

东方修道文库 徐兆仁 主编

天元丹法

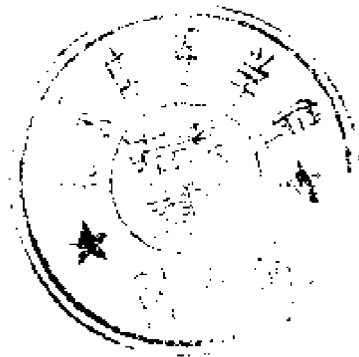
中国人民大学出版社

4

东方修道文库 徐兆仁 主编

天元丹法

中国人民大学出版社



1198371

东方修道文库

天元丹法

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)
北京昌平华生印刷厂排版
中国人民大学出版社印刷厂印刷
(北京鼓楼西大街石桥胡同61号)
新华书店经销

*

开本: 850×1168毫米32开 印张: 8.125 插页 2
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷
字数: 170 000 册数: 1-15 000

*

ISBN 7-300-03995-6
K·96 定价: 4.40元

目 录

中和集	1
《中和集》叙	1
一、玄门宗旨	1
1.太极图(1) 2.中和图(2) 3.委顺图(2) 4.照妄图(3) 5.太极图颂(4) 6.颂二十五章(4)	
二、画前密意	6
1.易象(6) 2.常变(6) 3.体用(6) 4.动静(7) 5.屈伸(7) 6.消息(7) 7.神机(7) 8.智行(7) 9.明时(8) 10.正己(8) 11.功夫(8) 12.感应(9) 13.三易(9) 14.解惑(9) 15.释疑(9) 16.圣功(10)	
三、金丹妙诀	10
1.金丹图象说(10) 2.金丹图诀(12) 3.三五指南图局说(18) 4.玄关一窍(22) 5.试金石(22)	
四、问答语录	26
1.答程安道问(26) 2.答赵定庵问(35) 3.金丹或问(41)	
五、全真活法	45
1.授诸门人(45) 2.口诀(47)	
六、论 部	48

1.性命论(48) 2.卦象论(49)

七、说部.....50

1.死生说(50) 2.动静说(51)

八、歌集.....53

1.原道歌赠野云(53) 2.炼虚歌(并引)(54) 3.破惑歌(55) 4.玄理歌(二首)(56) 5.性理歌(57) 6.火候歌(57) 7.龙虎歌(并引)(58) 8.无一歌(60) 9.抱一歌(61) 10.慧剑歌(61) 11.挽邪归正歌(62)

九、诗集.....63

1.迷功夫(十七首)(63) 2.咏真乐(十二首)(65) 3.咏四缘警世(66) 4.咏葫芦(67) 5.心镜(67) 6.为孚庵指玄牝(67) 7.和翁学录韵(67) 8.赠那一蟾(67) 9.自得(七首)(67) 10.自题相(68) 11.镜中灯(二首)(68) 12.咏藕(二首)(68) 13.卓庵(二首)(69)

性命圭旨.....70

《性命圭旨》序.....70

序.....71

刻《性命圭旨》缘起.....72

题尹真人《性命圭旨全书》.....73

1.三圣图(73) 2.大道说(73) 3.性命说(79) 4.死生说(82) 5.邪正说(85) 6.普照图[文](89) 7.反照图[文](91) 8.时照图[文](92) 9.内照图[文](93) 10.太极图[文](94) 11.太极发挥(95) 12.中心图[文](95) 13.火龙水虎图(97) 14.日乌月兔图[文]

- (98) 15. 大小鼎炉图〔文〕(100) 16. 内外二药图〔文〕(101) 17. 顺逆三关图〔文〕(103) 18. 尽性了命图〔文〕(104) 19. 真土图〔文〕(106) 20. 魂魄图〔文〕(107) 21. 蟾光图〔文〕(109) 22. 降龙图〔文〕(110) 23. 伏虎图(111) 24. 三家相见图〔文〕(113) 25. 和合四象图〔文〕(114) 26. 取坎填离图〔文〕(116) 27. 观音密咒图〔文〕(117) 28. 九鼎炼心图〔文〕(119) 29. 八识归元图〔文〕(121) 30. 五气朝元图(122) 31. 待诏图说(123) 32. 飞升图(125) 33. 涵养本原图〔文〕(126) 34. 第一节口诀 涵养本原救护命宝(127) 35. 洗心退藏图〔文〕(137) 36. 玉液炼形图〔文〕(141) 37. 安神祖窍图〔文〕(144) 38. 第二节口诀 安神祖窍翕聚先天(146) 39. 法轮自转图〔文〕(154) 40. 龙虎交媾图〔文〕(156) 41. 蟄藏气穴图〔文〕(159) 42. 第三节口诀 蟄藏气穴众妙归根(161) 43. 胎息诀(167) 44. 行禅图〔文〕(170) 45. 立禅图〔文〕(171) 46. 坐禅图〔文〕(172) 47. 卧禅图〔文〕(173) 48. 紫中道人答问(176) 49. 采药归壶图〔文〕(178) 50. 第四节口诀 天人合发采药归壶(179) 51. 聚火载金图〔文〕(191) 52. 乾坤交媾图〔文〕(194) 53. 第五节口诀 乾坤交媾去矿留金(196) 54. 周天璇玑图〔文〕(202) 55. 灵丹入鼎图〔文〕(207) 56. 第六节口诀 灵丹入鼎长养圣胎(208) 57. 火候崇正图〔文〕(212) 58. 长养圣胎图〔文〕(215) 59. 婴儿现形图〔文〕(217) 60. 第七节口诀 婴儿现身出离苦海(218) 61. 真空炼形图〔文〕(222) 62. 出离苦海图〔文〕

(226) 63. 端拱冥心图〔文〕(227) 64. 第八节口诀 移
神内院端拱冥心(228) 65. 化身五五图(234) 66. 跨凤
凌霄图(234) 67. 阳神出现图〔文〕(234) 68. 第九节口
诀 本体虚空超出三界(237) 69. 超出三界图(243)
70. 毗卢证果图(243)

《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；世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了

强身健体、驱除顽疾，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，绝大部分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、医学界、宗教界、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

《天元丹法》 前言

道教内修，方法万千。若就其核心内容，从总体上划分，则有三大类，即古人所说的天元、地元、人元。天、地、人三者既是中国传统文化各大分支对宏观宇宙结构划分的共同结论，又是道教内丹理论与实践所必然要涉及到的三大重要课题。已经形形色色，而且还层出不穷的内修之法使得初一涉足这个领域的人们感觉纷乱，无可适从，而选择天、地、人三大系统对此进行归类，则可避免以上景况，使得我们一目了然，泾渭立分。

三元修法，各有千秋。所谓人元金丹之法，多侧重于移花接木，阴阳修炼，强调从人类本身吸取精华；地元神丹之法，多讲究擒砂制汞，服食炼养，在物质世界中提取能量；天元大丹之法，多注重清净内修，尽性了命，于宏观宇宙中摄取信息、能量。三元丹道虽各有所侧重，但也互有渗透，相辅相成，绝不可厚此而薄彼。人类智慧发明上乘天元之法、中乘人元之法、下乘地元之法，并不意味着三法之间有何高低，而是由于众如繁星的学者中禀性各异、根器不同，因而决定了内修之法不能千篇一律，必须根据上、中、下三等根器，授以上、中、下三乘之法。佛道万卷经论，百千法门，都是因时、地、人、世而立，并非肆意而为。

一旦学者各执一端，较量优劣，则落入窠臼，难于自拔。相反，善于琢磨，勤于体悟，撷其精要，融会贯通，则能扫尽邪说，会其旨归。证悟既久，必能得道。

基于以上认识，我们整理三元丹道文献，以便学者有所资鉴。这里收录的两部著作，则为天元丹法中的秘笈。

《中和集》，为宋元内丹派系统中的重要文献。据《凤阳府志》记载，《中和集》的作者李道纯，字元素，号清庵，别号莹蟾子，都梁（今湖南武冈）人，博学长才，曾遇高人点开心易，通阴阳阖辟之机，达性命混合之理。李道纯是道教南派五祖白玉蟾的再传弟子。道教南北派渊源于唐末、五代、宋初的华山学术圈，钟离权、吕洞宾、麻衣道者、陈抟等人都是华山学术圈中的核心人物。由于当时社会的动乱、分裂、战争，致使一个同一渊源的修道体系在其发展过程中形成南北各异的两大学派。元王朝统一全国之后，全真教势力大盛，教风南渐，才使南北两派的交流成为可能。

李道纯在继承宋元道教内丹派神髓的同时，融会南北二派丹法。之后，他又对儒、释、道三教内修精华进行了提炼、概括、吸收，最后形成了以“守中”为核心的内修学说体系。于当时道教南北二派之外，又出新说，奠定了以后道教中派的学术地位。

对于“中和”的涵义，李道纯自己有过一番解释：

《礼记》云：“喜、怒、哀、乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”未发为静定中谨其所存也，故曰中。存而无体，故谓天下之大本。发而中节，谓动时谨其所发也，故曰和。无发不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。

老君曰：“人能常清静，天地悉皆归。”即子思所谓“致中和，天地位，万物育”同一意。中也、和也，感通之妙用也，应变之枢机也；《周易》“生育流行，一动一静”之全体也。

在我国历史上的先秦时代，儒道等家均有关于守中、执中、守一、抱一、中和的思想。如《道德经》第十章说：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？”《庄子·在宥篇》广成子答黄帝问道：“我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”《尚书·大禹谟》上载：“人心唯危，道心唯微，唯精唯一，允执厥中。”“中”为儒门心传，尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔、曾、思、孟、荀以降，传承有绪，不绝如缕。对此，孔子弟子子贡已有所注意，他说：“夫子之文章，可得而闻也；夫子之言性与天道，不可得而闻也。”性命天道之学，在孔门并未形诸笔墨，详加阐发，这是因为儒家以“修、齐、治、平”为已任，注意力主要集中于人生、社会的层面；所以很少言及生命、宇宙的奥秘以及超越、修道学说，孔、曾、思、孟以后，儒家中人对此中原委已不甚了了，对于孔学，只往人的情感、心境、处事等大处、显处去理解。直至北宋陈抟以后，理学发展，儒门学者才又注意到发掘孔、孟之学中有关性命天道方面的思想精华。而李道纯则更进一步沟通儒道隔阂，既使学者发觉其内修思想的精粹，又使世人发现儒学中的秘义。《中和集》中，丹道“玄关”即为儒学之“中”一说，就是李道纯沟通儒道之后所作出的、区别于其他道教学者的一个特殊贡献。

《中和集》还对当时社会上出现的丹法作了综述、评论。于傍

门九品指述详明，免人误入歧途；于渐法三乘辨明得失，以利取舍；最后传出最上一乘，接引后学、直入道岸。

此外，《中和集》中，《玄门中旨篇》明太极奥旨、授修炼诀窍；《画前密意篇》揭露天易、心易、圣易秘义，传出内修实践神机；《金丹妙诀篇》透露玄关一窍、指示三五图局；《问答语录篇》传道解惑，指点关津；《全真活法篇》将师门心传、难闻之诀公诸于世；《论部》、《说部》、《歌集》诸篇，均隐含玄机妙法，开示悟道门径。

李道纯作为一代丹道宗匠，著述丰富，除上述介绍的重要著作《中和集》之外，留传至今的尚有《三天易髓》、《太上大道经注》、《太上升玄消灾护命经注》、《太上老君说常清静经注》、《道德会元》、《全真集玄秘要》、《莹蟾子语录》、《无上赤文洞古真经注》等，我们将在今后陆续整理刊布，以飨读者。

在李氏学说的基础上，明清中派修道理论得到了极大的发展。这一时期的重要研究成果，即是本集所收录的《性命圭旨》一书。

《性命圭旨》内容精湛，阐述具体，为学道之士在所必得的一部秘笈。守一子在《道藏精华录》中对此书作过很高的评论：

是书以性命双修为主旨，不著撰人，相传为尹真人高弟之笔。书凡四卷、文及图说四十六篇，外图五十四帧，向来传本绝少。康熙间刊行时，大儒尤侗艮斋先生曾序称之，谓其独揭大道，发挥儒释妙义而旁通之。要之以中，合之以一，而尽性命之至理。诚不诬也！良以玄宗书汗牛充栋，孳乳漫多，独未见图论兼赅、功夫次第精义超格、曷若日星，有如是书之雋永者。直拟夫《龙虎》、《参同》、《悟真》诸经，同途合辙。其于拨邪反正，诚中流一壶也。学者就是着鞭，何

虑不一超直入、业绍人天师种、从生生而达无生也哉？

我们以为，《性命圭旨》一书之所以能够引起道林的普遍关注，主要原因在于本书所具有的以下几个特性：

首先，此书具有总结性。修道的理论与实践发展到明代，成果极其可观，不仅著作如山，而且门派林立，传人、宗匠、大师、学者不断涌现。这就表明，对这一学问进行总结的时机成熟了。《性命圭旨》的作者书中对于修道的一系列重大问题均不回避，引经据典，一一作了论述。并且融儒、释、道三教内修旨要于一炉，集性命双修玄理至言于一帙，在总结前贤成就的同时，无疑也激励了后学的探索精神。

第二，此书具有完整、严密的系统性。我们知道，由于种种原因，导致古人在著书立说时隐晦其言，曲折其文，学者疲于考究，最终仍不得旨归。望洋兴叹者有之，功亏一篑者有之，误入邪学者有之，横加指责者有之。然而《性命圭旨》一书却不顾戒规禁律，将千古内修之秘倾泻于笔端，系统地传出实修程序中的九节口诀：

1. 涵养本源，救护命宝。
2. 安神祖窍，翕聚先天。
3. 蛰藏气穴，众妙归根。
4. 天人合发，采药归壶。
5. 乾坤交媾，去矿留金。
6. 灵丹入鼎，长养圣胎。
7. 婴儿现形，生离苦海。
8. 移神内院，端拱冥心。
9. 本体虚空，超出三界。

第三，此书图文并茂，具有很强的直观性。书中附图四十六幅，并有文字说明，这对理解秘笈奥义的帮助很大。修道文献往往千指万喻，并不点破，以免非人得之，欺世盗名，害人祸己。但这样一来，也给学人带来极大的不便，经常因为不得正解，无从下手而兴趣索然，忍痛割爱。图示在手，如虎添翼。一旦学者得意忘象，功夫精勤，攀登内修巅峰，并非没有可能。

此外，为便于学者参究，〈性命圭旨〉的作者还广集三教内修名言。这些名言往往是前贤古哲毕生体道的结晶，经千锤百炼而成，使人读后爽然、澄然、回味无穷，常常会起到开掘胜境，点开心易的奇妙作用。

〈中和集〉、〈性命圭旨〉二书著出之后，历史上曾先后刊刻多次，版本各异。为使广大读者能集得善本，我们多方努力，获诸珍本。排比优劣，取长补短，反复校勘，务求精确。其中艰苦，不必为言。如能裨益学人，则于愿已足！

徐兆仁

1989年10月18日写于

中国人民大学历史系

中和集

清庵莹蟾子李道纯著

《中和集》叙

维扬损庵蔡君志颐，莹蟾子李清庵之门人也。勘破凡尘，笃修仙道，得清庵之残膏剩馥，编次成书，题曰《中和集》，盖取师之静室名也。

大德丙午秋谒余，印可欲寿诸梓，开悟后人。余未启帙，先已知群妄扫空，一真呈露。谓如天付之而为命，人受之而为性，至于先天太极、自然金丹、光照太虚、不假修炼者，漏泄无余矣。可以穷神知变而深根守极，可以脱胎神化而复归无极也，抑以见道之“有物混成”，儒之“中和育物”，释之“指心见性”此皆同工异曲，咸自太极中来。是故老圣常善救人，佛不轻于汝等，周公岂欺我哉？览是集者，切忌生疑。

当涂南谷杜道坚书于钱塘玄元真馆。

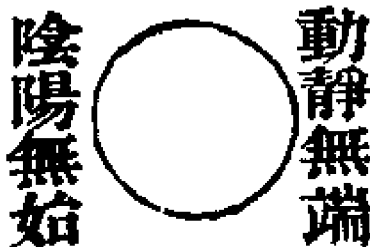
一、玄门宗旨

1. 太极图

释曰“圆觉”，道曰“金丹”，儒曰“太极”。所谓无极而

太极者，不可极而极之谓也。释氏云：“如如不动，了了常知。”《易系》云：“寂然不动，感而遂通。”丹书云：“身心不动以后，复有无极真机。”言太极之妙本也。是知三教所尚者，静定也；周子所谓“主于静”者是也。

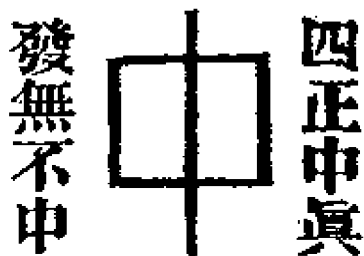
太極圖



盖人心静定，未感物时，湛然天理，即太极之妙也。一感于物，便有偏倚，即太极之变也。静定之时，谨其所存，则天理常明，虚灵不昧。动时，自有主宰，一切事物之来，俱可应也。静定功夫纯熟，不期然而自然。至此，无极之真复矣，太极之妙应明矣，天地万物之理悉备于我矣。

2. 中和圖

中和圖



《礼记》云：“喜、怒、哀、乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”未发谓静定中谨其所之存也，故曰中。存而无体，故谓天下之大本。发而中节，谓动时谨其所发也，故曰和。发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚

而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。老君曰：“人能常清静，天地悉皆归。”即子思所谓“致中和，天地位，万物育”同一意。中也、和也，感通之妙用也，应变之枢机也。《周易》“生育流行，一动一静”之全体也。予以所居之舍“中和”二字匾名，不亦宜乎哉？

3. 委順圖

身、心、世、事，谓之四缘。一切世人，皆为紫绊，唯委顺

者能应之。常应、常静，何缘之有？

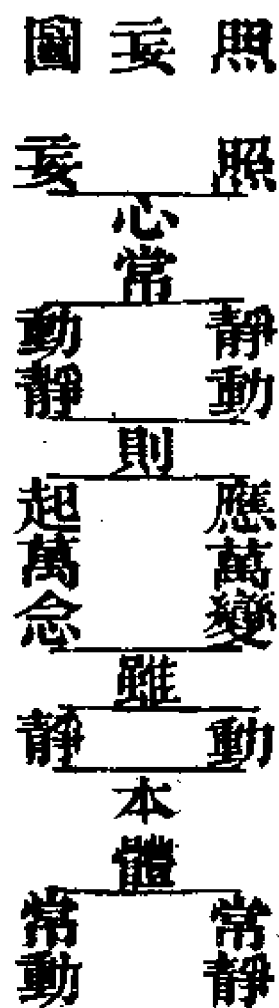
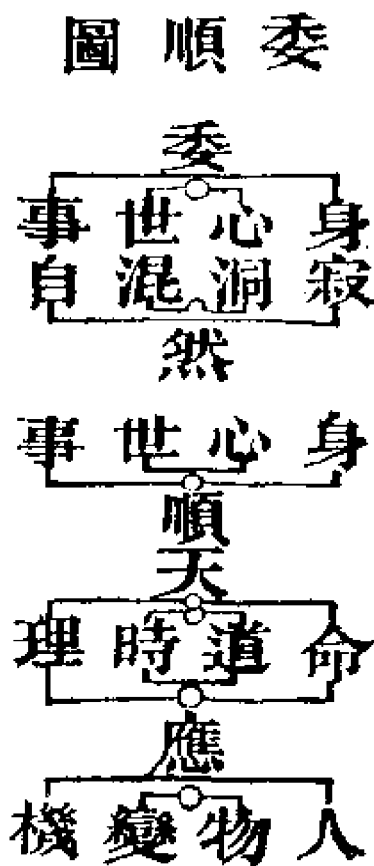
何谓委？委身寂然，委心洞然，委世混然，委事自然。

何谓顺？顺天命，顺天道，顺天时，顺天理。身顺天命，故能应人。心顺天道，故能应物。世顺天时，故能应变。事顺天理，故能应机。

既能委，又能顺，兼能应，则四缘脱洒。作是见者，常应、常静、常清、常净矣。

4. 照妄图

古云：“常灭妄心，不灭照心。”一切不动之心，皆照心



也。一切不止之心，皆妄心也。照心即道心也，妄心即人心也。道心唯微，谓微妙而难见也。人心唯危，谓危殆而不安也。虽人心亦有道心，虽道心亦有人心，系乎动静之间尔。惟允执厥中者，照心常存，妄心不动，危者安平，微者昭著。到此有妄之心腹矣，无妄之道成矣。《易》曰：“复其见天地之心乎。”

5. 太极图颂

中○者，无极而太极也。太极动而生阳，动极而静，静而生阴。一阴、一阳，两仪立焉。○者，两仪也。○者，阳动也。○者，阴静也。阴阳互交，而生四象。○者，四象。动而又动曰老阳，动极而静曰少阴，静极复动曰少阳，静而又静曰老阴。四象动静，而生八卦。乾一巽二，老阳动静也。离三、震四，少阴动静也。艮五、坎六，少阳动静也。兑七、坤八，老阴动静也。阴逆阳顺，一升一降，机缄不已，而生六十四卦，万物之道至是备矣。上○者，气化之始也。下○者，形化之母也。知气化而不知形化，则不能极广大。知形化而不知气化，则不能尽精微。故作颂而证之。

6. 颂二十五章

道本至虚，至虚无体。穷尽无穷，始于无始。

虚极化神，神变生气。气聚有形，一分为二。

二则有感，感则有配。阴阳互交，乾坤定位。

动静不已，四象相系。逆顺推荡，八卦兹系。运五行而有常，定四时而成岁。

冲和化醇，资始资生。在天则斡旋万象，在地则长养群情。

形形相授，物物相孕。化化生生，莫有穷尽。

天下万物生于有，有生于无。有无错综，隐显相扶。

原其始也，一切万有未有不本乎气，推其终也，一切万物未有不在于形。

是知万物本一形气也，形气本一神也。神本至虚，道本至无，易在其中矣。

天位乎上，地位乎下，人物居中，自融自化，气在其中矣。

天地，物之最巨。人于物之最灵，天人一也。宇宙在乎手，万化生乎身，变在其中矣。

人之极也，中天地而立命，禀虚灵以成性。立性、立命，神在其中矣。

命系乎气，性系乎神。潜神于心，聚气于身，道在其中矣。

形化则有生，有生则有死，出生入死，物之常也。

气化则无生，无生故无死，不生不死，神之常也。

形化体地，气化象天。形化有感，气化自然。

明达高士，全气全神。千和万合，自然成真。

真中之真，玄之又玄，无质生质，是谓胎仙。

欲造斯道，将奚所自？唯静、唯虚，胎仙可冀。

虚则无碍，静则无欲。虚极静笃，观化知复。

动而主静，实以抱虚。二理相须，神与道俱。

道者神之主，神者气之主，气者形之主，形者生之主。

无生则形住，形住则气住，气住则神住，神住则无住，是名无住住。

金液炼形，玉符保神。神形俱妙，与道合真。

命宝凝矣，性珠明矣，元神灵矣，胎仙成矣，虚无自然之道毕矣。大哉神也，其变化之本欤？！

二、画前密意

1. 易象

易可易，非常易。象可象，非大象。常易不易，大象无象、常易未画，以前易也。变易既画，以后易也。常易不易，太极之体也。可易变易，造化之元也。大象，动静之始也。可象，形名之母也。历劫寂尔者，常易也。亘古不息者，变易也。至虚无体者，大象也。随事发见者，可象也。所谓常者，莫穷其始，莫测其终，历千万世，廓然而独存者也。所谓大者，外包乾坤，内充宇宙，遍河沙界，湛然圆满者也。常易不易，故能统摄天下无穷之变。大象无象，故能形容天下无穷之事。易也，象也，其道之原乎？

2. 常变

常易不变，变易不常。其常不变，故能应变。其变不常，故能体常。始终不变，易之常也。动静不常，易之变也。独立而不改，得其常也。周行而不殆，通其变也。不知常，不足以通变。不通变，不足以知常。常也，变也，其易之原乎？

3. 体用

常者易之体，变者易之用。古今不易，易之体；随时变易，易之用。无思、无为易之体；有感、有应易之用。知其用则能极其体，全其体则能利其用。圣人仰观、俯察、远求、近取，得其体也。君子进德、修业、作事、制器，因其用也。至于穷理、尽性、乐天、知命、修齐、治平、纪纲法度，未有外乎易者也。全其易体，足以知常。利其易用，足以通变。

4. 动静

刚柔推荡，易之动静。阴阳升降，气之动静。奇偶交重，卦之动静。气形消息，物之动静。昼夜兴寝，身之动静。至于身之进退，心之起灭，世之通塞，事之成败，皆一动一静、互相倚伏也。观其动静，则万事之变、万物之情可见矣。静时有存，动则有察。静时有主，动则可断。静时有定，动罔不吉。静者动之基，动者静之机。动静不失其常，其道光明矣。

5. 屈伸

暑往寒来，岁之屈伸。日往月来，气之屈伸。古往今来，世之屈伸。至于有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，皆屈伸之理也。知屈伸相感之道，则能尽天下无穷之利也。

6. 消息

息者消之始，消者息之终。息者气之聚，消者形之散。生育长养谓之息，归根复命谓之消。元而亨，易之息也。利而贞，易之消也。春而夏，岁之息也。秋而冬，岁之消也。婴而壮，身之息也。老而终，身之消也。无而有，物之息也。有而无，物之消也。息者生之徒，消者死之徒。自二气肇分以来，未有消而不息之理，亦未有息而不消之物。通而知之者，烛理至明者也。

7. 神机

存乎中者，神也；发而中者，机也。寂然不动，神也；感而遂通，机也。隐显莫测，神也；应用无方，机也。蕴之一身，神也；推之万物，机也。吉凶先兆，神也；变动不居，机也。备四德，自强不息者，存乎神者也；贯三才，应用无尽者，运其机者也。

8. 智行

智者，深知其理也；行者，力行其道也。深知其理，不见而

知。力行其道，不为而成。不出户，知天下；不窥牖，见天道，深知也。自强不息，无往不遂，力行也。知乱于未乱，知危于未危，知亡于未亡，知祸于未祸，深知也。存于身而不为身累，行于心而不为心役，行于世而不为世移，行于事而不为事碍，力行也。深知其理也，可以变乱为治，变危为安，变亡为存，变祸为福。力行其道者，可以致身于寿域，致心于玄境，致世于太平，致事于大成。非大智、大行者，其孰能及此？

9. 明时

通变莫若识时，识时莫若明理，明理莫若虚静。虚则明，静则清。清明在躬，天理昭明。天之变化，观易可见。世之时势，观象可验。物之情伪，观形可辨。丽于形者，不能无偶。施于色者，不能无辨。天将阴雨，势必先蒸。山将崩裂，下必先墮。人将利害，貌必先变。譬如：巢知风，穴知雨，蜚虫应候，叶落知秋。又如商人置雉尾于舟车之上，以候阴晴。天当晴则尾直竖，天将雨则尾下垂。无情之物尚尔，而况人乎？今人不识时变者，烛理未明也。

10. 正己

进德修业，莫若正己。己一正，则无所不正。一切形名，非正不立。一切事故，非正不成。日用平常，设施酬酢，未有不始于己者。一切事事理理，头头物物，亦未有不自己出者。是故进修之要，必以正己为立基。正己接人，人亦归正。正己处事，事亦归正。正己应物，物亦归正。唯天下之一正为能通天下之万变，是知正己者，进修之大用也，人圣之阶梯也。

11. 功夫

清心释累，纯虑忘情，少私寡欲，见素抱朴，易道之功夫

也。心清累释，足以尽理。虑绝情忘，足以尽性。私欲俱泯，足以造道。素朴统一，足以知天。

12. 感应

寂然而通，无为而成，不见而知，易道之感应也。寂然而通，无所不通。无为而成，无所不成。不见而知，无所不知。动而感通，不足谓之通。为而后成，不足谓之成。见而后知，不足谓之知。此三者，其于感应之道也远矣。诚能为之于未有，感之于未动，见之于未萌，三者相须而进，无所感而不通也，无所事而不应也，无所往而非利也。尽此道者，其唯颜子乎？

13. 三易

三易者，一曰天易，二曰圣易，三曰心易。天易者，易之理也。圣易者，易之象也。心易者，易之道也。观圣易贵在明象，象明则入圣。观天易贵在穷理，理穷则知天。观心易贵在行道，道行则尽心。不读圣人之易，则不明天易。不明天易，则不知心易。不知心易，则不足以通变。是知易者，通变之书也。

14. 解惑

气之消长，时之升降，运之否泰，世之通塞，天易也。卦之吉凶，爻之得失，辞之险易，象之贞晦，圣易也。命之穷达，身之进退，世之成败，位之安危，心易也。深造天易，则知时势。深造圣易，则知变化。深造心易，则知性命。以心易会圣易，以圣易拟天易，以天易参心易，一以贯之，是名志士。

15. 释疑

变动有时，安危在己。祸福得丧，皆自己始。是故通变者，趋时者也。趋时者，危亦安。通变者，乱亦治。不失其所守者，困亦亨。不谨其所行者，丰亦昧。晦其明者，处明夷而无伤。恃

其有者，居大有而必害。至远而可应者，其志同也。至近而无与者，其意乖也。至弱而能胜者，得其辅也。至刚而无过者，有其道也。益之用凶事济难也，睽之见恶人免怨也。不恒其德者无所容，不有其躬者无所利。独立自恃者无功，恐惧修省者获福。益于人者人益之，利于人者人利之，信于人者人信之，惠于人者人惠之。畏凶者无凶，畏管者无管，畏祸者福必至，忽福者祸必至。予所谓安危在己，复何疑哉？

16. 圣功

圣人所以为圣者，用易而已矣。用易所以成功者，虚静而已矣。虚则无所不容，静则无所不察。虚则能受物，静则能应事。虚静久，久则灵明。虚者天之象也，静者地之象也。自强不息，天之虚也。厚德载物，地之静也。空阔无涯，天之虚也。方广无际，地之静也。天地之道，唯虚、唯静。虚静在己，则是天地在己也。道经云：“人能常清静，天地悉皆归。”其斯之谓欤？清即虚也，虚静也者，其神德圣功乎？

三、金丹妙诀

1. 金丹图象说

后四图法象显明至道玄玄之旨。

撑天拄地大模糊，谁为安名号玉炉。

曾向此中经炼锻，出无入有尽由渠。（安炉）

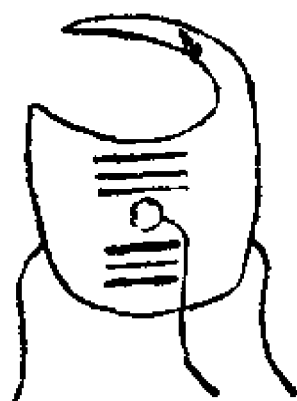
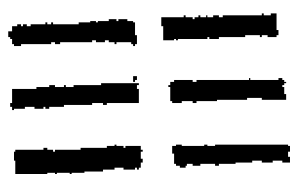
不无不有不当中，外面虚无里面空。

决烈丈夫掀倒看，元来那个本来红。（立鼎）

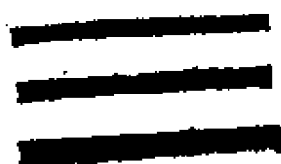
威音那畔本来明，昧了皆因著幻形！

若向丹中拈得出，圆陀陀地至虚灵。（还丹）

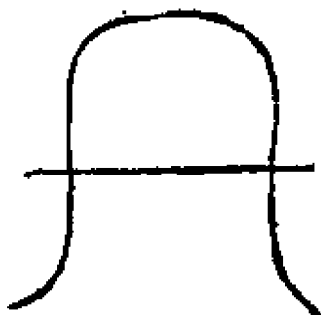
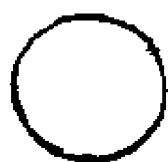
爐 安



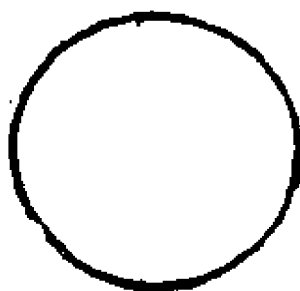
鼎 立



丹 還



丹 返

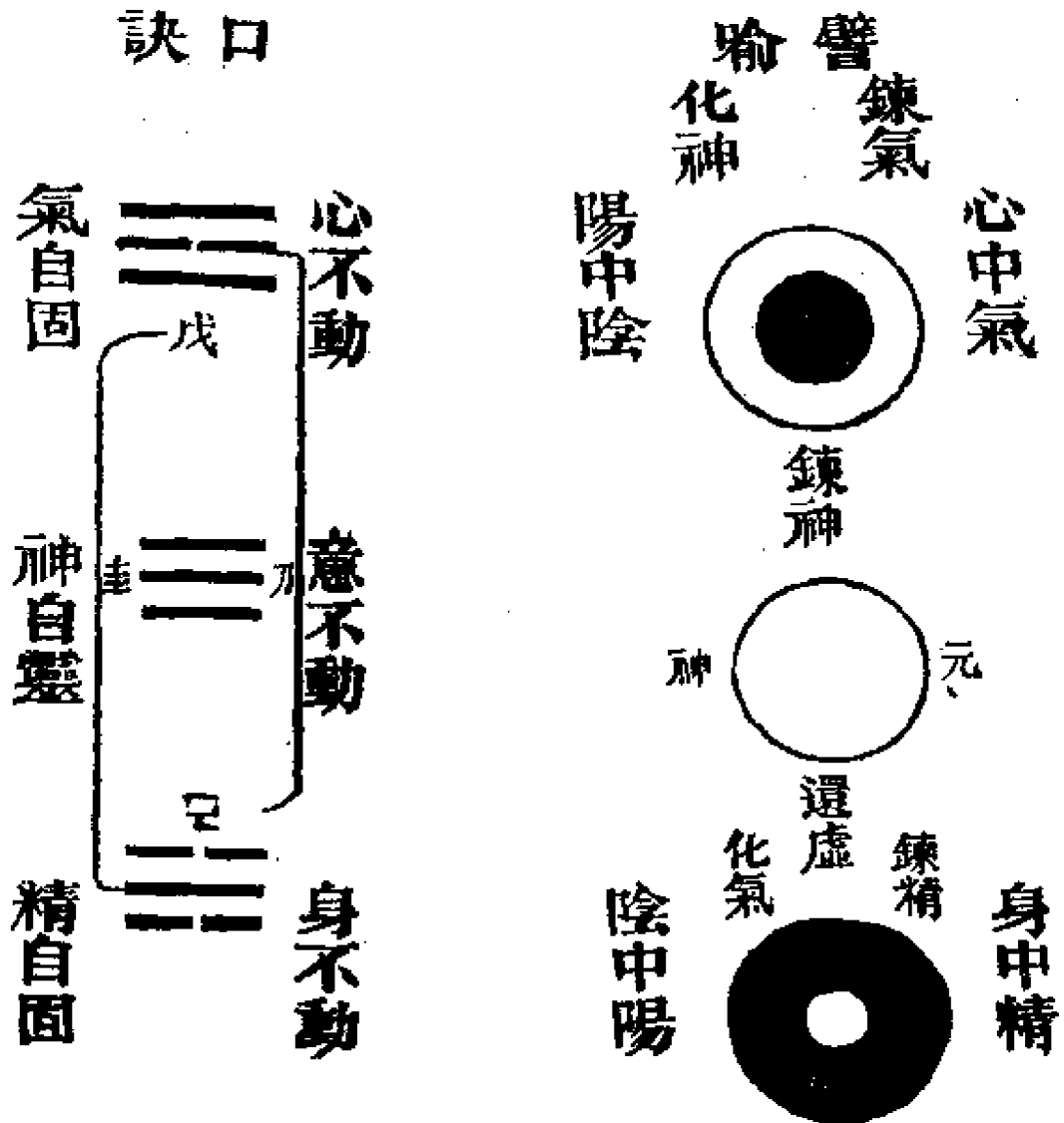


道本无为法自然，圣人立像假名圈。

平常日用全彰露，打破方知象帝先。（返丹）

2. 金丹图诀

取出☰中画，补☷还复乾。纯阳命本固，无碍性珠圆。受触全天理，离尘合上禅。采铅知下手，三叠舞胎仙。

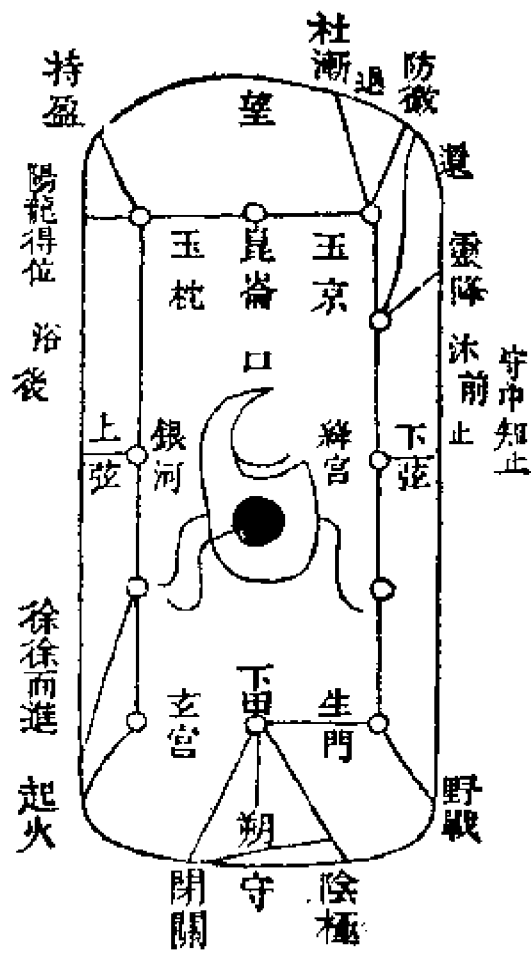


金丹内外二药图说

外药可以治病，可以长生久视。内药可以超越，可以出有入无。

大凡学道，必先从外药起，然后自知内药。高上之士，夙植

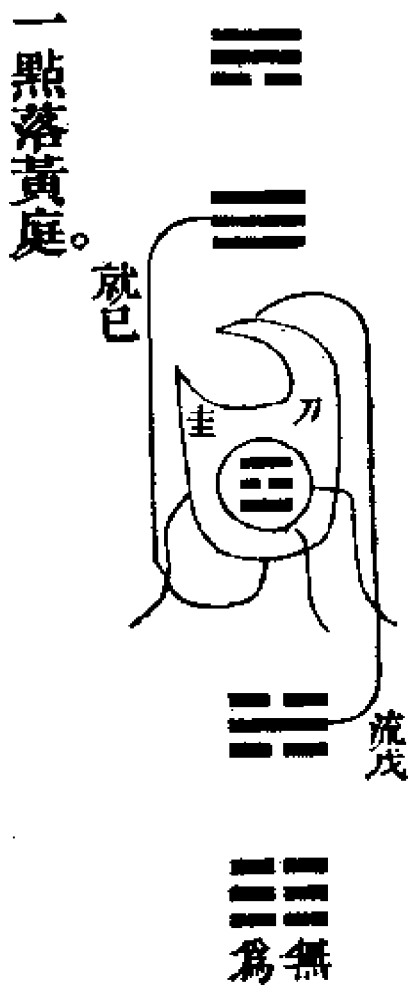
火候圖



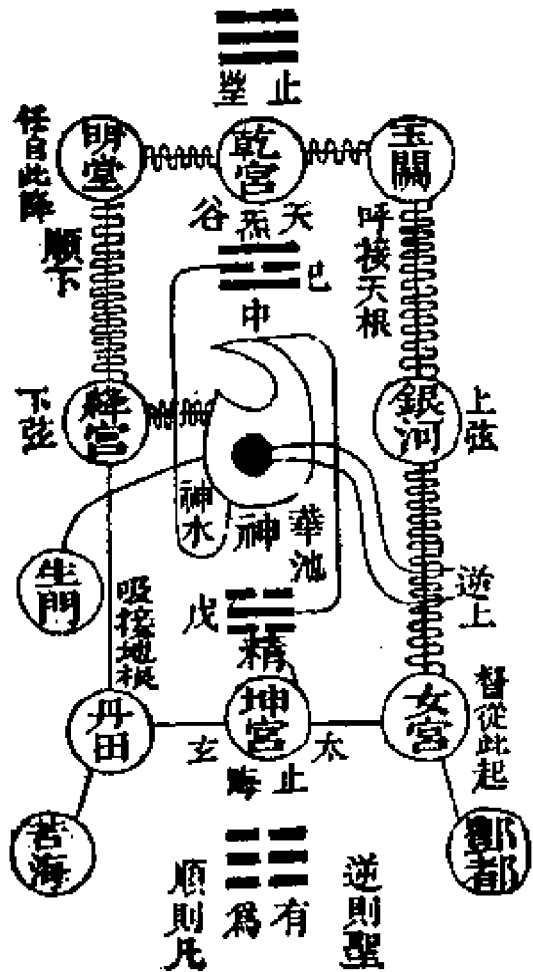
十	九	八	七	六	五 <small>退</small>	四	三	二	正	十二	十一
二十六	二十六	二十三	二十	十八	十六	<small>對十四</small>	十一	初八	初六	初三	初一
亥	戌	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅	丑	子
職	守中	浴釋宮	徐退	退	真嵩山	止	過玉關	沐銀河	徐進	進	立宮
坤	剝	觀	否	遯	姤	乾	夬	大壯	泰	臨	復
上六	六五	六四	六三	六二	初六	上九	九五	九四	九三	九二	初九

內藥圖

外藥圖



乾坤交姤罷。



德本，生而知之，故不煉外藥，便煉內藥。

內藥無為無不為，外藥有為有以為。內藥無形、無質而實有，外藥有體、有用而實無。外藥色身上事，內藥法身上事。外藥地仙之道，內藥水仙之道。

二藥全，天仙之道。外藥了命，內藥了性。二藥全，形神俱妙。

外藥：

初關（煉精化氣）先要識天癸，生時急采之。

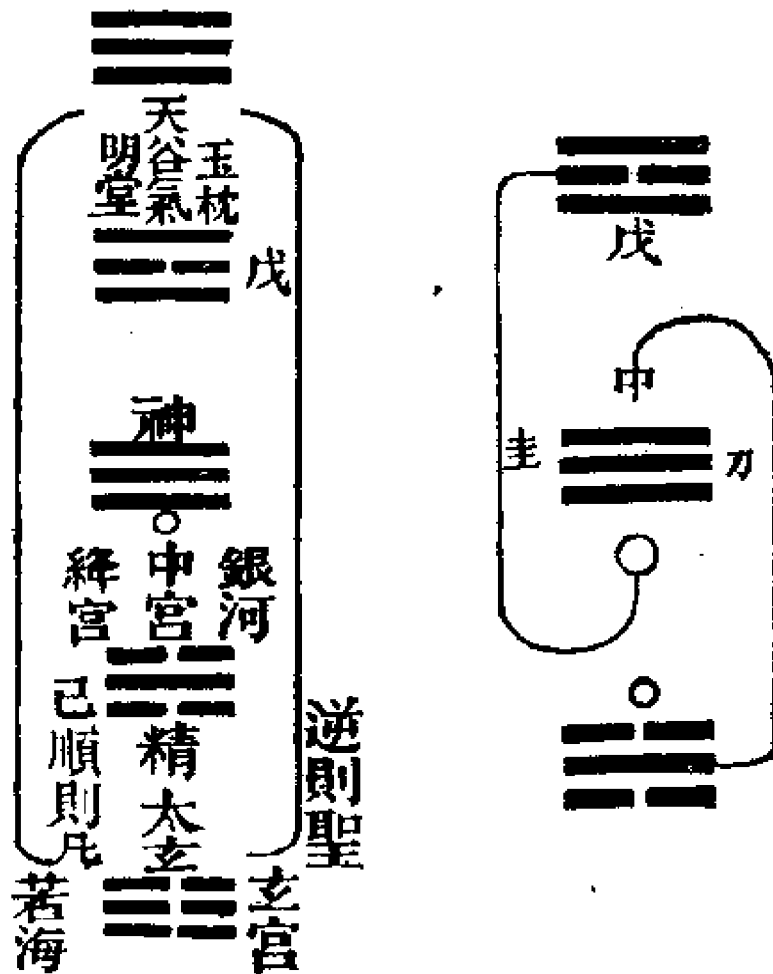
中关（炼气化神）调和真息，周流六虚。自太玄关逆流至天谷穴交合，然后下降黄房，入中宫。乾坤交媾罢，一点落黄庭。

上关：（炼神还虚）以心炼念，谓之七返。情来归性，谓之九还。

内药：

内药乃炼神之要，形神俱妙，与道合真。

内药，先天一点真阳是也。譬如乾卦☰，中一画，交坤成☵，坎水是也，中一画，本是乾金，异名水中金，总名至精也。至精固而复祖炁。祖炁者，乃先天虚无真一之元炁，非呼吸之炁。如乾☰，中画交坤成坎了，却交坤中一阴，入于乾而成



