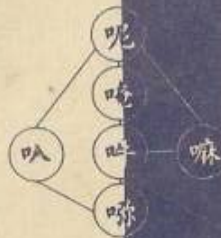


性命圭旨全書

尹真人傳

万法归一 性命双修



性命说
生死说
八识归元图
九鼎炼心说
龙虎交媾图
和合四象说
念观音密咒说
性命双修口诀

文白对照



公元一九八九年 歲次己巳孟秋

性命圭旨

全集

北京白雲觀翻印

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裡

三聖圖

金臺玉局統彤雲上有真人稱老君八十一化長生訣五千餘言不朽文

陀羅門啟真如出
圖覺海中光慧日
靈山會上說真言
滿舌蓮花古文佛

六經刑定古文章洩源
深教澤長繼往開來
化大成至聖文宣王

能知真實際而天地人之自造自化只在此中



作鹹第五卷

宋子曰天有五氣是生五味潤下作鹹王訪箕子而首聞其義焉口之于味也辛酸甘苦經年絕一無恙獨食鹽禁戒旬日則縛雞勝匹倦急灑然豈非天一生水而此味為生人氣之源哉四海之中五服而外為蘇為穀皆有寂滅之鄉而斥鹵則巧生以待孰知其以然

鹽產

凡鹽產最不一海池井土崖砂石畧分六種而東夷樹葉西戎光明不與焉赤縣之內海鹵居十之八而其一天工開物 卷上 六六



性命真脩萬神圭旨第一節口訣

涵養本原救護命寶 內附退藏沐浴 玉液煉形二法

欲脩長生須識所生之本欲求不死當明不死之人故曰認得不死人方繞人不死那不死的人道家呼為鐵漢釋氏喚作金剛即世人本來妙覺真心是也此心靈靈不昧了了常知其體不生不滅其相無去無來寃之於先天地之先莫知其始窮之於後天地之後莫知其終高而無上廣不可極淵而無下深不可測乾坤依此而覆載日月依此而照臨虛空依此而寬廣萬靈依此而變通三教大聖教人脩道是脩這箇

涵養本原

作如是觀增淨種

百千法門

門歸方寸

河沙妙德

畫花心源

照無色界幾千座

原

本

養

涵

養

本

原

欲少慮煩擾以觀更許有兩門者

可不知所明則陰雨則轉五種

陰陽無言機是假集丁之內有其機

直家寂妙自家會真有一天一箇眼

空真自風光得意 天宮 宜明家法法法

金丹 虛靈不昧之神 色慾不心之

千室一心

萬法一源

不識不知之



具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

金臺玉局繞形雲上有真人稱老君八十一化長生談五千餘言不朽文

三 陀羅門啓真如出

圖覺海中光慧曰雲山會主說真高滿舌蓮花古文佛

六經剛定古文童涿淵源深教等處繼性圖來參造此大成至聖文寶



大道說

道大存出子天發言則法金卷之別道也子謂大

狀上聖畫八卦以示人使萬世之下知有生之道廣成子謂黃帝曰至陰肅肅至陽赫赫

一自已了
六竟

赫赫發乎地肅肅出乎天我為汝遂於大明之上矣至彼至陽之原也為汝入於窅冥之門矣

至彼至陰之原也軒轅再拜曰廣成子之謂天矣周公繇易曰君子終日乾乾孔子翼曰終日

乾乾友復道也夫道也者位天地育萬物曰道揭日月生五行曰道多於恒河沙數曰道孤則

此為之
道充塞
天地當時
聖考也

獨無一侶曰道直入鴻濛而還歸溟滓曰道善集造化而頓超聖凡曰道目下機境未兆而突

《性命圭旨》简介

《性命圭旨》4集，著者不详。分元、亨、利、贞四集。相传出於尹真人高弟之手。题为尹真人弟子撰。前有明神宗万历四十三年(1615)新安震初子余永宁书《刻《性命圭旨》缘起》，其曰："里有吴思鸣氏，得《性命圭旨》于新安唐太史家，盖尹真人高第弟子所述也。"

全书以图配文，阐述内炼理论与功法，博采众家之说。书中首标三圣图，叙述吸取儒佛之说，有明显的三教合一思想，最终归结於道教。如元集收录宋儒周敦颐《太极图》、又录佛教《观音密咒图》，最终落脚於道教《飞升图》。为研究元、明道教内炼理论与方法的参考资料。收入《道藏精华录》第七集。

1、《性命圭旨》之卷目

全书分为元、亨、利、贞4集，每集前有目录。

元集包括图、说或图说，共34题。分别为《三圣图》、《伏道说》、《性命说》、《死生说》《邪正说》、《普照图》、《反照图》、《时照图》、《内照图》、《太极图》、《发挥》、《中心图》、《火龙水虎图说》、《日乌月兔图说》、《大小鼎炉图说》、《内外二药图说》、《顺逆三关图说》、《尽性了命图说》《真土图》、《真土根心说》、《魂魄图说》、《蟾光图说》、《降龙图说》、《伏虎图说》、《三家相见图说》、《和合四象图说》、《取坎填离图说》、《观音密咒图》、《念观音咒说》、《九鼎炼心图

说》、《八识归元图说》、《正气朝元图说》、《待诏图说》《飞升图说》等。

亨集为《涵养本源图》：

第一节口诀《涵养本源救护命宝》《内附退藏沐浴、玉液炼形二法》；

第二节口诀《安神祖窍翕聚先天》；

第三节口诀《蛰藏炁穴众妙归根》。

利集为《采药归壶图》：

第四节口诀《天人合发采药归壶》；

第五节口诀《乾坤交媾去矿留金》；

第六节口诀《灵丹入鼎长养圣胎》。

贞集为《婴儿现形图》：

第七节口诀《婴儿现形出离苦海》；

第八节口诀《移神内院端拱冥心》；

第九节口诀《本体虚空超出三界》。

2、《性命圭旨》内容大要

自全真道流行以来，三教合一之说盛行，故是书首标《三圣图》，以诗赞老子、释边、孔子右三圣。该书认为道即是杰，太阳尽则死，

心性为人之本体，人生虚幻，三教皆主张明心见性，劝人性命双修，修炼金丹。并言只有金丹一途乃修行之正路。

书中总结了各种有关内丹原理及方法，阐述了各种内丹功法的术语和基本思想。并且详细讲述了内丹法"筑基炼己，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道"的整个过程，功法共分九段，图文并茂，附有口诀。此书竭力要把内丹功法通俗化，使一般人都能接受，并言便"后之有志于道者，再不为丹经所感也。"

3、《性命圭旨》评

陈撄宁先生对于《性命圭旨》十分重视，并且给予高度评价。他说："《性命圭旨》一书，最为适用。……自始至终，有条不紊，凡圣贤仙佛，一切大道，一切口诀，无不包罗在内。呵并对其芦读法与内容之优劣加以客观分析说：“《性命圭旨》的特长，在他每篇的理论，颇有透辟精湛之处，至于书中所附种种图示，皆是由各处采集而来，无足轻重。那些行气导引小法子，利少害多，毋须研究。秘诀应当于普通读《性命圭旨》之人所最易忽略处求之。”^①又说：《性命圭旨》内容法门极宽广，包罗也宏富，于每节下所引各家诗偈歌诀等，对于性命玄机，确亦宣阐尽致。虽尚有许多小法子，不免瑕疵，贻讥大雅，然善读书者，则不妨去芜存菁。”^②

《性命圭旨》绘图精美，为历来道书所不及，故《道藏精华录一百种提要》盛称之，收入《道藏精华录》第九册。台湾萧天石《道家养生学概要》将具书列为内丹中派。

性命圭旨

元集

大道说（三圣图）

庖羲上圣，画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道。

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

轩辕再拜曰：广成子之谓天矣。

周公繇易曰：君子终日乾乾。

孔子翼曰：终日乾乾，反复道也。

夫道也者，位天地、育万物，曰道；揭日月、生五行，曰道；多于恒河沙数，曰道；孤独无一侣，曰道；直入鸿蒙而还归溟滓，曰道；善集造化而颀超圣凡，曰道；目下机境未兆而突而灵通，曰道；眼前生杀分明而无能逃避，曰道；处卑污而大尊贵，曰道；居幽暗而极高明，曰道；细人刹尘，曰道；大包天地，曰道；从无入有，曰道；作佛成仙，曰道。佛经五千四十八卷，也说不到了处；中庸三十三章，也说不到穷处；道德五千余言，也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之，曰炁也。

原夫一炁蟠集，溟溟滓滓，昏昏莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始。始也，是为道也，故曰无始。

夫天地之有始也，一炁动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立报，是为太易，是为有始之始。始也，是谓道生一也，是曰元始。

夫天地之太极也，一炁斯析，真宰自判，交映罗列，万灵肃护，阴阳判分，是为太极，是谓一生二也，是曰虚黄。

阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也，是曰混元。

阳之清者，升上而焕丽也，则日月星辰在焉。故天左运，三光右旋。阳之清者，腾上而会于阳也，故风云动而雷雨作焉。阴之浊者，重滞而就地也，则海岳奠峙而五谷草木昌焉。故岩岫出云，山泽通气。阴阳之气闭而不通也，则雪霜结而冻冰焉。阴之浊者，积沍而下凝也，穴岩幽藏而深邃，故五谷八石以错杂焉。天地之中，阴阳正气之所交也，圣人焉，仙佛焉，庶民焉，贤愚寿夭，实所宰焉。胎卵湿化，无所息焉。是为六合也，是谓三生万物也。

人禀氤氲之气而生，而长至于二八之年。则九三之阳乃纯。当是时也，岂非上德之大人乎？忽天一朝，谋报浑敦之德者至，乃日凿一窍，则九三之阳，蹄骤奔蹶，而去之六二之中矣。由是乾不能纯，而破于离；坤有所含，而实于坎。

若夫至圣神人，能知道体太极之所以判，能知死生根本之所以始，能知乾坤阴阳之所以乘，能知天地玄牡之所以交，是以法乾坤之体，效坎离之用，振阴阳之柄，过生死之关，取坎中之阳，填离中之阴，离阴既实，则复纯白为乾矣。

斯时补足乾元，复全浑敦，以全亲之所生，以全天之所赋，是为囟囟囟囟一个完人也。再加向上功夫，精进不怠，则盆丹成而圣胎圆，圣胎圆而真人现。真人出现，变化无穷，隐显莫测，而与钟、吕、王、马并驾，亦又何难？

奈何世人不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，死而为鬼。故紫阳真人曰：嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测修短，安逃业报？不自及早省悟，唯只甘分待终。若临期一念有差，立堕三涂恶辙，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？

故三教圣人，以性命学开方便门，教人熏修，以脱生死。

儒家之教，教人顺性命以还造化，其道公。

禅宗之教，教人幻性命以超大觉，其义高。

老氏之教，教人修性命而得长生，其旨切。

教虽分三，其道一也。

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

道之玄教曰：玄牝之门，天地之根，生身处，复命关，金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根。甲乙坛，戊己门，心源性海，灵府灵台蓬莱岛。朱砂鼎、偃月炉、神室，气穴、土釜、谷神、灵根、把柄、坎离交媾之乡，千变万化之祖，生死不相关之地，鬼神觑不破之机。难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也。

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

儒曰：存心养性。道曰：修心炼性。释曰：明心见性。心性者，本体也。

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

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

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

故天得此而天天，地得此而地地，人得此而人人。而天地人之大道，原于此也。

皇得此而皇皇，帝得此而地地，王得此而王王。而皇帝王之大道，原于此也。

圣得此而圣圣，玄得此而玄玄，禅得此而禅禅。而圣玄禅之大道，原于此也。

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

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

古之王公大人，折节下士，只为有道存尔。周子曰：天地间，至尊者道，至贵者德，至难得者人。人而至难得者，道德有于身而已矣。

先哲云：人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何生度此身？

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

今以有限易摧之身，日逐无涯不测之事。一息不来，倏然长往，命未告终，真灵已殁于别壳矣。当斯之时，虽荣居极品，禄享千钟，家丰无价之珠，室富倾城之美，悉皆抛下，非已有也。所有与于偕行者，平昔所作罪业而已。故曰：万般将不去，唯有业随身。

回光集云：千年铁树开花易，一失人身再复难。

悟真篇云：试问堆金等山岳，无常买得不来么？

吕纯阳云：万劫千生得个人，须知前世种来因。速觉悟，出迷津，莫使轮回受苦辛。

张紫阳云：休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。

三夏斯语，能不恤然失乎？

夫人欲免轮回，而不堕于世纲者，莫若修炼金丹，为升天之灵梯，超凡之径路也。其道至简至易，虽愚昧小人得而行之，亦立跻圣域。奈何世之修真者，志道而不专精，专精而不勤久，是以学者众而成者寡也。

尚书曰：知之非艰，行之唯艰。

道经曰：上士闻道，勤而行之。闻而不行，道安能成？

陈泥丸曰：我昔修行得真诀，昼夜功夫无断绝。一朝行满人不知，四面皆成夜光阙。

马丹阳曰：师恩深重终难报，誓死环墙炼至真。

二公念生死事大，无常迅速，发勇猛心，辨精进力，若不立此大志，安能脱樊笼，而超霄汉者哉？

吕祖有云：辛勤二三年，快活千万劫。

盖天有时而倾，地有时而陷，山有时而推，海有时而竭。唯道成之后，乘飞龙，驾紫雾，翱翔天外，逍遥虚空，数不得而限之，命不得而拘之，真常本体，无有尽时，回顾世间之乐，何乐如之？

尝稽道德经曰：虽珙璧以先驷马，不如坐进此道。此予道之所由作也。

性命说

夫学之大，莫大于性命。性命之说，不明于世之久矣。

何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。

何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。

然有性，便有命；有命，便有性。性命原不可分。但以其在天，则谓之命；在人，则谓之性。性命实非有两。况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然合一者哉。

故易曰：乾道变化，各正性命。中庸曰：天命之谓命。此之谓也。

乃玄门专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教。故详言命而略言性，是不知性也，究亦不知命。

禅家专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教。故详言性而略言命，是不知命也，究亦不知性。

岂知性命本不相离，道释原无二致。神气虽有二用，性命则当双修也哉。

贤人之学，存心以养性，修身以立命。圣人之学，尽性而至命。

谓性者神之始，神本于性，而性则未始神，神所由以灵。命者气之始，气本于命，而命则未始气，气所由以生。

身中之精，寂然不动。盖刚健中正，纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。

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

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

性之造化，系手心。命之造化，系乎身。见解知识，出于心哉。思虑念想，心役性也。举动应酬，出于身哉。语默视听，身累命也。

命有身累，则有生死。性受心役，则有去来。有生死，不能至命也。有去来，不能尽性也。

故盈天地间，皆是生气，参赞两间，化育万物。其命之流行，而不息者乎？盖生之理，具于命也。盈天地间，皆是灵觉，明光上下，照临日月。未始性，而能性我之性者，性之始

也。未始命，而能命我之命者，命之始也。

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

性有气质之性，有天赋之性；命有分定之命，有形气之命。

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

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

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

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

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

奈妙合之道不明，修世者遗命，且并率性之窍妙，不得而知之，矧能炼之乎？非流于狂荡，则失于空寂，不知其命，末后何归。修命者遗性，且并造命之功夫，不得而知之，知能守之乎？

非执于有作，则失于无为。不知其性，劫运何逃？即二氏之初，亦岂如是乎？

吾闻释迦生于西方，亦得金丹之道，是性命兼修，为最上乘法，号曰金仙。

吕祖亦曰：只知性，不知命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。

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

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

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

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

死生说

大众好生恶死，以莫识死生故。生从何来，死从何处。徒在生前，奔驰谋作，致大亏生道，不得逍遥。故于死后，渺茫沦落，不戳破死门，竟堕轮转。

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

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

生则是第八识神阿赖耶主之，死亦是第八识神阿赖耶主之。投胎则此识先来，舍身则此识后去。故曰：去后来先作主公。经颂曰：善业从下冷，恶业从上冷，二皆至于心，一处同

时舍。当此之际，如生龟解壳，活蟹落汤，地水火风，各自分散。

而神既离形，但看世界，与泼墨相似，东西莫辨，上下不知。只见有缘之处，一点妄明。见明色，发明见，想成流，爰为种。纳想为胎，入母中宫，禀气受质。气则顿具四大，渐成诸根，心则顿具四蕴，渐成诸识。

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

自一岁至三岁，长元炁六十四铢，一阳生乎复卦。

至五岁，又长元炁六十四铢，二阳生乎临卦。

至八岁，又长元炁六十四铢，三阳生乎泰卦。

至十岁，又长元炁六十四铢，四阳生乎大壮。

至十三岁，又长元炁六十四铢，五阳生乎夬卦。

至十六岁，又长元炁六十四铢，六阳是为乾卦。

盗天地三百六十铢之正炁，原父母二十四铢之祖炁，共得三百八十四铢，以全周天之造化，而为一斤之数也。

此时，纯阳既备，微阴未萌，精炁充实，如得师指，修炼性命，立可成功矣。

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

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

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

至四十八岁，又耗元炁六十四铢，应乎观卦。二阳在外，而阳德微，重阴上行，而阴气盛，若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。

至五十六岁，又耗元炁六十四铢，应乎剥卦。五阴并升乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，阳力仅存，若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于垂槁之苗。

至六十四岁，卦炁已周，所得天地父母之元炁三百八十四铢、而为一斤之数者，耗散已尽，复返于坤。纯阴用事，阳气未萌，若勤修炼，时时采药，时时栽接，则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，还老为强矣。

于此时不遇至人，汲汲修炼，虽保余年，皆籍谷精以培后天之精气，无复有先天之元炁矣，安能长生不死哉？

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

夫万物非欲生，不得生，万物非欲死，不得死。任他尘生尘灭，万化万生，不能脱离苦海，劫劫生生，轮回不绝，无终无始，如汲井轮。三界凡夫，无一不遭此沉溺。

故世人莫知生从何来，盖参父母未生前；死从何来，知来然后知生处。世人莫问死从何去，盖参魂游魄降后；生从何去，知去然后知死处。死之机由于生，生之机原于死。无死机不死，无生机不生。生死之机两相关，世人所以有生死，生死之机不相关，至人所以超生死。有生死者，身也；无生死者，心也。敦复则心生，迷复则心死。则危者可安，亡者可保。

至四十八岁，又耗元炁六十四铢，应乎观卦。二阳在外，而阳德微，重阴上行，而阴气盛，若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。

至五十六岁，又耗元炁六十四铢，应乎剥卦。五阴并升乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，

阳力仅存，若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于垂槁之苗。

至六十四岁，卦炁已周，所得天地父母之元炁三百八十四铢、而为一斤之数者，耗散已尽，复返于坤。纯阴用事，阳气未萌，若勤修炼，时时采药，时时栽接，则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，还老为强矣。

于此时不遇至人，汲汲修炼，虽保余年，皆籍谷精以培后天之精气，无复有先天之元炁矣，安能长生不死哉？

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

夫万物非欲生，不得生，万物非欲死，不得不死。任他尘生尘灭，万化万生，不能脱离苦海，劫劫生生，轮回不绝，无终无始，如汲井轮。三界凡夫，无一不遭此沉溺。

故世人莫知生从何来，盖参父母未生前；死从何来，知来然后知生处。世人莫问死从何处去，盖参魂游魄降后；生从何处去，知去然后知死处。死之机由于生，生之机原于死。无死机不死，无生机不生。生死之机两相关，世人所以有生死，生死之机不相关，至人所以超生死。有生死者，身也；无生死者，心也。敦复则心生迷，迷复则心死。

