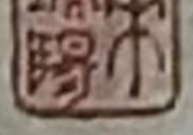
仙學進階

李永霖著

宋瑞陽敬署



仙學滙宗

李永霖著

宋瑞陽敬署



仙學匯宗

自題七絕四首

歲在重光協洽　李永霖於高雄

●童騃何事慕神仙？古樹蟠根甕牖前。
希有老人談至道。笑聲朗夕陽天。
●青春自爾水流哀。夙志黃庭喚不回。
忽見遼東飛一鶴。相傳心印夢中來。
●蘭若蕭然柱石邊。異僧細說宿生緣。
人間九五塵二百年。南杖履陪。
●兩口分攜左右來。含融中位是神胎。
蛇虺劍斬身心快。乞向終南杖履陪。

仙學

李永寀著

蔡元滙定

嘉福書局

賀仙掌匯宗出版

恒久維新

一九九二年

蔡松林敬題

仙學滙宗

千天人合聖相一傳

蔡嘉琛題

仙掌遲客

刀士士

宋瑞陽敬題



符



仙學滙宗 目録

題字　蔡江松先生……一
題字　蔡嘉琛先生……五
題字　宋瑞陽先生……八
序文　洪碩峰先生……一三
序文　沈水元先生……一六
序文　蔡江松先生……二一
弁言九則……二五
太極圖説……二九
龍虎烏兎……三六
玄牝説……三九
有無竅妙……四二
兩孔穴説……四五
攢簇五行……四八
和合四象……五一
涵養本源……五四
安神祖竅……五七

蟾光論……一三
蟄藏氣穴……二六
鉛遇癸生……三九
鼎爐琴劍……四二
火候說……四三
三家相見……四九
周身開竅……五二
兩弦分際……五四
陽火陰符……五九
煉己築基……六二
攝心入靜……六五
內外二藥……六八
凝神調息……七〇
心息相依……七二
坎離交姤……七七
乾坤交姤……八一
拘魂制魄……八二
緣督守中……八四

順逆三關……八六
活子活午……八七
伏炁服氣……九〇
歸伏法……九三
天罡斗柄……九五
玄關一竅……九七
長養聖胎……一〇〇
雜錄三章……一〇三
添油接命……一〇三
龍門正宗金蓋山……一〇六
讀各家參同契註隨筆……一一三
後序……一二二

洪序

融合身心・觀照生命

永霖兄繼隱仙派丹訣指要問世多年後，最近又撰述了仙學匯宗大著，很快就要出版了。他寫文章、洋洋灑灑，豹尾熊腰；我寫序，蜻蜓點水，狗尾續貂。

仙學匯宗的初稿，大約在二年前我就看過。主要的內容是擷採我國明清以前，正統且較重要的丹經，用較合宜妥適的方式，再加編者個人主觀的見解與經驗整理彙總而成。其基本上概以談論功法、理論、火候與現象為主。言簡意賅，深淺適中，只要稍具國學基礎，或多看幾遍，大概都可以心領神會，融匯貫通。原稿拜讀時，適逢我在中央銀行功夫社講授靜功，乃轉介給社長廖學銓先生，並拜託設法先行打字編印，以分饗功夫社同仁。

若單講功夫、仙學匯宗涵蓋清淨陰陽，無論南北西東，文始少陽固不論矣！但以吾人今日之需求，個人仍以為或稍嫌不夠寬

廣。讀是書前後，最好還須參讀補強一些人生哲學道史等，俾能了解仙道積極求及體悟仙道社會觀、人生觀，修正今生他世之宗教迷惑，進。如此，或可接近全貌。

或曰仍嫌不足，但請廣閱古今生理衛生學，醫動體操學。合身心，性命雙鍊。世踏實的累積智慧常識，結尋理想可行健康之道，生，享受美人格，一方面追求現世完美的實踐滿人生，現代仙道規劃幸福人之詣盡此矣！世之明智者，當知吾言非訛。

古人嘗說：「文以載道。又說：「經以傳世。」喜見仙學匯宗即將出版，內心實難掩幾多讚佩與欣慰。誠然本就是歷史性的，不論乎微觀，無關乎盛衰褒抑，反應時代人性，且能代代綿延相傳，就是值得的。尤以中國仙裕民思想，以精神。並據以貴，人生價值更何況歷史終

將審判一切前夕，永霖兄一定要我在書前先說幾句值出版同手足。「落紅不是無情物，化做塵泥更護花！」咬屬窗硯，情不能不糟粕以對。

筆搔首，也或曰：「既為物喜，復為己悲，焉敢饒舌逞能？」

對曰：「缺月掛疏桐，漏斷人初靜。誰見幽人獨往來？縹緲孤鴻影，驚起卻回頭，有恨無人省。揀盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷。」

「多言數窮，不如守中……。」

雲林　洪碩峰

一九九二　四月廿五日

沈序

稽諸我國固有仙道學術（簡稱仙學），為我化之精粹，傲視寰宇，非但一向被國人視為秘傳各國有心人士視為極端珍貴之學術，並均設法網羅追求，尋師懇求口傳心授，或蒐集丹經秘文，故求道者，不絕者，就近代而論，寥若晨星；又就其成道層次而白日飛昇，陽神脫殼，遞降為預知時日，坐脫立亡，而至今之所謂防病、延年益壽。置身於道者，咸有同感臨失傳滅絕之噩運矣。此門絕學，已瀕

考其原因，此道自古以來皆是師徒相承，且嚴格之條件限制，古有傳非其人，必遭天譴之明訓。是以南宗張紫陽祖師有三傳匪人，三遭天譴之事跡流傳迄今為此道不能廣為流傳之主因，並視之為「天律」。誠以「廣結善緣」為號召者所得比擬。正因如此，許多好道、慕道，「普渡眾生」

而欲求道者，往往不得師傳，無法求得此道之真傳實學，嘆！雖自唐宋以降，不乏證道仙真著書立說，故至今，號稱三洞、四輔、十二類，共五千餘卷，而徘徊於道門之外，不得其門而入，而退避三舍矣。職是之故，難怪仙學已瀕臨滅絕之噩運矣。

有識之道門前輩、先進，道、弘道，悲天憫人之愫懷，甘犯天律，排除萬難，將師傳仙學真諦及鑽研丹經之心得，以簡要淺明之詞句，著之於書，擬作為

自身通後專修之藍本，並提供有緣同道或親友參修英李永霖先生也。

李先生，台灣屏東縣人，天資聰敏，學貫中西程，學成初學土木工冠之年，即嚮往仙學，師承虞陽子袁介圭先生，與為隱仙派丹訣指要嫡傳得意門人，並兼參佛學。早年編纂隱懸壺濟世。未問世。茲又著是書，名謂「仙學匯宗」，將仙學真基始，至於大成之性命雙修秘旨，以簡潔扼要之筆仙真之學說，深入淺出，和盤托出，尤以將歷代秘法，廣參歷代，隱語，而不宣之譬喻一一點破，能使苦讀萬卷丹經道書，而仍又未能獲得明師口授心傳之道門同修，一閱是書便瞭悟秘旨，誠為仙學指引之明燈，學道之津梁也。

余忝躡隱仙門牆，得天獨厚並承囑為序，爰不揣孤陋，樂為之序。

此即道門精

蔡序

吾友永霖君，秉持忠孝和順仁信為本，執業中醫，懸壺之餘，不惜心力，將生平潛究丹道仙學心得，付梓成冊，免費贈送有緣，並期由茲得入，頓獲勝益，顯見其自覺覺他之行願已契仙佛之旨，所著「仙學匯宗」內容深入淺出，蘊藉莊重，令初學者免錯亂修習之苦，久修者並進圓融，殊為一大功德，更期廣為流通，如實余欣然所繫，是故不揣鄙陋，而允為序。

蔡江松序於高雄

仙學匯宗并言九則

一、天下有異人乎？吾願立雪程門而進履圮橋，天下有奇書乎？吾將焚膏繼晷而洛誦副墨；讀神仙傳、墉城集仙錄，彷彿天下神仙似水流，環顧當今，何一而非碌碌凡夫？故知仙傳云者，渲染附會之詞居多，但可為茶餘飯後之助耳，佛教高僧傳例此。

二、僕自幼好道，初中時，閱劉悟元神室八法，修真九要深受影響，及長參學諸方，始知仙家多種法門，咸能證道，所謂三元丹法是也；天元神丹，劫火煉身，白日羽翰之術，失傳已久，良深扼腕；地元靈丹，點化黃白，重鑄神室之法，亦將絕傳。時至於今，唯餘人元金丹，尚不絕如縷，然已江河日下，若不提倡，此門學術，恐將絕諸天壤之間矣。

三、人元大道，結丹脫胎之訣也，舉世之人，非落於誤解，即昧於無聞，蓋結丹云者，精氣神混合融化，團結凝聚為一之謂也。

脫胎云者，靜定功深，身外有身，解脫輪網之始也；此道復有清淨、栽接二門，蓋就得藥之途徑手段不同分也，如清淨為顯教，則栽接歸密教矣。

四、仙家以性命雙修為主旨，故有修上一關以蓋下二關及修下二關以達上一關之說，前者修元神以攝精氣是也，後者守精氣以固元神是也。

五、本書融匯，套宗門術語，即前者為頓法，後者屬漸法。文始與少陽二家，間及佛門，咸以取法乎上為原則，本為自己他日專修藍本，實不擬示人，致遭譭謗，唯同玄要求，遂以付梓，惜學力所限，筆墨之忍拒絕，為方便計，誤拖泥帶水，雜而不純，所幸閱者泰半為我故舊，他日間，難免再版，或可補苴罅漏，張皇幽渺焉。

六、仙佛兩門，長短互見，蓋佛法廣適六道眾生，然豐於此者未免吝於彼，獨重心性，忽視生理，其弊在疾病加身時，不特初學者痛苦不堪，神志大亂，即稍有修持之人，亦手足無措，定力

全失，故於人趣之中，似不及仙家性命雙修，神氣俱全，百病不生之為得也，所謂先以欲鉤牽，後令入佛智是矣。

七、佛家楞嚴楞伽俱言意生身，境界雖有不同，似均不離仙家元神脫殼之範圍，縱能此界出，彼界沒，神通無礙，若煉己未純，即佛家我見未除，有定無慧，雖在四禪八定之中，報盡還來，散入諸趣，蓋諸天以定為命，定盡則命終，饒是八萬劫一定之非想非非想天，亦終有定盡之時，此即為一期生命之結束矣。

八、阿含經以我見為生死根本，楞嚴經以婬習為生死根本，總言之，此即無明為父，貪愛為母，無明之核心即我見，貪愛云者，於諸境生愛染，如淫習是也，婬習涵括婬心婬身，亦即婬根也，婬身不斷，不出地居，婬心不除，不離欲界，蓋三界之中，唯欲界方有交抱握笑視之行，仙家以火符烹煉，閉塞陽關，精氣永固，不復走泄，則婬身可斷，煉己功成，婬心亦滅，似捷於佛家之定慧，阿那含破五下分結，欲貪既盡，婬習已斷，仙家

於煉己還虛時，即破我見，於周天完成時，即斷婬習。

九本書兼立三為心齋坐忘。法門雖三，究竟不二，各從因緣而入，持之以恆，必然有得。書成原擬請先進師兄洪碩峰先生評註，惜師兄事冗未果，但曾評註數則，特保存於各章中，以饗親友云。

仙學匯宗
太極圖說

屏東　李永霖撰

易曰：一陰一陽之謂道，吾人自落於後天形氣之中，即在現象界生存，而現象界乃是兩性之世界，亦即一陰一陽之世界，此一陰一陽乃道之所寄，蓋陰陽未分以前乃太極之本體，陰陽既判之後，則為兩儀之現象矣。

一陰一陽者，對待之假名也，衍之則為天地也、日月也、乾坤也、坎離也、龍虎也、烏兎也、水火也、金木也、魂魄也、鉛汞也。

未有天地之先，混沌未分，乃天地之太極也；既落後天形質，身心各別；身則役於僕僕風塵，心則習於憧憧往來，於是七竅既鑿，天真遂失。身心分居兩處矣，丹家調和身心，務令心息相抱，造乎杳冥之地，神氣相依，神氣不能合一，是為兩儀分象

即吾身之太極也。

坎離之精，互藏其宅，故太極圖中，陰中含陽即坎水中含真陽，故曰坎中真火也。離火中藏真陰，故曰坎中真水。丹家取坎水以制離火，是為返還之術，盜奪之功也，欲行返還盜奪之道，必須調和身心兩家，使身心打成一片，到頭來，依舊不能脫離後天形氣之拘執。

太極者，陰合陽而為一者也，陰中之陽即氣也、身也，陽中之陰即神也、心也，打合身心，圍結神氣之時，先以黃婆媒合嬰兒姹女，然其初也各自為政，兩不相干，其繼也靈犀相通，情意相投，最後則三家相見，太極圖現矣。

至於邵子曰：「人心為太極」。朱子曰：「太極為虛中之象，猶太極在先天圖之中，不與此同。

「人之一身即先天圖也，心居人身之中，猶太極在先天圖之中也。」俞琰曰：「此則另為一說，

太極者陰陽合體也，內外相感也，兩弦合一也，身心和合也，神氣相抱也，坎離輻輳也，乾坤交姤也。



分身心為兩弦，則各屬龍虎，龍者火龍也，虎者水虎也，龍從火裡出，虎向水中生。龍者象心中之神也，虎者象身中之氣也，自落於現象界，則一氣分為陰陽矣，太極判為兩儀矣，故神氣不得不分，龍虎不得不馳，故兩弦分象，龍虎各別。

烏兎者，身心兩弦之氣也，烏者心中之精，兔者身中之氣，當太極圖現，身心兩弦之氣混沌既開，恍恍惚惚，此是逆奪造化玄機之時，杳冥之際，自有一番生機來自虛無，和，一炁自然產生，運用口訣，龍虎初弦之氣，召入中宮，此一炁者，烏兎之精髓也。