离☲。离中一阴本是坤土，故异名曰砂中汞是也。

{	道生一	一生二	二生三	三生万物
	虚化神	神化炁	炁化精	精化形

以上谓之顺

{	万物含三	三归二	二归一
	炼乎至精	精化炁	炁化神

以上谓之逆（丹书谓“顺则成人，逆则成丹。”）

上药三品：精、炁、神。体则一，用则二。何谓体？本来三元之大事也。何谓用？内外两作用是也。

内药：先天至精、虚无祖炁、不坏元神。

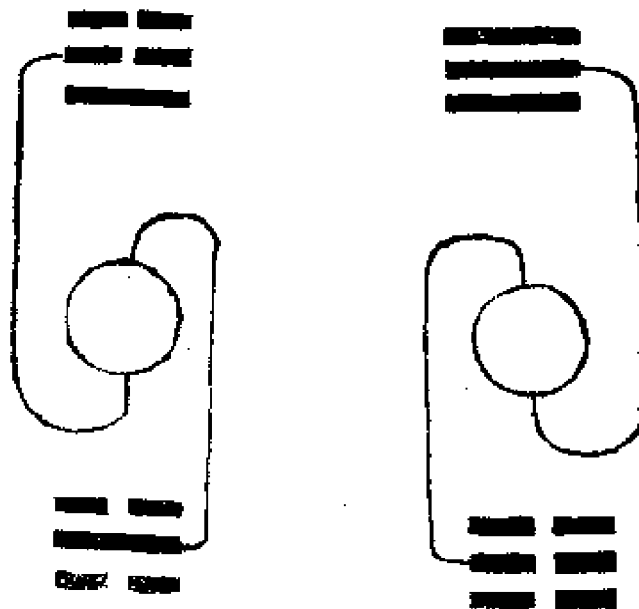
外药：交感精、呼吸气、思虑神。

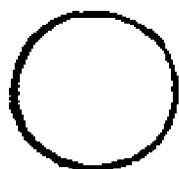
一、炼精化气

初关：有为，取坎填离。

二、炼气化神

中关：有无交入，乾坤辟阖。





三、炼神还虚

上关：无为。

此一段功夫，到了则一。若向这里具只眼，三教之大事毕矣。其或未然，细参后事。

一、炼精化气

☵归道，乃水府求玄。丹书云：“癸生须急采，望远不堪尝。”所谓采者，不采之采谓之采也。苟实有所采，坎中一画如何得升？精乃先天至灵之化，因动而有身。身中之至精乃阳也，采者采此也。譬如☰乾，乃先天至灵，始因一动，交坤而成坎，即至灵化元精之象也。坎为水，坎中一画，元乾金，假名曰水中金。金乃水之母，反居水中，故曰母隐子胎也。采铅消息，难形笔舌。达者观雷在地中复，生王至日闭关，商旅不行。后不省方之语，思过半矣，余存口诀。

二、炼气化神

☲崇释，则离宫修定。丹书云：“真土制真铅，真铅制真汞。铅汞归土釜，身心寂不动。”斯言尽矣。既得真铅，则真汞何虑乎？炁之要，贵乎运动，一阖一辟，一往一来，一升一降，无有停息。始者用意，后则自然。一呼一吸，夺一年之造化，即太上云：“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不断。”正此义也。达者若于乾坤易之门与夫复☱☵、姤☵☰之内上留意，炼气之要备矣。

三、炼神还虚

☯功夫到此，一个字也用不着。

3. 三五指南图局说

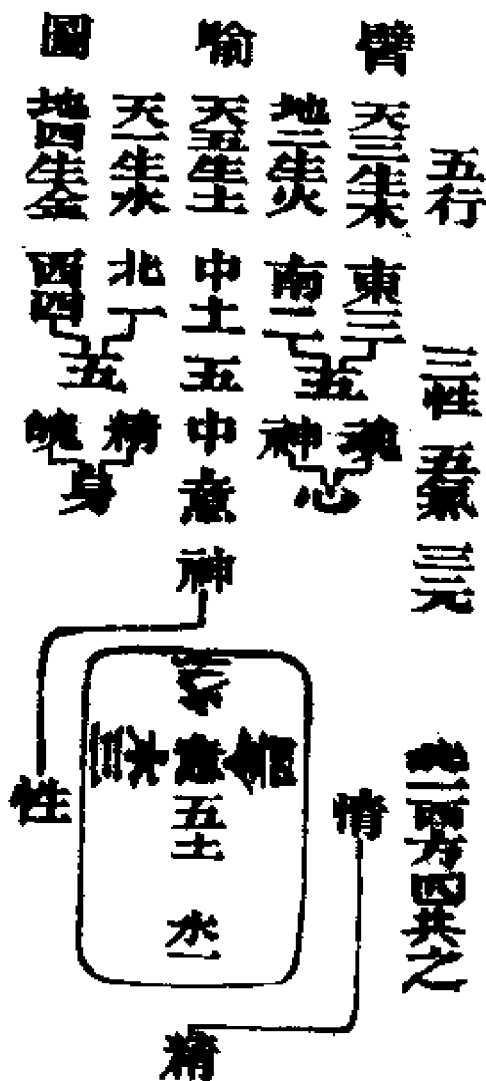
紫阳真人《悟真篇》诗云：“三五一都三个字，古今明者实然希。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己还从生数五，三家相见接婴儿。婴儿是一含真气，十月胎成入圣基。”只此五十六字，实彻诸子百家丹经子书。若向这里具只眼，参学事毕。其或未然，向注脚下商量。

〔初〕 “三五一都三个字”，三元、五行一气也。“古今明者实然希”，亘古、亘今，知者鲜也。“东三南二同成五”，东三，木也。南二，火也。木生火，木乃火之母。两姓一家，故曰“同成五”也。“北一西方四共之”，北一，水也。西四，金也。金生水，金乃水之母。两姓一家，故曰“共之”。“戊己还从生数五”者，土之生数也，五居中无偶，自是一家。所谓“三家相见”者，三元、五行混而为一也，故曰“三家相见结婴儿”。所谓“婴儿”者，亦是假名纯一之义也，故曰“婴儿是一含真气”也。“十月胎成入圣基”者，三百日胎，二八两药，烹之炼之，成之、熟之，超凡入圣之大功也，故曰“入圣基”也。

〔中〕 以一身言之；东三，木也、我之性也。西四，金也、我之情也。南二，火也、我之神也。北一，水也、我之精也。性乃心之主，心乃神之舍。性与神同系乎心，东三南二同成五也。精乃身之主，身者情之系。精与情同系乎身，北一西方四共之也。戊己，中土意也。四象、五行，意为之主宰。意无偶，自是一家也。修炼之士收拾身、心、意则自然三元、五行混而为一也。丹书云：“收拾身心为采药”，正谓此也。收拾身心之要，在乎虚静。虚其心，则神与性合；静其身，则精与情寂。意大定，则三元混一。此所谓三花聚、五气朝、圣胎凝。

〔末〕 情合性，谓之金木并。精合神，谓之水火交。意大定，

谓之五行全。丹书云：“炼气化虚为上关”，身不动也。“炼气
化神为中关”，心不动也。“炼神化虚为上关”，意不动也。心
不动，“东三南二同成五”也。身不动，“北一西方四共之”
也。意不动，“戊己还从生数五”也。身、心、意合，即“三家
相见结婴儿”也。作是见者，金丹之能事毕矣，神仙之大事尽
矣。至于丹书种种法象，种种异名，并不外乎身、心、意也。虽
然犹有不能直下会意者，今立异名法象图局于后，具眼者流，试
著眼看：



東三南二同成五

甲 青汞 日魂 青夜李

東三 天三集 以易言之曰震曰長男曰魂

性 三

窮 木液 禿 碧韻觀

同係乎 心 合五

丙 紅雪 日精 朱陵火府

南二 地二庚 以易言之曰離曰中女曰朱雀

神 三

早 朱砂 丹鳳 赤衣使者

戊 黃芽 黃庭 媒人聖胎

無

中五 天五壬 以易言之曰坤曰母老曰墨

意

辰 黃房 勾陳 黃婆 真一

偶

壬 黑錫 玄龜 金公

北一 天集 以易言之曰坎曰中男曰老武曰龍

精 水 一

李 黑鉛 月華 壬

同係乎 身 合五

庚 白金 金烏 白頭老子

西四 地四生金 以易言之曰兌曰少女曰魄

情 金 四

申 銀鑛 易魄 素練郎君

身、心、意，曰三家。精、气、神，曰三元。精、神、魂、魄、意，曰五气。铅、汞、银、砂、土，曰五行。三家相见，曰胎圆。三元合一，曰丹成。

大德三年，纯阳诞日，书于壶江中和庵。

4. 玄关一窍（赠明人）

夫玄关一窍者，至玄、至要之机关也。非印堂、非鹵门、非肚脐、非膀胱、非两肾、非肾前脐后、非两肾中间。上至顶门，下至脚跟，四大一身，才著一处，便不是也。亦不可离了此身，向外寻之。所以圣人只一中字示人，只此中字便是也。

我设一喻，令尔易知。且如傀儡，手足举动，百样趋跄，非傀儡能动，是丝线牵动。虽是线上关揆，却是弄傀儡底人牵动。噢！还识这个弄傀儡底人么？

休更疑惑，我直说与汝等：傀儡比此一身，丝线比玄关，弄傀儡底人比主人公。一身手足举动，非手足动，是玄关使动。虽是玄关动，却是主人公使教玄关动。若认得这个动的关揆，又奚患不成仙乎？

5. 试金石

夫金丹者，虚无为体，清静为用，无上至真之妙道也。世鲜知之，人鲜行之，于是圣人用方便力开善诱门，强立名象著诸丹书，接引后学，盖欲来者诵言明理，默识潜通，则行之顿超真境。奈何后人不穷其理，执著筌蹄，妄引百端，支离万状，将至道碎破，为曲径旁蹊三千六百，良以不得其传故也。况今之无知浅学将圣人经旨妄行笺注，乖讹尤甚，安得不误？后来虽苦志之士亦不能辨其邪正，深可怜悯。

予因是事，故作此《试金石》而辨其真伪，俾诸学者不被眩

惑，决然无疑，直超道岸。圣师曰：“道法三千六百门。”予谓祖师老婆心切，故作是诗也。若复有人作如是见者，大地皆黄金。其或未然，须尝试过。于是乎书。

- (i) 傍门九品 上 } 三品 { 傍门
 中 } { 外道
 下 } { 邪道
- (ii) 渐法三乘 上 } 乘 { 延生
 中 } { 养命 } 法
 下 } { 安乐 }
- (iii) 最上一乘 舞上至真之妙

(i) 傍门九品

下三品

御女房中，三峰采战。食乳对炉，女人为鼎。天癸为药，产门为生身处，精血为大丹头。铸雌雄剑，立阴阳炉，谓女子为纯阳，指月经为至宝，采而饵之，为一月一还。用九女为九鼎，为九年九返。令童男、童女交合，而采初精。取阴中黍米为玄珠。至于弄金花、弄金枪、七十二家、强兵战胜、多人出、九浅一深，……如此邪谬，谓之泥水丹法三百余条，此大乱之道也，乃下品之下邪道也。

又有八十四家接法，三十六般采阴。用胞衣为紫河车，炼小便为秋石，食自己精为還元，捏尾闾为闭关。夫妇交合使精不过为无漏，采女经为红圆子。或以五金、八石修炼为丸，令妇人服之，十月后产肉块为至药，采而服之。如此谬术，不欲尽举，约

有三百余条，乃下品之中外道也。

右下三品共一千余条贪淫嗜利者行之。

中三品

休粮辟谷，忍寒食秽。服饵椒术，晒背卧冰。日持一斋，或清斋；或食物多为奇特；或饮酒不醉为验；或减食为抽添；或不食五味，而食三白；或不食烟火食；或饮酒食肉，不惜身命，自谓无为；或翻沧倒海；……种种捏怪，乃中品之下也。

吞霞服气，采日月精华，管星曜之光，服五方之气；或采水火之气；或存思注想，遨游九州为运用；或想身中二气，化为男女，象人间夫妇交采之状为合和；……一切存想，种种虚幻等法，乃中品之中也。

传授三归五戒，看诵修习传信，法取报应行考，赴取归程，归空十信，三际九接，瞻星礼斗；或持不语；或打勤劳，持守外功；……以上有为，乃中品之上，渐次近道也。

右三品一千余条，行之不怠，渐入佳境，胜别留心。

上三品

定观鉴形，存思吐纳，摩抚消息，八段锦，六字气，视顶门，守脐蒂，吞津液，搅神水；或干口水为活，或指舌为赤龙；或擦身令热为火候；或兜外肾；至于煮海观鼻，以津精涎沫为药，乃上品之下也。

闭息行气，屈伸导引，摩腰肾，守印堂，运双睛，摇夹脊，守脐轮；或以双睛为日月；或以眉间为玄关；或叩齿为天门；或想元神从顶门出入；或梦游仙境；或默朝上帝；或以昏沉为入定；或数息为火候；或想心肾黑白二气相交为既济；乃上品之中也。

搬精运气，三火归脐。调和五脏，十六观法。固守丹田，服中黄气。三田还返，补脑还精。双提金井，夹脊双关。握固内视，种种般运。乃上品之上也。

右三品一千余条，中士行之，亦可却病。

(ii) 渐法三乘

下乘者以身心为鼎炉，精气为药物，心肾为水火，五脏为五行，肝肺为龙虎，精为真种子，以年、月、日、时行火候，咽津灌溉为沐浴，口、耳、目为三要，肾前、脐后为玄关，五行混合为丹成。此乃安药之法，其中作用百余条，若能忘情，亦可养命。（与上三品稍同，作用处别。）

中乘者，乾坤为鼎器，坎离为水火，乌兔为药物，精、神、魂、魄、意为五行，身、心为龙虎，气为真种子，一年寒暑为火候，法水灌溉为沐浴，内境不出、外境不入为固济，太渊、绛宫、精房为三要，泥丸为玄关，精神混合为丹成。此中乘养命之法，其中作用数十条，与下乘大同小异。若行不怠，亦可长生久视。

上乘者以天地为鼎，日月为水火，阴阳为化机，铅、汞、银、砂、土为五行，性情为龙虎，念为真种子，以心炼念为火候，息念为养火，含光为固济，降伏内魔为野战，身、心、意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成，和气薰蒸为沐浴。乃上乘延生之道，其中与中乘相似，作用处不同，亦有十余条。上士行之，始终如一，可证仙道。

(iii) 最上一乘

夫最上乘，无上至真之妙道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定、慧为水火，窒欲惩忿为水火交，性情合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒、定、慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之道，至士可以行之。功满德隆，直超圆顿，形神俱妙，与道合真。

四、问答语录

1. 答程安道问

莹蟾子宴坐蟾窟，是夜寒光清气，真洁可掬。门人琼蟾子猛思生死事大，神仙不可不敬慕，功行不可不专修，稽首拜问曰：“弟子尝闻自古上圣高真、历代仙师皆因修真而成道，必以铅汞为金丹之根蒂，不知铅汞是何物？”

师曰：“夫铅汞者，天地之始、万物之母、金丹之本也。非凡铅、黑锡、水银、朱砂。奈何谬者不知真玄，私意揣度，惑坏后学，从费岁时，耽擱一生，深可怜悯。若不遇真师点化，皆妄为矣。紫阳真人曰：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。”正谓此也。我今为汝指出：真铅、真汞，身心是也。圣师云：“身心两个字是药也、是火也。”又云：“要知产药川源处，只在西南是木乡。”西南者，坤也。坤属身，身中之精乃阴中之阳也。如乾中一爻入坤而成坎，外阴内阳，外柔内刚，外坤内乾，坎水之中有乾金，故强名曰水中金也。夫汞者，心中之气也，阳中之阴。如坤中一爻入乾而成离，外阳内阴，外刚内柔，外乾内坤。

离火之中有坤土，故强名曰砂中汞也。精气感合之妙，故强立名象，以铅汞喻之，使学者知有体用耳。以此推之，无出身心两字。身心合一之后，铅汞皆无也。”

问“如何是抽添？”曰：“身不动气定谓之抽，心不动神定谓之添。身心不动，神凝气结，谓之還元。所以取坎中之阳，补离中之阴而成乾，谓抽铅添汞也。”

问：“如何是烹炼？”曰：“身心欲合未合之际，若有一毫相挠，便以刚决之心敌之，为武炼也。身心既合、精气既交之后，以柔和之心守之，为文烹也。此理无他，只是降伏身心，便是烹铅炼汞也。忘情养性，虚心养神，万缘顿息，百虑俱澄，身心不动，神凝气结，是谓丹基，喻曰圣胎也。以上异名，只是以性摄情而已。性寂情冥，照见本来，抱本还虚，归根复命，谓之丹成也，喻曰：脱胎。”

问：“诸丹经云：‘用功之妙，要在玄关。’不知玄关正在何处？”曰：“玄关者，至玄至妙之机关也，宁有定位？著在身上即不是，离了此身向外寻求亦不是。泥于身则著于形，泥于外则著于物。夫玄关者，只于四大、五行不著处是也。余今设一譬喻，令汝易于晓会：且如傀儡手足举动，百般舞蹈在乎线上关挾，实由主人使之。傀儡比得人之四大一身，线比得玄关，抽牵的主人比得本来真性。傀儡无线，则不能动。人无玄关，亦不能运动。汝但于二六时中，行、住、坐、卧著功夫，向内求之。语、默、视、听是个甚么？若身心静定，方寸湛然，真机妙应处，自然见之也。《易·系》云：“寂然不动”，即玄关之体也；“感而遂通”，即玄关之用也。自见得玄关，一得永得，药物、火候、三元、八卦皆在其中矣。时人若以有形着落处为玄关者，纵勤功苦

志，事终不成。欲直指出来，恐汝信不及，亦不得用，须是自见始得。譬如儒家先天之学，亦要默而识之。孟子云浩然之气，塞乎天地之间。曰：难言也。此难言之妙，非玄关乎？且如释氏不立文字，教外别传，使人神领意会，谓之不传之妙。能知此理者，则能一彻万融也。”

问：“或谓崇释与修道可以断生死、出轮回，学儒可尽人伦，不能了生死。岂非三教异同乎？”

曰：“达理者奚患生死耶？且如穷理尽性以至于命，原始返终，知周万物，则知生死之说，所以性命之学实儒家正传。穷得理彻，了然自知，岂谓不能断生死轮回乎？且如羲皇初画易之时，体天设教，以道化人，未尝有三教之分，故曰“皇天无二道，圣人无两心。”当来初画一者，象太极也。有一便有二，象两仪也。一者阳也，二者阴也，一阴一阳之谓道。仰则观于天，上画一画以象天；俯则察于地，下画一画以象地，中画一画以象人。故三画以成乾☰，象三才也。两乾断而成坤☷，象六合也。故曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。兼三才而两之，故六画而成坤。以一身言之，立天之道，曰阴与阳，心之神气也；立地之道，曰柔与刚，身之形体也；立人之道，曰仁与义，意之情性也。心、身、意象乾之三才也。神、气、性、情、形体象坤之六合也。《易》曰：“远取诸物，近取诸身。”此之谓也。

问：“《系辞》云：‘六画而成卦。’先生云：‘六画而成坤’者，何也？”

曰：“汝未知之。若谓六画而成卦者，文王重卦也。文王未重卦之前，岂可谓无三才、六合乎？先贤云立天之道，曰阴与

阳，天之乾坤也；立地之道，曰柔与刚，地之乾坤也；立人之道，曰仁与义，人之乾坤也。以此推之，乾坤两卦、三才六合备矣，又岂以重卦言之哉？所谓六画而成卦者，重卦之后，名为后天也。”

问：“若谓未重卦之前，三才六合备矣，而《系辞》云：‘以制器者尚其象。’未知因器而设象，因象而制器乎？”

曰：“因象而制器。”

问：“三皇以下，圣人制器，皆以重卦言之。若谓因象制器，文王未重易之前，岂有重卦之名乎？”

曰：“非也。前贤云：‘须信画前元有《易》，所以文王未重卦之前，六十四卦俱备。’”

问：“卦若不重，六十四卦从何而得？”

曰：“变卦所生也。一卦变八卦，八卦变六十四卦。且如乾卦、三爻，上两爻少阳，下一爻老阳，支出巽卦来，阳变为阴。乾之巽，天风姤也。举此一卦，诸卦皆然。”

问：“卦不重而有六十四卦，文王如何又重之？”

曰：“卦不重而变六十四卦，乃羲皇心法，道统正传，诱万世之下学者同入圣门。重卦而生六十四卦者，乃文王、周孔立民极，正人伦，使世人趋吉避凶，立万世君臣父子之纲耳。故性命之学，不敢轻明于言，亦不忍隐斯道。孔子微露于《系辞》，濂溪发明于《太极通书》也。盖欲来者熟咀之而自得之，此学不泯其传矣。”

问：“一阴一阳之谓道，如何说？”

曰：“阴阳者，乾坤也。乾坤出于太极，太极判而两仪立焉。两仪，天地也。不言天地，而言乾坤者，贵其用不贵其体也。或

曰：“乾阳也、坤阴也，如何又云天地？”曰天地即乾坤也，乾坤即阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。以太极言之，则曰天地。以《易》言之，则曰乾坤。以道言之，则曰阴阳。若以人身言之，天地，形体也。乾坤，性情也。阴阳，神气也。以法象言之，天龙地虎也，乾马坤牛也，阳鸟阴兔也。以金丹言之，天鼎地炉也，乾金坤土也，阴汞阳铅也。散而言之，种种异名，合而言之，一阴一阳也。修仙之人，炼铅汞而成丹者，即身心合而还其本初，阴阳合而复归太极也。

问：“三五一是何也？”

曰：“三元五行也。东三、南二是一个五，北一、西四是两个五，中土是三个五，是谓三五也。以人身言之，性三神二是一个五，情四精一是两个五，意五是三个五也。三五合一，则归太极。身、心、意合一，则成圣胎也。紫阳真人云：“三五一都三个字，（三元、五行，一气是也。）古今明者实然稀。（世鲜知之。）东三南二同成五，（东三，性也。南二，神也。）北一西方四共之。（北一，精也。西四，情也。）戊己还从生数五，（生数五，意也。）三家相见结婴儿。（三家者，身、心、意也。婴儿者，三五合一而成用也。）婴儿是一含真气，（婴儿是真一之异名，太乙含真也。）十月胎圆入圣基。（功夫十月，脱出凡胎，超凡入圣也。）以此求之，金丹之道实入圣基也。”

问：“《系辞》云：‘天地设位，易行乎中。’如何？”

曰：“天地设位，人生于中，是谓三才。故人与物，生生而不息。所以不言人与物而言易者，圣人言乾坤易之门，随时变易，以从道也。如金丹以乾坤为鼎器者，天地设位也。以阴阳为化机者，即易行乎中也。元始采药无穷，行火候之不息也。”

问：“辟户谓之乾，阖户谓之坤，一阖一辟谓之变。如何？”

曰：“一阖一辟者，一动一静也。乾阳坤阴，如门户之阖辟，即乾坤易之门也。且如阴阳互动互静，机缄不已。元、亨、利、贞，定四时成岁。变者，变易也。至道与神气混混沌沌，周乎三才万物，阖辟无穷，致广大而尽精微矣。以一身言之，呼吸是矣。呼则接天根，是谓之辟。吸则接地根，是谓之阖。一呼一吸，化生金液，是谓之变。阖辟呼吸，即玄牝之门、天地之根矣。所谓呼吸者，非口鼻呼吸，乃真息阖辟也。”

问：“乾道成男，坤道成女，如何？”

曰：“乾，爻也。坤，母也。乾初爻交坤而成震，震初索而得男，是谓长男。坤初爻交乾而成巽，巽初索而得女，是谓长女。乾中爻交坤而成坎，坎再索而得男，是谓中男。坤中爻交乾而成离，离再索而得女，是谓中女。乾三爻交坤而成艮，艮三索而得男，是谓少男。坤三爻交乾而成兑，兑三索而得女，是谓少女。乾生三男，坤生三女，乾坤共生六子，是谓八卦，以身言之，初受胎时，禀父母精华而成此身。精华者，丹经喻曰天王地癸也。初交合时，天王先至，地癸随至，癸里壬，则成男子；地癸先至，天王随至，壬里癸，则成女子。壬癸偶然齐至，则成双胎。壬先至癸迟至，癸先至壬迟至，俱不成胎也。故曰乾道成男，坤道成女。夫天王地癸者，乃天地元精元气也，亦丹经所云坎戊离己，异名铅汞也。节之于外则成人，益之于内则成丹。世人不知生男生女，实由命分中得，不由人力。若不断绝淫欲，自为修养，直待精华耗竭，早至天亡，大可惜也！又岂知寡欲而得男女贵而寿，多欲而得男女浊而夭？”

问：“形而上者谓之道，形而下者谓之器，如何？”

曰：“形而上者无形质，形而下者有体用。无形质者，系乎性汞也。有体用者，系乎命铅也。总而言之，无出身心也。”

问：“圣人以易洗心，退藏于密。密是何也？”

曰：“诚之至也。易理致广大而尽精微，圣人玩味其理，洗心涤虑，藏于极诚矣。”

问：“《书》云：‘人心唯危，道心唯微。唯精、唯一，允执厥中’。不知中如何执？”

曰：“执者，一定之辞。中者，正之中也。道心微而难见，人心危而不安，虽至人亦有人心，虽下愚亦有道心。苟能心常正得中，所以微妙而难见也。若心稍偏而不中，所以危殆而不安也。学仙之人，择一而守之不易，常执其中，自然危者安而微者著矣。金丹用中为玄关者，亦是这个道理。”

问：“上天之载，无声无臭，如何？”

曰：“诚之昭著，虽无声可闻，无臭可知。天道亦不可掩，如道经云，大量玄玄，亦是真之至也。”

问：“不识不知，顺帝之则，如何？”

曰：“圣人生而知之，默而顺之，天理所谓不思而得，不勉而中，得无为自然之道也。此则《中庸》所谓诚而明也。若谓明而诚，正是圣人之教耳。学道之人，夙有根器，一了了性，自然了命也。此生而知之也。根器浅薄者，不能一了了性，自教而入，从有至无，自粗达妙，所以先了命而后了性也。此学而知之也。”

问：“夫子饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。夫子乐在何处？”

曰：“夫子所乐者天，所知者命，故乐天知命而不忧。虽匡人所逼，犹且弦歌自娱。于《易》，得不远复以修身，复见天地之心，穷理尽性以至于命。此金丹之妙也。”

问：“颜子箪瓢之乐何如？”

曰：“颜子得夫子乐天知命不忧之理，故不改其乐也。所以如愚，心齐、坐忘、黜聪明、去智虑，庶乎屡空。亦金丹之妙也。”

问：“曾子被破褐而颂，声满天地。天子不得而臣，诸侯不得而友。是如何？”

曰：“曾子一唯之妙，口耳俱忘，所以修身、齐家、治国、平天下，得一贯之道。”

问：“子路问死，夫子答曰：‘未知生，焉知死？’是如何？”

曰：“生死乃昼夜之常，知有昼则知有夜。《易》云：‘原始返终’，则知死生之说。丹书云：‘父母未生以前是金丹之基。’释云：‘未有此身，性在何处？’”以此求之，三教入处，只要原其始，自知其终。溯其源，而知其流。人能穷究此身，其所从来，生死自然都知也。汝曾看太极图否？太极未判之前，是甚么？若穷得透，则知此身之前。原始可以要终也。”

问：“太极未判，其形若鸡子。鸡子之外是甚么？”

曰：“太虚也。凡人受气之时，形体未分，亦如鸡子。既生之后，立性立命，一身之外皆太虚也。”

问：“人在母腹中时，还有性否？”

曰：“腹中秽污，灵性岂存得住？”

又问：“怀胎五、七个月，其胎忽动，莫非性乎？”

曰：“非性也，一气而已。人在腹中时，随母呼吸。一离母胎，立性立命，便自有天地。且如蛇斩作两段，前尚走，尾尚活。又有人煮蟹既熟，遗下生脚尚动，岂性也？汝究此理，则知气动也，非性也。”

问：“《语》云：‘吾道一以贯之’，如何？”

曰：“圣人言身中一天理，可以贯通三才，三教万事，无不备矣。如释氏无我、无人、无众生、无寿者；道教了一万事毕。皆一贯也。”

问：“世尊拈花示众，独迦叶微笑。世尊云：‘吾有正法眼藏，涅槃妙心，分付摩诃迦叶。’不知微笑者何事？”

曰：“世尊拈花示众，众皆不见佛心，独迦叶见佛心之妙，所以微笑，故世尊以心外之妙分付与迦叶也。”

问：“达摩西来，不立文字，直指人心，见性成佛。如何是见性？”

曰：“达摩以真空妙理直指人心，见性者，使人转物情空，自然见性也，岂在乎笔舌传之哉？”

问：“儒有先天易，释有般若经，道有灵宝经，莫非文字乎？”

曰：“非也，皆圣人以无言而形于有言，显真常之道也。释教一大藏教典及诸家语录因果，儒教九经三传，诸子百家，道教洞玄诸品经典及诸丹书是入道之径路，超升的梯阶。若至极处，一个字也使不着。汝问余数事，亦只是过河之筏，向上一著，当于言句之外求之。或筑著磕著、悟得透得，复归于太极，圆明觉照，虚彻灵通，性命双全，形神俱妙，虚空同体，仙佛齐肩，亦不为难。”

问：“先生云三教一理，极荷开发。但释氏涅槃、道家脱胎似有不同处。”

曰：“涅槃与脱胎，只是一个道理。脱胎者，脱去凡胎也。岂非涅槃乎？如道家炼精化气，炼气化神，炼神还虚，即抱本归虚，与释氏归空一理无差别也。”

又问：“脱胎后，还有造化么？”

曰：“有造化在。圣人云：‘身外有身，未为奇特。虚空粉碎，方露全真。’所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。且如佛云‘真空’、儒曰‘无为’，道曰‘自然’，皆抱本還元与太虚同体也。执着之徒，畴克知此一贯之道哉？”洁庵（即琼蟾子程安道）曰：“先生精造金丹之妙道，融通三教之玄机，随问随答，极玄极妙。岂敢自秘？当刊诸梓，与同志之士相与开发。隋珠赵璧，自有识者。”

2. 答赵定庵问

师曰：“前代祖师、高真上圣有无上至真之道，留传在世度人，汝还知否？”

定庵曰：“弟子初进玄门，至愚至蠢，蒙师收录，千载之幸也。无上正真之道，诚未知之，望师开发。”

师曰：“无上正真之道者，无上可上，玄之又玄，无象可象，不然而然，至极至妙之谓也，圣人强名曰“道”，自古上仙，皆由此处了达，未有不由是而修证者。圣师口口所授，历代心心相传。金丹之旨，乃无上正真之妙道也。”定庵曰：“无上至真之妙喻为金丹，其理云何？”

师曰：“金者，坚也。丹者，圆也。释氏喻之为‘圆觉’，儒家喻之为‘太极’，初非别物，只是本来一灵而已。本来真

性，永劫不坏，如金之坚，如丹之圆，愈炼愈明。释氏曰：‘○此者真如也。’儒曰：‘○此者太极也。’吾道曰：‘○此乃金丹也。’体同名异。《易》曰：‘易有太极，是生两仪’。太极者，虚无自然之谓也。两仪者，一阴一阳也。阴阳，天地也。人生于天地之间，是谓三才。三才之道，一身备矣。太极者，元神也。两仪者，身心也。以丹言之，太极者丹之母也，两仪者真铅真汞也。所谓铅汞者，非水银、朱砂、硫黄、黑锡、草木之类，亦非精津涕唾，心肾气血，乃身中元神、身中元气。身不动，精气凝结，喻之曰丹。所谓丹者，身也。○者，真性也。丹中取出○者，谓之丹成。所谓丹者，非假外而造作，由所生之本而成正真也。世鲜知之。今之修丹之士，多不得其正传，皆是向外寻求，随邪背正，所以学者多而成者少也。

“或炼五金八石，或炼三逆五假，或炼云霞外气，或炼日月精华，或采星曜之光，或想空中丸块而成丹，或想丹田有物而为丹，或肘后飞金精，或眉间存想，或还精补脑，或运气归脐，乃至服秽吞精，纳新吐故，八段锦，六字气，摇夹脊，绞辘轳，闭尾间，守脐蒂，采天癸，锻秋石，屈伸导引，抚摩消息，默朝上帝。舌柱上腭，三田还返，闭息行气，三火聚于膀胱，五行攒于苦海……如斯小法，何啻千门？纵勤功采取，终不能成其大事。经云：‘正法难遇，多迷真道，多入邪宗’。此之谓也。

“夫至真之要，至简至易，难遇易成。若遇至人点化，无不成就。”

定庵曰：“弟子宿生庆幸，得遇老师，幸沾法乳。金丹之要，望赐点化。”

师曰：“汝今谛听，当为汝谈。夫炼金丹者，全在夺天地造

化。以乾坤为鼎器，日月为水火，阴阳为化机，鸟兔为药物。仗天罡之斡运，斗柄之推迁。采药有时，运符有则。进火退符，体一年之节候。抽铅添汞，象一月之亏盈。攒簇五行，合和四象。追二气归黄道，会三性于元宫。返本還元，归根复命。功圆神备，凡蜕为仙，谓之丹成也。

定庵曰：“天地造化，诚恐难夺。”

师曰：“无出一身，奚难之有？天地，形体也。水火，精气也。阴阳，身心也。鸟兔，性情也。所以形体为鼎炉，精气为水火，性情为化机，身心为药材。圣人恐学者无以取则，遂以天地喻之。人身与天地造化，无有不同处。身心两个字，是药也是火。所以天魂地魄、乾马坤牛、阳铅阴汞、坎男离女、日鸟月兔……无出身心两字也。天罡斡运者，天心也。丹书云：‘人心若与天心合，颠倒阴阳止片时’。又云：以心观道，道即心也；以道观心，心即道也。’斗柄推迁者，玄关也。

夫玄关者，至玄至妙之机关也。今之学者多泥于形体，或云眉间；或云脐轮；或云两肾中间；或云脐后肾前；或云膀胱；或云丹田；或云首有九宫，中为玄关；或指产门为生身处；或指口鼻为玄牝；皆非也。但著在形体上，都不是。亦不可离此一身，向外寻求。诸丹经皆不言正在何处者，何也？难形笔舌，亦说不得，故曰玄关，所以圣人只书一中字示人。

“此中字，玄关明矣。所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。释云，不思善、不思恶，正恁么时？那个是自己本来面目？此禅家之中也。儒曰，喜、怒、哀、乐，未发谓之中，此儒家之中也。道曰，念头不起处谓之中，此道家之中也。此乃三教所用之中也。《易》曰‘寂然不动’，中之体也。

‘感而遂通’，中之用也。老子曰‘致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复’。《易》云：‘复其见天地之心’，且复卦，一阳生于五阴之下。阴者，静也。阳者，动也。静极生动，只这动处，便是玄关也。”

“汝但于二六时中，举心动念处著功夫，玄关自然见也。见得玄关，药物、火候、运用、抽添、乃至脱胎、神化，并不出此一窍。”

“采药者，采身中真铅汞也。药生有时，非冬至，非月生，非子时。祖师云：‘炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生’。又云：‘铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝’。以此求之，身中癸生，一阳时也，便可下手采之。二气交合之后，要识持盈，不可太过，望远不堪尝也。进火退符，无以取则，遂以一年节候、寒暑往来以为火符之则，又以一月盈亏，以明抽添之旨。且如冬至一阳生，复卦。十二月二阳，临卦。正月三阳，泰卦。二月四阳，大壮卦。三月五阳，夬卦。四月纯阳，乾卦。阳极阴生，五月一阴，姤卦。六月二阴，遁卦。七月三阴，否卦。八月四阴，观卦。九月五阴，剥卦。十月纯阴，坤卦。阴极阳生，周而复始，此火符进退之机。奈何学者执文泥象，以冬至日下手进火，夏至退符，二、八月沐浴，尤不知其要也。圣人见学者错用心志，又以一年节候，促在一月之内。以朔望象冬、夏至，以两弦比二、八月，以两日半准一月，以三十日准一年。世人又着在月上。又以一月盈亏，促在一日。以子午体朔望，以卯酉体二弦。学者又着在日上。近代真师云：‘一刻之功夫，自有一年之节候’。又曰：‘父母未生以前，鸟有年、月、日、时？’此圣人诱喻初学，勿错用心。奈何执着之徒不穷其理，执文泥象，徒尔劳心。”

“余今直指与汝：身中癸生，便是一阳也。阳升阴降，便是三阳也。阴阳分是四阳，体二月如上弦，比卯时宜沐浴，然后进火。阴阳交、神气合，六阳也。阴阳相交，神气混融之后，要识持盈、不知止足，前功俱废，故曰‘金逢望远不堪尝’。然后退符，象一阴。乃至阴阳分，象三阴。阴阳伏位，宜沐浴。象八月，比下弦如酉时也。然后退至六阴，阴极阳生，顷刻之间一周天也。汝但依而行之，久久功夫，渐凝渐结，无质生质，结成圣胎，谓之丹成也。”

定庵曰：“下手功夫，周天运用，已蒙开发。种种异名，不能尽知，望师指示。”

师曰：“异名者，只是譬喻，无出身心两字。”

“下功之际，凝耳韵，含眼光，缄舌气，调鼻息，四大不动，使精、神、魂、魄、意各安其位，谓之五气朝元。”

“运入中宫，谓之攒簇五行。”

“心不动，龙吟。身不动，虎啸。身心不动，谓之降龙伏虎。龙吟则气固，虎啸则精固，握固灵根也。”

“以精气喻之龟蛇，以身心喻之龙虎。龟蛇打成一片，谓之合和四象。”

“以性摄情谓之金木并，以精御气谓之水火交。木与火同源，两姓一家，东三南二同成五也。水与金同源，两姓一家，北一西方四共之也。土居中宫属意，自己五数，戊己还从生数五。心、身、意打成一片，三家相见结婴儿，总谓之三五混融也。”

“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，谓之三花聚鼎，又谓之三关。今之学人多指尾闾、夹脊、玉枕为三关者，只是功法，非至要也。”

“举心动念处为玄牝，今人指口鼻者，非也。”

“身、心、意为三要。心中之性谓之砂中汞，身中之气谓之水中金。金本生水，乃水之母。金反居水中，故曰母隐子胎。”

“外境勿令入，内境勿令出，谓之固济。”

“寂然不动，谓之养火。虚无自然，谓之运用。存诚笃志，谓之守城。降伏内魔，谓之野战。真汞谓之姹女，真铅谓之婴儿。胎意谓之黄婆，性情谓之夫妇。”

“澄心定意，性寂神灵，二物成团，三元辐辏，谓之成胎。爱护灵根，谓之温养，所谓温养者，如龙养珠，如鸡覆子，谨谨护持，勿令差失。毫发有差，前功俱废也。”

“阳神出壳，谓之脱胎。归根复命，还其本初，谓之超脱。打破虚空，谓之了当也。”

定庵曰：“金丹成时，还可见否？”答曰：“可见。”

曰：“有形否？”曰：“无形。”

问曰：“既无形，如何可见？”答曰：“金丹只是强名，岂有形乎？所谓可见者，不可以眼见。释曰‘于不见中亲见，亲见中不见’。道经云：‘视之不见，听之不闻’。斯谓之道。视之不见，未尝不见。听之不闻，未尝不闻。所谓可见、可闻，非耳目所及也，心见意闻而已。譬如大风起，入山撼木，入水扬波。岂得谓之无？观之不见，搏之不得，岂得谓之有金丹之体，亦复如是。所以炼丹之初，有无互用，动静相须。乃至成功，诸缘顿息，万法皆空，动静俱忘，有无俱遣，始得玄珠成象，太一归真也。性命双全，形神俱妙，出有入无，逍遥云际，果证金仙也。所以经典丹书种种异名，接引学人，从粗达妙，渐入佳境。及至见性悟空，其事却不在纸上。譬若过河之舟，济度斯民，既登彼

岸，舟船无用矣。前贤云得兔忘蹄，得鱼忘筌，此之谓也。且余今语此授汝，却不可执在言上，但只细嚼熟玩其味，穷究本源。苟或一言之下心地开通，直入无为之境，是不难也。更有向上机关，未易轻述，当于言外求之。

3. 金丹或问

予观丹经子书，后人笺注取用不一，或著形体；或泥文墨；或以清静为苦空；或以汞铅为有象。所见不同，后人岂得不惑？殊不知至道则一，岂有二哉？又，近来丹书所集，多是旁门，如解七返九还，寅子数坤申之类，不亦谬乎？予今将丹书中精要集成或问三十六则，以破后人之惑，达者味之。

或问：“何谓九还？”曰：“九乃金之成数；还者，還元之义。只是以性摄情而已。情属金，情来归性，故曰九还。丹书云：‘金来归性初，乃得称还丹’。此之谓也。若以子数至申为九还者，非也。”

或问：“何谓七返？”曰：“七乃火之成数，返者，返本之义。只是炼神还虚而已。神属火，炼神返虚，故曰七返。或以寅至申为七返，非也。《悟真篇》云：‘休将寅子数坤申，只要五行作绳准。’正谓此也。”

或问：“何谓三关？”曰：“三元之机关也。炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神还虚为上关。或指尾闾、夹脊、玉枕为三关者，只是功法，非至要也。登真之要，在乎三关，岂有定位存乎口诀？”

或问：“何谓玄关？”曰：“至玄至妙之机关也。初无定位，今人多指脐轮，或指顶门，或指印堂，或指两肾中间，或指肾前脐后，以上皆是旁门。丹书云，玄关一窍不在四维上下，不

在内外偏傍，亦不在当中，四大五行不着处是也。”

或问：“何谓三宫？”曰：“三元所居之宫也。神居乾宫，气居中宫，精居坤宫。今人指三田者，非也。”

或问：“何谓三要？”曰：“归根之窍，复命之关，虚无之谷，是谓三要。或指口、耳、鼻为三要者，非也。”

或问：“何谓玄牝？”曰：“谷神不死，是谓玄牝。或指口鼻者，非也。紫阳真人云：念头起处为玄牝，斯言是也。予谓念头起处乃生死之根，岂非玄牝乎？虽然，亦是功法。最上一乘，在乎口诀。”

或问：“何谓真种子？”曰：“天地未判之先，一点灵明是也。或谓人从一气而生，以气为真种子；或谓因念而有此身，以念为真种子；或谓禀二五之精，而有此身，以精为真种子。此三说似是而非。释云‘无量劫来生死本，痴人唤作本来真。’此之谓也。”

或问：“何谓鼎炉？”曰：“身心为鼎炉。丹书云：‘先把乾坤为鼎器，次转鸟兔药来烹。’乾，心也。坤，身也。今人外面安炉立鼎者，谬矣。”

或问：“何谓药物？”曰：“真铅、真汞为药物，只是本来二物是也。”

或问：“何谓内药？何谓外药？”曰：“炼精、炼气、炼神，其体则一，其用有二。交感之精，呼吸之气、思虑之神，皆外药也。先天至精、虚无空气、不坏元神，此内药也。丹书云‘内外两般作用’，正谓此也。”

或问：“敲竹唤龟吞玉芝，如何说？”曰：“敲竹者，息气也。唤龟者，摄精也。炼精化气，以气摄精，精气混融，结成玉”

枝，采而吞之，保命也。”

或问：“鼓琴招风饮刀圭，如何说？”曰：“鼓琴者，虚心也。招风者，养神也。虚心养神，心明神化，二土成圭，采而饮之，性圆明也。”

或问：“如何是五气朝元？”曰：“身不动，精固，水朝元。心不动，气固，火朝元。性寂则魂藏，木朝元。情忘则魄伏，金朝元。四大安和则意定，土乾元。此之谓五气朝元也。”

或问：“何谓黄婆？”曰：“黄者，土之色。婆者，母之称。万物生于土，土乃万物之母。故曰：黄婆人之胎意是也。或谓脾神为黄婆者。非也。”

或问：“何谓金公？”曰：“以理言之，乾中之阳入坤成坎，坎为水金，乃水之父，故曰金公。以法象言之，金边著公字，铅也。”

或问：“坎为太阴，如何喻婴儿？”曰：“坎本坤之体，故曰太阴。因受乾阳而成坎，为少阳，故喻之为婴儿，谓负阴抱阳也。”

或问：“离为太阳，却如何喻为姪女？”曰：“离本乾之体，故曰太阳。因受坤阴而成离，为少阴，故喻之为姪女，谓雄里怀雌也。”

或问：“何谓真金？”曰：“金乃元神也。历劫不坏，愈炼愈明，故曰真金。”

或问：“如何是子母？”曰：“水中金也。金为水之母，金藏水中，故母隐子胎也。则是，神乃身之母，神藏于身，喻为母隐子胎。”

或问：“何谓宾主？”曰：“性是一身之主，以身为客，今

借此身养此性，故让身为主。丹书云：‘饶他为主我为宾’，此之谓也。”

或问：“何谓先天一气？”曰：“天地未判之先，一灵而已，身中一点真阳是也。以其先乎覆载，故名先天。”

或问：“何谓水火？”曰：“天以日月为水火，〈易〉以坎离为水火，神以定慧为水火，圣人以明润为水火，医道以心肾为水火，丹道以精气为水火。我今分明指出：自己一身之中，上而炎者皆为火，下而润者皆为水。种种异名，无非譬喻，使学者自得之也。”

或问：“如何是火中有水？”曰：“从来神水出高原。以理言之，水不能自润，须仗火蒸而成润。以法象言之，火旺在午，水受气在午，以此求之，火中有水明矣。若以一身言之，则是气中之液也。”

或问：“如何水中有火？”曰：“以理言之，日从海出。以法象言之，水旺在子，火受胎在子。以一身言之，则是精中之气也。”

或问：“如何是既济？”曰：“水升火降曰既济，〈易〉曰：‘山下有泽损，君子以惩忿窒欲。’此既济之方。惩忿则火降，窒欲则水升。”

或问：“如何是未济？”曰：“不能惩忿，则火上炎；不能窒欲，则水下湿。无明火炽，苦海波翻。水火不交，谓之未济。”

或问：“如何是金木并？”曰：“情来归性，谓之交并。情属金，性属木。”

或问：“如何是间隔？”曰：“情逐物，性随念，情性相违，谓之间隔。”

或问：“如何是清浊？”曰：“心不动，水归源，故清。心动，水随流，故浊。”

或问：“何谓二八？”曰：“一斤之数也。半斤铅，八两汞，非真有斤两，只要二物平匀，故曰二八。丹书云：‘前弦之后后弦前，药物平平火力全！比喻阴阳平也。亦如二八月，昼夜停匀也。’”

或问：“如何是沐浴？”曰：“洗心涤虑，谓之沐浴。”

或问：“如何是丹成？”曰：“身心合一，神气混融，情性成片，谓之丹成，喻为圣胎。仙师云：‘本来真性是金丹，四假为炉炼作团’是也。”

或问：“何谓养火？”曰：“绝念为养火。”

或问：“如何是脱胎？”曰：“身外有身为脱胎。”

或问：“如何是了当？”曰：“与太虚同体谓之了当。物外造化，未易轻述，在人自得之也。”

