

出版说明

我国气功源远流长，气功术能养生健身，并能治病已是家喻户晓、众所周知的事实，深受广大群众喜爱。当前国内外掀起了学练气功的热潮，习练气功者及武术爱好者渴望得到古代佛、道、儒三家有关气功和养生方面的专著，为满足广大群众和气功爱好者的这一愿望，我们特选了部分佛、道气功专著，并进行了点校，用简体字排版，以方便读者。

在出版中，为保存该书的原貌，未做删改，望读者析而参之。

编者 1988. 6.

最上一乘慧命经

江右珠林桥传庐柳华阳撰并注

山阴后学一阳参订

漏尽图

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

余之所续图者，非敢妄泄也。是尊《楞严》之漏尽，表《华严》之奥旨，会诸之散言，以归正图，方知慧命是不外乎窍矣。

且此图之所立者，是愿同志之士，明此双修之天机，不坠旁门。方知真种由此而坏，漏尽由此而

勤造烹蒸慧命根

时将真我隐藏居

欲成漏尽金刚体

定照莫离欢喜地

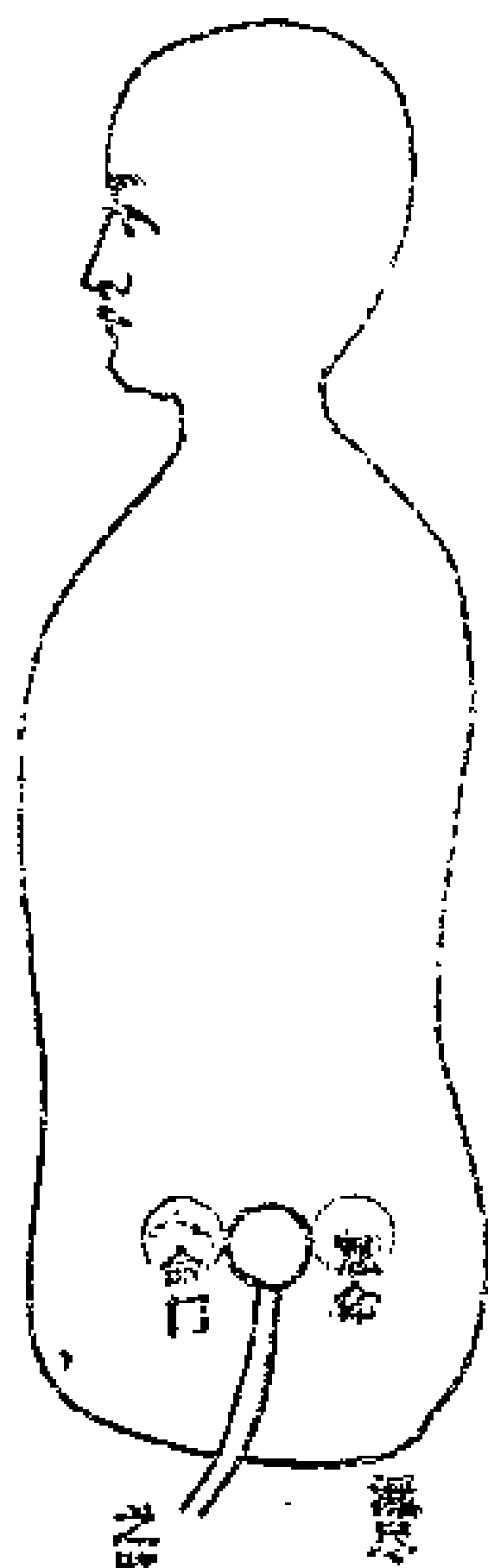


图 1

成。且此窍也，乃是虚无之窟，无形无影，气发则成窍，机息则渺茫，乃藏真之所，修慧命之坛，名之曰海底龙宫，曰雪山界地，曰西方，曰元关，曰极乐国，曰无极之乡，名虽众多，无非此一窍也。

修士不明此窍，千生万劫，慧命则无所觅也。是窍也，大矣哉！

父母未生此身，受孕之时，先生此窍，而性命实寓于其中。二物相融，合而为一，融融郁郁，似炉中之火种，一闭太和天理，故曰“先天有无穷之消息”，故曰“父母未生前”。

气足胎圆，形动胞（原文为“包”）裂，犹如高山失足，团地一声，而性命到此，则分为二矣。自此而往，性不能见命，命不能见性，少而壮，壮而老，老而呜呼。故如来发大慈悲，泄露修炼之法，教人再入胞（原文为“包”）胎，重造我之性命，将我之神气入于此窍之内，合而为一，以成真种，如父母之精气入于此窍之内，合而为一，以成胎孕，其理一也。

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

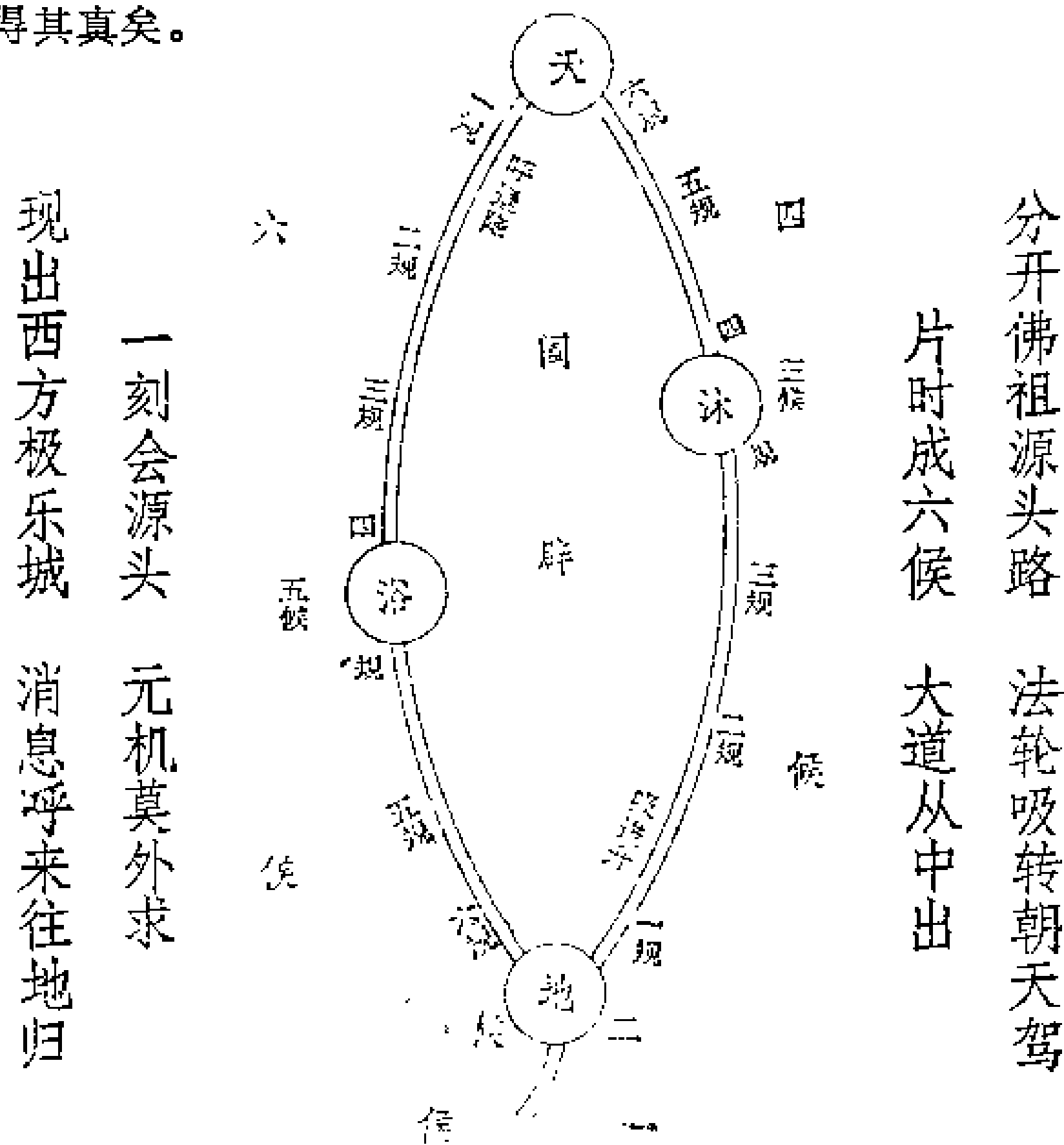
所以，千门万户，不知此窍内有慧命主宰，向外寻求，费尽心机，无所成矣。

六 候 图

且道之妙用，莫如法轮，运行不蹊，莫如道路，迟速不

等，莫如规则，限数不差，莫如候法。是图也，大备法全而西来，真面目无不在此矣。

且其中之元妙、行持，莫如呼吸，消息往来，莫如阖辟，不外道路，莫如真意，有所起止，莫如地界，舍己从人，备著此图，全泄天机。愚夫俗人，得之亦无不成也。苟无德，纵有所遇，天必不附其道。何也？德之于道，如鸟之羽翰，缺一不可所用也。必须忠、孝、仁、义五戒全净，然后有所望焉。而其中精微奥妙，尽在慧命经中，两相参看，无不得其真矣。



任督二脉图

盖此图与（原文为“于”）前二图原是一也。所重续者何？为是恐修道之人，不知自身有法身之路道，故备此图，以晓同志耳。

盖人能通此二脉，则百脉俱通矣。所以鹿之睡时，鼻入肛门，通其督脉，鹤、龟通其任脉。三物俱有千岁之寿，何

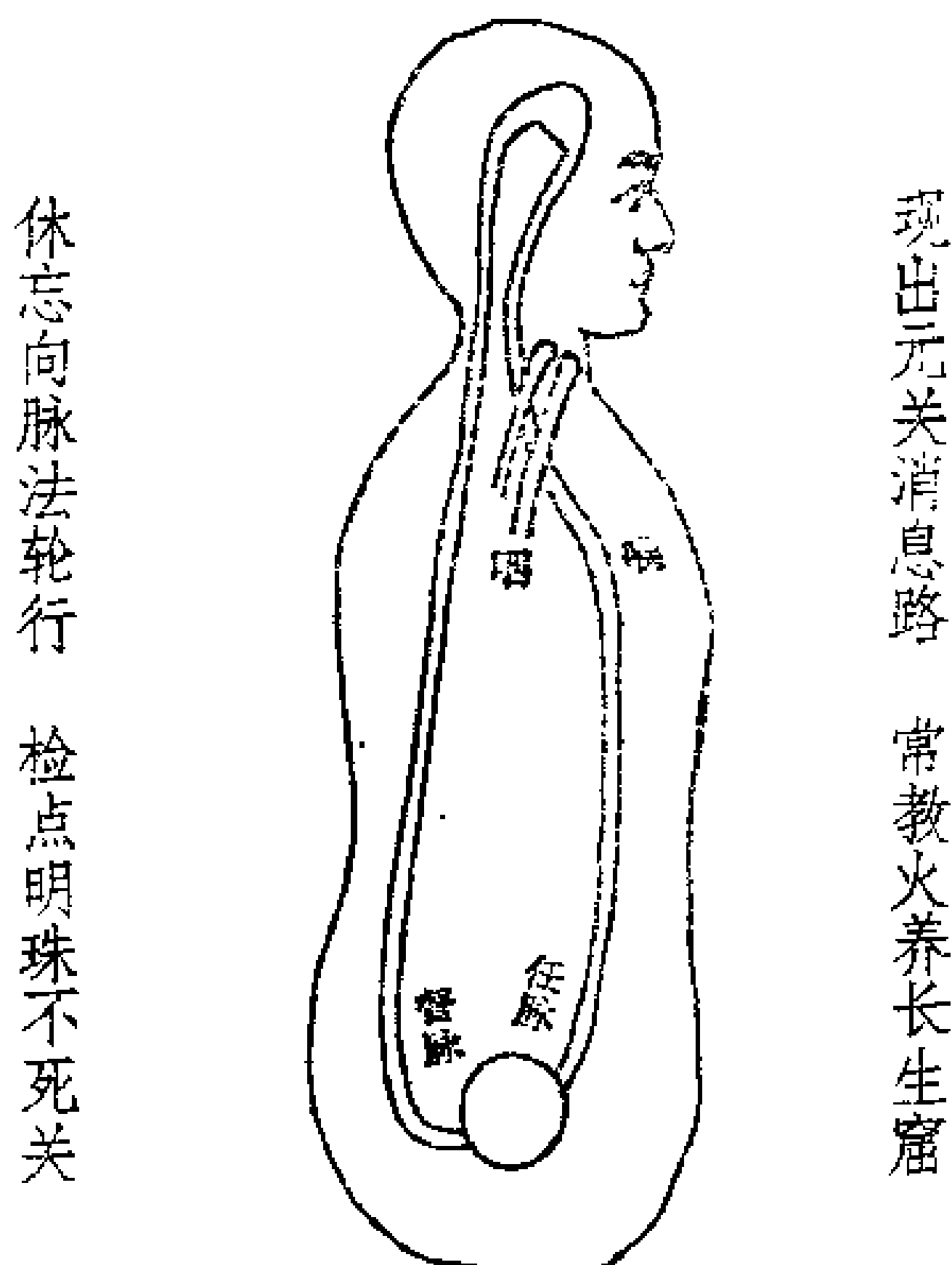


图 3

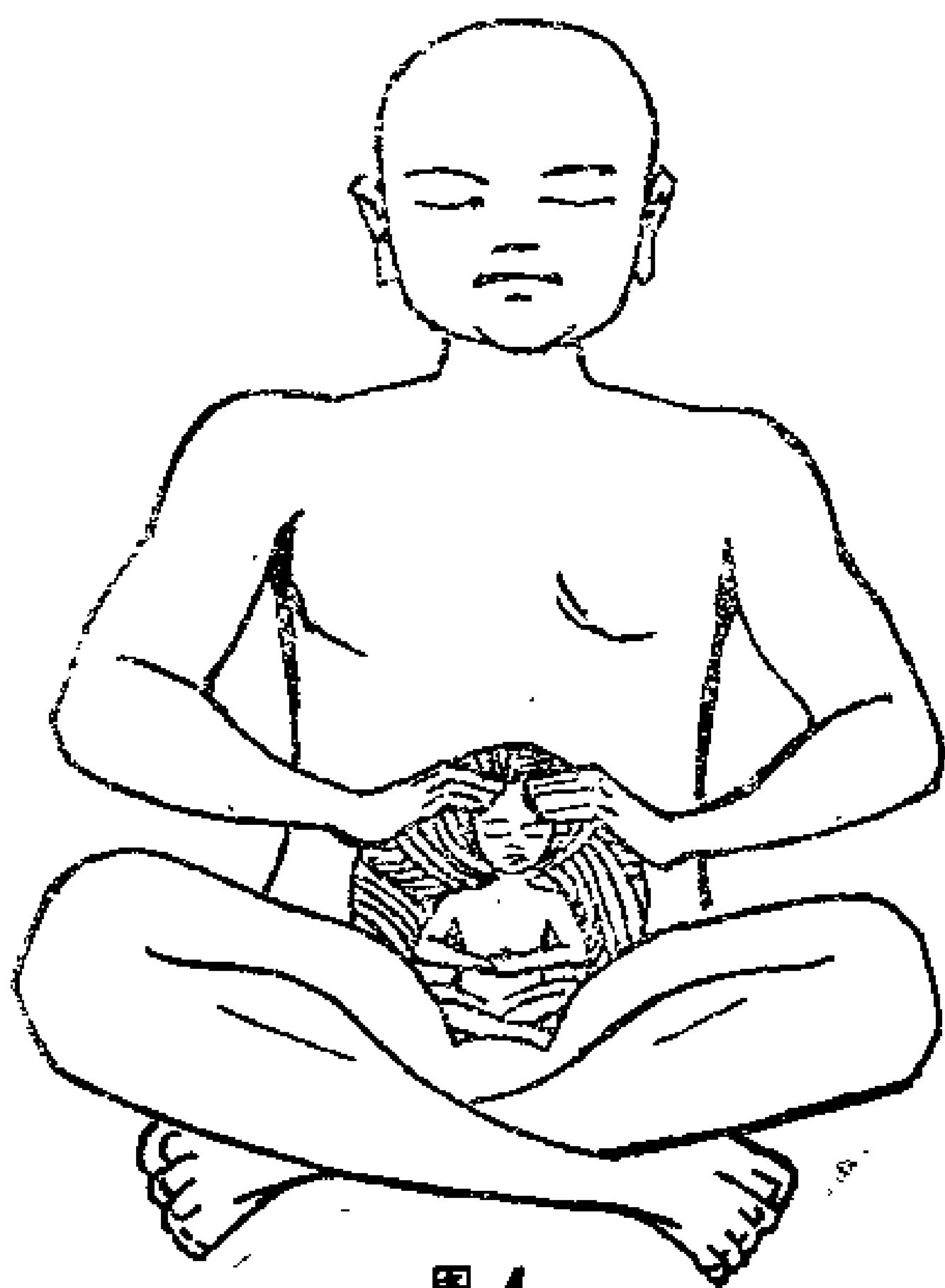
况人乎？修道之士，既转法轮，以运慧命，何患不长其寿，而成其道也。

道胎图

且此图《楞严经》原本有之妙旨，俗僧不知道胎者，因三初未续图之过耳。

今以阐扬，修士方知如来有道胎，实之功夫在矣。

忘形顾里助真灵
一年沐浴温



有法无功勤照彻
十月道胎火

图 4

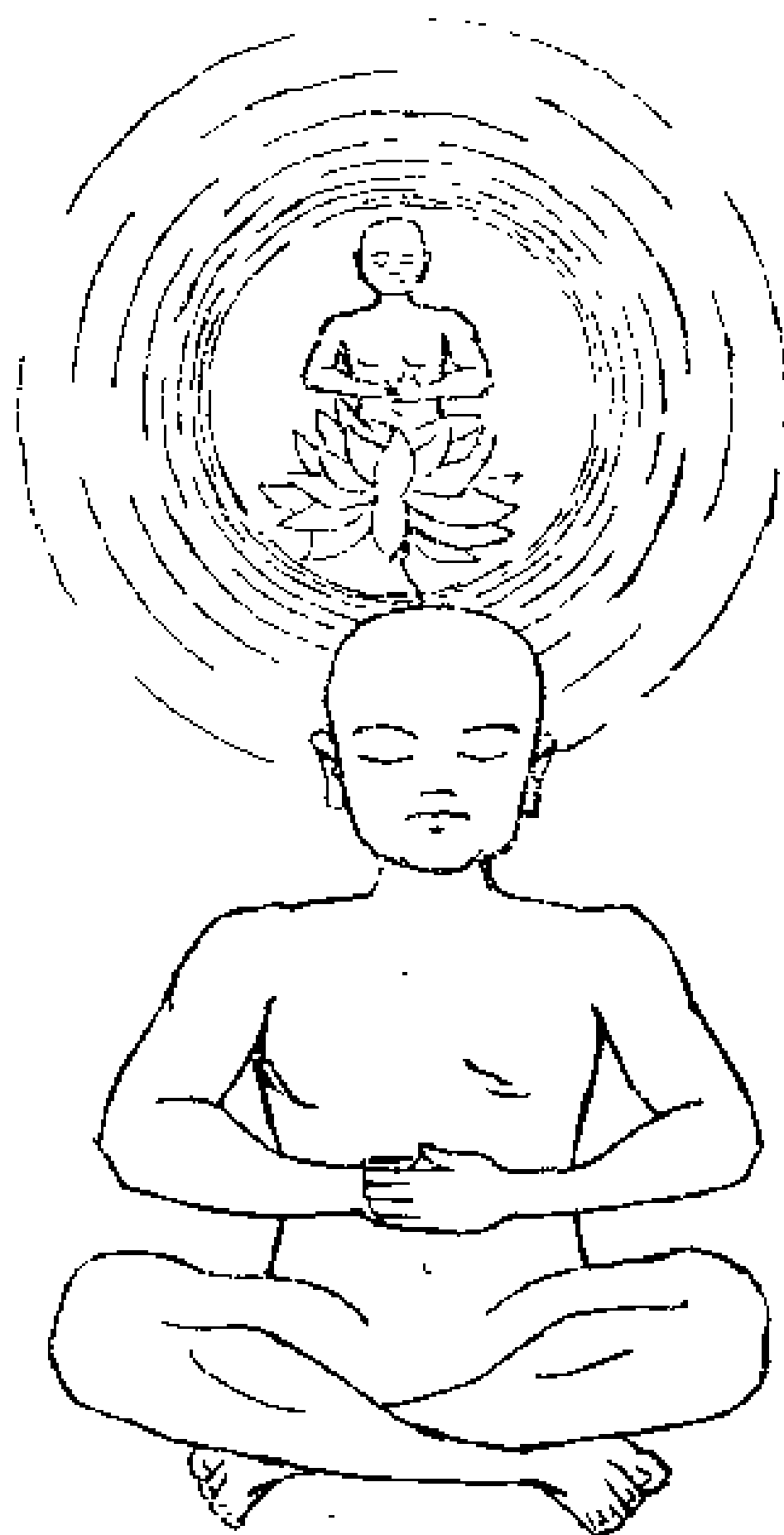
盖胎者，非有形有象，而别物可以成之。实即我之神气也。先以神入乎其气，后气来包乎其神，神气相结，而意则寂然不动，所谓胎矣。

