

性命双修万神圭旨

元集

大道说

（三圣图）

庖羲上圣，画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道。

广成子谓黄帝曰：至阴肃肃，至阳赫赫。赫赫发乎地，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于穹冥之门矣，至彼至阴之原也。

轩辕再拜曰：广成子之谓天矣。

周公繇易曰：君子终日干干。

孔子翼曰：终日干干，反复道也。

夫道也者，位天地、育万物，曰道；揭日月、生五行，曰道；多于恒河沙数，曰道；孤则独无一侣，曰道；直入鸿蒙而还归溟滓，曰道；善集造化而颀超圣凡，曰道；目下机境未兆而突而灵通，曰道；眼前生杀分明而无能逃避，曰道；处卑污而大尊贵，曰道；居幽暗而极高明，曰道；细人刹尘，曰道；大包天地，曰道；从无入有，曰道；作佛成仙，曰道。佛经五千四十八卷，也说不到了处；中庸三十三章，也说不到穷处；道德五千余言，也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之，曰炁也。

原夫一炁蟠集，溟溟滓滓，昏昏莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始。始也，是为道也，故曰无始。

夫天地之有始也，一炁动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立报，是为太易，是为有始之始。始也，是谓道生一也，是曰元始。

夫天地之太极也，一炁斯析，真宰自判，交映罗列，万灵肃护，阴阳判分，是为太极，是谓一生二也，是曰虚黄。

阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也，是曰混元。

阳之清者，升上而焕丽也，则日月星辰在焉。故天左运，三光右旋。阳之清者，腾上而会于阳也，故风云动而雷雨作焉。阴之浊者，重滞而就地也，则海岳奠峙而五谷草木昌焉。故岩岫出云，山泽通气。阴阳之气闭而不通也，则雪霜结而冻冰焉。阴之浊者，积沍而下凝也，穴岩幽藏而深邃，故五谷八石以错杂焉。天地之中，阴阳正气之所交也，圣人焉，仙佛焉，庶民焉，贤愚寿夭，实所宰焉。胎卵湿化，无所息焉。是为六合也，是谓三生万物也。

人禀氤氲之气而生，而长至于二八之年。则九三之阳乃纯。当是时也，岂非上德之大人乎？忽天一朝，谋报浑敦之德者至，乃日凿一窍，则九三之阳

，蹄骤奔蹶，而去之六二之中矣。由是干不能纯，而破于离；坤有所含，而实于坎。

若夫至圣神人，能知道体太极之所以判，能知死生根本之所以始，能知乾坤阴阳之所以乘，能知天地玄牡之所以交，是以法乾坤之体，效坎离之用，振阴阳之柄，过生死之关，取坎中之阳，填离中之阴，离阴既实，则复纯白为干矣。

斯时补足干元，复全浑敦，以全亲之所生，以全天之所赋，是为囫囵囫囵一个完人也。再加向上功夫，精进不怠，则盆丹成而圣胎圆，圣胎圆而真人现。真人出现，变化无穷，隐显莫测，而与钟、吕、王、马并驾，亦又何难？

奈何世人不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，死而为鬼。故紫阳真人曰：嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测修短，安逃业报？不自及早省悟，唯只甘分待终。若临期一念有差，立堕三涂恶辙，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？

故三教圣人，以性命学开方便门，教人熏修，以脱生死。

儒家之教，教人顺性命以还造化，其道公。

禅宗之教，教人幻性命以超大觉，其义高。

老氏之教，教人修性命而得长生，其旨切。

教虽分三，其道一也。

儒之圣教曰：安汝止，钦厥止，艮其止，止其方，缉熙敬止，在止至善。黄中通理，正位居体，思不出位，立不易方，居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。浑然在中，粹然至善。诚尽处腔子，里乐处方寸。神明之舍，道义之门，活泼泼地，乐在其中。肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天，天下归仁，退藏于密，保思何虑之天，不识不知之地。难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也。

道之玄教曰：玄牝之门，天地之根，生身处，复命关，金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根。甲乙坛，戊己门，心源性海，灵府灵台蓬莱岛。朱砂鼎、偃月炉、神室，气穴、土釜、谷神、灵根、把柄、坎离交媾之乡，千变万化之祖，生死不相关之地，鬼神觑不破之机。难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也。

释之禅教曰：不二法门、甚深法界、虚空藏、寂灭海、真实地、总持门。彼岸、净土、真境心他极乐国。如来藏、舍利子、菩萨地、光明藏、圆觉海、般若岸、法王城、西方、天堂、空中、真际、这个、三摩地、华藏海，陀罗尼门、不动道场、波罗蜜地，难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。

儒曰：存心养性。道曰：修心炼性。释曰：明心见性。心性者，本体也。

儒之执中者，执此本体之中也。道之守中者，守此本体之中也。释之空中者，本体之中本洞然而空也。

道之得一者，得此本体之一也。释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。

余于是而知：不执中、不一贯，其成圣而孔子乎？不守中，不得一，其能玄而老子乎？不空中、不归一，其能禅而释迦乎？唯此本体。以其虚空无朕，强名曰中；以其露出端倪，强名曰一。言而中即一之藏也，一即中之用也。

故天得此而天天，地得此而地地，人得此而人人。而天地人之大道，原于此也。

皇得此而皇皇，帝得此而地地，王得此而王王。而皇帝王之大道，原于此也。

圣得此而圣圣，玄得此而玄玄，禅得此而禅禅。而圣玄禅之大道，原于此也。

帝皇之得道者，若羲农、黄帝焉。仕隐而得道者，如老、庄、关令焉。侯王而得道者，若子房、淮南焉。山岩而得道者，若钟、吕、希夷焉。

道之在天地间，成仙作佛者，历历不可以指数也。伏睹总仙之传，始知自古以来冲举者十万余人，拔宅者八千余处。奇若子晋之骖鸾、琴高之控鲤，寿若李脱之八百、安期之三千。或住世而留形，或厌世而尸解。复有道成而隐，但为身谋，不肯遗名于世间者、岂胜道哉？是以深山妙窟，代不乏人，或隐或显，宁具知乎？

古之王公大人，折节下士，只为有道存尔。周子曰：天地间，至尊者道，至贵者德，至难得者人。人而至难得者，道德有于身而已矣。

先哲云：人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何生度此身？

世人不明此身虚幻，是四大假合之物耳。速如水上之沤，瞬若石中之火。人寿虽曰百年，迨其七十，固亦稀矣。

今以有限易摧之身，日逐无涯不测之事。一息不来，倏然长往，命未告终，真灵已歿于别壳矣。当斯之时，虽荣居极品，禄享千钟，家丰无价之珠，室富倾城之美，悉皆抛下，非已有也。所有与于偕行者，平昔所作罪业而已。故曰：万般将不去，唯有业随身。

回光集云：千年铁树开花易，一失人身再复难。

悟真篇云：试问堆金等山岳，无常买得不来么？

吕纯阳云：万劫千生得个人，须知前世种来因。速觉悟，出迷津，莫使轮回受苦辛。

张紫阳云：休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。

三夏斯语，能不怵然失乎？

夫人欲免轮回，而不堕于世网者，莫若修炼金丹，为升天之灵梯，超凡之径路也。其道至简至易，虽愚昧小人得而行之，亦立跻圣域。奈何世之修真者，志道而不专精，专精而不勤久，是以学者众而成者寡也。

尚书曰：知之非艰，行之唯艰。

道经曰：上士闻道，勤而行之。闻而不行，道安能成？

陈泥丸曰：我昔修行得真诀，昼夜功夫无断绝。一朝行满人不知，四面皆成夜光阙。

马丹阳曰：师恩深重终难报，誓死环墙炼至真。

二公念生死事大，无常迅速，发勇猛心，辨精进力，若不立此大志，安能脱樊笼，而超霄汉者哉？

吕祖有云：辛勤二三年，快活千万劫。

盖天有时而倾，地有时而陷，山有时而推，海有时而竭。唯道成之后，乘飞龙，驾紫雾，翱翔天外，逍遥虚空，数不得而限之，命不得而拘之，真常本体，无有尽时，回顾世间之乐，何乐如之？

尝稽道德经曰：虽珙璧以先驷马，不如坐进此道。此予道之所由作也。

## 性命说

夫学之大，莫大于性命。性命之说，不明于世之久矣。

何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。

何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。

然有性，便有命；有命，便有性。性命原不可分。但以其在天，则谓之命；在人，则谓之性。性命实非有两。况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然合一者哉。

故易曰：干道变化，各正性命。中庸曰：天命之谓命。此之谓也。

乃玄门专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教。故详言命而略言性，是不知性也，究亦不知命。

禅家专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教。故详言性而略言命，是不知命也，究亦不知性。

岂知性命本不相离，道释原无二致。神气虽有二用，性命则当双修也哉。

贤人之学，存心以养性，修身以立命。圣人之学，尽性而至命。

谓性者神之始，神本于性，而性则未始神，神所由以灵。命者气之始，气本于命，而命则未始气，气所由以生。

身中之精，寂然不动。盖刚健中正，纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之

根矣。

心中之神，感而遂通。盖喜、怒、哀、惧、爱、恶欲者存，乃命之所寄也，为性之枢矣。

性而心也，而一神之中炯。命而身也，而一气之周流。故身心，精神之舍也。而精神，性命之根也。

性之造化，系手心。命之造化，系乎身。见解知识，出于心哉。思虑念想，心役性也。举动应酬，出于身哉。语默视听，身累命也。

命有身累，则有生死。性受心役，则有去来。有生死，不能至命也。有去来，不能尽性也。

故盈天地间，皆是生气，参赞两间，化育万物。其命之流行，而不息者乎？盖生之理，具于命也。盈天地间，皆是灵觉，明光上下，照临日月。未始性，而能性我之性者，性之始也。未始命，而能命我之命者，命之始也。

天窍圆而藏性，地窍方而藏命。稟虚灵以成性，中天地以立命。性成命立，其中有神。命蒂元气，性根元神。潜神于心，聚气于身。其中有道。

性有气质之性，有天赋之性；命有分定之命，有形气之命。

君子修天赋之性，克气质之性；修形气之命，付分定之命。分言之，则二；合言之，则一。其中有理。

是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。未始性之性、未始命之命，是吾之真性命也。我之真性命，即天地之真性命，亦即虚空之真性命也。

故圣贤持戒定慧而虚其心，炼精气神而保其身。身保则命基永固，心虚则性体常明。性常明则无来无去，命永固则何死何生。况死而去者，仅仅形骸耳。而我之真性命，则通昼夜、配天地，彻古今者，何尝少有泯灭也哉。

尝观之草木焉，归根复命，而性在其中矣。性而神也，则花。花而实也，而命又在其中矣。自形中之神，以入神中之性，此之谓归根复命。

又尝譬之男女媾精焉，而一点之善，落于子宫者，气合之而为命也，而性即存于其间。其即一阴一阳之相搏，而一点落于黄中之中以成性。乃妙合而凝，不测之神乎？此之谓性命妙合。

奈妙合之道不明，修世者遗命，且并率性之窍妙，不得而知之，矧能炼之乎？非流于狂荡，则失于空寂，不知其命，末后何归。修命者遗性，且并造命之功夫，不得而知之，知能守之乎？

非执于有作，则失于无为。不知其性，劫运何逃？即二氏之初，亦岂如是乎？

吾闻释迦生于西方，亦得金丹之道，是性命兼修，为最上乘法，号曰金仙。

吕祖亦曰：只知性，不知命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。

岂但如今之导引者流，而以形骸为性命焉已哉。又岂但如今炼神炼气者流，而以神气为性命焉已哉。又岂但如今修性修命者流，而以性命为性命焉已哉。是皆不唯无益于性命，而且有害于性命。不得性命之真，良可叹也。

故尝论之，人在母腹，呼吸相会，是以母之性命为性命，而非自为性命。至于出胞断蒂，而后自为性命，然亦非真常之性命也。必于自为性命中，而养成干元面目，露出一真灵。

形依形，形不坏；神依性，神不灭。知性而尽性，尽性而至命。乃所谓虚空本体，无有尽时。天地有坏，这个不坏，而能重立性命，再造乾坤者也。

故道家不知此，则谓之傍门；释氏不知此，则谓之外道，又焉能合天地之德，而与太虚同体哉？噫！至此而性命之说，无余旨矣。

### 死生说

大众好生恶死，以莫识死生故。生从何来，死从何去。徒在生前，奔驰谋作，致大亏生道，不得逍遥。故于死后，渺茫沦落，不戡破死门，竟堕轮转。

所以仙佛出世，汲汲以一大事因缘，使人知去来处，徐徐引出生死苦海。易系曰：原始要终。故知死生之说，盖无始之始，强名干元，即本来妙觉；无终之终，强名道岸，即无余涅槃。

生而生也，而其所以生者，固在于此；至死而死也，而其所以不死者，亦在于此。此而不知，则未有不随生而存，随死而亡者，沉溺恶道，出没无期。

生则是第八识神阿赖耶主之，死亦是第八识神阿赖耶主之。投胎则此识先来，舍身则此识后去。故曰：去后来先作主公。经颂曰：善业从下冷，恶业从上冷，二皆至于心，一处同时舍。当此之际，如生龟解壳，活蟹落汤，地水火风，各自分散。

而神既离形，但看世界，与泼墨相似，东西莫辨，上下不知。只见有缘之处，一点妄明。见明色，发明见，想成流，爱为种。纳想为胎，入母中宫，禀气受质。气则顿具四大，渐成诸根，心则顿具四蕴，渐成诸识。

十月胎完，及期而育，地覆天翻，人惊胞破，如行山巅蹶仆之状。头悬足撑而出。囟囟一声，天命真元，着于祖窍。昼居二目，而藏于泥丸；夜潜两肾，而蓄于丹鼎。乳以养其五脏，炁则冲乎六腑。骨弱如绵，肉滑如饴，精之至也；视而不瞬，哮而不嘎，和之至也。此乃赤于混沌，纯静无知，属阴坤卦。

自一岁至三岁，长元炁六十四铢，一阳生乎复卦。

至五岁，又长元炁六十四铢，二阳生乎临卦。

至八岁，又长元炁六十四铢，三阳生乎泰卦。

至十岁，又长元炁六十四铢，四阳生乎大壮。

至十三岁，又长元炁六十四铢，五阳生乎夬卦。

至十六岁，又长元炁六十四铢，六阳是为干卦。

盗天地三百六十铢之正炁，原父母二十四铢之祖炁，共得三百八十四铢，以全周天之造化，而为一斤之数也。

此时，纯阳既备，微阴未萌，精炁充实，如得师指，修炼性命，立可成功矣。

自此以后，欲情一动，元炁即泄，不知禁忌，贪恋无已。故由十六至二十四岁，耗元炁六十四铢，应乎姤卦。一阴初生，品物咸章，淳浇朴散，去本虽未远，愆霜之戒，已见于初，又若勤修炼，可谓不远复者矣。

至三十二岁，耗元炁六十四铢，应乎遁卦。二阴浸长，阳德渐消，欲虑蜂起，真源流荡，然而血气方刚，志力果敢，若勤修炼，则建立丹基，亦易为力。

至四十岁，又耗元炁六十四铢，应乎否卦。天地不交，二气各复其所，阴用事于内，阳失位于外，若勤修炼，则危者可安，亡者可保。

至四十八岁，又耗元炁六十四铢，应乎观卦。二阳在外，而阳德微，重阴上行，而阴气盛，若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。

至五十六岁，又耗元炁六十四铢，应乎剥卦。五阴并升乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，阳力仅存，若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于垂槁之苗。

至六十四岁，卦炁已周，所得天地父母之元炁三百八十四铢、而为一斤之数者，耗散已尽，复返于坤。纯阴用事，阳气未萌，若勤修炼，时时采药，时时栽接，则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，还老为强矣。

于此时不遇至人，汲汲修炼，虽保余年，皆籍谷精以培后天之精气，无复有先天之元炁矣，安能长生不死哉？

此所以虚化神、神化炁、炁化血、血化形、形化婴、婴化童、童化少、少化壮、壮化老、老化死、死复化为虚、虚复化为神、神复化为气、气复化为物，化化不间，犹环之无穷。

夫万物非欲生，不得生，万物非欲死，不得死。任他尘生尘灭，万化万生，不能脱离苦海，劫劫生生，轮回不绝，无终无始，如汲井轮。三界凡夫，无一不遭此沉溺。

故世人莫知生从何来，盖参父母未生前；死从何来，知来然后知生处。世人莫问死从何去，盖参魂游魄降后；生从何去，知去然后知死处。死之机由于

生，生之机原于死。无死机不死，无生机不生。生死之机两相关，世人所以有生死，生死之机不相关，至人所以超生死。有生死者，身也；无生死者，心也。敦复则心生，迷复则心死。则危者可安，亡者可保。

至四十八岁，又耗元炁六十四铢，应乎观卦。二阳在外，而阳德微，重阴上行，而阴气盛，若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。

至五十六岁，又耗元炁六十四铢，应乎剥卦。五阴并升乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，阳力仅存，若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于垂槁之苗。

至六十四岁，卦炁已周，所得天地父母之元炁三百八十四铢、而为一斤之数者，耗散已尽，复返于坤。纯阴用事，阳气未萌，若勤修炼，时时采药，时时栽接，则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，还老为强矣。

于此时不遇至人，汲汲修炼，虽保余年，皆籍谷精以培后天之精气，无复有先天之元炁矣，安能长生不死哉？

此所以虚化神、神化炁、炁化血、血化形、形化婴、婴化童、童化少、少化壮、壮化老、老化死、死复化为虚、虚复化为神、神复化为气、气复化为物，化化不间，犹环之无穷。

夫方物非欲生，不得不生，万物非欲死，不得不死。任他尘生尘灭，万化万生，不能脱离苦海，劫劫生生，轮回不绝，无终无始，如汲井轮。三界凡夫，无一不遭此沉溺。

故世人莫知生从何来，盖参父母未生前；死从何来，知来然后知生处。世人莫问死从何去，盖参魂游魄降后；生从何去，知去然后知死处。死之机由于生，生之机原于死。无死机不死，无生机不生。生死之机两相关，世人所以有生死，生死之机不相关，至人所以超生死。有生死者，身也；无生死者，心也。敦复则心生迷，迷复则心死。

故仙佛愍之，说一切众生，具有本来一灵真觉，但昏惑不见，使天命之性，浪化迁流，转转不悟。而世世堕落，失身于异类，透灵于别壳，至真性根，不复于人。

我当以圣道，令众生永离妄想，能致自身如仙家之长生、佛氏之不死去。  
邪正说

大道生天、生地，天地生人、生物。天、地、人、物一性同体。天有阴阳，地有刚柔，物有牝牡，人有男女。

有阴阳斯有日月星辰，有刚柔斯有山川草木，有牝牡斯有胎卵湿化，有男女斯有配偶生育。

众生因配偶有淫欲，因生育有恩爱。有淫欲、恩爱，故有魔障、烦恼。有魔障、烦恼，故有一切苦厄。有一切苦厄，故有生老病死。



是以太上蕴好生之德，开度世之门，着经立法，教人返朴还淳。无欲观妙，有欲观窍。致虚守静，归根复命。早复重积，深根妙蒂。得一守中，虚心实腹。弱志强骨，挫锐解纷，和光同尘。专气致柔，抱一无离。知雄守雌，知白守黑。闭门塞兑，被褐怀玉。昏昏冥冥，其精曰生，恍恍惚惚，其精不泄。日生则日长，不泄则不竭。精能化气，气能化神，神能还虚。五行不能盗，阴阳不能制。与道为体，超出天地。此乃老子清静无名之道也。

至汉魏伯阳真人礼金碧经而作参同契，始有龙铅虎汞之名。爰及唐宋，诸仙迭出，丹经灿然。横说竖说，种种异名，载于丹书，不可胜数。究竟本来，无非吐露同出异名之一物耳。

盖圣师阐教，敷杨备细详说，实欲人人领悟、个个成真，殊不知名愈深而事愈繁，书愈多而道愈晦。况多为庚辞隐语，孔窍其门，使学者无罅缝可入，往往目眩心摇，望溟之叹。

幸吾师尹真人出，欲续大道之一丝，以复无名之古教。于是剪除繁芜，撮其枢要，扫除譬喻，独露真诠，标摘正理，按图立象，不可施于笔者，笔之不可发于语者。语之直指何者是铅汞，何者是龙虎，何者是鼎炉，何者是药物，何者谓之采取，何者谓之抽添，何者谓之温养，何者谓之火候，何者是真种子，何者是真性命，何者是结胎，何者是了当，历历发明，毫发无隐。后之有志于道者，再不为丹经所惑也。

况丹经子书，汗牛充栋，讲理者多，留诀者少。初无下手入门，次无采药结胎，末无极则归着。后人不识次序，如何凑泊得来？不免有搀前越后之差，首颠尾倒之乱。学道一生，不得其门而入者多矣。间有入门者而不知升阶，有升阶者而不知登堂，有登堂者而不知入室。是以次第工夫乃修真之首务，岂可缺焉？

予最爱藏经中四句偈曰：众生无边誓愿度，烦恼无边誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。世尊亦曰：度尽众生，然后作佛。区区由是，发一念慈悲，罄将师投秘诀彻底掀番，满盘托出，吁徠后之有缘，复返天界而不沉溺于苦海中者。此予之心也。

其一曰：涵养本原，救护命宝。

其二曰：安神祖窍，翕聚先天。

其三曰：蛰藏气穴，众妙归根。

其四曰：天人合发，采药归壶。

其五曰：乾坤交媾，去矿留金。

其六曰：灵丹入鼎，长养圣胎。

其七曰：婴儿现形，出离苦海。

其八曰：移神内院，端拱冥心。

其九曰：本体虚空，超出三界。

于中更有炼形、结胎、火候等诸心法，以全九转还丹之功。

大道口诀，至此吐露尽矣。今之道者，峨冠方袍，自足自满，不肯低情下意，求师指授大道次第，惟只以盲弓盲，趋入旁蹊曲径。岂知道法三千六百、大丹二十四品皆是傍门，独此金丹一道是条修行正路。除此以外，再无别途可以成仙作佛也。

