

东方修道文库

徐兆仁主编

悟道真机

中国人民大学出版社

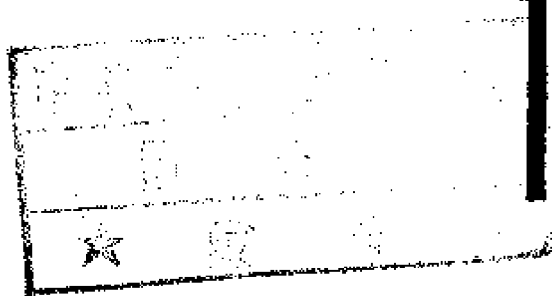
B95
2
15

8309A

东方修道文库
徐兆仁 主编

悟道真机

中国人民大学出版社



东方修道文库
悟道真机
徐兆仁 主编

*

中国人民大学出版社出版发行
(北京西郊海淀路39号)
北京市丰台区丰华印刷厂印刷
新华书店经销

*

开本：850×1168毫米 32开 印张：7.75插页2
1990年7月第1版 1992年4月第2次印刷
字数：178 000 册数：15 001-23 000

*

ISBN 7-300-00822-4
K·81 定价：5.20元

目 录

证道一贯真机易简录	1
序.....	1
发凡.....	2
卷一 总论.....	2
卷二 法财侣地.....	27
卷三 鼎炉符火.....	50
卷四 明理习静.....	75
卷五 炼己筑基.....	85
卷六 知时采药.....	100
卷七 还丹温养.....	122
卷八 脱胎乳哺.....	134
卷九 应世立功.....	137
卷十 天元归极.....	138
大成捷要	141
1.《大成捷要》缘起.....	141
2.《大成捷要》叙.....	141
3.劝刊《大成捷要》五言古.....	142
4.《大成》、《道乡》修真全集序.....	143
5.《大成》、《道乡》修真全集.....	144
6.集古丹经目录弁言.....	145
7.性命双修、纲领条目、心印口诀、秘旨灵文.....	147
8.返还证验说.....	150

9.道身证验说	154
10.关窍秘诀	155
11.道教源流谱	156
12.百日筑基	159
13.最初还虚蜚藏炁穴	160
14.绝食腥、荤、香、辣	161
15.收心炼己口诀	161
16.回光返照天机	162
17.文武风火妙用	163
18.神蜚炁海	163
19.动静无偏	164
20.武火妙用	164
21.文火妙用	165
22.种采炼养调外药天机	165
23.采药天机口诀	166
24.炼药天机口诀	166
25.文火温养口诀	167
26.清浊用火口诀	167
27.锻炼阴精以分先后天口诀	168
28.文武采取烹炼妙用	168
29.文火沐浴口诀	169
30.武火轻重采药之危	169
31.武火锻炼	170
32.文火寂照	170
33.梦寐走丹	171
34.玄关窍开	172
35.产真种不老不嫩天机	172
36.产真种次第天机	173

-
37. 采真种天机口诀·····174
38. 封固口诀天机·····174
39. 卯酉沐浴天机真诀·····175
40. 阳火阴符口诀天机·····176
41. 采小药天机口诀·····177
42. 元神领元气升降口诀·····177
43. 真意散乱危险详说·····178
44. 炼药炁荡炁滞之危险·····179
45. 周天文武之妙用·····179
46. 小周天度数天机口诀·····180
47. 真阳发生天机·····181
48. 神炁皈根口诀·····182
49. 止火口诀·····183
50. 采大药天机真诀·····183
51. 六根不漏天祝口诀·····184
52. 六根震动天机·····184
53. 大药产生天机真诀·····185
54. 走丹歧路天机·····185
55. 危险详说口诀·····186
56. 大药过关天机妙诀·····187
57. 七日混沌天机·····187
58. 过关不真危险天机·····188
59. 甘露下降用火天机危险·····188
60. 大药到顶实验天机·····189
61. 《心印经》曰回风混合百日功灵·····191
62. 《胎息经》注·····191
63. 赠剑仙二首·····193
64. 十月养胎·····194

-
- | | |
|---------------|-----|
| 65.安神祖窍用火口诀 | 194 |
| 66.蜃藏七日阴路复生天机 | 195 |
| 67.金液还丹天机口诀 | 196 |
| 68.玉液还丹天机口诀 | 196 |
| 69.卯酉周天口诀 | 197 |
| 70.日月合璧天机口诀 | 197 |
| 71.真火炼形天机 | 198 |
| 72.珠落黄庭天机 | 199 |
| 73.皈根复命 | 200 |
| 74.呼吸蜃藏大周天 | 201 |
| 75.魔境危险详说 | 201 |
| 76.邪水潮生危险天机 | 202 |
| 77.邪火潮生危险天机 | 203 |
| 78.神俱六通 | 203 |
| 79.真空炼形天机 | 204 |
| 80.三部八景危险详说 | 205 |
| 81.纯阳祖气助胎天机 | 206 |
| 82.绝谷定慧天机 | 206 |
| 83.五气朝元天机 | 207 |
| 84.盗天地正气天机 | 208 |
| 85.三宝现像天机 | 209 |
| 86.赤蛇透关天机 | 209 |
| 87.赤蛇归身天机 | 210 |
| 88.雷神监坛天机 | 210 |
| 89.火焚禅坐危险详说 | 210 |
| 90.战内外阴魔天机 | 211 |
| 91.春水潮生天机口诀 | 211 |
| 92.天花乱坠止火天机口诀 | 212 |

-
93. 超脱上田危险.....213
94. 阳神迁过重楼天机口诀.....213
95. 调神出壳天机口诀.....214
96. 开天门口诀.....215
97. 身外有身收金光天机口诀.....215
98. 聚金光布五芽灵气天机口诀.....216
99. 调阳神出入天机口诀.....217
100. 三年乳哺217
101. 还虚面壁219
102. 睡功秘诀222
103. 蛰龙秘诀223
104. 坤元经224
105. 女宫简便法226

0203/23

《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秘码。

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

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

《悟道真机》

前言

正确的方法和诀窍对于体道、悟道之士来说，无异于第二生命。古代印度典籍上曾经书有这样几个怵目惊心大字：修瑜伽者，如在刀锋上行走。换言之，在从事人体生命、宇宙及其相互关系的研究工作中，存在着巨大的危险，绝不可以儿戏视之。

由于人类个体生命及其所处社会、环境、经历、思想等等方面的千差万别，导致了内修方法的五花八门。浩如烟海的佛道典籍的出现，并非古人存心想要建造规模宏大的神殿，以供后人来此顶礼膜拜，并同时赞叹建筑者的丰功伟绩，而只是古往今来中外万千学者在修道的土地上辛勤耕耘的心血结晶。正因为如此，所以这些文献才具有深刻的内蕴，不会由于年代的久远而失去其本来的价值。相反，随着时间之潮的流逝、涤荡，使得有机会涉足这一领域的人们更能认清并珍视这一批文化遗产。

要想发掘这批文化遗产中的宝藏，必须得首先掌握一把钥匙——方法、诀窍。古人曾说：“得诀归来好读书”，诚为不刊之论。然而，得诀殊非易事。

就中国古代而言，小生产的经济格局导致了人们对技术采取保守的态度，传子不传女，传内不传外的古老训条固然可以使某一家族的生存得到保障，但在某种程度上，这一民族心态对社会的整体发展却极其不利。修道领域中的这类现象也是十分普遍。历史上，各种流派虽然也都在发展，但毕竟由于存在着严重的门户之见，从而在很大程度上扼杀了不少有价值的学说，埋没

了不少学者富有创建的研究成果，同时也使求道者在不必要的方面白白耗费了青春年华。有的甚至历经磨难，好不容易得诀归来，却已年届耄耋、身枯油尽，“夕阳无限好，只是近黄昏”，终究无力完成实修工程。

由于修道所涉及到的的是一个与世俗生活截然有异的天地，人们对此常常感到不可思议。不是大智大勇之人，不是在其所经历的世俗生活的某一个方面遭到重大挫折，从而改变思维方式，重新审视世界，因而有所觉悟之人，是绝不想真正豁出来，在修道的领域内作一番尝试，甚至奉献毕生精力的。同时，修道与古代中国社会的伦理规范有着严重的抵触。加上历代王朝总是千方百计地控制民众的离心力，保证编户齐民的数量与稳定，坚持排斥、打击儒家思想以外百家学说的政策，从而限制了修道理论与实践的大规模、公开、持久的传播。当然，这也是造成中国历史上几经盛衰的佛道二教终究也没有发展到与皇权抗衡程度的一大原因。

再者，儒、道、释、武、医、俗、杂家各派中注重内修、境界较高的人士，由于考虑到从事内炼的艰难困苦、学者所需的较高素质等因素，并且还考虑到所传非人而可能带来的种种祸患，对于著书立说、授徒传诀采取十分慎重的态度。但这样做也带来社会上真传罕见的结果，给一些不学无术之徒浑水摸鱼、骗取钱财留下了空隙。

上述三种情况表明，上乘的内修法诀并非人人易得，而得不到真机秘诀，也就无法奢望能在修道的海域中扬帆远航、纵横驰骋。如果有人自作聪明，一意孤行，曲解经典，杜撰法术，其结果不是海底捞针，空耗时月，就是折戟沉舟，误人害己。正是这一切，促使我们去搜集、整理了这部《悟道真机》。

收于本集的第一部著作作为《证道一贯真机易简录》，这本书原为《证道秘书十七种》之一，是济一子傅金铨所辑。傅氏遍阅

经藏文献，穷搜证道秘书，披沙拣金，纂辑以成。本书极其难得地保留了远自春秋、战国，近迄明清的百数十位修道高人、学者的口诀真机及其所著法语、秘典的精要。对于羲黄微意、老庄义蕴、钟吕心法、陈抟绝学、南北宗旨、东西秘义无不涉及，虽以摘编道教各门内炼玄机为主，但也同时兼顾儒、释、医、武、俗、杂诸家论述。

由于傅氏独具慧眼，所摘均为精华。例如，我们可在书中见到古贤关于丹、道、阴阳、大易回者关系的精采议论：

天地间只此一阴一阳，其本体则谓之道，其化机则谓之《易》，其神用则谓之丹。（《文昌化书》）

自老子《道德经》问世以来，世人对于“道”的内涵始终捉摸不透，而这本书所引吴筠《玄纲论》中的一段论述则使人颇有启迪：

道者虚无之系、造化之根、神明之本、天地之源。其大无外，其微无内。浩旷无端，杳冥无对。至幽靡察，而大明垂光；至静无心，而品物有方。混漠无形，寂寞无声。万象以之生，五音以之成。生者有极，成者必亏。生生成成，古今不移。此之谓道也。

既把对于道的认识上升到哲学高度，又对内修境界作了清晰的描述。

我们还从所引道教东派大师陆潜虚“丹有三元，皆可了命。三元者，天元、地元、人元之谓也”的论述中，宏观把握丹道分野，不致于偏执一端，难入化境。

书中所引有关精气神的论述也十分精辟，例如《唱道真言》所说：

元精溶溶，元神跃跃，元气腾腾，三元俱足。

后天之意谓之意，先天之意谓之神。神之所在，气即从之。气依神而生，亦依神而息。

当夫静坐之际，一心虚寂，洞然玄朗，无渣滓，无知识，即先天性体也。

有真性，方有真意，此意谓之先天一意。

淫心才举，真气分崩。

简明扼要地揭示了精气神意的内在联系。

至于各派具体内修法诀，学者尽可披阅全帙，此不赘述。不过书里“发凡”中的一段评论或许可以帮助我们认识一下这些法诀的价值：

是书博采群经，旁搜远讨，摘句编言，如披云见日，使人易悟。始于有作，不死执清静为修行；种德为先，不堕入三峰为学道。万卷丹经，千秋绝笔。言言秘范，字字珠玑。后之学人得睹如是章句，不必远睇《道藏》，穷览仙书，已证不二门之妙矣。

还有必要指出的是，这本书的纂辑者傅金铨为道教东派巨擘，他除了引用不少举世罕见的孤版秘笈，从而使本书成为希世瑰宝之外，还有一大可贵之处，即傅氏以东派内修理论为红线，将全书所摘法诀分别辑入总论、法财侣地、鼎炉符火、明理习静、炼己筑基、知时采药、还丹温养、脱胎乳哺、应世立功、天元归极等十大门类，从而勾勒出该派的方法体系及其实修程序。可以说，除了别的意义以外，这部著作对于了解濒于失传道教东派理论、方法提供珍贵的依据。

收入本集的第二部著作作为《大成捷要》，此书自从崂山太清宫传出之后，便名闻遐迩，成为修道者志在必得的一部道林名著。

与傅氏《证道一贯真机易简录》一样，《大成捷要》一书也是精采丹经要语，由浅入深、从低级到高级地汇录了修性炼真功夫的奥义秘诀，系统传出毓养神气的玄窍天机。对于内修中的经脉关窍、筑基炼己，回光返照，动静火候，外药内药，小药大

药，采、炼、封、止，温养、沐浴，大、小周天，走丹歧途、景验、危险，还丹、炼形，胎息神意、炁丹胎形，还虚面壁等一系列口诀和盘托出，逐一揭露。展读此书，犹如大师耳提面命，宗匠金针暗度，扫除繁芜，拨乱反正，顿有耳目一新，柳暗花明之感。

《大成捷要》最早由玄中子朱文彬“辑其残缺，重加校阅”，“付诸剞劂”，“广传于世”。只因辗转流传，讹讹滋多，而国内近些年流传的刊本由于校勘不精，出现不少严重的错误。此书为道海津梁、意义重大，而真本乏传，殊为可叹。为弥补这一不足，我们多方搜集善本，比勘各家刊本，整理成目前这个样子，呈献给广大读者。

由于佛道二教在明清以后走向衰落，一些学有成就的学者遗著没有及时地被辑入经藏，飘零散佚，濒于绝灭。如果这一情况长此以往得不到改变，我们就可能要永远失去一大批富有高昂价值的文化遗产。我们在从事古代文化典籍整理的过程中，深感于此，常怀忧虑。谨借此书付印之机，呼吁珍藏此类古籍的海内外人士，以各种机会和形式将修道秘笈、文献尽早整理，刊布于世。这样，既可以更好地保存这些属于全民族，甚至可以说是属于全人类的文化遗产，同时又可发挥这批精神财富的巨大作用。

徐兆仁

1989年7月7日写于
中国人民大学历史系

证道一贯真机易简录

济一子金溪傅金铨汇辑
集阳子定远萧康理校订
贞阳子临川李拱辰校订
来阳子定远凌光凌校字
宗阳子定远唐寿林校刊

序

余昔谓金简玉书、火龙水虎、至真之文必在诸天洞府、名山石室，数合之而遇之。岂知天机不书竹帛，至道存于人间。

又谓金液玉液、真阴真阳、至妙之药必其潜天而天，潜地而地，不可思议，难于影响。岂知不在渺远，即在眼前。

昔者始皇东游泰山，使童男、童女人海求不死之药，岂知此药不在海而在山。汉武作露盘霄掌，餐沆隆金浆，岂知此浆不在天而在地。所谓“遍地均开不谢花”，又曰“遍地开时隔爱河”，斯可证矣。

自太上授受以来，道脉不绝，责重于人。心心相印，口口相传。无少差谬，万古一贯。此其奇也。

丹经秘密，假象立言。迷之则阴阳判绝，悟之则水乳相融。

道固因书而理明，法必以言为切诀。一经指破，始觉丹经万卷，总是陈言；砂汞、铅银，都成色相。其理至微，其事甚简。如僧繇画龙，点睛飞去。苟未经师指，尚是壁间之龙，无由观其

神化。

乃知世间谈玄说妙，无异隔纸观灯；摘叶寻枝，尽是剔窗窥月。

今将师边所得，印之简编，若《参同》、《悟真》及古圣仙经所留丹诀、与夫诸家注疏，一一证之。择其至显至要之言，汇为一帙，秘之篋笥。

真正至道，至简至易。易、简而天下之理得矣，实乃一贯真机，不堪授受，聊以自娱，非欲求正于人也。是为序。

时嘉庆十八年岁次癸酉除夕书于朝阳山之为本堂

济一子金溪傅金铨撰

发 凡

一、卮言十万，如泛沧海。南针之指，亦茫乎无际矣。兹将真机要语，分门逐类显而出之，其中调鼎、采药、行符、止火、开关、服食、胎息、出神、黄庭内景、黄庭外景，……无不俱备。读者其细心玩索，融会天君，久之自然能贯注。

二、是书博采群经，旁搜远讨。摘句编言，如披云见日，使人易悟。始于有作，不死执清净为修行。种德为先，不堕入三峰为学道。万卷丹经，千秋绝业。言言秘范，字字珠玑。后之学人，得睹如是章句，不必远睇《道藏》、穷览仙书，已证不二门之妙矣。

三、白紫清曰：“只一言贯串万卷丹经，然则万卷只是一卷，万言只是一言。”又曰：“一言半句妙通玄，何用丹书千万篇。”噫！何从而得此一言半句乎？若未逢师且看诗，诗中藏诀好修持。烛昏慧炬，渡海慈航，舍书奚以哉？

四、性命双修，原属一贯。采药行符，初无二理。明者省

之。

五、法、财、侣、地，缺一不可。鼎炉、符火，始终一致。不可不知。

六、工夫以筑基始，以乳哺终。药熟火化，端拱无为。此后乃炼拔宅之神丹，了真空之本性，与天无极矣。

卷一

总论

吴筠《玄纲论·道德章》曰：“道者虚无之系，造化之根，神明之本，天地之源。其大无外，其微无内。浩旷无端，杳冥无对。至幽靡察，而大明垂光；至静无心，而品物有方。混漠无形，寂寞无声。万象以之生，五音以之成。生者有极，成者必亏，生生成成，古今不移。此之谓道也。

“德者天地所禀，阴阳所资。经以五行，纬以四时。牧之以君，训之以师。幽明动植，咸得其宜。泽流无穷，群生不知谢其功；惠加无极，百姓不知赖其力。此之谓德也。

“然则通而生之谓之道，道固无名焉。蓄而成之谓之德，德固无称焉。尝试论之。

“太极一动而分阴阳，阴阳混蒸而生万有，正在天地之间，故气象变通，晦明有类。阳明而正，其粹为真录。阴晦而邪，其精为魔魅。故禀阳灵而生者为睿哲，资阴味而育者为凶顽。阳好生，故睿哲者必惠和。阴好杀，故凶顽者必悖戾。或善或否者，乃二炁均合而生，中人也。三者各有所禀，而教安施乎？教之所施，为中入耳。何者？睿哲不教而自知，凶顽虽教而不移，此皆受阴阳之纯炁也，亦犹火可灭，不可使之寒。冰可消，不可使之热。理固然也。

“夫生我者道，禀我者神，而寿夭异，意识纷驰，去留不由于己，何也？”

“以性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。将超迹于存亡之域，栖心于自得之乡者，道可以为师，神可以为友。

“何谓其然乎？盖道与神无为而气自化，无虑而物自成。入于品汇之中，出于生死之表，故君子黜嗜欲、隳聪明、视无色、听无声，恬淡纯粹，体和神清。希夷忘形，乃合至精。此所谓返我之宗，复与道同。造化莫能移，鬼神莫能知，况于人乎？通于道者，虽翱翔宇宙之外，而心常宁；虽休息毫厘之内，而气自运。故心不宁，则无以同乎道；气不运，则无以存乎形。形存道同，天地之德也。是以动而不知其动者，超乎动者也。静而不知其静者，出乎静者也。超乎动者，阳不可得而推。出乎静者，阴不可得而移。阴阳不能变，而况于万物乎？故不为物所诱者，谓之至静，至静能契于至虚。虚极则明，明极则莹，莹极则彻，彻极则天地之广、万物之殷、不能逃方寸之鉴矣。

“夫道包亿万之数而不为大，贯秋毫之末而不为小。先虚无而不为始，后天地而不为终。升清阳而不为明，沦重阴而不为晦。本无神也，虚极而神自生。本无炁也，神运而炁自化。炁本无质，凝委而成形。形本无情，动用而亏性。形成性动，去道弥远。故溺于死生，迁于阴阳，不能自止，非道存而亡之也。故道能自无而生有，岂不能使有同于无乎？有同于无，则有不灭矣。

“阴与阳并，而人乃生。魂为阳神，魄为阴灵。结胎运炁，肖体辨形。然势不俱全，则各返其本。故阴胜则阳竭而死，阳胜则阴消而仙。柔和、慈善、贞清者，阳也。刚狠、嫉妒、淫浊者，阴也。心淡而虚，则阳和袭。意燥而欲，则阴气入。明此二者，阳胜阴伏，长生之渐也。道不欲有心，有心则真气不集。不欲无心，无心则客邪来舍。故我心不倾，则物无不正。动念有着，则

物无不邪。邪正之来，在我而已。故上学之士，怠于存念者，阴尸胜之也。忻于勤纯者，阳神胜之也。一怠一勤者，其战未决也。次之者，在于克节励操，使精专无辍于斯。须久于其事者，则尸消而神主，谓之阳胜。阳胜者，道其邻乎。

“夫形动而心静，神凝而迹移者，无为也。闲居而神扰，拱默而心驰者，有为也。无为则理，有为则乱。虽无为至易，非至明者不可考也。夫天地昼亦无为，夜亦无为，无为则一，而理乱有殊。何哉？昼无以为明，故众阳见而群阴伏。夜无以为晦，故群阴行而众阳息。是故主明而无为者，则忠良进，奸佞匿，而天下理。主暗而有为者，则忠良隐，奸佞职，而天下乱。故达者之无为以慧，蔽者之无为以昏。慧则通乎道，昏则同乎物。

“上学之士，时有高与远寄，陶然于自得之乡，谓其真仙可接，霄汉可升者，神之主也。虽曰神主，犹恐阳和之气发泄，阴邪之气承袭耳。可入静室夷心，抑制所起，静默专一，则神不散而阳灵全。谨无恣其康乐之情，以致阴邪之来耳。若有时躁竞烦悖者，乃形中诸魄，为阳灵之气所炼，阴尸积滞，将散扰于绛宫之真。可入静室，存一握同，候神情意平，合于虚静，斯亦洗心之一法也。

“言勿过乎行，行勿愧乎心。行之不已，则天地爱之，神明佑之。凶横无由如，鬼神不能扰。若言清而行浊，名洁而迹污，虽丑蔽于外，而心惭于内。天地疾之，神明殛之，虽力强于道，不可致也。故宁受人之毁，无招天之谴。人毁犹可弭，天遣不可追也。

“道之所至忌者，淫杀阴贼。此诚易戒。至于小小喜怒、是非、可否、人情之常，甚难慎也。都不有纤芥之事，关乎方寸之中，虑静神闲，则邪气不能入。我志不扰，则真人为俦。好誉而憎毁者，贤达之所未免。然审己无善，而获誉者不祥。省躬无疵，而获谤者何伤？

“阳之精曰魂与神，阴之精曰尸与魄。神胜则为善，尸强则为恶。制恶兴善则理，忘善纵恶则乱。理久则尸灭而魄炼，乱久则神逝而魂消。尸灭魄炼者，神与形合而为仙。神逝魂消者，尸与魄同而为鬼。自然之道也。

“夫目以采色为华，心以声名为贵，身好轻鲜之饰，口欲珍奇之味，耳贪美好之音，鼻悦芳香之气，此六者皆败德伤性，伐其灵光者也。故有之则宜远，无之不足求。惟衣与食，人之所切也，亦务道者之一弊耳。然能委心任运，未有不给其所用。且天地之生禽兽也，犹覆之以羽毛，供之以虫粒，而况于人乎？必在忘其所趣，任其自然。觉与阳合，寐与阴并。觉多则魂强，寐久则魄壮。魂强者生之徒，魄壮者死之徒。若餐元和、彻滋味，使神清气爽，至于昼夜不寐者，善无以加焉。人心久任之，则浩荡而忘返。顿栖之，则超跃而无垠。任之则蔽乎我性，栖之则劳乎无神，使致道者，奚方而静？盖性本至凝，物感而动。习动兹久，胡能遽宁？既习动而播迁，可习静而恬晏。故善习者，寂而有裕。不善习者，烦而无功。是以将躁而制之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之以舍，将浊而澄之以清。优哉游哉，不欲不营。行于是，止于是，造次于是，逍遥于是。习此久者，则物冥于外，神鉴于内，不思静而自静矣。古人云：‘积习生常’，其斯之谓欤？

“或问：古今学仙者多，得道者少，何也？答曰：常人学道者千，而知道者一。知道者千，而志道者一。志道者千，而专精者一。专精者千，而勤久者一。是以学者众而成者寡也。

“或曰：仙者人之所至美者也，死者人之所至恶者也，世之君子，罔有不知。而从俗者至多，习仙者至少，何也？答曰：此有一理，一者所禀之气非高，则所希之志难广，故溺于近务，忘于远见，为声色所靡，嗜欲所昏。仙道贵实，人道贵华，仙道、人情，直相反耳。诸恶可戒，诸善可修，万行周圆，一身清洁，

终身无效，不生退怠，抱道而亡，不亏志节。大抵外修福行，内神精神，内外功深，则仙阶可进，洞天可游矣。古今成道者，皆福慧相须。慧为灯火，福为灯油。火无油则不明，慧性无福则不住。故达士宁损其身，不损其福。世之人虽天姿明敏，学海汪洋。若福行未加，则终不能探道元之妙。古今得道圣贤，道通为一，福则有异。外功大者，仙位之高。外行卑者，阶居其下。所以天上圣贤，恶行之未广，则重下人间，以偿畴昔。人间浊恶难修而功疾，天上清高易处而功缓。轩辕久居天上，因议大行，落在人间，先世为民，再世为臣，三世为君，济物利生，功成乃仙去耳。至于冥府，亦类人间，寸地尺天，皆有所辖，凡为主者，悉是在世有功之人也。

“我之本心，空知以前本来之面目，果何物哉？所谓杳兮冥兮，恍兮惚兮，不可以知知，不可以识识。强名曰道，强名曰神，强名曰性，强名曰命，心如此而已。由是观之，岂不大哉？岂不贵哉？然轮回生死，而不能自己者，何也？盖一念萌动于内，六识流转于外。不趋乎善，则趋乎恶。故有天堂、地狱因果之报。六道轮回，无有出期，可不痛哉？可不悲哉？若夫达人则不然，故斋戒以神明其德，一真澄湛，万祸消除。自兹以往，谨言语，节饮食，除垢止念，清心守一，虚无恬淡，寂寞无为，收视返听，和光同尘，瞥起是病，不续是药。不怕念起，惟恐觉迟，譬如有发，朝朝思理，有身、有心，胡不如是？一念才动者，妄也。越古今而不坏者，常也。真常不易，其惟大人乎？”

上阳子曰：“夫道也者，位天地、育万物曰道，揭日月、生五行曰道，多于恒河沙数曰道，孤则独无一侣曰道，直入鸿蒙而还归溟滓曰道，善集造化而顿超圣凡曰道，目下机境未兆而突尔通灵曰道，眼前生杀分明而无能逃避曰道，处卑污而大尊贵曰道，居幽暗而极高明曰道。是道也，有大识见之眼而无睛，有大智慧之耳而无闻，有吸西江之口而无齿，有诸妙香之鼻而不嗅，

有杀活舌头而味不味，有金刚法身而在自在，有生死剑而武士不敢施用，有一字义而文人不能形容。虽黑漫漫不许一眨，暗然而曰彰。任峭巍巍，壁立万仞，放身而无怖。细入刹尘，大包天地，将无人有，作佛成仙。佛经五千四十八卷，也说不到了处，《中庸》三十三章，也说不到穷处，《道德》五千言，也说不到极处。道也者，果何物也？一言以定之曰：气也。

“夫气者，天地万物莫不由之。在天地之外，包覆天地。在天地之内，运行天地。日、月、星、辰得以明，风、云、雷、雨得以动，四时品物得以生、长、收、藏。此惟天地间阴阳造化之气耳。独人之身中，全具天地阴阳造化之气，得而用之，配我真汞，立成至道。《黄庭经》曰：‘独食太和阴阳气，故能不死天相既。’又曰：‘仙人道士非有神，积精累气以成真。’又曰：‘出清入玄二气烦，子若遇之升天汉。’《易》曰：‘日往则月来，月往则日来。’又曰：‘一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。’张横渠曰：‘人之有息，盖刚柔相摩，乾坤阖辟之象也。’《紫阳调息箴》云：‘氤氲开合，其妙无穷。谁其尸之，不宰之功。’”

《抱朴子》曰：“余考览养性之书，鸠集久视之方，所涉篇卷，以千计矣，皆以还丹、金液为大要。此二事，皆仙道之极也。往者上国丧乱，莫不奔播四出。余周旋徐、豫、荆、襄、江、广数州之间，阅见流俗道士多矣。或有数闻其名，乃出在云日之表者。然卒相似如一，其所知见，浅深有无，不足以相倾也。每询以神丹、金液之事，及《三皇文》、召天地神祇之法，了无一人知之者。昔左元放于天柱山中精思，而神人授之金丹仙经，会汉末大乱，不遑合作，而避地来渡江东，志欲投名山以修斯道。余从祖仙公，又从元放受之。凡授《太清丹经》三卷、及《九鼎丹经》一卷、《金液丹经》一卷。余师郑君者，则余从祖仙公之弟子也，又于从祖受之，而家贫无力买药。余亲事之，洒

扫积久，乃于马迹山中立坛盟授，并诸口诀之不书者。江东先无此书，此书出于左元放，元放以授余从祖，从祖以授郑君，郑君以授余，故他道士，了无知者。夫饮玉饴则知浆苻之薄，睹昆仑则知丘垤之卑。览金丹之道，使人不欲复视方书。然大药卒难办得，当须且御小药以自支持耳。虽服他药万斛，终不能使人长生。世或有好道者，而复不见此法，不遇真师，无由闻天下之有斯妙事也。余今略抄金丹之都，较以示后之同志者。”

《抱朴子》曰：“人有言，生之于我，利亦大焉。论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉。论其轻重，虽富有天下，不足以此术易焉，故有死王乐为生鼠之喻。”

《抱朴子》曰：“凡人之所以汲汲势利嗜欲也、苟我身之不存，虽高官重权、金玉成山、妍艳万计，非我有也。”

《抱朴子》曰：“按仙经以为诸得仙者，皆其受命，偶值神仙之气，自然所稟，故胞胎之中，已含信道之性。及其有识，则心好其事，必遭明师而得其法。不然，虽语之而不信，信之而不求。自古至今，有高才明达而不信有仙，有平平许人学而得仙者。甲虽多所鉴识，而或蔽于仙。乙虽多所不通，而偏达其理。此非天命之所使然乎？”

《抱朴子》曰：“凌暑飚飞，暂少忽老。迅速之甚，喻之无物。百年之寿，三万余日耳。幼弱则未有所知，衰迈则欢乐并废。童蒙、昏耄，除数十年，而险隘忧病相寻，代有居世之年，略消其半。计定得百年者，喜笑和平，不过五六十年。咄嗟灭尽，哀忧昏耄，六七千日耳，顾盼已尽矣。况于全百年者，万未有一乎。谛而念之，亦无以笑彼夏虫、朝菌也。语有之，人在人间，日失一日，如牵牛羊以诣屠所，每进一步，去死转近。达人所以不愁死者，非不欲求，不知所以免死之术，而空自焦愁无益于事，故云‘乐天、知命、不忧’耳，岂真不欲久生哉？”

《抱朴子》曰：“夫圆首含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华

势利诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流征乱其耳，爱欲利害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而已成。自非穷理独见，识变通于常事之外，运清鉴于玄漠之域，悟声名之亲疏，掉过隙之电速者，岂能弃交修贖，抑遣嗜好，割目下之近欲，修难成之远功哉？夫有因无而生，形须神而立。有者无之宫也，形者神之宅也。譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。形劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无返期，既朽无生理。达道之士，良可悲矣！轻璧重阴，岂不有以哉？以故比崇高于赘疣，方万物乎蝉翼，非苟为大言，而强薄世事，诚其所见者了，故弃之如忘耳。”

《抱朴子》曰：“丹成则举家皆仙，不但一身耳。”

《抱朴子》曰：“知此道者，何用王侯？神丹既成，不但长生，并可以作黄金。”

《抱朴子》曰：“此道一成，即可长生。长生之道，道之至也。故古人重之也。”

《抱朴子》曰：“玄秘之方，孰能悉解？及得其要，则复不烦圣贤大才而后作也，凡人可为耳。”

《抱朴子》曰：“虽久视不死，而旧身不改。苟有其道，无以为难也。”

《抱朴子》曰：“余师尝告门人曰，夫人求道，如忧家之贫，如愁位之卑，岂有不得耶？但患志之不笃，务近忘远，闻之则悦，偃偃前席，未久则忽然若遗。毫厘之木固益，而丘山之损不已，亦安得穷至言之微妙，成罔极之峻崇乎？张紫阳《悟真篇·自序》：‘嗟乎！人身难得，光景易迁。罔测修短，安逃孽报？不自及早省悟，惟只甘分待终，若临期一念有差，堕入三途恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故黄老以性命学开方便门，教人修种以逃生死。’”

《三注悟真》道光祖曰：“辩论纵如悬河，不过是说禅谈道，兀坐孤修。饶经亿劫，终不能养命长生。

“此道非人世间可得而闻者，要须大德大善，方许参求。”

《三注》上阳子曰：“噫，件件是难的勾当，奚敢妄为？又安敢妄说？世有一等地狱种子，开口便去说禅谈道，赚到老死，犹不知悔。

“又有一等小慧之人，不参仙圣所为，乃谤修行之事，谓有生必有死，安有久视之道？此乃地狱种子，甘分轮回。”

《三注》陆子野曰：“内丹之道，与外药炉火之事颇同，大概汞非铅不能伏。知外事者，内亦易知。

“始于有作，终于无为。无为境界，真仙所居。”（济一子曰：“世人兀坐孤修，妄希成就，可谓头上安脚，倒行逆施矣。”）

《三注》道光祖曰：“愚者却谓我教禅宗，一言之下，顿悟成佛。此乃诳惑愚迷，安有是理哉？要知金丹，即我教中最上一乘之妙。”

上阳子曰：“凡修此道者，须居五浊恶世，修出世法。”又曰：“修丹须要先积阴德。”

朝元子曰：“死生尽道由天地，性命原来属汞铅。岂非我命在我，不由天耶？”

《皇甫隆答魏武帝疏》曰：“臣闻天地之间，惟人为贵。人之所贵，莫贵于生。唐荒无始，劫运无穷，人生其间，忽如电过。每一思此，惘然心热。生不再来，逝不可追。何不逆情养性，以自保惜，万年无穷？当由修道，道甚易知？但莫能行。”

邱长春曰：“道函天地，神统百形。生灭者形也，无生灭者神也、性也。有形者皆坏，天地亦属幻躯，元会尽而示终，只有一点阳光，超乎劫数之外，在人身中为性海，元神也。”

石杏林曰：“万物生皆死，元神死复生。以神归气内，丹道

自然成。”

上阳子《参同契注》曰：“世人负其聪慧，执僻不回，谓有生必有死，奚有长生也哉？圣仙与佛皆天所生，师岂能授？人岂能为？是不审思，甘分守死。当念我身从何而有，若是父母阴阳之气所生，则阴阳之气，必可延命，必可成仙佛矣。”

“圣人之功，均沾后世。恐学者无大福德，无大智慧，不足承当，千般蔽固，无由了悟。”

白紫清《指玄篇·序》曰：“或有指余弃妻室而孤修者，或有指余入深山而求寂静者，或有指余戒荤酒而斋素者，杂径纷然，终难入道。”

“后之学仙道友，何必入山避世、弃子抛妻、断荤戒酒、辟谷清斋，都是胡为，去道远矣。”

寒山子曰：“修道之士，除嗜去欲，斋神抱和，所以无累也。内抑其心，外舍其身，所以无过也。先人后己，知柔守谦，所以安身也。善推于人，不善归诸身，所以积德也。功不在大，立之无怠，过不在大，去而不二，所以积功也。然后内行充而外丹至，可以冀夫道矣。若夫三毒未除，冠簪是饰，斯亦虎豹之鞞，犬羊之质耳，何足贵乎？”

真人谢自然曰：“人能清静，一室焚香，诵《黄庭》、《道德》经，或一遍，或七遍，全胜布施。凡诵经在精心，不在遍数。不诚之人，中路而退，所损尤多，慎之慎之。凡礼尊象，四拜为重，三拜为轻，大都精思讲道者得福，粗行者招愆。”

《海客论》曰：“夫道以希夷为本，湛寂为基。绝嗜欲以居山，去贪婪而处世。存神养气，食柏餐松，方可渐至清凉，稍达真境。其金银世间之物，暂济浮生，有分不求而自来，无分虽求之而不得。散即彰其德行，聚则祸其身軀。汝等凡流，不知至道。贪爱不休，惟积玉堆金之是乐，骄奢无已，轻裘肥马之相矜。无一日不贪滋味，无一时不恋繁华。七窍长流，三田不固。

任是万般灵药，饵之何益？岂能出世哉？子依吾说，大道匪遥，真境必达。”

上阳子曰：“泄天地造化之机，倖乾坤生育之德，焕日月合明之理，漏阴阳逆施之功。《易》曰，与天地合其德，与日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。天且弗违，而况于人乎？故主此道者，圣人也；行此道者，神人也。”（济一子曰：“惟神人乃能不亏神功。噫！微乎哉！”）

孙真人曰：“长生飞仙，则惟金丹；守形却老，则独真一，故仙重焉。凡诸愚存乃有千数，卒多烦杂劳人。若知守一之道，则一切不烦也。”

《唱道真言》曰：“上古圣人，著书立说，未尝著一丹字。丹之名，起于汉代。大丹无形、无声，至灵、至妙。”

《文昌化书》：“太上曰：‘大者与道合真，丹者与心为一。汝后五通具足，非汝夙昔之比。’”

“天地间只此一阴一阳，其本体则谓之道，其化机则谓之易，其神用则谓之丹。

“易道之阴阳不外乾坤，丹道之阴阳不出性命，乾坤即性命也。然必穷取未生以前消息，方知天地于此造端，人身于此托始，丹道于此立基。”

朱元育曰：“欲求至道，当修德以格天。灵丹入腹，命由我而不由天。信矣，然此特为了手者而言。若夫下手之初，有易有难，未可概论。大约以真实心承当则易，以巧伪心袭取则难。一心真实，才能上达乎天。若稍涉巧伪，即便隔绝天心，自取魔障。故造物之功夫，虽由乎我，而出世之机缘，实由乎天。阴德之不可不积也。自古圣真，无不方便济人，慈悲及物。《太上感应篇》当刻刻行持，行持之际，又当心安意肯，无所为而为之。切不可夹带一毫计功、谋利、徼福、求报念头，倘或一念夹杂，

便违心逆天，障落魔眷属中，而障却大道因缘矣。

“世间魔障，一切皆由心造。一心积德，自然足以格天。办道其机括，乃由我而不由天也。然则造命之学，不特在了手后，即在乎下手时矣。发心担荷大道者，尤当三复。”

子野曰：“大道万劫一传，非等闲细事。道既高，魔必胜。非以阴德相扶，恐有挫志之患。”

懒道人曰：“仙道长生，若不扶以阴德，则无凝受上天福祿之本，虽闻大道，修必难成。然行阴德，乃暗培心地也。尽绝名根，及脱尘为仙，鬼神始服。凡人以横逆加我，只觉是我开起众生罪障，咎我怜人，方有意味，为大慈悲。如云自反有礼，不与为难，即非天地覆载，何德之有？噫！其去仙远矣。”

《唱道真言》曰：“学道之士，以济世度人为本分事，不单为自己一个长生不死。分明要做三途八难，六道四生，数舍灵一大父母，见他受苦，如己亲尝，见他痴迷，如己陷溺，必得有如此慈悲，如此切愿，则修持之际，自然众圣来现，诸神拱侍，惟恐其道之不成。

“仙之求人，甚于人之求仙。上界圣贤，于苦志之弟子，爱若珍珠宝玉。珍珠有价，好弟子无价。当初起手，立下念头，便把姓名、乡贯，列之天府，日日有圣贤降临，察其功过。若果志真念确，圣贤喜之不胜，虚空护持，不减慈母之于赤子。凡我弟子，须鼓大勇，立大誓愿，要做顶天立地的功夫，旋乾转坤的豪杰。大振玄风，弘开法署。”

马丹阳祖曰：“速养丹珠速养身，好将阴德济斯民。此身不向今生度，更向何生度此身？”

上阳子曰：“斯道至大，盗天地之秘，窃造化之机，在先积德修福，方能胜任。《悟真》曰：‘大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行修阴德，动有群魔作障缘。’何谓阴德？施与不求报，阴德也。积善无人知，阴德也。不迫人于险，阴德也。

暗中作方便，阴德也。夫修行人，若阴德未充，鲜不为外魔所攻。若能回思内省，发大忍辱精进，则魔障化为阴德。《经》曰：‘彼以祸来，我以福往。彼以怨来，我以德往。’皆阴德之盛，驱魔之功也。

“行须八百，功满三千，似乎累世莫殫。不知八百、三千，一切惟心所造。倘能一念回机，全身放下，方寸中空空洞洞，自然一了都了。三千功，八百行，当下立即圆满，而与太虚天体，同其广大、高明矣。”

《唱道真言》曰：“人能以豪杰之才，为圣贤之学，以慎独之功，养浩然之气，则日后升天，定居高位，超拔幽冥，福荫子孙，功名事业，顾不伟欤？吾见流俗之士，未有尺善寸长可以度越流众，而妄自希于坎离、水火之术。俗情未除，胎仙岂结？志在温饱，而梦想清虚。不几令大罗天上无数高真闻言尽为绝倒哉？”

“原夫鸿蒙之先，一炁未兆，不可道，亦不可名，廓然太虚，无方无体，是谓真空。空中不空，是谓妙有。惟即有而空，故无始之始，强名曰天地之始。惟即空而有，故有始之始，强名曰万物之母。即有而空，便是太极本无极；即空而有，便是无极而太极。

“父母未生以前，圆成周遍，廓彻灵通，本无污染，不假修证，空中不空，为虚空之真宰，所谓统体一太极也。既而一点灵光，从太虚中来，倏然感附，直入中宫神室，作一身主人，所谓各具一太极也。”

朱元育曰：“天地间山川、土石，俱窒碍不通，惟有洞天虚谷，窍窍相通。人身亦然，肌肉骨节，俱窒碍而不通，惟有玄窍虚谷，脉脉相通，与造化之洞天相似。元炁往来，洞然无极，正在于虚谷之中也。

“既知空不得有，即知有不得空。到此地位，根尘识想，一

切消落。大地山河，俱同幻影。此身尚非我有，何有于家？又何有于田园、妻子？种种身外之物。世间凡夫，苦死守着田园，恋着妻子，一息尚存，不肯放下，岂知凡夫最贪着处，即道人大解脱处乎？”

上阳子《戒慎七则》：“《悟真》曰：‘依时采取定浮沉，进火须防危甚。’最为初关紧要，此其一也。采取之时，若或阴阳错乱，日月乖戾，外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功，此其二也。若火候过差，水铢不定，源流混浊，药物不真，空自劳神，有损无益，此其三也。既得黍珠入鼎，须要温养，保固心君，苟或未善，即恐火化丹失，此其四也。至有学者，备历艰难，屡经危险，心胆惊怖。平时在怀，得丹入鼎，切宜驱除，务令清静，勿使牵挂旧虑，以乱心君，是谓涤虑洗心，是谓沐浴。偶或留恋，则恐铅汞飞走。此其五也。乃至十月胎完，脱胎换鼎，不能保固阳神，轻纵出去，则一出而迷途，失舍无归，此其六也。又有丹成之后，且要识真辨伪。若功未满，眼前忽见灵异多端、奇特百出，以至生生之事，皆能明了，若此皆为魔障，并非真实。切不可认为己灵丹圣，兹乃邪伪妖幻，见吾道成，乃欲引入邪宗，以乱吾真。于斯时也，且要坚持智慧，保固全真。此其七也。凡此皆防虑之大者，一有不慎，非但无成，恐致丧失。正阳祖曰：‘已证无为自在心，便须温养保全真。一年沐浴防危险，免见沉沦更用心。’”

《定观经》曰：“夫得道之人，凡有七候：一者心得定易，觉诸尘漏。二者宿疾普消，身心轻爽。三者填补天损，还年复命。四者延数千岁，名曰仙人。五者炼形为气，名曰真人。六者炼气成神，名曰神人。七者炼神合道，名曰至人。其于鉴力，随候益明，得至道成，慧乃圆备。”

《修真前辨》曰：“此道非真实大丈夫不能得，非天纵之上智不能行。虽能得之，还要祖上积德深厚，自己功行重大，有无

数天缘结聚，方能无阻无当，顺顺序序，了此大事。倘祖上无德，自己宿根不深，虽能勇往直前，或限于事之未就而数已尽，或阻于功之方用而魔障早来，往往有法无财，有道无力，抱道而亡者甚多。然虽未成道，而来去分明，与凡人大不相同。亦有半功而亡，亦有未功而亡者。半功而亡者，再世必系生知，未功而亡者，再世亦必志道。

“有宿根者，一提即醒，无宿根者，虽强之不听也。有志之士，终身学道，未遇真师，死后转生，一出头来，自知有此一件大事，千方百计，寻师访道。若无宿根，总彼孤寡贫穷，艰难万状，甘于困死，而不爱此道也。

“世人不肯尽心穷理，轻视性命，未尽人事，便想仙道。自己不出一力，便要他人珍宝，略不如意，稍着苦恼，即便退步，半途而废，委之无缘。如此举止，何能进圣贤门墙？无怪其为盲师所误，而终身在鬼窟中作生涯也。试观世之一技、一艺，亦必细心久学而后成，况此生死大事，乃欲容易而知，漂学而得，何其愚乎？”

《传道集》曰：“举世人无不死，而好道者，欲不死而长生。举世人在世中，而好道者，欲升仙而游物外。举世人在地上，而好道者，欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦，而守于贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于泉石烟霞之表。

“世之人，邻鸡未唱，而出户嫌迟。街鼓遍闻，而归家恨早。贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足。艳阳媚景，百卉芬芳，水榭危楼，清风快意，月夜闲谈，雪天对饮，恣纵无情之欲，消磨有限之情。富贵繁华，空装点浮生之梦；愁烦恩怨，徒种下来生之因。歌声未绝，苦恼早来。名利正浓，红颜已去。纵得回心向道，早已疾病缠身。破舟未济，谁无求救之心？屋漏重完，忍绝再修之意？

“岁月蹉跎，年光迅速。贪财恋货，将谓万劫长有。爱子怜

孙，惟望永生长聚。直待恶病缠身，方是歇心之日。大限临头，才为了手之时。纵得回心向道，争奈年老气衰。春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。

“奉道者难得少年，少年修持，根元完固，易为见功，止于千日而可大成也。又难得中年，中年修持，先补之完备，次下手进功。始也返老还童，后即超凡入圣。少年既不悟，中年又不省，或因灾难而留心清净，或因疾病而志在希夷。若晚年修持，先论救护，次行补益，然后自小成法，积功至中成，中成积功，至于返老还童，炼形住世，而后可大成也。

“奉道之士，始立信心：恩爱名利，一切尘劳之事，不可变其大志。次发苦志：勤劳寂寞，一切清虚之境，不可改其初心。苦志必欲了于大成，不欲了于中成，止于小成而已。世人不识大道，难晓天机，多好异端，爱习小法，岁月蹉跎，不见其功，晚年衰病，复就老死。致令后来好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言，闻之而不信，信之而无苦志。对境生心，因物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。

“所谓九难者：大药未成，难当寒暑，四季要衣。真炁未足，尚有饥渴，三餐要食。奉道之士，所患者衣食逼迫，一难也。或有宿缘业重，流于今世填还。不忍逃背尊亲，难得清闲暇日，忙里偷闲。所患尊长约束，二难也。爱者妻儿，借者父母，恩枷情桎，每日增添，火院愁车，无时休歇。纵有清净之心，难敌愁烦之境。所患恩爱牵缠，三难也。富兼万户，贵极三公，妄心不肯暂休，贪货惟忧不足。所患名利萦绊，四难也。少年不肯修持，一以气弱成病。顽心绝无省悟，一以阴报成灾。现世一身受苦，而以后人为戒。所患灾祸横生，五难也。有以生死大事，急于求师，不择真伪，或师于辨辞利口，或师于道貌古颜。始也自谓得遇神仙，终久方知奸利之辈。所患盲师约束，六难也。又有盲师狂友，妄指旁门，寻枝摘叶，而终无契合。小法异端，互

相指诀。殊不知日月不出，出则大明，使有目者皆见。雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以瓮火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，岂有合同？所患议论差别，七难也。或有朝为夕改，坐作立忘。悦于须臾，而厌于持久，始于忧勤，而终于懈怠。所患立志意不坚，八难也。少时名利不忘于心，老来儿孙常在于意。年光有限，勿谓今年已过，以待明年。人事无涯，勿谓今日已过，以待明日。今日尚不保明日，老年争却得少年？所患岁月蹉跎，九难也。

“所谓十魔者：凡有三等，一曰身外现在，二曰梦寐，三曰内观，如满眼花芳，满耳笙簧。舌好甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂。侯封万户，使节旌幢。满门青紫，靴笏盈床。如见，不得认，是贵魔也。如清烟荡漾，暖日舒长，暴风疾雨，雷震电光，笙歌嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻子分张。如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火镬，堕落高岗，恶虫为害，毒药所伤，路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，干戈斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙歌缭绕，齐举霓裳，双双红袖，争献金装。如见，不得认，是女乐魔也。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，滞人娇态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。奉道之人，身外现在，而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间，不认不著，则神不迷而魂不散。内观之时，若见如是，不可随波逐浪，认贼为子。起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。