五、全真活法

1. 授诸门人

全真道人当行全真之道。所谓全真者，全其本真也。全精、全气、全神，方谓之全真。才有欠缺，便不全也。才有点污，便不真也。

全精可以保身。欲全其精，先要身安定。安定则无欲，故精全也。

全气可以养心。欲全其气，先要心清静。清静则无念，故气全也。

全神可以返虚。欲全其神，先要意诚，意诚则身心合而返虚也。是故精、气、神为三元药物，身、心、意为三元至要。

学神仙法，不必多为，但炼精、气、神三宝为丹头。三宝会于中宫，金丹成矣。岂不易知？岂为难行？难行、难知者，为邪妄眩惑尔。

炼精之要在乎身，身不动则虎啸风生，玄龟潜伏而元精凝矣。炼气之要在乎心，心不动则龙吟云起，朱雀敛翼而元气息矣。炼神之要在乎意，意不动则二物交并三元混一而圣胎成矣。乾坤鼎器、坎离药物、八卦三元、五行四象……并不出身、心、意三字。全真至极处，无出身心两字。离了身心，便是外道。虽然，亦不可着在身心上。才着在身心，又被身心所累。须要即此用，离此用。予所谓身心者，非幻身肉心也，乃不可见之身心也。且道如何是不可见之身心？云从山上，月向波心。

身者，历劫以来清静身，无中之妙有也。心者，象帝之先灵妙，本有中之真无也。无中有，象坎☵。有中无，象离☲。

祖师云：“取将坎位中心宝，点化离宫腹内阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。”予谓身心两字是全真致极处，复何疑哉？

炼丹之要，只是性命两字。离了性命，便是旁门。各执一边，谓之偏枯。祖师云：“神是性兮气是命”，即此义也。

炼气在保身，炼神在保心。身不动则虎啸，心不动则龙吟。虎啸则铅投汞，龙吟则汞投铅。铅汞者，即坎离之异名也。坎中之阳，即身中之至精也。离中之阴，即心中之元气也。炼精化气，所以先保其身。炼气化神，所以先保其心。身定则形固，形固则了命。心定则神全，神全则了性。身心合、性命全、形神

妙，谓之丹成也。精化气、气化神，未为奇特。夫何故？犹有炼神之妙，未易轻言。

予前所言金丹之大概，若向这里具双眼，方信大事不在纸上。其或未然，须知下手处。既知下手处，便从下手处做将去。自炼精始，精住，则然后炼气。气定，则然后炼神。神凝则然后返虚。虚之又虚，道德乃俱。

炼精在知时。所谓时者，非时候之时也。若着在时上，便不是。若谓无时，如何下手？毕竟作么生？噢！古人言：“时至神知”，祖师云：“铅见癸生须急采”，斯言尽矣。

炼气在调燮。所谓调燮者，调和真息、燮理真元也。老子云：“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”其调燮之要乎？

今人指口鼻为玄牝之门，非也。玄牝者，天地阖辟之机也。《易·系》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟之谓变。”一阖一辟，即一动一静，老子所谓“用之不勤”之义也。

丹书云：“呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。予谓呼则接天根，吸则接地根。即阖户之谓坤，辟户之谓乾也。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，即一阖一辟之谓变，亦用之不勤之意也。指口鼻为玄牝，不亦谬乎？此所谓呼吸者，真息往来无穷也。

2. 口诀

外阴阳往来则外药也，内坎离辐辏乃内药也。外有作用，内则自然。精、气、神之用有二，其体则一。以外药言之，交合之精先要不漏；呼吸之气更要细细，至于无息。思虑之神贵在安静。以内药言之，炼精，炼元精，抽坎中之元阳也。元精固，则

交合之精自不泄。炼气，炼元气，补离中之元阴也。元气住，则呼吸之气自不出入。炼神，炼元神也，坎离合体成乾也。元神凝，则思虑之神泰定。其上更有炼虚一着，非易轻言，贵在嘿会心通可也。勉旃！勉旃！

六、论 部

1. 性命论

夫性者，先天至神，一灵之谓也。命者，先天至精，一气之谓也。精神，性命之根也。

性之造化系乎心，命之造化系乎身。见解智识，出于心也。思虑念想，心役性也。举动应酬，出于身也。语默视听，身累命也。命有身累，则有生有死。性受心役，则有往有来。是知身心两字，精神之舍也。精神乃性命之本也。

性无命不立，命无性不存。其名虽二，其理一也。嗟乎！今之学徒，缙流道子，以性命分为二，各执一边，互相是非，殊不知孤阴寡阳皆不能成全大事。修命者不明其性，宁逃劫运？见性者不知其命，末后何归？仙师云：“炼金丹，不达性，此是修行第一病。只修真性不修丹，万劫阴灵难入圣。”诚哉言欤。高上之士，性命兼达。先持戒、定、慧而虚其心，后炼精、气、神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无死无生。至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。虽然，却不可谓性命本二，亦不可做一件说，本一而用则二也。苟或执着偏枯，各立一门入者，是不明性命者也，不明性命则支离为二矣。性命既不相守，又焉能登真蹑境者

哉？

2. 卦象论

海琼真人云：“上品丹法无卦爻”，诸丹书皆用卦爻者何也？此圣人设教而显道也。古云大道无言，无言不显其道，即此义也。

所谓卦者，挂也。如挂物于空悬示人，犹天垂象见吉凶，使人易见也。象也者，像此者也。爻也者，效此者也。卦有三爻，象三才，即我之三元也。卦画六爻，象六虚，即我之六合也。丹书用卦、用爻者，盖欲学者法象安炉，依爻进火，易为取则也。海琼真人谓无卦爻者，警拔后人不可泥于爻象，即此用而离此用也。譬如此身未生之前，如如不动，即太极未分之时。因有此身，立性立命，即太极生两仪也。有形体便有性情，即两仪生四象也。至于精、神、魂、魄、意、气、身、心，悉皆具足，即四象生八卦也。

先贤云：“崇释则离宫修定，归道乃水府求玄。”谓修炼性命之要也。离宫修定者，持戒、定、慧，使诸尘不染，万有一空，即去离中之阴也。水府求玄者，炼精、气、神，使三花聚鼎，五气朝元，而存坎中之阳也。特达之士，二理总持，负阴抱阳，虚心实腹，即取坎中之阳而补离中之阴，再成乾体也。紫阳真人云：“取将坎位中心实，点化离宫腹里阴，自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。”正谓此也。

行火候用卦爻者，乾坤二卦，健顺相因，往来推荡，定四时成岁，四德运化，无有穷也。行火进退，抽添加减，则而象之，簇一年于一月，簇一月于一日，簇一日于一时，簇一时于一刻，簇一刻于一息，大自元会运世，细至一息之微，皆有一周之运，

达此理者，进火退符之要得矣。虽然，丹道用卦，火候用爻，皆是譬喻，却不可执在卦爻上。当知过河须用筏，到岸不须船。得鱼忘筌，得兔忘蹄可也。紫阳真人云：“此中得意休求象，若究群爻谩役情。”又云：“不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤。”皆谓此也。

予谓生而知之者，不求自得，不勉而中，又岂在诱喻？故上品丹法不用卦爻也。中下之士，不能直下了达，须从渐入，故诸丹书皆以卦爻为法则也。达者味之而自得之矣。

七、说 部

1. 死生说

太上云：“人之轻死，以其求生之厚，是以轻死。”又曰：“夫唯无以生为者，是贤于贵生。是谓求生而不可得，安得有死耶？”有生即有死，无死便无生，故知性命之大事，死生为重焉。欲知其死，必先知其生。知其生，则自然知死也。子路问死，子曰：“未知生，焉知死？”大哉！圣人之言也。《易·系》所谓“原始要终”，故知死生之说，其斯之谓欤？

予谓学道的人欲要其终，先原其始。欲明末后，究竟只今。只今脱洒，末后脱洒。只今自由，末后自由。亘古亘今，历代圣师脱胎神化，应变无穷者，良由从前淘汰得净洁，末后所以轻举。若复有人于平常一一境界觑得破、打得彻，不为物眩，不被缘牵，则末后一一境界眩他不得，一一情缘牵他不往。

我见今时打坐的人才合眼，一切妄幻魔境都在目前，既入魔境，与那阴魔打成一片，不自知觉。间有觉者，亦不能排遣。却

如个有气的死人，六根具足，不能施为。被他挠乱，摆拨不下。只今既不得自由，生死岸头怎生得自由去也？若是个决烈汉，合眼时与开眼时则一同。于——妄幻境界都无染着，去来无碍，得大自在。只今既脱洒，末后奚患其不脱洒耶？

清庵道人不惜两片皮为损庵辈饶舌，只如今做的功夫便是末后大事。只今是因，末后是果。只今一切念虑，都属阴趣，一切幻缘都属魔境。若于平常间打并得洁净，末后不被他感乱。念虑当以理遣，幻缘当以志断。念虑绝则阴消，幻缘空则魔灭，阳所以生也。积习久久，阴尽阳纯，是谓仙也。或念增缘起，纵意随顺，则阴长魔盛，阳所以消也。积习久久，阳尽阴纯，死矣。大修行人分阴未尽则不仙，一切常人分阳未尽则不死。作是见者，玄门高士。诸法眷等立决定志，存不疑心，直下打并，教赤洒洒、空荡荡，勿令秋毫许尘染着，便是清静法身也。

汝若不着一切相，则一切相亦不着汝。汝若不染一切法，则一切法亦不执汝。汝若不见一切物，则一切物亦不见汝。汝若不知一切事，则一切事亦不知汝。汝若不闻一切声，则一切声亦不闻汝。汝若不缘一切觉，则一切觉亦不缘汝。至于五蕴、六识，亦复如是。六尘不入，六根清静，五蕴皆空，五眼圆明，到这里六根互用，通身是眼。群阴消尽，遍体纯阳。性命双全，形神俱妙，与道合真也。更有甚死生可超？更有甚只今末后？也无因，也无果，也无知，得大轻快，得大自在。噢！无生法忍之妙，至是尽矣。

至元壬辰上元日，清庵莹蟾子书于中和庵，~~赠蔡损庵~~

2. 动静说

太上云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”

言静极而动也。“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。”此言动极而复静也。又云：“复命曰常”，此言静一动、动一静，道之常也。苟以动为动，静为静，物之常也。先贤云：“静而动，动而静，神也。动无静，静无动，物也。“其斯之谓欤？是知保身心之要无出乎动静也。

学道的人收拾身心，致虚之极，守静之笃，则能观复。《易》曰：“复其见天地之心乎？”夫复之为卦，自坤而复，自静而动也。五阴至静，一阳动于下，是谓复也。非静极而动乎？观复则知化，知化则不化，不化则复归其根也。归根曰静，是谓复命。非动而复静乎？

《易·系》云：“阖户之谓坤，辟户之谓乾，一阖一辟之谓变，往来不穷之谓通。”一阖一辟，一动一静也。往来不穷，动静不已也。互动互静，机缄不已，运化生成，是谓之变。推而行之，应变无穷，是谓之通。太上云：“谷神不死，是谓玄牝。”此言虚灵不昧，则动静之机，不可掩也。又云：“玄牝之门，是谓天地根。”即乾阳坤阴，一阖一辟而成变化也。又云：“绵绵若存，用之不勤。”即往来不穷之谓通也。天根阖辟，犹人之呼吸也。呼则接天根，是谓辟也。吸则接地根，是谓阖也。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，是谓变也。风云际会，龙虎相交，动静相因，显微无间，是谓通也。

予所谓呼吸者，非口鼻也。真息绵绵，往来不息之谓也。苟泥于口鼻而为玄牝，又焉能尽天地鼓舞之神哉？知天地变动，神之所为者，是名上士。达是理者，则知乾道健而不息，即我之心动而无为功夫不息也；坤道厚德载物，即我之身静而应物用之无尽也。心法天，故清。身法地，故静。常清常静，则天地阖辟之

机，我之所维也。《经》云：“清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。”正谓此也。

经闲庵辈叩予保身心之要，予以动静告之，盖欲使其收拾身心，效天法地之功用也。夫保身在调燮，保心在检摄。调燮贵乎动，检摄贵乎静。一动象天，一静象地。身心俱静，天地合也。至静之极，则自然真机妙应，非常之动也。只这动之机关，是天心也。天心既见，玄关透也。玄关既透，药物在此矣，鼎炉在此矣，火候在此矣，三元、八卦、四象、五行，种种运用，悉具其中矣。功夫至此，身心混合，动静相须，天地阖辟之机，尽在我也，至于心归虚寂，身入无为、动静俱忘、精凝气化也。到这里，精自然化气，气自然化神，神自然化虚，与太虚混而为一，是谓返本還元也。噢！长生久视之道，至是尽矣。

至元壬辰上元后四日，清庵莹然子书于中和精舍，赠经闲庵辈。

八、歌 集

1. 原道歌赠野云

玄流若也透玄关，蹶景登真果不难。只是星儿孔窍子，迷人如隔万重山。世间纵有金丹客，大半泥文并着物。虽然苦志教门中，却似痴猫守空窟。或将金石为丹母，或云口鼻为玄牝，或云心肾为坎离，或云精血为奇偶。劳形苦体费精神，妙本支离道不伸。直待灵源都丧尽，尚犹执着不回身。人人自有长生要，道法法人人不肖。浮华乱目孰回光？薄雾牵情谁返照？我观颍川野云翁，奇哉道释俱贯通。玉锁金枷齐解脱，急流勇退慕玄风。我今

得见知音友，故把天机都泄漏。坎水中间一点金，急须取向离中辘。一句道心话与贤，从今不必乱钻研。九夏但观龙取水，明明天意露真诠。会得此机知采药，地雷震处鼓橐龠。霎时云雨大滂沱，万气咸臻真快乐。水中取得玉蟾蜍，送入悬胎鼎内储。进火退符功力到，无中生有结玄珠。获得玄珠未是妙，调神温养犹深奥。铅要走而汞要飞，水怕寒兮火怕燥。火周须要识持盈，静定三元大宝成。迸破顶门神蛻也，与君同步谒三清。

2. 炼虚歌（并引）

道本至虚，虚无生气。一气判而两仪立焉，清而上者曰天，浊而下者曰地。天圆而动，北辰不移，主动者也。地方而静，东注不竭，主静者也。北辰，天地之心；东注，天地之气。以虚养心，心所以静。以虚养气，气所以运。人心安静，如北辰之不移，神至虚灵，作是见者，天道在己。气常运动，如东注之不竭，形固常存。作是见者，地道在己。天地之道在己，则形神俱妙，阴阳不可得而推迁，超出造化之外也。是知虚者大道之体，天地之始，动静自此出，阴阳由此运，万物自此生，是故虚者天下之大本也。古杭王高士以竹名斋，盖有取于此也。处事以直，处世以顺，处心以柔，处身以静，竹之节操也。动则忘情，静则忘念，应机忘我，应物忘物，竹之中虚也。立决定志。存不疑心，内外圆通，始终不易，竹之岁寒也。广参至土，遍访明师，接待云水，混同三教，竹之丛林也。兼之见素抱朴，少私寡欲，调息运诚，观化知复，非天下之至虚其孰能与于此？以竹名斋，宜矣。辛卯岁有全真羽流之金陵中和精舍，当谈盛德，予深重之。自后三领云翰，观其言辞，有致虚安静之志，于是乎横空飞剑而访先生，是乃己亥重阳日也。观其行，察其言，足见其深造

玄理者也，于是乎以珏蟾扁子名。珏之为字，二玉相并，俾之虚实相通，为全形神之大方也。虚为实体，实为虚用，虚实相通，去来无碍。玉又取其洁白之义，虚室生白，神宇泰定，自然天光发露，普照无私也。功夫至此，仙佛圣人之能事毕矣。辞已既，故作是篇以记之。歌曰：

为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。亘古亘今超越者，悉由虚里做功夫。学仙虚静为丹旨，学佛潜虚禅已矣。扣予学圣事如何？虚中无我明天理。道体虚空妙莫穷，乾坤虚运气圆融。阴阳造化虚推荡，人若潜虚尽变通。还丹妙在虚无谷，下手致虚守静笃。虚极又虚元气凝，静中又静阳来复。虚心实腹道之基，不昧虚灵采药时。虚已应机真日用，太虚同体丈夫儿。采铅虚静无为作，进火以虚为橐龠。抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉。究竟道冲而用之，解纷铤锐要兼持。和光混俗忘人我，象帝之先只自知。无画以前焉有卦？乾乾非上坤非下。中间一点至虚灵，八面玲珑无缝罅。四边固密剔浑沦，个是中虚玄牝门。若向不虚虚内用，自然阖辟应乾坤。玄牝门开功则极，神从此出从此入。出出入入复还虚，平地一声春霹雳。霹雳震时天地开，虚中迸出一轮来。圆陀陀地光明天，无欠无馀照竹斋。竹斋主人太奇特，细把将来应时物。虚里安神虚里行，发言阐露虚消息。虚至无虚绝百非，潜虚天地悉皆归。虚心直节青青竹，个是炼虚第一机。

3. 破惑歌

堪嗟世上金丹客，万别千差殊不一。执向泥文胡作为，摘叶寻枝徒费力。采日精，吸月华，含光服气及吞霞。敛身偃仰为多事，转睛捏目起空花。炼稠唾，咽津液，指捏尾闾并夹脊，注想存思观鼻端，翻沧倒海食便溺。守寂淡，落顽空，兀兀腾腾做奔

功。更有按摩并数息，总与金丹理不同。入段锦，六字气，辟谷休粮事何济？执着三峰学采阴，九浅一深为进退。扰腰兜肾守生门，屈伸导引弄精魂。封炉食乳强兵法，个样家风不足论。更有缩龟并闭息，熊伸鸟引虚劳役。摩腰居士腹中温，行气先生面上赤。击天鼓，抱昆仑，叩齿集神视顶门。虚响认为雄虎啸，肚鸣道是牡龙吟。烧丹田，调煮海，昼夜不眠苦打捱。单衣赤脚受煎熬，前生欠少饥寒债。常持不语漫徒然，默朝上帝怎升迁？呵手提囊真钝伯，摩娑小便更狂颠。弄金枪，提金井，美貌妇人为药鼎。采他精血唤真铅，丧失元和犹不省。有等葛藤口头禅，斗唇合舌逞能言。指空话空干打哄，竖拳竖指不知原。提话头，并观法，捷辩机锋喧霁霁。拈槌竖拂接门徒，瞬目扬眉为打发。参公案，为单提，真个高僧必不然。理路多通为智慧，明心见性待驴年。道、儒、僧，休执着，返照回光自忖度。忽然摸着鼻孔尖，始信从前都是错。学仙辈，绝谈论，受气之初穷本根。有相有求俱莫立，无形无象更休亲。心非火，肾非水，凡精不可云天癸。黄婆原不在乎脾，玄牝亦休言口鼻。卯非兔，酉非鸡，子非坎兮午非离。一阳不在初三四，持盈何执月圆时？肝非龙，肺非虎，精华焉得称丹母？五行原只一阴阳，四象不离二玄牝。采药川源未易知，汞产东方铅产西。离位日魂为姤女，坎宫月魄是婴儿。为无为，学不学，缘觉声闻都倚阁。我今一句全露机，身心是火也是药。身心定，玄教通，精气神虚自混融。三百日胎神脱蜕，翻身拶碎太虚空。

4. 玄理歌（二首）

至道虽然无处所，也凭师匠传规矩。屯蒙取象配朝昏，复姤假名称子午。进火无中炼大丹，安炉定里求真上。身心意定共三

家，铅汞银砂同一祖。加减依时有后先，守城在我分宾主。南山赤子跨青龙，北海金公骑白虎。两般药物皆混融，一封龟蛇自吞吐。直超实际归大乘，顿悟圆通非小补。密会真机本自然，可怜小法胡撑住。口灵舌辨自夸能，气大心高谁敢睹？未曾潜心入窍冥，何劳立志楼圆堵？初机自是不求师，老倒无成甘受苦。积功累行满三千，返照回光穷二五。起火东方虎啸风，涤尘西极龙行雨。驱雷掣电役天罡，辅正除邪任玄武。姤女才离紫极宫，金公已到朱陵府。炉中大药一丸成，室内胎仙三叠舞。四象五行都合和，九还七返功周普。蛟蟾形兆出庵来，烁烁光明充大宇。

治人事天莫若尚，夫尚谓之重积德。性天大察辰根尘，理路多通增业识。聪明智慧不如愚，雄辩高谈争似嘿？绝虑忘机无是非，隐耀含华远声色。寡欲薄味善根臻，省事简缘德本植。一念融通万虑澄，三心剔透诸缘息。谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做功夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极。息气凝神道之玄，三息相须无不克。说与知堂田蛟蟾，究竟自心为轨则。

5. 性理歌

两仪肇判分三极，乾以直专坤辟翕。天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。道统正传指归趣，仲尼授参参授伋。风从虎兮云从龙，火就燥兮水流湿。致知格物有等伦，入圣超凡无阶级。君子居易以俟命，内省不疚何忧悒？致用推明生杀机，存身究竟龙蛇螫。回光照破梦中身，直下掀翻旧书笈。磨光刮垢绝根尘，释累消心无染习。潜心入妙感而通，万里长江一口吸。何须乾鼎炼金精，不假坤炉烹玉汁。透徹伏羲未画前，世界收来藏黍粒。

6. 火候歌

欲造玄玄须谨独，谨独功夫机在目。绝断色尘无毁辱，清虚方寸莹如玉。极致冲虚守静笃，静中一动阳来复。初九潜龙须蹊伏，进至见龙休大速。才见乾乾光内烛，或跃在渊时沐浴。九五飞龙成化育，阳极阴生须退缩。防微杜渐坤初六，退至直方金并木。六三不可荣以禄，括囊以后神丹熟。若逢野战志铃束，阴剥阳纯火候足。一粒宝珠吞入腹，作个全真仙眷属。一夫一妇常和睦，三偶三奇时趁逐。素女青郎一处宿，黑汞赤铅自攒簇。虚空造就无为屋，这个主人诚不俗。山岳藏云天地肃，烁烁瞻光照虚谷。

7. 龙虎歌（并引）

龙虎者，阴阳之异名也。阴阳运化，神妙莫测，故象以龙虎。《易·系》云：“一阴一阳之谓道，阴阳莫测之谓神”。丹书云：“偏阴偏阳之谓疾”。阴阳者，太极之动静也。一分为二，清升浊沦，大而天地，小而物类，皆禀阴阳二气而有形名，故覆载之间，纤洪巨细，未有外乎。阴阳者也。

丹经子书，种种异名不出阴阳二字。历代仙师假名立象，喻之为龙虎，使学徒易取则而成功也。龙虎之象，千变万化，神妙难穷，故喻之为药物，立之为鼎炉，运之为火候，比之为坎离，假之为金木，字之为男女，配之为夫妇。以上异名，皆龙虎之妙用也。以其灵感，故曰药物。以其成物，故曰鼎炉。以其变化，故曰火候，以其交济，故曰坎离。以其刚直，故曰金木。以其升沉，故曰男女。以其妙合，故曰夫妇。若非龙虎，何以尽之？《文言》曰：“云从龙，风从虎，圣人作而万物睹”。此发明乾元九五之德也，是知龙虎之妙，非神德圣功何以当之哉？

反求诸己，情性也。化而裁之，身心也、魂魄也、精气也，

推而行之，玄牝之门也、阖辟之机也。太上云：“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》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”丹书云：“呼则接天根，吸则接地根。”即乾坤阖辟之机也。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，即“一阖一辟谓之变”也。风云感合，化生金液，即“往来不穷谓之通”也。金液还返，结成金丹，故假名曰龙虎金丹也。采而饵之，长生久视。此所谓呼吸者，非口鼻也。真机妙应，一出一入之门户也。若向这里透得，龙虎丹成，神仙可冀。修真至士诚能于龙虎上打得彻，透得过，真常之道虽曰至玄至微，又奚患其不成哉？至于种善根、植德本、养圣胎，未有不明龙虎而成者也。紫阳曰，收拾身心，谓之降龙伏虎。心不动则龙吟，身不动则虎啸。龙吟则气固，虎啸则精凝。元精凝，则足以保形。元气固，则足以凝神。形神俱妙，与道合真，神仙之能事毕矣。非天下至神，其孰能与于此哉？

赵束斋者，古杭人也，幼为内侍，任职中官，因乾旋坤转而勘破浮生，故弃利捐名而参求道要。虽红尘而混迹，实玄境以棲心，真脱略世事者也。意欲混合凝神，故留心于龙虎。一日携是图示予，求其赘语，予辞不可，于是著笔而塞责焉。告之曰：

古人因道而设象，予今因象而立言。束斋者，贵在明加眼力，觑破端的，莫教错认定盘星，苟能因言会竟，观图得旨，便知道真龙真虎不在纸上，而在自己也。至于言象两忘，道德备矣。噢！真龙、真虎不难寻，只要抽阳去补阴。四德运乾诚不息，潜飞见跃尽由心。虽然也是平地起，波涛青天轰霹雳。勉旃！勉旃！歌曰：

真龙真虎原无象，谁为起模传此样？若干无象里承当，又落断常终莽荡。青青白白太分明，也是无风自起浪。时人要识真龙虎，不属有无并子午。休将二物浑沦吞，但把五行颠倒数。根芽本是太玄宫，造化却在朱陵府。虽然运用有主张，毕竟虚灵无处所。一条大道要心通，些子神机非目睹。忽然进开顶鹵门，勘破本金同一母。高高绝顶天罡推，耿耿银河斗柄庠。与云起雾仗丁公，掣电驱雷役玄武。瞬息之间天地交，刹那之顷坎离补。虎从水底起清风，龙在火中降甘雨。云行雨施天下平，运乾龙德功周普。人言六龙以御天，孰知一龙是真主。人言五虎透玄关，孰知一虎生真土。会得龙虎常合和，便知龟蛇互吞吐。圣人设象指蹄筌，象外明言便造玄。言外更须穷祖意，原来太极本无○。得意忘象未为特，和意都忘为极则。稽首束斋赵隐居，彻底掀翻恭学毕。

8. 无一歌

道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二，二生三，四象五行从此出。无一斯为天地根，玄教一为众妙门。《易》自一中分造化，人心一上运经纶。天得一清地得宁，谷得以盈神得灵。物得以成人得生，侯王得之天下贞。禅向一中传正法，儒从一字分开阡。老君以一阐真常，曾参一唯妙难量。道有三乘禅五派，毕竟千灯其一光。抱无守一通玄窍，惟精惟一明圣教。太玄真一复命关，是知一乃真常道，休言得一万事毕，得一持一保勿失。一微万融天理明，万法归一未奇特。始者一无先万有，无有相资可长久。诚能万有归一无，方会面南观北斗。至此得一复忘一，可与化无同出没。设若执一不能忘，大似痴猫守空窟。三五混一一返虚，返虚之后虚亦无。无无既无湛然寂，西天胡子没髭须。

今人以无唤作无，茫荡顽空涉畏途。今人以一唤作一，偏枯苦执费功夫。不无之无还会得，便于守一知无一。一无两字尽掀翻，无一先生大事华。

9. 抱一歌

无极极而为太极，太极布妙始于一。一分为二生阴阳，万类三才从此出。本来真一至虚灵，亘古亘今无变易。只因成质神发知，善恶机绿有差忒。随情逐幻长荆棘，香味色声都眩惑。诚能一上究根源，返本還元不费力。一夫一妇定中交，三女三男无里得。三元八卦会于壬，四象五行归至寂。忽然迸破顶凶门，炼炼金光满神室，虚无之谷自透通，玄牝之间自阖辟。一阳来复妙奚穷？四德运乾恒不息。浩气凝神于穹冥，出有入无于恍惚。中间主宰是什么？便是达卿原有的。

10. 慧剑歌

自从至人传剑诀，正令全提诚决烈。有人问我觅踪由，问道不是寻常铁。此块铁，出坤方，得入吾手便轩昂。赫赫火中加火炼，功夫百炼炼成钢。学道人，知此诀，阳神威猛阴魔灭。神功妙用实难量，我今剖露为君说。为君说，泄天机，下手一阳来复时。先令六甲搗炉鞴，六丁然后动钳锤。火功周，得成刃，初出辉辉如掣电。横挥凛凛清风生，卓竖莹莹明月见。明月见，瑞光辉，烁地照天神鬼悲。激浊扬清荡妖秽，诛龙斩虎灭蛟螭。六贼亡，三尸绝，缘断虑捐情网裂。神锋指出山岳崩，三界魔王皆剿斫。此宝刃，本无形，为有神功强立名。学道修真凭此剑，若无此刃道难成。开洪濛，剖天地，消碍化尘无不备。有人问我借来看，拈出向君会不会。

11. 挽邪归正歌

道自虚无生一气，谁为安名分五太？一气判而生两仪，清升浊沦成覆载。阴阳经纬如掷梭，乾坤阖辟如撮籥。两仪妙合有三才，七窍凿开生万类。无极之真剔浑沦，日用平常无不在。生生化化百千机，不出只今这皮袋。诚能自己究根宗，四象五行本圆备。三反昼夜志不分，绝利一源功百倍。打透精关与气关，潜通天籁与地籁。头头合辙有规绳，窍窍光明无窒碍。若向这里具眼睛，便将两采做一赛。抬头撞倒须弥峰，举步踏翻玄妙寨。单提一理阐真宗，会合万殊归正派。炼阳神了出阳神，自色界超无色界。我见今时修行人，多是造妖并捏怪。气高强大傲同侪，逞俊夸能自会机。锋捷辩假聪明，驾驭谈空干智慧。初机学者受欺瞒，博学玄流不见爱。只管目前逞强梁，不顾末后受殃害。人前饶舌口喃喃，却如担水河头卖。生烟发火念头差，逐境随时心地隘。滂滂漓漓弄精神，热热乱乱苦打睡。搬精运气枉辛勤，数息按摩徒意快。昏沉掉举难主张，不昏即散如之奈？神衰气散怎医治？体竭形羸空后悔。若求正道出迷津，免使填还冤业债。收拾从前狂乱心，掀翻往日豪强态。事父之心推事师，得旨先须持禁戒。恕己之心推恕人，不责于人因善贷。不自明而全其明，不自大而全其大。无事无欲及无知，去甚去奢并去泰。立基下手要严持，触境遇缘更淘汰。只凭铅汞做丹头，莫认涂泥为宝贝。更须上下交坎离，勿谓东西为震兑。交梨火枣非肾心，木液金精只肝肺？休泥缘觉及声闻，不属见知并学解。究竟无中养就儿，禅天净尽绝纤芥。九还七返那机关，不在内今不在外。本来实形了无形，亘古虚灵终不昧。抱元守一诸蕴空，笃志力行休懈怠。合和四角聚三元，攒簇五行会八卦。烹庚炼甲有抽添，阳火阴符知进退。虚无湛寂运机缄，恍惚窈冥旋造化。两般灵物入中宫，一道

金光明四下。西南黄氏老婆心，鼓合南陵丁女嫁。青衣女子才归房，白首金公来入舍。夫欢妇合交阴阳，雨态云情忘昼夜。气固精凝结圣胎，产颗玄珠大希诧。四方剔透大光明，八面玲珑无缝罅。都来些子圆团圈，黄金万两难酬价。稽首全真参学人，记取清庵说底话。诚能直下肯承当，便是渠依把底靶。话靶做成又做什么？无位真人乘鹤驾。

九、诗 集

1. 迷功夫（十七首）

九转还丹下手功，要知山下出泉蒙。安炉妙用凭坤土，运火功夫借巽风。兑虎震龙才混合，坎男离女便和同。自从四象归中后，造化机械在我依。（发蒙）

炼汞烹铅本没时，学人当向定中推。客尘欲染心无着，天癸才生神自知。情寂金来归性本，精凝坎去补南离。两般灵物交并后，阴尽阳纯道可期。（采药）

既通天癸始生时，自有真阳应候回。三昧火从离位发，一声雷自震宫来。气神和合生灵质，心息相依结圣胎。透得里头消息子，三关九窍一齐开。（进火）

真铅真汞大丹头，采取当于罔象求。有作有为终有虑，无求无执便无忧。常清常静心珠现，忘物忘机命宝周。动静两途无窒碍，不离当处是瀛洲。（日用）

全真妙理不难行，惟恐随缘逐色声。万幻不侵情自绝，一心无染念安生？屏除人我全天理，把握阴阳合泰亨。说与修丹高士道，色声无漏性圆明。（固形）

造道原来本不难，功夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。（交合）

真常之道果何难？只在如今日用间。一合乾坤知阖辟，两轮日月自循环。归根自有归根窍，复命宁无复命关？踏遍两重消息子，超凡越圣譬如闲。（透关）

谷神不死为玄牝，个是乾坤阖辟机。往往来来终不息，推推荡荡了元违。白头老子乘龙去，碧眼胡儿跨虎归。试问收功何所证？周天币地月光辉。（出入）

只头三昧漫矜夸，阔论高谈事转差。比似虚形求实相，却如捏目起空花。随将物去终归幻，裂转头来便到家。莫怪清庵多臭口，打开心孔要无遮。（警众）

三千六百法旁门，执着之人何里昏。每日只徒心有见，何时得悟命归根？聪明特达何须道？智慧精通不足论。一切形名声色相，到头都是弄精魂。（挽邪）

坐中昏睡怎禁它？鬼面神头见也么？昏散皆因由气浊，念缘未断为阴多。潮来水面寻堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。（敌魔）

火符容易药非遥，天癸生如大海潮。两种汞铅知采取，一齐物欲尽捐消。掀翻万有三元合，炼尽诸阴五气朝。十月脱胎丹道毕，婴儿形兆竭神霄。（显正）

三元大药意心身，着意心身便系尘。调息要调真息息，炼神须炼不神神。顿忘物我三花聚，猛弃机缘五气臻。八达四通无窒碍，随时随处阐全真。（调变）

身自空来强立名，有名心事便牵系。阴阳消长磨今古，日月

升沉运死生。会问时中存一定，便知日午打三更。虽然处世凭师授，出世功夫要自明。（明本）

明师授我铸神锋，全借阴阳造化功。锻炼乾刚坤作冶，吹嘘离火巽为风。做成龙象心官巧，扫荡妖氛志帅雄。学道高人知此趣，等闲劈碎太虚空。（铸剑）

蟾窟清幽境最佳，主人颠倒作生涯。玉炉锻炼黄金液，金鼎烹煎白雪芽。斡运周天旋斗柄，推迁符火运雷车。自从打透都关锁，恣意银河稳泛槎。（蟾窟）

吾庵非是等闲庵，未许常人取次观。一妇一夫能做活，三男三女打成团。里头世界原来大，外面虚空未是宽。试问主人为底事？执言北斗面南看。（清庵）

2. 咏真乐（十二首）

佛仙总是世人为，争奈迷途自不知。若作贪名争计较，定须逐利苦奔驰。波波漉漉担家业，劫劫忙忙贍妇儿。假使财荣妻貌美，无常到后岂相随？

争似全真妙更奇，个中真乐自心知。丹从不炼炼中炼，道问无为为处为。息念息缘调祖气，忘闻忘见养婴儿。自从立定丹基后，五彩光华透幌帷。

炉用坤兮鼎用乾，穷微尽理便通仙。无非摄伏情归性，便是烹煎汞合铅。绝尽机缘丹赫赤，全存正定宝凝坚。即斯便是抽添法，不心切切更问玄。

火符容易药非遥，造化全同大海潮。药物只于无里采，火丹全在定中烧。九三辐辏诸缘息，二八相交五气朝。阴尽阳纯功就也，真人出见谒神霄。

炼丹先把气神调，法水频浇慧火烧。三物混融三性合，一阳

来复一阴消。金炉端正千神会，宝鼎功成万象朝。药就丹圆神蜕蛻，全身露出赤条条。

先天至理妙难穷，铅产西方汞产东。水火二途分上下，玄关一窍在当中。有知不有真为有，空会无空实是空。无有有无端的意，滔滔海底太阳红。

寂然不动契真常，消尽群阴自复阳。坤里黄婆生赤子，离中姤女嫁呆郎。山头水降黄芽长，地下雷轰白云扬。万里银河无点翳，金蟾独露发神光。

妖娆少女嫁金公，全借黄婆打合功。一对夫妻才会合，两情云雨便和同。闲时共饮朱陵府，醉后同眠紫极宫。暮乐朝欢恩义重，一年生个小孩童。

人人身内有夫妻，争奈愚痴太执迷。不向里头求造化，却于外面立丹基。妄将御女三峰术，伪作轩辕九鼎奇。个样畜生难忏悔，阎公不久就来追。

身内夫妻说与公，青衣女子白头翁。金情木性相交合，黑汞红铅自感通。对月临风神逸乐，行云布雨兴无穷。这些至理诚能会，凝结真胎反掌中。

九还七返大丹头，学者须当定里求。些子神机诚会得，两般灵物便相投。三年造化须臾备，九转功夫顷刻周。便把鼎炉掀倒了，丹光烛破四神州。

不立文书教外传，人人分上本来圆。玄风细细清三境，慧月娟娟印百川。兜率三关皆假喻，天龙一指非真诠。威音那畔通消息，不是濂溪太极圈。

3. 咏四缘警世

身心世事四虚名，多少迷人被系萦。祸患只因权利得，轮回

都为爱缘生。安心绝迹徒自动，处世忘机任事更。触境遇缘常委顺，命基永固性圆明。

4. 咏葫芦

灵明种子产先天，蒂固根深理自然。逐日壅培坤位土，依时浇灌坎中泉。花开白玉光而莹，子结黄金圆而坚。成就顶门开一窍，个中别是一坤乾。

5. 心镜

采将乾矿入坤炉，六合虚空作一模。法相就时圆烁烁，水银磨处莹如如，放光周遍三千界，收敛归藏一黍珠。举起分明全体现，更须打破合元枢。

6. 为孚庵指玄牝

玄门牝户不难知，收拾身心向内推。会得两仪推荡理，便知一气往来时。乾坤阖辟无休息，离坎升沈有合离，我为孚庵明指出，念头复处立丹基。

7. 和翁学稼韵

密意参同白玉蟾，原来穷理便通仙。未明太极生三五，徒涉蓬莱路八千。释氏家风凭祖印，义息道统必心传。青天独露瑶台月，普印千潭一样圆。

8. 赠邓一蟠

禅宗理学与余真，教立三门接后人。释氏盈空须见性，儒流格物必存诚。丹台留得星星火，灵府销熔种种尘。会得万殊归一致，熙台内外总登春。

9. 自得（七首）

打破鸿濛窍，都无佛与仙。既非心外妙，不是口头禅。尽日优游过，通宵自在眠。委身潜绝境，万事付之天。

一切有为法，般般尽是尘。穷通诸物理，放下此心身。随处安禅定，趋时乐至真。每将《周易》髓，警拔世间人。

得适无为妙，终朝不出门。机缘全绝断，天理自然存。日用天行健，平常地势坤。警提门弟子，复命与归根。

打透都关锁，天然合大同。龟毛原自绿，鹤顶本来红。可道非常道，行功是外功。些儿真造化，恍惚窈冥中。

自得身心定，凝神固气精。身闲超有漏，心寂证无生。乌兔从来去，乾坤任变更。廓然无所碍，独露大光明。

日用别无事，维持一己诚。静中调气息，动则顺人情。晦德同其俗，含华不显明。真闲真乐处，常静与常清。

静抱无名朴，尘情了不侵。汞铅熔作粉，瓦砾变成金。觑见义黄面，参同释老心。顷空超实际，无古亦无今。

10. 自题相

面黄肌瘦子，看来有甚奇？分明乔眼孔，刚道绝闻知。勘破三千法，参同十七师，低头叉手处，泄尽那些儿。

11. 镜中灯（二首）

实镜本无相，传灯发慧光。真如原莹净，法体本莹煌。金鼎烧真火，华池浴太阳。个中端的意，原不离中黄。

静室开心镜，虚堂剔慧灯。外头明皎皎，里面晃腾腾。忝米光中现，银蟾水底澄。悬胎金鼎内，一粒大丹凝。

12. 咏藕（二首）

一种灵苗异，其他迥不同。法身原洁白，真性本玲珑。外象头头曲，中间窍窍通。淤泥淹中得，发露满池红。

我本清虚种，玲珑贯古今。为厌名利冗，且隐淤泥深。每有济人意，常怀克己心。几多劳漉者，那个是知音？

13. 卓庵（二首）

择尽虚无地，因缘在玉京。筑基须稳稳，立鼎要平平。直竖须弥柱，横安太极楹。青天为盖覆，庵主乐无生。

大地划教平，庵基即日成。来山从丙入，去水放西行。门户全通达，窗棂透底明。巷中谁是伴？月白与风清。

性命圭旨

《性命圭旨》序

余方早岁慕道，夫海内有《性命圭旨》，稔闻窃未见其书也如何。迨兹庚戌季春，获舆闲、若济二兄见示图册，颂读之暇，乃疑尹真人之高弟手笔。不然者，从何以识其书之所自哉？

故尝论道，每以《中和》、《金丹》二集物色真仙，谓其玄宗书汗牛充栋，孽乳浸多，独未见图论兼该，功夫次第，精义超格，曷若日星。蔑有如是书雋永，直拟夫《龙虎》、《参同》、《悟真》诸经。同途合辙，嗟嗟！琅函秘帙，学者就是着鞭，何虑非一超直入，业绍入天师种，由色身而证法身，从生生而达无生？则理之相契固如是与。畴克曰小补之哉？

虽然，知而修之，谓之圣人；知而不修，是谓愚夫。此舆闲、若济二兄之用心若此。而听斯夕斯，融通妙谛，亟商取以镂刊之。仅将尽大地人顶踵下针，扫除旁门陋习，撤退三舍矣。

嘱余序，聊述数言，应之以此。

康熙上章陶茂病月谷旦紫中李朴书于守中堂

序

《性命圭旨》，不著撰人，相传为尹真人高第之笔也，向来行本绝少。殷君惟一藏弄有年，曹子若济见而悦之，携示周子輿闲，欣然共赏。重授剞劂，则钱子羽振董其成焉。书竣而问序于予，予于斯道盖向往而未能至，何敢赞一辞？虽然，窃有述焉。

自三教鼎立，异说齟齬，隐若敌国，日相撞也。是书独揭大道，而儒释妙义，发挥旁通，要之以中，合之以一，而尽性至命之理，殊途同归。唯独柱下五千，囊括靡遗，并六十四卦，四十二章，无不累若贯珠矣。

就道家论之，则有九十六种外道，三千六百旁门。好货之徒，喜谈炉火；渔色之子，艳语彼家，固猥鄙无足数已。即熊经、鸟申、龙吟、虎啸，总属形容，无关本体。近一方士，教人伏气捻诀，顷刻开关，忽笑忽啼，四肢摇战，见者骇其风狂，而彼方诩为神术，良可哀矣。

是书一扫繁芜，务撮标本，致虚守静，翕聚先天。其于拨邪反正，诚中流一壺也。至其真要，尤在真意一说。盖人身真意，是为真土。动极而静，此意属阴，是为己土；静极而动，此意属阳，是为戊土。炼己土者，得离日之汞；炼戊土者，得坎月之铅。铅汞既归，金丹自结。戊己者，重土之象也，斯其有取于圭旨乎？作者深思，直与黄庭相表里。

周子修而广之，鼓聋发昧，功亦巨矣。殷、曹二子，俱善养生

生者。而予顾为丰于饶舌，其亦庄生所云“言者不知”也夫。

时康熙己酉孟夏吴门龙侗撰

刻《性命圭旨》缘起

里有吴思鸣氏，得《性命圭旨》于新安唐太史家，盖尹真人高第弟子所述也。藏之有年，一日，出示丰于居士。居士见而悦之，谓其节次功夫，咸臻玄妙，而绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘典也。因相与公诸同志，欲予一言为引。

予既从事圣修，雅尚圆极一乘，不谈此道久矣，以其所操说者，无非为色身计也。色身有限，法性无边，夫安得大修行人以法界为身者，而与之谈性命哉？舍法界，无性命，亦无身心。如法圆修，直绍人天师种。彼以七尺为躯，一腔论心者，纵有修持，皆结业耳，于一超直入无当焉。闻之师云，修行法门有两种，一从法界归摄色身，一从色身透出法界。从法界摄色身，《华严》尚矣；从色身出法界，《楞严》诸经有焉。《圭旨》所陈，大都从色身而出者。夫果出法界矣，方且粉碎虚空，有甚身心而论？因指见月，得道忘诠，是在善修者自契。

居士流通之意，无亦见及此欤？予不负其流通善念，并思鸣氏宝藏初心，遂述缘起，质之有道。

万历乙卯夏仲新安震初子余永宁常吉书

题尹真人《性命圭旨全书》

是书出尹真人高弟手笔，盖述其师之意而全演之。中间所载诸图说及修行节次功夫，可谓详且尽矣。玄家书汗牛充栋，而直指微妙，无逾此编。栖真者倘能借此而入道，不亦希有事哉。

友人余常吉，为明德宗孙，而于玄教不无少抑。谓其所重者我身，即长生久视，终不离寿者相也。其见确已。乃独于是书，而引之淳淳。然指人一超直入，以绍人天师种，岂其无故而漫云然？夫有所受之也，则由长生而达生生，以生生而证无生，奚不可者？殊途同归，百虑一致，道岂有二乎哉？高皇论三教云：“天下无二道，圣人无两心。”大哉皇言！斯其至矣！凡为皇之民者，一意宪章，莫敢倍上可也。嗟嗟世人，流浪生死，辄置性命于罔顾，得此为之一警觉焉，其有造于身心者不小矣。

书院流通，真人师弟定必加持赞叹。

仁文主人邹元标书

1. 三圣图（见下页）

2. 大道说

庖羲上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道。

广成子谓黄帝曰：“至阴肃肃，至阳赫赫。赫赫发乎地，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窅冥之门矣，至彼至阴之原也。”

轩辕再拜曰：“广成子之谓天矣。”

三聖圖

具大總持門。若儒道釋之度我度他。皆從這裏。

金臺玉局鏡形雲。上有真人稱老君八十一化長生訣五千餘言不朽文。

陀羅門啟真如出。圓覺海中光慧照。靈山會上說真言。滿舌蓮花古文佛。

六經刑定古文章。洙泗源深教澤長。繼往開來參造化。大成至聖文宣王。

能知真實際。而天地人之自達自化。只在此中。



周公《繇易》曰：“君子終日乾乾。”

孔子《翼》曰：“終日乾乾，反復道也。”

夫道也者，位天地、育万物曰道；揭日月、生五行曰道；多于恒河沙數曰道；孤則獨无一侶曰道；直入鴻濛而還歸溟滓曰道；善集造化而頓超聖凡曰道；目下机境未兆而突爾靈通曰道；眼前生杀分明而無能逃避曰道；處卑污而大尊貴曰道；居幽暗而极高明曰道；細入剝尘曰道；大包天地曰道；從無入有曰道；作佛成仙曰道。佛經五千四十八卷，也說不到了處；《中庸》三十三章，也說不到窮處；《道德》五千余言，也說不到極處。道也者，

