

目 录

- 《金丹四百字》注释 (1)
- 金丹大成集 (13)
- 无极图说 (13) 金液还丹赋 (14) 金液还丹论
 (15) 金丹问答九十三则 (17) 橐籥歌 (28) 乐道
 歌 (28) 茅庐得意歌 (29) 剑歌 (30) 赠湛高士辞
 往武夷歌 (31) 赠邹峰山歌 (为剔奴剑图书)
 (32) 金液大还丹诗 (32) 七言绝句 (八十一首)
 (32) 西江月 (十二首) (38) 南乡子 (十二首)
 (40) 读《参同契》作 (41) 解注崔公《入药镜》
 (42) 解注吕祖《沁园春》 (47)
- 金丹大要 (52)
- 《金丹大要》、《玄肤论》缘起 (52) 《金丹大要》
 序 (节录) (52) 一、金丹大要图说 (55)
 二、上药三品说 (63) 三、妙用九章 (69)
 四、须知八章 (84) 五、丹法参同十八诀 (94)
- 金丹妙诀 (96)
- 内炼金丹心法 (101)
- 生死说 (101) 白玉蟾水调歌头 (103) 第一章
 先后二天论 (103) 第二章 药物论 (105) 第
 三章 鼎器论 (107) 第四章 火候论 (110) 第五
 章 炼己论 (126) 第六章 筑基论 (127) 第
 七章 炼药论 (129) 第八章 伏气论 (131)
 第九章 胎息论 (134)
- 金丹真传 (138)

- 《金丹真传》自序(138)筑基第一(141)得药
 第二(143)结丹第三(144)炼己第四(146)
 还丹第五(147)温养第六(149)脱胎第七
 (151)玄珠第八(153)赴瑶池第九(154)葫
 芦歌(有序)(155)明道歌四首(156)修真入门
 (157)修真大略(158)金丹五百字(159)
 扫邪归正歌(160)《入药镜》傅注(161)邵雍
 诗解(167)吕祖《沁园春》注(169)长生
 (172)师恩(174)二十四问(176)试金石
 自跋(187)
- 泥丸李祖师女宗双修宝筏 (189)
- 西王母女修正途十则 (198)
- 《孙不二女功内丹次第诗》注 (207)
- 黄遵序(207)凡例(208)孙不二仙姑事略
 (211)《孙不二女功内丹次第诗》十四首(211)
 《孙不二女功内丹次第诗》注(213)附：孙仙
 姑七言绝句七首(234)

《金丹四百字》注释

西陵一壑居士彭好古注解

西浙龙门宗子闵阳林释义

《金丹四百字》序

七返九还金液大丹者，七以火数，九乃金数。以火炼金，返本還元，谓之金丹。

以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至，以形神契坎离二卦。以东魂之木、西魄之金、南神之火、北精之水、中意之土，是以攒簇五行。

以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。

以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰五气朝元。

以精化为炁，以炁化为神，以神化为虚，故名曰三花聚顶。

以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。

精、神、魂、魄、意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。

炼精者，炼元精，非淫泆所感之精。炼气者，炼元炁，非口鼻呼吸之气。炼神者，炼元神，非心意念虑之神。故此神、炁、精者，与天地同其根，与万物同其体。得之则生，失之则死。以阳火炼之，则化成阳炁。以阴符养之，则化成阴精。故曰：见之不可用，用之不可见。

身者，心之宅。心者，身之主。心之猖狂如龙，身之狞恶如

虎。身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精。故曰：二物。

心属乾，身属坤，故曰乾坤鼎器。

阳气属离，阴精属坎，故曰：乌兔药物。

抱一守中，炼元养素，故曰采先天混元之炁。

朝屯、暮蒙，昼午、夜子，故曰行周天之火候。

木液旺在卯，金精旺在酉，故当沐浴。

震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阳，坤土藏蓄七数，故当抽添。

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

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

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

夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻。一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎气既凝，婴儿显相，玄珠成象，太乙含真。

三万刻之中，可以夺天上三万年之数。何也？一刻之工夫，自有一年之节候。所以三万刻，可以夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人行之，立跻圣域。奈何百

姓日用而不知元精丧也，元炁竭也，元神离也。是以三万刻，刻刻要调和。如有一刻差违，则药材消耗，火候亏缺。故曰“毫发差殊不作丹”。

是宜刻刻用事，用之不劳。真气凝结，元神广大。内则一年炼三万刻之丹，外则夺三万年之数。大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之气。故曰夺天地一点之阳，采日月二轮之气。

行真水于铅炉，运真火于汞鼎。以铅见汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。

不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可著于持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼。惟恐不识药材出处，又恐不知火候法度。

要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心，非肾，非口，非鼻，非脾胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。

夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。在身中求之，不可求于他也。

此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授。苟或不尔，皆妄为矣。

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

夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于旁蹊曲径？然金丹之生于无，又不可为顽空。当知此空，乃是真空，无中不无，乃真虚无。今因马自然去，讲此数语，汝其味之。

紫阳张伯端序。

《金丹四百字》注释

真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。

【注】人之初生，天一生坎水为肾，肾水沉重象铅。肾生气，气中一点真一之精，是为真铅。

地二生离火为心，心火飞扬象汞。心生液，液中一点正阳之气，是为真汞。

坎中有戊土，离中有己土。水本阴，而阴中有真阳。火本阳，而阳中有真阴。是为真土。阴交于阳，阳交于阴，全凭真土。

真铅，即身中之气。真汞，即心中之神。真土，即身心中之意也。诚能运吾之真意，使汞常迎铅，铅常制汞，铅汞归真土，则神气浑融，性情合一，而身心寂然不动矣。

虽曰不动，其实如如之中有了了，冥冥之中有昭昭。妄心已除，而照心不昧。肉身若死，而法身常生。非坠顽空，而甘枯槁也。

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

虚无生白雪，寂静发黄芽。玉炉火温温，金鼎飞紫霞。

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

白雪自虚空而生，黄芽须火养而生，以火能生土也。时当姤卦，天交于地，虚无则白雪自生。时当复卦，地交于天，寂静则黄芽自发。正如天地之间，阳极而阴，则白雪自天而飞。阴极而阳，则黄芽自地而长。

玉炉即黄庭，火即神。以神驭气，火在玉炉之中。温温者，行火之候。

鼎者，乾位，神之本宫。黑变红为紫，火飞上为霞。霞与火，非二物也。

玉炉火温温，乾宫之神，照入于坤宫之内。至于鼎上飞紫霞，则坤受乾火，发现于坤宫之表，有飞象矣。

【释】心宅身久，身得心治之初效也。

华池莲花开，神水金波静。夜深月正明，天地一轮镜。

【注】紫阳《本序》云：“以铅见汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。”即此而观，华池为命蒂，神水为性根。欲性命浑融，始以汞投铅，次以铅制汞，坎宫真一之精，载正阳之炁而上升，气象似莲花之开矣。离宫正阳之炁，随真一之精而下降，安净似金波之净矣。

至时之将子，水清金白，而性命神气两相浑合矣。故曰：天地一轮镜，只在以性合命。凝神入气穴是也。昔人谓炼丹无别法，但引神水入华池，万事毕矣。正言此意。

【释】心身合一，纯乎天理。自然运行，乃得有下手之时也。硃砂炼阳气，水银烹金精。金精与阳气，硃砂而水银。

【注】硃砂，是液中正阳之气。水银，是气中真一之精。补离宫之阴，液中采取真一之精。补离宫之阴，液中采取真一之精。

金精与阳气，以阳火炼之，则如硃砂。以阴符养之，则如水银。非二物也。

【释】得下手时，极炼极烹。仍以心治身，以身养心以待之，无别法也。

日魂玉兔脂，日魄金乌髓。掇来归鼎中，化作一泓水。

【注】太阳木火为日魂，魂藏神，而阳中有阴。阴即月魄。日非月无以生其光，故曰玉兔脂，脂从精也。

太阴金水为月魄，魄藏精，而阴中有阳，阳即日魂。月非日无以成其体，故曰金乌髓，髓从神也。

犹硃砂是日中之精，中感月华而生真炁。水银是月中之华，

中感日精而生真铅。大修行人，上士以神化气，以气化精。中士以精留气，以气留神。精神浑合，调和于宝鼎之中，则甘露自降，而为一泓水矣。

【释】交养融和，而身心始化也，夫然后将以观其窍矣。

药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎产玄珠。

【注】玄窍，即玄牝。玄阳而牝阴，总谓之玄窍。

人身下田为炉，乃神之所栖，火发于此，故曰阳炉。炉上，则鼎也。

静极而动，药物自生，时当采取。得药之后，苟无火候以烹炼之，其药复散，玄珠何从而产哉？是必拨转顶门关捩子，夺取骊龙颔下珠。

药即是火，火即是药，药火合一，则龙虎交会，而悬胎宝鼎，自产黍米之玄珠矣。

然必玄窍生药，方可阳炉发火。若机未至，而先助长，则外火虽行，内符不应，适以自焚其躯耳。

大抵神气和融，则玄窍自见。玄窍既见，则火候自知。火候既知，则龙虎自并。龙虎既并，则玄珠自成。其妙在动静之间，不差毫发可也。

【释】身心纯一不杂，化象豁然，尤须一意主持，慎独是至要也。

前五节只着力一静字，至此加一敬字为主持。主敬存诚工夫，其在斯乎？

此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

【注】此窍，即上玄窍。以其不属有无，不落方体，超乎身心之外，出乎恍惚之间，故曰非凡窍。

人身上乾而下坤，乾之中爻索坤而成坎，坎居坤位，而气居之。坤之中爻索乾而成离，离寄乾位，而神居之。

神者，心中之汞也。气者，身中之铅也。心为神室，身为气

府，故曰：“名为神气穴”。

身中有一点真阳之气，气属离。心中有一点真阴之精，精属坎。故曰：“内有坎离精”。

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

木汞一点红，金铅四斤黑。铅汞结成珠，耿耿紫金色。

【注】心中一点真阴之精，名曰木汞。木数三，内涵真阳之气为一，故曰一点。木能生火，火色红，故曰一点红。

身中一点真阳之炁，名曰金铅，金数四，故曰四斤铅色黑。金水同宫，故曰四斤黑。

初以红入黑，次炼黑入红，红黑相投，结成黍米之珠于宝鼎，而耿耿如紫色矣。红与黑相间，其色紫，故曰紫金色。

然铅汞非有定物，红黑非有定色。一点四斤，亦非定数也，得意者当自知。

【释】仍是身心浑化，主敬存诚工夫，真积日久，至道大疑之时矣。夫然后快足于心，乃可以清静自然为运用也夫。

家园景物丽，风雨正春深。犁锄不费力，大地皆黄金。

【注】家园者，身中之真土也。景物者，身中药物景象也。时遇一阳来复之际，但鼓巽风以吹坤土，即引神水以润华池。及至三阳交泰之时，亦慎不费采取之力。但勿忘勿助，而大地黄芽，自土中而迸出矣。谓之金者，言其结成金丹也。

【释】集义所生之气，至大至刚，惟以直养无害而已矣。真铅生于坎，其用在离宫。以黑而变红，一鼎云气液。

【注】肾生气，气中真一之水为真铅。真一之水，即离宫正阳之气。见液相合，气中收取真一之水，非液中采取正阳之气，使母子相逢而相顾恋，则金隐于水，无由上升。盖以神驭气，千古传心之要诀也。故曰其用在离宫，体在坎而用在离也。

铅既以火而出，水则以黑变红。药即是火，但见自三关路头，

以抵九重天上，油然而兴，霏然而升，翕然而蒸，霭然而凝，而其气如云之浓，上升鼎内矣。

【释】此承上节，特标身心浑化之工用，全在以心治身之所致也，静之力也。

真汞产于离，其用却在坎，姤女过南园，手持玉橄榄。

【注】汞虽产自离宫，然非得北方之正炁以制伏之，则常欲去人，不得凝聚。故曰：“其用却在坎”。

姤女者，汞也。南园者，离也。离中之汞，一见坎中之铅，则铅汞相投，将舍离宫而同降坎位。故曰：“过南园”。一过南园，而汞成白雪矣。玉者，象其色之白也。橄榄者，象其不方不圆也。

【释】此复标身心浑化之工用，全在以身养心之所致也，敬之至也。

震兑非东西，坎离不南北。斗柄运周天，要人会攒簇。

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

【注】火之为物，太大则炎，太小则冷，要在调和得中，故火必曰候。一时有六候，候者，吾身之节候。何时之有？吾身静极而动，在月即为冬至，在日即为子时。迎此极而与之俱动，则火候在此矣。

大抵一阳升为子，一阴降为午，阳升阴降为卯，阴升阳降为

酉。所谓不刻时中分子午，非必以冬至为子，夏至为午，兔鸡之月为卯酉也。如外丹，进火为子，抽火为午。不增火，不减火，为沐浴。不拘子午，亦不拘卯酉也。

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

乌肝与兔髓，擒来共一处，一粒复一粒，从微而至著。

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

【释】显言只须身心交合，并无别法运用。但以直养无害，自微至著而已。是由慎独，以至心广体胖，其气将塞乎天地矣。浑沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒黍米大。

【注】有世界，则有三才。有三才，则有虚空。有虚空，则有浑沌。未有天地之先，浑浑沌沌。浑沌包虚空，虚空括三界。及寻吾身受气之初，不过一粒大如黍米，此人生之根源，而修丹者之所当知也。故曰：“有人要觅长生诀，只去搜寻造化根。”

【释】浑沌者，身也。虚空者，心也。一者，诚也。身包心，心括身。所以致此者，一真意由之也。真意在天地，为造化之枢机。在人身，为生化之主宰也。既使由之，不妨仍使知之。见得真土工用，其盛大有如此者。

天地交真液，日月合真精。会得坎离基，三界归一身。

【注】心液下降，肾气上升，液与气总名曰液。“天地交真液”也。

魂为乌精，魄为兔髓，总名曰精，“日月合真精”也。

坎属阴，坎中藏戊，戊为阳土。是阳者，坎之基也。

离属阳，离中藏己，己为阴土。是阴者，离之基也。

会得坎中戊土基始于阳，离中己土基始于阴，则身中天地，身中日月，皆由真土为之运用，而三界归于一身矣。

【释】坎者，身也。离者，心也。坎离基者，意也。

坎在先天，居西，为魄。至后天，居北，是魄。已流而为精，今统先后天，浑精魄而为一者，身也。

离在先天，居东，为魂。至后天，居南，是魂。已显而为神，今统先后天，浑神魂而为一者，心也。

惟土居中央，会合四象，实为先后天坎离之基。未尝因先后天而变其所者，意也。惟上士举意宅身以收心，使身心意三者，浑归一处，不贰不息，鞠养成真，以致盛大而能生物。岂非万物已备于我，三界归一身耶？此丹道之极工，圣人之能事具矣。

此后四节，乃重申精凝神结之工用，并非更进一层之说。慎勿疑有重立炉鼎之事，为邪说引误可也。

龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作天地髓。

【注】心中正阳之气，为龙。木能生火，震属木，故龙从东方来。

肾中真一之精，为虎，金能生水，兑属金。故虎向西山起。

若使龙吟云起而下降，虎啸风生而上升，二兽相逢，交战于黄屋之前，则龙吞虎髓，虎啖龙精，风云庆会，混合为一，而化为天地之髓矣。

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

按紫阳《本序》云：“心之猖狂如龙，身之狞恶如虎。”此节言龙从东海来，乃心家之魂也。虎向西山起，乃身家之魄也。其

实即《本序》所云：“身中有一点真阳之炁，心中有一点真阴之精”，谓之二物，即此两兽也，《本序》又云：“心属乾，身属坤”。此节言战一场者，即陈泥丸云：“以制伏身心为野战”是也。

言化作天地髓者，即天地日月软如帛是也。彭居士忘却先天坎离本位，率从后天探象，故落出心肾震兑等字，殊非本旨，应从《本序》改注如此。

金花开汞叶，玉蒂长铅枝。坎离不曾闲，乾坤经几时。

【注】金花，本真铅借汞成胎。玉蒂，本真汞借铅成形。人身汞为神，铅为精。金花开汞叶者，恍恍惚惚水中生神也。玉蒂长铅枝者，杳杳冥冥火中生精也。得诀者，坐至金花显露，玉蒂滋萌，则铅汞之枝叶已茂。

此时正宜采药进火，使坎离运行于东西，乾坤周回于上下，一往一复，一升一降，如环无端，不可有顷刻之停。

盖未得药时，须要认汞叶之开，与铅枝之长。既得药后，又要知往复之妙，升降之宜，方为始终兼尽，而圣胎圆成矣。

苟乾坤坎离，不循环于十月之中，则鼎器药物，暂得竟失。金花乌保其不谢，玉蒂乌保其不凋耶？

【释】此节标示，全在真意主持，务使身心刻刻交融，无一丝毫间断。唯以心体乾道之大健，以身由坤道之大顺，自然周运不息，将复坎离而乾坤矣。更不必疏明震兑艮巽，复障心目。下节即申明取填之说。

沐浴防危险，抽添自谨持。都来三万刻，差失恐毫厘。

【注】一年十二月，共计三万六千刻，攒簇一日之内。十二月之中，十月行火候。阳生，则采药于子宫，而使之逆升，谓之抽铅。阴生，则退火于午位，而使之顺降，谓之添汞。其余两月，卯月益水安金，酉月行火止水，只行火候，不行水候，谓之沐浴。以卯月生中有杀，酉月杀中有生，防火之太燥而有危险也。

除两月六千刻，止十月三万刻，故曰“都来三万刻”。三万

刻工夫，毫厘有差，则阴阳差互。唯既防危险，又知谨持，专心致志于一圈之中，与动俱现，与静俱隐，期年可以养成婴儿，而为超脱之仙矣。

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

夫妇交会时，洞房云雨作。一载生个儿，个个会骑鹤。

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

【释】夫，即乾也。妇，即坤也。洞房，即非凡窍也。发明第七节大旨，总言身心得意，以擒以制而混化之，以与天地参，皆至诚之工用也。譬诸夫妇，得媒以婚以嫁而交会之，以生育婴儿，此特由非凡窍，生得非凡儿。全在逆之斯仙耳。不若世间夫妇道，顺之成人也。今再为揭喻一说：真土为意，譬诸媒也。真铅为身，譬诸夫也。真汞为心，譬诸妇也。得媒合夫妇以成室家，譬诸举意混身心而凝至道。然耶？否耶？敢以质诸夫子。

金丹大成集

萧廷之 撰
董德宁 辑录

无极图说

○者，道也。形而上者谓之道，斯乃道之体也。无极而太极，
 ◎含三为一，中具五十五数，中○者，乃其本体也。太极一判，
 两仪生焉。☯之动，根乎阴也。☵之静，根乎阳也。阳变阴
 合，而生水、火、土、金、木也。水生数一，成数六。火生数二，
 成数七。木生数三，成数八。金生数四，成数九。土生数五，成
 数十。此五行生成之数也。

天一、地二，天三、地四，天五、地六，天七、地八，天
 九、地十。天地之数，五十有五。此阳奇阴偶之数也。

一阴一阳之谓道，生生不穷之谓易。一者，奇数也。二者，
 偶数也。阳奇阴偶，即二以生三也。

纯乾，性也。两乾而成坤，命也，犹精与气也。乾再索坤而
 成坎，坎中之阳，乃元气也，所谓乾道成男是也。坤再索乾而成
 离，离中之阴，乃真精也，所谓坤道成女是也。○乾男坤女，以
 气化者言也。

离者，日之象也；坎者，月之象也。日月合而成易。易者，
 日用常行简易之道也，千变万化，而未尝灭焉。然则形中之精，
 寂然不动。盖刚健中正，纯粹精者存，乃性之所寄也，命之根矣。
 心中之神，感而遂通。盖喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲者存，乃

命之所寄也，为性之枢矣。

慙忿则心火下降，室欲则肾水上升。君子黄中通理，正位居体，美在其中，畅于四肢，故修此而吉也。于是闲邪存诚，终日如愚，天理纯全。归根曰静，静曰复命。动极而静，静极复动也。万物化生，○以形化者言也。

形而下者谓之器，斯乃道之用也。南轩曰：“真识根源，谓之知道。”知此道者，则可以超出乎造化之外，卓然而独存矣。

金液还丹赋

求道至近，学仙岂难？采玉壶之大药，炼金液之还丹。探赤水之玄珠，龟蛇吐咽；运西方之至宝，龙虎蟠旋。

粤自紫府开而海峤云生，黄河翻而泥丸浪滚。虽乾坤同体，总为鼎器。然铅汞二物，互为根本。丹源何在？存三要以守一元。金液结成，自九还而终七返。

是丹也，恍惚无物，杳冥有精。循八卦兮合四象，聚三花兮攒五行。味出庚辛，须定志以采取。卦属艮巽，要知时而旺生。

始而炼金液以交媾，终则火工而养成。壶中日月之循环，须明宗祖。身里夫妻之交合，要识根茎。由是升降之际，当辨君臣；来往之间，仍分主客。

凝绝耳韵，调均鼻息，审药老嫩，明进退之尺寸。抱一孜专，守雌雄之黑白。望宜飞汞以擒魂，晦则引铅而制魄。推排符火，卷舒性内之阴阳；呼吸风云，烹炼身中之炁液。

大抵人炼乎炁，须知合于四象。炁纯乎阳，自消磨于众阴。东捉青龙，西捉白虎，北寻玄武，南寻赤禽，惟中宫和会以共处，以土釜封藏而必深。有动有静，有气无质。知吉知凶，知机自心。能酝酿自然之酒，旋调成无韵之琴。安排既未之鼎炉，熬成白雪；鼓动乾坤之素籥，锻作真金。

盖始者金木间隔，孰使交并？金水混融，未归淘汰。自金并一提，水虎潜伏。迨金锁一发，火龙相会。是宜满黄金之鼎，而调燮固济。饵紫金之膏，而凝神闭兑。周流真气以充盈，出入元神之广大。火升水降，抽添善了于屯蒙；辐辏轮成，运用默符于否泰。

又当知药物调和，悟者甚易。火候消息，行之恐难。一十月工夫，存杳杳绵绵之息；三万年气数，在来来往往之间。所以养丹田之宝，其宝长在；夺丹鼎之珠，此珠复还。既得此超升之诀，常开其生死之关。驾动河车，离尘世尾闾之海，移归天谷，上昆仑蓬岛之山。

噫！万般仙诀，契论歌诗，一窍玄关，精神气穴。升金门，朝金阙，膺帝诏之召；严金相，证金仙，脱圣胎之结。此其饵金液之丹，成金刚之体，而性命双圆，妙难轻泄。

金液还丹论

道以心为用也，或者疑之，至人辩焉：

夫道者，心之体。心者，道之用。道融于心，心会于道。道外无余心，心外无余道也。

能知运用者，以道观心，心即道也。以心贯道，道即心也。

是心也，非人心之心，乃天心之心也。天心之居于北极，为造化之枢机者，此心也。故斗杓一运，四时应节、五行顺序、寒暑中度、阴阳得其宜矣。

在人亦然：首有九宫，上应九隅。其中一宫，曰天心。一曰紫府、天渊、天轮、天关、天京、上都关、昆仑顶……，其名颇众。总而言之，曰玄关一窍。运用于此者，可不辨药材所产之川源，火候细微之要旨，以至温养而成丹，皆不离乎此心之为用也。尝谓药愈采而愈多，火渐炼而渐结。其采药之初也，动乾坤

之橐籥，取坎离之刀圭，凝神聚气，调匀鼻息，呼吸应手，迨夫神气之入乎其根也。闭极则失于急，纵放则失于荡，惟使其绵绵续续，勿令间断耳。然后神久自凝，息久自定。

其运火之功也一刚一柔，一文一武。进寸而退尺，箭短而后长。分宾主，立君臣，使其阴符、阳火进退之得其宜也。火数太燥，则汞上飞矣。水铢太溢，则铅下消矣。惟使其斤两调匀，法度准确，无进火退符之味其用也。由是依约卦爻，以十二月促于一时之内，阳升阴降，以为运火之则也。

一阳之升，始乎复也，时为子焉。微养其潜龙。临，丑也，温养其见龙。泰，寅也，火生于寅。屯之值事，故进符用武火焉。壮，卯也，阳中含阴，故沐浴焉。夬，辰也，文火以炼之。乾，终于巳也，火加武焉。自子至巳，纯阳用事，乃内阴求外阳也。

一阴之生，始乎姤也，时为午焉。火旺于午，故退符用文火焉。遁，未也，时为六月，故火武焉，则不为盛夏之浓霜矣。否，申也，微火以调之。观，酉也，阴中含阳，故沐浴后养火焉。剥，戌也，火库于戌、蒙受生成，火用武矣。坤，终于亥也，脱胎入腹，以成变化也。自午至亥，纯阴用事，乃外阳附内阴也。

然火生于寅，旺于午，库于戌。故抽添之妙，在于屯蒙也。

噫！始复终坤，皆以卦象则之也。进退以象春夏秋冬之相代，抽添以象日月圆缺之相仍。火之未燃也，藉巽风以吹之。火之既燃也，资坤水以沃之。火功一正，气液混融，铅汞交结，姤女敛袂，婴儿仰从，守于中宫，合为一也。七返九还之秘，毕于此矣。

向使运火失宜，异证百出。金虎与木龙飞腾，坎男与离女奔逸。虽黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，欲结成丹，不可得也。可不谨审而调燮之？故丹经曰：“既得真铅，又难真火。”岂轻议哉！

虽然，金丹之道，皆法象也。以铅汞为体，~~当知铅精汞髓~~，皆譬喻也。以坎离为名，当知坎男离女，皆虚名也。以龙虎为形，又当知火龙水虎，非有形也。谓如黄芽白雪，神水华池，皆非可见可用之物也。要知配合而调和，抽添而运用。故此之丹药，非金石草木之料。此之火候，非年月日时之数。当从本根实地而为之，炼形化气，炼气化神，不过夺天地一点真阳，始乎有为，而终则无为也。

或者泥象以安炉，着相而造鼎，执着火候，认为顽空，则谬矣。吁！否极则泰，动极则静。静曰复命，真精自朝，真息自定，谷神自栖，三尸自灭。心中无心，念中无念，身入无形，与道为一矣。

金丹问答 九十三则

问曰：“如何谓之金液还丹？”答曰：“金液者，金水也。金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。前贤有曰，丹者，丹田也。液者，肺液也。以肺液还于丹田，故曰‘金液还丹。’”

问曰：“何谓铅汞？”答曰：“非凡黑锡水银也。真一子曰：‘铅是天地之父母，阴阳之根基。’盖圣人采天地、父母之根，而为大药之基。采阴阳纯粹之精，而为大丹之质。且非常物造作也。汞性好飞，遇铅乃结，以其子母相恋也。”

问曰：“何谓火？”答曰：“火者，太阳真炁，乃坎中之阳也。紫清真人曰：‘坎中起火’是也。”

问曰：“何谓候？”答曰：“五日为一候，是甲为一终也。日有十二时，五日六十时，终一甲子也。紫阳曰：‘一刻之工夫，自有一年之节候。’以起火之际，顷刻而一周天也。”

问曰：“此火候何时用？”

答曰：“年中用月，月中用时，时中用刻也。”

问曰：“何谓真一？”

答曰：“人能将自己天真，安于天谷之内，乃守真一之道也。”

金洞主曰：“真一者，在于北极大渊之中”也。”

问曰：“何谓动静？”

答曰：“阳主动，阴主静。翠虚曰：‘动中求静，静中有为。动静有作，口口传之。’”

问曰：“何谓九还？”

答曰：“金生数四，成数九。还者，自上而还下，九乃老阳之数。阴真君曰：‘从子至申为九还。’亦顺下也。”

问曰：“何谓七返？”

答曰：“火生数二，成数七。返者，自下而返上，七乃少阳之数。阴真君曰：‘从寅至申为七返。’亦逆上也。”

问曰：“何谓炉？”

答曰：“上品丹法，以神为炉，以性为药，以定为火，以慧为火。中品丹法，以神为炉，以气为药，以日为火，以月为水。下品丹法，以身为炉，以气为药，以心为火，以肾为水。又有偃月炉、玉炉。”

问曰：“何谓鼎？”答曰：“鲍真人云：‘金鼎近泥丸，黄帝铸九鼎’是也。”

问曰：“何谓药物？”答曰：“即此药物，顺则成人，逆则成丹。五行颠倒，大地七宝。五行顺行，法界火坑。百姓日用而不知也。紫清曰：‘采药物于不动之中’是也。”

问曰：“神水华池，何也？”

答曰：“李荃云：‘还丹之要，在于神水华池。’紫阳曰：‘以铅入汞，名曰神水；以汞投铅，名曰华池。’海蟾曰：‘从来神水出高源。’紫清曰：‘华池正在气海内。’”

问曰：“何谓三关？”

答曰：“头为天关，足为地关，手为人关。”

问曰：“何谓内三要？”

答曰：“第一要，大渊池也。第二要，绛宫也。第三要，地户也。”

问曰：“何谓外三要？”

答曰：“口之与鼻共三窍，是神气往来之门户。下功之际，调鼻息，减舌气，闭兑也。”

问曰：“何谓兑？”

答曰：“真一子云：‘兑，口也。’”

问曰：“婴儿姹女，正在何处？”

答曰：“婴儿在肾，姹女在心。”

问曰：“肾属水为阴，婴儿属阳。心属火为阳，姹女属阴。何缘在此。”

答曰：“肾属坎，三阴中有阳，乃真阳也。心属离，三阳中有阴，乃真阴也。”

问曰：“泥丸宫正在何处？”

答曰：“头有九宫，中曰泥丸。”

问曰：“何谓金公？”

答曰：“金边著公，乃铅也。紫阳曰：‘要须制伏觅金公。’”

问曰：“何谓黄婆？”

答曰：“黄乃土之色，位属坤，因取名焉。紫清曰：‘金公无言姹女死，黄婆不老犹怀胎。’”

问曰：“呼吸何如？”

答曰：“呼出心与肺，吸入肾与肝。呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。呼吸风云，凝成金液。”

问曰：“何谓琼浆玉液？”

答曰：“皆神水也。”

问曰：“何谓神炁？”

答曰：“神是火，火属心。炁是药，药属身。神、炁、子、

母也。虚静天师云：‘炁者，生之元也。神者，生之制也。持满馭神，专炁抱一，神依炁住，神炁相合，乃可长生。’三茅真君曰：‘炁是添年药，心为使炁神。若知行炁主，便是得仙人。’

问曰：“何谓十二重楼？”

答曰：“人之喉咙管有十二节是也。”

问曰：“何谓帘帟？”

答曰：“眼是也，下功之际，含眼光。云房云：‘闭户垂帘默默窥。’”

问曰：“何谓子午？”

答曰：“子午，乃天地之中也。在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方为南北。”

问曰：“何谓五位相得而各有合？”

答曰：“天地五十五数，故乾得一九，合而成十。坤得四六，合而成十。巽兑得二八，合而成十。震艮得三七，合而成十，离得五坎，坎得十，坎离无偶，所以自合也。以数言之，则得天地之中数。以爻言之，则得天地之中爻。以位言之，则得天地之中位。坎离为用，不以大乎？”

问曰：“何谓五岳？”

答曰：“《五岳真形图》曰：‘在人之头。’紫清以有巾藏五岳之句。”

问曰：“何谓玄牝？”

答曰：“在上曰玄，在下曰牝。玄关一窍，左曰玄，右曰牝。”

问曰：“何谓玄牝之门？”

答曰：“鼻通天气，曰玄门。口通地气，曰牝户。口鼻乃玄牝之门户矣。”

问曰：“何谓三男、三女？”

答曰：“乾道索坤，长男曰震，中男曰坎，少男曰艮。坤道索乾，长女曰巽，中女曰离，少女曰兑。”

问曰：“何谓火龙、水虎？”

答曰：“虎，西方金也。金生水，仅藏形于水。龙，东方木也。木生火，反受克于火。太白真君曰：‘五行不顺行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出。’是也。”

问曰：“何谓分至？”

答曰：“子时象冬至，阴极而阳生。午时象夏至，阳极而阴生。卯时象春分，阳中含阴。酉时象秋分，阴中含阳。人身亦有分至。紫阳曰：‘以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至。’”

问曰：“何谓沐浴？”

答曰：“真气熏蒸，神水灌溉，为沐浴。太上曰：‘灌以甘泉，涤其垢汗。出自华池，复归坤户。’杏林曰：‘沐浴资坤水’是也。”

问曰：“何谓抽添？”

答曰：“既抽铅于肘后，须添汞于中黄。《传道集》曰：‘可抽之时不可添’是也。”

问曰：“何谓搬运？”

答曰：“搬金精于肘后，运玉液于泥丸。下手工夫，口诀存焉。”

问曰：“何谓三田？”

答曰：“脑为上田，心为中田，气海为下田。若得斗柄之机斡运，则上下循环，如天河之流传也。”

问背后三关。

答曰：“脑后曰玉枕关，夹背曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。”

问曰：“何谓神室？”

答曰：“元神所居之室也。朗然子曰：‘未明神室千般挠，达了心田万事无。’”

问三花聚顶。

答曰：“神、气、精混而为一也。玄关一窍，乃神、气、精之穴也。”

问五气朝元。

答曰：“五脏真气，上朝于天元也。”

问和合四象。

答曰：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺。精神魂魄聚于意土也。”

问曰：“马牙、真主人、神符、白雪，何也？”

答曰：“皆铅汞之总名也。”

问河车。

答曰：“北方正气，名曰河车。左曰日轮，右曰月轮，搬负正气，运载元阳，应节顺行，下手无非此本之力。”

问曰：“老、嫩，何也？”

答曰：“采药之时，审其老、嫩。彭鹤林曰：‘嫩时须采老时枯。’紫阳曰：‘铅见癸生须急采，金逢望远不堪尝’是也。”

问浮沉。

答曰：“铅沉而银浮也。”

问清浊。

答曰：“阳清而阴浊也。清者，浮之于上。浊者，沉之于下。修丹者，留清去浊。盖清属阳，而浊属阴也。”

问五行相克。

答曰：“《金碧经》曰：‘金木相伐，水火相克，土旺金乡，三物俱丧，四海辐辏，以致太平。’并由中宫土德之功也。”

问曰：“来往，何也？”

答曰：“子往、午来。阴符、阳火自子进符至辰巳，自午退符至戌亥。始复终坤，皆以卦象则之。一消一长，一往一来，以成其变化。《易》曰：‘阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟谓之’

变，往来不穷谓之通’也。”

问雌雄。

答曰：“雌阴而雄阳也。一阴一阳之谓道。孤阴寡阳，不能自生。《参同契》曰：‘雌雄相杂，以类相求。’注曰：‘雄，金砂也。雌，火汞也。相须含吐，类聚生成，以为神药’也。”

问防危。

答曰：“防火候之差失，忌梦寐之昏。翠虚曰：‘精生有时，时至神知。百刻之中，切忌昏迷。’”

问交合。

答曰：“磁石吸铁，隔碍潜通。”

问有无。

答曰：“《金碧经》云：‘有无互相制，上有青龙居。两无宗一有，灵化妙难窥。’”

问刑德。

答曰：“阳为德，德出则万物生，阴为刑，刑出则万物死。故二月阳中含阴，而榆荚落，象金砂随阴气动静，落在胎中，故曰归根也。八月阴中含阳，而荠麦生，象金水随阳气滋液于鼎内。故卯酉乃刑德相负，阴阳两停，故息符火也。”

问黑白。

答曰：“《参同契》云：‘知白守黑，神明自来。’白者金也，黑者水也。以金水之根，而为大药之根矣。”

问寒暑。

答曰：“真一子云：‘不应漏刻，风雨不调，水旱相伐。或阳火过刻，或阴符失节。隆冬变为大暑，盛夏反作浓霜。火候过差，灵汞飞走。’运火之士，可不谨之？”

问晦朔。

答曰：“《参同契》曰：‘晦朔之间，合符行中’。乃金水符合之际也。”

问固济。

答曰：“太白真人曰：‘固济胎不泄，变化在须臾。’言其水火既济，闭固神室，而不使之漏泄也。”

问圣胎。

答曰：“无质生质，结成圣胎。辛勤保护十月，如幼女之初怀孕，似小龙之乍养珠。盖神气始凝结、极易疏失也。”

问四正。

答曰：“子、午、卯、酉为四正。玄关一窍，四正宫也。”

问黄庭正在何处？

答曰：“膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右也。”

问金乌玉兔。

答曰：“日中乌，比心中之液也。月中兔，比肾中之气也。”

问炼形。

答曰：“炼形化气，炼气化神，炼神合道也。金洞主曰：‘以精炼形。’非凡砂石。”

问：“张紫阳谓心肾非坎离，何也？”

答曰：“心肾，特坎离之体耳，有体有用。”

问：“所用者，何也？”

答曰：“天心，乃心之用也，属离。形乃肾之用也，属坎。交媾之际，运用于此矣。”

问工夫。

答曰：“知时而交媾，进火而防危，阳生而野战，刑德而沐浴，以至温养成丹也。”

问野战。

答曰：“《龙虎经》曰：‘文以怀柔，武以讨叛。’紫阳曰：‘守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。’”

问温养。

答曰：“杏林曰：‘温养象周星。’毗陵曰：‘金鼎常留汤用暖，玉炉不要火教寒’是也。”

问烹炼。

答曰：“烹金鼎，炼玉炉，口诀存焉。”

问赏罚。

答曰：“春气发生谓之赏，乃巳前阳火之候也。秋气杀物谓之罚，乃午后阴符之候也。”

问守城。

答曰：“抱元守一，而凝神聚炁也。”

问提防。

答曰：“驱除杂念，而专心不二也。”

问：“神庐者，何也？”

答曰：“鼻也，乃神气出入之门。《黄庭经》曰：‘神庐之中当修理，呼吸庐间入丹田。’”

问太乙含真。

答曰：“守真一于天谷，气入玄元，即达本来天真。太上曰：‘真道养神，若能守我，在浩气之关，令七祖枯骨，皆有生气。生我者道，活我者神，将守道以养神’是也。”

问三尸。

答曰：“《中黄经》曰：‘一者上虫，居脑中。二者中虫，居明堂。三者下虫，居腹胃。名曰彭踞，彭质，彭矫也。恶人进道，喜人退志。上田乃元神所居之官，惟人不能开此关，被尸虫居之。生死轮回，无有了期。若能握元神栖于本宫，则尸虫自灭，真息自定。所谓一窍开，而百窍齐开。大关通，而百骸尽通。则天真降灵，不神之神，所以神也。’”

问胎息。

答曰：“能守真一，则息不往来，如在母胞胎之中，谓之大

定也。”

问玉池。

答曰：“口也。《黄庭经》曰：‘玉池清水灌灵根’是也。”

问橐籥。

答曰：“橐乃无底囊，籥乃三孔笛，又是铁匠手中所弄鼓风之物也。老子曰：‘天地之间，其犹橐籥乎？’《升降论》曰：‘人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入。出则如地气之上升，入则如天气之下降。一升一降，自可与天地齐其长矣。’”

问五芽。

答曰：“乃五脏之真气，《中黄经》曰：‘子能守之三尸弃，得见五芽九真气。’”

问屯蒙。

答曰：“《道枢》曰：‘坎者，水也。一变而为水泽之节，再变为水雷之屯，其爻居寅。离者，火也。一变而为火山之旅，再变为火风之鼎，三变为山水之蒙，其爻居戌。抽添水火，在于寅戌。十二卦气，在于屯蒙运用。’”

问采日精月华。

答曰：“非外之日月也，采心中真液，肾中真气也。”

问内外八卦。

答曰：“头为乾，腹为坤，膀胱为艮，胆为巽，肾为坎，心为离，肝为震，肺为兑也。”

问修炼待时，然后下手。

答曰：“有时中之工夫，有刻中之工夫。毗陵曰：‘炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。’马自然曰：‘不择时中分子午，无爻卦内别乾坤。’此皆刻中之工夫也。”

问：“金丹形象如何？”

答曰：“形若弹丸，色同朱橘。《抱朴子》曰：‘大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜。沙门得之以禅定，黄冠得之即超逸。审

之行之天地毕。’《元枢歌》曰：‘君不见一粒金丹何赫赤，大如弹丸黄如橘。人人分上本圆成，夜夜灵光常满室。’盖人人具足，个个圆成，当知非有形之物也。吕公曰：‘还丹本无质’是也。”

问：“玄关一窍，正在何处？”

答曰：“在人头上。工夫容易，下手的难寻。若不遇明师，摩顶授记，皆妄为矣。”

问真空。

答曰：“返本还原为真空。杏林曰：‘不知丹妙诀，终日玩真空。’”

问作用。

答曰：“螟蛉咒子，传精送神。”

问出神。

答曰：“能守真一，真气自凝，阳神自聚。盖以一心运诸气，气住则神住。真积力久，功成行满，然后调神出壳也。”

问超脱。

答曰：“超者，是超出神也。脱者，脱换凡躯也。皆天门出。前圣有脱壳之验，六祖七层宝塔出，钟吕三级红楼出，海蟾公鹤冲天门出。诗曰：‘功成须是出神京，内院繁华勿累身。会取五仙超脱法，炼成仙质离凡尘。’”

问尸解。

答曰：“尸解有五：金、木、水、火、土也。又有积功累行，而白日飞升者。徽宗皇帝《尊道篇》末曰：‘亘古迄今，飞升者千有余人，拔宅者八十余家。’”

问：“金丹之道，不亦难乎？”

答曰：“是不难也。紫阳曰：‘悟者惟简惟易，迷者愈繁愈难。’杏林曰：‘简易之语，不过半句。证验之效，只在片时。’翠虚曰：‘药之不远采不难。’毗陵曰：‘至道不繁人自味。’紫清曰：‘只一言贯穿万卷仙经，但片晌工夫无穷逸乐。’师

曰：‘下手工夫容易，坚心守道为难’也。”

橐 籥 歌

乾坤橐籥鼓有数，离坎刀圭采有时。铅龙升兮汞虎降，龟蛇上下两相持。

天上日头地下转，海底婵娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。

人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。虎龙战罢三田静，拾取玄珠种在泥。

黄婆媒合入中宫，婴儿姹女相追随。年中用月日用时，刻里工夫妙更奇。

暗合斗牛共欢会，天机深远少人知。进火烹煎天地髓，开炉沐浴霞迸辉。

九还七返在片晌，真气熏蒸达四肢。温养婴儿惟藉母，守城野战要防危。

一时八刻一周天，十二时辰准一年。始于复卦终于剥，朝屯暮蒙有后前。

春夏秋冬依次第，炼至坤宫始凝坚。不须究易行卦气，身中自有一坤乾。

天地日月若交会，打破虚空只一拳。宇宙造化在吾手，向上天机不妄传。

惟人至尊而至贵，可炼金液大还丹。还丹口诀无多子，炼就移身入洞天。

乐 道 歌

舍妄归真隐市廛，炼铅烹汞结还丹。时人不慕长生道，声色

紫心一梦间。

了真子，惟乐道，奇哉妙在回心早。浮名浮利总虚华，世间惟有修真好。说修真，人最多，穷通表里无一个。因到丹山遇至人，一言与我都决破。得诀归来试炼看，龙争虎斗片时间。云收雨散万籁寂，彻夜风雷撼万山。辟地诛茅筑神室，闭关绝俗及腥羶。兀坐茅庐惟守一，玉炉养火不曾闲。从今踏破生死路，翻身跳出鬼门关。昆仑顶上堪来往，时引元神去又还。惟乐道，炼金丹，五气朝元玉洞宽。拍手笑吹无孔笛，玩弄玄珠九曲湾。铅龙汞虎交媾时，一霎火焰飞烧天。调燮火工宜仔细，刚柔文武莫纵意。朝屯暮蒙有君臣，知足常足归本位。前行须短后须长，春夏秋冬依次第。二十八宿归一炉，水火要分前后队。复临二卦宜温养，壮观沐浴须回避。还返工夫入坤宫，炼得坚凝成一块。这般手段出作家，试问时人会不会。

了真子，惟乐道，奇哉妙在回心早。垢面蓬头任所宜，寂寞无人相聒恼。渴饮金浆与玉浆，饥餐交梨并火枣。两轮日月任东西，仰观造化工夫巧。西边兑金位属酉，东边震木位属卯。灵台皎洁无人修，玄坛寂静无人扫。炼精化炁炁化神，大都神炁精为宝。金木自然会交并，水怕溢兮火怕燥。如龙养珠常自顾，如鸡养卵常自抱。金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。有人日夜炼来餐，味胜醍醐真个好。问我日下用工夫，不离顶门真一窍。出自虚无缥缈间，先天先地为大道。学人得悟大还丹，于此歌中细寻讨。我若分毫误学人，万劫风刀当受考。

茅庐得意歌

茅庐七尺高，横过九尺阔。清闲一主人，怕客来恼聒。饥则淡饭三五匙，困则和衣睡一歇。为爱此清闲，万事多摆脱。夜夜曲江头，掬水弄明月。两脚翻来拗乾斗，定息凝神入炁穴。琼浆

酝就从天降，流遍舌端甘似蜜。九杯饮罢又九杯，清复浓兮时自啜。

这境界，甚奇绝，醉抱杨姬共欢悦。自家身里有夫妻，子母同形活泼泼。如龙养珠心不忘，如鸡抱卵气不绝。有如寒蝉吸晓风，又如老蚌含明月。醉里高歌唱一声，虚空粉碎秋毫末。

真得意，少人知，恍恍惚惚却如痴。仰观造化功夫妙，日还东出月还西。捉得日魂并月魄，一浮一沉珠自飞。默运乾坤一否泰，屯蒙抽添运用机。金木自然解交并，相生相克有幽微。临炉施条莫纵意，神水沐浴要防危。大都一年十二月，木液金精忌兔鸡。十月脱胎吞入腹，九转功夫在一时。莫将火候为儿戏，须共神仙仔细推。返中若也差毫发，汞走铅飞不交结。学人于此善推详，七七从来四十八。天地之间不逃数，此是玄玄真口诀。银河若也会斗牛，密密固炉勿轻泄。下手不教鬼神见，烹炼玉炉成白雪。水银原是黑龟肝，朱砂乃是赤凤血。有文有武有刚柔，进退往来细分别。温养婴儿并野战，刻里工夫须口说。

真得意，少人知，茅庐野僻人迹稀。垢面蓬头惟乐道，如鱼饮水自家知。云间独酌逡巡酒，松下闲吟无韵诗。五岳秋高飞白凤，九泉春暖养乌龟。自己阳神皆踊跃，从他阴鬼暗愁悲。元精每运无穷数，玉液常餐不暂离。我家活计工夫别，未与常人话此规。

少人知，真得意，自得天机常似醉。醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。勉贤良，休贪鄙，火急寻师觅玄旨。今生若不悟修真，未必来生得恁地。回头认取紫金丹，炼来便是神仙位。

剑 歌

两枝慧剑埋真土，出匣哮吼惊风雨。修丹若无此器械，学者千人万人误。惟有小心得剑诀，用之精英动千古。

知时飞入太霄间，分明寻得阴阳路。捉住玉兔不敢行，炉内丹砂方定所。审其老嫩辨浮沉，进退往来分宾主。一霎火焰飞烧天，锻炼玄精妙难睹。唬唬虽则声悲苦，纵是依依恋慈母。若能制伏火龙儿，却去北方寻水虎。

龙见虎，互盘旋，恍恍惚惚结成团。河车搬入昆仑顶，锁居土釜勿抽关。息息绵绵无间断，抱元守一要精专。琼浆酝就从天降，馥郁甘甜遍舌端。炼之饵之入五内，只此号曰大还丹。

宿疾普消神气爽，四肢和畅身安康。从来真火生于木，不会调匀莫强钻。玉炉火候须消息，火怕寒兮水怕干。若得仙师真剑诀，下手修炼夫何难？悬崖铁壁挂残雪，玉匣藏处老龙蟠。华池神水磨莹净，知时提掣自挥弹。若遇有仇须急报，外道邪魔丧胆寒。破鸿蒙，凿混沌，自使来时无缺损。专心定志不须忙，左右用之在款款。

