

大成捷要

劳山道人玄中子 朱文彬 识

郭任治 点校

山西人民出版社

大成捷要

劳山道人 玄中子 朱文彬 识

郭任治 点校

*

山西人民出版社出版(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 4 字数: 75千字

1988年10月第1版 1988年10月太原第1次印刷

印数: 1—21,300册

*

ISBN 7-203-00281-0

G·241 定价: 1.55元

出版说明

我国气功源远流长，气功养生健身、气功治病已是家喻户晓、众所周知的事实，深受广大群众喜爱。当前国内外掀起了学练气功的热潮，习练气功者及武术爱好者渴望得到古代佛、道、儒三家有关气功、养生方面的专著，为满足广大群众和气功爱好者的这一愿望，我们特选了部分佛、道气功专著，并进行了点校，用简体字排版，以方便读者。

在出版中，为保存该书的原貌，未做删改，望读者析而参之。

编者

1988. 6.

大成捷要缘起

有录师王乾一者，云游时，至河南登丰县中嶽嵩山崇福宫，常住会。马宇秀炼师见其所藏《大成捷要》一书，言修性炼命真功，甚为详确。抄录一通，携之来辽。一日出示，静一炼师见而悦之。谓其节次功夫，咸臻玄妙，而拟义立论，尤见精工。诚玄门之秘典也。因相与公诸同志付诸石印，以广流传。

是书旨义，扫除繁芜，务撮标本。致虚守静，翕合先天，至于拨邪返正。真中流一壺也。

诸公之用心，志欲世界修人，皆以大成入手，免坠歧途旁门，漏习退彻三舍矣。

京都白云观戒乘珪子陈国普谨序

大成捷要叙

上天下地，而人生乎其间。然天长地久，惟人不能与天地同其长久，亦人之一大缺憾也。

人愿与天地同其长久，惟炼道者，其庶几乎絜考炼道之书，汗牛充栋，人不能逐一浏览以致炼道者，每辍于半途。今观《大成捷要》一书，实于炼道者大有禅益。是书精采各种丹经扼要之语，编为三卷，名曰《大成捷要》。俾读是书者，开卷明瞭。从斯炼道，得所持循，不致惑于歧路。使知性命双修，涵养日久，发白复黑，齿落重生，自能返老还童也。寿与天地同其长久，当亦无难，是真天机秘文也。

爰付剞劂，公诸同好。即此功德，亦与天地同不朽也。是为叙。

民国十八年十二月勿矜子
姚至果撰于辽宁大清丛林

劝刊《大成捷要》五言古

奉天传至道，遵命调名贤。
九十六亿众，何日能收圆？
金公开普渡，木母掌法船。
千真归三宝，万祖会一源。
说破密中密，打开天外天。
普告我佛子，云城会群仙。
衣钵今有主，授受非等闲。
玄关心心印，火候口口传。
行须周八百，功要满三千。
捐资成人美，舍财结大缘。
大小周天法，内外金液丹。
一切玄妙诀，尽皆著斯篇。
百日筑基固，十月胎养全。
三年乳哺毕，九载面壁完。
永作蓬莱客，逍遥不计年。
这个天仙理，托出一活盘。
刊板垂竹帛，大地尽瑶天。

猛回头，大海茫茫登彼岸。
急下手，虚空漠漠见青天。

大成道乡修真全集序

晚近世风不古，人欲横流。耳听闻者皆淫声，目所覩者皆邪色。芸芸众生，非汲汲于声色，即耽耽于货利。求一蔑视富贵利达，而能超凡越俗，卓然有以自立者，盖亦鲜矣。

吾友朱君文彬，善根早具，夙慧前因。幼即慕道，数梦劳峰。及壮，经商青市，遇王君卓泉，为授《周易》一经，颇有所获。复归同善社，治身心性命之学。门径既窥，渐摩益力。身心交泰，性命双修。令人望而知为有道之士。突飞猛进，尤觉歉然。年事虽高，道心弥笃。果也至诚感召，巧遇机缘。偶入劳峰，邂逅赵检院泰昌、王道长全启，慨赠丹经《大成捷要》一部、丹经《道乡集》一部。书中所载，皆仙师秘诀，不二法门。朱君由是简练揣摩，道复大进。虎伏龙降，坎离既济。精神焕发，身健颜童，复乎尚矣。

癸酉冬，朱君出全集示余，且嘱付梓，以广流传。余循诵一过，其中奥义秘诀，玄窍天机，无不详尽。不啻诸仙师面命耳提，金针暗度。

噫！兹编一出，岂独有裨世道人心，行见朝天阙免轮回者，莫不以是为津梁也。

余愧鄙陋无文，聊赘数语，以志朱君乐道之诚心，济世之善念。并望读是书者，尤当奉为篋中之鸿宝云耳。

中华民国二十二年癸酉冬月上浣

东武星若氏李炳章拜手叙

大成道乡修真全集

人性皆善，为物欲所蔽，虚灵不昧之气，渐归渐灭，堕入轮回。欲求一岿然常存，与天地相永久，盖亦难矣。

一阴一阳之谓道。太极者，阴阳之始也。无极者，又太极之始也。

昔香严禅师，参洵山，洵山曰：“父母未生时，试道一句看。”后禅师大悟，看法衣礼拜曰：“和尚大慈悲。”此言人受生之初，即太极也。降生之始，各具善质，即虚灵不昧之气也。渐习渐长，七情内夺，渐生妄想，即物欲也。父母未生时，即无极时也。无极之时，无物欲也。

人当原始反终，由太极归无极，以有欲化无欲，自能明心见性，以复其本然之善，即可与天地相参。括而言之，儒家之精一、释家之三昧、道家之贞一，要皆不外乎是。

余少年慕道，常梦游劳山。第以奉侍庭帏，未得远离。及长就高，投资青岛。密迩劳山，又遇墨邑卓泉王君，道学人也，余师事之。为余讲释《周易》，若有所悟。复归同善社，彭回龙师尊门下，道心益切。职务之暇，遂入劳山。至太清宫，逢赵检院泰昌，赠丹经《大成捷要》一书；又至白云

洞，有王道长全启，赠丹经《道乡集》一册，皆仙师所传秘诀。余揣读日久，却烦恼、达轮回、息妄想、精神焕发，泥丸直闕于玄关。先后天之机，生生不息，以成既济之象。

是二经者，真能令人化欲澄心，归真及本，拔诸苦海，登极净土。与日月并明，与天地齐年，实修道之津梁，渡世之慈航也。

余不敢独擅其美，亟辑其残缺，重加校阅，以付诸剞劂。俾广传于世，以公诸同志。则毓神养气，炼性修真，作圣作贤，成仙成佛，未始不由此二经，为发轫之一助也。持之，勉之。

民国二十二年十月劳山

道人玄中子朱文彬识

集古丹经目录弁言

道本一理，法分三元，天元、地元、人元是也。丹宗九品准三成，初成、中成、上成是也。其三元丹经分而言之，天元曰大丹；地元曰神丹；人元曰金丹。合而言之，初成曰金丹，中成曰神丹；上成曰大丹。是三元皆有大丹、神丹、金丹之名也。

在天元尽性了命；地元擒砂制汞；人元移花接木。在初成百日筑基；中成十日养胎；上成三年乳哺。而要天元大丹之旨，不外彼铅我汞，盗取互藏之天宝。其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化者也。盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊。而世之修真悟道者，大都知其一，不知其二者多矣，究之能列开门户，真知一端者，亦万中无一也。

吾曾见有得闻天元大丹，而从天元了道者，则只知天元之尊贵，而不知复有地元、人元之玄妙。有得闻地元神丹，而从地元服食登仙者，则只知地元之尊贵，而不知复有天元、人元之奥妙。有得闻人元金丹，而从人元金丹了道者，则只知人元之尊贵，而不知复有天元、地元之旨归。更有崇向人元，而尊为金液；藐视天元，而为玉液。是不知人元为接命

之初乘；天元为了性之上乘；地元为服食之中乘。悲夫！

试观古有得闻地元神丹，而兼闻天元大丹者，许旌阳真君是也。有得闻地元神丹，而兼闻人元金丹者，葛稚川真人是也。有得闻人元，而兼闻天元、地元者，吕纯阳张三丰是也。至于南五祖，皆以人元金丹了道，北七真皆以天元大丹登仙，而地元神丹无闻焉。

他如崇释者，只知念佛诵经。奉圣者，只知敦伦守常。究之，能专一，即能致精微。能至诚，即能格天心。只要能圆聚得，一点真性灵光在，而皆不至于磨灭。所以，一心念佛者，能超生净土。诚心敦伦者，能流芳百代。都是历代仙师道祖，传经演法，立说垂训，各心得妙谛，必不能同归一辙。是在善学者，暗练揣摩，会其旨归耳。

有专一元而立言者；有兼三元而立言者；有兼三元以立言者，而侧重人元者；有兼三元以立言，而侧重地元者。不得一概而论之也。

如《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹，清静、修炼而言者也。

如《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》、《敲爻歌》等书，是专指人元金丹、阴阳、修炼而言也。

如《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书，是专指地元神丹、铅砂、修炼而言也。

若《道德经》、《阴符经》、是兼三元而言也。

若《悟真篇》、《参同契》亦兼三元以立言，而侧重人元者也。

若《龙虎经》、《石函记》亦兼三言以立言，而侧重地元者也。

后世未来圣真，心乎至道者，得见此论。知道分三元，理本一贯，庶不至望洋而兴靡涯之叹也。

要知丹经道书，虽曰汗牛充栋。除此三元一理，先天大道之外，其余尽属九十六种外道，三千六百旁门。任它一切皆幻，总于大道不通。

世尊曰：“惟此一事实，余二即非真。”所谓一事实者，即吾人之乾元面目，固有真我。不着色相，不落空亡之虚灵圆明性体是也。

释氏曰：“真空正觉。”道家曰：“不神之神。”故人之所以断生死轮回者，全凭性宗了当。至于人元金丹，乃接命之术；地元神丹，乃服食之道；而天元大丹，乃性命双修之全体大用也。

吾今怜悯后学，指明经义。将历仙佛祖师所传三元大道、丹经，分晰开列于左。愿天下仁人君子，有志斯道，得遇师传者，好爱古证今。前后印考，必须上下吻合，方不坠入旁门。而且斯集一出，使学者披古览今之下，一见即知作者之本意。归宗某家之著述，则泾渭立分，真伪立辨。而趋向可定，遵行无差，永不为异端邪说所惑矣。

是为序。

目 录

性命双修、纲领条目、心印口诀、秘旨灵文·····	(1)
返还证验说·····	(4)
道身证验说·····	(9)
关窍秘诀·····	(10)
道教源流谱·····	(12)
百口筑基·····	(16)
最初还虚蛰藏炁穴·····	(17)
绝食腥、荤、香、辣·····	(18)
收心炼己口诀·····	(18)
回光返照天机·····	(20)
文武风火妙用·····	(21)
神蛰炁海·····	(22)
动静无偏·····	(22)
武火妙用·····	(23)
文火妙用·····	(24)
种采炼养调外药天机·····	(24)
采药天机口诀·····	(25)
炼药天机口诀·····	(26)
文火温养口诀·····	(27)
清浊用火口诀·····	(28)

煅炼阴精以分先后天口诀·····	(28)
文武采取烹炼妙用·····	(29)
文火沐浴口诀·····	(30)
武火轻重采药之危·····	(31)
武火煅炼·····	(32)
文火寂照·····	(32)
梦寐走丹·····	(33)
玄关窍开·····	(34)
产真种不老不嫩天机·····	(35)
产真种次第天机·····	(36)
采真种天机口诀·····	(37)
封固口诀天机·····	(38)
卯酉沐浴天机真诀·····	(39)
阳火阴符口诀天机·····	(40)
采小药天机口诀·····	(41)
元神领元炁升降口诀·····	(42)
真意散乱危险详说·····	(43)
炼药气荡炁滞之危险·····	(44)
周天文武之妙用·····	(45)
小周天度数天机口诀·····	(46)
真阳发生天机·····	(47)
神气皈根口诀·····	(49)
止火口诀·····	(49)
采大药天机真诀·····	(50)
六根不漏天机口诀·····	(51)
六根震动天机·····	(52)

大药产生天机真诀·····	(52)
走丹岐路天机·····	(53)
危险详说口诀·····	(54)
大药过关天机妙诀·····	(55)
七日混沌天机·····	(56)
过关不真危险天机·····	(57)
甘露下降用火天机危险·····	(58)
大药到顶实验天机·····	(59)
心印经曰回风混合百日工灵·····	(61)
胎息经注·····	(62)
赠剑仙二首·····	(64)
十月养胎·····	(65)
安神祖窍用火口诀·····	(66)
蜇藏七日阴跷复生天机·····	(67)
金液还丹天机口诀·····	(68)
玉液还丹天机口诀·····	(68)
卯酉周天口诀·····	(69)
日月合璧天机口诀·····	(70)
真火炼形天机·····	(71)
珠落黄庭天机·····	(72)
皈根复命·····	(73)
呼吸蜇藏大周天·····	(74)
魔境危险详说·····	(75)
邪水潮生危险天机·····	(77)
邪火潮生危险天机·····	(77)
神俱六通·····	(78)

真空炼形天机·····	(79)
三部八景危险详说·····	(80)
纯阳祖气助胎天机·····	(81)
绝谷定慧天机·····	(82)
五气朝元天机·····	(83)
盗天地正气天机·····	(84)
三宝现象天机·····	(85)
赤蛇透关天机·····	(86)
赤蛇归身天机·····	(87)
雷神监炁天机·····	(87)
火焚禅坐危险详说·····	(88)
战内外阴魔天机·····	(89)
春水潮生天机口诀·····	(90)
天花乱坠止火天机口诀·····	(91)
超脱上田危险·····	(92)
阳神迁过重楼天机口诀·····	(93)
调神出壳天机口诀·····	(94)
开天门口诀·····	(95)
身外有身收金光天机口诀·····	(95)
聚金光布五芽灵炁天机口诀·····	(96)
调阳神出入天机口诀·····	(97)
还虚面壁·····	(100)
睡功秘诀·····	(104)
蛰龙秘诀·····	(105)
坤元经·····	(106)
女宫简便法·····	(109)

性命双修、纲领条目、 心印口诀、秘旨灵文

务成子曰：“儒教有三希真修。曰：士希贤、贤希圣、圣希天。”

“释教有三皈大戒。曰：皈依僧、皈依法、皈依佛。”

“道教有三炼实功。曰：精炼气、气炼神、神炼虚。”

夫道之初节炼精化气工夫，名曰小成筑基。欲除疾病、却衰老、延寿考、返童颜，当行百日筑基之功。

明五事，则入首有准。辨六候，而运行无差。

调元精以炼外药，须凭风火文武之妙。采真种以炼小药，要假周天火符之玄机。火足药灵，龟头缩，而丹放毫光，意采眸取。六根震，而五龙捧圣。透三关、过九窍，永成金刚不坏之体。升乾鼎、降坤炉，定作长生不老之人。此百日筑基之功，已返到本体未破、乾坤交泰之地。名曰人仙者是也。

郁华子曰：次节炼气化神工夫，名曰中成养胎。欲知往测来，趋吉避凶，立功扬名，光宗耀祖，而行十月养胎之功。按七禅以返寂灭，随六机以证圆通。守中抱一，乃养胎之主脑。不分昼夜而并进，动应静蓄，是炼丹之神机，无论始终而皆然。时时刻刻，勿忘勿助而养，绵绵密密，常定常照而

温。将见真炁上运，甘露下降。行卯酉之周天，以收内药；分左右之升降，以固胎元。或太阳当空，催逼久，而玄珠下降炉中；或丹光如莲，开放极，而金花上飘鼎外。或真火炼形；或赤蛇透关；或龙虎交战；或婴姁团圆；或龟蛇盘结；或仙佛来参；或中炁周匝而生芒；或电神施威而监炁；或现天堂美景以诱我，到处是琼宫阆苑；或见地狱恶形以惊人，随神头鬼脸，愈出愈奇；要皆金丹之变化，或真或幻，总宜心死于见闻，直至铅尽汞乾。

二炁住，则璇玑停轮，阳长阴消。六脉回，而日月合璧，自然饥渴永绝，而气化纯阳。身能耐寒、却暑，昏睡全无，而丹光常明，心必达圣通灵。由是灭尽定极，心空性现，神俱六通，气充两仪。

金莲匝地涌，白云满天飞。聚三昧真火，功百会乾鼎。雷声震震，轰开紫府内院；电光闪闪，调出入定阳神。产仙婴于凡躯之外，聚金光于法身之中。方谓渡过苦海，正是高登彼岸。此十月养胎之功，已返到乾元面目。固有真我之位，名曰地仙者是也。

太乙元君曰：“三节炼神还虚，名曰上成乳哺。”欲超凡入圣，成仙作佛，经纬天地，辅助造化，而行三年乳哺之功，是必炼神以还虚。及能出有入无，要完六六乳哺之功，须明七七存养之道。依阳光之收放，准调神之出入。