故仙佛愍之，说一切众生，具有本来一灵真觉，但昏惑不见，使天命之性，浪化迁流，转转不悟。而世世堕落，失身于异类，透灵于别壳，至真性根，不复于人。

我当以圣道，令众生永离妄想，能致自身如仙家之长生、佛氏之不死去。

邪正说

大道生天、生地，天地生人、生物。天、地、人、物一性同体。天有阴阳，地有刚柔，物有牝牡，人有男女。

有阴阳斯有日月星辰，有刚柔斯有山川草木，有牝牡斯有胎卵湿化，有男女斯有配偶生育。

众生因配偶有淫欲，因生育有恩爱。有淫欲、恩爱，故有魔障、烦恼。有魔障、烦恼，故有一切苦厄。有一切苦厄，故有生老病死。

是以太上蕴好生之德，开度世之门，著经立法，教人返朴还淳。无欲观妙，有欲观窍。致虚守静，归根复命。早复重积，深根妙蒂。得一守中，虚心实腹。弱志强骨，挫锐解纷，和光同尘。专气致柔，抱一无离。知雄守雌，知白守黑。闭门塞兑，被褐怀玉。昏昏冥冥，其精曰生，恍恍惚惚，其精不泄。日生则日长，不泄则不竭。精能化气，气能化神，神能还虚。五行不能盗，阴阳不能制。与道为体，超出天地。此乃老子清静无名之道也。

至汉魏伯阳真人礼金碧经而作参同契，始有龙铅虎汞之名。爰及唐宋，诸仙叠出，丹经灿然。横说竖说，种种异名，载于丹书，不可胜数。究竟本来，无非吐露同出异名之一物耳。

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

幸吾师尹真人出，欲续大道之一丝，以复无名之古教。于是剪除繁芜，撮其枢要，扫除譬喻，独露真詮，标摘正理，按图立象，不可施于笔者，笔之不可发于语者。语之直指何者是铅汞，何者是龙虎，何者是鼎炉，何者是药物，何者谓之采取，何者谓之抽添，何者谓之温养，何者谓之火候，何者是真种子，何者是真性命，何者是结胎，何者是了当，历历发明，毫发无隐。后之有志于道者，再不为丹经所惑也。

况丹经子书，汗牛充栋，讲理者多，留诀者少。初无下手入门，次无采药结胎，末无极则归着。后人不识次序，如何凑泊得来？不免有揜前越后之差，首颠尾倒之乱。学道一生，不得其门而入者多矣。间有入门者而不知升阶，有升阶者而不知登堂，有登堂者而不知入室。是以次第工夫乃修真之首务，岂可缺焉？

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

其一曰：涵养本原，救护命宝。

其二曰：安神祖窍，翕聚先天。

其三曰：蛰藏气穴，众妙归根。

其四曰：天人合发，采药归壶。

其五曰：乾坤交媾，去矿留金。

其六曰：灵丹入鼎，长养圣胎。

其七曰：婴儿现形，出离苦海。

其八曰：移神内院，端拱冥心。

其九曰：本体虚空，超出三界。

于中更有炼形、结胎、火候等诸心法，以全九转还丹之功。

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

故法华会上，世尊指曰：唯此一事实，余二即非真。

尹真人曰：九十六种外道，三千六百傍门，任他一切皆幻，只我这些是真。

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

盖玄夫大道，难遇易成而见功迟。傍门小术，易学难成而见效速。是以贪财好色之徒，往往迷而不悟。其中有好炉火者，有好彼家者，有视顶门者，有守脐蒂者，有运双睛者，有守印堂者，有摩脐轮者，有摇夹脊者，有兜外肾者，有转辘轳者，有三峰采战者，有食乳对炉者，有闭息行气者，有屈伸导引者，有三田还返者，有双提金井者，有晒背卧冰者，有饵芝服术看，有纳气咽津者，有内视存想者，有休粮辟谷者，有忍寒食秽者，有搬精运气者，有观鼻调息者，有离妻入山者，有定观鉴形者，有熊经鸟伸者，有餐霞服气者，有长坐不卧者，有打七炼魔者，有禅定不语者，有斋戒断味者，有梦游仙境者，有默朝上帝者，有密咒驱邪者，有见闻转诵者，有食己精为还元者，有捏尾闾为闭关者，有炼小便为秋食者，有采女经为红铅者，有扶阳用胞衣而炼紫河车者，有关用黑铅而铸雌雄剑者，有闭目冥心而行八段锦者，有吐故纳新而行六字气者，有面壁而志在降龙伏虎者，有轻举而思以驾风骖者，有吞精咽华以翕日月者，有步罡馗斗以窥星辰者，有依卦爻之序而朝屯暮蒙者，有售黄白之术而烧茆弄火者，有希慕长生不死者，有驰志月日飞升者，有着相执而不化者，有着空流而不返者，有持戒定慧而望解脱者，有祛贪嗔痴而思清静者，有生而愿超西域者，有死而愿登天堂者，似此泯泯棼棼，难以悉举。

道释者流，执此一术一诀，便谓金丹大道，止于是矣。吁！此辈如管中窥豹，井底观天，妄引百端，支离万状，碎将至道，破段分门，以迷指迷，盲修瞎炼。不肯自思已错，更将错路教人。

是以王良器作破迷歌，陈泥丸作罗浮吟，钟离翁作正道歌。历举傍门诸术之非，以救错行邪径之失也。

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

故傅大士云：饶经八万劫，终是落空亡。此乃小乘功夫，不合大道全体。

故张平叔云：学仙须是学天仙，唯有金丹最得端。

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

亦感乎？

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

子之本怀，正欲乘此皇极昭明之世，与群生同种乾元之因，共结龙华之伴，故作此说而挽邪归正，并吾师所授诸图诀窍明明指出，使诸学者印证丹经，一览而无疑矣。

普照图、反照图、时照图、内照图

如此大法，万神圭旨是也！

人之元气逐日发生。子时复气到尾间。丑时临气到背堂。寅时泰气到玄枢。卯时大壮气到夹脊。辰时书气到陶道。巳时乾气到玉枕。午时垢气到泥丸。未时豚气到明堂。申时否气到膻中。酉时观气到中浣。戌时剥气到乾阙。亥时坤气而归于气海矣。

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

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

脑者，髓之海，诸髓皆属之，故上至泥丸，下至尾骶，俱肾主之。膻中，在两乳间，为之海，能分布阴阳，为生化之源。故名之曰海膜，在肺下与助腹周围，相着如幕，以遮浊气，使不熏蒸上焦。幽门在大小肠之间，津液渗入膀胱。滓秽流入大肠，变化出矣。

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

反照图之下一层者，指出尾闾太玄之窍，中一层者，指出夹脊双关之窍，上一层者，指出天谷泥丸之窍。此谓后三关也。丹阳云：前三三，后三三，收拾起，一担担，是此义也。

时照图者，发明阳升阳降之机，四象环中之妙。

内照图者，指示五脏六腑、二十四椎、任督两脉，使内观者知有下手处。若人不明窍而言修，犹人未能立而言行也。从古诸仙皆口口相传、心心相授，不敢明将此窍示人，是惧泄天机之故耳。吾师尹公开佛之正知见，等众生如一子，绘此四图接引后之迷者，意在普度有缘，同出生死苦海。

太极图

此○者，释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之谓也。凡人始生之初，一点灵光而所以主张乎形骸者，太极也。父母未生以前，一片太虚而所以不属于形骸者，无极也。度师曰：欲识本来真面目，未生身处一轮月。

尹公曰：太极有二理，自运行而言则曰时候。虽天地不外乎一息，自凝结而言则曰真种。虽一黍可包乎天地，宿蛰、归根、晏息、杳冥是为时候太极。孕字、结实、交媾、结胎，是为真种太极。人能保完二极而无失，则可以长生不化，岂止尽年，令终而已哉。

太极发挥

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

人皆知太极在未有天地万物之先，而不知既有天地万物，各有太极具焉。太极有时候、有真种。

未有天地万物之太极，在戌亥二会。有此二会，太极斯有一元造化。每年太极在九月、十月，有此两月太极，斯有一年造化。每月太极在二十六至三十，有此五日太极，斯有一月造化。每日太极在戌亥二时。有此二时，太极斯有一日造化。一时太极在窈窈冥冥二候，有此二候太极，所有一时造化。

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

中心图

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

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

火龙水虎说

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

古之至人，知神物隐于此，假法象而采取太阴之精，设鼎器而诱会大阳之气，使归神室，混混相交，交合不已，孽产无穷，而水中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化为鄞鄂，交结百宝，名曰金液还丹。

日乌月兔说

日者，阳也。阳内含阴，象砂中有汞也。阳无阴，则不能自耀其魂，故名曰雌火，乃阳中含阴也。日中有乌，卦属南方，谓之离女。故曰：日居高位反为女。

月者，阴也。阴内含阳，象铅中有银也。阴无阳，则不能自莹其魄，故名曰雄金，乃阴中含阳也。月中有兔，卦属北方，谓之坎男。故曰：坎配蟾宫却是男。

无漏云：铅求玉兔脑中精，汞取金乌心内血，只驱二物结成丹，至道不繁无扭捏。

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

大小鼎炉说

凡修金液大丹，必先安炉立鼎。鼎之为器，非金非铁；炉之为具，非玉非石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，乃人身百脉交汇之处。鼎卦曰：正位凝命是也。此谓之小鼎炉也。

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

内外二药说

凡修炼者，先修外药，后修内药。若高上之士，夙植灵根，故不炼外药，便炼内药。内药无为无方。为外药有为有以，为内药无形无质。而实有外药，有体有用。而实无外药，可以治病，可以长生。久视内药，可以超越，可以出有入无。外药外阴阳往来，内药内坎离辐辏。以外药言之，交感之精，先要不漏，呼吸之气，更要微微，思虑之神，贵在安静。以内药言之，炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也，元精固，则交感之精自不泄漏；炼气者，炼元气，补离中之元阴也，元气住，则呼吸之气自不出入；炼神者，炼元神，坎离合体而复乾元，元神凝则思虑之神自然泰定。

内外兼修，成仙必矣。

顺逆三关说

道生一、一生二、二生三、三生万物，此所谓顺去生人、生物。今则形化精、精化气、气化神、神化虚，此所谓逆来成仙、成佛。初关炼精化炁者，要识天癸生时，急急来之。采时须以徘徊之意，引火逼金行，颠倒转自然，鼎内大丹凝。中关炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流，至天谷穴，炁与神合，然后下降黄房。所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭。上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于毗卢性海。

盖三关自有为入无为者，渐法也。修上一关，兼下二关者，顿法也。若径作炼神还虚者，工夫列虚极静笃时，精自化炁，炁自化神。即关尹子忘精神而超生之上旨也。

尽性了命说

丹田喻日，心中元性喻月。日光自返照月，盖交会之后实体乃生金也。月受日气，故初三生一阳者，丹既居鼎，觉一点灵光自心常照而无昼夜。一阳生于月之八日而二阳产矣。二阳者，丹之金气少旺，而元性又少现。自二阳生之于望而三阳纯矣，三阳纯者是所谓元性尽现而如月之圆矣。十六而一阴生，一阴者，性归于命之始也。自一阴生至于月之二十三而二阴产矣。二阴者，乃性归于命三之二也。自二阴生于月之三十日而三阴全矣。三阴金，乃性尽归于命也。方其始也，以命而取性。性全矣，又以性而安命。

此是性命双修大机括处。

真土根心说

夫天之气之所从生者，盖蕴于天地之土中而无尽藏也。人之气所从生者，盖蕴于人身之土中而无尽藏也。故仁义礼智之根，根之心；犹草木之根，根于土。草木之根根于土，自然畅茂，而条达仁义礼智之根根于心，自然生色而啐面。孟子曰：居移气，养移体。大学曰：心广体胖。心既广矣，体复胖矣，而谓病之不去体者，妄也。至若枝叶之或憔悴而枯槁也，则又如之何？亦唯直从于其根焉。而培之，而溉之，培之溉之而生意有不复息乎？盖草木之根，病则枝叶病。若人之心犹草木之根也，心病则身病，心不病则身不病。故身病由于心病。而体胖，数语乃去病之圣药也。

魂魄说

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

蟾光说

太虚寥廓，皓月粲然，雪浪翻腾，金蟆吐耀。人见月之所以明而曰：金精盛则月明焉。孰知金之所以生者，自月而产也。人见金之产于月，而不知月之明本出于日也。月者，喻元性也。水，喻坎宫也。金蟆者，喻一点真阳之窍也。元性，喻月性之用也。性之初见，圆陀陀，光灿灿，状似流星。盖气质之性稍息，而元神真性就见，如云开则月现，雾散则阳晖。才见此物，分明便是元气产矣，速急采取。譬之，见贼便捉，毋令再逸。收归于鼎器之中，则一点元气蟾光终，不可得而出矣。

降龙说

离日为汞，中有己土，强名曰龙。其形狞恶，主生人杀人之权，专成佛成仙之道，威能变化，感而遂通，云行雨施，品物流行，乾之九二，见龙在田，利见大人。

子曰：龙德而正中者也。世人不悟此龙生生之功，每服其害。若人悟而畏之，调而驭之，则能降此狞恶之龙而积至精之汞。降之者，制其心中真火，火性不飞，则龙可制而有得铅之时。

故曰：不积汞，何以取其铅，不降龙，无以伏其虎。且真铅真汞未易相投，而真虎真龙亦难降伏。学道者若能了得这个字，其他事皆未务也。

伏虎说

坎月为铅，铅中有戊土，强名曰虎，其形猖狂，虽能伤人杀人，却蕴大乘气象，举动风

威，叩之则应，舍弘光大品物资生文。

王重阳曰：履虎尾，不啞人。

亨又曰：愬道坦坦，幽人贞吉。

孔子曰：素愬之往，独行愿也。

若人悟而畏之，驯而调之，则能伏此猖狂之虎，以产先天之铅。伏之者，伏身中真水，水源至清，则虎可伏而无啞人之害。

故历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。是以纯阳翁云：七返还丹在人，先须炼己待时。

紫阳翁云：若要修成九转，先须炼己持心。皆此义也。

三家相见说

身、心、意谓之三家。三家相见者，胎圆也。精、气、神谓之三元。三元合一者，丹成也。摄三归一，在乎虚静。虚其心，则神与性合。静其身，则精与情寂。意大定，则三元混一。

情合性谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。

然而精化为炁者，由身之不动也。炁化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动，则东三南二同成五也。身若不动，则北一西方四共之也。意若不动，则戊己还生数五也。

身，心、意合，则三家相见，结婴儿也。

和合四象说

四象者，青龙、白虎、朱雀、玄武也。五行者，金、木、水、火、土也。龙木生火，同属乎心。心者，象帝之先灵妙，本有中之真无也。心若不动，则龙吟云起。朱雀敛翼，而元气聚矣。虎金生水，同系乎身。身者，历劫以来清静，自无中之妙有也。身若不动，则虎啸风生。玄龟潜伏，而元精凝矣。精凝气聚，则金木水火混融于真土之中，而精神魂魄攒簇于真意之内。真意者，乾元也。乃天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖，万物赖以生成，千灵承之以舒惨。意若不动，则二物交、三宝结、四象和合、五行攒簇，俱会八中宫而大丹成矣。故紫阳云：五行全要八中央。盖此之谓也。

取坎填离说

铅汞者，太极初分，先天之炁也。先天炁者，龙虎初弦之炁也。虎居北方坎水之中，而坎中阳爻原属于乾。劫运未交之先，乾因颠蹶驰骤误陷于坤。乾之中爻损而成离。离本汞居，故曰，坎内黄男名汞祖也。龙居南方离火之内，而离中阴爻原属于坤，混沌颠落之后，坤因含受孕育，得配于乾。坤之中爻实而为坎，坎本铅会，故曰离中玄女是铅家也。似此男女异室，铅汞异炉，阴阳不交，则天地否矣。圣人以意为黄婆，引坎内黄男，配离中玄女。夫妻一媾，即变纯乾，谓之取坎填离，复我先天本体。故悟真篇云：取将坎内中心实，点化离宫腹内阴，正此义也。

念观音咒说

此咒是观音菩萨微妙心印。若人书写六字大明咒者，即同书写三藏法宝；若人得念六字大明咒者，则同讽诵七轴灵文。又能开智慧门，能救百难苦，三世业冤，悉皆清静，一切罪障，尽得消除，解脱生死，安乐法身。然而念咒亦有秘诀。故第一声中叫唵之，乃以呼吾身毗卢遮那佛也。第二声东而嘛之，乃以呼吾身不动尊佛也。第三声南而呢之，乃以呼吾身宝生佛也。第四声西而叭之，乃以呼吾身无量寿佛也。第五声北而咪之，乃以呼吾身不空成就佛也。第六声复上返于喉而作吽者，乃以呼吾身大势至金刚也。久则五炁归元，即成就不思议功德而证圆通也。

九鼎炼心说

日也者，天之丹也，黑而荡之，则日不丹。心也者，人之丹也，物而霾之，则心不丹。故炼丹也者，炼去阴霾之物，以复其心之本体天命之性之自然也。天命之性，吾之真金也，人人之所必有者。气质之性，金之渣滓也。上智之所不无者，若以人伦日用之火而日炼之，则气质之性日除。气质之性日除，则天命之性自见矣。故五帝三王君也，而以君道而日炼其心；伊博周召相也，而以相道而日炼其心，孔曾思孟师也，而以师道而日炼其心。无时而不心在于道，无时而不以道而炼其心，此乃古大圣大贤为学之要法，百炼、炼心、炼性之明训也。

八识归元说

释氏谓，人之受生，必从父精母血与前生之识神三相合而后成胎。精气受之父母，神识不受之父母也。盖从无始劫流来，亦谓之生灭性。故曰：生灭与不生灭和合而成八识也。盖造化间有个万古不移之真宰，又有个与时推移之气运。真宰与气运合是谓天命之性。天命之性者，元神也。气质之性者，识神也。故儒家有变化气质之言，禅宗有返识为智之法。今人妄认方才中有一个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在。是殊不知此即死死生生之本，非不生不灭之元神也。噫，识识易，去识难，若不以天命元神战退无明业识。终在生灭场中，未见有出头日也。

五气朝元说

一气初判而列二仪，二仪定位而分五常，五常异地而各守一方，五方异气而各守一子。青帝之子名龙烟，受甲乙木德之三气。赤帝之子名丹元，受丙丁火德之二气。白帝之子名皓华，受庚辛金德之四气。黑帝之子名玄冥，受壬癸水德之一气。黄帝之子名常存，受戊己土德之五气。故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息。唯圣人知回几之道、得還元之理。于是攒五簇、四会、三合、二而归一也。盖身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。

待诏说

九年面壁之后。灵台晶莹，觉海圆明，性命混融，形神俱妙。与天地合德，与太虚同体，此同丹道已成而积功累行不可缺也。盖道之与德犹阴之与阳，行之与功犹日之与足。钟离翁云：有功无行如无足，有行无功目不全。功行两圆足自备，谁云无分作神仙？是以古仙上圣金丹事成，温养事毕，游戏人间，和光混俗，随力建功，随方解缚，扶危拯厄，救劫匡时，

普渡群迷，接引后学，道上有功，人间有行。功行满足，潜伏俟时，只待天书降诏，玉女来迎，驾雾腾云，直入三清圣境。如张紫阳翁悟真篇云：德行修逾八百，阴功积满三千，宝符降诏去朝天，稳驾琼舆凤辇。

