

卷之



尹真人性命圭旨

一

題尹真人性命圭旨全書

是書出尹真人高第手筆蓋述其師之意而
全演之中間所載諸圖說及脩行節次功夫
可謂詳且盡矣玄家書汗牛充棟而直指微
妙無踰此編樓真者僅能藉此而入道不亦
希有事哉友人余常吉爲明德宗孫而於玄
教不無少抑謂其所重者我身卽長生久視
終不離壽者相也其見確已乃獨於是書而
引之諄諄然指人一超直入以紹人天師種

豈其無故而漫云然夫有所受之也則由長
生而達生生以生生而證無生奚不可者殊
途同歸百慮一致道豈有二乎哉我

高皇論三教云天下無二道聖人無兩心大哉
皇言斯其至矣凡爲我

皇之民者一意憲章莫敢倍上可也嗟嗟世人
流浪生死輒置性命於罔聞得此爲之一警
覺焉其有造於身心者不小矣書旣流通真
人師弟定必加持贊歎仁文主人鄒元標書

刻性命圭旨緣起

里有吳思鳴氏得性命圭旨于新菴唐太史家
蓋尹真人高第弟子所述也蓋之有年一日出
示豐于居士居士見而悅之謂其節次功夫咸
臻玄妙而繪圖立論尤見精工誠玄門之秘典
也因相與公諸同志欲予一言爲引予既從事
聖脩雅尚圓極一乘不談此道久矣以其所操
說者無非爲色身計也色身有限法性無邊夫
安得大脩行人以法界爲身者而與之談性命
哉舍法界無性命亦無身心如法圓脩直紹人

天師種彼以七尺爲軀一腔論心者縱有脩持
皆結業耳于一超直入無當焉聞之師云脩行
法門有二種一從法界歸攝色身二從色身透
出法界從法界攝色身華嚴尚矣從色身出法
界楞嚴諸經有焉圭首所陳大都從色身而出
者夫果出法界矣方且粉碎虛空有甚身心可
論因指見月得道忘詮是在善脩者自契居士
流通之意無亦見及此歟予不負其流通善念
併思鳴氏寶藏初心遂述緣起質之有道

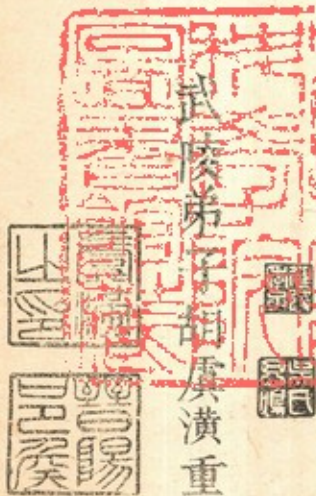
萬曆乙卯夏仲新安震初子余永寧常吉書

跋性命雙脩萬神圭旨後

之鶴無似在垂髫時竊慕道真乃於外祖
唐太史新庵先生故篋中得性命圭旨一
集說者以爲本之浙東世家所藏余珍之
二十餘年雖未能頓契玄筌而人天境界
稍稍領悟今乙卯出示豐子居士大慊賞
心因請全譜同志余惟鶴年龜齡脩真猶
仰熊經賜顧引年且珍矧茲進出色身直
超法界苦海都盡極樂安身百千萬衆有
不皈依者哉昧斯道者或從而非二之語

所謂志秋毫者不瞻泰山求涓滴者不資
滄海非道遠人人自遠爾用是書之於竟
皇明萬曆四十二年仲夏龍日古欽吳之
鶴謹跋於蘇真堂

武陵弟子胡虞潢重梓



性命雙修萬神圭旨元集目錄

三聖圖

大道說

性命說

死生說

邪正說

普照圖

反照圖

時照圖

內照圖

太極圖

發揮

中心圖

火龍水虎圖說

日鳥月兔圖說

大小鼎爐圖說

內外一氣圖說

順逆三關圖說

盡性了命圖說

真土圖

真土根心說

魂魄圖說

蟾光圖說

降龍圖說

伏虎圖說

三家相見圖說

和合四象圖說

取坎填離圖說

觀音密呪圖

念觀音呪說

九鼎煉心圖說

八識歸元圖說

五氣朝元圖說

待詔圖說

飛昇圖說

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

金臺王局統形靈上有真

人稱老君八十一化長生

訣五千餘言不刊文

陀羅門各各如斯

圓覺海各各如日

靈山會各各如音

滿舌蓮各各如佛

六經圖各各如章海

深教澤各各如開來

化大成至聖文宣王

能知真實際而天地人之自造自化只在此中



大道說

庖羲上聖畫八卦以示人使萬世之下知有養生之道廣成子謂黃帝曰至陰肅肅至陽赫赫赫赫發乎地肅肅出乎天我爲汝迷於大明之上矣至彼至陽之原也爲汝入於有冥之門矣至彼至陰之原也軒轅再拜曰廣成子之謂天矣周公既易曰君子終日乾乾孔子翼曰終日乾乾反復道也夫道也者位天地育萬物曰道揭日月而行曰道多矣恒河沙數曰道孤則獨無一侶曰道直入鴻濛而還歸溟滓曰道善集造化而頓超聖凡曰道目下機境未兆而突

爾靈通曰道眼前生殺分明而無能逃避曰道
處卑污而大尊貴曰道居幽暗而極高明曰道
細入利塵曰道大包天地曰道從無入有曰道
作佛成仙曰道佛經五千四百八十八卷也說不到
了處中庸三十三章也說不到窮處道德五千
餘言也說不到極處道也者果何謂也一言以
定之曰道也原夫一炁絳黃演演洋洋官官莫
測氤氲活動含靈至妙是爲太乙是爲未始之
始始也是爲道也故曰無始太天地之有始也
一炁動盪虛無開合雌雄感召黑白交凝有無
相射混混沌沌冲虛至聖包元含靈神明變化

恍惚立極是爲太易是爲有始之始始也是謂
道生一也是曰元始夫天地之太極也一炁斯
析真宰自判六塊羅列萬靈肅然陰陽判分是
爲太極是謂一生二也是曰虛皇陰陽既判天
地位焉人乃育焉是謂二生三也是曰混元陽
之清者升王而換麗也則日月星辰布焉故天
左運三光右旋陽之清者騰王而會於陽也故
風雲動而雷雨作焉陰之濁者重滯而就地也
則海嶽奠峙而五穀草木昌焉故巖岫出雲山
澤通氣陰陽之氣閉而不通也則雪霜結而凍
水焉陰之濁者積沍而下凝也穴巖幽藏而深

邃故五穀八石以錯雜焉天地之中陰陽正氣之所交也聖人焉仙佛焉庶民焉賢愚壽夭寔所宰焉胎卵濕化無有息焉是爲六合也是謂三生萬物也人稟綱祖之氣而生而長至於二八之年則九三之陽乃純當是時也豈非上德之大人乎忽天一朝謀報渾敦之德者至乃目鑿一竅則九三之陽歸驟奔蹶而去之六六之中矣由是乾本能純而破於離坤有所含而實於坎若夫至聖神人能知道體太極之所以判能知死生根本之所以始能知乾坤陰陽之所以乘能知天玄地牝之所以交是以法乾坤之

體效坎離之用握陰陽之柄過生死之關取坎
中之陽填離中之陰離陰既實則復純白爲乾
矣斯時補足乾元復全渾敦以全親之所生以
全天之所賦是爲圓圖因圖一始完人也再加
向上功夫精進不怠則金丹成而聖胎圓聖胎
圓而其人與真人由現變化無窮隱顯莫測而
與鍾呂王馬莊周亦又何難奈何世人不明此
道盛不知養衰不知救日復一日陽盡陰純死
而爲鬼故紫陽真人曰嗟夫人身難得光陰易
遷罔測脩短安逃業報不自及早省悟惟只甘
分待終若臨期一念有差立墮三塗惡趣則動

經塵劫無有出期當此之時雖悔何及故三教
聖人以性命學開方便門教人熏脩以脫生死
儒家之教教人盡性命以達造化其道公禪宗
之教教人幻性命以超大覺其義高老氏之教
教人脩性命而得長生其間切教雖分三其道
一也儒之聖教曰安汝止欽厥止良其止止其
所緝熙敬止在止至善貴中通理正位居體思
不出位立不易方居天下之廣居立天下之正
位行天下之大道渾然在中翛然至善誠盡處
腔子裏樂處方寸神明之舍道義之門活潑潑
地樂在其中融融其仁淵淵其淵浩浩其天天

下歸仁退藏於密何思何慮之天不識不知之
地難以悉紀要而言之無非爲此性命之道也
道之玄教曰玄牝之門天地之根生身處復命
關金丹之母玄關之竅凝結之所呼吸之根甲
乙壇戊己丹心源性海靈府靈臺蓬萊島硃砂
鼎偃月爐神室氣穴土釜谷神靈根橐籥坎離
交媾之鄉十變萬化之相生死不相關之地鬼
神覲不破之機難以悉紀要而言之無非爲此
性命之道也釋之禪教曰不二法門甚深法界
虛空藏寂滅海眞實地掇持門彼岸淨土眞境
心地極樂國如來藏舍利子菩薩地光明藏圓

覺海般若岸法王城西方天堂空中真際這箇
三摩地華藏海陀羅尼門不動道場波羅密地
難以悉紀要而言之無非為此性命之道也儒
曰存心養性道曰脩心鍊性釋曰明心見性心
性者本體也儒之執中者執此本體之中也道
之守中者守此本體之中也釋之空中者本體
之中本洞然而空也道之得一者得此本體之
一也釋之歸一者歸此本體之一也儒之一貫
者以此本體之一而貫之也余於是而知不執
中不一貫其能聖而孔子乎不守中不得一其
能玄而老子乎不空中不歸一其能禪而釋迦

乎惟此本體以其虛空無朕強名曰中以其露
出端倪強名曰一然而中卽一之藏也一卽中
之用也故天得此而天大地得此而地地人得
此而人人而天地人之大道原於此也皇得此
而皇皇帝得此而帝帝王得此而王王而皇帝
王之大道原於此也聖得此而聖聖玄得此而
玄玄禪得此而禪禪而聖玄禪之大道原於此
也帝皇之得道者若羲農黃帝焉在隱而得道
者若老莊關令焉侯王而得道者若子房淮南
焉山巖而得道者若鍾呂希夷焉道之在天地
間成仙作佛者歷歷不可以指數也伏觀總仙

之傳始知自古以來冲舉者十萬餘人拔宅者
八千餘處奇若子晉之驟鸞琴高之控鯉壽若
李脫之八百安期之三千或挂世而留形或厭
世而尸解復有道成而隱卻為身謀不肯遺名
於世間者豈勝道哉是以深山妙窟代不乏人
或隱或顯寧具知乎古之王公大人折節下士
祇為有道存爾爾子曰天地間至尊者道至貴
者德至難得者人人而難得者道德有於身
而已矣先哲云人身難得今已得大道難明今
已明此身不向今生度更向何生度此身世人
不明此身虛幻是四大假合之物耳速知水上

之滛瞬若石中之火人壽雖曰百年迨其七十
固亦稀矣今以有限易摧之身日逐無涯不測
之事一息不來倏然長往命未告終眞靈已授
於別殼矣當斯之時雖榮居極品祿享千鍾家
豐無價之珠室富傾城之美悉皆拋下非已有
也所有與之惜行者平昔所作罪業而已故云
萬般將不去惟有業隨身回光集云千年鐵樹
花間易一失人身再獲難悟真篇云試問堆金
等山嶽無常買得不來麼呂純陽云萬劫千生
得箇人須知先世種來因速覺悟出迷津莫使
輪迴受苦辛張紫陽云休教燭被風吹滅六道

輪迴莫怨天三復斯語能不慨然失乎夫人欲
免輪迴而不墮於世網者莫若脩煉金丹爲升
天之靈梯超凡之經路也其道至簡至易雖愚
昧小人得而行之亦立躋聖域奈何世之脩真
者志道而不專精專精而不勤又足以學者衆
而成者寡也尚書曰知之非艱行之惟艱道經
曰上士聞道勤而行之中士聞道若行下士聞
道若水泥九曰我昔脩行得真訣晝夜功夫無
斷絕一朝行滿人不知四面告成夜光闕馬丹
陽曰師恩深重終難報誓死環墻鍊至真二公
念生死事大無常迅速發勇猛心辦精進力若
不立此

天志安能飛樊籠而超霄漢者哉呂祖有云幸
勤二三年快活千萬劫蓋天有時而傾地有時
而陷山有時而摧海有時而竭惟道成之後乘
飛龍駕紫霧翱翔天外逍遙太虛數不得而限
之命不往而拘之貞常本體無有盡時回顧世
間之樂何樂如之嘗稽道德經曰雖珙璧以先
駟馬不如坐進退道此下道計之所由作也

性命說

夫學之大莫大於性命性命之說不明於世也
久矣何謂之性元始真如一靈炯炯是也何謂
之命先天至精一炁氤氲是也然有性便有命

有命便有性性命原不可分但以其在天則謂之命在人則謂之性性命實非有兩况性無命不立命無性不存而性命之理又渾然合一者哉故易曰乾道變化各正性命中庸曰天命之謂性此之謂也通玄門顯以氣爲命以脩命爲宗以水府求玄立教故詳言命而畧言性是不知性也究亦不知命禪家顯以神爲性以脩性爲宗以離宮脩定立教故詳言性而畧言命是未知命也究亦不知性豈知性命本不相離道釋原無二致神氣雖有二用性命則當雙脩也哉唯賢人之學存心以養性脩身以立命聖人

之學盡性而至命謂性者神之始神本於性而
性則未始神神所由以靈命者氣之始氣本於
命而命則未始氣氣所由以生身中之精寂然
不動蓋剛健中正純粹精者行乃性之所寄也
爲命之根矣心中之神感而遂通喜怒哀懼
愛惡欲者存乃命之所寄也爲性之樞矣性而
心也而一神之中炯命而身也而一氣之周流
故身心精神之舍也而精神性命之根也性之
造化係乎心命之造化係乎身見解知識出於
心哉思慮念想心役性也舉動應酬出於身哉
語默視聽身累命也命有身累則有生死性受

心役則有去來有生死不能至命也有去來不能盡性也故盈天地間皆是生氣參贊兩間化育萬物其命之流行而不息者乎蓋生之理具于命也盈天地間皆是靈覺明光上下照臨日月其性之炳然而不昧者乎蓋覺之靈本于性也未始性而能性我之性者性之始也未始命而能命我之命者命之始也大竅圓而藏性地靈方面靈命稟虛靈以成性中天地以立命性藏命立其中有神命帶元氣性根元氣潛神於心聚氣於身其中有道性有氣所賦之性有天赋之生命有分定之命有形氣之命君子脩天賦

之性克氣質之性脩形氣之命付分定之命分
言之則二合言之則一其中有理是以神不離
氣氣不離神吾身之神氣合而後吾身之性命
見矣性不離命命不離性吾身之性命合而後
吾身未始性之性未始命之命見矣夫未始性
之性未始命之命乃是吾之真性命也我之真
性命卽天地之真性命亦卽虛空之真性命也
故聖賢持戒定慧而虛其心鍊精氣神而保其
身身保則命基永固心虛則性體常明性常明
則無來無去命永固則何死何生况死而去者
僅僅形骸耳而我之真性命則通晝夜配天地

徹古今者何嘗少有泯滅也哉嘗觀之草木焉
歸根復命而性在其中矣性而神也則花花而
實也而命又在其中矣自形中之神以入神中
之性此之謂歸根復命又譬之男女媾精焉
而一點之善落於子宮者氣合之而爲命也而
性卽存于其間其卽一陰一陽之相搏而一點
落於黃中之中以成性乃妙合而凝不測之神
乎此之謂性命妙合奈妙合之道不明脩性者
遺命且并率性之靈妙不得而知之矧能煉之
乎非流于狂蕩則失於空寂不知其命末後何
歸脩命者遺性且并造命之功夫不得而知之

矧能守之乎非執於有作則失於無爲不知其
性劫運何逃卽二氏之初亦豈如是乎吾聞釋
迦生於西方亦得金丹之道是性命兼脩爲最
上乘法號曰金仙呂祖亦曰只知性不知命此
是脩行第一病只脩祖性不脩丹竈劫陰靈難
入聖豈但如今之導引者流而以形骸爲性命
焉已哉又豈但如今煉神煉氣者流而以神氣
爲性命焉已哉又豈但如今脩性脩命者流而
以性命爲性命焉已哉是皆不惟無益於性命
而且有害於性命不得性命之真良可嘆也故
嘗論之人在母腹呼吸相含是以母之性命爲

性命而非自爲性命至於出胞斷蒂而後自爲
性命然亦非眞常之性命也必于自爲性命中
而養成乾元面目露出一點眞虛形依神形不
壞神依性神不滅知性而盡性盡性而至命乃
所謂虛空本體無有盡時天地有壞這箇不壞
而能重立性命再造乾坤者也故道家不知此
則謂之傍門釋氏不知此則謂之外道又焉能
合天地之德而與太虛同體哉至此而性命
之說無餘旨矣

死生說

大衆好生惡死以莫識死生故生從何來死從

何去徒在生前奔馳謀作致大虧生道不得逍遙故于死後渺茫淪落不戡破死門竟墮輪轉所以仙佛出世及教以一夫事因緣使人知去來處徐徐引出生死苦海尋常曰原始要終故知死生之說蓋無始之始強名乾元卽本來妙覺無終之終強名道岸卽無餘涅槃生而生也而其所以生者固在於此至死而死也而其所以不死者亦在於此此而不知則未有不隨生而存隨死而亡者沉溺惡道出沒無期生則是第八識神阿賴耶主之死亦是第八識神阿賴耶主之投胎則此識先來捨身則此識後去故

目去後來先作主公經頌曰善業從下冷惡業
從上冷二皆至於心一處同時捨當此之際如
生龜解殼活鱗落湯抱水火風各自分散而神
既離形但看世界與澄墨相似東西莫辯上下
不知只見有緣之處一點發明是明色發明是
想成流愛爲種納想爲胎入母中宮稟氣受質
氣則頓具四大漸成諸根心則頓具四蘊漸成
諸識十月胎完及期而有地覆天翻人驚胞破
如行山巔蹶仆之張頭懸足掉而出囹圄一聲
天命眞元著於祖竅晝居二目而藏於泥丸夜
潛兩腎而蓄於丹田乳以養其五臟炁則冲乎

六腑骨弱如綿肉滑如飴精之至也視而不瞬
哮而不噉和之至也此乃赤子混沌純靜無知

屬陰 坤卦自一歲至二歲長元炁六十四銖

一陽生乎 復卦至五歲又長元炁六十四銖

二陽生乎 臨卦至八歲又長元炁六十四銖

三陽生乎 泰卦至十歲又長元炁六十四銖

四陽生乎 大壯至十三歲又長元炁六十四

銖五陽生乎 夬卦至十六歲又長元炁六十

四銖六陽是爲乾 卦盜天地三百六十銖之

正炁原父母二十四銖之祖炁共得三百八十

四銖以全周天之造化而爲一斤之數也此時

純陽既備微陰未萌精炁充實如得師指脩煉性命立可成功矣自此以後欲情一動元炁卽泄不知禁忌貪戀無已故由十六至二十四歲耗元炁六十四鍊應乎三姑卦一陰初生品物咸章淳澆朴散去本雖未遠養霜之戒已見於初爻若勤脩煉可謂不遠復者矣至三十二歲耗元炁六十四鍊應乎三遁卦二陰浸長陽德漸消欲慮蜂起真源流蕩然而血氣方剛志力果敢若勤脩煉則建立丹基亦易爲力至四十歲又耗元氣六十四鍊應乎三否卦天地不交二氣各復其所陰用事於內陽失位于外若勤

脩煉則危者可安，亾者可保，至四十八歲又耗元炁六十四銖，應乎三觀卦二陽在外而陽德微，重陰上行而陰氣盛。若勤脩煉則可抑方盛之陰，柔扶向微之陽，德至五十六歲又耗元氣六十四銖，應乎三觀卦五陰並升乎上一陽將反乎下。陰氣橫潰，陽方僅存。若勤脩煉如續火於將窮之木，作雨於垂竭之苗，至七十四歲卦氣已週，所得天地父母之元炁三百八十四銖而爲一斤之數者，耗散已盡，復返于三坤純陰，用事陽氣未萌。若勤脩煉時時採藥，時時栽接，則陰極而能生陽，窮上而能反下，革柔爲剛，還

老爲強矣於此時不遇至人汲汲脩煉雖保餘
年皆藉穀精以培後天之精氣無復有先天之
元炁矣安能長生不死哉此所以虛化神神化
氣氣化血血化形形化嬰嬰化童童化少少化
壯壯化老老化死死復化陽陽復化爲神神
復化爲氣氣復化爲物物化化不間由環之無窮
夫萬物非欲生不得不生萬物非欲死不得不
死任他塵生塵滅萬物生不能脫離苦海劫
劫生生輪迴不絕無終無始如源片輪三界凡
夫無一不遭此沉溺故世人莫知生從何來盡
衆父母未生前死從何來知來然後知生處世

人莫問死從何去盡衆魂遊魄降後生從何去
知去然後知死處死之機由於生生之機原於
死無死機不死無生機不生生死之機兩相關
世人所以有生生死死之機不相關至人所以
超生死有平死者身也無生死者心也敦復則
心生迷復則心死故仙佛悟之說一切衆生具
有本來一靈真覺但昏惑不見使天命之性浪
化遷流轉轉不悟而世世墮落失身於異類透
靈於別殼至真性根不復於人我當以聖道令
衆生永離妄想能致自身如仙家之長生佛氏
之不死云

邪正說

大道生天生地天地生人生物天地人物一性
同體天有陰陽地有剛柔物有牝牡人有男女
有陰陽斯有日月星辰有剛柔斯有山川草木
有牝牡斯有胎卵濕化有男女斯有配偶生育
衆生因配偶有姤慾因生育有恩愛有姤慾思
愛故有魔障煩惱有魔障煩惱故有一切苦厄
有一切苦厄故有生老病死是以太上蘊好生
之德開度世之門著經立法教人返朴還淳無
欲觀妙有欲觀竅致虛守靜歸根復命早復重
積深根固蒂得一守中虛心實腹弱志强骨挫

銳解紛和光同塵專氣致柔抱一無離知雄守
雖知白守黑閉門塞兌被褐懷玉宵宵冥冥其
精日生恍恍惚惚其精不泄日生則日長不泄
則不竭精能化氣氣能化神神能還虛五行不
能盜陰陽不能制與道爲體超出天地此乃老
子清靜無名之道也至漢魏伯陽真人祖金碧
經而作參同契始有龍虎鉛汞之名爰及唐宋
諸仙疊出丹經燦然橫說豎說種種異名載於
丹書不可勝數究竟本來無非吐露同出異名
之一物耳蓋聖師闡教敷揚備細詳說實欲人
人領悟箇箇成真殊不知名愈衆而事愈繁書

愈多而道愈晦况多爲虛辭隱語孔竅其門使
學者無罅縫可入往往目眩心搖輒生望漠之
歎幸吾師尹真人出欲續大道之一絲以復無
名之古教於走窮陰繁蕪撮其樞要掃諸譬喻
獨露真詮標摘正理按圖直象不可施於筆者
筆之不可發於語者語之直指何者是鉛汞何
者是龍虎何者是明爐何者是藥物何者謂之
採取何者謂之抽添何者謂之溫養何者謂之
火候何者是真種子何者是真性命何者是結
胎何者着了當歷歷發明毫髮無隱後之有志
於道者再不爲丹經所惑也况丹經子書汗牛

充棟講理者多留訣者少初無下手入門次無
採藥結胎末無極則歸着後人不識次序如何
湊泊得來不免有擡前越後之差首顛尾倒之
亂學道一生不得其門而入者多矣間有入門
者而不知升階有升階者而不知登堂有登堂
者而不知入室是以次第工夫乃脩真之首務
豈可缺焉子最愛藏經中四句偈曰衆生無邊
誓願度煩惱無盡誓願斷法門無量誓願學佛
道無上誓願成世尊亦曰度盡衆生然後作佛
區區由是發一念慈悲聲將師授秘訣徹底掀
翻滿盤托出以顛徠後之有緣復返天界而不

沉溺於苦海中者此予之心也其一曰涵養本
原救護命寶其二曰安神祖竅翕聚先天其三
曰蟄藏氣穴舉妙歸根其四曰天人合發採藥
歸壺其五曰乾坤交媾手鍊留金其六曰靈丹
入鼎長養聖胎其七曰嬰兒現形出離苦海其
八曰移神內院端拱安心其九曰本體虛空超
出三界於中更有鍊形結胎太炁等諸心法以
全九轉還丹之功大道口訣至此吐露盡矣今
之道者巽寇方袍自足自滿不肯低情下意求
師指授大道次第惟只以盲引盲趨入傍蹊曲
徑豈知道法三千六百大丹二十四品皆是傍

門獨此金丹一道是條脩行正路除此之外再
無別途可以成仙作佛也故法華會上世尊指
曰唯此一事實餘即非真尹真人曰九十六
種外道三千六百傍門住他一切皆幻只我這
些是真雲房真人曰道法三千六百門人人各
執一苗根誰知此子玄關竅不在三千六百門
蓋玄關大道難遇易成而見功運傍門小術易
學難成而見效速是以貪財好色之徒往往迷
而不悟其中有好爐火者有好彼家者有視頂
門者有守臍帶者有運雙睛者有守印堂者有
摩臍輪者有搖夾脊者有兜外腎者有轉轆轤

者有三峰探戰者有食乳對爐者有閉息行氣
者有屈伸導引者有三田還返者有雙提金井
者有曬背臥水者有餌芝服水者有納氣嚙津
者有內視存想者有休糧辟穀者有忍寒食穢
者有搬精運氣者有觀鼻調息者有離妻入山
者有定觀鑒形者有熊經鳥伸者有餐霞服氣
者有長坐不卧者有打七煉癡者有禪定不語
者有齋戒斷味者有夢遊仙境者有默朝上帝
者有密呪辟邪者有見聞轉誦者有食已精爲
還元者有捏尾間爲閉關者有鍊小便爲秋石
者有採女經爲紅鉛者有扶陽用胞衣而煉紫

河車者有開闢用黑鉛而鑄雌雄劍者有閉目
冥心而行八段錦者有吐故納新而行六字氣
者有面壁而志在降龍伏虎者有輕舉而思以
駕鳳騶螭者有吞精嚥華以翕日月者有步罡
履斗以窺星辰者有依卦爻之序而朝屯暮蒙
者有售黃白之術而燒汞弄火者有希慕長生
不死者有馳志白日飛昇者有着相執而不化
者有着空流而不返者有持戒定慧而望解脫
者有祛貪嗔痴而思清淨者有生而願超西域
者有死而願登天堂者似此泯泯紛紛難以悉
舉道釋者流執此一術一訣便謂金丹大道止

於是矣吁此輩如管中窺豹井底觀天妄引百
端支離萬狀碎將至道破段分門以迷指迷盲
脩睦煉不肯自思已錯更將錯路教人是以王
良器作破迷歌陳泥丸作羅浮吟鍾離翁作正
道歌歷舉傍門諸術之非以救錯行邪徑之失
也於中亦有數條可以攻疾病抹老殘益算延
年住世安樂間或亦有超脫者不過成箇蓬島
仙羅漢果耳故傳大士云饒經八萬劫終是落
空亾此乃小乘功夫不合大道全體故張平叔
云學仙須是學天仙惟有金丹最的端蓋金丹
之道簡而不繁以虛無爲體以清靜爲用有作

以成其始無爲以成其終從首至尾並無高遠
難行之事奈何世人道在邇而求諸遠事在易
而求諸難昔明我暗不亦惑乎夫金者堅之稱
丹者圓之喻是人崑崙姓海乾元面目世尊名
之空不空如來藏老君號之玄又玄衆妙門以
此而言道謂之無上至真之道以此而言法謂
之最上一乘之法三教聖賢皆從此出脩行正
路孰有正於此哉予之本懷正欲乘此皇極大
明之世與羣生同種乾元之因共結龍華之伴
故作此說而挽邪歸正併吾師所授諸圖訣竅
明明指出俾諸學者印證丹經一覽而無疑矣

