

东方修道文库

徐兆仁 主编

# 先天派诀

中国人民大学出版社

## 目 录

<b>性命法诀明指</b> .....	1
了空禅师内修心诀.....	1
千峰序语.....	2
《性命法诀》序.....	2
《性命法诀全书》序.....	4
果仲莲序.....	6
李子欣序.....	7
卷一 第一口诀：安神祖窍.....	8
卷二 第二口诀：玉鼎金炉.....	21
卷三 第三口诀：开通八脉.....	31
卷四 第四口诀：采外药.....	36
卷五 第五口诀：外文武火法.....	48
卷六 第六口诀：采内药诀.....	60
卷七 第七口诀：翕聚祖炁.....	71
卷八 第八口诀：蛰藏炁穴.....	82
卷九 第九口诀：法轮自转.....	100
卷十 第十口诀：收炁法诀.....	109
卷十一 第十一口诀：灵丹入鼎.....	118
卷十二 第十二口诀：温养灵丹.....	127
卷十三 第十三口诀：采大药过关.....	136
卷十四 第十四口诀：婴儿显形.....	145
卷十五 第十五口诀：出神内院.....	152

---

卷十六 第十六口诀：虚空显形·····	159
卷十七 第十七口诀：实修术语问答·····	169
<b>三字法诀经注·····</b>	<b>179</b>
1. 千峰老人序语·····	179
2. 证因果述记·····	180
3. 范新园序·····	181
4. 三字法诀经注·····	182

797177/16

## 《东方修道文库》

### 总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；“文化大革命”十年“东风”的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就像自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之多；世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切

要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的；为真理而献身，则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力，古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思想、表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部分生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是

高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。如果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩瀚的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、科学界、宗教界、医学界、气功界、武术界。如果这套文库的问世，能够引起各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

## 《先天派诀》

### 前 言

先天派创于清代末年，这一派的学术渊源主要有三个：

一是道教龙门派。该派奉道教北宗七真之一——邱处机为祖，以清修为内炼特色，认为一身兼俱阴阳，经过对后天之气与先天之气的修炼，可以凝炁成丹，进而脱胎神化。由于这一派善于取众家之长，又得元、明、清各代最高统治者的赏识、支持，因而道脉壮阔，影响深远，宗匠名师，代不乏人。经数百年的实践与探索，积累了极其丰富的经验，有着一整套极其精妙的内修上乘法诀。

二是伍柳派。此派发展直接受龙门派的影响，其创始人也始终以龙门派传人自居。但该派援禅入道、仙佛合宗的色彩很浓，因此与龙门派尚有明显的不同。伍柳派大师著有《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，很见功力。这四部经典领袖道林，历久不衰。

三是南无派。该派第二十代传人敲蹻道人刘名瑞著有《敲蹻洞章》、《道源精微》等巨篇，独发高论，直抒心声，在内修领域中取得了较高的成就。

先天派创始人千峰老人赵避尘夙好玄学，遍访明师，最后拜在柳华阳大师嫡传弟子了然、了空禅师门下，得受性命双修的全部诀法。先天派的另一位宗匠赵魁一为赵避尘之兄，曾随龙门派、金山派、临济派、理门诸师参禅学道，在实践上取得了较高

的成就。

赵氏兄弟所创先天派能在修道门派林立的情况下独辟蹊径，自成体系，成为举世瞩目的一大学派，并不是偶然的，而是多方面的原因所使然。首先，此派创始人转益多师，力学数十年。不为教门所拘、师训所缚，不偏执己见，浅尝辄止，而能取长补短，融澈一贯。所学包罗无遗，所成博大精深。

第二，先天派传诀十分讲究循序渐进，反对躐等浮躁、盲修瞎炼。此派将全部内修过程划分为四大阶段，即下手炼精化炁，转手炼炁化神，了手炼神还虚，撒手炼虚合道。每一阶段又具体分为四步。每步图诀并重，解释详尽，继以玄机秘诀，使人信然。只要学者严格按照规定的方法、步骤，定能取得奇效异果。

第三，先天派传诀一反常规，敢于冒各种风险，毅然将教门视为绝密的内修真诀实法和盘托出，倾泻无余。例如，指出修性炼己的具体方法为安神祖窍，图示玉鼎、金炉的具体位置，详传开通八脉的五息之法，揭露炼丹采药的真实含义。至如阴跷位置、胎息真谛，火候秘机、留阳锁命、慧光蟾光、服食养胎、出神面壁、虚空粉碎等教门不传之秘，均不厌其烦，详加指划。去尽皮相，务明真机。学者得此，疑团、困惑将涣然冰释。

第四，赵氏兄弟著书立说全以度尽世人为怀，坚持以通俗易懂的白话、口语传人，而且直截了当，简捷明快，赢得了大批的学人。

先天派的内修理论和方法主要保留在赵避尘所著《性命法诀明指》以及赵氏兄弟合作的《三字法诀经注》二书中。二书所载诀法保留了不少名师高手的内修真言、体道心传，揭示了教外莫睹的性命双修全部程序，泄露了千金难求的窍妙、玄机。二书没有华丽的辞藻，只有平实的语言；没有洋洋洒洒的宏论高谈，只有亲切简明的促膝对谈。这对于志道之士来说，实为一部难觅之书。

但也有必要指出，二书作者所处时代的科学发展水平尚十分低下，作者所掌握的西方科学知识也很有限，尽管用一些科学常识阐述修道理论与实践内奥时显得形象、生动，却也难免牵强之见。另外，成书时过分强调以实录的形式记载师传，以求忠实、可靠，却为日后不具备其传道解惑对话条件的学者在阅读此书时造成不少因文字意思不连贯、不规范而引起的不解。而影印原书，就不可能对其中错误一一改正，因而无法改变上述情况。我们此次整理，则尽量加以改善，但也很难说尽如人意，因为原书的总体风格限制了我们。

