

如是我闻（关窍要旨）

曰“如是”，盖谓所授功诀也。曰“我”，无名氏之自谓。其曰“闻”者，盖明得自口授也。授道而隐姓氏，品高而志谦也。得取寂体而精味之，仙道人道，剖示昭然。编中援引，屡标我祖泥丸李翁，疑编出自西川陈翁口授。然则天水子，或即钦刘郭翁之隐号，藏有习坎精义欤！况按编中载有“我宗东华”，又有“斋心习坎诀说”，而竟曰“祖仿”，则此编出陈翁门下无疑。惜所订本决非天水手录，故多鱼鲁，乃为息心体订，是为我宗一家言也。

道光癸巳天中日后学闵一得谨跋于金盖之书隐楼

金丹说

金丹之道，全在静定其心。若不静定，则神志错乱，难调真息。其息不住，身中先天炁隐。三才真炁，无朋不归，行无补益，将何以生药是以遇事制心，凡有所为，顺听自然。事若未至，不生行念；事若过去，释同冰化。务令此心常若无事，则心静矣。静则自定。

以此定心，独处静室，少坐片时，盘膝握固，塞兑垂帘，回光返照，内观其心，存其心若婴儿，端坐心舍——所谓“端坐”也者，不过寂静；“存如婴”者，不过内外混穆、无识无知之义；所谓收心舍者，不过此中虚朗，况若舍然，只可觉不可见也。倘若泥文执象，便堕幻妄，非真清静矣！

如法内观，乃见其心，行造自然而然，方是其心真况。

况者，体也，体即道体。泥凡氏曰：“道本至虚，体本至无。”学知悟此，方可与言其心，而观诀得矣！未得真况，只自无念，必觉鼻息若无，而息归心脐，斯造真况。

既适真况，方可与意归海——海乃元海。归海念纯，胎息亦息，才可举念大阖辟。乃是以我真神运我真气，何关何窍之不开哉而法惟以意后透。斯时坤炉火发，两肾汤煎，心液下注，海阴化阳，腾腾上升，立破尾闾、夹脊双关，次于风府，而上朝昆仑矣。而其得效之由，由于神游水府，然属意迎元旺，未可谓之天人合发也——丹书名曰“玄影”。以之乳哺，用以温养，如是如是，谓之神凝胎结、一复一粒——泥丸氏谓“自欺”云。学者须谨志之，金丹真幻所由分也，何可忽乎哉！

开关说法

人之一身有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也、闾关在脊尽头处。此一关也，内通肾窍，髓路一条从此关起，号曰漕溪，又曰黄河。按即人道，谓之督脉，窍曰黑道，直由夹脊双关上至脑后，谓之玉枕关，而又谓之铁壁，是以此处窍细而关坚，故有是名。行循穿窍入脑，谓之正透。有或逾岭降入，似无不可，然属二气归黄之仙径，大非初学所可躐等者；有或犯之，后凡杂入，流弊无穷

，故须痛戒也。夫此仙径，升由闾前海后，中有一窍，直升达顶，透至盖骨，存留融化，化自直下气海；或有分循任脉而下，分驻绛阙中黄，统归气海，一任自然，勿忘勿助，古哲皆名归化圣功。个中微妙，皆非一言可尽者。

若循黑道，须破三关。三关之中，各有洞房，乃神栖息之所，种种生化寓焉。故有上田上宫、中田中宫、下田下宫之名。上田曰泥丸，中田曰土釜，下田曰华池。

上田方圆一寸二分，虚开一穴，是乃藏神之所。其穴在眉心入内三寸正中之地。眉心为天门，入内一寸为明堂，再入一寸为洞房，更晋一寸为泥丸，是为上田三宫。眉心之下谓之鼻柱，内有金桥，下有两窍，达口通喉，谓之鹊桥。盖喉有内外两管——外有硬喉，谓之气管，乃气出入之喉；内有软喉，谓之食管，乃咽饮食通膈入胃之喉也。其气管有十一节，名曰重楼，直达肺窍，以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，是乃龙虎交会之处；直下三寸六分，元英居左，白元居右。亦是空开一穴，内亦方圆一寸二分，乃是藏炁之所、养丹之地——直至脐后约有三寸六分。故曰天上三十六，地下三十六，自天至地八万四千里。人自心至肾有八寸四分：天心三寸六分，地肾三寸六分，申丹田一寸二分——非八寸四分而何。脐门曰日门，内有七窍通外肾，乃精气泄漏之窍。脐后肾前正中处，名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸三分，名曰华池，乃是下丹田，是为藏精之所、采药之处——左有明堂，右有洞房。亦是虚开一穴，方圆一寸二分。此处有二窍通内肾，中有一窍通尾闾。一身有形有所之大关大窍则如此，而皆不可认为玄牝也。

