

《地仙玄门秘诀》

(丹家手抄秘本)

叙

余尝窃笑夫世之人，动慕丹道，以求飞升，轻听僧道方士淫邪放僻之言，服食运气，以致陨丧其身者正复不少。甚而以采战淫媾之事，作神仙求道之方，此又愚之愚者也。独不思神仙脱胎，亦系死后灵光不昧耳，非血肉之躯可以上升不敝也。乃世之人甘于自促其生，而不知悔，可慨也夫！独此书一切服饵升举，半语不及，显然并无此事。惟清心寡欲，可以却病延年。淳淳是训，其与世之荒唐者向别。于是喜为书而复系之言，以弁其首。

乾隆四年岁次己未仲春中浣有二日
华亭张子本书于燕京客舍

地仙玄门秘诀

大丹之道，不外性命双修。性者，心神；命者，肾气。神气混一谓之双修。性由心悟，妙在无心。命假真传，要须采气。采气之诀，不是有心存想，搬运身中血气。一身血气，皆属至阴，谓之后天。中有真阳，名为元气，乃属先天。¹气运有时，逆行为采。丹道只重一逆字。法在夜半子时以后，一阳将动之时，玄门谓之“冬至”。披衣起坐，内照澄心。阳气虽来，初犹未觉。防闲既久，自见两肾中间一缕金光，从窍涌出。欲过关元（在脐下三寸），偷泄而去。惟因起坐，只得逆行，逆行而还归气穴。返还既久，日渐气增，气至以微意迎之，使之升于神室。肾气上升，心液下降。心下肾上，强曰“中宫”。肾气属“坎”，心神象“离”，神气配合曰“坎离交媾”。交媾数足，入落黄庭，一点微光形如黍米，一日一粒，黍米渐增，神气始溢，逼勒上升，冲贯尾闾、夹脊，直透泥丸。由泥丸下降，直落丹田。升降循环五六七遍，又复凝然。有如圆月，下浸寒潭。神气愈盛，下寄于坎离之中，外达于任督之表。丹田至顶，强曰“乾坤”。河车运转，仍落黄庭，遍体生光。红炉点雪，阳气日长，阴气日消。剥尽群阴，纯阳乃复。总之所谓炼气、炼神。至于炼形，别当有诀。

¹《性命圭旨·天人合发采药归壶》云：“盖人之一身彻上彻下，凡属有形者，无非阴邪渣浊之物。故云房真人曰：‘四大一身皆属阴，不知何物是阳精。’”张紫阳《青华秘文·总论金丹之要》云：“人一身皆属阴，惟有一点阳耳。我以一点之阳，自远之近，转之又转。战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：‘龙战于野，其血玄黄。’至于阴尽阳纯，而丹始能升于泥丸。决然奋厉，真人于斯而始见矣。金丹之道如此而已。”

起一身之真火，煅百脉之浓阴，去下秽浊，退上皮肤，神气愈清，形骸愈结，坚如铁石，寒暑不侵。一朝解化，遗蜕长存。形神俱妙，信不诬也。虽然炼神、炼气，统在性中，性乱神昏，气终阴浊。欲超仙境，何异象龙？

炼形之诀，大约一年可作二三次，每次始初可二三日，以后五六日。不饮不食，不接人事。以腹有饮食，则隔碍真气，不能遍彻一身，岂能尽逐向外。炼形之时，谓之“分龙”。盖初修仙者，其阳虽盛，尚与后天之气相混。既杂后天，便非纯“乾”，不能脱出阳神也。若渐与后天形躯分出，则真神之气可以去来自由，遂向顶门飞出。是知先天真气乃立于虚无，藉后天之气以载之耳。因始出炼形，止二三日，以不能久饿也。

丹家有“内解”、“外解”。内解者，是从大便泄出肠胃中之污秽。外解者，是生疮痍等症，攻出皮肤之疾，随人平日所受何等病耳。盖缘真气充足，邪气不能兼容，自然发出来也。

第一 炼己

道有三乘，上乘、中乘、下乘。世之学者，开口便说清静无为，忘人忘己，此是最上一乘。初学岂能到此？但需忙里偷闲而已。偷闲之法，先僻静室一间，上悬祖师圣像，使心有所归依。无力构室，随缘随处，皆可取静。禅家所谓“若能静坐一须臾，胜造河沙七宝塔”是也。方期欲静之时（期，犹要也，至当也），转觉许多不静。盖因身中五贼有以致之耳，故必使目不视外而视内，则魂在肝而不从眼漏；耳不听外而听内，则精在肾而不从耳漏；鼻不闻香而呼吸在内，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而默默守内，则意在脾而不从口漏；心不妄想而惺惺在内，则神在心而不从想漏。如此祖师所谓精神魂魄意，攒簇归坤位（坤为腹），而独无漏者也。²久久纯熟，闹中可取静。而为炼己之事始矣，所谓炼精化气也。

第二 采药

此功常静，凭此清静之功，而行采药之诀。药者何物？吾身中元气是也。人之一身，俱是血肉所成，属阴。惟此一点“元阳之气”（此即先天之气，以其杂于血气之中，不可纯谓之先天矣），行于血气之中，而能目视、耳听、手持、足行。然人生有此元气以生之也，所以玄门强名此气曰“命”。而又以心中之神，强名曰“性”（性命、神气原只是一，强分之者，设此条目，以教人耳）。盖因心气、肾气而分言也。以神驭气，性命合二为一，则曰双修（功夫只在“双”字，心火炎上，肾水下流，便不双矣）。夫修性者，必兼修命。修命无他，不过采此肾中之气耳。采气之诀如何？要知凡人一身脊骨二十四节，从下尾闾穴，