普照圖

三歲之疾
食中有毒
神氣未散
是為普照

天地靈氣 不物道場 玄乾之門 不二法門 真主人 西面端 混純氣 坎離交 轉之鄉
元始和元 至善之地 呼吸之根 其神清界 自無礙 經氣大 地持門 千支萬化之祖
何思何慮之大 神明之舍 朱砂丹 如來藏 王芝 真寶 金華 月魄 多寶
不識不知之地 迴義之門 赤龍精 膽子裏 真水 合於耳 虛靈 從化寶 氣門
開闢處 息之鄉

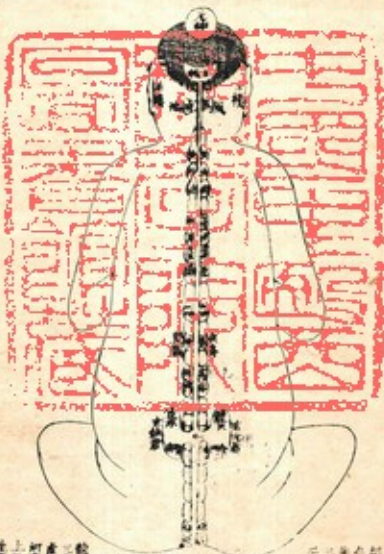


靈空不昧之神 靈明一寶 光明藏 止其所 父學 品德 火象 無量 生報合
色空不二之一 活潑七地 天玄女 自在處 金鳥 聖公 真師 優月 真金
黑日相符 先天地生 黃中道理 虛無之谷 蓬萊島 寂滅海 希夷府 生死不相聞之地
造化風氣 宇宙主宰 既濟清界 凝結之所 異法門 華光殿 經脈 鬼神說不壞之機



友照圖

夏無官 國政無 申一官 在國是門 國主之事 國主之事



天人心性之理
子曾子而之也

六

女史圖

廣雅

卷之四

卷之四

卷之四

平

一

物編

●

卷之五

52

三

五

卷一

54

卷之四

●

卷六

三

六

100

三

卷之六

卷之四

15

天

[illegible]

上上登 咸魚街 蝦魚片 煮蝦麵 可憐之命宅 津城之山嶺

時照圖

人之元氣逐日發生子時復氣到尾闕丑時臨氣到腎堂寅時
 泰氣到玄關卯時大壯氣到夾脊辰時夾氣到陶道巳時乾氣
 到玉枕午時姤氣到泥丸未時遯氣到明堂申時否氣到膻中
 酉時觀氣到中脘戌時遯氣到神闕亥時坤而氣歸於氣海矣



人身有任督二脉爲陰陽之總任脉者起於中極之下循腹裏
 上關元至咽喉屬陰脉之海督脉者起於下極之膂穿脊裏上
 風府循額至鼻屬陽脉之海鹿運尾間蓋能通其督脉也龜納
 鼻息蓋能通其任脉也人能通此二脉則百脉皆通而無疾矣

心者君主之官也神明出焉肺者相傳之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者中正之官決斷出焉膈中者臣使之官喜樂出焉脾胃者倉廩之官五味出焉大腸者傳道之官變化出焉小腸者受盛之官化物出焉腎者作強之官伎巧出焉

內照圖



腦者髓之海諸髓皆屬之故上至泥丸下至尾骶俱腎主之
 膈中在兩乳間爲氣之海能分布陰陽爲生化之源故名曰海
 膈膜在肺下與膈腹周回相着如幕以遮濁氣使不熏蒸上焦
 幽門在大小腸之間津液滲入膀胱津液流入大腸變化出矣

普照圖之上。一層者直指心源性海之竅中。一層者直指黃中正位之竅。下一層者直指關元氣海之竅。此謂前三關也。返照圖之下一層者指出尾間太玄之竅中。一層者指出夾脊雙關之竅。上一層者指出天谷泥丸之竅。此謂後三關也。丹陽云。前三三後三三。收拾起一擔擔。是此義也。時照圖者發明陽升陰降之機。四象環中之妙。內照圖者指十五臟六腑二十四推任督兩脉使內觀者知有一主處。若人不明竅而言脩道人。未能立而前行也。後古諸仙皆口口相傳。心心相授。不敢明將此竅示人。是懼泄天機之故耳。吾師尹公開佛之正知見等衆生如一子。繪此四圖接引後之迷者。意在普度有緣。同出生死苦海。

此○者釋曰圓覺道曰金丹儒曰太極所謂無極而太極者不可極而極之謂也凡人始生之初一點靈光而所以主張乎形骸者太極也父母未生以前一片太虛而所以不屬乎形骸者無極也度師曰欲識本來真面目未生身處一輪明

太

太極

陰靜

坤道成女

極圖

無極

陽動

乾道成男

萬物化生

尹公曰太極有一理自運行而言則曰時候雖天地不外乎一息自凝結而言則曰真種雖一黍可包乎天地宿蟄歸根宴息杳冥是爲時候太極孕字結實交媾結胎是爲真種太極人能保完二極而無失則可以長生不化豈止盡年令終而已哉

大極發揮

大哉吾身之太極生生化化與天地終長生不
化超出天地戒傷生忌惡化可以盡年可以令
終絕其生斷其化可以長生可以不化盡年令
終與凡夫異長生不化與仙佛同兩者皆從太
極中出而作用不同人皆知太極在未有天地
萬物之先而不知既有天地萬物各有太極具
焉太極有時候有真種未有天地萬物之太極
在戊亥二會有此二會太極斯有一元造化每
年太極在九月十月有此兩月太極斯有一年

造化每月太極在二十六至三十有此五日太
極斯有一月造化每日太極在戌亥二時有此
二時太極斯有一日造化一時太極在窈窕冥
冥二候有此二候太極斯有一時造化動物太
極在宿蟄孕字植物太極在歸根結實人身太
極在晏息窈窕交媾結胎交媾有時調養有法
不傷太極此盡年令終斷絕淫慾時入窈窕保
完太極此乃長生不化盡年令終之道亦有毀
壞長生不化之道可以成仙可以作佛終無毀
壞豈直異於凡夫別於草木禽獸云乎哉

中心圖

天之於上處至地之下極處總八萬四千三百二十里自天之極上處至地之土四萬三千三百里自地之土四萬三千三百里下處亦四萬三千三百里人身之體故曰天地之間亦曰實中實外主之白色則仁在其中也故曰愛土敬仁至於義也禮也智也皆根於此故曰仁義禮智根於心渾然中神統攝萬物故曰存心於五善如土則自有定居易之良其不善之妄流者此之義一也此圖之義故曰人以此流於地處於其中本虛原與本虛澤而為一故曰聖人與本虛同體

易曰天下何思

何慮論語曰

天下歸仁此

天下中與

天地之間

字天地之心

心字皆指此

中而言所謂

孔顏樂處是也

純之性情在於神神之神情在於此此心之性以交而地天之所以感也

也者水潤下而火炎上此亦其性情然山若不得乳哺之性情以護其胎

焉則水自水而火自火不升不降不相需用矣先天雖不屬氣而太極元氣活潑之氣皆由此中出所

謂無氣而生氣也凡有血氣莫不賴之以生以長而配天地充實神化之中心即孔子中心之中也

時之唐湯心在天下者中心也故中心之心既實則五行之心自虛矣所謂聖人之心而有必者此也



此圖直指人心虛靈不昧一竅而說這箇竅元是廓然無際神妙莫測的元是渾然大中不偏不倚的元是粹然至善純一不雜的昭昭乎本是圓明洞徹而無疑以爲有不提不問處所有也以爲無至靈至神未嘗無也本無方所亦無始終未有天地萬物之先這箇元是如此既有天地萬物之後這箇只是如此至無至有至有至無乃乾坤之橐籥元化之玄樞人性命之本源天下萬物萬事之大本太易所謂太極四象八卦皆由此出大舜之謂中孔子之謂一帝王之授受聖賢之相傳明此便是克明峻德知此便是知易見此便是見道立此便是立天下之大本通此性由我盡命由我立造化盡在我矣

五行顛倒術龍從火裏出



五行不順行虎向水中生

火龍水虎說

夫黑鉛水虎者是天地發生之根乃有質而有
氣也紅鉛火龍者是天地發生之本乃有氣而
無質也有質者真鉛也太陰月之精也爲天地
萬物育形之母無質者真汞也太陽日之光也
爲天地萬物發生之父鉛汞之體互相牽胤循
環不絕可謂人生地生萬物之祖宗也古之
至人知神物隱於此假法象而採取太陰之精
設鼎器而誘會太陽之氣使歸神室混混相交
交合不已孳產無窮而木中生魂金中生魄魂
魄凝然化爲鄴鄴交結百寶名曰金液還丹

日烏月兔圖

元

蛇女提烏
面奉玉兔



日中烏鳥乃神神是火
火屬心為求末在離

日中烏鳥
乃神神是火



火屬心為求末在離



身心兩箇字是藥也是火探時謂之藥藥中
有大為煉肝謂之火火中有藥藥以火煉藥
而成丹即是以神與氣而成道也

日烏月兔說

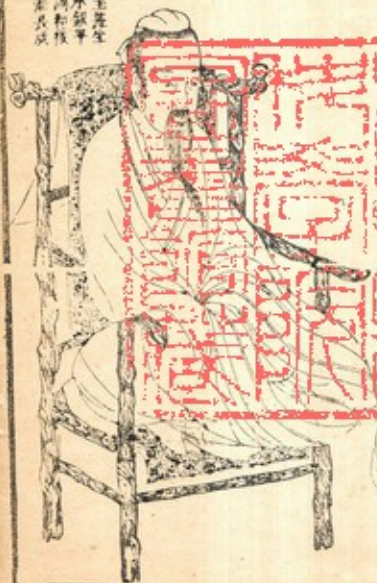
日者陽也陽內含陰象砂中有汞也陽無陰則不能自耀其魂故名曰雌火乃陽中含陰也日中有烏卦屬南方謂之離女故曰日居離位反爲女月者陰也陰內含陽象鉛中有銀也陰無陽則不能自燄其魄故名曰雄金乃陰中含陽也月中有兔卦屬北方謂之坎男故曰坎配蟾宮却是男無漏云鉛汞土兔腦中精汞取金烏心內血只驅二物結成丹至道不繁無扭捏悟真云先把乾坤爲鼎器次搏烏兔藥來烹既聖二物歸黃道爭得金丹不解生二物者一體也

大 小 鼎 爐 圖

笑汝安名銀月爐
聖人思議費功夫
其中一味長生藥
不與凡人語有無
笑汝安名銀月爐
金丹只此真他圖
愛何風靜那邊看
方見摩尼一顆珠

汝何形象號銀月
一朶真金花正開
只為金丹好消息
取歸爐內結嬰孩
汝何形象號銀月
紅花雙朵過九城
貴在生人生兩物
銀花雙佛要他分

銀月爐中玉蕊生
神砂內水銀平
只因火力調和後
種得茶芽漸長成



安爐立鼎法乾坤
假煉精神制魄魂
因內子誠真種子
銀月水火氣血精

大小鼎爐說

凡脩金液大丹必先安爐立鼎。鼎之爲器匪金匪鐵
爐之爲具匪玉匪石。黃庭爲鼎。氣穴爲爐。黃庭正在
氣穴上。縷絡相連。乃人身百脉交會之處。鼎卦曰正
位凝命是也。此謂之小鼎。爐在乾位。爲鼎。坤位爲爐。
鼎中有水。欽之陰。即火龍性根也。爐內有玉葉之陽。
即水虎命蒂也。虎在干爲發火之樞機。能居上起騰。
雲之風浪。若爐內陽升。陰降無差。則鼎中天魂地魄
留戀。青龍與白虎相拘。玉兔與金烏相抱。火候調停
煉成至寶。故青霞子曰。鼎非金。爐非玉。爐火
從臍下發。水向頂中符三姓。既會合二物。自相拘固。
濟胎不泄。變化在須臾。此謂之大鼎。爐也。

內 外 二 藥 圖

上藥三品神與氣精其體則

一其用則二何謂體本來三質

一體是也何謂用內外兩般作用

是也故悟真篇云內藥還同

外藥內通外亦通也此其

自然紅溫養兩般作用此其

教也種法也接中根及下根六

大藥雖分神氣精三厚原定

一根生九夫生五五根皆已固

速却本來心心即性也故則然

子曰本來真性實金丹四

六為爐煉作圖此項教也

實法也按上根人及上上根人



內外二藥說

凡脩煉者先脩外藥後脩內藥若高上之士夙植靈根故不煉外藥便煉內藥內藥無虧無不爲外藥有爲有以爲內藥無形無質而實有外藥有體有用而實無外藥可以治病可以長生久視內藥可以超越可以出有入無外藥外陰陽往來內藥內坎離輻輳以外藥言之交感之精先要不漏呼吸之氣更要微微思慮之神貴在安靜以內藥言之煉精者煉元精抽其中之元陽進元精固則交感之精自不洩漏煉氣者煉元氣補離中之元陰也元氣住則呼吸之氣自不出入煉神者煉元神坎離合體而復乾元元神凝則思慮之神自然泰定內外兼脩成仙必矣

順逆三關圖

順

心生於性意生於心
意轉爲情情生爲妄
故靈潤禪師曰只因

一念妄起此心非

我法其來

妙用人難

順逆兩

虛空鎮

逆

攝意安心心歸性地

故伯陽真人曰金來

歸性初乃得稱還丹

檢校此心知受三



順逆三關說

道生一一生二二生三三生萬物此所謂順去生人
生物今則形化精精化炁炁化神神化虛此所謂逆
來成佛成仙初關煉精化炁者要識大癸生時急急
採之採時須以往回之意引火逼金所謂火逼金行
顛倒轉自然轉內太母凝中關煉氣化神者乘此火
力熾盛駕動河車自太玄關逆添至大谷穴炁與神
合然後下降真房所謂乾坤交媾罷一點落黃庭上
關煉神還虛者守一抱元以神歸於虛虛性海蓋三
關自有爲入無爲者漸法也脩上一關兼下二關者
頓法也若徑做煉神還虛者工夫到虛極靜篤時精
自化氣氣自化神卽關尹子忘精神而超生之旨也

人性之善也此言天命之性性相遠也此言氣質之性
天命之性論其本源氣質之性論其與受天命之性無
不善氣質之性有不善程子曰在天為命在人為性故

知性然後能盡性盡性則知天

命性者天之理也

盡

性

了

命

圖

性命雙脩見於

真寶香香星玄

誠知本體無生

死死生生無

世間萬物本

神也神本無

天位乎上地

位乎下人

中天地而立命稟虛靈以成性立性立命神在其中矣

命係乎氣性係乎神湛神於心聚氣於身道在其中矣

道者神之主神者氣之主氣者形之主形者生之主無生則形住形住則氣住氣

住則神住神住則性珠明矣命實聚矣元神靈矣胎仙成矣性命雙脩之道畢矣



盡性了命說

丹田喻日心中元性喻月日光自返照月蓋交會之
後寶體乃生也月受日氣故初三生一陽者丹既
居明覺一點靈光自心常照而無晝夜一陽生於月
之八日而一陽歷矣二陽者月之金氣少旺而元性
又少現自一陽生之於理而二陽純矣三陽純者是
所謂元性盡現而如月之圓也月既圓矣十六而一
陰生一陰者性歸於命之始也自一陰生至於月之
二十三而一陰盡矣二陰者乃性歸於命三之二也
自二陰生於月之三十日而三陰全矣三陰全乃性
盡歸於命也方其始也以命而取性性全矣又以性
而安命此是性命雙脩天機括處

心安真土以誠以默以柔

北壯鎮倚太空

威風凜凜戎英雄

聖凡不敢違頭有

兩道神光照手中

以物為藥
藥身之病
以法為藥
藥心之病
即表其人
之心運活
其人之病

真土圖

實知雄和雄變雙神真土

雄降群神龍雌伏倡狂虎

氣養浩然勿正勿忘勿助



真土根心說

夫天之氣之所從生者蓋蘊於天地之土中而無盡
歲也人之氣之所從生者蓋蘊於人身之土中而無
盡歲也故仁義禮智之根根於心猶草木之根根於
土草木之根根於土自然暢茂而節達仁義禮智之
根根於心自然生色而晬面孟子曰居移氣養移體
大學曰心廣體胖也既廣矣體復胖矣而謂病之不
去體者妄也至若枝葉之或憔悴而枯槁也則又如
之何亦惟直從於其根焉而培之而無之培之溉之
而生意有不復息乎蓋草木之根病則枝葉病若人
之心猶草木之根也心病則身病心不病則身不病
故身病由於心病而體胖數語乃去病之聖藥也

魂 魄 圖

魂者氣之神有清有濁口鼻之所
以呼吸者呼為陽神世為陰神也
魄者精之神有虛有實耳目之所
以視聽者視為陽明聽為陰靈也

陽神曰魂
陰神曰魄
魂之與魄
互為室宅

生謂之精氣
死謂之魂魄
天地公共成
謂之鬼神也



魂魄說

鬼云爲魂鬼白爲魄云者風風者木白者氣氣者金
風散故輕清輕清者魄從魂升金厚故重濁重濁者
魂從魄降故聖人以魂運魄衆人以魄攝魂魂晝寓
目魄夜舍肚寓目能見金肝能夢夢多者魄制魂覺
多者魂勝魄蓋因魄有精因精有魂因魂有神因神
有意因意有魄五者運行不已所以我之僞心流轉
造化幾億萬歲未有窮極然核芽相生不知其幾萬
株天地雖大不能容空中之核雖卵相生不知其幾
萬禽陰陽雖妙不能卵無雄之雌是以聖人萬物之
來對之以性而不對之以心性者心未萌也無心則
無意無意則無魄無魄則不受生而輪迴永息矣

蟾光圖

太極以此而生三才父母以此而有我體
我當以此而成還丹孕於鴻濛生於坤復
圓明閃爍是爲蟾光玉露子曰剖開太極
包露出天地心其玄微無與倫比此參平

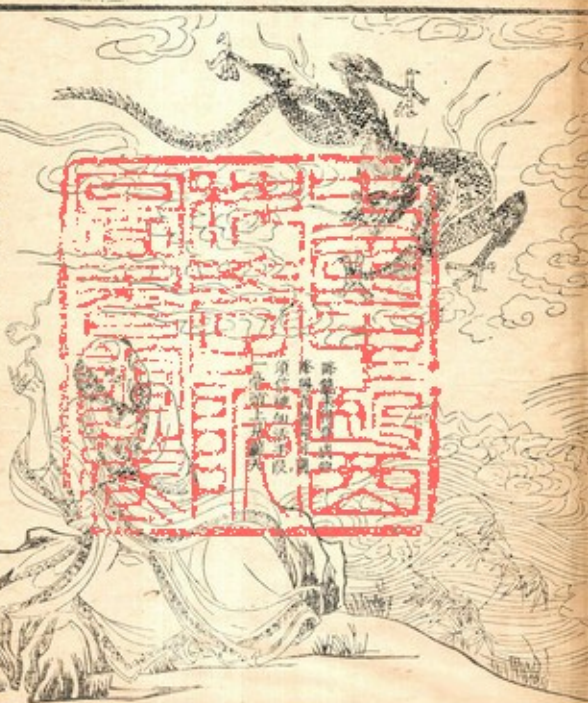
西川岸上擡觀
一派蟾光蘸碧波
便好下功修二八
慙慙仔細托黃婆



蟾光說

太虛寥廓皓月粲然雪浪翻騰金蟾吐耀人見月之所以明也曰金精盛則月明焉孰知金之所以生者日月而產也人見金之產於月而不知月之明不出於日也月者喻元性也水喻坎宮也金蟾者喻一點真陽之竅也元性喻月性之用也性之初見幽暗恍惚燦燦狀似流星蓋氣質之性稍息而元陽真性就是如雲開則月現霧散則陽輝耀見此物分明便是元氣產矣速急採取譬之見賊便捉毋令再逸收歸於器之中則一點元氣蟾光終不可得而出矣

頭角嶢嶢其富宏夜雨霽晴雪
後今不許翻潤素頭鹽味夜夜光



降龍說

離日爲汞中有已土強名曰龍其形惇惡主生
人殺人之權專成仙之道威能變化感而
遂通雲行雨施品物流行輒之九二見龍在田
利見大人子曰龍德而正中者也世人不悟此龍
生生之功每服其害若人悟而畏之調而馭之
則能降此行惡之龍而積至精之汞降之者制
其心中真火火性不飛則龍可制而有得鉛之
時故曰不積汞何以取其鉛不降龍無以伏其
虎且真鉛真汞未易相投而真虎真龍亦難降
伏學道者若能了得這箇字其他事皆未務也

伏虎圖

探葉尋真到虎溪溪中虎正作雄威
被吾制伏牽蹄舍出入將來畜馬騎

陸離伏虎也無雙
降伏降來二個圖
日月分明空海闊
何處不作大雄尊

入虎穴尋虎醅醉其中滋味勝醍醐
有人做到這些處方是乾坤大丈夫



伏虎說

坎月爲鉛中有戊土強名曰虎其形猖狂雖能
傷人殺人却蘊人悲氣象舉動風威叩之則應
含弘光大品物資生文王重易曰履虎尾不噬
人亨又曰履道坦坦幽人貞吉孔子曰素履之
往獨行願也若人悟而畏之馴而馴之則能伏
此猖狂之虎以產先天之鉛伏之者伏身中真
水水源至清則虎可伏而無噬人之害故歷代
聖師以降龍爲煉已以伏虎爲持心是以純陽
翁云七返還丹在人先須煉已待時紫陽翁云
若要脩成九轉先須煉已持心皆此義也

三 家 相 見 圖

身心意是誰分作三家

大道玄微見此圖分明有象不模糊
先將一二爲之鼎三四爲之爐

野青爲父
勝白爲母
心赤爲女
脾黃爲子
腎黑爲子
子五行如
三精一家
都歸戊巳

不用五金併入有求求其金
煉成一顆如意珠軟似兜羅紅似日



精氣神由我合成一箇

三家相見說

身心意謂之三家三家相見者胎圓也精氣神
謂之三元三元合一者丹成也三歸一在乎
虛靜虛其心則神與性合靜其身則精與情寂
意大定則主元混一情合性謂之金木併精合
神謂之水火交意大定謂之五行全然而精化
爲炁者由身之不動也炁化爲神者由心之不
動也神化爲虛者由意之不動也心若不動則
東三南二同成五也身若不動則北一西方四
共之也意若不動則戊己還從生數五也身心
意合則三家相見結嬰兒也

和合四象圖

眼不視而現在肝耳不聞而精在腎舌不動而神在心鼻不嗅而魄在肺四者無偏則精水神火魂木魄金皆聚於意土之中而謂之和合四象也

金水合處
水火為信
四者澤洗
列為龍虎

天三生木
位居東其
象為青龍

地四生金
位居西其
象為白虎

天一生水
位居北其
象為玄武

地四生金
位居西其
象為白虎



青龍降兮
白虎朱
玄武四象
和合入中
宣化作一
雲龍金府



合眼充靈耳韻調鼻息緩舌氣四大不動使金水水土俱會於中官謂之撰
錄五行也故曰精神魂魄意精氣神位靜極見天心自有神明至

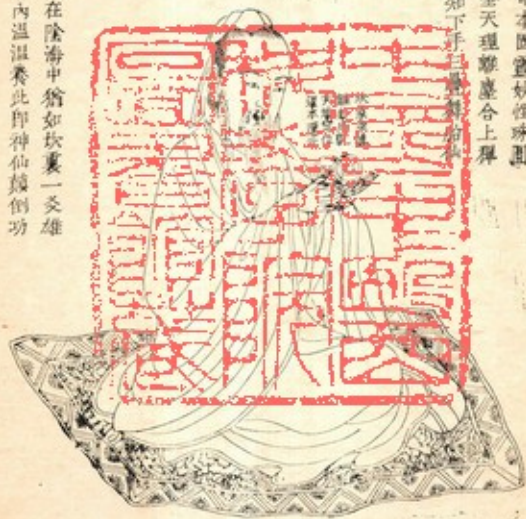
和合四象說

四象者青龍白虎朱雀玄武也五行者金木水火土也龍木生火同屬乎心心者象帝之先靈妙本有中
之真無也心若不動則龍虎雲起朱雀歛翼而元氣
聚矣虎金生水同係乎身身者歷劫以來清淨自無
中之妙有也身若不動則虎嘯風生玄龜潛伏而元
精凝矣精凝氣聚則金木水火混融於真土之中而
精神魂魄攢簇於真意之內真意者乾元也乃天地
之母陰陽之根水火之本日月之宗三才之源五行
之祖萬物賴之以生成千靈承之以舒慘意若不動
則二物交三寶結四象和合五行攢簇俱會入中宮
而大丹成矣故紫陽云五行全要入中央蓋謂此也

取坎填離圖

取出坎中畫補離還復乾
純陽命本固靈妙性珠圓
克念全天理離塵合上昇
採鉛知下手

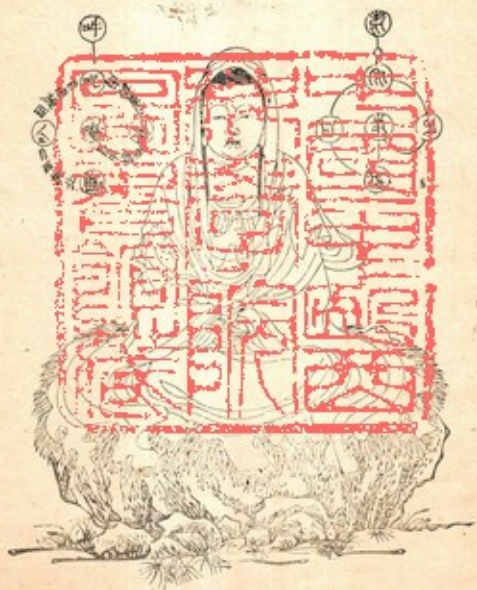
陽丹結在陰海中猶如坎裏一爻雄
擒汞離內溫溫養此即神仙顛倒功



取坎填離說

鉛汞者太極初分先天之炁也先天炁者龍虎初弦之炁也虎居北方坎本之中而坎中陽爻原屬於乾劫運未交之先乾因顛蹶馳驟快附於坤乾之中爻損而成離離本汞居故曰坎內黃男名汞祖也龍居南方離火之內而離中陰爻原屬於坤混沌攪落之後坤因含養尊有得配於乾坤之中爻實而爲坎坎本鉛舍故曰離中玄女是鉛家也以此男女異室鉛汞異爐陰陽不交則天地否矣聖人以意爲黃婆引坎內黃男配離中玄女夫妻一媾卽變純乾謂之取坎填離復我先天本體故悟真篇云取將坎內中心實點化離宮腹內陰正此義也

觀音密呪圖



始則自上而下至於臍中

喉字須要到臍

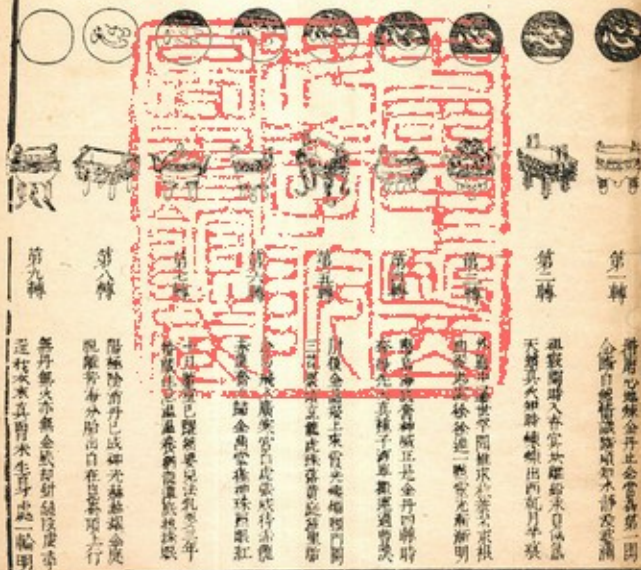
終則自下而上至於喉內

彌字在臍之下

念觀音呪說

此呪是觀音菩薩微妙心印若人書寫六字大明呪者卽同書寫三藏法寶若人持念六字大明呪者卽同諷誦七軸靈文又能開智慧門能救百難苦三世業冤悉皆清淨一切罪障盡得消除解脫生死安樂法身然而念呪亦有密訣故第一聲中而唵之乃以呼吾身毘盧遮那佛也第二聲東而囉之乃以呼吾身不動尊佛也第三聲南而呢之乃以呼吾身寶生佛也第四聲西而叭之乃以呼吾身無量壽佛也第五聲北而嚩之乃以呼吾身不空成就佛也第六聲復上返於喉而作吽音者乃以呼吾身大勢至金剛也又則五炁歸元卽成就不思議功德而證圓通也

