

溯古神功性命双修琐言续（太虚集录）

古哲有言曰：修炼有三乘，（天仙地仙水仙也。）而炼法惟三则。三则惟何？端直其体，空洞其心，真实其念。（念即志，志乃主宰内外者，故又名曰主人翁。）此三句是双修家（性命双修之家也）彻终彻始、片时片刻，莫可或遗者，（遗忘也）其功法增减，第可自审而维持之。（秉性有明暗，体质有厚薄，阴阳有偏胜，境地有忙闲，天时有冬夏。）丹书所载，无非培命口诀，而行贵得中，又炼须合时。盖一年有二至，一月有朔望，一日有子午，体有自然气机，（机者动之兆，升降之先觉者也。）现有不同景象，（静观其机，吉凶可卜，及其已现，吉凶已定，窃欲挽回，还于机兆时以意维之，俟其已现酌加增损乃妙。）而火候寓焉。究其秘要，不过升降放收而已；其利弊，不过勉强自然、通泰塞执，与夫确遵疑问焉而已。

古之人，以一年缩一月，以一月缩一日，以一日缩一时，以一时缩一刻，名曰功夺造化。《入药镜》寿其诀，诸丹经承述之，行无不验。而古哲谓须循体以待时——时乃活子，体乃道体也。

原夫冬春气机贵后透。法自下极，气穿尾闾、上夹脊、透玉枕、入泥丸，略存而降；又自华池下重楼，由绛宫一停，乃过心，（泥丸名髓海，暖气达脑乃化液，华池乃任督会，故须略停，非仅止泥丸也。重楼乃直下，至如绛宫乃藏气之府，脑池所降之液便可于此化血者。）或经心后分两路达下腰肾，又略存之；（心后有两络通腰肾，人用心太劳而心血枯，两肾之精逆上以救，故劳心者其肾必亏，此腰酸疼之症所由致也。今于心后退降其炁，其血随下，血便化白而肾气充足，故须略存之。）觉此暖各向腹兜，环拱至脐轮，须大存之；（此又炼液化气之妙用，故须大存。）乃以意注命门，又须久存；（此乃炼气化炁之妙用，故须久存。余按炼诀，其于命门、绛阙、泥丸三处为仙凡共宝之要地，凡人于此能着意，精、气、神充足，事仙舍此三地，无从下手。然水府本冷，绛阙本暖，而下极又系阴浊会地，泥丸为清会之天。盖水性润下、火性炎上，乃欲令水上升、火使下达，非意指使不从命也。究其寒能令暖、热能令凉，固必藉夫真意以挽回之，然亦内有自然之义焉。盖此水府自有命门，状若佛前琉璃灯，昼夜不熄；绛阙有华池，而心苗涵其中，上下髓海布下直阴以覆之，此天造地设现成真境。古哲于此真境中，默令真意以维持之。若从水府入手，则于活子阳生时，维不外透，而又默集夫四家真火附入命门，厥阳自旺、群阴恋炼，寒且化暖而真阳亦藉以润，升透自易。及其既透，又有过化存神之妙，而升透自无稍阻，此督通御极自然之妙义。若从绛阙入手，则于活午阴生时，维不内滞，而又默集夫四家真水汇注华池，厥阴自旺，群阳乐涵，热且化凉而真阴亦藉以熔，降灌自利。且其下灌，亦有过化存神之妙，而降灌自无

或滞，绛阙神清，境忘其热，得有化血化羔之验，因而下注中黄，辟开生面，四境咸宁，此任通抚世、自然妙验之义。）然后下穿尾闾，如前法升而降而存。按功诀谓以未穿尾闾为一周天，（盖此功法乃自下极起手，行到下极已满一周天耳！）古哲题为冬春功法。

若值夏秋，体其气机，乃贵前通。其功法乃自华池一存后，方下重楼，抵绛宫，法当存此绛宫——局境宽邃，趣味悠闲，恍见性水，波光蓝如（说法如是，然戒按图索骥。）——顿觉得有凉液自天滴下，（按功法，学者斯时项背须直，而头面须带仰势。）一到心宫，倍觉清凉，（谨按功法，学者斯时方见性水，可悟上所述，第言其理耳！）斯时大存之；（所谓大存者，并无作用寓焉，从事忘忘，是即大存也。）继乃随机溜下，（味斯溜字，有油然自得之趣。）分达心后，（此由心后两络，分达腰肾，藏有露液化血、露血化精等等妙验。）及腹，又觉遍体氤氲，（是又余液化气之验。）下极火热，（是又炼气化气之验。）身前身后微微汗透，得有如沐如浴景象；（按功法未满一周而效至此节，欲停功亦无不可。第欲停功，须加忘热片时也。）微以意向后注，（曰微者，以时值夏令，内景贵凉，学者内无积寒淤滞，而功到汗透，功已足矣。若再加意，便违天时。）自透尾闾而升巅顶，（功到透关达脊，虽值夏令，不妨加意内透以达内伏积阴，亦口诀也。）一到泥丸，须大存之；（此一存也，其理微妙，学者慎毋认作故事行去，是乃督通之竟验，又为通任之初基、中通之元始，绛阙赖以安宁，华池藉以清洁，黄中通理、玄窍神凝，以生以成，咸叨其荫，是内药，外药分金之通会。学者于此惟空洞其心，真实其念，顺其羔腾，勿忘勿助，透足羔回，髓澄天际，即有箫台琼馆，阆苑金庭，隐现于斯。惟存敬肃，戒住欣赏。学者功足，现益清澈，要知犹系身具，未足为真。第此净境，是名真影，日后道成所造证者实似之。目前大存，法惟益加清省，戒起妄念而已。）乃复自脑下华池、达绛宫，又大存之；（此存有大关系，其功法玄矣，然不外夫无为功里施功也。盖阙乃化血之府，心凉生血，故须无为。血须归络，故机气须虚。意不加松，其机尚滞，中无敛意，血又妄行，法宜向机以佐导之，而胸背腰腹，法有定制，苟或违制，功到验至，竟大悬殊，致有因成血症者。定制惟何？胸势惟向后而已，是虚心靖阙之秘旨，学者识之。）自觉遍体清快，古哲谓为一周天，夏秋功法乃如此。（古哲之行合天时者，功法乃尔。）