飞升说

仙有五等，佛有三乘，修持功行不齐，所以超脱稍异。飞升冲举者上也，坐化尸解者次也，投胎夺舍者又其次也。乘龙上升者，如黄帝、茅蒙、王玄甫、韦善俊是也。驾云上升者，如杨羲、李筌、蓝采和、孙不二是也。控鲤上升者，如子英、琴高是也。骖鸾上升者，如子晋、邓郁是也。跨鹤上升者，如桓问、屈处静是也。御风上升者，如葛由、武夷君是也。拔宅飞升者，如何候、尹喜、淮南王、许旌阳是也。白日冲举者，如蔡琼、冯长、马成子、浮丘伯是也。尝考到仙谱传，始知从古至今成仙者十万余人，拔宅者八千余处。所以纯阳翁于景福寺壁间题一联云：莫道神仙无学处，古今多少上升人。

亨集

性命双修万神圭旨第一节口诀

涵养本原救护命宝（涵养本原图）（内附退藏沐浴、玉液炼形二法）

欲修长生，须识所生之本；欲求不死，当明不死之人。故曰：认得不死人，方才人不死。那不死的人，道家呼为铁汉，释氏唤作金刚，即世人本来妙觉真心是也。

此心灵灵不昧、了了常知，其体不生不灭，其相无去无来。究之，于先天地之先，莫知其始；穷之，于后天地之后，莫知其终。高而无上，广不可极；渊而无下，深不可测。乾坤依此而覆载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万灵依此而变通。

三教大圣，教人修道，是修这个；成仙成佛，也是这个；戴角披毛，也是这个。

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

不悟者何，为有妄心。何为妄心？盖为一切众生从无始以来，迷却真心，不自觉知，故受轮转，枉入诸趣，原夫真心无妄，性智本明，妙湛元精。由妄瞥起，俄然晦昧，则失彼元精，枯湛发知，故转智为识，形中妄心，名之曰识。

心本无知，由识故知；性本无性，由识故生。生身种子，萌孽于兹，开有漏华，结生死果。今人妄认方寸中，有个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在是。殊不知此即死死生生之识神，劫劫轮回之种子耳。

故景岑云：学道之人不悟真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。

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

然而大道茫茫，当从何处下手？是以齐襟必举领，整网要提纲。昔尹师指出：修行正路一条。教人打从源头上做起。若源头洁净，天理时时现前，识念自然污染不得。譬如昊日当空，魍魉灭迹，此一心地法门，是古今千圣不易之道。

故老子曰：若夫修道，先观其心。观心之法，妙在灵关一窍。人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞。至虚至明，乃吾人生生主宰。真所谓有

之则生，无之则死，生死盛衰，皆由这个。

儒曰：灵台。

道曰：灵关。

释曰：灵山。

三教同一法门，总不外此灵明一窍。

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

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

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

欲息轮回，莫若体乎至道。欲体至道，莫若观照本心。应须音眼虚鉴，常教朗月辉明，每向定中慧照。时时保得此七情未发之中，时时全得此八识未染之体。外息诸缘，内绝诸妄。含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，四肢不动，使眼耳鼻舌身之五识，各返其根，则精神魂魄意之五灵各安其位。

二六时中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准常要对着此窍，运用施为念念不离此窍，行住坐卧心心常在此窍。不可刹那忘照，率尔相违，神光一出便收来，造次弗离常在此。即子思所谓不可须臾离者是也。

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

然要进除六识，尤在知所先后。意虽为六识之主帅，眼实为五贼之先锋。故古德云：心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其目。盖弩之发动在机，心之缘引在目。机不动则弩住，目不动则心住。

阴符经曰：机在目。

道德经曰：不见可欲，而心不乱。

鲁论曰：非礼勿视。

朱子曰：制于外所以养其中也。

金笥宝箓曰：眼乃神通玄牝门，抑之于眼使归心。

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

又观经观心品云：三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱；不能观者，毕竟沉沦。

道德首章云：常有欲以观其徼者，观此窍也。常无欲以观其妙者，观此窍中之妙也。

昔黄帝三月内观者，观此也。

太上亦曰：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。

观心非易，止念尤难。是以念头起处，系人生死之根。

古仙云：大道教人先止念，念头不住亦徒然。

圆觉经云：居一切时，不起妄念于诸妄心，亦不息灭住妄想境。不加了知于无了知，不辨真实。

起信论云：心若驰散，即便摄来，令往正念，念起即觉，觉之即无，修行妙门，唯在于此。

虚靖天师云：不怕念起，只怕觉迟，念起是病，不续是药。

当知妄念起于识根，对境成妄，实非有体。在众生时，智劣识强，但名为识。当佛地时，智强识劣，但名为智。只转其名，不转其体。初一心源廓然妙湛，由知见立知，妄尘生起，故有妄念。若知见无见，则智性真净，复还妙湛，洞彻精了，而意念消。

意念既消，自六识而下莫不皆消。即文殊所谓一根既返元，六根成解脱。既无六根，则无六尘。既无六尘，则无六识。既无六识，则无轮回种子。既无轮回种子，则我一点真心独立无依，空空荡荡，光光净净，而万劫常存，永不生灭矣。

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

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

是知一切诸圣，皆从此心方便门入，得成祖佛，为人天之师。凡夫不能证者，由不识自心故。故曰：海枯终见底，人死不知心。六道群蒙皆此门出，历千劫而不返，一何痛哉。

所以诸佛惊入火宅，祖师特地西来，乃至千圣悲嗟，皆为不达唯心出要道耳。

如宝藏论云：夫天地之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山，识物灵照，内外空然，寂寞难见，其谓玄玄。巧出于紫微之表，用在于虚无之间。端化不动，独而无双。声出妙响，色吐华容。穷睹无所，寄号空空。唯留其声，不见其形。唯留其功，不见其容。幽明朗照，物理虚通。森罗宝印，万象真宗。其为也形，其寂也冥。本净非莹，法尔圆成。光照日月，德越太清。万物无作，一切无名。转变天地，自在纵横。恒沙妙用，混沌而成。谁闻不喜，谁闻不惊。如何以无价之宝，隐于阴人之坑。哀哉！哀哉！其为自轻。悲哉！悲哉！晦何由明？其宝也灿灿煌煌，朗照十方，间寂无物，应用堂堂。应声应色，应阴应阳。奇物无根，妙用常存。瞬目不见，侧耳不闻。其本也冥，其化也形。其为也圣，其用也灵。可为大道之真精，其精甚灵，万有之因。凝然常住，与道同伦。

天下最亲，莫过心也。百姓之用，而不知心；如鱼在海，而不知水。故佛经云：一切众生，从旷劫来，迷列本心，不自觉悟。妄认四大为身、缘虑为心。譬如百千大海不认，但认一小浮沤。以此迷中复迷，妄中起妄，随境流转，离目生情。取十万端，无时暂暇。至使起惑造业，循环六道，密网自围，不能得出。究竟冥初皆一妄迷真之咎耳。

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

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

虽然，此最上一乘大道，若根器利者，一超直入如来地。若根器钝者，将如之何？必由下学而上达的功夫，渐次引入法门可也。使之行一步，自有一步效验，升一级，自有一级规模。亦是行远自迩，登高自卑之意。

若不知入门下手功夫，安能遽到了手极则地位？若未能尽心，而安能知性？未能明心，而安能见性？夫明心尽心之要者，时以善法扶助自心，时以赤水润泽自心，时以境界净治自心，时以精进坚固自心，时以忍辱坦荡自心，时以觉照洁白自心，时以智慧明利自心，时以

佛知见开发自心，时以佛平等广大自心。

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

噫！莫看易了，至人难遇，口诀难闻。故张平叔云：只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？殊不知经中口诀自载，大都秘母言子，不肯分开说破，使人凑泊不来。况多为譬辞隐语，使学者眩目惑心，以致中途退步。余甚悯之，今将丹经梵典中之口诀，一一指出，留与后人，为破昏黑的照路灯，辨真伪的试金石。

太玄真人云：

父母生前一点灵，不灵只为结成形。成形罩却光明种，放下依然彻底清。

空照禅师云：

这个分明个个同，能包天地运虚空。我今直指真心地，空寂灵知是本宗。

自然居士云：

心如明镜连天净，性似寒潭止水同。十二时中常觉照，休教昧了主人翁。

智觉禅师云：

菩萨从来不离真，自家昧了不相亲。若能静坐回光照，便见生前旧主人。

三茅真君云：

灵台湛湛似冰壶，只许元神在里居。若向此中留一物，岂能证道合清虚？

天然禅师云：

心本绝尘何用洗，身中无病岂求医。欲知是佛非身处，明鉴高悬未照时。

主敬道人云：

未发之前心是性，已发之后性是必。心性源头参不透，空从往迹费搜寻。

无心其人云：

妄念才兴神加迁，神过六贼乱心田。心目既乱身无主，六道轮回在目前。

高僧妙虚云：

惺惺一个主人翁，寂然不动在灵宫。但将此中无持碍，天然本体自虚空。

太乙真人云：

一点圆明等太虚，只因念起结成躯。若能放下回光照，依旧清虚一物无。

华严经颂云：

有数无数一切劫，菩萨了知即已念。于此善入菩提行，常勤修习不退转。

海月禅师云：

六个门头一个关，五门不必更遮栏。从他世事纷纷乱，堂上家尊镇日安。

水庵禅师云：

不起一念须弥山，待立当头着眼看。牛一缕丝轻绊倒，家家门底透长安。

大沩智颂云：

真佛无为在我身，三呼三应太惺惺。若人不悟原由者，生劫茫茫认识神。

无垢子谒云：

五蕴山头一段空，同门出入不相逢。无量劫来赁屋住，到头不识主人翁。

唯宽禅师云：

劝君学道莫贪求，万事无心道合头。无心始体无心道，体得无心道也休。

志公和尚云：

顿悟心原开宝藏，隐显灵踪现真象。独行独坐常巍巍，百亿化身无数量。

呆堂禅师云：

应无所住生其心，廓彻圆明处处真。直下顶门开正眼，大千沙界现全身。

指玄篇云：

若得心空若便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。

段真人云：

心内观心觅本心，心心俱绝见真心。真心明彻通三界，外道天魔不敢侵。

张远霄云：

不生不灭本来真，无价夜光人不识。凡夫虚度几千生，杂在矿中不能出。

薛道光云：

妙诀五千称道德，真詮三百颂阴符。但得心中无一字，不参禅亦是工夫。

无垢子云：

学道先领识自心，自心深处最难寻。若还寻到无寻处，方悟凡心即佛心。

逍遥翁云：

扫除六贼净心基，荣辱悲欢事勿追。专炁至柔窥内景，自然神室产牟尼。

弄丸集云：

天机奥妙难轻吐，颜氏如愚曾氏鲁。问渠何处用工夫，只在不闻与不睹。

张三峰云：

真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。世人耽着小形骸，一颗玄珠迷不识。

解迷歌云：

若要真精无漏泄，须净灵台如朗月。灵台不净神不请，昼夜工夫休断绝。

北塔祚云：

切忌随他不会他，大随此语播天涯。真净性中方一念，早是千差与万差。

横川拱云：

洞水无缘会逆流，见他苦切故相救。西来祖意定无意，妄想狂心歇便休。

草堂禅师云：

断臂觅心心不得，觅心不得始安心。心安后夜雪庭际，满目瑶花无处寻。

佛国禅师云：

心心即佛佛心心，佛佛心心即佛心。心佛悟来无一物，将军止渴望梅林。

华严经偈云：

若人欲识佛境界，当净其意即虚空。远离妄想及诸取，令心所向皆无碍。

宝积经颂云：

诸佛从心得解说，心者清净名无垢。五道鲜洁不染，有解此看成大道。

圆悟禅师云：

佛佛道同同互道，心心真契契真心。廓然透出威音外，地久天长海更深。

世奇首座云：

诸法空故我心空，我心空故诸法同。诸法我心无别体，只在而今一念中。

张拙秀才云：

光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。

中峰禅师云：

从来至道与心亲，学到无心道即真。心道有无俱泯绝，大千世界一闲身。

张无梦云：

心在灵关身有主，气归元海寿无穷。

白沙先生云：

千修千处得，一念一生持。

彭鹤林云：

神室即是此灵合，中有长生不死胎。

永明延寿云：

有念即生死，无念即泥洹。

胡敬斋云：

无事时不教心空，有事时不教心乱。

道玄居士云：

一出便收来，既归须放下。

罗念庵云：

毋以妄念伐其心，毋以客气伤元气。

莎衣道人云：

心若在腔子里，念不出总持门。

白乐天云：

自从苦学空门法，消尽平生种种心。

海业禅师云：

动不忘于观照，静不忘于止息。

韬光集云：

心在是念亦在是，动如斯静也如斯。

冲妙云：

身不动而心自安，心不动而神自守。

徐无极云：

性从偏处克将去，心自放时收拾来。

佛印云：

一念动时皆是火，万缘寂处即生春。

陶宏景云：

修心要作长生客，炼性当如活死人。

无着禅师云：

明即明心空寂，见即见性无生。

华严经云：

若能谛观心不二，方见毗卢清净身。

华严颂云：

始从一念终成劫，悉依众生心想生。

马丹阳云：

若能长守弯弯窍，神自灵明气自充。

丘长春云：

当时一句师边得，默默垂帘仔细看。

慧日禅师云：

一念照了一念之善提也，一念晏息一会之涅槃也。

以上数语，皆成仙作圣之要、八道八德之门也。首阿难多闻总持积岁不登圣果，息缘返照，暂时即证无生。盖凡夫之心，终日趋外，愈远愈背。唯返照者，检清摄念，摄念安心，安心养神，养神归性。即魏伯阳所谓金来归性初，乃得称还丹是也。咦！炼矿成金得宝珍，炼情归性合天真。相逢此理，交谈者千万人中无一人。

退藏沐浴工夫（洗心退藏图）

易之洗心退藏于密这句话头，唐宋神仙谓之沐浴，近代诸人标为艮背，总只是这个道理，这个窍妙。原夫心属乎火，而藏之以背之水者，洗之之义也，心居乎前，而藏之以背之后者，退之义也。

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

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

古仙有言曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。以其上通天谷，下达尾闾，中通心肾，召摄灵阳，救护命宝。此非修行径路而何？吾人未有此身，先有此息，此身未灭，此息先灭，此又非修行正路而何？

原人受生之初，在胞胎内随母呼吸，受气而成此缕，与母联属，渐吹渐开，中空如管，通气在来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊泥丸，至山根而生双窍，由双窍下至准头，而成鼻之两孔，是以名曰鼻祖。

斯时，我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有隔阂。几乎气数满足，裂胞而出，剪断脐带，囚地一声，一点元阳落于立命之处。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通。人生自幼至老，未有一息驻于其中。凡夫尘生尘灭，万死万生，只为寻不着来时旧路耳。

太上教人修炼而长生者，由其能夺天地之正气。人之所以能夺天地之正气者，由其有两孔之呼吸也。所呼者自己之元气从中而出，所吸者天地之正气从外而入。人若根源牢固，呼吸之间，亦可以夺天地之正气而寿绵长久。若根源不固，精竭气弱，所吸天地之正气随呼而出，身中元气不为己之所有，反为天地所夺。何也？盖为呼吸不得其门而入耳。

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

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

今之人，有调息、数息、抑息、闭息，皆是隔靴止痒，不得至于玄窍。

此窍初凝，就生两肾，次生其心。其肾如藕，其心如莲，其梗中通外直，拄地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里是也，乃心肾往来之路，水火既济之乡。

欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气渐次通夹脊，透混元，而直达于命府，方才子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言其修炼。按了真了曰：欲点常明灯，当用添油法。尹师曰：涵养本原为先，救护命宝为急。又曰：一息尚存，皆可复命。人若知添油之法，续尽灯而复光明，即如得返魂之香，点枯菱而重茂盛。所以云：油千灯灭，气绝身亡。然非此窍则不能添油，非添油则不能接命，命不接则留性不住，性不住忽一旦无常到来，则懵懵然而去矣。故吕公曰：蓄精宜及早，接命莫教迟。果然是接之则长生，不接则夭死。

盖人禀天地气数有限，不知保养，自暴自弃，如刘海蟾云：朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据；细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。阖辟之机一停，呼吸之气立断。呜呼！生死机关，其速如此，世人何事而不肯回心向道耶？

况此着工夫最是简易，不拘行住坐卧，常损此心，退藏夹脊之窍，则天地之正气可扯而进，与己混元真精凝结丹田，以为起生之本。盖以天地无涯之元炁，而续我有限之形躯，不亦易乎？

学者只要认定此窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水，相似自然，散

其邪火，销其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念既上，真息自现，真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体恒存。性存命固、悬念俱销，此性命双修之第一步也。

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

此段当与第三节蛰伏藏气穴同看。

玉液炼形法则（玉液炼形图）

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

此法先用行气主宰，照在玄膺一窍。此窍可通气管，即黄庭经所谓，玄膺气管受精符是也。少倾，则津液满口，如井水然，微漱数遍，徐徐以意引以重楼，渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至三里，下脚背及大拇指，又转入涌泉，由脚跟脚弯循大腿而上至尾闾，合作一处，过肾堂、夹脊、双关，分送两肩、两膀、两臂至手背，由中指转手掌，一齐旋回过手腕，由胸旁历腮后，从脑灌顶，复下明堂、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转毕。稍停又眼前行功，则壅滞之处渐次疏通，不唯贯穿诸经，亦能通达诸窍。即心印经所谓，七窍相通，窍窍光明是也。

盖吾人灵明，一窍六合而内，六合而外，本无不周，本无不照，其不能然者，为形所碍耳。直要炼到形神俱妙，方才与道合真。

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

炼形用液者何也？道家谓之药漆玉液是津，玉池是口。黄庭内景云：口为玉池太和官，漱咽灵液灾不干，体生光华炁香兰，却灭百邪玉铢颜。审能修之登广塞。盖液中有气，气中有液，液气相生，日充月盛，为金液之基，作润身之宝。况能闯关透节，无处不到。古歌曰：华池神水频吞咽，紫府元君直上奔，常使气通关节透，自然精满谷神存。

夫玄膺一窍，乃是津液之海，生化之源，灌溉一身，皆本于此。故太上云：舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。法华经颂云：白玉齿边流舍利，红莲香上放毫光，喉中甘露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。此乃小玉液炼形法也。

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

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

夫学道之士，不患不成，唯患不勤。苟能专精而勤，未有学而不得也。设使立志不坚，信道不笃，朝为而夕改，始勤而中辍，悦于须臾，厌于持久，欲望与天齐寿，不亦难乎？

内观经云：知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难，得道易，守道难。若使不难，则满市皆神仙矣。安足为异耶？

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

性命双修万神圭旨第二节口诀

安神祖窍翕聚先天（安神祖窍图）（内附法轮自转、龙虎交媾二法）

祖窍真际，举世罕知，不得师传，俨似暗中射垛。

盖祖窍者，乃老子所谓玄牝之门也。悟道篇云：要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。所以紫阳言：修炼金丹，全在玄牝。于四百字序云：玄牝一窍，而采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，至于脱胎神化，无不在此。修炼之士，诚能知此一窍，则金丹之道尽矣，所谓得一而万事毕者是也。

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

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

纯阳祖师云：玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。且以生身之理言之，父母一念将媾之际，而圆陀陀、光灿灿，先天一点灵光撞于母胞，如此○而已。儒谓之仁，亦曰无极。释谓之珠，亦曰圆明。道谓之丹，亦曰灵光。皆指此先天一气、混元至精而言，实生身之原、受气之初、性命之基、万化之祖也。及父母交罢，精血包罗于外，如此◎而已，即吾儒所谓太极是也。由是而五脏，由是而六腑，由是而四肢，由是而百骸，由是而能视、能听、能持、能行，由是而能仁、能义、能礼、能智，由是而能圣、能神、能文、能武，究竟生身本原，皆从太极中那一些儿发出来耳。

