

泥丸李祖师女宗双修宝筏

第一则

泥丸氏曰：女功进步，初则止念，继则调心，念止心调，便可从事按摩矣。法忌避炎就凉。盖女以血为本者，其性偏阴，阴性喜凉，不假按摩以微行气机，则易沦入纯阴，阴则凉，凉则冰，如不加以动运，酿成痰凝血瘀等病，而功难行矣。然须从止念调心始。女属坤，而坤藏真火，火伏则吉，火发烁金，不调而运，金遭火逼，则有翰音登天之象，故女修诀惟从止念调心始。止念调心，功不厌多，亦不忌久行者，静中有动也。

[太虚氏曰：念止则气纯，心调则气和，续行按摩，则有阳发之机，虑或机郁躁生，故复示戒。且凡女性喜凉恶热，而初得止念调心和气，中或遭机郁躁生景象，必起提灌真阴之念，此纯阴涵聚之由。盖静则阴凝，不动则阳郁，初学必有此弊。不知推究发躁生烦之由，遽求得凉快一时，误知！必须加功，用运气机之法，气行则躁自释，不悟此而求其效，适更增病，此又痰凝血瘀之所由致也。故切戒之。法惟续事按摩者，正以杜斯瘀凝之窠。又以人情乐功喜进，或致按摩过猛，地火焰腾，凡火从之，则有烁金之弊，故有翰音登天之戒。翰音者，酉禽也，逼之极，则飞走上登，故又申说止念调心之妙。盖示此则为女宗澈始澈终之要诀云尔。]

第二则

泥丸氏曰：女子精修，以阳旺为始，而以阴格为终，此法至秘，知者鲜矣！迷者循修男诀，智者趋向禅宗，亦克自证一果，得有立亡坐化之效，不知仍沦鬼趣，离道远矣。盖女以血为本者，血旺则精盈，心凉则生血，古云液血之炼、血精之化，还仗神清。血无液化，液失神烘，液泥成痰，流注脾胃，蒸升着肺，散流经络，百病猬生，五脏被灾，六腑遭厄，故古丹诀，必先息心。心息定而神清，心斯凉矣。故必当俟心凉液涌，然后念注乳溪，加以用手旋摩，务使气机洋溢；次举两手分旋其房，亦惟俟此氤氲周绕，更觉暖气后烘、双关得有烟焰，势逼透关，满关泥液，分注乳溪，一如泉涌；旋以真意，导入南洋，寂而守之，约有四九之息，舍意一松，觉此个中，油然而降，分注两腰，左右盘旋，各约神息四九之数；乃一意引聚脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九，察吾尾闾，暖气后穿，如或势缓，可甩提缩二便法，自得穿尾升脊，上过昆仑，降注泥丸；觉此泥丸，宽广如海，自可停留涵育，既而降注华池绛阙，大地阎浮，露珠沛洒，混忘所事，但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽，此中滋味甘香，气神充和，三田一贯；已而玄况四塞，急

须内顾，顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无，隐隐凉气袭人，氤氲四塞；忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如，我总一念不动，忘境忘情，忽现金光万道，细雨如珠，随光下注，左旋右转，化成皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。泥丸氏曰：此际急须内省此身，斯时以气爽神清，遍体和畅为得，得则全身照凝片时，以意注牝，觉得此中恬泰，是矣。遂复摩手摩面，运神绕腹，双耸轳轳，俱各行四十九息；徐徐扭腰，摆洒膝腿，坐点趾尖，各行二十四息而止。行之百日，日行三次无间，天仙根基立矣。

[太虚氏曰：此则大略，古名上天梯，大道丹诀在是，只欠末后大着，后之学者，务先熟读，字字体去，息心默会，日十百遍，则行功时，如入熟径，不为境迷，纵或现象稍异，而层次井然，切戒学者持作《西游记》看过。盖男子丹经，汗牛充栋；女子丹经，世少全册，得如金华直指一十八则，已属不传之秘，得此指南以合参之，坤道天仙秘诀备矣。若仅得夫直指，地仙人仙而矣]

