

◆ 性命法诀明指  
◆ 三字法诀经  
◆ 修道全指  
◆ 玄妙镜

# 中国传统道家养生文化经典

上卷

席春生○主编

 宗教文化出版社



责任编辑／张越宏  
封面设计／王粤彪 王兵

●《中国传统道家养生文化经典》收录清中叶以后八部养生经典：《性命法诀明指》、《三字法诀经》、《修道全指》、《玄妙镜》、《道源精微歌》、《敲蹻洞章》、《盪熿易考》、《养真集》。

●这些著作，秉承明清丹经理法兼备、不设虚言、体系完整等特点，对于指导养生修炼，有着非常重要的参考价值，可谓渡世之筏、济人之梯。

●这些著作，作为中流砥柱，在社会上曾产生过广泛影响。它们都出自正统道脉，乃诸位先祖心血凝结而成，可谓字字玑珠，并且经过近、现代大量实践验证，切实有效可行，非常珍贵。但是，由于这些著作成书于清末和民国初期，书中有些内容难免带有历史的局限性，广大读者自当明辨。

ISBN 7-80123-638-6



9 787801 236388 >

ISBN 7-80123-638-6/B·239

定价：49.80（上下卷）

◆ 性命法诀明指

◆ 三字法诀经

◆ 修道全指

◆ 玄妙镜

席春生◎主编

宗教文化出版社

# 中国传统道家养生文化经典

上卷



道教以追求長生久視，重生惡死為核  
心信仰，以尊道貴德為根本義理，崇尚自然，  
教化无為不爭，淡泊名利，主張清心寡欲，致  
中守一，強調人與自然的和諧統一。

甲申年秋

黃信陽





## 主编席春生简介

席春生，北京人，生于1951年。

自1972年春开始拜道家全真龙门派第十二代内丹养生学传人、千峰第一代弟子牛金宝为师，系统学习中国传统道家养生文化。他所承袭的道家养生文化，源远流长，至今已流传数千年，且历代传承清楚，被学术界广泛认可，在海内外享有极高的声誉。



近30年来，在养生领域里，席春生本着科学的态度，用辨证的观点和方法，对中国流传几千年的传统文化进行了广泛而卓有成效的研究，并参加了大量的社会活动及相关的学术研讨。

在继承中华内丹养生学的基础上，他归纳整理了天人合一学说、生命学说、传统生殖学说、命门学说、经络中的奇经八脉学说、病因病机学说等，以实践证实了内丹养生可以有效地改善和延缓衰老，从而焕发新的生命活力，防止多种中老年疾病的发生，同时对优生优育也有一定积极作用。

此外，席春生还拜武当太极拳师崇焕文学习武当太极拳，并从师杨氏太极拳第四代正宗传人杨振基学习杨氏传统太极拳，吴式太极拳师于振廷、贺春生学习吴式太极拳，及其余师友学习传统养生技法。席春生根据学习的传统养生技法整理的《浑元气功》一书曾于1993年在台湾公开出版发行。

## 《中国传统道家养生文化经典》编委名单

顾问：黄信阳

主编：席春生

编委：雷向阳、任建华

主要撰稿人：席春生、雷向阳

文字输录：任建华、张 涛、雷向阳

点校：雷向阳、任建华

封面设计：王粤飙、王 兵、王 征

## 总 序

作为中国传统文化根蒂的道家文化，是一种以性命之学为根本的天人合一的文化体系。在传统文化宝库中，养生文化作为最根本的精髓，自有文明记载开始，就深入人心，代代相传。修心养性养生立命之说，经过诸子百家的弘扬、三教九流的传播，早已家喻户晓，妇孺皆可言之一二，雅俗共赏，成为一种独特的中国文化现象。当今被世界公认的中国三大经典——《黄帝内经》、《易经》和《道德经》，正是早期阐述修道养生的理论专著，可谓万世敬仰，人人尊崇。而以神话隐喻养生大道的《西游记》一书，作为中国四大古典小说之一，自问世以来，更是为人津津乐道。

中国传统养生学，正是以性命之学为灵魂的、囊括儒释道根本真谛的天人之学。中国传统养生学，可以说是一部大百科全书，在中国历史上，大凡哲学、中医学、心理学、文学、史学、军事、宗教、建筑、术数学、自然科学、民俗学、艺术、武术等诸多学科，无不与养生学理论有着千丝万缕的联系，传统养生学几乎辐射了数千年来出现的其他所有的文化现象。因为人类所有的活动，都是以人的生理作为前提，以心理作为依托，以自然、社会作为外延对象而存在的。而中国传统养生学，正是以生理和心理（也就是传统文化中所说的命和性）作为其理论体系的核心，由此建立起一整套庞大、完整的学术体系的。

中国传统养生学，不仅理论体系恢宏，实践中也积累了非常丰富的经验。数千年来史实说明，在每个历史时期对社会各个方面产生过重大影响的人物，无不深受这种养生文化的影响。如黄帝、老子、孔子、庄子、孟子、屈原、鬼谷子、孙思

邈、李时珍、李白、苏轼、陆游、朱熹、邵雍、欧阳修等等，在其著作中对此均有精辟论述。而以身体力行的方式投入到这种养生实践中的，数千年来更是趋之若鹜，数不胜数。上至王侯将相，下至黎民百姓，无论世俗还是方外，赞誉之声至今不绝于耳。在古今中外的文化体系中，还没有哪一种文化，能够像中国传统养生文化这样经久不衰，取得如此辉煌的成就。

在传统养生文化宝库中，道家养生文化应该说是最具本土特色的，自从三皇五帝以至于今，作为最古老的一脉，它都是一直深深植根在神州这一文化土壤中，可谓一方水土结就的一方文明硕果。经过几千年来无数先贤的探索、实践和发展，道家养生文化形成了思想深邃、方法独特、结构严谨的完备体系。它在探索人体和自然奥秘、生命根本问题方面达到了极为精深的境界，经过历史沉淀下来的大量强身健体、祛病延年的独特方法和理论，作为人类共同的珍贵遗产，正日益为海内外学术界和世人所关注。

中国道家养生之学，古称黄老之学，其源大都托名于黄帝与老子。黄帝重人贵生，老子崇尚自然，皆以道为天地之源，以性命为人生之根本。黄老同宗，医道同源。道家清静无为的养生观，至今对海内外仍有广泛影响。在中国历史上，黄老之学，是最早系统阐述养生理论学说，其理论被完整保存在中医典籍《黄帝内经》和《易经》、《道德经》、《周易参同契》等道家经典著作之中。随着儒家形成和释家立宗，儒、释、道三家相互借鉴、吸融，最终形成了我国更加丰富的养生文化体系。在近千年的道教发展中，作为教外别传的性命双修养生文化，地位尤为突出，而丹经道书更是汗牛充栋，蔚为大观。

道家养生理论认为，我命由我不由天，与其在生病后依靠药物治疗，不如在未病之前通过锻炼培补正气，扶正自会祛邪。由此主张自我修炼，在养生的基础上卫生，而不是被动地应付疾病。道家传统养生学，方法可谓林林总总，有动功和静功，

## 总 序

有内功和外功，还有食疗和药物辅助之法，这如同一棵大树，方法不同，功用、层次和境界也各有不同。这些养生方法，正是从不同的角度切入，把握人的生命规律，协调天人，使人返璞归真，从而建立起顺应自然的健康机制，改善自身的生命质量，进而达到健康长寿、益寿延年的目的。其中，性命双修的养生体系，则是最具代表性和最受世人瞩目的。所谓性命双修，通俗说来，性就是心理，而命就是生理，双修就是不能偏废其一。它是在天地人三才合一基础上，以精气神为基础药物，通过自我调节的锻炼形式达到健康目的养生体系。其基础理论，是逆天地生成万物之序，夺天地造化之机，以气贯通先后，浑性了命，以合大道。因为天地造化，是按照道、虚、神、气、形的顺序进行的，正如《化书》所说：“道之委也，虚化神，神化气，气化形。”如果顺着天地造化，就不可避免会衰老、会生病，要想彻底解决后顾之忧，必须逆造化顺序而行。性命双修，正是基于这种理论原则建立的一套自我修炼的方法体系，按照先贤的总结和理解，大致有四手功夫，即：下手炼精化炁，转手炼炁化神，了手炼神还虚，撒手炼虚合道。系统阐述性命双修方法和理论的，就是道家的内丹修持体系。

内丹养生学，是道家养生学中流传至今、与黄老之学一脉相承的修炼体系和理论体系。内丹养生学和中医，同源而异流，其基础理论都是传统的太极、阴阳、五行、八卦体系，其用则各有不同。其中，中医主要是以中草药制成的丸、散、膏、丹、汤剂配合针灸、推拿、按摩以及其它多种治疗手段，达到祛病健康的目的，是病以后的治；内丹养生则是以自身的元精、元炁、元神为上品药物，充分调动和利用自身的调节功能、平衡功能及再生功能，从根本上改善人的生理机制，达到强身健体、延年益寿的目的，是病以前的防，偶尔患病则会配合以中医方法去治疗，达到健康的目的。因此，过去有句老话说：“知道者必知医”。现在，中医日益为世人所理解和关注，而内丹养生学



则不为大多数人所熟悉和理解，未免令人骤生和壁蒙尘之叹。中医侧重于治人病、治已病；内丹养生术侧重治己病、治未病。内丹与中医，一内一中，一体一用，一圆一方，一逆一顺，内丹为根，而中医为干枝，互相参用，是为正途。

在数千年来的道脉传承中，由于地域环境和时代环境的不同，内丹养生学形成了不同的流派。记载这些养生精华的著作，自然也随着历史和时代的发展，体现出不同的特点。上古道书，多假象言理，暗藏玄机，端倪未启，意境幽深，语言晦涩难明，方法莫衷一是；自魏伯阳《周易参同契》之后，尤其是唐宋以来，历代高真在丹经中渐开显扬之风，端倪初露，云开月朗，丹法渐畅，真机顿泄。全真道一改单传为普传，玄风日盛，道果归宗；龙门派遍采众家之长，宗师辈出，道成一统。嗣后历代祖师更倡导直指真诠，明心见性，顿悟而渐修。至明朝中叶，内丹养生学在修炼方法和理论体系方面都十分成熟，出现了许多代表性的人物。其中，明末龙门派第八代伍冲虚和嗣后的第九代柳华阳，在理论体系和修炼层次方面都取得了卓越成就，更为后人所推崇。英国已故著名学者李约瑟博士在其论述中国科技发展史著作中就明确提出：“中国内丹养生学只有到了伍冲虚、柳华阳，才算真正的成熟与完善。”伍柳丹法，秉承龙门派真传，以简捷明晓为特点，体系完备，方法精纯。伍柳丹法，在明清以后内丹养生学的发展中，承前启后，影响深远，意义非同一般。清代以后的内丹养生著作，大多秉承伍柳丹法著作特点，语言通俗，方法明晰，为广大养生爱好者大开方便之门。而近代修炼有成的方家高隐，也大多受到伍柳丹法的影响。

由于种种原因，学术界对于近代（清代后叶及民国以后）的内丹养生文献，一直没有给予足够关注，也没有进行过系统整理。有鉴于此，我们点校整理了这套《中国传统道家养生文化经典》，以供相关学科的专家学者研究、实践，其中，上卷和下卷共收录了清代以后八部养生经典。之所以精选这八部经典，

## 总 序

---

是因为它们在这一历史时期中最具代表性，作为中流砥柱，在社会上曾产生过广泛影响。这些著作都出自正统道脉，乃诸位先祖心血凝结而成，可谓字字玃珠，并且经过近、现代大量实践验证，切实有效可行，非常珍贵。但是，由于这些著作成书于清末和民国初期，书中有些内容难免带有历史的局限性，广大读者自当明辨。虽然这些著作距现在时间不过一百多年，但因其间社会动荡，嗣后又运动频仍，能够流传至今，实属不易。这次整理，我们均以我个人手中珍藏手抄传本或原刻版为底本，参以他本及有关文献进行校勘，力争把失误减小到最低，以保证本书的学术价值和文献价值。由于种种原因，对一时无法确定的字，也尽量保持原貌，以待再版修订。虽然我们投入了大量的精力，但限于学识和经验，其中一定会有诸多不足，我们殷切期望广大读者和专家给予指正。

千峰弟子 席春生  
壬午年孟夏于京

## 点校说明

《中国传统道家养生文化经典》(上、下卷)共收录晚清及民国以后丹经八种,皆为不可多得的经典之作。其中,上卷中收录了四本书:《性命法诀明指》、《三字法诀经》和《修道全指》、《玄妙镜》。《性命法诀明指》及《三字法诀经》,乃晚清民国时期著名内丹养生学泰斗、道家龙门派性命双修金丹大道第十一代宗师赵避尘、赵魁一所作。该书问世后,在社会上广为流传,多次出版印刷,影响甚远。另外两本书,《修道全指》为民国初年蒋植阳所著,《玄妙镜》为清末养生家李昌仁所著。《修道全指》自出版之后未见再版;而《玄妙镜》曾于1981年在台湾再版过,大陆近年出版的《藏外道书》中也收录了此书。在下卷中,也收录了四本书:首先是清末著名养生大师、全真南无派第二十代宗师刘名瑞的三部经典著作《道源精微歌》、《敲蹻洞章》及《濫熅易考》,这三部书自光绪年间印刷出版之后,由于版本难觅,多年来难得再版,仅台湾重新印刷过前两本,另在大陆近年出版的《藏外道书》中收录,未见再有其它版本。而《养真集》为清代隐士养真子所著,此书问世后虽多有再版,但多难得一寻,近年来出版的则有《藏外道书》中收录的两个版本(道光十五年版和宣统三年版)。这些养生经典著作,秉承明清丹经理法兼备、不设虚言、体系完整等特点,对于指导养生修炼,有着非常重要的参考价值,可谓渡世之筏、济人之梯。虽然这些书问世,远者距今不过百余年,近者不过几十年,但因其间社会动荡、浩劫数起,今天大多数人都难得见其原貌。且这些书大都以文言或半文半白行文,原版印刷都是繁体,又多无标点,这对现在的年轻读者来说,无疑又设置了不少障碍。

## 点校说明

为适应当前形势，抢救和弘扬传统养生文化，今取原版善本，校点付梓，以供爱好者参考。具体点校工作略陈如下：

一、本次点校所用版本：《性命法诀明指》以民国二十二年（1932年）刻板的最原始版本为底本，《三字法诀经》以民国二十二年刻板为底本，《修道全指》以民国五年（1915年）刻本为底本，《玄妙镜》以手抄传本为底本，《道源精微歌》、《敲磬洞章》以光绪十五年（1889年）印刷、著者所藏原版为底本，《盪熿易考》以光绪十五年印刷原版为底本，而《养真集》以道光十五年（1835年）版为底本。这些底本，均由千峰老人赵避尘嫡传二代弟子席春生所珍藏，版本非常珍贵。参考版本中，《玄妙镜》以光绪三十二年（1906年）刻本为参校本，《养真集》以手抄本及宣统三年（1911年）本参校，余书以历代丹经道书参校。

二、标点和分段：原版著作中多为竖排，且无标点，段落也往往一段到底。这次点校，对原著进行标点和分段，并依照今人习惯，改竖排为横版。需要说明的是，对于原著中的大量引文，我们尽量找相应资料参考校对，但因资料有限，引用之处都无法一一核对，故一些引文参考上下文意分段，一切以能说明著者本意为准。

三、规范用字：古人著作用字比较复杂，同时因为技术条件所限，刊刻中又常有鱼鲁亥豕之误。而丹经道书，不同于其它书籍，关键之处一字之差将致千里之歧，其中又有许多专用字。对于现代普通读者而言，面对这些经典著作，就会感到极其艰涩难懂。因此，点校中我们分门别类，采取了不同的处理方法。第一条原则就是，尽量规范用字，采用简化字，以便于读者阅读，对于无碍著者原意的异体字、通假字、生僻字，尽量化繁为简；第二条原则就是，尊重道家的传统做法，保留极少数异体字及专用字。如道家传统养生理论认为，先天真气用“炁”字，后天有形之气通用“气”字；草木金石之药为外“药”，

身内之药为“𦵏”字。如此等等，以尊重传统用法为准。为了维护著作原貌，尊重著者原意，这次点校中，除明显刊刻错误外，尽量不妄改一字。

四、为便于读者阅读，所有点校之处，均不出校记。对于原著中涉及的一些共性的、基础的字词，在附录中一并列出，并略作解释，以供读者参考。

因校者水平所限，另因参考版本太少，其中错误在所难免，敬请同道批评指教。



目 录

目 录

总 序.....	席春生 1
点校说明 .....	6
导读之一：《性命法诀明指》与《三字法诀经》 .....	1
附：千峰老人略传.....	7
性命法诀明指 .....	11
了空祖师序语 .....	14
了空祖师小传 .....	15
千峰老人序语 .....	16
刘名瑞祖师小传 .....	17
彭茂昌祖师小传 .....	18
刘云普祖师小传 .....	19
谭至明祖师小传 .....	20
张润亭祖师小传 .....	21
悟蟾祖师小传 .....	22
杜心五祖师小传 .....	23
果仲莲一家 .....	24
牛金宝祖师 .....	26
《性命法诀》序 .....	36
《性命法诀全书》序 .....	38

中国传统道家养生文化经典

果仲莲序.....	40
《性命法诀明指》序.....	41
第一口诀安神祖窍.....	43
第二口诀玉鼎金炉.....	56
第三口诀开通八脉.....	65
第四口诀采外爻诀.....	73
第五口诀外文武火金木合并.....	85
第六口诀卯酉周天阳火阴符.....	98
第七口诀翕聚祖炁.....	109
第八口诀蛰藏炁穴.....	120
第九口诀法轮自转.....	138
第十口诀收炁法诀.....	148
第十一口诀灵丹入鼎.....	156
第十二口诀温养灵丹.....	165
第十三口诀采大爻过关.....	173
第十四口诀婴儿显形.....	183
第十五口诀出神内院.....	190
第十六口诀虚空显形.....	198
访道真伪歌.....	207
众弟子、徒孙问答.....	208
三字法诀经.....	221
千峰老人赵避尘序语.....	223

## 目 录

证因果述记 .....	225
范新园序 .....	227
再生延年录三字法诀经 .....	228
导读之二：《修道全指》、《玄妙镜》 .....	265
修道全指 .....	269
重印《修道全指》序 .....	270
序 .....	273
修道全指逐节天梯无上甚深微妙真经目录 .....	276
炼己还虚图 .....	277
炼己最初口诀 .....	278
性命合一图 .....	281
性命合一口诀 .....	282
采取封固图 .....	285
采取封固口诀 .....	287
六候炼丹图 .....	290
六候炼丹口诀 .....	291
大药过关服食图 .....	303
大药过关服食口诀 .....	304
十月道胎图 .....	309
十月道胎口诀 .....	310
胎足出神图 .....	317
胎足出神口诀 .....	318

中国传统道家养生文化经典

三载化身图.....	325
三载化身口诀.....	326
九载面壁图.....	329
九载面壁口诀.....	330
虚空粉碎图.....	334
虚空粉碎口诀.....	335
修道外护事说.....	340
修仙逐节口诀歌.....	344
跋.....	347
上层批注.....	348
序者论.....	348
性命论.....	348
鼎炉论.....	348
大药论.....	349
养胎论.....	349
出神论.....	350
面壁论.....	351
清净歌.....	351
十静工.....	352
静妙歌.....	353
工缓歌.....	353
定静论.....	355

## 目 录

---

养气歌 .....	356
阴跷论 .....	357
清浊论 .....	357
十要歌 .....	358
十年工 .....	359
火候论 .....	359
火药论 .....	361
进退论 .....	361
文武论 .....	362
行住论 .....	362
阴阳论 .....	363
采炼论 .....	363
沐浴论 .....	363
刚柔论 .....	364
十逍遥 .....	365
十修行 .....	365
九年歌 .....	366
魔怪歌 .....	366
三藐论 .....	367
调息论 .....	367
道魔歌 .....	371
火候论 .....	372



十字文.....	375
七言歌.....	376
文昌帝君戒淫宝训.....	378
<b>玄 妙 镜</b> .....	381
玄妙镜序.....	382
玄妙镜目录.....	384
玄妙镜入道真诠卷上.....	387
生人生仙说第一.....	387
人道说第二.....	388
天道论第三.....	388
三花聚鼎五气朝玄论第四.....	389
玄妙论第五.....	390
贤圣仙论第六.....	391
孝师篇第七.....	391
访师修真论第八.....	392
缘对论第九.....	393
真心修行说第十.....	393
辨道论十一.....	394
火候周天说十二.....	394
内外法财侣地论十三.....	395
炼丹之所说十四.....	396
清静闹热论十五.....	397

## 目 录

---

三摇论十六 .....	397
三盗五贼论十七 .....	398
妇女修行论十八 .....	398
男女有别论十九 .....	399
考魔篇二十 .....	399
玄妙镜心法直指卷中 .....	401
决疑说第一 .....	401
关窍图第二 .....	402
干支八卦图第三 .....	403
天干变化图第四 .....	404
地支变化图第五 .....	405
八卦变化图第六 .....	406
炼己图第七 .....	407
炼己论第八 .....	408
调息之论第九 .....	408
药火论第十 .....	409
筑基图第十一 .....	410
百日筑基论十二 .....	411
温养沐浴论十三 .....	411
小周天图十四 .....	413
调外药论十五 .....	414
采小药论十六 .....	414

中国传统道家养生文化经典

采药归炉论十七.....	415
封固论十八.....	416
水源清真论十九.....	416
火候论二十.....	417
活子时论二十一.....	417
鼎炉论二十二.....	418
小周天歌说二十三.....	419
大周天图二十四.....	421
采大药论二十五.....	422
十月怀胎论二十六.....	423
乳哺图二十七.....	424
千百亿化身图二十八.....	425
乳哺论二十九.....	426
面壁图三十.....	427
受诏飞升图三十一.....	428
面壁论三十二.....	428
妙诀歌三十三.....	429
关窍论三十四.....	432
玄关论三十五.....	433
玄妙镜真诀问答卷下.....	434
访贤助道论第一.....	434
河洛八卦论第二.....	434

## 目 录

---

真口诀歌说第三 .....	436
门人问答第四 .....	441
破迷劝世歌第五 .....	447
后跋六 .....	448
附 录.....	450
后 记.....	466

## 导读之一：

### 《性命法诀明指》与《三字法诀经》

性命双修金丹大道，作为道教外别传的根本法脉，自人类文明产生以来，就一直在华夏大地上递相授受，延续不绝，代有传人。自古大道一脉相承，后则门派林立，支分脉延，各树一帜，以致旁门与正门混杂，旁道与大道同行。门内尚能明辨是非，门外则莫衷一是，因此历来慕其名者众多，而误入旁门者不少，不能不令人扼腕长叹。性命双修金丹大道，非同其他小术，乃贯通天地、超凡入圣之学，故学必求师承正法，修必须身体力行。欲明正法，须读经典，以经验师证道，庶可免误入歧途之悲。这里，我们首先向大家推荐近代两部著名丹道经典著作——《性命法诀明指》及《三字法诀经》。为什么要选择这两部书？一是因其法诀完整，皆有效验，价值早为学术界所公认；二是因其语言通俗易懂，易于为不同层次爱好者入门之用。论及这两部经典，首先应该提及书的作者以及其学术渊源。因此，这里略陈一二，以述其中来龙去脉。

#### 一、千峰老人赵避尘及千峰先天派

《性命法诀明指》一书，由清末民初时期著名养生泰斗千峰老人赵避尘所著。赵避尘（1860—1942），又名赵金鹏、赵顺一，道号一子，自号千峰老人，北京昌平人，为道家全真龙门派第十一代性命双修内丹养生学正宗传人。千峰老人早年慕道，首拜道家全真南无派二十代祖师刘名瑞为师，后遍访明师，转益多门，先后拜道师及武师三十六位之多，于武术及丹道皆有非凡建树。清光绪二十一年拜在龙门派第十代祖师了然、了空门下，完整继承了道家龙门派性命双修金丹大道全诀全法。嗣

后受众师公推，开宗延脉，创千峰先天派，树旗传法。其胞兄赵魁一，作为开创先天派的另一位宗师，修炼卓有成效。在千峰老人寻访求道的征程中，始终受到他的帮助与指点。

千峰先天派的创立，在近代丹道发展史上有着特殊的意义。千峰老人所生活的年代，正值清末民初社会极其动荡的特殊时期，当时战乱频仍，伪道邪教盛行，百病滋横，民不聊生。传统丹道秘密授受的传承模式，也受到了严峻的考验。正是鉴于当时复杂的社会情况，为使千古流传的大道能够真正造福于人类，救万民于水深火热之中，众师才公推千峰衍派，改革过去的传授方式，以一种全新的模式弘扬大道。此亦历史和社会所赋予千峰先天派的使命与责任。因此，千峰先天派自开创之日起，便以与过去迥然不同的面貌，出现于世人面前。

首先，千峰老人一改过去单传为普传，改文言为白话，在社会上公开传授金丹大道。凡学者不分贫富贵贱，皆一视同仁，故从学者如云。当时上至军阀政要、社会名流，下至黎民百姓，人数达数千人之多。其中，有辛亥革命元勋朱子桥及杜心五，军阀黎元洪、吴佩孚、张作霖及其子张学良，国民党高级将领张执中，清末民初著名京剧旦角表演艺术家果湘林夫妇及女婿程砚秋，以及其他一些文化界名流等，既有叱咤风云之辈，亦有普通平常之流。这种盛况在近代历史上是绝无仅有的，对于传播中华传统道家养生文化意义非常重大。

为使金丹大道能够在更广范围流传，千峰老人又煞费苦心，用朴素亲切的白话，结合自己的亲身实践经验，仿效《伍柳仙宗》的写作手法，以师徒问答形式著成《性命法诀明指》一书，将千古秘传的金丹大道功程和盘托出，以供弟子学习研修之用，为后人研究金丹大道、窥破玄机道妙提供了极为珍贵的文字资料。另外，他还著有《内修秘要》及《卫生性理学》等著作，并注解了其兄赵魁一的《三字法诀经》，这都为传播和弘扬丹道养生文化起到了不可或缺的作用。诚可谓救危难于存亡之际，

挽救绝学于濒灭之时，一统大成，承前启后，使千古性命双修金丹大道绝学能够延续至今日，其功不可没。

千峰先天派的特点，可以概括为：师承清晰可考，博采众家之长，理论法诀完备，实修成果显著。内丹学派向来十分重视师承源流，讲究一脉相承，自古都是师徒口口相授，不容间断一时。重要口诀，必要师多次叮嘱，反复背诵。而龙门派自邱处机开创以后历经十一代至千峰老人，每位祖师在历史上都留有清晰记载，千峰先天派也因此成为当今学术界一致认可的一脉正宗内丹学派。千峰先天派法承龙门，历代祖师皆修有所成，不流纸上谈玄之虚。千峰老人当时所拜的诸位有性命真功者，俱为修炼有成的大家，其成就令世人瞩目。千峰老人本人也身体力行，修炼至非常高深的境界；赵魁一祖师更是捷足先登，修炼成就有目共睹，在当时名动一时。正是由于这些异于其他传统门派的特点，千峰先天派自开创之初，便受到各界人士的普遍关注，在社会上产生重大影响。

## 二、学术渊源及学术观点

千峰先天派的学术渊源，从形式上说来主要有以下几方面：一是道家全真龙门派，二是全真南无派，此外还吸收和借鉴了佛教禅宗及儒门等其他宗派的理论及思想。因为全真南无派刘名瑞祖师，其丹道功程法诀亦出自龙门一脉，因此也可以说，千峰先天派是在全面继承了全真龙门派丹道体系基础上，广泛吸收其他宗门的经验，重新整理，脱胎而出，自成一体的。而在全真龙门派历代祖师中，对千峰先天派的形成影响最大的，当属第八代宗师伍冲虚及第九代宗师柳华阳。千峰老人在《性命法诀明指》中，曾多次提到伍、柳及其著作《伍柳仙宗》，推崇之意溢于言表，于此可见一斑。

千峰先天派的学术观点，同样也是全面继承了全真龙门派的衣钵。因为龙门派自邱长春祖师开创以来，就力主“持一法

不拘一法，涉诸门不拘一门”的学术观点，主张兼蓄并收，博采众家之长为我所用，故能统领道林，经久不衰，深为历代统治者所器重。而千峰老人在几十年的访道过程中，先后拜道师三十多位，融贯三教，终成一统。从这一点上说，千峰先天派可谓尽得龙门心法真韵。

从内丹法诀上说，千峰先天派在全面继承龙门派丹法基础上，又进行了新的整理和发展。内丹学功程历来讲究循序渐进，环环紧扣，不容错乱，如此方能冀修有所成。为了让众学者能够清楚地了解内丹功程法诀并牢固记忆，千峰老人将内丹全程的四大阶段（即下手炼精化炁、转手炼炁化神、了手炼神还虚、撒手炼虚合道），分解成十六步，每步口诀都和盘托出，并加详解，这对于学者依法锻炼提供了极有价值的资料。

千峰老人在传授丹道过程中，一改过去假象指玄的传道方法，坚持用通俗易懂的白话、口语传人，以彼明白为目的。传人不分贵贱，待人不分等级，从不以此为个人谋私利，坚持为人人健康服务。“一语天然万古新，豪华落尽见真淳”，《性命法诀明指》之所以能够在短短数十年中蜚声海内外，独领风骚，正得益于这种明晓通俗的著述特点。

### 三、千峰先天派经典著作流传情况

千峰老人先后著有《性命法诀明指》、《卫生性理学》、《内修秘要》，并批注了其兄赵魁一所著的《三字法诀经》。

《性命法诀明指》一书，上文中已有提及，这里对其内容再略作介绍，以供读者阅读时参考。首先，《性命法诀明指》是详细论述千峰先天派内丹修行功程理论和方法的一部经典著作，书中图诀并重，解释详尽，功程各部玄机秘诀无不尽涵其中，使人信然。又于卷首刊列了有性命真学的七位老师照片，以备读者考证道脉真伪，其良苦用心苍天可鉴。书中对千古不传之秘不厌其烦，详加指划，去尽皮相，务明真机，揭示了教



外别传全部程序，泄露了千金难求的窍妙玄机。书中，千峰老人第一次将丹道功程细分为十六步，使体系更加完备。同时，第一次公开了人身中除十二正经外神秘的奇经八脉内修走向（此八脉在《灵枢经》中虽有记载，但并没有实际应用的具体方法；著名丹道名家张伯端及中医名圣李时珍对此虽也有精辟论述，但也未见具体用法）。另外，他还第一次引用了西方生理学及解剖学来系统阐述内丹学理论，并绘制了四张解剖图。最后要指出的是，千峰老人在《性命法诀明指》中，冒着遭受暗算的危险，不惜笔墨公开力辟伪道邪教，所列邪教伪道五十余种，其刚正不阿的勇气同样令人钦佩。

《性命法诀明指》于1933年刻制成木版印刷，只供门内弟子学习之用，当时印数很少，但流传范围很广。早在上世纪七十年代在英国就有译名鲁宽瑜的英国传教士之子将《性命法诀明指》译成英文本，取名《道教瑜伽》，首先在英国出版，后又移至美国出版至今，在英语世界产生了极大影响。这也是我们所知将中国最古老文化译成英文、介绍给西方人的为数不多的著作之一。

在台湾也有人将原版《性命法诀明指》从大陆带去，多次印刷发行。如1961年台湾真善美出版社首先在台湾影印出版了《性命法诀明指》精装本，此书当时远播香港、日本、韩国及东南亚、欧美地区。1987年，台湾武陵出版社又用《仙踪性命法诀》的书名影印出版了《性命法诀明指》，但印刷质量较为粗糙。

千峰老人批注的其兄赵魁一著作《三字法诀经》，用非常精炼的语言阐述了内丹修行的玄机窍妙，读来朗朗上口，便于记忆。此书当时印数较《性命法诀明指》为少，流传范围也更小。前些年，学术期刊出版社重新影印出版了《性命法诀明指》、《三字法诀经》，在中国产生了重大影响，其价值亦为学术界所公认。

《卫生性理学》一书当时虽有印刷，但印数极少，未有流

传本现世，书中主要引用西方医学观点，结合传统中医经络理论，阐述内丹学。

《内修秘要》一书成稿时正值抗日战争最为艰苦阶段，百姓为求生、保命四处奔逃，无暇顾此，所以未来得及刻版印刷，原稿在文革中焚毁。

《性命法诀明指》一书自上世纪三十年代刻印出版至上世纪九十年代初，多次印刷，影响历久不衰。其版本除了上面列出的以外，大陆还有数种版本问世。1990年中国人民大学出版社出版的《东方修道文库》，《性命法诀明指》、《三字法诀经》经过点校，重新排版印刷，改名为《先天派诀》，并由主编徐兆仁先生撰写了《先天派诀》前言，前言中徐兆仁对此书及赵避尘作了极高的评价。这是一种比较严谨的版本，错误较少。而另外几种，则错讹百出，致使原著面目全非，令人目不忍睹：如《性命法诀全书》、《千峰老人丹功法诀注释》等被人做了极不负责任的曲解，造成了非常错误的影响，而《奇人奇术奇方》一书，更是改头换面地窃取原著内容。这些版本的流传，造成了严重的混乱。

丹经道书作为先贤证道之书，不容妄解臆测。往往一字之歧，则旁正攸分，魔道自别。而世多好事之徒，恣意曲解经典，遂使歧途愈衍愈多。在1988年学术期刊出版社出版的《性命法诀明指》中，我曾代师撰写序言，不想此文大部分内容被北京某著名大学的一位教授所删改。其中原文中“虚室生白——现蟾光，六景现”在出版时竟将两个现字皆改成观字，大违原意。为正读者视听，特借本文指出其谬，请读者明鉴。

正是基于上述版本流传混乱等诸多因素，作为千峰老人嫡传后学以及上述著作版权的全权继承者，为了对广大读者负责，我们决定重新点校、出版千峰老人赵避尘所著《性命法诀明指》及赵魁一著、千峰老人赵避尘注释的《三字法诀经》。这次点校，《性命法诀明指》以民国二十二年刻板的最原始版本为底本，

《三字法诀经》以民国二十二年刻板为底本，对此我们进行了全面、系统的整理，力争为读者提供一个全新、负责的版本。但限于水平，尽管我们投入了大量精力，其中仍难免失误之处，还望方家不吝赐教。

### 附：千峰老人略传

赵避尘，又名赵金鹏、赵顺一，道号一子，自号千峰老人。清咸丰十年（1860年）生于北京昌平县阳坊镇。生父赵永宽，生母孟生贞。赵氏兄弟三人：长兄兴一，次兄魁一，赵避尘为三子，顺一。顺一自幼承继叔父赵永升为子。

由于家境贫寒，父母无力，赵避尘只免费上过三年私塾冬学。清光绪初年（1875年）因患便血病，由祖母带至距阳坊镇西南十里千峰山桃源观，又名旌旃庵，请庙内刘名瑞道长为其治病。病愈后拜刘名瑞为道师，师赐道号大悟，自此与道结缘。

刘名瑞为道教全真南无派第二十代传人。

清光绪九年（1883年）在北京昌平县阳坊镇拜来北京隐居的天津河北堤头村著名迷宗拳武术家、道家性命双修内丹学养生家刘云普学习迷宗、心意、鹰爪诸武术及道家内丹养生学。在此前赵避尘还与本镇一佛门庙内和尚学习少林拳术。

赵避尘随师刘云普武术学成后，曾走镖于北京至乌兰巴托一线。

约于清光绪十六年（1890年）前后，开始任清朝盐税官员，到各地（主要沿京杭运河）为清朝官府收取盐税，借此开始他寻访修炼有成就的高人，系统学习中国道家传统养生文化的历程。

清光绪十九年（1893年）在江苏淮安关板闸村小会经堂庙内遇佛门方丈悟蟾老师。清光绪二十年（1894年）拜在悟蟾师

门下，学习性命真功，又称内丹养生学。

清光绪十九年（1893年）在江苏淮安关，清江浦江淮四舟上遇师朱宝祥，学习道家性命真功。

清光绪二十一年（1895年）三月十三日，在江苏镇江金山寺内谒拜了然、了空为师，师赐道号一子。了然、了空虽为佛教禅宗临济派弟子，却是道教全真龙门派第十代得道高师。了然于清乾隆三十六年（1771年）拜全真龙门派第九代宗师柳华阳真人为师，了空于嘉庆四年（1799年）拜全真龙门派第九代宗师柳华阳真人为师，专事学习中国道家性命双修内丹养生学，二人修炼成就高深莫测。

清光绪二十四年（1898年）十月二十七日，在北京三官庙内拜理门广四爷，学习性命真功。

民国五年（1916年）春，在北京前门外打磨厂，由胞兄赵魁一引进，拜彭茂昌为师，专学内丹养生学。

民国九年（1920年）三月在北京文昌阁内拜谭至明为师，学习内丹养生学。同年又得受谭至明师弟张懋德（号润亭）传授性命真功，张懋德为北京白云观庙内戒师，著刻有《天仙圣母源流泰山宝卷》。

民国九年（1920年）五月，了空来北京，在北京昌平县平西府赵避尘盐店寓所，得受了空赐与的天命证书，命赵避尘打破陈规改密室单传为普传，救济众生，摆脱病魔苦海，使人人有份，位位健康，同登寿域，并设戒律十条，嘱曰：不可用两面话传人，以彼明白为目的。后并亲赐法卷。

民国十七年（1928年）四月十七日，开始立千峰先天派宗谱，并以千峰老人为号初渡传法。自此，由我国几千年来无数先辈经广泛实践总结的性命双修养生文化体系改密室单传为普传，开历史之先河。

在千峰老人寻访求道的征程中，始终受到其胞兄赵魁一的帮助与指点。

民国十七年——民国二十年左右，著名辛亥革命老人朱子桥为其向当时的国民党中央政府申请，由国民党中央政府颁发给千峰老人赵避尘“传授卫生性理学”证书。自此学者如云。千峰老人传人的标准为人人健康服务，不分贵贱贫富一律平等。因此一段时期内，上至总统黎元洪，军阀吴佩孚、张作霖及其子张学良，辛亥革命元勋朱子桥、杜心五，国民党高级将领张执中，著名京剧表演艺术家程砚秋，下至庶民百姓上千人，先后受到千峰老人赵避尘的传授。





民国二十九年（1940年），千峰老人赵避尘隐修，并出现了种种返老还童景象。

民国三十一年（1942年），千峰老人赵避尘在四生慈善会会长杨佩兰赠送的宅院中用性命双修内丹学中的秘法隐遁，留下遗蜕，遗蜕安放在家乡北京昌平县阳坊镇。

千峰老人在近六十多年学道、修道、传道过程中历尽艰辛，先后投真伪师三十六位之多，各种滋味遍尝，寻访了中国名山大川，足迹遍布大江南北，终成大果，为中国传统养生文化的传播发展做出了巨大贡献。

## 授權委託書

茲授權趙避塵後裔—致親認  
明趙避塵之徒孫，龍門道法第十  
三代傳人禱壽生，代表我們——趙避  
塵之後裔，全權處理有關趙避塵  
之著作《性命法訣明指》、《三字法訣  
經》等著作權、版權事宜。

委託人 趙避塵之子  趙避塵之孫   
趙避塵之孫  1992.10.30 

# 性命法诀明指

千峰老人赵避尘著

门生玄湘子果仲莲刻版

坤生玄素姑余素霞印刷

门生玄举子戴文宣参订

门生玄仁子孙骏昌校正

民國三十二年刻板

# 性命訣

每本參圖  
不准翻印

板存  
石駙馬大街溪  
水河張門十二號平章老佛堂





千峰老人赵避尘，道号顺一子，平北昌平县阳坊镇人也。自幼年好玄学，遍访明师数十年，所遇真伪师不下三十余位。个中苦味，殆已遍尝。求师之难，可谓极矣！然无昔年之苦，焉能今日出头得见道德高尚之人乎？凡求真道者，投一位师不成，非得多师互相印证，不知真伪。余投三十余师，知性命双修者，只五六位耳。无怪乎金仙大道，知之者少也。

今将所得于师及自己所曾经验者，尽情宣布。希望依法修炼者，证位仙班，或同登寿域，于愿足矣。



### 了空祖师序语

余北京人也。因世界传伪道者众，外访弟子数年。后至光绪廿一年三月十三日，在金山寺遇赵避尘，收为外度弟子。至民国九年，受与天命，传人用白话，以彼明白为目的。

夫道者长生之学也。世人身体软弱，由炼性命炁，炼至强壮。性者真炁在心为离，故为火龙也；命者真炁在肾为坎，故为水虎也。法能降火龙，诀能伏水虎。龙虎二炁归一，上升于

泥丸宫，下降于生死窍，人仙得也。

由此将精炼足，金光三现，止火。采大辘过后三关，慧光发现，神仙得也。

慧光者即玄关也。又为三花聚于顶，光内有阴阳二蕊炁。雌雄蕊炁合一，内里作胎，用三迁升绛宫，真炁养足胎圆。性命二光合一，用念动而向太空口诀，由中现出真像，与我一样。此是身外有身，天仙得也。

## 了空祖师小传

了空师尊，京北人也。在北京前门外天桥西路北仁寿寺庙内当家，嘉庆四年五月十五日，得柳华阳仙师传授性命双修细功，诀破周身关窍。余光绪二十一年三月十三日，在金山寺得受了然、了空禅师全诀全法。后至民国九年五月在京北平西府铺内，得受了空师尊天命，命余普度弟子八百位，传千峰先天派，不可用文字两面话传人，白话口诀，教人明白为目的。亲赐法卷，内有戒律十条为证。了空师尊曰：“子今年六十岁，有三子一女，将家业交与儿女，外出度道作功，调补精炁神足，身体强壮，在世延年，人仙得也。有法财侣地，再过大关，炼成五眼六通神足，诸事全知，神仙得也。三年乳哺胎足可出，身外有身。九年面壁调养，现化法身，天仙得也。尔速行之，不可自误。”



### 千峰老人序语

了空师，北京人也，在北京前门外，天桥西，路北仁寿寺庙内当家。嘉庆四年八月十五日，得柳华阳仙师传授性命细功，诀破周身关窍。

余光绪二十一年三月十三日在金山寺，得受了然、了空禅师全诀全法。后至民国九年五月，在京北平西府铺内得受了空师天命，命余普度弟子八百位，传千峰先天派。不可用文字两面话传人，白话口诀，教人明白为目的。亲赐法卷，内有戒律十条为证。昔年秦始皇、汉武帝，天子之尊，求之而不得。《易经》曰：机事不密则害成。尔度不可，道者人人有分，位位可得。大则成仙佛，小则延年寿，不可吝惜。

## 刘名瑞祖师小传

昌平县西南，千峰山桃源观，土名沓兒庵庙内，南无派刘名瑞（号秀峰，道号盼蟾子，又号敲躡道人）在庙施送药品，医治活人无数，分文不取。有东贯市村邵明珍，身得痲病，骨瘦如柴，素有失血，命有危险。传以口诀，以药养之，月余痊愈，今年八十余岁，尚活在世。又抬头村一妇人身得乾血痲病，传

敲  
躡  
道  
人

### 劉名瑞師像



號  
盼  
蟾  
子

以法诀，以药养之，月余痊愈。又一童女得瘦病，教他与神佛磕头，揉肚子左揉三十六回，右揉廿四回，月余痊愈。后廿六年，村民逃避庙内避乱，男女数百人，吾师叩求神佛，云遮避山庙，每日白云蒙山，数日不散，村民以得太平。吾师在庙救人无数，自著《敲躡洞章》、《濫熅易考》、《道源精微》等书，收弟子百余位，凡弟子名注书者，通得全诀全法。师二次下山在光绪廿七年，曰：“我不久羽化了。”后遂不见。至民国十七年，亲住次渠村内，与人看病。至廿二年二月，余弟子玄一子王克宽言：“刘师爷羽化了。”后至四月，余面见我师，留下相片，故刊于书。

## 彭茂昌祖师小传

彭师茂昌，字辑五，道号令中，又号渡阳子，河北固安县人也。幼好玄学，求师访友，遇师于固安城门洞，悟元和尚，自言自语曰：“我外衣破，我身不破，阎王不要我。”师看和尚破衣童颜，言语古怪，请至家中，拜为老师。传授口诀，住月余去云游。后师得理门领众，云游天下，至大连湾小平岛庙内普度众生，一年出游一次。民国五年春在北京前门外打磨厂，胞兄引进遂拜为师。师曰：“得此弟子，我一生愿足矣。”后至民国十九年，来庙看余度弟子多少，师问余曰：“尔净度人，忘度自己。”内有一徒孙问曰：“师爷今年多大岁数？”回曰：“六十八岁。”徒孙曰：“我师七十岁，师爷六十八岁？”又回答曰：“我忘了岁数，总比你师大些吧。”

彭茂昌師像



## 刘云普祖师小传

刘云普老师，天津河北堤头村人也。幼年好武术，炼成后，行侠作义，云游天下，仗义疏财，救人之急，割杀赃官劣绅。后至昌平县阳坊镇为商，修养性命，施送外科，救人无数。收武术弟子百十位，大弟子刘子耕专门商业，二弟子即避尘专门道学，三弟子刘金耀专门武术，四弟子王子真专门外科，其他通学武术。我师为商，所剩之钱全施药品，修好济人，家无余资。四十余年并无回家，弟兄妻子儿孙辈全有。九十三岁仙游，留下《性理家传》，传于后世。



## 谭至明祖师小传

金山派二代祖师谭至明，来生真人，京东玉田县，距城廿五里王家庄人也。幼年好道，忽一日村内人曰：“来一神仙传道”，盖即谢祖树嘉也。我师去求教，谢祖收为第八位弟子。是日，有崂山来了四位道长，来追谢祖，按道门律法治罪，谢祖不回。四位道长曰：“凡得我门下手法者，实有祖德，千万不可泄漏于世。有不遵者准受天谴。”师后收弟子至数万人。余在文昌阁投拜谭祖为师，师曰：“子之诀法火候通会，开度后学，为金山派一字辈。”有法卷为证。

理門來生真人

譚 栢 師 像



金山派至明子



## 张润亭祖师小传

师叔张懋德号润亭，白云观戒师，著刻《天仙圣母源流泰山宝卷》，自幼乐善好施，一世所得之财，办道作善尚不敷用，前经理电灯公司主任，今在家修养性命真理，研究性命卫生真诀，遇金山派谢祖树嘉磕头，得下手真诀，故在家修养。已得舍利，鹤发童颜须长尺余，俟丹足过大关后，须发即可重黑。自言曰：“留财不如留名，留名不如留身，留身不如功成化身，化身合成金身，是吾之愿也”。

### 張潤亭師叔



## 悟蟾祖师小传

江苏淮安关，板闸村，前朝税关署也。村内小会经堂庙内方丈悟蟾老师，外讲佛经，内实炼性命双修功法。光绪十九年，余住庙内，收税于东路口，与悟蟾师常谈性命之学。至廿年拜为门下，暗学修养真功。后至民国廿一年，有淮城玄绍子李绍卿回家省亲，余托到该庙将我师相片要一张来。由此将师塑画之相照来刊之于书，寿至百三十二岁。



## 杜心五祖师小传

师弟杜心五，名慎槐，湘之慈利人也，家世业儒，祖父修道归山。所投名师不下十余位，修道师了然、了空，武术师江湖大侠名徐矮子者，自创自然门派。我师弟事师多年，至庚子游学东瀛，卒业于农科大学。归国后，部试举人，殿试内阁中书，改分农工商部。泊乎清季，从事革新运动，多历险阻，卒能保全性命，赖有超群之武术。光复后，历任农林农商农工部员，以不苟求。迄今仍浮沉各都市，修养性命真功，大伟人屡聘不就，专喜修养性命。自言：“廿年后，身外有身，明现于世界，看我三教有真传否！”

### 五 心 杜



千峰老人赵避尘

## 果仲莲一家

余  
素  
霞



玄  
素  
姑  
玄  
果  
仲  
连



玄  
湘  
子

果  
文  
英



妙  
筠  
姑  
妙  
果  
葵  
英



妙  
葵  
姑

果仲莲，又名果湘林，北京人，清末著名京剧旦角表演艺术家。与著名旦角表演艺术大师梅兰芳、荀慧生、尚小云、程艳秋同是对中国京剧发展有杰出贡献的表演艺术家和教育家王瑶卿的弟子。

余素霞，北京人，出身于梨园世家，是晚清著名京剧表演

### 性命法诀明指

---

艺术家、“同光十三绝”之一的余紫云的女儿，著名京剧老生余叔岩的姐姐。

果仲莲夫妇育有一子三女：子果文德，长女果葵英、次女果素英（未留照片）、三女果文英。次女果素英为著名表演艺术家程艳秋之妻。

果仲莲一家为《性命法诀明指》及《三字法诀经》的出版做出了极大贡献，果仲莲、余素霞为《性命法诀明指》出资刻板并负责印刷，果葵英、果文英为《三字法诀经》出资刻板、印刷，果文德绘制了四张解剖图。

千峰弟子 席春生

## 牛金宝祖师

先师牛金宝，又名牛涤尘。河北清河县朱唐口人。少时好武术，拜本村拳师杨忠元学习大红拳。并跟表兄王其斌读五年私塾。14岁到北京学习皮毛行。

癸酉年（1933年）农历九月十六，由马洪太引领拜清末民初我国著名养生学泰斗、道家全真龙门派十一代祖师千峰老人赵避尘为师，学习性命双修金仙大道。由于他品德高尚，极具天赋，学习刻苦，深得老师厚爱，尽授



其传。于丙子年（1936年）得授道家全真性命双修正宗全诀全法，并获千峰老人亲赐天命、法卷。师赐道号玄金子，又赐号普恩居士，为千峰先天派第一代弟子。

学成后辞师，回归故里。在本乡我师广传养生之道，方圆百里尽闻其名。庚寅年（1950年）返回北京，仍从事皮毛工作。并在极艰难的条件下，继续他的养生学研究探索。

十年浩劫期间，数千年来的中华民族许多优秀传统文化遗产遭受到毁灭性破坏，大批珍贵古籍被焚毁。掌握各种中华绝学、绝技的人士受到迫害，有相当多的人士在运动中丧生。他十分痛心，深感责任重大。

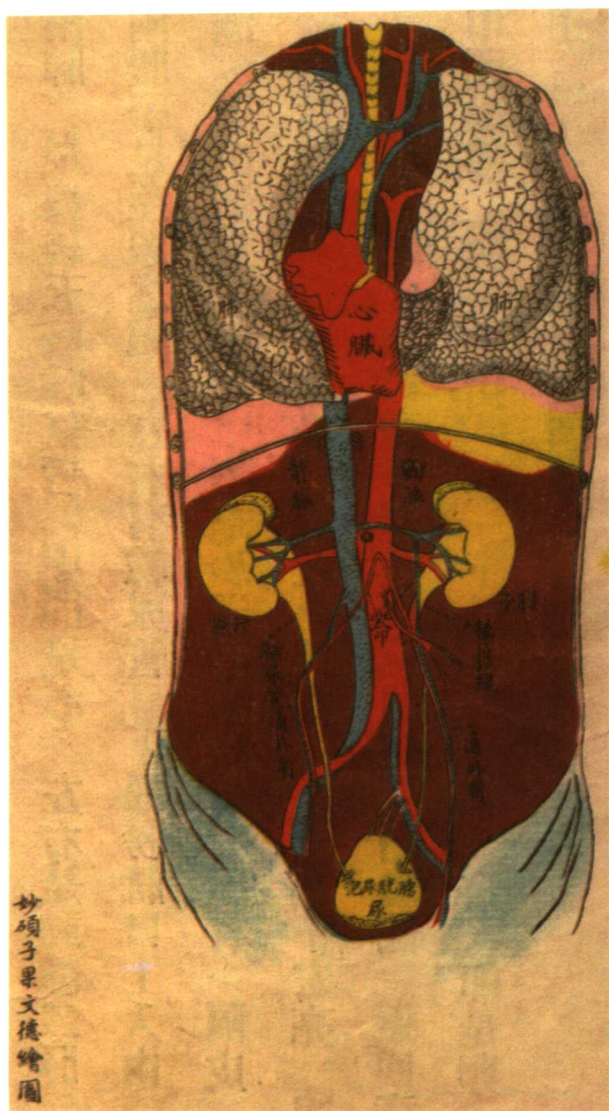
八十年代政治形势有了较大转机，他开始考虑将自己所学进行系统整理。

由于几千年来受严格的保守思想影响，中华传统养生绝学始终在一定的小范围内秘密流传，其中以修炼养生为主要手段的秘传技法真正传人极少。因此，为了弘扬中华养生文化绝学——性命双修金仙大道，他决定打破数千年来的陈规，将中华养生绝学公诸于世，真正实现“道也者，人人有份，位位可得，同登寿域”的祖训。他将所学著成《性命双修养生延寿法》一书，广泛流传。《性命双修养生延寿法》的出版，填补了自建国以来中国传统养生文化的空白，为今后学术界研究中国养生文化留下了宝贵的资料。

先师一生严于律己，宽厚待人，生活简朴，淡泊名利。有他留诗一首足见：

异乡漂流六十年，叶落归根去复返。  
未争显贵光门第，独有清白对祖先。  
坦荡一生如幻梦，并无遗恨在人间。  
哭啼而来含笑去，撒手逍遥入九天。

千峰弟子 席春生



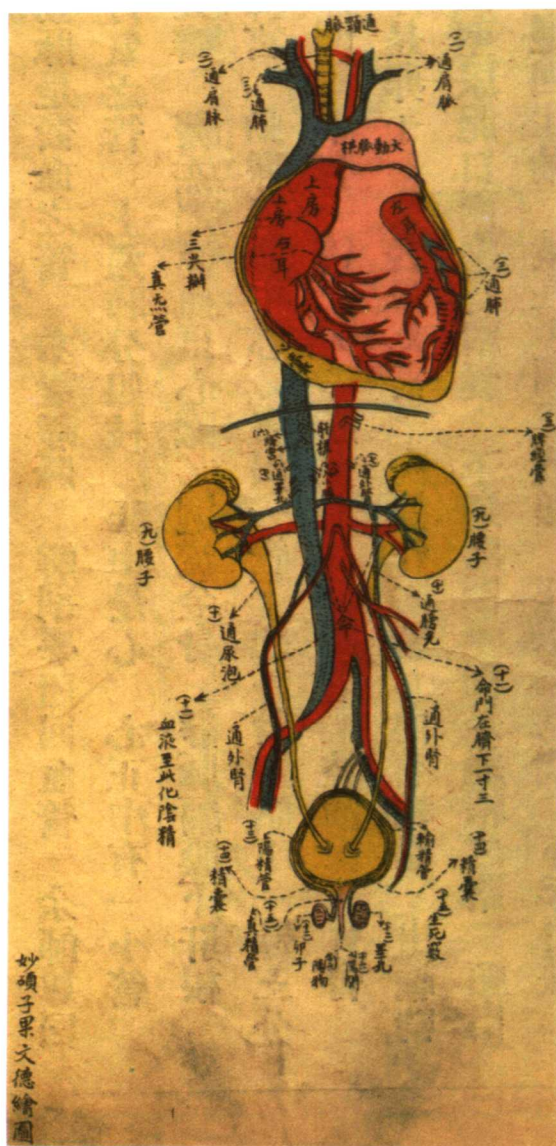


### 性命法诀明指

---

左右两肺，是换后天吸呼气者。中间是心，左右是动静二脉，中通两腰子是生尿之处，左右有输尿管，下通膀胱口上入内。尿胞满，尿出马道上中口，不走马道下精口，中间有一隔皮。此下精口为阳关，童子破身破的是此精口，故说话不宏亮，唱戏的为倒仓，因此阳关口破下漏炁。佛祖留下闭阳关，返回童身。中间动静二脉，各出一管，下通外肾睾丸宫，即是卵子，能生精。动静二脉通于周身，血发于左心耳。

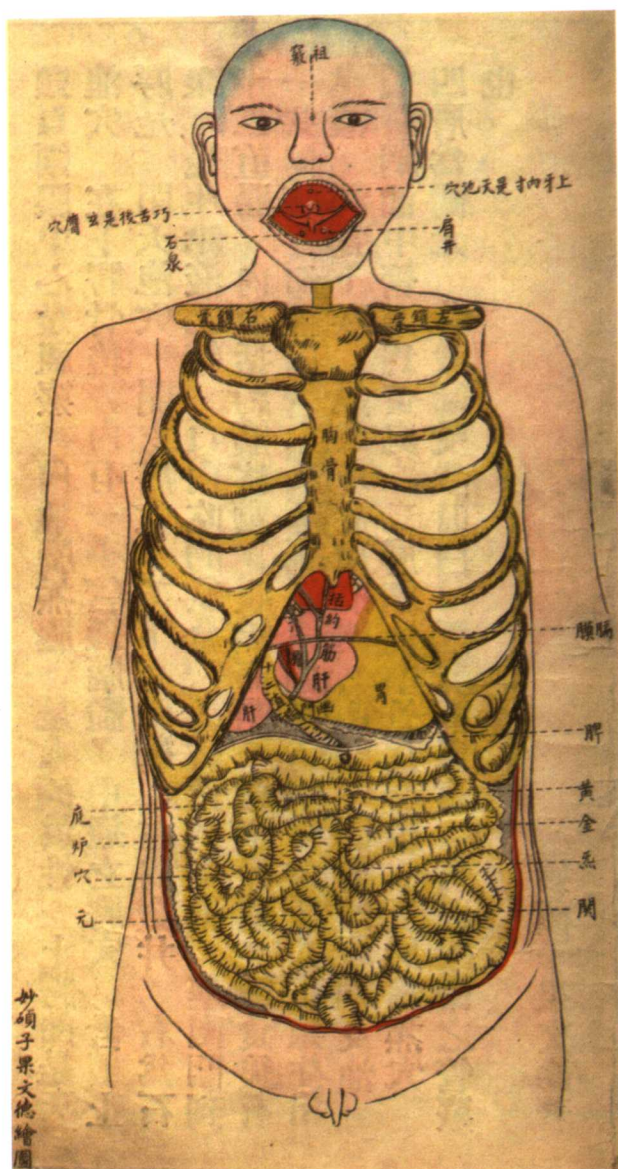
妙硕子果文德著



### 性命法诀明指

左边动脉是发血之管，右边静脉，解剖学曰回血管，余师尊曰是行气之管。上通肺分四枝，正中是心，心正中有一小管，曰三尖瓣，发炁逼运血出心脏，周流全身。静脉隔膜下肝根即是绛宫。动静二脉中心，各出一管下通外肾。脐下一寸三分，是命门，中有一管，入小肠中心，分四层网枝油，入外肾，外肾即是卵子，又名睾丸宫，内能作阳精，内有精虫，出输精管，上至尿胞口两边为精囊，下通阳关，即是通精之路，顺出生人，逆回生仙，就在中间颠倒颠。速求师访问，下手口诀。

妙硕子果文德著



### 性命法诀明指

头页两眼中心是祖窍，内通脑炁胞，是人的真性。上颚即是天池穴，在上颚骨后，内有一小管通脑髓，中通玄膺穴，舌顶上颚是闭天池穴；开玄膺穴。舌下有两管，左为金井（编者注：上图误为“肩井”），右为石泉，是生津液之管，口内吃的饮食，入胃化为糜粥，进幽门到十二指肠，内有括约筋移动，收缩而闭，缓张而开，当食后有一共同管，即经胸管，入静脉循环周身，由口内金井石泉生出津液，润食下喉，过大小肠出肛门。小肠中间有四层网脂油，头层网油中管为黄庭，二层网油中管为金炉，三层为炁穴，四层为关元。昔我师受我时曰：炁发则成窍。实则生命之管窍也。

妙硕子果文德著

解剖學曰水房

腦系胞是先天炁

脊髓神經管即督脈真炁管  
大腦主神經 小腦主運動



妙頌子果文德繪圖

### 性命法诀明指

---

脑髓分大脑主神精，中间有一胞，是先天炁胞，即是真性，修者修的是此性炁，解剖学曰水房。下是小脑主运动，内有神经系管，下通延髓，即是脊髓，又名督脉管，由上至下七骨为顶骨，由顶骨下至十二骨为脊骨，由脊骨下至五节为腰骨，此中间是脊髓，即是先天真炁。二十四骨节，上是玉枕关，中是夹脊关，下是尾闾关，尾闾关下，还有三节四节尾底骨，前是肛门，即是谷道，再前寸余是生死窍，后是外肾，外肾后是阳关，其先天精炁行至生死窍，求明师指点逆回之法诀，若是不会，非是真道。

妙硕子果文德著

## 《性命法诀》序

弟子玄朕子赵潜虚恭撰

余力学三十年，彷徨歧途，无所归宿。始也研究物质科学，进至唯物哲学。觉宇宙间一切皆实，于是幡然改计，研究唯心哲学，进至佛学。又觉宇宙间一切皆空。求纳空灵于实践，乃钻研宋明理学，复觉其或则虚伪，或则空疏，一曲之学，无当高深。又转攻汉学，于训诂、考据之中，期有所获，以补理学之偏。然其烦琐破碎，肤浅支离，徒炫博闻，无裨性命。姑舍是，其学《易》乎，虽略有解悟，但其义例烦曠，不易捉摸。且汉宋分派，莫由适从。况复割羊载鬼，说类《齐谐》者乎。无已，乃潜心老庄之学，颇多会心。但觉其高妙玄远，如行空之天马；微变幽杳，若在渊之潜龙。复乎邈矣，其如无阶而升何？

力学三十年，殆如航行乎断潢绝港，路路不通，安所得安身立命之学，而终身受用之哉？

民国十八年己巳，得遇赵师顺一子于北平，一言之下，顿悟平生。拜受至道，豁然通贯。乃就书市搜买道家言丹鼎之书近百种，又借友人秘本，钞录一、二十种，旁采中西医书、生理书又数十种。正偏净染，杂然并陈，参伍钩稽，核比印证。虽其作法各家不同，然与夫子所授丹诀一一皆合。

且犹不敢自信，又拜师数处，勤勤博访。揆诸夫子之道，亦莫能出其囿也。

夫子之道，语其浅，则言近而指远，简易而效著。语其深，殆如六鷁退飞，迎之不见其首；若大鹏变化，候之莫知其端。妙用一身，三宝凝定，充塞两大，六合归灵。神乎至矣，简而



易焉。

吾未遇夫子，吾之所学，一一皆滞。即遇夫子，吾之所学，件件复活。非所谓一窍通灵九变复贯者耶？

夫子所著《性命法诀》一书，处处徵诸生理学，谓之物质科学，可也，有也而妙有。其言出神入化，粉碎虚空，毗卢性海，通摄有无，谓之佛学，可也，空也则灵空。

夫子之道，不离人间，不废五伦。谓之宋儒之伦理哲学，可也，入世也而即出世矣。

夫子之道，天人合发，性命浑凝，宇宙在手，造化应心，谓之周易学，无不可也，人道也亦即天心矣。

夫子之道，以养生为始，以证道为归，谓之老庄之学，则愈无不可也。然而语语天机，字字心传，实发老庄之覆，春光毕露矣。

唯夫子书中，偶或拆字说义，别附新解。如拆“道”字，如解“南无”字等，或则悖于许慎《说文》，或则戾乎天竺梵语，然不过借字凑趣，意在喻俗，勿以辞害意可耳，不得以汉学家严正之例例之也。

夫丹鼎神仙之学，儒家往往厕诸方术之列，甚或摈诸道家门墙之外，而斥为异端。彼以为丹鼎符火，起自东汉魏伯阳《参同契》，老庄书中，初无此说。殊不知老庄言其浑化之迹象，伯阳道其节次之工法。譬犹舟焉，伯阳言造船之术，老庄言驾舟之法。言各有当，固自不同耳。儒家以治汉学之法论丹学，失之皮相矣，吾甚悯焉！故特表而出之。斯为序。时民国二十二年癸酉也。

## 《性命法诀全书》序

千峰弟子 玄致子 扈大中

自古及今，天下之治、乱，皆由心造。心乱，则天下乱；心平，则天下治。夫心之所以治者，以道治之也。天君常泰，官、贼莫侵（孟子谓五官，黄帝谓五贼）。收回我生固有之主人翁，镇摄于家乡净土，使性可复、命可接，皆不外此最上乘法。

慨自天地未辟之际，不过混沌一炁胞，孕育阴阳，含有质点、灵点。宇宙万物，悉包罗此二点，作合其中。迨有天地，即有人、物。唯人最灵，秉天地自然之造化，亦可致中和而位育焉。

今日东、西瀛科学进化，物质文明日启，而我国精神文明，实开化于五千年之上。羲皇以来，道系如缕。圣真迭出，大道愈明。华夏形而上之学，其由来远矣。

余历年漫游南北，考究宗教，访师几遍。非涉傍门，即属皮相。间有一二道貌可钦，又各为教门所拘束，偏执己见，未能融澈一贯，良可惜也。今世修道者，皇皇然搜经典、求秘诀，而不明真机所在，真理亦昧。未立定真革命实行之决心，（真革命者，先洗革自己之性命，然后革他人之生命也。）仍于事无济耳。

抑知大道极简易，衡人皆能知行，但问其心之诚否。诚则立跻圣域，不诚则终身凡夫，有明证也。余自民国十七年幸从避尘师尊学道，示如指掌，犹历历可述。兹蒙以手著《卫生性命法诀全书》十六部见示，乃积数十年之经验，以白话、浅言明显理解。恐人误解，打破迷语，取儒、道、释、耶、回各教经典之精华及不轻传口授秘诀，笔述心传。阅过一遍，立即恍然得以明解，其他经典立时冰释，均可融通一贯。尤对于生理、

哲理、心理、医书各种学理，皆能包罗无遗。以之证道，尤为特要。

然则此法诀实千古不传之秘，真为古今世间不可多得之书。诚开悟数千年来之迷梦，打破一切亘古不传之秘语及各假名词或不经之谈，完全改革，合盘托出，以供养生修炼成道之用。

所谓炼己筑基者，以炼为筑，以筑为炼，二者合一，明性命双修之真谛也。

其言守三田者，不守之守，三田静纯，神炁归一，得太上守中之旨，非专守执着之贻害也。

惟论功法尤详，内分四大节：下手、转手、了手、撒手，共十六部，以及先天炁、结丹鍊物、周天火候、防危虑险，以至延年益寿、超升成道、粉碎虚空等等法诀，均极述尽。以极浅明之言语，显落纸上。从略细目，请观书中，自知真确。至于无极活子追其源，脱升粉碎寻其委，鼎炉风火显其用，小周大周明其序，以哲理、心理、生理、医理证其学，所谓三乘大法、三元奥秘皆可于师尊此书了然彻悟。

再论古之达摩所传，有《洗髓》、《易筋》二经，然闻之著名国术家，均言《洗髓经》早已失传，只《易筋经》耳。余深思之，吾师手著《性命法诀全书》，其为功效，实有过于《洗髓经》者。以之为《洗髓经》，盖亦未尝不可。敢告究心国术、体育、卫生诸公，何可不研究也？

总之，是以此书之成，诚乃普救群生之意。昭告世人，延年益寿，仙佛有梯，得渡彼岸。将以我国正道真传，普救大千世界。谁谓精神文明之进化，不超乎东、西洋而上哉？

民国二十二年正月一日，玄致子庵大中于北平宣内西铁匠胡同二十号灵善堂谨序。

## 果仲莲序

夫天仙金仙大道，由古至今，秘密不传久矣。自《参同契》、《道德经》发起秘奥以来，著书者接踵而起，累千万言，几至汗牛充栋。惟因所著之书，词多影射，一切法诀，均不明指，以至智者笑而不信，愚者又不及。大道不行，其以此乎？

余自民国廿一年九月初七日，幸遇千峰师尊，得授全诀全法。一言之下，余才明白炼精为下手，炼炁为转手，炼神为了手，炼虚空为撒手。才明白千经万卷道书之旨趣。

古云：得诀归来好看书。信非虚语。师尊又将《性命法诀明指》草稿出示，书内对于一切诀法，均以白话说明。由初步性功炼起，至二步命功合一，由此一步一步，望上修炼，至十六步为止，实将古之各种丹经奥旨发泄无遗。言浅理深，词简意赅，诚渡世之宝筏，修道之津梁也。

因此，余出资将书刻成木板，余妻余素霞出资刷印，以广流传，而资普渡。尤有言者，凡吾学道之人，自宜访求真道，莫学假道。学真道不成，尚能身体强壮，却病延年，所谓刻鹄不成尚类鹜，如学假道，非徒无益，反有害于身体，则画虎不成反似犬矣。世之学道者，如得此书，实为三生有幸。熟读精思，而勤炼之，再加以三千功、八百行，作神仙有何难哉？

民国廿二年正月，门生果仲莲序于众善佛堂静室内。

## 《性命法诀明指》序

千峰弟子 玄士子 李子欣

天地位，万物育。自无而有曰造，自有而无曰化。生生不已，化化无穷。不生不灭，永存天地者，道而已矣。

夫道穷于无穷，始于无始，亦恶得测其根宗，究其原始，儒曰天命谓性，释曰见性成佛，道曰尽性了命。虽重无为，而确有作。每览丹经，谈理而外，尽言作用。其下手真功，不著于文。虽知青龙无欲，白虎有情，顺则生人，逆则成仙，为至妙之机，惟不得真诀，从何修起？

近今傍门惑世，异端蜂起，鱼目混珠，所在皆是。孰是真师，无从印证。甚哉！求师之难也。

然天地虽大，版土虽宽，必有继道统之人。阴阳虽妙，造化虽微，不终秘有志之士。果肯笃志勤求，自获天人感应。盖修长生久视之道，端在立德修心，多行阴鹭。

神仙之道，一言以蔽之曰：炁而已矣。神仙之法，以有为之心，行无为之事而已矣。两间之发育，无非一炁冲融。人物之著形，无非一炁凝结。丹法效天地之升降，法日月之运旋。天地者，乾坤之二体。人身者，阴阳之二用。日月者，天地之二炁。二炁者，人身之日月。日月运行于天地之内，所以悠久不息，万古常新。看潮汐之进退，知金水之浮沉。测寒暑之往来，识抽添之妙用。元和内运，无不成真。

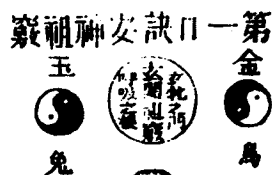
余自得诀归来，如披云见日，豁然开朗。乃知世间法，是出世间法。药生遍地，道在眼前，最简最易。惟世人昧不知修，非习静空山，即闭息炼气，种种造作，殊为可怜。虽慧孽文人，亦谓清静是道，养心是修，即欲告以至真之理，其入主出奴之

见，横据胸中甚矣。非道之难明，明道之难得其人也。

现逢末劫，玄风大启，吾师统继龙门，派衍千峰。救世慈航，普渡有缘。所著《性命法诀明指》，以浅显之文，泄千古之秘。字字真诠，言言秘诀。印证仙经，若合符节。云路天梯，别无旁径。挽劫救世，其在斯乎，其在斯乎！是为序。

民国二十二年癸酉，北平玄士子子欣李士荣序于世善堂梦罗庵。世善堂玄士子李子欣，北平东四二条。

## 第一口诀安神祖窍



天下地上安祖窍 日西月东聚先天  
玄关之后谷神前 正中有个空不空

涵养本源在方寸 双林树下觅本宗  
垂帘明心守祖窍 手脚和合扣连环

乾坤合成灵祖窍 包罗天地空不空  
杳杳冥冥圆光献 这个正位神归中

玄牝妙兮不可言 细入微尘大包天  
人若能知此妙窍 万年不坏一金仙

我师了然、了空禅师曰：初炼性命之功，先得炼性。每于静坐之前，务要扫除一切杂念，宽放衣带，身体不受束缚，自然血脉流通无阻。及入坐时，身如槁木，心似寒灰，两目下观鼻准，不可太闭，太闭则神气昏暗，亦不可过开，过开则神光外驰，当以垂帘看鼻准，意念在两目中间齐平处为最佳，久之，慧光自然现出，此修丹起初，收拾念头之法。俟心气适和后，含眼光、凝耳韵，舌顶上颚，调鼻息，如息不调，恐有闭塞喘急之患，息调身心全忘，塞兑终日如愚，盘膝稳坐，左腿向外，右腿向内，为阳抱阴，左手大指，捏定中指，右手大指，进入左手内，捏子诀，右手在外，为阴抱阳，此名子午八卦连环诀。经云“手脚和合扣连环，四门紧闭守正中”是也。

慈善堂玄昼子吴彩臣问曰：弟子阅看丹经道书，皆言先炼这个祖窍内之光，不知有何益处，各门指为性功，名目不一，而又不肯说明，真性究由何处发生，乞师明白示知。

千峰老人答曰：吾人脑中之仁，左右有小管各一，左曰太极，右曰冲灵，上接天谷，下达涌泉，中通于心。丹经云：性者心也，发于二目，命者肾也，发于淫根。真性乃心中灵气，发于脑仁二小管。是以眼视正中，性光现出，炼之日久，即与命接，合而为一，性命和合，为观空不空。不知和合之理，无所成也。

本善堂玄正子徐秀峰问曰：恩师前传弟子静坐，须得万念皆空，方寸炼性，开目观空，可是正道，乞师明白示知。

千峰老人答曰：观空而不空，为真道，观空而空，为伪道。因不知归中，故慧光不能发现。心下肾上，中间虚空之处，内有灵炁，机发则成窍，神炁归中，灵炁上腾，而成这个○，为不空。无光之虚空，为顽空；灵光之虚空，为真空。真空不空，顽空乃空，不空即是灵光，实为神炁，由于黄庭所发者。昔我师了空曰：金机飞电，虚室生白，圆圆陀陀玄关生。有玄关者为不空，而人之生死，全赖此虚无神炁以为之主宰，炁聚神来



则人活，炁散神去则人死，故曰有神无炁不能生，有炁无神不能死。心中元神为性，肾中元炁为命，神炁和合，方为正功。

修善堂玄举子戴文宣问曰：祖窍能通真人息息之根，求师详示。

千峰老人答曰：祖窍真处，举世罕知，正在天之下，地之上，日之西，月之东，正中是祖窍，前是玄关，后是谷神，中是真性，内藏真息，虽与口鼻之息相通，而常人之息以喉，由口鼻进出，不能入于祖窍以归根，真人之息，行内呼吸，四个往来，不用口鼻吸呼，则息息归根矣，欲寻真人之息，须调后天呼吸之息，以寻真息归根。其气藏于祖窍，故息调则气和，息住气不散。我师了然曰：所谓炁归元海寿无穷是也。

普善堂玄法子徐忠山问曰：祖窍果在何处，求师指明。

千峰老人答曰：二目之中心，内即是祖窍。老子曰：玄牝之门。是为守中抱一，内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖炁之窍也。是知窍而不知妙，妙者性光也，就是这个○而已，儒谓之仁，易曰无极，释谓之珠，亦曰圆明，道谓之丹，亦曰灵光，皆指先天真一之炁。知此一窍，则金丹大道之能事尽矣，所谓“得其一，万事毕”是也。是以用功之时，两眼归中守一，养于祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍，为炼性之所，立命之根。昔我师了然曰：不炼祖窍，则真息不住，而神化无基，槩物不全，而金丹亦不结。盖此窍，为总持之门，万法之都，无内无外，不可以有心守，不可以无心求，以有心守之，则着相，以无心求之，则落空。然则如何炼之而后可？曰：垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫，闭口藏舌顶上颚，五行之中神炁凝。吾之念正，则天地之心亦正，吾之神清，则太极之理自明。倘能一念不起，久久澄清，虚极静笃之时，则虚室生白，金机飞电，复见天地之心，而自明矣。

乐善堂玄关子刘凤璋问曰：闭口藏舌，舌顶上颚，各门全有此法，又有将气一升，舌尖一顶，气一降，舌放下，而名此

舌曰钥匙，此理可真否？

千峰老人曰：此是人道之法，使世人先明如何作人，积功累行，以求其真道，与人性命生死无干。彼以舌为莲台，气为祥云，舌顶上颚，一升气，谓之元神由顶而出，即佛坐莲台，驾云上天为离三，气又一降，舌尖放下，谓元神回至世界为坎三。气升舌顶，名为元神填离而成乾三，坎遂成坤三。此彼等取坎填离之命义也。舌顶上颚，真道有斯功，而非此种解释，即如取坎填离，乃是还精补脑之别名，因人年龄日长，知识日增，而七情六欲，处处削年减命，虽知损生危命之源，仍不肯加以限制，迨至腰痠目短，形容枯槁，诘知脑力亏耗，记忆迟则思路不张，根蒂无由滋荣，精神衰，则职责难尽。是故修道人，首先保精固肾，实则留阳锁命耳。昔吾师了空曰：上颚是天池穴，因其上通脑髓，恐其往下泄炁，用舌顶住天池穴，引真炁由玄膺穴下降丹田，生有甘露，顺归气管，过十二重楼，故舌尖倒顶上颚，真炁聚于祖窍之前，眼常观此窍，耳常逆听此窍，舌常顶此窍，运用思维念念不离此窍，行立坐卧，心心常在此窍，一转瞬间，亦不可忘却此窍，惚然心清气爽，浩然炁畅身壮，寂然无思无虑，豁然知空不空，了然悟性。真性功夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，忽有一点真阳，从中而发出，此为玄关现矣。故我师南无派敲蹻道人曰：玄关无定位，黄庭一路为玄关。若不舌顶天池穴，而黄庭先天真一之气泄矣。如果不知上颚部位，可至补牙馆，参观石膏上牙模型，深陷处○是也。如不顶住上颚，真炁不能下降丹田，此是真人行吸呼炁之法也。

乐善堂坤生玄润姑刘葛氏仲芳问曰：弟子正在参禅打坐之时，手脚恍惚乱动，身似向前扑倒，猛吃一惊之状，叩师指明，感受何病？

千峰老人答曰：此是意念未归中，而舌亦未顶上颚之故，即生此怪状，速将意归中，此病立消，如见一切景象，俱是幻

境，只是意念归中，坏景自除。

至善堂玄诚子马元良问曰：烧香拜佛，念经受戒，念禅机话套，别父母，抛妻子，不留后嗣，可是真道否？

千峰老人答曰：全真烧香拜佛，念经受戒，仅修未来福德而已，欲求长生，不得明师指点，万无成功之理。平居暇日，阅看几种丹书，记忆许多词句，竟在人前颠倒是非，卖弄我是正道，究其实际，真实口诀，未曾前闻。而初学者，极易受其欺骗，且又深信不疑。我之身体发肤，皆受之父母，而能得孝于其亲，即所以报本也。奉养无亏，不违教训，显扬继述，慎终追远，此为孝也。谁之父母，莫不欲其子继宗嗣、接香烟、代代相传，詎料汝之知识薄弱，而竟别父母，抛妻子，未曾留后，孤意而行，在彼时胡不反躬自问：与我有何冤仇，令我断子绝孙。偶一念及，能不发愧？殆亦不思之甚也。《慧命经》曰：昔日如来佛，往山修道之时，夫人曰：你去我日后靠谁？如来回头指之曰：日后你生一子。后果生一子。又鸠罗摩，乃西天十九祖，中华国王，请至此邦说法。后对王曰：臣僧欲生子。王果与他宫女。众僧皆不悦。鸠罗摩知其情，谓化王曰：以针供众僧。众僧不敢食，鸠罗摩独食一钵，此时说法曰：食得针，取得亲，食不得针，聚不得亲。次日其针从诸毛孔而出，后果生子。此为性命双修之真道。太上老君之子，名宗，为魏国宰相，是佛老二教主，不断绝后嗣之明征。清光绪二十一年三月十三日，余在金山寺，幸遇了然、了空禅师，致心苦求，传我至道，决破周身关窍，三日夜，授余全诀。拜别之际，师曰：子年三十五岁，无有后裔，留下子孙，再用大功不迟，不可将精气受伤。精气神足，如用大功，立可成也。乃知此是性命双修金丹大道，并非绝嗣断后之道，须知太上、释迦，皆有子耳。有志修道者，宜审自己所处之境遇若何，如果境遇佳善，心内杂念有限，不致被俗务羁身，无须弃家修道。苟能内外两忘，洗心涤虑，则三年九载，可以立证金仙，何妨在市居朝。在家

出家之人，或多因感受刺激，或因事势所迫，遂致逃入修行，一时心安。殊不知，恩怨各有前因，久债仍须还债，断非一逃一修，可以了事。不如不慌不忙，将各债务，逐渐清还，世网许许解脱，俟父母百年之后，再觅静处修炼身心，不被事物沾染，此意不被情欲牵动，心意常定，然后在世混俗和光同尘，尤觉尽美尽善，俟家内各事料理停当，再入山修炼过大关撒手之法，未尝不可。现今世态变迁，人心难测，傍门邪说流行，若出家，如在家，迫于生活困难，假道欺人者甚众，幸勿为其所欺。

从善堂玄从子李从贤问曰：弟子初学道，不晓道之真伪，乞师明白示知。

千峰老人答曰：真伪不可不辨，真道无他，只是先天真一神炁耳。神者性也，炁者命也，即元精也，而此炁亦在元精之内。柳祖师云：守窍灵慧自然生，生出真慧，下与炁穴真命相接，即为金丹。祖师恐慧命发生之时，学者不知下手之诀，慧命顺出阳关能生人，其元精正行半路之际，得真师口诀，一下手，便使元精逆回，能作丹。非是元精不动，阳物自举，吸空气为采掣。余胞兄赵魁一云：此元精将出之时，若不下手点住生死窍，一出阳关，化为后天有形之精，而泄矣。顺出是精，逆回即元炁。学者若得真师，先问有无下手诀法，如有此诀，是否采空气，若言非采空气，能还精补我身，体如童体，马阴藏相，阳物不举，方为真道。上言采掣，无念采之，为先天小掣；有念采之，乃是幻丹，无所成功。学者不知丹掣原质，被人引诱，误入傍门，故此节直将金丹掣物、道之真假，分别说明，使学者易于识辨，庶不致认假为真耳。

守善堂玄朕子赵潜虚问曰：师传初功，弟子每日应如何炼，应如何养，乞师示知。

千峰老人答曰：凡点完祖窍，再点，阴阳和合、三花聚顶、四门紧闭、五气朝元完毕，再细细开通周身关窍。非是片言所

## 性命法诀明指

能说明，惟有这个祖窍真实口诀，细悟各祖师所说自知。

了然禅师曰：一念不生全体献。

了空禅师曰：心中元神能放光，肾中元精能化炁。

彭茂昌仙师曰：神火注于炉中炼，四相和合归正中。

盼蟾子敲麟老师刘名瑞曰：虚灵乃先天独存。

谭至明（道号来生）老师曰：玄关是炼性，下手是炼命。

家兄赵魁一子元真人曰：一意不生，祖窍点灯；无人无我，性藏炁穴。

余与胞兄赵魁一，自幼年在外访道，四十余年，所得真伪师，三十余位，有性命双修口诀者，俱已列前，自此而下各师祖，留下祖窍口诀，分别列左。

柳华阳曰：本性灵光，不得慧命，不能了道。

伍冲虚守阳真人曰：无相光中常自在。

伍真阳守虚真人曰：如遇至静至虚，不属思索见闻觉知。

曹还阳曰：回光返照，为和合凝集。

李虚庵曰：性者空空，发于正中。

虎皮座张真人曰：此窍非凡窍，乾坤共合成；名为神炁穴，内有坎离精。

张紫阳曰：虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。

刘海蟾曰：中央神室本虚闲，自有先天真炁到。

吕纯阳曰：守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。

正阳翁曰：要识金丹端的处，未生身处下工夫。

李清庵《中和集》云：两仪肇判分三极，乾以直专坤辟翕，天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。

吕祖纯阳文集云：阴阳二物隐中微，只为愚徒自不知；实实认为男女是，真真说作坎离非。

邱祖长春曰：当时一句师边得，默默垂帘仔细看。

马祖丹阳曰：若能常守湾湾窍，神自灵明炁自充。

张三丰祖师曰：真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。

赵避尘曰：天下地上安祖窍，日西月东聚先天。

忆余幼年时，在光绪初年，曾得便血之病，祖母带余至千峰山桃源观（又名旮晃庵，其庙距阳坊镇十里），求庙内刘名瑞老师看病。因病痊愈，认为道师，赐名赵大悟。师是南无派，行辈列第二十代。刘名瑞著有《敲蹻洞章》、《道源精微》、《濫滄易考》传留于世。此山距北平六十里，正西北方。兹将南无派根派列后。

二十代师刘真人，上名下瑞，字秀峰，号盼蟾子，又号敲蹻道人，生于道光己亥年戊戌月丙午日，顺天宛平县齐家司桑峪社灵水村人。

十九代祖师甄真人，上有下虚，字智本，号凝阳子，生于嘉庆己卯二十四年四月十三日，山东济南府宿迁县新家集人。

十八代曾祖曾真人，上必下先字静垣，号希精子，生于乾隆辛亥五十六年六月初六日，直隶河间府阜城香河屯人。

十七代高祖高真人，上成下岳，字慧机，号定元子，生于乾隆庚辰二十五年正月十五日，直隶永平府抚宁县人。

十六代老祖邢真人，上功下广，字省三，号翼蟾子，生于雍正己卯年正月初八日，北通州人。

余又于光绪九年，得受天津北门外河北堤头村刘云普老师武术、道法，后至民国七年三月初三日，在千峰山庆乐高贤馆得受闭阳关法诀，我师曰：阅尽丹经千万篇，末后一着无人言，阳关拟闭准长生，佛祖迄今皆单传。

又于光绪十九年，在江北淮安关板闸村小会经堂遇悟蟾老师传授性功观空而不空无他无我之妙法，又至光绪二十一年三月十三日，水路过瓜州金山寺，幸遇了然、了空禅师，致心苦求，决破周身关窍，三日夜，授余全诀。临别嘱曰：子年三十五岁，无有后裔，尔留下后嗣，得受天命，当传我之法诀，续其命脉，以接度有缘之人。二师曰：余身释教，实在是龙门传留，邱祖龙门派也。

头代祖师赵抱元，上道下坚，前随师云游天下，后修白云观，邱祖亲派当家，并面授性命双修全诀全法，传留龙门四十字派，接续后裔。

二代祖师张碧芝，上德下纯，在白云观当家，得授赵抱元道戒衣钵，暗传性命双修全诀后传。

三代祖师陈冲夷，上通下微，在白云观当家，得授张碧芝道戒衣钵，大修庙工，暗传性命双修全诀后传。

四代祖师周大拙，上玄下朴，在庙当家，师陈冲夷，暗传性命双修全诀真功，自知性命由我，故将本龙门道戒衣钵传授张静定当家，自己入西蜀碧阳洞，修炼了手撒手之法，在洞收弟子张静虚，数年后，师命外出度道。

五代祖师张静虚，奉师命在外度道，因常代虎皮为座，故世人皆称虎皮座张真人，游过数省，看世人全无福德，因此未度一人，后明嘉靖皇帝知张静虚有道，皇帝强请之，张静虚看不是求性命真道之理，故辞退不去，嘉靖帝加罪，发邳州。三年后，至六安州庐江县马神庙，谨度寒儒李虚庵一人，因李是儒家，师赐法名真明，无教开，是六代真字派。

六代祖师李虚庵，安徽省六安州庐江县马神庙人也，是儒门秀士，于万历己卯年，遇师虎皮座张静虚传授性命双修全诀全法，后至壬午年，张师至李虚庵家，师助养道费银五两、六两，不足养道，后至万历丁亥年，南昌县武阳里曹还阳将李师请至家内。曹家二兄与三友，皆得性命双修真功，各友助银六两，还是不足过大关之用，曹与二友，又助银三十两而修成证果。

七代祖师曹还阳，南昌县武阳里人也。曹祖（法名常然），力大家富，于明万历丁亥年，得李虚庵师全诀全法，在家修数年后，有南昌县县令请求真道，曹祖因他是贪官不传，县令大怒辞出，后将曹祖押狱，以撒手闭气法脱离狱难，至县令走后又出世，将全诀传与伍氏弟兄，为龙门第八派。

八代祖师伍守阳、伍守虚，江西省南昌县辟邪里人也，自万历癸巳年遇师曹还阳，至壬子年，才得全诀全法，历二十年内，求真伪师数十位，卖田舍破家计，苦心苦行，而得曹师真诀。著有《天仙正理》、《仙佛合宗》等书行于世。后至清乾隆年度柳华阳于禅门。

九代祖师柳华阳，洪都之乡人也，幼而好佛，因入梵宇有悟，常怀方外想，后乃投皖水之双莲寺落发出家，才知我释门无有性命双修真诀。忽发一念，于每夕二鼓五体投地，盟誓虔叩，阅及半载，幸遇龙门八代伍冲虚道师传以全诀真法，赐名太长，又遇壶云老师开通身关窍，临行师嘱曰：佛教双修，今已断灭，子当续其命脉。奉师命，度了然、豁然、会然、李思白(号琼玉)，后至嘉庆四年五月，在北京前门外天桥西仁寿寺度了空(清静)全诀全法，为龙门第十代清字派，因是释教，道名多有不知者。

十代祖师了然(清禅)、了空，了然在乾隆年得授全诀，了空在嘉庆四年五月在北京仁寿寺得授全诀。后至金山寺挂单、住持，至光绪二十一年三月十三日，赵避尘由淮安关水路过金山寺，遇二位禅师得授全诀，赐名上一下子，为龙门十一派。

十一代赵避尘，上一下子，至民国九年五月，了空师赐天命，又蒙众位老师公推千峰衍派，胞兄赵魁一，为开荒师；加字，赵顺一子，为普度师；苑清姑，为帮衬师。

又光绪二十年，在淮安关清江浦，江淮四舟上遇师朱宝祥住淮关税楼后。

光绪二十四年十月二十四日，在北京三官庙内，得广四爷真理。

又于光绪三十二年，遇大连湾小平岛彭茂昌老师传授采爨法诀、性功回光返照之法。

又于民国九年三月在北京文昌阁受谭至明老师诀法，传金山派，赐名赵一子。



又是年五月，了空师法驾至京北平西府镇盐店，赐天命，使余普度，诀破关窍，火速行道，余深知胞兄度人之艰难，故在家不出度，身受天谴，以作口保，致出人命，受狱刑，九位问官会审，余遂九日不食，因此得释。及至民国十七年，仍不出度，复受狱刑，在狱始行发愿：出狱之期，即我度道结缘之期。四月初间出狱，十七日出度北平，度弟子八百余人，传千峰先天派金仙大道，留传四十字如下：

