

还源篇阐微

序

泰素慕真宗，遍游胜境，参传正法，愿以济世为心；专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易而人自难，脱尘不难而人未易，深可哀哉！古云：“迷云锁慧月，业风吹定海。”昔年于驿中遇先师紫阳张真人，以简易之语不过半句，其证验之效只在片时，知仙之可学，私自生欢喜。及其金液交结、圣胎圆成，泰故作《还源篇》八十一章，五言四句，以授晚学，早悟真筌。莫待老来铅虚汞少，急须猛省。寻师访道，修炼金丹，同证仙阶，变化飞升，实所愿望焉。

后序

夫炼金丹之士，须知冬至不在子时，沐浴亦非卯酉，汞铅二物皆非涕唾精津气血液也。七返者返本，九还者还源，金精木液遇土则交，龙虎马牛总皆无相。先师《悟真篇》所谓“金丹之要在乎神水华池”者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产；既知铅与汞，则知神水华池；既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。钟离所谓“四大一身皆属阴”也，如是则不可就身中而求，特寻身中一点阳精可也。然此阳精在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养。丹成可不辨川源、知斤两、识时日者耶！泰自得师以来，知此身不可死，知此丹必可成，今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。杏林石泰得之又序。

还源篇阐微

《还源篇》八十一章，宋杏林石真人所著也。杏林出紫阳张真人门下，为南宗第二祖，悯人读书求道不知自体自悟，故作此篇三复申明，教人返本还源之道。

还源之法必先坚持正念，就伦常日用中，处处惩忿窒欲，真实无妄，礼以行之，是为炼己。潜致力夫涤虑忘情以疏通督任三关、遂由慎独而退藏于密，是为筑基。自然身中还出一点真阳正气，心中泻出一点真阴至精，相与浑融

，凝结成丹，是为丹头。从此心自存诚、气自周行，久则藏心于心而不见、藏气于气而不测，静虚动直、气爽神清，是为完体。第觉三际圆通，万缘澄澈，六根清静，方寸虚明，如是期月不违，药物亦源源而至，始终以清静自然为运用，可以还源返本与道合真，是为全真。金丹之要如是而已，然大要先知夫身中一窍，然后可以入手。

一窍者，神明之牖、性命之宗也。逐于末则分注乎七窍，还其本则归并为一窍。惟常能以心集身者，则知穷理以尽性，常能以身藏心者，则能尽性以致命。盖心身为性命所凭依，性命是身心之根蒂，精气乃身心所发用，心身为神气所集藏。故能以心集身中之气者，则神还天谷，可以穷理而尽性；能以身藏心中之神者，则气返绛宫，可以尽性而致命。惟理穷，故欲净；惟性尽，故情忘。欲净情忘，中无他扰，我惟基命宥密，自觉一窍豁然，是为开关。见得此中虚而不屈、动而愈出，随机运变一任自然，则是《尚书》所谓“道心惟微，惟精惟一，允执厥中”。《道德经》所谓“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根”者，此也。既归其根，即复乎命，复命即还丹矣！

人可不因流知源以先还生身受气之初乎？还我初，则谷神可不死；慎厥初以保厥终，则金丹可必成。（得），囊蒙先师太虚翁慈示此篇，并指点夫上品铅汞之旨，潜神默会，未敢妄参，赖师一言点化，顿自悟彻。还源之法，见得此篇次序，自采取交结烹炼沐浴，以及分胎温养丹成脱化，种种口诀，无非反复申明返本还源之道，尽精微以致广大。人能准此修持，可以入圣贤之堂奥，可以登仙佛之阶梯。今因缘已至，敬礼师意，依文阐发其微。爰命从孙阳林笔述如下。]

铅汞成真体，阴阳结太元。

师曰：“铅指身，汞指心，时而会元，是为上品丹道。”

愚按：人于未生受气之初，先成一窍，内含精气神，三者混而为一，氤氲于中，日滋夜长；及至十月胎足，（口中一力字）地一声，元窍顿开，通乎七窍，遂有呼吸。身中遂有三谷——一上有天谷泥丸，藏神之府；中有应谷绛宫，藏气之府；下有虚谷关元，以为后来藏精之府。其时，元精已遍播于周身实处而运行，元气已归集于中谷绛宫而为命所凭，元神遂上浮于上谷泥丸而为性所托。俄而，元气动而生阳，始流注于下谷关元而为精——故下谷又称为气海

。然其精尚是元精，仍随气转，常自周流于身，每到静极之际，七窍仍并成一窍，身中即腾起一点真阳之气，上朝元神——丹道名之为真铅。故师指身为铅。元神静而生阴，亦布注于中谷绛宫而为气——故中谷又称为神室。然其气尚是元气，仍与神凝，常生液以养心，每遇阳动之际，一窍将发为七窍，心中先泻出一点真阴之精，来会阳气——丹道名之为真汞。故师指心为汞。铅气得汞精以周流，则形体长成，故曰“铅汞成真体”；阴精兼阳气以上达，则元神凝结，故曰“阴阳结太元”。

其实铅指身中气，汞指心中精，即先天阳神阴精之落于后天者——象坎离中藏有先天乾坤也。阴指海中气，阳指室内神，乃后天铅气汞精之还于先天者——象后天离坎之复为乾坤也。只此颠倒坎离，以后还先，神遂藏于心而象乾，气遂依乎身而象坤。坤资生，故称体；乾资始，故称元。曰真体者，以明体尚未漏，犹是真一之体也；曰大元者，以明元尚未漓，犹秉太极之元也——皆生身时自成自结初无待乎作为者也。

此章开宗明义，特指明本源，示人以精气凝成之身为元命所凭，神气凝结之心为元性所托。身心既得，性命完全，精气日滋，药火俱备，只须人日返还真一而已。]

但知行二八，便可炼金丹。

言人得此身心性命，神既凭于心而属乾，气既依乎身而属坤，果能常清常静，七窍长归为一窍，犹是一个成形之太极；性向未尝渗失，浑似一丸有质金丹。只须还虚合道，遂合真元，何须用意修炼有复性复命之烦？只因生身之后，七窍已窍窍通灵，不能常归于一窍，以致混沌破而为知，知复转而成识。从此，心感于物而有好有恶，身接于物而有喜有怒。心中之精，既为外物所引诱，不受元性之主持，常逐于外而不养其心，元性因无所托而遂汨，前所取象乎乾之元神，兹即中虚而为离矣！身中之气，既为阴精所动摇，亦不顺元命以周行，常漏于外而不充其身，元命亦因不足凭而日促，前所取象乎坤之元气，兹又中实而为坎矣！

夫元神本实也，因常逐于气而日见其虚；元气本虚也，因常流为精故返象为实。卒之虚者益虚，实者又复失其实，乃有老病死苦之厄。此非其本其源之不善，本逐于末、源故为流之弊也。

夫神失其实，故心遂变象为离；气失其虚，故身亦变象为坎。则是后天坎身中一点之阳，即先天之元气，于卦德象水中之火，故曰阳气；后天离心中一点之阴，即先天之元神，于卦德集火中之水，故曰阴精。所谓二八者，以卦中象数言之。坎水为已成之水，数居地六，水中之火乃初生之火，数居地二，六与二皆属地，为在地之一八，即我先天之元气从吾身中出者也，喻之为铅；离火为已成之火，数居天七，火中之水乃初生之水，数居天一，七与一皆属天，为在天之一八，即我先天之元神从吾心中出者也，喻之为汞。故凡言药言火者，必须谓之二八，不可以他数言也。

曰“行二八”者，即师所云“时而会元”之道——只以清静自然为运用也。今知其流末之弊而欲返还乎本源，若不肯惩忿窒欲则断断无从下手。若欲已窒而忿已惩，将此二八会合行之，则神即火也，气即药也。采时谓之药，犹是后天阴精阳气也；炼时谓之火，即属先天——神为阳而气又属阴也。但知神以御气，便是火以炼药，可以成金液大还丹也。

夫所谓炼者，寓有防危虑险之意，亦只以清静自然为运用也。盖吾身中阳气，今从寄宫虚谷初还，苟不得神以凝之，则此气正防其散漫；吾身中阴精，今由寄宫应谷初返，倘不兼气以行之，则此精尚虑其旧没。夫惟常情静以立道之体，斯得真铅汞以为道之用。及用铅汞二物会元，结成一个，正念登时退藏，凝然大定。念中无念，则是片晌间，便可凝结，还我生身受气之初矣！

孔子曰“精气为物”，即指此铅汞凝成之真体乎？老子曰“有物浑成”，即指此阴阳凝结之太元乎？紫阳张子曰“会得坎离基，三界归一身”，即指此行二八以炼金丹之枢要乎？是知铅汞即阴阳也，阴阳会一即太元也，太元即真体也。真体大元，即吾先天之一而二者；时而会之，即二而一之矣。夫已可以恍然悟矣！

○上第一章。此通篇之纲领，揭出身心、性命、神气，药火皆备于有生之初，是以不惮烦言，将人生本源明白注述，以便学人身悟。以后八十章，悉属此篇注脚矣！其下七章，系将采取、交结、烹炼之法，逐一发明。其第九章至十五章，教人下手用功之诀。其第十六章至二十四章，发明关窍，详论烹炼、沐浴、防危、虑险以及分胎、温养成丹之道。其第二十五章至四十八章，重标正旨，阐发真机，令人读之疑窦齐销。自四十九章至六十八章。分明教以后天

精气还返先天神气而成谷神，遂由谷神炼出阳神，即从阳神炼还元神，乃以元神还返乎无极之真而成真人——是为与道合真。金丹了当直泄，先圣穷理尽性以致于命之旨，谆谆嘱咐，步骤精详。末后三章，复引证于古圣心传，并丁宁夫神气、身心、性命二必合一，遂以总结通篇之意。学者果然炼己功深，专其气，壹其神，端秉灵然独存之正念，对着此篇，自然得见法甚简易，可以即时坐进于道也。]

汞是青龙髓，铅为白虎脂。

心中阴精，本自性根罅出。兹谓是青龙髓者，丹家以青龙喻魂，在先天卦位属离居东，故张子以谓“东魂之木”。夫先天之魂尚藏于乾中而不动，至后天而乾已中虚为离，离卦居南属火，张子即以为“南神之火”。是魂藏于肝，虽仍位于东，其卦已变为震动之象而好忿，其用即凭于心而为神，心为神之舍。今我心中泻出之阴精，原由先天本气而为汞，上章喻为火中水，其实即木之液也。故曰青龙髓，谓须烹调者也。

身中阳气，原从命蒂抽来。今谓为白虎脂者，丹家以白虎喻魄，在先天卦位属坎居西，张子以谓“西魄之金”。夫先天之魄尚伏于坤中而未显，至后天而坤已中实为坎。坎卦居北属水，张子即以为“北精之水”。是魄藏于肺，虽仍位于西，其卦已变为兑悦之象而善柔，其用即依于身而为精，身乃精所凝。今我身中腾起之阳气，原本先天金气而为铅，上章喻为水中火，其实乃金之液也。故曰白虎脂，谓须冶炼者也。]

掇来归鼎内，采取要知时。

此言精气二物发生之际，正当采取之时。法惟任意招来厮配，归于鼎内，则坎即中虚而返坤，离即中实而还乾。精气归鼎而混凝，则乾坤亦遂混合而还太极，是即谓之丹头，张子谓之真种子是也。归，藏也，鼎者，乃易道之正传。丹家之口号并无形象之可睹，在吾一身六合之正中。昔人所谓中间有个真金鼎，然亦无地位可拘也，《易》曰“鼎，君子以正位凝命”是也。

时，指癸生之时，即活子之半也。如尚未悟，且以端坐习定为功，到得静极而动，便是癸生之时，急将正念退藏于密，以为采取，转念即非，是断不可求于他也。

总之，坎中阳气为真铅，离中阴精为真汞；坎离能产铅汞者也，铅汞产自身心者也；身心之用乃精气也，精气之体即性命也。坎抽其阳即还乎坤，离实其虚即还乎乾。二物即井，气为元气，精即化神，神气交感，坎离即返为坤乾；及其妙合而凝，乾坤遂混成一太极。从此阴阳动静互为其根，固结而不可解，匀和而不可辨，纯一而不可已矣！如是以为采取之法，岂非至简至易者乎？

○上第二章。此承上章，发明铅汞之由来，采药归鼎之妙诀。]

姹女骑铅虎，金翁跨汞龙。

姹女即真汞，金翁即真铅。其名义详注第十章。虎以喻身，龙以喻心，张子曰：“心之猖狂如龙，身之狰恶如虎”是也。曰骑曰跨者，取两相驾驭之象也。言二药即采入鼎，自然以阴精驾夫阳气，即以阳气驭夫阴精，成一浑论无分之象。然此际性情稍欠静逸，则神复外驰，所结之丹头即散，须俟后来铅汞重新结取，故下文以明正令为切嘱。]

甲庚明正令，炼取一炉红。

甲属木以喻性，庚属金以喻情。正令者，无倚无偏之令，孔子所谓“直其正也，故曰正令”，白子所谓“念头动处是玄牝”，坤二《文言》所云“君子敬以直内”是也。

明正令者，要先明之于平素，到此但一申明，百体然然从令矣！言当此精气初交之际，务须性静情逸，方保和而不流。法惟仗我平素主敬存诚之力。及今心尚未动，急明直养之道，先藏于密，自然念中无念。精凝气以成神，情归性而大定，则结为丹头，不虞渗失。孟子所谓“以直养而无害也。”

一炉红者，丹家所谓“一炉火焰锻虚空，即是烹炼之道”，孟子所谓“充实而有光辉”是也。

○上第三章。此承上章，发明得药交结全在性情，得正则神不出位而气自流行也。]

蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精。

蛇以喻情，情每感于善柔而生喜，乃魄之所为，故曰蛇魄。龙髓者，喻心里之阴精。龟以喻性，性每触于震动而生怒，乃魂之所为，故曰龟魂。虎精者，喻身中之阳气。此承上章而言；吾之正令既明，则情已忘而归于性初，故猖狂之心龙就擒；而精已不摇、性已定，而断灭情根，故狰恶之身虎受制，而气已不滞。

曰擒曰制，亦行其所无事而已矣。所谓“虎已伏、龙已降，猕猴不复窥六窗”，其在斯乎？]

华池神水内，一朵玉脂生。

张子曰：“以铅见汞名曰华地，以汞入铅名曰神水。”愚按张子之意：以铅喻身，譬之曰池，以见汞而气华也，故名华池；以汞喻心，谓之曰水，出入铅而精神也，故名神水；汞铅融洽，即喻为神水入华池也，其实只是神返身中气自回耳！言铅汞既经凝结，自然情忘性定，神之入气如水归池内。

有一个主人常惺惺，然如花已苞浆成朵，欣欣向荣；又如玉已凝液成脂，密密结实之象——乃譬喻也。

○上第四章。此承上章，发明二物既得交结，则性情已正，其为物不贰，故丹头立矣！]

白雪飞琼苑，黄芽发玉园。

白雪云者，身属坎。坎中一阳是乾金，故色白；身中铅生，由于金气之洋溢，得汞一交化为神水，明净清澈，故有雪象。琼苑，喻身也。

黄芽云者，心属离，离中一阴是坤土，故色黄；心中汞生，由于木液之充盈，遇铅而凝即入华池，融和滋长，故有芽生。玉园，亦喻此身。

曰飞曰发者，言铅得汞交而上透，势将飞布漫天，汞得铅凝而下行，势将发荣满地也。紫贤薛子曰：“无白雪，无黄芽，白雪乃是神室水，黄芽便是气

枢花。”此可以证矣！然不可以有心求也。]

