

济一子金溪傅金铨汇辑

集阳子定远萧康理校订 贞阳子临川李拱辰校订

来阳子定远凌光凌校字 宗阳子定远唐寿林校刊

序

余昔谓金简玉书、火龙水虎、至真之文心在诸天洞府、名山石室，数合之而遇之。岂知天机不书竹帛，至道存于人间。

又谓金液玉液、真阴真阳、至妙之药必其潜天而天，潜地而地，不可思议，难于影响。岂知不在渺远，即在眼前。

昔者始皇东游泰山，使童男、童女入海求不死之药，岂知此药不在海而在山。汉武帝作露盘霄掌，餐沆隆金浆，岂知此浆不在天而在地。所谓“遍地均开不谢花”，又曰“遍地开时隔爱河”，斯可证矣。

自太上授受以来，道脉不绝，责重于人。心心相印，口口相传。无少差谬，万古一贯。此其奇也。

丹经秘密，假像立言。迷之则阴阳判绝，悟之则水乳相融。

道固因书而理明，法必以言为切诀。一经指破，始觉丹经万卷，总是陈言；砂汞、铅银，都成色相。其理至微，其事甚简。如僧繇画龙，点睛飞去。苟未经师指，尚是壁间之龙，无由观其神化。

乃知世间谈玄说妙，无异隔纸观灯，摘叶寻枝，尽是剔窗窥月。

令将师边所得，印之简编，若《参同》、《悟真》及古圣仙经所留丹诀、与夫诸家注流，一一证之。择其至显至要之言，汇为一帙，秘之篋笥。

真正至道，至简至易。易简而天下之理得矣，实乃一贯真机，不堪授受，聊以自娱，非欲求正于人也。是为序。

时嘉庆十八年岁次癸酉除夕书于朝阳山之为本堂，济一子金溪傅金铨撰发凡

一、扈言十万，如泛沧海。南针之指，亦茫乎无际矣。兹将真机要语，分门逐类显而出之，其中调鼎、采药、行符、止火、开关、服食、胎息、出神、黄庭内景、黄庭外景，……无不俱备。读者其细心玩索，融会天君，久之自然能贯注。

二、是书博采群经，旁搜远讨。摘句编言，如披云见日，使人易悟。始于有作，不死执清静为修行。种德为先，不堕入三峰为学道。万卷丹经，千秋绝业。言言秘范，字字珠玑，后之学人，得睹如是章句，不必远睇《道藏》，穷览仙书，已证不二门之妙矣。

三、白紫清曰：“只一言贯串万卷丹经，然则万卷只是一卷，万言只是一言。”又曰：“一言半句妙通玄，何用丹书千万篇。”噫！何从而得此一言半

句乎？若未逢师且看待，诗中藏诀好修持。烛昏慧炬，渡海慈航，舍书奚以哉？

四、性命双修，原属一贯。采药行符，初无二理。明者省之。

五、法、财、侣、地，缺一不可。鼎炉、符火，始终一致。不可不知。

六、工夫以筑基始，以乳哺终。药熟火化，端拱无为。此后乃炼拔宅之神丹，了真空之本性，与天无极矣。

卷一 总论

吴筠《玄纲论道德章》曰：“道者虚无之系，造化之根，神明之本，天地之源。其大无外，其微无内。浩旷无端，杳冥无对。至幽靡察，而大明垂光；至静无心，而品物有方。混漠无形，寂寞无声。万象以之生，五音以之成。生者有极，成者必亏，生生成成，古今不移。此之谓道也。

“德者天地所禀，阴阳所资。经以五行，纬以四时。牧之以君，训之以师。幽明动植，咸得其宜。泽流无穷，群生不知谢其功；惠加无极，百姓不知赖其力。此之谓德也。

“然则通而生之谓之道，道因无名焉。蓄而成之谓之德，德固无称焉。尝试论之。

“太极一动而分阴阳，阴阳混蒸而生万有，正在天地之间，故气象变通，晦明有类。阳明而正，其粹为真录。阴晦而邪，其精为魔魅。故禀阳灵而生者为睿哲，资阴味而育者为凶顽。阳好生，故睿哲者必惠和。阴好杀，故凶顽者必悻戾。或善或否者，乃二气均合而生，中人也。三者各有所禀，而教安施乎？教之所施，为中入耳。何者？睿哲不教而自知，凶顽虽教而不移，此皆受阴阳之纯气也，亦犹火可灭，不可使之寒。冰可消，不可使之热。理固然也。

“夫生我者道，禀我者神，而寿夭异，意识纷驰，去留不由于己，何也？

“以性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。将超迹于存亡之域，栖心于自得之乡者，道可以为师，神可以为友。

“何谓其然乎？盖道与神无为而气自化，无虑而物自成。人于品汇之中，出于生死之表，故君子黜嗜欲、堕聪明、视无色、听无声，恬淡纯粹，体和神清。希夷忘形，乃合至精。此所谓返我之宗，复与道同。造化莫能移，鬼神莫能知，况于人乎？通于道者，虽翱翔宇宙之外，而心常宁；虽休息毫厘之内，而气自运。故心不宁，则无以同乎道；气不适，则无以存乎形。形存道同，天地之德也。是以动而不知其动者，超乎动者也。静而不知其静者，出乎静者也。超乎动者，阳不可得而推。出乎静者，阴不可得而移。阴阳不能变，而况于万物乎？故不为物所诱者，谓之至静，至静能契于至虚。虚极则明，明极则莹，莹极则彻，彻极则天地之广、万物之殷、不能逃方寸之鉴矣。

“夫道包亿万之数而不为大，贯秋毫之末而不为小。先虚无而不为始，后天地而不为终。升清阳而不为明，沦重阴而不为晦。本无神也，虚极而神自生。本无气也，神运而气自化。气本无质，凝委而成形，形本无情，动用而亏性。形成性动，去道弥远。故溺于死生，迁于阴阳，不能自止，非道存而亡之也。故道能自无而生有，岂不能使有同于无乎？有同于无，则有不灭矣。

“阴与阳并，而人乃生。魂为阳神，魄为阴灵。结胎运气，肖体辨形。然势不俱全，则各返其本。故阴胜则阳竭而死，阳胜则阴消而仙。柔和、慈善、贞清者，阳也。刚狠、嫉妒、淫浊者，阴也。心淡而虚，则阳和袭。意燥而欲，则阴气入。明此二者，阳胜阴伏，长生之渐也。道不欲有心，有心则真气不集。不欲无心，无心则客邪来舍。故我心不倾，则物无不正。动念有着，则物无不邪。邪正之来，在我而已。故上学之士，怠于存念者，阴尸胜之也。忻于勤纯者，阳神胜之也。一怠一勤者，其战未决也。次之者，在于克节励操，使精专无掇于斯。须久于其事者，则尸消而神主，谓之阳胜。阳胜者，道其邻乎。

“夫形动而心静，神凝而迹移者，无为也。闲居而神扰，拱默而心驰者，有为也。无为则理，有为则乱。虽无为至易，非至明者不可考也。夫天地昼亦无为，夜亦无为，无为则一，而理乱有殊。何哉？昼无以为明，故众阳见而群阴伏。夜无以为晦，故群阴行而众阳息。是故主明而无为者，则忠良进，奸佞匿，而天下理。主暗而有为者，则忠良隐，奸佞职，而天下乱。故达者之无为以慧，蔽者之无为以昏。慧则通乎道，昏则同乎物。

“上学之士，时有高与远寄，陶然于自得之乡，调其真仙可接，霄汉可升者，神之主也。虽曰神主，犹恐阳和之气发泄，阴邪之气承袭耳。可入静室夷心，抑制所起，静默专一，则神不散而阳灵全。谨无恣其康乐之情，以致阴邪之来耳。若有时躁竞烦悖者，乃形中诸魄，为阳灵之气所炼，阴尸积滞，将散扰于绛宫之真。可入静室，存一握固，候神清意平，合于虚静，斯亦洗心之一法也。

“言勿过乎行，行勿愧乎心。行之不已，则天地爱之，神明佑之。凶横无由如，鬼神不能扰。若言情而行浊，名洁而迹污，虽丑蔽于外，而心惭于内。天地疾之，神明殛之，虽力强于道，不可致也。故宁受人之毁，无招天之谴。人毁犹可弭，天遣不可追也。

“道之所至忌者，淫杀阴贼。此诚易戒。至于小小喜怒、是非、可否，人情之常，甚难侦也。都不有纤芥之事，关乎方寸之中，虑静神闲，则邪气不能入。我志不扰，则真人为俦。好誉而增毁者，贤达之所未免。然审己无善，而获誉者不祥。省躬无疵，而获谤者何伤？

“阳之精曰魂与神，阴之精曰尸与魄。神胜则为善，尸强则为恶。制恶兴善则理，忘善纵恶则乱。理久则尸灭而魄炼，乱久则神逝而魂消。尸灭魄炼者，神与形合而为仙。神逝魂消者，尸与魄同而为鬼。自然之道也。

“夫目以采色为华，心以声名为贵，身好轻鲜之饰，口欲珍奇之味，耳贪美好之音，鼻悦芳香之气，此六者皆败德伤性，伐其灵光者也。故有之则宜远，无之不足求。惟衣与食，人之所切也，亦务道者之一弊耳。然能委心任运，未有不给其所用。且天地之生禽兽也，犹覆之以羽毛，供之以虫粒，而况于人乎？必在忘其所趣，任其自然。觉与阳合，寐与阴并。觉多则魂强，寐久则魄壮。魂强者生之徒，魄壮者死之徒。若餐元和、彻滋味，使神清气爽，至于昼夜不寐者，善无以加焉。人心久任之，则浩荡而忘返。顿栖之，则超跃而无垠。任之则蔽乎我性，栖之则劳乎元神，使致道者，奚方而静？盖性本至凝，物感而动。习动兹久，胡能遽宁？既习动而播迁，可习静而恬晏。故善习者，寂而有裕。不善习者，烦而无功。是以将躁而制之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之以舍，将浊而澄之以清。优哉游哉，不欲不营。行于是，止于是，造次于是，逍遥于是。习此久者，则物冥于外，神鉴于内，不思静而自静矣。古人云：‘积习生常’，其斯之谓欤？

“或问：古今学仙者多，得道者少，何也？答曰：常人学道者千，而知道者一。知道者千，而志道者一。志道者千，而专精者一。专精者千，而勤久者一。是以学者众而成者寡也。

“或曰：仙者人之所至美者也，死者人之所至恶者也，世之君子，罔有不知。而从俗者至多，习仙者至少，何也？答曰：此有一理，一者所禀之气非高，则所希之志难广，故溺于近务，忘于远见，为声色所靡，嗜欲所昏。仙道贵实，人道贵华，仙道、人情，直相反耳。诸恶可戒，诸善可修，万行周圆，一身清洁，终身无效，不生退怠，抱道而亡，不亏志节。大抵外修福行，内神精神，内外功深，则仙阶可进，洞天可游矣。古今成道者，皆福慧相须。慧为灯火，福为灯油。火无油则不明，慧性无福则不住。故达士宁损其身，不损其福。世之人虽天姿明敏，学海汪洋。若福行未加，则终不能探道元之妙。古今得道圣贤，道通为一，福则有异。外功大者，仙位之高。外行卑者，阶居其下。所以天上圣贤，恶行之未广，则重下人间，以偿畴昔。人间浊恶难修而功疾，天上清高易处而功缓。轩辕久居天上，因议大行，落在人间，先世为民，再世为臣，三世为君，济物利生，功成乃仙去耳。至于冥府，亦类人间，寸地尺天，皆有所辖，凡为主者，悉是在世有功之人也。

“我之本心，空如以前本来之面目，果何物哉？所谓杳兮冥兮，恍兮惚兮，不可以知知，不可以识识。强名曰道，强名曰神，强名曰性，强名曰命，心

如此而已。由是观之，岂不大哉？岂不贵哉？然轮回生死，而不能自己者，何也？盖一念萌动于内，六识流转于外。不趋乎善，则超乎恶。故有天堂、地狱因果之报。六道轮回，无有出期，可不痛哉？可不悲哉？若夫达人则不然，故斋戒以神明其德，一真澄湛，万祸消除。自兹以往，谨言语，节饮食，除垢止念，清心守一，虚无恬淡，寂寞无为，收视返听，和光同尘，瞥起是病，不续是药。不怕念起，惟恐觉迟，譬如有发，朝朝思理，有身有心，胡不如是？一念才动者，妄也。越古今而不坏者，常也。真常不易，其惟大人乎？”

上阳子曰：“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，善集造化而顿超圣凡曰道，目下机境未兆而突尔通灵曰道，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。是道也，有大识见之眼而无睛，有大智慧之耳而无闻，有吸西江之口而无齿，有诸妙香之鼻而不嗅，有杀活舌头而味不昧，有金刚法身而在自在，有生死剑而武士不敢施用，有一字义而文人不能形容。虽黑漫漫不许一眨，暗然而曰彰。任峭巍巍，壁立万仞，放身而无怖。细入刹尘，大包天地，将无入有，作佛成仙。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》五千言，也说不到极处。道也者，果何物也？一言以定之曰：气也。

“夫气行，天地万物莫不由之。在天地之外，包覆天地。在天地之内，运行天地。日、月、星、辰得以明，风、云、雷、雨得以动，四时品物得以生、长、收、藏。此惟天地间阴阳造化之气耳。独人之身中，全具天地阴阳造化之气，得而用之，配我真汞，立成至道。《黄庭经》曰：‘独食太和阴阳气，故能不死天相既。’又曰：‘仙人道士非有神，积精累气以成真。’又曰：‘出清入玄二气烦，子若遇之升天汉。’《易》曰：‘日往则月来，月往则日来。’又曰：‘一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。’张横渠曰：‘人之有息，盖刚柔相摩，乾坤阖辟之象也。’《紫阳调息箴》云：‘氤氲开合，其妙无穷。谁其尸之，不宰之功。’”

《抱朴子》曰：“余考览养性之书，鸠集久视之方，所涉篇卷，以千计矣，皆以还丹、金液为大要。此二事，皆仙道之极也。往者上国丧乱，莫不奔播四出。余周旋徐、豫、荆、襄、江、广数州之间，阅见流俗道士多矣。或有数闻其名，乃出在云日之表者。然卒相似如一，其所知见，浅深有无，不足以相倾也。每询以神丹、金液之事，及《三皇文》、召天地神祇之法，了无一人知之者。昔左元放于天柱山中精思，而神人授之金丹仙经，会汉末大乱，不遑合作，而避地来渡江东，志欲投名山以修斯道。余从祖仙公，又从元放受之。凡授《太清丹经》三卷、及《九鼎丹经》一卷、《金液丹经》一卷。余师郑君者

，则余从祖仙公之弟子也，又于从祖受之，而家贫无力买药。余亲事之，洒扫积久，乃于马迹山中立坛盟授，并诸口诀之不书者。江东先无此书，此书出于左元放，元放以授余从祖，从祖以授郑君，郑君以授余，故他道士，了无知者。夫饮玉饴则知浆苕之薄，睹昆仑则知丘垤之卑。览金丹之道，使人不欲复视方书。然大药卒难办得，当须且御小药以自支持耳。虽服他药万斛，终不能使人长生。世或有好道者，而复不见此法，不遇真师，无由闻天下之有斯妙事也。余今略抄金丹之都，较以示后之同志者。”

《抱朴子》曰：“人有言，生之于我，利亦大焉。论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉。论其轻重，虽富有天下，不足以此术易焉，故有死王乐为生鼠之喻。”

《抱朴子》曰：“凡人之所以汲汲势利嗜欲也，苟我身之不存，虽高官重权、金玉成山、妍艳万计，非我有也。”

《抱朴子》曰：“按仙经以为诸得仙者，皆其受命，偶值神仙之气，自然所禀，故胞胎之中，已含通道之性。及其有识，则心好其事，必遭明师而得其法。不然，虽语之而不信，信之而不求。自古至今，有高才明达而不信有仙，有平平许人学而得仙者。甲虽多所鉴识，而或蔽于仙。乙虽多所不通，而偏达其理。此非天命之所依然乎？”

《抱朴子》曰：“凌晷飙飞，暂少忽老。迅速之甚，喻之无物。百年之寿，三万余日耳。幼弱则未有所知，衰迈则欢乐并废。童蒙、昏耄，除数十年，而险隘忧病相寻，代有居世之年，略消其半。计定得百年者，喜笑和平，不过五六十年。咄嗟灭尽，哀忧昏髦，六七千日耳，顾盼已尽矣。况于全百年者，万未有一乎。谛而念之，亦无以笑彼夏虫、朝菌也。语有之，人在人间，日失一日，如牵牛羊以诣屠所，每进一步，去死转近。达人所以不愁死者，非不欲求，不知所以免死之术，而空白焦愁无益于事，故云‘乐天、如命、不忧’耳，岂真不欲久生哉？”

《抱朴子》曰：“夫圆首含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流征乱其耳，爱欲利害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而且成。自非劳理独见，识变通于常事之外，运清鉴于玄漠之域，悟声名之亲疏，悼过隙之电速者，岂能弃交修踪，抑遣嗜好，割目下之近欲，修难成之远功哉？夫有因无而生，形须神而立。有者无之宫也，形者神之宅也。譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。形劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无返期，既朽无生理。达道之士，良可悲矣！轻璧重阴，岂不有以哉？以故比崇高于赘疣，方万物乎蝉翼，非苟为大言，而强薄世事，诚其所见者了

，故弃之如忘耳。”

《抱朴子》曰：“丹成则举家皆仙，不但一身耳。”

《抱朴子》曰：“知此道者，何用王侯？神丹既成，不但长生，并可以作黄金。”

《抱朴子》曰：“此道一成，即可长生。长生之道，道之至也。故古人重之也。”

《抱朴子》曰：“玄秘之方，孰能悉解？及得其要，则复不烦圣贤大才而后作也，凡人可为耳。”

《抱朴子》曰：“虽久视不死，而旧身不改。苟有其道，无以为难也。”

《抱朴子》曰：“余师尝告门人曰，夫人求道，如忧家之贫，如愁位之卑，岂有不得耶？但患志之不笃，务近忘远，闻之则悦，偃偃前席，未久则忽然若遗。毫厘之木固益，而丘山之损不已，亦安得穷至言之微妙，成罔极之峻崇乎？”

张紫阳《悟真篇自序》：‘嗟乎！人身难得，光景易迁。罔测修短，安逃孽报？不自及早省悟，惟只甘分待终，若临期一念有差，堕入三途恶趣，则动经生劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故黄老以性命学开方便门，教人修种以逃生死。’”

《三注悟真》道光祖曰：“辩论纵如悬河，不过是说禅谈道，兀坐孤修。饶经亿劫，终不能养命长生。

“此道非人世间可得而闻者，要须大德大善，方许参求。”

《三注》上阳子曰：“噫，件件是难的勾当，奚敢妄为？又安敢妄说？世有一等地狱种子，开口便去说禅谈道，赚到老死，犹不知悔。

“又有一等小慧之人，不参仙圣所为，乃谤修行之事，谓有生必有死，安有久视之道？此乃地狱种子，甘分轮回。”

《三注》陆子野曰：“内丹之道，与外药炉火之事颇同，大概汞非铅不能伏。知外事者，内亦易知。

“始于有作，终于无为。无为境界，真仙所居。”（济一子曰：“世人兀坐孤修，妄希成就，可谓头上安脚，倒行逆施矣。”）

《三注》道光祖曰：“愚者却谓我教禅宗，一言之下，顿悟成佛。此乃诳惑愚迷，安有是理哉？要知金丹，即我教中最上一乘之妙。”

上阳子曰：“凡修此道者，须居五浊恶世，修出世法。”又曰：“修丹须要先积阴德。”

朝元子曰：“死生尽道由天地，性命原来属汞铅。岂非我命在我，不由天耶？”

《皇甫隆答魏武帝疏》曰：“臣闻天地之间，惟人为贵。人之所贵，莫贵于生。唐荒无始，劫运无穷，人生其间，忽如电过。每一思此，惘然心热。生不再来，逝不可追。何不逆情养性，以自保惜，万年无穷？当由修道，道甚易知？但莫能行。”

邱长春曰：“道函天地，神统百形。生灭者形也，无生灭者神也、性也。有形者皆坏，天地亦属幻躯，元会尽而示终，只有一点阳光，超乎劫数之外，在人身中为性海，元神也。”

石杏林曰：“万物生皆死，元神死复生。以神归气内，丹道自然成。”

上阳子《参同契注》曰：“世人负其聪慧，执解不回，谓有生必有死，更有长生也哉？圣仙与佛皆天所生，师岂能授？人岂能为？是不审思，甘分守死。当念我身从何而有，若是父母阴阳之气所生，则阴阳之气，必可延命，必可成仙佛矣。”

“圣人之功，均沾后世。恐学者无大福德，无大智慧，不足承当，千般蔽固，无由了悟。”

白紫清《指玄篇序》曰：“或有指余弃妻室而孤修者，或有指余入深山而求寂静者，或有指余戒荤酒而斋素者，杂径纷然，终难入道。”

“后之学仙道友，何必入山避世、弃子抛妻、断荤戒酒、辟谷清斋，都是胡为，去道远矣。”

寒山子曰：“修道之士，除嗜去欲，啬神抱和，所以无累也。内抑其心，外合其身，所以无过也。先人后己，知柔守谦，所以安身也。善推于人，不善归诸身，所以积德也。功不在大，立之无怠，过不在大，去而不二，所以积功也。然后内行充而外丹至，可以冀夫道矣。若夫三毒未除，冠簪是饰，斯亦虎豹之鞮，牛羊之质耳，何足贵乎？”

真人谢自然曰：“人能清静，一室焚香，诵《黄庭》、《道德》经，或一遍，或七遍，全胜布施。凡诵经在精心，不在遍数。不诚之人，中路而退，所损尤多，慎之慎之。凡礼尊象，四拜为重，三拜为轻，大都精思讲道者得福，粗行者招愆。”

《海客论》曰：“夫道以希夷为本，湛寂为基。绝嗜欲以居山，去贪婪而处世。存神养气，食柏餐松，方可渐至清凉，稍达真境。其金银世间之物，暂济浮生，有分不求而自来，无分虽求之而不得。散即彰其德行，聚则祸其身軀。汝等凡流，不知至道。贪爱不休，惟积玉堆金之是乐，骄奢无己，轻裘肥马之相矜。无一日不贪滋味，无一时不恋繁华。七窍长流，三田不固。任是万般灵药，饵之何益？岂能出世哉？子依吾说，大道匪遥，真境必达。”

上阳子曰：“泄天地造化之机，卒乾坤生育之德，焕日月合明之理，漏阴

阳逆施之功。《易》曰，与天地合其德，与日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。天且弗违，而况于人乎？故主此道者，圣人也；行此道者，神人也。”（济一子曰：“惟神人乃能不亏神功。噫！微乎哉！”）

孙真人曰：“长生飞仙，则惟金丹；守形却老，则独真一，故仙重焉。凡诸思存乃有千数，卒多烦杂劳人。若知守一之道，则一切不烦也。”

《唱道真言》曰：“上古圣人，著书立说，未尝着一丹字。丹之名，起于汉代。大丹无形、无声，至灵、至妙。”

《文昌化书》：“太上曰：‘大者与道合真，丹者与心为一。汝后五通具足，非汝夙昔之比。’

“天地间只此一阴一阳，其本体则谓之道，其化机则谓之易，其神用则谓之丹。

“易道之阴阳不外乾坤，丹道之阴阳不出性命，乾坤即性命也。然必穷取未生以前消息，方知天地于此造端，人身于此托始，丹道于此立基。”

朱元育曰：“欲求至道，当修德以格天。灵丹入腹，命由我而不由天。信矣，然此特为了手者而言。若夫下手之初，有易有难，未可概论。大约以真实心承当则易，以巧伪心袭取则难。一心真实，才能上达乎天。若稍涉巧伪，即便隔绝天心，自取魔障。故造命之功夫，虽由乎我，而出世之机缘，实由乎天。阴德之不可不积也。自古圣真，无不方便济人，慈悲及物。《太上感应篇》当刻刻行持，行持之际，又当心安意肯，无所为而为之。切不可夹带一毫计功、谋利、徼福、求报念头，倘或一念夹杂，使违心过天，障落魔眷属中，而障却大道因缘矣。

“世间魔障，一切皆由心造。一心积德，自然足以格天。办道其机括，乃由我而不由天也。然则造命之学，不特在了手后，即在乎下手时矣。发心担荷大道者，尤当三复。”

子野曰：“大道万劫一传，非等闲细事。道既高，魔必胜。非以阴德相扶，恐有挫志之患。”

懒道人曰：“仙道长生，若不挟以阴德，则无凝受上天福禄之本，虽闻大道，修必难成。然行阴德，乃暗培心地也。尽绝名根，及脱生为仙，鬼神始服。凡人以横逆加我，只觉是我开起众生罪障，咎我怜人，方有意味，为大慈悲。如云自反有礼，不与为难，即非天地覆载，何德之有？噫！其去仙远矣。”

《唱道真言》曰：“学道之士，以济世度人为本分事，不单为自己一个长生不死。分明要做三途八难，六道四生，数含灵一大父母，见他受苦，如己亲尝，见他痴迷，如己陷溺，必得有如此慈悲，如此切愿，则修持之际，自然众

圣来现，诸神拱侍，惟恐其道之不成。

“仙之求人，甚于人之求仙。上界圣贤，于苦志之弟子，爱若珍珠宝玉。珍珠有价，好弟子无价。当初起手，立下念头，便把姓名、乡贯，列之天府，日日有圣贤降临，察其功过。若果志真念确，圣贤喜之不胜，虚空护持，不减慈母之于赤子。凡我弟子，须鼓大勇，立大誓愿，要做顶天立地的功夫，旋乾转坤的豪杰。大振玄风，弘开法署。”

马丹阳祖曰：“速养丹珠速养身，好将阴德济斯民。此身不向今生度，更向何生度此身？”

上阳子曰：“斯道至大，盗天地之秘，窃造化之机，在先积德修福，方能胜任，《悟真》曰：‘大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行修阴德，动有群魔作障缘。’何谓阴德？施与不求报，阴德也。积善无人知，阴德也。不迫人于险，阴德也。暗中作方便，阴德也。夫修行人，若阴德未充，鲜不为外魔所攻。若能回思内省，发大忍辱精进，则魔障化为阴德。《经》曰：‘彼以祸来，我以福往。彼以怨来，我以德往。’皆阴德之盛，驱魔之功也。

“行须八百，功满三千，似乎累世莫殫。不知八百、三千，一切惟心所造。倘能一念回机，全身放下，方寸中空空洞洞，自然一了都了。三千功，八百行，当下立即圆满，而与太虚天体，同其广大、高明矣。”

《唱道真言》曰：“人能以豪杰之才，为圣贤之学，以慎独之功，养浩然之气，则日后升天，定居高位，超拔幽冥，福荫子孙，功名事业，顾不伟欤？吾见流俗之士，未有尺善寸长可以度越流众，而妄自希于坎离、水火之术。俗情未除，胎仙岂结？志在温饱，而梦想清虚。不几令大罗天上无数高真闻言尽为绝倒哉？

“原夫鸿蒙之先，一气未兆，不可道，亦不可名，廓然太虚，无方无体，是谓真空。空中不空，是谓妙有。惟即有而空，故无始之始，强名曰天地之始。惟即空而有，故有始之始，强名曰万物之母。即有而空，便是太极本无极；即空而有，便是无极而太极。

“父母未生以前，圆成周遍，廓彻灵通，本无污染，不假修证，空中不空，为虚空之真宰，所谓统体一太极也。既而一点灵光，从太虚中来，倏然感附，直入中宫神室，作一身主人，所谓各具一太极也。”

朱元育曰：“天地间山川、土石，俱窒碍不通，惟有洞天虚谷，窍窍相通。人身亦然，肌肉骨节，俱窒碍而不通，惟有玄窍虚谷，脉脉相通，与造化之洞天相似。元气往来，洞然无极，正在于虚谷之中也。

“既知空不碍有，既知有不碍空。到此地位，根尘识想，一切消落。大地

山河，俱同幻影。此身尚非我有，何有于家？又何有于田园、妻子？种种身外之物。世间凡夫，苦死守着田园，恋着妻子，一息尚存，不肯放下，岂知凡夫最贪者处，即道人大解脱处乎？”

上阳子《戒慎七则》：“《悟真》曰：‘依时采取定浮沉，进火须防危甚。’最为初关紧要，此其一也。采取之时，若或阴阳错乱，日月乖戾，外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功，此其二也。若火候过差，水铢不定，源流混浊，药物不真，空自劳神，有损无益，此其三也。既得黍珠入鼎，须要温养，保固心君，苟或未善，即恐火化丹失，此其四也。至有学者，备历艰难，屡经危险，心胆惊怖。平时在怀，得丹入鼎，切宜驱除，务令清静，如使牵挂旧虑，以乱心君，是调涤虑洗心，是谓沐浴。偶或留恋，则恐铅汞飞走。此其五也。乃至十月胎完，脱胎换鼎，不能保固阳神，轻纵出去，则一出而迷途，失舍无归，此其六也。又有丹成之后，且要识真辨伪。若功未满，眼前忽见灵异多端、奇特百出，以至生生之事，皆能明了，若此皆为魔障，并非真实。切不可认为己灵丹圣，兹乃邪伪妖幻，见吾道成，乃欲引入邪宗，以乱吾真。于斯时也，且要坚持智慧，保固全真。此其七也。凡此皆防虑之大者，一有不慎，非但无成，恐致丧失。正阳祖曰：‘已证无为目在心，便须温养保全真。一年沐浴防危险，免见沉沦更用心。’”

《定观经》曰：“夫得道之人，凡有七候；一者心得定易，觉诸尘漏。二者宿疾普消，身心轻爽。三者填补天损，还年复命。四者延数千岁，名曰仙人。五者炼形为气，名曰真人。六者炼气成神，名曰神人。七者炼神合道，名曰至人。其于鉴力，随候益明，得至道成，慧乃圆备。”

《修真前辨》曰：“此道非真实大丈夫不能得，非天纵之上智不能行。虽能得之，还要祖上积德深厚，自己功行重大，有无数天缘结聚，方能无阻无当，顺顺序序，了此大事。倘祖上无德，自己宿根不深，虽能勇往直前，或限于事之未就而数已尽，或阻于功之方用而魔障早来，往往有法无财，有道无力，抱道而亡者甚多。然虽未成道，而来去分明，与凡人大不相同。亦有半功而亡，亦有未功而亡者。半功而亡者，再世必系生知，未功而亡者，再世亦必志道。

“有宿根者，一提即醒，无宿根者，虽强之不听也。有志之士，终身学道，未遇真师，死后转生，一出头来，自知有此一件大事，千方百计，寻师访道。若无宿根，总彼孤寡贫穷，艰难万状，甘于困死，而不爱此道也。

“世人不肯尽心穷理，轻视性命，未尽人事，便想仙道。自己不出一力，便要他人珍宝，略不如意，稍着苦恼，即便退步，半途而废，委之无缘。如此举止，何能进圣贤门墙？无怪其为盲师所误，而终身在鬼窟中作生涯也。试

观世之一技、一艺，亦必细心久学而后成，况此生死大事，乃欲容易而知，漂学而得，何其愚乎？”