然阳神之出也，主乎动。动则宜暂不宜久，宜迳不宜退。

而阳神之入也，主乎静。静则贵久不贵暂，贵迳不贵退。其功必由暂而至久，其效必因迳以及退。盖愈静定斯愈笃实，而阳神愈坚，慧光愈明。亦愈调演斯愈纯熟，而阳神

愈灵，变化愈妙。直至三年功成，性体老炼。觉得调神出壳之际，而阳神直以太虚为宅舍；极大地山河，尽是我之家庭田园，游赏栖迟之所也。及收回入定之时，而阳神又以色身为寝室。合内院中宫，尽是我之床枕几席，偃仰宴息之处也。将见举足千里，遍游万国；真空妙有，隐现莫测；通天达地，步日玩月；入水不溺，入火不焚，入金石无碍。殆无入而不自得焉。

阴阳不能陶铸，而反能陶铸阴阳；五行不能变迁，而反能变迁五行；阎罗不能制其死，帝释不能宰其生；纵横自在，出入自由。欲少留在世，则护国而佑民，建功而立业；欲超凡入圣，则凌霄而霞举，飞昇而拔宅，无论在尘、出尘，皆能济世利物，辅正除邪；救旱救涝，消灾消劫。或说妙演经。日赋万言以阐道；或立法垂训，度尽众生而传灯；任其所为，无不神通灵应，变化而莫测。即十、百、千、万、亿、兆浩劫，永远住世，亦不生不灭；即分形散影，百、千、万、亿化身，遍满三千大千恒河沙界，亦无穷无极。此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。

人生至此，宁不快哉！

此三年乳哺之功，已返到性体坚刚、神化无方之位，名曰神仙者是也。

尹大真人曰：“予观汉、唐、宋、元，历代诸仙，多从此处超脱，尸解而去。”然神虽妙，而形不妙，不能浑于无极。虽曰名登仙籍，逍遥洞天，而少却末后一着。炼虚合道工夫，要知有些欠稳处，不得究竟。吾今演出千佛秘藏，万祖心印。末后一着，最上大成。此九年面壁之功，已返到无余涅槃，大觉金仙之位，其见趣可谓度尽群仙矣。此下卷详

解，兹不复赘。

众真曰，世人不知顺此机。而应事接物，贪尘缘以丧精神；劳筋骨而致衰老；卒至病死，坠入轮回。人尽是沉苦海，而大失觉路。由是迎此机，而风吹火炼；调元精以育真种；运周天而产大药；养成气母，永镇下田。撑法船，而高唤迷津。此存理养气之功，乃古圣先贤，佛祖仙师所心心相印，口口相传，而不许轻意妄泄于非人也。今则尽泄于此书矣。

孔子云：“知我者，其惟春秋乎？罪我者，其惟春秋乎？”而汇纂是书，亦然也。

返还证验说

太上曰：“七返九还之法，下手兴功。”先将上窍，离中真阴（元神是也），送入内金鼎炁穴之中，与下窍坎宫真阳配合（元炁是也）。以神合炁，以炁育神，使神炁混一。绵绵密密，存无（元神）、守有（元炁），渐入化机。久久坐忘，结成胎息，胎息定，则呼吸住，而真种产矣。

每日如外夫妇，交情媾精，苏绵美快，切不可着它。水火自然既济，龟蛇自然蟠结。发运四肢，贯通百骸。真炁薰蒸，如火之生，焰焰相似。此真阳祖炁，透三关、过九窍时

也。只要水火均平，不可太过、不及，太过则伤丹，不及丹不成。此是小周天火候。

调和协宜，喉息自然。倒回元海，外阳自然缩入腹里，真火自然上冲，浑身苏绵，美快无穷。腹内如活龙动转。真炁升降，一日有数十样变化。婴儿女，自然交欢配合。此是采阴补阳一节。

修炼我身内，玉液还丹，乃筑基炼己。积我固有之法财，终日逍遥，昼夜常明，而为长生久视之初阶也。不过是炁满精盈，神全而已。

奉劝学道志士，诚心参访宗师。恳求心印口诀，抉破一身内外。

两层真天机，内天机产在坤炉；外天机发于乾鼎。明白下手速修，炼己待时，候一阳生。

筑基时，一阳生于九地之下；结丹后，一阳生于九天之上。择地入室，人迹罕到之处，鸡犬不闻之所。炼此龙虎大丹，外边又要知音道友护持，不许一个闲杂来往，恐怕惊散元神。古人谓，接命之处，正是伤命之时也。

先言和光同尘，今言僻居静处者何也？炼己于尘俗，使对景忘情；养炁于山林，是炼虚合道。要知超凡入圣，乃尘世稀有大事。必须一尘不染，万虑皆空；丝毫不挂，一刀两断；永作四外之客，不起寰中之想，终无退悔之心。忘形无我，持空炼神。浑身脏腑，骨肉血脉，都化成青炁，透金贯石，而无碍也。

当此之际，七窍生光，昼夜常明，心如止水，身若太虚。这才是炁满神全，法财广大也。方可炼此龙虎大丹，去夺身外天机。下手擒拿，采吾身外真铅。先以龙伏虎，次驱

虎就龙，若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金。使其透尾闾、贯夹脊、上泥丸，化为金液。降下重楼，直入水晶宫中，与我身内木汞配合。不过半刻时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。虽如此说，总要咬定牙根，拿稳主意。忍人所不能忍，为人所不能为。舍死忘生，忍一时刻之苦，享亿万年之福。防危虑险，沐浴身心，铅汞投而水火交。顷刻之间，浑身骨节关窍，如炒豆子一般，一齐爆开。周身无血，都会说话。就在身上，闹成一堆。

舌根下有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴。随骨脉一齐爆开。心火下降，肾水上涌。工夫到此，舌下灵液，如外水泉一般，昼夜咽纳不完。滋味甚异，比糖蜜更强十分。

又有至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天先垂乎宝露，忽然一点真汞下降，透心如冰之凉，即运一点神火随之。攒簇于交感宫内，浑然一团，湛然常明。如千战鼓之鸣，万万迅雷之吼。此是自己一身百脉气血变化，切莫惊怕。只要咬钉嚼铁，死心不动，定静至极。于虚空中，或见龙虎交会，天地交泰，日月交宫；或见众仙诸佛来贺丹成。功夫至此，一切苦乐景象，尽皆发现。切不可认它，恐着外邪，坏我功修。莫问是真是幻，我自见如未见，闻如未闻。一味死心不动，守定真性阳光。阴魔自然消散，铅汞自然和合，三日才生大药。

三日内，最难过。遍世界都是魔境，四面神哭鬼号，八方杀气狼烟。直闹得天昏地暗，此正是大开关工夫。到此十个、九个，都吓煞了。切记，此皆三尸作祟，阴灵幻化，切

莫理它。不惊不怕，才是道器。盖已汞虽化成神，却是阴神。阴神最灵，能千变万化，现出诸般景象，害我功修。纵有坚志恒心，它岂肯善善降伏？

前人说得好，你会六通神，才能脱生死，不然，休想成道。此是金液还丹，混混两日半，炁炁相通，窍窍光明，气满神全至极。忽然活泼泼地，逆出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神尽皆失惊，此是七返九还。金液大丹入口，始知我命由我，不由天也。

仙经云：“这回大始今方活。”又云：“一战而定太平。”即是此等地位。真死之药，脱入口中，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥。阳神脱体，撒手无碍。

专心致志，持空养虚，以虚养神。神化为虚，虚化为神。

千变万化，名曰全真。厌居尘世，逍遥洞天，自有三千玉女来侍。终日蟠桃会上，饮仙酒、戴仙花、四大醺醺。浑身上下，彻底玲珑；天地交泰，日月交光；风云际会，龟蛇盘结；千灵听命，万神受使；紫光腾腾，瑞气霭霭；此是五龙大蜃法也。

如此守中抱一，炼之百日。此百日，乃十月养胎，前三月之百日也，玄关自开。此玄关，乃太阳真火，烧开顶门之玄关也。

婴儿现相，金光罩体，现出天地日月。龟、蛇、龙、虎，皆是铅汞余气，结成护法神将。到此地位，口中才乾得外汞。又能使乾汞化为紫赤金，而为住世之宝。

再炼之六个月，体是银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是炼丹成熟。一块乾汞，人服之，永不死

矣。亦能治死人复活。

炼至十月胎圆，阳神脱壳，一身能化千万身。

养至十二月，夺尽天地全数，能化出八万四千阳神。个个通灵达圣，隐现莫测，变化无穷。步日月无影、入金石无碍、水火不能焚溺、刀兵不能损伤、鬼神不能窥其奥妙。

帝释不能宰其生死，此大丈夫功成名遂之时也。浑身烝机，无不是大药。鸡餐成凤，犬饵成龙，凡人服之，皆得长生。此理鬼神也难明。

仙云：“内丹成，外丹就。”言修内即兼乎外也，何须更劳炉火哉？盖积精累气，养得烝满神全。金光发现，昼夜常明，则内丹就。而身外之丹，亦呈象矣，此内真外应必然之理也。

待默朝上帝，授以天爵，万神朝礼。能拆天补地，摘星换月；驱雷转斗，呼风唤雨；举心动念，天神地祇，无不听命。这福德，胜是三辈天子，智慧赛过七世状元。

凡俗愚夫，福薄缘浅，皆以先入者为主，自以为已得真传。其实坠入旁门而不知，迷入歧途而不醒。反自高自是，满假傲慢而不堪亲。一见其声音颜色，拒人于千里之外。高人贤士，犹望望然去之，而况仙圣乎？

吾勉学者，未遇明师时，当虚心下气，积功累德。诸恶莫作，众善奉行。自然感动真仙，得遇至人。高明贤士，笃志恳求，必能扶破一身内外，两层真消息，三个大天机。指日可与仙佛并驾齐驱矣。

道身证验说

九灵老人曰，静中忽闻异香满室，舌涌甘泉，心火下降，肾水上升。黑夜隔壁见针，上达天堂，下通地府。顶上红霞旋绕，眼中电光闪烁。或一炁偶冲于心，耳闻狂风飘烈，雨声淋漓；仙音天乐，声韵了亮。真炁后升，甘露下降，循环不已。

青天朗月，雪拥晴空。龙虎际会，日月交光。内观脏腑，朗如烛照。通体上下，如水晶宝塔，金光罩体。寒泉沥沥、温气绵绵、皆非幻化，尽是真功。做出实验，一一皆须认之。

降下咽入丹穴，不可吐损，是乃金丹之根，或肾中真气发泄，上透泥丸，下至涌泉。耳闻千千战鼓、万万雷鸣。狂风揭地，雷光掣天。周天火发，上下通红。穿筋透骨，四肢八脉，处处流通。

或迷醉三五日，恍惚之间，忽闻天语。觉得心花大开，地理山河，了如指掌。过去未来，天上地下，一切事情，无不周知。有时毫光发现，冲出丹房，忽然一性跳出身外，便嫌四大秽污。此乃阳神出壳之兆，须急收回。照依前诀，演之三年，自然能千、万、亿化身也。

以后百日不食不饥，一日百餐不饱。当十月温养，金液还丹之际。觉得尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声。逆上泥丸，如有物触脑状。自上腭颗颗降入口中，状如雀卵，味似阳酥，香甜软美。徐徐咽归丹田，一连九日咽纳不绝。

自此以后，五脏清虚，闭目内观，脏腑历历如烛照。渐次有金光万道，灿烂透出身外。其丹光如火轮云霞，上下盘旋缭绕，笼罩禅坐，渐渐引阳神入于大定，而为超凡入圣之实验。非比喻也，乃真景象也。

仙师亲证此异，不敢语人，盖非常人所能见闻之事也。有仙缘道骨，而得遇是书者，则宝之、秘之可也。

关 窍 秘 诀

夫人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。

尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍。上行乃是一条髓路，名曰漕溪，又曰黄河，此阳炁上升之路。直上至第七节，与内肾两相对处，谓之夹脊关。又上至脑后，谓之玉枕关。此身后三关也。

人身前有三田：泥丸、土釜、华池是也。

泥丸为上丹田，方圆一寸二分。虚间一穴，乃藏神之所，其穴在眉心。入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房

宫，再入内一寸为泥丸宫，即上丹田。

眉心之下，向口中有二窍，即口内上腭，谓之鼻梁金桥，又曰上雀桥。舌下亦有两窍，下通气管喉咙。盖颌下硬骨为喉，乃内外气出入之处也。颌下软骨为咽，乃进饮食，通肠胃之所也。其气管有十二节，名曰重楼。直下接肺窍以至于心，心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处也。直下三寸六分，名曰土釜黄庭宫，为中丹田。左明堂、右洞房，亦是空间一穴。方圆一寸二分，乃藏炁之所，炼丹之鼎。外与脐门相对，约有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六。自天至地，八万四千里；自心至肾，八寸四分；天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，总计八寸四分，合天地之全数，人身一天地也。脐门内，号生门。中有七窍，下通外肾，外肾乃精气走之处。脐之后，肾之前，中间一穴，名曰偃月炉，又曰炁海。稍下一寸二分，名曰华池。乃下丹田藏精之所，采药之处。左明堂、右洞房，亦是虚间一穴，方圆一寸二分。此处有二窍，向上一窍，通内肾。直下一窍，通尾闾。中间强名曰，玄关，无中生有之处。炼精炼到精满炁足，自然产出真一之炁；玄关自开。

又云，人身中，有修炼金丹三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外阳而内阴。中藏元神，为性汞龙灵山是也。下窍是坎宫、肾位，外阴而内阳，中藏元炁，为命铅虎炁穴是也。以及命宫、坤炉、生门、密户，皆此一处。

人能凭真意，元神下凝命宫，自然超生了死。此上下二窍。中间又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之窟，乃人身之正中。在心下、脐上，黄庭之处，中丹田是也。

此人一身之关窍也。

道教源流谱

粤自鸿蒙初开，五老治世。道祖则统理乾坤，而无世不出；儒宗则维持纲常，而代由传人；佛祖则逍遥西天，亦历劫显化；惟道祖金光玄玄，主宰崑崙。阐扬玄风，治世五行。培养两仪之正气，裁成一元之仙真。

自混沌开辟，不能一概而论之。初，黄帝访道崑崙，广成子授以至道，而得跨龙飞昇。

至周末太上老君，转劫降世，度儒化释，传道尹喜。而为之教之宗，万真之主也。

故时至东汉，金母将伏羲所演，太极八卦，先天之灵文，及老君所传，复性立命大丹之秘旨，默授于青州王玄甫。及道成以后，金母赐号，为东华帝君。帝君暂愿洪深，欲广开法门，永垂道脉。因于本朝桓帝永寿丁酉年，传道于正阳祖师钟离权。

至唐朝武后天授二年，正阳祖师传道于纯阳祖师吕洞宾。时吕祖六十四岁，事师七年之久，始闻道。至咸通十三年，道始成。

后至五代，梁太祖乾化辛未年，正阳祖师又渡燕国宰相刘操，号海蟾子，时操亦六十四岁矣。事师五年。至六十九

岁，始闻道。七十余岁，道始成。遂遁跡于青城，又自号青城丈人。后渡八十三岁张伯端，道号紫阳，因开南宗一派，故有南五祖之称。石杏林、薛子贤、陈泥丸、白玉蟾、彭鹤林皆其最著者也。

至宋太宗时，吕祖同海蟾、麻衣游华山，遇陈搏，习蛰龙法，因传出神玄机，遂端坐羽化而去。至于北七真，乃钟、吕二祖师，于南宋高宗三十三年，己卯岁同到终南之甘河镇，渡重阳祖师王孚中，及受先天大道，已毕。举首忽见东方，现出七朵金莲，开花结子。因问其故。祖师笑曰：

“岂止七朵金莲而已，将来必有万朵玉莲房也。”俟后，重阳祖师于孝宗乾道年间，传道于马丹阳、孙不二、邱处机、王处一、刘处玄、谭处端、郝大通，以为七朵金莲之兆。此七真之中，惟邱祖大开普渡之门。后携无数弟子归天上，帝封为天仙状元。而马祖亦阐真一之化。故于光宗绍熙，庚午年传道于宋披云、李大成、赵蓬莱、韩清甫。此四人道成以后，惟宋披云能永其心传，自号黄房公。

于元朝成宗时，西游至蜀。传道于李太虚，太虚授之张紫琼，紫琼授之赵缘督。缘督子于元时明帝天历己巳年，渡庐陵之陈致虚，字观吾，号上阳子。其闻道以后，欲炼无资，遍觅有缘。游至西南粤地，獠人强求其道而不得。将观吾以酒灌醉，置之鼓中，投之大洋。惊动天妃，命海神阿护，送至南滨。遇田侯奉命来祀天妃，于水中救出。问明被难之由，带回京师，助以资财，遂得了道成真。自念予不死于水鼓之中，致有今日，是天将假予以传道也。于是遍访有缘，大开道门。所传弟子，超凡入圣者二十余人。至元末顺帝，至正癸未年，声闻于上。顺帝使命征聘，真人知其国运

