

缘起

有录师王乾一者，云游时至河南登丰县中岳嵩山崇福宫常住，会马宇秀炼师，见其所藏《大成捷要》一书，言修性炼命真功甚为详确，抄录一通携之来辽，一日出示静一炼师，炼师见而悦之，谓其“节次功夫咸臻玄妙而拟义立论，尤见精工，诚玄门之秘典也”。因相与公诸同志，付诸石印以广流传，是书旨义。扫除繁芜、务撮标本，致虚守静、翕合先天，至于拨邪返正，真中流一壶也。诸公之用心，志欲世界修人皆以《大成》入手，免堕岐途旁门、漏习退彻三舍矣。

京都白云观 秉 子 陈圆普 谨序

叙

上天、下地，而人生乎其间。然天长地久，惟人不能与天地同其长久，亦人之一大缺憾也。人愿与天地同其长久，惟炼道者其庶？几乎系考炼道之书，汗牛充栋，人不能逐一浏览，以至炼道者每辍于半途。今观《大成捷要》一书，实与炼道者大有裨益。是书精采各种丹经扼要之语，编为三卷，名曰《大成捷要》。俾读是书者，开卷明了，从斯炼道得所持循，不至惑于歧路，使知性命双修，涵养日久，发白复黑，齿落重生，自能返老还童也，寿与天地同其长久，当亦无难，是真天机秘文也。爰付剞劂公诸同好，即此功德亦与天地同不朽也。是为叙。

民国十八年十二月 勿矜子姚至果 撰于辽宁太清丛林

劝刊五言古

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

猛回头，大海茫茫登彼岸；

急下手，虚空漠漠见青天！

上卷

性命双修天机口诀目录

集古丹经弁言 清浊沐浴口诀 文火妙用 返还证验说 文火沐浴口诀 炼药天机 二十四节口抄目录 逐节口诀丹经目录 炼阴经分先后天 绝食腥膻香辣 道身证验说 武火轻重采药之危 文武风火妙用 百日筑基 双修纲领条目 武火妙用 收心炼己 关窍秘诀 采药天机 神蛰气海 最初还虚蛰藏气穴 回光返照 采小药天机 梦寐走丹 动静无偏 炼药气荡气滞之危险 产真种次第 种采炼养天机 真阳发生天机 卯酉沐浴天机 文火温养口诀 止火口诀 元神领气 升降口诀 文武采取烹炼口诀 六根震动天机 周天文武之妙用 武火锻炼 危险详说口诀 阳光三现天机 文火寂照 过关不真危险 采大药天机 产真种不老不嫩 十月养胎 大药过关天机 封固口诀 大药产生天机 甘露下降用火危险 安神祖窍用火口诀 七日混沌天机 三宝现象 玄关窍开 大药到顶实验天机 雷神监坛 采真种天机 蛰藏七日阴交复生 春水潮生 阳火阴符口诀 金液还丹 阳神迁过重楼 真意散乱危险 日月合璧 身外有身 小周天度数口诀 皈根复命 玉液还丹 神气归根口诀 邪水潮生 真火炼形 六根不漏口诀 真空炼形 呼吸蛰藏大周天 走丹岐路天机 绝谷定慧 邪火潮生 三部八景 魔境危险详说 三年乳哺 五气朝元 神俱六通 九年面壁还虚 赤蛇透关 纯阳祖气助胎 安寝蛰龙秘诀 火焚禅坐 盗天地正气 女功简便法 天花乱坠 赤蛇归身 道教源流谱 调神出壳 战内外阴魔 睡功秘诀 聚金光布五芽灵炁 超脱上田 附坤元经 珠落黄庭 调神出入

时 天运巳未年乙亥月丁亥日庚戌时 上浣誊录

咏修身丹道二首

其一：借假修真赖此身，此身自具一乾坤。有人参透个中理，管许寿延万万春。
其二：取坎填离有妙方，自身自配自阴阳。愈生愈化愈强壮，返老还童是药王。

集古丹经目录弁言

道本一理，法分三元，天元、地元、人元是也；丹宗九品，只三成，初成、中成、上成是也。其三元丹经分而言之，天元曰“大丹”，地元曰“神丹”，人元曰“金丹”；合而言之，初成曰“金丹”，中成曰“神丹”，上成曰“大丹”。是三元皆有“大丹”、“神丹”、“金丹”之名也。在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木；在初成百日筑基，中成十月养胎，上成三年乳哺。而在天元大丹之旨，不外彼铅我汞，盗取互藏之天宝，其实皆是一阴一阳配合混炼而成造化者也。盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊。而世之修真悟道

者，大都知其一，不知其二者多矣。究之能列开门户、真知一端者，亦万中无一也。吾曾见有得闻天元大丹而从天元了道者，则只知天元之尊贵，而不知复有地元、人元之玄妙；有得闻地元神丹而从地元服食登仙者，则只知地元之尊贵而不知复有天元、人元之奥妙；有得闻人元金丹而从人元金丹了道者，则只知人元之尊贵而不知复有天元、地元之旨归；更有崇尚人元而尊为金液、藐视天元而为玉液者，是不知人元为接命之初乘、天元为了性之上乘、地元为服食之中乘——悲夫！试观古有得闻地元神丹而兼闻天元大丹者，许旌阳真君是也；有得闻地元神丹而兼闻人元金丹者，葛稚川真人是也；有得闻人元而兼闻天元、地元者，吕纯阳、张三丰是也。至于南五祖皆以人元金丹了道；北七真皆以天元大丹登仙；而地元神丹无闻焉。他如崇释者，只知念佛诵经；奉圣者，只知敦伦守常。究之能专一，即能致精微、能至诚，即能格天心；只要能圆聚得一点真性灵光在，而皆不至于磨灭。所以，一心念佛者能超生净土，诚心敦伦者能流芳百代——都是历代仙师道祖传经演法、立说垂训，各心是得妙谛，必不能同归一辙。是在善学者，暗练揣摩，会其旨归耳。有专一元而立言者，有兼三元而立言者，有兼三元以立言者而侧重人元者，有兼三元以立言而侧重地元者，不得一概而论之也。如《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹清静修炼而言者也；如《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》、《敲爻歌》等书，是专指人元金丹阴阳修炼而言也；如《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书，是专指地元神丹铅砂修炼而言也；若《道德经》、《阴符经》是兼三元而言也；若《悟真篇》、《参同契》亦兼三元以立言，而侧重人元者也；若《龙虎经》、《石函记》亦兼三元以立言，而侧重地元者也。后世未来圣真、心乎至道者，得见此论，知道分三元理本一贯，庶不至望洋而兴靡涯之叹也。要知丹经道书虽曰“汗牛充栋”，除此三元一理、先天大道以外，其余尽属九十六种外道、三千六百旁门，任他一切皆幻，总于大道不通。世尊曰：“惟此一事实，余二即非真。”所谓“一事实”者，即吾人之乾元面目、固有真我、不着色相不落空亡之虚灵圆明性体是也——释氏曰“真空正觉”，道家曰“不神之神”。故人之所以断生死轮回者，全凭性命了当。至于人元金丹乃接命之术，地元神丹乃服食之道，而天元大丹乃性命双修之全体大用也。

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

天元大丹汇纂诸家经典，节取至理名言、丹经目录

《太上道德经》、《上天梯》、《黄石公素书》、《太清中黄经》、《三一九宫法》、《理学宗传》、《太上胎息经》、《王少阳黄庭内外景经》、《道藏集要》、《吕祖宗正全书》、《文昌帝君胜典》、《三元真一经诀》、《瀛洲仙籍》、《关尹子文始经》、《张三丰全集》、《金丹大要》、《李莹蟾心法九章》、《少阳中和集》、《道言内外》、《三丰秘旨》、《奇经八脉》、《六祖坛经》、《仙佛真传》、《家宝全集》、《道书全集》、《郝祖太古集》、《云光集》、《如幻集》、《精微集》、《马祖圆成集》、《性理大全》、《李莹蟾中和集》、《赵缘督仙佛洞源》、《钟吕传道集》、《玄学正

宗》、《刘樵阳玉真语录》、《入道秘书》、《玄奥集》、《玄门宗旨》、《八景飞经》、《太极崇宗》、《重阳脉望灵文》、《重阳韬光集》、《邱祖蟠溪集》、《婆婆界》、《三素云法》、《龙门秘旨》、《王重阳全真集》、《遵生八珍》、王重阳清真集》、《重阳云中集》、《张紫阳金简宝录》、《二十四神行事诀》、《云笈七签》、《鸣道集》、《关尹子定观经》、《吕祖百字碑》、《清微王品真经》、《洞玄金玉集》、《人生必读》、《渐悟集》、《打化集》、《致富奇书》、《刘祖太虚集》、《生神玉经》、《樵阳经》、《孙祖五明经》、《玄中直讲》、《孔子家语》、《规中指南》。

以上所引经书，举其所知，共七十部，采取其中至理名言，秘密奥语，以为天元大丹注释详解，其开示来学，以破千古之疑团也，可谓至矣。

地元神丹节取至理名言、丹经目录

《太清观天经》、《太清金液神丹经》、《黄帝九鼎神丹》、《九转流珠》、《神仙九品丹经》、《抱朴子神仙金汤经》、《大洞真宝经》、《修伏灵砂秘诀》、《大洞炼真宝经》、《九还金丹秘诀》、《龙虎上经》、《雷震丹经》、《太上明镜匣》、《上帝九品神丹秘录》、《太上金髓歌》、《太古上兑经》、《庚辛玉册》、《渔庄录》、《三元秘范》、《浮黎鼻祖金药秘诀》、《大丹秘旨》、《南岳上仙炼丹秘诀》、《湛元君铜符铁卷》、《八草灵交篇》、《天台咫尺》、《许真君石函记》、《金丹秘诀》、《丹房须知》、《陶真还金术》、《地元真诀》、《彭真人观华经》、《火莲经》、《黄地神水经》、《太上灵砂涌泉匱》、《太上圣祖金丹秘诀》、《洞天秘奥》、《三十六水法》、《灵砂九转大丹法》、《火龙经》、《金粟园》、《圣祖长生涌泉匱》、《轩辕黄帝[地]述宝藏论》、《白体圣胎灵砂秘诀》、《黄芽大丹秘旨》、《五金粉图》、《金火指直》、《承志录》、《黄白镜》、《秋日中天》、《竹泉集》、《葛洪抱朴子内篇》、《七十二龙芽》、《崔日方外丹本草》、《淮南王鸿宝秘书》、《黄白破愚》、《黄白釜形》、《太微帝君长生保命丹》、《金匱藏书》。

以上等书，举其所知，共五十九部，皆宗地元神丹至理名言、秘密奥语、注释详解之旨归者也。

人元金丹节取至理名言、丹经目录

《黄帝阴符经》、《石杏林還元篇》、《醒道雅言》、《张紫阳培真篇》、《孙教鸾葫芦歌》、《金液还丹》、《敲爻歌》、《修仙程途》、《薛紫贤复命篇》、《无根树》、《度人梯》、《吕祖鼎器歌》、《金丹真传》、《周易悟真篇》、《一贯真机》、《金丹五百字》、《真金歌》、《同尘集》、《昌道真传》、《魏伯阳参同契》、《魏伯阳鼎器歌》、《黄鹤赋》、《九皇丹经》、《玄机直讲》、《易筋经释义》、《度真人》、《陈泥丸妙悟集》、《崔希范入药镜》、《周易宝事》、《吕祖指玄篇》、《沁春园》、《张三丰玄要篇》、《试金石》、《九层炼心篇》、《百句章》、《真金歌》。

以上等书，举其所知三十五部，皆宗人元金丹之旨、至理名言，合前天、地二元，共曰“三元”，皆古圣佛祖仙师所著，以及历代真人、隐士所传，昭昭可考，处处堪觅，有特得真传者，可一见即知也。

