

## 内炼金丹心法

冲虚子着

生死说

夫生死大矣，故有生必有死，则亦有学。而三圣人，实与天地相终始，逐逐者无论矣。间亦有剽声袭响者，则曰生者死之常矣，死者生之常矣，奚以之容心而学焉？而未识生死之常犹之乎不生、犹之乎其不死也。何者？“气聚而生，气散而死”，吾儒之谈也。人聚之为气而生也，甫十五龄而日剥、日斫以至于死。是散气也，非气散也。故曰世之人无不死者，无一善死者，即无一善生者。

呜呼！天之生人何如哉？而人自不善其生，不善其死，不人也。不人则草木矣、禽兽矣，草木禽兽蠢于人。禽兽之死也，上者羽化，下者火化，乘乎气者也。草木之死也，枯而荣，荣而枯，递造而递化，窃乎气者也。”人得其秀而最灵，而气之聚者，我自散之。且不能乘气之有以人无。亦不能窃气之无以人有，无乃禽兽草木不若乎？

三圣人者非贪生也，非逃死也，盖生而生，死而死者也。故谓三圣人存乎，余不能也；谓三圣人亡乎，余不敢也。而三圣人所谓存存而亡亡者，胡可一日不讲哉？

孔氏倡素王之业，为入世法。而言性言命，其词微。释氏出称为梵王，而言性不言命，其词密。今之五经，孔氏之大藏也。今之大藏，释氏之五经也。五经首《易》，而《易》曰：“穷理尽性，以至于命。”至论大人与天地合德、日月合明、四时合序、鬼神合其吉凶，是性命之局键也，一时弟子颜氏而下无能窥其奥者再传子思子始揭天命之谓性。于中庸之首章而赞之曰：“上律下袭，如四时之错行。日月代明，孔氏之家藏。”泄于此矣。乃及门之士，以为罕言命，以为性与天道不可得而闻‘也。夫当其时，且不得其微，又何惟平万世而下者之支高于训法也。大藏为卷五千四十有八，无非以性为宗。

夫性，孔子罕言，而释氏言之密矣。乃密之中，又有密者，惟于诸咒语中载之。说咒者佛，讽咒之义者亦佛。菩萨而下，无能得其解者。故凡诵准提咒者，惟曰：“吾遵密教耳。”必不得其解也。

夫密者，咒之教也，非其所以教也。因其教，求其所以教意者，其性中之命乎？身非世尊，焉谈师谛？故释氏之徒金曰，见性成佛，而命学为绝传。

老氏之教，则异是矣。《阴符》、《道德》而下，娓娓言命，娓娓言性，而又娓娓言性必言命，言命必言性。

余常评之：孔氏之言性命，言其影，不言其形者也。释氏之言性命，以性为形、以命为影者也。老氏之言性命，言其影，并言其形者也。

老氏而下，则多歧矣。余不敢索之于多歧也，而直溯其源，以自为好。暇日抱丹书读之，则见其说以得一为主。一即丹也，丹即先天干金也。而干金藏于后天坎水之中，取坎之一，补离之二，是谓修性，是谓修命，是调性命双修。而又惧人之不知所修也，则有筑基、炼己之法，则有抽铅、添汞之法，则有移炉、换鼎立法。总之，所谓以神驭气也，所谓炼精合气，炼气合神，炼神合虚也。而修无可修，直以还其生生死死之真，而不诡于正。夫虚无之学，虚化神，神化气，气化精，一了万了，何事于修？而上很利器，世不易逢。惟以精留气，以气留神。神存则生，不存则死。存不存由我，而不由天。生与死还乎天，而不撻以人。人人皆有，人人可为，而非若孔、释之有言有不言矣。余诵旌阳《忏记》，而知八百之当期也。夫八百自有主者，而祛蒙开蔽，必自圣贤之言始。顾其言汗漫不易读，方余尽读诸家经书，无可入。又读诸家注，则见自经而外，诸家书时有出入，无所统一。又见诸家注各执曲学，以饰其陋。而圣贤之意，反晦而不明。安知八百出不以余之苦为苦也？是知难逢之事，岂轻易成？欲为跨鹤之游，必假腰钱之助。下士闻而大笑，上圣所以不言。谬之毫厘，失之千里。若天机之轻泄，祖则罪延而至道之不传，已则遣大。将言复辍，欲罢不能。请其隐秘于玄微，孰若铺陈其梗。既因述师指，绘作丹书，所以尽造丹之精微，所以条养丹之详细，悟无上之一提，圆真元之正觉。动为游戏，静人涅槃。造无拘碍之象，永返元来之本。通前警悟，及后還元，集为直论，所以贯穿首尾，分别真伪，览者详焉。非敢为达者之规模，姑留与学者之印证耳。

壬戌仲夏冲虚子书

白玉蟾水调歌头

未遇明师指，日夜苦忧惊。及乎遇了，得些口诀又忘情。可惜蹉跎过了。不念精衰气竭，碌碌度平生。何不回头看，下手采来烹。

天下人，知得者，不能行，可怜埋没，如何凭地不惺惺。只见口头说着，方寸都无些子，只管看丹经。地狱门开了、急急辨前程。

第一章先后二天论

夫神与精也，只用先天，忌用后天。

先天是元神元精，是有神通，有变化之物也。后天者，是思虑神，交感精，无神通、无变化之物也。

而气则不能无先后天之二用，以为长生超劫运之本。

气曰二者，先天气及后天气，分二体，而二其用也。先天是元气，后天是呼吸之气。亦谓之母气与子气也，超劫运之本。乃气器不能自超，必用呼吸以

成其能，故曰有先天不得后天，无以采取烹炼而为本；有后天不得先天，无以证实地长生、转神入定之功。必兼用二气，方为长生超劫运之本。

修真之士，采取先天始气，以为金丹之祖。如不采取，必至旦昼枯亡而已。息息归根，金丹之母。未漏者，采之以安神入定。来漏童真之体，即用童真修法。已漏者，采之以补足，如有生之初，完此先天者也，后天而奉天时者也。

修士须不令先天变为后天；又必争先天之精，仍返还为始气，即是归于性根，复还于命蒂之所。始气者，即虚极静笃也。是以后天之呼吸，得真机而至，故于先后之际，即所谓亥之末，子之初，便是用后天之呼吸，寻真人之呼吸。先天故要逆转，而后天之呼吸亦要逆转。不逆转，则与凡夫浩浩者何异？

修真之士，采日用之精，合为一气，以补完先天者也。当吸机立阖，我则转而至干（泥丸），以升为进。本为采取之机；我则转而至坤（黄房），以降为退也。升于干，本为采取之机；降于坤，本为烹炼之机。然现在之烹炼，又为未来采取之先机。此祖祖真真口占相传之秘法也。

修炼之士，只要阖辟明得透彻，则金液可返而为丹也。若阖辟不明，而亦不能采取真气。大药无成，任费言修。最要得真动真静之机，不然亦不能采取。真气未到虚极静笃、无知觉时，不为真静。从无知觉时，而恍惚中有妙觉，是为真动。未到无知觉时，而于妄想中琼森妄觉，则非真动。动既不真，则无真气者。不知次第者，亦不成丹。次第者，知药生之真时，采取、烹炼、封固、进阳火、退阴符、周天毕，有分余象润等用。采取之功，由升降之机，得理则能采取真气。不然，不得真气。纵用火符，亦是水火煮空铛而已，又何言伏气也哉？

袁天刚《胎息诀》云：夫元气者，大道之根，天地之母，一阴一阳，生育万物。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。能改移四时之气者，戊己也。春在巽，能发生万物。夏在坤，能长养万物，秋在干，能成熟万物。冬在艮，能含育万物。故学者当取四时正气，纳入胎中，是为真种。积久自得，心定、息定、神定。龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息也。

## 第二章 药物论

冲虚子曰：“天仙大道喻金丹，金丹本根喻药物，”果以何物而喻药物也？炼外丹者，以黑铅中所取真铅白金炼成金丹，故内以肾水中所取真气同于金，炼成内丹，亦名金丹。外以白金为药，以丹砂为主，内以真气同于金者为药，以本性元神为主。

