

上青华秘文

序

远师真人正邦叔，不知何许人也。时年十九，侍紫阳真人为弟子。见九年，不知大道之自然，亦不请问。

一日侍师至罗浮观，先生曰：“子之从我，不为不久。于金丹之诀，略不顾及，然而从我何为？”

邦叔再拜，曰：“非不顾世，自揣玄微，必无此分。”

先生曰：“善！自太极既分之后，一点灵光，人人有之。贤者不加多，愚者不减少。似子所言，是蔽其明也。吁！可哀也哉！”

邦叔不觉涕泗交颐，顿首百拜，悲不能起。先生曰：“子去静室中，思吾此语，有所觉则急来。”

邦叔拜辞，逐去幽房静室中静思。

至夜，紫阳先生再诣其室坐处，叩寝门。邦叔闻之，移而出迎。先生微笑曰：“吾一寻汝，便见头目。尔两日寻他，不得其有然。”遂灭所执之烛炷而退。

邦叔大窘，坐五鼓，大悟，通体汗流。待旦以颂呈先生：“月照长江风浪息，鱼龙遁迹水太平。个中谁唱真仙子，声满座空万籁清。”

先生览之，问曰：“谁唱难听？”

都叔遂答以诗曰：“莫问谁，莫问谁。一声高了一声低。阿谁唱，阿谁听。横竖大千说不尽。先生有意度迷徒，急撞灵台安宝镜。镜明澄静万缘空，百万丝条处处通。斗转星移人睡定，觉来红日正当中。”

先生逐出金丹图传与邦叔，遂止罗浮，后十三年坐化。

又十年，眉山大伪和尚沈志静遇封山，自称王邦叔，今居蓬莱望海楼也。

表奏

不避雷钺之诛，辄伸卑渎念。

臣处世多虑，无有所为，为必颠蹶。年迈三旬，独于大道有缘焉。回思穹苍，昔日使我无成者，正祐今日之有成也。感恩至重，铭心戴德，今者切见。嘉尔下民，孰无道器？奔劳尘境，戕伐一元。愈降愈下，弃人就物。就物思人，则不可得而返之矣。物不能修，终乎异类。哀哉！

臣之身自弗能度，反怜及此，固无异泥中蛙，而晒篱上鸡也。唯某昨传受青华真人《玉清金笥长生度世金宝内炼丹诀》，简而易行，详而不杂。身裹分阴阳之主，壶中立四象之枢。三中常守以为机，一定不离而作用。用中无用，静裏常存。哲人秀士，一览无遗，造化在掌中矣。

今欲斋沐精思，著为图论。毫发无隐，直泄至真之奥首。择其可传者而传

之，得接续心灯，流传万世，顾美事也。然始传之际，誓语至严。蒙师至嘱，轻泄犯刑。数欲作而踟蹰，勿记其几矣。

伏惟太上好生，度人为重。是用俯伏尘埃，冥心上界。欲望天慈鉴臣之意，若不允而立彰玄遣。如或谅容，俾臣安静，庶几敢践斯言，复陈天陛：臣无任诚惶诚恐，顿首百拜，怀恩之至。

臣迺者表奏天廷，欲将青华真人《玉清金笥长生度世金宝内炼丹诀》秘旨画图立论，传诸缘士。俯伏茅庐，恭伺天罚，逾三旬焉。今不至，始敢斋沐焚香，精思著述。三日而成，秘诸法笥，以待贤者。谨录上奏，伏望天慈俯垂赦宥，伏冀人人依此炼成金宝，超出尘埃。世世相传，无有泄慢。臣无任诚惶诚恐，顿首百拜以闻。

金丹图论序

吾自识金丹秘诀之后，累获罪于天而不自悛。又为玄书，并《悟真篇》等行于世，自心为至矣。忽有客至访，余怪其状貌非凡，静肃待之。

或问曰：“子于金丹之道，训人亦至矣。但首尾未明，机关尚隐，后学何以为识？”

“余自此亦不得已矣！天机至重，玄律至严。子固美言，某敢不奉。”

曰：“子但著为一书，尽底泄露，苟有谴焉，某当其责。”

余再拜敬服，遂失所在。余思此语，故著是书。

天机泄则泄矣！传之者，当以至宝拜受，以有玄律焉。

泄慢堕地狱，祸及七祖翁。

心为君论

心者，神之舍也。心者众妙之理，而宰万物。性在乎是，命在乎是。若夫学道之上，先须了得这一个字，其余皆后段事矣。故为之传。

张子野人，身披百衲。自成都归于故山，筑室于山青水绿之中。万物罄然，而怡怡然若有所得。

客传于市曰：“遭贬张平叔，归于山矣。”

从游之士，丛然而至。立于庭，且泣且拜曰：“先生固无恙乎？且夫奔涉山川，逾越险阻者，于兹十年。面貌不少衰、形不少疲者，其有术乎？”

张子曰：“吁！吾与汝言。人之所以憔悴枯槁者，谁使之然？心也。百事集之，一念未已，一念续之。尽日之中，全无顷暇。宵之寐也，则亦若无心焉，但神不存矣。吾本无他术焉，为能定心。故夫神鬼之所以测度者，吾心之有念耳，心无念，则神之灵不可得而知也。岂神不知吾心，吾亦自不知其为心，乃定之根本也。”

弟子曰：“然则金丹之士，其静心乎？勿静心乎？”

曰：“静之一字，能静，则金丹可坐而致也，但难耳！”

曰：“夫子之言，其误后学多矣！”

张子矍然而请其旨。

曰：“夫子与人言金丹之道，常使人心中生意。心意为造化之主，心其能静乎？”

曰：“子见偏耳，非吾言之所误也。君寻其平日用心，为何而动？寂然不动，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，了无居止，子之用心也。

“夫斗极之北辰，固未始动。其所以为动者，拱辰之星耳。然拱辰之星，故不能不动。其所以动者，辰为之枢而运之耳。

“唯其不动之中，而有所谓动者，丹士之用心也。唯其动之中，而存不动者，仁者之用心也。于不动之中，终于不动者，土木之类也。

“心居于中，而两目属之、两肾属之、三窍属之，皆未可尽其妙用。其所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。故盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召者，如男女媾形而精荡，亦心使之然也。心清即念清，念清则精止。吁！心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。一言以蔽之，曰：静，精、气、神始得而用矣。