果何謂也？一言以定之曰：炁也。

原夫一炁蟠集，溟溟津津，昏昏莫測，氤氲活動，含靈至妙，是為太乙，是為未始之始始也，是為道也，故曰無始。

夫天地之有始也，一炁動蕩，虛無開合，雌雄感召，黑白交凝，有無相射，混混沌沌，沖虛至聖，包元含靈，神明變化，恍惚立極，是為太易，是為有始之始始也，是謂道生一也，是曰元始。

夫天地之太極也，一炁斯析，真宰自判，交映羅列，萬靈肅護，陰陽判分，是為太極，是謂一生二也，是曰虛皇。

陰陽既判，天地位焉，人乃育焉，是謂二生三也，是曰混元。

陽之清者，升上而煥麗也，則日月星辰布焉。故天左運，三光右旋。陽之清者，騰上而會于陽也，故風云動而雷雨作焉。陰之濁者，重滯而就地也，則海岳奠峙而五谷草木昌焉。故岩岫出云，山澤通氣。陰陽之氣閉而不通也，則雪霜結而凍冰焉。陰之濁者，積沍而下凝也，穴岩幽藏而深邃，故五谷八石以錯雜焉。天地之中，陰陽正氣之所交也，聖人焉，仙佛焉，庶民焉。賢愚壽夭，實所宰焉。胎卵濕化，無所息焉。是為六合也，是謂三生萬物也。

人稟氤氲之氣而生而長，至于二八之年，則九三之陽乃純。當是時也。豈非上德之大人乎？忽天一朝，謀報渾敦之德者至，乃日啻一竅，則九三之陽蹄驟奔蹶而去之六二之中矣。由是乾不能純，而破于離，坤有所含，而實于坎。

若夫至聖神人，能知道體太極之所以判，能知死生根本之所以始，能知乾坤陰陽之所以乘，能知天地玄牝之所以交，是以法

乾坤之体，效坎离之用。握阴阳之柄，过生死之关。取坎中之阳，填离中之阴。离阴既实，则复纯白为乾矣。

斯时补足乾元，复全浑敦，以全亲之所生，以全天之所赋，是为囹圄囹圄一个完人也。再加向上功夫，精进不怠，则金丹成而圣胎圆，圣胎圆而真人现。真人出现，变化无穷，隐显莫测，而与钟、吕、王、马并驾，亦又何难？

奈何世人不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，死而为鬼。故紫阳真人曰：“嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测修短，安逃业报？不自及早省悟，唯只甘分待终。若临期一念有差，立堕三涂恶辙，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？”故三教圣人，以性命学开方便门，教人熏修，以脱生死。儒家之教，教人顺性命以还造化，其道公。禅宗之教，教人幻性命以超大觉，其义高。老氏之教，教人修性命而得长生，其旨切。教虽分三，其道一也。

儒之圣教曰：安汝止，钦厥止，畏其止，止其方，缉熙敬止，在止至善。黄中通理，正位居体，思不出位，立不易方。居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。浑然在中，粹然至善。诚尽处腔子里，乐处方寸。神明之舍，道义之门，活泼泼地，乐在其中。肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天，天下归仁，退藏于密，何思何虑之天，不识不知之地，……难以悉记。要而言之，无非为此性命之道也。

道之玄教曰：玄牝之门，天地之根。生身处，复命关。金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根。甲乙坛，戊己户。心源性海，灵府灵台。蓬莱岛、硃砂鼎、偃月炉、神室、气穴、土釜、谷神、灵根、把柄。坎离交媾之乡，千变万化之祖，生死不

相关之地，鬼神覩不破之机，……难以悉记。要而言之，无非为此性命之道也。

释之禅教曰：不二法门、甚深法界。虚空藏、寂灭海、真实地、总持门。彼岸、净土、真境心地、极乐国。如来藏、舍利子、菩萨地、光明藏、圆觉海、般若岸、法王城、西方天堂、空中真际、这个三摩地、华藏海、陀罗尼门、不动道场、波罗蜜地，……难以悉记。要而言之，无非为此性命之道也。

儒曰：存心养性。道曰：修心炼性。释曰：明心见性。心性者，本体也。

儒之执中者，执此本此之中也。道之守中者，守此本体之中也。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。

道之得一者，得此本体之一也。释之归一者，归此本性之中也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。

余于是而知：不执中、不一贯，其能圣而孔子乎？不守中、不得一，其能玄而老子乎？不空中、不归一，其能禅而释迦乎？唯此本体。以其虚空无朕，强名曰中；以其露出端倪，强名曰一。然而中即一之藏也，一即中之用也。

故天得此而天天，地得此而地地，人得此而人人。而天、地、人之大道，原于此也。皇得此而皇皇，帝得此而帝帝，王得此而王王。而皇、帝、王之大道，原于此也。圣得此而圣圣，玄得此而玄玄，禅得此而禅禅。而圣、玄、禅之大道，原于此也。

帝、皇之得道者，若羲农、黄帝焉。仕隐而得道者，如老、庄、关令焉。侯王而得道者，若子房、淮南焉。山岩而得道者，若钟、吕、希夷焉。

道之在天地间，成仙作佛者，历历不可以指数也。伏睹众仙

之传，始知自古以来冲举者十万余人，拔宅者八千余处。奇若子晋之骖鸾、琴高之控鲤，寿若李脱之八百、安期之三千。或住世而留形，或厌世而尸解。复有道成而隐，但为身谋，不肯遗名于世间者，岂胜道哉？是以深山妙窟，代不乏人，或隐或显，宁具知乎？

古之王公大人，折节下士，只为有道存尔。周子曰：天地间至尊者道，至贵者德，至难得者人。人而至难得者，道德有于身而已矣。先哲云：“人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何生度此身？”

世人不明此身虚幻，是四大假合之物耳。速如水上之沤，瞬若石中之火。人寿虽曰百年，迨其七十，固亦稀矣。

今以有限易摧之身，日逐无涯不测之事。一息不来，倏然长往，命未告终，真灵已投于别壳矣。当斯之时，虽荣居极品，禄享千钟，家丰无价之珠，室富倾城之美，悉皆抛下，非己有也。所有与于偕行者，平昔所作罪业而已。故曰：“万般将不去，唯有业随身。”《回光集》云：“千年铁树开花易，一失人身再复难。”《悟真篇》云“试问堆金等山岳，无常买得不来么？”吕纯阳云：“万劫千生得个人，须知前世种来因。速觉悟，出迷津，莫使轮回受苦辛。”张紫阳云：“休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。三复斯语，能不恤然失乎？”

夫人欲免轮回，而不堕于世网者，莫若修炼金丹，为升天之灵梯，超凡之径路也。其道至简至易，虽愚昧小人得而行之，亦立跻圣域。奈何世之修真者，志道而不专精，专精而不勤久，是以学者众而成者寡也。《尚书》曰：“知之非艰，行之唯艰。”道经曰：“上士闻道，勤而行之。闻而不行，道安能成？”

陈泥丸曰：“我昔修行得真诀，昼夜功夫无断绝。一朝行满人不知，四面皆成夜光阙。”马丹阳曰：“师恩深重终难报，誓死环墙炼至真。”二公念生死事大，无常迅速，发勇猛心，办精进力，若不立此大志，安能脱樊笼，而超霄汉者哉？

吕祖有云：“辛勤二三年，快活千万劫。”盖天有时而倾，地有时而陷，山有时而摧，海有时而竭。唯道成之后，乘飞龙，驾紫雾，翱翔天外，逍遥虚空，数不得而限之，命不得而拘之，真常本体，无有尽时。回顾世间之乐，何乐如之？

尝稽道德经曰：“虽珙璧以先驷马，不如坐进此道。”此予道之所由作也。

3. 性命说

夫学之大，莫大于性命。性命之说，不明于世也久矣。

何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。

然有性，便有命；有命，便有性。性命原不可分。但以其在天，则谓之命；在人，则谓之性。性命实非有两。况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然合一者哉。故《易》曰：“乾道变化，各正性命。”《中庸》曰“天命之谓命。”此之谓也。

乃玄门专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教。故详言命而略言性，是不知性也，究亦不知命。禅家专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教。故详言性而略言命，是不知命也，究亦不知性。岂知性命本不相离，道释原无二致。神气虽有二用，性命则当双修也哉。

贤人之学，存心以养性，修身以立命。圣人之学，尽性而至命。谓性者神之始，神本于性，而性则未始神，神所由以灵。命

者气之始，气本于命，而命则未始气，气所由以生。

身中之精，寂然不动。盖刚健中正，纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。

心中之神，感而遂通。盖喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲者存，乃命之所寄也，为性之枢矣。

性而心也，而一神之中罔。命而身也，而一气之周流。故身心，精神之舍也。而精神，性命之根也。

性之造化系乎心，命之造化系乎身。见解知识，出于心哉。思虑念想，心役性也。举动应酬，出于身哉。语默视听，身累命也。命有身累，则有生死。性受心役，则有去来。有生死，不能至命也。有去来，不能尽性也。

故盈天地间皆是生气，参赞两间，化育万物，其命之流行而不息者乎？盖生之理，具于命也。盈天地间皆是灵觉，明光上下，照临日月，其性之炳然而不昧者乎？盖觉之灵，本于性。未始性，而能性我之性者，性之始也。未始命，而能命我之命者，命之始也。

天穹圆而藏性，地穹方而藏命。禀虚灵以成性，中天地以立命。性成命立，其中有神。命蒂元气，性根元神。潜神于心，聚气于身。其中有道。

性有气质之性，有天赋之性；命有分定之命，有形气之命。君子修天赋之性，克气质之性；修形气之命，付分定之命。分言之，则二；合言之，则一。其中有理。

是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。未始性之性、未始命之命，是吾之真性命

也。我之真性命，即天地之真性命，亦即虚空之真性命也。

故圣贤持戒定慧而虚其心，炼精气神而保其身。身保则命基永固，心虚则性体常明。性常明则无来无去，命永固则何死何生？况死而去者，仅仅形骸耳。而我之真性命，则通昼夜，配天地，彻古今者，何尝少有泯灭也哉？

尝观之草木焉，归根复命而性在其中矣。性而神也，则花。花而实也，而命又在其中矣。自形中之神，以入神中之性，此之谓归根复命。

又尝譬之男女媾精焉，而一点之善，落于子宫者，气合之而为命也，而性即存于其间。其即一阴一阳之相搏，而一点落于黄中之中以成性。乃妙合而凝，不测之神乎？此之谓性命妙合。

奈妙合之道不明，修性者遗命，且并率性之窍妙不得而知之，矧能炼之乎？非流于狂荡，则失于空寂不知其命，末后何归。修命者遗性，且并造命之功夫不得而知之，矧能守之乎？非执于有作，则失于无为。不知其性，劫运何逃？即二氏之初，亦岂如是乎？吾闻释迦生于西方，亦得金丹之道，是性命兼修，为最上乘法，号曰金仙。吕祖亦曰：“只知性，不知命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”

岂但如今之导引者流，而以形骸为性命焉已哉。又岂但如今炼神炼气者流，而以神气为性命焉已哉。又岂但如今修性修命者流，而以性命为性命焉已哉。是皆不唯无益于性命，而且有害于性命。不得性命之真，良可叹也。

故尝论之，人在母腹，呼吸相含，是以母之性命为性命，而非自为性命。至于出胞断蒂，而后自为性命，然亦非真常之性命也。必于自为性命中，而养成乾元面目，露出一真灵。

形依神，形不坏；神依性，神不灭。知性而尽性，尽性而至命。乃所谓虚空本体，无有尽时。天地有坏，这个不坏，而能重立性命，再造乾坤者也。

故道家不知此，则谓之旁门；释氏不知此，则谓之外道，又焉能合天地之德，而与太虚同体哉？噫！至此而性命之说，无余旨矣。

4. 死生说

大众好生恶死，以莫识死生故。生从何来？死从何去？徒在生前奔驰、谋作，致大亏生道，不得逍遥，故于死后，渺茫沦落。不敲破死门，竟堕轮转。

所以仙佛出世，汲汲以一大事因缘，使人知去来处，徐徐引出生死苦海。《易·系》曰：“原始要终。”故知死生之说，盖无始之始，强名乾元，即本来妙觉；无终之终，强名道岸，即无余涅槃。

生而生也，而其所以生者，固在于此；至死而死也，而其所以不死者，亦在于此。此而不知，则未有不随生而存、随死而亡者，沉溺恶道，出没无期。

生则是第八识神阿赖耶主之，死亦是第八识神阿赖耶主之。投胎则此识先来，舍身则此识后去。故曰：“去后来先作主公。”经颂曰：“善业从下冷，恶业从上冷，二皆至于心，一处同时舍。”当此之际，如生龟解壳，活蟹落汤，地水火风，各自分散。而神既离形，但看世界，与泼墨相似，东西莫辨，上下不知。只见有缘之处，一点安明，见明色发，明见想成，流爱为种，纳想为胎，入母中宫，禀气受质。气则顿具四大，渐成诸根；心则顿具四蕴，渐成诸识。

十月胎完，及期而育，地覆天翻，人惊胞破。如行山巖蹶仆之状，头悬足撑而出，囟囟一声，天命真元，著于祖窍。昼居二目，而藏于泥丸；夜潜两肾，而蓄于丹鼎。乳以养其五脏，炁则冲乎六腑。骨弱如绵，肉滑如饴，精之至也；视而不瞬，哮而不嘎，和之至也。此乃赤子混沌，纯静无知，属阴 ䷁ 坤卦。

自一岁至三岁，长元炁六十四铢，一阳生乎 ䷗ 复卦。至五岁，又长元炁六十四铢，二阳生乎 ䷒ 临卦。至八岁，又长元炁六十四铢，三阳生乎 ䷊ 泰卦。至十岁，又长元炁六十四铢，四阳生乎 ䷡ 大壮。至十三岁，又长元炁六十四铢，五阳生乎 ䷀ 夬卦。至十六岁，又长元炁六十四铢，六阳是为乾 ䷀ 卦。盗天地三百六十铢之正炁，原父母二十四铢之祖炁，共得三百八十四铢，以全周天之造化，而为一斤之数也。

此时，纯阳既备，微阴未萌，精炁充实，如得师指，修炼性命，立可成功矣。

自此以后，欲情一动，元炁即泄，不知禁忌，贪恋无已，故由十六至二十四岁，耗元炁六十四铢，应乎 ䷋ 姤卦。一阴初生，品物咸章，淳浇朴散，去本虽未远，履霜之戒，已见于初，又若勤修炼，可谓不远复者矣。

至三十二岁，耗元炁六十四铢，应乎 ䷛ 遁卦。二阴浸长，阳德渐消，欲虑蜂起，真源流荡，然而血气方刚，志力果敢，若勤修炼，则建立丹基，亦易为力。

至四十岁，又耗元炁六十四铢，应乎 ䷋ 否卦，天地不交，二气各复其所，阴用事于内，阳失位于外。若勤修炼，则危者可安，亡者可保。

至四十八岁，又耗元炁六十四铢，应乎 ䷓ 观卦，二阳在外而

阳德微，重阴上行而阴气盛。若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。

至五十六岁，又耗元气六十四铢，应乎 ䷖ 剥卦，五阴并升乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，阳力仅存。若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于垂槁之苗。

至六十四岁，卦气已周，所得天地父母之元炁三百八十四铢而为一斤之数者，耗散已尽，复返于 ䷁ 坤，纯阴用事，阳气未萌。若勤修炼，时时采药，时时栽接，则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，还老为强矣。于此时不遇至人，汲汲修炼，虽保余年，皆借谷精以培后天之精气，无复有先天之元炁矣，安能长生不死哉？

此所以虚化神、神化炁、炁化血、血化形、形化婴、婴化童、童化少、少化壮、壮化老、老化死、死复化为虚、虚复化为神、神复化为气、气复化为物，化化不间，犹环之无穷。

夫万物非欲生，不得生；万物非欲死，不得死。任他尘生尘灭，万死万生，不能脱离苦海，劫劫生生，轮回不绝，无终无始，如汲井轮。三界凡夫，无一不遭此沉溺。

故世人莫知生从何来，盍参父母未生前死从何来？知来然后知生处。世人莫问死从何去，盍参魂游魄降后生从何去？知去然后知死处。死之机由于生，生之机原于死。无死机不死，无生机不生。生死之机两相关，世人所以有生死；生死之机不相关，至人所以超生死。有生死者，身也；无生死者，心也。敦复则心生，迷复则心死。故仙佛愍之，说一切众生具有本来一灵真觉，但昏惑不见，使天命之性，浪化迁流。转转不悟，而世世堕落，失身于异类，透灵于别壳，至真性根，不复于人。

我当以圣道令众生永离妄想，能致自身如仙家之长生、佛氏之不死去。

5. 邪正说

大道生天、生地，天地生人、生物。天、地、人、物一性同体。天有阴阳，地有刚柔，物有牝牡，人有男女。有阴阳，斯有日月星辰；有刚柔，斯有山川草木；有牝牡，斯有胎卵湿化；有男女，斯有配偶生育。

众生因配偶，有淫欲；因生育，有恩爱。有淫欲、恩爱，故有魔障、烦恼。有魔障、烦恼，故有一切苦厄。有一切苦厄，故有生老病死。是以太上蕴好生之德，开度世之门，著经立法，教人返朴还淳。无欲观妙，有欲观窍。致虚守静，归根复命。早复重积，深根固蒂。得一守中，虚心实腹。弱志强骨，挫锐解纷，和光同尘。专气致柔，抱一无离。知雄守雌，知白守黑。闭门塞兑，被褐怀玉。昏昏冥冥，其精日生；恍恍惚惚，其精不泄。日生则日长，不泄则不竭。精能化气，气能化神，神能还虚。五行不能盗，阴阳不能制。与道为体，超出天地。此乃老子清静无名之道也。

至汉魏伯阳真人礼《金碧经》而作《参同契》，始有龙铅虎汞之名。

爰及唐宋，诸仙叠出，丹经灿然。横说竖说，种种异名，载于丹书，不可胜数。究竟本来，无非吐露同出异名之一物耳。

盖圣师阐教敷扬，备细详说，实欲人人领悟、个个成真。殊不知名愈深而事愈繁，书愈多而道愈晦。况多为庾辞隐语，孔窍其门，使学者无罅缝可入，往往目眩心摇，辄生望溪之叹。

幸吾师尹真人出，欲续大道之一丝，以复无名之古教。于是

剪除繁芜，撮其枢要，扫除譬喻，独露真途，标摘正理，按图立象。不可施于笔者；笔之，不可发于语者，语之。直指何者是铅汞，何者是龙虎，何者是鼎炉，何者是药物，何者谓之采取，何者谓之抽添，何者谓之温养，何者谓之火候，何者是真种子，何者是真性命，何者是结胎，何者是了当，……历历发明，毫发无隐。后之有志于道者，再不为丹经所惑也。

况丹经子书，汗牛充栋，讲理者多，留诀者少。初无下手入门，次无采药结胎，末无极则归着。后人不识次序，如何凑泊得来？不免有搀前越后之差，首颠尾倒之乱。

学道一生，不得其门而入者多矣。间有入门者而不知升阶，有升阶者而不知登堂，有登堂者而不知入室。是以次第工夫乃修真之首务，岂可缺焉？

予最爱藏经中四句谒曰：“众生无边誓愿度，烦恼无边誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”世尊亦曰：“度尽众生，然后作佛。”区区由是发一念慈悲，罄将师授秘诀彻底掀翻，满盘托出，以吁徠后之有缘，复返天界而不沉溺于苦海中者。此予之心也。

其一曰：涵养本原，救护命宝。

其二曰：安神祖窍，翕聚先天。

其三曰：蛰藏气穴，众妙归根。

其四曰：天人合发，采药归壶。

其五曰：乾坤交媾，去矿留金。

其六曰：灵丹入鼎，长养圣胎。

其七曰：婴儿现形，出离苦海。

其八曰：移神内院，端拱冥心。

其九曰：本体虚空，超出三界。

于中更有炼形、结胎、火候等诸心法，以全九转还丹之功。大道口诀，至此吐露尽矣。

今之道者，峨冠方袍，自足自满，不肯低情下意，求师指授大道次第，唯只以盲引盲，趋入旁蹊曲径。岂知道法三千六百、大丹二十四品皆是旁门，独此金丹一道是条修行正路。除此以外，再无别途可以成仙作佛也。

故法华会上，世尊指曰：“唯此一事实，余二即非真。”

尹真人曰：“九十六种外道，三千六百旁门，任他一切皆幻，只我这些是真。”

云房真人曰：“道法三千六百门，人人各执一苗根，谁知些子玄关窍，不在三千六百门。”

盖玄关大道，难遇易成而见功迟。旁门小术，易学难成而见效速。是以贪财好色之徒，往往迷而不悟。其中有好炉火者，有好彼家者，有视顶门者，有守脐蒂者，有运双睛者，有守印堂者，有摩脐轮者，有摇夹脊者，有兜外肾者，有转辘轳者，有三峰采战者，有食乳对炉者，有闭息行气者，有屈伸导引者，有三田还返者，有双提金井者，有晒背卧冰者，有饵芝服术者，有纳气咽津者，有内视存想者，有休粮辟谷者，有忍寒食秽者，有搬精运气者，有观鼻调息者，有离妻入山者，有定观鉴形者，有熊经鸟伸者，有餐霞服气者，有长坐不卧者，有打七炼魔者，有禅定不语者，有斋戒断味者，有梦游仙境者，有默朝上帝者，有密咒驱邪者，有见闻转诵者，有食己精为還元者，有捏尾闾为闭关者，有炼小便为秋食者，有采女经为红铅者，有扶阳用胞衣而炼紫河车者，有开关用黑铅而铸雌雄剑者，有闭目冥心而行八段锦

者，有吐故纳新而行六字气者，有面壁而志在降龙伏虎者，有轻觉而思以驾凤骖螭者，有吞精咽华以翕日月者，有步罡履斗以窥星辰者，有依卦爻之序而朝屯暮蒙者，有售黄白之术而烧茆弄火者，有希慕长生不死者，有驰志月日飞升者，有着相执而不化者，有着空流而不返者，有持戒定慧而望解脱者，有祛嗔痴而思清静者，有生而愿超西域者，有死而愿登天堂者，……似此泯泯纷纷，难以悉举。

道释者流，执此一术一诀，便谓金丹大道止于是矣。吁！此辈如管中窥豹，井底观天，妄引百端，支离万状，碎将至道，破段分门，以迷指迷，盲修瞎炼。不肯自思已错，更将错路教人。是以王良器作《破迷歌》，陈泥丸作《罗浮吟》，钟离翁作《正道歌》，历举旁门诸术之非，以救错行邪径之失也。

于中亦有数条，可以攻疾病，裒老残，益算延年，住世安乐。间或亦有超脱者，不过成个蓬岛仙罗汉果耳。

故傅大士云：“饶经八万劫，终是落空亡。此乃小乘功夫，不合大道全体。”

故张平叔云：“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。”

盖金丹之道，简而不繁。以虚无为体，以清静为用。有作以成其始，无为以成其终。从首至尾，并无高远难行之事。奈何世人，道在迹而求诸远，事在易而求诸难，背明投暗，不亦惑乎？

夫金者，坚之称；丹者，圆之喻。是人毗卢性海、乾元面目。世尊名之“空不空，如来藏。”老君号之“玄又玄，众妙门。”以此而言道，谓之无上至尊之道；以此而言法，谓之最上一乘之法。三教贤皆从此出修行正路，孰有正于此哉？

予之本怀，正欲乘此皇极昭明之世，与群生同种乾元之因，

共结龙华之伴，故作此说而挽邪归正，并吾师所授诸图诀窍明明指出，俾诸学者印证丹经，一览而无疑矣。

6. 普照图〔文〕

普照图

三藏之窍
窍中有妙
妙窍齐观
是为普照



三藏之窍，窍中有妙，妙窍齐观，是为普照。
天地灵根，元始祖炁，黑白相符，造化泉宁。

不动道场，至善之地，先天地生，宇宙主宰。

玄牝之门，呼吸之根，黄中道理，既济鼎器。

不二法门，甚深法界，虚无之谷，凝结之所。

真主人，自然体，蓬莱岛，众妙门。

何思何虑之天，不识不知之地，虚灵不昧之神，色空不二之一。

神明之舍，道义之门，灵明一窍，活泼泼地。

朱砂鼎，赤龙精，光明藏，天玄女。

如来藏，腔子里，止其所，自在处。

玉芝，真汞，日魂，丹元，神水，方寸，主翁，天君，心源性海，灵台，灵关，赤水，守灵，姹女，朱汞，灵府，玉液，丹台，乾马，交梨，金乌。

西南乡，祖气穴，极乐国，真一窍，舍利子，戊己门，法王城，玄关，空中，正位，真土，黄中，橛柄，黄庭，规中，西方，这个，黄婆，中黄，净土，混康，丹肩，守一坛，如意珠，归根窍，复命关，虚空藏，寂寞海，华光藏。

金华，月魄，灵根，橐籥，气穴，北海，婴儿，玄冥，关元，气海，土釜，玄窍，生门，死户，华池，曲江，河车，蓬壶，育婴，呆胞，火枣，真铅。

混沌窍，总持门，希夷府，悬胎鼎。

多宝藏，造化炉，无尽藏，偃月炉。

坎离交媾之乡，千变万化之祖，生死不相关之地，鬼神观不破之机。

瀛气门，闾辟处，长胎住，息之乡，安身立，命之家，生杀舍，真金鼎。

7. 反照图【文】

圖照反

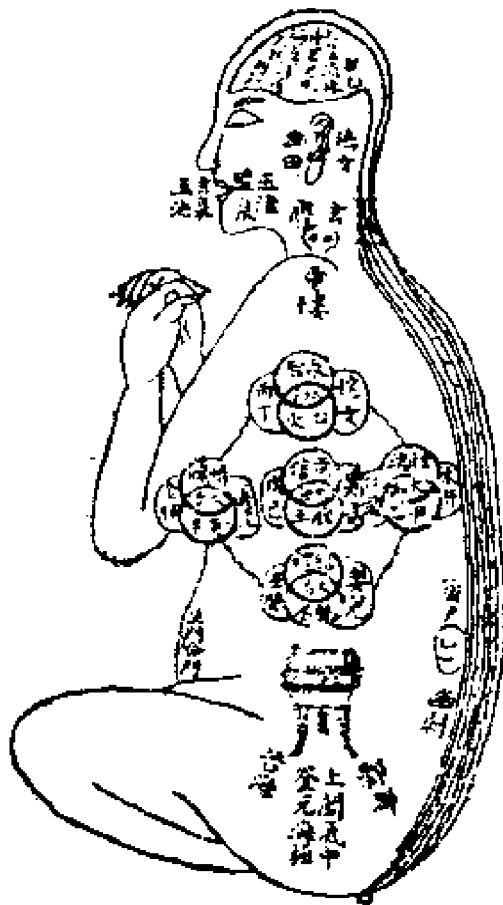


昆仑顶，清虚府，上天关，交感官，三摩地，最高峰，崆峒山，玄室，黄房，天官，真际，上岛，天根，玄门，彼岸，瑶池，泥丸，天谷，天堂，内院，紫府，寥天，帝乙，甌山，天符，玄都。祝融峰，太微宫，摩尼珠，上丹田，紫金城，流珠宫，玉京山，紫清宫，太渊池。

翠微宫，上上釜。圆觉海，威光鼎。中一宫，般若岸。陀罗尼门，波罗蜜地，脑血之琼房，百灵之命宅，魂精之玉室，津液之山源。

天人合发之机，子母分胎之路，九重铁鼓，太玄关，尾闾穴，朝天岭，气海门，曹溪路，三岔口，平易穴，咸池，阴端，禁门，会阴，长强，魄门，地轴，阴跷，桃康，人门，鬼路，会阴，谷道，龙虎穴，三岔骨，虚危穴，河车路，上天梯，生死穴，藏金斗，三足金蟾，阴阳变化之乡，任督交接之处。

時照圖



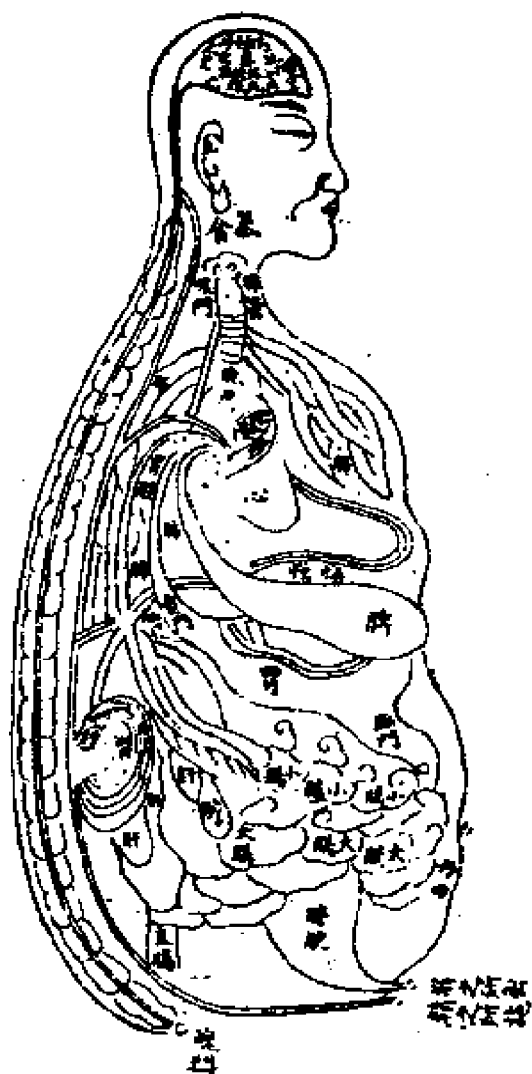
元神，玉枕，玉樓，风池，风府，玉楼，天柱，大椎，陶道，身柱，神道，灵台，至阳，筋骨中，玄枢，命门，元君，龙火，虎水，命门，督府，妙君，腰俞，长强。

8. 時照圖【文】

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

人身有任督二脉，为阴阳之

內照圖



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

9. 內照圖【文】

心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相传之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廩之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，技巧出焉。

脑者，髓之海，诸髓皆属之，故上至泥丸，下至尾骶，俱肾主之。

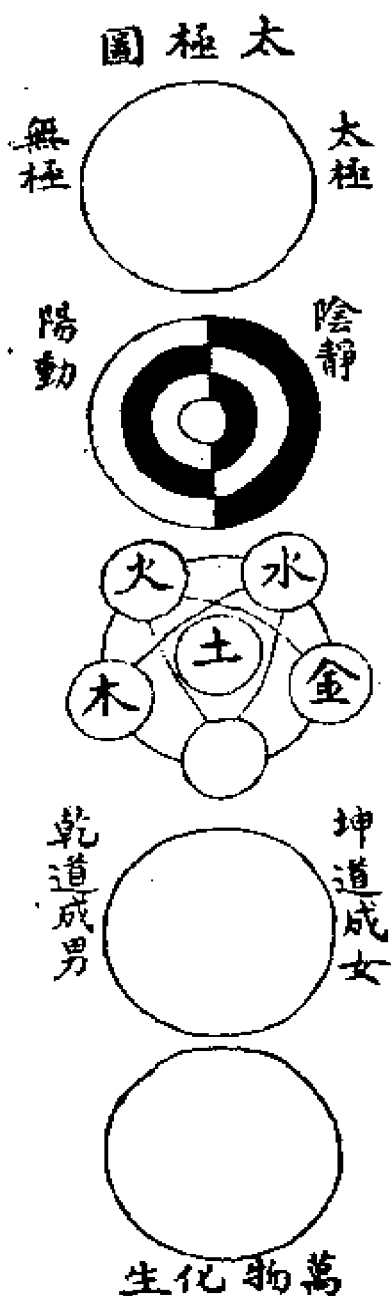
膻中在两乳间，为气之海，能分布阴阳，为生化之源，故名曰海。

膈膜在肺下，与肋腹周回，相着如幕，以遮浊气，使不熏蒸上焦。

幽门在大小肠之间，津液渗入膀胱，滓秽流入大肠，变化出

焉。

普照图之上一层者，直指心源性海之窍；中一层者，直指黄中正位之窍；下一层者，直指关元气海之窍。此谓前三关也。反照图之下一层者，指出尾闾太玄之窍；中一层者，指出夹脊双关之窍；上一层者，指出天谷泥丸之窍。此谓后三关也。丹阳云：“前三三，后三三，收拾起，一担担。”是此义也。



时照图者，发明阳升阴降之机，四象环中之妙。内照图者，指示五脏六腑、二十四椎、任督二脉，使内观者知有下手处。

若人不明窍而言修，犹人未能立而言行也。从古诸仙皆口口相传、心心相授，不敢明将此窍示人，是惧泄天机之故耳。吾师尹公开佛之正知见，等众生如一子，绘此四图接引后之迷者，意在普度有缘，同出生死苦海。

10. 太极图【文】

此○者，释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之谓也。凡人始生之初，一点灵光，而所以主张乎形骸者，太极也。父母未生以前，一片太虚，而所以不属乎形骸

者，无极也。度师曰：“欲识本来真面目，未生身处一轮明。”

尹公曰：太极有一理，自运行而言则曰时候，虽天地不外乎一息。自凝结而言则曰真种，虽一黍可包乎天地。宿蛰归根，晏息窈冥是为时候太极。孕字结实，交媾结胎是为真种太极。人能保完二极而无失，则可以长生不化，岂止尽年令终而已哉？

11. 太极发挥

大哉！吾身之太极。生生化化，与天地终。长生不化，超出天地。戒伤生，忌恶化，可以尽年，可以令终。绝其生，断其化，可以长生，可以不化。尽年令终，与凡夫异；生长不化，与仙佛同。两者皆从太极中出，而作用不同。

人皆知太极在未有天地万物之先，而不知既有天地万物，各有太极具焉。太极有时候，有真种。未有天地万物之太极，在戊亥二会，有此二会太极斯有一元造化。每年太极在九月、十月，有此两月太极，斯有一年造化。每月太极在二十六至三十，有此五日太极，斯有一月造化。每日太极在戊亥二时，有此二时，太极斯有一日造化。一时太极在窈窈冥冥二候，有此二候，太极斯有一时造化。

动物太极在宿蛰孕字，植物太极在归根结实，人身太极在晏息窈冥、交媾结胎。交媾有时，调养有法，不伤太极，此尽年令终。断淫欲，时入窈冥，保完太极，此乃长生不化。尽年令终之道，亦有毁坏。长生不化之道，可以成仙，可以作佛，终无毁坏。岂直异于凡夫，别于草木禽兽云乎哉？

12. 中心图【文】

《易》曰：“天下何思何虑？”《论语》曰：“天下归仁。”此“天下”，“下”字，与“天地之间”，“间”字，“天地之

中 心 圖



心”，“心”字，皆指此中而言。所谓孔颜乐处是也。

天之极上处至地之极下处，总八万四千里，自天之极上处至地之上四万二千里，自地之上至地之极下处亦四万二千里。人身亦然。故曰：天地之间，亦曰：黄中。黄乃土之正色，而仁在其中也，故曰：安土敦仁。至于义也、礼也、智也，皆根于此，故曰：仁、义、礼、智根于心。浑然在中，粹然至善，故曰：在止于至善，知止而后有定。若《易》之“艮其止”，《书》之“安汝止”者。止之义一也，亦谓之密，故曰：圣人以此洗心退藏于密。其中本虚，原于太虚浑而为一，故曰：圣人与太虚同体。

乾之情性在于坤，坤之性情在于乾，此坎离之所以交而地天之所以泰也。若水润下而火炎上，此亦其性情然也。若不得乾坤之性情以复其初焉，则水自水而火自火，不升不降，不相为用也。先天虽不属气，而太和元气、浩然之气皆由此中出，所谓无气而生气也。而凡有血气，莫不赖之以生、以长而配天、配地矣。尧舜允执之中配孔子中心之中也。譬之磨焉，心在其中者，中心也。故中心之心既实，则五行之心自虚矣，所谓圣人无心而有心者，此也。

此图直指人心虚灵不昧一窍而说。这个窍原是廓然无际、神妙莫测的，原是浑然大中、不偏倚的，原是粹然至善、纯一不杂的。昭昭乎本是圆明洞彻而无碍。以为有，不睹不闻，奚所有也？以为无，至灵至神，未尝无也。本无方所，亦无始终。

未有天地、万物之先，这个原是如此；既有天地万物之后，这个只是如此。至无至有，至有至无，乃乾坤之灵体，元化之玄枢，人人性命之本原，天下万物、万事之大本。《太易》所谓太极四象、八卦皆由此出。大舜之谓中，孔子之谓一。帝王之授受，圣贤之相传。明此便是克明峻德，知此便是知《易》，见此便是见道，立此便是立天下之大本。通此性由我尽、命由我立，造化尽在我矣。

13. 火龙水虎图

火龙水虎说 夫黑铅、水虎者，是天地发生之根，乃有质而有气也。红铅、火龙者，是天地发生之本，乃有气而无质也。有质者，真铅也。太阴，月之精也，为天地万物育形之母。无质者，真汞也。太阳，日之光也，为天地万物发生之父。铅汞之体，互相孳胤，循环不绝，可谓生天、生地、生万物之祖宗也。

圖 虎水龍火



古之至人，知神物隱于此，假法象而采取太陰之精，設鼎器而誘會太陽之氣，使歸神室，混混相交。交合不已，孽產無窮，而木中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化為鄴鄂，交結百寶，名曰金液還丹。

14. 日烏月兔圖【文】

姦女捉烏，以吞玉兔。嬰兒驅兔，以吸金烏。

日中烏，烏乃神，神是火，火屬心，心為汞，汞在離。月中兔，兔乃氣，氣是藥，藥屬身，身為鉛，鉛在坎。

身心兩個字是藥也是火也。采時謂之藥，藥中有火焉。煉時

日烏月兔圖

身心兩道。是藥也。是火。煉神清之藥。藥中
 有火。為煉神清之少。火中有藥。為以火煉藥
 而成丹。知是以神御氣而成道也。



嬰兒無死
 以吸金鳥

於女從鳥
 以吞玉兔

月中知身乃氣。氣是藥。
 藥為身。身為鉛。鉛在坎。

日中知鳥乃神。神是火。
 火居心。心為汞。汞在離。

謂之火，火中有藥焉。以火煉藥而成丹，即是以神御氣而成道也。

日烏月兔說 日者，陽也。陽內含陰，象砂中有汞也。陽無陰，則不能自耀其魂，故名曰雌火，乃陽中含陰也。日中有烏，卦屬南方，謂之離女。故曰：日居離位反為女。

月者，陰也。陰內含陽，象鉛中有銀也。陰無陽，則不能自瑩其魄，故名曰雄金，乃陰中含陽也。月中有兔，卦屬北方，謂之坎男。故曰：坎配蟾宮却是男。

无漏云：“鉛求玉兔腦中精，汞取金烏心內血，只馭二物结成丹，至道不繁无扭捏。”

《悟真》云：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生？”二物者，一体也。

15. 大小鼎炉图【文】

大小鼎炉图



笑汝安名假月爐，聖人思議費功夫。其中一味長生藥，不與凡人話有無。

笑汝安名假月爐，金丹只此莫他圖。愛河風靜那邊看，方見摩尼一顆珠。

汝何形象號懸胎，一朵真鉛花正開。只為金丹好消息，取歸鼎內結嬰孩。

汝何形象号悬胎，却把声名遍九垓。岂但生人生万物，做仙做佛要他来。

安炉立鼎法乾坤，锻炼精神制魄魂。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

偃月炉中玉蕊生，硃砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

大小鼎炉说 凡修金液大丹，必先安炉立鼎。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，乃人身百脉交汇之处。鼎卦曰：正位凝命是也。此之谓小鼎炉也。

乾位为鼎，坤位为炉。鼎中有水银之阴，即火龙性根也。炉内有玉蕊之阳，即水虎命蒂也。虎在下，为发火之枢机；龙居上，起腾云之风浪。若炉内阳生阴降无差，则鼎中天魂地魄留恋，青龙与白虎相拘，玉兔与金乌相抱。火候调停，炼成至宝。故青霞子曰：“鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉。火从脐下发，水向顶中符。三姓既会合，二物自相拘。固济胎不泄，变化在须臾。”此谓之大鼎炉也。

16. 内外二药图【文】

上药三品，神与气、精，其体则一，其用则二。何谓体？本来三宝一体是也。何谓用？内外两般作用是也。故《悟真篇》云：

“内药还需外药，内通外亦须通。丹头火熟自然红，温养两般作用。”此渐教也，权法也，接中根及下根人。

大药虽分神、气、精，三般原是一根生。凡夫生死如轮转，只因迷却本来心。心即性也。故朗然子曰：“本来真性号金丹，四大为炉炼作团。”此顿教也，实法也，接上根人及上上根

內外二藥圖

上藥三品。神與氣精。其體則一。其用則二。何謂體。本來三寶一體是也。何謂用。內外兩般作用是也。故悟真篇云。內藥遵同外藥。內通外亦通。丹類火熱自然紅。溫養兩般作用。此漸教也。按法也。按中教。及下根人。

大藥雖分神氣精。三根原是。一根生。凡夫生死如輪轉。只可迷却本來心。心即性也。故明然子曰。本來真性。鍊金丹。西。大為煖煉作圖。此項教也。按法也。按上根人。及上上根人。



入。

內外二藥說 凡修煉者，先修外藥，后修內藥。若高上之士，夙植靈根，故不煉外藥，便煉內藥。

內藥無為無不為。外藥有為有以為。內藥無形無質而實有，外藥有體有用而實無。外藥可以治病，可以長生久視。內藥可以超越、可以出有入無。外藥外陰陽往來，內藥內坎離輻輳。

以外藥言之，交感之精，先要不漏；呼吸之氣，更要微微；

思慮之神，貴在安靜。

以內藥言之，煉精者，煉元精，抽坎中之元陽也。元精固，則交感之精自不泄漏。煉氣者，煉元氣，補離中之元陰也，元氣住，則呼吸之氣自不出入。煉神者，煉元神，坎離合体而復乾元，元神凝則思慮之神自然泰定。

內外兼修，成仙必矣。

17. 順逆三關圖【文】

順逆三關圖

我法甚深深
妙用人難識
順逆兩俱忘
虛空鎮長寂

逆

捨妄回情。情返為意。
攝意安心。心歸性地。
故伯陽真人曰。金來
路性初。乃得稱還丹。

順

心生於物。意生於心。
意轉為情。情生為妄。
故靈潤祥師曰。只因
一念妄。現出萬般形。



我法甚深深，妙用人難識。順逆兩俱忘，虛空鎮長寂。

顺：心生于性，意生于心。意转为情，情生为妄。故灵润禅师曰：“只因一念妄，现出万般形。”

逆：检妄回情，情返为意。摄意安心，心归性地。故伯阳真人曰：“金来归性初，乃得称还丹。”

顺逆三关说 道生一、一生二、二生三、三生万物，此所谓顺去，生人、生物。今则形化精、精化炁、炁化神、神化虚，此所谓逆来成仙、成佛。

初关炼精化炁者，要识天癸生时，急急采之。采时须以徘徊之意，引火逼金，所谓“火逼金行颠倒传，自然鼎内大丹凝。”

中关炼炁化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，炁与神合，然后下降黄房。所谓“乾坤交媾罢，一点落黄庭。”

上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于毗卢性海。

盖三关自有为入无为者，渐法也。修上一关，兼下二关者，顿法也。若径做炼神还虚者，功夫列虚极静笃时，精自化炁，炁自化神，即关尹子“忘精神而超生”之旨也。

18. 尽性了命图【文】

性命双修是的传，冥冥杳杳又玄玄。谁知本体无生死，死死生生孰使然。

人性之善也，此言天命之性。性相近也，此言气质之性。天命之性，论其本源，气质之性，论其禀受。天命之性无不善，气质之性有不善。程子曰：“在天为命，在人为性。”故知性然后能尽性，尽性然后能了命。性命不二，谓之双修。

世界万物，本一神也。神本至虚，道本至无，易在其中矣。天位乎上，地位乎下，人物居中，自融自化，气在其中矣。中天

盡性了命圖

人性之善也。此言天命之性。性相近也。此言氣質之性。天命之性。論其本。湯氣質之性。論其末。先天分之性。無不善。氣質之性。有不善。程子曰。在天為命。在人為性。故知性。然後能盡性。盡性。然後能了命。性命不二。謂之雙修。

性命雙修是妙法
 冥冥看香又玄玄
 誰知本體無生死
 死死生生孰使然

世間萬物。本一神也。神本至虛。道本至無。易在其中矣。天位乎上。地位乎下。人物居中。自融自化。氣在其中矣。中天地而立命。稟虛靈以成性。立性立命。神在其中矣。命係乎氣。性係乎神。潛神于心。聚氣於身。道在其中矣。道者神之主。神者氣之主。氣者形之主。形者生之主。無生則形住。形住則氣住。氣住則神住。神住則性珠明矣。命寶凝矣。元神靈矣。胎仙成矣。性命雙修之道畢矣。性則神住。神住則性珠明矣。命寶凝矣。元神靈矣。胎仙成矣。性命雙修之道畢矣。



地而立命，稟虛靈以成性，立性立命，神在其中矣。命系乎氣，性系乎神，潛神于心，聚氣於身，道在其中矣。

道者，神之主。神者，氣之主。氣者，形之主。形者，生之主。無生則形住，形住則氣住，氣住則神住，神住則性珠明矣，命寶凝矣，元神靈矣，胎仙成矣，性命雙修之道畢矣。

盡性了命說 丹田喻日，心中元性喻月。日光自返照月，蓋交會之後，實體乃生金也。

月受日氣，故初三生一陽者。丹既居鼎，覺一点靈光自心常

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。自二阳生之于望，而三阳纯矣。三阳纯者，是所谓元性尽现而如月之圆也。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。三阴全，乃性尽归于命也。