将终，予先示化，遁入灵墟而去。

以上叙马祖丹阳，一脉所传授，其祖遂止而弗传。初元朝廷祐元年，有张三丰，访道参玄，凡三十年，均无所遇。徒劳勤苦，性命惶惶，不得一遇至人，以了生平之愿。乃西之秦陇。挹太华之气，纳太白之奇。走褒斜、渡陈仓、见宝鸡山泽，幽邃清秀。乃就金台观而居焉。慨至道之难闻，遂日夜焚香以告天，求天助道也。时六十七岁矣。因感陈搏老祖弟子火龙先生，传授至道，及炉火外丹，因得超凡而入圣矣。

待至明朝嘉靖年间，又有虎皮坐，张静虚真人，访道于西蜀之碧阳洞。得遇符阳祖师邱长春，传授至道，随止洞中修炼成真。祖师命静虚真人下山，复开普渡之门，真人访遍天涯，寻觅有缘。至万历己卯年，仅渡李虚庵一人而已。虚庵真人，又于万历丁亥年，渡曹还阳兄弟二人；还阳真人，于万历甲子年，渡伍冲虚；冲虚真人为龙门邱祖第四传弟子。道成以后，著《天仙正理》、《仙佛合宗》等书。而斯道遂大明于世。

至我皇清雍正年间，有寂无禅师出世。上接邱祖真传，扬玄风于释门。至乾隆年间，又有华阳禅师。遇合从冲虚二祖师，遂得宗其道，而永其传。著有《金仙证论》、《慧命经》以行世。蔓延至今，传遍华夷，赖此超凡入圣者，不可胜数。是将应万朵玉莲房之兆也。

已况晋时许旌阳真君，亦有明谶。言一千四百年后，当出三千天仙、八百地仙。但看豫章江中，有一道仙佛地脉，流沙现出，此其时也。

童谣云：“沙壅豫江口，神仙满街走。”而时至今日，

适逢其会。此时豫章江中，现一沙滩，名曰新洲也。盖普渡群迷，虽云万劫奇遇，犹恐玉石之不分。而收原结果，故属一元佳期，不无龙蛇之混杂。将见邪与正，各立门户，著书立说以行世。真与伪，互相传道，开坛演教以渡人。

有守山根，而为玄关者。是不知玄关为无中生有之妙喻，不炼真阳，必终归空亡。

有贪采战，而求女鼎者。是不知女鼎为借花献佛之玄机，无得于人，而先失于己。

以及渔利狂徒，借炉火而入骗局。疗病小术，学导引而勤吐纳，尽属外道，难以悉举。类皆傍门，不能殚述。怎比先天尽命之学，大背吾党。存理养气之功，有志真修实悟者，可不详審明辨，而定其趋向乎？

吾于太上所传，无极大道，得自静觉祖师。心印口诀，先天之灵文，苦无资财伴侣，不能静修密炼。又有父母，衣食累身，不能坐进此道。恐大道失其真传，上辜师父一片乳哺之恩，欲将至理口诀，著于竹帛。下表弟子半生饥渴之苦，使今世文人学士，借此书以成圣。后代佛子仙种，赖吾言以登真也，则吾亦有余荣矣。

是为之著书，并留谱云。

劝君莫虑无知音，自有同心合德人。
只管中流作砥柱，何愁孤树不成林。
时来自有风云会，运转岂无龙虎吟。
好个霾消天朗朗，一轮红日照乾坤。

百 日 筑 基

初节炼精化气功夫，名曰小成筑基。

尹喜真人曰：“夫筑基之功，调药补精，炼精化气。收心以还虚，即收神固精养气之诀也。”

夫身内精气充实，骨髓坚强，方可入室下功，而求返还之道也。

养气固精，及止念主敬，观心存诚之功。从晨至暮，涤虑洗心。退藏于密，回风混合。心目内观，主静立报。不使有一毫之累，留于方寸。涵养于不有不无之中，外无所着，内无所思；空空洞洞，虚虚灵灵；心不得随缘而放驰也。昔日逢师传口诀，只教凝神入炁穴，正谓此也。

炁穴即命门，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七分，后三分，两肾中间。右属水、左属火、其中空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉。为先天大道之祖，逐日生炁之根，产铅之地。而千变万化之道，神妙莫测之机。尽从此出。故曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”

道家曰炁穴，医家曰命门，命门旺，十二经皆旺；命门衰，十二经皆衰。命门生，则人生；命门绝，则人死矣。

最初还虚蜚藏炁穴

守阳真人曰：“入室下功，而求返还之道，必须静室端坐，返观内照，凝神入于命门之地。”

知而不守，先存后亡；虚心凝神，不着色相，不落空亡。虚灵不昧，存养寂照，以三炷香为度。但觉呼吸和缓，空洞畅快，即是真正存神达化之工。行不过七七日，水火交而真阳产矣。

凝照三月，方可近内，渐凝渐住而结丹。凝照百日，方能透关过窍。

心止于脐下，曰凝神；气蛰脐下，曰胎息；心息俱伏藏于脐下，守其清静自然，曰勿忘；顺其清静自然，曰勿助。总以虚空为藏心之所，以昏默为悬神之乡。三番两次，澄之又澄，沉之又沉。渐渐心息相依，神炁融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。

绝食腥、荤、香、辣

上阳子曰：“入手下静，先绝食腥、荤、香、辣之物。”

盖腥、荤之物，味主沉濁。食之，必致后天之气，粗而难伏；香、辣之物，性主轻浮。食之，必致先天之炁，散而不聚。

要知存乎理者，禁食腥、荤、香、辣，专持清斋，素食淡饭，以除原味。

不食过饱，过饱则伤神；不食过饥，过饥则伤气。

饮食要调和得中，饥则加餐，食可则止。此节即饮食之道，后世修真，不可不知也。

收心炼己口诀

正阳祖师曰：“入手修真，总以炼心为主。”

专看念头起时，坚持正觉，使杂念扫除，而皈于一念。

主静立极，还虚入定；扫除三心，灭尽四相。直待心地静后，性天清凉，凝神入定于炁穴，一心默守。

阖辟之机，出入之数，一呼气机辟开，一吸气机阖住。神存炁穴，存想呼吸之气。由督脉，如红日上升乾顶；似皓月，由任脉下降坤炉。一数记十数，十数记百数，千万之数无差。摄心在数，务令念不散、意不乱。心息相依而同行。此是心猿牢拴，意马高拴。

古云：“真意往来无间断，知而不守是功夫；着意头头错，无为又落空。”

从有心化为无心，使心体空空洞洞、虚虚灵灵、则无生灭。

欲除妄念，先持正觉。有觉自然无念，无念积习纯熟，可致无梦。无梦则心死神活。现在之大事也。

盖心不炼则神不定，性光必摇；意不炼则情不死，而命根不固。必须灭尽心头之火，消尽无穷之欲。时时一真内守，处处万缘皆空。而性天清凉，方不为欣喜所迷，此炼己之功耳。

故曰，未炼还丹先炼己，炼己纯熟而后还丹。收回来，须放下。久久行持，焉有不存者乎。

回光返照天机

白玉蟾云：“内炼之道，至简至易。惟欲降心火入于丹田耳。”盖丹田乃坎宫属水，心乃离宫属火。火入水中，则水火交。而真阳产矣。古人谓之心肾，非坎离也。

正阳真人曰：“降心火，是南辰移入北辰位。”

石杏林云：“以神皈气内，丹道自然成。”

刘海蟾曰：“我悟长生理，太阳伏太阴。”

许旌阳云：“与君说破我家风。太阳移在月明中。”

王重阳祖师曰：初筑基之时，先将上窍之神，沉潜在下窍炁穴之中，心息相依，使真意常觉。一呼一吸，往来造化炉中。久久纯熟，自然火从脐下发，虎向水中生，不归中而自皈中。

初守脐下一窍，回光返照原是一团黑球，如月之阴魄。纯阴之地，日月被此离火凝照，巽风吹嘘，自然黑中生白。水里火发。温暖之气，旋绕气穴。而为真阳初动，无中生有。

又曰，纯阴之下，须用风火锻炼，方得阳炁发生。此皆发明存养一点虚无元神，下藏于炁穴之内，谓之送皈土釜，牢封固是也。

先天元神虚灵性光，安于其中。如龟之藏，如蛇之蛰，勿忘勿助，若存若亡。久而呼吸相含，神炁相抱。自然玄关窍开，而真种产矣。

文武风火妙用

邱祖云：入手功夫，每当半夜子时以后，虚极静笃，天然醒觉，一阳来复，外肾兴起之时。元精吐露，外药发生之际。即当行调药之功，运动风吹火炼之玄机。

夫风者，呼吸之炁；火者，虚灵之神。文者，无为之风火；武者，有为之风火。盖无为之文风、文火，用在调外药前后两头；而有为之武风、武火，用在调外药元精正旺之时也。

盖真气动时，最易下流顺出。必用真意眸光，凝入命宫炁穴之中。主照统摄，真炁即下行，而化为元精。非呼吸之息。以风助火，以火销金。而元精必不能复化为无炁，归宿坤炉本宫之中矣。

然用呼吸之息，在丹田之中，一出一入，必须提起精神。目光窥定，一意不散，万缘皆空。鼓动巽风，扇开炉焰，使息息归根，方合猛烹急炼之神功。而炉中之意，切莫着于呼吸，只专意于元炁。不过借呼吸之机，以为采取烹炼之旨也。

神 蜚 炁 海

吕祖曰，当行神住下田之功，将虚无元神，轻轻送入真人呼吸之处，蜚藏于坤炉之中。主静立极，沉之又沉、静之又静、不有不无、先存后亡、直将身心沉静到无何有之乡。

此时一点真意，虚灵性光，潜藏于深渊九泉之下，伏而不动，化为无有。如龟藏、蛇蜚，神气相抱，永镇下田。谓之已土一到，即入杳冥者此也。

后天息住，先天炁接，玄关窍开，而真种产矣。

动 静 无 偏

赵蓬莱云：“清静无为之功，动静失宜，则有阴阳偏盛之患。”

盖动极当静，不静则阳盛又伤神；静极当动，不动则阴盛而伤炁。总在戊己二土交合成圭，动静循环，而不临于一偏，则得之矣。

古云，世有性功足而命功亏，纵能养至丹田如朗月，必不能炼至龟缩不举。世有命功足而性功亏，纵能炼至龟缩不举，必不能养至丹田朗月生辉。惟双修无偏，性命功均，功到时至，则无阴阳偏盛之患。自然马阴藏相，而丹光生辉，丹田如皓月之印者乎？

武 火 妙 用

郝祖太古真人曰，当武火烹炼之际，鼓动巽风，扇开炉焰。心力提起，目光射定。一意不散，万虑皆空。存想丹田炁空之中。火焰腾腾，光耀烈烈，如分金炉中一般。抽动风匣，炭燃焰生，以为采取烹炼之具。

将向外发生之慧命金精，摄皈本位。直至机回炁转，外肾消缩净尽。然后再烹再炼，元精尽化为元炁，自有一阵天朗气清之景。况即当止住，武火之真候也。

文火妙用

华阳禅师曰，此调外药，中间用武火煅炼，元炁皈宿本宫。即当止住有为之风火，再用无为之神火。时刻温养，以真意轻轻主照。若存若亡，勿令间断，安神于炁穴之内。知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝。念兹在兹，先存后亡，而入于混沌杳冥者也。

吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之炁机。神不离于炁穴，自然往来无穷。行住坐卧，不离方寸之地。

盖文火温养，是处常也；武火煅炼，是达变也。又曰，武火烹炼，文火沐浴，炼精化炁，俱是文武二火用事者也。

种采炼养调外药天机

重阳祖师曰，入手调药补精，名曰勒阳关，有种、采。

炼、养四字口诀。

夫种者，凝神入炁穴，使心力目光，返观内照，凝聚下田。静之又静，沉之又沉，直沉静到无何有之乡。深入寂灭场，入于混沌。忘人无我，谓之虚极静笃是也。

只待混沌开基，元炁发动。化为元精，冲动阳关。胀满难禁，令人姿情纵欲。此时坚持正觉，速行采炼之法。若有迟误，外药走脱，精败气耗，而静动难行。岂不悲哉！

又云，凡修真之士，必须先虚心实腹，方可却病延年，长生住世。仙道岂有不成乎？

采药天机口诀

马祖丹阳问曰，所谓采者何也？

祖师答曰，直待混沌开基，一阳来复，外肾兴起，活子时到此，即回光返照，神住炁穴。一呼吸之巽风，逆吹命宫之离火，扇开炉焰。而炉中之意，切莫著于呼吸，专意于元炁。

诀曰，要知采时之呼吸，而吸者有心，呼出无意。心力提起，目光射定。一丝不挂，万缘皆空。是用吸不用呼，而呼出乃后随之而已。或十息、或数十息，以外肾消缩净尽为止，阳物绝无动机，谓之采药皈炉，元精归还本位是也。

又曰，时至神知，始举即采，则易伏。倘睡浓觉迟，阳壮性烈，不能强采久战，以伤其炁。只凝神照定阴跷一脉，将身心放下，忘形无我。使息息归根，自吹自嘘。待旺极将衰，欲回未消之际，不过吸提三五息之顷。即将元炁收回净尽。药既皈炉，即当止住采取之武火，接行半文半武之火，煅炼之法也。

炼药天机口诀

刘祖问曰，所为炼者何也？

答曰，药既皈炉，速行煅炼之法。炼药真诀，是呼吸并用，神存炁穴。听其自然之息，以烹以炼。升则有心，降则有意。吸谓采取，呼谓烹炼。总要悠扬条畅，切忌猛烈短促。以三十六息为度，或七十二息亦可。将丹田炁机扇开，炼得丹田自吹自嘘为止。

从有心以至于无心，由有为之呼吸，以至于无为之吹嘘。元精尽化为元炁，皈宿于命宫，谓之炼也。

此时炼药之后，之文火，要多坐百十息之久，方可宴息而卧，归入混沌。若罢功太早，而真精不能尽化成炁，终有走失之患也。

文火温养口诀

王祖玉阳问曰：所谓养者，何也？

答曰：止住有为之呼吸，用自然之吹嘘，薰蒸温养。始而有觉有照，而无为也。

虚心安神于炁穴，时时以真意守之，缓缓以呼吸嘘之。似炉中火种，绵绵不绝，悠悠常存。心息相依，神炁相注。不存而自守，不息而自嘘，神炁皆皈静定。不知不觉，入于混沌杳冥中矣。此谓之温养，又谓之沐浴，文火是也。

如此夜夜勤行，日日寂照。少年不过月余，中年不过百日、衰老不过期年。自然而然，不知不觉，无中生有，天机发动。方到呼吸，顿然倒回炁海。

玄关窍开，真种产出之时。接行周天火符，炼成大药。超凡而入圣矣。

清浊用火口诀

果老张祖曰，此一节，有清虚中来者。用吸舐撮闭之功，采药皈炉，方可行周天火符，以清道路。

有从梦寐中来者，气清而神昏，用半文半武火以采之。

有淫欲中而来者，此神气昏浊，纯是后天。纯用武火采炼，此清浊之妙用也。

总而言之，心力目光提足，用真意吹嘘为武，有觉而无念为文。若不然，阴精锻炼不化，必然在内作怪。人生疾患，静功难行矣。

锻炼阴精以分先后天口诀

悟明子曰，盖先天元精之子时，身已向晦宴息，而寂静

无为也。

来自虚无杳冥之中，无天地人物。空空洞洞，虚虚灵灵，而冲动阳关，乃是元始祖炁。纯是先天之英华，而无渣滓，可为真药物。即当采取皈炉，接行周天火符，以烹以炼，结成金丹，方能超凡而入圣矣。

盖后天媾精之子时，心犹牵缠根尘。来自梦魂颠倒之中，有天地人物，而冲动外肾。为精欲交感。所变之阴精，不堪为药物。必须用风火采皈，猛烹急炼，运动武火之神功，扇开炉焰，务使化而为炁，方不为害。

其烹炼之法，以呼吸之凡火，引动命宫之真火，再以性中之神火主之。使三火腾光，发焰于炉中。而丹田内，一呼一吸，息息往来，归于乾顶。神存炁穴，目无转睛。阴精顽金，焉有不化者乎？

此调药炼药之真天机，而为炼精化气之真口诀也。

文武采取烹炼妙用

宁玄子云，文火温养，绵密不绝，而无始终；武火煅炼，战守以时，而有起止。

至于巽风，又专候一阳来复之际，而有文有武之妙用。其采取用吸不用呼，乃烹炼则呼吸并用。但离火温养，必无

太过之弊。妙在若存若亡之间，而橐籥亦无不足之患。切忌猛烈短粗，总要悠扬条畅。常觉其炁，息息达于命蒂。方保无患也矣。

文火沐浴口诀

张三丰祖师云，天元大丹一段静功。火候之次第，文武之妙用，必须真师口授，方能自用无疑。

如元阳未生之时，存之以神，嘘之以息。常教绵绵不断，息息归根，乃得文火沐浴之功。谓之炉中火种，又谓之回风混合。及其阳生，以武火采之于外，复以武火炼之于内，谓之勒阳关。调外药是也。