“精、气、神之所以为用者，心静极则生动也。非平昔之所谓动也，用精、气、神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。

“性则性，而基言之，何也？盖心静则神全，神全则性现。又一言以蔽之，曰：静。

“其所以为静者，盖亦有理。顺水行舟，滔滔腾拔。欲往海岛，不日劳形。一旦回家，思乡安静。急驾归帆，求民逆返。还家固静之道，但久违而始复，久失而始寻，一旦欲静其可得乎？当思归静之由，然后能静。此悟昨非，当求今是。非固常为，是在何处？”

诗曰：自下金梯堕碧崖，回思阆苑几花开。向来大道今何在？野草不除荆棘堆。

口诀：但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为便耳。急舍之，久久纯熟，则自静矣。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思，则不怒；喜中知抑，则不喜。种种皆然，久而自静，岂独坐时？然平日提百万强兵，但事至则理，退则休，亦可为静之本。以此静心应接事物，谁云误事？实自灵耳。故曰，以事炼心，情无他用。镜能察形，不差毫发，形去而镜自镜。盖事至而应之，事去而心自心也。

口诀中口诀：心不留事。一静可期。此便是觅静底路。

又诗曰：得路欲归休问远，看看信步莫烦心。云收将放金乌见，一点灵光眼内明。

心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神。二者交相役，而欲念生焉。心求静，必先制服。眼者，神游之宅也。神游于眼，而役于心。故抑之于眼，而使之归于心，则心静而神亦静矣。目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。

神为主论

心为君者，喻乎人君之在位。一人有庆，兆民赖之。秦皇、汉武帝为之，则四海疮痍。尧、舜、禹、汤为之，则天下安逸，民歌太平者。何也？圣人以无为而治天下，则天下安肃。庸人以有为而治天下，则天下扰乱。盖心者君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳。以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。有为者，日用之心；无为者，金丹之用心也。以有为返乎无为，然后以无为而莅正事，金丹之入门也。

夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。形而后有气质之性，善返之，则天地之性存焉。自为气质之性，所蔽之后，如云掩月。气质之性虽定，先天之性则无有。然元性微而质性彰，如人君之不明，而小人用事以蠹国也。且父母媾形，而气质具于我矣。将生之际，而元性始人。父母以情而育我体，故气质之性每逾物而生情焉。今则徐徐铲除。主于气质尽，而本元始见。本元见，而后可以用事。无他，百姓日用，乃气质之性胜本元之性。善返之，则本元之性胜气质之性。以气质之性而用之，则气亦后天之气也，以本元性而用之，则气乃先天之气也。气质之性本微，自生以来，日长日盛。则日用常行，无非气质。一旦返之矣，自今以往，先天之气纯熟。日月常行。无非本体矣。此得先天制后天，而为之用也。（余见神室图论）

气为用说

先天气，后天气，得之者，如痴如醉，忘寝失寐。吁！元神见，则元气生。盖自太极既分，禀得这一点灵光，乃元性也。元性是何物为之？亦气凝而性灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。

元气之生，周流乎身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径，直达气穴黄庭者，一也。肾为精府，精至，直引精华而用之，二也。周流于他处则难觅，至精府而可识，三也。心气透肾，意下则直至，采之者易为力，四也。此四者，故采真阳于肾府。

精从气说

神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气生。精实肾宫，而气融之

，故随气而升阳为铝者，此也。精失而元气不生，元阳不见，何益于我哉？元神见而元气生，元气生则元精产。

意为媒说

意者岂特为媒而已？金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心。然心勿驰于意，则可；心驰于意，则未矣。

坎离说

坎者，肾官也。离者，心田也。坎静属水，乃 也。动属火，乃 也。离动为火，乃 也。静属水，乃 也。交会之际，心田静而肾府动，得非真阳在下而真阴在上乎？况意生乎心，而直下肾府乎？阳生于肾，而直升于黄庭乎？故曰，坎离颠倒。若不颠倒而顺行，则心火动而不静，大地火坑之意明矣。

下手功夫

持心论于前，然后参下手功夫于后。

益心始欲静，而欲念未息。欲念者，气之性所为也。此性役真性，常切于耳，目次之。修丹之士，心既无事，则彼固无由而役之矣。其所以役神者，以外物诱之耳。静坐之际，先行闭息之道。闭息者，夫人之息，一息未际，而一息续之。今则一息既生，而抑后息。后息受抑，故续之缓缓焉，久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。

言未既，有笑于旁者曰：“迂哉！此叟教人无法。抑息而又不动心，得非以千钧之物，责负于人，使之不用力，可乎？”

曰：“于且听。吾虽闭息，而又存心，则心不动，而息亦息矣。”

又，“此固闭息之道，安保欲念不生乎？”

曰：“至于生，则未矣。念之生也，感物而动耳。定中觉目有所睹，则神役于目矣，急收而返视。耳有所听，神役于耳矣，急收而内听。其他皆然。”

问者曰：“闻一如二，吾并知此理矣。吾虽收神，而又存心，则神收而心本静矣。”

曰：“存心者，养性也。性之始见，不存心则无所养。无所养，则终乎不见矣。存心实自收心始，所谓收神者，盖收心之余用耳。行之至久，见如不见，闻如不闻，形心相忘，合乎至道，则元性彰露而元气生矣。”

精神论

神者，元性也。余前所说神为主论，盖亦尽之矣。今念夫修丹者，多昧凝神之法。凝神之法，不在乎速，故又为之论。而后画种室图，并论于后。

凝者，以神凝于精气之内。精气本相依，而神亦恋之。今独重于神。何也？神者，精气之主。丹士交会采取，至于行火，无非以神而用气精。苟先以神

凝于气之中，则气未可安，神亦未肯恋气，而反害药物矣。且神，元性也。性方寻见尚未定，摇摇颺颺，进退存亡。而子使凝之，性岂能自凝？其所以凝之者，亦气质之性而凝之也。初云质性而寻本性，是以质性而逐本性，可乎哉！