此歌寄语逢剑人，着意推穷可为准。

赠谶高士辞往武夷歌

剥啄叩关辞我去，启扉少款片时间。道在自身体外觅，徒劳万水与千山。

君且听，我试说，语无多，真妙诀。

夜深龙吟虎啸时，急驾河车无暂歇。须臾搬入泥丸顶，进火玉炉烹似雪。华池神水湛澄澄，浇灌黄芽应时节。琼浆玉液频吞咽，四体熏蒸颜色别。傍门小法几千般，惟有此道最直绝。在外即非砂与硫，在内亦非精与血。圆陀陀的镇相随，赤洒洒兮光皎洁。知时下手采将来，固济神炉勿轻泄，九还七返片时工，橐籥吹嘘藉巽风。要识玄关端的处，儿女笑指最高峰。最高峰，秀且奇，彼岸濛濛生紫芝。只此便是长生草，无限修行人不知。

纵笔书数句，可谓泄天机。君兜芒鞋去，毕竟几时归？传与

众仙休拟议，待我工夫彻到头，换骨定是来武夷。

赠邹峰山歌（为剔奴剑图书）

荷君与我剔图书，捉摸虚空样也无。机在心兮巧在手，也是无中生有。了真子，雌雄剑，飞太空，掣雷电。半夜哮吼时，指破阴魔脸。夺得明珠还，不与常人见。一阵交锋定太平，元君端坐三清殿。娇姹女，嫁金公，洞房深处云雨浓。白面郎君骑白虎，青衣女子跨青龙。牛斗河边相见后，一时关锁在中宫。运动天然真火候，掀天锻炼一炉红。金公无言姹女死，九还七返片时功。若非欧冶传剑诀，安得青霄有路通？生涯只此雌雄剑，吹毛利水快如风。君若问，此剑诀，天机未敢分明说。青龙颌下刺明珠，白虎头边歃鲜血。有时飞入昆仑顶，交加千里冲妙穴。雌雄飞逐不曾闲，来往己手自提掣。出匣光射透天罡，照耀锋芒何凛冽。学人要觅真剑方，为言不是寻常铁。

金液大还丹诗

搬液上昆山，工夫信不难。往来敲玉洞，还返炼金丹。西采存三药，中归守一坛。片时间下手，七返后成团。鼓动乾坤橐，循环日月滩。玄关真一窍，直路彻天端。

七言绝句（八十一首）

老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。果于罔象无形处，有个长生不死根。

得道那堪正少年，玉炉养火不曾闲。昆仑山上黄华路，时引元神去复还。

大道元来一也无，若能守一我神居。此心莹若潭心月，不滞丝毫真自如。

妙宝无过汞与铅，依时采取自烹煎。从来至道无多事，自是时人识不全。

妙运三田须上下，自知一体合西东。几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。

拨动天轮旋日月，须臾海峤起云雷。风涛汹涌波澄后，散作甘泉润九垓。

一诀分明说与贤，动中求静妙中玄。我家活计从来别，夜夜栽培火里莲。

此道玄中妙更玄，古今父子不相传。莫将火候为儿戏，须共真师仔细研。

大药三般精气神，天然子母互相亲。回风混合归真体，锻炼工夫日日新。

水火从来一处居，看时似有觅时无。细心调燮文兼武，片晌教君结玉酥。

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。

弦前弦后辨屯蒙，进退抽添运火功。虑险防危须沐浴，金丹脱体入坤宫。

木液金精居卯酉，只宜沐浴大丹头。三三灌溉资神水，不用工夫运火牛。

以时易日法神功，仔细推穷总一同。九溯九回为九转，金丹还返入坤宫。

一时辰内还丹结，夺得乾坤大造功。金液余残收拾取，莫教随雨更随风。

木金间隔要相交，白雪黄芽共一苞。定意如如行火候，便从复卦运初爻。

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。

铅炉汞鼎少人知，木液金精旺有时。野战更须行火候，抽添运用莫令迟。

二八门中达者稀，弦前弦后正当时。细心调燮文兼武，端的无中养就儿。

金乌夜夜宿西川，离坎交时妙更玄。温养婴儿惟藉母，外炉增减象周天。

身中阳复为冬至，便好临炉炼大丹。托仗黄婆与媒合，夫妻共室镇同欢。

恰恰相当妙绝奇，中秋天上月圆时。阳生急采毋令缓，进火功夫要虑危。

炼丹仔细辨工夫，昼夜殷勤守药炉。若遇一阳才起复，嫩时须采老时枯。

生铅生汞为丹祖，聘作夫妻共一心。从此抽添方进火，玉炉炼作一团金。

阴阳还返结成丹，九转无亏火力全。若到坤宫受气足，只须沐浴任天然。

依时进火要孜专，勿遣猿猴取次攀。花露初开须忌触，锁居土釜莫抽关。

上下三宫三寸田，自耕自种自烹煎。依时采取须加密，进火抽添象缺圆。

阆苑蟠桃自熟时，采来服饵莫教迟。几回下手潜偷处，无限神仙总不知。

熟铅熟汞最堪烹，谁道金丹结不成。若也学人常服饵，伫看白日羽翰生。

学人若要觅黄芽，两处根源共一家。七返九还须识主，工夫毫发不容差。

阴居于上阳居下，阳气先升阴气随。配合虎龙交媾处，此时如过小桥时。

调和铅汞不终朝，密固根源养圣胞。先使日魂擒月魄，阴文阳武运初爻。

初九潜龙回一阳，分明变化在中央。巽风呼吸吹乾火，炼得炉中胜似霜。

玉炉炼就长生药，金鼎烧成不死丹。颠倒坎离由戊己，分明我命不由天。

夜来酒醒已三更，自觉情浓意转深。玉洞试将灵剑击，便教虎啸与龙吟。

河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关。妙在入门牢闭锁，阴阳一气自循环。

酒是良朋伴是花，岭头时驾紫河车。最怜金虎一声啸，吹散青天五彩霞。

西川岸上抬头望，无限瞻光蘸碧波。便好下工修二八，更须仔细托黄婆。

玉炉金鼎药争光，紫雾红霞映洞房。便向此时勤采取，元神归室不飞扬。

朱砂鼎里绽黄花，偃月炉中发玉葩。进退短长勤采掇，一时收拾入黄家。

无功功里要勤功，功外无功合圣功。炼得丹田成至宝，任它乌兔走西东。

溯流一直上蓬莱，散作甘泉润九垓。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。

玄珠搬运上昆山，两扇朱门日月间。提取四蛇并二鼠，虎龙交媾一时间。

元君端拱坐玄都，三叠胎仙舞八隅。变化一阳天地震，太平因此妙工夫。

两枝剑挂南宫角，自在元神谒玉皇。从此天宫相见后，玉阶来往是寻常。

霭霭烟笼十二楼，绛宫清净万神游。有人问我家何处？占得风光最上头。

几回抖擞上昆仑，运动璇玑造化分。昼夜周而还复始，婴儿从此命长存。

玉炉霭霭腾云风，金谷濛濛长紫芝。神水时时勤灌溉，留连毋使火龙飞。

西山白虎放颠狂，东海青龙不可当。坤田若来相制伏，一齐捉入洞中藏。

外道邪魔忽逞威，七星宝剑向前挥。果子鬼窟交锋处，夺得明珠一颗归。

自然宗祖一灵台，内有长生不死胎。妙用阴阳还返后，周回卦气入门开。

身中一窍名玄牝，的在三关要路头。若也知时能运用，木金交并自沉浮。

掰开玄牝露双关，锻炼工夫不等闲。学者要知端的处，直须北斗面南看。

大道根茎识者稀，常人日用熟能知。为君指出神仙窟，一窍湾湾似月眉。

几回抖擞上昆仑，足蹶玄关众妙门。仗剑劈开天地锁，金乌玉兔自相吞。

昨宵姹女启灵扉，窥见神仙会紫微。北斗南辰南后布，两轮日月往来飞。

仔细思量是妙哉，朝朝满劝紫霞杯。能教地魄搬精转，自有天魂祝寿来。

炼己修心义最深，修心须要识天心。神仙妙诀无多子，炼就阳神消众阴。

昆仑一直至泥丸，镇日追攀自往还。若要长生兼出世，到头不离自身间。

小小壶中别有天，铁牛耕地种金莲。这般景象家家有，因甚时人不学仙。

碧潭深处捉明珠，翻手抛来上太虚。托仗黄婆收拾得，化为金液结凝酥。

修丹须要密根源，产在先天与后天。若得谷神长不死，此身何患不为仙。

执文泥象皆非实，得象忘言始合真。大抵修丹皆法象，由来万化在人身。

仙经卷卷重重说，道在常人日用间。若也自能颠倒运，不劳万水与千山。

求仙恼乱几多人，为爱修真未识真。若得红铅并黑汞，炼成至宝出嚣尘。

虽然小小一壶中，上下乾坤法象同。若也知时能运用，金乌玉兔自西东。

得悟无为是有为，潜修妙理药希夷。几回日月滩头立，直把丝纶钓黑龟。

玉京元始坐瑶台，紫气凝空殿阙开。西阁洞门三五叩，九天仙子一齐来。

恍惚之中有至精，龙吟虎啸最堪听。玄珠飞趁昆山去，昼夜河东不暂停。

独步昆山望杳冥，龙吟虎啸甚分明。玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精。

自家精气自家神，何必区区间别人。下手速修尤太晚，劝君回首莫固循。

辛酸世上几多人，不解修真自损真。精漏气凋神散去，透灵别壳入迷津。

先天先地最玄机，福浅焉能得遇之。采得真铅须锻炼，劝君切莫更迟疑。

学人不识水中金，谩向诸般取次寻。只是黑铅为至宝，本居兑位寄于壬。

学人不识水乡铅，颠倒阴阳位属乾。仿佛本居于坎位，分明寄产兑宫边。

初炼还丹须入室，妇人怀孕更无殊。圣胎凝结圆成后，出入行藏岂有拘。

露心剖腹不相诬，急急躬亲大药炉。六十甲中寻甲子，三千日里著工夫。

一等傍门性好淫，强阳复去采他阴。口含天癸称为药，似恁淋漓枉用心。

指闭尾闾称是道，何曾虎啸更龙吟。元阳摇动无墙壁，错认黄泥唤作金。

金丹大药最通玄，向上天机不妄传。为报近来修道者，炼精不住亦徒然。

自得仙师真口诀，敢将鄙句泄玄微。学人于此详穷究，诗内篇篇露灵机。

西江月（十二首）

两手辟来混沌，坦然直露丹宗。日魂月魄自西东，牢捉莫轻放纵。外道邪魔缩项，相将结宝中宫。九还七返片时功，皆赖黄婆相送。

默运乾坤否泰，抽添妙在屯蒙。起于复卦剥于终，瀹养两般作用。沐浴要防危险，吹嘘全借巽风。工夫还返入坤宫，火息不宜轻用。

要识真铅真汞，都来只一根源。烹煎火候妙中玄，不是知音

难辨。采取莫差时日，仍分玄后玄前。玉炉一霎火烧天，无位真人出现。

莫问九三二八，无过阴偶阳奇。大部离坎结夫妻，要识屯蒙既未。若遇一阳起复，便堪进火无迟。只因差失在毫厘，野战更宜仔细。

鼎器法天象地，坎离运用无差。夫妻相会入黄家，共说无生妙话。雨意云情了当，岭头驾动河车。搬归顶上结三花，牢闭玉关金锁。

拨动顶门关捩，自然虎啸龙吟。九还七返义幽深，出入不离玄牝。运用玉炉火候，鼎中炼就真金。强兵战胜便收心，妙在无伤无损。

一二复临养火，兔鸡沐浴潜藏。分明变化在中央，结就玄珠片饷。还返归根脱体，守城抱一提防。黄庭来往是寻常，恍惚之中纵放。

夹脊双关透顶，此为大道玄门。金丹只此是宗根，大要知时搬运。温养守城野战，华池玉液频吞。玉炉常使火温温，采药审他老嫩。

调燮火工非小，差殊只在毫厘。鼎炉汞走黑铅飞，从此恐君丧志。须共真师细论，无令妄动轻为。幽微玄妙最深机，言语仍需避忌。

九曲江头逆浪，霎时冲过天心。昆仑顶上水澄澄，酝就琼浆自饮。便向此时采取，河车搬运无停。阴阳一气自浮沉，锁闭玉关牢稳。

药产西南坤地，金丹只此根宗。学人着意细推穷，妙绝无过真种。了一万般皆毕，休分南北西东。执文泥象岂能通？恰是哑人谈梦。

金液还丹大道，古人万劫一传。倾心剖腹露诸篇，接引直超道岸。莫怪天机泄尽，此玄玄外无玄。留传后代与名贤，有

目分明覩见。

南乡子 (十二首)

(西南乃产药之地，因此故为名)

真汞与真铅，产在先天与后天。大要知时勤采取，玄玄。得诀何愁不作仙，进火要精专。审定前弦与后弦，屯卦抽添蒙卦止，难传。毫发差殊不结丹。

两手掰鸿濛，慧剑飞来第一峰。外道修罗惊缩项，神通。造化元来在掌中，锻炼玉炉红。橐籥吹嘘借巽风，十月脱胎吞八腹，坤宫。立见三清太上翁。

温养象周天，须要微微火力全。爱护婴儿惟借母，三年。运用抽添象缺圆，斗牛会河边。拾取玄珠种玉田，定意如如行火候，精专。剖腹分明说与贤。

生甲更生庚，此是丹头切要明。药嫩采来归土釜，煎烹。文武刚柔次第行，片晌结丹成。沐浴防危更守城，到此不须行火候，持盈。火若加临必定倾。

木兔与金鸡，刑德临门有偶奇。炉内丹砂宜沐浴，防危。神水溶溶满玉池，年月日并时。刻里工夫一例推，着意研究丹造化，毫厘。十月殷勤自保持。

鼎器法乾坤，上是天元下地元。若也更能颠倒运，交番。阖辟循环在八门，搬运上昆仑。龟与蛇儿自吐吞，百尺竿头牢把线，掀援。从此元神命永存。

关锁自周天，升降循环三寸田。不在吹呵并数息，天然。九转无亏火力全，胎息漫流传。要在阴阳不可偏，呼吸吹嘘皆赖巽，绵绵。妙在前弦与后弦。

复卦起潜龙，戊己微调未可攻。九二见龙临卦主，神通。从此炉中次第红，泰卦恰相逢。猛火烧干借巽风，炼就黄芽并白

雪，奇功。还返归坤道始穷。

识得水中金，锻炼烹煎理更深。进退抽添须九转，浮沉。温养潜龙复与临，妙运自天心。托仗黄婆配丙壬，酝就醍醐山顶降，频斟。慢拨无弦一曲琴。

长子到西方，少女归乾变六阳。便好下工修二八，提防。至九方知道自昌，牛斗共参商。巧夺天工妙莫量，离坎夫妻交媾后，难忘。始觉壶中日月长。

白雪与黄芽，两味精华共一家。采择辨时衰与旺，堪夸。火候毫厘不可差，顶上结三花。驾动羊车与鹿车，鸟兔往来南北面，交加。从此天河稳泛槎。

尽净露天机，只恐时人自执迷。颔下藏珠当猛取，休迟。道在身中更问谁，尘网忽抛离。百岁年华七十稀，莫待老来铅汞少，堪悲。业报前途难自欺。

读《参同契》作

气含太极，道立玄门。日搏月而易行其中，月持日而易藏其用。

水腾浮，作离中汞。火降沉，为坎里铅。坎纳戊兮，月魄乌飞。离纳己兮，日魂兔走。戊己为炉，而烹煎日月。坎离为药，而点化魄魂。日合五行，月随六律。门通子午，数运寅申。

复、临、泰、壮、夬、乾兮，六阳左旋。姤、遁、否、观、剥、坤兮，六阴右转。百八十阳兮，日宫春色。百八十阴兮，月殿秋光。

月不自明，由日以受其明。日之有耀，固月以发其光。互为室宅，交显精神。长教玉树气回根，不使金花精脱蒂。姹女捉乌吞玉兔，婴儿驱兔吸金乌。

自震、庚、兑、丁，而乾纳甲、壬。由巽、辛、艮、丙，而

坤藏乙、癸。上弦数八兮，砂中取汞。下弦数八兮，水内淘金。青龙是木，木产水中。白虎是金，金生水内。七八十五兮，坎离交。九六十五兮，乾坤合。

自子至巳，先进阳火。自午至亥，后退阴符。七八者，少阴少阳之数存。九六者，老阴老阳之数寓。二八十六两兮，中全卦气。五六三十日兮，妙运天轮。

屯蒙常起于朝昏，既未无愆于晦朔。恍惚水中金不定，飞扬火里木难收。金木间隔既殊途，水火调和归一性。七返返本，九还还原。结就玄珠，炼成至宝。

不神之神所以神，减息定息至无息。二十四气，体天之消息。七十二候，随时而卷舒。唯能得象忘言，不在执文泥象。悟之者，简而且易，迷之者，繁而愈难。

即周易象而参考之，自然契合。独魏伯阳之著详矣，宜究精微。

解注崔公《入药镜》

先天气，后天气，

先天气，乃天元一气也，在天枢之上注之。后天气，乃地元一气也，在地枢之下注之。人若得斗柄之机斡运，则升降往来，周而复始，与天同运矣。元和子曰：“人身大抵同天地”也。

得之者，常似醉。

人能得斗柄之机，斡运阴阳之气，则恍恍惚惚、杳杳冥冥，自然身心和畅、如痴如醉，肌肤爽透，美在其中矣。

日有合，月有合，

夫月因日以受其明。晦朔合璧之后，魄中生魂，以阴变阳。月晦象年终，月朔象岁首。自朔旦受日辰之符，因水生银，至月晦阳气消尽，即金水两物情性，自相包裹。《参同契》云：“月晦

日相包，隱藏其匡郭。”

穷戊己，定庚甲。

金液还丹，非土则不能造化，当穷究其真土。古歌曰：“五行处处有，何处为真土？”紫阳诗曰：“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。”庚，西方金也。甲，东方木也。二物间隔，不能交并，须仗黄婆媒合，金始生水，木始生火。水火既旺，则金木交并矣。高象先歌曰：“庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌。”西华盛母曰：“生甲生庚，堪为大丹之祖。”真土者，坤位是也。

上鹤桥，下鹤桥，

此崔公复指上下二源。鹤桥，乃天河也。人能运用，若天河之流转，上下无穷也。

天应星，地应潮。

在天应星，如斗柄之斡运。在地应潮，如月之盈亏。元枢歌曰：“地下海潮天上月”是也。

起巽风，运坤火，

息者，风也。火不能自炎，须假风以吹之。钟离丹诀云：“炼药凭巽风。”杏林诗曰：“吹嘘借巽风。”运者，动也。坤乃西南之地，水火聚会之源也。

入黄房，成至宝。

既经起火符之后，则运入黄房之中，结成至宝矣。黄房，亦曰黄华。玄关一窍，乃真土，故曰黄房也。

水怕干，火怕寒，

修炼金丹，全借火木调燮。添水之时，以救其火之燥也。运火之时，又恐其火之寒也。故水亦怕滥，亦怕干。火亦怕燥，亦怕寒。故有斤两法度，须要调匀，使其不致于太过，亦不致于不及也。

差毫发，不成丹。

运火之际，细用调燮。毫厘之差，则天地悬隔矣。紫阳诗曰：“毫发差殊不作丹”。

铅龙升，汞虎降，

铅，火也、龙也，沉而在下。汞，水也、虎也，浮而在上。太白真人曰：“五行不须行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出。”以法制之，则自然升降矣。

驱二物，勿纵放。

当其龙虎升降之时，须要把捉，不可纵放也。紫阳诗曰：“既驱二物归黄道，怎得金丹不解生？”

产在坤，种在乾，

药产西南，西南乃坤地也。产于坤地，则移种于乾宫也。上下二源，其理明矣。

但至诚，合自然。

真一子云：“至诚修炼此药。”乃白日飞升之道也。阴真君曰：“不得地，莫妄为。须隐密，审护持。善保守，天地机。”

盗天地，夺造化，

修炼莫不盗天地之机，夺造化之妙。运用则符乾坤否泰，抽添则象日月盈亏。定刻漏，分二弦，隔子午，接阴阳，通晦朔，合龙虎，依天地之大数，叶阴阳之化机。阴符、阳火，依约卦爻。周而复始，循环互用，不失其时，一鼎之中造化，一一明象天地，而运动发生万物也。倘或火候失时，抽添过度，寒暑不应，进退差殊，即令天地之间，凭何而生万物哉？阴阳之气，凭何而生龙虎哉？

横五行，会八卦。

五方以中为主，五行以土为主，位居于中，而有土德之尊。故水得土则潜其形，火得土，则隐其明，金得土而增其色，木得土而益其润。土无正形，挨排四象，五行既聚，则八卦自然相会矣。

水真水，火真火，

离中有阴，则心中之液，乃真水也。坎中有阳，则肾中之炁，乃真火也。此一身之真水火也。

水火交，永不老。

夫地之气上腾而为雾，天之气下降而为露，阴阳相交，而成膏雨，滋荣万物者也。一身之阴阳相交，而成真液，滋荣五脏复归于下田，结而为丹。故万物无阴阳之气，则不生。五脏六腑无津液，则病矣。

水能流，火能炎，

水在上，故能流下，火居下，故能炎上。《参同契》云：“水流不炎上，火烈不润下。”是此意也。

在身中，自可验。

真水、真火，在人一身之中。于修炼之际，自可验也。

是性命，非神气，

左为性，性属离。右为命，命属坎。坤之中阴，入乾而成离。乾之中阳，入坤而成坎。当知离坎，是性命神气之穴也。

水乡铅，只一味。

水乃坎也，铅乃金也，亦曰水中金。云房丹诀曰：“铅居水乡，灵源庚辛，室位数乾。常居坎户，隐在兑边。刘海蟾诗曰：“炼丹须是水乡铅。”只此一味，乃还丹之根蒂也。

归根窍，复命关，

既得上下二源，乃归根复命之根窍也。

贯尾闾，通泥丸。

上通泥丸宫，下贯尾闾关。言其一气上下循环，而无穷也。

真橐籥，真鼎炉，

《升降论》曰：“人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入。气出如地气之上升，气入如地气之下降。一气周流，自可与天地齐其长久矣。”上曰金鼎，下曰玉炉，然皆人身之真造化也。

无中有，有中无。

《金碧经》曰：“有无互相制，上有青龙居。两无宗一有，灵化妙难窥。”《参同契》曰：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。”

托黄婆，媒姤女，

姤女在离宫也，坎男不能与之交会，须托黄婆而媒合之。黄婆，乃坤土也。

轻轻运，默默举。

进火之际，当轻轻然运，默默然举也。杏林诗曰：“如如行火候，默默运初爻”是也。

一日内，十二辰，

年中用月，以一月三百六十时准一年。月中取日，则一日十二辰准一月。日中用时，时中用刻。到此微妙，莫非口诀。

意所到，皆可为。

一日十二辰内，遇一阳动，皆可下手也。紫阳曰：“一刻之工夫，自有一年之节候。”此乃顷刻之周天也。马自然诗曰：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”

饮刀圭，窥天巧，

飞剑自土釜采而饮之，故曰饮刀圭也。上下二源，皆真土也。窥者，观也。《阴符经》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。”

辨朔望，知昏晓。

可辨明一身之朔望也。昏晓者，乃朝屯、暮蒙二卦也。

识浮沉，明主客，

铅沉而银浮。铅沉而在下，银浮而在上。既识浮沉，须明主客。紫阳诗云：“饶他为主我为宾。”无他，此乃先升后降之理也。

要聚会，莫间隔。

水火常要聚会，莫使之间隔也。

采药时，调火功，

采药之时，全借调燮火功。一刚一柔，一文一武。二八封门，六一固济。循卦爻，沿刻漏，分二弦，隔子午，始于复，而终于坤也。《参同契》曰：“既得真铅，又难真火。”可不细意调燮，而使之无太过、不及之患也欤？

受气足，防成凶。

紫阳诗曰：“受气之初容易得，抽添火候要防危。”受气之初，使金木交并，水火同乡。若可喜也，及其脱体归坤。沐浴以防其凶，守城以虑其险也。

火候足，莫伤丹，

九转火足，当息符火。若不知止足，必致灵汞飞走矣。

天地灵，造化怪。

此乃言其怪者，不可纵意也。

初结胎，看本命，

初结圣胎，则看受气之初。初，本命也。

终脱胎，看四正。

终脱胎，则看四正官，乃玄关也。

密密行，句句应。

能依此密密而行之，则句句应验矣。

《入药镜》，令人心地转分明。

解注吕祖《沁园春》

七返还丹。

火生数二，成数七。返者，自下而还上。还者，自上而还下。或曰，木三、金四，合成七数，故曰七返，其说亦妙。盖金木乃水火之父母，五行之宗祖，还丹之根基也。苟以涕、唾、津、精、气、血、液为七返，谬之甚矣！云房诗云：“七般灵物尽为阴，

若将此物为丹种，怎得飞升贯玉京？”《紫庭经》曰：“七般阴物何取焉？”还丹之名不一，或曰大丹、内丹、玉壶丹、绛雪丹、赫赤金丹、龙虎大药、九转神丹、宇宙之主、神符白雪、龟精凤髓、兔髓乌肝、先天地精……，皆不过真铅真汞，交结而成。殆非凡铅凡汞，金、石、草、木有质之药。汞是九转真汞，铅是七返真铅。惟兹二味，是天地之真气，日月之至精。于外配则明象乾坤，于内配则符合造化。有生有杀，为虎为龙，蕴精气而遣作夫妻，继祖宗而故称父子。二味既晓，两性须知；因媒而男女和谐，赖母而子孙成长。圣人至秘，玄之又玄。修丹之士，当反求诸己而已。

在人先须、炼己待时。

道不远人，百姓日用而不知也。炼己乃炼形之道，莫不掰裂鸿蒙，凿开混沌，采真一之精，抱先天之气，而为丹基也。不可以非类而造作。故《参同契》云：“燕雀不生凤，狐兔不乳马。同类易施功，非种难为巧。”金华洞主答太室山人曰：“积其阳魂，消其阴魄。以其阳兵，战退阴贼。八卦相荡，五行相克。归根复命，还丹恒赫。以精炼形，非凡砂石。”或者以炼己为炼土，其说亦妙，盖药产西南坤地也。大要知时，苟失其时，天地之间，凭何节候而生万物？阴阳之气，凭何而生龙虎哉？弦后弦前，乃时中之造化。坎离交处，乃刻里之工夫。到此微妙，莫非口诀。

正一阳初动，中宵漏永，

宇宙在乎手，万化生乎身。毗陵曰：“炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。”时中有时之工夫，刻中有刻之工夫。

温温铅鼎，光透帘帏。

铅鼎，即造化铅鼎也。温温，谓火力不使之亏欠，必也温养而成丹。毗陵师曰：“金鼎常留汤用暖，玉炉莫要火教寒。”是也。帘帏者，眼也。云房有“闲户垂帘默默窥”之句，下工夫处，神光晃耀，透彻帘帏也。

造化争驰，龙虎交会，

夫造化之争驰也，龙吟云起，虎啸风生。使水虎擒火龙，五相交会。《入药镜》曰：“铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。”苟运火失时，则虎龙不交，铅汞飞走矣。紫阳诗曰：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来会死斗，化成一块紫金霜。”两手捉来，不过要其交会，方能凝结成宝也。

进火工夫牛斗危。

夫火者，太阳之真精，有名而无形。故《参同契》曰：“既得真铅，又难真火。”岂轻议哉？火起于水中者何？盖坎属水，坎中有真阳，乃真火也。龙虎交会，金木交并，则真火炎其中矣。进火之功也，有刚柔文武，斤两法度，二八临门，六一固济。循卦爻，沿刻漏，了屯蒙，明否泰，分二弦，辨晦朔，始复终坤，起震止晦，则阴阳舒卷，金汞调和。如或火候失时，霖旱不节，降冬大暑，盛夏严霜。金宫既砂汞不调，一鼎乃蝗虫竞起。金虎木龙飞腾，坎男离女奔逸。此皆运火过差，灵汞飞走，所谓“纤芥不正，悔吝为贼”，“毫发差殊不作丹”是也。可不慎之？中斗危者，当牛斗值时下功也。

曲江上，见月华莹净，有个乌飞。

人之小肠，九盘十二曲，谓之曲江也。月乃药之用，言其莹净无瑕，乃至宝也。有个乌飞，乃阴中含阳也。刘海蟾诗曰：“几度乌飞宿桂柯”，又曰：“乌飞兔不惊。”古诗曰：“有个乌飞兔官”，皆此意也。

当时自饮刀圭。

当行功交会之时，下手自土釜采用饮之，故《入药镜》曰：“饮刀圭，识土釜”者，可与合语刀圭之妙。

又谁值，无中养就儿。

还丹之道，乃无中生有，渐采渐炼，结成圣胎。无质生质，养就婴儿。故紫清先生诗曰：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀

胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。”

辨水源清浊，

《清净经》曰：“无清地浊，男清女浊。”清者浊之源，无他，阳清而阴浊也。轻清者，浮而在上，真水银是也。重浊者，沉而在下，真铅是也。一物二用，可不辨明清浊升降之道乎？

木金间隔，

木居东方甲乙，在象为青龙，在卦为震。乾之长男也，火之母也，金之妻也，青衣女子也，碧眼胡儿也，东海青龙也。木，液也。金居西方庚辛，在象为白虎，在卦为兑。坤之少女也，水之母也，木之夫也，素练郎君也，白头老子也，西山白虎也。金，精也。隔居卯酉，无由聚会，须托黄婆媒合而为一也。紫阳翁曰：“木金间隔会无因，须仗媒人勾引。”然后木生火，金生水。水火同乡，则金木交并矣。

不因师指，此事难知。

金丹大药，古人以万劫一传。玉笥灵篇，学者之十迷八九。圣师口口，历代心心。若非心传口授，总使三杰之才，十哲之智，百端揣度，亦终不能下手，结就圣胎矣。所谓“饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。”只为金丹无口诀，教君何处结灵胎？”刘海蟾诗曰：“此道迥昭彰，如何乱度量。”金丹之道，若不遇真师，实难知也。

道要玄微，天机深远，

大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰：“道”。杳杳冥冥，其中有精。恍恍惚惚，其中有物。视之不见，听之不闻。抟之不得，无中生有。天机深远，玄妙难测。《阴符经》曰：“天有五贼，见之者昌。”知之修炼，谓之圣人。苟非洞晓阴阳，深达造化，安能凿在混沌，采天地父母之根，而为大丹之基。掰裂鸿濛，取阴阳纯粹之精，而为大道之基。攒簇五行，和合四象，三花聚顶，会一气不昏，

五气朝元。使阳魂不乱，放纵于杳冥之中，往来于恍惚之内。搬运出入，移神阳舍，功成行满，位证天仙也。况金液还丹，惟有一门，岂可与傍门小法，并日而语耶？

下手速修犹太迟。

千经万论，皆不言下手工夫，惟传之口诀。夫下手之初也，动乾坤之橐籥，采坎离之刀圭，握一身之神，归于天谷穴中。容而养之，则神气归根，名曰回风混合，密固根源，此乃守真一之道也。《龙虎经》曰：“神室上下釜，变化在手中。”所以正一真人，论青蛇之剑。西蜀老翁，得金髓之妙。吕公喻之为火枝，青城空角，谓之剑不是道。此皆穷尽踪迹，掰划无根。若无下手，徒论金丹，万无一成矣。古歌云：“圣人识得造化意，手转日月安炉里。”《阴符经》曰：“宇宙在乎手，万化生乎身。”夫学而不遇，必遇至人。遇而不勤，终为下鬼。老子曰：“上士闻道，勤而行之。”仙道惟人可以修。古云：“神仙中是凡人做”，当知轮回事速，业报难逃。富贵荣华，殆非久计。下手速修，犹恐太迟也。

蓬莱路，仗三千行满，独步云归。

蓬莱三岛，乃海之仙山也。在人一身，亦有蓬莱三岛；顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。紫清先生诗曰：“人身自有一蓬莱”是也。三千功行，乃九年抱一之数也。九年功满，或分形散影，或出有入无，或轻举远游隐显莫测，或换骨升仙、遨游蓬岛，或太乙见召、移居中洲。各随其功行之浅深也，窑头坯歌曰：“九年功满都经过，留形住世不如春。忽尔天门顶中破，真人出现大神通，从此天仙来相贺。”《参同契》曰：“道成德就，潜伏俟时，太乙相召，移居中洲。功满上升，膺篆受图。”彭真人注曰：“太乙真人，乃内炼之主司也。”世人初得道，镂名金简，于此洲膺篆受图，乃获上升也。”

金丹大要

陈致虚 撰著

陶素躬 参订

《金丹大要》、《玄肤论》缘起

金丹大道，不明于世已久。丹经辈出，言理者多，未有直指真诀如《金丹大要》、《玄肤论》二书者。陈上阳真人绍北派正传，作此大要，综列祖心传，阐金丹精髓，洞彻真源。惟词多重复，余稍为删订，然不敢增一字。陆潜虚仙翁，得吕祖亲授，著《方壶外史》、《南华副墨》。羽翼圣经，昭垂万世。中有《玄肤论·就正篇》，发挥内外二药。醇茂而讲玉液处，工夫次第，剖析尤精，皆丹家秘密藏也。余校而梓之，留与学道之士，作问津图籍，庶不迷于所往矣。

康熙戊戌蒲月，会稽后学、通微道人 陶素躬识

金丹大要序（节录）

金丹大道，黄帝修之而登云天，老君修之是为道祖，巢由高蹈，籛铿长年。自古迄今，历数何限？

求于册者，当以《阴符》、《道德》为祖，《金碧》、《参同》次之。

自河上公五传而至伯阳真人，祖天师得伯阳之旨，丹成道备，魔降传教。葛翁济幽，旌阳斩蛟，是皆世匡救劫，真仙之余事耳。

华阳、玄甫、云房、洞宾授受以来，深山妙谷，代不乏人。其间道成而隐，但为身谋，不肯遗名与世间者，岂胜道哉？

燕相海蟾，受于纯阳，而得紫阳以传杏林、紫贤、泥丸、紫清、鹤林，接踵者多。

我重阳翁，受于纯阳，而得丹阳，全真教立。上等七真，枝分派接。丹经妙诀，散满人间。

惟紫阳《悟真篇》颇详，又得无名子诸公引而明之。我黄房公得于丹阳，乃授太虚真人，以传紫琼。我师缘督子得于紫琼，详见《太虚真人传》。缘督子词气聪明，博物精通。挹尽群书，或注或释。总三教为一家。作《仙佛同源》、《金丹问难》等书，而丹经大备。

致虚夙荷祖宗积善，天地哀矜，游浪人间，年且四十。伏蒙我师授以正道，厥后复遇青城老人，亲传先天一炁、坎月离日、金丹之旨、抽添运用、火候之秘，……悉受无隐。

粤从敬受以来，日夕兢惶，丹材罔措，数稔于兹。访侣求朋，将集吾事。乃不敢秘，焚香告天，启白圣师、五祖、七真，遂乃引诸丹经，作此《金丹大要》。其中冒禁详述，开显条说，直与后来学仙之士辟门引路。上士至人，或于以中得而解悟，同步逍遥，即满素志。

我师数指先天一炁，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，谁得而知之乎？”

《悟真篇》云：“要知产药川源处，只在西南是本乡。”西南者，金火所在也。又曰：“铅遇癸生须急采坎癸者，水铅所居也。黑铅是先天炁而隐于北方水也。然本无方位，故云自虚无中来也。”

然未遇圣师面传，非有自悟。黄帝师广成，老子师商客，孔子师老子，释迦师瞿昙，圣人皆拜真师。后世凡流，却要自悟，

何其诬妄？

夫金丹一事，其中奥旨，不啻一件。虽圣师叮咛训海，犹恐乖错，安得凡夫而自会耶？故纯阳祖云：“辨水源清浊，木金间隔。不因师指，此事难知。”紫阳翁云：“饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。”《黄庭经》云：“授者曰师受者盟，以代割发肌肤全。携手登仙歃液丹，经书玉简乃可宣。”天地之间，此事最大，非重盟誓，奚敢泄机？紫阳三传非人，三遭其难。仙经具载，可不戒欤？

仆之念此熟矣，遂作《金丹大要》，直述无文，便于观览。所谓要者，在于庚方月现，子时癸生，取先天真一之炁，是炁即黑铅也。当此之时，药物真正，水源至清。然月之现存乎口诀，时之子亦要心传。金丹即二弦之炁调停、和合而成，所谓神与炁精，迎送动止，凡百作为，皆主于意也。色、声、香、味、触，皆关于意。意为即为，意止即止。故求丹取铅，以意迎之。收火入鼎，以意送之。烹炼沐浴，以意守之。温养脱化，以意成之。崔公云：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”此之为大要之要也。

此《金丹大要》十卷，皆备铅汞火候。学道之士，次第熟览，无一不备。有得此《金丹大要》，不能明了于中奥旨，便可像绘祖师纯阳、重阳、丹阳三仙真形，晨夕香花，一心对像，诵念此《金丹大要》一遍，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。顿尔开悟，理路透彻，心地虚灵，即时脚跟踏得实际。

何以故？玉帝救命：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，以成真人。

原以生死为一件大事，早收药物，成事丹炉，白日腾身，高奔帝境，实我志也。

紫霄宫上阳真人陈致虚序

一、金丹大要图说

盖道之精微，莫如性命。性命之修炼，莫如归一。古圣高贤，将性命归一之旨，巧喻外物，不肯明示直论，所以世之无双修者矣。

余之所续图者，非敢妄泄也，是尊《楞严》之漏尽，表《华严》之奥旨，会诸经之散言，以归正图，方知慧命是不外乎窍矣。且此图之所立者，是愿同志之士，明此双修之天机，不堕傍门。方知真种由此而怀，漏尽由此而成，舍利由此而炼，大道由此而成。

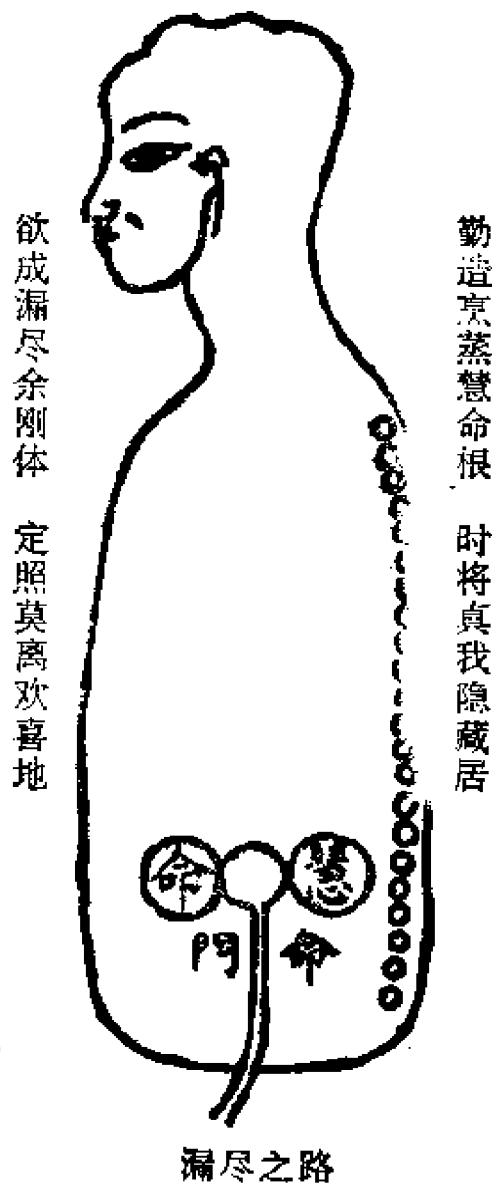
且此窍也，乃是虚无之窟，无形无影。炁发则成窍，机息则渺茫，乃藏真之所，修慧命之坛。名之曰海底龙宫、曰雪山界地、曰西方、曰元关、曰极乐国、曰无极之乡，……名虽众多，无非此一窍也。修士不明此窍，千生万劫，慧命则无所觅也。

是窍也，大矣哉！父母未生此身、受孕之时，先生此窍，而性命实寓于其中。二物相融，合而为一。融融郁郁，似炉中之火种一团太和天理。故曰，先天有无窍之消息。故曰，父母未生前，炁足胎圆，形动胞裂，犹如高山失足，力地一声，而性命到此，则分而为二矣。自此而往，性不能见命，命不能见性。少而壮，壮而老，老而呜呼。故如来发大慈悲，泄漏修炼之法，教人再入胞胎，重造我之性命。将我之神炁入于此窍之内，合而为一，以成真种。如父母之精炁入于此窍之内，合而为一，以成胎孕。其理一也。

夫窍内有君火，门首有相火，周身为民火。君火发而相火承之，相火动而民火从之。三火顺去则成人，三火逆来则成道。故漏尽之窍，凡圣由此而起。不修此道，而另修别务，是无所益也。

漏尽图第一

漏尽图



所以千门万户，不知此窍内有慧命主宰，向外寻求，费尽心机，无所成矣。

且道之妙用，莫如法轮。运行不蹊，莫如道路。迟速不等，莫如规则。限数不差，莫如候法。

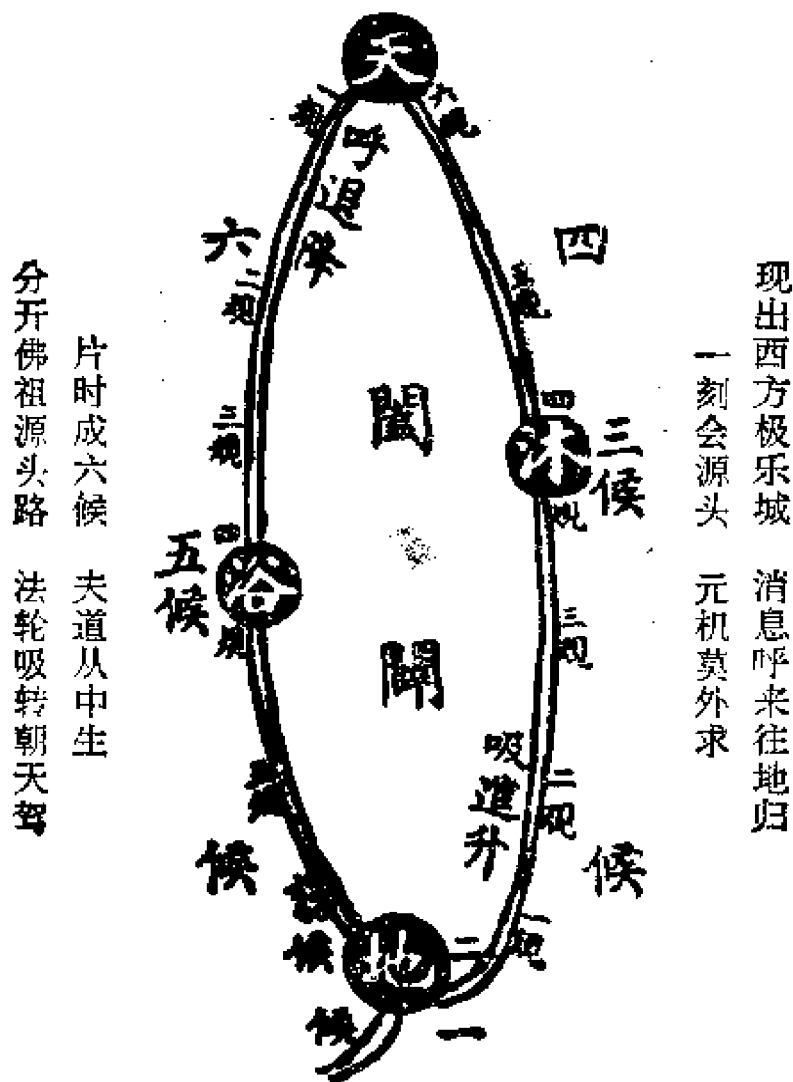
是图也，大备法全，而西来真面目，无不在此矣。且其中之元妙行持，莫如呼吸。消息往来，莫如阖辟。不外道路，莫如真意。有所起止，莫如界地。舍己从人，备著此图，全泄天机。愚

夫，俗人得之，亦无不成也。

苟无其德，纵有所遇，天必不附其道。何也？德之于道，如鸟之羽翰，缺一无所用也。必须忠、孝、仁、义，五戒全净，然后有所望焉。而其中精微奥妙，尽在慧命经中。两相参看，无不得其真矣。

六候图第二

法轮六候图



现出西方极乐城 消息呼来往地归
一刻会源头 元机莫外求

片时成六候 夫道从中生
分开佛祖源头路 法轮吸转朝天驾

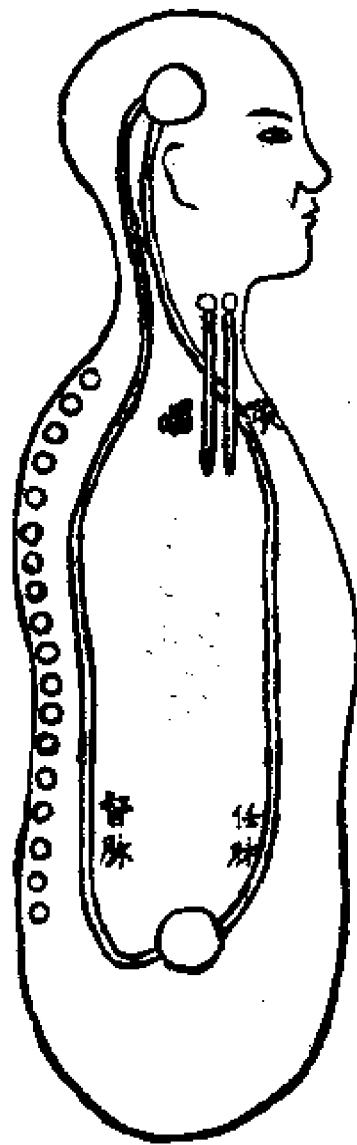
盖此图于前二图，原是一也。所重续者何为？是恐修道之人，不知自身有法轮之路道，故备此图，以晓同志耳。盖人能通

此二脉，则百脉俱通矣。所以鹿之睡时，鼻入肛门，通其肾脉，鹤龟通其任脉。三物俱有千岁之寿，何况人乎！修道之士，既转法轮以运慧命，何患不长其寿而成其道也。

任督二脉图第三

任督二脉图

现出元关消息路
常教火养长生窟



休忘百脉法轮行
检点明珠不死关

且此图，《楞严经》原本有之妙旨，俗僧不知道胎者，因当初

未续图之过耳。今以闡扬，修士方知如来有道胎，真实之功夫在矣。

道胎图第四
道胎图

有法无功勤照彻
十月道胎火



忘形顾里助真灵
一年沐浴温

盖胎者，非有形、有象，而别物可以成之，实即我之神炁也。

先以神入乎其炁，后炁来包乎其神。神炁相结，而意则寂然不动，所谓胎矣。且气凝而后神灵，故经曰亲奉觉应二炁培养。故曰，日益增长，炁足胎圆，从顶而出。所谓形成出胎，亲为佛子者矣。

