

# 尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经

## 添油接命章第一

### <序>

原夫大道宝筏，莫不应运而出，盖由太上好生，悯世忘善，乃授纯修弟子，以度众生，俾各会归于极，以合皇极，永保升平于无极耳。无如学者，心性不明，日趋污下，所示秘文宝筏，辗转流传，始惟鱼鲁，继且私心涂改，以至旨昧宗淆。是以得书，贵慎校订，然传本讹误，未有如近日所见誊本二书，一名《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》，一名《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》，寔皆太上心传，玄门宝筏。是二书也，吾山遗有初传梓本，取以印证，正合原序所云，至道隐而不宣，必遭魔障。一得何敢稍懈，爰为讐定讐正，遂成完璧。原序曰：太上心传，无非命宝，应昌明之元会，八万劫而一传。顾皆天魔深忌之文，每乘学者心念一偏，魔便乘机而入，改参魔说，以败正道。故古哲得一秘书，立即寿诸金石，垂作砥柱，邪说乱宗，得取以证。又曰：今值真道流行，时不可失，毋庸秘而不泄，什袭收藏，不若寿诸梨枣，布诸都邑，无缘者忽视之，传而不传；有志者钻研之，秘而非秘，中有循环守护者，二书原序所载已如此。今幸《阖辟经》讹本，未纂入《道藏》，《金华宗旨》讹譌本，虽入藏而板存姑苏，取以重梓，亦自易易，且其所误不过支派混乱，取证失真，明眼人见之，自然立辩。况书自由出，梓本久已传世，而此《东华正脉皇极阖辟证道仙经》，梓本流传未广，世故罕见，其所参杂讹譌本，又相传来自青羊宫，乃为此经发源之地，混淆内溃，最足误人，不早为辩正，遗误必烈。

本山书板虽已残缺，幸有刷印原本，原可照本翻刻。然讹譌本流传已广，必须补其缺，正其误，一一标而出之，庶以伪譌本为枕中秘者，不为所惑，知所适从矣。不敢以原书具在，无烦笔削，可登梨枣，遂惜墨偷安也。爰拟即为付梓，广为流布，谨述订正颠末，以弁其首。盖以是经，于道宗旨，大有关系云尔。时维道光辛卯仲夏望日，吴兴金盖山龙门正宗第十一代闵一得沐手谨序。古书隐楼藏书第六册尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经卷上青羊宫传钞本 金盖山人闵一得小艮氏订正\*添油接命章 第一尹真人曰：原人生受气之初，在胞胎内，随母呼吸，受气而成。此缕与母相连；渐推渐开，中空如管，气通往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊，由明堂至山根而生双窍，由双窍下至准头而成鼻之两孔，是以名曰鼻祖。斯时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有阂

隔。及乎数足，裂胞而出，剪断脐带，（国将力代玉，读作）地一声，一点元阳，落于脐轮之后，号曰天心，虚灵一点是也。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通。人生自幼至老，断未有一息注于其中；尘生尘灭、万死万生，皆为寻不著旧路耳！所以太上立法，教人修炼，由其能夺先天之正气，所以能夺者，由其有两孔之呼吸也。所呼者，自己之元气，从中而出；所吸者，天地之正气，从外而入。人若使根源牢固，呼吸之间亦可夺天地之正气，而寿命绵长；若根源不固，所吸天地之正气，恒随呼吸而出，元气不为己有，反为天地所得，亦只为不得其门而入耳。盖常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相通，所谓众人之息

以喉也。若至人呼吸，直贯明堂而上，（此惟息息自先天，故能息息由黄道）。盖切切然以意守夹脊双关，（其间即黄中、即神室，又名黄堂。位在关前心后，非后天呼吸所得经也）、自然通于天心一窍，得与元始祖气相连，如磁吸铁而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵也。踵者深也，即真人潜深渊、浮游守规中之义。既潜深渊，则我命在我，而不复为大冶所陶矣！

此窍初凝，即生两肾，次而生心，其肾如藕，其心如莲，其梗中空外直、柱地撑天。心肾相去八寸四分，中馀一寸二分，谓之腔子里，乃心肾往来之路、水火既济之乡。（是皆胎始结时，气与母一，所成之一缕，乃先天真气结成，渐推渐开而然也。原其得结之由，由于未孩不有思虑，故气不杂而纯，初无朕兆得见，继因往来。久久乃现，然属有形而无质也。既而未孩而孩、始有脐带得凭以通，而尚无心，故得与同呼吸。及既出胎，（国将力代玉，读作 huo）也一声，气落下极，则已自成一物，故惟自行呼吸。然与天地终始相通而其祖不接者，气浮不沉之故。欲与祖接，绝不费功，但自放下一切，吾心自静。心静气自静，气静则自下沉，下沉自与祖接，自得通流一体。久久气浮，不但周流一身，且与天地太虚同一呼吸，那有不得长生之理）。欲通此窍，先要穷想山根，（曰穷想者，犹言想到无可想，想念则自无）。则呼吸之气，方渐次而通夹脊、透泥丸，以达于天心祖窍，而子母会合、破镜重圆。渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言修炼功夫。行之既久，一呼一吸，入于气穴，乃自然而然之妙也。（此千古不传之秘，而妙用只是无念而已，是纯由黄道升降故能自

然如此)。

按了真子曰：欲点长明灯，须用添油法。一息尚存皆可复命。人若知添油之法，续尽灯而复明，即如返魂香点枯亥而重茂也。油乾灯绝，气尽身亡，若非此窍则必不能添油、必不能接命，无常到来，懵懵而去矣。故吕祖曰：塞精宜急早，接命莫教迟。接则长生，不接则夭死也。人生气数有限，而盛不知保，衰不知救，如刘海蟾云：朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。细细消磨、渐渐衰耗，元阳斯去，阖辟之机一停，呼吸之气立断，噫，生死机关，迅何如也？而世人不肯回心向道者，将谓繁耶，抑畏难耶？然于此著功法，最是简易，但行住坐卧常操此心，藏于夹脊之窍，则天地真气随鼻呼吸，以扯而进，自与己之混元真精凝结丹田，而为吾养生之益。盖此窍之气，上通天谷、下达尾闾，周流百节之处，以天地无涯之元精，续成有限之形躯，自是容易。学者访能凝神夹脊之窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明如月在水相似，自然散其邪灭、消其杂虑、降其动心、丑其妄念。忘念止则真息自现，真息现而真念无念、真息亅息。息无则命根永固，念无则性体常存。性存命固，息念俱消，即性命双修之第一步功也。张崇烈云：先天气从两窍中来，西江水要一口吸尽。即此义也。

嗟夫，人生如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，即命非我有。故修长生者，首节专以保固真精为本精旺自然精化为气，气旺自然充满四肢。四肢充满，则身中之元气，不随呼而出；天地之正气，恒随吸而入。久之胎息安、鄞鄂固，斯长生有路矣。此段功夫，自始至终舍他不得；起手时，有

添油接命之功；坤炉药生时，有助火开关载金之功；婴儿成形时，有温养乳哺之功。只待婴儿既长、脱穴而升、移居内院之时，则是到岸不须船，而此添油接命之功，方才无用。夫添油入窍，种种玄况不一，总以造有热汤倾注之验，觉极通畅，却并不是将无作有的话头，学者细心行持，自有天然妙处。

[南樵子曰，此夹脊双关一窍，在人背脊二十四节上下之正中，真可以夺神功、改天命。《易》曰：黄中通理，正位居体，美在其中，和之至也。

闵小艮曰：按此窍在脊前脘后，而有形无形，未开谓之玄关，既开谓之玄窍。学者行到虚极静笃时，此窍乃现，胎息于此也。我身元神，于此升降，乃谓得道道路也。谓得彻天彻地也。故此元神一入，自觉此中大无外、细无内也。丹书一名神室，又曰黄房，其名不一。总之，结胎养胎造至脱胎，皆基于此处，第非后天三宝所得闯入也。盖以此处是黄中，先天休养之所，主君之堂，臣辅得入须凭宣召者。若夫任督，乃为赤黑道，后天精血所由之径，为之导者，亦藉神气。世人未知分别，每有后天闹黄之弊。历古丹经，不敢径示由中升降，而但示以由任而降、由督而升，职此故也。是经慈示，实为万古未尝少泄之秘；而为证道捷径。是故谆谆导以自然。自然则无后天升降，升降纯是先天矣。一得惟恐学者妄用心意，不从自然，致遭不测识此数行，以告同学云。]

## 凝神入窍章第二

尹真人曰：太上云（谨遵山本增之）：吾从无量劫来，观心得

道，乃至虚无。夫观心者，非观肉团之血心，若观此心，则有血热（钞本热作凝）火旺（钞本火旺作气滞）之思，不可不慎也。

[闵小艮曰：谨按太上观心，核属三观，盖即内观、外观、远观也。人心虽妄，当于此心之后而退藏之，妙用无穷。皆基于此。其法盖以观虚、观无、且观静寂耳！如是，观若勿观，个中玄窍始开，若一杂有意念，其弊莫测，故有不可不慎之戒。]

人有三心，曰：人心、道心、天心。人心者，妄心也；道心者、照心也；天心者，玄关祖窍气穴是也。太上观心者，以道心而普照天心也。

又曰（钞本误作南樵子曰，兹准山本订正之）入窍观心之法：凝神定息、清虚自然、六根大定、百脉平和，将向来夹脊双关所凝，潜入命府，送归大冶牢封固。命门一窍，即脐后一寸二分，天心是也，一名神炉，又名坤炉，而息之起、息之止，在此一穴。