今之为学者，多为凝神所误，何也？盖神仙有下手先凝神之说，故妄引以盲众。岂知其所谓凝神者，盖息念而返神于心之道。神归于心，则性之全体见。全体见而用之，无非神用。念念不离金丹，故丹成而神自归之，何凝之有？故曰，凝神者，神融于精气也。精、气、神合而为一，而阳神产矣。到此际此身，乃始为无用之物也。谁曰不然？吾闻于度师，度师闻于远师，远师闻于天。

幻丹说

幻丹者，未静心田，遽采一阳。故斯时也，一阳突生，非真阳也。气非元气，乃呼吸之气也。精亦非元精，乃淫泆之精也。神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方学道，更欲为仙，得非欲念乎？以欲念而交会阳生，此幻丹之所以有也。

精在肾府，而若采之升至于脐上，又无安顷处，故逐气而息于气穴之右。脐生于肾之缕，与气交结而止。即自曰丹。既自曰丹矣，而精、气、神用著，便是后天底物。先天之物，果安在哉？谓之黄庭、内炉、外炉、泥丸等窍，皆先天立之后始见。当此时在何处？实未之有也。傍风捉影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精荡然而去，先天又无所主。呜呼！非长生之丹，乃促命之法也。

又有采气而上遇心血，气血凝而为物，亦曰幻丹。若此者众，故举以辨惑。

捉丹法

“金丹居内，亦有走失者乎？”

曰：“有”

“有可捉之道乎？”

曰：“有。然而非丹之走失也，门户不坚，而被其出也。幻丹则有走失，金丹安有此患？”

曰：“金丹之出，何以知之？”

曰：“丹在鼎中，备五行之正气，吾身五行之气迫炉，则相感而动。一旦觉气升鼎外，而内无相感，乃丹不存也。急须放下，一场大静，并所谓炉鼎，丹之在不在，俱付之无何有。或一日，或一夜，始觉其在何处。或在心，或在肝，或在脾与肾。身中百窍，皆可藏之。知其在彼处，遂绵绵若存而守之，勿使之再去他处。又一日之久，始以意采之，则直降于阳宫。又就阳官，如

采取之时。用意，遂从旧迳直升阳于鼎矣。造化玄微，至此谁曰不然？苟有云云者，吾之师也。”

神水华池说

神水者，即木液之谓也。华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍。绝肖黄庭，谷气就此而生精，医家所谓精穴者是也。斯窍也，少壮之士，阳盛气融，则神水华池，不过浇灌炉鼎、洗涤脾胃，周流润泽气穴而已。元气衰微，精元枯竭者，皆藉此以为丹本。元气既衰，非元气之衰也，乃气质之气断丧已甚。邪欲之性，念念不已，先天既不得见，后天亦不足为用，羸砢之根，殆起于此。华池之窍，乃生精而降于肾者也。气壮则精多，精多则华盛，用之如有余。气凋之士，精元槁矣。谷气所临，不过产一等歛歛之水，流归肾府耳。然我既静矣，元气本无增减，但华池无矣。大药三品，而欠其一。

故阳生之际，未值采之时，以意斡归尾闾，自夹脊直透至泥丸。故就精穴用精，自然随气而升至午宫，遇众阳融之则精始可用。然后降至于心，就心取汞，依然下至黄庭。即落乎其中。却用一意封固，即绵绵若存以养之。二者就其中自相吞啖而丹始成。

近有浙西一派，虽少壮之士，亦用此法而结丹。但道在迩，求诸远耳。然各执其是而已。

百窍说

人之一身，毛窍八万四千，气宫三百八十四。毛窍散属气宫。脐中气穴又为三百八十四宫之主，降于阳宫，皆为精。心为中田，顶为上田。舌下为玄膺，目中有银海，额之中，眉之间，口鼻之衡，耳目之畔，咽喉左侧，腰肋中皆窍也。余所谓丹之出者，若此窍皆可藏也。岂曰人身止有一二窍也。此一二窍，众之枢纽也，岂曰止乎斯而已矣。此其体也，用，别著说于后。

采取图论

采者，求真阳于肾府，取者，取真汞于心田。可以采则采，采之必得其用。非其时而来之，则龙不降，虎不升。惟见血气奔驰，冲冲来往，迷者以为交媾矣。抑不知离坎阴中之真阳，阳中之真阴，自兀然耳。至于气脉为一念所止，则气疾人脉络之中，离坎之内，反有伤于铅汞。虽曰养气。要之于终，实所以丧元气也。失元气之在人，至静始见，是先天之气也。后天之气，时刻循环。但人汨于欲而不知详审耳。至于略定之际，心无他用，则方知其气之上下，遂错采以为先天，致返加害。所以近世之学道者，常有奇疾，盖为此也。夫人之疾病，但气脉为梗耳。气本自调，而若役之、使之，升则伤脾、胃、肺、肝、耳、目、口、鼻，降则如决水、如长堤，锐然而下趋，沛乎其不可御也。至真之物，其能存乎？

余悯此等言丹之士，故画采取图为第一。虽直泄天机，但人有志于金丹，而反戕其性命，余救之以正理，太上好生，必不我罪。故此篇尽以刀圭、玄黄、婴儿、姹女、……诸般譬设，尽扫而退三舍，使贤者见之而参同，愚者见之泮然水释。分分朗朗，如宝鉴之察形，洞见毫发矣。

金丹之士，先修明德，以尽人事。然后持前心论，则大药产而图形见矣。

采取之法生于心。心者，万化纲维、枢纽，必须志之，而始觅之。忘老，妄心也，觅者，真心也。但于忘中生一觅意，即真心也。恍恍之中，始见真心。

真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华矣，要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无而待己，则真息绵绵。真息绵绵之时，后天之气以定。后天隐则先天之气见，故阳生焉。

阳生者，先天之气自气穴中流出，而至于肾中○，如喷泡然。盖两肾中间，有一缕透气穴，乃父母交媾之后，始生脉络也。故先天之气游之，既觉如斯，则一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之体始立，先天立而后天愈退藏矣，然后可以微动采取之意。

意者，以目垂观于心，却以心放下送入阳宫。徐收而又纵，则阳起矣。

（余见一阳论）○采之之意，生于心，心生于目。故老子曰，吾尝观心，得道亦至灵。夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心。真心生意，神光烛心。故常为之说曰，目机心，心生意，意采铅。若阳生未融盛，而遽采之，则一念住，采意既萌，后天复起。故曰，了命实关于性地。