《传道集》曰：“举世人无不死，而好道者，欲不死而长生。举世人在世中，而好道者，欲升仙而游物外。举世人在地上，而好道者，欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦，而守于贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于泉石烟霞之表。

“世之人，邻鸡未唱，而出户嫌迟。街鼓遍闻，而归家恨早。贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足。艳阳媚景，百卉芬芳，水榭危楼，清风快意，月夜闲谈，雪天对饮，恣纵无情之欲，消磨有限之情。宝贵繁华，空装点浮生之梦；愁烦恩怨，徒种下来生之因。歌声未绝，苦恼早来。名利正浓，红颜已去。纵得回心向道，早已疾病缠身。破舟未济，谁无求救之心？屋漏重完，忍绝再修之意？

“岁月蹉跎，年光迅速。贪财恋货，将谓万劫长有。爱子怜孙，惟望永生长聚。直待恶病缠身，方是歇心之日。大限临头，才为了手之时。纵得回心向道，争奈年老气衰。春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。

“奉道者难得少年，少年修持，根元完固，易为见功，止于千日而可大成也。又难得中年，中年修持，先补之完备，次下手进功。始也返老还童，后即超凡入圣。少年既不悟，中年又不省，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷。若晚年修持，先论救护，次行补益，然后自小成法，积功至中成，中成积功，至于返老还童，炼形住世，而后可大成也。

“奉道之士，始立信心，恩爱名利，一切尘劳之事，不可变其大志。次发苦志，勤劳寂寞，一切清虚之境，不可改其初心。苦志必欲了于大成，不欲了手中成，止于小成而已。世人不识大道，难晓天机，多好异端，爱习小法，岁月蹉跎，不见其功，晚年衰病，复就老死。致令后来好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言，闻之而不信，信之而无苦志。对境生心，因物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。

“所谓九难者：大药未成，难当寒暑，四季要衣。真气未生，尚有饥渴，三餐要食。奉道之士，所患者衣食逼迫，一难也。或有宿缘业重，流于今世填还。不忍逃背尊亲，难得清闲暇日，忙里偷闲。所患尊长约束，二难也。爱者妻儿，惜者父母，恩枷情纽，每日增添，火院愁车，无时休歇。纵有清静之心，难敌愁烦之境。所患恩爱牵缠，三难也。富兼万户，贵极三公，妄心不肯暂休，贪货惟忧不足。所患名利萦绊，四难也。少年不肯修持，一以气弱成病。顽心绝无省悟，一以阴报成灾。现世一身受苦，而以后人为戒。所患灾祸横生，五难也。有以生死大事，急于求师，不择真伪，或师于辨辞利口，或师于道貌古颜。始也自谓得遇神仙，终久方知奸利之辈。所患盲师约束，六难也。

又有盲师狂友，妄指旁门，寻枝摘叶，而终无契合。小法异端，互相指诀。殊不如日月不出，出则大明，使有目者皆见。雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以飧火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，岂有合同？所患议论差别，七难也。或有朝为夕改，坐作立忘。悦于须臾，而厌于持久，始于忧勤，而终于懈怠。所患立志意不坚，八难也。少时名利不忘于心，老来儿孙常在于意。年光有限，勿谓今年已过，以待明年。人事无涯，勿谓今日已过，以待明日。今日尚不保明日，老年争却得少年？所患岁月磋陀，九难也。

“所谓十魔者：凡有三等，一曰身外现在，二曰梦寐，三曰内观，如满目花芳，满耳笙簧。舌好甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂。侯封万户，使节旌幢。满门青紫，靴笏盈床。如见，不得认，是贵魔也。如清烟荡漾，暖日舒长，暴风疾雨，雷震电光，笙歌嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻子分张。如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火镗，堕落高岗，恶虫为害，毒药所伤，路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神六曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，干戈斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙歌缭绕，齐举霓裳，双双红轴，争献金装。如见，不得认，是女乐魔也。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，滞人娇态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。奉道之人，身外现在，而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间，不认不着，则神不迷而魂不散。内观之时，若见如是，不可随波逐浪，认贼为子。起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。

“其证验次序：始也淫邪尽罢，而外行兼修。凡采药之次，金精充满，心境自除，以杀阴鬼。次，心经上涌，口有甘液。次，阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次，魂魄不定，梦寐多恐悸之境。次，六府四肢，或生微疾小病，不疗自愈。次，丹田夜则自暖，形容清秀。次，居暗室，而目现神光。次，梦中雄勇，物不能害，人不能欺，或如抱得婴儿归。次，金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次，鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢。次，玉液烹漱，以成凝酥。次，灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次，坐骨将轻，而变神室。步趁奔马，行止如飞。次，对境志心，而绝嗜欲。次，真气人物，可以疗人疾病。次，内观明朗，而不暗昧。次，双目瞳人如点漆，皱脸重舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次，真气渐足，而似常饱，所食不多。饮酒无量，终不见醉。次，身体光

泽，神气秀媚。圣丹生味，灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知而闻之。次，目睹百步而见秋毫。次，旧痕残靥，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。次，胎完气足，以绝饮食。次，内志清高，以合太虚。凡情凡爱，心情自绝。下尽九虫，上死三尸。次，魂魄不游，以绝梦寐。神彩精爽，更无昼夜。次，阳精成体，神府坚固，不畏寒暑。次，生死不能相干，而坐忘内观，以游华胥神仙之国。女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次，功满行足，阴功报应，密授三清真篆。阴阳变化，可预知人事，举止先见灾祸。次，触目尘冗，以厌往还。洁身静处，胎仙可现。身外有身，是为神圣。次，真气纯阳，吁阿可干外汞。次，胎仙常欲飞腾，祥光生于卧室。次，静中时闻乐声。次，常人对面，虽富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。次，自能变移，神彩仙姿，可比玉树，异骨透出金色。次，行止去处，常有神祇自来朝现，驱使指呼，一如己意。次，静中外观，紫霞满目，项外不视，金光罩体。次，身中忽化火龙飞，或如玄鹤起，便是神灵脱凡骨而超圣境，乃曰超脱。超脱之后，彩云缭绕，瑞气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞，异香芬馥。玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱。先于紫府朝见太微真君，契勘乡原、名姓，较量功行等殊，即于三岛安居，乃曰真人仙子。”

《抱朴子》曰：“余昔从郑君受《九丹》及《金银液经》，因复受《黄白中经》五卷。郑君言，曾与左君于庐江同山中，金丹神仙药，试作皆成也。然斋洁禁忌之辛苦，与无异也。又曰，修黄白术，亦如合神丹，须斋洁百日以上，其口诀皆宜师授，当入深山之中，清洁之地，不欲令凡俗愚人知之。余复问曰：‘作之得无伪乎？’郑君曰：‘化作之金，乃是诸药之精，胜于自然者也。仙经云，丹精生金。又曰，金可作世可度。夫作金成则为真物，中表如一，百炼不减。自然之道，何谓诈乎？’”

陆潜虚曰：“丹有三元，皆可了命。三元者，天元、地元、人元之谓也。

“天元谓之神丹。神丹者，上水下火，炼于神室之中。无质生质，九转数足，而成白雪。三元加炼，化为神符。得而饵之，飘然轻举。乃药化功灵，圣神之奇事也。其道则轩辕之《龙虎》、旌阳之《石函》言之备矣。

“地元谓之灵丹。灵丹者，点化金石，而成至宝，其丹乃银铅砂汞，有形之物，但可溶世，而不可以轻身。九转数足，用其药之至灵妙者，铸为神室，而以上接乎天元，乃修道舟航，学人之资釜也。古今上圣高真，名为圣事，其法至简至易。不过采先天之铅，伏后天之汞，识浮沉，知老嫩而且。今之盲师，卒多昧此，故千举万败。不知地元之道，与人元不殊必洞晓阴阳，深达造化者，而后可以语此。

“人元者，谓之大丹。大丹者，创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也。古者高仙上圣，莫不由之。了命之学，其切近而精实者，莫要于人元。

“故丹有三元，系于天地、鬼神而不可必得者，天元也。法度修明，福慧双美，举之而如取如携者，地元也。宇宙在手，万化生身，鬼神不能测其机，阴阳不能逃其算者，人元也。此三元之品也。”

济一子曰：“铅银砂汞，本炉火之名。阴阳不别立名，即以炉火之名名之。炉火阴阳，原属一贯，其事异，其理同，故知内事者，未有不知外事。阴阳、炉火，各有三元。

“阴阳之三元：初关炼精化气，筑基之事，地元也。中关炼气成神，脱胎换鼎，人元也。上关炼神还虚，面壁归元，天元也。初关欲界天之事，中关色界天之事，上关无色界天之事。初关人仙之果，中关神仙之果，上关天仙之果。

“炉火之三元：初为地元，点化之事也。中为人元，服食之事也。末为天元，投宅之事也。《参同契》曰：‘炉火之事，真有所据。’其文着于《铜符铁券》、《石函记》、《龙虎经》、《金谷歌》、《浮黎鼻祖金火秘诀》、《淮南王鸿宝秘书》、《火莲经》、《许真君三元秘范》、《白紫清地元真诀》、《卓壶云神丹论》、《彭真人观华经》、《上阳子火龙诀》，他如《鱼庄录》、《承志录》、《秋日中天》、《洞天秘典》、《黄白直指》、《黄白破愚》、《黄白鉴形》、《金火直指》、《真匱藏书》、《雷震丹经》、《天台咫尺》、《黄白镜》、《竹泉集》等书，彰彰可考。地元炉火，专在造土养砂，功成可为人元阴阳之助。以地元之黄白铸为神室，招摄天魂、地魄、取日月之真水、真火，空中结成，谓之天元神丹。黄帝之鼎湖龙髯，淮南之鸡犬皆升，旌阳之全家拔宅，以此。”

阴长生真人道成，着诗三篇，以示将来。

其一曰：唯余之先，性命唐虞。爰逮汉世，紫文重纡。我独好道，而为匹夫。高尚素孝，不在王侯。贪生得生，亦又何求？超迹苍霄，乘龙驾浮，清风承翼，与我为雠。入火不灼，蹈波不濡。逍遥太极，何虑何忧？游戏仙都，顾悯群态。年命之逝，如彼川流。奄忽未见，泥土为俦。奔驰索死，不肯暂休。

其二：余之圣师，体道之真，升降变化，乔松为邻。唯余同学，十有二人，寒暑求道，历二十年。中多怠情，志行不坚。痛夫诸子，命也自天。天不妄授，道必归贤。身歿幽壤，何时可还？嗟尔将来，勤加精研，勿为流俗，富贵所牵。神道一成，升彼九天。寿尔三光，何但亿千？

其三：唯余束发，少好道德，弃家随师，东西南北，委放五浊，避世自匿

。三十余年，名山之侧，寒不遑衣，饥不暇食，思不敢归，劳不敢息。奉事圣师，承欢悦色。面垢足胝，乃见诚实。遂受要诀，恩深不测。妻子延年，咸享无极。黄白已成，货财千亿。役使鬼神，玉女待圜。今得度世，神丹之力。

谢自然师司马子微于赤城山，依法修炼，唐贞元十一年正月十二日白日升天。果州守李坚以状闻，且为之传。

韩昌黎诗曰：果州南充县，寒儒谢自然。童孩无所知，但闻有神仙。轻生学其术，乃在金泉山。一朝坐虚空，云雾生其间。如聆竽笙韵，来自冥冥天。须臾自轻举，飘若云中烟。里胥上其事，郡守惊且叹。驱车邻官吏，氓俗争相先。入门无所见，履冠如脱蝉。昔云神仙事，的的信可传。（果州，今四川顺庆府，首县南充，金泉山即在府西门外。）

莹蟾子李道纯元素着：上药三品，精气神。体则一，用则二。何谓体？本来三元之大事也。何谓用？内外两般作用是也。

内药：先天至精，虚无空气，不坏元神。

外药：交感精，呼吸气，思虑神。

天数二十有五，故一三五七九，阳奇数也。地数三十，二四六八十，阴偶数也。凡天地数，五十有五。大衍文数五十者，去五为五行之本，其用四十有九。又去以象太极之不动，于此可知其有体、有用矣。

卷二 法财侣地

法

上阳子曰：“金丹大道，古人万劫一传，并非等闲细事。天机秘密，古圣仙真，著书立说，皆不可成段诀破。其中孔窍多门，名号不一，真是不可以意见猜度。猜之身中，则顽空枯坐，乃有磨砖作镜之机。猜之身外，则闭气房中，适犯抱薪救火之戒。用兵、用将，则疑于采战，而言三峰之术者，已斥其非。入口、入腹，则疑于服食，而用金石之剂者，已罹其祸。至于用闺丹，则秽质可疑。指炉火，则耗财可悯。诚哉慧如颜闵，未有无真师而自悟者也。所以云：‘性由自悟，命假师传。’然真师难遇，必须具大智慧眼者，方能别之。昔吕祖识师于长安，杏林拜师于缙锁，乃具大慧眼者也。否则，如退之遇韩湘于蓝关，元晦遇紫清于武夷，彼二贤者，岂无智慧？特以自恃、自见，不肯虚心，所以遇而不遇也。”

缘督子曰：“古之学者必有师。师者，所以传道、授业、解惑。如士农工商，小伎、小术，尚资于师，况超凡入圣，生死大事耶？是以前圣竭力尽心，勤苦事师以求斯道，信受奉行。既已成道，则前我而仙者，是我祖父。后我而仙者，是我儿孙。传此道脉，则本师为我慈父矣，安敢不尽其孝哉？至如吴真君反事许祖，古灵赞反师弟子，此盖论道不论迹。不耻下问，莫甚于斯。尤

为奇特，盖所重者，道也。”

缘督子曰：“世人盲修瞎炼，不达真诠，难明至理。丹经万卷，如入海数沙，永无实证。若宿有善缘，得遇真师，将天机妙用，逐一诀破，妙眼天开。如贫得宝，如病得药，如囚遇赦，如死再生，胜如万两黄金。黄金易尽，妙法无穷。

“昔如来云：‘若说是事诸天及人，皆当惊疑。’上阳子曰：“人之惊疑，器识鄙浅，姑置勿论。云何诸天，亦复惊疑？则于其间，必有可惊、可疑之事者。”

“抱朴子葛洪幼年慕道，历览万书，智齐十哲，慧过颜闵，莫能自悟，后遇郑思远真人密授口诀。住古圣真，不能臆度，今人何其谬也！”

上阳子曰：“无地寻师，不明金丹奥旨，便可绘祖师纯阳，重阳、丹阳三仙真形，晨夕香花，一心对像。诵此《金丹大要》一篇，乃至十遍、百遍、千遍，日积月深，初心不退，愈加精勤。自感仙真，亲临付授。理路透彻，心地虚灵，实时脚跟踏得实际。何以故？上界救命，见授丹阳真君掌领仙籍，巡行天下，察人功勤，注上丹台。分遣真人仙子，下为人师。移文录司，主借丹财，成就学仙之士无上妙道，必成真人。”

上阳子曰：“我师缘督子数指先天一炁自虚无中来，致虚续曰：既自虚无中来，却非天之所降、地之所出，又非我身所有，非精、非血、非草、非木、非金、非石，是皆非也。自非师指，谁得而知之乎？”

吕祖曰：“辨水源清浊、金木间隔。不因师指，此事难知。”

上阳子曰：“虽圣师叮咛，犹恐乖错，安得凡夫而自悟耶？”

张紫阳曰：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。”

许祖曰：“丹经须是口相传。”

萧紫虚曰：“先天、先地最玄机，福浅焉能得遇之？”

上阳子曰：“纯阳、海蟾、重阳诸祖特愍世人陷溺。垂慈救劫，故出没变化，往来尘世，必其可度者度之。是以金丹之道，神仙能授与人，而不能必其成。却能知其必成之人，是以度之必成之人耳。”

上阳子曰：“余昔未闻，拟若得之，要与世人尽谙此道，不相瞒隐。及既得闻，审思密视，果无其人堪传此道者。吕祖云：‘茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫？’俗眼看来，丈夫而非男儿乎？”

上阳子曰：“仆自遇至人，盟授大道，即欲图就此事。而以功缘未立，用是求诸仙经，搜奇摭粹，作成《金丹大要》。书成立后，不恤起处。每过名山，及诸城邑，随方作缘。低首下心，开导世人，诱进此道。四十年来，求者纷纷，卒未见有大力量而精进者。”

上阳子曰：“余作《金丹大要》十卷，书成，又虑世人非得口传，宁有自悟？遂用携书谒厥，屈己求人，稍有可提可挈者，莫不低首俯身奖词劝诲翼进。此道或遭诟骂，始自隐忍。偶获一人、两人之知，即来千人、万人之谤。但欲行道，不顾是非。遇诸讪则喜而受之，是法器则勉而进之。其间可入门者，则引之而升阶。可升阶者，则引之而入室。凡用心至于此者，盖欲续大道于一线，提流俗于火坑，使世知有金丹之道不诬也。”

上阳子曰：“道不可以言传，非言何以闻道？谓不可以言传者，只缘时人习卑识陋，不足以语之也。必固语之，彼岂信受而行之哉？故曰不可以言传也。果若非言，云何口授？今日直以无言是道，宁知于中妙语更多？但非六耳可以共听，否则圣人明示直指，何乃从古隐到如今，转不可说？后之学者，慧眼未开，宜先审其忠孝正直，善恶贤愚。大道非正人君子，非素所善者，断不可与。切勿嗜利，妄泄轻传。倘非其人，彼此受谴，况欲其敬师成道乎！《黄庭经》曰：‘授者曰师受者盟，云锦凤罗金纽缠。以代割发肌肤全，携手登山歃液丹。金书玉简乃可宜，传得审授告三官。勿令七祖受冥患，太上微言致神仙。不死之道此真文。’天地之间，此事最大。紫阳三传非人，三遭其难，仙经具载，可不戒之？”

上阳子曰：“道有三传。上焉者，文人善士，寡言好善，能弃富贵，惟急于身，是云上士，宜传道焉。中焉者，质而不文，闻道笃信，能割恩爱，力行精进，不顾是非，是曰中士，乃有上士之志，宜传道焉。下焉者，愚而信实，乐善去恶，舍己从人，勇于敢为，是云下士，其志可尚，宜传道焉。故得此道者，莫不勇猛精进，莫不坚固智慧，莫不遏恶扬善。夫善之一字，乃人道之梯航也。是以常人耳常闻善，则肾不走精。口常语善，则心不失神。鼻常嗅善，则肺能安魄。眼常视善，则肝能育魂。意常思善，则脾能生炁。黄中通理，大修行人，奚可以不善欤？”

“百二十岁犹还丹。是此道也，中人常士，乌可语此？邪师妄人，乌能知此？苟非真仙圣师，盟天口授，孰得而知之乎？”

石杏林曰：“泰自从得师诀以来，知此身可不死，知此丹可必成。今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。”

《抱朴子》曰：“欲求神仙，其至要在于宝精行炁，服一大药便足，亦不多用也。然此事复有浅深，不值明师，不经勤苦，不易尽知。”

《抱朴子》曰：“大要在还精补脑之一事耳。此法乃真人吕桐相传，不书之于笔墨也。玄素子都容成公、彭祖之属，盖载其粗事，终不以至要者着于纸上。登坛歃血，乃传口诀。苟非其人，虽裂地连城，金璧满堂，不妄示之。”

《抱朴子》曰：“人生受精神于天地，禀气血于父母，然不得明师，告以

度世之诀，则无由免死。凿石有余焰，年命已凋颓。由此论之，明师之恩，诚为过天地也，重于父母多矣，可不崇之乎？可不求之乎？”

《抱朴子》曰：“嗟乎，将来之士，当以求师为务，详择为急也。”

《抱朴子》曰：“不得金丹大法，必不可得长生。虽役使鬼神，瞻视千里，知祸福未萌，总无益于年命。倘羞行请求，耻事先达，是惜一日之屈，而甘罔极之庸。”

《抱朴子》曰：“受真一口诀，皆有明文。歃白牲之血，以旺相之日受之。以白银、白绢为约，克金契而分之，轻说妄传，其神不行也。”

《抱朴子》曰：“虽有其文，然皆秘其要。必须口诀，临文指解，然后可为耳。”

《抱朴子》曰：“其相传皆有师授服食，非生知也。”

《抱朴子》曰：“余从祖仙公，从左元放受之。余师郑君者，则余从祖仙公之弟子也，又于从祖受之，而家贫无力买药。余亲事之，洒扫积久，乃于马迹山中，立坛盟授，并诸口诀之不书者。”

《抱朴子》曰：“不见其法，不值明师，无由闻天下之有斯妙事也。”

《抱朴子》曰：“此道至重，必以授贤，苟非其人，虽积玉如山，勿以此道告之也。受之者，以金人、金鱼投东流水中以为约，歃血为盟。无神仙之骨，不可得见此道也。”

《抱朴子》曰：“投金八两于东流水中，饮血为誓，乃告口诀。不如本法，盗其方而作之，终不成也。”

《抱朴子》曰：“恣心尽欲、奄忽终歿之徒，慎无以神丹告之，令其笑道谤真，传之不得其人，身必不吉。”

《抱朴子》曰：“浅见之徒，知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法。”

《抱朴子》曰：“非积善阴德，不足以感神明，非诚心款契，不足以结师友。非功劳，不足以论大试。又，未遇明师而求要道，未可得也。”

《抱朴子》曰：“世谓一言之善，重于千金。告以长生之诀，奚啻于金而已乎？”

《抱朴子》曰：“金简玉札、神仙之经、至要之言又多不书，登坛歃血，乃传口诀。”

《抱朴子》曰：“长生非难，闻道难也。非闻道难，行之难也。非行之难，终之难也。良匠能与人规矩，不能使人必巧也。明师能受人方书，不能使人必为也。”

张紫阳《悟真篇序》曰：“仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精

神疲悴。且询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通达真宗，开照心腑。后至熙宁己酉随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹、药物、火候之诀。其言至简，其要不烦，较之仙经，若合符契。”

《三注》道光祖曰：“惜乎，世人不得真师开悟，猜疑讪谤。其法至简、至易，凡夫俗子，信而行之，神仙亦可必致。此道凿凿可以出生死，盖患世人信不能及，反生毁谤。仆潜心此道有年，道不负人，天其怜我，获遇圣师一语，方知道在目前。参诸丹经，洞然明白，审一身之中，所产者，无非汞耳。

惜乎，世人宜假不宜真，当面错误，而谁肯认错？悲夫！”

《三注》上阳子曰：“上根利器，不遇其师，必入空寂狂荡。中庸之士，愚执无师，谬妄猜臆。下士愚人，逐波随流，不信有道。

“古云：‘形以道全，命以术延。’致虚首闻赵老师之语，确具信心。后遇青城老仙，方知阴阳造化，顺则生人，逆则生仙之理。

仆承师授，寝食若惊。首授田侯至阳子，遍游夜郎邛水、沅芷辰阳、荆南二鄂、长沙庐阜、江之东西，凡授百余人，皆只以道全角之旨。至于以术延命之秘，可语者百无一、二。”

张紫阳曰：“若不遇至人，授之口诀，纵揣量百种，终莫能行着其功而成其事。

“此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得达摩六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。”（今余亦曰：“世人得见吾书则知金铨，得悟真正传，通阴阳窍妙，达造化枢机。愿觅有缘，同升霄汉。）

《三注》道光祖曰：“至愚之徒，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执精液为铅汞。悲哉！”

道光祖曰：“身从何生？命从何有？”

《三注》上阳子曰：“若无明师决破真铅一物，虽行尽三千六百旁门，枉自费力。

“此般真铅，家家有之，人人见之。只为醉生梦死之场，依稀过了。嗑！未遇真师，谁人识得？

“今时学人，不肯苦志求师，唯记前人几件公案，恃其机锋敏捷，以逞干慧，不思讹了舌头，把做何用？饶地悬河之辩，反为入道之魔，愈见学卑识浅，又安能具大方之眼，而拜师于缰锁之下哉？”

又曰：“不得真师口传，虽知药物，丹亦不成。

“九流百家，一应等术，皆可留之纸上，或可以智慧猜晓而知。唯独金丹一事，非得真师，逐节指示，不可以意强会。或者得师，略言鼎器，而不知药生之时，知药物而不知火候，知火候而不知颠倒，知颠倒而不知炼己细微，不

知法、财两用，皆不成丹。

“愚人未遇真师，不知世有还丹之道，何以空无狂荡、锋辩矫诈，瞽诱时人。错到了处，不肯回思失行，不以罪福关心。仆自闻师训后，凡见此辈，即欲提醒，使归正道。无知浅识之徒，癖而难诲。噫！庄仙云：‘其人天且剿’者，真至言也。

“金丹至宝，不在深山穷谷，当于世间法中求之。”

《三注》道光祖曰：“按摩吐纳，谓之旁门，以己食人，谓之金丹。

“玄牝之门，是为天地根。举世学人，莫能知此，非遇真师指示，孰能晓哉？

“晚学不肯下问于人，若悟他家有不死之药，乃修身至宝、不死之良方也。

“此道妙矣，非遇真师真传口诀，其孰能与于此妙哉？”

《三注》陆子野曰：“不得真师指示真铅端的次第，切莫强为也。

“此道乃真阴、真阳逆合，而盗其杀机中之生气耳，并非三峰采战淫邪之术。

“出入往来之所，阴阳交会之地，非得心传口授之真，何可强猜而知之乎？

“非师口传真要，则从何处下手？”

上阳子《参同注》曰：“从凡入圣，作佛成仙，其心传口授之秘，又不敢施于笔者。噫！世人器德凉薄，诽谤易生。

“此道即众生阶筏，为万世之梯航。岂谓后人各执异见，不立苦志参访真师，不明阴阳同类查胥。各尚所闻，愈差愈远。彼见《周易》，则指为卜筮、纳甲之书，又恶知同类得朋之道乎？彼见鼎器之说，则猜为金石炉火之事。彼闻采取之说，则猜为三峰采战之术。彼闻有为，则疑是旁门邪径。彼闻无为，则疑是顽空打坐。彼闻大乘，则执禅宗空性。唯资谈论，更不察圣人之道，是用阴阳修之，以出阴阳。用世法修之，以出世间。

“天上太阳有十二度，与太阳合璧，人间少阴有十二度，以隐形看经，此阴阳之正也。

“阴阳和平，神明乃生。

“人身象月，而生金丹。

“《契》曰：‘推情合性，转而相与。’

“气自外来，可以炼丹，可以入圣。

“修大丹与生身受气之初，浑无差别，但有顺逆耳。

“雌雄得类，颠倒相感。男女相胥，逆求化机。

“愚人专以无为、顽空是道，依稀度日，任生任死。此辈为教中大罪人，况敢言修行一事哉？”

“金丹必须同类药物，一阴一阳，必互交感，一牝一牡，方得化生。倘独居孤处，安得化化之气？若夫众雌无雄，岂有生生之道？欲炼还丹，必求先天一气以成丹也。功用非师莫明，慧饶颜闵，莫能自通。

“先天一气，从自己生身处求之。

“自古及今，好者亿人。不遇真师，稀有能成。

“世之愚夫，但闻何人打坐几年，某人入关几处，便乃言其有道。他岂知马祖南岳磨砖之谓？他岂知阴阳吞咽生杀之理乎？

“伏惟至道，天生圣哲，奚有自悟？必资师授。

“人不求师，奚自觉悟？倘有所师，先以《参同契》一书辩之，若句句能明，章章洞晓，方是真师。苟有一句模棱含糊，便难信受。若果得遇真师之传，能行此道，则证圣成真，指日可冀。”

《参同契》曰：“素无前识资，因师觉悟之。”

陈显微曰：“若人善根纯熟，好道心切，考仙经，穷圣典，低心访友，下意求师，必遇至人，授之口诀。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“还年接命，以作长生之客。返本还源，须要天地相合，龙虎相交，采丹接命。知之者切莫乱传，任是父子骨肉，道心不坚，敢轻妄传还丹秘宝，天必殃报，九祖沉沦。”

白玉蟾曰：“一诀便知天外事，扫尽旁门不见踪。”

三丰祖曰：“真经真师授，至道至人传。”

上阳子《参同契注》曰：“‘为道而不通言词，则不得性情之感。为道而不知变动，则不得金水之化。为道而不工制器，则不得鼎炉之用。为道而不达吉凶，则不得顺逆之理。’

上阳子曰：“世人气血将衰，须求归根之道，可以回老，可以返婴，可以长生。”

陆子野曰：“世人若不迷蒙，个个可办此事。”

上阳子曰：“未闻道者急求师，已闻道者即求药。人之寿夭，未可预知也。”

上阳子曰：“我以因缘遇圣师，忽于言下大惊疑。方知玄妙无多句，好事而何容易知。”

“上士闻道，勤而行之。中士闻道，若疑若信。下士闻道，大笑之。”

泥丸祖曰：“缚云捉月之机关，得诀修炼夫何难？果然缚得云在山，又解捉住月之魄。占头此语古人知，何虑不把身飞升？”

紫贤真人曰：“其道至简，其事匪遥。但非丰功伟行，不能遭遇真师。”

萧紫虚曰：“从来至道无多事，自是时人识不全。”

白玉蟾曰：“只缘简易妙天机，散在丹经不肯泄。”

张紫阳曰：“知者唯简陋易，昧者愈烦愈难。”

《悟真篇》曰：“工夫容易药非遥，说破人须失笑。”

薛紫贤曰：“神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。”

石杏林曰：“简易之语，不过半句。证验之效，只在片时。”

上阳子曰：“未遇真师谈道难，既闻玄妙却如闲。”

钟离祖曰：“此道分明事不多，奈缘福薄执迷何。”

《黄庭经》曰：“至道不烦诀存真，”又曰：“治生之道了不烦。”

《参同契》曰：“字约而易思，事省而不烦。”

邱长春祖曰：“采取要师指。”

邱长春祖曰：“牵将白虎归家养，制伏须求法口传。”

邱祖曰：“峨嵋山上星，北海潮中月。天机师秘传，莫与凡夫说。”

邱祖曰：“人能得诀好修真，及早寻铅接命。”

邱祖曰：“微妙真机在口传，人能得法可成仙。”

邱祖曰：“莫把无为是道，须知有作方真。”

邱祖曰：“必成仙佛，事真有，实能够超脱轮回，及早寻师友。”

邱祖曰：“相传一味水中金，呼谷传声响应。”

《契》曰：“三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。”

许祖《石函记》曰：“其诀至禁，诀之在口。”

张三丰曰：“一诀天机值万金”，又曰：“劝贤才，莫卖乖，不遇明师莫强猜。”

达摩祖曰：“不说法，不谈经，单传直指见娘生。”

马祖《还丹歌》曰：“玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。”

又曰：“在眼前，甚容易，得服之人妙难比。”

泥丸祖曰：“眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。”

《破迷一笔勾》云：“真修行，口诀师亲授。劝迷徒，你把私心自用一笔勾。”

又曰：“铅汞跟着走，龙虎眼前有，若知生身的根由，才晓得造化在手。”

《执中篇》曰：“死他生我神仙诀，舍己从人造化方。”

吕祖《三字诀》曰：“这个道，非常道。性命根，生死窍。说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。大关键，在颠倒。莫厌秽，莫计较。得他来，立见效。”