按自气穴起息，状如炉烟，随吾呼吸，仍不外乎黄庭为之主张者，盖有元神在也。调处之法，乃以道心而照天心，则此灵谷之中，气机虽繁，有神以主，亦仍如如不动；本体常存，神与气合，紧紧不离，是名外炼，而不失夫胎息。盖如凝神于炁穴（是神室也），时时收视返听、照顾不已，则此气穴（是坤炉也），亦自寂寂惺惺、永无昏沉，而睡魔自遣，且能应抽应添，运用自如矣。《楞严经》云：一根既返元，六根自解脱。盖无六根，则无六识；无六识，则无轮回种子；既无种子，则我一点真心，独立无倚、空空荡荡、光光净净，斯

万劫而常存也。每见专务顶门之性为宗者，是不知命也；专务坤炉修命为宗者，是不知性也。纯阳曰：修命不修性，此是修行第一病；只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。

若此凝神入窍之法，乃性命双修之诀，盖得中央黄晕所结之神以宰之耳！人若识于此处，而迎吾一点元神入于元始祖窍、天心气穴之中，绵绵续续，勿助勿忘，引而亲之，一若升于无何有之乡，则少焉呼吸相含、神气相抱，结为丹母，镇在下田；待时至时，则摄吾身先天灵物，上引三才真一，油然下入，合我身中铅汞，即成无上英华，融而化之，有如北辰居所众星皆拱之验，是皆元神潜入气穴所致，故尔诸气归根，万神听令。然而古哲谓是黄叶、非真金也。必须久久行之，先天性命真正合一，如汞投铅而相制伏，而大丹真孕其中矣！盖以此段功夫，神既入窍，则呼吸一在窍内，而吾鼻中呼吸，只有一点而微若无，方为入窍之验。验验不失，乃得真金焉。

〔南樵子曰（钞本误作师又复言，盖误。将经又曰作南樵子曰，故误以此注反作师又复言。今准山本正之）：此一章功夫，妙在运双关所凝之神，藏于气穴，守而不离，则天地元始祖气，得以相通而入也。凡修持者，每日以子午卯酉四时为则，每时或坐一香三香，斯时毛窍已开，必须再坐一、二香，将神一敛，下坐，方可出户，否则恐干外邪，故亦不可不慎。

闵小艮曰：此章玄论皆属丹经所未泄，了道成真，秘旨备矣。中被魔学节改，幸道不终隐，得准山本一一订正，夫岂人力也哉！]

### 神息相依章第三

尹真人曰（谨遵山本增之）：天谷之神，湛然寂然，真性也；神炉之中，真气氤氲而不息者，真命也。他两个才是真水火、真乌兔、真夫妇、真性命。使二者纽结一团、混合一处、炼在一炉，二六时中，神不离气，气不离神，性不离命，命不离性，二者则二而一、一而二者也。其功与前章之功一贯而下，每日子前午后，定息静坐，开天门以采先天，闭地户以守胎息，纳四时之正气以归正室、以养胎真，渐采渐炼以完乾体，以全亲之所生、天之所赋。真汞八两，真铅半斤，气若婴儿，阴阳吻合，混沌不分，出息微微，入息绵绵，内气不出，外气反入，久之神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎，此胎息還元之初、众妙归根之始也。则一刻功夫，可夺天地一年之节候，璇玑停轮，日月合璧，真是：万里阴沉春气到，九霄清彻露华凝。妙矣哉，真阳交感之修坎！盖神入气中，犹天气之降于地；气与神合，犹地道之承于天。《易》曰：大哉乾元，万物资始也。盖一阳不生于复而出于坤，坤虽至阴，然阴里藏阳，大药之生实根柢于此。药将产时，就与孕妇保胎一般，一切饮食起居，俱要小心谨慎。诗云：潮来水面侵堤岸，手风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏愤睡无魔。此惟凝神气穴、定心觉海，元神与真气相依相恋，自然神满不思睡，而真精自凝、铅汞自投、胎婴自栖、三尸自灭、九虫自出，其身处觉安而轻，其神自觉圆而明，若此便是长生路，休问道之成不成。此境必待神炉药生、丹田火炽、两肾煎汤，方见此效，方可行开关之功。

又曰（青羊钞本误作南樵子曰，兹准样本订归经文录之）：修



真之土，果能将夹脊双关所凝之神藏于气穴，守而不离。则一呼一吸，夺先天元始祖气尽入气穴之中；久而其气充满，畅于四肢、散于百骸，无有阻滞，则自然两肾汤煎、丹田火热而开关也。

〔南樵子曰；此一段功夫，妙在照之一字。照者，慧目也。慧日照破昏两，能见本来面目。《心经》云：照见五蕴皆空。空者，光明之象也。五蕴皆空，则六识无倚、九窍玲珑、百关透彻，空空荡荡，光光净净。惟到此地，方为复我本来之天真，还我无极之造化。明心见性，汞去金存，再行添油入窍之功，神息永不相离，只待婴儿成形、移居内院方歇止。闵小良曰：按此内院，即是泥丸，又为玉清宫，元神坐以待诏飞升之地也。〕

#### 聚火开关章第四

尹真人曰（钞本误作南樵子）：开关乃修真首务，胎息即证道根基。未有不守胎息而望开关、不待开关而能长生在世者。许旌阳曰：关未开，休打坐，如无麦子空挨磨；开得关，透得锁，六道轮回可躲过。此确论也。

〔闵小良曰：此关是元关，乃即尾闾关，故可聚火以开，上而夹脊双关亦然，皆可以运行开者。锁则无缝锁，大造用以封锁玄窍者也。法惟虚寂之极，先天匙现，豁然洞启。此窍一启，九窍齐开，而胎息得行，大道乃有路焉矣。然按章旨，真人盖为玄关未开者而发，乃从色身上攻去积阴，则行无病阻，是亦一法也。馀更进而寂体，真人另有玄意，乃补首章所未示，恐人专事中透捷法，而置任督于勿理，则于生生妙

用未免。功诀亦非至庸至正功法。此功行后，则于色身固大利，而于法身得培，更无欠缺，后学遵循中透，亦无混入闹黄之误，玄意盖如此。）

开关之法，择黄道吉日，入室静定，开天门以采先天，闭地户以守胎息，谨候神炉药生、丹田火炽、两肾汤煎，见此功效，上闭巽窍、塞兑垂帘，神息归根，以意引气，沉于尾间，自与水中真火纽作一股，直撞三关（钞本作自有天然真火，误。）当此之时，切勿散漫，倒提金锁锁，以心役神、以神驭气、以气冲火，火炽金熔，默默相冲，自一息至数百息，必要撞开尾闾，火通金过太元关，而闾口内觉刺痛，此乃尾闾开关之验。一意后冲，紧撮谷道，以鼻息在闾抽吸，内提上去，如推车上高坡陡处，似撑船到急水滩头，不得停篙住手，猛烹急炼，直逼上升，再经夹脊关，仍然刺痛，此又二关开通之验。以神合气，以气凝神，舌拄上腭，目视顶门，运过玉枕，直达泥丸顶上，融融温暖，息数周天数足，以目左旋三十六转，铅与汞合，真气入脑而化为髓。再候药生，仍行前功，每日昼夜，或行五六九次，行之百日，任督自然交会。一元上下，旋转如轮，前降后升，络绎不绝。内有一股氤氲之气，如云如雾，腾腾上升，冲透三关，直达紫府；渐采渐凝，久则金气布满九宫，补脑之余，化而为甘露，异香异美，降入口中，以意送入黄庭土府，散于百络，否则送炉，如是三关透彻，百脉调合，一身快畅，上下流通，所谓醍醐灌顶得清凉、同入混炉大道场者此也（钞本于土府下少两句）。百日之功，无闲时刻，关窍大开，方可行采药归壶之事。不然，纵遇大药而关窍不开，徒费神机，采亦全无应验。张三

丰云：不炼还丹先炼性，未修大道且修心。修心自然丹性至，性至然后药材生。还虚子曰：开关之法，妙在神守双关一窍，此窍能通十二经络，善透八万四千毛窍，神凝于此，闭息行持，久之精满气化，气化自然冲开三关、流通百脉、畅于四肢，窍窍光明，此为上根利器也。然于中下之士，或又行功怠缓，则关窍难开，必得丹田火炽，两肾煎场，依法运行，方能开通。故经云：天之神栖于目，人之栖于目。古人谓目之所至，神亦至焉；神之所至，气亦至焉。又云：神行则气行，神住则气住。开关功夫，不外乎此。

[南樵子曰（钞本误纂下文入经，故无四字，兹准山本订正文）：此章功夫，始而妙在神气纽作一股，默默透后上冲，次而直如推车至上半山，似渡江临急流水，必要登巅达岸而后已，学者专心致志，努力行持，自有此效。

闵小艮曰：先师太虚翁云：吕祖医世功法入手，亦以开关为第一义，大可即此章以治身，即可准此功以医世。细体以行，身无有不治，世无有不安泰也。其效乃在流通百脉，畅于四肢；而难在通关透窍也。开关乃有用，奔透用始得当，治身其然，治世亦尔也。]

## 采药归壶章第五

尹真人曰（谨遵山本增之）：采药必用夜半子时一阳初动者，其时太阳正在北方，而人身之气在尾闾，正与天地相应，乃可以盗天地之机、夺阴阳之妙、炼魂魄而为一、合性命以双修。盖此时乃坤复之际，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌孽于此时，人身阴阳交会于此时，至人于此时而采药，

则内徵外应若合符节，乃天人合发之机、至元而至妙者也。经云：食其时，百骸理，盗其机，万化安。又云：每当天地交合时，盗取阴阳造化机。

于亥末子初之时，清心静坐，凝神定息，收视返听，一念不生，万缘尽息；浑沦如太极之未分，溟幸如两仪之未兆，湛然如秋江之映月，寂然似止水之无波，内不知乎吾身，外则忘乎宇宙。虚极静笃，心与天通，先天大药，随我呼吸而入于黄庭。周天数足，铅汞交结，天然真火，熏蒸百脉，周流六虚，冲和八表。一霎时雷轰巽户，电发坤门，五蕴空明，九宫透澈，玉鼎汤煎，金炉火炽，黄芽遍地，白雪漫天，铅汞髓凝，结如黍珠。三十六宫花似锦，乾坤无处不春风。诀曰：存神惟在肾，水火养潜龙，含光须默默，调息顺鸿蒙。此乃封闭之要诀也。（青羊钞本此下有文六句，梓本无之，盖后人所搀也，兹削而不录）。