出胎图第五
出胎图

身外有身名佛相
千叶莲花由炁化



念灵无念即菩提
百光景耀假神凝



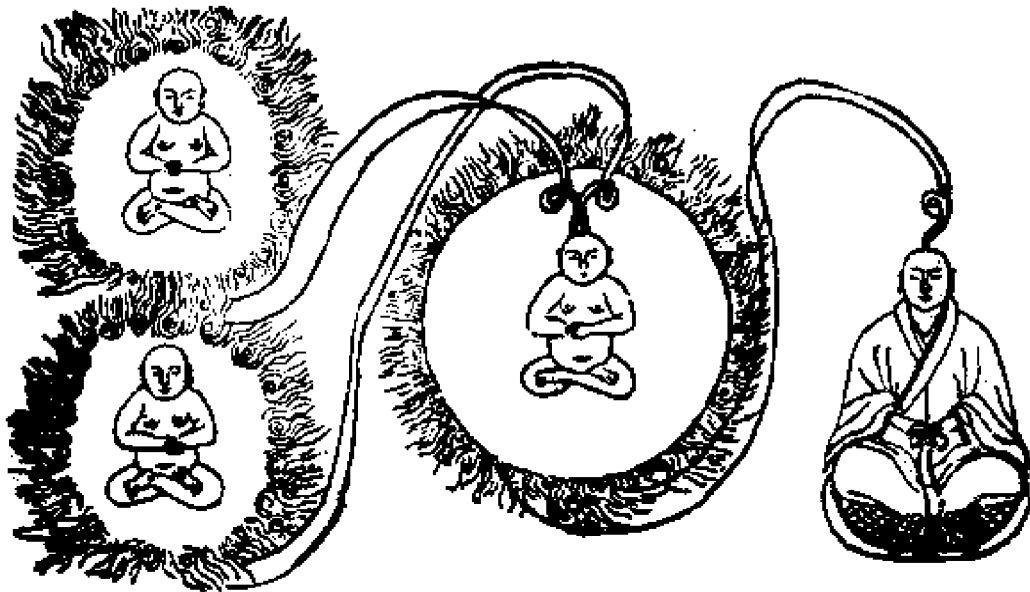
《楞严》咒曰，尔时世尊，从肉髻中涌百宝光，光中涌出千叶宝莲，有化如来坐宝花中，顶放十道百宝光明。皆遍示现，大众仰观放光，如来宣说神咒者，即阳神之出现也，故名曰佛子。

苟不得慧命之道，枯寂日禅，焉有自身之如来，坐此宝花，放光之法身出现者哉？或谓阳神小道，焉得世尊小道乎？

此即泄《楞严》之秘密，晓喻后学，得此道者立超，永不落凡尘矣。

化身图第六

化身图



分念成形窥色相	共灵显迹化虚无
出有入无成妙道	分形露体共真源

面壁图第七

面壁图

神火化形空色相
心印悬空月



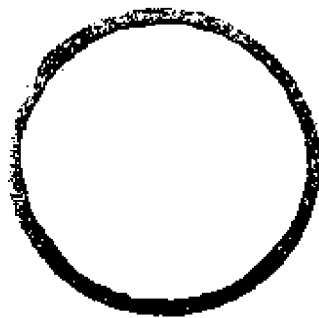
性光返照复元真
筏舟到岸日

粉碎图第八

虚空粉碎图

不生不灭 无去无来

一片光辉周法界
虚空朗彻天心耀



双忘寂净最灵虚
海水澄清潭月溶

云散碧空山色净 慧归禅定月轮孤

二、上药三品说

黄帝曰：“知之修炼，谓之圣人。”无上元君诏老子曰：“长生之功由于丹，丹之成由于神。”故将合丹，必正身心。《心印经》曰：“上药三品，神与炁精。”圣人言修炼金丹者，炼精与神、气而已。惟此三者，千古之上，万世之下，无以易也。而精、气、神有后天地，有先天地，今将三说别而晓之：

夫精者，极好之称。美者言精，恶者言粗，凡物皆然。

人惟精最贵，而甚少在，身中通有一升六合，此男子二八已满未泄之成数，称得一斤。精与炁相养，炁聚则精盈，精盈则炁盛。

人年十六而精泄。交一次，则丧半合。所丧者少，即随日生而补之，所补者阴精而已。惟元精一泄，非先天不能补。有丧无益，则精竭身惫也。

噫！精之为物，其至真至宝乎！奚可纵欲而丧躯乎？丹阳祖曰：“色者虎狼，败人万行，损人善事，亡精灭神，至于殒躯，为道之大孽。惟下愚之人，谓其寿命数定，恣欲以快其意。”古人戒曰：“油枯灯尽，髓竭人亡。”精实一身之根本，安有无根本而能久乎？

象川翁曰：“精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养身之事，先宝其精。精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则皮肤润泽、面容光彩、耳目聪明。老当益壮，神气坚强。精之全者，无如赤子。使赤子有知，保固其精，而无污泄。待年壮明敏，遇至人授以调燮之道，必作无为之真仙矣。”此以人身中之精而言，乃后天之精。若论还丹，却非此精。

夫金液还丹之精，姓金，唤九三郎，讳元精，号金华。居玉

池之西，出入跨虎，乳名婴儿，晚则呼为金公，到邻家便称主人，其情嗜交梨。此乃先天地之精，却为人之至宝。老子曰：“杳杳冥冥，其中有精。其精甚真，其中有信”者，此也。修炼之士，若明此精，即可仙矣。是号为金液还丹。

其后天地之精属阴，人若宝之，惟能健身益寿而已。学仙之徒，欲吞此有质之秽精，或采闺丹而咽，或运己精补髓，以是为道，不亦愚乎！

须此先天地之精属阳，圣人修炼已为丹者，此也。云房老仙曰：“四大一身皆属阴，不知何物是阳精？”赵中一曰：“一身内外总皆阴，莫把阳精里面寻。”白紫清云：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。”孔子翼易曰：“男女媾精，万物化生。”若是上志言下，即悟味其指归。何以故？若孔子以世俗生养之说为言，则必云“男女媾精，人乃化生”。却乃云“万物化生”，于此切莫曰浅易看过！上士之人，一闻便了。中下之士，非遇真师直指密训，奚可暗猜？

广成子授黄帝曰：“毋劳汝形，毋摇汝精。”黄帝以之修炼上升。自后言修炼之道，为黄老之术，抑愚矣。此乃金丹大道，不可谓术。世惟此事最大，人人可以修炼而成仙、作佛也。

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，四时物品得以生、长、收、藏。此天地间阴阳造化之气耳。人身全具天地阴阳造化之气，动而用之，又有二气。二者何也？有先天地之炁，有后天地之气。

今以后天地之气为言：此气生于谷，胃得谷而生气。黄帝曰：“五脏之气，会于胃而气所由生也。”叶文叔曰：“人受生之初，在胞胎之内，随母呼吸，受气而成。及乎生下，剪去脐带，一点元灵之气，聚于脐下。”

凡人惟气最先莫先于呼吸。眼、耳、鼻、舌、身、意，皆由

此气。非是气，则声、香、味、触、法都不知觉。气之呼接于天根，吸接于地根，人惟宝精则气裕，气裕则精盈。日啗饮食之精熟者益气。

人年二十而气壮，节欲少劳者，则气长而缓；多欲劳倦者，则气短而促。气短则身弱，身弱则病生，病生则命危。

世人但知养生止于禁欲，殊不知一念若动，气随心散，精逐气亡。为此道者，当体太虚内外如一。噫！气之为物，可不爱乎？下愚之人，日则逞欲多劳，夜则恣欲散精，气因之以乏。不知气乃命之蒂，未有花无蒂而不凋者。养生之士，先资其气，资气在于寡欲。欲情不动，则精气自相生矣。

且气之全者，无如赤子。使赤子有知，守其浑然之气，与精同宝而不污泄。年壮又遇至人，晓以永世之道，亦可作无为之真仙矣。

丹阳祖曰：“薄滋味所以养气，去嗔怒所以养性。”又曰：“守气之妙，在乎全精，尤当防其睡眠。”夫人遇行走，则气急而嘎。或睡眠，则气粗而齁。惟坐静，则气平而缓。又，气属火，而脾因气以运。此以人身之气为言，乃后天之气。傍门迷人，欲咽其精而纳其气，以为是道，犹炊沙而代饭。不亦惑乎！紫阳翁曰：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”

唯先天真一之炁，可炼金丹。乃是虚无中来，此炁姓白，唤太乙郎，名元炁，号曰宇宙主宰素练郎君。寄居西川，出入跨虎。乳名唤真种子，晚则号白头老子，到邻家便称父母，好食乌龟而多情。此为天地之真炁，即是人之真宝。

修行人先要洞明此之一炁。茅山真君《静中吟》云：“炁是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。”无名子曰：“真一之炁，生于天地之先，得于虚无之中。恍惚杳冥，视之不见，听之不闻，搏之不得。如之何？凝结而成黍米哉。”盖圣人

以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳也，同类有形之物也。虚而无者，二八初弦之炁也，有炁无质者也。两者相形，一物生焉。所谓一者，即先天真一之炁，凝而为一黍之珠。

原夫天地之内，已有形质者，皆后天地之炁，属阴，独先天之炁属阳。崔公《入药镜》云：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”何谓先天炁？重阳师云：“五行不到处，父母未生前。”《悟真篇》云：“万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。”盖世间从石而出者，凡铅也。从造化窟中而出者，真铅也，即先天地真一之炁。

若阳气潜，必难求之也。要有力者，然后能求。无其力者，必不得之。紫阳真人乃得马处厚之力，王冲虚乃得富韩公之力。杏林授薛紫贤云：“可往通都大邑，依有力者为之。”是知此气每好潜藏，无力者安能得之？

太一真人曰：“如何都是道？太一含真炁。”白真人云：“此炁即非呼吸炁，乃知却是太虚烟。”我师曰：“先天一炁，自虚无中来。”从虚无中来，却不是从天上落。既不从天上落，又非自己所有。

孟子曰：“我养吾浩然之炁。其为气也，至大至刚以直，养而无害。”又曰：“志者炁之帅。”既为气之帅，必为气主。为之主者，使之来即来，使之往即往。又曰：“配义与道。”若大志慧人，于此便分清浊。何以故？曰：吾善养。既而曰“以直养”，此乃发明《易》中之直。夫乾，其静也专，其动也直，是以火生也焉。又曰“是集义所生者。”以是知孟子，非特善养，而亦善取。云何取？曰，以直取。云何来？曰，以义所生。云何见？以志为帅。葛仙翁《流珠歌》曰：“流珠，流珠，役吾形躯。云游四海，历涉万世。忙忙急急，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，洞房流酥。真人度我，要大长

夫。仙翁得此，真乙之气。依法修炼，白日升举。天下后世，受其赐也。有志斯道，幸勿忽诸。”

夫神者，妙万物而言，依形而生。《黄庭经》言：“至道不凡诀存真，泥丸百节皆有神。”神名最多，不可枚举。上部八景神，中部八景神，下部八景神。身中九宫真人，又有元首九宫真人，金楼重门十二亭长。身外有一万八千阳神。身内有一万八千阴神。所主者，惟绛宫真人，一名肉团神，即心主也。又有三才心，四智神，三魂神，七魄神，七元八识神，……假名异字，难可悉数。

心为一身之君主，万神为之听命。故能虚灵知觉，作主生灭，随机应境，千变万化，瞬息千里，梦寝百般。又能逆料未来，推溯祸福，大而天下国家，小而僻陋罅隙，无所不至。善藏喜、怒、哀、乐、慈、爱、恶、欲，又能随之。其人表正，其神亦正。其人谄曲，其神亦邪佞。人壮神旺，人劳神衰。人若恃酒疯颠，神亦随之，顺而助之。

《悟真篇》云，奈何精神属阴，宅舍难固。又云，修身之士，若执一己而修之，无过炼精、气、神三物而已。奈何三物一致，具是后天地生，纯阴而无阳，安能化形于纯阳，而出乎天地之外耶？此言一身之精、气、神也。紫阳盖欲提省世人，未得先天地之阳神，与身中精、气、神相配，终不仙也。

今以先天地之神而言，其神号无位真人，佛云纥利陀耶佛。此神专主杀人，专主生人，成仙，成佛，必要此神主之方得。盖其性善，随人之所好，此乃先天地之神。《阴符经》曰：“人知其神之神，而不知不神之所以神也。”修行人先明此神而敬惮之，若能明了，即神仙矣。

此神之功，能驱用四心神，四智神，八识神，非特能用，又能使之变化，八识变为八金刚，四智化为四菩萨，四心化为四佛。

四佛者，一名纒利陀耶佛，二名阿賴陀耶佛，三名质多陀耶佛、四名乾栗陀耶佛。

四智菩薩者，一名大成就智菩薩，二名妙妙觀察智菩薩，三名平等性智菩薩，四名大圓鏡智菩薩。

八识金剛者，色、声、香、味、触、法金剛，传送识金剛，含藏识金剛，道呼神帝，神名。

不知修炼之人，反为此神所役，安能驱驾而用之哉？《黄庭经》云：“仙神道士非有神，积精累气以成真。”又云：“方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。”纯阳翁曰：“精养灵根炁养神，此真之外更无真。”曹真人云：“神是性兮炁是命，神不外驰炁自定。”白真人云：“此神即非思虑神，可与元始相比肩。”是皆不外神、炁、精三物。

知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化炁，炼炁合神，炼神还虚，金丹乃成。

即只在先天地之一物耳！要此物至，却凭先天地之神功，役用八识神，使之采丹取铅，堤防固济，传送保护，皆其力也。

八识之中，有法识神，主人之意，意行则行，意止即止。又平等性智菩薩，主传送识金剛。又大圓鏡智菩薩，主含藏识金剛。皆听意、神以主之。意神使之去即去，使之来即来。下工之初，全仗此神以炼丹。故曰：神仙虽得此神，要知其家。

《金丹歌》云：“中央神室本虚闲，自有先天真炁到。”中央正位，即丹田、金胎、神室也。《金碧经》云：“神室设位，变化在乎其中矣。”神室者，上下鉴也。设位者，到雌雄配合之密也。变化者，谓铅汞之用也。

我师曰：“圣人恐泄天机。道家以妙有真空为宗。多借喻曰：‘硃砂，水银，红铅，黑汞，姹女，婴儿、丁公、黄婆、黄芽、白雪，……等类，近于著实，致令迷人妄乱猜度。学人将似是而非者，执以为有，却谓金丹是外药，滞于有形滓质，采战移

污，而终莫悟真空之妙。释氏以妙空不空为宗。多喻之曰：狐猕、狗子，露柱、刹竿、黄花、翠竹、棒佛花草、灯笼、佛殿、西江水、赵州茶，……等类，全无意义，使人不可解悟。学者思之不得，议之不及，遂谓禅机，因执为无。流为顽空静坐，入定出神，而终不悟不空之妙。岂知禅忧顽坐、道怕旁门。’”

今特指出一条大路，共诸行人：早用妙意观察智菩萨，役使纥利陀耶佛。八月初三日夜子癸时，急走西川，采铅取金，疾驾白虎，与传送识金刚一同回还，付与妙观察智菩萨，还归神室，与勾陈神君，睽蛇神君面同收贮，关锁封固。初则龙虎交战，后则龙虎降伏。妙观察菩萨与乾粟陀耶佛戮力同心，不可暂离，日夕卫护。如此保固十月之后，却有一个金色头陀道曰：“上阳真人在内作主，二佛仍前照管，不使轻离远出。一周二载，二佛分付于上阳真人之后，方可受赏言功。”正阳翁曰：“纵横天地不由亲”，其是之谓乎？

吕祖云：“九年火候真经过，忽而天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。”后天地之神与先天地之神，亿乘万骑，随逐已成真人，同驾云骈，径诣三清，均受仙秩，是谓白日升天也，是谓大丈夫之事毕也。

三、妙用九章

1. 金丹妙用章

《金碧古文》曰：“丹术著名，莫大乎金火。”伯阳真人云：“金来归性初，乃得称还丹。”

金者，非云金也，指铅以为金也。铅为金银之祖，故总题为金。盖非世上金宝之金，非凡间土石中出者。此金乃先天之祖炁却生于后天。

行人拟太极未分之前，体而求之，即造真际。是以高仙上

圣，于后天地已有形质之中，以求先天地未生之气。此气炼成纯阳，名之曰丹。

夫纯阳者，乾也。纯阴者，坤也。阴中阳者，坎也。阳中阴者，离也。喻人之身，亦如离卦，却向坎心取出阳爻，而实离中之虚阴以成乾卦。故曰：纯阳以坎中之爻属金，故曰金丹。

须求先天未行者是，若后天地已有形者，人也，物也，非金丹也。然又非金、非银、非铅，乃其气也。我师缘督子所以云“先天一炁自虚无中来”，是乾道变化，阴阳不测。太极无上至真之妙，包含性命之宗，谓之金液归真。形神具妙之道，至简至易，一得永得。得其口诀，虽至愚小人，立跻圣位。

要知所谓神仙者，以能杀阴而回阳。抱神以致仙也。丹阳翁云：“性定则情忘，体虚则气运，心死则神活，阳盛则阴消。”行人既得真师盟授，趁早分去身中之阴，而归至真之阳也。盖念虑绝则阴消，幻缘空则阳长。故阴尽阳纯，则金丹药熟。药熟，则飞神仙境也。

2. 药物妙用章

黄帝曰：“人，万物之盗。”又曰：“日月有度，大小有数，圣功生焉，神明出焉。”《金碧经》曰：“炼银于铅，神物自出。”《参同契》曰：“同类易施功，非种难为巧。”紫阳翁曰：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，有将水火烹空铛。”

从古到今，上圣列仙，留下丹经，不肯明言药物一件，我今分明与世泄露。

夫药物者，须知此从人类来，非凡世金石草木之类，亦非有形有质之物，却又在有形之中而得。似金非世金，似水非凡水。亦有内药，亦有外药者。

坎中求先天真一之水，水中取先天未扰之铅，铅中采先天太一之炁，此炁即黑中之白，阴中之阳也。《悟真篇》云：“取将坎

位中心实”者是也。

盖真一之水即真一之精气。此气为天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，万物之祖。《契秘图》曰：“坎为水、为月，在人为肾。肾脏生精，精中有正阳之气，炎升于上。精阴炁阳。故铅柔而银刚。虎性属金，而金能生水，颠倒取之。母隐之胎，故虎向水中升。虎乃配铅，是谓阴中之阳也。”此言外药也。

夫内药者，离中求先天之液，液中行先天久积之砂，砂中运先天至真之汞。此汞即白中之黑，阳中之阴也。《悟真篇》云：“点化离宫腹内阴”是也。《契秘图》曰：“离为火、为日，在人为心。心脏生血，血中有真一之液，流降于下。血阳液阴，故砂阳而汞阴。龙性属木，而木能生火。颠倒取之，母隐之胎，故龙从火里出。龙乃配汞，是谓阳中之阴也。”此言内药也。

莹蟾子曰：“学道必须从外药起，然后及内药。高尚之士，夙植德本，生而知之，故不炼外药，便修内药者，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。

无名子曰：“离外阳而内阴，以外阳点内阴，即成乾卦。喻以金丹，是至阳之气结在阴海之中，取来点己之阴汞，即化为纯阳之身矣。”海蟾翁曰：“若要超凡入圣处，无出阴阳二品丹。阳丹须得先天宝，中有五色气至道；阴丹须认先天炁，常以性根护命蒂。”

阳丹者，即外丹也，即外药也。造化在二八炉中，不要半个时辰，而生立得成就。此即先天地真一之炁，号曰真铅，又曰华池、神水真金。采此真铅，归于悬胎鼎内，点汞入室，是为外丹。

阴丹者，即内丹也，即内药也。既得外丹入鼎，却行阴阳符

火，运用抽添以温养之。

丹阳祖云：“心液下降，肾气上升，至于黄房，氤氲不散，则丹聚矣。”

《悟真篇》云：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”神息者，即庄子云：“真仙之息以踵”，广成子云：“丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵”。此龟息、神息、踵息，名虽殊而用之则一。此即谓之真火，以为内药也。

饵丹之后，非真火无以育圣胎，是以坐看神息。夫天一生水，有人曰精。地二生火，在人曰神。人之精神营卫一身。运阴阳，合呼吸，以呼吸用神炁，以神炁取水火，以水火炼胎息。胎息绵绵，游泳坎离，交感而生金液，金液还而丹成也。

3. 鼎器妙用章

《阴符经》曰：“爰有奇器，是生万象。”太上曰：“当其无，有器之用。”《龙虎上经》曰：“圆中高起，状似蓬壶，关闭微密，神运其中，炉灶所象。”《黄庭经》云：“出入二窍合黄庭，呼吸虚无见吾形。”伯阳翁云：“此两孔穴法，金气亦相胥。”紫阳翁云：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。”鼎器之名非但一说，非遇圣师，难可拟议。曰乾坤鼎器、曰坎离匡廓、曰玄关一窍，曰太乙神炉，曰神室黄房，曰混元丹鼎，曰阳炉阴鼎，曰玉炉金鼎，曰偃月炉、悬胎鼎，曰二八炉、硃砂鼎，曰上下釜、内外鼎，曰黄金室、威光鼎，曰东阳造化炉，……名甚多而用亦别。且如内鼎外鼎之说：

内鼎者，即下丹田，在脐之下三寸，一曰脐后肾前，一曰前对脐、后对肾，一曰脐之下肾之上。有道之士，只要认取下丹田之极虚处为准，盖下丹田是神气归藏之府，方圆四寸，一名太中极。太中极者，言当一身上下，四向之中也。又取大海者，以贮人一身之血气故也。《悟真篇》云：“真金既返黄金室，一颗明珠永不离。”即此内鼎神室也。

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。有道之士，只要认其经营采取之所。紫阳翁曰：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”玄牝乃二物，若无此二物，安得能有万物哉？故曰，内外二丹，从此而得。圣人秘之，号偃月炉，悬胎也。《参同契鼎器歌》：“圆三五，寸一分，口四八，两寸唇，长尺二，厚薄均，腹三齐，坐垂温，阴在上，阳下奔。”《悟真篇》首云：“周围一尺五寸，中虚五寸，长一尺二寸，状似蓬壶。亦如人之身形，分三层，应三寸。炉面周围一尺二寸，立唇环匝二寸，唇厚二寸，炉口偃开，若锅釜，如偃月状。”张遂号为偃月炉，此言外炉也。

仙师之意，借物为喻，使后来人易于领悟。至如“圆三五，寸一分”，此非真师详讲，岂有自知？况其下文多少深意。后之学者，既蒙师授，当明大要，不可寻文而泥象也。

又详阴炉阳鼎之说：偃月炉者，阴炉也。中有玉蕊之阳气，即虎之弦气也。何为偃月？盖此炉之口，偃仰之间，如偃月之状，阴海是也。先天自然真一之火，月生日长于其中，是曰阴炉也。

珠砂鼎者，阳鼎也，中有水银之阴气，即龙之弦气也，号曰悬胎，以其不着于地而悬于灶中。此鼎入炉八寸，身腹通直，是曰阳鼎也。

似此之类，皆不可泥文，切须寻其义也。

4. 采取妙用章

《阴符经》曰：“其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。”《黄庭经》曰：“玄肤气管授精符，急固子精以自持。”《参同契》曰：“昂毕之上，震出为微，阳炁造端，初九潜龙。”《金碧经》曰：“磁石吸铁，隔碍潜通。”正阳翁曰：“有无交互为丹本。”紫阳翁曰：“铅遇癸生须急采。”又曰：“甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。”朱震易传曰：“晦

日朔旦，坎月离日会于壬癸。三日暮震，象月出庚。”凡看书要达右人用意，若只念字，有何益也？且如日月会壬癸，三日之暮震始生。此固不可以猜晓，况只寻常看过乎？

谓如有无交入，癸生急采，天地合，坎离交，此无真师口诀面授，强猜不得。是云真实希有之妙义也。

何谓交？曰：交以不交之交。

何谓合？曰：合以不合之合。

何谓采？曰：采以不采之采。

何谓采以不采之采？曰：攀列鸿蒙。

何谓不交之交？曰：凿开混沌。

何谓不合之合？曰：恍惚杳冥，盖鸿蒙未判，须寻太乙之先。混沌既分，则究癸生之际。杳冥无象，以求其真。

何谓鸿蒙？曰：形如鸡之初，比以中黄之义。

何谓混沌？曰：月出庚申之上，震生曰卯毕以方，夫鸡卵分形，知无始太极之肇。庚方月现，推癸生复至之时。

何谓恍惚杳冥？曰：“劝君穷取生身处，种向乾家交感宫。”无名子曰：“癸生者，时取子也。”紫阳翁曰：“白虎首经至宝，华池神水真金。”象川翁曰：“癸日子时急采，不得逾时。”是言采取也，但癸与子，非天干地支之拟；复与麓，非《易》中爻象之文。吾所为大要者，如坎离会壬癸，月出震生，恍惚杳冥，鸡子太易，皆于人身中求之。是以冬至不在子时也。

采取者，当明何物为采取之具，何者为采取之神也。缘督子曰：“人之灵明知觉者，即无也，神也。絪縕活动者，即有也，气也。”正阳祖曰：“钻天入地承谁力，妙用灵通须是神。”神者，物也。言必以此物为采取之家具也。

丹阳翁曰：“速把我人山放倒，急将龙虎穴冲开。”《参同契》曰：“耳目口三宝，闭塞勿交通。真人潜深渊，浮于守规中。”此皆专心致志，恭己以听命也。夫专心致志，惟只一时之中，而

学者非一时所能，何也？

盖此一时之内，止用半时。而于此半个时中，入室下工，夺天地之造化，窃日月之精华。攒簇五行，和合四象。天关在手，地轴由心。真人潜深，剑飞月窟，水火交媾于黄道，龙虎战争于鹊桥。把七十二候之要津，行之倾刻。夺三千六百之正气，逆纳胎中。非有神功，安能济事？纯阳祖曰：“造化争驰，龙虎交战。进火工夫斗牛危。”此即半时之事也。

大根法器，既得师指，半个时辰之用，必先炼己持心，方许行此半时之事。若无炼己之功，却下手于一时之中，入恍惚杳冥之内，求此先天一炁之火药，小已不危哉。

盖未行炼己之功，而忘欲行事于一时，必致白虎猖獗，姹女逃亡，仲夏而有严霜，三冬变化大暑，日月失度于黄道，风雨骤泛西江。既不收功，反取羞辱。学者到此，不思炼己无功，持心未熟，却怨丹经谩话，归咎师真，岂真不知？

紫阳翁曰：“若欲修成九转，先须炼己持心。”纯阳祖曰：“七返还丹，在人先须炼己待时。”何谓炼己？去色欲、绝恩爱、轻财物、慎德行，四者为炼己之大要。

去色欲，则精气全。精气全，则能降龙伏虎。降龙伏虎，则可采先天之一炁。欲不去，则精不固，而炁不全。非但去之，要能与之相忘。

昔长生刘真人洛阳三年之功者，炼己也。泥丸翁谓“酒肆淫房戏历”者，炼己也。炼己日久，淘沃惟情，自然忘忘。非持忘忘，要能降而伏之。降伏之道，首绝恩爱。

恩爱起于对境，着境则恩生，恩生则爱起。故绝恩爱，先去执着，便对境而不着境。不着境，则念头净。《清净经》云：“内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。”持心若此，方许炼铅而制汞，方得首经之至宝。

要得此宝，先营垣垣，预期安炉立鼎。又须财以济子。夫财

可以创鼎，可以惠人，可以成道。以财便人，必得其情。则牟尼之珠，无价之宝得矣。《百章集》云：“凡俗欲求天上宝，寻时须用世间珍。”故知世财可求天上之宝，何况此宝世间有之。惟用财以得其欢心，又凭德行以济之。

德可以动天地，行可以感鬼神。炼己之功，德行为先。阴行方便，积诸善根曰德。自己尊贵，不欺其心曰行。德行相济，财动人心。对境忘情，精神充固。四者俱备，方谓炼己也，方谓之持心也，方可采先天真一之炁，用一时二候之功，以炼九转金液大还丹也。

如此炼己，日月不怠，经年纯熟，然后入室下手。

入室之功，六根大定，大用现前。《契》曰：“离炁纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。”此言去我之声色言语，而有所待也。当其采取之时，关防甚密，谨防有功。《易》之复卦曰：“先王至日闭关，商旅不行，后不省方”，此《易》中之谨戒也。《指迷诗》云：“塞兑垂帘寂默窥，满空白雪乱参差。殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。”兑者，口也。帘者，目也。白雪者，外丹也。此正阳翁“令后人采取之际，当如此而谨戒者也。”广成子曰：“慎汝内闭，汝外多知为败，我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为汝入于杳冥之门矣，至彼至阴之原也。”又曰：“彼其物无穷，而人皆以为终。彼其物无测，而人皆以为极。”以为极者，立人之极也。至阳至阴之原，即无穷无测之门，玄牝是也。

紫阳翁曰：“但将地魄擒汞，自有天魂制水金。”地魄者，虎之弦气，坎中之阳也。天魂者，龙之弦气，离中之阴也。虎为铅、为君、为主，故先取之，将来擒汞。龙为汞、为臣、为宾，故后用以制铅。是虎以发阴中之阳火，烹炼乾龙。龙即发阳中之阴火以应之。铅汞相并，和合凝结，即时饵归金室。

正阳翁曰：“采药于九宫之上，得之而下入于黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升于内院。玉液、金液，本还丹搬运，可以炼形，而使水上行。君火、民火，本炼形搬运，可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时。三花聚顶，搬运各有日。神聚多魔，搬真火以焚身，则三尸遁迹，药就海枯。运霞浆而沐浴，则入水无波。”又曰：“龙虎相交，而变黄芽。抽铅添汞，而成大药。玄武宫中，而金晶才起。玉京山下，而真气方升。走河车于顶上，灌玉液于衢中。起龙虎以飞金晶，养胎仙而生真炁。”

圣师接人，唯恐不至。且修炼事大，即非烧煮，而下手采取又不得而闻见焉。言其采取者，采何物也，取何等也。吾今重为显说：

夫采取者，采先天之炁，取真一之铅。采坎中之爻，取水中之虎。采黑中之白，取阴中之阳。却非傍门采精取血，又非入室补脑还精，非用灵柯一深九浅，又非三峰采战秘行。彼皆一等浊俗愚夫，不求真师，迷迷相指。非惟自失，并害其道。

行人须究生身，明太极以前之心，参造化未始之妙。晦朔屏耀，月映太阳而后明。西南得朋，光吐庚方而成震。究境到此，则知人禀先天真一之炁而生者也，则知母之复有母也，则知真铅之宗祖也。

何谓真铅宗祖？夫混沌已判，乾乃成巽。久变为离，而其真阳寄于坎中。是以坎中之金原属于乾，此为真铅之宗祖也。

何谓母之有母？在天地未判之前，有物混成，于中含至灵至妙之端，此谓母之有母也。

既明采取，又悟生身，须考气候。且一月之中，止有一日。一日之中，唯有在一时。一时之中，分为六候。止用二候，以为采取。则一时之中，尚余四候。四候之内，却各合丹。

合丹之妙，急以己汞合铅于斯时也。调和真意，同流六虚。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，一如鸿蒙混沌之中。既经起火运符，便应元年滋产。”《参同契》曰：“冠婚烝相组，元年乃芽滋。”是为受气之初也。

5. 真土妙用章

伯阳翁曰：“土游于四季，守界定规矩。”

《龙虎经》曰：“并由中宫土德，黄帝之功。”

紫阳翁曰：“离坎若还无己土，虽含四象不成丹。”

夫五行无土则不全，五金无土则不生，五谷无土则不实，金丹无土则不成。是以乾坤四面有土，坎中女土之为戊，离中柳土之为己，比为金丹之象也。一年四季，分王而居。惟独夏末秋初，土王适用，非土之用，则金不生。五行之中，以木克土。然木非土，岂能生也？

今以铅汞砂银土之五行而言：铅本生于兑，而母隐子胎，却于坎中求之，盖坎中有戊土者也。故以铅投汞，即流戊就己之义也。言戊土与己土一处相交，则金花自结，却吞入腹中，此为饮刀圭也。刀者，戊土中之铅也；圭者，乃戊己。二土合为圭也。

离中己土辅日之光，居于午上。午为阴之言，而日为阳。是以己土为阳中之阴也，象龙之弦气也。

坎中戊土，助月之华，居于子上。子为阳之首，而月为阴。是以戊土为阴中之阳，象虎之弦气也。

龙虎，戊己之真土。是以龙虎交，则戊己合。戊己合，而铅汞会，而还丹结。求其义莫泥于其文也，且求意当求意外之意，参玄要悟玄中之玄。

金丹大事，全仗戊己二土者也。迷之则云泥异路，悟之则针芥相投。喻如两君相见，中有宾相。两国交兵，中有通好。故号为黄婆，名之为媒媵。指戊土为河车，是有守疆界之说。指己土为牛车，是有定规矩之妙。但金丹所言，各有其事，所用各有其时。《悟真篇》云：“赤龙墨虎各西东，四象交加戊己中。”谓金

丹出于戊己也。戊己相合，坎离自交。龙虎二物，居于戊己之中。顷刻凝结真精一粒，即饵归黄金室内，却运阴阳符火，炼成纯阳也。

王道云：“日有三照，月有三移。日月出于东，而光耀于西，则西方白虎金德之正炁，入于玄冥之内，化而为六戊。日月出于西，而光耀于东，则东方青龙木德之正炁，入于玄冥之内，化而为六己。日月当于午，而光耀于北，则南方朱雀火德之正炁，入于玄冥之内，就土成形，化而为黑铅，常居天地杳冥之先，为天地万物之根本、金丹之祖炁也。

6. 火候妙用章

《金碧经》曰：“发火初温微，亦如爻动时。”

《悟真篇》云：“纵识硃砂及黑铅，不知火候亦徒然。”

王道云：“金液神丹，全在火候。火是药之父母，药是火之子孙。”

修行不知铅汞火候，则不能成丹明矣。紫贤翁云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”泥丸真人云：“扫除末学小技术，分别火候采药物，只取一味水中金，收入虚无造化窟。捉将百脉尽归元，脉住气停丹始结。”《黄庭经》曰：“知雄守雌可无老，知白守黑急坐守。”棲云翁曰：“人身三斗三升，火不得风不着。”且以一日之中论之：子时一阳生人之贤中，有一阳纯精之气上升，则进阳火，是为复卦。午时一阴生人之心中心，有一阴至神之气降，则退阴符，是为始卦。

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，火到药成矣。且火候之奥，非可一概而论，中有逐节条目，可不明辨之乎？夫金火为朋，而属西南。故三日庚方癸阳初生，当先究《参同契》内第十八章之旨，则知根乎天地之根，母其阴阳之母。是杳冥之内，恍惚之中，水源至清，金无挠动。紫阳翁曰：“虚无生白雪，寂

静发黄芽。”火候之秘者，此其一也。

当其采取之际，用武火之时。六候惟用二候，以取药火，不可毫发差谬。宜穷《参同契》内第十九章之旨。紫阳翁曰：“药物生玄窍，火候发阳炉。”火候之禁，此其一也。

虽已得药入鼎，要明斤两爻铢，勿致过当伤多。紫阳翁曰：“木汞一点红，金铅三斤黑。”火候之妙者其一也。

得真铅归于黄金室内，匀十二节，进其行符。魏真人云：“周旋十二节，节尽更须亲。”火候之用，此其一也。

至于添汞抽铅，铅尽汞干，金丹已成，婴儿收现。《契》曰：“千周灿灿兮，万遍收可睹。”火候之全，此其一也。

圣师叮咛，后人以药物复谨慎，以火候亲切至矣。只此火候与药物，顺之则凡，逆之则仙。紫阳翁曰：“白虎首经至宝，华池神水真水。”又曰：“依时采取定浮沉，进火须防危甚大。”行人已得真师授以口诀，奚可不明火候乎？

古歌曰：“铅为芽母，芽为铅子，既得金花，舍铅不使。”盖铅是中宫金母，毓生真汞，汞结为丹，铅则无用。无名子曰：“虚心则无我，万物皆空，清其天君也。实腹则炼铅干汞，毋摇其精。精者，汞也。守汞以实其腹，则金玉满堂矣，即老子云抱一者。一者，丹也。抱一以空其心，心空则一尘不染。方其实也，炼铅以制之，则汞干形化。抱一以空其心，心空神妙，与道合真。”

丹士未炼铅金，毋摇汝精，精少则还丹不成。当知汞常要充满，是云实腹。己汞未充，取铅稍易也。

又当知采药之时，六识不具，六情俱忘，是云虚心。心一虚则万念俱息。万念俱息，则龙吟虎啸，铅汞相投矣。

既得真铅，又当虚心以运真汞，使真汞与真铅相唱随，无久无休。是之谓实腹也。

火候到此，切须保养。夫一切人年壮念起，而真气逐日走散。

若云修炼，非先天之炁，无由凝结。必要真铅以制之，使结成真丹砂。丹砂已成，则弃铅矣。

夫火者，神火也。候者，符候也。法天地为鼎炉，以阳为炭，以阴为水。日月运行，一寒一暑。曹真人云：“百刻达离气，丹砂从此出。”学仙之士，宜熟究焉。

7. 还丹妙用章

太上曰：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。”至哉言乎！不数语而尽矣。夫致者，委致也。虚者，当物之中也。极者，得毕其道也。守静者，居无事之所。笃者，谨慎而不失。万物并作者，物之始生。吾者，物也。观者，待也。复者，返其本也。行人委置元神于物之中，则得其道。既得其道，当居闲静无事之所，谨慎而不失其道。候物之生物，而物又待其返本也。故一住一返，而生变化神明也焉。此则七返之道备矣。

又曰：“夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。”

夫归者，还也。根者，元也。言万物虽芸芸之多，然物之元气各返其元，即所谓一物一太极也。物返其元，是动而复静也。静曰复命，又静而复动也。故一动一静，而万物生焉。

圣人无空言，一语有数意。难以语训，而可以意通。只如此章，自太极而至复，凡几太极而几复也。明此，则九还之道尽矣。

正阳翁曰：“铅汞两般为药本，若无戊己不成丹。三家合成一真种，始见金丹有往返。”《悟真篇》曰：“劝君穷取生身处，悟本还原是药王。”又曰：“七返硃砂返本，九还金液还真。”无名子曰：“天一生水，地六成水，居北极坎阳之炁为真水，故曰六居。地二生火，天七成火，返南离阳之气而生砂，故曰七返，言硃砂之还本也。天三生木，地八成木，归东处震位而为汞，故曰八归。地四生金，天九成金，还西主兑位而为铅，故曰九还，言金液还真也。天五生土，地十成土，居中而变成丹也。”

盖返者，返我之本者还我之原。何谓返本还原？且设一喻：

如人将百金寄放于西邻，因久而忘之，遂至缺乏。一朝遇悟即访西邻而得之，适充其用，是之谓返本还原。何必泥文也，亦犹人也。年壮气足，而阴丹寄于阴海之中，无有得还。忽感圣师授以还原返本之道，喜可知也。遂即采取修炼，以成真人，是谓返本还原也。

8. 颠倒妙用章

黄帝曰：“人发杀机，天地反覆。”

海蟾曰：“从无入有皆如是，从有入无有几人？”又曰：“坎离反覆颠倒颠，天地日用旨回旋。”

金丹大道，惟颠倒之用，不可苟且，务要详审。须知颠倒有数说：有颠倒阴阳，颠倒坎离，颠倒男女，颠倒乾坤，颠倒铅汞，颠倒五行，颠倒采取，颠倒宾主，……宜在精通深晓，不可妄意猜疑，又不可一概而论。

今总以《悟真篇》明之：

如云：“自知颠倒有坎离”，又云“日居离位方为女，坎配蟾宫却是男。”此言阴阳、坎离、男女之颠倒。无名子曰：“日离属阳反是女，月坎属阴方是男。”二物颠倒而生丹，即以此丹点己之汞，而结圣胎。

《悟真篇》云：“金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姪女作亲情。”又云：“震龙汞自离乡出，兑虎铅生在西方。二物总因儿产母，五行全要入中央。”此铅汞、五行、震兑、龙虎、儿母之颠倒也。无名子曰：“汞为震龙属木，木为火母，火为木子，此常道之顺五行也。然朱砂属火为离，木汞自砂中出，却是火返生木，故曰儿产母。铅为兑虎属金，金为水母，水为金子，此常道之五行也。然黑铅属水为坎，银自铅中生，却是水中生金，故曰儿产母。”此五行之颠倒也。

“如云金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银”，又云“甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。”此言颠倒采取。行人须看玉池先下

之义，甘露降时之妙。《易》曰：“小往大来。”子曰：“后以裁成天地之道，辅相天地之宜。”要在于斯，不宜鹵莽。

如云“谁识浮沉认主宾”，又云“饶他为主我为宾。”此言宾主之颠倒也。铅沉汞浮。沉者为主，浮者为宾。无名子曰：“阳精是真乙之精、至阳之炁，号曰阳丹。己之真炁属阴，为一身之主，以养百骸。及阳精自外来，却制己之真汞。则阳丹返为主，而已汞返为宾矣。”

且颠倒者，何谓也？曰：“回旋也，逆取也，返阴阳也，转天地也。”

何谓转天地？犹如《易》曰，地天泰是也。翼曰，地在天上，泰。此即转天地。

喻如火之炎上者，理也。颠倒者，则欲火之就下。火岂能就下者？正阳翁曰：“君火民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进，故必有其道矣。水之就下者，理也。颠倒者，则欲其水之炎上。水岂能炎上哉？正阳老仙曰：“玉液金液本还丹，搬运可以炼形，而使上行，是必有其道矣。此即反阴阳也。”

又如“居家者为主，外来者为宾”。颠倒者，反以外来者为主，居家者为宾。乃亦如女之嫁夫者，理也。颠倒者，反以夫而嫁于女，故曰入赘，而名之曰养老郎也。夫乃外来人，而却为主矣。此之谓逆，则成仙也。若夫火炎上而水就下，则人也、物也，非仙也。

9. 神化妙用章

海蟾翁曰：“卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田。霹雳一声从地起，乾户擘开光万里。翻身撞出太玄关，这个方是神仙子。”《参同契》曰：“修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”

行人既得刀圭入口，运己真火以养之。运火之际，忽觉夹脊真炁上冲泥丸，泝泝有声，似有物触上脑中。须臾如雀卵颗颗自腭

下重楼，如冰酥香甜、甘美无比。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。闭目内观脏腑，历历如照烛，渐次有金光罩体也。

泥丸翁曰：“我昔功夫行一年，六脉已息气归根。”老子曰：“专炁致柔，能如婴儿。”此皆言温养也。

夫温养者，骤肢体，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，则抽添之功自见矣。

抽添者，以铅制汞之后，逐日运火，渐渐添汞。汞渐多而铅渐少，久则铅将尽，汞亦干化为丹砂，号曰金液还丹之纯阳。则知形化为炁，炁化为神，是曰婴儿，是曰阳神。《黄庭经》曰：

“瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身。”正阳翁曰：“孩儿幼小未成人，全藉坤娘养育恩。”纯阳翁曰：“九年火候直经过，忽尔天门顶冲破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。”到此则金丹大事毕矣。

四、须知八章

1. 运火行符须知章

伯阳真人曰：“阴燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二炁玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效徵。”

无名子曰：“夫运火者，先定刻漏以分子午，次接阴阳以为化基。搬六十四卦于阴符，鼓二十四气于阳火，回七十二候之要津，攒归鼎内。夺三千六百之正气，辐辏胎中。谨戒抽添，精专运用，虑危防险，不使顷刻参差，分毫差忒。故得外接阴阳之符，内生真一之体。苟或运心不谨，节候差殊，致使姤女逃亡，灵胎不结。”

莹蟾子曰：“采药初关，先要识天癸生时。中关，则知调和

真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷穴交合，然后下降黄房，入于中宫。”

运火者，运内外之火。火者，药火也。候者，符候也。符者，符合也。圣人下功炼丹之初，须知铅汞两相逢迎，真一之铅将至，运己汞以迎之。铅汞相合，即成黍粒之丹，饵归黄金屋内，以为丹头也。

夫运火始自复卦，子时起首，疾进阳火，下手用功。故进火谓之野战，野战则龙虎交合。是用三分武火，前行短之谓也。行符者，午时姤卦用事，则进阴符，包固阳火于内，故行符谓之罢功守城。守城者，以其鄞鄂已立，惟温养沐浴，防微杜渐，是用七分文火，后须长之谓也。

然复与子，皆从人身而求，须认自己生身之由，则得之矣，不必执文而泥象也。《金丹四百字》云：“火候不用时，冬至不在子。”宜仔细求之也。

2. 期望弦晦须知章

《易》曰：“与日月合其明，与四时合其序。”朱震易传曰：“晦日朔旦，坎月离日，会于壬癸。”

盖每月朔旦子时，日月合璧于癸，薄暮会于昂毕之上，比喻火之初生也。当此之时，纯阳已极，微阳初生，是谓潜龙三日之晡，月生庚上，真阳已肇。

庚属西南，《易》曰：“西南得朋，乃与类行。”《参同契》曰：“坤初变成震，三日月出庚。”是时也，药物才生，水源至清，未曾挠动，有炁无质之际，急向此时具一只智慧眼，则而象之。亦如太阳初授一物之炁，亦如坤之下爻交乾之初爻而为震，乃比人身纯阳而生一物。即我师云：“先天一炁，自虚无中来，点汞而入鼎也。”是时鼎内阳炁初布，砂汞立基。

紫贤翁曰：“一清、一浊，金木间隔于戊己之门；一性、一情，阴阳会聚于生杀之户。采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精，

入于黄房，产成至宝也。”

八日酉时，月到天心，其平如绳，是谓上弦，得金半斤。《龙虎经》曰：“坤再变成兑八，日月出了。”以象鼎内铅汞，渐结流珠。

是时金水炁停，不进阳火，亦无行符，惟沐浴洗心而已。

三五为望，望者日月相射，则阴中三阳已备而成乾，龙月魄得日魂而满，喻鼎中铅汞壮盛，真阳充满，火明金旺，将欲成器。是金水之炁与汞固结，汞与其母两相流恋也。

既望，平明月现辛方，乾初变巽，乃阴阳相承之道。始焉则纯阴将交微阳而生药，后则阴包阳炁而成丹。巽乃承顺阴符，阴炁渐生，包固阳精，始无动逸，则金沙落于胞中，阴中含阳，是谓归根也。

二十三日，平明月现丙方，坤交乾之中爻而为铅。鼎中药物，自然凝结。是时阴阳之炁复停，不行阴符，亦无进火，惟沐浴涤虑而已。是谓下弦，得水半斤。以上弦金半斤，下弦水半斤，两弦合一斤之数，以结丹砂。《参同契》曰：“两弦合其精，乾坤体乃成。”

二十八日，平明月现乙方。此时阴阳之炁俱足，金汞结而成胎。坎离运气于鼎中，周流六虚于象内。比喻金丹之始终也。

至于晦日，日月复会于壬，则阴极而阳又将生矣。

但句里虽已分明，而学仙子当体于身，晦、朔、望皆取证于身，不可泥文而着相也。

夫月纯阳也，不感日之阳气，安能灭而复明？人亦似月也，当二八少壮之年，鸿濛未判，则纯阳而气全。故其精方胜而欲泄未泄之前，是谓纯阳，号曰真人。一泄之后，即去一阳，而后交一阴，是变为离。自此而往，情欲已萌，淳朴已散，精气日损。损之又损，以至于阳尽，而阴纯也。

惟修行人，知道还返之妙，于其未尽之际，疾及早修行。急

急接助，扶救真阳，收取药火以炼丹，而复其命。亦如太阴领览太阳之气，而复其明也。

3. 防危获失须知章

缘督子曰：“学全真者，得师略指门经，而不知逐节事条。知神炁相依，而不知铅汞交媾。知铅汞交媾，而不知火药混合。妄拟火候进退，不知此皆无成。”

真一子曰：“阳火过刻，水旱不调，隆冬变为大暑。或阴符失节，寒暖相侵，则盛夏反为严霜。金宫既砂汞之不明。一鼎则虫螟之互起。大则山崩地圯，金虎与水龙沸腾，小则雨暴风飘，坎男共离女奔逸。”

以此观之，纵知铅汞二物，不晓火候，不防危险，实从然耳。故虑险防危，金丹之大事也，但虑险防危，不畜一件。

其初采药之时，日月欢会，龙虎相交战争之际，有人已潜于深渊，浮游慎守于规中。是时闭塞三宝，惟当专心致志。否则丧身失命之事。紫阳翁曰：“依时采取定浮沉，进火须防危甚。”最为初关之紧切者，其一也。