故法华会上，世尊指曰：唯此一事实，余二即非真。

尹真人曰：九十六种外道，三千六百傍门，任他一切皆幻，只我这些是真。

云房真人曰：道法三千六百门，人人各执一苗根，谁知些子玄关窍，不在三千六百门。

盖玄夫大道，难遇易成而见功迟。傍门小术，易学难成而见效速。是以贪财好色之徒，往往迷而不悟。其中有好炉火者，有好彼家者，有视顶门者，有守脐蒂者，有运双睛者，有守印堂者，有摩脐轮者，有摇夹脊者，有兜外肾者，有转辘轳者，有三峰采战者，有食乳对炉者，有闭息行气者，有屈伸导引者，有三田还返者，有双提金井者，有晒背卧冰者，有饵芝服术看，有纳气咽津者，有内视存想者，有休粮辟谷者，有忍寒食秽者，有搬精运气者，有观鼻调息者，有离妻入山者，有定观鉴形者，有熊经鸟伸者，有餐霞服气者，有长坐不卧者，有打七炼魔者，有禅定不语者，有斋戒断味者，有梦游仙境者，有默朝上帝者，有密咒驱邪者，有见闻转诵者，有食己精为還元者，有捏尾闾为闭关者，有炼小便为秋食者，有采女经为红铅者，有挾阳用胞衣而炼紫河车者，有开关用黑铅而铸雌雄剑者，有闭目冥心而行八段锦者，有吐故纳新而行六字气者，有面壁而志在降龙伏虎者，有轻举而思以驾风骖者，有吞精咽华以翕日月者，有步罡履斗以窥星辰者，有依卦爻之序而朝屯暮蒙者，有售黄白之术而烧茆弄火者，有希慕长生不死者，有驰志月日飞升者，有着相执而不化者，有着空流而不返者，有持戒定慧而望解脱者，有祛贪嗔痴而思清静者，有生而愿超西域者，有死而愿登天堂者，似此泯泯棼棼，难以悉举。

道释者流，执此一术一诀，便谓金丹大道，止于是矣。吁！此辈如管中窥豹，井底观天，妄引百端，支离万状，碎将至道，破段分门，以迷指迷，盲修瞎炼。不肯自思己错，更将错路教人。

是以王良器作破迷歌，陈泥丸作罗浮吟，钟离翁作正道歌。历举傍门诸术之非，以救错行邪径之失也。

于中亦有数条，可以攻疾病，救老残，益算延年，住世安乐。间或亦有超

脱者，不过成个蓬岛仙罗汉果耳。

故傅大士云：饶经八万劫，终是落空亡。此乃小乘功夫，不合大道全体。

故张平叔云：学仙须是学天仙，唯有金丹最得端。

盖金丹之道，简而不繁。以虚无为体，以清静为用。有作以成其始，无为以成其终。从首至尾，并无高远难行之事。奈何世人，道在近而求诸远，事在易而求诸难，背明投暗，不亦感乎？

夫金者，坚之称；丹者，圆之喻，是人毗卢性海干元面目。世尊名之，空不空，如来藏。老君号之：玄又玄，众妙门。以此而言道，谓之无上至尊之道；以此而言法，谓之最上一乘之法。三教圣贤皆从此出修行正路。孰有正于此哉？

子之本怀，正欲乘此皇极昭明之世，与群生同种干元之因，共结龙华之伴，故作此说而挽邪归正，并吾师所授诸图诀窍明明指出，使诸学者印证丹经，一览而无疑矣。

普照图、反照图、时照图、内照图

如此大法，万神圭旨是也！

人之元气逐日发生。子时复气到尾间。丑时临气到背堂。寅时泰气到玄枢。卯时大壮气到夹脊。辰时书气到陶道。巳时干气到玉枕。午时垢气到泥丸。未时豚气到明堂。申时否气到膻中。酉时观气到中浣。戌时剥气到干阙。亥时坤气而归于气海矣。

人身有任督二脉，为阴阳之总。任脉者，起于中极之，下循腹里，上关元至咽喉，属阴脉之海。督脉者，起于下极之。膻穿脊里，上风府，循额至鼻，属阳脉之海。鹿运属间，盖能通其督脉也。龟纳鼻息，盖能通其任脉也。人能通此二脉，则百脉皆通而无疾矣。

心者，君主之官，神明出焉。肺者，相传之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾者，仓禀之首，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，技巧出焉。

脑者，髓之海，诸髓皆属之，故上至泥丸，下至尾骶，俱肾主之。膻中，在两乳间，为之之海，能分布阴阳，为生化之源。故名之曰海膜，在肺下与助腹周围，相着如幕，以遮浊气，使不熏蒸上焦。幽门在大小肠之间，津液渗入膀胱。滓秽流入大肠，变化出矣。

普照图之上层者，直指心源性海之窍；中一层者，直指黄中正位之窍；下一层者，直指关元气海之窍。此谓前三关也。

反照图之下一层者，指出尾间太玄之窍，中一层者，指出夹脊双关之窍

，上一层者，指出天谷泥丸之窍。此谓后三关也。丹阳云：前三三，后三三，收拾起，一担担，是此义也。

时照图者，发明阳升阳降之机，四象环中之妙。

内照图者，指示五脏六腑、二十四椎、任督两脉，使内观者知有下手处。若人不明窍而言修，犹人未能立而言行也。从古诸仙皆口口相传、心心相授，不敢明将此窍示人，是惧泄天机之故耳。吾师尹公开佛之正知见，等众生如一子，绘此四图接引后之迷者，意在普度有缘，同出生死苦海。

### 太极图

此○者，释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之谓也。凡人始生之初，一点灵光而所以主张乎形骸者，太极也。父母未生以前，一片太虚而所以不属乎形骸者，无极也。度师曰：欲识本来真面目，未生身处一轮月。

尹公曰：太极有二理，自运行而言则曰时候。虽天地不外乎一息，自凝结而言则曰真种。虽一黍可包乎天地，宿蛰、归根、晏息、杳冥是为时候太极。孕字、结实、交媾、结胎，是为真种太极。人能保完二极而无失，则可以长生不化，岂止尽年，令终而已哉。

### 太极发挥

大哉！吾身之太极。生生化化，与天地终。长生不化，超出天地。戒伤生，忌恶化，可以尽年，可以令终。绝其生，断其化，可以长生，可以不化。尽年令终，与凡夫异；生长不化，与仙佛同。两者皆从太极中出，而作用不同。

人皆知太极在未有天地万物之先，而不知既有天地万物，各有太极具焉。太极有时候、有真种。

未有天地万物之太极，在戌亥二会。有此二会，太极斯有一元造化。每年太极在九月、十月，有此两月太极，斯有一年造化。每月太极在二十六至三十，有此五日太极，斯有一月造化。每日太极在戌亥二时。有此二时，太极斯有一日造化。一时太极在窈窈冥冥二候，有此二候太极，所有一时造化。

动物太极在宿蛰孕字，植物太极在归根结实，人身太极在晏息、窈冥、交媾、结胎。交媾有时，调养有法，不伤太极，此尽年令。终断淫欲，时入窈冥，保完太极，此乃长生不化。尽年令终之道，亦有毁坏。长生不化之道，可以成仙，可以作佛，终无毁坏。岂直异于凡夫，别于草木禽兽云乎哉？

### 中心图

此图专指人心虚灵不昧一窍而说。这个窍原是廓然无际，神妙莫测的，原是浑然大中、不偏倚的，原是粹然至善、纯一不杂的。昭昭乎本是圆明洞彻而无碍。以为有不睹不闻，奚所有也；以为无至灵至神，未尝无也，本无方所亦

无始终。

未有天地万物之先，这个原是如此；既有天地万物之后，这个只是如此，至无至有、至有至无，乃乾坤之灵体，元化之玄枢，人人性命之本原，天下万物、万事之大本。太易所谓太极四象、八卦皆由此出。大舜之谓中，孔子之谓一。帝王之授受，圣贤之相传。明此便是克明峻德，知此便是知易，见此便是见道，立此便是立天下之大本，通此，性由我尽、命由我立，造化尽在我矣。

### 火龙水虎说

夫黑铅、水虎者，是天地发生之根，乃有质而有气也。红铅、火龙者，是天地发生之本，乃有气而无质也。有质者，真铅也，大阴月之精也，为天地万物育形之母。无质者，真汞也，太阳日之光也，为天地万物发生之父。铅汞之体，互相孽胤，循环不绝，可谓生天、生地，生万物之祖宗也。

古之至人，知神物隐于此，假法象而采取太阴之精，设鼎器而诱会大阳之气，使归神室，混混相交，交合不已，孽产无穷，而水中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化为鄞鄂，交结百宝，名曰金液还丹。

### 日乌月兔说

日者，阳也。阳内含阴，象砂中有汞也。阳无阴，则不能自耀其魂，故名曰雌火，乃阳中含阴也。日中有乌，卦属南方，谓之离女。故曰：日居高位反为女。

月者，阴也。阴内含阳，象铅中有银也。阴无阳，则不能自莹其魄，故名曰雄金，乃阴中含阳也。月中有兔，卦属北方，谓之坎男。故曰：坎配蟾宫却是男。

无漏云：铅求玉兔脑中精，汞取金乌心内血，只驱二物结成丹，至道不繁无扭捏。

悟真云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

二物者，一体也。

### 大小鼎炉说

凡修金液大丹，必先安炉立鼎。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，乃人身百脉交汇之处。鼎卦曰：正位凝命是也。此谓之小鼎炉也。

干位为鼎，坤位为炉。鼎中有水银之阴，即火龙性根也。炉内有玉蕊之阳，即水成命蒂也。虎在下，为发火之枢机；龙居上，起腾云之风浪。若炉内阳生阴降无差，则鼎中天魂地魄留恋，青龙与白虎相拘，玉兔与金乌相抱。火候

调停，炼成至宝。故青霞子曰：鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉。火从脐下发。水向顶中符。三姓既会合，二物自相拘。固济胎不泄，变化在须臾。此谓之大鼎炉也。

### 内外二药说

凡修炼者，先修外药，后修内药。若高上之士，夙植灵根，故不炼外药，便炼内药。内药无为无方。为外药有为有以，为内药无形无质。而实有外药，有体有用。而实无外药，可以治病，可以长生。久视内药，可以超越，可以出有入无。外药外阴阳往来，内药内坎离辐辏。以外药言之，交感之精，先要不漏，呼吸之气，更要微微，思虑之神，贵在安静。以内药言之，炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也，元精固，则交感之精自不泄漏；炼气者，炼元气，补离中之元阴也，元气住，则呼吸之气自不出入；炼神者，炼元神，坎离合体而复干元，元神凝则思虑之神自然泰定。

内外兼修，成仙必矣。

### 顺逆三关说

道生一、一生二、二生三、三生万物，此所谓顺去生人、生物。今则形化精、精化气、气化神、神化虚，此所谓逆来成仙、成佛。初关炼精化炁者，要识天癸生时，急急来之。采时须以徘徊之意，引火逼金行，颠倒转自然，鼎内大丹凝。中关炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流，至天谷穴，炁与神合，然后下降黄房。所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭。上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于毗卢性海。

盖三关自有为入无为者，渐法也。修上一关，兼下二关者，顿法也。若径作炼神还虚者，工夫列虚极静笃时，精自化炁，炁自化神。即关尹子忘精神而超生之上旨也。

### 尽性了命说

丹田喻日，心中元性喻月。日光自返照月，盖交会之后实体乃生金也。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。自二阳生于月之望而三阳纯矣，三阳纯者是所谓元性尽现而如月之圆矣。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。三阴金，乃性尽归于命也。方其始也，以命而取性。性全矣，又以性而安命。

此是性命双修大机括处。

### 真土根心说

夫天之气之所从生者，盖蕴于天地之土中而无尽藏也。人之气所从生者

，盖蕴于人身之土中而无尽藏也。故仁义礼智之根，根之心；犹草木之根，根于土。草木之根根于土，自然畅茂，而条达仁义礼智之根根于心，自然生色而啐面。孟子曰：居移气，养移体。大学曰：心宽体胖。心既广矣，体复胖矣，而谓病之不去体者，妄也。至若枝叶之或憔悴而枯槁也，则又如之何？亦唯直从于其根焉。而培之，而溉之，培之溉之而生意有不复息乎？盖草木之根，病则枝叶病。若人之心犹草木之根也，心病则身病，心不病则身不病。故身病由于心病。而体胖，数语乃去病之圣药也。

### 魂魄说

鬼云为魂，鬼白为魄。云者，风，风者，木；白者，气；气者，金。风散故轻清，轻清者，魄从魂升。金风故重浊，重浊者，魂从魄降。故圣人以魂运魄，众人以魄摄魂。魂昼寓目，魄夜舍肝。寓目能见，舍肝能梦。梦多者，魄制魂；觉多者，魂胜魄。盖因魄有精，因精有魂，因魂有神，因神有意，因意有魄。五者运行不已，所以我之伪心流转造化几亿万岁未有穷极。然核芽相生不知其几万株。天地虽大，不能芽空中之核；雌卵相生，不知其几万禽，阴阳虽妙，不能卵无雄之雌。是以圣人，万物之来，对之以性而不对之以心。性者，心未萌也，无心则无意，无意则无魄，无魄则不受生，而轮回永息矣。

### 蟾光说

太虚寥廓，皓月粲然，雪浪翻腾，金蟆吐耀。人见月之所以明而曰：金精盛则月明焉。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，喻坎宫也。金蟆者，喻一点真阳之窍也。元性，喻月性之用也。性之初见，圆陀陀，光灿灿，状似流星。盖气质之性稍息，而元神真性就见，如云开则月现，雾散则阳晖。才见此物，分明便是元气产矣，速急采取。譬之，见贼便捉，毋令再逸。收归于鼎器之中，则一点元气蟾光终，不可得而出矣。

### 降龙说

离日为汞，中有己土，强名曰龙。其形狞恶，主生人杀人之权，专成佛成仙之道，威能变化，感而遂通，云行雨施，品物流行，干之九二，见龙在田，利见大人。

子曰：龙德而正中者也。世人不悟此龙生生之功，每服其害。若人悟而畏之，调而驭之，则能降此狞恶之龙而积至精之汞。降之者，制其心中真火，火性不飞，则龙可制而有得铅之时。

故曰：不积汞，何以取其铅，不降龙，无以伏其虎。且真铅真汞未易相投，而真虎真龙亦难降伏。学道者若能了得这个字，其它事皆未务也。

### 伏虎说

坎月为铅，铅中有戊土，强名曰虎，其形猖狂，虽能伤人杀人，却蕴大乘气象，举动风威，叩之则应，舍弘光大品物资生文。

王重阳曰：履虎尾，不啞人。

亨又曰：復道坦坦，幽人贞吉。

孔子曰：素復之往，独行愿也。

若人悟而畏之，驯而调之，则能伏此猖狂之虎，以产先天之铅。伏之者，伏身中真水，水源至清，则虎可伏而无啞人之害。

故历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。是以纯阳翁云：七返还丹在人，先须炼己待时。

紫阳翁云：若要修成九转，先须炼己持心。皆此义也。

### 三家相见说

身、心、意谓之三家。三家相见者，胎圆也。精、气、神谓之三元。三元合一者，丹成也。摄三归一，在乎虚静。虚其心，则神与性合。静其身，则精与情寂。意大定，则三元混一。

情合性谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。

然而精化为炁者，由身之不动也。炁化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动，则东三南二同成五也。身若不动，则北一西方四共之也。意若不动，则戊己还生数五也。

身，心、意合，则三家相见，结婴儿也。

### 和合四象说

四象者，青龙、白虎、朱雀、玄武也。五行者，金、木、水、火、土也。龙木生火，同瞩目心。心者，象帝之先灵妙，本有中之真无也。心若不动，则龙吟云起。朱雀敛翼，而元气聚矣。虎金生水，同系乎身。身者，历劫以来清静，自无中之妙有也。身若不动，则虎啸风生。玄龟潜伏，而元精凝矣。精气聚，则金木水火混融于真土之中，而神魂魄攒簇于真意之内。真意者，干元也。乃天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖，万物赖以生成，千灵承之以舒惨。意若不动，则二物交、三宝结、四象和合、五行攒簇，俱会八中宫而大丹成矣。故紫阳云：五行全要八中央。盖此之谓也。

### 取坎填离说

铅汞者，太极初分，先天之炁也。先天炁者，龙虎初弦之炁也。虎居北方坎水之中，而坎中阳爻原属于干。劫运未交之先，干因颠蹶驰骤误陷于坤。干之中爻损而成离。离本汞居，故曰，坎内黄男名汞祖也。龙居南方离火之内，而离中阴爻原属于坤，混沌颠落之后，坤因含受孕育，得配于干。坤之中爻



实而为坎，坎本铅会，故曰离中玄女是铅家也。似此男女异室，铅汞异炉，阴阳不交，则天地否矣。圣人以意为黄婆，引坎内黄男，配离中玄女。夫妻一媾，即变纯干，谓之取坎填离，复我先天本体。故悟真篇云：取将坎内中心实，点化离宫腹内阴，正此义也。

### 念观音咒说

此咒是观音菩萨微妙心印。若人书写六字大明咒者，即同书写三藏法宝；若人得念六字大明咒者，则同讽诵七轴灵文。又能开智慧门，能救百难苦，三世业冤，悉皆清静，一切罪障，尽得消除，解脱生死，安乐法身。然而念咒亦有秘诀。故第一声中叫唵之，乃以呼吾身毗卢遮那佛也。第二声东而嘛之，乃以呼吾身不动尊佛也。第三声南而呢之，乃以呼吾身宝生佛也。第四声西而叭之，乃以呼吾身无量寿佛也。第五声北而咪之，乃以呼吾身不空成就佛也。第六声复上返于喉而作吽者，乃以呼吾身大势至金刚也。久则五炁归元，即成就不思议功德而证圆通也。

### 九鼎炼心说

日也者，天之丹也，黑而荡之，则日不丹。心也者，人之丹也，物而霾之，则心不丹。故炼丹也者，炼去阴霾之物，以复其心之本体天命之性之自然也。天命之性，吾之真金也，人人之所必有者。气质之性，金之浊渣也。上智之所不无者，若以人伦日用之火而日炼之，则气质之性日除。气质之性日除，则天命之性自见矣。故五帝三王君也，而以君道而日炼其心；伊博周召相也，而以相道而日炼其心，孔曾思孟师也，而以师道而日炼其心。无时而不心在于道，无时而不以道而炼其心，此乃古大圣大贤为学之要法，百炼、炼心、炼性之明训也。

### 八识归元说

释氏谓，人之受生，必从父精母血与前生之识神三相合而后成胎。精气受之父母，神识不受之父母也。盖从无始劫流来，亦谓之生灭性。故曰：生灭与不生灭和合而成八识也。盖造化间有个万古不移之真宰，又有个与时推移之气运。真宰与气运合是谓天命之性。天命之性者，元神也。气质之性者，识神也。故儒家有变化气质之言，禅宗有返识为智之法。今人妄认方才中有一个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在。是殊不知此即死死生生之本，非不生不灭之元神也。噫，识识易，去识难，若不以天命元神战退无明业识。终在生灭场中，未见有出头日也。

### 五气朝元说

一气初判而列二仪，二仪定位而分五常，五常异地而各守一方，五方异气而各守一子。青帝之子名龙烟，受甲乙木德之三气。赤帝之子名丹元，受丙丁

火德之二气。白帝之子名皓华，受庚辛金德之四气。黑帝之子名玄冥，受壬癸水德之一气。黄帝之子名常存，受戊己土德之五气。故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息。唯圣人知回几之道、得還元之理。于是攒五簇、四会、三合、二而归一也。盖身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。

### 待诏说

九年面壁之后。灵台晶莹，觉海圆明，性命混融，形神俱妙。与天地合德，与太虚同体，此同丹道已成而积功累行不可缺也。盖道之与德犹阴之与阳，行之与功犹日之与足。钟离翁云：有功无行如无足，有行无功目不全。功行两圆足自备，谁云无分作神仙？是以古仙上圣金丹事成，温养事毕，游戏人间，和光混俗，随力建功，随方解缚，扶危拯厄，救劫匡时，普渡群迷，接引后学，道上有功，人间有行。功行满足，潜伏俟时，只待天书降诏，玉女来迎，驾雾腾云，直入三清圣境。如张紫阳翁悟真篇云：德行修逾八百，阴功积满三千，宝符降诏去朝天，稳驾琼舆凤辇。

### 飞升说

仙有五等，佛有三乘，修持功行不齐，所以超脱稍异。飞升冲举者上也，坐化尸解者次也，投胎夺舍者又其次也。乘龙上升者，如黄帝、茅蒙、王玄甫、韦善俊是也。驾云上升者，如杨羲、李笈、蓝采和、孙不二是也。控鲤上升者，如子英、琴高是也。骖鸾上升者，如子晋、邓郁是也。跨鹤上升者，如桓问、屈处静是也。御风上升者，如葛由、武夷君是也。拔宅飞升者，如何候、尹喜、淮南王、许旌阳是也。白日冲举者，如蔡琼、冯长、马成子、浮丘伯是也。尝考到仙谱传，始知从古至今成仙者十万余人，拔宅者八千余处。所以纯阳翁于景福寺壁间题一联云：莫道神仙无学处，古今多少上升人。

### 亨集

性命双修万神圭旨第一节口诀

涵养本原救护命宝

（涵养本原图）

（内附退藏沐浴、玉液炼形二法）

欲修长生，须识所生之本；欲求不死，当明不死之人。故曰：认得不死人，方才人不死。那不死的人，道家呼为铁汉，释氏唤作金刚，即世人本来妙觉真心是也。

此心灵灵不昧、了了常知，其体不生不灭，其相无去无来。究之，于先天地之先，莫知其始；穷之，于后天地之后，莫知其终。高而无上，广不可极

；渊而无下，深不可测。乾坤依此而覆载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万灵依此而变通。

三教大圣，教人修道，是修这个；成仙成佛，也是这个；戴角披毛，也是这个。

圣凡二路，由此而分。出生死，再无别途；登涅槃，唯此一法。然世间万汇，未有一物不被无常所吞，独有这个，无生灭可缚，无色相可窥，端端正正，亭亭当当，分分晓晓的，而人不悟其所本来也。

不悟者何，为有妄心。何为妄心？盖为一切众生从无始已来，迷却真心，不自觉知，故受轮转，枉入诸趣，原夫真心无妄，性智本明，妙湛元精。由妄瞥起，俄然晦昧，则失彼元精，枯湛发知，故转智为识，形中妄心，名之曰识。

心本无知，由识故知；性本无性，由识故生。生身种子，萌孽于兹，开有漏华，结生死果。今人妄认方寸中，有个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在是。殊不知此即死死生生之识神，劫劫轮回之种子耳。

故景岑云：学道之人不悟真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。

嗟夫！世人以奴为主而不知，认贼为子而不觉。是以世尊教人：先断无始轮回根本者此也。此根既断，则诸识无依，复我元初常明本体。

然而大道茫茫，当从何处下手？是以齐襟必举领，整网要提纲。昔尹师指出：修行正路一条。教人打从源头上做起。若源头洁净，天理时时现前，识念自然污染不得。譬如昊日当空，魍魉灭迹，此一心地法门，是古今千圣不易之道。

故老子曰：若夫修道，先观其心。观心之法，妙在灵关一窍。人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞。至虚至明，乃吾人生生主宰。真所谓有之则生，无之则死，生死盛衰，皆由这个。