〔南樵子曰：修真炼至明心见性，归真已得其半，学者果能九窍玲珑、五蕴空寂、百节透澈，则采药亦易得。邱长春曰：深耕则易褥，布种为钩玄。识得玄中奥，人元遍大千。在人遇师不遇师耳（此梓本原文，钞本大有窜改，不录）！

闵小艮曰：闻诸驻世神入泥丸李翁谕我先师太虚翁云：成道多门，而采取非一。律宗所事为最高，盖谓得自虚空也。得之之时，学者尚有遍体统炽之患，此情动于中之故。法惟退心于密，能感致太极真阳，阴焰自灭。夫此真阳，归自坤位，升得乾护，归体太极，故能降熄燎原之焰。然非凉德所能感降吾身者。是以学贵累行，名曰深耕；次惟大隐朝市，不劳布种，自有人元虚集，而已则寂静虚无以俟，此则律宗之所

受授也。夫太极真阳，学者德能感此，必自顶门而下，且必滴顶应阙，霎时清凉，验乃如此，所谓乾元得自顶、三界立清凉是也。南樵所述，玄乎玄乎，而青羊钞本，削而不录，故准梓本订增之。

又曰：（一得）参究遇师语意，辗转不成寐，久之忽入一境，见我师太虚翁，燕坐如生平，手执一卷青纸金书，曰：此是琼官先生所遗，鹤林彭君纂入《天仙枕中秘》，世间尚有之，访可得者。（一得）跪而阅之，记其大旨，乃即《太上宗旨》所载，须置活虎生龙，备为勾引，感太宝于虚际，是乃清净道侣，以元引元、以一引一，此自然通感之妙用。书内有八十一偈，其七言曰：活虎生龙习静时，虚空交感不相知。无中生有还归彼，有里还无我得之。得此恍同巫峡雨，全凭目力慎维持。盖言以目后透而升，斯无逐情外漏之弊。其殿偈四言，盖释师字之义。按《尔雅》师，、众也。《玉篇》像他人也。是籍男女众人，以引元之义。如释氏之无遮大会，即此妙用也。《礼》曰：师也者，教之以事而喻诸德者也。教以事，如集清净道侣，以引太玄之事；喻诸德，则兼有积德之旨。师字之义，所该如此。偈云：太玄真一，极休如雌，感而遂通，行行合师。五五不圆，勿克应之。得之则荣，失之则枯。道无予夺，德孤乃孤。太虚翁曰：斯贵自勉，毋辜负，尔自知。又曰：后世必有误会者，岂仅作功行条数已裁！二千五百人为师，五五是解师中众字之义。孤者众之反，曰德孤乃孤者，言无德，虽遇众，如不遇也。南樵所述师字，隐含如许妙义也。南樵述而不之释，感师慈示，爰谨识之）

## 卯酉周天章第六

尹真人曰：前章先天大药，入于黄庭，采药也。此章卯酉周天，左右旋转，收功也。张全一铅火秘诀云：大药之生有时节，亥末子初正二刻。精神交清含光华，恍恍惚惚生明月。媾毕流下喷泡然，一阳来复体轻泄。急须闭住太元关，火逼金过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂于左上且凝歇。谓之专理脑生玄，右边放下复旋折。六爻数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下六凝住，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，也无沐浴达长篇。异名剪除譬喻昂，只斯数语是真诠。此于采药归壶后行之，则所结金丹不致耗散。大药采来归鼎，若不行卯酉周天之功，如有车无轮、有舟无舵，欲求远载，其可得乎？

其法：先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从左上照乾顶，少停，从右下降坤脐，为一度，如此三十六转，为进阳火；三十六度毕，去了法器，开关退火，亦用行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从右上照乾顶，少停，从左下降坤脐，为一度，如此二十四，为退阴符。

纯阳云：有人问我修行法，遥指天边月一轮。此即行气主宰之义也。此功与采药归壶之功。共是一连。采取药物于曲江之下，聚火载金于乾顶之上，乾坤交情于九宫，周天运转而凝结，故清者凝结于乾顶，浊者流归于坤炉。逐日如此抽添、如此交媾，汞渐多而铅渐少，久而铅枯汞乾、阴剥阳纯，结成牟尼宝珠，是为金液大还丹也。盖坎中之铅，原是九天之真精，离中之汞，原是九天之真气。始因乾体一破，二物遂

分两弦，常人曰离曰分，分尽而死；而至人法乾坤之体、效坎离之用，夺神功、改天命，而求坎中之铅制离中之汞，取坎中之阳制离中之阴，盖阳纯而复成乾元之体也。紫阳曰：取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。

[南樵子曰（钞本误纂入经）：后升前降，采外药也，左旋三十六以进阳火，右转二十四次退阴符，皆收内药而使来归壶，不致耗散。日积月久，炼成一黍米之珠，以成真人者，即此也。

偈曰：移来北斗过南辰，两手双擎日月轮。飞趁昆仑山顶上，须臾化作紫霄云。

闵小艮曰：谨按此章，乃就一身中采取坎一以为种子，与上章经义不一。上章得自虚空，此章成自神功者也。）

## 长养圣胎章第七

尹真人曰：始初那点金精，浑然在矿，因火相逼，遂上乾宫，渐采渐积，日烹日熔，损之又损，炼之又炼，直至烟销火灭，方才成一粒龙虎金丹——圆陀陀，活泼泼，辉煌闪灼，光耀昆仑，放则迸开天地窍，归复隐于翠微宫。

此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳，三花皆聚于乾顶，阳纯阴剥，丹熟珠灵，此其候也。然鼎中有宝非真宝，欲重结灵胎，而此珠尚在昆仑，何由得下而结耶？必假我灵，申透真阳之气以催之、太阳真火以逼之。催逼久则灵丹自应时而脱落，降入口中，化为金液而直射于丹扃之内。霎时云腾雨施、雷轰电掣，鏖战片晌之间，

而消尽一身阴滓，则百灵遂如车之辘轳，七宝直如水之朝宗矣。许宣平曰：神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。然我既得灵丹入鼎，内外交修，炼之又炼，至与天地合德，则太虚中自有一点真阳，从鼻窍而入于中宫，与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵，感吴缺灵，内徵外应，浑然混合。老子云：人能常清净，天地悉皆归。

当此两阳乍合、圣胎初凝，必须时常照觉、谨慎护持，如小龙之初养珠，如少女之初怀孕，牢关圣室，不可使之渗漏；更于一切时中、四威仪内，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如子在抱，终日如愚，不可须臾间断也。葛仙翁曰：息息归中无间断，天真胎里自坚凝。陈虚白曰：念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。惟要不起不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之火候也。

〔南樵子曰：道之所以长养圣胎者，不独玄门为然，释氏亦有形成出胎之语。修真之士于静定之中入三摩地者，谓道之元神、元气、元精，三者合一而归于心一窍也。释氏谓之正定、正中、正受，三昧真定而入于真空大定也。入定之时，慧日悬空朗大乾，大道分明体自然。十月圣胎完就了，一声霹雳出丹田。照天心一窍者，以耳内听此窍，以限内观此窍，如如不动，寂寂惺惺，身如琉璃，内外明彻，包含十方诸佛刹土，静定自如，虚空淡然，浑然一物，此为三昧真定法门。偈曰：男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得阴阳真造化，身中自有玉清天。

闵小艮曰：谨按此章，双承前两章得药归壶，示以长养圣胎功也。盖前两章得法不同，而皆有未尽善处。一由性功未纯，



而感外扰，致有燎原之患；幸知累行积功，上感大造，降至真阳，色身赖以拯救。然经此患，玉石俱伤，欲保功成，必须得法以抚以安也。其次章之失，乃是命理未精，所采所得，尽属后天，丹书所谓黄叶，不是真金。何以故？我身三宝，得自父母，父母得自天地，是太极无极之降本流末也。以人而论是先天，以道而论尚属后天。至人知之，放必先事身中胎息，致开先天玄关，摸著大造鼻孔，同出同入，始得于中招引人元，出坤入坤。按两坤字，上坤指坤方，西南是也；下坤指人身，坤腹是也。如是呼吸，自得——收归坤炉，朝烹夕炼，与夫平日所引所致种种真元炼而成珠者，引归神室，溶而成一粒，乃为胎成。

先师太虚翁谓功至此，方可从事长养，倘或所聚有杂，必重加功力，以熔以化。盖以往昔所结，尚属幻化之胎，法惟仗神逼出内院，熔成金液，重下坤炉，招致玄窍感降之一，与吾神炉炼物，融成一粒，引归神室中，以休以养，始得谓真种。

今按：是章所言，若合符节，则知是章所言鼻窍，不可认作人身鼻孔，此窍必是玄窍，而鼻则祖义焉耳！南樵子隐而未泄，恐误后人，不敢不白云。）

## 乳哺婴儿章第八

尹真人曰：前面火候已足、圣胎已圆，若果之必熟、儿之必生，弥历十月，脱出其胎。释氏以此谓之法身，玄门以此谓之婴儿。盖炁穴（钞本作气，误也。按此炁穴即是玄窍，又名神室。而气穴是神炉，又曰坤炉，乃为药归锻炼之所，而

