

大成捷要

第一编

集古丹经目录弁言

道本一理，法分三元。天元、地元、人元也。丹宗九品准三成，初成、中成、上成也。其三元丹经，分而言之，天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹。合而言之，初成曰金丹，中成曰神丹，上成曰大丹。是三元皆有大丹、神丹、金丹之名也。在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木。在初成百日筑基，中成十月养胎，上成三年乳哺。而天元在丹之孔不外彼铅我汞，取盗互藏之天宝。其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化者也。盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊。而世之修真吾道者，大都知其一，不知其二者多矣。究之能列开门户，真知一端者，亦万中无一也。吾曾见有得闻天元大丹，而从天元了道者，则抵知天元之尊贵，而不知复有地元、人元之玄妙。有得闻地元神丹，而从地元服食登仙者，则抵知地元之尊贵，而不知复有天元、人元之奥妙。有得闻人元金丹，百不知复有天元、地元之旨归。更有崇向人元，而尊为金液，藐视天元而为玉液，是不知人元为接命之初乘，天元为了性之上乘，地元为服食之中乘。悲夫、试观古有得闻地元神丹，而兼闻天元大丹者，许施阳真君也。有得闻地元神丹，而兼闻天元金丹者，葛雅川真人也。有得闻人元，而兼闻天元、地元者，吕纯阳、张三丰是也。

至于南五祖，皆以人元金丹了道。北七真皆以天元大丹登仙。而地元神丹无闻焉。崇释者，只知念佛诵经。奉圣者，只知敦伦守常。究之能专一，即能致精微，能至诚，即能格天心。只要能园聚得，一点真性灵光在，而皆不至于磨灭。所以一心念佛者，能超生净土。诚心敦伦者，能流芳百代。都是历代仙师道祖，传经演法，立说垂训，各心得妙谛，必不能同归一轨。是在善学者，暗炼揣摩，会其旨归耳。有专一元而立言者，有兼三元而立言者。有兼三元以立言者，而侧重人元者。有兼三元以立言，而侧重地元者，不得一概而论之也。如《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙下理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹，清净修炁而言者也。如《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》《敲交歌》等书，是专指人元金丹，阴阳修炼而言也。《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书，是专指地元神丹，铅砂修炼而言也。若《道德经》、《阴符经》，是兼三元而言也。《悟真篇》、《参同契》，亦兼三元以立言，而侧重人元者也。《龙虎经》、《石函记》，亦兼三元以立言，而侧重地元者也。后世未来圣真，乎至道者，得见此论。知道分三元，理本一贯，庶不至望洋而兴靡涯之叹也。要知丹经道屯虽日汗牛充栋，除此二元一理，先天大道以外，其余尽属九十六种外道，二千六百旁门。任他一切皆幻，总于大道不通。佛家曰：惟此一事晃余二即非真。所谓一事实者，即吾人之乾元面目，固有真我，不着色相，不落空亡之虚灵园明性体是也。，释氏曰：真空正觉。道家曰：不神之神。故人之所以断生死轮回者，全凭性命了当。至于人元金丹，

乃接命之本。地元神丹，乃服食之道。而天元大丹，乃性命双修之全体大用也。

今怜悯后学，指明经义，将历代仙佛祖师所传二元大道，丹经，分晰开列于后，愿天下仁人君子，有志斯道，得遇师传者，好援古证今，前后印考，必须上下吻合，方不坠入旁门。而且斯集一此使学者披古览今之下，一览即知作者之本意，归宗某家之著述，则汪渭立分，真伪立辨，而趋向可定。遵行无差。永不为异端、邪说所惑矣。是为序。

道教源流谱

粤自鸿蒙初辟，五老治世。道祖则统理乾坤，而无世不出。儒宗则维持纲常，而代由传人。佛祖则逍遥西天，亦历劫显化。惟道祖金光玄玄，主宰昆仑，阐扬玄风，治世五行，培养两仪之正气，裁成一元之仙真。自混沌开壁，不能一概而论之。初黄帝访道崆峒，广成子授之以道，而得跨龙飞升。至周末太上老君，转劫降世，度儒化释，传道尹喜。而为三教之宗，万真之主也。故时至东汉，金母将伏羲所演太极八卦，先天之灵文，及老君所传，复性立命大丹之秘旨，默授于青州王玄甫。及道成以后，金母赐号为东华帝君。帝君誓愿宏深，欲广开法门，永垂道脉。因于本朝桓帝，永寿丁酉年，传道于正阳祖师钟离权。至唐朝武后天授二年，正阳祖师传道

于纯阳祖师吕洞宾，时吕祖六十四岁。事师七年这久，始闻道。至咸通十三年，道始成。后至五代，梁太祖乾化辛未年，正阳祖师又渡燕国宰相刘操，号海蟾子。时操亦六十四岁矣。事师五年，至六十九岁，始闻道。七十余岁，道始成。随迹于青城，又自号青城丈人。后渡八十三岁张伯端，道号紫阳。因开南宗一派，故有南五祖之称。石杏林、薛子贤、陈泥丸、白玉蟾、彭鹤林，皆其最著者也。至宋太宗时，吕祖同海蟾，麻衣游华山，遇陈抟，习蛰龙法，因传出神玄机，遂端坐羽化而去。至于北七真，乃钟、吕二祖师，于南宋高宗三十三年，己卯岁，同到终南之甘河镇。渡重阳祖师王孕中，及授先天大道。已毕，举首忽见东方，现出七朵金莲，开花结子，因问其故。祖师笑曰：岂止七朵金莲而已，将来必有万朵玉莲房也。俟后重阳祖师于孝宗乾道年间，传道于马丹阳、孙不二、邱处机、王处一、刘处玄、谭处端、郝大通，以为七朵金莲之兆。此七真之中，惟邱祖大开普渡之门，后携无数弟子得大道。帝封为天仙状元。而马祖亦阐真一之化。故于光宗绍熙庚午年，传道于宋披云、李大成、赵蓬莱、韩清莆。此四人道成以后，惟宁披云能永其心传，自号黄房公。于元朝成宗时，西游至蜀，传道于李太虚。太虚授道之张紫琼，紫琼授之赵缘督。缘督于元时，明帝天历己巳年，渡庐陵之陈致虚。字观吾，号上阳子。其闻道以后欲炼无资，遍觅有缘。游至西南粤地，獠人强求其道而不得，将其以酒灌醉，置之鼓中，投之大洋。惊动天妃，命海神呵护，送至南滨，遇田侯奉命来祀天妃，于水中救出，问明被难之由，带回京师，助以资财，遂得了道成真。自念予不死于水鼓之中。才有今日，是天将假予以传道也。于是遍访有缘，大开道门，所传弟子，超凡入圣者二十余人。至元

末顺帝，正癸末年，声闻于上，顺帝使命征聘，真人知其国运将终，予先示化，遁入灵墟而去。以上叙马祖丹阳，一脉所传授。其祖遂止而弗传。元朝廷佑元年，有张三丰，访道参玄。几三十年，均无所遇，徒劳勤苦，性命惶惶。不得一遇至人，以了生平之愿。乃西之秦陇，挹太华之气，纳太白之奇，走褒斜，渡陈仓，见宝鸡山泽，幽遂清秀，乃就金台观而居焉。慨至道之难闻，遂日夜焚香以告天，求天助道也。时六十七岁矣，因感陈抟老祖弟子火龙先生传授至道，及炉火外丹，因得超凡而入圣矣。待至明朝嘉靖年间，又有虎皮坐张静虚真人，访道于西蜀之碧阳洞，得遇符阳祖师邱长春，传授至道，随止洞中修炼成真。祖师命静虚真人下山，复开普渡之门。真人访遍天涯，录觅有缘，至万历己卯年，仅渡李虚庵一人而已。虚庵真人又于万历丁亥年，渡曹还阳兄弟二人。还阳真人于万历甲子年，渡伍冲虚。冲虚真人为龙门邱祖第四传弟子。道成以后，著《天仙正理》、《仙佛合宗》等书。而斯道随大明于世。至清朝雍五年间，有寂无禅师出世。上接邱祖真传，扬玄风于释门。至乾隆年间，又有华阳禅师，遇合从冲虚二祖师，随得踪其道，而永其传。著有《金仙证论》、《慧命经》以行世。蔓延至今，传遍华夷，依此经超凡入圣者，不可胜数。是将应万朵玉莲房之兆也。已况晋时许旌阳真君，亦有明缄。言一千四百年后，当出三千天仙，八百地仙。但看豫章江中，有一道仙佛地脉，流沙现此此其时也。（此缄语，出自笼沙宝缄。崔公堂石碑，其八百地仙，已出于前名，而刘樵阳乃八百之首也）。童谣云：沙雍豫江口，神仙满街走。而事至今日，适逢其会。此时豫章江中，现一沙滩，名曰新州甘也。盖普渡群迷，虽云万劫奇遇，犹恐玉石之不分，而收原经果，故属一元佳期。不

无龙蛇之混杂，将见邪与正，各立门户，著书立说以行世。真与伪，互相传道，开坛演教以渡人。有守山根为玄关者，是不知玄关为无中生有之妙喻。不炼真阳，必终归空亡。有贪采战，而求女鼎者，是不知女鼎为借花献佛之玄机。无得于人，扁先失于己。以及渔利狂徒，借炉火而入骗局。疗病小术，学导引而勤吐纳，尽属外道，难以悉举，类皆旁门，不能殚述。怎比先天尽命之学，大背吾党，存理养气之功。有志真修实悟者，可不详审明辩，而定期趋向乎。吾于太上所传，无极大道，得自静觉祖师，心印口诀，先天之灵文。苦无资财伴侣，不能静修密炼。又有父母，衣食累身，不能坐进此道。恐大道失其真传，上辜师父一片乳哺之恩，钦将至理口诀，著于竹帛，下表弟子半生饥渴之苦。使今世文人学士，借此书以成圣。后代佛子仙种，赖吾言以登真也。则吾亦有余荣矣。是为之，著书并留谱云：

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

性命双修纲领条目心印口诀秘旨灵文

儒教有三希真修。曰：士希贤，贤希圣，圣希天。释教有三皈大戒。曰：皈依僧，皈依法，皈依佛。道教有三炼实功。曰：精炼

气，气炼神，神炼虚。夫道之初节炼精化气功夫，名曰：小成筑基。欲出疾病，却衰老，延寿考，返童颜，当行百曰筑基之功。明五事，则入首当其冲有准。辩六候而运行无差。调元精以炼外药，须凭风火文武之妙。采真种以炼小药，要假周天火符之玄机。火足药灵，龟头缩，而丹放毫光。意采眸取，六根震，而五龙捧圣。透三关，过九窍，永成金刚不坏之体。升乾鼎，降坤炉，定做长生不老之人。此百曰筑基之功。已返到本体未破，乾坤交泰之地，名曰：人仙者也。

郁华子曰：次节炼气化神功夫，名曰中成养胎。欲知往测来，趋吉避凶，立功扬名，光宗耀祖，而行十月养成胎之功。按七禅以返寂灭，随六机以证园通。守中抱一，乃养成胎之主脑。不分昼夜而进，动应静蓄，是炼丹之神机。无论始终而皆然，时时刻刻，勿忘勿助而养。绵绵密密，常定常照而温。将见真气上运，甘露下降，行卯酉之周天，以收内药。分左右之升降，以固胎元。或丹光如莲，开放极而金花上飘鼎外。或婴诧团圆，或龟蛇盘结，或仙佛来参，或中气周匝而生芒，或电神施威而监坛，或现天堂美景以诱我，到处是琼宫间苑，或见地狱恶形以惊人，随神头鬼脸，愈出愈奇，要知金丹之变化，或真或幻，总宜心死于见闻，直至铅汞干，二气住则旋讥停轮，阳长阴消，六脉回而日月合璧，自然饥渴永绝。而气化纯阳，身能耐寒、却暑昏睡全无，而丹光常明。心必达圣通，由是灭尽定极，心空性现，神俱六通。气充两仪，金莲匝地涌，白云满天飞。聚三昧真火，功百会乾鼎，雷声震震，轰开紫府内院。电

光闪闪，调出入定阳神。产仙婴于凡躯之外，聚金光于法身之中，方谓渡过苦海，正是高登彼岸。此十月养胎之功，已返到乾元面目，固有真我之位，名曰地仙者也。

元君曰：三节炼神还虚，名曰上成乳哺。欲超凡入圣，成仙佛，经纬天地，辅助造化，而行三年乳哺之功。是必炼神以还虚，及能出有入无，要完六六乳哺之功，须明七七存养之道。依阳光之收放，准调神之出入。然阳神之出也，主乎动。动则宜暂不宜久，宜途不宜退。而阳神之入也，主乎静。静则贵久不贵暂，贵遐不贵迤。其功必由暂而至久，其效必因途以及退。盖愈静定斯愈笃实，而阳神愈坚，慧光愈明。亦愈调演斯愈纯熟，而阳神愈灵，变化愈妙。直至三年功成，性体老练，觉得调神出壳之际，而阳神直以太虚为宅舍，极大地山河，尽是我之家庭田园，游赏栖迟之所也。及收回入定之时，而阳神又以色身为寝室，合内院中宫，尽是我之床枕几席，偃仰宴息之处也。将见举足千里，遍游万国，真空妙有，隐现莫测，通天达地，步日玩月，入水不溺，入火不焚，入金石无碍，殆无入而不自得焉。阴阳不能陶铸，而反能陶铸阴阳。五行不能变迁，而反能变迁五行。阎罗不能制其死，帝释不能宰其生，纵横自在，出入自由，欲少留在世，则凌霄而霞举，飞升而拔宅。无论在尘、出尘，皆能济世利物，辅正除邪，救旱救涝，消灾消劫。或说妙演经，日赋万以阐道，或立法垂训，度尽众生，而传灯。任其所为，无不神通灵应，变化而莫测。即十百千万亿化身，遍满三千大千恒河沙界，亦无穷无极，此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。人生至此，

宁不快哉。此三年乳哺之功，已返到性体坚硬刚，神化无方之位，名曰神仙者是也。

尹大真人曰：予观汉唐宋元，历代诸仙，多从此处超脱，尸解而去。然神虽妙，而形不妙，不能浑于无极。虽曰名登仙籍，逍遥洞在，而少却末后一着，炼虚合道功夫。要知有些欠稳处，不得未之无究竟。吾念演入千佛秘藏，万能祖心印，末后一着，最上大成，此九年面壁之功。已返到无余涅槃，大觉金仙之位。其见趣可谓度尽群仙矣。此下卷解详，兹不复赘。

世人不知顺此机，而应事接物。贪尘缘以丧精神，劳筋骨而至衰老，卒至病死，坠入轮回。人尽是沉苦海，而大失觉路。由是迎此机而风吹火炼，调元精以育真种，运周天而广大药，养成气母永镇下田，撑法船而高唤迷津。此存理养气之功，乃古圣先贤，佛祖仙师，所心心相印，口口相传，而不许轻意妄泄于非人也。今则尽泄于此书矣。孔子云：知我者，其惟春秋乎。罪我者，其惟春秋乎，而汇纂是书亦然也。