尽管如此，综观全帙，瑕不掩瑜。《先天派诀》中所收的两部典籍，其价值早为学术界所公认。学者当得意忘言，取其精华，以免身入宝山、空手而归。

徐兆仁

1989年7月7日写于  
中国人民大学历史系

## 性命法诀明指

千峰老人赵避尘 著  
门生玄湘子果仲莲刻板  
坤生玄素姑余素霞印刷  
门生玄举子戴文宣参订  
门生玄仁子孙骏昌校正

### 了空禅师内修心诀

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

夫道者，长生之学也。

世人身体软弱，由炼性命炁炼至强壮。性者，真炁在心为离，故为火龙也；命者，真炁在肾为坎，故为水虎也。法能降火龙，诀能伏水虎。龙虎二炁归一，上升于泥丸宫，下降于生死窍，人仙得也。

由此将精炼足，金光三现，止火。采大药过后三关，慧光发现，神仙得也。

慧光者，即玄关也。又为三花聚于顶，光内有阴阳二蕊炁。雌雄蕊炁合一，内里作胎，用三千升绛宫，真炁养足，胎圆。性命二光合一，用念动而向太空口诀，由中现出真像，与我一样。此是身外有身，天仙得也。

## 千峰序语

了空师，北平人也，在北平前门外天桥西路北仁寿寺庙内当家。嘉庆四年八月十五日，得柳华阳仙师传受性命细功，诀破周身关窍。

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

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

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

## 《性命法诀》序

弟子玄朕子赵潜虚恭撰

余力学三十年，徬徨歧途，无所归宿。始也研究物质科学，

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

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

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

且犹不敢自信，又拜师数处，勤勤博访。揆诸夫子之道，亦莫能出其囿也。

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

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

夫子所著《性命法诀》一书，处处征诸生理学，谓之物质科学，可也，有也而妙有。

其言出神入化，粉碎虚空，毗卢性海，通摄有无，谓之佛学，可也，空也则灵空。

夫子之道，不离人间，不废五伦。谓之宋儒之伦理哲学，可也，入世也而即出世矣。

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

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

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

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

## 《性命法诀全书》序

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

盖自天地未辟之际，不过混沌一炁胞，孕育阴阳，含有质点、灵点。宇宙万物，悉包罗此二点，作合其中。迨有天地，即

有人、物。唯人最灵，秉天地自然之造化，亦可致中和而位育焉。

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

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

抑知大道极简易，衢人皆能知行，但问其心之诚否。诚则立跻圣域，不诚则终身凡夫。

有明证也：余自民国十七年幸从避尘师尊学道，示如指掌，犹历历可述。

兹蒙以手著《卫生性命法诀全书》十六部见示，乃积数十年之经验，以白话、浅言明显理解。恐人误解，打破谜语，取儒、道、释、耶、回各教经典之精华及不轻传口授秘诀，笔述心传。阅过一遍，立即恍然得以明解，其他经典立时冰释，均可融通一贯。尤对于生理、哲理、心理、医书各种学理，皆能包罗无遗。以之证道，尤为特要。

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

所谓炼己筑基者，以炼为筑，以筑为炼，二者合一，明性命双修之真谛也。

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

唯论功法尤详，内分四大节：下手、转手、了手、撒手，共

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

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

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

民国二十二年正月一日，玄致子息大中于北平宣内西铁匠胡同二十号灵善堂谨序。

## 果 仲 莲 序

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

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

古云：“得诀归来好看书”，信非虚语。师尊又将《性命法

诀明指》草稿出示，书内对于一切诀法，均以白话说明。由初步性功炼起，至二步命功合一，由此一步一步，往上修炼，至十六步为止，实将古之各种丹经奥旨发泄无遗。言浅理深，词简意赅，诚渡世之宝筏，修道之津梁也。

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

民国廿二年正月，门生果仲莲序于众善佛堂静室内。

## 李 子 欣 序

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

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

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

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

神仙之道，一言以蔽之曰：炁而已矣。神仙之法，以有为之

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

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

现逢末劫，玄风大启，吾师统继龙门，派衍千峰。救世慈航，普渡有缘。所著《性命法诀明指》，以浅显之文，泄千古之秘。字字真诠，言言秘诀。印证仙经，若合符节。云路天梯，别无旁径。挽劫救世，其在斯乎？其在斯乎？是为序。中华民国二十二年癸酉，北平玄士子子欣李士荣序于世善堂梦罗庵。

## 卷一

### 第一口诀，安神祖窍

天下地上安祖窍，  
日西月东聚先天。  
玄关之后谷神前，  
正中有个空不空。

涵养本源在方寸，  
双林树下觅本宗。  
垂帘明心守祖窍，



手脚和合扣连环。

乾坤合成灵祖窍，  
包罗天地空不空。  
杳杳冥冥圆光献，  
这个正位神归中。

玄牝妙兮不可言，  
细入微尘大包天。  
人若能知此妙窍，  
万年不坏一金仙。

我师了然、了空禅师曰：“初炼性命之功，先得炼性。

“每于静坐之前，务要扫除一切杂念。宽放衣带，身体不受束缚，自然血脉流通无阻。

“及入坐时，身如槁木，心似寒灰。两目下观鼻准，不可太闭，太闭则神气昏暗，亦不可过开，过开则神光外驰。当以垂帘看鼻准，意念在两目中间齐平处为最佳。久之，慧光自然现出。此修丹起初收拾念头之法。

“俟心气适和后，含眼光，凝耳韵，舌顶上颚，调鼻息。如息不调，恐有闭塞喘急之患。息调，身心全忘。寒兑，终日如愚。

“盘膝稳坐，左腿向外，右腿向内，为阳抱阴。左手大指，捏定中指。右手大指，进入左手内。《捏子诀》：右手在外，为阴抱阳。此名子午八卦连环诀。《经》云：‘手脚和合扣连环，四门紧闭守正中’是也。”

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

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

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

千峰老人答曰：“观空而不空，为真道；观空而空，为伪道。因不知归中，故慧光不能发现。心下、肾上中间虚空之处，内有灵炁，机发则成窍。神炁归中，灵炁上腾而成这个○为不空。无光之虚空为顽空，灵光之虚空为真空。真空不空，顽空乃