药既皈炉，化而为炁，神息仍然相守相注。凝神入定于炁穴之中，依灭尽定，而寂灭之。直至混沌之极，自然有来复之机。机动即调，调过再入混沌。久久行持，无论昼夜，下手行动，精满炁足，自有玄关窍开。真种产生，皆当文火种之，武火炼之耳。

武火轻重采药之危

广成子曰：“采药皈炉，失于武火。轻重不均，必倾危也。”

盖武火太轻，则呼吸浮而不能皈根。以致阴精积累腹中，停蓄不化，终有走失之患。

若武火太重，则呼吸粗而不能调畅。以致外吸冷气入内，停蓄腹中，难免肚腹疼痛，大便溡泻之患。

要知武火不是着意于口鼻，并不是呼吸猛烈。只是将心力提足，眸光窥定，一团真意，盘结凝聚。而不知有他。

存心结想丹田之内，如分金炉火一般。鼓动巽风，即是抽动风箱。扇开橐籥，不过借后天之气机，一呼一吸，息息归根。激动先天之炁机，使二气鼓荡于丹田之内，盘旋于炁穴之中。自然阖辟相应，悠然橐籥自鼓，如同冲出炉焰。以烹以炼，总要以神合气，以炁会神。只觉丹田内，炼得如金汁银浪。晃晃滚滚，似皓月之印，阴精复何有哉！

武火煅炼

轩辕黄帝曰，药既皈炉，仍用武火煅炼。

盖采药之閤闢，重在吸，是用吸不用呼，曰呼短吸长。是吸则有心，呼出无意。其中有升中降，降中升。而炼药之閤闢。是呼吸并用，往来均停，而呼吸皆出于有心。此乃升中降，降中升，半文半武炼药是也。

要知武火烹炼，全在一南一北，上下交入，而和合四象。文火沐浴，全在不即不离。中宫温养，而攒簇五行。此调外药天机，尽泄无余矣。

文火寂照

韩祖湘子曰，文火温养，是自然之吹嘘。只用凝神炁穴，绵绵不绝，念兹在兹。行、住、坐、卧，不离这个。而

吹嘘自不离于丹田，此谓之文火温养。

吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之炁机。神不离于炁穴，自然往来不穷。

一呼一吸，是两个往来为阖闾，是凡夫后天之气机。阖闾者，神气往来举动之意也。

梦寐走丹

举火龙先生云：或有沉寐之时，外阳不举，意自走泄。是何故也？

此炼精时，用风火不足，薰蒸不到之故耳。

此乃火候有不到之处，是断而不续，而无绵密之功。或神昏贪睡，知来而不知炼。是阳精收摄不尽，知炼而不知养。是阳精鎔化不完，不能尽返成炁。则火寒丹冷，梦寐中多阴魔来扰，使有走泄之患。或巽风太过，而离火不足。或意住口鼻，外吸冷气入门，以致肚腹疼痛，大便溏泻，皆火候不精之故也。

锻炼之际，要神住于内，心忘于外。而真意总不离乎丹田，炁穴之内。盖劳心，则神驰而无主；劳力，则炁散而精耗。若心力劳碌，睡坐不安，则神气不交，而真精欲脱之患。心火既上炎，肾水必下流。总要先放下身心，大休歇一

回，定静一时。

古云：欲静其心，先安其身，然后虚心凝神于下田，当速以武火锻炼，三十六息。然后凝神炁穴，入于混沌杳冥之中。不然，真精必外泄而不固矣。

又云：虚其心，使心不动，以养其神；惜其力，使力不疲，以养其气。神得所养则凝，炁得所养则聚。既神炁不散，而大丹焉有不结者乎？

玄 关 窍 开

崔希范云，玄关透露，真种将产，贵乎知时。无中生有，真种产出，即其时也。

然又不可太早，急于采之，太早，则药嫩气微而不灵。亦不可太迟，太迟，则药老炁散而不聚，必须不老不嫩，方是采取真时。

何谓老？玉洞双吹已过，阳物兴起已衰是也。

何谓嫩？一吼气住，呼吸倒回元海之际是也。

又云，当收心炼己，炼精化炁。真种产出，即回光返照，精炁于下田。然不可着相于处而用照，亦不可着内而用照。盖着内、着相，皆落空亡。惟知而不守，神潜太虚，方能默符化机。

一念不起，万缘皆空。一灵真性，寂然不动，巍然独存。谓之收回来，须放下是也。

产真种不老不嫩天机

邱祖真人曰，先天真种；本来无相。因神炁交感，混合已极，不知不觉。忽然丹田融融洽洽，周身酥绵快乐。痒生毫窍，身心无主。丹田温暖，炁机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷气吹入，而炁穴之中，忽然一吼，呼吸顿断，离于口鼻，倒回元海，只觉得下田之中，鼓鼓有声，惊战移时，忽又停住不动，只觉得气息浮起，或透出鼻息，或未透出鼻息，或至喉而返。忽又吼的一声，呼吸顿然倒回炁穴，不出不入，鼓鼓有声，惊战移时，一连三次、五次，或六七次而后已。

丹田空洞无际，上无覆，下无基，中含一物，此乃是药苗。炁机将嫩之时，切不可动念采取，当还虚以待之。

其心息如磁石之相翕，神炁如虫蛰之相含，如在母腹未生之前，恍恍惚惚，我自不肯舍彼，彼自不肯离我。相亲相恋，纽结一团。不知不觉，入于混沌。其中景象，似施似翕，而实未见其施翕；似泻似漏，而实未至于泄漏。其妙真有，不可言语形容。

此时，四肢百骸，皆不能动转，无非耳能听人之语。护道之侣，谨谨看守，千万莫惊入定之士。

接命之时，便是伤命之处。少焉痒生毫窍，肢体如绵，恍惚之间，心性复灵。上则呼吸复起，下则阳物复兴，丹田之炁，自下往后而行肾管之根，毛际之间，其痒生快乐。

所谓炁满，任督自开，琼钟一扣，玉洞双吹。鼻息复出，时至气化，药产神知。这才是玄关窍开，真种产出。正是不老不嫩，身中自然之化机。

顺行之际，正是逆运之时，千万不可错过。速用吸、舐、撮、闭四字真口诀，凝神入炁穴。采药归炉，封固严密。运动用天火符之玄机，转大法輪之妙用。以烹以炼，结成金丹大药。三百周天数足，而为超凡入圣之基。此精满而返到乾体，未破之时也。

又云，呼吸倒回元海，抵藏八九十息，或一二百息，方有炁息冲出。此是真正火候。行到妙处，若不得火符之玄机，调药之口诀，万万不能也。

产真种次第天机

李太虚曰，玄关窍开，快乐之景，有一连开二三十次而后止；有一连开一二十日而后止；久暂原自不同。

人之神气，皆日主动、夜主静，气至神知。运一周天，真气愈炼愈旺。炁动，机愈勤，日夜并进，时刻不懈。

一日行过三五周天，以至十余周天，则功将彻昼夜而无休歇。渐渐觉得精尽化成炁，其动机日日减少。

昼夜之间，又渐渐退至三五周天。觉得炁机随动随消，不能冲满玉茎。阳兴即衰，随兴随采，运行周天，万不可神离下田。走泄神气三宝分离，而无用矣。谨慎行持，功勤效速，而炼精化气，做出真景实验也。

玄窍开一次，行周天火符一次。谓之颠倒阴阳，三百六十息。久久马阴藏相，火足药灵。龟头缩回，周天数足。而阳光三现，接行七日采大药之功矣。

采真种天机口诀

刘海蟾祖师曰：此时采真种，小药以舁炉，有吸、舐、撮、闭之妙焉。

吸者，鼻中吸气，以接先天也。

舐者，舌舐上腭，以迎甘露也。

撮者，紧撮谷道，内中上提也。

闭者，塞兑垂帘，回光返照，紧闭六门。下不闭住，则火不聚，而金不升，上不闭住三关，则神外驰，而药不凝。

除去撮字，余皆并行，而撮字用在炁机将回之时。神返身中，除却杂念，炁自回矣。

封固口诀天机

伍冲虚真人曰，药既皈炉，须用真意封固。停息以伏神炁，即是运周天子时之头。故曰，子时有沐浴之候，即此也。

封固者，闭塞耳、目、口三关，有凝神聚炁温养之义也。

停息者，非闭息也，是不行采药鼓嘘之法。将神气随呼入，俱伏于炁穴。略停一息之顷，盘旋于丹田之上。待息起，随呼出。接吸之际，以神驭气，由督脉后升并行。用真意率领元气，自坤腹逆上乾鼎，则小周天，进隔火为采取，即是周天子时之第一息。

用在六阳时，周天火符，自此而运起，以呼入为沐浴，文火者是也。六阳时数足，午退阴符。然而首中先天炁机，用真意率领元炁，从崑崙呼入，由任脉降下坤炉，为烹炼。

用在六阴时，正是乾鼎之元气，随真意由上腭，下重楼，降于炁穴之内。吸出为沐浴，文火者是也。

卯酉沐浴天机真诀

萤蟾子曰：“安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门。旦暮寅申知火候，沐浴分胎卯酉门。”

沐浴者，乃是炼丹之正功。卯酉门者，是沐浴之位也，夹脊黄庭是也。

盖沐浴是成仙、作佛最紧要、最玄妙之功。沐浴是还虚入定，休息无为之功也。

沐浴之中，而有进退之理，可不用升降之功，璇玑一时停轮。盖金丹未结以前，非沐浴不能凝珠呈象。而仙胎既结以后，非沐浴不能出神达化，沐浴为炼丹之总括妙用。

沐浴者何也？

进阳火属升之沐浴，神住夹脊为卯时。默记吸数三十六，谓卯时足矣。

退阴符前降之沐浴，神住黄庭为酉时，默记呼数二十四，谓酉时过矣。

沐浴皆是有觉而无念也。寂然不动，而无为也。

古云，谓大休歇一场，文火温养之义也。虽无为而不昏沉，虽有数而不勉强。沐浴已毕，神意帅领元炁。如此进阳火、退阴符，必然行满周天数足。源头清楚，元炁方保无有走

脱之患。

进火、退符，卯酉沐浴，周天恍惚，金丹终有走失之患。修真之士，须要小心谨慎，方免危险之弊。沐浴潜藏总是空，此沐浴真空之实景也。

又云，周天火符三百六十息。息息皆有沐浴。后升之时，呼出为沐浴；前降之时，吸入为沐浴。乃是凡夫后天之呼吸，皆是自然之理。何必勉强哉！

沐浴天机，泄尽无余矣。

阳火阴符口诀天机

寂无禅师曰，药即封固，即当速运周天法轮。子时进阳火后升，至巳时止；午时退阴符前降，至亥时止。

进阳火中间，有卯时沐浴；退阴符中间，有酉时沐浴。所谓有妙用者，何也？

盖自子至巳，用在神住下田，呼文而吸武；自午至亥？用在神住下田，呼武而吸文。卯时沐浴之妙用，在神住夹脊，呼吸无心，默记三十六吸。酉时之沐浴，在神住黄庭，呼吸无意，默记呼数二十四。是卯酉二时，息运无为之文火。而心定有觉有照，而无为也，此阳火阴符沐浴之位也。

筑基之功，非此火符，别无漏尽之术，而马阴不能藏相

者也。

采小药天机口诀

圆通禅师曰：前言炼精化炁之实验，玄关窍开，而真种产出。上则呼吸复起，下则冲动阳关。玉洞双吹，时至神知。即用吸、舐、撮、闭口诀，采小药真种以皈坤炉，详未发明透彻。

今言先天真一之气以动，切不可出静。速凝神炁穴，目光照定，心力提足，一意不散，万虑皆宁。用吸字往上提；用舐字舌舐上腭；用撮字紧撮谷道；用闭字闭住三关；耳、目、口是也。

神返身中；目光窥定炁穴玄关一窍。用吸不用呼，呼乃后随之而已。吸吸归入乾顶，采小药以归坤炉。只可后升，不可前降，此乃采真种之真口诀也。

直待外肾消缩净尽，须用真意，封固严密，接行周天火符之玄机。进阳火、退阴符，以烹以炼，结成大药。服食过关，超凡而入圣矣。

元神领元炁升降口诀

张虚静云：子进阳火，用真意封固已毕，元神领元炁，存想一轮红日，由督脉而后升，自坤腹移上乾首。当升之时，千万不可降，只等二百一十六吸数足。午退阴符，元神领元炁。存想一轮皓月，由任脉自乾顶，降下坤炉。当降之时，万不可升，只待一百四十四呼数足。

古曰，颠倒阴阳三百六十息，小周天火候满足，复入混沌。文火温养，寂照下田不动。依灭尽定，而寂灭之。只等玄窍开，真种产，而复行周天法轮。

真炁发动，全凭真意之主宰，呼吸之催逼，方能结丹而超凡矣。

真意散乱危险详说

抱朴子曰：火符之义而利弊，不可不知也。

一在念不可起，念起则火炎；

一在意不可散，意散则火冷；

一在目不可外视，外视则神驰而伤魂；

一在耳不可外听，外听则散精而伤魄；

一在呼吸不可骤，骤则散漫无归；

一在呼吸不可停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端为害。若不小心，谨防危险，万无一成。

然念起不必是外驰，就起阳火中，稍有妄想，便为念起。

意散不必是神昏，就起火时，稍不经心，便为意散。

外视非邪视也，而时闭时睁，便伤其魂。

外听非乱听也，而知风知雨，便伤其魄。

骤非燥暴之骤，心欲速成，便是掘苗助长。

停非留住之停，意欲坐获，便是待兔守株。

欲除此数弊，法在运炼周天时，振其精神，奋其志气。一念不起，一意不散。内不知有我，外不知有物。主敬存诚，志凝神。使一灵性光，率领元炁。循行任督，无勤无

情，毋忘毋助。

进阳火，如赤日之后升；退阴符，似皓月之前降。随息上升下降，历历如见。不粘不脱、不即不离，不缓不急、不有不无、安安闲闲、绵绵密密、空空洞洞、悠悠荡荡。速无躁等之弊；缓无停滞之患。刚柔得中，神气合一；上下一贯，前后同轨。我只一念皈乎中道而行，自然恰好，至当无过不及。而无泛澜流窜，停留濡滞之弊也。

炼药气荡炁滞之危险

觉真子曰：炼药时，不失于气荡，即失于气滞。

盖气荡之失，或因心生懈怠，或因神运太速，以致真气泛澜无羁，而不能由中道以升降，难免流窜经络之患。

抑气滞之失，皆因用心过执。元神迟钝，真气停留。既不能运用自如，怎得冲和调畅？故不免壅塞濡滞之患。

周天度数，失于太过、不及，必倾危也。太过，则有迫炉而出之患；不及，难免龟身不缩之疾。法在参明内外三事，次第并至：

第一事，火符无差，除无火无候，外要恰恰运满三百周天之数。

第二事，马阴藏相，龟身缩入腹里，绝无举动，再无生

精之理。而真炁只觉在阴跷脉中，有时一动二动。但萌于内，而不能达于外。

第三事，阳光二现，掣电于两眉之间。此正是止火之候，不然休想成道。

修真之士，谨慎小心，参明透彻三事口诀，方能超凡入圣而无虑险哉！

周天文武之妙用

李虚庵云，小周天法轮，有文武之妙未言。当六阳后升之时，呼出为文。当六阴前降之时，吸入为文。

子、午、卯、酉，四正时之沐浴亦为文。言真意寂照于下田、上田、夹脊、黄庭之间，安心养性，还虚休息而无为也。

所谓武者，当阳火后升之时，吸进为武。当阴符前降之时，呼退为武。一志凝神，一念不起，一意不散，元神领元炁，运行于前任后督之间，而有作有为也。

虽曰有作，而火不燥；有为，而息无象。方合天道自然之玄机。

古云，人心若与天心合，坎中真铅出世来。正谓此也。

小周天度数天机口诀

钟离祖师曰，进阳火、退阴符，是后天之呼吸，引动先天之炁际。

封固已毕，第一吸进阳火，子升三十六吸，为一时。丑寅二时，再行七十二吸。一时三十六，共三时。连行一百零八吸。到卯时沐浴，神住夹脊，默记吸数三十六，有觉有照而无为也。谓之大休息一回。

数足三十六，再行辰巳二时，七十二吸，共五阳时，一百八十吸。卯时不算，沐浴若在其数。六阳时，共二百一十六吸。古曰，乾用九，四策四揲之数，皆是呼吸之体也。

总曰，四九三十六吸，积得阳爻二百一十六吸，曰后弦长。进阳火，神住下田；退阴符，神住上田。午降二十四呼，为一时。未申二时再行四十八呼。一连行三时，共七十二呼。到酉时沐浴，神住黄庭，默记呼数二十四，亦谓之休歇一场。亦是有觉有照，而无念也。

