崔真人希范述  
  
余少游云水，曾遇至人论养生之术：修龙虎之要，须知三川福地，异境灵坛，苦历烟霞，巡诸圣迹，每将接道之侣，互认必同。余虽未亲鼎炉，略启玄奥，撰天元之秘法，显龙虎之妙道，铅汞之根源，好道同流，幸垂一览。  
  
原夫大朴既分，炁降万物，系乎生死。死者未明生，生则形存，死则亡躯。存亡可舍，与道合真。生乎神，驭于精，而盛于物。物之最灵，唯其人也。身者乃神化之本，精于人也若水浮航，炁于人也如风扬尘，神于人也似野马聚空。水涸则航止，风息则尘静，野马散而大空长存。精能固物，炁能盛物，精炁神三者，心可不动，其变化也，外忘其形，内养其神，是谓登真之路。  
  
嗜欲纵乎心，孰能久去？哀乐伤乎志，孰能久忘？思虑役乎神，孰能久无？利禄劳乎身，孰能久舍？五味败乎精，孰能久节？酒醴乱乎精，孰能久绝？食佳肴，饮旨酒，顾以姝丽，听以淫声，虽精炁强而反祸于身，耳目快而致乱于神。有百端之败道，无一芥之希真，安有养身之验耳！  
  
夫学道者，外则意不逐物，内则意不随心乱，湛然保于虚寂，造乎清静之域。譬如起屋之劳，假一息之形炁，尚苏神归其清，而况契于道、保真丹所哉！嵇康谓：仙必可力致而学得，在乎禀炁之自然也。如蟾蜕空，坐忘尸解，投胎夺舍之法，铅汞之精，坎离之妙，御风逐雨，飞凫步水之徒，轩辕化龙而出世，秦人驾凤以冲虚。学而然后为神仙者，古今有也，岂为无术而致神仙者也？  
  
生于方内，知而有神仙仪，及于方外之士者，贤人也，远人也，志人也。学而不已曰贤，贤而不已曰圣，圣而不已曰神，神而不已曰廓然。冲乎宇宙之外，出乎天地之间。阴阳外合则生乎形，内则生乎神。心为神主，无幽不烛，无滞不通，守默定心，心定则炁和，炁和则精凝，精凝则神灵，神灵则通真。  
  
夫寝者有梦，则神尚役其所，既劳心归所思，梦寐之间，心如得其自然安静，元炁降而偶合冲虚之理，是谓至人无梦也。  
  
夫养内丹者，身法乎鼎，精炁像乎铅汞，坎离像乎水火。神明为体，状乎变化之灵，久而精妙于炁，神灵于精而脱于形体者，类兹铅汞浮沉也。心去火者，炁也。炁者，命也。得之于心，而失之于心也。火者，生死之命也。心者，亡精动炁之时，事保于清净也。  
  
人之养丹，如龙之养珠，如孕妇养胎，举止护持，恐有所伤，待其功成，内事验丹之力。若乱心败炁，劳体伤神，渐而耗散其胎。老子所谓：如持盈满之器。一心内觅，无令外求。  
  
日月者，天地至精；坎离者，人身大药。故圣人密外而知内，以明神变之功。蚌胎兔孕，犀角鹊枝，鸳颈鳖影，螟蛉之子，而蜾蠃祝之，炁不交也，精不接也，存之于心，而通于神也。故《易》云：“寂然不动，感而遂通”。非天下至精，孰能与于此？必可名状。  
  
至于犬马之贱，尚知有玄关之要，有心定志，脱质遗形，况于灵乎万物者，治养生之术，长生久视之法，希夷自然之理耶？至于刻骨洗心，视金石之志，隆师亲友，不限贫贱富贵，荣辱是非，不侵世务，顷刻之间，敢忘于道？细行不遗，终累大德。决取神仙，非定志不能大德。得哉至言。皇天无亲，惟德是辅。内丹之图，于后。

唐庚子岁望日 至一真人崔希范述  
  
坎离交媾之图  
▅▅▅▅▅  
▅▅　▅▅  
▅▅▅▅▅  
阳    阴  
龙    虎  
元    还  
向    从  
离    坎  
中    位  
出    生  
▅▅　▅▅  
▅▅▅▅▅  
▅▅　▅▅

先天炁，后天气，得之者，常似醉。

日有合，月有合，穷戊己，定[庚甲](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=72028472&ss_c=ssc.citiao.link)。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

水真水，火真火，水火交，永不老。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

是性命，非神炁，水乡铅，只一味。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。

托黄婆，媒姹女，轻轻地，默默举。

一日内，十二时，意所到，皆可为。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

采药时，调火功，受炁吉，防成凶。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化悭。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

密密行，句句应。