采取之时，若或阴阳差乱，日月乖戾，外火虽动而行，内符闭息不应。枉费神功者，其二也。

若候火过差，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，须要温养保扶君心。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，务令清净。勿稍牵挂旧虑，以乱心灵。是谓涤虑洗心，是谓沐浴。偶或留恋，则恐铅汞飞走，此其五也。

及至十月胎完，脱胎换鼎，不能保固阳神，轻纵出去，则一去而迷途，遂失舍以无归，此其六也。

又有丹成之后，且要识真辨伪。若功行未满，眼前忽见灵异

多端，奇特百出，以至生生之事，如有神见，皆能明了。若此皆为魔障，并非真实，切不可认为成真成圣。兹乃邪伪妖幻等，见吾成道，乃欲引入邪宗，以乱吾真。于斯时也，且要坚持慧智，保养全真。此其七也。

凡此皆防虑之大者也，有一不防，非但无成，恐致失丧。正阳祖曰：“已证无为自在心，便须温养保天真。一年沐浴防危险，免见沉沦更用心。”吾故曰虑险防危，金丹之大事也。志斯道者，可忽乎哉？可不慎哉？

4. 卯酉刑德须知章

紫阳真人曰：“兔鸡之日及其时，刑德临门药象之。”

兔鸡者，卯酉也。卯酉非止一说，有天地之卯酉，有一年之卯酉，有一月之卯酉，有一日之卯酉，有一时之卯酉。

天地之卯酉也者，氏房心为卯，胃昂毕为酉也。

一年之卯酉者，春分为卯，时曰中和。秋分为酉，序曰中秋。

一月之卯酉，初八为卯，月满上弦，酉时月到天心。二十三日为酉，月留下弦，卯时月到天中。

一日之卯酉者，日出为卯，而万物作。日入为酉而万籁息。

一时卯酉者，盖攒簇之道也，簇一年于一月，而一月分六候。簇一月于一日，则一日分六候。故一年分七十二候，簇于一日也。是知一年之中，止有一日。一日之内，止在一时。

行人须辨时中卯酉，要知一时六候，采药取铅，惟用二候。犹余四候，别有妙用。

所谓刑德者，二八也。盖二八者，卯酉也。卯酉是阴阳平分之位。阳为德，德则万物生。阴为刑，刑则万物死。而卯月乃四阳而二阴，阴道将离，而阴主杀也，是以卯之二阴。阴已不能胜阳，然杀气未尽，至是而榆死，故为刑也。酉乃四阴而二阳，阴道将离，而阳发生，时以酉之二阳。阳虽不能胜阴，然生意尚

存，至是而麦生，故为德也。正阳翁曰：“切须专志保初心。”

5. 沐浴涤虑须知章

《指迷诗》曰：“沐浴之功不在它，全凭乳母养无差。五行和合阴阳顺，同坐同行共一家。”无名子曰：“阳气到天地之中，阴阳相半。不寒不热而温，故为泰卦，不进火候，为之沐浴。阴气降天地之中，阴阳相半。不寒不热而凉，故为否卦，不行阴符，亦云沐浴也。盖谓适当阴阳相半。铅汞既停，阴阳二炁，自然交合。于斯时也，不必进火，亦不行符，恐反伤丹。惟有洗心涤虑，以保养之，故为之沐浴也。”

行人尽将平时忧愁喜怒哀乐之心执着，贪爱之念倏然脱去，浑无一毫牵挂。直至形如槁木，心若死灰也。丹阳祖云：“水中火发休心景，雪里花开灭意春。”是谓洗涤其时也。则近卯酉，其卦则云否泰，其候则属温凉，其象则为刑德。至此则罢火守城，故谓之沐浴也。

《参同契》曰：“候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。”

《入药境》云：“受气吉，防成凶，火候足，莫伤丹。”紫阳翁曰：“及其沐浴法，卯酉亦虚化。”卯酉时不可执着外象，当于药火到时而取也。古歌云：“刑德同生杀，加临二八门。丹砂宜沐浴，神水灌灵根。闭兑留金汞，禁关养魄魂。不须行火候，炉里自温温。”工夫到此，可不慎乎？

6. 生杀爻铄须知章

昔我师云：“学道之士，得内外药物之真，两般作用之全，合大造化，方得所传。苟有毫发差殊，未免天地悬隔。”

夫生杀也者，阴阳二物也，龙虎二物也。龙乃阳中之阴，主生，故兴云致雨，润泽万方，而其中之阴能杀者也，虎乃阴中之阳，主杀，故呼风哮吼，常有杀心，而其中之阳能生者也。阴阳二物，顺则成人，逆则生丹。故不为万物，不為人，则成丹矣，

是所谓生也，且道生个什么？莫不是生天、生地、生人、生五行、生万物者乎？莫不是有大灵通智慧，有大神圣变化者乎？且道杀，又杀个什么？莫不是杀乃无明烦恼的贼，杀乃旁门愚痴的贼？旌阳祖师以五童女剑杀之，纯阳帝君以三清剑杀之，佛祖以金刚之宝剑杀之，故云护生须用杀，杀尽始安居。祖师云：“斩魑灭魅了长生。”魑者，痴也。魅者，昧也。若人早早杀了这愚痴暗昧，则可以得长生之道矣。

行人定知毫发差殊，不能成丹，切须洞晓也。若悟阴阳生杀二物，何忧不仙乎？至如所谓卦象、爻铢之说，铢也者，将准之而定也。爻也者，将效之而用也。象也者，将像之而为也。卦也者，犹挂以示人，使人以此为则例也。爻与铢也者，明轻重也。象与卦者，明进退也。积三百八十四爻，而成六十四卦。积三百八十四铢，而成十六两，谓一斤也，斤足卦满，喻丹之将成也。

行人务要知轻识浅，知重识深，知难识退，知易识进，不过以法金丹内外二药也。

犹以复震为采之初，则半斤为入药之数，如百爻之谓，以三十爻为文，七十爻为武者，则知采药之难也。以卦足而药成，则丹足二八一斤之数，故《火记》言：“二百一十六，乃乾之策也。一百四十四，乃坤之策也。阴阳之数既足，金液之丹已成也。”

7. 脱胎换鼎须知章

《入药境》云：“盗天地，夺造化。”又曰：“初结胎，看本命。终脱胎，看四正。”

紫阳翁云：“节气既周，脱胎神化。名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。”又曰：“夫金丹者，采二八两之药，结三百日之胎。心上功夫，不在吞津咽气。先天造化，须当聚气凝神。行持惟凭口诀，至简至易，非色、非空，无中养就婴儿，阴内炼成阳炁。”

行人既感真师传授，未得真铅，先当收拾自己精神，不可恣

情纵欲。凡于日用应酬之间，似有若无，忘情绝念，以待药之至也。故纯阳祖师云：“七返还丹在人，先须炼己待时。”《清静经》云：“人能遗其欲而心自静，澄其心而神自宁，自然六欲不生，三毒消灭。”“夫人心虚则澄，坐定则静。寡言希听，存神保命。”多言则损气，多喜则放情，多欲则触意，多耗哀、悲、思、虑则伤神，贪欲劳困则伤精，皆修行之人不宜有也。

若得先天真铅合汞，又喜火候无差，温养保扶，均调神息，直至丹熟胎完，婴儿成就，而成真人。三年九载，立行累功，或留形住世，接物度人，如安其生，蓝采和是也。或入仕途，匡时理世，如东方朔、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。若也再就向上之事，则移胎换鼎，可无难矣。

何谓向上之事？前胎完就，已成真人，则移居上院，却重整乾坤，再造阴阳。子又生孙，百千亿化。紫阳翁曰：“一载生个儿，个个会骑鹤。”泥丸真人曰：“一载胎生一个儿，子生孙子孙又枝。”若应时之功，则身归三清矣。丹阳祖师曰：“神满太虚，一无所碍，故天有时而崩，地有时而陷，山有时而摧，海有时而竭。凡有象者，终归于坏。惟道成者，神与道合，永却无坏。又兼功及九祖，则白日同升上清矣。”

8. 须知七事

上阳子曰：“道必由学，学必由精而已矣。”老子曰：“吾非圣人，学而得之。”孔子曰：“不如某之好学也。”又曰：“生而知之者，上也。学而知之者，次也。困而学之，又其次也。”释迦闻半偈，而欲舍其身。黄帝顺下风而膝行，进问广成子治身奈何而可以长久。夫古之大圣，亦安有不问、不学而能知大道者？今时人多妄诞，不肯下问，何时得闻大道哉？

夫道有玄谈，道有心授。君臣、父子、昆弟、夫妇、朋友，是纲常之道，可以玄谈，而非心授也。天命之谓性，率性之谓

道，可以心授，而不可以玄谈也。率性之道，即孔子一贯也，即孟子集义所生者也。纲常之道，虽童稚亦可训之，彼有国有家者，置所司以掌之，万世不易者也。至如集义率性之道，可以心授，前贤注疏略不及也焉。若贤人君子遇圣师口授而不惊疑，终以集义率性之道而修之，是则谓之大圣人也。纲常之道，在其中矣。炼丹者，砂硫水银，是修炼之道也，可以立谈而非心授也。所言心授者，无为而无不为也，为之而有以为也，可以心授，而不可以立谈也。无为有为之道，即金丹之大道也。夫丹炉修炼，凡硫水银之道，虽愚夫愚妇亦可炼之，故可玄谈。至如先天真铅，有为之道，即金丹之大道也，虽上士、至人遇师口授，而不免疑焉。若得师指示金丹有为之道，勤而修之，是之谓神仙也。夫顽坐也，守性也，持齐也，是坐禅之道，可以立谈，而非心授也。惟正法眼藏，涅槃妙心，直指人心，见性成佛，是故可心授，而不可以立谈也。正法眼藏，直指人心，即最上一乘之道也。持斋坐禅，虽庸人孺子，亦可以立谈也。至如一乘之道，虽利根上智，于佛祖言下得证，犹不免疑也焉。是以灵山会上，五千退席。五祖佛法不付神秀，而与老卢，是谓可以心授，而不可以立谈也。葛仙翁六十始遇师，白玉蟾六十四始遇师，皆成道也，是为道有心授者也。

夫道有三悟。孔子易翼曰：“近取诸身，远取诸物，是言道也。”行人从近与远，及身与物，四者求之，眼下即有悟处。《清静经》言：“内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。是言道也。”行人从内外远及心形物六者求之，目下便有悟处。佛祖云：“不是心，不是佛，不是物，是言道也。”且三教圣师皆晓世人，从物求道，以道为物，须当慎审思拟，切勿容易看过了也。盖道者，乃万物之一物。而物者，乃大道之一物也。故老子曰：“有名万物之母。”又云：“渊兮似万物之宗。”是皆以物而名道也。一切常人不肯寻师，或以孤阴

寡言，摄心兀坐。或以持斋守戒，离俗绝尘。或以凡砂铅银，锻炼炉火。凡此皆误而非悟也。能于是篇言下投机，须有奇特大悟之处矣。

夫道有三传焉：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。下也者，愚而信实，乐善弃恶，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。口常言善，则心神专。鼻常嗅善，则肺能安魄。眼常视善，则肝能育魂，意常思善，则脾能生气，黄中通理。修行之人，奚可不善哉？

夫道有三戒。凡学道者，心虽慕向，而乃骄其富贵，不肯下问，不立盟誓，是谓奸谄，戒而莫与。次，学道者略闻旁门小法，惟事强辨，以逞乾慧，是谓夸眩，戒而莫与。三，学道者，疑信参半，不以生死为忧，重财轻身，是不知命，戒而莫与。

夫道有三去焉。一者，虽智人才士，而好论状古人，是谓无德，宜去之也。二者，虽善人胜士，而最好诋排是非，妄议古今，是谓自恃，宜去之也。三者，虽好道向佛，而口是心非，背真就伪，是谓不诚，宜去之也。

夫道有四异。四异者何？酒、色、财、气是也。一切常人，饮少辄醉。平时谨慎，化为戏谑。平时正直，化为谗佞。平时廉洁，化为贪淫。平时笃和，化为狂傲。因酒丧德，败坏性真。行人戒欲静坐，敛精怡神，不为酒乱，此其异耳。世之声色，败人者多。常人肆情纵欲，贪着无厌。如彼蜉蝣，以灯光为色，以焰为乐，投光赴焰，来往不舍。贪着于焰，趁灯而扑。人亦如是，着于爱欲，精气以竭，而情难割。情牵神失，意动气散。神气既散，命亦随逝。色之为物，本无锋刃，而其杀人，甚于刀戟。六

修行人，似同而异。酒肆淫房，未尝不戏。欲乃非色为色，知色不色，不色中色，色无定色，此乃异耳。云何非色为色？如彼莲花，香引十里，花却是色，香即是声。修行人不贵其香，不贵其色，惟贵其信。信即是莲花之与香不能长留，莲实可久，实能安心，此故云信，是以贵之。太上云：“其精甚真，其中有信。”犹此意也。何谓知色不色？如彼河水，清流涓涓，水以济舟，至于彼岸。其舟与水，悉皆外物。祖师不云：“丹成而后，丹房器皿，委而去之也？”何谓不色中色？如彼枯旱，阴云四兴，甘雨骤至，须臾复霁，饶益众人。若乃求其向来云雨，一无所见，而惟五谷万物蒙润发生。《维摩经》云：“游诸四衢，饶益众生。入诸淫房，示欲之道。”此之谓也。色无定色，其又云何？如彼宝月，岁十二度，朔望弦晦，无定之中而有定。当详论之：三日生魄，色以大定。八日半盈，是云上弦。十五对望，圆明遍满。凡彼人间，莫不瞻仰，而其光辉，圆而复缺，乃不长在。若人再欲观其光彩，须别索求生魄弦望。《易》曰：“与天地合其德，与日月合其明。”又曰：“原始要终。”故知生死之说，此谓色无定色也。一切常人，贪求无厌，积而不散。为子孙计，不悟天地日月盈虚消长之理。如彼石崇，富敌于国，财聚怨结，身戮家丧，祸及绿珠。大修行人既得其财，即以求药。得药成丹，成丹而后尽散其余，此为异耳。一切常人，争尽闲气，恼乱身心，好讼欺贪，量可即夺。不顾因果生死，不悟悔吝凶危皆由此起。所争者少，所丧者多。如彼项王英雄盖世，卒死尸分，委饲鹰犬，况后世人之所争不及此乎？大修行人，所争之气，非人所知，是先天真一之气。修仙成佛，若非是炁，不系修行，不能长生，此为异耳。

五、丹法参同十八诀

一、采药 收拾身心，敛藏神炁。

- 二、结丹 气凝聚，念不动。
- 三、烹炼 金液炼形，玉符保神。
- 四、固济 绝念忘形。
- 五、武火 奋迅精神，祛除杂念。
- 六、文火 温温不绝，绵绵长存。
- 七、沐浴 洗心涤虑。
- 八、丹砂 有无交入，隐显相符。
- 九、过关 果生枝上，子在胞中。
- 十、分胎 鸡能抱卵，蝉能成形。
- 十一、温养 知白守黑，神明自来。
- 十二、防危 一念外驰，火候差失。
- 十三、工夫 暮采朝收，时烹日炼。
- 十四、交媾 念念相续，同成一片。
- 十五、大还 对景无心，昼夜如一。
- 十六、圣胎 蜚其神，藏其炁。
- 十七、九转 火候足，婴儿现。
- 十八、换鼎 子又生孙，千百亿化。

金丹妙诀

济阳子撰注

收视返听

济阳子曰：“收视者，乃将眼光从外收入玄关之中，停息静定，化成甘露，吞下于丹田，用意送归炁穴之内。眼光下视炁穴，神观静定，即观自在菩萨。所谓返观内照常心静，性命双修出苦轮也。

“书云：‘下手先制两眼。’两眼乃藏神之所，须要内观，不可外视。余曰不观近，不观远，常观无为一窍，此窍乃玄观窍也。

“道祖云：‘常有欲以观其窍，常无欲以观其妙。’妙者窍中之妙，能观窍妙，谓之定慧。

“昔黄帝得《彩凤书》云：‘饮喙不止身不轻，思虑不止神不清，声色不止心不宁。心不宁则神不灵，神不灵则道不成。’其要妙也，不在瞻星礼斗、苦己劳形，贵在湛然方寸，无所营营。神仙之道，乃可长生。所谓心空一分，性见一分；心空十分，性见十分。豁然贯通，谓之曰明心见性。故元神外出，急速回光，收入于腔子里。虽一刻功夫，自然身心两静，百邪俱散，杲日当空矣。起念神即出，止念神即回。故禅家以止念为要，儒教以克己为功，道门以炼己为最也。

“返听者，返听丹田之妙也。人若耳根不觉逐声，急切凝韵，收回入于炁穴，返听丹田之妙。自然禅机静默，湛然常寂。日久纯熟，如如不动，自然冲和大定。故曰：‘目虽见色，吾则

回光而内不受纳，耳虽听声，吾则返韵而内不受音；神虽应物，吾则静定而内不起思；元阳发动见物，吾则内醒而不迷，速用风火烹炼。’

“凡无念之间，泄精之位作动，以及男子外肾举、坤人月信行，此是关元动，名为活子时。见而不迷邪念，立定志气，收敛微细之元神，入于动炁之中。念兹在兹，息息归根，绵绵若存，无少间断。守到精血化而成炁，即将此炁逆归炁穴，定心封固。拔浊气于涌泉，另将元神守炁穴，微微吹嘘，炁足自然往后旋升。过三关，上泥丸，进玄窍。玄窍呼吸，法轮流转。停息静定，化甘露降下丹田炁穴，归根复命。虽一刻之功，不觉神炁混合。形神俱妙，身心快乐矣。此修仙之妙法也。

“夫人之神在心，心之机在目，目视十里之遥，心神随去十里之远。目不逐物，从外返内，心神随之在内。不但在内，而且定矣。心则大定，肾水升上于泥丸，心火降下于丹田，口饮甘津，周身快乐。故云：时刻回光返照便易学，心无妄想便是道。

“昔黄帝得神芝图，求指于太乙真人。曰：‘此乃三一之道也。’人能常守三一，定成真仙。三者何？精、气、神也。先天本归一，后天分为三。眼不视而凝神，耳不听而保精，口不言而养炁。眼、耳、口三关紧闭，则保精、养气、存神之道得矣。

“所谓外三宝不漏，内三宝不泄。炼三归一，名曰三花聚顶。顶者，即玄关窍也。此窍乃天地之根、三才之源、法藏眼、总持门、上天梯、南天路，曰玄牝、曰戊己、曰刀圭、曰真一。无非金木合并之处，婴姹相会之乡。

“书云：‘惟精惟一，允执厥中’也。

“孔圣曰：‘吾道一以贯之。’

“达摩曰：‘得了一，万事毕。’噫！名色多端，不外玄关一窍而已！

“古仙云：‘此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有

坎离精。’要得此窍，非明师莫识。

“故云：‘饶君听慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。’人若得此一窍，常将耳、目、口归于窍内，谓之三花聚顶。再将调息绵绵，是谓四相归戊己。戊土在丹田，己土寄玄关。能克己，自然复礼，即凝神入丹田，真炁复归玄关之中。是所谓取坎填离者，此也。”

凝神入炁

济阳子曰：“人之神，日则散乱无依，夜则梦幻多端。若不凝归入定，则形神岂能俱妙乎？法在时刻回光返照，将元神凝归祖窍、玄关之中，静定化成甘露吞下，从中膻送归脐轮炁穴。此穴即在腰前、脐后，其中稍下，有一虚无圈于是也，名曰太极。乃吾人受生之初，所结而成此缕。吾心止于此，而内观之。即将向来所凝之神，尽归入此穴之中，似猫捕鼠、如龙养珠，真气自然内运，暖热阳生。

“夫吾人自剪落脐带之后，此穴中之真炁，不能与玄关相通。水火不济，任督塞闭，有死之机也。自得诀归来，凝神存想玄关，久久静定。则呼吸之气，从甘露深入炁穴，息息归根，绵绵若存。静定之时，则炁穴元气，往后而升上玄关。停息化甘露，从玄关再下炁穴，子母相会，破镜重圆。一升一降，水火既济。渐渐凝住，丹基坚固。

“《圭旨》云：‘含养本源，救护命宝。’

“玉蟾祖师云：‘早遇明师传口诀，只要凝神入炁穴。’

“杏林师曰：‘万物皆有死，元神死复生。以神入炁穴，丹道自然成’也。”

调息绵绵

济阳子曰：前文神凝气聚，灵根充实，丹基巩固。然不调定真息，又恐火冷丹迟，灵药不生。

“夫调息之法难言，常得冲和大定，真息调矣。古仙云：‘调

息要调真息息，炼神须炼不神神。’这个真息之息与那个不神之神，他两个才是真龙虎、真阴阳、真水火、真夫妇、真胎息、真玄牝、真橐籥。噫！玄牝一呼一吸，橐籥一阖一开，互相往来。天然火候，岂在口鼻乱施为乎？然有兼用之法。故先圣云：‘调息须随息，知心不用心。巍巍常不动，顷刻产真金。’妙哉？金也！

“绵绵者，即十二时中，时时刻刻，不可间断之旨也。”

“夫人之真息，如天之日月。天之日月，昼夜轮转，往来无停；人之真息，后升前降，岂有停乎？而岂可间断乎？要须上至玄关，下至炁穴，静定炁穴，息息归根，绵绵不绝。锻炼纯熟，自然常升常降。”

“钟离祖云：‘但能息息皆相顾，换尽形骸玉液流。’若夫行之一时，而歇一时，行之一日，而歇一日，岂成金丹之道哉？”

“孔子云：‘道也者，不可须臾离也。’可不思乎？”

心息相依

济阳子曰：“心者，非肉团、日用之心，乃本性、真如之天心也。儒云：‘人欲净尽，天理流行。’正能见此天心。《西游记》一书，全凭悟空。悟空本性，见真如，故曰见如来。如理而去，如理而来。能空凡心，即能见天心。见天心，即见如来。要见如来，须待时。”

“邵夫子云：‘月到天心处，风来水面时。’”

“《心经》曰‘时’，此时即天心之时、阳气发生之时，一元复始之时。时至神知，天心在焉、如来见矣。丹田暖暖热，万物皆逢春。妙哉！妙哉！”

“夫息者，非口鼻有形之息也，乃是炁穴内中之真息要见此息，须除杂念，致虚极，守静笃。心空，性见，口鼻无气。凡息停而真息动。恍惚杳冥，炁穴现出一窍，浑浑沦沦，名曰窍中窍，即上文时至神知。人当至静，在于夜间睡醒时，清静之极，药产

神知。不知者，是当面错过矣。须要凝神入炁穴，息息归根。若忘若存，猛烹极炼。炼精化炁，逆收入炁穴。候阳炁暖热，运行周天。

“心息相依，神炁不可须臾离，离则属于枯偏矣。

“古云：‘神行，炁行；神住，炁住。’相依不离，正诚坚志。采取烹炼，呼吸升降。动静往来，进退均宜，冲和大定。天然真火候有无穷之妙用矣。

“金丹从始至终，不离此法才能成就。大矣哉！心息之妙旨也。

“若夫行、住、坐、卧，口鼻之息，宜要调。不调，不能见真息。其法在于凝神入炁穴，心守炁穴，意随往来。呼接天根玄关，吸接地根炁穴。所谓内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。

“陈致虚曰：‘一条大路少人寻，风虎云龙自啸吟。坐定要知行气主，真人之息自深深。’

“《圭旨》云：‘不是玄门消息深，高山流水少知音。若能寻着来时路，赤子依然混沌心。’若问来时路，即是炁穴一窍。凝结成丹，超上玄关，乳哺还虚，而升天门是也。

“赤肚子云：‘炁穴之间、昔人名之曰生门、死户，又谓之天地之根。凝神于此，元炁日充、元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健、动作不疲、四体康健、颜色如桃，去仙不远矣。’”

内炼金丹心法

伍冲虚 撰

生 死 说

夫生死大矣，故有生必有死，则亦有学。而三圣人，实与天地相终始，逐逐者无论矣。间亦有剽声袭响者，则曰生者死之常矣，死者生之常矣，奚以之容心而学焉？而未识生死之常犹之乎不生、犹之乎其不死也。何者？“气聚而生，气散而死”，吾儒之谈也。人聚之为气而生也，甫十五龄而日剥、日斫以至于死。是散气也，非气散也。故曰世之人无不死者，无一善死者，即无一善生者。

呜呼！天之生人何如哉？而人自不善其生，不善其死，不人也。不人则草木矣、禽兽矣，草木禽兽蠢于人。禽兽之死也，上者羽化，下者火化，乘乎气者也。草木之死也，枯而荣，荣而枯，递造而递化，窃乎气者也。人得其秀而最灵，而气之聚者，我自散之。且不能乘气之有以入无，亦不能窃气之无以入有，无乃禽兽草木不若乎？

三圣人者非贪生也，非逃死也，盖生而生，死而死者也。故谓三圣人存乎，余不能也；谓三圣人亡乎，余不敢也。而三圣人所谓存存而亡亡者，胡可一日不讲哉？

孔氏倡素王之业，为入世法。而言性言命，其词微。释氏出称为梵王，而言性不言命，其词密。今之五经，孔氏之大藏也。今之大藏，释氏之五经也。五经首《易》，而《易》曰：“穷理尽

性，以至于命。”至论大人与天地合德、日月合明、四时合序、鬼神合其吉凶，是性命之局键也，一时弟子颜氏而下无能窥其奥者。再传子思子，始揭天命之谓性。于中庸之首章而赞之曰：“上律下袭，如四时之错行。日月代明，孔氏之家藏。”泄于此矣。乃及门之士，以为罕言命，以为性与天道不可得而闻也。夫当其时，且不得其微，又何惟乎万世而下者之支离于训诂也。大藏为卷五千四十有八，无非以性为宗。

夫性，孔子罕言，而释氏言之密矣。乃密之中，又有密者，惟于诸咒语中载之。说咒者佛，讽咒之义者亦佛。菩萨而下，无能得其解者。故凡诵准提咒者，惟曰：“吾遵密教耳。”必不得其解也。

夫密者，咒之教也，非其所以教也。因其教，求其所以教意者，其性中之命乎？身非世尊，焉谈师谛？故释氏之徒金曰，见性成佛，而命学为绝传。

老氏之教，则异是矣。《阴符》、《道德》而下，娓娓言命，娓娓言性，而又娓娓言性必言命，言命必言性。

余常评之：孔氏之言性命，言其影，不言其形者也。释氏之言性命，以性为形、以命为影者也。老氏之言性命，言其影，并言其形者也。

老氏而下，则多歧矣。余不敢索之于多歧也，而直溯其源，以自为好。暇日抱丹书读之，则见其说以得一为主。一即丹也，丹即先天乾金也。而乾金藏于后天坎水之中，取坎之一，补离之二，是谓修性，是谓修命，是谓性命双修。而又惧人之不知所修也，则有筑基、炼己之法，则有抽铅、添汞之法，则有移炉、换鼎之法。总之，所谓以神驭气也，所谓炼精合气，炼气合神，炼神合虚也。而修无可修，直以还其生生死死之真，而不诡于正。夫虚无之学，虚化神，神化气，气化精，一了万了，何事于修？而上根利器，世不易逢。惟以精留气，以气留神。神存则生，不

存则死。存不存由我，而不由天。生与死还乎天，而不授以人。人人皆有，人人可为，而非若孔、释之有言有不言矣。余诵旌阳《讖记》，而知八百之当期也。夫八百自有主者，而祛蒙开蔽，必自圣贤之言始。顾其言汗漫不易读，方余尽读诸家经书，无可入。又读诸家注，则见自经而外，诸家书时有出入，无所统一。又见诸家注各执曲学，以饰其陋。而圣贤之意，反晦而不明。安知八百出不以余之苦为苦也？是知难逢之事，岂轻易成？欲为跨鹤之游，必假腰钱之助。下士闻而大笑，上圣所以不言。谬之毫厘，失之千里。若天机之轻泄，祖则罪延而至道之不传，已则谴大。将言复辍，欲罢不能。谓其隐秘于玄微，孰若铺陈其梗。既因述师指，绘作丹书，所以尽造丹之精微，所以条养丹之详细，悟无上之一提，圆真元之正觉。动为游戏，静入涅槃。造无物碍之象，永返元来之本。通前警悟，及后還元，集为直论，所以贯穿首尾，分别真伪，览者详焉。非敢为达者之规模，姑留与学者之印证耳。

壬戌仲夏 冲虚子书

白玉蟾水调歌头

未遇明师指，日夜苦忧惊。及乎遇了，得些口诀又忘情。可惜蹉跎过了，不念精衰气竭，碌碌度平生。何不回头看，下手采来烹。

天下人，知得者，不能行，可怜埋没，如何恁地不惺惺。只见口头说着，方寸都无些子，只管看丹经。地狱门开了，急急辨前程。

第一章 先后二天论

夫神与精也，只用先天，忌用后天。

先天是元神元精，是有神通，有变化之物也。后天者，是思虑神，交感精，无神通、无变化之物也。

而气则不能无先后天之二用，以为长生超劫运之本。

气曰二者，先天炁及后天气，分二体，而二其用也。先天是元炁，后天是呼吸之气。亦谓之母气与子气也，超劫运之本。乃元炁不能自超，必用呼吸以成其能，故曰有先天不得后天，无以采取烹炼而为本；有后天不得先天，无以证实地长生、转神入定之功。必兼用二气，方为长生超劫运之本。

修真之士，采取先天始炁，以为金丹之祖。如不采取，必至旦昼枯亡而已。息息归根，金丹之母。未漏者，采之以安神入定。未漏童真之体，即用童真修法。已漏者，采之以补足，如有生之初，完此先天者也，后天而奉天时者也。

修士须不令先天变为后天，又必令先天之精，仍返还为始炁，即是归于性根，复还于命蒂之所。始炁者，即虚极静笃也。是以后天之呼吸，得真机而至，故于先后之际，即所谓亥之末，子之初，便是用后天之呼吸，寻真人之呼吸。先天故要逆转，而后天之呼吸亦要逆转。不逆转，则与凡夫浩浩者何异？

修真之士，采此日用之精，合为一炁，以补完先天者也。当吸机之阖，我则转而至乾（泥丸），以升为进也。当呼机之辟，我则转而至坤（黄房），以降为退也。升于乾，本为采取之机，降于坤，本为烹炼之机。然现在之烹炼，又为未来采取之先机。此祖祖真真口占相传之秘法也。

修炼之士，只要阖辟明得透彻，则金液可返而为丹也。若阖辟不明，而亦不能采取真炁，大药无成，枉费言修。最要得真动真静之机，不然亦不能采取。真炁未到虚极静笃、无知觉时，不为真静。从无知觉时，而恍惚中有妙觉，是为真动。未到无知觉时，而于妄想中强生妄觉，则非真动。动既不真，则无真气者。不知次第者，亦不成丹。次第者，知药生之真时，采取、烹炼、

封固、进阳火、退阴符、周天毕，有分余象润等用。采取之功，由升降之机，得理则能采取真炁。不然，不得真炁。纵用火符，亦是水火煮空铛而已，又何言伏气也哉？

袁天刚《胎息诀》云：夫元炁者，大道之根，天地之母，一阴一阳，生育万物。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。能改移四时之气者，戊己也。春在巽，能发生万物。夏在坤，能长养万物。秋在乾，能成熟万物。冬在艮，能含育万物。故学者当取四时正气，纳入胎中，是为真种。积久自得，心定、息定、神定。龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息也。

第二章 药物论

冲虚子曰：“天仙大道喻金丹，金丹本根喻药物。”果以何物而喻药物也？炼外丹者，以黑铅中所取真铅白金炼成金丹，故内以肾水中所取真炁同于金，炼成内丹，亦名金丹。外以白金为药，以丹砂为主，内以真炁同于金者为药，以本性元神为主。

太上云：“恍恍惚惚，其中有物。”恍惚者，是本性元神不着于思虑知觉，似知觉之妙处，其中必有物。物者，即吾身中一点真阴之精，号曰“先天祖炁”者是也。

天即名之曰祖炁，则必在内，为生气之根，而又曰外药者，何也？盖古云：“金丹内药自外来”，以祖炁从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时。如视听言动姪欲皆从此炁化生，如思外之色声香味触法，皆由气载思以致之。修炼者即取此发生于外者，复返还于内。是以虽从内生，却从外来，故谓之外药。炼成还丹，斯为内药，又谓之大药，实只此一炁，而已于此时发生大药者。

真阳曰：“大药不自发生，必待采而后发生，不似微阳初动，为自发生也。”全不着于外，只动于发生之动地。因其不离

于内，故名内药。既有内外之分，所以采之者亦异。盖外药生而后采也，内药则采而后生也。自历代圣师，祖祖相传以来，所谓七日口授天机，以采大药者是也。紫阳真人曰：“不定而阳不生，阳生之后，不定而丹不结。”正谓此而言之也。

但初关变化，虽在逆转一炁，而其为逆转主宰则在神，即“神返身中气自回”之说也。若念动神驰，引此炁驰于欲界，则此元神、元气变为后天有形之精，乃无益于丹道之物也。必也以先天无念元神为主，返观内照，凝神入于气穴，则先天真药，亦自虚无中而返归于鼎内之气根，为炼丹之本。古云：“自外来者”如此，此外药之论也。将此药之在鼎中以行小周天之火而烹炼之。

俞琰曰：“若知有药，而不知火候之秘以炼之，唯能暖其下元，非还丹也。”谓之炼外丹。此即《心印经》云“回风混合，百日功灵”之说者是也。

外丹火足药成，方是至足阳神之真炁，炁不化阴精，便是纯阴之真炁，方可谓之坎中满者。昔还阳真人口授天机，以采大药之景及采大药之法者，正为此用也。夫采之而大药生而来，斯固谓之得内药也，采得此炁以服食，而点化元神。紫阳真人谓之“取坎填离”。正阳老祖谓之“抽铅添汞”，皆言得此内药也。欲得此炁，炼而化神，必将此炁，合神为炼。古云“炼气化神”者，此也，令人不知如何炼化神气。是人所自有之炁，因淫媾而消耗，神因淫欲而迷乱，故皆不足，而渐趋于死。

真人修炼，先以神助气，炼得气足纯阳而可定，后以可定之炁而助神，神炁俱定，炁至无而神自纯阳。独定独觉，斯谓之炁化神也。炼作纯阳之神，则有大周天之火候在焉。仙家称为怀胎、为胎息，言如在胎时。自有息而至无息，佛门谓之四禅定。《华严经》云：“初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定”是也。当是时也，火自有火而至无火，药自有药而至无药，自纯

阳之炁无漏，以成纯阳之神。无漏而一神寂照，则仙道从此实得矣。此皆药之二生之真，两炼之真。以所证者辨药者，为仙家之至要秘密天机，学者可不知辨哉？但古人只言药物，而不言辨法，不言用法，不言采时、采法。一药之虚名，在于耳目之外，故后人无以认真。

施肩吾、**老祖云：**

炁是添年药，

药本先天炁而无形，我则信其无形之至真。恍恍惚惚，亦以无中之妙运。杳杳冥冥而采取烹炼，便是真正虚无之道也。

心为使气神。

火本呼吸之有形，我以有形而用之，则长邪火。不以有形而用之，却似无火。妙在一阳来复之时，以神驭炁，返还归于中宫，便是无中得有之妙。所以谓之似有似无。

能知行气主，

若不知似有似无之妙，则神堕顽空，孤阴之说也。夫天地之生物，必有氤氲之气，万物化生，岂无乐育之时？至经行一度，必有一日氤氲之候。逆而取之，则成丹。顺而施之，则成胎。

便是得仙人。

既成自有之形，所以不附外形，而唯生于内，用于内。亦我神觉之，由尾闾过三关，上泥丸，下重楼，入黄房。亦觉之，可知可见者，此所谓号生死之果，从此便得真念矣。

第三章 鼎器论

是鼎器也，古圣仙师本为炼精、炼炁、炼神所归依本根之地而言之也。故神炁有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。俱在人身之中，愚人不知身中先炼者，为外丹服食，执鼎器之说，只信烧炼铅汞金石外药为外丹服食，饵之不死，至失人身而不能

救，哀哉！

吕祖云：“可笑九江张尚书，服药失明神气枯。不知还丹本无质，翻饵金石何太愚。”此鼎器之说，误入甚矣。

妖人邪说妄指女人为鼎，淫姤为采取药物，取男姤精，女姤水，取败血为服食，诬人自诬，补身接命。故钟离祖云：“若教异物堪轻用，细酒羊羔亦上升”是也。金谷野人云：“铅汞从轻几百秋，几人会得几人修？若教愚钝皆知道，天下神仙似水流。”此皆由鼎器之说不悟。

且鼎有内鼎、外鼎之喻者；言外鼎者，指丹田之形言也。言内鼎者，指丹田之气言也。以形言者言炼形为炼精化气之用。古云“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。以气言者，言炼气为炼炁化神之用，古云“先取白金为鼎器”，此旌阳真君之说也。古以黑铅喻肾，肾中所发真气，取之而喻曰取白金，方安得元神住。故曰先取白金为鼎器，以还神也。又曰“分明内鼎是黄金”，言白言黄者，皆言所还之气是也。

兹再扩而论之，无不可喻鼎器者。当其始也，即初关炼精化气时，欲还先天真炁，唯神可得。则以元神领炁，并归向于下丹田。而后天呼吸，皆随神以复真炁，即借元神名内鼎者也可。若无是神，则不能摄是炁，而所止之下丹田为外鼎者。又炁所藏之本位，即所谓有个真金鼎之处，此言丹田既为外鼎，然则神亦可以为内鼎也。必凝神入此气穴，而神返身中，气自回也。

真炁阳精发生时，必驰于外者，故欲其返回。神知气之在外，则神亦驰在外，亦欲返回者，必由神而驭之，从太玄关，过尾闾、夹脊，上泥丸，过重楼，送归土釜，故曰“神返身中炁自回。”炁所以归根者，由此也。

及其既也，欲养胎仙，而伏至灵元神，即中关炼气化神也，唯炁斯可。用炁载神，则以先天之炁相定于中田，以为关锁。而神能久伏久定于中，转神入定，即如前言炁名内鼎也可。若无是

炁，即堕孤阴之说，则不能留是神。神无依着，则出入无时，而妄念动也。而所守之中、下田，为外鼎者，又神所居之本位，故神即静定而寂照者如此也。

初炼精化炁，固以神为炁之归依。及炼炁化神，又以炁为神之归依。神气互相依，而互相守，紧紧不得相离，真可谓鼎器之严密一般。尽颠倒立名，以阐明此道者。故吕祖云，真炉鼎、真橐籥，知之真者，而后用之真。用之真者，而后证果得其真。岂有还丹之鼎器？所当深明者，而可不实究之耶？又岂有取诸身外，而别求为鼎器者耶？此又言泥土、金铁、鼎器及女人，假称为鼎器者，俱不可信，信之必误丧性命者也。昔有言“神总在炁圣、性灵而得”者，斯言亦得之矣。

白玉蟾云：“只将戊己作丹炉，炼得红丸作玉酥。”盖戊为肾中气，名曰金，曰戊己，即身中之本性。戊己原属土，故曰土釜，即鼎器之别名也，紫阳真人云“送归土釜牢封固”者是也。夫还神摄气，妙在虚无。虚无者，乃先天神气之相也。神无思虑，气无淫媾，必先有归依。神依炁，炁依神，神炁互相依，而又依中下之外鼎，方成胜定。胜定者，最上乘，至虚至无之大定也。古云“心息相依，久成胜定。”此鼎器之说，不可忽也。

《华严经》云：“世尊坐于菩提树下，而上升须弥顶，升叨利天，升兜率天说法，而亦不离于菩提本座”。《大集经》云：“佛成正觉于欲色天二界中间，化七宝坊，如大千世界十方佛刹，为诸菩萨显说甚深佛法，令法久住。”《华严经合论》云：“知佛法即世间法，世间法即佛法，不于世情中分别世情。”又云：“一切世法，纯是佛法。何曾离世法别有佛法？”

莹蟾子《百字令》云：“金丹大药不难知，妙在阳生时下手。日用平常须谨独，莫教龙虎奔走。心要安闭，身须正定，意在常存守，始终不息，自然通透玄牝。其间些子有讹，为君直指地下，听雷吼。立鼎安炉非小可，迭运斡旋凭斗。性本圆明，命基

牢固，勘破无中有。老蟾成象，直与天地齐寿。

第四章 火候论

冲虚子曰：“天仙是性命元神，仙由修命而证性。故初关是修命，中关是修性。不得金丹，不能复至性也。而为证金丹是真阳精炁，不得火候，不能采取烹炼而为丹。”故曰：“全凭火候成功。”

昔虚庵真人云：“饶得真阳决志行，若无火候道难成。周天炼法须仙授，世人说者有谁真？”

古云：“若教愚辈都知道，天下神仙似水流。”

及见薛道光云：“圣人传药不传火”，我故曰：“火候谁云不可传？（即不可传，何故有《火记》六百篇之说？）随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”

岂不见陈虚白云：“要知火候口诀之妙，尤当于真息中求之。”

曹仙姑《灵源大道歌》云：“我为诸君说端的，命蒂从来在真息。”此又明明指出火候只是真息，真息者，乃真人之呼吸，非口鼻之呼吸。

陈致虚云：“火候口诀最秘，非可一概而论，中有逐节事条。”

自祖祖相传以来，所云采药之候，封固之候，起小周天之候，进退颠倒之候，沐浴之候，火足止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周天之候，神全之候，出神之候等，可不明辨之乎？

紫阳真人云：“始于有作人难见，乃至无为众始知。但信无为为要妙，孰知有作是根基。”有作者，小周天也。无为者，大周天地。盖火候行于真人呼吸处，此处本无呼吸。自无呼吸以交

合神炁，久炼而成大药者，必用有为也。不如是，则道不真。无人见者，秘传之天机，而密行之也。古仙圣真诚人曰：“知之不要向人夸”是也。所谓传药不传火者，不轻传此也。此以前，皆从无入有也，此以后，皆从有归无也。然火候呼吸，本一身之所有也。先自外而归于内，则内为有，故大周天之火，必欲至于无。然无者，非不用火而至于无，乃是火候行之妙于无者。此火危险甚大，因有为之火易行，无为之火难行也。不能无之，是危险。而或少有一毫杂于有，亦是危险。无之而或间断不行，亦是危险。故紫阳真人亦囑之曰：“世之愚人俗子，但闻无为，便猜为不用火。遂其所好，安心放旷者有之。或猜无为，始终只用一无为而已，不求所以当有为于始者有之。”故曰：“但信无为，孰知有作？”紫阳真人直言“有无双修”之旨也。

纯阳老祖云：“一阳初动，中霄漏汞。”（此一段以下，皆直言活子时之火候。）

魏伯阳真人云：“晦至朔旦，震来受符。”此以一月为喻也。晦者，喻身中阴极之时。晦而至于次月朔旦者，初一也。震，一阳动于下爻，以喻身中真炁之生。盖药生，即火当生。震阳既动而来，即当受火符，以采取烹炼之也。

上节纯阳之说，以一日为喻者。中霄为夜之半，即子时之义。漏汞者，火符之刻漏等数也。古云：“或以日喻，或以月喻，或以年喻，无所不喻。”借易见者，以发明火之不可言者。学者但不可以喻者认真，皆恍惚喻身中之理，而犹非实似也。

陈朝元曰：“凡炼丹，随子时阳气生而起火，则火力全。余时起火不得，无药故也。”无药便是“水火煮空铛”是也。

莹蟾子云：“常将半夜子时起，天道人心周复始。炼性修真要此时，自强不息真君子。劳我生，逸我死，面壁经行为何事？”

陈泥丸云：“十二时中须认子。”

丹道一周天之用，须用真活子时而起火。天道十二时，本有

半夜子时之时也。丹道虽喻子而未可执按其子者，于十二时中，旨可有阳生火发之子时，故称曰“活子时”，为其不拘于午夜之死子时也。修丹者当于天时中，认取当生火之活子时也。所谓当生当照，本命元神星君者是也。若不知活，则谓之当面错过。白玉蟾云：“月圆月缺明明语时子心传果不讹。”

彭鹤林云：“火药原来一处居，看时似有觅时无。”药本先天元炁，本无形，我则信其无之至真，亦以无之妙用，而采取烹炼，便是真正虚无之仙道也。火本呼吸之有形，若即以有形用之，则长邪火。不以有形，而用之似无。火药一处居，但于无中得有之妙，所以谓之似有似无。

予老师云：“一阳动处初行火，卯酉封炉一样红。”一阳动同纯阳之说，但曰采取封固，曰沐浴温养，无有双忘，同于太虚。此皆言药生即是火生，以明采药起火之候也。

此是冲虚子总结上一大段之说者。采药者，子时火之前也。起火者，子时火之事也。二者必要分明。所以达摩云：“二候采牟尼，四候别神功”是也。正阳翁云：“结丹火候有时刻。”（此下皆言起火于子也。）行十二时小周天火候，正是烹炼金丹之时。故曰：“结丹有时刻。”

萧紫虚云：“乾坤橐籥鼓有数。”橐籥者，鼓风吹火之具，喻呼吸往来之气，即乾呼而坤，坤吸而乾之义。有数者，即乾用九，坤用六之数也。“离坎刀圭采有时。”离是心中之神，曰己土。坎是肾中之炁，曰戊土。上下二土成圭字。戊己二土合一者称刀圭，以喻神炁合一者。刀圭由得二土合炼而成，亦必先知采取二土之时，方能成二圭。如若不知，必不能成二土之圭也。

玉鼎真人云：“入鼎若无刻漏，则灵芽不生。”

真阳曰：“入鼎者，真阳之精炁既还炁穴，必要刻漏之火以烹炼之，则黄芽方生。有刻漏者，则知一时已完，当用二时。六阳（子、丑、寅、卯、辰、巳）用升，六阴（午、未、申、酉、

戌、亥)用降,方合正理。又能合神炁二者,皆半斤八两,又如同用一时之刻漏,当升当降、不当升降者,方有定理。”

《玄学正宗》云:“刻漏者,出入息也。”(此直言刻漏是出入息之别号也。)刻漏者,是昼夜十二时各有刻度,每有几点漏滴之声,以应一刻。再至多漏,以应一时。古云:“周天息数微微数,玉露寒声滴滴符。”今言此,以喻呼吸之息也。以漏数定刻者,即于丹道中,以真息数定时数也。

广成子曰:“人之反复,乃呼吸彻于蒂耳。一吸则天炁下降,一呼则地气上升,我之真气相接也。”反复者,上中下三田旋转之义。呼吸者,真人之呼吸(非口鼻之呼吸)彻于蒂者,通于炁穴之处。呼吸升降者,似于反说。(上田反中田,中田反下田,下田下田复返上田,上田反入气海,接着真气。三事共济,谓之周天火候。)大抵丹书反说者甚多,我以理及事详究之,皆呼降吸升,合于自然,方得可有可无之妙。

予师还阳真人云:“子卯午酉定真机,颠倒阴阳三百息。”子、卯、午、酉者,《入药镜》所言在脱胎、大周天之火候也。《入药镜》所谓“终脱胎,看四正”,即此四时也。《入药镜》所言大周天之候,此言小周天也。大小事不同而用同,何也?《心印经》云:“三品一理”是也。