默记数足二十四呼，再行戌亥二时，四十八呼。五阴时，得一百二十呼。沐浴不在其数，酉时算上。六阴时共一百四十四呼。古曰，坤用六，亦四揲四策之数，亦是呼吸之用也。

总曰，四六二十四呼，合得阴爻一百四十四呼，曰前弦短，周天合度三百六十数，乃乾九坤六。干旋无差误者，仙道乃成。

差之毫发，失之千里。沐浴谨防危险，我自一丝不挂，万缘皆空，有何难哉？

万古不泄之天机，吾今演出周天之度数，炼药之秘诀。渡尽群生，以满心愿。若后士学人，知之不可轻而言也。

张紫阳祖师，何以三遭天谴乎？

又云，非此火符，别无结丹之理。而火珠不能现行，再无入圣之大机。

修真之士，阅尽丹经千万篇，自古火候无人传，所以火符至尊至贵，为口口相传，心心相印，万古不敢轻泄之。秘密天机，知之者，可不慎哉！

真阳发生天机

达摩祖师曰，玄关竅开，真种产出。封固沐浴，进火退符。

三百六十周天数是，不使进退之间，必有太过不及之患。

吕祖还丹，三次未成；邱祖还丹，四次皆败。火候细

微，若有运炼不到之处，丹必出炉走火，而前功废矣。

以至马阴藏相，阳关一闭，火足药灵。龟头缩回，丹放毫光，言小周天火足丹熟，当知止火之候，要知大有危险在焉。盖火未足而止火，则大药不生。火已过而止火，则真炁不聚，必倾危也。

龟头缩入腹里，不得认为火足，纵有外光发现，必非大药之苗也，多属妄想而发。

火候未足，若真能马阴藏相，龟头缩回，丹放毫光。如云中掣龟，虚室生白之状。初发现于眉前，久则自下田上达于目。光明闪烁，即阳光一现之景到也。

掣电于两眉之间，阳光一现，火候未足，淫根未缩。凡遇阳生，即当采炼一周，以至采炼多番。周而复周，静而复静。务期圆满，三百周天之限数而后已。

直炼至龟缩不举，阳光二现。静定之中，忽觉坤田之内，丹光上湧，外达于目而生辉。直将二目催开，光耀闪烁，一连二三次而后已。

或丹光湧出，明如金钱，赤如火珠。从大眼角流出，累累成珠。一连二三颗，滚滚下滴，落在身上，似觉有声。到此阳光二现之时，只要龟缩不举，纵有生机，亦不外驰于肾管，而生机只内动于气根。故气机在内萌动，或一动、或二动亦所时有，万不可复行周天之火。速宜入定，含光静养。凝神默守，只等阳光三现。景到时至，接行七日采大药之功。方能登仙阶而上大罗也。

神气皈根口诀

力默子曰：要知采大药之际，神不皈入大定，则丹不结；息不蛰藏于元海炁穴，则珠不现。

心息俱要蛰藏于丹田之内，纵息有时出，而心则无时离。一连七日，不分昼夜。心力晦光，守定炁穴。直守至后天呼吸之气，蛰藏元海，隐伏不动。则先天真一之炁，自然凝结成丹。状如火珠，大如弹子，产于坤炉之中矣。

盖采药之旨，总要二目阳光，窥定玄关一竅，瞬息不离。一连七日，直使神皈大定，而真炁自凝，金丹自结矣。

止火口诀

乾阳子曰：不知止火之候，亦不知采大药之景，故曰万无一成。

吾今怜悯后学，传出止火之候。

正在龟缩不举，阳光二现之时，传出采大药之诀。

正在月华明净，阳光三现之际，不误景初至，而即止火，以失之速；亦不待景四至，而后止火，以失之迟。

不速不迟之间，二现止火，三现采药，断无有不得，龙虎大丹者也。

此万古不洩之天机，有缘得遇者，可不珍之、秘之哉！

采大药天机真诀

尹喜真人曰，行采大药之功，初采以真意眸光，凝聚丹田，玄关竅开之处。轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。

心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产；呼吸不住，则大药不生。除一日、二日、三日之前，守之速而不能得丹；于五、六日之间，守之迟，亦不能得丹。

前三日，不有不无，若存若亡，轻轻寂照；后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，如鳖啖卵。一念不起，一意不散。而六根震动之景呈现也。

所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意是也，必须先将

六根斩断，然后方得震动之景。真意眸光，专视谨守下田炁穴之上。必须紧闭六根，使六根不漏，以聚大药之生机也。

六根不漏天机口诀

太乙真人曰：所谓紧闭六根者何也？

下用木座抵住谷道，所以身根不漏。

上用鼻夹牢封鼻竅，所以鼻根不漏。

凝耳韻切莫外听，所以耳根不漏。

唇齿相合，舌舐上腭，所以舌根不漏。

塞兑垂帘，回光返照，寂然不动，目不外视，所以眼根不漏。

一念不生，一意不散。六欲不起，六尘不染。所以意根不漏。

既能紧闭六根，大药焉能有不生之理？神气不漏，命根必然固矣。

六根震动天机

冲虚真人曰，六根不漏，自然有六根震动之景，次第呈现，将见以神主乎气，以气盲乎神。直养至神炁真皈大定，混为一体，结成金丹大药。

自然丹田如火热，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若风生，脑中惊鸣，以及身湧肢战、鼻搐之类。皆是震动之景呈现。

以后真意已定，而真息即住，大药即产。

盖此以上七段功夫，入圣天机，教外别传。吾今演出千佛秘藏口诀。后世而不敢妄洩于非人也。

大药产生天机真诀

太上曰，盖大药发生之时，而炁穴之内，有惊战旋动情

状。

或一日、二日不等，忽然觉得丹田炁穴之内，有一动、二动之机，微带疼痛之意，真待动过数次以后，渐渐觉得丹田之中，现出一物。游行旋转于脐间，大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，直静至空定衡极。

神藏炁蛰之余，自陡然呈现，滚滚转转。上冲心位，而心位不贮；下趋阳关，阳关闭而不开。滚转谷道，谷道有木座抵住。即隐藏炁穴，伏而不动。

若用意勾引，便入导引之旁门；若不用意勾引，又违相随之相减。此两失之矣。

不前不后，毋忘毋助，若存若亡，只等大药动而后引，不可引而后动。以待动过之次，真意大药相依而同行。方能透三关、过九竅、入泥丸、落于黄庭。故曰服食。此五龙捧圣之天机也。

走丹岐路天机

汉张良曰，大药呈现，动于炁穴。

须知气穴之下尾闾地界，有四通岐路。上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。

其尾闾一关，天生七竅。正中间，有上、中、下三竅，

是黄道督脉正路。

左右四竅，是赤道督脉岐路，皆髓实呼吸不通。

谷道一竅，虚而且通，乃是气液通行之熟路。

尾闾与谷道，一实一虚，名曰下鹊桥。尾闾关、夹脊关、玉枕关、与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，而呼吸不通。

鼻下二竅，虚而且通，乃呼吸往来之常路。印堂与鼻竅，一实一虚，名曰上鹊桥。盖上下鹊桥，皆能走洩真炁。须要小心，谨防危险之道。

故曰，下用木座，上用鼻夹。一意不散，万缘皆空。有何难哉？

危险详说口诀

紫阳真人曰，要知百日采炼，七日过关，正多危险。药产有时，玄关竅开，即其时也。

不知其时，当面错过，是失时之危险。采药有候，玉洞双吹，即其候也。

不知其候，则不得真种，是候过之危险。

后升前降，分赤黄二道。督脉正中，即是黄道，两旁即赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险。

进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为止火之地，是

进火之危险。

退符不知从上田起，至下田止，是退符之危险。

关窍开通不真，真炁已聚而复散。升降不由黄道，上下流窜于周身，是过关之危险。三关已过，而危险在上鹊桥渡矣。

而服食以后，归于黄庭，接行七日大蛰之功。若不小心谨守，妄自出静，神驰于外，大丹即洩于此。步步向前，俱有许多危险在焉。以至乳哺三年以后，方能免夫危险矣。

大药过关天机妙诀

纯阳吕祖曰，当大药过关之际，金丹在炁穴。

复动三次，当用真意引圣胎。自尾闾穴上升，如蛆行、似火薰，又似热气盘旋。自腰而起，拥上夹脊。此时要想夹脊，有红黑二气，分拥丹走。自然火龙护右，水龙护左，慎勿开关。

竖起脊骨，默守圣胎，直待热甚气壮。渐次开夹脊，放气过关，一意想就。水龙护左，火龙护右，青龙、白龙、黄龙拥丹上行。以意引过，直抵玉枕。仍仰面脑后，掩闭玉枕上关。默守玄珠，慎勿开关。

待热极气壮，忽然开关，以意引入脑宫，以补泥丸、

髓海，以意守之。名曰三华聚顶。

略停一息之顷，只觉口中甘霖下降。状如雀卵，颗颗降下，似糖蜜累累下滴。

鼻竅关，须要谨慎，随觉随嚥。过重楼，一意送入黄庭。待大药降完，接行卯酉周天一遍。然后七日蛰藏之功，死而复生。

自此以后，不行采炼小周天之法轮。亦不行进火退符。七日采大药之玄机，当行玉液、金液还丹。卯酉周天，左升右降，十月养胎之功矣。

七日混沌天机

薛道光祖师云：大药过关，服食以后，谓之大河车。

又曰，五龙捧圣。服丹以后，必须先行卯酉周天一遍。团聚大药，然后主静玄极，行七日大蛰之功。深入寂灭，大休歇一回。

混沌七日，轻轻寂照；绵绵若存，不即不离。

文火沐浴，忘形无我。外不知有身，内不知有心。时刻不可有一毫杂念。

守中抱一，直至死而复生，如睡醒初觉，换过后天卦爻，露出先天根苗。此时非用侣伴调水火，安能保其全哉？

过关不真危险天机

李虚白云：过关不真，服食模糊，则有真气散漫，元神无依之患。

盖真正过关服食真切，而中宫必有胎息。异常闻见，静定之中，而任督二脉，必有化景；或督脉化为天梯；或任脉化为宝塔；或中宫化为丹炉；或中下二田，化为虚空大界。别有天地，非同人间。即一日之间，有数十种变幻，奇见奇闻，等等不一。此乃真过关，服食之真景实验也。

若过关杳茫，服食恍惚，而中宫必无胎息；真觉任督二脉，必无化景；中下二田，必无天地；虚空大界之景象，势必寂然无所闻，茫然无所见。是真气散漫，化神无依，岂不危哉乎？

诀曰，运炼周天时，速而不荡，缓而不滞。后升前降，协宜关竅，开通真切。有何危险哉？

甘露下降用火天机危险

曹还阳曰，盖真能过关者，当服食之际，金丹从上田降落口中。自然觉得圆陀陀、光灼灼、浑然一团，聚在舌上。此际，切记耳、目、口三关闭塞，勿要发通。静候还丹入口，随觉随嚥，送下重楼，皈宿中宫。接行卯酉周天一遍，即凝神入定。

静养七日，深入混沌，而圣胎方能凝胞。若丹入中宫，不急凝神入定，以行结胎之火，则胎息无主而不灵。后虽入定行火，终不得号为灵胎。

或入定，而定中多驰。则时离时合，难得十月果满。历十月，而果不满，必为幻胎，而阳神不就。

故曰，未炼还丹先炼己，炼己纯熟而后还丹，则心死神活而已。

盖养胎之际，总无乍离乍合之患。初百日，总要神气混一而不离。离而复续，则火不成火，而胎不成胎矣。

中百日，神炁要全归大定，以不息为息，不火为火，方为真息真火。倘犹知有息，而不能守。犹知有火，而有觉为行。是未入虚无寂，灭大定之境，难免幻胎之弊也。或守胎息而着于守，生守之，之妄想，不行火而全然不行，则失行

火之真理。是只静不动，只空不色，而落于小成之果矣。

末百日，行灭尽定极之功。无出神之景，不得起出神之念。又不许心着闻见，离定而出静，不然纵十月辛勤，亦只成尸解小果。而欲脱胎神化，飞昇冲举，不綦难哉！

大药到顶实验天机

正阳祖师曰：五龙捧圣，大药过关。

若气壮之人，一撞三关即过，升至泥丸；气弱之人，必须三次，方到顶门，三关已过，升至泥丸。

而九阳之气，到了九天之上。其头有颠鸾之状，其身似麻酥之样。如凭虚御风，快乐无边。满面如蛛走蚁行，痒痒欲搔，散之印堂。次到鼻柱眼眶，两颧两腮，牙关口中，津液充满，咽纳不尽。

此时口合懒开，身沉懒动。入于混沌，化为无有。并不知身在何处，自然息住脉停，真炁充满，而不思食。

初一月，息脉不住，则谷不绝，即能减食。三月而谷自辟。四月以后，永绝烟火，乃真不食。故曰，炁满不思食。

至此，谷不绝，而阴气难消。阴炁不消，则阻不纯，而犹思食，犹是有生死的凡夫。无定力也，不得谓之气满。

直至寂照功勤，自然到神满不思睡，炁足不思食。功夫

至此，心无生灭。常寂常照，息无出入；不来不往，只觉有一团祥光，在不有不无之中。此乃凝胞之际，如在母腹相似。虽有鸣锣响鼓，并不知耳。

此时，正要侣伴护侍。过三七日，理宜唤醒。若不唤醒，恐元神于静中出舍，坠入轮回。须从阴蹻穴点之，阴交穴，即炁穴也。或轻轻拍背，呼其名字，方能复生。

功夫到此，而印堂自有月光常明。只用死心守中抱一，此光自然常明两眉中间，似电光闪烁，此时身命自坚矣。从此元气不能走洩，方能在世长年。

百日筑基，周天玄妙万古不洩之天机。吾今演出，千佛秘藏之口诀，尽皆洩矣。若得明师指示，至人口授。方能超凡八圣，而登大罗天仙矣。

天朗气清金鸡鸣，吾今服药欲长生。

吾今不饥复不渴，赖得神仙药有灵。

铅汞鼎中居，炼成无价珠。

都来两个字，了尽万家书。

此是元皇诀，度尽世上迷。

心印经曰回风混合百日工灵

迴风者，迴旋其呼吸气之喻也；混合者，因元神在心，元炁在肾，本相隔远。及炁生而驰外，神虽有知而不能用者，无混合之法也。

故此经示人周呼吸之气，而迴旋之，方得神炁归根复命，而混合之，方得神宰于炁而合一。

倘无迴风之妙用，则神虽在宰炁，亦未知炁曾受宰否。此为炼金丹至秘之至要者。

若用至于百日之工，则灵验已显。炁已足而可定，神已习定，久而可定。故小周天火迴风法之所当止也。

自此以下，皆言小周天火足当止。

又曰：不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤。

胎息经注

胎从伏气中结

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。

盖玄者水也，牝者母也。世人以阴阳气相感，结于水母。三月胎结，十月形体具而能生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

气从有胎中息

神为炁子，炁为神母。神炁相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即无炁不散。气入身来为之生，神去离形为之死。

西昇经云：身者，神之舍；神者，身之主也。

主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去炁散，安可得生？

是以人耳、目、手、足皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神，以为神主。主既不去，宅岂崩坏耶？

知神气可以长生，固守虚无以养神气

道经云：我命在我，不在天地。天地所患，人不能知。至道能知，而不能行。

知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

神行即气行，神住即气住

所谓意，是炁焉，行止相随。欲使元气不离玄牝，即先拘守至神。神不离身，炁亦不散。自然内实，不饥不渴也。

若欲长生，神气相注

相注者，即是神气不相离。玄纲云，缙铢阳炁，不灭不为鬼。纤毫阴炁不尽不为仙。

元炁即阳炁，食炁即阴炁也。常灭食节，欲使元炁内运。元炁若壮，即阴炁自消。阳壮阴衰，则百病不作。神安体悦，可觐长生矣。心不动念。无来无去，不出不入，自然常住。

神之与气，在母腹中本是一体之物。及生下为外境爱欲所牵，未尝一息，暂归于本人。知此道常泯绝情念物。使神之出入、去、来能不忘。久而习之，神自住矣。

勤而行之是真道路

修真之道，备尽于斯。然圣人言，不可妄乎？

凡胎息，用功后，关节开通，毛发舒畅。即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中，即往而不返也。