地天泰，为朕兆。口对口，窍对窍。吞入腹，自知道。药在新，先天兆。审眉间，行逆道。滓质物，自继绍。二者余，方绝妙。要行持，令人叫。气要坚，神莫耗。若不行，空老耄。认得真，老还少。不知者，莫与告。些儿法，合大道。精气神，不老药。静里全，明中报。乘鸾凤，听天诏。”

张三丰曰：“入嵩山，感得火龙亲口传，命我出山，觅侣求铅。”

《青羊宫题词》云：“先天，是神仙亲口传。神仙、神仙，只在花里眠。”

《玉线经》曰：“未得真传，难得者信心。已入真宗，难忘者情种。”

《洞玄经》曰：“家中原有至宝，世人障蔽难明。”

吕祖《鼎器歌》曰：“须要真师真口诀，指破阴阳三品丹，方可存心待明月。”

吕祖《采金歌》曰：“此妙诀，要师传，不得真师枉徒然。得之莫作容易看。至人传，非人远，万两黄金不肯换。”

正阳祖曰：“含元殿上水晶宫，分明指出神仙窟。道心不退故传君，立誓约言亲洒血。逢人兮，莫乱说。遇友兮，不须诀。莫怪频登此言词，轻慢必有阴司折。”

《敲爻歌》曰：“黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。”

吕祖曰：“身在世，也有方，只为时人莫忖量。”

“真阴真阳人不识，露出一勾清静月。”

《采真机要》曰：“口诀还须口口传，又因口诀路通玄。能知火发灵光透，献出青龙惹妙铅。”

上阳子曰：“先天一炁，状如细雨密雾，亦如明窗尘，亦如黍米珠，其道易知，其事易成，初无难也。”

“万善无亏必遇师，须于言下悟玄机。若无善行难遭遇，纵有师传未免疑。”

马丹阳宜曰：“师恩深重终难报，誓死圜墙炼至真。”

《敲爻歌》曰：“命要传，性要悟，入圣超凡由汝做。”

《金石诰》曰：“若无神授恐难寻。欲知子母真仙诀，炼药先须学炼心。”

《悟真歌》曰：“端的慈悲真妙诀，一轮明月过头挑，一炉红焰盛春雪。”

《指迷箴》曰：“师匠难遇，种德为先。庶几感召，得遂真虔。”

张三丰曰：“今日方知道在目前，才信金丹有正传。”

《天仙正理》曰：“前劫、后劫，或圣、或凡，种子或真、或伪，学人总

难一致。世逮于予，藉父清廉盛德所庇，有田园房店之可卖。受尽万苦千辛，逐日奔求师家，昼夜护师行道，历十九年而得全旨。追思前劫，或无所庇，或无可卖，未遇真师，空受万苦，不免又生于今劫。更悯后圣，或有出于贫穷，无父庇，无产卖，不能受万苦，安能苦心奋志而求全？或有奋志于窘迫中者，而志又不能锐，所以予不可少此一集，留俟奋志后圣，而助其锐志耳。且诉予苦志勤求。以励后圣，当苦心志勤求。后圣其勉诸！

“钟离十试吕祖，邱祖长春受百难于重阳。伍冲虚切问二十载于曹还阳，逢师于万历己巳三月，受全诀于戊子三月，计之二十年也。当初每自恨福力之薄，不蒙师壹速度，今乃知待教久者，入道精，不然何以高出万世耶？”

白玉蟾曰：“十年待真驭。”又曰：“说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于乙亥春雨之天。”

“大仙秘机，凡夫罕见。或百劫一传于世，或片言密度于人。三口不谈，六耳不闻。”

《性命圭旨》曰：“清虚大道，难遇易成而见功迟。旁门小术，易遇难成而见效速。”

《唱道真言》曰：“丹之一字，其理甚微，须得真师真诀。既遇真师，又授真诀，亦须自己死心蹋地，杜绝尘缘，以明心见性为第一乘工夫，以坎离水火为第二乘事业，以分身炼形为第三乘究竟。至其飞升，必得三千功满，八百行圆，方有指望。非浅躁之辈，所能侥幸于万一也。”

《传道集》曰：“此个事，世间稀，不是等闲人得知。”

“丹经万卷，不出朝阳。阴阳精粹，无非龙虎。”

钟离祖曰：“今古少知，圣贤不说。默藏天地不测之机，诚为三清隐秘之事。恐子之志不笃而学不专，心不宁而问不切，反贻我以漏泄圣机之愆，彼此各为无益。”

张三丰曰：“要晓得内外两个阴阳，是何对象，必要依世法修出世间。顺生人，逆生丹。一句几超了千千万，再休题清净无为。”

吕祖《秘诀歌》曰：“将甲子丁丑之岁与君诀破东门之大瓜。”

《铅汞节要》曰：“向上天机不妄传，若传下士必遭愆。”

《太上玄歌》云：“遇人不传失天道，妄传匪人泄天宝。传得其人深有功，妄传七祖受冥考。”

《天枢经注》曰：“志士授经，必聘金置币，盟天以传者，法不轻授也。”

冲虚子《仙佛合宗论语》曰：“自古仙真授受真道，必清净斋醮如科条，具信贄刺血盟天，奏告上帝三台、北斗南辰、三官四圣、五帝司命各位，下

请命降允，而后可传。凡传一人，遍天地间神圣无不告之者。倘有恶类妄自行财，及诡诈私相授受，师弟子同授考掠，可不重哉？可不戒哉？故《四极明科略》云：‘度命回年之诀，遇真可传，依盟上金八两，五色之罗各九十足，金环五双。师弟子对为九十日，告日月传。违科负盟，被左右三官所考。’又云：‘金方、丹方，悉理誓上金百缗，以誓九天不泄之秘。’又云：‘不盟而度，师与得者同受三官所考。’又云：‘无信而度，经谓之越天道。无盟而传，经谓之泄天宝。’又，‘太上科令’云：‘传授弟子，当苦清斋而相传授。不审其人，无斋而传者，师当死，受者失两目。斋不苦切，师当病，受者失口焉。太上三五一气，其《经》云：‘天仙之真有龙胎金液九转之丹，长生久视，有四十年一出之约，皆不得背科条而妄泄也。无仙籍者，不得闻知也。若信人斋信金诚，素试无退，将法付之。若犹豫猜疑，秘而勿与。见有愿学、真正盟咸之士，太上命所司帝君等授以符箓。愿学全真仙道金液还丹者，太上亲遣仙道玉帝紫微授以符节。所以有符箓者，复可升授答节。有符节者，始得秘授火药。此所以难遇难明也。及道成飞升，验符箓则归原职，验符节则列仙真矣。’”

财

上阳子诗：“得法无财事不全，法财两足便成仙。丹阳祖是东州富，弃了家财万万千。”

缘督子曰：“财之为说，其义有二：大抵圣财皆因法财中来，乃成道梯筏。道之未成，必资于财，道成之后，财乃无用。世人不达财施，法施之奥，其山林寒贱之士，必依有德有力之家图之。此法财二施，相资而成，道成之日，凡所置丹房器皿，并无损伤，一切遗下，委之而去。呜呼！世有积金盈柜，聚钱如山，而不信有长生之道，甘为泉下之鬼，千金送葬，果何益哉？虽然，苟富贵之家，不忠不孝，不仁不义，有道之士，闻风而退，不敢迹其门，此无名子所以有‘金玉堆里不与闻’之戒，惧被遣也。”

上阳子曰：“阳气潜藏，直要有力者然后能求之，无其力者必不得也。”

紫阳真人乃依马处厚，王冲熙乃得富韩公之力。”

石杏林授薛子贤云：“此事非巨室外护，则易生诽谤。可往通都大邑，依有力者为之。”

薛道光曰：“难莫难于遇人，易莫易于成道。今也现宰官长者之身，结大道修丹之友，炼一黍珠于霎时之中，立地成道，此易莫易于成道也。然纡紫怀金，门深似海，有道之士，望望然而去之，此难莫难于遇人也。易莫易于遇人，难莫难于成道。今也百钱挂杖，四海一身，夙植灵根，亲传大道。然龙虎之缰易解，刀圭之锁难开，得药忘年，炼铅无计，此又遇人之易，成道之难也。”

安得二事俱全，密扣玄关，千载一时，十洲三岛者耶？”

《抱朴子》曰：“九丹金液，最是仙主，事大费重，未易卒办。宝精爱气，最其急也。”

《抱朴子》曰：“求知方之师，以此费给买药，秘术之真者，必得长生度世也。”

《抱朴子》曰：“吾师非妄言，而余贫苦无财力，又遭多难之运。”

《抱朴子》曰：“徒知其方，与不知者正同，可为长叹者也。有其法者，则或饥寒，无以合之。而富贵者，复不知其法。就令知之，亦无一信者。假令颇信之，亦以自多金银，岂肯费现在之财，以市其药物？恐有弃系逐飞之悔，故莫肯为也。”

《抱朴子》曰：“欲金丹成而升天，其大药皆用钱买，不可率办。”

《抱朴子》曰：“余受此道二十余年矣，资无担石，无以为之，但有长叹耳。世有积金盈柜，聚钱如山者，乃不知有此不死之法。就令闻之，万无一信。”

《金丹真传序》：安师谓孙教鸾曰：“汝能为我了生死，吾不靳汝发泄。”若海疑丹财不足，复拉其友道轩陈子助不逮。

教鸾谓其子曰：“汝之为我，其必若我之为安师乎？”其子乃邀何公、江公助所不给，粗备鼎炉琴剑。

《葫芦歌》曰：“拜明师，求口诀，不动法财不肯说。安炉立鼎用法财，备办法财买金液。”

《三注》陆子野曰：“既知炼已细微，不知法财两用，亦不成丹。

“仆既得师诀，知更无别法加此，而所难者，力薄志劣，则不能行。尝观古人抱朴子，得此道二十余年，家无担石之蓄，不得为之，徒有长叹。三其斯语，实可悲哉！”

《三注》上阳子曰：“若欲行之，大要法财。”

上阳子曰：“贫者患无财，有财患无地，有地患无物，有物患无侣。侣者，外护也，着意寻之，先聚法财而后择地也。”

上阳子曰：“以精神感之，更当以财宝悦之。”

《三注》道光祖曰：“张紫阳仙翁遇青城大人授金液还丹妙道，惊叹成药之难，故作此《悟真篇》，结缘丹友。”

《天仙正理》云：“邱真人助国之方，事载《元史》。曹还阳度伍冲虚并传与助道之方，惟默记之。嘱曰：‘倘护道要用则用之，否则置之，勿为世间作孽，取大罪戾也。’”

上阳子曰：“欲得此宝，必须财以济之。大财可以创鼎，可以惠人，可以

成道。以财使人，必得其情。牟尼之珠，无价之宝，不难得矣。”

真人王鼎云：“凡俗欲求天上宝，寻时须用世间珍。”

阴真君《六微精论》曰：“欲求此道，须假资财。若无资财，不能成道。又须丹友三人，方可修炼。”

《牟复朴明一归金策》曰：“我欲复归于朴，力微事大难谋。”

上阳子曰：“仁，慈，爱，明，诚，上德之士也。恭，宽，信，敏，惠，入道之门也。当以惠敏为先，盖惠则足以使人也。欲求夫上宝，须假世间财。”

吕祖曰：“他若少行多悭吝，千万神仙不肯来。”

董仲舒《李少君实录》云：“少君有不死之方而家贫，故出使于汉以假途，求其财，道成而去。”

紫阳真人曰：“金丹之妙，要须遇其宿有根基、祖宗阳德、巨有财力，方能成就。”

《西山法语》：“张平叔得马都运而后事遂，薛道光得张环卫而后丹成。”

《宝积经》曰：“菩萨摩訶萨行陀耶波罗密多时，以生死财而求甘露不死仙财。”

张道陵使诸弟子轮出米、绢、器物，久乃多得财物以市其药，合丹、行气，服食，故用仙法，亦无以易。每语诸弟子曰：“汝辈正可效吾行气、导引、房中之事，具九鼎，大要惟付王长。”

白石先者，中黄丈人弟子也。其所炼以交接之道为主，而金液之药为上。初以居贫不能得药，乃养羊、牧猪十数年间，约衣节用，置货万金，乃大买药服之。”

葛玄真人曰：“昔吾得此道三十余年，叹无法财了兹妙道以报无上之本。后得为，无不遂意。后学无生疑惑，亦若是也。”

《上药灵镜》曰：“常言金丹出宫豪。”

吕祖《黄鹤赋》曰：“仗法财而两用，觅巨室以良图。”

萨祖《了道歌》云：“君若依我言，早扎《参同》看。说得甚分明，神内不难干。先要具法财，修行有几件。屡屡积阴功，多多行方便。只在花里寻，莫去山中串。”

《张三丰传》云：“火龙先生，乃图南老祖高弟，蒙师鉴我精诚，初指炼己工夫，次言得药口诀，再示火候细微，温养、脱胎，了当虚无之旨，一一备悉。于是知斯道必须法财两用。余素游访，兼颇好善，倾囊倒篋殆尽，安能以偿夙愿？不觉忧形于色。师怪而问之，余挥泪促膝以告，重蒙授以丹砂点化之

药，命出山修之。由是起造丹房，藉此资财，以了大事。”

《一枝花》云：“也是俺出世因缘，幸遇着仗义疏财沈万山，又奈他力薄难全我，只得把炉火烹煎。”

《未遇外护词》云：“金花朵朵鲜，无钱难修炼。不敢对人言，各自胡盘算。访外护来遇高贤，把天机怀抱数十年。”

又曰：“恨只恨我无钱，昼夜告苍天，可怜助俺！”

青羊宫题词云：“炼黍珠，要法财两件。王真人幸遇有缘薛道光，又要还俗。达摩祖了道在丽春院，必定是花街柳巷也。再休夸清静无为、枯坐禅。”

《金丹节要》：“有得同类而易成者，有乏丹财而不成者。”

上阳子曰：“致虚夙荷祖宗积善、天地矜全，游浪人间，年且四十，乃蒙我师，授以至道。受教以来，恐辜盟誓，负师所望，尽洗从前浅闻陋习，烦恼业识，而丹财罔措，两稔于兹。”

张三丰《无根树》曰：“好结良朋备法财。”

邵子《安乐窝诗》：“安得工夫游宝肆，爱人珠宝重忧钱。”

《仙佛合宗语录跋》曰：“若自有力养道者，则传此以度同志之人。若自无力养道，则藉此以遇护道之侣。否则，或三代有德向善，兼能助师养道，或力不足能代寡助师，亦可许之。古云‘法，财两济’，此之谓也。”

龙眉子曰：“欲为跨鹤上游，必假腰缠之助。下士闻而大笑，上圣所以不言。”

龙眉子曰：“余承真人之陶铸，资力素无，未克成就。日夜遑遑，倏经三纪。尝因中秋有感云：‘手握天机六六秋，云年此夕不胜忧。神功妙乏三人就，黍米灵无二八修。通道龟蛇须福地，要知骑鹤上扬州。谁能假我扶摇力，一举同迁在十州。’”

抱朴子《流珠歌》曰：“流珠流珠，役我形躯。云游四海，历涉万书。忙忙汲汲，忘寝失哺。参遍知友，烧竭汞珠。三十年内，日月长吁。吾今六十，忧赴三途。赖师传授，元气虚无。真阴真阳，一吸一呼。玉液灌溉，洞房流珠。真人度我，要大丈夫。”

此下炉火丹经之言财者

《洞天秘典》云：“幸遇至大，指示长生久视之学，谓予必咨货财，斯成仙业，否则抱道终身而已。因教以黄白之术云云。”

又曰：“予潜心于此，非图富贵，将以构求万物，而为进道之阶梯也。况内外理同，终成旨趣，故急急于兹耳。”

“暑往寒来春复秋，霜花忽点少年头。秦宫汉阙今何在？猛士谋臣尽已休。默想此身如梦幻，何劳苦志觅封侯。翻身欲脱樊笼去，奈乏丹财何处求。”

“欲学长生又乏囊，可怜无路到仙乡。四海遨游经几载，寸心讨论十分忙，欲求黄白为丹母，非慕金珠作富郎。一朝幸领仙师教，恩重如山不敢忘。”

青霞子词云：“神仙禄，老子丹，助你学道去修仙。”

《金匱藏书》曰：“内道法财，非数千金所能了事。”

钟离祖《真诀歌》云：“此丹不与凡夫用，天上资扶养道人。此宝若教凡夫得，置买庄田遗子孙。”

《承志录自序》曰：“自古仙师，假黄白之术，为内修之助。”

陶素耜曰：“炉火非为富贵谋也，以之成己，则内丹之助，以之成物，则济世之功。”

《承志录》曰：“欲觅丹财为道助，须修德行与天齐。”

又曰：“圣道于人不等闲，旌阳假此便成仙。丹成切勿夸能事，早办双修了俗缘。”

陶素耜曰：“黄白金丹，万万学人无从入门。盖祖师留为助道，昊天付与有德。许真君先成黄白，后令旌阳，虽功高德重所致，而亦黄白圣药，以为法财之助也。”

侣

上阳子曰：“求财求侣炼金丹，财不难兮侣却难。得侣得财多外护，做仙何必到深山。”

上阳子曰：“修行人已得真师传授，先结丹友。薛真人云：‘我令收得长生药，年年海上觅知音。’又云：‘几年湖海觅仙俦，不做神仙不肯休。’泥丸祖曰：‘若无同志相规觉，时恐炉中火候非。’陈虎邱云：‘朝朝惟切寻同志，走遍东吴不见人。’盖得知音道侣，匡其不逮，以共成道。亦有善侣而未成道，财则有余，是宜质易，两相成事。”

钟离祖曰：“尘中难得修真侣。”

又曰：“财不难兮侣却难。”

绿督子曰：“清静眷属，同志一心，最为难得。乃知古之仙佛，俱有赖于道侣。是以二十六祖辞国王云：‘但王于最上乘，无忘外护。’鼓山与薛子贤俱有‘十年湖海’之句，仆击节至此，为之三叹。”

薛道光曰：“三人同志谨防危，进火工夫仔细。”

《樵阳经》曰：“神居鼎内，丹光不离，须要真友调护。饥食寒暑，备用一切，不关于心。”

吕祖《黄鹤赋》曰：“方其性命以双修，先结同心为辅佐。”

《敲爻歌》曰：“寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。”

龙眉子曰：“铺弼同声不可无，三人一志互相扶。魁罡坐镇当先主，筹鼎

铺模责次徒。审定鼎弦龙虎跃，精调火候武文俱。中间首尾须明取，全仗筹徒仔细呼。”

吕祖曰：“免颠危，要人叫。”

《仙佛合宗》：“谓有二义：一者小周天初习定时，饥渴索饮食，不起烦恼。二者大周天温养，恐迷定而入于昏沉。”

《天仙正理》曰：“难于侣者：用工日多，则给使今之久扶颠危之专，遂至护道未终。或以日久功迟而疑生厌心，或以身魔家难而变轻道念。疑者：或疑其法未必真，或疑其功之果能成否。身魔者：或侣伴之身有疾病、灾异。家难者：或护法之父母，妻子有大变故，横遭是非冤结，遂变易护道之念者……往往有之。《抱朴子》云：‘为道者病于方成，而志不遂。’此之谓也。”

又曰：“侣之难于同志者，以其未必出于一家一乡，而为我之素知。身之德行不臧者，暂遇之不识也。心之邪慝深邃者，面交之难察也。祖父之基恶种祸，远见之不及也。……此皆上苍之必不付道者。假令有全德坚志之士，于师家之逢，邂逅难于相信，不素识其道德有无，果邪，果正，而不敢轻信也。此尤见侣之所以难也。”

《葫芦歌》曰：“混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。”

《无根树》曰：“托心知，谨护持，时恐炉中火候非。”

地

彭真人曰：“寻灵山，选福地，造丹房，建星坛，安炉灶，铸鼎室，交合真友，总览纪纲，若头头具备，方得从事于斯也。”

阴真君曰：“不得地，莫妄为。须隐密，审护持。保守莫失天地机，此药变化不思议。”

真一子曰：“彻声色，节嗜欲，去名利，投灵山，绝常交，结仙友，隐密潜修，昼夜不怠，方可希望也。或不如是，则虚劳勤耳。”

泥丸祖曰：“莫近丘坟污秽田，亦嫌战地产人眠。钟来灵气方为福，便是求仙小洞天。”

又曰：“山林静处最宜良，或在城中或在乡。土得厚时丹得厚，妄为立见受灾殃。”

又曰：“室宜向木面朝阳，兑有明窗对名光。照顾有名人莫晓，暮阴不得闭金墙。”

吕祖《黄鹤赋》曰：“择善地，慎作事之机密。置丹房，造器皿之相当。”

《悟真》曰：“须知大隐居朝市，何必深山守静孤。”

《金石诰》曰：“闹非朝市静非山，时人欲识长生药，对境无心是大还。

”

《天仙正理》曰：“福地者，不逢兵戈之乱，不为豪强之侵，不近往来之冲，不至盗贼之扰，略近城市，易为饥食之器，必远树林，绝其鸟风之聒。屋不逾丈，墙必重垣，明暗适宜，床坐厚褥，加以清浩菜茶谈饭。调养口腹，安静气体，亦易易事耳。”

《修真辩难》：“或问‘在市在朝，未免有人情世事，何能一心修道’？答曰：‘在市在朝，正是奋大用发大机处，乃上等作法。盖金丹在人类中而有，在朝市中而求，古人通都大邑，依有力者，正在此耳。’”

卷三 鼎炉符火

鼎炉

无瑕子曰：“修行人鼎器有多种，有炼己鼎炉，有得药鼎炉，有得丹鼎炉，有温养鼎炉。火候下手之时，在欲而无欲，居尘不染尘，权依离垢地，当正法王身。”

或问抱朴子曰：“窃闻求生之道，当知二山，信乎？”抱朴子曰：“有之，非华霍也，非嵩岱也。夫大元之山，难知易求。不天不地，不沉不浮。绝胜缅甸，崔嵬崎岖。和气氤氲，神意并游。玉井泓邃，灌溉匪休。百二十官，曹府相留。离坎列位，玄芝万株。绛树特生，其宝皆殊。金玉嵯峨，醴泉出隅。还年之士，挹其清流。子能修之，松、乔可俦。此一山也。长谷之山，杳杳巍巍。玄气飘飘，玉液霏霏。金池紫房，在乎具限。愚人妄狂，至死皆归。有道之士，登之不衰。采服黄精，以致天飞。此二山也。从古所秘，子精思之。’或曰：“愿闻真人守身炼形之术。”抱朴子曰：“深哉问也！夫始青之下月与日，两华回升合为一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘。中有佳味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不返身将灭，纯白之气至微密。升于幽关三曲折，中丹煌煌独无匹。立之命门形不卒，渊乎妙矣难致请。此师之口诀，知之者，不畏万鬼五兵也。”

《抱朴子》曰：“天下至大，举目所见，犹不能了，况玄之又玄，妙之极妙者乎？”

《抱朴子》曰：“知玄素之术者，惟房中之术，可以度世；惟行气可以延年；惟导引可以难老。”

《抱朴子》曰：“玄素喻之水火，水火杀人而又生人，在于能用与不能用耳。彭祖之法，其为益不必如其书，人少有能为之者。大都其要法御女多多益善，如不知其道而用之，一两人足以速死。”（济一子曰：“今之三峰采战者，美其名曰彭祖房中术，迷人！迷人！”）

《抱朴子》曰：“吴有道士，所至则置姬妾，去则弃之，亦一异也。”

《抱朴子》曰：“昔圜邱多大蛇，又生好药，黄帝将登焉。”

《抱朴子》曰：“房中之事，能尽其道者，可致神仙，并可移灾解罪，转祸为福。”

上阳子曰：“昔有神仙宋玄白者，修炼金丹大道，惟恐暮景箭催。费尽辛苦，同尘炼俗，辟谷服气。又所到处，或以金帛置妾数人，去则弃之。奇怪百端，空世莫能测。”

葛洪《神仙传》曰：“男女相成，犹天地相生也。所以神气导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。”

葛洪《枕中书》云：“元始君乃与太玄圣母通气结精，招还上宫。当此之时，二气氤氲，覆载气息，阴阳调和，合会相成，自然饱满。大道之兴，莫过于此。”

《抱朴子》曰：“肥药千种，三牲之养，不知房中之术，亦无益也。”

仙人刘根曰：“不知房中之事，及行气、导引并神药者，不能得仙也。”

巫咸对武帝曰：“臣诚知此道为自然阴阳之事，宫中之行，臣于所难言。又，行之管逆人情，能为之者少。”

张良《阴符经注》曰：“鬼谷子曰：‘贱命可以长生不死，黄帝以少女精气感之。’”又曰：“其机则少女以时。鬼谷子曰：‘时之至，间不容息。先之则太过，后之则不及。’”

魏文帝《典论》曰：“左慈修房中之术，可以终命。然非有至情，莫能行也。”

仲长统曰：“甘始、左元放、东郭延年行容成御妇人法，并为丞相所录。”

东方朔《神异经》曰：“男女无为匹配，而仙道自成。张茂先曰：‘言不为夫妻也。’”

又，《神异经》曰：“王母欲东，登之自通。阴阳相须，惟会益工。”

《黄庭经》曰：“道父道母对相望，师父师母丹玄即。”

上阳子曰：“若无真父母，所生都是假。”

张三丰曰：“有天先有母，无母亦无天。”

《抱朴子》曰：“敬之如母，畏之如虎。”

《金刚经》曰：“一合相者，即是不可说。但凡夫之人，贪着其事。”

《大洞仙经》曰：“千和万合，自然成真。”

古偈曰：“有情来下种，因地果还生。”又曰：“本来原有地，因地觉花

生。”

陶隐居《真诰》曰：“玄契遇合，真道不邪。示有对偶之名，初无弊秽之迹。”

《黄鹤赋》曰：“安炉立鼎，法内外两个乾坤。炼己筑基，固彼我一身邦国。”

又曰：“虽分彼我，实非闺丹御女之术。若执一己，岂达鹏鸟图南之机？”

张三丰曰：“须晓得内外阴阳，同类的是何对象，必须要依世法修出世间。顺生人，逆生丹。只一句儿，超了千千万。”

《无根树》曰：“花酒神仙古到今，打开门，说与君，无花无酒道不成。”

又曰：“产在坤方坤是人。”

又曰：“借他铅鼎先天药，点我残躯入圣基。”

张三丰《咏先天诗》曰：“二七谁家女，眉端彩色光。人见食情欲，我看似亲娘。一点灵丹出，浑身粉汗香。霎时干我汞，换骨作纯阳。”

《一枝花》曰：“候只候少女开莲。”

又曰：“不羡他美丽娇花，只待他甘露生泉。”

又曰：“怎敢胡为？俺向花丛中，敲竹鼓琴心似水。”

《上药灵镜》曰：“息沉沉，花发丹，有一玉人在眼前。”

吕祖《百章句》曰：“觅买丹房器，五千四八春。”

吕祖曰：“先天一炁号虚无，运转能教骨不枯。要识汞根寻帝子，访求铅本问仙姑。”

《敲爻歌》曰：“一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。”

《鼎器歌》曰：“鼎器本是男女身，大药原来精气神。”

《修真诗》曰：“男女房中藏道体，色身世界有铅基。”

又曰：“真身花果洞中藏，倘能寻得通玄路，立地贫人到宝庄。”

又曰：“认取家园真种子，好收海底白莲花。”

又曰：“随时药料家中取。”

玉蟾祖曰：“原来家里有真金。”

《四百字》曰：“家园景物丽，风雨正春深。”

陆子野曰：“此铅家家有之，惜乎人不之识也。”

又曰：“家家有个家家有，几个能知几个还。”

张三丰曰：“只在家中取，何老向外寻？”

白玉蟾曰：“实实认为男女是，真真说做坎离非。”

铁拐祖曰：“仔细临炉莫贪爱，弗宽衣，弗解带，桃柳花灯及时采。我今泄破上天梯，遥指白云观自在。”

又曰：“白头老翁，相对那红颜女子，巧姻缘内会神仙。”

《敲爻歌》曰：“守定烟花断淫欲。色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒戴花鬼神哭。

“不破戒，不犯淫。破戒真性即沉，犯淫失却长生宝。得者须由逆力人。”

又曰：“花街柳巷觅真人，真人只在花间玩。”

《破迷一笔勾》曰：“真修行，花街柳巷走。劝迷徒，你把这入山修行一笔勾。”

青羊宫题词云：“必定是花街柳巷也，再休题清静无为枯坐间。”

《参同契》曰：“同类易施工，非种难为巧。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。”

张三丰曰：“类相同，好用功，内药通时外药通。”

《悟真》曰：“竹破还将竹补宜，抱鸡当用卵为之。”

紫阳曰：“竹破须将竹补，人衰须假铅全。”

张三丰曰：“衣破用布补，树衰以土培。人损将何补？阴阳造化机。”

吕祖曰：“锅破须要铁来补，衣烂必用布为持。人老若无真金气，十死何曾得一活？”

《经》曰：“阳生立于寅，纯木之精。阴生立于申，纯金之精。天以木投金，无往不伤。故阴能疲阳也。阴人所以着脂粉者，法金之白也，是以真人道士，莫不留心注意。精其微妙，审其盛衰。我行青龙，彼行白虎。取彼朱雀，煎我玄武。不死之道也。又，阴人之情也，每急于求阳。然而外自戕抑，不肯请阳者，明金之不为木屈也。阳性气刚躁，志节疏略。至于游宴，言和气柔，词语卑下，明木之畏于金也。大门子行此道，年二百八十岁，犹有童子色。”

《三注》陆子野曰：“天仙非金丹不能成，且道金丹是何物？咦，分明元是我家物，寄在坤家。坤是人。二物者，何物也？我与彼也。彼我之意合，则夫妻之情，欢悦而得之矣。”

《三往》道光祖曰：“真阴真阳，同类有情之物也。此般至宝家家有，以其太近，故轻弃之，殊不知此乃升天之灵梯也。”

《三注》上阳子曰：“妙之一字，夫谁肯信？世人迷于爱欲，我却于爱欲中而有分别。

“金丹大药，家家自有，不拘市朝，奈何见龙不识龙，见虎不识虎。逆而

修之，几何人哉？

“此丹在人类中而有，在市廛中而求。

“金丹至宝人人有，家家有。愚者迷而不觉，中常之士，偶或闻之，亦不信受，反生诽谤。

“顺则为凡父凡母，逆则为灵父圣母。凡父凡母之气则成人，谓之常道。灵父圣母之气则成丹，是曰真源。

“阴阳得类方交感。得类者，如天与地为类，月与日为类，女与男为类，汞必与铅为类也。

“世人执一己而修，则千余百径，无非旁门者矣。仙翁垂悯，直言穷取生身处，岂不忒露天机？”

又曰：“若执一己，岂能还其元而返其本？又将何而回阳换骨哉？大修行人，求先天真铅，必从太初受气生身之处求之，方可得彼先天真一之炁。”

《三往》陆子野曰：“南为离是我，北为坎是彼，取彼坎之中爻，复我离中而成干。

“天地、坎离，其实人也。

“药出西南坤位，欲寻坤位岂离人？分明说破君须记，只恐相逢认不真。

“阴阳之合，在于得类。二八相当，在于得人。得类，得人。得人，得类矣。

“《易》云：‘男女媾精，万物代生。’始我之有此身也，亦由父母媾精而生。倘有父无母，有母无父，身何有哉？作丹之要，与生身之意同，但有顺逆之不同耳。顺利则生人，逆则生丹。逆顺之间，天地悬隔。”