天元大丹逐节秘旨口诀宗古圣仙佛丹经目录

五事之旨：第一事，明先天三宝；第二事，明炼已还虚；第三事，明凝神气穴；第四事明机动调药；第五事，明药产采炼。

“两个六候”之说，皆宗《天仙正理》、《仙佛合宗》、《唱道真言》、《金仙证论》、《慧命经》等书，皆指明天机口诀；

炼心之旨，宗《唱道真言》；

止念之旨，宗《青华秘文》；

主敬存诚之旨，宗《丹书十六字心传》及《慎独之功》；

主静立极之旨，宗《周子太极图说》；

无极太极之旨，宗吾师心传；

调药文武、采炼之旨，宗《金仙证论》、《慧命经》；

玄关一窍、产出真种之旨，及《修真辨难》与《唱道真言》，亦宗前经；

阳火阴符、小周天之旨，宗《天仙正理》、《金仙证论》、《慧命经》；

火足止火之旨，亦宗前书；

七日采大药之旨，宗《仙佛合宗语录》；

六根震动之旨，宗《天仙正理》

五龙捧圣之旨，宗《仙佛合宗语录》及《八祖金丹心法》；

过关以后，服食得丹，大蛰七日之旨，宗《修真辨难》；

收内药用卯酉周天口诀，宗《性命圭旨》；

守中抱一之旨，宗《仙佛合宗》、《精一执中》之说；

太阳炼形之说，宗《性命圭旨》；

日月合璧之旨，宗《慧命经》及《心印经》；

珠落黄庭之旨，宗《性命圭旨》及吾师之心传；

灵光护法、雷神守坛、赤蛇透关、王王来临及中气一贯三田之旨，皆得之心传；

三华聚顶、五气朝元之旨，宗《灵宝毕法》；

纯阳祖气来助胎圆之旨，宗《慧命经》；

胎圆止大周天火之旨，宗《金丹心法》；

入定开慧、通神达化之旨，宗《五福因缘》、《性命圭旨》、《太清中黄经》；

调神出壳之旨，宗《灵宝毕法》；

收摄金光、敛神入壳之旨，宗《慧命经》及吾师之心传；

三年乳哺、千变万化之旨，宗《金丹心法》；

九年面壁、炼虚合道之旨，宗《性命圭旨》、《慧命经》；

百日筑基内，有五层活子时，皆得之心传：调外药时，有机动活子时；产小药时，先有息住活子时，后有玉管双吹、痒生毛窍之活子时；运小周天有起火之活子时；产大药有火珠呈现之活子时（盖调外药之活子时无数，产小药与运周天之活子时不过三百之数。至于产大药之活子时，只一个，此皆百日筑基内之事也）；

百日、十月关中，有七次混沌开基之旨，皆得吾师心传：第一次混沌开基是玄关窍开、产出真种；第二次混沌开基是阳光三现、产出大药；第三次混沌开基是结道胎、一阳初生；第四次混沌开基是璇玑停轮、日月合璧，亦曰“二阳生”；第五次混沌开基是心灭尽、大定以后，三花聚顶、五气朝元；第六次混沌开基是深入涅槃、神俱六通；第七次混沌开基是高登彼岸、金光如轮。

此以上口诀天机、秘密奥语，尽在以上诸品丹经，印印可考，心心相授，宗吾师之心传。若不明等等活子时、七次大混沌，后世未来圣真任你讲得天花乱坠、地涌金莲，纵有刚志修持，难超三界之外而登大罗。古云：“只为丹经无口诀，教居何处结灵胎？”此《捷要》一册下卷详释，口诀天机尽泄无余，兹不复赘。

开荒下种亦多年，我佛灯光尚未传。无缝塔前难了命，双林树下怎超凡？

有谁踏破窍中窍，惟我揭开天外天。欲识玄关端的处，无中生有是真诠。

性命双修纲领条目心印口诀、秘旨灵文

务成子曰：儒教有“三希真修”，曰：士希贤，贤希圣，圣希天；释教有“三皈大戒”，曰：皈依僧，皈依法，皈依佛；道教有“三炼宝功”，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”。却出疾病，却衰老，延寿考，返童颜，当行百日筑基之功，明“五事”则入首有准，辨“六候”而运行无差，调元精以炼外药须凭风火文武之妙，采真种以炼小药要假周天火符之玄机，火足药灵，龟头缩而丹放毫光，意采眸取，六根震而五龙捧圣，透三关、过九窍，永成金刚不坏之体，升乾鼎、降坤炉定作长生不老之人。此百日筑基之功，已返到本体未破、乾坤交泰之地，名曰“人仙”者是也。

郁华子曰：次节炼气化神功夫，名曰“中成养胎”。欲知往测来，趋吉避凶，立功扬名，光宗耀祖，而行十月养胎之功，按“七禅”以皈寂灭，随“六机”以证圆通，守中抱一乃养胎之主脑，不分昼夜而并进，动应静蓄是炼丹之神机，无论始终而皆然，时时刻刻勿忘勿助而养，绵绵密密、常定常照而温，将见真气上运、甘露下降，行卯酉之周天以收内药，分左右之升降以固胎圆，或太阳当空，催逼久而玄珠下降炉中，或丹光如莲开放极而金花上飘鼎外，或真火炼形，或赤蛇透关，或龙虎交战，或婴姤圆圆，或龟蛇盘结，或仙佛来参，或中气周匝而生芒，或雷神施威而监坛，或现天堂美景以诱我，到处是琼宫阆苑，或见地狱恶形以惊人随，神头鬼脸愈出愈奇。此皆金丹之变化，或真或幻，总宜心死于见闻，直至铅尽汞干，二气住则璇玑停轮，阳长阴消，六脉回而日月合璧，自然饥渴永绝而气化纯阳身，能耐寒却暑，昏睡全无而丹光常明，心必达圣通灵，由是灭尽定极，心空性现，神俱六通，气充两仪，金莲匝地涌，白云满天飞，聚三昧真火攻百会乾鼎，雷声震震轰开紫府内院，电光闪闪调出入定阳神，产仙婴于凡躯之外，聚金光于法身之中，方谓渡过苦海，正是高登彼岸。此十月养胎之功，已返到乾元面目、固有真我之位，名曰“地仙”者是也。

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

暂不宜久，宜迹不宜退；而阳神之入也，主乎静，静则贵久不贵暂，贵退不贵迹。其功必由暂而至久，其效必因迹以及退。盖愈静定斯愈笃定，而阳神愈坚，慧光愈明；亦愈调演斯愈纯熟，而阳神愈灵、变化愈妙。直至三年功成，性体老炼，觉得调神出壳之际，而阳神直以太虚为宅舍，极大地山河尽是我之家庭田园、游赏栖迟之所也。及收回入定之时，而阳神又以色身为寝室，合内院中宫尽是我之床枕几席、偃仰宴息之处也，将见举足千里、遍游万国、真空妙有、隐显莫测、通天达地、步日玩月、入水不溺、入火不焚、入金无碍，殆无入而不自得焉，阴阳不能陶铸而反能陶铸阴阳，五行不能变迁而反能变迁五行，阎罗不能制其死、帝释不能宰其生，纵横自在，出入自由；欲少留在世则护国而佑民，建功而立业；欲超凡入圣，则凌霄而霞举，飞升而拔宅。无论在尘、出尘者皆能济世利物，辅正除邪，救旱救涝，消灾消劫，或说妙演经、日赋万言以阐道，或立法垂训，度尽众生而传灯，任其所为无不神通灵应，变化而莫测，即十百千万亿兆浩劫永远住世亦不生不灭，即分形散影百千万亿化身遍满三千大千恒河沙界亦无穷无极。此大丈夫得意之秋、功成名遂之日也。人生至此，宁不快哉？此三年乳哺之功，已返到性全坚刚、神化无方之位，名曰“神仙”者是也。

尹大真人曰：予观汉唐宋元历代诸仙，多从此处超脱、尸解而去。然神虽妙而形不妙，不能浑于无极，虽曰名“登仙籍、逍遥洞天”，而少却末后一着——炼虚合道功夫。要知有些欠稳处，不得未之无究竟。吾今演出千佛秘藏万祖心印、末后一首、最上大成——此九年面壁之功，已返到无余涅槃大觉金仙之位，其见趣可谓度尽群仙矣。此下卷详解，兹不复赘。

众真曰：世人不知顺此机而应事接物，贪尘缘以丧精神，劳筋骨而致衰老，卒至病死坠入轮回，人尽是沉苦海而大无觉路。由是迎此机而风吹火炼，调元精以育真种，运周天而产大药，养成气母，永镇下田，撑法船而高唤迷津。此存养气之功，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。

性命双修心印口诀、天机提纲

返还证验说

太上曰：七返九还之法，下手兴功，先将上窍离中真阴（元神是也）送入内金鼎气穴之中，与下窍坎宫真阳（元气是也）配合，以神合气，以气育神，使神气混一，绵绵密密，存无（元神）守有（元气），渐入化机，久久坐忘，结成胎息。胎息定则呼吸住，而真种产矣。每日如外夫妇交情媾精，藕绵美快，切不可着他，水火自然既济，龟蛇自然蟠结，发运四肢，贯通百骸，真气熏蒸，如火之生焰相似。真阳祖气透三关、过九窍时，也只要水火均平，不可太过、不及：火过则伤丹，不及丹不成。此是小周天火候。调和协宜，喉息自然倒回元海，外阳自然缩入腹里，真火自然上冲，浑身苏绵美快无穷，腹内如活龙转动，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，乃筑基炼已，积我固有之法财，终日逍遥，昼夜常明而为长生久视之初阶也，不过是气满、精盈、神全而已。奉劝学道志士，诚心参访宗师，恳求心印口诀，揭[扶]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，炼已待时，候一阳生、筑基时一阳生于九地之下，结丹后一阳生于九天之上，择地入室（人迹罕到之处、鸡犬不闻之所），炼此龙虎大丹，外边又要知音道友护持，不许一个闲杂来往，恐怕惊散元神。古人谓“接命之处，正是伤命之时也”。先言和光同尘，今言僻居静处者，何也？炼已于尘俗，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，永作四外之客，不起寰中之想，终无后悔之心，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[名]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，湛然揖起海底之金，使其透尾闾，贯夹脊，上泥丸，化为金液降下重楼，直入水晶宫中，与我身内木汞配合，不过半刻时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉到此无一分主张。虽如此说，总要咬定牙根，拿稳主意，忍人所不能忍，为人所不能为，舍死忘生，忍一时刻之苦，享亿万年之福，防危虑险，沐浴身心，铅汞投而水火交，顷刻之间，浑身骨节关窍如炒豆子一般一齐暴开，周身无血，都会说话，就在身上开成一堆。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暴开、心火下降、肾水上涌功夫。到此，舌下灵液如外水泉一般，昼夜咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更强十分。又有至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天先垂乎宝露，忽然一点真汞下降，透心如冰之凉，即运一点神火随之，攒簇于交感宫内，浑然一团，湛然常明，如千千战鼓之鸣、万万退雷之吼。此是自己一身百脉气血变化，切莫惊怕，只要咬钉嚼铁，死心不动，定静至极，于虚空中或见龙虎交会、天地交泰、日月交宫，或见众仙、诸佛来贺。丹成功夫至此，一切苦乐景象尽皆发现，切不可认它，恐着外邪，坏我功修；莫问是真是幻，我自见如未见，闻如未闻，一味死心不动，守定真惟阳光，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。到此十个九个都吓杀了。切记：此皆三尸作祟、阴灵幻化，切莫理它，不惊不怕才是道器。盖已汞虽化成神，却是阴神，阴神最灵，能千变万化，现出诸般境象害我功修。纵有坚志恒心，他岂肯善善降伏。前人说得好：“你会六通神才能脱生死，不然休想成道”。此是金液还丹，混沌两日半，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“这回大始今方活”，又云“一战而定太平”，即是此等地位。真死之药脱入口中，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥，阳神脱体撒手无碍。专心致志，持空养虚，以虚养神，神化为虚，虚化为神，千变万化，名曰“全真”。灰居尘世，逍遥洞天，自有三千玉女来侍，终日蟠桃会上饮仙酒，戴仙花，四大醺醺，浑身上下彻底玲珑，天地交泰，日月交光，风云际会，龟蛇蟠结，千灵听命，万神受使，紫光腾腾，瑞气霭霭。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。此玄关乃太阳真火开顶门之玄关也。婴儿现相，金光罩体，现出天地日月、龟蛇龙虎，皆是铅汞余气结成护法神将。到此地位，口中才乾得外汞，又能使乾汞化为紫赤金，而为住世之宝。再来之六个月，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。浑身一机无不是大药，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，举心动念天地祇无不听命。这福德胜是三辈天子，智慧赛过七世状元。凡俗愚夫福薄缘浅，皆以先入者为主，自以为已得真传，其实坠入旁门而不知迷，入歧途而不醒，反自高自是，满假傲慢而不堪亲，一见其声音颜色拒人于千里之外，高人贤士犹望望去之，而况仙圣乎？吾勉学者，未遇明师时，当虚心下气，积功累德，诸恶莫做，众善奉行，自然感动真仙，得遇至人、高明贤士，笃志恳求，必能揭破一身内外两层真消息、三个大天机，指日可与仙佛并驾齐驱矣。