性者，凡所有相，皆是虚妄。既无著相，则虚妄除而真理显矣。真理方明而一念生，岂非复为虚妄之相乎？故伺阳长而始采，则勃然而升。先天气盛，而后天伏不暇矣。采之升也，实有异焉。醺然而上，至于脐而稍上，徐止脐之上，则息方凝。名曰：铅。铅，金也。金生水，故汞产于心。云从龙，风从虎之理兆矣。风平而雨降，自然铅汞相投，相吞相啖。金生水，水生木，水又生火。木爱金而金恋水，乃交会之道也。夫金克木，反有爱恋之意焉，盖金木之本性耳。吾以本然之性，亦不过譬喻耳。○乃先天也。五行在何处？但不如是，则不能达其理。采取之道既明，交会之理复露。

再有叮嘱：采取不可太缓，太缓则老而不可用，而后天之气杂矣。学人以交会图参看，则思过半矣。

诗曰：醺醺和气酿春风，一点阳生恍惚中。无自有生无胜有，色从空里色还空。升于脐上铅情见，产自心源汞性通。定里见真真里定，坎离交会两蒙蒙。木为龙芍金为虎，坎户生男引离女。要知造化有根源，不离真火生于子。

交会图论

恍兮恍兮中有象，杳兮冥兮中有物。古先哲常特此以警学者。盖恍惚杳冥，定之象也。惟定可以炼丹，不定而阳不生。阳生之后，不定而丹不结。故才以意采铅，而遽止其意。止有时，而升有刻。盖始生无过一气耳，升于脐则为铅，故止斯意而无用矣。铅自能引汞，汞自能寻铅。恍惚杳冥之中，交媾之理毕矣。

我得师之口诀并泄之，宜秘宜秘。默而视之，念勿出声。若有知道之士，宿有善缘，逢此玄机至宝之道，凡遇口诀，记而勿书，书而勿见，则某实戴其德。余从师一十年，凡有所得，尽底陈露，愿与同志之士共宝之。此乃《玉清金笥东极青华长生度世上品内炼金丹宝诀》，玄律至严，某不识避忌，就撰为此书。前三句，表奉天庭。继得报应，始敢吐露下笔。下笔之时，心惴惴然而汗落于纸，涕泣交零，但愿志士得之，幸勿相累。同成胜果，共征仙阶。

吁！知我者，为我心优。不知我者，为我何求。幸心心相照，某不胜祷告之至。诸仙幸鉴！

采取交会口诀

忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘，忘里升，升里见，见里变，铅成矣。定中起，意中升，忘中用铅引汞矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。铅汞精神合而为一，却将一念使之，落黄庭归鼎矣。

口诀中口诀：打合铅汞，须用一意。动采一阳，须用以静而生定。

或问：“孰为交媾？”曰：“采取图心下一窍，乃交会之地。不可以有形求，不可以无形取。但铅升之际，阳气上为U。夫自气穴降，为一阳官O，我采以意O。汞降之际，会气降为n。盖汞铅生，铅升于脐上，为精光所烛，故曰铅。铅犹表也，汞犹影也。表动影随，故汞降亦如之。阳铅之升，不可谓之纯阳。中含精光为铅，盖亦属阴。阴汞之降，不可谓之纯阴。心生汞，心为神舍。汞遇神光而后可用，盖亦属阳。阳中有明，阴中有阳。二气交感，凝结不散，遂成玄珠O如黍米。”

或问：“铅乃一阳，一阳乃先天一气耳。汞，何物为之？”曰：“铅与汞皆先天之物，铅乃先天气，汞乃先天灵。此气乃命之母，此灵乃性之子。可以曰铅汞、可以曰性命。诸得道之宗师，谁肯直泄至此？”

又问曰：“心下一窍，何窍也？”混沌神房者，此也，乃精光、目光之气。幻而为之，精光华腾为U，目光垂为。精虽元精，然无日用之精，则元精不见。又如不信，譬如有水，则潮与白气，未闻白气兴于地也。水乃精也，白气乃华也。神虽元神，然日用之神而不役，然后元神见。譬之皓月当天，云收而光始下烛。清静即无云也，垂光即照临也。精虽属阴，而精华属阳。

目光属阳而照于内，则亦属阴。光华相遇而成一窍，以气感气，使二物会于其中。⊙物之成也，有精气焉，有元气焉。工夫周足，遂为真人。盖生生之意，寓于此矣。所以能灵两神者，此也。”

或曰：“然则交会之后，安得此珠落于黄庭、归于鼎内？”曰：“二物聚时情性合，五行全矣。虎归于山，龙归于渊，目光还而精气复。此⊙落于黄庭，归于鼎内，会关捩了么？恍恍惚惚，万孔生春，⊙秘、秘、秘。此数言，非正经原有，乃学者有所得之谓也。”

或问：“阳生于上，遽止其意，安保不复降？”曰：“大哉问！黄庭之下，有一丹室之门户也。意生则上，故阳升，意止则一，故阳则不可得而降矣。炉鼎则在乎一之内，正属土。故⊙备五行之正气，成天地之全形也。”

或问炉鼎之法。曰：“黄庭之在人身如此，至一阳上升如此，珠落于其中之候如此，即护鼎也，黄庭同属土也。至于中之中，盖属土中之土也。故落于其中，而成鼎器。五行各厚其基，何谓厚其基？夫母求子，子恋母，丹之法也，皆取其本然之性。既归于鼎而各归之，如子之恋母。故静坐之中，神光下垂，则归于鼎。精华上升，亦如之。至于行住坐卧，如龙养球，如鸡抱卵，而气各归之。一身之脉络皆为之，务在乎勿忘而勿助长耳。学道之士，然乎，其不然乎？在某之丹法，若是而已矣。”