紫阳真人云:“刻刻调和,真炁凝结。”刻刻者,言三百六十息皆要调和合自然,一刻不调,则不能入定而成胎基。

白玉蟾云:“火本南方离卦。”离属心,心者神也。炁则药也,神不乱,炁归神。以火炼药而成丹者,即是以神驭炁而成道也。

陈虚白云:“火候口诀之要,尤当于真息中求之。”盖息从心起,心静息调,息息归根,金丹之母。《心印经》所云“回风混合,百日功灵”之语者是也。

薛道光云:“火候抽添思绝尘,一爻过看一爻生。”抽添即

进退。绝尘者，念不着于思虑、尘幻、妄魔。爻过爻生者，即绵绵无间断也。

陈泥丸云：“百刻之中切忌昏迷。”或昏睡，或散乱，皆错失真候，故曰切忌。

陈希夷云：“子午工是火候，两时活取无昏昼。一阳复卦子时生，午时一阴生于姤。三十六又二十四（乾用九，四九三十六。坤用六，四六二十四）周天度数同相似，卯时沐浴酉时同，火候足时休恣意。”崔公《入药镜》云：“火候足，莫伤丹。”言不宜恣意行火而不知止也。

金谷野人云：“周天息数微微数，玉露寒声滴滴符。”

真诠曰：“火候本只寓一气，进退之节，非有他也。火候之妙，在人若用意紧，则火燥；用意缓，则火寒。勿忘勿助，非有定则。最怕意散，不升不降，不结大丹。”此是开明初学之说，虽未明大道之人，其言亦可示学者入道之门也。

王果齐云：“口不呼，鼻不吸，（口鼻不呼吸，则循真人呼吸之法而呼吸之。）橐天籥地徐停息。巽凤离火鼎中烹，直使身安命乃立。”

陈泥丸云：“行坐寝食总如如，唯恐火冷丹力迟。”行坐者，坐而行工也，非行路。有寝、有食，尚未脱凡夫，只是炼精化炁、筑基内事。若十月胎神之工，则忘寝忘食矣。如如者，入定之妙。总如如者，则火合玄妙。火不冷，丹力不迟也。

纯阳老祖云：“安排鼎炉炼玄根，进退须明卯酉门。”鼎炉者，炁穴也。玄根者，即元阳精炁归于根而烹之。鼎炉、玄根皆言用火之处。言人不可只用进阳火、退阴符。调和进退而不沐浴，则进退成虚幻。沐浴而不进退，则沐浴不得冲和，故曰须明。禅家马祖云：“未有常行而不住，未有常住而不行。”

正阳老祖云：“旦暮寅申知火候”，本卯酉二时以行沐浴，纯阳翁已直言之矣。其师正阳翁曰：“寅申者，寅之下即卯，申

之下即酉。或修之至寅申之候，不可忘失卯酉之沐浴也。又曰：“沐浴脱胎分卯酉。”脱胎之沐浴曰分者，前似有而后似无也。人人不泄炼炁化神之功，惟正阳翁于此泄万古之秘。又云：“沐浴潜藏总是空。”沐浴而成真空，曰仙机。不能真空，则堕旁门外道。强制而亦成大病。《悟真篇注疏》云：“子进阳火，息火谓之沐浴。午退阴符，亦谓之沐浴也。”又云：“果然百日防危险。”小周天有进退之火，有不进不退之火。若进退不合进退之数，不合进退之机，不由进退所当行之道，不合进退之所当起止已合，已由不知火足之所当止者，皆危险之所当防者也。

萧紫虚云：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”

《天尊得道了身经》云：“调息绵绵，似有似无。”紫阳翁云：“漫守药炉看火候，组安神息任天然。”神息任天然，似大周天之火。其实上句守药炉，则是言小周天之火。但炼药炉中之火虽属有为，必竟要合天然自在为妙。不如是，则非真火、真候，乃外道邪说之火也。

杏林真人云：“寂心行火候，定息觅真铅。”杏林之师紫阳翁云：“惟定可以炼丹，不定而丹不结。”此真正至妙、至要之语。

紫阳翁云：“火候不用时，冬至不在子。及其沐浴时，卯酉时虚比。”虚比二字，总贯串四句。不用时者，不用历书十二时，是用心中默运十二时而虚比也。冬至者，是人身中阳生时候，必要起子时之火，即称阳生之时为子，不用仲冬子月之子也。凡一日十二时，阳生皆可言了。在沐浴时，虚比于卯酉。卯在六阳时之中，酉在六阴时之中，调息每至于六时之中，可以沐浴矣。

又曰：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”一日每时有八刻，不刻之时，是心中默运之时，虚分子午，不用有刻之时也。每卦有六爻，《易》也，身中借乾坤虚比鼎器，故言无爻。

此皆言炼药行火，小周天之候也。此一句，是冲虚子总结上

文众圣真所言百日所用之火也。

门人问曰：“古来众圣真言火多，何以分别此名小周天为百日炼精化炁之用？”

答曰：“小周天有进有退，有沐浴，有颠倒，有周天度数。凡言炼药、炼丹、守炉、看鼎、药熟、丹成，皆百日小周天之事。故据此法而分别言后之圣真、善学者，凡见《大藏经》中所未见者一一集之，以为后人之证验者。

《心印经》云：“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，元炁在肾，本相隔远。及炁生而向外驰，神虽有知，而不能用，无混合之法也。故此经云人用呼吸之气而回旋也，方得神炁归根、（上至泥丸）复命（下至命蒂），而混合之，方得神宰于气而合一。倘无回风之妙用，则神虽宰炁，亦不知炁会受宰否。此为炼金丹至秘之至要，用之至于百日功夫，则灵验已显。（童体百日，破体者十年，不足一年补之，以完此先天之炁也。）炁以足而可定，神以习久而可定，故小周天回风法之当所止也。自此而下，皆言小周天火足当止之景。

正阳翁云：“丹熟不须行火候，若行火候必伤丹。”火足而药熟不用火矣，故有止火之景。遇止火之候一到，即不须行火矣。若再行火，亦无益。伤丹者，丹熟则必可出鼎，而换入别鼎。若不取入别鼎，则出无所归，岂不伤丹乎？精化炁于炁穴，炁化神于神室，故曰别鼎。

崔公《入药镜》云：“受炁足，防成凶。火候足，莫伤丹。”炼得黄芽满鼎，白雪漫天，婴儿成象，故火候足矣。火候既足，只宜沐浴漫养，若不知止足，妄意行火，反伤丹矣。丹成之后，天地混合，神炁自灵，仙师所谓“虚空生白、神明自来”，故曰天地灵也。

紫阳翁云：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止。足若也持盈

未已心，不免一朝遭殆辱。”

了真子云：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”

此处注疏，载有丘、曹功按二条。昔丘真人曰：“因长安都统设斋，未及止火，至晚走失三番，谓之走丹，前功废矣。须从新再炼，后成天仙。”曹真人初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已。及再静，而景再至。猛醒曰：“师言当止火也，可惜，可惜，当面错过。”及后再炼，不误景初。而止火之速，不待景至四而止火。不速不迟之中，而止火、得药、征关，而点化阳神。凡真修圣真，千辛万苦。万般可怜，炼成金丹，岂可轻忽，令至倾危哉？况凡圣关头第一大事。此皆言丹成、止火之景，天仙九还丹火宜此，宜此。炼精化炁之候备矣。冲虚子总结前采取、烹炼、止火等百日关内事，至此，令学者知参究前圣之说，此已下予故曰起之舍也，句止。

又冲虚子自言百日关内之火候等秘机，而总言之者。予故曰：“自知药生而采取、封固、运火、周天，其中进退、颠倒、沐浴、呼嘘、行住、起止工法虽殊，真机至妙，在乎一气贯真炁而不失于二绪，一神驭二气而不少离于他见。三百周天犹有分余象润等，一候玄妙机同于三百候，方得炁归一炁，神定一神，精住炁凝，候足火止，以为入药之基址，存神之宅舍也。

此一段是冲虚子列言百日炼精，用火细微条目，而精言实悟之旨也。盖小周天是炼精时火候之一总名也，其中事理固多，前圣固有各言。其采药是一候，而封固又一候。达摩亦只言二候。采药者，并采封二候而混言之也。又有四候，别有妙用者，此乃小周天三百内之候也，我今遵仙翁而二言之。及周天时言进退候者，若不似进退而亦虚拟之为进退。铅汞丹法言进退者，进则用火入炉，退则不用火而离炉，此实可据而易言。或以多为进，以减为退，亦可据而易言。炼精者则不似此说，我今亦只强勉而虚比，不似以为似。意谓六阳时，以乾用九，数之增多为进。六阴

时，以坤用六，数之减少为退。既在周天之内进阳火，退阴符，非多少为言则不可。若以用为言，则甚远矣。

颠倒者，除药物配合颠倒则不必言，但言火候中之颠倒。吕仙翁云：“大关键，在颠倒。”初，老师言六阳时，火专主进升，而退后随之而已。六阴时，符专于退降，而进又随之而已。曰专者专以进升，主于采取。专于退降，主于烹炼而已。曰随后者，顺带之义，以其往来之不可无，亦不可与专主并重用也。此前圣秘机之颠倒也。

沐浴者，子、丑、寅、卯……十二支次第之位，凡世法有五行，故内丹有五行之喻，各有长生之位，寅申巳亥是也。火生于寅，水生于申，金生于巳，木生于亥。卯、酉、子、午之位，是沐浴之位。故丹道活子时之火，历丑、寅、至卯，借沐浴之位而称火工，曰沐浴。酉亦如之。举世愚人邪说，尚不知沐浴何以得名，何由以知沐浴之义、之用哉？今此只略言捷要耳。便详于《仙佛合宗》语录中观此者，可自查语录中，以考其全机。

行住起止者，行则仙佛二宗之喻也。住则仙佛二宗之喻也。起则采封二候之后，小周天之所起也。止则小周天候足而止火也。

一气者，呼吸之气贯串真炁，自采至止不相离，离则间断复贯，则二头绪矣。此由昏沉散乱之心所致，甚则二三四绪，皆无成之火矣。戒之，戒之。然以息气贯串真炁，必主宰于一神而不离，若内起一他见，则离。若外着一他见，则离。离则无候、无火矣，焉能气足生气？

三百六十度？故曰周一天，犹曰五度四分度之一。所谓天度之分余为润位者，非耶？知有润，则知天之实周矣。能实周，则炁易定，丹易成，而初生之药亦易生矣。

玄妙机者，不传之秘也。火候一一皆要如此，若不用此，则火必不能如法呼吸，则滞于真息而近凡夫之口鼻重浊而为病。不

用此，则神亦不能驭二炁，而使之行住得其自然。一息如是，三百息亦皆如是。此古先圣真皆隐然微露而不敢明言者，亦不敢全言者。不如是，虽曰已周天，近于邪说之周天矣，亦无用也。所以玄妙机三字，又百日炼精化炁之枢纽耳。采、封、炼、止等候，俱不可少者。于一炁之外驰欲界，为淫媾之精。着视听言动，为淫媾之助者。不外驰而复归一，神能直入大定，所谓候足火止而基成。如此，永为入药之基址，为存神入定之宅舍。此所谓“先取白金为鼎器”者是也。

而道光薛真人乃有定息觅真铅之旨，既得真铅，大药服食。正阳翁谓之抽铅。

大药者，即阳精化炁之金丹也。果从何而得？亦从丹田气穴中出。当未化炁之先所生也，出丹田，但无形之气微，附外体为形。昔曹老师因后有大药之名，便称此为小药之名，以其气小故也。及炼成金丹，即化炁之后所生也，所出也，亦在丹田中出，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，一曰真一之精，曰真一之炁，曰华池，曰莲池，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，如是等仙佛所说异名，不过只丹田所生之真炁。既成自有之形，所以不附外形，而惟生于内，用于内，亦我神觉之，可知、可见者。及渡二桥，过三关，皆可知、可见，此所谓脱生死之果，从此便得真验矣。

即行火候炼神，谓之添汞。此火候，是大周天也。添汞者，心中之元神曰汞，凡人之神，半动于昼而阳明，半静于夜而阴昏。阳如生，阴如死。修炼之士，必以昏昧而阴者，渐消去之。故消一分阴，添得一分阳。去二分、三分、四分、五分阴，则添二分、三分、四分、五分阳。渐渐逐分挣到消尽十分阴，添足十分阳，谓之纯阳。纯阳到无阴睡，谓之胎全神全。所以古人云：“分阴未尽则不仙”，此皆添汞之说也。然所谓添者，必由于行

大周天之火，有火则能使元炁培养元神，元神便不离二炁，而皆空皆定，直至阳神果满。

若不添汞行火，以神驭火，则神不阳明，如何行得火？添得三分、五分阳明，方行得三分、五分火。惟阳明则得二炁，而培养元神，助成长觉。

若真炁断而不生正是不定而药不生之说，此时乃证长生不死之果也。

若不炼神，则阳明不就，终于尸解而已。

炼神者，炼去神之阴而至纯阳，全无阴睡，火足炁定而神俱定，方是阳神成就。炼神之法，全由二炁静定，同之入灭。但二炁少有些儿不如法，则神不炼，阳不纯，不能出神。但于十月之内，不曾出定者，俱是尸解之果。何故？但有凡夫之呼吸，即有凡夫之生死。最怕水火刀兵，分解形神为二。

所谓尸解者，有生死之道也，不行大周天过也，二炁及神皆不入定之故也。丹既成，生既长，安可不入一大定哉？后学圣真勉之。

故《九转琼丹论》云：“又恐歇气多时，即滞神丹变化。”

此三句是冲虚子引足上五句之意，自而道至，变化止十三句，又冲虚子于此承上起下分别圣凡至要天机。

歇气者，歇周天火候之气，或得坎中实来而点离中之阴，勤勤点化离阴为纯阳，既得坎实，而点离阴矣。不即行大周天之火候，则坎实亦不勤生以点离。或行大周天火候，而不合玄妙天机，犹之乎不行也，亦不能勤生坎实，以点离阴，便迟滞离阴之神，为纯阳之变化。

神丹者，即坎实，曰金丹。既点离，则二炁渐化神。二炁渐无，独有神之灵觉在，故亦曰炼炁化神。

纯阳祖云：“从今别鼓没弦琴。”

别鼓者，另行大周天也（明说与小周天不同）。没弦琴者，

无形声之义。然大小固不同行火者，必先晓得清白，而后可以言行火。

紫阳真人云：“大凡火候只此大周天一场，大有危险，切不可平日常例视之也。”

广成子曰：“丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵。”

言不用河车者，是百日小周天之事已过，故不必用。今当十月大周天之功，只用鹤胎龟息绵绵然之火也。《上清玉真胎息诀》云：“吾以神为车，气为马，终日御之而不倦”。前百日，以阳精转河运车，此胎息则以转神入定，以神为车，以气为马，以御神车。是喻炼炁化神，后学亦须分辨着。

白玉蟾云：“心入虚无行火候。”

入虚无者，是神炁入定而不着相，丘真人所说真空是也。虽行大周天，不见有大周天之相，便是虚无之妙。

范德昭曰：“内炁不出，外气不入，非闭气也。”

世人言闭气者，强制也，仙道别有天机，不与旁门强制同。虽内不出，外不入，非强忍也，有真息合自然之妙运者，所以入定。白玉蟾云：“上品丹法无卦爻。”盖小周天化炁，是有卦爻，小成之火。大周天者，是无卦爻，大成之火。以其化神，故曰上品。

彭鹤林曰：“若到丹成须沐浴。”

丹成是前金丹之成，沐浴者是大周天之喻。言丹成不必用小周，既入十月之首，必须用大周。

正阳老祖云：“一年沐浴防危险。”

伍真阳曰：“沐浴在小周天固为喻，今言于大周天亦为喻。在小周天，曰二时二月之喻，此言大周天，言一年之喻。在小周天，可以小喻。在大周天，可以大喻。防危险者，防一定必有之危险也。若仙机有出入，则不定其沐浴。若佛法不久住，亦不定其沐浴。沐浴最贵有定心，防危险者，正防其心不定，防其沐浴

不如法。”

又云：“不须行火候，炉里自温温。”

此言十月不必用有候之火，当用温温然无候之火，不寒不燥，不有不无，方是温温的真景象。

王重阳老祖云：“圣胎既凝，养以文火。安神定息，任其自然。”

道光曰：“一年沐浴防危险，十月调和须谨节。”

沐浴者，无候之火，即大周天也。谨节者，谨守沐浴之理也。防危者，防其沐浴而外驰不定也。若一年而得定之后，必时时在定，年年劫劫俱在定，又非止一年十月之说而已。

陈虚白云：“火须有候不必时，些子机关我自知。”

有候者，大周天之火，无候之候也，乃似有似无之妙。不须时者，不用十二时为候，故可入无为。些子机关，是似沐浴而非沐浴，常定而神常觉，故曰我自知。若不知，则昏沉火冷而丹力迟也。

紫虚云：“定意如如行火候。”

如如者，是如有不有，如无不无，定意于如有如无之候中，方得大周天之真候，方是真行。

又云：“看时似有觅时无。”

大周天入定，本入于虚无，若徒然着无，则落空矣。故曰似有似无，不空而空，却是无方是真空真定。

又曰：“不在呼吸并数息，天然子母自相亲。”

有呼吸、数息，是言有为者之事。今既入定，不在有为，专任天然，以证无为。

又云：“守真一，则不往来。”

真一者，在前炼精时，炼而所得真精，曰真一。此炼炁时，乃真精之炁得真神，用真息之炁守之，三者合还神，曰真一。俱定不动，是息已无息矣，焉有往来？

古云：“火记六百篇，篇篇相似采真铅。”

昔《参同契》亦云：“火记六百篇，篇篇相似。”却未说出采真铅之妙旨。此言似采真铅，则玄中又玄者尽于是矣。采真铅者，薛道光所谓定息采真者是也。篇篇相似，总归大定。

马丹阳云：“工夫常不间，定息号灵胎。”

定息于空，神自守息，而为胎息。定无间断，神亦常觉，而无间断，而胎神始灵。

杏林云：“不须行火候，又恐损婴儿。”

初入十月之关，必用火候炼炁化神，而成婴儿之胎，婴儿喻神之微也。及胎成，婴儿亦成，将出现于外之时，则无用火矣。若再用火，是婴儿未完成之事，岂不有损于婴儿乎？

《中和集》云：“守之即妄，纵之又非。非守非忘，不收不纵，勘这存存的谁。”

大周天入定，似有似无。似有即神炁之定，似无是神炁在定，而不见在定之相。若曰守，便着于有。着有，即起有之忘念。纵之而不照，则神炁离，而非定之理。但微有似存，若二炁存，则神亦存。神存而二炁存，俱存在定，便俱虚无，无上之妙境在是矣。

鹤林子云：“及至打熬成一块，试问时人会不会？不增不减何抽添？无去无来何进退？”

神炁合一，俱定入一块，则无火矣。不似小周天之有增减。不增不减，不有抽添，息无往来，有何进退？此归一而渐归于无之说也。

张虚静云：“真候全非九六爻也，非颠倒，非进退，机同沐浴又还非，定空久定神通慧。”

真候者，火候定而空矣，不用小周天之九六，不同其颠倒沐浴等，而惟定空。久定久空，神通慧照，朗然独耀，同于世尊之涅槃，而灭尽定矣。

丘长春云：“息有一毫之不安，命非已有。”

有息则有生死，无息则生死尽矣。心定息至无，则命为我所自有，由我得无死之道也。若有一些息不尽定，则命在息，而不为我有矣，由天地阴阳阎君所主张矣。此皆言炼炁化神，十月养胎，大周天之火候也。此又冲虚子总上文众圣真所言大周天火候一段而言之也。

予亦曰：“大周天不计爻，固非有作，温温相续，又非顽无。初似不着有无，终则全归大定。切不可为无，以为自了，则落小解之果。又不可住火，以为常行，则失大定之归。将有还无，一到真定，则超脱出神，飞升冲举之道尽之矣。”

又，冲虚子自言大周天之旨，又兼叮咛劝诫，不计爻象者，乃无为为之，异于小周天，有温温非全无，是周天初之似有似无之实理也。大周天之初，正是一二三月之时，曰似有者，尚有有。曰似无者，未真无。所以犹有些子凡夫食性在，犹有些子息故也。乃至全归大定，息无食性无，所以《金碧龙虎上经》云：“自然之要，先存后亡。”俞琰又注之曰：“先存神于气穴，而后与之相亡。神自凝，息自定”是也。

然又当知火本欲归于无，若不知先似有之妙，而据执曰：“本无何必用似于有？”则必堕在全无而不能至真无，落于尸解之小解矣。又当知火起于似有，而求必归于无，若不知有非了手而据住于有，常行于有而不无则亦堕在全有，何以得大定之归，饶经万劫而不死？终止于守尸鬼子，亦为尸解之类，终归生死之途。想当初，炼精补炁，受多少万苦千辛，始得证千万劫不传之秘而得传以至于小成，又安可惰忽其大成而不求必成哉？

我又嘱之曰：“将有还无，一到真定，而能长定于虚无之境，则超脱出神、飞升冲举之道尽之矣。此大周天之火所以为成仙、成佛，了道之总要也。”

我又以化炁化神而总言之：“前百日炼精化炁，必用有为之

工，是从无而入有，即佛法中万法归一之义也。后十月炼炁化神，必从有息至无息，是从有而入无，即佛入四禅灭尽定也，是一归于无之说也。此仙佛二宗之秘法，不可少之要机也。冲虚子今为后来圣真重宣明之，以接引后圣师，印证仙传，并免后学执有为，执无为，执有候，执无候之争立门户而妄拟之者。

若此天机。

自此句至结尾句了又皆冲虚子总结火候全经之言，再指炼神还虚向上之秘机，以为后圣证。

群仙直语，以前群仙，皆有直言在世，而人不能悟。

固非全露。

从古至今，言火候者甚众，并未全言，或一句、二句而已。既不全，后人如何作用？如何拟议？所以世之凡夫妄猜，唯有仙份者，自有仙人来度耳。

然散之则各言其略，集之则序言其详。

完全火候不必尽出于予之齿颊，而此书出世，则为来劫万真火经根本，从来见者，自能从斯了悟，不复疑堕旁门。

旁门者，有相之火，忍气着相称为行火，知此仙火自然之定，则不复为强制之邪火。

而阳神自就，劫运自超矣。

习定、入定、成定，皆为出神、超神之所必用，而必证果者，故于此历年所证。

但于出神之后，炼神还虚、九年之妙，虽非敢言，而《中和集》云：“九年三载常一定。”便是神仙，亦直言之矣。

出阳神是初成神仙时，即母腹中初生的孩子一般，虽具人形，尚未具足之人形，故喻曰婴儿。故古言曰：“孩儿幼小未成人，须籍坤娘养育恩。”乃喻为乳哺三年，前圣所言成就只一二年是也。

乳哺者，神炁已定，而又加定之意，加至于常常在定而不必

于出，便似乳而又乳，至于成大人一般。神既老成，若即行炼神还虚，九年之工，则此即为九年内之炼数。若有救世之愿未完，且不必炼九年，而权住世以救世。及欲超世，而上升虚无，则必从九年而还虚矣。

实非世学所能轻悟。轻用者，必俟了道之士以虚无实相而用之。

了道之士，是出定之神仙，惟得定，是得虚无之初基，而后可致虚无之极致处，方能悟此、用此。

第不可一乘既得，便称了当，不行末后还虚，则于神通境界必竟住脚不得。

神通境在化神时，神也通灵而无碍。在还虚时，神也更加通灵而无碍。此言神通，是言初得之神通，尚未大成，故曰住脚不得，若住脚，则止于神仙。犹有还虚，而至于天仙者。

后来者，共勉之。

第五章 炼己论

己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。以吾心之真性，本以主宰乎精炁者，宰之顺，以生人，由此性。宰之逆，以成圣，亦由此性。有不得其先炼者哉？当药生之时，不辨其为时，炼药之后，不辨其为候。药将成，或以己念而复失。神将出，或以己念而复堕。欲其气之清真，己未纯，必不得其清真。欲其神之静定，己未纯，必不得其静定。安能超脱习染而复炁胎神哉？

古云：“未练还丹先炼性，未修大药先修心。”盖为此而言之也。

昔马自然云：“炼药先须学炼心，对景无心是大还。”张虚静云：“欲得身中神不出，莫向灵台留一物。”

能炼之者，因眼逐于色而用观，则炼之于不睹。耳逐于声而用听，则炼之于不闻。平常日用，必当如是先炼，则己念伏降，而性真纯静。所以《元始天尊得道了身经》云：“声色不绝，情炁不全。万缘不绝，神不安宁。”必先炼之，炼炁炼神，方不为境物颠倒矣。采药而药即得，筑基而基即成，结胎必就方名复性之初而炼己之功得矣。

盖先圣始言炼己者，谓其有诸相对者，是性之用于世法、世念中，而逆旋言之也。终言炼己者，以其无相对者，是独还于虚而寂灭尽定而言之也。始终皆炼本性而成真，能全真性者，即仙也。非真性者，即非仙也。

世之愚人不知仙即是佛，谓仙必竟与佛不同，不信请《法华经》云：“仙人授佛妙法，如来因之成佛。”又不信，请《华严经》云：“如来天仙道，微妙难思议。”既不信佛言，又何必强谈佛，不但谓不知仙、不知佛，而亦不知自己真性，徒狂言妄语以惑世，自堕于仙佛法海之中，不能见一浮沤，真可怜也。

第六章 筑 基 论

冲虚子曰：“修仙而始筑基”。筑者，渐渐积累，增益之义。基者，修炼阳神之本根也，安神、定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神之所成就纯全而显灵者，常依精炁而用。

神原属阴，精炁属阳。依阳情真炁，则能成阳神。不依阳精真炁，则不能成阳神，止为阴神而已。精炁旺，则神亦旺，而法力大。

精炁耗，则神亦耗，而灵光弱。此理之所以如是也。欲得元神常住而常灵觉，亦必精炁常住而长有基地也。自基未筑之先，元神逐境外驰，则元炁散，元精败，基愈坏矣。

且精之逐于交感，年深日久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且

还炁，得乎？气之散于呼吸，息出息入，勤勤不已，一旦欲令不息，而且化神，得乎？神之摄于思虑，时递刻迁，茫茫不已，一旦欲令长定，而且还虚，得乎？此皆无基也，是以必用精炁神三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，筑而基成。唯能合一，则成基。不能合一，则不成基。所谓打成一片，正为此而言之也。

及基筑成，精则固矣，炁自还矣，证入仙之果矣。为出欲界，升色界之基者，以此。为十月神定者之基，以此。而九十月不昏睡者，有此基也。十月神不外驰，而得入大定者，有此基也。所以炼炁而炁即定，绝无呼吸一息。炼神而神即虚，而不昏迷一睡。此所谓阳神之有基也。基成由于阳精无漏，而名漏尽通。无基者，即无漏尽通也，一阴灵之性，五通之果。

五通者，阴神之神通也。若阳神，则有六通，多漏尽通也。

六通者：天眼通、天耳通、神境通、宿命通、他心通、漏尽通。此一通，为阳神之所多。余五通，阴神同。

不免死于此，而生于彼。宅舍难固，阴神可益哉？阳神之基，可不亟筑哉？可不亟究哉？彼淫姤败精者，反诳人曰：“采补筑基”，欺骗愚夫，大悖正道，可不诫之哉？世人乃不知先天为至清至静之称，所以变而为后天有形之精者。此先天也。动而为先天无形之精者，亦此先天也，判而为后天有形之呼吸者，亦此先天也，此顺行之理也。

元炁为生身之本 凡一身之所有者，皆由元炁之所化生。至于逆修，不使化为后天有形之精者，固此先天也。不使动为先天无形之精者，定此先天也。不使判为后天有形之呼吸者，伏此先天也。证到先天，始名一炁，是一而为三，三而复一，有数种之名，即有数种之用。故不知先后清浊之辨，亦不可以采取真炁。

第七章 炼药论

冲虚子曰：“仙道以精、炁、神三元为正药，（元精、元炁、元神曰三元，昔先天也。）以炼三合一，喻为炼药。”鬼谷子云：“道以至神为本，以至精为药，以冲和为用，以无为为治，长生久视之道成矣。”若不如此，即非金液大还丹之法。

其理最精微，其法最秘密。昔钟离祖曾十试于吕祖。丘祖受百难于重阳。我伍子切问道二十载于曹还阳。

逢师于万历癸巳冬三月，受全道于壬子年三月。以壬癸计之，二十年也。

方才有得。是以世之茫然学道者，及偶然漫谈者，皆不知何者为真药？何法为真炼？徒然空说向自己身心而求，实不知有至静之真时真机也。

夫至静之真时、真机者，以是此身心静极，即喻亥之末、子之初也，阴静极必有阳动，则炁固有循环，真机自然复动，此正先天无形、元炁将动而为先天无形之元精也，即此先天无形之精，便为药。物既有药炁生机，必有先天得药之觉。即以觉灵为炼药之主，以冲和为炼药之用，则用起火之候以采之。须辨药之老嫩，采之嫩，则炁微而不灵，不结丹也。采之老，则炁散而不灵，亦不结丹也。得药之真，既采归炉，则用行火之候以炼之，行小周天之火也，药未归炉而先行火。

纯阳吕祖曾诫之曰：“无药而先行胎息，强留在腹，或积冷气而成病。”

药竟外耗而非为我有。

药尚未入鼎中，而妄行火，即所谓“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”

不成大药，药已归炉，而未及行火，则真炁断而不续，亦不

成大药。

药在外，由火以采之而归炉，亦由火烹炼之，方在炉中成变化。已得药归炉，火断而不行，则真炁亦断而不住。及再行火，虽周一天，终与前不续，如何成大药？所谓外火虽动而行，而内符不应，则天魂、地魄不相交接是也。

若纯纯然加意于火，则偏执着于火，而药亦消耗。（执着用心于火，则着有相而急燥，近于外道之存想，非自然之天机妙用。）

若悠悠然不知有火，则昏迷散乱。

行火之时，若心不诚则不灵，或昏迷。十二时之行，或迷失刻漏之数，或忘沐浴之候，或不知以何数周于天，或已周而犹不止。

皆是失火，而药亦消。

火不能留药，焉得不消？即神不留炁之意。

皆不成大药。

已上皆言孤阴寡阳，偏有偏无之危险也。

若火间断，而工不常，药虽将成，而复坏。

火所以炼药，古云：“火药一处居。”行火之法，愈久而愈密，愈密而愈精，斯则必成大药，必成服食。或有时神逐见闻，淫念驰外而着魔，则离火。火离药，工不常矣，如何成大药？虽将成，犹有退散之危险。

若久行火，而不知止足，药虽已成，而复坏。

火足矣，即成大药，安得不止火？于此而采，而药则不复为后天有形之精。若不止火，不采，而不能生服食之大药，则大药必随生机，而将妄行矣。

皆不成服食。修真必使神、炁相均、相合，火药适宜，以呼吸之气（即火也）。乘真气为动静（即药也），以真炁之动静，定真息之根基。

真炁归根，则真息亦定于根。二炁合一于根，以为胎神之基也。

则火药即不着于一偏，又无强制纵失之患。如此而采，方得小周天之妙理，方成长生之大药，始名外金丹成也。马丹阳云：“因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流。”《玉芝书》云：“玄黄若也无交媾，争得阳从坎下飞？”此祖祖真真服食飞升之至宝，乃上上之玄机，学者最宜参悟而精修者也。得此真药服食，自可进修行大周天之火，以炼炁化神。炼炁而息定，炼神而神圆。阳神升迁于天门而出现，神仙之事得矣，中关十月之事毕矣。其后面壁，炼神还虚，九年一定，以神仙而顿悟性于无极（形神俱妙），总练成一个不坏、清虚圣身，皆由炼药合仙机，而得成丹、成神之所至也。

故凡大修行，上关大成事，必如此则毕矣。于此法中，始于百日采药，而成服食者，无量寿之地仙也。中而十月胎成，脱出阳神之果者，超出阴阳之神仙也。终而九年面壁，炼出还虚之果者，超出尽劫运之天仙也。

初得神仙，乃得大定而出定。但得定由于守中，而出定则居泥丸，故世尊已入灭，而亦入于泥洹是也。至此还虚，而又入定于泥丸。古云：“性在泥丸命在脐”，盖言了修命之事在脐，了修性之事，在泥丸也。泥丸之定，则非从前者比九年一定者，特以始入之时而略言之，或百年、千年、万年、一劫、百劫、千劫、万劫，皆可入为一定，此正天仙佛之超劫运者。

有缘得遇者，见此天仙直论，其亦斋心以识之。

第八章 伏 气 论

冲虚子曰：“人之生死大关，只一炁也。圣凡之分，只一伏气也。而是伏羲，乃为藏伏，而亦为降伏。

藏伏者，深藏归伏于元气之根。降伏者，受摄严密不许驰于外。此二者，亦有防危虑险之意。

唯能伏气，则精可返，而复还为先天之气。神可凝，而复为先天之神。所以炼精者，欲以调此气而伏也。

炼精小周天，调其息而伏，为其不能顿伏，故用渐法调而伏。

所以炼神者，欲以息此气，而伏也。

炼神大周天，胎息其息而伏，为其不能顿息于无，故亦用渐法。胎息者，其息似有似无，乃至无有无无，而伏于寂静。

始终向上之工，只为伏此一口气耳。所以必伏而始终皆伏者，是何故？盖当未生此身之时，就二炁初结之基，在丹田隐然藏伏为气根。久伏于静，则动而生呼吸。是知静伏而后，生呼吸之气，以成人道者，曰顺生也。而是逆修，曰仙者。必当由呼吸之气，而返还复为静，此气伏伏气之顺逆理也。及呼吸出于口鼻，而专为口鼻之用。

呼吸出于口鼻，则生死之途矣。离口鼻，则离生死。

真炁发散于外，遂至滞损此炁，则为病耗散此炁，则为死。盖不知伏为所以复之故。

伏者，欲将呼吸复还于炁穴，而后元炁能归，元神能凝，三者皆能伏于气穴也。

而亦不知行其所以伏。

行其所以伏者，言有至妙，至秘之天机。呼吸合于天然者，为真，元炁得合当生当采者之时为真，元神合虚极静笃者为真。三者皆真，而后、得所伏之理，行之而必成。不然，则是外道也。

安保其久生，而超生死于浩浩劫之外耶？有等妄言伏气者，而不知伏气真机。终日把息调，而口鼻之呼吸尤甚。痴心执闭息，而腹中闭塞难容。

哀哉！此妄人之为也，安能见其炁之伏而静定耶？邱真人曰：“息有一毫之不定，命非己有。”

息得呼吸绝，则生死之路绝，息有呼吸不定，故不免于生死。

古人托名调息者，世人之息一呼、一吸均平，无用调矣。仙家托名调息者，非世法之用，乃调其无气，而至有为。其以神驭气，行之必住，住之必行。在乎停、住之间而调之也。随往来之理，而不执滞往来之形。欲合乎似无之呼吸也。似心息相依之说。

古人托名闭息者，而内则空空，如大虚应物，欲合乎无极中之静伏也。此伏气之要，正修士实用，所以证道之工也。但此天机妙绝，不易闻知。

无极者，无，一气之始，一判则为天地。今言无极者，乃言天地及一气俱未有之先，即如父母尚未有之先，正是言虚极静笃景象。妙悟必至，如此为真静伏。

总之，为化炁、化神之秘机，古人云：“长生须伏气。”自周天而历时，日、年、劫，惟伏此气。

言有一小周天之所伏，有一大周天之所伏，一日之所伏，一年、一劫之所伏。或暂、或久，而能成其一伏者，真有道之士也。

此气大定，则不见其从何而伏始，亦不见其从何而伏终。无终无始，亘万古而无一息，与神俱空俱静，斯谓之形神俱妙之境也。唯闻天仙正道者，方能识得此理。唯有三宝全得者，方能顿悟此工。

三宝者，元神、元炁、元精，若一宝非元，则不为宝，属于后天者，无用亦不得为全功。此功者，即上内如太虚，证入无极静定者。言若三宝会合，炼精化炁，而后可行常定、大定工夫。若未化炁，则亦无用。

此为有大志之圣真，请究之而实悟之。

第九章 胎 息 论

冲虚子曰：“古《胎息经》云：‘胎从伏气中结，炁从有胎中息。’斯言为过去、未来诸佛、神仙、天仙之要法也。”男子身中本无胎。而欲结一胎，必要有因。则因伏炁于丹田炁穴中。而结胎，是胎从伏气中而结也。元炁静而必动，欲得元炁不动，必要有藏伏，因有胎，即藏伏之所，乃息而不动，是炁从有胎中而息也。胎因愈伏气而愈长，气因愈长胎而愈伏，共修成一个圆满胎神，斯所以为神仙、天仙之要法，非此抑将何以成之？然胎息与伏气本是一事，何分两论？只因怀胎必用胎息，而后成胎，而神住胎。古人皆以胎息言之，今亦详言于炼炁化神时也。伏气而得精还化炁，炼药以得大药。古人只言伏气，今亦因之言伏气，虽两言之，则互明其理，令人知两言之妙，而不妄疑妄执其为两。

予愿再详译而直论之。夫人身初时，只二气合一，为虚空中之一气也，无胎亦无息也。因母呼吸而长为胎，因胎而长为胎息。及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸，而不逼闷。此言不由口鼻，只脐相连，故能似无气息一般。此真正胎息景也。

古人谓内气不出，外气不入，非闭息之说。正言由脐相连者，离胎而息即断，无母脐与子脐相连，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同，而暂异其窍耳。逆修返还之理，安得不以我今呼吸之息而返还为胎中之息耶？凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所。抱朴子曰：“得胎息者，能不以口鼻呼吸，如在胞胎之中，则道成矣。”（脐间元炁结成丹）如处胎息之时，渐渐炼至胎息，亦真无。

真无者，灭息静定之义也。谓胎中之息亦真无之，此正禅家万法归一，一归于无之说也。

方是未生时，而返还于未有息、未有胎之境界，不落生死之途者矣。所以得如此者，亦非蓦然无所凭依、配合，便以呼吸归中，可为胎息者。

但呼吸之气，最难制伏，必有元炁相依，方可相定，而成胎息。然胎息何以知其成也？以呼吸归于胎息，则口鼻无呼吸而成胎息，是其真成也，终不复至口鼻为呼吸。真神定者，亦似此。

若凡夫外道，不知元炁者为何，而妄曰入定心息，其息不能久住于胎所，虽忍气，而气无所容，及气急杀人，而终不能强忍。口鼻之气，更呼吸浩浩，皆由悖却世尊所谓无生法忍者之所为也。世之假道人，假禅人，皆如此，亦后学圣真之所当辨而自防危险者也。

所谓孤阴不成者，此亦其一也。呼吸之气，乃后天有形之阴物，故亦如此言之。

必要有先天气机发动之时，又有元灵独觉，及呼吸相依，三宝会合，已先炼成大药者，即转归黄庭结胎之所于此之时。

此时者，是当此结胎之时，皆言先时所化炁，而至此始言结胎之意也。此正申明必要练精化炁，以炁助神，以神主胎以呼吸结胎，方成真胎息。

而后以胎息养胎神，得神炁乘胎息之炁，在中一定。

神炁与胎息相乘，方是有配合的修真胎息之功。所以能成真胎，得真定。若无是炁，便不是金刚不坏之身。生中只有昏沉、瞌睡，如何能长觉、长明以长驭炁，入大定成胎乎？（有间断，即无胎息也。）

炁入大定，即是结胎之始，正《入药镜》云“初结胎，看本命”。

本命者，二炁也。元炁为生身之本，呼吸炁为生身之具，而

结胎之初必要本命二炁，随神之号令，同凝于中，而为真胎息者也。

如是久久，无一息之间断。绵绵蜜蜜，无时无刻，而不是在胎中。无息之景，真正阳神大定，绝无动静生灭，即是胎圆，乃进还到如母胎初结一炁，未成我而未分精气与神之时，正《入药镜》云“终脱胎，看四正”而得者。

看四正者，验四正工夫之有无也。有，则胎尚未圆，以其有，乃养胎之工也。无，则曰灭尽定，而阳神成就矣。

胎息还神，固曰毕矣。毕其十月中关之事，神仙之证也。又后工夫犹有向上田炼神还虚，而证天仙者，在所必当知，故迁神于上田而出天门，以阳神之所显见者倏出而倏入。何也？当前十月之内，而或有出者，是不宜出之出也，由六根之为魔而妄出。

魔者，阴魔、阴气未尽也。

妄出，则神走而着魔境，而息亦走于口鼻。必急入，则依于息，而归胎。

此一段，再详指示人，以十月内之所当防此危险者。

此时之出，是当出而出也。

昔蓝养素胎成当出而不知出者，故刘海蟾寄书与之，指示出神之诀。

故起一出念，而出阳神于天门。

天门者，即《传道集》所言顶门是也。（古人于此赞之曰：“身外有身”者是也。）

若出之久，恐神迷失而错念。

古言“十步、百步，切宜照顾”者，此也。

故即入上田，而依于虚无之定所，以神既出胎，喻同人生之幼小，须三年乳哺。乳哺者，以定为乳哺也。又言九载、三年一定者，言出定之初时而入定，以完成还虚之天仙也。证到至虚至无，即证天仙矣。然是时也，入定时多，出定时少。又宜出之

勤，而入之速也。我故曰“出定之初，即为入定之始也，虽天仙已证，亦无不定之时也。此犹仙佛以上，无仙无佛之妙境，而天仙佛之至者也。后来圣真，共知之，共证之。”

此书稿成于天启壬戌岁，实欲藏之为门下学者，又非普度众生之心专于己，而不兼乎众，并非善与人同之意。故此集注，以传后来。使世之留心性命、专心道德者，有缘遇师，传之口诀，得此书印证，自有悟入。如云开月皎，尘静鉴明，包诸幻以归真，总万法而归一。三元循于内，神自朝元。依此而行，精思不怠。乘白云而归故里，端从此始矣。

金丹真传

长治孙汝忠以贞 著
 应城张崇烈衡麓 注
 应城李 堪任之 疏
 济一子金溪傅金铨围点
 悟明子荆沙徐立先参订
 乾阳子麻城俞慕纯参订
 定阳子彝陵熊怀善参订
 贞阳子临川李拱辰参订

《金丹真传》自序

《金丹真传》，余衍父师之绪作也。余师父，故称父曰父师，父师世居齐登黄，生于弘治十七年甲子。髫年好道，历访名山，调息运气。弱冠，得秦野鹤先生守中、采药、结胎、出神之法，迺王云谷先生胎息、玄关、抱一、无为之旨。与李若海结为丹友，环坐岁余。莹彻几先，道未来事，历历如烛照。若海以为道在是矣，而父师以为非阳神冲举之道也。跋涉六年，遇石谷子真人，授以金鼎火符、玉液炼己、金液炼形口诀。乃返若海庐，重整环室，毕力修持，然未登卓尔，每怅一纸千山之隔。

一日有安老师者，扶杖而来，形枯神爽，谓父师曰：“可惜此公向上之志，以此修持，恐终弗克。”

父师异而问曰：“何为大道，超出生死？”

师徐曰：“金液还丹，修仙作佛，更无别说。必先明真阴、

真阳、真铅、真汞，逆来顺去之理，方敢言九转金液还丹之道。”

父师请竟其说。

安师曰，物无阴阳，安得自孕？牝鸡自卵，其雏不成。我本外阳而内阴，为离为汞。非得彼之真铅逆来归汞，何以结圣胎而生佛、生仙？彼本外阴而内阳，为坎为铅。非得我之真汞顺去投铅，何以结凡胎而生男生女？故“顺则人，逆则丹。”有旨哉！丹经中每每言此丹房中得之，非御女采战之事。家家自有，非自身所有。法财鼎器，赤县神州，外护善地，侣伴黄婆等语，而父师犹未豁然也。

一日记游华山，时遇一神卜头陀。问曰：“何时得师闻道？”

陀曰：“安为汝师。”

三问，而三如是答。且曰：“师寻徒易，徒寻师难。”

安师之访，适谐卜语，遂与若海殷勤恳作用诀。

师曰：“善哉！问汝能为我了生死，吾不靳汝发泄修仙之节次有九：一筑基，二得药，三结丹，四炼己，五还丹，六温养，七脱胎，八得玄珠，九赴瑶池。初三节可为人仙，中三节可为地仙，后三节可为天仙。大率三候三关，明三仙之口诀。九琴九剑，行九转之工夫。故称九转仙丹也。然筑基不完，不敢得药。炼己不熟，不敢还丹。功行不满，无得玄珠。”

此丹药、火候，爻铢斤两，老嫩浮沉之旨，一一备悉指示，父师乃恍然悟，与若海执弟子礼，愿卒业焉。退以所言质诸丹经，无不吻合。因速置丹房器皿，虎龙琴剑，奉安师入室。

若海虞丹财不足，复拉其友道轩陈子助，不逮五月而体貌异，九月而得药，二年余而炼己、还丹、温养事毕。

安师辞去，父师寥寥湖海间二十余年，未获同志。六十始至潞安，以初节工夫却垂死病甚验，遂被缙绅绊留，不得去，时年六十有八。不得已而始娶吾母，七十岁生余，七十三岁生余弟，八十八生余妹。惟仅仅服后天炁以延其年耳，而外护未获，大药

未得，安忍斯道之泯泯乎？乃进余而嘱之曰：“道禁父子相传，虑其非人也。然汝乃法器，不可使斯道失诸。”

命卜日焚香，盟神毕，授其所为术。每授一节，必痛哭流涕，明其不获己之故，复曰：“汝之为我，其必若我之为安师乎？”

余受教毕，怀自周公过访，以语省庵白公，荐诸京师缙绅。会芝岳何公、苍衡汪公辈，助所不给，粗备鼎炉、琴剑。行未几，而体貌顿异，慧灵渐启，飘飘有出尘风味。迨年百有六岁，遂厌焚器，思超凡境，而余兄弟恳恳留也。

复留居数月，乃进余而示以细微，嘱以勇猛。叹曰：“吾今远辞汝去矣，我未了之愿，俱托之汝，道不可轻泄也。汝命岂重于古仙师乎？当鉴之，平叔三遭天谴矣。”

遂仙去。时危坐一榻，顶有白气，郁郁浮空，异香四彻，乡缙绅及士民咸惊讶而罗拜焉。

余杜门募演者三年矣，不欲以父师之传为淮南旌阳室中物也。遂北游京畿，广求同志，得以道全形者五、六人。形全之后，翩然逐名利去，卒未有求延命术者。

王子抵汴，坊间见玉洞藏书，索其人，则李楚愚笔也。因邂逅于藩史公署，为莫逆交。而楚愚退不敢当，拜而问曰：“修仙有次第乎？”

曰：“有初为人仙，次为地仙，终为天仙。人仙者，地仙之因。地仙者，天仙之自也。”

曰：“敢问何以修人仙？”

曰：“补完气血，复成乾体，复得外药，结成内丹，此人仙也。采铅炼汞，凝而为砂，真阳外来，圣胎脱化，此地仙也。玄座虚浮，悬一黍珠，饵之升仙，上朝金阙，此天仙也。然结丹与还丹有异，癸铅与壬铅不同。结丹之法，由我而不由人。还丹之功，在彼而不在己。药论癸壬，癸不采而壬可采。丹分二四，二得丹而四合丹。铅汞两家，半在彼兮，半在我。雌雄二剑，一伏

虎而一降龙。此丹药之辨也。”

时衡麓张公留居邸署，余日与楚愚累成帙括，发挥九节之功颇尽，而楚愚请付剞劂，是以公海内，余虑道未成，难以示人也。因述父师得道颠末，冠诸首，名曰《金丹真传》，就高明者正焉。

父师讳教鸾，号烟霞散人。

万历四十三年乙卯清和月，男汝忠、汝孝全顿首拜书。

筑基第一

若问筑基下手，须明橐籥玄关。追他气血过丹田，正是填离血辨爻铢老嫩。气明子午抽添，功完百日体成乾，到此人仙不返。

注曰：“筑基者，身为丹基，筑之使固也。”