九鼎煉心圖



九開煉心說

日也者天之丹也黑而溫之則日不丹心也者人之丹也物而靈之則心不丹故煉丹也者煉去陰靈之物以復其心之本體天命之性之自然也天命之性吾之真金也人人之所必有者氣質之性金之濁滓也上智之所不無者若以人倫日用之火而日煉之則氣質之性日除氣質之性日除則天命之性自見矣故五帝三王君也而以君道而日煉其心伊傅周召相也而以相道而日煉其心孔曾思孟師也而以師道而日煉其心無時而不心在於道無時而不以道而煉其心此乃古先大聖大賢爲學之要法百煉煉心煉性之明訓也

八藏歸元圖

弟見八個一人處獨有一個最伶俐五個門前當買一個家中作主依伶俐者即第六意識也此識為五藏之主司乃輪迴之種子三介凡夫無一人不遭此苦海故因覺經云先斷無始輪迴根本者斷此意識也海者指第七傳近識而言主依者即第八阿賴耶識是也此識謂之總持主受胎時是也先天未接身胎是也後去故曰去後來先作主公

軒轅兩仙

如來標人識

太極歸無極

神

氣

見



地局

天局

人局

神

氣

見

精

神

氣

見

八識者皆屬無明色身也上事外起五識各曰自淨識不屬無明不落因果不

假修証不受一塵故宗門謂曰實際理地離一切相建化門中不捨一法具足

一切實而言之以上八個識屬第九識屬顛倒有則結色身幻化故假修証

法身無相猶若虛空故不假修為今以圖像會意機要明真為今認識身子

八識歸元說

釋氏謂人之受生必從父精母血與前生之識神三
相合而後成胎精氣受之父母神識不受之父母也
蓋從無始劫流來亦謂之生滅性故曰生滅與不生
滅和合而成八識也蓋造化間有箇萬古不移之真
宰又有箇與時推移之氣運與宰與氣運合是謂天
命之性天命之性者元神也氣質之性者識神也故
儒家有變化氣質之言禪宗有返真爲智之法今人
妄認方寸中有箇昭昭靈靈之物渾然與物同體便
以爲元神在是殊不知此卽死死生生之本非不生
不滅之元神也噫識識易去識難若不以天命元神
而戰退無明業識終在生滅場中未見有出頭日也

五氣朝元圖

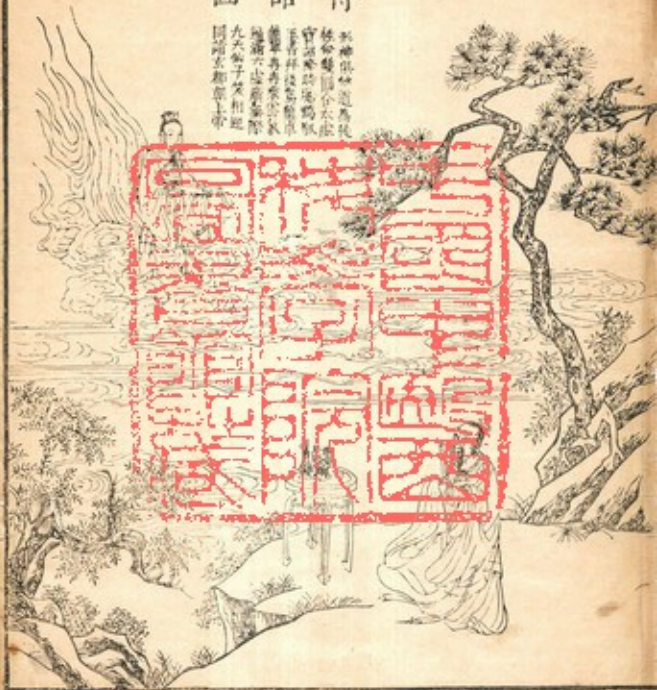


五氣朝元說

一氣初判而列二儀二儀定位而分五常五常異地而各守一方五方異氣而各守一子青帝之子名龍烟受甲乙水德之三氣赤帝之子名丹元受丙丁火德之二氣白帝之子名皓華受庚辛金德之四氣黑帝之子名去其受壬癸水德之一氣黃帝之子名常存受戊己土德之五氣故金得土則生木得土則旺水得土則止火得土則息惟聖人知回機之道得還元之理於是攝五氣四會三合一而歸一也蓋身不動則精固而水朝元心不動則氣固而火朝元真性寂則魂藏而木朝元妄情忘則魄伏而金朝元四大安和則意定而土朝元此謂五氣朝元皆聚於頂也

待詔圖

新神俱道為民
 修命雙園金太虛
 官謝參時地鶴舉
 玉竹拜後為仙車
 龍華再弄雲雲氣
 地滿六虛廣廣際
 九天仙子笑相迎
 同詣玄都朝上帝



待詔說

九年面壁之後靈臺瑩潔覺海圓明性命混融形神
俱妙與天地合德與太虛同體此時升道已成而積
功累行不可缺也蓋道之與德猶陰之與陽行之與
功猶目之與足鍾離翁云有行無功如無足有行無
功目不全功行兩闕是只備誰云無分作神仙是以
古仙上聖金丹事成溫養事畢遊戲人間和光混俗
隨力建功隨方解縛扶危拯厄救劫匡時普度羣迷
接引後學道上有功人間有行功行滿足潛伏俟時
只待天書降詔玉女來迎駕霧騰雲直入三清聖境
如張紫陽翁悟真篇云德行脩逾八百陰功積滿三
千寶符降召去朝天穩駕瓊輿鳳輦

飛昇圖



飛昇說

仙有五等佛有三乘脩持功行不齊所以超脫稍異
飛昇冲舉者上也坐化尸解者次也投胎奪舍者又
其次也乘龍上昇者如武帝葉藻王玄甫韋善俊是
也駕雲上昇者如楊義李笑藍宋和孫不二是也控
鯉上昇者如王英吳高是也懸壺上昇者如子晉鄧
郁是也跨鶴上昇者如桓闢福處靜是也御風上昇
者如葛由武夷君是也拔宅飛昇者如何侯尹喜淮
南王許旌陽是也白日冲舉者如蔡謨馮長馬成子
浮丘伯是也嘗考列仙等傳始知從古至今成仙者
十萬餘人拔宅者八千餘處所以純陽翁於景福寺
壁間題一聯云莫道神仙無學處古今多少上昇人



善乙

尹真人性命圭旨

二



性命雙脩萬神圭旨亨集目錄

涵養本原圖

第一節口訣

洗心退藏圖

退藏本落工夫

玉液煉形圖

法則

安神祖竅圖

第二節口訣

安神祖竅翁聚先天

法輪日轉圖

工夫

龍虎交媾圖

法則

蟄藏氣穴圖

第三節口訣

蟄藏氣穴衆妙歸根

胎息訣

行立坐卧四禪圖



涵養原本圖

修養原本如如真法道今速太虛
自有靈明關數若燒誠露處見真如
真心一點原於此無生無滅無終始
精神合道自長生道啟精神真不死

何思何慮之天
不識不知之地
千聖一心
萬古一道

作如是觀清淨性

百千法門

同隨方寸

河沙妙德

盡在如源

照無色界

衆妙在須無以對是時不用言語
可名爲母開明

默然無言微更微無言之內有真機
自家靈妙自家會萬里青天一鶴飛

其所以自能

先時廣云妄雷時寂活潑潑

金鳥

金鳥

金鳥

金鳥

天如春然
百靈從令

虛靈不昧之神

色空不二之一



性命雙脩萬神圭旨第一節口訣

涵養本原救護命寶

內附退藏沐浴
玉液鍊形二法

欲脩長生須識所生之本欲求不死當明不死
之人故曰認得死人不死那不死的人
道家呼爲鍛煉釋氏喚作金剛卽世人本來
妙覺真心是也此心靈靈不昧了了常知其體
不生不滅其相無去無來死之於先天地之先
莫知其始窮之於後天地之後莫知其終高而
無上廣不可極淵而無下深不可測乾坤依此
而覆載日月依此而照臨虛空依此而寬廣萬
靈依此而變通三教大聖教人脩道是脩這箇

成仙作佛也是這箇戴角披毛也是這箇聖凡
二路由此而分出生死再無別途登涅槃唯此
一法然世間萬象未有一物不破無常所吞獨
有這箇無生滅可縛無色相可礙端端正正停
停當當分分曉曉的而人自不悟其所本來也
不悟者何爲有妄心何謂妄心蓋爲一切衆生
從無始已來迷却真心不自覺知故受輪轉在
入諸趣原夫真心無妄性智本明妙湛元精由
妄瞥起俄然晦昧則失彼元精粘湛發知故轉
智爲識形中妄心名之曰識心本無知用識故
知性本無生由識故生生身種子萌蘖於茲開

有漏華結生死果今人妄認方寸中有箇昭昭
靈靈之物渾然與物同體便以爲元神在是殊
不知此卽死死生之識神劫劫輪迴之種子
耳故景岑云學道之人不悟只爲從前認識
神無量劫來生死本痴人喚作本來人嗟夫世
人以奴爲主而不知認賊爲子而不覺是以世
尊教人先斷無始輪迴根本者此也此根旣斷
則諸識無依復我元初常明本體然而大道茫
茫當從何處下手是以齊標必舉領整綱要提
綱昔尹師指出脩行正路一條教人打從源頭
上做起若源頭潔淨天理時時現前識念自然

汚染不得譬如某日當空魍魎滅跡此一心地
法門是古今千聖不易之道故老子曰若夫脩
道先觀其心觀心之法妙在靈關一竅人自受
生感氣之初稟天地一點元陽化生此竅以藏
元神其中空空洞洞至虛至明乃吾人生生主
宰真所謂存之則生無之則死生死盛衰皆由
這箇儒曰靈臺道曰靈關釋曰靈山三教同一
法門總不外此靈明一竅釋教曰佛在靈山莫
遠求靈山只在汝心頭人人有箇靈山塔好向
靈山塔下脩論其所也玄教曰大道根莖識者
稀常人日用孰能知爲君指出神仙窟一竅靈

學似月眉論其形也蓋此竅乃神靈之臺秘密
之府真淨明妙虛徹靈通卓然而獨存者也衆
生之本原故曰心地諸佛之所居故曰菩提交
徹融攝故曰法界寂淨常樂故曰涅槃不濁不
漏故曰清淨不變故曰真如離過絕非故
曰佛性護善遮惡故曰總持隱覆含攝故曰如
來藏超越玄秘故曰密嚴圓統衆德而大備燦
群昏而獨照故曰圓覺其實皆一竅也背之則
凡順之則聖迷之則生死始悟之則輪迴息欲
息輪迴莫若體乎至道欲體至道莫若觀照本
心欲照本心應須普眼虛鑒常教朗月輝明每

向定中慧照時時保得此七情未發之中時時
全得此八識未染之體外息諸緣內絕諸妄含
眼光凝耳韻調鼻息纖舌氣口肢不動使眼耳
鼻舌身之五識各返其根則精神魂魄意之五
靈各安其位二十六時中眼常要內觀此竅耳常
要逆聽此竅至於舌準常要對着此竅運用施
爲念念不離此竅行住坐卧心心常在此竅不
可剎那起照率爾相違神光一出便收來造次
弗離常在此卽子思所謂不可須臾離者是也
先存之以虛其心次忘之以廓其量隨處隨時
無碍自在正合龍虎經云至妙之要先存後忘

此又口訣中之口訣也然要逆除六識尤在知
所先後意雖爲六識之主帥眼實爲五賊之先
鋒故古德云此是機關目爲盜賊欲伏其心先
攝其目蓋弩之發動在機心之緣引在目機不
動則弩住目不動則心住故符經曰機在目道
德經曰不見可欲而心不亂魯論曰非禮勿視
朱子曰矚於外所以養其中也金剛寶錄曰眼
乃神遊玄牝門中之於眼使歸心眼守此竅不
離卽如來正法眼合涅槃心之秘旨故楞嚴經
云作是觀者名爲正觀若他觀者名爲邪觀又
觀經觀心品云三界之中以心爲主能觀心者

究竟解脫不能觀者畢竟沉淪道德首章云常有欲以觀其微者觀此竅也常無欲以觀其妙者觀此竅也外也昔黃帝三月內觀者觀此也太上亦曰吾從無量劫來觀心得道乃至虛無觀心非易止念尤難是以念頭起處係人生死之根古仙云大道教人先止念念頭不住亦徒然圓覺經云居一切時不起妄念於諸妄心亦不息滅住妄想境不加了知無了知不辨真實起信論云心若馳散即便攝來令住正念念起卽覺覺之卽無脩行妙門唯在於此虛靖天師云不怕念起只怕覺遲念起是病不續是

藥當知妄念起於識根。闢境成妄，非實有體在。衆生時智劣，識強但名爲識。當佛地時智強，識劣但名爲智。祇轉其名，不轉其體。初一心源廓然，妙湛由知見立。知妄塵生起，故有妄念。若知見無見，則智性真淨，復還妙湛洞徹精了，而意念銷意。念既銷，自六識而下，莫不皆銷。卽文殊所謂一根既返元，六根成解脫。既無六根，則無六塵。既無六塵，則無六識。既無六識，則無輪廻。種子既無，輪廻種子則我一點真心獨立無依。空空蕩蕩，光光淨淨，而萬劫常存，永不生滅矣。此法直指人心，一了百當，何等直截，何等簡易。

但能培養本原觀照本竅久則油然心新浩然
 氣暢凝然不動寂然無思豁然知空了然悟性
 此所謂皮膚剝落盡一真將次見矣工夫至此
 自然精神朗發智慧日生心性靈通隱顯自在
 自然有一段清寧闊闊之機自然有一段飛躍
 活動之趣自然有一點元陽真炁從中而出降
 黃庭入上釜貫尾間穿夾脊上冲大谷下達曲
 江流通百脉灌溉三田驅逐一身百竅之陰邪
 滌蕩五臟六腑之濁穢如服善見王之藥衆病
 咸消若奏獅子筋之絃羣音頓絕所以云一心
 療萬病不假藥方多是知一切諸聖皆從此心

方便門入得成祖佛爲人天之師凡夫不能證
者由不識自心故故曰海枯終見底人死不知
心六道羣蒙皆此門出歷手劫而不返一何痛
哉所以諸佛驚入火宅祖師特地西來乃至千
聖悲嗟皆爲不達唯心出要道耳如寶藏論云
夫天地之內宇宙之間中有一寶秘在形山識
物靈照內外空然寂冥難見其謂玄玄巧出於
紫微之表用在於虛無之間端在不動獨而無
雙聲出妙嚮色吐華容窮覩無所寄號空空唯
留其聲不見其形唯留其功不見其容幽顯朗
照物理虛通森羅寶印萬像真宗其爲也形其

寂也冥本淨非瑩法爾圓成光超日月德越太
清萬物無作一切無名轉變天地自在縱橫恒
沙妙用混沌而成誰聞不喜誰聞不驚如何以
無價之寶隱於陰入之坑哀哉哀哉其爲自輕
悲哉悲哉嗚呼由明其實也煥煥煌煌朗照十
方圓寂無物應用堂堂應聲應色應陰應陽奇
物無根妙用常存靜耳不見側耳不聞其本也
冥其化也形其爲也聖其用也靈可謂大道之
真精其精甚靈萬有之因凝然常住與道同倫
天下最親莫過心也百姓日用而不知心如魚
在海而不知水故佛經云一切衆生從曠劫來

迷倒本心不自覺悟妄認四大爲身緣慮爲心
譬如百千大海不認但認一小浮漚以此迷中
復迷妄中起妄隨境流轉萬目上情取捨萬端
無時暫歇致使起惑造業循環六道密細自圍
不能得由究竟實初皆十妄迷真之咎耳故靈
潤曰妄情牽引何時了辜負靈臺一點光夫靈
臺一點光者卽真如靈知心也最玄最妙通聖
通靈極高明極廣大化萬法之王爲羣有之體
豎徹三界橫亘十方自混沌未開之前而已曾
有雖天地既壞之後而未嘗無一切境界皆是
心光若人識得心大地無寸土故曰三界唯心

迷人心外求法至人見境是心境是卽心之境
心是卽境之心對境不迷逢緣不動能所互成
一體無異若能達境唯心便是悟心成道覺盡
無始妄念攝境歸心則經真如離垢解脫永合
清淨本然則不更生山河大地諸有爲相如金
出鑛終不更染塵泥似木成灰豈有再生枝葉
一得永留盡未來際永脫樊籠長居聖域矣雖
然此最上一乘大道若根器利者一超直入如
來地若根器鈍者將如之何必由下學而上達
的工夫漸次引入法門可也使之行一步自有
一步効驗升一級自有一級規模亦是行遠自

通登高自卑之意若不知入門下手工夫安能
遽到了手極則地位若未能盡心而安能知性
未能明心而安能見性夫明心盡心之要者時
以善法扶助自心時以薪水潤澤自心時以境
界淨治自心時以精進堅固自心時以忍辱坦
蕩自心時以覺照潔白自心時以智慧明利自
心時以佛知見開發自心時以佛平等廣大自
心故知明心是生死海中之寶筏盡心是煩惱
病中之良醫若昧此心則永劫輪迴而遺失眞
性若明此心則頓超生死而圓證涅槃始終不
出此心離此心別無玄妙矣後面雖有次第工

夫不遇是成就這箇而已。噫莫看易了至人難
遇。口訣難聞。故張平叔云。只爲丹經無口訣。教
君何處結靈胎。殊不知經中口訣。自載大都秘
母。言子小肯分開說破。使人湊泊不來。况多爲
譬辭隱語。使學者眩目惑心。以致中途退步。余
甚憫之。今將丹經梵典中之口訣。一一拈出。留
與後人。爲破昏黑的照路燈。辨真僞的試金石。
太玄真人云。父母身生前一點靈。不靈只爲結成
形。成形得却光明種。放下依然徹底清。
空照禪師云。這箇分明箇。箇同能包天地運虛
空。我今直指真心地。空寂靈知是本宗。

自然居士云心如明鏡連天淨性似寒潭止水
同十二時中常覺照休教昧了主人翁

智覺禪師云善隨從來不離真自家昧了不相

親若能靜坐回光照便是生前人

三茅真君云靈臺湛湛似水壺只許元神在裏

居若向此中留一物豈能證道合清虛

天然禪師云心本絕塵何用洗身中無病豈求

醫欲知是佛非身處明鑑高懸未照時

主敬道人云未發之前心是性已發之後性是

心心性源頭叅不透空從往迹費搜尋

無心真人云妄念纔興神卽遷神遷六賊亂心

田心田既亂身無主六道輪迴在目前

高僧妙虛云惺惺一箇主人翁寂然不動在靈

宮但得此中無掛礙天然本體自虛空

太乙真人云一點圓明等大虛只因念起結成

軀若能放下回光照依舊清虛一物無

華嚴經頌云有數無數一切切菩薩了知卽一

念於此言入菩提行常勤脩習不退轉

海月禪師云六角門頭十箇關五門不必更遮

攔從他世事紛紛亂堂上家尊鎮日安

水庵禪師云不起一念須彌山特立當頭着眼

看拈一縷絲輕絆倒家家門底透長安

大滙智頌云真佛無爲在我身三呼三應太惺
惺若人不悟元由者塵劫茫茫認識神

無垢子偈云五蘊山頭一段空同門出入不相

逢無量劫來曾屋住到頭不識土人翁

惟寬禪師云勸君學道莫貪求萬事無心道合

頭無心始體無心道體得無心道也休

志公和尚云頭悟心原開寶藏隱顯靈蹤現真

相獨行獨坐常巍巍百億化身無數量

默堂禪師云應無所住生其心廓徹圓明處處

真直下頂門開正眼大千沙界現全身

指玄篇云若得心空苦便無有何生死有何拘

一朝脫下胎州襖作箇逍遙大丈夫

段真人云心內觀心覓本心心心俱絕見真心

真心明徹通三界道天魔不敢侵

張遠霄云不生不滅本來真無價夜光人不識

凡夫虛度幾千生難在鑛中不能出

薛道光云妙訣五千稱道德真誡三百頌陰符

但得心中無一字不務禪亦是工夫

無垢子云學道先須識自心自心深處最難尋

若還尋到無尋處方悟凡心即佛心

逍遙翁云掃除六賊淨心基榮辱悲歡事勿追

專炁致柔窺內景自然神室產摩尼

弄丸集云天機與妙難輕吐顏氏如愚曾氏魯
問渠何處用工夫只在不聞與不觀

張三峰

云真心浩浩無窮極無眼神仙從裏出

世人耽着小形骸一顆玄珠迷不識

解迷歌云欲要真精無漏洩須淨靈臺如朗月

靈臺不淨神不清晝夜工夫休斷絕

北塔祚云切忌隨俗不貪色天隨此語播天涯

真淨性中鏡

云年足千差萬差

橫川珙云洞水無絲會通流見他苦切故相辭

西來祖意寔無意妄想狂心歇便休

草堂禪師云斷臂覓心心不得覓心無得始安

心心安後夜雪庭際滿目瑤花無處尋

佛國禪師云心心卽佛佛心心佛佛心心卽佛

心心佛悟來無一物將軍止渴望梅林

華嚴經偈云若人欲識佛境界當淨其意如虛

空遠離妄想及諸取心心所同皆無礙

寶積經頌云諸佛從心得解脫心者清淨名無

垢五道鮮潔不受染有解此者成大道

圓悟禪師云佛佛道同同至道心心真契契真

心廓然透出威音外地久天長海更深

世奇首座云諸法空故我心空我心空故諸法

同諸法我心無別體祇在而今一念中

張拙秀才云光明寂照遍河沙凡聖元來共一家一念不生全體現六根纔動被雲遮

中峯禪師云從來至道與心親學到無心道卽與心道有無俱泯絕大千世界一閤身

張無夢云心在靈關身有土氣歸元海壽無窮
白沙先生云千休千處得一念一生持

彭鶴林云神室卽是此靈臺中有長生不死胎

永明延壽云有念卽生死無念卽泥洹

胡敬齋云無事時不教心空有事時不教心亂
道玄居士云一出便收來旣歸須放下

羅念菴云毋以妄念戕其心毋以客氣傷元氣

莎衣道人云心若在腔子裏念不出摠持門

白樂天云自從苦學空門法消盡平生種種心

淨業禪師云動不怠於觀照靜不怠於止息

韜光集云心在是念亦在是動如斯靜亦如斯

冲妙云身不動而心自安心不動而神自守

徐無極云性從偏處克將去心自放時收拾來

佛印云一念動時皆是火萬緣寂處卽生春

陶弘景云脩心要有長生客煉性當如活死人

無着禪師云明明心空寂見卽見性無生

華嚴經云若能諦觀心不二方見毘盧清淨身

華嚴頌云始從一念終成劫悉依衆生心想生

馬丹陽云若能常守守寧寧寂神自靈明氣自充
丘長春云當時一句師邊得默默垂簾仔細看
慧日禪師云一念照了一念之菩提也一念妄
息一念之涅槃也

已上數語皆成仙作聖之要入道入德之門也
昔阿難多聞聰慧持續歲不登聖果息緣返照暫
時卽證無生蓋凡夫之心終日趣外逾遠逾背
惟返照者檢情攝念攝念安心安心養神養神
歸性卽魏伯陽所謂金來歸性初乃得稱還丹
是也鍊鍊成金得寶珍鍊情歸性合天真相
逢此理交談者千萬人中無一人

良其背不獲其身

聖人以此洗心退藏於密

紅紅白白水中蓮

時時澆灌當教玉

出污泥中色轉鮮

好氣同根

草直藕空蓬又貴

日日栽培不傷金

脩行妙理恰如然

及時脫離

道乃天機心

愚痴不解弄

破衣變錦袍

須用木柴

一條直路要人尋

尋到山根始入門

坐定更知行無主

真人之息自深深

不是玄門清直淺

高山流水不知音

若能尋着來時路

赤子依然混沌心

洗心退藏圖



行其處不見其人

聖人以此齋戒神明其德

退藏沐浴工夫

易之洗心退藏於密這句話頭唐宋神仙謂之
沐浴近代諸人標爲艮背抱只是這箇道理這
箇竅妙原夫心屬乎火而藏之以背之水者洗
之之義也心居乎前而藏之以背之後者退之
之義也故初機之士降伏其心東之太緊未免
有煩燥火炎之患是以暫將心火之南而藏背
水之北水火相交養自然念慮不生卽白玉
蟾所謂洗心滌慮爲沐浴是也然沐浴雖爲洗
心之法艮背雖有止念之功二理是則是矣皆
未到實際之地此向上一着千聖秘而不傳後

世學徒所以罕聞罕遇人若明得此竅真可以
奪神功改天命古仙有言曰夾脊雙關透頂門
脩行徑路此竅真以其上通天谷下達尾間中
通心腎召攝靈陽救護命寶此非脩行徑路而
何吾人未有此身先有此息此身未滅此息先
滅此又非脩行正路而何原人受生之初在胞
胎內隨母呼吸受氣而成此縷與母聯屬漸吹
漸開中空如管通氣往來前通於臍後通於腎
上通夾脊泥丸至山根而生雙竅由雙竅下至
準頭而成鼻之兩孔是以名曰鼻祖斯時我之
氣通母之氣母之氣通天地之氣天地之氣通

太虛之氣竅竅相通無有隔闕及乎氣數滿足
裂胞而出剪斷臍蒂罔地一聲一點元陽落於
立命之處自此後天用事雖有呼吸往來不得
與元始祖氣相通人生自幼至老未有一息駐
於其中二界凡夫塵生塵滅萬死萬生只爲尋
不着來時舊路耳太上立法教人脩煉而長生
者由其能奪天地之正氣人之所以能奪天地
之正氣者由其有兩孔之呼吸也所呼者自己
之元氣從中而出所吸者天地之正氣從外而
入人若根源牢固呼吸之間亦可以奪天地之
正氣而壽綿長人若根源不固精竭氣弱所吸

天地之正氣隨呼而出身中元氣不爲已之所
有反爲天地所奪何也蓋爲呼吸不得其門而
入耳一切常人呼吸皆從咽喉而下至中脘而
回不能與祖氣相連如魚飲水而口進腮出卽
莊子所謂衆人之息以喉是也若是至人呼吸
直貫明堂而上至夾脊而流入命門得與祖氣
相連如磁吸鐵而同類相親卽莊子所謂真人
之息以踵是也踵者其息深深之義旣得深深
則我命在我而不爲大冶陶鑄矣今之人有調
息數息抑息閉息皆是隔靴搔癢不得到於玄
竅此竅初凝就生兩腎次生其心其腎如藕其

心如蓮其梗中通外直挂地撐天心腎相去八寸四分中餘一寸二分謂之腔子裏是也乃心腎往來之路水火既濟之鄉欲通此竅先要存想山根則呼吸之氣漸次通夾脊透混元而直達於命府方纔子壯會合破鏡重圓漸漸擴充則根本完固收性命實始可謂其脩煉按了真子曰欲學神明經常用添油法尹師曰涵養本原爲先救護命實爲急又曰一息尚存皆可復命人若知添油之法續盡燈而復光明卽如得返魂之香點枯茇而重茂盛所以云油乾燈滅氣絕身亡然非此竅則不能添油非添油則不

能接命命不接則留性不住性不住忽一旦無
常到來則懔懔然而去矣故呂公曰齋精宜及
早接命其教通果然是接之則長生不接則天
死蓋人稟天地氣數有限不知保養自暴自棄
如劉海蟾云朝傷暮損迷不知喪亂精神無所
據細細銷磨漸漸衰耗竭元神神乃去闔關之
機一停呼吸之氣立斷嗚呼生死機關其速如
此世人何事而不肯回心向道耶況此着工夫
最是簡易不拘行住坐臥常操此心退藏夾脊
之竅則天地之正氣可止而進與已混元真精
凝結丹田以爲超生之本蓋以天地無涯之元

然而續我有限之形軀不亦易乎學者只要認
定此竅守而不離久久純熟則裏面皎皎明明
如月在水相似自然散其邪火銷其雜慮降其
動心止其妄念妄念既止真息自現真念無念
真息無息息無則命根未固念無則性體恒存
性存命固息念恒銷此性命雙脩之第一步也
嗟乎人生如無根之樹全憑氣息以爲根株一
息不來命非已有故欲脩長生者必固其氣氣
固則身中之元氣不隨呼而出天地之真氣恒
隨吸而入久之胎息定鄧鄂成而長生有路矣
此段當與第三節蟄藏氣穴同看