然上所述，乃行功之常法，为身无疾病者言之。苟有疾病，其中另有功法，须自酌施，总以行合道体而又得时，厥验乃神，慎毋固必焉。

一值夏秋，而病患积寒内滞，还宜先事冬夏互行功诀。其行夏秋本法，惟主气降。若行冬春，于气得降腹后，大加存运，能得腹暖；有气后攻，乃加翹

臀，注穿尾闾，透脊达巅，以得汗透为得功。其后行动，但存忘热一诀，（心静之极，且能从无闻不见处深入，其热乃忘。）次第加减，即为互行功诀。若专行夏秋，必俟积寒尽出后，乃可行焉。不尔，不惟无效，适能增病。

一患素体多痰者，宜于夏令治之。（其时气机向外透，行功者顺攻，其内积随气外透，则病根除。此正行合天时之古法也。）其法，先以顺气下降，得气既降，加行坠注功法，总以腹有气行，更得暖气后攻，方行翘臀等诀。行后得汗，倘不耐热，加行清降之功，以气降胸宽为度。既得气降心凉，立即嗣行神注命门，觉有气攻，加行翘臀等诀，其汗自透。于既透后，即续行清降法。如是循环间行，一七、二七后，必易暖易升。犹须加坠腹、注神等功。（坠腹功法，乃胸右降下、兜脐、转左、中存，推进下达，则痰自大便而出。注神功诀，乃自胸左降下、兜脐、转右、中存，推进神附命门。盖左下法进火，右下法退符，各有妙义存焉。）如是行去，其于升后必多凉液，自项自胸而下。

（此物降时，必须面带仰势，否则有流弊。）切勿认作甘露，此乃泥精，经神烘活，又为羔御下降之物，不得脐轮大炼一番，犹能为祸。法当加意柙注命门，得逢火发，（此法得于外肾举时，以意兜回，厥火乃大发。）热若炭灸，存而炼之。且缓行透后功法，惟循行忘热，加用真意横栏臆下，禁气上透，此为要嘱。如或疏虞致透，意用两目上视，兜引乾气降压，其气便自回下，须急随其机向后关注透，其羔必破关后透。仍以意引透至顶，又必大汗如雨。（此积阴化汗而出，切勿热汗多亡阳等说自误。）渐渐复自顶下降绛阙。倘得有一点滴下，甚捷而极凉者，乃是真液。若有滴下，不捷亦不凉，尚是泥物所化，不是甘露。必行得有甘露，方为大效，然总以积阴尽除再图后效是嘱。

一患内热发躁者，惟甩降诀，或加行虚心功法，有食自消。再行引火归源，神注命门，得有气行下极，随机旋运，得有浊火下注，微以意送，放出狱门。随以两目上视泥丸，收回清气，门闭，仍由绛阙下注脐轮，透入祖窍，加以忘字诀守之。既得神凝息定，而胸膈必舒，病已去矣。乃可续行实腹，须兼神注命门，其腹自实。此后可行通督法，督通则必有液下，而须细辨真凡，此亦要嘱。其降既真，方可循行炼精化气、炼气化神、炼神还虚等等功诀。

一患血热气滞、胸膈板满者，先行虚心法，继加退背功，便觉心后有羔二股，从心后际分达腰肾，热如汤注。（行此功者，胸势带仰乃妙。）渐觉此热兜脐轮，满腹大热，遍体微汗。斯时心地必觉松宽，是全赖退背一诀也。退背功法，乃于阙盆，以意后导。阙盆即绛关化血之府，又名炁藏。此法自李少君后，世鲜知之。有患络血狂吐者，亦须先行此诀。继行辟豁中关，而虚心功法寓焉。或有功自华池，引加乾金，加行虚心功诀，厥病亦痊。统名夏秋功法。

或谓俟腹大热，行加翘臀、达脊抵脑等功法。俟炁达脑，乃大存之，加用

返视泥丸，引此乾宫真炁下会任督于华池，自得甘露满口，咽咽送至绛阙一蒸，乃达中黄。觉此绛阙清凉而中黄温润，学者于此加行溯古神功——是名开中关，又名辟混沌，丹书谓之开玄关——其法诀，从事忘忘而已。此关辟后，生药有地、藏药有所矣。得开真境惟何？宽广无涯，深邃如之。盖此一则，乃造命立命之真功，学者须宝志之。噫！勤而不遇，必遇至人，学者勉之。