返还证验说

七返九还之法，下手兴功，先将上窍离中真阴（元神是也），送入内金鼎气穴之中。与下窍，坎宫真阳配合（元气是也），以气育神，使神气混一，绵绵密密，存无（元神）守有（元气），渐渐化机，久久坐忘，结成胎息。胎息定，则呼吸住，而真种产矣。每日如夫妇，交情嬉精，苏绵美快，切不可着他。水火自然既济，龟蛇自然播结，发运四肢，贯通百骸，真气薰蒸，如火之生，焰焰相似，此真阳祖包，透三关过九窍时也。只要水火均，不可太过不及。火过则伤丹，不及丹不成，此是小周天火候。调合协宜，喉息自然，倒回元海，外阳自然缩入腹里，真火自然上冲。浑身酥绵美快无穷，腹内如活龙动转。真气升降，一日有数十样变化，婴儿姹女自然交欢配合，此是采阴补阳一节。修炼我身内玉液还丹，用筑基炼己。积我固有之法财，终日逍遥，昼夜常明，而为长生久世之初阶也。不过是气满、精盈、神气而已。奉劝学道志士，诚心参访宗师，恳求，心印口诀，抉破一身内外两层真天机。内天机产在坤炉，外天机发于乾鼎。明白下手速修，炼己待时，候一阳生。筑基时，一阳生于九地之下。结丹后一阳生于九天之上。择地入室，人迹罕到之处，鸡犬不闻之所，炼此龙虎大丹。外边又要知音道友护持，不行一个闲杂来往，恐怕惊散元神。古人谓：接命之处，正是伤命之时也。先言和光同尘，今言僻居静处者何也？炼己于尘俗，使对景忘情。养气于山林，是炼虚合道。要知超凡入圣，乃尘世希有大事，必须一尘不染，万虑皆空，丝毫不挂，一刀两断，永做世外之客，不起寰中之想，终无退悔之心，忘形无我，持空炼神，浑身脏腑、骨肉、血脉，都化成青气，透金贯石而无碍也。当此之际，七窍生光，昼夜常明，心如止水，身若太虚，这才是气满神全，法财广大

也。方可炼此龙虎大丹，去夺身外天机。下手擒拿，采吾身外真铅。先以龙伏虎，次驱虎就龙。若会攒簇，不失时节，湛然摄起，海底之金，使其透尾贯夹脊，上泥丸，化为金液，降下重楼，直入水晶宫中，与我身内铅汞配合，不过半刻时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。虽如此说，总要咬定牙根，拿稳主意，忍人所不能忍，为人所不能为，舍死忘生，忍一时刻之苦，享亿万年之福。防钱虑险，沐浴身心，铅汞投而水火交，顷刻之间，浑身骨节关窍，如炒豆子一般，一齐爆开。周身无血，都会说话。就在身上闹成一堆。舌根下有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴。随骨脉一齐爆开。心火下降，肾水上涌，功夫到此，舌下灵液如外火泉一般，昼夜咽纳不完，滋味甚异，经糖蜜更强十分。又有至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天先垂乎宝露，忽然一点真汞下降，透心如冰之凉，即攒簇于交感宫内，浑然一团，湛然常明，如千千战鼓之鸣，万万迅雷之吼，此时自己一身，百脉气血变化，切莫惊怕。只要咬钉嚼铁，死心不动，定静至极，于虚空中或见龙虎交会，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛来贺丹成。功夫至此，一切苦乐景象尽皆发现，切不可认他。恐着外邪，坏我功修。莫问是真是幻，我自见如未见，闻如未闻，一味死心不动，守定真性阳光，阴魔自然消散，铅汞自然和合。三日才生大药。三日内最难过，遍世界都是魔境，四面神哭鬼号，八方杀气狼烟，直闹得天昏地暗，此正是大开关功夫。到此处十个，九个都吓杀了。切记此皆三尸作祟，阴灵幻化，切莫理他。不惊不恼，才是道器。盖己汞虽化成神，即是阴神。阴神最灵，能千变万化，现出诸般境象，害我功修。纵有坚志恒心，

他岂肯善善降伏。前人说得好，你会六神通，才能脱生死，不然休想成道。此是金液还丹。

混混两日半，气气相通，窍窍光明，气满神全至极，忽然活泼泼地，逆出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆失惊，此是七返九还金液大丹入口。始知我命，由我不由天也。仙经云：这回大死今方活。又云：一战而定太平，即是此等地位。真死之药，脱入口中，顷刻周天火发，骨胎化做一堆肉泥，阳神脱体撒手无碍，专心至志，持空养虚，以虚养神，神化为虚，虚化为神，千变万化。名曰：全真厌居尘世，逍遥洞天，自有三千玉女来侍。终日饮仙酒，戴仙花，四大礁醇，浑身上下，彻底玲珑。天地交泰，日月交光，风云际会，龟蛇播结，十天听命，万神受使，紫光腾腾，瑞气霜霜，此是五龙大蛰法也。如此守中抱一，炼之百日，此百日乃十月养胎。前三月之百日也，玄关自开。此玄关乃太阳真火，烧开顶门之玄关也。婴儿现相，金光罩体，现出天地日月，龟蛇龙虎，皆是铜铅汞余气，结成护法神将。到此地位，口中才得乾外汞。又能使乾汞，化为紫赤金，而为住世之宝。再炼之六个月，体是银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是炼丹成熟。一块乾汞，人服之永不死矣。亦能治死人复活。炼至十月胎圆，阳神脱壳，一身能化千万身。养至十二月，夺尽天地全数，能化出八万四千阳神，个个通灵达圣，隐显莫测，变化无穷。步日月无影，入金石无碍，水火不能焚溺，刀兵不能损伤，鬼神不能窥其奥妙。帝释不能宰其生死，此大丈夫功成名遂之时也。浑身气机无不是大药，鸡餐成凤，犬饵

成龙，凡人服之皆得长生。此理鬼神也难明。仙云：内丹成，外丹就。言修内，即兼乎外也。何须更劳炉火哉。盖积精累气，养得气满神全，金光发现，昼夜常明。则内丹就，而身外之丹，亦呈象矣。此内真外应，必然之理也。待默朝上帝，授以天爵，万神朝礼，能拆天补地，摘星换月，驱雷转斗，呼风唤雨。举心动念，天神地祇，无不听命。这福德，胜是三辈天子，智慧赛过七世状元。凡俗愚夫，神薄缘浅，皆以先入者为主，自以为已得真传，其实附入旁门而不知，迷入歧途而不醒，反自高自是，满假傲慢而不堪亲。一见其声音颜色，拒人于千里之外。高人贤士，犹望然去之，而况仙圣乎。吾勉学者，未遇明师时，当虚心下气，积功累德，诸恶莫作，众善奉行，自然遇至人，高明贤士，笃志恳求，必能抉破一身内外，两层真消息，三个大天机，指日可与仙佛并驾齐驱矣。

道身证验说

静中忽闻异香满室，舌涌甘泉，心火下降，暖水上升，黑夜隔壁见针，上达天堂，下通地府，顶上红霞旋绕，眼中电光闪烁。或一气偶冲于心，耳闻狂风飚烈，雨声淋漓，循环不已。青天朗月，雪拥晴空，龙虎际会，日月交光。内观脏腑，朗如烛照，通体上下，如水晶宝塔。金光罩体，寒泉沥沥，温气绵绵，皆非幻化，尽是真功做出实验，一一皆须认之。降下咽入丹穴，不可吐损，是乃金丹之根。或肾中真气发泄，上透泥丸，下至涌泉。耳闻千千战鼓，万万雷鸣，狂风揭地，雷光掣天，周天火发，上下通红，穿筋透骨，

四肢八脉，处处流通。或迷醉三五日，恍惚之间，忽闻天语，觉得心花大开。地理山河，了如指掌。过去未来，天上地下，一切事情无不周知。有时毫光发现，冲出丹房，忽然一性跳出身外，便嫌四大秽污，此乃阳神出壳之兆，须急收回。照依前诀，演之三年，自然能千万亿化身也。以后百日不食不饥，一日百餐不饱。当十月温养，金液还丹之际，觉得尾闾有物，直冲夹脊双关。历历有声，逆上泥丸。如有物触脑状，自上腭颗颗降入口中，状如雀卵，味似阳酥，香甜酥美，徐徐咽归丹田。一连九日咽纳不绝。自此以后，五脏清虚，闭目内观，脏腑历历如烛照，渐次有金光万道，灿烂透出身外。其丹光如火轮云霞，上下盘旋缭绕，笼罩禅座，渐渐引阳神入于大定，而为超凡入圣之实验，非比喻也。乃真景象也。仙师亲证此异，不敢语人，盖非常人所能见闻之事也。有仙缘道骨，而得遇是书者，则宝之秘之可也。

注：此乃九灵老人研修体证。

关窍秘诀

夫人身后有三关。尾闾、夹脊、玉枕是也。尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍。上行乃是一条髓路。名曰潜溪，又曰黄河。此阳气上升之路。直上至第七节，与内暖两相对处，谓之夹脊关。又上至脑后，谓之玉枕关。此身后三关也。人身前三田。泥丸、

土釜、华池也。泥丸为上丹田，方园一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。其穴在眉心，入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸为泥丸宫，即上丹田。眉心之下，向口中有二窍。即口内上腭，谓之鼻梁金桥，又曰上雀桥。舌下亦有二窍，下通气管喉咙。盖颌下硬骨为喉，乃内外气出入之处也。颌下软骨为咽，乃进饮食，通肠胃之所也。其气管有十二节，名曰重楼。直下接肺窍以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处也。直下三寸六分，名曰土釜黄庭宫，为中丹田。左明堂，右洞房，亦是空间一穴，方园一寸二分。乃藏气之所，炼丹之鼎。外与脐门相对，约有三寸六分。故曰：天上三十六，地下三十六，至天至地，八万四千里。至心至肾入寸四分。天心三寸六分，地肾三寸六分。中丹田一寸二分，总计八寸四分。合天地之全数，人身一天地也。脐门内号生门，中有七窍，下通外肾。外肾乃精气走之处。脐之后，肾之前，中间一穴，名曰堰月炉，又曰气海。稍下一寸二分，名曰华池，乃下丹田藏精之所，采药之处。左明堂，右洞房，亦是虚间一穴，方园一寸二分。此处有二窍，向上一窍，通内肾。直下一窍，通尾闾。中间名曰：玄关。乃无中生有之处。炼精炼到精满气足，自然产出真一之气，玄关自开。又云：人身中，有修炼金丹三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外阳而内阴，中藏元神。为性、汞、龙十天山也。下窍是坎宫肾位，外阴而内阳。中藏元气。为命、铅、虎、气穴也。以及命宫、坤炉、生门、密户皆此一处。人能凭真意，元神，下凝命宫，自然超生了死。此上二窍中间，又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之窟，乃人身之正中在心下脐上黄庭之处，中丹田是也。此乃人一身之关窍也。

第二编

天元大丹二十四节口诀天机目录

第一：还虚天机蛰藏气穴；第二：调药天机风火妙用；第三：产药天机玄窍真种；第四：炼药天机周天火符；第五：止火天机马阴藏相；第六：采大药天机斩断六根；第七：过关天机五龙棒圣；第八：收大红天机卯酉周天；第九：结胎天机大蛰七日；第十：七返天机玉液还丹；第十一：九还天机金液还丹；第十二：太阳当空天机日月合璧；第十三：得大丹天机珠落黄庭；第十四：除热天机火焚禅位；第十五：璇玑停轮天机丹光常明；第十六：超凡入圣天机食绝睡无；第十七：胎圆止火天机神俱六通；第十八：脱胎天机超神内院；第十九：入定上田天机轰开顶门；第二十：出神天机天花乱坠；第二十一：调神出壳天机打破色身；第二十二：收摄金光天机形神俱妙；第二十三：身外有身天机三年乳哺；第二十四：炼虚合道天机九年面壁。

百日筑基

初节炼精化气功夫，名曰小成筑基。

夫筑基之功，调药补精，炼精化气。收心以还虚，即收神固精养气之诀也。身内精气充实，骨髓坚强，方可入室下功，而求返还之道也。养气固精，及止念方敬，观心存诚之功。从晨至暮，涤滤洗心，退藏于密，回风混合，心目内观，主静立极，不使有一毫之累，留于方寸。涵养于不有不无之中。外无所着，内无所思，空空洞洞，虚虚灵灵，心不得随缘而放驰也。昔日逢师传口诀，只教凝神入气穴，正谓此也。气穴即命门，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七分，后三分，两肾中间，左属水，右属火。其中空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉，为先天大道之祖，逐日生气之根，产铅之地。而千变万化之道，神妙莫测之机，尽从此出。故曰：此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。道家曰气穴，

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

注：此乃尹喜真人研修体证

最初还虚蜇藏气穴

入室下功，而求返还之道。必须静室端坐，返观内照，凝神入于命门之地。知不守，先存后亡，虚心凝神，不着色相，不落空亡。虚灵不昧，存养寂照，以三炷香为度。但觉呼吸和缓，空洞畅快，即是真正存神达化之功。行不过七七日，水火交而真阳产矣。凝照三月，方可近内渐凝渐住而结丹。凝照百日，方能透关过窍。心止于脐下，曰凝神。气蛰脐下，曰胎息。心息俱伏藏于脐下，守其清静自然，曰勿忘。其顺清静自然，曰勿助。总以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，沉之又沉，渐渐心息相依，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。

注：此乃守阳真人研修体证

绝食腥荤香辣

入手下静，先绝食腥荤香辣之物。盖腥荤之物，味主沉浊，食之必至后天之气粗，而难伏。香辣之物，性主轻浮，食之必至先天之气散而不聚。要知存乎理者，禁食腥荤香辣，专持清斋素食淡饭，以除原味。不食过饱，过饱则伤神。不食过饥，过饥则伤气。饮食要调合得中，饥则加餐，食可则止。此节即饮食之道，后世修真，不可不知也。

注：此乃上阳子研修体证

收心炼己口诀

入手修真，总以炼心为主。专看念头起时，坚持正觉，使杂念扫除，而皈于一念。主静立极，还虚入定，扫除三心，灭尽四相，直待心地静后，性天清凉，凝神入定，一心默守，闰辟之机。出入之数，二呼气机辟开，一吸气机闰住，神存气穴，存想呼吸之气。由督脉上，如红日上升乾顶。似浩月，由任脉下降坤炉。一数记十数，十数记百数，千万之数无差。摄心在数，务令念不散，意不乱，心息相依而同行，此是心猿牢拴，意马高拴。古人云：真意往来无间断，知而不守是功夫。着意头头错，无为又落空。从有心化为无心，使心体空空洞洞，虚虚灵灵，则无生灭。欲除妄念，先持正觉，有觉自然无念，无念积习纯熟，可致无梦。无梦则心死神活，现在之大事也。盖心不炼则神不定，性光必摇。意不炼则情不死，而命根不固。必须灭尽心头之火，消尽无穷之欲。时时一真内守，处处万缘皆空，而性天清凉，方不为欣喜所迷，此炼己之功耳。故曰：未炼还丹先炼己，炼己纯熟而后还丹。收回来须放下，久久行持焉有不存者乎。