“其证验次序：始也淫邪尽罢，而外行兼修。凡采药之次，金精充满，心境自除，以杀阴鬼。次，心经上涌，口有甘液。次，阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次，魂魄不定，梦寐多恐悸之境。次，六府四肢，或生微疾小病，不疗自愈。次，丹田夜则自暖，形容清秀。次，居暗室，而目现神光。次，梦中雄勇，物不能害，人不能欺，或如抱得婴儿归。次，金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次，鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢。次，玉液烹漱，以成凝酥。次，灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次，尘骨将轻，而变神室。步趁奔马，行止如飞。次，对境志心，而绝嗜欲。次，真炁人物，可以疗人疾病。次，内观明朗，而不暗昧。次，双目瞳人如点漆，皱脸重舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次，真炁渐足，而似常饱，所食不多。饮酒无量，终不见醉。次，身体光泽，神气秀媚。圣丹生味，灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知而闻之。次，目睹百步而见秋毫。次，旧痕残腐，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。次，胎完气足，以绝饮食。次，内志清高，以合太虚。凡情凡爱，心情自绝。下尽九虫，上死三尸。次，魂魄不游，以绝梦寐。神彩精爽，更无昼夜。次，阳精成体，神府坚固，不畏寒暑。次，生死不能相干，而坐忘内观，以游华胥神仙之国。女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次，功满行足，阴功报应，密授三清真箓。阴阳变化，可预知人事，举止先见灾福。次，触目尘冗，以厌往还。洁身静处，胎仙可现。身外有身，是为神圣。次，真气纯阳，吁呵可干外汞。次，胎仙常欲飞腾，祥光生于卧室。次，静中时闻乐声。次，常人对面，虽富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。次，自能变移，神彩仙姿，可比玉树，异骨透出金色。次，行止去处，常有神祇自来朝现，驱使指呼，一如己意。次，静中外观，紫霞满目，项外下现，金光罩体。次，身中忽化火龙飞，或如玄鹤起，便是神灵脱凡骨而超圣境，乃曰超脱。超脱之

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

《抱朴子》曰：“余昔从郑君受《九丹》及《金银液经》，因复受《黄白中经》五卷。郑君言，曾与左君于庐江同山中，金丹神仙药，试作皆成也。然斋洁禁忌之辛苦，与无异也。又曰，修黄白术，亦如合神丹，须斋洁百日以上，其口诀皆宜师授，当入深山之中，清洁之地，不欲令凡俗愚人知之。余复问曰：‘作之得无伪乎？’郑君曰：‘化作之金，乃是诸药之精，胜于自然者也。仙经云，丹精生金。又曰，金可作世可度。夫作金成则为真物，中表如一，百炼不减。自然之道，何谓诈乎？’”

陆潜虚曰：“丹有三元，皆可了命。三元者，天元、地元、人元之谓也。

“天元谓之神丹。神丹者，上水下火，炼于神室之中。无质生质，九转数足，而成白雪。三元加炼，化为神符。得而饵之，飘然轻举。乃药化功灵，圣神之奇事也。其道则轩辕之《龙虎》、旌阳之《石函》言之备矣。

“地元谓之灵丹。灵丹者，点化金石，而成至宝，其丹乃银铅砂汞，有形之物，但可济世，而不可以轻身。九转数足，用其药之至灵妙者，铸为神室，而以上接乎天元，乃修道舟航，学人之资釜也。古今上圣高真，名为圣事，其法至简至易。不过采先天之铅，伏后天之汞，识浮沉，知老嫩而已。今之盲师，卒多昧此，故千举万败。不知地元之道，与人元不殊必洞晓阴阳，深达造化者，而后可以语此。

“人元者，谓之大丹。大丹者，创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也。古者高仙上圣，莫不由之。了命之学，

其切近而精实者，莫要于人元。

“故丹有三元，系于天地、鬼神而不可必得者，天元也。法度修明，福慧双美，举之而如取如携者，地元也。宇宙在手，万化生身，鬼神不能测其机，阴阳不能逃其算者，人元也。此三元之品也。”

济一子曰：“铅银砂汞，本炉火之名。阴阳不别立名，即以炉火之名名之。炉火阴阳，原属一贯，其事异，其理同，故知内事者，未有不知外事。阴阳、炉火、各有三元。

“阴阳之三元：初关炼精化气，筑基之事，地元也。中关炼气成神，脱胎换鼎，人元也。上关炼神还虚，面壁归元，天元也。初关欲界天之事，中关色界天之事，上关无色界天之事。初关人仙之果，中关神仙之果，上关天仙之果。

“炉火之三元：初为地元，点化之事也。中为人元，服食之事也。末为天元，拔宅之事也。《参同契》曰：‘炉火之事，真有所据。’其文著于《铜符铁券》、《石函记》、《龙虎经》、《金谷歌》、《浮黎鼻祖金火秘诀》、《淮南王鸿宝秘书》、《火莲经》、《许真君三元秘范》、《白紫清地元真诀》、《卓壶云神丹论》、《彭真人观华经》、《上阳子火龙诀》，他如《鱼庄录》、《承志录》、《秋日中天》、《洞天秘典》、《黄白直指》、《黄白破惑》、《黄白鉴形》、《金火直指》、《真髓藏书》、《雷震丹经》、《天台咫尺》、《黄白镜》、《竹泉集》等书，彰彰可考。地元炉火，专在造土养砂，功成可为人元阴阳之助。以地元之黄白铸为神室，招摄天魂、地魄、取日月之真水、真火，空中结成，谓之天元神丹。黄帝之鼎湖龙髯，淮南之鸡犬皆升，旌阳之全家拔宅，以此。”

阴长生真人道成，著诗三篇，以示将来。

其一曰：

唯余之先，佐命唐虞。爰逮汉世，紫文重纡。我独好道，而

为匹夫。高尚素孝，不在王侯。贪生得生，亦又何求？超迹苍霄，乘龙驾浮。清风承翼，与我为雠。入火不灼，蹈波不濡。逍遥太极，何虑何忧？游戏仙都，顾悯群态。年命之逝，如彼川流。奄忽未几，泥土为俦。奔驰索死，不肯暂休。

其二

余之圣师，体道之真，升降变化，乔松为邻。唯余同学，十有二人，寒暑求道，历二十年。中多怠惰，志行不坚。痛夫诸子，命也自天。天不妄授，道必归贤。身歿幽壤，何时可还？嗟尔将来，勤加精研，勿为流俗，富贵所牵。神道一成，升彼九天。寿尔三光，何但亿千？

其三

唯余束发，少好道德，弃家随师，东西南北，委放五浊，避世自匿。三十余年，名山之侧，寒不遑衣，饥不暇食，思不敢归，劳不敢息。奉事圣师，承欢悦色。面垢足胝，乃见诚实。遂受要诀，恩深不测。妻子延年，咸享无极。黄白已成，货财千亿。役使鬼神，玉女侍鬪。今得度世，神丹之力。

谢自然师司马子微于赤城山，依法修炼，唐贞元十一年正月十二日白日升天。果州守李坚以状闻，且为之传。

韩昌黎诗曰：

果州南充县，寒儒谢自然。童孩无所知，但闻有神仙。轻生学其术，乃在金泉山。一朝坐虚空，云雾生其间。如聆竽笙韵，来自冥冥天。须臾自轻举，飘若云中烟。里胥上其事，郡守惊且叹。驱车邻官吏，氓俗争相先。入门无所见，履冠如脱蝉。昔云神仙事，的的信可传。

（果州，今四川顺庆府，首县南充，金泉山即在府西门外。）

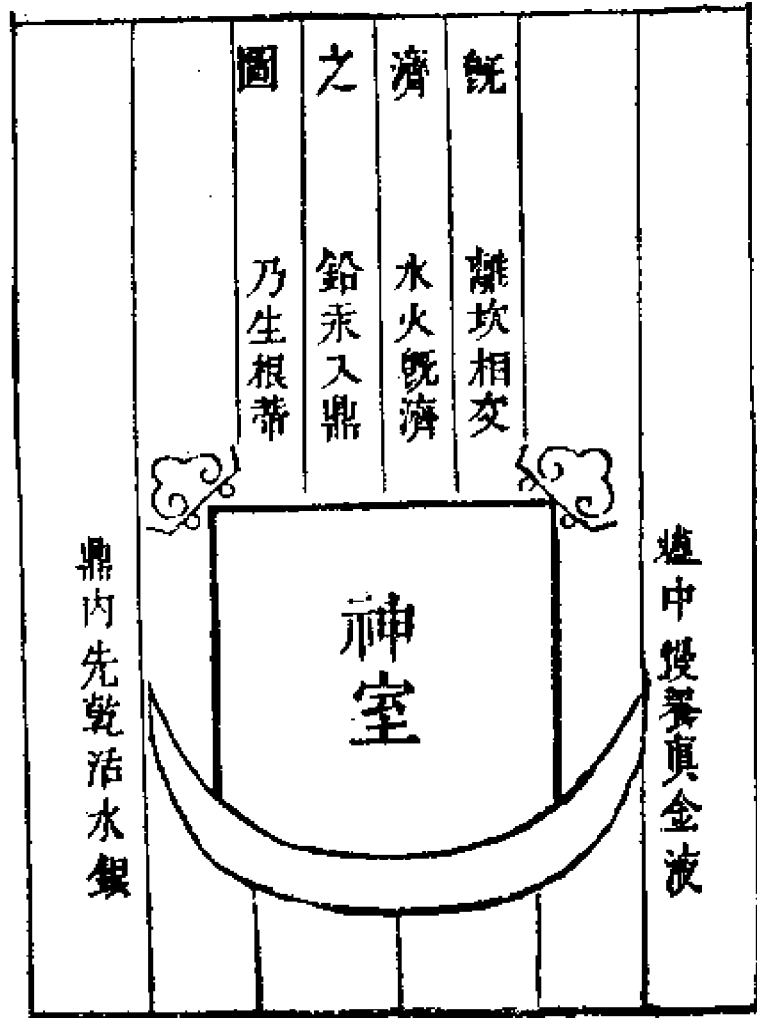
蜚螾子李道纯元素著：

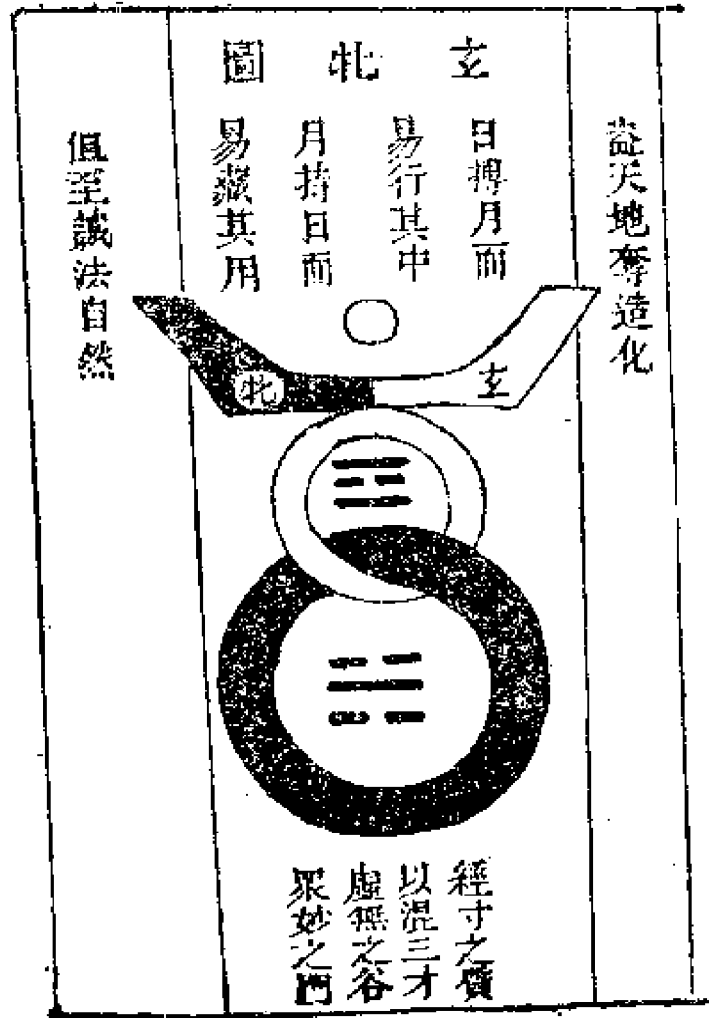
上药三品，精气神。体则一，用则二。何谓体？本来三元之大事也。何谓用？内外两般作用是也。

内药：先王至精，虚无空炁，不坏元神。

外药：交感精，呼吸气，思虑神。

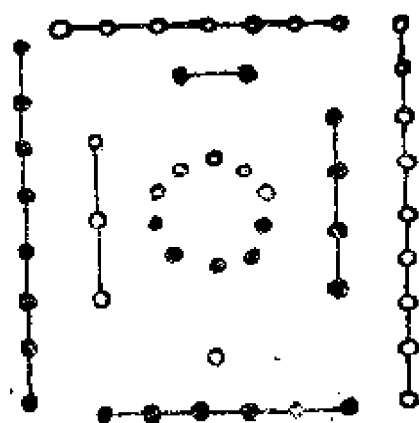






天数二十有五，故一三五七九，阳奇数也。地数三十，二四六八十，阴偶数也。凡天地之数，五十有五。大衍文数五十者，去五为五行之本，其用四十有九。又去以象太极之不动，于此可以知其有体、有用矣。

大衍数图



東三南三
同成五北
一酉方四
共之戊己
自居生數
五三紫相
見結嬰兒

卷二

地侶財法

法

上阳子曰：“金丹大道，古人万劫一传，并非等闲细事。天机秘密，古圣仙真，著书立说，皆不可成段诀破。其中孔窍多门，名号不一，真是不可以意见猜度。猜之身中，则顽空枯坐，乃有磨砖作镜之讥。猜之身外，则闭气房中，适犯抱薪救火之

戒。用兵、用将，则疑于采战，而言三峰之术者，已斥其非。入口、入腹，则疑于服食，而用金石之剂者，已罹其祸。至于用闾丹，则秽质可疑。指炉火，则耗财可悯。诚哉慧如颜闵，未有无真师而自悟者也。所以云：‘性由自悟，命假师传。’然真师难遇，必须具大智慧眼者，方能别之。昔吕祖识师于长安，杏林拜师于缙锁，乃具大慧眼者也。否则，如退之遇韩湘于蓝关，元晦遇紫清于武夷，彼二贤者，岂无智慧？特以自恃、自见，不肯虚心，所以遇而不遇也。”

缘督子曰：“古之学者必有师。师者，所以传道、授业、解惑。如士农工商，小伎、小术，尚资于师，况超凡入圣，生死大事耶？是以前圣竭力尽心，勤苦事师以求斯道，信受奉行。既已成道，则前我而仙者，是我祖父。后我而仙者，是我儿孙。传此道脉，则本师为我慈父矣，安敢不尽其孝哉？至如吴真君反事许祖，古灵赞反师弟子，此盖论道不论迹。不耻下问，莫甚于斯。尤为奇特，盖所重者，道也。”

缘督子曰：“世人盲修瞎炼，不达真途，难明至理。丹经万卷，如入海数沙，永无实证。若宿有善缘，得遇真师，将天机妙用，逐一诀破，妙眼天开。如贫得宝，如病得药，如因遇赦，如死再生，胜如万两黄金。黄金易尽，妙法无穷。

“昔如来云：‘若说是事诸天及人，皆当惊疑。’上阳子曰：‘人之惊疑，器识鄙浅，姑置勿论。云何诸天，亦复惊疑？则于其间，必有可惊、可疑之事者。’

“抱朴子葛洪幼年慕道，历览万书，智齐十哲，慧过颜闵，莫能自悟，后遇郑思远真人密授口诀。往古圣真，不能臆度，今人何其谬也！”

上阳子曰：“无地寻师，不明金丹奥旨，便可绘祖师纯阳、重阳、丹阳三仙真形，晨夕香花，一心对像。诵此《金丹大要》一篇，乃至十遍、百遍、千遍，日积月深，初心不退，愈加精

勤。自感仙真，亲临付授。理路透彻，心地虚灵，即时脚踏得实际。何以故？上界救命，见授丹阳真君掌领仙籍，巡行天下，察人功勤，注上丹台。分遣真人仙子，下为人师。移文录司，主借丹财，成就学仙之士无上妙道，必成真人。”

上阳子曰：“我师缘督子数指先天一炁自虚无中来，致虚续曰：既自虚无中来，却非天之所降、地之所出，又非我身所有，非精、非血、非草、非木、非金、非石，是皆非也。自非师指，谁得而知之乎？”

吕祖曰：“辨水源清浊、金木间隔。不因师指，此事难知。”

上阳子曰：“虽圣师叮咛，犹恐乖错，安得凡夫而自悟耶？”

张紫阳曰：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。”

许祖曰：“丹经须是口相传。”

萧紫虚曰：“先天、先地最玄机，福浅焉能得遇之？”

上阳子曰：“纯阳、海蟾、重阳诸祖特愍世人陷溺，垂慈救劫，故出没变化，往来尘世，必其可度者度之。是以金丹之道，神仙能授与人，而不能必其成。却能知其必成之人，是以度之必成之人耳。”

上阳子曰：“余昔未闻，拟若得之，要与世人尽谳此道，不相瞒隐。及既得闻，审思密视，果无其人堪传此道者。吕祖云：‘茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫？’俗眼看来，丈夫而非男儿乎？”

上阳子曰：“仆自遇至人，盟授大道，即欲图就此事。而以功缘未立，用是求诸仙经，搜奇摭粹，作成《金丹大要》。书成之后，不恤起处。每过名山，及诸城邑，随方作缘。低首下心，开导世人，诱进此道。四十年来，求者纷纷，卒未见有大力量而精进者。”

上阳子曰：“余作《金丹大要》十卷，书成，又虑世人非得

口传，宁有自悟？遂用携书谒蹶，屈己求人，稍有可提可挈者，莫不低首俯身，奖词劝诲，翼进。此道或遭诟骂，姑自隐忍。偶获一人、两人之知，即来千人、万人之谤。但欲行道，不顾是非。遇诸汕则喜而受之，是法器则勉而进之。其间可入门者，则引之而升阶。可升阶者，则引之而入室。凡用心至于此者，盖欲续大道于一线，提流俗于火坑，使世知有金丹之道不诬也。”

上阳子曰：“道不可以言传，非言何以闻道？谓不可以言传者，只缘时人习卑识陋，不足以语之也。必固语之，彼岂信受而行之哉？故曰不可以言传也。果若非言，云何口授？今日直以无言是道，宁知于中妙语更多？但非六耳可以共听，否则圣人明示直指，何乃从古隐到如今，转不可说？后之学者，慧眼未开，宜先审其忠孝正直，善恶贤愚。大道非正人君子，非素所善者，断不可与。切勿嗜利，妄泄轻传。倘非其人，彼此受谴，况欲其敬师成道乎！《黄庭经》曰：‘授者曰师受者盟，云锦凤罗金组绅。以代割发肌肤全，携手登山歃液丹。金书玉简乃可宣，传得审授告三官。勿令七祖受冥患，太上微言致神仙。不死之道此真文。’天地之间，此事最大。紫阳三传非人，三遭其难，仙经具载，可不戒之？”

上阳子曰：“道有三传。上焉者：文人善士，寡言好善，能弃富贵，惟急于身，是云上士，宜传道焉。中焉者：质而不文，闻道笃信，能割恩爱，力行精进，不顾是非，是曰中士，乃有上士之志，宜传道焉。下焉者：愚而信实，乐善去恶，舍己从人，勇于敢为，是云下士，其志可尚，宜传道焉。故得此道者，莫不勇猛精进，莫不坚固智慧，莫不遏恶扬善。夫善之一字，乃入道之梯航也。是以常人耳常闻善，则肾不走精。口常语善，则心不失神。鼻常嗅善，则肺能安魄。眼常视善，则肝能育魂。意常思善，则脾能生炁。黄中通理，大修行人，奚可以不善欤？”

“百二十岁犹还丹。是此道也，中人常士，乌可语此？邪师

妄人，乌能知此？苟非真仙圣师，盟天口授，孰得而知之乎？”

石杏林曰：“泰自从得师诀以来，知此身可不死，知此丹可必成。今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。”

《抱朴子》曰：“欲求神仙，其至要在于宝精行炁，服一大药便足，亦不多用也。然此事复有浅深，不值明师，不经勤苦，不易尽知。”

《抱朴子》曰：“大要在还精补脑之一事耳。此法乃真人吕桐相传，不书之于笔墨也。玄素子都容成公、彭祖之属，盖裁其粗事，终不以至要者著于纸上。登坛歃血，乃传口诀。苟非其人，虽裂地连城，金璧满堂，不妄示之。”

《抱朴子》曰：“人生受精神于天地，禀气血于父母，然不得明师，告以度世之诀，则无由免死。凿石有余焰，年命已凋颓。由此论之，明师之恩，诚为过天地也，重于父母多矣，可不崇之乎？可不求之乎？”

《抱朴子》曰：“嗟乎，将来之士，当以求师为务，详择为急也。”

《抱朴子》曰：“不得金丹大法，必不可得长生。虽役使鬼神，瞻视千里，知祸福于未萌，总无益于年命。倘羞行请求，耻事先达，是惜一日之屈，而甘罔极之庸。”

《抱朴子》曰：“受真一口诀，皆有明文。歃白牲之血，以旺相之日受之。以白银、白绢为约，冠金契而分之，轻说妄传，其神不行也。”

《抱朴子》曰：“虽有其文，然皆秘其要。必须口诀，临文指解，然后可为耳。”

《抱朴子》曰：“其相传皆有师授眼食，非生知也。”

《抱朴子》曰：“余从祖仙公，从左元放受之。余师郑君者，则余从祖仙公之弟子也，又于从祖受之，而家贫无力买药。余亲事之，洒扫积久，乃于马迹山中，立坛盟授，并诸口诀之不

书者。”

《抱朴子》曰：“不见其法，不值明师，无由闻天下之有斯妙事也。”

《抱朴子》曰：“此道至重，必以授贤，苟非其人，虽积玉如山，勿以此道告之也。受之者，以金人、金鱼投东流水中以为约，歃血为盟。无神仙之骨，不可得见此道也。”

《抱朴子》曰：“投金八两于东流水中，饮血为誓，乃告口诀。不如本法，盗其方而作之，终不成也。”

《抱朴子》曰：“恣心尽欲、奄忽终歿之徒，慎无以神丹告之，令其笑道谤真，传之不得其人，身必不吉。”

《抱朴子》曰：“浅见之徒，知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法。”

《抱朴子》曰：“非积善阴德，不足以感神明。非诚心款契，不足以结师友。非功劳，不足以论大试。又，未遇明师而求要道，未可得也。”

《抱朴子》曰：“世谓一言之善，重于千金。告以长生之诀，奚啻千金而已乎？”

《抱朴子》曰：“金简玉札、神仙之经、至要之言又多不书，登坛歃血，乃传口诀。”

《抱朴子》曰：“长生非难，闻道难也。非闻道难，行之难也。非行之难，终之难也。良匠能与人规矩，不能使人必巧也。明师能受人方书，不能使人必为也。”

张紫阳《悟真篇·序》曰：“仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲倦。且询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通达真宗，开照心腑。后至熙宁己酉随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹、药物、火候之诀。其言至简，其要不烦，较之仙经，若合符契。”

《三注》道光祖曰：“惜乎，世人不得真师开悟，猜疑讪

谤。其法至简、至易，凡夫俗子，信而行之，神仙亦可必致。此道凿凿可以出生死，盖患世人信不能及，反生毁谤。仆潜心此道有年，道不负人，天其怜我，获遇圣师一语，方知道在目前。参诸丹经，洞然明白，审一身之中，所产者，无非汞耳。

惜乎，世人宜假不宜真，当面错误，而谁肯认错？悲夫！”

《三注》上阳子曰：“上根利器，不遇真师，必入空寂狂荡。中庸之士，愚执无师，谬妄猜臆。下士愚人，逐波随流，不信有道。

“古云：‘形以道全，命以术延。’致虚首闻赵老师之语，确具信心。后遇青城老仙，方知阴阳造化，顺则生人，逆则生仙之理。

“仆承师授，寝食若惊。首授田侯至阳子，遍游夜郎邛水、沅芷辰阳、荆南二鄂、长沙庐阜、江之东西，凡授百余人，皆只以道全形之旨。至于以术延命之秘，可语者百无一、二。”

张紫阳曰：“若不遇至人，授之口诀，纵揣量百种，终莫能行著其功而成其事。

“此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得达摩六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。”（今余亦曰：“世人得见吾书则知金铨，得悟真正传，通阴阳窍妙，达造化枢机。愿觅有缘，同升霄汉。）

《三注》道光祖曰：“至愚之徒，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执精液为铅汞。悲哉！”

道光祖曰：“身从何生？命从何有？”

《三注》上阳子曰：“若无明师决破真铅一物，虽行尽三千六百旁门，枉自费力。

“此般真铅，家家有之，人人见之。只为醉生梦死之场，依稀过了。噫！未遇真师，谁人识得？

“今时学人，不肯苦志求师，唯记前人几件公案，恃其机锋

敏捷，以逞乾慧，不思讹了舌头，把做何用？饶他悬河之辩，反为入道之魔，愈见学卑识浅，又安能具大方之眼，而拜师于缙锁之下哉？”

又曰：“不得真师口传，虽知药物，丹亦不成。

“九流百家，一应等术，皆可留之纸上，或可以智慧猜晓而知。唯独金丹一事，非得真师，逐节指示，不可以意强会。或者得师，略言鼎器，而不知药生之时，知药物而不知火候，知火候而不知颠倒，知颠倒而不知炼己细微，不知法、财两用，皆不成丹。

“愚人未遇真师，不知世有还丹之道，何以空无狂荡、锋辩矫诈，譬诱时人。错到了处，不肯回思失行，不以罪福关心。仆自闻师训后，凡见此辈，即欲提醒，使归正道。无知浅识之徒，癖而难悔。噫！庄仙云：‘其人天且劓’者，真至言也。

“金丹至宝，不在深山穷谷，当于世间法中求之。”

《三注》道光祖曰：“按摩吐纳，谓之旁门，以己食人，谓之金丹。

“玄牝之门，是为天地根。举世学人，莫能知此，非遇真师指示，孰能晓哉？”

“晚学不肯下问于人，若悟他家有不死之药，乃修身至宝、不死之良方也。

“此道妙矣，非遇真师真传口诀，其孰能与于此妙哉？”

《三注》陆子野曰：“不得真师指示真铅端的次第，切莫强为也。

“此道乃真阴、真阳逆合，而盗其杀机中之生气耳，并非三峰采战淫邪之术。

“出入往来之所，阴阳交会之地，非得心传口授之真，何可强猜而知之乎？”

“非师口传真要，则从何处下手？”

上阳子《参同注》曰：“从凡人圣，作佛成仙，其心传口授之秘，又不敢施于笔者。噫！世人器德凉薄，诽谤易生。

“此道即众生阶筏，为万世之梯航。岂谓后人各执异见，不立苦志参访真师，不明阴阳同类相胥。各尚所闻，愈差愈远。彼见《周易》，则指为卜筮、纳甲之书，又恶知同类得朋之道乎？彼见鼎器之说，则猜为金石炉火之事。彼闻采取之说，则猜为三峰采战之术。彼闻有为，则疑是旁门邪径。彼闻无为，则疑是顽空打坐。彼闻大乘，则执禅宗空性。唯资谈论，更不察圣人之道，是用阴阳修之，以出阴阳。用世法修之，以出世间。

“天上太阴有十二度，与太阳合璧，人间少阴有十二度，以隐形看经，此阴阳之正也。

“阴阳和平，神明乃生。

“人身象月，而生金丹。

“《契》曰：‘推情合性，转而相与。’

“气自外来，可以炼丹，可以入圣。

“修大丹与生身受气之初，浑无差别，但有顺逆耳。

“雌雄得类，颠倒相感。男女相胥，逆求化机。

“愚人专以无为、顽空是道，依稀度日，任生任死。此辈为教中大罪人，况敢言修行一事哉？

“金丹必须同类药物，一阴一阳，必互交感，一牝、一牡，方得化生。倘独居孤处，安得化化之气？若夫众雌无雄，岂有生之道？欲炼还丹，必求先天一气以成丹也。功用非师莫明，慧饶颜闵，莫能自通。

“先天一气，从自己生身处求之。

“自古及今，好者亿人。不遇真师，希有能成。

“世之愚夫，但闻何人打坐几年，某人入关几处，便乃言其有道。他岂知马祖南岳磨砖之诮？他岂知阴阳吞吐生杀之理乎？

“伏惟至道，天生圣哲，奚有自悟？必资师授。

“人不求师，奚自觉悟？倘有所师，先以《参同契》一书辩之，若句句能明，章章洞晓，方是真师。苟有一句模棱含糊，便难信受。若果得遇真师之传，能行此道，则证圣成真，指日可冀。”

《参同契》曰：“素无前识资，因师觉悟之。”

陈显微曰：“若人善根纯熟，好道心切，考仙经，穷圣典，低心访友，下意求师，必遇至人，授之口诀。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“还年接命，以作长生之客。返本还源，须要天地相合，龙虎相交，采丹接命。知之者切莫乱传，任是父子骨肉，道心不坚，敢轻妄传还丹秘宝，天必殃报，九祖沉沦。”

白玉蟾曰：“一诀便知天外事，扫尽旁门不见踪。”

三丰祖曰：“真经真师授，至道至人传。”

上阳子《参同契注》曰：“为道而不通言词，则不得性情之感。为道而不知变动，则不得金水之化。为道而不工制器，则不得鼎炉之用。为道而不达吉凶，则不得顺逆之理。”

上阳子曰：“世人气血将衰，须求归根之道，可以回老，可以返婴，可以长生。”

陆子野曰：“世人若不迷蒙，个个可办此事。”

上阳子曰：“未闻道者急求师，已闻道者即求药。人之寿夭，未可预知也。”

上阳子曰：“我以因缘遇圣师，忽于言下大惊疑。方知玄妙无多句，好事而何容易知。”

“上士闻道，勤而行之。中士闻道，若疑若信。下士闻道，大笑之。”

泥丸祖曰：“缚云捉月之机关，得诀修炼夫何难？果然缚得云在山，又解捉住月之魄。占头此语古人知，何虑不把身飞升？”

紫贤真人曰：“其道至简，其事匪遥。但非丰功伟行，不能遭遇真师。”

萧紫虚曰：“从来至道无多事，自是时人识不全。”

白玉蟾曰：“只缘简易妙天机，散在丹经不肯泄。”

张紫阳曰：“知者唯简唯易，昧者愈烦愈难。”

《悟真篇》曰：“工夫容易药非遥，说破人须失笑。”

薛紫贤曰：“神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。”

石杏林曰：“简易之语，不过半句。证验之效，只在片时。”

上阳子曰：“未遇真师谈道难，既闻玄妙却如闲。”

钟离祖曰：“此道分明事不多，奈缘福薄执迷何。”

《黄庭经》曰：“至道不烦诀存真，”又曰：“治生之道了不烦。”

《参同契》曰：“字约而易思，事省而不烦。”

邱长春祖曰：“采取要师指。”

邱长春祖曰：“牵将白虎归家养，制伏须求法口传。”

邱祖曰：“峨嵋山上星，北海潮中月。天机师秘传，莫与凡夫说。”

邱祖曰：“人能得诀好修真，及早寻铅接命。”

邱祖曰：“微妙真机在口传，人能得法可成仙。”

邱祖曰：“莫把无为是道，须知有作方真。”

邱祖曰：“成仙佛，事真有，实能够超脱轮回，及早寻师友。”

邱祖曰：“相传一味水中金，呼谷传声响应。”

《契》曰：“三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。”

许祖《石函记》曰：“其诀至禁，诀之在口。”

张三丰曰：“一诀天机值万金”，又曰：“劝贤才，莫卖

乖，不遇明师莫强猜。”

达摩祖曰：“不说法，不谈经，单传直指见娘生。”

马祖《还丹歌》曰：“玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。”

又曰：“在眼前，甚容易，得服之人妙难比。”

泥丸祖曰：“眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。”

《破迷一笔勾》云：“真修行，只诀师亲授。劝迷徒，你把私心自用一笔勾。”

又曰：“铅汞跟着走，龙虎眼前有，若知生身的根由，才晓得造化在手。”

《执中篇》曰：“死他生我神仙诀，舍己从人造化方。”

吕祖《三字诀》曰：“这个道，非常道。性命根，生死窍。说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。大关键，在颠倒。莫厌秽，莫计较。得他来，立见效。地天泰，为朕兆。口对口，窍对窍。吞入腹，自知道。药苗新，先天兆。审眉间，行逆道。滓质物，自继绍。二者余，方绝妙。要行持，令人叫。气要坚，神莫耗。若不行，空老耄。认得真，老还少。不知者，莫与告。些儿法，合大道。精气神，不老药。静里全，明中报。乘鸾凤，听天诏。”

张三丰曰：“入嵩山，感得火龙亲口传，命我出山，觅侣求铅。”

《青羊宫题词》云：“先天，是神仙亲口传。神仙、神仙，只在花里眠。”

《玉线经》曰：“未得真传，难得者信心。已入真宗，难忘者情种。”

《洞玄经》曰：“家中原有至宝，世人障蔽难明。”

吕祖《鼎器歌》曰：“须要真师真口诀，指破阴阳三品丹，方可存心待明月。”

吕祖《采金歌》曰：“此妙诀，要师传，不得真师枉徒然。得之莫作容易看。至人传，非人远，万两黄金不肯换。”

正阳祖曰：“含元殿上水晶宫，分明指出神仙窟。道心不退故传君，立誓约言亲酒血。逢人今，莫乱说。遇友今，不须诀。莫怪频登此言词，轻慢必有阴司折。”

《敲爻歌》曰：“黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。”

吕祖曰：“身在世，也有方，只为时人莫付量。”

“真阴真阳人不识，露出一勾清静月。”

《采真机要》曰：“口诀还须口口传，又因口诀路通玄。能知火发灵光透，献出青龙惹妙铅。”

上阳子曰：“先天一炁，状如细雨密雾，亦如明窗尘，亦如黍米珠，其道易知，其事易成，初无难也。

“万善无亏必遇师，须于言下悟玄机。若无善行难遭遇，纵有师传未免疑。”

马丹阳祖曰：“师恩深重终难报，誓死圆墙炼至真。”

《敲爻歌》曰：“命要传，性要悟，入圣超凡由汝做。”

《金石诰》曰：“若无神授恐难寻。欲知子母真仙诀，炼药先须学炼心。”

《悟真歌》曰：“端的慈悲真妙诀，一轮明月杖头挑，一炉红焰盛春雪。”

《指迷箴》曰：“师匠难遇，种德为先。庶几感召，得遂真虔。”

张三丰曰：“今日方知道在目前，才信金丹有正传。”

《天仙正理》曰：“前劫、后劫，或圣、或凡，种子或真、或伪，学人总难一致。世逮于予，藉父清廉盛德所庇，有田园房店之可卖。受尽万苦千辛，逐日奔求师家，昼夜护师行道，历十九年而得全旨。追思前劫，或无所庇，或无可卖，未遇真师，空受万苦，不免又生于今劫。更悯后圣，或有出于贫穷，无父庇，

无产卖，不能受万苦，安能苦心奋志而求全？或有奋志于窘迫中者，而志又不能锐，所以予不可少此一集，留俟奋志后圣，而助其锐志耳。且诉予苦志勤求。以励后圣，当苦心志勤求。后圣其勉诸！

“钟离十试吕祖，邱祖长春受百难于重阳。伍冲虚切问二十载于曹还阳，逢师于万历己巳三月，受全诀于戊子三月，计之二十年也。当初每自恨福力之薄，不蒙师壹速度，今乃知待教久者，入道精，不然何以高出万世耶？”

白玉蟾曰：“十年待真驭。”又曰：“说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于乙亥春雨之天。”

“大仙秘机，凡夫罕见。或百劫一传于世，或片言密度于人。三口不谈，六耳不闻。”

《性命圭旨》曰：“清虚大道，难遇易成而见功迟。旁门小术，易遇难成而见效速。”

《唱道真言》曰：“丹之一字，其理甚微，须得真师真诀。既遇真师，又授真诀，亦须自己死心蹋地，杜绝尘缘，以明心见性为第一乘工夫，以坎离水火为第二乘事业，以分身炼形为第三乘究竟。至其飞升，必得三千功满，八百行圆，方有指望。非浅躁之辈，所能侥幸千万一也。”

《传道集》曰：“此个事，世间稀，不是等闲人得知。”

“丹经万卷，不出阴阳。阴阳精粹，无非龙虎。”

钟离祖曰：“今古少知，圣贤不说。默藏天地不测之机，诚为三清隐秘之事。恐子之志不笃而学不专，心不宁而问不切，反贻我以漏泄圣机之愆，彼此各为无益。”

张三丰曰：“要晓得内外两个阴阳，是何物件，必要依世法修出世间。顺生人，逆生丹。一句儿超了千千万，再休题清净无为。”

吕祖《秘诀歌》曰：“将甲子丁丑之岁与君诀破东门之大

瓜。”

《铅汞节要》曰：“向上天机不妄传，若传下士必遭愆。”

《太上玄歌》云：“遇人不传失天道，妄传匪人泄天宝。传得其人深有功，妄传七祖受冥考。”

《玉枢经注》曰：“志士授经，必剗金置币，盟天以传者，法不轻授也。”

冲虚子《仙佛合宗论语》曰：“自古仙真授受真道，必清静斋醮如科条，具信贄刺血盟天，奏告上帝三台、北斗南辰、三官四圣、五帝司命各位，下请命降允，而后可传。凡传一人，遍天地间神圣无不告之者。倘有恶类妄自行财，及诡诈私相授受，师弟子同授考掠，可不重哉？可不戒哉？故《四极明科略》云：

‘度命回年之诀，遇真可传，依盟上金八两，五色之罗各九十尺，金环五双。师弟子对为九十日，告日月传。违科负盟，被左右三官所考。’又云：‘金方、丹方，悉盟誓上金百缗，以誓九天不泄之秘。’又云：‘不盟而度，师与得者同受三官所考。’又云：‘无信而度，经谓之越天道。无盟而传，经谓之泄天宝。’又，‘太上科令’云：‘传授弟子，当苦清斋而相传授。不审其人，无斋而传者，师当死，受者失两目。斋不苦切，师当病，受者失口焉。太上三五一气，其《经》云：‘天仙之真有龙胎金液九转之丹，长生久视，有四十年一出之约，皆不得背科条而妄泄也。无仙籙者，不得闻知也。若信人斋信金诚，素试无退，将法付之。若犹豫猜疑，秘而勿与。凡有愿学、真正盟成之士，太上命所司帝君等授以符箓。愿学全真仙道金液还丹者，太上亲遣仙道玉帝紫微授以符节。所以有符箓者，复可升授符节。有符节者，始得秘授火药。此所以难遇难明也。及道成飞升，验符箓则归原职，验符节则列仙真矣。’”

财

上阳子诗：“得法无财事不全，法财两足便成仙。丹阳祖是

东州富，弃了家财万万千。”

缘督子曰：“财之为说，其义有二：大抵圣财皆因法财中来，乃成道梯筏。道之未成，必资于财，道成之后，财乃无用。世人不达财施，法施之奥，其山林寒贱之士，必依有德有力之家图之。此法财二施，相资而成，道成之日，凡所置丹房器皿，并无损伤，一切遗下，委之而去。呜呼！世有积金盈柜，聚钱如山，而不信有长生之道，甘为泉下之鬼，千金送葬，果何益哉？虽然，苟富贵之家，不忠不孝，不仁不义，有道之士，闻风而退，不敢迹其门，此无名子所以有‘金玉堆里不与闻’之戒，惧被遣也。”

上阳子曰：“阳气潜藏，直要有力者然后能求之，无其力者必不得也。”

紫阳真人乃依马处厚，王冲熙乃得富韩公之力。”

石杏林授薛子贤云：“此事非巨室外护，则易生诽谤。可往通都大邑，依有力者为之。”

薛道光曰：“难莫难于遇人，易莫易于成道。今也现宰官长者之身，结大道修丹之友，炼一黍珠于霎时之中，立地成道，此易莫易于成道也。然纡紫怀金，门深似海，有道之士，望望然而去之，此难莫难于遇人也。易莫易于遇人，难莫难于成道。今也百钱挂杖，四海一身，夙植灵根，亲传大道。然龙虎之缙易解，刀圭之锁难开，得药忘年，炼铅无计，此又遇人之易，成道之难也。安得二事俱全，密扣玄关，千载一时，十洲三岛者耶？”

《抱朴子》曰：“九丹金液，最是仙主，事大费重，未易卒办。宝精爱气，最其急也。”

《抱朴子》曰：“求知方之师，以此费给买药，秘术之真者，必得长生度世也。”

《抱朴子》曰：“吾师非妄言，而余贫苦无财力，又遭多难之运。”

《抱朴子》曰：“徒知其方，与不知者正同，可为长叹者也。有其法者，则或饥寒，无以合之。而富贵者，复不知其法。就令知之，亦无一信者。假令颇信之，亦以自多金银，岂肯费现在之财，以市其药物？恐有弃系逐飞之悔，故莫肯为也。”

《抱朴子》曰：“欲金丹成而升天，其大药皆用钱买，不可率办。”

《抱朴子》曰：“余受此道二十余年矣，资无担石，无以为之，但有长叹耳。世有积金盈柜，聚钱如山者，乃不知有此不死之法。就令闻之，万无一信。”

《金丹真传·序》：安师谓孙教鸾曰：“汝能为我了生死，吾不靳汝发泄。”若海疑丹财不足，复拉其友道轩陈子助不逮。

教鸾谓其子曰：“汝之为我，其必若我之为安师乎？”其子乃邀何公、江公助所不给，粗备鼎炉琴剑。

《葫芦歌》曰：“拜明师，求口诀，不动法财不肯说。安炉立鼎用法财，备办法财买金液。”

《三注》陆子野曰：“既知炼已细微，不知法财两用，亦不成丹。”

“仆既得师诀，知更无别法加此，而所难者，力薄志劣，则不能行。尝观古人抱朴子，得此道二十余年，家无担石之蓄，不得为之，徒有长叹。三复斯语，实可悲哉！”

《三注》上阳子曰：“若欲行之，大要法财。”

上阳子曰：“贫者患无财，有财患无地，有地患无物，有物患无侣。侣者，外护也，着意寻之，先聚法财而后择地也。”

上阳子曰：“以精神感之，更当以财宝悦之。”

《三注》道光祖曰：“张紫阳仙翁遇青城大人授金液还丹妙道，惊叹成药之难，故作此《悟真篇》，结缘丹友。”

《天仙正理》云：“邱真人助国之方，事载《元史》。曹还阳度伍冲虚并传与助道之方，惟默记之。嘱曰：‘倘护道要用则

用之，否则置之，勿为世间作孽，取大罪戾也。’”

上阳子曰：“欲得此宝，必须财以济之。大财可以创鼎，可以惠人，可以成道。以财使人，必得其情。牟尼之珠，无价之宝，不难得矣。”

真人王鼎云：“凡俗欲求天上宝，寻时须用世间珍。”

阴真君《六微精论》曰：“欲求此道，须假资财。若无资财，不能成道。又须丹友三人，方可修炼。”

《牟复朴明一归金策》曰：“我欲复归于朴，力微事大难谋。”

上阳子曰：“仁，慈，爱，明，诚，上德之士也。恭，宽，信，敏，惠，入道之门也。当以惠敏为先，盖惠则足以使人也。欲求天上宝，须假世间财。”

吕祖曰：“他若少行多怪吝，千万神仙不肯来。”

董仲舒《李少君实录》云：“少君有不死之方而家贫，故出使于汉以假途，求其财，道成而去。”

紫阳真人曰：“金丹之妙，要须遇其宿有根基、祖宗阳德、巨有财力，方能成就。”

《西山法语》：“张平叔得马都运而后事遂，薛道光得张环卫而后丹成。”

《宝积经》曰：“菩萨摩訶萨行陀耶波罗密多时，以生死财而求甘露不死仙财。”

张道陵使诸弟子轮出米、绢、器物，久乃多得财物以市其药，合丹、行气，服食，故用仙法，亦无以易。每语诸弟子曰：“汝辈正可效吾行气、导引、房中之事，具九鼎，大要惟付王长。”

白石先者，中黄丈人弟子也。其所炼以交接之道为主，而金液之药为上。初以居贫不能得药，乃养羊、牧猪十数年间，约衣节用，置货万金，乃大买药服之。”

葛玄真人曰：“昔吾得此道三十余年，叹无法财了兹妙道以报无上之本。后得为，无不遂意。后学无生疑惑，亦若是也。”

《上药灵镜》曰：“常言金丹出富豪。”

吕祖《黄鹤赋》曰：“仗法财而两用，觅巨室以良图。”

萨祖《了道歌》云：“君若依我言，早扎《参同》看。说得甚分明，神仙不难干。先要具法财，修行有几件。屡屡积阴功，多多行方便。只在花里寻，莫去山中申。”

《张三丰传》云：“火龙先生，乃图南老祖高弟，蒙师鉴我精诚，初指炼己工夫，次言得药口诀，再示火候细微，温养、脱胎，了当虚无之旨，一一备悉。于是知斯道必须法财两用。余素游访，兼颇好善，倾囊倒篋殆尽，安能以偿夙愿？不觉忧形于色。师怪而问之，余挥泪促膝以告，重蒙授以丹砂点化之药，命出山修之。由是起造丹房，藉此资财，以了大事。”

《一枝花》云：“也是俺出世因缘，幸遇着仗义疏财沈万山，又奈他力薄难全我，只得把炉火烹煎。”

《未遇外护词》云：“金花朵朵鲜，无钱难修炼。不敢对人言，各自胡盘算。访外护未遇高贤，把天机怀抱数十年。”

又曰：“恨只恨我无钱，昼夜告苍天，可怜助俺！”

青羊宫题词云：“炼黍珠，要法财两件。王真人幸遇有缘薛道光，又要还俗。达摩祖了道在丽春院，必定是花街柳巷也。再休夸清静无为、枯坐禅。”

《金丹节要》“有得同类而易成者，有乏丹财而不成者。”

上阳子曰：“致虚夙荷祖宗积善、天地矜全，游浪人间，年且四十，乃蒙我师，授以至道。受教以来，恐辜盟誓，负师所望，尽洗从前浅闻陋习，烦恼业识，而丹财罔措，两稔于兹。”

张三丰《无根树》曰：“好结良朋备法财。”

邵子《安乐窝诗》：“安得工夫游宝肆，爱人珠宝重忧钱。”

《仙佛合宗语录·跋》曰：“若自有力养道者，则传此以度同志之人。若自无力养道，则藉此以遇护道之侣。否则，或三代有德向善，兼能助师养道，或力不足能代募助师，亦可许之。古云‘法，财两济’，此之谓也。”

龙眉子曰：“欲为跨鹤之游，必假腰缠之助。下士闻而大笑，上圣所以不言。”

龙眉子曰：“余承真人之陶铸，资力素无，未克成就。日夜遑遑，倏经三纪。尝因中秋有感云：‘手握天机六六秋，云年此夕不胜忧。神功妙乏三人就，黍米灵无二八修。信道龟蛇须福地，要知骑鹤上扬州。谁能假我扶摇力，一举同迁在十州。’”

抱朴子《流珠歌》曰：“流珠流珠，役我形躯。云游四海，历涉万书。忙忙汲汲，忘寝失哺。参遍知友，烧竭汞珠。三十年内，日月长吁。吾今六十，忧赴三途。赖师传授，元气虚无。真阴真阳，一吸一呼。玉液灌溉，洞房流珠。真人度我，要大丈夫。”

此下炉火丹经之言财者

《洞天秘典》云：“幸遇至大，指示长生久视之学，谓予必咨货财，斯成仙业，否则抱道终身而已。因教以黄白之术云云。”

又曰：“予潜心于此，非图富贵，将以构求万物，而为进道之阶梯也。况内外理同，终成旨趣，故急急于兹耳。”

“暑往寒来春复秋，霜花忽点少年头。秦宫汉阙今何在？猛士谋臣尽已休。默想此身如梦幻，何劳苦志觅封侯。翻身欲脱樊笼去，奈乏丹财何处求。”

“欲学长生又乏囊，可怜无路到仙乡。四海遨游经几载，寸心讨论十分忙。欲求黄白为丹母，非慕金珠作富郎。一朝幸领仙师教，恩重如山不敢忘。”

青霞子词云：“神仙禄，老子丹，助你学道去修仙。”

《金匱藏书》曰：“内道法财，非数千金所能了事。”

钟离祖《真诀歌》云：“此丹不与凡夫用，天上资扶养道人。此宝若教凡夫得，置买庄田遗子孙。”

《承志录·自序》曰：“自古仙师，假黄白之术，为内修之助。”

陶素耜曰：“炉火非为富贵谋也，以之成己，则内丹之助，以之成物，则济世之功。”

《承志录》曰：“欲觅丹财为道助，须修德行与天齐。”

又曰：“圣道于人不等闲，旌阳假此便成仙。丹成切勿夸能事，早办双修了俗缘。”

陶素耜曰：“黄白金丹，万万学人无从入门。盖祖师留为助道，昊天付与有德。许真君先成黄白，后令旌阳，虽功高德重所致，而亦黄白圣药，以为法财之助也。”

侣

上阳子曰：“求财求侣炼金丹，财不难兮侣却难。得侣得财多外护，做仙何必到深山。”