玄妙先天道 自然性体空 悟真圆光献 慧命上昆仑  
金丹乾坤大 礼义善养功 虚灵清静意 留名万古春

初度涿县慈善堂开荒师吴文焕（玄阳子），度师帮衬谢玉顺（玄升子）。

二度北平西直门外本善堂开荒师徐秀峰（玄正子），度师李显（玄逢子）帮衬。

三度北平西单牌楼乐善堂开荒师刘葛仲芳（玄润姑）。

四度北平平则门普善堂开荒师徐忠山（玄法子）。

五度昌平县城东南二十五里留芳卷村修善堂开荒师戴文宣（玄举子）。

六度北平北新桥至善堂开荒师马元良（玄诚子）。

七度河北省大名府南乐县城南楼家营村从善堂开荒师李从贤（玄从子）。

八度北平南横街路善堂开荒师万庆华（玄路子）。

九度北平后门外守善堂开荒师赵潜虚（玄朕子）。

十度北平香厂悟善堂开荒师李国升（玄先子），度师徐庆森（玄今子）。

十一度天津河北三马路东兴里宏善堂开荒师朱锡堂（玄宏子），度师孙骏昌（玄仁子），帮衬樊氏（玄清姑）、金氏（玄静姑）。

十二度天津德国界牛庄路门十三号乾善堂胡志忠（玄乾子）。

十三度平南长辛店街积善堂开荒师梁珍（玄拂子）。度师。

十四度丰台孙家庄一善堂孙照元（玄请子）。

十五度北平西城中沈菟子胡同宁善堂开荒师张执中（玄宁子）。

十六度季辅臣（玄信子），住河北满城县两渔村，开荒师。

此十六位开荒师，皆得全诀全法，与丹经道书，无不相符。余受诸位老师全诀，通传十六位大弟子接度。

使天下人人得有性命双修之分，有所皈依，不致再误入歧途，自此十六位以下，有得天命全诀者，逐一列后，但未得天命者，不许其传，庶免有误后学。

十七度博善堂玄道子汪维振，外度师玄谭子刘子元、玄妙子孙金昆、玄通子唐凤连、玄清子阿山。

十八度心善堂玄极子王玉琮，住平谷县后罗庄人。

十九度法善堂玄盛子许其和，住平谷县城内人。

二十度宝善堂玄法子阎月亭，理门领众。

二十一度同善堂玄德子谢德新，理门领众。

二十二度忠善堂玄摘子葛永春，天津陈家沟人。

二十三度明善堂玄功子龙占鳌。

二十四度孝善堂玄虚子李文龙，住阡儿胡同庙内。

二十五度灵善堂玄致子扈大中，住铁匠胡同。

二十六度提善堂玄宴子谢福仙，住通县马驹桥镇。

二十七度武善堂玄礼子孙锡堃、玄敬子曲礼和、玄微子杨灌楚、妙静子田洪。

二十八度瑞善堂玄瑞子郑瑞生、玄贤姑王淑贤。

二十九度正善堂玄一子王克宽，四川成都人。

三十度润善堂玄培子杨培兰，住山西文水县人。

### 性命法诀明指

---

三十一度思善堂玄睿子郝睿，住山西浑源县人。

三十二度童女众善堂玄湘子果仲莲、妙清姑果葵英、玄素姑余素霞、妙筠姑果文英。

三十三度广善堂玄浩子雷振声。

## 第二口诀玉鼎金炉



前对脐轮后对肾 中间有个真金炉  
十字街前安玉鼎 神炁之宅呼吸根

玉鼎者，正在两耳尖上之中心、方寸玉枕之中心，是元神室也；金炉者，正在肾前脐后、两胯上之中心，此是真金炉也。此炉是真炁穴，《黄庭经》云“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”是也。此窍是存神养炁之所妙处，将祖炁藏在窍内，若藏非藏，若无非无，心意不可胡思乱想，呼吸之气随意出入而为正工。

玉鼎，正在大脑中心，内藏一胞，为先天真性所居之处，即元神室也，两边各有一管，联于眼珠，复下通心，故曰：性者心也，发于二目，又曰鼎内存性，鼎原无鼎，真炁发时，与性合一，方为玉鼎之名；又曰脐下一寸三分前七后三正中心处曰真炁穴，所指前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，中空之一穴，又名金炉，炉内存命，故曰：命者精也，发于淫根，炉原无炉，精生炁发则为炉。血液至此管变化为阴精，亦即生精之所也。盖人食五谷百味，先入食道，过横隔膜，至胃之贲门，始到胃中混合，胃之消化力，因胃壁感受脾之振动而成，而脾得呼吸之气，致有伸缩功能，故食物因之靡乱成粥，出幽门，到十二指肠，内有括约筋，移动收缩则闭，缓张则开，名为共同管，上有吸收津液小管，向上复分为两管，名曰经胸管，入大动脉大静脉，气血流入经脉，循环周身，周而复始，血行脉中，气行脉外，即动静二语默之际，毫无一息停留。舌根下，有两管，左为金井，右为石泉，口中津液皆由此生，吞入任脉，落于丹田，立化成阴精，此吞津液法，求师口传，否则必入食道，经大小肠出二便无所用矣。

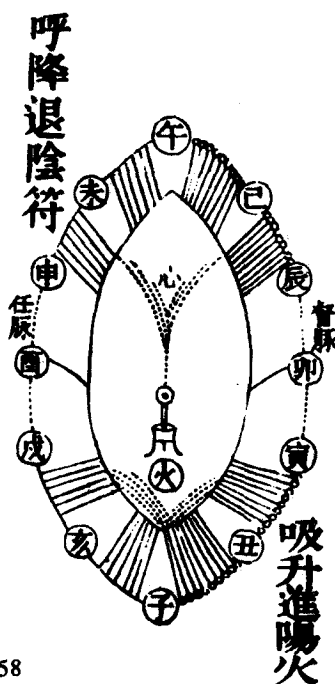
悟善堂玄先子李国升问曰：师言吞津液法，弟子不明，乞师示知。

千峰老人答曰：得此吞法，乃是造精捷径路耳，以舌顶上颚，舌根两穴，较他时生出津液，速而且多，待至口不能容，气管正要喷出，斯时引颈而吞，必入任脉，下至真炁穴，渐化为阴精阳精，精足则气足，气足则神旺，身体焉有不强健之理。未经师传，精液吞下，先入胃中，再入左心房，方能化血出心脏，经由大动大静两脉，血液周流全身，始入任脉管，血色渐化灰白，而有粘性，俗名淫水，若容其在此，时时作怪，扰乱心君，自古至今，男女受斯害者多矣。此管若发涨，妇女易失贞节，男子荒淫纵欲，置生死于肚外者，比比皆然。

外肾一举，名为活子时到，须要无念采取。而采取法复有

老年、少年、童真之别，以童真本元体，毫无亏损，如将其圆陀陀光灼灼之慧命，收归中宫，时时惺悟，刻刻觉照，护持十月，即可大槩过关，养成仙体再得出胎口诀，将道胎引出，亲为佛子，谓之顿法。余受师传后，若遇童真，非得留后再传，无使人绝其后嗣也。中年以下手法使其补足从前亏耗之精，精气神充足，慧光自现，马阴藏相，即可大槩过关，谓之渐法。如遇年迈之人，已过六十四岁者，身中真阳不生，当以添油接命法。得此真诀，淫根一萌，外肾必举，立即凝心以宰之，吸呼而吹之，顷刻之间，淫根缩回矣。或问曰：外肾久日不举，若再不肯修炼，当如之何？余应之曰：不举乃是无精之征，精不生则炁不生，真炁不存，则死期将至矣。

宏善堂朱锡堂问曰：如法而行，阳仍不回，当以何法继之，求师示之。



千峰老人答曰：既行前法阳不缩回，另用文武火，心意注定生死窍，淫根一缩，然后吸呼气从尾闾关一提，升到顶心，一降落于丹田，急促谓之武火，微微谓之文火，务要息息归根，片时真阳必缩回。我胞兄魁一子曰：一阳才动吸呼转，收归我有养真灵。柳祖师曰：得来暂试从头看，一刻工夫果自喜。

天津宏善堂玄仁子孙骏昌问曰：丹经云，人虽八十九十之岁，得遇真师，亦能还丹，年逾六十四岁，纯阴无阳，精既不生，以数十年精气亏耗殆尽，复能补足其身如十六岁童体，必别有妙法，

使精复生，叩求我师逐细启示。

千峰老人答曰：张三丰祖师云：年迈之人，真情不动，可用敲竹斗龟法唤之，及将真阳唤起，速接真炁，非口鼻呼吸气，乃人之元炁，而人之生死，实赖此祖炁存亡以为断，身内有此炁，即有精则得生，失此炁精源竭则必死，参看上列炼接先天真一之炁图，尤觉明了。既唤起后，用意向上吸气，送到炉下，九吸自子至丑，阳不缩回，再九吸自子至寅，不缩如前，一点到卯，少停下降归炉，又九吸自子至卯，少停复升至辰，不缩如前，又九吸自子至卯少停，复升至巳，下降归炉，计吸四九，合成三十六，为进阳火。若吸至此，外肾仍不缩回，急速采药接炁，以补其亏损，然后复一吸自子至卯少停，再升至午，先升不用意，后降须用意，再少停一呼用意下降到未，六降归炉，如前一吸自子至午，一呼用意下降到申，六降归炉，复如前法，一吸自子至午，一呼下降至酉，少停为沐浴，再降到戌，六降归炉，仍如前一吸自子至午，一呼至酉再至子，六降为止，如此二十四降，为退阴符。淫根催动炉内真火。盖此火善化五谷百味之精，变为阴精，身体恃此以强壮，精神因之而倍增，延寿保命，意中之事。常秉此副精神，安能有不享天年之理。师祖柳华阳曰：且此一情字，自汉明帝到今注者纷纷，苟不得慧命之法，便谓之春情，识者见之，无不笑也。此情乃是生人成佛之情，六祖坛经曰：淫性即是佛性。只此一言，泄尽万古之密机矣。又曰：有情来下种，无情果不生。无论老年中年之人，不得此情，则不能修焉。如得真情，将心中真性下降于真命之处，谓之合凝集之法。龙牙禅师曰：人情浓厚道情微。道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时。汝细思之可也。

博善堂玄道子问曰：师言和合凝集之法，弟子不知，叩师明而泄之。

千峰老人答曰：和者心中阴气能和肾中阳气，阴气得阳气，

则有安心立命之所，合者肾中阳气，承受心中阴气，则自敛收坚固其体，凝者是凝神之法，二目和合归并一处，集者下照坤脐，肾中真命，自然集合一处，此即性命双修养神养气之法。余昔年得众位老师口诀，始知各门只是吃斋念佛、印书放生，不过哄弄世界钱财，决无真法授人，使身体日臻康强。且传道者，犹不知性命为何物，疾病丛生，自顾不暇，自误之罪固能宽，而误人之罪实不能逃。丹经道书，种类实多，率皆藏头露尾蔽母言子，惟我门师祖柳华阳著《慧命经》、《金仙证论》内文明泄于世。余既得天命，不避天谴，将师所传口诀，笔之于书，愿同志者得而证之，庶免后世圣真堕入旁门歧途矣。前文言如能和合凝集已久，忽然下身融和，真阳升起，使气意自尾闾关一吸，升到头顶，一呼降到真炁穴，谓之法轮一转，为采取烹炼，永是意同吸呼转，外肾自缩回，复观炁穴，久则由炁穴生出慧光是这个○，乃是汝身之精气神充满，自然发生者也。原此○即太极也，父母因一念，而有我身，未有此身，先有此○，则性命实寓其中，在母腹时双手抱耳，目并膝曲，口鼻无有呼吸，全以母之呼吸为呼吸，母之性命为性命，不吃食物，日渐生长，惟此脐带联于母腹，十月气满胎圆，直与瓜熟蒂落无异，而降生之期至矣。既落生后，身软如绵，其象属坤，脐带一剪，先天祖气立断，迫不得已，因的一声，后天之气，遂由口鼻进入，从兹两眼分开，舌亦不接任督二脉，性带气上移于心，命带气下入于肾，相距八寸四分，元神失位，识神主事，自少而壮，壮而老，老而呜呼，性命不能合一。每三十二个月，生六十四铢元炁。自一岁起，至两岁零八个月，生乎一阳，长元炁六十四铢，为地雷复卦䷗，至五岁零四个月，生乎二阳，又长元炁六十四铢，为地泽临卦䷒，至八岁，生乎三阳，又长元炁六十四铢，为地天泰卦䷊，至十岁零八个月，生乎四阳，又长元炁六十四铢，为雷天大壮卦䷡，至十三岁零四个月，生乎五阳，又长元炁六十四铢，为泽天夬卦䷪，至十六岁，生乎六阳，又长



元炁六十四铢，体变纯阳为乾卦☰。天地正气三百六十铢，连同父母祖炁二十四铢，计共三百八十四铢，正合一斤之数，夺得三百八十四铢元炁则生。及至十六岁，以识神主事，知识渐开，而火上炎，性为心役，脑内终日盘旋七情六欲，名绳利锁，机诈日深，钩心斗角，层出不穷，不知实伤天真，内劳其心，外劳其力，心力已经受伤，而其性遂有来有去，其寿暗损，关窍既开，天真已凿，无有不泄之理，而水下流，酒色博荒，复旦旦而伐之，精耗炁亏，故入生死之途，自此而后，阳炁渐消，阴炁渐长，以成人道。由十六岁起，每历九十六个月，则生一阴，至二十四岁，生乎一阴，不知葆真，耗元炁六十四铢，为天风姤☵。至三十二岁，生乎二阴，以妄为常，无所避忌，又耗元炁六十四铢，为天山遁☶。至四十岁，生乎三阴，全不修省，任意而行，又耗元炁六十四铢，为天地否☷。至四十八岁，生乎四阴，仍然恃强好胜，肾炁渐竭，发须苍白，又耗元炁六十四铢，为风地观☴。至五十六岁，生乎五阴，心迷色声之场，身堕名利之境，肝气渐衰，眼昏多忘，甚至于筋痿疲倦，仍不醒悟，又耗元炁六十四铢，为山地剥☶。至六十四岁，生乎六阴，斯时不悟真常，醉生梦死，发白气短，容槁形枯，又耗元炁六十四铢，复为坤卦☷，不能生精保身，将三百八十四铢元炁、正炁耗尽，而无常至矣。八十岁人尚多，何以不死，仰仗后天米谷之精，以培补后天之精气，或因生平操持得法，身体强弱之不同，故不能概而论之。年已老，精炁未竭，亦可享其天年，若有志修道，求明师指示丹药還元法，衣破布补，桌补木补，人之元体破，则以精补之。按照头卷守祖窍法，静极而动，真情一到，即活子时，下手采取，以精补体，即得长生。采补百日，得元炁六十四铢，一阳返回身体，乾坤自复姤而来，阴极则阳生，由坤☷变为地雷复☱，一阳生也，此即添油接命之法，光明如来佛曰：老僧会接无根树，能续无油海底灯。加功进步，一意前追，又采补百日，又添元炁六十四铢，由复变

为地泽临䷒，二阳生也，身体健壮，百病全消。再如前积极进功百日，又添元炁六十四铢，由临变为地天泰䷊，三阳生也，三阳开泰，万窍同春，功夫至此，步履轻快，目明耳聪。仍继续进功百日，又补元炁六十四铢，由泰变为雷天大壮䷡，四阳生也，此时身体，如巨富之家，无处不有金玉，肌肤光润，发白返黑。再如前进功百日，又补元炁六十四铢，由大壮变为泽天夬䷪，五阳生也，精神百倍，齿落重生。愈加精勤，再进百日之功，又增元炁六十四铢，由夬变为乾䷀，此六阳生也，夺得天地日月精华，还身如同童子纯阳之元体，似这个○，复成为太极。真阳之炁，与真性和而为一，才生出此慧光○，亦即鼎中真性，炉中真命之光也，学者当细悟之。

涿县玄华子吴月坡问曰：师言上性下命，和合归一，才见慧光，今有炼一二年，不见此光，弟子蒙昧，不知何故，乞师启示。

千峰老人答曰：炼一二年之久，不见慧光，可谓此人平日用工，毫无精勤之处，而又不肯积德，工勤德厚者，百日内外，丹苗足可发现。仍有其人，每经用功，念虑丛生，一切邪魔幻境，全入心头，而熟境难忘，历历如在目前，无他，德薄之过耳。炼道之人，亟应广修己德，多行好事，犹恐躬之不逮。丹经云：放下屠刀，立地成佛，由于心变善念，嗣后每兴一念，务要善心发动，悔过自新，以笃行其志，久则心定性灵，真慧光现矣。苟不肯立德，反生邪淫之念，便行采战法，误认炼丹无上秘术，徒自损身丧德，安能久住于世，且天上绝无漏身之仙佛，亦无无德之圣真，祖上既无余荫享受，而己身复不自求造福，纵有诀法，而欲修证，岂可得乎？

天津牛庄路乾善堂玄乾子胡志忠问曰：各丹经云：男女行采战之法，乾身可以长生，能成佛祖，弟子想坤身内竟是后天有形脏血，如何有长生宝物，若果身内有此宝物，天下坤生，尽成仙也，詎肯使男子盗去？行采战，实男子愚甚，未必能采

去，自先受损，似此暗昧，不啻饮鸩止渴，终不醒悟，变本加利，恐性命有不保之虞，跪请恩师赐教。

千峰老人答曰：从古至今，莫有好色之神仙，志士岂可不细审查哉。智人不仅识其真伪，立能辨其邪正，终日去妄存诚，参悟大道，诵阅丹经，复行访求明师，以印证秘密真诀。愚夫则不然，最喜旁门小术，既不讲求丹书，又不明辨真伪，而专信方士愚弄，指炉鼎在女身，片面之谈，初学浅见，盲从瞎炼，受害实深，欲明真道诀法，确与各丹经所载诀法无讹，始认为真，实汝身内自有阴阳，合而为一，非假外求者也。是故师祖柳华阳曰：智者得师而明，愚者被师而误，皆因不悟群书简易之妙，而竟失于正理矣。丹经又曰：生我之门死我户，几个醒来几个悟，半夜铁汉自思量，长生不死由人做。此言世人，每因好色亡身，多不醒悟，观此可知御女养生之说，信非真理，如有人焉，信而好之，徒自损身丧德，误却自己性命而已。

积善堂玄拂子梁珍问曰：师言二步，有童真、中年、老年之分别炼法，此三口诀，生得真精，应以何法能知何为真精邪精，乞师明白示知。

千峰老人答曰：首步功夫，用真意守窍，静极慧光自然发现，久之真阳自举，乃是无念自举，当以心空无我，洗心涤虑，凝神入炁穴，是为火入水中，肾水得神火之炁，化为真炁，急速下手采取真精。若不知静中无念阳生采取，想起邪淫之念，必变为后天邪精，不可采取。速起口鼻吸呼气，将阳提回，此是采自己空气，不可下手采取真阳之精，学者于此，当自留意，今之后，凡同志修道者，及我门诸弟子，若用有念采，绝不能结得金丹，非师之过也，尔其慎之。

余胞兄魁一子曰：五谷化精性命分，上要八两下半斤。

谭至明老师曰：头正中是性，丹田中是命。

刘云普老师曰：真性生出于乾中，真命产发在坤位。

刘名瑞敲磬老师曰：五谷之气化卫荣，性命全由气血生。

彭茂昌老师曰：顶者曰鼎炼真性，田者曰炉生真命。

了空禅师曰：督升任降成鼎炉，煅炼五谷化精炁。

了然禅师曰：火逼金行颠倒转，化谷结丹养性命。

柳华阳祖师曰：和合凝集转法轮 吸呼熏炼性命存。

伍冲虚祖师云：烹炼铅汞于鼎炉，炼精炼神根本地。

曹还阳祖师云：返观凝神入炁穴，炼精百日黄芽生。

李虚庵祖师云：尔知身中本有者，乾坤鼎炉在正中。

虎皮张静虚祖师云：先取白金为鼎炉，炼炁化神是性功。

主敬道人云：未发之前心是性，已发之后性是心；心性源头参不透，空从往迹费搜寻。

白玉蟾真人云：性之根，命之蒂，同出异名分两类；合归一处结成丹，还为元始先天炁。

顺一子曰：有人若问玄关地，八万四千正中生；出离目前空中定，知者便是道中人。

### 第三口诀开通八脉



前通任脉后通督 横通带脉中通冲  
下通阳关上通心 上前通脐后通肾

一吸由生死窍后督脉上顶，与任脉接连；二呼由前任脉降至生死窍；三吸由生死窍上带脉分开双至后腰眼，双上两背尖定住；四呼由两背尖双走两肘外为阳膈，走中指至两手心定住；五吸由两手心阴膈脉双回至两胸前定住；六呼由两胸前双降至带脉归一处，回生死窍；七吸由生死窍上升至心下一寸二分定住，为冲脉，不可过心；八呼由心下降至生死窍，双走两腿外，为阳跷，至涌泉穴定住；九吸由涌泉穴回两腿内，为阴跷，双上至真炁穴，十呼由真炁穴降至生死窍定住。

初学之人，乍一参禅打坐，腰腿不能运动，四肢百脉，易

于壅塞，气血不通，何处血脉不畅流，忽感麻木痛苦，此诀专  
为血液流通，而手脚麻木，立即消失。然八脉有通精八脉，有  
通气八脉。先论通精八脉：吾人身中八脉之总根为生死窍，后  
通尾闾，上夹脊到玉枕，进脑髓入泥丸宫，为督脉。自大脑中  
心之延髓管，下行一管，名曰玄膺穴，穴内有一小岔，通上颚  
骨，真炁易由此漏，下对气嗓管，名曰十二重楼，过肺脏动脉  
管，下通右心血房，至隔膜下肝根之管，名为绛宫，在心下一  
寸二分，周围有碎脂油环绕，下至炁穴，再下至睾丸宫，回至  
生死窍，为任脉。又谓督脉在脊外，而任脉止于上下唇者，此  
是俗医之妄论，安知仙家所言任督之理，金丹神炁之玄妙。余  
曾亲自行过千有余次，以为证验。又在医院，以解剖方法，用  
爱克斯光镜，亲自考证之，决非欺人之语，完全毕真，且与各  
生理卫生书籍，无不附合。横通带脉上通心，下通阳关前通脐，  
上后通肾中通冲，此是生精、化精、走精、炼精之八脉，此脉  
一结不能化精，人由此而老矣，比如灯内无油准灭，人身无精  
必死，速访明师指点生精、化精之法，以求却病延年。任尔持  
斋印书，修桥铺路，斋僧修庙，固然做些福德，试问与汝性命  
有何关系，不待问而自明矣。夫仙佛著书传世，分明不能误人，  
实有保命之口诀。

玄法子阎月亭问曰：师言生精、化精、走精、炼精，求师  
分别指示。

千峰老人答曰：生精之法，年迈之人，已过六十四岁者，  
通身属阴，不能生精，可按第二卷生精接气法炼之；化精者，  
由尾闾往上升，过夹脊，经玉枕，到泥丸，再降下，由玄膺过  
重楼，到绛宫、真炁穴，名为一周天，如此数次可矣；倘是走  
精，按照第十卷法诀，夜内不能遗泄；炼精第六卷进阳火退阴  
符法，则阳精皆化为元炁。以上四法，须当格外注意，方能融  
会贯通，而性命之学，思过半矣。

玄清子孙照元问曰：弟子参禅之时，腿脚麻木如前，叩求

逐一赐救。

千峰老人答曰：人身通气，八脉总根在生死窍，上通泥丸，下通涌泉，真气聚散，皆以此窍为转移，血脉周流，全身贯通，和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。乃是生炁之根，百姓日用而不知者此也。男子若此管一断，咽声立显其无底气，言与女子声音无稍差异，心内不能自立，做事无准宗旨，与前清内宦相似。实吾人壮胆发威英雄之地，非仅为采撷之处，而人之胆量，尚武精神，思想准确，气色润泽，容颜返少，身体日臻强壮，无不恃此发泄功能，气流畅通，百病亦无由而生，为全身通气宝地。故每日清晨早起先行八脉之气，闭口鼻气，心意先由生死窍起，一吸由尾闾关升到头中为督脉，二呼由前任脉降至生死窍，三吸由生死窍上升至炁穴为带脉，双分开至背后双腰眼双上双膀窝定住，四呼由两膀窝双走两肘外为阳膈脉，走中指至手心定住，五吸由两手心走阴膈脉双回至胸前定住，六呼由两胸前双降至带脉，合归一处回生死窍，七吸由生死窍直升至绛宫定住为冲脉，不可过心，八呼由心下降至生死窍分开，双走两腿外，为阳跷脉，过脚指到足心为涌泉穴定住，九吸从涌泉穴双回两腿内为阴跷脉，过生死窍上至真炁穴定住，十呼由真炁穴降至生死窍定住。此八部脉须以气血通之，以能驱逐一身百窍之阴邪，阴气不除，为结丹之障碍。以上法诀，逐日行持，果觉脉中有气蠕动，乃是畅通预兆，若不通此八脉，而邪气即不驱除，则无法采药，纵采之亦无结丹希望，阅者其勿忽焉。

玄宁子张执中问曰：师言走气八脉，弟子打坐时间聊长，两腿麻木不能持久，使用何法两腿解除麻木，乞师传之。

千峰老人答曰：初打坐时，腿脚麻木，平日不惯于久坐，静坐时间每欲延长，辄痛楚难忍，是尔腿之内外气血管，因受压力而闭塞，气血见阻不得畅流，麻木立生，斯时尔可闭口鼻，脚尖向上一扬，脚跟向下一蹬，遂吸气，心意由涌泉双上阴跷

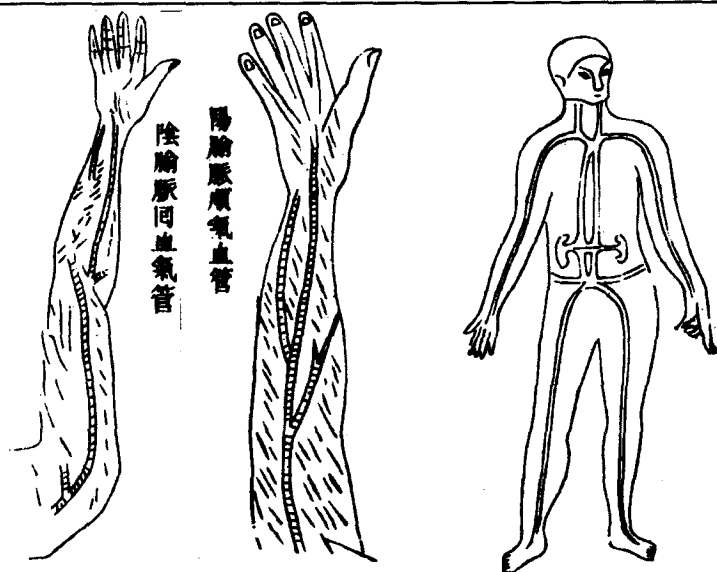
脉至炁穴，又呼气，心意由炁穴双走阳跷脉至涌泉为止，如此数回，麻木自无矣，勿使他人看出最佳。

满城县信善堂玄信子季拂尘问曰：师言真炁穴在丹田前七后三正中，据解剖各书，皆云吸呼真气由肺吸进养气，呼出炭气，养气助身康强，炭气极易杀人，凡人自缢溺水及受煤毒死者，此是养气不接，炭气混行，以致毒攻百髓，唇舌瘀黑，吸呼气一无，新陈代谢之机立停，则人死矣。今言吸呼气，心意由生死窍发，不知根据何种理，乞师明白示知。

千峰老人答曰：气由口鼻出入者，均是后天吸呼气也，解剖学各书，率皆有形有像理论，语言之气赖于口鼻出入，至于生死，莫不恃此口鼻吸呼气，有之则生，无之则死，又云小孩在衣胞时肺小肝大，不能吸呼天地之气，其血运行通身骨肉生长，无有吸呼气，此是有形有象真理，千百年后必有发明内里无形之吸呼真理，以其肚里自能后升前降，母呼随母呼，母吸随母吸，此小儿在母腹一呼一吸之真炁情状。昔日我胞兄魁一子曰：小孩在母腹口鼻不开，吸呼气不与母相通，因胎胞内之小孩口鼻不与母通，惟此脐带，与小孩肚脐相连，脐下一寸三分与赤血管相连，上通肝根，肝根通心下紫血管两枝相连，向下通外肾，及降生后，脐带剪断，性命从此分开，性归心发于二目，命归肾发于淫根。我师了空曰：小孩在母腹时，两眼和合归并，舌接任督二脉，先天祖炁在任督二脉后升前降，轮转周流，一身气血全通，此任脉管中心，与脐带相连，脐带又与衣胞相连，衣胞盘与母子宫内胚珠胞外丝毛粘连，子宫内膜丝毛渐变为血管，半为孕妇血管，半为胎儿血管，渗泄精液以养之，脐带通肚脐内，上通肝根，名为绛宫，再向上通心，脐带下通内肾之根，名为真炁穴，降生之后，因的一声，呱呱哭啼，而天地之正气，由口鼻入肺，未几时剪断脐带，祖炁不能自转，性命立即分开，任脉从此亦断，后天用事。性者心也，发于二目，每日两眼尽找酒色财气，向上所耗；命者肾也，夜晚向下

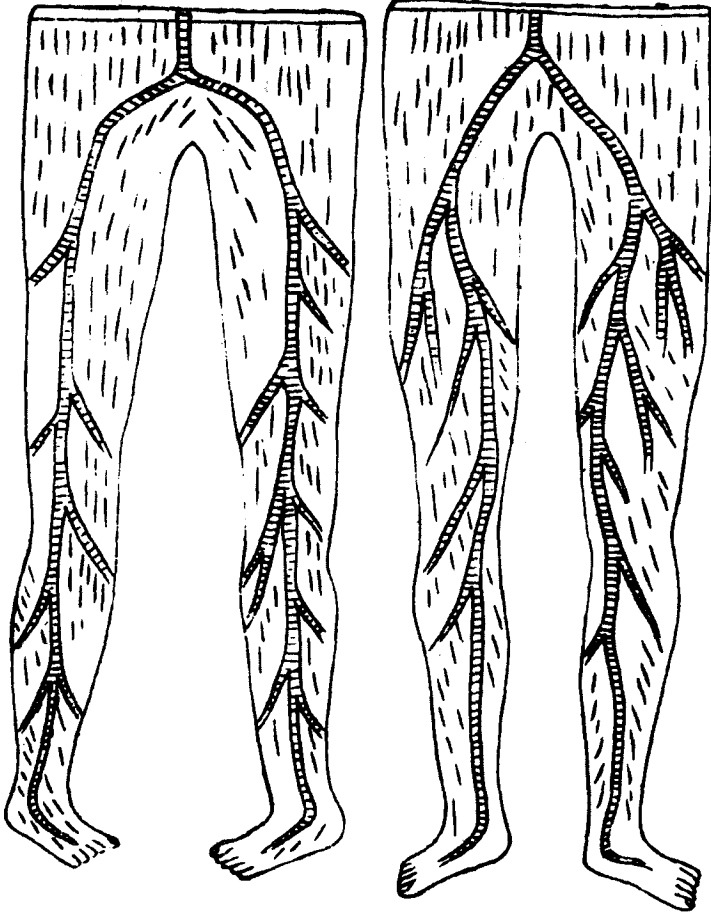


所耗，不肯清心寡欲，复又旦旦而伐之。人之真精，尽为耗空，自己生命不保，续命乏术，空来一世，银钱百宝，换买不回，父母妻子，不能留住。《回光集》云：千年铁树开花易，一失人身再复难。趁此身在世，速访明师，求指性命双修真功，将剪断任脉接上，性命和合归一，返到父母未生前，圆圆陀陀金光献，方保性命长久住。如释教迦叶，住世七百年后，遇世尊佛传过关之法，而成二祖；如宝掌和尚，住世一千七百十二年，后遇达摩传过关之法，方得超脱。此皆得舍利，未明道胎，故住于世。且昔年大藏之教分权法、实法、无为法、有为法，而性命双修之道，即在其中矣。现今佛教用的是权法，受戒、念经、禅坐为修持，生前心想成佛作祖，死后实入地狱之门，实法无有传者。佛教亦有修真者，顿觉心地光明，豁然开悟，累劫长修，证果一时，本佛门尚有教外别传另通消息，须习性命双修之法，寻求当年佛祖有无保命之功，辨其真伪。五祖不传首座神秀，私传侍者慧能为六祖，留下《坛经》，性命双修真功载在经文，有凭有据，又《宝积经》亦有炼性命之法，其祖师密语下手断淫之法，名为慧命漏尽马阴真口诀，能断三淫，此为真法。不能断之，即是旁门，学者于此不可不细察，勿重外观，虽吐露言词，尽合丹经道书，不肯求师指点，专喜强猜，自信之心过坚，鲜不为至拙之人，如得真师口诀，疑是之病俱去，再博览群书，明了如指掌，无不通晓，尽其奥妙，故曰得诀归来好看书。千峰老人曰：余今绘图解明，愿同志者概而证之，庶可免堕入旁门外道，得病夭死。今而后，明真诀者，方知此诀是开通八脉，使身体气血循环周流，减除无限痛苦，灾病亦无由发生，学者当按后列各图炼之，定能却病延生。



人之灵性全在脑，小脑主运动敏捷，大脑主精神记忆，中脑主性命真炁。延髓形如两柱并立，而中相连，左右分派脑炁筋通周身，故手脚身有麻木，急用心意气通之，气血通，麻木自无矣。

管血順脈蹻陽 管血回脈蹻陰



胞长兄魁一子曰：八脉开通却病无，全凭心意用功夫。

刘云普老师曰：保命立身是任督，却病延年通膈跷。

彭茂昌老师曰：任督二脉通周身，后升前降转法轮。

刘名瑞老师曰：尻督一开通属阳，法轮常转身体康。

谭至明老师曰：通精气神是任督，行气血是气血管。

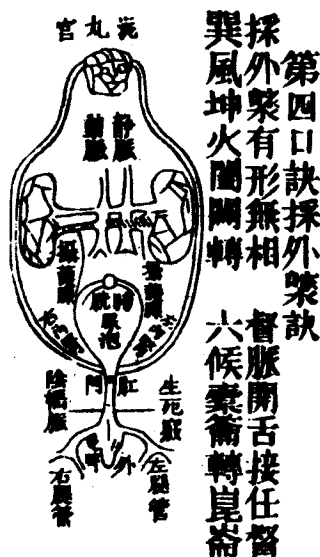
了空老师曰：走精走气八脉分，阴阳膈跷仔细行。

了然老师曰：师授之后亲自用，八脉一开阳气升。

柳华阳祖师云：亲自在脉中行过，数百回方得成就。

伍冲虚祖师云：用后天之真吸呼，寻找真人吸呼处。

# 第四口诀采外爰诀



采外爰有形无相 督脉开舌接任督  
巽风坤火阖辟转 六候橐龠转昆仑

此诀是各丹经、卫生道书云是下手之法。精顺出者是元精，能生人；逆回者是元炁，能生丹。正在中间颠倒颠，可不是采空气，炼的是真阳之精，将身补足可延年益寿，才和真卫生道理。《金仙证论》曰：人有其精则生，人身无精则死，精者即性命之根源。余自得诀亲自在任督二脉中行过数百回，今身体强壮，才知此诀是宝也。然而此图一出，假道学则无容身之地。

嗟呼，人身如无根之树，惟凭气息以为根株，百岁光阴，如梦相似，出息不保入息，今朝不保来朝，虚度岁时，忽已老死，百骸溃散，四大分离，神室魂迷，散坠诸趣，不知来世，又得何身，生死轮回，劫劫不息，迷不知悟，懒不知勤，而今既到宝山，切莫去时空手，至老依前病死，枉在人间一遭，各宜勉力，下决断功夫，从今以后，一意无他，眼不外视，耳不外听，节饮食，省睡眠，绝谈笑，息思虑，莫求安适，莫分美恶，如蝉饮露，体自清新，如龟吸日，寿乃延长，朝收暮炼，日采时烹，苟不如是修行，则是无有福分。是故金仙之道，莫先于炼心，七情不动，五贼不乱，六根大定，精难动摇，方可从事。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身，为天之五贼。天之五贼不谨于内，则内之五贼蜂起；世之五贼不除于外，则天之五贼豺生。是以眼见色，则爱起而贼精；耳听声，则欲起而摇精；鼻闻香，则贪起而耗精；口尝味，则嗜起而走精；身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何，精去而神以随之，身于是丧矣。修行人以身为国，以精为民，精不动摇谓之民安，神气充足谓之国富，以求丹为战敌，必如此，然后可以战胜，而得先天之炁矣。

玄空子倪宝鳞问曰：何为筑基，何为炼己，乞师示知。

千峰老人答曰：在未筑基之先，元神逐境外驰，元炁散，元精败，而基坏，必用三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，三者合一则基成矣，基成而人仙之果证矣。为出欲界升色界之基者以此，为十月神定之基者以此，而九十月不昏睡者有此基也，十月不饮食者有此基也，不寒暑者有此基也，神不外驰得大定者有此基也。炼气而气即定，历百千万劫，而绝无呼吸之一息。炼神而神即虚，历百千万劫，而不昏迷一睡，亦不散乱一驰。与天地同其寿量者基此，与仙圣齐其神通者基此。所谓阳神之有基，由于阳精之无漏，名曰漏尽通，金丹成矣，此为筑基之功大矣哉。

上元無色界

無爲

○煉神還虛

陰盡陽純

三寶圖

中元色界

陽籌陰漸除

●

有無交入  
乾坤闔闢

煉炁化神

下元慾界

☯

煉此陰中陽

取坎填離

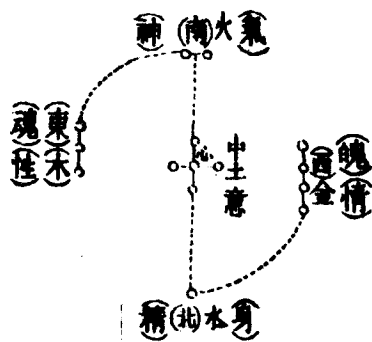
煉精化炁

故金得土則生，木得土則旺，水得土則止，火得土則息。惟圣人知回机之道，得還元之理，于是攢五簇四会三合二而归一也。盖身不动则精

身、心、意谓之三家，精、气、神谓之三宝，又谓之三元。以身、心、意为主，以精、气、神为用，三元合一而丹成。摄三归一在于虚静，虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一。情合性，谓之金木并；精合神，谓之水火交；意大定，谓之五行全。然而精化为炁者，由身之不动也；炁化为神者，由心之不动也；神化为虚者，由意之不动也。心若不动，则东三南二同成五也；身若不动，则北一西四共之也；意若不动，则戊己还从生数五也；身、心、意俱不动，所以三家相见结婴儿。

一炁初判而列二仪，二仪定位而分五行，五行异地，而各守一方。

### 妙合圖



固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元，此谓五气朝元皆至于顶，即三宝合一为炼己也。

玄功子龙占鳌问曰：弟子看《慧命经》、《金仙论证》，言“勒阳关调外药，调到药产神知”，又师祖李虚庵曰“忙里偷闲调外药”，又汉钟离云“勒阳关即此也”，又冲虚子曰“调到真觉则得真炁”。弟子不知勒法调法，叩求老师传我。

千峰老人答曰：太上有言，贵以贱为本，高以下为基。后天滋补，贱下之道也。贱也者，师所谓说着丑也；下也者，师所谓下而取也。又《性命圭旨》云：神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。又丹经云：性命根，生死窍，说的丑，行的妙，惹的徒儿嘎嘎笑。夫勒阳关即是调外药，如石匠勒碑刻铭，手使钻子将碑字来回刻深，碑之石面渐渐磨下来，勒阳关与勒碑一理也。精若不调，则元炁不生，何时能采小槩，补还我的亏欠之精，尔当细心悟之。及至调到槩产神知，精炁要撞出之时，身微斜卧，中指点住生死窍，精来多少度，收回多少度，该精正在生死窍中分开，顺出阳关是阳精，能生人，逆回督脉是元炁，能作丹。《金仙证论》第二卷曰：精为万物之美，人身内有精则生，人身内无精则死。所以精者即是养性命之根源。世人从前不知修炼，因其精已然耗枯，必得炼补精法以补之，又名还精补脑，故汉钟离祖师云：晚年修持，先论救护命宝。光明如来佛曰：老僧会接无根树，能续无油海底灯。我胞兄魁一子曰：其精出死逆生之宝。余著此书，虽皆白话，只要留心反复推明此卷之意，有大德者，加功进步，必能达到仙佛地位；志气小者，益寿延年，诚为卫生真宝。吾再详论调槩功夫：槩究竟生否？是当采取之候否？尚不觉知，不惟槩有不生之时，若生而有迟促之异，徒采不足之炁，皆无成，不免于死，空劳岁月而已，是故必须调药。曹还阳真人云：忙里偷闲调外药，无中生有采先天。吕祖云：调到槩产神知。所谓时至神知，是知





### 性命法诀明指


其机之可用不可用耳。若觉其炁未甚足，不可急于采取，必确知其根本之炁真足方可采取，精始化炁而补脑。然本根之炁本足，因妄欲而亏耗，故有不足，欲补之使足，所以必取此根本足处发生者，始能为补足之用。设非至清、至真、至足之药物，何以补之至足乎？设有妄念贪淫之心，则浊质微露，而后天淫媾之精，是为已老，不得真精用也，若炁不足则为嫩，不足以成丹，所以必须调也。缘人本有无淫念之欲而阳举，是阴精在内妄动所致，均是平时火候功夫不到，即巽风武火升降之法不动，故一调而阳即萎缩矣，此调之秘诀，贵在一知字，调法须按其年龄，酌其亏损程度，不能胡采乱炼，有亏损多者，有亏损少者，有先天足与不足者，有先后二天未受亏者，有先后二天大亏者，故不能一律传之耳。



玄盛子许其和问曰：师言进阳三十六，合乾爻二百一十六，退阴二十四，坤爻一百四十四，总合三百六十周天，又不是数息三百六十回，皆譬喻之辞，然则应以何法炼之而后可。

千峰老人答曰：此三百六十周天，乃是一吸一呼，前后一转为进阳退阴，鼻一吸气，心神意由尾闾关起，子、丑、寅到卯一定为沐浴，又上至午，此为循督脉之六阳时上行，名为进

阳，此为进阳火。鼻一呼气，心神意由泥丸宫下降午、未、申到酉一定为沐浴，又下降至子，循任脉使元炁归根，名为退

阴，此为退阴符。进阳退阴，乃是呼吸升降之消息，真精炁

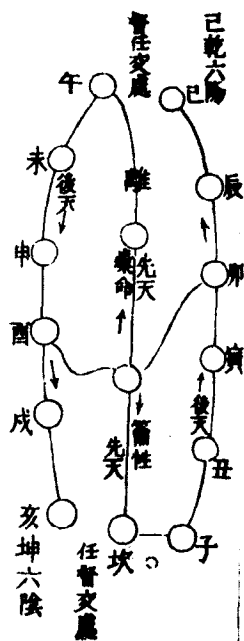
一动，鼻内一吸为阖，同时眼睛由下往上一看，复又由上往

下一看，一呼为辟，眼睛要紧随精炁心意转一圈，如统名

谓进阳火退阴符。阖吸升，辟呼降，皆一时之功法也。橐龠者，内里消息也，下手采药时，先天真炁系由橐处所发，而龠为收

真炁之地，心肾相交之处，若精炁不动不为橐龠，内里坎离、巽风、进阳、退阴、炉鼎，全在精炁机动之后，而有其名，六候又有定位，若无定位不能作丹，亦由生死窍起子到卯至午为一二三日进，再由午酉子一二三日退，此为六候法。诀曰：采药下手，精炁如动时，用中指点住生死窍，精炁机动，鼻内一吸一呼气，为巽风，引动先天真精炁，后升前降转一回，此时手足头目，上下左右照顾接送。初学此法最难，然练习纯熟，临机之时，不知不觉而手足头目上下左右照顾适当，亦不知从何而主持，法轮转动，自然催逼真精炁摄归炁穴，大有不期然而然之消息，有何难哉？切勿采空气！尔平日亏耗真阳之精以空气假补身体耗损之精，焉有补足之理。至于左手降龙、右手

### 小周天坎离交媾图



伏虎，十八罗汉坐法台，宝剑插在三江口、管使黄河水逆流，种种名词，与事实无关。速求名师指点，何为巽风，何为橐龠，何为阖辟，何为六候，何为进阳，何为退阴，何为卯酉沐浴，丹经道书所载实有之法，与各仙佛所著经书无不符合。今将最正确之小周天法诀，绘图列后，如再遇明师，预先阅看人体生理卫生及解剖学各书，教授明白，实与人生有莫大利益。

### 采药小周天诀歌（冲虚子语录）

静极而动兮一阳来复，  
药产神知兮妙诀通灵。  
微阳初生兮嫩而勿采，  
药物坚实兮十五光盈。  
时当急采兮莫教错过，

### 性命法诀明指


久而望远兮采之无成。  
气驰于外兮神亦驰外，  
神返于根兮气亦归根。  
气曰将尽兮采封候足，  
子时起火兮须要分明。  
如何云火兮后天呼吸，  
如何用火兮呼降吸升。  
用火玄妙兮如无似有，  
行火鼎内兮息效真人。  
火须有候兮数息出入，  
名为刻漏兮用定时辰。  
自子至巳兮六阳用九，  
三十六息兮采取进升。

自午至亥兮六阴用六，二十四息兮退降炼烹。  
卯酉沐浴兮阳火宜熄，酉阴沐浴兮阴符宜停。  
不降不升兮沐浴景象，较之大周兮略有微形。  
周天三百兮除卯酉数，三百六十兮连卯酉名。  
再加五度兮四分之一，以象闰余兮周天一巡，  
数归于静兮依然沐浴，神凝炁穴兮再候阳生。  
行之既久兮精返为炁，回风宜止兮百日功灵。  
六根震动兮七日口诀，大周功起兮再问迷津。



玄宴子谢福仙问曰：师言巽风橐龠、阖辟六候、进阳退阴、卯酉沐浴，全在小周天功法，今弟子虽明了，深恐后来学者，仍不免有明白不透彻之憾，拟藉弟子请问，求师明著于书，使千百年后之学人，未曾经师，先得于心，庶免为伪师所误。

千峰老人答曰：巽风即后天鼻内吸呼之气也，鼻内一吸气为进，先天真阳之炁一升，鼻内一呼气为退，先天真阳之炁一降，如此一升，由尾闾升到泥丸，如此一降，由泥丸降至生死窍，此为巽风；橐龠乃内里之消息，无精炁时渺茫难寻所在，

待真炁机发动，而橐龠之消息现矣，橐在上而龠在下，相距八寸四分，上性下命之处，当吸进后天气之际，则先天气升，所谓外气从外入而降，先天气从内出而升谓之阖，斯时百脉俱开，下之命与上之性相合矣，是谓橐；当呼气之际，鼻吸之气呼，则先天之炁降，所谓外面之气呼而升，则内里真炁降谓之辟，百脉俱开，上之性与下之命相合矣，是谓龠。参看前问小周天

图，尤为详明。二目要用子卯午酉转眼，如  此为内外阖辟，如同风箱一般，箱同而风不同，内风由子箱发出，外边眼循子卯午酉转，内里性命一阖一辟抽动真精，自然而然化为真炁，手足头目上下循环，以及呼吸，不知由何处主持，一吸一阖，一呼一辟，不假勉强，完全出于自然，又以行住起止卯酉为六候分位，子卯午酉一吸一呼一升一降为六候，自子到卯至午为一、二、三，自午到酉复至子亦为一、二、三。丹经云：前三

三，后三三，收拾起，一处担。鼻内一吸气，由子卯午为升 ,

鼻内一呼气，午酉子为降 , 子午为四正，卯酉为沐浴 , 此是一吸一呼之功，亦为六候，进阳火自子至巳六时为阳，乾元用九，以四揲之，为三十六，用六成之，合阳爻二百一十六数，子、丑、寅到卯一定为卯时沐浴，由卯辰到巳为进阳火六候；又自午至亥六时为阴，坤元用六，以四揲之，为二十四，用六成之，合阴爻一百四十四数，午、未、申到酉一定为酉时沐浴，由酉戌至亥为退阴符六候，除卯酉二时不用，阳数实得一百八十，阴数实得一百二十，此为六候进阳退阴。至于卯酉沐浴，全在一升一降之法，非是有三百息，皆譬喻之辞也，昔我师了空曰：每日早晚用此功，以防夜内危险。古云：运罢河车君再睡，来朝依旧接天根。即此谓也。

玄活子郭继平问曰：弟子每日转河车，夜内还有精漏，是

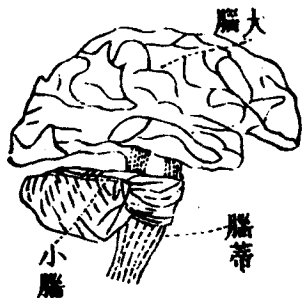
何病？

千峰老人答曰：按尔所言名为空转，毫无裨益，绝无欺人之口诀，实汝不细心悟耳。前问巽风、橐龠、阖辟、六候、进阳退阴、卯酉沐浴，乃是一吸一呼之功法，其诀从阳生时起，速勒阳关凝神入炁穴，如铁匠手中抽动风箱一般，风生则火焰，火焰则精化炁矣，采此生炁，升降往还谓之周天也。尔是枯坐床头，闭目后升前降转三百六十数，为空转河车，非是先天金丹大道也。因初用功者，心意不足，必生杂念，转法轮三百六十数，是以数计之，止修者思虑之念耳。现今汝之身体如此软弱，非得还精补脑不足以恢复身体强壮。盖人之聪明、长寿、康健，力强、记性好，身体高大，作功能耐劳，患病能持久，端赖脑髓充足，百病不生。反是不知补法，又不节欲，脑髓渐亏，则有性命之忧，脑之关于人身亦大矣。自父母至儿孙，俱受完婚过早之害也。早完婚者，脑筋及体魂尚未养足，其害脑髓一也；富贵之家，妻有孕时，纳妾而代之，免得孕妇受伤，将来所生之子女，必脑灵而体健，亦必比人优胜，非是为育多数儿女之用，若不肯节欲，其害脑髓二也；妻妾之外，又养外宅，其害脑髓三也；外宅仍不满足欲望，复去寻花问柳，其害脑髓四也；娼妓而外复加歌童手淫之劣行，其害脑髓五也。有此五害，日夜所耗一空，百病趁虚而入，身体疲倦，饮食少进，口胃不开，津液不能化为阴精，虚火因之上升，钻研邪私，夜以继日，漫不经心，毫无检点，则精愈亏而身愈弱，将欲保身立命，服些后天滋补药品，岂可得乎？孟子曰：炁能动志。而欲火发动，受此戕贼，由于自己心意不定所致，竟将有用之身，置于无常之地，其不甚可惜哉！

玄致子扈大中问曰：然人若脑髓枯竭，将以何法补之？

千峰老人答曰：除用此卷采药之法，另无良策。吾今先将脑髓各部作用说明，逐细解释补法。脑髓可分三个紧要部分：一曰大脑，二小脑，三曰脑蒂。大脑在头盖骨之下，小脑在大

脑后部之下，脑蒂在脑脊连接中间。此三者，各部作用不同，且其功用亦不同，今更分别论之，绘图于后。



考吾人之思想及知觉，实寄于大脑之内，若大脑受伤，科学家将受伤之人，即行考验，而得知病之所在或将他种动物大脑毁伤，后经过种种研究，而知其虽不死亡，然其种种知觉已失，呈懵愚之状，又考小脑之功用，与大脑迥然不同，盖小脑在节制多种运动时之筋肉，

使其得宜，以成有秩序之运动……故吾人小脑若损伤者，他种动物亦然，不能随意指挥各筋肉动作，人之站立或行走，其他繁复之动作，必需多种筋肉之同时运动得宜。

（注）学者当知动物之小脑若受伤，并不觉有痛苦，吾人一切之知识在大脑，而不在小脑，因无知识，故自觉不痛苦也。考脑蒂之功用，在管辖心肺各部之不随意筋，关系极为重要，若一日脑蒂损伤，则心肺各部失其功用，转瞬之间，人即死亡。脑蒂中心上顶有一泡，乃人真性所居之地，又为灵魂灵觉，微受损伤，当时一语不发，气断身死，应于此处特别注意，即祖窍内之真性也。若大小脑受伤者，不过组织破碎，失其知觉，及随意筋之运动，较前不敏捷，断不能立致死亡。按上所说脑蒂关系人之生命有如此重要，当如何珍摄加意保养，前页言其五害，今身体软弱，急宜设法救补，先习生精生炁法，然后再习以精化炁法，准能保汝性命。凡人之脑髓脏腑各有其用，以互相济而养身形，又有交接传胎受孕之具，以司传其种类，又有主宰觉悟动作之司，以应外来事物，而内主性命者，脑髓是也。昔我师曰：人为万物之灵，万事皆发于心，实在大脑中之仁也，为元神之府，人之脑最大，比万类脑亦最灵。

玄金子牛金宝问曰：脑即人之灵魂否？

师答曰：脑非人之灵魂，乃是灵魂所用之机，以显其思虑行为者耳。若真灵在脑思虑修性命，通身脑炁筋全思保性命，因此延年益寿，若真灵思想奸盗邪淫之事，通身脑炁筋全思奸盗邪淫，因此不能长生。

真灵果在何处？

师答曰：真灵性在大脑中仁，发生脑炁筋，通于周身，安排如绳如线又如丝，缠绕周身筋骨皮肉四肢百骸内外脏腑，无处不到，故全体听脑部之驱使，无不如意，以此推想，眼无脑炁筋不能视，耳无脑炁筋不能听，鼻无脑炁筋不分香臭，舌无脑炁筋不知甘苦，肺之呼吸气，心之舒缩血，胃之消化食，内肾生尿，外肾生精，俱受脑炁筋所使，而关于人生实属重要。卫生家以解剖方法，精密研究脑炁筋，是何所生，及其组织。研究结果，谓由脑髓中所发。能将脑髓保持充足，则真灵炁通身无处无之，且能延年益寿。何以使其为炁，因其还精炁以补脑，渐复本来面目，故能发生脑力。脑力充足，通身皆觉融和舒畅，亏损之破身，逐渐补足，无异当年童身，神圆炁固，马阴藏相，阳光三现，然后可采大槩，服食过关，此大周天之法诀也。马阴藏相，无精漏之患也，精虫变化为舍利子，故得长生。有一等年过花甲之人，及久病精炁大亏者，真阳不举，认为舍利子已成，则误矣。

玄灵子王荣华问曰：师前言脑髓通周身脑炁筋，若脑髓一空，不用谈修道，而自己性命堪虞。请问老师还精补脑，应用巽风橐龠、阖辟六候等等功法，能补脑炁筋否？弟子一时不明，请师再细细讲明、示知。

千峰老人答曰：仙道由无念时真阳生，速下手，勒阳关，调外槩，调到槩产神知，精炁要撞出时，下手点住生死窍，精来多少度，鼻内吸呼气用六候、巽风、橐龠、阖辟收回多少度，此法完毕，立接封固呼吸气将精炁封住，再炼周天卯酉火候，将采取真精，皆使之化炁，再分派脑炁筋足用，助我脑髓充满，

岂不美哉。有德有志者，仙佛可期，下士志气薄弱者，亦得却病延年，如斯而已。



## 第五口诀外文武火金木合并




一柱真香本自然 黄庭炉内起香烟  
空中结就浮云篆 上柱本身寿万年

此外文武火之法是后天之火也，却病延年、日月合并之法也，引出先天之火，二火相交，能化五谷饮食之精，渣滓出净，甘露下降，吞入任脉管内化为阴精，是炼精之法。文火者二目闭，心意空，不息而虚，不存而照，勿忘勿助，此三七炼之武三文七也。

此外武、外文二火，昔我师语我云：外武火者是移火也，外文火者是以火也，专为提出五脏内之渣滓，化泪流出之法，又是炼四相和合、五行攒簇归根、回光返照、日月合并之法也。

世界上无有得痼病之神仙，亦无吃草药之神仙。既然学道，身中有未现之病，速宜设法除去之，然后再学道，犹不为迟。圣人不治已病，能治未来病。若看世人表面观察，似乎无有何种病症发现，而内中确有未发出病根，惜其只知图一己之快乐，而不自觉耳，终日昏昏，居必精舍，饮必醇醪，征歌选舞，流连忘返。究其实，五色令人目盲，五音令人耳聋，醉饱入房，元精日耗，病苦丛生，仍不自觉，一旦病魔缠身，乞灵于树皮草根，抑已晚矣。原来病生于过饱、快乐之中不觉耳。人身中有小病，无发不觉耳，发则难医。故未发之前，用外文武火提出，病无根矣。盖人每日喜怒哀乐，皆是得病之由，喜则伤心，怒则伤肝，哀则伤魂，乐则伤魄，五脏必受病症，勿因病轻、尚未呈露于外而忽之。若发于外，则其病大矣。在未发之前，用法将五脏之病由眼提出，病由何来？人初结胎时，在母腹中，天一生水生黑睛而有瞳人通肾，地二生火而有两毗通心，天三生木而有黑珠通肝，地四生金而有白珠通肺，天五生土而有上下胞胎通脾，故五脏精华皆聚于目。而人之真灵神在脑，亦发之于目也。人之一身皆属阴，惟此两眼属阳，仰仗这点真阳，方能不被群阴所剥，必须由此入手修炼，故立此诀，将平日积累之病，使之由此提出。外武火者，是将神火注于炉中，为火中火引也，古名移火。移者移动身内病管开涨，即是移动内里真火，二火相磨相激，阳火必胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓亦出净，病从何来。功课经曰：一柱真香本自然，黄庭炉内起香烟，空中结就浮云篆，上柱本身寿万年。按新法用催眠凝

视球，又名丹球，如, 每日早晚各炼一次，先行打坐，俟心气沉静，再用丹球一枝，摆在两眼正中前面，以观丹球，高矮远近，务要适宜，久之由泪管流出泪液，其味臭而咸酸，名曰渣滓，即人因悲恸哭出之泪是也。该火甫经炼毕，立即炼外文武火之功，以防眼睛受伤。外文武火者，合并已开涨内管，将通身

### 性命法诀明指

气息回归原位之法也，又名以火，以者以然不动之意也。斯时二目紧闭意在正中，气降真炁穴，坐到无人无我之时，身空意空始为正功。舌顶天池穴，久之甘露必降，味甜如蜜，吞下入我十二重楼，再降至炁穴，化为阴精，由春弦入睾丸宫。用四十倍显微镜考察，皆化为小棒形，名曰精虫。出输精管，上至膀胱顶，分两边至尿道口，长约一寸五分，为内肾管，此即阳精也。津液者，乃是助身之宝，须要格外爱惜，津液常足，则肾水足，而目光灼灼，而且黑白分明。若内里有病，黑眼珠不清，白眼珠呈露红黄线。必炼至如童年眼睛，黑中有光，白似青白之色，始可言内脏无病。生理学云：人之二目，由父母初结胎时，细胞内先生二目，至十二日后，用显微镜看，内有黑睛。又解剖学云：人之泪管，在眼之上部，为平葡萄状，泪管内有序泄管十四条，此是润眼珠之泪管；又鼻腔中下口，为鼻涕泪管，下通五脏。内部有病，除非由鼻涕泪管提出，其他方法，皆不能出。每次如炼外武火需时三成，则外文火至少需七成，方保无虞。昔年我师了然、了空曰：这个移火、以火，最能强壮精神，消除五脏百病。如老人已逾周甲之年，久用此功，则精神矍铄，好似二十余岁。少年得此法诀，则精神倍增，灵性顿开，眼似电光，黑白分明，真与小孩眼睛无异。余得师传后，将外武火，原用香火，今改用丹球。外文火，闭目正观，心气下降，存神定意，耳不闻声，一心内守，调息绵绵，似有似无，直至一念不生，万虑皆空，自然心火下降，肾水上升，舌顶上腭，舌下二穴生出津液，在舌后存之，候其要喷出时再吞，咕噜一声，下降丹田，不仅味甜如蜜，而且腹响如雷，恍惚之间，心空意定，先由两腿两肘空起，杳杳冥冥，不知身在何处，迨物极必反，静极动生，忽然元炁自动，外阳勃举，此为定久真火自动，后之学者，其可不尽心而悟之？

玄具子赵书斌问曰：丹经道书皆云仙佛传药不传火，弟子叩求，将火候明传，以接后学。

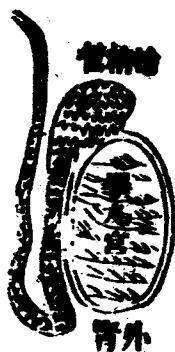
千峰老人答曰：火候是一总名，火是火，候是六候也。火有十八般名称，各有次第节序，故其功用亦皆不同，非得真师，不能了然火候之真相。且药物与火候，均有次序先后，不可乱用。比如砖窑烧砖，先须将土和泥脱胚，然后入窑经火锻炼，始能成砖。未经火炼，一遇雨天，仍化为泥。故采药必经此番火候，方能结丹，否则有坏。尔看《金仙证论·风火经》云：凡云起火、引火、火逼行火、止火，皆为呼吸气之火也；凡云凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火，皆属神之火也；凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆先天炁之火也。凡吸呼之火，能化饮食五谷之精，而助元精；凡神火，能化元精，而助元炁；凡元炁之火，能化吸呼，而助元神；元神之火，能化神以还虚。而合道成，始终不离火之力，故此十八种火候，非得真师，不能彻底明了。

玄元子刘仲三问曰：请求老师，将十八种火候，逐一示明。

千峰老人答曰：今日详问所以，幸亏当年我师，传我甚为详细。夫起火者，使鼻内吸呼气，一起一伏。采小药，是一升一降为巽风，缘鼻内一吸气，曰进，心意由生死窍一升，鼻内一呼出之气，曰升，心意由顶降到生死窍，即是转法轮，止尔念耳。吸呼之气火，本自有形，而用之无形，若着意用之，则长邪火，似有似无，乃是二气之妙用，辘自回也。一起一伏者，又名小阖辟、无孔笛颠倒两头吹。因无念，而真阳自举，鼻内心意气，由生死窍一吸，气升到真炁穴，又一呼，气由绛宫降到真炁穴，如此数次，外阳自回，顿觉身内异常舒畅，故一起一伏，吹动真炁穴，内有一小管，名为春弦，下通外肾，名曰举丸宫，阴精下降，至外肾，内有无无数小管，合成一大管，名为输精管，上至膀胱顶，分开至膀胱口两边，长约一寸五分，名为内肾，内里精虫养足，顺出能生人，逆回能作丹，就在中间颠倒颠，原非聪明人所能自悟也，速访真师，免误前程可也。



内有精虫顺出生人  
送回益身



玄阳子任建勋问曰：何谓引火？

千峰老人答曰：鼻内吸呼气，一升一降，心意一上一下，微微转动法轮，以数记之，由一记十，由十记百，摄心在数，务令意念不散不乱，心息相依而同行，此是锁心猿、拴意马之法。丹经云：“真意往来无间断，知而不守是真功”；“着意头头错，无为又落空”。从有心化为无心，使心内空空洞洞、虚虚灵

灵，无生灭心，欲驱除妄念，先持正觉，自然无念可生，如皓月当空，洁白无滓，积习纯熟，永无梦幻之境，则心死神活。盖神不定，则性光不献；意不定，则情不死。虚极静笃，然后命根自动，因其自动，可以采小药，此之谓引火。

又问曰：吸呼一升一降，神气一上一下，前谓之封固呼吸，今又言引火，弟子实在不明，叩求指示。

千峰老人曰：子知不详，一升一降转法轮，乃是将念住于法轮之内，实止念耳。鼻内呼吸一升一降，神气亦随吸呼一升一降，淫根一缩，神气转一回，是谓之封固呼吸，采完槩后，始用封固。尔再细悟之，两种吸呼之法，是勾引内里起火之意，念动转法轮，否则意念不升耳。

涿县玄华子吴月坡问曰：何为止火？

千峰老人答曰：止火者，不行吸呼之气也。

又问：因何不行吸呼之气为止火？

答曰：是精管内肾足满，当不行吸呼之气也。正阳祖师云：丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。冲虚真人云：有止火之景到，才能采大槩服食过关。止火景者，是金光二现之时。采槩不行吸呼，正在西南路上月华明。若等金光三现，再行止火，实乃失去之时，大丹有伤。止火在采大槩过关之前，金光二现之后，精炁神要足未足之时，采药补到十足，采时若用吸呼之气，夜内准失大丹，因吸呼之气，有振动真炁之患，故采槩不行吸呼之气为止火。

又问曰：采药不行吸呼之气，精炁如何有升降？

答曰：虽是不行鼻内吸呼之气，内里神意气，要行升降，微微一升一降，神气随真意转动法轮，才是止火采小槩之功，后之学者，速访明师，问明二至、三至、止火景到，三至后，再采大槩过关。

玄充子万致和问曰：何为火逼行火？

# 性命法诀明指


千峰老人答曰：此是采爨吸呼之名，为巽风，将精炁摄归炉内，是为摄精吸呼。摄精呼吸，为火逼行火。精炁神之火，由子至卯，到午止住，为进阳火，由午起至酉、到子，为退阴符。此行住起止，为四正，卯酉沐浴全在内，学者细心悟之。子卯午酉转一回，进阳退阴，阖辟、橐龠、六候、采取、烹炼，全在其内，是一刻之功法，学者就在得师不得师耳。若未曾经师道破，看丹经子书，自恃聪明，进阳火三十六，退阴符二十四，后升五个三十六，合一百八十数，前降五个二十四，合一百二十数，不知阖辟、六候，全是一刻功法，此火逼行火功法

大矣。无师者，全部火候无用矣。丹经云：任尔聪明过颜闵，不遇明师莫强猜。其法至简至易，此四个呼吸之火，能化五谷百味饮食之精，而助元精。还有六根振动口诀，非得耳提面命不可，竟用纸笔难以写明，非是不传，实无其字，焉能写出？此过大关口诀，无师决不能明白，只可久住人世，长生不死，如欲超凡入圣，尔速求明师证之。

玄浩子雷振升问曰：老祖《金仙证论·风火经》上尚有七种神火，叩求明白示知。及何为凝火？

千峰老人答曰：凝火者，是凝神入于炁穴也。



丹经云：昔日逢师传口诀，只教凝神入炁穴。凝神者，是两眼归并一处，二目如，此为凝神，又为反观，又为日月合并，返回父母未生前。人在母腹中，两眼和合、性命合一，降生后，性命分开。凝火者，将两眼归并一处，下视炁穴，炁穴者，即命门也，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七后三，两肾中间，空悬一穴，上通泥丸，下通涌泉，为先天大道之祖。故曰：此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精。中国医家曰命门，道曰炁穴，解剖学曰春弦。我师了空曰：血液至此，化为阴精，下通外肾举丸宫。

学者要知凝神入炁穴，必须静室端坐，返观内照，知而不守，先存后忘，虚心凝神，不着色相，不落空亡，存养寂照，虚灵不昧，但觉吸呼，上下和缓，空洞畅快，仿佛二目，忽由头部，下落丹田，便觉自身无有，真炁在神室内，容纳不下。经云正法眼藏是也。

玄童子曹柄华问曰：何为入火？

千峰老人答曰：入者进也，阳火也，在第六卷中收内契之法也。第四卷采外契，是采契归炉，然未经火候熔化，终有漏精之虞。比如茶水满盛一碗，若再加添，逾过容积限度，势必溢出。此阳火专能使炉内之契，皆化为炁，较之第四卷尤为重要。前言采外契封固毕，闭目端坐，两眼由左向右转一九，稍停向前观光，光无开关，少待片时，再闭目如前转第二个九，稍停看光，光无再开关，如此转四个九回，为入火，即进阳火也。

玄真子宁承恩问曰：何为降火？

千峰老人曰：降者退也，丹经云：进阳火三十六，退阴符二十四。退阴符开关两眼由午向左转至卯，到子至酉转六回，再闭目观正中这个○光，无开关，如此四次为降火。盖眼为阳窍，全身属阴，惟有这一点真阳，战退群阴，阳道日长，阴道日消，久之可炼通身属阳。阴气未尽则不仙，即此之谓也，亦



即退阴符也。又移火者前已言之详矣，移者动而不动，即外武火。炼到远观其物，物无其物，近观其形，形无其形之时，渣滓亦出净，乃为真功；以者以然不动之意，无他无我，身空意空，忽然离开躯壳，看见本来面目，始为完功。

玄中子王源问曰：何为离火？

千峰老人答曰：心为离也，心神一动，真阳无念自举，此为离中真火，发生淫根。虽云无念，仍不是活子时动也，若在此时下手采撷名撷嫩。因其炁不足，易于涣散，故不能采取，非到真正活子时不可采之。如真阳气动发涨之时，急速采之，最为妥当。已过二候气动时名撷老，因真炁已散故也，此离火一动之后事也。

玄全子姬凤翔问曰：何为心火？

千峰老人答曰：人眼一动，心亦一动，为君火，又名心火，实为动念邪火，修者最戒。眼观色而念动，心亦随动，外阳勃举，行下手采药者，完全后天浊精，必成幻丹。吾今借物使尔明其真理：真丹比作皮球，耐于人之踢撞，幻丹如同气球，一经稍重压力，气散天空，不能恢复原状。有念则长邪火，邪火逾炽，外阳举之必勤，认为撷生，遂行采取之功，非徒无益，而易得其害，乃是身体假壮，身体逾亏，外阳逾举，如人被麻救火，自害自身，不但修道不成，反将个人寿命倾陷于危境，如阅此书，速改前非，即得挽救之法，是尔不曾明辨之过，要晓得师传皆真，尔自误也，万不可因心火一起，或念一动，而行采撷之功也。

此凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火。这七种火，统为神火，能化元精而助元炁。此神火者，是眼内之神力也。此眼内神力，加后天鼻内巽风之力，能化元精而助元炁。昔我师了空曰：百日内将精炼足，是炼的内肾足满，非是补尔亏欠之精。如补亏欠之精，非得以精补精，断不能使精炁补到足满，还到十六岁童年，内里元炁满足，可以马阴藏相为证。

将精所补足之法，须炼运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火。此七火是先天炁之火，能化外呼吸之气而助元神，元神者不神之神也。

玄通子唐凤连问曰：何为运火？

千峰老人答曰：真精炁动时，用巽风橐龠、阖辟六候、进阳退阴，运动真火，由尾闾关经夹脊关至玉枕关，此是一吸之功，三关即开，又一呼由祖窍内经绛宫至真炁穴，此是一呼之功，即是一升一降，运动真火，此为运火，非吸空气，总得真精炁发动，精要出来之时，外面有形无相，内里精炁自然上升下降，若无真师，不能用此法，即不得还精补脑之功也。

玄虚子刘玉麟问曰：何为取火？

千峰老人答曰：取者是自己取也，仙佛传契不传火，就在此也。夫火者，真精炁也，火即是契，契即是火，故真火一动，必得自己取之。余于光绪二十一年未得天命时曾曰：神仙不传真火，说破分明笑杀人，动物时时有火候，无火身体不能生。又曰：半夜子时真火到，急速下手采大契，六候调息接天根，此是火候妙中妙，你今笑我后笑你，不遇明师瞎胡闹。吾今设一比喻，使汝晓之：某处有井一座，每日取水百桶，另设一池，积至十日，可得千桶，不见其干，如一时完全放回井内，大有容纳不下，致使溢出之状，若十日内一桶不取，井水亦不见其多，倘许久日期不取该井之水，必生出一种气味，饮之易于受病。据上理由，证明流水不腐。又如屋门每日开关一次，门轴因摩擦而发生热力，故不生虫所以不朽。兹有一人假设活六十岁死，今已学道有年，亦六十岁死，何必修道？又有一人永不漏精，阅此书者，必云可享长生之福，余则不然，无漏固属极好，若不思一处置法，等于无有源头水坑，久之臭味难闻，与久日不用之井水又有何异？只知修性而不修命，乃是修行第一病。盖修性者，阳炁知其下降，下气永不觉上升，性命即不能合一，非接其命，则下气不能尽量上升，此所以必用取火之法

也。

玄灵子王荣华问曰：何为提火？

千峰老人答曰：取火之后，火要发生，将真火提升后三关至泥丸，复下降经绛宫到炁穴，内用无念之真意，提升下降一周天，混然子曰：时至炁发，机动籁鸣，火从脐下发，此是当用提火，补我身亏耗之精，行持既久，耗精补足，方可谓延年益寿。

玄悟子李衷白问曰：何为坎火？

千峰老人答曰：坎离者心肾也，神与炁即坎离之用，离中藏神是性，坎中藏炁是命。坎火喻真炁一动，由心下一寸二分，为橐管即是肝根，真炁冲至脐下一寸三分，即是春弦为俞管，下通阳关，炁发则为橐俞，不发即为坎离，此是发生送精真炁，由肝根经过俞管至阳关，下至生死窍，为坎火。

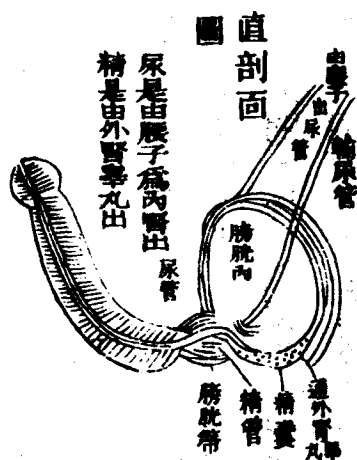
玄致子庖大中问曰：何为坤火？

千峰老人答曰：坤者丹田也，又名曰炉，火是元炁，运用坎火，往下行以通督脉，用巽风吸呼之气，催逼元精使其成蹊，即是载精上升。盖阳不得阴则不聚，必须使真炁而驭肾中之精为火，此为阴阳和合，由坤位升到乾顶。若有邪念，元精炁不



入正轨，遂进尿道管内，烧得内里如同刀割，通身先冷后烧，待至见过红黄尿后，症始痊可。此动念之危险。若精炁行过生死窍，经寒关便入左右腿之两管，立成聚精之症。或问曰：男女交合，正在精炁外出之际，用真意将精炁吸回，内肾管出不能反，又不任其外泄，该坤火烧的膀胱口开张，腰子渐滴之尿不能持久就得下漏，无师指明，准死

无救，先虽遗尿，渐要遗精，精后红血，血后是炁，炁无必死。



此是偶得劣人几句怪诞之词，以苦为乐，及至性命已到生死关头，恍然悟当初之非，然已晚矣。兹将内里走精线路，详细绘图列左。

玄法子阎月亭问曰：何为水中火？

千峰老人答曰：精炁在窍内为火，出窍为水，下手采撷，使炁在窍内，曰真炁穴，又曰丹田，发真炁之室，下通内肾管曰龙宫，其精属水，水性沉

重，朝朝下流，其神即火，火性轻浮，刻刻上焰。个人时时走精炁而竟不知，故有生老病死苦之患。真炁自走不知，非口鼻吸呼之气，乃是送精真炁，人之生死，全以此炁之有无以为证验，人之死去，即是断的此炁。试思人身，与生前之筋骨皮毛血五脏六腑，丝毫不差，所少者即此真炁耳。

玄宣子又问曰：师言时时刻刻走真炁，应使何法，方保真炁永不外漏。

千峰老人答曰：仅是闭阳关一法诀，准可保其不死长生，《金仙证论》曰：阳关一闭，个个长生。学者速访明师，求受真诀，修炼水火同宫，水在下火在上，火入水中，心空火不焰上，水得火煎，水不下流，此水火既济之功。久则自然化而成炁，真阳之自举，由于精炁在内发生，曰水中火发。我师曰：丹田精炁动外出曰水，逆回曰元炁，喻其名为漕溪水，又曰海水，又曰洞水逆流，又曰西江水灌太子顶，每遇水中火发，急速逆回炼之，及见六景现前，乃是舍利子已足之现象也。

玄活子郭继平问曰：何为炉中火？

千峰老人答曰：以形言之，神炁动在丹田曰炉，神炁上升

### 性命法诀明指

于顶曰鼎，无神炁即无炉鼎之可言。故老祖冲虚子曰：鼎鼎原无鼎。又吕祖曰：真炉鼎，真橐龠。知之真者，而后用之真。炼真炉火者，须得师之下手真传，采外橐是也。今再细论，以便后学，可知下手途径。夫采外橐者，外阳举时，认清是否身中活子时到，速勒阳关调外橐，及至调到橐产神知，精炁撞出之时，身体斜卧，中指点住生死窍，赶快用巽风六候橐龠阖辟收回，采毕恐其有漏，故用封固呼吸，摄住精炁，然后再用周天沐浴火候，元精皆化为元炁，此即谓炼精化炁之渐法也。精炁补足，乃与童身无别。《翠虚篇》云：西南路上月华明，大道还从此处生。此是丹田内橐足，阳气上达丽于目，行住坐卧，眼前不离白光，久之由白光变为金光，此为金光一现。若至二现，当可止火，稍不谨慎，危险立至，则前功尽弃，此其难也。

此七火者，是先天元炁之火，能化外呼吸而助元神，元神者不神之神也。用三昧真火能化形还虚而助道成，三昧真火者，即神之金光。学者遇明师求指三昧真金光之火候口诀，才能以登大罗金仙。若谓眼内有无数之金光，便以为三昧真金光火则误也。真金光火者，金光现于身前，空中法身渐觉近我光前，以法聚光，两光相撞，遂得法身，使其入于身内，乳哺三年则凡身皆化为炁矣，斯谓阳神出现，聚则成形，散则为炁，仍与太虚同体。余得了然、了空禅师，又得彭茂昌儒师、敲蹻道师、理门金山派谭至明理师，历拜三十余位老师，惟上列五位有性命双修法诀，今我全泄漏于世，愿后之修道者，访得明师，本经所著，逐一问答无误，方为真师。休信邪师外道口头禅，本身一无所长，而好为人师。既入道后，望道心切，焉有不欲贪求真功，故不免多方亟请于师，迫不得已，遂信口胡说，吃斋念佛烧香发誓为真道，种种画蛇添足之事，与我性命毫无关系。此类盲师只顾个人衣食之计，致将真修之士，耽误一生，抚心自问，死后何以对人！

## 第六口诀卯酉周天阳火阴符



行动日月转法轮 左旋右转炁归中  
三十六转进阳火 二十四旋退阴符

此法是采内爻也，左旋右转，一起一伏，用目光下照，从左上照乾顶，从右下照坤脐，至中心为一度，如此三十六转是为进阳火，开关，从午、卯、子、酉转一回，如此二十四转是为退阴符。

前第四卷采外爻，纯粹还精补脑真功。后升为进阳火又为入火三十六数；前降为退阴符，又为降火二十四数。此是一吸一呼，神炁同时行住于赤黄两道之意，神是眼睛转动，炁是送精真炁转动，同行同住谓之采外爻，外爻保身无病，内爻保命，

### 性命法诀明指

命者元炁也。此卷乃是卯酉周天之火，炼内槩之法也，亦为内交媾，系汝已采充足之外槩，彼时因风火相激，真炁上升于脑，眼睛左旋右转、一起一伏，脑气筋与神经系合，斯时脑髓充满发涨，顿觉荣光发现。有形无相采内槩，俗名炼丹是也。内槩之荣光，即为玄关。又曰：口难说目前，得见是忘机。昔我师曰：阴阳转动和脑髓，发长精神玄关出。陈泥丸云：真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。《火候歌》云：欲透玄玄须谨独，谨独功夫机在目。千峰老人曰：日月转动合阴阳，脑髓总部发荣光。只晓乾坤交媾采外槩，不知卯酉周天收内药，如有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载，岂可得乎？且槩归炉，非用阳火阴符周天三百六十五度四分之一火候，不能将精炁化为荣光，以为金丹之苗。满面春风，精神清爽，血液活动，呼吸舒畅，消化健旺。不然，外槩任其在炉，不以火化炁，盖人难得元体，皆是七宝五漏之躯，故有下漏，漏则精囊虚空，例如茶盅一枚为炉，精炁为水，若不加火，水不化炁而上升，反而加水，满盛茶盅，如再加水，超过最高部位，不能容纳，势必溢出无疑。故精满足迟早仍复自泄之铁证，非从师学，未易悟入，不求明师，任汝千修万炼，难免夜内走失之患，诎不大可惜哉？

玄金子牛金宝问曰：师言采外槩毕，不学阳火阴符则精不化炁，夜内失丹。弟子已炼采槩多次，无有阳火阴符之功，夜内未曾走失，此何故也。

千峰老人答曰：善哉汝之所问，按汝初得其法，每次所补者，不过昔日精囊虚空之处，待至积累既久，精囊满足，斯时不得阳火阴符火候锻炼，比如泥土欲使成砖，须经煤火燃烧多日，变为坚固之质，不然一经潮湿，立化土泥，故阳火阴符之功用大矣。丹经云：鼎内若无真种子，如同水火煮空铛。其斯之谓也。吾今详细言之，盖眼睛部位虽分两边，其根则一，总得眼睛转动，斗柄之机斡旋，左眼属东为木性，右眼属西为金性，木性转西爱金，金性转东恋木，此为金木交并，脑炁筋因

感受混合，遂发涨而归一，引入延髓内泡，将采得外禀，化为保命真炁，收归我有，即是命归性真功，和而为一，才是性命双修之大法。专依枯坐修性，不兼顾命，殊为大错。兹再以理喻之，假设母鸡孵雏，蛋壳为身黄为性，迨至雏鸡孵成，蛋壳弃地，倘在未成雏以前，偶遭损伤，雏鸡决难孵成。故修道者，保身如宝玉一般，深知无身不成道，有身不归真，及至功圆果满再行脱却色身，犹为不晚。今偏重其性轻视己命，以为当然能证佛果，则郊原弃尸，尽可名诸佛之遗体，是皆知其一，不知其二也。真性者乃先天真一之炁，居脑正中真炁胞内，倘此真炁，由玉枕下降至尾闾出二便，而人死矣，俗云断炁，断的此炁，非口鼻之气。试思五脏六腑四肢无不俱在，所少者仅此炁耳。卫生解剖生理书云：脑髓正中有一胞，为左右水房。惜该卫生家再未深究，胞内是水是炁？我师了然、了空授我时曰：性命双修真性是炁胞，解剖生理诸书曰：将脑体烹热，用刀解剖，见正中胞内有水，故曰水房。千峰老人曰：此水纯是烹的热气之水，人死之后，只是空胞无炁，经此一烹，热气入内，温度低减，遂化成水，此为死后解剖，决非其人在世说法。故人泄精必先有送精真炁，系由延髓上炁胞发动，经夹脊至尾底骨神经系而出，有此真性炁，精虫立即活动，无之，虽有精虫，亦无生机。该炁胞上通脑，下通尾底骨，中通各神经，为生命总炁根，名曰延髓，由脑桥中分出十二对炁管腺，分布于五官，脑桥下小脑中分布出九对炁管腺，主内吸呼、下咽、循环种种作用，又至脊髓中分布出三十二对炁管腺，穿椎骨间小孔而出炁泡，以滋润全身，故养我生命者，却为炁泡，形图列后。

炁泡生时，由于饮食谷炁之精，最初

生化六



生初



生化七



生化二



生化八



生化三



生化九



生化四



生化十



生化五





发生，仅一炁泡，次第紧缢其膜，刹那之时，裂分两球，如此变化繁殖，渐成无数小球，营养全体。偶觉春心一动，便无法诀收回，顺由脊髓下尾底骨神经系泄出，焉能获寿保年，泄出者非他，乃先天祖炁也，虽未实行其事，而骨髓内之炁泡，顺出阳关逃散矣。

玄功子龙占鳌问曰：师言人之生命，全在大脑中心真炁泡，有之则生，无之则死，此炁是口鼻吸呼之气？请师明白示知。

千峰老人答曰：此炁非是口鼻之气。口鼻之气，均由肺管出入。或因急症，骤然口鼻气绝，真炁尚存，设法救治，立可苏生。若云以相当手术，吹进多量温气，而亦不能使之复活。此真炁是内里真炁，该炁不存，外面口鼻吸呼立断。汝见弥月小孩，头盖骨内真炁，一咕一咕跳动，如口鼻吸呼气闭住，内里真炁自动。成年之人，口鼻吸呼气闭住，自己内里脉动，如手腕寸口脉头部发现。昔我师云：人学长生不老，总得还精补脑。《翠虚篇》云：天有七星，地有七宝，人有七窍，权归脑。

《法宝遗珠》云：识得本来真面目，始知生死在泥丸。此处即释迦摩顶受戒之处，乃是玄中之玄，天中之中处。下是玄膺穴，正对气管，声音带就是开口，看肉帘之后，两边有薄肉如帘，为口之气界，用以遮掩鼻底两孔，免物错入鼻中。该吊中之际，有七路相通，其前为口，其上为两鼻孔，鼻孔后有左右两气管，通于耳，舌根之下，前为气喉，后为食咽，共成七路。食物至此，由食管而下，直入胃脘。气喉在前，下通肺脏，吸呼作用，吸养吐炭，养我身血液。若用撒手口诀，先天炁断立死矣，学道无成，不愿在世者，先言我某日某时某刻死，即用此撒手法自死也。昔年老比丘，死不是死，生不



平时的喉頭



飲食時之喉頭

肺管

食道

是生，无所用也，此是采燮无火之过也。

玄宴子谢福仙问曰：请师传我闭气撒手口诀。

千峰老人答曰：汝应学性命双修金仙大道，就是学而未成，准能延年益寿，即今时卫生生理真学，可以强壮身体，寿至二三百岁死，闭息法是死的法诀，我不敢传，日后可传一人。

又问：师言采燮无火，容易出险，愿将真火传我。

千峰老人答曰：真火者即进阳退阴也，前已言之详矣，汝再细思可矣。

玄盛子许其和问曰：弟子前用进阳火退阴符毕，头目朦胧发晕，心经乱跳，口中呕吐，以法实炼，因何故有此病，乞师示知。

千峰老人答曰：莫采外燮，空炼真火，定得头晕目眩之症。必须炉内有药，方敢动用真火，使精化炁，脑力发涨，舒我筋骨，壮我脊髓，周身渐次灵敏轻快，无异昔日童年状况。我师谭来生金山派有下手法，而无火候以济其功，故积精不化，仰仗每日睡眠时，神火下降微力，难望其得长生之妙宝也。

玄空子倪宝麟问曰：弟子前入一门，据说是真道，命我念若干经，持斋不杀生，敬惜字纸，捐助钜数银钱，谓印善书放生，始能与我天榜挂名、地府抽丁，人皆有罪，多念经、多印书、多放生，方可罪孽减轻。等候几年，花钱无数，烧香多捆，传授两眉中间为玄关，可称真道否？

千峰老人答曰：不是真道是正道。教人持斋念佛、念经烧香、参禅打坐、问话头，此乃黄叶止小儿啼之法，与我性命毫无关系。捐资印书放生，就能免罪？须得交与彼辈，任其分配，才算功德无量，恐交千元，九百收归己有，为避免指责计，略事敷衍，余百元印书，鲤鱼数尾，放在河内，实为大有可观之举动。汝若质问天榜挂的何名，地府抽的何丁，彼之师早经死去，只可语塞。个人性命，尚且不保，靦不知耻，而欲与人挂名抽丁，岂不甚可羞欤？除有敬惜字纸，实敬圣贤，可以效法。

尤有教人戒色断后侪辈，实是世界人类中大害，若果人皆戒色断后，世界早无人烟。即三教圣人，释迦住山时留下后，老子代代有后，孔子至今有后。奉请传道为人师者，一言之下，世界少生几许有用人材，仍不悔改，执迷不悟，即是灭国灭种之道，徒损人不利己。以吾所言，修道不戒色实在戒色，与后嗣无干。丹经云：用铅不用铅，即向铅上作，及到用铅时，用铅还是错。然既要戒色，又要留后，莫遇明师，真理难明，大智士学道，真伪自知。若是伪道，可速访真道，休误此生。

或曰：本拟入正道，但既发重誓于前，焉肯应誓于后？补救乏术，纵知其真，徒唤耐何？

千峰老人答曰：尔可焚香一股，将前发的誓愿退还，不然我身代汝担此誓愿。今再复言，《慧命经》曰：智者得真师而明，愚者被师而误。皆因不悟群书简易之妙，就是神炁而已。神炁即性命，性命即心肾，心肾即铅汞，铅汞即龙虎，龙虎即坎离，坎离即鼎炉，诸般名词，千名万喻，不出性命二字，除此之外，都是诤哄愚夫之进门法耳。如决心学道，要学延年益寿之法。余之师全在世，可作证验，即祖师柳华阳，民国十九年来北平度余弟子。最近度道者，多设乩坛，假手以神，说话照像，殊不知乃是灵鬼操纵。又如同善社略有性命真功，竟令学者捐资买功，发大誓愿，阻止再入他道，早经国家禁止，故受淘汰。彼无全诀，禁人入正道，其罪大矣。其余悟善社、慈善社、圣贤道、圣人道、天地门、太上门、混元门、东西华堂、三圣教、道德学社、先后天道、学好门、一柱香、归一道、中央道、白阳道、跪香道、五仙顶香门、意气功、罗汉门、大儒门、秘密还乡道、南海门、打七门、念经门、念咒门、拜北斗门、看月光门、看日光门、吸气门、八段锦、六字法、九字道、黄帝采战、老彭采战、三峰采战、善遇会、五台道、十佛祖、五佛祖、催眠术、灵子术、真武门、天师门、遁法术、六丁六甲门、天地会、八卦教、闭气法、纳气咽津内视存想门、忍寒食秽摩脐

轮门、长坐不卧门、大同食己精为還元门、捏尾闾为闭关门、采女经为红铅门。有在理戒烟酒门，该门有五字真经，炼性命真功，凡夫不知，余将五字经逐字解释著书，使人皆知有保命真功。以上等等道门道社，内中亦有性命双修无全诀者，亦有修性的，亦有修命的，亦有心想磕头上天的，亦有心想求来世转生公伯王侯者，亦有好色想身壮成仙者，亦有与人治病念咒者，亦有持斋念佛心想我是佛者，以上各门各社，统是教人学好，少作恶事，就是不得性命全诀，然而亦是学好人。以上皆可学，但内有害人之道：教人用女子采炼者，亦有食自精为还精补脑，以至食自尿为辟谷者，亦有打七参禅绝后嗣之各道，皆不可学，有害身家，学者细心辨之。惟有儒、释、道传留一诀一法，即是神炁而已，从首至尾，并无难行之事，奈何世人一入傍门，被其誓愿定住，跳不出网罗。三教念书传经传道，未尝教人发誓，且余入过三十余门，全发大誓愿，惟我了然、了空师尊，不教人发誓愿，传毕曰子留后脉后，自有天命可续命脉。昔年世尊不传堂弟阿难，私传迦叶为二祖，又如五祖不传首座神秀，私传侍者慧能为六祖，亦无发誓愿。自古至今，真道不教人发誓愿，假道本无真功传人，故用誓愿戒律以收人心耳。考其本心，不教人再访正道，深怕访出正道，显出彼辈漏点，揭破彼为衣食计，终久不能驻足存身。传真道者，自知性命双修口诀，自尊自贵，不敢轻传于人。佛祖愿天下人人皆得真道，度尽众生，此是仙佛之心愿。余奉劝学道者，入道之后，多阅道书，能得相当鉴别力，道之真伪迎刃而解，是道则进，非道则退。即如近来修道之士，率由感情迷信而来，大半仅属一时热潮，难以永续，一遇挫折，即归散灭，比比然也。盖人根性有利钝，修习有巧拙，故悟有迟速之殊。《书》曰：或安而行之，或力而行之，或勉强而行之，及其成功则一。天下绝无一蹴可致之事，未有不劳而获者。初觉难涩，渐脱幼稚，则佳境大来。然若依本经法诀，按次实习，登峰造极，亦并非