道身证验说

九灵老人曰：静中忽闻异香满室，舌涌甘泉，心火下降，肾水上升，黑夜隔壁见针，上达天堂，下通地府，顶上红霞旋绕，眼中电光闪烁，或一气偶冲于心，耳闻狂风飈烈，雨声淋漓，仙音天乐声韵嘹亮，真气后升、甘露下降循环不已，青天朗月，雪拥晴空，龙虎际会，日月交光，内观脏腑朗如烛照，通体上下如水晶宝塔，金光罩体，寒泉沥沥，温气绵绵，皆非幻化，尽是真功做出实验，一一皆须认之。降下咽入丹穴，不可吐损，是乃金丹之根。或肾中真气发泄，上透泥丸，不至涌泉，耳闻千千战鼓、万万雷鸣，狂风揭地，电光掣天，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，自然能成千万亿化身也。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，觉得尾闾有物直冲命门、夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，如有物触脑状，自上腭颗颗降入口中，状如雀卵，味似阳酥，香甜软美，徐徐咽归丹田，一连九日咽纳渐绝。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。

关窍秘诀

夫人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍，

上行乃是一条髓路，名曰“漕溪”，又曰“黄河”——此阳气上升之路。直上至第七节，与内肾两相对处，谓之“夹脊关”。又上至脑后，谓之“玉枕关”。此身后三关也。人身前三田：泥丸、土釜、华池是也。泥丸为上丹田，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。其穴在眉心入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸为泥丸宫即上丹田。眉心之下，而口中有二窍，即口内上腭，谓之“鼻梁金桥”，又曰“上雀桥”。舌下亦有两窍，下通气管喉咙。盖颌下硬骨为喉，乃内外气出入之处也；颌下软骨为咽，乃进饮食、通肠胃之所也。其气管有十二节，名曰“重楼”，直下接肺窍以至于心。心下有一窍名曰“绛宫”，乃龙虎交会之处也，直下三寸六分名曰“土釜黄庭宫”，为中丹田，左明堂、右洞房，亦是空间一穴，方圆一寸二分，乃藏之所、炼丹之鼎，外与脐门相对，约有三寸六分，故曰“天上三十六，地下三十六，自天至地八万四千里，自心至肾八寸四分：天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，总计八寸四分，合天地之全数——人身一天地也。脐门内号“生门”，中有七窍，下通外肾。外肾乃精气走之处。脐之后、肾之前中间一穴名曰“偃月炉”，又曰“海”。稍下一寸二分，名曰“华池”，乃下丹田藏精之所、采药之处。左明堂、右洞房，亦是虚间一穴，方圆一寸二分。此处有二窍，向上一窍通内肾，直下一窍通尾闾，中间强名曰“玄关”——无中生有之处。炼精炼到精满气足，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，汞龙灵山是也；下窍是坎宫肾位，外阴而内阳，中藏元气为命，铅虎气穴是也，以及命宫、坤炉、生门、密户皆此一处。人能凭真意元神下凝命宫，自然超生了死。此上二窍中间又有养胎一窍，是空洞之所、虚无之窟，乃人身之正中。在心下脐上、黄庭之处，中丹田是也——此人一身之关窍也。

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：五龙捧圣；
- 第八， 收大药天机：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。
仙真曰：百日筑基，十月养胎，三年乳哺，九年面壁。
廿四节心印口诀、三十六层危险，此册下卷详释，兹不复赘。

道教源流谱

粤自鸿蒙初辟，五老治世，道祖统理乾坤，而无世不出；儒宗则维持纲常，而代有传人；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，自混沌开辟，不能一概而论之。

初黄帝访道崆峒广成子，授以至道而得跨龙飞升。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”。帝君誓愿洪深，欲广开法门，永垂道脉，因于本朝桓帝永寿丁酉年，传道于正阳祖师钟离权。至唐朝武后天授二年，正阳祖师传道于纯阳祖师吕洞宾。时吕祖方十四岁，事师七年之久始闻道，至咸通十三年道始成。后至五代，梁太祖乾化辛未年，正阳祖师又度燕国宰相刘操（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，随溷迹于青城，又自号“青城丈人”，后度八十三岁张伯端（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，同到终南山之甘河镇，度重阳祖师王孚中及受先天大道已毕，举首忽见东方现出七朵金莲开花结子，因问其故，祖师笑曰：“岂止七朵金莲而已，将来必有万朵玉莲房也。”俟后重阳祖师于孝宗乾道年间，传道于马丹阳、孙不二、邱处机、王处一、刘处玄、谭处端、郝大通，以为七朵金莲之兆。此七真之中，惟邱祖大开普度之门，后携无数弟子归天，上帝封为“天仙状元”。而马祖亦阐真一之化，故于光宗绍熙庚戌年，传道于宋披云、李大乘、赵蓬莱、韩清甫。此四人道成以后，惟宋披云能永其心传，自号“黄房公”，于元朝成宗时，西游至蜀，传道于李太虚。太虚授之张紫琼。紫琼授之赵缘督。缘督子于元时明帝天历己巳年，度卢陵之陈致虚（字观吾，号上阳子）。其闻道以后，欲炼无资，遍觅有缘，游至西粤地，獠人强求其道而不得，将观吾以酒灌醉，置之鼓中，投之大洋，惊动天妃，命海神阿护送送至南滨，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，随得

了道成真，自念“予不死于水鼓之中，致有今日，是天将假予以传道也”，于是遍访有缘，大开道门，所传弟子超凡入圣者二十余人，至元末顺帝至正癸未年，声闻于上，顺帝使命征聘，真人知其国运将终，预先示化，遁入灵墟而去。以上叙马祖丹阳一脉所传，受其道随止而弗传。初元朝廷佑元年，有张三丰访道参玄几近三十年，均无所遇，徒劳勤苦，性命惶惶，不得一遇至人以了生平之愿，乃西走秦陇，挹太华之气，纳太白之奇，走褒斜，度陈仓，见宝鸡山泽幽邃清秀，乃就金台观而居焉，慨至道之难闻，遂日夜焚香以告天，求天助道也，时六十七岁矣，因感陈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，又有虎皮座张静虚真人，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，复开普度之门。真人访遍天涯寻觅有缘，至万历己卯年，仅度李虚庵一人而已。虚庵真人又于万历丁亥年，度曾还阳兄弟二人。还阳真人于万历甲子年，度伍冲虚。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，至我皇清雍正年间，有寂无禅师出世，上接邱祖真传，扬玄风于释门。至乾隆年间，又有华阳禅师遇合从、冲虚二祖师，随得宗其道，而永其传，著有《金仙证论》、《慧命经》以行世。蔓延至今，传遍华夷，赖此超凡入圣者不可胜数，是将应万朵玉莲房之兆也。已况晋时，许旌阳真君亦有明谶言：“一千四百年后，当出三千天仙、八百地仙，但看豫章江中有一道仙佛地脉，流沙现出，此其时也。”此谶言语出自龙沙宝谶兰公堂石碑。其八百地仙已出于前名，而刘樵阳乃八百之首也。童谣云：“沙壅豫江口，神仙满街走。”而时至今日，适逢其会。此时豫章江中现一沙滩，名曰新洲也。盖普渡群迷，虽云“万劫奇遇”，犹恐玉、石之不分而收原结果，故属一元佳期，不无龙、蛇之混杂，将见邪与正各立门户、著书立说以行世，真与伪互相传道、开坛演教以度人：有守山根而为玄关者，是不知玄关为无中生有之妙喻，不炼真阳，必终归空亡；有贪采战而求女鼎者，是不知女鼎为借花献佛之玄机，无得于人而先失于己；以及渔利狂徒借炉火而入骗局，疗病小术、学导引而勤吐纳——尽属外道难以悉举，类皆旁门不能殚述，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，可不详审明辨而定其趋向乎？吾于太上所传无极大道，得自静觉祖师心印口诀、先天之灵文，苦无资财伴侣，不能静修密炼，又有父母衣食累身，不能坐进此道，恐大道失其真传，上辜师父一片乳哺之恩，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，只管中流作砥柱，运转岂无龙虎吟，好个霾消天气朗，一轮红日照乾坤。

中卷

性命双修心印口诀、天机秘文

百日筑基

初节炼精化气功夫，名曰“小成筑基”。

尹喜真人曰：夫筑基之功，调药补精，练精化气，收心以还虚，即收神、固精、养气之诀也。夫身内精气充实，骨髓坚强，方可入室下功，而求返还之道也。养气固精及止念，主静观、心存诚之功，从晨至暮涤虑洗心，退藏于密，回风混合，心目内观，主静立极，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，正在脊肾第七节之下、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。

最初还虚、蛰藏气穴

守阳真人曰：入室下功，而求返还之道，必须净室端坐，返观内照，凝神入于命门之地，知而不守，先存后亡，虚心凝神，不着色相，不落空亡，虚灵不昧，存养寂照，以三炷香为度。但觉呼吸和暖，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”；顺其清静自然曰“勿助”。总以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，证之又证，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。

绝食腥荤香辣

上阳子曰：入手下静，先绝食腥荤香辣之物。盖腥荤之物，味主沉浊，食之必致后天之气粗而难伏；香辣之物，性主轻浮，食之必致先天之气散而不聚。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。饮食要调和得中，饥则加餐，食可则止。此节即饮食之道，后世修真不可不知也。

收心炼己口诀

正阳祖师曰：入手修真，总以炼心为主，专看念头起时，坚持正觉，使杂念扫除而皈于一念，主静立极，还虚入定，扫除三心，灭尽四相，直待心地静后性天清凉，凝神入定于气穴，一心默守合辟之机、出入之数（一呼气机辟开，一吸气机合住），神存气穴，存想呼吸之气由督脉如红日上升乾顶，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。古云“真意往来无间断，知而不守是功夫。着意头头错，无为又落空”。从有心化为无心，使心体空空洞洞，虚虚灵灵，则无生灭。欲除妄念，先持正觉。有觉自然无念，无念积习纯熟可致无梦，无梦则心死神活，现在之大事也。盖心不炼，则神不定，性光必摇；意不炼，则情不死，而命根不固。必须灭尽心头之火，消尽无穷之欲，时时一真内守，处处万缘皆空。而性天清凉，方不为欣喜所迷。此炼己之功耳。故曰“未炼还丹先炼己”。炼己纯熟而后，还丹收回来须放下。久久行持，焉有不存者乎？

回光返照天机

白玉蟾云：内炼之道至简至易，惟欲降心火入于丹田耳。盖丹田乃坎宫属水，心乃离宫属火。火入水中，则水火交而真阳产矣。古人谓之“心肾”，非坎离也。正阳真人曰：“降心火，是南辰移入北辰位”。石杏林云：“以神皈气内，丹道自然成。”刘海蟾曰：“我悟长生理，太阳伏太阴。”许旌阳云：“与君说破我家风，太阳移在月明中。”王重阳祖师曰：“初筑基之时，先将上窍之神沉潜在下窍气穴之中，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，不归中而自归中。”初守脐下一窍，回光返照，原是一团黑球如月之阴魄、纯阴之地。日月被此离火凝照、巽风吹嘘，自然黑中生白，水里火发，温暖之气旋绕气穴而为真阳初动，无中生有。又曰“纯阴之下，须用风火锻炼，方得阳气发生”。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。

文武风火妙用

邱祖云：入手功夫，每当半夜子时以后，虚极静笃、天然醒觉、一阳来复、外肾兴起之时，元精吐露、外药发生之际，即当行调药之功，运动风吹火炼之玄机。夫风者，呼吸之气；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也。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，主照统摄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，方合猛烹急炼之神功。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。