一患积阴化火、状若有余者，法惟先行夏秋功法，以治其标，病减，加行冬春——此指积阴未全化火者。

若已全化火，法惟引火归源，而酌加夏秋降诀，助火归源，乃得济。（此症当以潇洒为宗，置此身于已死，念起即以佛号扫之，有津濒咽乃济。）

若其积阴内滞、尚未化火者，诀惟内运真火，而外加擦耸，循环无间，庶几有效。（外功加擦腰肾及腹、腿、膝、足、手，与夫迭耸两肩，轳轳双转，撒腿摆腰，纽颈托天，浴面咽津。内功如注神闭息之类。）俟腹知暖，（闭息乃能。）再加透后功。（亦惟闭息功熟，乃得外透功验。）盖以此中真炁不旺，（亦正此中积阴太富。）阳不胜阴，见效甚难。（如置盆火于冰窖中，如何觉暖。）法惟外加擦耸，而内行闭息，（如是则气机活而外透有期。）俟其阳充，得有自透自攻真景，（虽曰自透自攻，然仗闭息等法而得。）始用意通破关。（非于阳生时加功不得也。）其阳已充，故能得透。

若其积阴兼滞百络者，（此症加功更不容易，以中多窒塞耳！）亦惟先行闭息，次加存运于坤腹，始其炁自透络，得征通泰。（惟得汗透如雨，数次乃有是效。）法于此际，（行功到此，方有收效。）尚须加意存运，（苟一畏劳停功，便有炉冷之弊。）以培真火。何以故？百络向滞之物，得炁以烘，理必随炁以行，汇趋下极，（世人行功，每多下泄，职是故耳！）则斯下极，群阴势旺，譬如盆火室中围以冰墙，有暖不胜寒之象。法惟大加炭火，犹恐不济，故惟加炭功勤，不计时日，总以冰墙尽化，乃为大济。无如学者不悟，每撒废于斯时，古今不少，故法惟恒且勤，勤且勇，行效其然，不效亦然，则滞物虽伙而尽化有期，何患终不大效哉。旷观斯世之患斯症者十有二三，大抵非商即儒，何以故？其症成于心劳身逸。盖心劳者神必衰，身不劳者气必滞，神衰气滞者，愈恶劳而喜逸，此阴寒积滞之由。欲愈斯症，须反素习，素习能反，厥病自痊，病痊，再求功法，此乃王道，顺者行之。

如上所示化功也，非大根器人，未有不半途而废，此八段、十二段、十六段、二十四段等等锦法，所以慈示也。盖此阴精成于气滞，气滞则精泥血淤，不得武功以荡以磨，万无见效之期。学者不察，竟弃勿事，非厌烦也，殆以伎小不屑为，噫！譬如登高必自卑，况夫等等武功，藉以治病，何尝取藉成道者哉！学者其省之。

谨按：古哲遗有四时功法，而缩行于十二时中，余今以十二时一定气象为学者言之。

凡夫水月交映得之自然者，子正有之；我无觉有，丑正有之；觉气通流，寅正也；气机洋溢，卯正也；存无守有，辰正之功；隐现莫测，巳正气象；万象罗列，午正气局；真幻无常，未正如之；念起即扫，申正功法；一灵独露，是酉正兆；闻见顿泯，觉无端倪，非戌不现；切戒惊疑，守戌正法，湛如寂如，是值亥正。

[此虽一定气局，而惟得之自然为真，是故即于子正时标示。学者准此一句玄谕，循而行之，自然吻合，万无中变。要知水月交映，其机根于湛寂，学者于此湛如寂如之际，一念不生，其气清极，而水月自现，此天一生水坎象也。坎中一画，即月现之本，有是体存，自有用现，故曰得之自然。其理则如是，然要知此一步起自下极，乃冬象也。水之现、月之升，是即活子之内现，故曰子正有之。学者斯时，盖必身无其身也。及至此身觉有，已是人身之活丑景现，一如天之有地，所谓逮洽台离之象。自无而有、自虚而实，大道自然之义，故曰我无觉有，是觉而未着也。然既觉有，则此中动静必自觉，是于其既乃觉气通流趣味。然仅体觉于无闻不见中，乃三才初现，的是寅正之秋。及其气机洋溢，乃有透外之势，洵是此身活卯气象。有闻见将启之义，既至辰正。不无具有，分别气机，古哲于此，惟置此念于不计，且将见见闻闻有而不有，意惟守夫混穆气象，此中保夫诸有，故曰存无。核即所以守有之意，是有功法在，故曰辰正之功。所谓功法，乃存诸有于绝无之中，而诸有得守焉而已。然其中有隐现两义，古哲于此，法惟听之，不加一毫维持作用，故于巳正，但曰气象，明夫无庸作用之义。午正亦然，法惟听其自罗自列焉，故但以气局二字该之。然此一时乃活午阴生之始，仲夏气象。世运到此，万路齐开，心目易眩。及其季也，感慨自生，此是人情。古哲于此，惟以气局视之。中无一动，听其长消，归诸数运。其于世事，参勘已透。故于灵境现前，听其隐隐现现，一如蜃楼海市焉视之，此是未正之气机。法惟自守其真，然非初学所能。而又愈现愈奇，有移步换影之幻触动心目，法惟念起即扫，乃合活申功法。此关破后，内慧光充，乃有一灵独露之兆现于浊滞，而机趣晏安，酉正其然。学者斯时不住于明而神栖于寂，便造一无见闻而端倪亦隐之境。此种真境，可遇而不可求，真阳得以养，真阴藉以生，是为象帝之先。核诸天时，是岁九秋，活时戌正。无如初学未悟，行功至此，翻以闻见俱泯为觉无端倪，因生惶惑，古哲悯之，标曰正法，又曰切戒。能袖戒进，便得湛如寂如，与天合德，为亥活法，故曰是值亥正，是即老子之游心于物之初。其妙诀在一如字，如字妙义乃无住二字之生魂、大道之全影，学者能仍从此字进修，则复递现递守而递进，进