盖阳曰玄、阴曰牝，总之为玄窍；不在身，却在身，有无之根、虚实之鼻、阴阳之蒂——儒曰太极、道曰金丹、释曰圆觉是也。只可虚极而现、静笃而辟，万难拟而现、运而辟，法惟直养而直入焉。盖可意会，不可言传。

故尔此窍而外，皆可一依前法：握固而冥心，回光而返照，待息一定，随机发意，直下涌泉，机升随升，机止随止，自得化生。谓必升至外肾，会合左右，由脐七窍入存气海，降由下田，仍归肾府；转攻尾闾，闾穿脊透，关破壁穿而入脑。则自任督相会同下金桥而入口，或由眉心鼻柱略存迎罡，汇放入口——口为上池，均宜上池略存。然后经楼达阙——楼乃重楼，阙乃阙盆，胸膈是。由阙留宫而息息——宫乃绛宫，息乃气息。曰“息息”产，气息若无，静之至，然正以炼液而化血也。个中有真况，凉趣盈宫，方由心后分注两肾。盖此心后，生有二络，从络至肾，血自化精，阴生阳也。原心心血，义属真阴，法惟静极，液乃化血。此步圣功，万不可缺，古哲未之泄也。有或阙前，放灌脏腑，所以润脉络、和营卫，亦是要着；有或心后心前。一同注放，而自汇归气海，以烹以炼者，所以炼精化气，气盛关开，直若无阴然。然上种种，均属自然

而然，故能功步后先，丝毫不爽，无或紊遗。

谨按功步，一循人道。盖其升则循督，降则循任。而任为赤道，督为黑道。学必尔循者，吕祖有言“欲修仙道，先尽人道。”又曰“人道不修，仙道远矣”。是以一身三宝，皆属后凡，不返不化，终归灭没。而或摄升摄降，无非有形浊质，识神以驭，不汇归炉，每每散滞关窍，适足填黄，攻之忌器，导化不从，为祸非细。法惟用意率气，扫除赤黑二道，抚恤关窍流离，焚贼巢穴，歼贼魁从。故有穿闾破关人行，又有息心止念圣功，所以除暴安良，正以化后返先也。故有“欲修仙道，先尽人道”之玄训。是似人自情窦开后，玄关窍闭，真元身隐，一身关窍，贼众啸聚，黄中黄道，伏有后凡，势必靖人。故有“人道不修，仙道远矣”之棒喝。无如世学悟会，泥丸氏悯之，故为宣释如此。此是入门至要之诀，学者必当谨省。

然斯人道，功诀步骤，示若指掌，循行似易，而纯属有为，通理则能，化返不得，非道究竟，道圆无日。且究繁琐如何而可泥丸氏曰：“学于斯道，初则备目，伏揣无遗。如是，一身关窍，举则洞现，入则历循，止则释如，惟空亦无，继则循体循观而循无，终则循若勿循，造至不循自循。此是假法，如是假循，一值时至，真机顿现，斯可随机而顺运焉。个中微妙，全在心清，方识其来非影，我采非妄，归之存之，载生载化、载沉载浮；而况非假况，寂以存之，忘以凝之。金凡作用，可说只此。”此乃千圣不泄之圣诀，泥丸氏乃于开关说中泄者，是悯世失心传，冒禁而泄。得当宝秘宝秘，非仅慎传也。得而不行、行而不勤，是皆褻秘，天律良可畏也。