空。不空即是灵光，实为神炁，由于黄庭所发者。

“昔我师了然曰：‘金机飞电，虚室生白，圆圆陀陀玄关生。’有玄关者为不空，而人之生死，全赖此虚无神炁，以之为主宰。炁聚神来则人活，炁散神去则人死。故曰‘有神无炁不能生，有炁无神不能死。’心中元神为性，肾中元炁为命，神炁和合，方为正功。”

修善堂玄举子戴文宣问曰：“祖窍能通真人息息之根，求师洋示。”

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

普善堂玄法子徐忠山问曰：“祖窍果在何处？求师指明。”

千峰老人答曰：“二目之中心内即是祖窍，老子曰‘玄牝之门’，是为守中抱一，内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖炁之窍也。是知窍而不知妙，妙者，性光也，就是这个○而已。儒谓之‘仁’、《易》曰‘无极’、释谓之‘珠’、亦曰‘圆明’、道谓之‘丹’、亦曰‘灵光’，皆指先天真一之炁。知此一窍，则金丹大道之能事尽矣。所谓‘得其一，万事毕’是也。”

“是以用功之时，两眼归中守一，养于祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍。为炼性之所，立命之根。”

“昔我师了然曰：‘不炼祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而金丹亦不结。’盖此窍为总持之门，万法之都，无内无外。不可以有心守，不可以无心求。以有心守之，则着

相；以无心求之，则落空。

“然则如何炼之而后可？曰：‘垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫。闭口藏舌顶上腭，五行之中神炁凝。’吾之念正，则天地之心亦正；吾之神清，则太极之理自明。倘能一念不起，久久澄清，虚极静笃之时，则虚室生白，金机飞电，复见天地之心，而自明矣。”

乐善堂玄关子刘凤璋问曰：“闭口藏舌，舌顶上腭，各门全有此法。又有将气一升，舌尖一顶；气一降，舌放下。而名此舌曰‘钥匙’。此理可真否？”

千峰老人曰：“此是人道之法，使世人先明如何作人，积功累行，以求其真道，与人性命生死无干。

“彼以舌为莲台，气为祥云。舌顶上腭，一升气，谓之元神由顶而出，即佛坐莲台，驾云上天，为离 ☲ 。气又一降，舌尖放下，谓元神回至世界，为坎 ☵ 。气升舌顶，名为元神填离而成乾 ☰ ，坎遂成坤 ☷ ，此彼等取坎填离之命义也。

“舌顶上腭，真道有斯功，而非此种解释。即如取坎填离，乃是还精补脑之别名。因人年龄日长，知识日增，而七情六欲，处处削年剪命，虽知损生危命之源，仍不肯加以限制。迨至腰痠目短，形容枯槁，詎知脑力亏耗，记忆退则思路不张，根蒂无由滋荣。精神衰，则职责难尽。是故修道人首先保精固肾，实则留阳锁命耳。

“昔吾师了空曰：‘上腭是天池穴，因其上通脑髓，恐其往下泄炁，用舌顶住天池穴，引真炁由玄膺穴下降丹田，生有甘露，顺归气管，过十二重楼。’故舌尖倒顶上腭，真炁聚于祖窍之前。眼常观此窍，耳常逆听此窍，舌常顶此窍，运用思维，念念不离此窍，行、立、坐、卧，心心常在此窍，一转瞬间，亦

不可忘却此窍。惚然心情气爽，浩然炁畅身壮，寂然无思无虑，豁然知空不空。了然悟性。真性功夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通。忽有一点真阳，从中而发出，此为玄关现矣。

“故我师南无派敲躄道人曰：‘玄关无定位，黄庭一路为玄关。’若不舌顶天池穴，而黄庭先天真一之气泄矣。如果不知上腭部位，可至补牙馆参观，石膏上牙模形深陷处○是也。如不顶住上腭，真炁不能下降丹田。此是真人行吸呼炁之法也。”

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

千峰老人答曰：“此是意念未归中，而舌亦未顶上腭之故，即生此怪状。速将意归中，此病立消。如见一切景象，俱是幻境，只是意念归中，坏景自除。”

至善堂玄诚子马元良问曰：“烧香、拜佛、念经、受戒、念禅机活套、别父母、抛妻子、不留后嗣，可是真道否？”

千峰老人答曰：“全真烧香、拜佛、念经、受戒，仅修未来福德而已。欲求长生，不得明师指点，万无成功之理。平居暇日，阅看几种丹书，记忆许多词句，竟在人前颠倒是非，卖弄我是正道。究其实际，真实口诀未曾前闻。而初学者极易受其欺骗，且又深信不疑。

“我之身体发肤，皆受之父母，而能得孝于其亲，即所以报本也。奉养无亏，不违教训，显扬继述，慎终追远，此为孝也。谁之父母，莫不欲其子续宗嗣、接香烟、代代相传。诘料汝之知识薄弱，而竟别父母，抛妻子，未曾留后，孤意而行。在彼时胡不反躬自问，与我有何冤仇，令我断子绝孙？偶一念及，能不发愧？殆亦不思之甚也！

“《慧命经》曰：‘昔日如来佛往山修道之时，夫人曰，你去，我日后何靠？如来回头指之曰，日后你生一子。后果生一

子。又，鸠罗摩乃西天十九祖，中华国王请至此邦说法。后对王曰，臣僧欲生子。王果与他宫女，众僧皆不悦。鸠罗摩知其情，谓王曰，以针供众僧。众僧不敢食，鸠罗摩独食一钵。此时说法曰，食得针，娶得亲；食不得针，娶不得亲。次日，其针从诸毛孔而出，后果生子。此为性命双修之真道。’太上老君之子名宗，为魏国宰相。是佛老二教主不断绝后嗣之明证。