方其始也，以命而取性。性全矣，又以性而安命。此是性命双修大机括处。

19. 真土圈【文】

心安真土，以诚、以默、以柔。气养浩然，勿正、勿忘、勿助。

牝牡饕餮倚太空，威风凛凛忒英雄。圣凡不敢抬头看，两道神光射斗中。

以物为药，疗身之病。以法为药，疗心之病。即以其人之心，还治其人之病。

宝剑雌和雄，双双插真土。雄降狰狞龙，雌伏猖狂虎。

两枝慧剑埋真土，万病潜消出幻躯。

真土根心说 夫天之气之所从生者，盖蕴于天地之土中而无尽藏也。人之气所从生者，盖蕴于人身之土中而无尽藏也。故仁义礼智之根，根之心，犹草木之根，根于土。草木之根根于土，自然畅茂而条达。仁义礼智之根根于心，自然生色而晬面。孟子曰：“居移气，养移体。”《大学》曰：“心广体胖。”心既广矣，体复胖矣，而谓病之不去体者，妄也。至若枝叶之或憔悴而枯槁也，则又如之何？亦唯直从于其根焉。而培之，而溉之，培之溉之而生意有不复息乎？盖草木之根病，则枝叶病。若人之心

真土圖

心安真土。以誠以默以柔。

北柱鎮御倚大空
威風凜凜云英雄
聖凡不敢抬頭看
兩道神光射斗中

以物為真
以法為真
以心為真
即以其人
之心道者
其人之病

實劍雌和雄。雙雙棟真土。
雄降狎降龍。雌伏猖狂虎。

氣養浩然。勿正勿忘勿助。



萬病潛消世幻軀

兩道神光射斗中

猶草木之根也，心病則身病，心不病則身不病，故身病由于心病。而体胖数语，乃去病之圣药也。

20. 魂魄图【文】

魂者，气之神，有清有浊。口鼻之所以呼吸者，呼为阳伸，吸为阴屈也。魄者，精之神，有虚有实。耳目之所以视听者，视为阳明，听为阴灵也。

阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。

魂魄圖

生謂之精氣
死謂之魂魄
天地公共底
謂之鬼神也

陽神曰魂
陰神曰魄
魂之真性
五臟室宅

魄者精之神有虛有實耳目之所
以視聽者視為陽魂聽為陰魄也



生謂之精氣，死謂之魂魄，天地公共底，謂之鬼神也。

魂魄說 鬼云為魂，鬼白為魄。云者，風。風者，木。白

者，气。气者，金。风散故轻清，轻清者，魄从魂升。金坚故重浊，重浊者，魂从魄降。故圣人以魂运魄，众人以魄摄魂。魂昼寓目，魄夜舍肝。寓目能见，舍肝能梦。梦多者，魄制魂；觉多者，魂胜魄。盖因魄有精，因精有魂，因魂有神，因神有意，因意有魄。五者运行不已，所以我之伪心流转造化，几亿万岁未有穷极。然核芽相生，不知其几万株，天地虽大，不能芽空中之核。雌卵相生，不知其几万禽，阴阳虽妙，不能卵无雄之雌。是以圣人万物之来，对之以性而不对之以心。性者，心未萌也，无心则无意，无意则无魄，无魄则不受生，而轮回永息矣。

21. 蟾光图【文】

太极以此而生三才，父母以此而育我体，我当以此而成还丹。孕于鸿蒙，生于坤复，圆明闪烁，是为蟾光。玉谿子曰：“剖开太极包，露出天地心。虚空阔无涯，微月见孤岑。”

西川岸上抬头望，一派蟾光蘸碧波。便好下手修二八，殷勤仔细托黄婆。

蟾光说 太虚寥廓，皓月粲然，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，圆陀陀，光灿灿，状似流星。盖气质之性稍息，而元神真性就见，如云开则月现，雾散则阳晖。才见此物，分明便是元气产矣，速急采取。譬之见贼便捉，毋令再逸。收归于鼎器之中，则一点元气蟾光，终不可得而出矣。

圖光蟾

太極以此而生三才父母以此而育我體
 我嘗以此而成還丹乎於鴻濛生於坤復
 圓明閃爍先為蟾光玉兔子曰剖開太極
 包露出天地心虛空無語徹月見孤拳

西川岸上擡頭望
 一派蟾光蘸碧波
 便好下功修二八
 懸懸行細托黃婆



22. 降龙图【文】

降龙未得岂成仙，降得真龙丹可圆。须信神仙活手段，一毫头上见龙天。

头角峥嵘势莫当，云收雨霁暗潜藏。从今不许翻潭洞，养瓢骊珠夜夜光。

降龙说 离日为汞，中有己土，强名曰龙。其形狞恶，主生人，杀人之权，专成佛成仙之道。威能变化，感而遂通。云行两

降龍圖



施，品物流行。乾之九二，見龍在田，利見大人。子曰：“龍德而正中也。”世人不悟此龙生生之功，每服其害。若人悟而畏之，調而馭之，則能降此狞惡之龙而积至精之汞。降之者，制其心中真火，火性不飞，则龙可制而有得铅之时。故曰：不积汞，何以取其铅。不降龙，无以伏其虎。且真铅真汞未易相投，而真虎真龙亦难降伏。学道者若能了得这个字，其他事皆末务也。

23. 伏虎圖【文】

采药寻真到虎溪，溪中虎正作雄威。被吾制伏牵归舍，出入

伏虎圖

入虎穴尋虎酪酥。其中滋味勝醍醐。
有人做到這些處。方是乾坤大丈夫。

降龍伏虎也無難。
降伏歸來鎖玉關。
日月分明烹鼎內。
何憂不作大還丹。

探藥尋真到虎溪。溪中虎正作雄威。
故吾制伏靈歸舍。出入將來當馬騎。



将来当马骑。

降龙伏虎也无难，降伏归来锁玉关。日月分明烹鼎内，何忧不作大还丹？

入虎穴寻虎酪酥，其中滋味胜醍醐。自人做到这些处，方是乾坤大丈夫。

伏虎说 坎月为铅，铅中有戊土，强名曰虎。其形猖狂，虽能伤人杀人，却蕴大乘气象。举动风威，叩之则应，含弘光大，

品物资生。文王重易曰：“履虎尾，不咥人亨。”又曰：“履道坦坦，幽人贞吉。”孔子曰：“素履之往，独行愿也。”若人悟而畏之，驯而调之，则能伏此猖狂之虎，以产先天之铅。伏之者，伏身中真水，水源至清，则虎可伏而无咥人之害。故历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。是以纯阳翁云：“七返还丹在人，先须炼己待时。”紫阳翁云：“若要修成九转，先须炼己持心。”皆此义也。

24. 三家相见图【文】

三家相见图

不用五金併八石。只求三品共一室。
 煉成一頭如意珠。教似梵羅紅似日。

神者為入
 精者為出
 神者為心
 精者為文
 神者為子
 精者為行
 神者為一
 精者為天
 神者為地

大道玄微見此圖。分明有象不模糊。
 先將一二為之用。三四中當共一杯。



身、心、意是谁分作三家？精气神由我合成一个。

大道玄微见此图，分明有像不模糊。先将一二为之用，三四中当共一都。

肝青为父，肺白为母，心赤为女，脾黄为祖，肾黑为子，于五行始，三物一家，都归戊己。

不用五金并八石，只求三品共一室。炼成一颗如意珠，软似兜罗红似日。

三家相见说 身、心、意谓之三家。三家相见者，胎圆也。精、气、神谓之三元。三元合一者，丹成也。摄三归一，在乎虚静。虚其心，则神与性合。静其身，则精与情寂。意大定，则三元混一。情合性谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。

然而精化为炁者，由身之不动也。炁化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动，则东三南二同成五也。身若不动，则北一西方四共之也。意若不动，则戊己还从生数五也。身、心、意合，则三家相见，结婴儿也。

25. 和合四象图【文】

(1) 眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺。四者无漏，则精水、神火、魂木、魄金皆聚于意土之中，而谓之**和合四象**也。

(2) 天三生木，位居东，其象为青龙。

(3) 天一生水，位居北，其象为玄武。

(4) 金水合处，木火为侣，四者浑沌，列为**龙虎**。

(5) 青龙降兮蟠白虎，朱雀腾兮投玄武。四象和合入中宫，化作一灵归紫府。

和合四象圖

金水合處。
木火為得。
四者潭。
列為龍虎。



地二生火。
位居南。
象為朱雀。

天三生木。
位居東。
象為青龍。

地四生金。
位居西。
象為白虎。

天一生水。
位居北。
象為玄武。

青龍海分。
白虎投。
有合。
玄武四象。
和合入中。
玄化作一。
重歸本。

(6) 地二生火，位居南，其象为朱雀。

(7) 地四生金，位居西，其象为白虎。

(8) 含眼光，凝耳韵，调鼻息，緘舌气，四大不动，使金、木、水、火、土俱会于中宫，谓之攒簇五行也。故曰：精、神、魂、魄、意，攒簇归坤位。静极见天心，自有神明至。

和合四象说 四象者，青龙、白虎、朱雀、玄武也。五行者，金、木、水、火、土也。龙木生火，同属乎心。心者，象帝

之先，灵妙本有中之真无也。心若不动，则龙吟云起，朱雀敛翼而元气聚矣。虎金生水，同系乎身。身者，历劫以来清静自无中之妙有也。身若不动，则虎啸风生，玄龟潜伏而元精凝矣。精凝气聚，则金木水火混融于真土之中，而神魂魄攒簇于真意之内。真意者，乾元也。乃天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖。万物赖以生成，千灵承之以舒惨。意若不动，则二物交，三宝结，四象和合，五行攒簇，俱会入中宫而大丹成矣。故紫阳云：“五行全要入中央”，盖谓此也。

26. 取坎填离图【文】

取出坎中画，补离还复乾。纯阳命本固，灵妙性珠圆。克念全天理，离尘合上禅。采铅知下手，三叠舞胎仙。

坎象来填，离卦成乾。天地定位，返本还原。

阳丹结在阴海中，犹如坎里一爻雄。擒来离内温温养，此即神仙颠倒功。

取坎填离说 铅汞者，太极初分，先天之炁也。先天炁者，龙虎初弦之炁也。

虎居北方坎水之中，而坎中阳爻原属于乾。劫运未交之先，乾因颠蹶驰骤，误陷于坤，乾之中爻损而成离。离本汞居，故曰，坎内黄男名汞祖也。

龙居南方离火之内，而离中阴爻原属于坤，混沌颠落之后，坤因含受孳育，得配于乾。坤之中爻实而为坎。坎本铅舍，故曰离中玄女是铅家也。

似此男女异室，铅汞异炉，阴阳不交，则天地否矣。圣人以意为黄婆，引坎内黄男配离中玄女。夫妻一媾，即变纯乾，谓之取坎填离，复我先天本体。故《悟真篇》云：“取将坎内中心实，

取坎填離圖

陽丹結在陰海中。猶如坎裏一支銀。
 擔東嶺內溫溫養。此即神仙顛倒功。

取出坎中靈。補離還復乾。
 純陽命本風。靈妙性珠圓。
 克念全天理。離塵合上丹。
 採鉛知下手。三疊丹胎仙。

坎在東。離在
 西。此圖定其
 近本意。



点化离宫腹内阴。”正此义也。

27. 观音密咒图【文】

始则自上而下至于脐中。唵字须要到脐。

终则自下而上至于喉内。唵字在脐之下。

念观音咒说 此咒是观音菩萨微妙心印。若人书写六字大明咒者，即同书写三藏法宝。若人得念六字大明咒者，即同讽诵七

觀音密咒圖



轴灵文。又能开智慧门，能救百难苦。三世业冤，悉皆清静。一切罪障，尽得消除。解脱生死，安乐法身。

然而念咒亦有秘诀。故第一声，中而唵之，乃以呼吾身毗卢遮那佛也。第二声，东而嘛之，乃以呼吾身不动尊佛也。第三声，南而呢之，乃以呼吾身宝生佛也。第四声，西而叭之，乃以呼吾身无量寿佛也。第五声，北而嚩之，乃以呼吾身不空成就佛也。第六声，复上返于喉而作吽音者，乃以呼吾身大势至金刚

也。久则五炁归元，即成就不思议功德而证圆通也。

28. 九鼎炼心图【文】

九鼎炼心图



第一转：

措磨心地炼金丹，止念当为第一关。念断自然情识断，须知水静没波澜。

第二转：

祖窍开时入杳冥，坎离铅汞自氤氲。天然真火知时炼，炼出西乾月半痕。

第三转：

外直中通世罕闻，权求枝叶不求根。由从此处徐徐进，一点灵光渐渐明。

第四转：

阳乌海底奋神威，正是金丹四转时。夺得先天真种子，河车搬运过曹溪。

第五转：

肘后金鼎飞上来，霞光灿烂鹵门开。三花聚顶烹九虎，珠落黄庭结圣胎。

第六转：

金乌飞入广寒宫，白虎张威待赤龙。赤龙奋力归金鼎，掌握神珠照眼红。

第七转：

十月胎灵已跃然，婴儿法乳要二年。蛰藏住息温温养，犹龙潭底抱珠眠。

第八转：

阳极阴消丹已成，神光赫赫耀金庭。脱离苦海分胎出，自在昆仑顶上行。

第九转：

无丹无火亦无金，彪却钳鎚没处寻。运我本来真面目，未生身处一轮明。

九鼎炼心说 日也者，天之丹也，黑而荡之，则日不丹。心也者，人之丹也，物而霾之，则心不丹。故炼丹也者，炼去阴霾之物，以复其心之本体，天命之性之自然也。

天命之性，吾之真金也，人人之所必有者。气质之性，金之浊滓也，上智之所不无者。若以人伦日用之火而日炼之，则气质之性日除。气质之性日除，则天命之性自见矣。故五帝、三王，君也，而以君道而日炼其心；伊、傅、周、召，相也，而以相通而日炼其心；孔、曾、思、孟，师也，而以师道而日炼其心。无时而不心在于道，无时而不以道而炼其心，此乃古大圣又贤为学之要法，百炼炼心，炼性之明训也。

29. 八识归元图【文】

八 識 歸 元 圖

弟兄八個一人痴。獨有一個最伶俐。五個門前做買賣。一個家中作主依。伶俐者。即第六意識也。此識為五賊之主司。乃輪迴之種子。三界凡夫。無一人不遭此沉溺。故《圓覺經》云：“先斷無始輪迴根本”者。斷此意識也。痴者。指第七傳送識而言。主依者。即第八阿賴耶識是也。此識謂之總報主。投胎時是他先來。捨身時是他後去。故曰去後來先作主公。

軒轅稱九識。如來標八識。

神火。妄。是林。太極歸無極。



第七傳送識



境屬眼。即五識。六識屬流。七識屬流。八識屬心海。九識屬湛性。

八識者。皆屬無明色身以上事。外起九識。名曰白淨識。不屬無明。不落因果。不假修證。不受一塵。故宗門謂曰。實際理地。離一切相。建化門中。不捨一法。俱足一切實。而書之以上八個識。屬新。第九識。屬頓。何則。然色身幻化。故假修證。法身無相。猶若虛空。故不假修為。今以圖像會意。揀妄明真。勿令認賊為子。

弟兄八个一人痴，独有一个最伶俐。五个门前做买卖，一个家中作主依。伶俐者，即第六意识也。此识为五贼之主司，乃轮回之种子。三界凡夫，无一人不遭此沉溺。故《圆觉经》云：“先断无始轮回根本”者，断此意识也。痴者，指第七传送识而言。主依者，即第八阿赖耶识是也。此识谓之总报主。投胎时是他先来，舍身时是他后去，故曰去后来先作主公。

八识者，皆属无明色身以上事。外起九识，名曰白净识，不属无明，不落因果，不假修证，不受一尘。故宗门谓曰：实际理

地，离一切相，建化门中，不舍一法，俱足一切。实而言之，以上八个识属渐，第九识属顿。何则然？色身幻化，故假修证。法身无相，犹若虚空，故不假修为。今以图象会意，拣妄明真，勿令认贼为子。

轩辕称九鼎，如来标八识。太极归无极，境属风，即五识，六识属波，七识属浪，八识属心海，九识属湛性。

八识归元说 释氏谓人之受生，必从父精母血与前生之识神三相合而后成胎；精气受之父母，神识不受之父母也，盖从无始劫流来，亦谓之生灭性。故曰：生灭与不生灭和合而成八识也。盖造化间有个万古不移之真宰，又有个与时推移之气运。真宰与气运合是谓天命之性。天命之性者，元神也。气质之性者，识神也。故儒家有变化气质之言，禅宗有返识为智之法。今人妄认方寸中有个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在。是殊不知此即死死生生之本，非不生不灭之元神也。噫，识识易，去识难，若不以天命元神战退无明业识，终在生灭场中，未见有出头日也。

30. 五气朝元图

五气朝元说 一气初判而列二仪，二仪定位而分五常，五常异地而各守一方，五方异气而各守一子。青帝之子名龙烟，受甲乙木德之三气。赤帝之子名丹元，受丙丁火德之二气。白帝之子名皓华，受庚辛金德之四气。黑帝之子名玄冥，受壬癸水德之一气。黄帝之子名常存，受戊己土德之五气。故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息。唯圣人知回几之道，得還元之理。于是攒五，簇四，会三，合二而归一也。盖身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄

五气朝元图



魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元。此谓五气朝于顶也。

四. 待诏图【文】

形神俱妙道为徒，性命双圆合太虚。宝诏降时腾鹤驭，玉书拜后驾龙车。龙车冉冉乘云气，遍满六虚广无际。九天仙子笑相迎，同诣玄都朝上帝。

待诏说 九年面壁之后，灵台莹洁，觉海圆明，性命混融，形神俱妙，与天地合德，与太虚同体。此时，丹道已成，而积功累行不可缺也。盖道之与德，犹阴之与阳。行之与功，犹目之与足。钟离翁云：“有功无行如无足，有行无功目不全。功行两圆足目备，谁云无份作神仙？”是以古仙上圣金丹事成，温养事毕，

待詔圖

形如保妙蓮花
性如雙圓合大
寶鏡降時地
五言再復定
靈光十丈來
遍滿六虛無
大天仙才天相
天語五經上



游戏人间，和光混俗，随力建功，随方解缚，扶危拯厄，救劫匡时，普渡群迷，接引后学，道上有功，人间有行。功行满足，潜伏俟时，只待天书降诏，玉女来迎，驾雾腾云，直入三清圣境。如张紫阳翁《悟真篇》云：“德行修逾八百，阴功积满三千，宝符降诏去朝天，稳驾琼舆凤辇。”

32. 飞升图

飞升图



飞升说 仙有五等，佛有三乘，修持功行不齐，所以超脱稍异。飞升冲举者，上也。坐化尸解者，次也。投胎夺舍者，又其次也。乘龙上升者，如黄帝、茅濛、王玄甫、韦善俊是也。驾云上升者，如杨羲、李篆、蓝采和、孙不二是也。控鲤上升者，如子英、琴高是也。骖鸾上升者，如子晋、邓郁是也。跨鹤上升者，如桓闾、屈处静是也。御风上升者，如葛由、武夷君是也。拔宅飞升者，如何候、尹喜、淮南王、许旌阳是也。白日冲举者，如蔡琼、冯长、马成子、浮丘伯是也。尝考到仙谱传，始知从古至今成仙者十万余人，拔宅者八千余处。所以纯阳翁于景福

寺壁间题一联云：“莫道神仙无学处，古今多少上升人。”

33. 涵养本原图【文】

涵 养 本 原 图

此法原自無以觀。更持有何家門。如
可名物世明明。說兩顆明珠玉盤。

此法
原自
無以
觀。

照無色不幾于塵。

盡在心源。

河沙妙德。

同歸方寸。

百千法門。

作如是觀時淨境。

真心一照原於此。無生無滅無終始。
隨地合道自長生。道氣精神真不死。

此法
原自
無以
觀。



秘密藏，腔子里，硃砂鼎，赤龙精，神明之舍，道义之门，何思何虑之天，不识不知之地。

止其所，自在处，光明藏，天玄女，灵明窍，活泼泼地，虚灵不昧之神，色空不二之佛。

善提本性本如如，万法通兮透太虚。自有灵明开般若，机缄露处现真如。真心一点原于此，无生无灭无终始。精神合道自长生，道馭精神真不死。

众妙应须无以观，更将有向窍门看。可名物母明明说，两颗明珠转玉盘。默然无言微更微，无言之内有真机。自家窍妙自家会，万里青天一鹤飞。

作如是观清净种，照无色界几千尘。

百千法门，同归方寸，河沙妙德，尽在心源。

真汞、丹元、神水、日魂、主翁、天君、灵台、灵关、丹台、乾马、灵山、赤水、守灵、姹女、朱汞、灵府、玉液、金乌。

千圣一心，万古一道，天君泰然，百体从令。

三点如星布，横钩似月圆，披毛从此出，作佛也由他。

心源性海。

34. 第一节口诀

涵养本原救护命宝

(内附退藏沐浴、玉液炼形二法)

欲修长生，须识所生之本。欲求不死，当明不死之人。故曰：“认得不死人，方才人不死。”那不死的人，道家呼为铁汉，释氏唤作金刚，即世人本来妙觉真心是也。此心灵灵不昧、了了常知，其体不生不灭，其相无去无来。究之于先，天地之先，莫知其始；穷之于后，天地之后，莫知其终。高而无上，广不可极；渊而无下，深不可测。乾坤依此而覆载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万灵依此而变通。三教大圣教人修道，是修这个；成仙成佛，也是这个；戴角披毛，也是这个。

圣凡二路，由此而分。出生死，再无别途。登涅槃，唯此一法。然世间万汇，未有一物不被无常所吞，独有这个，无生灭可缚，无色相可窥，端端正正、停停当当、分分晓晓的，而人不悟其所本来也。

不悟者何？为有妄心。何为妄心？盖为一切众生从无始已来，迷却真心，不自觉知，故受轮转，枉入诸趣。原夫真心无妄，性智本明，妙湛元精，由妄瞥起，俄然晦昧，则失彼元精，粘湛发知，故转智为识。形中妄心，名之曰识。心本无知，由识故知；性本无性，由识故生。生身种子，萌孽于兹；开有漏华，结生死果。今人妄认方寸中有个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在是。殊不知此即死死生生之识神，劫劫轮回之种子耳。故景岑云：“学道之人不悟真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。”

嗟夫！世人以奴为主而不知，认贼为子而不觉。是以世尊教人“先断无始轮回根本”者，此也。此根既断，则诸识无依，复我元初常明本体。

然而大道茫茫，当从何处下手？是以齐襟必举领，整网要提纲。昔尹师指出修行正路一条，教人打从源头上做起。若源头洁净天理时时现前，识念自然污染不得。譬如杲日当空，魍魉灭迹，此一心地法门，是古今千圣不易之道。故老子曰，若夫修道，先观其心。观心之法，妙在灵关一窍。人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞，至虚至明，乃吾人生生主宰。真所谓有之则生，无之则死，生死盛衰，皆由这个。儒曰：灵台。道曰：灵关。释曰：灵山。三教同一法门，总不外此灵明一窍。

释教曰：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”论其所也。

玄教曰：“大道根茎识者稀，常人日用孰能知？为君指出神仙窟，一窍弯弯似月眉。”论其形也。

盖此窍乃神灵之台，秘密之府，真净、明妙、虚散、灵通、卓然而独存者也。众生之本原，故曰心地。诸佛之所得，故曰菩提。交彻融融，故曰法界。寂静常乐，故曰涅槃。不浊不漏，故曰清净。不妄不变，故曰真如。离过绝非，故曰佛性。护善遮恶，故曰总持。隐覆含摄，故曰如来藏。超越玄秘，故曰密严国。统众德而大备，炼群昏而独照，故曰圆觉。其实皆一窍也。背之则凡，顺之则圣。迷之则生死始，悟之则轮回息。

欲息轮回，莫若体乎至道。欲体至道，莫若观照本心。欲照本心，应须普眼虚鉴，常教朗月辉明，每向定中慧照，时时保得此七情未发之中，时时全得此八识未染之体。外息诸缘，内绝诸妄。含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，四肢不动，使眼、耳、鼻、舌、身之五识各返其根，则精、神、魂、魄、意之五灵各安其位。二六时中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准常要对着此窍，运用施为念念不离此窍，行、住、坐、卧，心心常在此窍。不可刹那忘照，率尔相违，神光一出便收来，造次弗离常在此。即子思所谓不可须臾离者是也。

先存之，以虚其心。次忘之，以廓其量。随处随时，无碍自在，正合《龙虎经》云：“至妙之要，先存后忘。”此又口诀中之口诀也。

然要屏除六识，尤在知所先后。意虽为六识之主帅，眼实为五贼之先锋。故古德云：“心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其

目。”盖弩之发动在机，心之缘引在目。机不动则弩住，目不动则心住。

《阴符经》曰：“机在目。”

《道德经》曰：“不见可欲，而心不乱。”

鲁《论》曰：“非礼勿视。”

朱子曰：“制于外，所以养其中也。”

《金笥宝箓》曰：“眼乃神游玄牝门，抑之于眼使归心。”

眼守此窍不离，即如来正法眼，合涅槃心之秘旨，故《楞严经》云：“作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。”

又，《观经·观心品》云：“三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱。不能观者，毕竟沉沦。”

《道德》首章云：“常有欲以观其徼”者，观此窍也。“常无欲以观其妙”者，观此窍中之妙也。昔黄帝三月内观者，观此也。

太上亦曰：“吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。”观心非易，止念尤难。是以念头起处，系人生死之根。

古仙云：“大道教人先止念，念头不住亦徒然。”

《圆觉经》云：“居一切时，不起妄念。于诸妄心，亦不息灭。住妄想境，不加了知。于无了知，不辨真实。”

《起信论》云：“心若驰散，即便摄来，令住正念。念起即觉，觉之即无。修行妙门，唯在于此。”

虚靖天师云：“不怕念起，只怕觉迟。念起是病，不续是药。”

当知妄念起于识根，斗境成妄，实非有体。在众生时，智劣识强，但名为识。当佛地时，智强识劣，但名为智。只转其名，不转其体。初一心源廓然妙湛，由知见立知，妄尘生起，故有妄

念。若知见无见，则智性真净，复还妙湛，洞彻精了，而意念消。意念既消，自六识而下莫不皆消。即文殊所谓“一根既返元，六根成解脱。”既无六根，则无六尘。既无六尘，则无六识。既无六识，则无轮回种子。既无轮回种子，则我一点真心独立无依，空空荡荡，光光净净，而万劫常存，永不生灭矣。

此法直指人心，一了百当。何等直截，何等简易。但能培养本原，观照本窍，久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性。此所谓“皮肤剥落尽，一真将次见”矣。

功夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，隐显自在。自然有一段清静阖辟之机，自然有一段飞跃活动之趣。自然有一点元阳真炁从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡五脏六腑之浊秽。如服善见王之药，众病咸消。若奏狮子筋之弦，群音顿绝。所以云“一心疗万病，不假药药方多。”

是知一切诸圣，皆从此心方便门入，得成祖佛，为人天为师。凡夫不能证者，由不识自心故。故曰“海枯终见底，人死不知心。”六道群蒙皆此门出，历千劫而不返，一何痛哉！所以诸佛惊入火宅，祖师特地西来，乃至千圣悲嗟，皆为不达唯心出要道耳。

如《宝藏论》云：“夫天地之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山。识物灵照，内外空然，寂寞难见，其谓玄玄。巧出于紫微之表，用在于虚无之间。端化不动，独而无双。声出妙响，色吐华容。穷睹无所，寄号空空。唯留其声，不见其形。唯留其功，不见其容。幽显朗照，物理虚通。森罗宝印，万象真宗。其为也

形，其寂也冥。本净非莹，法尔圆成。光超日月，德越太清。万物无作，一切无名。转变天地，自在纵横。恒沙妙用，混沌而成。谁闻不喜？谁闻不惊？如何以无价之宝，隐于阴人之坑。哀哉！哀哉！其为自轻。悲哉！悲哉！晦何由明？其宝也焕焕煌煌，朗照十方，冥寂无物，应用堂堂。应声应色，应阴应阳。奇物无根，妙用常存。瞬目不见，侧耳不闻。其本也冥，其化也形。其为也圣，其用也灵。可为大道之真精，其精甚灵，万有之因，凝然常住，与道同伦。

天下最亲，莫过心也。百姓日用，而不知心。如鱼在海，而不知水。故佛经云：一切众生，从旷劫来，迷倒本心，不自觉悟，妄认为四大为身，缘虑为心。譬如百千大海不认，但认一小浮沚。以此迷中复迷，妄中起妄，随境流传，寓目生情。取舍万端，无时暂暇。至使起惑造业，循环六道，密网自围，不能得出。究竟冥初，皆一妄迷真之咎耳。”

故灵润曰：“妄情牵引何时了？辜负灵台一点光。”夫灵台一点光者，即真如灵知心也。最玄最妙，通圣通灵。极高明，极广大。化万法之王，为群有之体。竖彻三界，横亘十方。自混沌未辟之前，而已曾有。虽天地既坏以后，而未尝无。一切境界，皆是心光。若人识得心，大地无寸土。故曰：三界唯心。

迷人心外求法，至人见境是心。境是即心之境，心是即境之心。对境不迷，逢缘不动，能所互成，一体无异。若能达境唯心，便是悟心成道。觉尽无始妄念，摄境归心。出缠真如，离垢解脱，永合清净本然，则不更生山河大地诸有为相。如金出矿，终不更染尘泥；似木成灰，岂有再生枝木？一得永得，？尽未来际，永脱樊笼，长居圣域矣。

虽然，此最上一乘大道，若根器利者，一超直入如来地。若根器钝者，将如之何？必由下学而上达的功夫，渐次引入法门可也。使之行一步，自有一步效验；升一级，自有一级规模。亦是行远自迩，登高自卑之意。若不知入门下手功夫，安能遽到了手极则地位？若未能尽心，而安能知性？未能明心，而安能见性？夫明心尽心之要者，时以善法扶助自心，时以赤水润泽自心，时以境界净治自心，时以精进坚固自心，时以忍辱坦荡自心，时以觉照洁白自心，时以智慧明利自心，时以佛知见开发自心，时以佛平等广大自心。

故知明心是生死海中之智楫，尽心是烦恼病中之良医。若昧此心，则永劫轮回而遗失真性。若明此心，则顿超生死而圆证涅槃。始终不出此心，离此心别无玄妙矣。后面虽有次第功夫，不过是成就这个而已。

噫！莫看易了，至人难遇，口诀难闻。故张平叔云：“只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？”殊不知经中口诀自载，大都秘母言子，不肯分开说破，使人凑泊不来。况多为譬辞隐语，使学者眩目惑心，以致中途退步。余甚悯之，今将丹经梵典中之口诀，一一拈出，留与后人，为破昏黑的照路灯，辨真伪的试金石。

太玄真人云：“父母生前一点灵，不灵只为结成形。成形罩却光明种，放下依然彻底清。”

空照禅师云：“这个分明个个同，能包天地运虚空。我今直指真心地，空寂灵知是本宗。”

自然居士云：“心如明镜连天净，性似寒潭止水同。十二时中常觉照，休教昧了主人翁。”

智觉禅师云：“菩萨从来不离真，自家昧了不相亲。若能静

坐回光照，便见生前旧主人。”

三茅真君云：“灵台湛湛似冰壶，只许元神在里居。若向此中留一物，岂能证道合清虚？”

天然禅师云：“心本绝尘何用洗，身中无病岂求医。欲知是佛非身处，明鉴高悬未照时。”

主敬道人云：“未发之前心是性，已发之后性是心。心性源头参不透，空从往迹费搜寻。”

无心真人云：“妄念才兴神即迁，神迁六贼乱心田。心田既乱身无主，六道轮回在目前。”

高僧妙虚云：“惺惺一个主人翁，寂然不动在灵宫。但得此中无挂碍，天然本体自虚空。”

太乙真人云：“一点圆明等太虚，只因念起结成躯。若能放下回光照，依旧清虚一物无。”

《华严经》颂云：“有数无数一切劫，菩萨了知即一念。于此善入菩提行，常勤修习不退转。”

海月禅师云：“六个门头一个关，五门不必更遮拦。从他世事纷纷乱，堂上家尊镇日安。”

水庵禅师云：“不起一念须弥山，待立当头着眼看。拈一缕丝轻绊倒，家家门底透长安。”

大沩智颂云：“真佛无为在我身，三呼三应太惺惺。若人不悟原由者，尘劫茫茫认识神。”

无垢子谒云：“五蕴山头一段空，同门出入不相逢。无量劫来赁屋住，到头不识主人翁。”

唯宽禅师云：“劝君学道莫贪求，万事无心道合头。无心始体无心道，体得无心道也休。”

志公和尚云：“顿悟心原开宝藏，隐显灵踪现真象。独行独坐常巍巍，百亿化身无数量。”

杲堂禅师云：“应无所住生其心，廓彻圆明处处真。直下顶门开正眼，大千沙界现全身。”

《指玄篇》云：“若得心空苦便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。”

段真人云：“心内观心觅本心，心心俱绝见真心。真心明彻通三界，外道天魔不敢侵。”

张远霄云：“不生不灭本来真，无价夜光人不识。凡夫虚度几千生，奈在矿中不能出。”

薛道光云：“妙诀五千称《道德》，真诠三百颂《阴符》。但得心中无一字，不参禅亦是功夫。”

无垢子云：“学道先须识自心，自心深处最难寻。若还寻到无寻处，方悟凡心即佛心。”

逍遥翁云：“扫除六贼净心基，荣辱悲欢事勿追。专炁至柔窥内景，自然神室产牟尼。”

弄丸集云：“天机奥妙难轻吐，颜氏如愚曾氏鲁。问渠何处用功夫？只在不闻与不睹。”

张三丰云：“真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。世人耽着小形骸，一颗玄珠迷不识。”

解迷歌云：“若要真精无漏泄，须净灵台如朗月。灵台不净神不清，昼夜功夫休断绝。”

北塔祚云：“切忌随他不会他，大随此语播天涯。真净性中方一念，早是千差与万差。”

横川拱云：“涧水无缘会逆流，见他苦切故相酌。西来祖意

实无意，妄想狂心歇便休。”

草堂禅师云：“断臂觅心心不得，觅心不得始安心。心安后夜雪庭际，满目瑶花无处寻。”

佛国禅师云：“心心即佛佛心心，佛佛心心即佛心。心佛悟来无一物，将军止渴望梅林。”

《华严经》偈云：“若人欲识佛境界，当净其意即虚空。远离妄想及诸取，令心所向皆无碍。”

《宝积经》颂云：“诸佛从心得解说，心者清净名无垢。五道鲜洁不受染，有解此者成大道。”

圆悟禅师云：“佛佛道同同至道，心心真契契真心。廓然透出威音外，地久天长海更深。”

世奇首座云：“诸法空故我心空，我心空故诸法同。诸法我心无别体，只在而今一念中。”

张拙秀才云：“光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。”

中峰禅师云：“从来至道与心亲，学到无心道即真。心道有无俱泯绝，大千世界一闲身。”

张无梦云：“心在灵关身有主，气归元海寿无穷。”

白沙先生云：“干休干处得，一念一生持。”

彭鹤林云：“神室即是此灵台，中有长生不死胎。”

永明延寿云：“有念即生死，无念即泥洹。”

胡敬斋云：“无事时不教心空，有事时不教心乱。”

道玄居士云：“一出便收来，既归须放下。”

罗念庵云：“毋以妄念戕其心，毋以客气伤元气。”

莎衣道人云：“心若在腔子里，念不出总持门。”

白乐天云：“自从苦学空门法，消尽平生种种心。”

净业禅师云：“动不忘于观照，静不忘于止息。”

《韬光集》云：“心在是，念亦在是。动如斯，静也如斯。”

冲妙云：“身不动而心自安，心不动而神自守。”

徐无极云：“性从偏处克将去，心自放时收拾来。”

佛印云：“一念动时皆是火，万缘寂处即生春。”

陶弘景云：“修心要作长生客，炼性当如活死人。”

无着禅师云：“明即明心空寂，见即见性无生。”

《华严经》云：“若能谛观心不二，方见毗卢清净身。”

《华严》颂云：“始从一念终成劫，悉依众生心想生。”

马丹阳云：“若能长守弯弯窍，神自灵明气自充。”

邱长春云：“当时一句师边得，默默垂帘仔细看。”

慧日禅师云：“一念照了，一念之菩提也。一念晏息，一念之涅槃也。”

以上数语，皆成仙作圣之要，入道入德之门也。昔阿难多闻总持，积岁不登圣果。息缘返照，暂时即证无生。盖凡夫之心，终日趋外，愈远愈背。唯返照者，检情摄念，摄念安心，安心养神，养神归性。即魏伯阳所谓“金来归性初，乃得称还丹”是也。咦！炼矿成金得宝珍，炼情归性合天真。相逢此理交谈者，千万人中无一人。

35. 洗心退藏图【文】

良其背不获其身，圣人以此洗心退藏于密。

行其庭不见其人，圣人以此斋戒神明其德。

红红白白水中莲，出污泥中色转鲜。茎直藕空蓬又实，修行妙理恰如然。

洗心退藏圖

良其背不獲其身

紅紅白水中蓮
出污泥中色鮮鮮
蓮直端空蓮又實
修行妙理恰如此

道乃天地心

愚痴不解尋

破衣要縫補

須用水磨針

一條直路少人尋

尋到山根始入門

坐定更知行炁主

真人之息自深深

行真庭下見其人

聖人以洗心退藏於密

時時溉灌常教玉
樹氣回根
日日栽培不使金
花精脫蒂



不是玄門消息深

高山流水少知音

若能尋着来时路

赤子依然混沌心

聖人以此齋戒神明其德

一条直路少人寻，寻到山根始入门。坐定更知行炁主，真人之息自深深。

道乃天地心，愚痴不解寻。破衣要缝补，须用水磨针。时时溉灌，常教玉树气回根。日日栽培，不使金花精脱蒂。不是玄门消息深，高山流水少知音。若能寻着来时路，赤子依然混沌心。

脐 生门 命门 玉堂关 密户 幽关

退藏沐浴功夫 《易》之“洗心退藏于密”这句话头，唐宋神仙谓之沐浴，近代诸人标为良背，总只是这个道理，这个窍妙。

原夫心属乎火，而藏之以背之水者，洗之之义也。心居乎前，而藏之以背之后者，退之之义也。

故初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患，是以暂将心火之南而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生，即白玉蟾所谓“洗心涤虑为沐浴”是也。

然沐浴虽为洗心之法，艮背虽有止念之功，二理是则是矣，皆未到实际之地。此向上一着，千圣秘而不传，后世学徒所以罕闻、罕遇。人若明得此窍，真可以夺神功，改天命。

古仙有言曰：“夹脊双关透顶门，修行经路此为尊。”以其上通天谷，下达尾闾，中通心肾。召摄灵阳，救护命宝。此非修行径路而何？吾人未有此身，先有此息。此身未灭，此息先灭。此又非修行正路而何？原人受生之初，在胞胎内，随母呼吸受气而成，此缕与母联属，渐吹渐开，中空如管，通气往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊、泥丸，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，无有隔阂。及乎气数满足，裂胞而出，剪断脐蒂，因地一声，一点元阳落于立命之处。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通。人生自幼至老，未有一息驻于其中。凡夫尘生尘灭，万死万生，只为寻不着来时旧路耳。

太上立法，教人修炼而长生者，由其能夺天地之正气。人之所以能夺天地之正气者，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。人若根源牢固，呼吸之间，亦可以夺天地之正气而寿绵长。人若根源不固，精竭气弱，所吸天地之正气随呼而出，身中元气不为己之所有，反为

天地所夺。

何也？盖为呼吸不得其门而入耳。

一切常人呼吸，皆随咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓“众人之息以喉”是也。

若是至人呼吸，直贯明堂，而上至夹脊，而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲。即庄子所谓“真人之息以踵”是也。踵者，其息深深之义。既得深深，则我命在我，而不为大冶陶铸矣。

今之人，有调息、数息、抑息、闭息，皆是隔靴止痒，不得到手玄窍。此窍初凝，就生两肾，次生其心。其肾如藕，其心如莲，其梗中通外直，拄地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里是也，乃心肾往来之路，水火既济之乡。

欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气渐次通夹脊，透混元，而直达于命府，方才子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言其修炼。

按，了真子曰：“欲点常明灯，当用添油法。”

尹师曰：“涵养本原为先，救护命宝为急。”又曰：“一息尚存，皆可复命。”

人若知添油之法，续尽灯而复光明，即如得返魂之香，点枯菱而重茂盛。所以云油干灯灭，气绝身亡。然非此窍，则不能添油。非添油，则不能接命。命不接，则留性不住。性不住，忽一旦无常到来，则懵懵然而去矣。故吕公曰：“尚精宜及早，接命莫教迟。”果然是接之则长生，不接则夭死。盖人禀天地气数有限，不知保养，自暴自弃，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，耗竭元和神乃去。”阖辟之机

一停，呼吸之气立断。

呜呼！生死机关，其速如此，世人何事而不肯回心向道耶？况此着功夫最是简易，不拘行、住、坐、卧，常操此心，退藏夹脊之窍，则天地之正气可扯而进，与己混元真精凝结丹田，以为超生之本。盖以天地无涯之元炁，而续我有限之形躯，不亦易乎？

学者只要认定此窍，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，销其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念既止，真息自现。真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体恒存。性存命固、息念俱销，此性命双修之第一步也。

嗟乎！人生如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，命非己有。故欲修长生者，必固其气。气固则身中之元气不随呼而出，天地之真气恒随吸而入。久之，胎息定，鄞鄂成，而长生有路矣。

此段当与第三节蛰藏气穴同看。

36. 玉液炼形图【文】

小小壶中别有天，铁牛耕地种金莲。这般宝物家家有，因甚时人不学仙？

妙用如江河，周流无穷已。长养玄谷芝，灌溉瑶池水。

炼液如泉曾有诀，安心是药更无方。积气开关通大道，一渠流转入琼浆。

玉液炼形法则 初学之人，平素劳碌，乍入圆中，一旦安逸。逸则四肢不运动，安则百节不流通，以致脉络壅塞，气血凝滞，此通关荡秽之法不能无也。

玉液煉形圖

小小壺中別有天。鑽牛耕地種金蓮。
這般寶物家家有。因甚時人不學仙。

妙用如江河。
周流無窮已。
長養玄谷元。
灌溉瑶池水。

煉液如泉曾有訣。安心是藥更無方。
積氣開關通大道。一渠流轉八瓊坑。



此法先用行氣主宰，照在玄膺一竅。此竅可通氣管，即《黃庭經》所謂“玄膺氣管受精符”是也。少頃，則津液滿口，如井水然，微漱數遍，徐徐以意引以重樓，漸達臆中、尻尾、中脘、神闕，至氣海而止。就从氣海分開兩路，至左右大腿，從膝至三里下脚背及大拇指，又轉入涌泉，由脚跟脚弯循大腿而上，至尾闕，合作一處，過腎堂、夾脊雙關，分送兩肩、兩膀、兩臂至手背。由中指轉手掌，一齊旋回，過手腕，由胸旁歷臑后，從腦灌頂，復下明堂、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此為一轉畢。

稍停，又照前行功，則壅滯之處漸次疏通，不唯貫穿諸經，

亦能通达诸窍。即《心印经》所谓“七窍相通，窍窍光明”是也。

盖吾人灵明一窍，六合而内，六合而外，本无不周；本无不照。其不能然者，为形所碍耳。直至炼到形神俱妙，方才与道合一真。

夫行气用眼者，何也？故施肩吾曰：“气是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。”昔人谓“目之所至，心亦至焉。心之所至，气亦至焉。”斯言近之矣。

炼形用液者，何也？道家谓之荡秽。玉液是津，玉池是口。《黄庭内景》云：“口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干。体生光华炁香兰，却灭百邪玉炼颜。审能修之登广塞。”盖液中有气，气中有液，液气相生，日充月盛，为金液之基，作润身之宝。况能闯关透节，无处不到。古歌曰：“华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气通关节透，自然精满谷神存。”夫玄膺一窍，乃是津液之海，生化之源，灌溉一身，皆本于此。故太上云：“舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。”《法华经》颂云：“白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光；喉中甘露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。”此乃小玉液炼形法也。

人之孔窍所以通乎其虚，达乎其气，而周流于一身之内焉，一或有所蔽塞，则为淤痰、为壅血。而一身脉络不能相通，便生疾病。今以此法日行三、五次，但得气血流通，百脉和畅，病即去矣，止而勿行。此与退藏救护是为表里二段，并行而不相悖。

夫涵养本原虽是去情识，实际除生灭心。心无生灭，身无生灭，定矣。欲除生灭心，必自无念始，无念之积习纯熟，足可致无梦。无念之静定纯熟，足可致无生。无梦乃现在之大事也，无念乃末后之大事也。无生则不造，无梦则不化。不造不化，即不

生不灭也。

夫学道之士，不患不成，唯患不勤。苟能专精而勤，未有学而不得也。设使立志不坚，信道不笃，朝为而夕改，始勤而中辍，悦于须臾，厌于持久，欲望与天齐寿，不亦难乎？《内观经》云：“知道易，信道难。信道易，行道难。行道易，得道难。得道易，守道难。”若使不难，则满市皆神仙矣。安足为异耶？

盖修道者，如农夫之去草一般，务拔其根，则吾心天真种子自然发生矣。况此一字法门，彻头彻尾，甚易行，甚有验。小而试之，可以却病延年。大而用之，可以超凡入圣。在学者用功深浅何如耳。

37. 安神祖窍图【文】

儒而圣，道而玄，释而禅，而妙用总持，都归一贯。

上而天，中而人，下而地，而化机参两，岂外中虚？

天地灵明，元始祖炁。不动道场，至善之地。玄牝之门，呼吸之根。不二法门，甚深法界。真主人，自然体。舍利子，极乐图。真一处，戊己门。祖气穴，西南乡。混沌窍，总持门。

黑白相符，造化泉窟。先天地主，宇宙主宰。黄中通理，既济鼎器。虚无之谷，凝结之所。蓬莱岛，众妙门。归根窍，复命关。守一坛，希夷府。如意珠，悬胎鼎。虚空藏，寂灭海。

如如不动空中住，无生无灭无来去。圣师曾向我叮咛，此是孔颜真乐处。

性蔽其源学失真，异端投隙害弥深。推原气禀由无极，只此一图传圣心。

一灵妙有，法界圆通。杂种种边，允执厥中。藏心于渊，美厥灵根。中理五炁，混合百神。

安神祖圖

推原氣源由無極。只此一圖傳道。

法王城。玄關。空中。真土。欄柄。黃庭。西方。这个。黄婆。中黄。净土。华光藏。

法道。絕中邊。無內外。上下圓。東西合。南北全。會此意。便成仙。

一。法道。絕中邊。無內外。上下圓。東西合。南北全。會此意。便成仙。

如如不動空中位。無生無滅無來去。聖師傳的授叮嚀。此是北顧真藥底。

法王城。玄關。空中。真土。欄柄。黃庭。西方。这个。黄婆。中黄。净土。华光藏。



法道。絕中邊。無內外。上下圓。東西合。南北全。會此意。便成仙。

坎離交媾之鄉。千變萬化之祖。

这个窍，绝中边，无内外，上下圆，东西合，南北全，会此意，便成仙。

法王城，玄关，空中，真土，欄柄，黄庭，西方，这个，黄婆，中黄，净土，华光藏。

坎离交媾之鄉，千變萬化之祖。生死不相关之地，鬼神覩不破之机。

規中 黃中 無極 丹竈 正位

38. 第二口诀

安神祖窍翕聚先天

(内附法轮自转、龙虎交媾二法)