炁穴乃是仙胎结养之地，此不可以不辨者也。）原是神仙长胎住息之乡，赤子安身立命之处。婴儿既晏坐静室、安处道场，须藏之以玄玄，守之以默默。始借坤母黄芽以育之，断聚天地生气以哺之。此感彼应，其中自呼自吸、自阖自辟、自动自静、自由自在，若神仙逍遥于无何有之乡，若如来禅定于寂灭海之场。虽到此大安处，仍须关无，勿令外缘六尘魔贼所侵，内结烦恼奸回所乱。若坐若卧，常施莹净之功；时行时止，广运维持之力。方得六门不漏、一道常存，真体如如，丹基永固。朝夕如此护持，如此保固，如龙之养珠，如鹤之抱卵，而不敢顷刻之偶忘，方谓真人潜深渊、浮游守规中也。其法：以眼观内窍、以耳听内窍，潜藏飞跃，总是一心。则外无声色臭味之牵，内无意必固我之累，方寸虚明，万绿澄寂，而我本来之赤子，遂恰恰然安处其中矣！

老子云：外其身而身修，忘其形而形存。如心空无碍，则神愈炼而灵；身空无碍，则神愈炼而愈精。炼到形与神而相涵，身与心而为一，才是形神俱妙与道合真者。

古仙云：此际婴儿，渐露其形，与人无异，愈要含华隐耀、镇静心田者，若起欢心，即为著魔。婴儿既长，自然脱窍，时而上升乾顶，时而出升虚际，时而顿超三界外，不在五行中，出没隐现，人莫能测。修道必经之境，古哲处之，惟循清虚湛寂焉，是为潜养圣婴之至道。

〔南樵子曰：火候已定，圣胎已完，全赖灵父圣母，阴阳凝结以成之。虽然，婴儿显象，尚未老成，须六根大定，万虑全消，而同太虚之至静，则婴儿晏居静室、安处道场，始能得灵父圣母虚无之祖炁，以养育之。养育之法：神归大定，

一毫不染，开天门以采光天，闭地户以守神室，无昼无夜，刻刻堤防，勿令外缘六尘所侵，内贼五阴嗔魔扰乱，心心谨笃，三年婴儿老成，自得升超天谷，直与太虚不二矣。

偈曰：含养胞胎须十月，婴儿乳哺要千朝。胎离欲界升内院，乘时直上紫云霄。

闵小艮曰：青羊钞本，搀入门外汉语。如此章中，既云婴儿既长，穴不能居；又于注末搀入婴儿老成，自尾闾上升天谷。既长而穴不能居，是肉身耶，婴儿乃由尾闾钻上耶；且焉有玄窍嫌窄者，翻能透闾而上？自相矛盾乃尔，兹准山本订正之。〕

### 移神内院章第九

尹真人曰：始而有作有为者，采药结丹以了命也；终而无作无为者，抱一冥心以了性也。施肩吾曰：达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始脱藩笼。夫冥心者，深居静室，端拱默默，一尘不染，万虑潜消，无思无为，任运自如，无视无听，抱神以静，体含虚极，常觉常明，此心常明，则万法归一，婴儿常居于清净之境，栖止于不动之场，则色不得而碍之，空不得而缚之，体若虚空，斯安然自在矣。

阴长生曰：无位真人居上界，空寂更无尘可染，有为功就又无为，无为也有功夫在。所谓居上界者，盖即婴儿之栖天谷也；空寂明心者，盖即吕祖向晦晏息合道之法也；无为也有功夫在者，盖即太上即身即世、即世即心，遥相固济之宗旨。其次盖即谭长真所云：婴儿移居上丹田，端拱冥心合自然。修道三千功行满，凭他作佛与升仙也。谓必移居天谷者，

非必以地峻极于天，实以其纯一不杂，婴儿居此，自无一毫情念得起。但起希仙作佛之心，便堕生死窟中，不能得出。夫此清净体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一无所住。心体能知，知即是心；心本虚寂，至虚至灵。由空寂虚灵而知者，先知也；由空寂虚灵而觉者，先觉也；不虑而觉者，谓之正觉；不思而知者，谓之真知。虽修空，不以空为证，不作空想，即是真空；虽修定，不以定为证，不作定想，即为真定。空定真极，通达无碍，一旦天机透露，慧性灵通，乍似莲花开，恍如睡梦觉，忽然现乾元之境，充满于上天下地而无尽藏。此正心注常明，炯炯不昧，晃朗宇宙，照彻古今，变化莫测，神妙无方。虽具肉眼，而开慧眼之光明；匪易凡心，而同佛心之觉照。此由见性见到彻处，修行修到密处，故得一性圆明、六根顿定。

何谓六通？玉阳太师曰：坐到静时，陡然心光发现，内则自见肺肝，外则自见须眉，知神踊跃，口赋万言，说法谈玄，无穷无极，此是心境通也；不出庐舍，预知未来，身处室中，隔墙见物，此是神境通也；正坐之间，霎时迷闷闷，混沌不分，少顷，心窍豁然大开，天地山河，犹如掌上观纹，此是天眼通也；能闻十方之语如耳边音，能忆前生之事如眼前境，此是天耳通也；或昼或夜，能入大定，上见天堂，下见地狱，观透无数来劫及宿命所根，此是宿性通也；神通变化，出入自如，洞见众生心内隐微之事，意念未起，了然先知，此是他心通也。若是者何也？子思曰：心之精神谓之圣，故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。

功夫至此，凡一切善恶境界，楼台殿阁，诸佛众仙，不可染著。此时须用虚空之道，而扩而充之，则我天谷之神，升入大虚，合而为一也。再加精进，将天谷元神，炼到至极至妙之地，证成道果。

太上曰：将此身世身心，融归入窍，外则混俗和光，出处尘凡，而同流俗；往来行藏，不露圭角，而积阴功；开诚普渡，以修以证，是正性命双修之妙用。究其旨归，不外皇极阖辟之玄功。

《易》曰：先天而天弗违者，盖言机发于心，两大之气机，合发而弗违也。此即人能宏道之旨。而功法不外神栖天谷，行夫不识不知、惟深惟寂。阳光不漏。故能愈扩愈大、弥远弥光，自然变化生神。生之又生，生之无尽，化之又化，化之无穷。

东华帝君曰：法身刚大通天地，心性圆明贯古今。不识三才原一个，空教心性独圆明。是言当以普济为事，是即行满三千、功圆八百之旨。

又曰：世间也有修元者，先后浑凝类圣婴。若未顶门开巨眼，莫教散影与分形。是言杂有后天。后天有形。一纸能隔，况骨肉乎？若夫先天，金玉能透，何劳生开巨眼哉！惟其杂有后天，开眼而出，虽可变化无穷，未能与天合德，故须加以九年面壁之功，淘洗净尽，乃与天合。自然跳出五行之外，返于无极之乡，证实相玄之又玄，得真功全之又全，成金刚不坏之体，作万年不死之人；自觉觉他，绍隆道种，三千功满而白鹤来迎，八百行圆而丹书来诏，飞升金阙，拱揖帝乡。

《中和集》云：成就顶门开一窍，个中别有一乾坤。然此顶

门岂易开哉！先发三昧火以透不通，次聚太阳火以冲之，二火腾腾，攻击不已，霎时红光遍界、紫焰弥天，霹雷一声，天门开也。

1 吕祖亦云：九年火候真经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可称贺。此言后天未净，破顶而出也。至于积功累行，全在神栖内院之时。馀昔有云：功圆才许上瑶京，无限神通在色身。行满便成超脱法，飘然跨鹤覲三清。而今金阙正需材，邱氏功高为救灾。止杀何如消杀劫，三千世界尽春台。

1 [南樵子曰：吾师运心，何等之普？今之人得有一诀一法，秘密深藏，惟恐泄漏，知与吾师自较，岂不愧死？噫！渡人即是渡己，累行即是修仙，盖以普渡即性天耳！

1 闵小艮曰：按钞本此一章，大有改削，注不胜注，兹一准山本增之。细体经文，直是医世入手功法，其间圆证宗旨，亦备示焉，第未说破医世之旨耳！驻世神人泥丸李祖，谓是书与山本所降《金华宗旨》，皆为医世而出，盖必上承元始法旨者。然章中不露应运而说，迳谓旨归不外云云，是从太上所示体会而得。按真人在世以法显，未闻倡行医世之道，此经盖升证后宣示之文，亦运会使然也。故神人李祖有欲说未说、今将说之偈，见于是经下章。]

## 炼虚合道章第十

尹真人曰：水邱子云：打破虚空息亿劫，既登彼岸舍舟揖。阅尽丹书万万篇，末后一句无人说。李真人曰：欲说未说今将说，即外即内还虚寂。气穴为炉理自然，行满功圆返无极。

高真人曰：此秘藏心印，皆佛佛相接，祖祖相承，迄今六祖衣钵，止而不传，请佛秘藏，于斯已矣！今值元会，樵阳再生，真道当大行，世所传炼神还虚而止者，犹落第二义，非无上至真之道也。

[樵阳者，古真人之号，姓王，不知何代人。王昆阳律祖，潞洲人，相传生时，有仙人过其门曰：樵阳再生矣！太上律宗，从此复振矣！载在《三山馆录》。律祖于顺治、康熙间，五开演钵堂，付接太上三大戒，弟子三千余人，传戒衣钵，有《吕祖医世说述》，则得受者有三千馀部，岂非真道之大乎？况律祖戒堂，开在京邸白云观，尔时佛道两宗传戒，非奉旨不得私开。其所传，有律、有书、有手卷，卷中载历祖支派，自太上而下，所传戒偈，或五言、或七言、或四言，累代相承无缺。无所承者，则必属冒入，律必究送勿贷。卷上录有谕旨，冠其卷端，而玄律亦极严，所以杜假冒耳！所传之书，义理本无所禁，然戒律郑重，恐人褻玩，故轻泄之律最严，是以律裔一概袭藏，而凡无人可授之裔，则必聚而焚之，此食古不化之流弊。律祖三传而道遂绝。今嘉庆间所开演钵，邱祖戒本失传，近所传访诸净明宗教录，与邱祖所传，大同而小异也。我山先辈，亦守戒焚之，书则录本幸存，而卷律亡矣。先师太虚翁道及，必抚膺流涕，盖为此耳！真人此书，直与医世妙用，一贯相通，循以修入太上宗旨，如示诸掌。不为注而出之，何以对我师？且任情不政，何以对真人？此（一得）不得已之苦衷，非好为饶舌也。龙门后学闵一得谨志。]