儒曰：灵台。

道曰：灵关。

释曰：灵山。

三教同一法门，总不外此灵明一窍。

释教曰：佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。论其所也。

玄教曰：大道根茎识者稀，常人日用孰能知，为君指出神仙窟，一窍弯弯似月眉。论其形也。

盖此窍乃神灵之台，秘密之府。真净、明妙、虚散、灵通、卓然而独存者

也。众生之本原，故曰心地。诸佛之所得，故曰菩提。交彻融融，故曰法界，寂静常乐，故曰涅槃。不浊不漏，故曰清净。不妄不变，故曰真如。离过绝非，故曰佛性。护善遮恶，故曰总持。隐覆含摄，故曰如来藏。超越玄秘，故曰密严国。统众德而大备，烁群昏而独照，故曰圆觉。其实皆一窍也。背之则凡，顺之则圣。迷之则生死始，悟之则轮回息。

欲息轮回，莫若体乎至道。欲体至道，莫若观照本心。应须音眼虚鉴，常教朗月辉明，每向定中慧照。时时保得此七情未发之中，时时全得此八识未染之体。外息诸缘，内绝诸妄。含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，四肢不动，使眼耳鼻舌身之五识，各返其根，则精神魂魄意之五灵各安其位。

二六时中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准常要对着此窍，运用施为念念不离此窍，行住坐卧心心常在此窍。不可刹那忘照，率尔相违，神光一出便收来，造次弗离常在此。即子思所谓不可须臾离者是也。

先存之以虚其心，次忘之以廓其量，随处随时，无碍自在，正合龙虎经云：至妙之要，先存后忘。此又口诀中之口诀也。

然要进除六识，尤在知所先后。意虽为六识之主帅，眼实为五贼之先锋。故古德云：心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其目。盖弩之发动在机，心之缘引在目。机不动则弩住，目不动则心住。

阴符经曰：机在目。

道德经曰：不见可欲，而心不乱。

鲁论曰：非礼勿视。

朱子曰：制于外所以养其中也。

金笥宝箓曰：眼乃神通玄牝门，抑之于眼使归心。

眼守此窍不离，即如来正法眼，合涅槃心之秘旨，故楞严经云：作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。

又观经观心品云：三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱；不能观者，毕竟沉沦。

道德首章云：常有欲以观其徼者，观此窍也。常无欲以观其妙者，观此窍中之妙也。

昔黄帝三月内观者，观此也。

太上亦曰：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。

观心非易，止念尤难。是以念头起处，系人生死之根。

古仙云：大道教人先止念，念头不住亦徒然。

圆觉经云：居一切时，不起妄念于诸妄心，亦不息灭住妄想境。不加了知于无了知，不辨真实。

起信论云：心若驰散，即便摄来，令往正念，念起即觉，觉之即无，修行妙门，唯在于此。

虚靖天师云：不怕念起，只怕觉迟，念起是病，不续是药。

当知妄念起于识根，对境成妄，实非有体。在众生时，智劣识强，但名为识。当佛地时，智强识劣，但名为智。只转其名，不转其体。初一心源廓然妙湛，由知见立知，妄尘生起，故有妄念。若知见无见，则智性真净，复还妙湛，洞彻精了，而意念消。

意念既消，自六识而下莫不皆消。即文殊所谓一根既返元，六根成解脱。既无六根，则无六尘。既无六尘，则无六识。既无六识，则无轮回种子。既无轮回种子，则我一点真心独立无依，空空荡荡，光光净净，而万劫常存，永不生灭矣。

此法直指人心，一了百当。何等直截，何等简易。但能培养本原，观照本窍，久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性。此所谓皮肤剥落尽，一真将次见矣。

工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，隐显自在。自然有一段清静阖辟之机，自然有一段飞跃活动之趣。自然有一点元阳真炁从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡五脏六腑之浊秽。如服善见王之药，众病咸消。若奏狮子筋之弦，群音顿绝。所以云：一心疗万病，不假药方多。

是知一切诸圣，皆从此心方便门入，得成祖佛，为人天之师。凡夫不能证者，由不识自心故。故曰：海枯终见底，人死不知心。六道群蒙皆此门出，历千劫而不返，一何痛哉。

所以诸佛惊入火宅，祖师特地西来，乃至千圣悲嗟，皆为不达唯心出要道耳。

如宝藏论云：夫天地之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山，识物灵照，内外空然，寂寞难见，其谓玄玄。巧出于紫微之表，用在于虚无之间。端化不动，独而无双。声出妙响，色吐华容。穷睹无所，寄号空空。唯留其声，不见其形。唯留其功，不见其容。幽明朗照，物理虚通。森罗宝印，万象真宗。其为也形，其寂也冥。本净非莹，法尔圆成。光照日月，德越太清。万物无作，一切无名。转变天地，自在纵横。恒沙妙用，混沌而成。谁闻不喜，谁闻不惊。如何以无价之宝，隐于阴人之坑。哀哉！哀哉！其为自轻。悲哉！悲哉！晦何由明？其宝也灿灿煌煌，朗照十方，间寂无物，应用堂堂。应声应色，应阴应阳。奇物无根，妙用常存。瞬目不见，侧耳不闻。其本也冥，其化也形。其为也圣，其用也灵。可为大道之真精，其精甚灵，万有之因。凝然常住

，与道同伦。

天下最亲，莫过心也。百姓之用，而不知心；如鱼在海，而不知水。故佛经云：一切众生，从旷劫来，迷列本心，不自觉悟。妄认四大为身、缘虑为心。譬如百千大海不认，但认一小浮沤。以此迷中复迷，妄中起妄，随境流转，离目生情。取十万端，无时暂暇。至使起惑造业，循环六道，密网自围，不能得出。究竟冥初皆一妄迷真之咎耳。

故灵润曰：妄情牵引何时了，辜负灵台一点光。夫灵台一点光者，即真如灵知心也。最玄最妙，通圣通灵。极高明，极广大。化万法之王，为群有之体。坚彻三界，横亘十方。自混沌未辟之前，而已曾有。虽天地既坏以后，而未尝无。一切境界，皆是心光。若人识得心，大地无寸土。故曰：三界唯心。

迷人心外求法，至人见境是心。境即是心之境，心即是境之心。对境不迷，逢缘不动，能所互成，一体无异。若能达境，唯心便是。悟心成道，觉尽无始，妄念摄境归心，出缠真如，离垢解脱，永合清净本然，则不更生山河大地诸有为相。如金出矿，终不更染尘泥；似木成灰，岂有再生枝木。一得永得，尽未来际，永脱樊笼，长居圣域矣。

虽然，此最上一乘大道，若根器利者，一超直入如来地。若根器钝者，将如之何？必由下学而上达的功夫，渐次引入法门可也。使之行一步，自有一步效验，升一级，自有一级规模。亦是行远自迩，登高自卑之意。

若不知入门下手功夫，安能遽到了手极则地位？若未能尽心，而安能知性？未能明心，而安能见性？夫明心尽心之要者，时以善法扶助自心，时以赤水润泽自心，时以境界净治自心，时以精进坚固自心，时以忍辱坦荡自心，时以觉照洁白自心，时以智慧明利自心，时以佛知见开发自心，时以佛平等广大自心。

故知明心是生死海中之智楫，尽心是烦恼病中之良医。若昧此心，则永劫轮回而遗失真性；若明此心，则顿起生死而圆证涅槃。始终不出此心，离此心别无玄妙矣。后面虽有次第工夫，不过是成就这个而已。

噫！莫看易了，至人难遇，口诀难闻。故张平叔云：只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？殊不知经中口诀自载，大都秘母言子，不肯分开说破，使人湊泊不来。况多为譬辞隐语，使学者眩目惑心，以致中途退步。余甚悯之，今将丹经梵典中之口诀，一一指出，留与后人，为破昏黑的照路灯，辨真伪的试金石。

太玄真人云：

父母生前一点灵，不灵只为结成形。成形罩却光明种，放下依然彻底清。

空照禅师云：

这个分明个个同，能包天地运虚空。我今直指真心地，空寂灵知是本宗。  
自然居士云：  
心如明镜连天净，性似寒潭止水同。十二时中常觉照，休教昧了主人翁。  
智觉禅师云：  
菩萨从来不离真，自家昧了不相亲。若能静坐回光照，便见生前旧主人。  
三茅真君云：  
灵台湛湛似冰壶，只许元神在里居。若向此中留一物，岂能证道合清虚？  
天然禅师云：  
心本绝尘何用洗，身中无病岂求医。欲知是佛非身处，明鉴高悬未照时。  
主敬道人云：  
未发之前心是性，已发之后性是必。心性源头参不透，空从往迹费搜寻。  
无心其人云：  
妄念才兴神加迁，神过六贼乱心田。心目既乱身无主，六道轮回在目前。  
高僧妙虚云：  
惺惺一个主人翁，寂然不动在灵宫。但将此中无持碍，天然本体自虚空。  
太乙真人云：  
一点圆明等太虚，只因念起结成躯。若能放下回光照，依旧清虚一物无。  
华严经颂云：  
有数无数一切劫，菩萨了知即已念。于此善入菩提行，常勤修习不退转。  
海月禅师云：  
六个门头一个关，五门不必更遮栏。从他世事纷纷乱，堂上家尊镇日安。  
水庵禅师云：  
不起一念须弥山，待立当头着眼看。牛一缕丝轻绊倒，家家门底透长安。  
大沕智颂云：  
真佛无为在我身，三呼三应太惺惺。若人不悟原由者，生劫茫茫认识神。  
无垢子谒云：  
五蕴山头一段空，同门出入不相逢。无量劫来赁屋住，到头不识主人翁。  
唯宽禅师云：  
劝君学道莫贪求，万事无心道合头。无心始体无心道，体得无心道也休。  
志公和尚云：  
顿悟心原开宝藏，隐显灵踪现真象。独行独坐常巍巍，百亿化身无数量。  
呆堂禅师云：  
应无所住生其心，廓彻圆明处处真。直下顶门开正眼，大千沙界现全身。  
指玄篇云：

若得心空若便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。  
段真人云：  
心内观心觅本心，心心俱绝见真心。真心明彻通三界，外道天魔不敢侵。  
张远霄云：  
不生不灭本来真，无价夜光人不识。凡夫虚度几千生，杂在矿中不能出。  
薛道光云：  
妙诀五千称道德，真诠三百颂阴符。但得心中无一字，不参禅亦是工夫。  
无垢子云：  
学道先领识自心，自心深处最难寻。若还寻到无寻处，方悟凡心即佛心。  
逍遥翁云：  
扫除六贼净心基，荣辱悲欢事勿追。专炁至柔窥内景，自然神室产牟尼。  
弄丸集云：  
天机奥妙难轻吐，颜氏如愚曾氏鲁。问渠何处用工夫，只在不闻与不睹。  
张三峰云：  
真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。世人耽着小形骸，一颗玄珠迷不识。  
解迷歌云：  
若要真精无漏泄，须净灵台如朗月。灵台不净神不请，昼夜工夫休断绝。  
北塔祚云：  
切忌随他不会他，大随此语播天涯。真净性中方一念，早是千差与万差。  
横川拱云：  
涧水无缘会逆流，见他苦切故相救。西来祖意定无意，妄想狂心歇便休。  
草堂禅师云：  
断臂觅心心不得，觅心不得始安心。心安后夜雪庭际，满目瑶花无处寻。  
佛国禅师云：  
心心即佛佛心心，佛佛心心即佛心。心佛悟来无一物，将军止渴望默林。  
华严经偈云：  
若人欲识佛境界，当净其意即虚空。远离妄想及诸取，令心所向皆无碍。  
宝积经颂云：  
诸佛从心得解说，心者清净名无垢。五道鲜洁不受染，有解此看成大道。  
圆悟禅师云：  
佛佛道同同互道，心心真契契真心。廓然透出威音外，地久天长海更深。  
世奇首座云：  
诸法空故我心空，我心空故诸法同。诸法我心无别体，只在而今一念中。  
张拙秀才云：



光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。

中峰禅师云：

从来至道与心亲，学到无心道即真。心道有无俱泯绝，大千世界一闲身。

张无梦云：

心在灵关身有主，气归元海寿无穷。

白沙先生云：

千修千处得，一念一生持。

彭鹤林云：

神室即是此灵合，中有长生不死胎。

永明延寿云：

有念即生死，无念即泥洹。

胡敬斋云：

无事时不教心空，有事时不教心乱。

道玄居士云：

一出便收来，既归须放下。

罗念庵云：

毋以妄念伐其心，毋以客气伤元气。

莎衣道人云：

心若在腔子里，念不出总持门。

白乐天云：

自从苦学空门法，消尽平生种种心。

海业禅师云：

动不忘于观照，静不忘于止息。

韬光集云：

心在是念亦在是，动如斯静也如斯。

冲妙云：

身不动而心自安，心不动而神自守。

徐无极云：

性从偏处克将去，心自放时收拾来。

佛印云：

一念动时皆是火，万缘寂处即生春。

陶宏景云：

修心要作长生客，炼性当如活死人。

无着禅师云：

明即明心空寂，见即见性无生。

华严经云：

若能谛观心不二，方见毗卢清净身。

华严颂云：

始从一念终成劫，悉依众生心想生。

马丹阳云：

若能长守弯弯窍，神自灵明气自充。

丘长春云：

当时一句师边得，默默垂帘仔细看。

慧日禅师云：

一念照了一念之善提也，一念晏息一会之涅槃也。

以上数语，皆成仙作圣之要、八道八德之门也。首阿难多闻总持积岁不登圣果，息缘返照，暂时即证无生。盖凡夫之心，终日趋外，愈远愈背。唯返照者，检清摄念，摄念安心，安心养神，养神归性。即魏伯阳所谓金来归性初，乃得称还丹是也。咦！炼矿成金得宝珍，炼情归性合天真。相逢此理，交谈者千万人中无一人。

退藏沐浴工夫（洗心退藏图）

易之洗心退藏于密这句话头，唐宋神仙谓之沐浴，近代诸人标为艮背，总只是这个道理，这个窍妙。原夫心属乎火，而藏之以背之水者，洗之之义也，心居乎前，而藏之以背之后者，退之之义也。

故初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患，是以暂将心火之南而藏背水之北，水火自然交养，自然念虑不生。即白玉蟾所谓洗心涤虑为沐浴是也。

然沐浴虽为洗心之法，艮背虽有止念之功，二理是则是矣，皆未到实际之地。此向上一着，千圣秘而不传后世。学徒所以罕闻、罕遇。人若明得此窍，真可以夺神功，改天命。

古仙有言曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。以其上通天谷，下达尾闾，中通心肾，召摄灵阳，救护命宝。此非修行径路而何？吾人未有此身，先有此息，此身未灭，此息先灭，此又非修行正路而何？

原人受生之初，在胞胎内随母呼吸，受气而成此缕，与母联属，渐吹渐开，中空如管，通气在来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊泥丸，至山根而生双窍，由双窍下至准头，而成鼻之两孔，是以名曰鼻祖。

斯时，我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有隔阂。几乎气数满足，裂胞而出，剪断脐带，囚地一声，一点元阳

落于立命之处。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通。人生自幼至老，未有一息驻于其中。凡夫尘生尘灭，万死万生，只为寻不着来时旧路耳。

太上教人修炼而长生者，由其能夺天地之正气。人之所以能夺天地之正气者，由其有两孔之呼吸也。所呼者自己之元气从中而出，所吸者天地之正气从外而入。人若根源牢固，呼吸之间，亦可以夺天地之正气而寿绵长久。若根源不固，精竭气弱，所吸天地之正气随呼而出，身中元气不为己之所有，反为天地所夺。何也？盖为呼吸不得其门而入耳。

一切常人，时吸皆随咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓，众人之息以喉是也。

若是至人，呼吸直贯明堂，而上至夹脊，而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲。即庄子所谓，真人之后以踵是也。踵者，其息深深之义。既得深深，则我命在我，而不为大冶陶铸矣。

今之人，有调息、数息、抑息、闭息，皆是隔靴止痒，不得到于玄窍。

此窍初凝，就生两肾，次生其心。其肾如藕，其心如莲，其梗中通外直，拄地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里是也，乃心肾往来之路，水火既济之乡。

欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气渐次通夹脊，透混元，而直达于命府，方才子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言其修炼。按了真了曰：欲点常明灯，当用添油法。尹师曰：涵养本原为先，救护命宝为急。又曰：一息尚存，皆可复命。人若知添油之法，续尽灯而复光明，即如得返魂之香，点枯菱而重茂盛。所以云：油干灯灭，气绝身亡。然非此窍则不能添油，非添油则不能接命，命不接则留性不住，性不住忽一旦无常到来，则懵懵然而去矣。故吕公曰：蓄精宜及早，接命莫教迟。果然是接之则长生，不接则夭死。

盖人禀天地气数有限，不知保养，自暴自弃，如刘海蟾云：朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据；细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。阖辟之机一停，呼吸之气立断。呜呼！生死机关，其速如此，世人何事而不肯回心向道耶？

况此着工夫最是简易，不拘行住坐卧，常损此心，退藏夹脊之窍，则天地之正气可扯而进，与己混元真精凝结丹田，以为起生之本。盖以天地无涯之元炁，而续我有限之形躯，不亦易乎？

学者只要认定此窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水，相似自然，散其邪火，销其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念既上，真息自现，真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体恒存。性存命固、悬

念俱销，此性命双修之第一步也。

嗟乎！人生如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，命非己有。故欲修长生者，必固其气。气固则身中之元气不随呼而出，天地之真气恒随吸而入。久之，胎息定，鄞鄂成，而长生有路矣。

此段当与第三节蛰伏藏气穴同看。

玉液炼形法则（玉液炼形图）

初学之人，平素劳碌，乍入圜中，一旦安逸。逸则四肢不运动，安则百节不流通。以致脉络壅塞，气血凝滞，此通关荡秽之法不能无也。

此法先用行气主宰，照在玄膺一窍。此窍可通气管，即黄庭经所谓，玄膺气管受精符是也。少倾，则津液满口，如井水然，微漱数遍，徐徐以意引以重楼，渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至三里，下脚背及大拇指，又转入涌泉，由脚跟脚弯循大腿而上至尾闾，合作一处，过肾堂、夹脊、双关，分送两肩、两膀、两臂至手背，由中指转手掌，一齐旋回过手腕，由胸旁历腮后，从脑灌顶，复下明堂、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转毕。稍停又眼前行功，则壅滞之处渐次疏通，不唯贯穿诸经，亦能通达诸窍。即心印经所谓，七窍相通，窍窍光明是也。

盖吾人灵明，一窍六合而内，六合而外，本无不周，本无不照，其不能然者，为形所碍耳。直要炼到形神俱妙，方才与道合真。

夫行气用眼者何也？故施肩吾曰：气是添年药，心为使气神；若知行气主，便是得仙人。普人谓，目之所至，心亦至焉。心之所至，气亦至焉。斯言确之矣。

炼形用液者何也？道家谓之药涤玉液是津，玉池是口。黄庭内景云：口为玉池太和官，漱咽灵液灾不干，体生光华烝香兰，却灭百邪玉铄颜。审能修之登广塞。盖液中有气，气中有液，液气相生，日充月盛，为金液之基，作润身之宝。况能穿关透节，无处不到。古歌曰：华池神水频吞咽，紫府元君直上奔，常使气通关节透，自然精满谷神存。

夫玄膺一窍，乃是津液之海，生化之源，灌溉一身，皆本于此。故太上云：舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。法华经颂云：白玉齿边流舍利，红莲香上放毫光，喉中甘露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。此乃小玉液炼形法也。

人之孔窍所以通乎其虚，达乎其气，而周流于一身之内焉，一或有所蔽塞则为瘀痰、为壅血，而一身脉络不能相通使生疾病今以此法日行三、五次，但得气血流通，百脉和畅，病即去矣。止而勿行。此与退藏救护是为表里二段并行而不相悖。

夫涵养本原虽是去情识，实除生灭心。心无生灭，身无生灭定矣。欲除生

灭心，必自无念始，无念之积习纯熟足，可致无梦。无念之静定熟足，可致无生。无梦乃现在之大事也，无念乃末后之大事也。无生则不造，无梦则不化，不造不化，即不生不灭也。

夫学道之士，不患不成，唯患不勤。苟能专精而勤，未有学而不得也。设使立志不坚，通道不笃，朝为而夕改，始勤而中辍，悦于须臾，厌于持久，欲望与天齐寿，不亦难乎？

内观经云：知道易，通道难；通道易，行道难；行道易，得道难，得道易，守道难。若使不难，则满市皆神仙矣。安足为异耶？

盖修道者，如农夫之去草一般，务拔其根，则吾心天真种子自然发生矣。况此一字法门，彻头彻尾，甚易行，甚有验。小而试之，可以却病延年，大而用之，可以超凡入圣，在学者用功深浅何如耳。

性命双修万神圭旨第二节口诀

安神祖窍翕聚先天

（安神祖窍图）

（内附法轮自转、龙虎交媾二法）

祖窍真际，举世罕知，不得师传，俨似暗中射垛。

盖祖窍者，乃老子所谓玄牝之门也。悟道篇云：要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。所以紫阳言：修炼金丹，全在玄牝。于四百字序云：玄牝一窍，而采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，至于脱胎神化，无不在此。修炼之士，诚能知此一窍，则金丹之道尽矣，所谓得一而万事毕者是也。

然而丹经大都喻言，使学者无所归着。前辈指为先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、神室、真土、黄庭，种种异名，难以悉举。

然此窍在身中求之，非口、非鼻、非心、非肾、非肝，非肺、非脾胃、非脐轮、非尾闾、非膀胱、非谷道、非两肾中间一穴、非脐下一寸三分、非明堂泥丸、非关元气海，然则果何处耶？

纯阳祖师云：玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。且以生身之理言之，父母一念将媾之际，而圆陀陀、光灿灿，先天一点灵光撞于母胞，如此○而已。儒谓之仁，亦曰无极。释谓之珠，亦曰圆明。道谓之丹，亦曰灵光。皆指此先天一气、混元至精而言，实生身之原、受气之初、性命之基、万化之祖也。及父母交罢，精血包罗于外，如此◎而已

，即吾儒所谓太极是也。由是而五脏，由是而六腑，由是而四肢，由是而百骸，由是而能视、能听、能持、能行，由是而能仁、能义、能礼、能智，由是而能圣、能神、能文、能武，究竟生身本原，皆从太极中那一些儿发出来耳。

参同契云：人所禀躯体，本一无。元精云布，因炁托。初炁一疑定，玄牝立焉。上结灵关，下结气海。灵关藏觉灵性，气海藏生气命。性命虽分龙虎二弦，而性命之根则总持于祖窍之内。