故龍虎者心身之象也，烏兎者兩弦之炁也，兩弦合一即二八也。

夫會三姓於元宮，追二炁於黃道，久之三品上藥，漸凝漸結

龍→火→神→心
虎→水→元炁
烏→精→心
兎→元→身

，成為陰丹，留在我身，是為內丹也。

若依此內丹，重安鼎爐，深入靜定，寂然不動，及乎靜極而動，太極開基，內真外應，於是感而遂通，先天大藥，自虛無中來，攝入中宮，結為陽丹，是為外丹也。

玄牝說

玄牝之門，是謂天地根。」又張紫陽悟真篇曰：「欲得谷神長不死，須憑玄牝立根基。」又靈樞經曰：「天谷元神，守一自真，上玄下牝，子母相親。」此即玄牝之源流脈絡也。

須知仙家原分南北兩宗，故玄牝之說，各自不同；北宗清淨牝者地也，陰也，即坎中真火也。

原夫人身情欲既動，鉛汞奔馳，促五臟蘊藏之精，從泥丸循督脈而下，轉從陽關泄出，故乾之三連變而為離中缺矣，欲填離中之缺，須假坎中之滿，坎中之滿乃丹田之氣也，然天地懸隔，

上玄下牝，何以相親？故有黃婆調和媒合之訣，使之坎離交姤之後，龍虎兩弦之炁合而為一，則真陽生矣。

真陽既生，必藉真意追攝於黃道，起河車之作用，然後藥物可得，而後天既虧之體，漸返為先天未損之基，此金丹返還之術也。

玉液所以煉己，其功始於玄牝之相親也，谷神不死，虛靈不昧，性體堅固，實立基於玄牝也。

下手之時，須憑玄牝，而丹家打合身心，即交玄結牝，調和陰陽也，然後妄念自然不生，虛靈可以不昧。

北宗由玄牝立基之後，求一炁於杳冥，而南宗則講求取坎填離之功，俟彼家月現庚方，分取兩弦金水，配合火符、融匯我家，鉛汞相投，身心不動，俱歸中宮矣。

至於玄牝之門，亦分南北兩說，北宗清淨之門也，故玄牝之後，倏然露出之竅門也，即玄牝相親，神氣合一之後，倏然露出

此竅門即二五之爻位也，故不在形體之中，求之泥丸非也，必待陰陽交姤，神氣合一，始見太極圖現，玄牝門出，玄關竅開，而中位立矣，從此爐鼎爐可立，藥物可求，假以火候，配合相當，則金丹可成矣。

南宗陰陽之派也，故玄牝之門乃是戊己之門，天地之根，龍頭虎尾也，須待藥生，始可形通，而追取金水兩弦之炁以入我中宮，紫陽之詩曰：「此竅非凡竅，乾坤共合成，名為神氣穴，內有坎離精。」故玄牝之門即神氣之穴，坎離之宮，亦即人身出入之門戶也，南宗立乾坤為鼎器，摶鳥兎為藥物，有別於北宗也。

有無竅妙

道德經曰：「常無欲以觀其妙，常有欲以觀其竅」蓋始於此。

經文原無斷句，而歷代丹家有斷為「常無欲，以觀其妙，常有欲，以觀其竅」者，如陸潛虛、李涵虛、黃元吉諸家是也，獨白玉蟾註為「常無，欲以觀其妙，欲以觀其竅」，雖斷句不同，而意義無差。

常無欲以觀其妙者，蓋人生自鑿七竅以來，妄念叢生，欲望不止，丹家有鑑於此，故下手修煉之初，必教以離官修定之功，即常無欲以觀其妙也；無者，無遊思雜想也，（無分別心者，乃動處煉己之功）古人云心猿意馬，蓋形容此心未定，念頭或逐境而生，或無端自起；白天則憧憧往來，黑夜則夢魂顛倒；二六時中，識神用事，真心退位，修上一關以蓋下二關者，尤重此著無欲觀妙之

功夫。

當妄念不生時，泥丸宮靜，則氣自來歸，而無後天雜質，故真空靜定之極，天地悉皆歸。」就深一層而論於元宮，此為太極先天妙境矣。

初層觀妙，乃離宮修定，深層觀妙，乃離宮修定，功夫成就，明珠一顆，光耀六合，所謂一潭清水澈，游魚盡可觀是也，即可作初層有欲觀竅之功夫矣。

常有欲以觀其竅者，須待元神已見念念清淨，此竅為深根固蒂之處，歸根復命之所也，所謂調度心中之神與陰蹻之氣相會於氣穴中者是也，勿忘勿助，若存若亡，初則積精累氣而開關展竅，繼則太極開基，元性顯露，蟾光現而藥物生矣。

北宗於玄關竅開，藥物既生，即可依訣採取，歸爐封固，再行火符，而歸混沌。

南宗栽接，則以陸潛虛之説最為簡潔，其説曰：「何謂觀妙？復歸混沌。何謂觀竅？劈破鴻濛運坎離。」

云何復歸混沌，潛天地？劈破鴻濛運坎離？地逢雷處，月見庚方，運返於天地未闢以前，一片混沌之炁，復返於天地未生，有欲觀竅是深水，有為之術也。

云何劈破鴻濛運坎離？地逢雷處，月見庚方，運離火以迎坎水，有為之術也。

藥物既生，有欲觀竅是初層功夫，藥物既生，有欲觀竅是深層妙用。

觀竅是一時半刻之口訣，當玄關竅開，元性顯露，便當伺機迫攝兩弦真氣而歸丹田，即伏炁之法也。

觀妙是徹始徹終之勝諦，初則念念清淨，妄想不生，漸則心息相依，神氣相守，終則身心打成一片，神入氣中，氣包神外，

即心腎交姤也。

觀竅初層功夫是彷彿其中，尚有著落；深層功夫是不內不外，無迹可尋。

觀妙初層功夫是不識不知，順帝之則；深層功夫是兩儀合璧，三家相見。

觀竅是靜極而動，太極開基，元神復甦，恍恍惚惚。觀妙是動極而靜，歸宗太極，無聲無息，杳杳冥冥。

觀竅所以深根固蒂，觀妙即是守中抱一。觀竅是有為之術，觀妙是無為之功。

最初下手當作初層觀妙之工，火候既足，始可行初層觀竅之法，及乎初層觀竅功夫純熟，漸入深層觀妙功夫，深層觀妙功夫即在眼前瞬間呈現矣。

此後功夫全在觀妙觀竅，一動一靜之間，立太極，行周天，成就，深層觀竅功夫漸起變化，久則結丹脫胎，大道成矣。

緣督守中，身心漸

1. 初層觀妙—離宮修定，片念不生。
2. 初層觀竅—凝神丹田，死竅活守。
3. 深層觀妙—兩儀合璧，三家相見。
4. 深層觀竅—玄關竅開，真種始生。

兩孔穴說

參同契曰：「上閉則稱有，下閉則稱無，無者以奉上，上有神明居。」後世丹家，因清淨栽接門派不同，立論遂有分別言，上下分屬兩象，在先天，則以乾坤分上下，上者乾象也，下者坤象也；就清淨而連是也；緣乾卦三爻俱實而有，故謂上閉則稱有，至於坤象未開通前，乃純陰之體，坤六斷是也，緣坤卦三爻俱斷而閉則稱無，故謂下開通之後，即落後天，故逮乎開通之後，坤六斷變而為坎中滿，離中之缺欲返為乾之三連，則當取之坎中之滿，以成返還之術，故曰「無者以奉上，上有神明居。」夫取坎中之滿以返還於離中之缺，而成乾象，則後天重返先天，卦象即翻矣

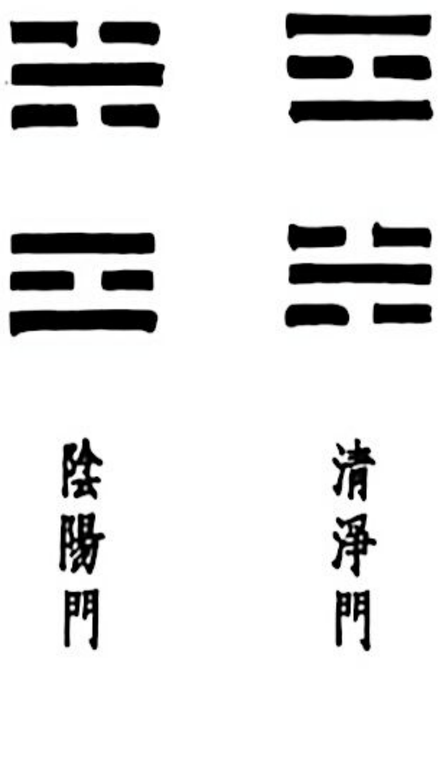
。何以須以無奉上？蓋上者為離中真陰，內為元神所棲止之故；此兩孔穴者，乃坎離二位之別名，坎離二位者，月窟天根是也，泥丸丹田是也。

栽接與清淨所解不同，蓋栽接門之所謂上者，有虎鉛也；下者，乃指離卦，內藏龍汞也；上閉者鉛，朕兆未萌也。稱有者，時候一到，恍惚中有物，指坎卦之虎是也；下閉者，乃離卦之龍汞閉塞勿通也，稱無者，杳冥中有精，虛能容物，無有器用，必須元神清淨，念念如一，雜想全無，故罔象能索玄珠於赤水也。

無者又何以奉上？夫離卦之汞欲得坎卦之鉛，必恭敬以從事，故卑己以奉人，實因坎卦為神德所居，即虎鉛所寄，故曰「上有神明居」。

夫兩孔穴者龍頭虎尾也，戊己門戶也，造化不出陰陽，非陰陽何以成造化？此兩孔穴各有龍汞虎鉛藏於其間，即玄牝之門也

；玄牝之門乃陰陽交會之地，金丹化生之所，生我之門，死我之戶，若追攝得法，盜奪有方，自然七返九還，若毫厘有差，凶象斯起，爐傾鼎敗，故有無相須者，乃兩孔穴法也。



攢簇五行

五行者，金木水火土也。金木水火土，其名始於張紫陽而衍於白玉蟾。

攢簇五行之說源於參同契，得金乃併，金水合處，木火為侶，

參同契曰：「丹砂木精，金水合處，木火為侶，四者混沌，列為龍虎，龍陽數奇，虎陰數偶，肝青為父，肺白為母，心赤為女，腎黑為子，子五行始，脾黃為祖，三物一家，都歸戊己。」

此中言金水合處，木火為侶，聊借五臟之肝青肺白，心赤腎黑，脾黃以分屬五行，而金水木火四者混沌之後，但見龍虎兩弦，以一陽一陰，數應奇偶，即戊己之中宮姹嬰也，共與黃婆三物合為一家，俱歸戊己之中宮矣。

張紫陽金丹四百字序曰：「以東魂之木，西魄之金，南神之火，北精之水，中意之土，是為攢簇五行」。

白玉蟾修仙辨惑論曰：「上品丹法，以精神魂意為藥材，以行住坐臥為火候，以清靜自然為運用。」又曰：「採精神為藥，取靜定為火。」

可知金者魄也，木者魂也，火者神也，水者精也，土者意也，然此五行特指先天而言，丹家立腳於先天故也。

既鑿七竅，已落後天，故雖從先天著眼，實從後天漸返，故澄神之道所以洗心滌慮，息念忘情，懲忿窒欲，去邪存誠也；養神之道所以韜光養晦，詘知若愚，閉塞三寶也。

心田既淨，乃可行凝神入穴之法，所以藏腎水而固下元也，心火既降，腎水乃升，水火既濟，後天之精氣神即日漸堅固，神經系統日漸平和，即魂自來拘，內分泌系統自然均衡，即魄自受制，身心調和，氣血充盈，陰平陽祕，百病不生，而丹田有寶，逸樂無窮，積精累氣，深根固蒂，自然下元起一縷真氣雲蒸霞蔚而過尾閭，穿夾脊，上透玉枕，盤旋於泥丸，漸能經鵲橋而下十

二重樓，而從絳宮以歸丹田，是為開關展竅也，乃五行攢簇之初階功夫也。

逮乎人心漸死，道心漸生，識性磨淨，元神顯露，則以清淨之元神，混合先天之元精，是為以性情合而金木併，金情戀木性之慈仁，木性愛金情之順義，此刻身心打成一片，神氣結為一團，即坎離交姤也。

自家離中真陰與坎中真陽媾合，身心兩弦真氣交會，由此後天中之先天陰陽相紐，牝牡相銜，乃有先天一炁自虛無中來，玄關竅開，一陽初動，即須辨藥材老嫩，依時辰消息，採藥物而歸爐鼎。

欲採藥物，須賴真意，當真意迫攝先天一炁之時，迴風混合，即心印經曰：「存無守有，頃刻而成，迴風混合，百日功靈」是也。存無守有者以神攝炁也，鼓之以橐籥，吹之以巽風，則火力方盛，金液逆流，從太玄關而上天谷

穴，自天谷穴，經上鵲橋，降下重樓，送歸土釜，神為體，意為用，既採藥以歸爐，則封固而溫養，一粒復一粒，從微而至著，久而久之，金丹圓熟矣。夫採取必用真意，而鍛鍊當借風火，及乎土釜封固，文火溫養，其中採取有吸舐撮閉四字口訣，鍛鍊有升降沐浴四時作用，所謂二候四候，前行後行之不同也。

和合四象

四象者，青龍、白虎、朱雀、玄武是也。

以四象分屬四方，則青龍為東方，白虎為西方，朱雀為南方，玄武為北方。

青龍猙獰，猙獰者不易調伏，白虎凶惡，凶惡者最難馴服，朱雀易飛，易飛者難擒，玄武善泳，善泳者易走。故必須以非常之手段，使之配合相當，調和降伏，然後心不動，則朱雀斂翼（後天消殞）而龍吟雲起（先天顯露）。身不動，則玄武潛伏（後天消殞）而虎嘯風生（先天顯露），故和合四象云者，乃身心之中，龍虎交姤，龜蛇蟠結之謂也。

涵養本原

人生落地之後，性命分為兩截，身心分為兩弦情欲漸熾，心火上炎，腎水下虧，唯賴夜間熟睡之後，水火自行調和，神氣始能恢復。

歲月蹉跎，年齒漸增，魂蕩於上，魄失於下，神搖於中，精離其位，水火不行升降，金木未能交併，轉眼之間，油枯燈盡，於是草木同朽矣。

丹家修煉，於老年人，第一著，必救護命寶，寶者何？即精氣也，本原者何？即元神也。

救護命寶，須塞兌閉戶，忘言以固氣，絕欲而薈精，以期添油接命也。涵養本原，則洗心滌慮，為道宜日損，即遣欲澄神也。

參同契曰：「耳目口三寶，閉塞勿發通。」蓋耳目口三寶，

如能閉塞不通，則精神不至於外馳，元氣自然可內充，然耳目口乃門戶也，元神斯為主人，徒閉門戶，不務根本，無濟於事，必也將散於外之寶物，收歸於主人，則精氣充，元神足，雖未能如先天大藥可以易筋洗髓，倘能得後天精氣之滋養，則續命延年當可操左券也。