禅关一窍，息心体之（此一句为开玄窍之枕中秘），一旦参

透，打开三家宝藏，消释万法千门，还丹至理，豁然贯通，而千佛之秘藏，复开于今世。盖释曰禅关，道曰玄窍，儒曰黄中，事之事之，方能炼虚合道，乃为圣谛第一义、即释氏最上一乘之法也。此法无他，只是复炼阳神，以还我毗卢性海，以烹以炼，浊尽清纯，送归天谷；又将天谷之神，退藏于密，如龙养颌下之珠，似鹤抱巢中之卵，即内即外、即气即心，凝成一粒；谨谨护持，无出无人，眼前即是无量寿国，而此三千大千世界，咸各受其益。无有圭角可露，虚寂之极，变化之至，则其所谓造化者，自然而复性命，自然而复空虚，至此则已五变矣。变不尽变、化不尽化，此通灵变化之至神者也。故神百炼而愈灵、金百炼而愈精。炼之又炼，则炉火焰消，虚空现若微尘，尘尘蕴具万顷冰壶世界；少焉神光满穴，阳焰腾空，自内窍达于外窍。——外大窍九，以应九州，大窍之中，窍窍皆大神光也；小窍八万四千，以应郡邑，小窍之中，窍窍皆大神光也，澈内澈外，透顶透足，在在皆大神光。

[光之所注，其处利益，故当在在照注。注以透澈为度，无有丝毫作用于其间，惟以恒定为妙。定则周遍，恒则透澈，医世秘诀，尽于此章矣。盖照则一到，光则元至，能透能足，施有虚施乎哉！是有实理实验。然在行者，不费一文、不劳丝力，坐而致之，得间即行，日计不足，月计有馀，况有三年九载乎？第当切戒者，于光明之时，慎勿妄加作用。按《琼官诗文集》详载：白祖本是先天北斗禄存星君，唐尧时大旱，玉帝付以瓶水拂尘，命星君驭龙施雨。旨曰：『某地几点，某地几点，毋缺毋多。』既行，凶地皆赤，禾苗枯、溪涧坼，乃



不遵旨，倾瓶馨水而回，致有九年之水，星君乃下谪为人。此可见天工人代，不可作意于其间畸轻畸重也。医世功法，无如是书光照两字，而教养亦自两全。即如用清用和，我辈性功来澈、命理未精，用或不当，得罪非细，不如迎光普照、不加意念为得。鄙见如是，笔以质诸高明。]

再又摄归祖窍之中，一尘不染，寂灭而静定，静定而寂灭。静定之久，则红光如奔云发电，从中窍而贯于上窍，则更无论大小之窍。而神光动耀，照澈十方，上天下地中人，无处不照耀矣！

[医世至此，所得益地，不独震旦、南瞻可周，西牛、东胜、北狄，中赤皆受益焉。而功用全在一尘不染，并无作用于其间。下文所行所言亦如此，是有涵育薰陶、俟其自化之义。]如是，则更加敛摄，消归祖窍之中，一尘不染，寂灭而静定，静定而寂灭。静定之久，则六龙之变化已全，而神更变为舍利之光。如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万毫光，直上于九霄之上，普照大千世界。一如大觉禅师所说偈言。方知太上所云：天地有坏，这个不坏。这个才是先天主人翁，这个才是真性本体，这个才是金刚不变不换之全真，这个才是无始以来不生不灭无神。这个大神通、大性光，觉照阎浮提，普渡一切，才是不可称、不可量、不可思议之无量功德也。故其偈曰：一颗舍利光烈烈，照尽亿万无穷劫。大千世界总皈依，三十三天咸统摄。

[阅一得读是经毕，欢喜踊跃，百拜稽首，谨献一偈曰：至真妙道隐西天，东土重闻赖师述。是名皇极阖辟经，道宗玄旨该儒释。即修即证道并行，功用默申医世说。忘年忘月一

心持，有效无效敢休歇。自从无始到如今，生生世世空劳力。生年月日時现存，一寸光阴皆可惜。一朝圓滿返大羅，大羅天本為人立。大千志士莫灰心，佛也凡夫修乃及。如是如如非杜撰，皇皇經語堪重繹。青羊宮原本，輾轉傳寫，道顛輩証諸律宗，律宗驚其輕泄，節去其要，道販輩又從而增損之，故爾強半失真。奉天李蓬頭，名一炁，曾論及此，此世傳訛本之由。有夙根者，具慧眼，覺其參錯不純，委餘校訂，幸有山本、樣本刊自康熙間者，取以雠剔，遂成完壁。吾宗丹書，皆為世珍，先師太虛翁於是書有跋，借為同人携去。憶其大旨，謂：此經上承正脈，是通天澈地之道，長生久視乃其餘事。又言：真人生于東漢，隱現不可測，駐世神仙泥丸李翁謂嘗會于青羊宮之寥陽殿，自云于嶺南蛻化，生平以有為法炫世，大厄隨至，乃跨鐵鶴以遺世，茲述虛無大道以勉同志焉。現于此，則是經煉虛合道章所引李詩，即為我祖泥丸真人無疑矣！尹真人于元明時姓尹，世所稱尹蓬頭是也，于東漢時姓屈諱禎，道号无我，閱千數百年，盖屡易姓名以隱于尘世者。餘生也晚，何幸得處其山，又得其書？今更得其訛本而訂正之，个中奇緣盖有不可思議者。故謹志之。龍門後學閔一得謹跋。]

### 尹真人寥陽殿問答編第一升座篇

爾時尹真人在西蜀青城山白雲堂下，諸弟子散齋致齋畢，設座于寥陽殿東庑，迎請真人登座。真人乃臨（此山本之文，與鈔本稍異），諸生三參禮畢，各各依次而立。真人为諸生讲說皇極開天闡辟玄机、清淨解脫、不二法門。座中有一弟子，

名曰玄真，离次而出，诣真人座前，稽道再拜而问焉。

曰：请问真人生死阴阳之理？

真人答曰：大众好生恶死，莫识生从何来，死从何去。徒在生前，千谋百计，奔驰一生。及至死时，如生龟解壳、活鳖落汤，地水火风各自分散。神既离形，而但观世界，直与泼墨相似。东西莫辨，上下不知，轮回六道，随业受生。只见有缘之处如火，见光明色，发为爱种，纳想成胎。十月满足，园地一声，天命真元注于祖窍，属于坤卦。自一岁至三岁，属于复卦；至五岁，属于临卦；至八岁，应乎泰卦；至十岁，应乎大：比；至十三，应乎姤卦；至十六，应乎乾卦。自一阴以至六阳，男子无漏，称为乾体。此时倘遇明师授诀，修炼顿圆。此乃上德全人也。自后欲情一动，真元即泄，此时八年损一阳。十六岁至二十四岁，一阴初生，应乎媚卦；至三十二岁，应乎遁卦；至四十岁，应乎否卦；至四十八岁，应乎观卦；至五十六岁，应乎剥卦；至六十四岁，纯阴用事，复返于坤。此乃人生不出六阴之数也。人之一生，千作万为，俱为虚幻，而所与偕行者，惟生前所作善恶二业紧紧随身一丝不漏者也。

又问前三田？

答曰：脐轮之后一寸二分，地一声真元落于此处，号曰天心，一名气海，又曰神炉，乃胎仙元之根，是故又号天根，为炼精化气、炼气上升之地，是故又号坤炉。按即丹书之下田。下田之上，亦曰黄庭，乃是赤子立命之处、人之血心，名曰绛宫，不可修炼，只宜存养。盖以存液成血、养血化精，是亦要地。心之后而稍下，乃是中田，名曰黄堂，又名土釜，

《易》曰黄中，道曰玄窍，乃仙胎结养之所，最忌后天三宝渗入者。顶中泥丸，名曰乾顶，一名天谷，又号内院，婴儿成形，升驻于此，丹书名曰上田，此处是也。（钞本所改谬混之至，谨准山本一一订正）。又问后三关？

答曰：人之尾闾，在尻脊上第三节，一名长强，一名三岔路，一名河车路，一名禁门，其下曰玄关，其前曰气海，乃阴阳变化之乡、任督交会之处，丹书名曰尾闾关者是也。人之背脊二十四节，上应二十四气，有关在二十四节头尾之中，一名双关，直透顶门，此即夹脊关也。人之后脑骨，一名风池，其窍最小而难开——欲开此窍，舌拄上聘、目视顶门，全仗神炉聚火，接续冲起，此关乃开——此关名曰玉枕，又曰铁壁也。身后三关开法如此。（统准山本订正之）

又问人之元气可以发生否？

答曰：元气逐日发生，子时一阳之气生于复卦，其气到尾闾，乃尻骨上第三节是也；丑时二阳之气生于临卦，其气到肾堂，自下数上第七节是也；寅时三阳之气生于泰卦，其气到元枢，自下数上第十一节是也；卯时四阳之气生于大壮，其气到夹脊，自下数上第十二节是也；辰时五阳之气生于姤卦，其气到陶道，自下数上第二十二节是也；巳时六阳纯乾之气，至玉枕关，阳已极也。阳极阴生，理所必然，午时一阴之气生于姤卦，其气到泥丸宫，即百会穴也；未时二阴之气生于遁卦，其气到明堂，明堂在两眉之正中上一寸二分是也；申时三阴之气生于否卦，其气到膻中，心之外包络是也；酉时四阴之气生于观卦，其气到中脘；戌时五阴之气生于剥卦，其气到神关；亥时六阴之气乃纯坤之卦，阴极又阳生矣。自子

至巳为六阳，行阳二十五度，自午至亥为六阴，行阴二十五度，昼夜周流于五脏六腑之间，而气滞则病、气息则死。人之修炼而长生住世者，总由固精以养气，闭任以开督，使两脉运行而不息也。