第三则

泥丸氏曰：男子双修不用鼎，用鼎终非得道人，添油乃小术、非真诀，真诀三才为一身；女子双修总一般，无含三有育成丹，个中真一如仓粟，造化为炉熟任餐。又曰：可知世有无遮会，种子原来遍大千，假个坛场作炉鼎，卢能去后失真传。又曰：吾说此偈，天龙八部，应各惊骇，谓吾饶舌，恐遭玄罚。而我畅言之者，盖承玉清神母懿旨，谓惜大道绝传，曾敕不二圣姑，郑重宣示，口以授我，意在直泄，毋复假名易号，重误后人。其说曰：孤修非至道，同类自相须，身外有身者，形忘堪事诸。其诀曰：“乾元得自顶，坤元失自牝。人元遍大千，三元一心领。不外心寂虚，不外身无梗。动静合真常；我无元自并。元并一亦并，一元即情性。情乃性之元，性为才共禀。能无元一化，自超无上品。”是乃玉清神母之懿旨、不二圣姑之口授也，能者从之。

[太虚氏曰：同类相须，太极之理，是即所谓二五之精，妙合而凝也。《悟真》内外，全部《参同》，所言只此一理，世人误会，乃有三峰之秽行，今得师训，千百载心传始白。炳何幸而得授。（炳乃太虚翁派名也。）世何幸而得明，是为男女二宗末后大着。第非具有慧力，鲜克有终者。炳味宗旨，法惟无我，乃能无物，物我两忘，真一乃现，真一已现，循一以持，一自相溶，化化生生，无穷无已。个中皇道，莫如无遮佛会，丹书所谓生龙活虎，遍满虚空。炳于斯会见之，然须一循古制，乃无侮吝。以斯会也，其义至密而迹至显者

，切莫误会。夫所谓密，密在一心，有得有失，人莫得而知者是；其所谓显，显若市聚，行行止止，纤毫无隐者是。惟其则法乃尔，故能不为世忌。噫！哲人心苦矣，哲人之见远矣！]

第四则

泥丸氏曰：然，古圣有云，凡质不化，了道无期，功行不圆，证果无日，躐等而进，适证岐迷，不圆而证，下品小果。学者凜此慈示，须预炼得法身坚固，则有受煅之基，此基不立，未可与言上则也。上则所事，纯是化功，而步步起自色身，是乃寓虚于实、即实致虚之作用。天仙功法如此。

[太虚氏曰：法身者，身外之身也。夫此一身，非存想所得有，非法炼所能成。其诀则借假修真，其加修不外色身，诀惟炼此色身，内外贞白，是身非身，非身是身，所谓功举则身无，功停则身有。方其无时，一切寒暖觉非我，一切痛痒觉非我，所谓觉而勿着者是也。如何得能，法惟神宅虚无，身不为身，则能之。能识真一，一外皆幻者，更能之。如是炼至无远无近、无内无外，则更进矣。加修至夫无去无来、无入无出，则真造夫无远无近、无内无外也矣。再能加修夫无起无灭、无动无静，斯真无来出入矣。如是，则已具法身净境矣。然不外于色身中讨者]

第五则

泥丸氏曰：真阳之言是。(真阳，太虚氏之号，为泥丸氏所赠)。如是精修，法身自具，如是不退，身外有身。汝须知，古哲必藉末后大着以了道者，乃是了道中之捷径耳！盖以一身之真阴真阳有限，从而炼之，不外后先互煅。平时炼得此诀，非无日增月累之效，无如一身后天凡累，亦有日生月增之势，纵能勇于精修，而遭大厄者古今不少，良可悯也。无他，总缘一身之真先，多寡可计，而一身之伪后，滋长莫测，况修不自童真，沾染破败，人人难免乎？汝于此，可为世人惧矣！

[太虚氏曰：饮水饮汤，冷暖自觉。苟其法身已具，所谓调护之诀，收放之宜，无劳访得者，固已有内验足审也。即或法身未具，所谓调护之诀、放收之宜，亦只宜于一身中寻其消息者，亦不外乎塞通升降、寒温燥润也。于此而施其则法者，夫岂外乎塞者通之、寒者温之、燥者润之，循环颠倒于其间乎？其大旨，以专以柔，不为物诱，调基心炁，一其气机，知此身为寄器。凡夫按摩提缩与诸存运频加者，不过灵活其气机焉而已。苟其炁机已灵且活，法惟

专柔为主，念起即化，一收即休。慎毋骑牛觅牛，收不知休，是名头上安头。即如通充升降、温凉平润等验得之，皆忌粘滞，亦犹收当知休之义耳！准此以修以养，万无脱毙之虞也。炳见如是]