救護命寶，可分二途，內者由積精累氣而得，外者藉導引服餌而成，蓋既虧之體不能遽生精氣，必假藥石滋補，衰朽之身方易轉為強健之軀，故服餌雖非大道，然亦救衰起敝之一良法，不可誣也。

精氣若漸增長，子能益母，精神漸健，容光自然煥發，舉步自然輕盈，金丹大道自然可求，否則舟楫已敗，如何渡此苦海？

總之，涵養本原者，即是將平日散之於耳目口鼻，四肢百骸之心，使之收斂，六用不行，而返乎本心者是，亦即是收視返聽，迴光內照之謂也。救護命寶者，乃是將平素已虧於塵勞日用之

氣，使之收攝，不復妄泄，而返乎本位者是，亦即是積精累氣，添油續命之謂也。

安神祖竅

祖竅者，玄關一竅也，玄牝之門也，玄關一竅不在形體之中，若求之於眼橫鼻直，十字街口者非也，求之於臍下，一寸三分者非也，求之於泥丸者，膽中者亦非也，乃至求之於心腎中間一寸二分者俱非也。

然則如何方許？曰玄關一竅不著於形相部位，故求之於身者非也；或曰不在形體之內，豈非在太虛之中乎？曰亦非也，太虛之中乃是另一種形相部位也。

既不在形體，亦不在虛空，然則竟在何處乎？古人稱之為天之下，地之上，震之西，兌之東，徒亂人意而已。

司馬子微詩曰：虛無一竅號玄關，正在人身天地間。

八萬四千分上下，九三六五列循環。

包法界渾無迹，細入塵埃不見顏。

張紫陽之詩曰：此竅非凡竅，乾坤共合成。

這箇名為祖炁穴，黍珠一粒正中懸。

二詩中以張紫陽之詩較為明確，既合栽接，亦貼清淨，此玄關一竅實係乾坤二卦合璧而出，故云內外相感，天人合發者，指靜極生動而動動者根乎靜也，靜者為天，動者為人，然動者源於靜極而來，故人者不離乎天，一動一靜，如環相扣，故云天人合發也。

夫內外相感者，真陰真陽之交姤也，天人合發者，此玄關之開也，實根於神氣合一，神氣合一實根於心腎交姤，心腎交姤之際，後天陰陽遂變而為後天中先天陰陽，此陰陽交姤之後，則神氣合一而為先天之真陰，再以先天之真陰感召太虛中先天之真陽，先天真陰，外者太虛之先天真陽，先天之陰陽交姤是為內外相感，由是自窈窈冥冥而恍恍惚惚，蓋靜極而生動，是為

純陰之下，一陽來復，玄關一竅倏然顯露，元神於是復甦矣，甦而不起大明覺，不起分別心，正是天人合發，天源於人，人不離天，故此竅乃是無定位之玄關，神氣合一之中位，亦即玄牝之門，是為天地之根也。

當身心融合、神氣相交之時，即常無欲以觀其妙，及乎玄關竅開，常有欲以觀其竅矣。

玄牝之門乃是中位，中位一立玄牝之門即開，故玄牝之門乃是抱一函三之局面，身心意三家相見，精氣神三元未開之前，乃是混融也。

故常無欲以觀其妙者，太極函三，混沌未闢之狀態也。常有欲以觀其竅者，元神復甦，一炁產生之景象也。

玄牝之門未開之前，為茫乎無朕，一片太虛也。

玄牝之門既開之後，為露出端倪，一點靈光也。

未開之前為中位，祖竅之中，真土也，既闢之後為一竅，祖

竅之一，真水也，兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。

安神祖竅乃守中抱一之功夫，將本原心地所涵養者，復還於天地之間，天者玄也，地者牝也，玄牝相交，身心打成一片，神氣結為一團，即安神祖竅也。

夫未開混謂之玄關，乃兀兀騰騰，混混纘纘之境，已開謂之玄竅，有杳冥沖醒，機動籟鳴之象，未開之玄關者太極函三也，已開之玄竅者混沌初闢也。

蟾光論

云何蟾光？蓋鴻濛未闢，坤復之間，西南路上，忽見圓明閃爍，即初三日，月出庚，此為蟾光也，陳泥丸曰：

西南路上月華明○大藥還從此處生○

記得古人詩一句○曲江之上鵲橋橫○

詩中月華明者，蟾光顯露，金氣初現也，西南路上者，真鉛發生之地也○詩云藥出西南是坤位○

欲尋坤位豈離人？

分明說破君須記○

祇恐相逢認不真○

此詩即說西南坤位，乃真陽產生之處，此處須假幻鉤玄，故云坤位不離人身，然不可竟在人身中著意，蓋真陽之生有時節，所謂「月之圓，存乎口訣，時之子，妙在心傳」也，古人嘗謂須

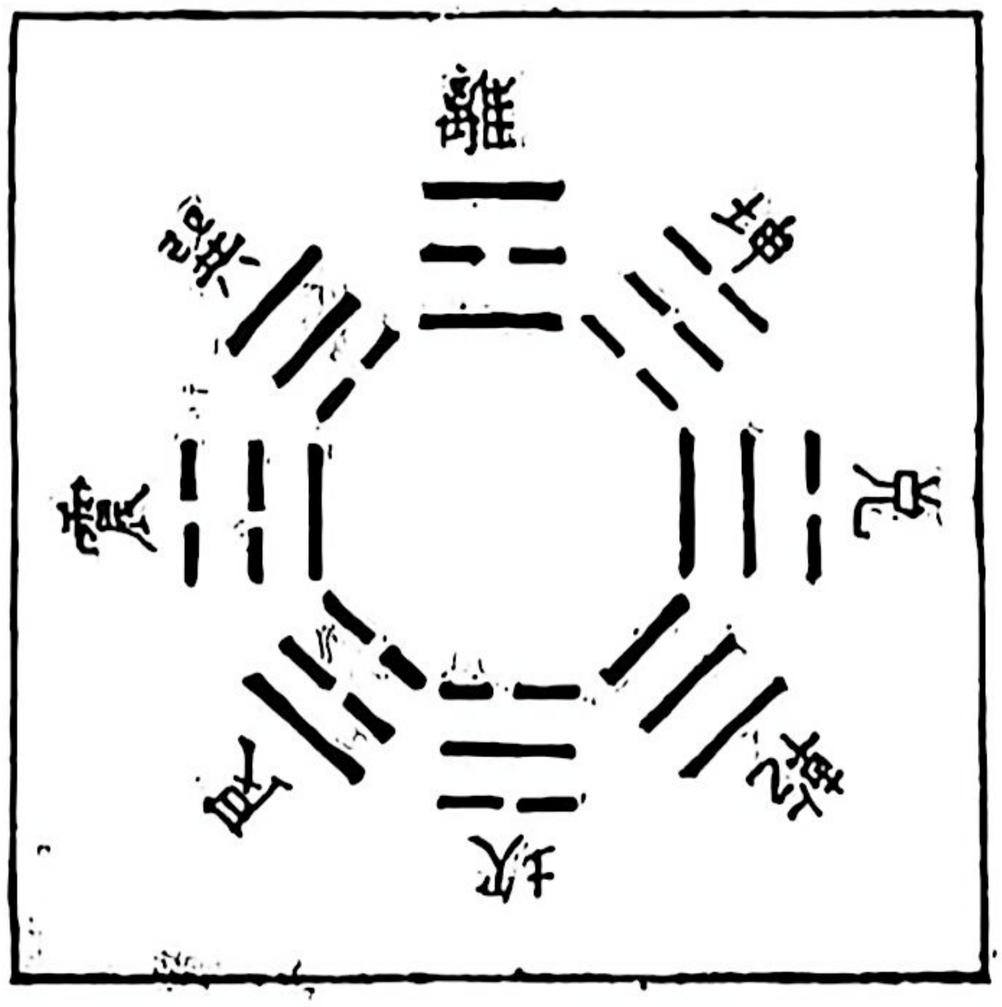
於月華明淨，金精旺盛時求之是也。

當身心混合，坎離交姤，虛極靜篤之時，光透簾幃，如珠，如星如電，即為金氣初現之景象。

昔人詩謂：一陽動處眾陽來。玄竅開時竅竅開。

收拾蟾光歸月窟。從茲有路到蓬萊。

混沌之間，太極開基，天根自動，於是丹田火熱，如粟如煎，乃於海底，運起河車，透三關而上泥丸，有風生月窟之象，及乎眉目之間，自覺圓光內湧，然後經鵲橋而下重樓，香如冰片，涼似薄荷，沁入心脾，是為絳宮月明，旋即送歸土釜而兩腎湯藥歸爐也，或又稱之為玉液小還丹，抽鉛添汞是也。



後天八卦圖

蟄藏氣穴

蟄藏氣穴者，凝神入氣穴之謂也。

此氣穴位於臍輪之後，腎堂之前，黃庭之下，合上下前後左右，暗藏一個中字，此中乃虛無竅也，一來，內日月一顛一倒，綿綿呼吸，均在此虛無竅中」，是穴也，乃吾身歸根復命之地，真人呼吸往來之所也。

凝神入氣穴者，以神入丹田之中，與息相依，息相依則不虛，有氣相抱則不空，神得乎氣而與之相抱相含，久之神與氣自然打成一片，結成一團，而心息相依，則心由動而靜，息由粗而細，火候到時，心則造乎杳杳冥冥之境，息則呈乎若有若無之狀。

白玉蟾曰：「昔日逢師傳口訣，只要凝神入氣穴」，氣穴者

乃吾身之根蒂，神返丹田身有主，氣歸元海壽無窮，故凝神入竅
乃是起胎息之術，亦即水府求玄之法也。
夫凝神入穴之先，若無涵養本原，磨煉心性，使方寸之地，
自塵緣紛擾之中返乎本位，則泄漏精神，日復一日，蕩失魂魄，
年復一年，及乎卦數既盡，唯有黃土一抔，白楊幾株而已。
若能涵養本原，救護命寶，心不散亂，氣不泄漏，然後將此
清淨之心，還歸我身中天地，上玄下牝，子母相親，雖然妙則妙
矣，若不於我身中，尋一歸根之處，則神氣散漫無根，若俟其自
行歸根復命，則曠日廢時，恐又志隨墮，故將向者於天玄地牝之間
所翕聚者，復返之於真人呼吸之處，始則出入之息，微微細細，
繼則若有若無，若亡若續，久則內氣不出，外氣反入，即外接天
根，內接地軸，綿綿密密於臍腹之間，乃胎息還元之初，眾妙歸
根之始也，此亦玄牝之門已開之景象。此玄牝之門為虛無窟子，
不在身內，離不得身外也。卻又離不得身外，離不得身內，

守竅之初，先將已清已淨之神，降入氣穴之中，合細微之息，到得息調心靜後，將知覺泯去，神入杳冥，神外，即玄黃交姤也，神氣相抱，身心混融，從此鑽混沌之先聲也。

久之鼻息忽忽斷，胎息妙凝，內外合一，動靜俱無，璇璣停輪，日月合璧，所謂萬里陰沈春氣合，九霄清澈露華凝，此氤氳氤氳者，即陰陽交感之景象也。

洪頊峰註曰：

守竅與不守竅，千年來爭論不息，此段涵虛抄自張三豐真息論，不虛心不空，下手執著於肉體者，心靜息微，忘卻形體，一念所及，常有失身之懼，故專注心意於息以為憑依也，接下須以觀息應之，否則心緊息促，何能入杳冥？

鉛遇癸生

悟真篇曰：「要知產藥川源處○只在西南是本鄉○鉛遇癸生須急採○金逢望遠不堪嚐○送歸土釜牢封固○次入流珠廝配當○藥重一斤須二八○調停火候託陰陽○然當以栽接為宗，故鉛遇癸生當以南宗為正解，北宗為偏解○

紫陽此詩，可通於三元丹法，其鉛即兩弦合體，先天一炁是也；北宗清淨門之鉛遇癸生，其鉛即純陰之坤也，陽者地雷之復也水分壬癸，壬為陽，癸為陰，陰者將動之候，當純陰之際，乃是日月合符之時，亦即靜定之極，先天一炁，來自虛無，而虛無乃是坤復之間；坤卦者，杳杳冥冥之候也，所謂己土一到，即入杳冥之只也○復卦者，恍恍惚惚之候也，所謂戊土一到，即入恍惚也○是言坤卦純陰之後，復卦陽生之

時，急須採之歸爐，否則真意初動為陽，再轉則為陰矣，陰既生，真種已失，落於後天矣。

南宗栽接門之鉛遇癸生，其鉛乃是水鄉鉛，祇一味，所謂藥出西南是坤位，欲尋坤位豈離人？而上陽子謂「兌之陽，真陽初動，乃曰癸生」，又曰：「癸動而後生鉛」，而彼家兌金能生水，水一動則金炁將泄，故當趁癸生之時而急採兌金以為大藥，則水源至清，二分之水，亦有氣無質；若於此初癸是為真未即採之以歸我家，稍遲則落於後天，藥老不堪用矣。而際錯過，而

鼎爐琴劍

丹家修煉，始終不離鼎爐琴劍，栽接門無論矣，即須立鼎爐而調琴鑄劍，然後追攝龍虎、烹煉烏兎，結為金丹。

云何是內鼎爐？此當分內外而言；內鼎爐者，乃玉液小還丹所用，蓋以泥丸為鼎，氣穴為爐，使龍虎交鋒，龜蛇同穴，然必先藉黃婆之力以調和之，鼓一身之橐籥，吹二竅之巽風，調琴之訣即在是矣，而劍分雌雄，即文武火也。

當行七返玉液之功時，陰陽顛倒，天地反覆，玄黃交姤，俟活子時到，當採之歸爐，即武火也。然後封固溫養，即文火也。

俟真鉛流出，然後善用文武火，逼之上升天谷，導之下降氣穴，故內爐為氣穴，乃藥物烹煉之處，內鼎為泥丸，乃藥物存養之所。

外爐鼎者，金液大還丹所用，以太虛為爐，我身為鼎，以先

天一炁為金丹大藥，使上層真陰交感於杳冥之中，於是金丹大藥發生於恍惚之間，俟正子時到，當火逼金液，從太玄關，逆流天谷穴，金精貫頂，銀浪滔天，一粒金丹，自歸黃庭，此即為九轉金液大還丹之爐鼎也。

然無論內外爐鼎，欲求藥生，當立太極，欲立太極，須借黃婆，調和兩姓，併作一家，即內坎離輻輳也，逮乎功深，五行攢簇，四象會合，外爐鼎不待安排，自然成立；而陰陽往來於杳冥之間，大藥生於恍惚之時矣。