请问太极之理？

师曰：太极者，吾人之天心也，释氏曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之之谓也。凡人始生之初，只此一点灵光，所以主宰形骸者即此太极也。父母未生以前，一片太极，而其所以不属乎形骸者乃为无极也，欲识本来真面目，未生身处一轮明。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。人能保完二极而不失，而可以长生、可以不化，岂止穷年令终而已哉！

请问如何谓之火龙水虎？

答曰：水虎者，黑铅也，是天地万物发生之根，乃有质无气者，真铅也；火龙者，红铅也，是天地万物发生之本，乃有气无质者，真汞也。有质者，真铅也，太阴月之精，为天地万物有形之母；无质者，真汞也，太阳日之光，为天地万物发生之父。铅汞之体，互相孳育，循环不已，不可谓生天生地生万物之祖宗乎？古今至人知神物隐于此，法爻象而采取太阴之精，设炉鼎而透会太阳之气，以二者归于神室，混混沌沌相交，交合不已，孳育无穷，而木中生魂、金中生魄，凝然而化为鄞鄂、结为百宝，名曰金液大还丹。

[此答蕴有极玄极秘极妙极宏、而又极庸极奇极简极正之体

之用，然不外乎我师太虚翁两句，曰：内而虚极静笃，外而混俗和光。按此必以天地为药物、太虚为炉鼎，用以措之世，即为三尼医世；用以归之一身神室，谓之金液大还丹；如是行去，谓之公私两利、世身并益焉。先哲谓：是书功法，足取医世。有以夫！]

请问如何谓之曰乌月兔？

答曰：日者阳也，阳内含阴象，砂中有汞也。阳无阴则不能自耀，其魂为雌火，乃阳中含阴也。日中有乌，卦属南方，谓之离女，故曰日居离位反为女。月者阴也，内含阳象，铅中有银也。阴无阳则不能自莹，其魄名雄金，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。无隐子曰：『铅取玉兔脑中精，汞取金乌心内血。只此二物结成丹，至道不繁无扭捏，二物者一体也。』

〔此节发明上节之玄理，而取贵得精焉耳！用以医世，理信然也。究其妙用，不外清和两字，而功用必如乌兔，遥相固济，用乃无穷。古哲曰：用日必如春，用月必如秋。有以夫？〕  
请问大小炉鼎？

师曰：凡修金液大还丹，先要安炉立鼎。鼎之为器，匪金匪铁；炉之为器，匪玉匪石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴之上，一缕相连，乃真人身血脉交会之处，鼎卦曰正位凝命是也。此之谓小炉鼎也。乾位为鼎，坤位为炉。鼎中有水银之阴，即火龙也；炉内有玉蕊之阳，即水虎也。虎在下为发火之枢机，龙在上起云腾之风浪。若炉内升阳降阴无差，则鼎内天魂地魄留恋、青龙白虎相拘、玉兔金乌相抱，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。』此之谓大炉鼎也。

〔先哲靖庵氏曰：医大乾，当用大炉鼎，烹小鲜，只用小炉鼎。太虚氏曰：医世运，须用大炉鼎，若治身家，病在一己，只须频事小炉鼎，身无有不正，家无有不治者也。〕

请问内药、外药火候之旨？

师曰：凡修炼者，先修外药，后修内药。若明睿之士，夙具灵根，则一炼外药，便炼内药。内药无为无不为，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，内药可以超升、可以出入无；外药外阴阳往来，内药内坎高辐辏。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，抽坎中之阳也，元精固则交感之精自不泄漏；炼气者炼元气，补高中之元阴也，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。紫阳云：『内药还同外药，内通外亦须通，丹头和合类相同，温养两般作用；内有天然真火，炉中赫赫常红，外炉增减要勤功，妙绝无边真种。』真种者，人元也，火符之断案也。

〔无边真种，来自大千，得诀以修，多如仓粟。无时天地盈满虚空者，说详《双修宝筏》，所以难得者，中不虚寂耳！斯答所言内药，乃指身中之先天；所直丛蓊，乃指身中之后天。先师太虚翁曰：长春真人云：『以身而言，坎铅为外药，离汞为内药，其实身心而已；以世而言，乾坤之气为外药，坎离之精为内药，其实后先而已。』故以道论，太极之极为外

药，无垓之极为内药。是以天地有病，义取太极以补之，不济，迎至无极以生之。至人作用有如此，此载《太上大戒说》中者，我宗律祖，世世相承，传至昆阳王祖而绝。其说尚存，所示功诀，不过空述其义，非天夺之，人心不古故也。吾得闻此，自吾恩师泥丸真人述之，谓云游遍大知，所见所闻，无上玄旨，无有过此者，然谓道不终隐，此是长春真人首徒虚靖赵氏一祖之言，有所授之也。先师之论，现载《三一阴符经》中，感而述于是答之后。噫！吾身亦是天地之身，穷返极复，亦可深造无极，既造无极，则自可与无极一鼻孔出气，况古至人亦非三头六臂者。古人云有志竟成。成不成莫问，事不事在我，计惟死而后已可也。]

请问取坎填离、复我乾健之体之旨？

师曰：铅汞者，太极初分先天之气；先天气者，『龙虎初弦之气也。虎居北方坎水之中，阳爻原出于乾，乃劫运未交之先，乾因颠灭驰骤俟陷于坤，乾之中爻遂损而成离，离本汞居，故坎中黄男名汞祖也；龙居南方离火之内，而离内阴爻原属于坤，乃混沌颠落之后，坤因含受孳育得配于乾，坤之中爻遂实而为坎，坎本铅金，故离中玄女是坎家也。似此男女异室、铅汞异炉，阴阳不交，而天地否矣。圣人以意为黄婆，引坎内黄男配离中玄女，夫妻一媾即复纯乾，是谓取坎填离复我先天乾健之体。紫阳云：『取将坎内心中实，点化离宫腹内虚』是也。

[取坎填离活法，无如《金华宗旨·坎离交媾章》功法最妙。祖师曰：凡漏泄精神、动而交物者皆离也，凡收转神识，静而中涵者皆坎也，七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎，



一阴主于逐色随声，一阳生于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神炁。一自敛息，精神不为境界流转，即是真交。而沉默趺坐时，又无论矣。准是法以行，则医世亦于此得诀，而用不支离矣。]

请问如何谓之降龙？

师曰：离日为汞，中有己土，强名曰龙。其形狞恶，土生人杀人之权，专成仙成佛之道，威灵变化，感而遂通；云形雨施，品物流行，乾之九二：见龙在田利见大人。孔子曰：『龙德而中正者也』。世上不悟此龙生生之功，每反受其害。若人能知而畏之、周而驭之，则能降此狞恶之龙，而积至精之汞不难矣。降之之法，制其心中之真火，火性不飞而龙可降，则有投铅之时。不积汞，何以取其铅？不降龙，何以伏其虎？且真铅真汞未易相投，而真龙真虎亦难相制。学者若能了得这个龙字，则此外皆末事也。

[炼丹妙诀，无过降龙，医世功法，首正人心。诀惟一切放下，迎请乾元以注阎浮，朝斯夕斯，世风自正，随升坤元之气，以相辅之，用葆真风。先哲石庵氏尝言此感通之理，应验如神，盖道其实学也。说载韩箕畴《三山馆录》。韩乃康熙间名士有文行者，石庵氏为其戚友，非虚语也。]

请问如何谓之伏虎？

师曰：坎月为铅，中有戊土，强名曰虎。其形猖狂，虽能害人杀人，却蕴大乘气象，举动风威，叩之则应；含宏光大，品物资生，《易》曰：『履虎尾，不咥人，亨』。孔子曰：『素履之往，独行愿也。』若人能知而畏之、驯而调之，则能伏此猖狂之虎，以产先天之铅矣。其降龙必继之以伏虎者，盖伏

虎则无嘎人之患也。故历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。紫阳曰：『若要修成九转，先须炼己持心。』即此义也。

〔炼丹妙诀固如是也，用以医世，诀惟摄坤元以宁之。何以故？无恒产而有恒心，惟士为能耳！〕请问如何谓之心印衣钵？

答曰：善哉，汝以此为问乎！佛有《梵网经》、《陀罗尼》，天有《元始律》、《玉章经》，乃真心印，乃真衣钵也。然其义理渊深而所包无际，如天之无不覆，如地之无不载。智如三藏法师仅译其文，而于陀罗尼经旨未尝身体力行。圣如纯阳帝君仅述其说，而于五章经真文未尝诠注一字。东华帝君曰：

『法身刚大通天地，心性圆明贯古今。不识三才原一个，空教心性独圆明。盖言即身即世、即世即心、无内无外、无灭无生、合修合证者，乃为菩萨、乃为天仙也。故吾佛道，惟律宗始得传授。然衣钵相传历乾数百年而未有发其覆以倡宗风者，盖待其人而后行，亦待其运会而后有其人。然人非天外人也，人人可学、人人可能。性命功圆，则经义自能通晓，经力自能觉照大乾，通乎天地而运乎一心。此虚无秘密、清净妙明之机，保合含宏、觉通光大之体，小则纤尘不染，大则沙界弥纶。十方诸佛共这一个鼻孔出气者，三界众仙向这里立命安身者，了道悟真从这里打破者，成佛作祖在这里涵溶者。三才三宝、一宝一真，非有非无，现在规中。形如满月、状似蓬壶。然非心非肾、非脏非腑，放之则弥六合，卷之则退藏于密。魔王拱服，众圣皈依。如红日当空、阴魔敛形；如皎月中天，容光必照。机旋星斗，气转乾坤，祖祖无言，师师吐舌，此无上无极之真品也。此乃是无极真空、教