《三注》道光祖曰：“壶中夫妇，紫府阶梯，神仙现在目睫，迷之者杳隔尘沙。

“彼之真一之气，乃天地之母也。我之真一之气，乃天地之子也。以母气伏子气，如猫捕鼠，而不走失也。

“乾坤即是真龙、真虎也。日月即龙虎之弦气也。

“取法天地，以类交结，而成造化。

“龙不在东溟，虎不在西山。天上尚且无，山中岂得有？家家自有，逆而修之，还丹可冀。

“震为长男，即龙也。兑为少女，即虎也。

“懊恨世间人，对面不相识。

“天生人物，人生宝贝。

“此道甚近，家园自有，急宜下功。若非其类，愈求不得。若得同类，又何着力之有？”

白玉蟾曰：“浓血皮包无价实，若还入得便通灵。”

彭祖曰：“以人疗人，真得其真。”

抱朴子自叙乃叹曰：“山林之中，无道也。”

白玉蟾曰：“有等愚夫俗子，不知出世间法，不知还丹至理，妄生议论，皆言修道炼丹，必居深山穷谷，必须抛妻弃子，此辈真可怜也。山中所有者，草木禽兽，皆是非类，岂得修道还丹？”

《三注》上阳子曰：“世之愚人，不看丹经，乃谓修行者，必居深山，必远朝市，必出妻子，必合无为，必要打坐，方为修道。彼岂知真阴、真阳之用哉？”

又曰：“今人乃以孤阴寡阳、深山兀坐为修道，而欲长生，何其大谬？岂知阴阳否隔，不成造化。

“世人但见一段奇山秀水，则众皆言此地可修行，古今多少人误了也！岂知大川幽谷，所有者木石麋鹿而已，是皆非类，不可锻炼大还丹也。若炼还丹，必求同类，大隐市廛。”

《悟真篇》曰：“未炼坯丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。”

又曰：“何必深山守静孤？”

《三注》陆子野曰：“保我之命，全我之形，无损于彼，有益于我。神哉！水中之金乎？”

“汞是我家原有物，铅是他家不死方。

“他是坤位，我是干家。藉彼坤中，生物之气。自种灵根于家园之下，以成胎矣。

“唤龟属我，招凤属彼。

“坎招离翕受其药，离即我也。

“正人行邪法，邪法悉归正。邪人行正法，正法悉归邪。金丹之道，大概如此。”

《三注》上阳子曰：“鼎器者，灵父圣母也，干男坤女也。药物者，灵父圣母之气，干男坤女之精。

“鼎炉是彼我，乾坤是男女。

“以此变炼于凡父母躯壳之中以成丹，效天地之造化矣。

“孤阴不产，独阳不生。阴阳若真，方得其种。咦！妙矣哉。

“干之长男曰震，主产汞。坤之少女曰兑，主产铅。

“彼既无亏，我亦济事。

“若非两家，各以彼此二土合之，则一气何由而往来？金丹何由而返还也

？

“震是东家西是兑，若求兑位岂离人？”

“震宫之汞属我，兑宫之铅属彼。”

“若不怀之以德，惠之以仁，则临事焉能随我之用者哉？”

《三注》道光祖曰：“欲修天仙，必求同类。《契》曰：‘同类易施工，非种难为巧。欲作服食仙，当以同类者。’盖人禀天地之正气，托同类之物，孕而有之，故真铅为母气，我精为子气，岂非同类至妙者乎？二物相须，两情相恋，乃能变化通灵。”

上阳子《参同契注》曰：“顺行阴阳，生人生物。逆行阴阳，必成金丹。古人以日月为易字者，是易即阴阳也。”

“兑受丁火，代坤行道。”

“圣贤攸行此道，则超凡入圣，邪人若行此道，则失命丧身。”

“济其美者赏之，败其事者罚之。”

“一阴一阳，易之道也。离宫修定，禅之宗也。水府求玄，丹之府也。名虽分三，道惟一耳。睹其三教修养之端，旨要同类，方能成功。真阴真阳之气，同类有情之物，以相匹配，安有不结灵丹者乎？兑之少阴，其道传续大千世界，化生人物。”

“日月丽乎天，而有朔望对合。阴阳在乎世，而有顺逆生成。”

“孔子定《诗》，先夫妇者，正阴阳无邪之道。孔子翼《易》，先乾坤者，明刚柔必配之理。”

“欲作仙佛，不得同类，虽入圜百处，打坐千年，终落空亡。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“若求大药，有足能行，是个活物。若求金水，有手能拈，亦是活物。”

“此宝家家有之，人人可修。”

“非金非木亦非砂，此个原来本在家。释氏初生全漏泄，因何末后又拈花

？

“王母本是凡人女，葛洪家道十分贫。二仙有样皆当学，苦口良言不一人

。

“无情何怕体如酥，空色两忘是丈夫。识得刚柔相济法，一阳春炁为嘘枯

。

“花果非在天地，不离人身。婴儿姹女，无媒不合。有缘能悟，便可成仙。噫！只待地母花开日，便是黄河彻底清。”

《指玄篇》曰：“‘叮咛学道诸君子，好把无毛猛虎牵。’注曰：‘知牵无毛猛虎，道不远矣。’”

符

《葫芦歌》

安师祖为父师所作。并葫芦一具，付于父师。一名雄剑，为入室下工，修丹得药之器，器非其人不传。为传其歌，与学道者共识之。孙汝忠志。

葫芦巧，葫芦巧，两个葫芦来回跑。葫芦里面有金丹，服者长生永不老。又不大，又不小，寸口乾坤都装了。坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝。明老嫩，知昏晓，火候爻铢休错了。龙虎交媾在黄庭，妄作三峰命不保。铅中癸，隐先天，采得铅癸不成丹。火文火武明六六，弦前弦后识三三。竹要敲，琴要鼓，三百七五从头数。铅来投汞结仙胎，我反为宾他作主。拜明师，求口诀，不动法财不肯说。安炉立鼎用法财，备办法财买金液。修行人，要识货，赤县神州选九个。离山老母鳌坛墀，无生老母登宝座。赐灵丹，珠一颗，吞入腹中命在我。混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。阴渐退，阳渐长，返老还童如翻掌。曾闻丹药可驻颜，始信神仙不说谎。行着妙，说着丑，惹的愚人笑破口。直指单传这葫芦，不得葫芦难下手。这葫芦，价千金，自古仙佛不敢轻。有缘得遇真传授，共作龙沙会上人。

吕祖《采金歌》曰：“未采药，立匡廓，交合之时用橐钥。用橐钥，近我身。”

《采真机要》曰：“笛无孔窍不须横，就便吹得气自通。直使个中一二物，泥丸顶上自生风。

“贴胸交股动渠心，辅翼勾肩真炁临。此是鼓琴真妙诀，不须徽指发清音。”

《无根树》曰：“采取须凭渡法船。”

朱元育曰：“以《易》言之谓之卦，以丹言之谓之符。”

《天仙正理》曰：“分符领节弟子，上帝法旨所授。”

《仙佛合宗语录起由》曰：“更将邱祖门下正传符节亦传付之。”

吕祖《证道经》曰：“中和窍妙，法会玄机，处中道而成明。有无相应，虚实在于中平。”

吕祖《金玉经》曰：“传巴籟以明机，了地煞以忘志。醉乡一曲，申子为终。梦境三呼，庚申是始。”

《参同契》曰：“藏器待时，勿违卦月。”

又曰：“此两孔穴法，金炁亦相需。”

又曰：“卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精。”

《悟真》曰：“先法乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生？”

又曰：“敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来遍体金光现，不与凡人话此规。”

陶素耜曰：“大修行人，于一穴两分中，知追摄之法，则两穴皆开。不知追摄之法，则两穴皆闭。”

上阳子曰：“金丹之法之妙，成器之穴之用，何啻百件？”

朱元育曰：“周天子行度，无所不动，只有天枢兀然不动。在人为天谷元神，常应常静，一切火候进退，无非合此不动之枢而已。”

《仙佛合宗语录》曰：“天罡一名中黄金星，一名斗柄，一名天心。”

《金笥宝录》曰：“斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁杓自移动。只要两眼缴，上下交相送。须在静中行，莫向忙里送。”

《契》曰：“旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御固密，遏绝奸邪。曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。”

《悟真》曰：“玄牝之门世罕知，休特口鼻妄施为。

“斗为天之喉舌，斟酌元化，统摄周天，若网之有纲，衣之有纽。”

《无根树》曰：“运转魁罡斡斗杓，锻炼一炉真日月。”

《规中指南》曰：“经寸之质，以混三才。

“玄关一窍，正当天地正中。左右分两仪，上下定三才。左通玄门，右达牝户，上透天关，下接地轴。八面玲珑，有如蓬岛之状。”

《四百字》曰：“一孔玄关窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”

《龙虎精》曰：“圜中高起，状似蓬壶。关闭微密，神运其中。”

《阴符经》曰：“爰有奇器，是生万象。八卦甲子，神机鬼藏。”

《黄庭经》曰：“丹锦云袍带虎符。”又曰：“身披凤衣衔虎符。”又曰：“出入一窍合黄庭。”

正阳祖曰：“速把我人山放倒，急将龙虎穴冲间。”又曰：“钻天入地承谁力？妙用灵通须是神。”上阳子曰：“神者，物也。言必须以此物为采取之家具也。”

上阳子曰：“今之言采取者，当以何物为采取之具？何者为采取之神？”

上阳子曰：“这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍。此窍分明在眼前，下士闻之即大笑。”

陶素耜曰：“天地之间，其犹橐钥乎？盖阴阳消息，真气流通，药火妙用，升降往来，覆冒阴阳，而通天地之气，必假橐钥，是橐钥乃阴阳之门户也。”

上阳子曰：“橐象阴之门，钥象阳之户。”

《脉望》曰：“玄牝乃人身体具未分之太极也，中有阴阳，故曰玄牝。神气于此归根，日月于此合璧。人能凭此立根基，则谷神不死矣。然又有玄牝之门，世人所罕知者，是玄牝及修丹根蒂，真精归复之舍。谷神者，先天空虚灵应之称，吾人元性是也。超然独存，不受变灭。但静里行持，大是难事。离了散乱，又入昏沉。虽正念现前，一有所著，即落方所。若竟无着，又属顽空。此中须有机窍，心依于息。息调则神自返，神返则息自定，自然神气交结，现出虚无之窍，而玄牝显象矣。见此工夫，方可炼己采药。”

《脉望》曰：“玄牝之门，乃出入往来之所，阴阳交会之地，金丹化生之处，药物藏于其中。《契》谓‘此两孔穴法，金气亦相需’。大修行人，于一穴两分中，知追摄之法，则两穴皆通。不知追摄之法，则两穴皆闭。金丹所重者金气，而金气必须此追摄之法，方成造化。”

上阳子曰：“外鼎者，亦名谷神，亦名神器，亦名玄关，亦名玄牝之门，亦名众妙之门，亦曰有无妙窍。凡此数者，犹聋人而听管钥也。殊不知玄牝乃二物，若无二物，安能有万物？”

《规中指南》曰：“上柱天，下柱地，只这个，是鼎器。既知下乎，功夫容易。”

《规中指南》曰：“玄牝为阴阳之源，神炁之宅。神炁乃性命之药，胎息之根，呼吸之祖，深根固蒂之道。胎者藏神之府，息者化胎之源。胎因息生，息因胎住。胎不得息不成，息不得神无主。”

萧紫虚曰：“子午卯酉为四正，玄关一窍，四正官也。”

张紫阳曰：“昨霄被我捉将来，把鼻孔穿放杖上。”

上阳子《柱杖五首》：“谁人知汝有神通，柱地撑天立大功。自古圣凡为住世，神仙非汝莫施工。

“汞似铁竿铅似锦，转他坤轴拨回干。一条会俩无多子，会去西川买黑铅

。

“石室诸佛总恁么，莲花宫主却横担。严阳会上无识，只与芭蕉作晚参。

“杖头活用向谁知？电走星飞已太迟，北斗南辰排作担，吓他魔鬼莫撑眉

。

“生来费尽万般机，为这一条黑蒺藜。些子神通谁会得？仙人把作上天梯

。”

全阳子《玄牝之门赋》：“一窍玄牝，大丹本根，是乃虚无之谷，互为出入之门。设鼎器之尊卑，截然对立。浑机关之阖辟，妙矣难言。原夫神仙立修炼之根基，元气常周流于上下。铅炉汞鼎，自此而建。玉阙金关，识之者寡。大哉玄牝，不可得而名焉。通乎阴阳，是以谓之门也，是曰鼎炉，中藏铅汞

，东接扶桑之谷，西通太华之巔。据二土之妙要合二土。界两弦之间，平分两弦。大以无外，小以无内。下焉曰牝，上焉曰玄。朱砂鼎，偃月炉，一机密运。复命关，归根窍，众妙兼全。是门也，阳开阴合，开合无穷，日往月来，往来不已。上曰天关，中纳干甲，下为地户，内藏坤癸。无边无旁，非有形也。一阖一辟，是谓门矣。高卑配合，大矣哉！全矣哉！来去周游，出乎此、入乎此。请言夫此窍，人所同有，非门谓门，世其鲜知。盖天地常交合于往往来来之际，而神气每浑融于绵绵续续之时。今此凿破鸿蒙之穴，筑成其一之基。以诸辰而论，下牝居子。合八卦而观，上玄属离。门焉而是分也，窍则浑而一之。所以紫阳备述罕知之语，不然老氏曷陈同出之词？尝谓冥冥牝户，深居沧海之间。巍巍玄关，远在昆仑之上。一阴一阳，黑白可辩。非色非空，丹青难状。四正于此布，勾般乎子午卯酉。雨曜子此运，攒簇乎晦弦朔望。微哉！妙哉！玄牝二字。采之炼之，工夫片用。是同下白白虎，为发火之枢机。上有青龙，起腾云之风浪。噫！旁门小法，惑众非一。专门名家，以贤自居。弗解讲明于理学，安能契合于仙书？以阴阳名玄牝，空费存想。以口鼻为玄牝，使劳口四嘘。倘弃邪归正，获知蹊径之真也，则探微入妙，岂在门墙之外欤？盖思夫一气孔神，曷是收藏之根底？元和内运，孰为交接之权与？抑又评之，虎白龙有，奚云黑虎赤龙，玄上牝下？何为左玄右牝？当知木火为侣，木于火内以停蓄。金水同宫，金在水中而潜隐。此所谓玄之又玄，妙之又妙者，其造化讲之而无尽。”

火

薛紫贤真人云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”冲虚子曰：“火候谁云不可传？随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”然火候之要，当于真息中求之。盖息从心起，心静息调。息息归根，金丹之母。海蟾祖谓“开阖乾坤造化机，锻炼一炉真日月”者，此也。何谓“真人潜深渊，浮游守规中”？必以神驭炁，以炁定息。橐钥之开合，阴阳之升降。呼吸出入，任其自然。专炁致柔，含光默默。行住坐卧，绵绵若存。如妇人之怀孕，如小龙之养珠，渐采、渐炼、渐凝、渐结，功夫纯粹，打成一片。动静之间，更宜消息。念不可起，念起则火炎。意不可散，意散则火冷。但使其无过不及，操舍得中，神抱于炁，炁抱于神，一意冲和，包裹混沌。斯谓火种相续，丹鼎常温，无一息之间断，无毫发之差殊。如是炼之一刻，一刻之周天也。如是炼之一时，一时之周天也。如是炼之一日，一日之周天也。炼之百日，谓之立基。炼之十月，谓之胎仙。以至元海阳生，水中火起，天地循环，乾坤反复，亦皆不离一息，况所有沐浴、温养、进退、抽添，其中密合天机，潜符造化，初不容吾力焉，有何火之不传哉？”

《金碧经》曰：“发火初微温，亦如爻动时。”

王道曰：“火是药之父母，药是火之子孙。”

上阳子曰：“火候最秘，圣人不传。今略露之；药非火不产，药熟则火化矣。火非药不生，火到则药成矣。且火候之奥，非可一概而论。中有逐节事条。”

白素清曰：“流俗浅识，末学凡夫，岂知元始天尊与天仙地仙？日日采药物而不停，药物愈亲而愈无穷也。又岂知山河、大地与蠢动含灵？时时行火候而无暂息，火候愈行而愈不歇也。”

陶素耜曰：“火候总一，分之则有数种。铅中之火，白虎初弦之气也。汞中之火，青龙初弦之气也。二七之火，白虎首经是也。周天之火，十月抽添是也。有首尾之武火，炼己温养用之，后天阴火是也。有中间之文火，一符得丹用之，先天阳火是也。有外火三日出庚，震来受符，天地之和气是也。有内火缓处空房，平调胜负，一身之元气是也。有了壬妙合之火，以汞投铅，前二候炼药用之。有举水灭火之火，迎铅制汞，余四候得药用之。有未济之火，火上而水下，顺行之常道，求药用之。有既济之火，水上而火下，逆行之丹法，合丹用之。”

《脉望》曰：“有外火候，有内火候。《契》云：‘三日月出庚’，外火候也。崔公‘天应星，地应潮’，外火候也。吕祖‘一阳初动，中霄漏永，温温铅鼎，光透帘帏’，外火候也。广成子‘丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息绵绵’，内火候也。张子‘漫守药炉看火候，但安神息任天然’，内火候也。未炼丹时，最难得着，是外火候。此乃有为有作，立基之事也。内火候则已得丹，但任其自然，乃大休歇，大自在，无为之功也。”

《脉望》曰：“火与候自不相离，火必应候。候至火亦至。然又须知火候分别处。单以候言，有二七之候，有一年之候，有一月之候，有五日常候，有一时半刻之候。单以火言，有文火，有武火，有水中火，有汞中火，有未济火，有既济火，有周天火。只内外二字该之矣。然不分别火候者，秘之也。”

“外火者，白虎之气。内火者，青龙之神。不论已未得丹，俱不相离。内融外接，方得二火变通。”

上阳子曰：“火候攒簇之法，以一年七十二候簇于一日，以三百六十爻攒于一月，以三十六符计一昼夜。分俵十二时中，是一时有六候，比之求丹，止用二候之火。一时有一爻，比之求丹，不要半爻之顷。一时有三符，比之求丹，只用一符之速。所谓单符单诀者，此也。所以黄帝言阴符者，此也。故曰人知其神而神不知，不神之所以神者，此也。修丹仙子于此一符之顷，蹙三千六百之正气逆纳胎中。当斯之时，夺天地之造化，窃日月之精华。地轴由心，天

关在手。交龙虎两弦之气，捣金水一体之真。龟蛇盘结于丹炉，鸟兔会行于黄道。黑白交映，刚柔迭兴。玉户储祥，紫华耀日，荧惑守于西极，朱雀炎于空中。促水运金，催火入鼎，伏蒸太阳之气，结黄与之丹也。”

《仙鉴》曰：“火候妙用须时，久久方能纯熟。”

泥丸祖曰：“八门运化应时开，进退随金定往来。”

又曰：“十二时辰须认子，巽风吹起水中灯。”

萧紫虚曰：“定意如如行火候，便从复卦运初爻。”

又曰：“此心莹若潭心月，不滞丝毫真自如。”

“微微小火养潜龙，见在田时也一同。交得三阳逢泰卦，始堪进火法神功。”

泥丸祖曰：“昆仑山上火星飞，金木相逢坎电时。药到月圆须满秤，急教进火莫差迟。”

《上药灵镜》曰：“南云火轮，必须人转。北云河车，乃系自搬。”

王重阳祖曰：“神不离气，气不离神。呼吸往来，根乎二源。”

“委志虚无，寂然常照。身心无为，而精气自然有所为，犹天地无为，而万物自然化生。”

“气与神合，五行四象，自然攒簇，精炁凝结。”

吕祖曰：“得来合口勤烹炼，既济休工默守持。”

《古记》曰：“火记六百篇，篇篇相似采真铅。”

《采真机要》曰：“龙先擒虎虎擒龙，龙虎交加真炁浓。却用口传心授法，口传心授要勤工。”

《三注》上阳子曰：“金丹乃阴阳之祖气，即太极之先，大地之根也。”

《三注》陆子野曰：“火即阴阳之气，合而内行，则温而和，所以能融物之真，使其交媾。阴阳之气不合，即非火矣。阴阳既合，乃行火候。”

《三注》道光祖曰：“冲气为和，方其未形冲和之气，不可见也。及其既形，清气为阳，浊气为阴，二炁氤氲两情交合，曰天、曰地、曰人，三才具焉。《易》曰：‘天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。’圣人探斯之赜而知源，穷斯之神而知化，故能返本還元，逆施造化，贱天地之母气以为丹，盗阴阳之精气以为火。炼形返归于一气，炼气复入于虚无，故得身与道合，微妙圆通，变化无穷，隐显莫测。”

“虎以阴中之火，照灼干龙，龙即发昆仑之火以应之。二物之火，相并和合了，则真一之精，自然凝结。”

“两火交通，铅汞配合。”

“火者，非世之凡火，乃元始祖炁也。”

尹清和曰：“炼大梵之祖炁，飞肘后之金精。”

《脉望》曰：“其动也，可以得药。其静也，可以养丹。此火候之动静消息，循环不穷。吾之所以内用内听，希言调息者，比以顺洪蒙真一之气，俟其施化而已。”

《敲爻歌》曰：“气若行，真火炼，莫使玄珠离宝殿。加添火候要防危，初九潜龙不可炼。”

又曰：“斋戒等侯一阳生，便进周天参同理。”

又曰：“内外相接和谐偶。”

《采真机要》曰：“三虎朝龙浇灌功，常将二虎作屯蒙。屯蒙二卦行朝暮，一虎须防月月红。”

“丹法始终只一定字，含眼光，凝耳韵，缄舌气，正心诚意，使内想不出，外想不入，进火行符之口诀也。”

《仙佛合宗论语》曰：“至难明者，真人真药也。调真候于火者，有两论：有呼吸之候，一调也。无呼吸之候，又一调也。当知有呼吸者，不宜见有，必似于无。无呼吸者，不使强无，则反着有。强无着有，而不调者，我则斥之曰逼塞难容。不强而顺时令以调者，我则名之曰如空空无物是也。此万古圣真之秘机，天庭之所重禁者，所以难明也。学者当按此语，修德盟天，以寻仙师之度。”

《仙佛合宗论语》曰：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。谓心息相依，调其息而至于冲和也。苟不冲和，即是危险。盖和则不堕于强制，冲则合于不空而空之旨。采药如此，炼药如此，野战如此，守城如此，结胎如此，养胎亦如此，故长生刘真人云‘冲和结坎离’，言百日关也。又云‘冲和炁养神’，言十月关也。王重阳曰：‘能全呼吸，定喘息，实非难，会养气调神，冲和应甚易。’又曰：‘神炁冲和，成大药。’上阳子曰：‘冲气为和大化炉。’，”

《仙佛合宗论语》曰：“所谓冲和者，和而能冲，冲而无极。即《入药镜》之‘常似醉’也。《灵光集》曰：‘颠倒循环似醉人’，翠虚云：‘骨肉融和都不知’，此真能种和者矣。正阳祖曰：‘运周天则火起焚身，充塞天地，熏蒸一身。’

“小周天之妙理中，亦有合于大周天得药之妙者。”

《仙佛合宗论语》曰：“‘何名为大周天小周天？’答曰：‘小周天者，坎离交媾之火候。所谓一日内，十二时，意所到，皆可为。’一日之内，不知其几周天矣。究其妙，正饥时吃饭，困时打眠，如觉照则用，不觉照则不用。大周天者，乾坤交媾，阴阳混一之火候。法轮迟缓，绵绵昏默，终日熏熏如

醉汉，绵绵只守洞中春。紫阳云：‘即此大周天一场，大有危险。’玉蟾所谓“无去无来无进退，不增不减不抽添”之谓也。其始也，以一时为一周夫。渐至一日、一月，至于十月，亦为一周天，非大如何？夫既候之，缓而周者，曰大。自然妙合于缓，而不得不缓。候之速而周者曰小，自然妙合于速，而不得不速。然又当知小周天本无天可周，而且建立为有，谓之从无入有也。若心能依息，则万去归一，心息大定，而涅槃，而归于无。此周天之异用，为大小之异名也如此。”

许旌阳祖曰：“神运气化，上则经天，下则纬地。”俞玉吾曰：“若能回天关，转地轴，上不相应，则一息一周天也。”又曰：“上升下降，一起一伏，徘徊于子午。”

《传道集集》曰：“法轮要转常须转，只在身中人不见。”又曰：“法耗常转莫停留，念念不离轮自转。”

《仙佛合宗论语》曰：“进火退符，必至于所当止之地。”《黄庭经》曰：“出入呼吸俱丹田”，此其所当止者。

《黄庭经》曰：“龙旗横天掷火铃，主诸气力摄虎兵。”

“昆仑之上不迷误，蔽以紫宫丹成楼。侠使日月如连珠，高奔日月吾上道。郁仪结璘善相保，乃见玉清虚无老。”

“出日入月呼吸存，元气所合列宿分。皆在心内通天经，昼夜存在自长生。”

冲虚子曰：“若无火候道难成，说与根源汝信行。要夺人间真造化，不离天上月亏盈。抽添这等分铢两，进退如斯合圣经。此是上天梯一把，凭他扶我上三清。”

《天仙正理》曰：“行火炼种，谓之添汞。汞者，心中之元神。所谓添者，必由于大周天之火。有火则能使元炁培养元神，助成长觉，元神不致离二炁而顽空不定耳，故曰‘添汞行火唯神明’。”

白玉蟾曰：“心入虚无行火候。”入虚无，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，便得虚无之妙。

陈朝元曰：“凡炼丹，随子时阳生而起火，则火力方全。余时起火不得，无药效也。”

彭鹤林曰：“火药原来一处居，看时似有觅时无。”

吕祖曰：“饮海龟儿人不识，烧丹符子鬼难看。”

《仙佛合宗论语》曰：“凡可言皆火候之粗迹，而玄妙之妙，合于天机之自然者，必待蒲团上较勘，自有真知。而口头语言，终不能一途而尽。”

《唱道真言》曰：“火候不过凝神二字，凝神在何处？曰生身受命之处。”

凝神在何时？曰真息归元之时。夫静功真境，以笔传之，不若以身验之。”

《天仙正理》曰：“还神摄气，妙在虚无。”

又曰：“以发灵为炼药之主，以冲和为炼药之用。”又曰：“欲将此炁炼而化神，必将此炁合神为炼。”

陈希夷曰：“子午功，是火候，两时活取无昏昼。”

萧紫虚曰：“防火候之差失，忌梦昧之昏迷。”

《天仙正理》曰：“以先天无念元神为主，返照内观，凝神入于炁火。”

古歌曰：“神返身中炁自回。”

《天仙正理》曰：“真机至妙，在乎一气贯真炁，而不失于二绪。一神驭二炁，而不少离于他见。”

《天仙正理》曰：“一气者，呼吸之炁贯串真炁，自采至止不相离，离则间断复续，是二头绪矣。此由昏沉散乱之心所致。甚则二三绪，皆无成之火矣。戒之，戒之。”

《天仙正理》曰：“呼吸之气贯真炁，必主宰一神，专精驭之而不离。若内起一他想则离，若外着一他见则离。离则无候、无火矣。一息如是，三百息皆如是，方能合天然真火候之玄功。”

《天仙正理》曰：“起则采封二候之后，小周天候之所起也，止则小周天候足而止火也。”

《入药镜》曰：“火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。”

正阳祖曰：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”

《悟其篇》曰：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”

萧了真曰：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”

《天仙正理》曰：“火足丹熟，有止火之候。其候一到，则必可出鼎而换入别鼎。精化炁于炁穴，炁化神于神室，故曰别鼎。”

《天仙正理》曰：“炁足宜防满而溢之危，老师曾嘱曰，当不用火，必勿用。若用火不已，丹之成者更无所加，疑而怠慢，但已满之元精，防其易溢。而非真有溢也，以其尚未超脱离此可溢之界，此正可凡可圣之分路头也。”

石杏林曰：“不须行火候，又恐损婴儿。婴儿，丹也。胎成婴儿亦成，将出现于外之时，则无火矣。若再用火，是婴儿未完成之事，岂不有损于婴儿乎？”

朱元育曰：“火候之要，全在一动、一静。天君既处密室之中，静刚寂然不动，洗心退藏。动则感而遂通，发号出令。无非顺一阴、一阳之节，子午之一寒一暑，卯酉之一生一杀。阴阳大分，纤毫不可差错。苟合其书，则内火、

外符，自然相应。”

朱元育曰：“火候之动静，如法令之不可违。学者当按行而涉历之。见进退往来于二至、二分界限处，务要至诚专密，稍失常度，便于刻漏不应。盲风、怪雨、旱、涝为灾，小则螟蝗立起，玉炉与金鼎沸腾；大则山川崩裂，金虎共木龙驰走。皆因心君放驰，神室无主，遂尔感灾召变。”

朱元育曰：“如冬至一阳生，法当进火，然须养潜龙之萌，火不可过炎。夏至一阴初降，法当退火，然须防履霜之渐，火不可过冷。不当炎而过炎，则隆冬反为大暑。不当冷而过冷，则盛夏反为霜雪矣。若遇春秋二分，阴阳各半，水火均平，到此便当沐浴，洗心涤虑，调变中和，鼎中真炁方得凝结。”

朱元育曰：“刚属武火，柔属文火。身心未合之际，当用武火以锻炼之，不可稍涉于柔。神炁既调之时，当用文火以固济之，不可稍涉于刚。水火既济，正在虚危中间。虚极静笃，神明自生，即‘一刻中，真晦朔’也。”

朱元育曰：“文火在神室中温养，武火在门户间堤防。”

朱元育曰：“火候有文武。武火主烹炼，文火主沐浴。二用天渊迥别。始须野战，终则守城，俱是武火用事。要知武火烹炼，在一南一北之交入。文火沐浴，全在中宫内守，念不可起，意不可散。火候妙诀，只在片刻中。”

朱元育曰：“所谓沐浴者，万缘尽空，一丝不挂。存真意于规中，合和金情木性。一首一尾，平分坎离，调和两家，不离中间真土也。”

朱元育曰：“造化之妙，全在午后子前。当以真意徘徊其间，所以太阳当中，古人谓之停午。”

朱元育曰：“运火神动，无过回光返照。”

朱元育曰：“所谓真火者，岂有他哉？只是息息归根，以俟真种之自化、自育而已，岂待渣滓之物，一毫帮补与夫矫揉造作，一毫费力哉？”

吕祖《金玉经》曰：“欲明先天和合之神，即结后天分散之气。苟有邪机，失元无措。”

吕祖《证道经》曰：“动则连绵，静则联合，使阴阳相感，变化之机生焉。一着气质情关，便成假矣。”

《证道经》曰：“真机旋自内运，清气发于源头。源头清静，明理之端也。虽天命流行，犹有通塞开闭之别。”

《唱道真言》曰：“火候之法，不过主静内观，使真气运行不止而已。抽铅添汞，不过真水常升，真火常降而已。”

《唱道真言》曰：“火候以真气薰蒸为沐浴，以绵绵不绝为抽添。”