“清光绪二十一年三月十三日，余在金山寺幸遇了然、了空禅师，致心苦求，传我至道，决破周身关窍。三日夜，授余全诀。拜别之际，师曰：‘子年三十五岁，无有后裔，留下子孙，再用大功不迟。不可将精气受伤，精气神足，如用大功，立可成也。’乃知此是性命双修金丹大道，并非绝嗣断后之道，须知太上、释迦皆有子耳。

“有志修道者，宜审自己所处之境遇若何，如果境遇佳善，心内杂念有限，不致被俗务羁身，无须弃家修道。苟能内外两忘，洗心涤虑，则三年九载，可以立证金仙，何妨在市、居朝、在家、出家之人？

“或多因感受刺激，或因事势所迫，遂致逃入修行，一时心安。殊不知恩怨各有前因，欠债仍须还债，断非一逃一修可以了事。不如不慌不忙，将各债务逐渐清还，世网许许解脱，俟父母百年之后，再觅静处修炼身心，不被事物沾染。此意不被情欲牵动，心意常定，然后在世混俗、和光同尘，尤觉尽美尽善。俟家内各事料理停当，再入山修炼过大关撒手之法，未尝不可。

“现今世态变迁，人心难测，旁门邪说流行。若出家，如在家。迫于生活困难，假道欺人者甚众，幸勿为其所欺！”

从善堂玄从子李从贤问曰：“弟子初学道，不晓道之真伪，乞师明白示知。”

千峰老人答曰：“真伪不可不辨。真道无他，只是先天真一神炁耳。神者，性也；炁者，命也，即元精也，而此炁亦在元精

之内。柳祖师云：‘守窍灵慧自然生’，生出真慧，下与炁穴真命相接，即为金丹。祖师恐慧命发生之时，学者不知下手之诀，慧命顺出阳关能生人，其元精正行半路之际，得真师口诀，一下手，便使元精逆回，能作丹。非是元精不动，阳物自举，吸空气为采药。余胞兄赵魁一云：‘此元精将出之时，若不下手点住生死窍，一出阳关，化为后天有形之精而泄矣。’顺出是精，逆回即元炁。学者若得真师，先问有无下手诀法，如有此诀，是否采空气。若言非采空气，能还精补我身，体如童体，马阴藏相，阳物不举，方为真道。

“上言采药，无念采之，为先天小药。有念采之，乃是幻丹，无所成功。学者不知丹药原质，被人引诱，误入旁门。故此节直将金丹药物、道之真假，分别说明，使学者易于识辨，庶不致认假为真耳。”

守善堂玄朕子赵潜虚问曰：“师传初功，弟子每日应如何炼？应如何养？乞师示知。”

干峰老人答曰：“凡点完祖窍，再点，阴阳和合，三花聚顶、四门紧闭、五气朝元完毕，再细细开通周身关窍。非是片言所能说明，唯有这个祖窍真实口诀，细悟各祖师所说自知：

“了然禅师曰：‘一念不生全体献。’

“了空禅师曰：‘心中元神能放光，肾中元精能化炁。’

“彭茂昌仙师曰：‘神火注于炉中炼，四相和合归正中。’

“盼蟾子敲躄老师刘名瑞曰：‘虚灵乃先天独存。’

“谭至明，道号来生老师，曰：‘玄关是炼性，下手是炼命。’

“家兄赵魁一（子元真人）曰：‘一意不生，祖窍点灯，无人无我，性藏炁穴。’

“余与胞兄赵魁一自幼年在外访道，四十余年所得真伪师三十余位，有性命双修口诀者，俱已列前。自此而下各师祖，留下

祖窍口诀，分别列左：

“柳华阳曰：‘本性灵光，不得慧命，不能了道。’

“伍冲虚守阳真人曰：‘无相光中常自在。’

“伍真阳守虚真人曰：‘如遇至静至虚，不属思索，见闻觉知。’

“曹还阳曰：‘回光返照，为和合凝集。’

“李虚庵曰：‘性者空空，发于正中。’

“虎皮座张真人曰：‘此窍非凡窍，乾坤共和成。名为神炁穴，内有坎离精。’

“张紫阳曰：‘虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。’

“刘海蟾曰：‘中央神室本虚闲，自有先天真炁到。’

“吕纯阳曰：‘守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。’

“正阳翁曰：‘要识金丹端的处，未生身处下功夫。’

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

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

“邱祖长春曰：‘当时一句师边得，默默垂帘仔细看。’

“马祖丹阳曰：‘若能常守湾湾窍，神自灵明炁自充。’

“张三丰祖师曰：‘真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。’

“赵避尘曰：‘天下地上安祖窍，日西月东聚先天。’

“忆余幼时，在光绪初年曾得便血之病。祖母带余至千峰山桃园观，又名杳晃庵，其庙距阳坊镇十里，求庙内刘名瑞老师看病。因病痊愈，认为道师，赐名赵大悟。师是南无派，行辈列第二十代。刘名瑞著有《敲磬洞章》、《道源精微》、《濼燭易考》，传留于世。此山距北平六十里正西北方。兹将南无派根脉列后：

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

社灵水村人。

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

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

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

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

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

“又于光绪十九年，在江北淮安关板闸村小会经堂，遇悟蟾老师传受性功‘观空而不空，无他无我’之妙法。

“又至光绪二十一年三月十三日，水路过瓜州金山寺，幸遇了然、了空禅师，致心苦求，决破周身关窍。三日夜，授余全诀。临别嘱曰：‘子年三十五岁，无有后裔，尔留下后嗣，得受天命，当传我之法诀，续其命脉，以接度有缘之人。’二师曰：‘余身释教，实在是龙门传留邱祖龙门派也。’