² 张紫阳《青华秘文·直泄天机图论》：“夫两目为役神之舍，顾瞻视听，神常不得离之。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而去。两鼻为劳神之位，随感而辨薰莸。辨之者谁？神也。使耳、目、口、鼻皆如眉，则神岂不安而全之？夫如是，则不为后天也，亦不劳修炼也。大抵忘于目，则神归于鼎，而烛于内。盖绵绵若存之时，目垂而下顾也。忘于耳，则神归于鼎，而闻于内。盖绵绵若存之时，耳内听于下也。忘于鼻，则神归于鼎，而吸于内。盖真息既定之时，气归元海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎，而合于内矣。口诀：鸡能抱卵心常听。”

至上第七节之旁，两肾居之。肾属水，天一生水，夜半子时以后，一阳复生，身中元气自下而上，恰好行到肾。两肾中间有一窍，正在七节之中，元气从此而出。所以人人睡到半夜以后，外肾阳举。阳不自举，由内肾窍中之气发出。行到外肾而阳举耳。当其内肾阳气将到外肾之时，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾之间，若有气从此出（此气玄门谓之铅，卦属“坎”，名曰“水中金”也，又名白虎）。肾络连心，下动上应，夜夜行功，坐到更余，方才就睡。月余之后，心觉两肾中间，气动而出。只因起坐，此气不得顺下而行，逆而往上。（丹道重一“逆”字。语云：顺则成胎，顺则以此点精气，施之同床之凡母便成胎。逆则成丹，逆则以此点精气，施之身中之灵母便成丹。丹者，出世之胎；胎者，出世之丹。）³

外肾不举，便是阳气不走之验。不采之采，是名为采。而所谓炼精化气者，已在此矣。精何谓化气也？栖云先生曰：人吃诸味与五谷，浊者化为渣滓，津液化为阴精。阴精不经锻炼，便在身中作怪，思想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火。火在下而水在上。水得火蒸（卦名既济），又名炉火中之水。得火蒸者，自然化为气而上腾。熏蒸传透于一身之关窍，是谓阴精炼尽而化为真气。

第三 交媾

肾气既觉上升，便以心气向下迎之（此气玄门谓之“汞”）。久久迎合心肾二气，自然交媾（玄门谓之“小坎离交”），所谓身中之夫妇也（坎男离女）。虽是以意为媒，用意勾引，而夫妇必借黄婆（黄即中央）意土也，又曰戊己土。所谓交媾，只在心肾二气循环于心下肾上之间（玄门指此为洞房宫）。交媾数足，循环数百遍，落入黄庭（黄庭即丹田也）。人间之夫妇有夜不交媾，身中之夫妇无夜不交媾。夜夜落入黄庭，则夜夜元气凝聚，便是积气。积气便是抽添。所谓“气是添年药”，常人以之延年，玄门以之修炼，皆借此气为丹头矣。

第四 河车

³《性命圭旨·天人合发采药归壶》：“一时之内，自有一阳来复之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时，非深达天地阴阳而晓身中造化者，莫如活子时如是其秘也。既曰一日十二时，凡相媾处皆可为，而古仙必用半夜子阳初动之时者，何也？其时太阳正在北方，而人身气到尾闾关，盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。唯此时乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌孽于此时，人身之阴阳交会于此时，神仙于此时而采药，则内真外应，若合符节，乃天人合发之机，至妙至妙者也。陈泥丸云：每当地地交合时，盗取阴阳造化机。……盖此时，天地一阳来复，而吾身之天地亦然，内以采取吾身之阳，外以盗取天地之阳，则天地之阳有不悉归于我之身中而为我之药物乎？然而天地虽大，造化虽妙，亦不能越此发机之外矣，此感彼应理之自然。人若知此天人合发之机，遂于中夜静坐，凝神聚气，收视返听，闭塞其兑，筑固灵株，一念不生，万缘顿息。浑浑沦沦，如太极之未分；溟溟沁沁，如两仪之未兆。湛兮独存如清渊之印月，寂然不动；如止水之无波，内不觉，其一身外不知其宇宙。夫亥之末，子之初，天地之阳气至则急采之，未至则虚以待之，不敢为之先也。……夫金丹大药，孕于先天，产于后天，其妙在乎太极将判未判之间。静已极而未至于动，阳将复而未离乎阴。斯时也，冥冥兮，如烟岚之罩山，蒙蒙兮，如雾气之笼水，霏霏兮，如冬雪之渐凝渐聚；沉沉兮，如浆水之渐淀渐清。俄顷，痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举矣。此时阳气通天，信至则琼钟一扣，玉洞双开，时至气化，药产神知，地雷震动巽门开，龙向东潭踊跃来。此时玄关透露而精金出矿之时矣。”

元气渐渐积聚于下者，无路可通，只得下穿尾闾而至夹脊，由夹脊而至玉枕，由玉枕而至泥丸，此皆后天通也。又自下丹田有气一道，踊跃而升直至泥丸，此胸前气通也。前升之气勾引后升之气，上而复下，下而复上，玄门所谓“河车”运转。又云：“夹脊双关透顶门”、“常令关节气通透”者，此也。总之，是任督二脉通则百脉皆通。《黄庭经》云：“皆在心内运天经（天经，即吾身中之任督二脉），昼夜存之自长生”者，此也。任脉起于中极之下，循腹里上关元至咽喉，总任阴脉之海，盖任由会阴而腹也。督脉起于下极之腧，寄脊里上风府循额至鼻，总督阳脉之海，盖督由会阴而行背也。会阴穴，穴在两阴间。人身有任督，如天地之有子午也。