橐籥者，筑基之具也。古云“筑基先明橐籥，炼己须用真铅”是也。

玄关者，丹之门户也。

血属阴，气属阳，俱从外来，必须追取，乃过丹田。己为离，离之中爻，虚而为阴。彼为坎，坎之中爻，实而为阳。追彼气血，入我丹田，是为填离取坎。

血之老嫩，关乎时日，故当辨爻铢。气之抽添，防其寒燥，故当明子午。百日功完，则离得坎之中爻，实而成乾矣。

此人仙之事也。

疏曰：

人禀父精母血以成身，罔缁之后，渐次成形。

成形之际，父精藏于肾，母血藏于心。心肾脉连，随母呼吸。精血互生，积至十月，精满一两，血周遍身，脱离母腹矣。既生之后，所哺者母之乳也。乳本应月潮载气上升，变红而白，

则阴变为阳矣。乳含阴阳之精，故婴孩哺之，而精逐阳长，血逐阴生。积至一岁，则精满二两，至二岁则精满三两，至十五岁则精配一斤之数，而男道成矣。

斯时也，精气充盈，是为纯乾，是名上德。若得至人点化，则基本自固，无事补气、补血、得药还丹等事。自然提挈天地，把握阴阳，使心合气，气合神，神合虚。寿敝天地，无有终时。《契》曰：“上德无为，不以察求”者，此也。

自是知启情生，精满不能自持，神完不能自固，以妄为常，以苦为乐，日用夜作，皆损精损血之事。而纯体遂亏，乾之中爻走入坤宫，虚而成离，是名下德。虚则当补之使实，走则当追之使还，故必藉修补返还之法，然后可以复成乾体，立就丹基，以为修仙之根本。而修补返还，其事不一。《契》曰：“下德为之，其用不休”者，此也。

然补阳必用阴，补阴必用阳。竹破竹补，人破人补，取其同类。故《契》曰：“同类易施功，非种难为巧。”修补者，补气补血也。气与血原非两物，气周荣卫，融而为血。血行胞络，复蒸而为气。惟气损则不能生血，血损亦不能生气。故皆须用补。然气之运也虚，虚则随呼吸以出入，故补气之功用多。血之行也实，实则一人不复出，故补血之功用少。必气以其虚者，补之于先，使吾气既足，然后可以补血之实，使血有所归。气不补，未有能补血者也。气血不补，未有能完基者也。气者，后天鼎中所生先天之气也。补之有琴剑焉，须明日时符火可也。血者，或先天鼎中，或后天鼎中之所自降也。补之亦有琴剑焉，须辨老嫩爻铢可也。补之之时，神交体不交，气交形不交。虽交以不交。却将彼血气用法收来，与我精神两相凑合，而凝结为一，然后虚者不虚，损者不损，而丹基始固，可以得药。

此修仙中第一事也。

得药第二

若问如何得药，采铅制伏阴精，黄婆侣伴要同心，才去安炉立鼎。虎坐山头有应，龙眠海底无声。铅珠滚滚过昆仑，到此名为丹本。

注曰：

得药者，得后天鼎中所产先天之外药也。

铅即所得之药，阴精难固，须得铅以制之。

黄婆者，外黄婆也。伴侣者，同志三人也。

炉者，彼也。鼎者，我也。

虎木难伏，如《易》履之不得其道，则反噬人。

坐者受龙制伏也。《易》曰：“同人先号咷而后笑，二人同心，其利断金”是也。

虎坐山头，即华岳山头雄虎啸也。

应即天应星之应，药生之时也。

龙者，变化不测之物。

眠者，定静之意。

海底即《契》所云深渊，《悟真篇》所云潭底也。

无声者，兑合不以潭也。

铅珠滚滚者，药之景象也。

昆仑者，人身最高处，与《悟真注·下》峰之顶为昆仑不同。

本者，丹必本此而结也。

疏曰：

太始之初，资于父母以有生。修补之后，资于真母以得药。药者，后天鼎中所产外药也。得药者，采取后天鼎中外药，收入身中，与我补完之气血，两相配合，使点制阴精，化为真汞，然后形神乃全，寿元坚固，可为仙佛之阶梯。故曰采先天中先天可

以成仙作圣。采后天中先天，可以益寿延年也。

然后天中先天，有壬有癸。癸者，阴中之阴，不堪供药。壬者阴中之阳，乃可言药。故采药者，不取癸而取壬也。然得药之鼎，既称后天，而药属先天者何？太极虽分，阴阳未耦，犹然混沌之初也。癸未可用，故先以雌剑摘去之。壬乃可取，故后以雄剑采取之。然非预设黄婆，先置琴剑，则药生之时，何以措手？故言要取鱼时先结罾，莫待临渊空叹羨也。惟外来真药，本属先天之精。一点元气，浑然纯全，未经挠动。而我以后天之质，骤受此先天之药，阴为阳驱，阳为阴斗，阴欲退舍，尚为形包，而未能脱驾。阳欲为主，然犹稚嫩，而未能即安。故欲消者，不能即消。欲长者，不能即长。以迁以延，以贪以恋，浑身上下，如醉如痴。不有侣伴，黄婆扶持，何以行符运火？其制伏阴汞，全凭这段工夫。得此数度，则三田宝满，丹基坚实。即未还丹，亦可久视长生，称人中仙矣。

此修仙中第二事也。

结丹第三

若问如何结丹？六门紧闭存神，却教真主坐黄庭，梦寐元阳谨慎。木性金情配合，水升火降休停，翩然住世保真形，必待阴符退尽。

注曰：

结丹者，采外来之药聚我真炁，结而成丹也，非还丹而结圣胎之谓。

六门紧闭者 耳、目、口三宝闭塞勿发通也。

存神者，抱元守一，温养内丹也。

真主者，己汞也。

黄庭者，藏精之府也。

坐者，不动之义。坐黄庭者，已得外药，化精为汞，而归落黄庭也。

谨慎元阳者，提防添漏，谨慎梦遗。排遣昏沉，节省言语，屏除妄念而调息绵绵也。

木者，东方震木也。

金者，四方兑金也。性在我，属木。情在彼，属金。

配合者，木性爱金顺义，金情恋木慈仁也。水本润下，载气上升。火本炎上，得水下降。

休停者，河车转运不息也。

阴符退尽者，丹结之后，阴气渐渐自然消灭也。

合前二章，人仙之事毕矣。

疏曰：

吾身之气 原自散乱，不受铃制，不肯凝结，谓之阴精。惟外来之药，收入身中，与我这点阴精，两相凝结，聚而不散，谓之结丹。

结丹有定位焉，一名气海，一名下丹田。与脐相对，脐上二指，脐下二指，中间一寸二分，豁然空虚。众水所归，众气所聚之处。古仙云“气归元海寿无穷”是也。

然丹何以结？借此外来之药，擒制五脏之气，使不散乱，结而成丹也。

盖丹基初立，未经制炼，必须提防渗漏，谨慎梦遗，排遣昏沉，节省言语。子前进火，午后退符。余时调息绵绵，似有似无。屏除妄念，如愚如讷。如鸡抱卵，暖气不绝。似龙养珠，蛰伏不动。火功既足，内丹自成。一颗灵明，宛如丹橘。结在丹田，英英有象。至是则血化为精，精化为汞，本性圆明，如如长照。阴魔退尽，止留得半斤活泼泼的真汞，是谓内丹。故曰内丹成，外丹就。

内丹者，己之真汞；名曰己土。外丹者，彼之真铅，名曰戊

土。内丹既结，即为人仙。

此章谓养性、立命之功，非还丹结胎之道。此修仙中第三事也。

炼己第四

若问如何炼己？鼎炉琴剑无差。弦前弦后采金花，火用既、未两卦。九六周天度数，龙头虎尾擒拏。以铅烹汞结成砂，方许还丹造化。

注曰：

炼己者，炼身中之己汞，使变而成砂也。鼎炉琴剑，与前得药，后还丹之鼎炉琴剑不同。无差者，在欲无欲，居尘出尘也。

弦前弦后者，金花发生之候也。

炼己之火，亦用既、未两卦 分子午而辨老嫩，凭伴侣以定刻漏也。

九六者，阴阳卦爻之谓也。

周天度数者，炼己之火候也。

龙头虎尾者，进铅火之门户也。

擒拏者，令其住而不令其去，

将身中的活汞，炼成一块汞。

功夫到此，方许还丹。

疏曰：

炼己者，己身中之真汞，炼而成砂也。虽用鼎炉琴剑，侣伴黄婆，必须端谨诚肃，敬若神明，爱若父母，怀之以德，惠之以仁，心无杂念，意绝妄想，方得鼎炉之用，合炼己之规模。

盖丹房既立，炉鼎器皿，一应俱全，自成仙丹。倘一念少差，药魔并起，炉鼎器皿，俱归无用矣。

故曰：还丹容易炼己最难。不可不慎也。

其必在欲绝欲，居尘出尘，洁净坛埴。安排琴剑，看铅花而行火候，托黄婆而定浮沉，凭侣伴而分刻漏，照于午而备抽添。用飞灵剑采铅于虎尾之中，用通天剑进火于龙头之上。依法度追魂制魄，凭匠手捉雾拿云。使神冲气，气冲形，熏蒸百骸。火炼铅，铅炼汞，配合三家。赶退三尸九贼，销磨六欲七情。精津血液，一点化为琼膏。唾涕汗泪，半滴不生诸窍。血液变自脂髓，真汞骨气俱是金精，肌肤皆成玉质。盖炼己功纯，方有此效，非可一蹴至也。到此地位，方可以求还丹。

此修仙中第四事也。

还丹第五

若问还丹作用，须明阳里先天。晦朔前后正无偏，夺得金精一点。二候功夫在彼，四候我用机关。婴儿姤女正团圆，门外丁公呐喊。

注曰：

还丹者，还此先天真阳之金，使复归于乾宫也，非结丹及黍珠之说。

阳里先天者，先天中之先天，不谓之铅而谓之阳也，故有阳产于铅中之说。

晦朔前后者，日与月交，正在晦朔两日之中，合体而行，同出同没，喻阴阳不相离也。

金精者，二八金水之精也，先天真气，故曰一点。

二候者，外丹作用，得丹之时也，其用在彼不在己也。

四候者，内丹作用，合丹之时也，其用在己不在彼。

婴儿者，真铅也。

姤女者，真汞也。

团圆者，配合之义。

丁公者，真火也。此火是炼丹之火，小则丹不结，大则恐伤丹。火自外来，至于吾身，薰蒸透彻，发泄有声，清音不绝，故曰：“门外丁公呐喊。”

疏曰：

丹者，先天一点真阳之金也。非外得之药，亦非癸中之壬。故曰铅生于癸后，阳产于铅中。

还丹者，还此先天真阳之金，使复归于乾宫也。故曰依他坤位生成体，种向乾家交感官。

盖鸿蒙混沌之初，太极未判之始，此先天之阳金，元属于乾，谓之乾金。乾交于坤，遂奔入坤宫矣，故谓之坤中金。坤得此金以实其中，遂成坎象，坎居北方癸水之地。金藏水中，又谓之水中金。此金为先天之宝，不能久居于后天之坎，因化为兑。兑自坎户而居西天之西方，又谓之兑金，若求此金，不求之乾，不求之坤，不求之坎，专求之兑。兑与坤月同类，故能代坤行事。

又，坤者乾之配，兑为坤女，与乾为同类。《契》曰：“同类易施功，非种难为巧”者，此也。是乾之阳金流传，而归于兑。以此金复归于乾，乾乃得还此本来之金以为丹，故曰还丹。

结丹者，采取外来之药，擒制吾身之气，使不散失，聚而成象，结内丹也。还丹者，彼之真阳方动，即运一点己汞以迎之，外触内激而有象，内触外感而有灵，如磁吸铁，收入丹田，还外丹也。

丹从月生，月有圆满又义，八月十五日，夜半子时，阴魄于此消尽，阳魂于此全满，谓之纯乾。正合一斤之数，正当采取之时，故曰：“月之圆，存乎口诀。时又子，妙在心传。”月之阴魄属水，阳魂属金。初八之夕，阳魂半满，阴魄半消，谓之上弦，阴中阳半，得水中之金八两。二十三夜，阳魂半消，阴魄半满，谓之下弦，阳中阴半，得金中之水半斤。

上弦者，晦朔之坤一变而为初三之震，再变而为初八之兑

也。兑为少女有代坤之责焉。下弦者，十五之乾一变而为十六之巽，再变而为廿三之艮也。艮为少男，有秉乾之责焉。

以下弦之弦后，合上弦之弦前，则阳与阴相凑，魂与魄相成，二八共成一斤，是为满月，是为纯乾，而丹道成矣。故曰：“铅八两，汞半斤，合成一块紫金丹。紫阳曰：“阴阳得类归交感，二八相当自合亲”者，此也。

还丹之时，须知阴真君论，其言曰：“欲修此道，须假资财。如无资财，则修金丹不成。又须三人为侣，方可修炼。”三人同心，一志之良友也。当八月首望之宵，一阳初动之际，当先主者，禹步登坛。左手擒龙，右手擒虎。精调气候，数按周星。匹配阴阳，息符刻漏。故得金水交并，龙木孕英矣。一者坐幄运筹，经文纬武，而记其中间，首尾之所施，不使毫发差忒。故仙翁曰：“大都全籍修持力，毫发差殊不作丹”矣。一者潜窥刻漏之的，密整抽添之用，准备火工，无失爻卦。逾时过刻，丹必难成。是云：“求之不失其时，必有天仙之分。”此时男儿怀孕，圣胎方结。

此修仙中第五事也。

温养第六

若问如何温养，屯蒙水火抽添。寅申子午用心看，卯酉临门勿炼。念动悉归紫府，魔来慧剑常悬。丹成十月圣胎完，自有真人出现。

注曰：

温养者，火气不寒不热，而调养之谓也。屯蒙者，朝暮真事也。

抽添者，进火退符之义。

寅申者，金火生旺之乡。

子午者，阴阳发生之际，须要用心看守，勿令泄气，恐减神丹之分数。

卯酉者，阴阳之门户也。此二时为沐浴之候，即宜罢功。若加添炎火，则反倾危矣。故曰勿炼。

紫府者，真气归藏之所也。

慧剑者，觉性也。

十月胎完，真人出现，即阳神出户也。

疏曰：

温者，不寒不热之义。寒则火冷而丹不凝，热则火燥而丹易烁。故须不寒不热，若养砂汞者然，是之谓温。养者，从容涵育，俟其自化。若天之泽物，雨肠以时。母之孕子，寝食有节。然后自成、自生，是之谓养。古云“采铅止一时，合汞须十月”。一时者，知雌守雄。四候之前，二候得丹也。十月者，知白守黑。一年之内，九转功成也。

故温养之时，必用鼎器，辨屯蒙，朝进阳火，屯卦直事。暮退阴符，蒙卦直事。屯，震下坎上。坎之中爻，即所还之丹。震之初爻，即所进之火。谓丹在上，而阳火从下以温之也。蒙，坎下艮上。艮之三爻，即所退之符，谓丹在下而阴符从上以养之也。一日十二时，一时三十爻。合十二时，共成三百六十爻之数。朝屯暮蒙，进火退符，法十二时而行事，亦协三百六十之数。然朝日进火者，朝属阳，阳主进，故三十之数进而加六。自子至巳，每三十加六，合之得二百六十一数。卦应复、临、泰、壮、夬、乾。暮日退符者，暮属阴，阴主退，故三十之数，退而减六，自午至亥，每三十减六，合之得一百四十四数，卦应姤、遁、否、观、剥、坤。

阳生于子，进阳火者，宜子时行事矣。乃不于子而于寅者，火生在寅也，故进火乘生旺之时。阴生于午，退阴符者，宜午时行事矣。乃不于午时而于戌者，火库居戌也，故退符待库藏之际。

然进火退符之时，含沐浴一节在内。沐浴者，住火停工，洗心涤虑，而防危虑险也。木旺于卯，卯木二月节气，火旺则火相，进火者宜二月沐浴矣。乃正月上元，便当知止者。

正月卦属泰，三阳在下，三阴在上，阴阳停匀，与上弦之月，水中金半相类也。金旺于酉，酉本八月节气。金旺则火足，退符者，宜于八月沐浴矣。乃于七月中元，要识持盈者。

七月卦属否，三阴在下，三阳在上，阴阳亦停匀，与下弦之月，金中水半相类也。《度人经》曰：“璇玑玉衡，一时停轮”。言沐浴也。

温养之功，本是十月，但除两月沐浴，止得八月温养。故须一年功夫，方足十月之数，而圣胎始成，婴儿自现。紫阳翁曰：“婴儿是一含真炁，十月胎完入圣基。”又曰：“一载生个儿，个个会骑鹤”者，此也。

修真之士，运火行符，须要精调气候，斡运天罡。顺阴阳四时代谢之机，明天地五行生克之理。呼宜默默，息用绵绵。庄子曰：“众人之息以喉，真人之息以踵”者，此也。玉蟾老仙曰：“闭极则失于急，纵放则失于荡。”真一子曰：“定刻漏，分晷时，簇阴阳之神鬼，蹙三百六十之正气，回七十二候之要津，进六十四卦之阴符，鼓二十四气之阳火，天关在手，地转由心。天地不能匿造化之机，阴阳不能藏停毒之本。致使神变无方，化生纯粹”者也。无名子曰：“火候过差，晷刻不应。金官既砂汞之不萌，玉鼎乃虫螟之互起。大则山崩地圯，金虎与木龙飞腾。小则雨骤风飘，坎男共离女奔逸。”

慎之，慎之，此修仙中第六事也。

脱胎第七

若问脱胎造化，这般景象谁知？绛宫已住几多时，又到泥丸

三日。顶门忽然雷鸣，怀中抱着婴儿。神兵百万来护持，上帝已知名字。

注曰：

脱胎者，人间希有之事也。凡胎以顺结，故其脱也从下。圣胎以逆结，故其脱也从上。

胎结于下丹田，男与女同其容受宜也。至绛宫则狭矣，泥丸又狭矣，而可住可到何也？神者无方、无体之谓，即金石可穿，而何绛宫不可住？泥丸不可到也？

顶门迸裂，正龙子脱胎之时，阳神出现，号为真人，则阴魔鬼贼，化为护法。三部八景，化为神圣。三万六千精光，化为神兵矣。黑籍除名，丹书注字，上帝岂不知名字乎？

合前二章，地仙之事毕矣。

疏曰：

大造之内，乾父坤母，二气氤氲，万物于是乎生成，故曰广大。

惟人亦然。人有先天，有后天。先天者，灵父圣母也。后天者，凡父凡母也。凡父凡母交，汞来投铅，阳施而阴受，谓之顺。顺则人胎结，而生男生女。灵父圣母交，铅来投汞，阴施而阳受，谓之逆。逆则圣胎结，而生佛生仙。结圣胎之理，与结人胎之事，浑无差别，但有顺逆之异尔。

十月胎完，霹雳一声，顶门迸裂，婴儿出现之后，又有调神一节工夫。阳神才现出三五步，随即收回。出十余步，又随收回。出半里、一里外，又随收回。出二、三里外，又随收回。恐迷失路途、不知返还，久久纯熟，千里万里，如同展臂。此谓神之事也。

神者，变化不测之谓。神既调熟，则聚自成有，不一于有。散自成无，不一于无。不一于有，则阳不足以固之，超乎阳之外矣。不一于无，则阴不足以限之，超乎阴之外矣。阴阳两超，有

无不拘，则一化十，十化百，百化千万。周游三界，去来自如。
《大洞经》曰：“万气齐仙”者，此也。

修行至此，称陆地神仙矣。此修仙中第七事也。

玄珠第八

若问玄珠妙用，神仙复做神仙。广施阴德满人间，敕赐金书玉简。玄座宝珠一颗，吞来羽化翩跹。萧然脱迹武夷山，飞入蓬莱阆苑。

注曰：

玄珠者，玄座虚浮，去地五丈，悬一宝珠，大如黍米。圆陀陀，光烁烁，佛家所谓牟尼宝珠，龙女所献世尊者也。

神仙复做神仙者，由地仙而天仙也。

必片念不留，纤尘悉化，人我无异观，恩仇不两视。远近亲疏，联为一体。鸟兽虫鱼，浑为同气。道高德重，上与天齐。

然后冥冥之中，默相感孚。赐以玄珠，霞光灿烂，其贵重莫可称述。

饵而服之，身生羽翼，脱迹武夷，飞入仙境矣。

蓬莱隔弱水三千里，苑在西营，去中土二万里，皆神仙所居之地。

疏曰：

玄珠者，非后天中先天之药，亦非先天中先天之铅也。得玄珠者，非采壬子癸后，亦非得阳于铅中也。乃五千四十八日时刻无差，先天鼎中所产黍米珠也。此鼎千万中不得一二，百余年不一再逢。有道之士，即雅志玄珠，而妙鼎难值，亦安得而饵之？

盖是玄珠也，其赐在天，其感在人。必三千行满入百功圆，道高德重，如虚靖所谓上天陪得玉帝，下地陪得乞儿，乃是世间真男子者。

然后冥冥之中，默相感召，降生龙女。按五千四十八日之期，正合一览大藏经之数。天地日月之精会于斯，阴阳五行之粹聚于斯，标灵呈瑞，结一宝珠，现空悬中，霞光耀日，其贵重莫可称述。《度人经》曰：“玄座虚浮，悬一宝珠，大如黍米，释名大乘般若、九品莲台、光明藏、大如意、妙法灵感牟尼宝珠”者，此也。修真之士，饵而服生，身生羽翼，位列仙班，玉女侍前，金童导侧。食天厨之饌，不食人世珍馐。服六铢之衣，不曳人间罗绮。飙车可驾，鸾鹤可乘，大仙成矣。

修仙中第八事也。

赴瑶池第九

若问瑶池快乐，其间受用无边。上朝金阙玉京山，出入鸾车凤辇。食有天厨仙脯，六铢羽服飘然。众仙齐至贺新仙，到此平生志满。

注曰：

瑶池者，昆仑之圃，閼风之苑，西王母所居之地也。

金阙，即通明殿也。

玉京山，即萧台也。

鸾车凤辇，飙车羽轮也。天厨仙脯，六铢羽衣，即天然化生衣食，所谓五厨仙饌，无缝衣也。

平生志满，上阳所谓大丈夫功成名遂时也。

疏曰：

瑶池者，昆仑之圃，閼风之苑，王母所居文境也。天地之初，原未有人。东方木炁，结一天仙，名曰木公。西方金炁，结一天仙，名曰金母。二仙即降，诞生二十八女，而人类由兹以繁，仙凡由兹以判。是二仙者，古今人物之大父母也。

修仙之士，功满三千，行圆八百，中扶桑大帝之选，应方诸

帝君之录，赴瑶池以锡安，谒金母以受图。上朝玉皇，获授仙职，可九天之造化，为皇人之真宰。功成名遂，大丈夫平生之事毕矣。

彼区区圭组，石火耳，电光耳，浮沕尔，安足羨哉？而羸慕之何为？嗟嗟！瑶池虽非俗骨可到，而释迦如来不从地涌，广成老子岂自天来？总之，凡父凡母之生成气血精神，以无异巍巍大道，个个圆成，焠焠金丹，人人可饵。患志不立，立志不坚耳。

能坚厥志，更接真师，指示三候三关，授以九琴九剑，阐明得药、得丹、得玄珠之次第，详述人仙、地仙、天仙之功夫，则羽轮不必升二万里之瑶池，近在寻尺。罡风不必御九重天之通明，顿回目睫。张葛钟吕为我同侪，兜幸次寥为我家室矣。

此修仙中第九事也。

卷二 续编

葫芦歌（有序）

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。

汝忠识

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，火候爻珠休错了。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，三百七十五从头数。铅来投汞结仙胎，我返为宾他作主。

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，吞人腹中命在我。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。有缘若遇真传授，共作龙沙会上人。

明道歌四首

道道，要人若好。早求师，速备药，器皿丹房，虎龙炉。同心侣伴难，服伺黄婆妙。三关三候分明，九琴九剑细造。方敢入室采真铅，说与时人真可笑。

道道，玄玄妙妙。先筑基，后得药。炼已纯熟，还丹应兆。铅汞合三家，性情归一窍。太候仙胎结成，十月婴儿怀抱。天门迸破显神通，龙沙会上书名号。

道道，龙吟虎啸。竹要敲，龟要叫，水火阴阳，雌雄白皂。凿开混沌门，劈破鸿濛窍。认得老嫩爻珠，参透浮沉颠倒。顺成人去逆修仙，不遇知音莫与告。

道道，一理三教。不二门，虚无窍。涅槃妙心，玄关橐籥。为作有功夫，色相无名号。识得凡圣同居，打破仙佛共乐。玄玄

玄更更玄玄，道道道成成道道。

修真入门

夫一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。纯阳而为仙，纯阴而为鬼，半阴半阳则为之人。阳气盛则百病不生，阳气衰则诸患侵体。

盖阳衰者，皆因精气神不足。不足者，必须补之。《契》云：“精不足者补之以味，行不足者补之以气。”“精从内守气向外生。”“补阴必用阳，补阳必用阴。”皆言补气之法。

然补气之法，理出两端。有清静而补者，有阴阳而补者。

夫清静而补者，必须定心端坐，调息归根。候一阳之初生，采先天之正气，聚于丹田。久则丹田气满，充于五脏。五脏气足，散于百骸。百骸气全，自然撞透三关，由前降入黄庭。以身中之坎，填身中之离，结胎脱体，功用固神。

但既漏之身，难以速补已放之心，不能遽收。不若阴阳相补，有所凭借，不大劳神，入门为易也。

必用鼎器，先开关窍，然后补气补血。鼎器者何？即悟真云：“灵父圣母”也。其用之时，神交体不交，气交形不交。男不宽衣，女不解带。敬如神明，爱如父母。寂然不动，感而遂遍者，此也。

夫己者，外阳而内阴，其卦属离，在内者精神而已。彼者，外阴而内阳，其卦属坎，在内者气血而已。

将彼气血，以法追来，收入黄庭宫内，配我精神，炼作一家，名为四象和合。故云：“气不散乱精不泄，神不外游血入穴。攒来四象进中宫，何愁金丹不自结？”此为筑基之功，复成乾健之体。

功夫到此，图子者，必生聪明端正之男，长命富贵之子。保守无漏，可作人仙。再行炼己，丹调婴面还壁，现出阳神者，为天仙。

此道至简而不繁，至近而匪遥，其效如立竿见影之速。《经》云：“倘非慈悲利物济人，阴德之士，万世难遇也。”

修真大略

窃闻还丹大道，原非兀坐单修。阴阳龙虎必双全，玄牝汞铅须两配。《参同契》原有明训，《悟真》已注真途。顺去成人，禀凡父俗母之真炁。逆来成道，借灵父圣母之元阳。

我之物为汞、为离，本外阳而内阴，非铅投何以结仙胎而成圣？彼之物为铅、为坎，本外阴而内阳，非汞合何以结凡胎而生人？

汞向己生，故云我家原有物。铅从彼出，故云他家不死方。古传入室下功，岂日蒲团空？坐才说三峰采战，便教九祖沉沦。见之不用，用之不见，谁道御女？寂然不动，感而遂通，何至损人？

道有三候、三关，法用九琴九剑。筑基须进气补血，炼己则烹汞成砂。

采后天中先天，延年益寿。采先天中先天，证圣为仙。

丹本一乘，药分九品。结丹与还丹有异，癸铅与壬铅不同。结丹之功。不在彼而在己。还丹之法，不由我而由人。药论癸壬，癸不采而壬可采。丹分内外，内结丹而外还丹。丹药玄珠，休猜一种。铅汞火候，不离三家。修人仙不过筑基得药，修地仙必须炼己还丹。

行满功完，玄珠始得，御空绝景，天仙乃成。

口诀不载于丹经，火候难书于竹帛。得之者，即愚夫蠢子，立见丹成。昧之者，虽上智大贤，难凭臆度。细微节，次，非真师不明。蹊径错杂，恐正法难遇。

瞿昙不从地涌，钟吕岂自天来？电中光，石中火，何可久也？蜂之密，蚕之丝，焉用为之？

夜来枕上细思道，春去花前忙警醒。读仙佛《同源论》，始识正途。玩吕祖《敲父歌》，庶知序次。若差一纸，应隔万山。

谨布片言，用规同志。

金丹五百字

金液还丹道，从头说与君。入门初下手，先须固命根。进气开玄窍，补血养元真。精须从内守，气还向外生。精神共血气，四象会中庭。取他坎位实，点我离内阴，复成乾健体。（以上筑基事）

去采药苗新，山头雄虎啸，海府牝龙吟。离门喷玉蕊，坎户吐金英。上弦金入两，下弦水半斤。金公配姤女，汞液合铅精。专心看火候，壬尽采真金。全凭匠手法，送过鹊桥局。丹药初入口，乾位鼓金声。撮来归土釜，铅来结成亲。三百六十五，方完百刻动。如醉又如痴，侣伴要同心。昏昏与默默，七日死复生。才觉精神爽，遍体异香熏。（上得药事）

筑基得药毕，时时闭六门。百日内丹结，保命全其形。到此人仙位。（以上结内丹事）

虎龙又再更，别安炉与鼎，重置剑和琴，做起地仙事，炼己辨分明。虎猖须伏虎，龙奋把龙擒。黄婆整金鼎，剑挂水晶瓶。云收明月现，准箭射金星。铅龙神火发，汞虎紫光生。防危而虑险，日日炼真精。涕唾津汗泪，炼作乾水银，水银烧成砂。（以上炼己事）

等候一阳生，后天火数足，岁月莫空轮，速采含真气，峰提第一登。金须十五两，水应求二分。今年初尽处，明日未来辰。火候分文武，金水辨浊清。铅生于癸内，阳产于铅心。三百七十五，用意要虔诚。太过则伤彼，不乃丹不成。二候丹已得，蹬开亦色门。架成通天剑，催药上昆仑。降得重楼下，明月照乾坤。

四候合丹毕，真主坐黄庭。（以上还丹事）

万神来拥护，固守紫金城。进退行水火，沐浴按时辰。十月火功足，六百卦父匀。忽得天门破，报道婴儿生。调养纯熟后，稳驾五云骈。众仙来接引，乘龙谒太清。行满功完日，逍遥上玉京。

扫邪归正歌

自入玄门四十春，天涯海外访知音。只从我祖亲传后，行遍天涯不见人。

这个道，谁肯要？愚徒财色迷心窍。偶然有个说长生，跟着盲师胡吵闹。

或是坐，或睡觉，闭目双手将脐抱。咽津纳气至三更，摇头摆尾鸡儿叫。

假开关，空展窍，眉光认做玄珠兆。口中液水作醍醐，腹内肠鸣龙虎哨。

或休妻，或绝粒，吞日月华食霞气，集神叩齿枉劳形，按摩导引空费力。

八段绵，六字气，行他空把工夫费，不知真种是还丹，水火空铛虚滚沸。

讲阴阳，用鼎器，九浅一深尾闾闭。咬牙睁目吸精回，采得红铅当宝贝。圣人只是用先天，用之不见谁能会？

论外丹，夸伶俐，服饵点化咱都会。汞铅二物认不真，五金八石作同类。

说下手，临炉去，砂汞将来一处配。不知火候与抽添。枉受人间烧炭罪。不明戊己坎离交，炼到老死终无益。

念佛人，早回避，下手寻个安身处，看经建寺及斋僧，大限来时谁肯替？

我的言，不隐匿，吐胆倾心说几句，有人依我此歌修，教君

躲出无常去。

学道人，听我说，急早投师把命接，访求大道问根源，须得神仙真口诀。

斩贪嗔，爱欲绝 休待油枯精髓竭，人生百岁水上萍，富贵功名火中雪。

掌朝纲，治邦国，官员卿士公侯伯，怕头象简紫罗袍，凤阁龙楼为贵客，轻裘肥马隐高车，难躲阎王这一着。

鸟疾飞，兔不歇，光阴似箭催英杰，一口真气不回来，空有黄金何处撒？

心中悔，口难说，积玉堆金空置业，儿女妻子属他人，万顷良田尽抛撇，有人目下肯承当，同赴蓬莱三岛客。

劝大众，早回心，识破真铅炼甲庚，凿开混沌求丹药，劈破鸿蒙采清真。

铅将至，汞方迎，二物配合入炉中，上升下降行水火，温养十月用屯蒙，调神面壁金丹熟，白日飞升驾火龙。

我得口诀原无多，只要金来归性初。坎离颠倒凭吾手，龙虎交媾托黄婆。姹女乘龙求赤凤，金公跨虎配青娥。婴儿送归土釜内，玄关窍里进金波。阳神一出超三界，行满功完上大罗。

只因尘世光阴短，留劝人间傻汉歌。

卷三 附录

《入药镜》傅注

崔希范 撰

傅金铨 注

汉崔公希范，著金丹真诀，名《入药镜》，药之名自此始。

何以不曰丹而曰药？丹者，神化之道。药乃治病之方，人自幼至老，莫不有疾，但不自觉耳。必先补足残躯，令五脏六腑四肢，骨髓充盈，气血完固，乃行炼精化炁之功以筑基。基成无漏，乃可炼已还丹而证圣，药者，后天中之先天。丹者，先天中之先天。均元炁耳。此炁乃元始祖炁，先天至精，至灵至圣。《经》曰：“有物混成，先天地生。”即此是也。入门从此，则知不死之药，不在海上。证圣之丹，即在人间。铸此镜以照人，须眉毕现，易见而易知矣。

先天炁，后天气，得之者，常似醉。

先天炁即隐于后天气之中，此龙虎之真精，至虚至无，至灵至妙。得此二气，谓之得药。得药有景，昏沉似醉，美在其中，而畅于四肢，融融若春矣。日常，则每如此，非一次也。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

《经》曰：“月本无光借日光。”《契》曰：“晦朔之间，合符行中。”此天之日月，人身亦有日月，光明圆缺，不异于天，当知其有合也。日月得天而能久照，四时变化而能久成。相摩相荡，万古常新。学道者，其效之、似之。戊土为情，己土正性。推情合性，金木乃并。斯理难穷，当究其极。庚金甲木，先定其位。甲木青龙，庚金白虎。心火朱雀，肾水玄武。象列四隅，中央是土，丹乃五行之气结成。当知东位龙从火出，西位虎向水生，金水同宫，木火为侣之义。尽于此矣。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

鸟鹊填桥，架空飞度，乃牛郎织女相会之所。道通阴阳，亦如牛女。不有斯桥，终成间隔。上鹊桥者天梯也，下鹊桥者河筏也。上桥为斗极之运用，配阴阳符水火之具也。下桥为天河水逆流，人身之银河，捧圣之用也。上通天关，下彻地底，星见于天，潮涌于地。造化现形，中存妙理。法天象地，无乎不至。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

陈希夷曰：“倏尔火轮煎地轴，愕然神奋出山巅。”吹起巽风，逼动坤火，极力猛炼，方得铅金出矿，借火上升。当时只见有火，不见其药，药在火中，此即坎中之真阳，补还离中之真阴。三车搬运，逆上泥丸，注入黄房，结就神室金胎，成无价之宝矣。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

干寒二字，谓太过，不及。性水情火，要时刻调匀，务求恰当。药有老嫩，火有文武。“毫发差殊不作丹。”又曰：“工夫毫发不容差”，慎之至也。差义云何？时不真正，火不合法，当降而生，当升而降，水溢而溢，火燥而炎，琴瑟之调，不得和平。更有差之大者，炼心不死，神驰意散，行之无功。虽得真炁，无元神以宰之，又不止于干寒，必将败乃事矣。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

火龙为汞，水虎为铅。今日铅龙，是指坎中一点真阳而言也。曰汞虎，是指离中一点真阴而言也。龙从上降，虎自下升。今日龙升，是抽坎中之阳铅，木龙载之而上浮。今日虎降，是补离中之阴汞，金虎随之而下降。武火抽铅，文火添汞，擒龙制虎，使不猖狂。驱二物者谁？心也。心无一刻不攒，神无一刻不注。设或不懂，缚龙入洞，放虎归山，其伤实多。必降伏之有素，乃受驱使，产神药矣。《悟真》曰：“两手捉来合苑圃，化成一块紫金霜”矣。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

《无根树》曰“产在坤方”，坤是人。坤者，乾之匹也。乾为鼎，坤为炉，产炉药，鼎炼烹。乾阳坤阴，阳施阴受，顺也。今乃受坤之施，返而种之于乾，岂非逆乎？天地否而地天泰之理见矣，然此特外形之颠倒。概自阴阳始交，乾之真阳入于坤而成坎。坤之真阴，入于乾而成离。故曰阴虽女体男儿体，男本阳身女子身。此为内形之颠倒。造化之根，动静之始，错综变化，自

此起矣。道之发端，真火逼逐，出坤而过乾，此为武火，野战须防危险。入鼎温烹，但法天地自然，此为文火，守城端在敬畏。法自然者，我无为，而造化自然有为，但至城无息耳。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

斯道窃天地之至精，夺乾坤之造化，效法天地，把握阴阳，攒簇五行，会合八卦。非遇真师，将何法以盗夺之耶？曰盗，必其不知。曰夺，必非顺与。盗夺功成，攒簇不谬。丹鼎既全，百神会合，土釜对固，日炼时烹。潜符默运，息息归根。换尽阴浊，变为纯阳，即圣躯矣。

水真水，火真火，水火交，永不老。

曰真则非比象矣。离中一点真液，乃真水也。坎中一点真阳，乃真火也。水火分途，何从而得其交战？此际须仗黄婆勾引，真土擒制，三昧真火，必从挑拨而炎，与性水合而为一。则离汞之身，可返老而长生矣。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

先天之水火，相依为用。后天之水火，相激成仇。流下炎上，乃五行自然之性。当人身中亦有水火，有形可见，有色可睹，神工运火，堪以自验，当空谈其理，虚拟其象之可比哉？

是性命，非神气，水乡铅，只一味。

思虑之神，呼吸之气，后天之凡气也。性是元神，命是元气，先天之元神、元炁，乃为道炁。若只言神气，则非先天至真之精，至妙之宝，小之乎言性命矣。铅中含银为白虎，砂中有汞为青龙。五行顺则母生子，故曰金生水。丹道逆，为儿产母，故曰水生金。此铅出水乡之义。然铅字至精，说不能尽。即如凡世间之黑铅，亦是感太阴之气，为先天玄水之精，所以能炼外丹。此乃人身中之铅，产于水而成于火，成仙证圣，只此一味，便是大道之根，阴阳之祖。人能坎底寻铅，离中制汞，修丹之能事毕矣。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

人身之空窍有九，关隘有三，自尾闾，夹脊、玉枕，上至泥丸、脑顶，此为后上之三关。藏神于心，藏气于身，则命复而根归矣，一如草木之收头。效之则必通任督，运河车。金液玉液当知，阳跻阴跻不谬，穷九关而彻底，升二气于泥丸。泥丸者。髓海也，补脑之功，精勤无间，根归命复，不死之道矣。金蒲三车夺圣机，冲开九窍过曹溪，迢迢运入昆仑顶，万道霞光射紫微。

真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。

鼎炉妙用，非橐籥不为功。橐者，虚器也，妙也。籥者，其管也，窍也。冬夏二至，一岁之呼吸也。弦望晦朔，一月之呼吸也。一日之呼吸在昼夜，一息之呼吸在进退，《易》曰：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”性为无中之真有，命为有中之真无。有无互入，神气始交，神凝气结，斯为圣胎。

托黄婆，媒姤女，轻轻运，默默举。

黄婆者，中央意土，即戊己也。姤女者，宅中之女。交会之际，必托黄婆媒合，以通姤女之情。戊己土中，藏有真火，逼动铅金，火力炽盛，金来归性，入南宫矣。然后轻抽默掣后升前降，下重楼，归丹底，封固而温养之。陈泥丸曰：“神符默运三关彻，铅趋黄河入大罗。”

一日内，十二时，意所到，皆可为。

自子至巳为六阳，自午至亥为六阴。此言炼一日之道，结一日之丹，凡十二辰中，不必刻定从子起，但我意欲行便行，勤勤采炼，积累易成。此是指丹土用功不辍，非指十二时辰须认子也。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

刀圭，犹言刀头圭角，微末不多之谓。饮，服也。抱朴子曰：“服元炁者，亦不多服也。服之则灵宝在身，天巧自然。”所谓刀圭一入口，白日生羽翰。月有弦望晦朔，日有朝屯暮蒙。

晦朔为采取之期，屯蒙为运用之候。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

金沉木浮，铅沉银浮。银何以浮？气也。性为我之真主，铅从外至，汞自内迎，饶他为主我为宾。藉彼阳铅运转，收尽一身阴汞。阴阳配合，常要聚会，勿使间隔。日炼时烹，交媾处，产金莲。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

有药有火，无火无药。火从药生，药因火有。《契》曰：“朱雀为火精，执平调胜负。”调之使水火均平，无有偏胜。究竟药是气，火亦是气。受此气者，齐天大福，吉祥止止之事。防成者，必遭凶祸，指炉残鼎败也。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化惶。

周天功成，便当止火。若持盈未已，无益于盈，必且有损，所以有不知止足必倾危之戒。何由知其足？盖有止火之景也。此天地之灵丹，人身之至宝，造化之所吝惜而不轻予者也。得之者，抱玉怀珠，则时刻当护惜而不忘矣。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

未结胎之前，炼精化炁，填平缺陷，谓之筑基。还丹之后，结为圣胎，炼气化神，谓之成圣，初二两关，神注金胎心攒命蒂。十月胎圆，瓜熟蒂落，脱胎而出，神透泥丸，气冲天门。再行乳哺，功满化虚，乘紫雾，驾飞龙矣。四正者，子午、卯、酉之宫。既曰脱胎，则四正之宫，无所用之矣。或曰乳哺不用乎？一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。

密密行，句句应。

仙者人所爱慕，万万不可得者。秦皇汉武，天子之尊，求之而不得。《易》曰：“机事不密则害成。”《黄鹤赋》曰：“择善地，慎事之机密。”古有明戒，宜敬遵勿妄。果能谨慎严密，则自得炁、得药、还丹、温养，以至于成。文共八十二句，无一不

验矣。

邵雍诗解

济一子 注

昔真源陈抟以道授洛阳种放。放授汝阳穆修，修授青社李之才，之才授邵尧夫。尧夫名雍，谥康节，河南人，初学于之才。之才曰：“君非迹简策者，其如物理之学何？”既学矣，则又曰：“不有性命之学乎？”雍再拜受教，记称：雍智虑绝人，遇事前知，程子谓其内圣外王之学。图书象数，变通之妙，秦江以来，未有知者，独雍得其传。

耳目聪明男子身，

耳聪目明，五官周正，较之聋聩，罪福别矣。天生万物，余得为人，且不为女而为男，亦云幸矣。英雄志量，湖海胸襟，为圣贤，成仙佛，期无负此七尺之躯而已。

鸿钧赋与不为贫。

鸿钧，天也。天赋之命，人禀之性，无少亏欠，天能厄我贫贱寿夭之命，不能厄我为圣为贤之心。赋禀之良，万物皆备，岂为贫哉？

因探月窟方知物，

探者，采也。月窟，即下文之姤卦。物者，即所谓恍惚中有物之物。方知者，言从前不知，兹因得诀归来，依法采取，乃知此物深藏月窟之中。此物者何物？庄周北溟之鱼，老子之有物混成，先天地生是也。重阳祖曰：“时至而气自化，静极而机自发。”静定极中，至有动处，即是先天造化。忽有一物，或明或隐，不内不外，此是大药始萌，才有朕兆。

未蹶天根岂识人。

蹶，取也。天根，即下文之复卦。人者，即杳杳冥冥中之真

精，生天、生地、生人，生万物，生仙佛之根也。言从前未遇师传，不知有此天根，岂能知此蹶之之法？又岂能识此生人之妙乎？探月窟而知造化之根源，蹶天根而识生人之所以。此一联从后溯前，是实证之语。

乾遇巽时观月窟，

乾三遇巽三，姤后，夏至也。其象为月窟，一阴起于五阳之下，下弦之象也。观者，以眼观之，即《阴符经》“观天之道”之观。此观字，惟范宜宾《阴符玄解》最为透彻。

地逢雷复见天根。

地三逢雷三，复也，冬至也。其象为天根，一阳起于五阴之下，上弦之象也。见者以眼见之，所谓天根者，天地之根源，五行之宗祖。观之有时，见之有处，药产神知，机动籁鸣，时哉不可失，此一联是法则。

天根月窟闲来往，

天根月窟，奇妙是也。能知此妙，便知此窍。《经》曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成。各为神炁穴，内有坎离精。”来往者，呼吸也。日往则月来，暑往则寒来。日月相推而明生，寒暑相推而岁成。来往于何时？子午之候也。来往于何处？卯酉之门也。《经》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。须去静中行，莫向忙里送。”复姤自兹能运用，金丹谁道不成功？此一句是工夫。

三十六宫都是春。

《经》曰：“三十六宫翻卦象，千金不与俗人评。”骨节三百六十，毛孔八万三千，无不融和周遍。又曰养生毛窍，万孔皆春，精神如浴之方起，酥畅如交媾之甜美。日日与君花下醉，更嫌何处不风流？此一句是效验。

吕祖《沁园春》注

吕洞宾 著
济一子 注

七返还丹，

《河图》：七乃火之成数。

去而复来，回旋也。

还其所固有。自先天失落，今乃自外而还于内，自彼而还于我。

丹乃乌兔之精结成，故其字象形，配合日月。

在人先须，炼己待时。

言不在他物而专在用人。《指玄篇》曰：“人须人度超凡世。”

起手先须炼己。己者，我之真土也，有己必有彼，戊者，彼之真土也。合二土而为炼，曰圭。

待者，候也。待其时之来，待其信之至，此时即活子时。时而曰活，非日中之十二辰矣。时者千金一刻，造化在此，神工在此。时之义，大矣哉。

正一阳初动，

天地之冬至，一阳起于九地之下。盖阴极也，阴极则阳生。

此太极一动，人身亦犹是也。自生身以来，第一次初动，谓之元鼎。此一动，即是活子时。

中宵漏永，

中宵，半夜也，亥将尽而未尽，子欲来而未来，中间夹缝，界乎亥子之间，所谓“亥子中间得最真”是也。

漏永者，工彻昼夜，无时或止也。

温温铅鼎，

火气温温也。

产铅之鼎，温铅之炉也。

光透帘帷，

此气至，耀金光。《无根树》曰：“铅鼎温温宝现光”，又曰：“金精旺，耀眼花。”吕祖曰：“铅光发现三日前”，《道情歌》曰：“电光灼处寻真种。”

帘帷者，闭目内视，有张幕垂帘之象。透帘帷者，光自外来，真阳之到，有形可睹也。

造化争驰，

即真阳金精。

交相战也。盖阳欲为主，初至而尚稚。阴欲退去，急切而未能。有如兵民并见也。

龙虎交会，

龙雌虎雄，不交不成造化。二物相会，宝体生金。

进火工夫斗牛危。

工夫全在进火不差时刻。

斗枢也，旋转而指，牛女对待也。此借三星为言，以明鹊桥上大有危险，教人当刻刻提防，稍一不慎，堕厥前修矣。敬之哉！

曲江上，

曲江，水名，喻坎水也。日上者，高出于曲江矣。

见月华莹净，

各丹经皆言亲眼见来，昧者皆揣为自身积贮之金光，再不如月现于西，见之自东，其光华莹净皎洁，亦如太阴一般圆缺，诸经言月甚多，人不之觉。《悟真》曰：“月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。”天上之月，与人身之龙虎，有何交涉？请一致思。

有个乌飞。

至无之中，炼出至有。见金乌飞入广寒阙，太阳移在月明中。金乌为阳中之真阴，玉兔乃阴中之真阳也。

当时自饮刀圭。

犹言为下，即刻也。

曰自，便非他人。刀圭，微末也。自饮者，吸服也。自饮刀圭，亲尝此药也。

又谁信，

奇事无人肯信。

无中养就儿。

本来清净虚空之体，从无中生有来，如妇人怀胎，神攒炁结而丹成矣。玄文至此一束。

辨水源清浊，

上文已完，此下再补前说之未备。天一生，水之源是金，清浊既判，金水分形，须要辨之真，审之确，乃为不误大事。

木金间隔，

东方甲木与西方庚金，相隔甚远，或因资财间隔，或因人地间隔。

不因师指，此事难知。

自古至今，圣圣相传，口口相付，非积思可悟，非猜想可得。盖其文深旨远，天地虽大，海宇虽宽，必有继道统之人，但因缘不遇耳。白玉蟾万里求师，有志者，果能效之，虽难知而不难矣。