而无穷，自知造化在手、命不在天。诚而行之，计日可与古仙齐驱并驾。]

上所述，核即前辈缩年、缩月、缩日、缩时、缩刻，按部行去，所现灵境有如此。然须善会，而功法咸备。其大旨在无住，而旨脑全凭不动一诀。

[其诀法惟在无住与不动，信然，学者细体前注，自能步步合法。]

故凡行至亥正，法惟神注下田，而功须若存若忘。忽得红日一轮，透自天心目中，初见大如豆许，

[谨按：此月乃于下极海底透出，已乘中炁升巅。斯时学者功到身无其身，故得现有水月。要知月魄仍藏坎位，光华上射，乾气凝之，现有是象。其时坎水波澄，月影波涵，故曰交映。至其放光，乃因肝阳下注、恋月停轮、魂为月孕，此又月吐日辉之由。而日精未升。尚潜海底。此后日升，宜循督透，法惟以意后注乃得。倘或升循中任，其祸盖莫测也。]

切戒念动。已而月隐日彰，法惟息心以俟，得有腹田若灸，乃是日浴海底之效，故得遍体充和。又觉内炁后攻，旋复炁穿尾闾，腾腾上透，乃无弊焉。方其海浴未透时，切戒惊提。否则立有莫测、状若流火，法惟迭用忘诀乃痊。古哲于此，微移其神导之后透，自必破关上达。既已抵枕，乃以意引。盖此玉枕，丹书名为铁壁，在天即名罡际，非此真炁莫能透也。得此真气，以引透之，乃为通督。修至督通，一半功矣。第行此功，惟用引字，切戒用武。一杂武功，便致有声若雷、若霹雳。学者即或失戒致有此种，切戒惊怖。

[诀用两手掐藏魂诀以坐，即循大惊，不致神飞之险]

法惟益加定静，守过半晌功夫，随有一滴如泉，从空滴下，体其趣味，觉大清凉，或极甘美，体其滴下，有形亦好，无形更妙不可言。

[要知此一定静，从加意至忘忘，须得半晌乃能，故下接曰“随有”，此明夫甘露须自忘忘中得，其得乃真。此时功已造至无身界，故曰“自空”云云。然学者要知“体其”两字，非当时之意义，乃事竣之追思。法于此时从空，不辨清凉甘美，有形无形概置勿间，其功乃足。盖当未有滴下。但觉空无；及有滴下，自觉从空滴下。自觉方非莽荡，不觉从空，功邻昏散，非正功法，第加体义，便堕情障，已着意识界，不可不戒，注故及此。]

古哲谓此一滴，直落绛宫，（速可知矣。）是名真阴。其降景象，缓亦好，捷亦好，（味两“亦”字，乃教后学置此种于勿问，是古哲教杜意识之诀。）惟能滴下无阻，点点到心，（于此可悟究以捷者为真。）更为难得。又云，有形而速名玉液，无形而速名金液。

[此说不传之秘，余昔得之于太虚翁，今年已老，虑终失传，述于编扎详授有缘。]

太虚翁曰：“有形而速，无形而缓，总属妙有，法当体认得真者。”盖以此

点，到心极凉，过心极热，热若汤泼，斯乃真液。若点无上说，尚属后天，不过得润气机而已，不可视为仙品。然于当时，切戒拟议念起，法惟循次行去，亦为有益功验。诚以古哲功法，有参天时之四时，有参岁日之二六，其法至活而至玄，如前所议之四时，与夫十二时之灵境，乃缩得片刻之间，其情其景确可逐步绘示。然须学者自问，可果能步步如戒，中无或着、或有中着否耳？若行无或着，自无中变，倘有或着，便有中变，所现情景便自大异。夫岂古哲示有未真者哉？

太虚翁有言曰：“学者于中，着一察念、起一拟议、落一意识，来情来景变更莫测，便与古议大殊。急宜停功勿事，少顷，念静气平。仍行本步不如退行本步前程，总以得合入手初步灵境，体无二焉，方许顺循下行。否则宁将前功尽舍、另起入手为妙。古哲所谓行贵得中，而天时须合者，乃缩一年一月一日一时之灵境，汇而按次，统现于片刻之中，而具有四时十二月，而月月有朔望三十日、日日有十二时，时时有自然光景。其法至玄至真，然惟能息心体认，循行不惑，方能步步合古说法。噫！要知既缩岁景于一刻者，法惟活其气机、寂其心意以行，自合古法。能行炷香，已夺百年造化，古哲故名此为功夺造化，是难而易者，学者勉之。”