外别传之旨，是乃千真不露之灵章、万圣不传之奥典。即译即说以事，必须修见本来面目，造至真实彻悟，然后循行水火之功、煅炼之法，三田充满、三界清和，再须加以九年温养，是以修造清净广大法身，承行始无不验。我玄门斯道之传，始于晋授天仙戒，世世相承，宝而秘之，然而长春真人三千门弟子，而闻道者一十八真耳！偈曰：不是玄门消息深，高山流水少知音。有人寻著来时路，赤子原通天地心。

[钞本此篇大与梓本不同，或为律裔其漏泄秘文而削去之，道贩辈又从而窜改之，故于宗旨奥义尽净除去。兹准山本原文改正。]

请问如何谓之采药？

答曰：采药之法，乃心心相印、口口相传，不敢轻泄，汝今问及，不亦智乎？汝于亥末子初，观一阳初动之际，虚极静笃，心与天同、神息合一；先天之炁，随我呼吸、入于黄庭；周天数足、丹田汤沸，此真验也。百脉如虫行，四肢如火炽心此采药归壶之秘诀也。

请问：如何谓之转识为智、变化气质之性为佛性？

答曰：本来天真之性，本无尘染，不著一物，即大圆镜智性是也。因一念萌动，合于凡躯，为后天知识所诱，故转而为识。今欲返其本而复其初：每日不拘时候，凝神定息，神息相依抱一无离。时以善法，扶助自心；时以赤水、润泽自心；时以境界，净治自心；时以忍耐，坦荡自心；时以仙佛知见，开发自心；时以仙佛平等，广大自心；对以正法眼界，观照涅槃妙心。久久行之，尘根帚尽，六识无依，而我本来面目，如皎日当空。复我最初之本体，还我无极之造化，由兹转识

为智，化气质之性为佛性，良有以也。

请问：若诸众生精修道业，有护持否？若诸众生不能修炼，将此经敬奉供养，有福德否？

答曰：若诸众生精心行持，即是广积阴功。

[所谓色身一刻清和，闾阎即受一刻利益，况能终日终月乎！先师太虚翁曰：泥丸翁云，『一日行三时，三月必得徵应。』我辈云水，无位无财，三千功、八百行，何日得圆？太上悯之，故垂是典。无如世无恒心，心且不恒，又何论行哉！恒行无间，三载胎圆，斯胎即名无量功德胎。护道天神，昼夜巡护，如睫护睛，行有不圆乎哉！然律有对代者：『知而不行，罪无赦！』一日一大过，可不惧哉！吾宗律裔，修多磨折，盖或忽此故也。日有刻持，九年亦必道成，中或有间，便当折算，斯乃三元考功司所掌。岁逢五暗，上元天官，汇申玉阙，此常例也。闾阎祷祝、佛道持诵，亦归医世律中者，世所未之闻也。先师所述有如此，不敢秘，谨以告吾同人。按下文所示亦是义，并非神其说。曰解说、曰书写、曰供养，是归祷祝礼诵一律者，遵行亦必有验，是乃真人不得已之婆心，所以救赎失持一流人物耳！而其宏愿盖在行持也。]

玉帝敕命十方天仙、飞天神王侍卫左右，如护玉帝护持正道，一切诸魔不敢侵害，修真之人，九玄七祖升仙界。若为尘缘所牵，不能修炼，将此真文，为人解说、教人行持，其功德不可思议。若诸众生，将此真文，精洁书写，上中下卷合以成部，供养净室，晨昏香灯不辍，吉星照耀，宅舍光明，诸佛拥护，万圣锡福，禳灾禳疾，无不应验。痴聋瘖哑，虔诚供养，礼拜真文，久久行持，必性灵通，气质顿改。

是时问答已毕，异香满座，现前大众，各各明了性命，豁然开悟。尔时慧庵主人座下，有一弟子，名曰静极，起诣真入座前，稽首长跪而赞曰：

大哉至道，无上至尊。开天立极，敷落神真。  
天地之祖，万物之根。混沌太无，杳杳冥冥。  
天震地裂，无始诞生。阖辟开通，神冲六门。  
不生不灭，无臭无声。灵明不昧，亘古长存。  
上彻天清，下烛地宁。中立皇极，元始至尊。  
三皇辅佐，召摄万灵。主宰五炁，混合百神。  
性命之蒂，阖辟之冲。万神侍卫，魔王保迎。  
有缘之士，得遇是经。能断爱欲，绝灭七情。  
依经修炼，得命归根。绵绵固蒂，神守命庭。  
丹田三宝，煅炼坚凝。神通内运，旋乾转坤。  
即内即外，会归道心。三才六合，荡荡平平。  
婴儿升证，号曰真人。阐扬正教，普渡迷津。  
布传万卷，上报天真。东华正脉，皇极真文。  
吾师悟述，接引后人。道成上达，九祖同登。  
宝之秘之，万圣咸钦。时静极弟子诵赞毕，会中大众各各踊跃欢喜，敬信遵奉，礼拜而退。

[按青羊钞本于煅炼坚凝下，节去七句，兹准山本增之。]

### 尹真人寥阳殿问答编第二吸提篇

尹真人曰：一吸便提，气气归脐，一提便咽，火火相见（山本注曰：他本作一呼。今作提非误笔，是准律宗秘本也），乃仙家保命十六字诀，以其珍贵，故名十六锭金，是言一吸一

呼通任督二脉而归于脐也。人身负阳抱阴，督脉在背属阳，任脉在胸属阴。督有三关：曰尾闾、曰夹脊、曰泥丸；任有二截：下自阴根至脐，上自顶下至脐。人之呼吸，任乎自然，功夫全在两提字，静中略用意与目力为提，然太著意则反害之矣。一吸入腹，略用意与目力，从阴根提起，纳之于脐。便提者，提一吸之气，通任脉下半截而纳于脐，所谓一吸便提气归脐也。一提即一呼，于一呼之中，略用意与目力提入督脉，从尾闾通背骨直至顶门。常人不通督脉，故尾闾亦谓之关，提入督脉，则尾闾便通腰间。夹脊亦一关也，尾闾、夹脊皆易通，而顶门一关最难通，故谓之泥丸。用功久之，则泥丸自通。通时乐不可言，昔人比之天上醍醐，又比之交媾。泥丸既通，则咽入任脉之上半截，而纳于脐。便咽之咽，非咽精，亦非咽气，气从顶门落下喉间，略一纳便归脐矣。泥丸未通，全在两提字用功夫，便咽，则通关以后事也。一阴一阳之谓道，一呼一吸之谓息，呼吸皆归于脐，阴阳固济，所谓水火相见也。脐内一寸三分为丹田，归脐，则归丹田矣。未生时胎息于此，仙家炼丹亦于此，实为气之橐龠、一身之太极也。任督脉通，水火交济，每一呼吸，周身灌输，病何自而生哉？

〔山本注曰：斯论本古说，我宗亦有遵行之者。先以理任，继事理督，终则一事胎息，以其浊后归诸脐，以其清先寄诸脑。但事养生，别有捷诀：盖以放下万缘为养阴，聚火开关为助阳；诀则以吸吸自尾闾，以呼呼自泥丸。方其吸升，统背内外，阳气雍雍而普升也；方其呼降，统额而陶内外，油然下坡陶腹腰际，内而五脏六腑，畅适无塞。以意渐收，统

归下极，神注二十四息，总以造至若存若忘，悠然住手。如是日行无间，不惟却病，亦可延年也。按此注文，乃得九世从祖雪蓑翁所注，后学闵一得订正至此，因谨补述焉。]

（今人罗凌波按：此是采药秘诀。）

### 尹真人寥阳殿问答编第三始基篇

尹真人曰：修道以见性为始基（以上谨遵山本增之）。夫人之性，日居两目，藏于泥丸；夜居二肾，藏于丹田。古德云：心是枢机，目为盗贼，欲摄其心，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、使心不乱，老子曰常有欲以观其妙、常无欲以观其窍者，观此也。黄帝三月内观者，观此也。故观心得道，自然念止妄消。长生久视、心息相依，全在此目，目之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉。然下丹田为命之蒂，上丹田为性之宗。由下而达上者，渐法也；先上而兼中下者，顿法也。《黄庭经》云：玉房之中神门户，子欲不死修昆仑。吾人未有此身，先有此息，受生之初，随母呼吸，此缕与母联属，前通于脐，后通于肾，上通夹脊、泥丸至山根而生双窍，是名鼻祖。斯时我之气通母之气，母之气通天地之气。逮夫裂胞而出，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，只为寻不著来时旧路耳！太上立法、教人修炼长生、以夺天地之正气者，由其有两孔之呼吸也。今之调息、数息、抑息，皆不到元关一窍者，总因不得其门而入。夫人之生也，一窍初凝，即生两肾，次生其心，心肾相去八寸四分，中馀一寸二

分，乃心肾往来之路、水火既济之乡。欲通此窍，全要存想山根，则呼吸之气直贯明堂，凡一身之九窍八脉、十二经、十五络无不周流贯通，真如提纲挈领、众星拱极，万壑朝宗，有不一得而永得者乎？丹道之妙，始基于此。

[石庵子曰：山根一地，亦名玄牝，于此存观，学到一念不生，自能豁然内辟，神由黄道直达中黄，自觉宽广高深无际，乃为内玄牝。从此寂体如初，直可深透造化玄牝，遂与元始祖窍，一鼻孔出气，而头头是道，岂仅寻著一身祖窍者，故曰丹道之妙，始基于此。]

#### 尹真人寥阳殿问答编第四神室篇

尹真人曰：始基者，升堂之谓也。试更详夫入室之妙。

尔时门人默叩曰：元性元神，可有异否？（以上谨遵山本增改）

曰：元性既元神，无以异也。以其灵通莫测、妙应无方，故名之曰神。谓之元者，所以别于后天之思虑也。

神之在人，亦有宅乎？

曰：吾闻诸紫清仙师云：人有三谷，乃元神之室、性灵之所存也。其空如谷，又名谷神。神存则生，神去则死。日则接于物，夜则接于梦，神不安其居也。《灵枢内经》曰：天谷元神，守之自真。人身之中，上曰天谷，泥丸是也；中曰应谷，绛宫是也；下曰灵谷，关元是也。此三谷者，神皆居之，谓之三田。请更进而申其说，夫泥丸者，栖神之本宫也；绛宫者，布政之明堂也；灵谷者，藏修之密室也。故夫元神居于绛宫，则耳有闻、目有见、五官效职而百体为之从令矣；元