第六则

泥丸氏曰：然，汝言是。女之神飞，男之精泥，皆缘头上安头之故。盖神之所恋者，精也。神凝精平则安，精涸神孤则飞，不知者谬为蜕化，大可哀也。于是可知过行按摩存注之非，其故何哉？女子内阴而外阳，卦义属离，而真阴每随月信漏失，故静胜动者吉，动胜静者凶。男子以精为本，女子以血为本，精以暖旺，血以凉生，知此，则知所以养矣。女功之不废按摩存注者，其义有二：一以通其气机，则经络舒畅；二以炼其津液，不使液滞化痰，而液乃化血。古哲谓以静存为宗者，亦有二义，君安臣庶安，则神清不飞；又静则慧生，不为欲搅，而命得保固。此则一己双修之诀也。气机既舒，志意净寂，加之以充和，继之以贞白，日计不足，月计有余，踵而事之，一旦证夫身等虚空、三田一贯，惟觉肢肢节节窍窍光明，功修至此，一己之身、外身具矣。果能踵事不退，神足气充，念不外驰，则神不逐念，血生必旺，真阴亦足，气精自有弥天塞地局境。然或逐念腾飞，便堕二乘，丹书所谓阴神出壳是也。学者不可不戒者也。

[太虚氏曰：炳尝闻诸夫子，神者心神，守而不飞者，恋精而守也。精一涸，则神飞矣，精者肾精，精之不泥者，得神以御耳！盖此泥精，尚非元精，乃是液类，身且未成者是也。真神一离，斯精乃泥凝矣。《易》曰：一阴一阳之谓道。偈曰：半斤八两始成真。又曰：孤阴不生，独阳不长，乾坤坎离、震巽兑艮、地天日月、性命男女，一阴一阳，循环终始，谓之常道。修或一乘，感或一偏，便成弊政。又曰：大凡人之初修，惟在一身中求配合，而第有先后之后，先者曰真，后者曰假。原夫假育于真，真亦名假，假返于真，便亦名元。采或失时，或着色相，便落旁径，即成凡幻，大足为患。然犹有救。其最烈者，莫如孤修功足之候，感入杳冥，而念或一偏，则格致亦偏，虽求中止，事不及矣。女则神飞，男则精泥，可不慎哉！噫，要知崔公《入药镜》“是性命，非神气。”曰神曰精者，犹如黄叶止儿啼也。不识真金，焉辨黄叶？钟祖有言：四大一身皆属阴，不知何物是阳精，有缘遭遇明师指，得道神仙只事身。又云：有无交入为丹本，隐显相扶是水金，莫执此身云是道，独修无物是孤阴。合之师示，盖有所谓真种子者在欤！然不外于此身求者，其旨玄矣]

第七则

泥丸氏曰：然。《道德经》云：有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，强名曰道。又云：恍兮惚兮，其中有物，杳兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。盖此一物，闭在形山，古人有言，不在身中求，不在身外采，恍恍又惚惚，似在虚无杳冥之间，而不外乎玄关一窍。此一窍也，其大无外，其小无内，思之不得，运之不开。法惟身等虚无、万缘放下、空忘其空、寂忘其寂者，神自入彀、炁自内出。气体氤氲、无头无尾者，是此物之发现、身外身之始兆也。此窍不开，纵能断龙神化，尚是黄叶之幻有幻无也，何得谓之结胎，何得谓之入门？前则所示，尚是黄叶，非真金也。

[太虚氏曰：按摩虽妄，弃之则气机不通；注想亦诬，废之则炁精不足。踵而上之，修至有物无物，而师意犹未许为究竟者，以犹是这边事耳！虽然，这边事尽，那边易通；那边未通，机隔重山。其通也，以念引之，油然沛然，四邻自至。故虽隔山隔湖，而气机之通，有如覩面。其法惟何：闻之师云：放光以引之，摄心以俟之。若彼升我降，彼退我归，会而已矣，无益也。法惟于不寂中，寂然不动，虚而善受。气机一到，觉有谐畅之趣，仍自寂然不动，以意包摄之，深藏内炼，由坤达艮，乘槎入汉，觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。于斯时也，戒杂人意，或慕或疑，念起立撇之，觉有一种气机，油然充塞于中，无有内外，无有边际，倏忽之间，变态叠现，难以计算，莫之能绘，莫之能说。然亦有寂无光耀、黑漆成夜者。是皆谓之玄影，又名彼岸圆象。实则彼我圆图，谓之《华严》、《楞严》、《法华》三境，三山、十洲玄景。其实彼我化工之气机，彼岸非彼岸也。而彼岸得证，又不外此。师云：某尝质诸清静元君，元君曰，如是如是。又曰：男功何独不然]