上阳子曰：“修行人已得真师传授，先结丹友。薛真人云：‘我今收得长生药，年年海上觅知音。’又云：‘几年湖海觅仙俦，不做神仙不肯休。’泥丸祖曰：‘若无同志相规觉，时恐炉中火候非。’陈虎邱云：‘朝朝惟切寻同志，走遍东吴不见人。’盖得知音道侣，匡其不逮，以共成道。亦有善侣而未成道，财则有余，是宜质易，两相成事。”

钟离祖曰：“尘中难得修真侣。”

又曰：“财不难兮侣却难。”

缘督子曰：“清静眷属，同志一心，最为难得。乃知古之仙佛，俱有赖于道侣。是以二十六祖辞国王云：‘愿王于最上乘，无忘外护。’鼓山与薛子贤俱有‘十年湖海’之句，仆击节至此，

为之三叹。”

薛道光曰：“三人同志谨防危，进火工夫仔细。”

《樵阳经》曰：“神居鼎内，丹光不离，须要真友调护。饥食寒暑，备用一切，不关于心。”

吕祖《黄鹤赋》曰：“方其性命以双修，先结同心为辅佐。”

《敲爻歌》曰：“寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。”

龙眉子曰：“辅弼同声不可无，三人一志互相扶。魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模贵次徒。审定鼎弦龙虎跃，精调火候武文俱。中间首尾须明取，全仗筹徒仔细呼。”

吕祖曰：“免颠危，要人叫。”

《仙佛合宗》：“谓有二义：一者小周天初习定时，饥渴索饮食，不起烦恼。二者大周天温养，恐迷定而入于昏沉。”

《天仙正理》曰：“难于侣者：用工日多，则给使令之久扶颠危之专，遂至护道未终。或以日久功迟而疑生灰心，或以身魔家难而变轻道念。疑者：或疑其法未必真，或疑其功之果能成否。身魔者：或侣伴之身有疾病、灾异。家难者：或护法之父母，妻子有大变故，横遭是非冤结，遂变易护道之念者……往往有之。《抱朴子》云：‘为道者病于方成，而志不遂。’此之谓也。”

又曰：“侣之难于同志者，以其未必出于一家一乡，而为我之素知。身之德行不臧者，暂遇之不识也。心之邪慝深邃者，面交之难察也。祖父之基恶种祸，远见之不及也。……此皆上苍之必不付道者。假令有全德坚志之士，于师家之逢，邂逅难于相信，不素识其道德有无，果邪，果正，而不敢轻信也。此尤见侣之所以难也。”

《葫芦歌》曰：“混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。”

《无根树》曰：“托心知，谨护持，时恐炉中火候非。”

地

彭真人曰：“寻灵山，选福地，造丹房，建屋坛，安炉灶，铸鼎室，交合真友，总览纪纲，若头头具备，方得从事于斯也。”

阴真君曰：“不得地，莫妄为。须隐密，审护持。保守莫失天地机，此药变化不思议。”

真一子曰：“彻声色，节嗜欲，去名利，投灵山，绝常交，结仙友，隐密潜修，昼夜不怠，方可希望也。或不如是，则虚劳勤耳。”

泥丸祖曰：“莫近丘坟污秽田，亦嫌战地产人眠。钟来灵气方为福，便是求仙小洞天。”

又曰：“山林静处最宜良，或在城中或在乡。土得厚时丹得厚，妄为立见受灾殃。”

又曰：“室宜向木面朝阳，兑有明窗对名光。照顾有名人莫晓，暮阴不得闭金墙。”

吕祖《黄鹤赋》曰：“择善地，慎作事之机密。置丹房，造器皿之相当。”

《悟真》曰：“须知大隐居朝市，何必深山守静孤。”

《金石诰》曰：“闹非朝市静非山，时人欲识长生药，对境无心是大还。”

《天仙正理》曰：“福地者，不逢兵戈之乱，不为豪强之侵，不近往来之冲，不至盗贼之扰，略近城市，易为饥食之需，必远树林，绝其鸟风之聒。屋不逾丈，墙必重垣，明暗适宜，床坐厚褥，加以精洁菜茶淡饭。调养口腹，安静气体，亦易易事耳。”

《修真辨难》：“或问‘在市在朝，未免有人情世事，何能一心修道’？答曰：‘在市在朝，正是奋大用发大机处，乃上等作法。盖金丹在人类中而有，在朝市中而求，古人通都大邑，依

有力者，正在此耳。”

卷三

鼎炉符火

鼎炉

无垓子曰：“修行人鼎器有多种，有炼己鼎炉，有得药鼎炉，有得丹鼎炉，有温养鼎炉。火候下手之时，在欲而无欲，居尘不染尘，权依离垢地，当正法王身。”

或问抱朴子曰：“窃闻求生之道，当知二山，信乎？”抱朴子曰：“有之，非华霍也，非嵩岱也。夫大元之山，难知易求。不天不地，不沉不浮。绝险缅邈，崔嵬崎岖。和气繄缦，神意并游。玉井泓邃，灌溉匪休。百二十官，曹府相留。离坎列位，玄芝万株。绛树特生，其宝皆殊。金玉嵯峨，醴泉出隅。还年之士，挹其清流。子能修之，松、乔可俦。此一山也。长谷之山，杳杳巍巍。玄气飘飘，玉液霏霏。金池紫房，在乎具隈。愚人妄狂，至死皆归。有道之士，登之不衰。采服黄精，以致天飞。此二山也。从古所秘，子精思之。”或曰：“愿闻真人守身炼形之术。”抱朴子曰：“深哉问也！夫始青之下月与日，两半回升合为一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘。中有佳味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不返身将灭，纯白之气至微密。升于幽关三曲折，中丹煌煌独无匹。立之命门形不卒，渊乎妙矣难致请。此师之口诀，知之者，不畏万鬼五兵也。”

《抱朴子》曰：“天下至大，举目所见，犹不能了，况玄之又玄，妙之极妙者乎？”

《抱朴子》曰：“知玄素之术者，惟房中之术，可以度世；惟行气可以延年；惟导引可以难老。”

《抱朴子》曰：“玄素喻之水火，水火杀人而又生人，在于能用与不能用耳。彭祖之法，其为益不必如其书，人少有能为之者。大都其要法御女多多益善，如不知其道而用之，一两人足以速死。”（济一子曰：“今之三峰采战者，美其名曰彭祖房中术，迷人！迷人！”）

《抱朴子》曰：“吴有道士，所至则置姬妾，去则弃之，亦一异也。”

《抱朴子》曰：“昔圃邱多大蛇，又生好药，黄帝将登焉。”

《抱朴子》曰：“房中之事，能尽其道者，可致神仙，并可移灾解罪，转祸为福。”

上阳子曰：“昔有神仙宋玄白者，修炼金丹大道，惟恐暮景箭催。费尽辛苦，同尘炼俗，辟谷服气。又所到处，或以金帛置妾数人，去则弃之。奇怪百端，空世莫能测。”

葛洪《神仙传》曰：“男女相成，犹天地相生也。所以神气导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。”

葛洪《枕中书》云：“元始君乃与太玄圣母通气结精，招还上宫。当此之时，二气细缊，覆载气息，阴阳调和，合会相成，自然饱满。大道之兴，莫过于此。”

《抱朴子》曰：“服药千种，三牲之养，不知房中之术，亦无益也。”

仙人刘根曰：“不知房中之事，及行气、导引并神药者，不能得仙也。”

巫咸对武帝曰：“臣诚知此道为自然阴阳之事，官中之行，臣子所难言。又，行之皆逆人情，能为之者少。”

张良《阴符经注》曰：“鬼谷子曰：‘贼命可以长生不死，

黄帝以少女精气感之。’”又曰：“其机则少女以时。鬼谷子曰：‘时之至，间不容息。先之则太过，后之则不及。’”

魏文帝《典论》曰：“左慈修房中之术，可以终命。然非有至情，莫能行也。”

仲长统曰：“甘始、左元放、东郭延年行容成御妇人法，并为丞相所录。”

东方朔《神异经》曰：“男女无为匹配，而仙道自成。张茂先曰：‘言不为夫妻也。’”

又，《神异经》曰：“王母欲东，登之自通。阴阳相须，惟会益工。”

《黄庭经》曰：“道父道母对相望，师父师母丹玄即。”

上阳子曰：“若无真父母，所生都是假。”

张三丰曰：“有天先有母，无母亦无天。”

《抱朴子》曰：“敬之如母，畏之如虎。”

《金刚经》曰：“一合相者，即是不可说。但凡夫之人，贪着其事。”

《大洞仙经》曰：“千和万合，自然成真。”

古偈曰：“有情来下种，因地果还生。”又曰：“本来原有地，因地觉花生。”

陶隐居《真诰》曰：“玄契遇合，真道不邪。示有对偶之名，初无弊秽之迹。”

《黄鹤赋》曰：“安炉立鼎，法内外两个乾坤。炼己筑基，固彼我一身邦国。”

又曰：“虽分彼我，实非闺丹御女之术。若执一己，岂达鹏鸟图南之机？”

张三丰曰：“须晓得内外阴阳，同类的是何物件，必须要依世法修出世间。顺生人，逆生丹。只一句儿，超了千千万。”

《无根树》曰：“花酒神仙古到今，打开门，说与君，无花

无酒道不成。”

又曰：“产在坤方坤是人。”

又曰：“借他铅鼎先天药，点我残躯入圣基。”

张三丰《咏先天诗》曰：“二七谁家女，眉端彩色光。人见贪情欲，我看似亲娘。一点灵丹出，浑身粉汗香。霎时干我汞，换骨作纯阳。”

《一枝花》曰：“候只候少女开莲。”

又曰：“不羨他美丽娇花，只待他甘露生泉。”

又曰：“怎敢胡为？俺向花丛中，敲竹鼓琴心似水。”

《上药灵镜》曰：“息沉沉，花发丹，有一玉人在眼前。”

吕祖《百章句》曰：“觅买丹房器，五千四八春。”

吕祖曰：“先天一炁号虚无，运转能教骨不枯。要识汞根寻帝子，访求铅本问仙姑。”

《敲爻歌》曰：“一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。”

《鼎器歌》曰：“鼎器本是男女身，大药原来精气神。”

《修真诗》曰：“男女房中藏道体，色身世界有铅基。”

又曰：“真身花果洞中藏，倘能寻得通玄路，立地贫人到宝庄。”

又曰：“认取家园真种子，好收海底白莲花。”

又曰：“随时药料家中取。”

玉蟾祖曰：“原来家里有真金。”

《四百字》曰：“家园景物丽，风雨正春深。”

陆子野曰：“此铅家家有之，惜乎人不之识也。”

又曰：“家家有个家家有，几个能知几个还。”

张三丰曰：“只在家中取，何老向外寻？”

白玉蟾曰：“实实认为男女是，真真说做坎离非。”

铁拐祖曰：“仔细临炉莫贪爱，弗宽衣，弗解带，桃柳花灯及时采。我今泄破上天梯，遥指白云观自在。”

又曰：“白头老翁，相对那红颜女子，巧姻缘内会神仙。”

《敲爻歌》曰：“守定烟花断淫欲。色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒戴花鬼神哭。

“不破戒，不犯淫。破戒真如性即沉，犯淫失却长生宝。得者须由道力人。”

又曰：“花街柳巷觅真人，真人只在花间玩。”

《破迷一笔勾》曰：“真修行，花街柳巷走。劝迷徒，你把这入山修行一笔勾。”

青羊宫题词云：“必定是花街柳巷也，再休题清静无为枯坐间。”

《参同契》曰：“同类易施工，非种难为巧。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。”

张三丰曰：“类相同，好用功，内药通时外药通。”

《悟真》曰：“竹破还将竹补宜，抱鸡当用卵为之。”

紫阳曰：“竹破须将竹补，人衰须假铅全。”

张三丰曰：“衣破用布补，树衰以土培。人损将何补？阴阳造化机。”

吕祖曰：“锅破须要铁来补，衣烂必用布为持。人老若无真金气，十死何曾得一活？”

《经》曰：“阳生立于寅，纯木之精。阴生立于申，纯金之精。天以木投金，无往不伤。故阴能疲阳也。阴人所以著脂粉者，法金之白也，是以真人道士，莫不留心注意。精其微妙，审其盛衰。我行青龙，彼行白虎。取彼朱雀，煎我玄武。不死之道也。又，阴人之情也，每急于求阳。然而外自戕抑，不肯请阳者，明金之不为木屈也。阳性气刚躁，志节疏略。至于游宴，言和气柔，词语卑下，明木之畏于金也。大门子行此道，年二百八十岁，犹有童子色。”

《三注》陆子野曰：“天仙非金丹不能成，且道金丹是何

物？咦，分明元是我家物，寄在坤家。坤是人。二物者，何物也？我与彼也。彼我之意合，则夫妻之情，欢悦而得之矣。”

《三注》道光祖曰：“真阴真阳，同类有情之物也。此般至宝家家有，以其太近，故轻弃之，殊不知此乃升天之灵梯也。”

《三注》上阳子曰：“妙之一字，夫谁肯信？世人迷于爱欲，我却于爱欲中而有分别。

“金丹大药，家家自有，不拘市朝，奈何见龙不识龙，见虎不识虎。逆而修之，几何人哉？

“此丹在人类中而有，在市廛中而求。

“金丹至宝人人有，家家有。愚者迷而不觉，中常之士，偶或闻之，亦不信受，反生诽谤。

“顺则为凡父凡母，逆则为灵父圣母。凡父凡母之气则成人，谓之常道。灵父圣母之气则成丹，是曰真源。

“阴阳得类方交感。得类者，如天与地为类，月与日为类，女与男为类，汞必与铅为类也。

“世人执一己而修，则千条百径，无非旁门者矣。仙翁垂悯，直言穷取生身处，岂不忒露天机？”

又曰：“若执一己，岂能还其元而返其本？又将何而回阳换骨哉？大修行人，求先天真铅，必从太初受气生身之处求之，方可得彼先天真一之炁。”

《三注》陆子野曰：“南为离是我，北为坎是彼，取彼坎之中爻，复我离中而成乾。

“天地、坎离，其实人也。

“药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人？分明说破君须记，只恐相逢认不真。

“阴阳之合，在于得类。二八相当，在于得人。得类，得人。得人，得类矣。

“《易》云：‘男女媾精，万物化生。’始我之有此身也，

亦由父母媾精而生。倘有父无母，有母无父，身何有哉？作丹之要，与生身之意同，但有顺逆之不同耳。顺利则生人，逆则生丹。逆顺之间，天地悬隔。”

《三注》道光祖曰：“壶中夫妇，紫府阶梯，神仙现在目睫，迷之者杳隔尘沙。”

“彼之真一之气，乃天地之母也。我之真一之气，乃天地之子也。以母气伏子气，如猫捕鼠，而不走失也。”

“乾坤即是真龙、真虎也。日月即龙虎之弦气也。”

“取法天地，以类交结，而成造化。”

“龙不在东溟，虎不在西山。天上尚且无，山中岂得有？家家自有，逆而修之，还丹可冀。”

“震为长男，即龙也。兑为少女，即虎也。”

“懊恨世间人，对面不相识。”

“天生人物，人生宝贝。”

“此道甚近，家园自有，急宜下功。若非其类，愈求不得。若得同类，又何着力之有？”

白玉蟾曰：“浓血皮包无价宝，若还入得便通灵。”

彭祖曰：“以人疗人，真得其真。”

抱朴子自叙乃叹曰：“山林之中，无道也。”

白玉蟾曰：“有等愚夫俗子，不知出世间法，不知还丹至理，妄生议论，皆言修道炼丹，必居深山穷谷，必须抛妻弃子，此辈真可怜也。山中所有者，草木禽兽，皆是非类，岂得修道还丹？”

《三注》上阳子曰：“世之愚人，不看丹经，乃谓修行者，必居深山，必远朝市，必出妻子，必合无为，必要打坐，方为修道。彼岂知真阴、真阳之用哉？”

又曰：“今人乃以孤阴寡阳、深山兀坐为修道，而欲长生，何其大谬？岂知阴阳否隔，不成造化。”

“世人但见一段奇山秀水，则众皆言此地可修行，古今多少人误了也！岂知大川幽谷，所有者木石麋鹿而已，是皆非类，不可锻炼大还丹也。若炼还丹，必求同类，大隐市廛。”

《悟真篇》曰：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。”

又曰：“何必深山守静孤？”

《三注》陆子野曰：“保我之命，全我之形，无损于彼，有益于我。神哉！水中之金乎？”

“汞是我家原有物，铅是他家不死方。

“他是坤位，我是乾家。藉彼坤中，生物之气。自种灵根于家园之下，以成胎矣。

“唤龟属我，招凤属彼。

“坎招离翁受其药，离即我也。

“正人行邪法，邪法悉归正。邪人行正法，正法悉归邪。金丹之道，大概如此。”

《三注》上阳子曰：“鼎器者，灵父圣母也，乾男坤女也。药物者，灵父圣母之气，乾男坤女之精。

“鼎炉是彼我，乾坤是男女。

“以此变炼于凡父母躯壳之中以成丹，效天地之造化矣。

“孤阴不产，独阳不生。阴阳若真，方得其种。噫！妙矣哉。

“乾之长男曰震，主产汞。坤之少女曰兑，主产铅。

“彼既无亏，我亦济事。

“若非两家，各以彼此二土合之，则一气何由而往来？金丹何由而返还也？”

“震是东家西是兑，若求兑位岂离人？”

“震宫之汞属我，兑宫之铅属彼。

“若不怀之以德，惠之以仁，则临事焉能随我之用者哉？”

《三注》道光祖曰：“欲修天仙，必求同类。《契》曰：‘同类易施工，非种难为巧。欲作服食仙，当以同类者。’盖人禀天地之正气，托同类之物，孕而有之，故真铅为母气，我精为子气，岂非同类至妙者乎？二物相须，两情相恋，乃能变化通灵。”

上阳子《参同契注》曰：“顺行阴阳，生人生物。逆行阴阳，必成金丹。古人以日月为易字者，是易即阴阳也。”

“兑受丁火，代坤行道。”

“圣贤攸行此道，则超凡入圣，邪人若行此道，则失命丧身。”

“济其美者赏之，败其事者罚之。”

“一阴一阳，易之道也。离宫修定，禅之宗也。水府求玄，丹之府也。名虽分三，道惟一耳。睹其三教修养之端，皆要同类，方能成功。真阴真阳之气，同类有情之物，以相匹配，安有不结灵丹者乎？兑之少阴，其道传续大千世界，化生人物。”

“日月丽乎天，而有朔望对合。阴阳在乎世，而有顺逆生成。”

“孔子定《诗》，先夫妇者，正阴阳无邪之道。孔子翼《易》，先乾坤者，明刚柔必配之理。”

“欲作仙佛，不得同类，虽入闾百处，打坐千年，终落空亡。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“若求大药，有足能行，是个活物。若求金水，有手能拈，亦是活物。”

“此宝家家有之，人人可修。”

“非金非木亦非砂，此个原来本在家。释氏初生全漏泄，因何末后又拈花？”

“王母本是凡人女，葛洪家道十分贫。二仙有样皆当学，苦口良言不一人。”

“无情何怕体如酥，空色两忘是丈夫。识得刚柔相济法，一阳春炁为嘘枯。

“花果非在天地，不离人身。婴儿姘女，无媒不合。有缘能悟，便可成仙。噫！只待地母花开日，便是黄河彻底清。”

《指玄篇》曰：“‘叮咛学道诸君子，好把无毛猛虎牵。’注曰：‘知牵无毛猛虎，道不远矣。’”

符

《葫芦歌》

安师祖为父师所作。并葫芦一具，付于父师。一名雄剑，为入室下工，修丹得药之器，器非其人不敢传。为传其歌，与学道者共识之。孙汝忠志。

葫芦巧，葫芦巧，两个葫芦来回跑。葫芦里面有金丹，服者长生永不老。又不大，又不小，寸口乾坤都装了。坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝。明老嫩，知昏晓，火候爻铢休错了。龙虎交媾在黄庭，妄作三峰命不保。铅中癸，隐先天，采得铅癸不成丹。火文火武明六六，弦前弦后识三三。竹要敲，琴要鼓，三百七五从头数。铅来投汞结仙胎，我反为宾他作主。拜明师，求口诀，不动法财不肯说。安炉立鼎用法财，备办法财买金液。修行人，要识货，赤县神州选九个。离山老母整坛埴，无生老母登宝座。赐灵丹，珠一颗，吞入腹中命在我。混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。阴渐退，阳渐长，返老还童如翻掌。曾闻丹药可驻颜，始信神仙不说谎。行着妙，说着丑，惹的愚人笑破口。直指单传这葫芦，不得葫芦难下手。这葫芦，价千金，自古仙佛不敢轻。有缘得遇真传授，共作龙沙会上人。

吕祖《采金歌》曰：“未采药，立匡廓，交合之时用橐龠。用橐龠，近我身。”

《采真机要》曰：“笛无孔窍不须挨，就便吹得气自通。直使个中一二物，泥丸顶上自生风。”

“贴胸交股动渠心，辅翼勾肩真炁临。此是鼓琴真妙诀，不须徽指发清音。”

《无根树》曰：“采取须凭渡法船。”

朱元育曰：“以《易》言之谓之卦，以丹言之谓之符。”

《天仙正理》曰：“分符领节弟子，上帝法旨所授。”

《仙佛合宗语录·起由》曰：“更将邱祖门下正传符节亦传付之。”

吕祖《证道经》曰：“中和窍妙，法会玄机，处中道而成明。有无相应，虚实在于中平。”

吕祖《金玉经》曰：“传天籁以明机，了地煞以忘志。醉乡一曲，申子为终。梦境三呼，庚申是始。”

《参同契》曰：“藏器待时，勿违卦月。”

又曰：“此两孔穴法，金炁亦相需。”

又曰：“卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精。”

《悟真》曰：“先法乾坤为鼎器，次搏鸟兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生？”

又曰：“敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来遍体金光现，不与凡人话此规。”

陶素耜曰：“大修行人，于一穴两分中，知追摄之法，则两穴皆开。不知追摄之法，则两穴皆闭。”

上阳子曰：“金丹之法之妙，成器之穴之用，何啻百件？”

朱元育曰：“周天子行度，无所不动，只有天枢兀然不动。在人为天谷元神，常应常静，一切火候进退，无非合此不动之枢而已。”

《仙佛合宗语录》曰：“天罡一名中黄金星，一名斗柄，一名天心。”

《金笥宝录》曰：“斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁杓自移动。只要两眼缴，上下交相送。须在静中行，莫向

忙里送。”

《契》曰：“旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御固密，遏绝奸邪。曲阁相通，以戒不虞。可以无恩，难以愁劳。”

《悟真》曰：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。

“斗为天之喉舌，斟酌元化，统摄周天，若网之有纲，衣之有纽。”

《无根树》曰：“运转魁罡斡斗杓，锻炼一炉真日月。”

《规中指南》曰：“经寸之质，以混三才。

“玄关一窍，正当天地正中。左右分两仪，上下定三才。左通玄门，右达牝户，上透天关，下接地轴。八面玲珑，有如蓬岛之状。”

《四百字》曰：“一孔玄关窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”

《龙虎精》曰：“圜中高起，状似蓬壶。关闭微密，神运其中。”

《阴符经》曰：“爰有奇器，是生万象。八卦甲子，神机鬼藏。”

《黄庭经》曰：“丹锦云袍带虎符。”又曰：“身披凤衣衔虎符。”又曰：“出入一窍合黄庭。”

正阳祖曰：“速把我人山放倒，急将龙虎穴冲间。”又曰：“钻天入地承谁力？妙用灵通须是神。”上阳子曰：“神者，物也。言必须以此物为采取之家具也。”

上阳子曰：“今之言采取者，当以何物为采取之具？何者为采取之神？”

上阳子曰：“这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍。此窍分明在眼前，下士闻之即大笑。”

陶素耜曰：“天地之间，其犹橐籥乎？盖阴阳消息，真气流

通，药火妙用，升降往来，覆冒阴阳，而通天地之气，必假橐龠，是橐龠乃阴阳之门户也。”

上阳子曰：“橐象阴之门，龠象阳之户。”

《脉望》曰：“玄牝乃人身体具未分之太极也，中有阴阳，故曰玄牝。神气于此归根，日月于此合璧。人能凭此立根基，则谷神不死矣。然又有玄牝之门，世人所罕知者，是玄牝及修丹根蒂，真精归复之舍。谷神者，先天空虚灵应之称，吾人元性是也。超然独存，不受变灭。但静里行持，大是难事。离了散乱，又入昏沉。虽正念现前，一有所着，即落方所。若竟无着，又属顽空。此中须有机窍，心依于息。息调则神自返，神返则息自定；自然神气交结，现出虚无之窍，而玄牝显象矣。见此工夫，方可炼己采药。”

《脉望》曰：“玄牝之门，乃出入往来之所，阴阳交会之地，金丹化生之处，药物藏于其中。《契》谓‘此两孔穴法，金气亦相需’。大修行人，于一穴两分中，知追摄之法，则两穴皆通。不知追摄之法，则两穴皆闭。金丹所重者金气，而金气必须此追摄之法，方成造化。”

上阳子曰：“外鼎者，亦名谷神，亦名神器，亦名玄关，亦名玄牝之门，亦名众妙之门，亦曰有无妙窍。凡此数者，犹聋人而听管籥也。殊不知玄牝乃是二物，若无二物，安能有万物？”

《规中指南》曰：“上柱天，下柱地，只这个，是鼎器。既知下乎，功夫容易。”

《规中指南》曰：“玄牝为阴阳之源，神炁之宅。神炁乃性命之药，胎息之根，呼吸之祖，深根固蒂之道。胎者藏神之府，息者化胎之源。胎因息生，息因胎住。胎不得息不成，息不得神无主。”

萧紫虚曰：“子午卯酉为四正，玄关一窍，四正宫也。”

张紫阳曰：“昨宵被我捉将来，把鼻孔穿放杖上。”

上阳子《柱杖五首》：“谁人知汝有神通，柱地撑天立大功。自古圣凡为住世，神仙非汝莫施工。”

“汞似铁竿铅似绵，转他坤轴拔回乾。一条伎俩无多子，会去西川买黑铅。”

“石室诸佛总恁么，莲花宫主却横担。严阳会上无人识，只与芭蕉作晚参。”

“杖头活用向谁知？电走星飞已太迟，北斗南辰排作担，哂他魔鬼莫撑眉。”

“生来费尽万般机，为这一条黑蒺藜。些子神通谁会得？仙人把作上天梯。”

全阳子《玄牝之门赋》：“一窍玄牝，大丹本根，是乃虚无之谷，互为出入之门。设鼎器之尊卑，截然对立。浑机关之阖辟，妙矣难言。原夫神仙立修炼之根基，元气常周流于上下。铅炉汞鼎，自此而建。玉阙金关，识之者寡。大哉玄牝，不可得而名焉。通乎阴阳，是以谓之门也，是曰鼎炉，中藏铅汞，东接扶桑之谷，西通太华之巅。据二土之妙要合二土。界两弦之间，平分两弦。大以无外，小以无内。下焉曰牝，上焉曰玄。硃砂鼎，偃月炉，一机密运。复命关，归根窍，众妙兼全。是门也，阳开阴合，开合无穷，日往月来，往来不已。上曰天关，中纳乾甲，下为地户，内藏坤癸。无边无旁，非有形也。一阖一辟，是谓门矣。高卑配合，大矣哉！全矣哉！来去周游，出乎此、入乎此。请言夫此窍，人所同有，非门谓门，世其鲜知。盖天地常交合于往往来来之际，而神气每浑融于绵绵续续之时。今此凿破鸿蒙之穴，筑成真一之基。以诸辰而论，下牝居子。合八卦而观，上玄属离。门焉而是分也，窍则浑而一之。所以紫阳备述罕知之语，不然老氏曷陈同出之词？尝谓冥冥牝户，深居沧海之间。巍巍玄关，远在昆仑之上。一阴一阳，黑白可辨。非色非空，丹青难状。四正于此布，勾般乎子午卯酉。雨曜子此运，攒簇乎晦弦朔

望。微哉！妙哉！玄牝二字。采之炼之，工夫片晌。是则下藏白虎，为发火之枢机。上有青龙，起腾云之风浪。噫！旁门小法，惑众非一。专门名家，以贤自居。弗解讲明于理学，安能契合于仙书？以阴阳名玄牝，空费存想。以口鼻为玄牝，徒劳咽嘘。倘弃邪归正，获知蹊径之真也，则探微入妙，岂在门墙之外欤？盖思夫一气孔神，曷是收藏之根底？元和内运，孰为交接之权与？抑又评之，虎白龙青，奚云黑虎赤龙，玄上牝下？何为左玄右牝？当知木火为侣，木于火内以停蓄。金水同宫，金在水中而潜隐。此所谓玄之又玄，妙之又妙者，其造化讲之而无尽。”

火

薛紫贤真人云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”冲虚子曰：“火候谁云不可传？随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”然火候之要，当于真息中求之。盖息从心起，心静息调。息息归根，金丹之母。海蟾祖谓“开阖乾坤造化机，锻炼一炉真日月”者，此也。何谓“真人潜深渊，浮游守规中”？必以神驭炁，以炁定息。橐籥之开合，阴阳之升降。呼吸出入，任其自然。专炁致柔，含光默默。行住坐卧，绵绵若存。如妇人之怀孕，如小龙之养珠，渐采、渐炼、渐凝、渐结，功夫纯粹，打成一片。动静之间，更宜消息。念不可起，念起则火炎。意不可散，意散则火冷。但使其无过不及，操舍得中，神抱于炁，炁抱于神，一意冲和，包裹混沌。斯谓火种相续，丹鼎常温，无一息之间断，无毫发之差殊。如是炼之一刻，一刻之周天也。如是炼之一时，一时之周天也。如是炼之一日，一日之周天也。炼之百日，谓之立基。炼之十月，谓之胎仙。以至元海阳生，水中火起，天地循环，乾坤返复，亦皆不离一息，况所有沐浴、温养、进退、抽添，其中密合天机，潜符造化，初不容吾力焉，有何火之不传哉？”

《金碧经》曰：“发火初微温，亦如爻动时。”

王道曰：“火是药之父母，药是火之子孙。”

上阳子曰：“火候最秘，圣人不传。今略露之：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。中有逐节事条。”

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，药物愈采而愈无穷也。又岂知山河、大地与蠢动含灵？时时行火候而无暂息，火候愈行而愈不歇也。”

陶素耜曰：“火候总一，分之则有数种。铅中之火，白虎初弦之气也。汞中之火，青龙初弦之气也。二七之火，白虎首经是也。周天之火，十月抽添是也。有首尾之武火，炼己温养用之，后天阴火是也。有中间之文火，一符得丹用之，先天阳火是也。有外火三日出庚，震来受符，天地之和气是也。有内火缓处空房，平调胜负，一身之元气是也。有丁壬妙合之火，以汞投铅，前二候炼药用之。有举水灭火之火，迎铅制汞，余四候得药用之。有未济之火，火上而水下，顺行之常道，求药用之。有既济之火，水上而火下，逆行之丹法，合丹用之。”

《脉望》曰：“有外火候，有内火候。《契》云：‘三日月出庚’，外火候也。崔公‘天应星，地应潮’，外火候也。吕祖‘一阳初动，中霄漏永，温温铅鼎，光透帘帟’，外火候也。广成子‘丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵’，内火候也。张子‘漫守药炉看火候，但安神息任天然’，内火候也。未炼丹时，最难得者，是外火候。此乃有为有作，立基之事也。内火候则已得丹，但任其自然，乃大休歇，大自在，无为之功也。”

《脉望》曰：“火与候自不相离，火必应候。候至火亦至。然又须知火候分别处。单以候言，有二七之候，有一年之候，有一月之候，有五日之候，有一时半刻之候。单以火言，有文火，有武火，有水中火，有汞中火，有未济火，有既济火，有周天火。只内外二字该之矣。然不分别火候者，秘之也。”

“外火者，白虎之气。内火者，青龙之神。不论已未得丹，俱不相离。内融外接，方得二火变通。”

上阳子曰：“火候攒簇之法，以一年七十二候簇于一日，以三百六十爻攒于一月，以三十六符计一昼夜。分依十二时中，是一时有六候，比之求丹，止用二候之火。一时有一爻，比之求丹，不要半爻之顷。一时有三符，比之求丹，只用一符之速。所谓单符单诀者，此也。所以黄帝言阴符者，此也。故曰人知其神而神不知，不神之所以神者，此也。修丹仙子于此一符之顷，盛三千六百之正气逆纳胎中。当斯之时，夺天地之造化，窃日月之精华。地轴由心，天关在手。交龙虎两弦之气，捣金水一体之真。龟蛇盘结于丹炉，鸟兔会行于黄道。黑白交映，刚柔迭兴。玉户储祥，紫华耀日，荧惑守于西极，朱雀炎于空中。促水运金，催火入鼎，伏蒸太阳之气，结黄与之丹也。”

《仙鉴》曰：“火候妙用须时，久久方能纯熟。”

泥丸祖曰：“八门运化应时开，进退随金定往来。”

又曰：“十二时辰须认子，巽风吹起水中灯。”

萧紫虚曰：“定意如如行火候，便从复卦运初爻。”

又曰：“此心莹若潭心月，不滞丝毫真自如。”

“微微小火养潜龙，见在田时也一同。交得三阳逢泰卦，始堪进火法神功。”

泥丸祖曰：“昆仑山上火星飞，金木相逢坎电时。药到月圆须满秤，急教进火莫差迟。”

《上药灵镜》曰：“南云火轮，必须人转。北云河车，乃系自搬。”

王重阳祖曰：“神不离气，气不离神。呼吸往来，根乎二源。”

“委志虚无，寂然常照。身心无为，而精气自然有所为，犹天地无为，而万物自然化生。”

“气与神合，五行四象，自然攒簇，精炁凝结。”

吕祖曰：“得来合口勤烹炼，既济休工默守持。”

《古记》曰：“火记六百篇，篇篇相似采真铅。”

《采真机要》曰：“龙先擒虎虎擒龙，龙虎交加真炁浓。却用口传心授法，口传心授要勤工。”

《三注》上阳子曰：“金丹乃阴阳之祖气，即太极之先，大地之根也。”

《三注》陆子野曰：“火即阴阳之气，合而内行，则温而和，所以能融物之真，使其交媾。阴阳之气不合，即非火矣。阴阳既合，乃行火候。”

《三注》道光祖曰：“冲气为和，方其未形冲和之气，不可见也。及其既形，清气为阳，浊气为阴，二炁絪縕两情交合，曰天、曰地、曰人，三才具焉。《易》曰：‘天地絪縕，万物化醇。男女媾精，万物化生。’圣人探斯之蹟而知源，穷斯之神而知化，故能返本還元，逆施造化，贼天地之母气以为丹，盗阴阳之精气以为火。炼形返归于一气，炼气复入于虚无，故得身与道合，微妙圆通，变化无穷，隐显莫测。

“虎以阴中之火，照灼乾龙，龙即发昆仑之火以应之。二物之火，相并和合了，则真一之精，自然凝结。

“两火交通，铅汞配合。

“火者，非世之凡火，乃元始祖炁也。”

尹清和曰：“炼大梵之祖炁，飞肘后之金精。”

《脉望》曰：“其动也，可以得药。其静也，可以养丹。此火候之动静消息，循环不穷。吾之所以内照内听，希言调息者，比以顺洪濛真一之气，俟其施化而已。”

《敲爻歌》曰：“气若行，真火炼，莫使玄珠离宝殿。加添火候要防危，初九潜龙不可炼。”

又曰：“斋戒等候一阳生，便进周天参同理。”

又曰：“内外相接和谐偶。”

《采真机要》曰：“三虎朝龙浇灌功，常将二虎作屯蒙。屯蒙二卦行朝暮，一虎须防月月红。”

“丹法始终只一定字，含眼光，凝耳韵，缄舌气，正心诚意，使内想不出，外想不入，进火行符之口诀也。”

《仙佛合宗论语》曰：“至难明者，真人真药也。调真候于火者，有两论：有呼吸之候，一调也。无呼吸之候，又一调也。当知有呼吸者，不宜见有，必似于无。无呼吸者，不使强无，则反着有。强无着有，而不调者，我则斥之曰逼塞难容。不强而顺时令以调者，我则名之曰如空空无物是也。此万古圣真之秘机，天庭之所重禁者，所以难明也。学者当按此语，修德盟天，以寻仙师之度。”

《仙佛合宗论语》曰：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。谓心息相依，调其息而至于冲和也。苟不冲和，即是危险。盖和则不堕于强制，冲则合于不空而空之旨。采药如此，炼药如此，野战如此，守城如此，结胎如此，养胎亦如此，故长生刘真人云‘冲和结坎离’，言百日关也。又云‘冲和炁养神’，言十月关也。王重阳曰：‘能全呼吸，定喘息，实非难，会养气调神，冲和应甚易。’又曰：‘神炁冲和，成大药。’上阳子曰：‘冲气为和大化炉。’”

《仙佛合宗论语》曰：“所谓冲和者，和而能冲，冲而无极。即《入药镜》之‘常似醉’也。《灵光集》曰：‘颠倒循环似醉人’，翠虚云：‘骨肉融和都不知’，此真能冲和者矣。正阳祖曰：‘运周天则火起焚身，充塞天地，熏蒸一身。’

“小周天之妙理中，亦有合于大周天得药之妙者。”

《仙佛合宗论语》曰：“‘何名为大周天小周天？’答曰：‘小周天者，坎离交媾之火候。所谓一日内，十二时，意所到，皆可为。’一日之内，不知其几周天矣。究其妙，正饥时吃

饭，困时打眠，如觉照则用，不觉照则不用。大周天者，乾坤交媾，阴阳混一之火候。法轮迟缓，绵绵昏默，终日熏熏如醉汉，绵绵只守洞中春。紫阳云：‘即此大周天一场，大有危险。’玉蟾所谓“无去无来无进退，不增不减不抽添”之谓也。其始也，以一时为一周天。渐至一日、一月，至于十月，亦为一周天，非大如何？夫既候之，缓而周者，曰大。自然妙合于缓，而不得不缓。候之速而周者曰小，自然妙合于速，而不得不速。然又当知小周天本无天可周，而且建立为有，谓之从无人有也。若心能依息，则万去归一，心息大定，而涅槃，而归于无。此周天之异用，为大小之异名也如此。”

许旌阳祖曰：“神运气化，上则经天，下则纬地。”俞玉吾曰：“若能回天关，转地轴，上下相应，则一息一周天也。”又曰：“上升下降，一起一伏，徘徊于子午。”

《传道集》曰：“法轮要转常须转，只在身中人不见。”又曰：“法轮常转莫停留，念念不离轮自转。”

《仙佛合宗论语》曰：“进火退符，必至于所当止之地。”

《黄庭经》曰：“出入呼吸俱丹田”，此其所当止者。

《黄庭经》曰：“龙旂横天搃火铃，主诸气力摄虎兵。

“昆仑之上不迷误，蔽以紫宫丹成楼。侠使日月如连珠，高奔日月吾上道。郁仪结璘善相保，乃见玉清虚无老。

“出日入月呼吸存，元气所合列宿分。皆在心内通天经，昼夜存存自长生。”

冲虚子曰：“若无火候道难成，说与根源汝信行。要夺人间真造化，不离天上月亏盈。抽添这等分铢两，进退如斯合圣经。此是上天梯一把，凭他扶我上三清。”

《天仙正理》曰：“行火炼神，谓之添汞。汞者，心中之元神。所谓添者，必由于大周天之火。有火则能使元炁培养元神，助成长觉，元神不致离二炁而顽空不定耳，故曰‘添汞行火唯神’”

明’。”

白玉蟾曰：“心入虚无行火候。”入虚无，是神炁入定，而不着相，邱真人所说真空是也。虽行大周天，不见有大周天之相，便得虚无之妙。

陈朝元曰：“凡炼丹，随子时阳生而起火，则火力方全。余时起火不得，无药故也。”

彭鹤林曰：“火药原来一处居，看时似有觅时无。”

吕祖曰：“饮海龟儿人不识，烧丹符子鬼难看。”

《仙佛合宗论语》曰：“凡可言皆火候之粗迹，而玄妙之妙，合于天机之自然者，必待蒲团上较勘，自有真知。而口头语言，终不能一途而尽。”

《唱道真言》曰：“火候不过凝神二字，凝神在何处？曰生身受命之处。凝神在何时？曰真息归元之时。夫静功真境，以笔传之，不若以身验之。”

《天仙正理》曰：“还神摄气，妙在虚无。”

又曰：“以觉灵为炼药之主，以冲和为炼药之用。”又曰：“欲将此炁炼而化神，必将此炁合神为炼。”

陈希夷曰：“子午功，是火候，两时活取无昏昼。”

萧紫虚曰：“防火候之差失，忌梦昧之昏迷。”

《天仙正理》曰：“以先天无念元神为主，返照内观，凝神入于炁火。”

古歌曰：“神返身中炁自回。”

《天仙正理》曰：“真机至妙，在乎一气贯真炁，而不失于二绪。一神驭二炁，而不少离于他见。”

《天仙正理》曰：“一气者，呼吸之炁贯串真炁，自采至止不相离，离则间断复续，是二头绪矣。此由昏沉散乱之心所致。甚则二三绪，皆无成之火矣。戒之，戒之。”

《天仙正理》曰：“呼吸之气贯真炁，必主宰一神，专精驭

之而不离。若内起一他想则离，若外着一他见则离。离则无候、无火矣。一息如是，三百息皆如是，方能合天然真火候之玄功。”

《天仙正理》曰：“起则采封二候之后，小周天候之所起也，止则小周天候足而止火也。”

《人药镜》曰：“火候足，莫伤丹，天地灵，造化怪。”

正阳祖曰：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”

《悟真篇》曰：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”

萧了真曰：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”

《天仙正理》曰：“火足丹熟，有止火之候。其候一到，则必可出鼎而换入别鼎。精化炁于炁穴，炁化神于神室，故曰别鼎。”

《天仙正理》曰：“炁足宜防满而溢之危，老师曾嘱曰，当不用火，必勿用。若用火不已，丹之成者更无所加，疑而怠慢，但已满之元精，防其易溢。而非真有溢也，以其尚未超脱离此可溢之界，此正可凡可圣之分路头也。”

石杏林曰：“不须行火候，又恐损婴儿。婴儿，丹也。胎成婴儿亦成，将出现于外之时，则无火矣。若再用火，是婴儿未完成之事，岂不有损于婴儿乎？”

朱元育曰：“火候之要，全在一动、一静。天君既处密室之中，静则寂然不动，洗心退藏。动则感而遂通，发号出令。无非顺一阴、一阳之节，子午之一寒一暑，卯酉之一生一杀。阴阳大分，纤毫不可差错。苟合其节，则内火、外符，自然相应。”

朱元育曰：“火候之动静，如法令之不可违。学者当按行而涉历之。凡进退往来于二至、二分界限处，务要至诚专密，稍失常度，便于刻漏不应。盲风、怪雨、旱、涝为灾，小则螟蝗立起，玉炉与金鼎沸腾；大则山川崩裂，金虎共木龙驰走。皆因心君放驰，神室无主，遂尔感灾召变。”

朱元育曰：“如冬至一阳生，法当进火，然须养潜龙之萌，火不可过炎。夏至一阴初降，法当退火，然须防履霜之渐，火不可过冷。不当炎而过炎，则隆冬反为大暑。不当冷而过冷，则盛夏反为霜雪矣。若遇春秋二分，阴阳各半，水火均平，到此便当沐浴，洗心涤虑，调燮中和，鼎中真炁方得凝结。”

朱元育曰：“刚属武火，柔属文火。身心未合之际，当用武火以锻炼之，不可稍涉于柔。神炁既调之时，当用文火以固济之，不可稍涉于刚。水火既济，正在虚危中间。虚极静笃，神明自生，即‘一刻中，真晦朔’也。”

朱元育曰：“文火在神室中温养，武火在门户间堤防。”

朱元育曰：“火候有文武。武火主烹炼，文火主沐浴。二用天渊迥别。始须野战，终则守城，俱是武火用事。要知武火烹炼，在一南一北之交入。文火沐浴，全在中宫内守，念不可起，意不可散。火候妙诀，只在片刻中。”

朱元育曰：“所谓沐浴者，万缘尽空，一丝不挂。存真意于规中，合和金情木性。一首一尾，平分坎离，调和两家，不离中间真土也。”

朱元育曰：“造化之妙，全在午后子前。当以真意徘徊其间，所以太阳当中，古人谓之停午。”

朱元育曰：“运火神功，无过回光返照。”

朱元育曰：“所谓真火者，岂有他哉？只是息息归根，以俟真种之自化、自育而已，岂待渣滓之物，一毫帮补与夫矫揉造作，一毫费力哉？”

吕祖《金玉经》曰：“欲明先天和合之神，即结后天分散之气。苟有邪机，失元无措。”

吕祖《证道经》曰：“动则连绵，静则联合，使阴阳相感，变化之机生焉。一着气质情关，便成假矣。”

《证道经》曰：“真机旋自内运，清气发于源头。源头清

静，明理之端也。虽天命流行，犹有通塞开闭之别。”

《唱道真言》曰：“火候之法，不过主静内观，使真气运行不止而已。抽铅添汞，不过真水常升，真火常降而已。”

《唱道真言》曰：“火候以真气薰蒸为沐浴，以绵绵不绝为抽添。”

《唱道真言》曰：“火候之运行则更有说：夫人身血气流通，其循环升降，原应周天之度，动中不觉。及至静时，则脉络骨节之间，熏然而上升，油然而下降，分寸不差，毫厘不爽。自尾闾逆至泥丸，自泥丸顺至绛宫，翕聚神房，与五行之气浑合为一。”

《唱道真言》曰：“用火忌暴，十月之火犹如一日，一日之火犹如一刻。此为纯火。若有时忘却，一念勿及，加意烹炼，一因躁急之气虽坐到，息息归元之候终是暴火。由其自断自续加意为之也。”

《唱道真言》曰：“自知无火，方能用火。自觉无阳，方能采阳。如天体清空，一无所有，如时行物生，万古不息。”

《唱道真言》曰：“以五载十年之火候养成至神至圣之仙胎，使宿生习气销熔殆尽，名为炼丹，实为养心。”

《唱道真言》曰：“体热如火，心冷如冰。气行如泉，神定如岳。神谧如也，气渊如也。神气相依，时时内视，刻刻返观。泼天炉火，遍地黄金。”

吕祖《证道经》曰：“但至诚无息，便窍妙通灵。”

孙不二曰：“无内藏真有，有里却如无。”

《仙佛合宗语录》曰：“任火自运，绝不着意于火，方合玄妙机之火也。尤当入定，而专用眸光之功。是以日间用双眸之光，专视中田。夜间用双眸之光，守留不妄。如是采之，大药自生，即《阴符经》所谓‘机在目’也。”

《唱道真言》曰：“古圣‘惩忿窒欲’四字，是沐浴，抽添

之要诀也。忿不怨，则火宜降而反腾。欲不窒，则水宜升而反泻。虽十分功夫，做至九分九厘，亦必丹鼎飞败，真元下泻。且有不测，不止不成已也。”

萧紫虚曰：“乾坤橐龠鼓有数，离坎刀圭采有时。”冲虚子曰：“气行有数，忌其太多。气行有时，忌其太久。太久、太多，恐以带其先天炁之生机，故以周天之数限之。我师曹远阳曰：‘子午卯酉定真机，颠倒阴阳三百息’。玉鼎真人曰：‘鼎若无刻漏，灵芽不生。‘刻漏者，出入息也。’金谷野人曰：‘周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符’。陈泥丸曰：‘天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会玄机药未成’。”

陈希夷曰：“‘三十六、二十四，周天度数同相似。卯时沐浴酉时同，火候足时休恣意。’盖乾策二百十六，除卯阳沐浴之三十六不用乾，用实一百八十也。坤策百四十四，除酉阴沐浴之二十四不用坤，用实一百二十也。合之得三百息周天之数也。闰余之数在外，运此周天，积累动炁，积之不过百日，则精不漏而返炁矣。卯酉则行沐浴以养之。息火、停符，谓之沐浴。今日行沐浴，不行其所有事，行其所无事也。李虚庵曰：‘一阳动处初行火，卯酉封炉一样温。’又曰：‘沐浴脱胎分卯酉。’吕祖曰：‘进退须明卯酉门。’言人不知卯酉沐浴，则亦堕空亡而不能成药。盖沐浴乃炼丹之正功，进火退符只是调和助沐浴之功而已。”

“卯酉有年月之卯酉，有日时之卯酉。未得丹之前辨时中卯酉，要知一时六候，关渡窍妙。沐浴者，卯月木旺而火相丙火，至此而沐浴，庚金于此而受胎，不进阳火养金胎也。酉月金旺而水相壬水，至此而沐浴，甲木于此而受胎，不退阴符安木胎也。十月火符，除去卯酉两月，故曰一年火候也。《悟真经》曰：‘一年沐浴防危险，十月调和须谨节。’但卯酉当于药火到时取之。”

《脉望》曰：“刑德临门，卯酉沐浴，大旨皆言养丹。而结

丹时之沐浴，先圣皆秘而不言。惟我师《还丹火候歌》将行火窍妙阐发明白，愚今披露丹衷，发泄于此，使万古迷蒙，尽为诀破。《火候歌》云：‘忆我仙翁道法，总是吾家那着。原无子午抽添，岂有兔鸡刑德？问吾子在何时？答曰药生时节。问吾在何候？不过药朝金阙。卯时的在何时？红孩火云洞烈，若无救苦观音，大药必然迸裂。此时沐浴时辰，过此黄河舟楫。再问何为卯酉？即是任同督合。此时若没有黄裳，药物如何元吉？遇此即为库戌，请问库中消息。此是一贯心传，至道不烦他觅。‘盖药临玄门，丹经所谓九重铁鼓，三足金蟾，任督下合之乡，子母分胎之路，皆是此处，故以红孩相火比之。救苦观音者，静摄严密则甘露垂珠也。愚常问师云：‘入静乃库戌之事，此时何以云？’师云：‘此静不是大静，乃观音之静，若那静则如来之静矣。’鹤林真人云：‘卯酉乃其出入门’。可见刑德临门，不过临玄之门，临牝之门也。在识其窍妙而已。”