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

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

“后传三代祖师陈冲夷，上通下微。在白云观当家，得授张碧芝道戒衣钵。大修庙工，暗传性命双修全诀。

“后传四代祖师周大拙，上玄下朴。在庙当家，师陈冲夷，

暗传性命双修全诀真功。自知性命由我，故将本龙门道戒衣钵传授张静定当家，自己入西蜀碧阳洞修炼了手撒手之法。在洞收弟子张静虚，数年后，师命外出度道。

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

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

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

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

“九代祖师柳华阳，洪都之乡人也。幼而好佛，因入梵宇有悟，常怀方外想。后乃投皖水之双莲寺，落发出家，才知我释门无有性命双修真诀。忽发一念，于每夕二鼓，五体投地，盟

誓虔叩。阅及半载，幸遇龙门八代伍守虚道师，传以全诀真法，赐名‘太长’。又遇壶云老师，开通一身关窍。临行，师囑曰：‘佛教双修，今已断灭，子当续其命脉。’奉师命，度了然、豁然、会然、李思白，号琼玉。后至嘉庆四年五月，在北平前门外天桥西仁寿寺度了空（清静）全诀全法，为龙门第十代清字派，因是释教道名多有不知者。

“十代祖师：了然（清禅）、了空。了然在乾隆年得授全诀，了空在嘉庆四年八月，在北平仁寿寺得授全诀，后至金山寺挂单住持。至光绪二十一年三月十三日，赵避尘由淮安关水路过金山寺，遇二位禅师，得授全诀，赐名上一下子，为龙门十一派。

“十一代，赵避尘，上一下子。至民国九年五月，了空师赐天命，又蒙众位老师公推千峰衍派。胞兄赵魁一为开荒师，加字赵顺一子，为普度师，苑清姑为帮衬师。

“又，光绪二十年，在淮安关清江浦江淮四舟上遇师朱宝祥，住淮关税楼后。

“光绪二十四年十月二十四日，在北平三宫庙内得广四爷真理。

“又，于光绪三十二年，遇大连湾小平岛彭茂昌老师，传授采药法诀、性功回光返照之法。

“又于民国九年三月，在北平文昌阁受谭至明老师诀法，传金山派，赐名赵一子。

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

派金仙大道，留传四十字如下：

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

“初度：涿县慈善堂开荒师吴文焕（玄阳子）、度师帮衬谢玉顺（玄升子）。

“二度：北平西直门外本善堂开荒师徐秀峰（玄正子）、度师李显（玄逢子）帮衬。

“三度：北平西单牌楼乐善坤堂开荒师刘葛仲芳（玄润姑）

“四度：北平平则门普善堂开荒师徐忠山（玄法子）。

“五度：昌平县城东南二十五里留芳卷村修善堂开荒师戴文宣（玄举子）。

“六度：北平北新桥至善堂开荒师马元良（玄诚子）。

“七度：河北省大名府南乐县城南楼家营村从善堂开荒师李从贤（玄从子）。

“八度：北平南横街路善堂开荒师万庆华（玄路子）。

“九度：北平后门外守善堂开荒师赵潜虚（玄朕子）。

“十度：北平香厂悟善堂开荒师李国升（玄先子）、度师徐庆森（玄今子）。

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

“十二度：天津德国界牛庄路乾善堂胡志忠（玄乾子）。

“十三度：平南长辛店街积善堂开荒师梁珍（玄拂子）。

“十四度：丰台孙家庄一善堂孙照元（玄清子）。

“十五度：北平西城中沈篦子胡同宁善堂开荒师张执中（玄宁子）。

“十六度：季辅臣（玄信子）住河北满城县两渔村，开荒师。

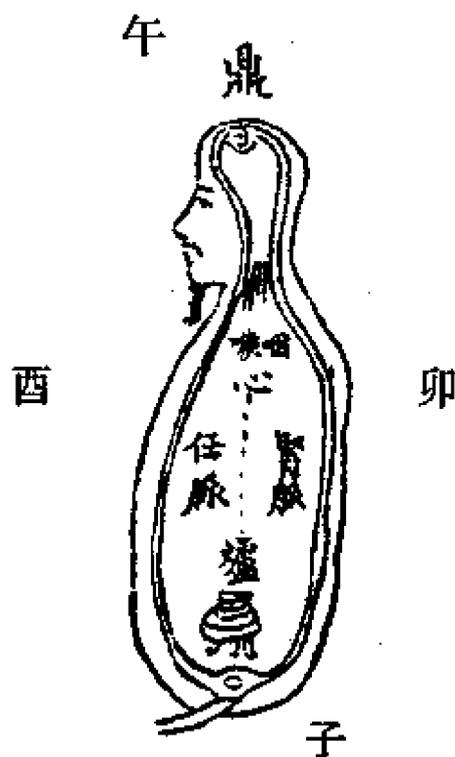
“此十六位开荒师皆得全诀、全法、与丹经道书无不相符。余受诸位老师全诀，通传十六位大弟子接度，使天下人人得有性命双修之分，有所皈依，不致再误入歧途。自此十六位以下，有得天命全诀者，逐一列后。但未得天命者，不许其传，庶免有误后学。

“十七度：博善堂玄道子汪维振，外度师玄谭子刘子元、玄妙子孙金昆、玄通子唐凤莲、玄清子阿山。十八度：心善堂玄极子王玉琮，住平谷县后罗庄。十九度：法善堂玄盛子许其和，住平谷县城内。二十度：宝善堂玄法子阎月亭，理门领众。二十一度：同善堂玄德子谢德新，理门领众。二十二度：忠善堂玄摘子葛永春，天津陈家沟人。二十三度：明善堂玄功子龙占鳌。二十四度：孝善堂玄虚子李文龙，住阡儿胡同庙内。二十五度：灵善堂玄致子扈大中，住铁匠胡同。二十六度：提善堂玄宴子谢福仙，住通县马驹桥镇。二十七度：武善堂玄礼子孙锡堃、玄敬子曲礼和、玄微子杨灌楚、妙静子田洪。二十八度：瑞善堂玄瑞子郑瑞生、玄贤姑王淑贤。二十九度：正善堂玄一子王克宽，四川成都人。三十度：润善堂玄培子杨培兰，住山西文水县。三十一度：思善堂玄睿子郝睿，住山西浑源县。三十二度：童女、众善堂玄湘子果仲莲、妙清姑果葵英、玄素姑余素霞、妙筠姑果文英。三十三度：广善堂玄浩子雷振声。