神蛰气海

吕祖曰：当行“神住下田”之功，将虚元神轻轻送入真人呼吸之处，蛰藏于坤炉之中，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”者此也。后天息住，先天气接，玄关窍开，而真种产矣。

动静无偏

赵蓬莱云：清静无为之功，动静失宜则有阴阳偏盛之患。盖动极当静，不静则阳盛而伤神；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。

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

武火妙用

郝祖太古真人曰：当武火烹炼之际，鼓动巽风，扇开炉焰，心力提起，目光射定，一意不散，万虑皆空，存想丹田气穴之中火焰腾腾、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体，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况，即当止住。此火之真候也。

文火妙用

华阳禅师曰：此调外药，中间用武火煅炼元气皈宿本宫，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，自然往来不穷，行住坐卧不离方寸之地。盖文火温养是处常也；武火煅炼是达变也。又曰：武火烹炼、文火沐浴、炼精化气，俱是文武二火用事者也。

种采炼养调外药天机

重阳祖师曰：入手调药补精，名曰“勒阳关”，有“种、采、炼、养”四字口诀。夫“种”者，凝神入气穴，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。此时坚持正觉，速行采炼之法。若有迟误，外药走脱，精败气耗，而静功难行，岂不悲哉！又云：凡修真之士，必须先虚心实腹，方可却病延年，长生住世，仙道岂有不成乎？

采药天机口诀

马祖丹阳问曰：所谓“采”者何也？祖师答曰：直待混沌开基、一阳来复、外肾兴起、活子时到此，即回光返照，神住气穴，用呼吸之巽风逆吹命宫之离火，扇开炉焰，而炉中

之意切莫著于呼吸，专意于元气。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”是也。又曰：时至神知、始举即采则易伏；倘睡浓觉迟、阳壮性烈，不能强采，久战以伤其气，只凝神照定阴跷一脉，将身心放下，忘形无我，使息息归根，自吹自嘘，待旺极[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。

炼药天机口诀

刘祖问曰：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，降则无意，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，从有心以至于无心，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，要多坐百十息之久，方可宴息而卧，归入混沌。若罢功太早而真精不能尽化成气，终有走夫之患者也。

文火温养口诀

王祖玉阳问曰：所谓“养”者何也？答曰：止住有为之呼吸，用自然之吹嘘熏蒸温养，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，不存而自守，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。

清浊用火口诀

果老张祖曰：此一节，有清虚中来者，用“吸、舐、撮、闭”之功，采药皈炉，方可行周天火符，以清道路；有从梦寐中来者，气清而神昏，用半文半武火以采之；有淫欲中来者，此神、气昏浊，纯是后天，纯用武火采炼。此清浊之妙用也。总而言之，心力、

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

锻炼阴精以分先后天口诀

悟明子曰：盖先天元精之子时，身已向晦宴息而寂静无为也，来自虚无杳冥之中，无天地人物，空空洞洞，虚虚灵灵，而冲动阳关，乃是元始祖气，纯是先天之英华而无渣滓，可为真药物，即当采取皈炉，接行周天火符，以烹以炼，结成金丹，方能超凡而入圣矣。盖后天媾精之子时，心犹牵缠根尘，来自梦魂颠倒之中，有天地人物而冲动外肾，为精欲交感所变之阴精，不堪为药物，必须用火火采皈，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，息息往来归入乾顶，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。

文武采取烹炼妙用

宁玄子云：文火温养，绵密不绝而无始终；武火锻炼，战守以时而而有起止；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，而橐龠亦无不足之患，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。

文火沐浴口诀

张三丰祖师云：天元大丹一段静功，火候之次第、文武之妙用，必须真师口授，方能自用无疑。如元阳未生之时，存之以神，嘘之以息，常教绵绵不断，息息归根，乃得文火沐浴之功，谓之“炉中火种”，又谓之“回风混合”。及其阳生，以武火采之于外，复以武火炼之于内，谓之“勒阳关”、“调外药”是也。药既皈炉化而为气，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，直到混沌之极，自然有来复之机，机动即调，调过再入混沌，久久行持，无论昼夜下手行动，精满气足，自有玄关窍开、真种产出，皆当文火种之、武火炼之耳。

武火轻重采药之危

广成子曰：采药皈炉，失于武火轻重不均，必倾危也。盖武火太轻，则呼吸浮而不能皈根，以致阴精积累腹中停蓄不化，终有走失之患；若武火太重，则呼吸粗而不能调畅，以致外吸冷气入内，停蓄腹中，难免肚腹疼痛、大便溏泻之患。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），扇开橐龠，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，自然合辟相应，悠然橐龠自鼓，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？

武火煅炼

轩辕黄帝曰：药既皈炉，仍用武火煅炼。盖采药之合辟，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。而炼药之合辟，是呼吸并用，往来均停，而呼吸皆出于有心。北乃“升中降、降中升，半文半武炼药”是也。安知武火烹炼，全在一南一北、上下交入而和合四象；文火沐浴，全在不即不离、中宫温养而攒簇五行。引调外药天机，尽泄无余矣。

文火寂照

韩祖湘子曰：文火温养是自然之吹嘘，只用凝神气穴，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，神不离气穴，自然往来不穷”。一呼一吸，是两个往来为合辟，是凡夫后天之气机。合辟者，神气往来举动之意也。

梦寐走丹

举火龙先生云：或有沉寐之时，外阳不举，意自走泄是何故也？此炼精时，用风火不足、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；是阳精收摄不尽，知炼而不知养；是阳精融化不完，不能尽返成气，则火寒丹冷，梦寐中多阴魔来扰，使有走失之患；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，安神住于内，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，而真精欲脱之患，心火既上炎，肾水必下流。总要先放下身心，大休歇一回，定静一时。古云：欲静其心，先安其身，然后虚心凝神于下田，当速以武火锻炼三十六息，然后凝神气穴，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？

玄关窍开

崔希范云：玄关透露，真种将产，贵乎知时。无中生有，真种产出，即其时也。然又不可太早急以采之，太早则药嫩气微而不灵；亦不可太迟，太迟则药老散而不聚。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：当收心炼已、炼精化气、真种产出，即回光返照精于下田。然不可着相于外而用照，亦不可着内而用照。盖着内着相，皆落空亡。惟知而不守、神潜太虚，方能默符化机，一念不起，万缘皆空，一灵真性寂然不动，巍然独存。谓之“收回来，须放下”是也。

产真种不老不嫩天机

邱祖真人曰：先天真种本来无相，因神气交感混合已极，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田温暖，气机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷风吹入，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“咕咕”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，或至候而返，忽又“吼”的一声，呼吸顿然倒回气穴不出不入，“咕咕”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。其心息如磁石之相翕，神气如虫蛰之相舍，如在母腹未生之前恍恍惚惚，我自不肯舍彼，彼自不肯离我，相亲相恋，纽结一团，不知不觉入于混沌。其中景象，似施似翕而实未见其施翕，似泄似漏而实未至于泄漏。其妙真有，不可言语形容。此时四肢百骸皆不能动转，无非耳能听人之语。护道之侣谨谨看守，千万莫惊入定之士。接命之时，便是伤命之处。少焉，痒生毫窍，肢体如绵，恍惚之间心性复灵，上则呼吸复起，下则阳物复兴，丹田之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“吸、舐、撮、闭”四字真口诀，凝神入气穴，采药归炉，封固严密，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：呼吸倒回元海蛰藏八九十息或一二百息，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。

产真种次第天机

李太虚云：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，而动机愈勤。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，不能冲满玉茎，阳兴即衰，随兴随采。运行周天万不可神离下田，走泄神气，三宝分离，而无用矣。谨慎行持，功勤效速而炼精化气，做出真景实验也。玄关窍开一次，行周天火符一次，谓之“颠倒阴阳三百六十息”。久久马阴藏相，火足药灵，龟头缩回，周天数足而阳光三现，接行七日采大药之功矣。

采真种天机口诀

刘海蟾祖师曰：此时采真种小药以皈炉，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，塞兑垂帘，回光返照，紧闭六门。下不闭住则火不聚而金不升，上不闭住三关则神外驰而药不凝。除去“撮”字，余皆并行。而“撮”字用在机将回之时。神返身中，除却杂念，气自回矣。

封固口诀天机

伍冲虚真人曰：药既皈炉，须用真意封固，停息以伏神气，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，接吸之际以神驭气，由督脉后升并行，用真意率领元气自坤腹逆上乾鼎。则小周天进阳火为采取，即是周天子时之第一息，用在六阳时，周天火符自此而运起，以呼入为沐浴，文火者是也。六阳时数足，午退阴符，然而首中先天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，吸出为沐浴，文火者是也。

卯酉沐浴天机真诀

萤蟾子曰：安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门；旦暮寅申知火候，沐浴分胎卯酉门。“沐浴”者，乃是炼丹之正功；“卯酉门”者，是沐浴之位也，夹脊、黄庭是也。盖沐浴是成仙作佛最紧要、最玄妙之功，沐浴是还虚入定、休息无为之功也。沐浴之中而有进退之理，可不用升降之功，璇玑一时停轮。盖金丹未结以前，非沐浴不能凝珠呈象；而仙胎既结以后，非沐浴不能出神达化。沐浴为炼丹之总括妙用。沐浴者，何也？进阳火后升之沐浴，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，寂然不动而无为也。古云：“谓大休歇一场，文火温养之义也，虽无为而不昏沉，虽有数而不勉强”。沐浴以毕，神意率领元气。如此进阳火、退阴符，必然行满周天数足，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。修真之士须在小心谨慎，方免危险之弊。沐浴潜藏总是空，此沐浴真空之实验景也。又云：周天火符三百六十息，息息皆有沐浴。后升之时呼出为沐浴，前降之时吸入为沐浴，乃是凡夫后天之呼吸，皆是自然之理，何必勉强哉？沐浴天机，泄尽无余矣。

阳火阴符口诀天机

寂无禅师曰：药即封固，即当速运周天法轮。子时进阳火后升，至巳时止；午时退阴符前降，至亥时止。进阳火中间，有卯时沐浴；退阴符中间，有酉时沐浴。所谓“有妙用”者，何也？盖自子至巳，用在神住下田，呼文而吸武；自午至亥，用在神住上田，呼武而吸文。卯时沐浴之妙用，用在神住夹脊，呼吸无心，默记三十六吸数；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，别无漏尽之术，而马阴不能藏相者也。

采小药天机口诀

圆通禅师曰：前言炼精化 之实验（玄关窍开而真种产出，上则呼吸复起，下则冲动阳关，玉洞双吹），时至神知，即用“吸舐撮闭”口诀，采小药真种以皈坤炉，详来发明透彻。今言先天真一之气已动，且不可出静，速凝神气穴，目光照定，尽力提足，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”，呼乃后随之而已，吸吸归入乾顶。采小药以归坤炉，只可后升，不可前降。此乃采真种之真口诀。直待外肾消缩净尽，须用真意封固严密，接行周天火符之玄机，进阳火、退阴符以烹以炼，结成大药服食过关，超凡而入圣矣。

元神领元气升降口诀

张虚静云：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升，自坤腹移上乾首。当升之时千万不可降，只等二百一十六吸数足。午退阴符，元神领元气，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，只等玄关窍开、真种产而复行周天法轮。真气发动全凭真意之主宰、呼吸之催逼，方能结丹而超凡矣。

真意散乱危险详说

抱朴子曰：火符之义而利弊，不可不知也。一在念不可起，念起则火炎；一在意不可散，意散则火冷；一在目不可外视，外视则神驰而伤魂；一在耳不可外听，外听则精散而伤魄；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、或燥或寒各种弊端为害，若不小心谨防危险，万无一成。然念起不必是外驰，就起阳火中稍有妄想便为念起；意散不必是神昏，就起火时稍不经心便为意散；外视非邪视也，而时闭时睁便伤其魂；外听非乱听也，而知风知雨便伤其魄；骤非躁暴之骤，心欲速成便是揠苗助长；停非留住之停，意欲坐获便是待兔守株。欲除此数弊，法在运炼周天时，振其精神，奋其志气，一念不起，一意不散，内不知有我，外不知有物，主敬存诚，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，退阴符似皓月之前降，随息上升下降，历历如见，不粘不脱，不即不离，不缓不急，不有不无，安安闲闲，