诗曰：何劳姹女与婴儿，透彻分明说与伊。身里乾仰颠倒处，壶中日月运行时。要知一者为阳用，须识一中作气机。天使紫阳来说尽，后来何必更寻师。

直泄天机图

到这田地，知这道理。且莫欢喜，咄！未知如何想。

宝剑沉埋古狱边，虹光夜夜上冲天。虎龙战罢三田静，何处求他汞与铅。

嘎嘎嘎，嘻嘻嘻，且休认鹿为马，一个玄珠在泥底。牛女桥边路不通，河车远去杳无踪。凭谁问得真消息，吹彻重失籍巽风。

直泄天机图论

金丹之图既成，虑天机之犹秘，且论五行之颠倒，述水火之流行，明药材之进退，体日月之循环，余前所著三篇之文尽矣。今虑夫学者未明，故为此书。

此书者，直地天机，动见毫发；化顽石而成金，点瓦砾而成玉。不啻过也！

夫两目为役神之舍，顾瞻视听，神常不得离之。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而去。两鼻为劳神之位，随感而辩薰莸。辩之者谁？神也。使耳、目、口、鼻皆如眉，则神岂不安而全之？夫如是，则不为后天也。

亦不劳修炼也。大抵忘于目，则神归于鼎，而烛于内。盖绵绵若存之时，目垂而下顾也。忘于耳，则神归于鼎，而闻于内。盖绵绵若存之时，耳内听于下也。忘于鼻，则神归于鼎，而吸于内。盖真息既定之时，气归元海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎，而合于内矣。

口诀：鸡能抱卵心常听。

或问金丹之道。耳、目、口、鼻固亦得闻之矣，心固不言可知也。肝、胆、脾、胃、肺、肾，无用之物也。还亦无用之中，而有功者也？予答之曰，此固已到而后加其理，但余誓以无隐，夫何隐之有？吾初从师，亦叩矣，师赠我以诗曰：

五湖风景阔漫漫，鹭立沙滩宇宙宽。

画出枉劳君指点，异时游到尽堪看。

余初未达此理，后到此田地，始信师言之不我欺也。

今以师不言之旨并言之：

夫五行之用，不可缺一。故绵绵若存之顷，脾气与胃气相接，而归于心缕。肝气与胆气相接，从大小肠接于肾缕。肺气伏心气，而通于鼻。是气也，肾脾定之余，元气周流，自东而西，自南而北之气也。而南乃气之会也，气合而归于此。却自夹脊，直透上、中丹田，而降于肾腑。两肾中间，有治命桥一带。故寒山子曰：“上有栖神窟，横安治命桥”者，此也。气降至于此，阳气盛而上冲，与此气相接于一，则固围于鼎器之外。日用之，则日增经营之力。故鄞鄂之成，肇于此也。忽然有一物，超然而出，不内不外，金丹之事，不言可知矣。一半玄之，又玄一半者，何也？曰，金丹之上，到此则一半矣。○超然而出者，乃玄关一窍也。其大无外，其小无内。○有形之中也，○无形之中也。先就有形之中，寻无形之中，乃因命而见性也。就无形之中，寻有形之中，乃因性而见命也。先性故难，生命则有下手处。譬之万里虽远，有路可通。先性则如水中捉月，然及其成功，一也。先性者，或有胜焉。彼以性制命，我以命制性，故也未容轻议。用力到者至，知其然也。未见，不必存之以有，恐至著相。

或又曰：“子画图中多有窍，何也？”曰：“斯窍也，非采取交会图之窍也。盖一阴一阳之谓道，往来不可穷。用之，则充塞于一身之中，是此物之作用。不用，则归藏于心田之一，了无形像。然则何物耳？○○，意之主耳。左属阳，右属阴。到这里，方是返太极处。曰，返太易者，自太极。返太极者，自太和。致太和者，自阴阳始。故曰，阴阳和而风雨时，嘉禾生者。譬之若此。大衍五十，天数一，地数二。天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。阳奇阴偶。天数二十五，地数三十，合而为五十有五。大衍之数五十，去五

以象五行者，后之鼎内外 是也。又就其中克一，象太极之不动，其用四十有九。又就其中克一，以为鄞鄂，其用四十有八。学人行炉鼎用火之法，以四卦为主，以六十卦为用，存乾坤坎离也。又以大衍图求其象，则循环之理明矣，周天之法泄矣。如或未明，更请看炉鼎图论云。”

蟾光论

太虚寥廓，皓月灿然。雪浪翻腾，金蟆吐耀。人见月之所以明，而曰金格盛，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，喻坎官也。金蟆者，喻一点真阳之窍也。元性喻月，性之用也。

性之初见如星大，园陀陀、光烁烁，未足以见性。但气质之性稍息，而无性略见。如云开则月见，顷合则亦然耳。至于不时时存之，则可没，与见未见时无以也。

故金丹之士，才见此物分明，便是元气产矣。遂以而用之，譬之见贼便捉，毋使再逸。然以之收于鼎器之中，而一点元气之真，终不可得出矣。

以丹田为目，以心动中元性为月，目光自返照月。盖交会之后，宝体乃生金也。

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，于 望，而三阳纯矣。三阳纯者，是所谓元性尽现，即前谓无形之中也。一阳纯生时，但觉吾身有一物，或明或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生者，则光不在内、不在外，但觉此身如在虚空。亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月，常能如此则禅定也。但丹士若生于有，而不能采真空，而以无为用也。

既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归丹于鼎，混精气而为一，所以为半矣。更说他后一半底道理。月既望矣，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，三阴乃性尽归于命也。性之全体见，绵绵若存之时，则性反乎命内矣。方其始也，以命而取性，性全矣。又以性安命，此是性命天机括处。所谓性命双修者，此之谓也。

天机至密，无尽泄矣，到此际则金丹之全世。始于火候，凡一日用度，则一日养之。百日之功，而婴儿产矣，故吾以月为之喻，取其交会相照之理也。月明实本于金，金之性实出于月。百炼愈坚，万劫不坏。盖金，日也。月性也。火，日气。金入火而复于元性之真，可以炼成至宝，号为金液还丹。故修丹

者，始焉取金。为金生水，交合之理显，而籍土以成之。故城廓基址，元始非托真金药，而固济提防之。炼成纯金，故曰金丹。

炉鼎图论

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，是为炉鼎。阴阳为炭，以烹以炼。

夫黄庭之在身上，交会之顷，乃元气立之际。此时正开，而丹落于其中，逐固之。所谓水银实葫芦里，闭塞其口，置深水者也。水银，铅汞也。葫芦，黄庭也。深水者，水犹气也。闭塞黄庭，隐藏丹母，而置于气会之地，达者审之，得其趣也。虎啸风生，龙吟云起。蟋蟀吟秋，蜉蝣显阴。万气归鼎，而封固愈密，烹炼愈坚，此炉鼎之所以有也。