## 卷二

### 第二口诀：玉鼎金炉

前对脐轮后对肾，  
中间有个真金炉。



十字街前安玉鼎，  
神炁之宅呼吸根。

玉鼎者，正在两耳尖上之中心方寸玉枕之中心，是元神室也。金炉者，正在肾前脐后、两胯上之中心，此是真金炉也。此炉是真炁穴，《黄庭经》云：“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”是也。此窍是存神养炁之所妙处，将祖炁藏在窍内，若藏非藏，若无非无，心意不可胡思乱想，呼吸之气随意出入而为正功。玉鼎正在大脑中心，内藏一胞，为先天真性所居之处，即元神室也。两边各有一管，联于眼珠，复下通心，故曰：性者，心也，发于二目。又曰鼎内存性。鼎原无鼎，真炁发时，与性合一，方为玉鼎之名。又曰脐下一寸三分，前七后三正中心处曰真炁穴，所指“前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元”，中空之一穴，又名金炉。炉内存命，故曰：命者精也，发于淫根。炉原无炉，精生炁发则为炉。血液至此管，变化为阴精，亦即生精之所也。盖人食五谷百味，

先入食道，过横隔膜，至胃之贲门，始到胃中混合。胃之消化力，因胃壁感受脾之振动而成。而脾得呼吸气，致有伸缩功能。故食物因之靡乱成粥，出幽门，到十二直肠，内有括约筋，移动收缩则闭，缓张则开，名为共同管，上有吸收津液小管，向上复分为两管，名曰经胸管，入大动脉、大静脉，气血流入经脉，循环周身，周而复始。血行脉中，气行脉外，即动静二语默之际，毫无一息停留。舌根下有两管，左为肩井，右为石泉，口中津液皆由此生，吞入任脉，落于丹田，立化成阴精。此吞津液法，求师口传，否则必入食道，经大小肠，出二便，无所用矣。”

悟善堂玄先子李国升问曰：“师言吞津液法，弟子不明，乞师示知。”

千峰老人答曰：“得此吞法，乃是造精捷径路耳。以舌顶上腭，舌根两穴，较他时生出津液速而且多，待至口不能容，气管正要喷出，斯时引颈而吞，必入任脉，下至真炁穴，渐化为阴精、阳精。精足则气足，气足则神旺，身体焉有不强健之理？未经师传，精液吞下，先入胃中，再入左心房，方能化血。出心脏，经由大动、大静两脉，血液周流全身，始入任脉管，血色渐化灰白，而有粘性，俗名淫水。若容其在此，时时作怪，扰乱心君。自古至今，男女受斯害者多矣。此管若发涨，妇女易失贞节，男子荒淫纵欲，置生死于度外者，比比皆然。外肾一举，名为活子时到，须要无念采取。而采取法，复有老年、少年、童贞之别。以童贞本元体，毫无亏损，如将其圆陀陀、光灼灼之慧命收归中宫，时时醒悟，刻刻觉照，护持十月，即可大药过关，养成仙体。再得出胎口诀，将道胎引出，亲为佛子，谓之顿法。余受师传后，若遇童贞，非得留后再传，无使人绝其后嗣也。中年以下手法使其补足从前亏耗之精，精、气、神充足，慧光自现，马阴藏相，即可大药过关，谓之渐法。如遇年迈之人，已过六十四岁者，身中真阳不生，当以添油接命法，得此真诀，淫根一

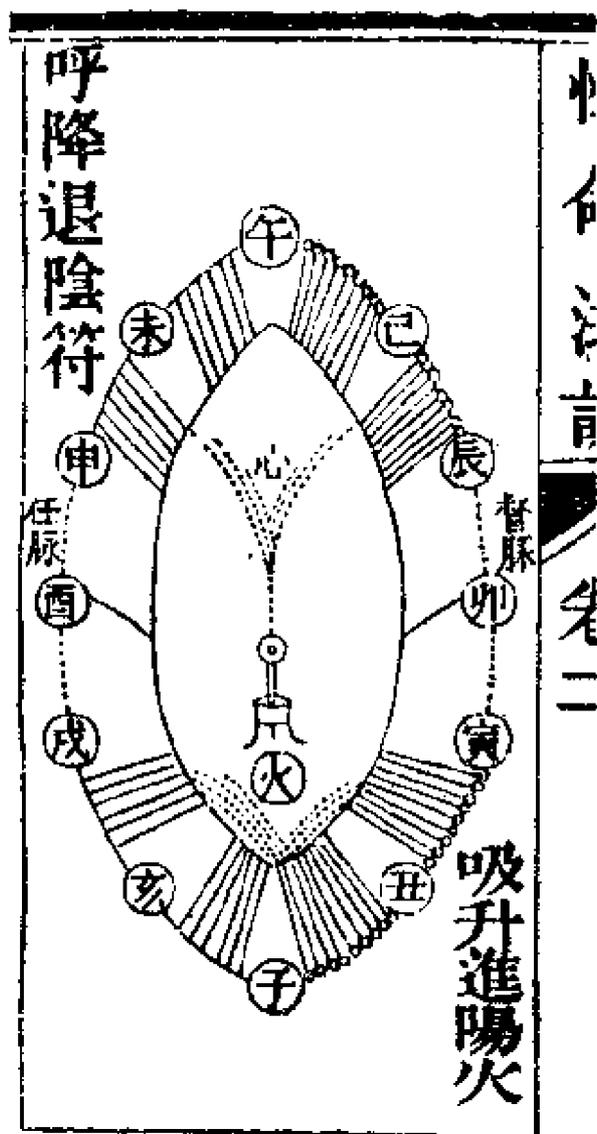
萌，外肾必举，立即凝心以宰之，吸呼而吹之，顷刻之间，淫根缩回矣。或问曰：‘外肾久日不举，若再不肯修炼，当如之何？’余应之曰：‘不举乃是无精之征，精不生则炁不生，真炁不存，则死期将至矣！’”