《唱道真言》曰：“火候之运行则只有说：夫人身血气流通，其循环升降，原应周天之度，动中不觉。及至静时，则脉络骨节之间，嘿然而上升，油然

而下降，分寸不差，毫厘不爽。自尾闾逆至泥丸，自泥丸顺至绛宫，翕聚神房，与五行之气浑合为一。”

《唱道真言》曰：“用火忌暴，十月之火犹如一日，一日之火犹如一刻。此为纯火。若有时忘却，一念勿及，加意烹炼，一团躁急之气虽坐到，息息归元之候终是暴火。由其自断自续加意为之也。”

《唱道真言》曰：“自知无火，方能用火。自觉无阳，方能采阳。如天体清空，一无所有，如时行物生，万古不息。”

《唱道真言》曰：“以五载十年之火候养成至神至圣之仙胎，使宿生习气销熔殆尽，名为炼丹，实为养心。”

《唱道真言》曰：“体热如火，心冷如冰。气行如泉，神定如岳。神溢如也，气渊如也。神气相依，时时内视，刻刻返观。泼天炉火，遍地黄金。”

吕祖《证道经》曰：“但至诚无息，便窍妙通灵。”

孙不二曰：“无内藏真有，有里却如无。”

《仙佛合宗语录》曰：“任火自运，绝不着意于火，方合玄妙机之火也。尤当入定，而专用眸光之功。是以日间用双眸之光，专视中田。夜间用双眸之光，守留不妄。如是采之，大药自生，即《阴符经》所谓‘机在目’也。”

《唱道真言》曰：“古圣‘惩忿窒欲’四字，是沐浴、抽添之要诀也。忿不惩，则火宜降而反腾。欲不窒，则水宜升而反泻。虽十分功夫，做至九分九厘，亦必丹鼎飞败，真元下泻。旦有不测，不止不成已也。”

萧紫虚曰：“乾坤橐钥鼓有数，离坎刀圭采有时。”冲虚子曰：“气行有数，忌其太多。气行有时，忌其太久。太久、太多，恐以带其先天炁之生机，故以周天之数限之。我师曹远阳曰：‘子午卯酉定真机，颠倒阴阳三百息’。玉鼎真人曰：‘鼎若无刻漏，灵芽不生。‘刻漏者，出入息也。’金谷野人曰：‘周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符’。陈泥丸曰：‘天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会玄机药未成’。”

陈希夷曰：“‘三十六、二十四，周天度数同相似。卯时沐浴酉时同，火候足时休恣意。’盖干策二百十六，除卯阳沐浴之三十六不用干，用实一百八十也。坤策百四十四，除酉阴沐浴之二十四不用坤，用实一百二十也。合之得三百息周天之数也。闰余之数在外，运此周天，积累动炁，积之不过百日，则精不漏而返炁矣。卯酉则行沐浴以养之。息火、停符，谓之沐浴。今日行沐浴，不行其所有事，行其所无事也。李虚庵曰：‘一阳动处初行火，卯酉封炉一样温。’又曰：‘沐浴脱胎分卯酉。’吕祖曰：‘进退须明卯酉门。’言人不知卯酉沐浴，则亦堕空亡而不能成药。盖沐浴乃炼丹之正功，进火退符只是调和助沐浴之功而已。”

“卯酉有年月之卯酉，有日时之卯酉。未得丹之前辨时中卯酉，要知一时六候，关渡窍妙。沐浴者，卯月木旺而火相丙火，至此而沐浴，庚金于此而受胎，不进阳火养金胎也。酉月金旺而水相壬水，至此而沐浴，甲木于此而受胎，不退阴符安木胎也。十月火符，除去卯酉两月，故曰一年火候也。《悟真经》曰：‘一年沐浴防危险，十月调和须谨节。’但卯酉当于药火到时取之。”

《脉望》曰：“刑德临门，卯酉沐浴，大旨皆言养丹。而结丹时之沐浴，先圣皆秘而不言。惟我师《还丹火候歌》将行火窍妙阐发明白，愚今披露丹衷，发泄于此，使万古迷蒙，尽为诀破。《火候歌》云：‘忆我仙翁道法，总是吾家那着。原无子午抽添，岂有兔鸡刑德？问吾子在何时？答曰药生时节。问吾在何候？不过药朝金阙。卯时的在何时？红孩火云洞烈，若无救苦观音，大药必然迸裂。此时沐浴时辰，过此黄河舟楫。再问何为卯酉？即是任同督合。此时若没有黄裳，药物如何元吉？遇此即为库戌，请问库中消息。此是一贯心传，至道不烦他觅。‘盖药临玄门，丹经所谓九重铁鼓，三足金蟾，任督下合之乡，子母分胎之路，旨是此处，故以红孩相火比之。救苦观音者，静摄严密则甘露垂珠也。愚常问师云：‘入静乃库戌之事，此时何以云？’师云：‘此静不是大静，乃观音之静，若那静则如来之静矣。’鹤林真人云：‘卯酉乃其出入门’。可见刑德临门，不过临玄之门，临牝之门也。在识其窍妙而已。”

卷四 明理习静

上阳子曰：“修士先须洞晓内外两个阴阳作用之真，则入室下功，成功亦易。内药则一己自有，外药刚一身所出。内药不离自己身中，外药不离色相之中。内药只了性，外药并了命。内药是精，外药是气。精气不离，故云真种。内丹与外丹炉火，同是一理。薛紫贤曰：‘《破迷歌》云，道在内来，安炉立鼎却在外。道在外来，坎离铅汞却在内，此明内外二药也。外药者，金丹是也。造化在二八炉中，不出半个时辰，立得成就。内丹者，金液还丹是也。造化在自己身中，须待十个月足，方能脱胎成圣。二者作用虽略相同，及其用功火候，实相远矣。’吾侪下功，外药和合丹头之际，龙虎交战之时，金木相吸，分毫不可差忒。稍差，大药不就。内药和合丹头之际，最须防危虑险。内药虽有天然真火在土釜之中，赫赫长红亦须凭外炉勤工加减，抽添运用，令无差忒，至于危殆也。然内外真火，变化无穷，实借真铅之妙绝。此物偏能擒汞，使不飞走，久之，铅尽汞干，则无火无金。”

莹蟾子曰：“大凡学道，必须从外药起，然后及内药。内药者，无为而无不为也。外药者，有为而有以为也。内药则无形、无质而实有，外药则有体、有用而实无。外药者，色身上事。内药者，法身上事。外药是地仙之道，内药

是天仙之道。外药了命，内药了性。夫惟道属阴阳，所以药有内外。”

陶素耜曰：“产药川源，虽属坤位，然坤乃老阴，不能自行。兑为少女，乃坤同类，代坤行道，故又以西方兑为主，乃金之正位也。炼金丹者，不求于干，不求于坤，不求于坎，专求于兑可也。但功夫虽是一般，而法度则有次第。关窍既开，方可筑基。筑基既毕，方可得药。内药既凝，乃可还丹。筑基以前，皆后天中先天之药。还丹一节，乃先天中先天之炁。炁一入舍，则如痴如醉，全仗侣伴、黄婆助我行符运火。”

陶素耜曰：“癸中壬，后天中先天之药也，筑基用之。铅中阳，先天中先天之药，还丹用之。”

《脉望》曰：“采后天中先天，延年益寿。先采先天中先天，作佛成仙。”

张三丰曰：“采后天，筑基炼己。盗先天，成圣成仙。逆成仙，龙吞虎髓。顺生人，虎夺龙涎。”

陶素耜曰：“先天之金水，取为丹母，还丹用之。后天之金水，资为炉药。炼己养丹用之。”

陶素耜曰：“丹乃和气所成，呼吸于内，神依息而凝，息恋神而住。临炉之际，呼吸调和，收取外来真一之炁，入吾戊己之宫，与我久积阴精两相含育，则真息自定，脉停丹结矣。”

“人间少阴一受胎孕，其经即止，土填水不起之证也。丹士驱龙就虎，执其平衡，调其胜负，猛烹而极炼之，则火蒸水沸，其金自随水而上腾。及夫水沸已极，其盛入于离宫。离火反为坎水所灭，制伏拘钳，不飞不走。水逢土而掩，火得土而藏。铅汞惧死，同归厚土。三家相见，三姓会合矣。”

陶素耜曰：“夫水何以能生金乎？阴阳始交，天一生水为五行之首，是道之枢而阴阳之始也。水一加以土五，得水之成效。一数玄，五数黄，其玄黄含芽之象乎？

“坎离配日月。丹法有内日月，有外日月。欲令内日月交光于内，必先使外日月交光于外，光耀垂敷而偕以造化者在是矣。

“日月行于黄道之上，一出一入，迭为盈亏。互为卷舒，各有次序。朔而晦，晦而朔；弦而望，望而弦。如辐之辘轳，轮转不停。此阴阳之往来也，日月之神化如此，然则吾身之日月日用不知者可默识矣。故学道之士知晦朔弦望之妙于往来辐辏，知采药之符，是穷神也。知动静早晚之期于出入卷舒，识运火之候，是知化也。亦在于反身而求之耳。

“合一不测为神，推行有渐为化。是神者，乃阴阳之主宰。而造化者，即阴阳之迭运也。则欲穷其神，知具化，其惟阳在则阴来乎？”

陶素耜曰：“金丹大道，至简至易，进退有法，炼养有诀。皆顺乎造化自然之妙，初不待于勉强安排也。然所谓自然者，非付之自然，毫无所用也。祖师云‘顺其自然’，非听其自然，其自然所为之妙谛乎？”

“炼已三年，温养十月，中间得丹，止一个时辰。吕祖云：‘三千日里积功夫’，又曰：‘大功欲就三千日，妙用无方十二时。’《黄庭经》云：‘积精累气以成真’，长生久视之道由平铢积寸累，功夫无息，所以能化形而仙也。”

《脉望》曰：“此意从静极而生，即真土也。神气交感，皆是真意所摄。意不专一，其神散而不凝。神不凝聚，则大用现前而失之俄顷，是故安静虚无以养其神也，万乘之主以尊其神也，辰极受正以用其神也，闭塞三宝以敛其神也。神灵则气应，始可从事服食而行返还之道，故神之丹君，气为丹母，用功之纲要也。”

《脉望》曰：“古之真人，知神由中主，而气自外来，故必以神驭炁，而保厥长生。夫人之一身，常以元神为宰，而取坎填离，气始复焉。”

“有情、有信四字，尽《参同》、《悟真》之蕴。情者，静之动也。信者，动之符也。信之一字，千圣万真，同此一诀。”

“气精交感，道归自然。魂魄相拘，行分前后。慎御政之首，转生杀之机，为之而主之以无为，有作而还归于无作。生人之道，顺道也，神仙则逆而用之。掀翻天地，颠倒五行，盗机也于将动未动之际。隐情密审，潜食而不令人觉。其转杀为生，藏恩于害，全在这点机括，微乎妙哉！”

《脉望》曰：“成丹不过水银一味而已，运火不过玄牝之门而已。其数虽烦，其旨甚约。若火满周天，金满干体，火数足则金气亦足，然后七者返，九者还，真人自神化不测矣。”

《天仙正理》曰：“天仙是本性元神，不得金丹，不得复至性地而为证。金丹是真阳元气，不知采取，不能烹炼而为丹。”

又曰：“仙道简易，只神炁二者而已。子于是知所以长生者以炁，所以神通者以神。”

“不知真动真静之机，不可以得真炁。不知次第之用，采取之功，又何以言伏炁哉？”

“始言炼己者，以其有诸相对者，是性之用于世法、世念中而逆回者言之也。终言还虚者，是性之无相对者，独还于虚无寂灭而言之也，其实只是一个性真而已。世人不知仙即是性，与佛无殊，所以举世谈仙，而莫知所学，而亦莫有成也。”

上阳子曰：“万物有归根之时，至人明长生之理。”

《契》曰：“不得其理，难以妄言。竭殫家财，妻子饥贫，讫不谐遇，稀有能成。”

石仙翁曰：“学仙甚易，而人甚难。脱尘不难，而人未易。深可哀哉！”

《抱朴子》曰：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知。”

《抱朴子》曰：“夫损易知而速焉，益难知而迟焉。人尚不悟其易，安能识其难哉？夫损之者，如灯火之消，脂莫之见也，而忽尽矣。益之者，如苗禾之播植，莫之觉也，而忽茂矣。故治身养性务谨其细，不可以小益为不防而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。若能爱之于微，成之于着，则几乎知道矣。”

刘长生真人曰：“尘心绝尽可全于性，色心绝尽可全于命，无明心尽可保冲和。”

陶素耜曰：“鸿蒙既顺，药化丹成，必得纤徐容与情境两忘，人法双遣，一念不生，万缘顿息。《契》曰：‘委志归虚无，无念以为常。’丹法始终以无念为常，而有念者，乃一时半刻之事，不可不知。”

上阳子曰：“无念二字，最为受用。真人潜深渊，无念以应之。浮游守规中，无念以候之。呼吸相含育，无念以致之。三性既会合，无念以入之。其功最多，故曰为常。妙哉！”

“道家之无念，非寂灭之谓，乃心专之谓，只有正念现前，并无别念纵横也。《丁灵阳心性诀》云：‘静中抑念功深，一切境界，现于目前，不得起心生爱憎。’盖修行人，静中境界多般，皆是自己识神所化，因静而现，引诱心君。惟心主专一不动，见如不见，体同虚空，无处摸捉，自然消散。太上曰：‘致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。’上阳子曰：自太极而至于复，凡几太极而几复也。明至于此，则九还之道尽矣。”

《规中指南》曰：“原夫人之未生，漠然太虚。男女媾精，其兆始见。一点初凝，纯是性命。混沌三月，玄牝立焉。玄牝既立，系如瓜蒂。婴儿在胎，暗注母气。母呼亦呼，母吸亦吸。凡百动荡，内外相感。何识何知？何明何晓？天之炁混混，地之气沌沌，但有一息存焉。”

《中和集》曰：“外阴阳往来，则外药也。内坎离辐辏，乃内药也。外有作用，内则自然。精气神之用有二，其体则一。以外药育之，交合之精，先要不漏。呼吸之气，更要细细。至于无息思虑之神，贵在安静。以内药言之，炼

精炼元精，抽坎中之元阳也。元精固，则交感之精目不泄。炼气炼元气，补离中之元阴也。元气住，则呼吸之气自不出入。炼神炼元神，坎离合体成干也。元神凝，则思虑之神自然泰定。”

《性命圭旨》曰：“情合性，谓之金木并。精合神，谓之水火交。意大定，谓之五行全。

“元精固，则交感之精自不泄漏。元气住，则呼吸之气自不出入。元神凝，则思虑之神自然泰定。”

朱元育曰：“何谓性？一灵廓彻，圆同太虚，即资始之干元也。何谓命？一炁氤氲，主持万化，即资生之坤元也。性本无去无来，命却有修有证。命之在人，既属后天造化，便夹带情识在内，只因本来真性，搀入无始以来业根生灭与不生灭，和合而为八识。识之幽微者为想，想之流浪者为情。情生智隔，想变体殊，颠倒真性，枉入轮回矣。

《唱道真言》曰：“太虚之中，得其气者成形，得其理者成性。太虚无为，而万物自遂。太虚无心，而万物自滋。

“静以养心，明以见性，慧以观神，定以长气，寡欲以生精，致虚以立意，此要诀也。”

吕祖《证道经》曰：“能知元始之由，太极动静之理，阴阳消长之机，明此三者，根本立矣，正理存焉，见性之原也。

“道心者，天地之心，是心非心，空空洞洞，无一理不具，无一物能着，乃五行精一之神。”

《唱道真言》曰：“美色淫声，究同我性。物不异我，我不异物。物我不分，神无去留。”《性命圭旨》：“世间万物本一神也，神本至虚，道本至无，易在其中矣。天位乎上，地位乎下，人物居中，自融自化，气在其中矣。中天地而立命，本虚灵以成性，立性立命，神在其中矣。命系乎气，性系乎神，潜神于心，潜气于身，道在其中矣。”

“神气合而后性命见，性命合而后未始性之性、未始命之命见。夫未始性之性、未始命之命乃吾之真性命，即天地之真性命，即虚空之真性命。

“性者，元始真如，一灵炯炯是也。命者，先天至精，一炁氤氲是也。性无命不立，命无性不存。在天为命，在人为性，其实一原。

“毗卢性海干元面自，原是廓然无际，神妙莫测的。原是浑然大中，不偏不倚的。原是粹然至善，纯一不杂的。本来圆明，洞彻无碍。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。《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。

“人之灵明，一窍六合而内，六合而外，本无不周，本无不明，其不能然者，为形所碍耳。性命之学，是一是二。苟能见得真真性体，即能立得真真命根。纯至十月胎全，阳神透顶，虽曰了命功夫，实是完得我性分内事。”

《唱道真言》曰：“道者一也，不变而至常之谓也。太极既判之后，起初是此时，到底是此时。起初是此物，到底是此物。自一世界，以至十万世界，皆是此时，皆是此物，未尝少变而失其常也。人之心体，原是不变而有常，其所以变而不常者，是妄想杂尘，非心也。观乎天之道，则知人之心矣。”

《唱道真言》曰：“一无之中，万有具焉。以言无精，其实有精。以言无炁，其实有炁。以言无神，其实有神。如太古之世，民风熙皞，无在非德泽之洋溢，不可执一名一象以求之，而礼乐刑政，灿然具足。”

上阳子曰：“世人执为《易》之辞，不明卦之用。苟明卦之用，不知《易》之道。欲明《易》之道，道在身中，不属卦气。常以灵知寂照为心，虚空不住为观，返本还原，复归太极。”

子思曰：“心之精神谓之圣，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。”

《楞严经》曰：“知见立见，即无明本。知见无见，斯即涅槃无漏真净，夫岂同于木石之无知、无见乎？”

《定观经》曰：“惟灭动心，不灭照心。”

“圣人虚其心而实其照，终日知而未尝知。”

荷泽曰：“心常寂，是自性体。心常知，是自性用。”

马丹阳曰：“无心者，非同猫狗，蠢然无心也，务在存心清静之域，而无邪心也。故俗人无清冷之心，道人无尘垢之心，非所谓俱无心而与木石同也。”

白紫清曰：“生我于虚，致我于无，是宜归性根之太始，返未生之以前。藏心于心而不见，藏神于神而不出，故能三际圆通，万缘澄寂，六根清静，方寸虚明。不滞于空，不滞于无，空诸所空，无诸所无，至于空无所空，无无所无，净裸裸，赤洒洒，则灵然而独存者。”

马丹阳祖曰：“夫体空者，心体念灭，绝尽毫思，内无所知，外无所炁，其难住迅若奔马，惟静可以御之。当先去其外党，若在众人之中如在深山穷谷，方是道人。若不到无心田地，难以制御。”

“守清静恬淡，所以养道。处污辱卑下，所以养德。去嗔怒灭无明，所以

养性。节饮食，薄滋味，所以养炁。然我性定则情忘，形虚则炁运，心死则神活，阳盛则阴衰，此自然之理也。

“儿女心多，烟霞气少。初学入道之人，截自今以住，俗事不挂心，专心至志，始终如一，莫中路而废之。若有毫末不除，则道不固。已往之事不可思，未来之事不可念，且据目前为现在，便是无事之人。

“外日用，大忌见他人过，自夸己德，妒贤嫉能，起无明俗念，欲心种种之过。内日用，真修真净，不染不着，调气养神，逍遥自在，暗积功行，不求人知，惟望天察。《诗》曰：“大道人情远，无为妙本基。世间无爱物，烦恼不相随。”

“酒为乱性之浆，肉为断命之物，直须不吃为上。酒肉犯之犹可忽，若犯于色，罪不容诛。盖色之害人，甚于狼虎，败人美行，损人善事，亡精灭神，至于损躯，故为道人之大孽。

“佰、色、财、气，是、非、人、我，忧、愁、思、虑，攀缘、爱恋，此心一起，迅即扫除。十二时中，常搜己过。稍觉偏烦，即常改正。

“十二时中，天道运行。斡旋造化，还有息否？炼道之人须象天道，亦要十二时中，无暂停息，斡旋自己身中造化，要常清常静，不起纤毫尘念，乃是修行。”

赤脚刘真人曰：“修行人制身如制大囚，不敢放令自在，稍纵必脱去枷锁，啸聚山林，不可复制矣。马丹阳曰：‘稍令自在神丹漏，略放从容玉性枯。’

“初下志须要保守灵源，坐得且坐，如爱护春芽浮泡相似，难收易散，要人保惜。世间万事，艺术好恶，荣枯得失，一齐放下。如愚如痴，如枯木石头。把自己形骸，如四足相似，要在万物之下始得。把自己光明，只可深藏不露，若于万缘境上，散了一分无一分也。

“修行人学憨学痴，休开世情眼，莫作快心事，但有疑心莫为，稍有违心勿做。须要情识两忘，渐归于道。识是生死种子，修行人日用上有功处，一分也要争做。有过处丝毫即改，慢慢地换得孽少福多。”又曰：“九天之上圣贤无一个无福，在地众生无一个无孽。”

邱长春真人曰：“修真慕道须凭积行累功，若不苦志虔心，难以超凡入圣。或于教门用力大起尘劳，或于心地用功全抛世事，但克己行心于道，皆为致福之基。然道包天地，其大难言，小善小功卒难见效，所以云刹那悟道，须凭长劫炼魔；顿悟一心，必假圆修万朽。今世之悟道，皆宿世之有功也。人不知宿世之因，只见年深苦志，不见成功，以为尘劳虚设，即生退意，甚可惜也。殊不知坐卧住行，心存于道，虽然心地未开，时刻之间，皆有积累。功之未足

，则道之不入。如人有大宝明珠，价值百万，我欲买之，而钱数未及，须日夜经营，勤求俭用，积聚钱财，虽三千、五千、三万、五万，钱数未足，而宝珠未得。其所积之钱，应急且得使用，比于贫寥之家，云泥有隔，积功累行者亦然。虽未得道，其善根深重，今世后世，圣贤提挈，方之无宿根者，不亦远哉！

“十二时中，只要内搜已过，方得神气内安。神气安，为真功。不见他人过，为真行。许祖云：‘暗行阴鹭万神安。’”

郝太古真人曰：“日用者，静处炼炁，闹处炼神，行住坐卧，皆是道也。昼夜现前，须要不昧。若睡了一时，死了一时。日日有功，无睡千日，功夫了也，勿信他人言有夙骨。

“凡人成则忻忻，败则戚戚。若此两者，觑若平等，便是了心地人也。”

栖云先生曰：“三千功易得，八百行难全。澄心定意是真功，苦己饶人是真行。”

《西山志》疏：“以清静为基，以无为为体，以存诚为用，以柔弱为守，以坚忍为行，以精进为心，以决烈为志，以广大为规。视天地万物，无一不在我心性之中。视天地万物，又无一事可为我心性之碍。以我心之真净，化天下之贪染。以吾心之克明，化天下之蒙昧。以吾愿之必忠，化天下之迷惘。以我力之无怠，扬吾教之无边。不希心于阳福，不或志于阴愆，不萦情于物累，不畏刺于人言。冥默有自然之宰，荣枯有一定之衡，诚不可为，不可致，不可测，不可分之理也。世人罔识玄微，偏欲以妄胜天，以贪争命，此无往而不获其咎者。

“炎炎者勿直任其气，滔滔者勿遇溺其情。且我之炁，养之周流万物。我之情，藏之茂对群生。岂可以先天之真性，受制于物？岂可以未凿之良心，受制于情？心之所至，气即从之。形之所寓，情即引之。人能置此身于太虚，化万物于无有，过而不留，动而能定，与物往来，无萦无扰，何有于忿？何有于欲哉？”

庄子曰：“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不僂，请问何以至此？”关尹子曰：“是纯气之守也。”

《唱道真言》曰：“炼丹必先炼心，心灵则神清，神清则气凝，气凝则精固。丹经所谓筑基、药材，炉鼎、铅汞、龙虎、日月、坎离，皆从炼心上立名。至于配合之道，交济之功，升降之法，烹炼之术，此其余事。若心源未能澄澈，情欲缠绕，则筑基虽固必复倾，药材虽具必多缺。炉残鼎败，龙战虎哮，日蚀月晦，坎虚离实。配合则阴阳不和，交济则水火不睦，欲升而反降，三尸害之，六贼扰之，一杯之水，难救车薪之火，故炼心为成仙彻始彻终之要道

也。”

卷五 炼己筑基

上阳子曰：“金丹之道，先须炼己，使神全气盛也，七情不动，五贼不乱，六根天定，精难动摇，方可从事丹道之言。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身、意，为天之内五贼。色、声、香、味、触，为世之外五贼。爱、欲、贪、嗔、痴，为内之五贼。天之内五贼不谨于内，则内之五贼蜂起。世之外五贼不除于外，则天之内五贼豺生。是以眼见色，则爱起而贼精。耳听声，则欲起而摇精。鼻闻香，则贪起而耗精。口尝味，则嗔起而走精。身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何？精去则神气随之，身则丧矣。修行人以身为国，以精气为民。精不动摇，谓之民安。神气充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之炁矣。”

《天仙正理》曰：“炼己奢，所谓苦行其当行之事曰炼，熟行其当行之事曰炼，禁绝其不当为之事曰炼，精进励志而求必成曰炼，割绝贪爱而不留余爱曰炼，禁止旧习而全不染习曰炼。己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别号也。古云：‘未炼还丹先炼性，未修大药且修心。’”

《脉望》曰：“炼丹必先于炼己，而炼己与养己有分。宝精裕气，养己也。对境忘情，炼己也。自有动静之分。而炼己又莫先于养己，第法性虽一，教有顿渐。六祖《坛经》曰：‘若起正其般若观照，一刹那间，妄念俱灭。若识自性，一悟即至佛地。’顿法也。此之所论，乃渐法耳。虚靖天师云：‘要得身中神不出，莫向灵台留一物。’盖遣欲澄心，只有正念现前，内境不出，不染一切，外境不入。如此安静，渐入大定。气质之性，无所依傍，一物不着，心如太虚，则真空实相本体自然发现，此安静则虚无之义，而元神为丹君之说也，然非顽空也。《坛经》云：‘若百物不思，常令念绝，即是法缚，即名边见。’诚于原本生身受气之处，玄关一窍收视返观，于六尘中，无染无着，回光而内照之，久之纯熟，自然万虑俱空，元神独觉。”

《悟真》曰：“若欲修成九转，先须炼己持心。当知炼己，非空炼也。”（济一子曰：“真气熏蒸，习熟对境。”）

《金丹真传》曰：“若问如何炼己，鼎炉琴剑无差。”

白玉蟾曰：“学仙非难，出尘离欲为甚难。”玉阳真人云：“随情流转，定落空亡，更道难成、功难就、孽难当。”

《太上护命经》曰：“即色是空，即空是色。若能知空不空，知色不色，名为照了，始达妙音。”

《太上五厨经》曰：“一气和太和，得一道皆泰。和乃无一和，玄理同玄际。不以意思意，亦不求无思。意而无有思，是法如是持。”

《樵阳经》曰：“初功在寂灭情缘，扫除一切杂念，方可下功。除杂念，乃是第一着筑基炼己之功也。”

《唱道真言》曰：“有圣人之体，然后可以行圣人之用。”

初祖曰：“外息诸缘，内心无喘。心如墙壁，可以进道。”

古歌曰：“未炼还丹先炼性，未修大药先修心。”

《心印经》曰：“精合其神，神合其气，气合其真。回风混合，百日功灵。”

《唱道真言》曰：“静以守之，虚以合之。运之以意，而未尝有意。得之于心，而本无心。动而与天行之健，其动则静中之动也。静而与地体之凝，其静乃动中之静也。而吃紧在玄关一窍。”

《无根树》曰：“树老将新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样化。自古神仙栽接法，人老原来有药医。”

上阳子曰：“去色欲，绝恩爱，轻财物，慎德行，四者炼己之大要也。去色欲，则精气全，乃能降龙伏虎。非但去之，要能与之相忘。昔长生刘真人洛阳三年，炼己也。泥丸翁酒肆淫房戏历遍，炼己也。炼己日久，淘汰情性，自然忘无可忘，乃至于忘忘。绝恩爱者，缘恩爱起于对境。着境则恩生，恩生则爱起。能对境忘境，则六贼不扰，而神君作主。持心若此，方许行此一时半刻之功，入恍惚杳冥之内，以求此先天真一之气，否则未有不危者。”

《脉望》曰：“炼己之要，首要与之相忘，色欲之念始绝。次要降伏彼心，恩爱之情可免。三要法财相济，庶得欢悦之意。四要勤修德行，乃致神明之佑。四者具备，晨夕不怠，三年纯熟，对境无心，精神完固，方可入室下功，以采先天一炁。

“妄想不除，必致精耗气散，是炼己无功也。气为大药，必须调和驯习，乃能行顺其轨。倘情性乖张，难以鼓琴敲竹，甲庚失度，安能招凤唤龟？是情不归性也。自然火候失调临阵轻敌，而多殆辱之咎，学者可不正心诚意，慎以求之乎？

“吾之元神，丹道之君主也。只凝神聚气，心息相依。惶惶寂寂，优之游之，任其自然。君臣合德，布政于明堂之上。金来归性，大小无伤。”

上阳子曰：“君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。圣人虑患之深，修炼人之情实一动、一语、一求三者，乃圣人之至理，真养己之要言。宝精、裕气，养己也。对境忘心，炼己也。常应常静，炼己也。积德就功，炼己也。修丹之士必先炼己，惩忿窒欲，苦行忍辱，庶入室之时，六根泰定。方使纯熟，忘无可忘，乃能就事。世人不知炼己事大，而欲妄行一时刻之功，希冀功成，鲜不厥功矣。”

上阳子曰：“如来云：世尊说此难事，是为甚难者？盖稍轻敌，七情六贼有一不防，至粹至精之宝丧矣，安能轻敌乎？”

“下功之初，先去三尸、六贼，炼得心如太虚，六根净尽，方可入室而炼大丹。

“还丹之道，修之则易，炼己最难。

“圣人惟恐后人不能炼己，则时至临炉，顷刻之功，不得一粒至宝，反至危困。修行人先当究意炼己之功也。

“念欲灰而志欲奋，功欲勤而境欲忘。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“炼药之时，念念不忘，道心如铁，莫被尘境所牵，色欲所蔽。”

陆子野曰：“倘怀一时之兴，浓则忘却平日之辛苦，而废终身之大事。”

重阳祖曰：“体静心闲，方可观妙。”

重阳祖曰：“鼎炉火灶急安排，自有纯阳气上来。地户闭时骨体时，天关渐积自然开。”

邵子曰：“梧桐月向怀中照，杨柳风来面上吹。”又曰：“月到天心处，风来水面时。这般清意味，料得少人知。”

《金丹节要》曰：“一念规中，万缘放下。四门外闭，两目内睹。”

《脉望》曰：“养性存神，凭玄牝以立根基。宝精裕气，借药物而固邦本。筑基须进气，采药炼己，则烹汞成砂，国富民安，身心寂不动也。炼己之要，归重情主。营外一边，一刚一柔。三年无间，骨气俱是金精，肌肤皆成玉质。斯时内药坚凝，然后可以配合乾坤，得金情而行还丹之功。即《悟真》‘民安国富方求战’之旨也。”