绵绵密密，空空洞洞，悠悠荡荡，速无躐等之弊，缓无停滞之患，刚柔得中，神气合一，上下一贯，前后同轨，我只一念皈乎中道而行，自然恰好，至当无过不及而无泛滥流窜、停留濡滞之弊也。

炼药气荡气滞之危险

觉真子曰：炼药时不失于气荡，即失于气滞。盖气荡之失，或因心生懈怠，或因神运太速，以致真气泛滥无羁而不能由中道以升降，难免流窜经络之患。抑气滞之失，皆因用心过执，元神迟钝，真气停留。既不能运行自如，怎得冲和调畅？故不免壅塞濡滞之患。周天度数，失于太过、不及，必倾危也。太过则有迫炉而出之患，不及难免龟身不缩之疾。法在参明内外三事，次第并至。第一事，火符无差，除无火无候外要恰恰运满三百周天之数；第二事，马阴藏相、龟身缩入腹里绝无举动，再无生精之理，而真气只觉在阴跷脉中，有时一动二动，但萌于内而不能达于外；第三事，阳光二现，掣电于两眉之间，此正是止火之候，不然休想成道。修真之士，谨慎小心，参明透彻三事口诀，方能超凡入圣无虑险哉。

周天文武之妙用

李虚庵云：小周天法轮有文武之妙未言。当六阳后升之时，呼出为文；当六阴前降之时，吸入为文；子午卯酉四正时之沐浴亦为文。言真意寂照于下田、上田、夹脊、黄庭之间，安心养性，还虚休息而无为也。所谓“武”者，当阳火后升之时，吸进为武；当阴符前降之时，呼退为武。一志凝神，一念不起，一意不散，元神领元气运行于前任、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。古云“人心若与天心合，坎中真铅出世来”，正谓此也。

小周天度数天机口诀

钟离祖师曰：进阳火退阴符，是后天之呼吸引动先天之 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，有觉有照而无为也，谓之“大休息一回”。数足三十六后，再行辰、巳二时七十二吸。共五阳时，一百八十吸，卯时不算，沐浴若在其数，六阳时共二百一十六吸。古曰“乾用九，四策四揲之数”，皆是呼吸之体

也。总曰“四九三十六吸”，积得阳爻二百一十六吸，曰“后弦长”。进阳火神住下田，退阴符神住上田，午降二十四呼为一时，未、申二时再行四十八呼，一连行三时，共七十二呼到酉时沐浴，神住黄庭，默记呼数二十四，亦谓之“休歇一场”，亦是有觉有照而无念也。默记数足二十四呼后，再行戌、亥二时四十八呼，五阴时得一百二十呼，沐浴不在其数，酉时算上，六阴时共一百四十四呼。古曰“坤用六，亦四揲四策之数”，亦是呼吸之用也。总曰“四六二十四呼，合得阴爻一百四十四呼”，曰“前弦短”。周天合度三百六十数，乃乾九坤六。干旋无差误者，仙道乃成；差之毫发，失之千里。沐浴谨防危险。我自一丝不挂，万缘皆空，有何难哉？万古不泄之天机，吾今演出周天之度数、炼药之秘诀，渡尽群生以满心愿；若后世士学人知之不可轻而言也。张紫阳祖师何以三遭天谴乎？又云：非此火符，别无结丹之理，而火珠不能现形，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，所以火符至尊至贵，为口口相传，心心相印，万古不敢轻泄之秘密天机，知之者可不慎哉？

真阳发生天机

达摩祖师曰：玄关窍开，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。若有运炼不到之处，丹必出炉走失，而前功废矣。以至马阴藏相，阳关一闭，火足药灵，龟头缩回，丹放毫光，言“小周天火足丹熟”，当知止火之候，要知大有危险在焉。盖火未足而止火，则大药不生；火已过而止火，则真不聚，必倾危也。龟头缩入腹里，不得认为火足；纵有外光发现，必非大药之苗也，多属妄想而发、火候未足。若真能马阴藏相，龟头缩回，丹放毫光如云中掣电、虚室生白之状，初发现于眉前，久则自下田上达于目，光明闪烁，即阳光一现之景到也。掣电两眉之间，阳光一现，火候未足，淫根未缩。凡遇阳生即当采炼一周，以至采炼多番，周而复周，静而复静，务期圆满三百周天之限数而后已，直炼至龟头不举、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，或丹光涌出，明如金钱，赤如火滴落在身上，似觉有声。到此阳光二现之时，只要龟头不举，纵有生机亦不外驰于肾管，而生机只内动于气根。故气机在内萌动或一动或二动亦或时有，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。

阳光三现天机

华阳禅师曰：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，而丹光仍同前呈现，自丹田涌出，上丽于目，

掣电于两眉之间，一连二三次而后已，谓之“大药产生之时”，正是“西南路上月华明”。阳光四现即速止火。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，到此三现即当止火，速行采大药之功，方保无失矣。

神气皈根口诀

力默子曰：要知采大药之际，神不皈入大定则丹不结，息不蛰藏于元海气穴则珠不现，心息俱要蛰藏于丹田之内，纵息有时出而心则无时离，一连七日不分昼夜，心力眸光守定气穴，直守至后天呼吸之气蛰藏元海隐伏不动，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。

止火口诀

乾阳子曰：不知止火之候，亦不知采大药之景，故曰万无一成。吾今怜悯后学，传出止火之候。正在龟头不举、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，不待景初至而即止火，以失之速；亦不待景四至而后止火，以失之迟。不速不迟之间，二现止火，三现采药，断无有不得龙虎大丹者也。此万古不泄之天机，有缘得遇者可不珍之、秘之哉？！

采大药天机真诀

尹喜真人曰：行采大药之功，初采以真意眸光凝聚丹田玄关窍开之处，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。前三日不有不无，若存若亡，轻轻寂照；后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，如鳖孵卵，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、意是也。必须先将六根斩断，然后方得震动之景。真意眸光专视谨守下田气穴之上，必须紧闭六根，使六根不漏以聚大药之生机也。

六根不漏天机口诀

太乙真人曰：所谓“紧闭六根”者，何也？下用木座抵住谷道，所以身根不漏；上用鼻夹牢封鼻窍，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；塞兑垂帘，回光返照，寂然不动，目不外视，所以眼根不漏；一念不生，一意不散，六欲不起，六尘不染，所以意根不漏。既能紧闭六根，大药焉能有不生之理？神气不漏，命根必然固矣。

六根震动天机

冲虚真人曰：六根不漏，自然有六根震动之景次第呈现，将见以神主乎气，以气育乎神，直养至神气真皈大定，混为一体，结成金丹大药，自然丹田如火热、两肾如汤煎、眼内吐金光、耳后若风生、脑中鶯鸣以及身涌肢战、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。吾今演出千佛秘藏口诀，后士不敢妄泄于非人也。

大药产生天机真诀

太上曰：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有一动、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，游行旋转于脐间，大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，且静至空定衡极、神藏气蛰之余，自陡然呈现滚滚转转，上冲心位，而心位不贮，下趋阳关，阳关闭而不开，滚转谷道，谷道有木座抵住，即隐藏气穴伏而不动。若用意勾引，便入导引之旁门；若不用意勾引，又违相随之相缄——此两失之矣。不前不后，毋忘毋助，若存若亡，只等大药动而后引，不可引而后动，以待动过三次，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。

走丹岐路天机

汉张良曰：大药呈现动于气穴，须知气穴之下尾闾地界有四通岐路：上通心位，下通

谷道，前通阳关，后通尾闾。其尾闾一关天生七窍：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岐路——皆髓实呼吸不通。谷道一窍，虚而且通，乃是气、液通行之热路。尾闾与谷道一实一虚，名曰“下鹊桥”。尾闾关、夹脊关、玉枕关与夫鼻上印堂，皆髓实填塞而呼吸不通。鼻下二窍，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，须要小心谨防危险之道，故曰“下用木座，上用鼻夹，一意不散，万缘皆空”，有何难哉？

危险详说口诀

紫阳真人曰：要知百日采炼、七日过关，正多危险。药产有时，玄关窍开，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，是候过之危险。后升、前降分赤、黄二道，督脉正中即是黄道，两旁即赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险。进火不知坤炉（坤炉为起火之处，乾鼎为止火之地），是进火之危险。退符不知从上田起至下田止，是退符之危险。关窍开通不真，真已聚而后散，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，接行七日大蛰之功。若不小心谨守，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；以至乳哺三年以后，方能免失危险矣。

大药过关天机妙诀

纯阳吕祖曰：当大药过关之际，金丹在气穴复动三次，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，放气过去，一意想就水龙护左、火龙护右，青龙、白龙、黄龙拥丹上行，以意引过，直抵玉枕，仍仰面脑后，掩开玉枕上关，默守玄珠，慎勿开关，待热极气壮，忽然开关，以意引入脑宫，以补泥丸髓海，以意守之，名曰“三华聚顶”。略停一息之顷，只觉口中甘露下降，状如雀卵，颗颗降下，似糖蜜累累下滴鼻窍关，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，然后行七日蛰藏之功，死而复生。自此以后，不行采炼小周天之法轮，亦不行进火退符七日采大药之玄机，当行玉液金液还丹、卯酉周天左升右降、十月养胎之功矣。

七日混沌天机

薛道光祖师云：大药过关、服食以后，谓之“大河车”，又曰“五龙捧圣”。服丹以后，必须先行卯酉周天一遍，团聚大药，然后主静立极，行七日大蜇之功，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，换过后天卦爻，露出先天根苗。此时非用侣伴调水火，安能保其全哉？

过关不真危险天机

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

甘露下降用火天机危险

曹还阳曰：盖真能过关者，当服食之际，金丹从上田降落口中，自然觉得圆陀陀、光烁烁、浑然一团聚在舌上。此际切记：耳目口三关闭塞，勿要发通；静候还丹入口，随觉随咽，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，则心死神活而已”。盖养胎之际，总无乍离乍合之患。初百日，总要神气混一而不离，离而复续则火不成火，而胎不成胎矣。中百日，神气要全归大定，以不息为息、不火为火方为真息、真火。倘犹知有息而不能守，犹知有火而有觉为行，是未入虚无寂灭、大定之境，难免幻胎之弊也；或守胎息而着于守，生守之妄想，不行火而企然不行，则失行火之真理，是只静不动，只空不色，而落于不成之果矣。末百日，行灭尽定极之功，无出神之景不得起出神之心，又不许心着闻见，离定而出静；不然纵十月辛勤亦止成尸解小果。而欲脱胎神化、

飞升冲举，不綦难哉？

大药到顶实验天机

正阳祖师曰：五龙捧圣、大药过关，若气壮之人一撞三关即过，升至泥丸。而九阳之气到了九天之上，其头有颠鸾之状；其身似麻酥之样，如凭虚御风快乐无边，满面如蛛走蚁行痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱眼眶、两颧两腮、牙关口中；津液充满，咽纳不尽；此时口合懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，并不知身在何处，自然息住脉停，真充满而不思食。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“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、不来不往，只觉有一团祥光在不有不无之中。此乃凝胞之际，如在母腹相似，虽有鸣锣响鼓并不知耳。此时正要同伴护持。过三七日，理宜唤醒；若不唤醒，恐元神于静中出舍，坠入轮回。须从阴跷穴点之（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，方能在世长年。百日筑基周天玄妙万古不泄之天机，吾今演出千佛秘藏之口诀，尽皆泄矣。若得明师批示、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。

《心印经》曰：“回风混合百日工灵”。“回风”者，回旋其呼吸气之喻也。“混合”者，因元神在心，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。倘无回风之妙用，则神虽在气，亦未气曾受宰否。此为炼金丹至妙之至要者。若用至于百日之工，则灵验已显，气已足而可定，神已习定久而可定，故小周天火回风法之所当止也。自此以下，皆言“小周天火足当止”，又曰“不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤”。

《胎息经》注

“胎从伏气中结”：

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

“气从有胎中息”：

神为气子，气为神母，神气相逐如形与影；胎母既结，即神子自息，即无 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。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。主即不去，宅岂崩坏也。

“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， 亦不散，自然内实、不饥不渴也。

“若欲长生，神气相注”：

相注者，即是神、气不相离。《玄纲》云：缙铢，阳气不灭，不为鬼纤毫；阴 不尽，不为气仙 即阳气 食 即阴 也，常灭食节，若壮即阴气自消，阳壮阴衰则百病不作、神安体悦，可觐长生矣。