注：此乃正阳祖师研修体证

回光返照天机

内炼之道，至简至易，惟欲降心火入于丹田耳。盖丹田乃坎宫属水，心乃离宫属火。火入水内则水火交，而真阳产矣。古人谓之心肾，非坎离也。正阳真人曰：降心火，是南辰移入北辰位。石杏林云：以神皈气内丹道自然成。刘海蟾曰：我悟长生理，太阳伏太阴。许旌阳云：与君说破我家风，太阳移在明月中。王重阳祖师曰：初筑基之时，先将上窍之神，沉潜在下窍气穴之中。心息相依，使真意常觉。一呼一吸，往来造化炉中。久久纯熟，自然火从脐下发，虎向水中生，不归中而自皈中。初守脐下一窍，回光返照原是一团黑球，如月之阴魄，纯阴之地。日月被此离火凝照，箕风吹嘘，自然黑中生白，水里火发，温暖之气，旋绕气穴，而为真阳初动，无中生有。又曰：纯阴之下，须用风火锻炼，方得阳气发生。此皆发明存养一点虚无元神，下藏于气穴之内，谓之送皈土釜，牢封固是也。先天元神虚灵性光，安于其中，如龟之藏，如蛇之蛰，勿忘勿助，若存若亡，久而呼吸相含，神气相抱，自然玄关窍开，而真种产矣。

注：此乃白玉蟾研修体证。

文武风火妙用

入手功夫，每当半夜子时以后，虚极静笃，天然醒觉，一阳来复，外肾兴起之时，元精吐露，外药发生之际，即当行调药之功，运动风吹火炼之玄机。夫风者，呼吸之气。火者，虚灵之神。文者，无为之风火。武者，有为之风火。盖无为之文风文火，用在调外药前后两头。而有为之武风武火，用在调外药元精正旺之时。盖真气动时，最易下流顺出，必用真意眸光，凝入命宫气穴之中主照经腧，真气即下行，而化为元精。非呼吸之息，以风助火，以火销金，而元精必不能复化为元气，归宿坤炉本宫之中矣。然用呼吸之息，在丹田之中一出一入，必须提起精神，目光窥定，一意不散，万缘皆空，鼓动巽风，扇开炉焰，使息息皈根，方合猛熟急烹炼之神功。而炉中之意，切莫著于呼吸，只专意于元气，不过借呼吸之机，以为采取烹炼之旨也。

注：此乃邱祖研修体证。

神蜚气海

当行神住下田之功，将虚无元神，轻轻送入真人呼吸之处，蜚藏于坤炉之中。主静立极，沉之又沉，静之又静，不有不无，先存

后亡，直将身心沉静到无有之乡。此时一点真意，虚灵性光，潜藏于深渊九泉之下，伏而不动，化为无有，如龟藏蛇蛰，神气相抱，永镇下田，谓之已土一到，即入杳冥者也。后天息住，先天气接，玄关窍开，而真种产矣。

注：此乃吕祖研修体证。

动静无偏

清静无为之功，动静失宜，则有阴阳偏盛之患。盖动极当静，不静则阳盛而伤神。静极当动，不动则阴盛而伤气。总在戊己二土交合成圭，动静循环，而不临于一偏，则得之矣。古人云：世有性功足，而命功亏。纵能养至丹田如朗月，必不能炼至龟缩不举。世有命功足，而性功亏，纵能炼到龟缩不举，必不能养至丹田朗月生辉。惟双修无偏，性命功均，功到时至，则无阴阳偏盛之患。自然马阴藏相，而丹光生辉，丹田如皓月之印者乎。

注：此乃赵蓬莱研修体证。

武火妙用

当武火烹炼之际，鼓动巽风，扇开炉焰，心力提起，目光射定，一意不散，万虑皆空，存相丹田气穴之中，火焰腾腾，光耀烈烈，如分金炉中一般，抽动风匣，炭燃焰生，以为采取烹炼之具，将向外发生之慧命金精，摄皈本位，直至机回气转，外肾消缩净尽。然后再烹再炼，元精尽化为元气，自有一阵天朗气清之景。即当止住，武火之真候也。

注：此乃郝祖太古真人研修体证。

文火妙用

此调外药叫间用武火锻炼，元气皈宿本宫，即当止住有为之风火。再用无为之神火，时刻温养，以真意轻轻主照，若存若亡，勿令间断。安神于气穴之内知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝，念兹在兹，先存后亡，而入于混沌杳冥者也。吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之气机。神不离于气穴，自然往来无穷。行住坐卧，不离方寸之地，盖文火温养，是处常也。武火锻炼，是达变也。又曰：武火烹炼，文火沐浴，炼精化气，俱是文武二火用事者也。

注：此乃华阳禅师研修体证。

种采炼养调外药天机

入手调药补精，名曰勒阳关。有种采炼养，四字口诀。夫种者，凝神入气穴，使心力目光，返观内照，凝聚下田，静之又静，沉之又沉，直沉静到无有之乡深入寂灭场，入于混沌，忘人无我，谓之虚极静笃是也。只待混沌开基，元气发动，化为元精，冲动阳关，胀满难禁，令人姿情纵欲，此归坚持正觉，速行采炼之法。若有迟误，外药走脱，精败气耗，而静功难行，岂不悲哉。又云：主修真之士，必须先虚心实腹，方可祛病延年，长生住世，仙道岂有不成乎。

注：此乃重阳祖师研修体证。

采药天机口诀

所谓采者何也？祖师答曰：直待混沌开基，一阳来复，外肾兴起，活子时到此，即回光返照，神住气穴。一呼一吸之巽风，逆吹命宫之离火，扇开炉焰，而炉中之意，切莫著于呼吸，专意于元气。

诀曰：要知采时之呼吸，而吸则有心，呼出无意，心力提起，目光射定，一丝不挂，万缘皆空，是用吸不用呼。而呼出乃后随之而已。或十息，或数十息，以外肾消缩净尽为止。阳物绝无动机，谓之采药皈炉，元精归还本位也。又曰：时至神知，始举即采则易伏，倘睡浓觉迟，阳壮性烈。不能强采久战，以伤其气。只凝神照定阴晓一脉，将身心放下，忘形无我，使息息归根，自吹自嘘，待旺际将衰，欲回未消之际，不过吸提三五息之顷，即将元气收回净尽，药即皈炉，即当止住采取之武火，接行半文半武之火，锻炼之法也。

注：此乃马祖丹阳研修体证。

炼药天机口诀

所谓炼者何也？答曰：药即皈炉，速行锻炼之法。炼药真诀是呼吸并用。神存气穴，停其自然之息，以烹以炼，升则有心，降则有意，吸谓采取，呼谓烹炼。总要悠扬条畅，切忌猛烈短促。以三十六息为度，或七十二息亦可。将丹田气机扇开，炼得丹田自吹自嘘为止。从有心，以至於无心，由有为之呼吸，以至于无为之吹嘘，元精尽化为元气。皈宿于命宫，谓之炼也。此时炼药以后之文火，要多做百十息之久，方可宴息而卧，归入混沌。若罢功太早，而真精不能尽化成气，终有走失之患者也。 www.taoismcn.com

文火温养口诀

所谓养者何也？答曰：止住有为之呼吸，用自然之吹嘘，熏蒸温养，始而有觉有照，而无为也。虚心安神于气穴，时时以真意守之，缓缓以呼吸嘘之，似炉中火种，绵绵不绝，悠悠常存，心息相依，神气相注，不存而知守，不息而自嘘，神气皆皈静定，不知不觉，入于混沌杳冥中矣，此谓之温养。又谓之沐浴，文火是也。如此夜夜勤行，日日寂照，少年不过月余，中年不过百日，衰老不过期年，自然而然，不知不觉，无中生有，天机发动，方到呼吸，顿然倒回气海。玄关窍开，真种产出之时，接行周天火符，炼成大药，超凡而入圣矣。

注：此乃王祖玉阳研修体证。

清浊用火口诀

张果老曰：此一节，有清虚中来者，用吸舐撮闭之功。采药皈炉，方可行周天火符，以清道路。有从梦寝中来者，气清而神昏，用半文半武火以采之，有淫欲中而来者，此神气昏浊，纯是后天，

纯用武火采炼。此清浊之妙用也。总而言之，心力目光提足，用真意吹嘘为武，有觉而无念为文。若不然，阴精锻炼不化，必然在内作怪，人生疾患，静功难行矣。

注：此乃张果老研修体证。

炼阴精以分先后天口诀

盖先天元精之子时，身已向晦宴息，而寂静无为也。来自虚无杳冥之中，无天地人物，空空洞洞，虚虚灵灵，而冲动阳关，乃是元始祖气，纯是先天之英华，而无渣滓，可谓真药物。即当采取皈炉，接行周天火符，以烹以炼，结成金丹，方能超凡而入圣矣。盖后天媾精之子时，心犹牵缠根尘，自来自梦魂颠倒之中，有天地人物，而冲动外肾，为精欲交感所变之阴精，不堪为药物。必须用风火采皈，猛烹急炼，运动武火之神功，扇开炉焰，务使化而为气，方不为害。其烹炼之法，以呼吸之凡火，引动命宫之真火，再以性中之神火主之，使三火腾光，发焰于炉中。而丹田内，一呼一吸，息息往来归于乾鼎，神存气穴，目无转睛，阴精顽金，焉有不化者乎。此调药炼药之真天机，而为炼精化气之真口诀也。

注：此乃悟明子研修体证。

文武采取烹炼妙用

文火温养，绵密不绝，而无始终。武火锻炼战守以时，而有起止。至于巽风，又专候一阳来复之际，而有文有武之妙用。其采取用吸不用呼，乃烹炼则呼吸并用。但离火温养，必无太过之弊，妙在若存若亡之间。而橐仑亦无不足之患。切忌猛烈短粗，总要悠扬条畅。常觉其气，息息达于命蒂，方保无患也矣。

注：此乃宁玄子研修体证。

文火沐浴口诀

天元大丹一段静功，火候之次第，文武之妙用，必须真师口授方能自用无疑。如元阳未生之时，存之以神，嘘之以息常教绵绵不断，息息归根，乃得文火沐浴之功。谓之炉中火种，又谓之回风混合，及其阳生。以武火采之于外，复以武火炼之于内，谓之勒阳关，调外药是也。药既皈炉，化而为气，神息仍然相守相注。凝神入定于气穴之中，依灭尽定，而寂灭之。直至混沌之极，自然有来复之

机。机动即调，调过再入混沌。久久行持，无论昼夜下手行功，精满气足，自有玄关窍开，真种产出，皆当文火种之，武火炼之耳。

注：此乃张三丰真人研修体证。

武火轻重采药之危

采药皈炉，失于武火。轻重不均必倾危也。盖武火太轻，则呼吸浮而不能皈根，以至阴精累积腹中，停蓄不化，终有走失之患。若武火太重，则呼吸粗而不能调畅，以至外吸冷气入内，停蓄腹中，难免肚腹疼痛，大便溏泻之患。要知武火不是着意于口鼻，并不是呼吸猛烈，只是将心力提足，眸光窥定，一团真意，盘结凝聚，而不知有他，存心结想丹田之内，如分金炉火一般，鼓动巽风，即是抽动风箱，扇开橐仑，不过借后天之气机，一呼一吸，息息归根，激动先天之气机。使二气鼓荡于丹田之内。盘旋于气穴之中，自然阖辟相应。悠然橐仑自鼓，如同冲出炉焰。以烹以炼，总要以神合气，以气会神。只觉丹田内，炼得如金汁银浪，晃晃滚滚，似皓月之印，阴精复何有哉。

注：此乃广成子研修体证。

武火锻炼

药既皈炉，仍用武火锻炼，盖采药之阖辟，重在吸。是用吸不用呼，曰呼短吸长。是吸则有心，呼出无意。其中有升中降，降中升。而炼药之阖辟，是呼吸并用，往来均停。而呼吸皆出于有心，此乃升中降，降中升，半文半武炼药是也。要知武火烹炼，全在一南一北，上下交入，而和合四象，文火沐浴，砂即不离。中宫温养，而攒簇五行，此调外药天机，尽泄无余矣。

注：此乃轩辕皇帝研修体证。

文火寂照

文火温养，是自然之吹嘘。只有凝神气穴，绵绵不绝，念兹在兹，行住坐卧，不离这个。而吹嘘自不离于丹田，此谓之文火温养。吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之气机。神不离一气穴，自然往来不穷。一呼一吸，是两个往来为阖辟，是凡夫后天之气机。阖辟者，神气往来举动之意也。

注：此乃韩湘子研修体证。

梦寐走丹

或有沉寐之时，外阳不举，意自走泄。是何故也？此炼精时，用风火不足，熏蒸不到之故耳。此乃火候有不到之处，是断而不续，而无绵密之功。或神昏贪睡，知采而不知炼。阳精收摄不尽，知炼而不知养。是阳精熔化不完，不能尽返成气，则火寒丹冷。梦寐中多阴魔来扰，使有走泄之患。或巽风太过，而离火不足，或意住口鼻，外吸冷气入内以致肚腹疼痛，大便溏泻，皆火候不精之故也。锻炼之际，要神住于内，心忘于外，而真意总不离乎丹田气穴之内。盖劳心则神驰而无主，劳力则气散而精耗。若心力劳碌，睡坐不安，则神气不交，而有真精欲脱之患。心火即上炎，肾水必下流。总要先放下身心，大休歇一回，定静一时。古人云：欲静其心必先安其身，然后虚心凝神于下田，当速以武火锻炼三十六息，然后凝神气穴，入于混沌杳冥之中，不然真精必外泄而不固矣。又云：虚其心，使心不动，以养其神。惜其力，使力不疲，以养其气。神得所养则凝，气得所养则聚，既神气不散，而大丹焉有不结者乎。

注：此乃举火龙先研修体证。

玄关窍开

玄关透露，真种将产，贵乎知肘。无中生有，真种产出，即其时也。然又不可太早，急以采之。太早则药嫩气微而不灵。也不可太迟，太迟则药老气散而不聚。必须不老不嫩，方是采取真时。何谓老？玉洞双吹已过，阳物兴起已衰是也。何谓嫩？一吼气住，呼吸倒回元海之际是也。又云：当收心炼己，炼精化气，真种产出，即回光返照，精气于下田。然不可着相，于处而用照，亦不可着内而用照。盖内着相，皆落空亡。惟知而不守，神潜太虚，方能默符化机。一念不起，万缘皆空，一灵真性，寂然不动，巍然独存，谓之收回来，须放下是也。

注：此乃崔希范研修体证。

产真种不老不嫩天机

先天真种，本来无相。因神气交感，混合已极。知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身稣快乐，痒生毫窍，身心无主。丹田温暖，气机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷气吹入。而气穴之中，忽然一吼呼吸顿断，离于口鼻，倒回元海。只觉得下田之中冬冬有声，惊战移时，忽又停住不动。只觉得气息浮起，或透出鼻息，或未透

出鼻息，或至喉而返。忽又吼的一声，呼吸顿然倒回气穴，不出不入，冬冬有声，惊战移时。一连三次五次，或六七次而后已。丹田空洞无际，上无覆，下无基，中含一物，此乃是药苗。气机将嫩之时，切不可动念采取，当还虚以待之。其心患如磁石之相翕，神气如虫蛰之相合。如在母腹未生之前，恍恍惚惚，我自不肯舍彼，彼自不肯离我，相亲相恋，钮结一团。不知不觉入于混沌。其中景象，似施翕而实未见其施翕。似泻似漏，而实未至于泻漏。其妙真有，不可言语形容。此时四肢百骸，皆不能动转。无非耳能听人之语，护道之侣谨谨看守，千万莫惊入定之士。接命之时，便是伤命之处。少焉，痒生毫窍，肢体如绵。恍惚之间，心性复灵。上则呼吸复起，下则阳物复兴。