原夫子午，子有活子，午有活午。岁之二至，乃天地之活子午；运年月日时，乃天地之定子午。即人而论，天地之二至，运年月日之子午，皆属定子午。惟二时之子午，乃人身之活子午也。然犹属丹书不得已示人之活子午，所谓一阳初动之活子午是也。究其真正之活子午，犹有辨焉。其真正者，须于无形无象中求之。其说惟何？乃于功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，已是活子内炁充盈。法用天目凝之，其炁自循督脉逆上昆仑；微以意留，觉此髓海波宁，油然下注，华池生风，汇临绛阙。斯时天君泰定，万国咸安，是名取坎填离。若至外肾已举，更值念生，斯时外肾必大举，古哲于此急以意引回，乃循海底逆透上巅，存于乾鼎，勿忘勿助；气得髓涵，自化玉露，油然注池，下降阙盆；露得盆存，自化赤液，分注心后，得遇坎阳应升而上者，另有一种春深趣味得尝。但可领会，切戒情牵，倘一心动，急引乾宫真炁降压，立自新清；或以意包现象，敛下下田，大煅一番，引其后透达巅，存于泥丸，大行淘汰——所谓淘汰者，置此见见闻闻于意外耳！已而华池液涌，咽咽下，觉此绛阙金碧辉煌，旋更宽广无涯，现有海市蜃楼气局，而有乍远乍近情形。学者于此，始悉性功为保命之鄞壖也。法惟置而勿着，否必现有淫席，荡吾心志。法惟以意一包一敛，置之勿审，急将目光耳神做入不见无闻之处。如是一存，即造身世咸亡之境。已复觉有氤氲气象，现于湛如寂如之中，法亦置而勿间，则又造夫人法

双忘。到此地位，忽觉有身，乃以意审窍中窍而止。丹书名曰采药入炉，又曰活子行功，其效乃尔。第味丹书，其说吞吐，广设譬喻，未迳直陈，似属运心未溥。岂知活午用验，具于活子言下，咸备述有？此盖古哲令由不令知耳！然足误事，太虚悯之，故此一节翻复示以觉诀，而功采、功取、功炼、功凝，井然内具。

若照丹书所示，外肾无念而举，洵是活子阳生，然须加行引提到脑，脑中一存，引下中黄方始事采，而用加无念一诀，再示封炉，于中手法，较诸师示，作用详减不符，而说法仅完活子功诀一一非也。丹书所言，活子后事，学者自失体认，而自泥一见，是以愈行愈惑，卒有望洋之叹。然亦古哲自道所造；初不料后学识窒若斯，而病染穿凿，太虚悯之，遂有今日之示。盖其所谓活午者，核即古哲活子后事，并非别开生面也。但古哲之行动，起自活子，而太虚说法，重在活午，其创中十二时诀，谓到现有黄金世界，此正活午上上真境，功宜事采。究其采诀，为用《清静经》三观功法，其最上者，从事无无，而又不住于空寂，及其归缩，仍寄于无，如是循环，炼至聚则成形、散则成炁而止。其中功法，有可揭示者，第宜会而体之、密而持之，一若按图而索骏、实复得鱼而忘筌。其则维何？学者于得见黄金世界，急起身后无上灵炁，透至上极远、光不照处落下，统将灵境一罩，敛成黍米，或由宝瓶吸入，或以意收入腹。或乘罩劲，由我身前极远处兜下极深，透上极高，下瞩灵境，有我色身坐立焰中，急存忘热一诀，顿觉色身熔化，惟见光明一急以意收意歛，转见一珠如豆，悬于太虚？急以意收，安于虚寂玄窍之中，仍得湛如寂如玄境而止。或于灵境现时，微用真意摄此灵境、纳向身后，默用提诀，由身后提，加用两眼，上视泥丸，觉我泥丸真炁氤氲；仍以意引下注，觉有炁溢一境，恍见池水盈盈，此则已到华池，便有玉液金液沛注、咽下，由重楼抵绛宫，自得无上清凉；继复下注中黄，另有一番趣味，而遍体充和；此时觉有二炁左右盘旋。又有一炁上升、一炁下降，一旦针锋准对，乃有上就下迎，又复此追彼退、此退彼追，更有相纽莫放之情。斯时切戒贪着、戒动凡思，略染夫情，此二炁战吞情肆，三家纯化后天，体必发颤，呼吸必粗，外肾火热，便有万难自新之厄。此时救法，惟凭两目上视，引降真阴，以压情焰。然此至宝已化后天，法惟大集真人，下极猛烹而猛煅之，令其重透尾闾、达泥丸，重下重楼、下绛阙，得大清新一番，否则此宝不得复原。故古哲于此一节不敢泄漏，盖以学者极少童真，其身情窦既已开破，功行到此，如何不动情思？且此一径乃是熟路，欲不夺关而出，难乎其难。惟彼童真，此宝未启、此事不知，行功到此，不过觉大春生，而神机上透，自不下达，万无此变。古哲性功淳澈，功行至此，急引真阴以压浊火，赖此绛阙清凉，化炁下凝，藏于炁穴，以意封之，湛寂片刻而止