“心不动念，无来无去，不出不入，自然常住”：

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

“勤而行之是真道路”：

修真之道，备尽于斯，然圣人言：“不可妄乎凡胎息”。用功后关节开通、毛发舒畅，即但鼻中微微引气相从，四肢百骸、毛孔中即往而不返也，后气续到，但引之而不吐也，切切于徐徐。虽云“引而不吐”，所引亦不入于喉中，微微而散，如此内气亦下流散矣。

胎息铭

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

下卷

看花容易绣花难，绣到难时莫惮烦。处世为人多缺陷，十魔无改成仙佛。
百折不回作圣贤，争名多利少周全。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，凶顽今逐渍痕消。削平浮世不平事，与尔相将上九霄。

赠剑仙二首

三清剑术妙通灵，剪怪诛妖没影形。白雪满天浮太白，青龙离地走空青。
飞腾万里穷东极，化作长虹下北溟。出入纵横无阻凝，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，醉来酒气立崔嵬。驱电主电无多日，天上虚皇诏汝归。

性命双修心印口诀、天机秘文

十月养胎

次节炼气化神功夫，名曰“中成养胎”。

魏伯阳曰：养胎之时，须幽栖静馆，闭户潜修，远鸡犬、妇女，避秽污触犯，勿令左右有声。养胎之功，当以元神为胎仙之骨，以大药为胎仙之肉，以元神为大药之主人，以大药为元神之宅舍。若有元神主照而无大药服食，纵能入定出神，而不能脱胎现像；若得大药服食而无元神主照，虽能通关透窍，势必旋得而旋失。惟是大药服食以后，总以元神为大药之主，总以大药为元神之依皈，相与混合而不离，必须先把耳目口鼻、四肢百骸尽归于虚，如未曾托生一样无有，只凭一点虚灵性光安居于丹还中宫之内，以温以养，若存若亡，不有不无，常寂常照，炯炯不昧，巍然独存。古云：“火候无为合自然，自然真火养胎仙”。心无妄想，久而守中抱一，自然阳气日日发生，运行于正路，点化神中之阴自然渐渐消灭。而念虑不起，使阳神愈旺而愈明，以至昏睡全无，而能长生住世者也。

安神祖窍用火口诀

许旌阳真君曰：“十月养胎之密旨，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。而为燥、寒之患（若失之于燥，则有火焚禅坐之危险，而阳神无依皈），全在有觉、无念之间。盖有念则火燥，无觉则火寒，火寒则有鼻垂玉柱之危。而坐化尸解以真意不散，含光默默，真息绵绵，寂寂惺惺，神光普照。此十月养胎之真火候也。药物调停，悟之甚易；火候消息，行之最难。古人云：真意往来无间断，知而不守是功夫。要知结丹在气穴，养胎在黄庭（居一身之正中）。黄庭——虚无之灵窟。此结丹在下田，而不能移炉换鼎迁入中田，将来必出阴神而为鬼仙矣。

蛰藏七日、阴跷复生天机

沧海老人曰：五龙捧圣、大药过关、甘露下降、服食以后，当行七日大蛰之功。外想不入、内想不出，于正念中只知有元神轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之文火温养也。养胎之机，非元神常常主照，元气不能日日发生。若真能神蛰气藏、深入混沌、大蛰七日如气绝身死一般，七日之外方有来复之机——玉液依旧复生，名曰“七返九还”。七日之外仍然不醒，可以用钟磬在耳边击鸣，再用手掌缓缓揉拍其背心，呼其名字，或从阴跷穴点之，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，若不唤醒，恐元神静中出舍，坠于六道轮回，世人以为坐化尸解，岂不知而前功废矣。

金液还丹天机口诀

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

玉液还丹天机口诀

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

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，右升左降四六二十四而定。此卯酉周天之度数。日月之升降，收尽真阳战退群阴，名曰“收内药以固胎圆”。大周天火符数足，日月停轮，自然现出一粒玄珠而超脱也，又云“金液玉露，日日后升前降”。每次降讫，当行一遍卯酉周天以收之。还丹已毕，自然息住脉停而现出日月合璧之景也。此乃是丹放毫光，化出真景之实验也。

日月合璧天机口诀

紫青真人曰：还丹以后，皈入中宫温养成胎，久久熏蒸。若坐至静定之极，不醒人事，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。切勿恐怖，只用凝神入定。此是金木交合之际，三宫气满，二 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 化为一轮明月之象，真汞之气化为一轮红日之形——是铅汞相投。静定之中，忽见一轮明月缭绕不定，现于目前，须用真意留而待之。静定之久，不过三五息之间，又觉有日光发现来与月光相合，日月交光之中，合发金花二朵，状如仙丹，金红赤色，五瓣分明。此乃是三华结成胎息，名曰“玉蕊金花”。得见此景，当着实牢把念头。此日光与月光伴归一处，悬于印堂之上，即当运动真意，凝聚收敛而蜇藏，以鼻吸入丹田虚危穴，自然后升前降，皈入中宫，与仙胎混而为一。急行卯酉周天左升右降、右升左降采取之功以收之，仍须静定，深入寂灭，还乎[呼]太虚，使丹光在印堂昼夜常明，名曰“圣日圣月照耀金庭”者也。

真火炼形天机

张三丰祖师云：日月合璧以后，有一大难——大定之中，忽觉右脚底下涌泉穴内如冰冷之疼痛上来，穿腿过膝，直待疼极透过玄窍，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，直入尾闾穴，倒转上升，我再发三昧真火以攻之。此时浑身骨节如炒豆之声，爆开响炸不绝，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，腹似炉火之热，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，即运一点神火攒簇于交感中宫，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是红光充塞流注而变为纯阳之躯矣。此时一身无主，切记不可心生恐怖。此阴神不肯受真阳降伏，化为诸色境界害我向道之心。只用死心不动，深入大定，万魔自退。急在眉间存想黑球一团，其大如拳，觉得冷气逼人，即当以意吸入中宫，自然似甘露滴心，得其清凉自在。此正是十月结胎、得药之景也，须要留心记着某月某日得玄珠大药——是为男子怀胎矣。下大功须是守中抱一。入定百日，处于静室，外无所着，内无所思，虚空同体，守定一灵性光，凝聚中、下二田，昼夜不离，化为一个虚空大界。行五七日，自然心定气和，大开关功夫到此矣。

珠落黄庭天机

蓝祖云：金液玉露还丹以后，日月停轮，璇玑不行，铅尽汞干，而乾顶之中金精贯顶，银浪冲天，聚火载金，猛烹急炼，霎时间龙虎交战，金炉火散，黄芽遍地，自然现出一粒黍米玄珠，存养久之，渐长大又如丹橘，必须借内外真火催落黄庭，降下土釜之中。动机由此而定，幻化由此而安，百千万亿浩劫皆有此一粒元始宝珠而能超脱也。宝珠者何也？龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，合一于上田，铅精汞髓凝结如丹橘。此时乾鼎之中，玄珠成现，矿去金存，外借太阳神火，内聚三昧真火，内外夹攻，而一点金液复落黄庭旧处。见此实效，当行卯酉周天以收之。收讫，即凝神入定，而为胎息凝胞之始也。厥后，渐生渐大，其色渐明渐赫。惟定之一机，机由我立，化由机生，一机万化玄珠而为变象之祖也。此玄珠似乎在外，闭目却分明；似乎在内，开目极清白——真有不内不外者存，通乎幽冥，贯乎阴阳，而为万化之祖也。珠落黄庭，乃是明心见性之真功实验也。

皈根复命

致一子曰：珠落黄庭以后，必须凝神，死心入定。前言“只知有元神轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来”，方合不有、不无之义也。若坐至静定之极，不醒人事，气息全无，六脉皆住。小静一日，混沌无知，如气绝身死一般；中静三日；大静七日，不可疑为坐化。是神气皈根复命之时，结胎养元之始也，正要侣伴护持，千万不可惊动入定之阳神，修士亦不可因机而动，妄自出静，更当由住急引神入于大定，将见先天一气自虚无中来矣。古云：人有生死，因有呼吸；苟无呼吸，自无生死。无呼吸便为入定，由息住而胎稳如山。用功久之，小静一百日，中静二百日，大静三百日。万象凭虚生感化，昼夜凝神于其中，而神丹即凭虚而结矣。若不能入定皈于虚无，永无结丹之理也。

呼吸蛰藏大周天

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，半刻之顷为一周；渐渐又入于大定，蛰藏一百八九十息，一刻之顷为一周；蛰至一千三百四五十息，一时之久为一周；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，乃见化功。如何死后又有复生之验？此系立命之正子时，当铅汞相融、万虑俱寂、入于混沌之窍，一不小心谨守，神离窍中，丹走鼎外，接命在此，伤命亦在此。死心入定，凝神于窍中，而为紧要之口诀。古云：当初一念转动，坠入苦海；我今一念主静，渡过彼岸——生死轮回皆有一念耳。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、三部八景、三尸九虫、五脏六腑、一切阴神，在人身中皆不耐静，每到定极之际变化出之幻景：或见红蛇，或见王母、凤辇龙车、朱雀玄武，景象不一；天师仙子、玉女真官、音乐嘹亮、奇禽怪兽、异状异形、仙女对对前来论道、白面书生相为问答、长幡宝盖接引迎迓、天书圣章诏临宣谕、生前死后、父母妻子，变化万般，现试不一。认即入于魔窟，为魔所诱，而前功废矣。须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退；或时开两目，发出神光闪烁照耀，即为我之慧剑，加意一摄收入气穴。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。倘或智慧踊跃，自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄，自言“已得无上妙道”，要知皆是识神伎俩、三彭鼓弄。若稍有喜怒忧惧悲伤情形，即是神已摇动；哭了又笑，喜尽复悲，皆是元神已动，而不守乎丹，以为三尸所使，急宜禁止，勉强入定，不得听其狂妄，时时警省，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；或见三官来考功进、宗亲尽受刑逼，当以心却之，切不可动忧惧悲悯之情也。若认为真实，即惊醒如梦相似，是必坠我功修，而真可悲哉！

邪水潮生危险天机

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，丹光不现，故有此阴魔之景。然而阴景之变象，亦自多端，要皆不离乎水象，而黄庭中之丹光杳然矣。法在聚我三昧真火而锻炼之，凝神于中宫，注意于胎息，以眸光射定，武火吹嘘，存心结想一团真火烈焰腾腾，满鼎神光照耀周身，熏蒸四大，则阴魔坏景自然消灭，而中宫之丹光复明矣。

邪火潮生危险天机

李虚庵云：养胎之士，静定之中忽然火生，而不能使之灭。此患因多饮食有动火之物，或因热水沐浴身体引动丹火到处流光。烈焰焚身者有。其幻景亦自多端，要皆不离乎火象，或觉心热烦躁发渴，饮水不休。倘不知制伏，亦同走丹之患。诀曰：存心结想面前一团黑球，其大如拳，即以真意凝聚而留恋之，想就此景其凉如冰，用意以吸（即回光返照）引入中宫，而邪火自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球吸入中宫，不拘三次五次，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平、神清气爽，方保无失矣。

神俱六通

罗状元真人云：前有六根震动之景，日月合璧以后有神俱六通之验，深入大定混沌无知，心窍豁然开通，上观天堂，下视地狱，三界十方一览无余。此是天眼通也，能闻十方之音如在耳边，天上地下闻神人言语，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。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、风云雷雨之所。此是神境通也。

合前炼精不漏到马阴藏相——是漏尽通也，名曰“六通”，是前采大药、六根震动之变化也。神俱六通以后，复有真空炼形一法也。

真空炼形天机

葛仙翁曰：养胎入定之士，或有身体困倦，胸膈刺痛胀闷，吐出紫血三五碗，其病渐退，不必惊虑。此乃平日用力劳伤心血之故耳，以后凡有痼疾沉痾无不俱消。或脐中刺痛、两胁如锥扎、六腑如裂帛；或如大斧劈脑；或心觉恍惚，坐卧不安；大小便下出恶臭血块、异物有五样颜色，九窍出脓，臭秽难当（此乃已去胎毒积秽，待它去完，变出香气满室）；或眼中出毒难开（须用人乳洗点）；日夜迷闷，百节疼痛，骨节粉碎，周身大汗——不得惊怪，乃真超脱也。此时如龙脱骨，如蛇退皮，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，只用死心入定，自然神涌慧生，而六通顿足。六通以后，而身中三部八景、诸神皆现像，而为我护法神王矣。