且无凝，而后神灵，故经曰“亲奉觉应，二气培养。”故曰“日益增长。”气足胎圆，从顶而出，所谓“形成出胎，亲为佛子”者矣。

出胎图

念灵无念即菩提

百光景耀假神凝



身外有身名佛相

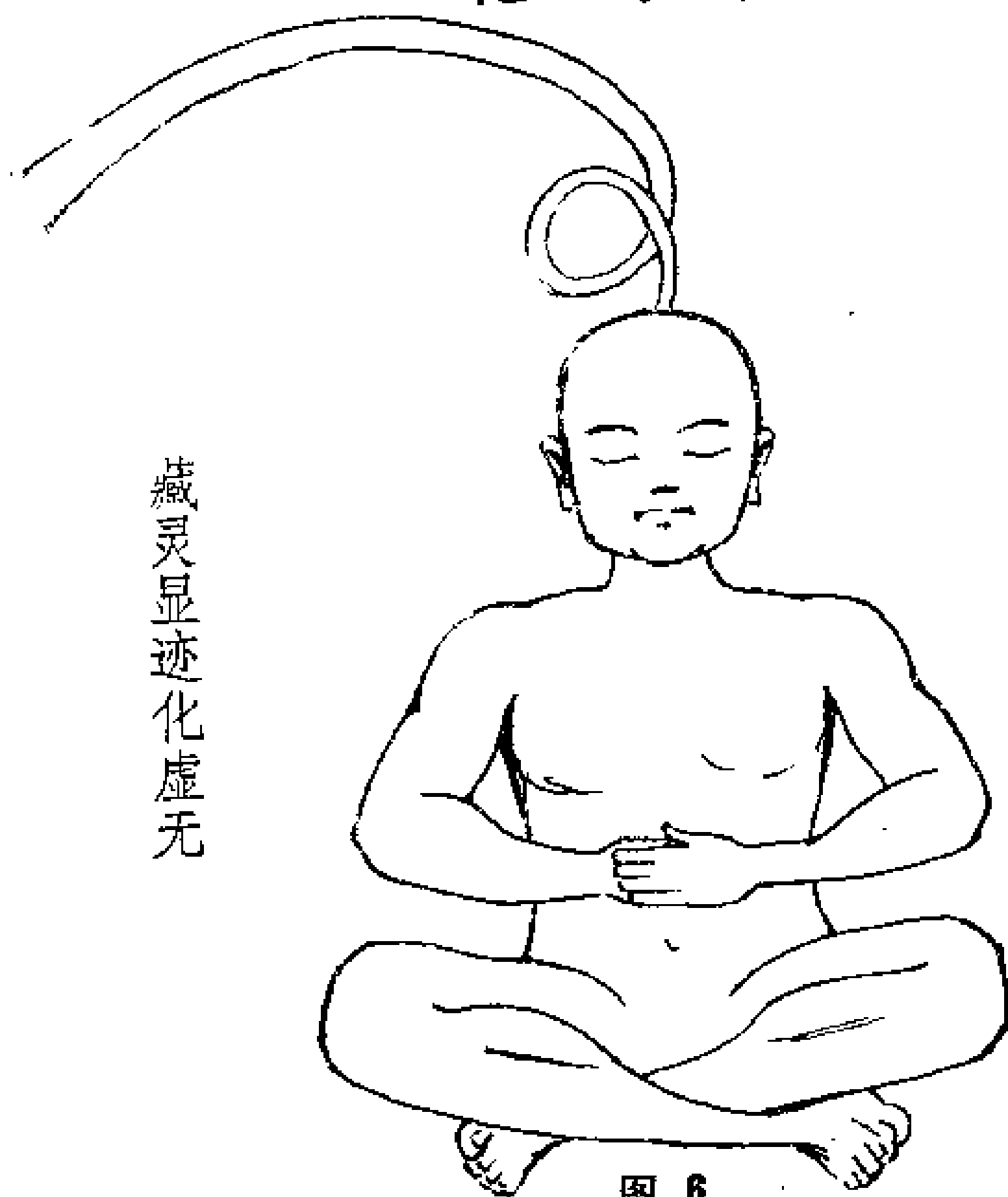
千叶莲花由气化

图 5

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

苟不得慧命之道，枯寂口禅焉有？自身焉得？谓世尊为小道乎？此即泄《楞严》之秘密，晓喻后学，得此道者，立超圣域，不落凡尘矣。

化 身 图



藏灵显迹化虚无

分念成形窥色相

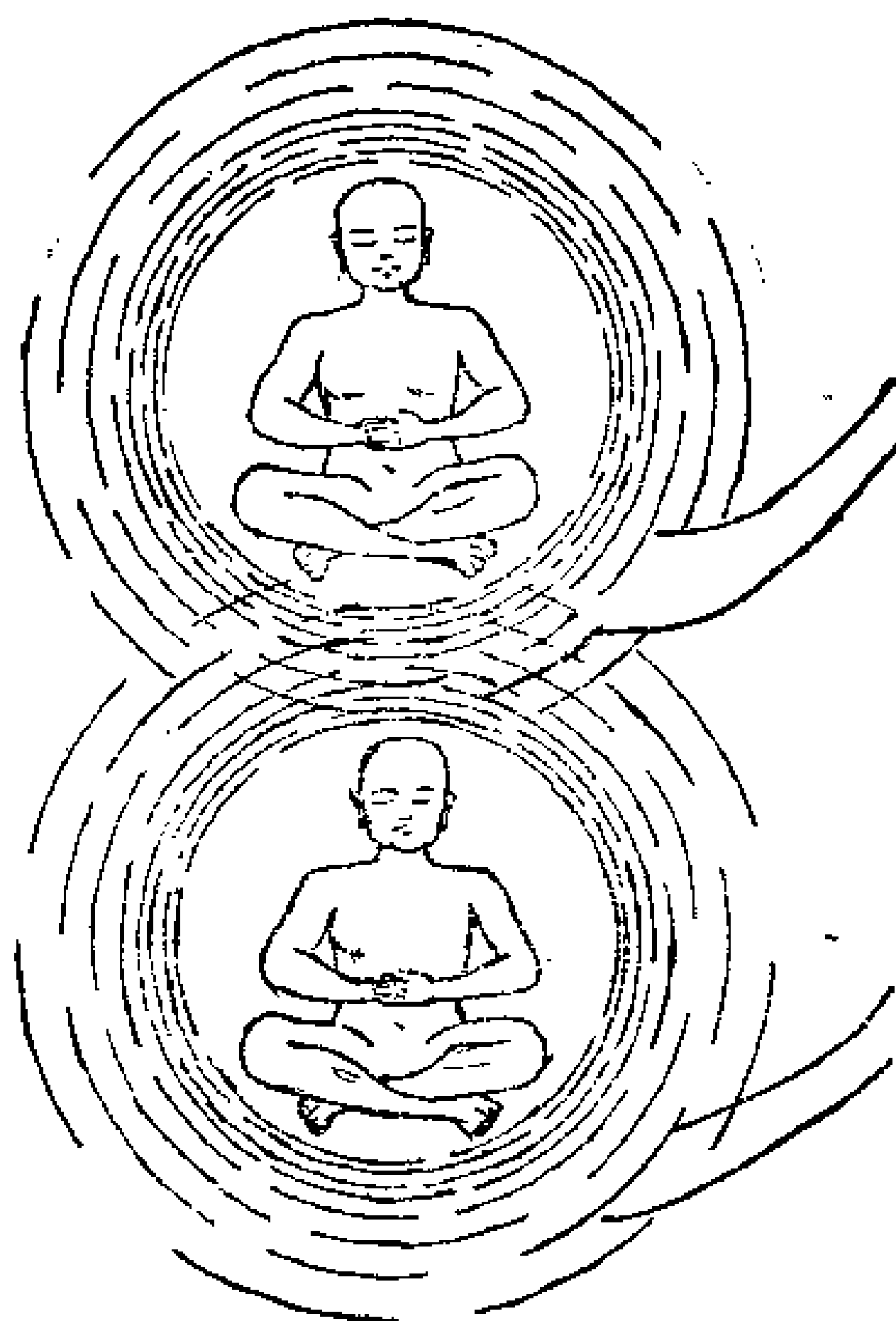
图 6

化身图



图 7

化身图



出有入无称妙道

分形露体共真源

图 3

面壁图

神火化形空色相
心即悬空月影净



性光返照复元真
筏舟到岸日光融

图 9

虚空粉碎图

一片光辉周法界

虚空朗彻天心耀

不生不灭

云散碧空山色净

无去无来

慧归禅定月轮孤

双忘寂净最灵虚

海水澄清潭月溶

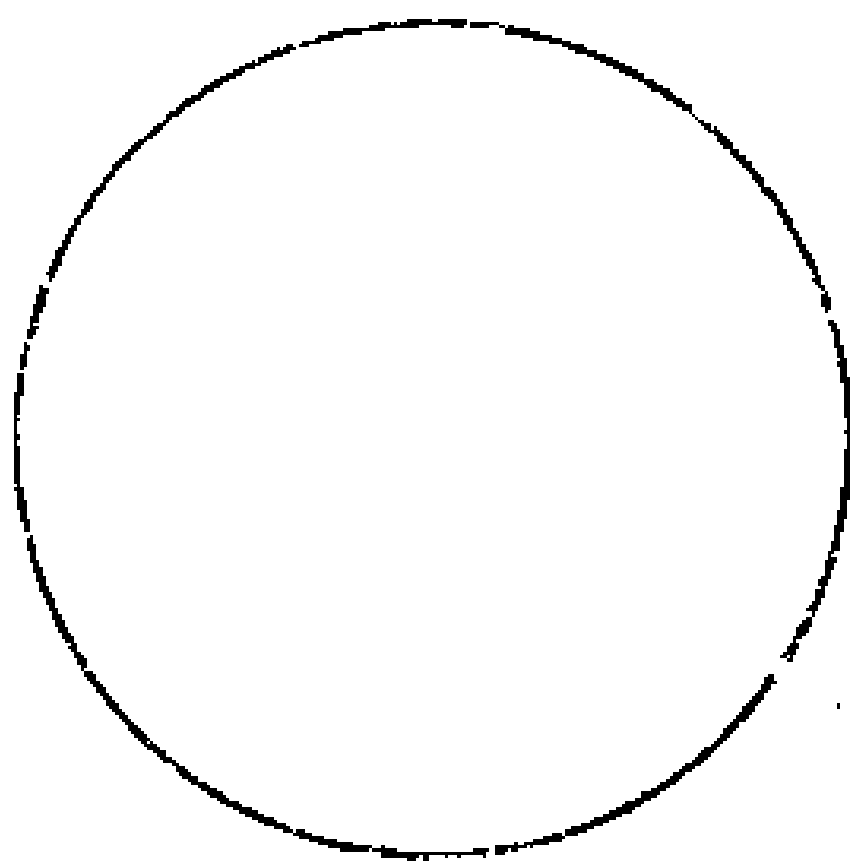


图10

集说慧命经

江右珠林桥传庐柳华阳撰并注

华阳曰：成佛作祖是本性、灵光，不得慧命、漏尽，不能了道，直入于如来之太空。

盖本性，灵光者，其名虽二，源头则一也。在定，则谓之性；定中慧照，则谓之光矣。

慧命者，乃如来当初所取，以示人之名也。是西方之梵语，中华曰人之本源，儒谓之先天气也。是修佛之舟梯，作祖之权柄，即孟子所谓“善养浩然之气”者是也。

漏尽者，即世尊以示阿难所修之名也。亦是西方之梵语，中华曰走漏，儒谓之走精，医谓之泄元气。而漏尽，即慧命之所化，当其未动之先，本是命也，及其动而不知其修炼出关，则化为有形之漏尽矣。故儒谓之气化精也。当其童真之时，坚固之体，原无漏尽之名，圆陀陀、光灼灼之慧命，收归中宫，时时醒悟，刻刻觉照，护持十月，道胎养成佛体，即《楞严经》所谓：“既游道胎，亲奉觉应，功勤气足，自然出胎。到此，身法广大。”即《楞严经》所谓“形成出胎，亲为佛子，”此即谓之顿法矣。

若夫十六岁以后，命宝满足，足而自漏矣。从此以往，炼至无漏，故如来谓之曰漏尽矣。

世之学佛者，若不虚心求师指点火化之真诀，任尔打七参禅，长坐行持之流，万无所保。既无所保，焉有道之所成哉？故《华严》云：“不求此妙法，终不成菩提。”是以如来发大慈悲，示人下手接续添油之法，补足圆陀陀、光灼灼之慧命，再皈中宫，此乃谓之渐法矣。故光明如来云：“老僧会接无根树，能续无油海底灯。”且又当勤勤修炼，非一朝一夕能成道也。故世尊谓阿难云：“第一漏尽难成。”而漏尽正是佛所喻之别名，乃此篇修慧命之法也。

若修性不修命，习气难消，纵然能到恢恢相；无非五通之鬼，不能契如来之六通。所以，大佛方等大集经云：“修习五通。”既修习已，垂得漏尽，而不取证，何以？故悯众生，故舍漏尽通，乃至行于凡夫、地中、太空者，法性圆之虚极也。故《华严》云：“性如虚空。”即邵子所谓：“道通天地，有形外思，入风云变态中”是也。

而慧命漏尽，不得风火炼法，不能和合凝集而成大道。

风者，是助火之烈焰。火者，是化物之功能。故如来云：“微风吹动。”又云：“火化以后，收取舍利。”风火、漏尽并用，自然和合凝集而成大道矣。

是以佛法次第、用功之真传，岂无凭证！

且真实之道，则有真实次第之功夫，如或前、后混杂，非如来之道也。乃旁门外道而已矣。且次第者，如下手时，有和合真种之功；如转手时，有修炼舍利之功；如了手时，有温养道胎之功；如撒手时，有出胎面壁之功等法是也。

然而，次第非敢妄论，是集佛祖次第用功之秘文，拈凑逐节，以为凭证。每句之下添一注脚，喻晓同志，概而证之，则无所误也。

妄以一言半句而为道哉？

如今之禅门，自己尚未得真传，妄以化人，或曰父母未生前，或曰念佛是谁，这等婆婆妈妈等之言语，哄弄世界愚夫、愚妇。东问西寻，谓之参求佛法，到头一场空。老何足道哉？志者观之，真谓之老婆禅口头，禅是非、禅皮壳子、禅衣食禅耳。

且千古至今，莫不以盲引盲，坑害无数之善信，深入九泉，竟不能出头见佛之光华矣。

盖佛法自汉明帝始入中华，前秦由汉以来，谬妄莫知其数，幸遇达摩来此土，以证其非，单传六代。自六祖至今，非上又非，谬外更谬，所以有九十六种外道，二十四观之旁门，独有打七一门，是害人之毒药、埋人之火坑。释教西方二十八祖、东土六代，原无此门，乃高峰门人诬捏。况高峰所习，乃是闭息之旁门，非如来之正道。或问曰，何见得也？答曰：高峰自曰忍饥寿昌金粟是也。但看打七门人，个个吐血，不但不成大道，返得劳症苦脑而死，岂不痛哉！是人身气血、脉络尚且不知，焉得知道乎？

夫人身日间劳倦，全靠夜静安神，以待后天心肾交和，为滋养此身之根本。苟教人七七昼夜劳倦不睡，为之大道，安有不得其症者之害也！

医曰：凡人七夜不睡，则心肾不能交，必得劳症。何况七七乎？又加打其脊络，仿其脏腑，呜呼！此刑自唐帝解之后，至今不敢妄用矣。帝当初见受此刑者，十有九死。阅诸医书，谓人五脏俱有脉络系于脊之总络，以通其气血，为运行、养形之本，一打此处，即阻其气血，逆而上行，就是卢医扁鹊，莫能救之，故解其刑，以杖臀为之责也。又或以黄

繖之上，续某僧某僧之名字，谓之传法，以假传假，迷惑世人，坑害初学，又加口头禅之语录，遍满世界，纵有励志，无所觅求，以为佛祖是皆天生，亦以处劳空死，如此将佛之光华，竟变为黑闇矣。