### 性命法诀明指

难，而亦不可忽为太易，步步进行，不厌不倦，方可渐臻妙境耳。倘久修无效，不可中道退沮，当更精勤，勉为其难，实验亲证，不可以小效而自满，尤不可以未效而中辍。若遇明师传授口诀，考与丹书，丝毫无舛，死心修炼，勇猛精进，死而后已。周子云：天地间至尊者道，至贵者德，至难成者人，而人至难得者道德有于身。世人不明此身虚幻，四大假合之物，寿虽曰百年，迨七十岁固亦稀矣，速如水上之沤，瞬若石中之火，一息不来，真灵已投于别壳，惟有罪孽随身。趁此身在世，务为性命拜师，非是小可等闲之举。孔子师项橐，释迦师燃灯，老子师元始，三教大圣人，无不有师。自古以来，证佛成真，莫不赖口口相传，如传下手时，有和合真种之功，如传转手时，有修炼舍利之功，如传了手时，有温养道胎之功，如撒手时，有出胎面壁等等功法。吾劝苦志修身者，未遇明师，自己看书，万不可强不知以为知，自作聪明，有误金身。吕纯阳云：万劫千生得个人，须知先世种来因，急速觉悟出迷津，莫使轮回受苦辛。千峰老人曰：怀抱全诀觅知音，日月神火转法轮，吸升呼降精化炁，阳火阴符保命根。此功虽曰有步骤，实则一贯而下，首步祖窍，由静炼性，第二炼性命和合，第三八脉却病亦壮性命，第四炼精补性，实是性命同修之法诀，第五炼性和命，五行攒簇之功，第六阳火阴符炼火化精之功。以上乃是修性炼命，性命合一成为真阳之精，真精化炁成为这个○，即先天真一之性光也。若非阴阳和合，不能保命。只是闭目静坐，目前有光，纯是阴神之性，终是有死，修他何用？盖吾人每日饮食，由口至胃到十二指肠，内有经胸管收的食，内有真火化真炁泡，在津液内如○，内里是食中真火化的真炁泡，此津生于舌下二泉，咽后进心下左耳，下房出之成血。心经内里有上下四房，左曰上下耳房，右曰上下耳房，左右耳房中有门左二右三，质韧而薄，一角向下有筋丝数条牵连，凸壁自能开阖，机巧天然。出而即红，血内炁泡化为血轮球，即今时佛门有血舍利子也。

血轮有赤白之分，赤血球如⑧，白血球如○，赤白血球即是血。血内轮球出左下耳房，有血脉总管，为赤血总路。血入上房，则下房缩闭，血落下房，则上房缩闭，互相舒缩，以轮递流行。用手按心，便觉肋里跃动。心右上耳房，一支向下通脏腑，我师曰此是任脉管，一支向上绕肺及两手头脑散布小支。下通任脉至脐下一寸三分，血化为阴精，内含细胞如⑨，由回血管深居肉内名曰微丝管，目力不及见，以镜显之，密结如网，增长骨肉，遍体皆然。脐下一寸三分，下通举丸宫，为生阳精之府，延嗣之经，如前清内臣割去之后，音容顿改，胡须不生，内无英雄之气，而生育之权绝矣。查举丸内十余层，仿似葵扇之纹，每层有精管数十，状若行蛇。管上有细丝血管，驾之精管渐行渐大复合为直管约二十余行，出举丸又合为一总管，与血脉管回血管并行而上，附于膀胱外顶。下行至膀胱尿口，另成一精囊，约一寸五长，大如小指。由囊口入膀胱蒂内七分许，左右两精管并入溺管底口，与溺管同路不同体，中有薄皮隔之，出精走下溺走上，实一圆管。而人之生死，全赖于此，管内是走精炁要路，纵无交合，亦照常漏真炁，故有生死。戒色者则精不生，不能长生；不戒色者精不化炁，旋有旋耗，亦不能长生。任汝千千万门，阅看经书万卷，不会精化炁法诀，决难保其长生。前页谓阴精入外肾化为阳精如⑩，不知修炼顺出生人之理

即不能与真炁合一，内里行如⑪为精虫，逆回有形不动阳精，化为无形先天真炁，七返而成这个○。丹经云：顺成人，逆回仙，就在中间颠倒颠。若回光返照之，将此真炁炼成舍利子如○，舍利子足，六根振动，可采大槩，温养真火九转满足，成为有形牟尼宝珠，内照温养九转成为道胎如这个金光，温养和合已久，空中法身与我身献金光，二光和一，现我先天有形真

身，则金仙大道成矣。由有形化为无形，复由无形化为有形，此性命双修金仙大道毕矣。

玄恩子薛柄荣问曰：师言津液内炁泡，饮食之精火所化，经过七返九转种种变化，成为有形道胎，又似自己身，弟子实不明此理，乞师示知。

千峰老人答曰：汝见春种禾苗籽粒，种在地内，殆至天地之气一合，然后禾苗发芽，历经若干时日，花开结果。此虽是地内土所生，果内无土，实为天地真阳之炁化生。此禾苗无有天上真阳炁不生，无有地内真阴气不长，真阴真阳之炁，才能结果耳。故果内有形之物，皆天地阴阳炁化生，则所食的物品，全是阴阳炁之变相，当然食物，仍可化为先天阴阳真炁。故津液内自有真炁泡，修道以此炼之可得真种，真种即似禾苗之种，要种在自己身上，用自己真阴真阳，经过火候次序，而真阴阳一合，即成道胎，出胎即现自己之身，与禾苗结果之正相同。打铁不离砧，讲道不离身，若以男女为阴阳，和合为修道者，乃道中之败类耳。



玄神子关治泽问曰：卯酉周天火候，只悉用法，但子午卯酉沐浴之真理不明，请师详细示知。

千峰老人答曰：子为生死窍，午为泥丸宫，卯为夹脊，酉为绛宫。此四位适当五行生死之位，且有系管以通五脏六腑，必停其息，以意薰蒸之，脏腑方得滋润，否则易生病患，是以丹经以沐浴为火候之秘机，为炼精炼炁之要法。五行于世道中，

寓生死之理，即长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓、绝、胎、养十二位，属于子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二支辰。火生于寅，金生于巳，水土二者生于申，木生于亥，五行干支之阳者，即生于此四位。阳之死位，即阴支之生位，阴之死位，即阳干之生位，所以喻彼处死而此处生，死于此而即生于彼处之义。丹诀以人生死大事之机在沐浴，故引以为喻也。天地阴阳与人同，未有生而不死，死而不生者也，是以生必有死，死处则生。子、午、卯、酉为五行四正之位，子在正北，午在正南，卯在正东，酉在正西，《入药镜》所谓看四正是也。火生于寅，沐浴在卯，死在酉，水生于申，沐浴在酉，死在卯，金生于巳，沐浴在午，死在子，木生于亥，沐浴在子，死在午。是沐浴为死而不动之位，当洗心涤虑，以真炁薰蒸，使二炁不动，以阴符合其火候之机，以臻其薰蒸之效。故沐浴之用，惟在绵密寂照，使元精速于化炁而已。



## 第七口诀翕聚祖炁



守中抱一是全功 祖炁聚会性命同  
坎戊离己日月合 龙虎二体光中升

守中抱一，日月合并之功也。离己是日光，坎戊是月精，此龙虎二炁也。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前，为混元真一之精，为大槩也。此即是精炁神聚在一处，三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前，真炁似这个○，曰太极、曰金丹、曰元觉，三者一理，先天乾坤后天坎离岂不是四个阴阳也？

本书一卷至四卷为下手法，至第八卷为转手法。因要坚固命蒂，先须还精补脑，功夫逐节详明，了然于心，方可从事。纵有真正天机，不可举办，总要日期延长，始能夺得天机造化之机，而真种可得矣。上阳子曰：求师固由我，而求槩不由我。

若平素演习不纯熟，则临机茫然，无所措手，此强不知以为知之过也。若不待天机，而勤行之，反以苦为乐，非徒无益，而有大害，学者慎之。及至满面红光，此后再行采取精气，当用周天火候锻炼，务使尽化为炁，精炁满足，而我性命和合归一。盖因每次加周天真火，则先天精炁神归一，顿觉发生这个○，仿似白日当空，在我目前。此是前六步功法，皆自身之精炁，以法锻炼而得，名曰玄关，玄关者至玄至妙之机关也，即人身中太极是也。经云：此窍正在乾之下、坤之上、震之西、兑之东，八脉九窍空悬一穴，即我身中天地之正中也。邱祖云：但著在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求，因其机发始成窍，机息复渺茫。《性命圭旨》云：空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。静极玄关出现，若有一念，便落后天，倏然不见，一无所有，如再苦求，了不可得，因著色相故也。我师了然、了空传我时曰：此玄关是前六步采的精炁神和合归祖窍一处，才现出这玄关，乃是先天真一之炁，成为这个○。我胞兄魁一子曰：精炁神足则上升，而发现真性光，即真一之慧也。余曰：常见明星或电光，皆为得玄关之预兆。玄关在虚空之中，发现于祖窍之前，为真一之炁，即我本来面目，一片虚空也。故曰：先天真一之炁，自虚无中来。但见玄关忽动远离，而后我方可翕聚此祖炁，收我腹中炁穴。真炁往来跳动，口中清香无比为证，不可一见立收，致使脑部感受激烈痛苦，自寻苦恼。虚空乃鸿蒙已判，易之乾一也，儒曰一贯，道曰守一，释曰归一，此本和合之理。一贯者以其一而贯乎其中，守一者以其一而守乎其中，归一者以其一而归乎其中，故祖炁吞入腹内，丹经谓之得一而万事毕者此也。

玄元子刘希元问曰：师言玄关即是这个○，而万法三教归一即是这个○，敢问二者理由安在，既炼之后，有何功效，及与我身中有何益处？


千峰老人答曰：此○是前六步大功，炼成这个先天祖炁，

是精炁神上升之光也，现于祖窍之前，无的可说，强名曰道。不知祖窍之功，不生此祖炁；不知鼎炉道路，不生此炁；不知下手采撷，精虫不化真祖炁，不能升于脑部；不知开通八脉，而真炁不能运行；不知四相和合，真祖炁不聚；不知进阳火退阴符，真祖炁不能发光。此先天真一之祖炁，和合归并一处，强名图曰○，此为先天真性，是精炁神所聚真性光，翕聚于祖窍之前。有之则生，无之则死，因人身包炁，而炁包灵，故炁离躯则人死，炁散则灵无所凭依，成为聾耳。又三教归一者图象这个○，正是第七步之祖炁翕聚之法，守中抱一之功夫。翕聚者见性光发散，得日月合并口诀，从前炼就精炁神之炁，则上升于祖窍之前。久之性光发散，不知所之，复次又见性光，仍与前同，洁白无滓，不得翕聚之法，任其飞散，当面错过，坐失造化真机，而使前功尽弃，未免可惜。若得金公木母和合，日月归并一处，两眼似这个●●，此为回光返照，照见真炁之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此炁不散，愈聚光愈圆。翕聚此光圆圆陀陀时，是戊己二土、龙虎二气合并，而刀圭成矣。坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合，戊己合为一体，则四象会合中宫，大槩生矣。《易》曰：天地氤氲，万物化生。男女媾精，化为人道。天地以阴阳交媾，而生万物，丹道以阴阳交媾，而产大槩。大槩生出，槩嫩准飞走，无法制止，得师真诀者，收归我有，化成金液大丹，送归土釜。

玄元子刘希元问曰：何为大槩，如何化为金液，如何送归土釜？

千峰老人答曰：大槩者是内外二槩，而生真一之光也。非得四象和合，日月合并，久之而甘露下降，会采槩者为金液，不会采槩者为玉液。送归土釜者，即翕聚之法诀也。汝炼之前六步合而为一，才得先天真一之性光出现，真炁发于外为光，光嫩则恍恍惚惚不定于中宫，静极则光现，由小渐大，复归于无，或自大化小，又变为三光，及见眉月者，均可认为精炁不

甚充足之验。忽光要向上或向下走，眼不可随光去看，赶紧翕聚收回，归我存蓄。将心意定住，按眼之部位转，下为子，左

为卯，上为午，右为酉，复落于子，如图 ，转完将眼一闭，此时口内金液满足，心神意将转的先天真一之炁向下一送，金液随真炁，送在真炁穴，此谓之送归土釜牢封固。此后每在定静中，而前日之不见，并非用错，当再思之，必得要领。如金液送下丹田，腹响如雷，即将两眼合并，久视真炁穴，而前日已失之光复来，此为翕聚祖炁之法。张紫阳云：既驱二物归黄道，争得金丹不解生。即此意也。吕祖云：二物会时为道本，五行全处得丹名。亦此意也。我师了空曰：性命非一日炼得，速用翕聚收内藏。我胞兄魁一子曰：翕聚真炁祖窍前，旋转收归入丹田。顺一子曰：人有两个身，一为有形有象之色身，一为无形无象之法身。色身者即本身也，乃是父母遗体；法身者即前六步炼出先天真一之炁，为我之真性。玄关由无极而太极，生出此○，是我自己真性。学者由此真性入手，养成乾元之体，则灵台露出一真灵，形依神而形不坏，神依性而神不灭。故知此真性必能尽性以至于命，惟此圈本体虚空，永无有坏，即是我之法身。凡有形者终必有坏。各教曰教外别传之旨，所秘密者，即此先天一点真阳炁也，要知这一点真阳之炁，生于天地之前，长于万物之先，圆圆陀陀、光灼灼、净裸裸、赤洒洒、丝毫不挂、一尘不染，就是自己这个○，是我由性命双修炼出来的真性，非是枯坐空修性也。

玄朴子王安长问曰：师言此○，是否父母未生前真面目，其形相若何？

千峰老人答曰：此圈信受笃行性命双修真功，而又勤行勿怠，加紧练习，莫有不得此慧光者。红色为血玄关，及现白光，方为正玄关。因其无首无尾，不变不更，非无非有，非圆非方，无余无欠，不减不增，无来无去，不灭不生，无内无外，不黄

不赤，无将无迎，不白不青，无声无臭，似有似无，若亡若存，用之则行，卷之则藏，出入无时，莫知其乡，由古至今，独立而长存于天地之间，而为万物之中心，生生之本，化化之根，天地人物，莫不赖之以生成。能知此圈，便是认识父母未生我身之前，本来真面目矣。此圈系炼本身精气神，满足则上升，目见三星，谓之三花聚顶，再一进步，立现慧命真性光，谓之五气朝元，此光即我真性，由此阶而升之，殊堪造化。然后循序渐进，再炼真命，二物不难会合，才达性命双修目的，为最紧要第一之法诀。自古及今，不论天资聪敏过人，一举百当，决不能由自悟而得，非经真师口传心授，方能理会玄妙，未闻有人遇师，不要前六步口诀，而能成为圣、仙、佛者乎。余曰：权然后知轻重，度然后知长短，得诀然后知其中真实奥妙。修丹诚为人生之至宝也，丹经所言简易，非为寻常人言也。修丹之士，炼己筑基时期，皆要自一步至第六步亲身证验有效，稍嫌无耐久心为难。愚夫愚妇，尚能修持，可见并非真难矣。殆基成之后，增加无限快愉，而爱道之心，较倍于前，大有欲罢不能之概，决非欺人之语。使人痛苦之事明矣。人皆学而知之，无有生而知之者，不可自满，当降心相从也，即如古仙，以轩辕黄帝知慧广大通天，遇广成子尚然谈道七日夜，又与黄帝并驾齐肩之邱祖，满腹经纶，博古通今，犹须得马丹阳传授而明道。回思昔日书内，朝闻夕死，及大道一言道破之句，乃言修炼多年各功，皆能成就，专待形神俱化之妙功而已，谁曰不简易？非指我初入其门之人而言也。就按静定之功而论，每日不与识神拼命挣扎，则炁不下沉，心猿意马，无有间断，难以入定。四象不和合，则玄关不现于目前，而元神不得其位，不可谓人心死而元神活。得一步诀，而未能证其效，直与未闻者等。这件真宝，即我先天一点真炁。纯阳翁云：目前咫尺长生路，多少愚人不悟。刘海蟾云：眼前观者不识真，造空伏死徒冥冥。陈泥丸云：终日相随在目前。马丹阳云：只在眼前人不顾。

释曰：终朝常对面，不识是何人。道教曰：道在迹而求诸远，事在易而求诸难。而竟弃明投暗，不亦惑乎。儒曰：道不远人，人之为道而远人，不可以为道。此皆玄关一物耳。以其无形无象，故能与天地人俱备，此炁是天地人之大宝物，养生保命利赖此炁之存。故张三丰祖师云：隔体神交理最详，分明下手两相当。故天得此炁能长，地得此炁能久，日月星辰得此炁能明，草木得此炁能归根复命，鹤得此炁能抱胎，狐得此炁能成仙，鱼得此炁能化龙，蚌得此炁能生珠，蚊虫得此炁能一冬不食不死，蛇得此炁能化龟，雀得此炁能化蛤，牛得此炁能生牛黄，狗得此炁能产狗宝，人得此炁能长生。修道原为能得此炁，将来超凡入圣，无不凭他扶我上三清。以其能为万物主宰，变化莫测，人之所以能长生者，因得运用此炁法诀。以此观之，畜牲反有千年寿，为何世人不求生，实愚之甚耳。

玄素子王崇秀问曰：师言目前真炁光，敢问是有为之法，是无为之法乎？

千峰老人答曰：前圣有云：无为之中无不为，有为之中有以为。譬如天空日月照临，养气下降，地面泥土发出生气，而此无形之气名无为，春生夏长秋收冬藏，四时运行不穷，得天地之炁，而能造出有形有象之物，皆名有为。试思春生夏长，是何物生长，立知天地气生长，万物皆自泥土生出，及至破开内面，毫无泥土沾染，因得天地炁长成，不问可知。所以一切饮食物品，尽由虚空炁体变化而成，学道人亦是如此。我身未生之时，父母种下灵种，待十个月胎足，因的一声，与母之先天养炁不接，落生以后，口鼻与后天地虚空炁接，仅仗后天吸呼气养生，养至十六岁，先天真种炁足，人道以此下种可生人，由无入有；仙佛以此种逆回可成仙，由有入无。

玄极子王玉琮问曰：此种炁由何物所生，有形象否？

千峰老人答曰：此种炁，是汝每日所吃饮食。既知先天地真炁生成之物，到胃中其渣质顺肛门排泄而出，其精华化成津

液，内含气泡，为有形有象，运于周身，复化为血，内中血轮又运于周身，入任脉末端处，血液渐变化而成阴精，由春弦进外肾，化为阳精，顺出生男生女，此是人种有形有象，正在顺出半路之际，再用逆回法可成仙成佛，此精神化为无形无象先天真炁，即是元炁，一性圆明，无的可说，就是这个○。至十六岁足满，破坏留后嗣，至五六十岁，始行入手修炼，证效略迟，以其血炁既衰，慢慢先行添油接命，将以前损耗先天真炁补足，则光即到目前，终朝伴汝，而性命双修真性得矣，此本由有为而入无为之法。此七步无为真性光，实为万古不传之秘诀，各位仙佛纸笔不能解剖之真口诀，余今吐露尽矣。为一般得性光者，自己认为我已得道，下一实语，促其速悟觉悟，不得翕聚之法，得而复失，与不得光者，又有何异？故参同契云：可以口诀，难以书传。只此一语，足可了知。复观诸家丹书，皆属隐而不露，余不避天谴，明著于书。张紫阳云：只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。陈上阳云：大道从来是强名，《阴符》《道德》始存经；神仙次第丹书读，口诀安能纸上明。又解《悟真》篇云：九流百家一应等术，皆可留传纸上，或可以智慧猜晓而知，惟独金丹一事，非得真师逐节指示不可。或问之曰：此三位祖师，皆云纸上无有口诀。既是不传，古人著书，莫非多事乎？余应曰：凡著书者，其功极大，其德极深，原为教人明理，使人肯信，改人性情，备人印证，足征古仙慈悲度人之心无有边际、无时或已，而思惠及后人，著书传世窥知大道端倪，遇师真伪，迎刃而解，又何敢言丹书之作，为多事乎？再进一步言之，既著丹书使人知之，为何不著口诀，使人由之？是汝不来，又焉能得？故孟子曰：求则得之，不求则不得。是求在我者也，假若不著丹经，任人沦灭苦海，断定世界无有学道之人，亦失仙佛之本心也。

玄勤子于富源问曰：前第四步有子卯午酉转四正之法，第六步进阳火退阴符，复有子午卯酉转四正之法，第七步亦有子

卯午酉转四正之法，弟子分辨不清，乞师示下。

千峰老人答曰：此三种转眼之法，各有不同，有大周天炼精之法、小周天炼炁之法、周天收炁补神之法，三者皆炼精炁神之法也。大周天炼精，即采槩火候，因槩生之时，运动日月转轮，即二目转也。假以太阳轨度言之，转运三百六十五度四分之一，故为大周天。起初精炁动时，眼由子转卯至巳，为进阳火三十六，合阳爻二百十六，又由午降酉至亥，为退阴符二十四，合阴爻一百四十四，如此一升一降，为三百六十度，卯酉沐浴在内，尚少五度四分之一，分布于子卯午酉四正不动之位。天上日月有停止之时，丹道四正则有停止之异，适足周天度数，转眼采槩巽风，神炁俱动之意也，谓之黄河水逆流、漕溪水逆流、洞庭水逆流皆此意也。各丹经曰：神者眼转也，炁者巽风也。催逼精炁转动，此炼精大周天，若无沐浴则精炁混合而不分解。小周天炼炁法即第六步功法，进阳火闭关眼转四个九回，为进阳三十六，又开关眼转四个六回，为退阴符二十四，仍以子卯午酉四正法转之，已将采回真精，再炼精化为炁，若无沐浴，精不能悉化真炁。转眼炼炁，即孟子善养浩然正炁，即此炁也。又第七步翕聚周天祖炁，补神之法，四象和合，而产大槩，以慧光凝聚谓之槩，以其妙用谓之神，将此神炁聚于祖窍之前，三家相见合为一体，先则凝神于混沌，次则寂照虚空，守中抱一，是为返本还原之妙道也。然守中抱一其光嫩，神光要走要化时，用眼转子卯午酉子，心意送归丹田即炁穴，炁归元海寿无穷，是炼祖炁助神之法也，此神者即我不神之神也。故我师了空曰：龙虎日月归并合，恍惚正中产玄珠。我胞兄魁一子曰：阴阳合并归正中，气嫩要走转日轮。《金仙证论·危险说》：此处不知正念相就相翕之法，失其交合之机。又《后危险说》：人心之翕聚，则元炁聚而不散，为孕槩之功，即为双修性命之苗也。

千峰老人曰：此第七步即《心印经》云：上槩三品，神与



炁精。即由此精炁投神助神之法。故柳华阳师爷云：久炼精老则成炁，炁嫩即是精。又云精炁本不可分，精在神内则名精神，神在炁内则名神炁。总而言之，要得知日月合并为一，方是全功。周子太极图云：二五之精，妙合而凝。二者坤之六二爻☷也，五者乾之九五爻☰也，此乾坤两卦既已和合，水火既济，在第八步内有自然凝集之功法也。

玄圣子李颖问曰：师言前六步，炼的阳神足满，发现慧光，名为玄关，又为阳神，又为本来面目，名目繁多，就是这个光圈，弟子初炼性功，头一步亦有此白光圈，此是玄关真性否？

千峰老人答曰：汝炼初步，本是阴神出现，每一闭目白光现目前，此是阴神不能用。若是由头步至六步，由采补内外二槩，还精补脑炼出阳神，因不闭目，所炼阳神慧光，名为玄关，此是性命双修炼的真性，重要关键。若炼阴神，闭目为观空而空，有生有死，终为识神管辖，老死无成。若由前六步采槩，性命双修之法，炼出阳神，为观空而不空，无生无死，为不神之神，此性光由无极而来，汝自身元精足则有，元精不足则无，此性光有之则生，无之则死，性命双修者，修此先天真一之炁光。若炼后天阴神，道曰识神，释曰阿赖耶识，此神系人降生时由口鼻而入，一点真灵识气，落于炁穴，即是识神，昼居二目，藏于泥丸，夜居胃肾，蓄于丹田。自落生之时，识神用事，方得有识有觉而呱呱，此识神乃是一生一死之灵光结成，因其有生有死，谓之观空而空。又曰阳神好静，识神好动，动则不离于情欲，静则思虑横生，梦境幻境，相继而出，全是识神用事，而无一刻真静。夫阳神者，即天地虚空真一之炁耳。丹经云：为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。教人由虚空作功夫。所以人不知虚空内，有天地生真气，养我之性命，譬如鱼在水内，而不知为水，人在气中，而不知其为气。学者务要知先天真一之炁，由外而入内，送归丹田牢封固。人之生存，全仗先天虚无神炁主宰，炁聚神来则人活，炁散神去则人死。故曰有

神无炁不能生，有炁无神不能死。若是不会采撷，竟炼阴神者，是浊精炁也，每因在生时贪、嗔、痴造孽，至临命终时，浊气下坠，由生死窍而出，入于地府，甘受冥罚，因汝阳神灵光减少，不得圆明，愈不圆明，而炁愈少，下出生死窍，堕入畜牲之类。若炼阳光灵炁满足，清气上升，出祖窍升于天宫，即神仙也，至下者转世为人，必多富贵，或为智人，而前生之事，自己皆知。学者至七步，能将先天真一之性光翕聚，随津液送归土釜，与我真命和合归一，此是第八步蛰藏之法，才能延年益寿。

玄庆子张庆云问曰：师言无有四正沐浴，则精不分解而化炁，敢问其故。

千峰老人答曰：周天三百六十五度四分度之一真火候，日月进退往来，不外乎二至二分之界限。二至为子午，乃一寒一暑，又名子午抽添。子为冬至一阳生，法当进火，地气上升，吸气时先天炁上也；午为夏至阴初降，法当退火，天气下降，呼气时先天炁下也。二分为卯酉，乃一生一杀，又名刑德临门，卯为春分，酉为秋分，阴阳各半，昼夜平均，无寒无暑，不增不减，故行气至此，便当息火停符，亦无进退之象，方合妙用。阴阳在乎世，遂其顺逆生成，故有寒暑生杀之气；日月丽乎天，循其轨道，恒有朔望对合之象，故有盈虚消长之机。进阳火三十六，合得卦爻二百一十六，退阴符二十四，合得卦爻一百四十四，除卯沐浴三十六，乾策实得一百八十，酉沐浴二十四，坤策实一百二十，适得三百息。非实有此三百，比喻之辞也，五度四分之一，闰余之数，均分布四正沐浴内。再进一层言之，子卯午酉四正沐浴真理，沐浴者只是真炁薰蒸，不行其所有事，而行其所无事也。天上分作十二辰，人间当作炼丹程。辰、戌、丑、未，乃是四隅之土，子属水，若不沐浴遇丑土而消，则酉时所生之真炁，至卯时即失；卯木能生火，若不沐浴，遇辰土而灭，则子时所生之真炁，至午即化；午属火，若不沐浴，遇

### 性命法诀明指

---

未土而熄，则卯时所生之真炁，至酉即散；酉金能生水，若不沐浴，遇戌土而亡，则午时所生真炁，遇子即静。不如是，恐滞先天炁之生机，而真气不得贯串。熄火停符，即沐浴之别名。凡炼丹者，随子时阳生而起火，则火力方全，余时不能起火，无药故也。火者元始祖炁，气若行真火炼，自然神运气化，轻清者凝泥丸，重浊者流归炁穴，循环升降，搬运真炁，绵绵不绝，而精悉化炁。精无漏而炁返，则天地之造化，日月之精华，皆被我窃夺之矣，渐脱凡胎而换为仙骨，而筑基已成矣。前汝问内外交媾者，今由此表出：外交媾者，呼吸气后上前下一升一降也；内交媾者，眼睛左旋右转一起一伏也。

## 第八口诀蛰藏炁穴

第八口诀蛰藏炁穴  
翁聚蛰藏祖炁中  
真人呼吸里边存  
窍内有窍名橐龠  
息往息来神入中



翁聚蛰藏祖炁中 真人呼吸里边存  
窍内有窍名橐龠 息往息来神入中

此蛰藏之法是将祖窍前翁聚那一点阳神炁收归于炁穴之内，名为凝神入炁穴。此炁穴有内外两窍，外窍为阴阳之源、神气之宅、胎息之根、呼吸之祖，内窍者长胎住息之所、入大定之室。内呼吸上不过心，下不过肾，久而久之，真息入窍，忽然大定得矣。

前第七步功法，系无情女子，得我之涕、唾、津、精、气、血、液七宝，换来真种，实由于平素惩忿遣欲、默坐澄心功纯，达到人心死而道心活时期。盖心死则性月朗明，心生则欲尘遮

蔽。使修士醒悟收摄放心，归为一处，注意集中，务令清静，勿使牵挂旧虑，心不散乱，自然识神熔化，五蕴皆空，不为物诱于外，全体神炁，悉聚于内，方无涣散而不统一之虞。且身为气之宅，心是神之舍，故炁一断而我之元神因之失护，不能一朝居也。身体强健者，静定良久，真炁由内生动，倏见本来面目，即我性光也，彼时舒适异常，以神聚之，而顾命之旨，尽在于斯矣。俟色红或移动时，然后急用翕聚先天炁法诀，收归我有，然不得蛰藏炁穴之法，终属得必复失。其口诀无他，将祖窍中炼出先天阳神之炁光，已经收入腹中，立觉咕噜之响，即系已到海底之证。再以目光久视丹田，有股热力，漱漱动荡，只是用意运之于心位，及至心位，复用意运之于肾位，如此往来不已。忽落炁穴内，名曰入窍中窍，是为重入胞胎，再造乾坤之起始，实乃心肾相交真功。常人每日以眼熟睡时，得神火下降，肾水感受热力薰蒸，化气而上升，则得心肾相交，待其觉醒开目时，而神奔入于二目，心肾遂不相交矣。若七日不食，则亦不交，何也？以其先天真炁耗尽无余，莫有来源接济，而人即失生命存在能力，如同火车，无有煤水，莫由燃烧蒸汽，表针不指百二十镑汽，汽缸不能推动车轮，不啻大块笨重废铁。此乃重阳祖师责七真用凡火，放弃自身内三昧真火而不用之秘旨也。吾人每日饮食，能生血液，藉心脏循环器运行周身，无一停息，新陈代谢作用，全身无恶血。《脉诀难经》曰：人一吸脉行三寸，人一呼脉行三寸，呼吸动息，脉行六寸，一昼夜间，脉行八十一丈，为不病常人之脉理。西法谓血液之循环，约二十四秒时，全体一周，一昼夜三千六百周，每遇阻碍，或受损伤，亦能使血液运行速度低减，而其运行虽在睡眠时，决无稍停，不能以人之心意左右也。然心意亦能影响于肉体者实多，愧耻内蕴其颜赤，沉愁终夜其发白。设如修士亲身得证入定，偶因失慎身负重伤，疼痛难忍，当时行使入定之法，则前境顿失，毫无痛苦可言，甫经出定，复觉隐痛，不减于昔。故知一

切境皆由心造，离心无境，离境无心。常人每在声色货利场中，终日打妄想，六根随见，随即分别，百千计较，无有休止，则心随境迁。经曰：由心生故，种种法生。又如前日之事，与过去许久之事，常在脑里盘环，不能立去其思维，事过境迁，则心又改生他种不同妄想。经曰：由法生故，种种心生。得此诀后，每遇顺逆境界，有入定力，正同快刀割丝，根根皆断，欲其不断而不可得，屡寻烦恼与快乐趣味，求其为伴，亦了不可得，以其心无挂罣也。往古各位祖师，不肯明著于书以示人，则过去修真之士，无能为力，而未来修真，又焉能使其有向隅之憾？许多宝贵光阴，徒耗于浏览群书，满目铅汞阴阳，卒莫窥其精微堂奥，空费脑汁，毫无所得，仍是大失所望，未免可惜。吾今全泄之无遗。昔我师了然、了空曰：炁穴在动静二脉之中心，分出二脉合成一管，下通小肠之中心，四层网脂油，皆连络小肠，首层名曰黄庭，二层名曰金炉，三层名曰炁穴，四层名曰关元是也。廖蟾辉云：前对脐轮后对肾，中间有个真金炉。人之血液，至此窍化为白色，名曰阴精，前已言之矣。由静脉中心分出一小管名为任脉，又名春弦，直入外肾，又名睾丸。阴精经过睾丸，即含有精虫，精虫内含之炁，名曰先天祖炁，复入膀胱下口两傍精囊。虽曰待机而动，辨其精浊，实被生死窍内三昧火促入阳关，名曰火逼金行。生人生仙，全以此时之顺逆而定，若不知修炼祖炁，皆顺行发散于外，已至晚年，身体衰弱，老而无情，方思天地有我也，而不常常有我也，父母生我也，而忽忽遗我也，是生非我常也，而遂曰天地不仁，以万物为刍狗。究其真理，非造物之忌才，实由于不求法之过耳。风烛之年，血气既衰，身体迟钝，不若少年修炼，易行易效，故曰悔之晚矣。

玄盛子庄广盛问曰：弟子愚鲁，乞师慈悯，详为指示此蛰藏炁穴之理。

千峰老人答曰：此为深根固蒂法，乃由收视返听，行持积

累功纯则心虚，心虚则神凝，神凝则炁聚，欲其炁之常聚而不散，独赖每日抱元守一持久，方得静中无时不能心肾交。断非寻常人，每在睡眠后，而得心肾之交也。释教专言性而略言命，性者神也，命者炁也，炁则本不离神，而神则有时离炁。修士曾皈依佛门则愿了证无生，无生则无死，已入道门，希望不老长生，而世无不死之人，乃指我之无形性神不死，而非我之有形躯体不死也。今之佛门俱从空处入手，行其无为功法，美其名曰借假修真。假者我之凡躯也，真者我之性神也，众生皆有佛性，即是佛光，当由修炼凡躯而得。例如种瓜得瓜，非下种子不得；修佛成佛，非炼元炁不得。顽空枯坐能有定力者，临命终时，得自在死。凡得真道者皆在生前，佛门率皆死后得道，离却躯体，不知更假何物而修此真，岂不自欺欺人太甚耶？况非童体，不学有为功法，充其本然之气，以补其亏，返其当初童年神气，而欲学童体之先天无为法，岂不差强人意？是与望空捕影又有何异？谈佛者谓道书千篇一律，互相雷同，佛书说法广大，种类亦多，将来临命尽时，果位亦高，抑有难者须经十世、或二十世修佛念佛，定慧均等，方能成就，达到美满目的，道功则不然。既云逃生死，复将生死大事，置之度外，任其轮回生死，岂不南辕而北辙？然谁人相信来生，能保仍作修持之人，身未成道，而无常屡至，不禁毛发为之悚然。设肯访求真师，再三恳祈示知，如何修性立命、尽性了命，仅需一世得证金仙，此所以薛道光弃佛修道之明证也。《悟真篇》曰：有为之功以了命，无为之道以了性。性命俱了，道还其虚，即佛门虚空粉碎之理也。若妄自揣测，认种种法相，为无上修炼，实与先天性命合一之真道远矣。试就汝身而论，上边口内天池穴漏真气，幸舌抵上腭，使其不泄，下边阳关泄炁，多于天池穴数倍，无有办理，虽童体仍有死之一大原因也。故破体人所亏欠元炁，必用有为之法，炼到有为之中无为，自然归根复命，命长在而载命之躯亦长在也，故曰寿命无穷。若不守真炁，复

泄真精，则与未修者生死无异。盖神驰则炁散，炁散而为精，精竭而人亡矣。凡人因色而生，复因色而死。人身之生，由于父母之生死窍内，神炁交合，而始受孕，脐带未断以前，正是性命合一之时，名曰先天；人身之死，因我之性命，落于后天，分而为二，自此以往，性不见命，命不见性，复又结合异性，作不正当色欲冲动，将先天阳中之阳，全行耗枯，则此后仅恃每日饮食内所存阴中之阳，以补其缺，仍不知生命之宝，任情施为，则饮食内阴中之阳，供不应求，欲其不死，岂可得焉？是故应知躯壳生必有死。今既明不死之人，即我性神，必定重入胞胎，再造我之性命。初用翕聚以神入乎炁穴，后则炁包乎其神，忽然真意寂静，即是神凝炁聚，合而为一，落于炁穴内，则入定矣，名之曰胎。非实有胎，亦非有形有相之物，乃是气质变化，即我之神炁合一耳，非是凡胎因情爱而生。若有其人，欲想肉体成仙佛，如同磨砖为镜，而终不得镜何也？本非镜类故也。

玄品子白凤岩问曰：何为三昧真火，愿乞指示妙理。

千峰老人答曰：心意一动，而心之神火，由橐而出，下降则肾承受之，故曰君火；命门之火，因受压力，由翕百出，永在被动地位，故曰相火。盖人恐则气下，呼吸不甚匀停。今心肾阳气皆下陷，身家无主，而周身之气，如水之就下，咸皆会集膀胱之左右，膀胱之火，亦在听命任其指挥之例，故曰民火。因其地位暗昧，难以直言，因而名之三昧真火。炁即火，火即炁，真炁发动则窍开，必由静极而动者，辨至二候，确系三昧火发，神炁同动，正是炁一动志之时，方可用意息采臻法诀，逆行志一动炁之法，则神返身中炁自回，使炁不外泄，伏虎秘旨得矣。

玄山子张寿增问曰：人心惟危，道心惟危，敢请道心与人心分别。

千峰老人答曰：人心者意气也，在五行属火，遇土而焦，



遇水而耗，遇金而化，遇木而炎，处处皆蒙其害，斫丧吾身之元炁。人之所以云亡者，元炁不存故也。道心者，神气也，在五行属土，木遇土则生，水遇土则聚，金遇土则凝，火遇土则敛，由于四相已空，心为不生不灭之心，身为不生不灭之身，所以五行相生，修士必先积精累炁以成其道。试观《西游记》孙悟空上敢大闹天宫，下闹龙宫海藏，毫无忌惮，此谓心猿意马，喜动不喜静，刻刻迁移，进出无时，莫知其乡，人已作古，犹不知心，不胜浩欢，此人心也，其后被压于五行山下，唐玄奘收为门徒，始有西天取经之议，忠心耿耿，到处降妖捉怪，听命于师，此道心也。又重阳祖受钟、吕之命，东渡七真人之难渡，古今皆然，遂入地穴而居，后钟、吕至其穴，始行离地穴前往接渡。按悟空压在五行山下，乃指心虚则五炁朝元景现，元与猿同音，观其名为悟空，必先得我心之空空，然后则五炁朝元矣，到此便当实腹，必要西天取经，既见性光，急行翕聚祖炁功法也。学者修炼至此，方得修性立命之门，亦为取经起首也。重阳入地穴喻人心用事，地穴者即我之祖窍也，复由地穴出，始往宁海，喻性光由祖窍出现，方称道心用事。虽喻其事不同，而其理则一也。危者心不虚空，则性光不见，微者性光既见，着意即散。大抵心不空为人心不死，光不见为道心不活，足征古人立言人心惟危，道心惟微，实有深意存焉，依我法诀，勤行勿怠，实不难使危者安而微者著矣。

玄石子吴守诚问曰：和合凝集之法，理解与事实，尚不透彻，恐有所误，请师复行开示。

千峰老人答曰：既入后天范围，又非童真元体，将欲守性延命却期。欲化其精，尤须先守其性，久则心中阴气去和肾中阳炁，阴气得阳炁，阴凝于阳之所。凡炼气者，须先炼心，心者识神主事，乃属一团阴气，阴极阳生，方克期于养性续命。阳交于阴，阴得阳性转为命，故曰修性立命，名为和法，即汞来投铅也；心虚身静，肾中阳炁，承受心中阴气，阳交于阴，

阳炁得阴气收敛坚固之体，以此有定期之命，阳得阴命转为性，不受造化陶冶，故曰命立性存，名为合法，即铅来投汞也。以守祖窍功法，将心猿意马牢拴在双林树下，得能心虚，无物不容，常凝我之神，则此凝火便入炁穴，名为凝法；而阳炁来自虚无，元关立有顿开之机，外阳勃举，速转法轮七次，如其自萎，仍守祖窍，复觉其举，则在心肾地位，目守脐轮，吸气使意在心位，呼气使意在肾位，曾用法轮无孔笛两种真意取之不得，外形不倒，再辨二候，施用采鍊法诀，实为集命之法，名为集法。如置之不理，则元关内里之物，跃然而出，元炁出关化为后天有形之精，纵汝静坐有年，直与未修炼者同，良由不知性命秘旨过耳。若修士本此为标准，则集命之诀得矣，再细寻求炁归元海，精克内葆妙法，是必赖于猪八戒之嘴与钉耙器具之功能矣。

玄明子李伯明问曰：尝闻道家专注重炼命，而忽略修性，据弟子管见所及，仅此守祖窍一卷性功而已，敢问炼命之法，何其多于修性，愿闻其详，乞师示知。

千峰老人答曰：余传汝时，有条不紊，系汝脑力不佳，早经遗忘矣。盖性无命不立，而命无性不存。先天性命浑一，不假修证；后天性成命立，道在兼修。性无来去，命有修短，若不早为接命添油之法，而四大假合，终归变灭，炁尽则死，而随命丧矣。是以丹经皆云性命双修，率多巧喻外物，无从得闻。遂引起好自用之心，纵能千百改易，屡经反正试验，终归不能各正性命。夫欲理性，必先保精；欲永其命，必先淳气。倘终日顺行人道，炁盛时不知养，精耗则气惫，炁衰时不知救，气馁则神离，非天予人之死苦，实人自愿速其死耳。且精本气而生，神依气而旺，要知此精此炁此神，应先洞达道即阴阳之理。兹略举数例，如乾坤乘阴阳而太极，日月本阴阳而合明，春夏感阴阳而生长，秋冬得阴阳而收敛。人亦犹是也，身一太极也，孕阴阳之气而生，资阴阳之气而长，全阴阳之气而壮，劳阴阳

之气而衰。修仙之理，不外利用其机，逆此阴阳，而得一阳来复也；返此阴阳，而得黍米一粒归也；纯其阴阳，而得万年不死之仙也；久历阴阳，而得亿兆化身之神也。人禀先天太极而生，实根于父母未生我身之前，各丹经皆云返作父母未生前，得其本来面目。静坐既久，开悟自知。初闻其言，令人百思莫解，因不知其理，而疑团在心。时刻不忘，不知不觉，注意集中，则心专一不二，不定何时，倏然有悟，如同冰释，方知此法无他，即是使我神炁不供六门外耗，又不生七情贪嗔痴，根尘漏病无上妙法也。吾人当绝嗜禁欲，以除其累，如是修心养性，一心内守，神不外驰，如是存心炼性，五蕴已空，五气朝元，如是明心见性。万不可自觉由静坐中得见自己像貌为本来面目，斤斤自夸，乃因静极生动，识神出现，非我炁机萌动，修士便当知魔来魔吾，吾使用法降魔，庶弛外之神，失而复得。魔来之害，实我阴神扰乱心君，未得此诀者，最好下座散步，魔自退。修道原为了生死，得阴阳造化之机而后逆运其机，方能夺天地正气，即是聚敛我之精气神方法，名曰盗天地之气。书曰：圣人不死，大盗不止。专言盗此天地秘机，而非强盗之谓也。一切常人不修炼精气神，终日受眼耳鼻舌身意六道轮回之苦，每日无形耗炁，嫌其不少，复加喜怒哀乐，尤为更甚，于是乎寿命有尽矣，因人不知夺造化之机，反为造化所夺，名曰天地盗人之机矣。今汝滋惑甚多，余不惮重复，详加解释，将次第关系，使汝了然究竟。本经卷一，安神祖窍，盖人身精神魂魄意皆属阴，俱听命于人心，人心静而五者皆静，人心动而五者皆动，炼己者炼此人心化为道心耳，故曰修心养性。修养我性之微妙，却不离任督道路。每日守窍设无定力，非藉炉鼎任督方所，不能收止念之效，凡能遵守窍之功，无有立时不入定者，不能入定，便是疏懒性成。人在先天八脉皆通，及落后天，先天炁断，必取本经卷三通汝周身脉络，气血流通皮肤腠理之间，病从何来？非静坐不得尽其妙。又静坐阳动之时，

以四卷法诀，知月圆时真妙机，则精化气，若久坐不得一阳初动之机，必定脏腑染病，复取卷五法诀，以却内病。假如一阳来复，已经精化炁，未得卷六法诀，防危虑险不周，仍炁化精之虞，必用进阳退阴，使炁化神，以补其缺憾，乃至性光出现，则汝之筑基，始克告成。若念虑不息，心未澄清，神驰气散，如火燎原，则已成之基，复毁坏矣，故汲汲然力谋万缘悉泯，恢复原基，急求卷七法诀，以神还虚，方无神返其炁之危矣。本卷与卷七，大有密切关系，形同唇亡齿寒，修士到此得入门径矣。道资养性，本经首卷，使修者先守祖窍，即此意也，亦不背参同契将欲养性、延命却期之旨也，各种功效之产出，莫不出每日静坐为本，随其所见不同景象，施用适当功法，洽与医士因病下药之理暗合。自兹以往，万不可今朝守祖窍，明日转法轮，举一隅而反三可也。

玄富子刑富瑶问曰：何为金公木母交并？

千峰老人答曰：金公者日也，木母者月也。人在后天，无此真意以主宰，则日月无以合其明。日月和合，回光返照龙宫，加以回光返照，二圭合一，则真炁自然而生矣。龙宫即肾也，肾属水内藏元炁，心属火内藏元神，初则真意下降坤脐，而神火下照北海，肾水因被薰蒸，化炁上腾，以火入水中，为水火交媾，取象既济。若外日月不交光，而内水火必不交合，则先天真炁莫由而生。若顺其自然，火就燥水流湿，则火常在上，水常就下，任其交背驰驱，水不得热力，难望变炁腾空，取象未济。姑举《内经》例以证吾说：火之炎上也，如织女之纺车，工作不舍昼夜，喻人心无常，少顷就含生灭无穷，且无休止之期，一息尚存，不肯顿舍一切；水之流湿也，如牛郎之耕地，辛苦不计旦夕，喻真炁易耗，移时只生锱铢有限，更有年龄之别，一炁将尽，不知不觉悟回头。然仙道本法天之象，以作炼丹规程，处处喻物精巧，莫不曲尽其妙，决非欺人之语，以误后世。若说仙道即是天道则误矣，别有妙用故也。许旌阳云：大

丹若不以日月交光、乾坤合体，更假何物为之乎？此金木交并关系本卷功用甚大。

玄礼子杜仲三问曰：敢问小周天逐节功法。

千峰老人答曰：小周天又名法轮，即施用风火之功，渐使真炁徘徊于任督二脉也。初行呼吸之际，须臾不间断，则外缘顿息，而神炁自不相离，时觉丹田融暖，甚至终日回暖，复觉阳炁逆上尾闾，复经久日煅炼，而阳炁始逆上夹脊，心志有恒，不难过玉枕而直捣乾宫矣，若得三车口诀，立时即过三关。盖阳炁生而下行，神虽宰炁，只可使阳炁暂伏，无息之招摄，阳炁因无息，则炁不随任督道路而行，必出阳关，以其炁之行无呼吸迫促故也。如欲习炼，闭口卷舌，每吸气时，后天气自鼻入喉渐至丹田，同时真意从生死窍起，循脊髓之路，立达顶心；每呼气时，后天气自喉经鼻而出，同时真意从顶心起向眉间入舌后而下行于降宫炁穴至生死窍而止。周而复始，往来不穷。性命两窍皆得跳动之景，此为炁方生预兆。回视前日之功，似乎空转法轮，若不如法钩引阳炁，则真炁无由所生，纵能生之，亦必散于周身别络。有时法轮自停，忽然静定，任其自然，不可强转，则真炁自觉向上而升，美在其中。或得外阳举时，此周天之功当止，另用无孔笛吹之，以辨其炁来真假，假即萎矣，真则丝毫不缩，再施用其他功法可也。柳华阳祖师谓：道之妙用，莫如法轮，运行之蹊，莫如道路。法轮者真炁也，道路者任督脉也，修士遵余所言，万举万当。

玄正子汪尧民问曰：何者是真种子，何者是真孽物？

千峰老人答曰：人本先天一窍生成，天覆地载之间，一气流行。逆运其机，则性贵顺，故守静观复，所以知天也；命贵逆，故守时观物，所以知地也。不知性无以得火，离火本虚也，物感实之。第一要时时空心之境，克己去私，丝毫务尽，念止固可宰炁，念动当损，则气少耗，正合为道日损之理，复行损之又损，以至于无，即是空无所空，寂无所寂，人常清静，心

君泰然，炼己纯熟。虽然人未纯阳，而心纯阳，身真未返，天真已返，暂借后天，以延岁月，留得此舟，终能渡海。借假修真之理既明，起始先观有形之物，以悟无形之道。奉行日久，体验功深，每于静观自得之时，便觉培土生金要诀，但见祖炁盘旋于祖窍之前，以翕聚法诀，而真种子得矣。命贵逆，接命须蹇，而蹇忌老嫩，不知命无以得蹇。坎水本实也，作强技巧虚之，第一要常常绝肾之欲。邪之所凑，正气必虚，平其喜怒忧思之情，自必能御阴阳风雨晦明六淫之气。素禀虽弱而善调护，夜间睡眠，得心肾相交，姑且不计为时久暂，至寅时外物必举，故曰人生于寅。若习静良久，心肾一交外阳必举，正是物举潮来时也，以此为有无真炁之凭证，如不萎缩，方认炁来之真，可作知之真然后得之亦真把握。此机一萌，丹书曰时至神知，此时者元炁欲化元精之时，是为活子时到，外物复一举，炁虽潜来，而神不觉，名曰一候得蹇，其蹇尚嫩，当此时际，散之乃在一身，促之即至元关，本无形质可言，当勒阳关而相感应，是为调外蹇之秘机，调到神炁同动，而外物一举，正是聚火载金、火逼金行、不老不嫩之时，丹书曰蹇产神知，名为二候采牟尼，如猫捕鼠一般，下则用中指尽力顶住生死窍，上则闭任开督，施用神息摄炁功法，犹江河之归海，山岳难阻其流，真蹇得矣。当调蹇之际，宜在一片正念，加杂邪思，必化淫精，而蹇成为滓滓之蹇，无所用矣，则昔日之苦工尽弃，信属可惜。若不知以神驭气之诀，定遭炁漏机息之虞。纵知采法，临炉不甚贯彻，精虽未泄，而炁早泄，外物仍举，则变成金逢望远不堪尝，名曰三候而蹇老矣。参看他问，不难迎刃而解。再进一步言之，常常回光返照，时时收拾身心，真种蹇物，自然化为先天真炁，一点一点上升至绛宫，用真意一定，复引其炁返回下降，一点一点降至炁穴，斯时手脚全空，身在云端，无人无我，四大皆空，忽然真火入于水内，心中不可专贪苏绵快乐佳境，如堕邪见，定有走失危险。内外体相合而用相通，

实乃无上至真妙道也。

玄进子王丹林问曰：丹经言道至简至易，真诀易得，但揭破火候秘旨，令人哑然失笑。

千峰老人答曰：祖师作书传世，诚恐后来修士深入歧途邪径。最初时期，个人非得熟读佛道经书，好作遇师真伪凭证。不可取宗妄人之口，引经证典，颠倒是非，一时脑筋错乱，自己无有鉴别力，认假为真。事后加以细审考查，如果对于身心方面，延年保寿智识，丝毫不谈身体力行真功，在我者虽受欺弄亦轻微，不过此番精神与金钱，有所牺牲，尚不致久假不归正道之害也。在彼者希图为人之师，从中渔利，为得衣食计耳。我胞兄魁一子曰：得师真诀后，贯通万卷书。否则自高自大，纵有开悟理会，好似镜里观花、水中捞月，从何处着眼，又从何处下手哉。夫金丹大诀，至简至易，不外眼睛凝神观上丹田，自然入定，此为双林树下牢拴意马之秘传，又为降龙之心法。试比经商，无有资本，事业不能发展，决无成功之日，尽人皆知；欲修真道，不求元炁之本，而反求齐其末，徒耗精神而已。在筑基时，最初修炼，不论诀之真假，从权办理，先行采取，倒转河车，人不受伤？若专拉空车，认为得了真道，日久必染背酸、腹胀、眼翳之疾。然又有辨焉，外诀是后天有为命功，顺能生人，逆能作丹；内药是先天无为性功，光圆为仙，无光为凡。但恐无大荫德，自家消受不起耳。尝见一时发心愿者，不明修道之终始先后及修炼之要旨，勇猛精进热度，在沸腾点以上，意谓非入深山，道不能修，竟投从木古刹，方且扬眉吐气。迨至皈依而后，空门清规，色身属于本庙，性命交与上天，念经尚可勉强，饭食经行之后，必定打坐，止静钵鱼三敲，声息俱无，开静钵鱼三敲，始能动转，百有余岁之人，不过如斯功课，除此之外，无所事事。乍离红尘，终日寂寞之苦，不堪忍耐，厌烦心生，退志已萌，遂自认与道无缘，私自逃禅，实未闻真道有为功法。若始终不离人情，固是世俗人情道，如脱

却人情，又不是猪八戒正道。丹书曰道用人情，又曰情来，皆证无情则无道，断非世欲一切有情，乃指身中元炁一阳来复真情，催动元关消息，本属人人日用而不知之事，即是天然真火候，不被一切顺逆境界为转移，外形兴至二候，急行下手，接我任督二脉，仿似猪八戒之嘴，以运用息意六候法诀，徘徊子午卯酉，外形倒，当使封固呼吸，以防漏泄。然采取外肾内中引火、火逼行火、取火、坤火、封固呼吸，则有体质强弱老少之分，内肾却无身躯盛衰长幼之别。祖师著书，千喻万譬，名词不胜枚举。说此难行难信之言，实为甚难，是以学者无从深悉，不遇真师绝不能知，既蒙真师揭破其理，方知简而易行，原来伏虎秘机果真不笑不为妙道，修士阅到此处，降伏神炁消息，皆得之矣。神者心中元神，炁者肾中元炁，精炁本是一物，在炼精时，真炁就在元精内，因辨其动与不动，而二其名耳。大槩之用，莫过真铅真汞，即心肾中炁也，心肾未易相合，须赖真意调和，久则真意亦静而不动，即先天元神与元炁，和合归一，心肾二炁自然打成一片，则先天真一之炁上升矣。能守真一，息不往来，如在母腹之内，口鼻取纸封闭，只是大定，而天人一气之妙旨得矣。无为功法则反之，丝毫人情不用，专修心地洁净圆明，一切境界，不染不昧，终日对境无心，务使别有全性，常清常静，虽处市朝家乡之地，何异深山穷谷之居，大隐居士不计较在家在山。非是朝夕之功，立可见效，能有所得，只要始终如一，不改初志，苦行平日修炼，则庶几近焉。

玄宗子陈宝宗问曰：弟子愚蒙，丹经皆云三五合一结成形，敢问其理，乞师开示。

千峰老人答曰：此本阳变阴合，所生五行，实为五行攒凑之秘诀，试说结凡胎理由，然后容易悟解。父之阳五，母之阴五，因情爱感召，结成凡胎。易曰：二五媾精，男女化生。大地凡夫，男见女色，必生爱心，因坎中阳原是离家之物故也，女见男色则反之。中庸曰：夫妇造端。临产生时，天若不赋其



灵性，定必草灭无疑，乃为三五合一结形原理。各丹书云：东三南二同成五，北一西方四共之，中央自为一五，故曰三五，头顶心为南方午火，夹脊为东方卯木，医谓会阴穴为北方子水，绛宫为西方酉金，万变不离乎中，中宫之五，即我之真意。实际去行，每于静坐时，真意先在绛宫，静后渐由绛宫经祖窍而至乾宫，意复由顶心移至夹脊，经曰：东三南二同成五。木遇火则旺，故火能去烧北海水，复移意至丹田，经曰：北一西方四共之。元关机动则火从脐下发，而此一味水中金，常经风火锻炼之工，不可执着，务要得象忘言，而丹无不结矣，求丹不由我，可半由我矣。

玄湘子果仲莲问曰：性命实在何处，按道书名词，皆相契合，今改取解剖学书，便觉茫然，不得深刻印象，愿乞师按人体解剖方式解之，俾弟子等省却一番困难。

千峰老人答曰：性者心也，非是肉团之心，乃是虚灵之炁也。肉心为运行众血之府，心体内有左右耳房，因其间有横肉隔之，故有上下耳房之号，四房大小相若，容血一两有余，上房肉薄，下房肉厚，左下耳房因其肉厚排血力大，右下耳房，有回血管。入肺血管四支，左右各二，血液流入肺部，因有吸养呼炭功能，因肺一呼，血内炭气，逃散于外，因肺一吸，血收养气，复变鲜红，再入左下耳房，是发血周流一身总管，为动脉总路。左上下耳房，正中有门，其门向下有筋丝数条，牵连凸壁，自有真炁开阖。血由右耳房，落于左下耳房，先天真炁一鼓，血由下耳房射入上耳房总管，周流脉络，滋养全身，天然生成机巧，富有伸缩力，血入上房则下房缩闭，血落下房则上房缩闭，互相舒缩，轮递流行。用手按左肋气眼，便觉肋里跃动，用听诊器，附耳静听，内有二声，一缓一急之音，缓者血行之声，急者先天炁之声，先天炁催动血液，故有二种不同声音。若染病者，其声变音，乱跳不匀，国医以脉会手部太渊穴，故左手寸、关、尺为心、肝、肾，右手寸、关、尺为肺、

脾、命，以望气色，闻其声音，问其病因，切其脉理，三指齐下，用轻按、重按、寻按三法，辨其浮沉迟数，以定寒热虚实，一呼一吸，脉来三至为迟为寒，脉来五至以上为数为热，脉如细绵为虚，脉如粗绳为实，轻手一诊，形象彰彰为浮，重手一按，始了于心为沉，脉浮而迟为表寒，浮而数为表热，脉沉而迟为内寒，沉而数为内热，方能凭脉断症。用药复分天时地理，人之老幼，药之寒热温凉，以制伏其病。例如江南人感受实症，汤剂处方，大黄只二三分足矣；黄河南北之人，面食太硬，消化力弱，动辄过两；张家口北蒙人，因肉食不熟，非得三四两重不能济其功。此为我因医界基本实学，西医以血动声音诊病，谓我国医生专手脉，血液在管内跃动，乃心经逼发血势，百管涌应，不独手、足、颈内处有动脉，遍体皆然，心经一跳，即脉一至，并无专属某经之理。不过西医附耳静听心之二声，一缓一急，缓者其音散以长，急者其音利而速，依此二声缓急而定病，中医由寸口脉辨其浮沉迟数，以定寒热虚实之症，但此心内血动音声、手腕脉跳动，谁使其有声音？谁使其跳动？至今未闻有确切解答。实我先天炁催动力造成之耳。荣行脉中，卫行脉外，血因气动，气因血开，先天炁本生于脑气胞内，周流全身之内，而血液得养我筋骨体肤。生理家因头脑脑汁恐其流散，用锅蒸成囫的，水汽透入气胞内，然后以刀解之，热度低减，汽化为水，生理家名为左右水房。人之死后，既有水之可言，亦莫炁之可存，不过一空胞耳。下通心内左右耳房正中之炁管，故能向外排挤血液，手腕脉仅通于心之正中，乃是行先天炁管，非是血管。我国医学皆由佛祖传来，奥妙深矣。盖心上通脑气胞，下通内肾，脑气复发于二目，二目和合，再下视炁穴，心内真炁，必下降于丹田，则心中真炁，与丹田精炁自然和合归一，静久必动，二炁合一上升至绛宫，以意引之下降炁穴，当以意引之上升。或过心位，或过肾位，皆易致病，不能进修。忽然真意大定，该炁落入小洞中，则入大定矣，丹

书曰意大定谓之五行全是也。

玄素姑果余素霞问曰：窍中窍在何处，乞师按解剖图示知。

千峰老人答曰：汝看小孩初生时，脐带一端与肚脐连，一端与胎盘连，胎盘后丝毛荣与母之子宫结合，炁血由子宫丝毛荣入胎盘，众血管遂集成一大脐带，自胎盘经脐带而至肚脐计长一尺三寸，炁血入脐内，清血入上管上至于心内，脐下两管，一通动脉，一通静脉，肚脐至动静二脉，长一寸三分，二脉归一之处，即是窍中窍也，又名真炁穴，在小肠内正中间有一细管，为我命门，学者要离中至阴真炁，以日月合并，便能回光返照，下降入坎中至阳之炁，和合为一，才是先天真命之炁，此为初炼真命之法；并将列位老师昔年传我时原文录后以资参考。

我胞兄魁一子曰：外日月合并之时，内坎离自然能会合，先天真一之炁才能渐渐生出，坎离颠倒用法，上亲下爱，久而大定可得，再炼向上功夫。若不知修炼真命之功，而遂灰心闭目，六门常关闭，前后则隔绝，上下亦不通，则先天真一之炁，从何而生？学者应须注意。《悟真篇》曰：未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅；此般至宝家家有，自是时人识不全。家家有者是人人身中自有，非是家内妻子，为彼家之邪说。命功炼法，决非隐居山林、专守静定而能成功，不容分辨自明矣。

了然老师传我时曰：乾坤日月要和合，坎离戊己交媾升，莫无黄婆为媒介，虽合四象不成丹。乾坤者头腹也，日月者金乌玉兔也，和合者回光返照也，坎离者心肾之体也，戊己者心肾之用，此即真意也。戊土属阳，己土属阴，其理则一，其用则二。体在中央宫，用寄坎离处，盖坎中纳戊，离中纳己，若非流戊就己，则金木水火各散，而不能成丹，交媾者得黄婆勾引也，黄婆即真意也，戊己二土归一，四象合并，无他无我之时，返本还源，只在刹那间，大槩升矣。

了空老师曰：子若不明乾坤、日月、坎离、戊己、黄婆、

四象、金丹，一时记不清楚，分不明白，由七步翕聚之光，收归我腹内，用回光返照法，常常照丹田，久静而真炁必动一动，一点一点上升到绛宫，用真意一定，真炁又下降，一点一点降至丹田，久动而后静，惚然之间，真炁入我真炁穴内不动，此入大定矣，此为心肾相交，又为坎离交媾，又为四象和合，又为水火既济，即送归土釜牢封固，即是祖窍炼出真炁，送在下丹田内不动，刹那之时，即一日夜，以此不动之入定，可七日不食，由浅入深，可炼至七七四十九日不食，方为真入大定矣。

吾师彭茂昌曰：坎离颠倒之妙用法，先天真铅自出也，金丹之妙，只在真铅，真铅妙用，不出坎离二物。离为日，日乃太阳真火；坎为月，月乃太阴真水。阴阳和合，先天转作后天，后天转作先天，离中真阴复归于坤，坎中一阳复升于乾，亲上亲下，各安其位，日久奉行，后天真炁一断，先天真炁自出，此为坎离交媾、水火既济，再炼大周天可也。不明此中颠倒上下妙用之法，纵能高谈阔论，不遇真师，无济于事耳。

谭至明老师曰：采槩补亏欠之精，补足眼内白光夺人，自有日月合并，才能两眼双看自己小腹，心想内有白光，看到几十天，仿似忽由一声，小腹内真炁一动一动往上走，走至心口不动，又往下走，走至丹田，每日以法习炼，不计日期，鼻中呼吸气渐少，心内无事无想，恍惚就不知身之所在，即入大定。我虽用过，多次入定，然每天仍得吃饭。有说四十九日不食，亦须另有妙法，如果属实，尽可传人，不可妄说。谨遵师命，三叩而起立。

刘云普老师曰：取坎填离，复还乾体。乾坤颠倒而为坎离，后天坎离，坎北离南，即是先天乾坤。后天心肾内里真炁，即是先天坎离也。水火，坎离之体；金木，坎离之用。坎中纳戊，离中纳己，是为真土，即真意也。调水火而和金木，金木喻为龙虎，水火喻为铅汞，铅喻名为金公，汞喻名为姹女，真土喻名为黄婆，丹经道书，千名万喻，实是一坎一离，坎中一阳，

离中一阴，能取坎中之阳，点破离中之阴，即是颠倒上下之妙也。如此结上起下，久久用之，阴阳二炁合一，入于窍中窍内，大定得矣。

南无派敲蹻老师刘名瑞盼蟾子曰：前炼性命双修，下手炼命法诀，至今才知丹经云“用铅不用铅，须向铅上作”，此是前八步功法，后八步是“及至用铅时，用铅还是错”，现在正用“须向铅上作”的口诀。前采小槩是“用铅不用铅”，今坎离交媾，水火既济，心肾交合之时，必得用“须向铅中作”，起初谓用铅，虽似用铅，实不用铅，乃从有为渐入无为。大道非师传不能明白，正见其用而不用，不用而用，颠倒颠之妙法，颠倒者是坎离颠倒也，坎者外阴而内阳，其中一阳，乃太阴之真华也，离者外阳而内阴，乃太阳之真精也，日月合和归一，原是一物，是两家合成。回光返照，以离中真火下降坎宫，坎中真水见火，先天真炁自升自降。静久而必动，动者是先天真一之炁自动也，上至绛宫，下至真炁穴。动久而复静，乃是自然之理。静者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者为回光返照之法，久照而定，发现真空，无形、无象、无物、无他、无我、亦无山河大地之时，先天真炁入于窍中窍内，大定得矣，能定一七、二七，久之可能定四十九日不食，再炼大周天功法。

## 第九口诀法轮自转

### 圖呼吸蒂踵



阖吸虽是下坤，坤腹元炁踵升上乾；辟呼虽是上乾，乾顶元炁蒂降下坤。此吸呼之气，非口鼻吸呼气，是真人吸于踵、呼于蒂之消息也。若用口鼻吸呼气，非是真道。若无真师传授，法轮不自转，非是四个吸呼往来。

前第八步，是蛰藏之法诀，将祖炁收入，安神祖窍内，送入下丹田，为蛰藏之法。此时二目下照丹田，心意无他无我，混沌不分，出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定，久则窍中发动息，上不过心，下不过肾，久动而定，自然内气不出，外气返进，此是胎息還元之初，众妙归根之始也。入我窍中之窍，大定得矣。正在胎息妙凝之时，入无积聚，出无分散，恍恍惚惚，无他无我之时，入定定久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清彻

露华凝，妙矣哉。其阴阳交感之真景象得矣。元精吐华，而乾金出矿矣，此系重开混沌，再入胞胎，开我后天胎息之气。非是著于口鼻，亦非闭气于丹田，若用口鼻吸呼气，即是傍门外道，非是性命双修金丹大道。后天吸呼气者，吸于踵，呼于蒂，以为吹嘘，逼运真炁动也。后天吸于踵，呼于蒂，是消息也。一吸踵，由后督脉上升至巳；一呼蒂，由任脉下降至亥。久久升降，此是后天吸呼。一上一下，引动先天炁穴内真气发动。自然而然，先天真炁由后督脉，一度一度上升，至泥丸宫，后天一呼蒂气，由任脉下降至生死窍；先天真炁，由泥丸宫一度一度下降生死窍，后天吸踵气，由后督脉，上升至泥丸。此是内外先天后天炁气四个往来，不用口鼻吸呼气，若用口鼻，非是真道，四个吸呼者，是先天炁升，后天气降；后天气升，先天气降。是此上彼下，彼下此上之炁气，是自然而然之功，非是用意也。这真气转动，是炼舍利子之法，是借后天之息，以为吹嘘，逼运炁穴内，俟生机发动，因此而调息。既调动炁穴内真息，而后天之息，自然至于炁穴，相兼相连同动，是此升彼降之息息。故先天后天原有兼连之消息，凡调后天之息时，二目专视先天炁穴内，好熔化原炁也。养舍利子，行住起止，是转法轮之四正。借行住起止熔化真炁，养我真命。此真炁，与后天之息转动，是无时无候无间断，自然而然真息转动，此为法轮自转，大周天也。功至此，防夜内走失元阳，一不留神，元精失去，前功罔费。学者至此，细心炼之，若有一日不用功，夜内睡魔生梦，失去元精。功勤者无梦，丹经云：至人无梦。非无梦也，无恶梦也。分为四等，一至人，二真人，三圣人，四贤人。世上色魔食魔好炼，为有睡魔难炼。世人睡觉时，梦见好看的，自己看的见，傍人看不见；梦自己走路，实无走路；梦手拿好花，实无有花；梦遇人说话，实无其人；梦得多少银钱，实无有银钱；梦失多少钱财，实无失去钱财；梦失元精，实在失去。所以一切梦，通是假的，惟有失精是真的。若欲敌

此睡魔，不作梦，用五龙盘体之法诀，将睡魔消化，其梦全无，其精自固不失，保命之真宝无忧也。将元精炼足，成为舍利子，全凭四个吸呼往来，不用口鼻吸呼气，此是真息。伍祖冲虚云：火候谁云不可传，随机默运入玄玄，达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。吸呼气无者，须得静定之极，不省人事，气息全无，六脉皆住，此是蛰藏，前项八步之法，是小定静。这无口鼻吸呼气，是大定静。初入定静时，小静一日，混沌无知，如气绝身死一般，中静三日，大静七日，不可认为坐化，是神炁归根复命之时，是炁养舍利子成珠之景象。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，自然神入于大定，将见先天一炁自虚无中来。古仙云：人有生死，因有口鼻吸呼气，若无口鼻吸呼气，自无生死。无有口鼻吸呼气，便为入定，由息住而胎稳如山，用工久之，小定大定得矣。万象全凭虚无感化，昼夜凝神入于定中，而舍利子全凭虚无静定养成，若不能入定，皈于虚无，永无结舍利子之理。入定者，如同命将绝，然绝后复生是正工。如何绝后有复生？此是炼舍利子之正功。当性命入于混沌窍内，一不小心谨守，神离窍中，夜内真宝遗失。此正是：接命在此，伤命亦在此。要死心入定，凝神于窍中，而为紧要之法诀。古仙云：当初一念转动，坠入苦海，我今一念主静，渡过彼岸。生死轮回，皆在一念耳。如有身冷出凉气之时，无师传之过耳，此皆因自然之吹嘘间断，元神不守窍内，内养不到，而丹田火冷，丹光不现，故有此阴景。然而阴景之变化，非是指一而言之，变化多端，皆是丹田炁冷之故。若何为之？法诀曰：聚我三昧真火，而煅炼之，凝神入于中宫，注意于胎息处，以二目合并，为眸光射定炁穴内，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。这修性炼命之真工，实则细心煅炼，若有一点粗心，丹失光无，岂不徒劳哉？亦有静坐生邪火者，是肝肾



两处生出，先是两眼云蒙昏花，睹物或成二体，久视则光不收，瞳人散大，白眼珠发红，而不能使之消灭。欲防邪火夜内走失真宝，此患因多嗜饮食，内有生邪火之物，或因心想邪火之事，或因热水浴身，引动丹火，到处流光，火焰焚自身者有之，其幻景亦有多端，皆是自己不戒于火象，或觉心热，烦燥发渴，饮食不休，倘不知制伏，夜内亦是走失真宝。功夫至此，学者应注意。然而以何法灭之？若是肝肾之火，可用第五步功，可将此火灭之。若是心邪之火，饮食等等之火，可于静坐时，存心结想，面前一团黑毬，其大如拳，黑云亦可，即以真意凝聚，用第七步翕聚法，将黑光收归我有，用口意吸清凉气，送入丹田内，再一呼气，微微喷出，邪火慢慢被引出，自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑云黑球，吸入丹田，呼出毒火，不拘次数，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。

玄宗子陈宝宗问曰：师传内外吸呼，四个往来，不用口鼻，若用口鼻吸呼气，非是真道。这吸呼气，不由口鼻出入，是由何处出入，还得四个吸呼？乞师细细解明传出。

千峰老人答曰：此后天吸呼消息，摄之丹田内真炁发动，是先天炁升，后天气降，后天气升，先天炁降，是此升彼降，彼升此降，是四个往来，非是用口鼻吸呼气。是内里后天一吸踵，一呼蒂，是后天踵蒂消息往来。两个吸呼，引动先天真炁发动，由后督脉上升泥丸宫，复由泥丸宫经任脉，下降生死窍，此是先天任督真炁升降。两个往来，先天后天，是四个往来。不用口鼻吸呼气，然而后天吸踵呼蒂，若无师传，不敢自用。若是用口鼻吸呼气，乱提乱炼，将先天真炁，提冲心窍，胞络油冲开，不能包守心窍，准得道魔。或是自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄，自言自得无上妙道，实在是识神发动心窍，神不守舍，脑筋错乱。若是稍有喜怒忧惧悲伤情形，即是摇动脑炁筋，神经错乱，哭了又笑，喜尽复悲，皆是心窍之炁，

冲动元神，性乱不能修养，此皆是错用后天吸呼气之过也。工至此，要细细请问老师，这真人吸呼于踵蒂处，由何处吸，由何处呼，不用口鼻。请问明白之后，再用四个吸呼。大周天之工，是无时无候无间断也，非是不传，实在有险。我吸于踵，你看看，是由祖窍内至延髓梗下通于踵，即脚后根之管。祖窍内一吸气，心意由祖窍至延髓梗，此为消，后天真气，由踵管上升至尾闾，过夹脊玉枕至泥丸宫，此为根生于踵；又呼于蒂，是由延髓望外至祖窍，下通任脉管根，即是生死窍，延髓至祖窍一呼气，心意由延髓至祖窍，此为息，后天真气，由蒂管下降至祖窍过十二重楼、绛宫、炁穴至生死窍，此为发于蒂。此是后天两个吸呼踵蒂消息，不用口鼻吸呼气。此踵蒂消息气久炼，自然先天真炁，被后天气引动，先天真炁生，后天真气降；后天真气升，先天真炁降，此是四个吸呼，不用口鼻之气，为大周天，无时无候无间断也。我师曰：吸呼分明了却仙。

玄庆子张庆云问曰：师言色魔食魔好炼，为有睡魔难消，又言至人无梦，何用五龙盘体之法诀？其梦全消，其精自固不失，乞师示知。

千峰老人答曰：这色魔，可用巽风、橐龠、六候，将色魔化的马阴藏相，其魔自消。这食魔，是身体足壮，可食素饭素菜，戒诸香五辛，味香散炁，五辛能生淫精，谨戒五荤，即是消除食魔。惟有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法，世人睡觉时，梦见一切之事，觉时全是无有其事；梦得多少银钱，觉时无有银钱；梦失多少物件，觉时无失物件；梦失去元精，觉时真失去元精。一切做梦，通是假的，惟有遗失元精，这是真的。失去元精，伤自己性命，何不求师法诀，保自己性命？余眼见民国多少大伟人，得了多少银钱地盘，死后带不去寸土分文，全是假的，如同做梦一样，惟有生前作的善事恶事，死后可是真的，多作善事保民众，日后民众修庙塑像烧香叩头，万古千秋，为一个好人，若是净作恶事，死后受民众唾骂，遗臭

万年。请看民众崇拜岳夫子，烧香叩头，转脸就骂秦桧，因岳武穆是好人，秦桧是坏人。我民国大伟人，可不戒哉？黎总统，与民众同乐，吴大帅，家无私财，一心向善，此二位，真我民国之仙佛也。世人作好事坏事，就在心耳，这作梦与人作事，就在一念。至人无梦，好善人不作恶事，然而无梦夜内走失元精，是何道理？世人不知真理，人的识神，昼寄于目，夜寐而安藏于肾，睡熟时打呼噜，震动六根，其元精自出，故而失之。戒失之法，吾人于睡时，舌顶上腭，收神下藏丹田，心空无念，闭口气由鼻孔入，下降丹田，与炁交合，水火合一，气息绵绵，神气相抱，似睡熟，非睡熟，自然之睡，其元精如何遗失？还有五龙盘体之法，诀曰：束首而寐，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，吸呼自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。照此睡法，自然无梦，保守元精不失。昔华山祖师陈希夷留形于庙内，这睡禅功，总得会宴息法功，若是混睡，浊气念虑未断，一觉睡熟，阳气尽为阴气所压，如死人一般，是因不知宴息法诀之过耳。

玄辅子卢有德问曰：这睡觉，还得用宴息禅功，不能混睡，乞师传出。

千峰老人答曰：非但是睡觉时用宴息法，每日参禅时，亦得用宴息法。其法曰：如睡时、打坐之前，宽放衣襟，呵出浊气，吸进清气，然后心平气和，静坐静睡时，耳不闻声，目无视物，闭口藏舌，舌舐上腭，心无思虑，鼻吸下降，四肢不动，凝一点元神，入于炁穴，相依相恋，如炉中火种不断，久久养之，自然神足不思睡，气满不思食，精满不思欲，其身自壮而觉轻，其心自觉明而灵，其气自觉气无而炁清，其神自觉圆通而神明，如此便入长生路，此是宴息之法诀，与胎息法诀远矣。

玄物子田万年问曰：师前图所言，法轮自转，无师传不能自转，乞师示下。

千峰老人答曰：这法轮自转，是真阳之炁，不能自出，出来不能自转，总得用后天吸呼之踵蒂气，吹动炁穴内真炁，橐龠之消息，逼迫真炁通任督，达乾坤转运。用法借后天之气，催动先天之炁，法轮自转。阖户即是吸机者，往下也，故曰为坤；辟户即是呼机者，往上也，故曰乾矣。此是后天之吸呼，两个往来，引动先天真阳之炁生出，由炁穴发动，下通尾闾督脉，阳炁由龠管一点一点上升至乾，后天吸机下降至坤；阳炁由橐管任脉一点一点下降至坤，后天呼机上升至乾。是彼上此下，此上彼下。若以口鼻一呼一吸，谓之往来不穷者，则去先天大道远矣。燃灯佛曰：常转法轮。世尊曰：常转如是妙法轮。余在民国十一年二月，年六十岁用功。这日卯时，余周身如蚁行，不知不觉，忽然丹田发热，通身苏麻，快乐难当。忽然心内莫知所知，阳物勃然而举，恍惚之中，橐管先天真炁发动。余淫根往回一缩，心中不肯舍其炁，炁被淫根勒住，合成一团，其中景象，似失似泄，而实无失泄。真阳之炁，自下往后一点一点上升。此时任督二脉自开，余速用后天阖之吸踵气，相连催运逼真炁上升，复又用先天阳炁，由前一点一点下降，后天辟之呼蒂气，相连催逼真炁下降，此为大转法轮，乃是乾坤中之主宰，即是我的真意，使先天炁、后天气转运，此上彼下，彼上此下。其内里奥妙，不可以言语形容。虽然，若不明言，后学又从何悟入？此四个吸呼，不用口鼻，就在遇师不遇师耳。大道最秘，谁敢全泄？余访道至七十三岁，今将诀法全泄，愿有志者不出数日，诀法全看明白。由古至今，秘而不泄，佛佛秘授，祖祖口传，任尔各门，千诀万法，若离此四个吸呼，舍利子无所成也。尔要知道，身中精虫，无有先天真炁助养，不能成舍利子。舍利子养足，发出慧光，未到之事，无所不知，如同无线电力一样。精虫是后天之中先天之炁所养，舍利子，是先天之中先天之炁所养。所以炼精化炁为药，炼炁化神为丹。药是治病之方，人自幼至老，莫不有病，但不自觉耳，必先采

补其精化炁，将五脏六腑四肢百骸补足，身体无病，筋骨强壮，精神百倍，再炼四个吸呼往来，补助精虫化为舍利子，再使后天中之先天炁，将舍利子养足，发出先天中之先天炁，此为慧光，此炁乃是元始祖炁，先天至精、至灵、至圣之炁，有此先天炁之慧光，是不死之药也，此药不在海上，不在世界药铺，是在自己身内求之。崔公《入药镜》云：先天炁，后天炁，得之者，常似醉。学者知会用此炁，便得真长生，就在你祖上有德无德，有德者，一传便知，无德者，莫明其妙，明说明传，明学样子教他看，祖上无德，自己不作善事，还是不会。昔年我师了然、了空传我时曰：四个吸呼分先后，若用口鼻道不真；吸踵呼蒂连真炁，这个消息引转轮。又曰：后天吸呼在山根，先天真炁丹田升；二炁一合连上下，岔之毫厘不转轮。这踵之头，在后脑海，即是延髓，下通脚后根，一吸踵处至山根，即是蒂处，其后天气由脚后根上升，至尾闾关，过夹脊、玉枕至泥丸宫，此是后天一吸踵之处；这蒂之头，在山根，即是祖窍内，下通生死窍，一呼蒂处至后脑海，其后天气，由泥丸宫下降通上鹊桥、玄膺穴、十二重楼，至绛宫下降真炁穴至生死窍，此为后天一呼蒂之处。此是后天两个吸呼。我吸呼一回给你看，是这个吸法，是这个呼法，是引动先天真炁发生，由炁穴内生出，下通尾闾关，一度一度上升至乾顶，后天气一点一点下降至生死窍；先天炁由乾顶一度一度下降坤处，后天气由生死窍进尾闾关一点一点上升至乾顶。此为先天后天吸呼，四个往来，不用口鼻。昔年你师爷，在北京仁寿寺受传时曰：凡借后天之息，以为吹嘘，逼运真炁穴内真炁发动，而后天之息，遇先天真息，相兼相连同动矣。是此上彼下，彼上此下，全在消息之机，则先天后天之息，不待辨而能自明矣。你师爷吸呼一回，我当时就会吸呼，此法总在乎祖上有德无德，又在自己心地如何，若是学人心地不好，无作过善事，净作坏事，先天真炁，上一冲心，准得道疯之病，其危险大矣。心地不正，不如不学

道，实在良言也。若会前八步，是炼精补身之法，可能延年益寿，此是炼炁补精虫成舍利子之法，预备采大辘、过大关之用。

余胞兄赵魁一曰：这四个吸呼转动时，非是用心意转动，是自然而然之转动，内里先天炁升，呼蒂气一降，内里先天炁降，吸踵气一升，是此升彼降，彼升此降。非是难学之事，就在平日用功不用功耳。我在外访道，有功勤功慢之时，有不能用功之时，三年后，将舍利子养足，才过大关，是刘子华道侣侍候过的大关。若无四个吸呼往来，舍利子不能成也。

敲蹻道人刘名瑞老师曰：吸呼通乎蒂踵机，动静同乎造化引。

来生真人谭至明老师曰：吸机脑后是踵气，呼机祖窍是蒂气。

天津堤头刘云普老师曰：明明非是吸呼气，引动真炁转法轮。

小平岛彭茂昌老师曰：非是运气行上下，内里真息引转轮。

北平润亭张懋德师叔曰：吸呼真气通任督，相兼相连引炁行。

淮安小会经堂悟禅师曰：念经伤气养太和，无他无我转法轮。

龙门冲虚伍守阳祖师云：用后天之真吸呼，寻连真人吸呼处。

南昌真阳伍守虚祖师云：达观往昔千千圣，吸呼分明了却仙。

六安庐江李虚庵祖师云：只就真人吸呼处，放教姹女往来飞。

王重阳祖师云：神不离气，气不离神，吸呼往来，通乎二源。世人不解，便猜为吐浊吸清，播弄口鼻，吞吸日精月华，运行气脉，后上前下，终夜不休，以致成疾。丹经云：人人气血本流通，荣卫倾行百刻周；岂在闭门学行气，正如头上又安

头。

千峰老人曰：以上各位祖师皆云后天吸呼气者，非是住于口鼻，又非是闭气，总得师传，方敢自用，无师者不能用，用则生病，非虚语也。

## 第十口诀收炁法诀



闭住龙虎关诀穴 目守泥丸舌接督  
吸提呼降气归窍 阳升气发急回中

阳举气发之时，两手点住龙虎二穴定住，以舌接督脉中心，二目由左上视，以巽风真意吸提呼降，升者升泥丸宫也，降者降生死窍也，数度后其阳升即缩回也，此是收炁收精之法诀也。收炁者接炁也，收精者添油也，由此保住可长生。精要足预防夜漏真宝，左手在上，右手在下，两手中指点住龙虎二穴，舌接督脉，顶住人中，吸升呼降保精不失是闭精炁法。

前第九步，是精炁成舍利子之法。其舍利子要成未成之时，夜内作怪，无梦无念自己泄出，修至此慎重习炼。然而以何诀法戒之？必得用第十步口诀，可以保护夜内不失真宝。这真精足时，或是采取有念的幻精，或是眼视色欲而心动，或是耳闻淫声而念动，不论有何动，总以淫根自动为是。淫根自动者，是无念之中，淫根由根一动一动，非是自举也。此景象，是夜



### 性命法诀明指

内要遗失真宝之兆也，如不用第十步法诀，夜内遗失真宝，甚可惜也。回想民国十九年，有一弟子玄存子汪振勋，年已七十，与我同岁，来佛堂泣曰：弟子千辛万苦修至此，今夜内遗失元阳，请问老师可有法挽回否？答曰：由初步功，再炼补至此，可以挽回，若不炼回家等死，无有别的法诀。昔日传你时曾曰：如有淫根一动一动之景，即是夜内遗失元阳之景到，睡觉前急速用第十步收炁法诀，若不炼夜内准泄漏元阳。尔不细心用功，有遗失之景到，睡觉时忘了用功，至夜内失去元阳，你怨何人？回答曰：弟子白天时，自觉淫根发动，心想今夜睡眠，用第十步功夫，这一天净办家务之事，睡觉时忘却用功，至有遗失之患。余曰：尔今年七十岁，性命不顾，操劳家务，轻看佛祖法诀，至有今日。尔今来泣问，由今往后，每日早晚功勤，要平心静坐，家务之事一切不想，将二目合并归一，下视丹田，鼻内吸呼气，由内下降丹田，百日内外，丹田发热，眼发电光，耳内风声，至此可将失去元阳炼回，可用小周天采补之法。尔当细心煅炼，不可粗心，由此炼舍利子成也。这炼养舍利子，要足不足之时，内里作怪，发动淫根涨动，不定时间有此现象，临睡时平心静坐，将左手中指一回，点住之处即是龙穴，此穴是活的，内炁通心，故为龙穴，再用右手中指点住龙穴处，左中指伸开，有图列后。此两手心之脉通手腕之脉，手腕之脉能通心肾，将手心点住，能闭心肾之炁不动，将炁管闭住，用神气即口鼻之气，神者眼转也，将内里真炁收闭之，



如何有遗失之患也？点住右手心，为虎穴，此穴内炁通肾。此龙虎二穴，下通肾精炁管。用左手中指点住右手心，右手中指点住左手心，即是龙虎二穴。盘腿静坐，将龙虎二穴点住，用意将淫根望回一缩，闭口，舌顶督脉弦，由鼻内望回一吸气，眼要由下左边望上一看，又鼻内往外一呼气，眼要由上右边向

下一看，此为神气一吸一呼一转，如此转九回一定，稍定一刻，照前将淫根望回一缩，神气日照前再转九回，又一定，如此共转四个九回。神气转时，舌尖倒顶，内牙齿外，正中是督脉弦，接我任督二脉，转完三十六回再睡觉，精炁管闭住，如何有夜失之患？精炁由前不能泄漏，还得用小周天采补之法补之，越补越足，自有真炁由肛门泄出，即是爱出虚恭。此虚恭若是饮食内虚气，也许着寒凉，肛门内不好受，可以随便出虚恭，不必禁止；若是真炁足出虚恭，禁止不可令他出来。法诀曰：照前点住龙虎二穴，舌接督脉，肛门一缩，用神气一吸一呼，如此上下七回，虚恭内真炁，散于周身，助我身体强壮，自然虚恭无有。若有大小二便闭不住，又离厕所远，速用手点住龙虎二穴，舌接督脉弦，用意将肛门一缩，用神气吸提呼降，将大小二便活动筋缩住，如何有大小二便。以上所说，全是怕走真炁，无有真炁，不能成舍利子，舍利子不足，如何止火之景到，止不了火，过不了大关，过不了大关，成不了漏尽通，马阴不能藏相，如何养的了牟尼珠，牟尼珠不成，道胎由何所生，成不了道胎不能出顶为天仙。请问修道者你修的是甚么，成道者成的是甚么？果是真师，必有所说。古时人修功至此，往往有走丹者，皆因诀法不明不全而心不专。古年师授法诀，看弟子品行也，也有授一二诀者，后来看弟子品行不端，不能传授。由此弟子添枝添叶，由道书看几句虚文，教人烧香叩头，老佛爷传道，借佛传假道，毁坏佛祖名誉，罪过不小，其实借佛所传的道，全是由道书上看来。古年道书，有理不言诀，若是遇过明师，看道书全懂，因自己懂的诀法，一看道书全明白。

昔日我师了然、了空传我时曰：昔年我问你师爷，佛说有五等十等仙。师爷云：此非是金仙大道也，真道者是神炁而已，炼炁属阴，炼神属阳，阴阳二炁一合，故能生阳神，阳神者能现身，众人有所见也，阴神者不能现身，众人无所见也。