玉液煉形圖

小小壺中別有天
鉄牛耕地種金蓮
這般寶物家家有
因甚時人不學仙

妙用如江河

周流無窮已

長養金容

灌溉琉璃水

煉液如泉曾有訣
安心是藥更無方
清氣開闢大道一渠流
轉八瓊漿



玉液鍊形法則

初學之人平素勞碌乍入園中一日安逸逸則
四肢不運動安則百節不流通以致脉絡壅塞
氣血凝滯此通關蕩穢之法不能無也此法先
用行氣土字照在玄膚一竅此竅可通氣管卽
黃庭經所謂玄膺氣管受精府是也少頃則津
液滿口如井水然微漱數遍徐徐以意引下重
慢漸達臍中尻骨中脫神關至氣海而止就從
氣海分開兩路至左右大腿從膝至三里下脚
背及大拇指又轉入湧泉白脚跟脚掌循大腿
而上至尾閭合做一處過腎堂夾脊雙關分送

兩肩兩膀兩臂至手背由中指轉手掌一齊旋
廻過手腕由胸傍歷腮後從腦灌頂復下明堂
上腭以舌迎之至玄膺而止此爲一轉畢稍停
又照前行功則壅滯之處漸次疏通不惟貫穿
諸經亦能通達諸竅卽心功經所謂七竅相通
竅竅光明是也蓋吾人靈明一竅六合而內六
合而外本無不周本無不昭其不能然者爲形
所礙耳直要鍊到形神俱妙方纔與道合真夫
行氣用眼者何也故施有吾曰氣是添年藥心
爲使氣神若知行氣主便是得仙人昔人謂目
之所至心亦至焉心之所至氣亦至焉斯言近

之矣鍊形用液者何也道家謂之蕩穢玉液是
津玉池是口黃庭內景云口爲玉池太和官漱
咽靈液穴不干體生光華元香蘭却滅百邪玉
鍊顏審能脩之本廣寒蓋液中有氣氣中有液
液氣相生日克月盛爲金液之基作潤身之寶
况能穿關透節無處不到古歌曰華池神水頻
吞嚥紫府元君直上奔流使氣通關節透自然
精滿谷神存天玄膺一竅乃是津液之海生化
之源漑灌一身皆本於此故太上云舌下玄膺
生死岸子若遇之昇天漢法華經頌云白玉齒
邊流舍利紅蓮舌上放毫光喉中甘露涓涓潤

心內醍醐滴滴涼此乃小玉液煉形法也人之
孔竅所以通乎其虛達乎其氣而周流於一身
之內焉一或有所蔽塞則爲瘀痰爲壅血而一
身脉絡不能相通便生疾病今以此法日行三
五次但得氣血流通百脉和暢病既去矣止而
勿行此與是歲救護是爲表裏二段並行而不
相悖夫涵養本原雖是去情識實際除生滅心心
無生滅身無生滅定矣欲除生滅心必自無念
始無念之拙習純熟足可致無夢無念之靜定
純熟足可致無生無夢乃現在之大事也無念
乃末後之大事也無生則不造無夢則不化不

造不化卽不生不滅也夫學道之士不患不成
惟患不勤苟能專精而勤未有學而不得也設
使立志不堅信道不篤朝爲而夕改始勤而中
輟悅於須臾厭於持久欲望與天齊壽不亦難
乎內觀經云知道易信道難信易行道難行
道易得道難得道易守道難若使不難則滿市
皆神仙矣後足爲異耶蓋脩道者如農夫之去
草一般務拔其根則吾心天眞種子自然發生
矣况此一半法門竊首徹尾非易行甚有驗小
而試之可以却病延年大而用之可以超凡入
聖在學者用功深淺何如耳

儒而聖道而玄釋而禪而妙用總持都歸一貫

天地玄機 不動道場 玄乾之門 不二法門 真主人 舍利子 真二處 祖氣穴 現流教
元始祖炁 至善之地 呼吸之根 其法界 自然體 經樂國 戊巳門 四兩御 德持門

如如不動空中住無生無滅無來去

聖師曾何我

安神祖竅圖

這箇竅 絕中邊 無內外 上下圓 東西合 南北全 合此意 便成仙

性融其理 六其具 輪轉不息 明
性融其理 六其具 輪轉不息 明

性融其理 六其具 輪轉不息 明

性融其理 六其具 輪轉不息 明

黑白相持 先天地主 黃中通理 虛無之谷 建家島 歸根穴 中二境 如意珠 虛空真
造化泉宮 宇宙主宰 既濟兩旁 渡海之所 東妙門 復身關 希夷府 經胎門 寂滅海

上而天中而人下而地而化機參兩豈外中庸

性命雙脩萬神圭旨第二節口訣

安神祖竅翕聚先天

內附法輪自轉
龍虎交媾二法

祖竅真際舉世罕知不得師傳似暗中射梁
蓋祖竅者乃老子所謂玄牝之門也悟真篇云
要得谷神長不死須憑玄牝立根基所以紫陽
言脩鍊金丹全在玄牝于四百字序云玄牝一
竅而採取在此交媾在此烹鍊在此沐浴在此
溫養在此結胎在此至於脫胎神化無不在此
脩煉之士誠能知此一竅則金丹之道盡矣所
謂得一而萬事畢者是也然而丹經大都喻言
使學者無所歸着前輩指爲先天主人萬象主

宰太極之蒂混沌之根至善之地凝結之所虛
無之谷造化之源不二法門甚深法界歸根竅
復命關中黃宮希夷府抱持門極樂國虛空藏
西南鄉戊巳門真一處黃庭舍守一壇淨土西
方黃中正位這箇神室真一黃庭種種異名難
以悉舉然此一竅在身中求之非口非鼻非心
非腎非肝肺非脾胃非膽輪非尾間非膀胱非
谷道非兩腎中間一穴非膈下三寸三分非明
堂泥丸非關元氣海然則果何處耶純陽祖師
云玄牝玄牝真玄牝不在心兮不在腎窮取生
身受氣初莫怪天機都洩盡且以生身之理言

之父母一念將媾之際而圓陀陀光燦燦先天
一點靈光撞於母胞如此○而已儒謂之仁亦
曰無極釋謂之珠亦曰圓明道謂之丹亦曰靈
光皆指此先天一氣混元至精而言實生身之
原受氣之初性命之基萬化之祖也及父母交
罷精血包羅於外如此○而已即吾儒所謂太
極是也由是而五臟由是而六腑由是而四肢
百骸由是而能視能聽能持能行由是而能仁
能義能禮能智由是而能聖能神能文能武究
竟生身本原皆從太極中那一些兒發出來耳
參同契曰人所稟軀體本一無元精雲布因炁

託初炁一炁定玄牝立焉上結靈關下結氣海
靈關藏覺靈性氣海藏生氣命性命雖分龍虎
二弦而性命之根則總持於祖竅之內故老子
曰玄牝之門是謂天地根何以謂之玄牝之門
而曰天地根也豈非吾身之天地吾身之玄牝
耶吾身天地之根吾身玄牝之根耶吾身玄牝
之門吾身天地之門耶而天地之門之所從出
者獨不有所謂先天天地生而為天地之根乎故
天地之根乃天地之所由以分天而分地也而
玄牝之門之所從出者獨不有所謂先天玄牝生
而為玄牝之根乎故玄牝之根乃玄牝之所由

以分玄而分牝也何以謂之玄也豈非從有名之母中發出來也何以謂之玄之又玄豈非從無名之始中發出來也無名之始釋氏指爲不二法門子思曰其爲物不二則其生物不測莊子曰昭昭生於實實有倫生於無形而欲悟性以見性者其將來之昭昭而有倫乎抑亦求之冥冥而無形乎其實無形莫窺其狀吾儒所謂無聲無臭釋氏所謂威音王以前是也然則何以謂之王而其所以主張威音者太極也故謂之王余於是而知學仙學佛者但覓其王之所任而尊之爾既尊王矣而又且併其王而無有

之是邇太極而還於無極也無極者真中也故
曰聖聖相傳在此中此中就是堯舜允執之中
孔子時中之中子思未發之中易之黃中通理
之中度人經之中聖賢之中釋迦之空中之
中老子之守中之中然中字有二義若曰中有
定在者在此中也若曰中無定在者乾坤合處
乃真中也以其可得而允執也故曰有定在然
豈特在此一身之內爲然也是雖一身之外而
遍滿天地亦皆吾心之中也又豈特在此天地
之內爲然也是雖天地之外而遍滿虛空亦皆
吾心之中也易曰周流六虛然周流於六虛之

外而非不足退藏於一身之竅而非有餘故曰
一竅能納太虛空中道經云天之極上處距地
之極下處相去八萬四千里而天地之中適當
四萬二千里之中處也若人身一小天地也而
心臍相去亦有八寸四分而中心之中適當四
寸二分之一中處也此竅正在乾之下坤之上震
之西兌之東八脉九竅經絡聯繫虛閑一穴空
懸黍珠是人一身天地之正中乃藏元始祖炁
之竅也若知竅而不知妙猶知中而不知一肯
人有言曰心是地而性是王竅是中而妙是一
一有數種有道之一有神之一有氣之一有水

之一有數之一有一貫之一有協之一有精
一之一有惟一之一有守一之一有歸一之一
歸一者以其一而歸乎其中也守一者以其一
而守乎其中也有中則有一一而非中則非聖
人之所謂一也有一便有中中而非一則非聖
人之所謂中也故孔子之一以其中之一而貫
之也堯舜之中以其一之中而執之也伏羲氏
之河圖而虛其中者先天也乃吾身祖竅之中
也孔子曰先天而天弗違老子曰無名天地之
始卽釋氏所謂空乎無朕一片太虛是也神禹
氏之洛書而實其中者後天也乃吾身祖竅之

一也孔子曰後天而奉天時老子曰有名萬物之母卽道家所謂露出端倪一點靈光是也然而河圖中矣中而未始不一洛書一矣一而未始不中甲包乎一一上手中豈非精微之妙理無爲之神機耶道德經曰多言數窮不如守中洞玄經曰月書萬卷不如守一一者生生不息之仁也中庸曰脩道以仁論語曰天下歸仁禮記曰中心安仁焉易曰安土敦仁予嘗譬之菓實之仁中有一點者太極也而抱之兩者一陰一陽也易曰易有太極是生兩儀故易也者兩而化也太極也者一而神也以此一點之神而

含養於祖竅之中不得勤不得怠謂之安神祖
竅非所以復吾身之乾元乎以此一點之仁而
敦養於坤上之中而勿忘而勿助謂之安土敦
仁非所以立吾身之太極乎又若蓮子之屬中
有一條而抱之兩片者非所謂一以貫之邪一
而二二而三三生萬物故張紫陽云道是虛無
生一炁便從一炁產陰陽陰陽再合成三體三
體重生萬物呂晉文始先生問於老子曰脩身
至妙至要載於何章老子曰在於深根固蒂守
中抱一而已何謂守中曰勤守中莫放逸外不
入內不出還本源萬事畢故老子所謂守中者

守此本體之中也。儒之執中者，執此本體之中。
釋之空中者，本體之中本洞然而空也。老子所
謂抱一者，抱此本體之一也。釋之歸一者，歸此
本體之一也。儒之一貫者，以此本體之一而貫
之也。惟精惟一者，易之所謂精義入神者是也。
允執厥中者，記之所謂王中心無爲以守至正
者是也。夫曰王中心者，蓋以一點之仁主此中
心之中而命之曰王，所謂天君者是也。夫何爲
哉？以守至正而已矣。命由此立，性由此存，此兩
者同出異名，原是竅中舊物。如今復返竅中，則
蒙莊所謂南海之儵、北海之忽，相遇於混沌之

地矣脩丹之士不明祖竅則真息不住而神化無基藥物不全而大丹不結蓋此竅是摠持之門萬法之都亦無邊傍更無內外不可以有心守不可以無心求以有心守之則着相以無心求之則落空若何可也受師訣曰空洞無涯是玄竅知而不守是工夫常將真我安止其中如如不動寂寂惺惺內外兩忘渾然無事則神戀氣而凝命戀性而住不歸一而一自歸不守中而中自守中心之心既實五行之心自虛此老子抱一守中虛心實腹之本旨也

張紫陽云虛心實腹義俱深只爲虛心要識心

劉海蟾云中央神室本虛閑自有先天真氣到
呂純陽云守中絕學方知奧抱一無言始見佳
徐佐卿云然忽邀遊歸混沌虎龍蟠踞入中黃
正陽翁云要識金丹端的處本生身處下工夫
如如居士云坤之上乾之下中間一實難酬價
李清庵中和集云兩儀肇判分三極乾以直專
坤闢翕天地中間玄牝門其動愈出靜愈入
王玉陽雲光集云各神從此立天根上聖強名
玄牝門點破世人生死穴真仙於此定乾坤
譚處端水雲集云陰居於上陽居下陽氣先升
陰氣隨配合虎龍交媾處此時如過小橋時

河上公過明集云杳杳冥冥開衆妙恍恍惚惚
葆真竅歛之潛藏一粒中放之瀾漫六合表

張紫陽悟真篇云汞龍汞自出離鄉兌虎金生

在坎方二物總因兒產母九行全要入中央

張景和枕中記云混元一竅是先天內面虛無

理自然若向未生前見得明知必是大羅仙

葛仙翁玄玄歌云乾坤合處乃真中中在虛無

甚空闊簇將龍虎竅中藏造化樞機歸掌握

羅公遠弄丸集云一竅虛無天地中纏綿秘密

不通風恍惚杳冥無色象真人現在寶珠中

天來子白虎歌云玄牝之門鎮日開中間一竅

混靈臺無闔無鎖無人守日月東西自往來
張鴻濛還元篇云天地之根始玄牝呼曰吸月
持欄柄隱顯俱空空不空尋之不見呼之應
高象先金丹歌云真一之道何所云莫若先敲
戊巳門戊巳門中有真水真水便是黃芽根
丁野鶴逍遙遊云二教一元道箇箇生在無爲
象帝先悟得此中真妙理始知大道祖根源
蕭紫虛大丹訣云學人若要直黃芽兩處根源
共一家七九還須識主工夫毫髮不容差
李靈陽祖竅歌云箇箇無生無盡藏人人本體
本虛空莫道瞿曇名極樂孔顏樂亦在其中

陳致虛轉語偈云一者名爲不二門得門入去
便安身當年曾子一聲唯悞了閻浮多少人

薛紫賢虛中詩云天地之間猶桑籥棠籥須知

鼓者誰動靜根宗由此得君看放手有風無

呂祖純陽文集云陰陽二物隱中微只爲愚徒

自不知實實認爲男女是眞眞說微坎離非

李道純無一歌云道不虛無生太極太極變而

先有一
分爲二
生三
四象五行從此出

壽涯禪師語錄云陀羅門般若難窮佛佛相傳

只此中不識西來眞實義空穿鉄屣走西東

馬丹陽辭中吟云老子金丹釋氏珠圓明無次

亦無餘死戶生門宗此竅此竅猶能納太虛
曹文逸大道歌云借問真人何處來從前元只
在靈臺昔年雲霧深遮蔽今日相逢道眼開
劉長生仙樂集云一竅虛空元化門調停節候
要常溫仙人問內無他竅鎖成百煉金
李道純中和集云乾坤萬物皆由氣不
息離坎升沉
有合離我爲諸君明指中合氣後處立丹基
劉海蟾見道歌云函谷關當天壘中往來日月
自西東試將寸管窺玄竅法身龍蟠氣象雄
無心昌老秘訣云自曉谷神通此道誰能理性
欲脩真明明說向中黃路霹靂聲中自得神

玉蟾白真人云性之根命之蒂同出異名分兩類合歸一處結成丹還爲元始先天氣

緣督趙真人云虛無一竅正當中無生無滅自

無窮昭昭靈靈相非相杳杳冥冥空不空

紫陽張真人金丹序云此竅非比竅乾坤共合

成名爲神氣穴內有坎離精

瑩蟾李真人道德頌云闔闔應真坤斯爲玄牝

門自從無出入東偏指尊

司馬子微云虛無一竅竅在關正在人身天地

間八萬四千分上下九三六五列循環大包法

界渾無迹細入塵埃不見顏這箇名爲祖炁穴

黍珠一粒正中懸已上口訣皆發明祖竅之妙
老子曰天地之間其猶橐籥乎莊子曰樞得其
環中以應無窮坤曰正位居體謂曰正位凝命
艮曰君子思不出其位而孟子亦曰立天下之
正位惟此正位也以言乎其大則足以包羅乎
天地而無外故謂之廣居而大道從此出矣毛
詩曰秉心塞淵太玄經曰藏心於淵美厥靈根
叅同契曰真人潛深淵浮游守中曰塞曰藏
潛而守之之義也然而浮游二字不可不知也
浮游者優游也卽孟子之所謂勿忘勿助也釋
氏所謂應如是住如是降伏其心亦此義也

法輪自轉圖

按三陰之正氣於風輪其專精之名曰太玄機三陽之正氣於水樞其專精之名曰太一太一正陽也太玄正陰也愚之正氣其色赤陰之正氣其色黑水陽也而其伏爲陰風陰也而其發爲陽上赤下黑左青右白黃潛於中宮而五運流轉故有輪樞之象焉

按動法輪旋目日須更海寧是謂新風濟淘湧波澄後飲作甘泉而九移

英十歷共

相慶玉帶

法天之相

仙壽萬億

法水能朝有秘圖通達日夜巡輪環於中東潛生諸病通決通流便駐頓

水涵太乙之中精故能潤澤百物而行乎地中風涵太玄之中精故能動化百物而行乎天上上赤之象其宮成離下黑之象其宮成坎夫兩端之所以平者以中存乎其間故也



法輪自轉工夫

三教法門同途異轍迹雖分三理則一也如此
着工夫釋家謂之法輪道家謂之周天儒家謂
之行庭易曰及其背不獲其身行其庭不見其
人無咎行庭者天行健之行也大之行也日
一周天何其健與若吾身亦一小大地者周天
之行健也易曰天行健君子以自強不息然吾
身中之黃庭大極立焉而天則旋乎其外而往
來之不窮矣艮曰時止則止太極立焉時行則
行周天行焉又不觀之繫辭乎繫辭曰日月相
推而明生焉又曰寒暑相推而歲成焉又曰屈

伸相感而利生焉此行庭之心法也何爲立極
卽前所謂心中之仁安於中心之中而爲土中
者以敦養之自有消息真機而心身性命相爲
混合矣一屈一伸一往一來真有若日月之代
明寒暑之錯行其殆天運之自然是亦吾身之
一天地也始而有意終於無意起初用意引氣
旋轉由中而達外由小而至大口中默念十二
字訣曰白虎隱於東方青龍潛於酉位一句一
圈數至三十六遍而止及至收回從外而旋內
從大而至小亦念訣曰青龍潛於酉位白虎隱
於東方亦數三十六遍復歸太極而止是爲一

周天也久則不必用意自然璇璣不停法輪自轉眞箇有歇手不得處全陽子云與日月而周回同天河而輪轉輪轉無窮壽命無極鳴道集云安閑自得長生道晝夜無聲轉法輪韓道遙云法輪要轉常須轉只在身中人不見駕動之時似日輪日輪向我身中轉又云法輪轉得莫停留念念不離輪自轉當其轉也潏然如雲霧之四塞颺然如風雨之暴至恍然如晝夢之初覺渙然如沆洞之脫體精神冥合如夫婦之交接骨肉融和如澡浴之方起易曰黃中通理正位居體美在其中而暢於四肢斯言信矣

龍虎交媾圖

龍呼為虎虎吸龍精
兩相飲食俱相貪併

虎在西兮龍在東東龍西虎各爭雄
若解相吞歸一處神仙頃刻不勞功

白面郎是騎白虎
青衣女了跨青龍
鉛汞憑心相媾
一時閑氣在手中



男女相須含吐以滋
雌雄婚雜以類相求

嬰兒始女齊齊出却被黃婆引入室
雲騰雨施片時間不覺東方紅日升

龍虎交媾法則

夫人也坎離交則生分則死此理之必然無一人不如此者蓋離為陽而居南外陽而內陰也謂之真汞坎為陰而居北外陰而內陽也謂之真鉛故紫陽真人云日居離位反為女坎配蟾宮却是男此言坎之男離之女猶父之精母之血也日之為月之魄也妙之汞鉛之銀也天之玄地之黃也既數有言指示龍虎二氣也衆同契曰離已日光坎戊月精故離之已象龍之弦氣也坎之戊象虎之弦氣也夫戊與已是黃庭真土之體因太極一判分居龍虎二體之

中脩丹之士若欲返其本復其初使龍虎歸於
開中情性合於竅內當用龍從火裏出虎向水
中生之二訣則矣中脩丹之士若欲返其本復其初使龍虎歸於開中情性合於竅內當用龍從火裏出虎向水中生之二訣則矣之矯矯泓澄
水底躍走虎以龍虎相交向鴻濛而
潛歸混沌雖則夫其全體從龍虎而竟入虛無
共至黃房互相吞啖兩情留戀二氣交加有如
天地之攝持日月之交光輝處於祖竅之間自
然復此先天未判之氣而成混元真一之精爲
大藥之根元作還丹之基本也原夫龍之情性
常在於戊虎之情性常在於巳只緣彼此各有
土氣二土合併而成刀圭是以坎離交而地天

泰龍虎交而戊己合也戊己合爲一體則四象
會合而產大藥也易曰天地絪縕萬物化醇男
女構精萬物化生天地以陰陽交構而生物丹
法以陰陽交構而生藥蓋未有不交構而可以
成造化者也王_之書云玄黃若也無交構爭得
陽從坎下飛是乃作丹之大轡脩仙之第一義
也若天地之氣不絪縕則甘露不降坎離之氣
不交併則黃芽不生龍虎三弦之氣不會合則
真一種子不產真一種子不產則將何者爲本
柄而凝成金液大丹耶然交構之理有二有內
交者有外交者坎離龍虎交內交也產藥也乾

坤子午交外交也結丹也此二法天淵不同學
者宜細辨之張紫陽云既驅二物歸黃道爭得
金丹不解生是此義也呂純陽云二物會時爲
道本五行全處得丹名是此義也陳抃一云戊
巳乍交情性合坎離繞構虎龍降是此義也張
用成云虎躍龍騰風浪粗中央正位產玄珠是
此義也張平叔金丹四百字云龍從東海來虎
向西山起兩獸戰一場化作一泓水亦此義也
夫龍虎交媾者乃三元合一之法也所以會乾
坤交坎離簇陰陽合性命使二者復變而爲一
以至九宮八卦七政六位五行四象三才之生

於二者莫不皆歸於一矣一者有物混成先天
地生是也大哉一乎以其流行謂之炁以其凝
聚謂之精以其妙用謂之神始因太極一判分
居二體之中日遠日疎卒至危殆是以聖人則
天地之要知變化之源取精於水府召神於靈
關使歸玄牝竅中得真祖炁聚會三家相見合
為一體先則凝神於混沌次則寂照含虛空抱
一無離是為返本還元之妙道也書曰人心惟
危道心惟微惟精惟一允執厥中蓋言心與精
而為一而會歸於黃中之中而允執之者此堯
舜之所以開道統之傳而為萬古聖學之宗也

蠶戲氣穴圖

六部命 風虎額 壽星 造化爐 洞玄門 開闢處

混沌生前混沌圖箇中消息不容傳

夢開竅內竅中竅跡破天中天外天

斗柄迴旋方有象甘光返照極微仙

一朝得得還心月超然洞府而無難

得顯氣之門

所以收其根

知元神之藏

所以顯其光

若蚌內含珠

石中藏玉

為珠玉之房

不思善 不思惡 箇裏真人清淨

剎那裂破鴻濛寂滅此一靈真大藥

大藥由兮光味煉精情頓悟成妙覺

竟如圓通跨鶴歸騰花界道迷紫

青雲府 地黃男 無盡藏 假月爐 生殺舍 真公府

靜虛無相
竅中有承
發中有有
亦有有無
之即真空

常寂常清
照不起寂
照然常明
而常覺不
起而覺想



長胎住息之鄉

神氣氣貫精神
不可須臾離也

心依息息歸心
豈容毫髮殊哉
安身立命之藏

性命真脩萬神圭旨第三節口訣

蟄藏氣穴衆妙歸根

內附行住坐卧四法

前節言翕聚乃守中抱一之王夫此節言蟄藏則深根固蒂之口訣翕聚蟄藏相爲表裏非翕聚則不能發散非蟄藏亦不能發生是此二節一貫而下兩不相離者也此訣無它只是將祖竅中凝聚那點陽神下藏於氣穴之內謂之送歸土釜牢封固又謂之凝神入氣穴此穴有內外兩竅外竅喻挑杏之核內竅譬核中之仁古仙有曰混沌生前混沌圓箇中消息不容傳劈開竅內竅中竅踏破天中天外天此竅中之竅

釋尊標爲空不空如來藏老君名之玄又玄衆
妙門海蟾亦曰無底曰橐有孔曰籥中間一竅
無人摸着此指竅中之竅而言也是竅也爲陰
陽之源神氣之宅胎息之根呼吸之祖胎者藏
神之府息者化胎之源胎因息生息因胎住而
竅中之竅乃神仙長胎住息之真去處也然天
地雖大亦一胎也而日月之往來斗柄之旋轉
者真息也又不觀三氏之書乎易經曰成性存
存道義之門道德經曰玄之又玄衆妙之門遺
教經曰制之一處無事不辦皆直指我之真人
呼吸處而言之然則真人呼吸處果何處耶吾

昔聞之師曰藏元精之宿冥府結胎息之丹元
宮上赤下黑左青右白中央黃暈之間乃真人
呼吸之處正當膺輪之後腎堂之前黃庭之下
關元之上即黃庭經所謂上有黃庭下關元後
有幽闕前命門是也廖蟾輝云前對膺輪後對
腎中間有箇真金鼎是也既識此處即將向來
所凝之神而安於竅中之裏如龜之藏如蛇之
蟄如蜂之含光如蟾之納息綿綿續續勿妄勿
助若存而非存若無而非無引而收之於無何
鄉運而藏之於闔闢處少焉呼吸相含神氣相
抱結爲丹母鎮在下田外則感召天地靈陽之

正氣內則擒制一身鉛汞之英華如北辰所居
衆星皆拱久則神氣歸根性命合一而大藥孕
於其中也然凝神調息皆有口訣不然恐思慮
之神妄交於呼吸之氣結成幻丹而反害藥物
矣所以仙翁才調息要調真息息鍊神須鍊不
神神黃帝陰符經曰人知其神之神不知不神
之所以神不神者性也蓋性者神之根也神本
於性而性則未始神神中炯炯而不昧者乃是
真性也仙姑大道歌曰我爲諸君說端的命蒂
從來在真息真息者命也蓋命者氣之蒂也氣
本於命而命則未始氣氣中氤氲而不息者乃

是真命也這箇不神之神與那箇真息之息他
兩箇方纔是真夫妻真陰陽真龍虎真性命紐
結做一團混合爲一處打成作一片煅煉在一
爐或名之曰牛女相逢又曰牝牡相從又曰烏
兔同穴又曰日月同宮又曰塊礪相投又曰金
火混融究而言之不過凝神合氣之法耳是以
神不離氣氣不離神吾身之神氣合而後吾身
之性命見矣性不離命命不離性吾身之性命
合而後吾身未始性之性未始命之命見矣崔
公入藥鏡曰是性命非神氣權而言之則二實
而言之則一神氣固非二物性命則當雙脩然

而雙脩之旨久失其傳以致玄禪二門互爭高下劉海蟾云真箇佛法便是道一箇孩兒兩箇抱清和翁曰性命雙脩教外傳其中玄妙妙而玄簇將元始歸無始逆轉先天作後天此端奧妙非師因通口訣玄微詳載於後今姑就諸仙所證者而言之便於初機而易得悟入也按白玉蟾云昔日遇師親口訣只要凝神入氣穴氣穴者內竅也蟄神於中藏氣於內以如來空空之心合真人深深之息則心息相依息調心淨蓋蘊一點真心於炁中便是凝神入氣穴之法神既凝定氣穴中

尤內照照顧不離則自

是真命也這箇不神之神與那箇真息之息他
兩箇方纔是真夫妻真陰陽真龍虎真性命紐
結做一團混合爲一處打成符一片煅煉在一
爐或名之曰牛女相逢又曰牝牡相從又曰烏
兔同穴又曰日月同宮又曰魂魄相投又曰金
火混融究而言之不過凝神合氣之法耳是以
神不離氣氣不離神吾身之神氣合而後吾身
之性命見矣性不離命命不離性吾身之性命
合而後吾身未始性之性未始命之命見矣崔
公入藥鏡曰是性命非神氣權而言之則二實
而言之則一神氣固非二物性命則當雙脩然