后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中。微微而散，如此内气，亦下流散矣。

胎息铭

三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内

丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。

看花容易绣花难，绣到难时莫惮烦。
处世为人多缺陷，千魔无改成佛仙。
百折不回作圣贤，争名夺利少周全。
直待空中云雾散，扬眉吐气见青天。

× × × × × × × ×

欲整锋铓敢惮劳，凌晨开匣玉龙哮，
手中气概冰三尺，石上精神蛇一条。
奸血暗随流水尽，凶顽今逐渍痕消，
削平浮世不平事，与尔相将上九霄。

赠剑仙二首

三清剑术妙通灵，翦怪诛妖没影形。
白雪满天浮太白，青龙离地走空青。
飞腾万里穷东极，化作长虹下北溟。
出入纵横无阻碍，归来依旧守黄庭。

剑术如君妙入微，手操神技碧空飞。
春秋二炁兼生煞，龙虎两条并德威。

斩尽魔光乐清净，醉来酒气立催嵬。

驱电主电无多日，天上虚皇诏汝归。

十月养胎

次节，炼气化神功夫，名曰中成养胎。

魏伯阳曰：养胎之时，须幽栖静馆，闭户潜修，远鸡犬妇女，避秽物触犯，勿令左右有声。

养胎之功，当以元神为胎仙之骨，以大药为胎仙之肉。以元神为大药之主人；以大药为元神之宅舍。

若有元神主照，而无大药服食，纵能入定出神，而不能脱胎现像。若得大药服食，而无元神主照，虽能通关透窍，势必旋得而旋失。

惟是大药服食以后，总以元神为大药之主；总以大药为元神之依皈，相与混合而不离。必须先把耳、目、口、鼻、四肢、百骸尽归于虚，如未曾托生一样。无有祇凭，一点虚灵性光，安居于丹还、中宫之内。以温以养、若存若亡、不有不无、常寂常照、炯炯不昧、巍然独存。

古云，火候无为合自然，自然真火养胎仙。心无妄想，久而守中抱一。自然阳气日日发生，运行于正路。点化神中之阴，自然渐渐消灭。而念虑不起，使阳神愈旺而愈明。以

至昏睡全无，而能长生住世者也。

安神祖窍用火口诀

许旌阳真君曰，十月养胎之秘旨，总以安元神于祖窍之内。杳杳冥冥，还乎太虚，若存若亡，不有不无。文火以养之，调和得中而燥寒之患。若失之于燥，则有火焚禅坐之危险。而阳神无依皈，全在有觉无念之间。

盖有念则火燥，无觉则火寒。火寒则有鼻垂玉柱之危。而坐化尸解。总以真意不散。含光默默，真息绵绵，寂寂惺惺，神光普照，此十月养胎之真火候也。

药物调停，悟之甚易。火候消息，行之最难。

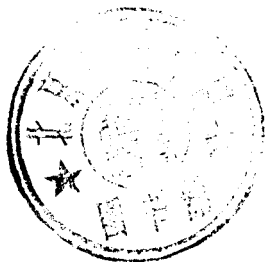
古人云，真意往来无间断，知而不守是功夫。要知结丹在炁穴，养胎在黄庭。居一身之正中，黄庭虚无之灵窟。此结丹在下田，而不能移炉换鼎，迁入中田。将来必出阴神，而为鬼仙矣。

蛰藏七日阴晓复生天机

沧海老人曰，五龙捧圣，大药过关，甘霖下降。服食以后，当行七日大蛰之功。外想不入，内想不出，于正念中，只知有元神轻轻寂照。绝不知有呼吸绵绵往来。方合不有不无之文火温养也。

养胎之机，非元神常常主照，元气不能日日发生。若真能神蛰气藏，深入混沌，大蛰七日，如气绝身死一般。七日之外，方有来复之机，玉液依旧复生，名曰七返九还。七日之外，仍然不醒，可以用钟磬在耳边击鸣，再用手掌，缓缓揉拍其背心，呼其名字。或从阴交穴点之，自然还阳。此时不可出静，恐火冷丹力迟也。

阴交穴，即命门炁穴是也。七日之外，若不唤醒，恐元神静中出舍，坠于六道轮回。世人以为坐化尸解，岂不知而前功废矣。



金液还丹天机口诀

三茅真人曰，养胎以入定为主。

若静定日久，自然觉得坎中一点热气，上冲心位。当用真意引过尾闾，由夹脊、透玉枕，入泥丸，如有物触脑，自上腭颞颥下降口中。状如雀卵，味似阳酥。化为金液，沥沥如淋水之状。香似醍醐，味似甘露，速当以意迎之。徐徐咽下重楼，以目送之，于炉鼎之内。畅于四肢，美在其中矣。

一连九日，咽纳不绝。如此一回，即行卯酉周天以收之。收取净尽，速以凝神入定，静养胎炁，此是小坎离交媾之妙也。

玉液还丹天机口诀

张三丰祖师曰，自此以后，渐渐又入于大定。

有时日月停轮，璇玑不行。每到杳冥混沌之极，天机自动。坤宫忽然如雷震之声，腹中如裂帛之状。真气上冲，周流六虚，飞上泥丸。月窟生风，眉涌圆光。化为玉液，降在口中。如冰片之香，似薄荷之凉。随觉随咽，沥沥降下重楼。当用真意，送入中宫。如此七日，咽纳不尽，即运卯酉周天以收之。

待玉液降完，即凝神入定，守中抱一。金液玉露还丹之景，皆从静极，无心中而动，千万不可当面错过。此人坎离交媾之妙也。

卯酉周天口诀

钟离祖师曰，一点金液玉露，自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之。

须用真意眸光，从坤脐；至乾顶。左升右降，四九三十六而定；右升左降，四六二十四而定。此卯酉周天之度数。日月之升降，收尽真阳，战退群阴，名曰收内药以固胎圆。大周天火符数足，日月停轮，自然现出一粒玄珠，而超脱也。

又云，金液玉露，日日后升前降。每次降讫，当行一遍卯酉周天以收之。还丹已毕，自然息住脉停，而现出日月合

璧之景也。

此乃是丹放毫光，化出真景之实验也。

日月合璧天机口诀

紫青真人曰，还丹以后，皈入中宫，温养成胎。久久薰蒸。若坐至静定之极，不醒人事，炁息全无，六脉皆住。

大定之中，只觉得有风从天降下，灌入泥丸，两目之中。经透通身，百节齐开，骨节如断。心冷如冰，丹田似火。切勿恐怖，只用凝神入定。此是金木交合之际，三宫气满，二炁俱足。神炁大定，恍如醉梦。万火万水，千颗雷鸣，万道霞光，只死心凝神入定，久之定极。

真铅之气，化为一轮明月之象。真汞之气，化为一轮红日之形，是铅汞相投。

静定之中，忽见一轮明月，缭绕不定。现于目前，须用真意留而待之。

静定之久，不过三五息之间，又觉有日光发现，来与月光相合。日月交光之中，合发金花二朵。状如仙丹，金红赤色，五瓣分明。此乃是三华结成胎息，名曰玉蕊金花。得见此景，当着实牢把念头。

此日光与月光，伴归一处，悬于印堂之上。即当运动真

意，凝聚收斂而蜃藏。以鼻吸入丹田虚危穴，自然后升前降，皈入中宫，与仙胎混而为一。急行卯酉周天，左升右降，采取之功以收之。仍须静定，深入寂灭，还呼太虚。使丹光在印堂，昼夜常明。名曰圣日圣月，照耀金庭者也。

真火炼形天机

张三丰祖师云，日月合璧以后，有一大难。大定之中，忽觉右脚底下，涌泉穴内，如冰冷之疼痛上来。穿腿过膝，痛至两肾中间。过三日而止，名曰芦芽穿膝。

直待痛极，透过玄窍，过夹脊至泥丸。即将印堂一轮红日，吸入中宫，降下丹田，以意送至疼痛之处。用目光一绕，则红光一结，似火珠之形，直尾闾穴倒转上升。我再发三昧真火以攻之。

此时浑身骨节，如炒豆之声，爆开响炆不绝。骨肉火热，刀割相似，十分好汉，到此无一分主张。

再发再攻，三攻以后，三百六十骨节之神炁，一直冲上泥丸。头上霹雳一声，顶门开也。此时如鹰捉兔，如猫捕鼠。铅龙汞虎，死抱不放。头如石块之硬，腹似火炉之热，不可言状。浑身血气，都会说话，就在身上闹成一堆。忽然甘露下降，即运一点神火，攒簇于交感中宫。乃是金液玉

露，结成黍米玄珠。

降下黄庭之际，到此内观五脏六腑，历历如烛照。只觉烧得通天彻地，都是红光。充塞流注，而变为纯阳之躯矣。

此时一身无主，切记不可心生恐怖。此阴神不肯受真阳降伏，化为诸色境界，害我向道之心。只用死心不动，深入大定，万魔自退。急在眉间，存想黑球一团，其大如拳。觉得冷气逼人，即当以意吸入中宫。自然似甘露滴心，得其清凉自在。此正是十月结胎，得药之景也。

须要留心记着，某月某日，得玄珠大药，是为男子怀胎矣。

下大功，须是守中抱一。入定百日，处于静室。外无所着，内无所思。虚空同体，守定一灵性光，凝聚中下二田。昼夜不离，化为一个虚空大界。行五七日，自然心定气和。大开关，功夫到此矣。

珠落黄庭天机

蓝祖云，金液玉露还丹以后，日月停轮，璇玑不行，铅尽汞干。而乾顶之中，金精贯项，银浪冲天。聚火载金，猛烹急炼。霎时间龙虎交战，金炉火散，黄芽遍地，自然现出一粒黍米玄珠。存养久之，渐渐长大。

又如丹桔，必须借内外真火，催落黄庭，降下土釜之中。动机由此而定，幻化由此而安。百、千、万、亿浩劫，皆有此一粒元始宝珠，而能超脱也。

宝珠者何也？

龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魂，合一于上田。铅精汞髓，凝结如丹桔。此时乾鼎之中，玄珠成现，矿去金存。外借太阳神火，内聚三昧真火。内外夹攻，而一点金液，复落黄庭旧处。见此实效，当行卯酉周天以收之。收讫，即凝神入定，而为胎息凝胞之始也。

厥后渐生渐大，其色渐明渐赫。惟定之一机，机由我立，化由机生。一机万化，玄珠，而为变象之祖也。

此玄珠似乎在外，闭目却分明。似乎在内，开目极清白，真有不内不外者存。通乎幽冥，贯乎阴阳，而为万化之祖也。

珠落黄庭，乃是明心见性之真功实验也。

皈根复命

致一子曰，珠落黄庭以后，必须凝神死心入定。

前言只知有元神，轻轻寂照。绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之义也。

若坐至静定之极，不醒人事，气息全无，六脉皆住。小静一日，混沌无知，如气绝身死一般。中静三日，大静七日，不可疑为坐化。是神气皈根复命之时，结胎养元之始也。

正要侣伴护持，千万不可惊动入定之阳神。修士亦不可因机而动，妄自出静。更当由炁住，急引神入于大定，将见先天一炁，自虚无中来矣。

古云，人有生死，因有呼吸；苟无呼吸，自无生死。

无呼吸便为入定。由息住，而胎稳如山。用功久之，小静一百日、中静二百日、大静三百日。万象凭虚生感化，昼夜凝神于其中，而神丹即凭虚而结矣。

若不能入定皈于虚无，永无结丹之理也。

呼吸蜚藏大周天

左玄真人曰，初行大周天火候，神住息停，身心入定。不过蜚藏八九十息。

半刻之顷为一周，渐渐入于大定，蜚藏一百八九十息。

一刻之顷为一周，蜚至一千三百四五十息。

一时之久为一周，蜚一万三千五百息。

一日之久为一周。以至于大定，或十日、一月，或百

日、十月为一周。而元神元炁，随呼吸之气，俱化为一团灵光。无昼无夜，普照常明，日魂月魄，一时停轮，如命将绝。

然绝后复生，乃见化功。

如何死后，又有复生之验？此系立命之正子时。当铅汞相融，万虑俱寂，入于混沌之窍。一不小心谨守，神离窍中，丹走鼎外。接命在此，伤命亦在此。死心入定，凝神于窍中，而为紧要之口诀。

古云：当初一念转动，坠入苦海，我今一念主静，渡过彼岸。生死轮回，皆由一命耳。

其初，非息火猛烹急炼，而乾金不能出矣。其继，非神火绵密温养，而金不能变化。

四大威仪，一空所有。时时返照，刻刻内观。火候到时，自然性月当空，则阴尽阳纯矣。

魔境危险详说

白乐天云，入室下功之时，而三魂七魄、三部八景、三尸九虫、五脏六腑、一切阴神，在人身中，皆不耐静。

每到定极之际，变化出之幻景。或见红蛇，或见王母。凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一。天师仙子，玉女真官，音

乐嘹唳。奇禽怪兽，异状异形。仙女对对，前来论道。白面书生，相为问答。长幡宝盖，接引迎迓。天书圣章，诏临宣谕。生前死后，父母妻子。变化万般，现试不一。认即入于魔窟，为魔所诱，而前功废矣。

须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。或时开两目，发出神光。闪烁照耀，即为我之慧剑。加意一摄，收入炁穴。惟深惟寂，不视不听。任彼妖魔，变化来扰，我只一概不理。坚持正觉，自然魔景消散。

倘或智慧踊跃，自歌自舞，口发狂言。题诗作赋，说妙谈玄。自言已得无上妙道。要知皆是识神伎俩，三彭鼓弄。若稍有喜怒忧惧，悲伤情形，即是神已摇动。哭了又笑，喜尽复悲。皆是元神已动，而不守乎丹。以为三尸所使，急宜禁止。勉强入定，不得听其狂妄。时时惊省，刻刻把握。庶免坠入魔窟，而废我功修。

或见白翁，乘龙乘鹿。呼我名姓，当以心却之。切不可应声也。

或见三官来考功过，宗亲尽受刑逼，当以心却之。切不可动忧惧，怜悯之情也。

若认为真实，即惊醒如梦相似。是必坠我功修，而真可悲哉！

邪水潮生危險天机

黄石公云，养胎入定之士，静中或见水生，而不能使之退。此皆因自然之吹嘘间断，元神不守乎舍。温养不到，而丹田火冷。丹光不现，故有此阴魔之景。

然而阴景之变象，亦自多端。要皆不离乎水象，而黄庭中之丹光杳然矣。

法在聚我三昧真火，而锻炼之。凝神于中宫，注意于胎息。以眸光射定，武火吹嘘。存心结想，一团真火，烈焰腾腾。满鼎神光，照耀周身，薰蒸四大，则阴魔坏景，自然消灭。而中宫之丹光复明矣。

邪火潮生危險天机

李虚庵云，养胎之士，静定之中。忽然火生，而不能使

之灭，此患因多饮食有动火之物。或因热水沐浴身体，引动丹火。到处流光，火焰焚身者有之。其幻景亦自多端，要皆不离乎火象。或觉心热，烦燥发渴。饮水不休。倘不知制伏，亦同走丹之患。

诀曰，存心结想，面前一团黑球，其大如拳，即以真意凝聚，而留恋之。想就此景，其凉如冰。用意以吸，即回光返照。引入中宫，而邪火自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球，吸入中宫。不拘三次五次，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平，神清气爽，方保无失矣。

神 俱 六 通

罗状元真人云，前有六根震动之景，日月合璧以后，有神俱六通之验。

深入大定，混沌无知，心窍豁然开通。上观天堂，下视地狱。三界十方，一览无余。此是天眼通也。

能闻十方之音，如在耳边。天上、地下，闻神入言语，是天耳通也。

渐入大定，灵觉透露，能知十方众生，他心内隐微之事，此乃他心通也。

又能知我生前死后之因，无数劫来，是宿命通也。

再静再定，复寂复灭。陡然心花开放，予知吉凶。又能隔壁见物，风云雷雨之所，此是神境通也。

合前炼精不漏，到马阴藏相，是漏尽通也。

名曰“六通”，是前采大药，六根震动之变化也。神俱“六通”以后，复有真空炼形一法也。

真空炼形天机

葛仙翁曰，养胎入定之士，或有身体困倦，胸膈刺痛胀闷，吐出紫血三五碗，其病渐退，不必惊虑。此乃平日，用力劳伤心血之故耳。

以后，凡有痼疾沉痾，无不俱消。或脐中刺痛，两胁如锥扎，六腑如裂帛，或如大斧劈脑。或心觉恍惚，坐卧不安。大小便下出恶臭血块，异物有五样颜色。九窍出脓，臭秽难当，此乃以去胎毒积秽。待他去完，变出香气满室。或眼中出毒难开，须用人乳洗点。日夜迷闷，百节疼痛。骨节粉碎，周身大汗。不得惊怪，乃真超脱也。

此时如龙脱骨，如蛇蜕皮，或周身火发，疼痛难禁，透骨穿筋，终日迷闷。一连三五日，不省人事，休得恐怖，任凭天断。只用死心入定，自然神涌慧生，而六通顿足。

六通以后，而身中三部八景，诸神皆现象，而为我护法

神王矣。

三部八景危险详说

太乙元君曰，神俱六通以后，而身中三部八景，二十四真，诸神皆现象，而为我护法神王。

所谓二十四真，六根、八识，三魂、七魄也。皆有名字。

上部八景：脑神觉元子，字道都；发神玄文华，字道衡；聪神通仲众，字道连；目神虚鉴生，字道微；舌神始梁峙，字道岐；齿神灵谟盖，字道周；口神盖历辅，字道柱；鼻神冲龙玉，字道平。