尔所炼这十步，是神炁聚合养舍利子也，若是将先天炁夜

内遗失，如何养舍利子？淫根不动炁不失，一俟淫根自发涨动，夜内准走失精炁。尔睡眠前，用两手中指，点住龙虎二穴，就是两手心，左手中指一回弯，点住龙穴，再用右手中指接点龙穴，左手中指一伸，点住右手心，即是虎穴，舌尖倒顶嘴唇内、齿外正中督脉弦，用真意将淫根向回一缩，闭口由鼻内向回一吸气，心意由督脉望上一升，两眼由左望右一转，此是心神炁一吸之功；又一呼，两眼由上望下右边一转，真意由任脉望下一降，降到生死窍，此是心神炁一呼之功，如此转动九回一停，要转四个九回，此为闭精炁之法诀，夜内不能遗失真精炁。此你师爷所传，名曰归根，若不归根，失于造化之机，夜内故有梦寐走失之患矣。将精炁炼足，自有止火之景到，止火将丹炼熟，再过大关，此小周天功法，无所用矣。昔日白玉蟾、邱祖、曹还阳，是精足丹熟，已到止火之候，未及采饗，夜内走失真阳，此是丹足炁满，无止火之过。今淫根涨动，是丹不足、炁不满、亏欠，邪火涨动，若不收炁闭精管，准失元阳，学者细心悟之。精足丹熟淫根不涨动，如马阴藏相，不止火有漏失元阳。此二要分清楚。以上所说收精炁养舍利子之法，这精炁足，前边固住不漏，后谷道有泄真炁之管，非是出虚恭，如有泄真炁时，速照前点住龙虎二穴，舌接督脉，神炁吸呼，一升一降，如此后升前降七次，谷道真炁散于周身，养我后天之身。如有大小二便离厕所远可用转法，将括约筋缩住，等半天后，再出大小二便，可以闭得住，此法是收先天真炁归于窍内，不可伤害，若有伤害舍利子无所成也。此为真炁归根养丹熟也。

胞兄赵魁一曰：淫根涨动炁要行，用法收回养我身；古今多少修性法，除此神炁却无真。

敲磬道师刘名端曰：拍拍满怀都是春，谨防危险养我身；闭住龙虎关窍穴，炁足舍利过大关。

小平岛彭茂昌师曰：炁动速回上昆仑，璇玑运转神气凝；昼夜无忧养舍利，种在乾家放光明。

天津堤头刘云普师曰：心无真诀怕人问，有意投师又耻羞；炁足变动而外驰，事多功少诀不真；若无明师真口诀，夜内遗失怨何人。

玄道子汪维镇问曰：师传这十步，弟子淫根涨动时，当日晚睡觉前，弟子用收闭精炁法，神气转运四个九回，至夜内还是走失元阳，是何理，乞师示知。

千峰老人答曰：尔前采的外炁，是有念的幻丹，故有走失之患。这有念的幻丹，为淫精，内里有邪火，精中炁一足，邪火发生，淫根涨动，是内里精炁活动，精中真炁邪火，一烧精囊口，括约筋一暖而开，故有夜内走失元阳之患。尔炼收闭精炁法，神气转运四个九回，夜内还有走失之患，是尔采的有念淫精，邪火力大，终久不能成舍利子，这有念淫精，不能作大丹，只可保守后天身体强壮，百病不生，尔学的是采先天中先天炁，是无念之中先天精炁，能成舍利子，能过大关，谁教你采有念之淫精乎？你正理不明，根源不透之过也。

玄诚子吴守诚问曰：师传用两中指点住龙穴二穴，舌接督脉，用意望回一缩淫根，口鼻一吸一呼，神气一转运，可将精囊管口闭住。弟子想，两手心与吸呼气，不通精囊口，因何将精囊口闭住，不遗失真精？乞师明白剖解传出。

千峰老人答曰：人的两手心炁血管，由心脏发出，左手心炁穴管，是动脉，为龙脉，真炁由心中间一管发出，通手腕脉窝，催动血液流通至左手心，为龙穴，右手心炁血管，亦是由心右耳房发生出来的，即是静脉，下通春气弦管，连接内精囊管口括约筋，故右手心为虎穴，两个中指点住龙虎二穴，是闭住心肾二脉，即是手腕寸关尺脉，将心肾二脉闭住。心者性也发于二目，命者肾也发于淫根，故用功时，将淫根内括约筋望回一缩，鼻内望回一吸气，心意望上一提气，二目由左望上一转，又鼻一呼气，心意望下一降气，二目由右望下一转，如此用功，转四个九回。尔要细思细悟，心通二目，往上转动，

是心中真炁，将虎穴内真炁括约筋一缩，往上一提，是括约筋闭紧精炁管，如何有夜内走失元阳之患？还有舌接督脉之理，人未破身时，气管不断，克喉管发现不出来，若身一破，克喉管出现，是克喉管神经系，下通肾经系，若将外肾割除，嗓音无底气，与太监嗓音一样，与女子嗓音一样，故用舌尖倒顶上嘴唇内、牙齿外、正中督脉弦，所谓气噪上，克喉管缩回，与童子嗓音一样，鼻内一吸气，克喉管神经望上一提，肾囊内精细管一缩，将精囊管口禁住，如何有夜内遗失真精之患？此法是仙佛所留，丹经道书不敢泄漏，余今全泄，罪作我一人，献我中国，三教大圣人，当初实有保命全诀全法。我师传我之后，我到各处医院解剖室调查，始知气噪与肾管连合，有若大的关系，敢请解剖学者、讲生理学的、卫生学的与修道学的，研究真生理学，传流后世，使人人身体强壮，我中国岂不能强国？若说气噪管不与下身连合，前清太监曾有二十多岁，有儿女后，将下身割除，名曰净身，未净身时说话，与众人一样，净身后，与妇女说话一样。若按解剖学说男子声带长而喉大，故其音低而钝，女子声带短而喉小，故其音高而锐。请问太监未净身时声带长大，净身后声带会变短小？请再细研究。我师传我时曰：是丹田真炁大小，是有底炁、无底炁之分别耳。男子将下身除去，故无阳物，下身漏炁，与女子说话一样。女子无须，是无真阳之炁冲发，故不生胡须。若是太监，未净身时，有阳物，长胡须，净身后，无阳物，不长胡须。我师曰：不在有阳物无阳物，就在真炁有漏无漏。有阳物童身，精管不破，说话声音宏亮，破身后，阳关亦开，即是精管漏炁，说话与唱戏，嗓音不宏亮，若是将阳物割去，阳关管开真炁散，说话唱戏与妇女一样，胡须不能生，此气噪与下身故有若大的关系。

玄德子杨德禄问曰：这淫根涨动，有时心一动，下身忽然而起，阳性发现，此是淫根动否。

千峰老人答曰：这淫根涨动，非是阳物而举，是无念不知

不觉之时，阳物根发涨动，是根一涨一涨，此是淫根涨动，是内里精囊生精炁也，真炁催动精囊内阳精活动，故此带动淫根涨动，将精囊内口微开。精囊内精是足的，口是松的，睡觉时吸呼气，振动精囊内精炁发动，无作梦精自流出，是尔精动口松之过也。若不炼第十步功，将精囊口缩住，其精不知不觉流出，前功罔费，是尔不细心之过耳。若是无念下身自举，阳性发现，此为活子时到，炼至二候，当下手采撷。这淫根涨动，与阳物自举，是两样功法，不可看作一样，要尔细心悟之。

玄童子汪昭文问曰：师言淫根涨动，非是活子时，不能采撷，弟子想，此机涨动，乃是丹田炁动，若不有法收回，夜内准失元阳真炁，乞师将此炁动准失之理示知。

千峰老人答曰：参禅能到真静之时，内里有一机顿发至涨动，非是因有邪念摇动淫心淫根涨动，乃是无念丹田炁动也。五祖曰：情来。六祖曰：淫心即是道心。修者若不知此炁动，无所修也。此炁涨动，用十步法诀收回，助养舍利子，超凡入圣由此炁动而成。比如男女交合，炁动则生人道，万物亦因此炁动而生万物，修道者亦因此炁动而修养舍利子也。我师曰：修道若无好色炁动，修不了道。真道者，亦即是好色。假道实不知炁动之法诀也。佛祖专候此炁才动，不等转动念头，当时先用二步，吸呼双吹收回，助养我舍利子成，此夜防其遗失。此是修道生长之机也，有何好色之心乎？若以好色心炼道，大错大错，是你错悟也，非是我们弟子也。若是炁动，不知自爱，淫欲心一起，而速催之死也。

玄致子万致和问曰：弟子看年老之人，与幼年有病之人，不知自爱自身，由此丧去性命，可有何法诀，免去此患，乞师示知。

千峰老人答曰：世界年老之人，不知自爱自身，淫根一涨动，就此淫欲心一起，心想乐一天少一天，又遇天时与饮食不好，由此一病，内里虚空无本，神炁一恍惚，无主收留真炁，

### 性命法诀明指

由下身阳关一泄，呜呼哀哉。也有心想我尚年幼，身体强壮，离死还远呢，好比泉水，幼年十个泉眼出水，伤耗点不要紧，年岁老了，十个泉眼出水，教泥土将泉眼迷住八个，不能出水，只有两个泉眼出水，若是再淘他，泉水准乾。老人也是如此，生精春弦管，神精耗，细管闭了多一半，真精炁由此少生，再不知自爱，竟自作乐失去，人无精准死。我见的老人多了，每言我虽年老，身体还可以，再等几年，我再修道，不过几日，就有人说他死了。我一回想，他有一位要命鬼跟着呢，才五六十岁就死了。幼年有病者，也是此理，身内有病，饮食减少，无饮食精不能生，邪火一发，不会自收，后天阴阳一交合，竟自将保命却病真宝失去，如何不死？年老者、有病者，单等情动炁才动之时，不等转动邪念时，用真意由生死窍，望上一吸提气，提到脐下一寸三分定住，再由绛宫望下一呼，降到真炁穴，炁散于周身，如此数回，真阳之炁散于周身，色欲心消灭，阳物缩回为止，如何有后天交合之心？老年者千万将家务放下，急早回头修道；有病者，万念皆空养病，将病养好，多积善德之事，苦药水，即是银子水，药水难吃，银子水是热的，若是将苦药水钱，作善德之事，免除多少灾病，岂不乐哉？

## 第十一口诀灵丹入鼎



胎因火球炼得圆 虚室生白照万千  
圆圆陀陀金光现 百脉通合大槃成

二

流珠烁烁照昆仑 九转丹成只自然  
一粒自从吞入腹 始知世有活神仙

前段将精炁神炼足，聚于顶内，总得以真炁真神炼之，催逼既久，灵丹脱落，吞入口中，化为津液，腹响如雷，滋养舍利子。后由炁穴生出舍利之光，能虚室生白，圆圆陀陀，此即是舍利成也。百脉吸呼气长停，这段功夫，全以至静为主，如龙养珠，如幼女初怀孕，要自知静心养之，舍利子方足也。

一子赵避尘曰：欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。神即是性，炁即是命，神从炁化，炁从精生。欲望成其道者，先当保守炼其精，精满然后炁生，以炁养精，精足成为舍利子。



丹经道书，千名万喻，不能出性命。除此性命之外，都是诤哄愚迷之进门耳。任尔千变万化说法，不知炼精化炁，炁化养神，神足还虚，通是傍门外道。要学者是细悟耳。回想仙佛，莫不由此性命，而为修炼，由此神炁而成仙佛。这神是前六步，炼的性命双修真性光，即是神也；这炁光是性命双修后六步，炼的性命双修真命光，即是精中真炁也。神炁合一，滋养舍利子，虚室生白，金机飞电，耳现龙吟虎啸之声。丹光不圆而不明，无师传不能圆明。以取火、提火提出神火，才得蟾光发现，丹光自圆明也。然取火、提火不可久用，久用头晕。若舍利足，而蟾光现，舍利不足，还得加功细炼。每日参禅打坐时，两眼归并合一，神炁下照丹田，是助养舍利子发生足满，其顶有颠弯之状，耳发龙吟虚啸之声，其身如在云端，通身酥麻发痒，如凭虚御风，快乐无边。满面如蛛网罩面，又如蚁行，痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱、眼眶、两颧、两腮、牙关，口中津液升满，咽纳不尽。此时口闭懒开，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，滋养舍利子也，故曰炁满不思食。至此谷不绝而阴气难消，阴气不消，则阳气不纯，而犹思食，犹是舍利子还是不足，真炁还是欠少，不得谓之炁满。直至寂照功勤，自然神满不思睡，炁足不思食。功夫至此常寂常照，息无出入，不来不往，只觉一团蟾光，在不有不无之中。此乃是要入定未入定之时，如在母腹相似，虽有鸣锣响鼓，并不知耳。用功到此而印堂自有月光长明，只用死心，守中抱一，此光自然常明。两眉中间，似电光闪烁，此时舍利自长矣。从此谨防走失元炁，元炁不走泄，方能培养舍利子足也。培养舍利子时，要谨戒十损，久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久听损精，久看损神，久言损气，久思损脾，久淫损命，食足损心。此十损，总而言之，凡事不可过劳，劳多受伤。还有用功时，一不可起念，念起则火炎；二不可意散，意散则火冷；三目不可外视，外视则神驰而伤魂；四

耳不可外听，外听则精散而伤魄；五吸呼不可骤，骤则散漫不归；六吸呼不可停，停则断续无力，忽断忽续，或燥或寒，种种弊端皆为害于舍利。若不小心谨防危险，万无一成。然起念时，当就起阳火转轮，稍有妄想转之，不可意散再转，稍微不经心，意散舍利受伤。二目不可外视，要闭目而内睁，看正中有白光，是正功。若是有惊动，眼开外视，意散神散，舍利又受其害。耳不可外听，得有道侣护持，如有人来与响动，全得道侣经心，命来人远离，不可惊动。耳猛一听响动，心内一惊身一抖，舍利不但受害，返将舍利散去。滋养舍利，心不可急，心想舍利速成，心一动舍利不生长。要自然而然用功，勿忘勿助，安神于炁穴内，知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝，念兹在兹，先存后忘，而入于混沌杳冥者也。至此真阳缩回，淫根内里之根涨动，心想这是舍利子足也。若是舍利子足，当止火采大槩；若是不足，就此炁动，可转法轮，养我舍利子也。这舍利足不足如何知道？有法可知，法曰：置一油灯至面前，二目直看灯火苗，两眼由左向右转，如此转九回，一闭目，看正中有个大月光，圆满如电光一般，不增不灭，此是舍利光足之兆；若是眼对灯转九回，有个虚光圈，圈边光亮，圈内黑暗，此是舍利子不足，还得加功细炼。此以上即是取火、提火，提出神火，才得蟾光发现。千万不可常用此法，若是常用，头晕眼花，是耗你内里真光之炁，修者修的是此炁，炼者炼的是此光，光者即神也，神者即在二目也，千修万炼，不出神炁而矣。了然、了空禅师传我时曰：将十步闭精炁，炼的精囊内精足，再炼精囊内元精，团成舍利子。每日参禅打坐时，两眼合并归一，下照坤脐，炼的面上虫食作痒，又如蛛网罩面，又如蚂蚁行走，此是通身真炁通，耳内猛听龙吟虎啸之声，口生津液，吞纳不进，忽然入于混沌，不识不知，此身如在云端，自然真炁养舍利子也。有阴气舍利不足，无阴气舍利实足，舍利足不思睡，炁足不思食，口鼻吸呼气不出不入，眼前有一月光常照，

不知身在何处，此是初入定矣。谨防夜内梦寐之患，遗失元精。白天身不可受劳，若是劳动身体，夜内准失元阳。以静坐滋养舍利为本，凡事不可过问，耳内少听诸事，心中不存一事。忽有思念生出，速用意念转法轮，闭目而内睁看舍利之光，其念自无。无念之中目视丹田，内里气微微吹嘘炁穴，炁穴发热，现出丹光，由脐至目一路皆虚白，淫根内里之根发动，心想许是舍利子足了？不是，就此动机，可采小槩补足舍利。这舍利足不足，可按上法置一油灯试之，两眼看法头苗，眼要由左向右转九回，一闭眼内看有一大月光，华如电光，即舍利子足也。若无有电光，有一个黑圈，外有电光，内是黑的，此是舍利不足，还得采小槩，补炼光足，再炼十二步功夫。此名曰取火、提火，提出神火，才知舍利足不足，此法不可常炼，若是常转炼，头晕眼花发晕，是耗内里精炁神，精炁神耗虚，如何养得舍利子？要尔精心悟炼，不可大意。

前光绪二十一年，受过了然、了空禅师传授，后遇彭茂昌老师。用藏头两面语传人，教你想这个也对，那个也对，实在无传口诀。我师曰：非是不传，近来传人之师，并未受过明师点传，不会诀法，故用书上摘下两句文话传人，教你似明白不明白，实在无有法诀，连传你的师父，不会诀法，以何传你？只可传你两句书上文话，又显文明，又显好听，真诀真道不懂，学问实有，教你当时听着好听，过去不懂。任尔学十年八年，会说道中诗语，真诀法不懂，后来无的可说，告送你好心眼就可成道。请问你不上学堂，如何认的字？好心眼就认的字？是蒙人不是蒙人，请学者自想。

我师彭茂昌曰：传道者，若不用实语白话传人，用书上摘下来的两面话传人，非是正道，是他未受过师传。他传人时，先说三皈五戒，发愿发誓，有许多愿心，自言曰：我的道，是真道，世界不能明传道。我有真诀语，要尔自己悟。大道渊微兮，现在目前；自古上达兮，莫非师传；渺漠多喻兮，究竟都

是偏；片言万卷兮，下手在先天；有名无相兮，元炁本虚然；阳来微微兮，阳举外形旋；恍惚梦觉兮，神移入丹田；鼓动巽风兮，调燮未采先；无中生有兮，天机现目前；虎吸龙魂兮，时至本自然；身心恍惚兮，四肢酥如绵；驀产神知兮，正是候清源；火逼金行兮，橐龠凭巽旋；河车转运兮，进火提真铅；周天息数兮，四搥逢时迁；沐浴卯酉兮，子午归中潜；归根复命兮，闰余周天；数足三百兮，景兆眉前；止火机来兮，光候三牵；双眸秘密兮，专视中田；大驀难采兮，七日绵绵；蹊路防危兮，机关最元；深求哀哀兮，早觅真传；择人而授兮，海誓相言；过关服食兮，全仗德先；寂照十月兮，不昧觉禅；二炁休休兮，性定胎圆；阳纯阴尽兮，雪花飘迁；超出三界兮，乳哺在上田；无去无来兮，坦荡逍遥仙；夙缘偶逢兮，早修莫挨年；休待老来临头兮，枯骨无资空熬煎。余师将道功说完，问余曰：你懂不懂。余曰：这是我师爷柳华阳《妙诀歌》，内里又明白又不明白。实在是有道歌，无法法。以书上歌文法传人，实在蒙人之语，学多少年，还是不会下手等诀法，学他有何用？

余胞兄赵魁一曰：这十一步功夫无别诀，每日参禅打坐时，两眼和合归并，下照丹田，舌尖顶住上腭天池穴，不教性泡内真炁漏出，闭住天池穴，开通玄膺穴，真炁由玄膺穴下降，过十二重楼，即是气嗓管，下降丹田，养我舍利子。久久用工，眼生电光，虚室生白，通身发痒，四肢酥麻，快乐难当。自觉舍利子足了，可置一油灯面前，二目看灯苗，由左向右转九回，如舍利子足，闭目看见荣华月光，玄于空中不动，如舍利子不足，有一黑圈，周围有电光不明，还得采补加功细炼。此是神炁合炼之功，即是性命双修之法。

盼蟾子刘名瑞道师曰：灰心圣火养真元。灰心之功，乃心寒如死灰，毫无挂碍。若有挂碍，则舍利光不足。若念动，舍利子寒，火性上炎；若念不动是养舍利子也，大抵致静为要。将舍利养足，有千变万化之景到，防危虑险，保守元阳。将舍

利养足，用真火无候之天机，其舍利之光自出。师云：有火无候勿抽添，忘机忘时有妙玄；若忘原是无忘妙，不忘之中是忘禅；忘到纯阳盈月现，不可以忘睡昏禅。此我师慈悲，言用功时不可睡觉，若有昏睡，走失元阳，前功罔费，学者戒之。

小平岛彭茂昌师曰：炼舍利子无他诀，心目合并下照坤脐，若有动机，速速运炼。一不留神，丹必出炉走失，而前功废矣。以至阳物初缩回，非是马阴藏相。丹放毫光，此是舍利不足也。后勤炼龟头缩入腹里，不可认为丹足，纵有外光发现，云中掣电，虚室生白之状，初发现于眉前。久则自下丹田上达于目，此是舍利之光足也。功炼久若无此光，可点一香火，二目合并看香火，由左向右转九回，其舍利之光足也。再加功细炼，炼得丹田之内，丹光上涌，外达于目而生辉，两眼光耀闪烁，一连二三次而后已。丹光涌出，明如金钱，亦如火珠，从两眼发出，是舍利子足耳。

天津堤头刘云普老师曰：要知养足舍利子之法，神不入定，则舍利不生而丹不结，息不藏丹田炁穴，则舍利光不现。心息俱要蛰藏丹田之内，纵息有时出，而心则无时离。心力眸光，守定丹田，直守至后天吸呼之气，归于丹田之内，隐伏不动，则先天真一之炁，滋养舍利，自然凝结成丹光，状如火球，大如弹子，发生于丹田之中。丹田发热，淫根之根发动真炁，用意由后督脉上升泥丸宫，下降于淫根，用真意将炁散于周身。真炁通于四肢，炁血流通，养我身体，滋生舍利子也。

金山派谭至明真人曰：大道由炼精化炁，炁足滋养舍利子。舍利子之光，是真阳之精，此是性命双修，真阳之炁足也。若不留神，夜内走失真宝，其光无有，失去真阳之精，学者至要细细悟炼。内里养足舍利，保守外边真阳之精、性命之光也。

《南华经》云：至道之精，窈窈冥冥。《道德经》云：窈兮冥兮，其中有精，其精甚真。惟此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名曰太极；以其为一身造化之始，故名曰先天；

以其阴阳未分，故名曰一炁。又名黄芽，又名玄珠，又名阳精。此精若凝结于天地之间，即是舍利之光也。邱祖长春云：阳精虽是房中得之，而非御女之术，内非父母所生之躯，外非山林所产之宝，但着在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求。此各位祖师隐语，如同水中捞月，镜里攀花，真正智过颜闵，实难强猜。其实是舍利子足，其光发于目前。其光窈窈冥冥，内里有先天真一之精。无此真精，发不出来真光。外有真光，内里舍利子足也。此二，即是上性下命合一之慧光也。

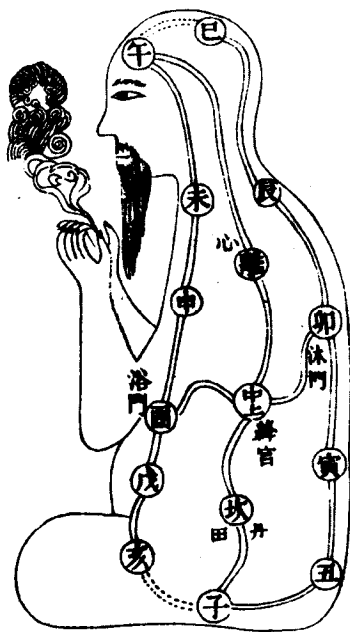
玄瑞子郑瑞生问曰：丹光不圆而不明，无师传不能圆明，乞师示知这丹光，因何发的光，是甚么生的光，既生出光来，因何光又不圆，如何能使之圆而且明。

千峰老人答曰：这光又名曰慧光，养足曰蟾光。精不足不能生慧光，舍利子不足不能生蟾光。慧光如月光，蟾光如金光。这舍利子，是阳精虫生的。真精足，用二目下照丹田，二目之阳光气属火，下照丹田属水，火下水上蒸发出阳炁，发现放目前，精虫足是慧光，舍利足是蟾光。其光乃是精中阴炁，又用二目之光合并下照属阳，二光阴阳一合，发出宝光。如同现在电灯、电气理一样，阴阳二线一合，电灯发亮。电力不足，电灯不亮，如同精足，未炼到童身，还是破身，发的光不亮，为慧光，其色如月光；若是电力足，电灯光亮，如同精虫养成舍利子，补还到童身，下身马阴藏相，阴阳二炁一合，发的光明亮，为蟾光，其光色金黄之色。慧光者，身不足，内有阴气，发现一切魔障景象；蟾光者，是佛祖借蟾名三足之意，是精炁神三品合一之理。三足金蟾是活动物，世界少有之物；精炁神三品合一，为舍利子，亦是活物，发现蟾光，世界人亦是少有之人。总有大丈夫之志，才能发现蟾光，世界平常人鲜知之矣。这慧光、蟾光不圆不明，是夜内走失真宝之故，如同电线走电一样，电气一走，灯光不亮，混暗不圆不明，若灯泡一破，空气进内灯光无有，如同用功时念起，空气进内，其宝光当时无

有，其理是一样，在学者自悟之耳。

玄芝子蓝芝田问曰：师传取火、提火，提出神火，才得蟾光发现，又不可久用此法，若是久用，头晕眼花，耗散自己真炁。因何用此法，会耗自己真炁？乞师示知。

千峰老人答曰：这性之根，与命之窍相连，上下是一条管。修者因精亏欠，以精补精，将亏欠补足，即是精虫足，上通性海，即脑子正中有个泡，是性海，外通二目。如命窍精足，上



通性窍，发不出来宝光，是初炼性功时，关窍无开，下手炼补精之法诀。炼至此，性窍不开，如何见的着宝光？如教性窍开关，非用油灯一盏，两眼合并看灯苗，由左向右转九回，两眼内弦归并合一，转动性海真炁，下通命窍炁足，二炁阴阳一合，将祖窍冲开，即是开关。由祖窍发出宝光，其光似月光之亮，是精足也，为慧光；其光金黄色圆而亮，是舍利子足也，为蟾光。若教光献，巳、午不接连，眼转炁动能接连；亥、子不接连，沐浴降气能接连。用提火者，千万不可多用，

若是多用，头晕眼花，是伤害真炁。眼一转动，提升命窍真炁上升，散于口眼耳鼻，此上七孔，全是耗真炁之所。惟有天池穴，耗的真炁多，说话出气歌唱，比七孔耗的炁多，所以修道者，行立坐卧，不离这个，即是舌倒顶上腭，是天池穴，不教真炁泄出。舌尖一顶，即是闭住天池穴，开巧舌后玄膺穴，下通气嗓管，即十二重楼，过心窍，至绛宫，到丹田，降至生死

窍，养我舍利。学者要明白，上窍不闭天池穴，玄膺穴不开；下窍不闭任脉，督脉不开；中窍六脉不闭，天灵窍不开，胎炁出不来。余注此不觉泪下，我受千辛万苦，遇真伪师三十余位，受师之苦，不敢明说。今明注于书，学者若细心看过，不过几日，金丹大道之诀法得矣。

玄荣子孙荣甲问曰：师传我用功时，面上如虫行走，又好似蛛网罩面，左耳内有风声，右耳内有噉噉之声，口内津液生的多，咽纳不进，此理难明，乞师示知。

千峰老人答曰：人用功时，面上如蚁行，是炼的真炁穿通周身、面部，这面上毛系管，教真炁开通，这真炁刺发闭管开通，故而如虫食作痒，又如蚁行。这真炁由延髓中发出，到神经系管出毛系管是汗，吸收养气是寒毛，这真炁在神经系管，穿通面上，如小虫行走。又面上好似蛛网罩面，是真炁足，通毛系管，此管是吸收养气的，不能出真炁，故二炁气一合，回归神经系管，故如蛛网罩面，此是用功的好景相。又耳内闻声，更是好景相，是真炁行走神经管，在左耳内听见，如同风声，此是虎啸之声，右耳听见噉噉之声，此是龙吟之声。龙吟者精足也，虎啸者炁足也。口内津液上升，此是脾经真炁足，望上发生津液，出金井石泉管，要吞咽下降丹田，滋养精炁，此是用功真景相。还有一个好景相，尔也许忘问，也许未见着，因道功师传不肯先说景相，若是先说景相，恐尔心生景相念起，此念起生景属阴。余今说出，尔后传人不可说景相。尔前有多少景相，眼有光无光，是何样的光？回答曰是白光，内暗而不明。尔还是加功细炼，见着阳光好景，再来乞问。



## 第十二口诀温养灵丹

虎  
嘯

龍  
吟



空以不空四相合，文烹武炼铅汞功；  
龙吟虎嘯昆仑顶，片时黄芽白云生。

空以不空是温养舍利子，四相合者是收归舍利也。舍利子不足，还得文烹武炼补得实足，淫根自缩，光射目前，龙吟虎嘯于顶，虚室生白，自知舍利子足，有止火之法止之。止火者，不行吸呼也，止火采大槩过大关。

前第十一卷炼到六景现前，金机飞电，淫根缩如童子，忽然正子时至而不能采取，因精与炁合为舍利，当再以温养之功使舍利孕育长大。用二目合并真意双眸，而下照丹田，将气质之性化为天命之性，则无时而非太和之炁。将通身混元之气炁，合而为一，胸中一片太和之炁，现放目前，色似月光，内外一体，天地同春，真息绵绵若存，元神得见，则炁源源而生矣。

切忌意动炁不生，而神亦不继。极须遵守勿忘勿助之戒。若稍存念虑即失去虚灵之体，这便是忘；一心不二，须臾不离，就是不忘；又稍有固执，即滞其活泼之圆机，这便是助；活活泼泼毫不执意，就是勿助。忘必神昏，助必散乱，皆为学道人之大忌。凡气之散漫于形骸之间，皆尸气也，操则存，舍则亡，道与不道，一转间耳。功到此时，筑基已成，关节俱以洞开，周身毫无阻滞，倘心志不坚，见色而情生，遇境而神驰，一经失足，纵使储积多时，难逃片刻之间，倾囊倒篋而出。精本无形无质之物，在内是炁，出外是精，内被七情牵心之伤，外受十损九气之害，此身为一本，散于万珠之周身脉络。逆而行之，聚万珠而归一本，仙道可期矣。将七情受伤处列后：喜多伤心，怒多伤肝，哀多伤肺，惧多伤胆，爱多伤神，恶多伤情，欲多伤脾。又有十损，修道者谨戒：久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久乐损精，久看损神，久言损气，久思损脾，食饱损心，久淫损命。九气列后：怒则气上，恐则气下，喜则气缓，悲则气消，惊则气乱，思则气结，劳则气耗，寒则气收，热则气泄。修功至此，若用采大槩过关，谨戒七情、十损、九气之害。若不采大槩不过关，在十二步以下炼，准能延年益寿。也有会下手采槩者，多不知修炼，不知火候，采槩白采，尽被七情六欲耗去，谁去成不了道，也是大卫生学。会用火候者准能长生不死。这火候，比如冬天养花养佛手香圆一理，火大了，花枝叶烤干了，火小了，不开花结果，总得看发生花，用火大火小的时候，花树得当，才能开的了花，结的了果。修道的火候亦是此理，修者火候用的对，无有七情、十损、九气之害，准得舍利子也。

玄睿子郝思圣问曰：何为舍利子？如何养法？舍利子不足如何知道？乞师示知。

千峰老人答曰：精升与性交，即得慧光，色似月光，光圆足满为八两；炁降与命交，即得金光，色似红黄，光圆足满是

半斤。二光合一，炼成一斤，而为舍利子。真种灵宝归根后，回光返照久之，必由眉间白光内，发现金光，此是舍利子苗，即我精炁神合而为一，充满于内、发现于外之光。此慧光、金光比为电灯阴阳二线，用户接电局总线，精炁神比同发电所之电气，电局不发电，纵有线接连，任用户开关，灯内决不放光明，此是阴阳二线不合之故。若是二光不合，发不出光来。若合者还得有身内五炁气合一，比为电气有无，无电气灯不明，无五炁气朝不了圆，五炁气者是养舍利子原料也。尔养舍利得二目合并下照坤脐，此是聚五炁归一养舍利子也，即是电灯局聚电之法，无电无光，无五炁无金光。

玄一子王克宽问曰：养舍利用五炁朝元之功，如何考察？乞师示知。

千峰老人答曰：五炁者五脏之炁也。气在炁穴之中，而流通于五脏之间，于肺则为金炁，于心则为火炁，于肝则为木炁，于脾则为土炁，于肾则为水炁，是为五行之炁。平日间行于五脏各有衰旺，过衰则病，过旺则病，五炁淤塞不通，则有瘫痪瘫肿之病。功到息息归元之后，炁穴中之炁，蓬蓬勃勃，从尾间上透泥丸，与脑中之髓银灯相映，下至重楼，遍薰诸脏，如一轮炯月照耀潇湘洞庭之间。心中喷血之炁属阳中阴气，又为无根树，心火太旺，火旺则血枯，日中宜寡言少思，自然心逸日休志气如神，色身强健。元神恶动而好静，恶实而好虚，静虚之至则心中阴神气自灵。小肠食中之炁属阳，其炁与心中之气合而为一炁，以共朝元之用。肺气属阴，有吸养气呼碳气的的能力，能使血液清鲜，皆是肺阴气力。大肠食中发出真炁属阳，其炁与肺中之气合而为一炁，以共朝元之用。肝气属阴，当人盛怒之际，或烦闷之气不舒，积久在内易生郁病。每见妇女烦闷只要一哭，心中苦哀，溢于言表，肝气即散；若中下社会之男子，若许行为粗鲁，或口出不训，闷气亦能消失。胆气属阳，其汁入胃，可防饮食腐坏，其炁与肝中之气合而为一，以共朝

元之用。脾气属阴，有舒缩拥动之能，将胃内饮食化成糜粥，吾人之生存，全赖谷食以养脾胃，土气充盈分输四体，己土左旋，谷气归于心肺，戊土右转，谷精归于肾肝，此通是脾经阴气拥动。胃气属阳，其精气化糟粕于大肠，大肠得其津液以润下，又为六腑之总司，居中藏而主土也，谷气入胃运于脾输于肺，以滋润全身经络，运化于脏腑表里，是以气和四达长养而不病。然天有六淫之气，能感于人而为病，人之所以病于不正之气，亦由于气之不和使然耳。脾胃之气相为表里，此脾胃阴阳气合而为一炁，以共朝元之用。肾气属阴、动属阳。非指两肾腰子而言，此乃是生尿之器。系指生精之内肾，在膀胱下口左右各一为精囊，为内肾。内里精液乃经外肾睾丸宫造成，精由输精管上升至膀胱顶，分两边左右下口为精囊，由精囊下通尿管下口，泄精时由下口漏出，便溺则由尿管上口泄出，中间有隔膜皮，精尿同路而不同体。膀胱属阳，人之饮水均归腰子，气化上行则为津液，其所剩余之质，乃下通膀胱而为溺。夫水之所以能化气者，赖吸入之养气属阳火，合心中之阴火下至胞中，蒸动膀胱之水而成，故所化之气上行变露珠至目而为泪，至口而为涎，至鼻而为涕，至皮而为汗，名称虽异，皆腰子气化分之力。下余浊水由输尿管下通膀胱口上，而入尿胞，渗入内太多则涨，无溺则缩。出溺于阳关上口，隔膜皮下口是出精的，是一个管，同路不同体。夫老人、冷人溺多，因气化少，而水质多；壮年溺少，化气多而水质少故也。人秉天地阴阳中和之养气，供养通身，归于内肾，故为内里是真阴，膀胱气分水，故为属阳，肾与膀胱相为表里，二气合而为一炁，以共朝元之用。此心、肝、脾、肺、肾之炁，统名为五炁，实则五阴五阳十炁气而成。

设问凝神聚五炁在何处？丹经云：生身受炁初。你可明白？不但不明白，而且反倒恍忽。不看书说一询五炁朝元，就仿佛知道似的，看了各丹经道书，不知这个五炁是生身受炁初，是

个甚么。此是丹经书上隐语，投过明师你准明白。余著书明指，这凝神五炁，指你全身真炁发动，其炁升，五脏之炁皆升，其炁降，五脏之炁皆降，既降之后，五炁合而为一，又为攒簇五行，丹经所谓金木交并性情合一，即是二目合并归一，此其时矣。丹田五炁发生金光，现于目前性光之内，全身万脉归宗，而阴阳之炁气，化成纯阳之光，似这个○，才为五炁朝元之功。无有三花聚顶，发不出五炁朝元之景。盖用此功，真意动为火，真意定为土，土能生金，金能生水，水能生木，木能生火，火能生土。真意大定，谓之五行全，生生之机不休，则灵根得孕育源流，不难出矣。若妄以意动为是，意念知识，俱是魔将魔兵，肝脾肺肾，俱是魔巢魔窟。若心地灵明，何惧舍利子光不献，而舍利光献，即是五炁朝元。

玄培子杨培兰问曰：医书云：五脏六腑俱通气，此是五朝元之气否？

千峰老人答曰：五脏六腑之气，是养后天之身之气，非是五炁朝元之先天炁。先天炁能养命，后天气能养身。尔看医书生理书，是解剖学，实有之物，就是无真炁。若看中国老医书，我国是礼义之国，人死之后，不忍尸解其体，故由羊猪内脏之生理想来，数千年用药重经验，人身与猪羊内脏不同，用药不错。此中外医书，不讲先天真炁，道书专讲先天真炁。这五炁朝元之炁，心脏有动静二脉，各另有一小管，入于小肠中为腑；肝脏之根，胆为腑；脾脏内胃液内之气，供五谷腐化糟粕，故胃为腑；肺脏叶之周围无管下通大肠，因肺内管与右心耳静脉相连，下通真炁穴，故伶人唱声洪朗，故以大肠为腑；肾脏内之精，生于睾丸宫，上行至膀胱口两边，膀胱气温养真精，故膀胱为腑。五炁足温养舍利子，舍利之光射于目，为五炁朝元。此五炁聚是五脏六腑之聚炁，后学者不可以道听途言，口说三花聚顶，五炁朝元，总得实功修炼。非是金花、银花、红花为三花，实则是精、炁、神聚于顶内，恍恍惚惚，金光发献，为

三花聚于顶内。自己未入道之先，须博览《道藏》各种丹经，最好厂东门一尺大街龙华斋《慧命经》，说的明白。将各种书诵读再四，异日访师，虽不一见便识其真伪，而身中常带试金石，无常迅速免受人欺。所觅出售各道书，要仙佛祖师遗留，万不可买迷信抄本铅印小说道书。欲求真师，先问师何人所传，师言无师梦中所得，又云坛上神传，不可学他，为有修道真口诀，无师传不会，非是聪明所知。

玄子问曰：何为六景？乞师示知。

千峰老人答曰：六景现前，眼有金光，脑后鸞鸣，右耳龙吟，左耳虎啸，丹田火炽，身涌鼻搐，马阴藏相，此是身中六景出现，乃是舍利子足之象。眼有金光，乃有性光，下照丹田，久则性光内发现金光，是精炁神光足之力。龙吟者精中真炁足，因神经系丝毛管炁足，故作隐隐之声。虎啸者真炁发生之声。脑后鸞鸣者，精炁神内之真火力也，非是邪火耳鸣。丹田火炽两肾汤煎者，皆由精炁满足，内里发生真火。偶一不慎不免夜内走失真宝，如同柴禾与火相距正近，易生危险。初闻道者，莫不以修行为苦，修炼至此则不知懈怠尤苦，勤劳暂时，安闲久乐。马阴藏相者，阳物自缩回，如同小孩在母腹中，外形有一点皮，因的一声降生后，一哭，腹一使劲，真阳物肉由内生出，小孩阳物不过母亲下身，在内为马阴藏相，肾囊如核桃皮纹。若淫根略有微动，功尚缺欠，不可止火。故六景为止火之首步。有位弟子自云：小槩未采，居然马阴藏相。千峰老人曰：此为年老精髓枯，阳物常不举，睾丸下坠，证明精不资生，若无口诀，其精不能复生，寿亦难延，汝今速行炼精化炁口诀，身内精炁生机渐可挽回。晚年修道，先论救护延命，再求长生不迟，良时易往而难追，人难得亦易失，莫谓吾老矣不能有成，就是八十岁，能修的与少年人一样，仍要比少年人多一层好处，只恐老年人不立志耳。历观古之成道者，大半在年老之时，如汉钟离、刘海蟾、吕祖均在老年修道，修一位成一位。盖年老

之人，大都阅尽世情，把名利恩爱已看透了，荣华富贵不再想了，心中空空洞洞，早有出世之想，一经明师指点，便专心修道，永远不退，故修道皆成道，不比少年人易进易退，正是老年人之好处。

玄子问曰：师传十二步，金光一现，此后弟子当如何？乞师示知。

千峰老人答曰：终日二目下视丹田，性窍发出电光，轻轻内照，绵绵谨守，再久静由电光内复生金光，此为阳光一现，当备法财侣地。法者法器，形同馒头，覆绵取软，座抵谷道，上用木来年严塞鼻窍，形同棒杆鼻塞；财者钱财，每日道侣食用；侣者同心合意师兄弟也；地者僻静之地，山林庙宇距城镇不远者，最为合宜。四者齐备，方敢入山修炼大功，四者缺一，绝不可用止火之功，仍采小槩住世延年，等待时机，以了大事可也。

玄子问曰：叩请老师将止火之法诀传出，日后如有法财侣地齐备者，俾可安心入山修炼，乞师示知。

千峰老人答曰：前之阳光一现，便当法财侣地俱备，入山静养，不离性光命光合一。养之日久，忽然金光明亮，名曰阳光二现，当用止火功采槩。最末后一次，与前大不相同。止火者，是不行吸呼之气也，随不行吸呼之气，一行一止皆以心神意代之，由督而升，由任而降，每日时刻不可离火，离则炁冷。日日凝照，即是温养，道侣侍候，食水调和。久之必生魔，眼内或现天堂美景，瑶池阆苑，又现地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇，任他千变万化，总以收心为主。内外明暗，阴魔及一切妇女现象来扰，而不能驱除，法曰：见如不见，听若未闻，一心内守，目视正中，用第七步子卯午酉法诀，一切魔障，立即全消。要知魔障源头，乃是脏腑余阴所致，既明阳气微小，阴气壮大，故将眼一转，阳气入内，而魔障化为乌有。究其原因，若真心邪念一动，阳气立化阴气，阳光无三现之希

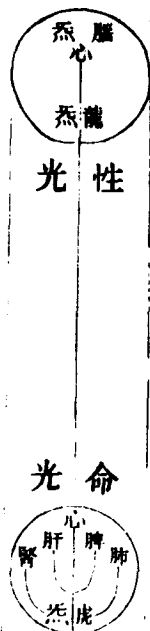
望，大槩仍不足，不为纯阳之体，即不能过关。昔年我师了空曰：阳光一现，预备法财侣地；阳光二现，急止火采槩；阳光三现，采大槩服食过关。炼炁化神，超凡入圣，出定千百亿化身，皆以过大关服食为起首。

玄子问曰：何为阳光三现？乞师传之。

千峰老人答曰：千峰老人答曰：止火之后，若不知前采槩法诀，阳光绝不三现，得真传者知采法。止火景到后，丹田内真阳之炁，发生舍利之光，祖窍内之性光，因凝神集于脐下，炁穴内之阳光，上达两目，故祖窍性光与脐下命光二光合一，终日当觉由目至脐一路皆是电光，金光含色红黄，二光比如花内雌雄二蕊，二蕊合一即作胎结果，有图列后，即是采大槩景现。

每日将此二光温养于内，二炁光足，自然合一，永定不散，有华光而无形，悬于太空中。学者至此，口鼻无气，六脉皆停，方为真命实足，万株归于一本妙法，五炁朝元之诀，即是采槩过关之时。《慧命经·集说》云：或放白光或放金光，本性有所见，当求明师指点收光之法，如若不收其光，则驰散矣，错过其机，其光再无有也。收光法曰：二目子卯午酉一转，将光收回，速用采大槩六根震动口诀，无此口诀，舍利子不能升动，大槩过不了关。学者已到破而补固，百尺竿头，再进一步可矣。

## 心中目二

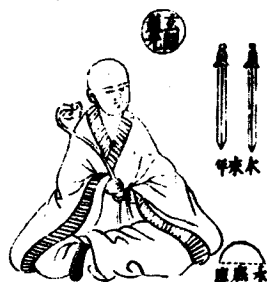


## 三寸下臍



### 第十三口诀采大槩过关

#### 圖 關 大 過



座定木底炁上升，五龙捧圣过三关；  
三车拉上昆仑顶，塞鼻牵牛木来年。

尾闾界地四路通，岐路危险三窍开；  
谨防谷道一虚窍，若无木座前工倾。

一吸舐撮闭过三关，二五龙捧圣得师传，  
三若无真意三车上，四真宝失去怨何人？

六根震动真宝升，五龙捧圣过三关；  
四相和合归黄道，三花聚顶三车牵。

采大槩过大关之法者，静坐参禅，神炁归丹田，以木底座抵住生死窍，下窍不漏，上窍用木来年，将鼻塞住，以防舍利子走失，以静而照，以柔而用，待动而托升，柔护而行，以双忘而定，静则大槩升，动者真意托，不可用意引，用五龙捧圣、三车牵上、吸舐撮闭真口诀，大槩得矣。采大槩者，名曰七日，实在得之六日。非得景现，不能采也；无法财侣地，不能采也。

此图是度八百位弟子，卖的图词也。

前十二步，大鍊炼足，在六景现前。非是一日六景现出，先有丹田发热，两肾汤煎，眼生金机、左耳虎啸，右耳龙吟，脑后鹭鸣，身涌鼻搐之类，皆是得药之景。至于淫根已断，精尽化炁，将炁养足，摄此动炁，凝成为舍利子，方得淫根缩如童子，为马阴藏相，龟缩不举，阳关自闭，真炁不漏，真长生得矣。前闭是保生命真炁不走，故李虚庵祖师曰：由一闭，再得一闭，如此便得真长生，不得闭，便不得真长生。求长生者，当于此勉之求之。后闭阳关，是功夫炼的，自然自闭。阳关自闭，淫根绝无举动，无精可炼，则火当止，精囊内所积聚元精，化为舍利子，舍利子之金光，由内发现于目前，为金光一现，当预备法财侣地。若年青，父母在堂，子女幼小，不能入山过大关、用大功，可称世界人仙，延年益寿，灾病全无。若父母仙游，子女成人，家无挂念，速备法财侣地。法者全诀法也，财者钱财也，侣者道友也，地者仙山古庙也。法者，全诀法之外，还有法器：木底座、木来年、桃木剑、古铜镜、雄黄避邪之物。财者，每日饮食之用，道侣多少，预算三年九载用度，每一天，每人食用多少，算至九年足用。侣者，得同心道侣，与彼发下誓愿，助我道成，方敢入室用大功，稍有心意不真之人，下功之人，岂不损坏耶？地者，名山静地，不近人之往来，亦不近坟冢，坟冢阴气侵害，山要古人成道之所，则无外魔，即有正神护佑。此四者，为有财不易得也。我门弟子，可将闭阳关一法诀，留作护道之资，彼施我财，我施彼全诀法，同登彼岸，成为正觉。诀法是我千峰弟子养道之资用，无财养不了道，我门弟子细心传之。

舍利子在精囊内，总得阳炁助养，阳炁尽归于炁根，方得金光二现。金光二现，则阳炁之可定于气，气又微小，阳炁足满，纵有动机，当采足满之槩，补还我幼年初破身之精，采这

一回，可还到童身之体。采时不用吸呼之气，为止火。随不用吸呼之气，内里用心神意后升前降，以培养舍利子实足。忽有眉间又掣电光，虚室生白，由炁内生出金光三现也，是采大槩之景到。此阳光二现，是止火之景到，当止火采之。若阳光三现，是采大槩之景到，正是时候，采取过大关。若等阳光四现，是止火时无止火，用吸呼气之过也，必随四现之火溢出于外，化为后天有形之元精，前功枉废，何不留神戒哉？学者细心悟之，不可大意。

若是采大槩，过关服食七日口诀者，先入静室，每日二目下视丹田，久之，六景现前，须用六根震动口诀，将舍利子震动，好过后三关。六根者，鼻根、淫根、眼根、耳根、舌根、意根。此六根震动，是鼻根、舌根用意根望回吸空气，抽震动，耳根、目根响动，淫根自发动，舍利子活动。六根紧震，舍利子在精囊内，流动活泼，下触阳关，阳关已闭，自能转上冲心位，心位冲脉不开，炁望下降，自然向下后冲动督脉尾闾关，无有五龙捧圣、吸舐撮闭、神提羊车之法诀过不去。自转动，由尾闾而下奔走谷道，谷道易开，大槩泄去，前功废矣，此是下鹊桥之危险也。昔曹、邱二真人走丹之处，预用木座，状如慢首，覆绵取软，座抵谷道，其势上耸，不使大槩下奔，即为外固之法器也。大槩内升督脉者，用道侣轻撮尾闾，尾闾遇阻，而真宝不动。若用意望上引导，则是傍门外道，不能过关。心内一用真意，关自闭，故有五龙捧圣之法，善引之正功。真宝遇阻不动，既一意不动，凝神不动，侣撮尾闾，热而髓解，手抵生死窍，真宝之炁，自撞尾闾关，候自动而后引，不可引而使动。忽有自动冲关，随其动机，手抵生死窍望上一捧，两眼轻轻慢慢的一转，如同羊拉车，力大筋小，轻微上引，舌舐上腭，随其真宝自动之机，鼻内望回一吸气，腰眼一直，咕嘟一声自然进入尾闾关。道侣往上急撮，真宝一度一度上升，夹脊

关遇阻而真宝不动，道侣轻撮夹脊，若用意望上引导，则是傍门外道，不能过夹脊关。心内一用真意，关自闭，故有五龙捧圣之法，善引之正功。真宝遇阻不动，既一意不动，凝神不动，侣撮夹脊，热而髓解，手抵生死窍，真宝之炁，自撞夹脊关，候等自撞过，而后引捧，不可先引而后捧。忽有自动冲开夹脊关，随其动机，手抵生死窍，望上一捧，两眼快快的一转，如同鹿拉车轻而快，将真宝快提之意，舌舐上腭，随其真意自动之机，鼻内向回一吸气，腰眼一挺，咕嘟一声，自然撞过夹脊关。道侣向上急撮，真宝一度一度上升，升至玉枕关，遇阻而真宝不动，道侣急撮玉枕关，一意不动，凝神不动，侣撮玉枕，热而髓解，手抵生死窍，真宝之炁，自撞玉枕关，后等自撞过时，而后引托，不可先引而后托。忽然自动，冲开玉枕关窍，随其动机，手抵生死窍，朝上一捧，此为五龙捧圣上升，两眼用力望上一转，如同牛拉车，眼非得用力，望上一代转，舌舐上腭，随其真宝自动之机，鼻内望回一吸气，腰眼一挺，咕嘟一声，自然冲过玉枕关。道侣望上急撮风府，将风府髓窍撮热髓解，真宝一度一度进入风府，遇延髓结合，内通小脑，过脑桥，至大脑中心，即是真性神气胞。此真命炁之宝，遇真性神之宝，二宝神炁合一，为性命同宫。侣用木来年，塞住鼻窍，是鼻根不漏。速将二目先合闭，由左望右转，九回一定，看正中慧光，再由左向右转九回一定，如此转四个九回一定。眼转是这样转

四<sup>三</sup>二，此为进阳。再睁开眼，由右向左转六回，闭眼看慧光，再睁开眼，由右向左转六回，再闭眼看慧光，如此转四个六回。

是这样转四<sup>一</sup>三二，此为退阴。脑中神炁合一，总得用眼转动。内里神炁合一之真宝，凝聚一处，名曰先天真种。二目下照，真种脱落下降，由祖窍之根玄膺穴管下降，向前引下至印堂内，炁气阻不通，望前行于鼻根下便道之虚窍。若无木来年塞封，

真种由鼻窍泄出，则前功废矣，此是上鹊桥大危险也。故本来年、木底座之用，不可不预为防也。真种不致下驰于鼻窍，在印堂内遇阻而不动，惟是一意不生，凝神下照不动，以待其真种自动。忽又自动冲矣，随其动机，而有两相知之微意轻轻引下玄膺穴，过十二重楼接合，即是通肺气嗓管。真种至此有大危险，学者至此，若无遇明师指受，准将真种喷出，就在遇师不遇师耳。若遇明师亲传，一润吞，进入十二重楼，两边是肺，中间是心，心中右边一管，下通肝根，名为绛宫，又为中宫。真种至此，遇肝气和合，其气属阴。二目还是下照，真种脱落，过大肠，入小肠正中有一任脉管，红血至此管化为白色，正在脐下一寸三分是下丹田，真种至此不动。名曰：前是过三关，此是服食正功。

龙门派邱祖曰：金丹中上斡天罡，何患阻桥又阻关；一意不生神运动，六根震动引循环。

了然、了空禅师曰：一意不动真种生，二炁和合神运功；三车牵上昆仑顶，四相合一吸撮闭；五龙捧圣朝天贺，六根震动真宝升。

南无派敲蹻道师刘名瑞曰：五六七日两肾煎，外景耳后风声响；眼底金光圆足满，收取舍利得师传。

千峰先天派赵魁一曰：大槩生时金光现，六根震动真种生；吸舐撮闭五龙捧，三车牵上转下坤。

理门儒道师彭茂昌曰：金光三现过大关，六根震动三车牵；吸舐撮闭五龙捧，鹊桥法器得师传。

金山派老师谭至明曰：大槩小槩一般同，足满不足自己分；常行足满我牵上，此是仙家第一功。

弥宗门老师刘云普曰：本性发光我精足，自然过关在祖德；吸升呼降五龙捧，夹鼻牵牛要过关。

淮城小会经堂悟禅师曰：本性灵光我不知，空体而空无我时；天地全空我以空，大槩小槩我全无。

润亭师叔张懋德曰：大槩小槩教外传，师授我时秘密诀：五龙三车六根动，吸舐撮闭法器坚。

千峰老人赵避尘曰：七日采大槩过关服食口诀，无明师传授，不通过关也，非是聪明能悟之法诀。由小周天将精补足，补到金光二现，止火采槩；金光三现，是采大槩过关之景到，速用六根震动，将舍利子震落，用木底座抵住谷道，舌舐上腭，用吸舐撮闭、五龙捧圣、三车上牵之法，将舍利子升到泥丸宫，用阳火阴符搅动，祖窍内性炁、真炁穴内命炁，二炁一阴一阳合一，名为先天真种，脱落走鼻根穴膻穴，下降十二重楼，过绛宫，入下丹田，养于中。

玄活子郭继平问曰：淫根不动，缩如童子，为马阴藏相，因何淫根不动？乞师示知。

千峰老人答曰：由下手采槩修起，修到淫根不动，如同十四五岁小孩外阳一样，再加功细炼，炼的如同四五岁小孩外阳一样，遇妇女同眠不动心，还得细炼，炼得返回父母未生前，外阳不出来，为马阴藏相。世人初生，因的一声之时，外阳在内不出来，外有一层皮，降生后一哭，小肚子一使劲，外阳才出，小孩外阳不能过母亲下身，这是天地准理。这叫作返回父母未生前，为马阴藏相，阳关自闭矣，此是真长生得矣。

玄绍子李绍卿问曰：李虚庵真人曰：得一闭，即得长生，人人得闭，人人长生。后又伍守虚曰：必由一闭，得一闭，如此便得真长生，不能闭，便不得长生。今师传我时，十数日通身发僵，丹田通身发热，淫根有动作，每日有精神。这闭阳关是何理长精神？乞师示知。

千峰老人答曰：这闭阳关，不敢明剖细说，传留后辈千峰派弟子养道之资用。世人由童身破身之时，破的是何处？身一破后，每日伤炁，吾人不知，每日所伤的炁，比男女交合伤炁还多，吾人不知道。无破身的人，嗓子音声宏亮，因他阳关无破，有底炁。破身的人，嗓子音声岔了，因他阳关已破，下边

走炁，无底炁，比作古年内监无有外阳，胡须不生，嗓音与妇女一样，因他外无阳物，内管开张，故有此现相，世人若问如何闭阳关，请问我千峰弟子便知。

玄玉子张玉烛问曰：弟子年青，父母在堂，又无子女，长有六景现前，忽然眉间金光如电，弟子采驢可否当止火？

千峰老人答曰：尔世道未尽，父母年壮，又无子女，不可止火采驢，你要入山修炼，你父母何人孝敬，尔当留后，子女成人，再入山止火修炼。

玄演子张玉通问曰：师前著法财两施，又有传闭阳关，有助养道之资，与后辈弟子恩德大矣。

千峰老人答曰：世人学道，不得全诀全法者，皆因已有所知所能，轻师谩法，分文不施，故不得共全诀法矣。若能虚心恳切，执弟子之礼，行弟子之事，久久真心，护师成道，岂有不得全诀全法者乎？彼施我财，助师道成，我施彼法诀，以成正果，同登彼岸，此为法财两施。世人由破身后，下身漏炁，无闭阳关，真炁养不足，不能修道，以不能长生。彼施养道之资，我施闭阳关诀法，好延年益寿。我千峰弟子有佛堂者全会。

玄承子戴全合问曰：这六根震动，如何震法？乞师示知。

千峰老人答曰：这六根震动口诀实在难言也，是鼻根、舌根、意根，望回吸空气，抽震动，耳根、目根上视，响动，淫根自动，舍利子在內要出，六根紧震，舍利子在精囊内，流动活泼下触阳关。

师言六根震动，弟子还是不明白，元精如何能自出来？恳求至理传我。

千峰老人曰：但只是泄漏，有过于言者，此乃千圣不肯明言，万祖不肯指破，妙中更妙，微中又微，非凡夫俗子可闻，非夙有善根者，不能得也。我今说一实事，尔要细悟之。世人睡觉打呼噜，自己不知，夜內无做梦，将元精泄漏遗失。这元精在精囊内，是甚么教他动的，是甚么叫他出来的？静则夜內

遗元精，尔要细悟，这六根震动法诀，即此也。千佛万祖，至今不肯明说，我今说破，罪坐我一人身上，天谴于我，献我中国，三教大圣人，当初实有保命过关口诀。

玄宣子戴全真问曰：前页言过大关，有五龙捧圣之秘机，乞师详剖传出，移接后学。

千峰老人答曰：前派仙师，欲明过关秘旨，故借玄帝舍身得道比喻言之。五者土数，真意属土，龙者乃元神，故云五龙捧圣、大槩过关之秘机。

此五龙捧圣之法，弟子还不明白，乞师实理详剖传出。

千峰老人曰：采大槩过关，用六根震动，将舍利子发动之时，谷道有木底座抵住，生死窍自闭，还得用手指点住。真意属土为五数，元神乃龙也。玄帝舍生得道，真宝顺行，为舍身，死也；逆行是得道仙也。这逆行，用手捧住生死窍，真宝一升，真意同手，望上一捧吸，此为捧也。圣者，是真宝上升也。此五龙捧圣，前派祖师，喻言之词，不言法诀，余奉师天命，明著于书，罪坐我一人，后学无有不沾我师了然、了空之恩，皆是我师之赐也。

玄进子王丹林问曰：七日采大槩过关，内有吸舐撮闭，请师详细传出。

千峰老人答曰：这吸舐撮闭，是七日采大槩过关全功。吸者，是后天鼻内吸气。真宝望上一升，吸气与真意在后，望上一吸托。舐者舌尖倒顶上腭。真宝一升，鼻气望上一吸托，舌顶上腭，眼要由左望右一转。眼转时，要分羊车、鹿车、牛车力量转动，学者细心悟之。撮者道侣撮督脉也。真宝发动时，谷道有木底座抵住，生死窍有手点住，真宝不能泄出，道侣速撮尾闾关，髓热而解，真宝咕噜一声，进入尾闾关，道侣速望上撮，过夹脊、玉枕，至泥丸宫不撮。闭者，是木底座抵住谷道，木来年塞住鼻窍，手指闭住生死窍，此三处闭法，通是怕真宝失出泄漏。



### 性命法诀明指

玄译子李宝贵问曰：采大槩、过三关，真宝上升至泥丸宫，合为真宝，因何又用进阳火、退阴符？乞师示知。

千峰老人答曰：采大槩、过三关，真宝上升泥丸宫，这真宝是何物，即是舍利子的命炁。采此命炁，后过三关，上升泥丸宫，遇性炁合为一炁，二炁合一，为先天真种，用阳火阴符转动，将性中阳炁属阴，命中阴炁属阳，将真阴阳二炁转动，混合为一，名曰真种，化为金液降下，非是口中津液。若无木来年塞住鼻窍，金液失矣。由祖窍根，下降玄膺穴，下结十二重楼，即是通肺气管。金液真种一落气管，若无真师口传心授，将真种喷出，前功枉废，岂不惜哉？法曰：金液真种未落之前，先用津液将气管润之，容金液一落气管，一润吞，咕噜一声，落下重楼。过右心耳房，至绛宫即是肝根，于肝气和合，壮我金液真种之力，过大肠，入小肠网枝油中心，有一任脉管，血液至此，化为白色，名曰阴精。金液真种内里有元荣炁，即是阳炁，如同五谷种子一理，内里有元荣炁，属阳，种在炁穴，好开花结果。

玄先子李国升问曰：师言这金液真种，种在炁穴内好开花结果，弟子实在不明白是何理生的，乞师示下。

千峰老人答曰：这金液真种，不易得之，种在真炁穴内，发生黄芽，能开花结果。这开花，即是目前见的慧光，为开花。花中有雌蕊、雄蕊，雌雄蕊一合，即能结果。若不会雌雄和合，结不了果，开谎花，即是幻丹。雌蕊者，即是性炁发生慧光；雄蕊者，即是命炁发生金光。二光一合，由中生出有形之胎，名为结果。尔看院内红石榴树上花、白石榴树上花，与架枝桃树上花。石榴花能结石榴果，因由树心中，发生出雌雄炁蕊一合，准能结石榴；架枝桃花不结果，因树心中，无有阴阳炁生蕊，实有蕊，心内无阴阳炁，不能结果。修道者亦是此理，无有修道真心，结不了果，就在你心如何耳；若是真心修道，准能开花结果，身外有身，即是大罗金仙。天地发生万物，也是

此理，男女生育，也是此理，得道胎成形，也是此理。

张执中曰：余自蒙千峰老人传授闭阳关法之后，神采焕发，体力增进，似不知老之将至也者。一日欣然谓余子曰：我之后事，尔不须预备矣，将来可将出殡资财，移做善举，在尔可多做功德，在我可常为一住世之寿者，不亦双美乎！——玄宁子附识。

## 第十四口诀婴儿显形



脱离苦海登彼岸 撒手逍遥是闲汉  
作近三千大功德 度尽世界成罗汉

此十四步图，是余初度道时，在世界传卖，收弟子八百所印的图数万张，其印图资财，通是玄空子倪宝麟亲助。图上所说：火候是养圣胎圆，心意身在光内，如螭翁虫传情之意，调养乳补要口诀。养者空也，补者金也。十月已足，不可出胎，以真空炼之。真空者，慧光生也。见慧不用者，实在难也，不用者不言事也。老成以三年，再慢慢意领出壳，急收回，此是自神目意炼之，炼久真灵者神也。以上是卖图时连环语，你一看又明白，又不明白，心想是这个也对，又想那个也对，将书放下全不会。此是著书的与传人的师傅，不会法诀，所会的是文学，所传的是仙佛著的书上隐语，诀法连他也不会，净那学问转弯语蒙人。若是真明师，能讲火候、圣胎、传情、乳补、真空、慧光、真灵，一一说明，才是明师。若是学文传人，非是修性命之师也。学文是学文，修性命是修性命，文是文，武

是武，不可拿学文当道，蒙人钱财，老来连性命固不住。学者要细心考察，不可大意。

前三步大关已过，服食结二炁助神结胎，忘二炁运行，是炼胎神，终归大定，故为真胎息。

师弟姚一中问曰：二炁助神结胎，又忘二炁运行助养之，是炼胎神，终归大定为真胎息。这二炁，何二炁？如何结二炁？如何又忘二炁运行？如何归大定为真胎息？乞兄示知。

千峰老人答曰：采大槩、过三关、服食之后，关窍俱已开通。此后二炁气勤生，自能运转三关已通之路，一升一降，循环不已，自然而然转动，是为二炁助神结胎。久久炼之，将二炁运行，忘却自转，此为炼胎神。久久忘形转之，用双目内照丹田，十月之后，二炁气转机甚微，但微动脐轮之内，虚境而已。炼之一年后，脐轮真炁不动，饮食不能吃盐，独存一寂照之元神，此为真胎息。至此鼻无出气，手无六脉，则大定得矣。真胎息在内，久静，而心神意又动，胎息内如蛸翁虫传情之意，即是心神意内，有一灵胎之意，停于真炁穴内。由过大关至此，总得二年之久，才有真胎息。将真胎息，用三迁之法，迁升到中宫。中宫即是肝的根，为绛宫。胎息升到绛宫，才能养的了灵胎。下丹田是炼精化炁之所，中丹田是炼炁化神之所，上丹田是炼神飞升之所。灵胎现形，当作迁行中宫之法诀。法诀者，初禅念住，二禅息住。胎息住者，是由下丹田胎炁，用两眼交并，合一内照，自然胎息，一点一点，上升中宫，此为神入炁中。待升中宫，然后炁包乎其神，是绛宫之炁包乎胎神。昏昏、默默、浑浑、沦沦，如在母胎一般，此为息住。教中宫真炁包住，名曰道胎。道胎一结，胎炁发于目前，此是真慧光发现。学者见慧不用实在难，要尔心死性活，不被家务束缚，不教世尘牵连，一切之事灭尽，自知有慧光，别无他事，此为灭尽。若身内有一分阴气，自有慧魔发现，用退魔之法，将魔磨去。此以上为初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽。

### 性命法诀明指

玄极子薛壬东问曰：师言胎息上升中宫，用中宫先天炁将胎息包住，名为道胎，胎炁发于目前，即是慧光。这慧光内，如何发出世界之事，又生邪魔，通在慧光发现，是何理由？乞师示下。

千峰老人答曰：道胎养于中宫，心似莲叶不着水，光光净净空空如如，一个无事无为，自在逍遥之散汉也。随方就圆，温养于中，将道胎养足，炁发于目前，此为纯阳之神能生慧，自有六通之验矣。六通者，漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通。前下手炼精时，已有漏尽一通，至此才有五通之验也。盖天眼通，则慧光内能见天上之事；天耳通，则能闻天上之言；宿命通，则能晓前世之因；他心通，则能知未来之事。惟有神境通，乃是识神用事，若不能保护心君，为识神所缚。自己心内有修道的心，欢喜修道，魔已入于心矣，是识神用事，慧光内长现世人过福，见着人爱说人的过福，又说未来之事，显我修道之能功，其不知，尔被识神所缚，由此邪魔生出，种种之事发现。修功至此，成一废人，不如不修道好。学者若见识神用事，速求明师指点退魔之法诀，用子卯午酉子天机，其魔当时不见，内里阴气，化为阳炁，此为识死性活。如不会退魔法诀，我千峰门弟子通会，一问便知。古佛云：三千刻中无间断，行行坐坐转分明。此发明退魔口诀，要尔昼夜黑白转运，此是真火，将魔磨化为元神，谓之神境通。

玄士子李士荣问曰：这道胎在中宫，用先天炁养足，迁升上丹田，可有景无景，若无景，何时上迁？乞师示下。

千峰老人答曰：有景。若无景到，何时知上迁泥丸宫？其景者，目前之白月光，内有金光，此是上迁之景到。速当移念，将此金光入于性内，合璧阴阳神养之。阳神未壮，比如婴幼小，必用乳哺之法哺之。其法曰：空而不空，内实有金光，为不空，又由祖窍内，生出月华之光，二光合一，惟阳神寂照于上丹田，相与混融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之


首务也。存养功，自有出神之景到，此以上为上迁之法也。而三迁者，是精气神三宝合一，化成这个月华之光，非得见雪花纷飞，天花乱坠，才能出胎，亲为佛子。

玄子问曰：师言三迁之法，是上、中、下为三迁。下丹田，是炼精成舍利子，又为真种，又迁升到中宫，是炼气成道胎之所，又迁升到上丹田，为泥丸宫，为炼神出胎之所。弟子实在不明白，精能成舍利子，又能成道胎，又能出泥丸宫为化佛，此三迁之法，弟子半信半疑，乞师明白剖解示下。

千峰老人答曰：尔长见耳闻的是人与人交能生人，此世界常理。父母之交，父精属阳先进，母血黄属阴后行，血包乎精而生女，女者外阴而内阳；母血黄卵属阴先生，父精虫属阳后进，是精包乎血而生男，男者外阳而内阴。此是世界形与形交能生形。我千峰门是一人身内，神与炁交，能生舍利子，是精虫化生，因神炁同宫合一，将精虫团聚归一，成为舍利子。舍利子养足，光华射目，神炁犹如磁石吸铁，两不相离，一得永得，无所妄驰，安稳自在。识性渐渐消磨，真性渐渐灵觉，妄事无想，正念自存，久而久照，神炁合一，此为识性死，真性活。心意无内无外，浑然一团禅定。久静而动，动者舍利子真种自动也，由下丹田一点一点上升中宫定住，中宫者，即是绛宫，此处是炁与气交合之处，能生先天真一之炁，即是道胎。二炁者，一是性内先天真一性炁，其光是月华之光；二是命内先天真一命炁，其光是金黄之光。二光交合，能化生道胎。到此又不可用无为，佛炁有生活之理，吸呼有滋养之机，自当将内吸呼气，归于真炁内，为结胎之本，又为养胎之源。自当知以心主宰而定息，息未定时，以心调之，即以心炁团之为调，息不调，道胎不足。只知有神，不知有胎，全体归于神内，谓之万法归一，此真一之炁，即是性内真阳之炁，与命内真阴之炁结合，成为真一之祖炁，为道胎足满，速上迁泥丸宫，又谓之一迁。此是上丹田，即是脑髓，此处是神与神交合之府，能

生先天真一之阳神。神与神交合归一者，即是左眼为阳神，右眼为阴神，二眼和合归一。息无出入之息，禅定三昧之乐，六根灭尽，一性圆明，慧光朗彻。如来云：分明不受燃灯记，自有灵光照古今。此慧光一出，无昼无夜，光明朗彻，得大自在，俱足六通，实谓之无上正等正觉也。久之自有发明一切诸事，见慧不用，守定中心，不被识神魔障所害。燃灯佛曰：寂灭为乐。寂灭非是死亡，乃是道胎圆彻之实证也。六祖云：禅心无想，禅性无生，六脉全无，鼻息灭尽。故曰寂灭。道胎佛性融融，如杲日当空，故曰为乐，又为真空而不空。若是到此时，雪花飘空，天花乱坠，此是出胎景到。有景到，而不出胎，谓之守尸鬼。

玄子问曰：师言雪花飘空，天花乱坠，是由何处发生？因何天花乱坠？乞师传之。

千峰老人答曰：神与神交合，能生神，此神是性之真神与命之真神，二光合一，如同这个<sup>神</sup>。此胎圆炁养足，才有天花乱坠，此是出胎景到，速当出胎。天花乱坠者，是尔眼内见雪花飘飞，是胎足满之故。寂无禅师曰：胎圆节至雪花飞，念动飘空上顶机；莫谓如来枯寂道，法身出寂又归依。华阳祖著《慧命经·集说》云：此乃出定之时，当出而不出，则滞于法身，为定之所缚，不能神通、千百亿化身。胎圆节至者，道胎圆之极也。见雪花，离凡体，而念动向太空，不知此机，是未得师也。

赵魁一子曰：雪花飘空是胎圆，若不出胎无师传；念动六字真诀法，五炁朝元出昆仑。

千峰老人曰：怀抱全诀觅知因，念动口诀能护身；五炁朝元法身现，三花聚顶献我身。

请问为人师者，会出胎不会，不必自高自大，哄弄后学，自误误人，不教后学入旁的门，误了多少善男信女，其罪大矣。古来成道成佛，非是一位师父，邱祖入过六七十个门，后遇王

重阳成的道。为人师按心自问，你的师父会不会，若不会全诀全法，速教你弟子投旁的门，免误一生空修也。

玄士子李子欣问曰：弟子看华阳祖《慧命经》云：念动向太空，不知此机，是未得师传也。《慧命经》柳祖也无传出胎口诀，乞师传出。

千峰老人答曰：尔将灵光上迁泥丸宫，由泥丸宫，炼出慧光，慧光内发现雪花飘飞，此是真空炼形。虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。古仙云：形以道全，命以术延。此术是窃无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁，是天地阴阳所生真精，炼成有形之道胎，此是神与神交能生道胎，是一人身内灵父、灵母之炁成的道胎，即是真阴、真阳和合成的道胎。后天凡父、凡母生有形之胎，得十个月胎足，降生有形之小孩，此孩也是凡父、凡母炁所成。道胎是一人身内阴阳炁合一，成为道胎，也得弥历十个月胎足，天花乱坠，速用念动向太空口诀，可出胎。性命二光合一，胎可现有形之我。此我也，是本身灵父、灵母真阴阳炁所成，是神与神交能生神，此神者能化有形之我，散则是气，聚则成形。此是先天中先天炁，实则是纯阳之正炁，即是阳神，是五眼六通所成，众人有所见，可与众人谈话，亦能取物，与本身相貌一样。阴神者，闭眼五通所成，是一股阴灵气，能见众人，众人看不见他，不能与人谈话，亦不能取物，终久有生死。惟阳神永无生死也。若庙门不开，阳神出不来，又是一个愚夫耳，因尔不遇明师之过也。学者速访明师，口传心授，出胎念动庙门开、向太空法诀，我千峰先天派佛堂弟子通会，速当访之，求取真诀。

玄子问曰：师言五眼六通，这六通前页续明，何为五眼？乞师示知。

千峰老人答曰：这五眼是天、地、神、人、鬼。天者是天眼，能看三十三天上一切之事；这地者是灵眼，能看地狱十八



### 性命法诀明指

---

层一切之事；这神者是慧眼，能看世界上前后诸班一切之事；这人者是明眼，能看生前、死后、过去、未来之事；这鬼者是透眼，能看隔山、隔土、隔铜铁，全看的见，名曰透铜眼。此为五眼。这六通是天眼通、天耳通、宿命通、他心通、漏尽通、神境通。这神境通，我千峰门最要留心，恐其邪魔生出，要会磨魔的口诀，胎可出也。

## 第十五口诀出神内院

### 出神圖



神妙莫测内眼开 慧光照彻宇宙间  
万法归一躯不坏 作个法身不死人

炼阳神、阴神在师点传耳，阳神者人能见，阴神者能见人。若修至此，无真师传授，准炼阴神为鬼仙也。炼神阳者庙门开也，若闭庙门阴神出也。庙门开是六通，心性常明，炯炯不昧出慧光，此是六通现也。六通者，漏尽通、天眼通、天耳通、宿信通、他心通、神境通。


此图是度八百位弟子，卖的图词也。前助印图资人等：玄空子倪宝麟、玄童子曹炳华、玄瑞子郑瑞生、玄贤姑王淑贤。

前著十四步，是三迁之法诀，精炁神养胎之法，即是空而又空、虚而又虚，性如虚空，不著虚空相，故曰真虚空。若著

虚空相，即有个虚空在，而为虚空所碍，则不为真虚空。真虚空者，乃自然而然，非有然而然，此即是顿法内性命合一之法也，非是破身顿法，闭目枯坐为禅机。夫胎中定力，在乎一念之诚，弥历十月之胎，必要念念在胎，非是口心之念，念住息定之定念。而后胎圆足满，自有雪花飘飞之景到，速当出胎。急用念动向太空，日月庙门开，推情合性转，二光相遇献。此出胎口诀，古人隐而不露，或是怕泄漏天机，也许未得此口诀有之，故而不传。

玄极子周极生发愿作礼，四叩长跪问曰：此出胎口诀，乞师明白详剖传出。

千峰老人答曰：前派仙师秘密口传心授，不敢明泄于书，怕受天谴。余奉师天命，明泄于书，显我三教大圣人当初实有出胎化身真口诀。此口诀不易得之。昔日有蓝养素，胎神足满，天花乱坠，无师传授真诀，胎不能出，亦所谓寿同天地一愚夫之类也。后有刘海蟾祖师，假李玉溪《十韵》寄之曰：功成须是出神景，内院繁华勿累身；会取五仙超脱法，养成胎质离凡尘。蓝养素得诀之后，抚掌大笑而胎出。此是《仙佛合宗》伍祖之施。按《慧命经》柳华阳师爷云：见雪花，离凡体；而念动向太空。不知此机，是未得师也。余师了然、了空授我时云：攒簇五行炁归元，二炁合一胎身显。余胞兄魁一子曰：三花聚顶月华荣，五炁朝元金光显；二炁和合归元体，正中现出我法身。千峰老人曰：以上口诀，通是出胎口诀，言语不一样，理是一也。法诀曰：胎圆雪花纷飞，是眼见也，以心、肝、脾、肺、肾五炁气聚于顶上，冲出祖窍，上顶门而向太空。其理是攒五、簇四、会三、合二、而归一也。真理者，身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元，此谓五气朝元，皆聚于顶也。其法诀曰：噯、嘛、呢、叭、咪、吽。是

以念动向太空，即是本身，即《性命圭旨》大明咒。是五炁聚于顶，现出金光，与三花聚顶，慧光合一，是真阴、真阳一合，胎形出现。男子身中本无胎，今而欲结一胎，必要有因，则因伏气于丹田炁穴中而结胎也。用念攒簇五炁，冲开祖窍，上出天门，庙门一开，二光聚于祖窍，冲出天谷，出顶门，开出一孔，现出一团金光，大如车轮，而阳神端坐金光之中。其本身丹光阴气，化为天魔外道，百般景象引诱阳神，若是稍有一点声色动心，阳神即一去而不返，入于魔境，正谓此也。及至转生六道，世人以为坐化，小成之果，而前功废矣，真可悲哉。此皆因炼己未纯，心无真死之过也。

玄关子刘凤璋问曰：这魔障以何法消化？我不死真身，是何炼的？真身可长生世否？乞师示下。

千峰老人答曰：必须一意守定金光，死心不动，阴魔一生，即用第七步功翕聚法，将魔磨化为阳气，助我阳神，将一切魔境化尽。金光缩小，用法将金光一转一吸，收归性海本宫，混百为一。静定之久，七日以后而复出之，此阴皆化为真神，现我面前，与我色身一样，此是我的不死真我，我的真神出显。然而初出阳神之日，总得看天朗气清，乃可调神出壳，如护小儿一般，大雾、大雨、大风、大雷、电光之下，万不可出胎。凡调阳神出壳，急速旋回。七日一出壳，炼至三月后，知觉稍开，宜防惊恐。或出或入，俱按常期，调出旋入，不可任意，按时出入，演习纯熟。晴天可出阳神，夜内不可出胎。半载以后，三日可出一次；一年之后，一日可出一次。只在色身边运动，不可离开色身。若有惊动，急速收旋回壳，不可大意。二年以后，不拘日夜次数，洞内、洞外，可以离开色身。还得乳哺，三年以后可调神出门，若见人见物，速可旋回。色身出门自看，与法身见的一样，是乳哺之功不快，此是调养之功勤。由此半里、一里可出，速可收旋而回。总而言之，炼阳神出胎

之法，调出旋入，演习纯熟，圣体老炼，总以在内者多，在外者少为事。炼至三年乳哺功成，名曰神仙。后当行一定九年还虚之功，面壁大成，名曰代肉身金仙是也。

了空禅师云：神既迁到顶门之上，由祖窍出天门，且勿惊怖，只管放心大胆，一志凝神，存想法身，一念思出天门之外，随闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初出时，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，诸天佛来参，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，一味入定，不睹不闻，静以待之。顷刻之间，而自己身中，即透出一道金光，大如车轮，由下而上，现于面前。急用真意，将法身性光，移到光前，合一凝聚留恋，真意一定，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱，即将此光用意一转、一收、一吸，收入法身之中，而法身即入于凡躯祖窍之内，收入本宫，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，纵有留形之说，不能化为无形者也。

了然禅师曰：阳神初出凡身，得静极之后，用五炁朝元口诀，念动而向太空，化为一团金光，大如车轮，与性光合一，二光之中心，阳神端坐其内。其光之阴气，化为天魔外道，百般景象，引诱阳神。若稍着色于闻见，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。此皆因炼己未纯，心无真死之过也。法曰：必须真意守定金光，死心不动，将魔光磨去，一切魔境，不着自退。待魔境退尽，将金光缩小，转运照定金光一吸，连法身收回祖窍本宫，混合为一。静定之久，以后而复出之，此阴魔皆化为阳神，现我面前，与色身一样，方保无失矣。

悟禅老师曰：但阳神由祖窍出来，念出旋回纯熟，须择黄道良辰之日，乃可调阳神出壳，如护小儿一般，大雾莫出门，

大雨莫行路，时刻调理，不可一时有懈怠，恐阳神一出而不回也，入于轮回，而前功废矣。

刘名瑞盼蟾子敲蹻道师曰：胎从祖窍且出之初，防备外魔侵扰，若有诸佛圣仙言语，切不可答谈，只提正念，遂出遂入，不可远游，离凡躯二三尺，见一轮金光，本我所有之灵物，取而归之，亦为化形之妙药。且出之初，万物不可著也，只候自身中，一轮金光现于空中，将法身近于光前，以法聚光，聚于法身之内，遂急法身入于凡身，久久乳汁，则凡身立化为气矣。恐不得金光者，则凡身不能化为气矣，故有留身之说，亦在己之德行与否圆满。

刘云普老师曰：我虽无炼到阳神出现，我师刘川阳昔年言过，阳神一出窍而不返者，皆因炼己未纯之过耳。若阳神出去后，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，速出速回，恐自己色身形壳，如一堆粪土相似，而阳神不肯复入。转运而入，不可回视，恐阳神以见可惧。俗曰：回头不认尸。总要与色身亲近，念出旋入纯熟，一进泥丸，色身便如火热，金光复从毛窍间发出。倘一见可惧，则怖生，一见可欲，则爱生，流连往返，坠入魔道，其难成正果。总以死心入定为主，喜惧哀乐不动为宗。此乃我师授我之言也，我虽无作到，不可不传于后，子当习之，传于后世，勿负我师传我之心。

彭茂昌老师曰：阳神初出时，圣体尚嫩，欲其慧光凝结不散，必须调养。养的坚固老成，法力广大无边，金光发现，二光归并，即真阴光、真阳光交合，由正中发现圣胎，速急旋回乳哺。盖乳哺者，炼神出入之谓也。初出定之圣胎，易于摇动，调养收回入定之久，方能镇静，而不妄动。故曰：定而又定，合乎自然之理。

谭至明老师曰：采槩采的肾囊热，杳冥目前金光得；身如小孩阳缩回，忽然光内现出我。

柳华阳师爷云：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窍，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。

胞兄赵魁一兄师曰：将阳神迁于上丹田，即是顶门内。此时静中内观，炼顶中三昧真火，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，五炁转撞乾顶，由祖窍撞出，升至百会而出现。此时头顶内如一池银浪，满顶金汁，五炁攻的头顶雷声震震，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，祖窍开，顶门上献出我身，即是阳神，速而旋转收归于内。一七一出，炼至三年阳神足矣，再炼还虚面壁等功。此我一生四十余年之功也。

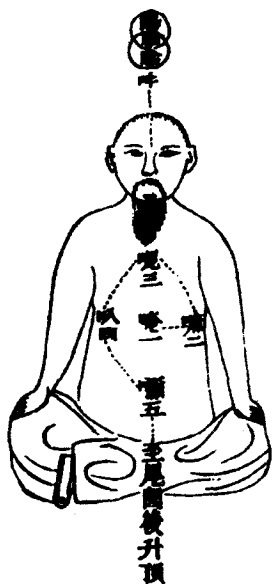
千峰老人曰：以上口诀，通是我师亲传，其名不一，其理一也。内里我师口口亲授，通是笔墨记之，后学不明白，其法诀，最简最易。

玄荫子张荫忠问曰：这出胎法诀，后学得诀者，一看就明白，若是无遇师者，看此书，就不明白，乞师点传我的白话传出，教后学无遇师者，通教明白法诀，此功德大矣。

千峰老人答曰：用闭目参禅打坐，以念将性光提到目前，二目和合归一，正中有一月光，其色如月光。久而久之，见月光内有雪花纷飞，此速用念动向太空口诀，即是五炁朝元之法。用五炁归一法，是唵、嘛、呢、叭、咪，此即是心、脾、肺、肝、肾。将内里五炁转动合一，由后尾闾关，过夹脊、玉枕至涨九宫，出祖窍，上撞百会穴，是一叶字，急庙门一开，望上一视。庙门开，即是将二目一睁。望上一看，叶字念撞出顶。是心意念动，不可用口念出气。五炁若足，自有一金光，由下而升上，遇性光一合，二光合一，即是天上真阳之光炁，遇地下真阴之光炁合一，由中生出道胎。二目慢慢望下一闭，心意

轻轻望下一跳，如梦初醒，而身外有身矣。此为出阳神诀法，若是无念动向太空、五炁朝元之法，其胎出不来，五炁念动上朝元者有图列后。

## 出胎口诀



唵字是聚心中正炁，嘛字是聚脾中养炁，呢字是聚肺中金炁，叭字是聚肝中青炁，咪字是聚肾生炁。此五炁聚合一处，由尾闾上升，出祖窍，开百会，叫出真阴之金光，遇真阳之月光合一，由二光之中心生出神胎。目望下一视，而献我之法身。我的父母色身，还是坐在于旁。我的法身，与我色身一样。然而我的法身，内里有一分阴炁，必有一分魔障，百般景象，引诱阳神。心不能动，速用真意，眼要子卯午酉一转，照定魔光一吸，收入色身内，其魔光，化为阳光。久久炼之，阴魔之光，化为阳神之光，助我胎足，再炼面壁还虚等功。此出胎五炁向空口诀，由古至今，各丹书经卷，通不敢泄，余今用白话剖图，明泄于后，后学有缘遇之，自能明白

全诀法矣，不为诬徒所惑。吾愿知心同志、至友实修，细心参悟，同登彼岸。

玄贤姑王淑贤问曰：师言阴阳二炁合一，由中可出胎，弟子实在不明白，这二炁会成人形，由何处而成的？乞师示知。

千峰老人答曰：桃树、杏树、果子树、香圆树、佛手树、杨树、柳树，树上能结桃、杏、果子、香圆、佛手，也是天地气所成，二气合一，能开花结果，此果是阴阳二炁所成。此道胎成人形，也是阴阳二炁所成。然而杨、柳树不结果，比作人



### 性命法诀明指

---

无修道心，发献不出来道胎。树心无结果心，不能结果，不在根，在心，故杨、柳不能结生果。心是根种，心无有仙佛心，如何能生仙佛种？有因就有果，无因果不生，若生盗心，准行强盗事，若生邪心，准行邪事。尔悟天地炁，能发生万物，吾人也是父母阴阳二炁所成。道胎成人形，是一人乾坤二炁成的阳神，其理通是阴阳二炁所成，理诚确也。

# 第十六口訣虛空显形

## 大 羅 金 仙

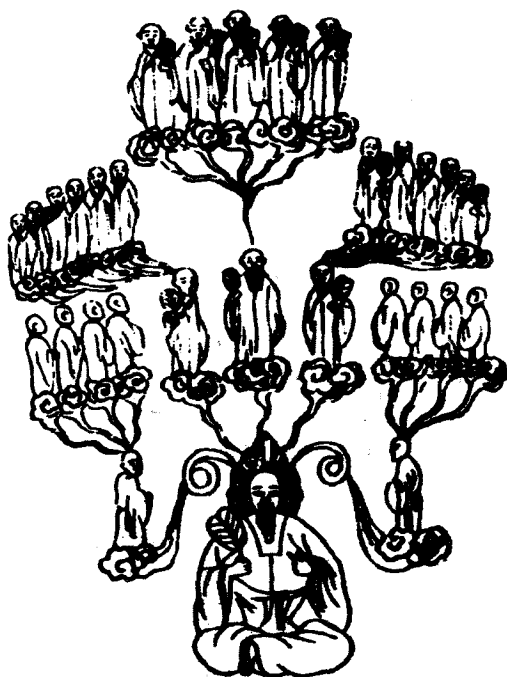
天書降詔玉女來迎

舍利化光出顯  
一湧而出萬神  
這箇緣是實證  
九天之上任吾行

我今生子子生  
這箇緣在正中  
飛升彼主在功  
明明爾則一天仙

通靈變化陽神出  
歸還昆陽性海足  
形骸神攝歸本體  
照徹天界地獄部

駕霧騰雲直入三清



打破虚空消息路，我登彼岸不用舟；  
**炼神还虚千变化，撒手还虚是金身。**  
炼就这个不坏体，十方世界归化身；  
**撒手逍遥是这个，这个虚空是不空。**  
身外有身未为奇特，虚空粉碎方露全真；  
撒手虚空回归空空，聚者显形空而不空。

还虚面壁之功，古云总得九年，我功未至此，我师传授口诀，今传于后。

我师了空禅师曰：还虚一着，是将从前十魔百炼，不动心，通天达地之阳神，分形散影，显化于世，救急消灾，与人治病。复将阳神，收入祖窍，归于性海之内，勿令其出色身。复将色身闭住炼化，浑入法身之中，此是先天之中先天性命。复将阳神，退藏法身祖窍之内。要将色身炼得不有不无，非色非空，无内无外，出不入，无始无终。如龙养珠，蛰藏而不动；如鸡抱卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静。纵前所修所证，百千万亿化身，乘龙跨鹤，步日玩月，千变万化，一齐收入祖窍之内，依灭尽定，而寂灭之。此是蛰龙之法，必须大死一场。谨谨护持，毋容阳神再出。盖阳神百炼而百灵，千炼而愈精，炼炼不已，则阳神之慧光内神火，隐而收之愈密，斯放之愈普，隐之无可隐，斯显之无可显。将阳神收藏祖窍之内，定极灭尽之余，久而久之，将阳神真火养足。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，而天地万物，莫不照耀于神光之中矣。炼至三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹，此乃是带肉大觉金仙，万劫不坏金刚之体，法诀至此，永无秘诀也。

顺一子问曰：师传后将色身闭住炼化，性命复归法身祖窍之内，此为蛰龙之法，后有阳神真火养足，贯入窍中，直待四

大崩散，虚空粉碎，是如何闭住炼化色身？是何是蛰龙之法？如何将四大一身崩散？叩乞老师示知。

了空禅师答曰：丹经万卷，俱藏头露尾，非得口口相传，心心相印，句句可考，细究此理，无不成矣。丹经云：阅尽丹经万万篇，末后一着无人言；阳关一闭准长生，千佛万祖皆单传。诀云：百尺竿头取进步，把个疑团打破时。尔可摆香案，焚表发愿，后准传一人，不可多传。由古至今，祖祖单传。尔要明白修道修的是甚么，炼的是甚么，成道成的是甚么，天下万物是甚么成的，生人是甚么生的。