卷四

明理习静

上阳子曰：“修士先须洞晓内外两个阴阳作用之真，则入室下功，成功亦易。内药则一己自有，外药则一身所出。内药不离自己身中，外药不离色相之中。内药只了性，外药并了命。内药是精，外药是气。精气不离，故云真种。内丹与外丹炉火，同是一理。薛紫贤曰：‘《破迷歌》云，道在内来，安炉立鼎却在外。道在外来，坎离铅汞却在内，此明内外二药也。外药者，金丹是也。造化在二八炉中，不出半个时辰，立得成就。内丹者，金液还丹是也。造化在自己身中，须待十个月足，方能脱胎成圣。二者作用虽略相同，及其用功火候，实相远矣。’吾侪下

功，外药和合丹头之际，龙虎交战之时，金木相啖，分毫不可差忒。稍差，大药不就。内药和合丹头之际，最须防危虑险。内药虽有天然真火在土釜之中，赫赫长红亦须凭外炉勤工加减，抽添运用，令无差忒，至于危殆也。然内外真火，变化无穷，实借真铅之妙绝。此物偏能擒汞，使不飞走，久之，铅尽汞干，则无火无金。”

莹蟾子曰：“大凡学道，必须从外药起，然后及内药。内药者，无为而无不为也。外药者，有为而有以为也。内药则无形、无质而实有，外药则有体、有用而实无。外药者，色身上事。内药者，法身上事。外药是地仙之道，内药是天仙之道。外药了命，内药了性。夫惟道属阴阳，所以药有内外。”

陶素耜曰：“产药川源，虽属坤位，然坤乃老阴，不能自行。兑为少女，乃坤同类，代坤行道，故又以西方兑为主，乃金之正位也。炼金丹者，不求于乾，不求于坤，不求于坎，专求于兑可也。但功夫虽是一般，而法度则有次第。关窍既开，方可筑基。筑基既毕，方可得药。内药既凝，乃可还丹。筑基以前，皆后天中先天之药。还丹一节，乃先天中先天之炁。炁一人舍，则如痴如醉，全仗伙伴、黄婆助我行符运火。”

陶素耜曰：“癸中壬，后天中先天之药也，筑基用之。铅中阳，先天中先天之药，还丹用之。”

《脉望》曰：“采后天中先天，延年益寿。先采先天中先天，作佛成仙。”

张三丰曰：“采后天，筑基炼己。盗先天，成圣成仙。逆成仙，龙吞虎髓。顺生人，虎夺龙涎。”

陶素耜曰：“先天之金水，取为丹母，还丹用之。后天之金水，资为炉药。炼己养丹用之。”

陶素耜曰：“丹乃和气所成，呼吸于内，神依息而凝，息恋神而住。临炉之际，呼吸调和，收取外来真一之炁，入吾戊己之

宫，与我久积阴精两相含育，则真息自定，脉停丹结矣。”

“人间少阴一受胎孕，其经即止，土填水不起之证也。丹土驱龙就虎，执其平衡，调其胜负，猛烹而极炼之，则火蒸水沸，其金自随水而上腾。及夫水沸已极，其盛入于离宫。离火反为坎水所灭，制伏拘钳，不飞不走。水逢土而掩，火得土而藏。铅汞俱死，同归厚土。三家相见，三姓会合矣。”

陶素耜曰：“夫水何以能生金乎？阴阳始交，天一生水为五行之首，是道之枢而阴阳之始也。水一加以土五，得水之成数。一数玄，五数黄，其玄黄含芽之象乎？”

“坎离配日月。丹法有内日月，有外日月。欲令内日月交光于内，必先使外日月交光于外，光耀垂敷而偕以造化者在是矣。

“日月行于黄道之上，一出一入，迭为盈亏。互为卷舒，各有次序。朔而晦，晦而朔；弦而望，望而弦。如辐之辘轳，轮转不停。此阴阳之往来也，日月之神化如此，然则吾身之日月日用不知者可默识矣。故学道之士知晦朔弦望之妙于往来辐辘，知采药之符，是穷神也。知动静早晚之期于出入卷舒，识运火之候，是知化也。亦在于反身而求之耳。

“合一不测为神，推行有渐为化。是神者，乃阴阳之主宰。而造化者，即阴阳之迭运也。则欲穷其神，知具化，其惟阳往则阴来乎？”

陶素耜曰：“金丹大道，至简至易，进退有法，炼养有诀。皆顺乎造化自然之妙，初不待于勉强安排也。然所谓自然者，非付之自然，毫无所用也。祖师云‘顺其自然’，非听其自然，其自然所为之妙谛乎？”

“炼己三年，温养十月，中间得丹，止半个时辰。吕祖云：‘三千日里积功夫’，又曰：‘大功欲就三千日，妙用无方十二时。’《黄庭经》云：‘积精累气以成真’，长生久视之道由乎铢积寸累，功夫无息，所以能化形而仙也。”

《脉望》曰：“此意从静极而生，即真土也。神气交感，皆是真意所摄。意不专一，其神散而不凝。神不凝聚，则大用现前而失之俄顷，是故安静虚无以养其神也，万乘之主以尊其神也，辰极受正以用其神也，闭塞三宝以敛其神也。神灵则气应，始可从事服食而行返还之道，故神之丹君，气为丹母，用功之纲要也。”

《脉望》曰：“古之真人，知神由中主，而气自外来，故必以神驭炁，而保厥长生。夫人之一身，常以元神为宰，而取坎填离，气始复焉。”

“有情、有信四字，尽《参同》、《悟真》之蕴。情者，静之动也。信者，动之符也。信之一字，千圣万真，同此一诀。”

“气精交感，道归自然。魂魄相拘，行分前后。慎御政之首，转生杀之机，为之而主之以无为，有作而还归于无作。生人之道，顺道也，神仙则逆而用之。掀翻天地，颠倒五行，盗机也于将动未动之际。隐情密审，潜食而不令人觉。其转杀为生，藏恩于害，全在这点机括，微乎妙哉！”

《脉望》曰：“成丹不过水银一味而已，运火不过玄牝之门而已。其数虽烦，其旨甚约。若火满周天，金满乾体，火数足则金气亦足，然后七者返，九者还，真人自神化不测矣。”

《天仙正理》曰：“天仙是本性元神，不得金丹，不得复至性地而为证。金丹是真阳元气，不知采取，不能烹炼而为丹。”

又曰：“仙道简易，只神炁二者而已。子于是知所以长生者以炁，所以神通者以神。”

“不知真动真静之机，不可以得真炁。不知次第之用，采取之功，又何以言伏炁哉？”

“始言炼己者，以其有诸相对者，是性之用于世法、世念中而逆回者言之也。终言还虚者，是性之无相对者，独还于虚无寂灭而言之也，其实只是一个性真而已。世人不知仙即是性，与佛

无殊，所以举世谈仙，而莫知所学，而亦莫有成也。”

上阳子曰：“万物有归根之时，至人明长生之理。”

《契》曰：“不得其理，难以妄言。竭殫家财，妻子饥贫，讫不谐遇，希有能成。”

石仙翁曰：“学仙甚易，而人甚难。脱尘不难，而人未易。深可哀哉！”

《抱朴子》曰：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知。”

《抱朴子》曰：“夫损易知而速焉，益难知而迟焉。人尚不悟其易，安能识其难哉？夫损之者，如灯火之消，脂莫之见也，而忽尽矣。益之者，如苗禾之播植，莫之觉也，而忽茂矣。故治身养性务谨其细，不可以小益为不防而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”

刘长生真人曰：“尘心绝尽可全于性，色心绝尽可全于命，无明心尽可保冲和。”

陶素粗曰：“鸿蒙既顺，药化丹成，必得纤徐容与情境两忘，人法双遣，一念不生，万缘顿息。《契》曰：‘委志归虚无，无念以为常。’丹法始终以无念为常，而有念者，乃一时半刻之事，不可不知。”

上阳子曰：“无念二字，最为受用。真人潜深渊，无念以应之。浮游守规中，无念以候之。呼吸相含育，无念以致之。三性既会合，无念以入之。其功最多，故曰为常。妙哉！”

“道家之无念，非寂灭之谓，乃心专之谓，只有正念现前，并无别念纵横也。《丁灵阳心性诀》云：‘静中抑念功深，一切

境界，现于目前，不得起心生爱憎。’盖修行人，静中境界多般，皆是自己识神所化，因静而现，引诱心君。惟心主专一不动，见如不见，体同虚空，无处摸捉，自然消散。太上曰：‘致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。’上阳子曰：自太极而至于复，凡几太极而几复也。明至于此，则九还之道尽矣。”

《规中指南》曰：“原夫人之未生，漠然太虚。男女媾精，其兆始见。一点初凝，纯是性命。混沌三月，玄牝立焉。玄牝既立，系如瓜蒂。婴儿在胎，暗注母气。母呼亦呼，母吸亦吸。凡百动荡，内外相感。何识何知？何明何晓？天之炁混混，地之气沌沌，但有一息存焉。”

《中和集》曰：“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，则交感之精自不泄。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，坎离合体成乾也。元神凝，则思虑之神自然泰定。”

《性命圭旨》曰：“情合性，谓之金木并。精合神，谓之水火交。意大定，谓之五行全。

“元精固，则交感之精自不泄漏。元气住，则呼吸之气自不出入。元神凝，则思虑之神自然泰定。”

朱元育曰：“何谓性？一灵廓彻，圆同太虚，即资始之乾元也。何谓命？一炁繄缊，主持万化，即资生之坤元也。性本无去无来，命却有修有证。命之在人，既属后天造化，便夹带情识在内，只因本来真性，搀入无始以来业根生灭与不生灭，和合而为八识。识之幽微者为想，想之流浪者为情。情生智隔，想变体殊，颠倒真性，枉入轮回矣。

《唱道真言》曰：“太虚之中，得其气者成形，得其理者成

性。太虚无为，而万物自遂。太虚无心，而万物自滋。

“静以养心，明以见性，慧以观神，定以长气，寡欲以生精，致虚以立意，此要诀也。”

吕祖《证道经》曰：“能知元始之由，太极动静之理，阴阳消长之机，明此三者，根本立矣，正理存焉，见性之原也。”

“道心者，天地之心，是心非心，空空洞洞，无一理不具，无一物能着，乃五行精一之神。”

《唱道真言》曰：“美色淫声，究同我性。物不异我，我不异物。物我不分，神无去留。”《性命圭旨》：“‘世间万物本一神也，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。中天地而立命，本虚灵以成性，立性立命，神在其中矣。命系乎气，性系乎神，潜神于心，潜气于身，道在其中矣。’”

“神气合而后性命见，性命合而后未始性之性、未始命之命见。夫未始性之性、未始命之命乃吾之真性命，即天地之真性命，即虚空之真性命。”

“性者，元始真如，一灵炯炯是也。命者，先天至精，一炁絪縕是也。性无命不立，命无性不存。在天为命，在人为性，其实一原。”

“毗卢性海乾元面目，原是廓然无际，神妙莫测的。原是浑然大中，不偏不倚的。原是粹然至善，纯一不杂的。本来圆明，洞彻无碍。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。《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。”

“人之灵明，一窍六合而内、六合而外，本无不周，本无不明，其不能然者，为形所碍耳。性命之学，是一是二。苟能见得真真性体，即能立得真真命根。纯至十月胎全，阳神透顶，虽曰了命功夫，实是完得我性分内事。”

《唱道真言》曰：“道者一也，不变而至常之谓也。太极既判之后，起初是此时，到底是此时。起初是此物，到底是此物。自一世界，以至十万世界，皆是此时，皆是此物，未尝少变而失其常也。人之心体，原是不变而有常，其所以变而不常者，是妄想杂尘，非心也。观乎天之道，则知人之心矣。”

《唱道真言》曰：“一无之中，万有具焉。以言无精，其实有精。以言无炁，其实有炁。以言无神，其实有神。如太古之世，民风熙皞，无在非德泽之洋溢，不可执一名一象以求之，而礼乐刑政，灿然具足。”

上阳子曰：“世人执为《易》之辞，不明卦之用。苟明卦之用，不知《易》之道。欲明《易》之道，道在身中，不属卦气。常以灵知寂照为心，虚空不住为观，返本还原，复归太极。”

子思曰：“心之精神谓之圣，故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。”

《楞严经》曰：“知见立见，即无明本。知见无见，斯即涅槃无漏真净，夫岂同于木石之无知、不见乎？”

《定观经》曰：“惟灭动心，不灭照心。”

“圣人虚其心而实其照，终日知而未尝知。”

荷泽曰：“心常寂，是自性体。心常知，是自性用。”

马丹阳曰：“无心者，非同猫狗，蠢然无心也，务在存心清净之域，而无邪心也。故俗人无清净之心，道人无尘垢之心，非所谓俱无心而与木石同也。”

白紫清曰：“生我于虚，致我于无，是宜归性根之太始，返未生之以前。藏心于心而不见，藏神于神而不出，故能三际圆

通，万缘澄寂，六根清净，方寸虚明。不滞于空，不滞于无，空诸所空，无诸所无，至于空无所空，无无所无，净裸裸，赤洒洒，则灵然而独存者。”

马丹阳祖曰：“夫体空者，心体念灭，绝尽毫思，内无所知，外无所然，其难住迅若奔马，惟静可以御之。当先去其外党，若在众人之中如在深山穷谷，方是道人。若不到无心田地，难以制御。

“守清净恬淡，所以养道。处污辱卑下，所以养德。去嗔怒灭无明，所以养性。节饮食，薄滋味，所以养炁。然我性定则情忘，形虚则炁运，以死则神活，阳盛则阴衰，此自然之理也。

“儿女心多，烟霞气少。初学入道之人，截自今以往，俗事不挂心，专心至志，始终如一，莫中路而废之。若有毫末不除，则道不固。已往之事不可思，未来之事不可念，且据目前为现在，便是无事之人。

“外日用，大忌见他人过，自夸己德，妒贤嫉能，起无明俗念，欲心种种之过。内日用，真修真净，不染不着，调气养神，逍遥自在，暗积功行，不求人知，惟望天察。《诗》曰：‘大道人情远，无为妙本基。世间无爱物，烦恼不相随。’

“酒为乱性之浆，肉为断命之物，直须不吃为上。酒肉犯之犹可恕，若犯于色，罪不容诛。盖色之害人，甚于狼虎，败人美行，损人善事，亡精灭神，至于损躯，故为道人之大孽。

“酒、色、财、气，是、非、人、我，忧、愁、思、虑，攀缘、爱恋，此心一起，迅即扫除。十二时中，常搜己过。稍觉偏颇，即常改正。

“十二时中，天道运行。斡旋造化，还有息否？炼道之人须象天道，亦要十二时中，无暂停息，斡旋自己身中造化，要常清常静，不起纤毫尘念，乃是修行。”

赤脚刘真人曰：“修行人制身如制大囚，不敢放令自在，稍

纵必脱去枷锁，啸聚山林，不可复制矣。马丹阳曰：‘稍令自在神丹漏，略放从容玉性枯。’

“初下志须要保守灵源，坐得且坐，如爱护春芽浮泡相似，难收易散，要人保惜。世间万事，艺术好恶，荣枯得失，一齐放下。如愚如痴，如枯木石头。把自己形骸，如四足相似，要在万物之下始得。把自己光明，只可深藏不露，若于万缘境上，散了一分无一分也。

“修行人学憨学痴，休开世情眼，莫作快心事，但有疑心莫为，稍有违心勿做。须要情识两忘，渐归于道。识是生死种子，修行人日用上有功处，一分也要争做。有过处丝毫即改，慢慢地换得孽少福多。”又曰：“九天之上圣贤无一个无福，在地众生无一个无孽。”

邱长春真人曰：“修真慕道须凭积行累功，若不苦志虔心，难以超凡入圣。或于教门用力大起尘劳，或于心地用功全抛世事，但克己行心于道，皆为致福之基。然道包天地，其大难言，小善小功卒难见效，所以云刹那悟道，须凭长劫炼魔；顿悟一心，必假圆修万行。今世之悟道，皆宿世之有功也。人不知宿世之因，只见年深苦志，不见成功，以为尘劳虚设，即生退怠，甚可惜也。殊不知坐卧住行，心存于道，虽然心地未开，时刻之间，皆有积累。功之未足，则道之不入。如人有大宝明珠，价值百万，我欲买之，而钱数未及，须日夜经营，勤求俭用，积聚钱财，虽三千、五千、三万、五万，钱数未足，而宝珠未得。其所积之钱，应急且得使用，比于贫窶之家，云泥有隔，积功累行者亦然。虽未得道，其善根深重，今世后世，圣贤提挈，方之无宿根者，不亦远哉！

“十二时中，只要内搜己过，方得神气内安。神气安，为真功。不见他人过，为真行。许祖云：‘惜行阴鹭万神安。’”

郝太古真人曰：“日用者，静处炼炁，闹处炼神，行住坐

卧，皆是道也。昼夜现前，须要不昧。若睡了一时，死了一时。日日有功，无睡千日，功夫了也，勿信他人言有夙骨。

“凡人成则忻忻，败则戚戚。若此两者，觑若平等，便是了心地人也。”

栖云先生曰：“三千功易得，八百行难全。澄心定意是真功，苦己饶人是真行。”

《西山志》疏：“以清静为基，以无为气体，以存诚为用，以柔弱为守，以坚忍为行，以精进为心，以决烈为志，以广大为规。视天地万物，无一不在我心性之中。视天地万物，又无一事可为我心性之碍。以我心之真净，化天下之贪染。以吾心之克明，化天下之蒙昧。以吾愿之必忠，化天下之迷惘。以我力之无怠，扬吾教之无边。不希心于阳福，不或志于阴愆，不萦情于物累，不畏刺于人言。冥默有自然之宰，荣枯有一定之衡，诚不可为，不可致，不可测，不可分之理也。世人罔识玄微，偏欲以妄胜天，以贪争命，此无往而不获其咎者。

“炎炎者勿直任其气，滔滔者勿遇溺其情。且我之炁，养之周流万物。我之情，藏之茂对群生。岂可以先天之真性，受制于物？岂可以未凿之良心，受制于情？心之所至，气即从之。形之所寓，情即引之。人能置此身于太虚，化万物于无有，过而不留，动而能定，与物往来，无萦无扰，何有于忿？何有于欲哉？”

庄子曰：“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不慄，请问何以至此？”关尹子曰：“是纯气之守也。”

《唱道真言》曰：“炼丹必先炼心，心灵则神清，神清则气凝，气凝则精固。丹经所谓筑基、药材、炉鼎、铅汞、龙虎、日月、坎离，皆从炼心上立名。至于配合之道，交济之功，升降之法，烹炼之术，此其余事。若心源未能澄彻，情欲缠绕，则筑基虽固必复倾，药材虽具必多缺。炉残鼎败，龙战虎哮，日蚀月

晦，坎虚离实。配合则阴阳不和，交济则水火不睦，欲升而反降，三尸害之，六贼扰之，一杯之水，难救车薪之火，故炼心为成仙彻始彻终之要道也。”

卷五

炼己筑基

上阳子曰：“金丹之道，先须炼己，使神全气盛也，七情不动，五贼不乱，六根天定，精难动摇，方可从事丹道之官。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身、意，为天五贼。色、声、香、味、触，为世五贼。爱、欲、贪、嗔、痴，为内五贼。天之五贼不谨于内，则内五贼蜂起。世五贼不除于外，则天之五贼豺生。是以眼见色，则爱起而贼精。耳听声，则欲起而摇精。鼻闻香，则贪起而耗精。口尝味，则嗔起而走精。身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何？精去则神气随之，身则丧矣。修行人以身为国，以精气为民。精不动摇，谓之民安。神气充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之炁矣。”

《天仙正理》曰：“炼己者，所谓苦行其当行之事曰炼，熟行其当行之事曰炼，禁绝其不当为之事曰炼，精进励志而求必成曰炼，割绝贪爱而不留余爱曰炼，禁止旧习而全不染习曰炼。己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。古云：‘未炼还丹先炼性，未修大药且修心。’”

《脉望》曰：“炼丹必先于炼己，而炼己与养己有分。宝精裕气，养己也。对境忘情，炼己也。自有动静之分。而炼己又莫先于养己，第法性虽一，教有顿渐。六祖《坛经》曰：‘若起正真般若观照，一刹那间，妄念俱灭。若识自性，一悟即至佛地。’”

顿法也。此之所论，乃渐法耳。虚靖天师云：‘要得身中神不出，莫向灵台留一物。’盖遣欲澄心，只有正念现前，内境不出，不染一切，外境不入。如此安静，渐入大定。气质之性，无所依傍，一物不着，心如太虚，则真空实相本体自然发现，此安静则虚无之义，而元神为丹君之说也，然非顽空也。《坛经》云：‘若百物不思，常令念绝，即是法缚，即名边见。’诚于原本生身受气之处，玄关一窍收视返观，于六尘中，不染无着，回光而内照之，久之纯熟，自然万虑俱空，元神独觉。”

《悟真》曰：“若欲修成九转，先须炼己持心。当知炼己，非空炼也。”（济一子曰：“真气熏蒸，习熟对境。”）

《金丹真传》曰：“若问如何炼己，鼎炉琴剑无差。”

白玉蟾曰：“学仙非难，出尘离欲为甚难。”玉阳真人云：“随情流转，定落空亡，更道难成、功难就、孽难当。”

《太上护命经》曰：“即色是空，即空是色。若能知空不空，知色不色，名为照了，始达妙音。”

《太上五厨经》曰：“一气和太和，得一道皆泰。和乃无一和，玄理同玄际。不以意思意，亦不求无思。意而无有思，是法如是持。”

《樵阳经》曰：“初功在寂灭情缘，扫除一切杂念，方可下功。除杂念，乃是第一着筑基炼己之功也。”

《唱道真言》曰：“有圣人之体，然后可以行圣人之用。”

初祖曰：“外息诸缘，内心无喘。心如墙壁，可以进道。”

古歌曰：“未炼还丹先炼性，未修大药先修心。”

《心印经》曰：“精合其神，神合其气，气合作真。回风混合，百日功灵。”

《唱道真言》曰：“静以守之，虚以合之。运之以意，而未尝有意。得之于心，而本无心。动而与天行之健，其动则静中之动也。静而与地体之凝，其静乃动中之静也。而吃紧在玄关一

窍。”

《无根树》曰：“树老将新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。”

上阳子曰：“去色欲，绝恩爱，轻财物，慎德行，四者炼己之大要也。去色欲，则精气全，乃能降龙伏虎。非但去之，要能与之相忘。昔长生刘真人洛阳三年，炼己也。泥丸翁酒肆淫房戏历遍，炼己也。炼己日久，淘汰情性，自然忘无可忘，乃至于忘忘。绝恩爱者，缘恩爱起于对境。着境则恩生，恩生则爱起。能对境忘境，则六贼不扰，而神君作主。持心若此，方许行此一时半刻之功，入恍惚杳冥之内，以求此先天真一之气，否则未有不危者。”

《脉望》曰：“炼己之要，首要与之相忘，色欲之念始绝。次要降伏彼心，恩爱之情可免。三要法财相济，庶得欢悦之意。四要勤修德行，乃致神明之祐。四者具备，晨夕不怠，三年纯熟，对境无心，精神完固，方可入室下功，以采先天一炁。

“妄想不除，必致精耗气散，是炼己无功也。气为大药，必须调和驯习，乃能行顺其轨。倘情性乖张，难以鼓琴敲竹，甲庚失度，安能招凤唤龟？是情不归性也。自然火候失调临阵轻敌，而多殆辱之咎，学者可不正心诚意，慎以求之乎？

“吾之元神，丹道之君主也。只凝神聚气，心息相依。惶惶寂寂，优之游之，任其自然。君臣合德，布政于明堂之上。金来归性，大小无伤。”

上阳子曰：“君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。圣人虑患之深，修炼人之情实一动、一语、一求三者，乃圣人之至理，真养己之要言。宝精、裕气，养己也。对境忘心，炼己也。常应常静，炼己也。积德就功，炼己也。修丹之士必先炼己，惩忿窒欲，苦行忍辱，庶入室之时，六根泰定。方使纯熟，忘无可忘，乃能就事。世人不知炼己事大，而欲妄行一时半

刻之功，希冀功成，鲜不厥功矣。”

上阳子曰：“如来云：世尊说此难事，是为甚难者？盖稍轻敌，七精六贼有一不防，至粹至精之宝丧矣，安能轻敌乎？”

“下功之初，先去三尸、六贼，炼得心如太虚，六根净尽，方可入室而炼大丹。

“还丹之道，修之则易，炼己最难。

“圣人惟恐后人不能炼己，则时至临炉，顷刻之功，不得一粒至宝，反至危困。修行人先当究意炼己之功也。

“念欲灰而志欲奋，功欲勤而境欲忘。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“炼药之时，念念不忘，道心如铁，莫被尘境所牵，色欲所蔽。”

陆子野曰：“倘怀一时之兴，浓则忘却平日之辛苦，而废终身之大事。”

重阳祖曰：“体静心闲，方可观妙。”

泥丸祖曰：“鼎炉火灶急安排，自有纯阳气上来。地户闭时骨体时，天关渐积自然开。”

邵子曰：“梧桐月向怀中照，杨柳风来面上吹。”又曰：“月到天心处，风来水面时。这般清意味，料得少人知。”

《金丹节要》曰：“一念规中，万缘放下。四门外闭，两目内睹。”

《脉望》曰：“养性存神，凭玄牝以立根基。宝精裕气，借药物而固邦本。筑基须进气，采药炼己，则烹汞成砂，国富民安，身心寂不动也。炼己之要，归重情主。营外一边，一刚一柔。三年无间，骨气俱是金精，肌肤皆成玉质。斯时内药坚凝，然后可以配合乾坤，得金情而行还丹之功。即《悟真》‘民安国富方求战’之旨也。”

“入室筑基，乃吾人大事因缘。尊主人万乘，喻丹室九重，比火符为号令，慎重谨密之至也。入室采药，虽忌轻言，然

此感彼应，非借言语，何以得大药之真？顾只在言之善耳。”

“何以必先炼己纯熟，始可采药？盖心动则神不入气，身动则气不归神，故邱祖谓心地用功，全抛世事，方能神气合一。

“龙吟虎啸，方其爻动，和合丹头，此声早已有之，不独成丹时始有也，所以《悟真》云：‘月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。’妙在一‘早’字。”

上阳子曰：“筑基之法，预营坛埴，先采药物。既得药物，出入相通，行炼己功。柔暖播施，微温直透，此为初关第一候也。环绕丹炉，施条按意，开关道路，不借不狂，分彩和光，愈低愈下，日景渐长，此为中关第二候也。咸之翼日，柔上而刚下，二气感应以相与，止而说，男下女，是以亨利贞，金气相需小往大来，阴阳交接。此为下关第三候也。

“三尸皆气质之性所化，炼己者，只能沉之、伏之，欲杀尽非得药不可。盖纯乎真性，则灭尽矣。”

彭鹤林曰：“未说修丹便得仙，且图形固得延年。那堪或有冲升分，渺渺白鹤登云天。学道之士，先遵后天作用，进气采药，形固年延，真有立竿见影，呼谷传响之应。然后采先天大药，亦近取诸身而易证，藏器待时而已。”

《脉望》曰：“入室之初，乃有为之事。《契》曰：‘罔舒布宝’，罔者欢悦也，舒者畅遂也，布宝者不吝财也。从其所好，乃得情来归性，而要中之要，又在乎斗魁之柄，《契》所谓‘要道魁柄’。斗之所指则气动，进火退符必用斗建之子午，干运一身之阴阳，统摄一身之万化。若网之有纲，衣之有纽。爻象内动，及时下手，斯时吉凶悔吝起于毫发，敬之，慎之。

“丹道金来伐木，举水克火，皆盗机逆用之事，所谓‘五纬错顺，不相克而相恋’者也。”

白玉蟾《白日铭》曰：“嗟夫！人身如无根树，惟凭气息以为根株。百岁光阴，如梦相似。出息不保入息，今朝不保来朝。

虚度岁时，忽然老死。百骸溃散，四大分离，神室魂迷，散堕诸趣，不知来世又得何身？生死轮回，劫劫不息，迷不知悟，懒不知勤，而今既到宝山，切莫去时空手，到老依前病死，枉向人间一遭。各宜勉力，下死功夫。古云：‘辛勤二三年，快活千万劫。’从今收拾，一意无他。眼不外视，耳不外听，节饮食，省睡眠，绝笑谈，息思虑。把茅盖头顶，莫求安适。煮米疗饥，莫分美恶。如蝉饮露，体自轻清。如龟吸日，寿乃延长。若能餐松啖柏，戴笠披蓑，岩下眠云，洞前饮水，犹是你家人也。如其未有力量，但且哲学古贤。苟不如是修行，则是无此福分。朝收暮采，日炼时烹。如龙养珠，如鸡抱卵。火种相续，打成一片。至如子母，相见不亦乐乎？”

《抱朴子》曰：“生可惜也，死可畏也。长生养性，未有不始于勤而终成于久视也。道成之后，略无所为也。未成之间，无不为也。其大药初皆用钱，不可卒办。合作之日，当斋洁清静，断绝人事，思神守一，却恶卫身。如人君之治国，戎将之战敌，乃可必得耳。”

《抱朴子》曰：“胎精固神，保守元气。常以生气时，以鼻引入。世人咽气，令喉中有声，此非胎精元气，是服粗气也。粗气在腹，与元气不同居也，粗气是喘息之气。元气虽至少而难散，非粗气可比。呼吸犹不欲自闻，况咽有声乎？夫入气粗则伤肺，肺为五脏华盖，气下必先至肺。凡服元气，不随粗而出入，则无有待气生死之时也。既鼓咽外气，入于元气脏中所以反伤于人。凡人用力，皆众气也，谓众物之气，饮食之品也。众气只能举重致远，运体而已，存之不能益人之寿，去之不能使人短折，何必禁闭？且用气之术，用元气也，可以移山岳，决河海，制虎豹，缚盗贼，故知众气不及元气，粗气可去之，元气不可令出也。若服元气满，则粗气自除，真气熏蒸，可以绝谷。纵一日九食，亦不能成患，终岁不食，亦不困羸，则知气之道远矣。”

《抱朴子》曰：“凡人导引，骨节有声，大引则声大，小引则声小，筋缓气通故也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣。”

《抱朴子》曰：“夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。”

《抱朴子》曰：“行炁大要，不欲多食生菜、肥鲜之物，令人炁强难闭。又当禁忿怒，多忿怒，则炁乱不得益，令人发咳。”

吕祖《采金歌》曰：“减酸咸，常咬淡，黄婆伏侍用心看。”

《天仙正理》曰：“精洁芽茶淡饭，调养口腹，安静气体，亦易易事耳。”

道书曰：“欲得长生，肠中当清。欲得不死，肠中无滓。”

《抱朴子》曰：“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。”

丹阳祖曰：“薄滋味所以养气，去嗔恚所以养性。一念若动，气随心散，精逐气亡，神驰故也，此恚忿之先于窒欲也。”

《天仙正理》曰：“禁戒甘旨荤腥，专持素食，宜遵《四十九章经》元始天尊法旨所云。斋戒者，道之根本，法之津梁。子欲修道，清斋奉戒。众生舍清斋，耽荤膻而触法，譬之饿鬼啖死尸。”

张三丰诗：“气败血衰宜补接，明师亲授口中诀。华池玉液随时吞，桃坞琼浆随口咽。绝虑忘思赤子心，无情少意丈夫烈。丹田温养返童颜，笑杀顽童头似雪。”

“体隔神交理最详，端然下手两相当。安炉立鼎寻真种，对境忘情认本乡。拨住龙头收紫雾，顿开虎尾落金光。真铅一点吞归腹，万物增辉寿命长。”

“牢固阴精是筑基，真灵常与气相随。一尘不染身偏静，万虑俱忘我独知。邪贼无由侵内界，主公终日对严师。渴来解饮长生酒，每日醺醺醉似泥。”

“自从凿破洪濛窍，认得乾坤造化炉。不用神功调水火，自然灵气入肌肤。朝朝黄鹤藏金窟，夜夜银蟾入玉壶。要识金丹端的处，未生身处下功夫。”

“央请黄婆善作媒，无中生有苦栽培。故教姹女当时待，勾引郎君自外来。两窍相通无阻滞，中间聚会不分开。翕然吻合春无限，产个婴儿号圣胎。”

《指玄篇》曰：“天机不泄世难知，泄露天机写作诗。同类铸成躯鬼剑，共床作起上天梯。人须人度超凡世，龙要龙交出污泥。莫怪天机都实说，只缘要度众群迷。”

《鼎器歌》：“镜心寂灭若虚空，始得临炉无弊病。无弊病，可安炉，调和鼎气莫心粗。”

《黄鹤赋》曰：“道术造端，似行邪而实正。火候托始，如出奇而用兵。”

马祖《还丹歌》曰：“断情割爱调龙虎，绝虑忘机产凤麟。”

《上药灵境》曰：“见新月，生玉田，太和元气冲海边。”

《大道歌》曰：“炉火候，要分别，先采后天延岁月。”

又曰：“筑基炼己采后天。”

《中和集》曰：“看春生寒谷，覩面慈颜。”

许祖《醉思仙歌》：“朝思道，暮思仙，暗行阴鹭万神安。内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。”

许祖《松沙记》曰：“余自修道，方明气术为先，阴鹭为首。初广布阴鹭，先行气功，持内丹长生久视之法。气成之后，方修大药。”

许祖《中黄八柱经》曰：“动而静也，炁凝神而如寂。静而动也，神抱炁而若虚。还之三无之舍，元神洞彻。返乎九有之

墟，真息渊微。”

许祖《净明四规明鉴经》曰：“摄意归于身，摄想得乎正。其炁蒸然，其神廓然，其见飞飞然。以神交神，神者自神。以气夺气，气出太空。太空之中，其福卓然不荡也。不荡之心性也，心性调，而符药为筌蹄，而可弃也。”

《逍遥山志》疏：“得日之旨，始炁阳生，妙合万物之神。得月之旨，元气阴长，妙合万物之精。得斗之旨，玄炁布化，日月合明，妙合万物之炁。”

《契》曰：“推情合性，转而相与。”又曰：“金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。”

《契》曰：“离炁纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺洪濛。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。”

《黄庭经》曰：“何不食炁太和精，故能不死入黄宁。

“两神相会化玉浆，淡然无味天人粮。

“百二十年犹可还，过此守道诚甚难。惟待九转八琼丹，日月之华救老残。

“六府修治洁如素，虚无自然道之故。物有自然事不烦，垂拱无为身体安，虚无之居在帷间。

“弃捐淫欲专守精，寸田尺宅可理生。

“闭子精路可长活。

“长生要妙房中急。上阳子曰：‘虽是房中得之，而非御女之术。’”

吕祖曰：“精养灵根炁养神，此真真外更无真。”

《脉望》曰：“下手立基之始，离诸妄想，物我俱忘。专气致柔，回光返照。静定习久，如止水无波。凡息一停，真息自动。但觉一念从规中起，混混续续，兀兀腾腾，静极欲动，自然见玄关一窍，其大无外，其小无内，人无积聚，出无分散，此之

谓真胎息。”

《庄子》曰：“游心于淡，合气于漠，顺物自然，而无容私焉，而天下治矣。”

《庄子》曰：“机心存于胸中，则纯白不修。纯白不备，则神生不定。神生不定者，道之所不载也。”

《庄子》曰：“夫形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也，合则成体，散则成始。形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天。”

《庄子》曰：“至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃出乎天，赫赫发乎地，两者交通成和，而物生焉。”

《庄子》曰：“用志不分，乃凝于神。”又曰：“其天守全，其神无隙，物奚自入焉？”又曰：“通天下一气耳。”

上阳子曰：“炼己之功，德行为先。夫德可以动天地，行可以感鬼神，如此持心，方可采先天之炁，真一之铅，首经之至宝，方可行此一时二候之功也。”

《金石诰》曰：“速养丹田速养身，好将阴德济斯民。此身不向今生度，更向何生度此身？”

陈希夷曰：“留得阳精，决定长生。”

李虚庵曰：“阳关一闭，个个长生。盖精满则关自闭，不复有精窍矣。何以知精满尽化炁而不漏？冲虚子曰：‘静已炼成炁者，便有止火之候。’此是无精之灵应也，则无窍矣。此无窍无漏方真。”

《敲爻歌》曰：“三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境。”

《天仙正理》曰：“息定精还，谓之基成不漏。若有漏，则不能为胎神之基。真我者，本来面目，即元神、本性之别号也。”

《天仙正理》曰：“百日筑基，炼精化炁，是大概言之。或七、八十日得炁足，或五、六十日得炁足，功勤不差者易得，年

少者亦易得。”

《天仙正理》曰：“初关炼精化炁，精已虚耗，必采炼以补精，精返炁足，则真炁大药，始有所生。如年之已老，则不能以百日限而止功也，所以有期内、期外之不同。期内者，如我曹老师五十日而得是也，有七、八十日者，如我以两月半而足炁，然其初尚有一月调习。期外者，或二百日、三百日，未可定也。”

《天仙正理》曰：“修士当于人道中先修纯德，又能信奉真师，慎择贤友，精心修炼，可计日而成。”

《仙佛合宗论语》冲虚子曰：“我于万历壬寅初试百日关于家，而炼精以化炁。首一月调息，次一月精进，时至神知，斡旋斗柄，默悟世尊见明星而悟道之说，契我妙用。自是以来，一夕行过三五周天，至七八周天，又至十余周天，则功将彻夜无间歇矣。火候斯足，遂得止火之景，而止之法，约两月余，总三月之季而成大药，古云：‘百日筑基’，信哉！昔还阳老师下功时，年方三十，神清炁盈，夜静功勤，不五十日而火足采大药五日而得。眼有金光，鼻有气搐，耳后有风生，脑后有鹭鸣，身有跃动，丹田有火珠驰骤，上冲下突，如是六种见验也，则火珠有自然投关之妙。”

池阳先生曰：“下大功须是谨守百日，处于静室。外无所着，内无所思，身如槁木，心若寒灰，万缘顿息，与虚空同体。以电光为用，昼夜殷勤，三五日间，自然心定气和，喜悦无穷。”

陶素耜曰：“三光皆返照于内，神不外驰，神凝气和，精从内守，气自外生，自然炼精化气，灌注三宫，气满根植，下亦不漏，而筑基成矣。”

泥丸祖曰：“始于着相至无相，炼精化炁炁归根。气之根本凝成神，方曰无为而通灵。”

《脉望》曰：“果得真铅阳火烹炼，筑基坚固，补气填精，采药制伏阴精，化为真汞，渐次通理，润泽肌肤，而炼己功纯

矣。炼己既熟，六根泰定，乃可得一。

“丁壬先后之间，一点巧处，此即火候也。”

邵子曰：“天之神发乎日，人之神发乎目。大矣哉！人之神发乎目也，目之所至，心亦至焉，故内炼之法，以目视鼻，以鼻对脐，降心火于气海，盖不过片晌工夫而已。”

白玉蟾曰：“当先习定、凝神、惩忿、窒欲，则水火既济。水火既济，则金木交并。金木交并，则真土归位。真土归位，则金丹自然大如黍米，日复一粒，神归气复，充塞天地矣。”

张三丰《金丹节要》曰：“先择宝鼎三五座，各重十六、七两者，二七两者尤佳。须令质致光莹，有花堪用，无种不宜。同居静室帟中，不拘昼夜时候。两体对坐，二景现形，先敲竹而提龟，次鼓琴以和音，各演三次，方合一情，就起杀机，勿容纵意。

“临期潮候，月出庚方，可以扇动，凡铅成就，不终一刻，但得三五度凡铅，可延寿二三百岁。行动之际，别有妙用。常饮仙家酒，休折临落花。闲抚没弦琴，慢吹无孔笛。如是功夫，至玄至妙，但行紧急，有损无益。金丹大道，全在神交，玉液玄机，别无妙术，故曰采药容易，炼己最难。务令性灵神融，心灰意定。功成百日，妙夺周天。还丹之道，无出于兹，栽接之功，不过如是。但勇猛易就，怠惰难成。诚为玉液炼己之枢，真乃金水铸剑之要。且天剑者，即吾身雌雄二剑，岂金银铜铁所能为哉？乃天地之灵根，阴阳之祖骨，自有生以后，佩于吾身。时当三五之初，神锋利爽，能曲能直，能柔能刚，出有人无，隐显莫测。倘或阴阳失度，神锋亏刚，及过五九、六九，根骨衰朽，不能利爽，何致通灵？非兹铸剑之功，何遂修真之妙？《经》曰：‘出有人无三尺剑，长生不死一丸药。’又曰：‘一口飞灵剑两角，还丹却在锋头落。’得其淬利光芒，始可飞灵走圣。

“妙用功夫，入室最为紧要。须择同门三友，辅弼相扶。必

依富势一家，以为内助、外护。于此建立丹室，方广丈余，中安金象、灵神。内断荒淫爱欲，更备丹房之器，以裕药物之需。遂往神州赤县，以求丹鼎神炉。或四、或九，配合相生，大约二七两者诚佳，五千四十八而最妙。勿犯五疵，须洁一体，欲神色而兼全，合骨肉而相济。可择阳春秋节，选求二八良辰，同归静室，行日月交并之法，潜心闭息，运乾坤阖辟之机。龙虎并驱而守中，橐龠现形而绝念，心如春日，意若秋霜。先调虎弦，待清音而自至。次吹龙笛，置丹鼎而在兹。调龙吹虎，各足四六，气与神交，即为筑基之法，又为炼己之功，又为抽铅添汞。龙四翼而勾肩，以两括而抵液，二七辅弼，一气感通。次定浮沉，仍分出入。如斯造化，夺尽天机。朝雾谨守精神，昼夜慎勿昏睡，元阳始固，基址坚牢。待时至而采大药，求配合而炼大丹。”

《仙鉴》曰：“神本无体，与炁为体。精无定形，以意而形。心苟不定，一身之气，汤沸火煎，莫能止息，则炁驰神耗，精必无由以生。精既不生，性必昏而不明，虽欲筑基，其可乎？”

《仙佛合宗论语》曰：“众生之淫心、淫事不除，每思行淫，则性入于女之身根。贪爱触情，迷恋触境，修行人有定力、慧心、戒心者，偶生一触念，即戒念以灭之。”

佛云：“淫心不除，尘不可出。”

南岳魏夫人曰：“若抱淫欲之心，行上真之道者，清宫落名，生籍被拷于三官也。”

陈显微曰：“遇物对境，当以一息摄之，而不复有相生、相灭之机，此不轮回，不受生之妙用也。”

吴猛真君《大还丹歌》曰：“劝君炼药须识虎，阳得阴兮自合互。三百六十似凝素，淑女复为长生母。”

钟离祖曰：“大丈夫，遇真诀，须要执持心猛烈。”

钟离祖曰：“果然百日防危险，血化为膏体似银。果然百日无亏失，玉膏流润生光明。其炁熏蒸无寒暑，可为无上道高人。”

《仙佛合宗论语》曰：“百日关初下功时，只有微小阳炁来复，及百日之功用足，则筑基已成，乃可行七日半天机，则大药随采而至。既渡鹊桥，行五龙捧圣之真机，方得服食。”

《仙佛合宗论语》曰：“心中本性、元神宰运呼吸，而为小周天之火，熏蒸、补助，补得元气充满，如十六岁童子，谓之基成。”

还阳真人诗：“识破乾坤颠倒颠，金丹一粒是天仙。要寻不必深山里，所得无过在眼前。忙里偷闲调外药，无中生有采先天。信来认得生身处，下手功夫要口传。”

《仙佛合宗论语》曰：“忙里偷闲二句，调鼎之功用也。鼎必先调纯熟，定其机而后用当采之功。”

《仙佛合宗论语》：“或问冲虚子曰：‘昨观先生《直论》所云炼精化炁，如何知得是化了炁？’答曰：‘精化炁者，是初关次第之名也。原夫精由炁化，则以炁之发动时，不令化精，而复全真炁，是谓以元炁還元炁，而言化炁。元炁即无形之元精，不顺去化有形，故曰精化炁也。当具发动，行周天之火熏蒸之。熏蒸得法，则炁归本地，而更长旺。今日发动时化炁，补得一分，明日发动时化炁，又补得一分，动而至于不动，补而至于不用补，补至十分，而元气满足，便化炁了矣，不复有精，不复有窍。’”

《仙佛合宗论语》：“或问冲虚子曰：‘精满不思欲，炁满不思食，神满不思睡，如何得满？如何知得是满？’冲虚子曰：‘熏蒸即补也。补此炁纯无精可生，便知实满，百日内事也。精既满而窍自闭，大药一到，淫根自缩，同于童子。纵欲，不可得，何用思欲？佛谓成就如来马阴藏相，世所称返老还童者，是也。淫根既断，即得长生小果，从此出欲界而升色界。心在人定化神，不至思欲，到超脱过关时，前之炁归元海为坎实者，渐渐以坎实点离虚，虚得实而皆实。实则不饥，何用思食？然十月胎

圆，固皆不食。初一月即能减食，三月而谷自辟，四月以后，绝火食，乃真不食，故曰炁满不思食。至此而犹食，犹是有生死的凡夫，无定力也，不可得谓之炁满也。神满者，纯阳无阴也。古云分阴未尽则不仙，如有一分阴在，即有一分昏沉睡魔，十二时中，灵光不自觉照，神如何得满？盖神住定，炁亦随之住定。神炁俱定，从一月之一日起，即能不睡，昼夜常觉，惺惺不昧。十二时中，无一时不在定中，如是十月之功，方得神满不睡。到此心无生灭，息无出入，已成阳神脱胎，便出色界到无色界矣。不存知见而全归于无为，炼神还虚，此又神满以后，九年面壁之事也。”

《天仙正理》曰：“筑基者，安神定息之谓也。未筑之先，元神逐境外驰，元炁散，元精败，基坏矣。必用三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，能合一则基成，不能合一则基不可成，基成而人仙之果证矣。为出欲界升色界之基者，以此。为十月神定之基者，以此。而九十月不昏睡者，有此基也。十月不饮食，不寒暑者，有此基也。十月神不外驰，得入大定者，有此基也。炼炁而气即定，历百千万亿劫而绝无呼吸之一息；炼神而神即虚，历百千万亿劫，而不昏迷一睡，亦不散乱一驰。与天地同其寿量者，基此。与圣神真齐其神通灵应者，基此。此所谓阳神之有基，由于阳精之无漏，名曰漏尽通，外金丹成矣。”

卷六

知时采药

佛曰：“是云真实稀有之妙谛。”

《黄庭经》曰：“谁与共之斗日月，抱玉怀珠和子诀，子能知之万事毕。”又曰：“送以还丹与玄泉，蒙龟引气至灵根。中

有真人巾金巾，负甲持符闻七门，此非枝叶实是根。”

《阴符经》曰：“其盗机也，天下莫能见，莫能知。”

《入药镜》曰：“盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。”

真一子曰：“真一之精，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，万类以之生成，千灵以之舒卷。至于高天厚地，洞府名山，玄象灵官，神仙圣众，风雨晦明，春夏秋冬，未兆之前，莫不由此铅气产出而成变化者。修丹之士，得此真一之水，万事毕矣。”

《道德经》曰：“天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，神得一以灵，侯王得一以为天下贞。”

《参同契》曰：“一者以掩闲，世人莫知之。”

朱元育曰：“此一点真种，乃大地众生命根，不特为吾人亲身受气之本。下至蠕动之物，莫不由此一点以生以育。”

邵子曰：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。玄酒味方淡，大音声正稀。此言如不信，更请问庖羲。

“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，其间难下辞。人能知此意，何事不能知？”

“忽然半夜一声雷，万户千门次第闻。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。”

上阳子曰：“入室采药，闲塞三宝，专心致志，恭己以听命也。斯时天关在手，地轴由心。真人潜深渊，剑飞月窟。水火交媾于黄道，龙虎争战于鹊桥，把七十二伏之要津，行之顷刻。夺三千六百之正气，逆纳胎中。非有神功，安能济事？吕祖云：‘造化争驰，龙虎交会，进火功夫斗牛危。’此即半时之事也。”

《翠虚篇》曰：“精生有时，时至神知。”

《悟真》曰：“铅遇癸生须急采。”

正阳真人曰：“有无交入为丹本。缘督子曰：‘人之灵明知

觉者，即无也，神也。網缢活动者，即有也，炁也。’”

张三丰《道情歌》曰：“电光灼处寻真种，风信来时觅本宗。霞光万道笼金鼎，紫云千丈罩天门。若还到此休惊怕，稳把元神守洞门。如猫捕鼠兔逢鹰，急急着紧猛加功。万般景象皆非类，一个红光是的真。此个红光生春意，其中有若明窗尘。中悬一点先天药，远似葡萄近似金。到此全凭要谨慎，丝毫念起丧天真。”

《一枝花》曰：“敢采他山墙花儿朵朵鲜，挂起我娘生铁面。我教他也无些儿动转，娇妖体态，十指纤纤，引不动我意马心猿。”

“月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。提起我身中无刃锋芒剑，怕只怕急水滩头难住船，感则感黄婆勾引，候只候少女开莲，此事难言。五千日近坚心算，三十时辰暗里盘。我将龙头直竖，他把月窟空悬。显神通，向猛火里栽莲。施匠手，在逆水上撑船。不羨他美丽娇花，只待他甘露生泉。攻神州、破赤县，捉住金精仔细牵，送入丹田。防危虑险除杂念，沐浴自然，面壁九年，才做个阆苑蓬莱物外仙。”