第五 心息

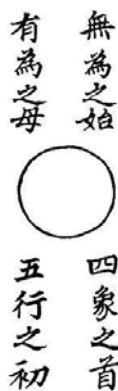
运转之后，复落入黄庭，自觉黄庭之内有气存焉。吾以心念常常照顾，玄门所谓“心息相依结圣胎”，又谓“凝神入气穴”者，此也（白祖云：“炼丹无别诀，只要凝神入气穴”）。行住坐卧，照顾不移，神气自然凝一。气既归中，鼻中之气息自微，所谓“调息须调真气息”者，此也。然凝一之久，又复周流，循环不已。鼻中之气接着天地之气，从鼻而入，接着吾肾之祖气，与之混合，一齐运行（此人也渐与天地合，以为后来炼气化神之张本），补益吾斲丧之真气，正是“竹破须将竹补”是也。⁴又以此气融化，我日逐谷气所生津液，而生真精。精盛自然化气，气盛自然化神，精气神充满于一身。所谓“精从内守，气从外生，以气取精，可以长生”，然而仍属后天，未能超脱，以之却病延年可也。如欲得丹脱化，必须弃世入山，静极（小静三日，中静五日，大静七日）生动。所谓“大死再活”，此时全在道友扶持之。斯后虽见于书而未臻其境，不敢妄为之述也。

第六 金丹

⁴ 刘一明《修真辩难·真正首经》：“《悟真》云：‘竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。’《参同》云：‘同类易施功，非种难为巧。’盖我之先天有伤，必用我之先天补之，方是同类真种。我之性命不固，仍以我之性命接之，方是同类真种。”《尹真人东华正脉皇极图辟证道仙经·添油接命章第一》：“了真子曰：‘欲点长明灯，须用添油法。’一息尚存，皆可复命。人若知添油之法，续尽灯而复明，即如返魂香点枯菱而重茂也。油乾灯绝，气尽身亡，若非此窍，则必不能添油，必不能接命，无常到来，懵懵而去矣。故吕祖曰：‘塞精宜急早，接命莫教迟。’接则长生，不接则夭死也。人生气数有限，而盛不知保，衰不知救，如刘海蟾云：‘朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。’细细消磨，渐渐衰耗，元阳斯去，阖辟之机一停，呼吸之气立断，噫，生死机关，迅何如也？而世人不肯回心向道者，将谓繁耶？抑畏难耶？然于此着功法，最是简易，但行住坐卧，常操此心，则天地真气随鼻呼吸，以扯而进，自与己之混元真精凝结丹田，而为吾养生之益。以天地无涯之元气，续我有限之形躯，自是容易。……嗟夫，人生如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，即命非我有。故修长生者，首节专以保固真精为本，精旺自然精化为气，气旺自然充满四肢。四肢充满，则身中之元气，不随呼而出，天地之正气，恒随吸而入。久之胎息安、鄞鄂固，斯长生有路矣。”“若能行住坐卧常常默运，则精气在内周流旋转，绝无漏泄之患。兼之内气既转，鼻中气息自微，且自三才真气从鼻而入，下接我肾祖气，与之混合，被我一齐运行，自上而下，下而复上，自然补益真气，正是‘竹破须将竹补宜’也。此一真气，正是融化我人，日逐谷气所生精液，化成真精。精盛自化真气，气盛自化真神，斯三充满一身，而大药自产。然后踵行采取，亦可自结灵丹，然仅得夫玉液耳！”（《古书隐楼藏书·如是我闻》）

《金丹纂要》曰：金丹者，何也？无上至真之妙道，金刚不坏之义也。初非别物，本来一灵而已。此一点灵明，永结不坏，如金之坚，愈炼愈坚，所以道家谓之金丹。上士修丹之始，必借阴阳五行以成之，其后渐以阳火锻炼，真金养成。真金纯阳之体，遍体生光，此金丹之真境界也。然铸金必用炉鼎，修丹必用灵药，必用火候。学道之士，必于三者之中，一一分明。务知炼己功夫，方许下手。用功努力精修，慎勿懈怠。庶金丹方能有日成也。

金丹大道圖



第七 炉鼎

炉鼎者，何也？其炉鼎之名非一，曰乾坤鼎器，曰坎离匡郭，曰太极神炉，曰混元丹鼎，曰偃月炉，曰悬胎金鼎。曰玄牝，曰虚元，名虽各异，炉鼎则一。又名玄关一窍，既是此炉鼎也。炉鼎二器，今曰一窍，到底炉也、鼎也？答曰：鼎也。其玄关一窍，系熔药之所也。因喻曰鼎。玄关之外，天然真火烹炼，不可以名为炉也。抱真子曰：炉鼎之义明矣。何以又称为玄关乎？答曰：至玄之关窍也。凡人之真息，一呼而接天根，一吸而接地根，往来必由关窍，譬若关口然。即真息呼吸必由之关也。画图⊗者，阴阳交结之象也。是窍也，藏于先天混沌之中，隐于无有、有无之内，人之一身，八脉九窍，经络联媵，空间一窍，至虚至灵。《度人经》有曰：“中理五气，会合百神。”太上谓之谷神。陈致虚先生曰：“此元气所由生，真息所由起，神仙凝结圣胎之处也。”抱真子曰：此一窍，既在人之身上，居何所乎？答曰：难言。著在身上便不是，离了此身又更不是。然此非自身亲得，焉能知之详确？⁵惟丹书有云：“乾坤交媾罢，一点落黄庭。”黄庭，即玄关。此乃指明之玄

⁵ 李道纯《中和集·玄关一窍》：“夫玄关一窍者，至玄至要之机关者。非印堂、非凶门、非肚脐、非

关之部位也。未尝乾坤交，安识黄庭落？凡修真之士，识此一窍，则采取在此，交媾在此，烹炼在此，温养在此，结胎神化无不在此矣。



第八 藥物

藥物者，何也？藥物之名，亦非一說，曰嬰兒、姪女，曰木龍、金虎，曰烏肝、兔髓，曰交梨、火枣，曰天魂、地魄，此等類皆是異名。惟先天元陽祖氣，即藥物也。曰：大藥三品精氣神，今獨言祖氣何也？元氣即元精所化，以元神居之，三者凝于一矣。分而言之，名雖有三，而先天一氣實為藥物。曰：何以為先天乎？曰：父母未生此身，先有此氣，既有此氣，始有此身。非先天而何？蓋人一身，皆後天而生，屬陰；為此祖氣，先天而生，屬陽。取此先天之陽，點化後天之陰，換盡陰濁之軀，變成純陽之體，而丹始成。但產藥有川源，采藥有時節，入藥有造化，煉藥有火功。張紫陽祖師曰：“要知產藥川源處，只在西南是本鄉。”因西南即是坤方，坤位在腹，而祖氣發生于腹中，此乃陰中之真陽也。如乾一爻交坤而成坎，坎中原有乾金，所以曰水中之金也。