盖大藏之法宝，本是全旨，奈因当初学者有浅深、根有利钝，遇此，前后混杂，实不肯成其逐节之次第也。

且大藏之教，有权法，有实法，有无为法，有有为法，岂可一概论之，是在人之学与不学耳，所以然者，性命双修之道，即在其中矣。

而后来诸祖，所得以成者，亦不肯并泄而同论。

且后来诸祖，有所得授而成者，不肯公同大众，以权法制伏俗僧，谓其悟性，免其多事，而生别念。实法有悟知者，私附密授，故为教外别传，另通消息，如世尊不传堂弟阿难，私付与迦叶，为二祖。如五祖不传首坐神秀，私付与侍者卢能，为六祖。是以成佛作祖之大宝，岂传无志之人？必要有超乎佛祖之志气，知晓那边道理，方可付之，故佛法之秘，宜世所难闻也。是以不肯并世而同论。

或显于无为，而隐于有为；

无为者，是养道胎、面壁后半之法，非今之俗僧以枯坐之无为也。其有为者，即凝集、和合，修慧命前半之法，有凭有据，乃光天意气之妙用，非世间之有为也。故《宝积经》云：“一切诸法，悉如幻化，是中却有一法，和合凝集，决定成就。”又经颂云：“大士修行，解脱门转益，慈悲求佛法，知诸有为和合作志乐，决定勤行道。”又经云：“所谓二乘，坠于无为，广大深坑，不能超脱证果。”

古德云：“有为虽伪弃之，则功行不成；无为虽真趋之，

则圣果难证。”今之禅门，闻之有为谓之著（着）相，弃而不取，殊不知此有为，乃定静之中妙道之有为也。譬如，天地是个无为，而天地所以生万物者，是个有为矣。则最上一乘之佛法者，亦然。

而人之心，能到无为之时，则内里有一物超然而出，若不以意取之，此物岂不散于外境？即非我所有矣。如此，取皈之法，故名之曰有为法矣。即六祖所谓往北接度者是也。

或显于无物，而隐于有物；

无物者，乃后半之性功也；有物者，即前半之命功也。今之假禅道，闻之有物，莫不厌之，殊不知此物者，道之根本、法之津梁，人人本有，即非思虑之物，乃玄关内之物也。故六祖云：“吾有一物，无头无尾，无名无字，无背无面。”又傅大师云：“有物先天地，无名本寂寥，能为万物主，不逐四时凋。乃先天之物也。宰育后天，散则无形影，聚则成舍利。”故圆悟云：“何物高于天，生天者是何物？厚于地，育地者是何物？宽于虚空，包虚空者是何物？超佛越祖，植佛祖者是乃化育之本，物我同途。”故曰物、我同一大，父母者，即此矣。顺去，生人生物；逆来，成佛成祖。顺去，则物我同知；逆来，非师莫能晓用。故云峰禅师云：“有物密救人，争奈人不知。邵先天纯阳至刚之气也。散之乃在一身，促之即在玄关。”故寒于云：“可贵天然物，独一无伴侣，觅他不可见，出入无门户。促之在方寸，延之一切处，你若不信受，相逢不相遇。大则包藏法界，细则粟米微尘。”所以，云峰禅师云：“盖天地撮来，如粟米粒大，虽然如是，先必须和合凝集，而后有物。”世尊谓之菩提种子，法华会上龙女所献者，即此物也。

或显于无事，而隐于有事；

无事者，是祖师所制伏众人之法耳，乃小乘法也；有事者，祖师隐藏密授，乃上乘法也。无根凡夫不能信受，故世尊云：“我于五浊恶世行此难事，得阿耨（nòu，音，农）多罗三藐三，菩提为一切世间说此难信之法，是为甚难。”又云：“世尊如此之事，世所难信，而祖师若与下根之人说破，返生非言。”故《法华经》云：“尔时佛告舍利，佛止不须复说，若说是事，一切世间诸天及人，皆当惊疑。”又云：“唯此一事，实余二，则非真。且有事者，又非旁门之事也，即元关机动，物产之事矣。”

以我之意，宰之以呼吸，收之和合真种，转运法轮，采取薰炼，总是意同呼吸，用慧命矣。故名之曰有事者也。

慧命，即气之别名。元气生时，若不收取，岂不散耶？故兴阳禅师云：“进一步则迷理，退一步则失事。”即此也。

或显于小乘，而隐于大成。

小乘之法，乃禅师所施之权法也。曰参禅打坐，曰念佛看经，种诸善根之因果。

大乘之法，即祖师受记之密语也。曰慧命，曰漏尽马阴，是超凡入圣之佛果。此以上言道之大概而已。

或有言之易，而喻之浅者，当逐节以熟玩，不可冒视也。参悟无疑，再求印证，使徒执其偏见，取宗于妄人之口，何其诬耶。

浅易之言，即性命之真方，未得诀者，难以晓悟，必须前凑合，究竟层次，再求真师印证，免误此生之空修也。

若今之丛林所传、所证者，非如来之正法，乃黄缙上所传某僧某僧之名字，谓之佛法，若认，则误也。此乃六祖之

后，未得真传者，妄人所捏，争方丈之计耳，哄弄后学，误了多少善信，既非佛法，乃争讼之端也。

余故曰：脱俗离尘觅过知，

古云：“欲往山中下路，且问去来人过。”知者是得说之，人或已成，或未下手，然而其诀则一也。

断淫悟道贵真师；

且断淫者，即《楞严经》之首戒，成佛之津梁，苟为释子袈裟、锡杖，不断淫机，谓之修道，岂不取笑儒道之高人乎？外面虽威仪，内里与物无殊，真可耻矣。

且断淫一事，若不求真师，将何法断之？凡求师者，先问此法起首，余此俱是旁门也。

任他指说万般法，与我身心难自规。

今之释教，无法看经念佛、参禅打坐、打七间话头而已，余此之外，无所为也。此乃黄叶，止小儿之啼，与我身心有何益乎！

格外高谈非至道，

今之学佛者，不得正传，开口便曰某菩萨、某佛祖，自己无能，将此婆婆妈妈等话，哄弄愚人。又曰某僧死已得道，某和尚死已得大道。若教死已得道，天下死尸尽是得道之汉，殊不知得道者，在生能为无所不有之变化，方为至道矣。

片言闾点是良医，

片言，乃老实之话，非文字之长篇，亦非花言巧语，故五祖所谓“师师密付本音”。暗点者，如五祖三更点与六祖，如世尊在舟点与迦叶。

凡得真道者，疑病尽去，藏教之经文无不通达，故曰良医矣。

得来暂试从头看，一刻功夫果自嘻。

既得真诀，且从下手修起，如果若是真道，淫根一萌，以心凝而宰之，以呼吸而吹之，不要一刻功夫，淫根自缩，意气自合，心静身爽，果自暗笑矣。

抑闻之心经曰：观自在菩萨。

华阳曰：“此乃如来天恩，教人起手双修性命正法之切境，奈何凡夫不得真传，便谓以念观念，谓之‘观自在菩萨，’则错谬矣。”殊不知此念乃缘习所有，识种所结，非道之本源，故程子所谓“正道定理，果是心乎？抑非心乎？”此所示人另悟消息至矣。

夫观与菩萨，乃如来妙喻，二物双修之嫡旨，何得一物也。若此念谓之道，则逍遥矣。故《圆觉经》云：“一切众生，妄认四大为自己身相、六尘缘影为自己心相。”又，元妙宗一云：“灵台智性。”这个是生死根本，妄想缘气，只因前尘而有分别，故传法如来曰：“空王殿内无踪迹。”若认为真实，则菩萨依旧埋藏于地，不得出头变化成如来之妙相，空费此生一大因缘矣。

且此念乃心中之阴气识神之变化，万劫千生，原是他撮里菩萨，迷弄往投、贪尘爱俗，不得解脱，所以不得正果。转劫迷失，皆因不知菩萨出处，妄认此识之误也。故景禅师云：“学道之人不识真，只为从前认识神；无始劫来生死本，痴人唤作本来身。”又南泉禅师云：“心不是佛，智不是道。”马祖又云：“即心是佛，乃止儿啼也。”岂不误哉！且今之学佛者，闻之心不是佛，智不是道，岂不落空亡、茫然无主哉。

问曰：何所修炼？

答曰：观，乃我正念中之灵光耳。未得真传者，谓之木性。

且菩萨住居净土二物，所隔八寸四分远，非观莫能相会，即下文所谓和合、凝集，决定成就是也。而菩萨，即是慧命，实谓之佛性。

自离母腹，团地一声之时，观与菩萨两自睽隔，且菩萨隐而深密，若不求师亲指，纵有聪慧灵悟，莫能见之，所谓道心惟微。自此而往，昼夜谋务，聪明智慧无不是识神用事，故祖师云：“汝无佛性。”所以如来发大慈悲，教大地众生，时时刻刻观照此菩萨。菩萨所得受此灵光之慧力，久则自然如梦，觉融融然似薰蒸，活活然如盆珠，豁然灵惺放大，光明力足，时至，忽然一涌潮上，与我识性合而为一。到此，识性死而佛性灵显。灵灵当当，依旧是个主人。光周沙界，六通俱全，任他尘尘垢垢，我独安然一性，圆融太空，所谓一切含灵，俱有佛性。

虽然如是，顺去生人、生物；逆来成佛、成祖。凡圣之变化，总是这个。所谓一物一太极，有此太极，知觉言语，无此太极，眼垂口闭，医谓之真火，实无形无影而藏之。

脐后肾前稍下，空悬一穴，古谓之“净土”、“家乡”“极乐国”，妙有真空。有此真火蒸薰有形，无此真火息断形坏。六祖所谓“心是地，性是王，王居心地上，王在身心在，王去身心坏”。然此心又非肉团之心，乃道心也。故曰“道心居于北极而众星拱者”，即此也。

天下学佛者，不修此菩萨，而另外别有道可修乎？若有，所修尽属旁门外道而已，即非观自在菩萨之道也。

《宝积经》：和合凝集，决定成就。

此乃世尊之密语，大藏一教之秘文，即性命双修之宝，故曰“决定成就”。奈何此道，自汉明帝至今，并无一人宣讲，独有达摩、寂无二祖师密受，故肉身俱已变化，亲登太空，允证金身。达摩微露，而寂无著诸经典，阐扬此道，奈门人藏闭其书。余今解明备全，愿同志者，概而证之，免坠旁门，得疾病而夭死，早成乎大道矣。

夫和者，乃心中之阴气，去和肾中之阳气，阴气得此阳气，则有安身立命之所，故曰和矣。合者，是肾中之阳气承受心中之阴气，阳气受此阴气，则成敛收坚固之体，故曰合矣。

《易经》所谓“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”古往佛祖必须性命双修、不曾（得）偏枯。且“凝”者，是凝神之法；“集”者，是集命之方。命不集聚，不成菩萨，即孟子所谓“集义而生”也。此乃性命并修、养神养气，简而易成。但人不知双修，故如来曰“和合”是也。

且人自离母腹，神则不能顾其气，气不能顾其神。神藏于心，发于二目，而七窍共用，是逐日而上耗；气藏于肾，发于淫根，夜静而下耗。禀受能有几何哉！耗尽呜呼！

若不求师指点凝集，纵修，无非此心中一点阴神耳。殊不知此神乃纯阴，不能独立成乎至道。故世尊教人二六时中，行、止、坐、卧，以念收敛微细之神，凝入于命中，命得此神，犹如臣得君主，拱伏自定，不敢私自偏枯外耗。

如此用功，再加晓悟后面采收阳生之法，少年不过月期，中年不过三五月，则命窍之中，不觉无中生有，莫知所之，忽然真机发动，其快乐之妙，不可以言语形容。到此，当自保守，速转法轮，故如来还世人一个当头。汝等若依我此和

合凝集之法修炼，决定成就也。

《六祖坛经》曰：有情来下种。

盖情者，乃修慧命，下手一著之天机。若无此情，万不能成佛果。譬如：农家无种，欲望收成，岂不愚乎？

今之禅僧不得成佛者，实不知此情之过耳。昔日五祖先世，为栽松道人，所求四祖之道，四祖视其形骸，老而无情，乃谓曰：“汝转一转来。”道人果自立亡，转而自投。周氏再得正道。且道人既可立亡，不用父以自投怀胎，足谓之道矣，而又求个什么？马祖云：“不是物。”又六祖云：“淫性即是佛性。”其二老泄尽天机矣。故龙牙禅师云：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知；空有人情无道用，人情能得几多时？”且此“情”字，自汉明帝到今，注者纷纷，苟不得慧命之法，便谓此“情”乃世情之情，学两句套语，机锋话头，谓之得道，哄弄愚人，万世之下，明眼人见之，可取笑矣。

既然是坏物，焉得五六祖，当时习而哄后人乎？盖五六祖，乃如来嫡传，慧命之道闭而不传与无德者。

有之或问曰：此情是个什么？华阳云：“此情乃慧命之化育，即元关顿开之机，絀其慧命虽藏在元关，静则发生往外，附与外形，而起与我心中之意偶有知觉焉。”是以外形兴动，则谓之情也。故闭阳关法，如来曰：“不识动静，学道无益矣。”

又问曰：何谓之下种？

答曰：此情乃生人、成佛之顺逆。造道之端，非真意不能逆归。

凡学佛之士，既晓形动之机，将我静中之真意，凝入于

命宫，时来时凝，久则天机发动，不觉命宫产出菩提，故曰下种矣。

又问曰：何所修炼？

答曰：既知凝法，当知炼法。炼者，火也。火，非风不能焰灼，亦不能化物，故世尊云：“微风吹动。”又云：“火化以后，收取舍利。”

凡学之士，必当使呼吸之风，逆吹命宫之真火，即将所发生往外之慧命，以息摄回本地。凝凝然，似炉中之火种，绵绵然，如风箱之往来，薰之炼之，使有形化而为无形。知而修炼，不但本宫慧命不外耗，返得此动机补助我之慧命之不足处。即儒所谓“造化生生无穷，久则命基满足”。又谓之寿命不死矣。故如来度迦叶，谓不死阿罗汉者，是也。

又，摩诃般若波罗密多心经曰：时。

盖诸经之句法，都有双意数字，独此曰“时”，岂不怪哉？此乃如来囑附后人醒悟时之至切、至切矣。

且“时”者，又非时候之时也。即禅静中之萌动之时矣。古德云：“若言其时无定时，清风朗月自家知；儒云月到天心处，风来水面时诸翁。”虽然妙喻发其天机，却总不肯说出是个什么时来，且教人将何所用乎？

余不惜罪过，与诸人通一线，免坠旁门，早证道果，岂不妙哉！夫“时”者，即吾身中之慧命自动时也。古德谓之“活子时”，其生之机，形如烈火，壮似焰风，非师传授意息，莫能制伏，别名猛虎，专吞人之性命，吸人之骨髓。任他三教英雄豪杰，不得真传者，无不被他所丧矣。古之志士高人，必先伏此猛虎，始得成其道果。

然而，其发动之形容薰薰乎？如浴之融暖烈烈乎？似火

之将炽，一派壮旺，强烈之性，薰蒸之下，行于淫根，威镇独立，周身之精华，无不听令于他。医家谓之“外肾”兴。成佛作祖之妙诀，即在此下手矣。若得真传，何必又疑惑哉！且时者，释教之秘也，至切矣。

世尊曰：于竭陀龙宫说法。

上文一节言“时”，所用之实处，无不在其中矣。又恐世人落空，故此专言真实之所，使人下手则不落空矣。

盖龙宫者，西天梵语之譬喻也。中华名曰“丹田”，又曰“气穴”，医曰“精窍”。其名亦多，西天又曰“净土”、曰“界地”、曰“苦海”、曰“海底”、曰“极乐国”、曰“优陀那”，其名众多，总是和合真种之处也。所以，天台止观云：梵语“优陀那”，此土“丹田”是也。故近代得道者恐人不悟，又曰“炉”矣。此乃祖师慈悲，亦入切近之妙喻，使人知有实所。譬如，铁匠欲成锋锃美器，非炉莫能成功，修炼亦复如是。

盖炉何也？化形成物之所，其法易明。故《心经》解云：“收来放在丹炉内，炼得金乌一样红。”光明如来云：“炉中火发。”又云：“炉中发火泄天机，不悟而来即是迷。”是也。

圆通禅师曰：北斗里藏身。

北斗，即上文“龙宫”是也。藏身，即前文“凝集”是也。

祖师教人常将我之真念，藏于北斗，则心自空、命自固矣。故傅大士云：“心空即弟归”是也。

寂无禅师曰：凝神收入此窍中，则气随神往，自然归于此处。

且寂无得如来、达摩之全旨，慧命之嫡传，故能隐显莫测，变化无穷。雍正年间，在太邑化阳身数十（此宜参析而之一一编者），家家有个寂无谈笑饮食，隐则无踪，或与人金银、美女，或显虎豹水火。从学之徒，凡心欲念，无不消焉。

盖凝者，移地。窍者，即丹田也。也曰炉也。此，表气之所发，当用功之时也。

盖气之动，附于外形而出，若任其出，将何为道本哉？所以祖师示人此“时”，速凝神入于丹田，气得神之翕收，则气亦归矣。

且此气者，又非呼吸之气，乃先天之气也。即孟子所谓“浩然之气”者矣。此气，自我释教诸得道之宗师，不肯泄漏，尽是譬喻外物，使人自悟。有明白者，然后密付，故曰教外别传。

气之别名，释教曰柱杖，曰锡杖，曰禅那，曰摘芦，曰白雪，曰金莲，曰散果，曰洞水，曰海水，曰明星，曰西江水，曰曹溪，曰水牯牛，曰海底灯，曰炉中火，曰牟尼珠，曰海底泥牛，曰海底明珠，曰海底开花，曰炉中香烟，曰事，曰物，众名纷纷，不可胜计，究其实事，无非此一气也。故黄叶禅师，参求六祖得道修炼，功圆之时，自叹惜曰：“道，无非气也。”此一言，道尽天机矣。

又曰：功夫不间断，息息归此，或一月二月，便能自觉窍中融融暖气旋动。

息者，呼吸之气也。佛喻之风矣。亦名柱杖。犹如老年傍杖而行。修慧命者，若无此息吹嘘，漏尽不化，舍利不成，故禅师云：“未到水穷山尽处，且将作伴过时光”是也。

盖人呼吸之气，原根本在丹田，但人只知出，不知进耳。得真传者，丹田之神能以接息，故禅师云：“无孔笛颠倒两头吹，才得神气相合。”久则自暖，发轮自转。

一月二月者，年老年少之分别耳。少年，月内炉中自有效验之机发；老年，或数月方有浑合之信，至暖气才有动机。

净光如来曰：金童一怪弃皇宫，不觉犀牛法海中；欲要覓他归故里，灵山塔下始知踪。

太子，即世尊也。世尊思修，有天神变白刀落发，先未得真传，以修旁门，所以漏尽无成，形骸羸羸，后得阿私陀以传慧命之正道，始成佛位。故《法华经》云：“仙人授佛妙法，如来遂致成佛。”又释家谱云：“私陀见太子形骸羸羸。”谓太子曰：“可食牛乳，复其本元。”太子果食其乳，依然复其三十二相。道果圆满，以求燃灯佛证之，世尊初下功夫，修炼至道，不待数月期，忽见明星，自叹曰：“一切众生皆有佛性，奈何不得斯道之过耳。”