祖窍真际，举世罕知，不得师传，俨似暗中射垛。盖祖窍者，乃老子所谓“玄牝之门”也。《修真篇》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”所以紫阳言修炼金丹，全在玄牝。于《四百字·序》云：“玄牝一窍，而采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，至于脱胎神化，无不在此。修炼之士，诚能知此一窍，则金丹之道尽矣，所谓‘得一而万事毕’者是也。”

然而丹经大都喻言，使学者无所归着。前辈指为先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、神室、真土、黄庭，……种种异名，难以悉举。

然此窍在身中求之，非口、非鼻、非心、非肾、非肝、非肺、非脾胃、非脐轮、非尾闾、非膀胱、非谷道、非两肾中间一穴，非脐下一寸三分、非明堂泥丸、非关元气海，然则果何处耶？

纯阳祖师云：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”

且以生身之理言之，父母一念将媾之际，而圆陀陀、光烁烁，先天一点灵光撞于母胞，如此○而已。儒谓之仁，亦曰无

极。释谓之珠，亦曰圆明。道谓之丹，亦曰灵光。皆指此先天一气、混元至精而言，实生身之原、受气之初、性命之基、万化之祖也。及父母交罢，精血包罗于外，如此○而已，即吾儒所谓太极是也。由是而五脏，由是而六腑，由是而四肢百骸，由是而能视、能听、能持、能行，由是而能仁、能义、能礼、能智，由是而能圣、能神、能文、能武。究竟生身本原，皆从太极中那一些儿发出来耳。

《参同契》云：“人所禀躯，体本一无。元精云布，因炁托初。炁一凝定，玄牝立焉。上结灵关，下结气海。灵关藏觉灵性，气海藏生气命。性命虽分龙虎二弦，而性命之根则总持于祖窍之内。

故老子曰：“玄牝之门，是谓天地根。”何以谓之玄牝之门而曰天地根也？岂非吾身之天地、吾身是玄牝耶？吾身天地之根、吾身玄牝之根耶？而天地之门之所从出者，独不有所谓先天地生而为天地之根乎？故天地之根，乃天地之所由以分天而分地也。而玄牝之门之所从出者，独不有所谓先玄牝生而为玄牝之根乎？故玄牝之根，乃玄牝之所由以分玄而分牝也。

何以谓之玄也？岂非从有名之母中发出来也？何以谓之玄之又玄？岂非从无名之始中发出来也？无名之始，释氏指为不二法门。子思曰：“其为物不二，则其生物不测。”庄子曰：“昭昭生于冥冥，有伦生于无形。”而欲悟性以见性者，其将求之昭昭而有伦乎？抑亦求之冥冥而无形乎？冥冥无形，莫窥其朕。吾儒所谓无声无臭，释氏所谓威音王以前是也，然则何之谓之王？而其所以主张威音者，太极也，故谓之王。

余于是而知学仙、学佛者，但觅其王之所在而尊之尔，即尊

王矣，而又且并其王而无有之，是溯太极，而还于无极也。无极者，真中也。故曰圣圣相传在此中，此中就是尧舜允执之中、孔子时中之中、子思未发之中、《易》之黄中、通理之中、《度人经》之中、理五炁之中，释迦之空中之中，老子之守中之中。

然中字有二义。若曰中有定在者，在此中也。若曰中无定在者，乾坤合处乃其中也。以其可得而允执也，故曰有定在。然岂特在此一身之内为然也？是虽一身之外，而遍满天地，亦皆吾心之中也。又岂特在此天地之内为然也？是虽天地之外，而遍满虚空，亦皆吾心之中也。

《易》曰：“周流六虚。”然周流于六虚之外而并不足，退藏于一身之窍而非有余，故曰一窍能纳太虚空中。道经云，天之极上处距地之极下处，相去八万四千里。而天地之中，适当四万二千里之中处也。若人身一小天地也，而心脐相去亦有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下、坤之上、震之西、兑之东。八脉九窍，经络联辘，虚闲一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。

若知窍而不知妙，犹知中而不知一。昔人有言曰，心是地而性是王，窍是中而妙是一。一有数种，有道之一、有神之一、有气之一、有水之一、有数之一、有一贯之一、有协一之一、有精一之一、有唯一之一、有守一之一、有归一之一。归一者，以其一而归乎其中也。守一者，以其一而守乎其中也。有中则有一，一而非中，则非圣人所谓一也。有一便有中，中而非一，则非圣人所谓中也。故孔子之一，以其中之一而贯之也。尧舜之中，以其一之中而执之也。

伏羲氏之河图而虚其中者，先天也，乃吾身祖窍之中也。孔

子曰：“先天而夫，弗违。”老子曰：“无名，天地之始。”即释氏所谓“茫乎无朕，一片太虚”是也。

神禹氏之洛书而实其中者，后天也，乃吾身祖窍之一也。孔子曰：“后天而奉天时。”老子曰：“有名，万物之母。”即道家所谓“露出端倪，一点灵光”是也。

然而河图中矣，中而未始不一。洛书一矣，一而未始不中。中包乎一，一主乎中，岂非精微之妙理、无为之神机耶？

《道德经》曰：“多言数穷，不如守中。”

《洞玄经》曰：“丹书万卷，不如守一。一者，生生不息之仁也。”

《中庸》曰：“修道以仁。”

《论语》曰：“天下归仁。”

《礼记》曰：“中心安仁。”

《周易》曰：“安土敦仁。”

予常譬之果实之仁，中有一点者，太极也。而抱之两者，一阴一阳也。《易》曰：“易有太极，是生两仪。”故易也者，两而化也。太极也者，一而神也。以此一点之神而含养于祖窍之中，不得动，不得怠，谓之安神祖窍，非所以复吾身之乾元乎？以此一点之仁，而敦养于坤土之中，而勿忘，而勿助，谓之安土敦仁，非所以立吾身之太极乎？又若莲子之属，中有一条而抱之两片者，非所谓一以贯之邪？一而二、二而三、三生万物。故张紫阳云：“道是虚无生一炁，便从一炁产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

昔文始先生问于老子曰：“修身至妙至要，载于何章？”老子曰：“在于深根固蒂，守中抱一而已。”

“何谓守中？”曰：“勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本源，万事毕。”

故老子所谓守中者，守此本体之中也。儒之执中者，执此本体之中。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。

老子所谓抱一者，抱此本体之一也。释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。

唯精唯一者，〈易〉之所谓“精义入神”者是也。久执厥中者，〈记〉之所谓“王中心，无为以守至正”者是也。曰王中心者，盖以一点之仁主此中心之中而命之曰王，所谓天君者是也。夫何为哉？以守至正而已矣。命由此立，性由此存，此两者同出异名，原是窍中旧物。如今复返窍中，则蒙庄所谓南海之倏，北海之忽，相遇于混沌之地矣。

修丹之士，不明祖窍，则真息不住而神化无基；药物不全而大丹不结。盖此窍是总持之门、万法之都。亦无边傍，更无内外。不可以有心守，不可以无心求。求以有心，守之则着相。以无心求之，则落空。若何可也？受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。“常将真我安止其中，如如不动、寂寂惺惺、内外两忘、浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守。中心之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中、虚心实腹之本旨也。

张紫阳曰：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。”

刘海蟾云：“中央神室本虚闲，自有先天真气到。”

吕纯阳云：“守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。”

徐佐卿云：“倏忽遨游归混沌，龙虎蟠踞入中黄。”

正阳翁云：“要识金丹端的处，未生身处下功夫。”

如居士云：“坤之上，乾之下，中间一宝难酬价。”

李清庵《中和集》云：“两仪肇判分三极，乾以直专坤辟翕。天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。”

王玉阳《云光集》云：“谷神从此立天根，上圣强名玄牝门。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。”

谭处端《水云集》云：“阴居于上阳居下，阳气先升阴气随。配合虎龙交媾处，此时如过小桥时。”

河上公《过明集》云：“杳杳冥冥开众妙，恍恍惚惚葆真窍。敛之潜藏一粒中，放之弥散六合表。”

张紫阳《悟真篇》云：“震龙汞自出离乡，兑虎金生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。”

张景和《枕中记》云：“混元一窍是先天，内面虚无理自然。若向未生前见得，明知必是大罗仙。”

葛仙翁《玄玄歌》云：“乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。”

罗公远《弄丸集》云：“一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风。恍惚杳冥无色象，真人现在宝珠中。”

天来子《白虎歌》云：“玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台。无关无锁无人守，日月东西自往来。”

张鸿蒙《還元篇》云：“天地之根始玄牝，呼日吸月持把柄。隐显俱空空不空，寻之不见呼之应。”

高象先《金丹歌》云：“真一之道何所云，莫若先敲戊己门。戊己门中有真水，真水便是黄芽根。”

丁野鹤《逍遥游》云：“三教一元这个圆，生在无为象帝先。悟得此中真妙理，始知大道祖根源。”

萧祖虚大丹诀云：“学人若要觅黄芽，两处根源共一家。七返九还须识主，功夫毫发不容差。”

李灵阳《祖窍歌》云：“个个无生无尽藏，人人本体本虚空。莫道瞿昙名极乐，孔颜乐亦在其中。”

陈致虚《转语偈》云：“一者名为不二门，得门入去便安身。当年曾子一声唯，误了阎浮多少人。”

薛紫贤《虚中诗》云：“天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁。动静根宗由此得，君看放手有风无。”

吕祖《纯阳文集》云：“阴阳二物隐中微，只为愚徒自不知。实实认为男女是，真真说做坎离非。”

李道纯《无一歌》云：“道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二二生三，四象五行从此出。”

《寿涯禅师语录》云：“陀罗门启妙难穷，佛佛相传只此中。不识西来真实义，空穿铁履走西东。”

马丹阳《醉中吟》云：“老子金丹释氏珠，圆明无欠亦无余。死户生门宗此窍，此窍犹能纳太虚。”

曹文逸《大道歌》云：“借问真人何处来，从前原只在灵台。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。”

刘长生《仙药集》云：“一窍虚空玄牝门，调停节候要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。”

李道纯《中和集》云：“乾坤阖辟无休息，离坎升沉有合离。我为诸君明指出，念头复处立丹基。”

刘海蟾《见道歌》云：“函谷关当天地中，往来日月自西东。试将寸管窥玄窍，虎踞龙蟠气象雄。”

《无心昌老秘诀》云：“自晓谷神通此道，谁能理性欲修真。”

明明说向中黄路，霹雳声中自得神。”

玉蟾白真人云：“性之根，命之蒂，同出异名分两类。合归一处结成丹，还为元始先天气。”

缘督赵真人云：“虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵灵相非相，杳杳冥冥空不空。”

紫阳张真人《金丹·序》云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”

莹蟾李真人《道德颂》云：“阖辟应乾坤，斯为玄牝门。自从无出入，三界独称尊。”

司马子微云：“虚无一窍号玄关，正在人身天地间。八万四千分上下，九三六五列循环。大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖炁穴，黍珠一粒正中悬。”

以上口诀，皆发明祖窍之妙。

老子曰：“天地之间，其犹橐籥乎？”

庄子曰：“枢得其环中，以应无穷。”坤曰：“正位居体。”鼎曰：“正位凝命。”艮曰：“君子思不出其位。”

而孟子亦曰：“立天下之正位，惟此正位也。以言乎其大，则足以包罗乎天地而无外，故谓之广居，而大道从此出矣。”

《毛诗》曰：“秉心寒渊。”

《太玄经》曰：“藏心于渊，美厥灵根。”

《参同契》曰：“真人潜深渊，浮游守规中。”曰塞、曰藏，潜而守之之义也。然而“浮游”二字不可不知也。浮游者，优游也。即孟子之所谓“勿忘勿助”也，释氏所谓“应如是住，如是降伏其心。”亦此义也。

39. 法轮自转图〔文〕

法轮自转图

法水能解有松风。通连日夜连新况。
於中涵涌生指病。旋决通流便狂假。

旋于庚集，
时及五壳，
法天之神，
仙事五候。

拨动法轮旋日月。须臾海峽起云雷。
风涛汹涌波澄后。散作甘露洒九垓。



接三阴之正气于风轮，其专精之名曰太玄。栖三阴之正气于水枢，其专精之名曰太已。太乙，正阳也。太玄，正阴也。阳之正气，其色赤。阴之正气，其色黑。水，阳也，而其伏为阴。风，阴也，而其发为阳。上赤下黑，左青右白，黄潜于中宫，而互运流传，故有轮枢之象焉。

水涵太乙之中精，故能润泽百物而行乎地中。风涵太古之中精，故能动化百物而行乎天上。上赤之象，其宫成离。下黑之象，其宫成坎。夫两端之所以平者，以中存乎其间故也。

拨动法轮旋日月，须臾海峽起云雷。风涛汹涌波澄后，散作

甘泉润九垓。

法水能朝有秘关，逍遥日夜遣轮环。于中雍滞生诸病，才决通流便驻颜。

旋斗历箕，回度五常。法天之枢，仙寿万亿。

法轮自转功夫 三教法门，同途异辙，迹虽分三，理则一也。如此着功夫，释家谓之法轮，道家谓之周天，儒家谓之行庭。

《易》曰：“艮其背，不获其身。行其庭，不见其人。无咎。”行庭者，天行健之之行也。天之行也，日一周天，何其健欤。若吾身亦一小天地者，周天之行健也。《易》曰：“天行健，君子以自强不息。”然吾身中之黄庭，太极立焉，而天则旋乎其外而往来之不穷矣。艮曰：“时止则止，太极立焉。时行则行，周天行焉。”又不观之《系辞》乎，《系辞》曰：“日月相推而明生焉。”又曰：“寒暑相推而岁成焉。”又曰：“屈伸相感而利生焉。”此行庭之心法也。

何为立极？即前所谓心中之仁安于中心之中，而为土中者，以教养之，自有消息真机，而身心性命相为混合矣。

一屈一伸，一往一来，真有若日月之代明，寒暑之错行，其殆天运之自然，是亦吾身之一天地也。

始而有意，终于无意。起初用意引气旋转，由中而达外，由小而至大，口中默念十二字诀曰：白虎隐于东方，青龙潜于酉位。一句一圈，数至三十六遍而止。及至收回，从外而旋内，从大而至小，亦念诀曰：青龙潜于酉位，白虎隐于东方。亦数三十六遍，复归太极而止，是为一周天也。久则不必用意，自然璇机不停，法轮自转，真个有歇手不得处。

全阳子云：“与日月而周回，同天河而轮转。轮转无穷，寿

命无穷。”

《鸣道集》云：“安闲自得长生道，昼夜无声转法轮。”

韩道遥云：“法轮要转常须转，只在身中人不見，驾动之时似日轮，日轮向我身中转。”又云：“法轮转得莫停留，念念不离轮自转。”

当其转也，溘然如云雾之四塞，飒然如风雨之暴至，恍然如昼梦之初觉，涣然如沉疴之脱体。精神冥和，如夫妇之交接；骨肉融和，如澡浴之方起。

《易》曰：“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。”斯言信矣。

40. 龙虎交媾图〔文〕

龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪并。男女相须，含吐以滋。雌雄错杂，以类相求。

虎在西兮龙在东，东龙西虎各争雄。若解相吞归一处，神仙顷刻不劳功。

婴儿姹女齐齐出，却被黄婆引入室。云腾雨施片时间，不觉东方红日出。

白面郎君骑白虎，青衣女子跨青龙。铅汞鼎边相见后，一时关锁在其中。

龙虎交媾法则 夫人也，坎离交则生，分则死，此理之必然，无一人不如此者。盖离☲为阳而居南，外阳而内阴也，谓之真汞。坎☵为阴而居北，外阴而内阳也，谓之真铅。故紫阳真人云：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。”此言坎之男、离之女，犹父之精、母之血也，日之乌、月之兔也，砂之汞、铅之银也，天之玄、地之黄也。此数者，皆指示龙虎二气也。

龍虎交媾圖

龍吟於虎。虎吸龍精。
兩相飲食。俱相貪併。

白面郎君騎白虎。
青衣女子跨青龍。
鉛汞無邊相見後。
一時關鎖在其中。

男女相須。含吐以滋。
雌雄相雜。以類相求。



虎在西兮龍在東。東龍西虎各爭雄。
若解相吞歸一處。神仙頃刻不勞功。

嬰兒抱女齊齊出。却被黃婆引入室。
雲騰雨花片時間。不覺東方紅日出。

《參同契》曰：“离己日光，坎戊月精。”故离之己象龙之弦气也，坎之戊象虎之弦气也。夫戊与己是黄庭真土之体，因太极一判，分居龙虎二体之中。修丹之士，若欲返其本，复其初，使龙虎归于鼎中，情性归于窍内，当用“龙从火里出，虎向水中生”之二诀。则炎烈火中出飞龙之矫矫，泓澄水底跃走虎以耽耽，始得龙虎相交，向鸿濛而潜归混沌。继则夫妻合体，从恍惚而竟入虚无，共至黄房，互相吞啖，两情留恋，二气交加，有如天地之媾精、日月之交光，盘旋于祖窍之间，自然复此先天未判之气，而成混元真一之精。为大药之根原，作还丹之基本也。

原夫龙之情性常在于戊，虎之情性常在于己。只缘彼此各有土气，二土合并而成刀圭，是以坎离交而地天泰，龙虎交而戊己合也。戊己合为一体，则四象会合而产大药也。

《易》曰：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而可以成造化者也。

《玉芝书》云：“玄黄若也无交媾，争得阳从坎下飞？”是乃作丹之大端、修仙之第一义也。若天地之气不氤氲，则甘露不降。坎离之体不交并，则黄芽不生。龙虎二弦之气不会合，则真一种子不产。真一种子不产，则将何者为把柄而凝成金液大丹耶？

然交媾之理有二，有内交者，有外交者。坎离、龙虎交，内交也，产药也。乾坤、子午交，外交也，结丹也。”此二法天渊不同，学者宜细辨之。

张紫阳云：“既驱二物归黄道，争得金丹不解生？”是此义也。

吕纯阳云：“二物会时为道本，五行全体得丹名。”是此义也。

陈抱一云：“戊己乍交情性合，坎离才媾龙虎降。”是此义也。

张用成云：“虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。”是此义也。

张平叔《金丹四百字》云：“龙从东海来，虎向西山起，两兽战一场，化作一泓水。”亦此义也。

夫龙虎交媾者，乃三元合一之法也，所以会乾坤、交坎离、

簇阴阳、合性命，使二者复变而为一。以至九宫、八卦、七政、六位、五行、四象、三才之生于二者，莫不皆归于一矣。

一者，有物混成，先天地生是也。大哉一乎！以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神。始因太极一判，分居二体之中，日远日疏，卒至危殆。是以圣人则天地之要，知变化之源，取精于水府，召神于灵关。使归玄牝窍中，得与祖炁聚会，三家相见，合为一体。先则凝神于混沌，次则寂照含虚空。抱一无离，是为返本还原之妙道也。

《书》曰：“人心唯危，道心唯微。唯精惟一，允执厥中。”盖言心与精而为一，而会归于黄中之中。而允执之者，此尧舜之所以开道统之传，而为万古圣学之宗也。

41. 蛰藏气穴图【文】

水乡铅，黑虎髓，多宝藏，造化炉，灏气门，阖辟处。杳冥府，地黄男，无尽藏，偃月炉，生杀舍，真金鼎。

混沌生前混沌图，个中消息不容传。劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙。一朝捞得潭心月，觑破胡僧面壁禅。

不思善兮不思恶，个里至人活泼泼。刹那裂破鸿濛壳，迸出一灵真大药。大药出兮光烁烁，顿悟顿修成妙觉。觉妙圆通跨鹤归，胜莲花界逍遥乐。

得灏气之门，所以收其根。知元神之囊，所以韬其光。若蚌内守，若石中藏，所以为珠玉之房。

静虚非枯寂，中有未发中。中有亦何有，无之即顽空。

常寂而常照，不起寂照想。常明而当觉，不起明觉想。

金华、月魄、灵根、橐籥、气穴、北海、婴儿、玄冥、曲

藝藏氣穴圖



江。

玄窍、生门、死户、华池、玉兔、蓬壶、育婴、呆胞、真铅。

长胎住息之乡，安神立命之窍。

神御气，气留神，不可须臾离也。心依息，息归心，岂容毫发殊哉。

至心无念，至诚无息，息念双消，性命合一。

气海、土釜、关元。

42. 第三口诀

蛰藏气穴众妙归根

(内附行、住、坐、卧四法)

前节言翕聚，乃守中抱一之功夫。此节言蛰藏，则深根固蒂之口诀。

翕聚、蛰藏相为表里，非翕聚则不能发散，非蛰藏亦不能发生，是此二节一贯而下，两不相离者也。此诀无他，只是将祖窍中凝聚那点阳神下藏于气穴之内，谓之“送归土釜牢封固”，又谓之“凝神入气穴”。此穴有内外两窍，外窍喻桃杏之核，内窍譬核中之仁。古仙有曰：“混沌生前混沌圆，个中消息不容传，劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。”此窍中之窍，释尊标为空不空，如来藏。老君名之玄又玄、众妙门。海蟾亦曰：“无府曰橐，有孔曰翕，中间一窍，无人摸着。”此指窍中之窍而言也。是窍也，为阴阳之源，神气之宅，胎息之根，呼吸之祖。胎者，藏神之府。息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住。而窍中之窍，乃神仙长胎住息之真去处也。然天地虽大，亦一胎也。而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。

又不观三氏之书乎？《易经》曰：“成性存存，道义之门。”《道德经》曰：“玄之又玄，众妙之门。”《遗教经》曰：“制之一处，无事不辨。”皆直指我之真人呼吸处而言之。

然则真人呼吸处果何处耶？吾昔闻之师曰，藏元精之窅冥府，结胎息之丹元宫，上赤下黑，左黑右白，中央黄晕之间，乃真人呼吸之处。正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上。即

《黄庭经》所谓“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”是也。廖蟾晖云：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。

既识此处，即将向来所凝之神而安于窍中之窍，如龟之藏，如蛇之蛰，如蚌之含光，如蟾之纳息。绵绵续续，勿忘勿助，若存而非存，若无而非无。引而收之于无何乡，运而藏之于闾辟处。少焉，呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在下田。外则感召天地灵阳之正气，内则擒制一身铅汞之英华。如北辰所居，众星皆拱。久则神气归根，性命合一，而大药孕于其中也。

然凝神调息皆有口诀，不然，恐思虑之神妄交于呼吸之气，结成幻丹，而反害药物矣。所以仙翁云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”

《黄帝阴符经》曰：“人知其神之神，不知不神之所以神。”不神者，性也。盖性者，神之根内。神本于性，而性则未始神。神中炯炯而不昧者，乃是真性也。

仙姑《大道歌》曰：“我为诸君说端的，命蒂从来在真息。”真息者，命也。盖命者，气之蒂也。气本于命，而命则未始气。气中氤氲而不息者，乃是真命也。

这个不神之神，与那个真息之息，他两个方才是真夫妻、真阴阳、真龙虎、真性命。归结做一团，混合为一处，打成作一片，锻炼在一炉，或名之曰牛女相逢，又曰牝牡相从，又曰乌兔同穴，又曰日月同宫，又曰魂魄相投，又曰金火混融，究而言之，不过凝神合气之法耳。

是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。崔公《入药镜》曰，是性命，非神气。权而

言之则二，实而言之则一。神气固非二物，性命则当双修。而双修之旨，久失其传，以至玄禅二门，互争高下。

刘海蟾云：“真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。”

清和翁曰：“性命双修教外传，其中玄妙妙而玄。震将元始归无始，逆转先天作后天。”

此端奥妙，非师罔通，口诀玄微，详载于后。今姑就诸仙所证者而言之，便于初机而易得悟入也。

按，白玉蟾云：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。”气穴者，内窍也。蛰神于中，藏气于内，以如来空空之心，合真人深深之息，则心息相依，息调心净。盖蕴一点真心于炁中，便是凝神入气穴之法。

神既凝定气穴，常要回光内照。照顾不离，则自然旋转，真息一降一升，而水、火、木、金相为进退矣。仙谚曰：“欲得长生，先须久视。”久视于上丹田，则神长生；久视于中丹田，则气长生；久视于下丹田，则形长生。夫日月之照于天地间，螺蚌吸之则生珠，顽石蓄之则产玉，何况人身自有日月，岂不能回光内照，结自己之珍珠、产自己之美玉哉？

然而神即火也，气即水也。水多则火灭，火多则水干。中年之人，大抵水不胜火者多矣。所以，命宜早接，油要早添。

添油之法已载前救护命宝之下。今复详言，则天人一气之旨尽露矣。

夫天人之际，唯一气之相为阖辟，相为联属已尔，而非有二也。故我而呼也，则天地之气于焉而发而散；我而吸也，则天地之气于焉而翕而聚。此天人相与之微，一气之感通者然也。故天地所以能长且久者，以其呼吸于其内也。人能效天地呼吸于其

内，亦可与天地同其长久。

曹仙姑云：“元和内运即成真，呼吸外施终未了。”以口鼻之气往来者，外呼吸也。乾坤之气阖辟者，内呼吸也。

萧了真云：“老子明王众妙门，一开一阖应乾坤，果于罔象无形住，有个长生不死根。”此指内呼吸也。

张平叔云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。”此斥外呼吸也。

外呼吸乃色身上事，接济后天以养形体。内呼吸乃法身上事，栽培先天以养谷神。盖内呼吸之息，原从天命而来，非同类之物不能相亲。是以圣人用伏炁之法，夺先天地之冲和，逆上双关，前返乎后，以达本根。使母之气伏子之气，子母眷恋于其间，则息息归根，而为金丹之母矣。

前辈云：“伏炁不服气，服气须伏炁。服气不长生，长生须伏炁。”炁之积于下者，无地可透，自然升之而上至髓海。气之积于上者，无处可奔，自然降之而下至海气。二气相接，循环无端。古先达人得济长生者，良由有此逆用之法也。

此法自始至终丢他不得。起手时有救护补益之功，第二节有流戊就己之功，第三节有添油接命之功，第四节有助火载金之功，第五节火炽而有既济之功，第六节胎成而有沐浴之功，第七节温养而有乳哺之功。婴儿救出于苦海，此时到岸不须船，这着功夫方才无用矣。

且人始生也，一剪肚脐而几希性命即落在我之真人呼吸处矣，既之而在于天地之间，又既之而在于肉团之心，又既之而散于耳、目、口、鼻、四肢百骸。日复一日，神驰气散，乃死之徒也。

故神仙以归伏法度人，必先教之返本。返本者何？以其散之于耳、目、口、鼻、四肢百骸者而复返于肉团之心，谓之涵养本原。又将以肉团心之所涵养者而复返之于天地之间，谓之安神祖窍。又将以天地间之所翕聚者而复返之于真人呼吸处，谓之蜚藏气穴。日复一日，神凝气聚，乃生之徒也。

古仙曰：“屋破修容易，药枯生不难。但知归伏法，金宝积如山。”此时补完乾体，接续气数，以全亲之所生，以全天之所赋，真汞才有八两，真铅始足半斤，气若婴儿，心同赤子。阴阳吻合，混沌不分。出息微微，入息绵绵。渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定，久则窍中动息兀然自住，内气不出，外气反进，此是胎息還元之初，众妙归根之始也。

吕知常曰：“一息暂停，方可夺天地造化。”

程伊川曰：“若非窃造化之机，安能长生？”

翁葆光曰：“一刻之功夫，可夺天地一年之气数。”

此三老者岂虚语哉？盖胎息妙凝之时，入无积聚，出无分散，体相虚空，泯然入定。定久，内外合一，动静俱无，璇机停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清澈露华凝。妙矣哉！其阴阳交感之真景象欤斯时也，元精吐华，而乾金出矿矣。此系重开混沌，再入胞胎，开无漏花，结菩提果，非夙有仙骨者，不能知此道之妙也。

“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”此老氏《黄庭外景经》之口诀也。

“只就真人呼吸处，放教姹女往来飞。”此李长源《混元宝章》之口诀也。

“内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。”此许旌阳《醉思仙

歌》之口诀也。

“西方金母最坚刚，走入王家水里藏。”此石杏林《還元篇》中之口诀也。

“要知大道希夷理，太阳移在月明中。”此薛紫贤《复命篇》中之口诀也。

“先贤明露丹台旨，几度灵鸟宿桂柯。”此刘海蟾《还金篇》中之口诀也。

“两般灵物天然合，些子神机这里求。”此陈默然《崇正篇》中之口诀也。

“古佛之音超动静，真人之息自游丝。”此释鉴源《青莲经》中之口诀也。

“一息渐随无念窟，半醒微觉有身浮。”此罗念庵《胎息篇》中之口诀也。

“出息不随万缘，入息不居蕴界。”此般若尊者答东印度国王口诀也。

“水银实满葫芦里，封固其口置深水。”此尊绿华《气穴图》中之口诀也。

“万物生皆死，元神死复生。以神归气穴，丹道自然成。”此石杏林之口诀也。

“归根自有归根窍，复命宁无复命关？踏破两重消息子，超凡入圣譬如闲。”此李清庵之口诀也。

“心思妙，意思玄，脐间元气结成丹。谷神不死因胎息，长生门户要绵绵。”此《群仙珠玉》口诀也。

“专气致柔神久留，往来真息自悠悠。绵绵迢迢归元命，不汲灵泉常自流。”此海蟾翁口诀也。

“一身上下定中央，肾前脐后号黄房。流戊作媒将就己，金来归性贺新郎。”此上阳子口诀也。

“一条直路少人寻，风虎云龙自啸吟。坐定更知行气主，真人之息又深深。”此陈致虚口诀也。

“圆不圆来方不方，森罗天地暗包藏。如今内外两层白，体在中央一点黄。”此《大成集》口诀也。

“息调心净守黄庭，一部浑全《圆觉经》。悟劫此身犹是幻，蒲团坐上要惺惺。”此抱朴子口诀也。

“经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居。息往息来无间断，圣胎成就合元初。”此陈虚白口诀也。

“帝观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做功夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄。三息相须无不克。”此李道纯《中和集》中之口诀也。

43. 胎息诀

寰天纲胎息诀 夫元气者，大道之根，天地之母，一阴一阳，生育万物。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。能改移四时之气者，戊己也。春在巽，能发生万物。夏在坤，能长养万物。秋在乾，能成熟万物。冬在艮，能含养万物。

故学道者，当取四时正气，纳入胎中，是为真种，积久自得心定，神定，息定，龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息。

太始氏胎息诀 夫道，太虚而已矣。天地、日月皆从太虚中来。故天地者，太虚之真胎也。日月者，太虚之真息也。

人能与太虚同体，则天地即我之胎，日月即我之息，太虚之包罗即我之包罗。岂非所谓超出天地、日月之外而为混虚氏其人欤？

达摩祖师胎息经 胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身中为之生，神去离形为之死。知神气可以长生。固守虚无以养神气，神行则气行，神住而气住。若欲长生，神气相注，心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。

张景和胎息诀 真玄真牝，自呼自吸。似春沼鱼，如百虫蛰。灏气融融，灵风习习。不浊不清，非口非鼻。无去无来，无出无入。返本还原，是真胎息。

王子乔胎息诀 奉道之士，须审子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户。定心不动，谓之曰禅。神通万遍，谓之曰灵。智周万事，谓之曰慧。道元合炁，谓之曰修。真气归元，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契，谓之曰了。有志于道者，知此根源，依法修行，自可入于长生大道矣。

许栖岩胎息诀 凡修道者，常行内观，遣去三尸，驱除六贼，纳气于丹田，定心于觉海。心定则神宁，神定则气住，气住则胎长矣。胎之长者，由于息之住也，无息不胎，无胎不息，住息长胎，圣母神孩。故曰：胎息定而金木交，心意宁而龙虎会也。

王方平胎息诀 凡所修行，先定心炁。心炁定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境忘，境忘则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通。

《经》曰：“心通，万法皆通。心静，万法皆灭。”此我佛如来真定法门者也。学者果能定心气，凝胎息，则还丹不远，金液非遥。

赤肚子胎息诀 气穴之间，昔人名之为生门死户，又谓之

天地之根。凝神于此，久之，元气日充，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四肢康健，颜色如桃，去仙不远矣。

性空子胎息诀 我之本体，本自圆明。圆明者，是我身中天地之真胎也。我之本体，本自空寂。空寂者，是我身中日月之息也。唯吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎相为混合而胎我之胎。唯吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息相为混合而息我之息。唯吾身之本体既虚空矣，而后虚空之虚空与我之虚空相为混合而虚空我之虚空。

幻真先生胎息铭 三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥羶。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。

以上口诀，举其大略，余者载于丹经，不可得而尽述。此蛰藏功夫其用大矣。谓人之元神藏于气穴，犹万物藏于坤土。神入地中，犹天气降而至于地。气与神合，犹地道之承于天。《参同契》曰：“恒顺地理，承天布宣。”《易》曰：“至哉！万物资生。”

盖亥月纯坤用事之时，时当草木归根，蛰虫入户，闭塞成冬。冬虽主藏，然次年发育之功实胚胎于此。

盖一阳不生于复而生于坤，坤虽至阴，然阴里含阳，大药之生实根只于此。药将产时，就与孕妇怀胎相似，保完真种，不敢放肆。慎起居，节饮食，忌酒色，戒恼怒。外不役其形骸，内不劳其心志。至于行、住、坐、卧，各各有方，行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。故曰行、

住、坐、卧，不离这个。”

44. 行禅图【文】

行 禅 图

其法歸一
一歸何處
有者無在
無者無去

行亦能禅坐亦禅。聖可如斯凡不然。論人步履之間不可趨奔太急。急則動息傷胎。必須安詳緩慢而行。乃得氣和心定。或往或來。時行時止。眼視於下。心藏於淵。即王重陽所謂兩脚任從行處去。一靈常與氣相隨。有時四大醞釀醉。借問青天我是誰。



白樂天云。心不擇時。適足不擇地。安窮通與遠近。二貴無兩端。曹益公云。若能放下空無物。便是如來法裏行。維摩經云。舉足下足。皆從道場來。法苑珠林云。晝心夜心。常遊法苑去。

行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安祥缓慢而行，乃得气和心定。或往或来，时行时止，眼视于下，心藏于渊。即王重阳所谓：“两

脚任从行处去，一灵常与气相随。有时四大醺醺醉，借问青天我是谁？”

白乐天云：“心不择时适，足不择地安。穷通与远近，一贯无两端。”

宝志公云：“若能放下空无物，便是如来藏里行。”《维摩经》云：“举足、下足，皆从道场来。”

《法藏集》云：“昼心、夜心，常游法苑去。”

万法归一，一归何处？有者个在，又恁么去？

立禅图

心無所住
法無所住
般若無所住
摩訶般若無所住

45. 立禅图【文】

随时随处逍遥于庄子无何有之乡。

不识不知游戏于如来大寂灭之海。

若天朗气清之时，当用立禅纳气法而接命。其法曰：脚跟着地鼻辽天，两手相悬在穴边，一气引从天上降，吞时汨汨到丹田。

心无所住，湛然见性。体用如如，廓然无圣。

或住或立，冥目冥心，检情摄念，息业养神。以往事，勿追思；未来事，勿迎想；现在事，勿留念。欲得保身道诀，莫若闲静介洁。要求出世禅功，无如照收凝融。昔广成子告黄帝曰：“目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。”其意大



同，允为深切。

46. 坐禅图【文】

坐禅图

坐久忘所知。忽觉月在地。
 泠泠天风来。蓦然到肝肺。
 俯视一泓水。澄湛无物蔽。
 中有纤鳞游。默然自相契。

帝尧之安安。文王之雍雍。
 孔子之申申。庄周之止止。

无事此静坐。一日如两日。
 若活七十年。便是百四十。

静坐少思寡欲。冥心养气存神。
 此是修身要诀。学者可以书绅。



坐久忘所知，忽觉月在地。泠泠天风来，蓦然到肝肺。
 俯视一泓水，澄湛无物蔽。中有纤鳞游，默然自相契。
 帝尧之安安，文王之雍雍。孔子之申申，庄周之止止。
 无事此静坐，一日如两日。若活七十年，便是百四十。静坐
 少思寡欲，冥心养气存神。此是修身要诀，学者可以书绅。

坐不必趺跏，当如常坐。夫坐虽与常人同，而能持孔门心法
 则与常人异矣。所谓孔门心法者，只要存心在真去处是也。盖耳

目之窍，吾身之门也。方寸之地，吾身之堂也。立命之窍，吾身之室也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于堂也，则声色得以从门而摇其中。至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所从入而窥其际，故善事心者，潜室以颺晦而耳目为虚矣。御堂以听政，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰，便是放心。《坛经》曰：“心念不起名为坐，自性不动名为禅。”坐禅妙义，端不外此。

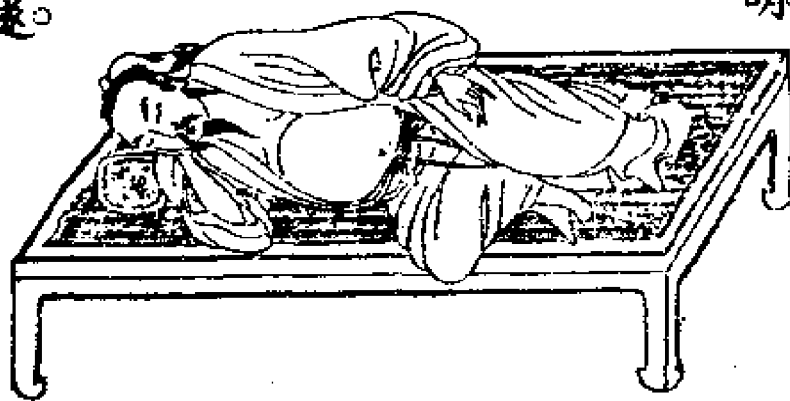
47. 卧禅图【文】

卧禅图

覺悟時切不可妄想，則心便虛明。
 掃石焚香任意眠。經來時有客搜玄。
 松風不用清茶。命生對清屋。言文氣。
 古洞幽深絕世人。石床風細不生塵。
 日長一覺長。是經。又是峰頭上月輪。

隨心宗之性。
 示不動之體。
 悟事覺之真。
 入因思之寂。

人間白日睡猶難。老子山中睡亦難。
 睡睡兩非違。而是。漢雲漢漢水冷冷。
 元神夜夜宿丹台。雲滿黃庭月滿天。
 兩箇覺覺浮綠水。冰心三朵紫金蓮。
 紛擾中亦只如處常。則事自順遂。



覺悟時切不可妄想，則心便虛明。
 紛擾中亦只如處常，則事自順遂。

扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄。松风不用蒲葵扇，坐对清崖百丈泉。

古洞幽深绝世人，石床风细不生尘。日长一觉羲皇睡，又见峰头上月轮。

开心宗之性，示不动之体。悟梦觉之真，入闻思之寂。

人间白日醒犹睡，老子山中睡却醒。醒睡两非还两是，溪云漠漠水泠泠。

元神夜夜宿丹田，云满黄庭月满天。两个鸳鸯浮绿水，水心一朵紫金莲。

古人有言，修道易，炼魔难，诚哉是言也。然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。

盖人之真元常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依，亦弃躯而出，三宝各自驱散，人身安得而久存哉？至人睡时，收神下藏丹窟，与气合交，水火互相拘铃，则神不外驰而气自安定矣。

今以常人言之，神则寄于目矣。而夜寐既熟，则藏之于肾，至夙兴之时，而目之神有不爽然清乎？藉其不夜而肾神岂能清？

今又以天道言之，日则丽之于天矣，而夜沦地中则藏之于海，至启明之候，而天之气有不爽然乎？藉其不夜而海气岂能清？此则崔公《入药镜》所谓“水火交，永不老”是也。

今之人懵然而睡，忽然而醒，是何物主之昏使之觉也？夫魂与神并则觉，魄与尸合则昏。昏者，死之根。觉者，生之兆。魂属阳而喜清虚，魄属阴而好驰骋。魄者，鬼也。魂者，神也。神则日接之于物，夜形之于梦。黄粱未熟，南柯未寤，一生之荣辱富贵，百岁之悲忧悦乐，备尝于一梦之间。使其去而不还，游而

不返，则生死路隔，幽冥之途绝矣。

由是观之，人不能自生，而其所以生者，梦中之人为之也。不能自死，而其所以死者，梦中之人为之也。然不知所以梦，则亦不知所以死；不知所以觉，则亦不知所以生。梦中之有觉者，以梦之中而自有真觉者在焉。死中之有生者，以死之中而自有长生者在焉。是故因觉知生，因梦知死，知斯二者，可以入道矣。

夫人之觉也，耳其有不能听乎？目其有不能视乎？手其有不能持乎？足其有不能行乎？心其有不能喜、不能怒乎？而人之睡也，耳固在也，何其不能听乎？目固在也，何其不能视乎？心固在也，何其不能持乎？足固在也，何其不能行乎？心固在也，何其不能喜、不能怒乎？由此观之，则其死也，似为无知而无觉矣。

而人之睡而梦也，而梦之时，亦有耳能听矣，而其听也，何其不属于人之耳乎？亦有目能视矣，而其视也，何其不属于人之目乎？亦有手能持矣，而其持也，何其不属于人之手乎？亦有足能行矣，而其行也，何其不属于人之足乎？亦有心能喜、能怒矣，而其喜也、怒也，何其不属于人之心乎？由此观之，则其死也，似为有知而有觉矣。

然死生通乎昼夜之道、梦觉之常者乎？古之真人，其觉也，无忧；其寐也，无梦。故无梦地位，非道成之后不能到也。然初机之士，炼心未纯，昏多觉少，才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以致魂梦纷飞，无所不至，不唯神出气移，恐有漏炉进鼎之患。

若欲敌此睡魔，须用五龙盘体之法。诀曰：东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲。一手曲肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡目。致虚极，守静笃。神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。

依此修行，七祖有福。陈希夷已留形于华山，蒋青霞曾脱壳于王屋。此乃卧禅的旨，与那导引之法不同。功夫到时，自然寢寐神相抱、觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想，即漆园公所谓“古之真人，其觉也，无忧；其寝也，无梦”是矣。

然虽睡熟，常要惺惺，及至醒来，慢慢辗转，此时心地湛然，良知自在，如佛境界。正白乐天所云：“前后际断处，一念未生时。”此际若放，大静一场，效验真有不可形容者。昔尹师静室中有一联云：“觉悟时切不可妄想，则心便虚明。纷扰中亦只如处常，则事自顺遂。”

李真人《满江红》词云：“好睡家风，别有个睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意，睡法既能知旨趣，便于睡里调神气。这睡功消息，睡安禅，少人会。”

又，《敌魔诗》云：“坐中昏睡怎禁它？鬼面神头见也么。昏散皆因由气浊，念缘未断属阴多。潮来水面侵堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。”

上古之人，有息无睡。故曰：“向晦入晏息。”若一觉睡熟，阳光尽为阴浊所陷，就如死人一般。若知晏息之法，当向晦时，耳无闻，目无见，口无言，心无累，鼻息无喘，四肢无动。那一点元神真气相依相恋，如炉中种火相似。久久纯熟，自然神满不思睡，气满不思食，精满不思欲，元炁自聚，真精自凝，胎婴自栖，三尸自灭，九虫自出，所谓睡魔不知从何而去矣。其身自觉安而轻，其心自觉虚而灵，其气自觉和而清，其神自觉圆而明。若此便入长生路，休问道之成不成。

48. 紫中道人答问

客问：“坐禅一事如何？”

予答曰：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将热火煮空铛。释氏云此是守尸鬼魔砖作镜的功夫，其言相是而不相非。粤自晋之伯阳、宋之紫阳，绝唱斯道，厥后继其绪也，即海琼、紫琼、黄房、缘督、上阳，诸真叠继，则金丹之草，一丝之脉，至今不断，代不乏人，以接绍三教同源之道统。若言守静兀坐，乃最下小乘之法，外道惑人之邪径耳。”

客复问：“然则毕竟如何？”

予曰：“子肯大施法财，告天萌愿，即当为汝言。”

客颔而请曰：“弟子历劫难遇，今生遭逢，愿师慈悲，恩莫大焉乎！”

曰：“子来，吾语汝。子今信誓旦旦，予将妄言之，子勿妄听之。予以实言之，子勿妄信之。当告汝言：

“夫精、气、神三宝，则撑持宇宙，总括阴阳。天地得之而函盖乾坤，人心得之则修仙成佛。唯有内有外，知之者可以兼而修之，不知者独修一物。独修者，乃顽冥之汉也。兼修者，能证仙佛之果也。缘其乱统，则说到此地，未有不望洋而退舍者矣。子果无疑，当以告子。

“凡言内外兼修者，其精在杳冥恍惚之中。此精姓金，唤九三郎，讳元晶，号曰金华商夫君。居玉池之西，出入跨虎，乳名婴儿，晚则唤为金公。凡到邻家，便称主人，其情嗜交梨。此乃先天地之精，却为人之至宝。其炁乃虚无中来，此炁姓白，唤太乙郎，名无炁，号曰宇宙主宰素练郎君。寄居西川，出入骑白虎，乳名唤真种子，晚则呼白头老子。到邻家，便称父母，好食乌龟而多情。此为先天地之真炁，即是人之至宝。故上阳子曰，既自虚无中来，却非天之所降，地之所出，又非我身所有，亦非