参同契云：人所禀躯体，本一无。元精云布，因炁托。初炁一疑定，玄牝立焉。上结灵关，下结气海。灵关藏觉灵性，气海藏生气命。性命虽分龙虎二弦，而性命之根则总持于祖窍之内。

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

何以谓之玄也？岂非从有各之母中发出来也？何以谓之玄之又玄？岂非从无名之始中发出来也？

无名之始，释氏指为不二法门；子思曰其为物不二，则其生物不测；庄子曰昭昭生于冥冥，有伦生于无形。而欲悟性以见性者，其将来之昭昭而有伦乎？抑亦求之冥冥而无形乎？

冥冥无形，莫窥其朕。吾儒所谓无声无臭，释氏所谓威音王已前是也。然则何以谓之王，而其所以主张威音者，太极也，故谓之王。

余于是而知学仙学佛者，但觅其王之所在而尊之尔，即尊王矣，而又且并其王而无有之，是游太极，而还于无极也。无极者，真中也。故曰圣圣相传在此中，此中就是尧舜久执之中、孔子时中之中、子思未发之中、易之黄中、通理之中、度人经之中、理五炁之中，释迦之空中之中，老子之守中之中。

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

易曰：周流六虚。然周流于六虚之外，而并不足，退藏于一身之窍，而非有余。故曰一窍能纳太虚。空中道经云：天之极上处距地之极下处，相去八万四千里。而天地之中，适当四万二千里之中处也。若人身一小天地也，而心脐相去亦有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下、坤之上、震之西、兑之东，八脉九窍、经络联辘、虚间二穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。

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

孔子曰：先天而夫，弗违。

老子曰：无名天地之始。

即释氏所谓：茫乎，无联一片，太虚是也。

神禹氏之洛书而实其中者，后天也，乃吾身祖窍之一也。

孔子曰：后天而奉天时。

老子曰：有名，万物之母。

即道家所谓，露出端倪，一点灵光是也。

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

道德经曰：多言数穷，不如守中。

洞玄经曰：丹书万卷，不如守一。一者，生生不息之仁也。

中庸曰：修道以仁。

论语曰：天下归仁。

礼记曰：中心安仁。

周易曰：安土敦仁。

予常譬之果实之仁，中有一点者，太极也。而抱之两者，一阴一阳也。

易曰：易有太极，是生两仪。故易也者，两而化也。太极也者，一而神也。以此一点之神而含养于祖窍之中，不得勤，不得怠，谓之安神。祖窍非所以复吾身之乾元乎？以此一点之仁，而敦养于坤土之中，而勿忘，而勿助，谓之安土。敦仁非所以立吾身之太极乎？

又若莲子之属中，有一条而抱之两片者，非所谓一以贯之邪？一而二、二而三、三生万物。故张紫阳云：道是虚无生一炁，便从一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

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

何谓守中？曰：勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本源，万事毕。故老子所谓守中者，守此本体之中也。儒之执中者，执此本体之中。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。

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

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

修丹之士，不明祖窍，则真息不住而神化无基，药物不全而大丹不结。盖此窍是总持之门、万法之都，亦无边傍，更无内外，不可以有心守，不可以无心求。求以有心，守之，则

着相。以无心求之，则落空。若何可也？受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。常将真我安止其中，如如不动、寂寂惺惺、内外两忘、浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守。中心之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中、虚心实腹之本旨也。

张紫阳云：

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。

刘海蟾云：

中央神室本虚闲，自有先天真气到。

吕纯阳云：

守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。

徐佐卿云：

倏忽遨游归混沌，龙虎蟠踞入中黄。

正阳翁云：

要识金丹端的处，未生身处下功夫。

如如居士云：

坤之上，乾之下，中间一宝难酬价。

李清庵中和集云：

两仪肇判分三极，乾以直专坤辟翕。天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。

王玉阳云光集云：

谷神从此立天根，上圣强名玄牝门。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。

谭处端水云集云：

阴居于上阳居下，阳气先升阴气随。配合虎龙交媾处，此时如过小桥时。

河上公过明集云：

杳杳冥冥开众妙，恍恍惚惚葆真窍。敛之潜藏一粒中，放之弥散六合表。

张紫阳悟真篇云：

震龙汞自出离乡，兑虎金生在坎方。二物总因儿产母，五行生要入中央。

张景和枕中记云：

混元一窍是先天，内面虚无理自然。若向未生前见得，明知必是大罗仙。

葛仙翁玄玄歌云：

乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。

罗公远弄九集云：

一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风。恍惚杳冥无色象，真人现在宝珠中。

天来子白虎歌云：

玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台。无关无锁无人守，日月东西自往来。

张鸿蒙還元篇云：

天地之根始玄牝，呼日吸月持把柄。隐显俱空空不空，寻之不见呼之应。

高象先金丹歌云：

其一之道何所云，莫若先敲戊己门。戊己门中有真水，真水便是黄芽根。

丁野鹤逍遥游云：

三教一元这个圆，生在无为象帝先。悟得此中真妙理，始知大道祖根源。

萧祖虚大丹诀云：

学人若要觅黄芽，两处根源共一家。七返九还须识主，工夫毫发不容差。

李灵阳祖窍歌云：

个个无生无尽藏，人人本体本虚空。莫道瞿昙名极乐，孔颜乐亦在其中。

陈致虚转语偈云：

一者名为不二门，得门入去便安身。当年曾子一声唯，误了阎浮多少人。

薛紫贤虚中诗云：

天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁。动静根宗由此得，君看放手有风无。

吕祖纯阳文集云：

阴阳二物隐中微，只为愚徒自不知。实实认为男女是，真真说做坎离非。

李道纯无一歌云：

道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二二生三，四象五行从此出。

寿涯禅师语录云：

陀罗门启妙难穷，佛佛相传只此中。不识西来真实义，空穿铁履走西东。

马丹阳醉中吟云：

老子金丹释氏珠，圆明无欠亦无余。死户生门宗此窍，此窍犹能纳太虚。

曹文逸大道歌云：

借问真人何处来，从前原只在灵台。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。

刘长生仙药集云：

一窍虚空玄牝门，调停节候要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。

李道纯中和集云：

乾坤阖辟无休息，离坎升降有合离。我为诸君明指出，念头是外立丹基。

刘海蟾见道歌云：

函谷关当天地中，往来日月自西东。试将寸管窥玄窍，虎踞龙蟠气象雄。

无心昌老秘诀云：

自晓谷神通此道，谁能理性欲修真。明明说向中黄路，霹雳声中自得神。

玉蟾白真人云：

性之根，命之蒂，同出异名分两类。合归一处结成丹，还为元始先天炁。

缘督赵真人云：

虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵灵相非相，杳杳冥冥空不空。

紫阳张真人金丹序云：

此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

莹蟾李真人道德颂云：

阖辟应乾坤，斯为玄牝门。自从无出入，三界独称尊。

司马子微云：

虚无一窍号玄关，正在人身天地间。八万四千分上下，九三六五列循环。

大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖炁穴，黍珠一粒正中悬。

以上口诀，皆发明祖窍之妙。老子曰：天地之间，其犹橐籥乎。

庄子曰：枢得其环中，以应无穷坤。

曰：正位居体鼎。

曰：正位凝命根。

曰：君子思不出其位。

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

毛诗曰：秉心寒渊。

太玄经曰：藏心于渊，美厥灵根。

参同契曰：真人潜深渊，浮游守规中。曰塞、曰藏，潜而守之之义也。然而浮游二字不可不知也。浮游者，优游也。即孟子之所谓勿忘勿助也，释氏所谓应如是住、如是降伏其心，

亦此义也。

法轮自转工夫（法轮自转图）

三教法门，同途异辙，迹虽分三，理则一也。如此看工夫，释家谓之法轮，道家谓之周天，儒家谓之行庭。

易曰：艮其背不获其身，行其庭不见其人。无咎行庭者，天行健之之行也。天之行也，日一周天，何其健欤。若吾身亦一小天地者，周天之行健也。

易曰：天行健，君子以自强不息。然吾身中之黄庭太极立焉，而天则旋乎其外而在来之不穷矣。艮曰时止则止，太极立焉。时行则行，周天行焉。

又不观之系辞乎，系辞曰：日月相推而明生焉。又曰：寒暑相推而岁成焉。又曰：屈伸相感而利生焉。此行庭之心法也。

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

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

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

全阳子云：与日月而周回，同天河而轮转。轮转无穷，寿命无穷。

鸣道集云：安闲自得长生道，昼夜无声转法轮。

韩逍遥云：法轮要转常须转，只在身中人不见，驾动之时似日轮，日轮向我身中转。

又云：法轮转得莫停留，念念不离轮自转。

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

易曰：黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。斯言信矣。

龙虎交媾法则（龙虎交媾图）

夫人也，坎离交则生，分则死，此理之必然，无一人不如此者。

盖离三为阳，而居南，外阳而内阴也，谓之真汞。坎三为阴，而居北，外阴而内阳也，谓之真铅。故紫阳真人云：日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。此言坎之男、离之女，犹父之精、母之血也；日之鸟、月之兔也；砂之汞、铅之银也；天之玄、地之黄也。此数者，皆指示龙虎二气也。

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

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

易曰：天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而用以成造化者也。

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

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

张紫阳云：既驱二物归黄道，争得金丹不解生。是此义也。

吕纯阳云：二物会时为道本，五行全处得丹名。是此义也。

陈抱一云：戊己乍交情性合，坎离才媾龙虎降。是此义也。

张用成云：虎跃龙腾凤浪粗，中央正位产玄珠。是此义也。

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

夫龙虎交媾者乃三元合一之法也，所以会乾坤、交坎离、簇阴阳、合性命，使二者复变而为一。以至九宫、八卦、七政、六位、五行，四象、三才之生于二者，莫不皆归于二矣。一者，有物混成、先天地生是也。大哉！一乎！以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神。

始因太极一判分居二体之中，日远日疏，卒至危殆。是以圣人，则天地之要，知变化之源，取精于水府，召神于灵关。使归玄牝窍中，得与祖炁聚会，三家相见，合为一体。先则凝神于混沌，次则寂照含虚空。抱一无离，是为返本还原之妙道也。

书曰：人心惟危，道心惟微，唯精惟一，允执厥中。盖言心与精而为一，而会归于黄中之中。而允执之者，此尧舜之所以开道统之传，而为万古圣学之宗也。

性命双修万神圭旨第三节口诀

蛰藏气穴众妙归根（蛰藏气穴图）（内附行、住、坐、卧四法）

前节言翕聚乃守中抱一之工夫，此节言蛰藏则深根固蒂之口诀。翕聚、蛰藏相为表里，非翕聚则不能发散，非蛰藏亦不能发生，是此二节一贯而下，两不相离者也。

此诀无他，只是将祖窍中凝聚那点阳神下藏于气穴之内，谓之送归土釜，牢封固。又谓之凝神入气穴。此穴有内外两窍，外窍喻桃杏之核，内窍譬核中之仁。古仙有曰：混沌生前混沌圆，个中消息不容传，劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。

此窍中之窍，释尊标为空不空，如来藏。老君名之玄又玄。众妙门海蟾亦曰无底，曰橐有孔，曰籥中间一窍。无人摸着，此指窍中之窍而言也。是窍也，为阴阳之源，神气之宅，胎息之根，呼吸之祖。

胎者，藏神之府。息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住。而窍中之窍，乃神仙长胎住息之真去处也。然天地之大办一胎也。而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。又不观三氏之书乎？易经曰：成性存存，道义之门。道德经曰：玄之又玄，众妙之门。遗教经曰：制之一处，无事不辨。皆直指我上真人呼吸处言之。

然则真人呼吸处果何处耶？吾昔闻之经曰：藏元精之窅冥府，结胎息之丹元宫，上赤下黑，左黑右白，中央黄晕之间，乃真人呼吸之处。正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上，即黄庭经所谓上有黄庭下关元，后有幽阙前命门是也。

廖蟾晖云：前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎是也。即识此处，即将向来所凝之神而安于窍中之窍，如龟之藏，如蛇之蛰，如蚌之含光，如蟾之纳息，绵绵续续，勿忘勿助，若存

而非存，若无而非无，引而收之。于无何乡，运而藏之，于闾辟处少焉。呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在下田。外则感召天地灵阳之正气，内则擒制一身铅汞之英华。如北辰所居，众星皆拱。久则神气归根，性命合一，而大药孕于其中也。

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

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

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

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

是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。崔公入药镜曰：是性命，非神气，权而言之则二，实而言之则一。神气固非二物，性命则当双修。而双修之旨，久失其传，以至玄禅二门，五争高下。

刘海蟾云：真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。

清和翁曰：性命双修教外传，其中玄妙妙而玄。簇将元始归无始，逆转先天作后天。

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

按白玉蟾云：昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。气穴者，内窍也。蛰神于中，藏气于内，以如来空空之心，合真人深深之息，则心息相依，息调心净。盖蕴一点真心于炁中，便是凝神入气穴之法。神既凝定气穴，常要回光内照。照顾不离，则自然旋转，真息一降一升，而水火木金相为进退矣。

仙谚曰：欲得长生，先须久视。久视于上丹田，则神长生；久视于中丹田，则气长生；久视于下丹田，则形长生。

夫日月之照于天地间，蚌吸之则生珠，顽石蓄之则产玉，何况人身自有日月，岂不能回光内照，结自己之珍珠。产自己之美玉哉？

然而神即火也，气即水也。水多则火灭，火多则水干。中年之人，大抵水不胜火者多矣。所以，命宜早接，油要早添。添油之法已载前教护命宝之下。今复进言，则天人一气之旨尽露矣。

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

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

萧了真云：老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。果于罔象无形处，有个长生不死相。此指内呼吸也。

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

外呼吸乃色身上事，接济后天以养形体。内呼吸以法身上事，栽培先天以养谷神。

盖内呼吸之息，原从天命而来，非同类之物不能相亲。是以圣人用伏炁之法，夺先天地

之冲和，逆上双关。前返乎后，以达本根。使母之气伏子之气，子母眷恋于其间，则息息归根，而为金丹之母矣。

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

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

且人始生也，一剪肚脐而几希性命即落在我之真人呼吸处矣；既之而在于天地之间；又既之而在于肉团之心；又既之而散于耳目口鼻四肢百骸。日复一日，神驰气散，乃死之途也。

故神仙以归伏法度人，必先教之返本。返本者何？以其散之于耳目口鼻四肢百骸者而复返于肉团之心，谓之涵养本原。又将以肉团心之所涵养者而复返之于天地之间，谓之安神祖窍。又将以天地间之所翕聚者而复返之于真人呼吸处，谓之蛰藏气穴。日复一日，神凝气聚，乃生之途也。

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

吕知常曰：一息暂停，方可夺天地造化。

程伊川曰：若非窃造化之机，安能长生？

翁葆光曰：一刻之工夫，可在天地一年之气数。

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

后有密户前生门，出日入月呼吸存。此老氏黄庭外景经之口诀也。

只就真人呼吸处，放教姹女往来飞。此李长源混元宝章之口诀也。

内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。此许旌阳醉思仙歌之口诀也。

西方金母最坚刚，走入壬家水里藏。此石杏林还元篇中之口诀也。

要知大道希夷理，太阳移在月明中。此薛紫贤复命篇中之口诀也。

先贤明露丹台旨，几度灵鸟宿桂柯。此刘海蟾还金篇中之口诀也。

两般灵物天然和，些子神机这里求。此陈默然崇正篇中之口诀也。

古佛之音超动静，真人之息自游丝。此释鉴源青莲经中之口诀也。

一息渐随无念昏，半醒微觉有身浮。此罗念庵胎息篇中之口诀也。

出息不随万缘，人息不居蕴界。此般若尊者答东印度国王口诀也。

水银实满葫芦里，封固其口置深水。此萼绿华气穴图中之口诀也。

万物生皆死，元神死复生。以神归气穴，丹道自然成。此石杏林之口诀也。

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

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

专气致荣神久留，往来真息自悠悠。绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。此海蟾翁口诀也。

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

也。

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

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

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

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

胎息诀

袁天纲胎息诀

夫元气者，大道之根，天地之母，一阴一阳，生育万物。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。能改移四时之气者，戊己也。

春在巽，能发生万物。夏在坤，能长养万物。秋在乾，能成熟万物。冬在艮，能含养万物。

故学道者，当取四时正气，纳人胎中，是为真种，积久自得，心定，神定，息定，龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息。太始民胎息诀

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

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

达摩祖师胎息经

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

张景和胎息诀

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

王子乔胎息诀

奉道之士，须审子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户。定心不动，谓之曰禅。神通万遍，谓之曰灵。智周万事，谓之曰慧。道元合炁，谓之曰修。真炁归元，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契。谓之曰了。

有志于道者，知此根源，依法修行，自可入于长生大道矣。

许栖严胎息诀

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

王方平胎息诀

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

经曰：心通万法皆通，心静方法皆灭。此我佛如来真定法门者也。学者果能定心气，凝胎息，则还丹不远，金液非遥。

赤松子胎息诀

气穴之问，昔人名之为生门死户，又谓之天地之根。凝神于此，久之，元气日充，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四肢康健，颜色如桃，去仙不远矣。

性空子胎息诀

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

幻真先生胎息铭

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

以上口诀，举其大略，余者载于丹经，不可得而尽述。此蛰藏工夫其用大矣。谓人之元神，藏于气穴，犹万物藏于坤土。神入也，中天气降而至于地气，与神合，犹地道之承于天。

参同契曰：恒顺地理，承天布宣。

易曰：至哉！万物资生。

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

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

卧禅图、行禅图立禅图、坐禅图

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

盖耳目之窍，吾身之门也。方寸之地，吾身之堂也。立命之窍，吾身之室也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于堂也，则声色得以从门而摇其中。至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所从入而窥其际，故善事心者，潜室以颐晦而耳目为虚矣。御堂以听政，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰，便是放心。

坛经曰：心念不起名为坐，自性不动名为禅坐，禅妙义端不外此。

古人有言，修道易，炼魔难，诚哉是言也。然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。盖人之真元常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依亦弃躯而出，三宝各自驱散，人身安得而久存哉？

至人睡时，收神下藏丹窟，与气合交，水火互相拘钤，则神不外驰而气自安定矣。

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

今又以天道言之，日则丽之于天矣，而夜沦地中则藏之于海，至启明之候，而天之气有不爽然乎？藉其不夜而海气岂能清？

此则崔公入药镜所谓水火交，永不老是也。

今之人懵而睡，忽然而醒，是何物主之而使之觉也？夫魂与神并则觉，魄与尸合则昏。昏者，死之根。觉者，生之兆。魂属阳而喜清虚，魄属阴而好驰骋。魄者，鬼也。魂者，神也。

神则日接之于物，夜形之于梦。黄粱未熟，南柯未寤，一生之荣辱富贵，百岁之悲忧快乐，备尝于一梦之间。使其去而不还游，而不返则生死路隔，幽冥之途绝矣。

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

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

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

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

若欲敌此睡魔，须用五龙盘体之法。诀曰：东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含蓄，不调息而息自调，不伏气而气自伏。依此修行，七祖有福。陈希夷已留形于华山，蒋青霞曾脱壳于王屋。此乃卧禅的旨，与那导引之法不同。功夫到时，自然寢寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想。即漆园公所谓，古之真人，其觉也，无忧；其寝也，无梦是矣。

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

李真人满江红词云：好睡家风，别有个睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意，睡法既能知

旨趣，便于睡里调神气。这睡功，消息睡，安禅少人会。

又故魔诗云：坐中昏睡怎禁它，鬼面神头见也么。昏散皆因由气浊，念缘未断属阴多。渐来水面侵堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。