世尊言佛性，即慧命也。牛者，气也。海者，即丹田也。欲覓此牛，其藏处在海法，他所则无矣。故曰“北斗里藏身”、“灵山心”也。

塔下，即丹田也。如来教人修道，先修塔下，而后有牛来归故里之效验矣。故《藏经》曰：“人人有个灵山塔，好向灵山塔下修，知踪也者。”丹田之内，忽然无中生有，也不待他论，自意念中觉知融暖和畅，一派春景，其乐无穷，即马祖所谓“达于皮毛，畅于四肢”矣。归者，还也。故里者，心田也。始由下中归上，化识性为佛性，煅者念成正念，识死性活，现朗朗一个主人。故曰“归故里”者也。

圆通禅师曰：群阴剥尽，一阳复生。欲见天地之心，须

识乘阴之法。

群阴剥尽者，在年，十一月；在人身，为北海。

一阳生者，在年，为冬至；在人身，为阳生。

天心，即阳生之所。邵子所谓“冬至子之半，天心无改移”是也。欲见此心，须求炼法，而后有可见之验。见，乃真种所产之法。即世尊见明星之见也。

《楞严经》云：愿立道场，先取雪山，大力、白牛，可取其粪，以泥其地。

且喻道场者，乃修佛道之起手也。

闻牛粪者，即是炼慧命之根本矣。

世尊教人修道，先修慧命，若不修慧命之纯阳，起手单修心中阴神，安有不遭《楞严经》阴魔之类乎？如今，禅门修性而不修命，往往颠倒，反到得疾病死。虽然口称顿悟十地三乘，往往到头虚老，不知雪山、白牛粪之美处，空以磨砖作镜，妄以集雪为粮，误了几多少年。

既无主命之基，安有性道可成之理乎？是以戏台上优人自称汉高祖、楚霸王矣。

盖雪乃白也，白为西方之正色，是喻人命窍之气也。故如来教人修西方极乐也，即此矣。

而良医又明指之曰：两肾之前，空悬一白圈。先天性命、水火即在其中，无形无相，空空荡荡，慧命即在其中矣。若不速自修炼，焉得久居？奔名利而耗散，近色欲而丧真，出家之人，念诵枯坐，则离气耗神，是油干灯灭，不到半百而亡，故曰“雪山”矣。

且命即元气也。气之刚而无比，色之白而无瑕，故曰“大力、白牛”矣。

气之隐显，包乎天地，载乎万物，广而无际，细而无核，晃而无影，修而现前，超佛越祖，无不是此气也。即孟子所谓“至大至刚”，岂谬言哉！

然而，气之变化，年壮而自拱，静极而自生，不知保守，则以耗散，故曰“粪大耗散”。朝朝如是，不早筑固命根，能有几何哉？即儒所谓“用之则成路，不用则茅塞”也。

盖粪乃劈魔之至宝，成佛之阶级，不取粪而修，则十炼九空，譬如世人欲起美屋，非其基地安能居哉？且古之志人，知此粪之出处，静时而养，动时而取，收摄还我本地，用火薰炼筑固自己。基址，则谓之“泥道场”矣。

但既有场基，又不可少善知识，时时刻刻将我之真意坐居其中，一念不起，八风安能摇动？即康节所谓“一念不起，鬼神莫知”，不由乎我，更由乎谁？独独惺惺，任他千魔百怪，我在这里隐身安然自在，故曰“和尚坐道场，则不遭魔类”矣。即阿难所谓“坐于中流水面，跏趺入灭”是也。

此篇注者，如作者同一鼻孔出气者矣。

《楞严经》又曰：必使淫机，身心俱断，断性亦无？于佛菩提斯可希冀。

且自古得道者，莫不先断淫机，而后能超佛越祖。世之为释子者，身心断淫之说，无不知之矣。独有淫机一字，举世罕知。不但不知修炼之法，而所以然者，身心亦不能实使其不淫也。何以故？

且淫机一发，形如烈火，速似焰风，苟不得其法，安有不牵连身心之忧患也。且若无其机，身心安然，无所忧患矣。故世尊知其机之利害难以自了，是教人以使之。且使之者，非空使也，而必有使之法焉在矣。故蔡禅师云：“祖意

如空不是空，灵机争夺有为功。”且此法至简至易，非夙有善根者，立面难闻。既无所闻，淫机焉有自断者哉？若不迅早虚心求师，任尔千修万炼，难免其患。

所以，近来丛林，多有业障，善知识者，不得其法，多有私下，身前身后行淫。故毕书二大人将此等僧，充军问徒，是天谴其罪矣。

问：淫机何物也？

答云：淫机，即是世尊所谓“淫根”也。

根之形容，在外而机，在内不知修炼，焉有不牵连身心乎？即孟子所谓“气亦能动志”之说。

问曰：有何法制伏？

答曰：得诀者，其机之将发，以神主使，其机之自息。即孟子所谓“志者，师也。以呼吸摄之，使其气之自归。”即达摩所谓“采取”也。

神即为火，息即为风，机发虽是气，而内，实有漏尽之资，若不在此煅炼，则又牵连身心矣。以丹田为炉，以阖辟为箱，以火而炼，以风而吹，以暖信为效验，以畅快为无事，久久煅炼，则机自死，淫性自断。断性亦无？身、心、太平三种事，无所集有，于佛菩提何难冀也？此乃万圣千祖不传之秘法，余今尽泄矣。为释之子，不修三种淫事，自谓善知识者，即《楞严经》五十三种之魔矣。又，或谓余之错矣。后学者，且当本文证之，世尊岂有错乎？

寂无禅师曰：其机既发，凝神入于丹田，当用武火收摄而归，以薰以炼机之来发，以神之丹田，当用文火不离而守，以烹以蒸，似此悟入，才得真种发生。

且机之发者，乃丹田之气动也。既然凝神，则此机动受

神制伏，自然两不相离，如磁之吸铁，隔碍相通，和合为一矣。祖师又恐临时气之生旺，猛虎难伏，故曰用武火。此乃泄尽天机，慈悲至已尽矣。万世之下，学佛之士，无不沾恩矣。

盖武火者，乃修道之密法，成佛之秘机，佛佛心授，祖祖口传，悟且甚难，故五祖云：“师师密附本音。”世尊、达摩虽有火化风吹侯之言，而文武之用度，未行竹帛，故世之无双修，而亦不能信，自达摩、寂无后，无有形神俱妙之高僧矣。

问曰：何谓武火摄归？

答曰：武火摄归者，乃呼吸之气，摄真气归源，而又离不得真意为之主宰矣。故曰“一意驰二气，鼓舞摄归，总在乎意之能耳”。

盖气生易下流顺出，故以呼吸摄之，若不借呼吸消息之鼓舞，则一神而难摄，气亦难归。二气原有兼用，故禅师云：“你有个柱杖子，我与你一个柱杖子。”即喻此二气同用之机也。

当呼吸之机，我则从阴跷迎归炉，即达摩所谓“采取也。或十迎，或数十迎，外形倒则止矣。”明此二气阖辟之消息，则元气自归炉矣。

用二气之时，炉中之意不着于呼吸，依于元气采取，不过借呼吸之机，以为采取之具，即六祖所谓“往北接度”是也。

且元气既归炉，又当薰炼，以意定而为火，以息嘘而为风，熔灼一时，漏尽之资尽化而为气，放心安容，此乃武火之功也。

问曰：文火何也？

答云：文火者，不存而守，不息而嘘，时时刻刻不昧，惺惺绵绵不断，息息归炉。即古德云：“杖往杖来无间断，舍利成全合本初。”切忌昏迷散乱，一念不起，一意不散，犹如炉中火种。如此修炼，何患真种不生、舍利不产、大道不成哉。

释家谱世尊曰：对斗明星而悟道。

对，即中华名曰“返观”是也。斗，即北斗，喻丹田是也。明星者，乃丹田之气发晃是也。正是真种所产之景。所以兴阳禅师云：“匝地红轮透，海底不开花。”即此矣。

圆通禅师曰：北斗藏身虽有悟，出尘消息少人知。

北斗藏身者，是藏神在此而起手，若不在此而修，则不能出尘矣。

凡出尘者，即转法轮之消息，当转而不转，则种子产而无归，又废前功。即兴阳所谓“退一步则失事”，故曰出尘消息少人知。

此以上，尽是言和合真种之法。

此上数者，慧命经之妙法，和合真种之天机，俱在斯与，而其风火之功，亦不外是矣。

此总结上文和合真种、风火之法。古圣不肯全露，故人虽悟大道，尽入歧途，余浅直鲜明，以晓同志，庶不误入外道，早成正觉。世之有好佛者，果潜心此经，自修自证，以成大道，岂不乐哉！

予故曰：自始凝神，返照龙宫，浑然而定静，以双忘而待动，以意气而同用，以神火而化，以息风而吹，以武而炼，以文而守，久久薰蒸，刻刻无间，意气两不相离，则和

合凝集之法得矣。

此总序和合所生真种之法。

盖龙宫者，遵如来之梵音，此土名曰丹田。丹田之内有水，故曰龙宫。水性沉重，朝朝下流。神即是火，火性轻浮，刻刻上焰，世人沉下、浮上两离分散，故不能成其道。

佛祖以火凝在水中，则心自空，火不焰上，水得火煎，水不下流，化而为气，气则自然上升。

当凝神之时，内念不出，外念不入，空空荡荡，不着不滞，回光返照。既照，则忘形忘意。但用意即是不忘，但忘即不能以意照之。心无不存之，谓照；欲无不泯之，谓忘。忘与照，一而二，二而一。当忘之时，其心湛然，未常不照；当照之时，纤毫不立，未常不忘。忘照纯一，浑然定静，天地人我，莫知所之。且待而后动，不觉融融和和，外形勃起，以意迎气而归，既归本地，以神注定其中，当以呼吸吹嘘，久则文火，勿忘勿助，行住坐卧，不离这个，何患真种不产哉。

不闻得道古儒之言乎？恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。

此以下，言真种所产之时。古儒，即邵康节是也。予之释教，竟有无知无识者，谓儒不知大道，自打七参禅，口头三昧，谓之得道，诚可笑矣。不但儒闻而不视，高僧亦自夹鼻恐臭矣。

盖恍惚者，静定之中，浑然一团，外不见其身，内不见其心，恍恍惚惚。

初变化者，即此恍惚之间，忽然不觉融融和和，如沐如浴。故寂无禅师云：“六合同春。”

乍者，即兴阳禅师云：“匝地红轮透。”

迴旋者，真气旋动，正是元关透露，而真种产矣，有无穷之妙乐也。

六祖坛经曰：因地果还生。

地者，名净土。又名苦海，又名优陀那，巧喻异名，无非果生之处也。

盖果还生者，因以前能明有情来下种。和合之机到此，方有果也。果，即菩提子也，又曰舍利子。

无量光明如来曰：分明动静应无相，不觉龙宫吼一声。

无相者，释曰威音，儒曰无极。盖此物本来无相，因静定而生。

龙宫者，即上文“因地”是也。

吼一声者，即上文“果生”也。儒曰杜宇一声春晓，乃阳气之所生也。能知此一声之机，则洞水可流，西江可吸，海水可灌顶也，古德云：“地雷震动巽门开。”又云：“雷从地响”矣。

紫摩金光如来曰：海底泥牛露半形。

海底，即我之丹田、北海也。世尊名之曰龙宫，又曰恒河。兴阳禅师亦曰海底。是藏慧命之源窟，故曰海也。

泥牛者，即慧命也。世尊名之曰摩尼。即我身中神气和合所炼成之真种也。

露半形者，乃真种产生之法象也。此时必须以静而待之，不可急于收取，任牛之自露全形者，方可兴功，不然念动牛惊，依然隐而无踪。圆通禅师谓“太早生”。故寂无禅师云：“必须元露生物，斯可阳炉发火。”固莫为之先，亦莫为之后。若夫机未至，而先助长，则外火虽行，内符未

应，适自取梵躯之凶矣。奚可哉。

圆通禅师曰：梅花未发太早生，梅花已发太迟生。

梅花者，乃阳之首，而为报春之信也。即喻我身中阳气所发之景矣。

未发者，是喻阳气将动未动也。此时如或妄采，而气嫩，则不升，故曰“太早生”矣。

已发者，是喻阳气已动也。此时即当取收归源，若不归源，气则散而无依，故曰“太迟生”。圆悟禅师云：“进一步则迷理，退一步则失事。”诚所谓也。

又曰：恁么，则风霜都吃尽，独占普天春。

恁么者，即喻时当令也。

风霜吃尽者，喻无阴气之谓也。

春者，阳也。是喻丹田一派纯阳之气。其中景象如沐如浴，周身融和畅快，不可胜比，内外尽是阳。春，乃真种所产之真景也。

又曰：切须盗著。

此乃祖师嘱咐后人如或见此景至，即当行功收取。如或不收，则是当面错过，此物又行(归)熟路。故兴阳云：“退后，则失事，诚有言也，岂不悟哉？故曰盗者，强夺也。”当此之时，切须勇猛，以我之意宰之，用我之息摄之，将此真种归于丹炉，而后再用法轮之功。

寂无禅师云：至于六合，同春物，物得所。

且六合者，周身也。

春者，喻周身之暖信也。

物者，乃释教之别名，即儒所谓“元气”也。

功到时，至此物当产之时，不知不觉忽然丹田融融洽

洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田暖融，渐渐而开，阳物勃然而举，忽然一吼，呼吸顿断，心物如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，不觉入于恍惚，天地人我莫知所之，浑浑沦沦，又非今之禅家枯寂无为。恍惚之中，心自不肯捨(舍)其物，物自不肯离其心，相亲相恋，纽结一团，其中景象，似旋似翕，而实未见其旋翕；似泄似漏，而实未至于泄漏，其妙不可言语形容。故《心经》解云：“一阳初动，有无穷之消息。”少焉，恍恍惚惚，心以复灵，呼吸复起，丹田之气自下往后而行，肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止，所谓“气满，任督自开”，此之谓也。迅时速采归源，转大法轮，不然此物满而又溢，则前功废却矣。

盖此篇全泄天机。余三十余年，方得妙道，后之修士，行功到此，切记！切记！毋忽却其中景象，但得二三，即是真种所产矣。固不必规规如此，而又在禀受，形体有同异之别也。

达摩祖师曰：二候采牟尼。

此言采物归炉之候也。盖二候者，前活阳生时，谓之一候；累积阳满，真种产时，又谓之一候，故曰二候也。

采者，此物产时，仍行熟路顺下而漏，故用呼吸采之以归炉。

牟尼者，物之别名，儒谓之元气也。

又曰：二候采牟尼，四候有妙用，六候别神功。

前所谓二候者，是生与产之二候也。此所谓二候者，兼于采封之二候也。学佛之士，须当着眼，不可一概而论之。观其法轮六候图，即明白矣。

盖此二候者，真种产时，以采归炉，谓之一候，而炉中

封固，又谓之一候，故曰二候矣。

既归炉矣，即当速升降牟尼，以转法轮，成其“舍利，升为一候，降为一候，沐浴为二候，共之四候，故曰四候有妙用。”

采、封、升、降、沐、浴，总共之六候，归根温养，舍利无所事也，故曰“六候别神功也。”

六祖曰：往北接度。

往者，以心去也。

北者，丹田也。

接者，以心接物也。

度者，即升降往来也。

寂无禅师曰：采取以升降，从督脉上升泥丸，从任脉降下丹田。

任督二脉者，即法轮往来之道路也。

任脉者，起于丹田前弦，循环腹里，穿二喉之中，上顶也。

督脉者，起于丹田后弦，并绕脊里，上风府，入脑顶，与任脉会合。

二脉通时，百脉俱通矣。采取由此而行，法轮由此而转，能识此道路者，则舍利子亦由此而成矣。

《易经》曰：阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。

此用二气转法轮之消息也。且释藏修道之经文，前辈所称者，《楞严》、《华严》谓之首也。儒所修道之经文，莫不以《易》谓之首也。

太邑海会寺方丈龙江问曰：西方梵语，未见有《易》之

说，今载此，不合释教之道也。

答曰：苟执其一，不明其二，尔所修者，旁门而已。老聃之道，未曾望见千百世以上、千百世以下，此人、此心，三教岂有二道者哉。殊不知《易》之源头，乃道之祖也。

问曰：既为道书，今时儒士以《易》为时文卜筮之书，未闻其修道，何也？

答曰：时文卜筮，乃在尘之儒耳，非出尘之儒也。且古之至儒，究先天之理，参阖辟之机，格物穷源，性命在我，不由乎造物，浑然天理，出乎众外，故曰儒矣。

问曰：修道何也？

答曰：道用先天借后天之爪，扳（搬）转法轮也。

阖户，即是吸机。吸机者，往下也。故曰坤矣。

辟户，即是呼机。呼机者，往上也。故曰乾矣。此乃后天一边之理也。

变者，乾坤两卦之消息也。犹如御车然。乾坤为轂，变为轴。车本不能自运，惟赖两头之轴，两头之轴又赖两头之轂，两头之轂又赖阖辟之吹嘘。车待轴而转动，轴又待轂而运旋，轂又待阖辟之催逼，其用方全。如或不透，再参六候，图中无不尽其妙也。

往来不穷者，即先天后天二气转运之消息也。

通者，通达元关、乾坤共运之机也。

若以口鼻一呼一吸，谓之往来不穷者，则去先天大道远矣。

问曰：若何为哉？

答曰：以后天之息，用先天之息也。呼机为辟为乾，吸机为阖为坤。

乾坤者，天地之定位。在人首，即为乾腹，即为坤变。乃乾坤中之主宰，即我之真意，使二气转运机耳。犹如北斗星焉。

往来不穷者，即二气之转运，尔来我往。犹如乡人织布之梭也，尔上我下，我上尔下，故曰往来不穷。

虽然如是，而先后又不可並主重用。升降之际，虽主斗杓，其神重在先天同行，不过借后天阖辟之机以运先天耳。

又问曰：弟子愚蒙，恳求至理，方敢自用。但只是泄漏有过。

于言者曰：“世尊云：‘度尽众生，方自度焉。’得有过乎？”况且释教今时又无此双修。

答曰：此乃转法轮之秘机也。千圣不肯明言，万祖不肯指破，妙中更妙，微中又微，非凡夫俗子可闻。非夙有善根者，不能见之。

又曰：弟子恳求和尚垂恩。

答曰：阖吸，虽是下坤，而坤腹之元气过，我升之，升之者，升于辟乾。呼，虽是上乾，而乾首之元气过，我降之。降之者，降于坤。总是先后两个升降。面、背、中三条道路，共乾坤之毂轴，通元关之消息，而主宰在乎意，运行总在乎神，一吸一升，一吸一降，不可差之毫发。循规行途，数之限步，不可不及而太过。