第八则

泥丸氏曰：偈有之，翻来覆去乾坤事，二炁交精合艮金。又曰，鹰拿燕雀，鹞打寒鸦，细中之细，妙中之妙，而不外夫知白守黑、知雄守雌，又岂外夫存无守有也哉！

[太虚氏曰：《道德》、《南华》，非女子所能日诵，《清静》一经，读之宜熟，内则宜崇，唯《坤宁》、《贞一》二经软！盖性不彻者命难存，戒不严者功不笃也。味师引偈，其义隐奥，诂易测核，虽沐揭示上上法，凡女何知，依然洋望，天下比比也。盖含全部火记于中。熟读《黄帝阴符》，参看《

龙虎》、《参同》、《悟真》，乃可与言是则也。炳为略示端倪，曰：翻来自覆去，其事有循环。识得一中一，参参一在前。都来只二炁，精交影万端。身无一乃现，能包彼大千。大千影灿灿，灿灿是彼元。不为元引去，元始即吾元。元元不一一，一一一无全，寂然不撒手，功夫岂等闲。雀燕由渠燕，鸦寒亦听寒。不饥时不到，时到任吾餐。是为妙中妙，玄中更有玄。白知故守黑，浑望得大全。间渠何得尔，极无极具焉，师之精义盖如此，虽然，有无自相生、取舍须循一也。色身不化，百事无成者]

第八则

泥丸氏曰：偈有之，翻来覆去乾坤事，二炁交精合艮金。又曰，鹰拿燕雀，鹞打寒鸦，细中之细，妙中之妙，而不外夫知白守黑、知雄守雌，又岂外夫存无守有也哉！

[太虚氏曰：《道德》、《南华》，非女子所能日诵，《清静》一经，读之宜熟，内则宜崇，惟《坤宁》、《贞一》二经欤！盖性不彻者命难存，戒不严者功不笃也。味师引偈，其义隐奥，诂易测核，虽沐揭示上上法，凡女何知，依然洋望，天下比比也。盖含全部火记于中。熟读《黄帝阴符》，参看《龙虎》、《参同》、《悟真》，乃可与言是则也。炳为略示端倪，曰：翻来自覆去，其事有循环。识得一中一，参参一在前。都来只二炁，精交影万端。身无一乃现，能包彼大千。大千影灿灿，灿灿是彼元。不为元引去，元始即吾元。元元不一一，一一一无全，寂然不撒手，功夫岂等闲。雀燕由渠燕，鸦寒亦听寒。不饥时不到，时到任吾餐。是为妙中妙，玄中更有玄。白知故守黑，浑望得大全。间渠何得尔，极无极具焉，师之精义盖如此，虽然，有无自相生、取舍须循一也。色身不化，百事无成者]

第九则

泥丸氏曰：善哉，汝说也。语有诸：欲事超凡、先净凡思，继空三界；而不愆内则，不媚鬼神，孝敬慈祥，无违夫子；柔顺利贞，不违坤道；动则循理，静则释如；寓道妙于执箕执帚，悟火候于执爨执炊。诗曰：委委佗佗，如山如河。之子不淑，云如之何。其垂戒也，为何如哉！

[太虚氏曰：师此一则，其旨微矣。盖夫世之皈道皈释者，鲜循内则，罕识性宗，能柔顺以事师长，每嫉狠以悖伦常，其弟其师，不齿于名教，抑将自投于铁围阿鼻也，不亦哀哉。

一得曰：我师太虚翁无上大道得传于师祖泥丸氏者，十有八九，更于此书见矣。按：此中心传，岂仅女宗之宝筏？男宗枕秘夕于中逗透者，不一而足。原本盖由辗转传写，颇多讹舛，谨订正而厘定之。惜有《男宗双修宝筏》，为长山袁氏携去。待访之，应未失也。盖男宗书中，亦逗《女宗宝秘》，而其誉本，乃亦大有脱简，若得而订正之、合刻之，斯成完璧，两书得以会参矣，渡世之功不小也。识此以告得男宗书之君子云，毁去善书，必遭冥罚，见诸经典，可不戒哉。金盖山人闵一得谨跋。时维道光十年岁次庚寅孟秋望日]