三部八景危险详说

太乙元君曰：神俱六通以后，而身中三部八景、二十四真诸神皆现像，而为我护法神王。所谓“二十四真”，六根八识、三魂七魄也，皆有名字。上部八景：脑神觉元子，字道都；发神玄文华，字道衡；胸神通仲众，字道连；目神虚鉴生，字道微；舌神始梁峙，字道岐；齿神灵谟盖，字道周；口神盖历辅，字道柱；鼻神冲龙玉，字道平。中部八景：喉神百流放，字道通；肺神素灵生，字道庚；心神焕阳昌，字道明；肝神开君童，字道青；胆神龙德拘，字道放；左肾神春元真，字道卿；右肾神象地元，字道生；脾神宝元全，字道骞。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；胸膈神广英宅，字道仲；两胁神辟假马，字道成；左阴右阳神扶留起，字道圭；右阴左阳神包表明，字道釜。又云“身中有九宫真人”，不可不知也。心为绛宫真人，肾为丹元宫真人，肝为兰台宫真人，肺为尚书宫真人，脾为黄庭宫真人，胆为天灵宫真人，大肠为长灵宫真人，小肠为玄灵宫真人，膀胱为玉房宫真人。至道不烦诀存，真泥丸百节皆有神，不能一概而论。修真之士须要小心谨慎。到此时，见诸神现像，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，穿过胫，蓬蓬勃勃滚滚上腾，至于下田会聚一处，我再发三昧火以攻之，由背后督脉穿夹脊、过玉枕直贯泥丸，过重楼降、下中宫混入仙胎之中，相亲相恋，合为一体，自然真气熏蒸，周身融和，寒暑不侵。每于曦驭未升、阳日希谷微之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外绝尘缘，顿忘天地，粉碎形骸，自然太虚空中有一点如露如电之阳光勃然入我玄关，透泥丸化为甘霖，下降吾内，我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅淬销霾，抽尽秽浊，变换纯阳之躯矣。

绝谷定慧天机

缘督子曰：变为纯阳，必须心牵世味，而食不绝则阳不纯，而有阴魔来扰之患。盖有一分食在，即有一分阴来。如欲阴尽阳纯，必须窥破世味，斩断尘缘，方能顿足生慧，而绝谷不思食矣。而能绝食速，则得定、出定亦速；若绝食迟，则得定、出定亦迟。而能绝食入定者，若念头不住，心多感思，火寒丹冷，元神不能守乎气，而又化为呼吸之气，变为交媾之精。人心不绝，欲念不消，终不能绝食，难皈大定，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，乃愈生若韬光；妄用其慧，定招外魔，如云遮日，而慧光消灭，即无前知，则通而不通矣。可知者所以戒哉。

五气朝元天机

纯一道人云：盖养胎入定，心牵世味，凝神深皈寂灭，乃能性命合一，自然重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎，一心主静，万缘俱息，外想不入，内想不出，终日混沌如在母腹，方为活死人也。此时心中阴气将尽，世有可乐之事则心不动摇，而心经真气自然吐露，化为红色云霞朝于昆仑；肝中阴气将尽，世有可喜之事则肝不动，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，世有可怒之事则肺不动，肺经真气吐露，化为白色云霞朝于昆仑之右；肾中阴气将尽，世有可哀之事则肾不动，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，依时其气静极自然上朝，将见青气出自东方，笙簧嘹亮，旌节车马左右前后不知多少，须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄出，五气朝于元，氤氲盘旋。千万不可着他，死心入定。古人云：神居窍而千智生，丹入鼎而万种化，五身之灵感天地之灵，则内真外应，外真内应，浑然混合。这段工夫，全以至静为主，不动为宗。老子云：人能常清静，天地悉皆归，则太虚

空中自然现出一轮太阳，与我丹光上下相映，合而为一也。

盗天地正气天机

上阳子曰：下大功处于静室，外无所着，内无所思，功深日久，朝元以后，息脉俱寂，忽觉心火下降，肾水上腾，五脏生津，百脉流通，心经上涌，鼻闻异香，舌生甘津，已绝饮食，昼夜不寐，夜间隔墙观物，预知前事、未来吉凶，夜间真气发生，顶上红霞缭绕，眉间涌出圆光。此是仙胎药力初生，是关窍处处开通。此叶若五谷不绝，则阴气难消，阳气难纯，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，鼻流浊涕不止，口出臭秽，呕吐如黄沙相似，或美或不美，前后俱升练谷如弹丸腹中泄出，如小豆汤相似臭秽难当，次后泄下酥酪油腻，鼻闻异香，诸人皆觉，又大小便下出五方颜色，如珠砂一般。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，六耗皆来搅乱心君，静坐生疑，恐怖不安，睡卧惊悸，恶境无穷，不知惊省，勉强入定，心动神驰，身坐丹走，而前功废矣。

三宝现像天机

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

赤蛇透关天机

庄周先生云：赤蛇透关是金液还丹、日月合璧之变化。而心君大定，丹光化为赤子，初现之时形如丹蛇，其光照人。忽然破空而来，金液入顶，满顶银浪金汁，晃晃滚滚现出赤蛇一条，从顶门而入，口吐祥光，若炬火之声，窜入周身，驰骋于骨节之间，无处不到，即当死心入定，任其所为，须臾即不见矣。人若惊动，则赤子不能升入泥丸，难出昏衢。若丹蛇飞来，心不惊恐，能与神人共语。大定之中，见西王母乘凤凰之辇，前有三朱雀引路，神鬼仙佛一切与你答话，千万不可共语、不答，王母则怒而不止，言讫自去。总而言之“眼见耳闻皆是假，都不可认真”。或龙虎交战，婴姁团圆，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，方能超脱而入圣矣。

赤蛇归身天机

陈虚曰云：赤蛇透关，要如此际——是空中太阳，被我丹光引来，要归身中，育我仙胎；下降之时，缓急不同，切莫惊怖，待降入身中即化为无数火箭，穿扎周身。总要死心不动，镇静以毕，缈然即不见矣，自然窈窕发出毫光，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，扬耀聚彩，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，性体静定圆明，而识神闲而无倚，化为雷公，恐吓于我，害我功修，仍死心镇静不动，皈入大定，识神自然化为护法神王者也。

火焚禅坐危险详说

尹大真人云：盖养胎以死心为主，深皈大定为宗。若胎圆之时心动神摇，引起丹田三昧真火七窍吐焰，遍身火光炎烈。若不知禁止，霎时间火焚禅坐之倾危也。即当速用真意目光，存心结想面前太虚空中有一团黑球大如车轮，其冷如冰，凉逼人，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，总以死心为主。内外阴魔及一切阴人、幻景现象来扰而不能驱除，法在见如不见，听而不闻，一心内守，一志凝神，默诵“金光神咒”，则魔自退；如

闻见不去，速炼“火焚身”，魔障自散。“焚身”之法，存心结想空中太阳被我丹光引来，丹田之内又有一团真火滚滚上腾，透出顶门，使二火交光，轰轰烈烈，漫天幕地皆是火焰火光，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，默守后忽觉得有一物上冲来至尾闾，似绵陀，如馒首，又似气块沉滞难行。专心一志，猛烹急炼，自有一股热气透过尾闾穿夹脊透入泥丸。至此泥丸宫中自觉得水声响震，滔滔不绝，久之水声自止。息神住其中，待守片时，舌抵上腭，三关紧闭，静后金液满口流入气管，下重楼，心地清凉。对境忘情，入于大定，或见喜怒忧惧，万不可心动神摇，死心入定，永不出静，守定性光，直证胎圆，阳神出现，大地山河如在掌中。而神气不能合为一体，势必气留身中，神游身外，终为投胎夺舍之阴神，不得复为阳神，圣胎将圆而色身万无出定之期。圣胎既圆以后，而法身不可久留壳中而不出，以失神化之机，又是一凡夫耳。总要神气合一，方无分离之患也。

天花乱坠、止火天机口诀

轩辕黄帝曰：胎圆以后、灭尽定极之余，露出性光，静中外视紫霞祥烟满目，顶中下视一团金光罩体。不可看他，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，乃至十月胎圆。止火之候，一在天花乱坠不知止火，婴儿又有火焚禅坐之危险。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，而火方得止，又入定、出定。出定者，离中田迁入上田；入定者，凝神于天谷泥丸，使耳目重聪明。再启出定之时，在止火一日。倘在止火前出定，神必迷荡而远矣；若止火后出定，神又顽钝而不灵矣。

超脱上田危险

南极老人云：圣胎初脱，由中宫超入上田。上田乃是天宫内院。若无正觉主宰，不知不觉，当五色五音、蜃楼海市、宇内之奇观，集投粹至繁华内院，一切境界仙佛诸神，千

万不可交谈片语，百出相常。真人一坠其间，鲜不昏沉而死。真人既死，前功废矣，真可悲哉。必须心定性定，死心不动，万般景象闻如不闻，见如不见，真人方保无失矣。昔刘祖插花真人当神超内院、迷入繁华之境，而不能出昏衢以登彼岸。所以有花街炼性一节、大周天之火候，以自还丹至此，是真是幻，必须死心入定，万无一失者也。

阳神迁过重楼天机口诀

广成子曰：当阳神由中宫迁上田，必须迁二重楼径过。重楼一关，诚綦重矣。惟是默然端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里、一息之念，才是倏忽重楼功夫。至此其细如丝，神亦难传，自领自悟耳。真人过重楼超内院，此时天门将开。未开之际，心若昏沉，杳然而飘荡，惟灵真寐，昏沉中有所把握，将阳神迁出中田，寂照于上田泥丸之中，速引入灭尽定而寂灭，即凝神于泥丸，不着意于上田，以阳神寂照于上田，存想三田化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明明朗朗。阳神迁到鹵门之时，千万不可下视，恐神惊怖，恋壳而不敢出。此是第一层色身虚空大界打不破，难出昏衢，自然内真外应，二火交光，天门自开矣。

调神出壳天机口诀

刘樵阳云：阳神在中田迁上田，混合静定，待静极之际，忽然霹雳一声，轰开顶门，即当闭目冥心，凝神入定于天谷内院，觉得身体如在虚空，神气飘然，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，无人大莫如我，只管乘驾上升。左右前后、宫僚女乐，随行侍从，留恋而不忍离，虽然终是教我过门不得。如此升降不厌其数，积习纯熟，一升而到天宫，一降复归旧处，上下往来绝无滞碍，自下而上如登七级宝塔，如上十二琼楼，一级而复一级。候雷声响震，电光闪烁，红光遍界，紫焰弥空，二火交光，响震一声，顶门大开，一念思“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；静中外观，顶上有太阳

神火，须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎，内外夹攻，以烹以炼，百会乾顶如一池银浪，满顶金针，两火交攻，雷声震震，轰开紫府内院。霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空，迅雷霹雳响震一声，顶门开也。如生小儿一般，呼吸动静，卤门未合，其大如钱，其薄如绵，头骨似崩，盖骨烧化，顶门初开，如大斧劈脑，疼痛难忍，切勿惊骇，疼过三日，自然痊愈矣。

身外有身、收金光天机口诀

慈航道人云：神既迁到顶门之上（顶门如同天门，脑宫即是天官），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，随闭目往上轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初出之时，居于色身之旁三四尺许。凡身外所有一切，万不可起视听之心，无论三亲六故、祖父妻子、诸仙佛来参、天书下诏、主母来请，或真或幻，一切境界皆当置[值]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，而法身即入于凡躯性海之内，收回本宫，仍依灭尽定而寂灭之，深入大定。古云：金光以为化形之妙药，千万不可错过。此时金光散去再无有矣，终有留形之说，不能化为无形者也。

聚金光、布五芽灵气天机口诀

太极真人曰：阳神初出凡身，形仅三寸，盘旋左右。回顾禅坐，上田神室寂灭静养九九次，方布本身五芽灵气。此五芽气，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、百般景象引诱阳神。若稍着声色于闻见，阳神即一去而不返，正谓此也。人于魔境，转生六道，世人以谓“坐化小成之果”，而前功废矣，真可悲哉。此皆因炼已未纯，心无真死之过也。必须一意守定金光，死心不动，一切魔境不着自退。待魔境退尽，金光缩小，须用真意照定金光一吸，连法身收回性海本宫，混而为一，静定之久，以后而复出之。此阴魔皆化为真神现我面前，于色身一样，方保无失矣。