乾九坤六，四牒成章，命乎造化，同乎轮转，不偏不倚，正正相当，任尔三教，是是非非，成乎其道者，不离此方。

又曰：乾爻用九，坤爻用六。

此言转法轮之规则，限数也。

乾用九者，四九三十六，一二三规，次皆用四牒之。

坤用六者，四六二十四，一二三规，次皆用四牒之。

且古以后，一规至六规，为升。升合乾，故用乾爻、乾策。乾爻用九而四牒之，为三十六。故法轮升亦用九，同于四牒。乾策总六爻之，四牒二百一十有六，故升总六规，亦二百一十有六，称为升也。

以前一规至六规，为降，降合坤，故用坤爻、坤策。坤爻用六而四牒之，为二十四。故法轮降亦用六，同于四牒，坤策总六爻之四牒，一百四十有四。故降总六规，亦一百四十有四，称为降也。合之，得三百六十而完一转法轮度数之义。但其中犹有沐浴二规，不用九六四牒，则不满三百六十之义，只有三百。前言三百六十者，而沐浴不行阖辟，无数六十在其中矣。

《华严经》云：诸佛定能应时转妙法轮。

此乃沐浴二规之法喻也。

定能应时者，即沐浴二界地也。儒谓之卯、酉二时，释亦谓之时也。若不曰时，因何有应时也。

定者，谓此二时不行呼吸，神气相抱，守定而再转。儒谓此二时，乃生杀之方，刑德相反，不宜有事，守定无所事也。

且行法轮之时，而规规有沐浴法。

问曰：只闻东西为沐浴，未闻规规有沐浴，请开示。

华阳云：“转法轮时，呼吸之气，如车水板一般，一板一板而运上，一板一板而退下。既有规，则焉得一息而运至于天耶。纵运，亦不合法轮之辐爪，不成规则之步位，若此混运，则道不成矣。”

问曰：弟子愚蒙，难以悟入，再求开示。

答曰：行法轮之时，呼吸之气，有回转之机，就在此回转处而沐浴也。

问曰：何为沐浴？

答曰：呼吸退为沐浴，呼吸进亦为沐浴，在前后之分耳。此古不泄之机。

释家谱世尊曰：入池沐浴。

池者，乃东西地也。世尊昔见明星之后入此二池，而沐浴比时薰蒸乐者，即喻此二方也。

此法自汉至今，得者藏秘，惟有寂无始露其法也。

《华严经》曰：为践如来，所行之道，不迟不速，察谛经行。

道者，路也。即任督二脉也。

不迟不速者，以呼吸定其法则。

察谛经行者，凡行法轮，神气必须同行同住。若泛然于道外而行，渺渺茫茫。不由道而循行，此不得成舍利。

如来曰：不得勤，不得怠。

凡行法轮，合乎自然，同乎大道。若勤，则太过而风大，法轮不能转运，而焰无所制；若怠，则不及而风小，不能成长旺之功而变化也。

燃灯佛曰：常转法轮。

法轮者，西方之梵语。此土曰升降，曰进退，即真种运归源也。

常者，凡真种产之时，必当运行一转，如若不运，则漏尽不能上，而舍利亦不成，又不可一转而不歇，虽无大害，亦迟其产机矣。

世尊曰：当转，如是妙法轮。

且妙者，不可以言语形容，故曰妙矣。若夫无言，后学又从何悟入？此两者，在得师与不得师耳。

大道最秘，谁敢全泄。余见世无双修之客，特指其是以示之，使学者尽其精微。

夫妙者，消息也。知之者，最简最易；不晓者，实艰实难。譬喻自鸣钟，即法轮也。天地之化，尽归于此。乡人不得见钟，但看水碓水磨，其理一也。

问曰：钟与碓、磨，何比道也？

答曰：钟之锤，即喻呼吸。钟内轮子，即元气。

水冲者，喻呼吸也。

转之者，喻元气也。

但碓、磨、消息，似同其法，又未甚全，而自鸣钟，以全大道之功。

何谓碓、磨？只见其进，不见其退，钟内轮子顺转则为进，顺极则逆，而逆转者则为退也。

六祖曰：吾有一物，上柱天，下柱地。

物质，儒曰元气也。

柱天者，即上升于顶也。

下柱地者，即下降于腹也。

释家谱曰：海水灌太子顶。

海者，丹田也。

水者，元气也。

释教喻名曰曹溪水，曰涧水逆流，曰一口吸尽西江水。

灌顶者，即上升也。

太子者，即如来也。

世尊曰：火化以后，收取舍利。

此言舍利将成之时也。

火，即神也。舍利，全得火以成功。然而成者，必有所成之效验，非空虚而无知也。其舍利成之时，虚室生白，而丹田如汤煎，龟缩不举，即用收取之法，运过脊后三关，还之中宫，以养道胎，故曰收取也。

《华严经》曰：具丈夫形成就，如来马阴藏相。

马阴藏相者，龟如线焉，缩而不举，方为舍利有成，如或微动，不可认成，必须法轮炼之。若不煅炼，则气嫩而力微，难以冲关，须待有冲关景，而后可移。既然有景，法轮当止，若再妄行，舍利已成而被火逼漏，依然是个凡夫。

或老者、病者，外肾不举，认为舍利有成，则误也，乃无漏尽之资，必加功修，有所举动，而后有可望矣。

世尊曰：能不死，阿罗汉。

不死者，言其寿长也。如果外肾不举，舍利成就，故此不死。如佛弟子迦叶住世七百年，后遇世尊传过关之法而成。二祖如宝掌，和尚住世一千七百十二年，后遇达摩传过关之法，而后超脱，此是得舍利，未明道胎，故住于世矣。

此以上，皆言转法轮、成舍利之道。功法甚多，曰真神，曰真气，曰真意，曰呼吸，曰主宰，曰运行，难以备记。

凡临机转法轮之际，一意驭二气，而运行之法，又在乎神之协真气而同途，不可起于他见，于十二规，全仗呼吸催运，以息数定其法，则自采，以至于归根，不可须臾离也。离则断而不续，不成舍利。

且成舍利之道，功法虽多，乃至简至易之法，初行似难，熟则容易。譬如多人织布，临机之时，手足头目，上下左右，照顾接送。初学其法最难，然而熟者，临机之时，不

知不觉，手足头目，上下左右，照顾接送，亦不知从何而主持。乃自然而然之消息，若有所执，则不能成乎物矣。

而大道亦然，凡转法轮之际，意主丹田而为轮，心神运气而为轮爪，呼吸催逼而为轮毂。亦出乎自然而然之消息，有何难哉？

不起于他见者，转法轮之际，外除耳目，内绝思虑，一点真神领气循环，稍有他念，则气散于别络，空转无益。且数者，每步四橈，升为阳，阳为乾，乾用九，四九三十六乾策。总六爻之四橈，二百一十有六。降为阴，阴为坤，坤用六，四六二十四坤策。总六爻之四橈，一百四十有四，合成三百六十数，成其法轮一转之途步，限度不差丝毫之规则，妙矣哉！至矣哉！

是道也，苟不用此，万无所成。此法自汉至今，秘而不泄，佛佛密授，祖祖口传。余备全而泄尽，愿有志者早成大道。

夫三百六十数者，实非三百六十数，乃譬喻耳目。轮之爪二十四根，而以前后转一回，即成四十八，谓之一回法轮，而轮之外幡盘，即成三百六十数，实无差也。故曰三百六十数矣。

不闻世尊与迦叶之言乎？曰：正法眼藏。

此乃采舍利秘法天机，故曰正法矣。

眼者，神之所栖，眼之所至，神亦至焉。

又与阿难曰：若不知心目所在，则不能得降伏尘劳。

此乃《楞严》之妙旨。取舍利之密机，若不以心目取之，舍取不能出炉，故上文所谓正法。眼藏能采之者，实有异焉。

至于三五日间，丹田渐次温暖，团成牟尼，形如火珠，效验渐次而至，妙境不可胜比矣。

盖采之时专视，不可须臾离也。离则火冷，气散不成牟尼，故曰七日思惟，岂可轻易哉。

夫若不用此法，而用别法，舍利万物无非长生而已。

《法华经》曰：我今为汝保任，此事终不虚也。汝当勤心精进，行此三昧，于七日中思，惟如是事。

事者，释教别名，即儒所谓真气也。气得以前，风火之法，炼成舍利，故曰不虚也。

又须昼夜无歇，念兹在兹，故曰勤心精进。

万虑尽空，一点灵光专牟尼舍利，故曰思惟如是事。

七日者，乃采舍利之总诀，即儒所谓七日复见天地之心。又云“七日来复”，而物之采，或五日而得，或六日而得，岂有定哉。

世尊曰：六种震动。

此言舍利所产之景也。

六种者，即身中六处也。非世界六处也。

眼有金光，耳有风声，鼻有气搐，脑后有鹭鸣，身有踊动，丹田有火珠驰，是为六种动矣。

又曰：眉间常放白毫光。

此乃舍利已成之时，常于暗室之中，或见白光一二四五，俱而所得，不多不少之间采而即得矣。

佛道妙用是其时也。舍利将出炉，自丹田至日，一路皆虚，白晃耀如月华之明。若未明前之功法，外肾不缩，如马阴藏之形，或有光者，乃属想妄而生，非舍利之光也。

世尊曰：芦芽穿膝。

芦芽者，过关之巧喻，即丹田所炼成之气，名曰舍利，或名菩提，或名明珠，其名甚多，无非此气也。

穿者，穿过后三关也。若用意穿，属于导引旁门；而不用意，失于相随之机，此两俱不能过。不引不失之间，内有机，必待师传，谁敢妄泄！此乃千佛万祖至秘、至要之诀，自当恳切求师而后有所望焉。

达摩祖师曰：折芦渡江。

此以过关之妙喻。奈何凡僧未得真传，便谓祖师折芦渡江，以至熊耳山下，岂不谬乎？海不能渡，焉能渡江乎？

然祖师生于南天竺国，得法欲东游，是国王以巨舟、实以重宝与之渡海，凡三周寒暑，至广州登岸，先结梁不契，后结魏了其大事。

盖折者，采也。芦者，舍利也。渡者，运行也。江者，即通行之道路也。

世尊曰：一箭射透九重铁鼓。

箭者，真气也。

射者，神气通行之法也。

九重者，人身背脊有三关，尾闾、夹脊、玉枕。三关左右皆有窍，故曰九重。

当过关之妙法，必由中窍而运行，若驰别路，不能得道矣。

又曰：禅悦为食。

且禅悦者，快乐之境也。

食者，舍利之妙喻，非饮食也。即真气以上顶，入喉还于中宫，故曰食也。

且当未食之先，有溪路之危险，须当防舍利漏泄，是以

下喉窍，实蹊路鼻窍虚。实而不行，则泄矣。若不求师亲指，所成舍利无得通。挟鼻、牵牛之法，妄驰虚窍，费尽千辛万苦，才得舍利成就，以此尽废，岂不痛哉！

又曰：法喜充满。

法喜者，即真气也。真气既归中宫，渐渐不食，故曰充满，其间有三月不食，有四月不食。定力专者，得断食速；定力散者，得断食迟。且断者非勉强也。气满神定，自然而然不食矣。

世尊《本行经》曰：若至恒河水南岸，安稳住定如须弥。

水者，乃梵语之巧喻，是所炼成之舍利也。

南岸者，即中宫也。舍利既归中宫，神气犹如磁石吸铁，两不相离，一得所得，无所妄驰。

安稳，自在。即儒所谓允执厥中，而识性渐渐消磨，真性渐渐灵觉。妄念无，正念自存，即《华严经》所谓：“晏坐静室，恒作是念”者是也。

《楞严经》曰：行与佛同，受佛气分，如中阴身，自求父母，阴信冥通，人如来种，名生贵住。

且行者，非行路也。亦非行事也。乃修道胎内功之行矣。舍利既归中宫，而神受此佛气制伏不驰。神得气定，气得神住，相亲相恋，熔化合而为一。

所谓行与佛同、受佛气分，性即属阴，所谓阴身，佛气即为父，呼吸即为母。到此节，又不可枯寂无为，佛气有生活之理。

呼吸有资养之机，必当以性求二气之备补，佛气生时，使而归源，助我胎之圆满，呼吸绵绵，使而朝此，助我胎之

化育。

所谓自求父母，又不可执其一而迷其二。到此，太空有一气，自明堂而来，归于中宫，我则鼓动阖辟，使入周身，逐其周身阴气，变成纯阳之体。三百六十骨节，八万四千毛窍，无不通达。

所谓阴信冥通，凡躯自忘，道胎以存，一派天真佛体。

所谓如来种，虽居道胎，无形无象，定慧圆明。所谓生贵住矣。

世尊曰：于欲色天二界中间，化七宝坊，如三千大千世界说，甚深佛法，令法久住。

欲色者，乃西方之梵语，中华曰下、中二丹田也。故止观云：“西梵优陀那，此土曰丹田。”

化者，神之妙用，养道胎之法，虽在中田，必兼下田合化，成一虚境。若神之执住中田，则道胎有所滞碍，而非七宝坊矣。

三千，即上、中、下三田也。俗僧谓过去一千，现在一千，未来一千，名之曰三千，岂不谬乎。

盖炼舍利时，住于下田用功，谓之一千说法矣。必然由上、中二田之循环。养道胎时，住于中田，有十月之功，故曰法令久住，亦谓之一千说法矣。然必由上、下二田之路过，而后出定之时住于上田，亦谓之一千说法矣。故曰三千也。

《法华经》曰：以定伏心，究竟无余者。

且定者，非兀坐枯禅、顽空强制而能定也，是有自然之定静。

夫舍利归于中宫，识死性活，法喜禅悦，真安妙乐，无内无外，浑然一团。

禅定，非凡僧之可比，朗朗兮性如秋月，融融兮命似醉薰，心自内观，舍利薰蒸，其骨肉如沐浴，而心性似太空了达无为兮，安寂六根静照八识兮，空其五蕴，虽有循环之机，而真性安然无余矣。

世尊曰：如理而来，如理而去。

上文谓得舍利之证验。此明初入道胎之修法。

且来去者，即喻呼吸之气也。示人修道胎时，必依于息，而后能离尘离境，至于寂灭。故曰“如理而来，如理而去。”所以，禅师云：“未到水穷山尽处，且将作伴过时光。”

盖为人自离母腹，呼吸之气及元气，皆发散于外，日用长行，丹田本无个胎中之息，因得神凝气住，炼成舍利，归复于此，又必以呼吸气亦归于此。元气为结胎之本，呼吸为养胎之源。又当知，以心主宰而定息，息未定时以心调之，息不调则不定，不能证道。初入胎时，调息之法岂可少哉！

如理而来，如理而去，即调息之义。岂所以傅大士云：“六年雪岭为何因，志定调和气与神；一百刻中都一息，方知大道显三乘”是也。

如来曰：有余涅槃。

有者，有忽也。凡初入道胎之时，心依于息，息随于心，不急不缓，听其自然，又不可随其荒荡、泛滥无知。真息在内，本有息之胎，而若空空无息，非果无息而实有也。故《金刚经》解云：“不知谁解强安排，捏聚依然又放开；莫谓如来成断灭，一声还续一声来。”此即心息相依之义也。

《梵网戒经》曰：如如一谛而行于无生空。一切佛贤皆同无生空。

如如一谛而行者，即先天气及后天之气相兼相连，氤氲

滋补，胎源之机，不急不缓，如如而行也。若今之打七参禅，谓谛行，不亦谬乎？故《华严经》云：“如来大仙道，微妙难可知。”当其氤氲之时，神气混合，如沐似醉，骨肉融和，欲色二界中间，不执不滞，空空洞洞，故曰无生空也。

世尊曰之：空不空，如来藏。

上文谓无生空，又恐人随断见矣。故此曰空不空。所以空而不空，正是寂而常照也。

不空者，又恐人随长见矣。不空而若空，正是照而常寂也。

燃灯佛曰：生灭灭已。

生灭灭已者，胎中之息未甚，至于静定而屈伸之理，已知有神，不知其胎中之气，谓之万法归一矣。

了心之法，必依于胎而住。所谓归于法者，归此也。若无道胎，舍利真元之气强住心，谓之灭已。而证道者，则妄也。

《金刚经》曰：菩萨但应如所教住。

且菩萨修佛心，必须应如所教住，而后证佛，故经云：“菩萨欲要修佛，应当如佛所垂教。”

而住教者，即道胎也。且欲得道胎之住定满足，先住其心，心之要，又必依真息三昧而住。定则不坠于六尘而逐迷，惑如是正定而成正觉也。即《华严经》所谓“初禅念住，二禅息住”者是也。

《楞严经》曰：既游道胎，亲奉觉应。

此言，神入乎其气，气包乎其神，昏昏默默、浑浑沦沦，如母胎一般之景象，故曰道胎，又曰父母未生前。自造自化，具大总持，故曰“亲奉觉应”者矣。

《金刚经》曰：菩萨于法，应无所住，行于布施。

前文谓了心，必先依于胎息而住也。心既住，已不可贪着于息，若念念不舍，住于有息，则息又缚心，同于六根之缚心，是为不了之心。故曰“于法应无所住，行于布施”。

法，即息也。心既住已，当以施舍其息。古德云：“过河须用筏，到岸不须舟”是也。

《华严经》曰：安住寂静，诸禅定智，入不死道。

安住寂静诸禅定者，鼻无出气，两手六脉俱住，浑然大定，绝无生灭，即《华严经》所谓“三禅脉住。”诸根既住，则常乐我静。

智者，禅定中之真觉也。安住寂静，禅定成正，等正觉真入不死之道。如来实自取证者矣。

世尊曰：无余涅槃。

无余者，无出入之息也。

涅槃者，非死之谓涅槃，是禅定三昧之乐也。六根灭尽，诸缘无住，一性圆融，慧光明彻法界，是无余涅槃之外境矣。即如来所谓“分明不受燃灯记，自有灵光耀古今”是也。

《华严经》曰：恒以净念，住无上觉。

净念者，不住尘妄，亦不住于法缚。乃不生不灭，禅定中之正念也。即《华严经》所谓“四禅灭尽定”是也。

无上觉者，佛道圆满之正觉，慧光朗彻，无昼无夜，得大自在，俱足六通，实谓之无上觉也。

且念住之时，则慧自发明，切须慧而不可用。若不守定，贪其胜心，用则着于魔境，被识神所害，废损前功矣。

燃灯佛曰：寂灭为乐。

寂灭者，非死亡之谓也。乃胎圆性彻之实证矣。故《楞

严经》曰：“觉道圆满，佛性景象寂寂兮，慧智朗彻耀耀兮，定觉无为，心无虚妄，性无生灭。”即六祖所谓“禅心无想，禅性无生，六脉全无，鼻息灭尽”。故曰“寂灭道胎，佛性融融”。然如果日，故曰为乐。又曰“真空无为”。且到此时节，雪花飘空，出定景到，移念于须弥外；未到大定，无出定之景到。妄出，则入魔。