“入室筑基，乃吾人大事因缘。尊主人为万乘，喻丹室以九重，比火符为号令，慎重谨密之至也。入室采药，虽忌轻言，然此感彼应，非借言语，何以得大药之真？顾只在言之善耳。”

“何以必先炼己纯熟，始可采药？盖心动则神不人气，身动则气不归神，故邱祖谓心地用功，全抛世事，方能神气合一。

“龙吟虎啸，方其爻动，和合丹头，此声早已有之，不独成丹时始有也，所以《悟真》云：‘月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。’妙在一‘早’字。”

上阳子曰：“筑基之法，预营坛墀，先采药物。既得药物，出入相通，行炼己功。柔暖播施，微温直透，此为初关第一候也。环绕丹炉，施条按意，开关道路，不偕不狂，分彩和光，愈低愈下，日景渐长，此为中关第二候也。咸之翼日，柔上而刚下，二气感应以相与，止而说，男下女，是以亨利贞，金气

相需小往大来，阴阳交接。此为下关第三候也。

“三尸皆气质之性所化，炼己者，只能沉之、伏之，欲杀尽非得药不可。盖纯乎真性，则灭尽矣。”

彭鹤林曰：“未说修丹便得仙，且图形固得延年。那堪或有冲升分，渺渺白鹤登云天。学道之士，先遵后天作用，进气采药，形固年延，真有立竿见影，呼谷传响之应。然后采先天大药，亦近取诸身而易证，藏器待时而已。”

《脉望》曰：“入室之初，乃有为之事。《契》曰：‘闾舒布宝’，闾者欢悦也，舒者畅遂也，布宝者不吝财也。从其所好，乃得情来归性，而要中之要，又在乎斗魁之柄，《契》所谓‘要道魁柄’。斗之所指则气动，进火退符必用斗建之子午，干运一身之阴阳，统摄一身之万化。若网之有纲，衣之有纽。爻象内动，及时下手，斯时吉凶悔吝起于毫发，敬之，慎之。”

“丹道金来伐木，举水克火，皆盗机逆用之事，所谓‘五纬错顺，不相克而相恋’者也。”

白玉蟾《白日铭》曰：“嗟夫！人身如无根树，惟凭气息以为根株。百岁光阴，如梦相似。出息不保入息，今朝不保来朝。虚度岁时，忽然老死。百骸溃散，四大分离，神室魂迷，散堕诸趣，不知来世又得何身？生死轮回，劫劫不息，迷不知悟，懒不知勤，而今既到宝山，切莫去时空手，到老依前病死，枉向人间一遭。各宜勉力，下死功夫。古云；‘辛勤二三年，快活千万劫。’从今收拾，一意无他。眼不外视，耳不外听，节饮食，省睡眠，绝笑谈，息思虑。把茅盖头顶，莫求安适。煮米疗饥，莫分美恶。如蝉饮露，体自轻清。如龟吸日，寿乃延长。若能餐松啖柏，戴笠披蓑，岩下眠云，洞前饮水，犹是你家人也。如其未有力量，但且哲学古贤。苟不亦是修行，则是无此福分。朝收暮采，日炼时烹。如龙养珠，如鸡抱卵。火种相续，打成一片。至如子母，相见不亦乐乎？”

《抱朴子》曰：“生可惜也，死可畏也。长生养性，未有不始于勤而终成于久视也。道成之后，略无所为也。未成之间，无不为也。其大药初皆用钱，不可卒办。合作之日，当斋洁清静，断绝人事，思神守一，却恶卫身。如人君之治国，戎将之战敌，乃可必得耳。”

《抱朴子》曰：“胎精固神，保守元气。常以生气时，以鼻引入。世人咽气，令喉中有声，此非胎精元气，是服粗气也。粗气在腹，与元气不同居也，粗气是喘息之气。元气虽至少而难散，非粗气可比。呼吸犹不欲自闻，况咽有声乎？夫人气粗则伤肺，肺为五脏华盖，气下必先至肺。凡服元气，不随粗而出入，则无有待气生死之时也。既鼓咽外气，入于元气脏中所以反伤于人。凡人用力，皆众气也，谓众物之气，饮食之品也。众气只能举重致远，运体而

已，存之不能益人之寿，去之不能使人短折，何必禁闭？且用气之术，用元气也，可以移山岳，决河海，制虎豹，缚盗贼，故知众气不及元气，粗气可去之，元气不可令出也。若服元气满，则粗气自除，真气熏蒸，可以绝谷。纵一日九食，亦不能成患，终岁不食，亦不困羸，则知气之道远矣。”

《抱朴子》曰：“凡人导引，骨节有声，大引则声大，小引则声小，筋缓气通故也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣。”

《抱朴子》曰：“夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。”

《抱朴子》曰：“行炁大要，不欲多食生菜、肥鲜之物，今人炁强难闭。又当禁忿怒，多忿怒，则炁乱不得益，令人发咳。”

吕祖《采金歌》曰：“减酸咸，常咬淡，黄婆伏侍用心看。”

《天仙正理》曰：“精洁芽茶淡饭，调养口腹，安静气体，亦易易事耳。”

道书曰：“欲得长生，肠中当清。欲得不死，肠中无滓。”

《抱朴子》曰：“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。”

丹阳祖曰：“薄滋味所以养气，去嗔恚所以养性。一念若动，气随心散，精逐气亡，神驰故也，此惩忿之先于窒欲也。”

《天仙正理》曰：“禁戒甘旨荤腥，专持素食，宜遵《四十九章经》元始天尊法旨所云。斋戒者，道之根本，法之津梁。子欲修道，清斋奉戒。众生舍清斋，耽荤膻而触法，譬之饿鬼啖死尸。”

张三丰诗：“气败血衰宜补接，明师亲授口中诀。华池玉液随时吞，桃坞琼浆随口咽。绝虑忘思赤子心，无情少意丈夫烈。丹田温养返童颜，笑杀顽童头似雪。”

“体隔神交理最详，端然下手两相当。安炉立鼎寻真种，对境忘情认本乡。拨住龙头收紫雾，顿开虎尾落金光。真铅一点吞归腹，万物增辉寿命长。”

“牢固阴精是筑基，真灵常与气相随。一尘不染身偏静，万虑俱忘我独知。邪贼无由侵内界，主公终日对严师。渴来解饮长生酒，每日醺醺醉似泥。”

“自从凿破洪蒙窍，认得乾坤造化炉。不用神功调水火，自然灵气入肌肤。朝朝黄鹤藏金窟，夜夜银蟾入玉壶。要识金丹端的处，未生身处下功夫。”

“央请黄婆善作媒，无中生有苦栽培。故教姹女当时待，勾引郎君自外来。两窍相通无阻滞，中间聚会不分开。翕然吻合春无限，产个婴儿号圣胎。”

《指玄篇》曰：“天机不泄世难知，汇露天机写作诗。同类铸成躯鬼剑，共床作起上天梯。人须人度超凡世，龙要龙交出污泥。莫怪天机都实说，只

缘要度众群迷。”

《鼎器歌》：“镜心寂灭若虚空，始得临炉无弊病。无弊病，可安炉，调和鼎气莫心粗。”

《黄鹤赋》曰：“道术造端，似行邪而实正。火候托始，如出奇而用兵。”

马祖《还丹歌》曰：“断情割爱调龙虎，绝虑忘机产凤麟。”

《上药灵境》曰：“见新月，生玉田，太和元气冲海边。”

《大道歌》曰：“炉火候，要分别，先采后天延岁月。”

又曰：“筑基炼己采后天。”

《中和集》曰：“看春生寒谷，覩面慈颜。”

许祖《醉思仙歌》：“朝思道，暮思仙，暗行阴鹭万神安。内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。”

许祖《松沙记》曰：“余自修道，方明气术为先，阴鹭为首。初广布图鹭，先行气功，持内丹长生从视之法。气成之后，方修大药。”

许祖《中黄八柱经》曰：“动而静也，炁凝神而如寂。静而动也，柿抱炁而若虚。还之三无之舍，元神洞彻。返乎九有之墟，真息渊微。”

许祖《净明四规明鉴经》曰：“摄意归于身，摄想得乎正。其炁蒸然，其神廓然，其见飞飞然。以神交神，神者自神。以气夺气，气出太空。太空之中，其福卓然不荡也。不荡之心性也，心性调，而符药为筌蹄，而可弃也。”

《逍遥山志》疏：“得日之旨，始炁阳生，妙合万物之神。得月之旨，元气阴长，妙合万物之精。得斗之旨，玄炁布化，日月合明，妙合万物之炁。”

《契》曰：“推情合性，转而相与。”又曰：“金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。”

《契》曰：“离炁纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺洪蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。”

《黄庭经》曰：“何不食炁太和精，故能不死入黄宁。”

“两神相会化玉浆，淡然无味天人粮。”

“百二十年犹可还，过此守道诚甚难。惟待九转八琼丹，日月之华救老残。”

“六府修治洁如素，虚无自然道之故。物有自然事不烦，垂拱无为身体安，虚无之居在帷间。”

“弃捐淫欲专守精，寸田尺宅可理生。”

“闭子精路可长活。”

“长生要妙房中急。上阳子曰：‘虽是房中得之，而非御女之术。’”

吕祖曰：“精养员根炁养神。此真真外更无真。”

《脉望》曰：“下手立基之始，离诸妄想，物我俱忘。专气致柔，回光返照。静定习久，如止水无波。凡息一停，真息自动。但觉一念从规中起，混混续续，兀兀腾腾，静极欲动，自然见玄关一窍，其大无外，其小无内，入无积聚，出无分散，此之谓真胎息。”

《庄子》曰：“游心于淡，合气于漠，顺物自然，而无容私焉，而天下治矣。”

《庄子》曰：“机心存于胸中，则纯白不修。纯白不备，则神生不定。神生不定者，道之所不载也。”

《庄子》曰：“夫形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也，合则成体，散则成始。形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天。”

《庄子》曰：“至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃出乎天，赫赫发乎地，两者交通成和，而物生焉。”

《庄子》曰：“用志不分，乃凝于神。”又曰：“其天守全，其神无隙，物奚自入焉？”又曰：“通天下一气耳。”

上阳子曰：“炼己之功，德行为先。夫德可以动天地，行可以感鬼神，如此持心，方可采先天之炁，真一之铅，首经之至宝，方可行此一时二候之功也。”

《金石诰》曰：“速养丹田速养身，好将阴德济斯民。此身不向今生度，更向何生度此身？”

陈希夷曰：“留得阳精，决定长生。”

李虚庵曰：“阳关一闭，个个长生。盖精满则关自闭，不复有精窍矣。何以知精满尽化炁而不漏？冲虚子曰：‘静已炼成炁者，便有止火之候。’此是无精之灵应也，则无窍矣。此无窍无漏方真。”

《敲爻歌》曰：“三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离见境。”

《天仙正理》曰：“息定精还，谓之基成不漏。若有漏，则不能为胎神之基。真我者，本来面目，即元神、本性之别号也。”

《天仙正理》曰：“百日筑基，炼精化炁，是大概言之。或七、八十日得炁足，或五、六十日得炁足，功勤不差者易得，年少者亦易得。”

《天仙正理》曰：“初关炼精化炁，精已虚耗，必采炼以补精，精返炁足，则真炁大药，始有所生。如年之已老，则不能以百日限而止功也，所以有期内、期外之不同。期内者，如我曹老师五十日而得是也，有七、八十日者，如我以两月半而足炁，然其初尚有一月调习。期外者，或二百日、三百日，未可

定也。”

《天仙正理》曰：“修士当于人道中先修纯德，又能信奉真师，慎择贤友，精心修炼，可计日而成。”

《仙佛合宗论语》冲虚子曰：“我于万历壬寅初试百日关于家，而炼精以化炁。首一月调息，次一月精进，时至神知，斡施斗柄，默悟世尊见明星而悟道之说，契我妙用。自是以来，一夕行过三五周天，至七八周天，又至十余周天，则功将彻夜无间歇矣。火候斯足，遂得止火之景，而止之法，约两月余，总三月之季而成大药，古云：‘百日筑基’，信哉！昔还阳老师下动时，年方三十，神清炁盈，夜静功勤，不五十日而火足采大药五日而得。眼有金光，鼻有气搐，耳后有风生，脑后有鹭鸣，身有跃动，丹田有火珠驰骤，上冲下突，如是六种见验也，则火珠有自然投关之妙。”

池阳先生曰：“下大功须是谨守百日，处于静室。外无所著，内无所思，身如槁木，心若寒灰，万缘顿息，与虚空同体。以电光为用，昼夜殷勤，三五日间，自然心定气和，喜悦无穷。”

陶素耜曰：“三光皆返照于内，神不外驰，神凝气和，精从内守，气自外生，自然炼精化气，灌注三宫，气满根植，下亦不漏，而筑基成矣。”

泥丸祖曰：“始于着相至无相，炼精化炁炁归根。气之根本凝成神，方曰无为而通灵。”

《脉望》曰：“果得真铅阳火烹炼，筑基坚固，补气填精，采药制伏阴精，化为真汞，渐次通理，润泽肌肤，而炼己功纯矣。炼己既熟，六根泰定，乃可得一。

“丁壬先后之间，一点巧处，此即火候也。”

邵子曰：“天之神发乎目，人之神发乎目。大矣哉！人之神发乎目也，目之所至，心亦至焉，故内炼之法，以目视鼻，以鼻对脐，降心火于气海，益不过片晌工夫而已。”

白玉蟾曰：“当先习定、凝神、惩忿、窒欲，则水火既济。水火既济，则金木交并。金木交并，则真土归位。真土归位，则金丹自然大如黍米，日复一粒，神归气复，充塞天地矣。”

张三丰《金丹节要》曰：“先择宝鼎三五座，各重十六、七两者，二七两者尤佳。须令质致光莹，有花堪用，无种不宜。同居静室帟中，不拘昼夜时候。两体对坐，二景现形，先敲竹而提龟，次鼓琴以和音，各演三次，方合一情，就起杀机，勿容纵意。

“临期潮候，月出庚方，可以扇动，凡铅成就，不终一刻，但得三五度凡铅，可延寿二三百岁。行动之际，别有妙用。常饮仙家酒，休折临落花。闲抚

没弦琴，慢吹无孔笛。如是功夫，至玄至妙，但行紧急，有损无益。金丹大道，全在神交，玉液玄机，别无妙术，故曰采药容易，炼己最难。务令性灵神融，心灰意定。功成百日，妙夺周天。还丹之道，无出于兹，栽接之功，不过如是。但勇猛易就，怠惰难成。诚为玉液炼己之枢，真乃金水铸剑之要。且天剑者，即吾身雌雄二创，岂金银铜铁所能为哉？乃天地之灵根，阴阳之祖骨，自有生以后，佩于吾身。时当三五之初，神锋利爽，能曲能直，能柔能刚，出有入无，隐显莫测。倘或阴阳失度，神锋亏刚，及过五九、六九，根骨衰朽，不能利爽，何致通灵？非兹铸剑之功，何遂修真之妙？《经》曰：‘出有入无三尺剑，长生不死一丸药。’又曰：‘一口飞灵剑两角，还丹却在锋头落。’得其淬利光芒，始可飞灵走圣。

“妙用功夫，入室最为紧要。须择同门三友，辅弼相扶。必依富势一家，以为内助、外护。于此建立丹室，方广丈余，中安金象、灵神。内断荒淫爱欲，更备丹房之器，以裕药物之需。遂往神州赤县，以求丹鼎神炉。或四、或九，配合相生，大约二七两者诚佳，五千四十八而最妙。勿犯五疵，须洁一体，欲神色而兼全，合骨肉而相济。可择阳春秋节，选求二八良辰，同归静室，行日月交并之法，潜心闭息，运乾坤阖辟之机。龙虎并驱而守中，橐钥现形而绝念，心如春日，意若秋霜。先调虎弦，待清音而自至。次吹龙笛，置丹鼎而在兹。调龙吹虎，各足四六，气与神交，即为筑基之法，又为炼己之功，又为抽铅添汞。龙四翼而勾肩，以两括而抵液，二七辆弼，一气感通，次定浮沉，仍分出入。如斯造化，在尽天机。朝霁谨守精神，昼夜镇勿昏睡，元阳始固，基址坚牢。待时至而采大药，求配合而炼大丹。”

《仙鉴》曰：“神本无体，与炁为体。精无定形，以意而形。心苟不定，一身之气，汤沸火煎，莫能止息，则炁驰神耗，精必无由以生。精既不生，性必昏而不明，虽欲筑基，其可乎？”

《仙佛会宗论语》曰：“众生之淫心、淫事不除，每思行淫，同性入于女之身根。贪爱触情，迷恋触境，修行人有定力、慧心、戒心者，偶生一触念，即戒念以灭之。”

佛云：“淫心不除，尘不可出。”

南岳魏夫人曰：“若抱淫欲之心，行上真之道者，清宫落名，生籍被拷于三官也。”

陈显微曰：“遇物对境，当以一息摄之，而不复有相生、相灭之机，此不轮回，不受生之妙用也。”

吴猛真君《大还丹歌》曰：“劝君炼药须识虎，阳得阴兮自合互。三百六十似凝素，淑女复为长生母。”

钟离祖曰：“大丈夫，遇真诀，须要执持心猛烈。”

钟离祖曰：“果然百日防危险，血化为膏体似银。果然百日无亏失，玉膏流润生光明。其炁熏蒸无寒暑，可为无上道高人。”

《仙佛合宗论语》曰：“百日关初下功时，只有微小阳炁来复，及百日之功用足，则筑基已成，乃可行七日半天机，则大药随采而至。既渡鹊桥，行五龙捧圣之真机，方得服食。”

《仙佛合宗论语》曰：“心中本性、元神宰运呼吸，而为小周天之火，熏蒸、补助，补得元气充满，如十六岁童子，谓之基成。”

还阳真人诗：“识破乾坤颠倒颠，金丹一粒是天仙。要寻不必深山里，所得无过在眼前。忙里偷闲调外药，无中生有采先天。信来认得生身处，下手功夫要口传。”

《仙佛合宗论语》曰：“忙里偷闲二句，调鼎之功用也。鼎必先调纯熟，定其机而后用当采之功。”

《仙佛合宗论语》：“或问冲虚子曰：‘昨观先生《直论》所云炼精化炁，如何知得是化了炁？’答曰：‘精化炁者，是初关次第之名也。原夫精由炁化，则以炁之发动时，不令化精，而复全真炁，是谓以元炁還元炁，而言化炁。元炁即无形之元精，不顺去化有形，故曰精化炁也。当其发动，行周天之火熏蒸之。熏蒸得法，则炁归本地，而更长旺。今日发动时化炁，补得一分，明日发动时化炁，又补得一分，动而至于不动，补而至于不用补，补至十分，而元气满动，便化炁了矣，不复有精，不复有窍。’”

《仙佛合宗论语》：“或问冲虚子曰：‘精满不思欲，炁满不思食，神满不思睡，如何得满？如何知得是满？’冲虚子曰：‘熏蒸即补也。补此炁纯无精可生，便知实满，百日内事也。精既满而窍自闭，大药一到，淫根自缩，同于童子。纵欲，不可得，何用思欲？佛谓成就如来马阴藏相，世所称返老还童者，是也。淫根既断，即得长生小果，从此出欲界而升色界。心在入定化神，不至思欲，到超脱过关时，前之炁归元海为坎实者，渐渐以坎实点离虚，虚得实而皆实。实则不饥，何用思食？然十月胎圆，固皆不食。初一月即能减食，三月而谷自辟，四月以后，绝火食，乃真不食，故曰炁满不思食。至此而犹食，犹是有生死的凡夫，无定力也，不可得谓之炁满也。神满者，纯阳无阴也。古云分阴未尽则不仙，如有一分阴在，即有一分昏沉睡魔，十二时中，灵光不自觉照，神如何得满？盖神住定，炁亦随之住定。神炁俱定，从一月之一日起，即能不睡，昼夜常觉，惺惺不昧。十二时中，无一时不在定中，如是十月之功，方得神满不睡。到此心无生灭，息无出入，已成阳神脱胎，便出色界到无色界矣。不存知见而全归于无为，炼神还虚，此又神满以后，九年面壁之事

也。’ ”

《天仙正理》曰：“筑基者，安神定息之谓也。未筑之先，元神逐境外驰，元炁散，元精败，基坏矣。必用三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，能合一则基成，不能合一则塞不可成，基成而人仙之果证矣。为出欲界开色界之塞者，以此。为十月神定之基者，以此。而九十月不昏睡者，有此基也。十月不饮食，不寒暑者，有此基也。十月神不外驰，得入大定者，有此基也。炼炁而气即定，历百千万亿劫而绝无呼吸之一息；炼神而神即虚，历百千万亿劫，而不昏迷一睡，亦不散乱一驰。与天地同其寿量者，基此。与圣神真齐其神通灵应者，塞此。此所谓阳神之有基，由于阳精之无漏，名曰漏尽通，外金丹成矣。”

卷六 知时采药

佛曰：“是云真实稀有之妙谛。”

《黄庭经》曰：“谁与共之斗日月，抱玉怀珠和子诀，子能知之万事毕。”又曰：“送以还丹与玄泉，蒙龟引气至灵根。中有真人巾金巾，负甲持符闻七门，此非枝叶实是根。”

《阴符经》曰：“其盗机也，天下莫能见，莫能知。”

《入药镜》曰：“盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。”

真一子曰：“真一之精，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，万类以之生面，千巡以之舒卷。至于高天厚地，洞府名山，玄象灵官，神仙圣众，风雨晦明，春夏秋冬，未兆之前，莫不由此铅气产出而成变化者。修丹之士，得此真一之水，万事毕矣。”

《道德经》曰：“天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，神得一以灵，侯王得一以为天下贞。”

《参同契》曰：“一者以掩闲，世人莫知之。”

朱元育曰：“此一点真种，乃大地众生命根，不特为吾人生身受气之本。下至蟠动之物，莫不由此一点以生以育。”

邵子曰：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。玄酒味方淡，大音声正杨。此言如不信，更请问庖羲。

“何者谓之机？天根理极微。今年初尽处，明日起头时。此际易得意，其间难下辞。人能知此意，何事不能知？

“忽然半夜一声雷，万户千门次第闻。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。”

上阳子曰：“入室采药，闭塞三宝，专心致志，恭己以听命也。斯时天关在手，地轴由心。其人潜深渊，剑飞月窟。水火交媾于黄道，龙虎争战于鹊桥

，把七十二夫之要津，行之顷刻。夺三千六百之正气，逆纳胎中，非有神功，安能济事？吕祖云：‘造化争驰，龙虎交会，进火功夫斗牛危。’此即半时之事也。”

《翠虚篇》曰：“精生有时，时至神知。”

《悟其》曰：“铅遇癸生须急采。”

正阳真人曰：“有无交入为丹本。缘督子曰：‘人之灵明知觉着，即无也，神也。氤氲活动者，即有也，炁也。’”

张三丰《道情歌》曰：“电光灼处寻真种，风信来时觅本宗。霞光万道笼金鼎，紫云千丈罩天门。若还到此休惊怕，稳把元神守洞门。如猫捕鼠兔逢鹰，急急着紧猛加功。万般景象皆非类，一个红光是真。此个红光生春意，其中有若明窗尘。中悬一点先天药，远似葡萄近似金。到此全凭要谨慎，丝毫念起丧天真。”

《一枝花》曰：“敢采他山墙花儿朵朵鲜，挂起我娘生铁面。我教他也无些儿动转，娇妖体态，十指纤纤，引不动我意马心猿。”

“月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。提起我身中无刃锋芒剑，怕只怕急水滩头难住船，感则感黄婆勾引，候只候少女开莲，此事难言。五千日近坚心算，三十时辰暗里盘。我将龙头直竖，他把月窟空悬。显神通，向猛火里栽莲。施匠手，在逆水上撑船。不羡他美丽娇花，只待他甘露生泉。攻神州、破赤县，捉住金精在细牵，送入丹田。防危虑险除杂念，沐浴自然，面壁九年，才做个阆苑蓬莱物外仙。”

“向丽春院，采药行符经五载。”

重阳祖曰：“神照坤宫，真火自生。坤宫非锻炼，则金水混浊。若不专心致志，则水火漫散，大药终不能生，先天从何而来？锻炼之久，水见火，自形化为一炁，薰蒸上腾，河车自转，周流不息。真精自此而生元炁，胚胎于此呼吸相育。脉住气停，静而生定。大定之中，先天之炁归之自然，自虚无中来。是以子炁而感母炁，顺其自然，不可欲速，犹如混沌之初，玄黄相孕，时至而炁自化，静极而机自发。静定极中，至有动处，是先天造化。忽有一物，或明或隐，不内不外，此是大药始萌，才有朕兆。由此以守干宫，不可胡采，若有一毫念起，天真丧矣。”

重阳祖曰：“真铅闪烁，如月之象。汞气飞扬，如日之象。二气交合，一点灵光，圆陀陀，光灼灼，照耀上下。内真外应，阳丹自外而来。是以母炁以伏子气，自然感合。以我之炁而感天地至精之炁，如阳燧、方诸水火感通之理，推之自得。当其日月交合之际，先天适至之时，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，海底波澄。此身如在火海之中，止知有火，不知有天地物我，浑如醉梦

相似。此是龙虎相战之际，金木相交，水火相激，其景象发现，迅如雷电，急急采取。其采取之妙，发千钧之弩，惟用一寸之机，似采而实非采也。”

重阳祖曰：“神守玄宫，意迎牝府，先天自恍恍惚惚，杳杳冥冥，一点闪入下元。己之真气，吸然应之，阴乃包阳，阳乃激阴，至精发泄，海波浪涌，自太玄关升人泥丸，化为金液，香甜清爽，吞入腹中，万孔生春，遍体增辉。此是乾坤交媾，一得永得，须防危险。”

吕祖曰：“依时便见黄金佛，过后难逢碧玉仙。花发拈花须仔细，月圆赏月莫延迟。”

《百句章》曰：“先看初三夜，蛾眉始见庚。要见庚花现，反向蛾眉寻，如此采真铅，口口要真传。”

《采金歌》曰：“药苗新，用心看，铅光发现三日前。”

《道髓歌》曰：“乌之精，兔之髓，窍对窍来嘴对嘴。”

《黄鹤赋》曰：“盗彼杀中之生气，以点我阳里之阴精。

“明月堂，玉蕊芳。

“月下花前拍手笑。”

《敲爻歌》曰：“守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。黑铅过，采清真，一阵交锋定太平。”

《采真机要》曰：“龙居虎穴世情同，此际须当下死功。颠倒作为令彼动，须臾一滴过吾东。”

又曰：“彼既情浓我不知，空空透露候其时。低头闭目真铅至，倏地飞来似火驰。”

《规中指南》曰：“时节若至，妙理自彰。轻轻然运，默默然举，微以意而定息，应造化之枢机，则金水自然混融，水火自然升降。忽然一点，大如黍珠，落于黄庭之内，此乃真铅投汞之机，为一日之内结一日之丹。”《复命篇》曰：‘夜来混沌撚落地，万象森罗总不知。’当此之时，身中混融，与虚空等，不知神之为炁，炁之为神。似此造化，非存想，非作为，皆自然而然，不知其所以然也。

“大抵药之生也，小则配坎离之造化，大则同乾坤之运用，金丹之旨，无余蕴矣。”

《仙佛合宗论语》曰：“凡采药只要不着欲念的，便是先夫纯清。稍着欲念、计较者，则浊矣。念念在道，然然清真。

“或问冲虚子曰：‘如何是凝神入炁穴？’曰：‘太阳移在月明中，金乌飞入嫦娥户。即此义也。升降是采取烹炼之要旨，凝入归根复命之秘机。神炁合一，神在炁中。’

“夫初炼金水之时，提防以岁月计。至于合丹之际，只用一符之功夫，久则毁性而伤丹矣，学者慎之。”上阳子曰：“掣电之机，为不可久，久则有损而亏神功。”

《脉望》曰：“阳往则阴来。阳必先往，阴必大来。惟少阳先射一点阴火精光于少阴之内，少阴乃成一爻阳铅之气，往还少阳之中。真阳方动，运已汞以迎，外因中激而有灵，中因外触而有象。有六辔在手，如组如舞之妙。

“其间升降进退，无不与天合度，五日为一候，六候为一月，而丹法药火自然之运用，奉之以为准，故《契》曰：‘经纬奉日使。’六候之为金为水，一定而不易，所谓经也。朝暮之用屯、用蒙，进退而随时，所谓纬也。然屯蒙不过取纬昼反对，以寓进退之机耳。

“采取之时，药在外，火在中，以火而致药，药中有火候。温养之日，药在外，归于中，得药而行火，火中有药焉。

“采药与行火，俱视坎中之气动，而离不能以专主，所谓‘发号顺节令，勿失爻动时。’爻动则气机已动，玄窍药生，便须发火以应之，勿致差失。《还源篇》曰：‘万赖凤初起，千山月乍圆。急须行政令，便可运周天。’

“四时之气，备于一日之中，而吾能应其机。五行之理，全于进退之内，而吾能得其序。则炼丹之能事毕矣。”

“二七之期五千四十八日，天真之气始降，水源至清，有气无质。于初三一痕新月之初，迎其一分之水，以为真候，急取之方可用。二分水至，须以二分之火配之，则药火均平矣。火何以二分？盖一时分三符，六候只用一符。二候之火，龙虎均平，相吞相咽，火迎水入，相含相受，混一于戊己之宫，则水、火、土三物含受丹成，而变化之状如神矣。

“分数云者，以一日半为一分。三日出庚，才是二分。新嫩之药，到初五即是三分。若至五分，则是初八日之半，已到上弦，气候太远。二者，坎水之其信，金水初生刚到二分时也。

“先天之鼎，五千四十八日归黄道，未后二日，正当朔晦之间，乃天地阴阳之交会。以一月言，三十日半夜是也，在年则冬至之候，在日则亥子之交，在人则动而未行之际，同此造反之机，虽有殊名，总此一候。是时，日月合璧，行于天中，虽有朕兆，尚未显露。神仙审察消息，待月出庚方，迎其符至之机而采之，则内真外应矣。”

上阳子曰：“兑之初癸，是为真阳。真阳初动，乃曰癸生。天地以七日而来复，复，子也。太阴以三日而出庚，庚，金也。人身以三日而看经，经，铅也。癸动而后生铅，铅之初生，名曰先天一气，此气号曰金华。言铅、言癸，而不言水者，取其气也。铅生于癸，后阳产于铅中，采之只半个时辰，此合

大造化也，故一月只有一日，一日只有一时。夫此一时，最不易得也，以其天地合德，日月合明，乃生生化化之真机。”

陶素耜曰：“雪映冰潭了净，梅梢新月，始可药生。”

陆西星曰：“鉴本自明，因尘蒙而遂晦。铅珠独露，缘癸积而渐藏。尘去则鉴体依然，癸尽则铅花仍见，铅当急采，恐癸水渐渐而复生。金亦如之，借鉴尘昏昏而为喻。”

《道德经》曰：“其精甚真，其中有信。”先天真一之炁，窃冥中所生之真精，虽眇而难睹，却有效验符征可以推度。效验者“先天气，后天气，得之者，浑似醉”是也，药之已成也。符征者，“天应星，地应嬴，穷戊己，定庚申”是也，药之初生也。非洞晓天地之阴阳，深达人身之造化，岂能推度哉？