以此確據，豈非產藥之川源乎！其次聯曰：“鉛遇癸生須急采，金逢望遠不堪嘗。”鉛即金，癸即水，此時有氣而無質。迎其將生之時，必當乘時而急采之方可用。苟遲則藥已成質，即或采之亦無所用也。如望後則月不堪玩賞矣，此非采藥之時節乎！其三聯曰：“送

膀胱、非兩腎、非腎前臍后、非兩腎中間。上至頂門，下至腳跟，四大一身，才着一處，便不是也。亦不可離了此身向外尋之，所以聖人只一‘中’字示人，只此‘中’字便是也。我設一喻，令爾易知。且如傀儡，手足舉動，百樣趨跄，非傀儡能動，是絲線牽動。雖是線上關捩，却是弄傀儡底人牽動。噫！還識這個弄傀儡底人么？休更疑惑，我直說與汝等。傀儡比此一身，絲線比玄關，弄傀儡底人比主人公。一身手足舉動，非手足動，是玄關使動。雖是玄關動，却是主人公使教玄關動。若認得這個動底關捩，又奚患不成仙乎？”

归土釜牢封固，次入流珠厮配当。”盖因既得真铅，即当送归黄庭土釜之中，慎勿令其走失。再运火龙流珠之汞，如法以配之，方能凝结圣胎。正所谓：“采得药来，收得药住。”此非入药之造化乎！其四联曰：“药重一斤须二八，调停火候托阴阳”者，缘铅系八两汞亦半斤，其二八十六两，配合而成一斤之数，如法煅炼则水不可令其枯干，而火切莫令其寒也，所以云：“水怕枯干火怕寒”，务要阴阳停匀而水火既济，此非炼药之火功乎！

又曰：铅是先天气，汞何物也？答曰：铅是先天气，汞是后天灵。铅是阴内之阳，汞是阳内之阴。阴内之阳象坎，阳内之阴象离。真铅生于坎，其用却在离，真汞生于离，其用却在坎。又问曰：铅汞既匀平，言采铅而不言采汞，何也？答曰：铅汞相投，如磁石之与针也。《悟真篇》有云：“但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金”。修真之士，既得真铅真汞，何患乎朱汞水金不擒也。又曰：因闻凡内药者必有外药，内外何以分乎？答曰：外药，命宗也，坎也。内药，性宗也，离也。移外阳之一点而点内阴，又名取坎填离而成乾卦，其实内药在自己身中，而外药亦在自己身中，惟体一而用二者也。又有先天之元精、元气、元神而为内，后天交感之精、呼吸之气、思虑之神而为外。内者妙于无形，而外者显于有象也。至于清静头，彼家尾等诀，且谓药自外来，想又另有别传，此非吾之所知也。又问曰：其详细作用可得闻否？答曰：今欲明明言之，又恐泄露天机。若秘无言，何以破后来之感，又犯弃道之愆。乃秘诀曰：“前弦短兮后弦长，机关且莫向人扬。射入龙宫为斗柄，元阳初动运神光。”此乃外药之作用也。真土擒真铅，真铅制真汞，此是内药之作用也。外作用，是抽坎中之阳，即炼精化气神之造化也。内作用，是补离中之阴，即炼气化神之造化也。坎离合体成乾，即炼神还虚之造化也。外药可以治病，可以长生久视。内药可以超越，可以出入有无。内药无为而无不为，外药有为而有以为。内药无形无质而实有，外药有体有用而实无。外药色身上事，内药法身上事。学道必从外药起，自知内药。高尚之士，不炼外便炼内也。⁶

⁶ 《中和集·金丹内外二药图说》云：“外药可以治病，可以长生久视。内药可以超越，可以出入有无。大凡学道，必先从外药起，然后自知内药。高上之士，夙植德本，生而知之，故不炼外药，便炼内药。内药无为而无不为，外药有为有以为。内药无形无质而实有，外药有体有用而实无。外药色身上事，内药法身上事。外药地仙之道，内药水仙之道。二药全，天仙之道。外药了命，内药了性。二药全，形神俱妙。……内药乃炼神之要，形神俱妙与道合真。内药，先天一点真阳是也，譬如乾卦中一画。交坤成坎水是也。中一画，本是乾金，异名水中金，总名至精也。至精固而复祖炁。祖炁者，乃先天虚无真一之元炁，非呼吸之气。如乾中画交坤成坎了，却交坤中一阴，入于乾而成离。离中一阴，本是坤土，故异名曰砂中汞是也。上药三品，精、炁、神。体则一，用则二。何谓体？本来三元之大事也。何谓用？内外两作用是也。内药：先天至精，虚无元炁，不坏元神。外药：交感精，呼吸气，思虑神。”



第九 火候

火候者，何也？火候之名，亦非一说，曰二十四气，曰七十二候，曰二十八宿，曰六十四卦，曰十二分野，以及海潮、升降、周天等类，名虽各异，总不过调和神息，即是火候。神即是火，息即是药。以神驭气而成道，即以火炼药而成丹。息非众人之息，众人之息以喉，真人之息以踵。神非思虑之神，思虑之神是邪火，不神之神乃真火。凡修丹之士，务须心息相依，一呼一吸，一往一来，如炉鞴之抽动，风生于管，炉火自炎，《入药镜》所谓：“起巽风，运坤火”也。⁷李清庵先生所云：“神气和合生灵质，心息相依结圣胎。”