太上云：“恍恍惚惚，其中有物。”恍惚者，是本性元神不着于思虑知觉，似知觉之妙处，其中必有物。物者，即吾身中一点真阴之精，号曰“先天祖

气”者是也。

天即名之曰祖气，则必在内，为生气之根，而又曰外药者，何也？盖古云：“金丹内药自外来”，以祖气从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时。如视听言动淫欲皆从此气化生，如思外之色声香味触法，皆由气载思以致之。修炼者即取此发生于外者，复返还于内。是以虽从内生，却从外来，故谓之外药。炼成还丹，斯为内药，又谓之大药，实只此一气，而已于此时发生大药者。

真阳曰：“大药不自发生，必待采而后发生，不似微阳初动，为自发生也。”全不着于外，只动于发生之动地。因其不离于内，故名内药。既有内外之分，所以采之者亦异。盖外药生而后采也，内药则采而后生也。自历代圣师，祖祖相传以来，所谓七日口授天机，以采大药者是也。紫阳真人曰：“不定而阳不生，阳生之后，不定而丹不结。”正谓此而言之也。

但初关变化，虽在逆转一气，而其为逆转主宰则在神，即“神返身中气自回”之说也。若念动神驰，引此气驰于欲界，则此元神、元气变为后天有形之精，乃无益于丹道之物也。必也以先天无念元神为主，返现内照，凝神入于气穴，则先天真药，亦自虚无中而返归于鼎内之气根，为炼丹之本。古云：“自外来者”如此，此外药之论也。将此药之在鼎中以行小周天之火而烹炼之。

俞琰曰：“若知有药，而不知火候之秘以炼之，唯能暖其下无，非还丹也。”谓之炼外丹。此即《心印经》云“回风混含，百日功灵”之说者是也。

外丹火足药成，方是至足阳神之真气，气不化阴精，便是纯阴之真气，方可谓之坎中满者。昔还阳真人口授天机，以采大药之景及采大药之法者，正为此用也。夫采之而大药生而来，斯固调之得内药也，采得此气以服食，而点化元神。紫阳真人谓之“取坎填离”。正阳老祖谓之“抽铅添汞”，皆言得此内药也。欲得此气炼而化神，必将此气，合神为炼。古云“炼气化神”者，此也。今人不知如何炼化神气。是人所自有之气，因淫垢而消耗，神因淫欲而迷乱，故皆不足，而渐趋于死。

真人修炼，先以神助气，炼得气足纯阳而可定，后以可定之气而助神，神气俱定，气至无而神自纯阳。独定独觉，斯谓之气化神也。炼作纯阳之神，则有大周天之火候在焉。仙家称为怀胎、为胎息，言如在胎时。自有息而至无息，佛门谓之四禅定。《华严经》云：“初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定”是也。当是时也，火自有火而至无火，药自有药而至无药，自纯阳之气无漏，以成纯阳之神。无漏而一神寂照，则仙道从此实得矣。此皆药之二生之真，两炼之真。以所证者辨药首。为仙家之至要秘密天机，学者可不知辨哉？但古人只言药物，而不言辨法，不言用法，不言采时、采法。一药之虚名

，在于耳目之外，故后人无以认真。

施肩吾老祖云：气里添年药，药本先天气而无形，我则信其无形之至真。恍恍惚惚，亦以无中之妙运。杳杳冥冥而采取烹炼。便是真正虚无之道也。心为使气神。火本呼吸之有形，我以有形而用之，则长邪火。不以有形而用之，却似无火。妙在一阳来复之时，以神驭气，返还归于中宫，便是无中得有之妙。所以谓之似有似无。能知行气主，若不知似有似无之妙，则神堕顽空，孤阴之说也。夫天地之生物，必有氤氲之气，万物化生，岂无乐育之时？至经行一度，必有一日氤氲之候。逆而取之，则成丹。顺而施之，则成胎。便是得仙人。

既成自有之形，所以不附外形，而唯生于内，用于内。亦我神觉之，由尾闾过三关，上泥丸，下重楼，入黄房。亦觉之，可知可见者，此所谓号生死之果，从此便得真念矣。

### 第三章鼎器论

是鼎器也，古圣仙师本为炼精、炼气、炼神所归依本根之地而言之也。故神气有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。俱在人身之中，愚人不知身中先炼者，为外丹服食，执鼎器之说，只信烧炼铅汞金石外药为外丹服食，饵之不死，至失人身而不能救，哀哉！

吕祖云：“可笑九江张尚书，服药失明神气枯。不知还丹本无质，翻饵金石何太愚。”此鼎器之说，误入甚矣。

妖人邪说妄指女人为鼎，淫垢为采取药物，取男垢精，女婚水，取败血为服食，诳人自诳，补身接命。故钟离祖云：“若教异物堪轻用，细酒羊羔亦上升”是也。金谷野人云：“铅汞从轻几百秋，几人会得几人修？若教愚钝皆知道，天下神仙似水流。”此皆由鼎器之说不悟。

且鼎有内鼎、外鼎之喻者：言外鼎者，指丹田之形言也。言内鼎者，指丹田之气言也。以形言者言炼形为炼精化气之用。古云“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。以气言者，言炼气为炼气化神之用，古云“先取白金为鼎器”，此旌阳真君之说也。古以黑铅喻肾，肾中所发真气，取之而喻曰取白金，方安得元神住。故曰先取白金为鼎器，以还神也。又曰“分明内鼎是黄金”，言白言黄者，皆言所还之气是也。

兹再扩而论之。无不可喻鼎器者。当其始也。即初关炼精化气时，欲还先天真气，唯神可得。则以元神领气，并归向于下丹田。而后天呼吸，皆随神以复真气，即借元神名内鼎者也可。若无是神，则不能摄是气，而所止之下丹田为外鼎者。又无所藏之本位，即所谓有个真金鼎之处，此言丹田既为外鼎，然则神亦可以为内鼎也。必凝神入此气穴，而神返身中，气自回也。

真气阳精发生时，必驰于外者，故欲其返回。神知气之在外，则神亦驰在外，亦欲返回者，必由神而驭之，从太玄关，过尾闾、夹脊，上泥丸，过重接，送归土釜，故曰“神返身中气自回。”气所以归根者，由此也。

及其既也，欲养胎仙，而伏至灵元神，即中关炼气化神也，唯气斯可。用气载神，则以先天之气相定于中田，以为关锁。而神能久伏久定于中，转神入定，即如前言气名内鼎也可。若无是气，即堕孤阴之说，则不能留是神。神无依着，则出入无时，而妄念动也。而所守之中、下田，为外鼎者，又神所居之本位，故神即静定而寂照者如此也。

初炼精化气，固以神为气之归依。及炼气化神，又以气为神之归依。神气互相依，而互相守，紧紧不得相离，真可谓鼎器之严密一般。尽颠倒立名，以阐明此道者。故吕祖云，真炉鼎、真橐龠，知之真者，而后用之真。用之真者，而后证果得其真。岂有还丹之鼎器？所当深明者，而可不实究之耶？又岂有取诸身外，而别求为鼎器者耶？此又言泥土、金铁、鼎器及女人，假称为鼎器者，俱不可信，信之必误丧性命者也。昔有言“神总在气圣、性灵而得”者，斯言亦得之矣。

白玉蟾云：“只将戊己作丹炉，炼得红丸作玉酥。”盖戊为肾中气，名曰金，日戊己，即身中之本性。戊己原属土，故曰土釜，即鼎器之别名也，紫阳真人云“送归土釜牢封固”者是也。夫还神摄气，妙在虚无。虚无者，乃先天神气之相也。神无思虑，气无淫垢，必先有归依。神依气，气依神，神照互相依，而又依中下之外鼎，方成胜定。胜定者，最上乘，至虚至无之大定也。古云“心息相依，久成胜定。”此鼎器之说，不可忽也。

《华严经》云：“世尊坐于菩提树下，而上升须弥顶，升叨利天，升兜率天说法，而亦不离于菩提本座”。《大集经》云：“佛成正觉于欲色天二界中间，化七宝坊，如大千世界十方佛刹，为诸菩萨显说甚深佛法，令法久住。”《华严经合论》云：“知佛法即世间法，世间法即佛法，不于世情中分别世情。”又云：“一切世法，纯是佛法。何曾离世法别有佛法？”

莹蟾子《百字令》云：“金丹大药不难知，妙在阳生时下手。日用平常须谨独，莫教龙虎奔走。心要安闲，身须正定，意在常存守，始终不怠，自然通透玄牝。其间些子有讹，为君直指地下，听雷吼。立鼎安炉非小可，迭运斡旋凭斗。性本圆明，命基牢固，勘破无中有。老蟾成象，直与天地齐寿。