。大凡功从活午入手者，乾宫为至要之功，淘此炁机，下注华池、灌夫绛阙，活子到来，但凭神审，子午会交，惟凭性靖，功以终造清新为合度。若从活子入手者，坤腹为至要之功，炼此液气，上达泥丸、下灌华池、清乎绛阙，活午到来，切戒情漏，午子会交，亦凭性靖，以终造充和为合度。若夫闭目内观，自有种种灵境得现，法贵无着；逐步进功，而移步换影、境不胜数，法惟毋住焉而已。及至炁到坤位，总以得暖为功，俟炁后透，达巔绛阙，总以得凉为功，大旨如此，惟能内观不二而一者，全以神体而神会之，此天仙功法，能者从之。（二乃二目，一则天目也。）

太虚翁曰：我辈修持，固贵一合天时，而前详言活午者，以此活午不明，则真阴坐失，纵得从事活子，苟无真阴以涵，功足化神，其飞可必。凡夫丹书所言清凉金玉等等，寄在活子功后，故标曰“真阴”二字，此乃言炼阳得阴，而中藏却炼阴得阳一诀，非遗而不令行也，惟已令行而不与言耳！至夫十二时诀，古哲却秘之，余今直泄者，诚以真道久晦、学者每仅循迹而行，昧此程途定景，行无把握，如盲无明仗，不无中惑而退弃，又知汝缘广厚，更能舍己，此诀不授，虚此法会而真道失传）倘得有大根大器者遇汝，得闻十二时诀，进叩活岁活月活日活时，循而精行一过，后因事故间断，日后加功，亦知下手功步，以及下手景象，行无惑疑，则自前行无阻，进事前闻活岁活月活日活时，了了心目，岂非快事乎！第斯活义，固不得于有为，而又每失于无为，惟能会夫“有用用中无用、无为功里施功”两句意义者，万无或失，而所得必真。汝曷不证诸丹经：“外肾无念而举为阳生”，又曰：“是乃活子。”于此可悟“外肾无念而大举，已值身中活正午”，此而方事夫取，则所得已非真阳，窃欲藉以养生则可，欲藉成道不其难乎？此因学者昧夫内机初动初现、继动继现情景，阳复之初不加培养，俟到正午而采之，故究其所以致误，乃昧夫古哲缩字诀，而仍泥夫定子，故误而不悟，纵能按说加功，已致中误也。其胆怯而复泥见者，竟且置而勿取，以为过时之阳不可采，岂知尚是望正之月，置而勿采，是又误而再误矣。吁，要知津津泄夫活午者，诚以活午，乃修道之大关键，若不了悉其情，则十遇而十误。我按前辈精修，每得于活子，计其所失，莫不失于活午者，何哉？性功未足，性为情移。（按非仅于灵境现时失也，学者恒失于杂念骤起。盖坐至杂念云起，即是身中之活午到验，弃而勿坐，与坐而勿制、制而勿定，皆为失守。）

方到正午之际，万路齐开，无奇不现、无巧不彰，命之有者，咸呈勿隐。大凡命功足者，所现必愈精妙，（古哲产自知之明者，行功至午，半垂其帘，有目若无目，一凭神会以调气机，归以清和，炁得藏处而止。）非仅得声得色：上而天宫琼楼霞馆，中凡玉女金童、琪花瑶草，莫可数述；即现中下，亦

必名山胜地，或献女乐，或供仙馔；最下灵境，亦自超尘，人物之美、铺陈之精，大足令人顾惑。偶一情系，便滞勿超，迟其升证，如恋兜率，次则神滞泥丸，脱胎无望；更或舍为魔踞，而神遭啖，是皆昧却活午功诀所致也。

太虚又曰：功到真幻无常，虽已未正，苟能督率气志，而加功凝定，半晌之间，运返正午，现有黄金世界，照耀心目，是即李少君日昃再中之功，药物最足，乃以意收，自化真炁；仍以意凝，收入祖窍，乃谓得药，南宗列宗此大成者。淮南王、魏伯阳，葛、许二真，加行包提等诀，拔宅飞升。我师泥丸翁，行而勿用，吾亦身试，得有六天震动之验。师止：“勿终习，汝宜宝秘，待时授之人。”若夫功见一坍墙败屋，种种衰象，乃是学者阳衰阴损之验，法惟念念崇真、行行合度，加以存守命门，兼事虚心，致乎实腹，切戒忧恶念生，此亦古哲功从活午入手之口诀。

翁又曰：我辈用功，须法古圣仙佛，必于动处炼性、静处炼命；毋若世之学者，但于趺坐时，方加功法。若辈其然，故十人十不就；古哲不然，故百炼百成。我愿学者，先从身等虚空入手，以天地虚空作法身，以此色身作天心之神室，以此肉心作天心之宰，一无好恶、取舍、趋避等等识念，一无所系，绝无游思；惟存一空空洞洞、无明无暗，所谓浩浩荡荡、不偏不倚；端直其体、空洞其心、真实其念，方不负此良会。而功至活子，不失培养，功至活午，收包得诀焉。呜呼！此身不向今生度，更向何生度此身？

古哲有言曰：“前关闭，降心炁，功从夏秋功乃济。”又曰：“后关通，一半功，缩艮开乾是正功。”

要知气不后升，皆因泥精塞络及窍之故，法惟神注坤腹，炁归命门。火旺则炁暖，泥精遇暖则融如水，络窍不为滞塞，厥气自能后透。原夫气行循络，络塞则气滞。

要知塞络之物，即昔气御以行之精。然则气之不升，精中淤故；精之中淤，气不暖故；气之不暖，命门衰故；命门火衰，神失守故。盖精得行以气，气之得暖以神。神旺则气暖，神衰则气凉，气凉则精凝不化，中变成痰，充塞经络，而孔窍咸塞。其流弊，非惟大道难行，性命亦难暂保。法惟坤腹极热以挽之。