丹田之气，自下往后而行肾管之根。毛际之间，其痒生快乐。所谓气满，任督自开，琼钟一扣，玉洞双吹，鼻息复出。时至气化，药产神知，这才是玄关窍开，真种产出。正是不老不嫩，身中自然之化机。顺行之际，正是逆运之时，千万不可错过。速用口腔舐撮闭四字真口诀，凝神入气穴。采药归炉封闭严密，运动周天火符之玄机，转大法轮之妙用，以烹以炼，结成金丹大药。三百周天数足，而为超凡入圣之基。此精满而返到乾体未破之时也。又云：呼吸倒回元海，蛰藏入九十息，或一二百息，方有气息冲出，此是真正火候。行到妙处，若不得火符之玄机，调药之口诀万万不能也。

注：此乃邱祖真人研修体证。

产真种次第天机

玄关窍开，快乐之景，有一连开二、三十次而后止，有一连开一、二十日而后止。久暂原自不同，人之神气，皆日主动，夜主静。气至神知，运一周天真气愈炼愈旺，气动机愈勤，日夜并进，时刻不懈。一日行过三五周天，以至十余周天。则功将彻昼夜而无休歇。渐渐觉得精尽化成气，其动机日日减少。昼夜之间，又渐渐退至三五周天，觉得气机随动随消，不能充满玉茎，阳兴即衰，随消随采，运行周天。万不可神离下田，走泄神气，三宝分离而无用矣。谨慎行持，功勤效速，而炼精化气，做出真景实验也。玄窍开一次，行周天火符一次，谓之颠倒阴阳，三百六十息。久久马阴藏相，火足药灵，龟头缩回，周天数足，而阳光三现，接行七日采大药之功矣。

注：此乃李太虚研修体证。

采真种天机口诀

真种，小药以皈炉。有吸舐撮闭之妙焉。吸者鼻中吸气，以接先天也；舐者舌舐上腭，以迎甘露也；撮者紧撮谷道，内中上提也；

闭者塞兑垂廉，回光返照，紧闭六门。下不闭住，则火不聚，而金不升。上不闭住三关，则神外驰，而药不凝，除去撮字，余皆并行。而撮字用在气机将回之时，神返身中，除却杂念，气自回矣。

注：此乃刘海塘祖师研修体证。

封固口诀天机

药既皈炉，须用真意封固。停息从伏神气，即是运周天子时之头。故曰：子时有沐浴之候，即此也。封固者，闭塞耳目口三关，有凝神聚气温养之义也。停息者，非闭息也，是不行采药鼓嘘之法，将神气随呼入，俱伏于气穴，略停一息之顷，盘旋于丹田之上。待息起，随呼出，接吸之际，以神取气，由督脉后升并行，用真意率领元气，自坤腹逆上乾鼎，则小周天，进阳气为采取，即是周天子时之第一息。用在六阳时，周天火符，自此而运起。以呼出为浴沐，文火者是也。六阳时数足，午退阴符。然而首中先天气机，用真意率领元气，从昆仑呼入，由任脉降下坤炉，为烹炼。用在六阴时。正是乾鼎之元气，随真意由上腭，下重楼，降于气穴之内。吸入为沐浴，文火者是也。

注：此乃伍冲虚真人研修体证。

卯酉沐浴天机口诀

安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门，旦暮寅中知火候，沐浴分胎卯酉门。淋浴者，乃是炼丹之正功。卯酉门者，是沐浴之位也，夹脊黄庭也。盖沐浴是成仙作佛最紧要，最玄妙之功。沐浴是还虚入室心休息无为之功也。沐浴之中，而有进退之理，可不用升降之功。璇玑一时停轮，盖金丹未结以前，非沐浴不能凝珠呈象。而仙胎既结以后，非沐浴不能出神入化，沐浴为炼丹之总括妙用。沐浴者何也？进阳火后升之沐浴，神住夹脊为卯时，默记吸数三十六，谓卯时足矣。退阴符前降之沐浴，神住黄庭为酉时，默记呼数二十四，谓酉时过矣。沐浴皆是有觉而无念也，寂然不动，而先为也。古人云：谓大休歇一场，文火温养之义也。虽无为而不昏沉，虽有数而不勉强。沐浴以毕，神意率领元气，如此进阳火，退阴符，必须行满周天数足。源头清楚，元气方保无有走脱之患。进火退符，卯酉沐浴，周天恍惚，金丹终有走失之患。修真之士，须要小心心谨慎，方免危险之弊。沐浴潜藏总是空，此沐浴真空之实景也。又云：周天火符三百六十息息皆有沐浴。后升之时，呼出为沐浴。前降之时，吸入为沐浴。乃是凡夫后天之呼吸，皆是自然之理，何必勉强哉。沐浴天机，泄无尽余矣。

注：此乃萤塘子研修体证。

阳火阴符口诀天机

药即封固，即当速运周天，子时进阳火后升，自己时止。午时退阴符前降，至亥时止。进阳火中间，有卯时沐浴。退阴符中间，有酉时沐浴。所谓有妙用者何也？盖自子至己，用在神住下田，呼文而吸武。自午至亥，用在神住上田，呼武而吸文。卯时之沐浴之，用在神住夹脊，呼吸无心，默记五十六吸。酉时之沐浴，用在神住黄庭。呼吸无意，默记呼数二十四。是卯酉二时，息运无为之文火，而心定有觉有照，而无为也。此阳火阴符沐浴之位也，筑基之功，非此火符别无漏尽之本，而马阳不能藏相者也。

注：此乃寂无禅师研修体证。

采小药天机口诀

前言炼精化气之实验，玄关窍开，而其种产出。上则呼吸复起，下则冲动阳关。玉洞双吹，时至神知，即用吸舐撮闭口诀。采小药真种以皈坤炉，详未发明透彻。今言先天真一之气已动，切不可出静。速凝神气穴，目光照定，心力提足。一意不散，万虑俱宁。用

吸字往上提，用舐字舌舐上腭；用撮字紧撮谷道，用闭字闭住三关，耳、目、口是也。神返身中，目光窥定气穴玄关一窍，用吸不用呼，吸乃后随之而已。吸吸归入乾顶，来个药以归坤炉。只可后升，不可前降，此乃采真种之真口诀。直待外肾消缩净尽，须用真意，封固严密，按行周天火符之玄机。进阳火退阴符，以烹以炼，结成大药，服食过关，超凡而入圣矣。

注：此乃园通禅师研修体证。

元神领元气升降口诀

子进阳火，用真意封固以毕，元神领元气，存想一轮红日，由督脉而后升。自坤腹移上乾首，当升之时，千万不可降，只等二百一十六吸数足。午退降符，元神领元气，存想一轮皓月，由任脉自乾顶降下坤炉。当降之时，万不可升，只待一百四十四呼数足。古人曰：颠倒阴阳三百六十息小周天火候满足，复入混沌，文火温养寂照下田不动，依灭尽定而寂灭之，只等玄窍开，真种产，而复行周天。真气发动，全凭真意之主宰，呼吸之催逼，方能结丹而超凡入圣矣。

注：此乃张虚静研修体证。

真意散乱危险详说

抱朴子曰：火符之义而利弊，不可不知也。一在念不可起，念起则火炎，一在意不可散，意散则火冷；一在目不可外视，外视则神驰而伤魂；一在耳不可外听，外听则精散而伤魄；一在呼吸不可骤，骤则散漫无归；一在呼吸不可停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端为害。若不小心心谨防危险，万无一成。然念起不必是外驰，就起阳火中，稍有妄想，便为全起。意散不必是神昏，就起火时，稍不经心，便为意散。外视非邪视也，而时闭时睁，便伤其魂。外听非乱听也，而知风知雨，便伤其魄。骤非躁暴之骤，心欲速成，便是揠苗助长。停非留住之停，意欲坐获，便是守株待兔。欲除此数弊，法在运炼周天时，振起精神，奋其志气，一念不起，一章不散，内不知有我，外不知有物，主敬存诚，一志凝神，使一灵性光，率领元气，循行任督，无勤无惰，毋忘毋助。进阳火，如赤日之后升。退降符，似培月之前降。随意上升下降，历历如见，不粘不脱，不即不离，不缓不急，不有不无，安安闲闲，绵绵密密，空空洞洞，悠悠荡荡，速无躐等之弊，缓无停滞之患，刚柔得中，神气合一，上下一贯，前后同轨，我只一念皈手中道而行，自然恰好，至当无过不及，而无泛滥流窜，停留濡滞之弊也。

注：此乃抱朴子研修体证。

炼药气荡气滞之危险

炼药时不失于气荡，即失于气滞。盖气荡之失，或因心生懈怠，或因神运太速，以致真气泛滥无竭，而不能由中道以升降，难免流窜经络之患。抑气滞之失，皆因用心过执，元神迟钝，真气停留，既不能运行自如，怎得冲和调畅，故不免拥塞濡滞之患，周天度数，失于太过不及，必倾危也。太过则有迫炉而出之患，不及难免龟身不缩之疾。法在参明内外三事，次第并至。第一事，火候无差，除无火无候外，要恰恰运满三百天周之数；第二事，马阴藏相，龟身缩入腹里，绝无举动，再无生精之理，而真气只觉在阴晓脉中，有时一动二动，但萌于内，而不能达于外；第三事，阳光二现，掣电于两眉之间，此正是止火之候。不然休想成道。修真之士，谨慎小心，参明透彻三事口诀，方能超凡入圣而虑险哉。

注：此乃觉真子研修体证。

周天文武之妙用

小周天，有文武之妙未言。当六阳后升之时，呼出为文。当六阴前降之时，吸入为文。子午卯酉，四正时之沐浴亦为文。言真意寂照于下田，上田夹脊黄庭之间，安心养性，还虚休息而无为也。所谓武者，当阳火后升之时，吸进为武。发阴符前降之时：吸退为武。一志凝神，一念不散，元神领元气，运行于前任、后督之间，而有作有为也。虽曰：有作而火不燥，有为而息无象，方合天道自然之玄机。古人云：人心若与天心合，坎中真铅出世来，正谓此也。

注：此乃李希庵研修体证。

小周天度数天机口诀

进阳火，退阴符，是后天之呼吸，引动先天之气机。封固以毕，第一吸进阳火，子升三十六吸，为一时。丑寅二时，再行七十二吸。一时三十六，共三时，一连行一百零八吸。到卯时沐浴，神住夹脊，默记吸数三十六，有觉有照无而为也。谓之大休息一回。数足三十六，再行辰巳二时，七十二吸，共五阳时，一百八十吸，卯时不算，沐浴若在其数，六阳时，共二百一十六吸。古人曰：乾用九，四策四揲之数，皆是呼吸之体也。总曰：四九三十六吸，积得阳爻二百一十六吸，曰后弦长。进阳火神住下田，退阴符神住上田。午降二十四呼，为一时。未申二时，再行四十八呼，一连行三时，共七十二呼。到酉时沐浴，神住黄庭，默记呼数二十四，亦谓之休歇一场。

亦是有觉有照，而无念也。默记数足二十四呼，再行戊亥二时，四十八呼。五阴时，得一百二十呼，沐浴不在其数。酉时算上，六阴时，共一百四十四呼。古人曰：坤用六，亦四揲四策之数，亦是呼及之用也。古人曰：四六二十四呼，合得阴爻一百四十四呼，曰前弦短。周天合度三百六十数，乃乾九坤六，乾旋无差误者，仙道乃成。差之毫发，失之千里。沐浴谨防危险，我自一丝不挂，万缘皆空，有何难哉。万古不泄之天机，吾今演出周天这度数，炼药之秘诀，渡尽众生，以满心愿。若后士学人，知之不可轻而言也。张紫阳何以三遭天谴乎。又云：非此火符，别无结丹之理。而火珠不能现形，再无入圣之天机。修真之士，阅尽丹经千万篇，自古火候无人传。所以火候至尊至贵，为口口相传，心心相印，自古不敢轻泄之，秘密天机，知之者可不慎哉。

注：此乃钟离祖师研修体证。

真阳发生天机

玄关窍开，真种产出，封固沐浴，进火退符，三百六十周天数足，不使进退之间，必有太过不及之患。吕祖还丹，三次未成。邱祖还丹四次皆败。火候细微，若有运炼不到之气处，丹必出炉走失，而前功尽废矣。以至马阴藏相，阳关一间，火足药灵，龟头缩回，丹放毫光，言小周天火足丹熟，当知止火之候。要知大有危险在焉。

盖火未足而止火，则大药不生。火已过而止火，则真气不聚，必倾危也。龟头未缩入腹里，不得认为火足。纵有外光发现，必非大药之苗也。多属妄想而发。火候未足，若真能马阴藏相，龟头缩回，丹放毫光，如云中掣电，虚室生白之状，初发观于眉前。久则自下田上达于目。光明闪烁。即阳光一现之景到也。掣电子两眉之间，阳光一现火候未足，淫根未缩，几遇阳生，即当采炼一周。以至采炼多番，周而复始，静而复静，务期圆满，三百周天之限数而后已。直炼至龟缩不举，阳光二现，静定之中，忽觉坤田之内丹光上涌，外达于目而生辉，直将二目催开，光耀闪烁，一连二三次而后已。展品丹光涌出，明如金钱，赤如火珠，从大眼角流乱累累成珠，一连二三颗，滚滚下滴，落在身上似觉有声，到此阳光二现之时。只要龟缩不举，纵有生机，亦不外驰于肾管，而生机天内动于气根，故气机在内萌动。或一动、或二动亦所时有，万不可复行周天之火，速宜入定，含光静养，凝神默守，只等阳光三现。景到时至，接行七日采大药之功。方能登仙级而上大罗也。

注：此乃达摩祖师研修之大成。

阳光三现天机

阳光二现，火足止火，虽不行周天升降之火，时刻不可须臾离火。常常温养，刻刻凝照，以待阳光三现。或隔一日，或在对时，

而阳光三现，自丹田涌出，上面于目，掣电子两眉之间，一连二三次而后已，谓之大药产生之时。正是西南路上月华光明。阳光三现，即速止火。若不知止火，阳光四现，则大药走失，而前功废矣，真可悲哉。修真之士，须要小心谨慎，到此三现，即当上火，速行采大药之功，方保无失矣。

注：此乃华阳祖师研修体证。

神气皈根口诀

要知采大药之际，神不皈入大定，则丹不结。息不哲藏于元海气穴，则珠不现。心息俱要蜇藏于丹田之内，纵息有时出，而心则无时离，一连七日，不分昼夜，心力眸光，守定气穴，直守至后天呼吸之气，哲藏元海，隐伏不动，则先天真一之气，自然凝结成丹。状如火珠，大如弹子，产于坤炉之中矣。盖采药之旨。总要二目阳光窥定玄关一窍，瞬息不离，一连七日，直使神皈大定，而真气自凝，金丹自结矣。

注：此乃力默子研修体证。

止火口诀

不知止火之候，亦不知采大药之景。故曰：万无一成。吾今怜悯后学，传出止火之候。正在龟缩不举，阳光二现之时。传出采大药之诀，正在月华明净，阳光三现之际，不误景初至，而即止火，以夫之速。亦不待景四至，而后止火，以失之迟。不速不迟之间，二现止火，三现采药，断无有不得，龙虎大丹者也。此万古不泄之天机，有缘得遇者，可不珍之秘之哉。

注：此乃乾阳子研修体证。

采大药天机真诀

行采大药之功，初采以真意昨光，凝聚丹田，玄关窍开之处。轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产。呼吸不住，则大药不生。除一日二日三日之前，守之速而不能得丹。于五六日之间，守之迟，亦不能得丹。前三日晃有不无，若存若亡，轻轻寂照。后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，似龙养珠，一念不起，一意不散，而六根震动之景：而呈现也。所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意也。必须先将六根斩断，然后方