#### 第四章火候论

冲虚子曰：“天仙是修命元神，仙由性命而证性。故初关是修命，中关是修性。不得金丹，不能复至性也。而为证金丹是真阳精炁，不得火候，不能采取烹炼而为丹。”故曰：“全凭火候成功。”

昔虚庵真人云：“饶得真阳决志行，若无火候志难成。周天炼法须仙授，世人说者有谁真？”

古云：“若教愚辈都知道，天下神仙似水流。”

及见薛道光云：“圣人传药不传火”，我故曰：“火候谁云不可传？（即不可传，何故有《火记》六百篇之说？）随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”

岂不见陈虚白云：“要知火候口诀之妙，尤当于真息中求之。”

曹仙姑《灵源大道歌》云：“我为诸君说端的，命蒂从来在真息。”此又明明指出火候只是真息，真息者，乃真人之呼吸，非口鼻之呼吸。

陈致虚云：“火候口诀最秘，非可一概而论，中有逐节事条。”

自祖祖相传以来，所云采药之候，封固之候，起小周天之候，进退颠倒之候，沐浴之候，火足止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周天之候，神全之候，出神之候等，可不明辨之乎？

紫阳真人云：“始于有作人难见，乃至无为众始知。但信无为为要妙，孰知有作是根基。”有作者，小周天也。无为者，大周天也。盖火候行于真人呼吸处，此处本无呼吸。自无呼吸以交会神气，久炼而成大药者，必用有为也。不如是，则道不真。无人见者，秘传之天机，而密行之也。古仙圣真诚人曰：“知之不要向人夸”是也。所谓传药不传火者，不轻传此也。此以前，皆从无入有也。此以后，皆从有归无也。然火候呼吸，本一身之所有也。先自外而归于内，则内为有，故大周天之火，必欲至于无。然无者，非不用火而至于无，乃是火候行之妙于无者。此火危险甚大，因有为之火易行，无为之火难行也。不能无火，是危险。而或少有一毫杂于有，亦是危险。无之而或间断不行，亦是危险。故紫阳真人亦嘱之曰：“世之愚人俗子，但闻无为，便猜为不用火。遂其所好，安心放旷者有之。或猜无为，始终只用一无为而已，不求所以当有为于始者有之。故曰：“但信无为，孰之有作？”紫阳真人直言“有无双修”之旨也。

纯阳老祖云：“一阳初动，中霄漏永。”（此一段以下，皆直言活子时之火候。）

魏伯阳真人云：“晦至朔旦，震来受符。”此以一月为喻也。晦者，喻身中阴极之时。晦而至于次月朔旦者，故初一也。震，一阳初动于下爻，以喻身中真气之生。盖药生，即火当生。震阳既动而来，即当受火符，以采取烹炼之也。

上节纯阳之说，以一日为喻者。中霄为夜半之时，即子时之义。漏永者，火符之刻漏等数也。古云：“或以日喻，或以月喻，或以年喻，无所不喻。

”借易见者，以发明火之不可言者。学者但不可以喻者认真，皆恍惚喻身中之理，而犹非实似也。

陈朝元曰：“凡炼丹，随子时阳气生而起火，则火力全。余时起火不得，无药故也。”无药便是“水火煮空铛”是也。

莹蟾子云：“常将半夜子时起，天道人心周复始。炼性修真要此时，自强不息真君子。劳我生，逸我死，面壁经行为何事？”

陈泥丸云：“十二时中须认子。”

丹道一周天之用，须用真活子时而起火。天道十二时，本有半夜子时之时也。丹道虽喻子而未可执按其子者，于十二时中，皆可有阳生火发之子时，故称曰“活子时”，为其不拘于午夜之死子时也。修丹者当于天时中，认取当生火之活子时也。所谓当生当照，本命元神星君者是也。若不知活，则谓之当面错过。白玉蟾云：“月圆月缺明明语，时子心传果不讹。”

彭鹤林云：“火药原来一处居，看时似有觅时无。”药本先天元炁，本无形，我则信其无之至真，亦以无之妙用，而采取烹炼，便是真正虚无之仙道也。火本呼吸之有形、若即以有形用之，则长邪火。不以有形，而用之似无。火药一处居，但于无中得有之妙，所以谓之似有似无。

予老师云：“一阳动处初行火，卯酉封炉一样红。”一阳动同纯阳之说，但曰采取封固，曰沐浴温养，无有双忘，同于太虚。此皆言药生即是火生，以明采药起火之候也。

此是冲虚子总结上一大段之说者。采药者，子时火之前也。起火者，子时火之事也。二者必要分明。所以达摩云：“二候采牟尼，四候别神功”是也。正阳翁云：“结丹火候有时刻。”（此下皆言起火于子也。）行十二时小周天火候，正是烹炼金丹之时。故曰：“结丹有时刻。”

萧紫虚云：“乾坤橐龠鼓有数。”橐龠者，鼓风吹火之具，喻呼吸往来之炁，即干呼而坤，坤吸而干之义。有数者，即干用九，坤用六之数也。“离坎刀圭来有时。”离是心中之神，曰己土。坎是肾中之气，曰戊土。上下二土成圭字。戊己二土合一者称刀圭，以喻神炁合一者。刀圭由得二土合炼而成，亦必先知采取二土之时，方能成二圭。如若不知，必不能成二土之圭也。

玉鼎真人云：“入鼎若无刻漏，则灵芽不生。”

真阳曰：“入鼎者，真阳之精用既还炁穴，必要刻漏之火以烹炼之，则黄芽方生。有刻漏者，则如一时已完，当用二时。六阳（子，丑，寅，卯，辰，巳）用升，六阴（午，未，申，酉，戌，亥）用降，方合正理。又能会神炁二者，皆半斤八两，又如用一时之刻漏，当升当降，不当升降者，方有定理。”

《玄学正宗》云：“刻漏者，出入息也。”（此直言刻漏是出入总之别号也。）刻漏者，是昼夜十二时各有刻数，每有几点漏滴之声，以应一刻。再至多漏，以应一时。古云：“周天息数微微数，玉露寒声滴滴符。”今言此，以喻呼吸之息也。以漏数定刻者，即于丹道中，以真息数字时数也。

广成子曰：“人之反复，乃呼吸彻于蒂耳。一吸则天炁下降，一呼则地气上升，我之真炁相接也。”反复者，上中下三田旋转之义。呼吸者，真人之呼吸（非口鼻之呼吸）。彻于蒂者，通于炁穴之处。呼吸升降者，似于反说。

（上田返中田，中田返下田，下田复返上田，上田返入炁海，接着真炁。三事共济，谓之周天火候。）大抵丹书反说者甚多，我以理及事详究之，皆呼降吸升，合于自然，方得可有可无之妙。

于师还阳真人云：“子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息。”子，卯，午，酉者，《入药镜》所言在脱胎，大周天之火候也。《火药镜》所谓“终脱胎，看四正”，即此四时也。《入药镜》所言大周天之候，此言小周天之候也。大小事不同而用同，何也？《心印经》云：“三品一理”是也。

紫阳真人云：“刻刻调和，真炁凝结。”刻刻者，言三百六十息皆要调和合自然，一刻不调，则不能入定而成胎基。

白玉蟾云：“火本南方离卦。”离属心，心者神也。炁则药也，神不乱，炁归神。以火炼药而成丹者，即是以神驭炁而成道也。

陈虚白云：“火候口诀之要。犹当于真息中求之。”盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。《心印经》所云“回风混合，百日功灵”之语者是也。

薛道光云：“火候抽添思绝尘，一爻过着一爻生。”抽添即进退。绝尘者，念不着于思虑，尘幻，妄魔。爻通爻生者，即绵绵无间断也。

陈泥丸云：“百刻之中切忌昏迷。”或昏睡，或散乱，皆错失真候，故曰切记。

陈希夷云：“子午工是火候，两时活取无昏昼。一阳复卦子时生，午时一阴生于姤。三十六又二十四（干用九，四九三十六。坤用六，四六二十四）周天度数同相似，卯时沐浴酉时同，火候足时休恣意。”崔公《入药镜》云：“火候足，莫伤丹。”言不宜恣意行火而不知止也。

金谷野人云：“周天息数微微数，玉露寒声滴滴符。”