顺一子焚香表后跪而求之，乞师示下。

尔修道修也，修的是先天祖炁，炼的也是祖炁，成道成的也是祖炁。天下万物也是炁生的，人也是父母祖炁所生。万物有炁则成，无炁则坏。人有祖炁则生，无祖炁则死。尔将祖炁修的圆圆陀陀，百尺竿头再进一步，将周身大小窍炼的光明，为有阳关一窍不可发光明。须得再进一步，炼的通身神火，化成先天祖炁，成为这个○，聚者能成元身，散者能成空气。恐不得此炁，后天色身不能化为炁，故有留身之说，皆谓此也。又在自己作德、祖上有德无德，若无德，有留身在世，故有尸解之诀，为撒手之法也。用撒手者，诀云：口内上腭是天池穴，通脑髓中炁胞。吾人说话，出先天真炁，故云日出千言不损自伤。尔不知，上腭后，有个穴膺穴，上通真炁胞，下通十二重楼，即是通肺气管。尔将舌逼过吊中，即是巧舌肉帘后，是玄膺穴，用舌尖顶住玄膺穴，人不能自主矣，说话不是活人，舌尖闭住真炁不通，故身不能自动，如死人一样。昔年老比丘，用的是此法，修道若不愿在世界，用此法为老比丘。若有人将舌放开，此老比丘即能复生说话，因肉身能通真炁，故而复活。此玄膺穴，两旁有薄肉如帘，有前帘、后帘，中有核，大如杏仁，生脂以润喉咙，为口之界。由古至今，各位祖师，秘而不传，单传至今，尔要细心悟之。

了然禅师曰：九年面壁，虚空粉碎之法诀，蹈光依灭尽定，而寂灭之，寂灭日久，直至三年九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间；其放也，至大至刚，包罗须弥而外。将见无极神光，化为太红光，恰似赫赫日轮，从太虚玄关窍内，一涌而出，崩开分散，璨烂弥满，无边无量，为万道毫光，透彻于九天之上，贯通于九地之下，若千万杲日，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，莫不齐现于玄关之中，然至则至矣，而犹未尽其妙也。

余胞兄赵魁一由民国七年二月过大关，炼至三年后，胎可出，显于平西府铺内。正月出胎，当时可买黄瓜一对，众目所观。由此大家兴起，修炼性命真功。余当时问曰：兄玄功至此，可为仙佛否？望后可有动作？

余兄师曰：古仙云：身外有身未为奇特，虚空粉碎方露全真。所以出胎之后，正要脚踏实地坐功，炼的虚空粉碎，方为了当。现在吾不能照耀四大部州，至可再敛神蹈光，依灭尽定，而寂灭之，即是顿法无为之禅功，不记年月，直至虚空粉碎，与道合真，才见无量之宝光，直充塞于四大，得与贤圣仙佛相会。自无始分离，今日方得会面，彼此交光，合并一体，成为虚无一个圈子，我身犹如摩尼珠，光耀无比，仙佛法身入我之光，我光常入仙佛躯，此九年面壁之功，已返到大觉金仙之位。我等功行圆满，天书下诏，十六位大觉金仙合一，上朝金阙，封以真诰，授以天爵，封为十六合一大觉金仙之位也。

刘名瑞敲磬老师在昌平州西山桃源观，又名旂晃庵，实在光绪初年，在庙内过大关后，曰：道成之后，须要积德累功，却来尘世，普济利人利物，开坛演说，广度有缘，著丹经接引后学，辟除左道旁门，诛一切邪教妖言，劝迷人，弃伪归正，化贤良觉知魔事。功行以毕，听诏飞升，以登天仙之位。起死拔宅，免堕尘轮之苦，何必烦劳后世再投父母胎胞，而红尘之

道，苦之尽矣。吾愿大丈夫、大孝子，精心细悟性命真理。

教余广看《慧命经》、《金仙证论》、《天仙正理》、《仙佛合宗》等书。余幼年初看此书不明白，后得诀，才明白一半，得了空师天命全诀，才明白全旨，知《伍柳仙宗》是万古宝书。无明师者，广看经书，不能明白全旨。余后得全诀，知我刘老师无得着撒手之法诀，故在次渠村医人，不能飞升，至可脱壳解尸而去，与七祖一样解尸而升。余胞兄赵魁一，以会虚空口诀，至今在三省地面，十二年面壁无一信，可见炼虚空粉碎一着之难矣。

千峰老人赵避尘曰：这炼虚空粉碎，由七真祖师后，炼此者鲜矣。余功未至此，师授口诀在焉，非是不传，亦非怕受天谴，实在不易得之粉碎，故达摩祖，有九年雪山之功。古仙云：饶经八万劫，终是落空亡。亦不知寿命有限，而不能修；亦不知得此法，炼不到粉碎，解尸而升。

余前著炼精化炁，是下手之法；炼炁化神，是转手之法；炼神还虚，是了手之法。又炼虚合道为粉碎，是撒手之法也，是由渐法而入顿法，由有为而入无为，由不空而入真空。无上师云：炼得金丹似月圆，未免有圆还有缺。丹经云：阅尽丹经万万篇，末后一着无人言；阳关一闭准长生，千佛万祖皆单传。千峰老人曰：百尺竿头取进步，把个疑团打破时；撒手不通玄膺穴，大罗金仙我灵座。若无得诀者，速访明师，问撒手之法。炼至神光满穴，自内窍达于外窍，外九个，九窍之中，窍窍皆有神，小窍八万四千之中，窍窍皆有灵光，彻内彻外，透底透顶。在在皆有神光，如百千灯光，照耀一室，灯灯互照光也，散去则无数，收之则为一。炼到此时，超出三千大千世界，又于三千大千之中，复放无量宝光，直充塞于极乐世界。我身犹如摩尼宝珠，诸佛法身入我身体，我身常入诸佛躯。一佛二佛千万佛，总是自心无别物，昔年自修善根基，今日依然得渠力。荷泽禅师云：本来面目是真如，舍利光中认得渠；万劫迷头今

始悟，方知自性是文殊。自性清静便是无垢佛，自性如如便是自在佛，自性不昧便是光明佛，自性坚固便是不坏佛，位位诸佛，自身俱有，说亦不尽，惟一性尔。性即是心，心即是佛，新佛旧成曾无二体，金身也是这个○，法身也是这个○，本来面目也是这个○，虚空也是这个○，上乎天、下乎地全是这个○。天地有坏，这个○不坏。请问这个○是个甚么？是天地、人身、万物真阴阳之炁，炼至纯阳真炁，成为这个○，才是真我，才是真性命，才是金仙不坏真体，才是不生不灭之元神，才是一切无有如来佛。

十六步口诀终

玄湘子果仲莲问曰：弟子看丹经道书，每言道在眼前人不知。

马丹阳祖师曰：玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。

又曰：道在眼前甚容易，得服之人妙难比。

陈泥丸曰：眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。

又曰：大道分明在眼前。又曰：终日相随在目前。

张三丰祖师曰：今日方知道在眼前。

薛道光祖师曰：思量只是眼睛前，自是时人不见。

刘海蟾祖师曰：眼前觑着不识真。

萧紫虚曰：金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。

上阳子曰：此窍分明在目前。

吕祖曰：目前咫尺长生路，多少愚人不细悟。

吕祖又曰：真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。

请问老师，眼前有道，是个甚么？

千峰老人答曰：各位祖师言的是，性命双修、三品合一，先天真炁发生目前，又名玄关。修道者修的是此炁，参禅打坐，炼的也是此炁，成道也是此炁，故此炁无可说，强名曰道。是下手采炼，性命双修，炼出此炁为玄关，又为真性，故尔在目

前。非是枯坐盲修瞎炼，单炼阴性，是自己一人下手，性命双修，炼出阳性之炁光在眼前。

玄素姑余素霞问曰：丹经每言修道，最简最易，无多文字。

《六祖坛经》：五祖传六祖三更时，片时暗点，无多文字，最简易。

《黄庭经曰》：至道不烦诀存真。又曰：治生之道了不烦。

《参同契》曰：事省而不烦。

邱祖著《西游》：悟空三更得道无多语。

钟离祖曰：此道分明事不多，奈缘福薄执迷何。

萧紫虚曰：从来至道无多事，自是愚人识不全。

白紫清曰：只缘简易妙天机，散在丹经不肯泄。

石杏林曰：简易之语，不过半句；证验之效，只在片时。

张紫阳曰：知者惟简惟易，昧者愈烦愈难。

又曰：虽愚昧小人，得之立跻圣地。

薛紫贤曰：其道至简，其事匪遥，但非丰功伟行，不能遭遇真师。

请问老师，如何简易，是实事，是讲理，乞师示知。

千峰老人答曰：此是乾生下手擒白虎之法诀，坤生斩赤龙之诀也。由古至今，祖祖亲传，不作文字。若遇真师，最简最易。若是吸空气为下手采撷，揉小肚子、揉两乳、吸空气为斩赤龙，妄引丹经，猜度之见，误己误人，罪恶不小。

玄瑞子郑瑞生问曰：弟子看丹经道书，每到真口诀地方，言可笑。

《悟真》曰：功夫容易药非遥，说破世人须失笑。

薛道光曰：神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。

吕祖曰：性命根，生死窍，说着丑，行时妙，人人憎，个个笑。

《葫芦歌》曰：行着妙，说着丑，惹得遇人笑破口。

上阳子曰：偶获一人两人知之，即来千人万人之谤。



石杏林曰：此道易生毁谤。

老子曰：下士闻道大笑之。

请问老师：又不是闺丹食气食秽之法，又不是房中采补之法，有何可笑，所笑者何事，惹的世人惊疑？乞师示知。

千峰老人答曰：所笑者，调外橐也。橐不调不生，不知调橐之功，无橐可采。调橐者，正在二候正子时，不老不嫩，调的橐产神知，可采橐也。谓此调法可笑，不笑不是真道。

余胞兄赵魁一曰：调外橐，真可笑，尔不笑，不知道。

了然、了空禅师曰：到二候正子时，可调橐采取先天真炁。

敲磬道师著《道源精微》曰：调橐一着，乃上天之秘宝，弗敢妄泄矣。

张懋德号润亭师叔曰：调外橐，即勒阳关，所以精炁生也。

柳华阳师爷曰：勒阳关，调外橐，调到橐产神知。

冲虚子师祖云：调动其机，精生炁动，采取之谓也。

曹还阳祖师云：橐不先调，精无所生也。

李虚庵曰：忙里偷闲调外橐。

玄贤姑王淑贤问曰：丹经、世人皆言性命双修，而人又爱身家，不惜性命，只知独坐孤修。不知离宫入定，坎府求玄之妙理，始则以性而修命，终则以命而全性。初关炼精化炁，为筑基之事；中关炼炁化神，是结胎之事；上关炼神还虚，是了手之事。初关为人仙，中关为神仙，上关为天仙。师传由色界而升无色界，是性命双修之真理。请问老师，这双修，是两人同修，是心肾合一处为双修？乞师示知。

千峰老人答曰：非是两人同修、心肾合一为双修，通不是双修法诀。这性命双修，是一人身上神炁而矣。神与炁交，能生舍利子，是初关之法诀；中关炁与炁交，能生先天真一之炁，能结胎；上关神与神交，能出阳神。此为性命双修真功，非是闭目枯坐瞎修，无所成也。

妙禅姑宋云芳问曰：师爷，前所著十六步大功，细而又细，

可有简易口诀传出？我以好记。

千峰老人答曰：

初步垂帘冥心守祖窍，手脚和合扣连环；  
二步气安炉鼎前后转，无孔双吹收元精；  
三步开通八脉炁血走，手脚麻木气通行；  
四步下手采驪六候转，巽风橐龠沐浴中；  
五步日月合并渣滓出，文火温养要七成；  
六步进阳三六由左转，退符二四性光生；  
七步翕聚祖炁收光法，送归土府神炁凝；  
八步心肾相交真炁动，坎离交媾丹田温；  
九步四个吸呼法轮转，若用口鼻道不真；  
十步龙虎二穴收精炁，舌接任督转法轮；  
十一步灵丹入鼎吞入腹，虚室生白百脉停；  
十二步龙吟虎啸温养丹，片时黄芽白雪生；  
十三步止火采驪过大关，五龙捧圣吸撮闭；  
十四步提到中宫养圣胎，真空炼形慧光生；  
十五步胎足念动朝元法，二光合一中显形；  
十六步身外有身不为奇，虚空粉碎归这个。

此十六步口诀记在心内，用功时而不忘也。

## 访道真伪歌

勘叹世人学伪道，不遇明师瞎胡闹。  
精炁三宝耗散了，金木水火不能交。  
哪里是你真祖窍？玄关灵慧怎知道？  
气安炉鼎怎么转？无孔双吹怎么吹？  
开通八脉怎么走？手脚麻木怎么行？  
下手功夫怎采撷？巽风六候怎转轮？  
四相和合怎返照？五行攒簇怎用功？  
卯酉周天懂不懂？阳火阴符怎转轮？  
翕聚祖炁归何处？守中抱一怎用功？  
蛰藏炁穴在何处？心肾相交怎么行？  
大周吸呼用四个，若用口鼻道不真。  
三宝若失怎样防？真炁若走怎么封？  
舍利若成怎知道？灵丹脱落怎收功？  
龙吟虎啸在何处？止火景到怎用功？  
金光三现怎过关？牛羊鹿车怎上行？  
舍利成珠怎牵上？温养中宫胎怎成？  
牟尼成胎是甚么？三年乳哺怎补功？  
道胎圆满怎出胎？此法不明胎失坑。  
速访明师求真诀，一失人身复再难。  
若问此篇何人著，千峰老人赵避尘。

## 众弟子、徒孙问答

### 一画部

问：一步功如何炼法？

答：垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环。

问：一心学道？

答：学道人心坚实，广看丹经道书，遇明师知真。

问：一心禅定？

答：入山面壁，撒手老比丘之法。

问：一阳之工？

答：周天时候，上升的事情。

### 二画部

问：二步功如何炼法？

答：气安炉鼎后升转，无孔双吹收元精。

问：二候之时？

答：阳生、蹏产为二候；活子时、炁动为二候。

问：十字街中？

答：两眼中心，内有一管，为祖窍，发生先天真炁。

问：七返还丹？

答：七是金的成数，使铅汞返入炁穴，还升泥丸，照着这样可以成丹，所以这种名称。

问：八脉之路？

答：以生死窍为枢轴，生死窍后督脉，前是任脉，中是冲脉，横是带脉，上通心，下通阳关，上前通脐，上后通肾，此是通精八脉。

问：二十四退阴符？

答：用六爻策数，周天酉时沐浴度数。

问：二禅之功？

答：初禅觉观，二禅炁绝。

问：人道如何？

答：即是生人之道，和仙佛之道相反。

问：入火之法？

答：使神火入于炁穴。

### 三画部

问：三步功如何炼法？

答：开通八脉炁穴走，手脚麻木气通行。

问：三十六进阳火？

答：由子至巳为进阳，督脉上升之路，周天卯时沐浴度数。

问：三事之调和？

答：前三三，后三三，合之炼。

问：下手法诀？

答：下手采炁，在生死窍，使精逆回补脑之诀法。

问：下降之路？

答：由午至亥为退阴符，任脉下降之路，周天酉时沐浴度数。

问：子炁发生？

答：精炁发生时候，为子炁。

问：子后午前？

答：是进阳火、退阴符，任督二脉之路。

问：子箱之路？

答：是送精炁走路，为子箱，用鼻气输送精炁，同路而不同体，采炁内里消息。

问：小周天法？

答：后升前降转轮之法，将精炁收归炉内。

问：小炁发生？

答：精炁不足为小炁，淫根动时为发生。

问：大周天法？

答：筑基之功终了之后，采大橐，无时无候无间断。

问：大力白牛？

答：精炁发生，活动之力，佛比作大力白牛。

问：凡铅凡汞？

答：元炁为真铅，元神为真汞，铅汞在内为真，外见为凡。

#### 四画部

问：四步法诀？

答：下手采橐六候转，巽风橐龠沐浴中。

问：火候功法？

答：火是火，候是候，是两样功法。

问：火化断淫？

答：淫身、淫心好断，为有淫根，无师传不能断。

问：火逼金行？

答：用火催促的事情，用心息运炁，后升前降。

问：月华荣光？

答：精炁足满，发现炁光放目前，为玄关。

问：太阳太阴？

答：心内元炁为太阳，肾中元炁为太阴。

问：元关炁海？

答：即是丹田，正中有炁穴，精炁由此而生。

问：元精元炁？

答：发动外见着为元精，能生育，采回逆升为元炁，能作丹。

问：幻丹幻橐？

答：有念采的橐，为幻丹幻橐，有夜内走泄之患。

问：五通之鬼？

答：炼的天眼、天耳、他心、宿命、神境，为五通之鬼。

问：止火之景？

答：炼丹成的时候，由目至丹田有白光。

问：止火之功？

答：采辘时，不行吸呼之气，为止火功法。

问：止观均等？

答：是禅定面壁之事，一切全空，撒手之法也。

问：心中元神？

答：是心中本体，神精系精粹，为元神。

问：心中神火？

答：心者性也，发于二目，入火、降火、凝火、以火、移火、离火、心火，皆是心目转动，不动之火，能化元精而助元炁。

问：水火交媾？

答：二目之神火与心意，入于炁穴内久之，水上火下，真炁自生。

问：水中火发？

答：即是精炁，火是运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆是先天真炁，能化吸呼，而助元神

问：丹田内丹？

答：即是炁穴内能作丹，丹是精化成的为丹。

问：中正中宫？

答：即是万事合于中正。中宫者，心下一寸二分，即绛宫，女子生血黄之地，生炁之总根，即肝的根也。

问：天罡天机？

答：北辰譬喻神在炁穴内，而为主宰天机，辘产之时。

问：天地氤氲？

答：是神炁融合的事情，神为天，炁为地，万物由此而生。

问：天然交合？

答：神与炁交，自然而然，全身皆空，为自然交媾。

问：斗柄回寅？

答：譬喻真炁后升前降行周天之事。

问：内外吸呼？

答：内吸呼于踵，非是用口鼻，外是巽风吸呼真意口鼻吸呼之气。

问：内景自生？

答：是自身用功，用的阳生时候，自觉脐下温暖，是内景自生。

问：内槩外槩？

答：内槩是精炁合一之光，外槩是采精化炁，能成舍利子。

问：火之吸呼？

答：有起火、引火、火逼行火、止火，用口鼻吸呼气，能化五谷百味之精而助元精。

问：火候实用？

答：吸呼之火，能化饮食之谷精而助元精；心目神火，能化元精而助元炁；元炁之火，能化吸呼而助元神；元神之火，能化形而还虚助道成。

问：文薰武炼？

答：用文火薰蒸，武火锻炼，是坐定心不动，后升前降。

问：六度真功？

答：布施、持斋、忍辱、精进、禅定、智慧这六种，是度人之舟。

### 五画部

问：生死窍处？

答：从丹田，到精道的道路，下通阳关，采槩时，将要走泄的精，使他逆回之处。

问：未化之精？

答：采槩时巽风小，精无化炁，在炁穴内，引精自流出来。

问：外槩外丹？

答：采取的有形槩，将要走到外边的精，不令走出，下手



采回为丹。

问：外念淫精？

答：采取时有念，为淫精，成为幻丹，准走泄。

问：四揲成章？

答：是易经之卦数，阳火阴符定位，为四揲。

问：北斗北海？

答：斗是炁行周天，北是炁穴地位，海是纳水之处。

问：用九乾数？

答：六爻全动，称为用九，四九三十六，周天度数。

问：用六坤数？

答：六爻全动，称为用六，四六二十四，周天度数。

#### 六画部

问：有情下种？

答：无念阳生，生到二候正子时，可下真种，即是采爨。

问：因地果生？

答：生果之地，即是丹田，生真种，结果之地基。

问：回光返照？

答：用二目合一，下照丹田，久之真炁自生。

问：玄关发现？

答：丹田精炁神足，发现目前之光，为玄关发现。

问：行住起止？

答：周天运行之数，为四正，卯酉不在内。

问：先天真精？

答：无念采的真精，化成为炁，有念不为先天真精。

问：先天真炁？

答：就是无念元炁，是无念元精所生。

问：先天真种？

答：是元炁所助，无念身中元神，非是烧香磕头之神。

问：西南荣华？

答：坤位即是丹田，至二目一路虚白，为西南路上月华荣。

### 七画部

问：沐浴温养？

答：无他无我，一切全空，为沐浴温养。

问：坎离真炁？

答：坎位是丹田，内生真炁，顺出是精；离位是心，内生真炁，由中发动炁血，人身脉动即此也。

问：坎水变炁？

答：采驪时，顺出是精，逆回是炁。

问：吸机之阖？

答：吸是鼻内往下一吸气，内里先天真炁上升，是吸机之阖，外气下降，内炁上升。

问：丹驪走失？

答：丹要结成时候，因为有念在内，夜内走失元精。

问：吹嘘功法？

答：身内有幻丹，用不加神的吸呼吹嘘，幻丹化真丹。

问：收丹功法？

答：身内吹嘘，不用口鼻吸呼气，丹成采取，不用吸呼气，为止火。

问：身中璇玑？

答：是转法轮路脉。

问：尾闾底骨？

答：二十四骨下为尾闾、底骨，小孩骨二十四下，还有七个尾底骨，大人七个内上三骨连成一个，下四小骨通神经系。

问：牟尼成珠？

答：是神炁合一，炼成真种，法轮数足炼成舍利子，运过后三关，提升中宫为牟尼珠，炁与意合一，名曰道胎。

### 八画部

问：金丹金鼎？

答：神炁交足是金丹；炉鼎，炁发动为炉鼎。

问：呼吸机之辟？

答：呼是鼻内往外上升出气，内里先天真炁下降，为呼吸机之辟，阖辟总得二目随之转动，为吸升呼降之阖辟。

问：空转运气？

答：鼎内若无真种，不可水火煮空铛。

问：周天筑基？

答：是下手补精之法，幼年、中年、老人，不是一样传法。

问：性中之真？

答：性者心也，发于二目，心静教作真性，命足发现灵光。

问：河车之路？

答：转运周天时候，炁的运行之路。

问：命门之处？

答：脐下一寸三分有一管，血至此处，化为白色阴精，下通阳关。

问：盲修瞎炼？

答：不知下手炼精、转手炼炁、了手炼神、撒手面壁，为瞎炼，是无明师之过耳。

#### 九画部

问：活子时到？

答：阳生物举，为活子时，不可急采，正子时再采。

问：炁亏补功？

答：世人将炁耗亏，当用采法补之。

问：炁穴子母？

答：炁穴是丹田，母是精，炼成化炁而神安，是子。

问：后天之精？

答：生育者，元精也；逆回者，元炁也。

问：后天之气？

答：口鼻吸呼之气，用巽风采，即此也。

问：后天之神？

答：散动之心，情欲之神气，耗散无神则虚。

问：法吞津液？

答：吞津液而养身，补助阴精多生，吞法在前。

问：法轮常转？

答：本是佛语，实则行周天，任督二脉转法轮之事。

问：封固真宝？

答：采完炁后，先用武封，再用文封。

### 十画部

问：阳关实闭？

答：阳关是走精炁管，中有一皮，皮上便溺，皮下走精炁，闭住真炁不走，个个长生。

问：阴缩不举？

答：是你幼年亏欠，阳萎不举，非是采炼的不举。

问：救护命宝？

答：中年、老年人，将精耗散，先得采炁，为救护命宝。

问：黄芽复生？

答：是时来，内里生精，炁嫩不可采取，转法轮，可生育。

问：采取炁物？

答：下手之法诀，补尔前亏欠之精，补足，可到马阴藏相。

问：真铅真汞？

答：真铅是元炁，真汞是元神。

问：真性真命？

答：性是心中灵气，发于二目；命是肾中元炁，发于淫根。

问：真人吸呼？

答：真人吸呼于踵、于蒂，非是用口鼻吸呼气。

问：雪山白牛？

答：聚雪成山，如同念经枯坐，白牛是先天真炁。

问：造化二机？

答：男女合生子女之机，神炁合生丹辘之机。

问：阳生炁旺？

答：阳生是内景暖气，炁旺是阳举之急，痒生毫窍，是正子时到，速下手采取。

十二画部

问：虚危穴地？

答：即丹田，是北方的星名，北斗也是他。

问：虚无之窟？

答：也是丹田，待炁发生时，有这种名称。

问：混采混炼？

答：活子时初到，就采辘，嫩为混采，无辘行火炼辘，为混炼。

问：巽风升降？

答：鼻内吸呼气，伴着神炁，后升前降，为巽风升降。

问：无漏真炁？

答：阳关一闭，个个长生，由一闭再得一闭，返成童身。

十三画部

问：温养之功？

答：以文火养之，身心意助之，非是沐浴温养。

问：圣胎显形？

答：神的性光，炁的命光，二光合一，由中生出圣胎与我一样。

问：微风吹动？

答：用吸呼气微微吹嘘，就是温养的文火。

问：顿法渐法？

答：顿法是童身用功，渐法是破身用功。

问：乱提生火？

答：是辘炁未动，乱行周天之功，生邪火。

问：炼精化炁？

答：是下手采撷的功法，还精补脑之诀。

#### 十四画部

问：经传口诀？

答：由古至今，祖师口口亲传，不可轻传于人。

问：对斗明星？

答：对是返观，斗是丹田，明星是丹田炁发生也。

问：橐龠之炁？

答：橐是发先天真炁之消，龠是过先天真炁之息，用阖辟巽风吸呼，送橐龠处消息之炁。

问：鼎炉位置？

答：是烹炼的器具，丹田炁发为炉，炁升上为鼎。

问：漏尽通成？

答：精炁永不下耗，阳关自闭，内里有精化为炁，名通成。

#### 十五画部

问：调外橐法？

答：勒阳关，调到橐产神知，精炁动时为调。

问：谷精火道？

答：谷精是阴精，无生精虫，最搅乱人心，生邪念，得风吹化，为阳精，炼足采回成丹。

问：慧命之根？

答：元精足生慧，慧光即是精炁神补足，发现目前为根。

问：潮来之生？

答：阳炁满足物自举，用回光返照、绵绵若存之功，自回。

#### 十六画部

问：辨时之时？

答：炼丹阳生采撷，橐产周天止火，全要依着相当时候。

问：静中炁动？

答：是精囊不足之故，用周天转动之功，存养元精。

问：筑基之功？

答：是采橐运周天功。

**十七画部**

问：运虚不空？

答：心身意空，而入忘我之境，目前慧光为不空。

问：龙宫一声？

答：龙宫是炁穴，一声是炁动向外，有诀逆回。

问：暖炁内景？

答：丹田发暖，是内里生精之景。

**十九画部**

问：窍中之窍？

答：就是炁穴，下通生死窍，八脉凑成一窍，为窍中窍。

问：橐产神知？

答：精炁出来之时，自知下手采橐。

问：橐之老嫩？

答：活子时将是嫩，正子时已过为老，在二候采之。

**二十画以上部**

问：炉中火种？

答：微小的阳生，要温养，微微吹动，能生元精。

问：摄精吸呼？

答：即神气同用，转小周天之法，收回将要走泄之精。

问：观慧不空？

答：是精炁神足，观空有慧而不空，是真。





# 三字法诀经

子元赵魁一著

胞弟千峰老人赵顺一批注

后学妙清姑果葵英刻板

后学妙筠姑果文英刻板

后学妙禅姑宋云芳参订

一 魁 趙 元 子



鎮 坊 陽 平 昌

## 千峰老人赵避尘序语

胞兄字子元，名魁一，自幼好道。父永宽，母孟生贞，二老曰：“子好道，是我赵门祖德也。”于是魁一十岁丧父，有兄弟二人，长曰兴一，次曰顺一，将三弟顺一承继叔父永升为子。孟母尝教兄曰：“汝好道，不如先读书，书理、医理通达后，再出外访道，亦不为迟。”至十八岁完婚，妻苑清一，亦好道学。由此出外访道，有时二三年，回家探母一次，有时四五年回家一次。孟母曰：“你在外访道三十余年，所学何道？”魁一跪禀曰：“金山派谭至明老师，龙门派彭茂昌师，临济派真元老师，理门广四爷老师，其余三十余位，亦有烧香磕头指望西天来接者，亦有印书放生念经者，亦有心念一字上天磕头者，其余真诀真法不会。儿按《慧命经》真元老师，授我的用功，现今舍利子足矣。母亲在堂，儿不敢过大关撒手逍遥去耳。”后孟母无疾而终，余兄俟殡葬后迄今十三年之谱尚未归里一次。

# 果 因 證



## 证因果述记

民国五年二月上旬，胞兄赵魁一，身居静室，勤习禅定。忽有村人韩某造访，且曰：“僧人洞天，拟售北庙，索价甚廉，不过六十元，请君代为署券，可乎？”兄曰：“尔购庙何用？”韩曰：“拆而变卖，一转移间，即可获利。”兄曰：“尔不拆庙，亦不愁吃饭，尔尚未受冻馁，奈何因一时小利，落终身拆庙恶名。”韩曰：“庙无人买，僧将绝食。”兄曰：“余愿出价六十元，买此庙而不拆可乎！”于是约集村众三十二人，将僧人洞天卖庙之事说知，公同议决，将此庙买归大官众。出资立券，并由大众，各凭缘法，向外募化，指日动工，从新修理。詎料开工未久，即因无款而中止。

是时余方经营商业，回家省兄，闻知停工之事，遂修书叮嘱胞兄持赴天津，谒见李善人，述明来意，李即慨允，命胞兄持六十元先回，工程事归李一人担负。

明春即鸠工选材，大兴土木。

村众见胞兄成此大功，未免因嫉生恨，扬言汝一人募来之款，我大官众不用。胞兄即将募来六十元，修理东西配殿台座，以备明春立架之用。村众谤言四起，疑胞兄有藉庙生财之意。

内中有刘某者，约来村正副，加入团体，耸动村众，投县控告，且曰：“路费及城内食宿，可由村中公款项下开支，大家进城，随走一趟，何乐而不为。”众欣然允诺。遂蜂拥至县，寓义园居，呼酒点菜，兴高采烈。斯时忽有一巨绅，亦来雅座用膳，村众起立谦让，巨绅慢不为礼，稍领其首而已。绅膳毕，即向县署而去。村众曰：“此人与赵氏弟兄交好，必系来署请托，吾等官司恐不能得好。盖归休？俟布置妥协，再来控告。”众赞成。此举共用去十八元有余，由本村公项开支。

余胞兄，闻说此事，气得头大如斗，像大头翁。乃于夜半

子时，焚香出口念《五字经》，且曰：“我弟子修庙，若有一毫利己私心，请神明降罚。若村众执迷不悟，亦请神明默为佑导，免来欺我。”跪念不起，斯时一阵昏迷，恍惚之间，猛见大士现身，给胞兄箴箴一把，教向水中捞取。取出“证因果”三字。当此之际，忽由身后来一猛虎，照头一口。兄痛极而呼曰：“虎咬我矣。”奔命而逃。家嫂闻兄梦魇惊呼，取灯来视，见兄周身血迹殷然。细视之，由鼻孔流出。次日头疾全消，与常人无异，盖全愈矣。

居无何，村众息讼。由是出外访道，得遇小平岛彭茂昌老师，授以天命，云游四方度弟子，今在东三省开度，道运宏开。

至今民国二十二年八月中，破庙仍在，亦无人修理。当时阻挠此事之人，皆得显报。天道无亲，赏善罚恶，信非虚矣。

千峰老人赵避尘谨记

## 范新园序

人生于世，莫不好生而恶死，乐康强而憎夭，于是卫生之道尚焉。然考诸世人，究不免身形羸弱，憔悴多病之人，何也？盖徒知口唱卫生之歌，而不知其所以修持之道，詎有济乎？

夫万物之生，秉乎阴阳。其知道者，修持练养一本阴阳，是以延年而益寿。否则纵欲所好，无稍节制，年未半百，而衰弱是皆不少，为修持而夭折自取者也。赵君魁一，京兆昌平阳坊人也。先生自幼好道，尝思世人不能久享康强之乐，且多早年夭折，于是遨游四方，访友求师，苦不得其真传。迨至大连湾小平岛，名常仙，姓彭名茂昌，字辑五，道号合中，又号渡阳子，口授心传，深得持身秘术。并非旁门，亦非左道，实为人生再造之至宝。试常习之，有百益而无一损。先生年七十余，其身体之坚强，状貌之雄伟，宛如童年。先生既得此道之益，尤欲广诸世人。恐慕斯道者，不得其门而入，于是先生手作《三字法诀经》，俾阅者了然其旨趣。先生之用意，可谓大矣。

作既成，嘱余为序。余自愧不文，又未深得先生意旨，妄赘数语于简端，见哂于君子所不计也。

民国七年六月望日，燕平平西府师范学堂范新园谨序（此序是余胞兄魁一在平西府铺内作《三字法诀经》后随序注）

## 再生延年录三字法诀经

子元赵魁一著

胞弟千峰老人赵顺一批注

后学妙清姑果葵英刻板

后学妙筠姑果文英刻板

后学妙禅姑宋云芳参订

### 诀曰

打开神炁路

能添海底灯

得着灵明眼

永固神炁精

### 注曰

曰铅曰汞曰龙虎

一种性命在师传

若知火候会采鍊

了却万卷丹经篇

**要学道**

**凭指教**

**性命根**

余胞兄魁一子曰：“要学道总得真心好道，世界一切之事，全不挂心，只知有道耳。”

无明师指教，丹经道书摘两句话头，谓之得道。按心自问，道可成否？你还要传人？

即是祖窍，正在二目之中心，内里有一管通脑髓正中，有个祖炁胞，是性命根。



**生死窍** 即是命门，正在肛门前外肾后正中是也，又为阴蹻脉，八脉之总根，采槩之处也。

**用手指** 用手指点住生死窍，是精生炁发之时，身体歪斜卧之，名为采槩，不教精气撞出来。

**得颠倒** 颠倒者，顺逆耳。精炁顺出生人，逆回作丹，就在中间颠倒颠。此是下手采槩也。

**在中间** 命者肾也，发于淫根。余胞兄慈悲，明指命门在肛门前外肾后正中间，是命门也。

**朝上跑** 是精中真炁，逆回朝上跑，由督脉尾闾关上升，过夹脊关，至玉枕关，到泥丸宫内。

**若长生** 总得性命双修，才能长生，内有下手、转手、了手、撒手之法诀，速觅明师，保住性命。

**学不老** 下手采槩小周天功法，若能常炼，准能长生不老。学者访着明师，会下手采槩不会？

**返还精** 精不能自还，总得下手调取，调到槩产神知，精炁要撞出之时，逆回返还补脑也。

**快补脑** 还精补脑之法诀，有明师传授，得知火候足。二候不至，不能采槩，采者受大伤。

**功夫到** 参禅打坐久静而动，是功夫到也。动者活子时动也，速转法轮，而真阳自缩回也。

**转成少** 法轮转七次阳不回，再用双吹之法吹七次，真阳还是不缩回，下手采槩，何转成少？

**初炼丹** 垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环，闭口藏舌舌顶颚，神炁不空玄关生。是炼神炁。

**回光照** 二目合并为回光照，远观其物物无其物，日月归并阴阳合一，闭远视窍，开五脏窍。

**用水火** 此非是水火既济，是外文、武二火。用神火提出五脏邪火，此是病，化为渣滓流出。

- 相对照** 修者身上有病如何修道？先将病提出，神火相对照，病可出。再用文火养收五脏窍。
- 婴儿姤** 左阳右阴是婴儿姤女，是阴阳和合内里渣滓出净。婴儿姤合并养泰和，是文火七成炼。
- 两相抱** 阴阳合一为两相抱。吾人在母腹中是阴阳合一相抱，故无病，出母腹阴阳分开才生病。
- 天地中** 天之下、地之上、日之西、月之东，正中有个阴阳交合处，各位仙佛由此炼出飞升也。
- 玄关窍** 玄关无定位，黄庭一路为玄关，不在深山，不在身内，精炁神足，发现二目前○为玄关。
- 十字街** 十字街、方寸地是性窍也，即是祖窍。邱祖云：“十字街前一座楼，楼上点灯不用油。”
- 老母教** 老母即是瑶池金母，乃是先天炁化生，《仙佛网鉴》云：诸佛祖之母也。吾人也是他子女。
- 方寸地** 此地天多寒不冷，多热不出汗，是宝地也。诸佛祖不准明指，怕出险，请问有何险？
- 灵明窍** 此窍非凡窍，天地共合成。名为神炁穴，内有坎离精。是脑中仁、祖炁胞，下通命。
- 四会田** 四相和合之地，五炁朝元之田，是性窍也。灵明是性命合成窍，此窍仙佛不准明指。
- 人难找** 性命二窍之门，人难找，无明师不知此窍。采蹊在生死窍，炼慧光在祖窍，即是神炁。
- 名目多** 此性命二窍，散在丹经书上名目多，就是神炁而矣。神是性，炁是命，神炁合一为双修。
- 口难学** 除此神炁之外无的可说，其他全是蒙混世人进门耳，好拜他为师，真功无有，先持斋。
- 瞎揣摩** 无受过师传，由道书摘下几句话，要传人。瞎揣摩说“会性命双修诀”，真诀法实无有。

**找不着** 嘴会说道话，诀法不懂，弟子要学下手诀，书内找诀法又无有，故此教弟子吸转空气。

**逞机伶** 拿钱找人拜门偷道，得诀回禀改头换面再传人。请问您师是那位？留的何书为证据？

**纸上找** 传小周天我偷来的传人，后过大关六根震动、五龙捧圣我全不会，又在纸上找，找不着。

**要求师** 求师是正理，孔子、如来、老君全有师，无师传人是蒙人。佛祖真诀法，不是胎带来的。

**怕人笑** 有心再投师，又怕人笑话。性命学不可错，你今错传人，以后错传多少人？其罪大矣！

**小攒风** 修道师越多愈好，攒风想偷道不求师自会，这门闻两句法语，那门闻两句偈语算会道。

**偷着学** 大道非是偷学的。投明师门下，若轻师慢法，得不着真诀。全诀全法，非是偷学的。

**任你偷** 师看你心不真，全诀法不传你，任凭你偷。诀在师心内，偷不去，有德不用偷准传你。

**办不到** 我先拿钱买师全诀法，我会后传阔人，准发财。师看出你的行为，得全诀就办不到。

**误传匪** 师一不留神，将诀法误传匪人，师受天谴，匪人得道更遭天谴，糊作非为连命无有了。

**谤坏道** 匪人得道，作出邪淫之事，男女鼎炉之法，谤坏真道。真道一人身中，自有真阴真阳。

**信口说** 信口胡说，花言巧语，此道能保守精不泄，若得女鼎，能过大关，除女鼎外不能成仙。

**遭天报** 以女鼎说法，准遭天报。余大师兄假聪明，以女鼎为炉，得了大病，骨瘦如柴肚黑死。

**欺祖师** 不听师话，为欺祖师。自想采女阴可长生，壮身补瘦了，肚子黑如石板，五十岁死了。

**灭正道**

行邪法为灭正道。你死不要紧，恐后学照你行，男女和合为采𦵿。正道是一人采𦵿。

**不畏天**

自己心邪不行正道，还怨天不传真，又怨祖德小，不想你自己行的是邪法，你怨谁。

**说无效**

自古至今无有好色的神仙，也无代病神仙。你不行正道，说无效，你又怨师传道不真。

**大限来**

胖人肉不能补你身上，采女阴者得病准死，如同吃蜜钱砒硝，蜜好吃，砒硝毒一发准死。

**跑不了**

净想采女阴，壮你身，作这样伤天害理事，女身也弱了，你也快死了，大限到，跑不了。

**眼前边**

真道者神炁而矣。假道内有多少难处，返说真道不真，国家将他蒙来的财收归国有。

**劫数到**

自己还是不知悔过，眼前边劫数要到了，将你蒙人财产，连你的性命，大家分散了。

**我看你**

我看你报不报，由古至今无有二三十位姨太太神仙，也无有吃自精粪的神仙，蒙人！

**报不报**

拿人施助财，养姨太太，还说神交净生女，众位不明白，与他叩头。吃精粪门学他何用？

**多伶俐**

非是我伶俐，因他要作国师，又要成神仙，我是他弟子，大小有个差事，我能养家小。

**也难逃**

我蒙来的财几十万，现在我就是神仙，如戏台上神仙一样，死后财谁花，也难逃罪。

**半边锅**

半边锅里煮玄黄，是炼性功，四相和合，五行攒簇，金木合并之工，是外文、武二火也。

**白浆熬**

红血化为白血，内里有渣质，在内里是病。用外武火，将病提出，通身畅快，为白浆熬。

**渣质病**

渣质是五脏内生的病，喜伤心，怒伤肝，哀伤肺，惧伤胆，爱伤神，恶伤情，欲伤脾，此七全是病。

**往下掉** 用外文、武火工，将病提出，由两眼往下掉，非是眼泪，是渣质病。速觅明师，炼出来。

**精神长** 武火炼完，渣质出净，分外精神，长百部。内病提出，元窍展开，开通气血，精神长。

**展元窍** 关元一窍展开，上通大眼角，关元真炁，将五脏之病冲出，不是眼泪，是零聚的病。

**玉柱流** 是鼻孔内上有玄膺穴，玉柱下流，舌闭天池穴，开通玄膺穴，化为甘露过十二重楼。

**玄中妙** 上玄中妙，是甘露下降口诀。如何下降？闭天池，开玄膺。玄膺在口内巧舌后边是。

**静水瓶** 开玄膺静水瓶下倒，将甘露吞下过十二重楼，这吞甘露法，觅师传，无师咽下食噪。

**朝下倒** 这吞法，将甘露存在舌根后，正要喷出时，用意望下一吞，咕噜一声，吞过十二重楼。

**似蜜甜** 吞下甘露，似蜜甜，当时腹响如雷，由肺管进心窍过绛宫至丹田，化为阴精壮我身。

**延年** 甘露化成阴精，即是延年。由丹田降到外肾内，化为阳精，逆升尿泡口外为精囊。

**浇枯树** 精囊足，再采外，调到产神知，逆回浇枯骨树，以精补精，还我童身，为浇枯树。

**立见效** 此下手之诀法，立见效验，将脑补足，灵明智慧全有。速访明师，求指下手采诀。

**接灵明** 初炼性，下手炼命，性命合一为性命双修。由采炼出慧光，接我灵明窍，开我祖窍。

**玉磬报** 祖窍一开，上眼、耳、鼻双窍全开，下口肛门、阳关单窍全闭，真炁上升，耳听玉磬报声。

**金门炸** 耳内猛听噹的一声，是金门炸也。这响动是真炁冲开气管之声，内里声小，耳听声大。

**风雷到** 开关展窍，先风雷到。二目合并下照丹田，心神意气，下降坤腹，久而久之真炁发动。

**龙又吟** 精足自有龙吟，精在管内发生动，耳听嗡嗡之声，即是精动，走精管内之声是龙吟。

**虎又啸** 炁行自然虎啸，炁在管内行动，耳听风声，即是炁走，行炁管内之风气响动，是虎啸。

**无弦曲** 前龙吟虎啸声，后耳听声细小，是精炁不足走的慢，声音细小好听，故为无弦神曲。

**开七窍** 口上人中望上，眼耳鼻，是双窍，与祖窍共七窍，属阳。人中下，口、肛门、阳关是单窍，属阴。

**仙乐鸣** 通身窍开通，仙乐齐鸣，在耳内，好似笙吹细乐，百班好听，身体如在云端空不空。

**听个到** 听无所听，为听个到，是精炁开通，无淤塞，精炁来往，无有伤害，此是炁管通矣。

**文火七** 炼完武火，再炼外文火，是闭目而内睁，心神意气，下降丹田，无他无我，炼成七。

**养根苗** 这七成文火，是养根苗。养我灵根，时刻生长黄芽。微微回闭精炁管，此为外文火。

**武火三** 两黑眼珠合并为回光照，眼不能自合，得用外武火，才能合并，炼出渣质，合三成。

**血脉调** 文武二火炼完，通身血脉调和，久静而动，忽然真阳自举，用转法轮转之，真阳缩回。

**到子时** 到子时不能采撷，转法轮不回，用无孔双吹法吹之不缩回，又一起为二候，是正子时。

**快采撷** 撷不足不能采，到二候正子时能采撷。速下手，勒阳关，调外撷，调到撷产神知，精出时，

**急下手**

下手点住生死窍，不教精炁撞出来，速用巽风、

**海底摸**

橐龠、阖辟、六候，将精收回，逆升乾顶上。橐龠采回逆升乾顶，手还是海底点住生死窍，用封固吸呼，将精管口封住，精炁不能泄。

**觅明师**

速觅明师，访求真道。师不懂炼精、炼炁、炼神，是假道，与丹经道书不合，也是假道。

**访求教**

真道口诀与道书一样，得诀后好看书，师爷、师祖所留何书，访真了，再叩头求教。

**戊己门**

戊、己者二土也，戊土属阳，己土属阴，阴阳合一刀圭成就。戊字乚己字丿，合成一刀。

**阴阳窍**

性者心也，发于二目；命者肾也，发于淫根。此心肾为阴阳二窍，相隔八寸四分远。

**生死关**

生死就在阴阳和不合者，阴阳合一能长生，不合者身枯速死。合是心肾相交，坎离交媾。

**长生道**

若会心肾相交，即是长生道。非是肉团心遇腰子相交，乃是神炁交，是真道能长生。

**不好说**

不好说是火候也。丹经云：神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。千峰老人曰：即调取外橐也。

**行的妙**

是心中性炁，与肾中命炁，和合归一，为心肾交合，非是心想入肾为交合，要真交合。

**慧剑斩**

慧剑者神光手指也，又为擒白虎，宝剑拄在三江口，管保黄河水逆流，我谭师口诀：

**虎一跳**

初采橐，虎一跳。就在此处要师传，无师传授，准得病。自知我会采橐，不知火候，

**用手指**

是白采橐，不能作丹。用手指，点住生死窍，不教精出来，又无火候，日久恐得病。

**回头跑**

精炁上升为回头跑，无巽风、六候、沐浴，不能长生，采的精化不了炁，得病治不了。

**要长生** 上窍降甘露，闭天池穴，开玄膺穴；中窍出胎闭六脉，开天灵；下窍采槩，闭任开督。你懂么？

**在此窍** 在生死窍采槩，下手点住生死窍，闭任脉，开督脉，精来多少度，用巽风收回多少度。

**下地狱** 是贪色多之故，每日苦奔养家小，财不够一人发的，夜晚还得应酬婆娘，又想纳妾。

**不用教** 贪色，人不用拜老师自会，有钱又想长生，心想念经烧香可长生，经是佛作的，他不听。

**顺行来** 连如来佛，是印度太子，本国不能保，还保你上西天？你不知真道，就知顺行，不用教。

**生人道** 精炁神顺行生人道，逆回是仙道，就在顺逆之分别，由你自作。有财色心，修不了道。

**三件事** 顺行能生人，逆回能成仙，烧香念佛想上西天，三件事由你自挑，贪财色修不了道。

**由你挑** 天上无有好色神仙，修道亦是好色，实不知其法，佛祖专候此机动，不等念转收回。

**口对口** 闭住天池穴，开通玄膺穴口，谨对重楼口，为口对口，非是人的口对口，你误想邪法。

**窍对窍** 闭住任脉，开通督脉。督脉根为生死窍，谨对尾闾关窍。用手指点住生死窍，为窍对窍。

**搭上碴** 非是人见人用手口搭碴对号，此是玄膺穴与气管连合上，为搭上碴，真宝由此下降。

**对上号** 是督脉弦与尾底骨神精系连合，为对上号，精中真炁，由此上升于泥丸宫，为采取外槩。

**安身命** 若会此诀法，安住身命，真精足，用炁养成舍利子，金光二现，止火采大槩过大关。

**圣婴到** 是舍利也。舍利足不足，可用神火住于炉中，用子卯午酉子口诀，看舍利子足不足。



**金乌生** 金乌是真阳中之光，玉兔是真阴之光，用阴阳二光合一，下照坤田，养我舍利子足。

**玉兔找** 金乌玉兔发出慧光，见慧不用实在难。久静淫根涨动，谨防夜内走失，速用闭精法。

**得着他** 正在睡熟时，无念无梦，猛然之间真宝现。得着他，下手取回，若是移失，千功妄废。

**别教跑** 无念真精要出来，是你精要足不足，精要走，别教他跑了，若是遗失，使何筑基炼己也？

**近海底** 养丹以精炁为宝，失去岂不惜哉。近海底下手擒住，用子卯午酉四正、六候收回本宫。

**把宝捞** 人身宝物精炁神，不教他失，把宝捞回来，滋养我舍利子足，好养圣胎，是大丈夫身。

**顽沙内** 此宝如同在顽沙内，若是得着他，很费事。此宝是何物？是舍利足，发出金光是真种。

**把金找** 金者西方也，丹经云：西南路上月华荣，大道还从此处生。若得金光一现，速备法器。

**由此得** 由此得金光二现，当止火采𤟎，若不止火，有大危险。我也受过此害，无法从新再修。

**天上宝** 得金光三现，采大𤟎过关，总得祖上有德，本身有大功德，才能得着天上宝，过后三关。

**种稻田** 种地得有真种子，若无真种，不能种田地，春前不下种，秋后无收成。真种是舍利子。

**用壳粟** 使种子皮壳种地，出不来苗，如同采𤟎吸空气一样，下手采𤟎采出真种，是真采𤟎。

**如无粟** 种地无有种子，种点种子皮，不出来田苗，地白种，瞎费力气。采𤟎无真种，是一理。

**瞎胡闹** 念个咒在打坐，与先天老爷磕头，吸呼气为采𤟎，这里是玄关，那边是性窍，瞎胡闹。

**要炼丹**

真道无的说，就是神炁而矣。神者性也，炁者命也，是一阴一阳，和合归一是真道。

**还得宝**

得宝者真种也。真种是和合归一炼出来的，若不下手，得不着真种。修道修的是真种。

**瞎搜寻**

这书上找两句，那书上找两句，你瞎搜寻，无师传不知道。你蒙人说会道，长蒙不行。

**精神耗**

黑夜白天想，我无受过师传，又想为人师。本来真得财，学两句道皮话，先教他空坐。

**若顽空**

打坐不知作何用，净教闭目诸事不思不想，心空身空万事空，此空空，干什么的？有何用？

**枉老耄**

耗你的时日，空坐一天不见效，又坐一月、一年、十年老不成，将你耗老，你师早死了。

**转空气**

转空气说是采撷，不是真道，真道真精动，用法轮自转采回，真精逆回，上升泥丸宫。

**炼枯槁**

佛门是童身无为法，炼有为不是道，其理最真。

**磕响头**

和尚可是童身，若破身炼无为，白炼。

**空祷告**

身亦破先炼断淫，将身补足，后再炼无为。磕响头烧高香，大声念佛，又认和尚师父。

**佛祖爷**

教师父祷告你，上西天成佛，教你每日念几千声佛，死后有佛来接你上西天。这等

**岂肯保**

婆婆妈妈言语，哄弄愚夫愚妇，是衣食禅。经是佛作的，念他听，就来接你上西天成佛？你师父作的事，你念他听，就会成佛？你师

**要延年**

无诀法传你，故教你念经念佛，蒙眼前。

**快受传**

真道先讲延年益寿，即今大卫生之法也。修道修不成，得身体强壮，无有色癆神仙。

既明白修道，是强壮身体，快求明师传授。欲往山下路，且问去来人。你师身不强壮，

**非容易** 你还去学他？真诀法者，下手和合真种升，转手修舍利，了手养道胎，撒手出胎面壁。

**不算难** 遇明师不算难。即是炼精化炁，炁化养神，神足还虚，除此之外却无真。学者细心悟。

**炼长生** 长生者人仙也。会下手诀法，即是长生道。宝掌和尚在世，一千七百十二年，此是长生道。

**身体健** 人身有精则生，无精则死，精者是养性命之根，精足身体健，精不足用补精法补之。

**下手法** 补精诀法，是下手也。真机不动是无情也，老年人无情机不动。五祖求四祖。道曰：你年老无情，转转修。六祖曰：有情来下种。又曰：淫性即佛性。人无真情不能修。祖师留“敲竹斗龟”，女用“敲琴引凤”，引起真情，在太玄关，由此以精补精可长生。半边锅是性功，白浆炼是用功。前用法器，此不用法器。二目自然合并，当时渣滓出来，为白浆炼。

**双林树** 双林树下是根源，用二目下照坤田，自然丹田发热，此真情生也。故龙牙禅师云：

**是根源** 人情浓厚道情微，道用人情世岂知。空有人情无道用，人情能得几多时。此个情字，

**文武火** 非色情之情，是命门淫根之情，万世之下有明师，人证之。余是吕祖嫡传，不敢错传，

**三七遍** 如有错言，身入拔舌地狱。真情到时，速用内文、武火三、七遍，将真情收归我有，好修身。

**阴阳炁** 天地万物，是阴阳炁所生。春气不到不发生万物，修道亦是一理，无真春，阴阳不合。

**鼎熬煎** 二目合并下照坤田，是鼎熬煎出阳炁，虚室生白，与坤田阴炁和合，二六时中长照。

**修性命**

阴阳二炁合一，真机发动，通身快乐，妙不可言，速转法轮，内有文、武火，收回真炁。

**志要坚**

修性命，立志要坚。真炁发动，心难主持，任他三教英雄豪杰，不得真传，被他所丧。

**炼既济**

既济者，炁动附于外形，真阳自举，此时凝神入于炁穴，炁得神翕收，聚久炁上升

**坎离填**

不过心，又下降不过肾，久动久静，恍然入于窍中窍，此大定得矣。此为坎离交媾。

**十字街**

这十字街方寸地，是祖窍，若用意守，是后天，为着相，不用意是顽空，知而不守。

**方寸关**

千峰老人曰：大道性命双修，龙虎降伏之法，因前世夙缘一会人，今有女童真

**心神意**

果妙清姑、果妙筠姑，坐于高房内室，富贵之家，不能访道，因父果仲莲、母余素霞好

**是后天**

道，串通消息，得余之全诀，因功成就，自己点心钱，出资刻板，愿人人得道，位

**这个关**

位长生。得诀后不能修者，以是身体强壮，灾病全无，是二女真之愿也。学者细悟之。

**明师传**

明师传的法诀，看与丹经道书，合于不合？诀法真者，下手必是性命双修，行一步自

**百日功**

有一步效验。百日功可将精囊补足，为筑基。又在自己亏欠多少，少者百日可补足。

**得应验**

补足后得应验，丹田发热，虚室生白，由脐至目一路皆虚白，此是亏欠之精足矣。

**黄婆引**

用真意引入于丹田，戊己二土阴阳炁合一，自然周身融和，苏绵快乐，痒生毫窍，身

**配姻缘**

心不知，真阳忽然自举，丹田暖融融，忽然神炁交合，千窍万脉开，天地人我不知。

女孩儿 丹田真炁属阴，为女孩儿，是真阴。心中真炁属阳，为婴儿，是真阳。真阴阳交合，如同夫妻交合而团圆，其中景象，难以形容。此时不觉入于窈冥之乡，浑浑沦沦莫知所知，而又非无为，又不是顽空。窈冥之中，神不肯舍炁，炁不肯离神，自然而然纽结一团，其中造化，不能言，似施未见其施，似泄未见其泄，妙不可言。此所谓一阳初动，有无穷消息。少刻自己心腹明。心功到此，自己明，实则言说不出好处。

不能传 不能传者，是说不出口来，实在难言景象。正在真炁动，肾管毛际之间，痒生快乐，不能禁止，说不出来的好处，所谓炁满任督自开，用师传口诀，采回逆行，进阳火，退阴符。古云：丹田直上泥丸顶，自在河车已百遭。起于生死窍为督脉，止于生死窍为任脉。必假巽风而催之，其精逆升于顶，复又巽风而降之，其性炁降落于丹田。繁重谓之武火，微暖谓之文火，在自用，是自己云雨自追欢，是你一人，非是二人也。

神光照 会采燮发出慧光，为神光照，若不会采燮目前光是白的，为阴神。神光能现身，阳神也，阴光为五通之鬼，能见人不能现身。上、中、下丹田为三界，下丹田炼精，中丹田炼炁，上丹田炼神。炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，此得大自在，最简易，不算难。

得自在 修道者非难事，自然而然之法也，本自如然。将

本如然 窍展开，八脉开通，气血流通不塞。

**先展窍** 这展窍是八脉之工，前通任脉后通督，横通带脉  
**后开关** 中通冲，下通阳关上通心，上前通  
**霹雷响** 脐后通肾，开通八脉得师传。将八脉开通再采  
**震天关** 开关。开关者尾闾关、夹脊关、玉枕关。  
**龙又叫** 三关一开，八脉属阳，五炁要朝元，三花聚于顶，  
**虎又欢** 真炁撞开祖窍，猛听一声似雷响。  
**仙乐鸣** 震开天关祖窍，由此真慧生出，见事明白，问一  
**听个全** 答十，未闻未见之事，一闻便知道。  
**人里人** 此龙叫虎欢，非是龙吟虎啸。至此两耳内声音，  
**真实玄** 大不相同，左耳内听嘒嘒风声，右  
**三脚铛** 耳听嘒嘒叫声，此是八脉九窍全开通，精炁穿过  
**采先天** 周身炁管，逼血液流通全身无蹇党。  
**搭碴号** 仙乐鸣，是耳听龙叫虎欢之后，又细声细音，仿  
**身命安** 佛是笛笙之音，是精炁管要足之故。  
余胞兄魁一子慈悲，恐后学一听龙吟虎啸之声，  
认为精炁足，误也。非到细听细气是  
精炁管足也。人里人者，是百千人中出一人，破  
身补到童子身，是少有也，防夜内危险。  
破身人精足一粗心，夜内失去真宝。内有真实玄，  
是无心中阳根涨动，是精管内炁  
发动，精若足阳根不动，既涨动，还得在三脚铛  
采取，补还亏欠之精。三脚铛是命门。  
先天者真炁也，万物是炁中生，人生有炁则生，  
无炁则死，人死断炁断的是此炁也。  
搭碴号是闭天池穴，开玄膻穴，先天真炁由玄膻  
穴，下降至丹田，养我真炁发生。  
安身立命是修道正功，既有心修道，结不能作恶  
事，所以修道，是立国无形之法律。

**赐甘露**

舌尖倒顶天池穴，真正先天甘露，由玄膺穴降下。丹经云：甘露不可多得，一点是真宝。

**如蜜甜**

真甘露是由脑仁中降下，由祖窍至玄膺穴，过十二重楼，其味甜如蜜，非是舌下津液。

**急速找**

食化为津液，液化为血，血化为阴精，阴精入外肾化阳精，顺出生人，逆回阳精补

**寿延年**

脑化为甘露，降下丹田是真种。急速找师，求得真种，准能延年益寿，可成在世人仙。

**觅明师**

余有位弟子，忘了他名字，访道十六七年，认师十余位，传的口诀，不与丹经道书一

**访求玄**

样，回家将道书，用火全烧了，曰：仙佛既留书，就有真诀在世，如今无有真诀，即

**实容易**

是蒙人。后至民国二十二年，得余诀法，曰：丹经云：蹈破铁鞋无处觅，得来全不费功夫。

**真不难**

考查真道假道，在丹经道书考查，诀法与书同者，是真道，不同者，是伪道，要自己

**借后天**

细心考查。真道由你破身，补到不破身，是借后天五谷饮食之精，采回返成先天精。

**返先天**

乃是先天之真精，内里有舍利子，将舍利子养足，金光三现，采大橐、过三关之法。

**凡延年**

修功至此准能延年益寿，可为世界人仙也。人仙者，世人有病我无病，世人软弱我强

**借身炼**

壮，世人吃药我不吃，世人有死我不死，是真卫生之法也，借后凡身炼成先天真身。

**按次序**

余胞兄魁一子曰：恐后学修道，不按次序教学者。速求明师，按次序下手修炼用功。

**真师传**

真师传者，一步自有一步好处。先修性，后炼命，性命合一是双修，性命不合是假

**差一丝** 道。差一点者，不能得先天真一之炁，真炁不生，  
**谬万千** 如何修的了道？真道是神炁真归  
**祛六贼** 一也，差毫厘不作丹。何匡教你念经烧香磕头念  
**炼三田** 咒制病为修道，此不是修道，是心  
**有为法** 好，与性命无干。修性命者是：祛六贼，眼、耳、  
**不成丹** 鼻、舌、身、意，此为六贼，要除去六贼也。  
**脱不了** 炼三田是上丹田，是头顶能炼神；中丹田，是绛  
**阎君唤** 宫能炼炁；下丹田是炁穴能炼精。精  
**海上方** 炁神合一，可得无为法炼之。炼炁者，你要看见，  
**躲阴间** 即是有为，非是交媾精；炼炁者，真炁  
**人难活** 不出窍，即是为法，非口鼻吸呼气。炼神者，  
**三万天** 回光内照之神，为不神之神，非是磕  
**失人身** 头烧香之神。你要炼交媾之精，又炼口鼻之气，  
**岂不难** 求神磕头之神，这三样，你脱不了  
阎君唤你，非是师误你，听迷信师造谣言，死后  
升极乐世界，教西方接去，人死不会  
说话，由你造谣言。三教之内有真传，又名教外  
别传，自己细心去找，海上方，能  
保性命。余师爷柳华阳来北平，遇余弟子玄孝子  
李文龙见过四次。余师二百多岁，  
一百多岁实有的，现今全未死，身体返到强壮，  
有照相为凭。你未见过岁数大的人，  
说无有。你不修道，难活三万天。你知有真道，  
认师父又害羞，错过机会，想修道  
无有了，再找真师晚了，是你假明白之过。余奉  
师父天命，来北平度八百位，分文不要，  
余者多度，是余之功也。将书著完，入山用大功，  
再想学道度你，晚了。余受师天



**要怕死** 命度人，不教发誓愿，点窍教人明白，不受分文，吃饭有卖图钱足用，用钱学不出真道来。要是真心学道，世界准有，你快访玄妙

**快访玄** 先天道，实在能保性命延年益寿。

**积法财** 积法财，是补你身内亏欠之精，非是积财还财账，是你自己精亏的太多，积的精足，

**把账还** 好还账，不足不能还，精足会下手，好还精亏账，不会下手口诀，不能还补精的账。

**补亏空** 投师访友，学来下手口诀，内有巽风、橐龠、阖辟、六候，才能还的了账，补的了亏空精。

**把油添** 得真师，会把油添。光明如来佛曰：老僧会接无根树，能续无油海底灯。此是命功。

**周身上** 男子周身通属阴，为有这一点真阳之炁。将这一点阳炁，化为通身纯阳之体，是正功。

**阳一点** 这点真阳之炁，成佛、生人、强壮、生死、软弱、有病、无病，全在真阳之炁多少，要找着真炁，

**找着他** 炼的通身纯阳之体，即是仙佛，无有这点炁准死，少者软弱有病，就在自己用功耳。

**立延年** 用功勤者，准身体强壮，身无灾病，数年不知药味，饮食口口香，真正卫生立延年。

**真造化** 真造化者，是采外嬖也，以精化炁能补身，身体补足，吃的饮食好，是自己的真造化。

**在眼前** 在眼前者，我身比你好，每日心内净是乐，诸事不想，无他无我时，眼前现出真玄关。

**生我门** 丹经云：生我之门死我户，几个醒醒几个悟。夜来铁汉自思量，生死全在自己作。

**死我关** 生我之门，即是死我之关，是何处？是生死窍也。精顺出是死我关，逆回是生我门。

**一气赶** 此一气赶，非是口鼻吸呼气，是真人吸呼于踵于蒂之气。此踵蒂消息，引动先天真炁动，你上我下，我上你下，是四个吸呼，不用口鼻，若用口鼻，非是真道。学者脑海外边去找，谁找着消息？不问先天与后天，若能用消息二字者，准能延年延命添。

**海外边** 添寿命者，是添真炁耳。真炁升降一回，即是添命一回，要你自己勤修勤炼寿命长。

**谁找着** 由初下手修炼，至到踵蒂消息，引动真炁转，谨防夜内危险。因你真炁动，恐有走失患。

**寿命添** 上玄是祖窍，中玄是绛宫，下玄是太玄关，即是生死窍。由上玄下照真炁穴，久久用功，先天真炁发动，上不过心，下不过肾，久动而又静，静急又发动先天真炁，无路可走，自有后三关可通，不会五龙捧圣口诀、吸舐撮闭、三车转运之法，后三关过不去。此诀法著在《性命法诀》十二步内。归土釜是戊己二土，合成一处，是刀圭成就，真阴真阳一合，是甚么合一？是日月合一，归一处，纳脐前，是养成舍利也。

**初修炼** 何为胎息？是玄牝自呼自吸，如鱼吞水，非口非鼻，无出无入，返本还圆，是胎息。

**前三玄** 觅师访友，求指真诀，得受秘传，准成仙。不知真玄真牝者，是内里真炁，出玄入牝。

**次在用** 若不知此诀法，不必收弟子，恐误后学者。真息是内里消息之呼吸也，非是口鼻呼吸气，是真炁存在下丹田，用踵蒂之气吹嘘，逼运真炁发动，二气炁结连，为调真息息。

**后三关**

**归土釜**

**纳脐前**

**得胎息**

**得秘传**

**得真息**

**在下田**

**莫过心** 由冲上升不过心，用真意一定，真炁不动，无路可通，复又下降至不过肾，用意定住

**至肾间** 肾间。丹经云：混沌生前混沌圆，个中消息不容传；劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。

**大自在** 此真炁入窍中窍，惚然大定得矣，天地人我莫知所知，如在云端一般，得大自在。

**不能言** 不能言，又曰真空无为，非是枯坐为无为，此是慧光当空之无为，若心内有个无为，

**浑身气** 则着相，若心内无个无为是顽空。请问：枯坐者何用？炼空者何用？炼空而切空是

**渺冥间** 真空何用？无受过明师传授，自高自大，哄弄后学，自误而又误人，按心自问不愧哉？

**默默用** 浩月当空不着相，为默默用，无他无我时，惚然

**通泥丸** 浑身真炁动，渺冥之间发生，由丹田通泥丸如火之热，用念动而向太空口诀，可出天

**如火热** 门。六脉动者不能出天门，得闭六脉天灵开，胎可出，真炁广望上翻，也出不去。

**向上翻** 闭六脉者，静极生乎动机，一点真阳气，由炁穴上升于绛宫，二炁气凝结合一在绛宫，养道胎之所，将道胎养足，静

**出天门** 而又静，灭而又灭，胎圆炁足，天花乱坠，鼻无出入气，则六脉自闭，天灵穴开矣。

**把他看** 天灵穴开，胎炁还不出，非得用念动而向太空口诀，真形不能现。现真形者，性中

**莫远走** 慧光，命中金光，二光合一，由中现出真形，一现速收回，不可远离，要看守着他。

**丢家园** 若会出胎，不懂收回，丢了家园，是大危险。收回胎者，用眼子卯午酉子一转一闭

**倘纵放** 目，送归祖窍下降丹田，其胎形化炁自回。倘纵放不是玩，胎形在躯外，或见佛祖菩萨美意之景，切不可认他，此乃魔之变化，若认他，着魔所诱，迷失自躯，无归宿矣。

**不是玩** 胎形坚固，七日一出，急速收回。若出胎离身三五尺远，慎勿惊恐，一切莫认，等

**容坚固** 一金光，以念入于祖窍，是化胎形之妙法。收胎形时，要慢慢的转，是子卯午酉子，

**慢慢转** 眼一闭，意望下一降，胎化炁，滋养胎圆。真形道胎，一离身躯，是两个我，一个是

**到那时** 父母的我，一个是自己性命炼出来的我。请问：自己我是甚么炼的？若明师必实说。

**脱尘凡** 三大会，非是龙华蟠桃三期，是真迷信会。头会是闭任脉开督脉，命与性会能补身；

**三大会** 二是闭天池开玄膺，炁与气会能养神；三是闭六脉开天灵，神光出会能现身。

**全了然** 移炉换鼎，是炼虚空粉碎的工夫。达摩祖在少林寺炼虚空粉碎九年，这虚空是释教

**秘移炉** 空而以空，无为法也。若心内有个虚空，是着相，若心内无个虚空，是落空，乃是

**把鼎换** 自然而然，非是有然而然者，故曰虚空转太虚，是无为变的，还虚还至极处，无凡

**转太虚** 无圣、无昼无夜，一性太虚，所以天地有坏，这个不坏，修的也是这个，炼的也是这个，

**无为变** 成的也是这个。前所作的，是我身破了，再炼至不破。请问：这破身是甚么破了？

**前所作** 我拿甚么炼的又不破？若是明师，有的可说。李师祖曰：阳关一闭准长生。由一闭再得

**俱茫然**

神还虚 自闭。至此说前所作俱茫然，到今全不用，直有神还虚之功法是无边，将性复归中宫之秘诀。且中宫者，如来谓之毗卢性海，一切不染，依灭尽定而寂灭之，如有慧光现，以翕聚藏之，如有一切魔障，以翕聚而磨之，定而又定，久而性光化为虚空。

法无边 何为真传？下手、转手、了手、撒手之法诀也。初传就是下手性命双修之诀，余者是傍门。

破虚空 真道者，是由有为有象，炼至无为无象，真宝出现，因何炼有为？因你身破炼有为，若是童身，全更换炼无为之法。童身本有阳精足炁，不用补精法补之，从观空而空炼起，即今禅门之功。金光三现，舍利子光现，即姹女出，引动婴儿现，即是金光。

得真传 童真采大槩，不过七日静工，十月之期，即可出神，为神仙乐事，无真师传你不会。

有为相 童身会采大槩，即是神仙，躲的了轮回，寿同天。迦叶佛住世七百，宝掌和尚住世一千七百十二年。妙筠姑果文英问曰：这二位

全更换 仙佛千年后还得死，今无有活神仙？

婴儿现 千峰老人答曰：诸仙佛至今若死，坟在何处？如果真死了，你还与仙佛烧香磕头？

有法传 无根之谈不可胡说。佛的真灵不死，修道修的真灵之炁，成道成的真灵之炁，聚者可现法身，散者是灵炁。你上无底船，是采大槩也，求师点传五龙捧圣、吸舐撮闭、三车迁上之法诀，是无底船也。若无真师传，真宝由船底漏下，是一凡夫耳。天上无有

躲轮回

寿同天

任逍遥

法身现

你快上

无底船

**自己精** 泄漏的神仙。以上是童身炼的无为之法。破身人是炼有为，是炼精化炁，炁足养神，

**自己还** 是自己一人炼精，以精逆升补自己脑髓，精动正走半路，用下手诀法，采回补脑。

**自交媾** 自己精自交媾，若用男女交媾之精，是傍门外道邪法，不可学他，学他准能伤性命。

**产儿男** 男女交是后天生子女，一人交身内自有阴阳合，是先天能产胎儿，即是我有形法身。

**骑上鹤** 骑鹤者，是闭阳关也。此法诀不是不明传，留我千峰弟子，过大关养道之用，彼施我

**遨游遍** 财养道，我施彼闭阳关道成，我千峰佛堂通会。得着闭阳关，走遍天下访道。丹经云：

**此方法** 阅尽丹经万万篇，莫后一着无人传。阳关一闭准长生，千佛万祖单传贤。请问明师

**岂轻传** 你会么？此方法岂轻传？《天仙证理·直论浅说》云：阳精元炁，闭之则生，耗之则死。

**得着他** 我主宰闭之，及足满则自闭矣。凡长生必由于一闭，得一闭，如此便得真长生，

**大还丹** 不能闭，便不得真长生。李祖云：人人得闭，人人长生，无有异者。炼到自闭，可

**气凝结** 得大还丹。气凝结，非是口鼻吸呼气，又不是闭气，是踵蒂之气。真阳缩如十二三

**防危险** 岁小孩一样，谨防危险，要时刻温养于他。温者由静而动，即是淫根动，养者速转法

**温养他** 轮收养我有。沐浴难，实在不难，转法轮时有定静，即是沐浴，非是枯坐不想为

**沐浴难** 沐浴。由此久炼，将真阳炼的缩如两三岁小孩是的，淫根还有微动，有微动，不能

**脱胎时** 脱胎神化。加功细炼，炼的返回父母未生前，真阳缩回肚内，为马阴藏相。所以小孩降生，真阳在肚内，不过母亲下身，为返回未生前。淫根不动，要脱胎总得神化，

**周身软** 如同动物脱皮一理，小虫脱壳会飞，人能炼的脱胎，能化神，也得周身软弱，总得有侣伴，才能脱的了胎。怕人惊动，择一静地名山，不近坟垵有阴气，山庙要古人成道之所，无有外魔，有正神护佑。预备法器：木座、木来年、雄黄、古镜、桃木剑、防身器械，坐下必要和厚，不生烦心，道侣要誓立同心，方敢用此大功。稍有一样不真，用功之人岂不损坏？照此炼功，能得胎炁，所以男儿怀胎，笑杀人，无见过不明白。请问明师：胎是何物？果是真师必有的实说。非是肚子大为有胎，又不，似妇人怀胎，全是蒙人。真胎者是内里舍利子足满，真炁发生目前，恍惚渺冥间，内有真种。此真种，种在乾家能作胎，将乾坤两家合归一处，由中生出有形之体，此体也，是真炁炼的。将胎炁养一纪圣胎全，这圣胎得二炁滋养胎圆性定，谓之成形出定，智慧广大，无所不见，无所不知，出有入无，能成形，散则无踪，广周沙界，神鬼侍护，故称为圣胎全。静中又动，是胎炁动，由丹田升出金光，是真命光，遇上性光，是慧光，二光合一，由中生出有形法身，貌似我，与我一样，散者是炁，聚者成形，就是炁。

**那时节**

**用侣伴**

**怕惊动**

**入深山**

**男怀胎**

**无人见**

**恍惚惚**

**渺冥间**

**一纪内**

**圣胎全**

**静又动**

**财出现**

**你不知道** 你不知道，胎是炁成，人身炁成，万物通是真炁成，先天后天，通是一理，勿要胡说：多磕头，多念佛，多念经，即是行好，与人磕头为归依。指望死后西方有佛来接你，是你望想，接你有什么用？经是佛作的，何用你念他听？烧香磕头是引善心，佛不用香头。佛作经卷，是自所作的事，所用的工，是作佛的证据，你念他会成佛？他不接你上西天，你要用真功夫。是用何功？著在书内为凭证，千百年后自有公论。你

**盲修炼** 不要瞎修瞎炼，夏日虫冰未见，你无看见过真修人。佛不是念经成的，也不是烧香成的佛，请你自想。不可灭心说：那位是烧香、念经成的佛。烧香、念经、念佛，是修善行好，与修道无干。我也会闭目参禅打坐，心想着心降到肾内，为心肾交，日久了我在黄庭转气，还会后升前降三百六十回为大周天，我受过三皈五戒，发过大誓愿可是真道？无有真口诀不能成道，转空气三百六十回，不是真道，真道真精动时，将真精用巽风吸升呼降一回，为三百六十度，精升脑髓，是真道。你转空气为道免不了

**夏日虫** 免不了

**冰未见** 免不了

**瞎运气** 免不了

**丹田转** 免不了

**心肾交** 免不了

**黄庭旋** 免不了

**不能成** 免不了

**空作践** 免不了

**免不了** 免不了

**阎君唤** 免不了

**伶俐鬼** 免不了

**真可叹** 真可叹

真可叹晚了，想长生，不会真法诀，



不偏倚 只可等死。然而我问问明师，我这岁数，修的了  
修不的了？有炁在可修，先传你不偏  
中正参 倚中正参，将病提出，用敲竹斗龟法，将真阳唤  
起，炼的火候，采𦣻补我身，将身  
得大𦣻 补足，金光三现，用六根震动、五龙捧圣、吸舐  
撮闭、三车迁上之法诀，才能得大𦣻。  
本如然 大𦣻过关后，将真种，种在坎宫，用三迁法升至  
中田，养成道胎，是自在安然之功。  
烹双土 烹双土是戊己二土，戊己成刀，二土成圭，是一  
真阴，一真阳，合并归一，是二土合。  
五行攒 五行攒是五炁朝元之法，心气一阴阳，肝气一阴  
阳，脾气一阴阳，肺气一阴阳，肾  
水银死 气一阴阳，此十气，合五气，得着真法诀将五炁  
朝元于顶，此法著在《性命法诀》书内。  
不用铅 用铅不用铅，须向铅上作。又到用铅时，用铅还  
是错。岁数大的人，铅汞生的不多，  
怕盲人 如同冬天花，花开总得真，无真火花不开，暖合  
花发生，火小花不开，火大了花枯干。  
识不全 年高春不生，无春精不生，真春到若失了，老命  
保不成，修道无真春，修到老落常空。  
找着了 我怕盲修人，知修不知真。你若是找着了，立能  
寿延春。寿高再进步，采补是你一人。  
立延年 将身补足了，阳缩马藏相，炼到母未生前，金光  
三现中，采𦣻过大关，师授法诀记清。  
功夫久 功夫炼久了，真种这才生，上升到中宫养，舍利  
养足成，舍利发金光，神光显，慧光生，  
神光现 神炁二光合，由中圣胎全，念动而向太空，无法  
胎不出，胎出速收回，养一七再出游。

**内里方** 内方是祖窍，养性慧光生，慧生魔不可用，魔生我磨魔，子卯午酉转，魔无舍利子足。

**外边圆** 外圆是玄关，发生真炁光，舍利足放金光，不足光不生，此宝不存身，又不是山里出，

**修道法** 莫向外边巡，离身宝不在，无真炼不出真，修道法诀在，内真外也真，通通的不离身。

**顺逆间** 余胞兄明指，采撷非是一回，撷越采身越强壮，补到童身为止，不可教顺出，逆回

**在中间** 成仙要足。在中间，即是生死窍，在肛门前后，正中是也。此处千佛万祖单传，

**颠倒颠** 余今写出，速求明师指点，无师传不作丹。你会下手，不会内里用法，决作不了大丹。

**逆行流** 这元炁逆行时，如同猛虎出林一般，勇猛之极。若会降龙伏虎法诀，伏得住猛虎不

**急水滩** 出林。猛虎力大，如急水流动，虎力一撞、一撞要出林，用剑诀伏住，内里用巽风、橐

**猫捕鼠** 龛、阖辟、六候法，无师传不懂。猛虎出林时用灵猫捕鼠，猫一爪捉住鼠，不能教他动

**掌住船** 转，如同撑船拿舵一般，手鼻头目上下左右照顾，全在师传。大道最秘，谁敢全泄？

**不管他** 余今明说，罪作我一人。手点住生死窍，鼻吸呼气为巽风，头目子卯午酉转，上下

**海底翻** 左右是行住起止沐浴，为六候。心无邪念掌住舵，莫动看，不管他，海底翻，翻者

**真种子** 是真种也，即是元炁。用真火煅炼真种子，才能结的了丹。真火在《性命法诀》第六步内。

**才结丹** 用进阳火，退阴符，才能结丹。若是会采撷，不会阳火阴符，白采撷，不能用大功。

**达磨祖** 祖师生于南天竺国，得法诀东游，国王以巨舟重宝，来中国度道，水行三年至广州  
**无字传** 登岸，先结梁王不契，后结魏普度。传无字真经，是精炁穿过后三关之诀，用意引，  
**将芦苇** 不用意引，全不对，用折芦渡江法诀渡之。折者采也，芦者精炁也，渡者运行炁路也，  
**中掐断** 江者髓窍通炁之路也，由中掐断，闭任开督，手闭住生死窍，由督脉一箭射透九重铁鼓，炁与神同行之法也，由后尾闾关，逆升乾顶，复又下降坤炉。此天机由古至今，谁敢全泄？余不避天谴，明著之于书，奉师天命，接引后学，显我中国三教大圣人，当初实有保命口诀，实有真正法诀凭据，能得真精，能保性命，能补我身强壮。  
**若有字** 成不了仙佛，准能身体强壮，实有大卫生之法诀也。后来著书摘用者，不要忘了我今日泪笔传出。余受师千辛万苦几十年，得来全诀全法，今注之于书，传留世界，  
**不应验** 我愿人人全会。若无德人，得着仙佛法诀，准能延年益寿。这怀胎法，非等闲的用法，  
**得真精** 怀胎是养舍利，是玄中妙的功夫，其功是温养之功，命既归宫，时刻以吸呼吹嘘。  
**在此篇** 妙中玄，是以意守定，炉中火种，意炁双炼，变化为舍利子，实为性命双修，久则  
**炼胎法** 无中生有。除此之外，尽属傍门，终无所成。此舍利子在火内，要种金莲，前所用  
**非等闲** 功之法，久久行持，窍内满足，一静则天机发动，  
**玄中妙** 周身融和快乐，真阳全然不举，  
**妙中玄**  
**在火内**  
**种金莲**

**凝一处** 阴阳凝和一处，数足物灵，由真炁穴内发出一股真炁，速急采运过后三关，归于中宫。此是真阴真阳，返归中宫，结成舍利，要勿忘勿助。后天之息，本似乎有，而不着于有，故曰勿忘；道胎既结，意在乎其中，寂然不动，又不可随其昏昧，心须长觉长悟，故曰勿助。自然之功，一念不生，本自天然，真性虚无，浩月当空，自知觉。

**恩养他** 要恩养他，养的静极，又生乎动机，有一点真阳炁，升到中宫，与胎炁和合而为一。

**五行全** 五行全，是金木水火土，即是五气也，将五气上朝于顶，五气合成一炁，归圆自然温养于他。这温养即是沐浴身，是无他无我之时，非是枯坐顽空，是空而不空是沐浴身。久而久之，口内津液，不知不觉满口，用法吞之。若不会吞，进食嚼出大小二便，其功废矣。其津液吞下，入炁穴内滋养舍利，三教通是这样传法。这津液是一样，吞法不一样，受师传者，一吞咕噜一响，下降丹田，会采撷的为金液，不会采撷的为玉液。津液是养胎之宝。十字街是出胎，由十字街中心出，上通天灵穴而出。

**老母唤** 老母唤是出胎口诀，不懂念动而向太空法，胎出不来。实工是转动五炁，冲开天灵穴。

**金门开** 金门开即是天灵穴开，能闭六脉天灵既开，六脉不动，非是一日之功，精炁神足后六脉闭天灵开，形体出现，面前伫立是我，一见速收回，用收胎口诀收之，学者细悟。

**才出现**

**要学道** 余胞兄由幼年好道，一生无作过事业，就知出外  
**学身健** 访道，遇真伪师三十余位，会下手  
**炼金丹** 性命双修者，四五位也。至今我兄身体强壮，发  
**最的端** 须黑、齿全，壮如铁罗汉，不食盐。  
**我恩师** 余嫂苑清一今年八十五岁，由四十余岁学道，大  
**大连湾** 关已过，慧光自生，诸事自知所以。  
**小平岛** 坤功好修，通身属阳，内一点是真阴，易修易炼。  
**名长仙** 余度坤生百十位，内有炼大功者，  
**莫言姓** 乐善坤佛堂度师刘葛仲芳，帮度师刘凤璋；瑞善  
**十豆三** 坤佛堂度师郑王淑贤，帮度师郑瑞生。  
**茂昌师** 余胞兄光绪年间，与恩师磕头。先传授性命双修  
**住固安** 下手之诀，后师领理门公所当家，  
**三字法** 在大连湾，小平岛山上，一善堂公所。余兄前随  
**俱指全** 师多年，度道讲卫生真理，劝人戒  
烟酒，永不再犯，吸烟伤肺，寿不能延年，酒乱  
性作不了大事。后至民国五年，余兄  
得受天命，师属曰：尔度道勿说师姓名，不度自  
好胜心人，不度自显好名人，不度  
自称己能人，不度迷信妄想人，不度重财轻义人，  
不度有始无终人，不度口善心恶  
人，不度奉师哄道人，不度祖上无德人，此九不  
度。还有九准度：准度丈夫智真人，  
准度搜求秘文人，准度忠孝仁义人，准度慈善济  
物人，准度全戒五荤人，准度尊师  
重法人，准度立誓愿深人，准度多求名师人，准  
度助师成道人，此九准度。若不遵  
师言，身受五雷之劫。受余兄度者实不易。三字  
法诀经，俱指全，采纂功法说的明白，

**赵魁一** 大周天功与出胎，余兄不敢全泄，恐受天谴。赵魁一号子元，二胞弟兴一，三胞弟顺一。

**无诤言** 无诤言，是我众师授我全诀法，明著于书，内有闭阳关，未著于书，大道真诀不敢泄。

**古道书** 堪叹世人学伪道，不遇明师瞎胡闹。精炁三宝耗散了，金木水火不能交。

**经万卷** 那里是你真祖窍，玄关灵慧是甚么？炁安炉鼎怎么转，无孔双吹吹何处？

**细阅对** 开通八脉怎么走，手脚麻木怎开通？下手采撷在何处，巽风六候阖辟轮。

**俱一般** 神中武火怎么炼，提出渣滓文火功。甚么教作进阳火，退阴二四怎用功。

**真正道** 翕聚祖炁甚么转，收回慧光怎么收？蛰藏之法甚么藏，甚么不过心合肾？

**得延年** 踵蒂消息怎么吹，四个吸呼不用鼻。闭住精炁用何法，龙虎二穴怎通心？

**要长生** 舍利足时怎知道，西南华荣怎见着？五炁朝圆归何处，三花聚顶怎用功？

**须借凡** 六根震动怎么震，五龙捧圣是甚么？三迁之法怎迁上，胎到中宫怎温养？

**凭妙诀** 阳神出现会不会，庙门不开怎显身？这个机关千变化，明明朗朗一天仙。

**真师传** 若是真师传妙诀，凡胎焉能作神仙？有形有相皆有坏，无形无相不是仙。

**想阳寿** 由破补足成圆体，圆体实足能成仙。补的成的是何物，无形无相真炁圆。

**不多年** 聚者成形散者炁，千佛万祖皆单传。人的阳寿不多年，七八十岁萤火之光死了。

**失人身** 劝你速修道，将你破身人，补的阳炁足了，好延年益寿。千年铁树开花易，一失人身万劫难。今生得个人身，不可错过死了，急速投师，求指性命双修真功。真功是何？神炁而矣。神归炁中能养身，炁归神内能补身。

**想人生** 想人生在尘世上，无非是衣、食、住。有了衣、食、住，又想荣华富贵。有了荣华富贵，又想高官得做、有地盘，有了高官、地盘，命就无了。请你仔细想想，不如修道好，可逃出性命，万古千秋是仙佛，世人敬奉你，祖上以生光。各庙塑吕洞宾、关圣帝、七祖像，不塑霸王、李自成、张宪忠像，秦始皇长城在，不见秦始皇庙，世人不与乱世人修庙烧香，因你不保护商民，不作德行事，故不敬你。

**无德行** 就有明师，你也遇不上，遇上不传你，因你不作德，真诀不能传你，恐受五雷天谴。

**遇不上** 强家发财有分的，古人云：我儿比我好，要财作甚么？我儿不如我，要财作甚么？财是惹祸根苗，要学吕祖、七真各位祖师，不学害商民的人，名目是爱国，实是国中贼。

**学人上** 大丈夫救人急，一生无作过亏心事，自己吃亏为美。要作到身入庙堂，为真大丈夫。

**大丈夫** 求师真诀，百折不回，万古认受。昔邱祖、吕祖等，求道谓之刚强，心自知有道，不知自苦。古来梁材大将，保护商民为目的，连外国亦是保护商民，为栋梁材万古流芳。

**身刚强** 既是大丈夫身，不可伤损性命，性命一断，哀哉死矣。死者是断炁，断的是送精之炁，

**栋梁材**

**岂轻伤**

**伤身体** 非是口鼻吸呼之气。人能将送精之炁保住，准伤不了身体。能延年益寿，非此炁不可。

**失人望** 你又贪财好色，分文不施，见善不理，假装不知道，妻妾外边胡花钱，你装不知道。

**每日里** 每日姣妻美妾，逼得你苦奔忙，亏心钱抓来养他，罪坐你一人身上，死后妻妾不能替你受罪，将你亏心钱花完，他自由改嫁去了。

**苦奔忙** 现在你活着，打算不死主意，将自己家事办清，投师修道，得着长生法诀。今你还是假怪，夜晚还是贪着婆娘，你不想你多大岁数了，虽说你身强壮，岁数大了也是死的快，非是阎王来叫你，是你自己愿意去，性命日夜受伤，岂有不死之理？你死之后，留下银钱，妻子不和外面世路，将你来的亏心钱，街市上胡花。傍人看见，笑你无德。乘你活着，作点大善德之事，一世英名，不能白来。真大德者是：印书劝人修正道，刻印真诀法，传流后代。虽修不成道，也是大卫生，能传万古千秋。留下银钱买妾，天天要你命，丧去精炁神，又与正妻不和，连色化气，闹的你两目浑花，面无神光，天天唉声叹气，一时好受无有，这是你钱买来的受罪，你怨何人？这就教花银钱，买你早死，以苦为乐真冤。

**皮肉松** 闹的你，皮肉松。岁数大了，精炁神无有，饮食少进，津液少生，精炁神长耗，由此秽气样，一日比一日的弱，吃好药心想药能生精，夜晚好下耗，又多吃鸡鸭鱼肉等，

**秽气样**



**口舌燥** 心想能吃多生精，岂不知食多不能化津液，返到教生火，将精烧枯，由此精受害，津液少生，口舌燥，饮食伤，明知要死，你又不养，又不求师指点，保守性命，又怕人笑话，心想我活五六十岁，死了也够本，又投的是何师，多此一举，莫若我多活一天是一天。劝你回想，你先静养两天看身如何，若比前月好，由此访师求教，修炼性命，究其实理，投师修养身，无人笑话。孔子、老子、释迦佛，全有师父。心一转速求师，先得下手双修法。哈哈，这修道真诀有这样好处，我无有傍的心，每日参禅打坐，无有何心肠。贪爱美色，难割舍，美容妆，我全不管了，我先固我的命要紧，家务一切全丢开，由此静养秘修，一天比一天强，炼至百日后，八脉齐开，前有病疾，一夕而愈。原来是不淫欲，有妙方，我当是吃斋、念佛、受戒为修道，闹半天不是，是下手有妙方。性命双修一个人修炼，将精化炁，炁又化养神之法诀，先将三淫断净。断淫之法，是下手采撷也，比交媾强百倍，这淫身、淫心好断，这淫根得下手慢慢断之。断淫根，是补还亏欠之法，补来补去补到童身，金光三现，止火采撷过关，为真种；真种得转法轮火，为舍利子；舍利子七返数足，为牟尼珠；牟尼珠得九转，为道胎；道胎提升中宫，为温养；道胎中炁足，与性炁合一，由中现出法身。有了法身，不