但能如偃月，何处炼红铅。

如偃月者即本来玄窍之变象。言我身中未得药时，清净内守，七窍已归一窍，此中虚灵洞敞，圆浑如卵，盖其静也翕焉；及至药产，我之正令一到，窍即仰如承盂以受药，盖其将动也亦将辟焉。尔时若从旁观之，则象如偃月，迨既受药而冥合，仍如卵守矣。盖念头一动而即静，玄窍亦将辟而仍翕焉。若感乎情而心动，则窍遂辟为七而药即散矣。故以但能如偃月为受药之验，然亦以言其意象如是，盖有不期然而然者，初无形质可睹也。

曰红铅者，张子以谓“真铅生于坎，其用在离宫”，以黑而变红是也，然亦初无色相也。曰何处炼者，盖神无方体，戒人勿着相于有为也，孟子所谓“必有事焉而勿正”是也。

要之丹头既立，则药物时时发生，我但能明正令，自无外诱相乘；此中亦时时自能承受，久而气足神充，谷神自然充实焉。

夫修炼之士，当初苦不知窍，及会得窍，紧防断窍。先事退藏要矣，清静自然妙矣——人能先事退藏，则临事不失机，而后起之念不能扰。知乎此，则心可得而正矣！

○上第五章。此承上章，言丹头既立，则药物时刻发生，愈采无穷，总不可转念料量，则此中自能承受，断勿稍假作为以助长。即张子所谓“一粒复一粒，从微而至著”。亦不过言其积累之盛大，并无法象可拟也。]

药材开混沌，火候炼鸿蒙。

药材者，采取时之称也；火候者，烹炼时之号也；皆指此精气也。曰“开混沌、炼鸿蒙”者，言此精气，只于清静际，七窍归一，如混沌中之无兆，自然开辟出来；即以清静意，不分内外，如鸿蒙时之无象，自然混炼成功。谓药才出于混沌，火即炼如鸿蒙，发明上文正令、偃月等义，教人只可以无心会，不可以劳心为也。]

十月胎仙化，方知九转功。

化者，即白子所谓“打破虚空为了当”。即下文脱胎神化之谓也。九转，即九还。九乃金之成数，指身中阳气之来复，非谓九个转回也。言药材于无中生有，即须如大造之混炼鸿蒙，更不及料量夫气象何如；乃至三百日胎圆，方知我初结丹时，采掇身中先天阳气之功也。

○上第六章。此言得丹烹炼，不可拘求形迹，将来自知其效。《契》云“不以察求”是也。]

龙正藏珠处，鸡方抱卵时。谁知铅汞合，正可饮刀圭。

藏珠抱卵，以喻窍妙。《内景》言：“人既知归并于一窍，即得处密之法，但当如龙之养珠、如鸡之抱卵，神注不移而已。”谁字妙有实义，吾师太虚翁注《九天心印忏文》谓曰：“非我非他，莫可称呼而强谓之一一谁也。”篇中谁字凡十一见，均可依此体会。曰“谁知铅汞合”者只是藏神于密，守其清静，不辨何者为他为主，何者为我为宾，亦不管二物之合与否，乃真妙合无间也。刀圭，指戊己二土，数皆属五，其初本位原同在中央，生后寄宫分在坎离——坎中之阳即戊土之英，离中之阴即己土之萃，古人称为坎离、刀圭之旨，先儒称之为“二五之精”……以明坎戊离己，一见相得，尔时尚无间隔之物，遂交合于中央，故曰刀圭。教人只用初意，乃是正令，即先贤所谓无极之真、二五之精妙合而凝者也。老子《常清静经》所云：“无形无情无名，强名之曰道，”即吾师注解“谁”字之实义——乃时而会元之道可用者也。

初后念即着相，虽正己落后天，瞬即转为思虑，二土遂为木性金情所间隔。气是坎中戊，遂通达于呼吸，而水府不能保其源；精系离中己，遂渗落于膀胱，而神室不能安其宅。是水精火神又不能相济，则四象俱不复为我用，何能合铅汞而凝结胎仙？故修炼之士，必须以能饮刀圭为合铅汞之正法。曰“正可饮”者，盖言铅汞初生之际，即我天心静中初动发为正令，即当二物已凝正可烹炼之时也。其不曰用而曰饮者，寓有饮水饮汤，冷暖自觉。我意觉处自会烹调，以明正令妙用、用中有正觉存焉，仍只以清静绵密为功而已。于此可知片晌功夫，已连烹炼在内。盖交结于念头动处，只在刹那；烹炼自密自退藏，须经片晌方能坚定；交结得自天然，烹炼方为凝结。故未交以前，只在无功功里施功，端坐习定以为采取；及至药生，即于有用用中无用，凝然大定无思无为

便是烹炼。此乃妙中之妙，岂易言传？然已言之，不胜冗沓矣。读者约而精之，神而明之，则存乎其人焉。

○上第七章。此承上章，发明烹炼之道，只要绵绵若存，白子所谓“以断续不专为堤防”是也。]

沐浴资坤水，吹嘘赖巽风。

言到此地位，如或藏念不密则火散，体内便觉冷落。但即自明正令，则神返中而气自回，自有直气熏蒸遍体以为沐浴，此中即温。曰“资坤水”者，以我体质已化先天，北方正位已非后天坎象，故称此天然沐浴之气为坤水。倘竟念起纷扰则火杂，体中便觉烦热，但即回顾正念以息躁妄，内仍静专，自有真息悠悠吹嘘，遍体清凉，此中自和。曰“赖巽风”者，以我坤体既复先天，则西南之乡原是巽宫鼻象，故称此自然吹嘘之息曰巽风。是即调匀冷暖之妙剂，是神返而气自回，仍不必求诸气分也。白子以操持照顾为行火，以真气熏蒸为沐浴，以息念为养火，其法精矣！]

婴儿无一事，独处太微宫。

婴儿，指我心中阴精已兼阳气凝成之神，即还居于天谷本宫，名曰谷神。前辈喻之为婴儿，言此时神力尚微，还须吾之正念常自操持照顾者，故以喻之。太微宫，在天上为太微垣，有帝坐居中，在人为头上九宫之中宫，即泥丸宫——谷神处以养真之所。我师常言：“婴儿即真人，要在虚闲无用处，闲闲独自养元神。”其旨精矣！是即自性光也。言人身中，只此是真养，到真身透露，即是妙道真人也。

○上第八章。此承上章，言当烹炼之后，即须沐浴，如遇冷暖不调，总由神驰于外、念扰于中，急须自治其咎。照顾婴儿，独处上谷，清静无为，任气自然周流，即是调和之剂，不必反惊吾神。若惊其神，即着于物，仍流浪于生死矣！

前章至此，发明丹基、采取、交结、烹炼、沐浴之道备矣。然其大旨，惟以持念为采，念藏为取，神静斯交妄灭故结，专气为烹，无妄为炼。盖妄灭则正念长存，正念藏则妄自不起，法正简而不烦。其下七章仍承此章，发明温养

、分胎、冶炼之道，只是一味清静，全无作为，在人心领神会身体力行耳！专气二字出于《道德经》，言要如婴儿之饶气自为主，行此，心不加调度也。]

紫府寻离女，朱陵配坎男。黄婆媒合处，太极自涵三。

紫府喻我身，朱陵喻我心，黄婆喻我意。愚按：后天身象北方坎卦，坎属水，色本黑，欲返先天坤卦，须寻南方离中之阴以纳之；离属火，其色赤，赤黑间色为紫，故曰“紫府寻离女”——女即离中之阴也——谓以后天坎身返还先天坤身也。后天心象南方离卦，欲返先天乾卦，须求北方坎中之阳以配之；乐陵南岳洞名，以喻心之宅，故曰“朱陵配坎男”——男即坎中之阳也——谓以后天离心还成先天乾心也。黄者土之色，婆者姥之称，黄婆云者，即吾之正念也。言当时炼此后天心身，先向身中寻得心里之阴精以配身中之阳气，阳气得阴精兼行直透，阴精即赖阳气凝炼以成神，神遂还于本宫天谷——全赖我之正念先自退藏媒合之密，故得涵身心意三家为一太极，成此谷神。谷神之生，精气所凝，正念惟一，明其正令，遂自浑合乎其中亦不以为功，故曰“太极自涵三”也。

○上第九章。此承上章，发明身心所以返还，只赖我先诚意密合为一窍耳！下章遂反复以申明之。]

乾马馭金户，坤牛入木宫。

金以喻情，言朱陵既配坎男而成乾，即可以刚健之道以馭情，故神自藏于密，常栖天谷以养性——然谁致之？

木以喻性，言紫府既得离女以成坤，即可以柔顺之德以率性，故气自充乎虚，常朝泥丸以养命——谁实使之？]

阿谁将姪女，嫁去与金翁。

女本离中之阴精，入于坎中而成坤，因其自离返坤而为气，有女归于宅之象，故曰姪女。金本坎中之阳气，入于离中而成乾，因其自坎还乾而化神，有少年老成之象，故曰金翁。嫁去云者，谓阴精之出离入坎，即以坤配乾，以喻心即宅身、身即藏心，有女从夫之象。言阴精之出离适坎，则阳气之出坎入离

不待言矣！当时若非吾之正令克明其德、知来藏往，气何能养形而致之柔顺、精何能成神而致之刚健耶？而今即以柔顺之形配刚健之神，妙合而凝为太极之冥冥，性情各得其正，伊谁之力哉！

愚按：金户指兑卦，兑为乾金阙户之象，乾马馭金户者，象泽天夬卦，阳气已盛之时也；本宫指艮卦，艮因坤土驾木为宫之象，坤牛入本宫者，象山地剥卦，阴精已盛之时也；姤女指剥上原有一阴，返宅成坤也，金翁指夬象也。“阿谁将姤女，嫁去与金翁”者，即丹家所谓“半斤配八两”之说。盖以四阳卦内八阳爻为半斤，以四阴卦内八阴爻为八两，配合为八卦以为一斤满足之喻也。言人当此阴阳并壮之候，若非平素主敬有诚、炼就笃信谨守之正念，谁能收心卷藏于密，使剥上一阳自然配入夬上而成乾，即以夬上一阴返于剥上而成坤？则体完全坤之柔顺以养气，神还纯乾之刚健以馭形。从此资始资生，重行姤复，运化无疆。是并下章洞房端气之义一并解明，似更直接。

惟是上品丹道，前辈立言皆含易理，不言卦爻，只据实地指示，以便雅俗共晓。如遇宿学之士，正不妨观象玩辞，直通玄解；如遇来学之人，惟恐语涉经义，反障心目。是以体注此篇，亦宜切指人身具有之物，核实言之，庶冀众见众知，不须求象探索，并以仰体吾师普度之慈愿耳！此章只因“金户”“木宫”两象，正注未及指明，恐留遗义，漏入旁门，是以仍取夬、剥二象，指实阐发，以明互变即成姤复，可以祛盈溢之灾而免亢阳之悔也，幸共思之。

○上第十章。此申明上章，所以返先天之旨，皆赖平时密藏正念之功。盖自丹头初结以来，神气日壮，渐可分胎，更当加意持盈藏神养气也。]

姤女方二八，金翁正九三。

姤女喻我阴精所化之气，二八为成斤之数，分两已足之谓也；金翁喻我阳气所凝之神，九三为内阳已足，即如乾之内卦已届三爻之象。言修丹到此，体内神气并壮，势将分胎，每因好动而不安于静，若任其矜躁，势必气反动心，谷神即难安靖。未有满而不溢者，故特以“方二八”“正九三”点清火候，教人因时而惕，不骄不忧，则有美内含，自然忿欲不兴，分胎无咎。]

洞房生瑞气，欢合产初男。

洞房喻我身，即密藏之一窍也；“生瑞气”者，即指我身中阳气勃兴，正是元命来复之凭、阳神初基之兆也；曰“产初男”者，谓阳神初孕如震为长男，加于乾上即为雷天大壮之象——一阳初动于外卦也。言当此体气既壮，神益退藏，猛然阳气勃兴，即与神会欢合，片晌，谷神遂化为阳神。正如初男之方产，即是元命来复，是为谷神成功，可以留神不死矣！

○第十一章。此指元命来复景象，以明自然分胎之道，人果读此会悟。当阳盛而将克，正是夬卦之象，急自退藏，则上复为初。孔子所谓“知来藏往”，互夬为姤，即互剥为复，而阳神从此基生，方知用九用六之所以皆吉而无悔也。]

昨夜西川岸，瞻光照碧涛。采来归玉室，鼎内日煎熬。

昨夜者，元命来复时也。西乃坎卦先天本位，坎为水，故曰西川。蟾本月彩，曰蟾光者，喻阳气发生上透之象。篇中凡言阳神初基时，必喻之以蟾，皆取其三足而阳光上透也。碧涛喻后天身象坎之卦气，坎水色本黑，得蟾光照透则水碧，故曰碧涛。玉室喻我体，缘元命既复，神气缜密，故称玉室。鼎内指神室。煎熬云者，仍取专气为烹、无妄为炼之法也。言我畴昔元命来复，由于后天坎象易中神气充足。顿然阳气勃兴上透天谷，与神混合变为阳神；而今体已返还先天，坤象仍复北位，坎即退位于西方；一经回溯，正如昨夜于西川岸上得见阳光照水之蟾；我即掇来归于神室，凝炼一番，使其自相煎熬，但觉温温气象，却无煎熬形象可求也。即此化为阳神而命复矣！此乃玉符保神之道，故谷神可以不死也。

○上第十二章。此承上章，而言元命已复，必须保合太和，乃利贞也。]

离坎非交媾，乾坤自化生。人能明此理，一点落黄庭。

言昔我后天心身相合，虽名为交结，正如日月之合璧，并非交媾；此番复命之时，虽名乾坤交媾，其实只是神凝气聚，自然化生完一太极。人果能明此理，则凡丹经所云“身中一点阳，心中一点阴”，谓为二物者，不过同出而异名也。相见自然妙合凝成一个正念，念寂归密即落黄庭。黄庭指一窍，即密处也——黄乃中央正色，庭乃虚无空际，故名。然总不可以色相求也。

○上第十三章。此承上各章，发明丹道终始悉本自然、二必混一之要旨。]

丹谷生神水，黄庭有太仓。更无饥渴想，一直入仙乡。

丹谷即人身中绛宫之别名，黄庭已见上章。言中谷自能生气，由下谷盘旋而上与神会，遂生神水灌溉周身；故谷神亦时得气来朝，一如太仓之源源收贮，旋复发为神水充满周身。是身中自有灌溉不渴之浆，并无潏潏之象；谷神自存饱饫不馁之粮，初无积贮之形。知此，则凡世称乳哺之说，可弗讲求，而我心更无饥渴之虞。饥渴尚不必虞，此外更有何想？大可安心退入，直抵仙乡。乃教人一念不生、万幻俱寝之道也。

○上第十四章。此承上各章，教人专持正念，退密为功，更毋分心他虑，有入仙大道。]

意马归神室，心猿守洞房。

一意退藏，神自不散，既归于密，即是天心。

万缘放下，心在身中，趁此无为，亦藏于密。]