真诠曰：“火候本只寓一气，进退之节，非有他也。火候之妙，在人若用意紧，则火燥；用意缓，则火寒。勿忘勿助。非有定则。最怕意散，不升不降，不结大丹。”此是开明初学之说，虽未明大道之人，其言亦可示学者人道之门也。

王果齐云：“口不呼，鼻不吸，（口鼻不呼吸，则循真人呼吸之法而呼吸之。）橐天龠地徐停息。巽风离火鼎中烹，直使身安命乃立。

陈泥丸云：“行坐寝食总如如，唯恐火冷丹力迟。”行坐者，坐而行工也，非行路。有寝，有食，尚未脱凡夫，只是炼精化炁，筑基内事。若十月胎神之工，则忘寝忘食矣。如如者，入定之妙。总如如者，则火合玄妙。火不冷，丹力不迟也。

纯阳老祖云：“安排鼎炉炼玄根，进退须明卯酉门。”鼎炉行，炁穴也。玄根者，即元阳精炁归于根而烹之。鼎炉，玄根皆言用火之处。言人不可只用进阳火，退阴符。调和进退而不沐浴，则进退成虚幻。沐浴而不进退，则沐浴不得冲和。故曰须明。禅家马祖云：“未有常行而不住，未有常住而不行。”

正阳老祖云：“且暮寅申知火候”，本卯酉二时以行沐浴，纯阳翁已直言之矣。其师正阳翁曰：“寅申者，寅之下即卯，申之下即酉。或修之至寅申之候，不可忘失卯酉之沐浴也。”又曰：“沐浴脱胎分卯酉。”脱胎之沐浴曰分者，前似有而后似无也。人人不泄炼炁化神之功，惟正阳翁于此泄万古之秘。又云：“沐浴潜藏总是空。”沐浴而成真空，曰仙机。不能真空，则堕旁门外道。强制而亦成大病。《悟真篇注疏》云：“子进阳火，息火谓之沐浴。午退阴符，亦谓之沐浴也。”又云：“果然百日防危险。”小周天有进退之火，有不进不退之火。若进退不合进退之数，不合进退之机，不由进退所当行之道，不合进退之所当起止已合，已由不知火足之所当止者，皆危险之所当防者也。

萧紫虚云：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”

《天尊得道了身经》云：“调息绵绵，似有似无。”紫阳翁云：“谩守药炉看火候，但安神息任天然。”神息任天然，似大周天之火。其实上句守药炉，则是言小周天之火。但炼药炉中之火虽属有为，必竟要合天然自在为妙。不如此，则非真火，真候，乃外道邪说之火也。

杏林真人去：“寂心行火候，定息觅真铅。”杏林之师紫阳翁云：“惟定可以炼丹，不定而丹不结。”此真正至妙，至要之语。

紫阳翁云：“火候不用时，冬至不在子。及其沐浴时，卯酉时虚比。”虚比二字，总贯串四句。不用时者，不用历书十二时，是用心中默运十二时而虚比也。冬至者，是人身中阳生时候，必要起子时之火，即称阳生之时为子，不用仲冬子月之子也。凡一日十二时，阳生皆可言子。在沐浴时，虚比于卯酉。卯在六阳时之中，酉在六阴时之中，调息每至于六时之中，可以沐浴矣。

又曰：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”一日每时有八刻，不刻之时，是心中默运之时，虚分子午，不用有刻之时也。每卦有六爻，《易》也

，身中借乾坤虚比鼎器，故言无爻。

此皆言炼药行火，小周天之候也。此一句，是冲虚子总结上文众圣其所言百日所用之火也。

门人问曰：“古来众圣真言火多，何以分别此名小周天为百日炼精化炁之用？”

答曰：“小周天有进有退，有沐浴，有颠倒，有周天度数。凡言炼药，炼丹，守护，看鼎，药熟，丹成，皆百日小周天之事。故据此法而分别言后之圣真，善学者，凡是《大藏经》中所未见者一一集之，以为后人之证验者。

《心印经》云：“回风混合，百日功灵。”回风者，回旋其呼吸，气之喻也。混合者，因元神在心，元炁在肾，本相隔远。及炁生而向外驰，神虽有知，而不能用，无混合之法也。故此经云人用呼吸之气而回旋也，方得神炁归根，（上至泥丸）复命（下至命蒂），而混合之，方得神宰于气而合一。倘无回风之妙用，则神虽宰炁，亦不知炁会受宰否。此为炼金丹至秘之至要。用之至于百日功夫，则灵验已显。（童体百日，破体者十年，不足一年补之，以完此先天之炁也。）炁以足而可定，神以习久而可定，故小周天回风法之当所止也。自此而下，皆言小周天火足当止之景。

正阳翁云：“丹熟不须行火候，若行火候必伤丹。”火足而药熟不用火矣，故有正火之景。遇止火之候一到，即不须行火矣。若用行火、亦无益。伤丹者，丹熟则必可出鼎，而换入别鼎。若不取入别鼎，则出无所归，岂不伤丹乎？精化炁于炁穴。炁化神于神室，故曰别鼎。

崔公《入药镜》云：“受炁足，防成凶。火候足，莫伤丹。”炼得黄芽漏鼎，白雪漫天，婴儿成象，故火候足矣。火候既足，只宜沐浴温养，若不知止足，委意行火，反伤丹矣。丹成之后，天地混合、神炁自灵，仙师所谓“虚空生白、神明自来”，故曰，天地灵也。

紫阳翁云：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止。足若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”

了真子云：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”

此外注疏，载有邱、曹功按二条。昔邱真人曰：“因长安都统斋，未及止火，至晚走失三番，谓之走丹，前功废矣。须重新再炼，后成天仙。”曹真人初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已。及再静，而景再至。猛醒曰“师言当止火也。可惜，可惜，当面错过。”及后再炼，不误景初。而止火之速，不待景至四而止火。不速不迟之中，而止火，得药，征关，而点化阳神。凡其修圣真，千辛万苦，万般可怜，炼成金丹，岂可轻忽，令至倾危哉？况凡圣关头第一大事。此皆言丹成，止火之景，天仙九还丹火宜此，宜此。练精化炁之候备

矣。冲虚子总结前采取，烹炼，止火等百日关内事，至此，令学者知参究前圣之说，此已下予故曰，起之舍也，句止。

又冲虚子自言百日关内之火候等秘机，而总言之者，于故曰：“自知药生而采取，封固，运火，周天，其中进退、颠倒、沐浴、呼嘘，行住，起止工法虽殊，真机至妙，在乎一气贯真炁而不失于二绪，一神驭二气而不少离于他见。三百周天犹有分余象润等，一候玄妙机同于三百候，方得炁归一炁，神定一神，精住炁凝，候足止火，以为人药之基址，存神之宅舍也。

此一段是冲虚子列言百日炼精，用火细微条目，而精言实悟之旨也。盖小周天是炼精时火候之一总名也，其中事理固多，前圣固有各言。其采药是一候，而封固又一候。达摩亦只言二候。采药者，并采封二候而混言之也。又有四候，别有妙用者，此乃小周天三百内之候也，我今遵仙翁而二言之。及周天时言进退候者，若不似进退而亦虚拟之为进退。铅汞丹法言进退者，进则用火入炉，退则不用火而离炉，此实可据而易言。我以多为进，以减为退，亦可据而易言。炼精者则不似此说，我今亦只强勉而虚比，不似以为似。意调六阳时，以干用九，数之增多为进。六阴时，以坤用六，数之减少为退。既在周天之内进阳火，退阴符，非多少为言则不可。若以用为言，则甚远矣。

颠倒者，除药物配合颠倒则不必言，但言火候中之颠倒。吕仙翁云：“大关键，在颠倒。”初，老师言六阳时，火专主进升，而退后随之而已。六阳时，符专于退降，而进又随之而已。日专者，专以进升，主于采取。专于退降，主于烹炼而已。曰随后者，顺带之义，以其往来之不可无，亦不可与专主并重也。此前圣秘机之颠倒也。

沐浴者，干，丑，寅，卯……十二支次第之位，凡世法有五行，故内丹有五五行之喻，各有长生之位，寅申巳亥是也。火生于寅，水生于申，金生于巳，木生于亥。卯，酉，子，午之位，是沐浴之位，故丹道活于时之火，历丑寅至卯，借沐浴之位而称火工，曰沐浴。酉亦如之。举世愚人邪说，尚不知沐浴何以得名，何以知沐浴之义之用哉？今此只略言捷要耳。便详于《仙佛合宗》语录中观此者，可自查语录中，以考其全机。