张紫阳先生云：“但安神息任天然，何用孜孜看火候。”广成子云：“丹炉河车体砣砣，鹤胎龟息自绵绵”，皆直指也。曰凡闻火候，皆曰“周天”，今不过本身之呼吸，何以拟周天也？曰周天者，乾坤阖辟阴阳运用之机。人既受天地之气以生，天地同一阴阳。子时气生于涌泉，渐升到尾闾，丑寅时到腰，卯辰巳时到夹脊，午时到泥丸，未申酉时到胸膈，戌亥时又归于腹。此人身中一日之升降。一呼则自下而上子升，一吸则自上而下午降，此人身中一息之升降也。邵康节先生谓：“冬至后为呼，夏至后为吸，天地以一岁为呼吸。”

⁷ 李涵虚《道窍谈·神息妙用》云：“神者，火也。息者，风也。欲识风火玄机，须将神息安顿。神贵含光默默，息凭真气绵绵。但安其神，不逐于息。有如炉中聚火，箱管抽风，风自扇而火愈红，火愈红而金自化。可见是风来助火，并不是火去追风矣。但其中尚有机窍，欲令风箱之气专笃而吹，必使风管逼炉，使它从消息中度去，乃能煽起炉焰，火色重青。学人凝神聚气，即是火熔金，息向坎中吹，又即是引管逼炉，助风追火之势也。炉中火发，阳光腾腾。此时神即是气，气即是药。犹之火炼铁红，红铁亦火。琼琯翁所谓‘火即药、药即火’者，此也。火药交融，金丹立就。”

人身呼则接天根，吸则接地根。一息之间，天地之气一周。丹书所谓：“一息功夫，自有一年节候”是也。如是炼之一刻，一刻之周天；炼之一时，一时之周天；炼之一日，一日之周天；炼之百日，谓之立基；炼至十月，谓之胎仙。凡自阳初动，采铅制汞，取汞和铅，不过此息为妙用。至有元海阳生，水中火起，天地循环，乾坤反覆，无非此息为斡旋。则沐浴温养，进退抽添，皆妙合天机，俱不费力也。若簇月归日，簇日归时，簇时归刻，朝屯暮蒙，晦朔弦望，以为进火之候。殊不知所谓候者，非时候之候。丹书云：“既知天癸始生时，自有阴阳应候回”是也。大抵真火随真息，真息随真气，真气化真精，真经归玄关，元神发真火，真精结成丹。内功一切火候之说，至于此已尽悉矣。

第十 炼己

炼己者，何也？若要修成九转，先须炼己持心。心者，一身之主宰。学道之士，万虑俱忘，一心清静。《清静经》曰：“人能常清静，天地悉皆归。”曰：如何心得清？曰：谁令汝浊？曰：如何得心静？曰：谁令汝动？夫人迷一切事，本由自心，悟一切事，亦由自心。汝若不着一切想，一切想亦不着汝。不着不执，心自常清静矣。曰：“念头动处频须扫，战退群魔育正阳。”又曰：“大道教人先止念，念头不止亦徒然。”“止念”二字，正是觅清静头路。⁸杂念既消，回光返照，无念之念，即是真心。所谓：“浩月连天静，寒潭彻底清。”炼己到此，而丹道成矣。

第十一 功夫妙用

金丹之道，先须炼己。清静虚定，方可求丹。择静室、**师友**。**正身**趺坐。含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气。着昏沉则生阴界，着清爽则上阳界。心动则神不入气，身动则气不入神；身心不动，惟将一念守于玄关。师云：“炼丹无别诀，只要凝神入气穴。”暂行暂卧，不可离了这个。又云：“睡法既能知止趣，但于睡中调神气。”⁹夜半子时，即癸生之时也。依前《药物章》内口诀，使戊己为媒。戊己者，中央土也。因水火分于上下，金木隔

⁸ 陈虚白《规中指南·止念第一》云：“念起即觉，觉之即无，修行妙门，惟在此已。此法无多子，教子炼念头，一毫如未尽，何处觅踪由。夫无念者，非同土石草木，块然无情也。盖无念之念，谓之正念，正念现前，回光返照，使神御炁，使炁归神，神凝炁结，乃成汞铅。牢擒意马锁心猿，慢著工夫炼汞铅。大道教人先止念，念头不住亦徒然。”

⁹ 陈希夷《睡诗》：“常人无所重，惟睡乃为重。举世皆为息，魂离神不动。觉来无所知，贪求心愈浓。堪笑尘中人，不知梦是梦。至人本无梦，其梦本游仙。真人本无睡，睡则浮云烟。炉里近为药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。”张三丰《蛰龙法跋》：“或言希夷先生别有睡诀传世，其所传皆伪书也。《随》之《象词》曰：‘君子以向晦入宴息。’夫不曰向晦宴息，而曰入宴息者，其妙处正在‘入’字，入即睡法也。以神入气穴，坐卧皆有睡功，又何必高枕石头眠哉？”海印子《天乐集》引汪东亭云：“心息相依，一到睡着，亦是自然而然入于无人无我、忘物忘形的景境。《庄子》云：‘逍遥于无何有之乡’是也。务要明白只要是心息相依睡着，一到睡熟之时，则心息亦自然相依也。切不可有心去安排，所谓‘顺其自然，非听自然’也。若有心去安排，即不是‘顺其自然’之旨也。”