故老子曰：玄牝之门，是谓天地根。何以谓之玄牝之门而曰天地根也？岂非吾身之天地、吾身是玄牝耶？吾身天地之根、吾身玄牝之根耶？吾身玄牝之门、吾身天地之门耶？而天地之门之所从出者，独不有所谓先天地生而为天地之根乎？故天气之根，乃天地之所由以分天而分地也，而玄牝之门之所从出者，独不有所谓先玄牝生而为玄牝之根乎？故玄牝之根，乃玄牝之所由以分玄而分牝也。

何以谓之玄也？岂非从有各之母中发出来也？何以谓之玄之又玄？岂非从无名之始中发出来也？

无名之始，释氏指为不二法门；子思曰其为物不二，则其生物不测；庄子曰昭昭生于冥冥，有伦生于无形。而欲悟性以见性者，其将来之昭昭而有伦乎？抑亦求之冥冥而无形乎？

冥冥无形，莫窥其朕。吾儒所谓无声无臭，释氏所谓威音王已前是也。然则何以谓之王，而其所以主张威音者，太极也，故谓之王。

余于是而知学仙学佛者，但觅其王之所在而尊之尔，即尊王矣，而又且并其王而无有之，是游太极，而还于无极也。无极者，真中也。故曰圣圣相传在此中，此中就是尧舜久执之中、孔子时中之中、子思未发之中、易之黄中、通理之中、度人经之中、理五炁之中，释迦之空中之中，老子之守中之中。

然中字有二义。若曰中有定在者，在此中也。若曰中无定在者，乾坤合处乃其中也。以其可得而久执也，故曰有定在。然岂特在此一身之内为然也？是虽一身之外，而遍满天地，亦皆吾心之中也。又岂特在此天地之内为然也？是虽天地之外，而遍满虚空，亦皆吾心之中也。

易曰：周流六虚。然周流于六虚之外，而并不足，退藏于一身之窍，而非有余。故曰一窍能纳太虚。空中道经云：天之极上处距地之极下处，相去八万四千里。而天地之中，适当四万二千里之中处也。若人身一小天地也，而心脐相去亦有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在干之下、坤之上、震之西、兑之东，八脉九窍、经络联辘、虚间二穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。

若知窍而不知妙，犹知中而不知一。昔人有言曰：心是地而性是王，窍是

中而妙是一。一有数种，有道之一、有神之一、有气之一、有水之一、有数之一、有一贯之一、有协一之一、有精一之一、有唯一之一、有守一之一、有归一之一。归一者，以其一而归乎其中也。守一者，以其一而守乎其中也。有中则有一，一而非中，则非圣人之所以谓一也。有一便有中，中而非一，则非圣人之所以谓中也。故孔子之一，以其中之一而贯之也。尧舜之中，以其一之中而执之也。伏羲氏之河图而虚其中者，先天也，乃吾身祖窍之中也。

孔子曰：先天而夫，弗违。

老子曰：无名天地之始。

即释氏所谓：茫乎，无联一片，太虚是也。

神禹氏之洛书而实其中者，后天也，乃吾身祖窍之一也。

孔子曰：后天而奉天时。

老子曰：有名，万物之母。

即道家所谓，露出端倪，一点灵光是也。

然而河图中矣，中而未始不一。洛书一矣，一而未始不中。中包乎一，一主乎中，岂非精微之妙理、无为之神机耶？

道德经曰：多言数穷，不如守中。

洞玄经曰：丹书万卷，不如守一。一者，生生不息之仁也。

中庸曰：修道以仁。

论语曰：天下归仁。

礼记曰：中心安仁。

周易曰：安土敦仁。

予常譬之果实之仁，中有一点者，太极也。而抱之两者，一阴一阳也。

易曰：易有太极，是生两仪。故易也者，两而化也。太极也者，一而神也。以此一点之神而含养于祖窍之中，不得勤，不得怠，谓之安神。祖窍非所以复吾身之干元乎？以此一点之仁，而敦养于坤土之中，而勿忘，而勿助，谓之安土。敦仁非所以立吾身之太极乎？

又若莲子之属中，有一条而抱之两片者，非所谓一以贯之邪？一而二、二而三、三生万物。故张紫阳云：道是虚无生一炁，便从一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

昔文始先生问于老子曰：修身至妙至要，载于何章？老子曰：在于深根固蒂，守中抱一而已。

何谓守中？曰：勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本源，万事毕。故老子所谓守中者，守此本体之中也。儒之执中者，执此本体之中。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。

老子所谓抱一者，抱此本体之一也。释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。

唯精唯一者，易之所谓精义入神者是也。久执厥中者，记之所谓王、中心、无为、以守至正者是也。曰王、中心者，盖以一点之仁主此中心之中而命之曰王，所谓天君者是也。夫何为哉？以守至正而已矣。命由此立，性由此存，此两者同出异名，原是窍中旧物。如今复返窍中，则蒙庄所谓南海之倏，北海之忽，相遇于混沌之地矣。

修丹之士，不明祖窍，则真息不住而神化无基，药物不全而大丹不结。盖此窍是总持之门、万法之都，亦无边傍，更无内外，不可以有心守，不可以无心求。求以有心，守之，则着相。以无心求之，则落空。若何可也？受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。常将真我安止其中，如如不动、寂寂惺惺、内外两忘、浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守。中心之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中、虚心实腹之本旨也。

张紫阳云：

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。

刘海蟾云：

中央神室本虚闲，自有先天真气到。

吕纯阳云：

守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。

徐佐卿云：

倏忽遨游归混沌，龙虎蟠距入中黄。

正阳翁云：

要识金丹端的处，未生身处下功夫。

如如居士云：

坤之上，干之下，中间一宝难酬价。

李清庵中和集云：

两含仪肇判分三极，干以直专坤辟翕。天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。

王玉阳云光集云：

谷神从此立天根，上圣强名玄牝门。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。

谭处端水云集云：

阴居于上阳居下，阳气先升阴气随。配合虎龙交媾处，此时如过小桥时。

河上公过明集云：



杳杳冥冥开众妙，恍恍惚惚葆真窍。敛之潜藏一粒中，放之弥散六合表。  
张紫阳悟真篇云：  
震龙汞自出离乡，兑虎金生在坎方。二物总因儿产母，五行生要入中央。  
张景和枕中记云：  
混元一窍是先天，内面虚无理自然。若向未生前见得，明知必是大罗仙。  
葛仙翁玄玄歌云：  
乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。  
罗公远弄九集云：  
一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风。恍惚杳冥无色象，真人现在宝珠中。  
天来子白虎歌云：  
玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台。无关无锁无人守，日月东西自往来。  
张鸿蒙還元篇云：  
天地之根始玄牝，呼日吸月持把柄。隐显俱空空不空，寻之不见呼之应。  
高象先金丹歌云：  
其一之道何所云，莫若先敲戊己门。戊己门中有真水，真水便是黄芽根。  
丁野鹤逍遥游云：  
三教一元这个圆，生在无为象帝先。悟得此中真妙理，始知大道祖根源。  
萧祖虚大丹诀云：  
学人若要觅黄芽，两处根源共一家。七返九还须识主，工夫毫发不容差。  
李灵阳祖窍歌云：  
个个无生无尽藏，人人本体本虚空。莫道瞿昙名极乐，孔颜乐亦在其中。  
陈致虚转语偈云：  
一者名为不二门，得门入去便安身。当年曾子一声唯，误了阎浮多少人。  
薛紫贤虚中诗云：  
天地之间犹橐钥，橐钥须知鼓者谁。动静根宗由此得，君看放手有风无。  
吕祖纯阳文集云：  
阴阳二物隐中微，只为愚徒自不知。实实认为男女是，真真说做坎离非。  
李道纯无一歌云：  
道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二二生三，四象五行从此出。  
寿涯禅师语录云：  
陀罗门启妙难穷，佛佛相传只此中。不识西来真实义，空穿铁履走西东。  
马丹阳醉中吟云：  
老子金丹释氏珠，圆明无欠亦无余。死户生门宗此窍，此窍犹能纳太虚。  
曹文逸大道歌云：

借问真人何处来，从前原只在灵台。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。

刘长生仙药集云：

一窍虚空玄牝门，调停节候要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。

李道纯中和集云：

乾坤阖辟无休息，离坎升降有合离。我为诸君明指出，念头是外立丹基。

刘海蟾见道歌云：

函谷关当天地中，往来日月自西东。试将寸管窥玄窍，虎踞龙蟠气象雄。

无心昌老秘诀云：

自晓谷神通此道，谁能理性欲修真。明明说向中黄路，霹雳声中自得神。

玉蟾白真人云：

性之根，命之蒂，同出异名分两类。合归一处结成丹，还为元始先天炁。

缘督赵真人云：

虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵灵相非相，杳杳冥冥空不空。

紫阳张真人金丹序云：

此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

莹蟾李真人道德颂云：

阖辟应乾坤，斯为玄牝门。自从无出入，三界独称尊。

司马子微云：

虚无一窍号玄关，正在人身天地间。八万四千分上下，九三六五列循环。

大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖炁穴，黍珠一粒正中悬。

以上口诀，皆发明祖窍之妙。老子曰：天地之间，其犹橐钥乎。

庄子曰：枢得其环中，以应无穷坤。

曰：正位居体鼎。

曰：正位凝命根。

曰：君子思不出其位。

而孟子亦曰：立天下之正位，惟此正位也。以言乎其大，则足以包罗乎。

天地而无外。故谓之广居而大道从此出矣。

毛诗曰：秉心寒渊。

太玄经曰：藏心于渊，美厥灵根。

参同契曰：真人潜深渊，浮游守规中。曰塞、曰藏，潜而守之之义也。然而浮游二字不可不知也。浮游者，优游也。即孟子之所谓勿忘勿助也，释氏所谓应如是住、如是降伏其心，亦此义也。

法轮自转工夫（法轮自转图）

三教法门，同途异辙，迹虽分三，理则一也。如此看工夫，释家谓之法轮

，道家谓之周天，儒家谓之行庭。

易曰：艮其背不获其身，行其庭不见其人。无咎行庭者，天行健之之行也。天之行也，日一周天，何其健欤。若吾身亦一小天地者，周天之行健也。

易曰：天行健，君子以自强不息。然吾身中之黄庭太极立焉，而天则旋乎其外而在来之不穷矣。艮曰时止则止，太极立焉。时行则行，周天行焉。

又不观之系辞乎，系辞曰：日月相推而明生焉。又曰：寒暑相推而岁成焉。又曰：屈仰相感而利生焉。此行庭之心法也。

何为立极？即前所谓心中之仁安于中心之中，而为土中者，以敦养之，自有消息真机。而身心性命相为混合矣。

一屈一伸，一往一来，真有若日月之代明，寒暑之错行，其殆天运之自然，是亦吾身之一天地也。

始而有意，终于无意。起初用意引气旋转由中而达外，由小而至大，口中默念十二字诀曰：白虎隐于东方，青龙潜于酉位。一句一圈，数至三十六遍而止。及至收回，从外而旋内，从大而至小，亦念诀曰：青龙潜于酉位，白虎隐于东方。亦数三十六遍，复归太极而止，是为一周天也。久则不必用意，自然璇机不停，法轮自转，真个有歇手不得处。

全阳子云：与日月而周回，同天河而轮转。轮转无穷，寿命无穷。

鸣道集云：安闲自得长生道，昼夜无声转法轮。

韩逍遥云：法轮要转常须转，只在身中人不见，驾动之时似日轮，日轮向我身中转。

又云：法轮转得莫停留，念念不离轮自转。

当其转也，翕然如云雾之四塞，飒然如风雨之暴至，恍然如昼梦之初觉，涣然如沉屣之脱体。精神冥和，如夫妇之交接；骨肉融和，如澡浴之方起。

易曰：黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。斯言信矣。

龙虎交媾法则（龙虎交媾图）

夫人也，坎离交则生，分则死，此理之必然，无一人不如此者。

盖离三为阳，而居南，外阳而内阴也，谓之真汞。坎三为阴，而居北，外阴而内阳也，谓之真铅。故紫阳真人云：日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。此言坎之男、离之女，犹父之精、母之血也；日之鸟、月之兔也；砂之汞、铅之银也；天之玄、地之黄也。此数者，皆指示龙虎二气也。

参同契曰：离已日光，坎戊月精。故离之已象龙之弦气也，坎之戊象虎之弦气也。夫戊与己是黄庭真土之体，因太极一判，分居龙虎二体之中。修丹之士，若欲返其本，复其初，使龙虎归于鼎中，情性归于窍内，当用龙从火里出、虎向水中生之二诀。则炎烈火中出飞龙之矫矫，泓澄水底跃走虎以耽耽，始

得龙虎相交，向鸿蒙而潜归混沌。继则夫妻合体，从恍惚而竟入虚无、共至黄房，互相吞啖，两情留恋，二气交加，有如天地之媾精、日月之交光，盘旅于祖窍之间，自然复此先天未判之气而成混元真一之精。为大药之根原，作还丹之基本也。

原夫龙之情性常在于戊，虎之精性常在于己。只缘彼此各有土气，二土合并而成刀圭，是以坎离交而地天泰，龙虎交而戊合己也。戊己合为一体，则四象会合而产大药也。

易曰：天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而用以成造化者也。

玉芝书云：玄黄若也无交媾，争得阳从坎下飞。是乃作丹之大端，修仙之第一义也。若天地之气不氤氲，则甘露不降，坎离之体不灾并，则黄芽不生。龙虎二弦之气不会合，则真一种子不产。真一种子不产，则将何者为把柄而凝成金液大丹耶？

然交媾之理有二，有内交者，有外交者。坎离、龙虎交，内交也，产药也。乾坤子午交，外交也，结丹也。此二法天渊不同，学者有细辨之。

张紫阳云：既驱二物归黄道，争得金丹不解生。是此义也。

吕纯职云：二物会时为道本，五行全处得丹名。是此义也。

陈抱一云：戊己乍交情性合，坎离才媾龙虎降。是此义也。

张用成云：虎跃龙腾凤浪粗，中央正位产玄珠。是此义也。

张平叔金丹四百字云：龙从东海来，虎向西山起，两兽战一场，化作一泓水。亦此义也。

夫龙虎交媾者乃三元合一之法也，所以会乾坤、交坎离、簇阴阳、合性命，使二者复变而为一。以至九宫、八卦、七政、六位、五行，四象、三才之生于二者，莫不皆归于二矣。一者，有物混成、先天地生是也。大哉！一乎！以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神。

始因太极一判分居二体之中，日远目疏，卒至危殆。是以圣人，则天地之要，知变化之源，取精于水府，召神于灵关。使归玄牝窍中，得与祖炁聚会，三家相见，合为一体。先则凝神于混沌，次则寂照含虚空。抱一无离，是为返本还原之妙道也。

书曰：人心惟危，道心惟微，唯精惟一，允执厥中。盖言心与精而为一，而会归于黄中之中。而允执之者，此尧舜之所以开道统之传，而为万古圣学之宗也。

性命双修万神圭旨第三节口诀

蛰藏气穴众妙归根

（蛰藏气穴图）

（内附行、住、坐、卧四法）

前节言翕聚乃守中抱一之工夫，此节言蛰藏则深根固蒂之口诀。翕聚、蛰藏相为表里，非翕聚则不能发散，非蛰藏亦不能发生，是此二节一贯而下，两不相离者也。

此诀无他，只是将祖窍中凝聚那点阳神下藏于气穴之内，谓之送归土釜，牢封固。又谓之凝神入气穴。此穴有内外两窍，外窍喻桃杏之核，内窍譬核中之仁。古仙有曰：混沌生前混沌圆，个中消息不容传，劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。

此窍中之窍，释尊标为空不空，如来藏。老君名之玄又玄。众妙门海蟾亦曰无底，曰橐有孔，曰钥中间一窍。无人摸着，此指窍中之窍而言也。是窍也，为阴阳之源，神气之宅，胎息之根，呼吸之祖。

胎者，藏神之府。息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住。而窍中之窍，乃神仙长胎住息之真去处也。然天地之大办一胎也。而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。又不观三氏之书乎？易经曰：成性存存，道义之门。道德经曰：玄之又玄，众妙之门。遗教经曰：制之一处，无事不辨。皆直指我上真人呼吸处言之。

然则真人呼吸处果何处耶？吾昔闻之经曰：藏元精之窅冥府，结胎息之丹元宫，上赤下黑，左黑右白，中央黄晕之间，乃真人呼吸之处。正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上，即黄庭经所谓上有黄庭下关元，后有幽阙前命门是也。

廖蟾晖云：前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎是也。即识此处，即将向来所凝之神而安于窍中之窍，如龟之藏，如蛇之蛰，如蚌之含光，如蟾之纳息，绵绵续续，勿忘勿助，若存而非存，若无而非无，引而收之。于无何乡，运而藏之，于阖辟处少焉。呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在下田。外则感召天地灵阳之正气，内则擒制一身铅汞之英华。如北辰所居，众星皆拱。久则神气归根，性命合一，而大药孕于其中也。

然凝神调息皆有口诀，不然恐思虑之神妄交于呼吸之气，结成幻丹，而反害药物矣。所以仙翁云：调息要调真息息，炼神须炼不神神。

黄帝阴符经曰：人知其神之神，不知不神之所以神。不神者，性也。盖性者，神之根也。神本于性，而性则未始神。神中炯炯而不昧者，乃是真性也。

仙姑大道歌曰：我为诸君说端的，命蒂从来在真息。真息者，命也。盖命者，气之蒂也。蒂本于命，而命则未始气。气中氤氲而不息者，乃是真命也。

这个不神之神，与那个真息之息，他两个方才是真夫妻、真阴阳、真龙虎

、真性命。纽结做一团，混合为一处，打成作一片，锻炼在一炉，或名之曰牛女相逢、又曰牝牡相从、又曰乌兔同穴、又曰日月同宫、又曰魂魄相投、又曰金火混融，究而言之，不过凝神合气之法耳。

是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。崔公入药镜曰：是性命，非神气，权而言之则二，实而言之则一。神气固非二物，性命则当双修。而双修之旨，久失其传，以至玄禅二门，五争高下。

刘海蟾云：真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。

清和翁曰：性命双修教外传，其中玄妙妙而玄。簇将元始归无始，逆转先天作后天。

此端奥妙，非师罔通，口诀玄微，详载于后。今姑就诸仙所证者而言之，便于初机而易得悟入也。

按白玉蟾云：昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。气穴者，内窍也。蛰神于中，藏气于内，以如来空空之心，合真人深深之息，则心息相依，息调心净。盖蕴一点真心于炁中，便是凝神入气穴之法。神既凝定气穴，常要回光内照。照顾不离，则自然旋转，真息一降一升，而水火木金相为进退矣。

仙谚曰：欲得长生，先须久视。久视于上丹田，则神长生；久视于中丹田，则气长生；久视于下丹田，则形长生。

夫日月之照于天地间，蚌吸之则生珠，顽石蓄之则产玉，何况人身自有日月，岂不能回光内照，结自己之珍珠。产自己之美玉哉？

然而神即火也，气即水也。水多则火灭，火多则水干。中年之人，大抵水不胜火者多矣。所以，命宜早接，油要早添。添油之法已载前教护命宝之下。今复进言，则天人一气之旨尽露矣。

夫天人之际，唯一气之相为阖辟，相为联属已尔，而非有二也。故我而呼也，则天地之气于焉，而发而散。我而吸也，则天地之气于焉，而翕而聚。此天人相与之微，一气之感通者然也。故天地所以能长且久者，以其呼吸于其内也。人能效天地呼吸于其内，亦可与天地同其长久。

曹仙姑云：元和内运即成真，呼吸外施终未了。以口鼻之气往来者，外呼吸也。乾坤之气阖辟者，内呼吸也。

萧了真云：老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。果于罔象无形处，有个长生不死相。此指内呼吸也。

张平叔云：玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。此斥外呼吸也。

外呼吸乃色身上事，接济后天以养形体。内呼吸以法身上事，栽培先天以

养谷神。

盖内呼吸之息，原从天命中来，非同类之物不能相亲。是以圣人用伏炁之法，夺先天地之冲和，逆上双关。前返乎后，以达本根。使母之气伏子之气，子母眷恋于其间，则息息归根，而为金丹之母矣。

前辈云：伏炁不服气，服气须伏炁。服气不长生，长生须伏炁。炁之积于下者，无地可透，自然升之而上至髓海。积于上者，无处可奔。自然降之而下至海气。二气相接，循环无端。古先达人得济长生者，良由有此逆用之法也。

此法自始至终丢他不得。起手时有救护补益之功；第二节有流戊就己之功；第三节有添油接命之功；第四节有助火载金之功；第五节火炽而有接济之功；第六节胎成而有沐浴之功；第七节温养而有乳哺之功。婴儿救出于苦海，此时到岸不须船，这着功夫才无用矣。

且人始生也，一剪肚脐而几希性命即落在我之真人呼吸处矣；既之而在于天地之间；又既之而在于肉团之心；又既之而散于耳目口鼻四肢百骸。日复一日，神驰气散，乃死之途也。

故神仙以归伏法度人，必先教之返本。返本者何？以其散之于耳目口鼻四肢百骸者而复返于肉团之心，谓之涵养本原。又将以肉团心之所涵养者而复返之于天地之间，谓之安神祖窍。又将以天地间之所翕聚者而复返之于真人呼吸处，谓之蛰藏气穴。日复一日，神凝气聚，乃生之途也。

古仙曰：屋破修容易，药枯生不难。但知归伏法，金宝积如山。此时补完干体，接续气数，以全亲之所生，以全天之所赋，真汞才有八两，真铅始足半斤，若婴儿心同赤子，阴阳吻合，混沌不分，出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定，久则窍中动息兀然自住，内气不出，外气反进，此是胎息還元之初，众妙归根之始也。

吕知常曰：一息暂停，方可夺天地造化。

程伊川曰：若非窃造化之机，安能长生？

翁葆光曰：一刻之工夫，可在天地一年之气数。

此三老者岂虚语哉？益胎息妙凝之时，入无积聚，出无分散，体相虚空，泯然入定。定久，内外合一，动静俱无，璇机停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清澈露华凝。妙矣哉！其阴阳交感之真景象于斯时也。元精吐华，而千金出矿矣。此系重开混沌，再入胞胎，开无漏花，结菩提果，非夙有仙骨者，不能知此道之妙也。

后有密户前生门，出日入月呼吸存。此老氏黄庭外景经之口诀也。

只就真人呼吸处，放教姹女往来飞。此李长源混元宝章之口诀也。

内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。此许旌阳醉思仙歌之口诀也。

西方金母最坚刚，走入壬家水里藏。此石杏林還元篇中之口诀也。  
要知大道希夷理，太阳移在月明中。此薛紫贤复命篇中之口诀也。  
先贤明露丹台旨，几度灵鸟宿桂柯。此刘海蟾还金篇中之口诀也。  
两般灵物天然和，些子神机这里求。此陈默然崇正篇中之口诀也。  
古佛之音超动静，真人之息自游丝。此释鉴源青莲经中之口诀也。  
一息渐随无念窟，半醒微觉有身浮。此罗念庵胎息篇中之口诀也。  
出息不随万缘，人息不居蕴界。此般若尊者答东印度国王口诀也。  
水银实满葫芦里，封固其口置深水。此萼绿华气穴图中之口诀也。  
万物生皆死，元神死复生。以神归气穴，丹道自然成。此石杏林之口诀也。