宏善堂朱锡堂问曰：“如法而行，阳仍不回，当以何法继之？求师示之。”

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

天津宏善堂玄仁子孙骏昌曰：“丹经云：‘人虽八十、九十之岁，得遇真师，亦能还丹。年逾六十四岁，纯阴无阳，精既不生，以数十年精气亏耗殆尽，复能补足其身。’如十六岁童体，必别有妙法，使精复生，叩求我师逐细启示。”

千峰老人答曰：“张三丰祖师云：‘年迈之人，真情不动，可用敲竹斗龟法唤之。’及将真阳唤起，速接真炁，非口鼻吸呼气，乃人之元炁。而人之死生，实赖此祖炁存亡以为断。身内有此炁，即有精，则得生；失此炁，精源竭，则必死。参看上下炼接先天真一之炁图，尤觉明了。既唤起后，用意向上吸气，送到炉下。九吸，自子至丑。阳不缩回，再九吸，自子至寅。不缩如前，一点到卯，少停，下降归炉，又九吸，自子至卯，少停，复升至辰。不缩如前，又九吸，自子至卯，少停，复升至巳，下降归炉。计吸四九，合成三十六，为进阳火。若吸至此，外肾仍不缩回，急速采药接炁，以补其亏损。然后，复一吸自子至卯，少停，再升至午。先升不用意，后降须用意。再少停，一呼，用意下降到未，六降归炉。如前一吸自子至午，一呼用意下降到申，六



降归炉。复如前法，一吸自子至午，一呼下降至酉，少停，为沐浴。再降到戌，六降归炉。仍如前一吸自子至午，一呼至酉再至子，六降为止。如此二十四降，为退阴符。淫根催动炉内真火，盖此火善化五谷百味之精，变为阴精，身体恃此以强壮，精神因之而倍增，延寿保命，意中之事。常秉此副精神，安能有不享大年之理？师祖柳华阳曰：‘且此一情字，自汉明帝到今，注者纷纷。苟不得慧命之法，便谓之春情，识者见之，无不笑也。此情乃是生人成佛之情。六祖《坛经》曰，淫性即是佛性。只此一言，

泄尽万古之密机矣。’又曰：‘有情来下种，无情果不生。无论老年、中年之人，不得此情，则不能修焉。如得真情，将心中真性下降于真命之处，谓之和合凝集之法。’龙牙禅师曰：‘人情浓厚道情微，道用人情世岂知。空有人情无道用，人情能得几多时？’汝细思之可也。”

博善堂玄道子问曰：“师言和合凝集之法，弟子不知，叩师明而泄之。”

千峰老人答曰：“和者，心中阴气能和肾中阳气，阴气得阳气，则有安心立命之所。合者，肾中阳气，承受心中阴气，则自敛收坚固其体。凝者，是凝神之法，二目和合归并一处。集者，下照坤脐，肾中真命，自然集合一处。此即性命双修，养神养气之法。余昔年得众位老师口诀，始知各门只是吃斋念佛，印书放生，不过哄弄世界钱财，决无真法授人，使身体日臻康强。且传道者犹不知性命为何物，疾病丛生，自顾不暇。自误之罪固能宽，而误人之罪不能逃。丹经道书，种类实多，率皆藏头露尾，蔽母言子。唯我们祖师柳华阳，著《慧命经》、《金仙证论》，内文明泄于世。余既得天命，不避天谴，将师所传口诀，笔之于书，愿同志者，得而证之，庶免后世圣真堕入旁门歧途矣。前文言如能和合凝集已久，忽然下身融和，真阳升起，使气意自尾闾关一吸，升到头顶，一呼降到真炁穴，谓之法轮一转，为采取烹炼，永是意同呼吸转，外肾自缩回。复观炁穴，久则由炁穴生出慧光，是这个○，乃汝身之精、气、神充满，自然发生者也。原此○即太极也，父母因一念而有我身。未有此身，先有此○，则性命实寓其中。在母腹时，双手抱耳，目并膝曲，口鼻无有呼吸，全以母之呼吸为呼吸，母之性命为性命。不吃食物，日渐生长，唯此脐带联于母腹，十月气满胎圆，直与瓜熟蒂落无异，而降生之期至矣。既落生后，身软如绵，其象属坤。脐带一剪，先天祖气立断，迫不得已，因的一声，后天之气，遂由口鼻进入。从兹两眼

分开，舌亦不接任督二脉，性带气上移于心，命带气下入于肾，相距八寸四分。元神失位，识神主事，自少而壮，壮而老，老而呜呼，性命不能合一。每三十二个月，生六十四铢元炁，自一岁起，至两岁零八个月，生乎一阳，长元炁六十四铢，为地雷复卦  至五岁零四个月，生乎二阳，又长元炁六十四铢，为地泽临  。至八岁，生乎三阳，又长元炁六十四铢，为地天泰  。至十月零八个月，生乎四阳，又长元炁六十四铢，为雷天大壮  。至十三岁零四个月，生乎五阳，又长元炁六十四铢，为泽天尖  。至十六岁，生乎六阳，又长元炁六十四铢，体变纯阳为乾卦  。天地正气，三百六十铢，连同父母祖炁二十四铢，计共三百八十四铢，正合一斤之数，夺得三百八十四铢元炁则生。及至十六岁，以识神主事，知识渐开，而火上炎。性为心役，脑内终日盘旋七情六欲、名绳利锁。机诈日深，钩心斗角，层出不穷。不知实伤天真，内劳其心，外劳其力。心力已经受伤，而其性遂有来有去，其寿暗损。关窍既开，天真已凿，无有不泄之理。而水下流，酒色博荒，复旦旦而伐之，精耗炁亏，故入生死之途。自此而后，阳炁渐消，阴炁渐长。以成人道，由十六岁起，每历九十六个月，则生一阴。至二十四岁，生乎一阴。不知葆真，耗元炁六十四铢，为天风姤  。至三十二岁，生乎二阴。以妄为常，无所避忌，又耗元炁六十四铢，为天山遁  。至四十岁，生乎三阴。全不修省，任意而行，又耗元炁六十四铢，为天地否  。至四十八岁，生乎四阴。仍然恃强好胜，肾炁渐竭，发须苍白，又耗元炁六十四铢，为风地观  。至五十六岁，生乎五阴。心迷色声之场，身堕名利之境，肝气渐