于东西。木为火母，金为水母，若无戊己，则水火不交，金木不并。为媒灼者，用戊从坎到离，用己从离降坎，动乾坤之橐籥，取坎离之刀圭，运日月之双轮，簇阴阳于一息。时节若至，妙理自彰。恍惚之中见真铅，杳冥之内见真汞。铅见火走，汞见火飞，却凭戊己合在中宫。水火自然升降，金木自然混融。精神如夫妇交合，魂魄如子母相依，此谓坎离交，交毕落黄庭。便觉坤宫有物，此其验也。功夫到此，时时觉照，刻刻观中，久中坤宫真气如迅风下穿尾闾，由夹脊过玉枕，上泥丸。所谓“泥丸风生”者，此也。此背后气升，自下丹田，一道气踊跃而起，由鹊桥自上泥丸。前升之气，勾引后生之气。下复上，上复下。所谓“上鹊桥、下鹊桥”者，此也。造化无穷，药物融盛，忽尔水中火起，两肾如煎，膀胱火热，心生烦躁。切莫惊恐，但定心默坐。沉真土于海底，轻运默举，一息间天机自动，从太玄关逆流而上至泥丸。药气化为金液，甘同玉露，自上腭下重楼，入黄庭还本位，丹田火气渐微，此金液还丹之妙也。盖药物者，水中金也。金不自生，必假火逼，所谓“火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝”。从此后升前降，循环无端。至于大静之极，夹脊如车转，四肢如山石。恍恍惚惚，万孔生春，心身意、精气神俱成一家，如在太虚中，不知身之为我，不知我之为身，不知神之为气，不知气之为神，夜来混沌颠落地，万象森罗总不知。此时全在道侣扶持，入定之后，与他唤醒，醒来慢慢与他汤吃。最要谨慎，难！难！不入深山，不能到此。所谓乾坤交，忽然落黄庭，乃采铅投汞之机，一日之内，结一日之丹也，到此方得还丹药之生也。小配坎离造化，大同乾坤运用，美景真境也。《参同契》云：“金沙入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好。”既得还丹入鼎，用符火温养，息息归根，绵绵不绝，如妇人怀胎，如龙养珠。存之以诚，听之以心，念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷，务使操合得中。若遇丹火发热，两眉之间存一轮黑光，大如碗口，收入鼎中，其热即退。¹⁰一动一静，不可差殊。《悟真篇》云：“大都全藉修持力，毫发差殊不作丹”，是已如此。随日随时，渐凝渐接，十月满足，婴儿现形，移神换鼎，调神脱胎，直至忘神合虚。真人上举之能事毕矣。

第十二 阳神

脱胎阳神，即吾元神。金液点化，阳火温养，气足神全，霹雳一声，脱胎而出。当神之将出也，须择静室，默坐等候，元神自丹炉中涌出，从顶门上升，离身三五尺，慎勿惊恐。若现诸神怪状，一切魔景，不可错认，不可接谈。直等空中现一金光，大如车轮。急存正念，将元神射入光中，少顷光小，用意吸入元神宫中，此金丹成就之时也。此后如调小儿，出不可行远。自一步至数百步，复回本宫。演习九九数，俱复如是。或一里至百万里，亦复如是。速去速来，出入纯熟，聚则成形，散则成气，隐现莫测，变化无穷，圣而不可知之谓神也。

¹⁰ 《金仙证论·危险说》云：“火生者，因饮食有动火之物，或热水浴身，此二者，引动丹火不得其法，亦是走丹之危险。或问曰：何法能救之。答曰：存想一黑云悬于目前，以神引入于丹田，其火则自退矣。”

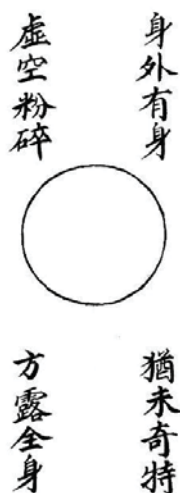
陽神脫胎圖



第十三 忘神合虛

忘神合虛，其妙如何？曰：忘神合虛者，吾之元神與太虛合體也。若言其有，千聖覓踪尋不得，全身隱在太虛中。若言其無，千江有水千江月，萬里無雲萬里天，乃億萬劫金剛不壞之元神也。

忘神合虛圖



第十四 身中証驗

如此修煉，有何証驗否？曰：采藥之始，外腎堅舉不倒，丹田氣滿也。須防走失，保固丹元，真氣既動，百邪難容。或胸膈煩滿，而口吐頑痰；或腹肋疼痛，而便下惡物；或遍身汗出，或四肢酸疼，宿疾漸除也。或陰陽擊搏，腹內如裂帛；或關節將通，頂門如雷鳴；或藥物上升，耳內如水潮；或真氣流通，百脈如蟲行。次口生甘液，次頂降寒泉，次鼻聞異香，次靜中忽覺元神自下丹田跳躍而起，直至頂門。次靜中常聽天樂，次暗室而生慧光，或隔壁見物，或內見五臟。次形体光澤，次雙眼如漆，次黑髮再生，次行及奔馬，次涕淚涎滯皆絕，次三尸九蟲盡出，次魂魄不游夢寐。次陽精充體，靈府堅固，寒暑不侵。次志合太虛，次目視萬里，次心知未來，次內神出現，次外神來朝。功完行滿，膺錄受圖。或見火龍飛，或見玄鶴舞，采云繚繞，瑞氣繽紛，入聖超凡，逍遙自在。

第十五 混沌鴻蒙

《參同契》云：“混沌鴻蒙，牝牡相從。”混沌鴻蒙者，一氣未分之時也。牝牡相從者，陰陽混于其中，而不相離。當其未相離也，神凝氣聚混融為一，內不覺其身，外不知其宇宙。與道冥合，萬慮俱遣，溟溟淅淅，不可得而名，強名曰太極含真氣，或名曰先天一氣，是為金丹之母。勤而行之，指日可與鍾呂祖師并駕。神仙修煉，別無他術，《復命篇》云：“采二儀未判之氣，奪龍虎始媾之精，閃入黃庭，煅成至寶。”蓋采者以不采而采之，取者以不取而取之，在於定靜中有非動作可為也。以丹法言之，則寂然不動，返本復靜之時也，