精、亦非血、非草木、非金石，是皆非也。谁得而知之乎？然以先天地之神而言，其神号无位真人，佛云纓利陀耶佛。若认得此神，却有妙用。此神专主杀人、专主生人。修仙作佛者，必要此神主之，方得。而《内经》故曰，人身中殆有两精者，一魂一魄是也。夫随精往来者，神即是也。白祖云：唯人，头有九宫，中一宫名曰谷神。神常居其谷，日则接于物，夜则接于梦，神不能安其居也。南柯未断，黄粱未熟，一生之荣辱富贵，百岁之忧悲悦乐，备尝于一梦之间。使之游而不返，去而不还，则幽冥之途隔，生死之路绝矣。由是观之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神长居其谷，人乌得而死乎？紫阳曰：‘炼神须炼不神神’，盖谓此耳。天颖子曰，虽久学定，身心无五时七候者，促龄秽质，色谢归空。白云慧觉，复称道成，实所失然，可谓谬矣。若言坐禅一事，予所厌闻，故上品圣仙之贵，当于人类中修之，如或未然，乞勿开口。未尝醒语。

49. 采药归壶图【文】

天人合发之机，子母分胎之路。九灵铁鼓，太玄关，尾闾穴。
任督接交之处，阴阳变化之乡。三足金蟾，藏金斗，生死穴。

欲达未达意方开，似悟未悟机正密。存存非懈养灵根，一矧
圆明自家觅。真铅出水少人知，半是无为半有为。乍见西方一点
月，纯阳疾走报钟离。

闻于不闻好温存，见于不见休惊怕。只在勿忘勿助间，优而
游之使自化。一阳动处众阳来，玄窍开时窍窍开。收拾蟾光归月
窟，从兹有路到蓬莱。

有象之后，阳分阴也。无象之前，阴合阳也。

朝天岭、气海门、曹溪路、三岔口、平易穴、咸池、阴端、

採藥歸壺圖



禁門、會陽、長強、魄門。

地軸、陰躡、桃康、人門、鬼路、會陰、谷道、龍虎穴、三岔骨、虛危穴、河車路、上天梯。

50. 第四节 口诀

天人舍發采藥歸壺

（內附閉任開督、聚火栽金二訣）

聞之師曰，人受天地中氣以生，原有真種，可以生生無窮，可以不生不滅，但人不能保守，日日消耗，卒至于亡。聞知保

守，又不知锻炼火法，终不坚固，易为造化所夺。苟能保守无亏，又能以火锻炼，至于凝结成丹，如金如玉，可以长生，可以不化。

盖欲炼此丹，虽以药物为主，欲采药物，当在根本用功。何谓根本？吾身中太极是也。天地以混混沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。天地以此阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生大药。大药之生于身，与天地生物不异。总只是阴阳二气，一施一化而玄黄相交，一禀一受而上下相接，混而为一。故曰：混沌。混沌，乃天地之郛郭。窈冥，亦是大药之胞胎也。

《南华经》云：“至道之精，窈窈冥冥。”

《道德经》云：“窈兮冥兮，其中有精。其精甚真。”

唯此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名太极。以其为一身造化之始，故名先天。以其阴阳未分，故名一气。又名黄芽，又名玄珠，又名真铅，又名阳精。此精若凝结于天地之间，或为金，或为石，历千百年而不朽。人能反身而求之于自己阳精，凝结成宝，则与天地相为无穷，金石奚足比哉？

然此阳精不容易得。盖人之一身彻上彻下，凡属有形者，无非阴邪滓浊之物。故云房真人曰：“四大一身皆属阴，不知何物是阳精。”

缘督子曰：“一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。”

赵中一曰：“一身内外尽皆阴，莫把阳精里面寻。”

邱长春曰：“阳精虽是房中得之，而非御女之术。内非父母所生之躯，外非山林所产之宝。但着在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求。”

若此等语，何异水中捞月、镜里攀花？真正智过颜闵，实难强猜。是以祖师罕言之，而世人罕知之。不独今之为然，古人亦有难知之语。

如玉鼎真人云：“五行四象坎和离，诗诀分明说与伊。药生下手功夫处，几人会得几人知？”

紫阳真人云：“此个事，世间稀，岂是等闲人得知？”

杏林真人云：“神气归根处，身心复命时，这些真孔窍，料得少人知。”

伯阳真人云：“一者以掩蔽，世人莫知之。”一者何物也，就是那未发之中，不二之一，即前所谓先天一气是也。

《翠虚篇》云：“大药须凭神气精，采来一处结交成，丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”

《复命篇》云：“采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精。闪入黄房，锻成至宝。”

《崇正篇》云：“寒渊万丈睡骊龙，颌下藏珠炯炯红。谨密不惊方采得，更依时日法神功。”盖采者，以不采而采之。取者，以不取而取之。在于静定中有非动作可为也。昔黄帝遗其玄珠，使知索，使离朱索，使吃诟索，索之皆不得，乃使罔象，罔象得之。罔象者，忘形之谓也。必忘形罔象，然后先天一气可得。

《·击琅集·先天吟》云：“一片先天号太虚，当其无事见真腴。”又云：“若问先天一字无，后天方要着功夫。”何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。

《混元宝章》云：“寂然不动感而通，窥见阴阳造化功。”信乎寂然不动，则心与天通而造化可夺也。

《翠虚篇》云：“莫向肾中求造化，却须心里觅先天。”当其喜怒未发之时，睹闻不及之地，河海默然，山岳藏烟，日月停景，璇玑不行，八脉归源，呼吸俱泯。既深入于窈冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆。亦不知世之有人，己之有躯。少焉，三宫气满，机动籁鸣，则一剑凿开混沌，两手擘裂鸿蒙，是谓无中生有。

宁玄子诗云：“不在尘劳不在山，直须求到窈冥端。”何谓窈冥端？虚极静笃之时也。心中无物为虚，念头不起为静。致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾。阴阳一交，而阳精产矣。

故陈图南曰：“留得阳精，神仙现成。”盖阳精日日发生，但世人不知翕聚，以致散而为周身之气。至人以法追摄，聚而结一黍之珠。释氏呼为菩提，仙家名曰真种。修性者若不识这个菩提子，即《圆觉经》所谓“种性外道”是也。修命者若不识这个真种子，即《玉华经》所谓“枯坐旁门”是也。

张紫阳曰：“大道修之有易难，也知由我也由天。”人若不知药生，不知采取，不知烹炼，但见其难，不见其易。诚知药生时候，采取口诀，烹炼功夫，但见其易，不见其难。此两者在人遇师与不遇师耳。故曰：“月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。”然时之子，却有两说，有个活子时，有个正子时。

昔闻尹师曰：“欲求大药为丹本，须认身中活子时。”又偈云：“因读金丹序，方知玄牝窍。因读《入药镜》，又知意所到。大道有阴阳，阴阳随动静。静则入窈冥，动则恍惚应。真土分戊己，戊己不同时。已到但自然，戊到有作为。烹炼坎中铅，配合离中汞。铅汞结丹砂，身心方入定。”曰动静，曰窈冥，曰真

土，皆是发明活子时之口诀也。云何谓之动静？曰，寂然不动，返本复静，坤之时也，吾则静以待之。静极而动，阳气潜萌，复之时也，吾则动以应之。当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之常矣。

夫古之至人，其动也天行，其静也渊默。当动则动，当静则静，自有常法。

今之学者，不知丹法之动静有常，或专主乎动，或专主乎静。其所谓动者，乃行气之动；其所谓静者，乃禅定之静。二者胥失之矣。《指玄篇》不云乎：“人人气血本通流，荣卫阴阳百刻周，岂在闭门学行气，正如头上又安头。”曷尝以行气为动哉？《翠虚篇》不云乎：“唯此乾坤真运用，不必兀兀徒无言，无心无念神已昏，安得凝聚成胎仙？”岂以禅定为静哉？

凡人动极而静，自然入于窈冥，窈冥即是寐时。虽入于无天、无地、无我、无人境界，却不涉于梦境。若一涉梦境，即有喜、怒、惊、恐、烦、恼、悲、欢、爱、欲种种情况，与昼间无异，且与窈冥时无天、无地、无我、无人、景绝不相似。窈窈冥冥，唯昼间动极思静，有此景象。若夜间睡熟，必生梦境，安得有此？昼间每有窈冥时候，人多以纷华念虑害之。而求其时入窈冥者，盖亦鲜矣。

崔公《入药镜》云：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”一日之内，意到不止一次，采药亦不止一次。张平叔所谓一粒复一粒，从微而至著是也。大抵药物当以真意求之，故曰：“好把真铅着意寻”，又曰：“恒向华池着意寻。”盖人身真意，是为真土。真土之生，有时不由感触，自然发生，虽舆中马上、一切喧闹之地不能禁止，故曰真土。真土有二，戊己是也。土既有

二，则意亦有二必矣。所谓二者，一阳一阴是也。谓之真者，无一毫强伪，若有一毫强与伪，即是用心揆度谋虑，便属虚假，非真意也。

有此真意，真铅方生。何谓有此真意，真铅方生？盖动极而静，真意一到，则入窈冥，此意属阴，是谓己土。阴阳交媾，正当一时爻动之时，自觉心花发现，暖气冲融，阴阳乍交，真精自生，真精即是真铅，所谓“水乡铅，只一味”是也。阴阳交媾，将判未判，恍恍惚惚，乃是静极而动，此意属阳，是为戊土。此时真铅微露，药苗新嫩，此乃有物有象之时，与平旦几希一般。拨动关棧，急忙用功采取，则窈冥所生真精方无走失。

所谓采取功夫，即达摩祖师形解决，海蟾祖初乘诀。二诀大略相同，不外乎吸、舐、撮、闭四字。纯阳祖师云：“窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。”正是此诀。虽则是有为之法，然非真土，一生何以施功？是以采铅由于真土生也，故曰“真土擒真铅”。铅升与汞配合，汞得铅自不飞走，故曰“真铅制真汞”。铅汞既归真土，则身心自尔寂然不动，而金丹大药结矣。

是以一时之内，自有一阳来复之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时。非深达天地阴阳、洞晓身中造化者，莫知活子时。如是其秘也。

既曰一日十二时，凡相媾处皆可为，而古仙必用半夜子阳初动之时者，何也？其时太阳正在北方，而人身气到尾闾关，盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。唯此时，乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌孽于此时，人身之阴阳交会于此时。神仙于此时而采药，则内真外应，若合符节，乃天人合发之机，至妙至妙者

也。

陈泥丸云：“每当天地交合时，盗取阴阳造化机。”

《阴符经》云：“食其时，百骸理；盗其机，万化安。”何者谓之机？天根理极微，今年初尽处，明日起头时，此际易得意，其间难下词。人能知此意，何事不能知？此际正是造化真机妙处。

尽真机之妙者，《周易》也。尽《周易》之妙者，复卦也。尽复卦之妙者，初爻也。故曰复其见天地之心乎？盖此时，天地一阳来复，而吾身之天地亦然。内以采取吾身之阳，所以盗取天地之阳，则天地之阳有不悉归于我之身中而为我之药物乎？然而天地虽大，造化虽妙，亦不能越此发机之外矣，此感彼应，理之自然。

人若知此天人合发之机，遂于中夜静坐，凝神聚气，收视返听，闭塞其兑，筑固灵株，一念不生，万缘顿息。浑浑沦沦，如太极之未分；溟溟泮泮，如两仪之未兆。湛兮独存，如清渊之印月。寂然不动，如止水之无波。内不觉其一身，外不知其宇宙。逮夫亥之末，子之初，天地之阳气至则急采之，未至则虚以待之，不敢为之先也。

屈原《远游篇》云：“道可受兮不可传，其小无外兮其大无限。毋滑而魂兮彼将自然，一气孔神兮于中夜存，虚以待之兮无为之先。”

许旌阳《三药歌》云：“存心绝虑候晶凝。”

《指玄篇》云：“塞兑垂帘默默窥。”

皆是藏器待时之谓也。呜呼！时辰若至不劳心，内自相交自结凝。入室按时须等着，一轮曦驭自腾升。岂可为之先也哉？

夫金丹大药，孕于先天，产于后天，其妙在乎太极将判、未判之间。静已极而未至于动，阳将复而未离乎阴。斯时也，冥冥兮如烟岚之罩山，濛濛兮如雾气之笼水，霏霏兮如冬雪之渐凝渐聚，沉沉兮如浆水之渐研渐清。俄顷，痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举矣。此时阳气通天，信至则琼钟一扣，玉洞双开，时至气化，药产神知，地雷震动巽门开，龙向东潭踊跃来。此时玄关透露而精金出矿之时矣。

邵康节云：“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言。”

白玉蟾云：“因看斗柄运周天，顿悟神仙妙诀。一点真阳生坎位，补却离宫之缺。自古神仙，这些离坎日日无休歇。今年冬至，梅花依旧凝雪。先圣此日闭关不通来往，皆为群生设。物物总含生育意，正在子初亥末。造物无声，水中火起，妙在虚危穴。如今识破，金乌飞入蟾窟。”所谓虚危穴者，即地户禁门是也。其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉。故先圣有言：“天门当开，地户永闲。”盖精气聚散常在此处，水火发端也在此处，阴阳变化也在此处，有无交互也在此处，子母分胎也在此处。

《翠虚篇》云：“有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女。”此穴干涉最大，系人生死岸头，故仙家名为生死窟。

《参同契》云“筑固灵株”者，此也；“拘束禁门”者，此也。

《黄庭经》云“闭塞命门保玉都”者，此也；“闭了精路可长活”者，此也。

盖真阳初生之时，形如烈火，状似炎风，斩关透路而出，必

由此穴经过。因闭塞紧密，攻击不开，只得驱回尾闾，连空焰赶入天衢，望上奔，一撞三关，直透顶门，得与真汞配合，结成丹砂。非拘束禁门之功而谁欤？

“无中出有还丹象，阴里生阳大道基。”此吕祖《纯阳文集》中之口诀也。

“极致清虚守静笃，静中一动阳来复。”此李清庵火候歌之口诀也。

“一点最初真种子，入得丹田万古春。”此钟离权《破迷正道歌》口诀也。

“一阳才动大丹成，片晌功夫造化灵。”此白玉蟾《万法归一歌》口诀也。

“虚极又虚元气凝，静之又静阳来复。”此莹蟾子《炼虚歌》中之口诀也。

“渺邈但捞水里月，分明只采镜中花。”此刘海蟾《还金篇》中之口诀也。

“恍惚窈冥二气精，能生万象合乾坤。”此许旌阳《石函篇记》中之口诀也。

“恍惚之中寻有象，窈冥之内觅真精。”此张紫阳《悟真篇》中之口诀也。

“日精若与月华合，自有真铅出世来。”此还阳子《见性篇》中之口诀也。

“若问真铅何物是，蟾光终日照西川。”此张用成《悟真篇》中之口诀也。

“真铅不产五金内，生在窈冥天地先。”此《诸真玄奥广集》中之口诀也。

“坎水中间一点真，急须取向离中揆。”此李道纯《原道歌》中之口诀也。

“三物混融三性合，一阳来复一阴消。”此李清庵《中和集》中之口诀也。

“些儿须问天根处，亥子中间得最真。”此刘奉真白龙洞中之口诀也。

“阴跷泥丸，一气循环。下穿地户，上拔天关。”此梅志仙《采药歌》口诀也。

“万籁风初起，千山月乍圆。急须行政令，便可运周天。”此石杏林口诀也。

“可道非常道，行动是外功。些儿真造化，恍惚窈冥中。”此莹蟾子口诀也。

“药取先天气，火寻太阳精。能知药取火，定里见丹成。”此石得之口诀也。

“要觅长生路，除非认本元。都来一味药，刚道数千般。”此吕纯阳口诀也。

“元君始炼汞，神室含洞虚。玄白生金公，巍巍建始初。”此《金碧经》口诀也。

“得诀归来试炼看，龙争虎战片时间。九华天上人知得，一夜风雷撼万山。”此彭鹤林口诀也。

“虎之为物最难言，寻得归来玄又玄。一阳初动癸生处，此际因名火《易》先。”此上阳子口诀也。

“半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。”此陈泥丸口诀也。

“捉得金精固命基，日魂东畔月华西。于中炼就长生药，服

了还同天地齐。”此吕纯阳口诀也。

“灿灿金华日月精，溶溶玉液乾坤髓。夜深天宇回无尘，唯有蟾光照神水。”此徐翁口诀也。

“兑金万宝正西成，桂魄中秋倍样明。便好用功施采取，虚中以待一阳生。”此陈默默口诀也。

“一泓神水满华池，夜夜池边白雪飞。雪里有人擒玉兔，赶教明月上寒枝。”此《玄奥集》口诀也。

“窈冥才露一端倪，恍惚未曾分彼此。中间主宰这些儿，便是世人真种子。”此陈图南口诀也。

“只取一味水中金，收拾虚无造化窟。促将百脉尽归根，脉住气停丹始结。”此陈翠虚口诀也。

“先天一气号真铅，莫信迷徒妄指传。万化滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘铃。”此龙眉子口诀也。

“塞兑垂帘寂默窥，满空白雪乱参差。殷勤收拾无令失，贮看孤轮月上时。”此钟离权口诀也。

“无不为之有以为，坎中有白要归离。水源初到极清处，一点灵光人不知。”此薛道光口诀也。

“莫怪瑶池消息稀，只缘人事隔天机。若人寻得水中火，有一黄童上太微。”此吕洞宾口诀也。

“玄关欲透作功夫，妙在一阳来复。天癸才生忙下手，采处切须虔笃。”此莹蟾子李翁口诀也。

“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。”此邵康节口诀也。

“元来一味坎中金，未得师传枉用心。忽尔打开多宝藏，木非土也不成林。”此上阳子口诀也。

“父精母血结胎成，尚自他形似我形。身内认吾真父母，方才捉得五行精。”此陈翠虚口诀也。

“西南路上月华明，大药还从此处生。记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。”此陈泥丸口诀也。

“炼丹仔细辨功夫，昼夜殷勤守药炉。若遇一阳才起复，嫩时须采老时枯。”此《玄奥集》中口诀也。

“佛印指出虚而觉，丹阳诀破无中有。捉住元初那点真，万古千秋身不朽。”此张之丰口诀也。

“水乡铅，只一味，不是精神不是气。元来即是性命根，隐在先天心坎内。”此《珠玉集》中口诀也。

“恰恰相当绝妙奇，中秋天上月圆时。阳生急采无令缓，进火功夫要虑危。”此上阳子口诀也。

“离坎名为水火精，本是乾坤二卦成。但取坎宫点离穴，纯乾便可摄飞琼。”此陈泥丸口诀也。

“恍惚之中有至精，龙吟虎啸最堪听。玄珠飞趁昆仑去，昼夜河车不暂停。”此《玄奥集》口诀也。

“轧轧相从响发时，不从他得豁然知。桔槔说尽无生曲，并底泥蛇舞柘枝。”此薛紫贤口诀也。

“返本还原已到乾，能升能降号飞仙。一阳生是兴功日，九转周为得道年。”此许宣平口诀也。

“日乌月兔两轮圆，根在先天采取难。月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。”此陈翠虚口诀也。

“一气团成五物真，五物团成一物灵。夺得乾坤真种子，子生孙兮又生孙。”此《金丹撮要》口诀也。

“精神气血归三要，南北东西共一家。天地变通飞白雪，阴

阳和合产金华。”此回谷子口诀也。

“精神气，药最亲，以此修丹尚未真。修丹只要乾坤髓，乾坤髓即坎离仁。”此王果斋口诀也。

“铅汞相传世所稀，殊砂为质雪为衣。朦胧只在君家舍，日日君看君不知。”此陈泥丸口诀也。

“先天至理妙难穷，铅产西方汞产东。水火二途分上下，玄关一窍在当中。”此李清庵口诀也。

“闲观物态皆生意，静悟天机入窈冥。道在险夷随地乐，心忘鱼鸟自流行。”此王阳明口诀也。

“天心复处是无心，心到无时无处寻。若谓无心便无事，水中何故却生金。”此邵康节口诀也。

“炼汞烹铅本没时，学人当向定中推。客尘欲染心无着，天癸才生神自知。性寂金来归性本，精凝坎去补南离。两般灵物交并后，阴尽阳纯道可期。”此李清庵《中和集》中之口诀也。

“火符容易药非遥，天癸生如大海潮。两种汞铅知采取，一齐物欲尽捐消。掀翻万有三元合，炼尽诸阴五气朝。十月脱胎丹道毕，婴儿形兆谒神霄。”此李道纯《中和集》中之口诀也。

“夺取天机妙，夜半看辰杓，一些珠露。阿谁运列稻花头，便向此中采取。宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋。万籁风初起，明月一沙鸥。”此陈楠口诀也。

以上皆诸真得药口义，各引数言，以便印证者。

51. 聚火载金图【文】

羊车、鹿车、牛车、白牛车，皆载金华而高升彼岸。

下乘、中乘、上乘、最上乘，咸度法宝而直入涅槃。

金满三车夺圣机，冲开九窍过曹溪。迢迢运入昆仑顶，万道

聚火載金圖



霞光射紫微。

三車載寶上昆侖，無漏須拴濟筏門。電掣雷轟龍虎斗，急收甘雨潤乾坤。

北方正炁，號曰河車。載金上升，度我還家。

陰陽之始，玄含黃芽。五金之主，北方河車。

聚火載金訣法 起先運南方離宮之火以煉北方水中之金，是為以紅投黑，則凝神入坤脐而生藥。如今運北方水中之金以制南方火中之木，是為以黑見紅，則凝神入乾頂而成丹。

故紫陽《悟真篇》云：“依他坤位生成體，種在乾家交感宮。”

崔公《入藥鏡》云：“產在坤，種在乾。”乾居上為鼎，坤居

下为炉。非猛烹极锻则药不能出炉，非倒行逆旋则药不能升鼎。铅者，其性沉重之物也，若不得火，何由而飞？汞者，其性飞扬之物也，若不得铅，何由而结？是以聚火之法最为紧要也。

何谓聚火之法？此法即达摩、海蟾二祖师吸、舐、撮、闭四字诀是也。吸者，鼻中吸气以接先天也。舐者，舌挂上腭以迎甘露也。撮者，紧撮谷道内中提，明月辉辉顶上飞也。闭者，塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭也。

故翠湖云：“下不闭则火不聚而金不升，上不闭则药不凝而丹不结。”是以聚火之法，乃采取烹炼之先务也。其恍恍惚惚是采取时候，猛烹极炼是采取功夫，吸、舐、撮、闭又是烹炼之的旨也。

夫采取之法，贵乎知时。不可太早，太早则药嫩易升。亦不可太迟，太迟则药老成质。必伺乎铅华吐白，玄珠成象，方是采取时节。张紫阳云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。”张三丰云：“电光烁处寻真种，风信来时觅本宗。”电光烁处，则窈冥之后，恍惚之间，一阳爻动之时，珠落华池之际。

此时节用〈参同契〉拘束禁门诀，紧塞太玄，闭任开督。即忙鼓之以橐龠，吹之以巽风，锻之以猛火。火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升泥丸，与真汞配合，汞得铅降，亦不飞走。如此渐渐抽添，渐渐凝结，自然铅日减，汞日添。久之，铅尽汞自干，阴尽阳自纯，至此则金丹大药成矣。

炼此大药，别无他术，只是采取先天一点祖炁，以为金丹之母耳。受之师曰：“炼大梵之祖炁，飞肘后之金晶，存帝一之妙相，返三素于黄庭。”此是口诀中之口诀也。

学者徒知以铅汞交结为丹，而不知采取、抽添、烹炼、火候

各有次序法度。盖采取以作其始，抽添以成其终。于中调停，全仗火候。所以紫阳云：“纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。”朱晦翁云：“神仙不作《参同契》，火候功夫哪得知？”薛道光云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须其神仙仔细推。”

火候之法，有文有武，不可一律齐也。“静中阳动金离矿，地下雷轰火逼金。”此第四节之火候也。“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”此第六节之火候也。“阳文阴武无令失，进退抽添有馭持。”此第五节之火候也。“成性存存者”，儒家之火候也。“绵绵若存者”，道家之火候也。“不得勤、不得怠”者，释家之火候也。“三月不违者”，颜子之火候也。“吾日之省”者，曾子之火候也。“日知其所亡，月无忘其所能”者，子夏之火候也。“戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻”。子思之火候也。“必有事焉而无正，心勿忘而勿助长”者，孟子之火候也。“发愤忘食”，孔子之武火也。“乐以忘忧”，孔子之文火也。“不知老之将至”云尔者，至诚无息而火候纯也。火候纯，大丹成，而作圣之功毕矣。

52. 乾坤交媾图【文】

昆仑顶、清虚府、上天关、交感宫、三摩地、最高峰、崆峒山、玄室、黄府、天宫、真际、上岛、天根、玄门、彼岸、瑶池、泥丸、天谷、天堂、内院、紫府、寥天、帝乙、甌山、天符、玄都、祝融峰、太微宫、摩尼珠、上丹田、紫金城、流珠宫、玉凉山、紫清宫、太渊池。

翠微宫、圆觉海、中一宫、陀罗尼门、脑血之琼房、魂精之玉堂。

乾·坤交·媾·圖

清淨無染
 上土釜
 神水華池
 地魄天魂
 日月精
 奪來鼎內
 及時烹
 只行龜斗
 蛇爭法
 早是龍
 吟虎嘯
 聲
 神水華池
 初匹配
 黃芽白
 雪便分
 明
 這些是
 飲刀圭
 處
 漸漸抽
 添漸漸
 成

北極純元
 水火既濟
 鉛汞入鼎
 乃生根蒂

上土釜
 威光鼎
 般若岸
 波羅密地
 百靈之命宅
 津液之山源

早此言
 圓覺海
 中宮
 心無門
 鼎上之爐
 魂鎖之玉室

片晌工夫煉汞鉛
 一爐猛火夜燒天
 忽然神水落金井
 打合靈砂月樣圓



上土釜、威光鼎、般若岸、波羅密地、百靈之命宅、津液之山源。

片晌功夫煉汞鉛，一爐猛火夜燒天。忽然神水落金井，打合靈砂月樣圓。

坎離相交、水火既濟。鉛汞入鼎、乃生根蒂。

地魄天魂日月精，奪來鼎內及時烹。只行龜斗蛇爭法，早是龍吟虎嘯聲。神水華池初匹配，黃芽白雪便分明。這些是飲刀圭處，漸漸抽添漸漸成。

53. 第五节 口诀

乾坤交媾去矿留金

(内附卯酉周天口诀)

予前以性命之统乎其中者而言之，乃上乘法也。予今以性命之归乎其根者而言之，乃最上乘法也。

夫以性命之统乎其中者，此道寥寥，自钟吕而下世鲜知矣。况乎性命之归乎其根者耶？而世之知之者为尤鲜矣。似此窍妙之奥、性命之微，若不复语重言，则学者难于悟入。

原人自父母未生以前，本体太虚而已矣，其予之所谓无极者乎？既而父母媾精而后，一点灵光而已矣，其予之所谓太极者乎？而一点灵光，原从太虚中来者，我之元神也。由是而气，由是而形，人唯知有此形气已尔。美衣美食以奉养此身也，功名富贵以尊崇此身也。如此而生，如此而死，自以为得矣。予思之所谓天命之性者，非唯不能知，亦且不愿知也。而其所以不愿知者，岂非孟子所谓不可以已而失其本心者乎？若能知所以，反而求之，以复还我太虚一炁之本初、一点灵光之旧物者，非此金丹大道不可也。

然而金丹大道之秘，秘在性命两字。性者，天也，常潜于鼎，故顶者，性之根也。命者，海也，常潜于脐，故脐者，命之蒂也。《经》云：“性在天边，命在海底”是也。盖天中之窍圆而藏性，能通于地中之窍，故其贯也则自上而下，直养而无害也。地中之窍方而藏命，能通于天中之窍，故其贯也则自下而上，直养而无害也。

孔子曰：“智者动，天圆之象也。仁者静，地方之象也。”

天圆者何？圆陀之义也。乃性之所寄，为命之根矣。地方者何？方寸之义也。乃命之所系，为性之枢也。性命混成，实非有两，潜天而天，潜地而地，优优洋洋，无体无方。在眼曰见，在耳曰闻，在鼻辨香，在口谈论，在手执捉，在足运奔。悟者知是佛性，迷者唤作精魂。

盖佛性者，本性也。而所谓本性者，岂非是我本来之所自有之真性欤。真性者，天命之性也。以其不落边际，故谓之中。以其一真无妄，故谓之诚。以其与物同体，故谓之仁。以其至尊无对，故谓之独。混沌一个，无欠无余。及乎太极一判，两仪始分，则轻清者腾而在上，重浊者沉而在下。于是坎宫有铅，离宫有汞，而向之所谓一物者，至此分而为二矣。故薛紫贤《复命篇》云：“一物分为二，能知二者名。”这二者之名，丹经不敢漏泄，巧喻多端，万字千名，不可胜计。

如论顶中之性者，喻之曰：汞也、龙也、火也、根也、日也、魂也、离也、乾也、己也、天也、君也、虚也、兔也、无也、主也、浮也、朱砂也、扶桑也、姹女也、昆仑也。

如论脐中之命者，喻之曰铅也、虎也、水也、蒂也、月也、魄也、坎也、坤也、戊也、地也、臣也、实也、乌也、有也、宾也、沉也、水银也、华岳也、婴儿也、曲江也。

至于阴中含阳，阳中藏阴，千言万论，不过引喻二者之名耳。故《元皇诀》曰：“铅汞鼎中居，炼成无价珠。都来两个字，了尽万家书。”

钟离翁曰：“除却汞铅两味药，其他都是逛愚迷。”

高象先曰：“梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》。其中简易无多子，只要教人炼汞铅。”

马丹阳曰：“铅汞是水火，水火是龙虎，龙虎是神气，神气是性命。”

总来只是这两个字，原只是一个理。故盲修者岐而二之，若真修者合而一之。合一者，炼炁而凝神，尽性而至命，烹铅而干汞，取坎而填离。

盖离中灵物号曰流珠，寓神则营营而乱思，寓精则持盈而难保。所以葛仙翁作《流珠歌》，叹其难驭而易失也。岂不观魏伯阳云乎：“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。”又曰：

“河上姤女，灵而最神，将欲制之，黄芽为根。”曰金华，曰黄芽，皆指真铅而言。真铅者，乃太阴之精也。曰流珠，曰姤女，皆指灵汞而言。灵汞者，太阳之气也。

然此灵汞，其性猛烈，见火则飞走无踪，不得真铅，何以制伏？故紫阳曰：“要须制伏觅金公。”金公者，铅字也。盖铅自曲江而来，穿夹脊、彻玉京，斡旋源流，直上泥丸。虽名抽铅添汞，实是还精补脑。

丹经云：“欲得不老，还精补脑。”

《翠虚篇》云：“天有七星地七宝，人有七窍权归脑。”

《太古集》云：“金丹运至泥丸穴，名姓先将记玉都。”

《法宝遗珠》云：“识得本来真面目，始知生死在泥丸。”

《黄庭经》云：“泥丸百节皆有神。”又云：“脑神经根字泥丸。”又云：“一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。方圆一寸处此中，但思一部寿无穷。”所谓方圆一寸者，即释迦摩顶受记之处也。此处乃玄中之玄，天中之天，郁罗萧台，玉山上京，脑血之琼房，魂精之玉室，百灵之命宅，津液之山源。此正在两耳交通之穴，前明堂，后玉枕，上华盖，下绛宫，北极太渊之中，乃

真一元神所居之室也。

昔黄帝上峨嵋山见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰：“此道家之至重，其经上帝秘在昆仑五城之内，藏以玉函，刻以金札，封以紫泥，印以中章。”吾闻之经云：“一在北极太渊之中，前有明堂，后有玉枕，上有华盖，下有绛宫。巍巍华盖，金楼穹隆。左罡右魁，激波扬空。紫芝被崖，朱草朦胧。白玉嵯峨，日月垂光。历火过水，经玄涉黄。城门交错，帷帐琳琅。龙虎烈卫，神人在旁。不施不与，一安其所。不迟不疾，一安其室。能暇能预，一乃不去。守一存真，一乃通神。少欲约食，一乃留息。白刃临头，思一得生。知一不难，难在于终。守之不失，可以无穷。”此真一秘旨之略也。

故《道德经》曰：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，王侯得一以为天下贞。”所谓神以知来，知以藏往也。所谓大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神也。分之为二，阴阳之根柢也。分之为五，五行之枢纽也。又分为八，八八六十四而为河图之数也。又分为九，九九八十一而为洛书之数也。又散之为万，生生化化万物之纲维也。

羲、文得其一，而《周易》兴焉。禹、箕得其一，而《洪范》畴焉。周茂叔得其一，而太极图焉。邵尧夫得其一，而经世作焉。老子得其一，而万事毕焉。释迦得其一，而万法归焉。归根者，归此也。复命者，复此也。

《西升经》曰：“人能守一，一亦守人。思一至饥，一与之粮。思一至渴，一与之浆。”

《灵枢经》曰：“天谷元神，守之自真。”又曰：“子欲长生，抱一当明。”又曰：“抱一守真，神自通灵。”

人能握神守一于本宫，则真炁自升，真息自定，真精自朝，灵苗自长，天门自开，元神自现。顶窍开而窍窍齐开，元神居而神神听命。神既居其窍而不散，则人安得而死乎？即《黄庭经》所谓“子欲不死修昆仑”是也。

故邱处机云：“久视昆仑守真一，守得摩尼圆又赤。清虚浩旷陀罗门，万佛千仙从此出。”

《還元篇》云：“悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。”

此是根本功夫，头脑学问，拨天关之手段，脱死籍之灵章。此道上苍所秘，古今仙佛皆不敢明言。真所谓千人万人中一人两人知者也。玄哉！玄哉！更有言不尽的口诀。

再一叮咛，当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速精神，目视顶门，用意不分，霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶灌顶，银浪冲天。紫阳所谓“以黑而变红，一鼎云气浓。”少顷，玉鼎汤温，金炉火散，黄芽遍地，白雪漫天，夫唱妻随，龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，铅精汞髓，凝结如珠。玉蟾所谓“夫妇老相逢，恩情自留恋。”此际玄珠成象，矿去金存，而一点金液复落于黄庭旧处矣。

斯时也，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，淫淫然若春雨之满泽，液液然像河水之将释。百脉冲和而畅乎四体，真个是拍拍满怀都是春也。

见此效验，急行卯酉周天，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融，则四象五行攒簇一鼎，混百灵于天谷，理五气于泥丸也。

高象先云：“玄珠飞到昆仑上，子若求之凭罔象。”

《河车歌》云：“两物擒来共一炉，一泓神水结真酥。”

《指玄篇》云：“必知会合东西路，切在冲和上下田。”

陈泥丸云：“白虎自兹相见后，流珠那肯不相从？”

段真人云：“四象五行攒簇处，乾坤日月自然归。”

《渐悟集》云：“因烧丹药火焰下，故使黄河水逆流。”

《纯粹吟》云：“子午炉前分进退，乾坤鼎内列浮沉。”

《玄奥集》云：“金情木姓相交合，黑汞红铅自感通。”

云房真人云：“驱回斗柄玄关理，斡转天关万象通。片晌龙虎频斗罢，二物相交顷刻中。”

《指玄篇》云：“奔归气海名朱骥，飞入泥丸是白鸦。昨夜虎龙争战罢，雪中微见月钩斜。”

《醒眼诗》云：“木金间隔各西东，云起龙吟虎啸风。二物寥寥天地回，幸因戊己会雌雄。”

陈泥丸云：“子时气到尾闾关，夹脊河东透甌山。一颗水晶入炉内，赤龙含汞上泥丸。”

《翠虚篇》云：“醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪。一才识破丹基后，放去收来总是伊。”

古仙歌云：“水银一味是仙药，从上传流伏火难。若遇河车成紫粉，粉霜一吐化金丹。”

《玄奥集》云：“移将北斗过南辰，两手双擎日月轮。飞趁昆仑山上出，须臾化作一天云。”

阴长生云：“夜深龙吟虎啸时，急驾河车无暂歇。飞精运上昆仑顶，进火玉炉烹似雪。”

张元化云：“诉流一直上蓬莱，散在甘泉润九垓。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。”

《原道歌》云：“妙运丹田须上下，须知一体合西东。几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。”

《玄奥集》云：“独步昆仑望窈冥，龙吟虎啸甚分明。玉池常滴阴阳髓，金帛时烹日月精。”

《群仙珠玉》云：“一点丹阳事回别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。”

《金丹集》云：“河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关。妙在八门牢闭锁，阴阳一气自循环。”

《无一歌》云：“到此得一复忘一，可与元化同出没。设若执一不能忘，大似痴猫守空窟。”

白玉蟾云：“汞心炼神赤龙性，铅身凝气白虎命。内外浑无一点阴，万象光中玉清镜。”

《纯阳文集》云：“盗得乾坤祖，阴阳是本宗。天魂生白虎，地魄产青龙。运宝泥丸住，搬精入上宫。有人明此法，万载貌如童。”

抱一子《显道图》云：“造道原来本不难，功夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。”

《玄奥集》云：“要识玄关端的处，儿女笑指最高峰。最高峰，秀且奇，彼岸濛濛生紫芝。只此便是长生药，无限修行人不知。”

许宣平《玄珠歌》云：“天上日头地下转，海底婵娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。龙虎战罢之田静，拾起玄珠种在泥。”

《群仙珠玉歌》云：“铅思汞，汞思铅，夺得乾坤造化权。性命都来两个字，隐在丹经千万篇。”

54. 周天璇玑图【文】

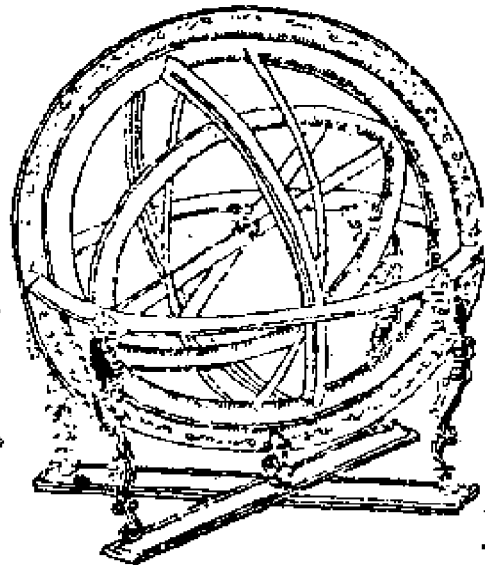
复临泰壮夬乾兮，六阳从左而上下。

周天璇玑圖

復臨泰壯去乾兮六陽從左而上下
 虎西龍東建緯卯酉
 刑德並會相見惟喜

大道分明見此圖
 璇玑卯酉法天然
 由中達外中全外
 自後推前後即前
 陽火進來從左轉
 陰符退去往西旋
 剎時火候周天畢
 煉顆明珠似月圓

河魁臨卯天星從南
 子南午北互為綱紀
 始遁否觀剝坤兮六陰往右而迴旋



北斗南辰下眉毛眼睫邊
 灰心行水火定意採真鉛

陰向鼻端滅陽從眼裏生
 這般平易法因甚没人行

始遁否觀剝坤兮，六陰往右而回旋。

虎西龍東建緯卯酉，刑德並會相見歡喜。河魁臨卯天星據酉，子南午北互為綱紀。

大道分明見此圖，璇玑卯酉法天然。由中達外中全外，自后推前後即前。陽火進來從左轉，陰符退去往西旋。剎時火候周天畢，煉顆明珠似月圓。

北斗南辰下，眉毛眼睫邊。灰心行水火，定意採真鉛。陰向鼻端滅，陽從眼里生。這般平易法，因甚没人行？

卯酉周天口诀 前段乾坤交媾，收外药也。此段卯酉周天，收内药也。外交媾者，后上前下，一升一降也。内交媾者，左旋右转，一起一伏也。两者循环，状似璇玑。故魏伯阳云：“循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹。”世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载，其可得乎？

故《還元篇》云：“轮回玉兔与金鸡，道在人身人自迷，满目尽知调水火，到头几个识东西？”东者，木性也。西者，金情也。一物分二，间隔东西。今得斗柄之机斡旋，则木性爱金，金情恋木，两相交结，而金木交并矣。金木交并，方成水火全功。丹经谓之“和合四象”者，此也。

故张全一《铅火秘诀》云：“火药之生有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭在太玄关，火逼药过尾间穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药生乾，阳极阴生往右迂。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下方凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异名剪除譬喻扫，只斯两句是真途。”

其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗散也。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，从右降下坤脐。是为一度。又从坤脐而升上乾顶，又从乾顶而降下坤脐。如此三十六转，是为进阳火。三十六度毕，并关以退火，亦用下照坤脐，从右上至乾顶，左边放下坤脐，是为一度。如此二十四转，是为退阴符。二十四度毕。故张紫阳

云：“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，上下交相送。须向静中行，莫向忙里送。”

所以用两眼皎者，何也？盖眼者，阳窍也。人之一身皆属阴，唯有这点阳耳。我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：“龙战于野，其血玄黄。”又能使真气上下循环，如天河之流转，其眼之功可谓大矣。

盖人初结胎时，天一生水，先生黑睛，而有瞳仁，属肾。地二生火，而有两眦，属心。天三生木，而有黑珠，属肝。地四生金，而有白珠，属肺。天五生土，而有上下胞胎，属脾。由此观之，则五脏精华皆发于目也。因师指窍之后，见妇人小产，半马落胎，并抱鸡之蛋，俱先生双目而脏腑皆未成形。予始知目乃先天之灵，元神所游之宅也。

《皇极经世书》云：“天之神，栖于日；人之神，发于目。”大矣哉“人之神发于目”也。生身处，此物先天地生。没身处，此物先天地没。水、火、木、金、土之五行，攒簇于此；肝、心、脾、肺、肾之五脏，钟灵于此；唾、涕、精、津、气、血、液之七物，结秀于此。其大也，天地可容；其小也，纤毫不纳。兹非吾一身中之大宝也欤？

《内指通玄诀》云：“含光便是生长药，变骨成金上品仙。”

上阳子云：“玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。”

《崇正篇》云：“搬运有功连昼夜，斡旋至妙体璇玑。”

《火候歌》云：“欲透玄玄须谨独，谨独功夫机在目。”

陈泥丸云：“真阴真阳是真道，只在眼前何远讨？”

薛道光云：“分明只在眼睛前，自是时人不见天。”

刘海蟾云：“下降上升循壳轴，左旋右复合枢机。”

王子真云：“昨宵姹女启灵扉，窥见神仙会紫微。北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。”

萧紫虚云：“如龙养珠常自顾，如鸡孵卵常自抱。金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。”

陈翠虚云：“不是灯光日月星，药灵自有异常明。垂帘久视光明处，一颗堂堂现本真。”

《翠虚篇》云：“莫谓金丹事等闲，切须勤苦力钻研。殷勤好与师资论，不在他途在目前。”

《玄坤集》云：“青牛人去几多年，此道分明在目前。欲识目前真的处，一堂风冷月婵娟。”

陈泥丸云：“大道分明在眼前，时人不会误归泉。黄芽本是乾坤气，神水根基与汞连。”

《玄学统宗》云：“几回抖擞上昆仑，运动璇玑造化分。昼夜周而复始，婴儿从此命长存。”

观吾《判惑歌》云：“这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍。此窍分明在目前，下士闻之即大笑。”

《金丹赋》云：“龙呼虎吸，魂吞魄吐。南北交媾于水火，卯酉轮还于子午。总括乾坤之策，优游变法之主。母子包罗于匡廓，育养因依于鼎金。”

《群仙珠玉》云：“觉中觉了悟中悟，一点尽光无遮护。放开烈焰照娑婆，法界纵横独显露。这些消息甚幽微，木人遥指白云归。此个玄关口难说，目前见得便忘机。”

南谷子云：“至道不远兮，恒在目前。窃天地之机兮，修成胎仙。”

纯阳子云：“有人问我修行法，遥指天边日月轮。”

以上诸仙雅言，皆发明行气主宰之义也。

盖此节功夫与第四节共是一理，承上接下，端如贯珠。采取药物于曲江之下，聚火载之而上升于乾，乾坤交媾于九宫之上，周天运之而凝结于鼎。紫阳云：“都来片晌功夫，永保无穷逸乐。”

轻清者凝于泥丸，重浊者流归气穴。逐日如此抽添，如此交媾，汞渐多，铅渐少，久则铅将尽，汞亦干，结成一颗摩尼，是为金液大还丹也。

故马宜甫云：“收得水中金，采得菩提子。运得昆仑风，长寿无生死。”

盖坎中之铅，原是父之真精，离中之汞，原是母之真血。始因乾体一破，二物遂分两弦。是以常人日离日分，分尽而死。所以至人法乾坤之体，效坎离之用，夺神功，改天命，求坎中之铅，制离中之汞，取坎中之阳，填离中之阴。阴尽阳纯，复成乾元本体。故张紫阳云：“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。”

55. 灵丹入鼎图【文】

悠悠觉万有之空，似天云变灭。

了了见一真之体，如掌珠圆明。

攒簇乾坤造化来，手搏日月炼成灰。金公无言姹女死，黄婆不老犹怀胎。

一颗金丹何赫赤，大似弹丸黄似橘。人人分上本圆明，夜夜灵光照神室。

流珠烁烁照昆巛，九转丹成只自然。一粒自从吞入口，始知世有洛神仙。

靈丹入鼎圖

悠悠覺萬有之空。似天雲變滅。

借我乾坤造化來。手搏日月煉成灰。
金公無言媿女死。黃婆不老猶儂胎。

一顆金丹何赫赤

大似彈丸黃似橘

人人分上本圓明

夜夜靈光紫神室

洗煉煉黑昆崙。九轉丹成只自然。
一粒自從吞入口。始知世有活神仙。

了。了。見。一。真。之。體。如。掌。珠。圓。明。



56. 第六节口诀

灵丹入鼎长养圣胎

(内附火候)

原初那点精金浑然在矿，因火所逼，遂上乾宫。渐采渐积，以烹以熔，损之又损，炼之又炼。直至烟消火灭，矿尽金纯，方才成此一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼，如露如电，非雾非烟，辉煌闪烁，光耀昆仑。放则迸开天地窍，归兮隐入翠微宫。此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎。五气皆朝于上阳，三华俱聚于乾顶。阳纯阴剥，丹熟珠灵。紫阳翁曰：“群阴剥尽

丹成熟，跳出樊笼寿万年。”

是以唐宋尸解诸仙多于此处分路，随意生身，出没自由，不肯于百尺竿头而再进一步。故有七趣之讥，落空之诮。盖为不知重立我之性命，再造我之乾坤，变种性为佛性，化识神为元神，自造自化之妙也。