归根自有归根窍，复命宁无复命关。踏破两重消息子，超凡入圣譬如闲。  
此李清庵之口诀也。

心思妙，意思玄，脐间元气结成丹。谷神不死因胎息，长生门户要绵绵。  
此群仙珠玉口诀也。

专气致荣神久留，往来真息自悠悠。绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。  
此海蟾翁口诀也。

一条直路少人寻，风虎云龙自啸吟。坐定更知行气主，真人之息又深深。  
此陈致虚口诀也。

圆不圆来方不方，森罗天地暗包藏。如今内外两层白，体在中央一点黄。  
此大成集口诀也。

息调心净守黄庭，一部浑全圆觉经。悟劫此身犹是幻，蒲团坐上要惺惺。  
此抱朴子口诀也。

经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居。息往息来无间断，圣胎成就合元初。  
此陈虚白口诀也。

谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做功夫，为佛为仙不劳力。  
思缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄。三息相须无不克。此李  
道纯中和集中之口诀也。

## 胎息诀

### 袁天纲胎息诀

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，能含养万物。

故学道者，当取四时正气，纳入胎中，是为真种，积久自得，心定，神定



，息定，龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息。太始民胎息诀

夫道，太虚而已矣。天地、日月皆从太虚中来。故天地者，太虚之真胎也。日月者，太虚之真息也。

人能与太虚同体，则天地即我之胎，日月即我之息，太虚之包罗即我之包罗。岂非所谓超出天地、日月之外而为混虚。氏其入欤。

达摩祖师胎息经

胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身中为之生，神去离形为之死。知神气可以长生。固守虚无以养神气。神行则气行，神住而气住。若欲长生，神气相注，心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。

张景和胎息诀

真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰，灏气融融，灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本还原，是真胎息。

王子乔胎息诀

奉道之士，须审子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户。定心不动，谓之曰禅。神通万遍，谓之曰灵。智周万事，谓之曰慧。道元合炁，谓之曰修。真炁归元，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契。谓之曰了。

有志于道者，知此根源，依法修行，自可入于长生大道矣。

许栖严胎息诀

凡修道者，常行内观，遗去三尸，驱除六贼，纳气于丹田，定心于觉海。心定则神宁，神定则气住，气住则胎长矣。胎之长者，由于息之住地，无息不胎，无胎不息，住息长胎，圣母神孩。故曰：胎息定而金木交，心意宁而龙虎会也。

王方平胎息诀

凡所修行，先定心炁。心炁定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境忘，境忘则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通。

经曰：心通万法皆通，心静方法皆灭。此我佛如来真定法门者也。学者果能定心气，凝胎息，则还丹不远，金液非遥。

赤松子胎息诀

气穴之问，昔人名之为生门死户，又谓之天地之根。凝神于此，久之，元气日充，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四肢康健，颜色如桃，去仙不远矣。

性空子胎息诀

我之本体本自圆明，圆明者是我身中天地之真胎也。我之本体本自空寂。空寂者，是我身中日月之息也。唯吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎相为混合而胎我之胎，唯吾身之日月有真息矣。而后日月之息与我之息相为混合而息我之息，唯吾身之本体既虚空矣。而后虚空之虚空与我之虚空相为混合而虚空我之虚空。

### 幻真先生胎息铭

三十六，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然，戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹，非只治病，决定延年，久久行之，名列上仙。

以上口诀，举其大略，余者载于丹经，不可得而尽述。此蛰藏工夫其用大矣。谓人之元神，藏于气穴，犹万物藏于坤土。神入也，中天气降而至于地气，与神合，犹地道之承于天。

参同契曰：恒顺地理，承天布宣。

易曰：至哉！万物资生。

盖亥月纯坤用事之时，时当草木归根，蛰虫入户，闭塞成冬，冬虽主藏，然次年发育之功实胚胎于此。

盖一阳不生于复而生于坤，坤虽至阴，然阴里含阳，大药之生实根只于此。药将产时，就与孕妇怀胎相似，保完真种，不敢放肆。慎起居，节饮食，忌酒色，戒恼怒。外不役其形骸，内不劳其心志。至于行、住、坐、卧，各各有方，行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。故曰行、住、坐、卧不离这个。

卧禅图、行禅图立禅图、坐禅图

坐不必跌跏，当如常坐。夫坐虽与常人同，而能持孔门心法则与常人异矣。所谓孔门心法者，只要存心在真去处是也。

盖耳目之窍，吾身之门也。方寸之地，吾身之堂也。立命之窍，吾身之室也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于堂也，则声色得以从门而摇其中。至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所从入而窥其际，故善事心者，潜室以颐晦而耳目为虚矣。御堂以听政，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰，便是放心。

坛经曰：心念不起名为坐，自性不动名为禅坐，禅妙义端不外此。

古人有言，修道易，炼魔难，诚哉是言也。然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。盖人之真元常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依亦弃躯而出，三宝各自驱散，人身安得而久存哉？

至人睡时，收神下藏丹窟，与气合交，水火互相拘铃，则神不外驰而气自安定矣。

今以常人言之，神则寄于目矣。而夜寐既熟，则藏之于肾，至夙兴之时，而目之神有不爽然清乎？藉其不夜而肾神岂能清？

今又以天道言之，日则丽之于天矣，而夜沦地中则藏之于海，至启明之候，而天之气有不爽然乎？藉其不夜而海气岂能清？

此则崔公入药镜所谓水火交，永不老是也。

今之人懵而睡，忽然而醒，是何物主之而使之觉也？夫魂与神并则觉，魄与尸合则昏。昏者，死之根。觉者，生之兆。魂属阳而喜清虚，魄属阴而好驰骋。魄者，鬼也。魂者，神也。

神则日接之于物，夜形之于梦。黄粱未熟，南柯未寤，一生之荣辱富贵，百岁之悲忧悦乐，备尝于一梦之间。使其去而不还游，而不返则生死路隔，幽冥之途绝矣。

由是观之，人不能自生而其所以生者，梦中之人为之也，不能自死而其所以死者，梦中之人为之也。然不知所以梦，则亦不知所以死，不知所以觉，则亦不知所以生。梦中之有觉者，以梦之中而自有真觉者在焉。死中之有生者，以死之中而自有长生者在焉。是故，因觉知生，因梦知死，知斯二者，可以入道矣。

夫人之觉也，耳其有不能听乎，目其有不能视乎，手其有不能持乎，足其有不能行乎，心其有不能喜、不能怒乎。而人之睡也，耳固在也，何其不能听乎？目固在也，何其不能视乎？手固在也，何其不能持乎？足固在也，何其不能行乎？心固在也，何其不能喜、不能怒乎？由此观之，则其死也，似为无知而无觉矣。

而人之睡而梦也，而梦之时，亦有耳能听矣，而其听也，何其不属于人之耳乎？亦有目能视矣，而其视也，何其不属于人之目乎？亦有用能持矣，而其持也，何其不属于人之手乎？亦有足能行矣，而其行也，何其不属于人之足乎？亦有心能喜、能怒矣，而其喜也、怒也，何其不属于人之心乎？由此观之，则其死也，似为有知而有觉矣。

然死生通乎昼夜之道、梦觉之常者乎？古之真人，其觉也，无忧；其寐也，无梦。故无梦地位，非道成之后不能到也。然初机之士，炼心未纯，昏多觉少，才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以致魂梦纷飞，无所不至，不惟神出气移，恐有漏炉迸鼎之患。

若欲敌此睡魔，须用五龙盘体之法。诀曰：东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心

，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。依此修行，七祖有福。陈希夷已留形于华山，蒋青霞曾脱壳于王屋。此乃卧禅的旨，与那导引之法不同。功夫到时，自然寢寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想。即漆园公所谓，古之真人，其觉也，无忧；其寝也，无梦是矣。

然虽睡熟，常要惺惺，及至醒来，慢慢辗转，此时心地湛然，良知自在，如佛境界。正白乐天所云：前后际断处，一念未生时，此际若放大，静一场效验。真有不可形容着。昔尹师静室中有一联云：觉悟时切不可妄想，则心便虚明。纷扰中亦只如处常，则事自顺遂。

李真人满江红词云：好睡家风，别有个睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意，睡法既能知旨趣，便于睡里调神气。这睡功，消息睡，安禅少人会。

又敌魔诗云：坐中昏睡怎禁它，鬼面神头见也么。昏散皆因由气浊，念缘未断属阴多。渐来水面侵堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。

上古之人，有息无睡。故曰：向晦入晏，息若一觉。睡熟阳光尽为阴浊所陷，就如死人一般，若知晏息之法，当向晦时。耳无闻，目不见，口无言，心无累，鼻息无喘，四肢无动。那一点元神真气相依相恋，如炉中种火相似。久久纯熟，自然神满不思睡，气满不思食，精满不思欲，元炁自聚，真精自凝，胎婴自栖，三尸向灭，九虫自出，所谓睡魔不知从何而去矣。其身自觉安而轻，其心自觉虚而灵，其气自觉和而清，其神自觉圆而明。若此便入长生路，休问道之成不成。

紫中道人答问

客问：坐禅一事如何？

予答曰：咽津纳气，是人行有药，方能坐化生鼎内。若无真种子，犹将热火煮空铛。释氏云：此是守尸鬼魔砖作镜的工夫。其言相是而不相非，粤自晋之伯阳、宋之紫阳，绝唱斯道，厥后纘其绪也，即海琼、紫琼、黄房、缘督、上阳诸真迭继，则金丹之草一丝之脉，至今不断，代不乏人，以接绍三教一源之道统。若言守静兀坐，乃最下小乘之法，外道惑人之邪径耳。

客复问：然则毕竟如何？

予曰：子肯大施法财，告天萌愿，即当为汝言。

客踧而请曰：弟子历劫难遇，今生遭逢，原师慈悲，恩莫大焉乎。

曰：子来，吾语汝。子今信誓旦旦，予将妄言之，子勿妄听之；予以实言之，子勿妄信之，当告汝言。夫精、气、神三宝，则撑持宇宙，总括阴阳。天地得之而含盖乾坤，人心得之则修仙做佛。唯有内有外，知之者可以兼而修之

，不知者独修一物。独修者，乃顽冥之汉也；兼修者，能证仙佛之果也。缘其乱统，则说到此地，未有不望洋而退舍者矣乎。果无疑，当以告子，凡言内外兼修者，其精在杳冥恍惚之中。此精姓金，唤九三郎，讳元晶，号曰金华商夫君，居玉池之西，出入跨虎，乳名婴儿，晚则唤为金公。凡到邻家，便称主人，其情嗜交梨。此乃先天地之精，却为人之至宝。其炁乃虚无中来，此炁姓白，唤太乙郎，名元炁，号曰：宇宙主宰素练郎君。寄居西川，出入骑白虎，乳名唤真种子，晚则呼白头老子。到邻家，便称父母，好食乌龟而多情。此为先天地之真炁，即是人之至宝。故上阳子曰：既自虚无中来，却非天之所降，地之所出，又非我身所有，亦非精、亦非血、非草木、非金石，是皆非也。谁得而知之乎？然以先天地之神而言，其神号无位真人，佛云纻利陀耶。佛若认得此神，却有妙用。此神专主杀人、专主生人。修仙作佛者，必要此神主之，方得。而内经故曰：人身中殆有两精者，一魂一魄是也。夫随精往来者，神即是也。白祖云：唯人，头有九宫，中一宫名曰谷神。神常居其谷，日则接于物，夜则接于梦，神不能安其居也。南柯未断，黄粱未熟，一生之荣辱富贵，百岁之优悲悦乐，备尝于一梦之间，使之游而不返，去而不还，则幽冥之途、隔生死之路绝矣。由是观之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神长居其谷，人乌得而死乎？紫阳曰：炼神须炼不神神。盖谓此耳。天颖子曰：虽久学定身，心无五时七候者，促龄秽质，色谢归空。白云：慧觉复，称道成，实所失。然可谓谬矣。若言坐禅之士，予所厌闻，故上古圣仙之贵，当于人类中修之，如或未然，乞勿开口，未当醒悟。

## 利集

性命双修万神圭旨第四节口诀

天人合发采药归壶

（采药归壶图）

（内附闭任开督，聚火载金二诀）

闻之师曰：人受天地中气以生原有真种，可以生生无穷，可以不生不灭，但人不能保守，日日消耗，卒至于亡。间知保守，又不知锻炼火法，终不坚固，易为造化所夺。苟能保守无亏，又能以火锻炼，至于凝结成丹，如金如玉，可以长生，可以不化。

盖欲炼此丹，虽以药物为主，欲采药物，当在根本用功。何谓根本，吾身中太极是也。

天地以混混沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。天地以此阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生大药。大药之生于身，与天地生物不异，总只是阴阳二气。二施一化而玄黄相交，一禀一受而上下相接，混而为一。故曰：混

沌。混沌，乃天地之郛郭窈冥，亦是大药之胞胎也。

南华经云：至道之精，窈窈冥冥。

道德经云：窈兮冥兮，其中有精。

其精甚真，唯此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名太极，以其为一身造化之始，故名先天，以其阴阳未分，故名一气；又名黄芽；又名玄珠；又名真铅；又名阳精。

此精若凝结于天地之间。或为金，或为石，历千百年而不朽。人能反身而求之，于自己阳精凝结成宝，则与天地相，为无穷金石。奚足比哉。

然此阳精不容易得。盖人之一身彻上彻下，凡属有形者，无非阴邪渣浊之物。故云房真人曰：四大一身皆属阴，不知何物是阳精。

缘督子曰：一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。

赵中一曰：一身内外尽皆阴，莫把阳精里面寻。

丘长春曰：阳中虽是房中得之，而非御女之术。内非父母所生之躯，外非山林所产之宝。但着在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求。

若此等语何异水中捞月，镜里攀花，真正智过颜闵，实难强猜，是以祖师罕言之，而世人罕知之。不独今之为然，然古人亦有难知之语。

如玉鼎真人云：五行四象坎和离，诗谈分明说与伊。药生下手功夫处，几人会得几人知。

紫阳真人云：此个事，世间稀，岂是等闲人得知？

杏林真人云：神气归根处，身心复命时，这些真孔窍，料得少人知。

伯阳真人云：一者，以掩蔽世人莫知之。一者何物也，就是那未发之中，不二之一，即前所谓先天一气是也。

翠虚篇云：大药须凭神气精，采来一处结交成。丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。

复命篇云：采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精。闪入黄房，煅成至宝。

崇正篇云：寒渊万丈睡骊龙，颌下藏珠炯炯红。谨密不惊方采得，更依时日法神功。

盖采者，以不采而采之，取者以不取而取之，在于静定中有非动作可为也。昔黄帝遗其玄珠，使知索，使离珠索，使吃诟索，索之皆不得，乃使罔象，罔象得之。罔象者，忘形之谓也。必忘形罔象，然后先天一气可得。

击琅集先天吟云：一片先天号太虚，当其无事见真腴。

又云：若问先天一字无，后天方要着工夫。

何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。

混元宝章云：寂然不动感而通，窥见阴阳造化功。信乎，寂然不动，则心与天通而造化可夺也。

翠虚篇云：莫向肾中求造化，却烦心里觅先天。

当其喜怒未发之时，睹闻不及之地，河海默然，山岳藏烟，日月停景，璇玑不行，八脉归源，呼吸俱泯，既深入于窈冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆，亦不知世之有人，己之有躯。少焉，三宫气满，机动簌鸣，则一剑凿开混沌，两手擘裂鸿蒙，是谓无中生有。

宁玄子诗云：不在尘劳不在山，直须求到穹冥端。何谓穹冥端？虚极静笃之时也。心中无物为虚，念头不起为静。致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾。阴阳一交，而阳精产矣。

故陈图南曰：留得阳精，神仙现成。盖阳梢日日发生，但世人不知翕聚，以致错而为周身之气。至人以法追摄，聚而结一黍之珠。释氏呼为菩提，仙家名曰真种。修性者若不识这个善提子，即圆觉经所谓种性外道是也。修命者若不识这个真种子，即玉华经所谓枯坐旁门是也。

张紫阳曰：大道修之有易难也，知由我，也由天。人若不知药生，不知采取，不知烹炼，但见其难，不见其易。诚知药生时候，采取口诀，烹炼功夫，但见其易，不见其难。此两者在人遇师与不遇师耳。故曰：月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。然时之子，却有两说，有个活子时，有个正子时。

昔闻尹师曰：欲求大药为丹本，须认身中活子时。

又偈云：

因读金丹序，方知玄牝窍。因读入药镜，只知意所到。

大道有阴阳，阴阳随动静。静则入窈冥，动则恍惚应。

真土分戊己，戊己不同时。已到但自然，成到有作为。

烹炼坎中铅，配合离中汞。铅汞结丹砂，身心方入定。

曰动静，曰窈冥，曰真土，皆是发明活子时之口诀也云。

何谓之动静？曰寂然不动，返本复静坤之时也，吾则静以待之。静极而动，阳气潜萌复之时也，菩则动以应之。当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之常矣。

夫古之至人，其动也，天行其静也。渊默当动则动，当静则静，自有常法。今之学者，不知丹法之动静有常。或专主乎动，或专主乎静。其所谓动者，乃行气之动；其所谓静者，乃禅定之静。二者胥失之矣。

指玄篇不云乎：人人气血本通流，荣卫阴阳百刻周，岂在闭门学行气，正如头上又安头。曷尝以行气为动哉。

翠虚篇不云乎：唯此乾坤真运用，不必兀兀徒无言，无心无念头已昏，安

得凝聚成胎仙？岂以禅定为静哉。

凡人动极而静，自然入于窈冥。窈冥即是寐时，虽入于无天、无地、无我、无人境界，却不涉于梦境。若一涉梦境，即有喜怒、惊恐、烦恼、悲欢、爱欲种种情况，与昼间无异，且与穹冥时无天、无地、无人、无我景绝不相似。似窈窈冥冥，唯昼间动极思静，有此景象，若夜间睡熟，必生梦境。安得有此？昼间每有窈冥时候，人多以纷华念虑害之而求其时入窈冥者，盖亦鲜矣。

崔公入药镜云：一日内，十二时，意所到，皆可为。一日之内，意到不止一次，来药亦不止一次。张平叔所谓一粒复一粒，从微而至着是也。

大抵药物，当以真意求之，故曰：好把真铅着意寻。又曰：恒向华池着意寻。盖人身真意，是为真土。真土之生有时，不由感触，自然发生，虽与中马上一切喧闹之地不能禁止，故曰真土。具土有二，戊己是也。土既有二，则意亦有二必矣。所谓二者，一阳一阴是也。谓之真者，无一毫强伪，若有一毫强与伪，即是用心揆度谋虑，便属虚假，非真意也。

有此真意，真铅方生。何谓有此真意？真铅方生？盖动极而静，真意一到，则人窈冥，此意属阴，是谓己土。阴阳交媾，正当一阳爻动之时，自觉心花发现，暖气冲融，阴阳年交，真精自生，真精即是真铅，所谓水乡铅，只一味是也。

阴阳交媾，将判未判，恍恍惚惚，乃是静极而动，此意属阳，是为戊土。此时真铅微露，药苗新嫩，此乃有物有象之时，与平旦几希一般。拨动关户，急忙用功采取，则窈冥所生真精方无走失。

所谓采取功夫，即达摩祖师形解诀，海蟾祖初乘诀。二诀大略相同，不外乎呼吸撮闭四字。纯阳祖师云：窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。正是此诀。虽则是为之法，然非真土，一生何以施功？是非采铅。由于真土生也，故曰真土擒真铅。铅升与汞配合，汞得铅自不飞走，故曰真铅制真汞。铅汞既即真土，则身心自尔寂然不动，而金丹大药结矣。

是以一时之内，自有一阳来复之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时，非深达天地阴阳、而晓身中造化者，莫如活子时如是其秘也。既曰一日十二时，凡相媾处皆可为，而古仙必用半夜子阳初动之时者，何也？其时太阳正在北方，而人身气到尾闾关，盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。唯此时乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌孽于此时，人身之阴阳交会于此时，神仙于此时而采药，则内真外应，若合符节，乃天人合发之机，至妙至妙者也。

陈泥丸云：每当天地交合时，盗取阴阳造化机。

阴符经云：食其时，百骸埋；盗其机，万化安。何者谓之机？天根理极



，微今年初尽处时，日起头时，此际易得，意其间难下词。人能知此意，何事不能知？此际正是造化真机妙处。尽真机之妙者，周易也。尽周易之妙者，复卦也。尽复卦之妙者，初爻也。故曰复其见天地之心乎？

盖此时，天地一阳来复，而吾身之天地亦然，内以采取吾身之阳，外以盗取天地之阳，则天地之阳有不悉归于我之身中而为我之药物乎？然而天地虽大，造化虽妙，亦不能越此发机之外矣，此感彼应理之自然。

人若知此天人合发之机，遂于中夜静坐，凝神聚气，收视返听，闭塞其兑，筑固灵株，一念不生，万缘顿息。浑浑沦沦，如太极之未分；溟溟沁沁，如两仪之未兆。湛兮！独存如清渊之印月，寂然不动；如止水之无波，内不觉，其一身外不知其宇宙。夫亥之末，子之初，天地之阳气至则急采之，未至则虚以待之，不敢为之先也。

屈原远游篇云；

道可受兮，不可传。

其小无外兮，其大无限。毋滑而魂兮，彼将自然。

一气孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。

许旌阳三药歌云：存心绝虑候晶凝。

指玄篇云：塞兑垂帘默默窥。皆是藏器待时之谓也。呜呼！时辰若至不劳心，内自相交自结凝。八室按时须等着，一轮曦驭自腾升。岂可为之先也哉。

夫金丹大药，孕于先天，产于后天，其妙在乎太极将判未判之间。静已极而未至于动，阳将复而未离乎阴。斯时也，冥冥兮，如烟岚之罩山，蒙蒙兮，如雾气之笼水，霏霏兮，如冬雪之渐凝渐聚；沉沉兮，如浆水之渐碇渐清。俄顷，痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举矣。此时阳气通天，信至则琼钟一扣，玉洞双开，时至气化，药产神知，地雷震动巽门开，龙向东潭踊跃来。此时玄关透露而精金出矿之时矣。