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

紫中道人答问

客问：坐禅一事如何？

予答曰：咽津纳气，是人行有药，方能坐化生鼎内。若无真种子，犹将热火煮空铛。释氏云：此是守尸鬼魔砖作镜的工夫。其言相是而不相非，粤自晋之伯阳、宋之紫阳，绝唱斯道，厥后纒其绪也，即海琼、紫琼、黄房、缘督、上阳诸真叠继，则金丹之草一丝之脉，至今不断，代不乏人，以接绍三教同源之道统。若言守静兀坐，乃最下小乘之法，外道惑人之邪径耳。

客复问：然则毕竟如何？

予曰：子肯大施法财，告天萌愿，即当为汝言。

客踞而请曰：弟子历劫难遇，今生遭逢，原师慈悲，恩莫大焉乎。

曰：子来，吾语汝。子今信誓旦旦，予将妄言之，子勿妄听之；予以实言之，子勿妄信之，当告汝言。夫精、气、神三宝，则撑持宇宙，总括阴阳。天地得之而含盖乾坤，人心得之则修仙成佛。唯有内有所，知之者可以兼而修之，不知者独修一物。独修者，乃顽冥之汉也；兼修者，能证仙佛之果也。缘其乱统，则说到此地，未有不望洋而退舍者矣乎。果无疑，当以告子，凡言内外兼修者，其精在杳冥恍惚之中。此精姓金，唤九三郎，讳元晶，号曰金华商夫君，居玉池之西，出入跨虎，乳名婴儿，晚则唤为金公。凡到邻家，便称主人，其情嗜交梨。此乃先天地之精，却为人之至宝。其炁乃虚无中来，此炁姓白，唤太乙郎，名元炁，号曰：宇宙主宰素练郎君。寄居西川，出入骑白虎，乳名唤真种子，晚则呼白头老子。到邻家，便称父母，好食乌龟而多情。此为先天地之真炁，即是人之至宝。故上阳子曰：既自虚无中来，却非天之所降，地之所出，又非我身所有，亦非精、亦非血、非草木、非金石，是皆非也。谁得而知之乎？然以先天地之神而言，其神号无位真人，佛云纒陀耶。佛若认得此神，却有妙用。此神专主杀人、专主生人。修仙作佛者，必要此神主之，方得。而内经故曰：人身中殆有两精者，一魂一魄是也。夫随精往来者，神即是也。白祖云：唯人，头有九宫，中一宫名曰谷神。神常居其谷，日则接于物，夜则接于梦，神不能安其居也。南柯未断，黄粱未熟，一生之荣辱富贵，百岁之优悲悦乐，备尝于一梦之间，使之游而不返，去而不还，则幽冥之途、隔生死之路绝矣。由是观之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神长居其谷，人乌得而死乎？紫阳曰：炼神须炼不神神。盖谓此耳。天颖子曰：虽久学定身，心无五时七候者，促龄秽质，色谢归空。白云：慧觉复，称道成，实所失。然可谓谬矣。若言坐禅之士，予所厌闻，故上古圣仙之贵，当于人类中修之，如或未然，乞勿开口，未当醒悟。

利集

性命双修万神圭旨第四节口诀

天人合发采药归壶（采药归壶图）（内附闭任开督，聚火载金二诀）

闻之师曰：人受天地中气以生原有真种，可以生生无穷，可以不生不灭，但人不能保守，日日消耗，卒至于亡。间知保守，又不知锻炼火法，终不坚固，易为造化所夺。苟能保守无亏，又能以火锻炼，至于凝结成丹，如金如玉，可以长生，可以不化。

盖欲炼此丹，虽以药物为主，欲采药物，当在根本用功。何谓根本，吾身中太极是也。

天地以混混沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。天地以此阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生大药。大药之生于身，与天地生物不异，总只是阴阳二气。二施一化而玄黄相交，一禀一受而上下相接，混而为一。故曰：混沌。混沌，乃天地之郭郭窈冥，亦是大药之胞胎也。

南华经云：至道之精，窈窈冥冥。

道德经云：窈兮冥兮，其中有精。

其精甚真，唯此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名太极，以其为一身造化之始，故名先天，以其阴阳未分，故名一气；又名黄芽；又名玄珠；又名真铅；又名阳精。

此精若凝结于天地之间。或为金，或为石，历千百年而不朽。人能反身而求之，于自己阳精凝结成宝，则与天地相，为无穷金石。奚足比哉。

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

缘督子曰：一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。

赵中一曰：一身内外尽皆阴，莫把阳精里面寻。

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

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

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

紫阳真人云：此个事，世间稀，岂是等闲人得知？

杏林真人云：神气归根处，身心复命时，这些真孔窍，料得少人知。

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

翠虚篇云：大药须凭神气精，采来一处结交成。丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。

复命篇云：采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精。闪入黄房，煅成至宝。

崇正篇云：寒渊万丈睡骊龙，颌下藏珠炯炯红。谨密不惊方采得，更依时日法神功。

盖采者，以不采而采之，取者以不取而取之，在于静定中有非动作可为也。昔黄帝遗其玄珠，使知索，使离珠索，使吃诟索，索之皆不得，乃使罔象，罔象得之。罔象者，忘形之谓也。必忘形罔象，然后先天一气可得。

击琅集先天吟云：一片先天号太虚，当其无事见真腴。

又云：若问先天一字无，后天方要着工夫。

何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。

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

翠虚篇云：莫向肾中求造化，却烦心里觅先天。

当其喜怒未发之时，睹闻不及之地，河海默然，山岳藏烟，日月停景，璇玑不行，八脉归源，呼吸俱泯，既深入于窈冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆，亦不知世之有人，己之有躯。少焉，三宫气满，机动簌鸣，则一剑凿开混沌，两手擘裂鸿蒙，是谓无中生有。

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

故陈图南曰：留得阳精，神仙现成。盖阳梢日日发生，但世人不知翕聚，以致错而为周身之气。至人以法追摄，聚而结一黍之珠。释氏呼为菩提，仙家名曰真种。修性者若不识这个善提子，即圆觉经所谓种性外道是也。修命者若不识这个真种子，即玉华经所谓枯坐旁门是也。

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

昔闻尹师曰：欲求大药为丹本，须认身中活子时。

又偈云：

因读金丹序，方知玄牝窍。因读入药镜，只知意所到。

大道有阴阳，阴阳随动静。静则入窈冥，动则恍惚应。

真土分戊己，戊己不同时。已到但自然，成到有作为。

烹炼坎中铅，配合离中汞。铅汞结丹砂，身心方入定。

曰动静，曰窈冥，曰真土，皆是发明活子时之口诀也云。

何谓之动静？曰寂然不动，返本复静坤之时也，吾则静以待之。静极而动，阳气潜萌复之时也，善则动以应之。当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之常矣。

夫古之至人，其动也，天行其静也。渊默当动则动，当静则静，自有常法。今之学者，不知丹法之动静有常。或专主乎动，或专主乎静。其所谓动者，乃行气之动；其所谓静者，乃禅定之静。二者胥失之矣。

指玄篇不云乎：人人气血本通流，荣卫阴阳百刻周，岂在闭门学行气，正如头上又安头。曷尝以行气为动哉。

翠虚篇不云乎：唯此乾坤真运用，不必兀兀徒无言，无心无念头已昏，安得凝聚成胎仙？岂以禅定为静哉。

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

崔公入药镜云：一日内，十二时，意所到，皆可为。一日之内，意到不止一次，来药亦不止一次。张平叔所谓一粒复一粒，从微而至著是也。

大抵药物，当以真意求之，故曰：好把真铅着意寻。又曰：恒向华池着意寻。盖人身真意，是为真土。真土之生有时，不由感触，自然发生，虽与中马上一切喧闹之地不能禁止，故曰真土。真土有二，戊己是也。土既有二，则意亦有二必矣。所谓二者，一阳一阴是也。

谓之真者，无一毫强伪，若有一毫强与伪，即是用心揆度谋虑，便属虚假，非真意也。

有此真意，真铅方生。何谓有此真意？真铅方生？盖动极而静，真意一到，则人窈冥，此意属阴，是谓己土。阴阳交媾，正当一阳爻动之时，自觉心花发现，暖气冲融，阴阳年交，真精自生，真精即是真铅，所谓水乡铅，只一味是也。

阴阳交媾，将判未判，恍恍惚惚，乃是静极而动，此意属阳，是为戊土。此时真铅微露，药苗新嫩，此乃有物有象之时，与平旦几希一般。拨动关户，急忙用功采取，则窈冥所生真精方无走失。

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

是以一时之内，自有一阳来复之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时，非深达天地阴阳、而晓身中造化者，莫如活子时如是其秘也。既曰一日十二时，凡相媾处皆可为，而古仙必用半夜子阳初动之时者，何也？其时太阳正在北方，而人身气到尾闾关，盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。唯此时乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌孽于此时，人身之阴阳交会于此时，神仙于此时而采药，则内真外应，若合符节，乃天人合发之机，至妙至妙者也。

陈泥丸云：每当地地交合时，盗取阴阳造化机。

阴符经云：食其时，百骸埋；盗其机，万化安。何者谓之机？天根理极，微今年初尽处时，日起头时，此际易得，意其间难下词。人能知此意，何事不能知？此际正是造化真机妙处。尽真机之妙者，周易也。尽周易之妙者，复卦也。尽复卦之妙者，初爻也。故曰复其见天地之心乎？

盖此时，天地一阳来复，而吾身之天地亦然，内以采取吾身之阳，外以盗取天地之阳，则天地之阳有不悉归于我之身中而为我之药物乎？然而天地虽大，造化虽妙，亦不能越此发机之外矣，此感彼应理之自然。

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

屈原远游篇云：

道可受兮，不可传。

其小无外兮，其大无限。母滑而魂兮，彼将自然。

一气孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。

许旌阳三药歌云：存心绝虑候晶凝。

指玄篇云：塞兑垂帘默默窥。皆是藏器待时之谓也。呜呼！时辰若至不劳心，内自相交自结凝。入室按时须等着，一轮曦驭自腾升。岂可为之先也哉。

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

邵康节云：恍惚阴阳初变化，氤氲天地三回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言。

白玉蟾云：因看斗柄运周天，顿悟神仙妙诀。一点真阳生坎位，补却离宫之缺。自古神仙，这些离坎日日无休歇。今年冬至，梅花依旧凝雪。

先圣此日闭关，不通来往，皆为群生设物。物总含生育意，正在子初亥末，造物无声，水中火起，妙在虚危穴。如今识破，金鸟飞入蟾窟。所谓虚危穴者，即地户禁门是也。其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉。故先圣有言：天门当开，地户永闭。盖精气聚散常在此处，水火发端也在此处，阴阳变化也在此处，有无入也在此处，子母分胎也在此处。

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

参同契云：筑固灵采者此也，拘束禁门者此也。

黄庭经云：闭塞命门保玉都者，此也，闭了精路可长活者此也。

益真阳初生之时，形如烈火，状似炎风，斩关透路而出，必由此穴经过。因闭塞紧密，攻击不开，只得驱回尾闾，连空焰起人天衢，望上奔，一撞三关，直透顶门，得与真汞配合，结成丹砂。非拘束禁门之功而谁欤。

吕组纯阳文集中之口诀：

无中出有还丹象，阴里生阳大道基。

李清庵火候歌之口诀：

极致清虚守静笃，静中一动阳来复。

钟离权破迷正道歌口诀：

一点最初真种子，入得丹田万古春。

白玉蟾方法归一歌口诀：

一阳方动大丹成，片晌工夫造化灵。

莹蟾子炼虚歌口诀：

虚极只虚元气凝，静之又静阳来复。

刘海蟾还金篇口诀：

渺邈但捞水里月，分明只采镜中花。

许旌阳石涵篇记口诀：

恍惚穹冥二气精，能生万象合乾坤。

张紫阳悟真篇口诀：

恍惚之中寻有象，穹冥之内觅真精。

还阳子见性篇口诀：

日精若与月华合，自有真铅出世来。

张用成悟真篇口诀：

若问其铅何物是，蟾光终日照西川。

诸真玄奥广集口诀：

真铅不产五金内，生在穹冥天地先。

李道纯原道歌口诀：

坎水中间一点真，急须取向离中辘。

李清庵中和集口诀：

三物混融三性合，一阳来复一阴消。

刘奉真白龙洞中之口诀：

些儿须问天根处，亥子中间得最真。

梅志仙采药歌口诀：

阴跷泥丸，一气循环。下穿地户，上拨天关。

石杏林口诀：

万籁风初起，千山月三圆。急须行政生，便可运周天。

莹蟾子口诀：

可道非常道，行动是外功。些儿真造化，恍惚穹冥中。
石得之口诀：
药取失天气，火寻太阳精。能知药取火，定里见丹成。
吕纯阳口诀：
要觅长生路，除非认本元。都来一味药，刚道数千般。
金碧经口诀：
元君始炼汞，神室含洞虚。玄白生金公，巍巍建始初。
彭鹤林口诀：
得诀归来试炼看，龙争虎战片时间。九华天上人知得，一夜风雷撼万山。
上阳子口诀：
虎之为物最难言，寻得归来玄又玄。一阳初动癸生处，此际因名大际先。
陈泥丸口诀：
半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。
吕纯阳口诀：
捉得金精固定基，日魂东畔月华西。于中炼就长生药，服了还同天地齐。
徐神翁口诀：
灿灿金华日月精，溶溶玉液乾坤髓。夜深天宇间无尘，唯有蟾光照神水。
陈默然口诀：
兑金万宝正西成，桂魄中秋倍样明。便好用功施采取，虚中以待一阳生。
玄奥集口诀：
一泓神水满华池，夜夜池边白雪飞。雪里有人擒玉兔，赶教明月上寒枝。
陈图南口诀：
窃冥才露一端倪，恍惚未曾分彼此。中间主宰这些儿，便是世人真种子。
陈翠虚口诀：
只取一味水中金，收拾虚无造化窟。促将百脉尽归根，脉住气停丹始结。
龙盲子口诀：
先天一气号其铅，莫信迷徒妄指传。南北滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘钤。
钟离权口诀：
塞兑垂帘默默窥，满空白雪乱参差。殷勤收拾无令失，贮看孤轮月上时。
薛道光口诀：
无不为之有以为，坎中有白要归离。水源初到极清处，一点灵光人不知。
吕洞宾口诀：
莫怪瑶池消息稀，只缘人事隔天机。若人寻得水中火，有一黄童上太微。
莹蟾子李翁口诀：
玄关欲透作工夫，妙在一阳来复。天癸方生忙下手，采处切须虔笃。
邵康节口诀：
忽然夜半一声雷，万户千门次第开。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。
上阳子口诀：
元来一味坎中金，未得师传枉用心。忽尔打开多宝藏，木非土也不成林。
陈翠虚口诀：
父精母血结胎成，尚自他形似我形。身内认吾真父母，方才捉得五行精。
陈泥丸口诀：
西南路上月华明，大药还从此处生。记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。
玄奥集中口诀：

炼丹仔细辨功夫，昼夜殷勤在药炉。若遇一阳才起复，觉时须采老时枯。

张三峰口诀：

佛印指出虚而觉，丹阳诀破无中有。捉住元初那点真，万古千秋身不朽。

珠玉集中口诀：

水乡铅，只一味，不是精神不是气。元来即是性命根，隐在先天心坎内。

上阳子口诀：

恰恰相当绝妙奇，中秋天上月圆时。阳生急采无今缓，进火功夫要虑危。

陈泥丸口诀：

离坎名为水火精，本是乾坤二卦成。但取坎宫点离穴，纯乾便可摄飞琼。

玄奥集口诀：

恍惚之中有至精，龙吟虎啸最堪听。玄珠飞趁昆仑去，昼夜河车不暂停。

薛紫贤口诀：

轧轧相从响发时，不从他得豁然知。桔槔说尽无生曲，井底泥蛇舞柘枝。

许宜平口诀：

返本还原已到乾，能升能降号飞仙。一阳生是兴功日，九转周为得道年。

陈翠虚口诀：

日乌月兔两轮圆，根在先天采取难。月在望中能采取，天魂地魄结灵丹。

金丹撮要口诀：

一气团成五物真，五物团成一物灵。夺得乾坤真种子，子生孙兮又生孙。

回谷子口诀：

精神气血归三要，南北东西其一家。天地变通飞白雪，阴阳和合产金华。

王果斋口诀：

精神气，药最亲，以此修丹尚未真。修丹只要乾坤髓，乾坤髓即坎离仁。

陈泥丸口诀：

铅汞相传世所稀，朱砂为质雪为衣。朦胧只在君家舍，日日君看君不知。

李清庵口诀：

先天至理妙难穷，铅产西方汞产东。水火二途分上下，玄关一窍在当中。

王阳明口诀：

闲观物态皆生意，静悟天机入穹冥。道在险夷随地乐，心忘鱼鸟自流行。

邵康书口诀：

天心复处是无心，心到无时无处寻。若谓无心便无事，水中何故却生金。

李清庵中和集中之口诀：

炼汞烹铅本没时，学人当向定中推。客尘欲染心无着，天癸才生神自知。

性寂金来归性本，精凝坎去补南离。两般灵物交并后，阴尽阳纯道可期。

李道纯中和集中之口诀：

火将容易药非遥，天癸生如大海潮。两种汞铅知采取，一齐物欲尽捐消。

掀翻万有三元合，炼尽诸阴五气朝。十月脱胎丹道毕，婴儿形兆渴神霄。

陈楠口诀：

夺取天机妙，夜半看辰杓，一些殊露。阿谁运列稻花头，便向此中采取。

宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋万籁。风初起，明月一沙鸥。

以上皆诸真得药口义，各引数言，以便印证者。

聚火载金诀法（聚火载金图）

起先运南方离宫之火，以炼北方水中之金，是为以红投黑，则凝神入坤脐而生药。如今运北方水中之金，以制南方火中之木，是为以黑见红，则凝神入乾顶而成丹。

故紫阳悟真篇云：

依他坤位生成体，种在乾家交感宫。

崔公入药镜云：产在坤，种在乾。乾居上为鼎，坤居下为炉。非猛烹极煅则药不能出炉，非倒行逆旋则药不能升鼎。铅者，其性沉重之物也，若不得火，何由而飞？汞者，其性飞扬之物也，若不得铅，何由而结？是以聚火之法最为紧要也。

何谓聚火之法？此法即达摩、海蟾二祖师吸、舐、撮、闭四字诀是也。吸者，鼻中吸气以接先天也。舐者，舌拄上腭以迎甘露也。撮者，紧撮谷道内中提，明月辉辉顶上飞也。闭者，塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭也。

胡翠湖云：下不闭则火不聚而金不升，上不闭则药不凝而丹不结。是以聚火之法，乃采取烹炼之先务也。其恍惚惚是采取时候，猛烹极炼是采取功夫，吸、舐、撮、闭又是烹炼之旨也。

夫采取之法，贵乎知时，不可太早，太早则药嫩易升。亦不可太迟，太迟则药老成质。必铅华吐白，玄珠成象，方是采取时节。

张紫阳云：铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。

张三峰云：电光炼处寻真种，风信来时觅本宗。

电光炼处，则穹冥之后，恍惚之间，一阳爻动之时，珠落毕池之际。此时节用参同契拘束禁门诀，紧塞太玄，闭任开督。即忙鼓之以橐籥，吹之以巽风，煅之以猛火。火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升，泥丸与真汞配合，汞得铅降，亦不飞走。如此渐渐抽添，渐渐凝结，自然铅日减，汞日添。久之铅尽汞自乾，阴尽阳自纯，至此则金丹大药成矣。