**得着了** 要色身，多少位祖师，由此解尸而升，故世人说死了，不炼将色身化成炁，飞升天耳。

**两不伤** 化色身者，是用三昧真火化之，如同尸在土中，多年尸无，与土一样，此是土中真

**真正是** 火炁，化归元体，还是归土炁。用三昧真火化尸，也是一理。尸是先天炁成的人身，

**精神强** 复又化成先天炁，归并法身，散则是真炁，聚则能成形。由古至今无有死神仙，神仙

**体轻盈** 死了，你还与他磕头、烧香、念佛，念给死神仙听？死佛接你上西天？这全是未受过明

**面红光** 师传授法诀，无的可说，教你受戒、吃斋、念佛，死后上西天。若是明师授你诀法，教

**雄纠纠** 你先长精神，身体轻，面红光，雄纠纠，筋骨壮。是由何壮的？会下手采撷，才能

**筋骨壮** 身体轻，因精炁神足，血脉流通，八脉齐开，窍内炁血足满，面上生光，腰腿灵便，

**开智慧** 心内诸事不想，自知有道，身体雄壮，见事自明，是智慧开了，问一答十，全知到。

**身体胖** 每日参禅打坐用功，通身无有一处不合的，如何身体不胖？由此身体壮旺，日日长生

**不用逞** 精炁，病从何来？身上无病，说话作事便利，不用逞，自来的英雄样。若比世界人，

**气昂昂** 在其上。你身体柔弱，我身强壮；你长有病，我老无病；你长吃药，我永不吃药。

**自来的** 现在你身上有病，每日烧香拜佛，又不吃药养病，又不用功，这佛的灵光在太空，

**英雄样** 何须你拜？佛不会看病，也不能教你成佛。经是佛作的一生证据，也不必念着佛听。

比众人 若是念著自己听，以不必念，若念经显己之能，  
在其上 以是生魔。金刚经曰：若以音声求  
说话儿 我，世人行邪道。念经引人为善，上不了西天。  
声洪亮 你静念佛经，成不了佛，是你妄想。  
往深究 你学认字，不求师指教，净念孔圣人名字，字可  
寿命长 认否？五祖三更暗点六祖双修口诀，  
从指后 非是传《金刚经》，世尊在舟点迦叶真诀。凡得真  
永不亡 诀者，疑病尽去，经卷道书无不通达。  
你快找 自古至今，达磨寂无二祖师秘受，肉身化为法身。  
海上方 余师爷柳华阳著《慧命经》、《金仙证论》，  
劫数到 至今在世度人，是法身、色身余不知，准有真身  
不能伤 在世，眉长四五寸，须白童颜齿全，  
坐静了 腿脚灵便，言语奇怪。余弟子李文龙见过四次，  
细思量 问曰：我师顺一子所著的图书对不对？  
余注浅易之白话，明指性命真诀，求指后觅书印  
证，免误此生之空修也。如诀法不

勾消了

一本

阎王账

与诸道书同者，是傍门外道，非是余所传。有余法卷根派者，不传余之道，非是我门弟子。余胞兄度弟子二千余位，余度二千余位，凡是我千峰先天派金丹大道弟子，不准乱传，我门弟子不会全诀全法者，得着下手口诀，是真卫生，勾消了一本阎王账。

卫生三字法 保命延寿经  
人能勤诵念 永不入幽冥  
善神常拥护 静屋细加功  
长年俱在此 秘术味无穷  
经卷篇篇和 三法字字灵  
同志善男女 至心朝云城

理善劝戒烟酒总会 编辑长 富来明 注辑

编辑员 范芳廷 编纂

民国十年翻印一千本 评议员 裕保 评定

交际员 刘占元 接洽

民国二十二年八月前 胞弟 赵顺一 批注

妙清姑 果葵英 刻板

妙筠姑 果文英 刻板

妙禅姑 宋云芳 参订

## 导读之二：

### 《修道全指》、《玄妙镜》

道家传统养生学认为，道为天地万物之本，不生不灭，不有不无，涵养天地，造化万物。人的性命，同样从道中而出，人在道中不知道，就如同鱼在水中不知水的存在一样。欲要长生不老，甚至成仙超脱，必须逆造化之序，穷取生身之处，逆返造化之源，这种对人体自我特殊的训练过程就称之为修道。道的概念自老子明确提出后，历代先贤多从不同层次和角度阐述发挥，形成了中国特有的道文化体系。

自古以来，大道就为历代圣贤所尊崇，求道、明道、修道乃其终生之追求。儒家始祖孔子也曾喟然长叹曰：“朝闻道，夕死可矣。”韩愈《师说》亦有名言：“师者，传道、授业与解惑也。”而道家替天行道、道法自然的主张，在中国更是家喻户晓。作为道家秘传的修道功程体系，丹道一脉也由来已久。据史书记载，上古有内外丹之术，皆为修炼神仙之道，后则外丹失传，而内丹独芳。其心传口授的传授方式，经过文艺工作者的演绎夸张，在社会上造成了极大的影响。在普通大众眼里看来，烧炼仙丹之术，也就显得更加神秘莫测、高不可及。

在道家内丹的发展史中，丹道功程次第也是逐渐公开和不断明确的。明代以前的丹经道书，多隐语而少直言，多言理而少言法，假象以指其实，藏头露尾，故致见仁见智之歧，修士徒望经兴叹。而好事者则曲解丹经，妄揣圣意，自立旁门，蛊惑世人。以致大道日晦，而旁门林立。传统保守的传承方式对社会造成的负面影响，大违圣真本意，故明末伍冲虚、柳华阳祖师应时而出，一改以往晦涩文风，著书直指丹道玄机，浅言直述，辟破旁门，直指真诠，为后学大开方便之门。

自汉时魏伯阳祖师的《周易参同契》，到明末伍冲虚、柳华阳祖师的《伍柳仙宗》，对丹道的表述方式相去甚远，但万变不离其宗。《周易参同契》开万古丹经之先河，而《伍柳仙宗》则开丹法功程之先河。《周易参同契》语言晦涩难明，而《伍柳仙宗》则语言通俗易懂。这种表述方法，对近代丹道发展产生了广泛、深刻的影响。伍柳派丹法，以性命双修为核心，体系完整，理法兼备，功效显著，更深为世人所推崇。明清以后，大凡言丹道者，多本伍柳而发挥其用。明清以后的丹经道书，也都有一个明显的特点，就是修道次第详明，而入手之法也通俗而易于理解。其中，《修道全指》与《玄妙镜》则属这些著作中的佼佼者。

### 一、修道明途、暗里明灯——《修道全指》

《修道全指》全称《修道全指逐节天梯无上甚深微妙真经》，清末民国初期浙江宁波人蒋克志著。蒋克志，又名蒋救愚，字于道，号植阳子，从其著作可以看出其丹道理论与伍柳派大有渊源，可谓一脉相承。盖因其书未曾言及师承关系，故无从考之，以其生活地域及生活时代，疑其当为李思白（柳华阳儒门弟子）仙学之正脉。此书发尽度人之心，详述修道之节序，三教合一之精理；尽其道学精微，为修仙之后学指示暗中明途，免入旁门曲径。

此书寓佛入道，兼涉儒门，图文并茂，所集、所述可谓详明至矣。其正文为修道次第工夫，严谨详明，节节循序，有条不紊；其上半层又附有注释，融汇贯通，信手拈来，左右逢源，与正文相互配合，令读者读后群疑尽释。尤其是书中所述之火候功夫，甚为详尽，令人读后有恍然大悟之感。言丹道不离四手，论禅宗不离四禅，此书诚可谓为度世之慈航、修道之明指，读斯书可以明正理，闻正法，待机缘成熟遇师则能直入正途，一日千里。

此书详明丹道次第功程，一一剖明，直指真谛。初则须炼己还虚，道家又谓之炼己待时。次炼性中立命，性命合一，以待活子时而采外药。迨正子时阳机发动，则行七返九还之程，文烹武炼，筑基而基成，此乃小周天炼精化炁之规运。再行卯酉周天，采取内药，内丹可成。继以蛰藏温养之功，再行蒂踵呼吸之法。迨金丹大药生时，阳光三现，则用六根震动大法，服食大药过关，以上则大周天炼炁化神之功程。后用十月温养之功，孕养道胎，待十月胎满天花乱坠之候至，则调神出壳。阳神既出，又当行三年乳哺，再行九年面壁，虚空粉碎。而后又附以修道外护之论，加上层鼎炉、火候之细论，丹道修炼之法，则了然于胸矣。

《修道全指》文辞通达，条理清晰，博引旁证，去芜存精，诚为一部不可多得的修道经典。自民国五年出版以来，即为道学爱好者所珍藏。其后战乱频频，运动不断，历尽浩劫之后，此书即再难觅踪迹。为弘扬传统养生文化，正本清源，造福后代子孙，今以原版为底本重新整理点校，付梓以广流传。

## 二、玄门宝镜、丹道真传——《玄妙镜》

《玄妙镜》一书，清同治年间李昌仁著。李昌仁，道号离尘子，吴兴（今浙江湖州）人，受家庭及环境影响，自幼好道。成年后他苦心修道，笃志不移，终有所成，有感于真道难求，深恐后世学道之士误入旁门，因怀慈悲之心，发笔著书以指正途。其在《后跋》中自述：“余自幼看破红尘，不思繁华，不求婚配，释道二门，觅玄寻理，不得参明。后又出外三年，寻师访道，不惜财力，登山涉水，万苦千辛。偶遇公平学道，真师指示真诀大略，随弃家业护师行道五载，劳苦不辞，方得道闻。勤参苦悟，密修至道八载功成，故述此书，按上、中、下三篇传留后世。”于此可知其修道之艰辛，大道之难成。

《玄妙镜》一书，共分上、中、下三卷。书中按图设象，

指明下手工夫，有法诀有证验，层次分明。其中上卷《入道真诠》有直论二十篇，乃离尘子参悟玄理、实修丹法之总结，言简意赅，错落有致，于此可明大道之梗概。其中卷《心法直指》共有图十三张，专论二十二篇，直指修道全程、火候次第，学者于此可知丹道之工期，自悟火候之玄机，凡百日、十月、乳哺、面壁之法，大小周天之分、内外药苗之别，自可了然于胸矣。其中又有关窍直论，剖明表里，辨别上下，于入手行功甚有裨益。其下卷《真诀问答》共五篇，有理论，有口诀，亦有劝世之心法，一本正理，指示明途，实字字珠玑，篇篇良言。尤以《门人问答》一篇，独露玄机道妙，直剖道法真源，读者当留心而细悟之。至于男女生理不同，下手之法亦各异，书中所述，理甚分明。此书行言简捷明快，甚少杂芜之语，诚为丹道入门之宝卷、登堂入室之明灯。

据书前序言及书后跋可知，此书写于公元 1866 年~1867 年间（同治五年~六年），于 1906 年（光绪三十二年）刻板。1981 年台湾曾再次出版，但流传不广。近年出版的《藏外道书》也曾收录了此书，因价格不菲也影响了其流传范围。其书在道脉中传抄流传，对于实修有很强的指导意义。这次整理，以手抄传本为底本，参考光绪三十二年再版本，重新订正点校，付梓出版，以广流传，以便后学。



# 修道全指

宁波植阳子蒋救愚撰

## 重印《修道全指》序

性命之学，源于黄老，传于钟吕，大盛于宋。宋时张伯端为南宗，金时王重阳而为全真北宗，始分为南北流传。后经列仙祖支分脉延遍布神州，使世人知我中华先祖传有性命双修真诀、真法的仙学之道。

自元以降，所传仙学正宗，尤以邱祖处机龙门派最为隆盛。宗师巨匠修有成就者，更是沿龙门首代赵道坚一脉相承者著之。至八代伍冲虚，九代柳华阳二位仙祖，著《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙正论》、《慧命经》，阐述三教一理的性命双修金仙大道，将修道仙学与儒学、佛学、传统中医、武学、易学诸家理论精华融为一炉，精辟论述，承千古绝学，启后世学人，使千古流传的理法更趋完善，让后世学人有依可寻。

九代柳祖华阳，承八代伍冲虚祖师仙学正宗后，除将理法著写成书流传后世外，还先后传了然、豁然、慧然、了空四位释教高僧接续佛门命脉外，另传儒门后人李思白（号琼玉）、全真道南无派第二十代门人刘名瑞祖师（号盼蟾子）。

清末，有浙江宁波人蒋克志（又名蒋教愚，字于道，号植阳子），秉承李思白仙学正宗，修炼有成，倾其所学、所悟，著撰《修道全指》。发尽度人之心，详述修道之节序、三教合一之精理；尽其道学精微，为修仙之后学指示暗中明途，免入傍门曲径。

世间修养之士，不穷究实理，不印证真师，为小术所惑，性命二字未曾真识。儒曰：“穷理尽性，以致于命”。古圣云：“人在道中而不知道”。《易》曰：“百姓日用而不知”。不知者，以其天地为天地，视人为人，视物为物，未曾思得天地人物一

### 修道全指

---

道耳。望后学之士，从简处入手，心上用功，能觉出道理，不负祖师慈悲著书之良苦也。

余自青年，遇千峰老人弟子牛金宝恩师，拜为弟子之礼。苦志不笃，得师厚爱，尽受其龙门正宗丹法。喜搜丹经宝卷为藏，不敢独享厚浴，愿结知音道侣，早会性命仙学之道于一心，勿为旁门曲径所误可也。望有志、有缘者，同参为鉴，以为足矣。

时

丁丑年孟春  
千峰弟子席春生作序

蒋救愚撰

修 道 全 指  
逐 节 天 梯  
无 上 甚 深  
微 妙 真 经

天梯逐步幸难逢，熟读方知正路通。

九十六家非正道，三千六百外傍门。

真传一贯无双理，性命双修不二功。

识得玄关微妙诀，有真志满总归空。

——炼虚子沐手敬题

且论九十六种外道、三千六百傍门，详见《道统大成》之书。其书有十六万余言。

且论性命双修真传一贯，名为不二法门，直指玄关一窍。三教修道，惟此一理。

## 序

且修大道，是断轮回根本之宝剑，为度生死苦海之慈航。修万劫不坏之金刚真性，成圣贤仙佛之正觉大路，必学性命双修。

须知妙法三乘：自始初乘炼精化炁之百日功诀，是用采封升降沐浴之六候法则。论其间功诀法则逐节者，而其用则有专变次序乎？自古圣仙修道者，先须炼己，而待阳生。辨其水源至清，明其鼎炉至真。将漏，武火采归炉中；既归，文火封固温养。待至炁满药灵，是有升降验应。行由周天三百六十道路，法用生成乾九坤六息数。二八月间，定为沐浴；十二时中，须看四正。在卯酉时真炁涤虑，在进退时熄火停符。又有闰余者，即是神炁归根温养之义乎？凡有所动者，必欲炼而完足周天之理乎？炼至丹熟火足之景到，须防满溢危险之伤丹。静候阳光二现之三现，正是火足时，止之当止，百日工灵足矣。采大药候至矣。以上初乘炼精化炁成金丹人仙之事矣。

若望地仙，须用秘密功之七日，而待震动景之六种。忽然丹田内动，而其形如火珠，流动活泼，古仙名曰金丹大药，曰真铅内药，曰天女献花，曰龙女献珠。采取过关，前圣喻曰五

龙捧圣，曰折芦过江，曰芦芽穿膝，曰聚火载金。盟求大药过关秘诀之正功，要知六根不漏法，防办上下鹊桥危险之法器，保护大药不驰散，方可穿过三三重之铁鼓，而上鹭岭。达过须弥高山，方能打通二六层之重楼，而下龙宫，点化阴神大魔。阴神赖此大药降伏，而念虑自然不生；阳神由此大药渐长，而佛性自然有灵。次第中乘炼炁养胎之十月工夫，则用真意二炁照养之一性圆明。结胎虽在中田，妙用兼合下田，全仗二田之虚境。元神寂照而不离，可得二炁之勤生，发动运养而不绝。若守定三四月之间，元神因二炁之培育，二炁得元神之寂照，则脐轮间之虚境，而所动机之甚微。若守定五六月之间，胎息得神炁之照养，神炁得胎息之渐满，则二炁定之真空，而所食性之甚绝。若守至七八月之间，胎神因寂照之功久，得百脉俱住之明证，则无昏睡之妄性，而生灭心之亦绝。若守至九十月之间，胎神因培育之纯阳，得归于大定之生慧，则成六通之灵明，而出神景之亦至。以上中乘炼炁成神养道胎地仙之功矣。

欲望神仙，及其胎足功圆，自然静定时候，忽见虚空白雪缤纷，飘然不绝，斯为出神景到。即当调神出壳，一出天门，性光朗明，等如月圆。不可动念于他，即速入神收归。出则以太虚为超脱之境，收则以上田为存养之所。次第大乘炼炁化神之三年，须知乳哺存养全体之大用。惟一阳神寂照于上丹田之本宫，相与混融全身化成虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务。须知出收之时少，而用存养之功多。初出宜暂不宜久，宜近不宜远；初收宜速不宜闲，宜静要宜正。始之或出一步而旋收，或出多步而旋收。久之或出一里而旋收，或出多里而旋收。若出千里万里，切不躐等就至，须防天魔诱矣。必须一次二次，渐至出入纯熟，行远而无害也。出时须谨慎，防魔乱心君，犹如婴儿幼时，迷失难归。诚能归还中宫，复炼阳神，而阳光毋漏，则收藏复炼。而愈扩愈大，则弥远弥光，自然变化生神，方可出入化身。生之再生，则生生而不尽；化之

又化，则化化而无穷。子又生孙，孙又分支。以上大乘炼炁育神成变化神通之法矣。

若望天仙，将前出化阳神，摄归本体复炼，此谓炼神还虚，冥心六载工夫。此即上乘内外神形并炼之功矣。再将本体之神，销归天谷；又将天谷之神，退藏祖窍。如龙养额下之珠，若鹤抱巢中之卵。谨谨护持，毋容再出；静静坚守，切莫妄动。一切不染，依灭尽定，而寂灭之。寂灭至久，总有光现，而收藏之。定而又定，寂而又寂。次第最上一乘，炼虚合道面壁大定之功。久而神光满穴，阳焰腾空，通达内外之窍。则其一身大窍共九，小窍八万四千矣。则其大窍小窍之中，每窍皆有神光矣。敛而藏之，静而守之，一切不染，一意不散，定而又定，寂而又寂，依灭尽定，而寂灭之。如虚空藏，而还虚之。虚灭至久，则全体四肢，俨如水晶矣。内外玲珑，则形神俱妙，与道合真矣。须待六龙变化之全，则神光化为舍利之光，自从祖窍之内，一涌冲出，化为万道毫光，直贯太虚之上，放大光明，而与古佛相会。故大觉禅师曰：

一颗舍利光熠熠，照尽亿万无穷劫。

大千世界总皈依，三十三天咸统摄。

又荷泽禅师曰：

本来面目是真如，舍利光中认得渠。

万劫迷头今始悟，方知自性是文殊。

此乃最上一乘炼虚合道天仙之功矣。

予将修道逐节明证功诀，以为次序，愿同志者观之。须知法有五乘，仙有五等，而无错乱节序，得一览无疑矣云尔。

时在

民国五年岁次丙辰重阳月上浣吉旦蒋植阳子序于灵芝山房珍藏

## 修道全指逐节天梯无上甚深微妙真经目录

大华浙江宁波定海直隶理民府白泉庄后岔村乐安氏蒋灵芝山房  
隐逸居士谱名克志、字曰于道、号曰植阳子、道号炼虚子沐手  
敬撰并注于书

目录前逐节自序

性命合一图口诀

六候炼丹图口诀

十月道胎图口诀

三载化身图口诀

虚空粉碎图口诀

修仙逐节口诀歌

炼己最初图口诀

采取封固图口诀

大药过关服食图口诀

胎足出神图口诀

九载面壁图口诀

修道外护事图诀

撰成此书因由跋



炼己还虚图

圖 虛 還 己 煉

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



靈臺湛湛似冰壺  
只許元神在裏居  
若向此中留一物  
豈能證道合清虛

心如明镜连天净，性似寒潭止水同。

十二时中常觉照，休教昧了主人翁。

千古一心，万古一道。心源性海，直指心源。

三点如星样，横钩似月斜。变毛从此出，作佛也由他。

丹田元海

灵台湛湛似冰壶，只许元神在里居。

若向此中留一物，岂能证道合清虚？

## 炼己最初口诀

余曰：自古千圣万真之修道，必须炼己还虚之切要。夫己者，即本来之虚灵，是心中之元神。动者为真意，静者为真性。当未炼己之先时者，每被万事情欲之所劳，而为日用识神之当权，牵连眼耳鼻舌身意之同用，入于色声香味触法之熟境。若不先为勤炼，而其熟境难忘，神驰炁散，焉夺造化？欲炼精者，不得其精住；欲炼炁者，不得其炁来。药当生时，不辨其为时；候须炼终，不到其为终。药之将得，从己念而复失；炁之清真，从己念不清真。神要定静，而不定静；基要筑成，而无筑成。或遇喜惧，而即喜惧；或遇疑信，而即疑信。皆因未炼己之故也。古云：“未炼还丹先炼性，未修大药先修心”，又云：“不合虚无不得仙，能到虚无可炼丹”，即此义也。然必要炼己还虚之功纯熟者，则临时用功神意之有主宰也。

夫炼己之法，即观照本心，而心不为识神之所劳，而身不为物欲之所牵，万缘不挂，一尘不染，常教朗月耀明，每向定中慧照。时时保得此，七情未发之中；时时全得此，八识未染之体。外息诸缘，内绝诸妄，含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌

气，四肢不动，一念不起。使眼耳鼻舌身之五识，各返其根，则神魂魄意之五灵，各安其位。二六时中，眼耳舌准，常要观听，对着此窍；行住坐卧，运用施为，常要心念，不离此窍。神光一出便收来，造次弗离常在此，不可刹那失照，亦莫率尔相违。先存之以虚其心，次忘之以廓其量。随处随时，无碍自在；至妙至要，先存后忘。此口诀中之口诀也。

夫古之圣真炼己者，寂淡直捷，纯一不二。以静而浑，以虚而灵。常飘飘乎，随处随缘安而止；性空空兮，无思无虑静而寂。不存既往、现在、未来三心，独留空洞、寂灭、朗明一性。醒醒寂寂，寂寂醒醒。形体者，不拘不滞；虚灵者，不有不无。不生他疑，了彻一性。目虽见色，而炼之内不受纳；耳虽闻声，而炼之内不受音；神虽感交，而炼之内不起思；身虽在尘，而炼之内不失醒。故冲虚子所谓“炼己还虚之功，惟在对境无心而已”。于是见天地人我，而无天地人我之相也；见山川草木，而无山川草木之迹也；见昆虫微尘，而无昆虫微尘之形也；见一切诸物，而无一物之体也。万象俱空，杳无正照。一念无起，六根大定；一尘不染，万缘皆绝，此即本来性体之完全处也。且《清静经》所谓“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空亦空，空无所空。所空既无，无亦无。无亦既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣。”如此真静，渐入真道，直入于无为之虚境。如此谓炼己之功纯，则调药而得其所调，辨其时即得其真时，采药而药即得，筑基而基即成。行周天始终如法升降者，则用功而无错乱节序矣。结胎而胎必脱，炼性而性必成。必先能炼己纯者，而后能生灭绝己。故华阳禅师云：“世之好金丹者云有不炼己而能成道者，谬矣。”西王母云：“声色不止神不清，思虑不止心不宁。心不宁兮神不灵，神不灵兮道不成。”即此义也。

夫己在时刻勤而炼之，则修道而能成全功也。如若放荡，炼丹之时，则有走失之患；养性之时，则有妄出之危。己若不炼其道遥也，故用渐法而炼之矣。

盖炼己之渐法者，若见美色爱欲，不起邪念，而不动心；若见富贵荣华，即提正念，而不惑心。或目所见者，或耳所闻者，是为声色之魔；或心所思想者，或意所虑者，是为阴私之魔；或见光中奇异宝物，是为妖魔邪魔；或化神佛来言祸福，是为外魔天魔。如此等魔，乃识神之所化，于是信认，即为魔之所诱。故见而不自见，闻而不自闻，知而不自知，认而不自认。依乎正念，魔不相干。又遇水大刀兵劫杀打骂等魔来，不可妄生恐惧惊动散乱之心也。欲知炼己魔难，详见《钟吕二祖传道集》第十七章《魔难篇》。

昔正阳祖，试十魔于吕祖，正念而不疑。

吕祖任他百般魔难，不生疑心，独立正念，后六十四岁，随正阳祖修道，卒能成道也。

又重阳祖，降百难于邱祖，苦心而不懈。

邱祖初到重阳祖会下，重阳谓邱饮稀粥，邱祖自知福力小，苦行七年，累遭魔难。当过二番死魔，二次飞石打折三根肋骨，又险死七次，曾折三番臂膊。任般魔难，苦志而不动心，自能决烈精修。

此得炼己性定之显案也。夫炼己之功，是最尊重乎。并书以励同志。

性命合一圖

圖 一 合 命 性

心中煉性龍火出  
心花燦爛蓮花生  
性中立命虎水生  
元神却是自家人



大道根莖識者稀  
為君指出性命理  
愚人日用不自知  
但教心與性相依

大道根茎识者稀，愚人日用不自知。  
为君指出性命理，但教心与性相依。

此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。  
性入丹田养吸呼，回光返照合虚无。  
先天一炁初生处，现出玄关采药时。  
气海、命宫、丹田。

心中炼性龙火出，性中立命虎水生。  
心花灿烂莲花生，元神却是自家人。

## 性命合一口诀

盖性者，在先天处，曰元神，曰真意；在后天时，曰知识之神，曰思虑之神。夫命者，在先天处，曰元炁，曰元精；在后天时，曰呼吸之气，曰交感之精。此则是何谓也？性命分二说耳。即因父母未生之前时，原是太和一炁之天理，融融郁郁，薰薰蒸蒸，合而为一，无分其二。及其炁足胎圆，形动胞裂，犹如高山失足，因地一声，而性命到此分为二矣。夫性者，根分于心而藏之；命者，根分于肾而藏之。则性不能见其命，而命不能见其性。至其壮年用事之时，神识全矣，精炁盛矣。神藏于心，所动则为火也，乃火性轻浮上焰，发于七窍同用，便为思虑之神，逐日游而上耗也；精藏于肾，所动则为水也，故水性重沉下流，发于淫根漏泄，变为交感之精，每夜静而下耗也。二物所隔，八寸四分，自幼至老，莫能相会。耗尽者，呜呼也。

故如来佛祖，发大慈悲，教人重造之性命，泄漏双修之法乘。将我心中之神，入于命宫之内，合而为一，以成真种。以虚无为体，以定静为本，待至时久功熟，忽然一机顿发，既非心也，亦非意也，是丹田炁之动矣，六祖所云“有情来下种”之时矣。且此时下手，则用心中之神火，凝入命宫之动水，用我息风，徐徐吹嘘，绵绵不绝而行之；令我意火，念念在兹，刻刻无间而照之。存乎中和，合乎自然，乃火因风而灼，水得火而煎。风火同炉，而命自固；水火浑融，而性自空。故水不下流，火不上焰，两相和合，而不外驰，岂不是性命合一矣？故《宝积经》曰：“和合凝集，决定成就。”

夫和者，乃心中之阴炁去和肾中之阳炁，阴炁得此阳炁则有安心立命之所，故曰和矣。合者，是肾中之阳炁承受心中之阴炁，阳炁受此阴炁则有收敛坚固之体，故曰合矣。

玉吾仙师曰：“内炼之道，至简至易，惟欲降心火，入于丹田耳。肾属水，心属火。火入水中，则水火交媾，而后有药之可采。”华阳禅师曰：“谷精火到风吹化，髓窍融通气鼓煎。物举潮来神伏定，情强性烈意和牵。”晁元子所曰“外肾欲举之时，即是身中活子时。”

外肾举者，非有念而举，即炼己之功纯熟自然而举也。若有念而举者，是为浊水则成幻丹也。

真阳仙翁曰：“先天之炁藏炁穴，虽有时动时犹无形。依附有形而为用，但因始呈即始觉。”守阳真人曰：“凝神入于此炁穴，神返身中炁自回。”《入药镜》曰：“起巽风，运坤火。”

巽风喻呼吸，坤火喻元炁。元炁不得呼吸吹运，不能成药。

《黄庭经》曰：“呼吸元炁以求仙。”

呼吸者，后天气也。元炁者，先天气也。

先后二天之炁，原有兼用之法。若不兼用，元炁顺出，不能成丹而为药矣。栖云仙师曰：“人吃五谷，化为阴精。若不曾用风火煅炼，此精必在里面作怪。只用丹田自然呼吸，合意吹

动其中真火，水在其上，火在其下，水得火煎自然化炁。则炁上腾，融郁薰蒸，传透一身之关窍，流通百脉之肌肤，烧得里面鬼哭神嚎，将阴神炼尽，而阴魔消散矣。”

览元子所曰：“夫阴精者，五谷饮食之精。若非巽风坤火猛烹极炼，此精必在身中思想淫欲，搅乱君心。务要凝神合炁调息，而使橐龠鼓风，则风吹火，烹炼阴精，化而为炁。其炁混入一身之炁，此炁再合先天之炁，然后先天之炁，再从窍内发出而为之药也。”

华阳禅师曰：“自始还虚，而待元精生。以神火而化，以息风而吹。以静而浑，以动而应，以虚而养，以无而存。则调药之法得矣。”又《慧命经》曰：“自始凝神，返照龙宫，浑然而定静。以双忘而待动，以意炁而同用，以神火而化，以息风而吹。以武而炼，以文而守。久久薰蒸，刻刻无间，意炁两不相离，则和合凝集之法得矣。”

予曰：“当凝神之时，用文火之法，外念不入，内念不出，空空洞洞，潇潇洒洒，不着不滞，勿忘勿助。存神于内，守意于中，含光默默，调息绵绵。不息而嘘，不存而照，既照则忘息忘意，既忘则如虚如无。但忘息即不能以火薰之，而用息即是不忘。息无不泯之谓嘘，欲嘘不觉之谓忘。但忘意即不能以神照之，而用意即是不忘。意无不存之谓照，欲照不悟之谓忘。忘与照，一而二，二而一也。息随意，嘘而存，存而嘘也。当嘘之时，其气绵然，未尝不息；当息之时，其风微然，未尝不嘘。当忘之时，其心湛然，未尝不照；当照之时，其意浑然，未尝不忘。忘照纯一，意息无双，自然定静。虚无合体，我不知有身，身不知有我。如是真忘、真照、真息、真嘘之文火，何惧真种而不得生也哉？”



採取封固圖

採取封固圖

一陽初動漏遲遲  
 迷迷用功依口訣  
 一陽初動本無心  
 仔細臨分老嫩  
 若無大候遲遲成  
 要人聞真造化  
 抽添運等分毫兩  
 遲遲如斯合聖經  
 此是上天得一把  
 憑他扶我上蓬瀛  
 個月之爐在那方  
 缺眉現處是他鄉  
 色中無色塵光覺  
 身外有身道更香  
 先取元陽為丹粒  
 其間釀成長生酒  
 一陽初動即元關  
 正好臨時依口訣  
 一陽初動是其時  
 謹依師指臨爐訣

正是仙翁採藥時  
 莫教差過這些兒  
 無心懺動指南針  
 送歸土釜結成姻  
 說破根源法信行  
 不離天上月磨塵

黃葉真花濃香果  
 一日採來醉一場  
 不必生疑不必難  
 自然有路透死丸  
 其時時至我月知  
 自然擒住那些兒

定  
照莫  
離歡喜地

時  
將真  
我隱藏存



欲成漏盡  
金剛  
體

勤造熏煉  
慧命  
根

一阳初动漏迟迟，正是仙翁采药时。  
速速用功依口诀，莫教差过这些儿。

一阳初动本无心，无心拨动指南针。  
仔细临炉分老嫩，送归土釜结成姻。

若无火候道难成，说破根源汝信行。  
要夺人间真造化，不离天上月亏盈。

抽添这等分铢两，进退如斯合圣经。  
此是上天梯一把，凭他扶我上蓬瀛。

偃月之炉在那方，蛾眉现处是他乡。  
色中无色尘先觉，身外有身道更香。

先取元阳为丹粒，薰蒸真炁温黄梁。  
其间酿成长生酒，一日掀来醉一场。

一阳初动即元关，不必生疑不必难。  
正好临时依口诀，自然有路透泥丸。

一阳初动是其时，其时时至我自知。  
谨依师指临炉诀，自然擒住那些儿。

慧命、命门

漏尽之路

欲成漏尽金刚体，勤造烹炼慧命根。  
定照莫离欢喜地，时将真我隐藏存。

## 采取封固口诀

盖采取者，待阳机之发动，向熟路之漏尽。

古德谓之活子时，即此药生之时也。

以我真意宰之，用我真息摄之，或用息数迎之，候外肾倒止之。当用呼吸之机时，我从阴跷之迎归，起阖辟之消息，明二炁之兼用，则元炁自归炉。用武火而锻炼，以意定而为火，以息嘘而为风，熔灼一时，淫根自缩，漏尽之资，化尽为炁。放心安容，依然无事。

夫机之发动，即炁之发生，而内实有漏尽之资，向外化为有形之精。若不在此锻炼，则必牵累身心。以丹田为炉，以阖辟为箱，以神为火，以息为风，以风而吹火，以火而化物，以暖信为效验，以畅快为无事。久久锻炼，刻刻薰蒸，则机自死，淫根自断。断性一无，身心太平。三种淫事，无所是有。与佛菩提，何难望哉！此武火之采也。

仍在炉中，用文温养。不存而守，不息而嘘。一时一刻，惺惺不昧；一往一来，绵绵不绝。息息归根，念念在兹。凝神聚炁，收视返听。闭塞其兑，筑固灵株。一念不生，一意不散。而丹田之氤氲，如炉中之火种。古云：“火从脐下发，水在鼎内烹”，合此义也。

此文火之封也。

夫封固者，定水源之清真，辨药物之老嫩，察无过之不及。候效验之景到，然后可行周天之法轮耳。

盖水之清浊、药之老嫩，由封固之候辨之。夫清源之景者，一念无生，万缘顿息，浑浑沦沦，如太极之未分；溟溟津津，如两仪之未兆；湛然独存，如清渊之印月；寂然不动，如止水之无波。内不觉其身体，外不知其宇宙。正是虚极静笃，则源

发是清；未至虚极静笃，则源发是浊。清者用之，则成真丹而成仙；浊者用之，则成幻丹而成病。夫老者，炁发之过而散，则采而不升也；而嫩者，炁发之微不足，则采亦不升也。故必须候效验景到，而可采也。则行周天药物，而无过不及也。

且静之极，未至于动，则阳将复，未离于阴。此时，太极将判未判之间，论其形容妙景之发，冥冥然如烟岚之罩山，濛濛然如雾气之笼水，霏霏然似冬雪之渐凝，沉沉然似浆水之渐订。混沌沌，默默昏昏，不觉入于虚无灭尽之境，念虑存想，莫不化之。则念中无念，而意中无意，空空洞洞，寂寂静静，有如入于无为窈冥之中。天地人我，莫知所之，则形无其形，而心无其心，如沐如浴，如醉如痴。

古云：“时至物灵，丹田薰蒸，炁发心觉，周身融郁。苏绵兮渐至十指，快乐兮畅于四肢。吾身自然耸直，如岩石之峙高山；吾心自然虚静，如秋月之澄碧水。俄顷毫痒痒生，肢体苏麻如绵，自然身心快乐，阳物勃然举起矣。忽然一吼，呼吸顿息。神炁如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含。神不肯舍其炁，炁不肯离其神，相亲相恋，纽结成团。而元关之顿变，如妇人之受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神炁真浑合，万窍千脉开。其中景象，难可以言语形容。”歌曰：“奇哉怪哉，其间造化，不可以妙义胜比。默云美矣畅矣，少焉恍惚惚，心意复灵，呼吸复起，倏然活活泼泼，元窍之炁，发生之行。上通乎心宫，下通乎阳关，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉。上后通乎肾，上前通乎脐。动于肾管之根，行于毛际之间。似施似翕，而实未见其施翕；如泄如漏，而实未见其泄漏。快乐无穷，苏畅全美。”所谓“一阳之初动，而有无穷之消息”，真炁旋动，元关透露。邵康节所云：“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言。”又云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。”

所谓炁满，任督自开，而其运行，道路自有。溶溶兮如山云之腾太空，霖霖兮似膏雨之遍原野，淫淫兮如春雨之满汉泽，液液兮似河水之将流释。散则透于周身，为百脉之总纲；聚则合于先天，真乙炁之虚无。此乃至清至真之正子时，实则至虚至灵之真景象也。外用张果老倒骑驴之法，以固其体；内伏神炁封固停息之候，以守其中。

此乃入中宫之沐浴，而是运周天之起首，则当起火，以行周天。

而神炁俱伏于炁穴，用柔温文火以先引，则金有旋机，而火可当长。周天之武火，自此而用起，全赖炁穴之神权，合驭二炁之徘徊。运动坤火，往下而行，能使金水，通督而进。鼓吾之橐龠，加用之武火，而性斡运于内（内即中宫），而命施化于外（外即道路），内外融通，脉络开舒，命自然听于性，性自然持于命。内起阖辟之消息，外依斗柄之循环，立定天心之主宰，徘徊辐辏之运转。合神炁之行住，知火候之起止，则其法轮之妙运，而有周天之度数。要识升降之规则，详参下文之明白。

六 候 煉 丹 圖



### 修道全指

---

天上分明十二辰，人间分作炼丹程。  
若言刻漏无凭信，不会元机药不成。

子午真机卯酉同，行藏沐浴往来中。  
升降息数周三百，运转先天造化功。

潏然如云雾之四塞，飒然如风雨之暴至。  
恍然如昼梦之初觉，涣然如沉痾之脱体。

欲问金丹大药功，教君这里觅原因。  
法轮吸转朝天驾，消息呼来往地迎。  
发火周天原此穴，运行沐浴有归根。  
常将火养长生窟，检点明珠不死门。

分明佛祖源头路，现出西方极乐城。  
悟透玄关消息地，休忘白脉法轮行。  
黄中暗得苏通理，正位居存允执中。  
疾病沉痾俱脱体，逍遥快乐得仙真。

精神冥合，如夫妇之交接。  
骨肉融和，如澡浴之方起。

### 六候炼丹口诀

前图表药物之清真，此图表升降之法程。周天法轮，由此六规而用运；金丹大药，自此六候而炼成。论其玄功，乃先天

后天并运之妙法；定其规则，有乾策坤策生成之息数。论其间文武之火功，有专文专武，有不文不武，有用文兼武，有用武带文，此用周天文武火之专变也；论其中沐浴之秘法，有息中沐浴，有规中沐浴，有四正沐浴，有归根沐浴，此运周天沐浴法之不一也。先明候有行住起止之机，次知火有先后缓急之用。然则周天升降之火候，待其真炁发旺之正时，而起后天之呼吸，吹逼先天之真炁。则先天真炁升降，因后天吸呼吹运，乃后天吸呼有太过不及之弊患，则先天真炁有聚续散断之不应。故定三百息有数之火符，虚定六十息无数之沐浴。须在四正而用抽补，方得真炁运行不绝；须应刻漏而作凭信，方得火候无过不及。合十二时之阴阳，全一周天之道度。然而后天气吸，则先天炁升焉，升于乾，是为采取也；然而后天气呼，则先天炁降矣，降于坤，是为烹炼也。

冤元子所曰：“乾坤阖辟之理，阴阳运行之机，一吸则自下而上子升，一呼则自上而下午降，此一息之升降也。”故《易经》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”

广成子曰：“人之呼吸反复彻于蒂，我之真炁相接合于意。”一吸则天气下降，一呼则地气上升。外面之气降，内面之炁，则过我而升；外面之气升，内面之炁，则过我而降。故冲虚子云：“当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退。”盖乾者，首也，为天，故位在上；坤者，腹也，为地，故位在下。阖辟者，内外呼吸之元机，吸机之阖固是下，然而内里之机要上，上者自下而升至于乾，为进阳火，为采取；呼机之辟固是上，然而内里之机要下，下者是上而降至于坤，为退阴符，为烹炼。此即内外阖辟周天之秘机也。

萧紫虚曰：“乾坤橐籥鼓有数，坎离刀圭采有时。”盖乾坤乃天地之定位，橐籥即鼓风之消息。奈何真炁不能自反复于乾



坤，微賴真意，而能用橐籥以吹运，乾坤即橐籥之体，坎离即橐籥之用。所以乾呼返吸于坤，坤吸返呼于乾。故乾坤乃坎离之体，内呼吸即坎离之用。人能明乎内呼吸，则橐籥自鼓，而乾坤自运矣。有数者，即升降三百息也。坎离者，即心神肾炁也。刀圭者，喻神炁浑合也。有时者，即阳炁生时也。

予曰：“盖升督脉之候，须合乾策之数。乾之阳爻九用，阳之时规四揲。每一规时，乘得四九三十六。共六阳时，积得二百一十六。自子至巳，内除卯沐，不用阳数，而乾实得一百八十。自地至天，而喻升候，所进阳火，而用每规三十六息。夫降任脉之候，须合坤策之数。坤之阴爻六用，阴之时规四揲，每一规时，乘得四六二十四。共六阴时，积得一百四十四。自午至亥，内除酉沐，不用阴数，而坤实得一百二十。自天至地，而喻降候，所退阴符，而用每规二十四息。”

朝元子师曰：“劝君穷取周天数。”曹还阳师曰：“颠倒阴阳三百息。”希夷先生曰：“三十六又二十四，周天息数同相似。”守阳真人曰：“子行三十六，积得阳爻一百八十数；午行二十四，积得阴爻一百二十数。”同上合一义也。

“及其卯酉用沐浴，而子午亦然矣。至于归根用温养，而闰余成岁矣。”

夫子午卯酉，为身中四正之时，须用沐浴而定真机。察阴阳之动静，用火候之更易，则火有先后缓急之用，而候有行住起止之机。在此四正，而所定也。子乃阴极阳生之时，故用沐浴而养阳炁之旺，审察采取之候；卯乃阴中阳半之时，而得中和，故去武火之功，审察默运之候；午乃阳极阴生之时，故用沐浴而养阴液之旺，审察烹炼之候；酉乃阳中阴半之时，亦得中和，亦去武火之功，审察薰蒸之候。闰余即周天火毕之时，归还下田，温养元炁，审察再生之候。沐浴即文火吹嘘之法，默运薰蒸，温养真炁，审察不绝之候。故履道云：“十二时中，毋令间断。”俞玉吾云：“天道无一息不运，丹道无一息间断。”

伍虚子云：“世称沐浴不行火，且道吹嘘寄向谁。要将四正用抽补，才得金丹一粒归。”又云：“洗心涤虑，为沐浴之首务；二炁不动，为沐浴之正功。真炁薰蒸，是沐浴之大义；氤氲苏畅，是沐浴之仙机。”然其用只在绵密寂照之功矣。定其位即是死而不动之义也，然则其炁因静而生动，因动而默运，则其沐浴之法，而合义矣。

曹真人曰：“十二时中，时时皆有阳火阴符。凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符。亦以阳用者曰火，亦以阴用者曰符。”

十二时者，即身中运周天之时也。自子至巳，为进阳火时；自午至亥，为退阴符时。进则为升，退则为降，故进则曰进阳火，而退则曰退阴符。夫时时皆有阳火阴符者，不在沐浴之时，亦有沐浴之候。故阳用者曰火，而阴用者曰符。华阳师曰：“凡进火之时，后天气进，则谓之阳火；后天气退，则谓之阴符。”凡阳火阴符沐浴归根者，皆是借后天呼吸之气，以为周天度数法则也。若无其呼吸，则不成阳火阴符沐浴归根。

抑且进阳火之六时，而有暗藏退符息火之机；但其退阴符之六时，亦有暗藏阳火停符之机。盖进火时，后天气有吸进呼退之机，就呼退时，用沐浴法，防其真炁随呼回降。古圣所谓“可升之时，而无可降之理”，即此义也。此谓进火六时，暗藏阴符息火之秘机也。夫退符时，后天气有呼退吸进之机，就吸进时，用沐浴法，防其真炁随吸回升。先圣所谓“可降之时，而无可升之理”，即此义也。此谓退符六时，暗藏阳火停符之秘机也。

予续联云：“三百息中，息息皆有进退沐浴。凡进则藏息阳火，凡退则藏停阴符。亦以进处者藏浴，亦以退处者藏沐。”

三百息者，即身中运周天之息也。息息皆有进退沐浴者，退沐浴，用在子进阳火时，后天气呼处也；进沐浴，用在午退阴符时，后天气吸处也。故《悟真注疏》云：“子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符谓之沐浴。”息阳火，停阴符，而谓

沐浴，俱在此二处也。盖息火停符者，皆是停住后天之武火，非是停住先天之不行；停住其中之有作，而行自然之妙运。抑且先天阳阴之炁，只有恍惚杳冥薰蒸氤氲之象，须借后天呼吸之气，以立阳火阴符沐浴归根之法，而运转先天真炁之义。无散乱、断绝、不应之患，则周天方有时刻度数，用火候可以无过不及。佛宗云“善于行火”者，合此义也。

自督阳脉而进火，有六阳时之规则。每规三十六息，每息一吸一呼。而吸呼之间，即生杀之门，有升、退、停三位之机，用武、文、沐三个之火。须待真炁恍惚而斡旋，是正子时。初规而起息，先用文火之引导，后用武火之逼升，再兼文武之并用，可得真炁之生长。因吸极而回呼，则真炁随呼降，为真阳之杀处，用沐火之栽养。

进火者，即起火采取真阳从督脉上升也。规则者，即乾策四九息数在阳时所用也。自子至巳为六阳时，除卯沐数不同乾用，其余每时三十六息，合为一规。其用每升一吸一呼，合为一息。其吸呼进退之间，是阳升生杀之门。盖升、退、停、武、文、沐之火候者，即先后天吸呼间之所用也。升者，即先天炁发生旺时，用后天气吸逼上升，为明进阳火，所用武催也。退者，即后天气吸极回呼，则先天炁随呼下退，为暗退阴符，所用文摄也。停者，即先天随后天之退，用神意摄真炁合停，为暗停阴符，所用沐养也。按上文曹真人云“时时皆有阳火阴符沐浴者”，即此义也。恍惚者，乃玄关一窍之透露，即真炁生旺之旋动，为正子时药产之景到，是正一阳初动之消息。其妙无穷，其乐无比，即《易》所云：“九二利见大人，君德之象也”。当起武火吹逼真阳，从督脉中采取进升，是正子时。

初规起息，用后天气进火起首，但观炁之形容，多有盛衰。而用火之玄妙，随机应变。若炁当旺，徒用文火烹养，不用武火逼升，则真阳发生之炁不升也。若炁将衰，专用武火逼升，不带文火调养，则真阳当升之炁不续也。或起太明觉之念，专

在法诀，不在元机，是为法之所缚，真炁自散也。或升逢阻塞之处，专用武逼，不用文引，是为火之妄用，真炁亦散也。真阳上达，专用武吹，不带文烹，则炁渐散矣；真阳下堕，专知用火，不知沐浴，则机自败矣。是以炁旺遇阻，先用文火柔引，而带武火逼之；及其炁旺逢转，则用武火，吹逼旋机，可当长之；若遇炁旺顺行，用武而兼文升；若得炁行中和，用文，而独默升。若随后天气之回呼，为真阳堕落之杀处，须神火之扯摄，用沐火之载养。盖沐浴者，即真炁逢杀所用之天机，是绝处逢生至要之妙法。予撰此节妙义之用者，专详升候吸呼之息也。

自任阴脉而退符，有六阴时之规则。每规二十四息，每息一呼一吸。而呼吸之间，即生杀之门，有降、进、息三位之机，用武、文、浴三个之火。因得真液杳冥而待动，是正午时。初规而起息，先用文火之引导，后用武火之逼降，再兼文武之并用，可得真液之降长。因呼极而回吸，则真液随吸升，为真阴之杀处，用浴火之覆养。

退符者，即起符烹炼真阴从任脉下降也。规则者，即坤策四六息数在阴时所用也。自午至亥，为六阴时，除酉浴数不同坤用，其余每时二十四息，合为一规。其用每降，一呼一吸合作一息。其吸呼往来之间，是阴降生杀之门。盖降、进、息、武、文、浴之火候者，乃先后天呼吸间之所用也。降者，即先天炁发生旺时，用后天气呼逼下降，为明退阴符，所用武催也。进者，即后天气呼极回吸，则先天炁随吸上进，为暗进阳火，所用文摄也。息者，即先天随后天之进，用神意扯真炁而息，为暗息阳火，所用浴养也。

抑上文予续联云：“息息皆有进火退符沐浴者”，即此义也。杳冥者，即动极复静，真阴之景象也。古云：“恍恍惚惚，其中有象；杳杳冥冥，其中有精。”又云：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。”盖真阳动则生恍惚之景，真阴静则入杳冥之象。

待动者，即真阴杳冥之静时，用文火温养之待动，待其真液之生旺，审察起符之火候。古圣所云“午候一阴生”，即动极复静之义，故用文温养，乃静极复生之理。

凡行周天十二时之中，每时有阳动阴静之候。阳动所用武火吹逼升降，阴静所用文火温养沐浴，而文武火之用，即在其中矣。盖武火者，即呼吸之气，急重吹逼采取烹炼也。而文火者，即呼吸之气微轻导引沐浴温养也。夫文武火之所当用者，随观炁候动静衰旺也。须当活法随机应变，须欲丝毫，不可错用。或专用文火者，则文火专用之；或专用武火者，则武火专用之；或用不文火者，则不文火用之；或用不武火者，则不武火用之；或用文兼武者，则文兼武用之；或用武带文者，则武带文用之；或宜先者则先之，或宜后者则后之；或宜缓者则缓之，或宜急者则急之。其妙用莫测，而言之难甚。须欲自性默悟细思，令会其炁，用合自然，方得真炁升降，运而不绝也。

按伍真人云：“文柔之候，用进而升；武刚之候，用降而退。文不过柔，武不过刚。刚变而柔，柔变而刚。升而不离二炁，降而能顺四时。”合此义也。故华阳师曰：“火候当行，神炁亦当行；火候当住，神炁亦当住；火候当起，神炁亦当起；火候当止，神炁亦当止。炁依神而行，神依炁而住。神行则炁行，神住则炁住。”又云：“行于黄赤，住于生杀。起于虚，止于危。”此节前半注专详降候之理，后半注升降并详之义。

凡初从子时而采取，须合神炁而进升，则后天气之下吸，而先天炁之上升。

夫先天炁赖后天气下吸而上升也。

则后天气吸极而回呼，防先天炁随呼而回降。

即先天真炁随从后天呼气回降也。

是升时之逢降，用秘密之天机，就在于回呼之转处。而内用沐火之神机，乘载先天之炁，摄住妄堕之机，则后天气吸而再吹，而先天炁升而不绝。必须每息如斯而行，方得中炁斡旋

而升，数足三十六息，积乘子时一规。此为升候之吸呼，一时之规则。而其升用之规模，每时之如斯，乃升丑时第二规。亦用如斯之法升，数足三十六息，积乘丑时二规，乃升寅时第三规。仍用前时之法升，数足三十六息，积乘寅时三规，乃升卯时第四规，即是沐浴之本候。虽是无数之规，亦有火符之功。但以真炁薰蒸之机，而其默运吹嘘之升，虚合三十六息，积乘卯时四规，乃升辰时第五规。须依丑寅之息法，数足三十六息，积乘辰时五规，乃升巳时第六规。亦用前息之法升，数足三十六息，积乘巳时六规，而为乾阳六时之规则，共得一百八十之息数，乃升至午时而烹炼，须合神炁而退降。则后天气之上呼，而先天炁之下降。

夫先天炁仗后天气上呼而下降也。

则后天气呼极而回吸，防先天炁随吸而回升。

即先天真阴随从后天吸气回升也。

是降时之遇升，用秘密之天机，就在于回吸之转处。而内用浴火之神机，布覆先天之炁，扯聚妄升之机，则后天气呼而再吹，而先天炁降而不绝。必须每息如斯而行，方得中炁斡旋而降，数足二十四息，积乘午时一规。此为降候之呼吸，一时之规则。而其降用之规模，每时之如斯，乃降未时第二规。亦用如斯之法降，数足二十四息，积乘未时二规，乃降申时第三规。仍用前时之法降，数足二十四息，积乘申时三规，乃降酉时第四规，即是沐浴之本候。虽是无数之规，亦有符火之功。但其真炁氤氲之机，而其默运吹嘘之降，虚合二十四息，积乘酉时四规，乃降戌时第五规。须依未申之息法，数足二十四息，积乘戌时五规，乃降亥时第六规。亦用前时之法降，数足二十四息，积乘亥时六规，而为坤阴六时之规则。共得一百二十之息数，复降丹田之原根。仍用沐浴之温养，即闰余成岁之候，为周天模范之理。

候阳炁之再发，即明天之子时。

共得升降三百息之火符，虚凑卯酉六十息之无数，加归根之闰余，乘周天之全度。

夫周天本有三百六十五度有零，故加卯酉闰余之数，合成周天全度也。

凡有阳动，必炼一周，则火易足，而速止也。

伍真人曰：“凡遇阳炁之所动，必须采炼之一周，使之机动而复动者，炼其炁周而复周也。因动而复炼，因炼而复周。如此周炼，其火可以易止。若不周炼，其火不能速止。”

如斯周积，不过百日，则精不漏而返炁矣。

百日者，大凡也。年少者与工勤者，则成之速也；年老者与工怠者，则成之迟也。岂可定其日期？总以止火景至为主。

萧紫虚曰：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”

时至药生，而神不觉采取，则当面错过矣。采药有候，而神不知其候，则真炁走失矣。或当起火而法不明，或多昏睡而神不灵；当进火不知进火，当退符不知退符；知进火不知起止之地，知退符不知起止之处；当沐浴不知沐浴，当归根不知归根。黄赤二道，茫然不见；循环火足，景到茫然，不知当止，俱失造化之机缄矣。此乃小周天，百日之危险，一路甚多，皆因差失火候，神意昏迷而不知也。故正阳翁所云“果然百日防危险”者，防此危险也。能知防危险者，而火可以速止，而景可以速到，则采大药之候，而必得矣。

正阳翁云：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”萧真人云：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”紫阳真人云：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”崔公《入药镜》曰：“受炁吉，防成凶，火候足，莫伤丹。”此皆言小周天之造化，火到丹熟止火之时候也。《翠虚篇》曰：“西南路上月华明，大药还从此处生。”

西南即坤地，喻丹田也。月华喻炁发之光辉也，自目至脐，一路皆有虚白晃耀之发也。是阳炁上达，所丽于目，如月华之

明也。则外肾如马阴藏相之形，是龟缩不举之明证。而内肾有放光动地之景，是阳光发现之明证。别外有景，在于眉间，待至二现三现之发，乃是火足止火之候也。

伍真人曰：“两眉之间，号曰明堂，即阳光发现之处，定火足当止之候。”按阳光之发时，如电光之所掣，虚空生白，暗地见针是也。当炼精之时，即有一现之景，而斯时之际，则火未全之候，乃淫根之不缩，是火候之不足。仍待阳炁之复生，即当采运之周天。须至采炼，而至多番，周而复周，静而复静，务期圆满，三百妙周天之限数，当宜入定，培养其真阳之发辉，静候阳光，而之二现。及其静定，而之极时，忽然眉间又掣电光，虚室生白，暗地见针，此为阳光二现是也。夫阳光既有之二现，则阳炁可定于炁根。

到此之时，阳关已闭，无窍可通。淫根不举，如龟之缩，无精可炼，火候乃足，则当止也。

总有动机，亦去其火，惟宜入定，培养真阳，静候阳光，而之三现。及其虚静，而之极时，忽然眉间又掣电光，虚空生白，黑地见针，此为阳光三现是也。

则真阳团聚，而大药纯乾，方得阳光三现景到，则其炁根之内，已有大药之可采也。

要知火足止候，令观景兆眉间。当自二现为始，而至三现为终。

若是至于四现，则真精阳炁而溢出于外，化为后天有形之精矣。此由不依止法，妄自行火之过耳。不知三现之时，已有大药而可采也。

附药产逐节景验歌：

按《众喜粗言》之为证。

虚极静笃待药生，外肾举动龟头伸。

名曰一阳初发动，回光返照起巽风。

呼吸往来须勤采，采归炉内气穴存。



绵绵息息炉中炼，自鼓自扇息归根。  
犹如风箱吹炉火，烧得精化为炁行。  
神呼气来气归窍，无孔箫吹两头音。  
须微意入动气处，招摄动气静归宫。  
动则施功静安睡，强健锻炼猛火烹。  
龟缩即止宜静养，丹田温暖融和生。  
气若往外神亦往，故要心意定不昏。  
必要专心用诚意，不起毫念不染尘。  
药若归炉要封养，温养沐浴封固勤。  
温养即是沐浴号，沐浴即是寂灭心。  
封固令药不外驰，定息巽风入定神。  
了心了意定坤位，再候药生发意升。  
倘有微欲外肾动，切莫锻炼采取行。  
恐成幻丹胎难得，虚极静笃生是真。  
外药来是龟梢痒，犹如走泄一般形。  
要用炉火风箱扯，火烧精化往上升。  
急用武火过鹊桥，搬运意引上天庭。  
神气冲和过关去，灵霄温养文火行。  
阳极阴生降鹊桥，仍用文火顺下勤。  
中田依旧文火照，薰蒸安排把丹成。  
再候消息药又来，照前施功再调行。  
调至精满有验到，二目金光小药生。  
雷鸣一声真气跳，脑后铃响耳风声。  
气穴犹如汤火热，暖气推出阳关门。  
回到丹田至尾闾，趑来趑去腿腹存。  
如浴初起暖气融，此不老嫩药当令。  
正好采取周天运，久久内照行莫昏。  
运行周天心息依，不可太速太迟行。  
须依乾九坤六数，进火退符为章程。

运上乾宫交媾罢，复下坤宫归原根。  
运罢河车君再睡，来朝依旧接天根。  
又言丹田真炁发，必须炼一周天身。  
炼精不动龟头缩，文火温养静候辰。  
薰蒸静候阳再发，周而复始现光明。  
自日至脐光虚白，周天运动如车轮。  
不运周天火难止，大药难生功难盈。  
炼到元精不动止，行住坐卧念莫生。  
静候眉光如电发，候至二现恐气生。  
不可采取再宜静，候至三现可采勤。  
专视中田七日采，下田灵苗自然生。  
大药初起形如珠，二肾热如滚水淋。  
丹田犹如猛火炽，脑后雷鸣耳后风。  
一声迸响药即至，此时大药应验奔。  
欲知河车超脱法，下文详注甚分明。

大藥過關服食圖

大藥過關服食圖

六六數足藥升乾  
須開關門以通火  
右上下方候佳  
此是天氣直火候  
也無弦直與暗潮  
異名剪陰管南掃

陽極陰生往右邊  
目光下照中坤田  
三八數足一周天  
自然升降自抽添  
也無沐浴共長篇  
只斯兩句是真詮

達摩折來一蘆渡過九江見熊山



大藥之生有時節  
精神相感合光華  
精氣流通下涌池  
色須明在太玄關  
採時用目守泥丸  
謂之瞻理騰升玄

夜未子初正半夜  
恍惚惚惚生明月  
一陽來復生明月  
火通氣上升無礙  
大藥上升上無礙  
垂下左上月無礙  
右邊放下復起新

釋迦挽起一箭穿透九重鐵鼓

大药之生有时节，夜末子处正半夜。  
精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。  
媾罢流下喷泡然，一阳来复休漏泄。  
急须闭在太玄关，火逼药升尾闾穴。  
采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。  
谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。

六六数足药升乾，阳极阴生往右迁。  
须开关门以退火，目光下矚守坤田。  
右上左下方凝住，三八数足一周天。  
此是天然真火候，自然升降自抽添。  
也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。  
异名剪除譬喻扫，只斯两句是真诠。

释迦挽起一箭穿透九重之铁鼓，  
达摩折来一芦渡过九江之熊山。

## 大药过关服食口诀

昔伍真人授吉王太和曰：“如是阳光，既到三现之时，纯阳真炁已凝聚于鼎中，但隐不出。采用七日之功，始见鼎中火珠呈象。只内动生，不外复驰，故名真铅内药，又名金丹大药，别名火中金莲，异名水里玄珠。则其喻名虽多，只一真精阳炁，即七日来复之义也。”盖初采而言呼吸之火，须任火而候自然之运，绝不着意于火，亦不驰意于火。此乃先天纯阳之炁，能生

后天真息之火，则火与药同根而生，故言其药不言其火，而火只在其中，方合玄机之火。此时用火，当宜入定，而用眸光专视之功。且日间用双眸之光，专视中田；而夜间用双眸之光，收留不怠。如是之采，大药自生。《阴符经》曰“机在目”者，即此义也。

盖采生之理，有四说焉：

一曰交媾而后生者。心中元神，属无形之火；肾中元炁，属无形之水。盖心中无形之火神，乃因眸光专视得凝于上，则肾中无形之水炁，自然薰蒸上与元神交媾，而无上下间隔矣。且无形之水火，既于上之交媾，则积久纯阳真炁，乃自然团成大药，而形如火珠，发露于下矣，如天地氤氲，而万物化生。盖无形生有形，自然之理也。古云：“玄黄若也无交媾，怎得阳从坎下飞”，即此义也。

二曰勾引而后生者。双眸之光，乃是神中真意所寄。眸光所至，真意则生。真意属土，即中宫之黄婆，为勾引之媒妁。黄婆勾引于上，则大药自相随，而出现于下矣。古云：“中宫胎息好黄婆”，即此义也。

三曰静定而后生者。元神因眸光专视，凝归于上之本位而得定机，则元炁亦凝归于下之本位而得定机。神炁俱得定机，由是元炁成形，因定而生动，只动于内，而生于内矣。古云“采真铅于不动之中”，又云“不定而阳不生”，即此义也。

四曰息定而后生者。此后天自运之火，与先天元神之炁，每得定机也。盖先天元神之炁，乃因眸光专视而定于上之本位，则后天自运之火，亦因神炁伏定而归于下之炁根。则各有所归依，而无上下运行矣。真息一定，大药自然生；真息不定，大药必不生也。古云“定息采真铅”，即此义也。

此四说者，皆以眸光为招摄，故其生之意，乃尔也。

昔邱祖传一偈曰：“金丹大药不难求，日视中田夜守留。水火自交无上下，一团生意在双眸。”旨哉此偈也。

须知大药生时，六根先自震动，只知丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光、耳后风生、脑后鹞鸣、身涌鼻搐之类，皆得药之景象也。大率采药至三四日间，真意定未极时，得药六景，次第而现。若是采药至五六日间，真意定已极时，火药自然同根而生。故七日之期者，亦大概之言也。

佛宗所云“天女献花、龙女献珠、地涌金莲”，合此意也。

既有六根震动之景象，当宜过关迁入于中田。先明药行之险处，次固六根之不漏。且大药之发生，而不附其外体，只动炁穴之内。而其炁穴之下，即尾闾界地，有四通歧路，上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。前后二窍，实而不通；谷道一窍，虚而且通，是气液所通之熟路，乃平日所有之旧事。尾闾、谷道，一实一虚，故名下鹊桥。至夹脊、玉枕二关，与鼻上印堂一窍，体实俱塞，呼吸不通；鼻下之孔，虚而且通，是气涕出入之门，乃呼吸往来之路。印堂鼻孔，一实一虚，故名上鹊桥。此乃大药过关之窍。

阻塞险处既明矣，然则防危虑险之功，尤当不可不知也。下鹊桥之谷道，用木座而抵住，所以使身根不漏也；上鹊桥之鼻窍，用木夹而牢封，所以使鼻根不漏也。含两眼之光，勿令外视，所以使眼根不漏也。凝两耳之韵，勿令外听，所以使耳根不漏也。齿唇相合，舌抵上腭，所以使舌根不漏也。一念不生，一意不散，所以使意根不漏也。此为六根不漏之诀，还有外固至严之具。当明大药发生之时，而有流动活泼之机。立定天罡斡运之主，随其自然飞升之势，而上腾心位，心位不贮，转向下田界地，而前冲阳关。阳关已闭，转向下田界地，而后冲尾闾。尾闾不通，转向尾闾界地，而下奔谷道。谷道易开，若无法器制伏，则大药泄出，而前功废却，此为下鹊桥危险之地也，即古圣所谓走丹之处耶。故务用木座，其状如馒头，覆棉取软坐，而抵住谷道。然则阳关虽闭，木座连用抵住，而令其势上耸，不使大药泄漏，斯为外固之具。

又有内固之秘。夫大药既冲尾闾不透，而其势则从谷道下奔。才见大药下奔谷道之时，即用微意轻撮谷道之禁，斯为内固之至严，能保大药不奔驰。亦有不下奔谷道之理，即不必轻撮谷道之事。惟用过关之正功，而有行住之秘机。只附大药遇阻尾闾不动之时，若用真意导引，则失唱随之机。然绝导引之频急，则总难过关也。故有善引之助功，而自然过关也。才见遇阻不动之处，即用一意不散之守，凝神不动，以待自动。然则动而后引，不可引而后动。待其大药自动冲关，关前三窍，自中窍升，随其自动冲关之元机，而有两情相知之微意。轻轻引上，自然度过尾闾；默默柔行，自然升于夹脊。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动。于是一念不生，凝神不动，以待自动，随其自动元机之冲关，而有两情相知之微意。轻轻引上，自然度过夹脊；默默柔行，自然升至玉枕。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动。于是一念不生，凝神不动，以待自动，随其自动元机之冲关，而有两情相知之微意。轻轻引上，自然度过玉枕；徐徐柔升，自然直贯顶门。

向前引下，至于印堂，乃印堂髓阻之不通，自转动鼻孔之虚窍。若非木夹为之关锁，几何而从此窍泄出，则前功废矣，岂不可痛欤！此为上鹊桥之大危险矣，故须用木夹之为预防也。而预防之有具，则大药不致其外驰。从鼻窍之抵附，则印堂遇阻而不动，惟是一念不生，而且凝神不动，待其自动元机之相随，而有两情相知之微意。轻轻引下，自然度过印堂；默默随之，自然降下重楼。犹如服食，入于神室。急将心目合于大药，左旋右转，四九而定；右旋左转，四六而定。性命盘聚于中宫，斯谓之道胎结成，点化阴中之识神，又为之乾坤交媾。盖通中下之二田，合而为一之照养，此为大药过关服食之正功，又为大周天无火候之法轮耳。

昔邱老祖作一偈云：“金丹上冲转天罡，何患阻桥又阻关。一意不生神不动，六根不漏引循环。”旨哉此偈也！佛宗所云“未

有常行而不住，未有常住而不行”，即此义也。

采得大药，服食之候，三关九窍，阻塞之处尽已开通。须知此后，惟赖元神寂照二田，虚境不离，方得二炁发生运养，自然不绝。通于正路，升降循环，可知此火不用意引，自运不已，有如斯也。惟是不见有火之形相，方合不有不无之文火，为大周天之火候也。

夫火既不用意而引，而亦切不着意于火。而神既寂照于二田，亦不可着意于二田。且此二者，而防其滞碍于元神，俱失大圆镜之智用。

故冲虚真人所云：“初行大周天之火，元神虽居中田，而运兼合下田，以为二炁之妙用，皆是二田之落处。故必须元神寂照中下二田，而相与混融化成虚空大境，使二炁为助神结胎，而二田为结胎之别。”

二田者，黄庭属中田，炁穴属下田也。二炁者，先天是元炁，后天是呼吸也。

“元炁为结胎之本，呼吸为养胎之源。中田为结胎之所，下田为滋养之基。故服食于二田之虚境，而培养其元神之阳明。若孤守一田，若着意二田，则元神有滞碍之失灵，岂不失大圆镜之智用？”《慧命经》云：“舍利过关之妙法，以静而照，以柔而用。蹊路险危，防上下之驰散。待动而引，柔护而行。以文火而薰，以二炁而养。以寂照而并修，以双忘而定静。则道胎之法而得矣。”



十月道胎圖

圖胎道月十

男兒懷胎是仙胎  
 奪得天機真造化  
 飢餐渴飲困不眠  
 十月聖胎完就了  
 只為蟾光夜夜圓  
 身中自有玉清天  
 大道分明體自然

以無以柔存火性

兀兀無爲融至寶

有法無功動黑微

十月道胎足

一年沐浴溫

忘形顧禮助真靈

大道無私感即來  
 苟非有意求鉛汞  
 玉皇若也問丹村  
 馳贈英雄各一粒  
 神仙此語豈虛哉  
 爭悟天機結聖胎  
 爐中取下來  
 男子懷了一年胎

勿忘勿助養靈胎

滋滋文火養嬌兒



男儿怀胎是仙胎，只为蟾光夜夜圆。  
夺得天机真造化，身中自有玉清天。  
饥餐渴饮困来眠，大道分明体自然。  
十月圣胎完就了，一声霹雳出丹田。

大道无私感即来，神仙此语岂虚哉。  
苟非着意求铅汞，争悟天机结圣胎。  
玉皇若也问丹材，偃月炉中取下来。  
驰骋英雄吞一粒，男子怀了一年胎。

有法无功勤照彻，忘形顾里助真灵。  
十月道胎足，一年沐浴温。

以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎。  
兀兀无为融至宝，微微文火养潜龙。

## 十月道胎口诀

夫既采得金丹大药，逆运河车，透过三关，入于神室，点化阴神，则其识性自然渐死。然则必用神光寂照，须臾不离，中下二田，合成虚境，应无所住，则其阳炁自然勤生，与真意相合，聚运于神室。而元神得其培养以相炼，即能点化神中之阴，阴神赖其降伏，而念虑自然不生。又能培补神中之阳，阳神益其愈明，而昏睡自然渐消。则神受炁制伏不驰，而炁依神凝结不散，相亲相恋，如磁石之吸铁，不离不舍；如水银之投

铅，自然而然。合为一体，一得允得。合无驰散，安稳自在，快乐自如。则识性渐渐消磨，而真性渐渐灵觉，妄念绝无，正念自存，即儒所谓“允执厥中”，而道所谓“抱一守中”。而又不可苦寂无为，则当以性专求二炁，运养元机，培补胎神。

元炁为结胎之本，呼吸为养胎之源。元炁有生活之理，呼吸有资养之机。元炁生时，使而归源，助我胎之圆满；呼吸绵然，使而朝此助我胎之化育。则心依乎息，而息随乎心。心息相依，神炁相含，如理而来，如理而去，如有如无，不急不纵。听其自然，任其自如，调其息定，养其神明。道胎初凝，后天之息，本似于有，不着于有；圣胎既结，意在其中，寂然不动，心常觉悟。勿忘勿助而养，勿寂勿照而温，自然氤氲二炁，升降循环不绝。运养中下二田，不见有火之相。释云“不得勤，不得怠”；儒云“有若无，实若虚”。渐则离尘，至于寂灭，毋执其一，而迷其二。静极生动，太空之炁，自明堂来，归于中宫。鼓我阖辟之动机，使入其炁之周流，逐去脏腑之阴气，变成纯阳之乾体。三百六十之骨节，八万四千之毫窍，无不通达，打成一片。凡躯自忘，道胎自存，昏昏默默，浑浑沦沦。则神入其炁中，而炁包乎神外，即我虚无寂灭之性，在于氤氲瑞气之中。外则阳光发现之全体，内则一派天然之佛性。无形无象，无内无外。则性朗朗兮，如秋月之明；而命融融兮，如薰蒸之醉。其骨肉如沐浴，而心性似太空。通达无为兮，安寂六根；静照八识兮，空尽五蕴。虽有运养循环之元机，而其真性安然之无余。

夫《性命主旨》曰：“盖婴儿既宴坐静室，安处道场，须藏以玄玄，守以默默。始则藉坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之。此感彼应，发迹见远。其中自呼自吸，自阖自辟，自动自静，自由自在。若神仙逍遥于无何乡，似如来禅定于寂灭海。既到此太安乐处，仍须要密守关元，无令外缘六尘魔贼所侵，不许内结烦恼奸臣所乱。若坐若卧，常施莹净之功；时止

时行，广运修持之力。遂得六门不漏，则其一道常通，真体如如，丹基永固矣。朝夕如此卫护，时刻如此保守，如龙养珠，如母育子，不可顷刻暂忘，亦莫刹那失照。”钟祖曰：“孩儿幼小未成人，须藉坤母养育恩。已证无为自在心，更须温养保全真。”李清庵云：“丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。息念息缘调祖炁，忘闻忘见养婴儿。”吕祖曰：“腹内婴儿养已成，且居市廛暂娱情。无端指大刚锐舌，却入白云深处行。”

盖温养婴儿，乃作神仙之大事。若养育失调，婴儿就有弃壳之离变。此时着实提防，不可轻纵出去，则一出之迷途，遂失舍之无归。白玉塘师有“重整钓鱼竿，再斫秋筠节”之叹。上阳子曰：“既达返还九与七，此节木金三五一。炁全神壮接胎时，照护婴儿体远出。”防护之诀，密固三要为紧。即《参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”其法只是以目观目，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口，潜藏飞跃，在正一心。则外无色声臭味之牵，而内无意必固我之累，自然方寸虚明，万缘澄寂。而我本来赤子，怡怡然安处其中矣。

虽然外固三要，尤要内遣三害。夫三害者，邪念、烦恼、瞋恚也。道觉师曰：“修此戒定慧，断彼瞋贪痴。”盖贪痴易于制伏，惟有瞋恚难降。瞋恚之火一燃，胎真去如奔马，直待火灭烟消，方才归于庐舍。忿火不熄，必有燎原之患；欲水不窒，岂无溃川之灾。一念瞋恚起，具入万障门。今要去瞋恚之法，惟老子之日损，《周易》之惩忿，世尊之觉照。夫妙普师云：“瞋火正燃时，我以觉照之。犹如汤消冰，了了无分别。”盖瞋火非实有体，皆从无名而来。须求自然智，而破无名壳。则无名变成慧炬，而瞋火化作心灯。瞋之一毒既消，八万四千烦恼亦灭。盖邪念者，念有念无，念善念恶，俱是邪念；不念有无，不念善恶，俱是正念。佛经曰：“善男子，我等住于无念法中。得如是金色，三十二相，放大光明，照无余世界。”李之才云：“念之天理，则明月之当空；念之人欲，则浮云之蔽日。”天隐子曰：

“不暗不闻存觉性，无思无念养胎仙。”《尚书》曰：“惟在克念作圣。”

但看静极之时，忽觉一轮皓月，悬于当空。

月自丹田，升于目前。

用意收留之候，忽然一轮红日，升于月中。

日月并合。

用法收回，而藏中宫。定静之中，习乎寂灭。

一念不生。

有无之场，还乎浑然。

真性虚空。

故曰无为者矣。

虚空之至极矣。

且大道本来无穷，静极生动，有一物上合于道胎，则法轮又当于重转。

万物极则还原，而大道亦然矣。夫静极生乎动机者，有一点纯阳之物，从涌泉自升中宫，与道胎合而为一。则自往下转，由尾闾而上乾顶，降于中宫，是助胎之至宝，故当重转矣。

静而又静，灭而又灭。

手无六脉，鼻无出气。

守定三四月之间，二炁因元神之寂照，而脐轮间所动之机，而甚微矣。元神因二炁之培育，则元机定所得之证，而真空矣。守定五六月之间，胎息因神炁之照养，则炁渐满，所食之性，而甚绝矣。神炁因胎息之渐住，则阳渐明，所睡之性而全无矣。若守至七八月之间，所得神炁照养已满，则胎神将足，而性无昏睡，则心不生灭，而智慧渐明，独存寂照之元神，以为胎仙之主宰矣。若守至九十月之间，皆因元神寂照之久，则二炁俱定，而百脉俱住，则胎全纯阳，而神归大定，于是定能之生慧，自有六通之效验矣。

《众喜粗言》曰：

初入定时养胎神，火候炼炁成胎形。  
神微胎成化婴儿，此忌火候最难行。  
微有微存无真无，二炁将定成虚灵。  
守定三月二炁微，微动脐轮隐隐存。  
四五月守二炁定，食性已绝不饥嗔。  
独存元神寂照胎，人法双忘将断形。  
六七月守无生灭，昏睡全无内足神。  
八九月守百脉住，守至十月胎满盈。  
十月工夫温和守，照养中田日夜存。  
神归大定定生慧，可得六通尽知明。  
十月胎全神出现，中田由至上田门。  
坤母谨慎来照顾，六大神通莫显行。  
紧守诚养牟尼宝，久久胎足雪花露。  
若存若忘日夜守，然后存忘二无形。  
若无微无原不无，空不空而如来真。  
若有一毫思念意，余阴尚有还未清。  
又有一毫杂念起，还未纯阳不现神。  
若气不足难断食，总有余阴不断根。  
若有一分口鼻气，还有一分阴在身。  
人有一分阳不死，佛有一分阴不成。  
直待昏沉意尽绝，散乱念虑毫无存。

此时方为纯阳胎神之果满，可毕十月中关道胎之事矣。

所云：“二炁全定，只知有神，不知有炁”，故曰“空不空，如来藏。”其法当如空之时，而顽然乎如空者，则堕于断见，故如空而不空，此正是寂而常照也。当不空之时，而只知乎不空者，则堕于长见，故不空而如空，此正是照而常寂也。一到大定，浑然合一，则出神景自然至矣。佛宗所云：“初禅念住，二禅息住，三禅百脉住，四禅灭尽住。”合此义也。

所云“六通”者：第一漏尽通，即是前节修命工夫，得小

周天炼成金丹，过后三关，拳拳服膺，结成道胎，修圆佛性，则得变化神通之法，然后方有六通之证。

此为之漏尽通。

第二天眼通，能见天上之事。第三天耳通，能闻天上之言。第四宿命通，能晓前世之因。第五他心通，能知未来之事。惟有第六神境一通，乃是识神最喜用事。若不保伏心君，即为识神所转，却喜得能修有证，而喜魔已入于心。或喜人间之祸福，或喜未来之事机，祸不旋踵，而自至矣。切忌慧性，而不可用。更宜沐浴，洗涤其心，则能转识之成智，始能证胎之圆性。古云：“三万刻中无间断，行行坐坐转分明。”所以发明十月养胎，只在绵密寂照功夫。盖绵密寂照之功者，是沐浴所用之义也。古云：“一年沐浴，防危虑险，防其心念不定，则阳未纯；虑其意念不静，则阴未尽。”当知洗心涤虑，正是寂而常照，为沐浴之首务；因得二炁不动，正是照而常寂，为沐浴之正功；须知其炁薰蒸，正是绵而又密，为沐浴之大义；默识氤氲和畅，正是密而又绵，为沐浴之仙机。外则手无六脉，鼻无微息；内则心无虚妄，性无生灭。佛性融融然如杲日，慧光耀耀然如浩月。正是真空无为之景，禅定三昧之乐。六祖所曰：“禅心无想，禅性无生”，合此义也。如来佛云：“分明不受燃灯记，自有灵光耀古今。”

此乃一性圆明，不为物欲之累。

及其胎圆炁足，是有雪花飞扬。寂无师云：“胎圆节至雪花霏，念动飘空上顶机。”《华严经》云：“世尊从白毫相中，放大光明，名如来出现。”

或放白光，或放金光。

斯是出定景到，则当调神出壳矣。

且附道胎六诀：

《凝结圣胎诀》：五气朝元聚灵台，先天种子已半栽。如痴如醉如昏睡，恍惚杳冥结圣胎。

《温养圣胎诀》：专一犹如鸡抱卵，至诚恰似蚌含珠。时时静守虚灵窍，免得炉中水火孤。

《防危虑险诀》：阳气未纯犹有险，余阴不尽要防危。后天滓质如消化，可保胎元莫损亏。

《十月胎圆诀》：十月工夫胎始圆，后天化尽先天全。清清静静别无物，非色非空一自然。

《待时脱胎诀》：脱化原来有日期，错前错后俱非宜。诚中达外无容强，瓜熟自然蒂落离。

《婴儿出现诀》：守定黄庭养谷神，形全气足火停轮。乍雷一响天门破，跳出金刚不死人。

欲知出神收神妙法，详见下文，而可明白。



胎足出神圖

胎足出神圖

身外有身名佛相

閃閃白毫端裡湧出無和實相以金身

佛肉半個捨全身 萬壽無疆易長壽  
了得涅槃正法眼 金剛不壞體長存

千葉蓮花由炁化



念靈熱念即菩提

百光景耀假神疑

見身無佛是佛身 了心如空是佛空  
了得身心虛空體 斯人與佛無殊同

炎炎舍利光中普現三千大千世界

身外有身名佛相，念灵无念即菩提。

闪闪白毫端里涌出无相实相之金身，  
炎炎舍利光中普现三千大千之世界。

佛因半偈舍全身，高证巍巍万德尊。  
了得涅槃正法眼，金刚不坏体长存。

见身无佛是佛身，了心如空是佛空。  
了得身心虚空体，斯人与佛无殊同。

千叶莲花由炁化，百光景耀假神凝。

## 胎足出神口诀

且论胎圆炁足之时，必有天花乱堕之候。此为出神之景至，则当调神之出壳。

天花乱堕者，静定时候，泥丸宫内，白毫相中，或放黄白之光辉，犹如雪花之霏霏，此谓胎足之出景，则当调神之出壳。若景至而不出，是为之守尸鬼，则不超脱，难入圣界，亦无神通之智慧，即无变化之愚夫。未到大定，无出定景，若是妄出，则入魔道矣。

即当移念于顶门上，而神光随念之所出，即离凡体于三五尺。而真性随入之光中，一意不散，慎勿乎惊恐，一切莫认，防魔乎侵挠。

盖初出神之景时，而有外魔之侵扰，或化诸佛之来诱，而

言祸福与异事；或化奇景之胜地。切莫对答乎认真，又是平日之识神，从心所欲之随现。古云：“道高一尺，魔高一丈”，合此义也。

团聚神光，满如月轮，随性收摄，归于上田。惟神寂照通于中下之二田，相与混融化成虚空之大境。则谓存养之全体，又为乳哺之首务。仍用沐浴之原功，须养一七之再出。一轮金光，本身所有之灵物，收摄归宫，是为化形之妙本。

按《直论》中吉王太和所问：“神已纯全，胎已圆满，必不可久留于胎，则宜用迁至上田，以加三年乳哺之法，则有全体大用之功，义旨如何？”伍子答曰：“上丹田，又名泥丸宫，乃阳神复归之本宫。盖初出之阳神，如婴儿之少时，无壮健之大力，赖乳母之哺养。倘拘神于上田，或着意于上田，则失还虚之义旨，大悖乳哺之养育。盖存养之全体，是出收之大用，不是着意之上田。惟神寂照之上田，相与混融之三田，化成虚空之大境，斯为存养之全体，乃是乳哺之首务。待至存养之功纯，自有出神之景现。忽见空中之白光，犹如雪花之飞扬，则当移念之天门，团聚神光之月圆，则性随入之收摄，而归泥丸之本宫。仍用乳哺之功养，当效天花之为信。出则以太虚为超脱之境，收则以上田为存养之所。出收之一次，存养之一七。则候出景之当出，若无出景之勿出。或至二七之再出，或至三七之再出。出收则以此渐法，存养亦以此渐法。夫化形者，呼吸之火，能化谷精，而助元精；神意之火，能化元精，而助元炁；元炁之火，能化呼吸识神，而助元神灵光；元神之火，能化凡身俗骨，而还虚助道，即此灵光也。”

须知出收之时少，而用存养之功多。初出宜暂不宜久，宜近不宜远；初收宜速不宜闲，宜静欲宜正。始之或出一步而旋收，或出多步而旋收；久之或出一里而旋收，或出多里而旋收。若至百里、千里之出收，切不可躐等而就至矣。皆以一次、二次之渐法，至出收纯熟方远腾矣。盖阳神之初出，如婴儿之幼

小，用乳哺之养育，以渐法之调炼，而至老成之力足，方可出入之远游。若初出之时候，防天魔之来试，欲乱我之心君，而迷失之难归，须要小心之谨慎，方全虚空之性体。欲炼乳哺之三年，而得阳神之老成，方可出入之化身，则能通达之天地，入金石之无碍，入水火之不害。

盖渐法者，初次由近而出，由近而收；再次渐远而出，渐远而收。渐出渐收，渐乳渐养。出之纯熟，养之老成，必炼三年，方可化矣。

《众喜粗言》曰：

十月胎足出天门，上田现出一灵神。

速出速入防魔灭，恐防六贼不尽根。

又恐息气口鼻出，神随息出一同行。

切难放手游远去，恐失迷途不回程。

只要入内来将息，定在泥丸保养神。

有不有来虚空照，无不无来过养存。

不着不离宜慎养，定心谨守保虚灵。

定至天花飞乱坠，还要速出速进门。

不令久去往外走，不令见闻远美形。

一步二步须照管，一里二里速回程。

渐出渐入渐乳哺，渐养渐大渐壮身。

足养三年能变化，通天彻地可放心。

盖天魔来时，一意不散，一尘不染，灵台湛然，本无一物，魔自何来？所云此时之魔，有雷击水火之魔、天崩地塌之魔、刀兵杀身之魔、美色音乐之魔、奇异吉凶之魔、伤他生命冤债之魔、身生毒疮大病之魔、旧日识神变化之魔。无数不祥之魔，来试道行之根，切莫而认。正心而守，必须行善，积德功多，而能胜之。若是认真，被魔诱去，而功废之。须用最初工纯，则魔不相干犯矣。

盖大道者，静极而生动，动极而复静，理之必然。所谓璇

机复建于子动，真物再动于静极。

此谓至阳之物，静极复生乎动，所谓阳无剥尽之理。

若夫至人，重立乾坤，再造日月，推情合性，转而相与，重行玄妙道，再立戒定慧。

凡修炼之士，既得此物来，收聚于内，将所出之法身，亦归于内，合而为一，长入乎大定矣。定则不已，至于无极，而至于至极矣。

夫存养性功者，即宴息冥心也。乃深居静室，端拱默坐，一尘不染，万虑俱忘，无思无为，任运自如，无视无听，抱神以静。无内无外，无将无迎，离相离空，离迷离妄。体含虚寂，常觉常明。但冥此心，万法归一。则婴儿安居于清灵之境，栖止于不动之场。色不得而碍之，空不得而缚之。体若虚空，安居自在矣。

故达观禅师曰：“色不缚兮空不碍，宴息冥心观自在。大千万有返归无，世界坏时渠不坏。”谭长真曰：“婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然。修到三千功行满，凭他作佛与升仙。”此处是纯一不杂工夫，岂可容纤毫情想之念？但起希仙作佛之心，便堕生死不出之窍。关尹子曰：“若有厌生死心、超生死心，止名为妖，不名为道。”

盖清静体中，本无一物，空空荡荡，晃晃朗朗。一无所有，一切无住。不依无住而住，不依有住而住。心无所住，住无所心。了无执着，无住转真。无住之心，是为真心。

《禅源集》云：“夫言心者，是心之名；而言知者，是心之体。”荷泽师云：“心体能知，知即是心。”心本空寂，至虚至灵。由空寂虚灵而知者，先知也；由空寂虚灵而觉者，先觉也。不虑而觉者，谓之正觉；不思而知者，谓之真知。故祖师云：“空寂体上，自有本智。”能知即此空寂之知，便是达摩所传清净心也。心常寂，是自性体；心常知，是自性用。

所以六祖云：“一切万法，不离自性。”自性自知，自性自

见，自性自悟，自性自度。悟性还易，了性甚难。故了心也者，了此心也。了心则心无其心矣，无心之心，是谓真心。真心是性，真性是心。太上曰：“了心真性，了性真心。空无空处，无处了真。”此谓真空不空，空无所空，即是了见本心也。

庞居士曰：“十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。与夫空觉极，圆空所空灭。”即是了见本性也。《华严经》曰：“法性本空寂，无虚亦不见，性空即是佛，不可得思量。”

原夫性体本空，性体本定。无空无无空，即名毕竟空；无定无无定，即名真如定。虽修空不以空为证，不作空想，即是真空也。虽得定，不以定为证，不作定想，即名真定也。空定衡极，通达无碍。一旦天机透露，此时慧性灵通，乍似莲花开，恍如睡梦觉。忽然现出乎乾元境界，自然充满乎上天下地，而无尽藏也。此是心性常明，炯炯不昧，晃朗宇宙，照彻古今，变化无方，神妙莫测。虽具肉眼，而开慧眼之光明；匪易凡心，便同佛心之知见。乃是见性见到彻处，修行修到密处，故得一性圆明，六通顿足。

何谓六通？玉阳师曰：“坐到静极时候，陡然心光发现，内则洞见肺腑，外则自见须眉，皆神踊跃。日赋万言，说妙谈玄，无穷无极，此是心境通也。神通变化，出入自如，洞鉴十方众生，知他心内隐事。他虽意念未起，我心先知；他虽意念未萌，我心先觉，此是他心通也。身在室中，不出庐舍，预知未来事情，能见隔墙物形，此是神境通也。能闻十方之音，如耳边音；能忆生前之事，如眼前事，此是天耳通也。正坐之间，霎是迷闷，混沌不分，少顷心窍豁然大开，地理山河，如观掌纹，此是天眼通也。或昼或夜，入于大定，上是天堂，下是地狱，无量劫来，生死缘由，观得透彻，此是宿命通也。”

子思曰：“心之精神之谓圣，故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。”四祖所曰：“一切神通作用，皆是自心感现。”《婴路经》曰：“神名天

心，通名慧性。天然之慧，彻照无碍，故名神通。欲修神通具足，愈加默耀韬光。诚心而守，忌慧不用。若露主角，恐染邪魔。”古云：“道高一尺，魔高一丈。”正定之时，或现种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着他。又须反观一身四大，俱是假合，如梦似幻，全体非真。但正此心，魔自消灭。古云：“见怪不怪怪自亡，见魔不魔魔自灭。”或脑后有霹雳之声，或眼内有金星之灿，或项下有红霞缭绕，或眉间有圆光涌出。古仙云：“项上有光犹是幻，足下生云未为仙。”又于静中，忽见楼台、珠翠、女乐、笙簧、异草、奇花，触目如画，彼人不悟，自己身心，认作真境，则着魔矣。此皆幻景，心莫受他，但行工夫，体证效验。

到此之际，须用虚空观，而扩充之。则我天谷之神，升入太虚，合而为一也。盖虚空观者，应观自心。心本不生，自性成就；本来空寂，光明遍照。犹如虚空，莹彻清淨，廓然周遍，圆明皎洁，成大月轮，量等虚空，湛然无际。复观自身者，则心境之虚空，而通于身体之虚空；身体之虚空，而通于天地之虚空；天地之虚空，而通于太虚之虚空。虚虚相通，共成一片，而与太虚，混为一体。始而虚其心，既而虚其身，再既虚天地。虚而无虚，无虚而虚。然虚则不知，无虚亦不知，则我阳神冲虚，出入而无障碍，然后方与天地合德，太虚同体，而为混虚氏之人欤。然欲高奔帝境，须当炼演谷神，常以灵知寂照为心，虚空不住为观，抱本還元，复归太极。由此渐进，而不已也。乃至无上可上，玄之又玄；及其无象可象，然无不然。则一灵之妙有，遍法界而圆通。贯云汉以高躋，与穹昊而俱合。此乃天谷元神，炼到至极至妙之处。