而雙脩之旨久失其傳以致玄禪二門互爭高下劉海蟾云真箇佛法便是道一箇孩兒兩箇抱清和翁曰性命雙脩教外傳其中玄妙妙而玄簇將元始歸無始逆轉先天作後天此端奧妙非師口通口訣玄微詳載於後今姑就諸仙所證者而言之便於初機而易得悟入也按白玉蟾云昔日遇師親口訣只要凝神入氣穴氣穴者內竅也蜚神於中藏氣於內以如來空空之心合真入深深之息則心息相依息調心淨蓋蘊一點真心於炁中便是凝神入氣穴之法神既凝定氣穴常要回光內照照顧不離則自

然旋轉真息一降一升而水火木金相爲進退
矣仙諺曰欲得長生先須久視久視於上丹田
則神長生久視於中丹田則氣長生久視於下
丹田則形長生夫日月之照于天地間螺蚌吸
之則生珠頑石蓄之則產玉何況人身自有目
月豈不能回光內照結自己之珍珠產自己之
美玉哉然血神即火也氣即水也水多則火滅
火多則水乾中年之人火抵水不勝火者多矣
所以命宜早接油要早添添油之法已載前救
護命寶之下今復詳言則天人一氣之旨盡露
矣夫天人之際惟一氣之相爲閭闢相爲聯屬

已爾而非有二也故我而呼也則天地之氣於
焉而發而散我而吸也則天地之氣於焉而翕
而聚此天人相與之微一氣之感通者然也故
天地所以能長且久者以其呼吸於其內也人
能效天地呼吸於其內亦可與天地同其長久
曹仙姑云元和內運卽成真呼吸外施終未了
以口鼻之氣往來者外呼吸也乾坤之氣闔闢
者內呼吸也蕭子真云老子明開衆妙門一開
一闔應乾坤果於同象無形處有箇長生不死
根此指內呼吸也張平叔云玄牝之門世罕知
休將口鼻妄施爲饒君吐納經千載爭得金烏

擗兔兒此斥外呼吸也外呼吸乃色身上事接
濟後天以養形體內呼吸乃法身上事栽培先
天以養谷神蓋內呼吸之息原從大命中來非
同類之物不能相親是以聖人用伏炁之法奪
先天地之冲和逆上雙關前返乎後以達本根
使母之氣伏子之氣子母眷戀於世間則息息
歸根而爲全用之母矣前輩云伏炁不服氣服
氣須伏炁服氣不長生長生須伏炁炁之積於
下者無地可透自然升之而上至髓海氣之積
於上者無處可奔自然降之而下至氣海二氣
相接循環無端古先達人得濟長生者良由有

此逆用之法也此法自始至終丟他不得起手
時有救護補益之功第二節有流戊就巳之功
第三節有添油接命之功第四節有助火載金
之功第五節火熾而有既濟之功第六節胎成
而有沐浴之功第七節溫養而有乳哺之功嬰
兒救出於苦海此時到岸不須船這着功夫方
纔無用矣且人始生也一身肚臍而幾希性命
卽落在我之真人呼吸處矣既生而在於天地
之間又既之前在於肉團之心又既之而散於
耳目口鼻四肢百骸目復一日神馳氣散乃純
之徒也故神仙以歸伏法度人必先教之返本

返本者何以其散之於耳目口鼻四肢百骸者而復返之於肉團之心謂之涵養本原又將以肉團心之所涵養者而復返之於天地之間謂之安神祖竅又將以天地間之所翕聚者而復返之於真人呼吸處謂之蓄藏氣穴日復一日神凝氣聚乃生之徒也古仙曰星破脩容易藥枯生不難但知歸伏法金寶積如此時補完軀體接續氣數以全親之所生以全天之所賦真汞纔有八兩真鉛始足半斤氣若嬰兒心同赤子陰陽胎合混沌不分出息微微入息綿綿漸漸入而漸漸柔漸漸和而漸漸定久則竅中

動息兀然自住內氣不出外氣反進此是胎息
還元之初衆妙歸根之始也呂知常曰一息暫
停方可奪天地造化程伊川曰若非竊造化之
機安能長生翁葆光曰一刻之功夫可奪天地
一年之氣數此三者豈虛語哉蓋胎息妙凝
之時入無精聚出無分散體相虛空泯然入定
定久內外合一動靜俱無璇璣停輪日月合璧
萬里陰沉春氣合九霄清徹露華凝妙矣哉其
陰陽交感之真景象歟斯時也元精吐華而乾
金出鑛矣此係重開混沌再入胞胎開無漏花
結菩提果非夙有仙骨者不能知此道之妙也

後有密戶前生門出入月呼吸存此老氏黃庭外景經之口訣也

只就真人呼

收靈炁

不待水

飛此李長源

混元寶章之口訣也

內交真炁有呼吸自然造化返童顏此許旌陽

醉思仙歌之口訣也

西方金母最堅剛走入千家水裏藏此石杏林

還元篇中之口訣也

要知大道希夷理太陽移在月明中此薛紫賢

復命篇中之口訣也

先賢明露丹臺旨幾度靈烏宿桂柯此劉海蟾

還金篇中之口訣也

兩般靈物天然合些子神機這裏求此陳默默

崇正篇中之口訣也

古佛之音超動靜真人之息有遊絲此釋鑑源

青蓮經中之口訣也

一息漸隨無念官半醒微覺有身浮此羅念菴

胎息篇中之口訣也

出息不隨萬緣入息不居羶界此般若尊者答

東印度國王口訣也

水銀實滿葫蘆裏封固其口置深水此夢緣華

氣穴圖中之口訣也

萬物生皆死元神死復生以神歸氣穴丹道自然成此石杏林之口訣也

歸根自有歸根竅復命寧無復命關踏破兩重消息子超凡入聖譬如閑此李清庵之口訣也心思妙意思玄臍間元氣結成丹谷神不死因胎息長生門戶要綿綿此華仙珠玉口訣也專氣致柔神久留往來真息自悠悠綿綿迤邐歸元命不汲靈泉常自流此海蟾翁口訣也一身上下定中央腎前臍後號黃房流戊作媒將就已金來歸性賀新郎此上陽子口訣也一條直路少人尋風虎雲龍自嘯吟坐定更知

行氣主真人之息又深深此陳致虛口訣也

圓不圓來方不方森羅天地暗包藏如今內外

兩層白體在中央一點黃此大成集口訣也

息調心淨守黃庭一部渾全同覺經悟却此身

猶是幻藥團坐十要惺惺此抱朴子口訣也

經營鄧竇體虛無便把元神裏面居息往息來

無間斷聖胎成就合元初此陳虛白口訣也

諦觀三教聖人書息之一字最簡直若於息上

做工夫爲佛爲仙不勞力息緣達本禪之機息

心明理儒之極息氣凝神道之玄三息相須無

不克此李道純中和集中之口訣也

袁天綱胎息訣

夫元氣者大道之根天地之母一陰一陽生育萬物在人爲呼吸之氣在天爲寒暑之氣能收移四時之氣者戊巳也春在巽能發生萬物夏在坤能長養萬物秋在乾能成熟萬物冬在艮能含養萬物故學道者當取四時正氣納入胎中是爲真種積久自得心定神定息定龍親虎會結就聖胎謂之真人胎息

太始氏胎息訣

夫道太虛而已矣天地日月皆從太虛中來故天地者太虛之真胎也日月者太虛之真息也

人能與太虛同體則天地卽我之胎日月卽我之息太虛之包羅卽我之包羅豈非所謂超出天地日月之外而爲混虛氏其人歟

達磨祖師胎息經

胎從伏氣中結氣從有胎中息氣入身中爲之生神去離形爲之死知神氣可以長生固守虛無以養神氣神行則氣口神住則氣住若欲長生神氣相注心不動念無來無去不出不入自然常住勤而行之是真道路

張景和胎息訣

真玄真牝自呼自吸似春沼魚如百蟲蟄瀨氣

融融靈風習習不濁不清非口非鼻無去無來
無出無入返本還元是真胎息

王子喬胎息訣

奉道之士須審子午卯酉四時乃是陰陽出入
之門戶定心不動謂之曰神神通萬變謂之曰
靈智周萬事謂之曰慧道元合炁謂之曰脩真
氣歸元謂之曰鍊龍虎相交謂之曰丹三丹同
契謂之曰子有志於道者知此根源依法脩行
自可入於長生大道矣

許棲巖胎息訣

凡脩道者常行內觀遣去三尸驅除六賊納氣

於丹田定心於覺海心定則神寧神寧則氣住
氣住則胎長矣胎之長者由於息之住也無息
不胎無胎不息住息長胎聖母神孩故曰胎息
定而金木交心意寧而龍虎會也

王方平胎息訣

凡所脩行先定心炁心炁定則神凝神凝則心
安心安則氣升氣升則意忘意忘則清靜清靜
則無物無物則命全命全則道生道生則絕相
絕相則覺明覺明則神通經曰心通萬法皆通
心靜萬法皆滅此我佛如來真定法門者也學
者果能定心氣凝胎息則還丹不遠金液非遙

赤肚子胎息訣

氣穴之間昔人名之曰生門死戶又謂之天地之根凝神於此久之元氣日充元神日旺神旺則氣暢氣暢則血融血融則骨強骨強則髓滿髓滿則腹盈腹盈則下實下實則行步輕捷動作不疲四體康健顏色如桃去仙不遠矣

性空子胎息訣

我之本體本自圓明圓明者是我身中天地之真胎也我之本體本自空寂空寂者是我身中日月之息也惟吾身之天地有真胎矣而後天地之胎與我之胎相爲混合而胎我之胎惟吾

身之日月有真息矣而後日月之息與我之息
相爲混合而息我之息惟吾身之本體既虛空
矣而後虛空之虛空與我之虛空相爲混合而
虛空我之虛空

幻真先生胎息銘



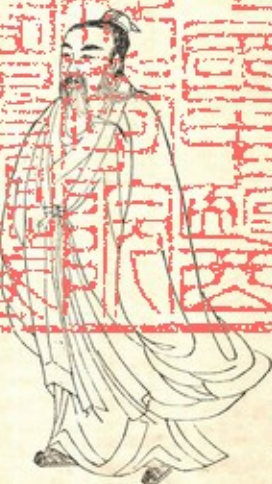
三十六咽一咽爲先吐唯細細納唯綿綿坐卧
亦爾行立坦然戒於喧雜忌以腥羶假名胎息
實曰內丹非只治病決定延年久久行之名列
上仙已上口訣舉其大畧餘者載於丹經不可
得而盡述此贅載工夫其用大矣謂人之元神
藏於氣穴猶萬物藏於坤土神入地中猶天氣

降而至於地氣與神合猶地道之承於天衆同
契曰恒順地理承天布宣易曰至哉坤元萬物
資生蓋亥月純坤用事之時時當草木歸根蟄
蛰入戶閉塞成冬冬雖生而無次年發育之功
實胚胎於此蓋一陽不生於復而生於坤坤雖
至陰然陰裏含陽大藥之生實根抵於此藥將
產時就與孕婦懷胎相似保元真種不敢放肆
慎起居節飲食忌酒色戒惱怒外不役其形骸
內不勞其心志至於行住坐卧各各有方行則
措足於坦途住則凝神於太虛坐則調丹田之
息卧則抱臍下之珠故曰行住坐卧不離這箇

行 禪 圖

行亦能禪坐亦禪聖可知斯凡不然論人步履之間不可不奔
太急急則動息傷胎必須安詳緩慢而行乃得氣和心定或往
或來時行時止眼視於下心威於淵卽王重陽所謂兩脚任從
行處去一靈常與氣相隨有時四大無礙時借問青天我是誰

高法錄一
一何人
有有箇
又法度上



白樂天云心不擇時適足不擇地安窮適與遠近一貫無兩端
寶誌公云若能放下空無物便是如來藏裏行
維摩經云舉足下足皆從道場來
法藏集云晝心夜心常遊法苑去

隨時隨處逍遙於莊子無何有之鄉
不識不知遊戲於如來大寂滅之海

若天明氣清之時當用立禪

鼻遶天兩手相懸在穴邊

氣

上

降

春時汨汨到丹田

立禪圖

心無所住
湛然見性
體用一如
應無所著



或佳或立冥目冥心檢情攝念息業養神已往事勿追想未來
事勿迎想現在事勿留念欲得保身道訣莫若閑靜介潔要求
出世禪功無如照寂凝融昔廣成子告黃帝曰目無所見耳無
所聞心無所知神將守形形乃長生其意大同允爲深切

坐禪圖

僧之定也
女王之難已
孔一之難也
臨之生

坐久忘所知忽覺月在地
冷冷天風來騫然到肝肺
俯視一泓水澄澈無所礙
中有纖鱗遊默然不相礙

無事此靜坐
若活七十年便是百四十

靜坐少思寡欲其心養氣存神
此是脩真要訣學者可以書紳



坐不必跌跏當如常坐夫坐雖與常人同而能持孔門心法則與常人異矣所謂孔門心法者只要存心在真去處是也善耳目之竅吾身之門也方寸之地吾身之堂也立命之竅吾身之室也故衆人心處於方寸之地猶人之處於堂也則聲色得以從門而搖其中至人心藏於立命之竅猶人之處於室也則聲色無所從入而窺其際故善事心者潛室以顯晦而耳目爲虛矣御堂以聽政而耳目爲用矣若坐時不持孔門心法便是坐馳便是放心壇經曰心念不起名爲坐自性不動名爲禪坐禪妙義端不外此

覺寤時切不可妄想則心便虛明

掃石焚香任意眠醒來時有客談玄
松風不用蒲葵扇坐對清崖百丈泉

古洞幽深絕世心石床風韻不生塵
日長一覺幾忘世又是峰頭土井輪

卧 開心宗上座

示不動之體

拈夢覺之旨

圖 入關思之家

人謂白日醒猶未也心中猶有醒

醒睡兩在還謂是醒未醒未醒

元神夜夜宿於此黃庭曰清天

雨節驚浮綠水木心一系紫金蓮

紛擾中亦只如處常則事自順遂



古人有言脩道易鍊魔難誠哉是言也然色魔
食魔易於制伏獨有睡魔難煉是以禪家有長
坐不卧之法蓋人之真元常在夜間走失苟睡
眠不謹則精自下漏氣從上洩元神無依亦棄
軀而出三寶各自馳散人身安得而久存哉至
人睡時收神下藏丹窟與氣合交水火互相拘
鈐則神不外馳而不自安是矣今以常人言之
神則寄之於目矣而夜睡既熟則藏之於腎至
夙興之時而目之神有不爽然清乎藉其不夜
而腎神豈能清乎又以天道言之日則麗之於
天矣而夜淪地中則藏之於海至啟明之候而

天之氣有不爽然清乎藉其不夜而海氣豈能
清此則崔公入藥鏡所謂水火交未不老是也
今之人懵然而睡忽然而醒是何物主之而使
之覺也夫魂與神併則覺魂與尸合則昏昏者
死之根覺者生之兆魂屬陽而喜清虛魄屬陰
而好馳騁魄者鬼也魂者神也神則日接之於
物夜形之於夢黃梁未熟南柯未寤一生之榮
辱富貴百歲之悲憂悅樂備嘗於一夢之間使
其去而不還遊而不返則生死路隔幽冥之途
絕矣由是觀之人不能自生而其所以生者夢
中之人爲之也人不能自死而其所以死者夢

中之人爲之也然不知所以

則亦不知所以

死不知所以覺則亦不知所

生夢中之有覺

者以夢之中而自有覺

死中之有生

者以死之中而自有生

是故因覺知

生因夢知死知斯二者可以入道矣夫人之覺

也耳其有不能聽乎目其有不能視乎手其有

不能持乎足其有不能行乎心其有不能喜不

能怒乎而人之眼耳固在也何其不能聽乎

目固在也何其不能視乎手固在也何其不能

持乎足固在也何其不能行乎心固在也何其

不能喜不能怒乎由此觀之則其死也似爲無

知而無覺矣而人之瞶而夢也而夢之時亦有
耳能聽矣而其聽也何其不屬於人之耳乎亦
有目能視矣而其視也何其不屬於人之目乎
亦有手能持矣而其持也何其不屬於人之手
乎亦有足能行矣而其行也何其不屬於人之
足乎亦有心能喜能怒矣而其喜也怒也何其
不屬於人之心乎由此觀之則其死也似爲有
知而有覺矣然死生通乎晝夜之道夢覺之常
者乎古之真人其覺也無憂其寐也無夢故無
夢地位非道成之後不能到也然初機之士煉
心未純昏多覺少纔一合眼元神離腔瞶魔入

舍以致魂夢紛飛無所不至不惟神出氣移恐
有漏爐迸出之患若欲敵此睡魔須用五龍盤
體之法訣曰頭首而竅側身而卧如龍之蟠如
犬之曲一手曲肱枕頭一手直摩膺腹一隻肱
伸一隻脚縮未睡心先睡以致虛極守靜篤神
氣自然歸根呼吸自然含蓄不調息而息自調
不伏氣而氣自伏依此脩行七祖有福陳希夷
已留形于華山蔣青霞曾脫殼手至屋此乃卧
禪的旨與外導引之法不同工夫到時自然寢
寐神相抱覺悟候存亡亦能遠離顛倒夢想卽
漆園公所謂古之真人其覺也無憂其寢也無

夢是已然雖睡熟常要惺惺及至醒來慢慢展
轉此時心地湛然良知自在如佛境界正白樂
天所云前後際斷處一念未生時此際若放大
靜一場效驗真不可形容者昔尹師靜室中
有一聯云晝靜時切不可妄想則心便虛明紛
擾中亦只如處常則事自順遂李真人滿江紅
詞云好睡家風別有箇睡眠三昧但睡裏心誠
睡中澄意睡法既能知旨趣便於睡裏調神氣
這睡功消息睡安禪少人會又敏庵詩云坐中
昏睡怎禁它鬼面神頭見也麼昏散皆因由氣
濁念緣未斷屬陰多潮來水面侵堤岸風定江

心絕浪波性寂情空心不動坐無昏散睡無魔
上古之人有息無睡故曰向晦入宴息若一覺
睡熟陽光盡爲陰濁所陷就如死人一般若知
宴息之法當向晦時耳無聞目無見口無言心
無累鼻息無喘四肢無動那一點元神真氣相
依相戀如爐中種火相似之久純然自然神滿
不思睡氣滿不思食精滿不思慾元炁自聚真
精自凝胎嬰自棲三尸自滅九重日出所謂睡
魔不知從何而去矣其身自覺安而輕其心自
覺虛而靈其氣自覺和而清其神自覺圓而明
若此便入長生路休問道之成不成



善乙

尹真人性命主旨

三



性命雙修萬神圭旨利集目錄

採藥歸壺圖

第四節口訣天人合發採藥歸壺

聚火載金圖 訣法

乾坤交媾圖

第五節口訣乾坤交媾去礦留金

周天璇璣圖

卯酉周天口訣

靈丹入鼎圖

第六節口訣靈丹入鼎長養聖胎

火候崇正圖

行火候法

長養聖胎圖



採藥歸壺圖

天人合發之機 子母分胎之路 九靈戲蛟 太玄開 尾闕穴

欲產之速意方固似悟未悟機正密
存存匪懈委靈根一旬圖明自來覓

真歸出火入地半是無爲半是爲
乍見西方一點月照曉夜未收時

聞於不開好道者耳其意不先其後
只在勿忘勿助間後而得之其化
一陽動處衆陽來玄微開時我寂開
收拾這光歸月窟從茲有路到蓬萊

任督接交之處 陰陽變化之機 三足金蟾 戲金斗 生死穴



朝天後

氣滯門

衝浪門

三金口

平易穴

成池

陰端

陰門

會勝

長溪

龍門

夜子

坤亥

地抽

陰路

夜康

八門

鬼路

會陰

谷道

龍虎穴

三金口

虛虎穴

河車路

上天梯

性命雙脩萬神圭旨第四節口訣

天人合發採藥歸壺

內附閉任開督
聚火載金二訣

聞之師曰人受天地中氣以生原有真種可以
生生無窮可以不生不滅但人不能保守日日
消耗卒不以心閉結保守又不知煅煉火法終
不堅固易爲造化所奪苟能保守無虧又能以
火煅煉至於凝結成丹如金丹可以長生可
以不化蓋欲煉此丹須以藥物爲主欲採藥物
當在根本用功可謂根本吾身中太極是也天

地以混沌沌沌爲太極吾身以窮窮冥冥爲太
極天地以此陰陽交媾而生萬物吾身以此陰

陽交媾而生大藥大藥之生於身與天地生物
不異總只是陰陽二氣一施一化而玄黃相交
一稟一受而上下相投混融爲一故曰混沌混
沌乃天地之邪邪窮冥亦是太藥之胞胎也南
華經云至道之精窈窕冥其真道經云窈兮冥
兮其中有精其精其真惟此真精乃吾身中之
真種子是以其人於混沌故名太極以其爲
一身造化之始故名先天以陰陽未分故名
一氣又名黃芽又名玄珠又名真鉛又名陽精
此精若凝結於天地之間或爲金或爲石歷千
百年而不朽人能反身而求之於自己陽精凝

結成寶則與天地相爲無窮金石奚足比哉然
此陽精不容易得蓋人之一身徹上徹下凡屬
有形者無非陰邪淫濁之物故雲房真人曰四
大一身皆屬陰不知何物是陽精緣督子曰一
點陽精不在形山不在心腎而在乎玄關一竅
趙中一日一身內外盡皆陰真把陽精裏面尋
丘長春曰陽精雖是房中得之而非御女之術
內非父母所生之聖外非山林所產之寶但着
在形體上摸索皆不是亦不可離形體而向外
尋求若此等語何異水中撈月鏡裏攀花真正
智過顏閔實難強猜是以祖師罕言之而世人

罕知之不獨今之爲然古人亦有難知之語如
王弼真人云五行四象坎和離詩訣分明說與
伊藥生下手功夫未及幾人會得幾人知紫陽真
人云此箇事世間極難是等閑人得知杏林真
人云神氣歸根處身心復靜時這些真孔竅料
得少人知伯陽真人云一者以掩蔽世人莫知
之一者何物也就是那未發之中不二之一卽
前所謂先天二氣是也陸虛篇云天藥須憑神
氣精採來一處結成丹頭只是先天氣煉作
黃芽發玉英復命篇云採二儀未判之氣奪龍
虎始媾之精閃入黃房煅成至寶崇正篇云寒

淵萬丈睡驪龍頷下藏珠爛爛紅謹密不驚方
採得更依時日法神功蓋採者以不採而採之
取者以不取而取之在於靜定中有非動作可
爲也昔黃帝遺其玄珠使知宗徒離朱索使喫
詭索索之皆不得乃使罔象罔象得之罔象者
忘形之謂也必忘形罔象然後升天一氣可得
擊壤集先天必云一清先天號太虛當其無事
見真腴又云吾聞先天一字無後天方要着工
夫何謂先天寂然不動窈窕冥冥太極未判之
時是也何謂後天感而遂通恍恍惚惚太極已
判之時是也混元寶章云寂然不動感而通窈

見陰陽造化功信乎寂然不動則心與天通而
造化可奪也翠虛篇云莫向腎中求造化却須
心裏覓先天當其喜怒未發之時觀聞不及之
地河海靜然山嶽寂然日月停昇璇璣不行八
脉歸源呼吸俱微既深入於窅冥之中竟不知
天之爲蓋地之爲輿亦不知世之有人已之有
軀少焉曰宮氣滿機動賴焉則一劍鑿開混沌
兩手壁裂鴻濛是謂無中生有甯玄子詩云不
在塵勞不在山直須求到窅冥端何謂窅冥端
虛極靜篤之時也心中無物爲虛念頭不起爲
靜致虛而至於極守靜而至於篤陰陽自然交

媾陰陽一交而陽精產矣故陳圖南曰留得陽
精神仙現成蓋陽精日日發生但世人不知翕
聚以致散而傷身之氣至人以法追攝聚而
結一黍之珠隱氏呼爲菩提張家名曰真種脩
性者若不識此菩提子卽圓通經所謂種性
外道是也脩命者若不識此種子卽玉華
經所謂結生傍門是也張紫陽曰大道脩之有
易難也知由我也由天若不知藥生不知採
取不知烹煉但見其難不見其易誠知藥生時
候採取口訣烹煉功夫但見其易不見其難此
兩者在人遇師與不遇師耳故日月之圓存乎

口訣時之子妙在心傳然時之子却有兩說有
箇活子時有箇正子時昔聞尹師曰欲求大藥
爲丹本須認身中活子時又傷曰因讀金丹序
方知玄牝竅因讀入藥鏡又知意所到大道有
陰陽陰陽隨動靜靜則入靜宜動則恍惚應真
土分戊己戊己不同時已到但自然戊到有作
爲烹煉坎中鉛離中汞鉛汞結丹砂身心
方入定曰動靜曰寂其曰真主皆是發明活子
時之口訣也云何謂之動靜曰寂然不動返本
復靜坤之時也吾則靜以待之靜極而動陽氣
潛萌復之時也吾則動以應之當動而或雜之

以靜當靜而或間之以動或助長於其先或忘
失於其後則皆非動靜之常矣夫古之至人其
動也天行其靜也淵默當動則動當靜則靜自
有常法今之學者不知丹法之動靜有常或專
主乎動或專主乎靜其所謂動者乃行氣之動
其所謂靜者乃禪定之靜二者皆失之矣指玄
篇不云乎人人氣血不通流氣衛陰陽百刻周
豈在閉門學行氣正如頭上安頭曷嘗以行
氣爲動哉釋虛篇不云乎惟此乾坤真運用不
必兀兀徒無言無心無念神已昏安得凝聚成
胎仙豈以禪定爲靜哉凡人動極而靜自然入

於窈冥窈冥卽是寐時雖入於無天無地無我
無人境界却不涉於夢境若一涉夢境卽有喜
怒驚恐煩惱悲歡愛慾種種情凡與晝間無異
且與窈冥時無入無地無天無人景象絕不相
似窈冥宜其惟晝間動極也靜有此景象若夜
間睡熟必至夢境安得有此晝間每有窈冥時
候人多以紛華念慮害之而求其時入窈冥者
蓋亦鮮矣崔公入華鏡云一日內十二時意所
到皆可爲一日之內意到不止一次則採藥亦
不止一次張平叔所謂一粒復一粒從微而至
著是也大抵藥物當以真意求之故曰好把真

鉛着意註又曰但向華池着意尋蓋人身真意
是爲真土真土之生有時不由感觸自然發生
雖與中馬上一切喧鬧之趣不能禁止故曰真
土真土有三戊巳是也土既有二則意亦有二
必矣所謂二者一陽一陰是也謂之真者無一
毫強僞若有一毫強與僞即是用心揆度謀慮
便屬虛假非真意也有此真意真鉛方生何謂
有此真意真鉛方生蓋動極而靜真意一到則
入窈冥此意屬陰是爲已土陰陽交媾正當一
陽爻動之時自覺心花發現煖氣冲融陰陽乍
交真精自生真精卽是真鉛所謂水鄉鉛只一

味是也陰陽交罷將判未判恍恍惚惚乃是靜
極而動此意屬陽是爲戊土此時真鉛微露藥
苗新嫩此乃有物有象之時真平旦幾希一般
撥動關機急平用功採取則真所生真精方
無走失所謂採取功夫即指磨細師形解訣海
蟾祖師初乘訣二訣大畧相同不外乎吸舐撮
閉四字純陽祖師云壽宮真真生恍惚恍惚惚
惚結成國土是此訣雖剛是有爲之法然非真
土一生何以施功是以採鉛由於真土生也故
曰真土擒真鉛鉛升與汞配合汞得鉛自不飛
走故曰真鉛制真汞鉛汞既歸真土則身心自

爾寂然不動而金丹大藥結矣是以一時之內
自有一陽來復之機是機也不在冬至不在朔
旦亦不在子時非深達天地陰陽洞曉身中造
化者莫知活子時如是其秘也既曰一日十二
時凡相繼處皆可爲而占仙必用半夜子陽初
動之時者何也其時太陽正在北方而人身氣
到尾間關蓋與天地相應乃可以盜天地之機
奪陰陽之妙鍊是魄而爲一合性命而雙脩惟
此時乃坤復之間天地開闢於此時日月合璧
於此時草木萌蘖於此時人身之陰陽交會於
此時神仙於此時而採藥則內真外應若合符