是信乎寂然不动，则与天通，而造化可夺也。《翠虚篇》云：“莫向肾中求造化，却须心里觅功夫”，可谓深切著明矣。

《还金篇》云：“鬼神不见处，龙虎定相寻。”先天大道，致虚极，守静笃，不可以一毫思虑加乎其间。当其深入杳冥之内，竟不知天之为盖，地之为舆，亦不知世之有人，己之有躯。少焉三宫气满，机动籁鸣，则一剑凿开混沌，两手霹雳鸿蒙。是谓无中生有，不在尘牢不在己，直须求到杳冥端，岂不信哉！今人不知大道之祖，或指铅为先天，或两肾中间一点明为先天，皆寻枝摘叶之见，非大道之先天也。

炼丹次第要法

第一要知“玄关一窍”

此窍乃混沌初开第一窍也。人得之而为性命之根，即中官一寸二分是也。但不可以形迹求之，号虚无之府、清静之乡，内有真阳之气，自有生之后，散之于一身。所以祖师有曰：“四大一身皆属阴，不知何物是阳精。”阳精，即真阳之气也。又曰：“一点真阳，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍”，无端的妙。在真师一句传，皆此言也。（按：此窍不在心肾，是真气发生之处也。○按：此窍在肾中间，是真气发生之处也。）

第二要知“闭关之开”

关者，指阴蹻之穴，在尾闾前，阴囊下，泄精之路也。闭者，趺跏之时，以脚根抵之，此关既闭。按闭关阳生之后，不使真气下行，方为得药。若待至阴蹻穴，则其药已老，闭之迟矣。诸关渐开，诸脉则开通。闭即开者，留此真阳之气，方能开通关窍也。此闭彼开者，乃留真气以通诸关也。一脉通则诸脉皆通，所以“溯流直上泥丸顶，关节才通便驻颜”。又曰：“常使气通关节透，自然精满谷神存”，关节既通，正气流行，邪气自退，谷神焉不得存！

第三要知“调息绵绵”

真息本绵绵，奚以调？为只因身心不定，重楼浩浩而出，不复绵绵。学人含光存神，心息相依，不调之调，顺其自然，息定而后气生，是谓“众人之息以喉，真人之息以踵。”又曰：“息往息来无间断，金丹成就合原初。”《黄庭经》云：“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”清阳云：“玄牝无时交日月，中和极处体乾坤。”睹此必须调息绵绵，方有造化。不然呼吸之气，毕竟空劳。真息在腹中，呼吸之气在口鼻。

第四要知“橐籥风生”

橐籥，乃炉匣鞴管之物，往来不穷。即学人调息绵绵之后，用之不勤，方为真橐籥。

仙翁所谓：“天地以阴阳为橐籥，人身以玄牝为橐籥”也。橐籥风生，即是内呼吸。

第五要知“巽风坤火”

前云橐籥风生，即巽风也。巽，顺也，顺其自然也。巽下断，阴气发于下，谓之巽风。巽风即生，坤火必燃。因云：“坤居下为炉”，非猛烹极炼，则不能出炉。“乾居上为鼎”，非倒行逆施，则不能升鼎。所以火非风生不能运动。故《入药镜》云：“起巽风，运坤火。入黄房，成至宝”是也。

第六要知“烹炼阴精”

人身乃纯阴之体。阴精者，饮食五谷之精也。苟非巽风坤火，猛烹极炼，此精必在身中作怪，思想淫欲，搅乱心君，务要凝神调息，使橐籥鼓风，而吹火烹炼阴精。阴精化气，混入一身之气，此气再合先天之气，才有药物。仙翁所谓：“欲得先天以补后天，须资后天而育先天”是也。

第七要知“炼精化气”（阴中之阳）

前云烹炼阴精，阴精化气，混入一身之气，即此炼精化气者是也。盖一身之气，乃后天之气，始自先天而生，今因后天行事，故先天退藏，惟知有后天之用，不知有先天之根。所以学人炼精化气，注意中宫，须臾不离。使后天之气，各归其根，如子恋母。到此则先天之气，再从窍中发出，化后天为一家。邵子所谓：“若问先天无一字，后天方要著功夫。”李清庵云：“下手自炼精始，精治然后化气，气定然后炼神，此真之外更无真。”

第八要知“先天后天”

先天后天者，即内外二药也。先天为内，后天为外。学人不知关窍，不辨先后，纵能积聚后天而无用也。必须后天积聚，修筑城郭，然后先天之气，再从窍中发出，化后天为一家，氤氲结成铅汞。始则汞投铅窟，终则铅度汞关，到此才言药物。先天以元精、元气、元神而言，乃曰“内”；后天以交感之精、呼吸之气、思虑之神而言，是曰“外”。

第九要知“鄞鄂已立”

鄞鄂，即神室也；神室，即玄牝也。苟非炼精化气，后天先天混为一家，则鄞鄂何从而立？《参同契》曰：“混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。”又《悟真篇》云：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”鼎，即鄞鄂也。既有神室，即有种子。神室未立，种子何从而胚胎乎！祖师曰：所谓“中虚寸余，以安灵汞”者，此也。

第十要知“玄牝阖辟”

玄牝阖辟，乃真息绵绵也。真息既绵绵，即是乾坤阖辟。缘生生之机，无瞬息间断。若有瞬息间断，此身即死尸矣。夫学者必须行持先天、后天混为一家，其机自不容御。太上所谓：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”者，此也。

第十一要知“融会交媾”

后天先聚，先天后生，先后相参，打成一片。前云混成一家，即此融会交媾也。到此方为坎离交媾，一周天也。《击壤集》所云：“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋”是也。

第十二要知“河车运转”