得震动之景。真意昨光，专视谨守下田气穴之上。必须紧闭六根，使六根不漏，以聚大药之生机也。

注：此乃尹喜真人研修体证。

六根不漏天机口诀

所谓紧闭六根者何也？下用木座抵住谷道，所以身根不漏。上用鼻夹牢封鼻窍，所以鼻根不漏。凝耳韵切莫外听，所以耳根不漏。唇齿相合，舌舐上腭，所以舌根不漏。塞兑垂廉，回光返照，寂然不动，目不外视，所以眼根不漏。一念不生，一意不散，六欲不起，六尘不染，所以意根不漏。既能紧闭六根，大药焉能有不生之理。神气不漏，命必然固矣。

注：此乃太乙真人研修体证。

六根震动天机

六根不漏，自然有六根震动之景。次第呈现，将见以神主乎气，以气育乎神，直养至神气大定皈真，混为一体，结成金丹大药。自然丹田如火热，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若风生，脑中鹫鸣，以及身涌肢战，鼻搐之类，皆是震动之景呈现。以后真意以定，而真息即住，大药即产。盖此以上七段功夫，入圣天机，教外别传，吾今演出于佛秘藏口诀，后士而不敢妄泄于非人也。

注：此乃冲虚真人研修体证。

大药产生天机真诀

盖大药发生之时，而气穴之内，有惊战旋动情状，或一日二日不等。忽然觉得丹田气穴之内，一动二动之机，微带疼痛之意，直待动过数次以后，渐渐觉得丹田之中，现出一物，游行肇转于脐间。大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，直静至空定衡极，神藏气哲之余，自拌然呈现，滚滚转转，上冲心位。而心位不贮，下趋阳光，阳关闭而不开，滚转谷道，谷道有木座抵住、即隐藏于气穴，伏而不动。若用意勾引，便入导引之旁门。若不用意勾引，又违相随之理，此两失之矣。就不前不后，毋忘毋助，若存若亡。

只等大药动而后引。不可引而后动。以待动过三次，真意大药相依而同行，方能透三关过九窍。入泥丸落于黄庭。故曰：服食。此五龙捧圣之天机也。

注：此乃太上老君研修体证。

走丹歧路天机

张良曰：大药呈现于气穴。须知气穴之下尾闾地界，有四通歧路。上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。其尾闾一关，天生七窍。正中间，有上中下三窍，是黄道督脉正路。左右四窍，是赤道督脉峡路，皆髓实呼吸不通。各道一窍，虚而且通，乃是气液通行之热路。尾闾与谷道一实一虚，名曰鹊桥。尾闾关、夹脊关、玉枕关，与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，而呼吸不通。鼻下二窍，虚而且通，乃呼吸往来之常路。印堂与鼻窍，一实一虚。名曰上鹊桥。盖上下鹊桥，皆能走泄真气，须要小心谨防危险之道。故曰：下用木座，上用鼻夹，一意不散，万缘皆空，有何难哉。

注：此乃张良研修体证。

危险详说口诀

要知百日采炼，七日过关，正多危险。药产有时，玄关窍开，即其时也。不知其时，当面错过，是失时之危险；采药有候，玉洞双吹，即其候也。不知其候，则不得真种。是候过危之险；后升前降，分赤黄二道，督脉正中，即是黄道，两旁为赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险；进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为止火之地，是进火而可之危险；退符不知从上田起，至下由止，是退符危险。

关窍开通不真，真气已聚而复散，升降不由黄道，上下流窜于周身，是过关之危险；三关已过，而危险在上鹊桥渡矣。而服食以后，归入黄庭，接行七日大哲之功。若不小心心谨守，妄自出静，神驰于外，大丹即泄于此。步步向前，俱有许多危险在焉。直至乳哺三年以后，方能免夫危险矣。

注：此乃紫阳真人研修体证。

大药过关天机妙诀

纯阳吕祖曰：当大药过关之际，金丹在气穴，复动三次，当用真意引圣胎，自尾闾穴上升，如蛆行，似火熏。又似热气盘旋，自腰而起，拥上夹脊，此时要想夹脊，有红黑二气，分拥丹走。自然火龙护右，水龙护左。慎勿开关，竖起脊骨，默守圣胎，直待热甚气壮，渐次开夹脊，放气过关。一意想就，水龙护左，火龙护右，青龙、白龙、黄龙拥丹上行。以意引过，直抵玉枕，乃仰面脑后，掩闭玉枕上关。默守玄珠，慎勿开关，待热极气壮，忽然开关，以意组织上人脑宫，以补泥丸髓海，以意守之。名曰三花聚顶。略停一息之顷，只觉口中甘露下降，状如雀卵，颗颗降下，似糖密累累下滴。鼻窍关，须要谨慎，随觉随咽。过重楼，一意送入黄庭。待大药降完，接行卯酉周天一遍。然后行七日哲藏之功，死而复生。自此以后，不行采炼，行小周天。亦不行进火退符。七日采大药之玄机，当行玉液、金液还丹，卯酉周天，左升右降，十月养胎之功矣。

七日混沌天机

大药过关，服食以后，谓之大河车，又曰：五龙捧圣。服丹以后，必须先行卯酉周天一遍，团聚大药。然后主静立极，行七日大哲之功。深入寂灭，大休歇一回。混沌七日，轻轻寂照，绵绵若存，不即不离，文火沐浴，忘形无我。外不知有身，内不知有心，时刻不可有一毫之杂念，守中抱一，直至死而复生。如睡醒初觉，换过后天卦文，露出先天根苗，此时非用侣伴调水火，安能保其全哉。

注：此乃薛道光祖师研修体证。

过关不真危险天机

过关不真，服食模糊，则有真气散漫，元神无依之患。盖真正过关服食真功，而中宫必有胎息。异常闻见，静定之中，而任督二脉，必有化景。或督脉化为天梯，或任脉化为宝塔，或中宫化为丹炉，或中下二田，化为虚空大界，别有天地，非同人间。即一日之间，有数十种变幻，奇见奇闻不一。此乃真过关，服食之真景实验也。若过关杳茫，服食恍惚，而中宫必无胎息真觉。任督二脉，必无化景。中下二田，必无天地。虚空大界之景象，势必寂然无所闻，茫然无气见。乃是真气散漫。元神无依，岂不危哉乎。诀曰：运炼周天时，速而不荡，缓而不滞，后升前降，协宜关窍，开通真切，有何危险哉。

泣：此乃李虚白研修体证。

甘露下降用火天机危险

盖真能过关者，当服食之际，金丹从上田降落，口中自然觉得园陀陀，光灼灼，浑然一团，聚在舌上。此际切记耳目口三关闭塞，勿行发通，静候还丹入口。随觉随咽，送下重楼，皈宿中宫，接行卯酉周天一遍。即凝神入定，静养七日，深入混沌，而圣胎方能凝胞。若丹入中宫，不急凝神入定，以行结胎之火，则胎息无主而不灵。后虽入定行火，终不得号为灵胎。或入定而定中多驰，则时离时合，难得十月果满。历十月而果不满，必为幻胎，而阳神不就。故曰：未炼还丹先炼己，炼己纯熟而后还丹，则心死神活也。盖养胎于际，总要不乍离乍合之患。初百日，总要神气混一而不离。离而复续，则火不成火，而胎不成胎矣。中百日，神气要全归大定。以不息为息，不火为火，方为真息真火。倘犹知有息，而不能定，犹知有火而有觉为行。是未入虚无，寂灭大定之境。难免幻胎之弊也。或守胎息而着于守，生守之，之妄想。不行火而全然不行，则失行火之真理。是只静不动，只空不幻而落于小成之果矣。未百日，行灭尽定极之功。无出神之景，不得起出神之念，又不许心着闻见，离定而出静。不然纵十月辛勤，亦只成尸解小果，而欲脱胎神化，飞升冲举，不亦难域。

注：此乃槽还阳研修体证。

大药到顶实验天机

五龙捧圣，大药过失若气壮之人，一撞三关即过，升至泥丸。气弱之人，必须三次方到顶门。三关已过，升至泥丸，而九阳之气，到了九天之上，其头有颠驾之壮，其身似麻酥之样。如凭虚御风，快乐无边，满面如蛛走蚁行，痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱眼眶，两颧两腮。牙关口内津液冲满，咽纳不尽。此时口合懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，并不知身在何处。自然息住脉停，真气充满，而不思食。初一月，息脉不住，则谷不绝，即能减食。三月而谷自辟，四月以后，永绝烟火，乃真不食。故曰：气满不思食。至此谷不绝，而阴气难消。阴气不消，则阳不纯。而犹思食，犹是有生死的凡夫，无定力也，不得谓之气满。直至寂照功勤，自然到神满不思睡，气足不思食。功夫至此，心无生灭，常寂常照，息无出入，不来不住，只觉有一团祥光，在不有不无之中此乃凝胞之象，如在母腹相似。虽有鸣锣响鼓，并不知耳。此时正要侣伴护持，过三七日，理宜啼醒。若不啼醒，恐元神于静中出舍，坠入轮回。须从阴跷穴之。阴跷穴即气穴也。或轻轻拍背，呼其名字，方能复生。功夫到此，而印堂自有月光常明。只用死心守中抱一，此光自然常明两眉中间，似电光闪烁，此时身命自坚矣。从此元气不能走泄心，方能在世长年。百日筑基，周天玄妙之万古不泄天机，吾今演出，千佛秘藏之口诀，尽皆泄矣。若得明师指示，至人口授，方能超凡入圣，而登大罗天仙矣。

天朗气清金鸡鸣，吾今服药欲长生，吾今不饥复不渴，赖得神仙药有灵。

铅汞鼎中居，炼成无价珠，都来两个字，了尽万家书，此是元皇诀，度尽世上迷。

注：此乃正阳祖师研修体证。

心印经离回风混合工灵

回风者，回肇其呼吸，气之喻也。混合者，因元神在心心，元气在肾，本相隔远，及气生而驰外。神虽有知，而不能用者，无混合之法也。故此经，示人用呼吸之气，而回旋之。方得神气归根复命，而混合之，方得神宰于气，而合一之。倘无回风之妙用，则神虽在宰气，亦未知气曾受宰否？此为甘炼金丹至秘之至要者。若问至于百日之工，则灵验已显，气已足而可定。神已习定，久而可定。故小周天回风法之火，所当止也。自此以下，皆言小周天火足当止。

又曰：不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤。

胎息经注

胎从伏气中结，

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝，世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者，水也。牝者，母也。世人以阴阳气相感，结于水母。三月胎结，十月形体具，而能生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内。神气相合，而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

气从有胎中息。

神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即无气不散。

气入身来为之生，神去离形为之死

西升经云：身者神之舍，神者身之主也。主人安静，神即居之，主人躁动，神即去之也。神去气散，安可得生；是以人耳目手足皆

不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神，以为神主，主既不去，宅岂崩坏耶。

知神气可以长生，固守虚无以养神气

道经云：我命在我，不在天地。天地所患，人不能知。至道能知，而不能行。知者，但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

神行即气行，神住即气住。

所谓意是气马，行止相随。欲使元气，不离玄牝，即先拘守至神。神不离身，气亦不散，自然内实不饥、不渴也。

若欲长生，神气相注。

相注者，即是神气不相离。玄纲云：缙蛛阳气不灭，不为鬼，纤毫阴气不习，不为仙。元气即阳气，食气即阴气也。常灭食节欲，

使元气内运，元气若壮则阴气自消，阳壮阴衰则百病不作。神安体悦可覬长生矣。

心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。

神与气，在母腹中，本是一体之物。及生下，为外境爱欲所牵。未尝一息暂归于本人。知此道，常泯绝情念，勿使神之出入去来，能不忘久而习之，神自住矣。

勤而行之，是真道路。

修真之道，备尽于斯，然圣人言，不可妄求。凡胎息用功后，关节开通，毛发舒畅，即但鼻中微微引气相从四肢毛孔中出，往而不返了。后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐。虽云：引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散，如此内气，亦下流散矣。

胎息铭

三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。

看花容易绣花难，绣到难时莫惮烦， 处世为人多缺陷，干魔无改成佛仙，

百折不回作圣贤，争名夺利少周全，直待空中云雾散，扬眉吐气见青天。

欲整锋芒敢惮劳，凌晨开匣玉龙泉。手中气慨冰三尺，石上精神蛇一条。

奸血暗随流水尽，凶顽今逐溃痕消。削平浮世不平事，与尔相将上九霄。

赠剑仙二首

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

剑术如君妙入微，手操神技碧空飞，春秋二气兼生杀，龙虎两条并德威，斩尽魔光乐清净，醉来酒气立崔鬼，驱电主电无多日，天上虚皇诏汝归。

十月养胎

次节，炼气化神功夫，名曰中成养胎。

魏伯阳曰：养胎之时，须幽栖静馆，闭户潜修，远离鸡犬妇女，避秽物触犯。勿令左右有声。养胎之功，当以元神，为胎仙之骨。以大药，为胎仙之肉。以元神，为大药之主人。以大药为元神宅舍。若有元神主照，而无大药服食，纵能入定出神，而不能脱胎现象。若得大药服食，而无元神主照，虽能通关透窍，势必旋得而旋失。惟是大药服食，以后，总以元神为大药之主，总以大药为元神之依皈。相与混合而不乱"必须先把耳目口鼻，四肢百骸，尽归于虚。如未托生一样，无有抵凭。一点虚灵性光，安居于丹田中宫之内。以温以养，若存若亡，不有不无，常寂常照，炯炯不昧，巍然独存。

古人云：火候无为合自然，自然真火养胎仙。心无妄想，久而守中抱一，自然阳气日日发生，运行于正路，点化神中之阴，阴神自然渐渐消灭，而念虑不起，命是神愈旺而愈明，以至昏睡全无，而能长生住世者也。

安神祖窍用气口诀

许挂阳真君曰：十月养胎之密旨，总以安元神于祖窍之内，杳杳冥冥还乎太虚，若存若亡，不有不无，文火以养之。调和得中而无燥寒之患。若失之于燥，则有火焚禅坐之危险。而阳神无皈依，全在有觉无念之间。盖有念则火爆，无觉则火寒，火寒则有鼻垂玉柱之危，而坐化尸解。总以真意不散，含光默默，真息绵绵，寂寂惺惺，神光普照，此十月养胎之真火候也。药物调停，悟之甚中火候消息，行之最难。古人云：真意往来无间断，知而不守是功夫。要知结丹在气穴，养胎在黄庭，居一身之正中。黄庭乃虚无之灵窟，此结丹在下田，而不能移炉换鼎，迁入中田，将来必出阴神，而为鬼仙矣。

蜃藏七日阴浇复生天机

沧海老人曰：五龙捧圣，大药过关，甘露下降。服食以后，当行七日大蜇之动。外想不入，内想不出，于正念中只知有元神轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之文火温养也。养胎之机，非元神常常主照，则元气不能日日归生，若真能神蜇气藏，深入混沈，大蜇七日，如气绝身死一般。七日之外，方有来复之机，玉液依旧复生。名曰：七返九还。七日之外，仍然不醒，可以用钟磬在耳边击鸣，再用手掌缓缓揉拍其背，呼其名字，或从阴跷穴点之，自然还阳。此时不可出静，恐火冷丹力迟也。阴跷穴，即命门，气穴是也。七日之外，若不啼醒，恐元神静中出舍，坠于六道轮回。世人以为坐化尸解，岂不知非也，而前功尽废矣。