行住起止者，行则仙佛二宗之喻也。住则仙佛二宗之喻也。起则采封二候之后，小周天之所起也。止则小周天候足而止火也。

一气者，呼吸之气贯串真炁，自采至止不相离，离则间断复贯，则二头绪矣。此由昏沉散乱之心所致，甚则二三四绪，皆无成之火矣。戒之，戒之。然以息气贯串真炁，必主宰于一神而不离，若内起一他见，则离。若外誉一他见，则离。离则无候，无火矣，焉能气足生气？

三百六十度？故曰周一天，犹曰五度四分度之一。所谓天度之分余为闰位

者，非耶？知有闰，则知天之实周矣。能实周，则炁易定，丹易成，而初生之药亦易生矣。

玄妙机者，不传之秘也。火候一一皆要如此，若不用此，则火必不能如法呼吸，则滞于真息而近凡夫之口鼻重浊而为病。不用此，则神亦不能驭二炁，而使之行住得其自然，一息如是，三百息亦皆如是。此古先圣真皆隐然微露而不敢明言者，亦不敢全言者。不如是，虽曰已周天，近于邪说之周天矣，亦无用也。所以玄妙机三字，又百日炼精化炁之枢纽耳。采封，炼，止等候，俱不可少者。于一炁之外驰欲界，为淫媾之精。着视听言动，为淫媾之助者。不外驰而复归一，神能直入大定，所谓候足火止而基成。如此，永为入药之基址，为存神人定之宅舍。此所谓“先取白金为鼎器”者是也。

而道光薛真人乃有定息用其铅之旨，既得真铅，大药服食。正阳翁谓之抽铅。

大药者，即阳精化炁之金丹也。果从何而得？亦从丹田炁穴出中。当未化炁之先所生也，出丹田，但无形之气微，附外体为形。昔曹老师因后有大药之名，便称此为小药之名，以其气小故也。及炼成金丹，即化炁之后所生也，所出也，亦在丹田中出，曰大药，实有形之其气，如火珠，亦是入有也。黄帝曰“赤水玄珠”，一曰其一之水，一曰其一之情，曰真一之炁，曰华池，曰莲池，曰地涌金莲，曰天女献花，曰龙女献珠，曰地涌宝塔，曰刀圭，曰黄芽，曰真铅，如是等仙佛所说异名，不过只丹田所生之真炁。既成自有之形，所以不附外形，而惟生于内，用于内，亦我神觉之，可知，可见者。及渡二桥，过三关，皆可知，可见，此所谓脱生死之果，从此便得真验矣。

即行火候炼神，谓之添汞。此火候，是大周天也。添汞者，心中之无神曰汞，凡人之神，半动于昼而阳明，半静于夜而阴昏。阳如生，阴如死。修炼之士，必以昏昧而阴者，渐消去之。故消一分阴，添得一分阳。去二分，三分，四分，五分阴，则添足二分，三分，四分，五分阳。渐渐逐分挣到消尽十分阴，添足十分阳，谓之纯阳。纯阳到无阴睡，谓之胎全神全。所以古人云：“分阴未尽则不仙”，此皆添汞之说也。然所谓添者，必由于行大周天之火，有火则能使元炁培养元神，元神便不离二炁，而皆空皆定，直至阳神果满。

若不添汞行火，以神驭火，则神不阳明，如何行得火？添得三分，五分阳明，方行得三分，五分火。惟阳明则得二炁，而培养元神，助成长觉。

若真炁断而不生正是不定而药不生之说，此时乃证长生不死之果也。

若不炼神，则阳明不就，终于尸解而已。

炼神者，炼去神之明而至纯阳，全无阴睡，火足炁定而神俱定，方是阳神成就。炼神之法，全由二炁静定，同之入灭。但二气少有些儿不如法，则神不

炼，阳不纯，不能出神。但于十月之内，不曾出定者，仅是尸解之果。何故？但有凡夫之呼吸，即有凡夫之生死。最怕水火刀兵，分解形神为二。

所谓尸解者，有生死之道也，不行大周天之过也，二炁及神皆不入定之故也。丹既成，生既长，安可不入一大定哉？后学圣真勉之。

故《九转琼丹论》云：“又恐歇气多时，即滞神丹变化。”

此三句是冲虚子引足上五句之意，自而道至，变化止十三句，又冲虚子于此承上起下分别圣凡至要天机。

歇气者，歇周天火候之气，或得坎中实来而点离中之阴，勤勤点化离阴为纯阳，既得坎实，而点离明矣。不即行大周天之火候，则坎实亦不勤生以点离。或行大周天火候，而不合玄妙天机，犹之乎不行也，亦不能勤生坎实，以点离阴，便迟滞离阴之神，为纯阳之变化。

神丹者，即坎实，曰金丹。即点离，则二炁渐化神。二炁渐无，独有神之灵觉在，故亦曰炼炁化神。

纯阳祖师云：“从今别鼓没弦琴。”

别鼓者，另行大周天也（明说与小周天不同）。没弦琴者，无形声之义。然大小固不同行火者，必先晓得清曰，而后可以言行火。

紫阳真人云：“大凡火候只此大周天一场，大有危险，切不可平旦火候例视之也。”

广成子曰：“丹灶河车休砣砣，鹤胎龟息自绵绵。”

言不用河车者，是百日小周天之事已过，故不必用。今当十月大周天之功，只用鹤胎龟息绵绵然之火也。《上清玉真胎息诀》云：“吾以神为车，气为马，终日御之而不倦”。前百日，以阳精转河运车，此胎息则以转神入定，以神为车，以气为马，以御神车。是喻炼炁化神，后学亦须分辨着。

白玉蟾云：“心入虚无行火候。”

人虚无着，是神炁入定而不着相，邱真人所说真空是也。虽行大周天，不见有大周天之相，便是虚无之妙。

范德昭曰：“内炁不出，外气不入，非闭气也。”

世人言闭气者，强制也。仙道别有天机，不与旁门强制同。虽内不出，外不入，非强忍也、有真息合自然之妙运者，所以入定。白玉蟾云：“上品丹法无卦爻。”盖小周天化炁，是有卦爻，小成之火。大周天者，是无卦爻，大成之火。以其化神，故曰上品。

彭鹤林曰：“若到丹成须沐浴。”

丹成是前金丹之成，沐浴者是大周天之喻。言丹成不必用小周，既入十月之首，必须用大周。

正阳老祖云：“一年沐浴防危险。”

伍真阳曰：“沐浴在小周天固为喻，今言于大周天亦为喻。在小周天，曰二时二月之喻，此言大周天，言一年之喻。在小周天，可以小喻。在大周天，可以大喻。防危险者，防一定必有之危险也。若仙机有出入，则不定其沐浴。若佛法不久住，亦不定其沐浴。沐浴最贵有定心，防危险者，正防其心不定，防其沐浴不如法。”

又云：“不须行火候。炉里自温温。”

此言十月不必用有候之火。当用温温然无候之火，不寒不燥，不有不无，方是温温的真景象。

王重阳老祖云：“圣胎既凝，养以文火。安神定息，任其自然。”

道光曰：“一年沐浴防危险，十月调和须谨节。”

沐浴者，无候之火，即大周天也。谨节者，谨守沐浴之理也。防危者，防其沐浴而外驰不定也。若一年而得定之后，必时时在定，年年劫劫俱在定，又非止一年十月之说而已。

陈虚白云：“火须有候不必时，些子机关我自知。”

有候者，大周天之火，无候之候也，乃似有似无之妙。不须时者，不用十二时为候，故可入无为。些子机关，是似沐浴而非沐浴，常定而神常觉，故曰我自知。若不知，则昏沉火冷而丹力迟也。

紫虚云：“定意如如行火候。”

如如者，是如有不有，如无不无，定意如有如无之候中，方得大周天之真候，方是真行。

又云：“看时似有觅时无。”

大周天入定，本入于虚无，若陡然着无。则落空矣。故曰似有似无，不空而空，却是无方是真空真定。

又曰：“不在呼吸并数息，天然子母自相亲。”

有呼吸，数息，是言有为者之事。今既人定，不在有为，走任天然，以证无为。—

又云：“守真一，则不往来。”