節乃天人合發之機至妙至妙者也陳泥丸云
每當天地交合時盜取陰陽造化機陰符經曰
食其時百骸理盜其機萬化安何者謂之機天
根理極微今年初盡處明日是謂時此際易得
意其間雖上詞人能知此意何事不能知此際
正是造化真機妙處盡真機之妙者周易也盡
周易之妙者復卦也盡復卦之妙者初爻也故
曰復其見天地之心乎蓋此時天地一陽來復
而吾身之大地亦然內以探取吾身之陽外以
盜取天地之陽則天地之陽有不悉歸於我之
身中而爲我之藥物乎然而天地雖大造化雖

妙亦不能越此發機之外矣此感彼應理之自然人若知此天人合發之機遂於中夜靜坐凝神聚氣收視這聽閉塞其兌築固靈株一念不生萬緣頓息渾渾淪淪如太極之未分溟溟泮泮如兩儀之未兆湛兮獨存如清淵之印月寂然不動如止水之無波內不覺其一身外不知其宇宙連夫亥之未子之初天地之陽氣至則急採之未至則虛以待之不暇爲之先也屈原遠遊篇云道可受兮不可傳其小無外兮其大無垠毋滑而魂兮彼將自然一氣孔神兮於中夜存虛以待之兮無爲之先許旌陽三藥歌云

存心絕慮候晶凝指玄篇云塞兌垂簾默默窺
皆是藏器待時之謂也嗚呼時辰若至不勞心
內自相交自結凝入室按時須等着一輪義馭
自騰昇豈可爲之先也哉夫金丹大藥孕於先
天產於後天其妙在乎太極將判未判之間靜
已極而未至於動陽將復而未離乎陰斯時也
冥冥兮如煙嵐之罩山濛濛兮如霧氣之籠水
霏霏兮如冬雪之漸凝漸聚沉兮如漿水之
漸可漸清俄頃發生毫竅肢體如綿心覺恍惚
而陽物勃然舉矣此時陽氣通天信至則瓊鐘
一扣玉洞雙開時至氣化藥產神知地雷震動

巽門開龍向東潭踴躍來此是玄關透露而精
金出鑛之時矣邵康節云恍惚陰陽初變化網
緼天地乍回旋中間些子好光景安得功夫入
語言白玉蟾云因看斗柄運周天頓悟神仙妙
訣一點真陽生坎位補却離宮之缺自古乾坤
這些離坎日日無休歇今年冬至梅花依舊凝
雪先聖此目閉關不通來往皆爲羣生設物物
摠含生育意正在子初亥末造物無聲水中火
起妙在虛危穴如今識破金烏飛入蟾窟所謂
虛危穴者卽地戶禁門是也其穴在於任督二
脉中間上通天谷下達湧泉故先聖有言天門

常開地戶未開蓋精氣聚散常在此處水火發
端也在此處陰陽變化也在此處有無交入也
在此處子母分胎也在此處翠虛篇云有一子
母分胎路妙在尾箕土牛女此穴干涉最大係
人生死岸頭故仙家名爲生死窟衆同契云築
固靈株者此也拘齋禁門者此也黃庭經云閉
塞命門保玉都者此也閉子精路可長活者此
也蓋眞陽初生之時形如烈火狀似炎風斬關
透路而出必由此穴經過因閉塞緊密攻擊不
開只得驅回尾間連空焰起入天衢望上奔一
撞三關直透頂門得與眞汞配合結成丹砂非

拘畜禁門之功而誰歟

無中出有還丹象陰裏生陽大道基此呂祖純

陽文集申之口訣也

極致冲虛守靜篤靜中三動陽來復此李清庵

火候歌中之口訣也

一點最初真種子入得丹田萬古春此鍾離權

破迷正道歌口訣也

一陽纔動大丹成片餉功夫造化靈此白玉蟾

萬法歸一歌口訣也

虛極又虛元氣凝靜之又靜陽來復此瑩蟾子

煉虛歌中之口訣也

渺邈但撈水裏月分明只採鏡中花此劉海蟾
還金篇中之口訣也

恍惚杳冥一氣精能生萬象合乾坤此許旌陽

石函記中之口訣也

恍惚之世尋有象窮冥之內覓真精此張紫陽

悟真篇中之口訣也

日精若與月華合自有真鉛出世來此還陽子

見性篇中之口訣也

若問真鉛何物是日光終日照西川此張用成

悟真篇中之口訣也

真鉛不產五金內生在窮冥天地先此諸真玄

與廣集中之口訣也

坎水中間一點真急須取向離中轉此李道純
原道歌中之口訣也

三物混融三性合一陽來復一陰消此李清庵
中和集中之口訣也

些兒欲問天根處玄子中間得最真此劉奉真
白龍洞中之口訣也

陰蹻泥丸一氣循環下穿地戶上撥天關此梅
志仙採藥歌口訣也

萬籟風初起千山月乍圓急須行行政令便可運
周天此石杏林口訣也

可道非常道行功是外功些兒真造化恍惚窈冥中此瑩蟾子口訣也

藥取先天氣火尋太陽精能知藥取火定裏見丹成此石得之口訣也

要覓長生路除非認本元都來一味藥剛道數

千般此呂純陽口訣也

元君始煉汞神室含洞虛玄白生金公巍巍建

始初此金碧經口訣也

得訣歸來試煉看龍爭虎戰片時間九華天上

人知得一夜風雷撼萬山此彭鶴林口訣也

虎之爲物最難言尋得歸來玄又玄一陽初動

癸生處此際因名大易先此上陽子口訣也

半斤真汞半斤鉛隱在靈源太極先須趁子時

當採取鍊成金液入丹田此陳泥丸口訣也

捉得金精固命基日魂東畔月華西於中鍊就

長生藥服了還同天地齊此呂純陽口訣也

燦燦金華日月精溶溶玉液乾坤髓夜深天宇

迴無塵惟有蟾光照神水此徐神翁口訣也

兌金萬寶丑酉成桂魄中秋倍樣明便好用功

施採取虛中以待一陽生此陳默默口訣也

一泓神水滿華池夜夜池邊白雪飛雪裏有人

擒玉兔趕教明月上寒枝此玄奧集口訣也

窮冥纔露一端倪恍惚未曾分彼此中間主宰
這些兒便是世人真種子此陳圖南口訣也

只取一味水并金收拾虛無造化窟促將百脉

盡歸根脉住氣管丹始結此陳學虛口訣也

先天一氣號真錢莫信迷徒笑指傳萬化滋張

綠朕兆一靈飛走賴拘鈴此龍眉子口訣也

塞兌垂簾寂默窺清空白雪化參差慙懃收什

無令失時看孤輪月上時此鍾離權口訣也

無不爲之有以爲埃中有白嬰歸離水源初到

極清處一點靈光人不知此薛道光口訣也

莫惟瑤池消息稀只緣人事隔天機若人尋得

水中火有一黃童上太微此呂洞賓口訣也

玄關欲透做工夫妙在一陽來復天癸纔生忙

下手採處切須虔篤此望鶴子李翁口訣也

忽然夜半一聲雷萬戶千門次第開若識無中

含有象許君親見伏羲來此御康節口訣也

元來一味坎中金未付師傳柱用心忽爾打開

多寶藏本非上也不成林此王陽子口訣也

父精母血結胎成尚自他形似我形身內認吾

真父母方纔捉得五行精此陳翠虛口訣也

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此陳泥丸口訣也

煉丹仔細辦功夫晝夜慇懃守藥爐若遇一陽
纔起復嫩時須採老時枯此玄奧集中口訣

佛印指出虛而覺丹陽訣發無中有捉住元初

那點真萬古長存身不朽此張三峰口訣也

水鄉鉛只一味不是精神不是氣元來即是性

命根隱在先天心坎內此珠玉集中口訣也

恰恰相宜絕妙奇中訣天上月圓時陽生急採

無令緩進火功大要虛危此上陽子口訣也

離坎名爲水火精本是乾坤二封成但取坎精

點離穴純乾便可攝飛瓊此陳泥丸口訣也

恍惚之中有至精龍吟虎嘯最堪聽玄珠飛越

崑崙去晝夜河車不暫停此玄奧集口訣也
軋軋相從響發時不從他得豁然知桔槔說盡
無生曲井底泥蛇舞柘枝此薛紫賢口訣也
返本還元已到乾能井能降號飛仙一陽生是
興功日九轉周爲得道年此許宣平口訣也
日鳥月兔兩輪圓根在先天採取難月夜望中
能採取天魂地魄結靈丹此陳翠虛口訣也
一氣團成五物真五物團成一物靈奪得乾坤
真種子子生孫兮又生孫此金丹撮要口訣
精神氣血歸三要南北東西共一家天地變通
飛白雪陰陽和合產金華此回谷子口訣也

精氣神藥最親以此脩丹尚未真脩丹只要乾
坤髓乾坤髓卽坎離仁此王果齋之口訣也

鉛汞相傳世所稀殊砂爲質實爲衣朦朧只在

君家舍通曰君看君不知此陳泥丸口訣也

先天至理妙難窮鉛產西方汞產東水火二途

分上下玄關一竅在當中此李清庵口訣也

閑觀物態皆生意靜悟天機入窈冥道在險夷

隨地樂心忘魚鳥自流行此王陽明口訣也

天心復處是無心心到無時無處尋若謂無心

便無事水中何故却生金此邵康節口訣也

鍊汞烹鉛本沒時學人當向定中推客塵欲染

心無著天癸纔生神自知性寂金來歸性本精
凝坎去補南離兩般靈物交併後陰盡陽純道
可期此李清庵中和集中之口訣也

夾符容易藥非道天癸生於大瀉潮兩種汞鉛
知採取一齊物欲盡於此時有三元合煉

盡諸陰五氣朝十月胎胎母重舉嬰兒形兆謁
神霄此李清庵中和集中之口訣也

奪取天機如夜半看辰極一理珠露阿誰運到

稻花頭便向此中採取宛如碧蓮含蕊滴破玉

池秋萬籟風初起明月一沙鷗此陳楠口訣也

已上皆諸真得藥口義各引數言以便印證者

聚火載金圖

羊車鹿車牛車白牛車皆載金華而高升彼岸

金滿三車奪聖機

衝開九竅過曹溪

迢迢運入崑崙頂

萬道霞光射紫微

北方正炁

號曰河車

載金上丹

度我還家

三車載寶下崑崙
無端墮落濟饑門
電掣雷轟龍虎臨
急收甘雨潤乾坤



陰陽之始

玄含黃芽

五金之主

北方河車

下乘中乘上乘最上乘威度法寶而直入涅槃

聚火載金訣法

起先運南方離宮之火以鍊北方水中之金是爲以紅投黑則靈神入坤腑而生藥如今運北方水中之金以制南方火中之本是爲以黑見紅則凝神入乾頂而成丹故紫陽悟真篇云依他坤位生成體種在乾家交感宮崔公入藥鏡云產在坤種在乾乾居上爲陽坤居下爲陰非猛烹極煅則藥不能出爐非倒行逆旋則藥不能升鼎鉛者其性沉重之物也若不得火何由而飛汞者其性飛揚之物也若不得鉛何由而結是以聚火之法最爲緊要也何謂聚火之法

此法卽達磨海蟾二祖師吸舐撮閉四字訣是也吸者鼻中吸氣以接先天也舐者舌拄上腭以迎甘露也撮者緊撮谷道內中提明月輝輝頂上飛也閉者塞兌垂簾無遺聽久而神水落黃庭也故翠湖云下不閉則火不聚而金不升上不閉則藥不凝而丹不結是以聚火之法乃採取烹煉之先務也其恍恍惚惚是採取時候猛烹極煉是採取功夫吸舐撮閉又是烹煉之的旨也夫採取之法貴乎知時不可太早太早則藥嫩易升亦不可太遲太遲則藥老成質必伺乎鉛華吐白玄珠成象方是採取時節張紫

陽云鉛遇癸生須急採金逢望遠不堪管張三
峰云電光爍處尋真種風信來時覓本宗電光
爍處則窮冥之役恍惚之間一陽爻動之時珠
落華池之際此時即用緊關契拘畜禁門訣緊
塞太玄閉任關督即性鼓之以壺籥吹之以吳
風煨之以猛火火藏則永沸水沸則駕動河車
載金上升泥丸與真汞配合永得鉛降亦不飛
走如此漸漸抽添漸漸凝結自然鉛日減汞日
添久之鉛盡汞自乾陰盡陽自純至此則金丹
大藥成矣鍊此大藥別無他術只是採取先天
一點祖炁以爲金丹之母耳受之師曰鍊大炁

之祖炁飛肘後之金晶存帝一之妙相返三素
於黃庭此是口訣中之口訣也學者徒知以鉛
汞交結爲丹而不知採取抽添烹煉火候各有
次序法度蓋採取以作其始抽添以成其終於
中調停全仗火候所以紫陽云縱識朱砂及黑
鉛不知火候也如閑來睡翁云神仙不作祭同
契火候上天那得知薛道光云聖人傳藥不傳
火從來火候少人知莫將大道爲兒戲須共神
仙仔細推火候之法有文有武不可一律齊也
靜中陽動金離礦地下雷轟火逼金此第四卽
之火候也謾守藥爐看火候但安神息任天然

此第六節之火候也陽文陰武無令失進退抽
添有馭持此第五節之火候也成性存存者儒
家之火候也綿綿若存者道家之火候也不得
勤不得怠者釋家之火候也三月不違者顏子
之火候也子曰三省者曾子之火候也日知其
所亡月無忘其所能者子夏之火候也戒慎乎
其所不覩恐懼乎其所不聞子思之火候也必
有事焉而勿正心勿忘勿助長者孟子之火候
也發憤忘食孔子之武火也樂以忘憂孔子之
文火也不知老之將至云爾者至誠無息而火
候純也火候純大丹成而作聖之功畢矣

圖 辨 交 坤 乾

萬壽圖 單敬官 國覺海 中官 陀羅尼門 願血之瓊房 魂精之玉室

清金府

上天罰

交感宮

三摩地

最高等

峻嶺山

玄室

黃房

天官

真跡

天法

玄門

使丹

瑞池

天宮

天宮

天宮

天宮

天宮

片餉工夫煉汞鉛一爐猛火夜燒天

忽然神水露金丹力合靈砂月餅圓

坎離相交
水火既濟
鉛汞入鼎
遇生復生



神水華池初匹配黃芽白雪便分明

這些是飲力圭處漸漸抽添漸漸成

土土壘 威光萬 盤若岸 波羅蜜地 百靈之命官 津液之內源

性命雙脩萬神圭旨第五節口訣

乾坤交媾去鑛留金

內附卯酉
周天口訣

予前以性命之統乎其中者而言之乃上乘法也予今以性命之歸乎其根者而言之乃最上乘法也夫以性命之統乎其中者此道寥寥自鍾呂而下世鮮知之矣况乎性命之歸乎其根者耶而世之知之者爲尤鮮矣似此竅妙之奧性命之微若不復語重言則學者難於悟入原人自父母相生以前本體太虛而已矣其予之所謂無極者乎既而父母媾精之後一點靈光而已矣其予之所謂太極者乎而一點靈光元

從太虛中來者我之元神也由是而氣由是而
形人惟知有此形氣已爾美衣美食以奉養此
身也功名富貴以尊榮此身也如此而生如此
而死自以爲得矣而子思之所謂大命之性者
非惟不能知亦且不願知也而其所以不願知
者豈非孟子所謂不可以已而失其本心者乎
若能知所以反而求之以復還我太虛一氣之
之本初一點靈光之舊物者非此金丹大道不
可也然而金丹大道之秘秘在性命兩字性者
天也常潛於頂故頂者性之根也命者海也常
潛於臍故臍者命之蒂也經云性在天邊命沉

海底是也蓋天中之竅圓而藏性能通於地中
之竅故其貫也則自上而下直養而無害也地
中之竅方而藏性能通於天中之竅故其貫也
則自下而上直養而無害也孔子曰智者動天
圓之象也仁者靜地方之象也天圓者何圓陀
之義也乃性之所寄爲命之根矣地方者何方
寸之義也乃命之所係爲性之樞矣性命混成
實非有兩潛天而天潛地而地優優洋洋無體
無方在眼曰見在耳曰聞在鼻辨香在口談論
在手執捉在足運奔悟者知是佛性迷者喚作
精魂蓋佛性者本性也而所謂本性者豈非是

我本來之所自有之真性歟真性者天命之性也以其不落邊際故謂之中以其一真無妄故謂之誠以其與物同體故謂之仁以其至尊無對故謂之獨泯淪一箇無欠無餘及乎太極一判兩儀始分則輕清者騰而在上重濁者沉而在下於是坎宮有鉛離宮有汞而向之所謂一物者至此分而爲二矣故蓬萊賢復命篇云一物分爲二能知三名名這二者之名丹經不敢漏洩巧喻多端萬字千名不可勝計如論頂中之性者喻之曰汞也龍也火也根也日也魂也離也乾也已也天也君也虛也兔也無也主也

浮也朱砂也扶桑也姤女也崑崙也如論臍中
之命者喻之曰鉛也虎也水也蒂也月也魄也
坎也坤也戊也地也臣也實也鳥也有也賓也
沉也水銀也華嶽也嬰兒也曲江也至於陰中
含陽陽中藏陰千古萬論不過引喻二者之名
耳故元皇訣曰鉛汞中居煉成無價珠都來
兩箇字了蓋萬家青鍾離翁曰除却汞鉛兩味
藥其他都是雜思迷高象先曰夢謁西華到九
天真人授我指玄篇其中簡易無多子只要教
人鍊汞鉛馬丹陽曰鉛汞是水火水火是龍虎
龍虎是神氣神氣是性命總來只是這兩箇字

兩箇字元只是一箇理故言脩者岐而二之若
眞脩者合兩一之合一者鍊汞而凝神盡性而
至命烹鉛而乾汞取坎而填離蓋離中靈物號
曰流珠寓神則營營而亂思寓精則持盈而難
保所以葛仙翁作流珠歌嘆其難取而易失也
豈不觀魏伯陽云乎太陽流珠常欲去人卒得
金華轉而相因又曰河上姪女靈而最神將欲
制之黃芽爲根曰金華曰黃芽皆指眞鉛而言
眞鉛者乃太陰之精也曰流珠曰姪女皆指靈
汞而言靈汞者乃太陽之氣也然此靈汞其性
猛烈見火則飛走無踪不得眞鉛何以制伏以

紫陽曰要須制伏覓金公金公者鉛字也蓋鉛
自曲江而來穿夾脊徹玉京轉旋沂流直上泥
丸雖名抽鉛添汞實是還精補腦丹經云欲得
不老還精補腦翠虛篇云夫有七星地七寶人
有七竅體歸腦太古集云金丹運至泥丸穴名
姓先將記玉都法寶遺珠云識得本來真面目
始知生死在泥丸黃庭經云泥丸百節皆有神
又云腦神經根字泥丸又云一箇之神宗泥丸
泥丸九竅皆有房方圓一寸處此中但思一部
壽無窮所謂方圓一寸者卽釋迦摩頂授記之
處也此處乃玄中之玄天中之天鬱羅蕭臺玉

山上京腦血之瓊房魂精之玉室百靈之命宅
津液之山源此正在兩耳交通之穴前明堂後
玉枕上華蓋下絳宮北極太淵之中乃真一元
神所居之室也昔黃帝往崑崙山見天真皇人
於玉堂請問真一之道皇人曰此道家之至重
其經上帝秘在崑崙五城之內藏以玉函刻以
金札封以紫泥印以中軍吾聞之經云一在北
極太淵之中前有明堂後有玉枕上有華蓋下
有絳宮魏華蓋金樓宇際左聖右魁激波揚
空紫芝被崖朱草蒙龍白玉嵯峨日月垂光歷
火過水經玄涉黃城闕交錯帷帳琳琅龍虎列

衛神人在傍不施不與一安其所不遲不疾一
安其室能暇能豫一乃不去守一存真一乃通
神少欲約食一乃留意自強臨順思一得生知
一不難難在於終守之不失可以無窮此真一
秘旨之畧也故道經曰天得一以清地得一
以寧神得一以靈谷得一以盈萬物得一以生
王侯得一以為天下正所謂神以知來知以藏
往也所謂大而化之之謂聖聖而不可知之之
謂神也分之爲一陰陽之根柢也分之爲五五
行之樞紐也又分之爲八八六十四而爲河
圖之數也又分之爲九九九八十一而爲洛書

之數也又散之爲萬生生化化萬物之綱維也
義文得其一而周易興焉禹箕得其一而洪範
疇焉周茂叔得其一而大極圖焉邵堯夫得其
一而經世作焉老子得其一而萬事畢焉釋迦
得其一而萬法歸焉歸根者歸此也復命者復
此也西昇經曰人能守一而守人思一至饑
一與之糧思一至渴一與之漿靈樞經曰天谷
元神守之自真又曰子欲長生抱一當明又曰
抱一守真神自通靈人能握神守一於本宮則
真炁自昇真息自定真精自朝靈苗自長天門
自開元神自現頂竅開而竅竅齊開不神居而

神神聽命神既居其窮而不散則人安得而死
乎卽黃庭經所謂子欲不死脩崑崙是也故丘
處機云久視崑崙守真一守得摩尼圓又赤清
虛浩曠陀羅門萬佛千仙從此出還元篇云悟
道顯然此廓落閑閑端坐運天關此是根本功
夫頭腦學問撥天關之手段脫死藉之靈章此
道上蒼神秘古今仙佛皆不敢明言真所謂千
人萬人中一人兩人知者也玄哉玄哉更有言
不盡底口訣再一叮嚀當其真鉛入鼎之時須
要驅除雜念奮速精神目視頂門用志不分霎
時龍虎交戰造化爭馳雷轟電掣感動乾坤百

脉悚然九宮透徹金晶灌頂銀浪衝天紫陽所
謂以黑而變紅一閃雲氣濃少頃玉閃湯溫金
爐火散黃芽遍地白雪漫天夫唱婦隨龍吟虎
嘯陰戀陽魂陽抱陰魄鉛汞髓凝結如珠玉
蟾所謂夫婦老相逢恩情自留總此際玄珠成
象鑛去金存而一點金液復落於黃庭舊處矣
斯時也澄然如山雲之騰太虛霏霏然似膏
雨之遍原野濛濛然若春雨之灑澤液液然像
河水之將釋百脉冲和而暢乎四體真箇是拍
拍滿懷都是春也見此効驗急行卯酉周天進
陽火退陰符使東西會合南北混融則四象五

行攢簇一鼎混百靈於天谷理五炁於泥丸也
高象先云玄珠飛到崑崙上子若求之憑罔象
河車歌云兩物擒來共一爐一泓神水結真酥
指玄篇云必知會合東西路切在中和上下田
陳泥丸云白虎自茲相見後流珠那肯不相從
段真人云罔象五行攢簇處真坤日月自然歸
漸悟集云因癸丹聚火炎下故使黃河水逆流
純粹吟云子在爐前分進退乾坤內列浮沉
玄奧集云金情本性相交合黑汞紅鉛自感通
雲房真人云驅回斗柄玄關理幹轉天關萬象
通片餉虎龍頻聞罷二物相交頃刻中

指玄篇云奔歸氣海名朱驥飛入泥丸是白鴉
昨夜虎龍爭戰罷雪中微見月鈞斜

醒眼詩云木金間隔各西東雲起龍吟虎嘯風

二物寥寥去地迥幸因戊己會雌雄

陳泥丸云子時氣對尾閭關夾脊河車透甌山

一顆水晶入爐內赤龍含汞上泥丸

翠虛篇云醉倒酣眠夢寐時滿船載寶過曹溪

一纔識破丹基後放去收來總是伊

古仙歌云水銀一味是仙藥從上流傳伏火難

若遇河車成紫粉粉霜一吐化金丹

玄奧集云移將北斗過南辰兩手雙擎日月輪

飛越崑崙山上出須臾化作一天雲

陰長生云夜深龍吟虎嘯時急駕河車無暫歇

飛精運上崑崙頂過火王爐作似雪

張元化云汴流一直上蓬萊散在甘泉潤九垓

從此丹田沾潤澤黃芽遍地一齊開

原道歌云妙運丹田須上下須知一體合西東

幾回笑指崑崙山上夾脊分明有路通

玄奧集云獨步崑崙望遠宜龍吟虎嘯甚分明

玉池常滿陰陽隨金鼎時烹日月精

群仙珠玉云點丹陽事迴別須向坎中求赤血

捉來離位制陰精配合調和有時節

金丹集云河車搬運上崑山不動纖毫到玉關
妙在八門牢閉鎖陰陽一氣自循環

無一歌云到此得一復忘一可與元化同出沒

設若執一不能忘大仙猶守空窟

白玉蟾云汞心煉神赤龍性鉛身凝氣白虎命

內外渾無一點陰萬象光中玉清鏡

純陽文集云盜得乾坤祖陰陽是本宗天魂生

白虎地魄產青龍運寶泥丸任搬精入上宮有

人明此法萬載說如童

抱一子顯道圖云造道元來本不難工夫只在

定中間陰陽上下常升降金水周流自返還紫

府青龍交白虎玄宮地軸合天關雲收雨散神
胎就男子生兒不等閑

玄奧集云要識玄關端的處兒女笑指最高峰
最高峰秀且奇彼岸深深生紫芝只此便是長
生藥無限脩行人不知

許宣平玄珠歌云天上日頭地下轉海底嬋娟
天上飛龍坤日月本不運皆因斗柄轉其機人
心若與天心合顛倒陰陽止片時虎龍戰罷三
田靜拾取玄珠種在泥

羣仙珠玉歌云鉛思汞汞思鉛奪得乾坤造化
權性命都來兩箇字隱在丹經千萬篇

周天璇璣圖

復臨泰壯夬乾兮六陽從左而上下

虎西龍東建緯卯酉

刑德並會朔見權蓋

北斗南辰下眉毛眼睫邊

天心行水火定意採真鉛

大道分門光升臨

璇璣即新法天然

由中達外中全外

自後推前後即前

陽火進空從左轉

陰火退空從右轉

雲時水感無天年

煉頭明珠似月圓



河魁臨卯天罡接酉

子南午北互為綱紐

廣向昇竭滅陽從辰裏生

這般平易法因甚没人行

始遁否觀剝坤兮六陰往右而廻旋

卯酉周天口訣

前段乾坤交媾收外藥也此段卯酉周天收內藥也外交媾者後天前一降也內交媾者左旋右轉一起一伏也兩者循環狀似璇璣故魏伯陽云簡樸璇璣任上下周流六爻難以察覩世人只知有乾坤交媾而不知卯酉周天是猶有事而無歸有舟而無舵欲望遠載其可得乎故還元篇云輪迴玉兔與金鷄道在人身人自迷滿目盡知調水火到頭幾箇識東西東者木性也西者金情也一物分二間隔東西今得斗柄之機斡旋則木性愛金金情戀木兩

相交結而金木交併矣金木交併方成水火全
功丹經謂之和合四象者此也故張全一鉛火
秘訣云大藥之生有時節亥末子初正半夜精
神相媾合光華恍惚之怪事明且媾罷流下噴
泡然一陽來復休輕泄急須閉住太玄關火逼
藥過尾間穴採時用目守住是丸垂下左上且凝
歇謂之騰理腦升茲右邊敎下復起折六六數
畢藥升乾陽殿座生往右邊須閉關門以退火
目光下騰守坤田在土左下方凝住三八數了
一周天此是天然真火候自然升降自抽添也
無弦望與晦朔也無沐浴共長篇異名剪除譬

喻掃只斯兩句是真詮其法在乾坤交媾後行之則所結金丹不致耗散也先以法器頂住太玄關口次以行氣上舉下照細明良久徐徐從左上照乾頂少停從右降下坤臍是爲一度又從坤臍而升上乾頂又從乾頂而降下坤臍如此三十六轉是爲進陽火三十六度畢開關以退火亦用一照坤臍從右上升乾頂左邊放下坤臍是爲一度如此二十四轉是爲退陰符二十四度畢故張紫陽云卦極建四時八節無不順斗極實兀然魁杓自移動只要兩眼皎上下交相送須向靜中行莫向忙裏送所以用兩眼