火候說

古云：「聖人傳藥不傳火，從來火候少人知」，又曰：「要知火候玄微處，須共神仙仔細推」，可知金丹火候之妙，最難傳述，人元丹法自下手以迄了手，亦步步皆有火候，瞬間即鉛飛汞走，人元丹法、尚不如地元丹法之嚴密細微，蓋地元若稍有差池，唯因時段不同，火候亦異。

火候可就火與候分論，火有文火武火二種，候者即時刻合度之謂，簡言之，即元神之妙用也。

武火者奮迅精神，掃除雜念，凝神一處，心息相依，綿綿若存，念茲在茲之謂也。

文火者放鬆精神，渾合太虛，忘息忘意，委志虛無，洗心滌慮，退藏於密之謂也。

從另一觀點而言，則武火時，當起橐籥之功，循卦爻度數之

候。文火時，不起橐籥之功，亦無卦爻度數之候。

武火用於神氣尚未冥合之時，若神氣既已相融矣，用武火所以野戰，用文火所以守城。

採藥調藥之時，須賴武火，即起風火之用，收斂已生之陽氣，攝回丹田之後，繼用文火以溫養。

夜寢陽生，須將陽氣攝回來，養我色身，至於收拾陽氣之法約有二說：

其一，起身靜坐，以神觀照陰蹻，調勻呼吸，隨即迎歸氣穴，約十餘次或數十次，外陽即收攝淨。

其二，不必起坐，亦不必起坐，即凝神入氣穴，息息歸根，則陽氣亦能收回融化，滋養色身，然後再行入眠。

以上二法，依個人當時情形，斟酌採用，唯俱不行四字訣。

調藥採微陽，固無所謂老嫩問題，但須勿起欲念可矣，若起欲念，須防當夜走丹。

調藥之時，凝神調息，息息歸根，是為風火並用之武火也，逮乎收攝既淨，則忘息忘意，是為委志虛無之文火也，調藥所以添油接命，故不用四字訣也。

採藥之法，有採取、封固、進火、退符、沐浴、溫養之候，當陽生時節，當以元神主宰真意，迎歸爐內，是謂採取，當迎歸爐內之後，應即息火，神氣並伏，以待氣機復起，是謂封固。（另有一法，此不具論）

氣機既起，即起火符，運河車，其中有升降沐浴之訣，總以氣機之起止為憑，子午卯酉皆可沐浴，且以沐浴為正功，蓋非沐浴無以熏蒸，而升降亦無著落。

採取及河車升降乃是武火。

封固及沐浴溫養則為文火。

採藥之訣，依功夫情況，門派分別，有不同之法，而其目標則同為陳虛白所謂收拾身心，斂藏神氣也。白玉蟾曰：「採藥物

於不動之中，行火候於無為之內」，李清菴有三不動之採藥法，上陽子有於就近便處，運一點己汞以迎之之採藥法，伍柳二真人有吸砥撮閉之採藥法，然其最高原則乃在杳冥恍惚中行之，若起大明覺，則藥物已老，落於後天矣。

河車逆轉，若陽氣微弱，運行遲緩，甚則不能有起爻銖度數之訣，若陽氣壯旺之人，但依六規，一貫，則古仙河車足矣，庸須假此爻銖度數為？而內伏天罡，外十二時辰以運起火符，運河車之要訣，若不知此訣，但知著相於推斗柄，又是陽火，廿四以退陰符，而不知此訣在進退疾徐，不得數息卅六以進太過不及，且每規之比數一定，若悖此訣，則純顛倒錯亂，不得與道不侔矣。

乾之用為九，坤之用為六，蓋九者陽也，六者陰也，進火用九，退符用六，用九用六即所以行火符周天也。

清淨門之九六周天著意於寅申巳亥者，以寅申巳亥為子午卯

酉之前一位也。

緣寅申巳亥為水火金木長生之位，而沐浴之位是死而不動之位，試論之曰：

火長生於寅（木），沐浴於卯（木），死於酉（金）。

水長生於申（金），沐浴於酉（金），死於卯（木）。

土長生於巳（火），沐浴於午（火），死於子（水）。

金長生於亥（水），沐浴於子（水），死於午（火）。

木長生於寅戌乃是火生火庫之位也。

栽接派之九六周天著意於子午寅戌者，因子午為陽生陰生之時，而寅戌乃是火生火庫之位也。

緣陽生於子，理當子時進火，而火生於寅，故進火取於生旺之時也。陰生於午，理宜午時退符待於庫藏之際。

清淨門之火候，全在自己而乘機行事，故但有內火候而已，栽接派之火候，側重彼家以偵候盜奪，故有內外二種火候也。

清代依方內散人指出二種火候歌，各代表南北二家，即北宗邱祖小周天火候歌、南派陶素耜還丹火候歌。

陶氏還丹火候歌謂子時即藥生時節是也，午時丹火候歌謂午時即藥過卯門之時，此際當洗心滌慮，澡身沐浴，息氣寧神，清靜無為，入觀音靜，若靜極攝嚴密，則甘露垂珠也；酉時者酉門也，乃任督下合之鄉，子母分胎之路，即下鵲橋也，卯沐浴所以謹終也，故曰刑德臨門者，乃臨玄臨牝之門也。

三家相見

參同契曰：「丹砂木精，得金乃併，金水合處，木火為侶，四者混沌，列為龍虎」，又曰：「三五一都三箇字，古今明者實然稀。悟真篇曰：「三五一都三箇字，古今明者實然稀。東三南二同戊己，北一西方四共之。戊己自居生數五，三家相見結嬰兒。嬰兒是一含真炁，十月胎圓入聖基。」

又古河圖以：天一生水，地六成之。地二生火，天七成之。天三生木，地八成之。地四生金，天九成之。天五生土，地十成之。

張紫陽乃取河圖之生數，融合參同契之金水合處，木火為侶

及三物一家，都歸戊己而立說曰：三家相見。

天一水精①蓋天一生水，水屬北方也。地四金魄生水，故曰金水合處，而天一之水與地四之金合為一家矣。天（一）

地二火神①又地二生火，火屬南方也。天三木魂生火，故曰木火為侶，而地二之火與天三之木合為一家矣，地二

之水於人為精，地四之金於人為魄，二者合為一家，即我之身象也，故曰：「北一西方四共之」。

天三之木於人為神，天三生木，木屬東方也，因木能生火，故曰木火為侶，而地二之火與天三之木合為一家矣。

之火於人為魂，二者合為一家，即我之心象也，故曰：「東三南二同成五。」

河圖以土居中央，獨而無偶，故悟真篇曰：「戊己自居生數五」，即天五生土是也。

中宮之土分戊己，己土乃陰土，是杳杳冥冥，寂然不動之真土也。黃（土）

意，戊土乃陽土，是恍恍惚惚，感而遂通之真意，己土能兼攝木

（土）

（一陽）

（一陰）

中戊巳

五

火金水而五行攢簇，戊土能總持精神魂魄，而俱歸中宮，故曰真

土，亦稱黃婆，即真意也。

丹家下手，務求打合身心，合併兩弦，必得中之，故己土一到由動而靜，身心便打成一片矣，戊復動，子母便倏然分胎矣。

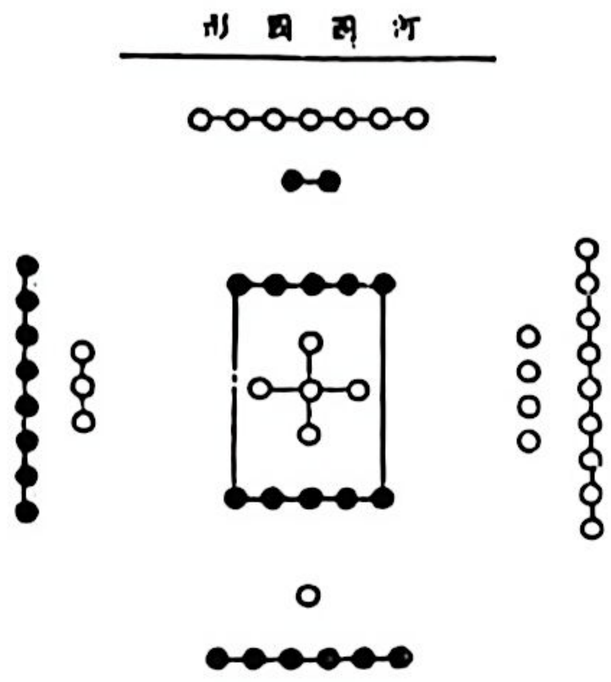
身者，後天之身也，即先天元氣所寄也。

心者，後天之心也，即先天元精所託也。

意者，後天之意也，即先天元神所動也。

夫己土一到，即入杳冥，身心混合，俱歸中黃真意以和合，身心意三家相見，精氣神三元混融也。

太極函三，此時即



周身關竅

吾人一身，胸前屬陰，背後屬陽，任脈居前，起於中極之下，循腹，上關元，至咽喉，止於下齦交；督脈在後，起於下極之腧，並於脊裡，上至風府，入腦上巔，循顙至鼻，止於上齦交，之，為陰脈之海，督為陽脈之宗。

有三田，上丹田為泥丸宮，天谷穴是也，或名內院、月窟，乃棲神之本宮也；中丹田為絳宮，應谷穴是也，為布政之明堂，丹田為關元，靈谷穴是也，或名神爐、天根，乃藏修之密室也；下丹田為氣海，或名命門、地戶，乃藏精之處也。

前有三關，首曰尾閭關，一名禁門，或名太玄關，在脊椎骨之尾端；後有三關，首曰尾閭關，一名禁門，或名太玄關，在脊椎骨之尾端，次曰夾脊關，一名雙關，在背脊骨廿四節上下之正中，三曰玉枕關，又名鐵壁，乃後腦骨也。

夫人身有奇經八脈，首為衝脈，即中脈也（按藏密最喜自炫其異，其曰中脈，力辨不同於衝脈），次則為任督脈，一原而三歧，皆起於胞中

（或謂陰蹻），中，乃吾身之黃道，為一身造化之原。

又有上下二鵲橋，上鵲橋在印堂鼻竅之間，下鵲橋在谷道尾閭之間（南宗栽接門，上下鵲橋另有別解）。

紫陽真人謂陰蹻一脈為天地逐日生炁之根，產鉛之地，此陰蹻一脈，並非奇經八脈之陰蹻脈，乃在尾閭之前，膀胱之後，中有一竅，即任督衝三脈起會之處，海底是也。

兩弦分際

丹經言兩弦者有多處，但義各不同，如金水兩弦，上下兩弦，前後兩弦，身心兩弦，龍虎兩弦。

參同契曰：「上弦兌數八，下弦艮亦八，兩弦合其精，乾坤體乃成」，又曰：「八日兌受丁，上弦平如繩」及「艮直於丙南，下弦二十三」。

金丹四百字序曰：「以身心為上下兩弦」。

以上所言係指身心為上下兩弦。

再則悟真篇曰：「前弦之後後弦前，藥味平平氣象全。」此乃言金水為前後兩弦。

至於龍虎兩弦乃言身心兩弦之氣也，蓋龍虎即身心，身心即坎離，坎離即乾坤也。

而前後兩弦乃是金水兩弦，上半月三候屬陽，為金；下半月

三候屬陰，為水。

前弦之後，指晦前；後弦之前，指朔後，前後金水也。

前弦之後者，上弦也，上弦者，前陰後陽，金水各半斤，是謂二八也。後弦之前者，下弦也，下弦者前陽後陰，金水各半斤，是，亦謂二八也，故曰：「上下兩弦，各取金水八兩，乃二八之正旨，而每弦皆有金水，乃二八之的旨」。

由此觀之，上下兩弦之名，亦通於金水兩弦矣。

上陽子言前後兩弦，並不指上下兩弦，而陸潛虛則言前後兩弦，指為上下兩弦，亦未為非，因「藥味平平氣象全」指出藥味平平，亦可解為上下兩弦之意，又謂「十五以象藥全，出庚以象藥平」。

陽火陰符

採藥行周天時，有所謂進陽火，退陰符之說，夫一物也，而功用不同，如陽氣上升之際，鼓動橐籥，此為進陽火，以吸坎位真陽源源不絕而進入離宮，故真陽隨之上升，達於坎位，此然必循乎督隨而後可退，而真陰隨之下降，而為退陰符，以呼以進，故乾用九，坤用六；子行卅；陽用二百一十六，陰用一百四十四，陰爻一百二十六，午行廿四；陽爻一百八十，陰用一百四十四，

自古相傳進火退符，必藉呼吸度數，以合乎乾坤之策，須知匠人予人規矩，未可膠執，一毫不變，自古丹家亦有不主張運河車，但任其自然熏蒸溫養者，識透此中道理，口訣可廢，驪珠可得。

則四者俱真，昧乎原理，則四者俱非矣。

進火退符之術，行於採藥歸爐封固溫養之後，逆轉周天，卻從子時起火，故曰：

子時氣到尾閭，是為復卦，乃一陽之氣也。

丑時氣到腎堂，是為臨卦，乃二陽之氣也。

寅時氣到元樞，是為泰卦，乃三陽之氣也。

卯時氣到夾脊，是為大壯，乃四陽之氣也。

辰時氣到陶道，是為夬卦，乃五陽之氣也。

巳時氣到玉枕，是為乾卦，乃六陽之氣也。

午時氣到泥丸，是為姤卦，乃一陰之氣也。

未時氣到印堂，是為遯卦，乃二陰之氣也。

申時氣到膻中，是為否卦，乃三陰之氣也。

酉時氣到中脘，是為觀卦，乃四陰之氣也。

戌時氣到神闕，是為剝卦，乃五陰之氣也。

隨之火逼金行

亥時氣到丹田，是為坤卦，乃六陰之氣也。

若乎栽接門，則指六門大藥中，前三度屬金，乃陽火也，後三度屬水，乃陰符也。

凡進火之時，吸則有意，呼則無心，吸則長，呼則短，綿綿不斷；退符之際，呼吸運用則反之，但留心於神，未可著相於息也，再者，內伏天罡，外推斗柄，運用切須得當，火符方有把握。

進陽火之時，督脈一片溫熱之狀，坎位真陽上升之故，退陰符之時，任脈一路清涼之感，離宮真陰下降之故也。

洪頌峰註曰：

少陽派運真氣於體內，文始派運真氣於體外，金蓋山或藏密運真氣於中黃。

煉己築基

夫丹家下手第一著功夫，乃是煉己，若煉己不純，則所謂天火符，得藥結丹云者，皆同泡沫，呂祖謂若欲修成九轉，先須煉己持心，張三丰謂未煉還丹先煉性，未修大藥且修心，皆極言煉己之重要，而後人往往忽略此著功夫，遽爾蒲團求靜，故前途荆棘多矣。