要知精之为物，旺气御之，如云乘燥风，升则成霞，降则如露；衰气御之，如雾乘湿风生成滞云，降化尤雨。况此阴精下注，逗留膀胱，偶经相火一烘，油然外泄，此又滞下之大弊；若经气御，散至百络，一干风火，变作痲疽，或成瘫痪，更或积久化火，便成骨蒸，世之劳瘵等证，皆此物以酿成者。古哲忧之，此所以谕有培火之说也。

培火之说，惟有意存坤腹，炁归命门。命门之火，视之不见，体之则有

——神火之根。命门火旺，饮食之精便可化气，更得意注坤腹，燥者培真土，润者泽百骸、滋气机，以涵雷阳，真火之用大矣哉！我辈平时，饮食日化，向昧培火一说，百络之间，或鲜被累，膀胱一地，此物尤多，阴不化阳，其流弊，必致如上说也，可不知所加注乎？

气不后升，其去斯祸不远矣。且气不后升，升必自前，气若前透，其祸更大。（小则肝气发，大则脚气冲。）而病发必春，春发犹可，夏发乃烈。盖此泥精成痰，先塞中宫，阻气下注；间有随气下流，而命门火衰，降物凝塞于下；而尾闾穴壅，则其夹脊顶枕必咸壅塞，是已任督咸闭，祸岂能测？欲预救挽，法兼勒缩良功，汇集臣民，以助以培，命门真火乃旺，用以烘灸中下，阴精日自熔销，真炁势大，用以破关通络；如是一七、二七，行至七七不间，则其前滞而后滞之物化而任督通，不惟病愈已也。若但求通，不事培助，往昔淤泥，仍留络窍，不过瞬暂或安，究其所致，志在苟安，实因阳衰气弱、振率觉难耳！积习难挽，乃至于此，可慨也夫！我侪志士，可切戒之。

若夫气机既通，阴精既化、宿疾既除，人可从事修炼三则。第其中尚有功诀，盖凡子至巳，功宜翘臀俯躬、直项缩良，二十四息；引提至乾，存神泥丸，一有六不息；平直其体，坠腹而坐，一有六息。共行三十六息，如是循行六时。若自午至亥，功宜抚腹直腰、仰项虚心，一十六息；存神坤腹，一有四息；如前平直，息息归脐，一有四息。共行二十四息，如是循行六时。先哲有言曰：“自子至巳，宜进阳火，阳旺则升，阳升则机灵；自午至亥，宜退阴符，阴熔则降，降则滞活。”又曰：“首为乾鼎，心乃神室，腹曰坤炉。心乃藏气之府，腹为性命交宫，生药之地；心宜虚，腹宜实，心不虚则念杂炁乱，宿积不化下，酿成痰饮；腹不实则炁虚气滞，液精不融化，酿成精漏。”学者念之。

何以端直其体？要知任督二脉，体不端直则气机塞，体一端直则气机无阻，百络通利，关系非细。但初行此诀，气不易降，每有气翻逆涌，或觉身前身后胀滞发酸，皆因络有淤泥，尚滞未销，经炁透冲。现此不舒，正是通兆。急须加行翘臀等诀以逼督、虚心实腹以逼任，任督大通，前患自平。任督既通，除午子两时循行取采大法外，须于得药之后，循行翘臀虚心等功，加行平直功法，以炼以养，三年有成。

何以空洞其心？心不空洞，气神随念散注，理失其端治无其绪，厥功难行。心一空洞，炁统于一，纵有淤滞，炁到立化，厥功易效，且犹有妙用寓焉。若或从事通任一功，其既，必行坠腹澄神一诀。此功失备，有坎阳陷阴之象，易落昏沉。备是诀者，气静神清，于斯之际，且必得有一灵独露之功。此功失备，升已杂浊，每有脑胀目赤，因动躁念，引起雷阳，致召雷震神飞之险。

备斯一诀，万无等等患，纵或但犯胀眩，略加虚松通透等诀，患自立失。此句妙用，可胜述哉！

太虚又曰：大凡饱食，切戒坠腹骤行，诀惟虚心；食既略落，亦惟神存心腹，勿事武功，诀加缓步抚腹而已；食坠既消，方可用武。古哲有言曰：“食后功用文”，又曰：“食后加虚心，心虚食易消。”盖人以食为天，而致病之由基于食滞中宫，化成痰饮，翻胃等症所由发也。食后加武，谷随气行，降滞下极，肛痢痔漏之由；浊气滞络，则又瘫痪等症之由。此物滞附于骨节者，积久化火、又成癆瘵骨蒸等症，古哲所谓文者，神存中极，意注命门而已。若加坠，其用乃武，适以致病，故戒之。虚心之诀惟何？虚松其气机焉而已。曰缓步，寓有助脾化食之功；曰抚腹，寓有兜回谷气、导令藉火化炁之义。及食既化，又须加行缩艮一功。缩艮之诀惟何？如忍大小便然，所以防闲谷气不令外滞、又使不能下滞之义。盖此一物，清者随炁上升而化血，散充百络；浊者随气下行而润肠胃，一失神烘便成阴液，为祸一身。故古哲于此，必三留意焉。方其神存中宫，觉此胸臆满胀，敬以意运，从胸右降下，绕兜脐轮，自左上兜，绕脐到右而下一一此是退阴符。盖以谷气太旺，故须从退诀。稍松即止功，但行虚于心一诀，自得松落之趣，渐觉得有氤氲气象现于心目，是乃谷气薰蒸初现之效；次觉此景遍周，乃是谷气乘我中炁流行一身之效，既而胸臆气爽，惟腹尚充。此时食已下落，可加左中右运等功。谨按斯法：行体鼻息，息左则左，息中则中，息右则有，厥理精妙，而功法惟文。古哲泄未明泄，惟云但循诀运。