精神魂魄意，化作紫金霜。

精藏于肾，肾气全，则精安肾脏而人智；神藏于心，心气全，则神安心脏而人礼；魂藏于肝，肝气全，则魂安肝脏而人仁；魄藏于肺，肺气全，则魄安肺脏而人义；意藏于脾，脾气全，则意安脾脏而人信——是五脏各秉一气、各具一德。有如此，若人能意诚、心正。则五气皆全而各安本脏，其五德亦全，此圣门一以贯之而退藏于密之道，即是丹家攒簇五行而归藏一窍之法。五气会一，可以凝结成神——神即丹也。全真之所谓丹，即孔门之所谓仁也，犹果核之有仁是也。

曰紫者，以金丹初由水火合成，水黑火赤，相间成紫，故关尹子望见老子之气为紫气。此不曰丹而曰霜者，恐人泥字误作颗粒之见，积想成幻，身中必成气痞之症，大是误事，故以零露所结之霜为喻。以明迹之可见，转之不得，乃是虚空粉碎之象，形容金丹于无相中生实相之妙，故曰紫金霜也。

○读此二章，益足征人之修养与天地同功。何则？天垂象以覆物者也，天惟养其无象，故象益高明，常覆万物于无穷；地凝体以载物者也，地惟养其无体，故体益博厚，常载万物而无泄；人寓形以成物者也，人能养其无形，则形益悠久，范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，可以长生久视、智周万类、泽流出世，参天两地中立为三。故白子有言曰：“人若不为形所累，眼前即是大罗天。”又曰：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道。”即此忘之一字，便是无物也。“本来无一物，何处惹尘埃？”更何必拘拘于何者为精、何者为神、何者为魂、为魄、为意？总归于养其无形之一诀；一任气化之自然流行，以尽我自性之至诚无息焉尔。

○上第十五章。此承上各章，发明金丹无质，教人下手用功。只是诚一不贰，养其无形，以合乎无象、无体，则正气自流行于天地，元神自集藏于一身，皆得之自然清静之妙。李泥丸所谓“三一音符”，张子所谓“会得坎离基，三界归一身”也。通篇自首章至此，为一总结。其下九章，发明关窍温养成丹，并以申说各上章之意。]

一孔三关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自周流。

一孔即指七窍归根之一窍也。三关以炼精化气为下关，炼气化神为中关，炼神化虚为上关——乃上品炼丹之道。有以身后之尾闾、夹脊、玉枕为下、中、上三关，复以身前鹊桥、绛宫、关元为上、中、下三关。我宗亦取其说，以为立基时疏通督任、销其宿疾积垢，以便后来真气得以畅行无滞之功用。然亦只以涤虑忘情以疏之，并不更有作为也。此言三关，却不必拘其说也。窍者，即指此一孔也。言此真体中一孔之窍，乃是积精累气凝神之转关要路。只须致虚守静，养到无形，忽然得见铅汞应令齐发，是精已化而为气，自然运动上朝于谷——即为五气朝元。其时神感气交，气即化神，神凝气聚，遂化而为神水充遍周身——即是神水入华池。仍任其周流运动，一息无停，自然而然，非识可识，而吾之神总安于如如不动中也——故曰三华聚顶。

吾于是悟得精之化气、气之化神、神之化虚合道，只凭我心与息两相忘于无形无物之中。其法始而相依，渐而蛰藏，从此相依于无，相依遂并蛰藏于无可蛰藏之际，是为相忘；湛然常寂，即是化虚，到得寂无所寂，即是炼虚合道也。

吾师太虚翁尝谓“天仙之学，精气神三者转关于一窍之中，仍如子在胞胎未解料量，母怀胎娠亦弗矜持，母子相忘而相安；一如水晶盘中之珠，转漉漉地、活泼泼地，自然圆陀陀、光烁烁，初无渣核存滞于中。非如别品丹法，限定几时炼精化气，几时炼气化神，几时炼神化虚。究因未识此一孔转关之诀窍，是以讲不到如此亲切真实功夫，只将小法闲言、名象程限支吾演说，教人误弄是非。”吾宗心传，上品丹法也。盖吾宗心传，必以藏神混化为天仙功夫者。故考究家珍，件件指明实据；令人修炼，教他先觅主人，事事恳恳勤勤，处处朴朴实实；然后下手炼丹，则伏虎降龙、陶魂制魄，自是易事；回向一孔诀窍，直造三关源头，更复不难。故得以三百日功夫，成就金液大还丹也。凡我同人，幸毋歧惑，误认脾边一穴存思气升气降，谓气腾腾、谓精滴滴、谓神灵灵、谓虚空空，如此拔本塞源，益滋流弊；如饥食盐，反加得渴，永无锻精成神之日，那得炼虚合道之时，徒然兀坐，暴气劳神，不知立丹基于顷刻。运造化于一身，甚可惜也。

○上第十六章。此章指出一孔转关密窍，并特发明气精混炼成神之旨，全是清静宥密养其无形之功效也。]

制魄非心制，拘魂岂意拘。

言养其无形，则识神死而谷神活；谷神活，故情忘，情忘则魄灭矣！夫固有先手心者能制之，心非能制魄者也。

言形既能忘，则七窍并而一窍明；一窍明，故性现，性现则魂藏矣！夫惟有持此意者能拘之，意岂能拘魂也哉？]

惟留神与气，片晌结玄珠。

魂藏故神全，魄灭故气充。神气交感，自然凝结。玄者象其幽渊，珠者象其光洁，故曰玄珠。

○上第十七章。此承上章，申明养其无形，则气自充足而神自安藏也。]

口诀无多子，修丹在片时。

此言修丹口诀，即上章“惟留神与气”二句，语意只用在无多子三字、片响之时。然而神气之如何并留，片响之如何凝结，自有简易之诀；即石子原序中所谓“不过半句”是也。学者功夫纯熟，由定生慧，自然领悟，夺取先机，所谓得来全不费功夫也。]

温温行火候，十月产婴儿。

漫守药炉看火候，但安神息任天然。气专念寂，自无差失。养之三百日，自然灵动如婴儿之脱胎而产，有见龙在田之象——乃喻辞也。

○上第十八章。此承上两章，以起下六章之意。上两章言采取交结，此章点出口诀两字，并教以用诀之际，火候务要温温。其下六章，详言沐浴，以及分胎温养丹成也。]

夫妇初欢合，年深意转浓。洞房生瑞气，无日不春风。

夫妇喻心身，洞房喻一窍，春风喻温温也。言此身心，初以精气凝结成神，已觉欢合无间；及经烹炼、沐浴，日积月累，其好合之意较初转浓；于中时时交会，自有真气薰蒸以为沐浴，其气体温和如坐春风之中。读者慎勿以辞害意可也。紫贤薛子有歌曰：“夫真夫，妇真妇，坎男离女交感时，虚空无尘天地露。”此形容一窍中光明景象也，其可稍存尘见乎？

○上第十九章。此承上章，而言烹炼之久，自有天然真气沐浴，仍以温温为准，似无异乎烹炼功用。殊不知得药交结于中，初时行火，致之缜密，谓之烹炼；后来真气时时上朝，充乎遍体，取其温润，谓之沐浴。故言烹炼是火候之所致，言沐浴乃药力之自然，白子所以“以作止为进退”也——烹炼是作，沐浴是止。作为进火，有用用中无用也；止为退火，依前于无功功里施功也。不可不知。]

骤雨纸蝴蝶，金炉玉牡丹。三更红口赫，六月素霜寒。

首句喻其险，次句喻其危，三更喻其冷，六月喻其热；红日所以退冷，素霜所以销暑。言丹道当壮长之时，每每好动而不安于静，然火候又当无为无作

之际。神果凝然静定，念中无念，功夫纯粹，原无可虑。如其平素炼己未纯，到此无为，势必动念，则神遂外驰，其险有如纸蝴蝶之遇骤雨，身中冷落如夜三更，须得红日之暖以暄之，则神归天谷，即时冷退而返温。倘念头躁动，则神遂躁烈，其危有如玉牡丹之入金炉，心头顿热如夏六月，须得素露之寒以销之，则气返绛宫，自然躁退而还润。总要念中无念，动直静专，常令温润为度。然而三更何以得日，六月何以得霜，到此而求补救之法，其何能淑？夫岂知三更者时正子也，六月者日在午也。言冷必喻以三更，言热必喻以六月，显因其妄动，作警戒之危言，隐示以乘时可斡旋之良会。人能悟此胎元之所在，即可下手调停。如未得诀，请读下章。

○上第二十章。此承上章，言止火沐浴之时，全凭神定气行，方能盛大，以致分胎。万一念动气散，即致危险，故白子必“以断续不专为堤防”也，于此可悟。平素炼己功深者，必无此患。有志修丹者，可不先自乾惕乎！]

海底飞金火，山巅运土泉。片时交媾就，玉鼎起青烟。

海底喻尾闾，山巅喻顶际。金火命火也，土泉性水也。交媾就喻密里调和得其平也，玉鼎喻此一孔密窍也，起青烟者温和乍转之象也。此承上章，言三更何以得日？须将正令一注，从我海底尾闾飞起坎中纯阳乾金之火，以达于巅而还乾，即如红日之赫而遍体冲和。六月何以得霜？即由我山巅运下离中纯阴坤土之泉，以归于海而返坤，有如素霜之寒而遍体温润。言虽剪作两句，其实只是一贯；自下而上以还乾谓之飞金火，即由上而下返坤谓之运土泉，别部丹书所讲进火退符之说即此也。如是斡旋，只须片晌，自得遍体温热，正如鼎已起烟，不必再求夫气。然此究非出于自然，乃不得已而一用之，以为补救。否则，而宝不宜轻弄，张子戒之详矣。总之，吾人性命之学，全在防意如城，故文王演坤之六三，系以“含章可贞”之辞也。

○第二十一章。此承上章，发明补救之法。愚按：上文第十九章，为自然沐浴之正；此二章，教以补救差失之方，白子所以有运用抽添之说也。]

凿破玄元窍，冲开混沌关。

玄元窍者，即指一孔之玄象也。凿破云者，即报七窍归根之一窍，到此豁然顿开，遂尔洞见本来真一——根乎万象之先，贯透色身内外，至虚至无，至

妙至玄，但觉杳杳冥冥非尺寸之所可量，浩浩荡荡非涯岸之所可拘；其大无外、其小无内，大包天地、细入毫芒，上无复色、下无复渊，一物圆成，千古显露——是乃一统七窍玄关大开之时也。

混沌关者，言此时气已旺盛，阳神独处天谷之中，得气来朝，亦复浑浑噩噩，如在混沌关头，块如一卵。冲开云者，言到此地位，药力已足，火力已全，至大至刚，不容潜伏，我之谷神已自得见玄元，真窍顿自冲开；遂尔黄中通理。正位居体，其气即贯乎天地，其神即统乎法身；第觉雷轰电掣，撼动乾坤；旋即百脉耸然，三关透彻，遍体纯阳，身如火热——此真景象，非譬喻也。

上句是销释从前、涤虑洗心、搏六日一之苦况，到此即一以归根。下句遂直指金丹大道，即一以统七，以直养而无害——老子所谓归报，曰静静，曰复命——到此而元命方为全复矣！总之，在后天为身心，功夫须由动以归静，以还我先天；及还到先天为性命，功夫自然静极而动，有或跃在渊之象。苟非夙夜基命宥密者，曷克臻此？]

但知烹水火，一任虎龙蟠。

烹水火即是温养，说在下章。虎本喻身，今喻气，龙本喻心，今喻神。言到此地位，玄窍已破，不必伏处色身潜修，然元性未复，正如乾交外卦九四爻象。孔子所谓“上下无常，进退无恒。”言上不能参天，下不能两地，进未能合道，退未足保身，正凝而未定之时，止可括囊内守，温养圣功。如山下初出之泉为蒙，君子以果行育德养其定以为水也；如山下初发之火为贲，君子以明庶政而无敢折狱养其慧以为火也。以如是为烹调，必从事以有终而弗敢告成也。故我述《天仙心传》之圆诀而曰“三才卯守，黄是福田。我处其中，混化坤乾。”是仍以神气混凝于诚一不贰之中，性命包藏于虚无自然之窍，任龙虎之相蟠，待风云之际会，方可以冀夫丹成也。（林谨记，吾师尝语人曰：“欲求金丹至要，请体《周易》之乾坤，则道备矣。”林尝读坤之上六与乾之上九，而悟采取之道；读乾之初九以参坤之初六，而知凝结之道；读九二以参六二，而知烹炼之道；读九三以参六三而知沐浴之道；读九四以参六四，而见分胎即须温养之道；读六五以参九五，而得丹成之道；复读上六上九以参九用六，遂得了悟生死脱化之道。故周公系辞，使人玩其占，孔子翼以彖、象、文言，以阐其微妙，正可观象、知变、玩辞、知占也欤！附述读《易》之义如此。）

○上第二十二章。此承上章，言沐浴既足，有自然分胎之道，即白子所谓“以移神为换鼎”是也。其实分无可分、移无可移者，不过知见扩而天人不隔，神气充而物我无间，但须温养纯熟，乃见丹成。然而温养之功，有难于克期告成者，此在其人平时慎独之纯否，以证其迟速耳！]

娑碣水中火，昆仑山上波。谁能知运用，大意要黄婆。

娑碣水中指海底，昆仑山上指山巅——此二句似与二十一章首次两句相同，但前以飞运二字为色身内补救之法——取其即至此时神已正位凝命、气已内外透彻，但知天下有娑碣之海水，吾之慧命藏其中；有昆仑之山头，吾之定性宅乎此。无有东西远近，亦无水火升降，一任浩然之正气自为流行，万物并育以为温养之圣功。其运用较未开关时大不相同，只要一个大意笃信谨守，勿任飞扬浮躁使体常舒泰，和光同坐，自可望元性之来复也。紫贤薛子有歌曰：“水真水，火直火，依前应候运周天，调和炼尽长生宝。”此可以知运用矣！

○上第二十三章。此承上章，切指温养持盈之道。]

药取先天炁，火寻太乙精。能知药取火，定里见丹成。

药指精神魂魄意五者之气，五气一贯而朝元，结成太素氤氲之元神，体中乃有纯阳之气，是为先天气。火指精气神三品之华，三华齐化而聚顶，内凝太乙含真之气，心中乃得有纯阴之精，是为太乙精。

我同门瞿君谓：“《春秋合城图》，北极五星在紫微宫，紫微天帝室太乙之精也。其位与天乙近而稍南，正当人之巅顶，故能应感直注人心。”其理确有可据，是即人之初生，阴阳结太元之所由来也。愚又核之第十七章，称此际所得者谓为天地髓。天地即太极也，则太乙之本于太极，即鹤臞子所述“杳杳冥冥，太极流精”是也。然太极不可见，故以其主乎天之太乙以况之。是紫微宫太乙之精，即太极所流之精也明矣！其谓之天地髓也亦宜。然此且不必具论。总之，人与天气本来贯通。

修养到此，常以五者朝元之真气，凝合三华聚顶之元神，绵绵若存，灰心

冥冥，自然得我元性来复。即是寻取太乙之精以为火，采取先天之气以为药，火以炼药，定里丹成，白子所谓“可以无心会，不可有心求”者也。故紫贤薛子有歌曰：“药非物，火非候，分明只是一点阳，炼作万劫无穷寿。”我但于清静无象中，密以守之，自然有火锻炼成神，是为定里见丹成也。若以知求，则如庄子所谓“黄帝失玄珠”，使知求之而不得也矣！

○上第二十四章，此总承上二十三章，发明自采取以迄丹成，不出乾坤易简之道，皆易知简能之法。但得正念，清静自然，纯一不贰，三百日功夫，此后尽可逍遥物外，游戏人间，去来无碍，道合自然矣！