煉己者，煉心也，古人於歷緣對境，灑掃應對之間，必須對境忘情，懲忿窒欲，呂祖謂真常須應物，應物要不迷是也。

如何培育心性靜定之功？簡捷之徑，在乎收視返聽，迴光返照，不使雜想入心，但將心性寄於一境，勿教人在此，而心在彼，日計不足，歲計有餘，心神專注，妄想止息，定功漸足，精神日充，則識性漸磨漸消，元性漸顯漸露，直到煩惱無由更上心，心性圓明貫古今，始慶煉己純熟。

築基功夫，可分性命二段，就性功而言，即動處煉性，不疑不惑，無怨無悔，境來勘過，事來看破，逢順境不生愛染，遇逆緣不起瞋恨，我自無心於萬物，何妨萬物常繞心。

金丹大道何故需要煉己？蓋吾人本身心和合而成，捨卻身心，更無一物，雖然身心皆如幻化，當知渡海之舟，棄之則沈淪依舊，故勾視身心，仍不離身心下手。

身者、心之宅舍也，心者，身之主人也，丹家拘魂制魄，即以心而修身，紫陽謂分身心為上下兩弦是也。

當迫攝兩弦之氣時，必須合坎離以交姤，直至庚方月現，藥苗新嫩，時逢子初，然後追攝之，而歸爐封固，當追攝之時，不可夾雜後天妄想，若一毫有差，便萬里相隔，縱然採回，已落後天，終成幻丹，水源已濁故也。

就命功而言，即是由後天之坎離，經過水火烹煉，將已衰老虧損之體，補成精滿氣足之軀，成為先天之乾坤是也，此時精竅

已閉，遺泄全無，亦無顛倒夢想，心性靜定，雖處深山，不起孤獨想，雖居鬧市，不生厭煩心，此即性命之功築基初成。

精氣已復童初，百病不生，雖有飲食起居之需，已無貪愛執著之想，正是心光燦爛，身步輕靈，所謂人仙之境界矣。

攝心入靜

蒲團靜坐，蓋所以攝心入靜，故靜坐之功大矣

從四大威儀下手，攝心入定則專從靜坐求之。

如何方能攝心入靜，須知人神好靜，而心擾之

要調心，使心柔弱謙卑，靜定清虛，不起妄念，然心豈易伏哉？

心收攝太緊，則心火上炎，甚則肝陽上亢，元首作痛，心收

攝不住，則雜念紛飛，片刻靡已，俱失中和之道，蓋用功夫者，

如擒狡兎，稍縱則兎走，稍緊則兎死，古人於收拾雜念，謂之野

戰，雜念既止，保任不失，謂之守城，勿使太過，勿使不及，佛

門有九住心及牧牛之說，闡敘調心之過程及境界。

丹家棄繁取簡，掃除名相，但以離宮修定一句總括之，不復

如佛門四禪八定之繁瑣分類。

妄想在攝心功夫下，逐漸減少，亦逐漸輕微，有時偶起一念

，亦能隨即寂，察覺，妄念旋無，心即漸入此境，身亦漸覺精氣充滿，生機蓬勃，歡喜踴躍，此即收心初見功效。

其繼則雜念，如此雜念不自來尋，此心即不復如昔亟亟然若尋失物而起，則心由此而入靜境矣。

修持心性靜定之功，法門多種，要以心息相依為最上乘，即莊子心齋坐忘之訣也。再則凝神守竅，亦使心一境性，即處之謂也。

方便有多門，歸元唯一路，祇要修習得法，精氣日漸積聚於丹田，靜極而動，氣機自然發生，黃庭經曰：「仙人道士非有神，積精累氣以成真」是也。

須知攝心入靜之前，宜作煉己之功，陸潛虛謂之澄神，識神中有歷劫以來各種煩惱習氣，應先破除，使識神轉清轉淨，將煩惱漸消漸除，以至於心性光明潔淨，即轉識歸元，然後方足以言

步入坦途，否則心性靜定不足，一日後魔障必多。

靜定為兩著功夫，靜者蒲團上之所求，定者應酬上之所見，靜定不可偏重，當須兼取，無靜字則不能打合身心，無定字則不能永源清真，而定字尤為靜字之先著也。

內外二藥

丹家採藥分內外二層，內藥者，我身固有之精神也，外藥者，外陰陽往來所生，太虛中一點靈陽之真炁也。

內藥也，外藥者，內坎離輻輳所生之藥也，外陰陽往來而得內藥，次則從外陰陽往來而得外藥。

所謂藥者陽氣也，我身中之生機也，藥不分內外，均須從靜極生動而來，並非可以後天思慮之神，粗濁呼吸之氣求得。

內藥始生，我身中有一陽來復之機，當其坎離輻輳之時，神經系統自漸復健壯，而內藥生時，內分泌系統亦漸返童初，此二系統若經此會合盜奪，返還運轉，則後天之坎離可抽換，先天之乾坤可重返，是為築基初功也。

外藥初生，太虛中召先天靈陽之炁，此為陰陽往來之時，於

是從玄門以透夾脊，穿玉枕而入泥丸，旋自印堂而下重樓，經絳宮而達丹田，將穢濁驅逐於身外，周身酥軟，妙不可言，即築基正功也。

然勿論內外二藥，當先求之於心息相依，神氣相抱，結於丹田，成為丹母，如此身心混合，結成太極，漸起胎息，此胎息者，先天一炁，自然於人身之中有歸根復命之處，不致聚而復散，消失烏有。

古人於內藥外藥之分別，多各立學說，互有聞紋，故頗多枘鑿，中派的傳，以吾身之精神為內藥，以太虛之元炁為外藥，當外藥來歸之時，周身酥軟麻木，蓋先天一炁之熏蒸也，於是一粒復一粒，從微而至著，及至功夫圓足，金丹成熟，取而服之，吞時來，即謂之小藥；大藥則由採小藥築基之功已畢，行小周天工夫，靜極生動，活子陽關已閉，

此時再於天人合發靜極生動時，採取先天一炁，即為大藥。

金丹大藥有從外來者，即外陰陽往來之際，天人相感，彼此冥通，如磁石之吸鐵，隔礙而潛通。我身則精氣神團結一處，即內丹陰丹也，以內丹之真陰，以入我身，即外丹陽丹也，外丹即圓足之外來先天真一之炁，然之生機也，外丹陽也，內丹者，內藥之圓足也，外丹藥者太虛之靈陽者，外藥之圓足也。

圓頓子曰：內者即上藥三品精氣神，因其在於身內，及其團結之時，即為內丹。外者，即先天一炁，由虛無中來者，始為外藥，繼為外丹，又名還丹，然先天炁雖自虛無中來，若非身中之精氣神調和團結，開闔自然，則虛無中之氣，亦末由致之。

凝神調息

凝神調息法門，乃丹家獨傳之祕，凝神之前，必先做完一段澄神之功夫，澄神之功夫即是離宮修定，訣在祛除雜念，破除我見即煉己築基也。

凝神者，是將已清淨虛明之心，收入氣穴之中，俞玉吾曰：「內煉之道，至簡至易，唯在降心火入於丹田而已」，故前賢謂「心止於臍下，即是凝神入氣穴」，氣歸於臍下，即是調息」；凝神調息即是起胎息之術，神氣結為一團，藏於氣穴，前七後三，彷彿其中，即吾身歸根復命之處也，於是昏昏默默，綿綿細細，神氣相忘，久而久之，恍然陽生，初則展竅開關，繼則月現庚方，皆自此而始也。

當神氣相紐之時，一縷真氣，上下於心腎之間，此為真息，又謂神氣紐成一條也，功深之後，丹田之中，有如虫蠢，動靜開

閩，不離規中，此為胎息，又謂神氣凝成一點也。

洪碩峰註曰（心息相依）

步驟：①熱身（心）。

②聽息身內局部

③聽息身外全身

④觀息。

忘睡眠過玄關，入先天境界。

心息相依

修心煉性為丹家澈始澈終之功夫，其目的乃在於入靜入定，而此心最難調伏，古人形容為心猿意馬，以其猙獰而譬之為龍，故調伏心性之功夫，即稱為降龍手段也。

欲修成靜定之功，最高法門，泯思絕慮，忘形忘意，但頗難把握，且偏於性功，見效較遲，故不如聽息法門易見效，但屏息諸想，以心體覺息之開闔，則息能由粗入細，由細而若有若無，然後將心泯去，始則心息相依，終則神氣相紐，即為太極境界，即守中也，即抱一也。

當心息相依之際，心中之神與腎中之氣，漸相交媾於一處，顯而成象，即二五爻位，玄關一竅乃是也。故玄關一竅乃是心息相依，神氣交姤之現象，不在身中，不在身外，乃是身心打成一片，神氣紐作一團之境界，是時也，兀兀騰騰，混混纘纘，杳杳冥

冥，亦即三家相見，當常無欲以觀其妙也。及乎太極開基，子母分胎，元神復甦，元炁發生，遂追攝兩弦真氣於黃道，是又常有欲以觀其竅矣。

夫玄關之顯象也，如醉如痴，如夢如迷，而心性不動，個中景象，不可殫述，做功夫於玄關顯象之後，則步步皆在先天立腳，當追攝兩弦真氣之時，意為真炁，炁為真炁，水源清淨，藥物新嫩，二分之火，藥物可得矣。

心息相依之時，性功同步同進，未有偏廢，乃性命雙修之正宗功夫也，然心息相依係效果，係現象，聽息守中始為方法，為口訣。

坎離交姤

坎離交姤為小周天之代名，亦即玉液煉己之功夫，或稱小還丹。

坎離有內外之分，內坎離者，身心也，神氣也，外坎離者太虛色身也。

當凝神調息，靜之又靜，微之又微，則後天清淨之神氣自然混融，身心自然合璧，杳杳冥冥，無知無識，鼻息止續之間，忘之又忘，忽焉一覺，丹田之中，一縷真氣，氤氤氳氳，即天地之心也，久之陽氣大壯，上沖下突，於是撥轉天罡，移至尾閭，漸透長谷，穿玉枕而達泥丸，溫養既足，氣化為液，降鵲橋，灑絳宮，而歸乎丹田，是為築基之初功也，積精累氣，運轉純熟，吾身之凡陰凡陽，化為真陰真陽，此為會合四象，攢簇五行之訣，內坎離交姤是也。

老氏強調虛心實腹之功，法在凝神調息，及乎入竅，真息綿綿，歸根臍臍下，若有若無，若存若亡，始則心息相依，繼則神氣相交，遂入杳冥之境，而成太極之圖，此後即入玄關妙境矣。

外坎離者，太虛為坎，色身為離，此為真陽真陰也，當胎息綿綿於臍腹之間，精神混沌於虛無之境，我色身之真陰，感召太虛之真陽，即內外陰陽往來，即外坎離交姤也。

施肩吾曰：「天人同一氣，彼此感而通，陽自虛空來，抱我主人翁」，於是先天一炁進入我色身，自覺酥軟麻木，即真炁薰蒸，元和內運，真炁周流，自玄門而透長谷，經玉枕而棲止於泥丸，又循鵲橋，返十二重樓，經絳闕，而落於丹田之中，任督二脈，循環不息，始卒若環，即玉液還丹，小周天之事。亦即築基之正功也。

參同契曰：「晦朔之間，合符行中，混沌鴻濛，牝牡相從，滋液潤澤，施化流通」。

晦朔之間，日月合符，即坎離交姤也，吾身之坎戊月精，離己日光，則交會於黃道，是時也，一念不起，鬼神莫測，即太極圖也。

入此太極之圖，內則坎離輻輳，外則陰陽往來，內藥外藥，一時俱得，雖曰一時俱得，其實若內無神氣合一之功，則外藥不能來歸，亦不能凝結，故內藥為我之神氣，外藥為先天一炁，外藥所以了命，內藥所以了性，內外二藥俱得，則性命可了也。

坎離交姤必由內之坎離輻輳之後，河車路通，運轉純熟，然後始有外之陰陽往來可見，坎離輻輳者內坎離交也，陰陽往來者外坎離交也。

當外坎離交時，丹田之中，忽聞風雷之聲，又見坤腹之間，有黍珠之光，即金氣初見，藥生消息，古云初三日，月出庚也。

三家相見之際，癢生毛竅，周身酥麻，先天一炁自虛無中來，歸我色身，呼吸忽斷，神氣紐結，入於混沌，即天也，少焉，

心性復靈，即瓊鐘一扣也，於是呼吸又起，外勢勃興，即玉洞雙開也。活子時到，瓊鐘一扣，玉洞雙開之時，雷轟巽戶，電發坤門，即人也，是謂天人合發也。

當靜定之極，外坎離交，即是外周天，先天一炁感召而來，於是一念不起，一意不散，必須息息歸根，綿綿若存，逮乎活子時到，運用口訣，行採取之功，故有採封煉養，升降沐浴之說，即是內周天也，由三家相見，四象和合，五行攢簇而言，是己土現前，即陰土也，活午時也，由內外相感，先天一炁，自虛無中來，是戊土成立，即陽土也，活子時也。初得戊土，以結玉液丹頭，此後真陽漸凝，金丹漸結，日行火符，運轉河車，以之養丹，周天數足，金丹乃成，是謂結丹也，金丹既結，重安鼎爐，再立乾坤，於是有金液九轉大還丹之功矣。

其實功造杳冥，神氣混融之時，內則坎離輻輳，五行自然攢簇，外則陰陽往來，一炁自然熏蒸，悟真所謂內藥還同外藥，內

通外亦須通，丹頭和合類相同，溫養兩般作用。

夫我身亦一陰陽也，即內陰陽，為第一層天地，即外陰陽，為第二層天地，古人謂兩層天地，四個坎離一陰陽也，即陰陽者也。

內藥是兩弦真氣，有循環任督，和合凝集之功夫，外藥是先天一炁，有營衛熏蒸，歸根復命之口訣，入藥鏡曰先天炁，後天氣，得之者，常似醉。

當採取兩弦真氣時，水自然升，火自然降，改造身心，抽換坎離。召攝先天一炁，心自然定，丹自然結，重安鼎爐，而再立乾坤矣。

乾坤交姤

夫乾坤交姤者，金液九轉大還丹之道也，前玉液七返小還丹者有為有作之術也，今者無作無為之事也。

坎離交姤為後天之卦象，蓋河車既撥，運轉純熟，會三歸一，身心打成一片，神氣結為一團，當昏昏默默，杳杳冥冥之間，靈光閃爍，玄關竅開，先天一炁，從虛無中來，依口訣，行採取烹煉，沐浴溫養之功，如此逐日自造化窟中，收攝真炁，周天，輕清者凝結於乾頂，重濁者流歸於坤爐，逐日抽添，逐日交姤，鉛漸盡而汞漸乾，及乎卦數滿足，陰剝陽純，金丹凝結，後天卦象一翻，於是乾坤定位矣。