道有景到而不出，谓之守尸鬼。亦无神通之智慧，又是一愚夫耳。故弥勒佛云：“饶君八万劫，终始落空亡”者是也。

予故曰：舍利过关之妙法，以静而照，以柔而用，蹊路险危，防上下之驰散。待动而引，柔护而行，以文火而薰，以二气而养，以寂照而并修，以双忘而定静，则道胎之法得矣。

此，重复明得舍利养道之法也。

且静照者，即取舍利之正功，不静则不生发，不照则不出炉。取舍利静照之法，岂可少哉？故世尊曰：“心目所在蹊路者，阳关、大便。”

鼻窍，即漏尽之所也。必先以法器制之，保护危险之患，此之三窍。若无真师授受，必在此妄驰失丧矣。非引而通，动而并行，全赖念头护持，故曰“善护宝珠”。当此之时，如过小桥。故曰“待动而引，柔护而行”。

胎因舍利之气有，若非呼吸之化育，焉有出定之佛子？如昔在母胎时，得二气而成形，又假呼吸化育。

母呼一呼，则胎亦呼一呼，母吸一吸，则胎亦吸一吸，而道胎亦然矣。初结道胎之时，假呼吸之火薰养，及至五六月，二气渐微，而至八九月间，二气全定，只知有神，不知有气，当空之时，而顽然乎？

空者，则坠于断见，故空而又若不空，此正是寂而常照也。当不空之时，而只知乎不空者，此坠于长见矣。故不空而又若空，此正是照而常寂也。一到大定，浑然合一，则出境之景至矣。

此以上之真诀，千古不肯明言，颠倒比喻，使人难悟，余凑合逐节，以成全者，真乃万世学佛之舟梯矣。

不闻《华严经》五十卷之言乎？世尊从白毫相中，放大光明，名如来出现。

此以下，言出定之景也。上文只言养胎，而出定之时又未显。然如来恐后世不知此理，舍大慈悲。故曰“从白毫光出万世之下，方知有此为凭据矣”。

盖出定天机，非俗僧可得矣。自汉至今，能有几人知哉。此乃如来当时自所取证出定之验矣。出定之时，或放白光，或放金光。本性有所见，即当求师，用收光之法，如若不收其光，则驰散矣。

有形不能化至无形，性虽妙而形不妙，是未得世尊、达摩、寂无之全法。学者当急寻师，不然错过其机，再无有也。

寂无禅师曰：胎圆节至雪花飞，念动飘空上顶机，莫道如来枯寂道，法身出寂又归依。

此乃出定之时。当出而不出，则滞于法。身为定之所缚，不能神通千百亿化身。

胎圆节至者，道胎圆之极也。见雪花离凡体，念动向太空，不知此机，是未得师也。如今之丛林，枯坐摄心为道，自高自大，哄弄坛越，后学自误，而又误人，不知如来白光、祖师雪花，空自为僧。

赖佛藏身食檀，越之信资，忘父母之大恩，为男子身，

顶天立地，不悟此道，岂不愧哉！

且法身出定离凡躯时，即速依然归于泥丸，养纯一七再出。初出之时，或见佛祖、菩萨，美异之景，切不可认他，此乃魔之变化，若认则着于魔，为魔所诱，迷失自躯，无归宿矣。即此归寂佛果未圆，难自立脚，岂不生于后世，必须修持九地，至于十地，更加持上，至十一地等，觉以超出无色界上者也。

盖初出之时，离身三五尺，慎勿惊恐，一切莫认，直等一金光如车轮大，以念入于光中，收摄性中，是为化形之妙本也。

《楞严经》曰：形成出胎，亲为佛子。

十月道胎，得二气滋养，胎圆性定，谓之成形。出定智慧广大，无所不见，无所不知，有入无聚则成，形散则无宗，光周法界，神鬼侍护，故曰称为佛子矣。

《法华经》曰：世尊放白毫相，光照见东方，万八千世界，靡不周偏，下至阿鼻地兵，上至阿迦尼呾，天南西北方皆如是，照见周偏。

且法身出定，久则无所不见，犹如掌心。

阿迦尼呾天者，色界，天顶之名，即色究竟天是也。

道胎十月得定，功行已至此天，故出定，所以至此天也。四方上下，无所不见，非要见也，乃自然而然耳。

大觉金仙如来曰：从肉髻中涌出百宝光，光中涌出千叶宝莲，有化如来坐宝花中。

此即《楞严》示人朝暮念诵之文也。而凡僧不知其所由来，空此念诵矣。

盖金仙者，即《华严经》世尊之所自称也。或名大仙，

或名七仙，或名众仙，岂有定哉。

了然问曰：佛教今时之僧，谓仙为小道，如来又何自名此四仙也？

答曰：佛，原无彼此之分，所分之者，乃凡僧耳。如来自曰四仙者，正是使天下修道者，不执门户，以总归于世尊慧命之道也。

又问曰：《楞严经》谓十种仙极尽还坠，何也？

答曰：十种仙还坠者，而起手修之时，原非慧命之道，乃旁门小法耳。所以成者，亦小果耳，故有所坠也。若得慧命起手，则不名十种仙，而名金仙矣。

且金为西方，实即气也。气属阳，神属阴，阴得此阳，故成阳神。

阳神者，众人有所见也。亦得取物。

阴神者，众人无所见也。无能取物矣。

世尊曰：初成正觉，乃入龙宫，入定七日，观菩萨树王；入定七日至二七、三七，于乳汁林；入定七七四十九日不食。

初出定时，养至一七，再出又至二七，再出至三七，再出至七七。一出乳汁者，西方之梵语也。此土谓之乳养。譬喻儿出母胎，虽俱人形，不能远行、言语，全得母恩朝夕乳养，而后自行言语、智通广大。而佛子出定之后，亦然。朝夕之乳养在泥垣。到此不饮不食，养培智广，变化一而化二，二而化三，化化无穷，故曰千百亿化身矣。

或问曰：五灯会原谓人定为外道，今此所言入定，岂不是外道么？

答曰：会源言入定为外道者，是言未得慧命、舍利之道，

空此摄心入定，乃阴神之计耳，非阳灵也。故曰外道。此世尊言入定者，是得慧命，成舍利之道胎，出胎后之入定也。

会源不分其法，则混此一言，迷误后人。况且六祖慧命之道，实秘而未传。所传者，无非弧性而已。故不知世尊七七四十九日一定之道也。

苟不明世尊慧命之道胎，谓入定为外道，焉得世尊当初修外道乎？后世又敢称为至尊也？

世尊又曰：“八万劫中一定，岂又是外道乎？”此文七七四十九日不食，乃世尊自所取证也。

苟三日不食，则呜呼，何足为道哉？学佛之士，速早求师指点慧命、舍利、道胎，而后有所望焉。不然，十炼九空，甘自枯死，纵妙，无非识性弧魂而已。

世尊曰：护念法令久住。

此即言归于泥丸乳养之功也。

上文言乳汁，即护念之法矣。

久住者，真念当定住于泥丸，故曰大定者也。

《华严经》曰：虽证寂灭勤修习，能超如空不动地，佛劝令从寂灭起，广修种种诸智业。

上文言久住得生灭，灭已而寂灭之。虽然寂灭必加修而久远寂灭，如虚空等。全然不动之地，佛嘱人曰：“必要从此初得寂灭，勤加修习，智慧进进不已，空而又空，虚而又虚，故曰虚空界尽，我此修行，终无有尽。”

《华严经》又曰：恒住涅槃如虚空。

性如虚空不著虚空相，故曰“虚空若著虚空相，即有个虚空在，而为虚空所碍，则不为虚空矣”。而虚空者，乃自然而然，非有然而然者，故曰如虚空者是也。

又曰：心常正定，灭除觉观，而以一切智觉观，从此不动，入无色定。

此即复言还虚空之性也。能到虚空境界，真心常定，一切智观灭除，浑然无极，或一定三载，或一定九年，一点金光真火，收藏于内，日久月深，则凡躯亦化而为气，神既妙而形亦妙矣。

如世尊既灭度，母来悲啼，涌至虚空，又与母说法。如达摩在少林灭度，又只履西归，在路亲与宰相言语辞别、寄信于少林。宰相回寺开棺视之，并无形骸，一空棺而已。如寂无在太邑，凡身变化百千，隐则无踪，或与人金银，或与人美女，或显虎龙，或一时回转万里，禅师隐于庐山还虚，此常定之心，岂可少哉！故世尊云：“八万劫一定”是也。

《圆觉经》曰：如来圆觉。

圆觉者，真性还虚，虚之至极矣。无凡、无圣、无昼、无夜，一性太虚。即邵子所谓“道用天地有形外，思入风云变态中”，天地劫坏，这个不坏。故《弥陀经》所谓“成佛以来，至今十劫”者是也。

《华严经》曰：法性如虚空，诸佛于中住。

且性既如虚空，则无所事也。

而又曰于中住者，实有一还道理，人多不悟，殊不知此乃炼虚之妙法、真性复归中宫之秘诀。

且中宫者，如来谓之毗庐、性海。将此真性住于性海，如龙养珠，一切不染，依灭尽定而寂灭之。纵有光现，敛而藏之，定而又定，久而性光化为舍利，光从性海中冲出，化万万道毫光，贯于太空，与古佛如来相会。

所以，大觉禅师云：“一颗舍利光华华，照尽亿万无穷

劫，大千世界总归依。”又荷泽禅师云：“本来面目是真如，舍利光中认得渠；万劫迷头今始悟，方知自性是文殊”是也。

此以上，皆言舍利过关、养道胎、出定、还虚之妙法，而慧命之道，尽在此矣。

余不敢谓此集为自论之妙，道是皆会萃光圣之真传，即后来万劫励志者，悟佛道、修慧命之根本。使见之者，即自了悟，契合佛祖之真旨，而成已又成，人则佛道之果证矣。

正道修炼直论

华阳曰：修者，以破而补固。

盖人之生也，原禀性命完全之体，及其年壮，气满面自漏。当未破时，若遇明师指点，不用补法，就此顿超，直入于如来之地矣；已破之者，必当补完全体。

且补之者，必借动机，以发往外之气收回，补不足之气，补到气足生机不动，便成马阴之相，谓之不死阿罗汉矣。

炼者，以火而化物。

且物非他物，即我之元气也。元气虽藏气穴，动时向外变为漏尽之资。今既归源，则用火转化而为气矣。

火，非风则不灼。

上文既言火以化物，恐人不知用风，则物难化，故此必要呼吸吹嘘，火才得灼，而物才得化而为气。

物，无所则无居。

居，即气穴也。物之生时，原从气穴而出，今乃归气穴，

而用风火亦在此矣。

是故，至人参乎大道，修乎性命，风火物所并而同用。

以意入于气穴，以呼吸逆吹之，岂不是同用者哉。

上下万古，成乎其道者，莫不以此而为要也。

盖千百世以上，千百世以下，此人此心，欲成乎其道者，无非性命。而性命合一者，无非风火。所谓天下无二道，圣人无二心也。

奈何知之者稀焉，昧之者众焉。

且世之学佛者，曰念经拜佛，曰受戒。方丈最高者，曰参禅打坐，说到性命二字，举世罕知矣。

执性乏命，不识动静，往往到头虚者。

盖今之学佛者谓佛，修性而不修命，殊不知如来大藏之教性命双修，有无原是并用，以执死禅，不识动机。初学者，如佛无二，久则无所效验，自生退悔，一场空死，有何益哉？

命，动而外耗，耗尽呜呼，性何居哉？道何存哉？

今之为佛门者，不得如来之真传，执性不知命宝；慧命发动，不得知其法收住。虽不变为漏尽，亦自耗散耗尽，焉有不死？死，又将何物为道哉？

是以至人察乎动静之消息，合乎并修。

且世之凡夫，才欲修炼，便已离别父母妻子，孤自深山穷谷，或高庵大寺，谓静，可以修道，诚可笑也。苟未得真传，如此枯静，不识动机，如痴猫守空窟，有何益也！

故紫磨光如来云：“不识动静，学道无益。”至人静其心，以候肾之动机，移入动处，合并而炼；心肾相合，即是性命合一。

所以，古云：“一合相”者即此矣。

命者，根于肾，肾动则水也。

命者，即元气也。气动，即变为水矣。

性者，根于心，心动则火也。

性者，乃真意也。意动，即变为火矣。

以火入于水中，

以心中之意，入于肾中之气。

则慧命而不外耗。

气得意协，住则不外驰矣。

以风吹火化，而成真种。

盖风者，呼吸之息也。

火者，意也。

上文言气得意协住，故不外驰。其中尚有漏尽之霞影未化，故此必要呼吸之息逆吹炉中火，化此霞影，漏尽变而为气，不然此物作怪，搅乱君心。思想欲情，即孟子所谓气亦能动志也，《楞严经》亦谓之阴魔。务要绵绵，久久煅炼，将此阴魔化为阳光，则身心自然安乐，情欲自然不能搅动，即世尊所谓“入三昧火中而降火龙”者，即此矣，此道释门之秘也。

有志之士得者，如法煅炼，用之得力。欲不用除而自除，心不用静而自静，所谓“以道制心，而心自道”是也。能用之久者，天机忽然发动，无中生有，即名真种矣。

其法简易，

难修难成者，尽是外道。如果有缘，得此道者，至简至易，所谓八十遇正道，即成道矣。

悟之者，修真种而成舍利。

悟者，非无诀无传，如今之禅门，空空教人悟想，则谬矣。此即实有真功、真传，教人转手采取真种，煅炼而成舍利矣。

静时而候，

机之未动，仍以静而待之。

动时而取，

机之既动，以意取之。

同炉而炼，

意气合会一处。

故曰火化。

世尊谓之火化。

行乎如来之道路，

路者，即任督之脉络也，亦谓之法轮路矣。

宿乎世尊之树下，

盖树下者，即丹田、净土也。昔日世尊修炼，在于菩提树下入定，即此处矣。

斯谓之行住矣。

道一禅师云：“未有行而不有、住而不行。”即此也。

且火之行住，实随物之变化。

且物之行，则意亦当行；物之住，则意亦当住矣。

阴魔现时，即当以武火煅炼，免其奔驰、漏尽之危险。

盖阴魔者，即身中之阴气也。阴气之变现，或梦寐所见阴人，或是身体发障，或是坐静偶见阴人，或梦寐所见虎怪，俱是阴气所变化，走漏舍利之坏病，必当风火猛烹极炼，烧得里头鬼哭神嚎，将阴魔炼尽，则无危险之患矣。

净静太平，常自柔和而温养，以为护持宝珠之坚固。

身体无所怪见，以意照顾温养。

且如转法轮之际，文武兼而并用，其中精微之奥妙，又在师父而自悟也。

盖行法轮之功，升降为武，沐浴为文。而升降之中，亦有文、亦有武，总在师之传授，而精微之处，又在自悟矣。

舍利成之时止，武带文之薰聚，

且舍利成时，即用文火团聚。若不知止，再用武火，所成之舍利又被武法逼散，此处当知危险，至要！至要者也。

斯谓之温养，实喻为保守也。

舍利成时，止其呼吸之武火，用神光返照之文火。且真意又当时刻照顾，保之防危。

当其时也。

时者，舍利生之时也。

明珠现而百怪灭。

明珠者，舍利也。舍利已成，则显然而露象。

百怪者，身中阴气夙病也。

明珠一现，阴气夙病顿除，故曰灭矣。

柔运漕溪之大路，

漕溪者，脊骨之髓路也。采舍利时，必由此路柔和而行，若驰别路，是舍利即不能得矣。

道胎立而千智生。

且舍利归中宫，发白而再黑，齿落重生，智慧广大，过去未来，无所而不知。切忌慧而不可用也。

温养允证，如来定慧。

且到此地位，俱是文火薰蒸，再无所失。所谓一证永证，常自定觉，于中央慧照于性海者矣。

夫慧而不用勤修禅那，

盖禅者，静也。

那者，性也。

到此，只修自己之定性，以调自己之息火。一切知觉，先后祸福，知而不可用也。

愈加灵智之光辉，

且慧而不用道胎之性，愈加灵通矣。

寂照常自觉，悟休随昏沉，散乱之海空，

此言寂而常照也。

觉者，知也。言禅定之中，必要有正觉，知见而后，复见性体。《华严经》所谓“恒以净念，住无上觉”。若随其昏沉，则胎无息，坠于无知，属于枯寂顽空之外道。若随其散乱，则胎无主，火冷气竭，无所成也。

持守定力，在乎空性，一念之诚也。

盖胎中定力，在乎一念之诚。十月之胎，必要念念在胎，念住息定，而后胎圆。《华严经》所谓“安住寂静，诸禅定智，入不死之道”者是也。

法性定时，雪花乱飞，

静室之中，忽见雪花飞放，此乃胎圆之时也。

斯谓之出定矣。

见出定之景至，即当出矣。不出则滞于胎，无神通智慧之变化，虽成胎圆，又是一愚夫耳。

盖大道静极之中，而又生乎动机，所谓璇玑复建于子，真物再动于静极。

盖物者，至阳之物也。此物静极复自动矣。所谓“阳无剥尽”之理。若夫至人造乎日月，推情合性，转而相与。

所谓“重造乎妙道，再立乎定慧”。

且此一段功夫，古人隐而不露，或是怕泄漏天机，或是未得者有之。凡修炼之士，既得此物，来收聚于内，将所出定之法身，亦归于内，合而为一，长入乎大定矣。

定定不已，至于无极而至极者也。

正道功夫直论

华阳曰：下功之时，处于静室，

静室者，不近闲人之所恐来搅我之静也。

身如槁木，

坐则忘形。

心似寒灰

静则忘心。

以灵光为用，

回光返照。

并性命而同宫，

以性入于命宫。

是谓道之首也。

此言修性，而命即在其中，故曰首也。

且静极而动者，

且人能到真静之时，内有一机顿发，既非心也，亦非意也，乃丹田之气动也。五祖曰：“情来。”六祖曰：“淫心即道心。”

学佛之士，若不知此动机，乃无下手之处，虽修无益也。

大道之根苗，

佛祖知此机来，用法收回丹田，炼成舍利、牟尼，超凡入圣，由此而起。故曰“修大道之根苗”也。

造物之主宰。

且凡夫不知修炼，因此，机动无法制之，则心亦动焉。即孟子所谓“气亦能动志”者也。

如此，男女交合，则生人道矣。而万物亦因此机动，雌雄自合，亦生万物。

世人因自好色，谓修道者亦是好色，实不知其法也。佛祖专候此机之才动，不等心之转念，以火炼之，以风吹之，外肾自缩，心如凉水，何好色之有乎？

且焦螟、虱子，岂（皆）有色心乎？此乃道之化育，天地之真机，自然而然，非有心也。凡圣之变化，总在此顺逆之间耳。

气旋窍开。

且气者，古人曰物，曰水，曰窥阁事，其名甚众。

窍，即丹田气穴也。

开，即命门。医书谓“两肾中间为命门”，误也。此门即在脐下。女人谓之子宫门，正此也。男女泄精，正在此处也。

慧命之情，喜向乎其外，

盖慧命，乃世尊巧喻之别名，中华所谓元气者也。

人自受胎，禀造物主宰之气。而在其内，佛性亦在焉。所谓“天命”之谓。性也，通八脉，与母呼吸相连，口鼻绝元气也。及其固地之时，口鼻一通，八脉不通，元气内藏，及其年壮，元气拱关而出。《楞严经》谓之“漏尽通”矣，