皎者何也蓋眼者陽竅也人之一身皆屬陰惟
有這點陽耳我以這一點之陽從下至上從左
至右轉而又轉戰退辟陰則陽道日長陰道日
消故易曰龍戰於野其血玄黃又能使真氣上
下循環如大河之流轉其眼之功可謂大矣蓋
人初結胎時天一生水先生黑睛而有瞳人屬
腎地二生火而有兩眦屬心天三生木而有黑
珠屬肝地四生金而有白珠屬肺天五生土而
有上下胞胎屬脾由此觀之則五臟精華皆發
於目也因師指竅之後見婦人小產牛馬落胎
併抱鷄之蛋俱先生雙目而臟腑皆未成形予

始知目乃先天之靈元神所遊之宅也皇極經
世書云天之神棲於目人之神發於目大矣哉
人之神發於目也生身處此物先天地生沒身
處此物先天地沒水長木金土之五行攢簇於
此肝心脾肺腎之五臟鍾靈於此唾涕精津氣
血液之七物結秀於此其大也天地可容其小
也纖毫不納茲非吾一身中之大寶也歟內指
通玄訣云含光便是長生藥變質成金上品仙
上陽子云玄微妙訣無多言只在眼前人不顧
崇正篇云搬運有功連晝夜幹旋至妙體璇璣
火候歌云欲透玄玄須謹獨謹獨工夫機在目

陳泥丸云真陰真陽是真道只在眼前何遠討
薛道光云分明只在眼睛前自是時人不見天
劉海蟾云下降上升循轍軸左旋右覆合樞機
王子真云昨宵梵女啓靈扉窺見神仙會紫微
北斗南辰前後布兩輪日月往來飛
蕭紫虛云如龍養珠常自顧如鷄伏卵常自抱
金液還丹在眼前迷者多而悟者少
陳翠虛云本是燈光日月星雲靈自有異常明
垂簾久視光明處一顆堂堂現本真
翠虛篇云莫謂金丹事等閑切須勤苦力鑽研
慇懃好與師資論不在他途在目前

玄奧集云青牛人去幾多年此道分明在目前
欲識目前真的處一堂風冷月嬋娟

陳泥丸云大道分明在眼前時人不曾悟歸泉
黃芽本是乾坤氣神水根基與永連

玄學緯云幾回鼎搜上望崑運動璇璣造化
分晝夜周而還復始嬰兒從此命長存

觀吾判惑歌云這骨董大與姣姣在常有觀其
竅此竅分明在目前下土聞之即大笑

金丹賦云龍呼虎吸魂吞魄吐南北交媾於水
火卯酉輪還於子午摠括乾坤之策優游變化
之主母子包羅於匡廓育養因依於閭金

群仙珠玉云覺中覺了悟中悟一點靈光無遮
護放開烈焰照婆婆法界縱橫獨顯露這些消
息甚幽微本人遙指白雲歸此箇玄關口難說
目前見得便是機南谷子云至道不遠今恒在
目前竊人地之機修成胎仙陽子云有人
問我脩行法遙指天邊日月輪已上諸仙雅言
皆發明行氣主宰之義也蓋此節工夫與第四
節共是一理承上接下端如明珠採取藥物於
曲江之下紫火載之而上升於乾乾坤交媾於
九宮之上周天運之而凝結於鼎紫陽云都來
片飭工夫未保無窮逸樂輕清者凝於泥九重

濁者流歸氣穴逐日如此抽添如此交媾汞漸
多鉛漸少久則鉛將盡汞亦乾結成一顆摩尼
是爲金液大還丹也故馬真君云收得水中金
採得菩提子運得崑崙風長壽無生死蓋坎中
之鉛原是父之真精離中之汞原是母之真血
始因乾體一破一物遂分兩端是以常人日離
日分分盡而死所以至人法乾坤之體效坎離
之用奪神功改天命求坎中之鉛洞離中之汞
取坎之中陽填離之中陰陰盡陽純復成乾元
本體故張紫陽云取將坎位中心實點化離宮
腹內陰自此變成乾健體潛藏飛躍盡由心

靈丹入鼎圖

悠悠覺萬有之空似天雲變滅

掛旗乾坤造化來手搏日月煉成灰

金公無言姤女死黃婆不老磨懷胎

一顆金丹何處覓

大似彈丸真似樹

人人於此本圓明

夜夜雲光無雜室

流珠學煉固昆嶺九轉丹成更自驚

一粒自從吞入口始知世有活神仙

了了見一真之體如掌珠圓明



性命雙脩萬神圭旨第六節口訣

靈丹入鼎長養聖胎 內附火候

原初那點精金渾然在鑛因火所逼遂上乾宮
漸採漸積以烹以鍊損之又損煉之又煉直至
煙消火滅鑛盡金純方纔成此一粒龍虎金丹
圓陀陀活潑潑如露如電非霧非煙輝煌閃爍
光耀晃耀放則遍開天地收歸兮隱入翠微宮
此時藥也不生輪也不轉液也不降火也不炎
五氣俱朝於上陽三華皆聚於乾頂陽純陰剥
丹煖珠靈紫陽翁曰羣陰剥盡丹成熟跳出樊
籠壽萬年是以唐宋尸解諸仙多於此處分路

隨意生身出沒自由不肯於百尺竿頭而再進
一步故有七趣之譏落空之誚蓋爲不知重立
我之性命再造我之乾坤變種性爲佛性化識
神爲元神自造白化之教也若命宗人不知所
以自爲造化就是枯坐旁門而道非其道也若
性宗人不知所以自爲造化就是頑空外道而
釋非其釋也此法乃仙真佛祖之所深秘槩自
從金元以來而學道之人少有知之者獨吾師
尹公曰月中有寶非眞實重結靈胎是聖胎然
而珠在崑崙何由得下而結聖胎必假神廬竊
靈陽真炁以催之太陽真火以逼之催逼既久

則靈丹應時脫落吞入口中化爲金液而直射
於丹扃之內霎時雲騰雨施電掣雷轟鏖戰片
餉之間銷盡一身陰滓則百靈如輻之輳轅七
寶若水之朝宗皆聚於此矣昔無上元君謂老
子曰神丹入口壽無窮也故老子脩之是爲道
祖許宣平曰神居竅而手習生丹入鼎而萬種
化陳虛白曰我初凝結聖胎時百脉俱停氣不
馳施肩吾曰天人同氣彼此感而通陽自空
中來抱我主人翁然我既得靈丹入鼎矣而內
外交脩煉之而復煉之而必至於天地合德則
太虛中自然有一點真陽以與我之靈丹合而

爲一蓋吾身之靈感天地之靈則內真外應渾
然混合金碧經云磁石吸鐵隔碍潛通大同此
意這段功夫全以正靜爲主老子云人能常清
靜天地悉皆歸當其兩陽乍合聖胎初凝必須
常常覺照謹謹護持如小龍之年養珠似幼女
之初懷孕中關神室不可使之滲漏故太白真
人曰固濟胎不泄變化在須臾更於一切時中
四威儀內時時照顧念念在靈覺混沌沌如在
子胞終日如愚而不違不可須臾間斷也葛仙
翁云息息歸中無間斷天真胎裏自凝堅張州
成云一粒靈丹吞入腹始知我命不由天石得

之云將來掌上霞光燦吞入腹中宮殿新趙綠
督云神丹飛落黃金室嬰兒降生極樂園呂純
陽云刀圭餌了丹書降跪山壇龍上九天朱文
公云刀圭一入口白日生羽翼李清庵云一顆
寶珠吞入腹作箇金真仙若屬陳希夷云邈無
蹤跡歸丹府潛有機圖結聖胎薛紫賢云四象
包含歸戊己辛勤十月產嬰孩悟真篇云菓生
枝上終期熟子在胞中豈有殊粹中吟云寶珠
笑舞辭天谷纔脫胞胎又入胎張紫陽云嬰兒
是一含真炁十月胎圓入聖基呂純陽云天生
一物變三才交感陰陽結聖胎白玉蟾云鷄能

抱卵心常聽蟬到成形殼始分命石澗云虎嘯
一聲龍出窟鸞飛鳳舞入金城羣仙珠玉云一
粒餐兮天地壽死生生死不相干張紫陽云相
吞相嚼却相親始覺男兒有孕鍾離翁云胎內
嬰兒就勒加溫養功時時照丹竈刻刻守黃中
陳泥丸云男兒懷孕是胎仙只爲蟾光夜夜圓
奪得天機真造化身中自有玉清天陳抃一云
大道無私感即來神仙此語豈虛哉苟非着意
求鉛汞爭悟天機結聖胎玄奧集云閭苑蟠桃
自熟時摘來服餌莫教遲幾回下手潛偷處無
限神仙總不知龍眉子云形如雀卵團團大問

似驪珠顆顆圓龍子脫胎吞入口此身已證陸
行仙紫虛真人云初煉還丹須入室婦人懷孕
更無珠聖胎凝結則成後出入行藏豈有拘白
紫清云抵牾戊巳作丹爐鍊得紅丸化玉酥慢
守火符三百日產成一顆夜明珠張真人贈白
龍洞主歌云從此根苗漸長成隨時灌溉抱真
精十月脫胎吞入口不離凡身已有靈白玉蟾
云怪事教人笑幾回男兒今也會懷胎自家精
血自交媾身裏夫妻是妙哉黃元吉云問內金
丹燦爛光無由摘爾到黃房忽然夜半天風便
吹送靈兒歸故鄉陳翠虛云道要無中養就兒

箇中別有真端的都緣簡易妙天機散在丹書
不肯泄王重陽云閑中偶爾到天台忽見霞光
五色開想是金丹初變化取歸鼎內結嬰孩上
陽子云玉皇若也問丹材假月爐中取下來馳
騁英雄吞一粒弟兄懷子午年胎陳致虛云饑
餐渴飲困來眠入道分明體自然十月聖胎完
就了一聲霹靂出丹田至於釋教教人亦不外
此如楞嚴經曰行與佛同受佛氣分如中陰身
自求父母陰信冥通入如來種名生貴佳既遊
道胎親奉覺胤如胎已成人相不缺名方便具
足佳容貌如佛心相亦同名正心佳身心合成

日益增長名不退住十身靈相一時具足名童
真住形成出胎親爲佛子名法王子住表以成
人如國太子以諸國事分委太子彼刹利王世
子長成陳列灌頂名灌頂住夫人如來種者以
種性而爲如來之種子以自造他如來也故曰
道胎又曰覺胤其與婦人之胤兒玄門之胎仙
亦何以異及至形成出胎親爲佛子豈不是真
人出現大神通從此天佛可相契耶蓋丹書梵
典皆有次序口訣但人不知而驀直看過去了
正是珠在路傍人不拾惜哉予今畧摘此數條
表而出之以引古之是而證今之非也

火候正崇圖

從來真火本天然
何事迷徒妄指傳

若將方木投圓竅

醜態爭教得

真案審

真陶爐

無中有

有中無

神仙不作參同契

火候工夫那得知

千載晦翁枯一語

可憐無及魏君時

五爐煉就長生藥

金鼎藥成不死丹

有象有爻皆是妄

無益無易亦成空

試且爲君一線

看看日出嶺東紅

玉爐當雪竅

金鼎蒙榮

神水時時

苗連母使

莫論經書

不將火候著於文

要知口訣通玄處

須共神仙仔細論



火便是

莫傷丹

天地靈
造化樞

火候

火候最秘聖人不傳今則露之藥非火不產藥
熟則火化矣火非藥不生火到則藥成矣且火
候之奧非可一槩而論故未得丹時須藉武火
以凝之既得丹時須藉文火以養之文火者結
實之火也其養之之法節其寒溫消息是也故
參同契曰候視加謹慎審察其寒溫審其火之
未燃也須藉巽風以吹之察其火之既燃也須
資神水以沃之若太過則損之若不及則益之
俾得中和而無火燥火寒之病矣蓋火之寒燥
全在意念上發端陳虛白曰念不可起念起則

火燥意不可散意散則火冷惟只要一念不起
一意不散含光默默真息綿綿圓明覺照常自
惺惺此長養聖胎之真火候也故白玉蟾曰採
藥物於不動之中行火候於無爲之內張三峰
曰以默以柔存火性勿忘勿助春靈胎劉海蟾
曰兀兀無爲融至寶微微文火養潛龍張紫陽
曰自有天然真火自不須柴炭及吹嘘又曰謾
守藥爐看火候但安神息任天然此四翁乃列
仙中之錚錚者皆以天然真火自然妙用而成
無上至真之道又何嘗用卦爻斤兩年月日時
者哉今時之人錯會仙師本意泥象執文認指

爲月而必欲推算卦體之策數求合卦畫之陰
陽吾恐終身役役而不見其成功倏然疲斃而
不知其歸處豈不見張平叔云此中得意須忘
象若究群文謾役情高象先云晝夜屯蒙法自
然焉用孜孜看火候陳冲素云人雖有候不須
時些子機關我自知彭真云從來真火無形
象不得師傳也大難蕭紫虛云藥物調和悟者
甚易火既消息行之恐難一十月工夫存杳杳
綿綿之息二萬年氣數在來來往往之間所以
養丹田之寶此寶長在奪丹鼎之珠此珠復還
駕動河車離塵世尾間之海移居天谷上崑崙

蓬島之山前數句謂作丹之時脫胎而入口未
二句謂功成之後脫胎而出殼中間兩句謂溫
養子珠長養聖胎張三峰曰年月日時空有着
卦爻斤兩亦支離若存會得綿綿意正是勿忘
勿助時白紫清曰流俗淺識本學凡夫豈知元
始天尊與人仙地仙日日採藥物而不停藥物
愈採而無窮也又豈知山河大地與蠢動含靈
時時行火候而無暫停火候愈行而不歇也神
凝則精氣聚而百寶結者結胎之藥物也真息
往來而未嘗少有間斷者溫養之火候也陳虛
白曰火候之要尤當於真息求之丘長春曰一

念不離方寸是真空此養胎之真火也夫真火
者我之神也而與天地之神虛空之神同其神
也真候者我之息也而與天地之息虛空之息
同其息也左元放曰火保無為合自然自然真
火養胎也但存神息居丹竅謂養先天接後天
王重陽曰聖胎既凝養以文火安神定息任其
自如此以神應彼以神應天機妙用自然而然
予於是而知神息者火候也而孟子之所謂勿
忘勿助老氏之所謂綿綿若存釋氏之所謂不
得勤不得怠者是皆神息之自然火候之微旨
也故曰神仙不肯分明說說得分明笑殺人

善乙

尹真人性命圭旨

四



性命圭旨

貞集



性命雙脩萬神圭旨貞集目錄

嬰兒現形圖

第七節口訣嬰兒現形出離苦海

真空煉形圖說

脫離苦海圖

端拱其心圖

第八節口訣移神內院端拱宜心

化身互互圖

跨鳳凌霄圖

陽神出現圖

第九節口訣本體虛空超出三界

超出三界圖

毘盧證果圖



此時丹熟更須慈母借嬰兒

氣穴法者無盡藏

行住坐卧

藏包於寂寂包空

抱推守雖

我問終中誰見

體過若存

他云是你主人翁

念正存心

夫藥喻之

孕婦喻之

傳其術其

精其其和

其神隨大

小俱得其

一

一

一



嬰兒現形圖

湧身直到紫微宮

長養聖脈

一

內外無塵

一

一

一

一

一

一

一

一

他日雲飛方見真人朝上帝

性命雙脩萬神圭旨第七節口訣

嬰兒現形出離苦海

內附真空煉形法則

前面火候已足聖胎已圓若藥之必熟兒之必生彌歷十月脫出其胞釋氏以此謂之法身又曰實相玄門以此謂之赤子又曰嬰兒嬰兒當移胎換骨之時躍然而出潛居氣穴之間又重開一混沌也蓋此穴原是神仙長胎住息之鄉赤子安身立命之處因是發境顯路而歸嬰兒既宴坐靜室安處道場須臾以玄玄守以默默始則藉坤母黃芽以育之繼則聚天地生意以哺之此感彼應發顯見遠其中自呼自吸自圓

自開自動自靜自由自在若神仙逍遙於無何
鄉似如來禪定於寂滅海既到此大安樂處仍
須密守闔元無令外緣六塵魔賊所侵內結煩
惱奸臣所亂若坐若卧常施空淨之功時止時
行廣運脩持之力遂得六門不隔一道常通真
體如如來同丹基者矣日夕如此衛護如此保
顧如龍養珠如母育子不可頃刻暫忘刹那失
照鍾離翁曰孩兒幼小未成人須藉坤娘養育
恩又曰已証無爲自在心更須溫養保全真李
清庵曰丹從不煉煉中煉道向無爲爲處爲息
念息緣調祖炁忘聞忘見養嬰兒呂純陽曰腹

內嬰兒養已成且居塵市暫娛情無端措大剛
饒舌却入白雲深處行蓋溫養育嬰乃作仙之
一大事若養育人謂嬰兒就有巢鼓離窠之變
此時着實提防不可輕縱出去則一出而迷途
遂失舍而無歸故白玉蟾有垂簾釣魚竿再斫
秋筠節之嘆王陽子云既達返還先與七此卽
木金三五一炁全神壯極百時照護嬰兒休遠
出防護之訣密因三要經緊要曰耳目口
三寶閉塞勿發通與人潛深鼎浮游守視中其
法只是以眼觀眼以耳聽耳以鼻調鼻以口緘
口潛藏飛躍在正一心則外無聲色臭味之牽

內無意必固我之累自然方寸虛明萬緣澄寂
而我本來赤子怡怡然安處其中矣雖然外固
三要尤要內遣二字者邪念煩惱瞋恚是
也故道覺禪師曰脩此戒定慧斷彼貪瞋痴蓋
貪痴易於制伏惟有瞋毒難降聖胎訣云瞋恚
之火一燃胎真去如奔馬直待火滅煙消方纔
歸於虛合宋儒所謂忿火不熄必有燎原之患
慾水不窒豈無潰州之虞明覺道場脩證儀云
一念瞋起興八萬障門今欲去瞋之法惟宗老
子之曰損周易之慾忿世尊之覺照高僧妙普
曰瞋火正燃時我以覺照之猶如湯消水了了

無分別緣此瞋火非實有體皆從無明而來猶
寶積經偈云如鑽木出火要假衆緣力若緣不
和合火終不得生是不悅聲畢竟無所有知
聲性空故瞋亦不復生瞋不在於聲亦不身中
住因緣和合起離緣緣不生如因乳等緣和合
生酥酪瞋自性無起因於緣起事愚者不能了
熱惱自燒燬應如是知究竟無所有瞋性本
寂靜但有於假名瞋志卽實際以依真如起了
知如法界是名瞋三昧寶積經又云求自然智
破無明殼則無明變成慧炬而瞋火化作心燈
瞋之一毒旣銷入萬四千煩惱亦滅佛經云諸

魔平等煩惱爲先又云現住菩薩魔煩惱無所
有又云智者於苦樂不動如虛空善觀察煩惱
我我所俱離又云無障大悲觀衆生所有煩
惱皆從虛假妄想而生知諸煩惱體性自離如
是隨覺卽是菩提煩惱之性卽菩提性又云煩
惱境是佛境界觀煩惱性空是正修行又云欲
除煩惱當行正念四祖亦云一切煩惱業障本
來空寂細觀佛祖語旨大集謂煩惱性空勿爲
室碍觀如夢幻不用介懷遂使觸景情動如响
應聲旣應卽止若此則煩惱塵勞不待斷而自
滅胎真赤子弗假脩而自靈又有經云以智慧

劒破煩惱賊以智慧刀裂煩惱網以智慧火燒
煩惱薪僧圓照云對治煩惱魔清靜常歡喜龐
居士云諦觀四大本空煩惱何處安脚晁文元
云身同夢幻非真有事比風雲不久留既能洞
達須剛斷煩惱魔空過卽休張紫陽云可謂道
高龍虎伏堪言德重鬼神欽已知壽永齊天地
煩惱無由更上心六祖壇經云凡夫卽佛煩惱
卽菩提前念迷卽凡夫後念悟卽佛前念着境
卽煩惱後念離境卽菩提故璣珞經云佛言我
從本來不得一法究竟定意始知所謂無念若
得無念者觀一切法悉皆無形因此得成無上

正真之道又云世人不能成道而脫生死者良
由妄念爲輪迴種子耳蓋妄念起處卽是生滅
妄念息處卽是真元故玄門以止念爲本釋教
以無念爲宗無念者爲無邪念非無正念念有
念無卽名邪念不念有無卽名正念念善念惡
卽名邪念不念善惡卽名正念乃至苦樂生滅
取捨冤親憎愛並名邪念不念苦樂等是名正
念但事來不受一切處無心卽是無念也無念
之念謂之正念佛經云善男子我等住於無念
法中得如是金色三十二相放大光明照無餘
世界高峰禪師云慈氏受一生成佛之功不出

一念無生性海智常禪師云眞如無念非念法
能階實相無生豈生心能至無念念者卽念眞
如無生生者生乎實相李之才云念之天理則
明月之當空念之人欲則浮雲之蔽日寒山子
云旋乾倒嶽鎮常靜一念萬年永不移天隱子
云不覩不聞存覺性無思無念養胎仙寶積經
中所說菩薩安住無所住之念非憶非忘所安
住念卽名法界是知從上若佛若祖若聖若仙
皆因冥心息念而得妙道故尚書曰惟狂克念
作聖然克念之功須要躬行實踐方有進步不
然一片太虛途路甚遠少一步定是到不得昔

人所謂工夫不到不方圓工夫若做到極則處
自然入於無念既得無念真常則玄竅嬰兒寂
寂然而無撓撓之患矣劉處谷云大功欲就三
千日妙用無虧十一時陳朝元云含養胞胎須
十月育嬰兒哺養千朝泥丸翁云片餉工夫脩
便現老成須是過二年三年工夫已完溫養事
畢卽悟真所謂一霎火焰飛真人自出現真人
既現必由太玄而升天谷再拜其心滅盡之功
則有通靈變化之妙劉海蟾曰卦行火候周天
畢孕箇嬰兒鎮下田霹靂一聲從地起乾戶壁
開光萬里翻身撞出太玄關這回方是真仙子

眞空煉形圖

天人一氣相呼吸

以法追來煉形質

震巽玲瓏正氣定

霞光萬道連天碧

眞空煉形法
五竅空其空
非以空五竅
五竅悉皆空



煉形

普照佛心曰鼻端有自我其觀却嘆人從魂裏
盤最上一乘含蓄遠好從玄竅入天寬蓋真空
煉形之法譬與運甕相似若虛甕內焉能運之
必也處於甕外身處甕外者卽釋氏所謂外其
身而虛空之是也故老子曰外其身而身脩忘
其形而形存薛道光曰若人空此幻化身親授
聖師真訣則張全一曰太虛是我先空其身其
身既空天地亦空天地既空太空亦空空無所
空乃是真空清靜經曰內觀其心心無其心外
觀其形形無其形形無其形者身空也心無其

心者心空也。心空無碍，則神愈煉而愈靈，身空無碍，則形愈煉而愈清。直煉到形與神而相涵，身與心而爲一，方纔是形神俱妙，與道合真者。也。古仙曰：形以道全，命以術延。此術是竊無涯之元炁，續有限之形軀，無涯之元炁是天地陰陽長生真精靈父聖母之炁也。有限之形軀是陰陽短促濁魄凡父凡母之氣也。故以真父母之炁變化凡父母之身，爲純陽真精之形，則與天地同壽也。按孫陀羅尊者云：世尊教我觀鼻端白。我初諦觀經三七日，見鼻中氣出入如烟。身心內明圓洞，世界徧成虛淨，猶如琉璃，煙相

漸消鼻息成白心開漏盡諸出入息化爲光明
照十方界得阿羅漢朱元晦云鼻端有自我其
觀之莫認真云平生姿韻愛風流幾笑時人向
外求萬別千差無覓處得來元在鼻尖頭夫人
未生之先一呼一吸氣通於母人之既生之後
一呼一吸氣通於天天人二氣聯屬流通相吞
相吐如扯縵焉天與之我能取之得其氣氣盛
而生也天與之天復取之失其氣氣絕而死也
故聖人觀天之道執天之行每於羲馭未升暘
谷之時凝神靜坐虛以待之內含意念外含萬
緣頓忘天地粉碎形骸自然太虛中有一點如

露如電之陽勃勃然入玄門透長谷而竟上泥
丸化爲甘霖而降於五內我卽鼓動巽風以應
之使其驅逐三關九竅之邪滯五臟六腑之
垢焚身煉質煅津銷靈和清穢濁之驅變換純
陽之體累時長久化形而仙學釋虛曰透體金
光骨髓香金筋玉骨盡純陽煉教赤血流爲白
陰氣銷磨身自康長春子曰能息常相傾
換盡形骸玉液流張華隱曰天人一氣本來同
爲有形骸礙不通煉到形神真合處方知色相
卽真空薛復命曰不知將謂氣得後自然真
漢醇曰金用鑠銷形由炁煉煉形之法揔有六

門其一曰玉液煉形其二曰金液煉形其三曰
太陰煉形其四曰太陽煉形其五曰內觀煉形
若此者摠非虛無大道終不能與太虛同體惟
此一訣乃曰真炁煉形雖直有作其實無爲雖
曰煉形其實煉神是脩外也蓋脩內也依法煉
之百日則七魄亡形三尸滅跡六賊潛藏而十
魔遠遁矣煉之手口則四大三身儼如水晶塔
于表裏玲瓏內外洞徹心華燦然靈光顯現靈
光者慧光也故曰慧光生處覺花開蓋慧覺花
開非煉形入微與道冥一者不能有此故生神
經曰身神並一則爲真身身與神合形隨道通

隱則形固於神顯則神合於氣所以蹈水火而無碍對日月而無影存亡在已出入無闕或留形住世或脫身升仙名曰自前而後死者黃帝之謂也有留形而住世者黃祖之謂也有受命而居天職者張天師之謂也常振宅而上升者許旌陽之謂也有示疾而終者王重陽之謂也有入仕而退者東方朔之謂也至於老子爲柱史辛鈺爲大夫尹喜爲縣令何遜爲卿士唐典隱毘陵子休治漆園留侯帝者師四皓輔漢惠仇生仕殷輔光仕漢馬丹仕晉海蟾仕燕正陽棄官純陽應舉常有執鞭琴高執笏若此者多

不可以枚數

噫

彼神仙之隱顯去留豈世之凡

夫所能測度者哉更若憑虛御風之列子折蘆

過江之達磨若非胸臆煉形之功又安能如此

輕舉之身乎此神形相妙之理非坐脫立亡者

之所能知所以不免有拋身入身之失爾故學

仙佛之流者獨以煉神爲妙不知煉形爲要者

所謂清靈善變之甚何可與高仙爲比哉大抵

溫養煉形無分彼此雖然在南處發明其實是

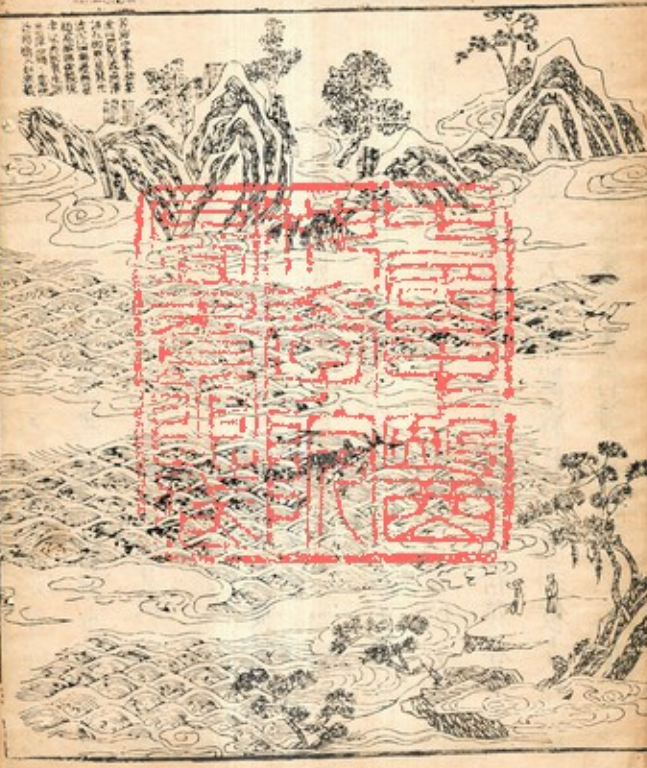
一箇道理內外兼脩不相違背若千日工夫無

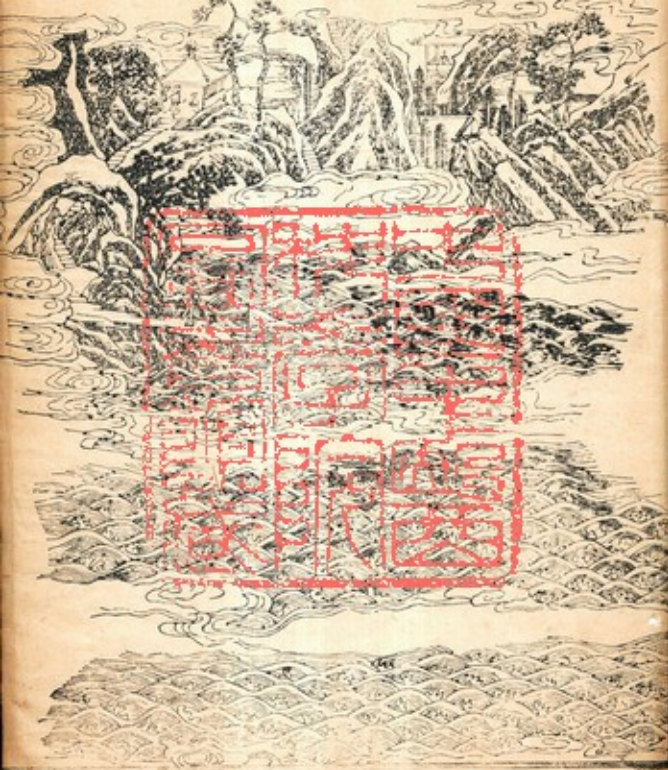
間乃懸崖撒手時也自然言語道斷心思路絕

能所兩亡色空俱泯無滯無碍不染不着身似

翔鴻不可籠心如蓮華不着水光光淨淨瀟瀟
灑灑騰騰任運任運騰騰做一箇無事無爲自
在逍遙之散漢也此際嬰兒漸露其形與人無
異愈要含華隱顯鎮靜心因若起懽忻就着魔
境如陳泥先云我昔工大行一年六脉已息氣
歸根有箇嬰兒在丹田與我形貌亦如然嬰兒
既長穴不能居自然烈燄而出貫頂而升此之
謂出離苦海而超彼岸也永明壽禪師云身在
苦海中賴此鐵羅漢苦海既脫離捨筏登彼岸
觀吾陳真人云此岸波濤已脫離到彼方知壽
可躋一得歸來宜未得渡河筏子上天梯

此山名曰...
其山形如...
其山色如...
其山味如...
其山氣如...
其山神如...
其山靈如...
其山壽如...
其山德如...
其山功如...
其山仁如...
其山義如...
其山禮如...
其山智如...
其山信如...
其山忠如...
其山孝如...
其山悌如...
其山勇如...
其山剛如...
其山柔如...
其山強如...
其山弱如...
其山貴如...
其山賤如...
其山尊如...
其山卑如...
其山高如...
其山下如...
其山深如...
其山淺如...
其山廣如...
其山狹如...
其山長如...
其山短如...
其山遠如...
其山近如...
其山明如...
其山暗如...
其山清如...
其山濁如...
其山香如...
其山臭如...
其山甜如...
其山酸如...
其山苦如...
其山淡如...
其山熱如...
其山冷如...
其山燥如...
其山濕如...
其山乾如...
其山潤如...
其山枯如...
其山榮如...
其山枯如...
其山盛如...
其山衰如...
其山興如...
其山廢如...
其山成如...
其山敗如...
其山立如...
其山仆如...
其山出如...
其山沒如...
其山見如...
其山不見如...
其山知如...
其山不知如...
其山能如...
其山不能如...
其山可如...
其山不可如...
其山宜如...
其山不宜如...
其山利如...
其山不利如...
其山和如...
其山不和如...
其山同如...
其山不同如...
其山對如...
其山不對如...
其山與如...
其山不與如...
其山有如...
其山無如...
其山是如...
其山不是如...
其山在如...
其山不在如...
其山於如...
其山不於如...
其山自如...
其山不自如...
其山由如...
其山不由如...
其山與如...
其山不與如...
其山有如...
其山無如...
其山是如...
其山不是如...
其山在如...
其山不在如...
其山於如...
其山不於如...
其山自如...
其山不自如...
其山由如...
其山不由如...