《脉里》曰：“圣人观天道而执天行，辨药物于月之盈亏，而采取知时。知火候于日之早晚，而火符应候符合也。”

“乘其活子时至，投入坤怀，气精交感，先天真元之兆基于此而立，即‘太阳移在月明中’意也。此二句将先天药祖，和盘托出。

“复卦当子位之中，先天一气始荫，万物之数，皆从此起，乃天心建立之始初。丹道则他家活子时，朔旦后之震符是也。

“时至机动，晦尽朔初，先天真一之金气，自现一痕蛾眉于华昂之上，金本重而沉，而《契》曰：‘乍沉乍浮’，形容其爻动之机也。采取之法，务激其浮而取之，刚水源至清矣。水中产铅，千金初发之顷，名为黄芽，可炼大丹。千金是五金之主，坎水能载金上行，随天河轮转，运送入我中宫，故名北方河车。学者知金水配位于北，为千金；寄体于西，为兑金，则知产药之川源矣。

“作丹之法，候其静极而动之时，调和龙虎，运真汞以迎之，则火蒸水沸，其金自随水上浮，亦谓之木载金浮。再乘气机，逼之上升泥丸，乃舒畅融液，降为甘露，下重楼，由绛宫，入黄庭，归洞房，凝而为丹，所谓先液后凝也。若乃得药，只用一符之速，便须罢火守城，久则伤丹。《悟真》云：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”

《脉望》曰：“天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药，同一造化之机也。人身造化之妙，以时而至，苟能旋曲视听，不失其机，则造化在吾掌握矣。

“丹法先当知时，尤当待时，藏器于身，候月现震生，依爻动而采取。时之未至，闭兑垂帘，默默窥虚以待之，不敢为之先也。时辰若至，妙理自彰，大用现前，定以应物，不敢为之后也。至于逐月浇培，始屯蒙，终既未，不过借返对之体，以见一顺、一逆，各自有合而已。

“倘持心不定，炼己不熟，调鼎无功，爽日辰而差消息，灾祸不旋踵矣。有药而行火，则金被火逼，奔腾至于离宫，化而为水，反以克火，故火无炎上之患。若无药而行火，则虚阳上攻，适以自焚。真铅生于坎宫，浊而不起，欲其擒制离宫之真汞，当用武火，猛烹急炼，然后飞腾而上。及其与真汞交结之后，则宜守城沐浴，不可加以武火，此太平、兵革之不同也。

“一阳将动，迎其机而进火，鼓以橐钥，则火发金熔。真息为火之橐钥，绵绵不绝，元神依息而互融，火之得乎风也。真炁得神而自化，金之熔于火也。”

“以火炼铅，龙呼于虎，铅吞汞气，虎呼乎龙，一呼一吸，二气交感，如饮食吞并，金情跃跃欲动，乘其动机而采之，归于土釜，与我久积阴精，混合成丹。《易》曰：‘二气感应以相与。’

“坎中之水即阳气也，乘其爻动而以意招之。离中之火即阴精也，静极能应，而以意运之。先天大药在晦前朔后、每月之首尾为铅汞二药，确有此理。此种天机，知者甚少。”

上阳子曰：“一年十二度月圆，月月有阳生之日。一月昼夜三千刻，刻刻寻癸生之时。野战则采铅，守城惟温养。知凶知吉，指日成功。

“问活子时，今年初尽处，明日未来时。非天下之至妙，其孰能与于此” ”

邱长春曰：“活子时现药苗新。”

《脉望》曰：“丹士临炉采药，于一时辰内，收三十日之生机，其候以二日半、三十时为准，此以时易日之功也。但采药须兼动静功夫，静而守城，一念不起，三宝闭塞也；动而野战，龙虎交锋，颠倒逆用也。而守战之中，皆有吉凶。气定神凝则吉，欲动情胜则凶；按候求铅则吉，非时妄作则凶。

“临炉采药，必须成己纯熟，身心大定，方可下手，戒轻敌也。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。所包甚广，不独一炼己而已。则知符信不真，药材不正，未可敌也。龙虎不调，火候不明，未可敌也。黄婆不娴，伴侣不和，未可敌也。恩威不信，言语不通，未可敌也。一有不慎，则悔吝随之，不特不能得彼之命宝，而家珍亦丧矣。

“炼己纯熟，身心不动，魂魄受制，情欲不干，精气盈满，待彼一阳初动之时，先天真铅将生，我一身之精气不动，只于内肾之下，就近便处，运一点真汞以迎之。二候求药，此谓前行短也。真铅既渡鹊桥之东，汞铅混合，却随真招升辘轳，由双关夹脊上泥丸，遍九宫，注双目，降金桥，下重楼，入绛宫冶炼。四候合丹，此谓后行长也。”

陶素耜曰：“还丹必得先天之水。后天金水，资为炉鼎，要皆必待其清而

用之。《诗》曰：‘泾以渭浊’，泾水清而渭水浊也。修丹者，待其泾水之清，优游防闲，不可挠动。下手临炉之功，莫此为要。是以圣人年中取月而直金，月中测日而听潮，日中择时而应爻，时中定火而行符。古圣先贤，无不防危虑险，以至于成也。”

上阳子曰：“既明采取，当悟生身。须考气候，一月只有一日，一日惟在一时。一时分为六候，前二候得药，后四候合丹。合丹之妙，急以己汞合铅。于斯时也，调和真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷穴，而吞入黄金室也。斯乃元年起火下手之功，故真一子曰：‘立创鼎器，运动天机’，初则全无形质，一如鸿蒙之中。既经起火运符，便应元年滋产。”

《金丹真传》曰：“二候者，外丹作用，得丹之时也，其用在彼不在己。四候者，内丹作用，合丹之时也，其用在己不在彼。”

仇兆鳌曰：“二候临炉，运火求铅也。四候合丹，调和己汞也。就四候之中，还有分别。吴思莱曰：‘逆转河车，运归土釜，此中二候作法，闭塞三宝，凝神定息，内守神室。’此末二候作用，可谓精细。”

《仙鉴》曰：“所谓十二时分为六候者，前二候运火，中二候采药，末二候温养。”

吕祖曰：“知癸生晓癸现，三十时辰两日半。采取只在一时辰，六候只在二候见。外四候，别有干，用药之时莫贪。”

《黄鹤赋》曰：“二候、四候，半在坎，而半在离。”

《大道歌》曰：“一个时辰分六候，只于二候金丹就。尚余四候有神功，妙在师传难泄漏。”

“二候得药，前行短也。四候合丹，后行长也。”

《仙佛合宗论语》曰：“采大药于混沌七日，此是无中生有，必采之而后生，用采功七日，方有得也。除一日、二日、三日之前日少而不能得丹之外，于四日、五日、六日、七日之间，其中或有一日见丹田火炽、两肾汤煎、风呼耳后、鹭噪京山，斯时也，眼底金光，丹田中一粒大药至矣。”

“若药不应采而不来，即邱祖所云火少则金精不飞是也。或得药来，而力不足以冲关，是知水源之初，未知调药不及，于当采之时，而炁微力弱不能冲关而成大道，皆采之太早，生炁微嫩，所谓初九勿用也。”

“静定之中，神炁如一。如是，静亦神一，动亦神炁一。动而外驰逐妄则为二，动而应机则合一。盖元神一驰，炁亦驰，若无神一染，则精炁即耗。所以《了身经》曰：‘意定神全水源清，意动神驰水源浊。’”

陈致虚云：“心动则神不入炁，身动则炁不归神。”

俞玉吾曰：“金火要同炉，最忌根尘相触，神炁分崩。”

《莲花经》曰：“性者，静也。气者，动也。动静如一，非至人安能措心于此？”

广成子曰：“静则静于神意，动则动于神机。”

古云：“时至神知，即神炁同动是也。”

莹蟾子诗：“炼铅烹汞本没时，学人当向定中推。客尘欲染心无着，天癸才生神自知。”

《金笥宝录》曰：“采取之法生于心，心者万物之纲维枢纽，必须忘之而始觅之。忘者，妄心也。觅着，真心也。但于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中，始见真心。真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华矣。要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无而待，则其息绵绵之时，后天之气已定，后天隐则先天之气见矣。

“先天气到，一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之体始立，先天立而后天愈退藏矣。

“采取之法，以真心运真意。意者，以目垂观于心，却以心放下送入阳宫，徐收而又纵，则阳起矣。

“真铅真汞大丹头，采取当于罔象求。

“天癸才生忙下手，采处切须虔笃。”

古歌曰：“阴坎徒迷一，阳离五彩形。欲知三处所，偏抱木之灵。炼药先通诀，仍须议古经。琼丹君若毕，天驾五云帟。”

古歌曰：“二八姹女，十六铅精，阳生起火，阴尽须停，星辰周匝，至药通灵。”

萧紫虚曰：“外道邪魔忽逞威，七星宝剑向前探。果于鬼窟交锋处，夺得明珠一颗归。

“炼丹仔细辨功夫，昼夜殷勤守药炉。若遇一阳才起伏，嫩时须采老时枯。

“云收雨散丹凝后，琴瑟和谐了当时。切忌不须行火候，不知止足必倾危。

还阳真人曰：“一阳初动本无心，有心播动指南针。得个牛眠藏炁穴，活墓莲开七朵金。”

冲虚子曰：“一阳动处即玄关，不必生疑不必难。正好临炉依口诀，自然有路透泥丸。

“一阳初动漏迟迟，正是仙翁采药时。速速用功依口诀，莫教错过这些儿。

重阳真人曰：“纯阴之下，须要用火锻炼，方用阳炁发生，神明自来也。

神明者，即真精元阳之妙觉。龙眉子曰：‘风轮激动产真铅。’必机先一着，而后生药以行火也。”

《脉益》曰：“坤器本空，二七之期，感触干父精光，而阳气始动，干鼎无物。采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝。

“真机在顷刻之间，妙处在窈冥之内。窈冥真精来自虚无，难以察睹，乘其日月合璧，匡廓消亡之际，慎密以守之，静默以求之，庶可临馭丹炉，而行一符二候之功。稍有不谨，其不败事鲜矣。

“存无守有，虚中以待，是求铅之法，不敢一毫差谬，庶得金情归性，以毕吾有为之事。”

泥丸祖曰：“精神冥合气行归时，骨肉融和都不知。关节自开百脉畅，形容光泽似婴儿。”

《中和集》曰：“既通天癸始生时，自有真阳应候回。三昧火纵寓下发，一声自自震宫来。气神和合生灵质，心息相依结圣胎，透得里头消息子，三关九窍一齐开。”

《天仙正理》曰：“炁与神皆有动静，静极之际，正有动机；炁动即有神动，元炁发动之机，无神妙觉之机。采取烹炼，皆此时至妙之运用。”

《天仙正理》曰：“真阳之炁本无相，古圣只云‘虚无之炁’，其所发生，无形附于有形，遍内外皆此炁之流行。其采也，借火为采，不见有药形迹，惟知有火而已。古歌曰：‘火药原来一处居，看时似有觅时无。’又曰：‘采药物于不动之中，行火候于无为之内。’”

《天仙正理》曰：“夹脊尾闾空寄信；诚然是也，此言前之采药也。精炁生动，也是窈冥还返于静，也是窈冥火炁熏蒸百日之久，故真炁因之，忽然似有可见。故止后天炁之火，单采先天炁之药，故另用七日之工，采于七日之内。此时真炁尽归命根，虽有动，犹不禽于动处，只在内而不驰于外。用则无火之火，无候之候，此为异于前也。其所用以化神还虚之大事始此，所证以长生，超劫神，通无极之大果始此，故名大药，亦曰金丹，即前所采虚无之炁所得所证之实相也。”

《天仙正理》曰：“我曹老师用七日之功，到五日之间，忽丹田如火珠，宜驰上心，即转下驰向外肾边，无窍可出，即转驰向尾闾冲关，此皆真气自家妙用，但到关边，必用口授天机，方才过得去。”

《天仙正理》曰：“大药服食，谓之抽铅，定息采真铅是也。大药者，即阳精化炁之金丹也。当未化炁之先，所生出于丹田，但无形之炁，微附外体为形，因后有大药之名，便称前为小药，以其炁小故也。及炼成金丹，既化炁之后，所生也，出丹田，曰大药。实有形之真炁如火珠，亦是从无而入有也。黄

帝曰：‘赤水玄珠’，一曰真一之水，曰真一之精，曰真一之炁，曰华池莲花，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……种种异名，只是丹田中所生之真炁。既成自有之形，所以不附外形而惟生于内，亦我神觉之可知可见者。及渡二桥，过三关，皆可知可见，此为脱生死之果，从此得有真验矣。”

《天仙正理》曰：“‘我师前炼丹时，也知止火，采得大药冲关，特未过耳。今复为之，熟路旧事，何得有此倾危？’老师曰：‘当初李真人传我时，言药火之最秘最要者，尽与汝明之矣，即可修而成。但关之前，有五龙捧圣之法，是至秘天机，非天仙不能传，非天仙不得知，非天下之可有非凡夫之可闻。待你百日功成，止火采大药时，方与你言之。’及师回师家，我居我室，乃猛心奋勇，决烈为之，哪怕仙不能成，天不能上？行之五十日而丹成止火，采大药而得药，只是冲关不透。复请于师，师曰：‘真好决烈仙佛种子！可近来听受捧圣之法。我闻已，亦即行之，不数日止火景到，恨不即得之为快，即来之。大药不来，火尚未甚足也，邱祖所谓金精不飞是也。再采再炼，而止火之景又到。疑之曰，初得是到，而止火采之，而不得大药，且待其景到之多而止，火药必得矣。至四而遇倾危之患，再奋勇为之。又思我初炼精时，用景而不知，猛吃一惊而已。乃再静而景再至，猛醒曰，师言当止火也，可惜当面错过。又静又至，则知止火用采而即得矣，是采在于三至也，及后再炼不误。景初而止，失之速。不待景至四至而止，失之迟。不迟不速之中而止火得药，冲关点化阳神，此凡圣关头第一大事，千辛万苦。敬垂泪而详述，后来圣真劝戒。’”

许真君《醉思仙》曰：“内交真气存呼吸，自然造化返童颜。”

古歌曰：“离从坎下起，兑在鼎中生。”

还阳子曰：“日精若与月华合，自有真铅出世来。”

马丹阳曰：“水中火发休心景，雪里花开灭意春。”

吕祖曰：“穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”

白玉蟾曰：“我把生身父母，要使他重相见。”

《崇正篇》曰：“两般灵物天然会，自有真铅出世来。”

《庄子》：“水中有火，乃焚大块。”

陆子野曰：“时乃晦尽朔来，药生之时，即非寻常时也。”

上阳子曰：“首经为难得之物，倘求之不失其时，必有天仙之分。年至潮候，乃天地之造化。铅遇癸生，乃人身之造化。天地一阳复而万物发，人身一阳生而真铅现。此时不采，则过时混浊，药物不真。

“入室之际，大用现前，六根泰定，方可采炼。

“《易》曰：含章可贞，以时发”也，圣人之心，妙在于此。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“先天炁为铅，无形而能制汞。离虚坎实，采而补之，汞精不致飞走，故能结胎神化。妙在心如太虚，色境两忘，忘无可忘，方可求之。若人欲横流，终不能也。”

上阳子曰：“要知他家活子时，非天下之至精，其孰能与于此？万物化生之初，其受阴阳之气只霎时中，修仙之道，其炼先天之炁，最这迅速。

“水清月白，即得新生之药灵。

“道生一炁，一炁生形，形中又含始气，是为先天真一之气也。此气顺则成人，逆则成仙。”

陆子野曰：“玄珠者，药之象。药不能自生，须感阳气而化生。

“药采他家而归，自己家园下栽培，以至成熟。自然之妙，非用人力也。”

邱长春曰：“原来药物在人间。”

上阳子曰：“到老无为，如何得药？入室采铅，是云有作。大隐市朝，又谁知觉？欲成匡廓，先立鄞鄂。得一黍珠，方是不错、九载坐忘，无为功博。行满三千，与众共乐。若只无为，不先有作。此乃愚夫，自相执着。殷勤数语，以诏后学。”

陆子野曰：“盗者使人不知不觉，而窃其所有之谓。修炼之法，窃天地之机，盗彼杀中之生气耳。

“男子二八而精通，女子二七而天癸降。咦，路逢侠士须呈剑，琴遇知音始可弹，神永即首经也。”

上阳子曰：“盗者盗其天地一点真阳之始气。

“先天一气，生于造化泉窟。

“先天一气，自虚无中来，要得此气，必得委曲志虑以求之也。”

《金笥宝录》曰：“忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘里升，升里见，见里变，铅成矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。”

白玉蟾《指玄篇注》曰：“地中一阳之气，上升于天，天中一阴之气，下降于地。二气相交，发生万物。”

邱长春祖曰：“天地一阳来复，人身三日看经。月明莹净遇铅生，过后仙缘无分。”

《灵宝华法》曰：“先天真一之炁，名曰空炁。金胎藏在坤宫，生金母面作丹基，即性，即本来面目。此炁父母来交之前，混沌沌沌，名早混洞，谓之阴金。父母媾精之后，炎然感附，名曰元神，谓之阳铅，是为五金之母，天地混沌之先，亦此炁绪而成。”

《灵宝毕法》曰：“入室下功，追二气于黄道，会三姓于元宫，回七十二候之要津，簇三千六百年之正炁，攒归丹黑，辐辏金胎。”

《灵宝毕法》曰：“一呼一吸为一息，呼为阳，吸为阴。七窍之呼七日也，七窍之吸七夜也。金母功行，天机不动，神凝目定，脉住心停。”

《灵宝毕法》曰：“采药之时，龙虎争斗，金木间隔，我得则彼失，我失则彼得，谓之偏陷。唯至圣神人，炼己纯熟，方得无息。”

《传道集》曰：“采药于九宫之上，得之而下入黄庭；抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。”

《传道集》曰：“气生时、涂变降。液升时、气亦升。气生如太阳之出海，雾露不能蔽其光。淮生如严天之杀物，呼呵不能敌其寒。气升如翠幕，液下如疏帘。”

《传道集》曰：“抱天一之质而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之炁，而为众石之首者，朱砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难得者真虎，以肾气易为耗散。易失者，真龙，盖心液难为积聚。”

《传道集》曰：“采药不进火，药必耗散而不能住。进火不采药，阴中阳不能住。止于发举肾气，壮暖下元而已。若采药之时，进大有数，能于用中作用，借气进火，大药自然坚固，永镇下田，名曰采补之法。炼汞补丹基，延年益寿，可为地仙。更能知七日半天机而采大药，以元铅抽之，肘后飞起金精，自下田入上田。凡采药为添汞，添汞须抽铅，又曰起河车而走龙虎。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田。”

《钟吕传道集》：“始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒。继以抽铅添汞而养胎仙，是三田反复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不反复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙成。”

《钟吕传道集》：“玉泉千派，运时止半日功夫。金液一壶，搬过只时间功迹。”

《钟吕传道集》：“一呼一吸，天、地、人三才之真炁，往来于十二楼前，一往一来谓之一息，昼夜之间，人有一万三千五百息。根源牢固，元气不损，呼吸之间，可以在天地之正气。”

钟离祖曰：“一点最初真种子，入得丹田万古春。”

朱元育曰：“时候未到，则当虚以待之。时候将到，又当动以应之。益晦朔中间，阳欲生而未离乎阴，机已动而未离乎静，从静定中候视，须加十分紧密。及乎枢机一发，大人交应，便当加采取之功。若朝廷之大号，以时而发，造化之节令，及时而布，不得一刻迟误。”

朱元育曰：“此一动一静之机，便通天彻地，包括河洛。河图之数五十有

五，循环无端，圆以象天之动。洛书之位四正四偶，统于中五，方以象地之静。人者，大地之心也，天地中间是为人之心，即邵子所谓一动一静之间，天地人之至妙至妙者也。”

朱元育曰：“时节一到，大药便产。即忙采取，以真意为媒，回风混合，徐徐从坤炉升入干鼎内。有吸、舐、撮、闲无数作用。”

朱元育曰：“玄牝初交，大药将产，正当亥子中间，一动一静之间，为天地至妙之机关。虽有圣哲，莫能窥测。”

朱元育曰：“先天一炁，原从虚无中来。必委致其志，虚以待之，至于六根大定，一念不生，方得相应。然所谓无念，只是常应常静，不出规中，非同木石之蠢然也。无念之念，是为正念。正念时时现前，方可致先天一炁，而有得药之时。”

朱元育曰：“采药当以真意迫切之两物相交，正当虚危中间，此时宜禁闭地户，翕聚真炁，不可一毫泄漏。”

吕祖《金玉经》曰：“取阴阳未比之机，而盗還元之气，尽此玄奥功夫，脱尘假以透玄关者，乃离男坎女之至精，发生于至先之宫，用活子时而得之赤水玄珠、青浆玉露。”

《金玉经》曰：“以我之为，用彼之道。玄珠添癸水之潭，寓焰结青莲之盖。道其守也，以融融而清静应之。道其离也，以遥遥而呼吸应之。”

《金玉经》曰：“道之在我而忘体，道之在彼而逍遥。”

《金玉经》曰：“盗太极于一时，百千万亿。盗太极于亿劫，上下察之。”

《玉经经》曰：“源之在上，泻圣脉于清。源之在下，涌灵泉于坎。源之在人，运血气于身。源之在物，按道长于时。源之在道，分教化于邪正。源之在性，转河车于顺迎。源之在时，定潮汐于子午。源之在我，控澄碧于阴阳。”

《金玉经》曰：“气其合源，源何以别？源之清而道生，源之浊而道息。”

《金玉经》曰：“穹穹者，虚合之以体，体成而虚归，道成而无己。”

《唱道真言》曰：“吾心一念不起，则虚白自然相生。此时精为真精，气为真气，神为真神。用真精，真气，真神浑合为一。以神合气，静养为功。以气合神，操持为要。以精合神，清虚为本。”

《唱道真言》曰：“静修既妙、自能节节相生，头头是道。无穷妙境，从先天一意流出，非但空空之知，虚虚之觉，实有真药，真受用处，一元长见，万象回春，不可以言语形容也。”

《唱过真言》曰：“元精溶溶，元神跃跃，元气腾腾，三元具矣。”

《唱道真言》曰：“后天之意谓之意，先天之意谓之神。神之所在，气即从之。气依神而生，亦依神而息。”

《唱道真言》曰：‘既知此道，勤修密印。混混沌沌，鸿鸿蒙蒙。何神、何气、何精？以为神耶而气与精在焉。以为气耶而神与精在焉。以为精耶而神与气在焉。如糖如蜜，似粉入麦，在五行未兆之先，当三才未判之际，此为丹祖，太极是也。

“意之先无意，意之后无意，只得中间，单单一个真意。而采阳结胎，脱体出神，俱藉之。

“交会之际，遍体融和，如暖春天气，熟睡方醒，胸境洞然。此交会果是何物，是神、是精、是气，非精、非气、非神，名之为道，见之为丹。拟议之为太极。

“一呼一吸，通乎气机。一动一静，同乎造化。回阴阳于一壶之内，罗日月于半黍之中。大道冥冥，太极流精。心包元化，气运鸿钧，上朝苍昊，下扫幽阴。回风混合，百日功灵，天仙地仙，水王山君，同登大愿，广度众生。风云龙虎，叭喳鹏麟，常侍左右，助转法轮。

“淫心才举，真气分崩。

“仙家所采之气，是元始以来一点灵光，浑融周遍，太和至真之物，而实无有物。”

张三丰《金丹节要》曰：“前功已周，丹鼎在室，专候三日，月出庚方，此是药苗初生，正好用心审察。托黄婆以传送，勿令金公失刻，姹女过期。防差毫厘，莫误大事。故圣人移一年之气运，促在一时。又将一时分为六候，前二候得药，后四候另有妙用。修丹之士，可不慎与？已知他家活子时，急好辨伊水源清浊。金光初现，月色中宵，坐定四正，面朝生位，既使龙含鹤剑，更防虎动神修。分宾主而入洞房，配天地而交泰卦。心心笃慎，察意脉之疾迟。口口相传，定浮沉之缓急。凝神定息，人我两忘。橐钥轻扇，巽风慢鼓。发起铅汞火符，调分文武同天。款款催之，切切候之。水中银玉池先觅，朱里汞金鼎方留。只在须臾，难分顷刻。上下相应、内外资符。自觉灵根火发，收拾海底珠还，速宜下手，切莫留情。疾于左肾运一点真精，就于戊门迎半弘金水，结一丸丹药，九转成功。二物相投宜恰好，三家相见自和平。顷刻真铅留鼎鼎，一时烈火淬锋芒。急备搬腾，猛加抽添，灵父可以翻身，圣母方教离体，疾用登天筏子，九九提过鹊桥东。轻起肘后金精九十，运至银河上，再加九次，还上泥丸。少缓，须臾降下丹府。其时鼻内好栽葱，喉中堪吸涕，玉堂丹降，命黄婆引下重楼。金液既还，唤牛郎送归土釜。到此，风恬浪静，从今国

富民安，气结神凝，魂当魄定，一身和畅，满目春光，天君泰然，百神听今。既得铅汞配合，尤宜心意卦固。已夺天机，仍还造化。采药之妙，盖得于兹。抽添沐浴，悉具于后，无余蕴矣。”

张三丰《无根树》曰：“离了阴阳道不全。全隔木，汞间铅，阴寡阳孤各一边。世人阴阳男女配，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”

《无根树》曰：“东家女，西舍郎，配作夫妻入洞房。黄婆劝饮醍醐酒，一日掀开醉一声。这仙方，返魂浆，起死回生是药王。

“产在坤方坤是人。摘花带，采花心，花蕊层层艳丽春。

“卸了重开有定期。铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。对月残景收拾了，旋逐朝阳补衲衣。这一机，世罕知，须共神仙仔细推。

“对月忘情玩月华，金精旺，耀眼花。

“拿云手，步月梯，采取先天第一枝。

“铅鼎温温宝现光，金桥上，望曲江，月里分明见太阳。临炉际，景现前。”

《金笥宝录》曰：“大光透，用机出入。”

邵子《安乐窝诗》：“圣人能事无难继，无价明珠止在渊。”

邵子《安乐窝诗》：“酒汲花影红光溜，怎忍花前不醉归。”

邵子《安乐窝诗》：“这般意思难名状，只恐人间都未知。”

《唱道真言》曰：“阳神两字，不可专在人身上偏看。生出天来，也是这个阳神。生出地来，也是这个阳神。生出日月星斗，胎卵湿化，飞潜动植，都是这个阳神。阳神者，太极也。”

《唱道真言》曰：“张紫阳意为媒说，寥寥数言，殊未通畅。盖意原于心，而成于性，故有真心，乃有真性。有真性，方有真意，此意谓之先天一意。夫先天物象未形，不露朕兆，安得有所谓意？当夫静坐之际，一心虚寂，洞然在朗，无潭滓，无知识，即先天性体也。从此空中落山一点真意。如太极一圈，而阴阳于此孕；伏羲一画，而两化于此生，故谓之先天一意。以之配水火，引铅汞，用无不灵。丹之成，皆此一意为运用而转旋也。”

《唱道真言》曰：“泛意，非意也，游思妄想也。意者，的的确确从心所发，意发而心复空，故曰有意若无意。竟之为用，大矣哉。初时阳生，意也。既生之后，采取元阳，意也。既采之后，交会神房，意也。既会之后，送入黄庭，意也。不特此也，阳神之出，意也。既出之后，凭虚御风，意也。游乎帝乡，返乎神室，意也。意之为用，大矣哉！”

《仙佛合宗语录》曰：“返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体

，真意感通为用，本一物也，言神可，言意亦可，故真意即虚空之正觉，所谓相知之微意也。”

《仙佛合宗语录》曰：“炼精之时，真意观照于炼神之百日。炼气之时，真意观照于炼气之十月。炼神之时，真意观照于炼神之三年。自始至终，不离此内观返照。”

《仙佛合宗语录》曰：“双眸之光，乃神中真意之所寄。眸光所至，真意至焉。邱祖曰：‘金丹大药不难求，日视中田夜守留。水火自然分上下，一团生意在双眸。’”

《仙佛合宗语录》曰：“大率采药，至于三、四日间，则真意将定、未定之时。得药之景，即次第而现。采至五、六日间，则真息一定，而大药出矣，故七日一期，亦大概言之耳。大药生时，六根震动，丹田如火，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑中鹭鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。”

卷七 还丹温养

上阳子曰：“既得刀圭入口，运己真火以养之。”

“风运火之际，忽觉夹脊真气上冲泥丸，沥沥有声，从头似有物触上脑中，须臾如雀卵颗颗自腭下重楼，如水酥香甜，甘美之味无比，觉有此状，乃验。得金液还丹，徐徐咽归丹田，自此而后，常常不绝。闲自内观，脏腑历历如烛照，渐次有金光罩体也。”

《脉望》曰：“当其运汞迎铅，渡鹊桥之东，由尾闾导命门，过夹脊，入泥丸，注双目，降金桥，渡银河，混合于中宫，冥然如烟岚之罩山，飒然如风雨之暴至，蒙蒙兮如昼梦之初觉，洋洋乎如澡浴之方起，此乃精神冥合气归时一身阴气散尽之真景象也，并非譬喻。邵子曰：‘恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言？’真身造而实践者也。”

“采二仪未判之炁，夺龙虎始媾之精，指二候合和丹时言也。此时机动籁鸣，阴阳乍会，铅汞始交，牝牡相从之候。滋液润泽，乃阳丹初入土釜，交感之真景象也。天地氤氲，男女媾精，神四达，蟠天际地。如烟，如雾，如露，如电，不可名状，雄扬播施，雌阴统化，而一气流通矣。”

“二五之精，妙合而凝。凝之既久，流露真形。如是功夫纯粹，药物不至消耗，火候不至失调，金丹成熟，得成正道。”

《修真辨难》：“或问曰：‘如何有死而复生之际？’答曰：‘正子时乃接命之一时，当真铅投汞，铅汞相融，方虑俱寂，入于混沌之窍，一不小心，大丹即漏。盖此时为紧要之关口，接命在此，伤命亦在此。其初非炎火为之，猛烹极炼，则千金不能出矿。其继，非神火为之，周遭温养，则丹药不能改化。’”

“进火抽铅，退符添汞，法象日月，平调水火，专在和。《契》曰：‘和则随从，路平不邪。’又曰：‘各得其和，俱吐证符。致中和而天地位，万物育。’旨深哉！”

“还丹归黄庭土釜之中，宜固济则胞胎不泄。运火龙流珠以配之，则灵胎乃结，所谓‘送归土釜牢封固，次入流珠厮配当’。青霞子曰：‘固济胎不泄，变化在须臾。’何以固济？《契》曰：‘离气纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。’”

上阳子曰：“凡人交媾，激挠一身之骨格，搅动一身之精髓，情欲才动，心君亦摇，三尸搬于上，七魄摧于下，方得精自两胫而上，由五脏，升泥丸，与髓同下，自夹脊双关，至外肾交媾，此为五浊世间法，常道之顺也。金丹则不然，行颠倒之法，持逆修之道。大修行人，炼己纯熟，身心不动，魂魄受制，情欲不干，精气满盈，如大富人家，何处不有金玉，待彼一阳初动之时，先天真铅将至，则我一身之精气不动，只于内肾之下就近便处运一点真汞以迎之，此之谓前行短也。真铅既渡鹊桥之东，汞与铅混合，却随真铅升，辘轳三车由双关，夹脊上泥丸，遍九宫，注双目，降金桥，下重楼，入绛宫，归黄庭神室，此为之后行长也。”