“向丽春院，采药行符经五载。”

重阳祖曰：“神照坤宫，真火自生。坤宫非锻炼，则金水混浊。若不专心致志，则水火漫散，大药终不能生，先天从何而来？锻炼之久，水见火，自然化为一炁，薰蒸上腾，河车自转，周流不息。真精自此而生元炁，胚胎于此呼吸相育。脉住气停，静而生定。大定之中，先天之炁归之自然，自虚无中来。是以子炁而感母炁，顺其自然，不可欲速，犹如混沌之初，玄黄相孕，时至而炁自化，静极而机自发。静定极中，至有动处，是先天造化。忽有一物，或明或隐，不内不外，此是大药始萌，才有朕兆。由此以守乾宫，不可胡采，若有一毫念起，天真丧矣。”

重阳祖曰：“真铅闪烁，如月之象。汞气飞扬，如日之象。”

二气交合，一点灵光，圆陀陀，光灼灼，照耀上下。内真外应，阳丹自外而来。是以母炁以伏子气，自然感合。以我之炁而感天地至精之炁，如阳燧、方诸水火感通之理，推之自得。当其日月交合之际，先天适至之时，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，海底波澄。此身如在火海之中，止知有火，不知有天地物我，浑如醉梦相似。此是龙虎相战之际，金木相交，水火相激，其景象发现，迅如雷电，急急采取。其采取之妙，发千钧之弩，惟用一寸之机，似采而实非采也。”

重阳祖曰：“神守玄宫，意迎牝府，先天自恍恍惚惚，杳杳冥冥，一点闪入下元。己之真气，吸然应之，阴乃包阳，阳乃激阴，至精发泄，海波浪涌，自太玄关升入泥丸，化为金液，香甜清爽，吞入腹中，万孔生春，遍体增辉。此是乾坤交媾，一得永得，须防危险。”

吕祖曰：“依时便见黄金佛，过后难逢碧玉仙。花发拈花须仔细，月圆赏月莫延迟。”

《百句章》曰：“先看初三夜，蛾眉始见庚。要见庚花现，反向蛾眉寻。如此采真铅，口口要真传。”

《采金歌》曰：“药苗新，用心看，铅光发现三日前。”

《道髓歌》曰：“乌之精，兔之髓，窍对窍来嘴对嘴。”

《黄鹤赋》曰：“盗彼杀中之生气，以点我阳里之阴精。”

“明月堂，玉蕊芳。

“月下花前拍手笑。”

《敲爻歌》曰：“守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。黑铅过，采清真，一阵交锋定太平。”

《采真机要》曰：“龙居虎穴世情同，此际须当下死功。颠倒作为令彼动，须臾一滴过吾东。”

又曰：“彼既情浓我不知，空空透露候其时。低头闭目真铅至，倏地飞来似火驰。”

《规中指南》曰：“时节若至，妙理自彰。轻轻然运，默默然举，微以意而定息，应造化之枢机，则金水自然混融，水火自然升降。忽然一点，大如黍珠，落于黄庭之内，此乃真铅投汞之机，为一日之内结一日之丹。”《复命篇》曰：“夜来混沌颠落地，万象森罗总不知。”当此之时，身中混融，与虚空等，不知神之为炁，炁之为神。似此造化，非存想，非作为，皆自然而然，不知其所以然也。

“大抵药之生也，小则配坎离之造化，大则同乾坤之运用，金丹之旨，无余蕴矣。”

《仙佛合宗论语》曰：“凡采药只要不着欲念的，便是先天纯清。稍着欲念、计较者，则浊矣。念念在道，自然清真。

“或向冲虚子曰：‘如何是凝神入炁穴？’曰：‘太阳移在月明中，金乌飞入嫦娥户。即此义也。升降是采取烹炼之要旨，凝入归根复命之秘机。神炁合一，神在炁中。’

“夫初炼金水之时，提防以岁月计。至于合丹之际，只用一符之功夫，久则毁性而伤丹矣，学者慎之。”上阳子曰：“掣电之机，为不可久，久则有损而亏神功。”

《脉望》曰：“阳往则阴来。阳必先往，阴必大来。惟少阳先射一点阴火精光于少阴之内，少阴乃成一爻阳铅之气，往还少阳之中。真阳方动，运己汞以迎，外因中激而有灵，中因外触而有象。有六辔在手，如组如舞之妙。

“其间升降进退，无不与天合度，五日为一候，六候为一月，而丹法药火自然之运用，奉之以为准，故《契》曰：‘经纬奉日使。’六候之为金为水，一定而不易，所谓经也。朝暮之用屯、用蒙，进退而随时，所谓纬也。然屯蒙不过取纬昼反对，以寓进退之机耳。

“采取之时，药在外，火在中，以火而致药，药中有火候。温养之日，药在外，归于中，得药而行火，火中有药焉。

“采药与行火，俱视坎中之气动，而离不能以专主，所谓‘发号顺节令，勿失爻动时。’爻动则气机已动，玄窍药生，便须发火以应之，勿致差失。《还源篇》曰：‘万籁风初起，千山月乍圆。急须行政令，便可运周天。’

“四时之气，备于一日之中，而吾能应其机。五行之理，全于进退之内，而吾能得其序。则炼丹之能事毕矣。”

“二七之期五千四十八日，天真之气始降，水源至清，有气无质。于初三一痕新月之初，迎其一分之水，以为真候，急取之方可用。二分水至，须以二分之火配之，则药火均平矣。火何以二分？盖一时分三符，六候只用一符。二候之火，龙虎均平，相吞相咽，火迎水入，相含相受，混一于戊己之宫，则水、火、土三物含受丹成，而变化之状如神矣。

“分数云者，以一日半为一分。三日出庚，才是二分。新嫩之药，到初五即是三分。若至五分，则是初八日之半，已到上弦，气候太远。二者，坎水之真信，金水初生刚到二分时也。

“先天之鼎，五千四十八日归黄道，未后二日，正当朔晦之间，乃天地阴阳之交会。以一月言，三十日半夜是也，在年则冬至之候，在日则亥子之交，在人则动而未行之际，同此造反之机，虽有殊名，总此一候。是时，日月合璧，行于天中，虽有朕兆，尚未显露。神仙审察消息，待月出庚方，迎其符至之机而采之，则内真外应矣。”

上阳子曰：“兑之初癸，是为真阳。真阳初动，乃曰癸生。天地以七日而来复，复，子也。太阴以三日而出庚，庚，金也。人身以三日而看经，经，铅也。癸动而后生铅，铅之初生，名曰先天一气，此气号曰金华。言铅、言癸，而不言水者，取其气也。铅生于癸，后阳产于铅中，采之只半个时辰，此合大造化也，故一月只有一日，一日只有一时。夫此一时，最不易得也，以其天地合德，日月合明，乃生生化化之真机。”

陶素耜曰：“雪映冰潭了净，梅梢新月，始可药生。”

陆西星曰：“鉴本自明，因尘蒙而遂晦。铅珠独露，缘癸积而渐藏。尘去则鉴体依然，癸尽则铅花仍见，铅当急采，恐癸水渐渐而复生。金亦如之，借鉴尘昏昏而为喻。”

《道德经》曰：“其精甚真，其中有信。”先天真一之炁，窃冥中所生之真精，虽眇而难睹，却有效验符征可以推度。效验者“先天气，后天气，得之者，浑似醉”是也，药之已成也。符征者，“天应星，地应潮，穷戊己，定庚申”是也，药之初生也。非洞晓天地之阴阳，深达人身之造化，岂能推度哉？

《脉望》曰：“圣人观天道而执天行，辨药物于月之盈亏，而采取知时。知火候于日之早晚，而火符应候符合也。”

“乘其活子时至，投入坤怀，气精交感，先天真元之兆基于此而立，即‘太阳移在月明中’意也。此二句将先天药祖，和盘托出。

“复卦当子位之中，先天一气始萌，万物之数，皆从此起，乃天心建立之始初。丹道则他家活子时，朔旦后之震符是也。

“时至机动，晦尽朔初，先天真一之金气，自现一痕蛾眉于华鼎之上，金本重而沉，而《契》曰：‘乍沉乍浮’，形容其爻动之机也。采取之法，务激其浮而取之，则水源至清矣。水中产铅，乾金初发之顷，名为黄芽，可炼大丹。乾金是五金之主，坎水能载金上行，随天河轮转，运送入我中宫，故名北方河车。学者知金水配位于北，为乾金；寄体于西，为兑金，则知产药之川源矣。

“作丹之法，候其静极而动之时，调和龙虎，运真汞以迎之，则火蒸水沸，其金自随水上浮，亦谓之木载金浮。再乘气机，逼之上升泥丸，乃舒畅融液，降为甘露，下重楼，由绛宫，入黄庭，归洞房，凝而为丹，所谓先液后凝也。若乃得药，只用一符之速，便须罢火守城，久则伤丹。《悟真》云：“未炼还丹

须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。’”

《脉望》曰：“天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药，同一造化之机也。人身造化之妙，以时而至，苟能旋曲视听，不失其机，则造化在吾掌握矣。”

“丹法先当知时，尤当待时，藏器于身，候月现震生，依爻动而采取。时之未至，闭兑垂帘，默默窥虚以待之，不敢为之先也。时辰若至，妙理自彰，大用现前，定以应物，不敢为之后也。至于逐月浇培，始屯蒙，终既未，不过借返对之体，以见一顺、一逆，各自有合而已。”

“倘持心不定，炼己不熟，调鼎无功，爽日辰而差消息，灾祸不旋踵矣。有药而行火，则金被火逼，奔腾至于离宫，化而为水，反以克火，故火无炎上之患。若无药而行火，则虚阳上攻，适以自焚。真铅生于坎宫，浊而不起，欲其擒制离宫之真汞，当用武火，猛烹急炼，然后飞腾而上。及其与真汞交结之后，则宜守城沐浴，不可加以武火，此太平、兵革之不同也。”

“一阳将动，迎其机而进火，鼓以橐龠，则火发金熔。真息为火之橐龠，绵绵不绝，元神依息而互融，火之得乎风也。真炁得神而自化，金之熔于火也。”

“以火炼铅，龙呼于虎，铅吞汞气，虎呼乎龙，一呼一吸，二气交感，如饮食吞并，金情跃跃欲动，乘其动机而采之，归于土釜，与我久积阴精，混合成丹。《易》曰：‘二气感应以相与。’”

“坎中之水即阳气也，乘其爻动而以意招之。离中之火即阴精也，静极能应，而以意运之。先天大药在晦前朔后、每月之首尾为铅汞二药，确有此理。此种天机，知者甚少。”

上阳子曰：“一年十二度月圆，月月有阳生之日。一月昼夜三千刻，刻刻寻癸生之时。野战则采铅，守城惟温养。知凶知

吉，指日成功。

“问活子时，今年初尽处，明日未来时。非天下之至妙，其孰能与于此？”

邱长春曰：“活子时现药苗新。”

《脉望》曰：“丹士临炉采药，于一时辰内，收三十日之生机，其候以二日半、三十时为准，此以时易日之功也。但采药须兼动静功夫，静而守城，一念不起，三宝闭塞也；动而野战，龙虎交鋒，颠倒逆用也。而守战之中，皆有吉凶。气定神凝则吉，欲动情胜则凶；按候求铅则吉，非时妄作则凶。

“临炉采药，必须炼己纯熟，身心大定，方可下手，戒轻敌也。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。所包甚广，不独一炼己而已。则知符信不真，药材不正，未可敌也。龙虎不调，火候不明，未可敌也。黄婆不嫻，伴侣不和，未可敌也。恩威不信，言语不通，未可敌也。一有不慎，则悔吝随之，不特不能得彼之命宝，而家珍亦丧矣。

“炼己纯熟，身心不动，魂魄受制，情欲不干，精气盈满，待彼一阳初动之时，先天真铅将生，我一身之精气不动，只于内肾之下，就近便处，运一点真汞以迎之。二候求药，此谓前行短也。真铅既渡鹊桥之东，汞铅混合，却随真铅升辘轳，由双关夹脊上泥丸，遍九宫，注双目，降金桥，下重楼，入绛宫冶炼。四候合丹，此谓后行长也。”

陶素相曰：“还丹必得先天之水。后天金水，资为炉鼎，要皆必待其清而用之。《诗》曰：‘泾以渭浊’，泾水清而渭水浊也。修丹者，待其泾水之清，优游防闲，不可挠动。下手临炉之功，莫此为要。是以圣人年中取月而直金，月中测日而听潮，日中择时而应爻，时中定火而行符。古圣先贤，无不防危虑险，以至于成也。”

上阳子曰：“既明采取，当悟生身。须考气候，一月只有一

日，一日惟在一时。一时分为六候，前二候得药，后四候合丹。合丹之妙，急以己汞合铅。于斯时也，调和真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷穴，而吞入黄金室也。斯乃元年起火下手之功，故真一子曰：‘立创鼎器，运动天机’，初则全无形质，一如鸿濛之中。既经起火运符，便应元年滋产。”

《金丹真传》曰：“二候者，外丹作用，得丹之时也，其用在彼不在己。四候者，内丹作用，合丹之时也，其用在己不在彼。”

仇兆鳌曰：“二候临炉，运火求铅也。四候合丹，调和己汞也。就四候之中，还有分别。吴思莱曰：‘逆转河车，运归土釜，此中二候作法，闭塞三宝，凝神定息，内守神室。’此末二候作用，可谓精细。”

《仙鉴》曰：“所谓十二时分为六候者，前二候运火，中二候采药，末二候温养。”

吕祖曰：“知癸生晓癸现，三十时辰两日半。采取只在一时辰，六候只在二候见。外四候，别有干，得药之时莫贪。”

《黄鹤赋》曰：“二候、四候，半在坎，而半在离。”

《大道歌》曰：“一个时辰分六候，只于二候金丹就。尚余四候有神功，妙在师传难泄漏。”

“二候得药，前行短也。四候合丹，后行长也。”

《仙佛合宗论语》曰：“采大药于混沌七日，此是无中生有，必采之而后生，用采功七日，方有得也。除一日、二日、三日之前日少而不能得丹之外，于四日、五日、六日、七日之间，其中或有一日见丹田火炽、两肾汤煎、风呼耳后、鹭噪京山，斯时也，眼底金光，丹田中一粒大药至矣。”

“若药不应采而不来，即邱祖所云火少则金精不飞是也。或得药来，而力不足以冲关，是知水源之初，未知调药不及，于当采之时，而炁微力弱不能冲关而成大道，皆采之太早，生炁微

嫩，所谓初九勿用也。

“静定之中，神炁如一。如是，静亦神一，动亦神炁一。动而外驰逐妄则为二，动而应机则合一。盖元神一驰，炁亦驰，若元神一染，则精炁即耗。所以《了身经》曰：‘意定神全水源清，意动神驰水源浊。’”

陈致虚云：“心动则神不入炁，身动则炁不归神。”

俞玉吾曰：“金火要同炉，最忌根尘相触，神炁分崩。”

《莲花经》曰：“性者，静也。气者，动也。动静如一，非至人安能措心于此？”

广成子曰：“静则静于神意，动则动于神机。”

古云：“时至神知，即神炁同动是也。”

袁蟾子诗：“炼铅烹汞本没时，学人当向定中推。客尘欲染心无着，天癸才生神自知。”

《金笥宝录》曰：“采取之法生于心，心者万物之纲维枢纽，必须忘之而始觅之。忘者，妄心也。觅者，真心也。但于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中，始见真心。真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华矣。要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无而待，则真息绵绵之时，后天之气已定，后天隐则先天之气见矣。

“先天气到，一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之体始立，先天立而后天愈退藏矣。

“采取之法，以真心运真意。意者，以目垂观于心，却以心放下送入阳宫，徐收而又纵，则阳起矣。

“真铅真汞大丹头，采取当于罔象求。

“天癸才生忙下手，采处切须虔笃。”

古歌曰：“阴坎徒迷一，阳离五彩形。欲知三处所，偏抱木之灵。炼药先通诀，仍须议古经。琼丹君若毕，天驾五云骈。”

古歌曰：“二八姤女，十六铅精，阳生起火，阴尽须停，星辰周匝，至药通灵。”

萧紫虚曰：“外道邪魔忽逞威，七星宝剑向前挥。果于鬼窟交锋处，夺得明珠一颗归。”

“炼丹仔细辨功夫，昼夜殷勤守药炉。若遇一阳才起伏，嫩时须采老时枯。”

“云收雨散丹凝后，琴瑟和谐了当时。切忌不须行火候，不知止足必倾危。”

还阳真人曰：“一阳初动本无心，有心播动指南针。得个牛眠藏炁穴，活墓莲开七朵金。”

冲虚子曰：“一阳动处即玄关，不必生疑不必难。正好临炉依口诀，自然有路透泥丸。”

“一阳初动漏迟迟，正是仙翁采药时。速速用功依口诀，莫教错过这些儿。”

重阳真人曰：“纯阴之下，须要用火锻炼，方得阳炁发生，神明自来也。神明者，即真精元阳之妙觉。龙眉子曰：‘风轮激动产真铅。’必机先一着，而后生药以行火也。”

《脉望》曰：“坤器本空，二七之期，感触乾父精光，而阳气始动，乾鼎无物。采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝。”

“真机在顷刻之间，妙处在窈冥之内。窈冥真精来自虚无，难以察睹，乘其日月合璧，匡廓消亡之际，慎密以守之，静默以求之，庶可临馭丹炉，而行一符二候之功。稍有不谨，其不败事鲜矣。”

“存无守有，虚中以待，是求铅之法，不敢一毫差谬，庶得金情归性，以毕吾有为之事。”

泥丸祖曰：“精神冥合气归时，骨肉融和都不知。关节自开百脉畅，形容光泽似婴儿。”

《中和集》曰：“既通天癸始生时，自有真阳应候回。三昧

火纵离下发，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。”

《天仙正理》曰：“炁与神皆有动静，静极之际，正有动机；炁动即有神动，元炁发动之机，元神妙觉之机。采取烹炼，皆此时至妙之运用。”

《天仙正理》曰：“真阳之炁本无相，古圣只云‘虚无之炁’，其所发生，无形附于有形，遍内外皆此炁之流行。其采也，借火为采，不见有药形迹，惟知有火而已。古歌曰：‘火药原来一处居，看时似有觅时无。’又曰：‘采药物于不动之中，行火候于无为之内。’”

《天仙正理》曰：“夹脊尾闾空寄信，诚然是也，此言前之采药也。精炁生动，也是窈冥还返于静，也是窈冥火炁薰蒸百日之久，故真炁因之，忽然似有可见。故止后天炁之火，单采先天炁之药，故另用七日之工，采于七日之内。此时真炁尽归命根，虽有动，犹不离于动处，只在内而不驰于外。用则无火之火，无候之候，此为异于前也。其所用以化神还虚之大事始此，所证以长生，超劫神，通无极之大果始此，故名大药，亦曰金丹，即前所采虚无之炁所得所证之实相也。”

《天仙正理》曰：“我曹老师用七日之功，到五日之间，忽丹田如火珠，直驰上心，即转下驰向外肾边，无窍可出，即转驰向尾闾冲关，此皆真气自家妙用，但到关边，必用口授天机，方才过得去。”

《天仙正理》曰：“大药服食，谓之抽铅，定息采真铅是也。大药者，即阳精化炁之金丹也。当未化炁之先，所生出于丹田，但无形之炁，微附外体为形，因后有大药之名，便称前为小药，以其炁小故也。及炼成金丹，既化炁之后，所生也，出丹田，曰大药。实有形之真炁如火珠，亦是从无而入有也。黄帝曰：‘赤水玄珠’，一曰真一之水，曰真一之精，曰真一之炁，

曰华池莲花，曰地涌金莲，曰天女献花，曰龙女献珠，曰地涌宝塔，曰刀圭，曰黄芽，曰真铅……种种异名，只是丹田中所生之真炁。既成自有之形，所以不附外形而惟生于内，亦我神觉之可知可见者。及渡二桥，过三关，皆可知可见，此为脱生死之果，从此得有真验矣。”

《天仙正理》曰：“‘我师前炼丹时，也知止火，采得大药冲关，特未过耳。今复为之，熟路旧事，何得有此倾危？’老师曰：‘当初李真人传我时，言药火之最秘最要者，尽与汝明之矣，即可修而成。但关之前，有五龙捧圣之法，是至秘天机，非天仙不能传，非天仙不得知，非天下之可有非凡夫之可闻。待你百日功成，止火采大药时，方与你言之。’及师回师家，我居我室，乃猛心奋勇，决烈为之，哪怕仙不能成，天不能上？行之五十日而丹成止火，采大药而得药，只是冲关不透。复请于师，师曰：‘真好决烈仙佛种子！可近来听受捧圣之法。我闻已，亦即行之，不数日止火景到，恨不即得之为快，即采之。大药不来，火尚未甚足也，邱祖所谓金精不飞是也。再采再炼，而止火之景又到。疑之曰，初得景到，而止火采之，而不得大药，且待其景到之多而止，火药必得矣。至四而遇倾危之患，再奋勇为之。又思我初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已。乃再静而景再至，猛醒曰，师言当止火也，可惜当面错过。又静又至，则知止火用采而即得矣，是采在于三至也，及后再炼不误。景初而止，失之速。不待景至四至而止，失之迟。不迟不速之中而止火得药，冲关点化阳神，此凡圣关头第一大事，千辛万苦。敬垂泪而详述，后来圣真劝戒。’”

许真君《醉思仙》曰：“内交真气存呼吸，自然造化返童颜。”

古歌曰：“离从坎下起，兑在鼎中生。”

还阳子曰：“日精若与月华合，自有真铅出世来。”

马丹阳曰：“水中火发休心景，雪里花开灭意春。”

吕祖曰：“穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”

白玉蟾曰：“我把生身父母，要使他重相见。”

《崇正篇》曰：“两般灵物天然合，自有真铅出世来。”

《庄子》：“水中有火，乃焚大块。”

陆子野曰：“时乃晦尽朔来，药生之时，即非寻常时也。”

上阳子曰：“首经为难得之物，倘求之不失其时，必有天仙之分。冬至潮候，乃天地之造化。铅遇癸生，乃人身之造化。天地一阳复而万物发，人身一阳生而真铅现。此时不采，则过时混浊，药物不真。

“入室之际，大用现前，六根泰定，方可采炼。

“《易》曰：含章可贞，以时发”也，圣人之心，妙在于此。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“先天炁为铅，无形而能制汞。离虚坎实，采而补之，汞精不致飞走，故能结胎神化。妙在心如太虚，色境两忘，忘无可忘，方可求之。若人欲横流，终不能也。”

上阳子曰：“要知他家活子时，非天下之至精，其孰能与于此？万物化生之初，其受阴阳之气只霎时中，修仙之道，其炼先天之炁，最为迅速。

“水清月白，即得新生之药灵。

“道生一炁，一炁生形，形中又含始气，是为先天真一之气也。此气顺则成人，逆则成仙。”

陆子野曰：“玄珠者，药之象。药不能自生，须感阳气而化生。

“药采他家而归，自己家园下栽培，以至成熟。自然之妙，非用人力也。”

邱长春曰：“原来药物在人间。”

上阳子曰：“到老无为，如何得药？入室采铅，是云有作。大隐市朝，又谁知觉？欲成匡廓，先立鄞鄂。得一黍珠，方是不错、九载坐忘，无为功博。行满三千，与众共乐。若只无为，不先有作。此乃愚夫，自相执着。殷勤数语，以诏后学。”

陆子野曰：“盗者使人不知不觉，而窃其所有之谓。修炼之法，窃天地之机，盗彼杀中之生气耳。”

“男子二八而精通，女子二七而天癸降。咦，路逢侠士须呈剑，琴遇知音始可弹，神水即首经也。”

上阳子曰：“盗者盗其天地一点真阳之始气。”

“先天一气，生于造化泉窟。”

“先天一气，自虚无中来，要得此气，必得委曲志虑以求之也。”

《金笈宝录》曰：“忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘里升，升里见，见里变，铅成矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“地中一阳之气，上升于天，天中一阴之气，下降于地。二气相交，发生万物。”

邱长春祖曰：“天地一阳来复，人身三日看经。月明莹净遇铅生，过后仙缘无分。”

《灵宝毕法》曰：“先天真一之炁，名曰空炁。金胎藏在坤宫，生金母而作丹基，即性，即本来面目。此炁父母未交之前，混混沌沌，名曰混洞，谓之阴金。父母媾精之后，炎然感附，名曰元神，谓之阳铅，是为五金之母，天地混沌之先，亦此炁结而成。”

《灵宝毕法》曰：“入室下功，追二气于黄道，会三姓于元宫，回七十二候之要津，簇三千六百年之正炁，攒归丹鼎，辐辏金胎。”

《灵宝毕法》曰：“一呼一吸为一息，呼为阳，吸为阴。七

窍之呼七日也，七窍之吸七夜也。金母功行，天机不动，神凝目定，脉住心停。

《灵宝毕法》曰：“采药之时，龙虎争斗，金木间隔，我得则彼失，我失则彼得，谓之偏陷。唯至圣神人，炼已纯熟，方得无患。”

《传道集》曰：“采药于九宫之上，得之而下入黄庭；抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。”

《传道集》曰：“气生时、液亦降。液升时、气亦升。气生如太阳之出海，雾露不能蔽其光。液生如严天之杀物，呼呵不能敌其寒。气升如翠幕，液下如疏帘。”

《传道集》曰：“抱天一之质而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之炁，而为众石之首者，硃砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难得者真虎，以肾气易为耗散。易失者，真龙，盖心液难为积聚。”

《传道集》曰：“采药不进火，药必耗散而不能住。进火不采药，阴中阳不能住。止于发举肾气，壮暖下元而已。若采药之时，进火有数，能于铅中作用，借气进火，大药自然坚固，永镇下田，名曰采补之法。炼汞补丹基，延年益寿，可为地仙。更能知七日半天机而采大药，以元铅抽之，肘后飞起金精，自下田入上田。凡采药为添汞，添汞须抽铅，又曰起河车而走龙虎。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田。”

《钟吕传道集》：“始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒。继以抽铅添汞而养胎仙，是三田反复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不反复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙成。”

《钟吕传道集》：“玉泉千派，运时止半日功夫。金液一壶，搬过只时间功迹。”

《钟吕传道集》：“一呼一吸，天、地、人三才之真炁，往

来于十二楼前，一往一来谓之一息，昼夜之间，人有一万三千五百息。根源牢固，元气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气。”

钟离祖曰：“一点最初真种子，入得丹田万古春。”

朱元育曰：“时候未到，则当虚以待之。时候将到，又当动以应之。盖晦朔中间，阳欲生而未离乎阴，机已动而未离乎静，从静定中候视，须加十分紧密。及乎枢机一发，天人交应，便当加采取之功。若朝廷之大号，以时而发，造化之节令，及时而布，不得一刻迟误。”

朱元育曰：“此一动一静之机，便通天彻地，包括河洛。河图之数五十有五，循环无端，圆以象天之动。洛书之位四正四偶，统于中五，方以象地之静。人者，大地之心也，天地中间是为人之心，即邵子所谓一动一静之间，天地人之至妙至妙者也。”

朱元育曰：“时节一到，大药便产。即忙采取，以真意为媒，回风混合，徐徐从坤炉升入乾鼎内。有吸、舐、撮、闲无数作用。”

朱元育曰：“玄牝初交，大药将产，正当亥子中间，一动一静之间，为天地至妙之机关。虽有圣哲，莫能窥测。”

朱元育曰：“先天一炁，原从虚无中来。必委致其志，虚以待之，至于六根大定，一念不生，方得相应。然所谓无念，只是常应常静，不出规中，非同木石之蠢然也。无念之念，是为正念。正念时时现前，方可致先天一炁，而有得药之时。”

朱元育曰：“采药当以真意迫促之两物相交，正当虚危中间，此时宜禁闲地户，翕聚真炁，不可一毫泄漏。”

吕祖《金玉经》曰：“取阴阳未化之机，而盗還元之气，尽此玄奥功夫，脱尘假以透玄关者，乃离男坎女之至精，发生于至先之宫，用活子时而得之赤水玄珠、青浆玉露。”

《金玉经》曰：“以我之为，用彼之道。玄珠添癸水之潭，离焰结青莲之盖。道共守也，以融融而清静应之。道其离也，以

遥遥而呼吸应之。”

《金玉经》曰：“道之在我而忘体，道之在彼而逍遥。”

《金玉经》曰：“盗太极于一时，百千万亿。盗太极于亿劫，上下察之。”

《金玉经》曰：“源之在上，泻圣脉于清。源之在下，涌灵泉于坎。源之在人，运血气于身。源之在物，按消长于时。源之在道，分教化于邪正。源之在性，转河车于顺逆。源之在时，定潮汐于子午。源之在我，控澄碧于阴阳。”

《金玉经》曰：“气其合源，源何以别？源之清而道生，源之浊而道息。”

《金玉经》曰：“穹穹者，虚合之以体，体成而虚归，道成而无已。”

《唱道真言》曰：“吾心一念不起，则虚白自然相生。此时精为真精，气为真气，神为真神。用真精，真气，真神浑合为一。以神合气，静养为功。以气合神，操持为要。以精合神，清虚为本。”

《唱道真言》曰：“静修既妙、自能节节相生，头头是道。无穷妙境，从先天一意流出，非但空空之知，虚虚之觉，实有真药，真受用处，一元长见，万象回春，不可以言语形容也。”

《唱道真言》曰：“元精溶溶，元神跃跃，元气腾腾，三元具矣。”

《唱道真言》曰：“后天之意谓之意，先天之意谓之神。神之所在，气即从之。气依神而生，亦依神而息。”

《唱道真言》曰：“既知此道，勤修密印。混混沌沌，鸿鸿濛濛。何神、何气、何精？以为神耶而气与精在焉。以为气耶而神与精在焉。以为精耶而神与气在焉。如糖如蜜，似粉入麦，在五行未兆之先，当三才未判之际，此为丹祖，太极是也。

“意之先无意，意之后无意，只得中间，单单一个真意。而

采阳结胎，脱体出神，俱藉之。

“交会之际，遍体融和，如暖春天气，熟睡方醒，胸境洞然。此交会果是何物：是神、是精、是气，非精、非气、非神，名之为道，见之为丹。拟议之为太极。

“一呼一吸，通乎气机。一动一静，同乎造化。回阴阳于一壶之内，罗日月于半黍之中。大道冥冥，太极流精。心包元化，气运鸿钧，上朝苍昊，下扫幽阴。回风混合，百日功灵，天仙地仙，水王山君，同登大愿，广度众生。风云龙虎，叭喳鹏麟，常侍左右，助转法轮。

“淫心才举，真气分崩。

“仙家所采之气，是元始以来一点灵光，浑融周遍，太和至真之物，而实无有物。”

张三丰《金丹节要》曰：“前功已周，丹鼎在室，专候三日，月出庚方，此是药苗初生，正好用心审察。托黄婆以传送，勿令金公失刻，姹女过期。防差毫厘，莫误大事。故圣人移一年之气运，促在一时。又将一时分为六候，前二候得药，后四候另有妙用。修丹之士，可不慎与？已知他家活子时，急好辨伊水源清浊。金光初现，月色中宵，坐定四正，面朝生位，既使龙含鹤剑，更防虎动神锋。分宾主而入洞房，配天地而交泰卦。心心笃慎，察意脉之疾迟。口口相传，定浮沉之缓急。凝神定息，人我两忘。囊龠轻扇，巽风幔鼓。发起铅汞火符，调分文武周天。款款催之，切切候之。水中银玉池先觅，硃里汞金鼎方留。只在须臾，难分顷刻。上下相应、内外资符。自觉灵根火发，收拾海底珠还，速宜下手，切莫留情。疾于左肾运一点真精，就于戊门迎半弘金水，结一丸丹药，九转成功。二物相投宜恰好，三家相见自和平。顷刻真铅留鼎鼎，一时烈火淬锋芒。急备搬腾，猛加抽添，灵父可以翻身，圣母方教离体，疾用登天筏子，九九提过鹊桥东。轻起肘后金精九十，运至银河上，再加九次，还上泥丸。

少缓，须臾降下丹府。其时鼻内好栽葱，喉中堪吸涕，玉堂丹降，命黄婆引下重楼。金液既还，唤牛郎送归土釜。到此，风恬浪静，从今国富民安，气结神凝，魂安魄定，一身和畅，满目春光，天君泰然，百神听令。既得铅汞配合，尤宜心意封固。已夺天机，仍还造化。采药之妙，盖得于兹。抽添沐浴，悉具于后，无余蕴矣。”

张三丰《无根树》曰：“离了阴阳道不全。金隔木，汞间铅，阴寡阳孤各一边。世人阴阳男女配，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”

《无根树》曰：“东家女，西舍郎，配作夫妻入洞房。黄婆劝饮醅醞酒，一日掀开醉一场，这仙方，返魂浆，起死回生是药王。

“产在坤方坤是人。摘花蒂，采花心，花蕊层层艳丽春。

“卸了重开有定期，铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。对月残景收拾了，旋逐朝阳补衲衣。这一机，世罕知，须共神仙仔细推。

“对月忘情玩月华，金精旺，耀眼花。

“拿云手，步月梯，采取先天第一枝。

“铅鼎温温宝现光，金桥上，望曲江，月里分明见太阳。临炉际，景现前。”

《金笈宝录》曰：“大光透，用机出入。”

邵子《安乐窝诗》：“圣人能事无难继，无价明珠止在渊。”

邵子《安乐窝诗》：“酒汲花影红光溜，怎忍花前不醉归。”

邵子《安乐窝诗》：“这般意思难名状，只恐人间都未知。”

《唱道真言》曰：“阳神两字，不可专在人身上偏看。生出

天来，也是这个阳神。生出地来，也是这个阳神。生出日月星斗，胎卵湿化，飞潜动植，都是这个阳神。阳神者，太极也。”

《唱道真言》曰：“张紫阳意为媒说，寥寥数言，殊未通畅。盖意原于心，而成于性，故有真心，乃有真性。有真性，方有真意，此意谓之先天一意。夫先天物象未形，不露朕兆，安得有所谓意？当夫静坐之际，一心虚寂，洞然玄朗，无渣滓，无知识，即先天性体也。从此空中落出一点真意，如太极一圈，而阴阳于此孕；伏羲一画，而两化于此生，故谓之先天一意。以之配水火，引铅汞，用无不灵。丹之成，皆此一意为运用而转旋也。”

《唱道真言》曰：“泛意，非意也，游思妄想也。意者，的确确从心所发。意发而心复空，故曰有意若无意。意之为用，大矣哉。初时阳生，意也。既生之后，采取元阳，意也。既采之后，交会神房，意也。既会之后，送入黄庭，意也。不特此也，阳神之出，意也。既出之后，凭虚御风，意也。游乎帝乡，返乎神室，意也。意之为用，大矣哉！”

《仙佛合宗语录》曰：“返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用，本一物也，言神可，言意亦可，故真意即虚空之正觉，所谓相知之微意也。”

《仙佛合宗语录》曰：“炼精之时，真意观照于炼精之百日。炼气之时，真意观照于炼气之十月。炼神之时，真意观照于炼神之三年。自始至终，不离此内观返照。”

《仙佛合宗语录》曰：“双眸之光，乃神中真意之所寄。眸光所至，真意至焉。邱祖曰：‘金丹大药不难求，目视中田夜守留。水火自然分上下，一团生意在双眸。’”

《仙佛合宗语录》曰：“大率采药，至于三、四日间，则真意将定、未定之时，得药之景，即次第而现。采至五、六日间，则真息一定，而大药出矣，故七日之期，亦大概言之耳。大药生

时，六根震动，丹田如火，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑中鹭鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。”

卷七

还丹温养

上阳子曰：“既得刀圭入口，运己真火以养之。

“凡运火之际，忽觉夹脊真气上冲泥丸，沥沥有声，从头似有物触上脑中，须臾如雀卵颗颗自腭下重楼，如水酥香甜，甘美之味无比，觉有此状，乃验。得金液还丹，徐徐咽归丹田，自此而后，常常不绝。闲目内观，脏腑历历如烛照，渐次有金光罩体也。”

《脉望》曰：“当其运汞迎铅，渡鹊桥之东，由尾闾导命门，过夹脊，入泥丸，注双目，降金桥，渡银河，混合于中宫，冥然如烟岚之罩山，飒然如风雨之暴至，濛濛兮如昼梦之初觉，洋洋乎如澡浴之方起，此乃精神冥合气归时一身阴气散尽之真景象也，并非譬喻。邵子曰：‘恍惚阴阳初变化，絪縕天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言？’真身造而实践者也。

“采二仪未判之炁，夺龙虎始媾之精，指二候合和丹头时言也。此时机动籁鸣，阴阳乍会，铅汞始交，牝牡相从之候。滋液润泽，乃阳丹初入土釜，交感之真景象也。天地絪縕，男女媾精，神四达，蟠天际地。如烟，如雾，如露，如电，不可名状，雄扬播施，雌阴统化，而一气流通矣。

“二五之精，妙合而凝。凝之既久，流露真形。如是功夫纯粹，药物不至消耗，火候不至失调，金丹成熟，得成正道。”

《修真辨难》：“或问曰：‘如何有死而复生之际？’答曰：‘正子时乃接命之一时，当真铅投汞，铅汞相融，万虑俱

寂，入于混沌之窍，一不小心，大丹即漏。盖此时为紧要之关口，接命在此，伤命亦在此。其初非炎火为之，猛烹极炼，则乾金不能出矿。其继，非神火为之，周遭温养，则丹药不能改化。

“进火抽铅，退符添汞，法象日月，平调水火，专在和。《契》曰：‘和则随从，路平不邪。’又曰：‘各得其和，俱吐证符。致中和而天地位，万物育。’旨深哉！”

“还丹归黄庭土釜之中，宜固济则胞胎不泄。运火龙流珠以配之，则灵胎乃结，所谓‘送归土釜牢封固，次入流珠厮配当’。青霞子曰：‘固济胎不泄，变化在须臾。’何以固济？《契》曰：‘离气纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。’”

上阳子曰：“凡人交媾，激挠一身之骨格，搅动一身之精髓，情欲才动，心君亦摇，三尸搬于上，七魄摧于下，方得精自两胫而上，由五脏，升泥丸，与髓同下，自夹脊双关，至外肾交媾，此为五浊世间法，常道之顺也。金丹则不然，行颠倒之法，持逆修之道。大修行人，炼已纯熟，身心不动，魂魄受制，情欲不干，精气满盈，如大富人家，何处不有金玉，待彼一阳初动之时，先天真铅将至，则我一身之精气不动，只于内肾之下就近便处运一点真汞以迎之，此之谓前行短也。真铅既渡鹊桥之东，汞与铅混合，却随真铅升，辘轳三车由双关，夹脊上泥丸，遍九宫，注双目，降金桥，下重楼，入绛宫，归黄庭神室，此为之后行长也。”

上阳子曰：“泥丸云：‘我若功夫行一年，六脉已息气归根。’老子曰：‘专气至柔，能如婴儿。’此皆言温养。夫温养者，窒肢体，黜聪明，终日如愚而不违，不可须臾离也。如鸡抱卵，暖气不可间断，则抽添之功自见。抽添者，以铅制汞之后，逐日运火，渐渐添汞，汞渐多，铅渐少，久则铅将尽，汞亦干，化为丹砂，乃金液还丹之纯阳。至此，化气为神，是曰婴儿，是曰阳神。”

《翠虚篇》曰：“初时夹脊关脉开，其次膀胱如火燃。内中两肾如汤煎，时乎挑动冲心源。心肾水火自交感，金木间隔谁使然？黄庭一气居中宫，宰制万象心掌权。水源清清如玉镜，孰使河车如行船？一霎火焰飞烧天，鸟魂兔魄成微尘。如斯默默觅真诠，一路径直入灵真。分明精里以存气，渐渐气积以生神。此神乃是天地精，纯阳不死为真人。”

还阳真人曰：“五龙捧圣万金机，斋戒焚香盟授之。惟愿临期能照用，真真留此上天梯。”

许真君曰：“冲开牛斗要循还，璇玑玉衡皆有旨，谁人搬运上泥丸？”

泥丸祖曰：“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。”

“天源一派接昆仑，最隐无过九曲湾，百万玉龙嘶不断，一江春水趁鱼船。”

白玉蟾曰：“人能手持日月，心握鸿蒙，自然见橐籥之开合，河车之升降。水济火宫，火溉丹台。金木交并，水土融和。姹女乘龙，金公跨虎。通透三关，上升内院，化为玉汞，下入重楼，中有一火，名曰丹台，铅汞相投，水火相合，才若意到，即如印圈，契约也，自然而然，不约而合。有动之动，出于不动，有为之为，出于无为。当是时，白雪漫天，黄芽满地。龙吟虎啸，夫唱妇随。玉鼎汤煎，金炉火炽。雷轰电掣，撼动乾坤。百脉耸然，三关透彻。玄珠成象，太乙含真。泥丸风生，绛宫月明，丹田烟暖，谷海波澄。炼成还丹，易如反掌。从此天关在手，地轴由心，更能昼运灵旗。夜录神芝。温就圣胎，结成赤子。紫阳曰：‘都来片向功夫，永保无穷逸乐。’所谓道之基，德之本，龙虎之宗，铅汞之祖，一火所聚，八水同归，万神朝会之门，金丹妙用之源。乃归根复命之关窍也。既能知此，则欲不必遣而心自静，心不澄而神自清。一念不生，万幻俱寝，身驭扶

摇，神游恢漠。方知道风清月白，皆显扬铅汞之机，水绿山青，尽发露龙虎之旨。”

《海客论》曰：“夫汞者，积阴之气、玄水之精遇万机以成魂，事五金而作魄，重于金体，洁不许尘，悉在目前，有何难睹？紫阳曰：‘铅犹表也，汞犹影也。汞是铅之兆魄精华也，各为其体，互藏其根。五行相孕，金水相生。得气转华，方成至药。’又曰：‘只是水银一味周流，遍历诸辰。’又曰：“水银一味是真物，先作肉今后作骨。’成药只是一味水银，借神水之胎作紫金之粉。古歌云：‘水银一味是仙药，从上流传伏火难。若遇河车成紫粉，紫粉一时化金丹。金丹正法本无钩，水银一味独为幽。刀圭点化将为验，服之不死乏仙舟。’又云：‘却取抽成汞，还丹返作砂。胎中受五彩，月足是黄芽。迷途不可见，对面是天涯。若到河车地，只此是仙家。’”

《规中指南》曰：“修丹之士欲返其性、复其初，重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎，其诀曰：专气至柔，能如婴儿。除妍止念，静心守一。外想不入，内想不由。终日混沌，如在母腹。神定以会乎气，气和以合乎神。神即炁而凝，炁即神而住。于寂然休歇之场，恍兮若无何有之乡，天心冥冥，注意一窍，如鸡抱卵，似鱼在水，呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存。再守胎中之一息，守无所守，真息自住，泯然若无。虽然，于心无所存注，杳冥之内，但觉太虚之中，一灵为造化之主宰。”

陆西星曰：“得一之后，混沌复为一太极，不必分南北西东之限，但当照顾关防，念头差动，慎其前功。倘怀一时之兴浓，则忘却平日之辛苦，废大事矣。”

上阳子曰：“一粒之丹，甚不易得。费尽千辛万苦，方能得之。既得之后，侥幸全此命宝。更宜闲居幽处，温养珍调，损之又损，念欲灰而志欲奋，功欲勤而境欲忘。其未得丹之时，行真个神仙之行。若已得丹之后，怀全无所得之心。则一切事物，不

关心君而无危险，直至功成火足而不息也。”

陶素相曰：“尝抱冲和之真气，养静定之元神。

“温养之法，无过于淡泊。淡泊者，致虚凝神，纯一不杂，顺其自然以守之而已。

“金液凝结之际，百脉归源，呼吸俱泯，日魂月魄，一时停轮，如命之将绝者。绝而复生，紫清翁所谓‘这回大死今方活’，迨温养事毕，体化纯阳，方是丹成药就。”

白玉蟾曰：“若能于静定之中，抱冲和之气，守真一之精，即是封炉固济以行火候。神即是火，炁即是药，以火炼药而成丹，即是以神御炁而成道。”

《仙佛合宗论语》曰：“十月炼定要人持叫，其时易昏沉外驰，散乱多而内定少，则用炼气化神法以补其神。神满不思睡，神定不思驰，昏沉驰散渐少而渐定，以至于大定。无炁与息，则息无出入，谓之息住。”

《仙佛合宗论语》曰：“十月之功，须要神炁精明，志念勇猛，昼夜勤功在定，定定相续，无一息一瞬而不在息定，自然得无息而大定。大定之日，便是胎完之日。神胎既就，毕竟景观而出，自然之理也。”

《仙佛合宗论语》：问定，答曰：“重阳祖云：‘呼吸相应，脉住气停。静而生定，大定之中，先天一炁自虚无中而来。’又云：‘定中知动，方是造化。’邱祖云：‘息有一毫之不定，非命已有。’薛紫贤云：‘定息采真铅。’杏林曰：‘定里见丹成。’丹阳曰：‘功夫常不间断，定息号灵胎。’太上曰：‘转神入定，以成至真。’《斗姥心经》云：‘知守本来真身，更能精修大定，乃至形神俱妙。’元始天尊云：‘息依神定，性定命住。’紫阳云：‘惟定可以炼丹，不定而阳不生。阳生之后，不定而丹不结。’《中和集》云：‘九载三年常一定，便是神仙。’”

《仙佛合宗论语》曰：“能调此真息，即能定此真性。息不定，即心性不定。人能即此息，而离此息，斯可入灭尽定矣。”

潭子《化书》云：“心冥冥兮无所知，神怡怡兮无所之，气熙熙兮无所为。”

《中和集》曰：“丹从不炼炼中炼，道向无为为处无。息念息缘调祖炁，忘闻忘见养婴儿。”

“静里功夫，定中斡运。寂然不动，应感而通。老蚌含珠，螟蛉咒子。个样真机妙莫穷，只这是，若疑团打破，顿悟真空。

“为中会取无为个，不有中间有最奇。到恍惚之间，窃冥之际，守之即妄，纵又成非，不守不忘，不收不纵，看这存存存底谁？只恁么，待六阳数足，抱个蟾儿。”

《脉望》曰：“丹既居鼎，真火周遭于外，以为表卫，始终以无念为常，盖心静则气和，气和则神清，无念日久，太和神气充溢于金胎神室之中，子母相抱，非神火环匝之力，岂能留之哉？必须臾不离，夜以继日，自然丹熟脱胎矣。”

上阳子曰：“精少则还丹不成，大修行人，当知己汞常要充满，是云‘实腹’。己汞既充，取铅稍易，又当知采药之时，六识不具，六情俱忘，是云‘虚心’。”

《规中指南》曰：“用志不分，乃凝于神。但澄心绝虑，调息令匀，寂然常照，勿使昏散，候气安和，真人入定。于此定中，观见内景，才若意到，其兆即萌。便觉一息从规中起，混混续续，兀兀腾腾，存之以诚，听之以心，六根安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自如。静极而嘘，如春沼鱼。动极而吸，如百虫螿。氤氲开合，其妙无穷。如此少时，便须忘气合神，一归混沌致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，湛然常住，是谓真人之息以踵，神气交融，此其候也。紫阳真人曰：‘恍惚杳冥，定之象也。’丹阳曰：‘神不外游，精炁自定。’又曰：‘心定念止，湛然不动，名为真心。’又曰：‘药物只于无里采，大丹

全在定中烧。’

“丹结于中，火符包裹于外。余时凝聚元神，养育于内，自然圣躯成就，十月胎圆，脱胎神化矣。此一阴一阳之道，乃生生化化之源。生人生物，莫不由之。”

萧子虚曰：“河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关，妙在八门牢闭锁，阴阳一炁自循环。”

《天仙正理》曰：“此以后，火候名大周天，与前百日小周天不同。吕祖曰：‘自后仍吹无孔笛，从今别鼓没弦琴。’”

《天仙正理》曰：“大周天者，如一日实周一天也。一符如是，十百千万符皆如是。一时如是，三千六百时亦皆如是，以周十月之天也。怀胎，炼炁化神入定者之候。如此其中有三月之定力，而能不食世味者。有四、五月，或多月始能不食者。惟绝食之证速，则得定由定亦速。绝食迟，则得定出定亦迟。所以然者，由定而太和元气充于中，则不见有饥，何用食？盖食为阴，有一分阴，则用一分食。分阴未尽，则不仙。分食未绝，亦不成仙。”

《天仙正理》曰：“定心坚确，乃得定易。有七月者，有八、九月、十月而得定者。若定心散乱，故得定难，而有十月之外者及不可计数之月而始得定者，即歇气多时，火冷丹力迟之说也。今以十月得大定者言之，其中又有神胎将完，第八、九、十个月间，外景颇多，或见奇异，或闻奇异，或有可喜事物，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄想，或有奉上帝高真而来试道，或妖魔来盗真炁，……一切俱以正念扫除，只用正念炼气化神，自然得至呼吸绝而无魔矣。”

《天仙正理》曰：“若心中生一妄，则急提正念，而妄自无。若眼前见一魔，则急提正念，不应魔而魔自退。《四十九章经》云：‘不与魔竞，来者自返。’戈丁灵阳云：‘静中抑按功深，或见有仙、佛、鬼、神、楼台、光彩一切境界见前，不得起心

憎爱。’俞玉吾云：‘任他千变万化，一心不动，万邪自退。’”

《天仙正理》曰：“既得呼吸无，则气返纯神，无复有炁与气矣。如有炁，则呼吸虽暂似无漏，未为真绝也。若呼吸少定而未绝，则神随之亦只少定而未大定。此时正宜绵密功夫，直入大定而纯神。苟有出入间断，即同走丹，必至无炁而后已。此第二关返一之理，正已返到父母初交人胞之境矣。子胎十月，形全则生。神胎十月，神全则出，理势然也。邱祖曰：‘息有一毫之不定，命非已有。’”