金液还丹天机口诀

三茅真人曰：养胎以入定为主。若静定日久，自然觉得坎中一点热气，冲心位。当用真意引过尾闾，由夹脊透玉枕。入泥丸，如有物触脑。自上腭颗颗下降口中，状如雀卵，味似阳酥，化为金液，沥沥如淋水之状，香似醍醐，味似甘露。速当以意迎之，徐徐咽下重楼，以目送之，于炉鼎之内，畅于四肢，美在其中矣。一连九日咽纳不绝。如此一回即行卯酉周天以收之。收取净尽，速以凝静入定，静养寂灭，此是小坎离交媾之妙也。

玉液还丹天机□诀

张三丰祖师曰：自此以后，渐渐又入于大定。有时日月停轮，璇玑不行。每到杳冥混沌之极，天机自动。坤宫忽然如雷震之声，腹中如裂帛之状，真气上冲，周流六虚，飞上泥丸，月窟生风，眉涌园光，化为玉液，降在口中。如冰片之香，似薄荷之凉。随觉随咽，沥沥降下重楼，当用真意，送入中宫。如此七日，咽纳不尽。如此每回皆运卯酉周天以收之。待玉液降完，即凝神入定，守中抱一。金液玉露还丹之景，皆从静极，无心中而动，千万不可当面错过。此大坎离交媾之妙也。

卯酉周天口诀

钟离祖师曰：一点金液玉露，自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之。须用真意眸光，从坤脐至乾顶，左升右降，四九三十六而定。再右升左降，四六二十四而定。此卯酉周天之度数。日月之升降，收尽真阳，战退九阴，名曰：收内药以固胎园。大周天火符数足，日月停轮，自然现出一粒玄珠而超脱也。又云：金液玉露，日日后升前降，每次降讫，当行一遍，卯酉周天以收之。还丹以毕，自然息住脉停，而现出日月合璧之景也，此乃是丹放毫光，化出真景之实验也。

日月合璧天机口诀

紫阳真人曰：还丹以后，皈入中宫温养圣胎。久久薰蒸，若坐至静定之极，不醒人事，气息全无，六脉皆住。大定之中，只觉得有风从天降下，灌入泥丸，两目之中，径透通身，百节齐开，骨节如断，心冷如冰，丹田似火，切忽恐怖。只用凝神入定，此时金木交合之际。三宫气满，二气俱足，神气大定，恍如醉梦。万火万水，千颗电鸣，万道霞光，只死心凝神入定。久之定极，真铅之气，化为一轮明月之象。真汞之气，化为一轮红色日之形。此乃铅汞相投。静定之中，忽见一轮明月，缭绕不定现于目前，须用真意留而待之。静定不久，不过三五息之间，又觉有日光出现，来与月光相合。日月交光之中，合发金花二朵，状如仙丹，金红赤色，五瓣分明，此乃是三花结成胎息。名曰：玉蕊金花。得见此景，当着实牢把念头，此日光与月光，伴归一处，悬于印堂之上。即当运动真意，凝聚收敛而蜇藏，即以鼻吸入丹田虚危穴，自然后升前降，皈入中宫。与仙胎混而为一，急行卯酉周天，左升右降，右升左降用采取之功以收之。仍须静定，深入寂灭，还于太虚，使丹光在印堂，昼夜常明。名曰：圣日坚硬月，照耀金庭者是也。

真火炼形天机

张三丰祖师曰：日月合璧以后，有一大难。大定之中，忽觉右脚底下，涌泉穴内，如冰冷之疼痛上来穿腿过膝，痛至两肾中间，过三日方止。名曰：芒芽穿膝。直待痛极，透过玄窍过夹脊至泥丸，即将印堂一轮红日，吸入中宫，降下丹田，以意送至疼痛之处，用目光一绕，则红光一结，似火珠之形，直尾闾穴倒转上升，或再发三昧真火以攻之。此时浑身骨节，如炒豆之声，爆开响炸不绝，骨肉火热刀割相似。十分好汉，到此无一分主张。再发再攻，三攻以后，三百六十骨节之神气，一直冲上泥丸，头中霹雳一声，顶门开也。此时如鹰捉兔，如猫捕鼠，铅龙汞虎死抱不放，头如石块之硬，腹如炉火之热，不可言状。浑身血气，都会说话，就在身上闹成一堆。忽然甘露下降，即用一点神火，攒簇于交感之中宫，乃是金液玉液，结成黍米玄珠。降下黄庭之际，到此内观五脏六腑，历历如烛照，只觉烧得通天彻地，都显红光。充塞流注，而变为纯阳之躯矣。此时一身无主，切记不可心生恐怖，此乃阴神不肯受真阳降伏，化为诸色境界，害我向道之心。只有死心不动，深入大定，万魔自退。急在眉间，存想黑球一吼其大如拳，觉得冷气逼人。即当以意吸入中宫，自然似甘露滴心，得其清凉自在；此正是十月结胎，得药之景也。须要留心记着。某月某日，得玄珠大药，是为男子怀胎矣。下大功须是守中抱一，入定百日，处于静室。外无气着，内无气思，虚空同体，守定一灵性光。凝聚中下二田，昼夜不离，化为一个虚空大界，行五七日，自然心定气和。大开关，功夫到此矣。

兰祖云：金液玉露还丹以后，日月停轮，璇玑不行，铅尽汞干。而乾顶之中金精贯顶，银流冲天，聚火载金，猛烹急炼。霎时间龙虎交战，金炉火散，黄芽遍地，自然出现一粒黍米玄珠。存养久之，渐渐长大，色如丹桔，必须借内外真火，催落黄庭，降下土釜之中。动机由此而定，幻化布此而安。百千万亿浩劫，皆有此一粒元始宝珠，而能超脱也。宝珠者何也？龙吟虎啸，阳抱阴魄，合一于上田，铅精汞髓，凝结如丹桔。此时乾鼎之中玄珠成现，矿去金存。外借太阳神火，内聚三昧真火，内外夹攻，而一点金液，复落黄庭处。见此实效，当行卯酉周天以收之。收讫，即凝神入定，而为胎息凝抱之始也。炁后渐生渐大，其色渐明渐赫，惟定之一机。机由我立，化由机生，一机万化，玄珠而为变象之祖也。此玄珠似乎在外，闭目却分明。似乎在內，开目极清自。真有不內不外者存，通乎幽冥，贯乎阴阳，而为万化之祖也。珠落黄庭，乃是明心见性之真功实验也。

皈根复命

致一子曰：珠落黄庭以后，必须凝神死心入定。前言只知有元神，轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之义也。若坐至静定之极，不醒人事，气息全元，六脉皆住，小静一日，混沌无知，如气绝身死一般。中静三日，大静七日，不可疑为坐化，是

神气皈根复命之时，结胎养元之始也。正要侣伴护持，千万不可惊动入之阳神。修士亦不可因机而动，妄自出静。更当由气住，凝神入于大定，将见先天一气；自虚无中来矣。古人云：人有生死，因有呼吸。苟无呼吸，自无生死。无呼吸便为入定，由息住，而胎稳如山。用功久之，小静一百日，中静二百日，大静三百日，万象凭虚生感化，昼夜凝神于基中，而神丹即凭虚而结矣。若不能入定皈于虚无，永无结丹之理也。

呼吸蛰藏大周天

左玄真人曰：初行大周天火候，神住息停，身心入定，不过蛰藏八、九十息，半刻之倾为一周。渐渐又通行于大定，蛰藏一百入、九十息，一刻之倾为一周。蛰至一千三百五十息，一时之久为一击。蛰一万三千五百息。一日之久为一周。以至入于大定，或十日一月，或百日十月为一周，而元神元气随呼吸之气，俱化为一团灵光。无昼无夜，普照常明。日魂月魄，一时停轮，如命将绝，然绝后复生，乳见化功。如同死后，又有复生之验，此系立命之正子时。当铅汞相融，万虑俱寂，入于混沌之窍，一不小心谨守，神离窍中，丹走鼎外，接命在此，伤命亦在此。死心入定，凝神于窍中，而为紧要之口诀。古人曰：当初一念转动，坠入苦海。我今一念主静，渡过彼岸。生死轮回皆是一念耳。其初非息火猛烹急炼，而乾金不能出矿，其继非神火绵密温养，而金不能变化，四大威仪一空所有。时时返照，刻刻内观，火候到时，自然性月当空，则阴尽阳纯矣。

魔境危险详说

白乐天云：入室下功之时，而三魂七魄，三部入景，三尸九虫，五脏六腑，一切阴神，在人身中，皆不耐静。每到定极之际，变化出幻景。或见红蛇，或见王母凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一。天师仙子，玉女真官音乐嘹亮。奇禽怪兽，异状异形。仙女对对，前来论道。白面书生，相为问答。长潘宝盖，接引迎迁。天书圣章，诏临宣榆。生前死后，父母妻子，变化万般，现试不一。认即入于魔窟，为魔所诱，而前功废矣。须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。或时开两目，发出神光，闪烁照耀，即为我之慧剑。加意一摄，收入气穴，惟深惟寂，不视不听，任彼妖魔，变化来扰，我只一概不理，坚持正觉，自然魔景消散。倘开智慧踊跃，自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄，自言已得无上妙道，要知皆是识神伎俩，三鼓鼓弄。若稍有喜怒忧惧，悲伤情形，即是神已摇动。哭了又笑，喜尽复悲皆是元神已动，未能守住丹田，为三尸所使，急宜禁止。勉强入定，不得听其狂妄，时时警省，刻刻把握，庶免坠入魔窟，而废我功修。或见白翁，乘龙乘鹿，呼我名姓，当以心却之，切不可应声也。或见三官来考功过，宗亲尽受刑逼，当以心却之。切不可动忧惧，悲悯之情也。若诏为真实，即惊醒如梦相似，必坠我功修，而真可悲哉。

邪水潮生危险天机

黄石公云：养胎入定之士，静中或见水生，而不能使之退。此皆因自然之吹嘘间断，元神不守乎舍，温养不到，而丹田火冷，丹不光现。故有此阴魔之景。然而阴景之变象，变自多端，要皆不离乎水象。而黄庭中之丹不杳然矣。法在聚我三昧真火而锻炼之。凝神于中宫，注意于胎息。以眸光射定，开火吹嘘，存心结想，一团真火，烈焰腾腾，满鼎神光，照耀周身，薰蒸四面大，则阴魔坏景自然消灭，而中宫之丹光复明矣。

邪火潮生危险天机

李虚庵云：养胎之士，于静定之中，忽见火生，而不能使之灭。此患多因饮食有动火之物，或因热水沐浴身体，引动丹火，到处流光，炎焰焚身者有之。其幻景德镇亦自多端，要皆不离乎火象。或觉心热，烦燥发渴饮水不休，倘不知制伏，亦同走丹之患。诀曰：存心结想，面前一团黑球其大如拳，即以真意凝聚，而留恋之。想就此景，其凉如立法，用意以吸，即回光返照，引入中宫。而邪火自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球，吸入中宫，不拘三次五次，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平，神清气爽，方保无失矣。

神俱六通

罗状元真人云：前有六根震动之景，日月合璧以后，有神俱六通之验。深入大定，混沌无知，心窍豁然开通。上观天堂，下视地狱，三界十方，一览无余，此是天眼通也。能闻十方之间，如在耳边，天上地下，闻神人言语，是天耳通也。渐入大定，灵觉透露，能知十方众生，他心内隐微之事，此乃他心通也。又能知我生前死后之因，无数劫来，是宿命通也。再静再定，复寂复灭，陡然心花开放，预知吉凶，又能隔壁见物，及风云雷雨之所，此是神境通也。合前炼精不漏，到马阴藏相，是漏尽通也。名曰：六通。是前采大药，六根震动之变化也。神俱六通以后，复有真空炼形一法也。

真空炼形天机

葛仙翁曰：养胎入定之士，或有身体困倦，胸脯刺痛胀闷，吐出紫血三五碗，其病渐退，不必惊虑。此乃平日，用力劳伤心血之故耳。以后凡有痼疾沉疴，无不俱消。或脐中刺痛，两肋如锥扎、六腑如裂帛，或如大斧劈脑，或心觉恍惚，坐卧不安，大小便下出恶臭血块，异物有五样颜色或九窍出浓，臭秽难当。此乃以去胎毒积秽。待他去完；便出香气满室。或眼中出毒难开，须用人乳洗点，

日夜迷闷，百节疼痛，骨节粉碎，周身大汗，不得惊怪，乃真超脱也。此时如龙脱骨，如蛇退皮。或周身火发，疼痛难禁，透骨穿筋，终日迷闷一连三、五日，不省人事，休得恐怖，任凭天断。只用死心入室，自然神涌慧生，而六通顿足。六通以后，而身中三部八景，诸神皆现象，而为我护法神王矣。

三部入景危险详说

太乙元君曰：神俱六通以后，而身中三部八景，即二十四真，诸神皆现象而为我护法神王。所谓二十四真，乃六根入识，三魂七魄也。皆有名字。上部入景：脑神觉元子，字道都。发神玄文华，字道衡。聪神通仲众，字道连。目神虚鉴生，字道微，舌神始梁峙，字道岐。齿神灵谟盖，字道周。口神盖历辅，字道柱。鼻神冲龙玉，字道平。中部八景：喉神百流放，字道通。肺神素灵生，字道庚。心神焕阳昌，字道明。肝神开君童年，字道青。胆神龙德拘，字道放。左肾神，春元真，字道卿。右肾神，象地元。字道生。脾神宝元全，字道骞。下部八景：胃神同朱育，字道辰。肾中神，兆腾康，字道还。大小肠神，蓬送留，字道厨。胴中神，受享勃，字道灵。胸脯神，广英宅，字道仲。两肋神，辟假马，字道成。左阴右阳神，扶留起，字道圭。右阴左阳神，包表明，字道釜。又云：身中有九宫真人，不可不知也。心为比绛宫真人；肾为丹田宫真人；肝为兰台宫真人；肺为尚书宫真人；脾为黄庭宫真人；胆为天灵宫真人；大肠为长灵宫真人；小肠为玄灵宫真人；膀胱为玉房宫真人。至道

不烦诀存。真泥丸百节皆有神，不能一一概而论。修真之士，须要小心谨慎。到此时，见诸神现象，必须见如不见，闻如不闻，死心入定，方保无失矣。

纯阳祖气助胎天机

殷长生曰：日月合璧以后，静极之际，忽觉有二道纯阳之物，从涌泉穴透出，穿膝过股，蓬蓬勃勃，滚滚上腾。至于下田，会聚一处，我再发三昧真火以攻之。纯阳之物由背后督脉，穿夹脊，过玉枕，直贯泥丸。过重楼，降下中宫，混入仙胎之中，相亲相恋，合为一体，自然真气薰蒸，周身融和，寒暑不侵。每于曦取未升，汤谷希微之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外绝尘缘，顿忘天地，粉碎形骸，自然太虚空中，有一点如露，如电之阳光，勃然入我玄关，透泥丸，化为甘霖，下降吾内，我即鼓动箕风以应之，使其驱遂三关、九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅淬销霾，抽尽秽浊，变换纯阳之躯矣。