上阳子曰：“泥丸云：‘我若功夫行一年，六脉已息气归根。’老子曰：‘专气至柔，能如婴儿。’此皆言温养。夫温养者，隳肢体，黜聪明，终日如愚而不违，不可须臾离也。如鸡抱卵，暖气不可间断，则抽添之功自见。抽添者，以铅制汞之后，逐日运火，渐渐添汞，汞渐多，铅渐少，久则铅将尽，汞亦干，化为丹砂，乃金液还丹之纯阳。至此，化气为种，是曰婴儿，是曰阳神。”

《翠虚篇》曰：“初时夹脊关脉开，其次膀胱如火燃。内中两肾如汤煎，时乎挑动冲心源。心肾水火自交感，金木间隔谁使然？黄庭一气居中宫，宰制万象心掌权。水源清清如玉镜，孰使河车如行船？一霎火焰飞烧天，鸟魂兔魄成微尘。如斯默默觅真詮，一路径直入灵真。分明精里以存气，渐渐气积以生神。此神乃是天地精，纯阳不死为真人。”

还阳真人曰：“五龙捧圣万金机，斋戒焚香盟授之。惟愿临期能照用，真真留此上天梯。”

许真君曰：“冲开牛斗要循环，璇玑玉衡皆有旨，谁人搬运上泥丸？”

泥丸祖曰：“醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪。一才识破丹基后，放去收来总是伊。”

“天源一派接昆仑，最隐无过九曲湾，百万玉龙嘶不断，一江春水趁鱼船。”

白玉蟾曰：“人能手抟日月，心握鸿蒙，自然见橐钥之开合，河车之升降。水济火宫，火溉丹台。金木交并，水土融和。姹女乘龙，金公跨虎。通透三关，上升内院，化为玉汞，下入重楼，中有一火，名曰丹台，铅汞相投，水火相合，才若意到，即如印圈，契约也，自然而然，不约而合。在动之动，出于不动，有为之为，出于无为。当是时，白雪漫天，黄芽满地。龙吟虎啸，夫唱妇随。玉鼎汤煎，金炉火炽。雷轰电掣，撼动乾坤。百脉耸然，三关透彻。玄珠成象，太乙含真。泥丸风生，绛宫月明，丹田烟暖，谷海波澄。炼出还丹，易如反掌。从此天关在手，地轴由心，更能昼运灵旗。夜录神芝。温就圣胎，结成赤子。紫阳曰：‘都来片向功夫，永保无穷逸乐。’所谓道之基，德之本，龙虎之宗，铅汞之祖，一火所聚，八水同归，万神朝会之门，金丹妙用之源，乃归根复命之关窍也。既能知此，则欲不必遣而心自静，心不澄而神自清。一念不生，万幻俱寝，身驭扶摇，神游恢漠。方知道风清月白，皆显扬铅汞之机，水绿山青，尽发露龙虎之旨。”

《海客论》曰：“夫汞者，积阴之气、玄水之精遇万机以成魂，事五金而作魄，重于金体，洁不许尘，悉在目前，有何难睹？紫阳曰：‘铅犹表也，汞犹影也。汞是铅之兆魄精华也，各为其体，互藏其根。五行相孕，金水相生。得气转华，方成至药。’又曰：‘只是水银一味周流，遍历诸辰。’又曰：‘水银一味是真物，先作肉兮后作骨。’成药只是一味水银，借神水之胎作紫金之粉。古歌云：‘水银一味是仙药，从上流传伏火难。若遇河车成紫粉，紫粉一时化金丹。金丹正法本无钩，水银一味独为幽。刀圭点化将为验，服之不死乏仙舟。’又云：‘却取抽成汞，还丹返作砂。胎中受五彩，月足是黄芽。迷途不可见，对面是天涯。若到河车地，只此是仙家。’”

《规中指南》曰：“修丹之士欲返其性、复其初，重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎，其诀曰：专气至柔，能如婴儿。除垢止念，静心守一。外想不入，内想不由。终日混沌，如在母腹。神定以会乎气，气和以合乎神。神即炁而凝，炁即神而住。于寂然休歇之场，恍兮若无何有之乡，天心冥冥，注意一窍，如鸡抱卵，似鱼在水，呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存。再守胎中之一息，守无所守，真息自住，泯然若无。虽然，于心无所存注，杳冥之内，但觉太虚之中，一灵为造化之主宰。”

陆西星曰：“得一之后，混沌复为一太极，不必分南北西东之限，但当照顾关防，念头差动，慎其前功。倘怀一时之兴浓，则忘却平日之辛苦，废大事矣。”

上阳子曰：“一粒之丹，甚不易得。费尽千辛万苦，方能得之。既得之后，侥幸全此命宝。更宜闲居幽处，温养珍调，损之又损，念欲灰而志欲奋，功

欲勤而境欲忘。其未用丹之时，行真个神仙之行。若已得丹之后，怀全无所得之心。则一切事物，不关心君而无危险，直至功成火足而不怠也。”

陶素耜曰：“尝抱冲和之真气，养静定之元神。

“温养之法，无过于淡泊。淡泊者，致虚凝神，纯一不杂，顺其自然以守之而已。

“金液凝结之际，百脉归源，呼吸俱泯，日魂月魄，一时停轮，如命之将绝者。绝而复生，紫清翁所谓‘这回大死今方活’，迨温养事毕，体化纯阳，方是丹成药就。”

白玉蟾曰：“若能于静定之中，抱冲和之气，守真一之精，即是封炉固济以行火候。神即是火，炁即是药，以火炼药而成丹，即是以神御炁而成道。”

《仙佛合宗论语》曰：“十月炼定要人持叫，其时易昏沉外驰，散乱多而内定少，则用炼气化神法以补其神。神满不思睡，神定不思驰，昏沉驰散渐少而渐定，以至于大定。无炁与息，则息无出入，谓之息住。”

《仙佛合宗论语》曰：“十月之功，须要神炁精明，志念勇猛，昼夜勤功在定，定定相续，无一息一瞬而不在息定，自然得无息而大定。大定之日，便是胎完之日。神胎既就，毕竟景观而出。自然之理也。”

《仙佛合宗论语》：问定，答曰：“重阳祖云：‘呼吸相应，脉住气停。静而生定，大定之中，先天一炁自虚无中而来。’又云：‘定中知动，方是造化。’邱祖云：‘息有一毫之不定，非命已有。’薛紫贤云：‘定息采真铅。’杏林曰：‘定里见丹成。’丹阳曰：‘功夫常不间断，定息号灵胎。’太上曰：‘转神入定，以成至真。’《斗姥心经》云：‘知守本来真身，更能精修大定，乃至形神俱妙。’元始天尊云：‘息依神定，性定命住。’紫阳云：‘惟定可以炼丹，不定而阳不生。阳生之后，不定而丹不结。’《中和集》云：‘九载三年常一定，便是神仙。’”

《仙佛合宗论语》曰：“能调此真息，即能定此真性。息不定，即心性不定。人能即此息，而离此息，斯可人灭尽定矣。”

谭子《化书》云：“心冥冥兮无所知，神怡怡兮无所之，气熙熙兮无所为。”

《中和集》曰：“丹从不炼炼中炼，道向无为为处无。息念息缘调祖炁，忘闻忘见养婴儿。

“静里功夫，定中斡运。寂然不动，应感而通。老蚌含珠，螟蛉咒子。个样真机妙莫穷，只这是，若疑团打破，顿悟真空。

“为中会取无为个，不有中间有最奇。到恍惚之间，窃冥之际，守之即妄，纵又成非，不守不忘，不收不纵，看这存存在底谁？只恁么，待六阳数足

，抱小蟾儿。”

《脉望》曰：“丹既居鼎，真火周遭于外，以为表卫，始终以无念为常，盖心静则气和，气和则神清，无念日久，太和神气充溢于金胎神室之中，子母相抱，非神火环匝之力，岂能留之哉？必须臾不离，夜以继日，自然丹熟脱胎矣。”

上阳子曰：“精少则还丹不成，大修行人，当知己汞常要充满，是云‘实腹’。己汞既充，取铅稍易，又当知采药之时，六识不具，六情俱忘，是云‘虚心’。”

《规中指南》曰：“用志不分，乃凝于神。但澄心绝虑，调息令匀，寂然常照，勿使昏散，候气安和，真人入定。于此定中，观见内景，才若意到，其兆即萌。便觉一息从规中起，混混续续，兀兀腾腾，存之以诚，听之以心，六根安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自如。静极而嘘，如春沼鱼。动极而吸，如百虫蛰。氤氲开合，其妙无穷。如此少时，便须忘气合神，一归混沌致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，湛然常住，是谓真人之息以踵，神气交融，此其候也。紫阳真人曰：‘恍惚杳冥，定之象也。’丹阳曰：‘神不外游，精炁自定。’又曰：‘心定念止，湛然不动，名为真心。’又曰：‘药物只于无里采，大丹全在定中烧。’

“丹结于中，火符包裹于外。余时凝聚元神，养育于内，自然圣躯成就，十月胎圆，脱胎神化矣。此一阴一阳之道，乃生生化化之源。生人生物，莫不由之。”

萧子虚曰：“河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关，妙在八门牢闭锁，阴阳一炁自循环。”

《天仙正理》曰：“此以后，火候名大周天，与前百日小周天不同。吕祖曰：‘自后仍吹无孔笛，从今别鼓没弦琴。’”

《天仙正理》曰：“大周天者，如一日实周一天也。一符如是，十百千万符旨为是。一时如是，三千六百时亦皆如是，以周十月之天也。怀胎，炼炁化神入定者之候。如此其中有三月之定力，而能不食世味者。有四、五月，或多月始能不食者。惟绝食之证速，则得定由定亦速。绝食迟，则得定出定亦迟。所以然者，由定而太和元气充于中，则不见有饥，何用食？盖食为阴，有一分阴，则用一分食。分阴未尽，则不仙。分食未绝，亦不成仙。”

《天仙正理》曰：“定心坚确，乃得定易。有七月者，有八、九月、十月而得定者。若定心散乱，故得定难，而有十月之外者及不可计数之月而始得定者，即歇气多时，火冷丹力迟之说也。今以十月得大定者言之，其中又有神胎将完，第八、九、十个月间，外景颇多，或见奇异，或闻奇异，或有可喜事物

，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄想，或有牵上帝高真而来试道，或妖魔来盗真炁，……一切俱以正念扫除，只用正念炼气化神，自然得至呼吸绝而无魔矣。”

《天仙正理》曰：“若心中生一妄，则急提正念，而妄自无。若眼前见一魔，则急提正念，不应魔而魔自退。《四十九章经》云：‘不与麻竞，来者自返。’戈丁灵阳云：‘静中抑按功深，或见有仙、佛、鬼、神、楼台、光彩一切境界见前，不得起心憎爱。’俞玉吾云：‘任他千变万化，一心不动，万邪自退。’

《天仙正理》曰：‘既得呼吸无，则气返纯神，无复有炁与气矣。如有炁，则呼吸虽暂似无漏，未为真绝也。若呼吸少定而未绝，则神随之亦只少定而未大定。此时正宜绵密功夫，直入大定而纯神。苟有出入间断，即同走丹，必至无炁而后已。此第二关返一之理，正已返到父母初交入胞之境矣。子胎十月，形全则生。神胎十月，神全则出，理势然也。邱祖曰：‘息有一毫之不定，命非已有。’

《天仙正理》曰：“大周天之火不计爻象，固非有作，温温相续，又非须无，初似不着有无，终则全归大定。”

《大通经》曰：‘大道无相，故内不摄于有。真性无为，故外不失其心。’

《太上日用经》曰：“神是气之子，气是神之母，如鸡抱卵，存神养炁，能无离乎？妙哉！妙哉！”

《龙虎经》曰：“至妙之要，先在后忘。”

《性命圭旨》曰：“胎息炒凝之时，入无积聚，出无分散，体相虚空，泯然入定。”

邱长春曰：“一念不离方寸是真空，此养胎之火，真火也。”

罗洪先曰：“一息渐随无念杳，半醒微觉有身浮。”

张素琼曰：“炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

《百句章》曰：“此中有真信，信到君必惊。一点如朱橘，要使水银迎，绝不用器械，颠倒法乾坤。”

陆子野曰：“得一则我命在我，身外有身，与天齐年。”

上阳子曰：“金丹乃阴阳之祖气，即太极之先，天地之根也。”

张紫阳曰：“都来片晌功夫，永保无穷逸乐。”

上阳子曰：“金丹自外来，吞入腹中。”

“还丹只半个时辰，夺天地主宰之造化，夺太极未分之造化，夺乾坤交媾之造化，夺阴阳不测之造化，夺水火既济之造化，夺五行战克之造化，夺万物

生成之造化，聚于顷刻，其可不谨慎哉？”

薛紫贤曰：“阳丹自外来，制己之阴汞。”

梅志仙曰：“阴躋泥丸，一气循环，下穿地户，上接天关。”

《传道集》曰：“神聚多魔，搬真火以焚身，则三尸绝迹，药就海枯，运霞浆而沐浴，则入水无波，皆河车之作用也。”

《传道集》曰：“龙虎交而变黄芽者，小河车也。肘后飞金精，入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。”

《传道集》曰：“水火相包，合而为一，以入神宫。定息内观，一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之中，风光景物，不比尘俗。繁华美丽，胜于人世。楼台宫阙，碧瓦凝辉。翡翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，阳神方得聚会而还上丹田，炼成神仙，以合大道，一撞大门，金光影里现法身，闹花深处坐凡体，乘空而愜平川，万里若同展臂。”

《传道集》曰：“云雷下降，烟焰上起，或如天雨奇花，祥风瑞气，自殿庭而起。或如仙娥玉女，彩凤祥鸾，自青霄而来，金盘中捧玉露霞浆，而下献于王者。若此乃金液还丹，既济之象也。龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何。器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，又到天池方止。或如三鹤冲天，或如双蝶入三宫，或五彩云中，捧朱衣小儿而过天门，或金车玉辂载王者而超三界，若此乃肘后飞金精、大河车之象也。一吏传命，而九洲通和，周而复始，运行不已，或如游五岳，或如泛五湖，或如天符敕五帝，或如王命诏诸侯，若此乃还丹之象也。”

《传道集》曰：“自上而下，紫河车搬入天宫，天宫富贵，孰不饮羨？或往或来，繁华奢侈，人所未见者，悉皆有之。奉道之士，平日清静自守，潇洒，寂寞，既已久矣。功至数足，快乐无极。楼台珠翠，女乐笙簧，珍馐异饌，异草奇花，景物风光，触目如画。彼人不悟，将谓实到天宫，不知自身内院，认作真境，因循不出，乃日因在昏衢，留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观，阴鬼外魔，因意生境，以为魔军，因而狂荡入于邪中，或失身外道，以至不能成仙，盖以三尸七魄，惟愿人死，而自身快乐。九虫六贼，苦于人安，则存留无处也。”

朱元育曰：“一阳初动，急发火以应之，必须猛烹急炼，加以吸，舐，撮，闲之功，逼出炉火中金液，今之上开，趁此火力，驾动河车，自尾闾逆流，上昆仑天谷穴，如龙争虎斗，凤涛汹涌，撼动乾坤。交媾之后，一点落于黄庭中央。此后便加温养之功，如龙护珠，如鸡抱卵，默默回光，勿忘勿助。到得玄珠成象，太乙含真，自然变化而超脱矣。”

朱元育曰：“金丹结胎，脉住气停，复返混沌。此吾身大死之时也。久之

，绝后再醒，亲证本来面目，自然纯清绝点，慧性圆通，大地乾坤，惧作水晶宫阙矣。”

朱元育曰：“有神丹局，当以真意守之，密密提防护持，须臾不可离。若真意一离本位，恐有昏迷走失之患。”

朱元育曰：“先天祖炁为君，后天精气为臣，鼎中既得先天一炁，却借后天精气乳哺而环卫之。”

缘督子曰：“形神无为，而精炁自然有所为，是犹天地无为，而万物自然化育也。”

吕祖《金玉经》曰：“骊龙抱一，金珠现无上之光。白虎含三，紫雪长灵苗之蕊。”

《金玉经》曰：“九重铁鼓无私，一片金铃向上。透天堂，贯紫府甑山。上至祝融峰，瑶池畔岸，三摩地。一气贯黄中，铅珠归宝藏。”

《唱道真言》曰：“常惺惺存活泼泼地。”

《唱道真言》曰：“欲结圣胎，先登圆觉，此要语也，调剂之功，全在升降。升降之诀，全在静观。静不终静，静中有动，有动非动，造化旋转。观不执观，观中有觉。有觉非觉，灵光恍惚。当此之时，鼎虚而药实，水刚而火柔。一烹一炼，一呼一吸，旨与天地同其玄化，日月同其运转，阴阳同其清浊，四时同其代谢。”

《唱道真言》曰：“夫炼丹犹如饮饭，出急则焦，火缓则烂。不急不缓，饭乃味全。炼丹火急，则铅走汞飞，故贵绵绵若存。火缓则鼎寒炉冷，固贵惺惺常在。不急不缓，火候到时，群阴自消，阳神自现。”

《唱道真言》曰：“胸怀浩荡，妙至忘身，无我无人，何天何地？觉清空一气，混沌沌中一点真阳，是我非我，是虚非虚。造化旋转，错行代明，分之无可分，合之无可合。以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真也。”

《唱道真言》曰：“绵绵若存，用之不勤。惺惺常在，守之不败。”

《唱道真言》曰：“始之以无为，终之以无思，则天清宁于上，地安其位于下，然后阴阳混合以成珠，收罗于玄玄一窍之中。颠之，倒之，恍焉惚焉，一炉造化，万斛神光。”

《唱道真言》曰：“黍米之珠，万物备而四气周，八风平而三才具。”

《唱道真言》曰：“金精木液，战斗一翻，鼓九闾之璈，而弹八风之瑟，日月出于脐下，风云起于腋间，圆陀陀，赤洒洒，仍是一个清虚洞玄，鸿蒙一气之太极也。此中有天地焉，有日月焉，飞潜动植，胎卵湿化，无一物不备。灵机一到，万籁齐鸣，一元显象，不可言尽。”

《唱道真言》曰：“斗罡从此而旋转，阴阳因之而颠倒。功满道成，纯阳至刚之气，熏肌炼骨，法体温和，四季皆吞。太阳在顶上，有昼无夜。造化在身中，有生无杀。”

《唱道真言》曰：“周身之气，循环升降，上应周天，如十五夜潮，汹涌而来，穿筋涤髓，骨节粉碎。要在临事从容，当境不乱，任他风浪漫江，由我舟随舵转。”

张三丰《金丹节要》曰：“三花聚顶，五气朝元，所谓阴消阳长，矿尽金纯，遍体纯阳，脱胎换骨，更生五脏，再立百骸。肝脏换时，满目金光，睛如虎漆。心脏换时，口生灵液，血化白骨。脾脏换时，肌若凝脂，面如傅粉。肺脏换时，鼻闻天香，颜复童儿。肾脏换时，耳闻天乐之音，发断斑白之色。有斯功验，自然出神。”

张三丰《无根树》曰：“匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。”

曹文逸仙姑曰：“元和内运即成真，呼吸外求终未了。”

《金丹节要》曰：“调踵息而绵绵，合入合出，心而默然，内静外澄，似有若无，神凝气结。”

陈希夷曰：“倏尔火轮煎地脉，□然神□出山巅。”

邱长春曰：“金丹冲上斡天罡，何患阻桥又阻关？一意不生神不动，六根不动引循环。”

《仙佛合宗语录》曰：“既采得金丹大药，逆运河车，入于神室之中矣，倘其神光失照，则大药失其配偶而旋顷，故必以元神为大药之归依，以大药为元神之点化，相与寂照不离。”

《仙佛合宗语录》曰：“服食大药之后，三关九窍阻塞之处尽已开通。须知此后二炁勤生，自然运动于已通之路。”

《仙佛合宗语录》曰：“问十月关中，历身景验。冲虚子曰：‘初入定时，守定三月，则二炁之动机甚微，但微动于脐轮之虚境而已。若守至四、五月间，则二气因神之寂照，以至食脉已尽，而皆归定机，元神因二炁培育，以至阳明不昧而得证真空。二气俱停，食脉已绝，独有一寂照之元神以为胎仙之主。更守至六、七月间，不但心不生灭，亦且昏睡全无，更守至八、九月，则寂照已久，百脉俱住。更守至十月，则侯足阳纯，神归大定，于是定能生慧，自有天眼通，天耳通，宿命通，他心通，神境通也。前炼精时，已有漏尽通，至此方有后五通之验也。天眼通则能见天上之事，天耳通则能闻天上之言，宿命通则能晓前世之因，他心通则能知未来之事。惟神境一通、乃识神用事，若不能保扶心君，即为识神移转，却自喜其能修能证，而欢喜魔已入于心矣。由是

喜言人间之祸福，喜言未来之事机，祸不旋踵而至矣。惟是慧而不用，转识成智，始能证胎圆之果。古云，三万刻中无间断，行行坐坐转分明正，乃发明十月养胎只在绵密寂照之功而已全矣。’ ”

《仙佛合宗语录》曰：“但有一毫昏沉之意，余阴尚在。有一境淆乱之念，神未纯阳。必须守到昏沉尽绝，淆乱全无，方为纯阳果满之胎神。《樵阳经》曰：‘三百日火，十个月胎。’到此内境朗然，此时百魔俱出，引入他宗。必寻常时积功累行，而天神自佑。结丹之后，有许多景象，皆是平生夙习杂念。至此尽出。”

《灵宝毕法》曰：“所谓百魔者，身中六根八识，三魂七魄，三部八景，二十四神也。”

《洞玄真经》曰：“天机陡发，大地黄金，干元面目，始见光明。”

《洞玄真经》曰：“肉眼开同慧眼，凡心了即真心，变种性为佛性，化识神作元神。”

卷八 脱胎乳哺

《入药镜》曰：“初结胎，看本命。终脱胎，看四正。”紫阳真人曰：“节气既周，脱胎神化。”

石仙翁云：“丹熟无龙虎，火终休汞铅。脱胎已神化，便作玉清仙。”

正阳祖云：“孩儿幼小未成人，须藉坤娘养育恩。”纯阳祖曰：“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。”

《樵阳经》曰：“到此时，照顾婴儿，十步百步，千里万里，以渐而出。倘或放纵，不经风雪矣。久久行持到壮，透金贯石，入水蹈火，通天达地，去来无碍，隐显莫测，欲一则一。欲百则百，是千万亿化身也。”

《黄庭经》曰：“瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身？”

《参同契》曰：“勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。”

《天仙正理》曰：“调神出壳而为身外之身，自上田出念于身外，自身外收念于上田，一出一收，渐出渐熟，渐乳渐足。如何谓之乳哺三年而神圆，可以千变万化，可以达地通天，可以超海移山，可以救水救旱，济世安民，诛邪除害。任其所为，皆一神所运。神变神化，谓之神仙。”

《天仙正理》曰：“修仙至于出神，永无生死矣。灾与魔皆不相干，初出神，若一步而即入，若二步而即入，所谓十步、百步，切宜照顾。如此而后，乳哺养神，至于老成，三年而后可。”

《天仙正理》曰：“调神出壳，是一至要之机，有大危险之际。初调其出而即入，不令出久，亦不见闻于远境。调之既久，其出可渐久，亦可见闻乎远

境而后入。盖恐骤出外驰，迷失本性。”

张三丰《金丹节要》曰：“婴儿既出，旋旋调神，漫漫出壳。始出即返，切顾灵躯。自迤及遐，神热白化。顷刻之间，瞬息千里。丹房气血，委之而去。功夫到此，胡可用之？”

《唱道真言》曰：“阳神之脱胎也，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出，此脱胎之先兆也。既脱之后，金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，珠之初见于渊，而香气氤氲满室矣。一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。既出之后，全看平日功夫，吾所以先言炼心，正为此也。平日心地养得虚明，则阳神纯是先天灵气结成，本来无思无为，遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如，一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲。顷刻之间，返到黄庭，虽有若无，不知不觉，此真境也。”

《唱道真言》曰：“阳神脱胎，原归于无，紫气光中，有物非物，有形非形，无象为象，无声为声。”

《唱道真言》曰：“真性阳神，透顶之后，在太虚之中，逍遥自乐，顷刻之间，飞腾万里。上之可以摩弄日月，高踏云霞。下之可以遨游岛屿，眺览形胜。千变万化，从心所欲。”

《仙佛合宗语录》曰：“出神有景，当存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，是出神之景也。即当调神出壳，一出天门而旋收焉。出则太虚为超脱之境，收则以上田为存养之所也。须知出收之时少，而存养之时多。出不宜久，始出一步即收。久之，或一里而收，或至多步而收，乃至百里、千里，皆以渐收而至，不可腊等。所以然者，婴儿幼小，恐遗失难归，或有天魔来试，乱吾心君，故须出入兼慎，方能保全虚空之全体于往来之中，以免失乳哺之大用也。若乃仙佛种子，最初还虚功纯，则灵台湛寂，不染一尘，本无一物，尘自何来？此又度越等夷者，故修士当于最初还虚为急务也。”

《洞玄经》曰：“出则游行世界，归来隐住泥丸。”

卷九 应世立功

云房祖曰：“有功无行如无足，有行无功目不全，功行两全足目备，谁云无功作神仙？”

吕祖曰：“蓬莱路，仗三千行满，独步云归。”

上阳子曰：“丹熟胎完，婴儿成就而成真人，当立行累功。或留行住世，接物度人，如安期生、蓝采和是也。或入仕途，匡时理事，若东方朔、窦令君是也。至如五祖、七真，慈悲接人；张、葛、许、浮、邱诸祖师，乘时救劫，伺诏飞升者也。若也再求向上之事，则移胎换鼎，无可难矣。”

上阳子曰：“道成之后，丹房器皿委而弃之，若不去之，则心境现前，恐

有殆辱之患。”

“天师张道陵丹成，谓弟子王长曰：‘服丹当冲天，然吾未有大功，岂敢遽服？宜为国家兴利除害，然后服之，则吾臣事三境，亦无愧矣。’”

孙真人问于伊洛二老曰：“吾修心五十年，不为天知，何也？”答曰：“非利济生人，岂得升天？”于是思邈归青城山，搜《千金方》三十卷，既成，白日升举。”

《仙传拾遗》曰：“术者虽万端隐见，未除死录，固当栖心妙域，注念丹华，立功以助其外，炼魄以存其内。内外齐一，然后可以适道，可以长存也。”

《樵阳经》曰：“再行功满，济世拔贫。”

张三丰《金丹节要》曰：“功满三千，阳神变化而通灵，八极优游而罔碍。尤宜积功累行，待天诏下临，白日冲霄。位天仙之上品，与乾坤齐大，日月并明。”

《悟真》曰：“德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。”

《石函记丹砂证道歌》曰：“隐迹在人间，积行施阴天。都是恋繁华，玉清朝未得。病者即与医，贫者赠黄白。学者遗丹经，指陈通口诀。功行一朝圆，天书朝太极。”

《洞玄真经》曰：“韬光敛迹，混俗同尘。游行三界内，存心觉世人。驱邪辅正道，示现化顽冥。施药救疾苦，散财拯孤贫。或劈冤理枉，或解难排纷。惩戒不忠不孝，劝化不义不仁。是处宣扬大道，随缘指破迷津。广施法乳，接引来人，以酬师德，以报亲恩。”

卷十 天元归极

上阳子曰：“前胎完就，已成真人，则移上丹田，重整乾坤，再造阴阳，子又生孙，百千亿化。《金丹四百字》曰：‘一载生个儿，个个会骑鹤。’泥丸祖曰：‘一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝，到此方是大丈夫也。’丹阳祖曰：‘神满太虚，亦无所碍，故天有时而崩，地有时而陷，山有时而摧，海有时而涸。凡有象者，终归于坏。惟有道者，永劫无坏。又兼功及九祖，白日同升上清矣。’”

《樵阳经》曰：“再行功满，济世拔贫，眼炼神丹大药，形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅，又在功德之浅深何如耳。如或不服神丹，只是阳神冲举，回视旧骸，一堆粪土。倘能修服大丹，刀圭入口，白日羽翰，宇宙同泰矣。”

龙眉子曰：“九年面壁之后，灵台莹彻，觉海圆明，形神俱妙，与道合真。彼时性命混融，太虚同体。功积三千，行累八百，游戏人间，潜伏俟时。天

书诏拜，飞身金阙，返佩帝乡，世间富贵，何可比之？此乃大丈夫功成名遂之时也。”

《参同契》曰：“道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺箓受图。”

《唱道真言》曰：“游六合以外之名山，观八方不及之风气。鼓瑟于琪林瑶圃，艺药于琼馆芝田。分司造化，佐天帝于真空妙有之境，握枢机于太无太极之宫。各事其事而不劳，各行所行而不乱。天地之大，如指诸掌，近在目前，何乐如之？”

《唱道真言》曰：“道妙自然，真境逍遥，永无贪着。”

《唱道真言》曰：“淘得一点元神，如水月交辉。尽天地，遍乾坤，都比作一团紫彩金光，上贯三清，下彻六道。将见元始天尊，与毗卢遮那古佛，欢然来会，与之握手，叙契阔之多时，恨相见之已晚。”

张三丰《金丹节要》曰：“欲证天仙，须宜面壁。可选名山福地，古迹灵坛，水拱山朝，聚气藏风之处，傍云构室，背阴向阳，后龙如宝镜之高悬，前案似神锋之插立。有此胜境，无他崩洪，可以结圜。始为面壁，兀然静坐养神，仿要虚心守一，如龙养颌下之珠，似鸟抱巢中之卵。形神俱妙，与道合真，入水火不溺、不焚，步日月无形、无影。”曹文逸仙始曰：“九年功满火候足，应物无心神化速。”

邵子《安乐窝诗》：“直从泰岸收功后，始信人间大丈夫。”

张紫阳《悟真篇序》曰：“到此名题仙籍，位号真人，乃大丈夫功成名遂之时也。”

《仙佛合宗语录》曰：“神不自神，复归无极，体证虚无，只以完其恒性于焉。心与俱化，法与俱忘。寂之无所寂也，照之无所照也。佛云：‘欲证虚空体，示等虚空法。证得虚空时，无是无非法。’”

《唱道真言》：“此时形神俱妙，紫光玄炁，充满于天高地厚之间。明则为日月，锐则为雷霆，鼓荡则为风，润泽则为雨。寻声救苦，无感不通。握大造之枢机，为众生之父母。”

《洞玄真经》曰：“入金石而不阻不碍，入水火而不溺不焚。隐则步青山而无形无影，显则充法界而亿万化身。散则成炁，聚则成形。形神俱妙，与道合真。天地之间，一个完人。”

“功完行满，玉敕宾迎。骖鸾跨鹤，朝覲天庭。九玄七祖，尽得超生，这回才是真仙子，这回才是大功名。任他劫运，我独长存。”

“真光法界，任意逍遥，大而化之，不可得而知矣。显大法相，放大毫光，百千万亿身，遍满虚空界。”