《天仙正理》曰：“大周天之火不计爻象，固非有作，温温相续，又非须无，初似不着有无，终则全归大定。”

《大通经》曰：“大道无相，故内不摄于有。真性无为，故外不生其心。”

《太上日用经》曰：“神是气之子，气是神之母，如鸡抱卵，存神养炁，能无离乎？妙哉！妙哉！”

《龙虎经》曰：“至妙之要，先存后忘。”

《性命圭旨》曰：“胎息妙凝之时，入无积聚，出无分散，体相虚空，泯然入定。”

邱长春曰：“一念不离方寸是真空，此养胎之火，真火也。”

罗洪先曰：“一息渐随无念杳，半醒微觉有身浮。”

张紫琼曰：“炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

《百句章》曰：“此中有真信，信到君必惊。一点如朱橘，要使水银迎，绝不用器械，颠倒法乾坤。”

陆子野曰：“得一则我命在我，身外有身，与天齐年。”

上阳子曰：“金丹乃阴阳之祖气，即太极之先，天地之根也。”

张紫阳曰：“都来片晌功夫，永保无穷逸乐。”

上阳子曰：“金丹自外来，吞入腹中。”

“还丹只半个时辰，夺天地主宰之造化，夺太极未分之造

化，夺乾坤交媾之造化，夺阴阳不测之造化，夺水火既济之造化，夺五行战克之造化，夺万物生成之造化，聚于顷刻，其可不谨慎哉？”

薛紫贤曰：“阳丹自外来，制己之阴汞。”

梅志仙曰：“阴跻泥丸，一气循环，下穿地户，上接天关。”

《传道集》曰：“神聚多魔，搬真火以焚身，则三尸绝迹，药就海枯，运霞浆而沐浴，则入水无波，皆河车之作用也。”

《传道集》曰：“龙虎交而变黄芽者。小河车也。肘后飞金精，入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。”

《传道集》曰：“水火相包，合而为一，以入神宫。定息内观，一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之中，风光景物，不比尘俗。繁华美丽，胜于人世。楼台宫阙，碧瓦凝辉。翡翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，阳神方得聚会而还上丹田，炼成神仙，以合大道，一撞大门，金光影里现法身，闹花深处坐凡体，乘空而履平川，万里若同展臂。”

《传道集》曰：“云雷下降，烟焰上起，或如天雨奇花，祥风瑞气，自殿庭而起。或如仙娥玉女，彩凤祥鸾，自青霄而来，金盘中捧玉露霞浆，而下献于王者。若此乃金液还丹，既济之象也。龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何。器械戈甲，恐俱于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，又到天池方止。或如三鹤冲天，或如双蝶入三宫，或五彩云中，捧朱衣小儿而过天门，或金车玉辂载王者而超三界，若此乃肘后飞金精、大河车之象也。一吏传命，而九洲通和，周而复始，运行不已，或如游五岳，或如泛五湖，或如天符勅五帝，或如王命诏诸侯，若此乃还丹之象也。”

《传道集》曰：“自上而下，紫河车搬入天宫，天宫富贵，孰不钦羨？或往或来，繁华奢侈，人所未见者，悉皆有之。奉道

之士，平日清静自守，潇洒，寂寞，既已久矣。功至数足，快乐无极。楼台珠翠，女乐笙簧，珍馐异饌，异草奇花，景物风光，触目如画。彼人不悟，将谓实到天宫，不知自身内院，认作真境，因循不出，乃日因在昏衢，留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观，阴鬼外魔，因意生境，以为魔军，因而狂荡入于邪中，或失身外道，以至不能成仙，盖以三尸七魄，惟愿人死，而自身快乐。九虫六贼，苦于人安，则存留无处也。”

朱元育曰：“一阳初动，急发火以应之，必须猛烹急炼，加以吸，舐，撮，闲之功，逼出炉火中金液，令之上升，趁此火力，驾动河车，自尾闾逆流，上昆仑天谷穴，如龙争虎斗，风涛汹涌，撼动乾坤。交媾之后，一点落于黄庭中央。此后便加温养之功，如龙护珠，如鸡抱卵，默默回光，勿忘勿助。到得玄珠成象，太乙含真，自然变化而超脱矣。”

朱元育曰：“金丹结胎，脉住气停，复返混沌，此吾身大死之时也。久之，绝后再醒，亲证本来面目，自然纯清绝点，慧性圆通，大地乾坤，俱作水晶宫阙矣。”

朱元育曰：“存神丹局，当以真意守之，密密提防护持，须臾不可离。若真意一离本位，恐有昏迷走失之患。”

朱元育曰：“先天祖炁为君，后天精气为臣，鼎中既得先天一炁，却借后天精气乳哺而环卫之。”

缘督子曰：“形神无为，而精炁自然有所为，是犹天地无为，而万物自然化育也。”

吕祖《金玉经》曰：“骊龙抱一，金珠现无上之光。白虎含三，紫雪长灵苗之蕊。”

《金玉经》曰：“九重铁鼓无私，一片金铃向上。透天堂，贯紫府甑山。上至祝融峰，瑶池畔岸，三摩地。一气贯黄中，铅珠归宝藏。”

《唱道真言》曰：“常惺惺存活泼泼地。”

《唱道真言》曰：“欲结圣胎，先登圆觉，此要语也，调剂之功，全在升降。升降之诀，全在静观。静不终静，静中有动，有动非动，造化旋转。观不执观，观中有觉。有觉非觉，灵光恍惚。当此之时，鼎虚而药实，水刚而火柔。一烹一炼，一呼一吸，皆与天地同其玄化，日月同其运转，阴阳同其清浊，四时同其代谢。”

《唱道真言》曰：“夫炼丹犹如饮饭，火急则焦，火缓则烂。不急不缓，饭乃味全。炼丹火急，则铅走汞飞，故贵绵绵若存。火缓则鼎寒炉冷，固贵惺惺常在。不急不缓，火候到时，群阴自消，阳神自现。”

《唱道真言》曰：“胸怀浩荡，妙至忘身，无我无人，何天何地？觉清空一气，混混沌沌中一点真阳，是我非我，是虚非虚。造化旋转，错行代明，分之无可分，合之无可合。以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真也。”

《唱道真言》曰：“绵绵若存，用之不勤。惺惺常在，守之不败。”

《唱道真言》曰：“始之以无为，终之以无思，则天清宁于上，地安其位于下，然后阴阳混合以成珠，收罗于玄玄一窍之中。颠之，倒之，恍焉惚焉，一炉造化，万斛神光。”

《唱道真言》曰：“黍米之珠，万物备而四气周，八风平而三才具。”

《唱道真言》曰：“金精木液，战斗一翻，鼓九闾之璈，而弹八风之瑟，日月出于脐下，风云起于腋间，圆陀陀，赤洒洒，仍是一个清虚洞玄，鸿蒙一气之太极也。此中有天地焉，有日月焉，飞潜动植，胎卵湿化，无一物不备。灵机一到，万籁齐鸣，一元显象，不可言尽。”

《唱道真言》曰：“斗罡从此而旋转，阴阳因之而颠倒。功满道成，纯阳至刚之气，薰肌炼骨，法体温和，四季皆吞。太阳

在顶上，有昼无夜。造化在身中，有生无杀。”

《唱道真言》曰：“周身之气，循环升降，上应周天，如十五夜潮，汹涌而来，穿筋涤髓，骨节粉碎。要在临事从容，当境不乱，任他风浪漫江，由我舟随舵转。”

张三丰《金丹节要》曰：“三花聚顶，五气朝元，所谓阴消阳长，矿尽金纯，遍体纯阳，脱胎换骨，更生五脏，再立百骸。肝脏换时，满目金光，睛如点漆。心脏换时，口生灵液，血化白骨。脾脏换时，肌若凝脂，面如傅粉。肺脏换时，鼻闻天香，颜复童儿。肾脏换时，耳闻天乐之音，发断斑白之色。有斯功验，自然出神。”

张三丰《无根树》曰：“匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。”

曹文逸仙姑曰：“元和内运即成真，呼吸外求终未了。”

《金丹节要》曰：“调踵息而绵绵，合入合出，心而默然，内静外澄，似有如无，神凝气结。”

陈希夷曰：“倏尔火轮煎地脉，澹然神漾出山巅。”

邱长春曰：“金丹冲上斡天罡，何患阻桥又阻关？一意不生神不动，六根不动引循环。”

《仙佛合宗语录》曰：“既采得金丹大药，逆运河车，入于神室之中矣，倘其神光失照，则大药失其配偶而旋顷，故必以元神为大药之归依，以大药为元神之点化，相与寂照不离。”

《仙佛合宗语录》曰：“服食大药之后，三关九窍阻塞之处尽已开通。须知此后二炁勤生，自然运动于已通之路。”

《仙佛合宗语录》曰：“问十月关中，历身景验。冲虚子曰：‘初入定时，守定三月，则二炁之动机甚微，但微动于脐轮之虚境而已。若守至四、五月间，则二气因神之寂照，以至食脉已尽，而皆归定机，元神因二炁培育，以至阳明不昧而得证真空。二气俱停，食脉已绝，独有一寂照之元神以为胎仙之主。更

守至六、七月间，不但心不生灭，亦且昏睡全无，更守至八、九月，则寂照已久，百脉俱住。更守至十月，则候足阳纯，神归大定，于是定能生慧，自有天眼通，天耳通，宿命通，他心通，神境通也。前炼精时，已有漏尽通，至此方有后五通之验也。天眼通则能见天上之事，天耳通则能闻天上之言，宿命通则能晓前世之因，他心通则能知未来之事。惟神境一通、乃识神用事，若不能保扶心君，即为识神移转，却自喜其能修能证，而欢喜魔已入于心矣。由是喜言人间之祸福，喜言未来之事机，祸不旋踵而至矣。惟是慧而不用，转识成智，始能证胎圆之果。古云，三万刻中无间断，行行坐坐转分明正，乃发明十月养胎只在绵密寂照之功而已全矣。’”

《仙佛合宗语录》曰：“但有一毫昏沉之意，余阴尚在。有一境淆乱之念，神未纯阳。必须守到昏沉尽绝，淆乱全无，方为纯阳果满之胎神。《樵阳经》曰：‘三百日火，十个月胎。’到此内境朗然，此时百魔俱出，引入他宗。必寻常时积功累行，而天神自祐。结丹之后，有许多景象，皆是平生夙习杂念。至此尽出。”

《灵宝毕法》曰：“所谓百魔者，身中六根八识，三魂七魄，三部八景，二十四神也。”

《洞玄真经》曰：“天机陡发，大地黄金，乾元面目，始见光明。”

《洞玄真经》曰：“肉眼开同慧眼，凡心了即真心。变种性为佛性，化识神作元神。”

卷八

脱胎乳哺

《入药镜》曰：“初结胎，看本命。终脱胎，看四正。”紫

阳真人曰：“节气既周，脱胎神化。”

石仙翁云：“丹熟无龙虎，火终体汞铅。脱胎已神化，便作玉清仙。”

正阳祖云：“孩儿幼小未成人，须藉坤娘养育恩。”纯阳祖曰：“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。”

《樵阳经》曰：“到此时，照顾婴儿，十步百步，千里万里，以渐而出。倘或放纵，不经风雪矣。久久行持到壮，透金贯石，入水蹈火，通天达地，去来无碍，隐显莫测，欲一则一，欲百则百，是千万亿化身也。”

《黄庭经》曰：“瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身？”

《参同契》曰：“勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。”

《天仙正理》曰：“调神出壳而为身外之身，自上田出念于身外，自身外收念于上田，一出一收，渐出渐熟，渐乳渐足。如何谓之乳哺三年而神圆，可以千变万化，可以达地通天，可以超海移山，可以救水救旱，济世安民，诛邪除害。任其所为，皆一神所运。神变神化，谓之神仙。”

《天仙正理》曰：“修仙至于出神，永无生死矣。灾与魔皆不相干，初出神，若一步而即入，若二步而即入，所谓十步、百步，切宜照顾。如此而后，乳哺养神，至于老成，三年而后可。”

《天仙正理》曰：“调神出壳，是一至要之机，有大危险之际。初调其出而即入，不令出久，亦不令见闻于远境。调之既久，其出可渐久，亦可见闻乎远境而后入。盖恐骤出外驰，迷失本性。”

张三丰《金丹节要》曰：“婴儿既出，旋旋调神，漫漫出壳。始出即返，切顾灵躯。自迷及退，神热白化。顷刻之间，瞬

息千里。丹房气皿，委之而去。功夫到此，胡可用之？”

《唱道真言》曰：“阳神之脱胎也，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出，此脱胎之先兆也。既脱之后，金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，珠之初见于渊，而香气氤氲满室矣。一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。既出之后，全看平日功夫，吾所以先言炼心，正为此也。平日心地养得虚明，则阳神纯是先天灵气结成，本来无思无为，遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如，一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲。顷刻之间，返到黄庭，虽有如无，不知不觉，此真境也。”

《唱道真言》曰：“阳神脱胎，原归于无，紫气光中，有物非物，有形非形，无象为象，无声为声。”

《唱道真言》曰：“真性阳神，透顶之后，在太虚之中，逍遥自乐，顷刻之间，飞腾万里。上之可以摩弄日月，高踏云霞。下之可以遨游岛屿，眺览形胜。千变万化，从心所欲。”

《仙佛合宗语录》曰：“出神有景，当存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，是出神之景也。即当调神出壳，一出天门而旋收焉。出则太虚为超脱之境，收则以上田为存养之所也。须知出收之时少，而存养之时多。出不宜久，始出一步即收。久之，或一里而收，或至多步而收，乃至百里、千里，皆以渐收而至，不可腊等。所以然者，婴儿幼小，恐迷失难归，或有天魔来试，乱吾心君，故须出入兼慎，方能保全虚空之全体于往来之中，以免失乳哺之大用也。若乃仙佛种子，最初还虚功纯，则灵台湛寂，不染一尘，本无一物，尘自何来？此又度越等夷者，故修士当于最初还虚为急务也。”

《洞玄经》曰：“出则游行世界，归来隐住泥丸。”

卷九

应世立功

云房祖曰：“有功无行如无足，有行无功目不全，功行两全足目备，谁云无功作神仙？”

吕祖曰：“蓬莱路，仗三千行满，独步云归。”

上阳子曰：“丹熟胎完，婴儿成就而成真人，当立行累功。或留行住世，接物度人，如安期生、蓝采和是也。或入仕途，匡时理事，若东方朔、窦令君是也。至如五祖、七真，慈悲接人；张、葛、许、浮、邱诸祖师，乘时救劫，伺诏飞升者也。若也再求向上之事，则移胎换鼎，无可难矣。”

上阳子曰：“道成之后，丹房器皿委而弃之，若不去之，则心境现前，恐有殆辱之患。”

“天师张道陵丹成，谓弟子王长曰：‘服丹当冲天，然吾未有大功，岂敢遽服？宜为国家兴利除害，然后服之，则吾臣事三境，亦无愧矣。’”

孙真人问于伊洛二老曰：“吾修心五十年，不为天知，何也？”答曰：“非利济生人，岂得升天？”于是思邈归青城山，搜《千金方》三十卷，既成，白日升举。”

《仙传拾遗》曰：“术者虽万端隐见，未除死录，固当栖心妙域，注念丹华，立功以助其外，炼魄以存其内。内外齐一，然后可以遁道，可以长存也。”

《樵阳经》曰：“再行功满，济世拔贫。”

张三丰《金丹节要》曰：“功满三千，阳神变化而通灵，八极优游而罔碍。尤宜积功累行，待天诏下临，白日冲霄。位天仙之上品，与乾坤齐大，日月并明。”

《悟真》曰：“德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。”

《石函记丹砂证道歌》曰：“隐迹在人间，积行施阴天。都是恋繁华，玉清朝未得。病者即与医，贫者赠黄白。学者遗丹经，指陈通口诀。功行一朝圆，天书朝太极。”

《洞玄真经》曰：“韬光敛迹，混俗同尘。游行三界内，存心觉世人。驱邪辅正道，示现化顽冥。施药救疾苦，散财拯孤贫。或劈冤理枉，或解难排纷。惩戒不忠不孝，劝化不义不仁。是处宣扬大道，随缘指破迷津。广施法乳，接引来人，以酬师德，以报亲恩。”

卷十

天元归极

上阳子曰：“前胎完就，已成真人，则移上丹田，重整乾坤，再造阴阳，子又生孙，百千亿化。《金丹四百字》曰：‘一载生个儿，个个会骑鹤。’泥丸祖曰：‘一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝，到此方是大丈夫也。’丹阳祖曰：‘神满太虚，亦无所碍，故天有时而崩，地有时而陷，山有时而摧，海有时而涸。凡有象者，终归于坏。惟有道者，永劫无坏。又兼功及九祖，白日同升上清矣。’”

《樵阳经》曰：“再行功满，济世拔贫，服炼神丹大药，形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅，又在功德之浅深何如耳。如或不服神丹，只是阳神冲举，回视旧骸，一堆粪土。倘能修服大丹，刀圭入口，白日羽翰，宇宙同泰矣。”

龙眉子曰：“九年面壁之后，灵台莹彻，觉海圆明，形神俱妙，与道合真。彼时性命混融，太虚同体。功积二千，行累八

百，游戏人间，潜伏俟时。天书诏拜，飞身金阙，返佩帝乡，世间富贵，何可比之？此乃大丈夫功成名遂之时也。”

《参同契》曰：“道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺策受图。”

《唱道真言》曰：“游六合以外之名山，观八方不及之风气。鼓瑟于琪林瑶圃，艺药于琼馆芝田。分司造化，佐天帝于真空妙有之境，握枢机于太无太极之宫。各事其事而不劳，各行所行而不乱。天地之大，如指诸掌，近在目前，何乐如之？”

《唱道真言》曰：“道妙自然，真境逍遥，永无贪着。”

《唱道真言》曰：“淘得一点元神，如水月交辉。尽天地，遍乾坤，都化作一团紫彩金光，上贯三清，下彻六道。将见元始天尊，与毗卢遮那古佛，欢然来会，与之握手，叙契阔之多时，恨相见之已晚。”

张三丰《金丹节要》曰：“欲证天仙，须宜面壁。可选名山福地，古迹灵坛，水拱山朝，聚气藏风之处，傍云构室，背阴向阳，后龙如宝镜之高悬，前案似神锋之插立。有此胜境，无他崩洪，可以结圈。始为面壁，兀然静坐养神，仿要虚心守一，如龙养颌下之珠，似鸟抱巢中之卵。形神俱妙，与道合真，入水火不溺、不焚，步日月无形、无影。”曹文逸仙始曰：“九年功满火候足，应物无心神化速。”

邵子《安乐窝诗》：“直从泰岸收功后，始信人间大丈夫。”

张紫阳《悟真篇序》曰：“到此名题仙籍，位号真人，乃大丈夫功岁名遂之时也。”

《仙佛合宗语录》曰：“神不自神，复归无极，体证虚无，只以完其恒性于焉。心与俱化，法与俱忘。寂之无所寂也，照之无所照也。佛云：‘欲证虚空体，示等虚空法。证得虚空时，无是无非法。’”

《唱道真言》：“此时形神俱妙，紫光玄炁，充满于天高地厚之间。明则为日月，锐则为雷霆，鼓荡则为风，润泽则为雨。寻声救苦，无感不通。握大造之枢机，为众生之父母。”

《洞玄真经》曰：“入金石而不阻不碍，入水火而不溺不焚。隐则步青山而无形无影，显则充法界而亿万化身。散则成炁，聚则成形。形神俱妙，与道合真。天地之间，一个完人。”

“功完行满，玉敕宾迎。骖鸾跨鹤，朝觐天庭。九玄七祖，尽得超生，这回才是真仙子，这回才是大功名。任他劫运，我独长存。”

“真光法界，任意逍遥，大而化之，不可得而知矣。显大法相，放大毫光，百千万亿身，遍满虚空界。”

大成捷要

1.《大成捷要》缘起

有录师王乾一者，云游时，至河南登丰县中岳嵩山崇福宫常住，会马宇秀炼师见其所藏《大成捷要》一书，言修性炼命真功，甚为详确。抄录一通，携之来辽。

一日出示，静一炼师见而悦之。谓其节次功夫，咸臻玄妙；而拟义立论，尤见精工。诚玄门之秘典也。因相与公诸同志，付诸石印，以广流传。

是书旨义，扫除繁芜，务撮标本；致虚守静，翕合先天。至于拨邪返正，真中流一壶也。

诸公之用心，志欲世界修人，皆以大成入手，免坠歧途旁门，漏习退彻三舍矣。

京都白云观戒乘珪子陈园普谨序

2.《大成捷要》叙

上天下地，而人生乎其间。然天长地久，唯人不能与天地同其长久，亦人之一大缺憾也。人愿与天地同其长久，唯炼道者其庶几乎！暨考炼道之书，汗牛充栋，人不能逐一浏览，以致炼道者每辍于半途。今观《大成捷要》一书，实于炼道者大有裨益。

是书精采各种丹经扼要之语，编为三卷，名曰：《大成捷要》。俾读是书者，开卷明瞭。从斯炼道，得所持循，不致惑于歧路。使知性命双修，涵养日久，发白复黑，齿落重生，自能返老还童也。寿与天地同其长久，当亦无难，是真天机秘文也。

爰付剞劂，公诸同好。即此功德，亦与天地同不朽也。
是为叙。

民国十八年十二月勿矜子

姚至果撰于辽宁太清丛林

3. 劝刊《大成捷要》五言古

奉天传至道，遵命调名贤。
九十六亿众，何日能收圆？
金公开普渡，木母掌法船。
千真归三宝，万祖会一源。
说破密中密，打开天外天。
普告我佛子，云城会群仙。
衣钵今有主，授受非等闲。
玄关心心印，火候口口传。
行须周八百，功要满三千。
捐资成人美，舍财结大缘。
大小周天法，内外金液丹。
一切玄妙诀，尽皆著斯篇。
百日筑基固，十月胎养全。
三年乳哺毕，九载面壁完。
永作蓬莱客，逍遥不计年。
这个天仙理，托出一活盘。

刊板垂竹帛，大地尽瑤天。
猛回头，大海茫茫登彼岸。
急下手，虚空漠漠见青天。

4.《大成》、《道乡》修真全集序

晚近世风不古，人欲横流。耳所闻者皆淫声，目所睹者皆邪色。芸芸众生，非汲汲于声色，即耽耽于货利。求一蔑视富贵利达，而能超凡越俗，卓然有以自立者，盖亦鲜矣。

吾友朱君文彬，善根早具，夙慧前因。幼即慕道，数梦崂峰。

及壮，经商青市，遇王君卓泉，为授《周易》一经，颇有所获。复归同善社，治身心性命之学。门径既窥，渐摩益力。身心交泰，性命双修。令人望而知为有道之士。突飞猛进，尤觉歉然。

年事虽高，道心弥笃。果也至诚感召，巧遇机缘。偶入崂峰，邂逅赵检院泰昌、王道长全启，慨赠丹经《大成捷要》一部、丹经《道乡集》一部。书中所载，皆仙师秘诀，不二法门。朱君由是简练揣摩，道复大进。虎伏龙降，坎离既济。精神焕发，身健颜童，复乎尚矣。

癸酉冬，朱君出全集示余，且嘱付梓，以广流传。余循诵一过，其中奥义秘诀，玄窍天机，无不详尽。不啻诸仙师面命耳提，金针暗度。

噫！兹编一出，岂独有裨世道人心？行见朝天阙免轮回者，莫不以是为津梁也。

余愧谫陋无文，聊赘数语，以志朱君乐道之诚心，济世之善念。并望读是书者，尤当奉为篋中之鸿宝云耳。

中华民国二十二年癸酉冬月 上浣
东武星若氏李炳章拜手叙

5.《大成》、《道乡》修真全集

人性皆善，为物欲所蔽，虚灵不昧之气，渐归渐灭，堕入轮回。欲求一岿然常存，与天地相永久，盖亦难矣！

一阴一阳之谓道。太极者，阴阳之始也。无极者，又太极之始也。

昔香岩禅师，参汾山，汾山曰：“父母未生时，试道一句看。”后禅师大悟，着法衣礼拜曰：“和尚大慈悲。”此言人受生之初，即太极也。降生之始，各具善质，即虚灵不昧之气也。渐习渐长，七情内夺，渐生妄想，即物欲也。父母未生时，即无极时也。无极之时，无物欲也。

人当原始返终，由太极归无极，以有欲化无欲，自能明心见性，以复其本然之善，即可与天地相参。括而言之，儒家之精一、释家之三昧、道家之真一，要皆不外乎是。

余少年慕道，常梦游崂山。第以奉侍庭帙，未得远离。及长就商，投资青岛。密迹崂山，又遇墨邑卓泉王君，道学人也，余师事之，为余讲释《周易》，若有所悟。复归同善社彭回龙师尊门下，道心益切。职务之暇，遂入崂山。至太清宫，逢赵检院泰昌，赠丹经《大成捷要》一书；又至白云洞，有王道长全启，赠丹经《道乡集》一册，皆仙师所传秘诀。余揣读日久，却烦恼，达轮回，息妄想，精神焕发。泥丸直闕于玄关，先后天之机，生生不息，以成既济之象。

是二经者，真能令人化欲澄心，归真返本，拔诸苦海，登极净土，与日月并明，与天地齐年。实修道之津梁，渡世之慈

也。

余不敢独擅其美，亟辑其残缺，重加校阅，以付诸剞劂。俾广传于世，以公诸同志。则毓神养气，炼性修真，作圣作贤，成仙成佛，未始不由此二经，为发轫之一助也。持之，勉之。

民国二十二年十月崂山道人

玄中子朱文彬识

6. 集古丹经目录弁言

道本一理，法分三元，天元、地元、人元是也。丹宗九品准三成，初成、中成、上成是也。其三元丹经分而言之，天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹。合而言之，初成曰金丹，中成曰神丹，上成曰大丹。是三元皆有大丹、神丹、金丹之名也。

在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木。在初成百日筑基，中成十日养胎，上成三年乳哺。而要天元大丹之旨，不外彼铅我汞，盗取互藏之天宝。其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化者也。

盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊。而世之修真悟道者，大都知其一，不知其二者多矣。究之，能列开门户，真知一端者，亦万中无一也。

吾曾见有得闻天元大丹，而从天元了道者，则只知天元之尊贵，而不知复有地元、人元之玄妙。有得闻地元神丹，而从地元服食登仙者，则只知地元之尊贵，而不知复有天元、人元之奥妙。有得闻人元金丹，而从人元金丹了道者，则只知人元之尊贵，而不知复有天元、地元之旨归。更有崇向人元，而尊为金液。藐视天元，而为玉液。是不知人元为接命之初乘，天元为了性之上乘，地元为服食之中乘。悲夫！

试观古有得闻地元神丹，而兼闻天元大丹者，许旌阳真君是也。有得闻地元神丹，而兼闻人元金丹者，葛稚川真人是也。有得闻人元，而兼闻天元、地元者，吕纯阳、张三丰是也。至于南五祖，皆以人元金丹了道。北七真，皆以天元大丹登仙。而地元神丹无闻焉。

他如崇释者，只知念佛诵经。奉圣者，只知敦伦守常。究之，能专一，即能致精微。能至诚，即能格天心。只要能圆聚得一点真性灵光在，而皆不至于磨灭。

所以，一心念佛者，能超生净土。诚心敦伦者，能流芳百代。都是历代仙师道祖，传经演法，立说垂训，各心得妙谛，必不能同归一辙。是在善学者，暗炼揣摩，会其旨归耳。

有专一元而立言者，有兼三元而立言者。有兼三元以立言者，而侧重人元者。有兼三元以立言，而侧重地元者。不得一概而论之也。

如《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹，清净修炼而言者也。

如《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》、《敲爻歌》等书，是专指人元金丹，阴阳修炼而言也。

如《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书，是专指地元神丹，铅砂修炼而言也。

若《道德经》、《阴符经》，是兼三元而言也。

若《悟真篇》、《参同契》，亦兼三元以立言，而侧重人元者也。

若《龙虎经》、《石函记》，亦兼三元以立言，而侧重地元者也。

后世未来圣真，心乎至道者，得见此论，知道分三元，理本

一贯，庶不至望洋而兴靡泯之叹也。

要知丹经道书，虽曰汗牛充栋。除此三元一理，先天大道之外，其余尽属九十六种外道，三千六百旁门。任它一切皆幻，总于大道不通。

世尊曰：“唯此一事实，余二即非真。”所谓一事实者，即吾人之乾元面目，固有真我。不着色相，不落空亡之虚灵圆明性体是也。

释氏曰：“真空正觉。”道家曰：“不神之神。”故人之所以断生死轮回者，全凭性宗了当。至于人元金丹，乃接命之术。地元神丹，乃服食之道。而天元大丹，乃性命双修之全体大用也。

吾今怜悯后学，指明经义。将历仙佛祖师所传三元大道、丹经，分晰开列于左。愿天下仁人君子，有志斯道，得遇师传者，好援古证今。前后印考，必须上下吻合，方不坠入旁门。而且斯集一出，使学者披古览今之下，一见即知作者之本意。归宗某家之著述，则泾渭立分，真伪立辨。而趋向可定，遵行无差，永不为异端邪说所惑矣。

是为序。

7. 性命双修、纲领条目、 心印口诀、秘旨灵文

务成子曰：“儒教有三希真修。曰：士希贤、贤希圣、圣希天。”

“释教有三皈大戒。曰：皈依僧、皈依法、皈依佛。”

“道教有三炼实功。曰：精炼炁、炁炼神、神炼虚。”

夫道之初节炼精化炁功夫，名曰小成筑基。欲除疾病、去衰

老、延寿考、返童颜，当行百日筑基之功。

明五事，则入首有准。辨六候，而运行无差。调元精以炼外药，须凭风火文武之妙。采真种以炼小药，要假周天火符之玄机。火足药灵，龟头缩，而丹放毫光，意采降取。六根震，而五龙捧圣。透三关、过九窍，永成金刚不坏之体。升乾鼎、降坤炉，定作长生不老之人。此百日筑基之功，已返到本体未破，乾坤交泰之地。名曰人仙者是也。

郁华子曰：次节炼炁化神功夫，名曰中成养胎。欲知往测来，趋吉避凶，立功扬名，光宗耀祖，而行十月养胎之功。按七禅以返寂灭，随六机以证圆通。守中抱一，乃养胎之主脑。不分昼夜而并进，动应静蓄，是炼丹之神机，无论始终而皆然。时时刻刻，勿忘勿助而养。绵绵密密，常定常照而温。将见真炁上运，甘露下降。行卯酉之周天，以收内药。分左右之升降，以固胎元。或太阳当空，催逼久，而玄珠下降炉中。或丹光如莲，开放极而金花上飘鼎外。或真火炼形，或赤蛇透关，或龙虎交战，或婴姪团圆，或龟蛇盘结，或仙佛来参，或中炁周匝而生芒，或电神施威而监坛，或现天堂美景以诱我，到处是琼宫阆院，或见地狱恶形以惊人，随神头鬼脸，愈出愈奇。要皆金丹之变化，或真或幻，总宜心死于见闻，直至铅尽汞干。

二炁住，则璇玑停轮，阳长阴消。六脉回，而日月合璧，自然饥渴永绝，而炁化纯阳。身能耐寒、却暑，昏睡全无，而丹光常明，心必达圣通灵。由是灭尽定极，心空性现，神俱六通，气充两仪。金莲匝地涌，白云满天飞。聚三昧真火，功百会乾鼎。雷声震震，轰开紫府内院；电光闪闪，调出入定阳神。产仙婴于凡躯之外，聚金光于法身之中。方谓渡过苦海，正是高登彼岸。此十月养胎之功，已返到乾元面目。固有真我之位，名曰地仙是也。

太乙元君曰：“三节炼神还虚，名曰上成乳哺。”欲超凡人

圣，成仙作佛，经纬天地，辅助造化，而行三年乳哺之功，是必炼神以还虚。及能出有人无，要完六六乳哺之功，须明七七存养之道。依阳光之收放，准调神之出入。

然阳神之出也，主乎动。动则宜暂不宜久，宜迩不宜遐。

而阳神之入也，主乎静。静则贵久不贵暂，贵遐不贵迩。其功必由暂而至久，其效必因迩以及遐。盖愈静定斯愈笃实，而阳神愈坚，慧光愈明。亦愈调演斯愈纯熟，而阳神愈灵，变化愈妙。

直至三年功成，性体老炼。觉得调神出壳之际，而阳神直以太虚为宅舍。极大地球山河，尽是我之家庭田园、游赏栖迟之所也。及收回入定之时，而阳神又以色身为寝室。合内院中宫，尽是我之床枕几席、偃仰宴息之处也。将见举足千里，遍游万国，真空妙有，隐现莫测，通天达地，步日玩月，入水不溺，入火不焚，入金石无碍。殆无人而不自得焉。

阴阳不能陶铸，而反能陶铸阴阳。五行不能变迁，而反能变迁五行。阎罗不能制其死，帝释不能宰其生。纵横自在，出入自由。欲少留在世，则护国而佑民，建功而立业。欲超凡入圣，则凌霄而霞举，飞升而拔宅。无论在尘、出尘，皆能济世利物，辅正除邪，救旱救涝，消灾消劫。或说妙演经，日赋万言以阐道。或立法垂训，度尽众生而传灯。任其所为，无不神通灵应，变化而莫测。即十、百、千、万、亿、兆浩劫，永远住世，亦不生不灭；即分形散影，百、千、万、亿化身，遍满三千大千恒河沙界，亦无穷无极。此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。人生至此，宁不快哉！

此三年乳哺之功，已返到性体坚刚、神化无方之位，名曰神仙者是也。

尹大真人曰：“予观汉、唐、宋、元，历代诸仙，多从此处超脱，尸解而去。”然神虽妙，而形不妙，不能浑于无极。虽曰

名登仙籍，逍遥洞天，而少却末后一着。炼虚合道功夫，要知有些欠稳处，不得究竟。吾今演出千佛秘藏，万祖心印。末后一着，最上大成，此九年面壁之功，已返到无余涅槃，大觉金仙之位，其见趣可谓度尽群仙矣。此下卷详解，兹不复赘。

众真曰，世人不知顺此机。而应事接物，贪尘缘以丧精神，劳筋骨而致衰老，卒至病死，坠入轮回。人尽是沉苦海，而大失觉路。由是迎此机，而风吹火炼，调元精以育真种，运周天而产大药，养成气母，永镇下田。

撑法船，而高唤迷津。此存理养气之功，乃古圣先贤，佛祖仙师所心心相印，口口相传，而不许轻意妄泄于非人也。今则尽泄于此书矣。

孔子云：“知我者，其唯春秋乎？罪我者，其唯春秋乎？”而汇纂此书，亦然也。

8. 返还证验说

太上曰，七返九还之法，下手兴功，先将上窍离中真阴（元神是也），送入内金鼎炁穴之中，与下窍坎宫真阳配合（元炁是也）。以神合炁，以炁育神，使神炁混一。绵绵密密，存无（元神）、守有（元炁），渐入化机。久久坐忘，结成胎息，胎息定，则呼吸住，而真种产矣。

每日如外夫妇，交情媾精，苏绵美快，切不可着它。水火自然既济，龟蛇自然蟠结。发运四肢，贯通百骸。真炁薰蒸，如火之生，焰焰相似。此真阳祖炁，透三关、过九窍时也。只要水火均平，不可太过、不及。太过则伤丹，不及丹不成。此是小周天火候。

调和协宜，喉息自然。倒回元海，外阳自然缩入腹里，真火

自然上冲，浑身苏绵，美快无穷。腹内如活龙动转。真炁升降，一日有数十样变化。婴儿姹女，自然交欢配合。此是采阴补阳一节。

修炼我身内玉液还丹，乃筑基炼己。积我固有之法财，终日逍遥，昼夜常明，而为长生久视之初阶也。不过是炁满、精盈、神全而已。奉劝学道志士，诚心参访宗师。恳求心印口诀，挟破一身内外两层真天机。内天机产在坤炉，外天机发于乾鼎。明白下手速修，炼己待时，候一阳生。

筑基时，一阳生于九地之下。结丹后，一阳生于九天之上。择地入室，人迹罕到之处、鸡犬不闻之所，炼此龙虎大丹，外边又要知音道友护持，不许一个闲杂来往，恐怕惊散元神。古人谓，接命之处，正是伤命之时也。

先言和光同尘，今言僻居静处者，何也？炼己于尘俗，使对景忘情。养炁于山林，是炼虚合道。要知超凡入圣，乃尘世稀有大事。必须一尘不染，万虑皆空，丝毫不挂，一刀两断。永作四外之客，不起寰中之想，终无退悔之心。忘形无我，持空炼神。浑身脏腑、骨肉、血脉，都化成青炁，透金贯石而无碍也。

当此之际，七窍生光，昼夜常明，心如止水，身若太虚。这才是炁满神全，法财广大也。方可炼此龙虎大丹，去夺身外天机。下手擒拿，采吾身外真铅。

先以龙伏虎，次驱虎就龙，若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金。使其透尾闾、贯夹脊、上泥丸，化为金液。降下重楼，直入水晶宫中，与我身内木汞配合。不过半刻时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。虽如此说，总要咬定牙根，拿稳主意。忍人所不能忍，为人所不能为。舍死忘生，忍一时刻之苦，享亿万年之福。防危虑险，沐浴身心，铅汞投而水火交。顷刻之间，浑身骨节关窍，如炒豆子一般，一齐爆开。周身无血，都会

说话。就在身上，闹成一堆。

舌根下有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴。随骨脉一齐爆开。心火下降，肾水上涌。功夫到此，舌下灵液，如外水泉一般，昼夜咽纳不完。滋味甚异，比糖蜜更强十分。

又有至妙者，临炉下手之初，地將产其金莲，天先垂乎宝露。忽然一点真炁下降，透心如冰之凉。即运一点神火随之，攒簇于交感宫内，浑然一团，湛然常明。如千千战鼓之鸣，万万迅雷之吼。此是自己一身百脉气血变化，切莫惊怕。只要咬钉嚼铁，死心不动，定静至极，于虚空中，或见龙虎交会，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛来贺丹成。功夫至此，一切苦乐景象，尽皆发现。切不可认它，恐着外邪，坏我功修。莫问是真是幻，我自见如未见，闻如未闻。一味死心不动，守定真性阳光。阴摩自然消散，铅汞自然和合。

三日才生大药，三日内，最难过。遍世界都是魔境，四面神哭鬼号，八方杀气狼烟。直闹得天昏地暗，此正是大开关功夫。到此，十个、九个都吓煞了。切记，此皆三尸作祟，阴灵幻化，切莫理它。不惊不怕，才是道器。盖已汞虽化成神，却是阴神。阴神最灵，能千变万化，现出诸般景象，害我功修。纵有坚志恒心，它岂肯善善降伏？

前人说得好，你会六通神，才能脱生死。不然，休想成道。此是金液还丹，混混两日半，炁炁相通，窍窍光明，气满神全至极，忽然活泼泼地，逆出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神尽皆失惊，此是七返九还。

金液大丹入口，始知我命由我，不由天也。仙经云：“这回大死今方活。”又云：“一战而定太平。”即是此等地位。真死之药，脱入口中，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥。阴神脱体，撒手无碍。

专心致志，持空养虚，以虚养神。神化为虚，虚化为神。千

变万化，名曰全真。厌居尘世，逍遥洞天，自有三千玉女来侍。终日蟠桃会上，饮仙酒、戴仙花、四大醺醺。浑身上下，彻底玲珑。天地交泰，日月交光。风云际会，龟蛇盘结。千灵听命，万神受使。紫光腾腾，瑞气霭霭。此是五龙大蜃法也。

如此守中抱一，炼之百日。此百日，乃十月养胎。前三月之百日也，玄关自开。此玄关，乃太阳真火，烧开顶门之玄关也。

婴儿现相，金光罩体，现出天地日月。龟、蛇、龙、虎，皆是铅汞余气，结成护法神将。到此地位，口中才乾得外汞。又能使乾汞化为紫赤金，而为住世之宝。

再炼之六个月，体是银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是炼丹成熟。一块乾汞，人服之，永不死矣。亦能治死人复活。

炼至十月胎圆，阳神脱壳，一身能化千万身。

养至十二月，夺尽天地全数，能化出八万四千阳神。个个通灵达圣，隐现莫测，变化无穷。步日月无影、入金石无碍、水火不能焚溺、刀兵不能损伤、鬼神不能窥其奥妙。帝释不能宰其生死，此大丈夫功成名遂之时也。浑身炁机，无不是大药。鸡餐成凤，犬饵成龙，凡人服之，皆得长生。此理鬼神也难明。

仙云：“内丹成，外丹就。”言修内即兼乎外也，何须更劳炉火哉？盖积精累气，养得炁满神全，金光发现，昼夜常明，则内丹就。而身外之丹，亦呈象矣，此内真外应必然之理也。

待默朝上帝，授以天爵，万神朝礼。能拆天补地，摘星换月，驱雷转斗，呼风唤雨。举心动念，天神地祇，无不听命。这福德，胜是三辈天子，智慧赛过七世状元。

凡俗愚夫，福薄缘浅，皆以先人者为主，自以为已得真传，其实坠入旁门而不知，迷入歧途而不醒。反自高自是，满假傲慢而不堪亲。一见其声音颜色，拒人于千里之外。高人贤士，犹望望然去之，而况仙圣乎？

吾勉学者，未遇明师时，当虚心下气，积功累德。诸恶莫作，众善奉行，自然感动真仙，得遇至人。高明贤士，笃志恳求，必能扶破一身内外两层真消息、三个大天机，指日可与仙佛并驾齐驱矣。

9. 道身证验说

九灵老人曰，静中忽闻异香满室，舌涌甘泉，心火下降，肾水上升。黑夜隔壁见针，上达天堂，下通地府。顶上红霞旋绕，眼中电光闪烁。或一炁偶冲于心，耳闻狂风飙烈，雨声淋漓，仙音天乐，声韵嘹亮。真炁后升，甘露下降，循环不已。

青天朗月，雪拥晴空。龙虎际会，日月交光。内观脏腑，朗如烛照。通体上下，如水晶宝塔，金光罩体。寒泉沥沥，温气绵绵，皆非幻化，尽是真功做出实验，一一皆须认之。降下咽入丹穴，不可吐损，是乃金丹之根。或肾中真气发泄，上透泥丸，下至涌泉。耳闻千千战鼓、万万雷鸣。狂风揭地，雷光掣天。周天火发，上下通红，穿筋透骨，四肢八脉，处处流通。

或迷醉三五日，恍惚之间，忽闻天语。觉得心花大开，地理山河，了如指掌。过去未来，天上地下，一切事情，无不周知。

有时毫光发现，冲出丹房，忽然一性跳出身外，便嫌四大秽污。此乃阳神出壳之兆，须急收回。照依前诀，演之三年，自然能千、万、亿化身也。

以后百日不食不饥，一日百餐不饱。当十月温养，金液还丹之际，觉得尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声。逆上泥丸，如有物触脑状。自上腭颗颗降入口中，状如雀卵，味似阳酥，香甜软美。徐徐咽归丹田，一连九日咽纳不绝。

自此以后，五脏清虚。闭目内观，脏腑历历如烛照。渐次有

金光万道，灿烂透出身外。其丹光如火轮云霞，上下盘旋缭绕，笼罩禅坐，渐渐引阳神入于大定，而为超凡人圣之实验。非比喻也，乃真景象也。

仙亲亲证此异，不敢语人，盖非常人所能见闻之事也。有仙缘道骨，而得遇是书者，则宝之、秘之可也。

10. 关窍秘诀

夫人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。

尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍。上行乃是一条髓路，名曰漕溪，又曰黄河，此阳炁上升之路。直上至第七节，与内肾两相对处，谓之夹脊关。又上至脑后，谓之玉枕关。此身后三关也。

人身前有三田：泥丸、土釜、华池是也。

泥丸为上丹田，方圆一寸二分。虚间一穴，乃藏神之所，其穴在眉心。入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸为泥丸宫，即上丹田。

眉心之下，向口中有二窍，即口内上腭，谓之鼻梁金桥，又曰上雀桥。

舌下亦有两窍，下通气管喉咙。盖颌下硬骨为喉，乃内外气出入之处也。颌下软骨为咽，乃进饮食，通肠胃之所也。其气管有十二节，名曰重楼。

直下接肺窍以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处也。

直下三寸六分，名曰土釜黄庭宫，为中丹田。左明堂、右洞房，亦是空间一穴。方圆一寸二分，乃藏炁之所，炼丹之鼎。外与脐门相对，约有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六。自

天至地，八万四千里。自心至肾，八寸四分。天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，总计八寸四分，合天地之全数，人身一天地也。

脐门内，号生门。中有七窍，下通外肾，外肾乃精气走之处。脐之后，肾之前，中间一穴，名月偃月炉，又曰炁海。稍下一寸二分，名曰华池。乃下丹田藏精之所，采药之处。左明堂、右洞房，亦是虚间一穴，方圆一寸二分。此处有二窍，向上一窍，通内肾。直下一窍，通尾闾。中间强名曰“玄关”，无中生有之处。炼精炼到精满炁足，自然产出真一之炁，玄关自开。

又云，人身中，有修炼金丹三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外阳而内阴。中藏元神，为性、汞、龙、灵山是也。下窍是坎宫、肾位，外阴而内阳，中藏元炁，为命、铅、虎、炁穴是也。以及命宫、坤炉、生门、密户，皆此一处。

人能凭真意，元神下凝命宫，自然超生了死。此上下二窍中间，又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之窟，乃人身之正中。在心下、脐上黄庭之处，中丹田是也。

此人一身之美窍也。

11. 道教源流谱

粤自鸿蒙初开，五老治世。道祖则统理乾坤，而无世不出。儒宗则维持纲常，而代由传人。佛祖则逍遥西天，亦历劫显化。唯道祖金光玄玄，主宰昆仑。阐扬玄风，治世五行。培养两仪之正气，裁成一元之仙真。

自混沌开辟，不能一概而论之。初，黄帝访道崆峒，广成子授以至道，而得跨龙飞升。

至周末太上老君，转劫降世，度儒化释，传道尹喜。而为之

教之宗，万真之主也。

故时至东汉，金母将伏羲所演太极八卦、先天之灵文及老君所传复性立命大丹之秘旨，默授于青州王玄甫。及道成以后，金母赐号，为东华帝君。帝君誓愿洪深，欲广开法门，永垂道脉。因于本朝桓帝永寿丁酉年，传道于正阳祖师钟离权。

至唐朝武后天授二年，正阳祖师传道于纯阳祖师吕洞宾。时吕祖六十四岁，事师七年之久，始闻道。至咸通十三年，道始成。

后至五代，梁太祖乾化辛未年，正阳祖师又渡燕国宰相刘操，号海蟾子，时操亦六十四岁矣。事师五年，至六十九岁，始闻道。七十余岁，道始成。遂混迹于青城，又自号青城丈人。后度八十三岁张伯端，道号紫阳，因开南宗一派，故有南五祖之称。石杏林、薛子贤、陈泥丸、白玉蟾、彭鹤林皆其最著者也。

至宋太宗时，吕祖同海蟾、麻衣游华山，遇陈抟习蛰龙法，因传出神玄机，遂端坐羽化而去。

至于北七真，乃钟、吕二祖师，于南宋高宗三十三年己卯岁，同到终南之甘河镇，度重阳祖师王孚中及受先天大道。已毕，举首忽见东方，现出七朵金莲，开花结子。因问其故。祖师答曰：“岂止七朵金莲而已，将来必有万朵玉莲房也。”俟后，重阳祖师于孝宗乾道年间，传道于马丹阳、孙不二、邱处机、王处一、刘处玄、谭处端、郝大通，以为七朵金莲之兆。

此七真之中，唯邱祖大开普渡之门。后携无数弟子归天上，帝封为天仙状元。

而马祖亦阐真一之化，故于光宗绍熙庚午年传道于宋披云、李大成、赵蓬莱、韩清甫。此四人道成以后，唯宋披云能永其心传，自号黄房公。于元朝成宗时，西游至蜀。传道于李太虚，太虚授之张紫琼，紫琼授之赵缘督。缘督子于元时明帝天历己巳年，度庐陵之陈致虚，字观吾，号上阳子。其闻道以后，欲炼无

资，遍觅有缘。游至西南粤地，獠人强求其道而不得。将观吾以酒灌醉，置之鼓中，投之大洋。惊动天妃，命海神阿护，送至南滨。遇田侯奉命来祀天妃，于水中救出。问明被难之由，带回京师，助以资财，遂得了道成真。自念予不死于水鼓之中，致有今日，是天将假予以传道也。于是遍访有缘，大开道门。所传弟子，超凡入圣者二十余人。至元末顺帝至正癸未年，声闻于上。顺帝使命征聘，真人知其国运将终，予先示化，遁入灵墟而去。

以上叙马祖丹阳，一脉所传授，其祖遂止而弗传。

初，元朝廷祐元年，有张三丰，访道参玄，凡三十年，均无所遇。徒劳勤苦，性命惶惶，不得一遇圣人，以了生平之愿。乃西之秦陇。挹太华之气，纳太白之奇。走褒斜、渡陈仓、见宝鸡山泽，幽邃清秀。乃就金台观而居焉。慨至道之难闻，遂日夜焚香以告天，求天助道也。时六十七岁矣。因感陈抟老祖弟子火龙先生传授至道及炉火外丹，因得超凡而入圣矣。