真一者，在前炼精时，炼而所得真精，曰真一。此炼炁时，乃真精之炁得真神，用真息之炁守之，三者合还神，曰真一。俱定不动，是息已无息矣。焉有往来？

古云：“火记六百篇，篇篇相似采真铅。”

昔《参同契》亦云：“火记六百篇，篇篇相似。”却未说出采真铅之妙旨。此言似采真铅，则玄中又玄者尽于是矣。采真铅者，薛道光所谓定息采真者

是也。篇篇相似，总归大定。

马丹阳云：“工夫常不间，定息号灵胎。”

定息于空，神自守息，而为胎息。定无间断，神亦常觉，而无间断，而胎神始灵。

杏林云：“不须行火候，又恐损婴儿。”

初入十月之关，必用火候炼炁化神，而成婴儿之胎，婴儿喻神之微也。及胎成，婴儿亦成，将出现于外之时，则无用火矣。若再用火，是婴儿未完成之事，岂不有损于婴儿乎？

《中和集》云：“守之即妄，纵之又非。非守非忘，不收不纵，勘这存存的谁。”

大周天入定，似有似无。似有即神炁之定，似无是神炁在定，而不见在定之相。若曰守，便着于有。着有，即起有之忘念。纵之而不照，则神炁离，而非定之理。但微有似存，若二炁存，则

神亦存。神存则二气存，俱存在定，便俱虚无，无上之妙境在是矣。

鹤林子云：“及至打熬成一块，试问时人会不会？不增不减何抽添？无去无来何进退？”

神炁合一，俱定入一块，则无火矣。不似小周天之有增减，不增不减，不有抽添，息无往来，有何进退？此归一而渐归于无之说也。

张静虚云：“真候全非九六爻也，非颠倒，非进退，机同沐浴又还非，定空久定神通慧。”

真候者，火候定而空矣，不用小周天之九六，不同其颠倒沐浴等，而惟定空。久定久空，神通慧照，朗然独耀，同于世尊之涅槃，而灭尽定矣。

丘长春云：“息有一毫之不安，命非已有。”

有息则有生死，无息则生死尽矣。心定息自无，则命为我所自有，由我得无死之道也。若有一些息不尽定，则命在息，而不为我有矣，由天地阴阳阎君所主张矣。此皆言炼炁化神，十月养胎，大周天之火候也。此又冲虚子总上文众圣真所言大周天火候一段而言之也。

予亦曰：“大周天不计爻，固非有作，温温相续，又非顽无。初似不着有无，终则全归大定。切不可为无，以为有了，则落小解之果。又不可住火，以为常行，则失大定之归。将有还无，一到其定，则超脱出神、飞升冲举之道尽之矣。”

又，冲虚子自言大周天之旨，又兼叮咛劝诫，不计爻象者，乃无为之，异于小周天，有温温，非全无，是周天初之似有似无之实理也。大周天之初，正是一二三月之时，曰似存者，尚有有。曰似无者，未真无。所以犹有些子凡夫

食性在，犹有些子息故也。乃至全归大定，息无食性无、所以《金碧龙虎上经》云：“自然之要，先存后亡。”俞琰又注之曰：“先存神于气穴，而后与之相亡。神自凝，息自定”是也。

然又当知火本欲自于无，若不知先似有之妙，而据执曰：“本无何必用似于有？”则必堕在全无而不能至真无，落于尸解之小解也。又当知火起于似有，而求必归于无，若不知有非了手而据住于有，常行于有而不无则亦堕在全有，何以得大定之归，经万劫而不死？终止于守户鬼子，亦为尸解之类，终归生死之途。想当初，炼精补炁，受多少万苦千辛，始得证千万劫不传之秘而得传以至于小成，又安可惜忽其大成而不求必成哉？

我又嘱之曰：“将有还无，一到真定，而能长定于虚无之境，则超脱出神，飞升冲举之道尽之矣。此大周天之火所以为成仙，成佛，了道之总要也。”

我又以化炁化神而总言之，“前百日炼精化炁，必用有为之工，是从无而入有，即佛法中万法归一之义也。后十月炼炁化神，必从有自至无息，是从有而入无，即佛入四禅灭尽定也，是一归于无之说也。此仙佛二宗之秘法，不可少之要机也。冲虚子今为后来圣真重宣明之，以接引后圣师，印证仙传，并免后学执有为，执无为，执有候，执无候之争立门户而妄拟之者。

若此天机。

自此句至结尾句了又皆冲虚子总结火候全经之言，再指炼神还虚向上之秘机，以为后圣证。

群仙直语，以前群仙，皆有直言在世，而人不能悟。

固非全露。

从古至今，言火候者甚众，并未全言，或一句，二句而已。既不全，后人如何作用？如何拟议？所以世之凡夫妄猜，唯有仙份者，自有仙人来度耳。

然散之则各言其略，集之则序言其详。

完全火候不必尽出于予之齿颊，而此书出世，则为来劫万真火经根本，从来见者，自能从斯了悟，不复疑堕旁门。

旁门者，有相之火，忍气着相称为行火，知此仙火自然之定，则不复为强制之邪火。

而阳神自就，劫运自超矣。

习定，入定，成定，皆为出神，超神之所必用，而必证果者，故于此历年所证。

但于出神之后，炼神还虚，九年之妙，虽非敢言，而《中和集》云：“九年三载常一定。”便是神仙，亦直言之矣。

出阳神是初成神仙时，即母腹中初生的孩子一般，虽具人形，尚未具足之

人形，故喻曰婴儿。故古言曰：“孩儿幼小未成人，须籍坤娘养育恩。”乃喻为乳哺三年，前圣所言成就只一二年是也。

乳哺者，神炁已定，而又加定之慧，加至于常常在定而不必于出，便似乳而又乳，至于成大人一般。神既老成，若即行炼神还虚，九年之工，则此即为九年内之炼数。若有救世之愿未完，且不必炼九年，而权住世以救世。及欲超世，而上升虚无，则必从九年而还虚矣。

实非世学所能轻悟。轻用者，必俟了道之士以虚无实相而用之。

了道之士，是出定之神仙，惟得定，是得虚无之初基，而后可致虚无之极致处，方能悟此，用此。

第不可一乘既得，便称了当，不行末后还虚，则于神通境界必竟住脚不得。

神通境在化神时，神也通灵而无碍。在还虚时，神也更加通灵而无碍。此言神通，是言初得之神通，尚未大成，故曰住脚不得，若住脚，则止于神仙。犹有还虚，而至于天仙者。

后来者，共勉之。

## 第五章炼己论

己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。以吾心之真性，本以主宰乎精气者，宰之顺，以生人，由此性。宰之道，以成圣，亦由此性。有不得其先炼者哉？当药生之时。不辞其为时，炼药之后，不辞其为候。药将成，或以己念而复失。神将出，或以己念而复堕，欲其气之清真，己未纯，必不得其清真。欲其神之静定，己未纯，必不得其静定。安能超脱习染而复气胎神哉？

古云：“未练还丹先炼性，未修大药先修心”，盖为此而言之也。

昔马自然云：“炼药先须学炼心，对景无心是大还。”张虚静云：“欲得身中神不出，莫向灵台留一物。”

能炼之者，因眼逐于色而用观，则炼之于不睹。耳逐于声而用听，则炼之于不闻。平常日用，必当如是先炼，则己念伏降，而性真纯静。所以《元始天尊得道了身经》云：“声色不绝，情气不全。万缘不绝，神不安宁。”必先炼之，炼气炼神，方不为境物颠倒矣。采药而药即得，筑基而基即成，结胎必就方名复性之初而炼己之功得矣。

盖先圣始言炼己者，谓其有诸相对者，是性之用于世法、世念中，而逆旋言之也。终言炼己者，以其无相对者，是独还于虚而寂灭尽定而言之也。始终皆炼本性而成真，能全真性者，即仙也。非真性者，即非仙也。

世之愚人不知仙即是佛，谓仙必意与佛不同，不信请《法华经》云：“如

来天仙道，微妙难思议。”既不信佛言，又何必强谈佛，不但谓不知仙、不知佛，而亦不知自己真性，徒狂言妄语以惑世，自堕于仙佛法海之中，不能见一浮沉，真可怜也。

## 第六章筑基论

冲虚子曰：“修仙而始筑基。筑者，渐渐积累，增益之义。基者，修炼阳神之根本也，安神、定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神之所成就纯全而显灵者，常依精气而为用。