道要玄微，天机深远，

道之枢要，尽精致微。天机秘密，深远难窥。

下手速修犹太迟。

今日即起手速修，尚觉不早，何也？修短莫测也。

蓬莱路，仗三千行满，独步云归。

海上有蓬莱山，真人仙子所居，成真者德行修踰八百，阴功积满三千，功成行满去朝天，稳驾琼舆凤辇。

卷四 试金石

济一子金溪傅金铨 著
 悟明子荆沙徐立先参订
 乾阳子麻城俞慕纯参订
 定阳子彝陵熊怀善参订
 贞阳子临川李拱辰参订

长 生

仙经皆言长生不死，铨昔年未遇真师，肉眼未明，妄抒己见，谓长生为引人入胜之言。有谈长生者，余妄驳之，曰：“秦汉以来，且无论矣。前明遗老，有一在者乎？”说者语塞，莫余能屈。

又有谓余者曰：“修丹当用女人。”

余叱之曰：“妄乃至此，男既用女，则女必用男，从古女直甚多，若麻姑、藐姑、何仙姑、许飞瓊等，不可备举，男而用女，固属无妨。女而用男，此大乱之道，必不可信，必无是理！”

今乃知长生之说，信不诬矣，历有征矣。

杏林翁曰：“泰自从得师以来，知此身可不死，知此道可必成。”

缘督子曰：“世人不信长生之道，甘为泉下之鬼，千金送葬，果何益哉？”

抱朴子曰：“世有积金盈柜，聚钱如山，乃不知有此不死之法。就令闻之，万无一信，”又曰：“大药卒难辨得，当须且御小药，以自支持。虽服他药万斛，终不能使人长生。世或有好道者，不见此法，不遇真师，无由闻天下之有斯妙事也。”又曰：

“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。故云乐天知命不忧耳，岂真不欲久生哉？”

阴真君曰：“神道一成，升彼九天。寿同三光，何但亿千？”
《洞天秘典》云：“幸遇至人指示长生久视之学，”又曰：“欲学长生又乏囊，可怜无路到仙乡。”

张三丰曰：“人能服此药，寿与天地齐。如若不延寿，吾言都是非。”又曰：“世人若会栽接法，长生不死成大觉。”

《无根树》曰：“梅寄柳，桑接犁，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。”《指玄篇》曰：“接命延年”，又曰：“与天齐年。”

白玉蟾曰：“还年接命以作长生之客。”又曰：“可怜世上无知识，我得长生寿万年。”又曰：“白头老子能知此，返老还童寿万年。”

冲虚子曰：“所以长生者以炁。”

李虚庵曰：“阳关一闭，个个长生。”

《玉牒记》曰：“天下悠悠，皆可长生。”

鬼谷子曰：“贼命可以长生不死。”

《参同契》曰：“老翁复壮丁，耆躯成姹女，改形免世厄，号之曰真人。”又曰：“故为立法，以传后贤。推晓大象，必得长生。”

《黄庭经》曰：“独食太和阴阳炁，故能不死天相既。审能修之可长存，服食玄炁可遂生。闭子精路可长活，寿亿万岁将有余。使人长生升九天，长生要妙房中急。长生久视乃飞去。”

圣圣相续，皆言长生。愚人少见多怪，习见人世之常理，不睹圣神之奇事。夏虫语冰，其不信宜矣。

今略举以证之：许旌阳真君，生于吴孙乾赤乌二年戊子，飞升于东晋孝武帝宁康二年甲戌。涉世一百三十六年。

张三丰，生于南宋绍兴辛卯，至明永乐尚留人间，几三百岁。

世传彭祖八百岁、楚狂接舆年七百岁。孔安国年四百岁。天门子二百八十岁，犹有童子色。此皆具有明文，历历可考。有志之士，不当如是耶？

筑基成，则具六通之一。所谓无漏、漏尽通，即可以长生不死，仅小证人仙之果，百日间事耳。

凡男人年老，八、九十岁、百岁，精枯气竭，须要使其无精而复有精，且能御女，能种子，然后由有精，而炼至无精，并无精窍，小便缩如童子，则知精已化炁，而基成矣。

妇人年老，八、九十岁，百岁，气血久枯，须要使之无血而生血，复有月信，然后由有经血而炼至无经，谓之斩断赤龙，身如处女，则知血已化炁而基成矣。

此真实效验，克日可成，非遇真师，终成画饼。所谓“真诀必要真仙授，世人说者有谁真？”又曰：“欲求人不死，须寻不死人。”吾言非妄，来贤勉之。

师 恩

天地生我，不能使我长年。父母育我，不能使我不死。天地生我，不能使我白日羽翰。父母育我，不能使我超升九祖。此师恩之所以等于高厚，法乳所施，有同鞠育也。

若今时捉住阴阳，则他日寿同天地，贝阙瑶宫，骖螭驾鹤。现在九祖，历劫种亲，升为眷属，顾不重欤？

《黄庭经》曰：“授者曰师受者盟，云锦凤罗金组缠。以代割发肌肤全，携手登山咽仙液。金书玉简乃可宣，传得审受告三官。勿令七祖受冥愆，太上微言致神仙。不死之道此其文。”

上阳子曰：“天地之间，此事至大。紫阳三传非人，三遭其难，仙经具载，可不戒之？倘非其人，彼此受谴，况欲其破师成道乎？自非真英雄，真豪杰，断不能行此一时、二候之事。谓之

至易可，谓之至难亦可。所以白玉蟾云：‘也是难，八十老翁咬铁盘。也是易，一下新竹刀又利。’必也有圣人之体，然后可以行圣人之用。”

所谓真师，大概有三等：

其上者，真仙、真佛，或现身说法，或临坛示教，现身说法，若天女之度马鸣生，钟离之度吕祖。临坛示教，若许祖之乩授樵阳子，吕祖之梦示彭纯一。

其次，待诏飞升，暂留人间，或数十年，或百余年，因缘遇合，而得亲问学，如马鸣生之度阴长生，左元放之度葛仙翁，郑思远之度抱朴子，陈泥丸之度白玉蟾。

其次，得师口诀，无力行工，著书访友，以为内助外护。若张紫阳之著《悟真篇》，果得石杏林之徒。《仙佛合宗》语录后跋曰：“若自有力行工者，则传此以度同志之人。若自无力行工，则藉此以遇护道之侣。否则，或三代有德向善，兼能助师行工。或力不足，能代募助师，亦可许之。古云法财两助，此之谓也。”

帝观往昔圣真，皆艰难得诀。得诀后，又数十年然后就事。今略举数条：

葛仙翁曰：“昔吾得此道三十余年，叹无法财，了兹妙道。”

抱朴子流珠歌曰：“三十年内，日月长吁，吾今六十，忧赴三途。”

张三丰栖静三十年，乃遇郑思远，授以至道。又三十年，始就事。

龙眉子曰：“手握天机六六秋，年年此夕不胜忧。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，一举同迁在十洲。”

此其人虽语言犹人，衣食犹人，而处心积虑，必有不同于人。

曾记昔年一老先生，自言得真师口诀。余曰：“道为天地之秘机，愚不敢遽问。但问真师来去何如？如何德品？如何度法？”

此事也，无不可言者。”

乃曰：“吾师至诚朴实，不苟言笑，不谈人是非，较人长短。长斋把素，孜孜以度人为事，前后曾度千五百人矣。”

余曰：“先生得无误耶？仆观从前圣师，其难其慎，或传一人、二人，或不传一人。盖真机秘密，上天所宝，历百劫而一传人。诚如先生所言，何太易易？师传百千，徒复付百千，惟恐人不入其门，不学其道，且愚及妇女，意欲何为？”

及观其书，前则抄写丹经，后则胡言不成文理。殆藉真而售其诈者乎？若果系真师，必无求于人。虽欲执贽，彼且不受。盖未审其祖父之德行，一身之贤否，果足荷担道任为大地众生，蠢动含灵作一慈父否也。

古人待教久而入道精，钟离十试吕祖。邱长春受百难于王重阳。伍冲虚切问二十载于曹还阳。白玉蟾十年待真驭。皆节节传授，非是一日吐尽。白玉蟾曰：“说刀圭于癸酉七月之久，尽吐露于癸亥春雨之天。”冲虚子逢师于万历己巳三月，受全于戊子三月，盖二十年也。道极易知，师匠难遇。道极易行，护法难得。惟其至易，是以至难。十月三年，可数之日月。

泥丸祖不云乎：“缚云捉月之机关，得诀修炼夫何难？”上阳子曰：“其道易知，其事易成，初无难也。”

冲虚子曰：“调养口腹，安静气体，亦易易事耳。未遇真师，难得者法。既遇真师，难得者财侣。”

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

二十四问

一 问简易

丹经每言“简易”。

《黄庭经》曰：“至道不烦诀存真”。又曰：“治生之道子不烦”。

《参同契》曰：“事省而不烦。”

钟离祖曰：“此道分明事不多，奈缘福薄执迷何。”

萧紫虚曰：“从来至道无多事，自是愚人识不全”。

白紫清曰：“只缘简易妙天机，散在丹经不肯泄”。

石杏林曰：“简易之语，不过半句。证验之效，只在片时。”

张紫阳曰：“知者惟简惟易，昧者愈烦愈难。”

薛紫贤曰：“其道至简，其事匪遥。但非丰功伟行，不能遭遇真师”。

请问如何简易？不得妄谈，顿悟套语，须要说出实行、实践工夫。是行事，不是讲理。张紫阳云：“虽愚昧小人行之，立跻圣地”。此等天机，岂是猜度得来？果系真师，必有真说。

二 问眼前

丹经每言“眼前”。

马祖曰：“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。”

陈泥丸曰：“眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥”。又曰：“大道分明在眼前”，又曰：“终日相随在目前。”

张三丰曰：“今日方知道在目前。”

薛道光曰：“思量只是眼睛前，自是时人不见。”

刘海蟾曰：“眼前觑着不识真”。

萧紫虚曰：“金液还丹在眼前，迷者多而悟者少”。

上阳子曰：“此窍分明在目前。”

吕祖曰：“目前咫尺长生路，多少愚人不悟。”又曰：“真阴真阳是真道，只在眼前何远讨？”

请问在眼前是什么？果系真师，必能知得。若是盲师，必将曰眼前所见，太虚无朕。此空中即具有真性，四大不着处是也。

本来真性号金丹，四大为炉炼作团。臆度意解，妄引丹经，附会其猜度之见，误己误人，罪恶不小。

三 问可笑

丹经每言“可笑”。

《悟真》曰：“工夫容易药非遥，说破人须失笑。”

薛道光曰：“神仙不肯分明说，说与分明笑杀人”。

老子曰：“下士闻道大笑之”。

吕祖曰：“性命根，生死窍，说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。”

《葫芦歌》曰：“行着妙，说着丑，惹得愚人笑破口。”

杏林翁曰：“此道易生毁谤”。

上阳子曰：“偶获一人两人之知，即来千人万人之谤”。

请问闺丹食秒耶？房中采战耶？有何可笑？所笑何事？起世人之惊疑，在那些事上？果系真师，必能知得清楚，说得透彻。

四 问心肾

丹经皆言“心肾”，心为离，肾为坎。

《指玄篇》曰：“浓血皮包无价宝”。又曰：“身中自有一阳生”。又曰：“真正大药，在身中求之，不在外取”。这等看来，取坎填离，是取肾补心。取肾中之炁，补心中之神。取肾中之水，济心中之火。肾中之水上升，心中之火下降，所谓水火既济而结丹也。

然白玉蟾又云：“心肾原来非坎离”。

吕祖曰：“不在心兮不在肾，穷取生身受气初。莫怪天机都泄尽”。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。”此又何解？

请问心肾坎离，果出于吾之一身耶？非出于吾之一身耶？但得坎精点离穴，纯乾便可蹶飞琼。离穴，我也。此坎精到底是谁？果系真师，自有的解，必不强不知以为知。天地鬼神，森罗

布列，妄语狂夫，必遭天戮。

五 问家中

丹经皆言“在家中”，不在外取。

张三丰曰：“只在家中取，何劳向外寻？”

《洞玄经》曰：“家中原有至宝，世人障蔽难明”。

张紫阳曰：“此般至宝家家有，自是愚人识不全”。

萧紫虚曰：“这般景象家家有，因甚时人不学仙？”

白玉蟾曰：“原来家里有真金。”

《修真诗》曰：“随时药料家中取”。又曰：“认取家园真种子，好收海底白莲花”。

张三丰曰：“家家有个家家有，几个能知几个还”。

请问此家中取，家家有，到底是甚么？若言一身中求之，当曰：“人人有”，“身身有”，不当曰“家家有”。果系真师，必不妄谈，必不诳语。衣中珠子，近在眼前，迷人如隔万重山，须知古人字不虚下。

六 问双修

丹经皆言“性命双修”，世人爱身家，而不惜性命，只知独坐孤修，不知离宫入定，坎府求玄之妙理。始焉以性而修命，终焉以命而全性，初关炼精化炁，筑基之事。中关炼炁化神，结胎之事。上关炼神还虚，了手之事。初关人仙之果，中关神仙之果，上关天仙之果。初关欲界天之事也，中关色界天之事也，上关无色界天之事也。由欲界天而升色界天，由色界天而升无色界天。性命双全，虚空为体。

请问：双修者，两人同修耶？心肾并用耶？果系真师，必能知双修之理，必能行双修之事。

七 问危险

丹经多言“防危虑险”。

《四百字》曰：“沐浴防危险，抽添自谨持”。

《敲爻歌》曰：“加添火候要防危”。

《百句章》曰：“防失防险倾。”

正阳祖曰：“果然百日防危险。”又曰：“一年沐浴防危险。”

紫阳曰：“大凡火候，只此大周天一场，大有危险。”

从古圣真，皆郑重言之，必是当前难忍之大事。

请问：有何危险？其危在那些事上？其险在那些处所？果系真师，必能说得切实。

八 问黄婆

丹经多言“黄婆”。

《还原篇》曰：“大意要黄婆。”

《入药镜》曰：“托黄婆，媒姘女。”

张三丰曰：“黄婆劝饮醍醐酒，一日掀翻醉一场。”

泥丸祖曰：“回头问取黄婆看。”

白玉蟾曰：“等闲寻取旧黄婆。”又曰：“婴儿姘女，阻隔在天涯远，全仗着黄婆在两下缠。”

萧紫虚曰：“便须仔细托黄婆。”

吕祖曰：“黄婆巧弄千般舌。”又曰：“黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。”

是黄婆实为丹房之副帅，断断不可少者。

或有谓中央意土为黄婆，《了身经》曰：“中宫胎息号黄婆。”

请问：虚拟其名耶？实有此事，实有其人耶？黄婆侣伴同笃志，所笃何事？必不得模棱答应。

九 问侣伴

丹经多言“侣伴”，当知非独自一人所为。

薛道光曰：“三人同志谨防危。”

吕祖曰：“全凭侣伴调水火。”

上阳子曰：“已得真师，当先求丹友。”

正阳祖曰：“尘中难得修真侣。”

吕祖曰：“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，筹鼎铺模责次徒。”

天来子曰：“要修丹，须结友，同志三人互相守。若无同志一般人，大药难成金汞走。”

万卷丹经，都说要三人。今之羽流，及在俗习玄居士，总不见谈及三人，便是与丹经相左。

请问：必得三人何用？若是真师，必当知得。

十 问有作

丹经皆言“有作”，不说无为，但曰“始于有作，终于无为。”

《悟真》曰：“始于有作人难见，及至无为众始知，但知无为为奥妙，岂知有作是根基。”

万卷丹经，少言清静。都是说工法效验。

请问：有为是为些什么？有作可见，无为不可见，今乃说有作不可见，无为可见，此是何解？果系真师，必能道其原委。

十一 问朝市

昔人云：“大隐隐朝市”。

杏林翁授薛紫贤曰：“可往通都大邑，依有力者为之。”

《悟真》曰：“须知大隐居朝市，何必深山守静孤？”

朝非贵乎？市非富乎？宁有富贵神仙耶？

然古人又云：“学道须教彻骨贫。”二者孰是？

请问：不居深山而居朝市之理，果系真师，无妨直语。

十二 问筑基

丹经皆言“炼己筑基”。又曰：“筑基炼己”。

吕祖曰：“筑基炼己采后天。”又曰：“炼己筑基，固彼我

一身邦国。”又曰：“修仙有程，炼己无限。”

请问：炼己筑基是两事耶？一事耶？先炼己而后筑基耶？筑基而后炼己耶？是一是二？果系真师，必不错谬。

十三 问炉鼎

丹经重言“炉鼎”，曰“乾炉”，曰“坤鼎”。

《中和集》曰：“上品丹法，以天地为炉鼎。中品丹法，以乾坤为炉鼎。下品丹法，以心肾为炉鼎。”

《悟真》曰：“先法乾坤为鼎器。”

吕祖曰：“鼎器本是乾坤体。”是有鼎矣，又曰：“鼎鼎原无鼎，炉炉非玉炉。”似无鼎矣。又曰：“此药无炉只有鼎，一鼎化为千万鼎。”

请问：“有鼎炉耶？无鼎炉耶？前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎，”采战者，以女人为鼎。运气者，以两肾中间为鼎。似有似无，是虚是实。果系真师，必不妄语。此处妄语，则婴窍无托迹之区矣。

十四 问铅汞

丹经重言“铅汞”。

《悟真》曰：“其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”又曰：“除却铅汞两味药，其他都是诳愚迷。”

请问：甚么是铅？甚么是汞？必曰：“铅者黑铅，汞者水银，产于何处？必曰：“铅产西方汞产东，铅之有汞，犹表之有影。”此是比象，毕竟是甚么？必曰铅中有银，虎向水中生也。砂中有汞，龙从水里出也。铅为北方水，玄武之象。砂为南方火，朱雀之象。银为西方金，白虎之象。汞为东方木，青龙之象。铅汞两物，实具四象。加以中央意土，运行其中，所谓“大丹只是五行结就”，须知此是言理。

请问：到底是甚么东西？《破迷歌》曰：“铅汞跟着走，龙虎眼前有。”活的？死的？人耶？物耶？请无言理，而言其事。真

铅真汞人不识，露出一钩清静月。

十五 问火药

丹经皆“火、药”合言。

白玉蟾云：“身心两个字，是火也是药。”

彭鹤林曰：“火药原来一处居，看时似有觅时无。”

王道曰：“火是药之父母，药是火之子孙。”

上阳子曰：“火非药不产，药非火不生。”

《还原篇》曰：“能知药与火，定里见丹成。”

《仙佛合宗》论语曰：“至难明者，真火真药也。”

此万古圣真之秘机，天庭之所重禁者，学者当修德盟天，以寻仙师之度。

十六 问呼吸

丹经重言“呼吸”。

冲虚子曰：“达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”

《黄庭经》曰：“出日入月呼吸存。”又曰：“呼吸元气以求仙。”

冲虚子曰：“用后天之真呼吸，寻真人呼吸处。”

李真人云：“只就真人呼吸处，放教姹女往来飞。”

《钟吕传道集》曰：“一呼一吸，天、地、人三才之真气往来于十二楼前。”

《唱道》曰：“一呼一吸，通乎气机。一动一静，同乎造化。”

王重阳曰：“神不离炁、炁不离神，呼吸往来，通乎二源。”

世人不解，便猜为吐浊吸清，播弄口鼻，吞吸日精月华，运行炁脉，后上前下，终夜不休，以致成疾。经不云乎：“人人气血本流通，营卫倾行百刻周。岂在闭门学行气，正如头上又安头。”观此，明明非运呼吸之气可知矣。前言成圣即此呼吸，后言不宜闭门行气。

请问：用呼吸耶？不用呼吸耶？果系真师，必有真诀。“元和内运即成真，呼吸外求终未了。”

十七 问日月

丹经多言“日月”。

萧紫虚曰：“北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。”又曰：“几回日月滩头立，独把丝纶钓黑龟。”

吕祖曰：“有人问我修行法，遥指天边日月轮。”

夫日月者，天地之二气。呼吸者，人身之日月。天上太阴太阳，人间少阴少阳，原是一样。月借日而生光，是对照也，当知日月运行于天地之内，人果能效天地之呼吸，亦运之于内，自然得结圣胎。

请问：如何能运之于内？得非闭气耶？冲虚子已言其逼寒难容，恶在其得伏此气也。果系真师，必有定解。此火候之秘，请问无问其详，愿闻其旨。

十八 问法天

丹经曰：“只要专心效法天”。

《阴符经》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。”

天地所以无终极者，以其能运此大呼吸也。朱子曰：“今年冬至，到明年冬至，只是一个呼吸。天施雨露，地发生机。天无地，无凝受之基。地无天，无施化之本。”

广成子曰：“至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃降于天，赫赫发乎地。”

请问乾坤天地，如何效法？天之道不易观，天之行岂易执乎？果系真师，必知天人合一之理，同一呼吸之道。

十九 问花月

丹经每言“花月”。

吕祖曰：“花发拈花须仔细，月圆赏月莫延迟。”又曰：“月下花前拍手笑，花酒神仙古到今。花花结就长生药。”

隋祖曰：“只在花里寻，莫去山中串。”

张三丰曰：“神仙神仙，只在花里眠。”

天来子曰：“烟花堆里隐神仙。”又曰：“采药要明天上月，修行须识水中金。”

张三丰曰：“月之圆，存乎口诀。时之子，妙在心传。”

白玉蟾曰：“月圆口诀明明语，时子心传果不讹。”

《百句章》曰：“先看初三夜，蛾眉始见庚。”又曰：“明月堂，蕊蕊芳。”

《脉望》曰：“梅稍新月，始可药生。”

上阳子曰：“一年十二度月圆，月月有阳生之日。”

《还源篇》曰：“万籁风初起，千山月乍圆。急须行政令，便可运周天。”

冲虚子曰：“要夺人间真造化，不离天上月盈亏。”

请问：此花在何处用之？莫教留四壁，面面看芙蓉。此月在何处见之？举头见明月，低头思故乡。

二十 问活子时

丹经每言“活子时”，时而曰活，必非日中之十二辰矣。

邵子曰：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。”

《规中指南》曰：“时节一至，妙理自彰。”

朱元育曰：“时节一到，大药自产。”又曰：“时候未到，则虚以待之。时候既到，则动以应之。”

《翠虚篇》曰：“精生有时，时至神知。”

吕祖曰：“依时便见黄金佛，过后难逢碧玉仙。”又曰：“莫教时过枉劳心。”

此是活子时，更有正子时。

请问：此子时在何处见之？何时见之？活子时如何？正子时又如何？此是真正天机，不得曰天道半夜起子，一阳来复之时，

人身一小天地，至亥末子初，亦一阳来复谓之子时，这是纸上陈言，理如此，事实不如此，不知活子时者也。岂不闻陈希夷云：“子午工，是火候。两时活取无昏昼。”果系真师，就在此活字上定真子时，必不呆看丹经，自欺欺人，妄言误世。必竟如何？“行到水穷处，坐看云起时。”

二十一 问潮信

丹经每言“潮信。”

白玉蟾曰：“地下海潮天上月。”

《入药镜》曰：“天应星，地应潮。”又曰：“如来见明星而悟道。”

庄子曰：“有情有信。”

《百句章》曰：“此中有真信，信至君必惊。”又曰：“信之一字，实千圣万真之总路。”

请问：潮生何地？信发何时？真正天机，果系真师必然不谬。“早知潮有信，嫁与弄潮儿。”

二十二 问刑德

丹经皆言“刑德临门”，“卯酉沐浴。”又曰：“进退须明卯酉门。”

曹还阳曰：“子午卯酉定真机，颠倒阴阳三百息。”是真有卯酉矣。

然彭鹤林又云：“卯酉乃其出入门。”

《四百字》云：“及其沐浴法，卯酉时虚比。”

《契》曰：“卯酉界隔，主客二名。”又曰：“龙西虎东，建纬卯酉。”是无卯酉矣。

请问：果有果无，果系真师，必有真说。

二十三 问沐浴

沐浴者，洗心退藏之谓也。卯沐浴，乃益汞。酉沐浴，乃益铅。

陈希夷曰：“卯时沐浴酉时同。”

《黄庭经》曰：“沐浴华池灌灵根。”

喻之曰：如来人海沐浴，其意盖不在沐浴，而在人海也，此海是北极太渊，玉癸所出之地。

正阳祖曰：“水晶宫里采红莲。”又曰：“含元殿上水晶宫，分明指出神仙窟。”

请问：此海与水晶宫在那里？既有此名，必有此物。果系真师，必有真说。

二十四 问顺逆

《经》曰：“顺则生凡，逆则成圣。”

张三丰曰：“顺生人，逆生丹，只一句儿，超了千千万。再休题，清静无为，也得还丹。”

《无根树》曰：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”

请问：生人生丹，其顺逆如何？生人用交媾，生丹亦交媾耶？生人十月怀胎，三年乳哺，生丹亦十月怀胎，三年乳哺，须知理是一样，其事却不一样。其不同处在那里？这顺生、逆生，便是真正天机。果能达此，则大地、山河、发育万物亦从此起。知此便是知道，行此便可飞升。噫！不患不知，患不苦求。不患不行，患不积德。

试金石自跋

青华帝君曰，每见世人学道者，谬于传习，自谓骊珠在握，要人财宝，受人礼拜，做出师家模样。吾每见之，未免叫一声罪过。学者既不肯勤苦求师，又不肯修心积德。多行不义，久习尘嚣贵显，傲慢自尊。或致当面错过。古人以师而反拜弟子，其耻何如？其重道之心又何如？总之，要先尽伦常，自修身始，道不远人，夫妇之愚可以与知，非虚言也。苟人道不修，寸功未积，

而欲妄希此事，是犹适胡越而却步中原，莫有至之日矣。

莹蟾子曰：“大道三千六百门，人人各执一苗根。谁知些子玄微处，不在三千六百门。”有志斯道者，其持此作定盘星，为绳墨线。杲日当空，魍魉自遁矣。

济一道人

泥丸李祖师女宗双修宝筏

太虚翁沈大师述注
受业弟闵一得订正

第一则

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

太虚氏曰：“念止则气纯，心调则气和。继行按摩，则有阳发之机。虑或机郁躁生景象，必起提灌真阴之念，此纯阴涵聚之由。盖静则阴凝，不动则阳郁，初学必有此弊。不知推究发躁生烦之由，遽求得凉快一时，误矣。必须加功，用运通气机之法。气行则躁自释，不悟此而求效，适更增病。此又痰凝血淤之所由致也，故切戒之。法惟续事按摩者，正以杜斯淤凝之窠。又以人情乐功喜进，或致按摩过猛，地火焰腾。凡火从之，则有炼金之弊，故有翰音登天之戒。翰音者，酉禽也，逼之极，则飞走上登。故又申说止念调心之妙，盖示此则为女宗彻始彻终之要诀云尔。”

第二则

泥丸氏曰：“女子精修，以阳旺为始，而以阴格为终。此

法至秘，知者鲜矣。迷者循修男诀，智者趋向禅宗。亦克自证一果，得有立亡坐化之效。不知乃沦鬼趣，离道远矣。盖女以血为本者，血旺则精盈，心凉则生血。古云液血之炼，血精之化，还仗神清。血无液化，液失神烘，液泥（去声）成痰，流注脾胃，蒸升著肺，散流经络，百病猬生。五脏被炎，六腑遭厄。故古丹诀曰，必先息心，心息定而神清，心斯凉矣。故必当俟心凉液涌，然后念注乳溪，加以用手旋摩，务使气机洋溢。次举两手分旋其房。亦惟俟此絪縕周绕，更觉暖气后烘双关得有烟焰，势逼透关。满关泥液，分沛乳溪，一如泉涌。旋以真意导入南洋，寂而守之。约有四九之息，舍意一松，觉此个中，油然而降。分注两腰，左右盘旋，各约神息四九之数。乃一意引聚脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九。察吾尾闾，暖炁后穿。如或势缓，可用提缩二便法，自得穿尾升脊，上过昆仑，降注泥丸。觉此泥丸宽广如海，自可停留涵育，既而降注华池绛阙。大地阎浮，露珠沛洒，混忘所事。但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽。此中滋味甘香，气神充和，三田一贯。已而玄况四塞，急须内顾。顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无。隐隐凉气袭人，絪縕四塞。忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如。我总一念不动，忘境忘情。忽现金光万道，细雨如珠，随光下注。左旋右转，化成皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。”

泥丸氏曰：“此际即须内省此身，斯时以气爽神清。遍体和畅为得。得则全身照凝片时，以意注牝，觉得此中恬泰是矣，遂复摩手摩面，运神绕腹，双耳辘轳，俱各共行四十九息。徐徐扭腰，摆洒膝腿，坐点趾尖，各行二十四息而止。行之百日，日行三次无间，天仙根基立矣。”

太虚氏曰：“此则大略。古名上天梯，大道丹诀在是，只欠末后大著。后之学者，务光熟读。字字体去，息心默会，日十百遍。则行动时，如入熟径，不为境迷。纵或现象

稍异，而层次井然。切戒学者持作《西游记》看过。盖男子丹经，汗牛充栋。女子丹经，世少全册，得知《金华直指》一十八则，已属不传之秘。得此指南以合参之，坤道天仙秘诀备矣。若仅得夫《直指》，地仙人仙而已矣。”

第三则

泥丸氏曰：“男子双修不用鼎，用鼎终非得道人。添油小木非真诀，真诀三才为一身。女子双修总一般，无含三有育成丹。个中真一如仓粟，造化为炉熟任餐。”

又曰：“吾说此偈，天龙八部，应各惊骇。谓吾饶舌，恐遭亥罚。而我畅言之者，盖承玉清神母懿旨。谓惜大道绝传，曾敕不二圣姑郑重宣示，口以授我，意在直泄。毋复假名易号，重误后人。其说曰：‘孤修非至道，同类自相须。身外有身者，形忘堪事诸。’其诀曰：‘乾元得自顶，坤元失自靴。人元遍大千，三元一心领。不外心寂虚，不外身无梗。动静合真常，我无元自并。元并一亦并，一元即情性。情乃性之元，性为才共禀。能无元一化，自超无上品。’是乃玉清神母之懿旨，不二圣始之口授也。能者从之。”

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

隐者是，惟其则法乃尔，故能不为世忌，噫！哲人之心苦矣，哲人之见远矣。”

第四则

泥丸氏曰：“然古圣有云：‘凡质不化，了道无期。功行（去声）不圆，证果无日。躐等而进，适证歧迷。不圆而证，下品小果。’学者慎此慈示，须预炼得法身坚固，则有受锻之基。此基不立，未可与言上则也。上则所事，纯是化工。而步步起自色身，是乃寓虚于实，即实致虚之作用。天仙功法如此。”

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

第五则

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

太虚氏曰：“饮水饮汤，冷暖自觉。苟其法身已具，所

謂調護之訣，收放之宜，無勞訪得者，固已有內驗足審也。即或法身未具，所謂調護之訣，收放之宜，亦祇宜子一身中其尋消息者，亦不外乎塞通、升降、寒溫、燥潤也。于此而施其則法者，夫豈外乎？塞者通之，塞者溫之，燥者潤之，循環顛倒于其間乎。其大旨，以專以柔，不為物誘。調其心炁，一其氣機。知知身為寄器，凡夫按摩提縮，與諸守運頻加者，不過靈活其氣機焉而已。苟其炁機已靈且活，法惟專柔為主，念起即化，一收即休。慎毋騎牛覓牛，收不知休。是名頭上安名，即如通塞、升降、溫涼、平潤等驗得之，皆忌粘滯，亦猶收當知休之義耳。准此以修以養，萬無脫斃之虞，炳見如是。”

第六則

泥丸氏曰：“然。汝言是。女之神飛，男之精泥（去聲），皆緣頭上安頭之故，蓋神之所戀者，精也。神凝精平則安，精涸神孤則飛。不知者謬為蛻化，大可哀也。于是可知過行按摩存注之非。其故何哉？女子內陰而外陽，卦義屬離。而真陰每隨月信漏失，故靜勝動者吉，動勝靜者凶。男子以精為本，女子以血為本。精以暖旺，血以涼生。知此，則知所以養矣。女功之不廢按摩存注者，其義有二：一、以通氣機，則經絡流暢。二、以煉其津液，不使液滯化痰，而液乃化血。古哲謂以靜存為宗者，亦有二義：君安臣庶安，則神清不飛。又靜則慧生，不為欲攪，而命得保固。此則一己雙修之訣也。氣機既舒，志意淨寂。加之以充和，繼之以貞白。日計不足，月計有余。踵而事之，一旦証夫身等虛空，三田一貫，惟覺肢肢节节，窈窕光明。功修至此，一己之身外身具矣。果能踵事不退，神足氣充，念不外馳，則神不逐念。血生必旺，真陰亦足，氣精自有弥天塞地局境。然成逐念騰飛，便墜二乘，丹書所謂陰神出壳是也。學者不可不戒。”

太虛氏曰：“炳嘗聞諸夫子，神者，心神。守而不飛。

者，恋精而守也，精一润，则神飞矣。精者，肾精。精之不泥者，得神以御耳。盖此泥精，尚非元精，乃是液类，血且未成者是也。真神一离，斯精乃泥凝矣。《易》曰：‘一阴一阳之谓道。’偈曰：‘半斤八两始成真。’又曰：‘孤阴不生，独阳不长。’乾坤、坎离、震巽、兑艮、地天、日月、性命、男女、一阴阳也。循环终始，谓之常道。修或一乘，感或一偏，便成弊政。”

又曰：“大凡人之初修，惟在一身中求配合，而第有先后之分。先者曰真，后者曰假。原夫假育于真，真亦名假。假返于真，便亦名元。采或失时，或着色相，便落旁径，即成凡幻。大足为患，然犹有救。其最烈者，莫如孤修。功足之候，感人杳冥。而念或一偏，则格致亦偏。虽求中止，事不及矣。女则神飞，男则精泥。可不慎哉！噫，要知崔公《入药镜》，是性命，非神气。曰神曰精者，犹如黄叶止儿啼也。不识真金，焉辨黄叶？钟祖有言曰：‘四大一身皆属阴，不知何物是阳精。有缘遭遇明师指，得道神仙只事身。’又云：‘有无交入为丹本，隐显相扶是水金。莫执此身云是道，独修一物是孤阴。’合之师示，盖有所谓真种子者在欤？然不外于此身求者。其皆玄矣。”

第七则

泥丸氏曰：“然。《道德经》云：‘有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改。周而不殆，可以为天下母。吾不知其名，强曰道。’又云：‘恍兮惚兮。其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信’盖此一物，同在形山。古人有言，不在身中求，不在身外采，恍恍又惚惚，似在虚无杳冥之间，而不外乎玄关一窍。此一窍也，其大无外，其小无内。思之不得，运之不开。法惟身等虚无，万缘放下，空忘其空，寂忘其寂者，神自入毅，炁自内出。气体絪縕，无头无尾者，是此物之发现，身

外身之始兆也。此窍不开，纵能断龙神化，尚是黄叶之幻有幻无也。何得谓之结胎？何得谓之入门？前则所示，尚是黄叶，非真金也。

太虚氏曰：“按摩虽妄，弃之则气机不通。注想亦诬，废之则炁精不足。踵而上之，修至有物无物。而师意犹未许为究竟者，以犹是这边事耳。虽然，这边事尽，那边易通。那边未通，机隔重山。其通也，以念引之，油然、沛然。四邻自至，故虽隔山隔湖，而气机之通，有如覩面。

“其法惟何？闻之师云，放光以引之，摄心以俟之。若彼升我降，彼退我归，会而已矣，无益也！法惟于不寂中，寂然不动，虚而善受。气机一到，觉有谐畅之摄，仍自寂然不动。以意包摄之，深藏内炼。由坤达艮，乘槎入汉。觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。于斯时也，戒杂人意。或慕或疑，念起立撤之。觉有一种气机，油然充塞于中，无有内外，无有边际。倏忽之间，变态叠现，难以计算，莫之能绘，莫之能说。然亦有寂无光耀，黑漆成夜者。是皆谓之玄影，又名彼岸圆像。实则彼我圆图，谓之华严、楞严、法华三境，三山、十洲玄景，其实彼我化工之气机。彼岸非彼岸也，而彼岸得证，又不外此。师云，某尝质诸清静元君，元君曰，如是如是。又曰，男功何独不然？”

第八则

泥丸氏曰：“偈有之：‘翻来复去乾坤事，二炁交精合艮金。’又曰：‘鹰拿燕雀，鹤打寒鸦。细中之细，妙中之妙。’而不外夫知白守黑，知雄守雌，又岂外夫存无守有也哉？”

太虚氏曰：“《道德》、《南华》，非女子所能日诵。《清静》一经，读之宜熟。内则宜崇，外惟坤宁、贞一二经款？盖性不彻者命难存，戒不严者功不笃也。味师引偈，其义隐奥。诂易测覆。虽沐揭示上上法，凡女何知？依然洋望，天

下比比也。盖含全部火记于中，熟读黄帝《阴符》，参看《龙虎》、《参同》、《悟真》，乃可与言是则也。炳为略示端倪曰：

“翻来自覆去，其事有循环。识得一中一，参参一在前。都来只二炁，精交影万端。身无一乃现，能包彼大千。大千影灿灿，灿灿是彼元。不为元引去，元始即吾元。元元不一一，一一一无全。寂然不撒手，功夫岂等闲。雀燕由渠燕，鸦寒亦听寒。不饥时不到。时到任吾餐。是为妙中妙，玄中更有玄。自知故守黑，浑忘得大全。问渠何得尔，极无极具焉。”

“师之精义盖如此。虽然，有无自相生，取舍须循一也。色身不化，百事无成者。”

第九则

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

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

一得曰：“我师太虚翁无上大道得传于师祖泥丸氏者，十有八九更于此书见矣。按此个中心传，岂仅女宗之宝筏？男宗枕秘，于中逗透者，不一而足。原本盖由辗转传写，颇多讹舛，谨订正而厘定之。惜有男女宗双修宝筏，为长山袁氏携去，待访之，应未失也。盖男宗书中，亦逗女宗宝秘。而其誉本，乃亦大有脱简。若得而订正之，合刻之，斯成完璧，两书得以会参矣，度世之功不小也！识此以告得男宗书

之君子云：毁去善书，必遭冥罚，见诸经典，可不戒哉！”

金盖山人闵一得谨跋
时维道光十年，岁次庚寅，孟秋望日

西王母女修正途十则

吕祖师申正重题
 孙元君遵别重述
 大师沈一炳 授
 受业阎一得 注
 受业沈阳一 校

若曰：“按女修，应受九戒。戒律曰：‘行持不退，大有利益。戒果圆成，不经地狱之苦，生逢十善之家，名登紫府，位列仙班。’今颁《女修正途》，应以九戒戒文，为第一则。文曰：‘孝敬柔和，慎言不妒。贞静持身，离诸秽行。惜诸物命，慈愍不杀。礼诵勤慎，断绝荤酒。衣具质素，不事华饰。调摄性情，不生烦恼。不得数（音素）赴斋会，不得虐使奴仆，不得隐善扬恶。

“以上共九戒，能遵，方可受持正途。盖以所颁，至珍至贵。不戒授受，为褻天宝。授者、受者，一体受罚。慎之，慎之。”

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

若曰：“女修正途第二则，题曰本命。

“盖言女子，阴质也，月象也。当十三四五岁时，元炁充

足，真血盈满。有阴中之一阳，月圆之光正旺。至天癸一降，元炁遂破，真血遂泄。若到婚嫁之后，或生男女，元炁渐损，真血渐亏。虽月月有信水复生，即月月有信水复伤。女命难修，在此一着。女欲候命還元，须寻修诀。得诀以修，功成甚速也。题曰本命者，盖以女命还在天癸。天癸不化，命何能保？還元无日，无如修诀至珍。故以九戒文为第一则，而以命本文为第二则。先性后命之义，进体此则之下。接曰性原，盖言修性，正以保命耳。”

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

若曰：“女修正途第三则，题曰性原。

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

谨按：内牝，即是牝户。以下又有泉扉。亦名牝户，故以中黄之户曰内牝云。又按：初经命宝，不失知修，则附性天而化元一。古之圣女，有行之者，大士天妃，此明证也。世间不乏慧女，可惜内无仙父母，外无圣师友。千慧千

坠，悲夫！

若曰：“女修正途第四则，题曰修经。”

“盖言女子天癸已下，真炁已破，真血已亏。不事修经，真血日少，真炁日亏。纵欲情修，有何益乎？丹书曰：‘竹破须将竹补宜。’其诀惟何？凡有月信者，先斩赤龙。无月信者，又须先复而再斩。究其起手，皆用周天之法。于子午二时，跨鹤而坐，万缘放下。叩齿七十二次，以通肺膻二穴。次用两鼻微微呼吸三十六次，以通周身血脉。于斯时也，诚恐炁从下泄，必须鹤跨加劲毋任放松。须以两手分叉脐下扉上，以意往后向上而送，约行三十六息。再以两手作托天，必须分意存在尾闾，导炁后，达而升，如是约行三十六息。再行缓托三十六次，急托三十六次则自觉尾闾气动，有腾腾上升之机趣。如是后，可将两手放下，仍叉两腰，加用两肩往上有耸三十六次，则自觉夹脊双关肺膻等地气势动升，而或有塞阴处，加行咬紧牙关，意存后颈，往上直提三十六次，则自觉玉枕泥丸皆通矣。如是后，方用下嘴唇包上嘴唇，微微着力，则自觉泥丸之炁，下到鼻中低处。其时只用舌搭天桥，无须着力，须以意存舌搭之处，甘露自降。乃于鼻中微带缩法，以意送露咽下，有降绛阙。存留片晌，方以意导向退降。须分左右，达存两腰，各旋三十六次。再以意导，分向脐轮，左旋三十六次，右旋三十六次，则自觉满腹通畅。于斯时也，两手仍叉脐下扉上，以意分导，乃是左右同刻，齐提三十六次，则自觉有一点点入子宫，则须若存若忘，片晌而已。此字修经之大略，个中尚有无上活法，此字未可言也，然不外夫寂虚而视一句云。”

谨按部位，子宫即内牝，盖即男子之玄窍。丹书曰：“阳曰玄，阴曰牝。”合而言之，是即老子所谓玄牝之门。《黄帝阳符经》“载之奇（音几）器也。”曰奇器，曰玄窍，曰牝户，曰子宫，名虽有四，而穴则一穴。谨按，此则之以

子宫言，盖借人事以明之。然可见圣胎凡胎，皆结于此。又按，不外夫句，盖言有消息可体行，慎毋大意云耳。

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

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

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

谨按：觉海即南海，则此子宫即北海，而位却在中极中黄之北，盖即《周易》“黄中通理”之处。乃以前后为南北，不以下上为北南也，况有魏元君句足证乎！故必寂俟子宫安静，乃可停功。窃按此则，是有赤龙而修，修至龙斩以后等等功法。大宜静体以行，一鲁莽，功尽废。故曰，仙凡从此两分云。

又按：此则乃是全部圆影，所谓還元返本，造（音糙）至结胎，玄景已具。第是则就一身之天地、五行，炼而还返之至宝，尚属小还小返，大可日行、时行而得。丹书所谓“一粒复一粒”者，是此至宝也。此则故以黄叶晓之，然于收取锻炼之诀，引归安妥妥等处所，乃是完完全全一部大还玄影，大宜体识（音志）切勿鲁莽看过。

若曰：“女修正途第五则，题曰复还。

“盖言世上女流，有年至老而身未净者，有年仅四十五六而

龙已云断者。皆当修致還元，一如处女样。此功此法，即前四则内之功之法也。但以往上后提者，改为往前下注。流归溪海，应咽甘露，只许咽咽留阙，不许下送，加用手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六。觉此阙溪，现有溶溶趣味，再加分摩两乳。缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成百四零四之数。自觉两房及溪之中，真炁罔缢，得有凉液如泉，出自双关，涌归南海。息心俟之，毋许心后分注两腰，只许于中宫万缘放下，而却绝不用。夫引导等等，随机散布而已，自觉遍体极清、极和，如定行持。一日不间，弱自渐强，衰自渐壮，老者亦渐还少，而面有花色。两乳渐收如处子，中渐结若桃核。如是百日之内，定得天癸色若胭脂水。三日之后，即行四则内功，一毫不加不换，赤龙又自斩矣。然以得见（音现）日月而现若双环，乃为真得云。”

谨按：道典言有年老妇女，尚有信水。水非信水，乃是饮食之津，是经民、相火烘而成，不归肝脾之物。或变肠红，或变赤带，或成倒经，皆此物也。症皆属亏，故与先期而断，同用修复，一如处女样后，方可从事断龙耳。

又按：得见见字，当从现韵读。盖此见作现韵读之，见乃是现兆。惟心寂体，乃可见也。现若之现，体之即见也。按此两字，义有浅深，不可鲁莽读过。

若曰：“女修正途第六则，题曰乳房。

“盖言乳房，上通心肺之津液，下澈血海之真汁。炼得乳房如处女小儿形，便是女换男体。其功法不外四则五则者，女子以血为本也。而此则题旨，乃在炼赤返白。又患本亏，故有炼液化血一着。化液成血，莫如露露留阙，神注双关。关内旧积泥（去声）液，油然融化。而溪归海，血生必旺，其中精义，乃在第五则内。

“若欲化血返白，莫如意注溪房，口齿紧咬，加意虚寂心念，

炁自归溪达房。加用两掌分揉两乳，先缓后急，先轻后重，共行百四零四，炁聚倍旺。加意后退，分注两腰。更以目神分率，炁旋左右，共成七十有二息，必得炁烘若炙。更以意导绕轮，不计其数，必得下极若沸，则此赤化新白，必自化气，穿间升脊，逾枕透谷。斯时内现三山、玄圃不如净境，急须从事忘忘。忽又冥冥成夜，我自寂守。久之，必自得有点掣电轰，露洒若注，华池充满，咽不胜咽，油然降阙达脐，遍体清和，吾仍寂体以视之，如是百日不间。两乳中壮者，平如小子。两乳中空（去声）者，实若核桃，一如处子。究其得如小子，乃从化白功足。得如处子者，功从化赤功足。

“吾宗遵行得验者不少，著有诗词者，凤姑也。兹堪采以作证，其诗曰：‘左日右月一阴阳，关鼻内运名运罡。若欲阴阳归日月，手把真火揉双房。’受者勉诸！”

谨按：双关：位在脊前宫后，关内有二穴，人身泥液之所踞。左曰膏，右曰育。药力不能到，真炁不自至者。泥液踞祸一身，造化生人。乃为设关以护心，故名其处曰双关。夫液曰泥，似液而非液者，本属饮食之所化，津类也。乘气著肺，散布一身，以润经络者。此一物也，身内真炁旺，物经则化，为用无穷。真炁若衰，物经不化，流注脏腑经络，亦不为害。惟适感至阴阳炁，乃成泥液。似精非精，壅塞炁道。而被注留最多处，双关下极两地。留祸最肆，莫如双关。盖以真炁不自至故，故其聚积，积若昆阴冰雪，历经三伏而不化。虽有己（音几上声）土心罡，以防以护。神旺则安，神衰则危。古哲知之，故有聚神烘关一诀，而世罕得闻。知而行验，载者诗词者，其惟凤真，兹故取以印证也。然考凤真遵行得验，还仗先事虚寂心念一诀。惟能虚寂心念，故得神归炁旺，加以注溪揉房工法，始得泥液熔涌出关，达洋承炼，是得有无相济之妙用耳。