北方正气，名曰河车，自坎离交媾之后，气中生真一之水，水满即行河车运转，前路通达，自然逆生。仙翁所谓：“上鹊桥，下鹊桥”。又曰：“河车运转不暂停，运入昆仑顶”是也。此皆自然而然，非有所作为而然，亦不知其所以然也。

第十三要知“天人合发”

河车运转，自然逆升，不拘时候，谓之人元。静坐至八月十五夜，金旺水清之时，天地交媾氤氲之气，周施于人身，交媾冲和之气相应同运并行，所以盗天地之真精，感天地之清气，谓之天元。直至九次，谓之九转。仙翁所谓：“月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹”是也。人元、天元，随人力量所至。或自人元而至天元，或自天元而了大事。大抵自人元而至天元者多，自天元而了大事者少。

第十四要知“河车停止”

一身阴气，日逐剥尽，阳气收回窍内，恍若月魄，吸尽日魂，光满大千世界。又曰：“性与命合则长生，日与月合则长明”，到此河车转矣。只是忘形养气，意存中宫，而不着相，终日如愚，一虚静而已。广成子曰：“丹炉河车休砣砣，鹤胎龟息自绵绵”。又曰：“著些不意中意，存个无心心里心，炼之饵之千余日，身无阴气自长生”，此之谓也。

第十五要知“炼气化神”

河车停止之时，行其无为之功，只是虚静抱一以候之，真息绵绵，气自化神。但觉玄关一窍之中，杳杳冥冥，恍恍惚惚，始如火热，终如云翳，肠蠕纠结，壶中夫妇，其欢娱之妙，不可以言语形容，到此方为真胎、真息。仙翁所谓：“胎由息生，息因胎住”者，此也。又曰：“修炼到此，积气成形”，亦是此也。正所谓：“是性命，非神气”，方说得归根

复命、返本還元，否則終屬后天渣滓，安望成丹也。

第十六要知“混沌鸿蒙”

到此地位，返太极于无极，昏昏默默，大死一般，静已极而未至于动，阳将复而未离乎阴，其中妙用，即“善闭者无关，善守者无城，善战者无兵，善治者无民”。《参同契》云：“浊者清之路，昏久则昭明。”又曰：“观夫雌雄交媾之时，刚柔相结，而不可解”者是也。雌雄交媾，则神在气内，气存乎神，神不可出，乃昏昏默默，如大死一般，正混沌鸿蒙之时，少焉神出，仍昭明矣。

第十七要知“大死再活”

大死者，非真死也。当混沌鸿蒙之际，归根复命，神凝精结，八脉俱住，呼吸皆无，璇玑玉衡，一时停转，而日魂月魄皆沉于北方海底，恍若气索命绝，绝后复苏，因曰“大死再活”。《参同契》曰：“气索命将绝，体死亡魂魄”是也。

第十八要知“雷鸣电掣”

到此地位，凿开混沌，劈裂鸿蒙，水中火发，阴阳相击，声光迸出，自下元涌起，恍若雷鸣电掣，非譬喻也，乃真境也。正是大死再活之时，炼士于此一意不散，顺其自然升降，不必规规火候之图，而火候自符合也。所谓：“真火本无候，大药不计斤”是也。

第十九要知“炼神还虚”

到此地位，一味付之自然，但知有静，不知有神。稍知有神，神必滞而不化，惟不知不著，神自还虚。《灵源大道歌》云：“勤苦之中不必勤，闲闲只要养元神。”又曰：“如龙养珠心不忘，如鸡抱卵气不绝”是也。

第二十要知“金丹点化”

金丹者，先天真阳之气也。五千零四十卷大藏经罢，符至，若将些些药，点化先天。真阳之气，即脱胎而出阳神也。阳神既出，出仍顾壳。养至阳神强壮，破质而出，身外有身未为奇，还要移炉换鼎，再造乾坤，直到形神俱妙，与道合真，则先天能事毕矣。仙翁所谓：“汞是吾家原有物，铅是他家不死方”是也。炼士到此地位，有大力量者或不得金丹点化，照依“二十一条”行至“二十四条”止，自然到家。（或不得金鼎点化者，则依炼虚合道之路行之）只此二十四条口诀已尽，无复有他说也。（点化者，清静头，彼家尾也。¹¹

¹¹ 《玄微心印》云：“清静乃首尾之功，服食乃点化之药。”

非道不能用鼎，难！难！难！今方士会下，先言用鼎，谓先浊后清，不思凡胎俗骨，岂能承受。此又不可解者矣。）

第二十一要知“炼虚合道”

此乃化而不可为也。不知孰为虚、孰为道，游心于自得之天，一任无为而已矣。因云“功夫到此，一个字也不用着”。又曰：“虚既合道，则虚空自然粉碎”，所谓“捉不住真空，无下手处”，正自此而发端也。

第二十二要知“虚空粉碎”

向自捉住真空，真空以有，今则捉不住真空，真空亦无。捉住真空，尚有下手处；捉不住真空，竟无下手处。因曰“虚空粉碎”，皆自然而然，全无一毫用心著力可言矣。学者以意会之始得。仙翁所谓：“若还果熟自然红，莫问如何修种。”

第二十三要知“超出三界”

此是形神俱妙，与道合真，纵横自在，无碍逍遥。非人非佛非仙，亦人亦佛亦仙。五行固不能拘，至圣亦不能测，故谓之道也。

第二十四要知“子又生孙”

到此地位，宇宙在乎手，万化生乎身。聚则成形，散则成气，千百亿化无碍无边。仙翁所谓：“一载生个儿，个个会骑鹤。”仙翁又云：“学人何必苦求师，泄尽天机只此书。”除此二十四条，皆旁门小法，不足取也。伯牙高山流水秘，非钟子期孰能听之？

按：二十四条，由下手以至神化，字字阐明，实蒙祖师真言之淳切，极当珍之秘之。