窍自开矣。自后，其机一发，无路可行，顺此熟路而出。

余有俗堂弟，字道宽。法名原明，久住金山，以得金山之法，后住怀邑勇水庵为方丈，曰禅教原不问此事，似过涵灌，只悟自性，不必究他。余曰：“既有走漏，则与凡夫淫媾似也。”《楞严经》云：“淫身、淫心、淫根不断，如蒸砂石，欲其成饭，经千百劫，只名熟砂，必入魔道，轮转三途，终不能出，禅教何得不问也？”

世尊慧命之道，佛佛相应，祖祖相传，若能自用，则三种淫事，一炼自断，其中有深者。

摄乎其内。

摄乎，以呼吸摄之。呼吸非意则无主矣。

内者，丹田也。

绵绵若存，念兹在兹，和合熔化，而为真种之胎源，实为正道之真传矣。

上文所言摄归之法，此则表时刻温养之功。

且命既归源，又当时时呼吸嘘之，刻刻以意修，久则无中生有。除此之外，尽属旁门，终无所成也。

古之曰火化，

火者，真意也。

曰和合，

性命合一。

曰对斗，

对者，返观也。斗者，丹田也。

曰跏趺，

跏趺者，真意坐于吾身。北方水面入灭为初关下手之法也。

昔，商那和修尊者，见阿难坐于中流水面趺入灭，三
至参求，后阿难付以正法眼藏，而为三祖者是也。

是阐明此道之用也。

千万般之巧喻，无非性命二物而已矣。

功到此时，

且非一朝一夕，日集月累，而后方可望也。又在乎老、
少、勤、怠之分耳。时者，非天时之时，即吾身物产之时也。

无物之中，而物产焉。

物产心有所知，若兀坐顽空，则当面错过矣。

斯时，不令其顺而逆之，

物产原是下流顺出，故用意息采之。

达摩谓之采取。

顺出谓之漏尽通，逆回谓之采取也。

物既归乎其源，

源，即丹田也。

则有法轮之妙用。

后升前降，谓之法轮。

起阖辟之消息，

阖辟者，内外呼吸也。外面之呼吸降，则里面之呼吸升
之；外面之呼吸升，则里面之呼吸降之。

徘徊上下，

徘徊者，活动之意。上即顶也，下即腹也。六祖云：
“吾有一物，上柱天、下柱地”者，即此矣。

立乎天心，

天心，名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗柄，
在天为天心，在人为真意。中宫若失真意，犹如臣失君主矣。

凡转法轮之时，必以真意坐于中宫，而为车轴之心，使爪之运转矣。

依乎任督，

凡转法轮之时，意命必须依乎任督而行。或意行而命不行，或命行而意不行，则不成舍利矣。

归根复命，

还于本地也。

故谓之四候六候者也。

采封、升降，沐浴也。

数足物灵，则有采取过关之诀在焉。

夫既明前所用功之法，久久行持，窍内满足。一静，则天机发动，周身融和快乐，阳物全然不举，故曰数足物灵也。

且物既灵，即当采运，过后三关，归于中宫，其诀最有秘密之妙，不敢言之而放官之矣。

夫或采而不生者，

不当采而采者，其物嫩之矣。

或生而不取者，

生而不取，则当面错过矣。

是不得诀之真故也。

此皆未得师传之过矣。

且欲得诀之真者，又当虚心求师，久久护持，

盖世之学佛，不得其全诀者，皆因已有所知所能，轻师慢法，故不得其全诀矣。若能虚心恳切，执弟子之礼，行弟子之事，久久真心护师成道，岂有不得全道者乎？

培德舍力，

盖德者，道之体、性之用，欲觅师道而不修德，焉得遇

之？德和道者，如鸟之羽翰焉，缺一无所用也。

力者，财也。古云：法财两施，彼此同成正觉。苟日称修道，分文不舍，沽名钓誉，假佛遮身，就有佛道高人，泛而不视矣。

然后大道，有所得也。

世之学佛者，谓生而有所得，岂不谬也。如刘志略，乃坐怀而得，因结交有力，与六祖同籍，其力也。

盖出炉之消息，

炉，即丹田也。

又赖意之静观，物则生焉。

盖意观者，如来云：“若不知心目所在，则不能降伏尘劳。”物之出炉与不出炉，总在乎意之力也。且物又是元气之喻名耳。

如来谓之“炉中火发”，

此即紫磨光如来之言也。火者，暖也。发者，动也。此是舍利产之真景也。

斯时，牟尼露象，

上文言暖者，乃内景也。象者，外景也。

不怕不惊，

或者乍见此景，未得真传，认为外物而不禁惊呀，则心动神驰，舍利亦散，欲望成道，不亦远乎？

动而并行，

命行则意行，命住则意住，故为并行者矣。

切防蹊路危险之患，

蹊路者，前注于集说矣。

渡过恒河之渡口，

恒河者，背骨之髓路也，上下有不通之处，必要真意度过此处，故曰渡口也。

由漕溪而上鹞岭，

漕溪者，即上文髓路也。鹞岭，在头之后也。

达须弥而下重楼，

须弥，头之顶也。

重楼，气喉也。气喉有十二节，故曰重楼也。

往南华花世界，

且往者，慧命之来也。昔日法华会上，龙女献珠往南方，女转男身，成证佛位，此之喻也。

盖南者，心窍也。心之喜动而不喜静，喜新而不喜旧，时刻迁移，进出无时，莫知其乡。自无始而至今，四生六道，无有休息，所谓人死不知心。今幸得慧命来相制伏，变种性为真性，炼识神为元神，犹如铅之制水银一般，则水银死而无驰弄之性矣。若不得此慧命来入心窍，而亦不能自定，纵有所修，无非是后天之识性，非先天之识性也。先天之性，因地之时，落于命中，故曰天命谓性。

学佛者，自当醒悟先后之性，若不自醒，终无所成也。

坐登佛光宝殿，

宝殿者，心下一窍也，乃养道胎长定之处也。

忽然，溶溶如谷云，霏霏似春雨，盘旋敛聚于中宫，始谓之结道胎。

盖舍利登中宫之时，周身如云之腾，似雨之施，百脉冲和，畅于四肢，急将心目左旋右转四九而定，右旋左转四六而定，性命盘聚于中宫，结成道胎矣。

安乐太平之禅定，

到此，无损无失，一得永证，何得不安乐自然禅定寂静矣。

勿助勿忘而养，勿寂勿照而温。

且初结道胎时，后天之息，本似于有而不著于有，故曰勿忘。道胎既结，则意在乎其中，寂然不动，又不可随其昏昧，心须常觉、常悟，故曰勿照。

静定之中，忽觉一轮皓月悬于当空

且此月从丹田升于目前。

留而待之，

以真意留之。

一轮红日，升于月中，

日月合并。

收而藏之。

用法收于中藏。

定静之中，习乎寂灭，

一念不生。

有无之场，还乎浑然，

真性虚无。

故曰无为者矣。

空虚之至极矣。

且大道无穷焉，静极而生乎动，一场上合于道胎，

盖万物极则还原，而大道亦然矣。静极生乎动机，有一点纯阳之物，从涌泉自升于中宫，与道胎相亲相恋和合，合而为一者也。

而法轮之又重转矣。

且此物既归道胎，则自往下，由尾闾上顶，降于中宫，

是谓助胎源之至宝矣。

静而又静，灭而又灭，

鼻无出炁，手无六脉，则大定矣。

胎圆炁足，天花乱坠，

有天花乱坠，则知胎足，无天花乱坠，则胎不足矣。

则佛子之定念，当移而超出三界，

见此景至，即当移念出定。

三界者，下丹田、中宫、顶门，谓之三界也。

是谓如来之出现矣。

《华严经》云：“世尊从白毫相中放大光明，名如来出现者矣。”

且出定之初，防被外魔之侵挠。

盖初出定时，恐有诸佛菩萨来言语，切不可答谈，只提正念，遂出遂入，不可远游矣。

一轮金光本是我所有之灵物，取而归之为化形之妙药。

且出之初，万物不可着，只候自身中一轮金光现于空中，将法身近于光前，以法聚光取于法身内，遂即法身入于凡身，久久乳汁，则凡身立可化为炁矣。

恐不得此金光者，则凡身不能化为炁，故有留身之说者，谓此也。又在德行之故耳。此即万古不泄之天机，今则泄矣。

收而养之子，又生乎其孙，

且初出定时，原是一身，定久则百千亿化身矣。

愿备行满之时，隐于深谷，绝迹还虚，合乎妙道，

功满，隐入深山古洞，无人往来之所，兀然端坐，炼形化乎气，神亦还乎虚，形亦虚矣。

是谓如来末后之事也。余愿同志者，休误入于口头，禅三昧之外道，认为正道，则非正道也。

正道禅机直论

华阳曰：佛道性命喻龙虎，龙虎喻动静，动静喻禅机，何喻之杂也。

且人从禀受，无非性命而已，另外又有何物哉？人若成乎道者，先将保守性命，性命之藏处，别名曰龙虎；龙虎之行往，又曰动静，动则为机，静则为禅，千名万喻不出性命。除此性命两物，都是诓哄愚夫之进门耳。

古佛曰：不识性命，则大道无所成。

千门万户，费尽心机，实不知性命。或修性，或修命，亦无所成。

佛佛祖祖，莫不由此性命而为之修炼也。

且自古成道者，未有不修性命而得证果者矣。

夫既曰性命，而又曰禅机者何也？

心静者为禅也，肾动者为机也。

且人从禀受性命，原是一团，

盖人受胎之时，父母二气合成一气，一点灵光之性，即在其中，古人所谓“三家和合有其身”。真不谬也。

及其生也，分而为二者矣。

且人之生时，团地一声，性分于心，命分于肾，二物所隔八寸四分，至老莫能相会矣。

当其节至体旺之时，
人到十五六岁，丹田之炁自动。
而慧命之元宝，
元者，即所受先天之气也。
即有变化，拱关向外之机者在焉，
盖先天气之隐于丹田。后天足时，则先天气自动，动而不修，拱开阳关，则变为后天有形之漏尽精矣。
不令其顺出，趁此之机，
机者，在内有景，在外者，外肾动也。
回光返照，凝意入于北海，则元宝亦随意之还于北海矣。

寂无老师云：“凝神收入于此窍之中，则气随神往，自然归于此窍矣。”又世尊云：“心目所在。”

故谓之合凝集。

以心合肾，谓之凝也。

因其有变化之顺逆者，

顺者，元精，亦为漏尽；逆者，元气，亦为物也。

故曰：机也。

机者，动也。

若不曰机，则人不知慧命所动之至宝。

夫命者，元气也。气动虽不漏尽，则亦外耗，耗尽呜呼。修炼者不令其外耗，收藏于内，则成其道也。生人亦是此气，故曰至宝矣。

以兀坐顽空，

如今之禅门，不如慧命，摄心死坐，谓道谬矣。

迷却性命，配合之真机，

不知性命凝合，空自磨砖作镜，有何益哉！

且落于枯寂，将以何者为真种哉？

不知和合凝集之法，则无真种产之景矣。

及其机之息也，默照浑然，故曰禅矣。

且机息者，命不动阳不起，故曰机息。机既息矣，回光静照，无事无为，故曰禅也。

时至，忽然而动，又曰机矣，

盖时者，非天时之时，乃真种产之时也。能知前所用之法，自有真种产之时也。

急当采取。

收回于本宫，不收则错过矣。

圆通谓之盗著，

盗者，取也。

起阖辟之消息，

阖辟者，内外之呼吸也。消息者，元关之机耳。

运法轮之元机。

此即真种通任督之道路，呼吸催逼。故曰法轮元机也。

真种灵宝，当归根深藏。

藏于下丹田之所矣。

古人谓之“返本复命”也。

运行，又归于命之原窍矣。

然取得此种来，

由法轮之机如意。

斯谓之舍利。

舍利是命得性炼成，谓之舍利矣。

去其有为之功，

去其风吹运行之法。

用其无为之法，

以回光返照。

静灭而寂照之，又曰禅也。

此乃采舍利之功，有七日之照也。

斯谓之“心目所在”。

在者，心目在于舍利之处。

且牟尼之珠成，

团成一个。

形如朱砂、形似雪，

里面红放光，则白矣。

融似汤煎味如蜜。

丹田融暖，口中如蜜。

活活泼泼，流通而出焉，又曰机矣。

出者，出炉也。

不惊不凝，

以意定静。

待而动取，

伺候动而同行。

实谓之妙法、善取之方也。

除此之法，再无别法可取，所谓“柔能制刚”。

迅此动机，

动者，珠动也。

徐徐穿过三三之铁关，

盖徐徐者，不前不后。前则谓之导引旁门，后则谓之存想外道。故必相依而同行。三三者，背景之窍，左右有孔，

从中而直上矣。

斯谓之超凡入圣。

炼舍利在脐下，既成舍利，必要超脱，离出幻境。不超，终有所患矣。

牟尼之宝珠，既归中央，

心下、肾上。

柔守而定照之，又曰禅矣。

常以温养。

禅定之中，融融无为之乐也。

一团太和之天理，似醉如薰，佛曰禅定之中三昧也。

且无为之中，忽有为焉，又曰机矣。

太空中一点甘露。

夫既曰无为，而又曰机，何也？若不曰机，则人不知有此妙物，孤守于胎囊。

不知大道，天人有相助之机也。

顺此机之妙物，收附于胎中，

以意逆至于中宫。

寂照而长定之，又曰禅矣。

依然温养。

斯谓之生灭、灭已。

二炁永定也。

夫寂定之中，一物超然而出，又曰机矣。

从丹田而来，有华而无形，悬于太空。

稍稍而待之，又曰禅矣。

二三息之间。

随而又出焉，又曰机矣。

亦从丹田而来，有华而无形，与前物相合。

收而藏之，

用秘密天机法，收于胎中。

寂照，柔而默守，又曰禅矣。

无事于无为，常寂而常觉。

寂照柔默之中，二物从涌泉而出，又曰机矣。

有二道纯阳之物，从涌泉直升于顶，降于中宫矣。

取而静定，又曰禅矣。

鼻无出气，六脉俱宁。

斯谓之寂灭也。

从无出入之迹。

且寂灭之定久，纷纷白雪满空，又曰机矣。斯时出定之
辨机。

乃是真景。

不令其迟阻。

速以出之。

若夫滞于胎中，缺少神通之变化，

又是一愚夫矣。

即当而出之。

从顶而出。

斯谓之超出三界，宁而待之，

离凡身一二尺候之。

又曰禅矣。一片金光来，悬于当空，又曰机矣。收而入
之，定而又定，又曰禅矣。久久长定，形神俱化，而禅机之
说，从此毕矣。

上下万古禅机，从此今则尽泄漏矣。

余愿学佛者，休误入于邪师外道。口头之禅机，认为真机，则非禅机矣。

杂类说

牟阳曰：成乎其大道者，莫不因夙缘而得。

大道者，乃性命之双修、龙虎降伏之法，若孤修枯性，则非大道矣。

夙缘者，累劫所修之因。今世幸遇双修如朱涂，乃童真坐于高房内室，富贵之家，不能访道，偶尔幸遇，串通消息，已得余之所指，成其道果，是其前因也。

晋时，有祖师留记曰：“一千四百有余之年，涂子童真扫径迎”，岂不是修定者？即当过关出定，恐有退坠之念。会然曰：“他家只有他一人，岂有不生子，以接传后代？”

答曰：太上如来鸠罗摩亦有子。

问曰：道既已成，再生子，岂不走漏？

答曰：上等仙佛以神交，或以炁交，凡夫则不能矣。欲生其子，必以形交，故有走漏，伤其元本。

昔日如来往山之时，夫人曰：你去，我日后何靠？如来回头指之曰：日后你生一子。后果生子。又，鸠罗摩乃西天十九祖，中华国王请至此土，说法之后，对王曰：“臣僧欲生其子。”王果与他宫女，众僧此时皆不悦，罗摩知其情，谓化王以针，供众僧，众不敢食，罗摩独食一本，此时说法曰：“食得针，娶得亲，食不得针，娶不得亲。”次日，其

针从诸毛孔而出，后果生子。此乃性命双修，神通之变化。既成道矣，何忧子乎？

或见或闻而入，及其成功一也。

上文言累世修为有根基，此言今生初修，或见人所修而自修之，或闻人所修而自修之，一到功成行满之时，与前人所修一也。所谓悟即众生成佛，迷则佛是众生者也。

又必在灵心决断之力也。

凡学道者，必要一点灵悟，不可听他人之言，总在自己之见识。

不被旁门所惑，不好小法所能，
志者，见旁门小法，自然不惑不喜矣。
善自虚心恭迎，
高人志士，善自求人。
不执门户，

三教俱有隐师，遇者即当求道，休执迹矣。

搜寻古之遗言，求师悟道，以此印证真伪。授受之际，必须审察，逐节可合不可合之功法。

且未得诀者，先当广看三教经文，搜寻真要，遇时之时，且看与此性命双修合与不合。若前后颠倒，则非正道，纵修无所益矣。

如果真诀，然后行之可成也。

真诀者何以见得？盖，真道者下手，必是双修行，一步自有一步之效验矣。

不被旧习所弄，

旧习者，昔日所作所为，今日不起不现，为炼心有力矣。

不被魔障所侵，

且学道之人，有一段功夫，则有一段魔障，或内魔，或外魔，一点真念藏于命中寂然不动，为炼心之纯熟矣。

疑心顿脱，真心长存，

夫既得真师口诀，往前勇猛而进，念念存真，为道之主持矣。

未来过去，现在浑然，

未来不思，过去不存，现在不喜，三心俱忘，浑然天理。

见物内醒而不迷，

即六祖所谓“见物心速起”。

闻声内定而不入，

《心经》解云：“任他世事纷纷乱，堂上家尊镇日安。”