是時也，陽關閉而丹光湧，適時當止火入定，以候乾坤交姤，正子時到，即大藥產生於坤爐之中；大藥既生，水中火起，火珠馳驟，當用閉任開督之法，依據口訣，吹之以巽風，鼓之以

橐篇，以助火候，駕動河車，逆上崑崙，有金晶貫頂之象，此際又名乾坤交姤於九天之上，交會既畢，開關退火，降下重樓，送歸土釜，謂之乾坤交姤罷，一點落黃庭，丹既入鼎，更行卯酉周天火候，團聚凝結，然後行七日蟄藏之功，忘形忘意，守中抱一，大藥產生之時也，當行玉液，完成抽換坎離，遂入於混沌，絕後再甦，此後即大周天之事矣。

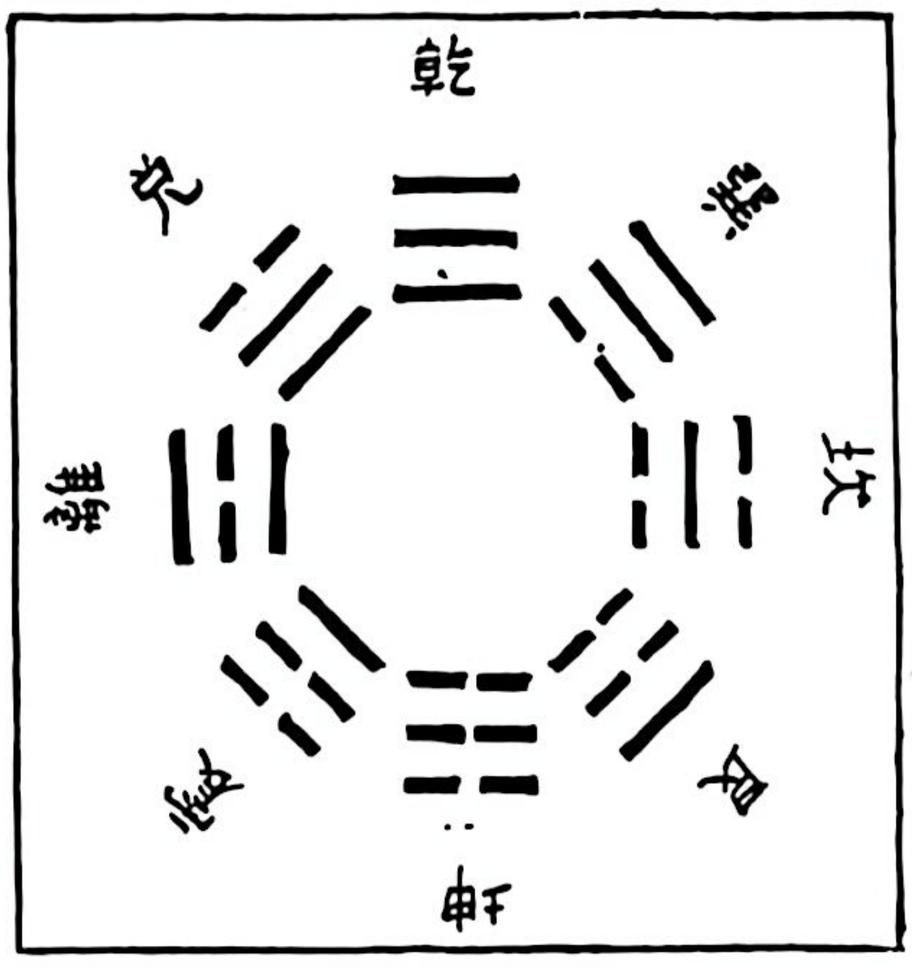
正子時者，再深入靜定，靜極後動，無中生有，一陽來復，是成乾坤之象，為乾坤交姤也。

斯時也，太極開基，丹田火熾，兩腎湯煎，眼吐金光，腦後擂，耳後風生，即藥產之景也，遂見一粒龍虎金丹，圓陀陀，光灼灼，如火如珠，生於坤腹之間，圓頓子得洪教燧先生金丹歌訣曰：「似癢似麻還似火，如虫如蟻又如蛆，萬馬奔騰攻兩耳，流星閃電灼雙眉，若還到此休驚懼，牢把精神莫動移」。

於是寂照而靜定，靜定而寂照，運用口訣，塞兌閉艮，觀心吸神，大藥自然上沖心位，心位不貯，於是下趨陽關，陽關已閉，爾時或下脊而上玉枕，脊奔谷道，緊撮谷道，即渡下鵲橋也，復脊而上玉枕，到達泥丸，稍後轉鼻竅，經上鵲橋而下重樓，終止於中宮。

大藥沖關，必須靜定寂照，待大藥既動，方可採真鉛是也，順藥之動而行，輕輕引之，切勿引之而妄動，自招凶咎。

採大藥火候，必須合乎自然運用，譬如天象，樞兀然不動，於人則天谷元神常應常靜，及乎大丹之時，於是蟄藏神氣，同入大定，含光默默，真息綿綿，念茲在茲，混混沌沌，終日如愚，不可間斷，渾然大定之謂也。即是守中也，



先天八卦圖

拘魂制魄

拘魂制魄為丹家返還之祕訣，次段下手之功夫心，既已純熟，即宜合玄黃以交姤。

合玄黃之法，即蟄藏氣穴也，知而不守，先存後忘，死竅活守，活竅死守，逮夫天玄地黃，融合於氣穴之中，嶽藏煙，呼吸相含育，佇息為夫婦，真息往來於心腎之間，神氣歸根於臍下黃庭，此即後天拘魂制魄之訣也。

夫魂者太陽之火，離中之陰也，魄者太陰之精，坎中之陽也，魂魄俱藏於丹田之中，魂不飛，魄不散，相依相合，豈非後天拘魂制魄之訣乎？

身心既混融於杳冥之間，神氣漸交媾於氣穴之中，吾則寂然不動，虛以待之，忽然震來受符，一陽初生，遂見三宮氣滿，機動籟鳴，吾則感而遂通，動以應之，須得常應常靜之訣，否則追

攝無功，徒呼負負耳。

參同契曰：「水以土為鬼，土鎮水不起，朱雀為火精，執平調勝負，水盛火消滅，俱死歸厚土，三性既會合，本亦即與真土互為體用，不屬於水火二家，亦同歸中宮真意，真o此即言採藥追攝之原理，蓋追攝兩弦真炁，必賴中宮調平勝負，意屬土，水以土為鬼，以真土來鎮攝真水，以朱雀來真水不起，朱雀為火精，執平調勝負，水盛火消滅，俱死歸厚土，三性既會合，本亦即與真土互為體用，不屬於水火二家，四百字曰：「真土擒真鉛，真鉛制真汞，鉛汞歸真土，於是水火俱死，身心寂不動」，即此意也o

魂屬木，於後天為火o魄屬金，於後天為水o於神則水火交，於先天，情歸性則金木併；當亥末子初之時，攝起海底金波，穿透背後三關，係以真土追攝即魄也，上達天谷穴中，以合火中之木，即魂也，故曰以真土而拘魂制魄，即是以黃婆而會合姹嬰也，此又先天拘魂制魄之說矣

。

簡言之，丹家次段功夫，以後天之拘魂制魄始，以先天之拘魂制魄終，拘魂制魄之術，如此而已。

緣督守中

丹家功夫，唯在一動一靜之間行事，靜者寂然不動，杳杳冥冥也，動者感而遂通，恍恍惚惚也，靜以為體，澈始澈終之功夫也，守中所以立太極，緣督所以運周天。（緣督之義，另有一解，此不俱論）

守中之訣，初步下手，即澄神是也，觀喜怒哀樂之未發，則妄念漸止，真心漸見，然後凝神入竅，能入得此竅若無，神意若存若亡，此竅在不內不外處，自然發現者也。

能凝神入此玄竅，則神戀氣而住氣，相含相衝，龍虎兩弦之而合一之時，參同契曰：「天地媾其精，日月相薄持，雄黃播玄施，雌陰統黃化，渾沌相交接，權輿樹根基。」即守中是也。

逮乎靜極而動，陰極陽生，所謂「靜中陽動金離礦，地下雷

鳴火逼金」，於是伺乎瓊鐘一扣，玉洞雙開之時，乃呂，水火自然調和，斡吾身之斗杓，金木自然歸併，「消息應鐘律，升降據斗樞」，即緣督是也。

所謂靜極而動，無中生有者，即是太極開基，混時也，陰中生出一陽，元神復甦，即見天地之心也，也，於是據爻摘符，封固溫養一番，是為二候採藥也起，乃於子時起火，逆轉河車，產藥活子時，行升降沐浴之訣，即，二候為前行短，四候為後行長，合之即火符周天也。四候合丹也

順逆三關

既落後天形質，方其出胎也，形質脆弱，神氣未充，須藉後天調養，滋補形質，故元氣逐時逐日，逐月逐年而充盈，古人謂十六歲，乾道精氣，滿一斤之數，隨後年齒漸增，年卦氣一變，年六十四時，精氣消耗都盡，此後唯賴後天五穀營養，脾胃運化精微，支持後天形軀。

譚景升化書謂虛化神，神化氣，氣化形，此為常道之順三關也，後代丹家則謂虛化為神，神化為氣，氣化為精，簡言之，即由先天轉為後天，由無形化為有形耳。

譚子於逆三關，則謂忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛，後代丹家則謂煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，簡言之，即由後天轉為先天，由有形化為無形耳。

活子活午

卦氣既虧，三元不足，於是丹家乃有於子時陽生之候，逆用盜機，巧奪造化，運轉周天。

然天地間，夜半子時，凡人於此夜半子時，熟睡之際，心腎相交，後天陽氣亦能逐日產生，唯此乃後天陽氣，雖能養生續命，然不足以補虧填損，以完三元未破之身也。必於涵養本原之後，靜定之間，水中火發，此方為吾身之活子時，即我身中之一陽生機也。

欲得活子勤生，必於活午求之，天地之子在於冬至，一陽生也，天地之午在於夏至，一陰生也；人身亦一小天地也，方其靜極生動，水中火起，身中生機，蓬勃而至，此為吾身活子時也，方其動極而靜，火入水中，萬象俱寂，一念未生，此為吾身活午時也；天地之子午為死子午，人身之子午為活子午。

坐功精純，活子活午，隨坐隨有，活午既生，活午乃離中一陰生也，活子乃坎中中之氣、水也，以火入水中，一陰生也，一陰生時，雜思不起，逮乎水火相濟，水中火起，即一陽生也，丹田火熾，外勢勃舉。

既至中年，生機已不若少年時，故須勤求活午，能頻生，古人叮嚀謂：「莫向身中求造化，即腎中一陽生也，活子時也，心裡之先天，即心中一陰生也，活午時也，一陽起也；則身心靜極而動；然後活子方活子真，則水源不濁，藥物新嫩，純為先天矣。

丹家欲問水源清濁，但向活午辨之，活午既真，活子不假，至於分任督二脈為十二部位，名曰十二時辰者，其中亦有子時、午時之稱，唯此乃身中十二部位之名，非活子活午之玄義，

不可混焉。

陳泥丸曰：天上分明十二辰，人間分作煉丹程。此說即河車運轉任督二脈十二時位之義，箇中即含子午卯酉四時，雖然當作活看，畢竟與活子活午之義有別。

伏炁服氣

古仙云：伏炁不服氣，服氣須伏炁。

服氣即餐霞一類之法，於人身雖有效益，促進生理循環作用，然實與大道無關。故丹家如服氣，以求延年益壽，畢竟仍須伏先天之炁，方能易形換骨而超凡入聖，若既伏炁矣，則不必再習服氣之旁門，蓋服氣但能延年，不能長生，若欲長生，便須伏炁，伏炁之術，乃奪天地靈陽之氣，從玄門而入，透尾閭而上，穿夾脊、過玉枕，而達泥丸宮，然後循印堂而下，從重樓而降，經絳宮而入丹田。以天地靈陽之母氣，伏我一身真元之子氣，然必心無纖翳，方能感召太虛之靈陽，必神氣合一，方能留戀先天之真炁，於是前返乎後，後返乎前，子母眷戀，息息歸根。

蓋炁蓄於丹田氣海之中，下無耳可透，自然上達泥丸髓海之中者，上無耳可升，自然降於丹田氣海之內，坎離之氣，相銜相接，循環無端，此即伏炁之法訣也。

若為初層而言，則伏氣者，乃伏先後天二氣也，腎中元陽之氣也，後天之氣即口鼻呼吸之息也，以既清既淨之心，凝入丹田之中，與亦細亦微之息，相依相會，是名為心息相依也，心息相依既久，則心中之元神與腎中之元氣，自然相抱相含，是名神氣相抱也。

方其神氣相抱之初，心同赤子，氣若嬰兒，其內景也，陰陽不分，出息微微，入息綿綿，神既入竅，心息漸柔細，心息漸合，忽然鼻息乍住，內氣不出，外氣反入，於是神氣漸定，忽然鼻息乍住，內氣不出，外氣反入，於是神氣乃打成一片，結成一團，紐成一條，凝成一點，故曰牝牡相從，牛女相逢，魂魄相拘，烏兎同宮也，實乃胎息，名為丹母，即神氣合一之異名耳。

方其神氣相抱，心息相依，杳冥靜定，陰陽合體，璇璣停輪，日月合璧，是為重開混沌，再入胞胎也，寂然不動，久之，內外相感，我身真陰，感召太虛真陽，於是天人合發，雖覺而不離混沌之意，是名天而為人，而人不離天也。悤而覺也；天者，泯然而定也。悤悤而覺者，恍

歸伏法

歸伏法者，返本還元，歸根復命之訣是也。

云何返本還元？蓋吾人七竅日接外境，於是耳煉，務求關鍵三寶，含眼光，凝耳韻，絨舌氣，調照，收視返聽，將已散失之精神魂魄返乎一心，於是一根既返元，六門成解脫，精神魂魄，歸乎本位，溶成一體，退藏中宮，是為涵養本原也。