[古法盖依鼻息之气，出左出右而行。然鼻只两孔，出惟左右哪有中出之气？所谓中者，乃是两孔并出时，即为中炁也。人之鼻息，一合天时，验之有素。古法不我欺者，其息出入，乃是子左丑右，寅左卯右，按时递更，一一不爽，其于两时相界，则两孔并出。息出之数，惟子午较增，余时皆彷彿。其运法，气从左出者，即从胸左而下，兜腹转右，随转至脐上二寸许，向内一推，直附命门，此名进阳火。阳亏者，多运至三十六转而止。气从右出者，即从胸右而下，兜腹转左，随转至脐上二寸许，向内一推，直至下田，不附命门，此名退阴符。阴亏者，多运至二十四转而止。两孔并出为中炁，则自绛阙直抵中黄，于脐轮左旋三十六，右旋二十四，亦于脐上二寸许向内一推。直入玄窍中，无思无虑一刻而止，是名封炉。按此功法，能按十二时不间断者，却是大秘法。]

已忽造入屯蒙气局，此是神游水府之验。学者此际，急用清空功诀，转加神注坤腹、兼事缩艮，便得下田火发；逮至上中炁应，切戒前提。功惟前降，须助炁后攻，一旦破关后透，腾腾过脊，透枕而上，停凝半晌，自能下达华

池。法于斯时，倍加息心，必得甘露沛澍，口满分咽，觉吾绛阙，真炁凝如；旋即从事忘诀，得有身无其身之妙，忽复觉有一滴，降自虚无，直滴到心，惟觉得大清凉；忽又下滴中黄，觉极温润，遍体春如，此是谷气已化至宝。于斯时也，法惟寂俟于不识不知之境，是名袭宝归炉，丹书名曰“宝归混沌”。凡我学者，未到辟谷地位，此段功夫，岂可日忽？诚以得功在此，而得祸亦在此也。

修道人初步，何以必自身等虚空一诀始？盖斯虚空乃天地之本体、吾身之究竟，假此真象以入手，则后持功诀，头头合道。谨按行动，无不以天地为法身者，究其功法，乃自宽其气机。气机宽，始无中滞，乃得以身为铅、以心为汞、以定为水、以慧为火，而一无或难。况吾身虚处即天、实处即地，其中心肝脾肺肾，乃既精神魂魄意；其在天地间，既为金木水火土；而于道，则为仁义礼智信。体其作用，无非补偏救弊，而不外夫定慧两义。有谓定乃道体，慧乃道用，其说似是而非者。盖定对不定而言，慧亦对夫不慧也。按其精义，定慧两字，皆属道用。

夫道之为道，自然纯一而具万有，该古今先后而有若寂无，仿之太极，庶几似之。物来顺应，慧之义也；物往勿随，定之义也，然惟圣人能之。我辈修持，亦致修及似一一始而难，继而能，终至自似焉而已。其功法，不外克己，克己功法：无事净其常、有事净其变。吾师太虚翁曰：“若以虚空为法身而不以色身为天心神室，则落莽荡之虚无而中乏主宰，是为外道，故古哲必以此诀续之，而又虑入无情外道，故更以肉心为天心之心。”盖明夫天心无时或昧而圆净圆觉，故能应拂无偏而又出诸自然，气机自充，循是以行夫身心铅汞、定慧水火，此念而外不杂一念，是既所谓念中无念。若并此念而去之，是为水火煮空铛，乃无情之外道。景仰天仙者，须共参之。

谨按古哲，先从无妄入手，我辈行动，姑假定慧别解行之。其功法亦从无妄入手，惟以无妄为定，以妄起立除为慧。其次第：初除粗妄，继除微妄，终除无妄之妄，造至自然纯一为了当。谨先立此真念，为吾天心真种子，是名径炼上关，且置夫结胎养胎脱胎等等勿问，盖以此种名目，古哲寓有玄意，正以藉详节次，使无躐等躁进之弊而已。究竟趋向，不外除妄存真；参其功诀，无非假一除万；推其功法，乃是由浅入深；循名责实，与夫精而求精、妙以征妙，详其极着，归于无住。而无住一诀，实又终始持之者。穀中真种，以性为体，以命为用，凝而存之，熔以一之，炼以神之，而又循以深造，直与无朕之先合则无二。有是道体，厥用自神，然岂有不自无妄而终而始哉！此先哲立名标目之苦衷，无如后学不悟，翻因着妄致增种种邪见，导入歧途。能悟是旨者，始可取诸丹书以印以证，否则宁可置诸高阁。