绝谷定慧天机

缘督子曰：变为纯阳，如果心牵世味，而食不绝，则阳不纯，即有阴魔来扰之患。盖有一分食在，即有一分阴来。如欲阴尽阳纯，

必须窥破世味，斩断尘缘，方能顿足生慧，而绝谷不思食矣。如能绝食速，则得定出定亦速。若绝食迟，则得定出定亦迟。而能绝食入定者，若念头不住，心多感思，火寒丹冷，元神不能守乎气。则又化为呼吸之气，变为交媾精。人心不绝，欲念不消，终不能绝食，难皈大定，尽败前功者有之。直待金液降完，璇玑停轮，当加净肚除梦之功，直至世味永绝，昏睡全无，息脉搏俱断，则胎圆而神全矣。太和元气，冲满于中，而不见有饥，五蕴皆空，六通顿足，慧光稍开，须有前知，不可妄用其慧。慧而不用，慧乃愈生，若韬光，妄用其慧，定招外魔。如云遮日，而慧光消灭。即无前知，则通而不通矣。

五气朝元天机

纯一道人云：盖养胎入定，心不牵世味，凝神深皈寂灭，乃能性命合一。自然重生五脏，再立形骸。无质生质，结成圣胎。一心主静，万缘俱息，外想不入，内想不出，终日混沌，如在母腹，方为活死人也。此时心中阴气将尽，世有可乐之事，则心不动摇。而心经真气自然吐露，化为红色云霞，朝与昆仑之前。肝中阴气将尽，世有可怒之事，则肝不动，肝经真气吐露，化为青色云霞，朝于昆仑之左。脾经阴气将尽，世有可欲之事，则脾不动，脾经真气吐露，化为黄色云霞，朝于昆仑之顶。肺中阴气将尽，世有可悲之事，则肺不动，肺经真气吐露，化为白色云霞，朝于昆仑之右。肾中阴气将尽，世有可恐惧之事，则肾不动，肾经真气吐露，化为黑色云霞，

朝于昆仑之后，名曰五气。所谓朝元者，不须用法依对其气，静极自然上朝，将见青气出自东方，笙簧嘹亮，旌节车舆，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出，西方白气此北方黑气出，中央黄气出，五气朝于上元，氤氲般肇，千万不可看他，死心入定。古人云：神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。吾心之灵感天地之灵，则内真外应，外真内应，浑然混合。这段工夫，全以至静为主，不动为宗。老子云：人能常清静，天地悉皆归，则太虚空中，自然现出一轮太阳，与我丹光上下相映，合而为一也。

次天地正气天机

上阳子曰：下大功处于静室，外无气着，内无气思，功深日久，朝元以后，息脉俱寂。忽觉心火下降，肾水上腾，五脏生津，百脉流通，心经上涌，鼻闻异香，舌生甘津，已绝饮食，昼夜不昧。夜间隔墙观物，予知前事及未来吉凶。夜间真气发生，顶上红霞缭绕，眉间涌出圆光。此是仙胎药力初生，是关窍处处开通。此时若五谷不绝，则阳气难消，阳难得纯，疾病易生，犹是一凡夫者也。总要内外两忘，铅尽汞干。腹中常常如雷鸣电掣，风云发泄，饮食或多或少，鼻流浊滋不止，口出臭秽，呕吐如黄沙相似。或美或不美，前后俱升炼谷如弹丸，腹中泄出，如小豆汤相似，臭秽难当。次后泄下酥酷油腻，鼻闻异香，诸人皆觉。又大小便，下出五方颜色如珠砂一般，此是盗天地万物正气之验也。若谨守，深入大定，则元神出舍，真气走矣。而丹台无主，，心生懈怠，三尸齐起，六耗

皆来，揽乱心君，静坐生疑，恐怖不安，睡卧惊悸，恶境无穷。不知警省，勉强入定，心动神驰，身坐丹走，而前功废矣。

三宝现象天机

泥丸翠虚夫人曰：日月合璧以后，而上、中、下三田之中，现出三座莲台。莲台之上，盘膝端坐三个婴儿，此乃金丹之化机，变出之幻景，切不可着他。速以冥心入定，以至灭尽定极，金莲从黄庭产出，上透顶门，直冲霄汉，散和金花，开极自谢，缤纷降下，即凝神入定，以意留之。而金花乃饭仙胎之中，育我仙婴也。

赤蛇透关天机

庄周云：赤蛇透关，是金液还丹，日月合璧之变化。而心君大定，丹光化为赤子，初现之时，形如丹蛇，其光照人，忽然破空而来。金液化顶，满顶银浪金汁，晃晃滚滚，现出赤蛇一条，从顶门而入。口吐祥光，若炬火之声，窜入周身，驰骋于骨节之间，无处不到。即当死心入定，任其所为，须臾即不见矣。人若惊动，则赤子不能升入泥丸，难出昏衢。若丹蛇飞来，心不惊恐，能与神人共语。大定之中，前有朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话，千万不可共语。总而言曰：眼见耳闻皆是假，都不可认真。或龙虎交战，

婴姁团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象，不可认为真实。若理他，心动神驰，而败我功修，总要神凝气住，皈入大定，方能超脱而入驿矣。

赤蛇归身天机

陈虚白云：赤蛇透关，要知此际，是空中太阳，被我丹光引来，要归身中，育我仙胎。下降之时，缓急不同，切莫惊怖，待降入身中，即化为无数火箭，穿札周身，总要死心不动，镇静以毕，涉然即不见矣。自然窍窍发出毫光，心死而道成矣。

雷神监坛天机

白骨真人云：日月合璧以后，中宫丹光洋溢流注，扬辉散彩，从背后夹脊，透出顶门，祥光大如车轮，光彩射目，护住禅坐，而昼夜常明。若雷神监坛，皆因人心炼死，道心养纯，性体静定园明，而识神闲而无倚，化为雷公，恐吓于我，害我功修。仍死心镇静不动，皈入大定，识神自然化为护法神王者也。

火焚禅坐危险详说

尹大真人云：盖养胎以死心为主，深皈大定为宗。若胎圆之时，心动神摇，引起丹田三昧真火，七窍吐焰，遍身火光烈烈。若不及早禁止，霎时间，有火焚禅坐之倾危也。其法即当速用真意目光，存心结想，面前太虚空中有一团黑气，大如车轮，其冷如冰，凉气逼人。想就此景，即用真意吸入腹中。镇静不动深皈寂灭，顷刻之间，天朗气清，仍皈大定，而寂灭之。想此黑球，不拘三次五次，总以邪火退尽为止。方无焚身之患矣。

战内外阴魔天机

黄房公云：养胎入定，或现天堂美景，琼宫阆苑，地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。任他千变万化，总以死心为，内外阴魔，及一切阴人幻景，现象来扰，而不能驱除。法在见如不见，听而不闻，一心内守，一志凝神。默诵金光神咒，则魔自退。如闻见不去，速炼火焚身，魔障自散。焚身之法，存心结想，空中太阳，被我丹光引来。丹田之内，又有一团真火，滚滚上腾；透出顶门，使二火交光，轰轰烈烈，漫天幕地，皆是炎焰火光，万物尽被我焚烧，直至烟消火灭，天朗气清，一切魔障，自化为无有矣。

春水潮生天机口诀

混然子曰：养胎入定，寂照日久，忽然觉得丹田如春水潮生。即当守定自然之内息，与无为之神火，以烹以炼，其水自然化为热气，由两胯内边，流至涌泉。须要神注两踵，真息随之下透足心。如此片时，涌泉穴定静，即用意返照尾闾，默默守后，忽觉得有一物上冲，来自尾闾，似绵陀，如馒道，又似气块，沉滞难行。专心一志，猛烹急炼，自有一般热气，透过尾闾，穿返脊，滔滔入泥丸。至此泥丸宫中，自觉得水声响震，滔滔不绝，久之水声自止。神住其中，持守片时，舌抵上腭，三关紧闭；静后金液满口，流入气管，下重楼，心地清凉。对境忘情，入于大定。或见喜怒忧惧，万不可心动神摇，死心入定，永不出静，守定性光，真正胎圆，阳神出现，大地山河，如在掌中，如神气不能合为一体，势必气留身中，神游身外，终为投胎夺舍之阴神，不得复为阴神。圣胎将圆，色身万不可出定。圣胎既圆以后，法身不可久留壳中，不出而以失神化之机。则又是一凡夫耳。总要神气合一，方无分离之患也。

天花乱坠止火天机口诀

轩辕皇帝曰：胎圆以后，灭尽定极之余，露出性光。静中外视，紫霞祥烟满目，顶中下视，一团金光罩体，不可着他。死心入定，自有金莲从地起，白雪满天飞。金莲从地涌出，上透九霄，自然化为雪片，从天飞来，缤纷而下。以意留之，仍皈身中，育我仙婴，

乃十月胎圆止火之候。一旦天花乱坠，不知止火，婴儿又有火焚禅坐之危险。天花乱坠，是出定中宫，迁入上田之景到也。必须止火以化神，不须再用寂照之功。只用一味还虚心住于无，俱入于虚无，而火主得止。又入定出定，出定者，离中田迁入上田。入定者，凝神于天谷泥丸，使耳目重开，聪明再启。出定之时，在止这日，倘在止火前出定，神必迷荡而远矣。若在上火后出定，神又顽钝而不灵矣。

超脱上田危险

南极老人云：圣胎初脱，由中宫超入上田。上田乃是天宫内院。若无正觉主宰，不知不觉，当五色五音，唇楼海市，宇内之奇观，杂投猝至。繁华内院，一切境界，仙佛诸神，千万不可交谈片语。百出相尝，真人一坠其间，鲜不昏沉而死。真人既死，前功废矣。真可悲哉。必须心定性定，死心不动，万般景象，闻如不闻，见如不见，真人方保无失矣。昔刘祖插花真人，当神超内院，迷人繁华之境，而不能出昏衢登彼岸，所以有花街炼性一节。大周天之火候，从还丹至此，是真是幻，一概不理，必须死心入定，方保万无一失者也。

阳神迁过重楼天机口诀

广成子曰：当阳神由中宫迁上田，必须从十二重楼经过。重楼一关，诚其重矣。惟是默然端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里，千里一息之念，才是倏忽过重楼功夫。功夫至此其细如丝，神亦难传，自领自悟耳。真人过重楼超内苑，此时天门将开未开之际，心若昏沉，阳神将杳然而飘荡。惟灵真不寐，昏默中有所把握，将阳神迁出中田，寂照于上田泥丸这中。速引入灭尽，定而寂灭之。即凝神于泥丸，不着意于上田，以阳神寂照于上田，存想三田，化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明朗朗朗，阳神迁到玄关之后，千万不可下视，恐神惊怖，恋壳而不敢出，此是第一层色身。虚空大界打不破，难出昏衢。自待内真外应，二火交光，天门自开矣。

调神出壳天机口诀

刘樵阳云：阳神由中田迁上田，混合静定，待静极之际，忽然霹霹一声，轰开顶门。即当闭目冥心，凝神入定于天谷内院，觉得身体如在虚空，神气飘然，明朗不昧，逍遥自在，而色身之五官百骸，自不见有，冥然不知有尘世之累，只觉真我在虚空大界之中。到此际，五气自然结为彩云，拥护法身，此时演调神出壳之功。或见音乐嘈杂，喜气盈盈，金童玉女，左拥右护。或驾火龙，或乘猛虎，自下而上，所过之处，楼阁观宇，人间帝王，一切魔境，不可

着他。必须见如不见，闻如不闻。无人大过于我。只管乘驾上升，左右前后，官僚女乐，随行侍从，留恋而不忍离，虽然终是教我过门不得。如此升降，不厌其数，积习纯熟，一升而至天宫，一降复归旧处。上下往来，绝无滞碍。自下而上，如登七级宝塔，如上十二琼楼。一级而复一级，候雷声响震，电光闪烁，红光遍界。紫焰弥空，二火交光，响震一声，顶门大开，一念思出天门之外，迁出凡躯。而身外有身矣。

开天门口诀

魏伯阳曰：阳神迁于顶门，此时静中内观。顶中有三昧真火，静中外视。顶上有太阳神光，须用真意寂照凝聚。使上火下射，下火上炎，内外夹攻，以烹以炼。百会乾顶，如一池银浪，满顶金针，两火交攻，雷声震震，轰开紫府内院。一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空。迅雷辟房响震一声，顶门开也。如生小儿一般，呼吸动静，细门未合，其大如钱，其薄如绵。头骨似崩，盖骨烧化。顶门初开，大斧劈脑，疼痛难忍。切勿惊骇，疼过三日自然全愈矣。

身外有身收金光天门口诀

慈航道人云：神既迁到顶门之上，顶门如同天门，脑宫即是天宫。切勿惊怖，只管放心大胆，一志凝神，存思法身。一念思出天门之外，随即闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初出之时，居于色身之旁三四尺许，凡身外所有一切，万不可起视听之心。无论三亲六故，祖父妻子，诸仙佛来参。天出下诏，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或白光，大如车轮现于面前。即用真意，将法身移到光前，凝聚留恋。真意一定，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱。即将此光用意一吸，收入法身之中。而法身即入于丹躯、性海之内，收回本官。仍依灭尽定，而寂灭之，深入大定。古人云：金光为化形之妙药，千万不可错过，过此时如金光散去，未收再无有矣。终有留形之说，不能化为无形者也。

聚金光布五芽灵气天机口诀

太极真人曰：阳神初出凡身，形仅三寸。盘肇左右，回顾禅坐，立即收入上田神室，寂灭静养。九九次，方布本身，五芽灵气。此五芽之气即静极之后，五气朝元之为也。照耀空中，化为五色祥云，然后再将本性灵光，运动真意，射入祥云之内，化为一团金光，大如车轮。而阳神端居金光之内，其丹光余气，悉化为天魔外道，百般景象，引诱旨神。差稍着声色于闻见，阳神既一去而不返，入于

魔境。转生六道轮回，世人以为坐化小成之果，非也。而前功尽废矣，真可悲哉。此皆因炼己未绝，心无真死之过也。必须一意守定金光，死心不动，一切魔境，不着自退，待魔境退尽，金光缩小，须用真意，照定金光一吸，连法身收回性海本宫。混而为一，静定之，久之以后而复出之。此阴魔皆化为真神，现我面前，于色身一样，方保无失矣。

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

调阳神出入天机口诀

陈希夷老祖曰：阳神一出而不返，皆因炼己未纯之过耳。阳神出动去，必须一意守定金宛，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，应速去速回。又恐见自己色身形壳，如一堆粪土相似。而阳神不肯复入，必须从旧路出入，不可回视，恐阳神见而生惧。俗曰：回头不认尸，总要演习纯熟。出则一步，即速收回本宫。九九数足，再学二步，收回本宫。以至九九数，向后皆同此意也。调至三年，先去西方，次出东方、南方、北方。上下统演三年，总过境不染，见物不迁收纵在我，来去自如。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，而难成正果。总以死心入定为主，喜惧哀乐不动为宗。此乃十月胎圆之旨，三年乳哺之功。静中阳动金离矿，地下雷轰火逼金。

四节火候

阳文阴武无令失，进退抽添有驭持。

三年乳哺

三节炼神还虚功夫，名曰上成乳哺。

老子曰：乳哺者，调养训练之调也。阳神初出，圣体尚嫩，欲其慧光，凝结不散。必须调养，乃能坚固老成，法力无边广大，乃能神通变化。盖乳哺者，炼神入定之谓也。初出定之阳神，易于摇动，调养入定之久，方能镇静而不妄动。故定而又定，合乎自然之虚空，乳而又乳，养成真空妙相之圣体也。