邵康节云：但阳神出日，升降纯熟，须择黄道良辰之日，天朗气清，乃可调神出壳，如护小儿一般。大雾莫出门，大雨莫行路，时刻调理，不可一时心有懈怠，恐阳神一出而不回也，入于轮回，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，皆因炼已未纯之过耳。阳神出去，必须一意守定金光，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，速去速回。恐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，恐阳神以见可惧，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，以至九九数回后，皆同此意也。调至三年，先出西方，次出东方、北方、南方，上下统演三年，总以遇境不染，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，堕入魔道，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。下卷详释，兹不复赘。

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，进退抽添有馭持——五节火候

慢守药炉看火候，但安神息任天然——六节火候

三年乳哺

三节炼神还虚功夫，名曰“上成乳哺”。

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

白玉蟾云：行三年乳哺之功、七七存养之道，是必炼神以还虚，凝神而入定。初调神出壳，旋出而旋入，依灭尽定而寂灭之，一定七日；再调出而旋入，仍依灭尽定而寂灭之，一定二七始；再调出而旋入，一定三七始；调出旋入，一定四七始，以至于五七、六七、七七始；调出而旋入，渐次调养三年而后已也。总依阳光之收放准调神之出入。当神居上田灭尽定极之余，总先布阳光透出顶门，然后一念思出，随光超脱于身外；如欲敛神入壳，先将毫光收入法身之内，然后阳神由旧路复归色身上田之中，仍依灭尽定而寂灭之。调出旋入、灭尽寂灭三载以后，性体老练，方保无有惊恐之患也。

彭鹤林曰：前所谓“一定七日”，非谓七日与七七日之内绝无动机，纵有阳光透出之景，即不以意留之；收入法身之内，依灭尽定而寂灭之。必定到当出定之期，先将阳光透出身外，而阳神即随光调出顶门，亦不可在外多停。当看调养浅深，若乳哺三年，方保无有迷失之患也矣。

达摩祖师曰：阳神调出旋入，若风吹则颠，日侵则燥，在内在外俱以不见风、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；一年后一日出神七次，只在身边运动；二年以后，不拘日夜次数、洞内洞外，可以暂离色身；三年以后，则一里、十里、百里、千里、万里，一时可到也。

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

又云：调神出入待天朗气清，无风云雷电。演神出壳三年以后，性体老炼，以太虚为宅舍，天地山河尽是我之床枕，举步千里，遍游万国，出有入无，通天达地，入金石无碍，分形散影，百千万亿化身遍满三千恒河沙界，乳哺功成名曰“神仙者是也”。三年乳哺之功，总而言曰，而阳神不过调出旋入，演习纯熟，圣体老练；总以在内者多，在外者少。三年功成之后，当行一定九年还虚之功。面壁大成名曰“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，神静如岳，虚其身心，去其作用而六通自然之运行，是我非我，是虚非虚，造化运旋，人能造到忘形地位，阳神与太虚同体之有哉，故曰“炼心阳神无像”。故曰炼虚而九年之功，炼虚之妙变化无穷，可以踏霞驾云，粉碎虚空，浑身飞去，谓之“大觉金仙”矣。然此一着，最不容易，千万人中难得一二人也。

太上曰：还虚一着，是将从前千磨百炼、分形散影、通天达地之阳神复归于旧躯，收入性海、天谷内院，将色身炼化，浑入法身之中。又是性命合炼，复将阳神送入性海，退藏祖窍、太虚无极之位，要将色身炼铸陶熔得不有不无，非色非空，无内无外，出不入，无始无终，如龙养珠蛰藏而不动，如鹤抱卵安眠而不起，沉之又沉，静之又静，从前所修所证百千万亿化身乘龙跨鹤，步日玩月，千变万化一齐败入无生国里，依灭尽定而寂灭之，必须大死一场，谨谨护持，毋容阳神再出。盖阳神百炼而愈灵，千炼而愈精，炼之而复炼之，炼炼不已，则阳神之慧光神火收之愈密，斯放之愈普，隐之无可隐，斯显之无可显也，将见神蜇祖窍之内，定极灭尽之余，或百日或十月，而一炉神光兀兀腾腾，满鼎真火炎炎烈烈，自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍，无内无外，无大无小，透顶彻底，光光相烛，窍窍相映，而人也物也莫不照耀于神光中矣。是则是矣，犹非其至也。

王少阳云：虽然不能充塞乎其间，即未满东鲁圣人参天达地之分量也，再敛神韬光，销归心下肾上金鼎黄庭祖窍之中，一切莫染，仍依灭尽定而寂灭之。寂灭既久或一年或三周，形神渐至浑化，色空渐归真常，直至空定衡极，灭尽无余之际，而神光又自渐渐发露，如云电烟霞从太虚无极窍中洋溢蓬勃滚滚而出，贯于上窍下窍、大窍小窍，窍窍皆有神光也，光明洞彻照耀十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界，三界之内觉得处处神光充塞，若秦镜之互照，犹帝珠之相舍，重重交光，历历齐现，而神也鬼也莫不照耀于神光中矣。妙则妙矣，犹非其至也。

寂无禅师曰：虽然不能遍入尘沙法界，是未滿西天圣人毗卢遮那佛之分量也。再斂神韬光，销归秘密玄窍之中，一切不染，仍依灭尽定而寂灭之。寂灭日久，直至三年九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙，其斂也；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太阳红光中矣。然至则至矣，而犹未尽其妙也。

上阳子观吾云：虽然不能照耀四大部州、三十六天以上，是未滿道运虚空之分量也。再斂神韬光，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，得与贤胜诸仙佛相会，自无始分离，今日方得会面，彼此交光，吻合一体，广无边际。颂曰：诸仙佛似一大圆镜，我身犹如摩尼玄珠，仙佛法身入我体，我身常入仙佛躯。此九年面壁之功已返到无余涅槃大觉金仙之位。待功圆行满，天书下诏，九祖升天，上朝金阙，封以真诰，授以天爵，名曰“天仙”者是也。

致一子曰：阅尽丹经万万篇，末后一着无人传。炼虚合道面壁之功，总而言曰，最初还虚凝神气穴，不过忘绝凡情；至此末后还虚入定，不过忘却仙情而已，依灭尽定而寂灭之，出出入入，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，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。古人云：任他三千六百旁门、九十六种外道，总于太上存理养气，尽性至命。大道不同，丹经万卷俱藏头露尾。此册二十四节真诀、三十六层危险，口口相传，心心相印，句句可考，细究此书无不成矣。自古至今，仙佛真人大成天机隐而不发；今则尽泄于此书指点诸字，所注《捷要》一册，话语虽浅，义理情真，天机口诀句句明言。勿轻视天宝，慎哉慎哉，免遭天谴！妄传非人，雷诛火焚，可不慎欤？

闭户潜修不计年，著书立说阐真詮。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。待看功满行圆后，留个芳名万古传。

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。

斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙。一朝捞得潭心月，觑破胡僧面壁禅。

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫。阅尽丹经万万篇，末后一句无人言。

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

睡功秘诀

诀曰：东首而寝，侧身而眠，如犬之曲，如龙之盘，一手曲股肱枕头，一手直摩脐腹，

一支脚伸，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，呼吸自然育青，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，非导引之术，乃主静立极之功也。至醒来慢慢展转，此即一念未生，心似虚空，若能放下大静一场，其效验有不可形容者。又上古有宴息法：每当晦时，耳无闻，目无视，口无言，心无累，息无喘，形无动，那一点元神、真气相依相连，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也。

陈希夷睡诀三十二字，名“蛰龙法”。其词云：“龙归元海，阳潜于阴。人曰‘蛰龙’，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。”

蛰龙秘诀

诀曰：道在守本命，暖外肾，回光内视，神住丹田，先向左边侧身而眠，左手托腮，右手紧握外肾，左腿全屈，右腿半屈半伸，神凝下田，点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；数够一周，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，照前行功一周，仍正身仰卧，两手紧把外肾，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，神蜇下田，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、走、坐、卧四步功各有法也。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠，故曰“行走坐卧不离这个”是也。

坤元经

凡坤道修炼，用功入首，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，守中以连行持三五次而后已。炼至半月以后，两乳之中觉得有动机发热，即用两手捧乳吸气，使息息归根于乳溪，绵绵密密，若存若亡以守之。守至两乳之中右呼吸出入，即迁移其神下守黄庭，用手轻轻揉搓两乳，左右各三十六次，再用真意目力神光从左右两肋梢间往后迁移，由夹脊两旁、赤道上升，过玉枕、入泥丸、至明堂，额上交个结，从耳后降至

胸前相会，仍交个结，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。守到丹田发热或觉微痛如刀刺之状，不须惊惧，并无妨碍。凡赤龙来时，当还虚静养，不用调息持守之功。十六七岁至二十四五，赤龙来七日方回；二十六七岁至三十四五，赤龙来五日方回；三十六七岁至四十四五，赤龙来三日方回。候赤龙过去、月经净时，仍照前守丹田，调呼吸。初守丹田，要轻轻守视，绵绵存养，密密照顾，守至丹田发热、阴气至、情欲动时，即用真意目力神光往后移运，仍由赤道上升入头顶至明堂不交结，分左右两路从耳后降至胸前交个结，不绕两乳即从两乳中间一直送入丹田，略停一时，仍往后转移，要细心速行，一连三五次，直运至阴气消尽、情欲寂灭方止。盖阴气发动，令人恣情纵欲而生交媾之心。若不以正念主之，使后升前降战退群阴，未有不败其功修者。故当炼至阴消情灭而后已也。此外，只用虚心静守功夫。但不可着意紧守，使丹田骤然发热。要轻轻守视，绵绵存养，使丹田内真气发现，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，由夹脊两旁赤道上升乾顶，下至明堂，不用交结，即从左右耳后降至胸前，交个结相并，由两乳中间降至黄庭，送下丹田，再用手轻轻托上，送入密户，仍用真意后升前降一周，一连三五次，直运至真 吐出之信，缩入净尽而后已。已则还虚入定，依灭尽定而寂照之，而交骨合矣。每当热极、骨开吐信、收回逆运论，必须深入混沌，交骨方合。如此日夜行持，则周身骨节关窍尽皆开通，河车自然逆运，真气自然熏蒸。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：乳房上通心肺之津液，下撤血海之经脉，炼得乳房如处女小儿之形，便是女换男体，其功只在送甘露时不许送下丹田，只用送至绛宫，用意注在两乳，将门牙上下两齿紧紧咬住，以两鼻孔闭住，用内呼吸在内收拾，外以两掌心左右各揉乳七十二次，先缓后急，先轻后重，如此百日乳可如两核桃也。

女宫简便法

每于夜半子时以后，天然醒觉，心不着于色相，又不落于空亡，自觉月窟生潮，正是一阳来复，即将神气收于乳溪，回光返照命宫，塞兑垂帘，捧乳吸气，左右揉搓，下则牵动牝户，上则贯通两乳，一呼一吸，息息皆要归于命宫，每次运行七十二息为一周，前六时下功，后六时静养，每次运论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，自有信使来报，预知吉凶。初将精血收归乳房，随收随揉，使提上乳房之精血尽化为甘露，降下丹田，结

成胎息，则月水不潮，而乳头自平矣，下丹田内自然结出圣胎。不用采取之功，只凝神胎息之中，依灭尽定而寂灭之。寂照百日，恍惚之间而圣胎似有动转之机，其女子如醉夫之状，目常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金光罩体。养至十月，圣胎圆满，自然脱质成仙，神化莫测矣。

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

看花容易绣花难，绣到难时莫惮烦。处世为人多缺陷，争名夺利少周全。
千磨无改成仙佛，百折不回作圣贤。直待空中云雾散，扬眉吐气见青天。

发起人

么合宗 杨富鸿

昔	静觉子	心印口诀
	柳华阳	著书垂训
	明阳子	原注顶批
	兰馨香	参订圈点
	姚至果	刊印流传
今	道空真人	勘校整理