待至明朝嘉靖年间，又有虎皮坐张静虚真人，访道于西蜀之碧阳洞。得遇符阳祖师邱长春，传授至道。随止洞中修炼成真。祖师命静虚真人下山，复开普度之门，真人访遍天涯，寻觅有缘。至万历己卯年，仅度李虚庵一人而已。虚庵真人，又于万历丁亥年，度曹还阳兄弟二人。还阳真人于万历甲子年，度伍冲虚；冲虚真人为龙门邱祖第四传弟子。道成以后，著《天仙正理》、《仙佛合宗》等书。而斯道遂大明于世。

至我国清雍正年间，有寂无禅师出世。上接邱祖真传，扬玄风于释门。至乾隆年间，又有华阳禅师。遇合从冲虚二祖师，遂得宗其道，而永其传。著有《金仙证论》、《慧命经》以行世。蔓延至今，传遍华夷，赖此超凡入圣者，不可胜数。是将应万朵玉莲房之兆也。

已况晋时许旌阳真君，亦有明讖。言一千四百年后，当出三千天仙、八百地仙。但看豫章江中，有一道仙佛地脉，流沙现

出，此其时也。

童谣云：“沙壅豫江口，神仙满街走。”而时至今日，适逢其会。此时豫章江中，现一沙滩，名曰新洲也。盖普度群迷，虽云万劫奇遇，犹恐玉石之不分。而收原结果，故属一元佳期，不无龙蛇之混杂。将见邪与正，各立门户，著书立说以行世。真与伪，互相传道，开坛演教以度人。

有守山根，而为玄关者。是不知玄关为无中生有之妙喻，不炼真阳，必终归空亡。有贪采战，而求女鼎者。是不知女鼎为借花献佛之玄机，无得于人，而先失于己。以及渔利狂徒，借炉火而入骗局。疗病小术，学导引而勤吐纳，尽属外道，难以悉举。类皆旁门，不能殚述。怎比先天尽命之学，存理养气之功？有志真修实悟者，可不详审明辨，而定其趋向乎？

吾于太上所传无极大道，得自静觉祖师心印口诀，先天之灵文。苦无资财伴侣，不能静修密炼。又有父母，衣食累身，不能坐进此道。恐大道失其真传，上辜师父一片乳哺之恩。欲将至理口诀，著于竹帛，下表弟子半生饥渴之苦。使今世文人学士，借此书以成圣；后代佛子仙种，赖吾言以登真也。则吾亦有余荣矣。

是为之著书，并留谱云：

劝君莫虑无知音，自有同心合德人。
只管中流作砥柱，何愁孤树不成林。
时来自有风云会，运转岂无龙虎吟。
好个霏消天霁朗，一轮红日照乾坤。

12. 百日筑基

初节炼精化炁功夫，名曰小成筑基。

尹喜真人曰：“夫筑基之功，调药补精，炼精化炁。收心以还虚，即收神固精养气之诀也。”

夫身内精气充实，骨髓坚强，方可入室下功，而求返还之道也。

养气固精及止念主敬、观心存诚之功，从晨至暮，涤虑洗心，退藏于密，回风混合，心目内观，主静立极，不使有一毫之累，留于方寸。涵养于不有不无之中，外无所着，内无所思，空空洞洞，虚虚灵灵，心不得随缘而放驰也。“昔日逢师传口诀，只教凝神入炁穴”，正谓此也。

炁穴即命门，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七分，后三分，两肾中间。右属水、左属火，其中空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉，为先天大道之祖，逐日生炁之根，产铅之地。而千变万化之道，神妙莫测之机，尽从此出。故曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”

道家曰炁穴，医家曰命门。命门旺，十二经皆旺。命门衰，十二经皆衰。命门生，则人生。命门绝，则人死矣。

13. 最初还虚蛰藏炁穴

守阳真人曰：“入室下功，而求返还之道，必须静室端坐，返观内照，凝神入于命门之地。”

知而不守，先存后亡，虚心凝神，不着色相，不落空亡。虚灵不昧，存养寂照，以三炷香为度。但觉呼吸和缓，空洞畅快，即是真正存神达化之功。

行不过七七日，水火交而真阳产矣。凝照三月，方可近内，渐凝渐住而结丹。凝照百日，方能透关过窍。

心止于脐下，曰凝神。气蛰脐下，曰胎息。心息俱伏藏于脐

下，守其清静自然，曰勿忘。顺其清静自然，曰勿助。总以虚空为藏心之所，以昏默为悬神之乡。三番两次，澄之又澄，沉之又沉。渐渐心息相依，神炁融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。

14. 绝食腥、荤、香、辣

上阳子曰：“入手下静，先绝食腥、荤、香、辣之物。”

盖腥、荤之物，味主沉浊。食之，必致后天之气粗而难伏。香、辣之物，性主轻浮，食之，必致先天之炁散而不聚。

要知存乎理者，禁食腥、荤、香、辣，专持清斋，素食淡饭，以除原味。

不食过饱，过饱则伤神。不食过饥，过饥则伤气。饮食要调和得中，饥则加餐，食可则止。

此节即饮食之道，后世修真，不可不知也。

15. 收心炼己口诀

正阳祖师曰：“入手修真，总以炼心为主。”

专看念头起时，坚持正觉，使杂念扫除，而皈于一念。

主静立极，还虚入定。扫除三心，灭尽四相。直待心地静后，性天清凉，凝神入定于炁穴，一心默守。阖辟之机，出入之数。

一呼气机辟开，一吸气机阖住。神存炁穴，存想呼吸之气，由督脉，如红日上升乾顶。似皓月，由任脉下降坤炉。一数记十数，十数记百数，千万之数无差。摄心在数，务令念不散、意不乱。心息相依而同行。此是心猿牢拴，意马高栓。古云：“真意

往来无间断，知而不守是功夫。”“着意头头错，无为又落空。”从有心化为无心，使心体空空洞洞、虚虚灵灵，则无生灭。

欲除妄念，先持正觉。有觉自然无念，无念积习纯熟，可致无梦。无梦则心死神活。现在之大事也。

盖心不炼则神不定，性光必摇。意不炼则情不死，而命根不固。必须灭尽心头之火，消尽无穷之欲。时时一真内守，处处万缘皆空。而性天清凉，方不为欣喜所迷，此炼己之功耳。故曰：“未炼还丹先炼己”，炼己纯熟，而后还丹。收回来，须放下。久久行持，焉有不存者乎？

16. 回光返照天机

白玉蟾云：“内炼之道，至简至易。唯欲降心火入水丹田耳。”盖丹田乃坎宫属水，心乃离宫属火。火入水中，则水火交。而真阳产矣。古人谓之心肾，非坎离也。

正阳真人曰：“降心火，是南辰移入北辰位。”

石杏林云：“以神皈气内，丹道自然成。”

刘海蟾云：“我悟长生理，太阳伏太阴。”

许旌阳云：“与君说破我家风，太阳移在明月中。”

王重阳祖师曰：“初筑基之时，先将上窍之神，沉潜在下窍炁穴之中，心息相依，使真意常觉。一呼一吸，往来造化炉中。久久纯熟，自然火从脐下发，虎向水中生，不归中而自皈中。”

初守脐下一窍，回光返照原是一团黑球，如月之阴魄。纯阴之地，日月被此离火凝照，巽风吹嘘，自然黑中生白，水里火发。温暖之气，旋绕炁穴，而为真阳初动，无中生有。

又曰：“纯阴之下，须用风火锻炼，方得阳炁发生。”

此皆发明存养一点虚无元神，下藏于炁穴之内，谓之送皈土。

釜牢封固是也。

先天元神虚灵性光，安于其中。如龟之藏，如蛇之蛰，勿忘勿助，若存若亡，久而呼吸相舍，神炁相抱，自然玄关窍开，而真种产矣。

17. 文武风火妙用

邱祖云：“入手功夫，每当半夜子时以后，虚极静笃，天然醒觉，一阳来复，外肾兴起之时，元精吐露，外药发生之际，即当行调药之功，运动风吹火炼之玄机。”

夫风者，呼吸之炁；火者，虚灵之神。文者，无为之风火；武者，有为之风火。盖无为之文风、文火，用在调外药前后两头；而有为之武风、武火，用在调外药元精正旺之时也。

盖真气动时，最易下流顺出。必用真意眸光，凝入命宫炁穴之中。主照统摄，真炁即下行，而化为元精。非呼吸之息，以风助火，以火销金，而元精必不能复化为元炁，归宿坤炉本宫之中矣。

然用呼吸之息，在丹田之中，一出一入，必须提起精神，目光窥定，一意不散，万缘皆空，鼓动巽风，扇开炉焰，使息息归根，方合猛烹急炼之神功。而炉中之意，切莫着于呼吸，只专意于元炁，不过借呼吸之机，以为采取烹炼之旨也。

18. 神蛰炁海

吕祖曰，当行神往下田之功，将虚无元神，轻轻送入真人呼吸之处，蛰藏于坤炉之中。主静立极，沉之又沉，静之又静，不

有不无，先存后亡，直将身心沉静到无何有之乡。

此时一点真意，虚灵性光，潜藏于深渊九泉之下，伏而不动，化为无有。如龟藏、蛇蛰，神气相抱，永镇下田。谓之已土一到，即入杳冥者此也。后天息住，先天炁接，玄关窍开，而真神产矣。

19.动静无偏

赵蓬莱云：“清静无为之功，动静失宜，则有阴阳偏盛之患。”

盖动极当静，不静则阳盛又伤神。静极当动，不动则阴盛而伤炁。总在戊己二土交合成圭，动静循环，而不临于一偏，则得之矣。

古云，世有性功足而命功亏，纵能养至丹田如朗月，必不能炼至龟缩不举。世有命功足而性功亏，纵能炼至龟缩不举，必不能养至丹田朗月生辉。唯双修无偏，性命功均，功到时至，则无阴阳偏盛之患。自然马阴藏相，而丹光生辉，丹田如皓月之印者乎。

20.武火妙用

郝祖太古真人曰，当武火烹炼之际，鼓动巽风，扇开炉焰。心力提起，目光射定。一意不散，万虑皆空。存想丹田炁穴之中。火焰腾腾，光耀烈烈，如分金炉中一般。抽动风匣，炭燃焰生，以为采取烹炼之具，将向外发生之慧命金精，摄皈本位。直至机回炁转，外肾消缩净尽。然后再烹再炼，元精尽化为元炁，

自有一阵天朗气清之景况，即当止住，武火之真候也。

21. 文火妙用

华阳禅师曰，此调外药，中间用武火锻炼，元炁皈宿本宫，即当止住有为之风火，再用无为之神火。时刻温养，以真意轻轻主照，若存若亡，勿令间断。安神于炁穴之内，知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝，念兹在兹，先存后亡，而入于混沌杳冥者也。

吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之炁机。神不离于炁穴，自然往来无穷。行住坐卧，不离方寸之地。

盖文火温养，是处常也；武火锻炼，是达变也。又曰，武火烹炼，文火沐浴，炼精化炁，俱是文武二火用事者也。

22. 种采炼养调外药天机

重阳祖师曰，入手调药补精，名曰勒阳关，有种、采、炼、养四字口诀。

夫种者，凝神入炁穴，使心力目光，返观内照，凝聚下田。静之又静，沉之又沉，直沉静到无何有之乡。深入寂灭场，入于混沌。忘人无我，谓之虚极静笃是也。

只待混沌开基，元炁发动，化为元精，冲动阳关。胀满难禁，令人姿情纵欲，此时坚持正觉，速行采炼之法。若有迟误，外药走脱，精败气耗，而静动难行。岂不悲哉！

又云，凡修真之士，必须先虚心实腹，方可却病延年，长生住世。仙道岂有不成乎？

23.采药天机口诀

马祖丹阳问曰，所谓采者何也？

祖师答曰，直待混沌开基，一阳来复，外肾兴起，活子时到此，即回光返照，神住炁穴。一呼吸之巽风，逆吹命宫之离火，扇开炉焰。而炉中之意，切莫著于呼吸，专意于元炁。

诀曰，要知采时之呼吸，而吸则有心，呼出无意，心力提起，目光射定。一丝不挂，万缘皆空。是用吸不用呼，而呼出乃后随之而已。或十息、或数十息，以外肾消缩净尽为止，阳物绝无动机，谓之采药皈炉，元精归还本位是也。

又曰，时至神知，始举即采，则易优。倘睡浓觉迟，阳壮性烈，不能强采久战，以伤其炁。只凝神照定阴跷一脉，将身心放下，忘形无我。使息息归根，自吹自嘘。待旺极将衰，欲回未消之际，不过吸提三五息之顷，即将元炁收回净尽。药既皈炉，即当止住采取之武火，接行半文半武之火，锻炼之法也。

24.炼药天机口诀

刘祖问曰，所为炼者何也？

答曰，药既皈炉，速行锻炼之法。炼药真诀，是呼吸并用，神存炁穴。听其自然之息，以烹以炼。升则有心，降则有意。吸谓采取，呼谓烹炼。总要悠扬条畅，切忌猛烈短促。以三十六息为度，或七十二息亦可。将丹田炁机扇开，炼得丹田自吹自嘘为止。

从有心以至于无心，由有为之呼吸，以至于无为之吹嘘，元

精尽化为炁，皈宿于命宫，谓之炼也。

此时炼药以后之文火，要多做百十息之久，方可宴息而卧，归入混沌。若罢功太早，而真精不能尽化成炁，终有走失之患也。

25. 文火温养口诀

王祖玉阳问曰，所谓养者，何也？

答曰，止住有为之呼吸，用自然之吹嘘，熏蒸温养，始而有觉有照，而无为也。

虚心安神于炁穴，时时以真意守之，缓缓以呼吸嘘之。似炉中火种，绵绵不绝，悠悠常存。心息相依，神炁相注。不存而自守，不息而自嘘，神炁皆皈静定，不知不觉，入于混沌杳冥中矣。此谓之温养，又谓之沐浴，文火是也。

如此夜夜勤行，日日寂照。少年不过月余，中年不过百日，衰老不过期年，自然而然，不知不觉，无中生有，天机发动，方到呼吸，顿然倒回炁海。

玄关窍开，真种产出之时，接行周天火符，炼成大药，超凡而入圣矣。

26. 清浊用火口诀

果老张祖曰，此一节，有清虚中来者，用吸舐撮闭之功，采药皈炉，方可行周天火符，以清道路。

有从梦寐中来者，气清而神昏，用半文半武火以采之。

有淫欲中而来者，此神气昏浊，纯是后天，纯用武火采炼。

此清浊之妙用也。

总而言之，心力目光提足，用真意吹嘘为武；有觉而无念为文。若不然，阴精锻炼不化，必然在内作怪，人生疾患，静功难行矣。

27. 锻炼阴精以分先后天口诀

悟明子曰，盖先天元精之子时，身已向晦宴息，而寂静无为也。来自虚无杳冥之中，无天地人物，空空洞洞，虚虚灵灵，而冲动阳关，乃是元始祖炁，纯是先天之英华，而无渣滓，可为真药物。即当采取皈炉，接行周天火符，以烹以炼，结成金丹，方能超凡而入圣矣。

盖后天媾精之子时，心犹牵缠根尘。来自梦魂颠倒之中，有天地人物，而冲动外肾，为情欲交感所变之阴精，不堪为药物。必须用风火采皈，猛烹急炼，运动武火之神功，扇开炉焰，务使化而为炁，方不为害。

其烹炼之法，以呼吸之凡火，引动命宫之真火。再以性中之神火主之，使三火腾光，发焰于炉中。而丹田内，一呼一吸，息息往来，归于乾顶。神存炁穴，目无转睛。阴精顽金，焉有不化者乎？

此调药、炼药之真天机，而为炼精化炁之真口诀也。

28. 文武采取烹炼妙用

宁玄子云，文火温养，绵密不绝，而无始终。
武火锻炼，战守以时，而有起止。

至于巽风，又专候一阳来复之际，而有文有武之妙用。

其采取用吸不用呼，乃烹炼则呼吸并用。但离火温养，必无太过之弊，妙在若存若亡之间，而橐龠亦无不足之患。切忌猛烈短粗，总要悠扬条畅。常觉其炁，息息达于命蒂，方保无患也矣。

29. 文火沐浴口诀

张三丰祖师云，天元大丹一段静功，火候之次第，文武之妙用，必须真师口授，方能自用无疑。

如元阳未生之时，存之以神，嘘之以息。常教绵绵不断，息息归根，乃得文火沐浴之功。谓之炉中火种，又谓之回风混合。

及其阳生，以武火采之于外，复以武火炼之于内，谓之勒阳关，调外药是也。

药既皈炉，化而为炁，神息仍然相守相注。凝神入定于炁穴之中，依灭尽定，而寂灭之。直至混沌之极，自然有来复之机。机动即调，调过再入混沌。久久行持，无论昼夜，下手行动，精满炁足，自有玄关窍开，真种产生。皆当文火种之，武火炼之耳。

30. 武火轻重采药之危

广成子曰，采药皈炉，失于武火轻重不均，必倾危也。

盖武火太轻，则呼吸浮而不能皈根，以致阴精积累腹中，停蓄不化，终有走失之患。

若武火太重，则呼吸粗而不能调畅，以致外吸冷气入内，停

蓄腹中，难免肚腹疼痛，大便溏泻之患。

要知武火不是着意于口鼻，并不是呼吸猛烈。只是将心力提足，眸光窥定，一团真意，盘结凝聚，而不知有他。

存心结想丹田之内，如分金炉火一般。鼓动巽风，即是抽动风箱。扇开橐龠，不过借后天之气机，一呼一吸，息息归根，激动先天之炁机，使二气鼓荡于丹田之内，盘旋于炁穴之中，自然阖辟相应，悠然橐龠自鼓，如同冲出炉焰。以烹以炼，总要以神合炁，以炁会神。只觉丹田内，炼得如金汁银浪，晃晃滚滚，似皓月之印，阴精复何有哉？

31. 武火锻炼

轩辕黄帝曰，药既皈炉，仍用武火锻炼。

盖采药之阖辟，重在吸。是用吸不用呼，曰呼短吸长。是吸则有心，呼出无意。其中有升中降，降中升。而炼药之阖辟，是呼吸并用，往来均停，而呼吸皆出于有心，此乃升中降，降中升，半文半武炼药是也。

要知武火烹炼，全在一南一北，上下交入，而和合四象。文火沐浴，全在不即不离。中宫温养，而攒簇五行。

此调外药天机，尽泄无余矣。

32. 文火寂照

韩祖湘子曰，文火温养，是自然之吹嘘。只用凝神炁穴，绵绵不绝，念念在兹。行、住、坐、卧，不离这个。而吹嘘自不离于丹田，此谓之文火温养。

吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之炁机。神不离于炁穴，自然往来不穷。

一呼一吸，是两个往来为阖辟，是凡夫后天之气机。阖辟者，神气往来举动之意也。

33. 梦寐走丹

举火龙先生云：或有沉寐之时，外阳不举，意自走泄。是何故也？

此炼精时，用风火不足，熏蒸不到之故耳。此乃火候有不到之处，是断而不续，而无绵密之功。或神昏贪睡，知采而不知炼。是阳精收摄不尽，知炼而不知养。是阳精融化不完，不能尽返成炁。则火寒丹冷，梦寐中多阴魔来扰，使有走泄之患。或巽风太过，而离火不足。或意住口鼻，外吸冷气入门，以致肚腹疼痛，大便溏泻，皆火候不精之故也。

煅炼之际，要神住于内，心忘于外，而真意总不离乎丹田炁穴之内。盖劳心，则神驰而无主；劳力，则炁散而精耗。若心力劳碌，睡坐不安，则神气不交，而真精欲脱之患。心火既上炎，肾水必下流。总要先放下身心，大休歇一回，定静一时。

古云：欲静其心，先安其身，然后虚心凝神于下田，当速以武火煅炼。三十六息，然后凝神炁穴，入于混沌杳冥之中。不然，真精必外泄而不固矣。

又云：虚其心，使心不动，以养其神；惜其力，使力不疲，以养其炁。神得所养则凝，炁得所养则聚。既神炁不散，而大丹焉有不结者乎？

34. 玄关窍开

崔希范云，玄关透露，真种将产，贵乎知时。无中生有，真种产出，即其时也。

然又不可太早，急于采之。太早，则药嫩气微而不灵。亦不可太迟，太迟，则药老炁散而不聚。必须不老不嫩，方是采取真时。

何谓老？玉润双坎已过，阳物兴起已衰是也。

何谓嫩？一吼气住，呼吸倒回元海之际是也。

又云，当收心炼己，炼精化炁。真种产出，即回光返照精炁于下田。然不可着相于外而用照，亦不可着内而用照。盖着内、着相，皆落空亡。唯知而不守，神潜太虚，方能默符化机。一念不起，万缘皆空。一灵真性，寂然不动、巍然独存。谓之“收回来、须放下”是也。

35. 产真种不老不嫩天机

邱祖真人曰，先天真种，本来无相。因神炁交感，混合已极，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身酥绵快乐，痒生毫窍，身心无主。丹田温暖，炁机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷气吹入。而炁穴之中，忽然一吼，呼吸顿断，离于口鼻，倒回元海。只觉得下田之中，冬冬有声，惊战移时，忽又停住不动。只觉得气息浮起，或透出鼻息，或未透出鼻息，或至喉而返。忽又吼的一声，呼吸顿然倒回炁穴，不出不入，冬冬有声，惊战移时，一连三次、五次，或六七次而后已。

丹田空洞无际，上无覆，下无基，中含一物，此乃是药苗。

炁机将嫩之时，切不可动念采取，当还虚以待之。

其心息如磁石之相翕，神炁如虫蚕之相含。如在母腹未生之前，恍恍惚惚，我自不肯舍彼，彼自不肯离我。相亲相恋，纽结一团。不知不觉，入于混沌。其中景象，似施似翕，而实未见其施翕。似泻似漏，而实未至于泄漏。其妙真有，不可言语形容。

此时，四肢百骸，皆不能动转，无非耳能听人之语。护道之侣，谨谨看守，千万莫惊入定之士。

接命之时，便是伤命之处。少焉痒生毫窍，肢体如绵，恍惚之间，心性复灵。上则呼吸复起，下则阳物复兴，丹田之炁，自下往后而行肾管之根，毛际之间，其痒生快乐。

所谓炁满，任督自开，琼钟一扣，玉洞双吹，鼻息复出，时至气化，药产神知，这才是玄关窍开，真种产出。正是不老不嫩，身中自然之化机。

顺行之际，正是逆运之时，千万不可错过。速用吸、舐、撮、闭四字真口诀，凝神入炁穴。采药归炉，封固严密。运动用天火符之玄机，转大法轮之妙用，以烹以炼，结成金丹大药。三百周天数足，而为超凡入圣之基。此精满而返到乾体，未破之时也。

又云，呼吸倒回元海，蜇藏八九十息、或一二百息，方有炁息冲出，此是真正火候。行到妙处，若不得火符之玄机、调药之口诀，万万不能也。

36. 产真种次第天机

李太虚曰，玄关窍开，快乐之景，有一连开二、三十次而后止，有连开一二十日而后止，久暂原自不同。

人之神气，皆日主动、夜主静，气至神知。运一周天，真气

愈炼愈旺。炁动，机愈勤，日夜并进，时刻不懈。

一日行过三五周天，以至十余周天，则功将彻昼夜而无休歇。渐渐觉得精尽化成炁，其动机日日减少。

昼夜之间，又渐渐退至三五周天。觉得炁机随动随消，不能冲满玉茎，阳兴即衰。随兴随采，运行周天，万不可神离下田，走泄神气，三宝分离，而无用矣。谨慎行持，功勤效速，而炼精化炁，做出真景实验也。

玄窍开一次，行周天火符一次，谓之颠倒阴阳，三百六十息。久久马阴藏相，火足药灵，龟头缩回，周天数足，而阳光三现，接行七日采大药之功矣。

37. 采真种天机口诀

刘海蟾祖师曰，此时采真种小药以皈炉。有吸、舐、撮、闭之妙焉：

吸者，鼻中吸气，以接先天也。

舐者，舌舐上腭，以迎甘露也。

撮者，紧撮谷道，内中上提也。

闭者，塞兑垂帘，回光返照，紧闭穴门。下不闭住，则火不聚，而金不升。上不闭住三关，则神外驰，而药不凝。

除去撮字，余皆并行。而撮字用在炁机将回之时，神返身中，除却杂念，炁自回矣。

38. 封固口诀天机

伍冲虚真人曰，药既皈炉，须用真意封固。停息以伏神炁，

即是运周天子时之头。故曰，子时有沐浴之候，即此也。

封固者，闭塞耳、目、口三关，有凝神、聚炁、温养之义也。

停息者，非闭息也，是不行采药鼓嘘之法，将神炁随呼入，俱伏于炁穴。略停一息之顷，盘旋于丹田之上。待息起，随呼出。接吸之际，以神驭炁，由督脉后升并行。用真意率领元气，自坤腹逆上乾鼎，则小周天进阳火为采取，即是周天子时之第一息。

用在六阳时，周天火符，自此而运起，以呼出为沐浴，文火者是也。六阳时数足，午退阴符。然而首中先天炁机，用真意率领元气，从昆仑呼入，由任脉降下坤炉，为烹炼。

用在六阴时，正是乾鼎之元气，随真意由上腭，下重楼，降于炁穴之内。吸人为沐浴，文火者是也。

39. 卯酉沐浴天机真诀

莹蟾子曰，安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门。且暮寅申知火候，沐浴分胎卯酉门。

沐浴者，乃是炼丹之正功。

卯酉门者，是沐浴之位也，夹脊黄庭是也。

盖沐浴是成仙、作佛最紧要、最玄妙之功。沐浴是还虚人定，休息无为之功也。

沐浴之中，而有进退之理，可不用升降之功，璇玑一时停轮。盖金丹未结以前，非沐浴不能凝珠呈象。而仙胎既结以后，非沐浴不能出神达化，沐浴为炼丹之总括妙用。

沐浴者何也？

进阳火后升之沐浴，神住夹脊为卯时。默记吸数三十六，谓

卯时足矣。

退阴符前降之沐浴，神住黄庭为酉时，默记呼数二十四，谓酉时过矣。

沐浴皆是有觉而无念也，寂然不动，而无为也。

古云，谓大休歇一场，文火温养之义也。虽无为而不昏沉，虽有数而不勉强。沐浴已毕，神意帅领元气，如此进阳火、退阴符，必然行满周天数足。源头清楚，元气方保无有走脱之患。

进火、退符，卯酉沐浴，周天恍惚，金丹终有走失之患。修真之士，须要小心谨慎，方免危险之弊。沐浴潜藏总是空，此沐浴真空之实景也。

又云，周天火符三百六十息，息息皆有沐浴。后升之时，呼出为沐浴。前降之时，吸入为沐浴。乃是凡夫后天之呼吸，皆是自然之理，何必勉强哉！

沐浴天机，泄尽无余矣。

40. 阳火阴符口诀天机

寂无禅师曰，药既封固，即当速运周天法轮，子时进阳火后升，至巳时止。午时退阴符前降，至亥时止。

进阳火中间，有卯时沐浴。退阴符中间，有酉时沐浴。

所谓有妙用者，何也？

盖自子至巳，用在神住下田，呼文而吸武；自午至亥，用在神住下田，呼武而吸文。卯时沐浴之妙用，在神住夹脊，呼吸无心，默记三十六吸。酉时之沐浴，在神住黄庭，呼吸无意，默记呼数二十四。

是卯酉二时，息运无为之文火，而心定有觉有照，而无为也。此阳火阴符沐浴之位也。

筑基之功，非此火符别无漏尽之术，而马阴不能藏相者也。

41. 采小药天机口诀

圆通禅师曰，前言炼精化炁之实验，玄关窍开，而真种产出。上则呼吸复起，下则冲动阳关。玉洞双吹，时至神知。即用吸、舐、撮、闭口诀，采小药真种以皈坤炉，详未发明透彻。

今言先天真一之气已动，切不可宁静。速凝神炁穴，目光照定，心力提足，一意不散，万虑皆宁。用吸字往上提，用舐字舌舐上腭，用撮字紧撮谷道，用闭字闭住三关耳、目、口是也。神返身中，目光窥定炁穴玄关一窍。用吸不用呼，呼乃后随之而已。吸吸归入乾顶，采小药以归坤炉。只可后升，不可前降，此乃采真种之真口诀也。

直待外肾消缩净尽，须用真意封固严密，接行周天火符之玄机。进阳火、退阴符，以烹以炼，结成丹药。服食过关，超凡而入圣矣。

42. 元神领元气升降口诀

张虚静云，子进阳火，用真意封固已毕，元神领元气，存想一轮红日，由督脉而后升，自坤腹移上乾首。当升之时，千万不可降，只等二百一十六吸数足。

午退阴符，元神领元气，存想一轮皓月，由任脉自乾顶降下坤炉。当降之时，万不可升，只待一百四十四呼数足。

古曰，颠倒阴阳三百六十息，小周天火候满足，复入混沌，文火温养，寂照下田不动，依炁尽定，而寂灭之。只等玄关开，

真种产，而复行周天法轮。真气发动，全凭真意之主宰，呼吸之催逼，方能结丹而超凡矣。

43. 真意散乱危险详说

抱朴子曰，火符之义而利弊，不可不知也；

一在念不可起，念起则火炎。

一在意不可散，意散则火冷。

一在目不可外视，外视则神驰而伤魂。

一在耳不可外听，外听则散精而伤魄。

一在呼吸不可骤，骤则散漫无归。

一在呼吸不可停，停则继续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端为害。若不小心谨防危险，万无一成。

然念起不必是外驰，就起阳火中，稍有妄想，便为念起。

意散不必是神昏，就起火时，稍不经心，便为意散。

外视非邪视也，而时闭时睁，便伤其魂。

外听非乱听也，而知风知雨，便伤其魄。

骤非燥暴之骤，心欲速成，便是揠苗助长。

停非留住之停，意欲坐获，便是待兔守株。

欲除此数弊，法在运炼周天时，振其精神，奋其志气。一念不起，一意不散。内不知有我，外不知有物。主敬存诚，一志凝神。使一灵性光，率领元气，循行任督，无勤无惰，毋忘毋助。

进阳火，如赤日之后升。退阴符，似皓月之前降。随息上升下降，历历如见。不粘不脱，不即不离，不缓不急，不有不无，安安闲闲，绵绵密密，空空洞洞，悠悠荡荡。速无躐等之弊，缓无停滞之患。刚柔得中，神炁合一，上下一贯，前后同轨。我只一念皈乎中道而行，自然恰好，至当无过不及，而无泛滥流窜，

停留濡滯之弊也。

44. 炼药炁荡炁滯之危险

觉真子曰，炼药时，不失于炁荡，即失于炁滯。

盖炁荡之失，或因心生懈怠，或因神运太速，以致真气泛滥无羁，而不能由中道以升降，难免流窜经络之患。

抑炁滯之失，皆因用心过执。元神迟钝，真气停留。既不能运用自如，怎得冲和调畅？故不免壅塞濡滯之患。

周天度数，失于太过、不及，必倾危也。太过，则有迫炉而出之患。不及，难免龟身不缩之疾。法在参明内外三事，次第并至：

第一事，火符无差，除无火无候外，要恰恰运满三百周天之数。

第二事，马阴藏相，龟身缩入腹里，绝无举动，再无生精之理。而真气只觉在阴跷脉中，有时一动二动，但萌于内，而不能达于外。

第三事，阳光二现，掣电于两眉之间，此正是止火之候，不然休想成道。

修真之士，谨慎小心，参明透彻三事口诀，方能超凡入圣而无虑险哉。

45. 周天文武之妙用

李虚庵云，小周天法轮，有文武之妙未言：

当六阳后升之时，呼出为文。当六阴前降之时，吸入为文。

子、午、卯、酉四正时之沐浴亦为文，言真意寂照于下田、上田、夹脊、黄庭之间，安心养性，还虚休息而无为也。

所谓武者，当阳火后升之时，吸进为武。当阴符前降之时，呼退为武。一志凝神，一念不起，一意不散，元神领元气，运行于前任后督之间，而有作有为也。虽曰有作，而火不燥。有为，而息无象，方合天道自然之玄机。

古云“人心若与天心合，坎中真铅出世来”。正谓此也。

46. 小周天度数天机口诀

钟离祖师曰，进阳火，退阴符，是后天之呼吸，引动先天之炁机。

封固已毕，第一吸，进阳火，子升三十六吸，为一时。丑寅二时，再行七十二吸。一时三十六，共三时，一连行一百零八吸。

到卯时沐浴，神住夹脊，默记吸数三十六，有觉有照而无为也。谓之大休息一回。

数足三十六，再行辰巳二时七十二吸。共五阳时，一百八十吸，卯时不算，沐浴若在其数，六阳时，共二百一十六吸。古曰，乾用九，四策四揲之数，皆是呼吸之体也。

总曰，四九三十六吸，积得阳爻二百一十六吸，日后弦长。进阳火，神住下田。退阴符，神住上田。

午降二十四呼，为一时。未申二时，再行四十八呼。一连行三时，共七十二呼。

到酉时沐浴，神住黄庭，默记呼数二十四，亦谓之休歇一场。亦是有觉有照，而无念也。

默记数足二十四呼，再行戌亥二时，四十八呼。五阴时，得

一百二十呼，沐浴不在其数，酉时算上，六阴时共一百四十四呼。古曰，坤用六，亦四撰四策之数，亦是呼吸之用也。

总曰，四六二十四呼，合得阴爻一百四十四呼，曰前弦短。周天合度三百六十数，乃乾九坤六。乾旋无差误者，仙道乃成。差之毫发，失之千里。

沐浴谨防危险，我自一丝不挂，万缘皆空，有何难哉？

万古不泄之天机，吾今演出周天之度数、炼药之秘诀。度尽群生，以满心愿。若后士学人，知之不可轻而言也。张紫阳祖师何以三遭天谴乎？

又云，非此火符，别无结丹之理。而火珠不能现行，再无人圣之天机。

修真之士，阅尽丹经千万篇，自古火候无人传。所以火符至尊至贵，为口口相传，心心相印，万古不敢轻泄之。秘密天机，知之者，可不慎哉！

47. 真阳发生天机

达摩祖师曰，玄关窍开，真种产出，封固沐浴，进火退符。

三百六十周天数足，不使进退之间，必有太过不及之患。

吕祖还丹，三次未成。邱祖还丹，四次皆败。火候细微，若有运炼不到之处，丹必出炉走火，而前功废矣。

以至马阴藏相，阳关一闭，火足药灵。龟头缩回，丹放毫光，言小周天火足丹熟，当知止火之候。

要知大有危险在焉。盖火未足而止火，则大药不生。火已过而止火，则真气不聚，必倾危也。

龟头缩入腹里，不得认为火足，纵有外光发现，必非大药之苗也，多属妄想而发。

火候未足，若真能马阴藏相，龟头缩回，丹放毫光，如云中掣电，虚室生白之状。初发现于眉前，久则自下田上达于目。光明闪烁，即阳光一现之景到也。

掣电于两眉之间，阳光一现，火候未足，淫根未缩。凡遇阳生，即当采炼一周，以至采炼多番。周而复周，静而复静，务期圆满三百周天之限数而后已。

直炼至龟缩不举，阳光二现。静定之中，忽觉坤田之内，丹光上涌，外达于目而生辉，直将二目催开，光耀闪烁，一连二三次而后已。

或丹光涌出，明如金钱，赤如火珠，从大眼角流出，累累成珠，一连二三颗，滚滚下滴，落在身上，似觉有声。

到此阳光二现之时，只要龟缩不举，纵有生机，亦不外驰于肾管，而生机只内动于炁根。

故炁机在内萌动，或一动、或二动亦所时有，万不可复行周天之火。速宜入定，含光静养。凝神默守，只等阳光三现。景到时至，接行七日采大药之功，方能登仙阶而上大罗也。

48. 神炁皈根口诀

力默子曰，要知采大药之际，神不皈入大定，则丹不结，息不蛰藏于元海炁穴，则珠不现。

心息俱要蛰藏于丹田之内，纵息有时出，而心则无时离。一连七日，不分昼夜。心力眸光，守定炁穴。直守至后天呼吸之气，蛰藏元海，隐伏不动。则先天真一之气，自然凝结成丹，状如火珠，大如弹子，产于坤炉之中矣。

盖采药之旨，总要二目阳光，窥定玄关一窍，瞬息不离。一连七日，直使神皈大定，而真气自凝，金丹自结矣。

49. 止火口诀

乾阳子曰，不知止火之候，亦不知采大药之景。故曰：万无一成。吾今怜悯后学，传出止火之候。正在龟缩不举，阳光二现之时，传出采大药之诀：

正在月华明净，阳光三现之际，不误景初至，而即止火，以失之速。亦不待景四至，而后止火，以失之迟。

不速不迟之间，二现止火，三现采药，断无有不得龙虎大丹者也。

此万古不洩之天机，有缘得遇者，可不珍之、秘之哉！

50. 采大药天机真诀

尹喜真人曰，行采大药之功，初采以真意眸光凝聚丹田玄关窍开之处。轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。

心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产。呼吸不住，则大药不生。除一日、二日、三日之前，守之速而不能得丹。于五、六日之间，守之迟，亦不能得丹。

前三日，不有不无，若存若亡，轻轻寂照。后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，如鳖瞰卵。一念不起，一意不散。而六根震动之景呈现也。

所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意是也。必须先将六根斩断，然后方得震动之景。真意眸光，专视谨守下田炁穴之上。必须紧闭六根，使六根不漏，以聚大药之生机也。

51. 六根不漏天机口诀

太乙真人曰：所谓紧闭六根者何也？

下用木座抵住谷道，所以身根不漏。

上用鼻夹牢封鼻窍，所以鼻根不漏。

凝耳韵切莫外听，所以耳根不漏。

唇齿相合，舌舐上腭，所以舌根不漏。

塞兑垂帘，回光返照，寂然不动，目不外视，所以眼根不漏。

一念不生，一意不散。六欲不起，六尘不染。所以意根不漏。

既能紧闭六根，大药焉能有不生之理？神炁不漏，命根必然固矣。

52. 六根震动天机

冲虚真人曰，六根不漏，自然有六根震动之景次第呈现。将见以神主乎炁，以炁育乎神。直养至神炁真皈大定，混为一体，结成金丹大药。自然丹田如火热，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若风生，脑中鹭鸣，以及身涌、肢战、鼻搐之类，皆是震动之景呈现。

以后真意已定，而真息即住，大药即产。

盖此以上七段功夫，入圣天机，教外别传。吾今演出千佛秘藏口诀，后士而不敢妄洩于非人也。

53. 大药产生天机真诀

太上曰，盖大药发生之时，而炁穴之内，有惊战旋动情状，或一日、二日不等，忽然觉得丹田炁穴之内，有一动、二动之机，微带疼痛之意。直待动过数次以后，渐渐觉得丹田之中，现出一物，游行旋转于脐间。大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，直静至空定衡极，神藏炁蛰之余，自陡然呈现，滚滚转转。上冲心位，而心位不贮。下趋阳关，阳关闭而不开。滚转谷道，谷道有木座抵住，即隐藏炁穴，伏而不动。

若用意勾引，便入导引之邪门。若不用意勾引，又违相随之相理。此两失之矣。

应不前不后，毋忘毋助，若存若亡，只等大药动而后引，不可引而后动。以待动过三次，真意大药相依而同行，方能透三关、过九窍、入泥丸、落于黄庭。故曰：服食。此五龙捧圣之天机也。

54. 走丹歧路天机

汉张良曰，大药呈现，动于炁穴。

须知炁穴之下尾闾地界，有四通歧路。上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。

其尾闾一关，天生七窍。正中间，有上、中、下三窍，是黄道督脉正路。

左右四窍，是赤道督脉歧路，皆髓实呼吸不通。

谷道一窍，虚而且通，乃是气液通行之熟路。

尾闾与谷道，一实一虚，名曰下鹊桥。尾闾关、夹脊关、玉枕关、与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，而呼吸不通。

鼻下二窍，虚而且通，乃呼吸往来之常路。印堂与鼻窍，一实一虚，名曰上鹊桥。盖上下鹊桥，皆能走洩真气。须要小心，谨防危险之道。

故曰，下用木座，上用鼻夹。一意不散，万缘皆空。有何难哉？

55. 危险详说口诀

紫阳真人曰，要知百日采炼，七日过关，正多危险：

药产有时，玄关窍开，即其时也。不知其时，当面错过，是失时之危险。

采药有候，玉洞双吹，即其候也。不知其候，则不得真种，是候过之危险。

后升前降，分赤黄二道。督脉正中，即是黄道，两旁即赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险。

进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为止火之地，是进火之危险。

退符不知从上田起，至下田止，是退符之危险。

关窍开通不真，真气已聚而复散。升降不由黄道，上下流窜于周身，是过关之危险。

三关已过，而危险在上鹊桥渡矣。

而服食以后，归于黄庭，接行七日大甄之功。若不小心谨守，妄自出静，神驰于外，大丹即洩于此。

步步向前，俱有许多危险在焉。

直至乳哺三年以后，方能免夫危险矣。

56. 大药过关天机妙诀

纯阳吕祖曰，当大药过关之际，金丹在炁穴。复动三次，当用真意引圣胎。自尾闾穴上升，如蛆行，似火熏，又似热气盘旋。自腰而起，拥上夹脊。此时要想夹脊有红黑二气，分拥丹走。自然火龙护右，水龙护左，慎勿开关。

竖起脊骨，默守圣胎，直待热甚气壮，渐况开夹脊，放气过关。一意想就水龙护左，火龙护右，青龙、白龙、黄龙拥丹上行。以意引过，直抵玉枕。仍仰面脑后，掩闭玉枕上关。默守玄珠，慎勿开关。

待热极气壮，忽然开关，以意引入脑宫，以补泥丸、髓海，以意守之。名曰三华聚顶。

略停一息之顷，只觉口中甘霖下降。状如雀卵，颗颗降下，似糖蜜累累下滴。

鼻窍关须要谨慎，随觉随咽。过重楼，一意送入黄庭。待大药降完，接行卯酉周天一遍。然后七日蛰藏之功，死而复生。

自此以后，不行采炼小周天之法轮，亦不行进火退符，七日采大药之玄机。当行玉液、金液还丹，卯酉周天，左升右降，十月养胎之功矣。

57. 七日混沌天机

薛道光祖师云，大药过关，服食以后，谓之大河车。又曰，五龙捧圣。

服丹以后，必须先行卯酉周天一遍，团聚大药。然后主静立

极，行七日大蛰之功。深入寂灭，大休歇一回。

混沌七日，轻轻寂照。绵绵若存，不即不离。

文火沐浴，忘形无我。外不知有身，内不知有心，时刻不可有一毫杂念。

守中抱一，直至死而复生。如睡醒初觉，换过后天卦爻，露出先天根苗。此时非用侣伴调水火，安能保其全哉？

58. 过关不真危险天机

李虚白云：过关不真，服食模糊，则有真气散漫，元神无依之患。

盖真正过关服食真功，而中宫必有胎息、异常闻见。静定之中，而任督二脉，必有化景：或督脉化为天梯，或任脉化为宝塔，或中宫化为丹炉，或中下二田，化为虚空大界，别有天地，非同人间。即一日之间，有数十种变幻，奇见奇闻，等等不一。此乃真过关、服食之真景实验也。

若过关杳茫，服食恍惚，而中宫必无胎息、真觉。任督二脉，必无化景。中下二田，必无天地、虚空大界之景象。势必寂然无所闻，茫然无所见。是真气散漫，化神无依，岂不危哉乎？

诀曰，运炼周天时，速而不荡，缓而不滞，后升前降，协宜关窍，开通真切，有何危险哉？

59. 甘露下降用火天机危险

曹还阳曰，盖真能过关者，当服食之际，金丹从上田降落口中，自然觉得圆陀陀、光灼灼、浑然一团，聚在舌上。

此际，切记耳、目、口三关闭塞，勿要发通。静要还丹入口，随觉随咽，送下重楼，皈宿中宫。接行卯酉周天一遍，即凝神入定。静养七日，深入混沌，而圣胎方能凝胞。

若丹入中宫，不急凝神入定，以行结胎之火，则胎息无主而不灵。后虽入定行火，终不得号为灵胎。

或入定，而定中多驰，则时离时合，难得十月果满。历十月，而果不满，必为幻胎，而阳神不就。

故曰，未炼还丹先炼己。炼己纯熟而后还丹，则心死神活也。

盖养胎之际，总无乍离乍合之患。初百日，总要神炁混一而不离。离而复续，则火不成火，而胎不成胎矣。

中百日，神炁要全归大定。以不息为息，不火为火，方为真息、真火。倘犹知有息，而不能定，犹知有火而有觉为行。是未入虚无寂灭大定之境，难免幻胎之弊也。或守胎息而着于守，生守之妄想。不行火而全然不行，则失行火之真理。是只静不动，只空不色，而落于小成之果矣。

末百日，行灭尽定极之功。无出神之景，不得起出神之念。又不许心着闻见，离定而出静。不然，纵十月辛勤，亦只成尸解小果，而欲胎神化，飞升冲举，不亦难哉！

60. 大药到顶实验天机

正阳祖师曰：五龙捧圣，大药过关。若气壮之人，一撞三关即过，升至泥丸。气弱之人，必须三次，方到顶门。

三关已过，升至泥丸。而九阳之气，到了九天之上。其头有颠鸾之状，其身似麻酥之样。如凭虚御风，快乐无边。满面如蛛走蚁行，痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱眼眶，两颧两腮。牙关

口中，津液充满，咽纳不尽。

此时口合懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有。并不知身在何处。自然息住脉停，真气充满，而不思食。

初一月，息脉停住，则谷不绝，即能减食。三月而谷自辟。四月以后，永绝烟火，乃真不食。故曰“气满不思食。”

至此，谷不绝，而阴气难消。阴气不消，则阳不纯，而犹思食，犹是有生死的凡夫，无定力也，不得谓之炁满。

直至寂照功勤，自然到神满不思睡，炁足不思食。功夫至此，心无生灭。常寂常照，息无出入。不来不往，只觉有一团祥光，在不有不无之中。此乃凝胞之际，如在母腹相似。虽有鸣锣响鼓，并不知耳。

此时，正要侣伴护持，过三七日，理宜唤醒。若不唤醒，恐元神于静中出舍，坠入轮回。须从阴跷穴点之。阴跷穴，即炁穴也。或轻轻拍背，呼其名字，方能复生。

功夫到此，而印堂自有月光常明。只用死心守中抱一，此光自然常明两眉中间，似电光闪烁，此时身命自坚矣。从此元气不能走洩，方能在世长年。

百日筑基，周天玄妙万古不洩之天机，吾今演出。千佛秘藏之口诀，尽皆洩矣。若得明师指示，至人口授，方能超凡入圣，而登大罗天仙矣。

天朗气清金鸡鸣，吾今服药欲长生。

吾今不饥复不渴，赖得神仙药有灵。

铅汞鼎中居，炼成无价珠。

都来两个字，了尽万家书。

此是元皇诀，度尽世上迷。

61.《心印经》曰回风混合百日功灵

回风者，回旋其呼吸，气之喻也。混合者，因元神在心，元气在肾，本相隔远，及炁生而驰外，神虽有知而不能用者，无混合之法也。

故此经示人用呼吸之气，而回旋之，方得神炁归根复命。而混合之，方得神宰于炁而合一。倘无回风之妙用，则神虽在宰炁，亦未知炁曾受宰否。此为炼金丹至秘之至要者。

若用至于百日之功，则灵验已显。炁已足而可定，神已习定，久而可定。故小周天回风法之火所当止也。自此以下，皆言小周天火足当止。

又曰：“不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤。”

62.《胎息经》注

胎从伏炁中结

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。

盖玄者水也，牝者母也。世人以阴阳气相感，结于水母。三月胎结，十月形体具，而能生人。修道者，常伏其炁于脐下，守其神于身内，神炁相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

炁从有神中息

神为炁子，炁为神母。神炁相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即元气不散。气入身来为之生，神去离形为之死。

《西升经》云：“身者，神之舍。神者，身之主也。”

主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去炁散，安可得生？

是以人耳、目、手、足皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神，以为神主。主既不去，宅岂崩坏耶？

知神炁可以长生，固守虚可以养神炁

道经云：我命在我，不在天地。天地所患，人不能知。至道能知，而不能行。

知者但能虚心绝虑，保炁养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

神行即炁行，神住即炁住

所谓意，是炁马，行止相随。欲使元气不离玄牝，即先拘守至神。神不离身，炁亦不散。自然内实，不饥不渴也。

若欲长生，神炁相注

相注者，即是神炁不相离。玄纲云，缙铢阳气不灭不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。

元气即阳气，食气即阴气也。常灭食节欲，使元气内运。元气若壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作。神安体悦，可覬长生矣。

心不动念。无来无去，不出不入，自然常住。

神之与炁，在母腹中本是一体之物。及生下为外境爱欲所牵。未尝一息暂归于本人。知此道，常泯绝情念，勿使神之出、入、去、来，能不忘，久而习之，神自住矣。

勤而行之，是真道路

修真之道，备尽于斯。然圣人言，不可妄求。

凡胎息，用功后，关节开通，毛发疏畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中出，往而不返也。

后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，

所引亦不入于喉中。微微而散，如此，内气亦下流散矣。

《胎息经》：

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，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。