泥丸又曰：“所事关窍，确有方位，所得征验，确有真况。”即如气海，时到气临，便觉下田火炽，两肾汤煎，顶则露洒昆仑，上池泉涌，露滴阙凉，绛涌心液，流合坤火，遍体冲和，下池应之，金波澄澈。其穿闾也，如蛇内钻，一旦透脊，升若车轮；及其枕透脑临，声若海潮，款乃音承，钟磬协焉；已而甘霖霈洒，流池若注，味香而甜；及到眉心，便觉掣胀。斯时以神入心，天门随开，便觉我身八万四千毫窍、三百六十骨节一齐爆开。此即所谓一窍开百窍齐开、大关开众关齐开欤！法于此际，使意引气入鼻柱、降金桥，觉有凉水盈池，切忌用意以吞，只宜随机而咽，自流入肺。倘有些儿气逆，此是平日顺行惯了，一旦逆行便不顺从。是宜息心静俟，顷即自顺。则此精气自然灌溉五脏，不仅达胃，又使复归于肾，故得谓曰“归根”。自肾而转尾闾，复自尾闾而上泥丸，自泥丸而降绛宫，故得谓曰“复命”。自此而行之，日久，不劳费事，一存一周天，盖有意到机行之妙。若能行住坐卧常常默运，则精气在内周流旋转，绝无漏泄之患；兼之内气既转，鼻中气息自微，且自三才真气从鼻而入，下接我肾祖气，与之混合，被我一齐运行，自上而下、下而复上，自然补益真气

，正是：竹破须将竹补宜也。

此一真气，正是融化我人日逐谷气所生精液化成真精。精盛自化真气，气盛自化真神，斯三充满一身，而大药自产。然后踵行采取，亦可自结灵丹，然仅得夫玉液耳！其故何也纯以导引入手，则所辟所生，关非玄关、窍非玄窍。故其所产，产自色身，不由法身，则所生物，于身则先天，于道则后天。世学不察，故有妄指命门，或指泥丸，或指口鼻，或指上池下池，认为玄牝。岂知斯窍斯关，实属色身有形有所之玄牝，则所得夫天地间气，实属天地间可见之有、可觉之无，于世则先天，于道则后天。学必得夫太极所生，乃可与天地参。此真气也，只可于无咎中得，不可于有心中求。古哲亦常棒喝，闻而得悟者鲜。然非由假，不能造真，上故历为详述功步，并非秘真而泄假也。

金丹要旨

夫人一身属阴，惟此先天一气属阳，乃自huo的一声，便落下田气海。此一海也，左阳右阴，太极影具：故得亦号玄牝。然究属夫后天，敢云其非影乎哉！影则成影，敢谓金丹乎哉要知五脏六腑，精液气血，皆非真阳。而此先天一气，不是吹虚呼吸之气，亦无形影气象，故悟真先生以为可见不可用、可用不可见。

此身未受气之先，在母胎中先受此物；受此物，然后生二肾，继生两眼，由而生心生肝生肺生脾、生九窍百骸四肢，而后人象具足。从此化化生生，俨然一小天地。而人第从流，不识还返，故有生老病死。哲人悯之，乃示斋心习坎成诀：诚以心即乾也，身即坤也，而离位在心，汞所自出；坎位在肾，有铅以生者。其中有窍曰命门，南有黄庭，北有关元，古哲言之详矣，谓此中气便是大药者。

即身而论，命门一窍，左阳而右阴，具有太极玄牝玄影，不独气综一身，本与天地玄牝一孔通融。而人每患间隔者，以无真意，且由念杂耳！故凡从事长生，只即命门一地，寂存不贰，时到机随，降降升升，行行止止，一任自然，勿忘勿助，数周运圆，先自归先，后自归后，不劳导引，亦自还返。能循不怠，后全返先，水仙可必。

盖以命门前乃气海，后乃尾闾，闾骨有窍，任督之总经，穿窍后透，谓之循督。透脊达关，会于风府，上朝泥丸，复由泥丸下明堂、开天门、经鼻柱、由鹊桥降，合任于上池，共下重楼，直达绛阙，生生化化，放归下池，合汞入炉，一凭橐龠于中鼓动，谓之在大陶大冶，是为穷极人功。于斯而后，方可升从海后闾前一虚穴而升，名曰归黄，盖以斯穴，黄道之天关，天仙之总持，承而应时采结，乃为圣胎；从而乳哺温养等等，概有成说，学宜详慎，乃得胎圆欲出时也。

然亦遗有成说，学须自问何如耳！倘或孟浪顺出，为祸非细。若未初用继用终用玄诀、祖盖仿夫攒年簇月一诀也，踵而循行，步骤功况，历成熟径。学只一循道体，”有而不有，觉而勿着，随机静动，则历关窍，自造玄玄，更有何后之得杂，何凡之不化乎准是行去。自造胎无凡后，故自无况非真，而婴儿出入，有何方所远近高下凡胜乎哉！