炼此大药，别无他术，只是采取先天一点祖炁，以为金丹之母耳。受之师曰：炼大梵之祖炁，飞时后之金晶，存帝一之妙相，返三素于黄庭。此是口诀中之口诀也。

学者徒知以铅汞交结为丹，而不知采取、抽添、烹炼、火候各有次序法度。盖采取以作其始，抽添以成其终，于中调停，全仗火候。

所以紫阳云：

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。

朱晦翁云：

神仙不作参同契，火候工夫哪得知。

薛道光云：

圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须其神仙仔细推。

火候之法，有文有武，不可一律齐也。静中阳动，金离矿地，下雷轰，火逼金。此第四节之火候也。漫守药炉看火候，但安神息任天然。此第六节之火候也。阳文阴武无令失，进退抽添有馥持。此第五节之火候也。成性存存者，儒家之火候也。绵绵若存者，道家之火候也。不得勤、不得怠者，释家之火候也。三月不违者，颜子之火候也。吾日三省者，曾子之火候也。日知其所亡，月无忘其所能者，夏之火候也。戒慎乎，其所不睹；恐惧乎，其所不闻，子思之火候也。必有事焉而无正心，勿忘而勿助长者，孟子之火候也。发愤忘食，孔子之武火也。乐以忘忧，孔子之文火也。不知老之将至云尔者，至诚无息而火候纯也。火候纯，大丹成，而作圣之功毕也。

性命双修万神圭旨第五节口诀

乾坤交媾去矿留金（乾坤交媾图）（内附卯酉周天口诀）

予前以性命之统乎其中者而言之，乃上乘法也。予今以性命之归乎其根者而言之，乃最上乘法也。

夫以性命之统乎其中者，此道寥寥，自钟吕而下世鲜知矣。况乎性命之归乎其根者耶，而世之知之者为尤鲜矣。似此窍妙之奥、性命之微，若不复语重言，则学者难于悟入。

原人自父母之生以前，本体太虚而已矣。其余之所谓无极者乎？既而父母媾精，而后一点灵光而已矣。其余之所谓太极者乎？而一点灵光，原从太极中来者，我之元神也。由是而气，由是而形，唯知有此形气已尔。美衣美食以奉养此身也，功名富贵以尊崇此身也。如此而生，如此而死，自以为得矣。而子思之所谓天命之性者，非唯不能知，亦且不愿知也。而其所以不愿知者，岂非孟子所谓不可以已而失其本心者乎？

若能知所以，反而求之，以复还我太虚一炁之本初，一点灵光之旧物者，非此金丹大道不可也。

然而金丹大道之秘密在性命两字。性者，天也，常潜于鼎，故顶者，性之根也。命者，海也，常潜于脐，故脐者，命之带也。经云：性在天边，命在海底是也。

盖天中之穹圆而藏性，能通于地中之窍。故其贯也则自上而下，直养而无害也。地中之窍方而藏命，能通于天中之窍，故其贯也则自下而上，直养而无害也。

孔子曰：智者，动天圆之象也。仁者，静地方之象也。天圆者何？圆陀之义也。乃性之所寄，为命之根矣。地方者何？方寸之义也。乃命之所系，为性之根也。性命混成，实非有两，潜天而天，潜地而地，优优洋洋，无体无方。在眼日见，在耳日闻，在鼻辨香，在口谈论，在手执捉，在足运奔。悟者知是佛性，迷者唤作精魂。

盖佛性者，本性也。而所谓本性者，岂非是我本来之所自有之真性欤。真性者，天命之性也。以其不落边际，故谓之中。以其一直无妄，故谓之诚。以其与物同体，故谓之仁。以其至尊无对，故谓之独。混沦一个，无欠无余。及乎太极一判，两仪始分，则轻清者腾而在上，重浊者沉而在下。于是坎宫有铅，离宫有汞，而向之所谓一物分为二，能知二者名。

此二者之名，丹经不敢漏泄，巧喻多端，万字千名，不可胜计。如论顶中之性者，喻之曰汞也、龙也、火也、根也、日也、魂也、离也、乾也、己也、天也、君也、虚也、兔也、无也、主也、浮也、朱砂也、扶桑也、姹女也、昆仑也；如论脐中之命者，喻之曰铅也、虎也、水也、蒂也、月也、魄也、坎也、坤也、戊也、地也、臣也、实也、乌也、有也、宾也、沉也、水银也、华岳也、婴儿也、曲江也。至于阴中含阳，阳中藏阴，千言万论，不过引喻二者之名耳。

故元皇诀曰：铅汞鼎中居，炼成无价珠。都来两个字，了尽万家书。

钟离翁曰：除却汞铅两味药，其他都是诳愚迷。

高象先曰：梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。其中简易无多子，只要教人炼汞铅。

马丹阳曰：铅汞是水火，水火是龙虎，龙虎是神气，神气是性命。

总来只是这两个字，两个字只是一个理。故盲修者岐而二之，若真修者合而一之。合一者，炼炁而凝神，尽性而至命，烹铅而干汞，取坎而填离。

盖离中灵物号曰流珠，寓神则营营而乱，寓精则持盈而难保。所以葛仙翁作流珠歌叹其难驭而易失也。岂不观魏伯阳云乎：太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。又曰：河上姹女，灵而最神，将欲制之，黄芽为根。曰金华，曰黄芽，皆指真铅而言，真铅者，乃太阴之精也。曰流珠，曰姹女，皆指灵汞而言，灵汞者，太阳之气也。

然此灵汞，其唯猛烈，见火则飞走无踪，不得真铅，何以制伏？故紫阳曰：要者须制伏觅金公。金公者，铅字也。盖铅自曲江而来，穿夹脊、彻玉京，斡旋沂流直上泥丸。虽名抽铅添汞，实是还精补脑。

翠虚篇云：

天有七星地七宝，人有七窍权归脑。

太古集云：

金丹运至泥丸穴，名姓先将记玉都。

法宝遗珠云：

识得本来真面目，始知生死在泥丸。

黄庭经云：

泥丸百节皆有神。

又云：

脑神经根字泥丸。

又云：

一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。方圆一寸处此中，但思一部寿无穷。

所谓方圆一寸者，即释迦摩顶受记之处也。此处乃玄中之玄，天中之天。郁罗萧台，玉山山京。脑血之琼房，魂精之玉室，百灵之命宅，津液之山源。此正在两耳交通之穴，前明堂后，玉枕上，华盖下，绛宫北极太渊之中，乃真一元神所居之室也。

昔黄帝上峨嵋山，见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰：此道家之至重其经，上帝秘在昆仑五城之内。藏以玉函，刻以金札，封以紫泥，印以中章。吾闻之精云：在北极太渊之中，前有明堂，后有玉枕。上有华盖，下有绛宫。巍巍华盖，金楼穹窿。左罡右魁，激波扬空。紫芝被崖，朱草朦胧。白玉嵯峨，日月垂光。历火过水，经玄涉黄。城门交错，帷帐琳琅。龙虎烈卫，神人在旁。不施不与，一安其所。不迟不疾，一安其室。能暇能预，一乃不去。守一存真，一乃通神。少欲约食，一乃留息。白刃临头，思一得生。知一不难，难在于终。守之不失，可以无穷。此真一秘旨之略也。

故道德经曰：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，王侯得一以为天下。贞所谓神以知来，知以藏往也。所谓大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神也。分之二，阴阳之根底也。分之五，五行之枢纽也。又分为八，八八六十四而为河图之数也。又分为九，九九八十一而为洛书之数也。又散之为万，生生化化万物之纲维也。

羲文得其一，而周易兴焉；禹箕得其一，而洪范畴焉；周茂叔得其一，而太极图焉；邵尧夫得其一，而经世作焉；老子得其一，而万事毕焉；释迦得其一，而万法归焉。归根者，归此也。复命者，复此也。

西升经曰：人能守一，一亦守人。思一至饥，一与之粮。思一至渴，一与之浆。

灵枢经曰：天谷元神，守之自真。

又曰：子欲长生，抱一当明。

又曰：抱一守真，神自通灵。

人能握神守一于本宫，则真炁自升、真息自定、真精自朝、灵苗自长、天门自开、元神自现。顶窍开而窍窍齐开，元神居而神神听命。神既居其窍而不散，则人安得而死乎？即黄庭经所谓，子欲不死，修昆仑是也。

故丘处机云：

久视昆仑守真一，守得摩尼圆又赤。清虚浩旷陀罗门，万佛千仙从此出。

還元篇云：

悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。

此是根本功夫，头脑学间，拨天关之手段，脱死籍之灵章。此道上苍所秘，古今仙佛皆不敢明言。真所谓千人万人中一人两人知者也。玄哉！玄哉！更有言不尽的口诀。

再一叮咛，当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速精神，口视顶门，用志不分，霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶灌顶，银浪冲天。

紫阳所谓：以黑而变红，一鼎云气浓。少顷玉鼎汤温，金炉火散，黄芽遍地，白雪漫天，夫唱妻随，龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，铅精汞髓，凝结如珠。

玉蟾所谓：夫妇老相逢，恩情自留恋，此际玄珠成，象矿去金存。而一点金液复落于黄庭旧处矣。

斯时也，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，淫淫然若春雨之满泽，液液然像河水之将释。百脉冲和而畅乎四体，真个是拍拍满怀都是春也。见此效验，急行卯酉周天，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融，则四象五行攒族一鼎，混有灵于天谷，理五气于泥丸也。

高象先云：

玄珠飞到昆仑上，子若求之凭罔象。

河东歌云：

两物擒来共一炉，一泓神水结真酥。

指玄篇云：

必知会合东西路，切在冲和上下田。

陈泥丸云：

白虎自兹相见后，流珠哪肯不相从。

段真人云：

四象五行攒族处，乾坤日月自然归。

渐悟集云：

因烧丹药火焰下，故使黄河水逆流。

纯粹吟云：

子午炉前分进退，乾坤鼎内列浮沉。

玄奥集云：

金消木性相交合，黑汞结铅自感通。

云房真人云：

驱回斗柄玄关理，斡转天关万象通。片响龙虎频斗罢，二物相交顷刻中。

指玄篇云：

奔归气海名朱骥，飞入泥丸是白鸦。昨夜虎龙争战罢，雪中微见月钩斜。

醒眼诗云：

木金间隔各西东，云起龙吟虎啸风。二物寥寥天地回，幸因戊己会雌雄。

陈泥丸云：

子时气到尾闾关，夹脊河东透甑山。一颗水晶入炉内，赤龙舍汞上泥丸。

翠虚篇云：

醉倒酣眠梦熟时，满船载宝进曹溪。一方识破丹基后，放去收来总是伊。

古仙歌云：

水银一味是仙药，从上传流伏火难。若遇河东成紫粉，粉霜一吐化金丹。

玄奥集云：

移将北斗过南辰，两手双擎日月轮。飞赴昆仑山上出，须臾化作一天云。

阴长生云：

夜深龙吟虎啸时，急驾河东无暂歇。飞精运上昆仑顶，进火玉炉烹似雪。

张元化云：

沂流一直上蓬莱，散在甘泉润九垓。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。

原道歌云：

妙运丹田须上下，须知一体合西东。几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。

玄奥集云：

独步昆仑望穹冥，龙吟虎啸甚分明。玉池常滴阴阳髓，金帛时烹日月精。

群仙珠玉云：

一点丹阳事回别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。

金丹集云：

河东搬运上昆山，不动纤毫到玉关。妙在八门牢闭锁，阴阳一气自循环。

无一歌云：

此到一复忘一可，可与元化同出没。设若执一不能忘，大似痴猫守空窟。

白玉蟾云：

汞心炼神赤龙性，铅身凝气白虎命。内外浑无一点阴，万象光中玉清镜。

纯阳文集云：

盗得乾坤祖，阴阳是本宗。天魂生白虎，地魄产青龙。

运宝泥丸住，搬精入上宫。有人明此法，万载貌如童。

抱一子显道图云：

造道原来本不难，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。

紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。

玄奥集云：

要识玄关端的处，儿女笑指最高峰。

最高峰，秀且奇，彼岸蒙蒙生紫芝。

只此便是长生药，无限修行人不知。

许宣平玄珠歌云：

天上日头地下转，海底蟬娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。

人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。龙虎战罢三田静，拾起玄珠种在泥。

群仙珠玉歌云：

铅思汞，汞思铅，夺得乾坤造化权。性命都来两个字，隐在丹经千万篇。

卯酉周天口诀（周天璇玑图）

前段乾坤交媾，收外药也。此段卯酉周天，收内药也。外交媾者，后上前下，一升一降也。内交媾者，左旋右转，一起一伏也。两者循环，状似璇玑。

故魏伯阳云：循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹。世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载，其可得乎？

故還元篇云：轮回玉兔与金乌，道在人身人自迷，满目尽知调水火，到头几个识东西。东者，水性也。西者，金情也。一物分二，间隔东西。今得斗柄之机干旋，则木性爱金，金情恋木，两相交结，而金木交并矣。金本交并，方成水火全功。丹经谓之合四象者此也。

故张全一铅火秘诀云：

大药之生有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。

媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭在太玄关，火逼药过尾闾穴。

采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。

六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。

右上左下方凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。

也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异各剪除譬喻扫，只斯两句是真詮。

其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗散也。先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰下照坤脐。良久，徐徐从左上照乾顶。少停，从右降下坤脐。是为一度。又从坤脐而升上乾顶，又从乾顶而降下坤脐。如此三十六转，是为进阳火。三十六度毕，并关以退火，亦用下照坤脐，从右上至乾顶，左边放下坤脐，是为一度。如此二十四转，是为退阴符。二十四

度毕。

故张紫阳云：

斗极建四时，八节无不烦。斗极实兀然，魁杓自移动。

只要两眼皎，上下交相送。须向静中行，莫向忙里送。

所以用两眼皎者，何也？盖眼者，阳窍也。人之一身皆属阴，唯有这点阳耳。我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消。

故易曰：龙战于野，其血玄黄。又能使真气上下循环，如天河之流转，其眼之功可谓大矣。

盖人初结胎时，天一生水，先生黑睛，而有瞳仁属肾，地二生火，而有两皆属心。天三生木，而有黑珠属肝；地四生金，而有白珠属肺；天五生土，而有上下胞胎属脾。由此观之，则五脏精华皆发于目也。

因师指窍之后，见妇人小产，半马落胎，并抱鸡之蛋，俱先生双目而脏腑皆未成形。予始知目乃先天之灵，元神所游之宅也。

皇极经世书云：天之神，栖于日；人之神，发于目。大矣哉！人之神发于目也。生身处，此物先天地生；没身处，此物先天地没。水、火、木、金、土之五行，攒簇于此，肝、心、脾、肺、肾之五脏，钟灵于此，唾、涕、精、津、气、血、液之七物，结秀于此。其大也，天地可容，其小也，纤毫不纳。兹非吾一身中之大宝也软。

内指通玄诀云：

含光便是生长药，变骨成金上品仙。

上阳子云：

玄微妙诀无多吉，只在眼前人不顾。

崇正篇云：

搬运有功连昼夜，斡旋至妙体璇玑。

火候歌云：

欲透玄玄须谨独，谨独工夫机在目。

陈泥丸云：

真阴真阳是其道，只在眼前何远词。

薛道光云：

分明只在眼睛前，自是时人不见天。

刘海蟾云：

下降上升循壳轴，左旋右复合枢机。

王子真云：

昨宵姹女启灵扉，窥见神仙会紫微。北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。

萧紫虚云：

如龙养珠常自顾，如鸡孵卵常自抱。金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。

陈翠虚云：

不是灯光日月星，药灵自有异常明。垂帘久视光明处，一颗堂堂现本真。

翠虚篇云：

莫谓金丹事等闲，切须勤若力攢研。殷勤好与师资论，不在他途在目前。

玄坤集云：

青牛人去几多年，此道分明在目前。欲识目前真的处，一堂风冷月蝉娟。

陈泥丸云：

大道分明在眼前，时人不会娱归泉。黄芽本是乾坤气，神水根基与汞连。

玄学统宗云：

几回抖擞上昆仑，运动璇玑造化分。昼夜周而还复始，婴儿从此命常存。

观吾判感歌云：

这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍。此窍分明在目前，下士闻之即大笑。

金丹赋云：

呼龙虎吸，魂吞魄吐。南北交媾于水火，卯酉轮还于子午。

总括乾坤之策，优游变化之主。母子包罗于匡廓，育养因依于鼎釜。

郡仙珠玉山云：

觉中觉了悟中悟，一点灵光无遮护。放开烈焰照娑婆，法界纵横独显露。

这些消息甚幽微，木人遥指白云归。此个玄关口难说，目前见得便忘机。

南谷子云：

至道不远兮，恒在目前窍。窃天地之机兮，修成仙胎。

纯阳子云：

有人问我修行法，遥指天边日月轮。

以上诸仙雅言，皆发明行气主宰之义也。

盖此节工夫与第四节同是一理，承上接下，端如贯珠，采取药物于曲江之下，聚火开之而上升于乾，乾坤交媾于九宫之上，周天运之而凝结于鼎。

张紫阳云：

都来片晌工夫，永保无穷逸乐。

轻清者凝于泥丸，重浊者流归气穴。逐日如此此抽添，如此交媾，汞渐多，铅渐少，久则铅将尽，汞亦干，结成一颗摩尼，是为金液大还丹也。

故马宜甫云：

收得水中金，采得菩提子。运得昆仑风，长寿无生死。

盖坎中之铅，原是父之真精；离中之汞，原是母之真血。始因乾体一破，二物遂分两弦。是以常人日离日分，分尽而死。所以至人法乾坤之体，效坎离之用，夺神功，改天命，求坎中之铅，制离中之汞，取坎中之阳，填离中之汞。阴尽阳纯，复成乾元本体。

故张紫阳云：

取将坎位中心实，点化离官腹内阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。

性命双修万神圭旨第六节口诀

灵丹入鼎长养圣胎（灵丹入鼎图）（内附火候）

原初那点精金浑然在矿，因火所逼，遂上乾宫，渐采渐积，以烹以熔，损之又损，炼之又炼，直至烟消灭，矿尽金纯，方才成此一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼，如露如电，非雾非烟，辉煌闪烁，光耀昆仑。放则迸开天地窍，归兮隐人翠微宫。

此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎。五气皆朝于上阳，三华俱聚于乾顶。阳纯阴剥，丹熟珠灵。

紫阳翁曰：

群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

是以唐宋尸解诸仙多于此处分路，随意生身，出没自由，不肯于百尺竿头而再进一步。故有七趣之讥，落空之诮。盖为不知重立我之性命，再造我之乾坤，变种性为佛性，化识神为元神，自造自化之妙也。

若命宗人不知所以自为造化，就是枯坐旁门，而道非其道也。若性宗人不知所以自为造化，就是顽空外道，而释非其释也。

此法乃仙真佛祖之所深秘，即自从金元以来而学道之人少有知之者。独吾师尹公曰：鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。

然而珠在昆仑，何由得下而结圣胎？必假神庐，窃灵阳真气以催之。太阳真火以逼之，催逼既久，则灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液，而直射于丹房之内，霎时云腾雨施，电掣雷轰，鏖战片晌之间，销尽一身阴渣，则百灵如辐之辘壳，七宝若水之朝宗，皆聚于此矣。

昔无上元君谓老子曰：

神丹入口寿无穷也。

故老子修之是为道祖。

许宣平曰：

神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。

陈虚白曰：

我初凝结圣胎时，百脉俱停气不驰。

施肩吾曰：

天人同一气，彼此感而通。

阳自空中来，抱我主人翁。

然我既得灵丹入鼎矣，而内外交修，炼之而复炼之，而必至于天地合德，则太虚中自然有一点真阳以与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵感天地之灵，则内真外应，浑然混合。