愚按：自首章至此二十四章，所言丹道业已完备，惟于点化、采取、交结、烹炼、沐浴，以及分胎、温养之处，不能不假譬喻以立言，又不得不作分别以明辨。诚恐后人执其文以泥夫象，以为有形有为而不能顿悟；即或悟得其确，尚恐以为二者并用，着意于往复升降之烦而不知其一贯；即知一贯，犹恐其炼到谷神之后，尚有身内身外之见而不悟。夫真体原兼色法为一身，本自内外透彻也。故下文复申明二十四章，以发明上文之正旨。其文虽间有借物取譬之句，然其处处辟除疑窦，章章阐发真诠，唱叹余音，意在言外。其殊深长，当熟玩之。]

元气如何服，真精不用移。真精与元气，此是大丹基。

言我身中所产之气，乃无形之元气，不比食物有形，可讲如何眼法；我心中所产之精，乃无质之真精，不比外物坚重，是以不用移得。但能知药取火，则知药即是火，火即是药，真精与元气，一而二、二而一者也。其足为大丹基也明矣！

○上第二十五章。此总承上二十四章，申明丹基止此精气二物合而为一，并不更须外求者也。]

儒家明性理，释氏打顽空。不识神仙术，金丹顷刻功。

此言当时圣道佛法均鲜得传之人。故儒家有但明性理未究元命为性之根，释氏有徒打顽空不探元性即命之本，故不识神仙一贯之道。所谓以火炼药而成丹，只是以神驭气而成道，即是穷理尽性以致命也。噫！儒家先圣著有《周

易》、《中庸》，释氏世尊说有《金刚》、《圆觉》，第各取而参之，则知神仙金丹之术乃仁术也。可以功基顷刻造化一身。先儒所谓通乎一而万事毕者，方知亘古之天下无二道，三教之圣人无两心也。

○上第二十六章。此承上文，叹世人不知合精气以为丹，慨然广发婆心，棒喝三教门人，冀其探三圣之心传，行道同术，普度天下人也。]

偃月炉中汞，朱砂鼎内铅。龟蛇真一气，所产在先天。

偃月炉，即指人身中堪以安炉烹炼之所，不必拘求部位也。朱砂喻心象，曰鼎者，喻人心本虚堪以容物烹调之义。龟蛇已见第四章，此特发明首章之意，而言身心中之铅汞原本于阴阳之真一，都系产于先天，只要人自致虚宁静以观其复，不用外求者也。故紫贤薛子有歌曰：“偃月炉，朱砂鼎，须知抱一守冲和，不管透关投玉井。”夫薛子，石子之徒也，盖得此章正传真诀而有此歌也。

○上第二十七章。发明炉鼎药火皆备于我有生之初，叹惜世人之不明而不行也。]

朔望寻弦晦，抽添象缺圆。不知真造化，何物是真铅。

朔望弦晦，盈虚消息之象也。寻，转也，不作觅字解。抽者，因其盈而损之，添者，因其虚而益之，皆出于自然者也。自无生有谓之造，即有还无谓之化，取法乎自然者也。言丹道取法乎自然，人身自有动定，气机自有伏跃，如天上之月自有朔望弦晦，因其圆缺以为抽添，断无匝月持盈之势。倘不知盈虚消息为造化之真机，而当上弦之后、朔晦以前，于日晡之时欲求月出庚方，必不可得。以明炼丹者来得药时，但当抱清静以为体、守真铅而为用；若未遇癸生之初，断不得见纵向身中搜遍究有何物可是真铅。此乃发明第二章“采取要知时”之义。

○上第二十八章。上章既明药物之出处，此章指明药物之生时，以冀人人能知而能行也。]

气是形中命，心为性内神。能知神气穴，即是得仙人。

形即身也，身资命蒂真气以生，故以气为形中之命。心乃性天，元神所会，故以心为性内之神，言心即神之室也。总之性命为身心之根，神气乃身心所发，则知心身为性命所凭，心身即是神气之穴。灵敏之士，得此真穴，集而藏之，即是基命宥密矣。若不知此，从何下手修炼神仙？

○右第二十九章。此复发明身心性命之功，惟凭神气为用，冀人顿悟归复之法，以还其源也。]

木髓烹金鼎，泉流注玉炉。

木以喻性，性凭于心，心中一点真精，原自性根生出，即是我之元精，譬如木之有髓，故曰木髓。——是点明汞之源也。金为先天乾德，先天心本属乾，故喻心曰金心——为性所凭。性无有不善，故寓于心，能具众理以应万事，譬如冶金成鼎，能调水火以烹五味，故曰金鼎。言心本至清，当外物不交之时，尚无疵果，故其精髓可炼成神。只因有身以来，未经烹炼，感物欲而外驰，遂劳其心，反为形役。今欲炼丹，安望其能凝精成汞？故必先明正令，以清静心，烹炼明净，方完本性原神，一遇铅生，即产真汞，凝炼成神。故喻之曰“木髓烹金鼎。”

泉者，水尚在山未出之称，以喻我命。命依夫身，身中一点真气，原从命蒂生来，即是我之元气，譬如流之有源，故曰泉流——是点明铅之源也，玉韞先天坤体，先天身本属坤，故喻身为玉身——为命所凭。命无有不旺，故依于身，每到子半一阳自动，譬如琢玉成炉，其中有火暖气更温，故曰玉炉。言身本至静，当外物未接之时，原无疾病，资此胎息运以长成。只缘接物之后，不复眷注，遂动荡夫气机，致流为精，而有渗漏。今欲炼丹，此气尚嫌其浊。必先坚持正念，帅气归集于身中，澄注清洁，方得先天一气，自然发动，炼汞成神，故喻之曰“泉流注玉炉。”]

谁将三百日，漫漫着功夫。

言天下熙熙，谁肯思量生死大事，将自己心身中精气如此正本清源，炮制得如金如玉，乘时配合着下三百日功夫，勿忘勿助慢慢行持耶？

○上第三十章。此因上章，已将神气根由发露详明，似可顿悟还源。其有未悟者，盖缘向来习染已深，神昏气浊，当下灵关不透，不能彻底承当，故复教以振刷精神，配制刚洁，待时下手进火用功也。]

玉鼎烹铅液，金炉养汞精。

鼎喻神室，室中主人得如上章修炼清明，则神已缜密如玉，故曰玉鼎。俄而铅气到来，即发汞火烹调，遂成神水，故曰：“玉鼎烹铅液。”

炉喻气海，海中正气得如上章澄注清洁，则气自坚凝如金，故曰金炉。气产必遇汞精，自然兼而长养，遂入华池，故曰“金炉养汞精。”]

九还为九转，温养象周星。

九还即为九转，义见第六章。以言采取得法，即是烹炼交结之道。象周星者，犹夫周天星斗，以定四时晨昏之有准，悉本乎天行之健，自然随枢运转而不忒。此言沐浴温养皆当取法者也。

此章大旨发明神即是火，气即是药，火见药则猛烹，药得火即坚凝，遂成还丹。曰烹曰养，言自交结而烹炼，即用乾道之静专以直，养至沐浴分胎，温养丹成而已。

○上第三十一章。此承上章，言振摄精神之后，时来辐凑，即可凝炼作丹，并指示药火端的，令人晓然于九还之说而无疑也。]

玉液滋神室，金胎结气枢。只寻身内药，不用检丹书。

玉液指心气，金胎指铅心，气足而为神，方能烹炼作丹。故必先养我心气以滋神室，则通铅即浑一而成胎。胎气结成，则通体气机如周天运度之随顺天枢，皆无妄行矣。是神即气枢也。坤能常凝，气无不聚，总是身内之药，只可向身中求之。历代丹书亦不过明其大旨，教人内自修省，不用检阅也。

○上第三十二章。此言交结之正法。]

火枣原无核，交梨岂有渣。终朝行火候，神水灌金花。

枣曰火枣，以喻烹铅成丹之真汞。梨曰交梨，以喻汞铅浑一之丹头。神水义见第四章，金花即华池也。言神无核，气无渣，只要终朝静虚动直养其无形，自然凝神入气穴。即首章所云“铅汞成真体”之道成于自然者也。老子所谓“勇于不敢则活”是也。紫贤薛子有歌曰：“真交梨，真火枣，交梨吃后四肢雅，火枣吞时万劫饱。”不信然乎！

○第三十三章。此言烹炼之正法，下章遂言炼气存神者之误，而叹其未明上品正诀之妙也。]

炼气徒施力，存神任用功。岂知丹诀妙，镇日玩真空。

玩者，如大鹏之飞九万里而息六月，总不出乎天外也。真空者，谓神实气虚。我以神入气穴，则观空之见与所空之境一并扫却，而全体通透内外一真空也。曰玩真空者，即海蟾翁所谓“照体长生空不空，灵鉴涵天容万物”是也。言人之正气只宜养而无所炼，故专任其周行，则清空而无碍。而乃有炼气者，若非搬运，即是闭息。殊不知闭息搬运，法家于行持符秘中，假所空之境蓄以布气，似觉得力，是因有所用而炼之也。若真气正自周流而人复炼之，是锢其气矣。锢其气便窒滞而不通，势必于寝卧不觉时仍自吹出，徒然施力劳而无功。是丹家别品尚着于所空之境，未明内外一贯者之误也。再人之元神只宜安而无所为存，故常退藏于密，斯真实而不虚。而乃有存神者，若非注想，即为默朝。殊不知注想默朝，常人于祭祀鬼神时，假观空之见致其精虔，自得感通，是因有所注而存之也。若丹神正自寂定而人复存之，是自扰其神。扰其神便桎梏而不安，势必向游思妄想处茫然驰去，枉用功夫反不得力。是释氏二乘尚泥于观空之见，未能人法两忘者之误也。陈泥丸《翠虚吟》中列指其弊：“皆因未明真一正诀，以致徒劳枉作，滋弊无穷”。夫岂知上品丹诀之妙，早将观空之见与所空之境一齐空却，故得真空无碍，神自藏于密而养其无形，气自充乎虚而会其有极。凡于活子时交正之后以迄活子时交初以前，镇日凝静，以行止坐卧为火候，日出而作如鹏之飞，向晦而息如鹏之息，饥来吃饭，倦来便眠，事至顺应，客去静虚，万物不能挠我之无识，天地不能役我之无形，一任周流乎六气，我独含万有于一诚。是即上章所云“终朝行火候”、此章所谓“镇日玩真空”之妙诀也，而何事炼气存神之徒劳枉作乎哉？

○上第三十四章。此章承上章，而言命宝不宜轻弄，只是藏气于气而不测、藏神于神而不知，故不滞于空亦不滞于无，如水中鱼悠扬自得，物来则介然以顺应，物去则廓然而大公，浑然而独存可也。此即沐浴之正法，人能如是，更何危险之可虑耶？]

欲炼先天气，先干活水银。圣胎如结就，破顶见雷鸣。

活水银者，即未炼之汞。指我心中一点阴精，初时未遇铅烹，尚如水银之活而难制。破顶者，即二十二章凿破冲开之义。言所以宝我心中之阴精者，以其遇我身中阳气，彼能捉住烹炼耳！但精尚属阴如水银之活而易汨，安望其能聚气成神？则欲炼先天气者，必先于平居，戒慎恐惧，坚持其志，由慎独而退藏于密，是本清静以为体，守铅汞以为用。及到癸生，矢我刚健笃实之力，擒此猖狂如龙之阴精，迎捉狰恶如虎之阳气，扭住死斗，一路冲上，兜转头来，即自欢合无间。尔时我之阴精，向来怨其易汨，喻之为活水银者，其水已被阳气吸干，凝结成神，同归于无形窍内，是为玄牝。白子所谓“两个泥牛斗入海，至今消息总茫然”也。然此言其丹头初结如是，而此后元命元性之来复，亦莫不基此宥密以为功。即平时身中真气，频频而至，亦惟此不神之神妙合而凝于无何有之中者也。如此日复日、夜复夜，不必计日月之程，圣胎自然结就。一旦破开窍顶，即是玄牝之门。第觉此身已坐天上，但见空中雷鸣电掣、振地惊天；旋即百脉俱停，三关爽透。从此身如火热，遍体纯阳，宿病全消，更无梦寐。

前辈尊此复命，谓为是我先天灵宝元命真人来复；于复性，谓为先天太极道德真人来复；及至炼虚合道，谓是我先天无极元始一炁来复。显然以三清演化之天尊，为一炁流行之真体。其说固确有妙理，然愚窃以为炼丹之道，初以复气复神为进步，继即揭复命复性合元为尽功，以阐发返本还源之本旨，更觉亲切而不浮。故不必步步称引尊号，并非敢撇去先辈成说也。

○上第三十五章。此承上章，发明自然分胎之真景。但正“上不在天、下不在田、中不在人”之际，丹家虽称为还丹，然而金液尚未还也。此时身内功夫更大段着力不得，故下文遂言混化一法，教人温养成丹也。]

气产非关肾，神居不在心。气神难捉摸，化作一团金。

一团金者，不自分别其五气三华内外动定色法等见，只是以清静心养其无形。《太乙救苦经》云“天气归一身，皆成自然神。自然有别体，本在空洞中。空洞迹非迹，遍体皆虚空。第一委气立，第二顺气生。第三成万法，第四生光明”是也。

此承上章，而言生易时初委于身中之气，原由寄宫虚谷而还于应谷，非干于肾；阴精所化之神，只因寄宫应谷顺气周旋而返于天谷，不在于心，然此犹是色身内捉摸之处，并未显现法身。兹兼色法混化，以为温养功夫。要知神本无方，而气本无体，故藏于密者谓之神，充乎虚者谓之气。气神交感，只在空洞洞中，无迹可迹，第觉恍惚里相逢，即于杳冥中有变。若欲寻时，断难捉摸，但于静虚动直之间，一闪火焰飞播虚空，直是一团金光遍体透澈。用之则真神显现，舍之即藏于如如不动中矣！此真景象，非譬喻也。

○上第三十六章。此承上章，通下五章，皆以发明温养之正法。]

一窍名玄牝，中藏气与神。有谁知此窍，更莫外寻真。

此章发明生身受气之初，所成一孔之窍，前辈名为玄牝者，只由我能清静，七窍归根，中有精气还返，凝炼成神，窍能藏之，故名玄牝。然大要只因尔时恰好一个贞正念头动处，得以片晌凝结者。故白子则以“念头动处为玄牝”也。师云：“气产于幽渊而成神，故曰玄，即离中之真阴，实心中之阴精，得气一凝而完我之天性也；气赖神翕受而化为神水，故曰牝，即坎中之真阳，实身中之阳气，与气交并而完我本命也。气精混合于一窍，即名玄牝，人谁知之？如有能知此窍之所以名玄牝者，则是只此一念，实此外即非真，何须更向外求哉！”紫贤薛子有歌曰：“真玄牝，真玄牝，玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。”是为此章发明。纯阳子则曰：“穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”语更明显矣！

○上第三十七章。此言一窍之所以名为玄牝也。]

脾胃非神室，膀胱乃肾余。劝君休执泥，此不是丹梯。

言脾胃乃贮谷气之所，并非神室，不可闭阻，致难运化；膀胱只是肾余，收贮水浊，不可误认阳精，泛入河车。丹道阶梯，全不在此，休得执泥也。

○上第三十八章。此因上章，戒以外寻，恐人内觅，故复言。此教人只管养其无形，乃真正阶梯也。]