邵康节云：恍惚阴阳初变化，氤氲天地三回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言。

白玉蟾云：因看斗柄运周天，顿悟神仙妙诀。一点真阳生坎位，补却离宫之缺。自古神仙，这些离坎日日无休歇。今年冬至，梅花依旧凝雪。

先圣此日闭关，不通来往，皆为群生设物。物总含生育意，正在子初亥末，造物无声，水中火起，妙在虚危穴。如今识破，金乌飞入蟾窟。所谓虚危穴者，即地户禁门是也。其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉。故先圣有言：天门当开，地户永闭。盖精气聚散常在此处，水火发端也在此处，阴阳变化也在此处，有无入也在此处，子母分胎也在此处。

翠虚篇云：有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女。此穴干涉最大，系人生死

岸头，故仙家名为生死窟。

参同契云：筑固灵采者此也，拘束禁门者此也。

黄庭经云：闭塞命门保玉都者，此也，闭了精路可长活者此也。

益真阳初生之时，形如烈火，状似炎风，斩关透路而出，必由此穴经过。因闭塞紧密，攻击不开，只得驱回尾闾，连空焰起人天衢，望上奔，一撞三关，直透顶门，得与真汞配合，结成丹砂。非拘束禁门之功而谁欤。

吕组纯阳文集中之口诀：

无中出有还丹象，阴里生阳大道基。

李清庵火候歌之口诀：

极致清虚守静笃，静中一动阳来复。

钟离权破迷正道歌口诀：

一点最初真种子，入得丹田万古春。

白玉蟾方法归一歌口诀：

一阳方动大丹成，片晌工夫造化灵。

莹蟾子炼虚歌口诀：

虚极只虚元气凝，静之又静阳来复。

刘海蟾还金篇口诀：

渺邈但捞水里月，分明只采镜中花。

许旌阳石涵篇记口诀：

恍惚穹冥二气精，能生万象合乾坤。

张紫阳悟真篇口诀：

恍惚之中寻有象，穹冥之内觅真精。

还阳子见性篇口诀：

日精若与月华合，自有真铅出世来。

张用成悟真篇口诀：

若问其铅何物是，蟾光终日照西川。

诸真玄奥广集口诀：

真铅不产五金内，生在穹冥天地先。

李道纯原道歌口诀：

坎水中间一点真，急须取向离中辘。

李清庵中和集口诀：

三物混融三性合，一阳来复一阴消。

刘奉真白龙洞中之口诀：

些儿须问天根处，亥子中间得最真。

梅志仙采药歌口诀：

阴跷泥丸，一气循环。下穿地户，上拨天关。

石杏林口诀：

万籁风初起，千山月三圆。急须行政生，便可运周天。

莹蟾子口诀：

可道非常道，行动是外功。些儿真造化，恍惚穹冥中。

石得之口诀：

药取失天气，火寻太阳精。能知药取火，定里见丹成。

吕纯阳口诀：

要觅长生路，除非认本元。都来一味药，刚道数千般。

金碧经口诀：

元君始炼汞，神室含洞虚。玄白生金公，巍巍建始初。

彭鹤林口诀：

得诀归来试炼看，龙争虎战片时间。九华天上人知得，一夜风雷撼万山。

上阳子口诀：

虎之为物最难言，寻得归来玄又玄。一阳初动癸生处，此际因名大际先。

陈泥丸口诀：

半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。

吕纯阳口诀：

捉得金精固定基，日魂东畔月华西。于中炼就长生药，服了还同天地齐。

徐神翁口诀：

灿灿金华日月精，溶溶玉液乾坤髓。夜深天宇间无尘，唯有蟾光照神水。

陈默然口诀：

兑金万宝正西成，桂魄中秋倍样明。便好用功施采取，虚中以待一阳生。

玄奥集口诀：

一泓神水满华池，夜夜池边白雪飞。雪里有人擒玉兔，赶教明月上寒枝。

陈图南口诀：

窃冥才露一端倪，恍惚未曾分彼此。中间主宰这些儿，便是世人真种子。

陈翠虚口诀：

只取一味水中金，收拾虚无造化窟。促将百脉尽归根，脉住气停丹始结。

龙盲子口诀：

先天一气号其铅，莫信迷徒妄指传。南北滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘钤。

钟离权口诀：

塞兑垂帘寂默窥，满空白雪乱参差。殷勤收拾无令失，贮看孤轮月上时。

薛道光口诀：

无不为之有以为，坎中有白要归离。水源初到极清处，一点灵光人不知。

吕洞宾口诀：

莫怪瑶池消息稀，只缘人事隔天机。若人寻得水中火，有一黄童上太微。

莹蟾子李翁口诀：

玄关欲透作工夫，妙在一阳来复。天癸方生忙下手，采处切须虔笃。

邵康节口诀：

忽然夜半一声雷，万户千门次第开。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。

上阳子口诀：

元来一味坎中金，未得师传枉用心。忽尔打开多宝藏，木非土也不成林。

陈翠虚口诀：

父精母血结胎成，尚自他形似我形。身内认吾真父母，方才捉得五行精。

陈泥丸口诀：

西南路上月华明，大药还从此处生。记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。

玄奥集中口诀：

炼丹仔细辨功夫，昼夜殷勤在药炉。若遇一阳才起复，觉时须采老时枯。

张三峰口诀：

佛印指出虚而觉，丹阳诀破无中有。捉住元初那点真，万古千秋身不朽。

珠玉集中口诀：

水乡铅，只一味，不是精神不是气。元来即是性命根，隐在先天心坎内。

上阳子口诀：

恰恰相当绝妙奇，中秋天上月圆时。阳生急采无今缓，进火功夫要虑危。

陈泥丸口诀：

寓坎名为水火精，本是乾坤二卦成。但取坎宫点离穴，纯干便可摄飞琼。

玄奥集口诀：

恍惚之中有至精，龙吟虎啸最堪听。玄珠飞趁昆仑去，昼夜河车不暂停。

薛紫贤口诀：

轧轧相从响发时，不从他得豁然知。桔槔说尽无生曲，井底泥蛇舞柘枝。

许宜平口诀：

返本还原已到干，能升能降号飞仙。一阳生是兴功日，九转周为得道年。

陈翠虚口诀：

日乌月兔两轮圆，根在先天采取难。月在望中能采取，天魂地魄结灵丹。

金丹撮要口诀：

一气团成五物真，五物团成一物灵。夺得乾坤真种子，子生孙兮又生孙。

回谷子口诀：

精神气血归三要，南北东西其一家。天地变通飞白雪，阴阳和合产金华。

王果斋口诀：

精神气，药最亲，以此修丹尚未真。修丹只要乾坤髓，乾坤髓即坎离仁。

陈泥丸口诀：

铅汞相传世所稀，朱砂为质雪为衣。朦胧只在君家舍，日日君看君不知。

李清庵口诀：

先天至理妙难穷，铅产西方汞产东。水火二途分上下，玄关一窍在当中。

王阳明口诀：

闲观物态皆生意，静悟天机入穹冥。道在险夷随地乐，心忘鱼鸟自流行。

邵康书口诀：

天心复处是无心，心到无时无处寻。若谓无心便无事，水中何故却生金。

李清庵中和集中之口诀：

炼汞烹铅本没时，学人当向定中推。客尘欲染心无着，天癸才生神自知。

性寂金来归性本，精凝坎去补南离。两般灵物交并后，阴尽阳纯道可期。

李道纯中和集中之口诀：

火将容易药非遥，天癸生如大海潮。两种汞铅知采取，一齐物欲尽捐消。

掀翻万有三元合，炼尽诸阴五气朝。十月脱胎丹道毕，婴儿形兆渴神霄。

陈楠口诀：

夺取天机妙，夜半看辰杓，一些殊露。阿谁运列稻花头，便向此中采取。

宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋万籁。风初起，明月一沙鸥。

以上皆诸真得药口义，各自变量言，以便印证者。

### 聚火载金诀法（聚火载金图）

起先运南方离宫之火，以炼北方水中之金，是为以红投黑，则凝神入坤脐而生药。如今运北方水中之金，以制南方火中之木，是为以黑见红，则凝神入干顶而成丹。

故紫阳悟真篇云：

依他坤位生成体，种在干家交感宫。

崔公入药镜云：产在坤，种在干。干居上为鼎，坤居下为炉。非猛烹极煅则药不能出炉，非倒行逆旋则药不能升鼎。铅者，其性沉重之物也，若不得火，何由而飞？汞者，其性飞扬之物也，若不得铅，何由而结？是以聚火之法最为紧要也。

何谓聚火之法？此法即达摩、海蟾二祖师吸、舐，撮、闭四字诀是也。吸者，鼻中吸气以接先天也。舐者，舌拄上腭以迎甘露也。撮者，紧撮谷道内中

提，明月辉辉顶上飞也。闭者，塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭也。

胡翠湖云：下不闭则火不聚而金不升，上不闭则药不凝而丹不结。是以聚火之法，乃采取烹炼之先务也。其恍恍惚惚是采取时候，猛烹极炼是采取功夫，吸、舐、撮、闭又是烹炼之的旨也。

夫采取之法，贵乎知时，不可太早，太早则药嫩易升。亦不可太迟，太迟则药老成质。必铅华吐白，玄珠成象，方是采取时节。

张紫阳云：铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。

张三峰云：电光炼处寻真种，风信来时觅本宗。

电光炼处，则穹冥之后，恍惚之间，一阳爻动之时，珠落毕池之际。此时节用参同契拘束禁门诀，紧塞太玄，闭任开督。即忙鼓之以橐钥，吹之以巽风，煅之以猛火。火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升，泥丸与真汞配合，汞得铅降，亦不飞走。如此渐渐抽添，渐渐凝结，自然铅日减，汞日添。久之铅尽汞自干，阴尽阳自纯，至此则金丹大药成矣。

炼此大药，别无他术，只是采取先天一点祖炁，以为金丹之母耳。受之师曰：炼大梵之祖炁，飞时后之金晶，存帝一之妙相，返三素于黄庭。此是口诀中之口诀也。

学者徒知以铅汞交结为丹，而不知采取、抽添、烹炼、火候各有次序法度。盖采取以作其始，抽添以成其终，于中调停，全仗火候。

所以紫阳云：

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。

朱晦翁云：

神仙不作参同契，火候工夫哪得知。

薛道光云：

圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须其神仙仔细推。

火候之法，有文有武，不可一律齐也。静中阳动，金离矿地，下雷轰，火逼金。此第四节之火候也。漫守药炉看火候，但安神息任天然。此第六节之火候也。阳文阴武无令失，进退抽添有驭持。此第五节之火候也。成性存存者，儒家之火候也。绵绵若存者，道家之火候也。不得勤、不得怠者，释家之火候也。三月不违者，颜子之火候也。吾日三省者，曾子之火候也。日知其所亡，月无忘其所能者，夏之火候也。戒慎乎，其所不睹；恐惧乎，其所不闻，子思之火候也。必有事焉而无正心，勿忘而勿助长者，孟子之火候也。发愤忘食，孔子之武火也。乐以忘忧，孔子之文火也。不知老之将至云尔者，至诚无息而火候纯也。火候纯，大丹成，而作圣之功毕也。

性命双修万神圭旨第五节口诀

## 乾坤交媾去矿留金

（乾坤交媾图）

（内附卯酉周天口诀）

予前以性命之统乎其中者而言之，乃上乘法也。予今以性命之归乎其根者而言之，乃最上乘法也。

夫以性命之统乎其中者，此道寥寥，自钟吕而下世鲜知矣。况乎性命之归乎其根者耶，而世之知之者为尤鲜矣。似此窍妙之奥、性命之微，若不复语重言，则学者难于悟入。

原人自父母之生以前，本体太虚而已矣。其余之所谓无极者乎？既而父母媾精，而后一点灵光而已矣。其余之所谓太极者乎？而一点灵光，原从太极中来者，我之元神也。由是而气，由是而形，唯知有此形气已尔。美衣美食以奉养此身也，功名富贵以尊崇此身也。如此而生，如此而死，自以为得矣。而予思之所谓天命之性者，非唯不能知，亦且不愿知也。而其所以不愿知者，岂非孟子所谓不可以已而失其本心者乎？

若能知所以，反而求之，以复还我太虚一炁之本初，一点灵光之旧物者，非此金丹大道不可也。

然而金丹大道之秘密在性命两字。性者，天也，常潜于鼎，故顶者，性之根也。命者，海也，常潜于脐，故脐者，命之带也。经云：性在天边，命在海底是也。

盖天中之窍圆而藏性，能通于地中之窍。故其贯也则自上而下，直养而无害也。地中之窍方而藏命，能通于天中之窍，故其贯也则自下而上，直养而无害也。

孔子曰：智者，动天圆之象也。仁者，静地方之象也。天圆者何？圆陀之义也。乃性之所寄，为命之根矣。地方者何？方寸之义也。乃命之所系，为性之根也。性命混成，实非有两，潜天而天，潜地而地，优优洋洋，无体无方。在眼日见，在耳日闻，在鼻辨香，在口谈论，在手执捉，在足运奔。悟者知是佛性，迷者唤作精魂。

盖佛性者，本性也。而所谓本性者，岂非是我本来之所自有之真性欤。真性者，天命之性也。以其不落边际，故谓之中。以其一直无妄，故谓之诚。以其与物同体，故谓之仁。以其至尊无对，故谓之独。混沦一个，无欠无余。及乎太极一判，两仪始分，则轻清者腾而在上，重浊者碇而在下。于是坎宫有铅，离宫有汞，而向之所谓一物分为二，能知二者名。

这二者之名，丹经不敢漏泄，巧喻多端，万字千名，不可胜计。如论顶中之性者，喻之曰汞也、龙也、火也、根也、日也、魂也、离也、干也、己也、

天也、君也、虚也、兔也、无也、主也、浮也、朱砂也、扶桑也、姹女也、昆仑也；如论脐中之命者，喻之曰铅也、虎也、水也、蒂也、月也、魄也、坎也、坤也、戊也、地也、臣也、实也、乌也、有也、宾也、沉也、水银也、华岳也、婴儿也、曲江也。至于阴中含阳，阳中藏阴，千言万论，不过引喻二者之名耳。

故元皇诀曰：铅汞鼎中居，炼成无价珠。都来两个字，了尽万家书。

钟离翁曰：除却汞铅两味药，其它都是诳愚迷。

高象先曰：梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。其中简易无多子，只要教人炼汞铅。

马丹阳曰：铅汞是水火，水火是龙虎，龙虎是神气，神气是性命。

总来只是这两个字，两个字只是一个理。故盲修者岐而二之，若真修者合一之。合一者，炼炁而凝神，尽性而至命，烹铅而干汞，取坎而填离。

盖离中灵物号曰流珠，寓神则营营而乱，寓精则持盈而难保。所以葛仙翁作流珠歌叹其难驭而易失也。岂不观魏伯阳云乎：太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。又曰：河上姹女，灵而最神，将欲制之，黄芽为根。曰金华，曰黄芽，皆指真铅而言，真铅者，乃太阴之精也。曰流珠，曰姹女，皆指灵汞而言，灵汞者，太阳之气也。

然此灵汞，其唯猛烈，见火则飞走无踪，不得真铅，何以制伏？故紫阳曰：要者须制伏觅金公。金公者，铅字也。盖铅自曲江而来，穿夹脊、彻玉京，斡旋沂流直上泥丸。虽名抽铅添汞，实是还精补脑。

翠虚篇云：

天有七星地七宝，人有七窍权归脑。

太古集云：

金丹运至泥丸穴，名姓先将记玉都。

法宝遗珠云：

识得本来真面目，始知生死在泥丸。

黄庭经云：

泥丸百节皆有神。

又云：

脑神经根字泥丸。

又云：

一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。方圆一寸处此中，但思一部寿无穷。

所谓方圆一寸者，即释迦摩顶受记之处也。此处乃玄中之玄，天中之天。郁罗萧台，玉山上京。脑血之琼房，魂精之玉室，百灵之命宅，津液之山源。



此正在两耳交通之穴，前明堂后，玉枕上，华盖下，绛宫北极太渊之中，乃真一元神所居之室也。

昔黄帝上峨嵋山，见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰：此道家之至重其经，上帝秘在昆仑五城之内。藏以玉函，刻以金札，封以紫泥，印以中章。吾闻之精云：在北极太渊之中，前有明堂，后有玉枕。上有华盖，下有绛宫。巍巍华盖，金楼穹窿。左罡右魁，激波扬空。紫芝被崖，朱草朦胧。白玉嵯峨，日月垂光。历火过水，经玄涉黄。城门交错，帷帐琳琅。龙虎烈卫，神人在旁。不施不与，一安其所。不迟不疾，一安其室。能暇能预，一乃不去。守一存真，一乃通神。少欲约食，一乃留息。白刃临头，思一得生。知一不难，难在于终。守之不失，可以无穷。此真一秘旨之略也。

故道德经曰：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，王侯得一以为天下。贞所谓神以知来，知以藏往也。所谓大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神也。分之有二，阴阳之根底也。分之有五，五行之枢纽也。又分为八，八八六十四而为河图之数也。又分为九，九九八十一而为洛书之数也。又散之为万，生生化化万物之纲维也。

羲文得其一，而周易兴焉；禹箕得其一，而洪范畴焉；周茂叔得其一，而太极图焉；邵尧夫得其一，而经世作焉；老子得其一，而万事毕焉；释迦得其一，而万法归焉。归根者，归此也。复命者，复此也。

西升经曰：人能守一，一亦守人。思一至饥，一与之粮。思一至渴，一与之浆。

灵枢经曰：天谷元神，守之自真。

又曰：子欲长生，抱一当明。

又曰：抱一守真，神自通灵。

人能握神守一于本宫，则真炁自升、真息自定、真精自朝、灵苗自长、天门自开、元神自现。顶窍开而窍窍齐开，元神居而神神听命。神既居其窍而不散，则人安得而死乎？即黄庭经所谓，子欲不死，修昆仑是也。

故丘处机云：

久视昆仑守真一，守得摩尼圆又赤。清虚浩旷陀罗门，万佛千仙从此出。

還元篇云：

悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。

此是根本功夫，头脑学间，拨天关之手段，脱死籍之灵章。此道上苍所秘，古今仙佛皆不敢明言。真所谓千人万人中一人两人知者也。玄哉！玄哉！更有言不尽的口诀。

再一叮咛，当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速精神，口视顶门，用

志不分，霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶灌顶，银浪冲天。

紫阳所谓：以黑而变红，一鼎云气浓。少顷玉鼎汤温，金炉火散，黄芽遍地，白雪漫天，夫唱妻随，龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，铅精汞髓，凝结如珠。

玉蟾所谓：夫妇老相逢，恩情自留恋，此际玄珠成，象矿去金存。而一点金液复落于黄庭旧处矣。

斯时也，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，淫淫然若春雨之满泽，液液然像河水之将释。百脉冲和而畅乎四体，真个是拍拍满怀都是春也。见此效验，急行卯酉周天，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融，则四象五行攒族一鼎，混有灵于天谷，理五气于泥丸也。

高象先云：

玄珠飞到昆仑上，子若求之凭罔象。

河东歌云：

两物擒来共一炉，一泓神水结真酥。

指玄篇云：

必知会合东西路，切在冲和上下田。

陈泥丸云：

白虎自兹相见后，流珠哪肯不相从。

段真人云：

四象五行攒族处，乾坤日月自然归。

渐悟集云：

因烧丹药火焰下，故使黄河水逆流。

纯粹吟云：

子午炉前分进退，乾坤鼎内列浮沉。

玄奥集云：

金消木性相交合，黑汞结铅自感通。

云房真人云：

驱回斗柄玄关理，斡转天关万象通。片响龙虎频斗罢，二物相交顷刻中。

指玄篇云：

奔归气海名朱骥，飞入泥丸是白鸦。昨夜虎龙争战罢，雪中微见月钩斜。

醒眼诗云：

木金间隔各西东，云起龙吟虎啸风。二物寥寥天地回，幸因戊己会雌雄。

陈泥丸云：

子时气到尾闾关，夹脊河东透甑山。一颗水晶入炉内，赤龙舍汞上泥丸。  
翠虚篇云：  
醉倒酣眠梦熟时，满船载宝进曹溪。一方识破丹基后，放去收来总是伊。  
古仙歌云：  
水银一味是仙药，从上传流伏火难。若遇河东成紫粉，粉霜一吐化金丹。  
玄奥集云：  
移将北斗过南辰，两手双擎日月轮。飞赴昆仑山上出，须臾化作一天云。  
阴长生云：  
夜深龙吟虎啸时，急驾河东无暂歇。飞精运上昆仑顶，进火玉炉烹似雪。  
张元化云：  
沂流一直上蓬莱，散在甘泉润九垓。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。  
原道歌云：  
妙运丹田须上下，须知一体合西东。几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。  
玄奥集云：  
独步昆仑望穹冥，龙吟虎啸甚分明。玉池常滴阴阳髓，金帛时烹日月精。  
群仙珠玉云：  
一点丹阳事回别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。  
金丹集云：  
河东搬运上昆山，不动纤毫到玉关。妙在八门牢闭锁，阴阳一气自循环。  
无一歌云：  
此到一复忘一可，可与元化同出没。设若执一不能忘，大似痴猫守空窟。  
白玉蟾云：  
汞心炼神赤龙性，铅身凝气白虎命。内外浑无一点阴，万象光中玉清镜。  
纯阳文集云：  
盗得乾坤祖，阴阳是本宗。天魂生白虎，地魄产青龙。  
运宝泥丸住，搬精入上宫。有人明此法，万载貌如童。  
抱一子显道图云：  
造道原来本不难，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。  
紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。  
玄奥集云：  
要识玄关端的处，儿女笑指最高峰。  
最高峰，秀且奇，彼岸蒙蒙生紫芝。  
只此便是长生药，无限修行人不知。  
许宣平玄珠歌云：

天上日头地下转，海底蟬娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。龙虎战罢三田静，拾起玄珠种在泥。群仙珠玉歌云：

铅思汞，汞思铅，夺得乾坤造化权。性命都来两个字，隐在丹经千万篇。

卯酉周天口诀（周天璇玑图）

前段乾坤交媾，收外药也。此段卯酉周天，收内药也。外交媾者，后上前下，一升一降也。内交媾者，左旋右转，一起一伏也。两者循环，状似璇玑。

故魏伯阳云：循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹。世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载，其可得乎？

故還元篇云：轮回玉兔与金乌，道在人身人自迷，满目尽知调水火，到头几个识东西。东者，水性也。西者，金情也。一物分二，间隔东西。今得斗柄之机干旋，则木性爱金，金情恋木，两相交结，而金木交并矣。金本交并，方成水火全功。丹经谓之和合四象者此也。

故张全一铅火秘诀云：

大药之生有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭在太玄关，火逼药过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药生干，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下方凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异各剪除譬喻扫，只斯两句是真诠。