若命宗人不知所以自为造化，就是枯坐旁门，而道非其道也。若性宗人不知所以自为造化，就是顽空外道，而释非其释也。此法乃仙真佛祖之所深秘，即自从金元以来而学道之人少有知之者。独吾师尹公曰：“鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。”

然而珠在昆仑，何由得下而结圣胎？必假神庐，窃灵阳真气以催之，太阳真火以逼之。催逼既久，则灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液，而直射于丹房之内。霎时云腾雨施，电掣雷轰，鏖战片晌之间，销尽一身阴滓，则百灵如辐之辘轳，七宝若水之朝宗，皆聚于此矣。

昔无上元君谓老子曰：“神丹入口寿无穷也。”故老子修之是为道祖。

许宣平曰：“神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。”

陈虚白曰：“我初凝结圣胎时，百脉俱停气不驰。”

施肩吾曰：“天人同一气，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁。”

然我既得灵丹入鼎矣，而内外交修，炼之而复炼之，而必至于天地合德，则太虚中自然有一点真阳以与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵感天地之灵，则内真外应，浑然混合。《金碧经》云：“磁石吸铁，隔碍潜通。”大同此意。

这段功夫全以至静为主。老子云：“人能常清静，天地悉皆

归。”当其两阳乍合，圣胎初凝，必须常常觉照，紧紧护持。如小龙之乍养珠，似幼女之初怀孕。牢关神室，不可使之渗漏。故太白真人曰：“固济胎不泄，变化在须臾。”更于一切时中，四威仪内，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如在母胞，终日如愚而不违，不可须臾间断也。

葛仙翁云：“息息归中无间断，天真胎里自凝坚。”

张用成云：“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”

石得之云：“将来掌上霞光灿，吞中腹中宫殿新。”

赵缘督云：“神丹飞落黄金室，婴儿降生极乐国。”

吕纯阳云：“刀圭饵了丹书降，跳出尘笼上九天。”

朱文公云：“刀圭一入口，白日生羽翰。”

李清庵云：“一颗宝珠吞入腹，作个全真仙眷属。”

陈希夷云：“邈无踪迹归丹巘，潜有机关结圣胎。”

薛紫贤云：“四象包含归戊己，辛勤十月产婴孩。”

《悟真篇》云：“果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？”

《醉中吟》曰：“宝珠笑舞辞天谷，才脱胞胎又入胎。”

张紫阳云：“婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”

吕纯阳云：“天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。”

白玉蟾云：“鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳始分。”

俞石涧云：“虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞入金城。”

《群仙珠玉》云：“一粒餐今天地寿，死生生死不相干。”

张紫阳云：“相吞相咽却相亲，始觉男儿有孕。”

钟离翁云：“胎内婴儿就，勤加温养功。时时照丹巘，刻刻守黄中。”

陈泥丸云：“男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得天机

真造化，身中自有玉清天。”

陈抱一云：“大道无私感即来，神仙此语岂虚哉？苟非着意求铅汞，争悟天机结圣胎？”

《玄奥集》云：“阆苑蟠桃自熟时，摘来服饵莫教迟。几回下手潜偷处，无限神仙总不知。”

龙眉子曰：“形如雀卵团团大，间似骊珠珠珠圆。龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。”

紫虚真人云：“初炼还丹须入室，妇人怀孕更无殊。圣胎凝结圆成后，出入行藏岂有拘？”

白紫清云：“和将戊己作丹炉，炼得红丸化玉酥。慢守火符三百日，产成一颗夜明珠。”

张真人《赠白龙洞主歌》云：“从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎存入口，不觉凡身已有灵。”

白玉蟾云：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。”

黄元吉云：“鼎内金丹灿烂光，无由摘尔到黄房。忽然夜半天风便，吹送灵儿归故乡。”

陈翠虚云：“道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”

王重阳云：“闲中偶尔到天台，忽见霞光五色开。想是金丹初变化，取归鼎内结婴孩。”

上阳子云：“玉皇若也问丹材，偃月炉中取下来。驰骋英雄吞一粒，男儿怀了一年胎。”

陈致虚云：“饥餐渴饮困来眠，一道分明体自然。十月圣胎成就了，一声霹雳出丹田。”

至于释教教人亦不外此。如《楞严经》曰：“行与佛同，受佛气分。如中阴身，自求父母。阴信冥通，入如来种，名生贵住。既游道胎，亲奉觉胤，如胎已成。人相不缺，名方便具足住。容貌如佛，心相亦同，名正心住。身心合成，日益增长，名不退住。十身灵相，一时俱足，名童真住。形成出胎，亲为佛子，名法王子住。表以成人，如国大王，以诸国事，分委太子。彼刹利王世子长成，陈列灌顶，名灌顶住。”夫入如来种者，以种性而为如来之种子，以自造化如来也。故曰道胎，又曰觉胤，其与妇人之胤儿，玄门之胎仙，亦何以异？及至形成出胎，亲为佛子，岂不是“真人出现大神通，从此天仙可相贺”耶？

盖丹书梵典，皆有次序口诀，但人不知，而蓦直看过去了。正是珠在路旁人不拾，惜哉！予今略摘此数条，表而出之，以引古之是而证今之非也。

57. 火候真正图【文】

从来真火本天然，何事迷徒妄指传。若将方木投圆窍，丑姥争教得少年。

玉炉霭霭腾云气，金鼎濛濛长紫芝。神水时时勤灌溉，留连毋使火龙飞。

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无，火候足，莫伤丹，天地灵，造化怪。

元始天尊霜，太上老君纓。神仙不作《参同契》，火候功夫哪得知？千载晦翁拈一语，可怜无及魏君时。

玉炉炼就长生药，金鼎烧成不死丹。

有象有爻不是妄，无盈无戾亦成空。试且为君通一线，看看日出岭东红。

火候正榮圖

從來真火本天然
何事迷徒妄指傳
若將方术技圖家
難堪早教得少年

玉爐蒸露展靈氣
金鼎收養長紫芝
神水時時助死滋
官運毋使火龍飛

其論經教講至真
不將火候著於文
要知口訣通玄處
須共神仙仔細論



行火候法 火候最秘，圣人不传，今则露之。药非火不产，药熟则火化矣。火非药不生，火到则药成矣。且火候之奥，非可一概而论。

故未得丹时，须借武火以凝之；既得丹时，须借文火以养之。文火者，结实之火也。其养之法，节其寒温消息是也。故《参同契》曰：“候视加谨慎，审察辨寒温。”审其火之未燃也，须借巽风以吹之。察其火之既燃也，须资神水以沃之。若太过，

则损之。若不及，则益之，俾得中和而无火燥、火寒之病矣。

盖火之寒燥，全在意念上发端。陈虚白曰：“念不可起，念起则火燥。意不可散，意散则火冷”唯只要一念不起，一意不散，含光默然，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此长养圣胎之真火候也。

故白玉蟾曰：“采药物于不动之中，行火候于无为之内。”

张三丰曰：“以默以柔存火药，勿忘勿助养灵胎。”

刘海蟾曰：“兀兀无为融至宝，微微文文养潜龙。”

张紫阳曰：“自有天然真火育，不须柴炭及吹嘘。”又曰：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”

此四翁乃列仙中之铮铮者，皆以天然真火自然妙用而成无上至真之道。又何尝用卦、爻、斤、两、年、月、日、时哉？

今时之人，错会仙师本意，泥象执文，认指为月，而必欲推算卦体之策数，求合卦画之阴阳。吾恐终身役役而不见其成功，倏然疲毙而不知其归处。岂不见张平叔云：“此中得意须忘象，若究群爻漫役情。”

高象先云：“昼夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。”

陈冲素云：“火虽有候不须时，些子机关我自知。”

彭真一云：“从来真火无形象，不得师传亦大难。”

萧子虚云：“药物调和，悟者甚易。火候消息，行之恐难。”

一十月功夫存杳杳绵绵之息，三万年气数在来来往往之间。所以养丹田之宝，此宝常在。夺丹鼎之珠，此珠复还。驾动河车，离尘世尾闾之海。移居天谷，上昆仑蓬岛之山。前数句谓成丹之时脱胎而入口，末一句谓功成之后脱胎而出壳，中间两句谓温养子珠，长养圣胎。

张三丰曰：“年月日时空有着，卦爻斤两亦支离。若存会得绵绵意，正是勿忘勿助时。”

白紫清曰：“流俗浅识、末学凡夫岂知元始天尊与天仙地仙日日采药物而不停，药物愈采而无穷也。又岂知山河大地与蠢动含灵时时行火候而无暂助，火候愈行而不歇也。神凝则精气聚而百宝结者，结胎之药物也。真息往来而未尝少有间断者，温养之火候也。”

陈虚白曰：“火候之要，尤当以真息求之。”

邱长春曰：“一念不离方寸是真空。此养胎之真火也。夫真火者，我之神也，而与天地之神、虚空之神同其神也。真候者，我之息也，而与天地之息、虚空之息同其息也。”

左元放曰：“火候无为合自然，自然真火养胎仙。但存神息居丹扃，调燮先天接后天。”

王重阳曰：“圣胎既凝，养以文火。安神定息，任其自如。此以神感，彼以神应。天机妙用，自然而然。”

予于是而知神息者，火候也。而孟子之所谓“勿忘勿助”、老氏之所谓“绵绵若存”、释氏之所谓“不得勤、不得怠”者，是皆神息之自然火候之微旨也。故曰：“神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。”

58. 长养圣胎图【文】

若双修性命者，必须重开混沌，再立胞胎，而自造化此性命也。夫性命既造化矣，则于父母性命而自然养出一点性命，如在母腹，而为我之性命也。夫既为我之性命矣，则又自然于我之性命而还我于无，而为我之太虚也。夫既为我之太虚矣，则又自然于我之虚空中再造乾坤，而为我之真性命也。夫既为我之真性

命矣，則又自然于我真性命中露出端倪，而为我本来之元神也。

小小房儿藏舍利，些些芥子纳须弥。尔来炼个无生体，后去

長養聖胎圖

小小房兒
藏舍利些
些芥子納
須彌道來
煉箇無生
體後去知
渠有所歸

圓覺經曰。金剛藏當知。如來寂滅性。未嘗有終始。若以輪迴心。思惟即旋復。但至輪迴際。不能入佛海。譬如銷金礦。金非銷故有。雖復本來金。終以銷成就。一成真金體。不復重為礦。蓋金礦非金也。銷之而后成金者。以有金之性也。種性非佛也。煉之而后成佛者。以有佛之性也。



若覺性命者。必須重開。滋養。再止胎胎。而自造化此性命也。夫性命既造化矣。則於父母性命。而自然養生。無性命。如在母腹。而為我之性命也。天既為我之性命矣。則又自然於我之性命。中而還我於無。而為我之大虛也。天既為我之虛矣。則又自然於我之虛中。而造我。而為我之真性命也。天既為我之真性命矣。則又自然於我真性命中。露出端倪。而為我本來之元神也。

知渠有所歸。

《圓覺經》偈曰：“金剛藏當知，如來寂滅性，未嘗有終始。若以輪迴心，思惟即旋復。但至輪迴際，不能入佛海。譬如銷金礦，金非銷故有，雖復本來金，終以銷成就。一成真金體，不復重為礦。”蓋金礦非金也，銷之而后成金者，以有金之性也。種性非佛也，煉之而后成佛者，以有佛之性也。

59. 嬰兒現形圖【文】

此時丹熟更須慈母惜嬰兒，他日云飞方見真人朝上帝。

圖形現兒嬰



气穴法名无尽藏，藏包于窈窕包空。我问空中谁氏子，他云是你主人翁。

夫蟪蛄之虫，孕螟蛉之子，传其情，交其精，混其气，和其神，随物大小，俱得其真。

潜龙今已化飞龙，变现神通不可穷。一朝跳出珠光外，涌身直到紫微宫。

行住坐卧，抱雄守雌。绵绵若存，念兹在兹。神水溶液，灌溉根株。内外无尘，长养圣躯。

60. 第七节 口诀

婴儿现身出离苦海

(内附真空炼形法则)

前面火候已足，圣胎已圆，若果之必熟，儿之必生，弥历十月，脱出其胞。释氏以此谓之法身，又曰实相。玄门以此谓之赤子，又曰婴儿。

婴儿当移胎换鼎之时，跃然而出，潜居气穴之间，又重开一混沌也。盖此穴原是神仙长胎住息之乡，赤子安身立命之处。因是熟境，顺路而归。婴儿既宴坐静室，安处道场，须藏以玄玄，守以默默。始则借坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之。此感彼应，发迹见远。其中自呼自息，自阖自开，自动自静，自由自在，若神仙逍遥于无何乡，似如来禅定于寂灭海。

到此大安乐处，仍须密守关元，无令外缘六尘魔贼所侵，内结烦恼奸臣所乱。若坐若卧，常施莹净之功。时止时行，广运修持之力。遂得六门不漏，一道常通，真体如如，永固丹基者矣。日夕如此卫护，如此保顾，如龙养珠，如母育子，不可顷刻暂忘、刹那失照。

钟离翁曰：“孩儿幼小未成人，须借坤娘养育恩。”又曰：“已证无为自在心，更须温养保全真。”

李清庵曰：“丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。息念息缘调祖炁，忘闻忘见养婴儿。”

吕纯阳曰：“腹内婴儿养已成，且居塵世暂娱情。无端措大刚饶舌，却入白云深处行。”

盖温养育婴乃作仙之一大事，若养育失调，婴儿就有弃壳离

巢之变。此时着实提防，不可轻纵出去，则一出而迷途，遂失舍而无归。故白玉蟾有“重整钓鱼杆，再斫秋筠节”之叹。

上阳子云：“既达返还九与七，此即木金三五。一。炁全神壮换胎时，照护婴儿休远出。”

防护之诀，密固三要为紧。《参同契》曰：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”

其法只是以眼观眼，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口，潜藏飞跃，在正一心。则外无声、色、臭、味之牵，内无意、必、固、我之累。自然方寸虚明，万缘澄寂，而我本来赤子怡怡然安处其中矣。

虽然，外固三要，尤要内遣三害。三害者，邪念、烦恼、瞋恚是也。故道觉禅师曰：“修此戒定慧，断彼嗔贪痴。”盖贪痴易于制伏，唯有瞋毒难降。

圣胎诀云：“瞋恚之火一燃，胎真去如奔马。直待火灭烟消，方才归于庐舍。”

宋儒亦曰：“忿火不熄，必有燎原之患；欲水不窒，岂无溃川之灾？”

《圆觉道场修证仪》云：“一念瞋起，具八万障门，今欲去瞋之法，唯宗老子之日损、《周易》之惩忿、世尊之觉照。”

高僧妙普曰：“瞋火正燃时，我以觉照之。犹如汤消冰，了了无分别。”

缘此瞋火非实有体，皆从无名而来。犹《宝积经》偈云：“如钻木出火，要假众缘力。若缘不和合，火终不得生。是不悦意生，毕竟无所有。知声性空故，瞋也不复生。瞋不在于声，亦不身中住。因缘和合起，离缘缘不生。如因乳等缘，和合生酥酪。”

瞋自性无起，因于粗恶事。愚者不能了，热恼自烧燃。应当如是知，究竟无所有。瞋性本寂靜，但有于假名。瞋患即实际，以依真如起。了知如法界，是名瞋三昧。”

《宝积经》又云：“求自然智，破无名壳，则无名变成慧炬，而瞋火化作心灯。瞋之一毒既消，八万四千烦恼亦灭。”

佛经云：“诸魔平等，烦恼为先。”又云：“现住菩萨魔，烦恼无所有。”又云：“智者于苦乐，不动如虚空。善观察烦恼，我我所俱离。”又云：“无障大悲，观诸众生，所有烦恼，皆从虚假妄想而生。知诸烦恼，体性自离。如是随觉，即是菩提。烦恼之性，即菩提性。”又云：“烦恼境是佛境界，观烦恼性空是正修行。”又云：“欲除烦恼，当行正念。”

四祖亦云：“一切烦恼业障，本来空寂。”

细观佛祖经旨大概，谓烦恼性空，勿为窒碍，观如梦幻，不用介怀。设使触景情动，如响应声，既应即止。若此，则烦恼尘劳不待断而自灭，胎真赤子弗假修而自灵。

又有《经》云：“以智慧剑破烦恼贼，以智慧刀裂烦恼网，以智慧火烧烦恼薪。”

僧圆照云：“对治烦恼魔，清净常欢喜。”

庞居士云：“谛观四大本空，烦恼何处安脚？”

晁文元云：“身同梦幻非真有，事比风云不久留。既能洞达须刚断，烦恼魔空过即休。”

张紫阳云：“可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。”

《六祖坛经》云：“凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛。前念着境即烦恼，后念离境即菩提。”

故《楞严经》云：“佛言：我从本来，不得一法，究竟定意，始知所谓无念。若得无念者，观一切法，悉皆无形，因此得成无上正真之道。”又云：“世人不能成道而脱生死者，良由妄念为轮回种子耳。”盖妄念起处，即是生灭。妄念息处，即是真元。故玄门以止念为本，释教以无念为宗。无念者，为无邪念，非无正念。念有念无即名邪念，不念有无即名正念。念善念恶即名邪念，不念善恶即名正念。乃至苦乐、生灭、取舍、冤亲、憎爱，……并名邪念，不念苦乐等是名正念。但事来不受，一切处无心，即是无念也。无念之念，谓之正念。

佛经云：“善男子：我等住于无念法中，得如是金色之十二相，放大光明，照无余世界。”

高峰禅师云：“慈氏受一生成佛之功，不出一念无生性海。”

智常禅师云：“真如无念，非念法能阶。实相无生，岂生心能至？无念念者，即念真如。无生生者，生乎实相。”

李之才云：“念之天理则明月之当空，念之人欲则浮云之蔽日。”

寒山子云：“旋乾倒岳镇常静，一念万年永不移。”

天隐子云：“不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙。”

《宝积经》中所说“菩萨安住无所住之念，非亿非忘，所安住念，即名法界。”是知从上若佛、若祖、若圣、若仙皆因冥心息念而得妙道。

故《尚书》曰：“唯狂克念作圣。”然克念之功须要躬行实践，方有进步。不然，一片太虚，途路甚远，少一步是到不得。

昔人所谓功夫不到不方圆，功夫若做到极则处，自然入于无念。既得无念真常，则玄窍婴儿寂寂然而无挠扰之患矣。刘虚谷

云：“大功欲就三千日，妙用无云十二时。”陈朝元云：“含养胞胎须十月，育婴乳哺要千朝。”泥丸翁云：“片晌功夫修便现，老成须是过三年。”

三年功夫已完，温养事毕。即《悟真》所谓“一霎火焰飞，真人自出现。”真人既现，必出太玄而升天谷，再加冥心灭尽之功，则有通灵变化之妙。刘海蟾曰：“卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田。霹雳一声从地起，乾户迸开光万里。翻身撞出太玄关，这回方是真仙子。”

61. 真空炼形图【文】

圆形炼空真



天人一气相呼吸，以法追来炼形质。窈窈玲珑五蕴空，霞光万道连天碧。

真空炼形法，五蕴空非空。非以空五蕴，五蕴悉皆空。

炼形说 普照佛心曰：“鼻端有白我其观，却叹人从瓮里盘。最上一乘含蓄远，好从玄窍觅天宽。”盖真空炼形之法，譬喻运瓮相似。若处瓮内，焉能运之，必也处于瓮外。身处瓮外者，即释氏所谓外其身而虚空之是也。故老子曰：“外其身而身修，忘其形而形存。”薛道光曰：“若人空此幻化身，亲授圣师真轨则。”张全一曰：“太虚是我，先空其身。其身既空，天地亦空。天地既空，太空亦空。空无所空，乃是真空。”

《清静经》曰：“内观其心，心无其心。外视其形，形无其形。”形无其形者，身空也。心无其心者，心空也。心空无碍，则神愈炼而愈灵。身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙、与道合真者也。

古仙曰：“形以道全，命以术延。”此术是窍无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁，是天地阴阳长生真精、灵父圣母之炁也。有限之形躯，是阴阳短促浊乱，凡父凡母之气也。故以真父母之炁变化凡父母之身为纯阳真精之形，则与天地同寿也。

按，孙陀罗尊者云：“世尊教我，观鼻端白。我初谛观，经三七日，见鼻中气，出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成虚净，犹如琉璃。烟相渐相，鼻息成白，心开漏尽，诸出入息，化为光照，照十方界，得阿罗汉。”

朱元晦云：“鼻端有白，我其观之。”

莫认真云：“平生姿韵爱风流，几笑时人向外求。万别千差无觅处，得来原在鼻尖头。”

夫人未生之先，一呼一吸，气通于母。人之既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。

天与之，我能取之。得其气，气盛而生也、天与之，天复取之。失其气，气缘而死也。故圣人观天之道，挾天之行，每于义驭未升肠谷之时，凝神静坐，虚以待之；内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入玄门，透长谷而竟上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，锻淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。

陈翠虚曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”

邱长春曰：“但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。”

张紫琼曰：“天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

薛复命曰：“不知将谓气，得后自然真。”

董汉醇曰：“金用矿消，形由炁炼。”

炼形之法，总有六门。其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同体。唯此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。

依法炼之，百日则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏而十魔远遁矣。炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。灵光者，慧光也，故曰：“慧光生处觉花开”。盖慧觉花开非炼形入微与道冥一者，不能有此。

故《生神经》曰，身神并一，则为真身。身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气。所以蹈水火而无碍，对日月而无影。存亡在己，出入无间。或留形住世，或脱质升仙。有白

日而飞肉尸者，黄帝之谓也。有留形住世者，彭祖之谓也。有受命而居天职者，张天师之谓也。有拔宅而上升者，许旌阳之谓也。有示疾而终者，王重阳之谓也。有入仕而臣者，东方朔之谓也。至于老子为柱史，辛铎为大夫，尹喜为关令，伯姬为卿士，唐典隐毘陵，子休治漆园，留侯帝者师，四皓辅汉惠，仇生仕殷，辅光仕汉，马舟仕晋，海蟾仕燕，正阳弃官，纯阳应举，常有执鞭，琴高执笏。若此者，多不可以枚数。

噫！神仙之隐显去留，岂世之凡夫所能测度者哉？更若凭虚御风之列子，折芦过江之达摩，若非淘质炼形之功，又安能如此轻举之身乎？此形神俱妙之道，非坐脱立亡者之所能知。所以不免有抛身入身之失尔。故学仙佛之流，若独以炼神为妙，不知炼形为要者，所谓清灵善化之鬼，何可与高仙为比哉？

大抵温养炼形，无分彼此，虽然在两处发明，其实是一个道理。内外兼修，不相违背。若十日功夫无间，乃悬崖撒手时也。自然言语道断，心思路绝。能所两亡，色空俱泯，无滞无碍，不染不着，身似翔鸿不可笼，心如莲华不着水。光光净净，潇潇洒洒，腾腾任运，任运腾腾，做一个无事无为、自在逍遥之散汉也。此际婴儿渐露其形，与人无异，愈要含华隐曜，镇静心田，若起欢忻，就着魔境。如陈泥丸云：“我昔功夫行一年，六脉已息气归根。有个婴儿在丹田，与我形貌亦如然。”

婴儿既长，穴不能居，自然裂窍而出，贯顶而升。此之谓出离苦海而超彼岸也。永明寿禅师云：“身在苦海中，赖此铁罗汉。苦海既脱离，舍筏登彼岸。”观吾陈真人云：“此岸波涛已脱离，到彼方知寿可跻。一得归来宜永得，渡河筏子上天梯。”

62. 出离苦海图【文】

苦海中业水滌茫，
 爱河间黑流混漾。
 谁施那慈悲慧光，
 济沉沦无边无量。
 显慈航，昭灵贶，
 现津梁，悉脱众生诸业障。
 心颺颺，意恍恍，
 总摄入如来藏。



苦海中业水滌茫，爱河间黑流混漾。谁施那慈悲慧光，济沉
 沦无边无量。显慈航，昭灵贶，现津梁，悉脱众生诸业障。心颺
 颺，意恍恍，总摄入如来藏。

63. 端拱冥心圖【文】

端拱冥心圖

元君端拱坐玄都
三疊胎仙舞八隅
變化純陽天地合
長生因此妙工夫

未到彼岸不能無法
既至彼岸又焉用法
頂中常放白毫光
痴人猶待問菩薩



無心於事
無事於心
超出萬幻
確然一靈

遺照於外
宅神於內
冥心至趣
而與吉會

未到彼岸，不能無法。既至彼岸，又焉用法？頂中常放白毫光，痴人猶待問菩薩。

元君端拱坐玄都，三疊胎仙舞八隅。變化純陽天地合，長生因此妙功夫。

遺照于外，宅神于內。冥心至趣，而與吉會。

无心于事，无事于心。超出萬幻，確然一靈。

64. 第八节 口诀

移神内院端拱冥心

始则有作有为者，采药结丹以了命也；终则无作无为者，抱一冥心以了性也。《悟真篇》云：“始则有作人怎觉？及至无为众始知。但见无为为道妙，不知有作是根基。”证道歌云：“到无为处不无为，方知吾道是希夷。”

今之在家凡夫、出家外道，只知有这边道理，不知有那边境界。只知有此间之妙，不知有彼岸之玄。只知无事而不知希有之事。只知无为而不知有为之法。此乃知其一不知其二，修其性不修其命者也。

故丹道未成之先，若不知下学之有为而着于空焉，则谓之落空汉。丹道已成之后，若不知上达之无为而着于相焉，则谓之守尸鬼。石杏林曰：“有物非无物，无为合有为。”陈泥丸曰：“我闻前代诸圣师，无为之中无不为。”阴长曰：“无为真人居上界，空寂更无尘可碍。有为功就又无为，无为也有功夫在。”所谓真人居上界者，即婴儿出离苦海，移居天谷之时也。空寂冥心者，即吕祖向晦冥息，真心合道之法也。

施肩吾曰：“达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始脱樊笼。”夫冥心者，深居静室，端拱默然。一尘不染，万虑俱忘。无思无为，任运自如。无视无听，抱神以静。无内无外，无将无应。离相离空，离迷离妄。体含虚寂，常觉常明。但冥此心，万法归一。则婴儿安居于清灵之境、栖止于不动之场。色不得而碍之，空不得而缚之，体若虚空，安然自在矣。故达观禅师云：“色不缚兮空不碍，晏息冥心观自在。大千万有总归无，世

界坏时渠不坏。”谭长真云：“婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然。修到三千功行满，凭他作佛与升仙。”

此处是纯一不杂的功夫，岂能容纤毫情想，但起希仙作佛之心，便堕生死窍中，不能得出。所以关尹子云：“若有厌生死心，超生死心，只名为妖，不名为道。”盖清静体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一切无住。故《心要诀》云：“冥心本乎无住，无住心体，圆融不测。”

如《金刚经》云：“不应住色生心，不应住声、香、味、触法生心，应住无所住心。”

金刚齐菩萨云：“我不依有住而住，不依无住而住，如是而住。”

僧肇云：“圣人之心住，无所住其住。”

《坐忘论》云：“不依一法，而心常住。”

《了心经》云：“心无所住，住无所心，了无执着，无住转真。”

《净名经》云：“一切法以无住为本，安住无为，名之为住，住无方所，故名无住。无住心者，是为真心。”

《禅源集》云：“夫言心者，是心之名；言知者，是心之体。”

荷泽云：“心体能知，知即是心。心本空寂，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。”

故祖师云：“空寂体上，自有本智能知，即此空寂之知，便是达摩所传清净心也。心常寂，是自性体；心常知，是自性用。”

所以六祖云：“一切万法，不离自性。自性自知，自性自见，自性自悟，自悟自度。悟性还易，了心甚难。故了心也者，

了此心也。了心，则心无其心矣。无心之心，是谓真心。真心是性，真性是心。”

太上云：“了心真性，了性真心，空无空处，无处了真。此谓真空不空，空无所空，即是了见本心也。”

庞居士云：“十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。”

与夫空觉极圆，空所空灭，即是了见本性也。

《华严经》云：“法性本空寂，无取亦无见。性空即是佛，不可得思量。”

原夫性体本空，心体本定。无空、无无空即名毕竟空；无定、无无定即名真如定。虽修空，不以空为证，不作空想，即是真空也。虽得定，不以定为证，不作定想，即名真定也。空定衡极，通达无碍，一旦天机透露，慧性灵通，乍似莲花开，恍如睡梦觉，忽然现出乾元境界，充满于上天下地而无尽藏也。此是心性常明，炯炯不昧，晃朗宇宙，照彻古今，变化无方，神妙莫测。虽具肉眼而开慧眼之光明，非易凡心使同佛心之知见。乃是见性见到彻处，修行修到密处，故得一性圆明，六通顿足。

何谓六通？按玉阳大师曰：“坐到静时，陡然心光发现，内则洞见肺腑，外则自见须眉，智神踊跃，日赋万言，说妙谈玄，无穷无极，此是心境通也。不出庐舍，预知未来事情。身处室中，又能隔墙见物。此是神境通也。正坐之间，刹时迷罔，混沌不分。少顷，心窍豁然大开，地理山河，犹如掌上观纹，此是天眼通也。能闻十方之音如耳边音，能忆生前之事如眼前事，此是天耳通也。或昼或夜，入于大定，上是天堂，下见地狱，观透无数劫来宿命所更，此是宿信通也。神通变化，出如自如，洞鉴十

方众生，知他心内隐微之事。他虽意念未起，了了先知；他虽意念未萌，了了先觉，此是他心通也。

子思曰：“心之精神之谓圣。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。”

四祖道信曰：“一切神通作用，皆是自心感现。”

《瓔珞经》曰：“神名天心，通名慧性。天然之慧，彻照无得，故名神通。神通具足，愈加默耀韬光，慧而不用，若露圭角，恐染邪魔。”

古云：“道高一尺，魔高一丈。正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着他。又须反观，一身四大，皆是假合，如梦如幻，全体非真。但正此心，魔自消灭。”

古语云：“见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。”或脑中有霹雳之声，或眼内有金星灿耀，或顶下红霞缭绕，或眉间涌出圆光，此皆幻景，心莫受他，但行功夫，休证效验。

所以古仙云：“项下有光犹是幻，云生足下未为仙。”又于静中忽见楼台珠翠、女乐笙簧、异草奇花、触目如画，彼人不悟，将谓是到天宫，不知自身内院，认作真境，因循而不出入。此际须用虚空观而扩充之，则我天谷之神升入太虚，合而为一也。

其虚空观者，应观自心。心本不生，自性成就。本来空寂，光明遍照，犹如虚空，莹彻清静，廓然周遍，圆明皎洁，成大月轮。量等虚空，浩然无际。复应观察自身，则心之虚空而通于身之虚空，身之虚空而通于天地之虚空，天地之虚空而通于太极之虚空，虚虚相通，共成一片，岂不与太虚混之而为一耶？

始而虚其心也，既而虚其身，又既而虚天地，虚而无虚，无虚而虚，虚也不知，无虚也不知，则我阳神冲虚冲入而无障碍

矣。然后方可与天地合德，太虚同体，而为混虚氏之人欤？此处只言到太虚之阶梯，未曾造到太虚之实际，谓之炼神则可，谓之出神则未也。

欲要高奔帝境，当炼演谷神，常以灵知寂照为心，虚空不住为观，抱本还原，复归太极。由此进进不已，乃至无上可上，玄之又玄，无象可象，不然而然，则一灵之妙有遍法界而圆通，贯云汉以高躋，与穹冥而俱合，此天谷元神炼到至极至妙之处也。故章思廉曰：“得太极全体，见本来面目，先天一点真，后天却是屋。”

莹蟾子曰：“炼阳神了出阳神，自色界超无色界。既然证成妙道，须要混俗和光。虽处凡尘，而不可流俗；虽居浊世，而莫测行藏。日唯销隐，匿积阴功，开诚心，施法乳，吸引后学，普度众生，上报佛恩，下资群品。”

《金刚经》曰：“所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量、无数、无边众生，实无众生得灭度者。故世尊成道之日，发普度众生之悲，乃曰：‘先度众生，然后作佛。’”

肇法师曰：“性本无生，故亦无灭，此实千圣同然之真心。众生度尽，方入涅槃，此亦千圣同归之实际。”

王方平曰：“鸾鹤来时乘紫雾，玉皇有敕登仙路。九玄七祖尽升天，度了群生方自度。”

噫！试观古佛高仙何等运心之普！如今人有一法一诀者，秘密珍藏，犹恐漏泄，较之古人，可不愧死？

予之无念也久矣，但未得自度，先要度人，一念存心，不能

顿释，今之此作，尽泄天机，唯末后一着，尚未发明，今再言之。

道书曰：“阴神能见人，阳神便人见。”盖独修一物者，所出乃阴神也。阴神则有影无形，世所谓鬼仙是也。若双修性命者，所出乃阳神也。阳神则有影有形，世所谓天仙是也。故曰：道本无相，仙贵有形。然而出神太早，丹经之所深河。既得其母，当返其始。常留神于天谷，复归如婴儿，不识不知，唯深唯寂，阳光无漏，则愈扩愈大，弥远弥光，自然变化生神。生之再生，则生生而无尽；化之又化，则化化而无穷，子又生孙，百千万亿。

张紫阳曰：“一载生个儿，个个会骑鹤。”

陈泥丸曰：“一载胎生一个儿，子又孙兮孙又枝。”

白玉蟾曰：“一体遍多，犹朗月而影分千水。多身入一，若明镜而光离万形。”

仙家谓之分身，佛氏谓之化身。如世尊之不离菩提树下，而遍升天宫说法。又如善财之不出莎罗林，历二百十城而遍参诸友。

东华帝君曰：“法身刚大通天地，真性圆明贯古今。若未顶门开具眼，休教散影与分形。”

分形散影非不妙也，奈何还滞幻躯中，尚未超脱，欲千变万化，岂不反伤于本体耶？直到九载功完，纯亦不已，忽然跳出五行之外，返于无极之初。证实相妙之更妙，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，绍隆佛种。三千功满而白鹤来迎，八百行圆而丹书宣诏。飞升金阙，返佩帝乡。即钟离翁云：“九载功成人事尽，纵横天地不由亲。”萧紫虚云：“功成须是出神京，内院繁华勿累身。会取古仙超脱法，飘然跨鹤观三清。”

诸仙弃壳，各有不同。有从宝塔出者，有从红楼出者，有看

月而出者，有对镜而出者，有冲顶门而出者。所以《玄奥集》云：“塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。”

《中和集》云：“成就顶门开一窍，个中别是一乾坤。”盖顶门一窍岂易开哉？先发三昧火，透之不通。次聚太阳火，冲之略启。二火腾腾，攻击不已。刹时，红光满界，紫焰弥天，霹雳一声，顶门开也。故吕纯阳曰：“九年火候直经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。”

真人出现，乘云气，御飞龙，升玉京，游天阙，飘飘云际，翱翔太空。凤篆金书，朝赴九阳之殿；蟠桃玉液，位登万圣之筵。适意则鸾舆前引，登云则龙驾前迎。紫府鳌宫，欲去而顶中鹤舞；丹台琼苑，拟游而足下云生。劫火洞烧，我则优游于真如之境；桑田变海，我则逍遥于极乐之天。聚则成形，散则成气，隐显莫测，变化无穷。入水火而不潮不焚，步日月而无形无影。刀兵不能害，虎兕不能伤。阴阳不能变迁，五行不能陶铸。阎罗不能制其死，帝释不能宰其生。纵横自在，出入自由。信乎！紫阳云：“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”此大丈夫得意之秋，功名名遂之日也。人生到此，宁不快哉？上阳子云：“总皆凡世播英雄，做尽功名到底空。唯有金丹最灵妙，大罗天上显神通。”

65. 化身五五图（见下页）

66. 跨凤凌霄图（见下页）

67. 阳神出现图【文】（见236页）

闪闪白毫端里，涌出无相实相之金身。

炎炎舍利光中，普现三千大千之世界。

毗卢顶上行，寂灭海中戏。奇哉此妙门，佛祖曾授记。



閃閃白毫端裏湧出無相實相之金身

昆虛頂上行 佛因半偈捨全身
寂滅海中戲 高證巍巍萬德尊
奇哉此妙門 了得涅槃正法眼
佛祖曹投記 金剛不壞體長存



陽神出現 見身無佛是佛身
輝煌金光 了心如幻是佛幻
乘彼白云 了得身心本性空
逍遙帝鄉 斯人與佛何殊別

虛空無內外
心法亦如此
若了虛空故
是達真如理

心同虛空界
示等虛空法
証得虛空身
無是無非法



炎炎舍利光中普現三千大千之世界

陽神出現，烁烁金光。乘彼白云，逍遙帝鄉。

佛因半偈舍全身，高證巍巍萬德尊。了得涅槃正法眼，金剛不壞體長存。

見身無佛是佛身，了心如幻是佛幻。了得身心本性空，斯人與佛何殊別。

心同虛空界，示等虛空法。証得虛空身，無是無非法。
虛空無內外，心法亦如此。若了虛空故，是達真如理。

68. 第九节口诀

本体虚空超出三界

按，《梓童化书》云：“予之在朝也，以闻方外之言，辞荣而归道。逢隐者指予以心印，授予以正诀曰，此西方大圣人归寂法也。子能念而习之，可度生死，死而不亡，终成正觉。若中道而废，则犹能择地而处，亦可为神仙。”予于是历观汉、唐诸仙，多在此处超脱而去者，岂非《化书》所谓中道而废耶？

又览《龙牙颂》云：“学道如钻火，逢烟未可休。”予又历观宋、元诸仙，多在此处尸解而去者，岂非《龙牙》所谓逢烟而休耶？

虽则仙去，然缺却末后一段功夫，毕竟有些欠稳处。犹傅大士云：“饶经八万劫，终是落空亡。”亦不知寿命有限而不及修耶，抑亦不知不得此法而不能修也。

命宗人只知炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚而止，竟遗了炼虚合道一段。是以无上师曰：“养得金丹圆似月，未免有圆还有缺。何如炼个太阳红，三界十方俱洞彻。”

盖圣修诣极自是少此一段不得，缘丹经子书皆不曾言及末后一着，唯李清庵曾说到这里。

如门人问：“脱胎后还有造化么？”

清庵曰：“有造化在。圣人云，身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方露全真。所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。”又云：“更有炼虚一着，当于言外求之。”

其见趣可谓度越诸仙矣。但不肯说个实际出来，云何炼虚，作何归着，竟自朦朦胧胧虚应过去。亦不知是不会祖师意而不能说耶，抑亦不知是怕泄漏天机而不敢说也。故水丘子叹曰：“打

破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫。阅尽丹书万万篇，末后一句无人说。”

盖此秘藏心印，皆佛佛授手、祖祖相承，迨至六祖，衣钵止而不传。诸佛秘藏，于兹塞矣，自此而下鲜有知者。故曰：“七祖如今未有人。”

直到吾师尹公，以其夙植灵根，更得教外别传之旨。忽一日禅关参透，豁然贯通，而千佛秘藏又复开于今日矣。故《悟道偈》云：“把个疑团打破时，千佛心华今在兹。百尺竿头重进步，虚空真宰天人师。”

我今又承师旨而得此法，如获无价宝珠。即剑南和尚云：“自从识得此明珠，释梵轮王俱不要。”

然佛之地步甚高，而必至于虚空本体。本体虚空，方成无上正等正觉而入涅槃。故邵康节曰：“圣人与太虚同体，与天地同用。”今人求其义而不得，乃臆之曰：“体太虚之体以为体，用天地之用以为用。”此言大似隔窗窥日，不过见其光影而已。若言体太虚之体以为体，便是有个太虚在而着于体矣，何以能太虚？若言用天地之用以为用，便是有个天地在而着于用矣，何以能天地？然而太虚其知有体乎？其不知有体乎？天地其知有用乎？其不知有用乎？太虚不知有体而天地之用在于太虚之体，天地不知有用而太虚之体在于天地之用。体其所体者，体其所用也；用其所用者，用其所体也。

乃至于粉碎虚空方为了当，何以故？盖本体，本虚空也。若着虚空相，便非本体。虚空本粉碎也，若有粉碎心，便不虚空。故不知有虚空，然后方可以言太虚天体之本体；不知有粉碎，然后方可以言太虚天地之虚空。究竟到此，已曾窥破虚空之本体，

但未得安本体于虚空中。即《华严经》云：“法性如虚空，诸佛于中住。”到这里自知道虚空是本体，本体是虚空。必须再加功而上上胜，进进不已，直到水尽水穷，转身百尺竿头。至必至于不生不灭之根源，终必终于不生不灭之觉岸，于中方是极则处。此处无他，不过是返我于虚，复我于无而已。

反复者，回机也。故曰：一念回机，便同本得。究竟人之本初原自虚无中来，虚化之为神，神化之为形，顺则生人也。今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚，逆则成仙也。

古德云：“何物高于天，生天者是。何物大于虚空，运虚空者是。盖大道乃虚空之父母，虚空乃天地之父母，天地乃人物之父母。天地广大，故能生万物。虚空无际，故能生天地。空中不空，故能生虚空。而曰：生天地、生万物，是皆空中不空者之有以主之也。以其空中不空，故能深入万物之性，以主张万物而方便之。汝毋谓空中不空，能深入万物之性，以主张万物而方便之也；抑亦能深入天地之地，以主张天地而方便之也。汝毋谓空中不空，能深入天地之性以主张天地而方便之也；抑亦能深入虚空，以主张虚空而方便之也。

夫空中不空者，真空也。真空者，大道也。今之炼神还虚者，尤落在第二义，未到老氏无上至真之道也。炼虚合道者，此圣帝第一义，即是释氏最上一乘之法也。《华严经》云：“虽尽未来际，遍游诸佛刹。不求此妙法，终不成菩提。”

此法只是复炼阳神，以归还我毗卢性海耳。所以将前面分形散影之神摄归本体，又将本体之神销归天谷，又将天谷之神退藏于祖窍之中，如龙养额下之珠、若鸡抱巢中之卵，紧紧护持，毋容再出，并前面所修所证者，一齐贬向无生国里，依灭尽定而寂

灭之，似释迦掩室于摩竭，如净名杜口于毗耶。此其所以自然造化而复性命之而复虚空之之不可以已也，而复性命，而复虚空，至此已五变化矣。变不尽变，化不尽化，非通灵变化之至神也。

故神百炼而愈灵，金百炼而愈精，炼之而复炼之，则一炉火焰炼虚空化作微尘，万顷冰壶照世界大如黍米。少焉，神光满穴，炷焰腾空，自内窍达于外窍，外大窍九，而九窍之中，窍窍皆有神光也。彻内彻外，透顶透底，在在皆有神光也。如百千灯照耀一室，灯灯互昭，光光相涉，而人也，物也，莫不照耀于神光之中矣。是则是已，尤非其至也。

然不能塞乎天地之间，则未满东鲁圣人乾元统天之分量也。又敛神弢光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之。寂灭既久，则神光如云发电，从中窍而贯于上窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明洞耀，照彻十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界。三界之内，处处神光。若秦镜之互照，犹帝珠之相含，重重交光，历历齐现。而神也，鬼也，莫不照耀于神光之中矣。妙则妙已，尤非其至也。

然不能遍入尘沙法界，则未满西竺圣人毗卢遮那之分量也。再又敛神弢光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之，寂灭既久，而六龙之变化全，则神光化为舍利光矣。如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万道毫光，直贯于九天之上。若百千杲日，放大光明，普照于三十大千世界。而圣也，贤也，及森罗万象，莫不齐现于舍利光之中矣。故大觉禅师云：“一颗舍利光熠熠，照尽亿万无穷劫。大千世界总皈依，三十三天咸统摄。”

而舍利光既遍满于三千大千世界内，尤未尽其分量。又自三千大千世界中复放无量宝光，直充塞于极乐世界。既而又升于袈裟幢

界，又升于音声轮界，复直冲于胜莲华世界，得与贤胜如来相会也。

自从无始分离，今日方才会面。彼此舍利交光，吻合一体，如如自然，广无边际。

所以经颂云：“诸佛似一大圆镜，我身犹若摩尼珠。诸佛法身入我体，我身常入诸佛躯。”

王祖弘忍云：“一佛二佛千万佛，总是自身无别物。昔年亲种善根来，今日依旧得渠力。”

荷泽禅师云：“本来面目是真如，舍利光中认得渠。万劫迷头今始悟，方知自性自文殊。”

自性清静，便是无垢佛。自性如如，便是自在佛。自性不昧，便是光明佛。自性坚固，便是不坏佛。各各诸佛，自身俱有。说亦不尽，唯一性尔。性即是心，心即是佛。新佛旧成，曾无二体，以报身就法身，如出模之像，像本旧成，一体无异。新成旧佛，亦无二形，以法身就报身，如金成像，昔未成象金故，今成像竟，诸佛如已成像之金仙。众生如未成像之金矿，成与未成，似分前后，则金体始终更无差别。

故《圆觉经》曰，既已成金，不重为矿。经无穷时，金性不坏。原此金性，人人本有，个个不无。至于十方众生，皆我金刚佛教。而天地万物，咸围我如来之法身矣。到此地位，方知天地与我同根，万物与我一体。遍法界是个如来藏，尽大地是个法王身。实际无差，与三世佛而一时成道；真空平等，共十类生而同日涅槃。法身其大也，虚空且难筹其体。真心其妙也，神鬼亦莫测其机。穷未来际为一昼夜，尽微尘海为一刹那。前乎古而后乎今，无不是这个总持。上乎天而下乎地，无不是这个充塞。

二祖慧可曰：“圆圆满满成这个，世世生生不变迁。”

太上所以云：“天地有坏，这个不坏。”

这个才是真我，这个才是真如，这个才是真性命，这个才是真本体，这个才是真虚空，这个才是真实相，这个才是菩提道场，这个才是涅槃实地，这个才是不垢不净，这个才是非色非空，这个才是自觉圣智，这个才是无上法轮，这个才是本性虚无，虚无实体，这个才是常住真心、随心所欲，这个才是佛之妙用、快乐无量，这个才是烦恼业净、本来空寂，这个才是一切因果、皆无梦幻，这个才是生灭灭已、寂灭为乐，这个才是金刚不变、不坏之真体，这个才是无始不生、不灭之元神，这个才是不可量、不可称、不可思议、无边功德，这个才是清静法身、圆满报身、千



百亿化身、毗卢遮那佛。

偈曰：“天上天下无如佛，十方世界亦无比。世界所有我尽见，一切无有如佛者。”

69. 超出三界图（见上页）

70. 毗卢证果图