章思廉云：“得太极之全体，见本来之面目。先天一点灵，后天只是屋。”

莹然子曰：“炼阳神了出阳神，自色界超无色界。”

然而出神太早，丹经之所深诃。既得其母，当遂其始。常

留神于天谷，吾性如婴儿之复归；合中下之妙用，吾心如虚空之全体。

复炼变化阳神之法，再加三年乳哺之养，详见下文。



三載化身圖

三 載 化 身 圖



頂放蓮花百寶光  
光中化佛無其數

陽神端坐作慈航  
變化神通不可量

分形靈體共真源

於靈顯迹仙虛爽



分念成形顯色相

出有入無成妙道

真人出現大神通  
養至老成身力壯

欲用三年沐浴功  
飛騰近達任吾行

真人出现大神通，欲用三年沐浴功。  
养至老成身力壮，飞腾近远任吾行。

顶放莲花百宝光，阳神端坐作慈航。  
光中化佛无其数，变化神通不可量。

出有入无成妙道，分形灵体共真源。

分念成形窥色相，共灵显迹化虚无。

### 三载化身口诀

大觉金仙如来云：“从肉髻中涌百宝光，光中涌出千叶宝莲，有化如来，坐宝花中，顶放十道百宝光明，遍虚空界，大众仰观。”

古仙所云“阴神能见人，阳神使人见”也。盖独修一性者，所出乃阴神也。阴神则有影无形，世所言鬼仙是也。若双修性命者，所出乃阳神也。阳神则无影有形，世所言天仙是也。故曰：“道本无相，仙贵有形耳。”

孟子曰：“充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。”子思曰：“圣神功化之极，其大无外，其小无内。放之则弥于六合，卷之则藏于一密。”东华帝君曰：“法身刚大通天地，真性圆明贯古今。若未顶门开具眼，休教散影与分形。”分形散影，非不妙也。奈何还殍幻躯之中，尚未可超脱，而欲千变万化，岂不反伤于本体耶？刘虚谷曰：“大功欲就三千日，妙用无亏十二时。片晌工夫修便现，老成须要过三年。”必

欲炼到三年之功足，神光充实全体之有余；须用冥心端拱之法，以加乳哺养育之功。要知乳哺功纯之效验，当识天花乱坠之为信，常留神于天谷，合中下之妙用。

吾性如婴儿之复归，吾身如虚空之同体。不识不知，唯寂唯空，而心性无生灭，则阳光莫漏泄。倘有光现，而收藏之，用灭尽定，而绝灭之。则愈扩愈大，而弥远弥光。直待三年，温养工夫已完；用加九载，灭尽大定事毕。纯亦不已，无所障碍。忽然跳出五行之外，返还而于无极之初，证实相妙之更妙，得真功全之又全，成金刚不坏之体，作万年不死之人。自然变化生神，方可出入化身。生之再生，则生生而不尽；化之又化，则化化而无穷。子又生孙，孙又分支，百千万亿，变化莫极。或以一则化二，而二二则化四，化之四层五层，则化之而不尽；或以一则化三，而三三则化九，化之六层七层，则化之亦不尽。或以一则化四，而四四化十六，化之八等九等，则化之而无穷；或以一则化五，而五五化廿五，化之十等廿等，则化之亦无穷。

按紫阳仙翁云：“一载生一儿，个个会骑鹤。”陈泥丸仙翁云：“一载胎生一个儿，子又孙兮孙又枝。”白玉蟾仙师云：“一体遍多，犹如朗月而影分千水；多身入一，若似明镜而光寓万形。”仙家谓之分身，佛氏谓之化身。如世尊之不离菩提树下，而遍升天宫，与诸佛说法；如善财之不出莎罗林中，历一百十城，而遍参诸友。自觉觉他，绍隆佛种。三千功满，而白鹤来迎；八百行圆，而丹书宣诏。飞升金阙，近佩帝乡。即钟祖所曰：“九载功成人事尽，纵横天地不由亲。”萧紫虚云：“功成须是出神经，内院繁华不累身。会取古仙超脱法，飘然跨鹤覩三清。”

诸仙弃壳，各有不同。有从宝塔出者，有从红楼出者，有看月而出者，有对镜而出者，有冲顶门而出者，有解尸骸而出者。所以《玄奥集》云：“塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。”《中和集》云：“成就顶门开一窍，个中别是

一乾坤。”盖顶门一窍，岂易开哉？先发三昧火，透之不通；次聚太阳火，冲之略启。二火腾腾，攻击不已，霎时红光遍界，紫焰弥天，霹雳一声，顶门开也。吕祖师云：“九年火候直经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。”真人出现，乘云气，御飞龙，升玉京，游帝阙，飘飘云际，翱翔太空。凤篆金书，朝赴九阳之殿；蟠桃玉液，位登万圣之筵。’适意则鸾舆前引，登云则龙驾前迎。紫府鳌宫欲去，而顶中鹤舞；丹台琼苑拟游，而足下云生。劫火洞烧，我则优游于真如之境；桑田变海，我则逍遥于极乐之天。聚则成形，散则成气，隐显莫测，变化无穷。入水火而不溺不焚，步日月而无形无影。刀兵不能害，虎兕不能伤。阴阳不能变迁，五行不能陶铸。阎罗不能制其死，帝释不能宰其生。纵横自在，出入自由。信乎！紫阳云：“一粒灵丹吞入腹，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，宁不快哉！上阳子曰：“总皆凡世播英雄，做尽功名到底空。惟有金丹最灵妙，大罗天上显神通。”

此节是修神仙之事也，下文是修天仙之功也。

九載面壁圖

九載面壁圖



神火化形空色相，性光返照复元真。

心印悬空月影净，筏舟到岸日光融。

## 九载面壁口诀

盖面壁者，即真空炼形之法，将前所化阳神，摄归性海复炼；而其所发阳光，收回身内运转。譬与运瓮相似，若身处于瓮内，焉能运之？必身处于瓮外，即能运之。而身处于瓮外者，即释氏所谓“外其身而虚空之”是也。故老子云：“外其身而身修，忘其形而形存。”薛道光曰：“若人空此幻化身，亲授圣师真轨则。”张全一曰：“太虚是我，先空其身。其身既空，天地亦空。天地既空，太虚亦空。空无所空，乃是真空。”《清静经》曰：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形。”形无其形者，身空也；心无其心者，心空也。心空无碍，则神愈炼而愈灵；身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙，而与道合真者也。古仙曰：“形以道全，命以术延。”

此术是窃无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁，是先天地阳阴长生真精，灵父圣母之炁也；有限之形躯，是后天地阳阴短促浊精，凡父凡母之气也。故以真父母之炁，变化凡父母之身，为纯阳真经之形，则与天地寿之同也。

按孙陀罗尊者云：“世尊教我，观鼻端白。我初谛观，经三七日，见鼻中气，出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍我虚净，

犹如琉璃。烟相渐消，鼻息成白，心开漏尽，诸出入息，化为光明，照十方界，得阿罗汉。”普照佛心曰：“鼻端有白我其观，却叹人从瓮里出。最上一乘含蓄远，妙从玄窍觅天宽。”

且元晦曰：“鼻端有白，我其观之。”

莫认真曰：“平生姿韵爱风流，几笑时人向外求。万别千差无觅处，得来元在鼻尖头。”夫人未生之前，一呼一吸，气通于母；则人既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛则生也；天与之，天复取之，失其气，气绝则死也。故圣人曰：“观天之道，执天之行。”

每于羲驭未升阳谷之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘。顿忘天地，粉碎形骸，自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然，入玄门，透长谷，而境上泥丸，化为甘霖，而降于五内。我则鼓动巽风以应之，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，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。陈翠虚曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。炼教赤血化为白，阴气消磨身自康。”邱长春祖曰：“但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。”张紫琼仙曰：“天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合处，方知色相即真空。”薛复命仙曰：“不知将谓气，得后自然真。”董汉醉仙曰：“金用矿销，形由炁炼。”

炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者，总非虚无之道，不合太虚同体。惟此一诀，乃曰真空炼形。虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神。是修外而兼修内也，惟用九载面壁功耳。盖面壁之功，若无功可炼，将上田之神，摄归本体复炼，则虚无之阳，复归上田滋养。混融中田，兼合下田，而须臾不离，为全体大用。炼而又炼，空而不空，故曰真空，又为大定。如婴儿在母腹，不知天地人我。神不是神，

火非其火，心无其心，意无其意。恍如太虚，浑然无物。混沌沌，空空荡荡，如鸿濛未判之形；恍恍惚惚，杳杳冥冥，如太极未分之象。久而炼之，身神合一，自然归于寂灭大定。阳神老成，变化无穷，隐显莫测，形自化矣。非但九年之大定则可也，就千万年之大定亦可也。若依此法炼之百日，七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，十魔远遁矣。若再进功，炼之千日，四肢全身，俨如水晶，表里玲珑，内外洞彻矣。则心花灿然，而灵光显现。

灵光者，慧光也。

故曰：“慧光生处觉花开。”

盖慧光觉花开者，非炼形入微与道冥一者，不能有此也。

故《生神经》曰：“身神并一，则为真身。身与神合，形随道通。”隐则形固于神，显则神合于气。所以蹈水火而无碍，对日月而无影，吾亡在己，出入无间。或留形住世，或脱质升仙。有白日而飞肉尸者，黄帝之谓也；有留形而长住世者，彭祖之谓也；有受命而居天职者，张天师之谓也；有拔宅而升天宫者，许旌阳之谓也；有示疾而终者，王重阳之谓也；有入仕而臣者，东方朔之谓也。至于老子为柱史，辛铎为大夫，尹喜为关令，伯矩为卿士，唐典隐毘陵，子休治漆园，留侯帝者师，四皓辅汉惠，仇生仕殷，辅光仕汉，马丹仕晋，海蟾仕燕，正阳弃官，纯阳应举，常有执鞭，琴高执笏，若此者多，不可枚举。噫，彼神仙之隐显去留，岂世之凡夫所能测度者哉！更若凭虚御风之列子，折芦过江之达摩，若非陶质炼形之功，又安能如此轻举之身乎？此神形俱妙之道，非坐脱立亡者之所能知也，所以不免有抛身入身之失尔。故学仙佛之流，若独以炼神为妙，不知炼形为要者，是清灵善化之鬼，何可得与高仙为比者？大抵温养、炼形，无分彼此，虽然在两处发明，其实是一个道理。

夫道者，有动有静，静则温养，动则施功。而十月养胎，三年养阳，谓小定之温养，有为火在焉；而九载炼形，千载寂



### 修道全指

灭，谓大定之温养，无为火专焉。凡修仙者，自始至终，温养为主，用火为宾。盖炼形者，是元神之火薰蒸形骸，久而炼之，形化为炁，亦曰温养。

养神为之内功，炼形为之外功。内外兼修，不相违背。若是十日工夫无间，乃悬崖撒手之时，自然言语道断，心思路绝，能所两忘，色空俱泯，无滞无碍，不染不着。身似翔鸿而不可笼，心如莲花而不着水。光光净净，潇潇洒洒，腾腾任运，任运腾腾，似一个无事无为、自在逍遥之散汉也。若无九年面壁之功，即可为神仙，而无天仙之位矣。

众喜真人云：

九年面壁无功行，候无可候神非神。  
心无其心火非火，意无其意太虚存。  
混沌沌沌如鸿濛，婴儿如在腹中心。  
不知天地与人我，虚炼纯阳性海存。  
寂照上田顷不离，久炼阳神老足能。  
然而寂灭归大定，千万年定亦可行。  
陈持一定千余年，姜寿三万六千春。  
开天定至尧皇时，灵化张果老先生。  
若无面壁功不足，只可名山作仙神。  
炼形若是少功行，难作大罗天仙尊。  
又要鼻端有白常须炼，昏昏冥冥觉虚灵。  
炼至法力广大神通显，千变万化天外行。  
如此神通再炼无，复收性光返照真。  
化形色相心印灭，虚空粉碎不见形。  
一片光辉周法界，犹如日月永长明。  
不生不灭无来去，万万劫中不坏身。

虚空粉碎图

虛空粉碎圖

一片光輝周法界

虛空朗照天心耀

圓陀陀

日月雖明難比其光

光灼灼

儒名

義精仁熟  
不知之神

形神俱妙

釋名

最上一乘  
涅槃大覺

本來面目

陰陽混化

不生不滅

一性圓明

無去無來

圓覺真性

性命皆了

雲散碧空山色淨

亘古不壞

慧輝祥定月輪孤

道名

七返九還  
金液大丹

與道合真

總名

無聲無臭  
清淨法身

淨保保

乾坤雖大難籠其體

赤洒洒

雙忘寂淨最靈虛

海水澄清潭月落

一片光辉周法界，双忘寂净最灵虚。

虚空朗照天心耀，海水澄清潭月溶。

圆陀陀，光灼灼。

净保保，赤洒洒。

日月虽明难比其光，乾坤虽大难笼其体。

形神俱妙，与道合真。

儒名义精仁熟，不知之神；释名最上一乘，涅槃大觉；  
道名七返九还，金液大丹；总名无声无臭，清静法身。

本来面目，圆觉真性。

阴阳混化，性命皆了。

不生不灭，无去无来。

一性圆明，亘古不坏。

云散碧空山色净，慧归禅定月轮孤。

## 虚空粉碎口诀

圣人云：“身外有身，未为奇特；虚空粉碎，方为全真。”

故邵康节曰：“圣人与太虚同体，与天地同用。”

今人求义不得，乃臆之曰：“体太虚之体以为体，用天地之用以为用。”此言大似隔窗窥日，不过见其光影而已。若言体太虚之体以为体，便是有个太虚在，而着于体矣，何以能太虚也？若言用天地之用以为用，便是有个天地在，而着于用矣，何以能天地也？

然而太虚其知有体乎？其不知有体乎？然而天地其知有用乎？其不知有用乎？盖太虚不知有体，而天地之用在于太虚之体耳；夫天地不知有用，而太虚之体在于天地之用耳。抑体其所体者，即体其所用也；且用其所用者，即用其所体也。乃至于粉碎虚空，方为了当，何以故？盖本体本虚空也，若着虚空相，便非本体也，所以云：“盖虚空本粉碎也，若着粉碎心，便不虚空也。”故不知有虚空，然后方可以言太虚天地之本体也；故不知有粉碎，然后方可以言太虚天地之虚空也。究竟到此，已曾窥破虚空之本体，但未得安本体于虚空中，即《华严经》曰：“法性如虚空，诸佛于中住。”到这里自知道，虚空是本体，本体是虚空，必须再加功而上。上胜进，进则不已。直到水穷山尽，转身百尺竿头。至必至于不生不灭之根源，终必终于不生不灭之觉岸，于中方是极则处。此处无他，不过是返我于虚，复我于无而已。反复者，回机也。故曰：“一念回机，便同本得。”

究竟人之本初，原是虚无中来，虚化之为神，神化之为气，气化之为形，顺则生人也。今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚，逆则成仙也。古德曰：“何物高于天？生天者是。何物大于虚空？运虚空者是。”盖大道乃虚空之父母，虚空乃天地之父母，天地乃人物之父母。天地广大，故能生万物；虚空无际，故能生天地；空中不空，故能生虚空。而曰“生天地，生万物，皆是空中不空者之有以主之也”。以其空中不空，故能深入万物之性，以主张万物而方便之也。汝毋谓空中不空，能深入万物之性，以主张万物而方便之也；抑亦能深入天地之性，

以主张天地而方便之也。汝毋谓空中不空，能深入天地之性，以主张天地而方便之也；抑亦能深入虚空之性，以主张虚空而方便之也。夫空中不空者，真空也。真空者，大道也。今之炼神还虚者，尤落在第二义，未到老氏无上至真之道也。及其炼虚合道者，此圣帝第一义，即是释氏最上一乘之法也。《华严经》曰：“虽尽未来际，遍游诸佛刹。不求此妙法，终不成菩提。”此法只是复炼阳神，以归还我毗卢性海耳。

夫毗卢性海者，即上丹田泥丸宫也。所谓复炼阳神之时，即毗卢顶上虚悬一穴，是炼神还虚用功，故名曰虚空本体也。

所以将前分形、散影、化神，摄归本体虚空乎。

本体虚空者，即顶上虚空穴也。

又将本体之神，销归于天谷之内。

天谷者，上田也。

又将天谷之神，退藏于祖窍之中。

祖窍者，中下二田也。

如龙养额下之珠，若鹤抱巢中之卵。谨慎护持，毋容再出，并前所修所证者，一齐贬向无生国里。

无生国里者，寂照三田，混融虚空，全体灭尽也。

依灭尽定，而寂灭之，似释迦掩室于摩竭，如净名杜口于毗耶。此所以自然造化，而复性命之，而复虚空之至于不可以止也。盖而复性命，而复虚空者，至此已五变化矣。变不尽变，化不尽化，非通灵变化之至神也。故神百炼而愈灵，金百炼而愈精。炼之而复炼之，则一炉火，焰炼虚空，化作微尘，如万顷冰壶照世界，大如黍米。少顷，神光满穴，阳焰腾空，自于内窍之内，达于外窍之外。故一身大窍共九，小窍八万四千矣。则大窍之间，小窍之中，窍窍皆有神光也。而彻内彻外，透顶透底，在在皆有神光也。如百千灯，照耀一室，灯灯互照，光光相涉。而人也，物也，莫不照耀于神光之中矣。

是则是已，尤非其至也。然不能塞乎天地之间，则未满东

鲁圣人乾元统天之分量也。又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定，而寂灭之。寂灭既久，则神光涌出，如云发电，而从中窍贯于外窍，上窍、下窍、大窍、小窍，窍窍皆有神光也。而光明洞耀，照彻十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界。三界之内，处处皆有神光也。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，莫不照耀于神光之中矣。

妙则妙已，尤非其至也。然不能遍入尘沙法界，则未满足竺圣人毗卢遮那之分量也。再又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定，而寂灭之。寂灭既久，而六龙之变化纯全也，则神光化为舍利光矣。如赫赫日轮，从祖窍之内，一涌而出，化为万道毫光，直贯九天之上，若百千杲日，放大光明，普照于三千大千世界。而圣也，贤也，及森罗万象，莫不齐现于舍利光之中矣。故大觉禅师云：“一颗舍利光熠熠，照尽亿万无穷劫。大千世界总皈依，三十三天咸统摄。”

而舍利光既遍满于三千大千世界之内，尤未尽其分量。又自三千大千世界之中，复于无量宝光，直充塞于极乐世界，而又升于袈裟幢界。再又升于音声轮界，复直冲于胜莲华界，得与贤胜如来相会也。自从无始分离，今日方才会面。彼此舍利交光，吻合一体，如如自然，广无边际。所以经颂云：“诸佛似一大圆镜，我身犹如摩尼珠。诸佛法身入我体，我身常入诸佛躯。”五祖弘忍云：“一佛二佛千万佛，总是自心无别物。昔年亲种善根来，今日依然得渠力。”荷泽禅师云：“本来面目是真如，舍利光中认得渠。万劫迷头今始悟，方知自性是文殊。”

自性清静，便是无垢佛；自性如如，便是自在佛；自性不昧，便是光明佛；自性坚固，便是不坏佛。各各诸佛，自身俱有，说亦不尽，惟一性尔。性即是心，心即是佛。新佛旧成，曾无二体，以报身就法身，如出模之像，像本旧成，一体无异；旧佛新成，亦无二形，以法身就报身，如金成之像，昔未成像

金，今已成像竟。诸佛如已成像之金仙，众生如未成像之金矿。成与未成，似分前后，则金体始终，更无差别。故《圆觉经》曰：“既已成金，不重为矿。经无穷劫，金性不坏。原此金性，人人本有，个个不无。至于十方众生，皆我金刚佛性。而天地万物，咸囿我如来之法身矣。”到此地位，方知天地与我同根，万物与我一体。遍法界是个如来藏，尽大地是个法王身。实际无差，与三世佛而一时成道；真空平等，共十类生，而同日涅槃。法身其大也，虚空且难笼其体；真心其妙也，神鬼亦莫测其机。穷未来际为一昼夜，尽微尘海为一刹那。前乎古而后乎今，无不是这个总持；上乎天而下乎地，无不是这个充塞。二祖慧可曰：“囿囿囿囿成这个，世世生生不变迁。”太上所以云：“天地有坏，这个不坏。”这个才是真我，这个才是真如，这个才是真性命，这个才是真本体，这个才是真虚空，这个才是真实相，这个才是菩提道场，这个才是涅槃实地，这个才是不垢不净，这个才是非色非空，这个才是自觉圣智，这个才是无上法轮。这个才是本性虚无，虚无实体；这个才是常住真心，真心自在；这个才是佛之妙用，快乐无量；这个才是烦恼业净，本来空寂；这个才是一切因果，皆知梦幻；这个才是生灭灭已，寂灭为乐；这个才是金刚不变不坏之真体；这个才是无始不生不灭之元神；这个才是不可称量、不可思议、无边际功德无量福寿佛；这个才是清静法身、圆满报身、千百亿化身毗卢遮那佛。

偈曰：

天上天下无如佛，十方世界亦无比。

世界所有我尽见，一切无有如佛者。

## 修道外护事说

稽古圣先贤，所谓修道者，必先敦五伦。

五伦者，是君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友也。五伦之间，必先欲孝弟、忠信、礼义、廉耻、仁慈、智勇、节烈、贞良之道。敦厚而重之，所谓仙佛圣贤之根基也。

而广行阴鹭。

阴鹭者，是人所不见之处而我所多行好事，故曰广行阴鹭矣。

日诵天律，功过格行。

天律者，是《太上感应篇》、《文帝阴鹭文》、《关圣觉世经》。功过格者，是《太微仙君功过格》、《文昌帝君功过格》、《玉皇上帝玉历钞传》、《石英夫君功过格行》。此等之书，即修善积德、行功察过也。每日诵看之，每事行持之，省自己之过恶，积自己之善果。久而行之不息，神仙可望也。故古仙曰：“功行八百，大罗做客。功行三千，大罗做仙。”盖道之与德，如鸟之羽翰；行之与功，犹目之与足。比鱼之要泉，似舟之欲水，不可少一，而所行也。钟祖云：“有功无行如无足，有行无功目不全。功行两圆足目备，谁云无分作神仙？”是以古仙上圣，金丹事成，温养事毕，游戏人间，和光混俗，随力建功，随方解难，扶危拯厄，救急匡时，普度群迷，接引后学。道上有功，人间有行，功行满足，潜伏待时。只候天书降诏，玉女来迎，驾雾腾云，直入三清、极乐胜境。《悟真》云：“德行修逾八百，阴功积满三千。宝符降诏去朝天，稳驾鸾舆凤辇。”

搜诸道书，博览通达。

夫道书者，其名甚多，其注不一。若《悟真篇》，有《直注》、《三注》、《四注》；如《黄庭经》，有《内景》、《外景》、《注解》。



## 修道全指

《道德经》、《金刚经》、《大洞经》、《日月经》、《指元篇》、《参同契》、《参虚篇》、《阴符经》、《中和集》、《清静经》、《入药镜》、《养真集》、《采药歌》、《传道集》、《崇正篇》、《还金篇》、《珠玉歌》、《金碧经》、《樵阳经》、《铁罐经》、《太玄经》、《原道歌》、《玉皇心经》、《观音心经》、《浚性渊源》、《率性阐微》、《道言精义》、《众喜粗言》、《金丹真传》、《修道真传》、《金丹四百字》、《火记六百篇》、《天机正法》、《天仙正理》、《性命圭旨》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命真经》，以上之书俱有注解，要至书坊，搜索买办，熟读细看。余之撰成《修道全指》，愿同志者观之。

访拜明师，则真假可知。是道则进，而非道可退也。

是道者，祈师指示其诀，与此书之前后逐节相合，此谓真传正道，故则进之而修可成也。非道者，祈师指示其诀，与此书之前后次序错乱，此谓傍门外道，故可退之，乃修不成也。

必择净地名山，方有正神护佑。

盖净地名山者，抱朴子所按仙经云：“可修行居者，惟华山、泰山、霍山、恒山、嵩山、小室山、长山、太白山、终南山、女几山、地肺山、王屋山、抱犊山、安邱山、潜山、青城山、峨眉山、绥山、云台山、罗浮山、阳驾山、黄金山、缙祖山、大小天台山、括苍山、四望山、盖竹山。皆是正神在其中，若有道者登居之，则山神助福也。”抑且老君所云：“诸小小山，皆不可于其中作金液神丹。皆无正神为主，多是木石妖精、千岁老物、血食之鬼。此皆邪气，不令人作福，但能人作祸。”

寻访同志三友，入室共作伴侣。

同志者，与吾心志同也。吾心喜全五伦、积阴功、守五戒、学道德，苦行不怠，他心亦如此，故曰同志矣。

房屋不宜高大，防招是非。

盖房屋高大，恐防盗贼，可据为穴之祸非矣。仅足三五人所居，以遮蔽风雨为止则是矣。

墙壁必须坚厚，以避恶虫。

而且踏地亦用石灰炼坚，则无蛇、虫、鼠之患矣。

欲近城市街衢，便其买办食用等物。

城市太远，买办奔走烦难，恐护法要人多用，闹而不静矣。

必远树林古坟，绝其鸟语、风声、阴气。

树林多有风声、鸟语，惊动人心不静；古坟多有阴气，鬼魔侵害，魂魄不安。

床几上下，备置法器，以防外魔来扰。

床下安雄黄一斤，以辟邪气。床边挂桃柳二剑，以辟外魔。床内悬挂古镜一面，魔来镜中即现原形。

昼窗夜灯，明暗适宜，以安魂魄不损。

太明则损魄，太暗则伤魂。

坐宜厚褥，食宜淡素。

厚褥而坐，不生烦心。淡素而食，不生病患。

茶宜精洁，味须随时。

精洁芽茶之物，荡涤五脏之秽。酱醋油盐之味，随时所遇之用。切莫烦于搜索，谋道而不谋食。

常戒酒荤，不吃辛、辣、咸、苦味之太过。

古之仙佛，禁戒甘旨、酒荤、诸香、五辛。夫酒则昏性伤血，而荤则秽脏浊气，香则散炁，辛生淫精。盖斋戒者，道之根本，德之津梁。子欲学道，清斋奉戒。

调养口腹，不使饥、饱、寒、热，体之自安。

太饥则腹馁，太饱则炁伤，太寒则身损，太热则神伤，故须调养自安。

入室之时，师徒誓立同心，苦修勤炼，功成之候，同自游戏人间，和光混俗，普度群迷，接引后学，广施慈悲之法雨，普济登岸之妙药，物我同途，是古佛先圣之愿也。有此外护，则修道功果可成也。

福地名山法器圖



## 修仙逐节口诀歌

跏趺而坐兮，合掌当胸；回光返照兮，凝韵内听。  
舌柱上腭兮，口闭牢封；身不妄动兮，心守黄庭。  
万缘不挂兮，一念莫萌；外想不入兮，内意守中。  
虚而若无兮，忘而若存；吸不冲肾兮，呼不冲心。  
绵绵调息兮，徐徐缓行；念念在兹兮，时时虚宁。  
虚极静笃兮，阳来复生；阳若微动兮，嫩采不精。  
药物坚实兮，如月望盈；丹田暖信兮，如汤薰蒸。  
药产神知兮，恍惚杳冥；痒生毫窍兮，活泼流通。  
时当正采兮，莫错过令；时久望远兮，老采无成。  
气从外奔兮，神亦外奔；神返回根兮，气亦回根。  
气回将尽兮，采封候羸；子时起火兮，须要分明。  
如何言火兮？后天息仍；如何用火兮？呼降吸升。  
用火玄妙兮，如有无形；行火鼎内兮，息效真人。  
火须有候兮，数息送迎；名为刻漏兮，用定时辰。  
自子至巳兮，乾阳九乘；自午至亥兮，坤阴六因。  
三十六息兮，采取进升；二十四息兮，烹炼退沉。  
卯阳沐浴兮，阳火宜諄；酉阴沐浴兮，阴符宜停。  
若不升降兮，沐浴形容；较大周天兮，略有微形。  
周天三百兮，卯酉数分；再添六十兮，卯酉数并。  
更加五度兮，四分一零；以象闰余兮，周天一巡。  
复归于静兮，沐浴原功；神凝气穴兮，再候阳丛。  
任督运转兮，为一字门；任督达时兮，则百脉通。  
儒教行庭兮，释教法轮；道教周天兮，三教秘名。  
语言虽异兮，道理则同；法轮常转兮，快乐在衷。  
周身苏麻兮，沉疴脱根；遍体效验兮，疾病谁侵。

功行至久兮，精炁满充；长生可望兮，人仙亦成。  
回风混合兮，百日工灵；真阳圆满兮，三现印中。  
火足当止兮，丹防溢倾；火候既止兮，丹隐坤宫。  
眸光专视兮，七日采工；大药将生兮，六景先惊。  
丹田火炽兮，两肾汤蒸；身涌鼻搐兮，两耳风生。  
目吐金光兮，项出鹭声；象成火珠兮，药应验奔。  
天女花献兮，龙女珠承；地涌金莲兮，龙护圣躬。  
大周天起兮，罡星斡循；下鹊桥险兮，木座抵乘。  
预防有具兮，防废前功；尾闾不透兮，闾关下存。  
待其自动兮，柔护引申；每关三窍兮，必由中升。  
自然过关兮，微意相乘；夹脊玉枕兮，亦如斯行。  
直贯顶门兮，引下眉中；降阻印堂兮，自行险程。  
上鹊桥危兮，木夹固封；预备法器兮，防漏鼻冲。  
静而凝神兮，候机自兴；引下重楼兮，落于黄庭。  
服金丹时兮，点化阴神；用心目转兮，盘聚中宫。  
左旋右转兮，四九而廷；右旋左转兮，四六而停。  
即坎离交兮，道胎法轮；则道胎就兮，佛性渐灵。  
阴神渐死兮，识性渐薨；阳神日长兮，智慧日增。  
性天朗朗兮，如秋月明；命地融融兮，如醉人昏。  
心目返观兮，舍利薰蒸；骨肉内熔兮，身体虚空。  
寂照二田兮，不昧虚灵；混合三元兮，无念常惺。  
二炁运养兮，常应常宁；两曜并升兮，助胎助神。  
十月养胎兮，无为专遵；三百功足兮，方有明徵。  
发白再黑兮，齿落重生；血红化白兮，身放光莹。  
或三四月兮，食性绝终；或七八月兮，动脉俱停。  
十月神满兮，睡性无踪；六通成就兮，慧性全灵。  
神境之通兮，神发光莹；洞见肺肝兮，隔物见形。  
漏尽之通兮，身藏宝珍；但随意化兮，奇妙随心。  
天眼之通兮，万方见清；天地山河兮，如观掌纹。

天耳之通兮，十方音闻；私言密语兮，如近耳鸣。  
宿信之通兮，历劫数通；过去未来兮，自心便明。  
他心之通兮，知人事情；他意未萌兮，我心先精。  
慧性六通兮，断无思虑；变幻百出兮，切莫认真。  
法性完全兮，雪花飘空；斯为出景兮，须当出神。  
从天门出兮，聚性光盈；如月圆满兮，收性回程。  
归于泥丸兮，用乳养功；合下二田兮，全体大存。  
三年出入兮，炼变化神；每次出神兮，天花为凭。  
或一步收兮，二步回庭；由近渐远兮，莫蹶等临。  
出入纯熟兮，方可远腾；初如婴儿兮，防失路经。  
小心谨慎兮，天下可行；若出必防兮，天魔试心。  
或化佛诱兮，乱我心君；即顾自性兮，莫认外情。  
诚还中宫兮，复炼神功；收藏阳光兮，变化生神。  
生之再生兮，生生不终；化之又化兮，化化无穷。  
炼虚合道兮，天仙功勋；面壁九载兮，炼化凡身。  
将前化神兮，退藏祖宫；如龙养珠兮，潜修不振。  
依灭尽定兮，寂灭静心；久之光满兮，阳焰腾空。  
八万四千兮，毫窍遍身；与之九窍兮，窍窍光荧。  
敛而藏之兮，寂而守正；总有光现兮，收藏于中。  
寂灭功久兮，形骸玲珑；四肢全体兮，俨如水晶。  
待至功纯兮，变全六龙；从性海出兮，放大光明。  
凡躯化炁兮，自然无踪；形神俱妙兮，与道合真。  
是大丈夫兮，志满天冲；白日飞升兮，能事毕功。  
天仙逐节兮，百六十诀；必须熟读兮，不落旁门。  
但愿同志兮，访师识真；问何人撰兮，隐士无名。  
得此奇珍兮，三生有因；皆大欢喜兮，信受奉行。

## 跋

昔日余访同宗克章老兄为师，授我先天门中三般口诀：初节守心止念，调息养气；二节咽津纳气，通关荡秽；三节进火退符，温养沐浴，等诀。俱已指齐，又无大周天之后无为等法，又专诵《心经》、拜佛奏表为主，而多思虑妄想。则其识性夹杂，所修炼者，无非后天神气而已，欲得先天神炁，未之有也。此门故要成真者，鲜矣。

余常细阅《金仙证论》、《慧命真经》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《性命圭旨》、《春园秘注》及诸丹经，皆有逐节次序。最初炼己而调药物，次得药、采药而行周天，到火候足而采大药，行大周天，结胎、脱胎、神化、面壁、还虚等法。如人步梯，皆要依序，逐节而上，不可躐等。因此撰成，故名之曰《修道全指逐节天梯无上甚深微妙真经》，须将大道和盘托出，弃却皮毛，独露骨髓，扫尽旁门曲径，不为盲师所惑。愿同志者，一览无疑，人人得之，个个成真，予所后望也哉，予所厚望也哉云尔。

时在

民国五年岁次丙辰重阳月全浣吉旦蒋植阳子沐手敬跋于灵芝山房。

三教修道，惟有息中求一句，天机道破无言说。

一心行善，何忧仙不成三界，我自善游乐逍遥。

修道逐节书，端的上天梯，甚深微妙法，无价之宝珠。

如来真实义，万劫难逢遇，幸人得之者，逍遥自在仙。

## 上层批注

### 序者论

首句之言是全书之主脑，但下四句是全书之总纲，第六七句是全书之总目。以下所序人仙、地仙、天仙等逐节口诀之次第，细论条目工夫也。

### 性命论

且性者，神也；而命者，炁也。双修者，即修身中神炁合一之也。故冲虚子曰：“仙道简易，只是神炁二者而已。”

### 鼎炉论

盖鼎炉至真者，则其名不一也。或言丹田为鼎炉者，炼已待时而至精生向外拱关，用意摄回，仍归丹田，使风吹火，炼精化炁，融暖薰蒸，则机自息，此调药时之鼎炉也。或言首腹



为鼎炉者，当周天时，乾首坤腹，从坤炉起采取，进火逆升三关，而至乾鼎烹炼；退符仍至坤炉温养沐浴，此炼药时之鼎炉也。或言炁为鼎炉者，神在炁中，烹炼其炁，炁则为炉，神则为火也。或言神为鼎炉者，炁在神中，禁止其炁，神则为鼎，炁则为药也。此言身中外内鼎炉，有神炁则有鼎炉，无神炁则无鼎炉。今详言之，以明学者，不为外物之所误也。

## 大药论

且大药发生之消息，目吐金光，耳生风声，两肾汤煎，膀胱火热，腹内如烈风之吼，脐间如震雷之声，为地雷震动，天根发现。古仙所喻曰地涌金莲，曰天女献花，如红日，如火珠，即大药之象也。

## 养胎论

养胎者，炼炁化神之喻，非是有胎而可养也。初养胎时，且如无呼吸而如有呼吸，若胎将产时，生灭之相尚在，出入之迹犹存，其名二乘，又名如来。谓息如理而来，如理而去。《华严经》云：“如来天仙道，微妙难可知。”然灯佛云：“诸行无常，是生灭法也。”入涅槃而未是证，由此而渐起，又称为渐法，仙家为养胎。其修成也，无呼吸而灭尽定矣，若胎姤未成前，浑然无物。生灭之相灭已，出入之迹寂已，心为不生不灭之心，

身为不生不灭之身，从此顿悟真与虚空同。过此以上，则为真顿门，不随天地同坏，仙佛谓之胎成，后能脱胎出神。《楞严经》云：“既游道胎，亲奉觉应，如胎已成，人相不缺，身心合成，日增益长，形成出胎，亲为佛子。”既喻曰胎，宜似有胎者，何也？生人之理，胎要在腹；修仙之理，胎神在心。世人但有闻胎之名，遂谓胎中是有婴儿，可笑之甚。有志仙佛者，不可不辨之也。

## 出神论

先天元精，谓之真阳。得此真阳，炼性通神，入定得定，谓之阳神。不得真阳，精炁配合，入定得定，谓之阴神。止学无为枯禅，了得息无，出入心不生灭，到真空界，得出阴神，犹有生死，不免轮回小果耳。所云四果之位，生天生人之阶，只有漏尽通、神境通、宿命通、他心通，全此四通，所少阳神之天眼通、天耳通二者不与者也，不合阳神之天理，阴性不能违天故也。若天仙之道者，炼精得精，炼炁得炁，顿悟真正阳神，乃阴阳二炁合一之道，入则静定，神通太虚；出则显现，神通天地。千变万化，眼见宇宙，手转乾坤，是真阳神，即真空性体。若见真性，须合虚空，神不是神，意不是意，一丝不染，一尘不动，绝不出入，生灭绝已。得到真空实地，则见天花乱坠，方可出其阳神者也。

## 面壁论

九年面壁，无功可炼，神不是神，火不是火，心无其心，意无其意，恍如太虚。混沌沌沌，如鸿蒙未判之形；昏昏默默，如婴儿在母之腹。不知天地人我，亦无念虑存想。炼虚无之纯阳，即寂照于上田，则须臾而不离。知混合于三田，为全体之大用，即寂灭之大定，不但九年之功，就是万载亦然。

## 清净歌

参悟玄机亦收心，先炼身心万法清。  
身不动来心不想，口无言语为清人。  
日不思量夜不梦，心广虚阔世外行。  
此净工夫真难做，要人笃守二字因。  
若能清净一须臾，能造如来塔三层。  
一刻清净十年福，与你转世向遐龄。  
清净若能守一日，来生福报五十春。  
清净若能守十日，五百年福享在身。  
清净若能守百日，临终天仙稳有分。  
清净若能守千日，临终成佛坐莲心。  
要修清净先保养，一切色景早了清。  
炼到虚空无挂碍，方是无为念真经。

## 十静工

初次工夫坐得静，能至天地观物新。  
随时游遍江湖海，莫记在心悟前因。  
二次久定坐得静，半夜家中放光明。  
四处能见微细物，不是妙道莫挂心。  
三次工夫坐得静，犹如碍火烧顶门。  
亦非工夫亦非病，莫吐言语听雷音。  
四次久定坐得静，浑身虚飘往上行。  
开眼能见天堂宝，非生欢喜莫吐文。  
五次工夫坐得静，只见凶恶鬼妖形。  
莫要惊慌莫猜疑，原是本身化怪神。  
六次久坐定得静，能闻香风见佛尊。  
莫生欢喜莫称道，莫向他人说功能。  
七次工夫坐得静，脑响腹振现光明。  
万道金光堂堂照，全当不见念真经。  
八次久定坐得静，忽听音歌佛曲声。  
能晓过去未来事，莫吐言语半毫分。  
九次工夫坐得静，能观三界九天门。  
并非五眼圆明照，还是神童反照形。  
十次久定坐得静，自己全然不知身。  
犹如枯木无痛痒，还非涅槃性皈空。

## 静妙歌

静中生妙妙生乐，无中生化化生真。  
无数奇妙写不尽，静里修行自分明。  
一静窃窃生太极，二静光辉二仪生。  
三静黄庭三才会，四静和合四象升。  
五静五行朝昆仑，六静六爻已安宁。  
七静七政频频见，八静八卦方方新。  
九静九宫都游遍，十静超出三界行。  
要问此道何修法，独修性命二字因。

## 工缓歌

本身受苦非灾星，因人工缓不死心。  
故劝修人身心死，心死原来少灾星。  
要炼真空虚无极，切弗工缓多苦辛。  
一次工缓多受苦，难升尾闾恐回行。  
二次工缓更难进，夹脊关下分难升。  
三次工缓最更难，玉枕关中难透奔。  
四次工缓难射锅，芦芽穿膝亦难明。  
五次工缓百节痛，身软眼花如病人。  
六次工缓苦阳关，如针刺阴口难呻。  
七次工缓病昆仑，如火烧顶有数旬。  
八次工缓窍中疼，耳痛眼热口火生。

九次工缓病在腹，童男童女腹如娠。  
十次工圆道可全，四声霹雳方是真。  
九九原有八十一，个个修真受苦刑。  
皆为修人心未死，去浊还清退洗新。  
若能早炼心虚尽，也无痛苦病魔侵。  
因你喜怒心不定，七分魔来病三分。  
故要未坐心先死，心不死来枉修行。  
修身先养气血满，炼丹当作活死人。  
未死炼死总不死，养性如同死过身。  
身如槁木寒灰意，死中自有活机生。  
活中炼死死中活，犹如泥塑一盘形。  
人心若能常清静，天地正气归息根。  
妄动真气被天夺，虚静能夺造化功。  
学问之道无他说，求其放心可得成。

夫养呼吸者，即调养呼吸气之冲和也。浊气从有而出，清气从无而入，能效天地升降之气，养育清明而冥为阳，则身仙矣。且回视听言动，灵光返照丹田，须合虚无。古仙云：“不可以有心守，不可以无心求。”若以有心守之，则真阳反不生；若以无心求之，则真阳亦不生。此乃有无两失。故曰“不执不滞，勿忘勿助，须合虚无，阳气方生”。仙云“先天乙炁自虚无中来”，合此义也。盖先天阳炁从丹田生者，即名在关窍也。夫采药者，采此阳炁也。

谓息之义，则有四种，曰风、曰喘、曰气、曰息。且夫坐时，调息行功，呼吸有声即风非息，守风则散；鼻中滞涩即喘非息，守喘则结；往来有迹即气非息，守气则劳，不合于道，即非真息。凡为调息，外气不入，内气不出，绵绵不绝，密密而行，微微而上，微微而下，呼不冲心，吸不冲肾，往来无形，

## 修道全指

存忘自知。无声无臭，不涩不滞；勿忘勿助，若忘若存。神气相依，心息相舍，情境绝灭，意念俱消，无意无必，无固无我，则神自返而息自定，水火交媾，呼吸含育，一阳来复，为命之蒂，是为胎息，是为真息。息有一毫之于不定，命非己有。

凡调息时，先以鸿毛置近鼻孔，息之出入鸿毛不动为真者也。经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，意无所虑。如此调息，寒暑不侵，蜂蛋不毒，寿二百岁，邻于真人。然则呼吸当明节序，上文即言调源呼吸。盖呼吸节序者，如精生时当用摄精之呼吸，如药生时当用采药之呼吸，如药归炉当用封固之呼吸，如起火时当用起火之呼吸，如退符时当用退符之呼吸，如沐浴时当用沐浴之呼吸，如归根时当用归根之呼吸。欲知金丹始终，全仗呼吸成功，故有逐节次序，不可不明之也。

## 定静论

定之以仁义中正而主静，心有主则静亦定，动亦定。静时去人欲存天理，动时去人欲存天理，尽天理之极，无人欲之私，则定无不定，而静无不静，定静所以致中。《易》曰：“黄中通理，正位居体”，即一身上下四方百脉之总会。而真意、真精、真炁、真神之出入，是此义也。虚灵不昧，中之蕴也；常清常静，中之境也；若有若无，中之妙也；无过不及，中之体也；致虚守静，忘无可忘，中之极也；喜怒哀乐将发未发、忽发之际，中之时也。邵子曰：“一阳初动处，万物未生时。”以此求中，则元关一窍得矣。

欲定静必守中，守中而散乱昏沉，即不能定静必也。散乱则放下，昏沉则提起，不昏沉、不散乱，适协乎其中，则自然

定静矣乎！

守中宫，调祖炁，目反观，耳反听，舌抵上腭，呼吸深潜，心神常定，则五炁朝宗。忽焉灵光自朗，虚室生白，此其验也。

定静自然，神与炁交。人身之炁，升降随从呼吸，呼吸本根即是玄关，在外则为出入，在内则为升降，吸则为入为升，呼则为出为降。心者呼吸之主，呼吸无主，神炁不变。一心炼息守玄关，则心息相依；一灵常与炁相随，则神炁相守。

气血循环，原应周天之度，动中不觉也。一定静，觉脉络骨节间，升降如潮应，分毫不爽。自尾闾道上泥丸，自泥丸顺下丹田，任督交流，河车转运，皆由定静中得之。

## 养气歌

养气修道最为真，人能常静息归根。

天地气动能产物，男女气满可成真。

人妄正气被天夺，人静天地气送人。

气满四体为仙佛，气衰则死做鬼身。

气充肝顶三华聚，优钵菩提众花新。

气充心鼻诸佛现，灵透虚空法眼明。

气充脾肺七宝显，八宝蟾光遍体盈。

气充肾腹清溪运，明珠献现黄河清。

气充十方万派朝，神通变化道已成。



## 阴跷论

夫阴跷者，奇经名也。此脉一动，诸脉皆通。盖先天一阳之炁发动，采之惟在阴跷为先。其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰生死根，曰丰都，曰鬼户。有神主之，名曰桃康。上通天谷，下通涌泉，真炁聚散俱在此脉。能知此者，天门常开，地户常闭，周流一身，贯通上下，真气冲和，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所云“天根地窟闲来往，三十六宫都是春”。得之者，身体强健，容衰返壮。昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

## 清浊论

伍子曰：先天至精，静极自动，其炁至足而源自清，为真药物。则元神灵觉，即能和合，以觉合觉，随而采取，随而烹炼。无世缘念想，用功一刻即长黄芽一刻，则金丹可就，而仙佛可冀也。若念缘尘想，拟议习染，而后天之精因之以生，统是后天思神所致，此源之浊，弃之不用，则真炁不足而黄芽不生，乃生死可必也。或有水虽自动，而其源亦自清，则元神灵觉，虽觉不正，觉堕于尘缘习染，转为后天思神所摄，则源不复清真而用亦无成药之理。盖水源之清浊，而元神亦自知，静时神炁合一，动时神炁合一。且其神炁，同静同动，而其时至神亦自知。动不外驰，犹然合一，非清而何？动而外驰，遂妄为二，元神一驰，精炁亦驰，元神一染，精炁亦散，非浊而何？

所谓“开口即乖，拟议即错”是也。如此辨得水源清浊之真者，而用则知药物清浊之真矣。夫清炁合天之本体，而后用之，与天合德，可为天仙矣。若有一毫行不能妙，同与地德，正为地仙矣。有志于天仙者，不可不辨之也。

## 十要歌

- 一要闭口三分道，行事举步守玄门。
  - 二要先守养命宝，精神气血贯身盈。
  - 三要一点心无念，不挂尘垢半毫分。
  - 四要依时行坐卧，万法归一气归根。
  - 五要冲转潜溪路，运行三关落黄庭。
  - 六要采取灵丹药，抽添老嫩要辨清。
  - 七要安排入鼎炉，灵胎长养婴姁成。
  - 八要出入能变化，紧管三年最留心。
  - 九要孩儿三岁满，还要加功养几春。
  - 十要周圆儿长大，劝娘还未放儿身。
- 化无所化空色相，虚空朗彻不见形。  
不生不灭不来去，慧归禅定月孤明。  
待等此时无妨碍，天地有坏我无倾。

## 十年工

一年守养心王伏，二年精漏居丹田。  
三年静极能采取，四年明心见性圆。  
五年光明神通大，六年儿女口开宣。  
七年一身成至宝，八年原人化金莲。  
九年纯阳菩提熟，十年还乡居斗天。

盖人能通任督二脉，则阴阳二炁融通，故一身百脉皆通，何有疾病？自然长生永不死矣。且鹿能运尾闾一关，则督脉三关已通，故一身诸脉俱通，无有疾病，惟以永年长在世矣。犹言鹤龟二物，鼻息俱通任脉。论其三物，寿有千岁，何况人乎！而修道也，既转法轮以运慧命，岂有不长其寿者？而无不成其道也。若要通此二脉者，须得后天、先天二炁俱足，发生旺行，则此二脉而能通也。若无此二炁发生者，万不能通也。

## 火候论

可与天地合德者，且元炁喻众星，而下田喻北极。按元炁用火候，自下田发生起，从督脉而升至上田，而转由任脉而降，归下田而止，吹运息数三百六十也，喻众星运周天，自北极朝拱起，从黄道而行至南极，而转由赤道而返归北极而止，往来度数三百六十也。圣人云：“为政以德，譬如北辰居其所，而得

众星朝拱”，合此义也。盖天地定位，上下相去八万四千里。自冬至后地中阳升，凡一气十五日上进七千里，计一百八十日，阳升到天，太极生阴也；自夏至后天中阴降，凡一气十五日下退七千里，计一百八十日，阴降到地，太极生阳也。人身心肾相去八寸四分，阴阳升降，与天地无二等，故曰合德也。

可与日月合明者，而元炁有动静衰旺，喻日月之往来盈亏。且日者每昼夜行一度，每年行一周天。自冬至后，日出辰初五十分，日没申末五十分，阴中阳生，自南而北，其日渐长。至春分时，日出卯正，日没酉正，阴中阳半，南北均分，昼夜相平。到夏至长足，乃寒为暑也。自夏至后，日出寅末五十分，日没戌初五十分，阳中阴生，自北而南，其日渐短。至秋分时，日出卯正，日没酉正，阳中阴半，南北均分，昼夜相平。到冬至短足，乃暑为寒也。元炁运行，喻日长短，周而复始，其理一也。夫月者，每昼夜行十三度，每月行一周天。自朔与日并起，月行之速，而度渐离，借日渐明，比炁初生。至初八日，阴中阳半，自为上弦，借日光半，比炁长半。至十五日，阴尽阳纯，与日相对，自为月望，其光盈满，比炁候足。至廿三日，阳中阴半，自为下弦，其光退半，比炁衰半。至三十日，阳尽阴纯，与日合璧，自为月晦，其光衰完，比炁衰极也。故吕祖云：“有人问我修行路，遥指天边日月轮”，合此义也。人身阴阳动静盈亏、升降运行，与日月无二理，故曰合明也。

且元炁运行，有寒热温凉，喻四时节序，分春夏秋冬，如十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁。则时当春者，阴中阳半，其气变寒为温，此时元炁不足，是为药之微嫩，而用沐浴温养真阳，以化寒阴，时无可采也。则时当夏者，阴尽阳纯，其气变温为热，此时元炁充足，是为药之当令，而用武火吹逼，真阳自然上升，时当正采也。则时当秋者，阳中阴半，其气变热为凉，此时元炁退回，是为药之肃杀，故用沐浴收养其本，则阴气方退，阳气不

泄也。则时当冬者，阳尽阴纯，其气变凉为寒，此时无炁潜伏，是为药之归根，故用沐浴温养其源，则阴气尽极，阳气复生也。此乃火候合四时之节序也。

## 火药论

且佛宗所谓有善于行火者，即药因无形而生有形之象，而火自有形用于无形之机，当效真人呼吸之息处，方合玄妙机，周天之火也。故药自虚无而生，火自虚无而用。歌云：“用火玄妙兮，如有无形”，合此义也。

## 进退论

盖进火者，进其阳火，后天气吸也；且退符者，退其阴符，后天气呼也。盖先天炁生旺之时，因后天气呼吸升降，焉得一息而运转乎？虽然炁满任督自开，若是一息运转，不合周天之道，则其脉络关窍阻塞闭处，不能尽通，故有三百六十息数。然后天气吸，成先天炁升，是谓进阳火。盖后天气吸极回呼，则先天炁随呼回降，是暗退阴符。古云：“可升之时，而无可降之理”，须用神意抱住先天炁之回降，息其后天吸进之气，任其自呼之极再吸，是暗息阳火。如此一吸一呼，二百十六息，升至于天，是采取进火也，到午沐浴，养至炁旺。然后天气呼，则先天炁降，是谓退阴符。盖后天气呼极回吸，则先天炁随吸

回升，是暗进阳火。古云：“可降之时，而无可升之理”，须用神意抱住先天炁之回升，俾其后天呼退之气，任其自吸之极再呼，是暗停阴符。如此一呼一吸，一百四十四息，降至于地，是烹炼退符也。斯为周天进退火候也。

## 文武论

且文火者，有温养文火，有导引文火，有扯掇文火也。且武火者，有采捉武火，有吸升武火，有呼退武火也。不文火者，比文重些也；不武火者，比武轻些也。用文兼武者，先用文引，后武逼之。用武带文者，先用武催，后文调之也。

## 行住论

盖行住起止者，须合真意观照也。行则采取，如是即运息以合神炁之真意也。住则封固，如是即停息以伏神炁之真意也。起则采封之后，真意运息，合神炁于十二时中，子时而起火也。止则象闰之候，真意停息，合神炁于下田本根，还虚而止火也。此乃小周天之火，兼升降二候而言也。

## 阴阳论

夫阳者，乃下田发生元炁，名曰真阳，又曰真铅。用进火之法，升上乾顶，是为阳火，即还精补脑也。且阴者，待上田发动元神，名曰真阴，又曰真汞。用退符之法，降下坤田，是为阴符，即以汞制铅也。统而言之，即阳阴升降周天也。盖一升一降者，莫非一阳、一阴、一炁、一神耳。故冲虚子曰：“欲修大道，理无别诀，即是神炁二者而已。”夫升则为炁，而降则为神；升则为阳，降则为阴；升则为火，降则为符。

## 采炼论

采者，采肾中之元炁；炼者，炼心中之元神。老者炁衰勿采，嫩者炁微勿取。当时者，阴极阳生待当旺时，即采取升上乾宫；而阳极阴生待当旺时，即烹炼降下坤田，温养沐浴。且采取烹炼，武火也；而温养沐浴，文火也。

## 沐浴论

且论周天十二时中，子、午、卯、酉为四正沐浴。子在下田，午在上田，卯在中关，酉在中田，而用温养。真阳真阴生

旺盛时，专论其体也。所谓元炁运周天时，若得中和，去其武火，须用文火薰蒸默行，若仍用武火，则元炁运行被武火逼散，故有卯酉之喻，而不行火，专论其用也。古仙所谓“卯酉沐浴，得其中和，不行武火”，非真不行，及其明也。且进火、退符者，即调其沐浴之冲和神炁也。夫沐浴者，即真空虚无之景，在身中验之，暖气温温，瑞气融融，一派天然真火，氤氲薰蒸默行，古仙所谓“温温铅鼎，光透帘帷，不寒不热，无思无虑，不识不知，如醉如痴，黄中通理，正位居体，美在其中，畅于四肢”，此谓沐浴之其景象也。

## 刚柔论

刚者阳气，柔者阴性；刚者武火，柔者文火。是以至大至刚、浩然之气发生，充塞天地，正中间时，配合道义而善养之，运转法轮，性命合一，结成牟尼，得归真空，是为尽性了命之功。然则刚阳之气发生，须用阴柔之性制伏，阳受阴制，则有收敛坚固之体；阴得阳伏，则有安心立命之所。刚柔相济，阴阳相合，武火煅炼，文火温养，运行周天，乾坤交媾，战退群阴，变成纯阳，是为取坎填离之义。且论文武刚柔之义，武不过刚，文不过柔，太刚则躁，太柔则懦，要知刚柔归于中正，方得文武二火合宜矣乎。



## 十逍遥

一次逍遥药归炉，十方朝拱拜北辰。  
二次逍遥二脉通，八脉又通病离身。  
三次逍遥舍利成，光透重重照原人。  
四次逍遥九窍通，百花齐开钟鼓鸣。  
五次逍遥蟾光见，黑夜光明如日临。  
六次逍遥四智明，诸佛聚会闹盈盈。  
七次逍遥六通灵，过去未来尽知闻。  
八次逍遥见三身，五色金船去来迎。  
九次逍遥五眼明，三界如观手掌纹。  
十次逍遥虚空去，常替如来念真经。  
下有无数更逍遥，难泄分明纸上存。

## 十修行

修行要修第一清，清净无事道便生。  
修行要修第一闲，闲无烦恼出红尘。  
修行要修第一能，能降龙虎心意平。  
修行要修第一奇，奇显千变万化形。  
修行要修第一乐，乐极乘鸾跨凤升。  
修行要修第一高，高升都斗坐上乘。  
修行要修第一真，真金灿灿丈六身。  
修行要修第一贵，贵为天上天下尊。

修行要修第一宝，宝满遍身显灵人。  
修行要修第一好，好人好心做真人。  
又要百事都修极，人不能行我能行。

## 九年歌

勤工必故行九年，四时参禅念真经。  
一年发辉光明见，二年开悟妙道成。  
三年性通清溪转，四年铁锅射透明。  
五年开花结圣果，六年婴儿得成亲。  
七年变化神通大，八年五眼遍暨临。  
九年赴会朝都斗，母子团圆笑盈盈。  
今朝得见娘生面，重放莲花片片新。  
三乘九品莲位定，功行两全坐莲花。

## 魔怪歌

修道先须学炼心，心不清净魔侵神。  
故言无妄不生魔，无静原来道不生。  
见怪不怪怪自亡，见魔不魔魔灭根。  
见道不道道多化，见化不化道圆明。  
阴多阳少生怪魔，阳多阴少仙佛成。  
眼见美女奇异色，十分打劫要淫人。

## 修道全指

千般仙景无量数，万种佛台宝光明。  
诸佛金童来迎接，声声接你上天庭。  
有时满空仙佛往，有时莲花朵朵新。  
千变万化魔无数，原来自己心化成。

## 三藐论

且夫大药过关者，即释氏所云“发阿耨多罗三藐三菩提之心”也。发者，一阳发生也；阿者，丹田真精也；耨者，莫生杂念也；多者，采炼修聚也；罗者，真阳满足也；三藐者，三现阳光也；三菩提之心者，采取真阳，过后三关，上升泥丸，下落黄庭，与心神合也。按《悟真篇》曰：“取将坎位心中实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心”，合一义也。盖心中之阴神，得肾中之阳炁，如磁石之吸铁，如水银之得铅，相亲相恋，不驰不散，和合炼化，凝结成团，则识心渐死，而佛性渐灵，法轮常转，佛日增辉，则妄念绝无，正念自存矣。

## 调息论

且夫人之修仙者，用功口诀则有五乘也。初修人仙行功口诀：“清静无为，调息养生，流通气血，苏畅周身，阳长阴消，却病延年，自然之理。”按吕祖云：“人之气血本流通，营卫阴

阳百刻周。岂在闭门学行气，正是头上又安头。”盖人一身上下左右正经十二，奇经八道。两手三阳之脉，自手至头，各长五尺，共得三丈；两手三阴之脉，自胸至手，各长三尺五寸，共得二丈一尺；两足三阳之脉，从头至足，各长八尺，共得四丈八尺；两足三阴之脉，从足至腹，各长六尺五寸，共得三丈九尺。男阳女阴，两跷由足至目，各长七尺五寸，共得一丈五尺。前任后督两经，由腹环背，各长四尺五寸，共得九尺。统计周身正奇经脉，十六丈二尺。

盖天一日昼夜十二时，每时八刻，每刻十五分，加闰四刻，共得百刻，共计一千五百分。合人之气，出呼入吸合为一息，共十二时，计万三千五百息。出入一息，脉行六寸，每一分时报出入九息，脉行五尺四寸。每刻十五分，百三十五息，脉行八丈一尺，则二刻三十分，二百七十息，脉行十六丈二尺，为一周身之度。每一时一百廿五分，一千一百廿五息，脉行六十七丈五尺，为四周身之度。共十二时百刻，一千五百分，一万三千五百息，脉行得八百十丈，为五十周身度数。此乃呼吸之息，以定脉行之数。阴阳营卫气血流行，合昼夜百刻之详，分周身五十之度。

前三宫之府，泥丸、绛宫、黄庭，为神气栖泊之所；后有三关之窍，尾闾、夹脊、玉枕，为神气通畅之路。如调息行宫，须臾不离，每日所长元炁，六黍有奇。调之一月，所长元炁共得二铢。调之一年，所长元炁共得一两。此言常人呼吸出入，以喉而论。

自一岁至二岁半，所长元炁共六十铢，一阳生乎复卦。至五岁足，又长元炁共六十铢，二阳生乎临卦。至七岁半，又长元炁共六十铢，三阳生乎泰卦。至十岁足，又长元炁共六十铢，四阳生乎大壮。至十二岁半，又长元炁共六十铢，五阳生乎夬卦。至十五岁足，又长元炁共六十铢，六阳生为乾卦。盖天地三百六十铢之正炁，稟父母二十有四铢之祖炁，共得三百八十

四铢，以全周天之造化，而为一斤之气数，即《易》所云：“利见大人，君德之象。”斯时之际，纯阳既备，微阴未萌，精炁充实，如得师指修炼性命，立可成功。

自此以后，情欲一动，元炁即泄，不知禁忌，贪乐无休，每岁所耗元炁八铢。如是推算，自十七岁起，至廿四岁时，共得八年，以耗元炁六十四铢，应姤卦一阴初生。品物咸章，淳浇朴散，去本来远，履霜之戒，已见于初。若勤修炼，则阳将还，所谓不远而易复矣。自二十五岁至三十二岁，如此八年，亦耗元炁六十四铢，应乎遁卦，二阴漫长，阳德渐消，欲虑峰起，真源流荡，血气力刚，志力果敢。若勤修炼，则基建筑，所谓不力而易成矣。由三十三岁而至四十岁，于是八年，又耗元炁六十四铢，应乎否卦，天地不交，阴阳各分，阴用事内，阳失位外。若勤修炼则危者可安，而亡者可保。由四十一岁至四十八岁，于是八年，又耗元炁六十四铢，应乎观卦，二阳在外则阳德微，四阴在上行而阴气盛。若勤修炼，抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。从四十九岁至五十六岁，如是八年，又耗元炁六十四铢，应乎剥卦，五阴并升乎上，一阳将返乎下，阴气横溃，阳气仅存。若勤修炼，如续火于将穷之木，若布雨于垂槁之苗。从五十七岁至六十四岁，如是八年，又耗元炁六十四铢，应乎坤卦。天地父母元炁三百八十四铢，耗散已尽，纯阴无阳。若勤修炼，则阴极而能复其阳，知死中而得反其生。如不然者，呜呼死矣。

若夫至人，呼吸出入以踵而论，出息细微上至天根，入息绵密下至月窟。邵康节云：“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”若论出入细绵息状，先以鸿毛置迎鼻孔，呼出吸入不动为真。如是调息，一呼一吸，脉行九寸。且每一时一百廿五分，一千一百廿五息，脉行一万一百廿五丈，每周身脉十六丈二尺，分实六百廿五周身。每一昼夜共十二时，营卫阴阳共行七千五百周身，所长元炁共得十黍。如是调息，须臾不离，至于十日，

所长元炁共得百黍，即一铢也。若人至十六岁，元炁充足有余，至十七岁一年满耗元炁八铢。如是调息，须臾不离，至八十日，复还一年元炁八铢，仍得斤数，而采大药，即行大周服食金丹，则成人仙。

至十八岁，二年满耗元炁二八十六铢。如前调息，须臾不离，百六十日可复元炁二八十六铢。如是而论，人增一岁，元炁耗八铢；调息行功，年多一岁，加功八十。勤行不息，复还八铢，自十七岁至廿四岁之人，所修每年满耗元炁八铢，共耗八八六十四铢。调息行功，须臾不离，而至六百四十日，复长元炁八八六十四铢。自廿五岁至三十二岁之人，所修共耗元炁一百廿八铢。调息行功，须臾不离，而至一千二百八十日，复长元炁一百廿八铢。自三十三岁至于四十岁之人，所修共耗元炁一百九十二铢，调息行功，须臾不离，至于一千九百廿日，复还元炁一百九十二铢。自四十一岁至四十八岁之人，所修共耗元炁二百五十六铢，调息行功，须臾不离，至于二千五百六十日，复还元炁二百五十六铢。自四十九岁至五十六岁之人，所修共耗元炁三百廿铢，调息行功，须臾不离，乃至三千二百日，所还元炁三百廿铢。自五十七岁至六十四岁之人，所修共耗元炁三百八十四铢，所得天地父母元炁斤数俱已耗尽，复返于坤，纯阴用事，阳气未萌。若勤修炼，时时采药，时时截接，则阴极而能生阳，知穷上而能返下，革柔为刚，返老为童。调息行功，须臾不离，乃至三千八百四十日，所还元炁三百八十四铢一斤阳数，补足乾元之体，如十五岁之童。采得大药，行其大周服食金丹，则成仙矣。

予有一联曰：“三教修道，惟在息中求天机，一句道破无言说；一心行善，何忧仙不成我任，三界善游乐逍遥。”《感应篇》云：“欲求天仙者，当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百善。”道经云：“若不立身行阴德，动有群魔作障缘。”盖道之与德，如鸟之与羽；则行之与功，如目之与足。若缺一者，即无用矣。

## 修道全指

钟离祖云：“有功无行如无足，有行无功目不全。功行两圆足目备，谁云无分作神仙？”所谓修道必先行善，然后成仙所可望也。噫！如此而言，我犹不信人寿同登六十四岁，为何生下死去，以至八九十岁，该不可定，此是何谓？答曰：予之所论，惟在天道方面一边，人之生死大事，非并天理气数，因果报应，言在其中矣。凡人生初，父母交合，不得真阴，不能成孕。且真阴乃前世与父母有恩冤之魂，此魂一到，父母交则成孕。此阴不到，虽交亦不成孕。盖此阴魂，前世修善作恶等事，而与天理气数相应。生下之时，因地一声，性命各分。所禀气数深厚，则得福寿康宁，富贵嗣兴；所禀气数浅薄，则受天病残病，贫贱孤独。可照命书推算，一定不易之道。若后为人大善大恶，则算其命，就不中矣。

此阴若是前生多修，而与父母有恩有缘，生下为人，康泰无灾，孝悌忠信，正心无私，荣华富贵多寿，扬名后世，只所禀气数厚也。此阴若是前生少修，而与父母有冤有仇，生下为人多病身弱，忤逆不孝，不悌不忠，败家行凶少寿，以致父母恼恨不安，财命二化，人家冤怒，只所禀气数薄也。此皆天理昭彰，善恶因果，报应分明，在于一切经忏果报等书，讲得明白，使人可看，非予捏造。故道书云：“欲修仙道，先修人道；人道不修，仙道远矣。”理之固然也。

## 道魔歌

道高一尺魔丈生，道不高来魔不兴。  
身若无道魔不起，人若无魔道不成。  
道魔原来同根发，道无魔来不成功。

任他千魔总不改，万魔不退方可成。

## 火候论

盖火候有逐节次序者，即使呼吸之火，依时更变，当用则有候也，不可一概而混言之。如初调养本源之时，则当用调源之呼吸；如是调至精生之时，则当用摄精之呼吸；如药产生之时，则当用采药之呼吸；如药归炉之时，则当用封固之呼吸；如进火之时，则当用进火之呼吸；如退符之时，则当用退符之呼吸；如沐浴之时，则当用沐浴之呼吸；如归根之时，则当用归根之呼吸。金丹始终全仗呼吸成功，故有逐节次序矣。

夫调源之呼吸者，即用调源之文火也。先须舌柱上腭，口闭牢封，甘露生候满口咽下，身正腰直，不偏不倚，心正意诚，勿忘勿助。神守黄庭，不执着相，即心之下，乃肾之上，八寸四分之中，一寸二分之内，名曰腔子里，乃心肾往来之路，为水火既济之乡。用眼虚察，凝韵内听，含光默默，调息绵绵，上不冲心，下不冲肾。微微而上，至于天根；微微而下，至于月窟。天根者，山根也；月窟者，丹田也。康节师曰：“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”凡调呼吸之气，必由山根而出入，至于丹田而回转。故禅师曰：“吾身无孔笛，颠倒两头吹。”久而行之，或分开两腿，从两膝下到足大趾，转入涌泉，而过足跟，循足湾上，而到尾闾，合作一处，直至夹脊关上，随分两臂而行，循手外侧至于手背，转过中指，循行手掌，而到手湾，至于肩井，并行耳后，上至玉枕，合为一处，上脑至顶。复下明堂，而到上腭，以舌迎之，仍至丹田，此谓一字法门。庄子曰：“真人之息以踵”，即调息深深之义，即合此一字也。



半有半无，若亡若存，时时调和，刻刻无间，气机自然流转，骨节自然疏通。古云：“常使气通关节透，自然精满谷神存”，合此义也。久行纯熟，不觉丹田内动，炁发窍开，阳物勃然外举。若不煅炼，则精必溢出矣。当用摄精之呼吸者，即用火之摄归也。回光返照龙宫，凝神入于炁穴，以我真意宰之，用我真息摄之，念念在兹，息息归根。此时神气将交未交之时，炉中之神，依乎元炁。以丹田为炉，以阖辟为籍，以意定而为火，以息嘘而为风，绵绵密行，默默薰蒸。熔灼一时，阳物自缩，漏尽之资，化为之气，归于炉中。寂然不动，放心安客，依然无事，此乃武火之功也。盖武火摄归者，用我呼吸之气，必从阴跷相迎，摄彼真气归源，而不离乎真意，而为之主宰矣。故要一意驭乘二炁，则鼓舞摄归，总在意之能耳。盖炁发生时，原是从下流顺出，故用呼吸摄之。若不借呼吸消息之鼓舞，则一神而难摄，而炁亦难归。必须神气兼用，而炁自归炉矣。

精炁既归，神炁已交，阳气方定，又当忘息忘意，用文火养之。不息而嘘，不存而照，但忘息即不能以火薰之，而用息即是不忘。息无不泯之谓嘘，欲嘘不觉之谓忘也。但忘意即不能以神照之，而用意即是不忘。意无不存之谓照，欲照不悟之谓忘也。忘与照，一而二，二而一也。息随意嘘而存，存而嘘也。当忘之时，其心湛然，未尝不照；当照之时，纤毫不立，未尝不息也。忘照纯一，意息无双，自然清静虚无合体，我不知有身，身不知有我，是为真忘、真照、真息、真嘘之文火也。文火既足，夜半忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举。当用武火采取，存神用息，逆吹归源。药既归源，当用文火封固，不令药之外驰，不息而嘘，不存而守，封固温养，即正子时沐浴。

待养候足，不觉药产之景又到，即起周天之正子时，当起武火采取上升，运行周天。先用文火柔引，后带武火催逼。到卯沐浴，仍用文温，待至生旺，仍用武升。至午沐浴，仍用文

养，待至生旺，退符烹炼，武火吹降。至酉沐浴，仍用文温，待至生旺，亦用武降。至于归根，即亥末子初时，仍用文温，即闰余候，但炼亡照顾封沐归根，俱用文火温养之法。而采取交媾，周天升降，俱用武火烹炼之法。然阳生所谓活子时，而药产亦谓活子时，两段工夫当明次序。周天运行火候，谓周天之正子时。用火调药炼药，谓养火之活子时。

然而候者，亦非一说。不论阳生乃之药产，但有炁动即为一候，以神用炁又为一候，此乃神炁会合二候。又曰阳生而为一候，则其药产又为一候，此乃药炁生时二候，故曰二候采牟尼也。药炁既采，往外用武采归炉中，则为一候；药炁既归炉中，用文温养封固，又为一候，亦曰二候采牟尼也。升、降、沐、浴，谓之四候。总谓之六候，此乃周天十二时功所用之六候也。候法虽多，亦不必执着，不过是阳生调药产时节，采归运行子午卯酉归根即是也。然其中候法，亦要明白。当用呼吸更变文武火之时候，若不明白，则文武火不能如法。

所谓火候不传者，非不传也，即此难言也。夫火是火而候是候，不可混一而言之也。盖候既有六言，而火当有三说。一曰后天呼吸之火，古仙所云起火、进火、引火、催火、逼火、行火、止火是也；二曰先天元炁之火，上圣所云运火、取火、捉火、坎火、坤火、水中火、炉中火是也；三曰先后神意之火，高真所云凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火是也。凡呼吸之火，能化饮食之谷精而助元精；凡神意之火，能化元精而助元炁；凡元炁之火，能化呼吸识神而助元神；凡元神之火，能化形骸还虚而助大道。盖修仙者，成始成终，皆承火之力，以登大罗之金仙。所谓火者，故有逐节事条，岂可执一而言之也！在学之者，自当明白耳。

## 十字文

学道人，求出世，先求无事。  
过去事，现在事，心不提起。  
未来事，也不可，思前想后。  
去恶心，除妄念，须行忍辱。  
扫贪嗔，灭痴爱，要用慈悲。  
眼不可，看四方，闭目存神。  
耳不可，听人言，养耳凝韵。  
鼻不可，分香臭，调息和平。  
舌不可，贪滋味，咬牙抵根。  
心不可，起妄想，定住玄门。  
意不可，有颠倒，吊在双林。  
身不动，水朝元，精还实足。  
心不动，火朝元，气满神圆。  
性不昏，金朝元，魂藏梦绝。  
命不沉，木朝元，魂定淫忘。  
意不散，土朝元，金丹成就。  
闭目壅，上田久，神足清宁。  
中田久，心明朗，气得长生。  
下田久，阴化阳，春和物新。  
休好胜，休习能，休赌力食。  
食有忌，空心茶，黄昏饱饭。  
忌生硬，忌寒鲜，少吃咸酸。  
忌朝酢，忌晚姜，大忌香油。  
忌茄茶，忌瓜杏，少吃菱芥。  
休多饱，休饥寒，休提重物。

休烦恼，休喜乐，宽心和意。  
切不可，忙吃食，性急如火。  
走要缓，静低头，四面不看。  
立要直，莫久停，慢慢坐下。  
坐要正，莫顽都，齐脚敛手。  
卧要躬，莫仰覆，靠背搭腹。  
切不可，行死工，硬做硬坐。  
若多走，气力散，伤筋损骨。  
若多立，手足虚，伤精损神。  
若多坐，血不和，伤皮损肉。  
若多卧，气不转，伤肺损心。  
最大忌，多死卧，神昏梦乱。  
最大忌，走远路，筋骨伤损。  
最大忌，多讲话，散气耗神。  
最大忌，劳苦坐，死靠滞塞。

## 七言歌

行住坐卧四字勤，全在不离定玄门。  
总要死心学无事，还要先养己身盈。  
身体康泰在后坐，静修性命稳功程。  
修性若还不修命，虽有功接病魔侵。  
嘱咐世人牢牢记，性命双修要留心。  
先天精先后天补，后天补足可修行。  
先天气失保后天，后天气足可养神。  
先天神先后天守，守得后天先天生。

得此三真休寻外，无仙修养便为真。  
若然三宝能守足，万邪不敢到家门。  
气足不思鲜美食，精足不思美娇淫。  
神足不思安床睡，自然三宝变化形。  
意定土安精化气，身定水安气化神。  
心定火安神化虚，自然刻刻进功程。  
功程到手候时来，时行时止得阳生。  
一阳生来原出道，火降水升结为姻。  
穿衣吃饭常来会，无字真经如车轮。  
饥来吃饭冷穿衣，倦者安眠保全身。  
作事幽缓心清净，六神和合保安宁。  
虽坐不能断思想，玄妙菩提不能生。  
虽卧能断百思想，玄妙菩提时时增。  
虽住人安心不安，真经全然无转轮。  
虽行体动心不动，真经穰穰不绝声。  
行住坐卧全取定，还要心宽养精神。  
有时身劳心难劳，思虑不断神难清。  
饮食不节身昏重，声色不断心不明。  
心不能明神不化，神不能化道不成。  
故要有为皆断绝，单求方寸一点灵。  
穿吃闲忙时常对，依时静坐定南针。  
子时向北守心坐，午时向南定玄门。  
卯时要朝东方坐，酉时向西采真经。  
真经须要知老嫩，求师口诀指分明。  
刚柔配合与升降，封固调养要说清。  
清结丹源多静养，保守十月可产生。  
产生出定速归原，乳哺三年可离身。  
三岁小儿多照管，管至八九略放心。  
再管日后身长大，儿能产子化众生。

千百化身无其数，还未夸口好称英。  
恐有强神魔鬼敌，再宜收炼一处形。  
化无所化成光体，不怕妖魔鬼怪精。  
与天同体还不灭，万古常存如日明。  
天有混沌地有崩，佛在天外光更新。  
欲求仙佛性要安，嗔怒大醉戒为先。  
此事原来伤丹药，防失精神坏先天。  
又要八节调和乐，作事行动宜缓闲。  
发宜多梳气宜敛，齿宜抵叩津宜咽。  
饥宜梳头饱洗浴，饮食寒热作定先。  
春月少酸宜吃甜，夏宜增辛戒苦寒。  
秋宜省辛咸为便，冬宜吃苦戒咸酸。  
季月少酸甜略戒，自然脏腑保平安。  
春寒莫要棉衣薄，夏月汗多换衣先。  
秋冬渐寒衣加添，四季调和避风前。  
惟有夏月最怕寒，冷水瓜果忌口边。  
一切五味少吃好，薄粥淡饭寿可延。  
太饱伤神饥伤胃，太渴伤血多伤元。  
醉后强饮饱强食，此人患多病连年。  
以上生道并延寿，再修清净养为严。

## 文昌帝君戒淫宝训

孽海茫茫，首恶无如色欲；尘寰扰扰，易犯惟有邪淫。拔山盖世之雄，坐此亡身丧国；绣口锦心之士，因兹败节堕名。始为一念之差，遂至毕生莫赎。何乃淫风日炽，天理沦亡。以

当悲当憾之行，反为得计；而众怒众贱之事，恬不知羞。刊淫词，谈丽色，目注道左娇姿，肠断帘中窈窕。或贞节，或淑德，可敬可嘉，乃计诱而使无完行；若仆妾，若婢子，宜怜宜悯，竟势逼而致玷终身。既令亲族含羞，尤使子孙蒙垢。嗟嗟总因心昏气浊，远贤亲佞。岂知天理难容，神人震怒，或妻女酬偿，或子孙受报。绝嗣之坟，无非好色狂徒；妓女之祖，竟是贪花浪子。当富则玉楼削籍，当贵则金榜除名。笞杖徒流大辟，生遭五等之诛；地狱饿鬼畜生，没受三途之苦。从前恩爱至此成空，昔日风流而今安在！与其后悔于无从，孰若早思而勿犯。奉劝青年烈士，黄卷名流，发觉悟之心，破色魔之障。芙蓉白面，不过带肉骷髅；美艳红妆，乃是杀人利刃。纵对如花如玉之貌，常存若姊若妹之心。未犯者宜防失足，已犯者及早回头。更祈辗转流通，迭相化导，必使在在齐归觉路，人人共出迷津，则大恶既除，众邪自消，灵台无滞，世荣垂远矣。





# 玄妙鏡

吳興離尘子李昌仁著

## 玄妙镜序

夫道者，出于天地之先。瑶池金母，是为大道之根，天地之宗，仙佛之母，万佛之祖也。自天地之中浩然之气阴阳凝聚，有温热之气薰蒸而后生人也。盖四大部洲，先生水、火、木、金四老，后产中央黄老。上天大星之中，化道金光坠地，翼抱黄老，俯抚而呼，即玄玄圣母是也，共成五老而合五行化育之根。由水、火、土三老在于山顶，照助金、木二老，安炉立鼎，锻炼七七之日，婴儿姹女方能产育。木公、金母，各抱抚养成人。婴姹婚配，产生二男二女，抚养长大，各配婚姻，以后婴姹退位，依父母修炼而后人根兴旺，遍生天下。

以至盘古首君，开路搭桥，以通往来之始。后出三皇，无非得道修真。伏羲、轩辕、尧、舜、禹、汤，亦得真传。至周初出老聃，三教宗师；周中诞生悉达；释教根由，周末产生孔丘，儒家圣祖，以及颜、曾、思、孟，皆受心传。故汉唐大道将兴，成仙无数。及至梁朝，大道以衰，达摩才下东林，道传神光二祖，以至六祖惠能，释家大道以闭。直待宋元，大道复兴，仕民得道成真者十万余人，拔宅者八千余家。明清大道又衰，稀见得道成真。

余偶遇异人指点性根命蒂，修炼悟真，参详数十余年，收尽丹经，剖明大道之真伪，方得明心见性，故作《玄妙镜》三篇。言虽浅露，情关切实，繁芜扫尽，独露真谛，直指真传，天机泄尽矣。自古迄今，三教圣书，千经万典，玄理幽深，若显若隐。不说首尾、中间之用，一味杂乱。统书虽有注释，又无首尾、中间之分，论周天不说大小，讲药苗未明内外，大小内外混矣。百日、十月、乳哺、面壁之别，一概杂言混语。后

### 玄妙镜

贤如何参得明白，何能凑合配用？此误后世高贤错用心机，何以了生死大事？

余见不忍，恐后世圣真坠落旁门，故述此书，真实口诀，直言直笔，真诀全露。古圣未泄，今已泄尽；前圣未露，吾已露尽。然此书实为天下之至宝，凡夫所罕闻，上天之灵梯，成圣之宝筏。破尽三千六百旁门，九十六种外道一笔扫除。按图设象，指明下手功夫，使后学不被旁门邪术所迷，有凭有证，不落盲师所惑。

自古迄今以来，仙佛圣真，心传秘语，不载于书。噫！至尊至贵之道，今已泄尽。后贤得遇此书，三生有幸也。至诚参透经中之玄妙，求师指示修炼之法则，成仙成佛有何难哉？余愿诸公各得此书一部，共体吾之慈悲救世深衷。是为序。

时大清同治五年杏月望日

吴兴弁山离尘子李昌仁谨

序

## 玄妙镜目录

### 上卷 入道真诠

- 生人生仙说第一
- 人道说第二
- 天道论第三
- 三花五气论第四
- 玄妙论第五
- 贤圣仙论第六
- 孝师篇第七
- 访师修真论第八
- 缘对论第九
- 真心修行说第十
- 辨道论十一
- 火候周天说十二
- 内外法财侣地十三
- 炼丹之所说十四
- 清静闹热论第十五
- 三摇论十六
- 三盗五贼论十七
- 妇女修行论十八
- 男女有别论十九
- 考魔篇二十

### 中卷 心法直指

- 决疑说第一
- 关窍图第二
- 干支八卦图第三
- 天干变化图第四
- 地支变化图第五
- 八卦变化图第六
- 炼己图第七
- 炼己论第八
- 调息论第九
- 药火论第十
- 筑基图十一
- 百日筑基论十二
- 温养沐浴十三
- 小周天图第十四
- 调外药论第十五
- 采小药论十六
- 采药归炉论十七
- 封固论十八
- 水源清真论十九
- 火候论二十
- 活子时论二十一
- 炉鼎论二十二
- 小周天歌说二十三
- 大周天图二十四
- 采大药论二十五
- 十月怀胎论二十六
- 乳哺图二十七
- 化身图二十八

乳哺论二十九

面壁图三十

飞升图三十一

面壁论三十二

妙诀歌三十三

关窍论三十四

玄关论三十五

下卷 真诀问答

访贤助道论第一

河洛八卦论第二

真口诀歌说第三

门人问答第四

破迷劝世歌第五

后跋第六

## 玄妙镜入道真诠卷上

跨塘桥离尘子李昌仁著

### 生人生仙说第一

离尘曰：天地能生人，人能返天京。无中生有相，有中生无形。轻清上浮曰天，重浊下凝曰地。天地浩然之气而能生人，人有浩然之气可能产仙。先育人而后有仙，此乃天地自然之理也。先天虚无浩然之气，能生天地日月。人身、万物之类，尽皆一气化育。天有浩然之气降下于地，地之玄气升上于天。天有阳中之阴，虚无之火逼下于地；地有阴中之阳，逆上于天。天降地升，阴阳温暖之气薰蒸，自然凝结，久久胎圆气足，自然而然，产育人身以及四生六道万物之形也。天是大天，可能产人；人为小天，亦能育仙。故以首为天，腹为地。人身之中亦有浩然之气，能活命，又能产仙矣。

若人访求明师，指点性根命蒂，乾天之气降下坤腹之中，坤地玄气升上乾首之内，天降地升，阴阳凝结，湿热薰蒸，圣胎圆成，然后阳神出现，是为仙矣。久久纯熟，脱壳飞升，浑入浩然玄气之中，与天地仙佛圣真同体，永劫常存，聚散随心，遨游人间，逍遥无穷矣。

余故曰：大道乃浩然之玄气，强名曰道。夫道者，有动有静，活泼泼，光灿灿。此气转入人身之中，混融包含，随后天之气而出入，通以天地虚空之中，虚空玄气入于人身之内。身

内玄气出，虚无玄气入，出入不息，须臾不离也。所以天地能盗人身之中玄气，盗尽则死。若遇明师指示，反夺天地之玄气入于身内，玄气充足而不死也。此修仙学道，别无他术。故凝神聚气之功，善养浩然之气，长生不死之道矣。故气旺则生，气衰则亡。人能夺此天地之造化，载运神功之妙用，盗虚无之玄气，炼八宝之金丹，即圣胎圆成，阳神超出虚空之中，了道成圣有何难哉！所谓先天大道至简至易，至贵至尊，若不真诚，难免易得易失。错过奇缘，只怕万劫难逢也。

## 人道说第二

离尘曰：欲求天道长生，先尽人道为务。人道者何？为人君止于仁，为人臣止于忠，为人子止于孝，与朋友交止于信。古来忠良不少，谈叙你们知闻。但凡忠臣良将，为国亡身，困苦千般，忍辱无争，死超天堂胜境；又有节孝之人，没后引入仙班。上天丝毫不漏，善恶赏罚分明。吕祖云：“欲修天道，人道合仙，参而行之，仙圣同肩。”盖天岂有不忠不孝之神仙乎？

## 天道论第三

离尘曰：天道者，天理也。虚无浩然之气曰道，道存则生，道散则亡，乃是杀生之主也。人能穷究性理，天道近矣。《中庸》



云：“天命之谓性，率性之谓道。”曾子云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”知止者，止住名利恩爱一切妄想，对影无心，万缘皆空，是为知止。知止而后心可定矣。定者，定在气穴之中，如猫捕鼠，如鸡抱卵，一念不起，一尘不染，以为定矣。能定而后可静，静者，内无其心，外无其形，杳杳冥冥，虚极静笃之时，是为静也。能静而后可安，安者，神气冲和，薰蒸一身，视之不见，听之不闻，万法归一，神凝气聚，百病全消，是为安也。能安而后可虑，虑者，知觉不昧，一阳初动，药产神知，此时必要虑也。不虑，真气聚而复散，枉费前功矣。心意恍惚，药产外驰，用意采药归炉，倘然心不虑，则神驰气散，药苗不能归根。故曰：虑而后能得。得者，得药也。得药归炉，封固温养，候时采取，运行周天升降之法度。候者，药苗老嫩之时候。动旺不取，当面错过。久炼气足，金丹有成矣。

### 三花聚鼎五气朝玄论第四

离尘曰：三花者，精、气、神也。精气神者，夜住于肾，昼住于三。三者，精在耳，气在口，神在目。视听言动，日日渐亏。修丹之士，将三宝收归于金鼎之内，是为三花聚鼎。五气朝玄者，即金、木、水、火、土也，昼夜各安方位。昼则金气住目，木气住耳，水气住口，火气住鼻，土气住皮。夜则金气在肺，木气在肝，水气在肾，火气在心，土气在脾，日有所衰。故必明师指示，回光返照，朝聚于玄关之处，是为五气朝玄也。

## 玄妙论第五

离尘曰：学道不得玄妙，大道难成。玄妙者，机关也。凡事都有机关，万物亦有玄妙。天文不知玄妙，星宿难晓；地理不明玄妙，正穴难逢。旁门不知玄妙，无人信心；外道不得玄妙，阴神难出。修行不识玄妙，正旁难分；访道不明玄妙，明师难晓。求道不知玄妙，口诀难真；参丹经不识玄妙，真伪难辨。炼己不得玄妙，万缘难了；筑基不得玄妙，一阳难生；外药不知玄妙，小药不产；采药不得玄妙，药不归炉；口诀不传玄妙，老嫩难分；采取不得玄妙，药不同行；运用不得玄妙，药苗不转；温养不得玄妙，时候难分；武火不得玄妙，神气难分；进火不得玄妙，空运周天；退符不得玄妙，药不归根；沐浴不得玄妙，神不冲和；用功不得玄妙，金丹不结；小周天不得玄妙，药火不止；采大药不知玄妙，大药不生；大周天不得玄妙，药不过关；过关不知玄妙，药聚复散；归中不知玄妙，药物难牢；养胎不得玄妙，食气难绝；定胎不得玄妙，圣胎难圆；超脱不得玄妙，难迁上田；乳哺不得玄妙，天仙无分；面壁不得玄妙，金仙难成。

问曰：玄妙如何得法？

答曰：心法玄妙，必要师传。口诀玄妙，载在丹经。故必觅访明师，指示玄妙法则，大道可成，金丹可结，圣胎可圆，阳神可出，天仙可成矣。余参丹经二十余载，还未参透玄妙，并无效验。后遇至人指示，又参数载，悟透玄微，果然与丹经同理，方晓修炼法则，上古圣人，口口相传玄理，不载于经中。古圣人口诀载经，不敢明露。现在圣人不但口诀载经，又画图

## 玄妙镜

像，使修丹之士，参明丹经，求师指示玄妙，拨清入室下功，必先戒除淫身、淫心、淫念。倘若除之不净，焉能炼得精，炼得气？金丹不能结，圣胎不能圆。故必炼得淫念尽净，方可下手修炼，成真有望矣。

## 贤圣仙论第六

离尘曰：人已得遇明师指示真诀，红尘世事难了，名利恩爱难舍，虽真假善恶参明，凡情看破，五伦俱全，不惜银钱，救济贫寒，行功立德，众善奉行，始终不移，有功于世，药妙不得，是为贤人也。或者得遇至人，口诀又明，功夫勤参，药妙自得，常有效验，度醒群迷，行功立德，凡圣两全，惜未勤修苦练，未免金丹不结，是为圣人也。再者，得遇明师指示真诀，离家割爱，大隐市廛，或隐名山，万缘了却，苦志坚心，昼夜勤功，至死不变，久久功成，药苗以得，金丹以成，长生不死，是为仙人也。

## 孝师篇第七

离尘曰：凡学道修仙者，务必敬师如神，殷勤伏侍，日夕不离，低心受教，事事遵依，逆来顺受，顺考莫贪，苦志坚心，

自然明师真诀肯传。不然者，枉遇良辰。余故曰：今世若不修成道，万劫苦海不能超。你学道，心好高，不肯低心下气抛，愿往地狱受煎熬。劝贤良，要改好，亲师近友学道高。敬师尊，孝顺好，求师指示上天桥。勤护道，办事好，苦行限满方成道。金丹结，圣胎完，阳神透出九云霄。到此时，哈哈笑，孝顺师尊天来报。