内景诗千首，中黄酒一尊。逍遥无物累，身外有乾坤。

内景者，色身内之景象也。中黄者，天倪中之黄庭也。身外有乾坤者，乃一统七窍之光明——顿然破顶之后，得见色身内外透有一个金光全体，是我先天乾坤浩气结成，其大无外，其小无内，贯我色身亦在其中，故指乾坤合成之体为身外身也。言此时身内之景不可捉摸，天中之黄又不可进火，正好即景吟咏以陶天地之性情，借酒和中以畅阴阳之神气。陶情不厌精详，故诗则千首而无碍，养气不宜过纵，故酒则一尊而毋多。则是神气仍逍遥于法体之中。虽此色身作九万里之飞、六月之息，一任翱翔，皆不出乎法界之外，更无物欲可累其神。此内外交养之道，张子所谓“内通外亦通”是也。

○上第三十九章。此因上两章，即将内外扫除点清，此时正须内外交养，只要陶情淑性，正是养我浩然，则凡礼仪三百、威仪三千，皆圣人所以陶熔乎天地之中和，俾各得性情之正要。皆本诸无声之乐、无体之礼，从容中道，上下与天地同流，夫岂尚有外物能累其神哉！]

乌兔相煎煮，龟蛇自绕缠。化成丹一粒，温养作胎仙。

乌本日魂，以喻此时之性；兔乃月魄，以喻此时之情。相煎煮者，谓性以摄情、情即率性，有水火既济之象。

龟善伏藏以喻神，蛇善盘旋以喻气。自绕缠者，谓神驭夫气，气自养神，有阴阳蟠旋之状。

此因上章，教人陶情淑性，可以饮酒赋诗，尚恐学人拘泥于身心内外之见，故复教人以尽管忘形，则性情借陶铸为煎煮，气神即动定为绕缠，自然混化成丹一粒——其大无外，其小无内，智周万物，神化无方，浑太极而常存。陈泥丸所谓“捉乌兔为药材，把太虚为炉鼎”，正是复性合元之道。紫贤薛子有歌曰：“乌无形，兔无影，乌兔只是日月精，乌兔交时天地永，”又歌曰：“龟无象，蛇无迹，龟蛇只是阴阳形，二气交会混为一。”皆以喻夫性情神

气。其为道也屡迁，必须混化圆成养其一点丹心，随机运变，动静咸宜，合内外以为体。不可着于一偏而寻求也。

○上第四十章。此承上章，发明此时阴阳神气变动不居，亦无内外之分。举凡明为礼乐，幽为鬼神，总归于我之情陶性淑以温养其化机，驯致乎无声无臭而丹成矣！]

万物生皆死，元神死复生。以神归气穴，丹道自然成。

神既元神，气乃无极元阳之真气。言人能如是善养，似可长生不死、快活逍遥，何必更望丹成、成仙作祖？盖观盈天地间万物有生皆有死，即我阳神元命从前亦曾死去者，今虽得诀来复而生，此后终难保其不复死去——如此温养，终非究竟了当之局。此际自须更进一层，必俟温养四成，方可得手。

何则？盖吾之神气，自开关窍以来，一味直养无害，已塞天地而贯三清。只候我完太极于虚无自然之中，再发起一点先天无极元阳真气，我即凝定如初，即是神归气穴，一任掀地翻天，固结不解。如是片晌功夫，阳神已得元气贯注，遂尔现形，可以飞升变化。可以寂定安居，论其体质，则耳闻九天，目视万里，不食不馁，饮酒不醉，口能干汞，腹可蒸饼；论其应用，则身有光明万神朝礼，可以役使雷霆，开晴降雨。鬼妖见而丧魄，精怪遇而亡形。仍自对影无心，如如不动，包罗万象，温养元神，自然与天地合德，日月合明，是为合元。元神成就，待时脱化，与道合真，斯乃《道德经》所谓“功成事遂，百姓皆谓我自然”。夫岂知我彻始彻终功夫却不外乎养其无形则神归气穴之一诀，非真正聪明睿智神武而不杀者，其孰能与于斯？此为金液炼形之法，故阳神得以现形也。

○上第四十一章。此通上五章，皆以发明温养成丹。究竟不假作为，只等元神真性来复，凭我阳神静定克壮其猷而已矣！此下七章，皆为破疑而作，并非另有功夫，阅者当自知之。]

神气归根处，身心复命时。这般真孔窍，料得少人知。

神气已见上章。根，天地根也，即我之元性也。命，元命也。言到此地位，方是归根复命之时，犹恐世人不知归复者之为何物，故特点清神气心身四字

，不复借物取譬，以明神气归根之处，即是身心复命之时，皆性之德也，合内外之道也。故时措之宜也，非由外烁我也。教人不必另寻孔窍，即此七窍归根之一窍，一窍复返其真空，便是真孔窍也。白子所谓“以返本还源为真空”，其实只是人能虚心，道自归之。老子所谓“天地悉皆归”，孔子所谓“天下归仁焉”，夫岂别有孔窍之可见也哉！

○上第四十二章。此特发明归复之窍，令人释然。故白子“以归根复命为丹成”是也。]

身里有玄牝，心中无垢尘。不知谁解识，一窍内含真。

言未得诀时，身里未有玄牝，故须向心中力洗垢尘。及至洗涤功深，一得真诀，但得正令一至，登时铅汞齐来，不待心思计虑，即自退藏于密。从此神居天谷，气返绛宫，是为玄牝。而今身里既有玄牝，则神自肫肫，气自渊渊，心中绝无垢尘，更无事乎洗涤。如此空空荡荡境界，真是浩浩其天，不知者谁能解识？只因我神与气已并成一个正念，混藏于一窍之中，涵养天真，更无外扰，此心亦自成一片灵台，垢尘无从着迹也。此教人以不必逃世避欲，而居尘自可出尘。总之易简功夫，可久可大。白子所谓“勤而不遇，必遇至人，一得真诀则好恶胥捐，而事物到前权衡悉当，此中有主，万物自不能役我也。”

○上第四十三章，特笔发明得诀成丹则妄念自灭，教人不必畏难而苟安，其言恳切极矣！]

离坎真龙虎，乾坤正马牛。人人皆具足，因甚不知修。

离喻后天心，心有阴精而无制，故如龙之猖狂。坎喻后天身，身有阳气而无归，故如虎之狰恶。兹以离坎谓为真龙虎，尚须擒伏者也。乾喻先天心，孔子《说卦》象之为“良马”。坤喻先天身，《说卦》象之为“子母牛”。兹以乾坤谓为“正马牛”，是皆驯良者也。人之修丹，原不过炼去后天身心之顽劣，化完先天性命之驯良。人人具有身心，人人秉有天彝，因甚而不知修？是皆未得真诀，不知先藏其神于一窍之中，以致魂魄不安于肝肺，皆越俎而代庖，作恶作好以逞其喜怒，日流污下而不知返还，良可叹也。下章遂明言陶铸魂魄之法。

○上第四十四章。此承各上章，言人人皆具仙材，勉人进修之意。]

魂魄为心主，精神以意包。如如行火候，默默运初爻。

意者心之所发，即我之念头动处也。以意包者，念兹在兹包藏于密之义也。如如云者，才得动念便如印圈契约，即自退藏之象也。默默云者，如机务之宜，主帅独谋诸帟幄，不使旁参外议，以况人之团练精神以复命，只此一意主持于密，不许魂魄为主之义也。初爻者，即念头初动处也。言丹道以精神魂魄意为药材，而魂魄本藏于肝肺，并非心主。心中原自有正神泰然安居以静镇百骸，且莫不从令。有时发而为意，即是正念之初动，笃信谨守足以团聚夫精气，故魂魄亦伏藏于正位，俾我居仁由义养其德力，却足滋长我精神。只因生身以后，心接于物而不克凝静，神遂流而为气，气亦流而为精，以致气实神虚心中无主，无以坐镇夫官骸；魂魄亦不安居于本脏，反欲播弄夫精神而为心之主。

夫魂木离肝而居心，则火发而性受克；魄金离肺而居心，则被铄而情以流；以致魂失其仁而返逞夫忿，魄违乎义而遂肆其欲。从此忿愤恐惧好恶忧患憧扰于中而猝难惩窒，实由于神不守舍而魂魄得攘其权以为心主也。故修炼之士，知魂魄之不可以为心主也，必先团练夫精神，坚持夫正念。正念凝而心肾自交，精神即包藏于意中而不散，魂魄亦恋精神而同归于意中，是即攒簇齐全，正念即权为心主。

念兹在兹，如如不动以行清静自然之火，俄觉一阳来复，默默运起周天，魂魄自不能妄参识见，阳气更无所摇荡，径自上冲与神交会，正念亦混合而成神，丹头于是乎结矣。此为采取交结之要诀，与下文六十章参看，益足征正念之不可不先立也。

○上第四十五章。此承上章，悯世人之不知，而示以陶魂铸魄凝聚精神之正诀。]

心下肾上处，肝西肺左中。非肠非胃腑，一气自流通。

此承上章而言。默默运初爻是运转此阳气也，然究如何运法、运归何处，尚未道破，恐人因疑生妄则误事非细，故复将一身中通之处指明。却又不言

一窍，而谓只在心下肾上、肝西肺左之中，又非肠胃六腑。似乎在脾矣！而上文三十八章又云“脾胃非神室”，则是身中有物之实处，皆非正气归复之乡。只是此中虚无密处，等于太极，大包六合之空中，一气自会流通，并无积滞，亦无运转之劳，一任气以养神，频来频复，积久能成遍体之阳神，人更可以恍然于一窍之说也。

○上第四十六章。此持发明人能虚心气自流通之正道，以辟除寻孔觅窍之疑团也。]

妙用非关意，真机不用时。谁能知此窍，且莫任无为。

窍，诀窍也，密蒂也，不必作孔穴解矣！言此结丹之道，固责成于吾之真意本清静以为体，至于精来合气，气即炼精以成神。此际妙用，只由精气二物妙合而凝，非关矜心作意。即如阳气发生，第二章虽有采取要知时之说，然其所谓时者，只是有密中妙觉之真机，并不用钟鸣漏滴之时刻。如此先事退藏之密窍，果然谁能知得？则当此交结之际，正是有用用中无用；未交以前，只在无功功里施功，此吾之正念所当为于无为者——不到分胎温养时候，且莫竟任无为而落于湔荡，自失机宜焉。

○上第四十七章。此承各上章，发明真机之至，不可任其无为，失机走险。所以吾人正念务要刻刻操持，静以存养正之功，动必加省察之力，庶无失误。万一有失，深恐诸弊丛生，丹倾命险，前功尽弃，再炼需时。昔者南宗五祖白子，以未悟《悟真篇》旨，尝三炼而三倾。夫固天纵之资不致生弊耳！（阳林向年功夫，但知洗心，未晓持念，而退藏于密。譬如逐贼，竟将自家主人一并逐去。以致静不能专，动无以直，遇事犹豫。是此心半为魂魄所主，而精神亦不能以意包。及至辛卯年冬，感蒙我师耳边一句，不啻醍醐灌顶、甘露洒心，当即迎主归家，渐觉静虚动直，果然日用功夫颇觉省力，遇事顺应亦不烦难。然犹未悟先机，此心终难常应常静，刻自以逾闲为堤防。迨又三年，蒙师指授此篇，令自斋心退听。及至斋无可斋，妙来半个字，顿觉一齐开。师固深造之于道，欲阳林自得之也。苟非其时，固尝听而不闻者。谨附述困学功夫如此。）]

有物非无物，无为合有为。化权归手内，乌兔结金脂。

乌兔指日月，以喻天地之性情。金脂者，喻专气致柔之象，如金在熔，其柔如脂。即白子所谓“天地日月软如绵”、陈泥丸所谓“软如绵团硬如铁”是也。言精气为物，是有非无，当其汞见铅生而相凝，铅得汞并而直透，皆属有为之法。然有为之二物，若任其留连转顾，彼将下流而未肯上达，为斯不善矣！但由我无为而治之正念，撮合二物之有为，先自退藏，则心无畔援，而同归于密，则为斯善矣！此造化之微权，已归于我主持者之手，前后三大交关自然合法，遂可与造物者游而柄其终始。吾之性情既正，则天地之性情亦正矣——子思子所以传述中和之道，纯阳子所以有医世赞化之说也。

○上第四十八章。此特发明正念常存之功用，其盛大有如此，以总结上文四十七章之意。其下十五章，教人炼取谷神之法；自六十四章至七十章，教人炼就阳神之道；自七十一章至七十八章，教人炼合元神脱化还源。义镇法简，有志进修者，更当简炼，以为揣摩久而纯熟，自能入妙也。]

虎啸西山上，龙吟北海东。捉来须野战，寄在艮坤宫。

虎本喻身之属阴，今曰虎啸，借喻阴精之将足。龙本喻心之属阳，兹曰龙吟，借喻阳气之方生。西山之上，乃先天艮位，渐至纯阴之象。北海之东，乃先天震位，一阳初生之象。

野战者，白子以谓“制伏身心”是也。师曰：“后天方位，戌亥之交，其中有乾是阳为阴包，故坤之上六有龙战于野之象。”所以汉儒以乾为野，全真先辈以戌亥之交谓之野。孔子文言曰：“阴凝于阳必战，故曰野战。”

艮坤宫，即四象之太阴。艮为宫阙，坤为阖户，有闭户深藏之象。教人此际耳目口三宝闭塞勿使通，是揣摩密藏之妙，即是烹炼之法。

言人当偃息之间，夜气方生，正是真阴将足之际，心坎之上已翕聚一点阴精在内，俄而醒觉即是阴极阳生，坤体之下自有一点阳气发动，阴精便自凝阳交战。尔时正念觉着，急自退藏密窍，便是制伏身心，自然精气混一，盎背上冲，正位凝命，旋即发为神水，遍布周身。吾仍凝定片晌，即是寄在太阴之宫，仍是退藏于密之道。曰捉曰寄，皆不过于事后追想二物初合之景象，由我静定之力量浑如捉而寄藏者。当夫行炼之时，断不可稍自计较也。

※《易经·坤卦·文言》曰：“阴疑于阳必战，为其嫌于无阳也。”二句古本作“阳凝于阳必战，为其兼于阳也”。疑作凝，嫌作兼，无无字。全真汉唐以来诸前辈皆承其旧，兹故仍之以解上品丹道自然凝结之实据也。

○上第四十九章。此言及时持念先藏，以制伏身心为采取交结烹炼之妙法。说时迟，结时快，全在得之清静。觉即退藏，凝定片时，即是捉来寄着。其所谓艮坤宫者，亦即指此凝定之时，非有溟阴之处也。断断不可着迹寻求，有违刀圭正旨。]

复姤司明晦，屯蒙直晓昏。丹炉凝白雪，无处觅猿心。

复为阴极阳生之卦，以喻人身静极而动、阳气初生之际。姤为阳盛阴生之卦，以喻人心动极而静、阴精自生之时。屯卦震下坎上，震动坎险，取象人身阳气初动即有阴精凝入，正是险难当前，速藏正念，退听此气破险直上，方能通透。蒙卦坎下艮上，坎险艮止，取象人心见气方生即欲兼并，此乃危险之时，急冥其心，先自退藏，勿夺此气，方是养正之道。

明晦昏晓，言其动，如天时之由夜而明为晓；动而复静，由天时之自昼而晦为昏，皆任气自流行之象。曰司曰直者，言正气自能司直，即静专动直之谓。吾惟收摄身心勿任摇荡，即张子所谓“饶他为主我为宾”。以他指气，以我指心，则丹炉自然凝成，白雪遍布周身，更无杂念相乘。即欲洗心，亦无从觅其起灭之迹矣。白雪即神水，其义已见第五章。猿心即未得诀时，一切穿凿之见并一切妄想杂念也。