神原属阴，精气属阳。依阳精真气，则能成阳神。不依阳精真气，则不能成阳神，止为阴神而已。精气旺，则神亦旺，而法力大。

精气耗，则神亦耗，而灵光弱。此理之所以如是也。欲得元神常住而常灵觉，亦必精气常住而长有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰，则元气散，元精败，基愈坏矣。

且精之逐于交感，年深日久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还气，得乎？气之散于呼吸，息出息入，勤勤不已，一旦欲令不息，而且化神，得乎？神之摄于思虑，时递刻迁，茫茫不已，一旦欲令长定，而且还虚，得乎？此皆无基也，是以必用精气神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而基成。唯能合一，则成基。不能合一，则不成基。所谓打成一片，正为此而言之也。

及基筑成，精则固矣，气自还矣，证人仙之果矣。为出欲界。升色界之基者，以此。为十月神定者之基，以此。而九十月不昏睡者，有此基也。十月神不外驰，而得入大走者，有此基也。所以炼气而气即定，绝无呼吸一息。炼神而神即虚，而不昏迷一睡。此所谓阳神之有基也。基成由于阳精无漏，而名漏尽通。无基者，即无漏尽通也，一阴灵之性，五通之果。

五通者，阴神之神通也。若阳神，则有六通，多漏尽通也。

六通者：天眼通、天耳通、神境通、宿命通、他心通，漏尽通。此一通，为阳神之所多。余五通，阴神同。

不免死于此，而生于彼。宅舍难固，阴神可益哉？阳神之基，可不亟筑哉？可不亟究哉？彼淫垢败精者，反诳人曰：“采补筑基”，欺骗愚夫，大悖正道，可不诫之哉？世人乃不知先天为至清至静之称，所以变而为后天有形之精者。此先天也。动而为先天无形之精者，亦此先天也，判而为后天有形之呼吸者，亦此先天也，此顺行之理也。

元气为生身之本凡一身之所有者，皆由元气之所化生。至于逆修，不使化为后天有形之精者，因此先天也。不使动为先天无形之精者，定此先天也。不使判为后天有形之呼吸者，伏此先天也。证到先天，始名一气，是一而为三

，三而复一，有数种之名，即有数种之用。故不知先后清浊之辨，亦不可以采取真气。

## 第七章炼药论

冲虚子曰：“仙道以精、气、神三元为正药，（元精、元气、元神曰三元，皆先天也）。以炼三合一，喻为炼药。”鬼谷子云：“道以至神为本，以至精为药，以冲和为用，以无为为治，长生久视之道成矣。”若不如此，即非金液大还丹之法。

其理最精微，其法最秘密。昔钟离祖曾十试于吕祖。丘祖受百难于重阳。我伍子切问道二十载于曹还阳。

逢师于万历癸巳冬三月，受全道于壬子年三月。以壬癸计之，二十年也。方才有得。是以世之茫然学道者，及偶然漫谈者，皆不知何者为真药？何法为真炼？徒然空说向自己身心而求，实不知有至静之真时真机也。

夫至静之真时、真机者，以是此身心静极，即喻亥之末、子之初也，阴静极必有阳动，则气固有循环，真机自然复动，此正先天无形、元气将动而为先天无形之元精也，即此先天无形之精，便为药。物既有药气生机，必有先天得药之觉。即以觉灵为炼药之主，以冲和为炼药之用，则用起火之候以采之。须辨药之老嫩，采之嫩，则气微而不灵，不结丹也。采之老，则气散而不灵，亦不结丹也。得药之真，既采归炉，则用行火之候以炼之，行小周天之火也，药未归炉而先行火。

纯阳吕祖曾诫之曰：“无药而先行胎息，强留在腹，或积冷气而成病。

药竟外耗而非为我有。药尚未火鼎中。而妄行火，即所谓“鼎内若无真种子。犹将水火煮空裆。”

不成大药药已归炉，而未及行火，则真气断而不续，亦不成大药。

药在外，由火以采之而归炉，亦由火烹炼之，方在炉中成变化。已得药归炉，火断而不行，则真气亦断而不住。及再行火，虽周一天，终与前不续，如何成大药？所谓外火虽动而行，而内符不应，则天魂、地魄不相交接是也。

若纯纯然加意于火，则偏执着于火，而药亦消耗。（执着用心于火，则后有相而忽燥，近于外道之存想，非自然之天机妙用。）

若悠悠然不知有火，则昏迷散乱。

行火之时，若心不诚则不灵，或昏迷。十二时之一行，或迷失刻漏之数，或忘沐浴之候，或不知以何数周于天，或已周而犹不止。

皆是失火，而药亦消。

火不能留药，焉得不消？即神不留气之意。

皆不成大药。

已上皆言孤阴寡阳，偏有偏无之危险也。

若火间断，而工不常，药虽将成，而复坏。

火所以炼药，古云：“火药一处居。”行火之法，愈久而愈密，愈密而愈精，斯则必成大药，必成服食。或有时神逐见闻，淫念驰外而着魔，则离人。火离药，工不常矣，如何成大药？虽将成，犹有退散之危险。

若久行火，而不知止足，药虽已成，而复坏。

火足矣，即成大药，安得不止火？于此而采，而药则不复为后天有形之精。若不止火，不采，而不能生服食之大药，则大药必随生机，而将妄行矣。

皆不成服服。修真必使神、气相均、相合，火药应宜，以呼吸之气（即火也）。乘真气为动静（即药也），以真气之动静，定真息之根基。

真气归根，则真息亦定于根。二气合一于根，以为胎神之基也。

则火药即不着千一偏，又无强制纵失之患。如此而采，方得小周天之妙理，方成长生之大药，始名外金丹成也。马丹阳云：“因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流。”《玉芝书》云：“玄黄若也无文媾，争得阳从坎下飞？”此祖祖真真服食飞升之至宝，乃上上之玄机，学者最宜参悟而精修者也。得此真药服食，自可进修行大周天之火，以炼气化神。炼气而息定，炼神而神圆。阳神升迁于天门而出现，神仙之事得矣，中关十月之事毕矣。其后面壁，炼神还虚，九年一定，以神仙而顿悟性于无极（形神俱妙），总练成一个不坏、清虚圣身，皆由炼药合仙机，而得成丹、成神之所至也。

故凡大修行，上关大成事，必如此则毕矣。于此法中，始于百日采药，而成服食者，无量寿之地仙也。中而十月胎成，脱出阳神之果者，超出阴阳之神仙也。终而九年面壁，炼出还虚之果者，超出尽劫运之天仙也。

初得神仙，乃得大定而出定。但得定由于守中，而出定则居泥丸，故世尊已入灭，而亦入于泥洹是也。至此后还虚，而又入定于泥丸。古云：“性在泥丸命在脐”，盖言了修命之事在脐，了修性之事，在泥丸也。泥丸之定，则非从前者比九年一定者，特以始入之时而略言之，或百年、千年、万年、一劫、百劫、千劫、万劫，皆可入为一定，此正天仙佛之超劫运者。

有缘得遇者。见此天仙直论，其亦斋心以识之。

## 第八章伏气论

冲虚子曰：“人之生死大关，只一气也。圣凡之分，只一伏气也。而是伏羲，乃为藏伏，而亦为降伏。

藏伏者，深藏归伏于元气之根。降伏者，受摄严密不许驰于外。此二者，亦有防危虑险之意。

唯能伏气，则精可返，而复还为先天之气。神可疑，而复为先天之神。所

以炼精者，欲以调此气而伏也。

炼精小周天，调其息而伏，为其不能顿伏，故用渐法调而伏。

所以炼神者，欲以息此气，而伏也。

炼神大周天，胎息其息而伏，为其不能顿息于无，故亦用渐法。胎息者，其息似有似无，乃至无有无无，而伏于寂静。

始终向上之工，只为伏此一口气耳。所以必伏而始终皆伏者，是何故盖当未生此身之时，就二气初结之基，在丹田隐然藏伏为气根。久伏于静，则动而生呼吸。是知静伏而后，生呼吸之气，以成人道者，曰顺生也。而是逆修，曰仙者，必当由呼吸之气，而返还复为静，此气伏伏气之顺逆理也。及呼吸出于口鼻，而专为口鼻之用。呼吸出于口鼻，则生死之途矣。离口鼻，则离生死。