後將此精神魂魄意，渾成一體者，還乎天地之間，天地之間，天地之云者，不上不下，非內非外之中，此即祖竅也，此竅乃無形無位，不內不外之竅，故頗難守，必也神氣相戀，性命相住，方知祖竅是乾坤之合也神氣相戀，性命安神祖竅也。

處，天地之當中也，故曰：玄牝之門世罕知，此即

然丹家假有形以藏無形，用後天以致先天，人身之中，必有其根，如草木之有荄，人身之根在於氣穴，此氣穴在前七後三，彷彿其中，虛無窟子，男子所以藏精，女子所以繫胞，白玉蟾曰：「昔日逢師傳口訣，祇要凝神入氣穴」，此氣穴即真人呼吸處也，守此氣穴，妙在綿綿若存，以清淨虛無之元神，合宛轉悠揚之氣息，相繫相抱，合為一處，落實丹田，此乃歸根之關也。

當神氣凝結於丹田，杳冥虛寂之時，猶草木之歸根，蟄虫之入戶，即天地媾精，日月撢持之候也，於日為亥子之晦朔之間，於卦為坤復之際，此著功夫，使胎息成就，藥物產生，即丹家之水府求玄法訣，蟄藏氣穴功夫也。

噫！「口開神氣散，意亂火功寒，能知歸伏法，金寶積如山」。

天罡斗柄

丹家有天罡斗柄之說，蓋始於參同契曰：

「天地之精，雌雄兮，徘徊子與午。寅申陰陽祖兮，出入終復始。循斗而招搖兮，執衡定元紀」。

所言「循斗而招搖，執衡定元紀」中，斗即北斗之謂，蓋北斗七星為「天樞、天璇、天璣、天權、玉衡、開陽、搖光」，招搖即搖光，又名天罡，破軍；前四星為魁，後三星為杓（亦名斗柄、斗杓），玉衡為北斗中星，主迴轉。

古人以北斗星柄運轉而計月份，即天罡所指之辰為斗建。所指者吉，所坐者凶。因斗之所指則氣動，故謂之月建，譬如月建於子，則斗柄係坐午而指子，指子則子之氣動，故曰子月，即十一月也。當月則火衰而水旺，蓋子月屬水，因斗之所指者吉，故水旺；所坐為午，午月屬火，因斗之所坐者凶，故火衰也；反之

，月建於午，則斗坐子指午，故火旺而水衰。

緣斗之所指者吉，所坐者凶，故喻之人身，則從生之處，即氣動之處，故所指者吉也，丹家必須之指向我身，使我受炁為吉，故吾人以心運火，不用天上之子午也。

又有內天罡者，伏天罡，外推斗柄之說，其實天罡即斗柄者，運行藥火也。外推斗柄之首，內伏我真意也。外推斗柄者，運行藥火也。蓋先天一炁既生，若不迴旋斗柄，使炁轉向我身，則炁外逸，而我凶彼吉矣。

故參同契曰：「要道魁杓，統化綱紐」。

古云：「月月常加戌，時時見破軍，天罡前一位，即所指之方，亦即先天一炁之所從生之處，誓願不傳人，窮取生身處，返本還源是藥王是也。

張

玄關一竅

玄關一竅者，乃先天後天之交界處也。於性功上而言，玄關既見，此後功夫方始上路，此後功夫方始正確。下手當從虛寂二字著意，即由忘機絕慮，渾然忘我開始，當身心會合，無思無慮，一念不生之時，忽爾兀兀騰騰，混混纔纔，浩浩無涯，冥冥莫測，乃神初入竅也。

玄關始見，萬慮不生，一靈亦泯，此時也，三家共宗祖，四象自會合，此種境界即抱一函三之謂也。

穆之境，於是息則若斷若續，神入竅中矣，此種境界即抱一函三之謂也。

泯，是乃深入竅中，神入氣中，氣包神外，心息相忘，神氣都融，乃造混沌，是為我身中太極圖立之時，是為我身之中位也，混沌既久，靜極而動，純陰之下，一陽來復，即由亥之末，轉而為子之初矣。

杳冥之際，頓失天地，渾忘人我，正如日月合符，寂然不動，茫乎無朕也。逮乎恍惚之時，太極開基，子母分胎，正如月出庚方，感而遂通，露出端倪也。

玄關一竅，顯象於交玄結牝之後，交玄結牝，中位乃立，即函三抱一可以入內玄關，可以入外玄關，子母分胎可以採身函三抱一之後，可以奪先天之一炁。

玄關一竅，功不在乎動，亦不在乎靜，實在乎動靜之間，合動靜而言也，故致虛極，守靜篤，乃有寂然不動之體，是為吾身之活午時，真陰生也，時當混沌未開之際。

若乎靜極生動，子母分胎，元神復甦，元炁產生，乃為感而遂通之用，是為吾身之活子時，真陽產也，已是太極開基之時。

若無函三抱一之體，則無子母分胎之用，無虛極靜篤之杳冥，則無元性顯露之恍惚也。

玄關一竅，仙家始終不二法門也。當知玄關一竅是為太極中位，即不在身內之中也，氣穴為我身歸根復命之處，即我身內之中也，而將識浞去步驟，誠意正心，念念清淨，然後尋身內之中也，既乃不在身內之中也，而神氣遂相戀相守，相交相融，於是相忘於混沌，

然而玄關不偏動，不偏靜，乃指動靜合一而言，所謂寂而不動者，乃玄關之體，感而遂通者乃玄關之用，所謂寂而不動，感而遂通者，乃玄關之體用，後天也。雖為後天，但不許用非，可用之後天，仍為混沌之心，不是明覺之心。

洪碩峰註曰：

性玄開：凝神，開開光現，初現內燦不定，深入則大放光明，照破九幽。

命玄開：調息，陽氣始生，一縷青煙，盤升而上。

性命玄開↓生死玄開。

大藥過關之後，混沌七日，死而復生，所謂抽出後天卦爻，露出先天根苗，從有為進入無為，自後天返乎先天矣。

此時訣在守中，而神入虛寂，功夫則綿綿密密，渾渾淪淪，兀兀騰騰，混混續續，務期行住坐臥，片刻不離此中，如雞抱卵，如龍養珠，照顧涵養。

蓋前段大藥過關為駕動河車，聚火載金之功夫，功夫在猛烹急煉，訣在吸舐撮閉，既歸黃庭之中，執藏神氣。

此後火候即所謂「自有天然真火候，不須柴炭及吹噓」，「漫守藥爐看火候，但安神息任天然」，功夫全以至靜為主，口訣祇在守中二字。

豈知丹妙訣，鎮日玩真空」，古云「丹竈河車休矻矻，鶴胎龜息自綿綿」。石杏林曰：「不須行火候，爐裡自離權曰：「不須行火候，爐裡自

溫溫」。

當內息意念，外捨萬緣，頓忘天地，粉碎形骸，有一炁，自明堂而來，歸於中宮，我則鼓動闔闢，驅逐三關九竅之邪，掃蕩五臟六腑之垢，焚身煉質，變換形軀，即真空煉形法也。

靜定之時，忽見明月一輪，懸象於西，二三息間，又見紅日一輪，懸象於東，我心仍虛寂自然，以真意留戀之，使日月雙輪，相吞相吐，旋至合璧，而懸於天谷之前，印堂之間，運用口訣，凝聚收斂，起後升前降之功，俟歸中宮，而於丹田之中，蟄藏混融。

此間須調水火，以避危險，蓋水盛火虧則丹田火冷，故呈水象，當勤於神火溫養，薰蒸百脈，則水象自消。又如火旺水缺，故見火象，當勤於神水澆沃，清涼一身，火象自滅，則丹田火炎，

靜定之極，兩道純陽之炁，自湧泉穿脛過膝，至丹田合而為一，於是循尾閭，過夾脊，透玉枕，到達泥丸後，經上鵲橋，下十二重樓而歸於中宮，三家相見，太極圖又見矣。此後日月停輪，璇璣不運，純然無為，直俟真空大定，六出紛紛，陽神脫殼，身外有身矣。

身外有身之後，若前煉己已純，則法身盡是先天一炁所凝，外境不足以惑其神，內心則已真空大定，故隱顯由心，出沒在己，不須再經煉神還虛之功夫。設若煉己未純，歷緣對境，不能如如不動，則神雖出，仍須留在色身，做完煉神還虛之功，方能縱橫天地，全由己心，否則遇境觸緣，心中念起，則又危矣。

雜錄二二章　添油接命

添油接命，古仙祕而不傳，以不宜妄泄也。

添油接命術，係為老年學道者救護命寶之法訣也。

古人但言不拘行住坐臥，常操此心，退藏於夾脊之竅，則可外奪天地之正氣，內交混元之真精，凝於丹田，以振衰起敝，然未曾吐露勝諦焉。

蓋夾脊一竅在背後脊椎廿四節之當中，左膂右肓，夾抱其間，故云夾脊雙關也。

最初下手，藏神於夾脊乎？未可也。當俟神清氣勻，雜思既淨之後，存神天目片刻，真意不散，元神凝集，於枕，方注夾脊一竅，一念不起，一是由泥丸經玉持，年青功勤

者七日，氣虛功惰者或半月或一月，覺夾脊火熱肫痛，不宜再緊守此竅，即須將神凝入兩腰命門，及覺躍躍不可再緊守此竅，更將真意凝入陰蹻一脈。

既至陰蹻，久之又覺掣動不已，身心融洽，暖氣不絕，如沐春風，祇待掣動停止，心中之神與海底之氣，相會相離。

於是陰蹻至臍輪，彷彿有內氣，升降於其間，外氣降則內氣升，我但任運靜守，如是心息相依，片刻不降，外氣降則內氣升則內氣升降，如是心息相依，片刻不，是謂坐忘矣。

如是行之，功夫不輟，半月一月，丹田火熾，手足俱溫，不畏寒冷，當其心入杳冥之際，靜極而動，外勢勃舉，不宜便採。

經過月餘，以暖下元，壯陽氣，如是積精藏陽，即添油接命，補虧救損也。

此段功夫，即調藥祕訣，須知既虧之體，應修成強健之軀，

使鉛汞既枯者復生，氣血已虧者復元，陰平陽秘，子母相親，然後方好做深一層之功夫也。

龍門正宗金蓋山

金蓋山在浙江吳興，三代以前稱梅島，東周及漢代稱橫山，及至漢末始稱金蓋山，山有南北二隱，北隱名春谷，即桐鳳，南隱名白雲，即何山。

金蓋山最初由龍門五代沈頓空於西元一四五九年至此間書隱樓掛瓢，其後在明清之間，高士陶靖菴，黃隱真二位於此弘揚龍門丹法，而二位皆為北京白雲觀王崑陽所傳，為龍門派第八代，輩份與伍沖虛同，但年代略後，厥後繼起者為周太朗及范青雲為龍門派第十代，高之門下有沈太虛，周太朗傳高東籬為龍門派第九代，閔小艮為龍門第十一代，沈太虛異跡頗多，據聞李泥丸曾為之而七至金蓋，呂祖臨乩，稱之為故人，生於西元一七〇八年，化於西元一七八六年，臨化四處分神，揖別諸人，師未久，高即羽化，承師命轉師沈太虛，沈為閔父之中表昆季，

年長閔小艮五十，閔在沈之調教下，理事益進，其盛稱於世，蓋得力於閔也，曾輯註古書隱樓藏書廿一子萬啓型又批註且斥資刻版。

閔公雖於丹訣獨有會心，然美中不足者，即喜附會穿鑿、標新立異，如稱呂祖為文尼，老子為青尼以與孔子之牟尼並峙，殊令人莫名所以。

依據金蓋山係源於龍門派第四代周大拙所授張靜定律師心燈所載，金蓋心燈所載，張靜定即張無我及沈頓空宗師（按：律師者受戒律也，宗師者承宗旨也），傳趙復陽律師，趙傳王崑陽律師，王崑陽律師，陶靖菴先生及黃隱真律師；沈頓空宗師傳衛平沈太和宗師，沈傳黃隱真，律宗至此為兩承而一受，黃生於西元一五九五年四十，聞上陽子居大德觀，遂造訪而師事之，年五十遊茅山，師沈太和宗師命名守圓，年六十五偕陶靖菴入京師，受大戒於王崑陽律師易名守元（西元一六五九年），於是集宗

師律師於一身，後居大德觀而終焉。

伍沖虛既師事曹還陽，（伍生於西元一五七四年）復於西元一六四四年於王屋山承王元一六四〇年於王崑陽授大戒，已而於西元一六四四年化於武陵，伍在著作之中，每提及曹還陽，且謂周大拙語張靜虛云今日四大部洲，絶無半個人兒知道，你與我廣開教門，然則周大拙將置及門張靜定，沈子於何地？西蜀碧陽洞之異人非周大拙乎？不然曷有是屢聞師言，意謂伍沖虛與金蓋山淵源頗深，不知何故，在著述之中竟無一言提及？今考天仙正理一書初稿成於天啓壬戌（西元一六二二年），不意被竊，後於崇禎己卯（西元一六三九年）查舊稿加註，即今流傳之天仙正理也，其被竊之稿，先師疑即內金丹法祕旨（按：濟一子證道祕書十七種所收）。

伍事曹於西元一五九三年，時年二十，事王於西元一六四〇年，時年六十七矣，而天仙正理直註則完成於西元一六三九年，

可見書成之日早於事王之時，宜其著述之中不及王崑金蓋山之關係，但存在於同門而已，於黃十九年，年齒幼之黃隱真而已，及金蓋山也明矣。

伍之弟子姚齒亦高廿一，伍耕煙、謝凝素，煙之介，遂投伍之門，伍為解白均傳入金蓋心燈，謝後伍逝，謝為卜葬於武陵之平山玉蟾註道德經，並授訪梅華島，寄跡何山趙莊，復植梅於左右，著作頗多，且為廬墓，後返江仙證論及慧命經，於西元一二書，於西元一六八三年出遊，未返四年（西元一九九年）閔小艮聞大名鼎鼎之柳華陽寓京師之天壇東側，慕而造訪，見柳約四、五十許人（按柳華陽也，其與三年，西元一七三五年，時年六十五歲，閔生於乾隆元一七五八年，時閔年四十二歲，柳出示著書，目及慧命經究為謝著，抑為柳著，閔小艮雖親見柳