○上第五十章。此承上章，申明采取交结之法。]

黑汞生黄叶，红铅绽紫花。更须行火候，鼎里结丹砂。

心精已顺从身气而上透，故喻为黑汞。身气已吸取阴精而成神，故曰红铅。曰生黄叶者，言黑汞已含阳气同归于纯阴坤土之内，凝定片时，已得土气滋培，故生黄叶——即黄芽初放之嫩叶也。瞿君以谓“叶秉阴质得阳气以发荣，以喻阴凝于阳而有结丹之联兆”是也。绽紫花者，谓红铅亦赖黑汞，同息片时，已得火气薰蒸，故绽紫花——水火之间色为紫，瞿君以谓“紫花者，果实之胞也，以喻水得火济而有结丹之初基”是也。此际若遂肆意外驰，则神气仍

散，何能永定以成谷神？急须放下身心，坚藏正念，含光默默，以为烹炼之火候。如婴儿之专气致柔，勿忘勿助，观其自在，则心气充足，有如鼎里凝结之丹砂。其德性坚凝而气质之性亦定，方可谓是谷神，然未能保其不死也。

○上第五十一章。此承上章，申明交结烹炼之法。]

木液须防兔，金精更忌鸡。

木本喻性，心由性生，故曰木液。兔于地支属卯，其时卦气得“雷天大壮”——阳旺过中之卦。取象人修到此，心已正大，一见小人，如恶恶臭，忿随世生，火发于木，必反克性，故须防之。若待忿已生而后惩，则性已乱而谷坤危矣！故君子非礼勿履，所以定性也。性定，则大者壮矣！防之以去理障。

金以喻情，身因情生，故曰金精。鸡于地支属酉，其时卦气得“风地观”——阴长过中之卦。取象人修到此，身已茁壮，一遇物触，如好好色，欲动情胜，水泄金枯，遂难制情，当更忌之。若待欲既动而后窒，则情已牵而谷神险矣！故君子观我生，所以遏欲而忘情也。情忘，则观自在矣！忌之以绝情魔。

抽添当沐浴，正是月圆时。

如此防忌以为抽添，身中自有真气流行，薰蒸沐浴，从此以进。即如泽天夬卦，务取法其卦德，神以驭气，顺以应健，使我性情和悦，神气充畅，正如月之将圆气候。然切戒夫自诩自满，暴气劳神，仍当退藏深密，效法乎君子之施禄及下而不自居其德，则心广体胖方保满而不溢矣！

○上第五十二章。此承上三章，教人沐浴之法。]

万籁风初起，千山月正圆。急须行正令，便可运周天。

万籁喻周身之孔窍，千山喻遍体之经络。言人之身心性情冶炼到此，则神完气充，周身关窍爽透，遍体经络清彻。正如初起之风旁吹万籁，乍圆之月正照千山，已交译天夬卦气候，将到纯阳乾卦地位，是元命将复之时，识神将化之际。若不严密内守，则此身已万窍齐开，三尸九虫正窃窥伺，有隙可乘遂肆

侵夺，挟我谷神透身出奔，不知其散而为飞、为潜、为动、为植、为胎、为卵、为湿、为化，惟其生平嗜好之所近以投之，正念亦随而迷遁，人即不死亦呆矣！此知进而不知退者之所以有悔也。故于此时，急须申明正令。防忌加严，密密绵绵操持照顾，守括囊之箴，凛跃渊之象，致虚守静以俟元命之来复，则识神自化，便可广运周天也。

○上第五十三章。此承上章，教人持密之道。]

药材分老嫩，火候用抽添。一粒丹光起，寒蟾射玉檐。

药材指来复之命，气过时为老，不及为嫩。言人气质之性各有不同，到此持盈之际，性情稍欠中正，深恐元命来复之时，刚者勇往先迎刚失之骤，柔者畏葸莫措即失之怯；骤者取之速则药尚嫩，怯者得之迟则药已老，皆失火候之中。是以吾之正令须审察我气质之性，“强弗友刚克，夔友柔克，沈潜刚克，高明柔克”，务绳之以平康正直，密守规中，待时而动，则得药适中，此后温养亦易。故此时火候必须抽添得宜，仍自戒严处密。俄而一粒丹光透起，但觉体中如雷如电，即是元命来复之凭。尽饶一直上冲巅际，遂栖天谷，即是下文六十四章所谓“留汞居金鼎”也。顿觉脉停息止，溟漠片时，便觉心广体胖，肌肤爽透，宿疾全消，更无梦寐。盖魂已融化于神气之中，而谷神已与来复之元命混化而为阳神之初基。此际天气虽已归体，但阳神方结，正如冬至以后一点蟾光，尚须温养。第可光射玉檐、未可出檐之象，故曰“寒蟾射玉檐”也。

愚按：金丹三百日功夫，起于此时，才得先天真气凝结成神，可以一直进道无魔而已。近见别种丹书叙述到此，迅笔带出阳神现形一语，则仍是神驰矣。若说现于体内，犹终嫌有语病。如云现形，吾不知其幻相之从何而得也。纯阳子敲爻歌云：“三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。”此可以为证矣！

○上第五十四章。此承上章，发明急行正令之意，即是分胎之道。盖其夙夜筑基于宥密也久矣！故到此元命来复，方为谷神成功，可以留形不死，正阳神初结之时也。温养功夫载在六十四章以后，此下九章皆发明还丹之要旨，并申劝勉之辞。]

蚌腹珠曾剖，鸡窠卵易寻。无中生有物，神气自相侵。

言微物尚知静专以迄有成，似蚌含珠，似鸡哺卵，皆属无中能生有物。可见人之丹道须要恒诚，只在神注不移，专气致柔，密密绵绵，自相侵射而已。

○上第五十五章。此以物譬人，并寓以分胎后自然温养之道，可以人而不
如物乎？]

神气非子母，身心岂夫妇。但要合天机，谁识结丹处。

此因前代师传丹书，每有子母夫妇字样，以喻神气身心。子母之喻未免支离，夫妇之喻陷入妄作，故特点明是喻神气身心，非真子母夫妇。教人勿泥其文，但要知时明令合天之机，始于有为终于无为，凝炼阴精化作阳神。神凝气聚，自然丹成。若问结丹之处，只在无相幽独之中生完实相，不过养气之实者致之静虚，凝神之虚者还吾笃实，久而刚健，遂有光辉，故得阳神现而天气归焉——谁能识之？

○上第五十六章。辟除觅空妄见，阐明运用真机。]

丹头初结处，药物已凝时。龙虎交相战，东君总不知。

言当气得精兼而上透，精遂凝气以成神，此为丹头初结之处，即是药物以凝之时，当知精凝于气如龙虎之交战，吾之正令早已退藏于密，不识不知，故气自战胜。张子所谓“战罢方能见圣人”也。

○上第五十七章，此再点明交结烹炼只在一刻之中，并以破除四十九章内捉奇等语，教人知来藏往，勿忘勿助而已。]

旁门并小法，异术及闲言。金液还丹诀，浑无第二门。

言此金液还丹正诀，乃与佛祖大乘正宗、孔门中庸至道同一不二法门。不比旁门异术令人惹祸招殃，小法闲言令人徒费功力也。（阳林谨按：旁门异术，我师向未指明，林未知其详。惟读南宗四祖陈泥丸真人《翠虚吟》勘辨邪正，犹如杲日之丽青天，附述于后以备参考。）

○上第五十八章。教人学道择诀须明，必须正邪两辨，方不误入旁门也。]

贵贱并高下，夫妻与弟兄。修仙如有分，皆可看丹经。

言此修仙之道，不论贵贱男女，只要安分勤业发个肯心，即是有分之人，总是仙家眷属。此等丹经，人人皆可看也。

○上第五十九章。乃劝勉大众之辞，谓皆可与共学也。]

屋破修容易，药枯生不难。但知归复法，金宝积如山。

上章既言人人可修，犹恐世间髦士误听异术闲言，自叹药枯不作修仙之想。殊不知全真上品丹道，取材只凭神气，神气通天贯地，并无老少之分。但有一刻之神思凝静，即是一刻之谷神，有一刻之志气清明，即是一刻之元气。肯安此刻之神以自守，即养此刻之气以周行。从此密密绵绵，久而弗懈，则气以养神，神凝气聚，而精自生气。精日滋而神自旺，神水灌注，气海充盈，自有阳气升腾上透，凝精成神。神完气足，返老还婴，即是归复之法。药主何难？故特以屋喻身，但肯修筑，便易完好。身中之药要生不难，只要正念收摄身心髦藏于密，自得神归气复。日积月累，犹夫屋中金宝堆积如山，紫阳张子所谓“真金起屋几时枯”，同喻此也。

○上第六十章。此承上章，并以劝勉老年人亦可修炼。总之一息尚存，性命犹为我有，神能兀兀，气自绵绵，此志正不容稍懈也。其下三章，遂言归复之法。]

魂魄成三性，精神会五行。就中分四象，攒簇结胎精。

吾人性本一，乃天所付（上田下卅）于我心，而魂魄系肝肺之所藏，原不容与心并立。瞿君以谓：“人未修炼，是非之心固是本性。其枝节分歧，趋同纷扰，乃魂之所为；偏倚坚执，枉直不顾，乃魄之所为。”李善《文选》注曰：“魂者身之精，魄者性之决，皆能分真性之权者也。”此理甚为明确。是以常人遇事，初念极明，乃根于心，即是真意；倏转一念，乃魂所发，其中虽疑，尚不甚恶；及至三念而决，乃魄所生，其中纯阴，全是私意，夫人只一性，而心因物诱不能自辨贤奸，竟让魂魄与意参主于中，遂成一国三公之势，故

曰“魂魄成三性”。

然而东木之魂，实生南火之神，西金之魄，实生北水之精。丹道取材乎精神，精神实资生于魂魄，是魂魄为精神之母，精神乃性命之符。故必会五行而一之，方克成全乎丹道。经云：“欲诚其意，先致其知，知致则穷理而性见。”故修炼之士必先穷理尽性，大为之防，性尽则心自刚健，大权不复旁移。一面团聚精神立定笃信谨守之，主意就中分魂魄精神为四象。凝精以敛魄，安神以藏魂，精神资生于魂魄，魂魄遂收摄于精神。惟时意正清静，四象遂攒簇于宥密之中，则是会聚五行之气为一气，凝然大定结成胎精。张子所谓“两般合药方成，点化魂灵魄圣”是也。

魂魄既化，精神自凝，而吾之性情可得而正定矣！此章与上文四十五章参观更妙。

○上第六十一章。此承上两章，发明穷理尽性为修道之要务，性定可与适道矣！]

定志求铅汞，灰心觅土金。方知真一窍，谁识此幽深。

志者，我性中所指之事也，即吾之素志。

土金者，谓静如纯阴坤土中藏一点乾金，即戊寄于坤而成坎，乃吾正念之初动时也。此承上章而言性定则志亦定，从此七窍归根于一，专志冥心，即是求取阳气阴精之法。气精既觉齐来，仍须冥心如灰，即是觅取真意、包藏精神之道。由是神凝气寂，同归于真实无妄一窍之内，自然混化成丹。白子所谓：“用志不纷，乃凝于神。灰心冥冥，金丹内成。”如此幽渊深沉之学，谁能识之？

○上第六十二章。此亦承上章，发明立命之诀。命立可与立矣！]

造化无根蒂，阴阳有本源。这些真妙处，父子不相传。

无名天地之始，造化以之为根蒂，有名万物之母，阴阳以之为本源。固矣！然此玄玄妙窍，但可以心领，未易言传。姑先就造化阴阳名义言之。夫造化

者，天独操之权以生死人物，天然有为之道也；阴阳者，人与天地万物并根乎无极元始之一气，不生不灭、虚无自然中无为之道也。无中生有为之造，即有还无谓之化，以生灭言也。动极而静则为阴，静极复动即为阳，以通复言也。生灭属形质，通复属精神。

夫人与物之形质皆由于精神之所凝，则人得阴精阳气于厥初而生神，即为有生之根蒂，何以此章特言无为根蒂耶？只因世人不知归复所本乎父母以天然精气构成此身，一屈脱胎断脐即不啻根断蒂落。虽所得于大造之精神有多寡之不同为寿命之定数，贤者延之稍长，不肖者促之即短，智者愚者不延不促，而顺之囿之则尽数以终，迟早总归于消化，仍入于大造之炉中，故人物皆难逃乎气数。人之生年月日谓之命造，死年月日谓之化命，《劝善文》中有延寿长命，促寿短命，以及算尽则死之说，总谓有形必灭、有造必化，故曰“造化无根蒂”也。

若夫人身中之阴精阳气虽亦根于天之所赋，然天地亦本此阴阳以成象成体，天地不过能忘象忘体不以气质累其神，故遂资此阴阳造生夫人物。人为万物之最灵，知崇礼卑、效天法地、虚心实腹养其无形，其中二气之运行，即无极元始之一气一样盈虚消长，如鱼在水，刻刻贯通。不过不知归复者，如分水之一勺，如得土之一撮，玩弄不久，勺破撮散而水归大海、土委大地矣。能自归复者，则原自通乎本源，即此一勺水保之而忘其勺之用，则无时不逢其源，即此一撮土安之而克自敦乎仁，即无时不培其基，恒久而不已，则聚水成湖、累土成山，浸假而充湖之量以为海，遂涵虚而混太清，凝聚而扩山之广以为地，遂厚重而载华岳，皆此勺水撮土之本来面目也。人之积精累气以成神，凝虚养浩以成道，乃属本源内应得之事。老子所谓“谷神不死”，即与天地同根于玄牝之门矣！故曰“阴阳有本源”也——然此乃中品说法也。

若夫上品丹法，自有一着先机、直捷孔道，可以一触而顿证之玄关，自然妙见妙知直体夫《道德》首章，而知人之神与天地同一造化，即同一元始妙无为根蒂。人之气与万物均秉阴阳，即均秉灵宝妙有为本源，更不比聚众积土之烦难，只本一念至诚、不贰不息，即是功无间断，返还甚速也。故但就造化言阴阳，则阴阳已落于后天，在人为色身；寿命不延不促，守死善道，即大人之“后天而奉天时”也。是以颜子不为夭，非言其有造必化色身也，指夫能“常无以观其妙”者言也；盗跖不为寿，乃言其有造必化之色身也，为夫不知“常无以观其妙者”言也。如统乎阴阳论造化，则造化悉本乎先天，在人为法身

，慧命果能复其本、还其源，则真常应物、真常得性，即大人之“先天而天不违”也。是以众生之轮回于六道转轮，圣王之不得为如来，因其以法身殉阴阳之好恶，未能“常有以观其微”也；文帝之一十七世身，老子之八十一化，是以法身循乎阴阳之动静，斯能“常有以观其微”也。故曰：“色身凭造化，由天不由己”，以己无根蒂可凭出；“法身贯阴阳，由我不由天”，以我有本源可贯也。天亦佑之，吉无不利者也。

然而天下之物生于有，有生于无；无固为有之本源，有即为无之根蒂。是则有即动静也，动静即阴阳也；阴阳即造化也，造化即有无也。吾更不辨何有何无、何阴何阳、何造何化？但就我之一动一静互为其根，无恶无好，遵王之道。即色身以长养法身，则聚处为形，散处为气；本法身以稳固色易，静则为金丹，动即为霹雳。何生何死、何存何亡？孟子所谓：“天寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”何尝有生死之分耶？又曰：“万物皆备于我矣！反身而诚，乐莫在焉。”何尝有存亡之别耶？夫亦可以恍然于常应常静者之自在矣！