万卷丹经要旨，图画立象，本使人得象忘言。后之学者，皆泥象寻真，各求诡论。岂知夫至道不繁，枢纽阴阳而已矣。如以天一生水云云之数而言者，此亦不过明水火之流行耳。如以四时八节而言者，此亦不过喻天地、阴阳消长耳。秘其母而言其子，故知之者鲜矣。

用成今所以著为此书者，皆弃枝叶，而言本根。本根有而枝叶自芳。盖古人不欲言，而余言之。道中君子，宜体此意，毋以小道观焉。依此而行，神仙可立跻也。

或问，炉鼎之体明类，炉鼎之用，亦愿闻焉。天地间百卉、草木，万类散殊。冬至之后，阳动于下。则枯水重荣，百草萌芽。蛰虫奋发，万类熙怡。造化岂有心而生万物？万物亦何心而望造化？盖一气之动，万类感而然耳。天何心哉？物何心哉？至于百卉，花开结实之际，正药物循环之时。落叶凋芳之际，正药物归根复命之时。可喻古人警药物产、降而成丹，莫有出于此者。但不可泥于无心，使其自浮自沉。亦不可泥于有心，而驱驰逐火。但绵绵若存，知其无，守其有。知其白，守其黑。静中行火候，定里结还丹。赠之以中。

神室图论

神堂者，元神所居之室，鄞鄂是也。人知立鄞鄂之造化，显然彰露矣。仰不知有室而无主人，何取其为室哉？然主人虽无，

而主人之胎，亦在乎一室之中矣。如怀孕然，十月之间，母呼亦呼，母吸亦吸，但气未足耳。气足而形完，一点灵光入于其中，则攸然而生。啼哭锵然，纯乎其人矣。此乃鄞鄂成，而神归于室之时也。神归其室，则所谓得其一，万事毕矣。

盖交媾之后，神光垂，而烛乎玄珠矣。精华升，而产于玄珠矣。真铅则元气矣。精、气、神亦先有胚胎在其中矣。火足气充，则元精、元气、元神尽合而为一，故婴儿产矣。婴儿岂自产焉？火炼尽群阴，而胎始脱，到此方是产婴

儿。

吾尝谓古人画炼丹之图象⊙，○固鄞鄂也，此一点安，逐不知安一点于中之道。暂结终散，猛火空烧，而离坎逸矣。夫此一点产于外，而顺于后天者。一生二，二生三，三生万物。皆从此。常人为之，志士反焉。逆之而产于内，则长生久视之道存矣。

岂非归根复命乎？命复归根之由，深根固蒂也。深根固蒂之道，自澄心、遣欲。澄心之理，屏视去听。如孔子曰：“非礼勿视，非礼勿言，非礼勿听，非礼勿动。”此便是真实道理。但德教欲行于世、用于时，故以礼为之防。

所为安心者，喜、怒、哀、乐各等耳。忠、恕、慈、顺、恤、恭、敬、谨，则为真心。修丹之士，则以真心亦为妄心。混然返其初，而原其始。却就无妄心中，生一真心。奋天地有为，而终则至于无为也。若释氏之所谓真心，则又异焉。放下六情，了无一念。性地廓然，真元自见。一见之倾，来往自在。盖静之极，至于极之极，故见太极。则须用一言半句之间，如死一场，再生相似。然后可以造化至机，而为不生不死之根本，岂易窥其门户耶？

火候图论

《易》之为书，三百八十四爻。火之为数，三百八十四铢。故舍乾坤以为鼎器，坎离为药物。

之外，初一、用屯、蒙。初二、用需、讼。初三、用师、比。初四、用小畜、履。初五、用泰、否。初六、用同人、大有。初七、用谦、豫。初八、用随、蛊。而金计半斤。初九、用临、观。初十、用噬嗑、贲。十一、用剥、复。十二、用无妄、大畜。十三、用颐、大过。十四、用咸、恒。十五、用遁、大壮。十六、用晋、明夷。十七、用家人、睽。十八、用蹇、解。十九、用损、益。二十、用夬、垢。二十一、用萃、升。二十二、用困、井。二十三、用革、鼎。而水半斤。二十四、用震、艮。二十五、用渐、归妹。二十六、用丰、旅。二十七、用巽、兑。二十八、用涣、节。二十九、用中孚、小过。三十、用既济、未济。顷刻而周，周而复始。自日月运行，一寒一暑。天地氤氲，万物化醇。倒造化，翻乾坤。窃宇宙，盗阴阳。达天地之至道，始可与言此也。

或问乾、坤、坎、离之体。

曰：“周天火候之时，坎离交矣。坎离交，则乾坤交会矣。夫天道下降，地气上升，乃乾坤之用也。坎者，乾交坤也。离者，坤交乾也。其他卦象，不过设体耳。亦不可泥象寻爻，而火候之法始见。”

又曰：“似子言之，不过范围天地，运行日月而已。而炉鼎图又列八卦于鼎中，火候图又升五位于泥丸，布平桥于卯酉，何也？”

“天机固不容泄言，既至此，隐之何为？且河出图，洛出书。天尚自泄，况千人乎？”

客曰：“止。余闻泄天机而殃及九祖。”

“独不闻度一人，而福及九祖乎？吾以吾之丹法，尽底无隐，而传于有缘之士。苟有信士，一人为仙，某岂无功乎？”

客曰：“子之用心，非某能知及之。”

曰：“是炉也，是鼎也，乃进火，进水之理耳。水、火无过一气耳。气之升也，吾以心接之，即火也。气之降也，吾以静待之，即水也。此绵绵若存之时，子午进用之功也。斯时也，方是偃月炉具之时。夫性见则气生，气生则金生，金生则气多，气多则金愈旺。此二者交相为用也。金旺于中，烛破浮云。露出一勾真性，如月之明，乃偃月炉也。存养之义，则金气盛而全尽，烛见一轮明月，乃全性也。既见全性，又返金性，则吾身皆真性、命为之主。此用火之时也，盖二者未融为一，而用火炼之，炼作纯金也。包含性命，通体皆阳。浮沉自在，爱日恋月，好游顶门，时至道成。奋厉而脱，霹雳一声，身非我有。吁嘻！人人可以如此而成功。人而自弃之，若是可哀也哉！余见总篇，方其九转既周，沐浴已竟。火力终焉，一星不灭。故动一风以吹之。巽风者，鼎下之片缕耳。阖则为乾，辟则为巽，阖则为嘘，辟则为吸。何以能开辟？亦无非一意使之然。”