華陽，亦未下斷言，但謂柳華陽詎即凝素子歟？抑其元裔歟？總之仙佛一家，今古一時，萬靈一性，何謝何柳，書傳則幸云，閔小艮未能實事求是，致使此事成千古疑案。

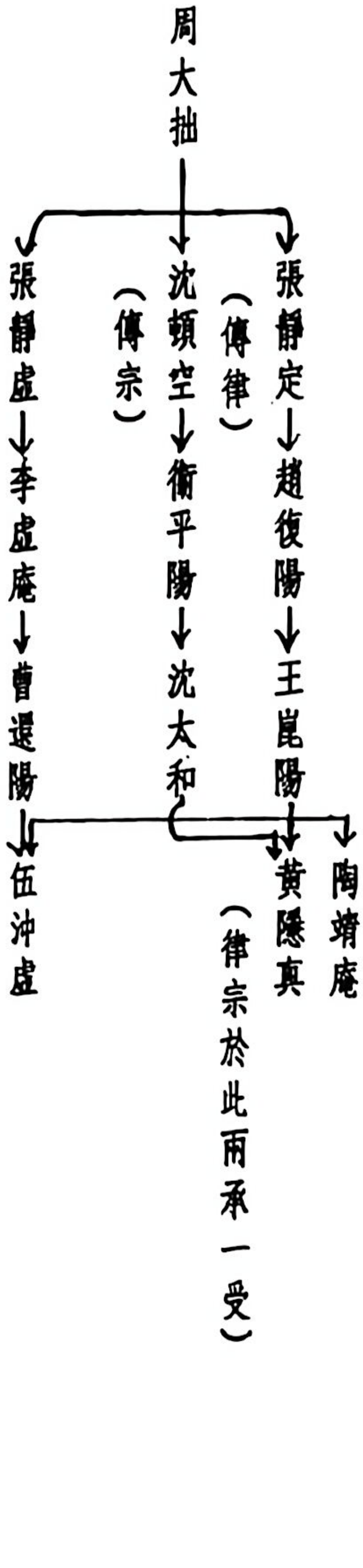
閔小艮語其侄易三，謂「所著書十幾種，其中多有隨地隨人補偏救弊說法，不是經常公正之論，最玄妙顯豁者是大滌洞音，天仙心傳，是不朽的，丹法節次也是我一部正書，此皆是太虛的傳」。其自題一聯曰：「修道祇為求己志。著書未盡度人心。」又一聯曰：「不失其赤子之心，善養吾浩然之氣。」

臨化之前謂：頃間有一白衣人，又一黑衣人，我打發他過去了，這所見的，想就是無常莫必，無常無常無常，我得主而有常，莫必莫必莫必，吾無意而無必，他都不見了，這不是鬼，還是自家魂魄的影子。

又曰：回首人間世，等閒八十年。白雲還自散，明月又重圓。功須澈底專。生平未了事，後我好仔肩。

清道光十六年，西元一八三六年，金蓋山一代宗師閔小艮終於謝世，壽七十九。

吾於龍門授受源流素不探討，偶聞先師語及金蓋伍柳之關係，則心竊疑之，今據金蓋心燈及他書所載，考其年代，敘其淵源，並加推測，中否，敬俟高明正之。


周大拙
張靜定→趙復陽→王崑陽
（傳律）
沈頓空→衛平陽→沈太和
（傳宗）
張靜虛→李虛庵→曹還陽
（律宗於此兩承一受）
伍沖虛
黃隱真
陶靖庵

讀各家參同註隨筆

參同契一書為東漢上虞魏伯陽援周易而撰，文體頗類金碧古文龍虎上經，字句相同之處亦復不少，其成書年代先後殊難斷定，清初朱元育力闢龍虎經為後人偽造，而陳攖寧獨持異議，謂兩書作用迥不相同，未可顯分優劣，蓋參同為陰陽二品丹法，而龍虎則為鉛汞爐火之術也。

宋初高象先作金丹歌曰：「叔通從事魏伯陽，鄉，准連山作參同契，留為萬古丹經王。」

略後張紫陽撰悟真篇，其間作用，無不源於參同契，故自宋後，玄修之士輒參同悟真並舉；參同悟真論事之詳，故朱子於參同有無下手處之歎。

元俞玉吾得異人指授，作參同契發揮及釋疑二部書，純以清淨立場闡揚參同契，參同清淨之旨始為抉破，參同玄奧之處始轉明晰，自敘一夕於靜定中，若有附耳者云魏伯陽作參同契，徐從

事箋註，簡編錯亂，故有四言五言散文之不同，因書已成，不復改作；及明正德年間杜一誠因俞玉吾之説而釐其錯簡，定四言為經，五言作傳與三相類，再及嘉靖年間楊慎刻參同古本，托言出自石函，因之俞氏之功可謂古本參同之功臣，而俞氏三相類，再及嘉靖年間楊慎刻參同古本，托言出自石函，因之俞氏之功可謂古本參同之功臣，特巨耳。迨朱元育作參同契闡幽，雖以八十晨昏竟其草本，而為後世所譏為輕率，唯其手眼畢竟超人一等，設非師傳有自而玩索功深，焉能透闢如此？

至於參同所謂同類易施功夫，不求之坤，非種難為巧之秘旨，出心裁，自撰悟真篇，吐露端倪外，唯元時上陽子註參同契，乃詳敘三關三候功夫，不求之坎，而直接求之於兌，上閉稱有，下閉稱無，兩孔穴密義，於是二分之水配以二分之火，就近便處，運一點已汞以迎之，種種難聞之法始為人悉，故明代陸潛虛作參同測疏及口義，其宗旨則上陽也（陸氏自謂）。

清康熙年間，會稽陶存存與四明仇知幾二人同負高越之資質

，從事參同雙修丹法，且各留下一部參同契集註，若論精詳以仇，仇曰參同契以陶勝，若論品乘以陶存原師承孫教鸞一派，又自言向蒙問答機緣於瓊琯，於西河，而實欽遲陸潛虛之精醇及上陽子之淵博，故用陳陸之說頗多。復觀仇知幾之參同契集註，費九載蓋繼俞、楊三氏之後，釐訂經傳，考覈音韻，殆示於人，故仇氏古本參同契集註之完整精確，實已空前絕後矣；至仇氏丹法則宗金丹真傳及三丰節要二書時，頗有取代悟真之勢，故孫氏父子之後，陶仇二人繼起，似亦未離其軌跡，稍後方內散人，觀其南宗九律當可推知，圓頓子謂金丹真傳繁瑣無當，不如悟真篇之簡易，故其於陶仇之人之評價遠不如陳陸。

在康熙當時，陶仇二人，無獨有偶，各註參同契脈望世，抑且書中各自留有隱語，流芳百後來道光咸豐年間李涵虛之名西月

，號長乙，撰道窾談，圓嶠內篇，
之名西星、字長庚、著玄虛論、方壺外史、南華副
相對峙，有意乎？無意乎？
仇氏之隱語如下：
十治數，陽老千，千年實，摘樹
龍伯國人把釣竿，海石之上註斯
該詩隱語已為圓頓子所拆解，簡錄如左：
十治數，陽老千，二句藏兆
字。龍伯國人把釣竿，海石之上註斯編。
柱二字。
至於陶存存所留隱語，二百年來似未見有人指
陋，略述如左：
陶氏參同契脈望下卷最後一段
郤國之阜，句曲山岑，嗇夫守默，盈缶存眞。

第一句暗指阜為尸，次句及第三句暗藏勹字，蓋句也，嗇夫守默則不言而無口也，第四句盈缶而存真故此四句藏一陶字也。

上句三才為一所貫，則為主字也，下句絕字，其三才故妙絕色傾。

為糸字矣，故此二句合為素字也。

執鋤秉耒，同類相親。夙穖耘盡，求侶無人。奇爻一點，先天地萌。

第一二句藏耒字，三四句藏呂字，五六句藏丶字，六句合則為耜字也。

陶素耜原名式玉，　字尚白，號存齋，道號存子，又號霍童山人，清康熙年間賜進士出身，曾任廣西道監察御史，官從五品，撰參同契脈望，悟真篇脈望，合陸氏玄膚論，上陽子金丹大要及彭太華承志錄，名曰道言五種。

陶氏謂「留傳隱語，垂示後昆，古仙往往有之仇二人並生當世，同登進士，俱為儒者，希慕金丹，精究人元，兼及黃白，咸留隱語，各藏姓字，殆效法古仙，垂示後昆者歟！

陶氏曾敘其師傳還丹火候歌云：

憶我仙翁道法，總是吾家那著，原無子午抽添，豈有兎雞刑德，問吾子在何時？答曰藥生時節，問吾午在何候？不過藥朝金闕，卯時的在何時？紅孩火雲洞烈，若無救苦觀音，大藥必然迸裂，此即沐浴時辰，過此黃河舟楫，再問何為酉門？即是任同督合，此時若無黃裳，藥物如何元吉？過此即為庫戌息，此是一貫心傳，至道不煩他覓。

方內散人將此歌錄於通一齋道書四種中，名之為南宗火候歌，指出南北二宗火候的確不同，按方內所作南宗九律似本於金丹真傳，故其於陶氏火候歌自覺契合異常。

再者所言玄關，亦頗詳明，唯似脫胎於修仙辨惑論及規中指

南o其言曰：下手立基之始，離諸妄想，物我俱忘，專氣致柔，回光返照，靜定習久，如止水無波，如太虛無雲，凡息一停，真息自動，但覺一念從規中起，混混續續，兀兀騰騰，靜極欲動，自然見玄關一竅，其大無外，其小無內，悟真所謂土釜家園黃金室等名，皆是此竅o

仇氏參同集註共集十六家，連仇氏本人之補註則十七家，採討彼家潮候之測定有數處，如癸水到後六十時辰，謂舊本云經動七日陽氣生，而丹家以經淨後兩日半為期，採金歌云三十時辰兩日半，採取祇在一時辰o又有雷　門測候圖說，惜未曾刻刊，但於書中留其名目而已o

至於兩弦之說明有二，其一指龍虎，其一指兌艮，陶氏謂二八兩弦只可作前弦後，後弦前解，取兩弦之時藥味平平之意，與六候中兩弦不同o

沐浴之說，仇氏以卯月又逢卯時，恐木火旺而傷金，酉月又

逢酉時，恐金氣盛而傷木，故時上各宜沐浴，而陶氏之言沐浴其言曰：南派仙師於成丹火候配以十二辰；將此二著（按即關竅）稱為卯酉沐浴。又曰沐浴有二說，大旨皆言養丹。又曰刑德臨門，丹家稱為卯酉沐浴。又曰結丹時之沐浴，先聖皆祕而不言，唯我師還丹火候歌，將行火竅妙，闡發明白。於是可見沐浴之說，宜養丹結丹分別言之。（仇氏歸納沐浴之說，約有三端，前錄者即仇氏所主張，見參同集註卷上三十三上頁）。

仇氏集註卷下五十上頁所錄李文燭之兩副乾坤曰：按李氏每言丹室須用乾，不知煉己築基，劍鋒英利，是即乾剛坤柔，靈父聖母兩相配當也，若云丹房中別用嬰兒姹女兩相交接，以此為三家相見，實仙真所不言者。張義上謂之「龍虎丹法，從頭到尾，龍虎並用，火藥俱全，此是南宗正傳」。

圓頓子讀知幾子悟真篇集註隨筆謂「凡李晦卿所作之書，無論講黃白術或講陰陽法，皆是杜撰揑造，自欺欺人。」故李晦卿

兩副乾坤之說，殊不可信，張義上龍虎丹法當屬江湖道販之炫異矣。

圓頓子特引陸子野之言曰：「我為乾鼎，彼為坤鼎。」可知乾鼎即指修煉家本身而言，非另有一童男子也。又引上陽子之言曰：「鼎器者何？乾男坤女，靈父聖母也。」可知乾男即是靈父，坤女即是聖母，凡父母是那兩個人，靈父聖母仍舊是那兩個人，除彼我兩方面而外，又復畫蛇添足一個童男子，算是乾鼎，真可謂以大道為兒戲矣。

如今參同悟真陰陽二品丹法，殆成絕響，知者既已寥若晨星，行者當如鳳毛麟角，蓋今日之社會已非古時之社會，古時陰陽修法殆已不適於今日之環境，唯恐千古以下，研習丹訣者有所誤會，故正本清源實責無旁貸，特引錄先賢經驗語，真實語，以為後人潛究之資，尚祈海內外高明隨時匡正，以助不逮。

仙學匯宗　後序

仙學匯宗云者，個人三十年來，南參北訪，頂禮膜拜，得師友之傳授，擷丹書之法訣，間以己意折衷而成，是平生部份心血之結晶，然丹家精微祕密處，不在於文字筆墨之間也，蓋丹訣得諸文字者十唯五六，得之口授者十唯七八，而得之心印者乃謂全豹。

仙學者，性命之道也，出世法也，性命之道也，性命之道貴在迴光返照，神不外馳，而經世之學乃世法也，莊子謂以有涯而逐無涯者是也，性命之道為本，經世之學為末，為學者日損，為道者日益，此老氏之說也。

匯宗者，融內外玄牝於一系者也，內者少陽之法也，外者文始之學也；玄者我也，牝者彼也，內外玄牝合一成中位；中也者，有身內之中，有不在身內之中，合身內之中不在身內之中者，乃玉液金液，結丹還丹之事也。

我國自古相傳天人合一之絕學，即金丹大道也，歷時數千年，雖有道藏諸書，然學說既繁，門戶更多，末得肯綮，望如汪洋，故涉獵者少矣，間有剽竊名相，遂成江湖術士，終成盜名欺世之流者，故仙學不知其中竅妙，玄門之中，高標耿介之士，勿屑於同流合污，於是相繼遁世逃名，世莫能知矣。

本書所敘者天人合一之丹法也，從煉已持心下手，調和四象，攢簇五行，從採藥結丹，以迄於還丹脫胎，道成之後，委蛻而去，始於復見天地之心，終於彌綸天地之道。

本書主旨，唯在提倡仙學，故於佛學但隨緣討論而已，憶十年之前，一自陳愚衷，願於二家把握最上一乘，而綜合之，貫攝之，前年老玄老人語我禪宗與丹家不能合一，當時以九十餘高齡往矣，火化之後，得淺碧舍利，大如銀杏，供養於蘇曉雲小姐處，而我初衷未改，仍作綜攝二家之努力，知我罪我，皆所不計

o

我今將昔日參訪所得，筆錄成冊，以為修持軌範，他日法財侶地；因緣湊合，則天人合一之丹學，能專心一志，切究焚修，如能即身成就，實所望焉。

民國八十年　李永霖於高雄