白玉蟾云：行三年乳哺之功，七七存养之道，是必炼神以还虚，凝神而入定。初调神出壳，旋出而旋入。依灭尽定，而寂灭之。一定七日再调出而旋入，仍依灭尽定而寂灭之。一定二七始，再调出而旋入。一定三七始，调出肇入。一定四七始，以至于五七、六七、七七始，调出而旋入。渐次调养，三年而后已，也总依阳光之收放，准调神之出入。当神居上田，灭尽定极之余，总先布阳光，透出顶门，然后一念思出，随光超脱于身外。如欢敛神入壳，先将毫光，收入法身之机，然后阳神由旧路复归，色身上由之中。仍依灭尽定，而寂灭之。调出旋入，灭尽寂灭，三载以后，性体老炼，方保无有惊恐之患难与共也。，

彭鹤林曰：前所谓一定七日，非谓七日，与七七日之内绝无动机。纵有阳光透出之景，即当以意留之，收入法身之内。依灭尽定而寂不灭之。必定到当出定之期，先将阳光透出身外，而阳神即随光调出顶门，亦不可在外久停。当看调养深浅，若乳哺三年，方保无有失迷之患也。

达摩祖师曰：阳神调出旋入，若风吹则颠，日侵则燥，在内在外，俱以不见风日为安。调至三月以后，知觉稍开，宜防惊恐。或出或入，俱按常期，收纵往来，不可任意。故三月前，一日出神三次，夜必不可出神。半载以后，一日出神五次，年后一日出神七次，只在身边运动。二年以后，不拘日夜次数，沿内沿外，可以暂离色身。三年以后，则一里、十里、百里、千里、万里，一时可到也。

东华帝君曰：其调神之始，一七、二七、三七而放此一步、二步、三步而旋入，或五七、六七、七七而放出，一里、二里、三里而旋入。一年、二年、三年而放出，百里、千里、万里而旋入。调养三年之久，不可久留在外，还且入定九年之功。又云：调神出入，待天朗气清，无风云雷电，方可演神出壳。三年以后，性体老练，以太虚为宅舍，天地山河，尽是这之床枕。举步千里，遍游万国，出有无入，通天达地。入金石无碍，分形散影，百千万亿化身，遍满三千恒河沙界，乳哺功成。名曰：神仙者是也。三年乳哺之功，总而言曰，阳神调出旋入，学习纯熟，圣体老练，总以在内者多，在外者少。三年功成以后，当行大定九年还虚之功，面壁大成名曰：代肉金仙是也。

还虚面壁

炼虚合道，九年功夫。名曰：面壁大成。

吕祖曰：炼虚功夫妙在忘形。无人无我混沌中有一点真气，身热如火，心冷如冰，气行如泉，神静如狱。虚其身心，去其作用，而听诸大道，自然之运行。是我非我，是虚非虚，造化运旋，人能达到忘形地位，阳神与太虚同体，谓之炼心。阳神无像，故曰炼虚。而九年之功，炼虚之妙，变化无穷，可以踏霞驾云，粉碎虚空。浑

身飞去，谓之大罗金仙矣。然此一着最不容易，千万人中，难得一二人也。

太上老君曰：还虚一着，是将从前千磨百炼，分形散影，通天达地之阳神，复归于旧躯，收入性海，天谷内院。将色身炼化，浑入法身之中。又是性命合炼，复将阳神送入性海，退藏祖窍太虚无极之位。要将色身炼铸陶熔，得不有不无，非色非空，无内无外，不出不入，无始无终，如龙养珠，哲藏而不动。如鹤抱卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静，从前所修所证，百千万亿化身，乘龙跨鹤，步日玩月，千变万化，一齐收入无生国里，依灭尽定，而寂灭之。必须大死一场，谨谨护持，毋容阳神再出。盖阳神百炼而愈灵，千炼而愈静。炼之而复炼之，炼炼不已，则阳神之慧光神火，收之愈密，斯放之愈普。隐之无可隐，斯显之无可显也。将阳神哲藏祖窍之中，定极灭尽之余，或百日，或十月，而一炉神光，兀兀腾腾，满鼎真火，炎炎烈烈。自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小，透顶彻底，光光相烛，窍窍相映。而人也物也，莫不照耀于神光中矣。是则是矣，犹非其至也。

王少阳云：倘然不能充塞乎天地之间，即未满东鲁圣人，参天两地之分量也。再炼神韬光，销归心下肾上，金鼎黄庭祖窍之中，开发莫染，仍依灭尽定，而寂灭之。寂灭即久，或一年，或三年，形神渐至浑化，色空渐归真常，直至空定衡极，灭尽无余之际，而神光又自渐渐发露，如云电烟霞，从太虚无极窍中，洋溢蓬勃，滚

滚而出，贯于上窍下窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明沿彻，照耀十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界，三界之内，觉得处处神光充塞，若镜之互照，三界之内，觉得处处神光充塞，犹帝珠之相合。重重交光，历历齐现，而神也鬼也，莫不照耀于神光中矣。妙则妙也，犹非其至也。

寂无禅师曰：倘然不能遍入尘沙法界，是未满西天圣人，毗卢遮那佛之分量也。再敛神辐光，销归秘密玄窍之中，一尘不染，仍依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至一年九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光充足，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，包罗须弥而无外，将见无极神光，化为太阳红光，恰似赫赫日轮，从太虚无极窍内，一涌而出。崩开分散，灿烂弥漫，无边无量，为万道毫光彩夺目，透彻于九天之上，贯通于九地之下，若千万某日，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，莫不现于太阳红光中矣。然至刚至矣，而犹未尽其妙也。

上阳子观云：倘然不能照耀四大部州，及三十六天以上，是未满道运，虚空之分量也。再敛神韬光，依灭尽定，而寂灭之。或百年、千年，一劫、万劫，直至虚空粉碎，与道合真，将见复放，无量宝光。直充塞于四大，得与贤圣诸仙佛相会，自无始分离，今日方得会面，彼此交光，吻合一体，广无边际。颂曰：诸仙佛似一大圆镜，我身犹如摩尼玄珠，仙佛法身入我体，我身常入仙佛躯。此

九年面壁之功，也返到无余涅槃大觉金仙之位。待功圆满，天书下诏，九祖升天，上朝金阙，封以真浩，授以天爵，名曰天仙者是也。 www.taoismcn.com

致一子引水一子诗曰：阅尽丹书万万篇，末后一着无人传。慨炼虚合道，面壁之功难遇也。总而言之：最后还虚，凝神气穴，不过忘绝凡情，至此未后还虚入定，不过忘却仙情而已，依灭尽定，而寂灭之。不出不入，忘人无我，三千大千世界，大地山河，尽归于虚，死心归入大定，或百日十月，三年九载，百年千年，千劫万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹，此乃代肉大觉金仙。万劫不坏金刚之体，书著于此，永无秘诀也矣。

华阳禅师曰：予观汉唐宋元明清诸仙，元不从此处而超脱也。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。不必登山涉水，寻师访道，只用有财有侣，真心修炼，即能超凡而入圣矣。古人云：任他三千六百傍门，九十六种外道，总于太上，存理养气，尽性至命。大道不同，丹经万卷，俱藏头露尾，此册二十四节真诀，三十六层危险口口叮传，心心相印，句句可考，细究此书，无不成矣。自古至今，仙佛真人，大成天机，隐而不发，今则尽泄于此书，指点诸字，所注捷要一册，话语虽浅，义理慎真。天机口诀，句句明言，勿轻视天宝，慎哉慎哉，免遭天遣，妄传非人，雷诛火焚，可不慎欤。

闭户潜修不计年，著书立说阐真诠，剖符泄秘通天地，采古酌今契圣贤，

劈破鸿蒙寻妙妙，打开太极见玄玄，待看功满行圆行，留个芳名万古传，

混沌生前混沌圆，各种消息不容传，劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天，

斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙，一朝捞得潭心日，觑破胡僧而壁禅。

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍丹楫，阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

广成子谓黄帝曰：至阴肃肃，至阳赫赫，赫赫发乎地，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也，为汝入于窅冥之门，至彼至阴之原也。

睡功秘诀

诀曰：东首而寝，侧身而眠，如犬之蜷，如龙之盘。一手曲股肱枕头，一手直摩脐腹，一支脚伸，一支脚缩。收神下藏丹田，与气交合，水火互相溶溶，则神不外驰。而气自安定。必要未睡，心先睡，目致虚极，守静笃，神气自然归根。呼吸自然育清，不调息而息自调，不伏气而气自伏。陈希夷留形于华山，蒋青霞脱质于王屋，此睡法之旨，非引导之术，乃主静立极之功也。至醒来慢慢展转，此时一念未生，心似虚空，若能放下大静一场，其效验有不可形容者。又上古有宴息法。每当晦时，耳无闻，目无视，口无言，心无累，息无喘，形无动，那一点元神真气，相依相连，如炉中火种相似。久久纯熟，自然神满不思睡。所谓睡魔，不知从何而去矣。

陈希夷睡诀三十二字，名蜃龙法。其同云：

龙归元海，阳潜于阴。人曰蜃龙，我却蜃心。默藏其用，息之深深，白云商卧，世无知音。

蜃龙秘诀

诀曰：道在守本命。暖外肾，回光内视，神住丹田，先向左边侧身而眠，左手托肋，右手紧握外肾，左腿全屈，右腿半屈半伸。神凝下田，默数呼吸出入之数，三百六十息。心息相依，不得外驰，绵绵密密，不即不离，正身仰卧。两手紧握外肾，著力往前，挣十二下。两腿往前用力伸。闭气腾身，玉枕脚根，手掌着床，一气一次，连腾三次，还虚休息。再向右边侧身，照前行动一周，仍正身仰卧，两手紧抱外肾，照前行功，著力十二下，向上闭息腾空三次，还虚休息。然后侧身用手紧抱肾囊，蜇神下田，若存若亡，一丝不挂，主静立极，先存后亡，入于混沌，此陈希夷蜇龙之法。安寝睡醒时，有一阳发生，即行调药功夫，炼精化气之口诀。临明时，再照前行上数息，暖外肾，腾身运气之功。至此则一宿之功毕矣。

养得肾囊如火热，就是神仙真妙诀。

行住坐卧四步功，各有法也。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。故曰：行走坐卧，不离这个是也。

第三编

坤元经

凡坤道修炼，用功入道，当于子后午前，阳气发生之际，按法行持。先还虚静定，深入混沌，候混沌开机，即凝神吸气以守乳溪，存想息息在乳溪中。呼吸往来，默调呼吸三十六息讫。仍还虚静养，以至虚极静笃，依灭尽定，而寂灭之。待静极复觉之际，仍照前调息守中，一连行持三五次而后已，炼至未月以后，两乳之中，觉得有动机发热，即用两手捧乳吸气，使息息归根于乳溪。绵绵密密，若存若亡，以守之。守至两乳之中有呼吸出入，即迁移其神，下守黄庭。用手轻轻揉搓两乳，左右各三十六次。再用真意，目力神光，从左右两肋稍间，往后迁移，由夹脊两旁，赤道上升，过玉枕，入泥丸至明堂额上交个尽，从耳后降至胸前相会，仍交个尽。从两乳中间行过去，将左右两乳，各旋转一周仍从两乳中间一并送入黄庭以还虚；略停一时，再捧乳吸气，左右两乳，揉搓三十六次，用意照前后迁移，一连三次而后已，直守至黄庭发亮，再迁移其神，下守脐轮。守至脐中发痒出水，两乳即渐渐缩回，如男子状。再迁移其神，下守丹田，默调呼吸三十六息以还虚，守至丹田发热，或觉微痛，如刀刺之状，不须惊惧，并无妨碍。凡赤龙来时，当还虚静养。不用调息持守之功。十六、七岁，至二四、五，赤龙来七日方回。二十六、七岁，至三十四、五岁，赤龙来五日方回。三十六、七岁，至四十四、五，赤龙来三日方回，候赤龙过去，月经净时，仍照前守丹田，调呼吸，初守丹田，经轻轻守视，绵绵存养，密密照顾，过至丹田发热，阴气至，情欲动时，即用真意目力神光，往

后移运。仍由赤道上升，入头顶，至明堂不交尽。分左右两路，从耳后降至胸前，交个尽，不绕两乳，即从两乳中间，一直送入丹田。略停一时。仍往后转移，要细心速行，一连三五次，直运至阴气消尽，情欲寂灭方止。盖阴气发动，令人姿情纵欲，而生交媾之心。若不以正念主之，使后升前降，战退群阴，未有不自败其功修者。故当炼至阴消情灭，而后已也。此外只用虚心静守功夫，但不可着意紧守，使丹田骤然发热，要轻轻守视，绵绵存养，使丹田内真气发现，先温后热，渐渐大热。如火烧似汤煎。虽隆冬数九，而上衣下裳，亦皆脱尽，即裹脚亦要解去。此时要用道侣护持，紧闭房门，深居帐内，切莫惊动。只用一味静守，自然渐入混沌。候混沌开基，仍然照前静守，守至交骨忽开，真气吐信，即用温水将手洗净，轻轻托上。运动真意，目力神光，从丹田向后转移，由来夹脊两旁赤道上升乾顶，下至明堂，不用交尽，即从左右耳后降至胸前，交个尽，相并由两乳中间，降至黄庭，送下丹田，再用手轻轻托上，送入密户。仍用真意，后升前降一周，一连三五次，直至至真气吐出之信，缩入净尽而后已。已则还虚入定，依灭尽定，而寂灭之，而交骨合矣。每当热极，骨开吐信，收回逆运讫。必须深入混沌，交骨方合。如此日夜行持。是周身骨节关窍，尽皆开通，河车自然逆运，真气自然童蒸。古人云：万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。自觉一点灵光，不分内外，无论昼夜，而照耀周身矣。十月功完阳神出现，与男子同体。初无彼此之别也。又云：夫乳房上通心肺之津液，下彻血海之经脉。炼至乳房如处女小儿之形，便是女换男体，其功只在送甘露时。不许送下丹田，只用送至绛宫，用意注在两乳，将门牙上下两齿，紧紧咬住，以两鼻孔闭住，用内呼吸在内收拾。

外以两掌心左右各揉七十二次，先缓后急，先轻后重，如此百日，可如两核桃形也。

女功简便法

每于夜半子时以后，天然醒觉，心不着于色相，又不落于空亡。自觉月窟生潮，正是一阳来复，即将神气收于乳溪，回光返照命宫，塞兑垂廉，捧乳吸气，左右揉搓，下则牵动中户，上则贯通两乳，一呼一吸，息息皆要归于命宫。每次运行七十二息为一周。前六时做功，后六时静养。每次运讫，要咽津三口，送入子宫。日日按子前午后，阳气发生之际，常常行持，直至阳三后三之期，再行炼形之功。修炼不过百日，月事即绝，乳头即平，而面如桃花，终日如醉，昏昏默默，昼夜灵光不散，静中自觉常明。行持十月，自有信法来报，予知吉凶。初将精血收归乳房，随收道揉，使提上乳房这精血尽化为甘露，降下丹田，结成胎息。则月水不潮，而乳头自平矣。下丹田内自然给出圣胎，不用采取之功。只凝神胎息之中依灭尽定，而寂灭之。寂照百日，恍惚之间，而圣胎似有动转之机。其女子如醉夫之状，日常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金光罩体。养至十月，圣胎圆满，自然脱质成仙神。变化莫测矣。此捷要一册泄尽乾坤性命之旨，道破理气之归，真可谓考诸三王而不谬，建诸天地而不悖，质诸鬼神而无疑。百世以俟圣人而不惑，之真常至道也。