又按：乳之左房通肝，右房通肺，溪则通心、通肾，又

通脾，故宜时刻观注。然于平时，只须有意无意以持之。盖以女子命根根于心，又得坤卦中爻而成离，伏有真火。然血以凉生，血旺而神安，故宜倍加虚寂。原是治病养生，复元成道之要地。第当行得《清静经》三观观法为妙耳。

若曰：“女修正途第七则，题曰玉液。

“盖言男子清静入手，功到运彻河车。真精保足，不出玄关，逆流至顶，露洒天谷，沛下华池，亦名玉液。然以得到阴神出现，魂游玉府，魄朝帝真。圆光罩顶，潮涌玄海，音彻玉清，乃真玉液之丹还。古真名曰‘醍醐灌顶。’

“若夫女子玉液，乃是赤龙液化白凤髓，厥髓充足，乃可以事逆流，不为虚行故事。个中功法，虽不离乎四则之所示，而妙义须循六则。盖以能如是，方能用无穷，是即前贤所谓‘一粒复一粒，用取岂有竭？得到真种子，此事还当力。’然其致足致得之由，总因克事虚寂心念。受者勉诸。”

谨按此则，当引翠娥仙子自述一则注之。则曰：

“余昔从事还丹法，用人忘其人、法忘其法。入手，时至则行，故能吾忘为我。但自今斯明斯。（今，今日。明，明日。斯，指此还丹大事也。）日忘其日，时忘其时，一旦天地亦无，久之，而吾忽醒如、悟如，寂听、寂视而已，然竟浑忘何事而事也。但觉炙如、焚如，而后现有脂如、油如。（后，乃北极之后。脂如、油如，赤龙液化白凤之髓也。）无际、无涯，若有声，若无声，时流时止，载激载喷。有时而悬若雪然，有时而净若冰湖。时非一时，处非一处。目不为眩，神不为疲。忽于个中，见见闻闻，却是迷性者。吾于斯时，尚克自警曰，毋为物诱。又忽觉曰，逝者如斯。盖可颐指而气使者。将起试之，忽又觉曰，天地与我同体者。返身内省，吾身谅亦同然。理果外然内亦然，则以内然外亦然也。于是反躬自省，吾无有我。寂体久之，我乃现焉。然欲深入

内省，绝无门窠，遽然如梦觉。觉此身中，中下下极，火热如炙。声发如雷，风声潮声，起自个中。倏忽之间，穿闾升脊，透枕达谷，如注甘露。乃由鼻落，华池水满，咽不胜咽。而时不半响，已造（音糙）液涌南洋，寻将注腰绕脐。以熔以冶，天地同体。外然内然，其信然矣。我于斯时，竟循常序，功竣乃退。”（云云）

仙子所述，纯是化工。想其平时，必克专事虚寂于前，进事忘忘于后者也。一得故采以证印事是功法者。

若曰：“女修正途第八则，题曰胎息。

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

谨味则说，胎息一功，真至道，真天梯也。敢不勉旃！

若曰：“女修正途第九则，题曰南无。

“盖言女修大成，无如大士。乃苦行（去声），熏修，修证佛、菩萨。其得力乃在南无二字。二字之中，蕴藏玄义。惟能体守，此身即佛，犹如一座晶制七级浮屠，安镇普陀岩上。座前有个红孩儿，乃是识神领袖。大士一任他东参西参，参到五十三

参，参参见佛，公案了了。继凭南洋龙女捧献自在玄珠，乃用紫竹林隔住。旋任白鸚鵡上下飞舞，手持清净瓶，插住杨柳枝儿，收取自然甘露水，稳坐普陀岩上。用哆罗之法，以一唵字，放在真意之地。收得至宝，放在鱼篮之中，念伽罗伐哆，将一切娑婆，纵在南海。海中由他波浪滚滚，俺只自在观自在。此一部大法，却少不得第四则内功。尤当息息出自上则，则自步步步返真虚真寂。功圆行（去声）满，乃得与大士相视而笑，穆如、释如也矣。受者勉诸！”

谨按：此则纯以化工了化机，只许意会，毋许饶舌。但自勤勤恳恳于南无，体守此身即佛，活活泼泼，无住无所焉而已。若曰：“女修正途第十则，题曰慎终。

“盖言女子，坤德也。地道无成而代有终者，是亦应行赞襄化育于光天化日之下也。而功仍自虚寂入手，不费分文，不劳丝力，坐而致之。人莫知之，而德参造化，是盖即身以医世也。而功纯以调心虚寂为用，调至胸怀清静，而天都泰安；调至坤腹通泰，而闾阎富庶；调至四肢通畅，而四夷安靖。如是体调而身安，身安而世治，响应如是。故能一刻清和，即有一刻实德。虽不见效，而效自有焉。第恐素学未淳，三田不贯。盖未有一身未济，而能得济世才也。诀惟朝斯夕斯，人一已百，人十已千，虽愚必明也。受者勉诸！”

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

《孙不二女功内丹次第诗》注

皖江陈撷宁 撰

黄遽序

余自束发受书而后，读葛洪《神仙传》，慨然景慕其高风，遂有志于道术。壮岁宦游四方，足迹所至，闻异人必尽力访求，见秘籍必潜心快读，旁门无论矣。

历四十年来，遇修炼正宗，每多探讨。品格最纯谨者，当推郑君鼎丞，学识最精博者，当推陈君撷宁。二君对于三元丹法，都得真传。而地元一项，又皆能不畏劳苦，亲自临炉。虽魔障迭起，寒暑屡迁，仍未尝稍挫其志。余既周旋二君之间，亦多次参与实验之役，即外事以证内功，获益固匪浅也。

郑君著述，昔已幸见厥成。今陈君复出其所作《孙不二女丹诗注》一卷相示，并索序文。余素习南宗，故于北派丹诀，颇有疑义，及观此注，豁然贯通。方知南北二家丹法，男女两性功夫，所不同者，在其下手之玄机，所必同者，在其一贯之妙道。

孙诗尽善，陈注尤详，余何容辞费？唯曾记当日陈君所诵孙不二仙姑七言绝句一首，似含微旨，细审五言律诗中，尚未言及，特补录于此。诗曰：“蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头；若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。”学者果能悟彻十四首律诗之作用，然后将此七言绝句，熟读而深思之，则弦外余音，当可耐人寻味矣。

中华民国十五年清江黄遽。

凡 例

- 一、原诗十四首，辞句雅驯，意义浑涵，乃丹诀中之上乘，故全录于篇端，以便学者诵习。另有七言绝句数首，已收入拙著《女丹诀集成》中，故不重录。（按七言绝句七首，今补附于“孙不二仙姑事略”之后。）
- 二、原诗虽标题为女功内丹，然就男女丹诀全部而论，其异者十之一二，而同者则有十之八九。故男子修仙者，亦可于此诗得多少参悟。
- 三、诗中杂用仙家专门术语，博学之士，尚不易窥其玄奥，普通妇女无论已。不佞此注，极力阐扬，泄尽隐秘，真口诀已跃然纸上。至其功夫首尾，不能成段说明者，则因为原文所限，不得不尔。又，注中多引古语者，皆当日信于拈来，适合妙谛，比自作为优，且免杜撰之嫌。
- 四、注中文字，虽非白话体裁，然已扫除譬喻，都为实语，浅显易明。凡国文通顺者，阅之自易了解。若对此犹有难色者，其人恐于仙道无缘。盖此等无上道妙，必须择根器而授。作诗者意在发挥自己之性情，本不求他人之了解，作注者志欲流传高深之学术，亦不欲博庸俗之欢迎，故普渡之说，非本编范围内事。
- 五、仙家上乘功夫，简易圆融，本无先后次第。此诗所谓次第者，就效验深浅言之耳。若言功夫，则自第一首至第十四首，皆是一气呵成，不可划分为十四段落。故须前后统观，方能得其纲要，幸勿枝枝节节而议之。
- 六、女子修仙，除天元服食，窒碍难行；人元双修，誓不笔录而外，古今来仅此一门，堪称大道。其余诸家所说，坛社所传，名目繁多，种类各别，不善学者，流弊百出，纵能善学，

亦仅可健身延寿，无疾而终，其去仙道，盖远甚矣。有大志者，于此篇宜三致意焉。

七、古人学道，有从师二十余年，或十余年者，如阴长生、白玉蟾、伍冲虚之流，皆是师与弟子同居一处，实地练习，随时启导，逐渐正误，然后能收全功。今人志气浮薄，作事无恒，所以难于成就；其狡诈者，每喜用市侩手段，旁敲反激，窃取口诀，以为一得口诀，立刻登仙，不知所得者乃死法耳。而真正神仙口诀，皆从艰苦实验中来，彼辈何曾梦见？敬告读者，若有所得，务要小心磨炼，努力修持，否则得与不得等。（此种弊病，男子最多，女子尚少。）

八、儒、释、道三教，自汉以来，至于清季，彼此互相诤议，优劣迄无定评。君主政体改革而后，儒教早已同归于尽，道教又不成其为教，只余佛教为硕果之仅存。其中信徒虽多，而真实用功者盖鲜，僧尼无论矣。即一般在家居士，所称为大善知识者，除教人念阿弥陀佛而外，别无法门。至于参禅坐香、打机锋、看话头等等，因净土宗盛行，已渐归淘汰。天台止观，虽有入手之法门，仅作讲经之材料而已，从未有人注意于实行修证者。近来又有所谓真言宗者，授自东洋，传于中国，学者甚众，每因持诵急迫，致令身心不调。总上四端，曰净土，曰参禅，曰真言，曰止观，近代佛教之精华，尽于此矣。然皆属唯心的片面功夫，而对于唯物的生老病死各问题，殊无解决之希望，其所谓一切了脱者，都有待于身后。而生前衣食之需，男女之欲，老病之虞，皆与常人无异。至其死后如何，唯彼死者知之耳，吾辈未死者，仍难测其究竟也。况佛教徒之习气，每谓唯佛独尊，余皆鄙视，教外诸书，概行排斥，虽为宗教家对于教主应有之态度，所惜昼界自封，因此遂无进步。吾人今日著书，乃为研究学理，预备将来同志诸人，实地试验，解决人生一切问题，与彼阐

扬宗教者，用意固有别也。故对于道教之元始天尊、太上老君、玉皇大帝，毫无关系可言。至若儒、释二教经典，及诸子百家，遇有可采者，亦随时罗致，以为我用，不必显分门户。书中于仙佛异同，偶依昔贤见解，略加论断，虽曰挂一漏万，所幸不亢不卑，庶免随声附和，自误误人。盖学者之态度，本应如是也。总之，不问是何教派，须以刻期见效为凭据，以今生成就为旨归，苟欲达此志愿，除却金液还丹，别无他术矣。谨掬微衷，敢告同志。

- 九、世间各种宗教，其中威仪制度，理论功修，殊少男女平等之机会，独有神仙家不然。常谓女子修炼，其成就比男子更快，男子须三年做完者，女子一年即可赶到，因其身上生理之特殊，故能享此优先之利益。至其成功以后之地位，则视本人努力与否为断，并无男女高下之差，此乃神仙家特具之卓识，与别教大不同者。可知神仙一派，极端自由，已超出宗教范围，纯为学术方面之事。读者幸勿以宗教眼光，强为评判。女子有大志者，宜入此门。
- 十、我非女身，何故研究女丹诀？又未尝预备作世间女子授道之师，何故注解女丹诀？盖深恐数千年以来相传之道术，由兹中绝，若再秘而不宣，此后将无人能晓。虽有智慧，从何入门？世固不乏读书明理之女士，发大愿，具毅力，不以现代人生环境为满足，不以宗教死后迷信为皈依。务免衣食住行之困难，誓破生老病死之定律，非学神仙，安能满愿？是则区区作注之苦心也。（男子修仙，有太阳炼气术，今世尚有知者。女子修仙之太阴炼形术，几于绝传。因男子做功夫，能尽其本分已足，不必再问女子之事。故世之传道者，说到女功，总不免模糊影响。而女界中又少杰出之材，更难遇堪传此术者。从今而后，深望继起之有人也。）

孙不二仙姑事略

孙仙姑名不二，号清静散人，宁海县忠翊幼女。（宁海属今山东登州府，非浙江省之宁海。）金太祖天辅二年生，禀性聪慧柔淑。父以配马宜甫，生三子。宜甫即北七真中所称马丹阳真人是也。丹阳既师事王重阳，故仙姑亦因重阳祖师之种种方便劝化，遂远离三子，屏绝万缘，诣金莲堂祈度，密受道要。数年后，师挽丹阳西游，居昆仑烟霞洞。姑独留于家，勤修不倦。金世宗大定十五年，往洛阳，依凤仙姑，居其下洞，后六年道成。时当大定二十二年十二月十九日，忽沐浴更衣，问弟子天气卓午，援笔书颂云：“三千功满超三界，跳出阴阳包裹外。隐显纵横得自由，醉魂不复归宁海。”书毕，趺坐而化，香风瑞气，竟日不散。元至元己巳，赐号清静渊真顺德真人，道派名清静派。

（以上采自《续文献通考》及《登州府志》并他种记录，若欲知其详，须阅《道藏》中关于北七真一派之记传专籍年谱诸书。）

《孙不二女功内丹次第诗》十四首

第一 收心（男女同）

吾身未有日，一炁已先存。似玉磨逾润，如金炼岂昏？
扫空生灭海，固守总持门。半黍虚灵处，融融火候温。

第二 养气（男女同）

本是无为始，何期落后天？一声才出口，三寸已司权。
况被尘劳耗，那堪疾病缠？子肥能益母，休道不回旋。

第三 行功（末二句女子独用）

敛息凝神处，东方生气来。万缘都不著，一炁复归台。
阴象宜前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷。

第四 斩龙（女子独用）

静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉虎，月里捉金乌。
著眼繄缦候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹炁复归炉。

第五 养丹（首二句女子独用）

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须激似水，心欲静如山。
调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。

第六 胎息（男女同）

要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。
炁复通三岛，神忘合太虚。若来还若去，无处不真如。

第七 符火（五六两句，女子独用）

胎息绵绵处，须分动静机。阳光当益进，阴魄要防飞。
潭底珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。

第八 接药（男女同）

一半玄机悟，丹头如露凝。虽云能固命，安得炼成形。
鼻观纯阳接，神铅透体灵。哺含须慎重，完满即飞腾。

第九 炼神（男女同）

生前舍利子，一旦入吾怀，慎似持盈器，柔如抚幼孩。
地门须固闭，天阙要先开。洗濯黄芽净，山头震地雷。

第十 服食（男女同）

大冶成山泽，中含造化情。朝迎日鸟炁，夜吸月蟾精。
时候丹能采，年华体自轻。元神来往处，万窍悉光明。

第十一 辟谷（男女同）

既得餐灵气，清冷肺腑奇。忘神无相著，合极有空离。
朝食寻山芋，昏饥采泽芝。若将烟火混，体不履瑶池。

第十二 面壁（男女同）

万事皆云毕，凝然坐小龕。轻身乘紫气，静性濯清潭。
炁混阴阳一，神同天地三。功完朝玉阙，长啸出烟岚。

第十三 出神（男女同）

身外复有身，非关幻术成。圆通此灵炁，活泼一元神。
皓月凝金液，青莲炼玉真。烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

第十四 冲举（男女同）

佳期方出谷，咫尺上神霄。玉女骖青凤，金童献绛桃。
花前弹锦瑟，月下弄琼箫。一旦仙凡隔，冷然度海潮。

《孙不二女功内丹次第诗》注

按女丹诀传世者，现只数种，较之男丹经，未及百分之一。已憾其少，且大半是男子手笔，虽谈言微中，终非亲历之境。欲求女真自作者，除曹文逸之《灵源大道歌》而外，其唯此诗乎。原诗行世既久，无人作注。余往岁与某女士谈道之余，随时解释，邮寄赠之，距今已阅廿稔。旧稿零乱，杂于故纸堆中，难以卒读。爰为检出，重校一过，幸无大谬，遂录存之。固不敢自信尽得孙仙姑之玄义，但为后之读此诗者，辟一门径而已。注中容有未臻圆满处，因欲启诱初机，故卑之毋高论耳。

收心第一

吾身未有日，一炁已先存。

吾人未有此身，先有此炁。谭子《化书》云：“虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。”此言顺则成人。若达道之士，能逆而行之，使血化气，气化神，神化虚，则成仙矣。

一炁者，即先天阴阳未判之炁，至于分阴分阳，两仪既立，则不得名为一炁。儒家云：其为物不二，则其生物不测。亦指先天一炁而言。老氏之得一，即得此一炁也。此中有实在功夫，非空谈可以了事。

似玉磨逾润，如金炼岂昏？

丹家常有玉池金鼎、玉兔金乌、玉液金液种种名目。大凡言

阴、言神、言文火者，则以玉拟之；言阳、言气、言武火者，则以金拟之。意谓玉有温和之德，金有坚刚之象也。然亦偶有例外。

扫空生灭海，固守总持门。

生灭海，即吾人之念头。刹那之间，杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止。念起为生，念灭为死。一日之内，万死万生。轮回即在目前，何须待证于身后？然欲扫空此念，谈何容易？唯有用法使念头归一耳。其法如何，即固守总持门也。

总持门者，老子名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”质而言之，不过一阴一阳、一神一气而已。能使阴阳相合，神气相搏，则玄关之体已立。

虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做功夫，若一切不依，一切不想，其弊必至毫无效果，令人失望灰心，是宜熟思而明辨也。（紫阳此诗，另有一解，不在本篇范围之内。）

半黍虚灵处，融融火候温。

半黍者，言凝神入炁穴时，神在炁中，炁包神外，退藏于密。其用至微至细，故以半黍喻之。虚者，不滞于迹象；灵者，不坠于昏沉。杂念不可起，念起则火爆；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云：“绵绵若存，用之不勤”，方合乎中道。

融融者，调和适宜；温者，不寒不燥也。此诗二句，言守玄关时之真实下手功夫，维妙维肖，然决不是执著人身某一处部位而死守之，切勿误会。若初学者死守一处，不知变通，将来必得怪病。

养气第二

本是无为始，何期落后天？

顺乎自然而无为者，先天之道；由于人力而有所为者，后天之功。吾人当未生之初，本是浑元一气，无名无形，不觉而陷入于

胎中，于是有身。既已有身，而大患随之矣。

一声才出口，三寸已司权。

婴儿在胎，仅有胎息，鼻不呼吸。及至初出胎时，大哭一声，而外界之空气乘隙自鼻而入，于是后天呼吸遂操吾人生命之权。

其始也，吸入之气长，呼出之气短，而身体日壮。其继也，呼吸长短平均，身体之发育，及此而止。到中年以后，呼出之气渐长，吸入之气渐短，而身体日衰。临终时，仅有呼出之机，而无吸入之机。鼻息一停，命根遂断。三寸者，指呼吸而言。

况被尘劳耗，那堪疾病缠？

上言人身生死之常理，此言人之自贼其身也。色、声、香、味、触、法、是名六尘。劳心劳力、皆谓之劳。吾人自然之寿命，本为甚短。从不加以戕贼，在今世亦甚少能过百岁者。况尘劳与疾病，皆足以伤竭人之元气，使不得尽其天年，故多有寿命未终而中途夭折者。

（或问：六尘之说，乃释氏语，何故引以注丹经？答曰：非我之咎，原诗已喜用佛家名词，如生灭、如真如、如舍利子等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作注？）

子肥能益母，休道不回旋。

子者后天气，母者先天炁。后天气，丹道喻之为水；先天炁，丹道喻之为金。按五行之说，金能生水，是先天变为后天也。丹道重在逆转造化，使水返生金，是由后天返还先天也。

昔人谓为九转还丹，九乃阳数之极，又为金之成数，故曰九还，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后天功夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天炁自然发生，故曰子肥能益母。回旋者，即返还逆转之谓。

行功第三

敛息凝神处，东方生气来。

敛息者，呼吸之气，蛰藏而不动也。凝神者，虚灵之神，凝定而不散也。东方者，日出之位。生气者，对于死气而言。古之修炼家行吐纳之功者。大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生气入于吾身，借其势力，而驱出身内停蓄之死气。上乘丹法，虽不限定时间与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验随做随来，如立竿见影。果能常常凝神敛息，酝酿熏蒸，不久即可由造化窟中，采取先天一炁，孔子云：“先天而天弗违。”天且弗违，而况人乎？况于鬼神乎？

此段作用，乃真实功夫，非空谈，亦非理想，惟唯方知。若问息如何敛？神如何凝？处在何处？来从何来？既非片语能明，且笔墨亦难宣达，须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根，苦心孤诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法。世人性情不同，体质各异，学此死法，适足致疾，非徒无益，而又害之，将何取耶？

万缘都不著，一炁复归台。

昔人云：修道者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死，使此气绵绵不停，而后可以长停。台者何？灵台也。灵台者，性也。一炁者，命也。命来归性，即是还丹。

张紫阳真人云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。”此乃真境界，非譬喻也。以上所云，可谓形容极致。

阴象宜前降，阳光许后栽。

阳火、阴符之运用，虽出于自然，但人工亦有默化潜移之力，不可不知。自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为进阳火。自泥丸降下气海，乃在胸前一路，名为退阴符。以升为进，以降为退。

又，凡后升之时，身中自觉热气蒸腾；及至前降之时，则热

气已渐归冷静。此以热气盛为进阳火，热气平为退阴符。二解虽义有不同，理则一贯。此中有许多奥妙，应当研究。

山头并海底，雨过一声雷。

吕纯阳真人《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨。”《百字碑》云：“阴阳生反覆，普化一声雷。”

邵康节先生诗云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”

钟离真人云：“达人采得先天气，一夜雷声不暂停。”

彭鹤林先生云：“九华天上人知得、一夜风雷撼万山。”丹经言雷者甚多，不可殚述，其源皆出于《周易》地雷复一卦，其实则喻先天一炁积蓄既久，势力雄厚，应机发动之现象耳。其炁之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣，种种景象，宜预知之，方免临时惊慌失措。

然女功修炼，欲求到此地步，必在月经断绝之后。而孙诗所云，乃在斩龙之前，恐难得此效。大约此处所谓雷者，不过言行功之时，血海中有炁上冲于两乳耳。此炁发生，丹家名曰活子时。山头喻两乳及膻中部位，海底喻子宫血海部位，雨喻阴气，雷喻阳气。

斩龙第四

静极能生动，阴阳相与模。

龙者，女子之月经也。斩龙者，用法炼断月经，使永远不复再行也。若问月经何以名为龙？则自唐朝以后，至于今日，凡丹书所写，及口诀所传，皆同此说，当有一种意义存于其间，暂可不必详解。

若问女子修道，何故要先断月经？此则神仙家独得之传授，无上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者，即在于此。女子成功较男子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路，决无成仙之希望。倘今生不能修成仙体，束手待毙，强谓死后如何证果，如何解脱，此

乃自欺欺人之谈，切不可信。

或者谓既是月经为修道之累，必须炼断，则老年妇人月经天然断绝者，岂不省却许多功夫，其成就当比少年者更易？不知若彼童女月经未行者，果生有夙慧，悟彻玄功，成就自然更易，一到老年，月经干枯，生机缺乏，与童女有霄壤之殊，岂何能一概而论？

法要无中生有，使老年天癸已绝者，复有通行之象，然后再以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易？所以古德劝人“添油宜及早，接命莫教迟。”

静极则动，动极则静，阳极则阴，阴极则阳，乃理气自然之循环，无足怪者。《道德经》第十五章云：“孰能浊以静之徐清；孰能安以动之徐生。”上句言人能静，则身中浊气，渐化为清气。下句言静之既久，则身中又渐生动机矣。

《道德经》第十六章云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”上二句言静极，下二句言生动。复即复卦之复。阴象静，阳象动，五阴之下，一阳来复，亦言静极生动也。模者模范，所以成物，相与模者，盖言阴阳互根，彼此互相成就，而不可离之意。

风中擒玉虎，月里捉金乌。

风者，人之呼吸也。如丹经云：“后天呼吸起微风。”又云：“吹嘘藉巽风。”皆是此意。道书常以虎配西方金，龙配东方木，凡言铅、言金、言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳炁而已。

月有二义，若言性功者，则当一念不生时，谓之月，谓其清静无瑕，孤明独照也。若言命功，则当先天阳炁发动时，亦谓之月，譬如晦朔弦望，轮转不忒也。

金乌，即日之代名词，日即离，离即火，火即汞，汞即神也。当采取先天炁之时，须借后天气以为枢纽，故曰风中擒玉虎，玉

字表其温和之状。石杏林真人曰：“万籁风初起，千山月乍圆。”正是此景。

丹道有风必有火，炁动神必应，故吕纯阳真人云：“铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。”铅与月，喻阳气，汞与金乌，喻阴神，阳气发生，阴神必同时而应，故曰月里捉金乌。

著眼綈縕候，留心顺逆途。

《易》曰：“天地綈縕，万物化醇。”盖綈縕者，天气下交于地，地气上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将雷未雷，所谓“万里阴沉春气合”者是也，若雷雨既施，则非綈縕矣。

人身綈縕之候，亦同此理，但究竟是如何现象，则因有难言之隐，不便写在纸上。聪明女子，若得真传，则可及时下功，否则恐当面错过，虽说有自造机会之可能，总不若天然机会之巧妙。此时如顺其机而行人道，则可受胎生子；逆其机而行仙道，则可采药还丹。然顺逆之意，尚不止此，生机外发为顺，生机内敛为逆。生气下行，变为月经为顺；生气上行，不使化经为逆。故道书云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”

鹊桥重过处，丹炁复归炉。

《入药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”后世丹经言鹊桥者，皆本于此。凡炼丹之运用，必先由下鹊桥转上背脊，撞通玉枕，直达泥丸。再由上鹊桥转下胸前十二重楼，还归元海。上鹊桥在印堂山根之里，下鹊桥在尾闾会阴之间。丹炁转到上鹊桥时，自觉两眉之间有圆光闪烁，故曰天应星。丹炁由下鹊桥上升时，自觉血海之中，有热气蒸腾，故曰地应潮。此言鹊桥重过者，兼上下言之也。归炉者，归到黄庭而止，黄庭一名坤炉。（按上下鹊桥，另有别解，此处不具论。）

养丹第五

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。

虎即炁，龙即神，真穴大约在两乳之间。缚虎归真穴，即上

阳子陈致虚所云：“女子修仙，必先积炁于乳房也。”气有先天后天之分，炼后天气，即用调息凝神之法；采先天炁，则俟身中有生炁发动时下手。

牵龙者，不过凝神以合于炁而已。神炁合一，魂魄相拘，则丹结矣。张虚靖天师云：“元神一出便收来，神返身中炁自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即牵龙渐益丹之意，此处所谓龙与斩龙之龙字不同。

性须激似水，心欲静如山。

张三丰真人云：“凝神调息，调息凝神。”八个字须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入炁穴，乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

调息收金鼎，安神守玉关。

张三丰真人云：“大凡打坐，须要将神抱住炁，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内藏之炁，与外来之气，交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田，神炁相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。”又云：

“调息须以后天呼吸，寻真人呼吸处。然调后天呼吸，须任它自调，方能调得起先天呼吸。我唯致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至。”

广成子云：“抱神以静，形将自正。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻；心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁而形未尝衰。”

按调息之法，三丰最详；安神之论，广成最精。故引以为

注。本诗上句言武火，故曰金鼎。下句言文火，故曰玉关。

日能增黍米，鹤发复朱颜。

《金丹四百字》云：“混沌包虚空，虚空括三界。及寻其根源，一粒如黍大。”又云：“一粒复一粒，从微而至著。”此即日能增黍米之意。质而言之，不过渐采渐炼，渐凝渐结而已，非有黍米之象可寻也。

《参同契》云：“金沙入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”即此诗末句之意。

或谓头有白发，面似婴儿，是为鹤发复朱颜。此言误矣，修炼家若行先天功夫，虽白发亦必变成黑发。苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳，神仙不如是也。世俗所谓仙人鹤发童颜，乃门外语。

胎息第六

要得丹成速，先将幻境除。

幻境，即世间一切困人之环境。窘迫万状，牵缠不休，至死未由自拔。待到来生，仍复如此，或尚不及今生。故修道者，必须设法断绝尘缘，然后方收速效。世有学道数十年，毫无进步者，皆未脱俗累之故。

今按前解虽是，然非幻境本义，因对初学说法，故浅言之耳。其实所谓幻境者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象。或动人爱恋，或使人恐怖，或起嗔恨，或感悲伤，或令人误认为神通，或引人错走入邪路。甚至神识昏迷，自残肢体。偶有见闻，妄称遇圣。凡此等类，皆是幻境，必宜扫除。不经法眼，终难辨别，所以学者要从师也。世有学道数十年，毫无魔障者，皆未曾实行之故。

心心守灵药，息息返乾初。

灵药即是妙有，妙有即是真息。心心守灵药者，心依于息也。

乾初即是真空，真空即是道心。息息返乾初者，息依于心也。

初学修炼，虽能心息相依，然为时不久。又复分离，至于胎息时，则心心息息长相依也。乾初者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云：“观乾未画是何形，一画才成万象生。”然则乾初者，岂非太极阴阳未判之象乎？

炁复通三岛，神忘合太虚。

三岛者，比喻人身上、中、下三丹田。老子曰：“归根曰静，静曰复命。”即炁复之义。人身本自太虚中来，一落色相，则有障碍，而不能与太虚相合。唯有道者，能忘一切色相。色相既除，则与太虚相合矣。

《天隐子》者，道家之流也，其言曰：“人之修真，不能顿悟，必须渐而行之。一曰斋戒，澡身虚心。二曰安处，深居静室。三曰存想，收心复性。四曰坐忘，遗形忘我。五曰神解，万法通神。”全篇约千余言，未能毕录，此其纲领也。又司马子微《坐忘论》亦可读，此等功夫甚难，非朝夕可至。然有志者事竟成，唯视人之毅力如何耳。

若来还若去，无处不真如。

真如者，佛家之名词。佛典云：“如来藏含有二义：一为生灭门，一为真如门。心无生灭，即真如矣。若背真如，即生灭矣。”又云：“真谓真实非虚妄，如谓如常无变易。”

符火第七

胎息绵绵处，须分动静机。

阴符阳火，炁机动静，前数段功夫已有之，不必定在胎息后也。但未到结丹地步，其炁之动，常有上冲乳头之时（男子则下冲于生殖器）。既结丹，则两乳已紧缩如童女，身内虽有动机，不能再向外发，只内动而已。动亦有时，或数日一动，或一日数动，视其用功之勤惰以为衡。凡未动之先，及既动之后，皆静也。

阳光当益进，阴魄要防飞。

动者属阳，静者属阴，阳炁发动时，则元神亦随之而动，炁

到人身某处，神亦同到某处。阳炁发动曰进，而暗中以神助之，愈进愈旺。故曰益进。

阳极则阴生，动极必归静，人之魂属阳，主上升，魄属阴，主下降。当升之时不可降，当降之时不可升。阴魄要防飞者，意谓炁若有静定之态，则神必助之静定，以防其飞躁不宁。

潭底珠含景，山头月吐辉。

潭在下，喻血海子宫之部位。山在上，喻膻中两乳之部位。珠之光隐而敛，月之光耀而明，曰潭底、曰含景，言其静而深藏之象。曰山头、曰吐辉，言其动而显出之机。

六时休少纵，灌溉药苗肥。

六时者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时。古人又有名为六候者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问人身六时何似？仍不外乎神炁动静阴阳升降之消息而已。

休少纵者，即谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯。俟此一段功夫行毕，方可自由动作。

接药第八

一半玄机悟，丹头如露凝。

神仙全部功夫，到此已得一半，因内丹已结也。露乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附著于最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

虽云能固命，安得炼成形。

既已结丹，则一身精、气、神皆完全坚固，决定可以长生，但未能羽化耳。此时可称为人仙。仙有五等：有鬼仙、有人仙、有地仙、有神仙、有天仙。

鬼仙者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同。人仙者，不离乎人也，饮食衣服，虽与人无殊，而能免老病死之厄。地仙者，不离乎地也，寒暑不侵，饥渴无害，虽或未能出神，而能免

衣食住之累。神仙者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成气，聚则成形。天仙者，由神仙之资格，再求向上之功夫，超出吾人所居之世界以外，别有世界，殆不可以凡情测也。

鼻观纯阳接，神铅遗体灵。

此二句乃言超凡入圣之实功，不由此道，不能出阳神。当今之世，除一二修炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注释，恐人不能解，反嗤为妄，故引自古相传之真空炼形丹法，以释其玄奥之义。

真空炼形法云：夫人未生之先，一呼一吸，气通于母；既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也。天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于羲驭未升昞谷之时，凝神静坐，虚以待之。内含意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸。（道家常有粉碎虚空，粉碎形骸等语，不过忘物忘形之意耳，不可拘泥粉碎二字。）自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体，累积长久，化形而仙。

《破迷正道歌》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。”

《翠虚篇》曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”

邱长春曰：“但能息息长相顾，换尽形骸玉液流。”

张紫阳：“天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，

其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同体。唯此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神。是修外而兼修内也。依法炼之百日，则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，十魔远遁。炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。故《生神经》曰：“身神并一，则为真身。身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气。所以蹈水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间，或留形住世，或脱质升仙。”

按真空炼形一段功夫，所包甚广，不仅为此首诗作注脚，虽以后炼神、服食、辟谷、面壁、出神等法，亦不出此理用之外，不过依功程之浅深而分阶级耳。

哺含须慎重，完满即飞腾。

哺含即温养之意。完满者，炁已足，药已灵也。飞腾者，似指大药冲关之象。若有言飞升腾空，则尚未到时。

炼神第九

生前舍利子，一旦入吾杯。

舍利子，乃佛家之名词，此处比喻元神。生前者，即未有此身之前，吾人元神历劫不变。变者，识神也。用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出。譬如磨镜，尘垢既销，光明斯现。乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。

此诗云一旦入吾杯，似指炁之一方面而言，然此时炁与神已不可分离，言神而炁在其中，言炁而神在其中。吕祖《敲爻歌》云：“铅池迸出金光现，汞水流珠入帝京。”曰铅池、曰金光，言炁也，曰汞水、曰流珠，言神也。帝京即中丹田，又名绛宫神室，乃心之部位。心为一身君主，故曰帝京。此诗所谓入吾杯者，亦同此意。

慎似持盈器，柔如抚幼孩。

老子云：“持而盈之，不如其已。”又云：“保此道者不欲盈。”又云：“大盈若冲，其用不穷。”即此可知此联上句之义。

老子云：“专气致柔，能如婴儿乎？”又云：“我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”又云：“人之生也柔弱，其死也坚强。”即此可知此联下句之义。

此门须固闭，天阙要先开。

凡言地者，皆在人身之下部。凡言天者，皆在人身之上部。修炼家最忌精气下泄，故凡下窍皆要收敛紧密。一身精气，渐聚渐满，既不能下泄，必上冲于脑部。斯时耳闻风声，目睹光掣，脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。

龙门派第十七代、广西洪教燧君，传有金丹歌一首，尚未行世，曾记其中有句云：“万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉。若还到此休声惧，牢把心神莫动移。”即言闭地门开天阙时之现象。

洗濯黄芽净，山头震地雷。

吕祖度张仙姑，有《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。”黄芽者，大还丹之别名也。此处言山头，大约是指上泥丸宫。前诗第三首亦云：“山头并海底，雨过一声雷。”据字面观之，似无差别，以实际论，则效验大异。

洗濯之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动，大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大。充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大静之后不克至此。

今按静定之力，吾人能自作主，可以由暂而久，由浅而深。若夫震动之效，乃是顺其自然，非人力可以勉强造作，似乎不能由人做主。但小静必小动，大静必大动，其反应百不爽一。常人所以无此效验者，因未能静定故。修炼家所以不能得大效验者，因其虽知静定，而静定之力犹嫌薄弱故。释门学禅者，亦能静定数日，而终久无此效验者，因其徒知打坐不知炼炁故。

附注：舍利子在此处为内丹之代名词，然非佛家所谓舍利之本意。究竟舍利子与金丹，是同是异？修佛与修仙，其结果有何分别？皆吾人所急欲知者，而各家经书咸未论及，虽《楞严经》有十种仙之说，是乃佛家一面之辞。除佛经外，凡中国古今一切书籍记载，皆未见有十种仙之名目，似未可据为定论。吾国人性习，素尚调和，非但儒道同源，本无冲突，即对于外来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通，较他教教义之唯我独尊者，其容量之广狭，实大不同。而清华老人之论舍利，尤为公允，意谓佛家以见性为宗，精气非其所贵。万物有生有灭，而性无生灭，涅槃之后，本性圆明，超出三界，永免轮回。遗骸火化之后，所余精气，结为舍利，譬如珠之出，蚌与灵性别矣，而能光华照耀者，由其精气聚于是也。人身精、气、神原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精气，交结成形，弃而不管。然因诸漏已尽，禅定功深，故其身中之精气，亦非凡物，所以舍利子能变化隐显，光色各别。由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚留滞于囊中也。若道家则性命双修，将精、气、神混合为一，周天火候，炼成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。故其羽化而后，不论是肉体化炁，或是尸解出神，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日功夫，必是偏重于佛教方面，详于性而略于命也。性命双修之士，将此身精、气、神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流火，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域，故能升沉莫测，隐显无端，释道之不同如此。佛家重炼性，一灵独耀，回脱根尘，此之谓性长生。仙家重炼炁，遍体纯阳，金光透露，此之谓炁长生。究竟到了无上根源，性就是炁，

炁就是性，同者其实，异者其名耳。

服食第十

大冶成山泽，中含造化情。

大冶本意为熔铸五金，今以之喻造化之伟功。乾坤为炉鼎，阴阳为水火，万象从兹而铸成，是万物共有一太极也。山与泽乃万物中之一物，而山泽中又有造化，是一物各得一太极也。山泽通气，震兑相交，而造化之情见矣。

修仙者，贵在收积虚空中清灵之炁于身中，然后将吾人之神与此炁配合而炼养之，为时既久，则神炁打成一片，而大丹始成。

后半部功夫所以宜居山者，因山中清灵之炁较城市为优耳。但入山亦须稍择地势，或结茅，或住洞，要在背阴面阳遮风聚炁之所，山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生炁蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限清灵之炁，以培养元神，有不脱胎换骨者乎？

朝迎日乌气，夜吸月蟾精。

蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人知采取日月精华，则可以结就仙丹，变化凡体。至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。若《易筋经》所言日精月华法，乃武术炼养之上乘，非仙家之玄妙也。

时候丹能采，年华体自轻。

采天地之灵气以结丹，须识阴阳盛衰之候，夺造化之玄机而换体，必经三年九载之功。

元神来往处，万窍发光明。

此言周身毛窍皆有光明发现，丹经云：“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。”亦同此意，其所以有光者，或者因身中电力充足之故。世上雷铤能自发光，经过长久时期，而本体不减毫厘。彼无知之物质，且灵异若此，又何疑乎仙体。

辟谷第十一

既得餐灵气，清冷肺腑奇。

此实行断绝烟火食也。所以能如此者，因灵气充满于吾身，自然不思食，非枵腹忍饥之谓也。

忘神无相著，合极有空离。

忘神者，此时虽有智慧而不用，若卖弄聪明，则易生魔降。无相著者，谓无色相之可著也。合极者，合乎太极也。合乎太极者，即神炁合一，阴阳相纽也。如是则不落顽空，故曰有空离，谓遇空即远离也。第三句言不著于色，第四句言不著于空，色空两忘，浑然大定。

朝食寻山芋，昏饥采泽芝。

芋为普通食品，人皆知之，芝形如菌，上有盖下有柄，其质坚硬而光滑。《本草》载有青赤黄白黑紫六种，服之皆能轻身、延年。若仙经所标灵芝名目，多至数十百种，不可毕陈，然非常人所能得也。

若将烟火混，体不履瑶池。

仙体贵乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混入体中，安有超脱之望。瑶池者，女仙所居之地，《集仙传》云：“西王母宫阙，左带瑶池，右环翠水。”

面壁第十二

万事皆云毕，凝然坐小龕。

面壁之说，始于达摩。当梁武帝时，达摩止于嵩山少林寺，终日面壁而坐，九年如一日。故后世道家之修静功者，皆曰面壁，今之佛家反无此说，徒知念阿弥陀佛而已。

辟谷一关，既已经过，不但烟火食可以断绝，即芝芋之类亦可不食矣。古仙修炼到此程度时，大半择深山石洞而居之，令人用巨石将洞口封没，以免野兽之侵害，及人事之烦扰，且不须守护者。但此法在今日，未必相宜。

普通办法，即于山林清静之处，结茅屋数椽，以备同道栖止，然后用木做一小龕，其中仅容一人坐位，垫子宜软厚，前开一门，余三面须透空气而不进风，最好用竹丝编帘遮蔽，如轿上所用者。人坐其中，不计日月，直至阳神出谷，始庆功成，唯昼夜须有人守护，谨防意外之危险。中间若不愿久坐，暂时出来亦可，此时身内已气满不思食，神全不思睡。其外状则鼻无呼吸，脉不跳动，遍体温暖，眼有神光。其身体内部之作用，自与凡夫不同，不可以常人之生理学强加判断。此等现象，今世尚不乏其人，余昔者固亲见之矣。然皆未知其有何等神通，是或丹经所谓慧而不用者乎？

今按自本首第三句以后，直至第十四首末句止，概属不可思议之境界，故未作注。当日某女士尚疑余故守秘密，致书相诘，奈余自访道至今已三十年矣，实未曾目视阳神是何形状？如何出法？即当日师傅，亦不及此，仅云时至自知。故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈，且学者果能行面壁之功，何患不知出神之事，请稍安毋躁，以待他年亲证可乎？

出神第十三

身外复有身，非关幻术成。

今按此首若完全不注，未免令读者意有缺憾，若每句作注，又苦于不能落笔，只得将前贤语录摘抄数条，以见出神之时，是何景象。出神之后，尚有功夫，欲知其详，请博览丹经，真参实悟，非此编所能限也。

《青华老人语录》曰：“阳神脱胎之先兆，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，如珠之初出于渊，香气氤氲满室，一声霹雳，金火交流而阳神已出于泥丸矣。出神以后，全看平日功夫。若阳神纯是先天灵气结成，则遇境不染，见物不还，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

刻返到黄庭，虽有如无，不知不觉，此真境也。若平日心地未能虚明，所结之胎，决非圣胎，所出之神，原带几分驳杂。一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，堕入魔道。此身既死，不知者以为得仙坐化。谁知阳神一出而不复者，殆不堪问矣。”

问曰：“倘心地未纯，而胎神已出，为之奈何？”师曰：“必不得已，尚有炼虚一着。胎神虽出，要紧收住，留他做完了炼虚一段功夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何天何地，觉清空一气，混混沌沌中，是我非我，是虚非虚，造化运旋，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真，此乃出胎以后之功，分身以前之事也。”

问：“阳神阴神之别如何？”师曰：“阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出；或耳中闻钟声箫管之音，则神从耳出。由其阳气未壮，不能撞破天关，故旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，穿街度巷，临水登山，但能成形，不能分形；但能游走人间，不能飞腾变化。若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之。是以虽带仙风，未离鬼趣。”

问：“阴神可以炼为阳神乎？”师曰：“可，学仙之士，不甘以小乘自居，只得于阴神既出后，再行修炼，将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起火，火候足时，自然阴尽阳纯，真人显象。”

问：“阴神如何能使原形粉碎？”师曰：“忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。”

问：“身外有身之后，还做甚么功夫？”师曰：“善哉问也！此其道有二：下士委身而去，其事速；上士浑身而去，其事

迟。当阳神透顶之后，在太虚中逍遥自乐，顷刻飞腾万里，高踏云霞，俯观山海，千变万化，从心所欲，回视幻躯，如一块粪土，不如弃之，是以蜕骨于荒岩，遗形而远蹈，此委身而去者之所为也。若有志之士，不求速效，自愿做迟钝功夫，阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，形骸骨肉，尽变微尘，此浑身而去者之所为也。并列于此，听人自择，有志者不当取法乎上哉？”

《冲虚子语录》：或问：“阳神之出，非必执定要身外有身，已承明命，但若果无形相可见，何以谓之出神？”答曰：“本性灵光，非有非无，亦无亦有，隐显形相，安可拘一。昔刘海蟾真人以白气出，西山王祖师以花树出，马丹阳真人以雷霆出，孙不二元君以香风瑞气出。此数者虽有相可见，而非人身也。又，南岳蓝养素先生以拍掌大笑而出。邱长春真人自言，出神时三次撞透天门，直下看森罗万象，见山河大地如同指掌。此二者皆无相可见，而亦非身也。何必拘泥于身外有身而后为出哉！”

问：“何故有此不同？”答曰：“当可以出定之时，偶有此念动而属出机，未有不随念而显化者。故念不在化身，则不必见有身，念若在化身，则不必不见有身。予之此言，但只为我钟、吕、王、邱、李、曹诸祖真人门下得道成仙者而说，是谓家里人说家常话，非为旁门凡夫恶少言也。彼虽闻之，亦无所用，后世凡出我长春邱祖门下的派受道者，必须记知，庶免当机惊疑也。”

冲举第十四

佳期方出谷，咫尺上神霄。

冲举者，即世俗所谓白日飞升是也。《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。功满上升，膺箬受图。”从古即有是说，但在今时，既未尝见闻，理论上苦无证据，若以历代神仙传记为

凭，自然如数家珍，听者或乐而忘倦，顾又疑其伪造事实，提倡迷信。必须求得一平素而不信仙道之人，在伊口中或笔下得一反证，而后方能无疑。试观唐韩退之先生所作《谢自然诗》云：

果州南充县，寒女谢自然。童蒙无所识，但闻有神仙。
轻生学其术，乃在金泉山。繁华荣慕绝，父母慈爱捐。
一朝坐空室，云雾生其间。如聆笙竽音，来自冥冥天。
檐楹昼明灭，五色光属联。观者徒倾骇，踣躅讵敢前。
须臾自轻举，飘若风中烟。茫茫八紘大，影响无由缘。
里胥上其事，郡守惊且叹。驱车领官吏，回俗争相先。
入门无所见，冠履同蛻蝉。皆云神仙事，灼灼信可得。

（后半从略，果州，在今四川顺庆府。）此诗通篇三百三十字，前半叙事，后半议论，凡恶劣名词，几全数加于其身，如寒女、童蒙、魑魅、恍惚、日晦、风萧、神奸、魍魉、幽明、人鬼、木石、怪变、狐狸、妖患、孤魂、深冤、异物、感伤等字句，极尽诋毁之能事。可知韩先生绝不信世有神仙，虽然韩先生末后之主张亦不过曰“人生有常理，男女各有伦。寒衣及饥食，在纺织耕耘。下以保子孙，上以奉君亲。苟异于此道，皆为弃其身”云云。呜呼！此等见解，何异于井底之蛙，禅中之虱，安足以履吾人之望乎？

夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚耳，非徒震于神仙之名也。名之曰神仙可，名之曰妖魔鬼怪亦可，所争者事实之真伪而已。谢自然上升事，在当时有目共见，虽韩先生之倔强，亦不能不予承认。奈其素以儒教自居，辟佛辟老，道貌俨然，一朝改节，其何能堪！睹兹灵迹，被以恶名，亦无足怪。吾人读《墉城集仙录》一书，纪谢自然女真生平神奇事迹，至为详悉，唯不敢遽信为真实。今读此诗所云：“须臾自轻举，飘若风中烟，入门无所见，冠履同蛻蝉。”诸语，然后知冲举之说信不诬也。后之学者，可不勉哉？

附：孙仙姑七言绝句七首

（一）不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘。偶入书坛寻一笑，降真香烧碧阑干。

（二）小春天气暖风除，日照江南处士家。催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。

（三）资生资始总阴阳，无极能开太极光。心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

（四）神气须如夜气清，从来至乐在无声。幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

（五）蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

（六）养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴。雨目内明驯虎尾，朦朦双耳听黄庭。

（七）荆棘须教划尽芽，性中自有妙莲花。一朝忽现光明象，识得渠时便是他。