夫气犹水也，神犹土也。气，命所凭也；神，性所托也。智者乐水以养气，行其所无事而不凿，即以养其慧也；仁者乐山以凝神，安土敦乎仁而不迁，即以养其定也。吾姑穷致此性命兼修之理，先心以藏神，安神以息念，忘念以养形，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。是得颜子之坐忘，即尽我性以致乎命，更能忘虚以合道，则天亦纵之将圣，自然元命复而元性还。性命完全，毋意毋必毋固毋我，遂并合乎先天元始之一气，即是与道合真，贯古今而常存，参天地而不贰，动则为太极之永贞，流行而无滞；静则为无极之真一，得主而有常。夫即有常，则无常者皆归掌握；无滞，则有滞者亦会贯通。先儒周子所谓“五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。”无极固无，太极即有也，造化之根、阴阳之本固在是也。而岂甘被阴阳束缚在五行之中，空自贪生怕死、较有论无？要当直采其根本，会得其枢要，超出乎造化之窠臼，方可名为得道之士矣！

这些真正妙处，色法生死交关，若不自体自悟，穷理尽性，皈神真师幕下，大家正念当空，无声无臭，印证一番，从而自定自立、自返自还、自归自复、自成自证、自解自脱，虽父子之至恩有不能相传者也。吾龙门七祖昆阳王子所以说到“了悟生死”之后而曰：“认得真，连夜走，觅个柱儿无一有；空空荡荡独修行，不渴不饥天地寿。”二十二章注内所述“用六”之“利永贞”，而“用九”之“见群龙无首吉”也，如是如是。

○上第六十三章。此承上四章，姑就中品阐法戒之，以造化之无根蒂，董之以阴阳之有本源，显现穷理尽性之端倪，教人自己体认了悟生死直臻妙有妙无之圣境，以返本还源，惬与上品丹法修证无异，乃知孔子所谓“原始及终，故知生死”之说，即此之谓也。得此真妙可与权矣。此为通篇眼目点睛特笔，并以发明上文第四十九章至五十四章炼成谷神之总诀，以起下文各章之意。

※《周易·系辞传》“原始及终。”及字见汉儒注本：“言人能原始以及终，故知生死之说也。”语意极亮，今从之。]

留汞居金鼎，将铅入玉池。主宾无左右，只要识婴儿。

汞指神，铅指气。金鼎指人身中，上有天谷，即婴儿时藏神之府也。玉池指人身中，中有应谷，即婴儿时藏气之府也。婴儿指元命即复，谷神初化之阳神也。

此承上文五十四章，元命来复之际而言。此神已由应谷寄宫养到充足，乘气腾转周天，移归本位泥丸宫中，遂留居于天谷，是为谷神。石子谓是分胎，白子谓之移神换鼎，故曰“留汞居金鼎”。而气亦自复其本位，入于应谷绛官，故曰“将铅入玉池。”此不假作为，自然转移。张子《悟真票》云：“用将须分左右军，饶他为主我为宾。”此章特为剖晰其旨，教人饶气为主而神为宾，并无左右之分，与道合真而归于不死不生。惟神安藏于密，不于分外造作以求生，是以气亦浩然，权且留神以不死。此惟婴儿为能如是纯气之守也，故曰：“主宾无左右，只要识婴儿。”教人此际得此阳神，正与婴儿初生无异，只要如婴儿纯气以守纯阳之体，则阳神自壮长矣！

○上第六十四章。统上九章，皆以发明穷理尽性之微旨，以致元命来复之由，及命复时自然之功用。下章遂言温养之道。]

黄婆双乳美，丁老片心慈。温养无他术，无中养就儿。

丁老指心，言命复时已如上章功诀，安顿停当即无所事。只要其人不自执以为有，仍自养其无相之神，主清静以拳拳，宾铅汞而穆穆，则气自流行滋养神室。如姆哺儿，任其吸饮，心亦慈祥，顺气所行，常常顾复，故得遍体温润

，养就婴儿自然长大，更无他术也。无中者，中不自有之意。《金刚经》所谓“若以色见我，以音声求我”，皆非也，必用观自在之法，只是忘形忘气以养其不神之神而已矣！

○上第六十五章。此承上章，发明温养时之火候，只是忘形一诀为长养谷神之道。]

绛阙翔青凤，丹田养玉蟾。壶中天不夜，白雪落纤纤。

绛阙，指导中应谷绛宫，翔青凤者，指此时之气方从本位绛宫新出，如青凤之翱翔。《阴符经》云“禽之在气”，故以凤响气。《释名》云：“青，生也。”故以青凤喻初生之气。丹田乃上丹田，即指天谷泥丸宫。玉蟾即指谷中之阳神，以此时已经温养，不似初阳之寒，而温如玉矣。白雪指气周旋到于上谷，与神一交遂为神水，其气清澈明净而弥漫有如白雪也。言此时阳神已渐壮长不可妄动，尽自安养其不神；一任气自流行，如青凤之翱翔而上来到泥丸，滋养此神；神气一交即为神水，便如白雪纤纤落下，充满周身；但觉遍体清和明静，浑如不夜之天也。

○上第六十六章。此言温养时任气自流行之象，如是真正养命方法，较诸《翠虚吟》内所指各种小法养命者为何如哉？心清目明，谅能自辨也。]

琴瑟合谐后，箕裘了当时。不须行火候，又恐损婴儿。

言此时温养元神，不比从前冶炼谷神火候。盖此时谷神已与命气配合，正如琴瑟已谐之后，任气周旋。阳神已壮，即是箕裘了当之时，更无情识好恶之牵缠。若再用心火调度，劳神暴气，则气不充乎虚，神亦难完夫实，何时得就？阳神为损不小，故教人尽管放下身心，安神静谧，任气流行，自然充实，断不可究其火候也。

○上第六十七章。此言温养，不可助长。盖前则尽性以致命，此时又当安命以率性，方克还手本源也。]

长男才入兑，少女便归乾。巽宫并土位，关锁自周天。

长男指震，象阳初生。少女指兑，象阳已壮，入兑归乾，乃依先天卦位爻象而言，指阳方初生一阳为震，递长至两爻即为兑——兑为少女——再长至三爻即为纯阳乾象。曰才入，曰便归，以明阳神长成甚速也。巽宫指人身鼻窍。土位指形体，曰并者，即前四十九章所谓艮坤宫也。盖一阴为巽，两阴即为艮，三阴即为坤——为土位也。言人自性定命复以来，阳神初如震卦一阳藏于天谷任气流行，体即壮长如兑二阳，旋即充满便是纯乾，神遂正位居体；而气亦遂如巽宫一阴初息，旋即寂如艮止，静如抽藏，美在其中而畅于四肢，美之至矣！是神以能凝而愈壮，气亦能寂而愈充，理有固然，应无偏胜之患。

然而胞胎内一分血气究未尽除，此时若不戒严深藏宥密，复恐好动而不安于静。其行止坐卧之间，鼻息自听有声，形体驰骤劳顿，则气返动心，神常外驰，便为透关漏气。将来成就道果亦偏而不圆，因其气胜神也。故必要真息悠悠，形体申申，容色夭夭，顺六气以周流，随周天之运度，气机自然关锁于内，无偏胜流失之弊，方为善养浩然也。

○上第六十八章。此言温养壮盛之际，不假作为，只须制节谨度以保满而不溢也。]

弦后弦前处，月圆月缺时。抽添象刑德，沐浴按盈亏。

弦后弦前喻气象之消息，月圆月缺指气质之盈亏，刚治为刑，柔服为德。言当此神旺气足之时，浩气之流行已自充塞乎天地，固不可任其动荡，亦不可稍有抑制，只须因盈而抽、因虚而添，仍用刚克柔克之道，使此正气常自冲和以为沐浴，则体常舒泰广大宽平，以待先天元阳遘夏還元可也。

总之，气体愈旺，则神愈退藏，勿使神为气役，则阳神自得圆足也。

○上第六十九章。此言持盈之时，务使神清气静，勿使神气二者有过不及之弊。]

老汞三斤白，真铅一点红。夺他天地髓，交媾片时中。

老汞者，合全体之精气神而成者也。三斤者，即指此三品分两皆足之谓也。白者，纯完本色不染之谓也。

真铅，乃我太极中有先天一点无极元阳真气，即我之元性也。真铅无形无色，而此曰一点者，以见是一非二，是点非滴。曰红者，张子所谓“以黑而变红”是也。

夫人之秉彝本乎天性，性赋自天而降衷于人为心，心于五色为赤。而此时所复之性乃天地之元住，本无极所赋于太极以为心者。故太清至真上帝所居之境为大赤天宫，而先辈每以本来元性唤作金丹，尊此来复之元性谓之曰先天太极道德真人。《中庸》所谓“尊德性”，即尊此元性也，非气质之性也。兹不曰赤而曰红者，以前所得之铅已因水火之间色而成紫。此时身中三品已完太素贞白，再得此大赤之真铅交合混凝赤白相间而成红也。天地髓即指此真铅也。言到此神与气、精皆已充足，毫无污染，堪为老汞，只须温养功足，待得真铅一点而成红，即为金液还丹。

惟时体内阳神只以静密为事，一任天气流行，到得周圆具足，气亦寂然不动。白子所谓“冥心凝神，致虚守静，则虚室生白。”信乎自然！遂觉体镇如山巍巍高大。俄而一点真铅渊然透起，焕乎赤明之天，是乃天地之髓，即我元性来夏之凭。饶地掀地翻天，径冲混沌；我神亦遂浑噩，不识不知，如睡方酣。片刻之后，顿觉神清气爽，身如火热，心如冰释。若论进修，此时还须混炼；若论其效，则性光普照，洞彻幽微，耳闻九天，目视万里，遍体纯阳，金筋玉骨，是乃阳神现形，可以出入自然。以言乎长生之道，于兹毕矣！但恐阳有阴对，尚存六合虚空之见，不能无往来隐现之分，何能与造物者游而柄其终始？则非将吾昔时混沌、今时品物，一并交结混炼以成金液大还丹，势有所不能已者矣！

○上第七十章。此言阳神已成，正元神初合之时也。

※此章内一“夺”字，上与《阴符经》所云“盗机”相同。《左传》云：“《军志》曰，先人有夺人之心。”彼言兵贵神速，须乘人之心机未动，先夺其要害耳！兹言修己之学，要在神武，先乘己之心机未动，夺取阴阳之枢要而已。天地髓即阴阳之枢要也。]

火候通玄处，古今谁肯传。未曾知采取，且其问周天。

玄，天也。言此元性已复，阳神已成，体内无火候可行，火候只在通天之处。自古及中，谁肯明传？只缘世无能还性命之人，亦无寻谁之慧力，则金液大还丹之药尚未知采取，此际之周天火候且莫问及可也。

○上第七十一章。此承上章夺字之义，逗见火候端倪。]

云散海棠月，春深杨柳风。阿谁知此意，举目问虚空。

愚按：此时已得太极中元仕以为体，火候只是忘虚合道，一着神气都付相忘之中。故此章首句言云散而月到海棠，似喻神已大净大明，无声无臭；次句言春深而风吹杨柳，似喻气已至和至畅，无影无踪。学者切诸身心，完其体段，则首句是形容喜怒哀乐未发之谓中，次句是形容发而皆中乎节之谓和；象其功用，则首句是模拟三达德为我所良知，即为人人所同得，次句是模拟五达道为我所良能，即为人人所共由。

然以云周天火候之窍妙，尚未见入手精一之旨。且下文又何以云“目问虚空”？此须其人自体自悟，通一毕万，但能自得夫本心之良。然则动即孚乎人性之同然，静即合夫天命之本然，常涵养其浑然，斯触处而洞然，方知我神与气已早自混化于心目之间，并复泯迹于虚空之际。何则？气之动静随乎神，神固为气之先也；神之飞潜由乎心，心更为神之先也；心之先机在乎目，则目实心之先也。《阴符经》云：“心生于物，死于物，机在目”，是知目为心之先机，实为神气之先务。故目逃者，则心遁而气阻神丧；目明内视者，则心清而神凝气浩；目同虚空者，则心游于物之初而无所住，神气亦湛然常寂。养到寂无所寂，方知十方三界不外一心，往古来今无非一我；昔本不生，今亦不灭，昔原不减，今亦无增。此意如如，阿谁知得？

曾以此义叩师于太虚之安居，师正持无字观音之经，遂言曰：“首句是令人见月之指，不可认指为月；次句如角风之旗，不可认旗为风。盖当雷雨满形之后，肇开光风霁月之场。首句一散字，犹云‘但得置身天际坐，莫须回首白云低。’——神也性之命也，而何可执喻为神也？次句一深字，犹云‘等闲识得东风面，万紫千红总是春。’——气也命之性也，而何可偏喻为气也？余师泥丸尝留道偈，有曰：‘杨柳也当明月舞，海棠亦为好风娇。’又云：‘漫空云散家家月，大地春来处处花。’正是澹荡天光，无边明镜，互相容受，莫可端倪。子但坚贞处密、定慧、等观，斯自诚而明，则明无或昧，于以尽天命之

性，而性命合元，尚何有虚空之可忘？而观自然以合道，即与道合真，永保真空无碍之休焉。”遂稽首而称颂曰：“我在太虚中，空明无一物。自在即天真，清风吹浩月”。

如是大乘正宗虚无妙道，若非向日积持念诚恒之力，会得半句先机，由我师虚空藏印证确实，纵使走遍天涯，阿谁能知此意耶？

※《易·屯卦彖辞》“雷雨之动满盈。”盈字，汉儒注本作“形”字，盖指屯卦二三四爻为一抽象也。全真先辈俱从形字解，今仍之。

○上第七十二章。此承上二章，指示通玄之火候，即是合元之先机。合参泥丸《翠虚吟》吕秀才一诀，更知妙体妙用，广大精微，见得太虚真境，有如是之妙不可言者。]

人间无物累，天上有仙阶。已解乘云了，相将白鹤来。

言到此得诀直接了当，则已矿尽金纯，烟销火灭，包含万象，不挂一丝，人间物累无干，天上仙阶有分。然未敢乘云以自达，必谨俟鹤至以冲霄。教人总不以出入隐显为能，自可造变化飞升之道耳！

○上第七十三章。此承上章，火候已明，遂造丹成之境。]

心田无草秽，性地绝尘飞。夜静月明处，一声春鸟啼。

夜静月明处，指无极太极互相隐现之象，以喻静极初动，正阳神合元之时。一声春鸟啼，指无极中有一点真机发动之象。言既处密、定慧、等观，心性自然明净，但自和光同尘，有道而不见其道，有德而不见其德，与世间愚夫愚妇一般面目、一样举动。随缘度人，多方利物，即或垂手入廛、入净出垢，无所不可。功圆行满，自得无极中发一真机，即我先天二五之精，便是天一所自出之金，先儒周子谓为“无极之真”、陈泥丸谓之“一盏鸿蒙酒”是也。饵之便可脱却阴阳，不受五行之束缚矣！

○上第七十四章。此言温养元神之道。]