金碧经云：磁石吸铁，隔碍潜通。大同此意。这段功夫全以至静为主。

老子云：人能常清静，天地悉皆归。当其两阳乍合，圣胎初凝，必须常常觉照，紧紧护持。如小龙之乍养珠，似幼女之初怀孕。牢关神室，不可使之渗漏。

故太白真人曰：固济能不泄，变化在须臾。更于一切时中，四威仪内，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如在母胞，终日如愚而不违，不久须臾间断也。

葛仙翁云：

息息归中无间断，天真胎里自凝坚。

张用成云：

一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

石得之云：

将来掌上霞光灿，吞入腹中宫殿新。

赵缘督云：

神丹飞落黄金室，婴儿降生极乐国。

吕纯阳云：

刀圭了了丹书降，跳出尘笼上九天。

朱文公云：

刀圭一入口，白日生羽翰。

李清庵云：

一颗宝珠吞入腹，作个全真仙眷属。

陈希夷云：

邈无踪迹归丹房，潜有机关结圣胎。

薛紫贤云：

四象包含归戊己，辛勤十月产婴孩。

悟真篇云：

果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。

醉中吟云：

宝珠笑舞辞天谷，才脱胞胎又入胎。

张紫阳云：

婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

吕纯阳云：

天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。

白玉蟾云：

鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳始分。

俞石涧云：

虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞入金城。

群仙珠玉云：

一粒餐今天地寿，死生生死不相干。

张紫阳云：

相吞相咽却相亲，始觉男儿有孕身。

钟离翁云：

胎内婴儿就，勤加温养功。时时照丹房，刻刻守黄中。

陈泥丸云：

男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得天机真造化，身中自有玉清天。

陈抱一云：

大道无私感即来，神仙此语岂虚哉。苟非着意求铅汞，争悟天机结圣胎。

玄奥集云：

阆苑蟠桃自熟时，摘来服饵莫教迟。几回下手潜偷处，无限神仙总不知。

龙眉子云：

形如雀卵团团大，间似骊珠珠圆。龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。

紫虚真人云：

初炼还丹须入室，妇人怀孕更无殊。圣胎凝结圆成后，出入行藏岂有拘。

白紫清云：

和将戊己作丹炉，炼得红丸化玉酥。慢守火符三百日，产成一颗夜明珠。

张真人赠白龙洞主歌云：

从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎存入口，不觉凡身已有灵。

白玉蟾云：

怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。

黄元吉云：

鼎内金丹灿烂光，无由摘尔到黄房。忽一夜半天风便，吹送灵儿归故乡。

陈翠虚云：

道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。

王重阳云：

闲中偶尔到天台。忽见霞光五色开。想是金丹初变化，取归鼎内结婴孩。

上阳子云：

玉皇若也问丹材，偃月炉中取下来。驰骋英雄吞一粒，男儿怀了一年胎。

陈致虚云：

饥餐渴饮困来眠，一道分明体自然。十月圣胎完就了，一声霹雳出丹山。

至于释教教人亦不外此。如楞严经曰：行如佛同受佛气，分如中阴身自求。父母阴信冥通入，如来种名生贵住。既游道胎，亲奉觉乳，如胎已成人相。不缺名方，便具足住。容貌如佛，心相亦同。名正心住，身心合成，日益增长，名不退住，十身灵相，一时具足，名童真住。形成出胎，亲为佛子，名法王子住。表以成人，如国大王，以诸国事分委太子，彼刹

利王。世子长成，陈列灌顶，名灌顶住。夫入如来种者，以种性而为如来之种子，以自造化如来也。故曰道胎，又曰觉乳，其与妇人之乳儿，玄门之胎仙，亦何以异？及至形成出胎，亲为佛子，岂不是真人出现，大神通从此，天仙可相贺耶？

盖丹书梵典，皆有次序口诀，但人不知。而蓦直看过去了正，是珠在路旁人不拾。惜哉！予今略摘此数条表而出之，以引古之是而证今之非也。

火候（火候崇正图、长养圣胎图）

火候最秘，圣人不传，令则露之。药非火不产，药熟则火化矣。火非药不生，火到则丹成矣。且火候之奥，非可一概而论。

故未得丹时，须借武火以凝之，既得丹时，须藉文火以养之。文火者。结实之火也。其养之法，节其寒温消息是也。

故参同契曰：候视加谨慎，审察辨寒温。审其火之未燃也，须藉巽风以吹之。察其火之既燃也，须资神水以活之。若太过，则损之；若不及，则益之，俾得中和而无火燥、火寒之病矣。

盖火之寒燥，全在意念上发端。

陈虚白曰：念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。唯只要一念不起，一意不散，含光默然，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此长养圣胎之真火候也。

故白玉蟾曰：

采药物于不动之中，行火候于无为之内。

张三峰曰：

以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎。

刘海蟾曰：

兀兀无为融至宝，微微文文养潜龙。

张紫阳曰：

自有天然真火育，不须柴炭及吹嘘。

又曰：

漫守药炉着火候，但安神息任天然。

此四翁乃列仙中之铮铮者，皆以天然真火、自然妙用而成无上至真之道。又何尝用卦爻斤两，年月日时哉？

今时之人，错会仙师本意，泥象执文，认指为月，而必欲推算卦体之策数，求合卦书之阴阳。吾恐终身役役，而不见其成功，倏然疲毙，而不知其归处。

岂不见张平叙云：

此中得意须忘象，若究群爻漫役情。

高象先云：

昼夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。

陈冲素云：

火虽有候不须时，些子机关我自知。

彭真一云：

从来真火无形象，不得师传亦大难。

萧子虚云：

药物调和，悟者甚易。火候消息，行之恐难。

一十月功夫存杳杳绵绵之息，三万年气数在来来往往之间。所以养丹田之宝，此宝常在丹鼎之珠。此珠复还，驾动河车。离尘世尾闾之海，移居天谷上昆仑蓬岛之山。前数句谓

成丹之时脱胎而入日，末一句谓功成之后脱胎而出壳，中间两句谓温养子珠，长养圣胎。

张三峰曰：

年月日时空有着，卦爻斤两亦支离。若存会得绵绵意，正是勿忘勿助时。

白紫清曰：流俗浅识。未学凡夫岂知元始天尊与天仙地仙，日日采药物而不停，药物愈采而无穷也。又岂知山河大地与蠢动含灵，时时行火候而无暂助，火候愈行而不歇也。神凝则精气聚而百宝结者，结胎之药物也。真息往来而未尝少有间断者，温养之火候也。

陈虚白曰：火候之要，尤当以真息求之。

丘长春曰：一念不离方寸是真空。此养胎之真火也。夫真火者，我之神也，而与天地之神、虚空之神同其神也。真候者，我之息也，而与天地之息、虚空之息同其息也。

左元放曰：

火候无为合自然，自然真火养胎仙。但存神息居丹扃，调变先天接后天。

王重阳曰：

圣胎既凝，养以文火。安神定息，任其自如。

此以神感，彼以神应。天机妙用，自然而然。

予于是而知神息者，火候也。而孟子之所谓勿忘勿助、老氏之所谓绵绵若存、释氏之所谓不得勤不得怠者，是皆神息之自然火候之微旨也。

故曰：

神仙不肯分明显，说得分明笑杀人。

贞集

性命双修万神圭旨第七节口诀

婴儿现身出离苦海（婴儿现形图、出离苦海图）（内附真空炼形法则）

前面火候已足，圣胎已圆，若果之必熟，儿之必生，弥历十月，脱出其胞。

释氏以此谓之法身，又曰实相。玄门以此谓之赤子，又曰婴儿。婴儿当移胎换鼎之时，跃然而出，潜居气穴之间，又重开一混沌也。

盖此穴原是神仙长胎住息之乡，赤子安身立命之处。因是熟境，顺路而归。婴儿既宴坐静室，安处道场，须藏以玄玄，守以默默。始则藉坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之。此愿彼应，发迹见远。其中自呼自息，自阖自开，自动自静，自由自在，若神仙逍遥于无何乡，似如来禅定于寂灭海。

到此大安乐处，仍须密守关元，无令外缘六尘魔贼所侵，内结烦恼，奸臣所乱。若坐若卧，常施莹净之功。时止时行，广运修持之力。遂得六门不漏，一道常通，真体如如，永固丹基者矣。日夕如此卫护，如此保顾，如龙养珠，如母育子，不可顷刻暂忘，刹那失照。

钟离翁曰：

孩儿幼小未成人，须藉坤娘养育恩。

又曰：

已证无为自在心，更须温养保全真。

李清庵曰：

丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。息念息缘调祖炁，忘闻忘见养婴儿。

吕纯阳曰：

腹内婴儿养已成，且居尘世暂娱情。无端措大刚饶舌，却入白云深处行。

盖温养育婴乃作仙之一大事，若养育失调，婴儿就有弃壳离巢之变。此时着实提防，不可轻纵出去，则一出而迷途，遂失舍而无归。

故白玉蟾有重整钓鱼杆，再斫秋筠节之叹。

上阳子云：

既达返还九与七，此即木金三五一。炁全神壮换胎时，照护婴儿休远出。

防护之诀，密固三要为紧。

参同契曰：

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。

其法是以眼观眼，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口，潜藏飞跃，在正一心。则外无声色臭味之牵，内无意必固我之累。自然方寸虚明，万缘澄寂，而我本来赤子怡怡然安处其中矣。

虽然外固三要，尤要内遣三害。三害者，邪念、烦恼、嗔恚是也。故道觉禅师曰：修此戒定慧，断彼嗅贪痴。盖贪痴易于制伏，唯有嗔毒难降。

圣胎诀云：嗔恚之火一燃，胎真去如奔马。直待火灭烟消，方才归于庐舍。

宋儒亦曰：忿火不惩，必有燎原之患，欲水不窒，岂无溃川之灾？

圆觉道场修证仪云：一念嗔起，具八方障门，今欲去嗔之法，唯宗老子之日损、周易之惩忿、世尊之觉照。

高僧妙普曰：嗔火正燃时，我以觉照之。犹如汤消冰，了了无分别。缘此嗔火非实有体，皆从无名而来。

犹宝积经偈云：如钻木出火，要假众缘力。若缘不和合，火终不得生。是不悦意生，毕竟无所有。知声性空故，嗔也不复生。嗔不在于声，亦不身中住。因缘和合起，离缘缘不生。如因乳等缘，和合生酥酪。嗔目性无起，因于粗恶事。愚者不能了，热恼自烧燃。应当如是知，究竟无所有。嗔性本寂静，但有于假名，嗔恚即实际。以依真如起，了知如法界。是名嗔三昧。

宝积经又云：求自然智破无名壳，则无名变成慧炬，而嗔火化作心灯，嗔之一毒既消，八万四千烦恼亦灭。

佛经云：诸魔平等，烦恼为先。

又云：现住菩萨魔，烦恼无所有。

文云：智者于苦乐，不动如虚空。善观察烦恼，我我所俱离。

又云：无障大悲，观诸众生，所有烦恼皆从虚假妄想而失。知诸烦恼，体性自离。如是随觉，即是菩提。烦恼之性，即菩提性。

又云：烦恼境是佛境界，观烦恼性空是正修行。

又云：欲除烦恼，当行正念。

四祖亦云：一切烦恼业障，本来空寂。

细观佛祖经旨大概，谓烦恼性空勿为窒碍，观如梦幻，不用介怀。设使触景情动，如响应声，既应即止。若此，则烦恼尘劳不待断而自灭，胎真赤子弗假修而自灵。

又有经云：

以智慧剑破烦恼贼，以智慧刀裂烦恼网，以智慧火烧烦恼薪。

僧圆照云：

对治烦恼魔，清净常欢喜。

庞居士云：

谛现四大本空，烦恼何处安脚。

晁文元云：

身同梦幻非真有，事比风云不久留。既能洞达须刚断，烦恼魔空过即休。

张紫阳云：

可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

六祖坛经云：凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛。前念着境即烦恼，后念离境即菩提。

故缨珞经云：佛言我从本来不得一法，究竟定意，始知所谓无念。若得无念者，观一切法，悉皆无形，因此得成无上正真之道。

又云：世人不能成道而脱生死者，良由妄念为轮回种子耳。

盖妄念起处，即是生灾。妄念息处，即是真元。故玄门以止念为本，释教以无念为宗。

无念者，为无邪念，非无正念。念有念无即名邪念，不念有无助名正念。念善念恶即名邪念，不念善恶即名正念。乃至苦乐、生灭、取舍、冤亲、憎爱，并名邪念，不念苦乐等是名正念。但事来不受一切处，无心即是无念也。无念之念，谓之正念。

佛经云：善男子我等住于无念法中，得如是金色三十二相，放大光明，照无余世界。

高峰禅师云：

慈氏受一生成佛之功，不出一念无生性海。

智常禅师云：

真如无念。非念法能阶实相，无生岂生心。能至无念念者，即念真如；无生生者，生乎实相。

李之才云：

念之天理则明月之当空，念之人欲则浮云之蔽日。

寒山子云：

旋乾倒岳镇常静，一念万年永不移。

天隐子云：

不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙。

宝积经中所说菩萨安住无所住之念，非忆非忘所安住念，即名法界。是知从上若佛、若祖、若圣、若仙，皆因冥心息念而得妙道。

故尚书曰：唯狂克念作圣，然克念之功须要躬行实践，方有进步。不然，一片太虚，途路甚远，少一步定是到不得。

昔人所谓工夫不到不方圆，工夫若做到极，则处自然入于无念。既得无念真常，则玄窍婴儿寂寂然而无挠扰之患矣。

刘虚谷云：

大功欲就三千日，妙用无亏十二时。

陈朝元云：

含养胞胎须十月，育婴乳哺要千朝。

泥丸翁云：

片响工夫修便现，老成须是过三年。

三年功夫已完，温养事毕。即悟真所谓，一霎火焰飞，真人自出现。真人既现，必出太玄而升天谷，再加冥心灭尽之功，则有通灵变化之妙。

刘海蟾曰：

卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田。霹雳一声从地起，乾户肇开光万里。翻身推出太玄关，这回方是真仙子。

真空炼形法则（真空炼形图）

普照佛心曰：

异端有自我其观，却叹人从瓮里盘。最上一乘含蓄远，好从玄窍觅天宽。

盖真空炼形之法，譬喻运瓮相似。若处瓮内，焉能运之，必也处于瓮外。身处瓮外者，即释氏所谓外其身而虚空之是也。

故老子曰：

外其身而身修，忘其形而形存。

薛道光曰：

若人空此幻化身，亲授圣师真规则。

张全一曰：

太虚是我，先空其身。其身既空，天地亦空。

天地既空，太空亦空。空无所空，乃是真空。

清静经曰：内观其心，心无其心。外视其形，形无其形。形无其形者，身空也；心无其心者，心空也。心空无碍，则神愈炼而愈灵；身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙、与道合真者也。

古仙曰：形以道全，命以术延。此术是窍无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁，是天地阴阳长生真精灵父圣母之炁也。有限之形躯，是阴阳短促浊乱凡父凡母之气也。故以真父母之炁变化凡父母之身为纯阳真精之形，则与天地同寿也。

按孙陀罗尊者云：世尊教我观鼻端白，我初谛观，经三七日，见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成虚净，犹如琉璃烟相渐消，鼻息成白，心开漏尽，诸出入息化为光照，照十方界，得阿罗汉。

朱元晦云：

鼻端有白，我其观之。

莫认真云：

平生姿韵爱风流，几笑时人向外求。万别千差无觅处，得来原在鼻尖头。

夫人未生之先，一呼一吸，气通于母。人之既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之我，能取之得其气，气盛而生也。天与之天，复取之失其气，气绝而死也。

故圣人观天之道，挾天之行，每于义驭未升，肠谷之时，凝神静坐，虚以待之，内含意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然，入玄门，透长谷，而境上泥丸，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，煅淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。

陈翠虚曰：

透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。

丘长春曰：

但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。

张紫琼曰：

天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合处，方知色相即真空。

薛复命曰：

不知将谓气，得后自然真。

董汉醇曰：金用矿消，形由炁炼。炼形之法，总有六门。其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者总非虚无大道，终不能与太虚同体。唯此一诀，乃曰真空炼形。虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。

依法炼之，百日则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，而十魔远遁矣。炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔干，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。灵光者，慧光也，故曰

惹光生处觉花开。盖慧觉花开非炼形入微与道冥一者不能有此。

故生神经曰：身神合一，则为真身；身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气。所以蹈水火而无碍，对日月而无影。吾亡在己，出入无间。或留形住世，或脱质升仙。有白日而飞肉尸者，黄帝之谓也。有留形在世者，彭祖之谓也。有受命而居天职者，张天师之谓也。有拔宅而上升者，许施阳之谓也。有示疾而终者，王重阳之谓也。有入仕而臣者，东方朔之谓也。至于老子为柱史，辛釭为大夫，尹喜为关令，伯姬为卿上，唐典隐昆陵，子休治漆园，帝者师四，皓辅汉惠，仇生仕殷，辅光仕汉，马舟仕晋，海蟾仕燕，正阳弃官，纯阳应举，常有执鞭，琴高执笏。若此者，多不可以枚数。

噫！神仙之隐显去留，岂世之凡夫所能测度者哉。更若凭虚御风之，列子折芦过江之，达摩非若淘质炼形之功，又安能如此轻举之身乎？此形神俱妙之道，非坐脱立亡者之所能知。所以不免有抛身入身之失尔。

故学仙佛之流，若独以炼神为妙，不知炼形为要者，所谓清灵善化之鬼，何可与高仙为比哉？大抵温养炼形，无分彼此，虽然在两处发明，其实是一个道理。内外兼修，不相违背。若十日功夫无间，乃悬崖撒手时也。自然言语道断，心思路绝。能所两亡，色空俱泯，无滞无碍，不染不着，身似翔鸿不可笼，心如莲华不着水。火光净净，潇潇洒洒，腾腾任运，任运腾腾，做一个无事无为、自在逍遥之散汉也。此际婴儿渐露其形，与人无异，愈要含华隐曜，镇静心田，若起欢忻，就要广境。

如陈泥丸云：

我昔功夫行一年，六脉已息气归根。有个婴儿在丹田，与我形貌亦如然。

婴儿既长，穴不能居，自然裂窍而出、贯顶而升。此之谓出离苦海而起彼岸也。

永明寿禅师云：

身在苦海中，赖此铁罗汉。苦海既脱离，舍筏登彼岸。

观吾陈真人云：

此岸波涛已脱离，到彼方知寿可跻。一得归来宜永得，渡河筏子上天梯。

性命双修万神圭旨第八节口诀

移神内院端拱冥心（端拱冥心图、化身五五图、跨风凌霄图、阳神出现图）

始则有作有为者，采药结丹以了命也；终则无作无为者，抱一冥心以了性也。

悟真篇云：

始则有作人争觉，及至无为众始知。但见无为为道妙，不知有作是根基。

证道歌云：

到无为处不无为，方知吾道是希夷。

今之在象凡夫、出家外道，只知有这边道理，不知有那边境界，只知有此间之妙，不知有彼岸之玄；只知无事，而不知希有之事；只知无为，而不知有为之法。此乃知其一不知其二。修其性不修其命者也。