其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗散也。先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰下照坤脐。良久，徐徐从左上照干顶。少停，从右降下坤脐。是为一度。又从坤脐而升上干顶，又从干顶而降下坤脐。如此三十六转，是为进阳火。三十六度毕，并关以退火，亦用下照坤脐，从右上至干顶，左边放下坤脐，是为一度。如此二十四转，是为退阴符。二十四度毕。

故张紫阳云：

斗极建四时，八节无不烦。斗极实兀然，魁杓自移动。

只要两眼皎，上下交相送。须向静中行，莫向忙里送。

所以用两眼皎者，何也？盖眼者，阳窍也。人之一身皆属阴，唯有这点阳耳。我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消。

故易曰：龙战于野，其血玄黄。又能使真气上下循环，如天河之流转，其眼之功可谓大矣。

盖人初结胎时，天一生水，先生黑睛，而有瞳仁属肾，地二生火，而有两皆属心。天三生木，而有黑珠属肝；地四生金，而有白珠属肺；天五生土，而有上下胞胎属脾。由此观之，则五脏精华皆发于目也。

因师指窍之后，见妇人小产，半马落胎，并抱鸡之蛋，俱先生双目而脏腑皆未成形。予始知目乃先天之灵，元神所游之宅也。

皇极经世书云：天之神，栖于日；人之神，发于目。大矣哉！人之神发于目也。生身处，此物先天地生；没身处，此物先天地没。水、火、木、金、上之五行，攒簇于此，肝、心、脾、肺、肾之五脏，钟灵于此，唾、涕、精、津、气、血、液之七物，结秀于此。其大也，天地可容，其小也，纤毫不纳。兹非吾一身中之大宝也欤。

内指通玄诀云：

含光便是生长药，变骨成金上品仙。

上阳子云：

玄微妙诀无多吉，只在眼前人不顾。

崇正篇云：

搬运有功连昼夜，斡旋至妙体璇玑。

火候歌云：

欲透玄玄须谨独，谨独工夫机在目。

陈泥丸云：

真阴真阳是其道，只在眼前何远词。

薛道光云：

分明只在眼睛前，自是时人不见天。

刘海蟾云：

下降上升循壳轴，左旋右复合枢机。

王子真云：

昨宵姹女启灵扉，窥见神仙会紫微。北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。

萧紫虚云：

如龙养珠常自顾，如鸡孵卵常自抱。金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。

陈翠虚云：

不是灯光日月星，药灵自有异常明。垂帘久视光明处，一颗堂堂现本真。

翠虚篇云：

莫谓金丹事等闲，切须勤若力攒研。殷勤好与师资论，不在他途在目前。

玄坤集云：

青牛人去几多年，此道分明在目前。欲识目前真的处，一堂风冷月婵娟。

陈泥丸云：

大道分明在眼前，时人不会慕归泉。黄芽本是乾坤气，神水根基与汞连。

玄学统宗云：

几回抖搜上昆仑，运动璇玑造化分。昼夜周而还复始，婴儿从此命常存。

观吾判感歌云：

这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍。此窍分明在目前，下士闻之即大笑。

金丹赋云：

呼龙虎吸，魂吞魄吐。南北交媾于水火，卯酉轮还于子午。

总括乾坤之策，优游变化之主。母子包罗于匡廓，育养因依于鼎釜。

郡仙珠玉山云：

觉中觉了悟中悟，一点灵光无遮护。放开烈焰照娑婆，法界纵横独显露。

这些消息甚幽微，木人遥指白云归。此个玄关口难说，目前见得便忘机。

南谷子云：

至道不远兮，恒在目前窍。窃天地之机兮，修成仙胎。

纯阳子云：

有人问我修行法，遥指天边日月轮。

以上诸仙雅言，皆发明行气主宰之义也。

盖此节工夫与第四节同是一理，承上接下，端如贯珠，采取药物于曲江之下，聚火开之而上升于干，乾坤交媾于九宫之上，周天运之而凝结于鼎。

张紫阳云：

都来片晌工夫，永保无穷逸乐。

轻清者凝于泥丸，重浊者流归气穴。逐日如此此抽添，如此交媾，汞渐多，铅渐少，久则铅将尽，汞亦干，结成一颗摩尼，是为金液大还丹也。

故马宜甫云：

收得水中金，采得菩提子。运得昆仑风，长寿无生死。

盖坎中之铅，原是父之真精；离中之汞，原是母之真血。始因干体一破，二物遂分两弦。是以常人日离日分，分尽而死。所以至人法乾坤之体，效坎离之用，夺神功，改天命，求坎中之铅，制离中之汞，取坎中之阳，填离中之汞。阴尽阳纯，复成干元本体。

故张紫阳云：

取将坎位中心实，点化离官腹内阴。自此变成干健体，潜藏飞跃尽由心。性命双修万神圭旨第六节口诀

灵丹入鼎长养圣胎

（灵丹入鼎图）

（内附火候）

原初那点精金浑然在矿，因火所逼，遂上干宫，渐采渐积，以烹以熔，损之又损，炼之又炼，直至烟消火灭，矿尽金纯，方才成此一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼，如露如电，非雾非烟，辉煌闪烁，光耀昆仑。放则迸开天地窍，归兮隐人翠微宫。

此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎。五气皆朝于上阳，三华俱聚于干顶。阳纯阴剥，丹熟珠灵。

紫阳翁曰：

群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

是以唐宋尸解诸仙多于此处分路，随意生身，出没自由，不肯于百尺竿头而再进一步。故有七趣之讥，落空之诮。盖为不知重立我之性命，再造我之乾坤，变种性为佛性，化识神为元神，自造自化之妙也。

若命宗人不知所以自为造化，就是枯坐旁门，而道非其道也。若性宗人不知所以自为造化，就是顽空外道，而释非其释也。

此法乃仙真佛祖之所深秘，即自从金元以来而学道之人少有知之者。独吾师尹公曰：鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。

然而珠在昆仑，何由得下而结圣胎？必假神庐，窃灵阳真气以催之。太阳真火以逼之，催逼既久，则灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液，而直射于丹房之内，霎时云腾雨施，电掣雷轰，鏖战片晌之间，销尽一身阴渣，则百灵如辐之辘壳，七宝若水之朝宗，皆聚于此矣。

昔无上元君谓老子曰：

神丹入口寿无穷也。

故老子修之是为道祖。

许宣平曰：

神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。

陈虚白曰：

我初凝结圣胎时，百脉俱停气不驰。

施肩吾曰：

天人同一气，彼此感而通。

阳自空中来，抱我主人翁。

然我既得灵丹入鼎矣，而内外交修，炼之而复炼之，而必至于天地合德，则太虚中自然有一点真阳以与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵感天地之灵，则内真外应，浑然混合。

金碧经云：磁石吸铁，隔碍潜通。大同此意。这段功夫全以至静为主。

老子云：人能常清静，天地悉皆归。当其两阳乍合，圣胎初凝，必须常常觉照，紧紧护持。如小龙之乍养珠，似幼女之初怀孕。牢关神室，不可使之渗漏。

故太白真人曰：固济能不泄，变化在须臾。更于一切时中，四威仪内，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如在母胞，终日如愚而不违，不久须臾间断也。

葛仙翁云：

息息归中无间断，天真胎里自凝坚。

张用成云：

一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

石得之云：

将来掌上霞光灿，吞入腹中宫殿新。

赵缘督云：

神丹飞落黄金室，婴儿降生极乐国。

吕纯阳云：

刀圭了了丹书降，跳出尘笼上九天。

朱文公云：

刀圭一入口，白日生羽翰。

李清庵云：

一颗宝珠吞入腹，作个全真仙眷属。

陈希夷云：

邈无踪迹归丹房，潜有机关结圣胎。

薛紫贤云：

四象包含归戊己，辛勤十月产婴孩。

悟真篇云：

果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。

醉中吟云：

宝珠笑舞辞天谷，才脱胞胎又入胎。

张紫阳云：

婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

吕纯阳云：

天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。

白玉蟾云：

鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳始分。



俞石涧云：

虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞入金城。

群仙珠玉云：

一粒餐兮天地寿，死生生死不相干。

张紫阳云：

相吞相咽却相亲，始觉男儿有孕身。

钟离翁云：

胎内婴儿就，勤加温养功。时时照丹房，刻刻守黄中。

陈泥丸云：

男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得天机真造化，身中自有玉清天。

陈抱一云：

大道无私感即来，神仙此语岂虚哉。苟非着意求铅汞，争悟天机结圣胎。

玄奥集云：

阆苑蟠桃自熟时，摘来服饵莫教迟。几回下手潜偷处，无限神仙总不知。

龙眉子云：

形如雀卵团团大，间似骊珠珠圆。龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。

紫虚真人云：

初炼还丹须入室，妇人怀孕更无殊。圣胎凝结圆成后，出入行藏岂有拘。

白紫清云：

和将戊己作丹炉，炼得红丸化玉酥。慢守火符三百日，产成一颗夜明珠。

张真人赠白龙洞主歌云：

从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎存入口，不觉凡身已有灵。

白玉蟾云：

怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。

黄元吉云：

鼎内金丹灿烂光，无由摘尔到黄房。忽一夜半天风便，吹送灵儿归故乡。

陈翠虚云：

道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。

王重阳云：

闲中偶尔到天台。忽见霞光五色开。想是金丹初变化，取归鼎内结婴孩。

上阳子云：

玉皇若也问丹材，偃月炉中取下来。驰骋英雄吞一粒，男儿怀了一年胎。

陈致虚云：

饥餐渴饮困来眠，一道分明体自然。十月圣胎完就了，一声霹雳出丹山。

至于释教教人亦不外此。如楞严经曰：行如佛同受佛气，分如中阴身自求。父母阴信冥通入，如来种名生贵住。既游道胎，亲奉觉乳，如胎已成人相。不缺名方，便具足住。容貌如佛，心相亦同。名正心住，身心合成，日益增长，名不退住，十身灵相，一时具足，名童真住。形成出胎，亲为佛子，名法王子住。表以成人，如国大王，以诸国事分委太子，彼刹利王。世子长成，陈列灌顶，名灌顶住。夫入如来种者，以种性而为如来之种子，以自造化如来也。故曰道胎，又曰觉乳，其与妇人之乳儿，玄门之胎仙，亦何以异？及至形成出胎，亲为佛子，岂不是真人出现，大神通从此，天仙可相贺耶？

盖丹书梵典，皆有次序口诀，但人不知。而蓦直看过去了正，是珠在路旁人不拾。惜哉！予今略摘此数条表而出之，以引古之是而证今之非也。

火候（火候崇正图、长养圣胎图）

火候最秘，圣人不传，令则露之。药非火不产，药熟则火化矣。火非药不生，火到则丹成矣。且火候之奥，非可一概而论。

故未得丹时，须借武火以凝之，既得丹时，须藉文火以养之。文火者。结实之火也。其养之法，节其寒温消息是也。

故参同契曰：候视加谨慎，审察辨寒温。审其火之未燃也，须藉巽风以吹之。察其火之既燃也，须资神水以活之。若太过，则损之；若不及，则益之，俾得中和而无火燥、火寒之病矣。

盖火之寒燥，全在意念上发端。

陈虚白曰：念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。唯只要一念不起，一意不散，含光默然，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此长养圣胎之真火候也。

故白玉蟾曰：

采药物于不动之中，行火候于无为之内。

张三峰曰：

以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎。

刘海蟾曰：

兀兀无为融至宝，微微文文养潜龙。

张紫阳曰：

自有天然真火育，不须柴炭及吹嘘。

又曰：

谩守药炉着火候，但安神息任天然。

此四翁乃列仙中之铮铮者，皆以天然真火、自然妙用而成无上至真之道。又何尝用卦爻斤两，年月日时哉？

今时之人，错会仙师本意，泥象执文，认指为月，而必欲推算卦体之策数，求合卦书之阴阳。吾恐终身役役，而不见其成功，倏然疲毙，而不知其归处。

岂不见张平叙云：

此中得意须忘象，若究群爻谩役情。

高象先云：

昼夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。

陈冲素云：

火虽有候不须时，些子机关我自知。

彭真一云：

从来真火无形象，不得师传亦大难。

萧子虚云：

药物调和，悟者甚易。火候消息，行之恐难。

一十月功夫存杳杳绵绵之息，三万年气数在来来往往之间。所以养丹田之宝，此宝常在在丹鼎之珠。此珠复还，驾动河车。离尘世尾闾之海，移居天谷上昆仑蓬岛之山。前数句谓成丹之时脱胎而入日，末一句谓功成之后脱胎而出壳，中间两句谓温养子珠，长养圣胎。

张三峰曰：

年月日时空有着，卦爻斤两亦支离。若存会得绵绵意，正是勿忘勿助时。

白紫清曰：流俗浅识。未学凡夫岂知元始天尊与天仙地仙，日日采药物而不停，药物愈采而无穷也。又岂知山河大地与蠢动含灵，时时行火候而无暂助，火候愈行而不歇也。神凝则精气聚而百宝结者，结胎之药物也。真息往来而未尝少有间断者，温养之火候也。

陈虚白曰：火候之要，尤当以真息求之。

丘长春曰：一念不离方寸是真空。此养胎之真火也。夫真火者，我之神也，而与天地之神、虚空之神同其神也。真候者，我之息也，而与天地之息、虚空之息同其息也。

左元放曰：

火候无为合自然，自然真火养胎仙。但存神息居丹扃，调变先天接后天。

王重阳曰：

圣胎既凝，养以文火。安神定息，任其自如。

此以神感，彼以神应。天机妙用，自然而然。

予于是而知神息者，火候也。而孟子之所谓勿忘勿助、老氏之所谓绵绵若存、释氏之所谓不得勤不得怠者，是皆神息之自然火候之微旨也。

故曰：

神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。

贞集

性命双修万神圭旨第七节口诀

婴儿现身出离苦海

（婴儿现形图、出离苦海图）

（内附真空炼形法则）

前面火候已足，圣胎已圆，若果之必熟，儿之必生，弥历十月，脱出其胞

。

释氏以此谓之法身，又曰实相。玄门以此谓之赤子，又曰婴儿。婴儿当移胎换鼎之时，跃然而出，潜居气穴之间，又重开一混沌也。

盖此穴原是神仙长胎住息之乡，赤子安身立命之处。因是熟境，顺路而归。婴儿既宴坐静室，安处道场，须藏以玄玄，守以默默。始则藉坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之。此愿彼应，发迹见远。其中自呼自息，自阖自开，自动自静，自由自在，若神仙逍遥于无何乡，似如来禅定于寂灭海。

到此大安乐处，仍须密守关元，无令外缘六尘魔贼所侵，内结烦恼，奸臣所乱。若坐若卧，常施莹净之功。时止时行，广运修持之力。遂得六门不漏，一道常通，真体如如，永固丹基者矣。日夕如此卫护，如此保顾，如龙养珠，如母育子，不可顷刻暂忘，刹那失照。

钟离翁曰：

孩儿幼小未成人，须藉坤娘养育恩。

又曰：

已证无为自在心，更须温养保全真。

李清庵曰：

丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。息念息缘调祖炁，忘闻忘见养婴儿。

吕纯阳曰：

腹内婴儿养已成，且居尘世暂娱情。无端措大刚饶舌，却入白云深处行。

盖温养育婴乃作仙之一大事，若养育失调，婴儿就有弃壳离巢之变。此时着实提防，不可轻纵出去，则一出而迷途，遂失舍而无归。

故白玉蟾有重整钓鱼杆，再斫秋筠节之叹。

上阳子云：

既达返还九与七，此即木金三五一。炁全神壮换胎时，照护婴儿休远出。

防护之诀，密固三要为紧。

参同契曰：

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。

其法是以眼观眼，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口，潜藏飞跃，在正一心。则外无声色臭味之牵，内无意必固我之累。自然方寸虚明，万缘澄寂，而我本来赤子怡怡然安处其中矣。

虽然外固三要，尤要内遣三害。三害者，邪念、烦恼、嗔恚是也。故道觉禅师曰：修此戒定慧，断彼嗅贪痴。盖贪痴易于制伏，唯有嗔毒难降。

圣胎诀云：嗔恚之火一燃，胎真去如奔马。直待火灭烟消，方才归于庐舍。

宋儒亦曰：忿火不惩，必有燎原之患，欲水不窒，岂无溃川之灾？

圆觉道场修证仪云：一念嗔起，具八方障门，今欲去嗔之法，唯宗老子之日损、周易之惩忿、世尊之觉照。

高僧妙普曰：嗔火正燃时，我以觉照之。犹如汤消冰，了了无分别。缘此嗔火非实有体，皆从无名而来。

犹宝积经偈云：如钻木出火，要假众缘力。若缘不和合，火终不得生。是不悦意生，毕竟无所有。知声性空故，嗔也不复生。嗔不在于声，亦不身中住。因缘和合起，离缘缘不生。如因乳等缘，和合生酥酪。嗔目性无起，因于粗恶事。愚者不能了，热恼自烧燃。应当如是知，究竟无所有。嗔性本寂静，但有于假名，嗔恚即实际。以依真如起，了知如法界。是名嗔三昧。

宝积经又云：求自然智破无名壳，则无名变成慧炬，而嗔火化作心灯，嗔之一毒既消，八万四千烦恼亦灭。

佛经云：诸魔平等，烦恼为先。

又云：现住菩萨魔，烦恼无所有。

文云：智者于苦乐，不动如虚空。善观察烦恼，我我所俱离。

又云：无障大悲，观诸众生，所有烦恼皆从虚假妄想而失。知诸烦恼，体性自离。如是随觉，即是菩提。烦恼之性，即菩提性。

又云：烦恼境是佛境界，观烦恼性空是正修行。

又云：欲除烦恼，当行正念。

四祖亦云：一切烦恼业障，本来空寂。

细观佛祖经旨大概，谓烦恼性空勿为窒碍，观如梦幻，不用介怀。设使触景情动，如回应声，既应即止。若此，则烦恼尘劳不待断而自灭，胎真赤子弗假修而自灵。

又有经云：

以智慧剑破烦恼贼，以智慧刀裂烦恼网，以智慧火烧烦恼薪。

僧圆照云：

对治烦恼魔，清净常欢喜。

庞居士云：

谛现四大本空，烦恼何处安脚。

晁文元云：

身同梦幻非真有，事比风云不久留。既能洞达须刚断，烦恼魔空过即休。

张紫阳云：

可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

六祖坛经云：凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛。前念着境即烦恼，后念离境即菩提。

故缨珞经云：佛言我从本来不得一法，究竟定意，始知所谓无念。若得无念者，观一切法，悉皆无形，因此得成无上正真之道。

又云：世人不能成道而脱生死者，良由妄念为轮回种子耳。

盖妄念起处，即是生灾。妄念息处，即是真元。故玄门以止念为本，释教以无念为宗。

无念者，为无邪念，非无正念。念有念无即名邪念，不念有无助名正念。念善念恶即名邪念，不念善恶即名正念。乃至苦乐、生灭、取舍、冤亲、憎爱，并名邪念，不念苦乐等是名正念。但事来不受一切处，无心即是无念也。无念之念，谓之正念。

佛经云：善男子我等住于无念法中，得如是金色三十二相，放大光明，照无余世界。

高峰禅师云：

慈氏受一生成佛之功，不出一念无生性海。

智常禅师云：

真如无念。非念法能阶实相，无生岂生心。能至无念念者，即念真如；无生生者，生乎实相。

李之才云：

念之天理则明月之当空，念之人欲则浮云之蔽日。

寒山子云：

旋干倒岳镇常静，一念万年永不移。

天隐子云：

不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙。

宝积经中所说菩萨安住无所住之念，非忆非忘所安住念，即名法界。是知从上若佛、若祖、若圣、若仙，皆因冥心息念而得妙道。

故尚书曰：唯狂克念作圣，然克念之功须要躬行实践，方有进步。不然

，一片太虚，途路甚远，少一步定是到不得。

昔人所谓工夫不到不方圆，工夫若做到极，则处自然入于无念。既得无念真常，则玄窍婴儿寂寂然而无挠扰之患矣。

刘虚谷云：

大功欲就三千日，妙用无亏十二时。

陈朝元云：

含养胞胎须十月，育婴乳哺要千朝。

泥丸翁云：

片晌工夫修便现，老成须是过三年。

三年功夫已完，温养事毕。即悟真所谓，一霎火焰飞，真人自出现。真人既现，必出太玄而升天谷，再加冥心灭尽之功，则有通灵变化之妙。

刘海蟾曰：

卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田。霹雳一声从地起，千户肇开光万里。翻身推出太玄关，这回方是真仙子。

真空炼形法则（真空炼形图）

普照佛心曰：

异端有白我其观，却叹人从瓮里盘。最上一乘含蓄远，好从玄窍觅天宽。盖真空炼形之法，譬喻运瓮相似。若处瓮内，焉能运之，必也处于瓮外。身处瓮外者，即释氏所谓外其身而虚空之是也。

故老子曰：

外其身而身修，忘其形而形存。

薛道光曰：

若人空此幻化身，亲授圣师真规则。

张全一曰：

太虚是我，先空其身。其身既空，天地亦空。

天地既空，太空亦空。空无所空，乃是真空。

清静经曰：内观其心，心无其心。外视其形，形无其形。形无其形者，身空也；心无其心者，心空也。心空无碍，则神愈炼而愈灵；身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙、与道合真者也。

古仙曰：形以道全，命以术延。此术是窍无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁，是天地阴阳长生真精灵父圣母之炁也。有限之形躯，是阴阳短促浊乱凡父凡母之气也。故以真父母之炁变化凡父母之身为纯阳真精之形，则与天地同寿也。

按孙陀罗尊者云：世尊教我观鼻端白，我初谛观，经三七日，见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成虚净，犹如琉璃烟相渐消，鼻息成白，心开漏尽，诸出入息化为光照，照十方界，得阿罗汉。

朱元晦云：

鼻端有白，我其观之。

莫认真云：

平生姿韵爱风流，几笑时人向外求。万别千差无觅处，得来原在鼻尖头。

夫人未生之先，一呼一吸，气通于母。人之既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之我，能取之得其气，气盛而生也。天与之天，复取之失其气，气绝而死也。

故圣人观天之道，挾天之行，每于义驭未升，肠谷之时，凝神静坐，虚以待之，内含意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然，入玄门，透长谷，而境上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。

陈翠虚曰：

透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。

丘长春曰：

但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。

张紫琼曰：

天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合处，方知色相即真空。

薛复命曰：

不知将谓气，得后自然真。

董汉醇曰：金用矿消，形由炁炼。炼形之法，总有六门。其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者总非虚无大道，终不能与太虚同体。唯此一诀，乃曰真空炼形。虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。

依法炼之，百日则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，而十魔远遁矣。炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔干，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。灵光者，慧光也，故曰惹光生处觉花开。盖慧觉花开非炼形入微与道冥一者不能有此。