白金烹六卦，黑锡过兰关。半夜三更里，金乌入广寒。

白金，喻元神已纯一不二，正如金液乍还之象。六卦，震兑乾巽艮坤，六气循环周行不息，为一太极之象。曰烹者，至虚不宰之谓也。

黑锡即铅也，喻阳神既得元神内守，体已至柔至顺，正如铅锡待点之象。三关谓混炼元精元气元神三品递化还虚之道，言到此三铅俱就也。

半夜三更里，指无极元始真机将动之时，即上章之夜静月明处也。金乌，亦取三足之义，在天为日魂，此以借喻元始真机，即上章之春鸟也。上章但得声闻，此处乃是缘觉。广寒以象太极。言到温养时足，元性已含六气以周流至虚不宰，元命已历三关而诣极无道可行，尔时无极中自然发一真机，即我妙无元始一气来复，混合元神，是为金液大还；遂尔真元进出，方为妙道真人。

其实金乌即指我元性静极而复动也，广寒即指我元命因性之动而顺与合符，一如日月之合璧，斯为性命合一。即吾师所谓时而合元之道，并非另有一个真机外至者也，亦非心思计虑所能撮合者也。真实虚无自然之妙道也，故得之而成真，称为妙道真人——可以经世，可以遁世。如狮子之迷踪，狮子不足以拟其迹；如神龙之变化，神龙亦不足以比其灵。渊乎妙哉，至矣神矣！文王所以系乾之“用九”而“见群龙无首”之吉也。是谓炼虚合道，性命会无，浑太极而常存。然初得天地之元宗，尚须与道合真，方保永无堕落也。

○上第七十五章。此言元神合道之时也。]

丹熟无龙虎，火终体汞铅。脱胎已神化，更作玉清仙。

丹指真人之体，火指真人之心，玉清乃元始妙无上帝之圣境。此承上章，言炼虚合道，尚未与道合真。必也连此之真体，不复存心身定慧之见；并此真心，不复有阴阳神气之分。惟尽至诚之道，笃无息之恭；无意以藏神，更不必假虚以含实；无必以养心，更不必烹卦以息机；无固以安身，更不必透关以炼形；无我以应物，更不必持念以付事。十方三界，不出一堂；往古来今，无非一我。缘觉声闻，冰销雪亮，潜现飞跃，运用随机。以清静心而宏大愿，休铅汞气而界洪钧，真妄悉销，有无不设，方是与道合真，可以脱胎神比——平升玉清，永作大罗仙子；流传后世，称为一代圣师。乃为金液大还丹告成之日

也。

○上第七十六章。此言丹成脱化，与道合真。]

塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。

紫府乃东华青童木公，道君即全真大教主，东华紫府铺元立极，少阳帝君选仙之所。言必须丹成脱化与道合真，方是塞断黄泉之路永不复走，迳登道祖之门听候选仙，上则荣膺天爵，下为一代宗师。上文以寒蟾喻谷神之成，以玉蟾喻阳神之壮，兹以海蟾喻元神已得无极中真机点化，遂尔透出泥丸如鹤冲举——以鹤喻真人，言修炼之士如蟾化鹤，非指南宗启教之海蟾刘公也。

○上第七十七章。此言脱胎神化，上朝道祖，乃证果成真也。]

江海归何处，山岩属甚人。金丹成熟后，总是屋中珍。

金液大还丹之道，通篇已三复详明，犹恐世人读之知而不好，好而不乐。推其原故，只是眷恋尘情，发不出一个正念炼己筑基。故复特发此章，言到金丹成熟之后，即与太虚同体，世间江海山岩都来抛撇，总是家珍。言江山，则凡细于江山者概之矣。教人尽管放下万缘，坚持一念，自然修真有路，进道无魔，必可成功，还将度世，否则无常一到“万般将不去，惟有业随易。”那时虽悔何追乎！

○上第七十八章。此为激发人之正念而作，故言丹成之后与天为体，山河大地总是家珍。古人所谓“皇皇八荒，皆在我闕”，岂虚言哉！]

吕承钟口诀，葛授郑心传。总没闲言语，都来只汞铅。

吕即道祖纯阳帝君，钟谓正阳帝君钟离翁也。葛指老葛仙翁字孝仙，即太极左公仙翁也。郑谓思远郑真人。自古以来修仙得道高真不可胜计，如吕葛两仙翁，人莫不知，无不敬信，而其所传口诀皆无别说，都来只是汞铅而已，教人不必旁信他说、身外求道也。

○上第七十九章。言此还源丹法，确是古圣的传、易简至道，不似别品异

术其法烦难也。]

汞铅归一鼎，日月要同炉。进火须防忌，教君结玉酥。

此言丹道总诀：汞铅要归于一，性情务使和同。其间烹炼、沐浴、进火、退火之际，大要防忿忌欲，抽添适中；必须夙夜有密，则物我两忘，六根清静，方寸澄清，自然凝结成丹。曰玉酥者，言能如是藏神养气，自然于温润缜密之中，兼细腻融和之妙。始终三大交关，皆能如是温养，自不费力，其成甚速也。

○上第八十章。此明丹道之总诀。]

采药并交结，进火与沐浴。及至脱胎时，九九阳数足。

此章总结全篇，点明炼丹功夫具有次序条目，教人循序进修，及至数足纯阳，自然脱胎神化，飞升成道。读者慎勿辜负此篇恺切教人以返本还源之至意焉。

○上第八十一章。点明丹诀次序，遂以总结通篇八十章之意。

按：此篇大段功诀，始于有为，终于无为。有为之功，只是正位凝命，养我浩然；无为之诀，只是自强不息，养其无形。吾师尝语人曰：“人必端直其体、空洞其心，真一其念，则得诀炼丹自是容易。即不修炼，亦足却病延年，老而强健。”是真入手之总持正诀也。盖能端直其体，则身无跛倚之容，其五官四肢百骸悉归整饬而外物难干也；空洞其心，则气机充畅，其通体脉络筋骨皆无积滞而气得返乎虚也；真一其念，则遇事率真，中无犹豫，而心中阴精随时兼凝于正气，结而成神，神遂得还其实也。是身心意三家常会于一，谷神长养于不知不觉之中，身其康强乃自然之功效。子故谓还源之法，必先坚持正念。正念诚则体自端直而心自空洞，心既空洞则药生而火必正，断无金木间隔之患，亦无水火不济之虞，惟神与气妙合而凝。此中即有根蒂，然后养其无形，驯致乎无象无体，而金液大还矣！金为天一所自出之金，液乃天一将生水之液。大还者，即以此二五之精妙合而凝为太极，以还我无极之先天也。全液既凝，加以沐浴温养之功，日积月累，从微至著，以成可大可久之德业，此身有不成金刚不坏之法身者乎！源本如是也，还源固如是还也。言下可以恍然于凝

精成神之道也。

安炉之法，看初三四纤月，其舒养之意最为合式，妙难言喻，故云“炼药须寻偃月炉”也（炉底用力，紧靠下腭，中四边仰）。炉底要舒展虚虚靠着廉泉，炉边虚近下齿会厌处（即喉咙口），作下垂之状，其势粘近喉节，似乎婴儿吮乳一般，则气息容易下注。向使炉底一空，则天地春生夏长秋收冬藏循环不已之气，从玄牝（即鼻孔）而入灌丹田，而通督任，不仅男子以卵缩为验，女子以乳缩（摩乳之法大谬）为验，并且其气自能至踵，觉足心涌泉间有似蚁行——有此光景，可谓炉成丹熟。

此身一出母胎，渐渐忘却来时根本之路，度一年则督任之路雍塞一年，若再感风寒暑湿之邪，更令脏腑闭塞而死。是以《索问·天真论》首提“知道者，气脉常通。”至“圣人传天气以通神明”等句，惜其言略而不详。然修道一法，轩辕歧伯尚且推重如此，而今之人欲将督任之路疏凿一通，谈何容易？必须子午二时面南跌坐，努力闭气如不息者，一气竭力注下闭息，至再至三，极至一十、二十、三十之数，总有疏通之日。最宜冬月行之，乘天气藏阳之候行此猛法，则气藏而不伤。若从容行之，必待期年而始通矣！]

还源篇

泰素慕真宗，遍游圣境。参传正法，愿以济世为心；专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易而人自难，脱尘不难而人未易，深可哀哉！古云：迷云锁慧月，业风吹定海。昔年，以择中遇先师紫阳张真人。以审易之语，不过半句；其证验之效，只在片时。知仙之可学，私自生欢喜。及其金液交结，圣胎圆成。泰故作《还源篇》八十一章（以按阴纯阳之数），五言四句，以授晚学。早悟真筌，莫待老来铅虚汞少。急须猛省，导师访道。修炼金舟，同证仙阶。丹化飞升，实所愿望焉。

铅汞成真体，阴阳结太元，但知行二八，便可炼金丹。

汞是青龙髓，铅为白虎脂。掇来归鼎内，采取要知时。

侘女骑铅虎，金公跨汞龙，甲庚明正合，炼取一炉红。

蛇魄捻龙髓，龟魂制虎精。华池神水内，二朵玉芝生。
白雪飞琼苑，黄芽发玉园。但能知假月，何处炼红铅？
药材开混沌，火候炼鸿蒙。十月胎仙化，方知九转功。
龙王藏珠处，鸡方抱卯时。谁知铅汞合，正可饮刀圭。
沐浴资坤永，吹嘘赖翼风。婴儿无一字，独处太微官。
紫府寻离女，朱陵配坎男，黄婆媒婚处，太极自函三。
乾马驰金户，坤牛入木宫，阿谁将蛇女，嫁去与金翁？
姥女方二八，金翁正龙三，洞房生瑞气，欢合产初男。
昨夜西州岸，塘光照碧涛，来来归王室，鼎内自煎熬。
离坎非交媾，乾坤自化生，人能明此理，一点落黄庭。
丹谷生神木，黄庭有太仓，更无饥渴想，一直入仙乡。
意马归神室，心猿守洞房，精神魂魄意，化作紫金霜。
一孔三关窍，三关要路头，忽然轻运动，神水自然流。
制魄非心制，拘魄岂意拘，惟留神与气，片饰结玄珠。
口诀无多字，修丹在片时，温温行火候，十月产婴儿。
夫妇初欢合，年深意转浓，洞房交会处，无日不春风。
骤雨纸蝴蝶，洪炉玉牡舟，三更红日赫，六月素霜寒。

海底飞金火，山戴运土泉，片时交婚就，玉鼎起青烟。
凿破玄元窍，冲开混吨关，但知烹水火，一任虎龙播。
姿竭水中火，昆仑山上波，谁能知运用，大意要黄婆。
药取先天气，火寻太易精，能知药取火，定里见丹成。
元气如何服，真精不用移，真精与元气，此是大丹基。
儒家明性理，释氏打顽空，不识神仙术，金丹顷刻功。
假月炉中汞，朱砂鼎里铅，龟蛇真一气，所产在先天。
朔望寻弦晦，抽添象缺圆，不知真造化，何物是真铅。
气是形中命，心力性内神，能知神气穴，即是得仙人。
未使烹金鼎，泉流注玉炉，谁将三百日，慢慢著工夫。
玉液滋神室，金胎结气枢，只寻身内药，不用检丹书。
玉鼎烹铅液，金炉养汞精，九还为九转，温养象周星。
红枣元无核，交梨岂有查？终朝无火候，神水灌金花。
欲炼先天气，先干活水银，圣胎如结见，破顶见雷鸣。
炼气徒施力，存神枉用工，岂知丹诀妙，镇日玩真空。
气产非于肾，神居不在心，气神难捉摸，化作一团金。
一窍名玄牝，中藏气与神，有谁知此窍，更莫外寻真。

脾胃非神室，膀胱乃肾余，劝君休执泥，此不是丹枢。
内景诗千首，中黄酒一搏，逍遥无物累，身外有乾坤。
鸟兔相煎煮，龟蛇自绕缠，化成丹一粒，温养作胎仙。
万物皆生死，元神死复生，以神归气内，丹道自然成。
神气归根处，身心复命时，这般真孔窍，料得少人知。
身里有玄牡，心中无垢尘，不知谁解识，一窍内涵真。
离坎真龙虎，乾坤正马牛，人人皆具足，因甚不知修。
魂魄为心主，精神以意包，如如行火候，默默运初文。
心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃腑，一气自流通。
妙用非关意，真机不用时，谁能知此窍，且莫任无为。
有物非无物，无为合有为，化权归手内，乌兔结金脂。
虎啸西山上，龙吟北海冻，捉来须野战，寄在良坤官。
复媚司明晦，屯蒙直晓昏，舟炉凝白雪，无处觅心猿。
黑汞生黄叶，红铅绽紫花，更须行火候，鼎里结丹砂。
木液须防兔，金精更忌鸡，抽添须沐浴，正是月圆时。
万赖风初起，千山月半圆，急须行正令，便可运周天。
药材分老嫩，火候用抽添，一粒丹光起，寒蜂射玉帘。

蚌腹珠曾剖，鸡集卵易寻，无中生有物，神气自相侵。
神气非子母，身心岂夫妇，但妥合天机，谁识结丹处。
丹头初结处，药物已凝时，龙虎交相战，东君总不知。
旁门并小法，异本及闲言，金液还舟诀，浑无第二门。
贵贱并高下，夫妻与弟兄，修仙如有分，皆可看丹经。
屋被修容易，药枯生不难，但知归复法，金宝积如山。
魂魄成三性，精神会五行，就中分四象，攒簇结胎精。
定志求铅汞，灰心觅土金，方知真一窍，谁测此幽深？
造化无根蒂，阴阳有本原，这些真妙处，父子不堪传。
留汞居金鼎，将铅入玉池，主宾无左右，只要识婴儿。
黄婆双乳美，不老片心慈，温养无他术，无中养就儿。
绛阙翔青凤，丹田养玉扮，壶中天不夜，白雪落纤纤。
琴瑟和谐后，箕囊了当时，不须行火候，又恐损婴儿。
长男才入兑，少女便归乾，翼官并土位，关锁自周天。
弦后弦前处，月圆月缺时，抽添象刑德，沐浴按盈亏。
老汞三斤白，真铅一点红，夺他天地髓，交姑片时中。
火候通玄处，古今谁肯传未曾知来药，且莫问周天。

云散海棠月，春深杨柳风，阿谁知此意，举目问虚空。

人间无物累，天上有仙阶，已解乘云了，相将白鹤来。

心田无草秽，性地绝尘飞，夜静月明处，一声春鸟啼。

白金烹六封，黑锡过三关，半夜三更里，金乌人广寒。

舟熟无龙虎，火终休汞铅，脱胎已神化，更作玉清仙。

塞断黄泉路，冲开紫府门，如何海塘子，化鹤出泥丸。

江海归何处，山岩属其人，金丹成熟后，总是屋中珍。

吕承钟口诀，葛授郑心传。总没闲言语，都采只汞铅。

汞铅归一鼎，日月要同炉，进火须防忌，教君结玉酥。

采药再交结，进火与沐浴，及至脱胎时，九九阳数足。

夫炼金丹之士，须知冬至不在子，沐浴亦非卯酉。汞铅二物，皆非涕唾津精气血液也。七返者返本，九还者还源。金精木液，遇土则交。龙虎马牛，总皆无相。先师《悟真篇》，所谓金丹之要，在于神水华池者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产。既知铅与汞，则知神水华池。既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。锺离所谓，“四大一身，皆属阴也。”如是，则不可就身中而求，特可寻身中之一点阳精是也。然此阳精，在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍，则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此，则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养丹成。可不辨川源，知斤两，识时日者耶。泰自从得师诀以来，知此身不可死。知此丹必可成。今既大事入手，以此昭诸未来学仙者云。杏林石泰得之又序。