坦坦果日当空，

十二时一点灵光常不昧。

寂寂返照朗然，

定静之中，回光返照北海。

八风无所动摇，

眼、耳、鼻、舌意不动，故曰八风矣。

则大道有所望矣。

如此炼心，然后下手，行功有所效验，则道必有可成。心若不熟，功无效验，道亦无成矣。

夫至道不孤行，

且此道必要侣伴之护持。

力微羸弱无所成焉。

盖力者，财也。有法无财功难成就，六祖借神会禅师之给，付二十七祖，因香至国王之财，二施等无差别，同成其道，甘自为鬼，何足为贵哉。

须仗有德，同归知觉，

且德者，最难得矣。必要有佛祖之心怀，方为道中之德。如六祖将抵韶州，路逢刘志略，遂结为友，此乃同知觉这道之德也。

访侣护之，真伪须当久深，彼之怀因，

盖人之善恶，事久不察而自现矣。

或好胜心，或图有为福德，

且胜心者，谓我好则喜之，谓我丑则不悦之，此人不学道矣。

且有为者，看经拜佛、修桥补路、修庙受戒，俱是图有为福德，于道无干。六祖所谓“有福孽还在”，岂可图之哉。

或执己能，

世之无志者，总谓己能。

或谓佛祖天生，

凡夫不得真传，便谓得道者天之所生，殊不知大道人人有分矣。

这等，切莫露机。

遇此上四等之人，一言不可发。

或重财而轻义，

重财之人即无仁德，不足以载道也。

或有始而无终，

先甜而后苦。

或言善而心恶，

沽名钓誉。

或殷勤而诱哄，

小人谦柔而进。

或祖宗无德。

祖上无德，子孙修炼，天必不付于道。

观此，深秘藏真。

遇此上五等之人，如痴似愚。

若得丈夫之真者，彼自究竟根源，
常自悟性命。

累搜佛祖之秘密，

且秘密者，即性命也。自搜性命，足见受道矣。

生怀忠孝仁义，

生来天性前劫，即有修之根矣。

慈善济物，

广施仁德之心。

五戒全真，尊师重法，誓立愿深，斯谓之道侣护法矣。

遇此等之人，方为学道侣伴矣。

而后露如来之秘密，泄祖师之玄机。

到此，方传大道。

所谓施者、受者，同成正觉。

施者，师也。受者，弟子也。弟子能护师成道，而后可传道矣。

又云：财法两施，同登彼岸。

彼施我财，以济其道，我施彼法，以成其道，故如来云：“财法二施等。”无差别矣。

夫下大功之际，

且大功者，即过关、十月之功也。

择于静地、名山。

静地者，不近人之往来，亦不近坟丘。坟丘阴气侵害。

山要古人成道之所，则无外魔，即有正神护佑矣。

房屋不宜高大，

高大招是非。

墙壁坚厚，

以避恶虫。

明暗适宜，

明则伤魄，暗则伤魂。

饮食最当净洁，

专食素饭素菜，戒诸香五辛，香则散炁，五辛生阴精。

备购诸般法器，

且入室之时，床下安雄黄一斤，以辟邪气；悬古镜一面，魔来时镜中即现原形；桃剑一把，以辟外魔。坐下必要和厚，不生烦心矣。

入室之时，师徒誓同心，

修此大功，必要同心合意，方敢入室。稍有不真，下功之人，岂不损坏耶。

功成道备，当以游戏人间，接引群迷，

功成出头，阐扬妙法，接引后学。如六祖道成，遇风幡而出，接引后人，说法度脱。

且今之林下，未成道者，先以说法，则谬妄矣。

广施慈德之法雨，普济登岸之妙药，物我同途，是古佛圣贤之愿也。

决 疑

了然六问

问之一曰：拜佛不见成道，何也？

答曰：佛在太空，何须拜也。《金刚经》云：“若以色见我，世人行邪道，即不能见如来。”

又问曰：拜无用也？

答曰：拜，诚意耳。与佛无干。

问之二曰：念经如何不见成道，何也？

答曰：经是佛所造。若是念著佛听，何须听他；若是念著自己听，亦不必如此而念，《金刚经》云：“若以音声求我，世人行邪道，即不能见。”如来佛，乃西方人之名字，孔子乃中华人之姓氏，佛何罪于尔，要尔念也。譬如考试官欲取第一名，唱圣人姓氏可通否？六祖云：“东方人造孽，念佛求生西方，西方造孽念佛往生何方？”故念与道有何益耶。

问之三曰：受戒不见成道，何也？

答曰：戒者，犯也。乃昔日如来，当成道之后，以相随者众。故文殊请如来设此戒，以制伏下等人之法，免其多事之故耳。六祖云：“心好何须戒，大道在性命之内，此戒在皮毛之外，两不相干，故无成也。”

问之四曰：打七一门，释教今时称为最上，不见成道，习者反人人吐血，是何也？

答曰：自如来开化西天二十八祖、东土六代，并无此

门，乃僧高峰门人，诬设坑害后人。高峰乃文字之学，非如来之道。况所习者，是闭息之旁门。

吐血者，因跪香忍气，伤其脏腑，坐打香板，伤其脊络，就是庐医扁鹊，莫能救之。此门日后自有至人灭之，以救无尽（数）性命矣。

问之五曰：有打七之人，自称顿悟佛性，现在吐血，反教他人习之，果是悟得佛性否？

华阳咄咄大笑曰：“凡得道者，百脉流通，一团太和之阳气，全无阴气之阻塞。”

吐血者，乃阴阳不和，火气盛，阴气阻塞之过耳。命且不保，焉能悟得佛性？不待计较而自明也。

问之六曰：六祖闻经，既以顿悟，应无所住，而生其心，又何必求五祖？

答曰：六祖所悟者，乃是性道，他自知有慧命之道，故数千里叩求师恩，以传慧命。

盖慧命必要师传，空悟者不能得矣。

介邑秀才李思白，名育，道号琼玉六问

问之一曰：弟子昔日最不信释道，闻朱子之言，谓释道乃虚寂之说，故此，去之不取前蒙。翟友所送老师之书，初不欲观，后强以视之，乃知有真实功夫在，信心无疑，行持半月，幸得真种产景之到，觉身内八脉齐开，夙有疾病一夕而愈，今成舍利，真乃有幸矣。

弟子闻，今时出家人，开口便言他自悟得性不用修炼，有成即有坏，此言是否？

答曰：此图衣食之计耳，又怕别人言他无道行，以夺却主顾，故用钩连之法，何曾有实也。若不用修炼，世尊何

必在雪山六年，达摩何必在少林九载，六祖又何必隐修十五年？俱是有凭据。

彼言顿悟者，哄弄世人之方耳，一朝气断，呜呼矣。

问之二曰：成道是一法修炼，还是二法修炼？

答曰：千万佛，总是一法。未得慧命者，则有门户之说，得著慧命，总归一也。世尊所谓除二，即非真者是也。

问之三曰：今日禅门传法，可是真法否？又曰：出家人做到方丈，则不用求人，自就是大和尚，登佛位代佛说法，不知是何法？

答曰：自西天至东土，达摩六祖以口传心授，故五祖云：“师师密附本音。”今时失却真传。乃将纸上传某僧某僧之名，为传法者，犹如人自称汉高祖、楚霸王。说者如放牛小儿唱山歌，哄弄愚夫、愚妇，智者观之，真可笑矣。

问之四曰：看话头参禅，可是道否？

答曰：若释教旁门，故曰看话头参禅，以争己胜。若释教之正道，先须双修，行实在之功夫，不问话头。

问之五曰：打坐人，凡有走漏，是何故也？

答曰：人至十五六岁，炁满自然而走泄。不得真传，则不知用火功，既不会火功，焉有自住之理乎？若要·不走泄者，时刻在走泄之处，用火锻炼，使精化而成炁，炁往上升，不致走泄矣。

问之六曰：今禅门人称修道，走漏不碍，此言是否？

答曰：此是第一外道。《楞严经》云：“淫身、淫心、淫根不断，必落魔道。”经百千万劫，允不能出。况走漏一回，与凡夫淫媾一回其理一也。

天上未有走漏身体之佛祖，其舍利子又从何来？此乃释

教下等之徒，不必论他。

僧真元十三问

问之一曰：正道从何而起乎？

答曰：心目所在。又云“凝集和合”。当知必有所在之妙处。古云“反观凝合”。要知去处，即在命之所也。

问之二曰：何时下手？

答曰：有物即下手。祖师云：“可贵天然物，独一无二侣伴。”又非心、非息，物之藏于海中，动时即有知觉，就在此时下手。

问之三曰：古人谓降龙伏虎，何为龙虎？

答曰：龙即心中之灵念也。虎即烹海中之暖信也。若要龙虎降伏，先以龙宿虎窟，后以虎归龙穴，乃自然之降伏矣。

问之四曰：何为猛虎出林？

答曰：即阳物动也。

又问曰：何以伏之？

答曰：即以龙驭之，以风吹之。

问之五曰：何为真种？

答曰：即龙虎合炼成一物，然后有机动者，故名曰真种矣。

问之六曰：何为舍利子？

答曰：即真种所产、以得法轮之炼法，数足外肾不举，故名之舍利子矣。

问之七曰：何为牟尼珠？

答曰：即舍利子所产，以得运过后三关之法，归于中宫。故曰牟尼珠矣。古人云：前三，后三。三即此也。

问之八曰：何为道胎？

答曰：即牟尼珠归于中宫，与意两相合，一意·在珠中，犹如磁石吸铁一般，故名曰道胎矣。

问之九曰：何为六通？

答曰：先有漏尽通成然，后有五通。若独修性，不知慧命，只有五通，漏尽不得成矣。少此一通，不能成佛，只为灵鬼转动而已。

问之十曰：何为出定？

答曰：即成道胎中之珠，炼成一个，数足从顶门而出。

问之十一曰：何为化身？

答曰：即出定之身所化也。

又问：何等化法？

答曰：犹如手之十指动也。要一指动，或要十指动，总在念头也。

问之十二曰：旁门与正道成时，有何效验？

答曰：旁门言成者，由他口内胡谈，无凭无据。正道成舍利时，则外肾绝无举动。成道胎时，手无六脉，发白重黑，齿落重生。出定之时，身外有身，求师当自察之。

问之十三曰：不得正道，日后若何？

答曰：种瓜得瓜，种豆得豆。

太邑海会寺方长龙江

问曰：自己以此静修，不起杂念，可得不漏，而成漏尽通否？

答曰：静修只断淫身、淫心而已，淫根则不能断。既不能断，则漏尽不能成。欲要漏尽成者，须用火风之功。如来曰：火化曰风吹，实有真传矣。

洪都药师院方长石藏和尚

问曰：忽然顿悟，无凡无圣，一念圆融似太空。静久，下身融融和和而动，以至于外肾，何故也？

答曰：此是禅机之妙处，修慧命之下手时，能用法收回本处，故谓之双修矣。

张紫阳八脉经

冲脉脑后，任脉在脐前，督脉在脐后，带脉在腹，阴跷在囊下，阳跷在尾闾（上三节），阴膪在顶前（一寸三分），阳膪在顶后（一寸三分）。

人有八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神心以阳气冲开，故能得道。采阳气惟在阴跻为先，阴跻一脉散在丹经，其名颇多，曰北门、死户，曰归根窍、复命关，曰邦都、野死、生根，有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉，真炁聚散，皆从此关窍。尻脉周流，一身贯通，和炁上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体康强，容颜返壮。在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之下，此乃天地逐日生炁之根，产铅之地也。医家不知有此。

潜虚翁又论调息法云：“凡调息以引息者，只要凝神入气穴，神在气穴中默住，阴跻不交而自交，不接而自接，‘所谓隔体神交理最详’，古仙已言之确矣。”

张三丰真人云：“调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。”

调息者，调度阴跻之息与我心中之炁相会于神凝气穴之中也。

潜虚翁三论调息法云：“今夫，水与水合，火与火合，风与风合，云与云合，常理也。”

调息者，以气合气，何待强为，只要凝神入气穴，神光下照阴跻脉，不期而会者，一气之感通，自然而然也。

潜虚翁调息

潜虚翁又论调息法云：“凡调息以引息者，只要凝神入气

穴，神在气穴中默住，阴跷不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交理最详。”古仙已言之确矣。

张三丰调息

张三丰真人云：“调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。”调息者，调度阴跷之息，与我心中之气，相会于神凝气穴之中也。

潜虚翁三论调息法

潜虚翁三论调息法云：“夫水与水合，火与火合，风与风合，云与云合，常理也。调息者，以气合气，何待强为，只要凝入气穴，神光下照阴跷脉，不期而会者，一气之感通，自然而然也。”

九层炼心

初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心，多妄想多游思。妄想生于贪欲，游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲、

屏去尘情，无如妄想，方除游思，忽起法在止观，乃可渐渐消熔，止则止于脐堂之后、命门之前，其中稍下，有个虚无圈子，吾心止于是，而内观之，心照空中，与炁相守，维系乎规矩之间，来往乎方圆之内，息息归根，合自然之造化，巍巍不动，立清静之玄机，从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲，此炼心养炁之初功也。

二层炼心者，是炼入定之心也。别此一线心光，与一缕真炁相接，若能直造杳冥，自当透出玄窍。奈何定心不固，每为识神所迁，心与炁离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知觉泯去，心在炁中而不知，炁包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一片，此炼心合炁之初功也。

三层炼心者，是炼未复之心也。前此氤氲氤氲、打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍，此刻精、气、神都在先天鸿蒙。初判，并不分真精、真气、真神，即此是真精、真气、真神，若能一心不动，便可当下采取运行。无奈，见所未见，闻所未闻，美景现前，忙无措手，心一动而落在后天，遂分为精、气、神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾间，坚其心、柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑焉。此炼心追炁之功也。

四层炼心者，是炼退藏之心也。前此踏火云、过三关，心与炁相随固，已入于泥丸矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则炁寒而凝，必不能化为真水，洒灌三宫，前功尽弃矣。法在昆仑顶上，息心主静，与炁交融，炁乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露，吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声，直送到底，又待玄关之现焉。此炼心得炁之功也。

五层炼心者，是炼筑基之心也。前此入泥丸而归炁穴，已有河车路径，从此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？然，或有懈心、有欲心作辘轳相，仍丹基难固。

夫筑基所以聚精合神也。功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年？奉道法，在行凭子午，逐日抽添，取坎填离，积精实腹，此炼心累气之功也。

六层炼心者，是炼了性之心也。前此河车转动，聚精会神，则灵根充实矣。从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中信，浩浩如潮，一半水气，濛濛如雾，一半云气，是名金水初动，方修玉液还丹，倘用心不专，则尽性之事难了。法在金水初生之日，由丹田分下涌泉，霎时而合到尾闾，调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷，涓涓咽下，落于黄庭。如此则朝朝灌溉，心地清凉，血化为膏，意凝为土，土中生汞，汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手。孟子所谓“尽其心者，知其性也。”仙家名为阴丹、内丹，此炼心明性之功也。

七层炼心者，是炼已明之性也。前此金水河车，仙师名为内炼。到此还有外炼功夫，以外合内，真心乃聚而不散。

盖内体虽明，好飞者汞性；内修虽具，易坏者阴丹。设或保养不纯，则心性复灭矣。法性在以虚明之心，妙有之理，和沙拌土，种在彼家，彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之，以有投无，以实入虚，死心不动，霎时间光天一炁，自虚中来，一候为一阳有如震，二候为二阳有如兑，时值候正宜和丹，那边吐出一弦真炁，其喻为虎向水中生；这边落下一点玄光，其喻为龙从火里火，两支龙虎会合，性情交感，一场大战，名为天地，晦冥身心两静矣。

俄而三阳发动，有如乾卦，如潮如火，如雾如烟，如云如霜，如雪如花，身中阳铅晃耀，我即持剑掌印，踏星步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还丹也。

性属火，其数七，命属金，其数九，返本还原，故名七返九还金液大还丹。从此铅来制汞，其心常明，永不动摇矣。此炼心成神之功也。

八层炼心者，是炼已伏之心，而使之通神也。前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之养之，要使身中之炁，尽化为神。身中之神，能游于外，于是服一年十二月，气候除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养。非言要十个月功夫也。否则，心虽定而不灵，炼之鍛之，灵心日见，灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷。此炼心成神之功也。

九层炼心者，是炼已灵之心，而使之归空也。前此温养胎之神已出而不惑，随心所欲，无往不宜，高踏云霞遍游，行至灵足乐矣。但灵心不虚，则不能包含万有，此所以有炼虚之著也。炼虚者，心胸浩荡，象有皆无，清空一静，悟得天地间是我非我，是空不空，世界有坏，惟空不坏，乾坤有碍，惟空无碍。此所以神满虚空，法周沙界也。为炼此之始末，绝无加矣。

李涵虚真人后天串述

予著《道德》、《黄庭》、《大洞》、《无根》诸注，皆言先天之用，而非初学法门也。

夫行远自速，登高自卑，若不明后天次序，譬诸世上功名，未举茂才孝廉，空想进士翰林也。因作后天串述一篇，为入德之门也。

一收心 二寻气 三凝神 四展窍 五开关 六筑基
七得药 八结丹 九炼己

太上有言，贵以贱为本，高以下为基，后天滋补，贱下之道也。贱也者，师所谓说着丑也。下也者，经所谓下而取也。培养丹基，纯以精气为宝，其行功法，也要先收心入，内以中为，极以和为，则以神为体，以意为用，寻气以阴跻为先，中是活活泼泼，不见不闻之处，和是专气致柔，抢神以静之功，定中生慧，坐照如如，媾元神而生元炁，展窍开关不难也。

元精者，阴跻一脉，逐日生人之元炁也。学人采取元精，心寻气之活动处，而以静合之，此谓之神气交，则男女媾精，真种化生。真种者，后天鼎之真气。后天鼎者，即元神、元炁交合之所也。一名灵父灵母。此气从鼎中炼出，即宜凝其神、柔其意，以柔制刚，自然入我内鼎，和之调之，煅之炼之，潜伏于丹田之中，呼吸乎虚无之内，是名命蒂，又号胎息。忽然而内鼎之间冲出一物，跳跳跃跃，嘘嘘喷喷，直由

冲脉上至心府，即展窍时，俟其冲突有力时，乃变神为意也。引出尾闾，一撞三关，飞上泥丸，即开关也。

关窍即开，乃行养己之功，而谈筑基之道。筑其者，采彼炁血，补我精神，精神虽壮，又恐动摇，于是以壬铅制之。壬铅者，二炁媾而生者也。原夫坎宫之气，地气也；离宫之气，天气也。天地交合之时，混混沌沌，氤氲氤氲，结为虚无窟子。虚无窟子旋产一气，即以此气为壬铅，此得药时也。铅之体，有炁无质，以故清而上浮，至昆仑时，要以目光上视，神炁相息于顶中凝住，一时阳极阴生，始以舌倒抵上腭，鼻息要匀。抵腭久之，乃有美津降下，寒泉滴滴，虽不甚多，然一点下重楼，以意送回黄庭。却又奇怪，发声如澎湃一般，始知大士甘露，原不可多得也。降入黄庭，结为内丹，以后则在欲绝欲，在尘出尘，对境（景）忘情，炼铅伏汞，赶退三尸五贼，销磨六欲七情，骨气俱是金精，肌肤皆成玉质。

盖又是炼己功纯，方有此效，未可越等而至也。