故生神经曰：身神并一，则为真身；身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气。所以蹈水火而无碍，对日月而无影。吾亡在己，出入无间。或留形住世，或脱质升仙。有白日而飞肉尸者，黄帝之谓也。有留形在世者



，彭祖之谓也。有受命而居天职者，张天师之谓也。有拔宅而上升者，许施阳之谓也。有示疾而终者，王重阳之谓也。有入仕而臣者，东方朔之谓也。至于老子为柱史，辛铎为大夫，尹喜为关令，伯姬为卿上，唐典隐昆陵，子休治漆园，帝者师四，皓辅汉惠，仇生仕殷，辅光仕汉，马舟仕晋，海蟾仕燕，正阳弃官，纯阳应举，常有执鞭，琴高执笏。若此者，多不可以枚数。

噫！神仙之隐显去留，岂世之凡夫所能测度者哉。更若凭虚御风之，列子折芦过江之，达摩非若淘质炼形之功，又安能如此轻举之身乎？此形神俱妙之道，非坐脱立亡者之所能知。所以不免有抛身入身之失尔。

故学仙佛之流，若独以炼神为妙，不知炼形为要者，所谓清灵善化之鬼，何可与高仙为比哉？大抵温养炼形，无分彼此，虽然在两处发明，其实是一个道理。内外兼修，不相违背。若十日功夫无间，乃悬崖撒手时也。自然言语道断，心思路绝。能所两亡，色空俱泯，无滞无碍，不染不着，身似翔鸿不可笼，心如莲华不着水。火光净净，潇潇洒洒，腾腾任运，任运腾腾，做一个无事无为、自在消遥之散汉也。此际婴儿渐露其形，与人无异，愈要含华隐曜，镇静心田，若起欢忻，就要广境。

如陈泥丸云：

我昔功夫行一年，六脉已息气归根。有个婴儿在丹田，与我形貌亦如然。

婴儿既长，穴不能居，自然裂窍而出、贯顶而升。此之谓出离苦海而起彼岸也。

永明寿禅师云：

身在苦海中，赖此铁罗汉。苦海既脱离，舍筏登彼岸。

观吾陈真人云：

此岸波涛已脱离，到彼方知寿可跻。一得归来宜永得，渡河筏子上天梯。

性命双修万神圭旨第八节口诀

移神内院端拱冥心

（端拱冥心图、化身五五图、跨凤凌霄图、阳神出现图）

始则有作有为者，采药结丹以了命也；终则无作无为者，抱一冥心以了性也。

悟真篇云：

始则有作人争觉，及至无为众始知。但见无为为道妙，不知有作是根基。

证道歌云：

到无为处不无为，方知吾道是希夷。

今之在象凡夫、出家外道，只知有这边道理，不知有那边境界，只知有此间之妙，不知有彼岸之玄；只知无事，而不知稀有之事；只知无为，而不知有

为之法。此乃知其一不知其二。修其性不修其命者也。

故丹道未成之先，若不知下学之有为，而着于空焉，则谓之落空汉。丹道已成之后，若不知上达之无为，而着于相焉，则谓之守尸鬼。

石杏林曰：

有物非无物，无为合有为。

陈泥丸曰：

我闻前代诸圣师，无为之中无不为。

阴长生曰：

无为真人居上界，空寂更无尘可碍。有为功就又无为，无为也有功夫在。

所谓真人居上界者，即婴儿出离苦海、移居天谷之时也。空寂冥心者，即吕祖向晦冥息真心合道之法也。

施肩吾曰：达摩面壁九年，方超内院世尊。冥心六载，始脱樊笼。

夫冥心者，深居静室，端拱默然，一尘不染，万虑俱忘，无思无为，任运自如；无视无听，抱神以静，无内无外，无将无应，离相离空，离迷离妄，体含虚寂，常觉常明，但冥此心，万法归一，则婴儿安居于清灵之境、栖止于不动之场。色不得而碍之，空不得而缚之，体若虚空，安然自在矣。

故达观禅师云：

色不缚兮空不碍，昙息冥心观自在。大千万有总归无，世界坏时渠不坏。

谭长真云：

婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然。修到三千功行满，凭他作佛与升仙。

此处是纯一不杂的工夫，岂能空纤毫情想，但起希仙作佛之心，便直生死窍中，不能得出。

所以关尹子云：若有厌生死心，超生死心，只名为妖，不名为道。

益清静体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一切无住。

故心要诀云：

冥心本乎无住无，住心体圆融不测。

如金刚经云：不应住色生心，不应住声、香、味、触法，生心应生无所住心。

金刚齐菩萨云：我不依有住而住，不依无住而住，如是而住。

憎肇云：圣人之心，住无所住，其住坐忘。

论云：不依一法，而心常住。

了心经云：心无所住，住无所心，了无执着，无住转真。

净名经云：一切法以无住为本，安住无为，名之为住，住无方所，故名无住。无住心者，是为真心。

禅源集云：言心者是心之名，言知者是心之体。

菏泽云：心体能知，知即是心，心本空寂，至虚至灵。由空寂虚灵而知者，先知也。由空寂虚灵而觉者，先觉也。不虑而觉者，谓之正觉。不思而知者，谓之真知。

故祖师云：空寂体上，自有本智能知，即此空寂之知，便是达摩所传清净心也。心常寂是自性体，心常知是自性用。

所以六祖云：一切万法，不离自性，自性自知，自性自见，自性自悟，自悟自度。悟性还易，了心甚难。故了心也者，了此心也。了心，则心无其心矣。无心之心，是谓真心。真心是性，真性是心。

太上云：了心真性，了性真心，空无空处，无处了真。此谓真空不空，空无所空，即是了见本心也。

庞居士云：

十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。

与夫空觉极圆，空所空灭，即是了见本性也。

华严经云：

法性本空寂，无取亦无见。性空即是佛，不可得思量。

原夫性体本空，心体本定。无空无无空即名毕竟空，无定无无定即名其如定。虽修空，不以空为证，不作空想，即是真空也。虽得定，不以定为证，不作定想，即名真定也。空定衡极，通达无碍，一旦天机透露，慧性灵通，乍似莲花开，恍如睡梦觉，忽然现出天然境界，充满于上天下地而无尽藏也。此是心性常明，炯炯不昧，晃朗宇宙，照彻古今，变化无方，神妙莫测。虽具肉眼而开慧眼之光明，非易凡心便同佛心之知见，乃是见性见到彻处，修行修到密处。故得一性圆明六通顿足。

何谓六通？按玉阳大师曰：坐到静时，陡然心光发现，内则洞见肺腑，外则自见须眉，智神踊跃，日赋万言，说妙谈玄，无穷无极，此是心境通也。不出庐舍，预知未来事情。身处室中，又能隔墙见物。此是神境通也。正坐之间，刹时迷闷，混沌不分，少顷心窍豁然大开，地理山河，犹如掌上观纹，此是天眼通也。能闻十方之音如耳边音，能忆生前之事如眼前事，此是天耳通也。或昼或夜，入于大定，上是天堂，下见地狱，观透无数劫来宿命所更，此是宿信通也。神通变化，出如自如，洞鉴十方众生，知他心内隐微之事。他虽意念未起，了了先知，他虽意念未萌，了了先觉，此是他心通也。

子思曰：心之精神之谓圣。故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。

四祖道信曰：一切神通作用，皆是自心感现。

瓔珞经曰：神名天心，通名慧性。天然之慧彻照无得，故名神通。神通具足，愈加默耀，韬光慧而不用，若露圭角，恐染邪魔。

古云：道高一尺，魔高一丈。正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着他。又须反观一身，四大皆是假，合如梦幻，全体非身。但在此心，魔自消灭。

古语云：见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。或脑中有霹雳之声，或眼内有金星灿耀，或顶下红霞了绕，或眉间涌出圆光，此皆幻景，心莫受他，但行工夫，休证效验。

所以古仙云：项下有光犹是幻，云生足下未为仙。又于静中忽见楼台珠翠、女乐笙簧、异草奇花、触目如画，彼人不悟，将谓是到天宫，不知自身内院，认作真境，因循而不出。入此际须用虚空观而扩充之，则我天谷之神升入太虚，合而为一也。

其虚空观者，应观自心。心本不生，自性成就，本来空寂，光明遍照，犹如虚空莹彻，清静廓然，周遍圆明，皎洁成大月轮，量等虚空，浩然无际。复应观察自身，则心之虚空而通于身之虚空，身之虚空而通于天地之虚空，天地之虚空而通于太极之虚空，虚虚相通，共成一片，岂不与太虚混之而为一耶？

始而虚其心也，既而虚其身，又既而虚天地，虚而无虚，无虚而虚，虚也不知，无虚也不知，则我阳神冲虚出入而无障碍矣。然后方可与天地合德，太虚同体，而为混虚氏之人欤。

此处只言到太虚之阶梯，未曾造到太虚之实际。谓之炼神则可，谓之出神则未也。

欲要高奔帝境，当炼演谷神，常以灵和寂照，为心虚空不住，为观抱本还原归太极，由此进进不已，及其无上可上，玄之又玄，无象可象，不然而然，则一灵之妙有遍法界，而圆通贯云汉，以高躋与穹冥而俱合，此天谷元神炼到至极至妙之处也。

故章思廉曰：得太极全体，见本来面目，先天一点真，后天却是屋。

莹蟾子曰：炼阳神了出阳神，自色界超无色界。既然证成妙道，须要混俗和光。虽处凡尘，而不可流俗；虽居浊世，而莫测行藏。日唯销隐，匿积阴功，开诚心，施法乳，汲引后学，普度众生，上报佛恩，下资群品。

金刚经曰：所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想、若非无想、我皆令入无余，涅槃而灭度之。如是灭度无量、无数、无边众生，实无众生得灭度者。故世尊成道之日，发普度众生之悲，乃曰：先度众生，然后作佛。

肇法师曰：性本无生，故亦无灭，此实千圣同然之真心。众生度尽，方入

涅槃，此亦千圣同归之实际。

王方平曰：

鸾鹤来时乘紫雾，玉皇有敕登仙路。九玄七祖尽升天，度了群生方自度。

噫！试观古佛高仙何等运心之普，如今人有一法一诀者，秘密珍藏，犹恐漏泄，较之古人，可不愧死。

予之无念也久矣，但未得自度，先要度人，一念存心，不能自释，今之此作，尽泄天机，唯末后一着，尚未发明。今再言之，道书曰：阴神能见人，阳神使人见。盖独修一物者，所出乃阴神也。阴神则有影无形，世所谓鬼仙是也。若双修性命者，所出乃阳神也。阳神则有影有形，世所谓天仙是也。故曰：道本无相，仙贵有形。然而出神太早，丹经之所深诃既得，其母当返其始。常留神于天谷，复归如婴儿，不识不知，唯深唯寂，阳光无漏，则愈扩愈大，弥远弥光，自然变化生神。生之再生，则生生而无尽；化之又化，则化化而无穷，又生孙百千万亿。

张紫阳曰：

一载生个儿，个个会骑鹤。

陈泥丸曰：

一载胎生一个儿，子又孙兮孙又枝。

白玉蟾曰：

一体遍多犹朗月，而影分千水多身。

入一着明镜，而光寓万形。

仙家谓之分身，佛氏谓之化身。如世尊之不离菩提树下，而遍升天宫说法。又如善财之不出莎罗林，历二百十城而遍参诸友。

东华帝君曰：

法身刚大通天地，真性圆明贯古今。若未顶门开眼，休教散影与分形。

分形散影非不妙也，奈何还滞幻躯中，尚未超脱，欲千变万化，岂不反伤于本体耶？直到九载功完纯，亦不宜忽然跳出五行之外，返于无极之初。证实相妙之，更妙得真功全之，又全成金刚不坏之体，作万年不死之人。自觉觉他绍隆佛种三千功满，而白鹤来迎，八百行圆，而丹书宣诏飞升金阁，返佩帝乡。

即钟离翁云：

九载功成人事尽，纵横天地不由亲。

萧紫虚云：

功成须是出神经，内院繁华无累身。会取古仙超脱法，飘然跨鹤观三清。

诸仙奔壳，各有不同。有从宝塔出者，有从红楼出者，有看月而出者，有

对镜而出者，有冲顶门而出者。

所以玄奥集云：

塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。

中和集云：

成就顶门开一窍，个中别是一乾坤。

盖顶门一窍岂易开哉。先发三昧火透之，不通。次聚太阳火冲之，略启。二火腾腾，攻击不已。刹时，红光满界，紫焰弥天，霹雳一声，顶门开也。

故吕纯阳曰：

九年火候直经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。

真人出现，乘云气，御飞龙，升玉京，游天阙，飘飘云际，翱翔太空。凤篆金书，朝赴九阳之殿；蟠桃玉液，位登万圣之筵。适意则鸾舆前引，登云则龙驾前迎。紫府鳌宫欲去，而顶中鹤舞，丹台琼苑拟游，而足下云生。劫火洞烧，我则优游于真如之境；桑田变海，我则逍遥于极乐之天。聚则成形，散则成气，隐显莫测，变化无穷。人水火而不溺不焚，步日月而无形无影。刀兵不能害，虎兕不能伤。阴阳不能变迁，五行不能陶铸。阎罗不能制其死，帝释不能宰其生。纵横自在，出入自由。信乎！

紫阳云：

一粒灵丹吐入腹，始知我命不由天。

此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。人生到此，宁不快哉？

上阳子云：

总皆凡世播英雄，做尽功名到底空。唯有金丹最灵妙，大罗天上显神通。

性命双修万神圭旨第九节口诀

本体虚空超出三界

（超出三界图、毗卢证果图）

按梓童化书云：予之在朝也，以闻方外之言，辞荣而归道。逢隐者指，予以心印授，予以正诀曰，此西方大圣人归寂法也。子能念而习之，可度生死，死而不亡，终成正觉。若能中道而废，则犹能择地而处，亦可为神仙。予于是历观汉、唐诸仙，多在此处超脱而去者，岂非化书所谓中道而废耶？

又览龙牙颂云：学道如钻火，逢烟未可休。予又历观宋、元诸仙，多在此处户解而去者，岂非龙牙所谓逢烟而休耶？

虽则仙去，然却缺末后一段工夫，毕竟有些欠稳处。犹傅大士云：饶经八万劫，终是落空亡。亦不知寿命有限而不及修耶，抑亦不知不得此法而不能修也。

命宗人只知炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚而止，竟遗了炼虚合道一段。

是以无上师曰：养得金丹圆似月，未免有圆还有缺。何如炼个太阳红，三界十方俱洞彻。

盖圣修诣极自是少此一段不得。缘丹经子书皆不曾言及末后一着。唯李清庵曾说到这里。

如门人问：脱胎后还有造化么？

清庵曰：有造化在。圣人云，身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方露全真。所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。

又云：更有炼虚一着，当于言外求之。其见趣可谓度越诸仙矣。

但不肯说个实际出来，云何炼虚，作何归着，竟自朦朦胧胧虚应过去。亦不知是不会祖师意而不能说耶，抑亦不知是怕泄漏天机而不敢说也。

故水丘子叹曰：打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫。阅尽丹书万万篇，末后一句无人说。

盖此秘藏心印，皆佛佛授手、祖祖相承，迄至六祖衣钵止，而不传诸佛，秘藏于兹塞矣。自此而下鲜有知者。故曰：七祖如今未有人。

直到吾师尹公，以其夙植灵根，更得教外别传之旨。忽一日禅关参透，豁然贯通，而千佛秘藏又复开于今日矣。

故悟道偈云：把个疑团打破时，千佛心华今在兹。下大竿头取进步，虚空真宰天人师。

我今又承师旨而得此法，如获无价宝珠。即剑南和尚云：自从说得此明珠，释梵轮王俱不要。然佛之地步甚高，而必至于虚空本体。本体虚空方成无上正等在觉而入涅槃。

故邵康节曰：圣人与太虚同体，与天地同用。今人求其义而不得，乃噫之曰：体太虚之体以为体，用天地之用以为用。此言大似隔窗窥日，不过见其光影而已。若言体太虚之体以为体，便是有个太虚在而着于体矣，何以能太虚？若言用天地之用以为用，便是有个天地在而着于用矣，何以能天地？然而太虚其知有体乎？其不知有体乎？天地其知有用乎？其不知有用乎？太虚不知有体而天地之用在于太虚之体，天地不知有用而太虚之体在于天地之用。体其所体者体其所用也，用其所用者用其所体也。乃至于粉碎虚空方为了当，何以故？

益本体，本虚空也。若着虚空相，便非本体虚空。本粉碎也，若有粉碎心，便不虚空。故不知有虚空，然后方可以言太虚天地之本体，不知有粉碎，然后方可以言太虚天地之虚空。究竟到此已会窥破虚空之本体，但未得安本体于虚空中。

即华严经云；法性如虚空，诸佛于中住。到这里自知道虚空是本体，本体

是虚空。必须再加功而上，上胜进进不已，直到水尽山穷，转身百尺竿头。至必至于不生不灭之根源。终必终于不生不灭之觉岸。于中方是极则处。此处无他，不过是返我于虚，复我于无而已。反复者，回机也。

故曰：一念回机，便同本得。究竟人之本初原自虚无中来，虚化之为神，神化之为气，气化之为形，顺则生人也。今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚，逆则成仙也。

古德云：何物高于天，生天者是。何物大于虚实，运虚空者是。盖大道乃虚空之父母，虚空乃天地之父母，天地乃人物之父母。天地广大，故能生万物；虚空无际，故能生天地；空中不空，故能生虚空。而曰：生天地、生万物，是皆空中不空者之有以主之也。以其空中不空，故能深入万物之性，以主张万物而方便之。毋谓空中不空，能深入万物之性，以主张万物而方便之也；抑亦能深入天地之地，以主张天地而方便之也。汝毋谓空中不空，能深入天地之性以主张天地而方便之也，抑亦能深入虚空，以主张虚空而方便之也。

夫空中不空者，真空也。真空者，大道也。今之炼神还虚者，尤落在第二义，未到老氏无上至真之道也。炼虚合道者，此圣帝第一义，即是释氏最上一乘之法也。

华严经云：虽尽未来际，遍游诸佛刹。不求此妙法，终不成菩提。

此法只是复炼阳神，以归还我毗卢性海耳。所以将前面分形散影之神摄归本体，又将本体之神销归天谷，又将天谷之神退藏于祖窍之中。如龙养额下之珠、若鸡抱巢中之卵，紧紧护持，毋容再出，并前面所修所证者，一齐贬向无先国里。依灭尽定而寂灭之，似释迦掩室于摩竭，如净名杜口于毗耶。此其所以自然造化而复性命之而复虚空之之不可以已也。而复性命，而复虚空，至此已五变化矣。变不尽变，化不尽化，非通灵变化之至神也。

故神百炼而愈灵，金百炼而愈精，炼之而复炼之，则一炉火焰炼虚空，化作微尘万顷冰。壶照世界大如黍米。少焉，神光满穴，炘焰腾空，自内窍达于外窍外，大窍九而九窍之中，窍窍皆有神光也。小窍八万四千，而八万四千窍之中，窍窍皆有神光也。彻内彻外，透顶透底，在在皆有神光也。如百千灯照耀一室，灯灯互昭，光光相涉，而人也，物也，莫不照耀于神光之中矣。是则是已尤非其至也。

然不能塞乎天地之间，则未满东鲁圣人干元统天之分量也。又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之。寂灭既久，则神光如云发电，从中窍而贯于上窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明洞耀，照彻十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界。三界之内，处处神光。若秦镜之互照，犹帝珠之相含，重重交光，历历齐现。而神也，鬼也，莫不照耀于神光之中矣。妙则



妙已，尤非其至也。

然不能遍入尘沙法界，则未满西竺圣人毗卢遮那之分量也。再又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之，寂灭既久，而六龙之变化全，则神光化为舍利光矣。如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万道毫光，直贯于九天之上。若百千昊日，放大光明，普照于三十大千世界。而圣也，贤也，及森罗万象，莫不齐现于舍利光之中矣。

故大觉禅师云：一颗舍利光熠熠，照尽亿万无穷劫。大千世界总皈依，三十天咸统摄。

而舍利光既遍满于三千大千世界内，尤未尽其分量。又自三千大千世界中复放无量宝光，宜充塞于极乐世界。既而又升于袈婆幢界，又升于音声轮界，复直冲于胜莲华世界，得与贤胜如来相会也。

自从无始分离，今日方才会面。彼此舍利交光，吻合一体，如如自然，广无边际。

所以经颂云：诸佛似一大圆镜，我身犹若摩尼珠。诸佛法身入我体，我身常入诸佛躯。王祖弘忍云：一佛二佛千万佛，总是自身无别物。昔年亲种善根来，今日依旧得渠力。荷泽禅师云：本来面目是真如，舍利光中认得渠。万劫迷头今始悟，方知自性自文殊。

自性清静，便是无垢佛。自性如如，便是自在佛。自性不昧，便是光明佛。自性坚固，便是不坏佛。各各诸佛，自身俱有。说亦不尽唯一性，尔性即是心，心即是佛。新佛旧成，曾无二体，以报身就法身，如出模之像，像本旧成，一体无异。新成旧佛，亦无二形，以法身就报身，如金成像，昔未成象金，故今成像，竟诸佛如已成像之金仙。众生如未成像之金矿，成与未成，似分前后，则金体始终更无前别。

故圆觉经曰：既已成金，不重为矿，经无穷时，金性不坏。原此金性，人人本有，个个不无。至于十方众生，皆我金刚佛性。而天地万物，咸围我如来之法身矣。到此地位，方知天地与我同根，万物与我一体。遍法界是个如来藏，尽大地是个法王身。实际无差，与三世佛而一时成道；真空平等，共十类生而同日涅槃。法身其大也，虚空且难笼其体，真心其妙也，神鬼亦莫测其机。穷未来际为一昼夜，尽微尘海为一刹那。前千古而后乎今，无不是这个总持，上乎天而下乎地，无不是这个充塞。

二祖慧可曰：囹囹圄圄成这个，世世生生不变迁。太上所以云：天地有坏，这个不坏。

这个才是真我，这个才是真如，这个才是真性命，这个才是真本体，这个才是真虚空，这个才是真实相，这个才是菩提道场，这个才是涅槃实地，这个

才是不垢不净，这个才是非色非空，这个才是自觉圣智，这个才是无上法轮，这个才是本性虚无、虚无实体，这个才是常住真心、随心所欲，这个才是佛之妙用、快乐无量，这个才是烦恼业净、本来空寂，这个才是一切因果、皆无梦幻，这个才是生灭灭已、寂灭为乐，这个才是金刚不变、不坏之真体，这个才是无始不生、不灭之元神，这个方是不可量、不可称、不可思议、无边功德，这个才是清净法身、圆满报身、千百亿化身、毗卢遮那佛。

偈曰：天上天下无如佛，十方世界亦无比。世界所有我尽见，一切无有如佛者。