中部八景：喉神百流放，字道通；肺神素灵生，字道庚；心神焕阳昌，字道明；肝神开君童，字道青；胆神龙德拘，字道放；左肾神春元真，字道卿；右肾神象地元，字道生；脾神宝元全，字道蹇。

下部八景：胃神同朱育，字道辰；肾中神兆腾康，字道还；大小肠神蓬送留，字道厨；膈中神受享勃，字道灵；胸膈神广英宅，字道仲；两肋神辟假马，字道成；左阴右阳神扶留起，字道圭；右阴左阳神包表明，字道釜。

又云，身中有九宫真人，不可不知也。

心，为绛宫真人；肾，为丹田宫真人；肝，为兰台宫真人；肺，为尚书宫真人；脾，为黄庭宫真人；胆，为天灵宫真人；大肠，为长灵宫真人；小肠，为玄灵宫真人；膀胱，为玉房宫真人。

至道不烦诀存，真泥丸百节皆有神，不能一概而论。修真之士，须要小心谨慎。到此时，见诸神现象，必须见如不见，闻如不闻。死心入定。方保无失矣。

纯阳祖气助胎天机

殷长生曰，日月合璧以后，静极之际，忽觉有二道纯阳之物，从涌泉穴透出。穿膝过胫，蓬蓬勃勃，滚滚上腾，至于下田。会聚一处，我再发三昧火以攻之。由背后督脉，穿夹脊、过玉枕、直贯泥丸。过重楼，降下中宫，混入仙胎之中，相亲相恋，合为一体。自然真炁薰蒸，周身融和，寒暑不侵。

每于曦驭未升，暘谷晞微之时，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外绝尘缘。顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚空中，有一点如露，如电之阳光，勃然入我玄关。透泥丸，化为甘霖。下降吾内，我即鼓动巽风以应之。使其驱逐三关、九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢。焚身炼质，煅淬销霾。抽尽

秽浊，变换纯阳之躯矣。

绝谷定慧天机

缘督子曰，变为纯阳，必须心牵世味。而食不绝，则阳不纯，而有阴魔来扰之患。

盖有一分食在，即有一分阴来。如欲阴尽阳纯，必须窥破世味。斩断尘缘，方能顿足生慧，而绝谷不思食矣。

而能绝食速，则得定出定亦速，若绝食迟，则得定出定亦迟。而能绝食入定者，若念头不住，心多感思。火寒丹冷，元神不能守乎炁，而又化为呼吸之气，变为交媾之精。人心不绝，欲念不消，终不能绝食。难皈太定，尽败前功者有之。

直待金液降完，璇玑停轮，当加净肚除梦之功。直至世味永绝，昏睡全无，息脉俱断，则胎圆而神全矣。

太和元炁，充满于中，而不见有饥。五蕴皆空，六通顿足。慧光稍开，须有前知，不可妄用其慧。慧而不用，慧乃愈生。

若韬光妄用其慧，定招外魔，如云遮日。而慧光消灭，即无前知，则通而不通矣。可知者所以戒哉！

五气朝元天机

纯一道人云，盖养胎入定，心牵世味，凝神深皈寂灭，乃能性命合一。自然重生五脏，再立形骸。无质生质，结成圣胎。一心主静，万缘俱息。外想不入，内想不出。终日混沌，如在母腹，方为活死人也。

此时心中阴气将尽，世有可乐之事，则心不动摇。而心经真炁，自然吐露，化为红色云霞，朝于崑崙。

肝中阴气将尽，世有可喜之事，则肝不动。肝经真炁吐露，化为青色云霞，朝于崑崙之左。

脾经阴气将尽，世有可欲之事，则脾不动。脾经真炁吐露，化为黄色云霞，朝于崑崙之顶。

肺中阴炁将尽，世有可怒之事，则肺不动。肺经真炁吐露，化为白色云霞，朝于崑崙之右。

肾中阴气将尽，世有可哀之事，则肾不动。肾经真炁吐露，化为黑色云霞，朝于崑崙之后。名曰“五气”。

所谓朝元者，不须用法依时其炁，静极自然上朝。将见青炁出自东方，笙簧嘹唳，旌节车马，左右前后，不知多少。须臾南方赤炁出。西方白炁出，北方黑炁出。中央黄炁出。五炁朝于上元，氤氲盘旋。千万不可看它，死心入定。

古人云：神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。

五身之灵，感天地之灵。则内真外应，外真内应，浑然混合。这段工夫，全以至静为主，不动为宗。

老子云：人能常清静，天地悉皆归。则太虚空中，自然现出一轮太阳。与我丹光上下相映，合而为一也。

盗天地正气天机

上阳子曰，下大功处于静室。外无所着，内无所思。功深日久，朝元以后，息脉俱寂。

忽觉心火下降，肾水上腾。五脏生津，百脉流通。心经上涌，鼻闻异香，舌生甘津。已绝饮食，昼夜不寐。夜间隔墙观物，预知前事、未来吉凶。夜间真气发生，顶上红霞缭绕，眉间涌出圆光。此是仙胎药力初生，是关窍处处开通。

此时若五谷不绝，则阴气难消，阳得难绝，疾病易生，犹是一凡夫者也。总要内外两忘，铅尽汞干。

腹中常常如雷鸣电掣，风云发泄。饮食或多或少。鼻流浊涕不止。口出臭秽，呕吐如黄沙相似。或美或不美，前后俱升，炼谷如弹丸。腹中泄出，如小豆汤相似，臭秽难当。次后泄下酥酪油腻，鼻闻异香，诸人皆觉。又大小便，下出五方颜色，如朱砂一般。此是盗天地万物正气之验也。若不

谨守，深入大定，则元神出舍，真炁走矣。

而丹田无主，心生懈怠。三尸齐起，六耗皆来。搅乱心君，静坐生疑。恐怖不安，睡卧惊悸。恶境无穷，不知惊醒。勉强入定，心动神驰。身坐丹走，而前功废矣。

三宝现象天机

泥丸翠虚真人曰，日月合璧以后，而上、中、下三田之中，现出三座莲台。莲台之上，盘膝端坐三个婴儿。此乃金丹之化机，变出之幻象，切不可着他。速以冥心入定，以至灭尽定极。

金莲从黄庭产出，上透顶门，直冲霄汉。散作金花，开极自谢，缤纷降下。即凝神入定，以意留之。而金花仍皈仙胎之中，育我仙婴也。

赤蛇透关天机

庄周先生云，赤蛇透关，是金液还丹，日月合璧之变化。

而心君大定，丹光化为赤子。初现之时，形如丹蛇。其光照人，忽然破空而来。金液入顶，满顶银浪金汁，晃晃滚滚。现出赤蛇一条，从顶门而入。口吐祥光，若炬火之声。窜入周身，驰骋于骨节之间，无处不到。即当死心入定，任其所为，须臾即不见矣。

人若惊动，则赤子不能升入泥丸，难出昏衢。若丹蛇飞来，心不惊恐，能与神人共语。大定之中，见西王母，乘凤凰之辇。前有三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话。千万不可共语。不答，王母则怒而不止，言讫自去。

总而言之，眼见耳闻皆是假，都不可认真。或龙虎交战，婴蛇团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象。不可认为真实。若理它，心动神驰，而败我功修。总要神凝气住，皈入大定，方能超脱而入圣矣。

赤蛇归身天机

陈虚白云，赤蛇透关。

要知此际，是空中太阳，被我丹光引来。要归身中，育我仙胎。

下降之时，缓急不同，切莫惊怖。待降入身中，即化为无数火箭，穿扎周身。总要死心不动。镇静已毕，渺然即不见矣。自然竅竅发出毫光，心死而道成矣。

雷神监炁天机

白骨真人云，日月合璧以后，中宫丹光洋溢流注，扬耀散彩。从背后夹脊，透出顶门。祥光大如车轮，光彩射日。护住禅座，而昼夜常明。

若雷神监炁。皆因人心炼死，道心养纯。性体静定圆

明，而识神闲而无倚。化为雷公，恐吓于我。害我功修，仍死心镇静不动。皈入大定，识神自然化为护法神王者也。

火焚禅坐危险详说

尹大真人云，盖养胎以死心为主，深皈大定为宗。

若胎圆之时，心动神摇。引起丹田三昧真火，七竅吐焰，遍身火光灾烈。若不知禁止，霎时间，火焚禅座之倾危也。

即当速用真意目光，存心结想。面前太虚空中有一团黑球，大如车轮，其冷如冰，凉炁逼人。想就此景，即用真意吸入腹中，镇静不动，深皈寂灭。顷刻之间，天朗气晴，仍皈大定，而寂灭之。

想此黑球，不拘三次、五次，总以邪火退尽为止，方无焚身之患矣。

战内外阴魔天机

黄房公云，养胎入定，或现天堂美景，琼宫阆苑，地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。任他千变万化，总以死心为主。

内外阴魔，及一切阴人幻景现象来扰，而不能驱除。法在见如不见，听而不闻。一心内守，一志凝神。默诵金光神咒，则魔自退。如闻见不去，速炼火焚身，魔障自散。

焚身之法，存心结想。空中太阳，被我丹光引来。丹田之内，又有一团真火。滚滚上腾，透出顶门，使二火交光。轰轰烈烈，漫天幕地，皆是炎焰火光，万物尽被我焚烧。直至烟消火灭，天朗气晴，一切魔障，自化为无有矣。

春水潮生天机口诀

混然子曰，养胎入定，寂照日久，忽然觉得丹田如春水潮生。即当守定自然之内息，与无为之神火。以烹以炼，其水自然化为热气。由两胯内边，流至涌泉。须要神注两踵，真意随之，下透足心。

如此片时，涌泉穴定静。即用意返照尾闾，默默守后。忽觉得有一物上冲，来至尾闾。似绵陀、如慢首，又似气块，沉滞难行。专心一志，猛烹急炼，自有一股热气，透过尾闾。穿夹脊，滔滔入泥丸。

至此泥丸宫中，自觉得水声响震，滔滔不绝。久之水声自上，息神住其中。持守片时，舌抵上腭，三关紧闭。静后金液满口，流入气管。下重楼，心地清凉。对境忘情，入于大定。

或见喜怒忧惧，万不可心动神摇。死心入定，永不出静。守定性光，直证胎圆。阳神出现，大地山河，如在掌中。而神炁不能合为一体，势必气留身中，神游身外。终为投胎夺舍之阴神，不得复为阳神。圣胎将圆，而色身万无出定之期。圣胎既圆以后，而法身不可久留壳中而不出，以失神化之机。又是一凡夫耳。

总要神炁合一，方无分离之患也。

天花乱坠止火天机口诀

轩辕黄帝曰，胎圆以后，灭尽定极之余，露出性光。静中外视，紫霞祥烟满目。顶中下视，一团金光罩体。不可着它，死心入定。

自有金莲从地起，白雪满天飞。金莲从地涌出，上透九霄，自然化为雪片。从天飞来，缤纷而下。以意留之，仍皈身中。育我仙婴，乃十月胎圆。

止火之候，一在天花乱坠，不知止火，婴儿又有火焚禅座之危险。天花乱坠是出定中宫，迁入上田之景到也，必须止火以化神。不须再用寂照之功，只用一味还虚。心住于无，俱入于虚无，而火方得止。

又，入定、出定。出定者，离中田，迁入上田；入定者，凝神于天谷泥丸，使耳目重开聪明。再启出定之时，在止火一日。倘在止火前出定，神必迷荡而远矣。若在止火后出定，神又顽钝而不灵矣。

超脱上田危险

南极老人云：圣胎初脱，由中宫超入上田。

上田乃是天宫内院。若无正觉主宰，不知不觉。当五色五音，蜃楼海市，宇内之奇观，杂投猝至，繁华内院。一切境界，仙佛诸神，千万不可交头片语。百出相尝，真人一坠其间，鲜不昏沉而死。真人既死，前功废矣。真可悲哉！必须心定性定，死心不动。万般景象，闻如不闻，见如不见。真人方保无失矣。

昔刘祖插花真人，当神超内院，迷入繁华之境。而不能出昏衢，以登彼岸，所以有花街炼性一节。大周天之火候，以自还丹。至此，是真是幻，必须死心入定。万无一失者也。

阳神迁过重楼天机口诀

广成子曰，当阳神由中宫迁上田，必须十二重楼经过。重楼一关，诚繁重矣。

惟是默然端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里。千里一息之念，才是忽重楼功夫。至此其细如丝，神亦难传，自领自悟耳。

真人过重楼、超内苑，此时天门将开。未开之际，心若昏沉，杳然而飘荡。惟灵真不寐，昏默中有所把握。将阳神迁出中田，寂照于上田、泥丸之中，速引入灭尽。

定而寂灭，即凝神于泥丸。不着意于上田，以阳神寂照于上田。存想三田，化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明明朗朗。阳神迁到鹵门之时，千万不可下视。恐神惊怖，恋殻而不敢出。此是第一层色身。

虚空大界，打不破，难出昏衢。自然内真外应，二火交光，天门自开矣。

调神出壳天机口诀

刘樵阳云，阳神在中田，迁上田，混合静定。

待静极之际，忽然霹雳一声，轰开顶门。即当闭目冥心，凝神入定于天谷内院。觉得身体如在虚空，神炁飘然。明朗不昧，逍遥自在。而色身之五官百骸，自不见有。冥然不知有尘世之累，只觉真我在虚空大界之中。

到此际，五气自然结为彩云，拥护法身。此时演调神出壳之功。或见音乐嘈杂，喜气盈盈，金童玉女，左拥右护。或驾火龙，或乘猛虎自下而上，所过之处，楼阁观宇，人间帝王，一切魔境，不可着它。

必须见如不见，闻如不闻，无人大莫如我，只管乘驾上升。左右前后，官僚女乐，随行侍从，留恋而不忍离，虽然终是教我过门不得。

如此升降，不厌其数，积习纯熟。一升而到天宫，一降复归旧处。上下往来，绝无滞碍。自下而上，如登七级宝塔，如上十二琼楼，一级而复一级。候雷声响震，电光闪烁，红光遍界，紫焰弥空。二火交光，响震一声，顶门大开。一念想出天门之外，迁出凡躯，而身外有身矣。

开天门口诀

魏伯阳曰，阳神迁于顶门。

此时，静中内观，顶中有三昧真火。静中外视，顶上有太阳神火。须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎。内外夹攻，以烹以炼。百会乾顶，如一池银浪。满顶金汁，两火交攻。雷声震震，轰开紫府内院。

一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空。迅雷霹雳，响震一声，顶门开也。如生小儿一般，呼吸动静，勿门未合。其大如钱，其薄如绵。头骨似崩，盖骨烧化。顶门初开，如大斧劈脑，疼痛难忍。切勿惊骇。疼过三日，自然全愈矣。

身外有身收金光天机口诀

慈航道人云，神既迁到顶门之上，顶门如同天门，脑宫

即是天宫，切勿惊怖。只管放心大胆，一志凝神，存想法身。一念思出天门之外，遂闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。

阳神初出之时，居于色身之旁三四尺许。凡身外所有一切，万不可起视听之心。无论三亲六故、祖父妻子、诸仙佛来参。天书下诏，王母来请，或真或幻，一切境界，皆当置之度外。一切莫认，一切莫染，切不可着他。只死心不动，绝虑忘情，一味入空。不覩不闻，静以待之。

顷刻之间，而自己身中，即透出一道金光，或白光。大如车轮，现于面前。即用真意，将法身移到光前，凝聚留恋，真意一定存想。金光渐渐收敛。金光即缩小如寸许，状似金钱。即将此光用意一吸，收入法身之中。而法身即入于凡躯，性海之内。收回本宫，仍依灭尽定，而寂灭之，深入大定。

古云，金光以为化形之妙药，千万不可错过。此时金光散去，再无有矣。终有留形之说，不能化为无形者也。

聚金光布五芽灵炁天机口诀

太极真人曰，阳神初出凡身，形仅三寸，盘旋左右。回禅坐上田神室，寂灭静养，九九次，方布本身，五芽灵

炁。此五芽之炁，即静极之后，五炁朝元之为也。

照耀空中，化为五色祥云。然后再将本性灵光，运动真意，射入祥云之内，化为一团金光。大如车轮，而阳神端居金光之内。其丹光余气，悉化为天魔外道。百般景象，引诱阳神。若稍着声色于闻见，阳神即一去而不返，正谓此也。

入于魔境，转生六道，世人以为坐化小成之果，而前功废矣。真可悲哉！

此皆因炼已未纯，心无真死之过也。必须一意守定金光，死心不动。一切魔境，不着自退。

待魔境退尽，金光缩小，须用真意，照定金光一吸，连法身收回性海本宫，混而为一。静定之久，以后而复出之。此阴魔皆化为真神，现我面前。于色身一样，方保无失矣。

邵康节云，但阳神出日，升降纯熟。须择黄道良辰之日，天朗气清，乃可调神出壳。如护小儿一般，大雾莫出门，大雨莫行路。时刻调理，不可一时心有懈怠。恐阳神一出而不回也。入于输迴，而前功废矣。