故丹道未成之先，若不知下学之有为，而着于空焉，则谓之落空汉。丹道已成之后，若不知上达之无为，而着于相焉，则谓之守尸鬼。

石杏林曰：

有物非无物，无为合有为。

陈泥丸曰：

我闻前代诸圣师，无为之中无不为。

阴长生曰：

无为真人居上界，空寂更无尘可碍。有为功就又无为，无为也有功夫在。

所谓真人居上界者，即婴儿出离苦海、移居天谷之时也。空寂冥心者，即吕祖向晦冥息真心合道之法也。

施肩吾曰：达摩面壁九年，方超内院世尊。冥心六载，始脱樊笼。

夫冥心者，深居静室，端拱默然，一尘不染，万虑俱忘，无思无为，任运自如；无视无听，抱神以静，无内无外，无将无应，离相离空，离迷离妄，体含虚寂，常觉常明，但冥此心，万法归一，则婴儿安居于清灵之境、栖止于不动之场。色不得而碍之，空不得而缚之，体若虚空，安然自在矣。

故达观禅师云：

色不缚兮空不碍，昙息冥心观自在。大千万有总归无，世界坏时渠不坏。

谭长真云：

婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然。修到三千功行满，凭他作佛与升仙。

此处是纯一不杂的工夫，岂能空纤毫情想，但起希仙作佛之心，便直生死窍中，不能得出。

所以关尹子云：若有厌生死心，超生死心，只名为妖，不名为道。

益清静体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一切无住。

故心要诀云：

冥心本乎无住无，住心体圆融不测。

如金刚经云：不应住色生心，不应住声、香、味、触法，生心应生无所住心。

金刚齐菩萨云：我不依有住而住，不依无住而住，如是而住。

憎肇云：圣人之心，住无所住，其住坐忘。

论云：不依一法，而心常住。

了心经云：心无所住，住无所心，了无执着，无住转真。

净名经云：一切法以无住为本，安住无为，名之为住，住无方所，故名无住。无住心者，是为真心。

禅源集云：言心者是心之名，言知者是心之体。

菏泽云：心体能知，知即是心，心本空寂，至虚至灵。由空寂虚灵而知者，先知也。由空寂虚灵而觉者，先觉也。不虑而觉者，谓之正觉。不思而知者，谓之真知。

故祖师云：空寂体上，自有本智能知，即此空寂之知，便是达摩所传清静心也。心常寂是自性体，心常知是自性用。

所以六祖云：一切万法，不离自性，自性自知，自性自见，自性自悟，自悟自度。悟性还易，了心甚难。故了心也者，了此心也。了心，则心无其心矣。无心之心，是谓真心。真心是性，真性是心。

太上云：了心真性，了性真心，空无空处，无处了真。此谓真空不空，空无所空，即是了见本心也。

庞居士云：

十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。

与夫空觉极圆，空所空灭，即是了见本性也。

华严经云：

法性本空寂，无取亦不见。性空即是佛，不可得思量。

原夫性体本空，心体本定。无空无无空即名毕竟空，无定无无定即名其如定。虽修空，不以空为证，不作空想，即是真空也。虽得定，不以定为证，不作定想，即名真定也。空定衡极，通达无碍，一旦天机透露，慧性灵通，乍似莲花开，恍如睡梦觉，忽然现出天然境界，

充满于上天下地而无尽藏也。此是心性常明，炯炯不昧，晃朗宇宙，照彻古今，变化无方，神妙莫测。虽具肉眼而开慧眼之光明，非易凡心便同佛心之知见，乃是见性见到彻处，修行修到密处。故得一性圆明六通顿足。

何谓六通？按玉阳大师曰：坐到静时，陡然心光发现，内则洞见肺腑，外则自见须眉，智神踊跃，日赋万言，说妙谈玄，无穷无极，此是心境通也。不出庐舍，预知未来事情。身处室中，又能隔墙见物。此是神境通也。正坐之间，刹时迷闷，混沌不分，少顷心窍豁然大开，地理山河，犹如掌上观纹，此是天眼通也。能闻十方之音如耳边音，能忆生前之事如眼前事，此是天耳通也。或昼或夜，入于大定，上是天堂，下见地狱，观透无数劫来宿命所更，此是宿信通也。神通变化，出如自如，洞鉴十方众生，知他心内隐微之事。他虽意念未起，了了先知，他虽意念未萌，了了先觉，此是他心通也。

子思曰：心之精神之谓圣。故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。

四祖道信曰：一切神通作用，皆是自心感现。

楞珞经曰：神名天心，通名慧性。天然之慧彻照无碍，故名神通。神通具足，愈加默耀，韬光慧而不用，若露圭角，恐染邪魔。

古云：道高一尺，魔高一丈。正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着他。又须反观一身，四大皆是假，合如梦幻，全体非身。但在此心，魔自消灭。

古语云：见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。或脑中有霹雳之声，或眼内有金星灿耀，或顶下红霞了绕，或眉间涌出圆光，此皆幻景，心莫受他，但行工夫，休证效验。

所以古仙云：项下有光犹是幻，云生足下未为仙。又于静中忽见楼台珠翠、女乐笙簧、异草奇花、触目如画，彼人不悟，将谓是到天宫，不知自身内院，认作真境，因循而不出。入此际须用虚空观而扩充之，则我天谷之神升入太虚，合而为一也。

其虚空观者，应观自心。心本不生，自性成就，本来空寂，光明遍照，犹如虚空莹彻，清静廓然，周遍圆明，皎洁成大月轮，量等虚空，浩然无际。复应观察自身，则心之虚空而通于身之虚空，身之虚空而通于天地之虚空，天地之虚空而通于太极之虚空，虚虚相通，共成一片，岂不与太虚混之而为一耶？

始而虚其心也，既而虚其身，又既而虚天地，虚而无虚，无虚而虚，虚也不知，无虚也不知，则我阳神冲虚出入而无障碍矣。然后方可与天地合德，太虚同体，而为混虚氏之人欤。此处只言到太虚之阶梯，未曾造到太虚之实际。谓之炼神则可，谓之出神则未也。

欲要高奔帝境，当炼演谷神，常以灵和寂照，为心虚空不住，为观抱本还原归太极，由此进进不已，及其无上可上，玄之又玄，无象可象，不然而然，则一灵之妙有遍法界，而圆通贯云汉，以高躋与穹冥而俱合，此天谷元神炼到至极至妙之处也。

故章思廉曰：得太极全体，见本来面目，先天一点真，后天却是屋。

莹蟾子曰：炼阳神了出阳神，自色界超无色界。既然证成妙道，须要混俗和光。虽处凡尘，而不可流俗；虽居浊世，而莫测行藏。日唯销隐，匿积阴功，开诚心，施法乳，汲引后学，普度众生，上报佛恩，下资群品。

金刚经曰：所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想、若非无想、我皆令入无余，涅槃而灭度之。如是灭度无量、无数、无边众生，实无众生得灭度者。故世尊成道之旦，发普度众生之悲，乃曰：先度众生，然后作佛。

肇法师曰：性本无生，故亦无灭，此实千圣同然之真心。众生度尽，方入涅槃，此亦千圣同归之实际。

王方平曰：

鸾鹤来时乘紫雾，玉皇有敕登仙路。九玄七祖尽升天，度了群生方自度。

噫！试观古佛高仙何等运心之普，如今人有一法一诀者，秘密珍藏，犹恐漏泄，较之古人，可不愧死。

予之无念也久矣，但未得自度，先要度人，一念存心，不能自释，今之此作，尽泄天机，唯末后一着，尚未发明。今再言之，道书曰：阴神能见人，阳神使人见。盖独修一物者，所出乃阴神也。阴神则有影无形，世所谓鬼仙是也。若双修性命者，所出乃阳神也。阳神则有影有形，世所谓天仙是也。故曰：道本无相，仙贵有形。然而出神太早，丹经之所深诃既得，其母当返其始。常留神于天谷，复归如婴儿，不识不知，唯深唯寂，阳光不漏，则愈扩愈大，弥远弥光，自然变化生神。生之再生，则生生而无尽；化之又化，则化化而无穷，又生孙百千万亿。

张紫阳曰：

一载生个儿，个个会骑鹤。

陈泥丸曰：

一载胎生一个儿，子又孙兮孙又枝。

白玉蟾曰：

一体遍多犹朗月，而影分千水多身。

入一着明镜，而光寓万形。

仙家谓之分身，佛氏谓之化身。如世尊之不离菩提树下，而遍升天宫说法。又如善财之不出莎罗林，历二百十城而遍参诸友。

东华帝君曰：

法身刚大通天地，真性圆明贯古今。若未顶门开具眼，休教散影与分形。

分形散影非不妙也，奈何还滞幻躯中，尚未超脱，欲千变万化，岂不反伤于本体耶？直到九载功完纯，亦不宜忽然跳出五行之外，返于无极之初。证实相妙之，更妙得真功全之，又全成金刚不坏之体，作万年不死之人。自觉觉他绍隆佛种三千功满，而白鹤来迎，八百行圆，而丹书宣诏飞升金阁，返佩帝乡。

即钟离翁云：

九载功成人事尽，纵横天地不由亲。

萧紫虚云：

功成须是出神经，内院繁华无累身。会取古仙超脱法，飘然跨鹤观三清。

诸仙奔壳，各有不同。有从宝塔出者，有从红楼出者，有看月而出者，有对镜而出者，有冲顶门而出者。

所以玄奥集云：

塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。

中和集云：

成就顶门开一窍，个中别是一乾坤。

盖顶门一窍岂易开哉。先发三昧火透之，不通。次聚太阳火冲之，略启。二火腾腾，攻击不已。刹时，红光满界，紫焰弥天，霹雳一声，顶门开也。

故吕纯阳曰：

九年火候直经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。

真人出现，乘云气，御飞龙，升玉京，游天阙，飘飘云际，翱翔太空。凤篆金书，朝赴九阳之殿；蟠桃玉液，位登万圣之筵。适意则鸾舆前引，登云则龙驾前迎。紫府鳌宫欲去，而顶中鹤舞，丹台琼苑拟游，而足下云生。劫火洞烧，我则优游于真如之境；桑田变海，我则逍遥于极乐之天。聚则成形，散则成气，隐显莫测，变化无穷。人水火而不溺不焚，步日月而无形无影。刀兵不能害，虎兕不能伤。阴阳不能变迁，五行不能陶铸。阎罗不能制其死，帝释不能宰其生。纵横自在，出入自由。信乎！

紫阳云：

一粒灵丹吐入腹，始知我命不由天。

此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。人生到此，宁不快哉？

上阳子云：

总皆凡世播英雄，做尽功名到底空。唯有金丹最灵妙，大罗天上显神通。

性命双修万神圭旨第九节口诀

本体虚空超出三界（超出三界图、毗卢证果图）

按梓童化书云：予之在朝也，以闻方外之言，辞荣而归道。逢隐者指，予以心印授，予以正诀曰，此西方大圣入寂法也。子能念而习之，可度生死，死而不亡，终成正觉。若能中道而废，则犹能择地而处，亦可为神仙。予于是历观汉、唐诸仙，多在此处超脱而去者，岂非化书所谓中道而废耶？

又览龙牙颂云：学道如钻火，逢烟未可休。予又历观宋、元诸仙，多在此处户解而去者，岂非龙牙所谓逢烟而休耶？

虽则仙去，然却缺末后一段工夫，毕竟有些欠稳处。犹傅大士云：饶经八万劫，终是落空亡。亦不知寿命有限而不及修耶，抑亦不知不得此法而不能修也。

命宗人只知炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚而止，竟遗了炼虚合道一段。

是以无上师曰：养得金丹圆似月，未免有圆还有缺。何如炼个太阳红，三界十方俱洞彻。盖圣修诣极自是少此一段不得。缘丹经子书皆不曾言及末后一着。唯李清庵曾说到这里。如门人问：脱胎后还有造化么？

清庵曰：有造化在。圣人云，身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方露全真。所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。

又云：更有炼虚一着，当于言外求之。其见趣可谓度越诸仙矣。

但不肯说个实际出来，云何炼虚，作何归着，竟自朦朦胧胧虚应过去。亦不知是不会祖师意而不能说耶，抑亦不知是怕泄漏天机而不敢说也。

故水丘子叹曰：打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫。阅尽丹书万万篇，末后一句无人说。

盖此秘藏心印，皆佛佛授手、祖祖相承，迨至六祖衣钵止，而不传诸佛，秘藏于兹塞矣。自此而下鲜有知者。故曰：七祖如今未有人。

直到吾师尹公，以其夙植灵根，更得教外别传之旨。忽一日禅关参透，豁然贯通，而千佛秘藏又复开于今日矣。

故悟道偈云：把个疑团打破时，千佛心华今在兹。下大竿头取进步，虚空真宰天人师。

我今又承师旨而得此法，如获无价宝珠。即剑南和尚云：自从说得此明珠，释梵轮王俱不要。然佛之地步甚高，而必至于虚空本体。本体虚空方成无上正等在觉而入涅槃。

故邵康节曰：圣人与太虚同体，与天地同用。今人求其义而不得，乃噫之曰：体太虚之体以为体，用天地之用以为用。此言大似隔窗窥日，不过见其光影而已。若言体太虚之体以为体，便是有个太虚在而着于体矣，何以能太虚？若言用天地之用以为用，便是有个天地在而着于用矣，何以能天地？然而太虚其知有体乎？其不知有体乎？天地其知有用乎？其不知有用乎？太虚不知有体而天地之用于太虚之体，天地不知有用而太虚之体在于天地之用。体其所体者体其所用也，用其所用者用其所体也。乃至至于粉碎虚空方为了当，何以故？

益本体，本虚空也。若着虚空相，便非本体虚空。本粉碎也，若有粉碎心，便不虚空。故不知有虚空，然后方可以言太虚天地之本体，不知有粉碎，然后方可以言太虚天地之虚空。究竟到此已会窥破虚空之本体，但未得安本体于虚空中。

即华严经云；法性如虚空，诸佛于中住。到这里自知道虚空是本体，本体是虚空。必须再加功而上，上胜进不已，直到水尽山穷，转身百尺竿头。至必至于不生不灭之根源。终必终于不生不灭之觉岸。于中方是极则处。此处无他，不过是返我于虚，复我于无而已。返复者，回机也。

故曰：一念回机，便同本得。究竟人之本初原自虚无中来，虚化之为神，神化之为气，气化之为形，顺则生人也。今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚，逆则成仙也。

古德云：何物高于天，生天者是。何物大于虚实，运虚空者是。盖大道乃虚空之父母，虚空乃天地之父母，天地乃人物之父母。天地广大，故能生万物；虚空无际，故能生天地；空中不空，故能生虚空。而曰：生天地、生万物，是皆空中不空者之有以主之也。以其空中不空，故能深入万物之性，以主张万物而方便之。毋谓空中不空，能深入万物之性，以主张万物而方便之也；抑亦能深入天地之地，以主张天地而方便之也。汝毋谓空中不空，能深入天地之性以主张天地而方便之也，抑亦能深入虚空，以主张虚空而方便之也。

夫空中不空者，真空也。真空者，大道也。今之炼神还虚者，尤落在第二义，未到老氏无上至真之道也。炼虚合道者，此圣帝第一义，即是释氏最上一乘之法也。

华严经云：虽尽未来际，遍游诸佛刹。不求此妙法，终不成菩提。

此法只是复炼阳神，以归还我毗卢性海耳。所以将前面分形散影之神摄归本体，又将本体之神销归天谷，又将天谷之神退藏于祖窍之中。如龙养额下之珠、若鸡抱巢中之卵，紧紧护持，毋容再出，并前面所修所证者，一齐贬向无先国里。依灭尽定而寂灭之，似释迦掩室于摩竭，如净名杜口于毗耶。此其所以自然造化而复性命之而复虚空之之不可以已也。而复性命，而复虚空，至此已五变化矣。变不尽变，化不尽化，非通灵变化之至神也。

故神百炼而愈灵，金百炼而愈精，炼之而复炼之，则一炉火焰炼虚空，化作微尘万顷冰。壶照世界大如黍米。少焉，神光满穴，炷焰腾空，自内窍达于外窍外，大窍九而九窍之中，窍窍皆有神光也。小窍八万四千，而八万四千窍之中，窍窍皆有神光也。彻内彻外，透顶透底，在在皆有神光也。如百千灯照耀一室，灯灯互昭，光光相涉，而人也，物也，莫不照耀于神光之中矣。是则是已尤非其至也。

然不能塞乎天地之间，则未满东鲁圣人乾元统天之分量也。又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之。寂灭既久，则神光如云发电，从中窍而贯于上窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明洞耀，照彻十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界。三界之内，处处神光。若秦镜之互照，犹帝珠之相含，重重交光，历历齐现。而神也，鬼也，莫不照耀于神光之中矣。妙则妙已，尤非其至也。

然不能遍入尘沙法界，则未满西竺圣人毗卢遮那之分量也。再又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之，寂灭既久，而六龙之变化全，则神光化为舍利光矣。如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万道毫光，直贯于九天之上。若百千昊日，放大光明，普照于三十六大千世界。而圣也，贤也，及森罗万象，莫不齐现于舍利光之中矣。

故大觉禅师云：一颗舍利光熠熠，照尽亿万无穷劫。大千世界总皈依，三十三天咸统摄。

而舍利光既遍满于三千大千世界内，尤未尽其分量。又自三千大千世界中复放无量宝光，宜充塞于极乐世界。既而又升于袈婆幢界，又升于音声轮界，复直冲于胜莲华世界，得与贤胜如来相会也。

自从无始分离，今日方才会面。彼此舍利交光，吻合一体，如如自然，广无边际。

所以经颂云：诸佛似一大圆镜，我身犹若摩尼珠。诸佛法身入我体，我身常入诸佛躯。王祖弘忍云：一佛二佛千万佛，总是自身无别物。昔年亲种善根来，今日依旧得渠力。荷泽禅师云：本来面目是真如，舍利光中认得渠。万劫迷头今始悟，方知自性自文殊。

自性清静，便是无垢佛。自性如如，便是自在佛。自性不昧，便是光明佛。自性坚固，便是不坏佛。各各诸佛，自身俱有。说亦不尽唯一性，尔性即是心，心即是佛。新佛旧成，

曾无二体，以报身就法身，如出模之像，像本旧成，一体无异。新成旧佛，亦无二形，以法身就报身，如金成像，昔未成象金，故今成像，竟诸佛如已成像之金仙。众生如未成像之金矿，成与未成，似分前后，则金体始终更无前别。

故圆觉经曰：既已成金，不重为矿，经无穷时，金性不坏。原此金性，人人本有，个个不无。至于十方众生，皆我金刚佛性。而天地万物，咸围我如来之法身矣。到此地位，方知天地与我同根，万物与我一体。遍法界是个如来藏，尽大地是个法王身。实际无差，与三世佛而一时成道；真空平等，共十类生而同日涅槃。法身其大也，虚空且难笼其体，真心其妙也，神鬼亦莫测其机。穷未来际为一昼夜，尽微尘海为一刹那。前千古而后乎今，无不是这个总持，上乎天而下乎地，无不是这个充塞。

二祖慧可曰：囟囟囟囟成这个，世世生生不变迁。太上所以云：天地有坏，这个不坏。

这个才是真我，这个才是真如，这个才是真性命，这个才是真本体，这个才是真虚空，这个才是真实相，这个才是菩提道场，这个才是涅槃实地，这个才是不垢不净，这个才是非色非空，这个才是自觉圣智，这个才是无上法轮，这个才是本性虚无、虚无实体，这个才是常住真心、随心所欲，这个才是佛之妙用、快乐无量，这个才是烦恼业净、本来空寂，这个才是一切因果、皆无梦幻，这个才是生灭灭己、寂灭为乐，这个才是金刚不变、不坏之真体，这个才是无始不生、不灭之元神，这个方是不可量、不可称、不可思议、无边功德，这个才是清静法身、圆满报身、千百亿化身、毗卢遮那佛。

偈曰：天上天下无如佛，十方世界亦无比。世界所有我尽见，一切无有如佛者。