神居于灵谷，则视者返、听者收、神气相守而营魄为之抱一矣。扬子有言：藏心于渊，美厥灵根。渊者，深昧不测之所，即灵谷也，即气穴也。廖蟾晖所云：前对脐轮后对肾，中央有个真金鼎，此正藏神之室也。

[是盖泛言元神即元性，而未说到结胎，特示栖神之室耳]

### 尹真人寥阳殿问答编第五河车篇

尹真人曰：神既藏矣，是谓归根，归根曰静，静曰复命，将见神气相守、抱一无离。迨夫静极而动，则是神也，复乘气机上升于泥丸，于是河车之路始通。要知河车之路，乃吾身前后任督二脉也。夫气之始升也，油然潏然，郁蒸于两肾之间，浩浩如潮生，溶溶如冰泮，泛滥于五腧之上者，乃水经滥行、不由沟洫也。吾急以神归尾闾，使之循尾闾而上，至夹脊双关、上风府而至于泥丸，神与气交会于此，则其疏畅融液不言可知。少焉降为新美之津，自重楼而下，由绛宫入气穴，归其所藏之处而休焉。如此循环灌注，久久纯熟，气满三田，上下交泰，所谓常使气冲关节透、自然精满谷神存也。造化至此，内炼之真境见矣。然非深造而诣极，又乌知馀言之足徵哉！

### 尹真人寥阳殿问答编第六秘授篇

未坐先治心，空如寂如，事来则理，理去则忘，置事成败于勿问，惟自尽心而已。次则理气充如浩如，当升听升，当降听降，置作用于勿事，惟俟机醇而已。盖以气由心生，心治气自治焉。如是行持，总以无间为妙——无间，则身心自泰。

故坐不拘子午，得闲则坐（闲不作闲，而作闲字，中有妙用）。坐亦不须结趺，而手须握固（诀名也。以大拇指甲掐住亥子纹间，以四指握之，须中指中节平处压盖大指指甲之末，闻惊则加劲以握，惊自定。故其诀名握固，此要诀也）。

身既得静，止念为先。刻惟返观内照，起自额前空际存有红黄如月，悬照山根，有光无光听之。从此心息相依，念无外念，惟觉三田一贯。凡夫色相，虚空玄况，非我本来，隐现听之，不为转念——此是主脑，是即《周易》思不出位之至道。然而人心至灵，况又初学，何能便尔？诀有之：不怕念起，只怕觉迟。又曰：念起是病，不续是药。故有但灭动心，不灭照心之义，而于身心既定亦必返照有所（所者，处所也）。所谓即一以制万。初则率神归室——室即神室也。如是体照，自觉此中虚寂而湛如，得到自如之候。不假存照而得，乃为得见吾心本体。初学焉能至此？寂体久之，此况始现。

若欲保此而求进，必须不忘而如忘，则自中广无际，清寂如之。如是行去，总以止念返照，刻刻如是。行满七日，乃可自此景中移目下视脐内，自得直入下田，便有暖气随目下注。须更用目内旋，初则自中至外，旋旋如此，自觉下田渐宽，乃复令目自外至中，旋旋如之，此中自觉渊如，而觉暖气内发，渐至沸如。此心仍如止水，则自得有凉液一点，点出绛宫，乃是退符之真验。于斯时也，必有热气自穴上迎，至于腕下，左右盘旋，其气腾如，若有所待。吾则一意守之以目，迎之以心，如是以应之，少顷便有凉液涌自心后，与肾热气相接，现有吞吐莫释、畅快难言之景。切莫贪恋，即须收住。

徐以两目内视渊深之处，继以心意导之，使此气机旋转腹中，初则自小而大，后则复收为小，仍导二炁，一归气海，乃为坎离交，又名小周天，实为退符之大用。不知者误为进火，而进火之机，却基于此。

故我于斯时，一呼一吸，满口津液如饴，便宜烹炼，或留绛阙，或散经络，或注心后而入肾，各有妙用。故必当连咽，将此心火存烘，俟有化机洋溢，随意施行，终则导归气海，以火副入。所谓液于是化血、血于是化精、精于是化气、气于是冲关透后者。然液之化血，必于绛阙；血之化精，必于两肾；精之化气，必于气海。如是化存，则下田三宝充盈，乃有无路可走之势，自然冲开尾闾，从太玄关逆流，隐隐觉有两股暖气上肾堂、过夹脊，历二十四骨节。《圭旨》有云：火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。此之谓也。但至夹脊，学者道浅，宝积未富，那能一时便得直透而上？切勿烦躁欲速，惟自日日行之，意中须以心目相送，微用提撮谷道法，如辘轳循环，自然志至气次，时候一到，片晌之间夹脊自开、双关自栖，直上玉枕。玉枕一关，名曰铁壁，居头凹之处，有一高骨，尤难过此，必须闭目上视，低头用意，直透此关，上至泥丸，与神交合。此时景象，有如雷轰电掣，火焚波沸，种种形声，似真似幻。切须牢守身心，勿惊勿喜，徐徐自定。清磬冷然，渗入两耳，泥丸昆仑之间，如火珠一颗，盘旋不已，隐现于眉间，觉从鼻内，而下向元膺，仍自降入气管，乃由华盖、绛宫直抵丹田。此时身心快乐，难以言喻，所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭是也。学者如或真火稍微，再加微火吹动（是加巽风以鼓之。巽风者，鼻息也。），微微抽添，

又复如前，从后而上、从前而下，环绕不已，此即河车自转也。然后升前降，俱在骨节内行，不在皮肤内行。诗云：丹田直透泥丸顶，自在河车几百遭。则铅枯而汞乾矣！此乃大周天火候。

行之既熟，更须急行卯酉周天之法。世人只知乾坤交媾，而不知卯酉周天，是有南北而无东西，如有车无轮、有舟无舵，其欲致远，不亦难乎？第预清净其心、空洞其念、虚寂其机，湛如油如，外用一物顶住太玄关，时至发动，寂体以随，中无后天参杂，用目守住泥丸，下照坤脐。良久，自从气穴中透出火珠一粒，自左边升起至脐左边，次到绛宫，从绛宫之左，忽折入左肋下，而后透入左肩，上左耳根，入左目，到山根；略存一顷，即转右目，从右耳根后，下右肩，绕而前转心之右，下至脐，仍还丹田，如是者三十六次，为进阳火。又从右边升起，左边降下，二十四次，为退阴符。但初入手时，未免略略著意，到纯熟地位，自然左右俱升，且或分从治命桥前后，俱不知其然而然者。

人之一身皆属阴，惟目属阳，盖目者阳窍也，故目之所到即心之所到，心之所到即气之所到，此收内药之妙也。治命桥，丹经未有及之者，独《金笥宝录》云：内有栖神窟，横安治命桥。言之甚明。功夫行到纯熟，气穴中自然元气升起，如喷泡然，入于脐轮，横过治命之桥——此一桥也，前通丹田，后通命门，中空如管，乃元气往来之所。忽然两肾如汤煎；若尚有阴火，小觉微痛，盖龙战于野之义，若阴火已铲尽者不痛也。徐徐滚上昆仑之顶，此时下而尾闾、中而二十四骨节都不经历，且更有一种妙处，并不由玉枕关，忽从两腮边

上元始宫中，自慢慢降入山根，到鼻准，入人中，浓液凝入雀卵，从雀桥入舌下，历十二重楼，徐徐咽入中宫，则先天一立，后天退藏矣。所过之穴有阴气者，未免相战，微微作痛，盖战尽群阴始完全先天也。一正至而百邪难容，一窍开则万孔生春。铅气上升，汞气下降，铅汞之气浑圆于丹鼎之外，却病延年可成陆地神仙，金丹之道思过半矣。《圭旨》云：大道分明见此元，璇玑卯酉法天然。由中达外中全外，自后推前后即前。阳火进来从右转，阴符退后往西旋。霎时火候周天毕，炼颗明珠似月圆。此明珠即婴儿种子也。

长养圣胎，又当另做，非可容易。既做了卯酉周天，火逼金行，一点乾金，遂上乾宫，渐采渐积，日烹日熔，损之又损，到得炼无可炼，此时药也不生、轮也不转，液也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳，三花皆聚于乾顶。然经云：鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。但珠在昆仑何由得下？必假神炉窃灵阳真火以催之，太阳真火以副之，催逼既久，灵丹应手脱落，化为金液，吞入口中，直射丹扃之内——此即中丹田也。于一切时中，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，不即不离，所谓时时照丹扃，刻刻守黄庭是也。又云：漫守药炉看火候，但安神息任天然。陈虚白曰：念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，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，如此十月圣胎成矣。气足胎完，脱出其胞，移神上宫，无须霹雳一声，盖金石能透，何劳顶门开裂哉！

盖其末后重结之胎，乃以天地至先之元为法身，以其自得之

一为法心，究其妙用，乃以三才为药物，而以太虚为炉鼎，感致无极之真与我法心合而成一也。故其末后行功，鬼神莫得而窥，岂仅出入自如、变化无方已哉！然或未身体力行，化育大道，太上犹仅视属天民，一自了汉耳！谓必与天合体、与地合用，行全道备，方不负为形神俱妙、与道合真之人。噫！学者要知人之得与天地并列为三者，天地为大造，人身亦一大造也。人之足重如此，二三子可勉哉！

[石庵子曰：道运宏开，是书乃出，古圣真非不能道，时未至耳！若真人者，可谓善乘时者也。虽然，读而不能体，体而不能行，真人亦末如之何也已矣。]