调阳神出入天机口诀

陈希夷老祖曰：阳神一出而不返，皆因炼已未纯之过耳。

阳神出去，必须一意守定金光，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，速去速回。恐自己色身形壳，如一堆粪土相似，而阳神不肯复入。必须从旧路出入，不可回视，恐阳神以见可惧。

老子曰：乳哺者，调养训练之谓也。

阳神初出，圣体尚嫩，欲其慧光凝结不散，必须调养，乃能坚固老成。法力广大无边，乃能神通变化。

盖乳哺者，炼神入定之谓也。初出定之阳神，易于摇动。调养入定之久，方能镇静而不妄动。故定而又定，合乎自然之虚空。乳而又乳，养成真空妙相之性体也。

白玉蟾云：行三年乳哺之功，七七存养之道，是必炼神以还虚，凝神而入定。

初调神出壳，旋出而旋入。依灭尽定，而寂灭之。

一定七日，再调出而旋入。仍依灭尽定，而寂灭之。

一定二七始，再调出而旋入。

一定三七始，调出旋入。

一定四七始，以至于五七、六七、七七始，调出而旋入。渐次调养，三年而后已也。

总依阳光之收放，准调神之出入。当神居上田，灭尽定极之余。总先布阳光，透出顶门。然后一念思出，随光超脱于身外。如欲敛神入壳，先将毫光，收入法身之内。然后阳神由旧路复归，色身上田之中。仍依灭尽定，而寂灭之。调出旋入。灭尽寂灭。三载以后，性体老练，方保无有惊恐之患也。

彭鹤林曰，前所谓一定七日，非为七日，与七七日之内绝无动机。纵有阳光透出之景，即当以意留之，收入法身之

内。依灭尽定，而寂灭之。必定到当出定之期，先将阳光透出身外，而阳神即随光调出顶门，亦不可在外多停，当看调养浅深。若乳哺三年，方保无有遗失之患也矣。

达摩祖师曰，阳神调出旋入，若风吹则颠，日侵则燥。在内在外，俱以下见风日为安。

调至三月以后，知觉稍开，宜防惊恐。或出或入，俱按常期。收后往来，不可任意。故三月前，一日出神三次，夜必不可出神；半载以后，一日出神五次；一年后，一日出神七次，只在身边运动；二年以后，不拘日夜次数。洞内洞外，可以暂离色身。三年以后，则一里、十里、百里、千里、万里一时可到也。

东华帝君曰，其调神之始，一七、二七、三七而放出，一步、二步、三步而旋入；或五七、六七、七七而放出，一里、二里、三里而旋入；一年、二年、三年而放出，百里、千里、万里而旋入。调养三年之久，不可久留在外，还有一定九年之功。

又云，调神出入，待天朗气清，无风、云、雷、电，演神出壳。三年以后，性体老炼，以太虚为宅舍；天地山河，尽是我之床枕。举步千里，遍游万国。出有入无，通天达地，入金石无碍。分形散影，百、千、万亿化身，遍满三千恒河沙界。乳哺功成，名曰神仙者是也。

三年乳哺之功，总而言之，而阳神不过调出旋入。演习纯熟，圣体老炼，总以在内者多，在外者少。三年功成之后，当行一定九年还虚之功。面壁大成，名曰带肉金仙是也。

还虚面壁

炼虚合道九年功夫，名曰面壁大成。

吕祖曰，炼虚功夫，妙在忘形。无人无我，混沌中有一点真炁。身热如火，心冷如冰。炁行如泉，神静如岳。虚其身心，去其作用。而听诸大道，自然之运行。

是我非我，是虚非虚。造化运旋，人能造到忘形地位。阳神与太虚同体之有哉？故曰炼心。

阳神无像，故曰炼虚。而九年之功，炼虚之妙，变化无穷。可以踏霞驾云，粉碎虚空。浑身飞去，谓之大觉金仙矣。

然此一着，最不容易，千万人中，难得一二人也。

太上曰，还虚一着，是将从前千磨百炼，分形散影，通天达地之阳神，复归于旧躯。收入性海，天谷内院，将色身炼化，浑入法身之中。又是性命合炼，复将阳神送入性海。退藏祖窍，太虚无极之位。

要将色身炼铸陶熔，得不有不无、非色非空、无内无外、出不入、无始无终。如龙养珠，蛰藏而不动。如鹤抱卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静。从前所修所证，百千万亿化身。乘龙跨鹤，步日玩月。千变万化，一齐败入无

生国里。依灭尽空，而寂灭之。必须大死一场，紧紧护持，毋容阳神再出。

盖阳神百炼而愈灵，千炼而愈静，炼之而复炼之，炼炼不已。则阳神之慧光神火，收之愈密，斯放之愈普。隐之无可隐，斯显之无可显也。

将见神蜚祖窍之内，定极灭尽之余。或百日、或十月，而一炉神光，兀兀腾腾，满鼎真火，炎炎烈烈。自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小。透顶彻底，光光相烛，窍窍相映。而人也、物也，莫不照耀于神光中矣。是则是矣，犹非其至也。

王少阳云，虽然不能充塞乎其间，即未满东鲁圣人，参天两地之分量也。再斂神韬光，销归心下肾上，金鼎黄庭祖窍之中，一切莫染。仍依灭尽定，而寂灭之。

寂灭既久，或一年、或三周，形神渐至浑化，色空渐归真常，直至空定衡极，灭尽无余之际。而神光又自渐渐发露，如云电烟霞，从太虚无极窍中，洋溢蓬勃，滚滚而出。贯于上窍下窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明洞彻，照耀十方。上彻天界，下彻地界，中彻人界。之界之内，觉得处处神光充塞。若秦镜之互照，犹帝珠之相含。重重交光，历历齐现。而神也、鬼也，莫不照耀于神光中矣。妙则妙矣，犹非其至也。

寂无禅师曰，虽然不能遍入尘沙法界，是未满西天圣人，毗卢遮那佛之分量也。再斂神韬光，销归秘蜜玄竅之中。一切不染，仍依灭尽定，而寂灭之。

寂灭日久，直至三年九载，空定衡极。灭尽无余之际，神光周员，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。

其歛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极神光，化为太阳红光。恰似赫赫日轮，从太虚无极窟内，一涌而出。崩开分散，灿烂弥漫，无边无量，为万道毫光。透彻于九天之上，贯通于九地之下。若千万杲目，放大光明，普照三千大千世界。而圣也、贤也，仙也、佛也，及森罗万象，莫不现于太阳红光中矣。

然至则至矣，而犹未尽其妙也。

上阳子观吾云，虽然不能照耀四大部洲，三十六天以上，是未满道运，虚空之分量也。

再歛神韬光，依灭尽定，而寂灭之。或百年、千年，一劫、万劫，直至虚空粉碎，与道合真。将见复放，无量宝光，直充塞于四大，得与贤圣、诸仙佛相会。自无始分离，今日方得会面。彼此交光，吻合一体，广无边际。

颂曰：“诸仙佛似一大圆镜，我身犹如摩尼玄珠。仙佛法身入我体，我身常入仙佛躯。”此九年面壁之功，已返到无余涅槃，大觉金仙之位。待功圆行满，天书下诏，九祖升天，上朝金阙，封以真诰，授以天爵，名曰天仙者是也。

致一子曰：“阅尽丹经万万篇，末后一着无人传。”

炼虚合道，面壁之功。总而言曰，最后还虚，凝神炁穴，不过忘绝凡情。至此末后还虚入定，不过忘却仙情而已。依灭尽定，而寂灭之。出定不入，忘人无我。三千大千世界，大地山河，尽归于虚。死心归入大定，或百日、十月、三年、九载、百年、千年，千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹。此乃带肉大觉金仙，万劫不坏金

刚之体。书著于此，永无秘诀也矣。

华阳禅师曰：“予观汉、唐、宋、元、明、清诸仙，无不从此处而超脱也。”

后世学人，佛子仙种，得遇斯书。细阅数遍，即能得诀达竅。而欲成仙作佛，不须登山涉水，寻师访道。只用有财有侣，真心修炼，即能超凡而入圣矣。

古人云，任地三千六百傍门，九十六种外道，总于太上，存理养气。尽性至命，大道不同。丹经万卷，俱藏头露尾。此册二十四节真诀，三十六层危险，口口相传，心心相印，句句可考。细究此书，无不成矣。

自古至今，仙佛真人，大藏天机，隐而不发，今则尽泄于此书。指点诸字，所注捷要一册，话语虽浅，意理情真。天机口诀，句句铭言。勿轻视天宝，慎哉！慎哉！免遭天遣，妄传非人，雷诛火焚，可不慎欤？

闭户潜修不许年，著书立说阐真詮。

剖符泄秘通天地，采古酌今契圣贤。

劈破洪蒙寻缥缈，打开太极见玄玄。

待看功满行圆后，留个芳名万古传。

混沌生前混沌圆，个中消息不客传。

劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。

斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙。

一朝捞得谭心日，觑破胡僧面壁禅。

打破虚空消亿劫，即登彼岸舍舟楫。

阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

广成子谓黄帝曰，至阴肃肃，至阳赫赫。赫赫发乎地，

肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为汝入于窅冥之门矣。至彼至阴之原也。

睡功秘诀

诀曰：东首而寝，侧身而眠。如犬之曲，如龙之盘。一手曲股肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。收神下藏丹田，与气交合。水火互相溶溶，则神不外驰，而气自安定。

必要未睡心，先睡目。致虚极，守静笃。神炁自然归根，呼吸自然育青。不调息而息自调，不伏炁而气自伏。陈希夷留形于华山，蒋青霞脱质于玉屋。此睡法之旨，非导引之术，乃主静立极之功也。

至醒来慢慢辗转。此即一念未生，心似虚空。若能放下大静一场，其效验有不可形容者。

又，上古有“宴息法”。每当晦时，耳无闻，目无视，口无言，心无累，息无喘，形无动。那一点元神真炁，相依相连。如炉中火种相似，久久纯熟，自然神满不思睡。所谓睡魔，不知从何而去矣也。

陈希夷睡诀三十二字，名“蛰龙法”。其词云：“龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深

深。白云高卧，世无知音。”

蛰龙秘诀

诀曰：道在守本命，暖外肾。回光内视，神住丹田。

先向左边侧身而眠，左手托腮，右手紧握外肾。左腿全屈，右腿半屈半伸。神凝下田，默数呼吸出入数三百六十息。心息相依，不得外驰。绵绵密密，不即不离。数穀一周，正身仰卧。两手紧握外肾，着力往前，挣十二下。两腿往前用力伸，闭炁腾身。玉枕脚根，手掌着床。一炁一次，连腾三次，还虚休息。

再向右边侧身，照前行功一周。仍正身仰卧，两手紧抱外肾，照前行功。着力十二下，向上闭息腾空三次，还虚休息。

然后，侧身用手紧抱肾囊，神蛰下田，若存若亡。一丝不挂，主静立极，先存后亡，入于混沌。此陈希夷蛰龙之法。

安寝睡醒时，有一阳发生，即行调药功夫，炼精化气之口诀。临明时，再照前行上数息，暖外肾，腾身运气之功。至此则一宿之功毕矣。

养得肾囊如火热，就是神仙真妙诀。

行、走、坐、卧四步功，各有法也。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。故曰，行、走、坐、卧不离边个是也。

坤 元 经

凡坤道修炼，用功入首。当于子后午前，阳炁发生之际，按法行持，先还虚静定，深入混沌。候混沌开机，即凝神吸气以守乳溪，存想息息。在乳溪中，呼吸往来，默调呼吸三十六息讫。仍还虚静养，以致虚极静笃，依灭尽定，而寂灭之。

待静极复觉之际，仍照前调息守中，一连行持三五次而后已。

炼至半月以后，两乳之中，觉得有动机发热，即用两手捧乳吸气，使息息归根于乳溪，绵绵密密，若存若亡以守之。守至两乳之中右呼吸出入，即迁移其神，下守黄庭。用手轻轻揉搓两乳，左右各三十六次。

再用真意，目力神光，从左右两肋稍间，往后迁移。由夹脊两旁，赤道上升。过玉枕、入泥丸，至明堂额上交个尽。

从耳后降至胸前相会，仍交个尽。

从两乳中间行过去，将左右两乳，各旋转一周，仍从两乳中间，一并送入黄庭以还虚。略停一时，再捧乳吸气。左右两乳，揉搓三十六次，用意照前后迁移，一连三次而后已。

直守至黄庭发亮，再迁移其神，下守脐轮。守至脐中发痒出水，两乳即渐渐缩回，如男子状。

再迁移其神，下守丹田，默调呼吸三十六息以还虚。守至丹田发热，或觉微痛，如刀刺之状，不须惊惧，并无妨碍。

凡赤龙来时，当还虚静养，不用调息持守之功。十六、七岁至二十四五，赤龙来七日方回；二十六七岁至三十四五，赤龙来，五日方回；三十六七岁至四十四五，赤龙来，三日方回。

候赤龙过去，月经净时，仍照前守丹田，调呼吸。初守丹田，要轻轻守视，绵绵存养，密密照顾，守至丹田发热。

阴气至，情欲动时，即用真意目力神光，往后移运。仍由赤道上升，入头顶，至明堂不交尽，分左右两路，从耳后降至胸前，交个尽不绕两乳。即从两乳中间，一直送入丹田。略停一时，仍往后转移。要细心速行，一连三五次，直运至阴气消尽，情欲寂灭方止。

盖阴气发动，令人恣情纵欲，而生交媾之心。若不以正念主之，使后升前降，战退群阴，未有不败其功修者。故当炼至阴消情灭而后已也。

此外，只用虚心静守功夫，但不可着意紧守，使丹田骤然发热。要轻轻守视，绵绵存养，使丹田内真炁发现。先温后热，渐渐大热，如火烧，似汤煎。虽隆冬数九，而上衣下

囊，亦皆脱尽，即囊脚亦要解去。此时要用道侣护持，紧闭房门，深居帐内，切莫惊动。只用一味静守，自然渐入混沌。

候混沌开基，仍然照前静守。守至交骨忽开，真炁吐信。即用温水，将手洗净，轻轻托上。运动真意，目力神光，从丹田向后转移，由来夹脊两旁赤道上升千顶，下至明堂，不用交尽。即从左右耳后，降至胸前，交个尽。

相并由两乳中间，降至黄庭，送下丹田。再用手轻轻托上，送入密户。仍用真意，后升前降一周。一连三五次，直运至真气吐出之信，缩入净尽而后已。

已则还虚入定，依灭尽定，而寂灭之，而交骨合矣。

每当热极，骨开吐信，收回逆运讫，必须深入混沌，交骨方合。如此日夜行持，则周身骨节关窍，尽皆开通。河车自然逆运，真炁自然薰蒸。

古人云：“万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。”自觉一点灵光，不分内外，无论昼夜，而照耀周身矣。十月功完，阳神出现，与男子同体，初无彼此之别也。

又云：“夫乳房，上通心肺之津液，下彻血海之经脉。”炼得乳房如处女小儿之形，便是女换男体。其功只在送甘露时，不许送下丹田，只用送至绛宫。用意注在两乳，将门牙上下两齿，紧紧咬住，以两鼻孔闭住，用内呼吸，在内收拾。外以两掌心，左右各揉七十二次。先缓后急，先轻后重。如此百日，可如两核桃形也。

女宫简便法

每于夜半子时以后，天然醒觉。心不着于色相，又不落于空亡，自觉月窟生潮，正是一阳来复。即将神炁收于乳溪，回光返照命宫。塞兑垂帘，捧乳吸气，左右揉搓。下则牵动牝户，上则贯通两乳。一呼一吸，息息皆要归于命宫。每次运行七十二息为一周。

前六时下功，后六时静养。每次运炁，要咽津三口，送入子宫。日日按子前午后，阳气发生之际，常常行持，直至阳三后三之期，再行炼形之功。

修炼不过百日，月事即绝，乳头即平。而面如桃花，终日如醉。昏昏默默，昼夜灵光不散，静中自觉常明。

行持十月，自有信法来报，予知吉凶。初将精血收归乳房，随收随揉，使提上乳房之精血，尽化为甘露。降下丹田，结为胎息。则月水不潮，而乳头自平矣。

下丹田内，自然结出圣胎，不用采取之功，只凝神胎息之中。依灭尽定，而寂灭之。

寂照百日，恍惚之间，而圣胎似有动转之机。其女子如醉夫之状，日常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金光罩体。

养至十月，圣胎圆满，自然脱质成仙神化莫测矣。

此捷要一册，泄尽乾坤性命之旨，道破理气之归。真可谓考诸三王而不谬，建诸天地而不悖，质诸鬼神而无疑。百世以俟圣人而不惑之真常至道也。