真气发散于外，遂至滞损此气，则为病耗散此气，则为死。盖不知伏为所以复之故。

伏着，欲将呼吸复还于气穴，而后元气能归，元神能凝，三者皆能伏于气穴也。

而亦不知行其所以伏。

行其所以伏者，言有至妙，至秘之天机。呼吸合于天然者，为真。无气得合当生当采者之时为真，无神合虚极静笃者为真。三者皆真，而后、得所伏之理，行之而必成。不然，则是外道也。

安保其久生，而超生死于浩浩劫之外耶？有等妄言伏气者。而不知伏气真机。终日把息调，而口鼻之呼吸尤甚。痴心执闻息。而腹中闭塞难容。

哀哉！此妄人之为也安能见其气之伏而静定耶？邱真人曰：“息有一毫之不定，命非已有。”

息得呼吸绝，则生死之路绝，息有呼吸不定，故不免于生死。

古人托名调息者，世人之息一呼、一吸均平，无用调矣。仙家托名调息者，非世法之用，乃调其元气，而至有为。其以神取气，行之必住，住之必行。在乎停、住之间而调之也。随往来之理，而不执滞往来之形。欲合乎似无之呼吸也。似心息相依之说。

古人托名闭息者，而内则空空，如太虚应物，欲合乎无极中之静伏也。此伏气之要，正修士实用，所以证道之工也。但此天机妙绝，不易闻知。

无极者，无，一气之始，一判则为天地。今言无极者，乃言天地及一气俱未有之先，即如父母尚未有之先，正是言虚极静笃景象。妙悟必至，如此为真静伏。

总之，为化气、化神之秘机。古人云：“长生须伏气。”自周天而历时，日、年、劫，惟伏此气。

言有一小周大之所伏，有一大周天之所伏，一日之所伏，一年、一劫之所伏。或暂、或久，而能成其一伏者，真有道之士也。

此气大定，则不见其从何而伏始，亦不见其从何而伏终。无终无始，亘万古而无一息，与神俱空俱静，斯谓之形神俱妙之境也。唯闻天仙正道者，方能识得此理。唯有三宝全得者，方能顿悟此工。

三宝者，元神、元气、元精，若一宝非元，则不为宝，属于后天者，无用亦不得为全功。此功者，即上内如太虚，证人无极静定者。言若三宝会合，炼精化气，而后可行常定、入定工夫。若未化气，则亦无用。

此为有大志之圣真，请究之而实悟之。

## 第九章胎息论

冲虚子曰：“古《胎息经》云：胎从伏气中结，无从有胎中息。斯言为过去、未来请佛、神仙、天仙之要法也。”男子身中本无胎。而欲结一胎，必要有因。则因伏气于丹田气穴中。而结胎，是胎从伏气中而结也。元气静而必动，欲得元气不动，必要有藏伏，因有胎，即藏伏之所，乃息而不动，是气从有胎中而息也。胎因愈状气而愈长，气因愈长胎而愈伏，共修成一个圆满胎神，斯所以为神仙、天仙之要法，非此抑将何以成之？然胎息与伏气本是一事，何分两论？只因怀胎必用胎息，而后成胎，而神住胎。古人皆以胎息言之，今亦详言于炼气化神时也。伏气而得精还化气，炼药以得大药。古人只言伏气，今亦因之言伏气，虽两言之，则互明其理，令人知两言之妙，而不妄疑妄执其为两。

予愿再详译而直论之。夫人身初时，只二气合一，为虚空中之一气也，无胎亦无息也。因母呼吸而长为胎，因胎而长为胎息。及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸，而不追闷。此言不由口鼻，只脐相连，故能似无气息一般。此真正胎息景也。

古人谓内气不出，外气不入，非闭息之说。正言由脐相连者，离胎而息即断，无母脐与子脐相连，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同，而暂异其窍耳。逆修返还之理，安得不以我今呼吸之息而返还为胎中之息耶？凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所。抱朴子曰：“得胎息者，能不以口鼻呼吸，如在胞胎之中，则道成矣。”（脐间无气结成丹）如处胎息之时，渐渐炼至胎息，亦真无。

真无者，灭息静定之义也。谓胎中之息亦真无之，此正禅家万法归一，一归于无之说也。

方是未生时，而返还于未有息、未有胎之境界，不落生死之途者矣。所以得如此者，亦非蓦然无所凭依、配合，便以呼吸归中，可为胎息者。

但呼吸之气，最难制伏，必有元气相依，方可相定，而成胎息。然胎息何

以知其成也？以呼吸归于胎息，则口鼻无呼吸而成胎息，是其真成也，终不复至口鼻为呼吸。真神定者，亦似此。

若凡夫外道，不知元气者为何，而妄曰入定心息，其息不能久住于胎所，虽忍气，而气无所容，及气急杀人，而终不能强忍。口鼻之气，更呼吸浩浩。皆由悖却世尊所谓无生法忍者之所为也。世之假道人，假禅人，皆如此，亦后学圣真之所当辨而自防危险者也。

所谓孤阴不成者，此亦其一也。呼吸之气，乃后天有形之阴物，故亦如此言之。

必要有先天气机发动之时，又有元灵独觉，及呼吸相依，三宝会合，已先炼成丹药者，即转归黄庭结胎之所于此之时。

此时者，是当此结胎之时，皆言先时所化气，而至此始言结胎之意也。此正申明必要练精化气，以气助神，以神主胎以呼吸结胎，方成真胎息。

而后以胎息养胎神，得神气乘胎息之气，在中一定。

神气与胎息相乘，方是有配合的修真胎息之功。所以能成真胎，得真定。若无是气，便不是金刚不坏之身。生中只有昏沉、瞌睡，如何能长觉、长明以长驭气，入大定成胎乎？（有间断，即无胎息也。）

气入大定，即是结胎之始，正《入药镜》云“初结胎，看本命”。

本命者，二气也。元气为生身之本，呼吸器为生身之具。而结胎之初必要本命二气，随神之号令，同凝于中，而为真胎息者也。

如是久久。无一息之间断。绵绵密密，无时无刻，而不是在胎中。无息之景，真正阳神大定，绝无动静生灭，即是胎圆，乃进还到如母胎初结一气，未成我而未分精气与神之时，正《入药镜》云“终脱胎，看四正”而得者。

看四正者，验四正工夫之有无也。有，则胎尚未圆，以其有，乃养胎之工也。无，则曰灭尽定，而阳神成就矣。

胎息还伸，因曰毕矣。毕其十月中关之事，神仙之证也。又后工夫犹有向上田炼神还虚，而证天仙者，在所必当知，故迁神于上田而出天门，以阳神之所显见者倏出而倏入。何也？当前十月之内，而或有出者，是不宜出之出也，由六根之为魔而妄出。

魔者，阴魔、阴气未尽也。

妄出，则神走而着魔境。而息亦走于口鼻。必急入，则依于息，而归胎。

此一段，再详指示人，以十月内之所当防此危险者。

此时之出，是当出而出也。

昔蓝养素胎成当出而不知出者，故刘海蟾寄书与之，指示出神之诀。

故起一出念，而出阳神于天门。

天门者，即《传道集》所言顶门是也。（古人于此赞之曰：“身外有身”者是也。）

若出之久，恐神迷失而错念。

古言“十步、百步，切宜照顾”者，此也。

故即入上田，而依于虚无之定所，以神既出胎，喻同人生之幼小，须三年乳哺。乳哺者，以定为乳哺也。又言九载、三年一定者，言出定之初时而入定，以完成还虚之天仙也。证到至虚至无，即证天仙矣。然是时也，入定时多，出定时少。又宜出之勤而入之速也。我故曰“出定之初，即为入定之始也，虽天仙已证，亦无不定之时也。此犹仙佛以上，无仙无佛之妙境，而天仙佛之至者也。后来圣真，共知之，共证之。

此书稿成于天启壬戌岁，实欲藏之为门下学者，又非普度众生之心专于己，而不兼乎众，并非善与人同之意。故此集注，以传后来。使世之留心性命、专心道德者，有缘遇师，传之口诀。得此书印证，自有悟入。如云开月皎，尘静鉴明，包诸幻以归真，总万法而归一。三元循于内，神自朝元。依此而行，精思不怠。乘白云而归故里，端从此始矣。