## 访师修真论第八

离尘曰：修仙必要仙传，方能悟得玄妙药物，成得金丹圣胎。若投盲师，是他自己不知，焉能教人？凡修仙学道者，必得前世有功，今生有德，还要祖善不昧，德感天心，方可得遇明师指点修炼法则。自立冲天大志，铁石心坚，万缘了却。又必财侣双备，觅一净处，方可安身。若然志弱性劣，心贪牵连，难舍难离，况祖人无德，自己无功，不能感天，至人难遇，真诀不闻，不能真修实炼，只得修持旁门来生鸿福，与仙道远矣。倘若正道已得，死心定意，言不相交，身若泰山，再访二个伴侣护法，出入有时，手不妄动，心不乱思，口不言谈，耳不妄听，是为保精、养气、存神之道也。

## 缘对论第九

离尘曰：世之因缘，不可对也。我一缘、二对、三弃缘。倘有我在，不能了道。无我方能见道，切不可缘对。缘对者障道也。又曰：无名火从因缘而起，万缘不着，空空无心，无名火就可灭矣。盖妄念起处，即是生灭；妄念息处，即是真元。故玄门以止念为本，释教以无念为宗。无念者，扫除邪念。念有、念无、念善、念恶，乃至苦、乐、生、灭，即名邪念。一切扫除，无心无念，谓之正念。上古仙佛圣真，皆因冥心息念，而得玄妙也。古圣云：“玄妙真诀无多语，识破原来笑杀人。”

凡精、气、神三宝，皆从眼、耳、鼻、舌、身、心、意散失。外不能坚固，以致未老先衰，不能长生也。若人访求明师，指示鼎炉琴剑，四象和合，又将精、气、元神收归于内，安炉立鼎锻炼，可能精满生气，气足生神，神全神仙成矣。光照大千，与佛齐肩，逍遥天外也。又曰：修仙一事，别无他术。初用敲竹唤龟、鼓琴招凤之权法，次用龟蛇盘旋、龙虎争斗、婴姁同房、黄婆伴侣，静养龙珠，不失时候，运行抽添，丹成止火，温养圣胎，铅干汞尽，胎圆出神，调神出院，变化无穷，天仙成矣。

## 真心修行说第十

离尘曰：修行必得真心实意，还要慈悲忍辱，贪嗔痴爱万

缘顿除。古人云：“不离方寸无间断，何愁静土不圆成。”离尘曰：欲想神通显现，只要一年昼夜无休息，行住坐卧转分明，晨昏时刻看火候，才可胎神保得全。守到食气已绝，二气全无，百脉俱定，方可阳神出现，变化神通，任他天地有坏，这个不坏也。

## 辨道论十一

离尘曰：修炼金丹，许多难处。筑基筑得玄妙，药物是真；不见玄妙，药物是假，采之无成也。又水源清澄，药物是清；水源不清，产药亦不清澄，采之无用矣。采药之时，采至不老不嫩，金丹易成。倘药老太过亦无用，太嫩药微亦不能成丹。然炼丹之法，难之又难，不得真传，大道难成。又曰：得了一，万事毕，岂不是无心系事，无事累心？既无心无事，心空朗耀，对镜无心，万缘不挂，可以入室下功。不然者，枉费财力。故曰：得道者如牛毫，成道者如兔角。果有明师传授真诀，学人心诚意切，勤行不怠，苦志坚心，立功立德，如是之人，哪有什么不成之理乎？

## 火候周天说十二

离尘曰：《参同契》云：“《火记》六百篇，百日筑基，采运

周天。”一周十二时，自子到巳为六阳，每时三十六爻。自午至亥为六阴，每时二十四爻。六阴六阳共成三百六十爻。除卯、酉二时沐浴不算，一周天三百爻是小周天之数，外丹成就。采大药过关服食中田，此一周天亦有三百卦爻之数。二周共成六百卦爻，结成灵胎矣。曰：“六百火候，胎完出神、乳哺、面壁无周天之火，无时无爻也。”又曰：“左旋右转三十六，是为进阳火；右旋左转二十四，即为退阴符。”又曰：“三十六候，一候为先”，此言圣候，非凡候也，即子时进火为先，即是三十六爻神功之妙喻也。又曰：“四牒之说，进升丑、寅、辰、巳为之四牒，退降于未、申、戌、亥又为四牒。”又曰：“一时分为六候，二候采牟尼，四候别神功。”二候采牟尼者，采药归炉为一候，采取运行为一候。四候别神功者，子、午、卯、酉四候，别有妙用也。

### 内外法财侣地论十三

离尘曰：大修行之人，法财侣地，缺一难成也。在内者，法是真诀妙法，鼎炉琴剑；财者，金乌玉兔，黄金白银；侣者，黄婆真意；地者，丹田至善之地也。在于外，法者修行之所，家伙什物；财者，金银财帛（古人云：欲求天上宝，须借世间财）；侣者，伴侣护法；地者，清静之地。言不相交，事不相涉，检密行之，和光混俗，随机应变，不论市廛深山，密修至道为要。《归金策》曰：“我欲复归于世，力绵事大难为。”葛仙翁云：“吾已得诀，三十年来，叹无法财，难了至道。”张三丰云：“欲访外护，未遇高贤，把天机怀抱数十年。”又曰：“无钱难修炼，

不敢对人言。恨只恨我无钱，昼夜告苍天。”《无根树》云：“好结良朋备法财。”上阳子曰：“得诀无钱事不全，法财两足便成仙。”《金匱藏》曰：“非数十金不能治矣。”离尘曰：“欲想成仙之事，必要低心化气，忍辱慈悲，不可心焦性急。耐烦寻访，良朋助你，方好下功，以了大事。”如既访侣，下功不可迟误。故曰：“财侣已得，入室下功，苦心坚志，勇猛精进，不可懈怠，何愁天仙不成。”

## 炼丹之所说十四

离尘曰：初闻道者，不可隐入山林，逐日穿着用费，又不耕种，如何度日？虽属积蓄银钱，旁人观看为异，官吏诬言为匪，身心不能安稳。倘遇盗贼侵害，失财伤身。直待乳哺面壁，方可名山洞府静养。不然者，和光混俗，大隐市廛，独居静室之中，不可二人同房。同房者，闲谈不静，金丹不结。昔慧能六祖，隐于猎户人家，避凶而求佛果。道光禅师，大隐海滨，修成太虚真人，往武夷七月成功。长生真人往洛阳三年道成，庞居士合家冲举。古云：“大隐朝市，闹中取静，又无风考，最好藏身。”觅访一二伴侣，或装疾养病，或借念佛，或闭关拜经，道可成矣。



## 清静闹热论十五

离尘曰：清静者，万缘割断，打破罗网，跳出世外。又曰：心如水，闹似风，风起则颠。人心如日月，闹如云，云起则日色无光。热者，名利恩爱或从心起，喜怒哀乐或由意生。故曰：心烦意恼为热也。人能常清常静，长生久视，炼己清静，万缘可了。筑基清静，精华可聚；调外药清静，精能化炁。小药清静，玄气可足；大药清静，神炁可定。乳哺能静，阳神可出；面壁常静，神通无穷。

## 三摇论十六

离尘曰：三摇不除，金丹难成。三摇者，形摇、心摇、精摇。一者意动形摇伤气，二者目动心摇伤神，三者邪思精摇损精下流。广成子曰：“毋劳尔形，毋摇尔精，毋俾思虑，形将自正。”西王母曰：“声色不除则心不宁，心不宁则神不凝，神不凝则道不成。”又曰：“目不妄视，静定其心；脚不妄走，静定其身；心不妄思，静定其意。”耳不妄闻保精，口不妄言保气，目不妄视保神。神凝气聚，精固神全。

## 三盗五贼论十七

离尘曰：眼观美艳之色盗神，耳听淫乐之声盗精，口食诸香美味盗气。夫修炼者必先炼己，使精神气旺，七情六欲不动。五贼者，贪、嗔、痴、爱、欲，为内之五贼；眼、耳、鼻、舌、意，为天之五贼；色、声、香、味、触，为世之五贼。五贼不乱，六根清静，精不摇动，此为贼不打贫家。天之五贼不谨，则内之五贼乱起；世之五贼不除，则天之五贼顿生。是以眼见色则爱起而伤精，耳听声则欲起而摇精，鼻嗅香则贪起而耗精，口嗜于味则嗔起而走精，身意遇触则痴起而损精。此五贼昼夜戕贼于身，其精能有几乎！精以去，则神气随之。

凡炼丹之士，以身为国，精气为民。精不动为之民安，精气足谓之国富。以求丹为战敌，以先天一炁为圣君。炼己者，去五贼之害而保精、养气、存神，然后可以战胜，而得先天真一之炁，金丹有望矣。

## 妇女修行论十八

离尘曰：妇女修行，不可入山远离，只可近处静室安身。或枯庙闭关，假装拜经；或富贵之家，总有深房静室；或用一二人护法，不可彰扬，宜乎检密修炼。一人所居，不可两人同房，两人同房者，闲谈不静。不静则血不化气，气不化神。又曰：妇人修炼，必要先守乳房，乳房乃生气之所。男子炼精化

气以斩白虎，女子炼血化气以斩赤龙。宋时吕祖度妓女黄莺，日教她积气于乳，以汞为主，以铅为彼；又度吴兴妓女珍珠，教她夹脊双关昆仑过，任时使气力思量吾也。然后坎离分子午，太阴炼形之法，与男同矣。

## 男女有别论十九

离尘曰：女色盗精、窃气、伤神。人若见了美色，自然玄炁化为元精，再淫心一起，元精化为浊精，从阳关而出矣。故男不近女，女不近男。古人云：防色如防虎，防欲如防贼，故必男女有别。昔有莲池，三到家中，夫人三不相会。如若男女不别，则金丹难成。

## 考魔篇二十

离尘曰：有道必有魔。魔来时，心性大定，不贪、不染、不惊、不怖、不畏、不惧，见魔不魔，魔自灭焉；见怪不怪，怪自了焉。道无魔不成，魔非道不兴。凡眼看打骂抢夺，又显法女、诸佛、菩萨，曰外魔；无空而来者，曰天魔；美淫事，曰妖魔；内观不见其心，曰内魔；梦见妇女动心者，曰阴魔；诸亲搅扰，曰阳魔；饥寒、疮毒、病患、怨仇，及万缘不了，

一切皆为魔矣。这些尽都阻道之由也。汝欲跳出沉沦，任他千魔不改，万魔不退，方可成矣。

## 玄妙镜心法直指卷中

### 决疑说第一

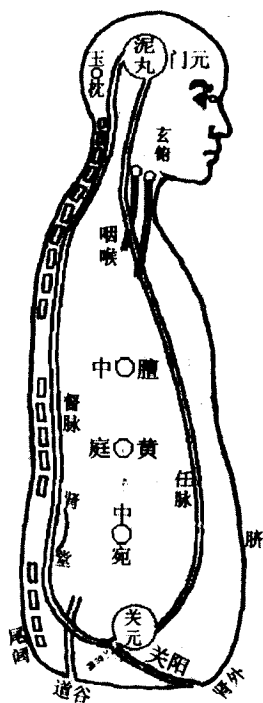
离尘曰：修行之人，始终着无总成空，始终着有亦是空。外道枯坐存思，杳冥大定心空境界，乃是始终着无。修悟一世，顶好出个阴神，不能超出劫外，仍入轮回，没后投胎。旁门修持，始终着有，修行一世，不能了却生死轮回。如欲了却，访求明师指示真诀——有中化无之法则，无中化有之妙用。

有为者，未修以前，心内万有，真师指示炼己，心中必要万无，然后筑基百日。小周天安炉立鼎，锻炼金丹，设立一切假名，非是有乎？十月怀胎，食气全无，百脉俱定，杳杳冥冥，寂灭大定，岂不是无？三年乳哺，九年面壁，阳神出现，变化无穷，岂不是有也？又曰：鼎炉不载于图，此是变化妙用之法。一切譬喻，俱是假名。不立假名，学人亦无处下手。古圣千譬万喻，借假修真，成其大道也。后三关九窍，炼丹之径路；前三田九窍，炼丹之聚处。气穴发出窍中之窍，原是活佛、成仙、作圣皆由此成。若无明师指示，到老无成矣。（此后附图6张）

## 关窍图第二

### 图窍关

惟有存心炼金丹  
我性常留不坏身



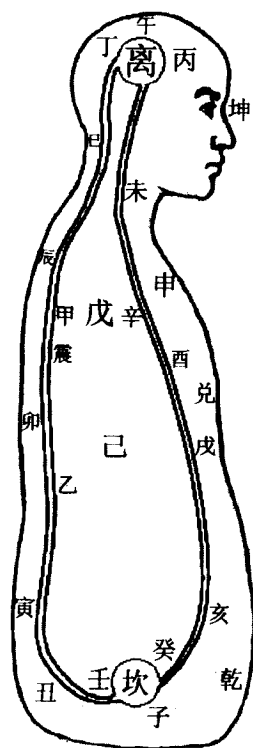
世无一物可开怀  
万般有相皆有坏

世无一物可开怀，万般有相皆有坏。  
惟有存心炼金丹，我性常留不坏身。

干支八卦图第三

图支干

修炼八宝金丹精炁神由我合成一个



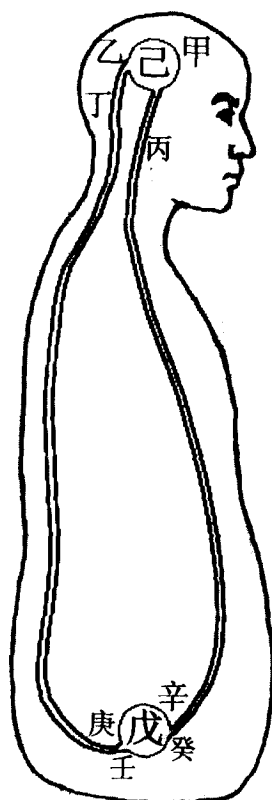
盗窃天地造化身心意是谁分作三家

盗窃天地造化，身心意是谁分作三家？  
修炼八宝金丹，精炁神由我合成一个。

# 天干变化图第四

## 图化变干天

月中兔 兔乃炁 炁是𩇑 𩇑属身 身为铅 铅在坎



日中乌 乌乃神 神是火 火属心 心为汞 汞在离

日中乌，乌乃神，神是火，火属心，心为汞，汞在离。  
月中兔，兔乃炁，炁是𩇑，𩇑属身，身为铅，铅在坎。

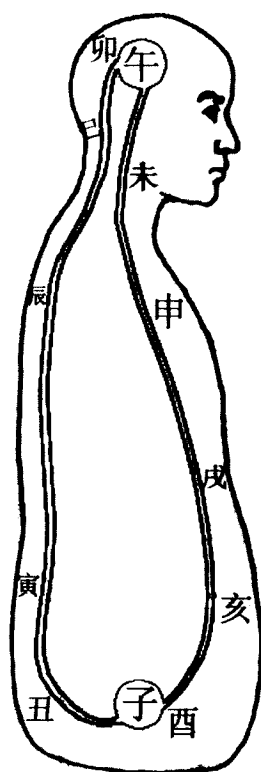


## 地支变化图第五

### 图化变支地

煅炼金乌结圣胎

随露源头佛祖机



参透祖机关窍理

拆开隐闭天仙诀

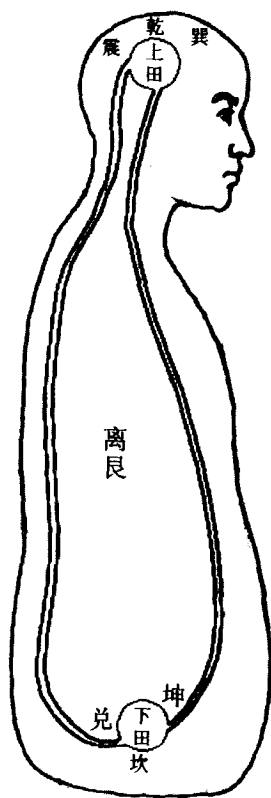
参透祖机关窍理，拆开隐闭天仙诀。  
煅炼金乌结圣胎，随露源头佛祖机。

## 八卦变化图第六

### 图化变卦八

使万世仙贤有养生之道因

昔伏羲上圣画八卦以示人



昔伏羲上圣画八卦以示人。  
使万世仙贤有养生之道因。

炼己图第七



无事此静坐，一日如两日。  
若活七十年，便是百四十。

## 炼己论第八

离尘曰：修炼金丹，必先炼己，行住坐卧不离。第一淫念不起，以及旧习、能干之事一旦顿除。要炼尽贪、嗔、痴、爱、富贵、名利，炼得万缘皆空，恍若太虚，一念不起，一尘不染。念起是病，不续是药；不怕念起，只怕觉迟。故云：“修身要做长生客，炼性当作活死人。”

## 调息之论第九

离尘曰：调息之义难言，学人精进自悟，而后可知也。调息者，心息不离，离则孤偏矣。时至神知，不知则离之故矣，调其进火退符、沐浴温养之义也。一呼一吸为一息，心息相依，神不离气，气不离神，不偏不倚，不速不迟，神气并用，阴阳合一。行之太速，则近易荡，不会调；行之太迟，则随有相之气，亦不会调，且必成大病。速而不荡，缓而不滞，乃得真息之道。不见其有而勿助，不见其无而勿忘。非有非无，合乎自然之理。不呼不吸为一息者，天然真火候，自然静定。静定不已，百尺竿头，犹进一步，至于久而安。安者，和也，冲和之理得矣。然真息在内，并无实相，如若空空无息，非无息，实有也。如来藏云：“悟得真空是性者，方能调此真息。息不能调，终难大定。”又曰：“昼则同行，不前不后；夜则同住，不通不离。”如此了悟矣。

## 药火论第十

离尘曰：筑基采药，运行进火、提火、温养沐浴元神之火、起火、降下退符烹炼之火、调息之火、引火、呼吸之火、坤火、坎火。阳生产药，外药、内药、小药、大药。玄气之火，火中有药，药中有火。采炼是火，运行是药，火药一理。借名火药，原是神气。神为火，气为药。火药屈节功法，必要师传。火药不明，大道难成。务必访求至人，指示火药譬喻假名，方可下手。

# 筑基图第十一

## 图 基 筑



性命双修出苦海

孤阴寡阳难成道

孤阴寡阳难成道，性命双修出苦海。

## 百日筑基论十二

离尘曰：筑基者，止念为要。入定之时，要用渐渐伏气之功。口鼻之气，只可轻轻进出，不可着意。着意者，心意着于口鼻，真气不能定。不定，则药无效验。闭而不闭，不闭而闭，自然轻轻运用。筑基者，筑固灵根，将三宝收归于炉中，返观照内，不令外驰，名为凝神入于气穴，离中阴火降下于坤，杳冥大定。一念不起，一尘不染，定在坎位，若亡若存。外不知天地人我之形，内无身心之迹，至于久久而安。安者，和也，冲和之理得矣。百尺竿头，犹进一步，火养锅底，水暖气腾，是为火逼金行。

又曰：筑基者，外除耳目，内绝思虑，不知不识，恍若太虚。自己身体俱无，杳杳冥冥，恍恍惚惚，久久静定，天地合璧，日月停轮，虚极静笃，静候阳生，即采烹炼，运行周天程途。周而复始者，动炁不往外驰，收归丹田，静候阳生，运一周天，动而复动，静而复静，周而复周。炼得元精不动，外肾不举，金丹成矣。或年老之人，或柔弱不举，此乃精枯，未证有成也。或曰：外肾微萌，犹未能成。必要绝无举动，方可成矣。

## 温养沐浴论十三

离尘曰：神气大定为沐浴，五行各有长生、沐浴。寅、申、

巳、亥四生之位，辰、戌、丑、未四墓之位，子、午、卯、酉四死之位。死而不动为之沐浴，薰蒸温养亦是沐浴。沐浴者，洗心涤虑，二炁薰蒸温养，不寒不燥，神气冲和。又曰：文火为沐浴，武火为烹炼。又曰：卯酉沐浴子午同。又曰：先筑基，无药非为沐浴，乃是薰蒸。

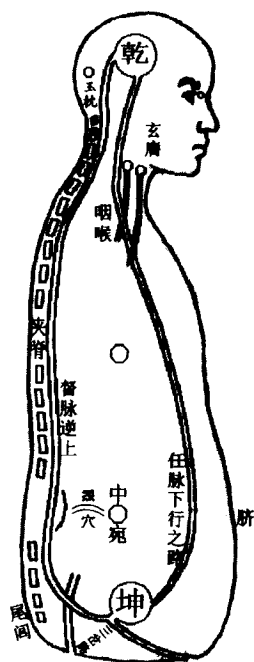
冲虚子曰：“升降周天，助沐浴之正功。子进阳火，息火为沐浴；午退阴符，停符为沐浴。”昔世尊见明星入二池中沐浴，即下田莲池、上田瑶池。又曰：“大周天养胎、乳哺、面壁，都为沐浴温养。”钟离曰“一年沐浴防危险”也。



小周天图十四

图天周小

五行不顺行  
虎向水中生



五行颠倒术  
龙从火里出

五行颠倒术，龙从火里出。  
五行不顺行，虎向水中生。

## 调外药论十五

离尘曰：外肾举动，即身中之活子时。外肾者，即淫根也。淫根举动，即要回光返照，绵绵若存。吕祖云：“举则施功静则眠。”倘有念举者，不可锻炼，炼则结成幻丹。无念举者，即可采炼。虽一时之功，夺天地之造化。或遇行住坐卧动者，速即回光返照，凝神入于净土，息息归根。

阴精者，五谷饮食之精。若非巽风锻炼，思虑淫欲不止，凝神之时，炁是走漏一般。必用鼓动橐龠之巽风，息息归根，向曲江吹嘘，锻炼谷精，调调降下呼吸戊土。待气穴之炁自然行至阳关，由是走泄之象，即采烹炼，运一周天，周而复始。调到药产神知即止，再调恐有耗药之危险。药者，即肾之玄气发出元精，即真种子，曰药。静为玄气，动为元精。夫外药者，犹如雾露，若不锻炼，顺从阳关而出，化为浊精。倘元精到外肾，淫念若起，化为淫精而出。

又曰：久视关元之中，一阳初动之时，微意入于动气之中，意在真一。用后天呼吸，寻真人之呼吸。鼓动巽风，出入不离，息息向坤中吹嘘，猛烹极炼，是为调外药。调到动极，阳关犹如走泄，顺行之时候，即逆行之时候，即采运行。外药不调，小药不产，调到药产神知，再用采小药之功。

## 采小药论十六

离尘曰：药产神知，不知者当面错过。小药产时，两目金

光，两耳风声，脑后铃响。气穴之中，犹是滚水暖气，推出阳关，回到丹田，又到尾闾，小肚、大腿趲来推去。用神功降伏，辨老嫩采取烹炼，运一周天。动而复动，静而又静，周而复周也。若如药老气散则丹不结，药嫩气微亦不成丹。必要不老不嫩，如浴之初起，暖气融融，此时不老不嫩，正好采取运行，丹可成矣。凡丹田之中真气发动，必要炼一周天。若不运一周天，火不能速止，大药不生。古云：“运罢河车君再睡，来朝依旧接天根。”炼至元精不动，淫根如龟之缩，外丹成矣。止住后天武火，文火仍旧温养，静候阳光二现。吹倒门前刹杆，金丹成矣。

又曰：防危险，药生不知时之危险，采取太过、不及之危险，采运失度之危险，运行不见循环之危险，进火不知止地之危险，退符不知归根之危险，火足不知止火之危险，得药不升三关之危险，冲关不真通之危险，过关聚而涣散之危险，关过鹊桥之危险，服食黄庭虚空着一脚大有危险，不出阳神之危险，入定、出定之危险。道成千变万化，危险无矣。运行周天之时，意守丹田，发意起巽风，吹转乾坤。采取之时，丹田用意谨守，方可运转矣。

## 采药归炉论十七

离尘曰：采药归炉者，凝神入于气穴，必借后天呼吸，寻真人呼吸，息息归根，则气自鼓自扇，自呼自吸，自逆回矣。曰：“神呼气，气归窍，吹吾身中无孔箫。”常觉在此，气自归根。又曰：“其息深深”，后天呼吸之气，留恋神气。后天呼吸之气，绵绵不绝，归根真气，既得神气之力，气自回矣。曰：

“炽则坤火略里藏，冷则巽风为吹嘘。”又曰：“微意入已动气之中，招摄动气归根。”又曰：“气驰外，神亦在外；神归根，气亦回宫。神反身中，气自回矣。”又曰：“此时心意不可昏沉散乱，必要专心意诚，一念不起，一尘不染，收药归炉，后用封固之义。”

## 封固论十八

离尘曰：药已归炉，必要封固，不令外驰。停息巽风，凝神入定，了心了意。心定坤位，候药当时，发意起火，运行周天。心息相依，不可太速，不可太迟，冲和运上，乾宫交媾。既罢，复下坤宫，归根薰蒸，静候阳生，周而复始也。又曰：“筑基杳冥为妙，一阳初动心觉为妙，调外药猛烹极炼为妙，药产凝神招摄为妙，封固息念杳冥为妙，采取老嫩当时为妙，运行神气并肩为妙，归根大定冲和为妙，采药目视不昏为妙，养胎念无生灭为妙，圣胎圆成不出为妙，超神上田温养不出为妙，调神出壳谨慎照顾为妙，面壁寂灭大定为妙。”

## 水源清真论十九

离尘曰：水源清真者，水即是药，源即丹田也。采药者，静候气动之时，必要杳冥大定，思虑妄想全无，不知不觉，一

念不起。此时水动是真，采之药苗亦真。若然静定药产之时，思虑妄想，尘缘习染，知觉见闻，即名水源不清，药亦不清，采之无成矣。药苗者，从清源而生，即采取可成。倘在浊源而生者，即弃之无用。又如淫念顿起，不可采取。采者结成幻丹，总无成矣。

## 火候论二十

离尘曰：火候，火者薰炼，候者时候也。然火候不明，难成道矣。筑基薰蒸是火，一阳初动为候。阳生是火，采药为候。沐浴是火，起火采取为候。药过三关是火，停息温养、阳极生阴为候。呼吸武火是火，退符归根为候。温养文火是火，老嫩分辨为候，气足止火是候。大药发生为火，采大药是候。真气通关为火，服食中田是候。黄庭温养为火，胎圆出神是候。神念涌出上田泥丸温养为火，调神出壳为候也。

## 活子时论二十一

离尘曰：活子时，筑基时身上真气跳动为活子时，一阳初动产真种为活子时，元精出关是活子时，小药产生之活子时，药气驰外行动之活子时，暖气融融之活子时，真气升降之活子

时，药放光明之活子时，放光三次采大药、大药发生之活子时，大药过关行动之活子时，真气不转自动之活子时，胎圆雪花飘飘之活子时，调神出壳之活子时。曰玄关者，即活子时矣。节节功法，有玄妙机关，都有活子时也。修丹之士不明活子时者，总难成就。

又曰：行住坐卧，外肾举动，即身中之活子时。吕祖云：“举则施功静则眠。”始动始伏，倘动极即猛烹极炼。活子时者，乃玄关之别名，玄关透露动静曰活子时。活子时者，亦非易得之事，必要仙传真诀，后学诚心，静候虚极静笃之时，自然玄关透露。

## 鼎炉论二十二

离尘曰：鼎炉者，神气也。凝神入于气穴，神为鼎，气为炉。药产时，气为鼎，丹田为炉。采药归炉，气为鼎，神为炉。采取运时，神为鼎，气为炉。运上乾宫，乾为鼎，坤为炉。降下归根时，离为鼎，坎为炉。大周天时，气为鼎，神为炉。乳哺出入时，气为鼎，神为炉。总归在内、上为鼎，在外、下是炉。千譬万喻，总是神气而已。又修炼金丹，先要立起三田：下田百日成丹之所，中田十月养胎之处，上田乳哺出神之居。任督二脉，神气往来之径路。

## 小周天歌说二十三

成仙作圣兮，别无他术。  
凝神入气兮，杳冥大定。  
万缘不挂兮，一念不生。  
一尘不染兮，淫念除尽。  
久视炁穴兮，神气归根。  
水火既济兮，金木交并。  
龙虎争斗兮，日月同宫。  
婴姤交媾兮，冲和薰蒸。  
火烧锅底兮，暖气融融。  
一阳初动兮，犹如走泄。  
阴极阳生兮，外药始生。  
猛烹极炼兮，精化气成。  
药产神知兮，息息归根。  
意守关元兮，常觉常定。  
采药归炉兮，温养薰蒸。  
如浴初起兮，暖气腾腾。  
发意起火兮，不敢留停。  
意守中宫兮，周天转运。  
不速不迟兮，冲和而行。  
阳火升进兮，神气同行。  
不前不后兮，并肩而跟。  
运到泥丸兮，温养照定。  
夫妇交媾兮，息效真人。  
阳极阴生兮，阴符降退。  
息数出入兮，呼吸归根。

后天武火兮，顺时而行。  
药到丹田兮，依旧薰蒸。  
再候阳生兮，照前施功。  
子时起火兮，逆上昆仑。  
三十六爻兮，四牒路径。  
午时降药兮，顺时同行。  
二十四爻兮，四牒归根。  
卯酉不算兮，闰余周天。  
三百周天兮，金丹聚凝。  
气足止火兮，阳光二现。  
淫根龟缩兮，再问后音。



大周天图二十四

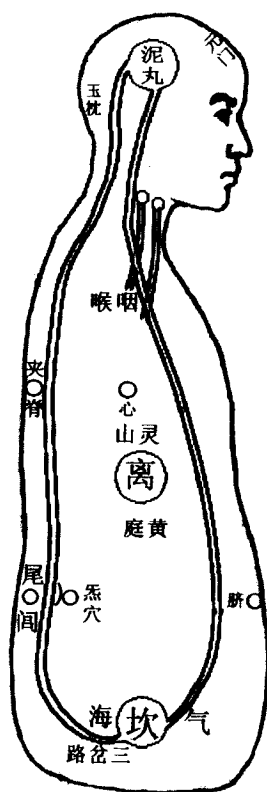
图天周大

白虎张威待赤龙

逆上昆仑顶

金乌飞入广寒宫

丹从海底发



金乌飞入广寒宫，丹从海底发。  
白虎张威待赤龙，逆上昆仑顶。

## 采大药论二十五

离尘曰：火足必要止火。若不止住，后天之武火未免伤丹。止火效验，淫根如龟之缩，绝无举动。丹田常常温暖，目至以脐，一路虚白，元精不动，止住周天，静候阳光二现。如若气动，不可采取，以宜入定，候阳光三现，是为火足丹成。丹田之中而有大药，可能采取。再用大周天之功法，抽铅添汞，渐渐阳长阴消，自然纯阳无阴，阳神成就，然后神定。倘然不定，阳神不能出现。

冲虚真人曰：止火者，药物炼之不动，又阳光二现，止火之候。止住武火，文火仍然温养，不可离也。阳光发现，在眉目之间，宛如闪电。阳光一现，此时火候未足，淫根未缩，一遇阳生，即当采炼，运一周天，以至多翻。静而复静，周而复周，务其圆满。惟宜入定，以培养真阳，候阳光二现。二现者，倘有气动，不可采取，更宜入定，静候阳光三现，即可采矣。三现者，丹田自有大药可以采取。大药初起，形如火珠。大药生时，必有效验：二目金光，两耳风声，脑后惊叫，两肾热如滚水，丹田犹如火炽。有此景象，大药将生，即迁入中田，先用河车超脱，才得六根不漏。下用木座抵住谷道，上用木夹牢封鼻窍。大药将生，上腾心位，心位不贮，下冲尾闾，尾闾不透，下奔谷道。此时即微微轻撮谷道，恐其走泄。倘尾闾遇阻不通，一念不起，一尘不染，静候而动，不可强引。候真气复动，轻轻用意，引过尾闾，由夹脊至玉枕，到明堂，下重楼。过关如有阻碍，待候真气复动，轻轻运用可也。下重楼者，犹如服食，入于中田神室之中。盖通中下二田，合而为一。然药在中田，元神寂照中下二田，大药勤勤发生。元神虽居中田，却运中下二田。二气之妙用，化成虚空一大境。此时用火，若

有若无，方合玄妙之文火。二气升降，不用意引，自然而然矣。

## 十月怀胎论二十六

离尘曰：十月养胎，不用河车，鹤胎龟息之绵绵。钟离真人云：“一年沐浴防危险。”防其心不定，常常用温温气候之火，不有不无，常定常觉。若不知觉，犹恐火冷丹迟。

又曰：初入定时，必用火候炼气成胎，而化婴儿之神，神微。胎成之后，则可无用火候。倘若妄意行火，不免伤胎。只要微有微无，存无真无，二气俱定，便成虚无之妙境。故曰：十月胎神，神全则出，由中下二田迁以上田。

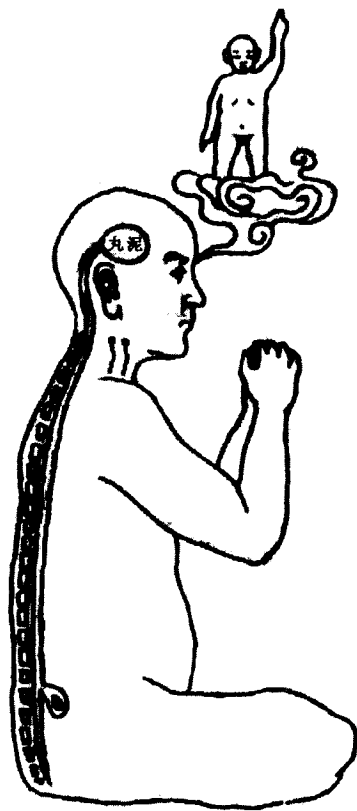
冲虚真人曰：初入定时，守定三月，二气微微动以脐轮之虚境。守至四五月，二气俱定，食性已绝，独存元神寂照，为胎仙之主矣。到六七月，心不生灭，昏睡全无。至八九月，百脉已住。至十月胎已纯全，神归大定，定能生慧，自有六通之验矣：漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心、神境通。惟神境一通，喜言人间祸福、未来之事，惟慧而不用，转识成智。

又曰：抽铅添汞，添一分阳，消一分阴；添十分阳，十分阴消尽。纯阳无阴，谓之阳神。初禅念定，二禅息定，三禅脉定，四禅灭尽定。有一毫之意，余阴尚在；有一毫散乱之念，神未纯阳。有一分饮食，有一分阴在；有一分口鼻之气在，有一分阴。分阳不尽不死，分阴不尽亦不仙。必要食气全无，神仙不远矣。

## 乳哺图二十七

### 图哺乳

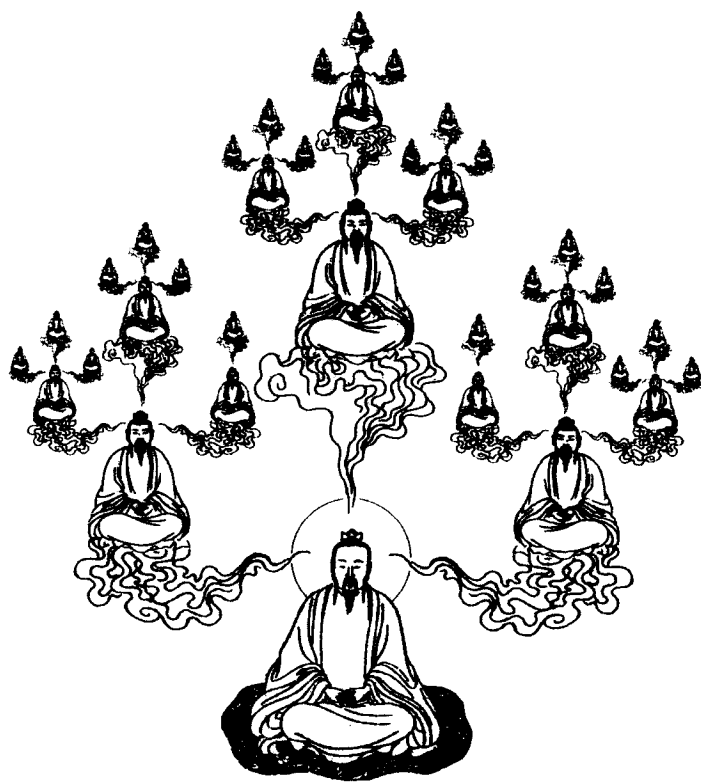
舍利光中普现大千之世界



白毫端里露出实相之金身

白毫端里露出实相之金身。  
舍利光中普现大千之世界。

千百亿化身图二十八



## 乳哺论二十九

离尘曰：迁神上田，出天门而显现者，倏出倏入。当十月之内出者不宜，由恐六根之为之魔，妄出神失而着魔境。倘息一着口鼻者，恐神随息出，故而随即入内，将息气而归胎。至十月之外，由上田而出入者，不宜远行，尤恐迷失于外。

又曰：初入上田，定在泥丸。入定以久，天花乱坠之际，欲出天门，速去速回，不令久出，不令见闻于远境。渐出渐熟，渐哺渐足，三年神圆，可以千变万化，又能通天彻地，济世诛邪，任其所为。若如三年乳哺止住不炼，只有神仙之果，无天仙之分。必再加九年面壁之功，天仙在手，飞升冲举之道也。

面壁图三十



禅火化形空色相  
性光返照复元真

### 受诏飞升图三十一



### 面壁论三十二

离尘曰：九年之内，无功可炼，神不是神，火非其火，心无其心，意无其意，恍若太虚，混混沌沌，鸿蒙未判之先，婴



### 玄妙镜

儿如在腹中，不知天地人我。炼虚无之纯阳，归于毗卢性海，寂照上田，须臾不离。炼之又炼，久久阳神以老，法力广大。然寂灭大定，亦非九年，或千万年亦可。

又曰：九年之内，杳冥定在泥丸，不可远游。远离者，神弱不刚。久久炼得形神俱妙，是为功成。汝欲住世接引后学，必要前辈师传，谢过天恩，方可开示。吕祖云：“吾欲开示，未谢天恩，不敢传矣。”

### 妙诀歌三十三

离尘曰：凡修丹之士，访求至人指示口诀、真传实践之功。夫。不然者，至死无成矣。歌曰：

无上甚深兮，微妙法旨。  
百千万劫兮，难逢难遇。  
吾今见闻兮，得遇受持。  
愿解如来兮，真实妙义。  
凭君聪敏兮，颜闵二子。  
不遇明师兮，莫想猜疑。  
长生大道兮，金丹之理。  
不得精通兮，莫放狂语。  
后天呼吸兮，必要师指。  
妄用劳神兮，枉费心机。  
玄牝之门兮，务必师授。  
妄猜徒然兮，空费神思。  
药物老嫩兮，必要师谕。

不求高人兮，自误真机。  
真实口诀兮，要师指示。  
强解强辨兮，自暴自弃。  
千经万典兮，对准不移。  
丹经不对兮，功夫枉费。  
圣人著经兮，流传后世。  
细参根蒂兮，颠倒是非。  
男子下手兮，参悟根蒂。  
父母未生兮，在胎胞里。  
此地下功兮，锻炼婴儿。  
火烧锅底兮，真气腾矣。  
周身发痒兮，肉跳动行。  
采取烹炼兮，外丹成功。  
女子修炼兮，先守乳根。  
久久用功兮，血旺气生。  
夹脊双关兮，直上昆仑。  
任时使气兮，力思吾形。  
气旺换功兮，安炉立鼎。  
然后照男兮，一样功行。  
太阴炼形兮，若有若无。  
久久圆满兮，滚出天门。  
若问些儿兮，端的是何？  
元关窍内兮，翻打斗金。  
千门万户兮，都是无成。  
旁门外道兮，不能成真。  
正门修身兮，别无他名。  
长生久视兮，精气神凝。  
黄金炼得兮，复变白金。  
黑铅炼得兮，赛如丹砂。

孤阴孤阳兮，大道难成。  
性命双修兮，方出苦轮。  
目前大道兮，凡夫不识。  
大道原来兮，现在目前。  
出玄入牝兮，真诀妙用。  
趯出趯进兮，必用巽风。  
后天呼吸兮，原在鼻孔。  
真人呼吸兮，现在山根。  
蹈破铁鞋兮，无处觅寻。  
识破不值兮，毫厘分文。  
成仙作圣兮，别无他术。  
始从伏得兮，一口真炁。  
伏气原来兮，不能长生。  
伏气元来兮，必定长生。  
伏气不伏兮，后天之气。  
伏气要伏兮，先天玄气。  
伏气之法兮，必要师传。  
妄伏闭气兮，恐伤残身。  
闭而不闭兮，真诀妙用。  
仙佛源头兮，天机泄尽。  
访求明师兮，传授真诀。  
法财侣地兮，方好下功。  
吾劝贤良兮，访师修炼。  
不可迷失兮，名利恩牵。  
古今多少兮，英雄豪杰。  
南北山头兮，埋藏土内。  
古今多少兮，上志高贤。  
直上无生兮，不下东林。

## 关窍论三十四

离尘曰：三关者，尾闾、夹脊、玉枕是也。九窍者，每关左右两条白脉，三关共成九窍。三田者，上田、中田、下田是也。九窍者，上前曰玄牝之门，曰不二法门，曰道义之门，曰上鹊桥；上中曰元膺窍，曰津液之海；上后曰泥丸，曰上丹田，曰元都；中上曰膻中，曰气海，曰乳房；中中曰黄庭，曰正位，曰这个；中下曰祖气穴，曰戊己门，曰净土；下上曰关元，曰生门，曰死户；下后曰三叉路，曰尾闾穴，曰母子分胎之所，曰下鹊桥；下前曰阳关，曰肾管，曰阳精出入之所。再有窍中之窍，元之又元，妙之又妙。

金鼎、真种子、元精、玄关一窍，学人专心访求指示，可能有此妙景。修丹不得玄关一窍，到老无成矣。后三关九窍者，周天径路。昔世尊曰：“九重铁鼓一箭射穿。”前三田九窍，各有妙用。炼己时，玄关不得见者，筑基百日之功，初用玄膺窍之津液玉液炼形之法，通关开窍之先锋。次用关元窍凝神聚气之法，候一阳初动，气穴现出元关，用阳关窍摄药归根，运行周天。用元门之巽风进阳火，用泥丸之温养退阴符，依旧归根，发生小药。元窍之本根，发火采运，而过三叉路口，降下鹊桥，原用气窍，大药养胎于黄庭窍中。乳哺玄都依旧原用，面壁泥丸不动不移。膻中，妇人初用。玄关，金丹之本也。十窍各有言曰：上田乾坤交媾，中田坎离交并，下田性命交并。元关九窍，各有妙用，少一不成。

## 玄关论三十五

离尘曰：惟玄关一窍，窍中之王也。犹是玄关喻君王，三关三田喻六部宰辅。前后二九关窍，喻文武官将；周身毫窍，喻住同万民。若无玄关，犹国中无主。国中无主，天下荒乱，万民受苦。人身不得玄关，身中无主，以致劳神伤气，酒色荒迷，不得长生。然不得玄关者，总属旁门，不免投胎。故必求领真诀，还要真心实意，炼至虚极静笃之时，百尺竿头，犹进一步，玄关自现矣。玄关之色，如雾露潮湿之气，炼成金丹，朱砂之红气放现光明。水银之白气，无足可行，无形可动，聚则有，散则无，隐显莫测之机也。故曰：“天得一以清，地得一以宁，人得一以圣。”《金刚经》云：“一合相不可说。”《大学》云：“至善之地。”《中庸》云：“率性之谓道。”《易》曰：“黄中通理。”总总异名，言之不尽，即此玄关一窍是也。

## 玄妙镜真诀问答卷下

### 访贤助道论第一

离尘曰：访贤外护者，必要择选高贤上士之人，素来心性所为，轻财重德，仁义无亏，果能信道无疑，遇事始终不二。汝等有缘者，方可立誓护助道成。然一人养胎，必用两人护法，至常年用费，必须预备。果能财侣一得，市廛静处，和光同尘，随机应变，密修至道。功能面壁之后，再访名山洞府，寂灭大定，待诏飞升矣。倘若高贤未遇，外护未得，则可保精、养气、存神。古云：“有缘千里来相会，无缘对面不相迎。”又曰：“人有善念，天必从之。”偶遇中正贤士之辈，可能护助者，速即入室下手，不可错误迟延。

### 河洛八卦论第二

离尘曰：先天河图，乾坤正体，乾为天，坤为地。后天洛书，变化坎离，离为女，坎为男也。水一、火二、木三、金四、

土五，乃是先天五行也。天一生水，地六成之，阳施阴受。地二生火，天七成之，阴生阳交也。天三生木，地八成之，天降地包。地四生金，天九成之，地生天含矣。天五生土，地十成之，天生地成也。河图○乾交坤媾，洛书⑤坎施离受，阴阳颠倒，五行错宗，先后混杂。阴阳冲和，水火既济，金木相并，二土包含，结成刀圭，神凝气聚，圣胎成就矣。

河图○水火木金土，先天五行欲交未交曰河图○。交媾以后，阴阳错宗，曰洛书⑥，后天五行金木水火土也。乾为老阳戊土成五数，坤中老阴己土亦成五数。凡父凡母交媾，欲交未交之时曰河图○。男女交罢，河图变化曰洛书⑥。夫妇初交时乾男淫念一起，生出壬水入于坤女腹中；坤女淫心一动，生出阴火包含阳水而成胎孕。是为乾失中爻之阳，变成离，故离中虚也；坤得乾中一阳，转变为坎，曰坎中满矣。是河图○变成洛书⑥，阴阳错宗，精血包含，女人有孕矣。夫妇交合，精旺气足则易成，精神衰败则难成。凡圣亦然。

圣人用功将河图○变化身中，自有圣父圣母交媾，三宝凝结而成圣胎。初用神功，凝神入于气穴之中，久久神气冲和，薰蒸一身，坤中老阴透出与乾中老阳一交，即乾中生出壬水，曰天一生水；壬水降下于坤，阳施阴受，曰地六成之，是为水火既济。壬水与丁火一交，生出丙火，曰地二生火，一阳初动，调外药也。丙火升上于乾，与乙木相交，曰天七成之。丙火与乙木一交，生出甲木，曰天三生木。甲木降下于坤，曰地八成之。甲木与辛金相交，生出庚金，曰地四生金，药产神知，小药成矣。庚金升上于乾宫，曰采取运行，庚金与己土一交，曰天九成之。庚金与己土一交，生出戊土，曰天五生土。戊土老阳降下于坤，曰烹炼之旨。戊土与坤中己土老阴相交，曰地十成之。二五之精，妙合而凝，结成刀圭，圣胎初结，外丹成就，曰河图○。交媾以罢，反成洛书⑥，乾坤变成坎离，先天转变后天也。古圣人重立天地，再造炉鼎，再将洛书⑥初变坎离用

功也。《指玄篇》云：“寻天掘地见天光，种得金花果自强。”女媧氏曰“炼石补天”者，即取坎填离之功。后天五行金木水火土，金一木二水三火四土五是也。圣人重立鼎炉，煅炼金丹者，目视中田，久久专视，坎中产出庚金之铅，曰大药。将大药运上于离宫，曰抽铅采大药也。庚金与乙木一交，曰添汞。庚金与乙木一交，生出甲木，降下于坎，曰剥阴。甲木与癸水交媾，曰龟蛇蟠结。甲木与癸水一交，生出壬水，上升离宫，曰取坎。壬水与丁火相交，曰婴姁同房。壬水与丁火一交，生出丙火，曰填离。丙火降下于坎，曰消阴。丙火与己土交媾，曰乌兔交结。丙火与己土一交，生出戊土，曰产牟尼。坎中戊土上升于离，曰龙女献珠。二土凝结圣胎，内丹成矣。久久汞尽铅干，纯阳无阴，圣胎圆成。洛书①功毕，返成河图②，后天复以先天。

又曰：乾天一三五数曰阳九之说，坤地二四之数曰六阴。六九合成十五，即圆满之数也。又曰：圣人用功，设立鼎炉，煅炼金丹，运行周天之限数，譬喻之妙用。子时起火升到于乾，午时退符降下于坤，乃一日之喻；初八日上弦升到于离，廿三下弦降下于坎，乃一月之喻；冬至一阳升上于天，夏至一阴降下于地，乃一年之喻也。

### 真口诀歌说第三

离尘曰：

炼己止念万缘了，万缘放下莫心焦。  
无心于事无事心，视听言动不相交。  
无天无地无日月，世事红尘不知晓。



筑基百日勤打坐，二六时中不差毫。  
行住寝食总如如，惟恐火冷丹无效。  
薰蒸功夫要坚牢，用力定心不思焦。  
神气相投龙虎交，婴儿姹女抱得牢。  
五行攒簇元关内，日月同宫念要抛。  
万缘放下心不跑，用意做媒神气交。  
牛郎织女时相会，洞房花烛胎孕包。  
神气冲和精神爽，温养沐浴婴姹交。  
文火锻炼意要调，金木相并永坚牢。  
水火既济添土烧，火养锅底水热了。  
五气朝元心安定，三花聚鼎性要牢。  
龙虎斗来龟蛇交，金乌玉兔要烹调。  
混混沌沌犹是梦，恍恍惚惚药苗到。  
如鸡抱卵不放舍，小龙养珠结得牢。  
若亡若存温和养，不寒不燥药苗到。  
不着不离婴儿笑，如若着离婴儿跑。  
久久养得精神满，血旺气足有药苗。  
昼夜功勤用火照，看看气腾有验到。  
周身痒动肉要跳，婴儿出关就要跑。  
八仙俱在灵山候，王母蟠桃顷来到。  
外药用功定丹灶，风吹精化变药苗。  
猛烹极炼外药调，方得药苗勿走摇。  
千径万路不肯去，单出阳关到肾梢。  
若起淫念婴儿逃，变化浊精药废了。  
急用攀龙伏虎法，武火烹炼婴儿笑。  
敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮圭刀。  
犹如铁匠风箱扯，火焰精化药勿逃。  
外药来时龟头稍，犹如走泄一般效。  
降龙伏虎手段高，用力伏定神气交。

猛虎回宫就要跑，老嫩分别均匀好。  
急用武火过鹊桥，搬运河车上天曹。  
神气冲和过去去，失意分离药要逃。  
温养文火在灵霄，阳极阴生下鹊桥。  
急用武火顺时到，灵山依旧文火照。  
薰蒸煅炼安排好，婴儿方得坤母抱。  
夫妇交结不散，精神日增有功劳。  
婴儿若然出外跑，照前施功要烹调。  
调到精满有验到，二目金光耳聋了。  
雷鸣一声婴儿跳，丹田犹似滚水浇。  
到此外药不可调，再调婴儿损坏了。  
小药用功兮久久内照，药重一斤兮采取就跑。  
玄之又玄兮玄妙竟到，窍中之窍兮窍里又高。  
黑龙打潭兮黄龙来到，白龙吐气兮不可迟跑。  
黑金炼黄兮黄芽来到，白金采取兮运到昆崙。  
白龙衔珠兮天机露了，周身趖到兮鸡卵样高。  
回到丹田兮犹如胀饱，两肋疼痛兮苦楚难熬。  
采药归炉兮用心照料，母子相会兮神气相交。  
来到中宫兮安然坐好，温养沐浴兮不可心焦。  
婴儿姤女兮相和好，老嫩分别兮采取就跑。  
金乌半斤兮不多不少，玉兔八两兮不减不飘。  
初八上弦兮阳火宜进，廿三下弦兮阴符降退。  
采大药，用双目，专视中田七日间。  
药苗发生下丹田，自然行到尾闾关。  
身中运，前后转，不采真气枉徒然。  
移炉换鼎到离宫，清清静静心莫散。  
捧玄圣，要师传，妄用心机也徒然。  
双目连珠勤专视，黄芽白雪发根苗。  
日视中，夜守留，婴儿自然到中田。

夫妇和睦中房斗，大药发生在下田。  
温和养，谨慎照，煅炼婴儿不用焦。  
不昏不沉着力照，婴儿才得笑遨遨。  
念不起，万事抛，大药炼得海底跑。  
脑后雷鸣耳后风，丹田犹如滚水浇。  
红如日，软如绵，雷鸣一声到中田。  
回到尾闾即速调，不调大药泄漏抛。  
大药生，到中宫，六门紧闭不放松。  
即用河车就超脱，方得大药不废逛。  
大药冲，尾闾关，不可意领就过关。  
谨谨慎慎来静守，候他复动引过关。  
用木座，抵谷道，好用河车运过关。  
再用木夹牢封鼻，方保大药不外飘。  
用五龙，捧玄帝，婴姤天河上灵霄。  
火龙踊跃来出现，降龙伏虎不得离。  
清轻静，看守好，婴儿骑虎上灵山。  
真气复动领过关，小心谨慎到中田。  
婴儿停，不肯跑，不可扯他强过关。  
恍惚守住黄河内，杳杳冥冥药不散。  
穿牛鼻，不妄走，牵过鹊桥到中田。  
三关九窍开通过，不用意引自循环。  
养圣胎，要调和，阴尽阳纯结内丹。  
十月功夫温和守，昼夜不离看中田。  
三万刻，又六千，行住坐卧不离丹。  
先用若存并若亡，然后存亡两不关。  
有微有，无微无，真教文火妙内藏。  
若无微无原不无，空不空来如来藏。  
若着有，圣胎伤，若如无了婴儿亡。  
煅得绝食婴儿爽，炼得气死姤女帮。

百脉定，内丹足，火候不用虚空藏。  
圣胎圆满婴儿现，不可妄走在外方。  
六神通，都来到，过去未来也知晓。  
婴儿不可出外跑，坤母收来怀中抱。  
自幼小，恐迷失，坤母谨慎来顾照。  
六大神通不可用，谨藏养成牟尼宝。  
养珍宝，妙里藏，婴儿姹女在中黄。  
久久胎足有验到，雪花飘飘出黄房。  
久守中，不超脱，尤恐正气要回还。  
着他口鼻尸解果，神不独立要转凡。  
若守中，不超脱，万载愚夫在尘劳。  
神念涌出天门去，泥丸调神自逍遥。  
乳哺功，泥丸养，不可妄出走外乡。  
温养沐浴虚空照，不着不离婴儿笑。  
守泥丸，谨慎照，尤恐婴儿出外跑。  
有不有来虚空照，无亦不无婴儿笑。  
久久自有效验到，六出纷纷出关跑。  
初出元门自幼小，一步二步要娘照。  
初出关，即刻收，恐怕婴儿失路回。  
一里二里即速转，坤母细心好照料。  
百千里，要走好，万里天涯遍行到。  
六大神通都显妙，再炼九年面壁照。  
到此时，止住了，阳神不老神通小。  
天仙从此现成好，不炼元神不坚牢。  
九年内，无可炼，名山洞府访仙迹。  
鼻端有白须常炼，杳杳冥冥不记秋。  
千万年，常一定，无年无月无知晓。  
常觉守在虚空照，元神久久养成老。  
真气足，元神壮，返老还童婴儿笑。

白发童颜桃花色，婴儿跳出元门跑。  
吕祖云，要飞升，玉皇无诏不敢跑。  
留在凡间立功劳，接引后学上天曹。  
功成满，丹书诏，引到极乐朝母笑。  
或在天宫或游遨，则奉请来不受诏。  
千万载，永坚牢，超出三界乐陶陶。  
天地有终我不晓，一性常明在天曹。  
九玄祖，封赠诏，父子团圆夫妇笑。  
男儿方得称大孝，女子丈夫名声高。

## 门人问答第四

贯中一问道：如何阳神五等仙？请先生指示。

李子答曰：阳神五等者，人仙、地仙、神仙、天仙、金仙是也。百日功行，气足于下田，是为入仙矣，证果于下田。人仙亦不离人也，守之者益寿延年，不守者神驰气散，与凡人无异。人仙加功再采大药，过关服食于中田，是为地仙矣，证果于中田。然地仙不离于地也，难免尸解之果，总是神气为二，没后元神不能独立，不免投胎，故地仙与人仙同理。地仙再加养胎十月，食气俱无，百脉以定，胎圆出神，阳神超在于上田，是为神仙矣，证果于上田。神仙不离于神也，阳神微嫩不能超出天外，亦无神通，不过寿与天齐。神仙再加调神出壳，复炼虚无之阳神，炼神还虚，三年乳哺之后，神气渐老，通天彻地，千变万化，是为天仙矣，证果在上田，天仙不离于天也。天仙

再加面壁九年，用炼虚还无之神功，常定常静，久养阳神坚固，法力广大，遨游八极，超出天外，永固常存，逍遥极乐，是为金仙矣。

贯中二问曰：阳神五等，阴神若何？请先生指示。

李子答曰：阴神亦有五等。一曰说世上之祸福见鬼见神，二曰见天宫与地府，三曰游天堂与地狱，四曰成神，五曰成仙。一曰言人祸福又见鬼神者，乃是先世宿根，此为假道惑人也。二曰见天宫与地府者，乃是旁门用功，六门紧闭，逼出阴神，此是左道害人也。三曰游天堂与地狱者，乃是外道打坐，存思妄想之功，此是魔道哄人也。四曰成神者，乃是天上神仙做了错事降下凡尘，又或鬼仙、地仙夺舍而来，又神仙戏游人间，不昧灵根，自幼晓得过去未来之事，亦有神通，不用修持而得，没后为神。五曰鬼仙者，乃是不得正道，枯坐旁门，昼夜功勤，阴神出现，是为上等鬼仙。中等鬼仙，没后地府为王。下等鬼仙者，没后抢胎夺舍而生也。

贯中三问曰：如何子午卯酉温养沐浴？请先生指示。

李子答曰：下功起初，神气入定，为酉时沐浴。静候阳生，动而复静，为子时沐浴。进阳火，息火息效，为卯时沐浴。真息微动，为午时沐浴。故子午卯酉都有沐浴温养之义，乃是修仙之妙用。又曰：进者，进阳气之火；退者，退阴气之符。采者，武火。取者，取肾中之元精。烹者，武火。炼者，煅炼阴精。火中有符，符中有火也。

又问：如何老嫩？

答曰：酉时沐浴之后，阳动采取，药物初生是为嫩也，不能成丹，动而复静。子时温养，静而复动，不采药苗太过，老也，亦不能成矣。进火卯时沐浴，丹未纯熟，退符太早。午时温养，不退太过，亦不能成丹。

又曰：如何老嫩当时？

答曰：阴极阳生，阳旺即采，运上乾宫；阳极阴生，阴旺

即退归根，此时不老不嫩之时也。进阳火者，火是气；退阴符者，符是神。火中有符，符中有火，火符合炼而成丹矣。进者进真气之阳火，退者退阴神之阴符，进退都在泥丸。采取者，采真阳之元精。烹炼者，烹炼阴气之浊精。采取烹炼者，全在气穴。又曰：进者，坎进上田；退者，离退下田。又曰：天干、地支、八卦、鼎炉，尽是炼丹之妙喻。世人执着有相之方位，任他修炼，至死无成。夫关窍者，炼丹之径路。世人执着实相，亦是徒然。凡一切譬喻，乃修丹之妙用，其实总是神气二物合而为一也。

贯中四问曰：修行打坐盘膝如何样好？请先生开示。

李子答曰：修炼金丹，长坐短坐，随自力量而行，不可强用也。不论长坐短坐，总要有仙传真诀。若无真诀，哪怕长坐不卧，亦是无用矣。六祖云：“长坐多魃魃，菩提怎么长？睡卧不思量，菩提日日长。活时常坐不卧，死后常卧不坐。一堆骷髅骨，何作两样行？”年少之人长坐亦好，年老之人长坐不卧，神疲气弱，怎么结得金丹？必须保养精神为妙，不可长坐不卧也。十月养胎，方可长坐矣。

又问曰：“前三三，后三三，两个三三一担担。”如何讲究？

答曰：“前三三”，乃三田也。“后三三”，是三关也。前三田九窍一担，后三关九窍一担，岂不是两个三三一担担？都要玄关去挑也。历年苦功无人晓，一纪飞升天下闻矣。

明性一问曰：旁门外道亦可成道否？请先生指示。

李子答曰：不能成道也。三千六百旁门，九十六种外道，皆是洪福。

吹打唱念极好听，舍弃魂魄精气神。

子午卯酉定时辰，纳阴补阳是魔根。

枯坐旁门存思想，精神伤尽命难存。

步罡拜斗空费力，画符划卦枉劳神。

划卦念咒弄鬼神，空劳一世无得功。

闭气内思损玄气，面黄疲瘦像鬼形。  
受戒烧身是愚人，忤逆爹娘丧残身。  
外道邪法呼风雨，腾云驾雾是妖精。  
未来过去他知晓，一灵阴性亦无用。  
采战房术伤阴德，天眼宽宽不容情。  
打七炼魔吐血病，误信邪师伤性命。  
一切旁门并外道，诸公心内自评论。

明性二问曰：今僧自称大和尚，得道真否？请先生指教。

李子答曰：非也。他口称大和尚传法，纸上传他几句，字也是假名。犹是做戏，在台上君臣父子相称，下台原是班子。他知过去未来，强出阴神，犹似梦中茫渺不明。

明性三问曰：访师可有遇否？请先生指明。

李子答曰：访师必要坚久之心，不可性急。登山涉水，劳苦身心，遍访天下，感动天心，苦功限满，明师可遇矣。昔黄帝访道八十一年，方遇广成子先生授道修真。白玉蟾祖师十四岁出门访道，至五十九岁遇刘海蟾祖师授道修成。

休凡一问曰：古云地涌金莲，真否？请先生指示。

李子答曰：观音出商末时，打坐普陀洛伽山潮音洞，名青莲女，未知何处人，神通广大，普救万民，世人取观世音，后复取名慈航。潮音洞如何涌得出金莲？人腹为地，一阳初动，元精透露，色如黄金，妙喻金莲也。

休凡二问曰：芦芽穿膝是否？请先生指示。

李子答曰：释迦出周中，打坐雪山槃陀石上，如何透得出芦芽？是药产外驰过膝，元精色白，妙喻芦芽也。

休凡三问曰：蹈芦过江是实否？请先生开示。

李子答曰：达磨出梁时，南天竺人，初投梁不契，后复归魏，助资修成。时道未成，身重泰山，如何蹈芦渡过江去？下田为曲江，药过鹤桥，妙喻过江也。

休凡四问曰：白雀聚鼎是真否？请先生指教。



## 玄妙镜

李子答曰：如来先到雪山，后归罗山。凡体打坐，如何头顶聚得牢白雀？是药归乾顶，色如白雀，妙喻者也。

修元一问道：师姑可成道否？请先生指示。

李子答曰：不能成也。自古以来，哪有无发女仙佛？演戏亦无光头女仙。天下庵观寺院，亦无无发女仙佛神像。千经万典之中，亦无光头女人成道，只有带发道姑成仙。师姑若想成道，总要蓄发隐身，方可成仙也。

修元二问道：女子如何方可修得成正果？请先生指示。

李子答曰：女子成仙，必要异志方可成道。或装癫装狂，花容变丑，锦衣变缕。智慧能干，万有抛尽，隐身藏体，方可修成。男子七宝金身，女子五陋之体，防男如同防虎。若不谨慎，老虎即刻驼跑。

修元三问道：自古迄今，人人说道“得了玄关，方可成仙作圣”，他在何方？人氏何姓？请先生指明。

李子答曰：那无地名，恳求明师指点路径，可以相会。

这个玄关，先天祖居住在南赡部洲无双国神州府朱砂县。昆仑山中灵王太子，名真元，字元阳，号西来意。为因色欲未尽，贪想红尘，天地开辟以后，颠落后天北衢卢州安养国玄黄府白金县灵山下菩提村肾家为寄子。寄父昊然，心仁慈善之人；寄母神氏，心邪贪恋凡华。邪正患难之事，都要他去做；酸臭苦辣之事，都要他去尝。昼夜辛苦，劳力费神。玄关懊悔当初错想念头，今日之时，要死不能死，想生不能生，怨恨不已。

半夜之间，正在床中悔恨思想，忽听隔壁灵父坤母交媾。玄关心欢踊跃，急忙起身趺入坤母腹中，变化婴儿，时混沌君三年丁巳岁五月三十夏至日亥时。借母投胎，住在坤母腹中，静候百日，至伏虚皇五年丙午岁十一月初一冬至日子时产生。灵父坤母老迈得子，欢天喜地，犹如得着夜明珠一般，取个乳名玄关。

玄关曰：“都亏父母育我，而有出世。若无父母交媾，我要

坠落苦海，转投四生，永无出期。父母之恩，粉骨碎身实难酬报也。”玄关寄父姓灵名元宗，寄母姓坤名月宝。玄关师父正一子真人，传他天地造化之功。玄关昼夜功勤，习成神通，而有移山倒海之法，千变万化无穷矣。他父母心中畏惧，尤恐他操出祸来，故而时刻照应，须臾不敢离他。玄关常常打斤斗上天大闹天宫，天宫内织女以他招亲做新郎。再转法轮入地，海内大闹龙宫，龙宫内龙女以他配婚。家中黄金满室，异宝满箱。有时宿天宫，有时宿龙宫，父母爱如珍宝。

玄关长大成人，仍旧迁移老家昆仑山，复取大名真人。玄关出门游玩，坤母时刻照应不敢离也。时明帝七年戊子岁八月中秋望日，子时出门，坤母叮嘱他速出速入，不可久住于外。玄关时刻吃奶，不离坤母远行，久久乳哺，大人一般，父母亦放心得落，方可离母远游。父母又以他婚配月府嫦娥为偶，产生一男名金童，又产一女名玉女。

玄关出外游玩，朋友以他取个号，名阳神子。如来地藏亲兄弟，斗母观音嫡姐妹。元始玉皇为道友，诸佛菩萨亲眷属。玄关祖父木公，祖母金母，太公无上，太婆无生。玄关住在天宫佛国做仙郎，快乐无穷也。玄关功行圆满，寂王九年正月元旦子时脱壳飞升，骑龙上天矣。

修元四问曰：有这样好处，可有会期？请先生指示。

李子答曰：哪有会不着？必要你诚心，自然相会也。玄关初做新仙，在灵霄宫受职。功成圆满，久成老仙，遨游天下，逍遥物外矣，名山洞府安身。玄关受职斗柄之主，推运周天，日月星辰，随之载运。若然错误时刻，上天谪降凡尘，当行则行，当止则止，不可勉强也。劳心费力，三十日睡去，初一子时醒，初三起身，初八起程，行到十五日到老家昆仑山，又睡到二十三日，动身回到灵山家里。三十又睡到初三起身，料理五天，初八日又要起程，周而复始，不能停留也。

你若要去会着玄关，三十就要去，真心候他。他若起身料

### 玄妙镜

理罢了，好与你相会闲谈，待到初六七方可相会讲理谈玄。你若不诚意静候他，他睡去不醒，不能与你相会。你若去迟了，他初八又要起程，不能与你会也。

不得正道，一观渺茫不知。若得正道之人观见，句句玄理，字字有妙，乃是一部全功真经。人若解不出玄妙，乃是旁门外道。若人剖得出玄理，乃是高贤圣人矣。天是大天，人是小天，可盗万物之精华，可夺天地之造化，可窃仙佛之神功，可修八宝之金丹，可以长生，可以不坏，可以超过天地劫运之外，永劫长存矣。不论富贵贫贱，只在有志无志而分。有志者成仙作圣，无志者随落四生。虽愚昧小人，得了玄关修炼，亦齐圣域，未有不能竟成者也。

### 破迷劝世歌第五

红尘白浪两茫茫，忍耐谦和是妙方。  
到处随缘延岁月，安分守己度时光。  
休将自己心田昧，莫把他人过失扬。  
谨慎应酬须仔细，耐烦作事好商量。  
多藏财帛他人享，广积阴功后泽长。  
罪孽难宽奸妇女，鬼神最重孝爹娘。  
从来硬弩弦先断，每见钢刀口易伤。  
惹祸定因闲口舌，招尤总为热心肠。  
是非莫管分彼此，好歹何须论短长。  
争产争银殃早伏，行善修德福无量。  
吃点亏时无大害，学些呆处有何妨？

荣华总是虚花事，富贵犹如梦一场。  
老病死亡谁可代？忧愁苦恼自承当！  
人虽奸巧夸伶俐，天自高头作主张。  
曲径邪行真地狱，公平正道即天堂。  
奸雄欺世神难恕，刻薄人家后不昌。  
一服保安和气散，两端勤俭训儿方。  
休斗胜来莫争强，百年一梦醒黄粱。  
恃强凌弱朝朝闹，人祸天灾日日忙。  
转眼白头人易老，荒丘坟墓是家乡。  
劝君及早回头悟，积善修福策最良。  
善气充时诸恶戒，消灾延寿姓名香。

后学艇帆子云水道人敬录

## 后跋六

从来学道之书，前圣所著《参同》、《悟真》一切丹经，玄理明露一二，隐藏八九，后学难以剖明，无处下手。余著《玄妙镜》一部，可谓详尽矣。使后学得遇此书，庶心中有柄绳此，参访明师，指点首尾中间火候老嫩，金丹奥妙，始末备陈。彼入道者益加精进。

余自幼看破红尘，不思荣华，不求婚配，释道二门，觅玄寻理，不得参明。后又出外三年，寻师访道，不惜财力，登山涉水，万苦千辛。偶遇公平学道，真师指示真诀大略，随弃家业，护师行道五载，劳苦不辞，方得道闻。勤参苦悟，密修至

玄妙镜

---

道，八载功成，故述此书，按上、中、下三篇，传留后世。

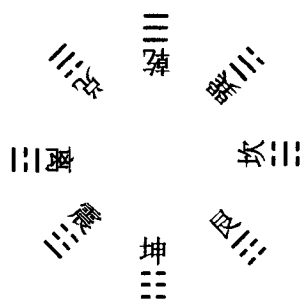
余愿信道贤良，诚心参究，指日可明，不落盲师旁门外道所迷，不枉吾苦志度世之愿矣。

同治丁卯年二月朔日 霞幕山离尘子李昌仁谨跋。

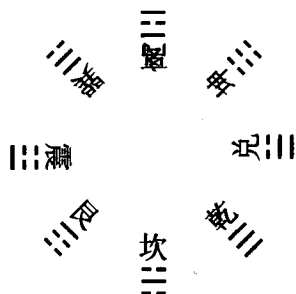
## 附录

### 名词浅释

八卦——对应自然界的八种物质和状态，分先天八卦和后天八卦两种。先天八卦即乾兑离震巽坎艮坤，后天八卦即乾坎艮震巽离坤兑。八卦又称经卦，八卦两两相重而得六十四卦称之为别卦。八卦在人体中有特殊的对应关系，如《易传·说卦》曰：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口”。丹经中取八卦之象，来说明内丹功程中的特殊方法。



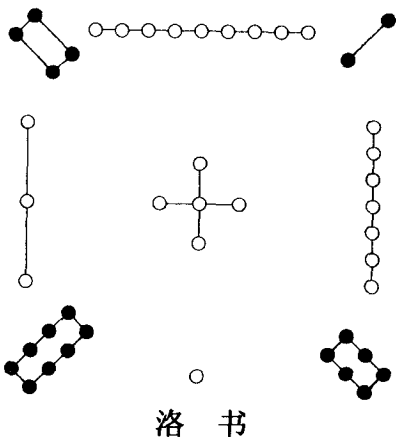
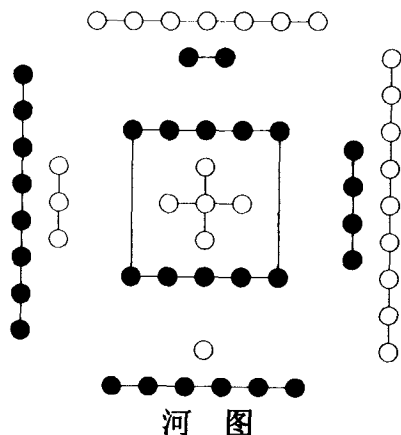
先天八卦图



后天八卦图

鼎炉——原为外丹术语，内丹喻指为炼药之处。按道家传统说法，炼丹首须安炉立鼎，如此方能行炼丹之功。鼎，又谓玉鼎，在大脑中心，内藏一胞为先天真性所居之处，即元神室也。其两边各有一管，联于眼珠，下通于心，故曰：性者也，发于二目。实际鼎原无鼎，真炁发时与性合一而得名。金炉，又名真炁穴。前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，是存神养炁之所，又叫丹田。炉原无炉，炁发则有此名。炼神还虚大周天中，鼎炉又有不同涵义。

河图洛书——《易》曰：“河出图，洛出书，圣人则之。”一般认为，河图为先天之对待，洛书为后天之流行。河图顺生，洛书逆克，共行造化之权。



汞铅——本为自然界两种物质，丹道中以汞借指元神和真意，以铅借指元精和真炁。汞为离中阴，铅为坎中阳。铅性沉重，其气坚刚，借指人神之真情，以其外暗内明，御患伏邪，而有象于铅；汞性轻浮，其气阴柔，躁而易失，借指人身之灵性，以其虚灵莫测，而有象于汞。

后三关——即尾闾、夹脊和玉枕。尾闾在脊梁骨最下尾椎



处，为后三关中的第一关。夹脊在大椎往下第七脊骨节，又名夹脊双关，内通心，为后三关中的第二关。玉枕在风府上枕骨处，内通大脑，为后三关中的第三关。丹道修持中，以羊车、鹿车及牛车通后三关。

火候——道家丹道理论认为，火是火，候是候，火候是火候。火有十八般名称，各有次第节序，其功用亦皆不同。实际上火即是药，药即是火，也可以说真意即火，故有药生即火生之说。候是从天之气候引申而来的概念，五日一候，一月三十日，故为六候。炼丹要先起火，候有六候，火候是丹道行持用火之法。

活子时——丹道修炼中身中一阳初动之时，因阳动无定时，故称活子时。在卦为复卦，在时为冬至。一阳初动为炁动，而非精动，当用收炁降龙法，采取小药。

魂魄——三魂七魄，以日藏魂而月藏魄，日月交易而性命由立。在人则肝藏魂而肺藏魄，丹家以日魂为元神，为炼药之火，为东升之木；以月魄为元气，为炼丹之药，为西降之金。

九宫——即洛书，一到九九个数字排列在九个格子中，纵、横、斜三种方式三数之和都是十五，纵横十五在其中。其排列方法，即“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足。”

坎离——指性命、心肾、天地。坎中实，在体为肾，藏精，为命；离中虚，在体为心，藏气，为性。

两仪——即阴阳，是由太极最先生出的两种物质实体。《易·系辞》曰：“易有太极，是生两仪。”两仪即两相匹配，指阴阳互相对立，构成一对基本矛盾。

六通——即天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通、漏尽通，是道家丹道修炼过程中出现的特殊功能。

龙虎——即青龙白虎，丹道中以龙为汞、为神、为性，以虎为铅、为炁、为情。神即性，炁即命，龙虎交，既是性情合一，也是汞铅相投。

沐浴——丹道中，以子午卯酉为沐浴之时。子时一阳始生，午时一阴始生，卯酉之时阴阳参半而平和。沐浴，即呼吸不出不入的状态。

炁与气——道家专用字，表示先天无火之炁，是后天生命之动力，是心脏六脉跳动之炁，眼虽看不见，而手能摸得着，道家养生学说以后天返先天故统用此炁。气是米谷之气，口鼻呼吸之气，是后天之气。先天炁为祖炁，又称元炁和道炁，丹道修持下手炼精化炁，为先天之炁，而非后天之气。

前三田——即上田、中田和下田，为炼丹种丹之田舍。上田神舍，中田炁府，下田精区。一般认为，上丹田即祖窍，中丹田为黄庭，下丹田为炁穴。

鹊桥——源于牛郎织女传说，指人体任督上下两处交会之处，上则称上鹊桥，下则称下鹊桥。《仙佛合宗》曰：“尾闾、谷道，一实一虚，故名下鹊桥。尾闾关，上夹脊三窍，至玉枕三窍，与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，呼吸不通，鼻下二窍，虚而且通，乃呼吸往来之径路，印堂、鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥。”

三花聚顶——三花指精花、炁花和神花。三花聚于目前，皓月当空，为特殊之景，又谓玄关。

三才——即天地人，在丹道中又对应精炁神。

四象——由两仪分出，太阴、太阳、少阴、少阳，以对应春夏秋冬四季，在人体中可对应不同之经脉。道家又借指左（东）青龙、右（西）白虎、前（南）朱雀、后（北）玄武，故要使四象会合中宫，是吕祖所谓龟蛇共穴、龙虎同宫之说。

四禅——禅宗所归纳的禅定四重境界，即初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽。与道家的四手功夫，其实是两种不同的语言表述方式。

十二消息卦——六十四卦中的十二卦，即乾、姤、遁、否、观、剥、坤、复、临、泰、大壮、夬，以阴阳爻变化来对应阴

阳消息升降，外则对应一年十二月，以复卦对应子月（农历十一月），姤卦对应午月（农历五月）。丹道中以十二消息卦则对应一身十二种状态。

十二重楼——道家丹道专用词，喻指喉下之十二节气管，又称“十二层楼”、“十二玉楼”。

太极——《易·系辞》曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”丹道中，太极指北极，为玄牝之门、众妙之门。

屯蒙——本为《易经》中六十四卦之两卦，道家内丹借指进火、退符的火候。《参同契》曰：“朔旦屯值事，至暮蒙当受。”

橐龠（阖辟）——本指风箱，用于冶炼鼓风之用，无底之囊为橐，有孔之窍为龠。道家借用指天地阴阳两气之回旋，内丹中指先天呼吸之法。《道德经》曰：“天地之间，其犹橐龠乎？虚而不屈，动而愈出。”丹道中，先天炁发，橐龠方显。《性命法诀明指》曰：“橐龠者，内里消息也。下手采药时，先天真炁系由橐处所发，而龠为收真炁之地，心肾相交之处。若精炁不动，不为橐龠。”“橐龠乃内里之消息，无精炁时，渺茫难寻所在。待真炁机发动，而橐龠之消息现矣。橐在上而龠在下，相距八寸四分，上性下命之处。当吸进后天气之际，则先天炁升，所谓外气从外而降，先天炁从内出而升，谓之阖。斯时百脉俱开，下之命与上之性相合矣，是谓橐。当呼气之际，鼻吸之气呼，则先天之炁降，所谓外面之气呼而升，则内里真炁降，谓之辟。百脉俱开，上之性与下之命相合矣，是谓之龠。”

文武火——道家内丹修持专用术语。文火即呼吸之气微轻导引，任其自然无为，绵绵若存之势。武火即呼吸之气急重吹逼，以息摄炁之法。文火行沐浴温养之功，武火行采取烹炼之功。

五行——指金、木、水、火、土，语出《尚书·洪范》：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”五行有生克

两种关系：相生则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，构成一个封闭的循环体系；相克则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水，也构成一个封闭的循环体系。在人身是心、肝、脾、胃、肾，五行山下是炁穴。古人云：“昔日遇师亲口诀，只教凝神入炁穴。”

消息——阴阳消息，本指阴阳之气的斡旋，以应造化之机。丹道中指内炼过程中的进火与退符，进火为阳息，退符为阴消。进火与退符皆遵自然节律，以卦象表示其度数。

性命——通俗说来，性即心理，命即生理。道家理论认为，人生之后，性命分开，性在天边，命沉海底，实际上就是心为藏性之府，肾为藏命之府。内丹中以炁为命，以神为性，性命则指神炁。

虚室生白——道家内丹功的术语，也是炼丹丹成的讯息、景象，即暗室中的一些东西清晰可见。

玄关——道家专用术语，意即玄妙之关窍，为后天逆返先天之径路。在内丹中指先天真一之炁发动之处、先天性光显现之处，为特殊之景。

玄牝——玄为阳，牝为阴，玄牝为立丹基、凝圣胎之处。《道德经》曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”丹道以祖窍为玄牝之门，为人身天地之正中，藏元始祖炁之窍也。

药——道家所说之药，与世俗医家所说完全不同，其写法也非常独特（𥝵）。世俗医家所说之药，乃草木金石所成，用以调治人体之疾病；而道家所论之药，乃人体中精微先天真气所凝成，可以祛病强身，从机制上解决后顾之忧。《玉皇心印妙经》曰：“上药三品，神与气精。”而内丹修炼中又将药分成三种：炼精化气为外药，化气完成生内药，载药上行过大关，则称大药。鼎炉、火候、药物为内丹学三要件。

一阳来复——在卦为地雷复，在二十四节气为冬至，在道

家炼功为活子时。

元神与识神——元神指先天之性，又称元性。元神为先天以来一点灵光，无私无欲，自从道化虚无而来。识神指后天之性，主宰后天知识，牵于七情六欲，为一己之私所困，为名利之心所惑。道家修炼，皆指元神而弃识神。元神为无为之种，识神为有为之因。

元精与交感精——元精是无欲状态下产生的先天精，交感精则为欲念感动下产生的后天精。元精可以炼丹，可逆化为炁，可以育仙；而交感之精为浊精，男女交媾所生，可以生人。

婴儿姹女——婴儿即坎，姹女即离。《修真太极混元指玄图》曰：“心液曰姹女，肾气曰婴儿。”

周天——原为天文概念，丹道借指修炼的几个阶段，以及精气神在体内的运行路径。丹道中周天有大周天、小周天和卯酉周天三种，大周天无时、无数、无度、无节，小周天有时、有数、有度、有节，卯酉周天另有别论。

### 生僻字注音

禽：kē，竹枝因风摇曳而相摩擦。方言，量词，株；棵。

侗：zōng，传说中的上古神人名。

遶：bèn，同“奔”。

礞：lòng，洞穴。

戮 1：dù，<动>败坏

戮 2：yì，<动>厌弃；厌倦

愼 1: gōng, 心乱; 烦乱。恐惧。

愼 2: gòng, 自高。

愼 3: hǒng, 心神恍惚。

睥睨: pì nì, 眼睛斜着看, 形容高傲的样子。窥伺。

箎 1: dā, 竹相击。

箎 2: xiá, 古同“篴”, 竹名。

箎 3: nà, 古同“篴”, 系船的竹索。

褻 1: tí, 安享。福。

褻 2: zhǐ, 古通“祇”, 恰好。

膾 1: fán, 古代祭祀用的熟肉。送给祭肉。

膾 2: pán, 大腹。

茱 1: jiāo, 古同“椒”, 花椒。

𦣻 1: jué, 古同“觉”。

𦣻 2: jiào, 古同“觉”。

譌: é, 同“讹”、“訛”, <名>本义: 谣言。差错。

捥: xún, 古同“循”。抚摩。顺; 顺从。

諛 1: shì, “諛正”同“是正”, 订正。

諛 2: dì, 古同“谛”, 审谛。

糲: jú, 糲粉。

獾: jué, 古书上说的一种大猴子。古同“攫”。

庠: xiáng, <名>本义:古代地方学校。殷、周时的学校。古代的乡学。<动>教养;教导。

悞 1: xī, 恨。

悞 2: xié, 心不平。

杠 1: gāng, (石)桥。

杠 2: qiāng, 坚实。被坚硬的东西碰伤。

杠 3: kōng, 诚实。

睺 1: cuó, 眼睛小。

睺 2: zhuò, 目恶。

骹 1: bèi, <动>骹高(wěi bèi)。胫曲。引申为屈曲。

骹 2: mó, 古同“膜”。

𪔐: yǎng, 跳跃前扑。

砮: lì, 踏着石头过水。

篁: guì, 古书上说的一种竹。

滃 1: wēng, <名>滃江, 水名。在广东。<动>浓染。

滃 2: wěng, <形>云气腾涌的样子;青烟弥漫的样子。大水沸涌的样子。浓。

霖：mù, “霖霖”，小雨

溟滓：míng xìng, 天地未形成时的自然之气，指宇宙混茫状态。水盛貌。尊崇貌。

殍：tì, 困扰;纠缠。滞留。沉溺于。

衡：zhūn, <形>纯;真。又如:衡是(纯粹是;简直是;真是)。副词:尽,老是。

肺 1: zǐ, 剩余的食物。干肉;亦特指连骨的干肉。

肺 2: fèi, 古同“肺”。

楸 1: lì, 弹奏琵琶等时拨动弦的东西。

楸 2: liè, 南烛树, 落叶小乔木, 叶卵形, 革质, 蒴果近球形。枝叶和果实均可入药, 有毒。古同“楸”, 转动。

鉞 1: juān, 古同“镌”。

鉞 2: jiān, 锥。

鉞 3: cuān, 刀。

钶: xíng, <名>古代的一种酒器,似钟而有长颈。通“铎”。古盛羹器。山名。

眊: zhēng, 眊眊, 独行的样子。

慴: shè, 同“慑”。

煖 1: tán, 火烧。



悵 2, dàn, 淡泊。恨。

憇 1: 古同“意”。

憇 2: 古同“念”。

藎: lù, 古通“绿”。

𪔐: dān, 同“耽”。

笕: jiǎn, <名>引水的长竹管,安在檐下或田间。

洧: qiú, 水源。

炁: qì, 道家专指先天虚无之气。

泮: 同“判”。

爇 1: hàn, 干燥, 热; 烧, 烘烤。

爇 2: rǎn, 恭敬。

𡇗: xuān, 同“烜”。日光。光明。晒干。

輶: yuè, 古代车辮与横木相连接的销钉。

潁: yì, 潁水, 今中国河南省清潁河的古称。

炷: wēi, 古代一种可移动的火炉。明。姓。

畐: dá, 同“答”。

濫：pán，指水回旋。

爚：xī，燃烧，热。光耀。

暄：xuān，大眼睛。

颯：fèng，焚烧。

艫 1：niàn，用桐油和石灰填补船缝。

艫 2：qiàn，古同“纤”，拉船的绳索。

畛：quǎn，同“畎”。古田制，一亩的三分之一。

杲 1：zào，古同“噪”。

杲 1：qiāo，古同“锹”。

顛：diān，同“颠”。

𦵏：yào，道家专指身中之药。

𦵏：chōng，冲。

𦵏：qīng，同“倾”。

𦵏 1：huò，象声词，拉船纤时的呼号声。

𦵏 2：duō，同“咄”，表示用力之声。

𦵏：jū，存。

覈：shǎng，信。

亼：jí，同“亼”、“集”。

告：gào，同“告”。

坐：zuò，同“坐”。

叻：lì，象声词。

窻：chōng，忡。

覷1：zhì，同“眈”，视。

覷2：dí，同“覷”，见；相见。以礼相见。显示，现出。

覷3：chì，目光。

趨：diān，跑。

殄：qī，死亡，弃。盈。

湮：bèn，水名。

窞：lòng，同“礞”，洞穴。

躅：yù，道家指精气凝结。

舩：lú，同“炉”。

睨：yuè，目玩。

怵：chōng，心动不安状。

谄：tāo，函。

眙：shà，眨眼睛。

箴：shěn，一种竹。

悖：qiú，怨恨。

灏：hóng，水风。

腩：yín，脊骨两边的肉。

窈：mǎ，穴名。

釜：yíng，冶金。

怠：xí，合。

翰：hàn，清酒。

瘰1：chú，瘰，疤痕。皮肤上的斑点。缺点或过失。

瘰2：zhù，痴瘰：不进不达貌。肿。

窞：kǒng，洞窟。

駿：sōu，马名。同“搜”。

𧰨：zé，𧰨狡轻迅。

## 后 记

《中国传统道家养生文化经典》完成了各项准备工作，即将与广大读者见面了，我终于可以了却一桩多年的宿愿。

自 1972 年开始，我涉足了历史上就少有人知晓的学术领域，那就是被近代著名道学家陈撄宁先生称之为中国仙学的道家性命双修养生文化。这首先应当感谢牛金宝老师，是他把我引领进这一领域。三十年来，我翻阅了所能搜集到的一切有关著作，查阅了相关的历史文献，大量的文献证实了在中国确实存在几千年来不断传承的这一中华民族优秀文化。

中国道家养生文化是哲学、中医学、史学、文学、易学、宗教、解剖学、心理学等众多学科相互交叉、又相互吸融在一起的特殊文化。在中国几千年的发展历史上，无数先贤圣哲在不间断的传承中将自己一生循德悟道的亲身体验真言著述成文，流传于世，为我们研究学习、实践留下了极其珍贵的参考文献。

从鸦片战争至建立中华人民共和国前，国难当头，内焦外困，战争不断，传统养生文化在传承、实践、学术研究等领域受到严重摧残。这一时期出现的有代表的学术著作，也寥若晨星。建国后至改革开放前，政治运动不断，尤其是十年浩劫，大量有价值的宝贵文献遭受到毁灭性的破坏，致使很多道家养生经典又一次遭焚毁流失。许多著作完全失传，极少数散落在民间，或为少数图书馆珍藏。能够识别、掌握这种文化的真正传人也随着时代的推移而越来越少，以致今天成了名副其实的中国绝学。

为了拯救这一极其珍贵的人类文化遗产，科学地认识、研究几千年来无数先人不断实践、总结、完善、升华出来的这些学术成果，尽可能为广大学者、养生爱好者提供一套比较完整

## 中国传统道家养生文化经典后记

的有代表性的近代养生文化经典，多年前我就开始从民间各种渠道进行搜集、整理相关典籍著作。这次《中国传统道家养生文化经典》中辑录的八本著作，就是经过精选出来的。这些著作，在史料中均有记载，其中有几部在国内外影响很大，有个别虽有记载，但从第一次印刷至今，从未再版过，足见版本之珍贵。

本次出版的《中国传统道家养生文化经典》，是经过我们精心点校后重新排版印刷的。由于当时印刷条件有限以及著者本人的原因，原版书中存在着大量的通假字、异体字、生僻字和专用字，这给点校工作带来了极大困难，雷向阳、任建华二位学生为此付出了辛勤的努力。这次整理中，我们对书中的插图大部分重新进行修改，使之更加生动。其中，《玄妙镜》一书插图由陈伟居士重绘。为了尽可能减少错误，所有的文字录入、校对以及排版工作都由我们自己担任。在重新编辑、整理这套丛书中，得到了很多学生和朋友的大力支持，在此特致衷心感谢。本套丛书的顾问，中国道教协会黄信阳副会长，对编辑出版等工作提出了许多宝贵的意见，使丛书得以顺利出版。宗教文化出版社为丛书出版提供了难得的帮助，在此特致感谢。

由于我们手中掌握的可供参考的资料有限，在点校中难免有不当之处，还望读者朋友提出宝贵意见。

千峰弟子 席春生

甲申年孟夏于京

联系地址：北京 3918 信箱 116 分箱

邮政编码：100039

电子邮件：xichunsheng@21cn.com

附：性命法诀全图