看花容易绣花难，绣到难时莫惮烦。
处世为人多缺陷，千魔无改成佛仙。
百折不回作圣贤，争夺名利少周全。
直待空中云雾散，扬眉吐气见青天。

欲整锋芒敢惮劳，凌晨开匣玉龙泉，
手中气概冰三尺，石上精神蛇一条。
奸血暗随流水尽，凶顽今逐渍痕消，
削平浮世不平事，与尔相将上九霄。

63. 赠剑仙二首

三清剑术妙通灵，翦怪诛妖没影形。
白雪满天浮太白，青龙离地走空青。
飞腾万里穷东极，化作长虹下北溟。
出入纵横无阻碍，归来依旧守黄庭。

剑术如君妙入微，手操神技碧空飞。
春秋二炁兼生杀，龙虎两条并德威。
斩尽魔光乐清净，醉来酒气立崔嵬。
驱电主电无多日，天上虚皇诏汝归。

64. 十月养胎

次节，炼炁化神功夫，名曰中成养胎。

魏伯阳曰，养胎之时，须幽栖静馆，闭户潜修，远鸡犬妇女，避秽物触犯，勿令左右有声。

养胎之功，当以元神为胎仙之骨，以大药为胎仙之肉。以元神为大药之主人，以大药为元神之宅舍。

若有元神主照，而无大药服食，纵能入定出神，而不能脱胎现像。若得大药服食，而无元神主照，虽能通关透窍，势必旋得而旋失。

唯是大药服食之后，总以元神为大药之主，总以大药为元神之依皈，相与混合而不离。

必须先把耳、目、口、鼻、四肢、百骸尽归于虚，如未曾托生一样。无有祇凭。一点虚灵性光，安居于丹田、中宫之内。以温以养，若存若亡，不有不无，常寂常照，炯炯不昧，巍然独存。

古云：“火候无为合自然，自然真火养胎仙。”心无妄想，久而守中抱一。自然阳气日日发生，运行于正路，点化神中之阴，阴神自然渐渐消灭，而念虑不起，使阳神愈旺而愈明，以至昏睡全无，而能长生住世者也。

65. 安神祖窍用火口诀

许旌阳真君曰，十月养胎之秘旨，总以安元神于祖窍之内，杳杳冥冥，还乎太虚，若存若亡，不有不无。文火以养之，调和

得中而无燥寒之患。若失之干燥，则有火焚禅坐之危险。而阳神无依皈，全在有觉无念之间。盖有念则火燥，无觉则火寒。火寒则有鼻垂玉柱之危。而坐化尸解。

总以真意不散。含光默默，真息绵绵，寂寂惺惺，神光普照，此十月养胎之真火候也。

药物调停，悟之甚易。火候消息，行之最难。

古人云：“真意往来无间断，知而不守是功夫。”要知结丹在炁穴，养胎在黄庭。居一身之正中，黄庭虚无之灵窟。此结丹在下田，而不能移炉换鼎，迁入中田，将来必出阴神，而为鬼仙矣。

66. 蛰藏七日阴跷复生天机

沧海老人曰，五龙捧圣，大药过关，甘露下降。服食以后，当行七日大蛰之功。外想不入，内想不出，于正念中，只知有元神轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之文火温养也。

养胎之机，非元神常常主照，元气不能日日发生。若真能神蛰气藏，深入混沌，大蛰七日，如气绝身死一般。

七日之外，方有来复之机，玉液依旧复生，名曰七返九还。

七日之外，仍然不醒，可以用钟磬在耳边击鸣，再用手掌，缓缓揉拍其背心，呼其名字。或从阴跷穴点之，自然还阳。此时不可出静，恐火冷丹力迟也。阴跷穴，即命门炁穴是也。七日之外，若不唤醒，恐元神静中出舍，坠于六道轮回。世人以为坐化尸解，岂不知非也，而前功废矣。

67. 金液还丹天机口诀

三茅真人曰，养胎以入定为主。若静定日久，自然觉得坎中一点热气，上冲心位。当用真意引过尾闾，由夹脊、透玉枕，入泥丸，如有物触脑，自上腭颗颗下降口中。状如雀卵，味似阳酥。化为金液，沥沥如淋水之状。香似醍醐，味似甘露。速当以意迎之，徐徐咽下重楼，以目送之于炉鼎之内，畅于四肢，美在其中矣。

一连九日，咽纳不绝。如此一回，即行卯酉周天以收之。收取净尽，速以凝神入定，静养寂灭，此是小坎离交媾之妙也。

68. 玉液还丹天机口诀

张三丰祖师曰，自此以后，渐渐又入于大定。有时日月停轮，璇玑不行。

每到杳冥混沌之极，天机自动。坤宫忽然如雷震之声，腹中如裂帛之状。真气上冲，周流六虚，飞上泥丸。月窟生风，眉涌圆光，化为玉液，降在口中。如冰片之香，似薄荷之凉。随觉随咽，沥沥降下重楼，当用真意送入中宫。如此七日，咽纳不尽，即运卯酉周天以收之。

待玉液降完，即凝神入定，守中抱一。金液玉露还丹之景，皆从静极、无心中而动，千万不可当面错过。此大坎离交媾之妙也。

69. 卯酉周天口诀

钟离祖师曰，一点金液玉露，自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之。须用真意睥光，从坤脐，至乾顶。左升右降，四九三十六而定。右升左降，四六二十四而定。此卯酉周天之度数。日月之升降，收尽真阳，战退群阴，名曰收内药以固胎圆。大周天火符数足，日月停轮，自然现出一粒玄珠，而超脱也。

又云，金液玉露，日日后升前降。每次降讫，当行一遍卯酉周天以收之。还丹已毕，自然息住脉停，而现出日月合璧之景也。

此乃是丹放毫光，化出真景之实验也。

70. 日月合璧天机口诀

紫青真人曰，还丹以后，皈入中宫，温养成胎，久久薰蒸。

若坐至静定之极，不醒人事，炁息全无，六脉皆住。大定之中，只觉得有风从天降下，灌入泥丸、两目之中，径透通身，百节齐开，骨节如断，心冷如冰，丹田似火。切勿恐怖，只用凝神入定。此是金木交合之际，三宫炁满，二炁俱足。神炁大定，恍如醉梦。

万火万水，千颗雷鸣，万道霞光，只死心凝神入定。久之定极，真铅之气，化为一轮明月之象。真汞之气，化为一轮红日之形，是铅汞相投。

静定之中，忽见一轮明月，缭绕不定，现于目前，须用真意留而待之。

静定不久，不过三五息之间，又觉有日光发现，来与月光相合。日月交光之中，合发金花二朵，状如仙丹，金红赤色，五瓣分明。此乃是三华结成胎息，名曰玉蕊金花。得见此景，当着实牢把念头。

此日光与月光，伴归一处，悬于印堂之上。即当运动真意，凝聚收敛而蜃藏。以鼻吸入丹田虚危穴，自然后升前降，皈入中宫，与仙胎混而为一。急行卯酉周天，左升右降，用采取之功以收之。

仍须静定，深入寂灭，还于太虚。使丹光在印堂，昼夜常明。名曰：“圣日圣月，照耀金庭”者也。

71. 真火炼形天机

张三丰祖师云，日月合璧以后，有一大难。大定之中，忽觉右脚底下涌泉穴内，如冰冷之疼痛上来，穿腿过膝，痛至两肾中间。过三日而止，名曰：“芦芽穿膝。”

直待痛极，透过玄窍，过夹脊至泥丸。即将印堂一轮红日，吸入中宫，降下丹田，以意送至疼痛之处。用目光一绕，则红光一结，似火珠之形，直尾闾穴倒转上升。

我再发三昧真火以攻之，此时浑身骨节，如炒豆之声爆开，响炸不绝。骨肉火热，刀割相似，十分好汉，到此无一分主张。

再发再攻，三攻以后，三百六十骨节之神炁，一直冲上泥丸。头上霹雳一声，顶门开也。此时如鹰捉兔，如猫捕鼠。铅龙汞虎，死抱不放。头如石块之硬，腹似火炉之热，不可言状。浑身血气，都会说话，就在身上闹成一堆。忽然甘露下降，即运一点神火，攒簇于交感之中宫。乃是金液玉露，结成黍米玄珠，降下黄庭之际。

到此，内观五脏六腑，历历如烛照。只觉烧得通天彻地，都是红光。充塞流注，而变为纯阳之躯矣。

此时一身无主，切记不可心生恐怖。此阴神不肯受真阳降伏，化为诸色境界，害我向道之心。只用死心不动，深入大定，万魔自退。

急在眉间存想黑球一团，其大如拳。觉得冷气逼人，即当以意吸入中宫，自然似甘露滴心，得其清凉自在。此正是十月结胎，得药之景也。须要留心记着，某月某日，得玄珠大药，是为男子怀胎矣。

下大功，须是守中抱一，入定百日，处于静室。外无所着，内无所思。虚空同体，守定一灵性光，凝聚中下二田，昼夜不离，化为一个虚空大界。行五七日，自然心定气和。大开关功夫到此矣。

72. 珠落黄庭天机

蓝祖云，金液玉露还丹以后，日月停轮，璇玑不行，铅尽汞干。而乾顶之中，金精贯顶，银浪冲天。聚火载金，猛烹急炼。霎时间龙虎交战，金炉火散，黄芽遍地，自然现出一粒黍米玄珠。存养久之，渐渐长大。色如丹桔，必须借内外真火，催落黄庭，降下土釜之中。动机由此而定，幻化由此而安。百、千、万、亿浩劫，皆有此一粒元始宝珠，而能超脱也。

宝珠者何也？

龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魂，合一于上田。铅精汞髓，凝结如丹桔。此时乾鼎之中，玄珠成现，矿去金存。

外借太阳神火，内聚三昧真火。内外夹攻，而一点金液，复落黄庭旧处。

见此实效，当行卯酉周天以收之。收讫，即凝神入定，而为胎息凝胞之始也。

厥后渐生渐大，其色渐明渐赫。唯定之一机，机由我立，化由机生。一机万化，玄珠而为变象之祖也。

此玄珠似乎在外，闭目却分明。似乎在内，开目极清白，真有不内不外者存。通乎幽冥，贯乎阴阳，而为万化之祖也。

珠落黄庭，乃是明心见性之真功实验也。

73. 皈根复命

致一子曰，珠落黄庭以后，必须凝神死心入定。

前言只知有元神，轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之义也。

若坐至静定之极，不醒人事，气息全无，六脉皆住。

小静一日，混沌无知，如气绝身死一般。中静三日，大静七日，不可疑为坐化。是神气皈根复命之时，结胎养元之始也。正要侣伴护持，千万不可惊动入定之阳神。修士亦不可因机而动，妄自出静。

更当由炁住，急引神入于大定，将见先天一炁，自虚无中来矣。

古云：“人有生死，因有呼吸；苟无呼吸，自无生死。”

无呼吸便为入定，由息住，而胎稳如山。用功久之，小静一百日，中静二百日，大静三百日，万象凭虚生感化，昼夜凝神于其中，而神丹即凭虚而结矣。

若不能入定皈于虚无，永无结丹之理也。

74.呼吸蛰藏大周天

左玄真人曰，初行大周天火候，神住、息停，身心入定。不过蜃藏八、九十息。

半刻之顷为一周，渐渐入于大定，蛰藏一百八、九十息。

一刻之顷为一周，蛰至一千三百四、五十息。

一时之久为一周，蛰一万三千五百息。

一日之久为一周，以至于大定，或十日、一月，或百日、十月为一周。而元神元气，随呼吸之气，俱化为一团灵光。无昼无夜，普照常明，日魂月魄，一时停轮，如命将绝。然绝后复生，乃见化功。

如何死后，又有复生之验？此系立命之正子时。当铅汞相融，万虑俱寂，入于混沌之窍，一不小心谨守，神离窍中，丹走鼎外。接命在此，伤命亦在此。死心入定，凝神于窍中，而为紧要之口诀。

古云：“当初一念转动，坠入苦海；我今一念主静，渡过彼岸。”

生死轮回，皆由一命耳。其初，非息火猛烹急炼，而乾金不能出矿。其继，非神火绵密温养，而金不能变化。

四大威仪，一空所有。时时返照，刻刻内观。火候到时，自然性月当空，则阴尽阳纯矣。

75.魔境危险详说

白乐天云，入室下功之时，而三魂七魄、三部八景、三尸九

虫、五脏六腑……一切阴神，在人身中，皆不耐静。

每到定极之际，变化出幻景。或见红蛇，或见王母，凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一。天师仙子，玉女真官，音乐嘹亮。奇禽怪兽，异状异形。仙女对对，前来论道。白面书生，相为问答。长幡宝盖，接引迎迓。天书圣章，诏临宣谕。生前死后，父母妻子。变化万般，现试不一。认即入于魔窟，为魔所诱，而前功废矣。

须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。或时开两目，发出神光。闪烁照耀，即为我之慧剑。加意一摄，收入炁穴。唯深唯寂，不视不听。任彼妖魔，变化来扰，我只一概不理。坚持正觉，自然魔景消散。

倘或智慧踊跃，自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄，自言已得无上妙道，要知皆是识神伎俩，三彭鼓弄。若稍有喜怒忧惧、悲伤情形，即是神已摇动。哭了又笑，喜尽复悲。皆是元神已动，未能守住丹田，以为三尸所使，急宜禁止。

勉强入定，不得听其狂妄，时时警省，刻刻把握，庶免坠入魔窟，而废我功修。

或见白翁，乘龙乘鹿。呼我名姓，当以心却之，切不可应声也。或见三官来考功过，宗亲尽受刑逼，当以心却之，切不可动忧惧悲悯之情也。

若认为真实，即惊醒如梦相似，是必坠我功修，而真可悲哉！

76. 邪水潮生危险天机

黄石公云，养胎入定之士，静中或见水生，而不能使之退。此皆因自然之吹嘘间断，元神不守乎舍，温养不到，而丹田火

冷，丹光不现，故有此阴魔之景。

然而阴景之变象，亦自多端，要皆不离乎水象，而黄庭中之丹光杳然矣。

法在聚我三昧真火，而锻炼之：凝神于中宫，注意于胎息。以眸光射定，武火吹嘘。存心结想一团真火，烈焰腾腾，满鼎神光，照耀周身，熏蒸四大，则阴魔坏景，自然消灭，而中宫之丹光复明矣。

77. 邪火潮生危险天机

李虚庵云，养胎之士，静定之中。忽然火生，而不能使之灭。此患因多饮食有动火之物。或因热水沐浴身体，引动丹火，到处流光，炎焰焚身者有之。其幻景亦自多端，要皆不离乎火象。或觉心热，烦燥发渴。饮水不休，倘不知制伏，亦同走丹之患。

诀曰：存心结想面前一团黑球，其大如拳，即以真意凝聚，而留恋之。想就此景，其凉如冰。用意以吸，即回光返照，引入中宫，而邪火自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球吸入中宫，不拘三次五次，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平，神清气爽，方保无失矣。

78. 神俱六通

罗状元真人云，前有六根震动之景，日月合璧以后，有神俱六通之验：

深入大定，混沌无知，心窍豁然开通。上观天堂，下视地

狱，三界十方，一览无余，此是天眼通也。

能闻十方之音，如在耳边。天上、地下，闻神人言语，是天耳通也。

渐入大定，灵觉透露，能知十方众生，他心内隐微之事，此乃他心通也。

又能知我生前死后之因，无数劫来，是宿命通也。

再静再定，复寂复灭，陡然心花怒放，予知吉凶。又能隔壁见物，及风云雷雨之所，此是神境通也。

合前炼精不漏，到马阴藏相，是漏尽通也。

名曰：“六通”，是前来大药，六根震动之变化也。神俱“六通”以后，复有真空炼形一法也。

79. 真空炼形天机

葛仙翁曰，养胎入定之士，或有身体困倦，胸膈刺痛胀闷，吐出紫血三五碗，其病渐退，不必惊虑。此乃平日用力劳伤心血之故耳。

以后，凡有痼疾沉痾，无不俱消。或脐中刺痛，两胁如锥扎，六腑如裂帛，或如大斧劈脑，或心觉恍惚，坐卧不安，大小便下出恶臭血块，异物有五样颜色，或九窍出脓，臭秽难当，此乃以去胎毒积秽。待他去完，变出香气满室。或眼中出毒难开，须用人乳洗点。日夜迷闷，百节疼痛。骨节粉碎，周身大汗。不得惊怪，乃真超脱也。

此时如龙脱骨，如蛇蜕皮，或周身火发，疼痛难禁，透骨穿筋，终日迷闷。一连三、五日，不省人事，休得恐怖，任凭天断。只用死心入定，自然神涌慧生，而六通顿足。

六通以后，而身中三部八景，诸神皆现像，而为我护法神王

矣。

80. 三部八景危险详说

太乙元君曰，神俱六通以后，而身中三部八景，二十四真，诸神皆现像，而为我护法神王。

所谓二十四真，六根、八识、三魂、七魄也。皆有名字。

上部八景：脑神觉元子，字道都。发神玄文华，字道衡。聪视通伸众，字道连。目神虚鉴生，字道微。舌神始梁峙，字道歧。齿神灵谟盖，字道周。口神盖历辅，字道柱。鼻神冲龙玉，字道平。

中部八景：喉神百流放，字道通。肺神素灵生，字道庚。心神焕阳昌，字道明。肝神开君童，字道青。胆神龙德拘，字道放。左肾神春元真，字道卿。右肾神象地元，字道生。脾神宝元全，字道筹。

下部八景：胃神同朱育，字道辰。肾中神兆腾康，字道还。大小肠神蓬送留，字道厨。膈中神受享勃，字道灵。胸膈神广英宅，字道仲。两胁神辟假马，字道成。左阴右阳神扶留起，字道圭。右阴左阳神包表明，字道釜。

又云，身中有九宫真人，不可不知也；

心，为绛宫真人。肾，为丹元宫真人。肝，为兰台宫真人。肺，为尚书宫真人。脾，为黄庭宫真人。胆，为天灵宫真人。大肠，为长灵宫真人。小肠，为玄灵宫真人。膀胱，为玉房宫真人。

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神，不能一概而论。修真之士，须要小心谨慎。到此时，见诸神现像，必须见如不见，闻如不闻，死心入定，方保无失矣。

81. 纯阳祖气助胎天机

殷长生日，日月合璧以后，静极之际，忽觉有二道纯阳之物，从涌泉穴透出。穿膝过股，蓬蓬勃勃，滚滚上腾，至于下田，会聚一处。我再发三昧火以攻之，由背后督脉，穿夹脊，过玉枕，直贯泥丸。过重楼，降下中宫，混入仙胎之中，相亲相恋，合为一体。自然真炁熏蒸，周身融和，寒暑不侵。

每于曦驭未升，暘谷晞微之时，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外绝尘缘。顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚空中，有一点如露、如电之阳光，勃然入我玄关，透泥丸，化为甘霖，下降吾内。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，煅淬销霾。抽尽秽浊，变换纯阳之躯矣。

82. 绝谷定慧天机

缘督子曰，变为纯阳，如果心牵世味，而食不绝，则阳不纯，而有阴魔来扰之患。

盖有一分食在，即有一分阴来。如欲阴尽阳纯，必须窥破世味，斩断尘缘，方能顿足生慧，而绝谷不思食矣。

而能绝食速，则得定出定亦速。若绝食迟，则得定出定亦迟。而能绝食入定者，若念头不住，心多感思，火寒丹冷，元神不能守乎炁，而又化为呼吸之气，变为交媾之精。

人心不绝，欲念不消，绝不能绝食。难皈大定，尽败前功者有之。

直待金液降完，璇玑停轮，当加净肚除梦之功。直至世味永

绝，昏睡全无，息脉俱断，则胎圆而神全矣。

太和元气，充满于中，而不见有饥。五蕴皆空，六通顿足。慧光稍开，须有前知，不可妄用其慧。慧而不用，慧乃愈生。

若韬光妄用其慧，定招外魔，如云遮日。而慧光消灭，即无前知，则通而不通矣，可不戒哉？

83. 五气朝元天机

纯一道人云，盖养胎入定，心不牵世味，凝神深皈寂灭，乃能性命合一，自然重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎。一心主静，万缘俱息。外想不入，内想不出。终日混沌，如在母腹，方为活死人也。

此时心中阴气将尽，世有可乐之事，则心不动摇。而心经真气，自然吐露，化为红色云霞，朝于昆仑。

肝中阴气将尽，世有可喜之事，则肝不动。肝经真气吐露，化为青色云霞，朝于昆仑之左。

脾经阴气将尽，世有可欲之事，则脾不动。脾经真气吐露，化为黄色云霞，朝于昆仑之顶。

肺中阴气将尽，世有可怒之事，则肺不动。肺经真气吐露，化为白色云霞，朝于昆仑之右。

肾中阴气将尽，世有可哀之事，则肾不动。肾经真气吐露，化为黑色云霞，朝于昆仑之后，名曰“五气”。

所谓朝元者，不须用法依时其悉，静极自然上朝。将见青气出自东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出。西方白气出。北方黑气出。中央黄气出。五气朝于上元，氤氲盘旋。千万不可看它，死心入定。

古人云：“神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。”

吾身之灵，感天地之灵，则内真外应，外真内应，浑然混合。这段工夫，全以至静为主，不动为宗。

老子云，人能常清静，天地悉皆归。则太虚空中，自然现出一轮太阳，与我丹光上下相映，合而为一也。

84. 盗天地正气天机

上阳子曰，下大功，处于静室，外无所着，内无所思，功深日久，朝元以后，息脉俱寂。忽觉心火下降，肾水上腾，五脏生津，百脉流通，心经上涌，鼻闻异香，舌生甘津，已绝饮食，昼夜不寐，夜间隔墙观物，予知前事、未来吉凶。夜间真气发生，顶上红霞缭绕，眉间涌出圆光。此是仙胎药力初生，是关窍处处开通。

此时若五谷不绝，则阴气难消，阳难得纯，疾病易生，犹是一凡夫者。总要内外两忘，铅尽汞干。

腹中常常如雷鸣电掣，风云发泄，饮食或多或少，鼻流涕不止，口出臭秽，呕吐如黄沙相似。或美或不美，前后俱开炼谷如弹丸，腹中泄出，如小豆汤相似，臭秽难当。次后泄下酥酪油腻，鼻闻异香，诸人皆觉。又大小便，下出五方颜色，如朱砂一般。此是盗天地万物正气之验也。若谨守，深入大定，则元神出舍，真气走矣。

而丹台无主，心生懈怠，三尸齐起，六耗皆来，搅乱心君。静坐生疑，恐怖不安，睡卧惊悸，恶境无穷。不知惊醒，勉强入定，心动神驰，身坐丹走，而前功废矣。

85. 三宝现像天机

泥丸翠虚真人曰，日月合璧以后，而上、中、下三田之中，现出三座莲台。莲台之上，盘膝端坐三个婴儿。此乃金丹之化机，变出之幻象，切不可着他。速以冥心入定，以至灭尽定极。

金莲从黄庭产出，上透顶门，直冲霄汉。散作金花，开极自谢，缤纷降下。即凝神入定，以意留之。而金花仍皈仙胎之中，育我仙婴也。

86. 赤蛇透关天机

庄周先生云，赤蛇透关，是金液还丹，日月合璧之变化。

而心君大定，丹光化为赤子。初现之时，形如丹蛇，其光照人，忽然破空而来。金液入顶，满顶银浪金汁，晃晃滚滚，现出赤蛇一条，从顶门而入。口吐祥光，若炬火之声。窜入周身，驰骋于骨节之间，无处不到。即当死心入定，任其所为，须臾即不见矣。

人若惊动，则赤子不能升入泥丸，难出昏衢。若丹蛇飞来，心不惊恐，能与神人共语。大定之中，见西王母，乘凤凰之辇。前有三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话。千万不可共语。不答，王母则怒而不止，言讫自去。

总而言曰，眼见耳闻皆是假，都不可认真。或龙虎交战，婴姁团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象。不可认为真实。若理它，心动神驰，而败我功修。总要神凝气住，皈入大定，方能超脱而入圣矣。

87. 赤蛇归身天机

陈虚白云，赤蛇透关。

要知此际，是空中太阳，被我丹光引来，要归身中，育我仙胎。

下降之时，缓急不同，切莫惊怖。待降入身中，即化为无数火箭，穿扎周身，总要死心不动。镇静已毕，渺然即不见矣。自然窈窕发出毫光，心死而道成矣。

88. 雷神监坛天机

白骨真人云，日月合璧以后，中宫丹光洋溢流注，扬辉散彩，从背后夹脊，透出顶门，祥光大如车轮，光彩射目，护住禅座，而昼夜常明。

若雷神监坛，皆因人心炼死，道心养纯。性体静定圆明，而识神闲而无倚，化为雷公，恐吓于我，害我功修。仍死心镇静不动，皈入大定，识神自然化为护法神王者也。

89. 火焚禅坐危险详说

尹大真人云，盖养胎以死心为主，深皈大定为宗。

若胎圆之时，心动神摇，引起丹田三昧真火，七窍吐焰，遍身火光灾烈。若不知禁止，霎时间，火焚禅座之倾危也。

即当速用真意目光，存心结想面前太虚空中有一团黑球，大

如车轮，其冷如冰，凉气逼人。想就此景，即用真意吸入腹中，镇静不动，深皈寂灭。顷刻之间，天朗气晴，仍皈大定，而寂灭之。

想此黑球，不拘三次、五次，总以邪火退尽为止，方无焚身之患矣。

90. 战内外阴魔天机

黄房公云，养胎入定，或现天堂美景，琼宫阆苑，地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。任他千变万化，总以死心为主。

内外阴魔，及一切阴人幻景现像来扰，而不能驱除。法在见如不见，听而不闻。一心内守，一志凝神。默诵金光神咒，则魔自退。如闻见不去，速炼火焚身，魔障自散。

焚身之法，存心结想空中太阳，被我丹光引来。丹田之内，又有一团真火，滚滚上腾，透出顶门，使二火交光，轰轰烈烈，漫天幕地，皆是炎焰火光，万物尽被我焚烧。直至烟消火灭，天朗气晴，一切魔障，自化为无有矣。

91. 春水潮生天机口诀

混然子曰，养胎入定，寂照日久，忽然觉得丹田如春水潮生。即当守定自然之内息，与无为之神火。以烹以炼，其水自然化为热气。由两胯内边，流至涌泉。须要神注两踵，真意随之，下透足心。

如此片时，涌泉穴定静。即用意返照尾闾，默默守候。忽觉

得有一物上冲，来至尾闾。似绵陀、如馒首，又似气块，沉滞难行。专心一志，猛烹急炼，自有一股热气，透过尾闾。穿夹脊，滔滔入泥丸。

至此泥丸宫中，自觉得水声响震，滔滔不绝。久之水声自上，息神住其中。持守片时，舌抵上腭，三关紧闭。静后金液满口，流入气管，下重楼，心地清凉。

对境忘情，入于大定。或见喜怒忧惧，万不可心动神摇。死心入定，永不出静。守定性光，直证胎圆。

阳神出现，大地山河，如在掌中。而神炁不能合为一体，势必炁留身中，神游身外。终为投胎夺舍之阴神，不得复为阳神。圣胎将圆，而色身万不可出定。圣胎既圆以后，而法身不可久留壳中而不出，以失神化之机。则又是一凡夫尔。

总要神炁合一，方无分离之患也。

92. 天花乱坠止火天机口诀

轩辕黄帝曰，胎圆以后，灭尽定极之余，露出性光。静中外视，紫霞祥云满目。顶中下视，一团金光罩体，不可着它。

死心入定，自有金莲从地起，白雪满天飞。金莲从地涌出，上透九霄，自然化为雪片，从天飞来，缤纷而下。以意留之，仍皈身中，育我仙婴，乃十月胎圆，止火之候。

一旦天花乱坠，不知止火，婴儿又有火焚禅座之危险。天花乱坠是出定中宫，迁入上田之景到也，必须止火以化神，不须再用寂照之功。只用一味还虚，心住于无，俱入于虚无，而火方得止。

又，入定、出定：出定者，离中田，迁入上田。入定者，凝神于天谷泥丸，使耳目重开，聪明再启。出定之时，在止火一

日。倘在止火前出定，神必迷蕩而远矣。若在止火后出定，神又顽钝而不灵矣。

93. 超脱上田危险

南极老人云，圣胎初脱，由中宫超入上田。

上田乃是天宫内院。若无正觉主宰，不知不觉，当五色五音，蜃楼海市，宇内之奇观，杂投猝至，繁华内院，一切境界，仙佛诸神，千万不可交头片语。百出相尝，真人一坠其间，鲜不昏沉而死。真人既死，前功废矣。真可悲哉！

必须心定性定，死心不动。万般景象，闻如不闻，见如不见。真人方保无失矣。

昔刘祖插花真人，当神超内院，迷入繁华之境，而不能出昏衢，以登彼岸，所以有花街炼性一节。

大周天之火候，自还丹至此，是真是幻，一概不理，必须死心入定，方保万无一失者也。

94. 阳神迁过重楼天机口诀

广成子曰，当阳神由中宫迁上田，必须从十二重楼经过。重楼一关，诚綦重矣。

唯是默然端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里，千里一息之念，才是倏忽过重楼功夫。功夫至此，其细如丝，神亦难传，自领自悟耳。

真人过重楼、超内苑，此时天门将开、未开之际，心若昏沉，阳神杳然而飘荡。唯灵真不寐，昏默中有所把握，将阳神迁

出中田，寂照于上田泥丸之中，速引入灭尽。定而寂灭之，即凝神于泥丸。不着意于上田，以阳神寂照于上田。

存想三田，化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明明朗朗。阳神迁到鹵门之时，千万不可下视，恐神惊怖，恋壳而不敢出。此是第一层。

色身虚空大界打不破，难出昏衢。自待内真外应，二火交光，天门自开矣。

95. 调神出壳天机口诀

刘樵阳云，阳神由中田迁上田，混合静定。待静极之际，忽然霹雳一声，轰开顶门。即当闭目冥心，凝神入定于天谷内院。觉得身体如在虚空，神炁飘然，明朗不昧，逍遥自在。而色身之五官百骸，自不见有。冥然不知有尘世之累，只觉真我在虚空大界之中。

到此际，五气自然结为彩云，拥护法身，此时演调神出壳之功：

或见音乐嘈杂，喜气盈盈，金童玉女，左拥右护。或驾火龙，或乘猛虎，自下而上，所过之处，楼阁观宇，人间帝王，一切魔境，不可着它。

必须见如不见，闻如不闻，无人大过于我。只管乘驾上升，左右前后，官僚女乐，随行侍从，留恋而不忍离，虽然，终是教我过门不得。

如此升降，不厌其数，积习纯熟，一升而到天宫，一降复归旧处。上下往来，绝无滞碍。自下而上，如登七级宝塔，如上十二琼楼，一级复一级。候雷声响震，电光闪烁，红光遍界，紫焰弥空，二火交光，响震一声，顶门大开。一念想出天门之外，迁

出凡躯，而身外有身矣。

96. 开天门口诀

魏伯阳曰，阳神迁于顶门。此时，静中内观，顶中有三昧真火。静中外视，顶上有太阳神火。须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎。内外夹攻，以烹以炼。百会乾顶，如一池银浪，满顶金汁。两火交攻，雷声震震，轰开紫府内院。

一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空，迅雷霹雳，响震一声，顶门开也。如生小儿一般，呼吸动静，凶门未合，其大如钱，其薄如绵。头骨似崩，盖骨烧化。顶门初开，如大斧劈脑，疼痛难忍。切勿惊骇。疼过三日，自然全愈矣。

97. 身外有身收金光天机口诀

慈航道人云，神既迁到顶门之上，顶门如同天门，脑宫即是天宫。切勿惊怖，只管放心大胆，一志凝神，存想法身。一念思出天门之外，遂闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。

阳神初出之时，居于色身之旁三四尺许。凡身外所有一切，万不可起视听之心。无论三亲六故、祖父妻子、诸仙佛来参，天书下诏，王母来请，或真或幻，一切境界，皆当置之度外，一切莫认，一切莫染，切不可着他。只死心不动，绝虑忘情，一味入空，不睹不闻，静以待之。

顷刻之间，而自己身中，即透出一道金光或白光，大如车轮，现于面前。即用真意，将法身移到光前，凝聚留恋。真意一定，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱。即将此

光用意一吸，收入法身之中。而法身即入于凡躯性海之内，收回本宫。仍依灭尽定，而寂灭之，深入大定。

古云，金光为化形之妙药，千万不可错过。此时金光散去，再无有矣。终有留形之说，不能化为无形者也。

98. 聚金光布五芽灵气天机口诀

太极真人曰，阳神初出凡身，形仅三寸。盘旋左右，回顾禅坐，立即收入上田神室，寂灭静养。九九次，方布本身五芽灵气。此五芽之气，即静极之后，五炁朝元之为也。

照耀空中，化为五色祥云，然后再将本性灵光，运动真意，射入祥云之内，化为一团金光，大如车轮，而阳神端居金光之内。其丹光余气，悉化为天魔外道，百般景象，引诱阳神。若稍着声色于闻见，阳神即一去而不返，入于魔境，转生六道。世人以为坐化小成之果，非也，而前功废矣。真可悲哉！

此皆因炼己未纯，心无真死之过也。必须一意守定金光，死心不动。一切魔境，不着自退。

待魔境退尽，金光缩小，须用真意，照定金光一吸，连法身收回性海本宫，混而为一。静定之久，以后而复出之。此阴魔皆化为真神，现我面前，于色身一样，方保无失矣。

邵康节云，但阳神出日，升降纯熟，须择黄道良辰之日，天朗气清，乃可调神出壳。如护小儿一般，大雾莫出门，大雨莫行路。时刻调理，不可一时心有懈怠，恐阳神一出而不回也。入于轮回，而前功废矣。

99. 调阳神出入天机口诀

陈希夷老祖曰，阳神一出而不返，皆因炼己未纯之过耳。

阳神出去，必须一意守定金光，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，速去速回。又恐见自己色身形壳，如一堆粪土相似，而阳神不肯复人，必须从旧路出入，不可回视，恐阳神见而生惧。俗曰，回头不认尸，总要演习纯熟。出则一步，即速收回本宫。九九数足，再学二步，收回本宫。以至九九数，向后皆同此意也。

调至三年，先去西方，次出东方、南方、北方，上下统演三年。

总以过境不染，见物不迁，收纵在我，来去自如。一进泥丸，色身便如火热，金光复从毛窍间发出。倘一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，流连忘返，坠入魔道，而难成正果。

总以死人定为主，喜、惧、哀、乐不动为宗。

100. 三年乳哺

老子曰：乳哺者，调养训练之谓也。

阳神初出，圣体尚嫩，欲其慧光凝结不散，必须调养，乃能坚固老成。法力广大无边，乃能神通变化。

盖乳哺者，炼神入定之谓也。初出定之阳神，易于摇动。调养入定之久，方能镇静而不妄动。故定而又定，合乎自然之虚空。乳而又乳，养成真空妙相之性体也。

白玉蟾云，行三年乳哺之功，七七存养之道，是必炼神以还

虚，凝神而入定。

初调神出壳，旋出而旋入。依灭尽定，而寂灭之。

一定七日，再调出而旋入。仍依灭尽定，而寂灭之。

一定二七始，再调出而旋入。

一定三七始，调出旋入。

一定四七始，以至于五七、六七、七七始，调出而旋入。渐次调养，三年而后已也。

总依阳光之收放，准调神之出入。当神居上田，灭尽定极之余，总先布阳光，透出顶门，然后一念思出，随光超脱于身外。如欲敛神入壳，先将毫光，收入法身之内。然后阳神由旧路复归色身上田之中。仍依灭尽定，而寂灭之。调出旋入，灭尽寂灭。三载以后，性体老练，方保无有惊恐之患也。

彭鹤林曰，前所谓一定七日，非为七日，与七七日之内绝无动机。纵有阳光透出之景，即当以意留之，收入法身之内。依灭尽定，而寂灭之。必定到当出定之期，先将阳光透出身外，而阳神即随光调出顶门，亦不可在外多停，当看调养浅深，若乳哺三年，方保无有遗失之患也。

达摩祖师曰，阳神调出旋入，若风吹则颠，日侵则燥。在内在外，俱以不见风日为安。

调至三月以后，知觉稍开，宜防惊恐。或出或入，俱按常期。收纵往来，不可任意。

故三月前，一日出神三次，夜必不可出神。半载以后，一日出神五次。一年后，一日出神七次，只在身边运动。二年以后，不拘日夜次数，洞内洞外，可以暂离色身。三年以后，则一里、十里、百里、千里、万里一时可到也。

东华帝君曰，其调神之始，一七、二七、三七而放出，一步、二步、三步而旋入。或五七、六七、七七而放出，一里、二里、三里而旋入。一年、二年、三年而放出，百里、千里、万里

而旋人。调养三年之久，不可久留在外，还有一定九年之功。

又云，调神出入，待天朗气清，无风、云、雷、电，演神出壳。三年以后，性体老练，以大虚为宅舍，天地山河，尽是我之床枕。举步千里，遍游万国，出有人无，通天达地，入金石无碍。分形散影，百、千、万亿化身，遍满三千恒河沙界。乳哺功成，名曰神仙者是也。

三年乳哺之功，总而言曰，而阳神不过调出旋人。演习纯熟，圣体老练，总以在内者多，在外者少。三年功成之后，当行一定九年还虚之功。面壁大成，名曰带肉金仙是也。

101. 还虚面壁

炼虚合道九年功夫，名曰面壁大成。

吕祖曰，炼虚功夫，妙在忘形。无人无我，混沌中有一点真气。身热如火，心冷如冰。炁行如泉，神静如岳。虚其身心，去其作用。而听诸大道，自然之运行。

是我非我，是虚非虚。造化运旋，人能达到忘形地位。阳神与太虚同体，谓之炼心。

阳神无像，故曰炼虚。而九年之功，炼虚之妙，变化无穷。可以踏霞驾云，粉碎虚空。浑身飞去，谓之大觉金仙矣。然此一着，最不容易，千万人中，难得一二人也。

太上曰，还虚一着，是将从前千磨百炼，分形散影，通天达地之阳神，复归于旧躯，收入性海，天谷内院，将色身炼化，浑入法身之中。又是性命合炼，复将阳神送入性海，退藏祖窍太虚无极之位。

要将色身炼铸陶熔，得不有不无、非色非空、无内无外、不出不入、无始无终。如龙养珠，蜃藏而不动。如鹤抱卵，安眠而

不起。沉之又沉，静之又静。从前所修所证，百千万亿化身，乘龙跨鹤，步日玩月。千变万化，一齐败入无生国里。依灭尽空，而寂灭之。必须大死一场，紧紧护持，毋容阳神再出。

盖阳神百炼而愈灵，千炼而愈静。炼之而复炼之，炼炼不已，则阳神之慧光神火，收之愈密，斯放之愈普。隐之无可隐，斯显之无可显也。

将阳神蜚藏祖窍之内，定极灭尽之余，或百日，或十月，而一炉神光，兀兀腾腾，满鼎真火，炎炎烈烈。自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小。透顶彻底，光光相烛，窍窍相映。而人也、物也，莫不照耀于神光中矣。是则是矣，犹非其至也。

王少阳云，虽然不能充塞乎其间，即未满东鲁圣人，参天两地之分量也。再敛神韬光，销归心下肾上，金鼎黄庭祖窍之中，一切莫染。仍依灭尽定，而寂灭之。

寂灭既久，或一年、或三周，形神渐至浑化，色空渐归真常，直至空定衡极，灭尽无余之际，而神光又自渐渐发露，如云电烟霞，从太虚无极窍中，洋溢蓬勃，滚滚而出，贯于上窍下窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明洞彻，照耀十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界。三界之内，觉得处处神光充塞。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，莫不照耀于神光中矣。妙则妙矣，犹非其至也。

寂无禅师曰，虽然不能遍入尘沙法界，是未满西天圣人，毗卢遮那佛之分量也。再敛神韬光，销归秘密玄窍之中。一切不染，仍依灭尽定，而寂灭之。

寂灭日久，直至三年九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。

其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极神光，化为太阳红光。恰似赫赫日

轮，从太虚无极窍内，一涌而出。崩开分散，灿烂弥满，无边无量，为万道毫光，透彻于九天之上，贯通于九地之下。若千万杲目，放大光明，普照三千大千世界。而圣也、贤也、仙也、佛也及森罗万象，莫不现于太阳红光中矣。然至则至矣，而犹未尽其妙也。

上阳子观吾云，虽然不能照耀四大部洲，三十六天以上。是未满道运、虚空之分量也。

再敛神韬光，依灭尽定，而寂灭之。或百年，千年，一劫，万劫，直至虚空粉碎，与道合真。将见复放无量宝光，直充塞于四大，得与贤圣、诸仙佛相会。自无始分离，今日方得会面。彼此交光，吻合一体，广无边际。

颂曰：“诸仙佛似一大圆镜，我身犹如摩尼玄珠。仙佛法身入我体，我身常入仙佛躯。”此九年面壁之功，已返到无余涅槃、大觉金仙之位。待功圆行满，天书下诏，九祖升天上朝金阙，封以真诰，授以天爵，名曰天仙者是也。

致一子引水一子诗曰：“阅尽丹经万万篇，末后一着无人传。”盖炼虚合道，面壁之功难遇也。总而言曰，最后还虚，凝神炁穴，不过忘绝凡情。至此末后还虚入定，不过忘却仙情而已。依灭尽定，而寂灭之。不出不入，忘人无我。三千大千世界，大地山河，尽归于虚。死心归入大定，或百日、十月、三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹。此乃带肉大觉金仙，万劫不坏金刚之体。书著于此，永无秘诀也矣。

华阳禅师曰：“予观汉、唐、宋、元、明、清诸仙，无不从此处而超脱也。”

后世学人，佛子仙种，得遇斯书，细阅数遍，即能得诀达窍。而欲成仙作佛，不须登山涉水，寻师访道。只用有财有侣，真心修炼，即能超凡而入圣矣。

古人云，任地三千六百傍门，九十六种外道，总于太上存理养气，尽性至命。大道不同，丹经万卷，俱藏头露尾。此册二十四节真诀，三十六层危险，口口相传，心心相印，句句可考。细究此书，无不成矣。

自古至今，仙佛真人，大成天机，隐而不发，今则尽泄于此书。指点诸字，所注《捷要》一册，话语虽浅，意理情真。天机口诀，句句明言。勿轻视天宝，慎哉！慎哉！免遭天遣。妄传非人，雷诛火焚，可不慎欤？

闭户潜修不计年，著书立说阐真途。
剖符泄秘通天地，采古酌今契圣贤。
劈破鸿蒙寻缈缈，打开太极见玄玄。
待看功满行圆后，留个芳名万古传。
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。
斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙。
一朝捞得潭心日，觑破胡僧面壁禅。
打破虚空消亿劫，即登彼岸舍舟楫。
阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

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。

102. 睡功秘诀

诀曰：东首而寝，侧身而眠。如犬之曲，如龙之盘。一手曲股肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。收神下藏丹田，与炁交合。水火互相溶溶，则神不外驰，而炁自安定。

必要未睡心，先睡目。致虚极，守静笃。神炁自然归根，呼吸自然育清。不调息而息自调，不伏炁而炁自伏。陈希夷留形于华山，蒋青霞脱质于王屋。此睡法之旨，非导引之术，乃主静立极之功也。

至醒来慢慢辗转，此即一念未生，心似虚空。若能放下大静一场，其效验有不可形容者。

又，上古有“寔息法”：每当晦时，耳无闻，目无视，口无言，心无累，息无喘，形无动。那一点元神真气，相依相连，如炉中火种相似。久久纯熟，自然神满不思睡。所谓睡魔，不知从何而去矣也。

陈希夷睡诀三十二字，名“蛰龙法”。其词云：“龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。”

103. 蛰龙秘诀

诀曰，道在守本命，暖外肾。回光内视，神住丹田。

先向左边侧身而眠，左手托腮，右手紧握外肾。左腿全屈，右腿半屈半伸。神凝下田，默数呼吸出入之数三百六十息。心息相依，不得外驰。绵绵密密，不即不离。数数一周，正身仰卧。两手紧握外肾，着力往前挣十二下。两腿往前用力伸，闭炁腾身。玉枕脚根，手掌着床。一炁一次，连腾三次，还虚休息。

再向右边侧身，照前行功一周。仍正身仰卧，两手紧抱外肾，照前行功。着力十二下，向上闭息腾空三次，还虚休息。

然后，侧身用手紧抱肾囊，神蛰下田，若存若亡。一丝不挂，主静立极，先存后亡，入于混沌。此陈希夷蛰龙之法。

安寝睡醒时，有一阳发生，即行调药功夫、炼精化炁之口

诀。临明时，再照前行上数息、暖外肾、腾身运气之功。至此则一宿之功毕矣。

养得肾囊如火热，就是神仙真妙诀。

行、住、坐、卧四步功，各有法也。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、卧不离这个是也。

104. 坤元经

凡坤道修炼，用功入首，当于子后午前，阳气发生之际，按法行持。

先还虚静定，深入混沌。候混沌开机，即凝神吸气以守乳溪，存想息息在乳溪中。呼吸往来，默调呼吸三十六息讫。仍还虚静养，以致虚极静笃。依灭尽定，而寂灭之。待静极复觉之际，仍照前调息守中，一连行持三五次而后已。

炼至半月以后，两乳之中，觉得有动机发热，即用两手捧乳吸气，使息息归根于乳溪。绵绵密密，若存若亡以守之。守至两乳之中有呼吸出入，即迁移其神。下守黄庭。用手轻轻揉搓两乳，左右各三十六次。

再用真意，目力神光，从左右两肋稍间，往后迁移。由夹脊两旁，赤道上升。过玉枕、入泥丸，至明堂额上交个尽。从耳后降至胸前相会，仍交个尽。

从两乳中间行过去，将左右两乳，各旋转一周，仍从两乳中间，一并送入黄庭以还虚。

略停一时，再捧乳吸气。左右两乳，揉搓三十六次，用意照前后迁移，一连三次而后已。

直守至黄庭发亮，再迁移其神，下守脐轮。守至脐中发痒出

水，两乳即渐渐缩回，如男子状。

再迁移其神，下守丹田，默调呼吸三十六息以还虚。守至丹田发热，或觉微痛，如刀刺之状，不须惊惧，并无妨碍。

凡赤龙来时，当还虚静养，不用调息持守之功。十六、七岁至二十四、五，赤龙来七日方回。二十六、七岁至三十四、五，赤龙来，五日方回。三十六、七岁至四十四、五，赤龙来，三日方回。

候赤龙过去，月经净时，仍照前守丹田，调呼吸。

初守丹田，要轻轻守视，绵绵存养，密密照顾，守至丹田发热。

阴气至，情欲动时，即用真意目力神光，往后移运。仍由赤道上升，入头顶，到明堂不交尽，分左右两路，从耳后降至胸前，交个尽。不绕两乳，即从两乳中间，一直送入丹田。略停一时，仍往后转移。要细心速行，一连三五次，直运至阴气消尽，情欲寂灭方止。

盖阴气发动，令人恣情纵欲，而生交媾之心。若不以正念主之，使后升前降，战退群阴，未有不自败其功修者。故当炼至阴消情灭而后已也。

此外，只用虚心静守功夫，但不可着意紧守，使丹田骤然发热。要轻轻守视，绵绵存养，使丹田内真气发现，先温后热，渐渐大热，如火烧，似汤煎。虽隆冬数九，而上衣下裳，亦皆脱尽，即囊脚亦要解去。此时要用道侣护持，紧闭房门，深居帐内，切莫惊动。只用一味静守，自然渐入混沌。

候混沌开基，仍然照前静守。守至交骨忽开，真气吐信，即用温水，将手洗净，轻轻托上。运动真意，目力神光，从丹田向后转移，由来夹脊两旁赤道上升乾顶、下至明堂，不用交尽。即从左右耳后，降至胸前，交个尽。相并由两乳中间，降至黄庭，送下丹田。再用手轻轻托上，送入窗户。仍用真意，后升前降一

周。一连三五次，直运至真气吐出之信，缩入净尽而后已。则还虚入定，依灭尽定，而寂灭之，而交骨合矣。

每当热极，骨开吐信，收回逆运讫，必须深入混沌，交骨方合。如此日夜行持，则周身骨节关窍，尽皆开通。河车自然逆运，真气自然熏蒸。

古人云：“万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。”自觉一点灵光，不分内外，无论昼夜，而照耀周身矣。十月功完，阳神出现，与男子同体，初无彼此之别也。

又云：“夫乳房，上通心肺之津液，下彻血海之经脉。”炼得乳房如处女小儿之形，便是女换男体。其功只在送甘露时，不许送下丹田，只用送至绛宫。用意注在两乳，将门牙上下两齿，紧紧咬住，以两鼻孔闭住，用内呼吸，在内收拾。外以两掌心左右各揉七十二次。先缓后急，先轻后重。如此百日，可如两核桃形也。

105.女宫简便法

每于夜半子时以后，天然醒觉。心不着于色相，又不落于空亡，自觉月窟生潮，正是一阳来复。即将神炁收于乳溪，回光返照命宫。塞兑垂帘，捧乳吸气，左右揉搓。下则牵动牝户，上则贯通两乳。一呼一吸，息息皆要归于命宫。每次运行七十二息为一周。

前六时下功，后六时静养。每次运讫，要咽津三口，送入子宫。日日按子前午后、阳气发生之际常常行持，直至阳三后三之期，再行炼形之功。

修炼不过百日，月事即绝，乳头即平。而面如桃花，终日如醉。昏昏默默，昼夜灵光不散，静中自觉常明。

行持十月，自有信法来报，予知吉凶。初将精血收归乳房，随收随揉，使提上乳房之精血，尽化为甘露。降下丹田，结为胎息。则月水不潮，而乳头自平矣。下丹田内，自然结出圣胎，不用采取之功，只凝神胎息之中。依灭尽定，而寂灭之。

寂照百日，恍惚之间，而圣胎似有动转之机。其女子如醉夫之状，日常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金光罩体。

养至十月，圣胎圆满，自然脱质成仙，神化莫测矣。

此《捷要》一册，泄尽乾坤性命之旨，道破理气之归。真可谓考诸三王而不谬，建诸天地而不悖，质诸鬼神而无疑。百世以俟圣人而不惑之真常至道也。