或曰：“巽，西方之位。以子所言，巽乃中宫。毋乃反乎？”

曰：“西方者，巽之用也。中宫者，巽之体也。吾自心生一意，而降于巽位，其象始辟，则吾言实兼体用而训也。继之以乾。乾：金。而火乃金精，故遇而炎火张设。须坎以抑之，抑之而不能止，则有反攻于下之患。故止以艮，而又嘘以巽。巽上一画属阳，止火非阳不行。故遇震而稍焰，遇离而复炎。又止以坤。坤，水也。火从水起，如遇其兑。兑，又西方之卦也。故自尾闾，徐徐升上，而至泥丸。顶为天门，为正午之地。午属火，遂加煌。又接之以心。心，火也。接者，神也，乃神火也。又加煌。至卯酉，若直下则刑德临门，危其大哉！故一立而各为二道。今日之卯酉，昔日之坤、艮也。火，气也。气降而复升之理，故归于肾府，化为真水而用之。盖文火性柔而难化，遇卯木必克土。遂以火克木，则土不受克矣。武火性强而易化，降自酉。酉属金，金生水，归于鼎。”

曰：“何谓文，何谓武？”

曰：“文火自三关上至于天矣，武火是午宫与心火也。大凡火候，只此一场，大有危险。丹士宜一战而胜，则天下定矣。平日周天火候，切不可以为则也。然此亦不可执著，彼亦不可执著。”

庆云开尽现鸿蒙，仿佛空中见祖宗。

风定七星还在水，依稀残韵上飘空。

阴尽图论

张子一日坐于幽室，形忘气化。倏然两耳风生，始如秋蝉鸣隔岸之翠柳，终焉若闻九天之箫。韶韵恍然，有一人立于旁，耳、目、口、鼻与张子无异。指张子而骂曰：“吾自太易以来，为子所役，略不瞬宁，何罪于汝？”

张子不觉失笑而无声，默谓之曰：“来，吾与尔言。汝言固是，但尔为我苦邪？我为尔苦邪？姑坐以叙。”

曰：“我先以来，本无事。与子同居之后，寤寐亦相持。移像累劫，而不自如。置我沙漠、风霜之地，既令我归东，又令我归西。种种相魔。自顷以来始蒙慧以室庐，养以调息。美则美矣，但晚也。”

张曰：“非吾之过也，乃六欲之贼使之然也。子微而隐，彼显而彰。否知有彼，而不知有此。譬之瞽者坐舟，但知舟之日去千里，而不知撑者实劳也。使不欲舟行，则撑者暇矣。”

似张者欣然曰：“几失君！吾有百炼之坚刀，可同剿此贼，而去其根后，同入规中时，然后行，独步金阙。”

张子曰：“唯唯。”

见黄光四进，五色焕然。观者听其言曰：“去贼之道不宜急，急则反受其敌。”

始然力不胜，其祸乃可必。纵放任余心，守之常将息。或作狡诈形，视之常无尔。一战定三清，万魔俱屏迹。

总论金丹之要

夫人之身，大而则可以取象天地，包容万汇，变化莫测，灵通玄妙。百姓日用而不知，故金丹之道鲜矣。

夫金丹之道，贵乎药物。药物在乎精、气、神。神，始用神光，精，始用精华，气即用元气。精非气不盈，神非气不充。精因气融，气凭精用。气因神见，神凭气用。

且以吾身之天地言之，自太极既分，两仪判矣。两仪生四象，四象生八卦。八卦立，而天、地、人之道备矣。天以动为体，地以静为体。天地之气，往来不息，而日月行乎其中。盖父母媾形育我之后，始生脉络也。自形完之后，始生缕络。反若元性之虚无，谷道筋条，殆似草茅之郁茂。此乃之先天气，为先天之道，此金宝之至言也。

宜守之以中，则庶乎道路通畅。盖人受天地之中气以生，所谓命也。得天地之中气以生，遂可为人。我以身为天地，亦宜执其中，而为造化之枢纽。中

者，有三中：心中意、脐中鼎，肾中炉。三中之至切者，心中意。脐中鼎次之，肾中炉又次之。此三者，自金丹之始至终，不可须臾离也。

大凡金丹之道，学者寻五行。其末矣，当知夫交会之际，恍惚杳冥，痒生毛窍。金之本情也。逸像和畅，肢体柔顺，本之本性也。铅本火体而金情，汞本水体而木性。无他，水火者，铅汞之体也。金木者，铅汞之用也。铅汞凝结，光华会合者，意也，意属土。五行既全于鼎器之中，物以类聚。五行又坏列于鼎器之外，内外相感而丹始成。形状黍米相似，非青、非黄、非黑、非白，不可得而名状也。到此际，又绵绵若存，清静无为，自然现出百般妙用景象。肾水合精水，目玄膺流下，谓之华池、神水。虚无之中，白雪生而黄芽长。只绵绵若存之顷，亦悉归于鼎器之内。是大药不离精、气、神，要认始用药材。

又精、气、神之所产也，非使用精气神也。今有一等旁门，自作自是，而精、气、神受役之不暇，奚能产药也？

精、气、神三者，孰为重？

曰，神为重。金丹之道，始然以神而用精、气也。故曰：神

为重。神者，性之别名也。至静之余，元气方产之际，神亦欲出，急用定以待之。不然，是散而无体之体也。苟夸出入，必为大道，则难不可为？夫神不疾而速，不行而至。师言曰，神之妙用无方而有限。若得其道，可以出入，切不可纵为良深。盖收于内则可，岂宜纵于外也？夫神出而依林木以成形，阴未尽也。将出之际，多异景。日光烨然，从目出也。鼻气或吸，从鼻出也。耳闻清音，从耳出也。独不可从口出入者，何也？夫口，五脏之气所会也。神弃精气而窃出，避气盛之地也。神、气、精常相恋，神一出，二者无依焉。故神之出也，有害无益。日居月诸，照临下土。丹士逆之为用，顺而为火。