端拱冥心圖

未到彼岸不能無法
既至彼岸又焉用法
頭中常放白毫光
痴人猶待問菩薩

遺照於外
宅神於內

宜心至極

而無立會



元君端拱坐玄都
三疊胎仙舞八隅
變化純陽天地合
長生因此涉工夫

無心於事

無事於心

超山萬幻

確然一靈

性命雙脩萬神圭旨第八節口訣

移神內院端拱真心

始則有作有爲者採藥結丹以了命也終則無作無爲者抱一真心以了性也悟真篇云始於有作人爭覺及至無爲衆始知但見無爲爲道妙不知有作是根基證道歌云到無爲處不無爲方知吾道是希夷今之在家凡夫出家外道止知有這邊道理不知有那邊境界止知有此間之妙不知有彼岸之玄止知無事而不知希有之事止知無爲而不知有爲之法此乃知其一不知其二脩其性不脩其命者也故丹道未

成之先若不知下學之有爲而着於空焉則謂之落空漢丹道已成之後若不知上達之無爲而着於相焉則謂之守屍鬼石杏林曰有物非無物無爲合有爲陳抃九曰我聞前代諸聖師無爲之中無不爲陰長生曰無位真人居上界空寂更無塵可碍有爲功就又無爲無爲也有工夫在所謂真人居上界者卽嬰兒出離苦海移居天谷之時也空寂真心者卽呂祖向晦宴息真心合道之法也施肩吾曰達磨面壁九年方超內院世尊真心六載始脫樊籠夫真心者深居靜室端拱默然一塵不染萬慮俱忘無思

無爲任運自如無視無聽抱神以靜無內無外
無將無迎離相離空離迷離妄體含虛寂常覺
常明但冥此心萬法歸一則嬰兒安居於清靈
之境棲止於不動之場色不得而礙之空不得
而縛之體若虛空安然自在矣故達觀禪師云
色不縛兮空不礙宴息宜心觀自在大千萬有
摠歸無世界壞時來不壞師長真云嬰兒移在
上丹田端拱冥心合自然脩到三千功行滿憑
他作佛與升仙此處是純一不雜的工夫豈能
容纖毫情想但起希仙作佛之心便墮生死窠
中不能得出所以關尹子云若有厭生死心超

生死心止名爲妖不名爲道蓋清淨體中空空
蕩蕩晃晃朗朗一無所有一切無住故心要訣
云冥心本乎無住無住心體圓融不測如金剛
經云不應住色生心不應住聲香味觸法生心
應生無所住心金剛般若波羅蜜云我不依有住而
住不依無住而住如是而住僧肇云聖人之心
住無所住其住坐息論云不依一法而心常住
了心經云心無所住住無所住了無執着無住
轉真淨名經云一切法以無住爲本安住無爲
名之爲住住無方所故名無住無住心者是爲
真心禪源集云夫言心者是心之名言知者是

心之體荷澤云心體能知知卽是心心本空寂
至虛至靈由空寂虛靈而知者先知也由空寂
虛靈而覺者先覺也不虛而覺者謂之正覺不
思而知者謂之真知故龍圖云空寂體上自有
本智能知卽此空寂之知便是道庵所傳清淨
心也心常寂是自性體心常知是自性用所以
六祖云一切萬法不離自性自性自知自性自
見自性自悟自性自度悟性還爲了心甚難故
了心也着了此心也了心則心無其心矣無心
之心是謂真心真心是性真性是心太上云了
心真性了性真心空無空處無處了真此謂真

空不空空無所空卽是了見本心也。龐居士云：十方同聚會，箇箇學無爲。此是選佛場。心空及第歸。與夫空見性同。空所空滅卽是了見本性也。華嚴經云：法性本空寂，無取亦無見。性空卽是佛不可得。思賢原夫性體本空，心體本定，無空無無空，卽名畢竟空。無定無無定，卽名真如定。雖脩空，不以空爲証，不作空想，卽是真空也。雖得定，不以定爲証，不作定想，卽是真定也。空定衡極，通達無礙。一日天機透露，慧性靈通。乍似蓮花開恍如睡夢覺，忽然現出乾元境界。充滿於上天下地而無盡藏也。此是心性常明。

炯不昧晃朗宇宙照徹古今變化無方神妙莫測雖具肉眼而開慧眼之光明匪易凡心便同佛心之知見乃是見性見到徹處脩行脩到密處故得一性圓明六通頓足何謂六通按玉陽大師曰坐到靜時陡然心光發現內則洞見肺腑外則自見鬚眉智神踴躍口賦萬言說妙談玄無窮無極此是心境通也不出廬舍預知未來事情身處室中又能隔牆見物此是神境通也正坐之間霎時迷悶混沌不分少頃心竅豁然大開地理山河猶如掌上觀紋此是天眼通也能聞十方之音如耳邊音能憶生前之事如

眼前事此是天耳通也或晝或夜入於大定上見天堂下見地獄觀透無數劫來宿命所更此是宿信通也神通變化出入自如洞鑒十方衆生知他心內隱微之事他雖意念未起了了先知他雖意念未萌了了先覺此是他心通也子思曰心之精神之謂聖故心定而能慧心寂而能感心靜而能知心空而能靈心誠而能明心虛而能覺四祖道信曰一切神通作用皆是自心感現

楞嚴

卷經

曰神名

天心

通名

慧性

天然之

慧徹照無碍故名神通神通具足愈加默耀豁光慧而不用若露圭角恐染邪魔古云道高一

尺魔高一丈正定之時或聞種種善惡之聲或
現種種違順之境總是魔障不可着他又須及
觀一身四大俱是假合如夢如幻全體非真但
正此心魔自消滅古語云不怪怪自亾見
魔非魔魔自滅或耳中有霹靂之聲或眼內有
金星燦耀或頭下紅霞繚繞或骨間湧出圓光
此皆幻景心莫受他但行去休語効驗所以
古仙云頭上有光猶是幻雲生處未爲仙又
於靜中忽見樓臺珠翠女樂笙簧異草奇花觸
目如畫彼人不悟將謂定到天宮不知自身內
院認作真境因循而不出入此際須用虛空觀

而擴充之則我天谷之神升入太虛合而爲一也其虛空觀者應觀自心心本不生自性成就本來空寂光明遍照猶如虛空至微清淨廓然周遍圓明皎潔成大日輪量等虛空浩然無際復應觀察自心則心之虛空而通於身之虛空身之虛空而通於大地之虛空天地之虛空而通於太虛之虛空虛虛相通其成一片豈不與太虛混之而爲一體始而虛其心也既而虛其身又既而虛大地虛而無虛無虛而虛虛也不知無虛也不知則我陽神冲虛出入而無障礙矣然後方可與天地合德太虛同體而爲混虛

氏之人歟此處只言到太虛之階梯未曾造到太虛之實際謂之煉神則可謂之出神則未也欲要高奔帝境須當煉演谷神常以靈知寂照爲心虛空不住爲觀抱本還元復歸太極由此進進不已及至無上可上之玄無象可象不然而然則一靈之妙有遍法界而圓通貫雲漢以高躋與霄昊而俱合此天谷元神煉到至極至妙之處也故章思謙曰得去極全體見本來面目先天一點真後天却是屋瑩蟾子曰煉陽神了出陽神自色界超無色界既然證成妙道須要混俗和光雖處塵凡而不同流俗雖居

濁世而莫測行藏日唯銷隱慝積陰功開誠心
施法乳汲引後學普度衆生上報佛恩下資羣
品金剛經曰所有一切衆生之類若卵生若胎
生若濕生若化生若有色若無色若有想若無
想若非有想非無想我皆令入無餘涅槃而滅
度之如是滅度無量無數無邊衆生實無衆生
得滅度者故世尊成道之日發誓度衆生之悲
乃曰先度衆生然後作佛譬法師曰性本無生
故亦無滅此實千聖同然之真心衆生度盡方
入涅槃此亦千聖同歸之實際王方平曰鸞鶴
來時乘紫霧玉皇有勅登仙路九玄七祖盡昇

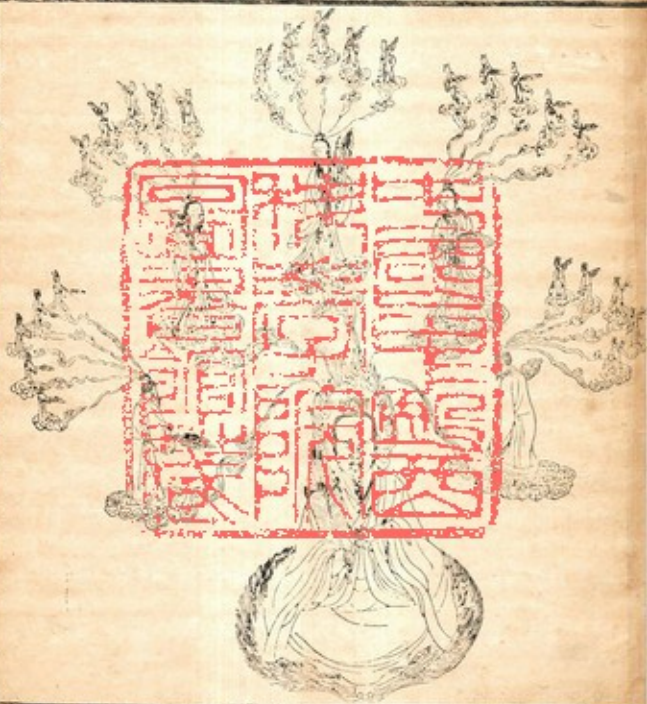
天度了羣生方自度噫試觀古佛高仙何等運
心之普如今人有一法一訣者秘密珍藏猶恐
漏泄較之古人可不愧死乎之無念也久矣但
未得自度先要度人一念存心不能頓釋今之
此作盡泄天機惟末後一書尚未發明今再言
之道書曰陰神能見人陽神使人見蓋獨脩一
物者所出乃陰神也陰神自有形無形世所謂
鬼仙是也若雙脩性命者所出乃陽神也陽神
則有形有形世所謂天仙是也故曰道本無相
仙貴有形然而出神太早丹經之所深訶既得
其母當返其始常留神於天谷復歸如嬰兒不

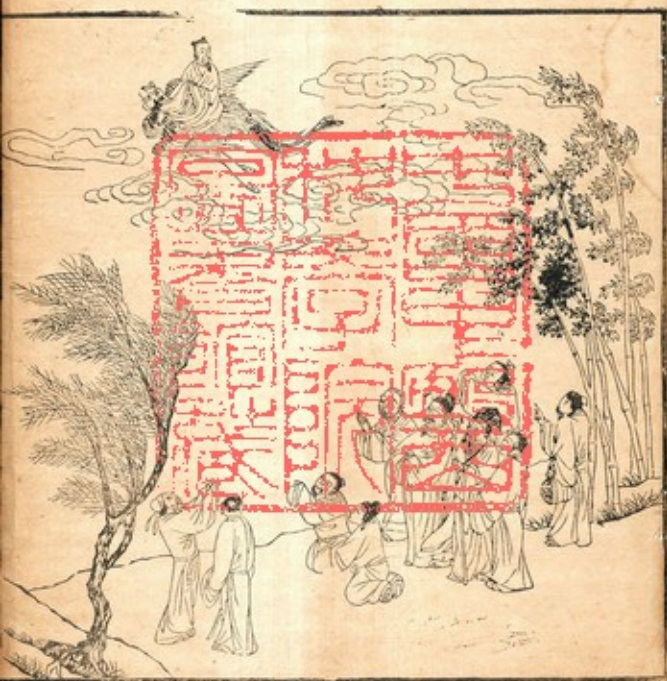
識不知唯深唯寂陽光無漏則愈擴愈大彌遠
彌光自然變化生神生之再生則生生而無盡
化之又化則化化而無窮了又生孫百千萬億
張紫陽曰一其生簡是箇箇會騎鶴陳泥丸曰
一載胎生一箇兒千文孫今孫又伎白玉蟾曰
一體遍多猶朗月而影分乎水多身入一若明
鏡而光遍萬形仙家謂之分身佛氏謂之化身
如世尊之不離菩提樹下而遍昇天言說法又
如善財之不出娑羅林而一百十城而遍參諸
友東華帝君曰法身剛大道天地真性圓明貫
古今若未頂門開具眼休教散影與分形分形

散影非不妙也奈何還殢幻軀中尚未超脫而
欲千變萬化豈不反傷於本體耶直到九載功
完純亦不已忽然而出五行之外返於無極之
初證實相妙之更妙得真功金之又全成金剛
不壞之體作萬年不死之仙自覺覺他紹隆佛
種三千均滿而白鶴來迎八百行圓而丹書宣
詔飛昇金闕返歸帝鄉即鍾離翁云九載功成
人事盡縱橫五地石山起諸紫虛云功成須是
出神京內院繁華分累身會取古仙超脫法飄
然跨鶴觀三清諸仙棄殼各有不同有從寶塔
出者有從紅樓出者有看月而出者有對鏡而

出者有衝頂門而出者所以玄奧集云塞斷黃
泉路衝開紫府門如何海蟾子化鶴出泥丸中
和集云成就頂門開一竅橋中別是一乾坤蓋
頂門一竅是易開哉先發三昧火透之不通次
聚太陽火衝之客路一火騰騰攻擊不已霎時
紅光遍野紫焰彌天霹靂一聲頂門開也故呂
純陽曰九年火便直經過忽爾天門頂中破眞
人出現大神通從此天仙可相與真人出現乘
雲氣御飛龍升王京遊帝闕飄飄雲際翱翔太
空鳳篆金書朝赴九陽之殿蟠桃玉液位登萬
聖之筵適意則鸞輿前引登雲則龍駕前迎紫

府鰲宮欲去而頂中鶴舞丹臺瓊苑擬遊而足
下雲生劫火洞燒我則優游於真如之境桑田
變海我則逍遙於極樂之天聚則成形散則成
氣隱顯莫測變化無窮入水火而不溺不焚步
日月而無形無影刀兵不能害虎兇不能傷陰
陽不能變遷五行不能陶鑄閻羅不能制其死
帝釋不能宰其生縱橫自在出入自由信乎紫
陽云一粒靈丹吞入腹始知我命不由天此大
丈夫得意之秋功成名遂之日也人生到此寧
不快哉上陽子云摠皆凡世播英雄做盡功名
到底空唯有金丹最靈妙大羅天上顯神通





閃閃白毫端裏湧出無相實相之金身

貞

二十三

毘盧頂上行

佛國半屬捨全身

心同虛空界

寂滅海中戲

高麗羅漢高遊尊

莊嚴虛空界

奇哉此妙門

之得涅槃正法眼

無量無量界

佛祖曾授記

全圖不壞體必存

無量無量界



陽神出現

燦燦金光

乘彼白雲

逍遙帝鄉

見身無實是佛身

了心知幻是佛紅

得身心本無空

斯人與佛何殊別

盡空無內外

心法亦如此

若了虛空故

是達真如理



炎炎舍利光中普現三千大千之世界

性命雙脩萬神主旨第九節口訣

本體虛空超出三界

按梓潼化書云予之在朝也以聞方外之言辭榮而歸道逢隱者指予以心印授予以正訣曰此西方大聖人歸寂法也予能念而習之可度生死死而不亾終成正覺若中道而廢則猶能擇地而處亦可爲神仙予於是歷觀漢唐諸仙多在此處超脫而去者豈非化書所謂中道而廢耶又覽龍牙頌云學道如鑽火逢煙未可休予又歷觀宋元諸仙多在此處尸解而去者豈非龍牙所謂逢煙而休耶雖則仙去然缺却未

後一段工夫畢竟有些欠穩處猶傳大士云饒
經八萬劫終是落空亾亦不知壽命有限而不
及脩耶抑亦不知不得此法而不能脩也命宗
人只知煉精化炁煉炁化神煉神還虛而止竟
遺了煉虛合道一段是以無上師曰養得金丹
圓似月未免有圓還有缺何如煉箇太陽紅三
界十方俱洞徹蓋聖脩詣極自足少此一段不
得緣丹經子書皆不曾言及本後一着唯李清
庵曾說到這裏如門人問脫胎後還有造化麼
清庵曰有造化在聖人云身外有身未爲奇特
虛空粉碎方露全真所以脫胎之後正要脚踏

實地直待與虛空同體方爲了當又云更有煉
虛一着當於言外求之其見趣可謂度越諸仙
矣但不肯說箇實際出來云何煉虛作何歸着
竟自朦朦朧朧虛應過去亦不知是不會祖師
意而不能說耶抑亦不知是怕泄漏天機而不
敢說也故水丘子嘆曰打破虛空消億劫既登
彼岸捨舟楫闔盡丹經萬萬篇末後一句無人
說蓋此秘藏心印皆傳佛授手祖祖相承迄至
六祖衣鉢止而不傳諸佛秘藏於茲塞矣自此
而下鮮有知者故曰七祖如今未有人直到吾
師尹公者出以其夙植靈根更得教外別傳之

旨忽一旦禪關參透豁然貫通而千佛秘藏又復開於今日矣故悟道偈曰把箇疑團打破時千佛心華今在茲自尺竿頭重過萬虛空真宰天人師我今又承師指而得此法如獲無價寶珠卽劔南和尚云自從識得此明珠釋梵輪王俱不要然佛之地步甚高而必至於虛空本體本體虛空方成無上正等正覺而入涅槃故邵康節曰聖人與太虛同體與天地同用今人求其義而不得乃億之曰體太虛之體以爲體用天地之用以爲用此言大似隔窻窺日不過見其光影而已若言體太虛之體以爲體便是有

箇太虛在而着於體矣何以能太虛若言用天地之用以爲用便是有箇天地在而着於用矣何以能太虛然則太虛其知有體乎其不知有體乎天地其知有用乎其不知有用乎太虛不知有體而天地之用在於太虛之體天地不知有用而太虛之體在於天地之用體其所體者體其所用也用其所用者用其所體也乃至於粉碎虛空方爲了當所以敬蓋本體本虛空也若着虛空相便非本體虛空本粉碎也若有粉碎心便不虛空故不知有虛空然後方可以言太虛天地之本體不知有粉碎然後方可以言

太虛天地之虛空究竟到此已曾窺破虛空之
本體但未得安本體於虛空中卽華嚴經云法
性如虛空諸佛於中住到這裏自知道虛空是
本體本體之虛空必須再加功而上上勝進進
進不已直到水窮山盡轉身百尺竿頭至必至
於不生不滅之根源終必終於不生不滅之覺
岸於中方是極則處此處無他不遇是返我於
虛復我於無而已返復者回轉也故曰一念回
機便同本得究竟人之本初原自虛無中來虛
化之爲神神化之爲氣氣化之爲形順則生人
也今則形復返之爲氣氣復返之爲神神復返

之爲虛逆則成仙也古德云何物高於天生天
者是何物大於虛空運虛空者是蓋大道乃虛
空之父母虛空乃天地之父母天地乃人物之
父母天地廣大故能生萬物虛空無際故能生
天地空中不空故能生虛空而曰生天地生萬
物是皆空中不空者之有以生之也以其空中
不空故能深入萬物之性以主張萬物而方便
之汝毋謂空中不空能深入萬物之性以主張
萬物而方便之也抑亦能深入天地之性以主
張天地而方便之也汝毋謂空中不空能深入
天地之性以主張天地而方便之也抑亦能深

入虛空之性以主張虛空而方便之也夫空中
不空者真空也真空者大道也今之煉神還虛
者尤落在第二義未到老氏無上至真之道也
煉虛合道者此聖諦第一義即是釋氏最上一
乘之法也華嚴經云雖盡未來際遍遊諸佛刹
不求此妙法終不成菩提此法只是復鍊陽神
以歸還我此虛性海耳所以將前面分形散影
之神攝歸本體又將本體之神鎖歸天谷又將
天谷之神退藏於祖竅之中如龍養領下之珠
若鶴抱巢中之卵謹謹護持毋容再出併前所
脩所證者一齊貶向無生國裏依滅盡定而寂

滅之似釋迦掩室於摩竭如淨名杜口於毘耶
此其所以自然造化而復性命之而復虛空之
之不可以已也而復性命而復虛空至此已五
變化矣變不盡變化不盡化非通靈變化之至
神也故神百煉而愈靈金百鍊而愈精鍊之而
復鍊之則一爐火煖煉虛空化作微塵萬頃水
壺照世界大如黍米小如針光滿穴暢燄騰空
自內竅達於外竅外大竅九而九竅之中竅竅
皆有神光也小竅八萬四千而八萬四千竅之
中竅竅皆有神光也徹內徹外透頂透底在在
皆有神光也如百千燈照耀一室燈燈互照光

光相涉而人也物也莫不照耀於神光之中矣
是則是已尤非其至也然不能塞乎天地之間
則未滿東魯聖人乾元統天之分量也又歛神
毀光銷歸祖竅之中一切不染依滅盡定而寂
滅之寂滅既久則神老如雲發電從中竅而貫
於上竅大竅小竅竅竅皆有神光也光明洞耀
照徹十方上徹天界下徹地界中徹人界三界
之內處處神光若秦鏡之互照猶帝珠之相含
重重交光歷歷齊現而神也現也莫不照耀於
神光之中矣妙則妙已尤非其至也然不能遍
入塵沙法界則未滿西竺聖人毘盧遮那之分

量也再又歛神發光銷歸祖竅之中一切不染
依滅盡定而寂滅之寂滅既久而六龍之變化
全則神光化爲舍利光矣如赫赫日輪從祖竅
之內一湧而出化爲萬萬道毫光直貫於九天
之上若百千日放大光明普照於三千大千
世界而聖也賢也及森羅萬像莫不齊現於舍
利光之中矣故大覺禪師云一顆舍利光燁燁
照盡億萬無窮劫大千世界攝收依三十三天
咸統攝而舍利光既遍滿於三千大千界內尤
未盡其分量又自三千大千界中復放無量寶
光直充塞於極樂世界既而又升於袈裟幢界

又升於音聲輪界復直冲於勝蓮華世界得與
賢勝如來相會也自從無始分離今日方纔會
面彼此舍利交光融合一體如如自然廣無邊
際所以經頌云諸佛似一大圓鏡我身猶若摩
尼珠諸佛法身入我體我身常入諸佛軀五祖
弘忍云 佛二佛千萬佛總是自心無別物昔
年親種善根來今日依然得渠力荷澤禪師云
本來面目是眞如舍利无用認得渠萬劫迷頭
今始悟方知自性自文殊自性清靜便是無垢
佛自性如如便是自在佛自性不昧便是光明
佛自性堅固便是不壞佛各各諸佛自身俱有

說亦不盡惟一性爾性卽是心心卽是佛新佛
舊成曾無二體以報身就法身如出模之像像
本舊成一體無異新成舊非亦無二形以法身
就報身如金成像若未成像金故今成像竟諸
佛如已成像之金仙衆生如未成像之金鑛成
與未成似分前後則全體始終更無差別故圓
覺經曰旣已成金不重爲鑛經無窮時金性不
壞原此金性人人本有箇箇不無至於十方衆
生皆我金剛佛性而天地萬物咸囿我如來之
法身矣到此地位方知天地與我同根萬物與
我一體遍法界是箇如來藏盡大地是箇法王

身實際無差與三世佛而一時成道真空平等
共十類生而同日涅槃法身其大也虛空且難
籠其體真心其妙也神鬼亦莫測其機窮未來
際爲一晝夜盡微塵海爲一刹那前乎古而後
乎今無不是這箇總持上手大而下乎地無不
是這箇玄塞二祖慧可曰圖圖圖圖成這箇世
世生生不變遷太上所以云天地有壞這箇不
壞這箇纔是真我這箇纔是真知這箇纔是真
性命這箇纔是真本體這箇纔是真虛空這箇
纔是真實相這箇纔是菩提道場這箇纔是涅
槃實地這箇纔是不垢不淨這箇纔是非色非

空這箇纔是自覺聖智這箇纔是無上法輪這
箇纔是本性虛無虛無實體這箇纔是常住真
心隨心自在這箇纔是佛之妙用快樂無量這
箇纔是煩惱業障本來空寂這箇纔是一切因
果皆如夢幻這箇纔是生起滅亡寂滅爲樂這
箇纔是金剛不變不壞之真體這箇纔是無始
不生不滅之元神這箇纔是不可量不可稱不
可思議無邊功德這箇纔是清淨法身圓滿報
身千百億化身毘盧遮那佛 偈曰
天上天下無如佛十方世界亦無比世界所有
我盡見一切無有如佛者