夫火循环，九转中九转。九转初生，旺于第一转。伺气尽，又第二转。余亦如之。至于九转周足，遂迫于鼎。故用前进火工夫，谓之真阳而战群阴。请明言之：

人一身皆属阴，惟有一点阳耳。我以一点之阳，自远之近，转之又转。战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：“龙战于野，其血玄黄”。至于阴尽阳纯，而丹始能升于泥丸。决然奋厉，真人于斯而始见矣。金丹之道如此而已。更有言不尽底。”

丹之初成也，交会之际，未免借阴阳二以成之，后则渐以阳火炼成纯阳之体。故自强不息，乾道也。丹成矣，故凝神以成躯而成仙。丹之初成也，籍五行以成其用，后则渐以真金养成纯金之体，故通体之光金色也。金变日色，故光。金象日，性故刚。故曰金丹，又曰金仙。

幻体虽假合之物，修丹之士须籍以养丹基。譬之地也，城池固，则外邪不能入。故绵绵若存之顷，脾、胃合为一脉，而围丹穴之左。肺、肝合为一脉，而围丹穴之右。真气微至，则环手脉络之中。故近丹，而气可得之以化至宝。

举其一，可知二。然亦无为自然始，举是以明矣。夫无为，无有力也。夫人之一气在身，由念而动。譬之握拳，念欲开而五指伸，了无挂碍。学人达此，于采先天一气之时，行一真念，采一真气。按图观象，落在黄庭，其理一也。穷冬调剥，必得阴阳交泰之后，乃生万象。学人达此，当知交会之后，不期药物之产而自产矣。

金之在水，其耀夺目。金之在上，土能藏之。盖产于幽处，而隐其明处也。丹之居鼎，犹人君之在位，百官称职，其国自安。火候药物，各得其宜。

第一转，产药于东，而降于西。以心为斗柄，斡旋其机。故行二十度而魄满，又斡之二十度而魂满。则火之魂，而水之魄立，而神用大矣。他转如之，举其要以明学者。言曰：

斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁杓自移动。只要两眼皎，上下交相用。须向静中行，莫就忙里送。

要无形图与他看，一气周流归故宅。金丹何事却成功？

至道本不繁，庸人自生事。我本遇师传，三嘱咐深秘。

何故尽图并立论，毫厘说尽鬼神惊。咄！地狱不囚传道者，教存经籍度三师。

次第秘诀

坐静打顽空，抑息，守己生时。

闻命气冲和，待气动，方可如下行。

存归，然后就上二窍，直冲五星。候见地，则放静，又观心。放下了一段，候再见明，一阳真气产矣。

采取交媾，绵绵若存。小光透，用机出入，开道一回，然后方行子午。大光透，用机出入，破顶一回。

此是后上前下，此后并系尾闾五星。于三十日见，用机出入。

上弦十五日足见机。大凡三遭望、七十日左右见机。下弦日数足，只下明鼎，内晦用机，再朝天径。

以太和返太极。以太极返无极。

否 泰

动静之机，气盛则仰之以静，气弱则助之以意。

火候秘诀

丹居鼎内，上水下火。心动属火，静属水，乃水鼎也。○静属水，动属火，乃火鼎也。

阳在鼎下，曰水鼎。升于鼎上，则火鼎也。阳火是外炉，外炉起火，存于气穴。黄庭正在气穴之上，气穴乃内炉也。内炉有火，近鼎常烹，此绵绵若存也。火长进于下，则不可坐。至于子午二时，午进火，子进水。阳生，不以心忧，接之以意，斡归于右，转降于左，存入 ，反是则进火。

或曰：“敢问九转之功。”

曰：“三月火候乃九转。”

“第一转：

初自肋边左右，存为火道。自阳宫起，自右边，到肩横过正中凝住，却自左边送下。逐绵绵若存，宜静不宜动，宜徐不宜急。曰，扇火急则伤丹。此每日子时之功也。

“第二转：

自肋边进一寸二分，目前法。此丑时之用功也。

“第三转：

自肋边进五分，用法如前法。此寅时之用功也。

“沐浴：

卯时火起，取丹计四寸，有缕二条，止为火道。脉透鼎中，故火起不用目，不用心，以意斡之右转。取横与鼎齐，正缕地也。遂大静火，遂为水而归于鼎。丹逐沐浴，绵绵若存。

“第四转：

进一寸，用法如前。此辰时之用也。

“第五转：

进五分，用法如前。此巳时之用功也。

“第六转抽添：

进五分，火自下与午时心火顶火俱旺，故阳生，小抑之，抽也。再生，则火微矣。直上于左而横过，恰值心。遂逢心火而共降于右，若下火不抽。上逢心火。

“第七转：

过五分，用如前法。此未时之用功也。

“第八转：

行左降右，取丹方一寸。未时之火道，皆是阴之道也。火力过而衰，值申道，亦阴道。无他，心上道，阳道也。心下道，阴道也。二时火皆从阴过，至酉而始。金旺。故静以待之，火为金

液而归于鼎，丹遂沐浴。卯沐浴乃益汞，酉沐浴乃益铅。

“第九转：

取金丹五分而已，顷刻用而即定以待。

“第十转：

用巽风起火，行运火之法，见火候之图。”

后跋

托秋毫之末，大宇宙之总者，神也。运一元之母，成万物之形者，气也。本灵源之液，润八荒之津者，精也。三元混而回生转杀，一极立而返本還元者，天君之妙也。天君者，心之谓矣。玉清金笥宝篆金宝内炼丹决之书，此青华君之神文、《悟真篇》之扃钥、张紫阳剖玄露妙之心传。诵之者，得之于心，忘其心，得之于神，忘其神，得之于太虚。诚三光之领、五气之纲。能死能生，能无能有。含赤子之德，宰万化之宜。先天先地之妙，于是存焉。是妙也，志不迁于物，形不老于人间。超生死无干之地，了鬼神莫知之机。斯文之要哉！故跋。