衰，眼昏多忘，甚至于筋痿疲倦，仍不醒悟，又耗元气六十四铢，为山地剥  $\text{䷖}$ 。至六十四岁，生乎六阴。斯时不悟真常，醉生梦死，发白气短，容槁形枯，又耗元炁六十四铢，复为坤卦  $\text{䷁}$ 。不能生精保身，将三百八十四铢元炁、正炁耗尽而无常至矣。八十岁人尚多，何以不死？仰仗后天米谷之精，以培补后天之精气，或因生平操持得法，身体强弱之不同，故不能概而论之。年已老，精炁未竭，亦可享其天年。若有志修道，求明师指示丹药還元法。衣破布补，桌破木补，人之元体破，则以精补之。按照头卷守祖窍法，静极而动，真情一到，即活子时，下手采取，以精补体，即得长生。采补百日，得元炁六十四铢，一阳返回身体，乾坤自复姤而来，阴极则阳生，由坤  $\text{䷁}$  变为地雷复  $\text{䷗}$ ，一阳生也，此即添油接命之法。光明如来佛曰：‘老僧会接无根树，能续无油海底灯。’加功进步，一意前追，又采补百日，又添元炁六十四铢，由复变为地泽临  $\text{䷒}$ ，二阳生也。身体健壮，百病全消。再如前积极进功百日，又添元炁六十四铢，由临变为地天泰  $\text{䷊}$ ，三阳生也。三阳开泰，万窍同春。功夫至此，步履轻快，目明耳聪。仍继续进功百日，又补元炁六十四铢，由泰变为雷天大壮  $\text{䷡}$ ，四阳生也。此时身体如巨富之家，无处不有金玉。肌肤光润，发白返黑。再如前进功百日，又补元炁六十四铢，由大壮变为泽天尖  $\text{䷧}$ ，五阳生也。精神百倍，齿落重生。愈加精勤，再进百日之功，又增元炁六十四铢，由夬变为乾  $\text{䷀}$ ，此六阳生也。夺得天地、日月精华，周身如同童子纯阳之元体，似这个○复成为太极。真阳之炁与真性和而为一，才生出此慧光○，亦即鼎中真性，炉中真命之光也。学者当细悟之。”

涿县玄华子吴月坡问曰：“师言上性下命，和合归一，才见

慧光，今有炼一二年不见此光，弟子蒙昧，不知何故？乞师启示。”

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

天津牛庄路乾善堂玄乾子胡志忠问曰：“各丹经云男女行采战之法，乾身可以长生，能成佛祖。弟子想坤身内竟是后天有形脏血，如何有长生宝物？若果身内有此宝物，天下坤生，尽成仙也，诃肯使男子盗去？行采战，实男子愚甚，未必能采去，自先受损。似此暗昧，不啻饮鸩止渴！终不醒悟，变本加厉，恐性命有不保之虞，跪乞恩师赐教。”

千峰老人答曰：“从古至今，莫有好色之神仙，志士岂可不细究查哉？智人不仅识其真伪，立能辨其邪正，终日去妄存诚，参悟大道，诵阅丹经，复行访求明师，以印证秘密真诀。愚夫则不然，最喜旁门小术，既不讲求丹书，又不明辨真伪，而专信方士愚弄，指炉鼎在女身。片面之谈，初学浅见，盲从瞎炼，受害实深。欲明真道诀法，确与各丹经所载诀法无讹，始认为真，实汝身内自有阴阳，合而为一，非假外求者也。是故师祖柳华阳曰，‘智者得师而明，愚者被师而误。皆因不悟群书简易之妙，而竟失于正理矣。’丹经又曰，‘生我之门死我户，几个醒来几个

悟。半夜铁汉自思量，长生不死由人做。’此言世人每因好色亡身，多不醒悟。观此可知御女养生之说，信非真理。如有人焉，信而好之，徒自损身丧德，误却自己性命而已。”

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

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

余胞兄魁一子曰：“五谷化精性命分，上要八两下半斤。”

谭至明老师曰：“头正中是性，丹田中是命。”

刘云普老师曰：“真性生出于乾中，真命产发在坤位。”

刘名瑞敲蹻老师曰：“五谷之气化卫荣，性命全由气血生。”

彭茂昌老师曰：“顶者曰鼎炼真性，田者曰炉生真命。”

了空禅师曰：“督升任降成鼎炉，锻炼五谷化精炁。”

了然禅师曰：“火逼金行颠倒转，化谷结丹养性命。”

柳华阳师祖曰：“和合凝集转法轮，吸呼熏炼性命存。”

伍冲虚祖师曰：“烹炼铅汞于鼎炉，炼精炼神根本地。”

曹还阳祖师云：“返观凝神入炁穴，炼精百日黄芽生。”

李虚庵祖师云：“尔知身中本有者，乾坤鼎炉在正中。”

虎皮张静虚祖师云：“先取白金为鼎炉，炼炁化神是性功。”

主敬道人云：“未发之前心是性，已发之后性是心。心性源

头参不透，空从往迹费搜寻。”

白玉蟾真人云：“性之根，命之蒂，同出异名为两类。合归一处结成丹，还为元始先天炁。”

顺一子曰：“有人若问玄关地，八万四千正中生。出离目前空中定，知者便是道中人。”

### 卷三

#### 第三口诀：开通八脉



前通任脉后通肾，  
横通带脉中通冲。  
下通阳关上通心，  
上前通脐后通肾。

一吸由生死窍后督脉上顶，与任脉接连；二呼由前任脉降至生死窍。三吸由生死窍上带脉，分开双至后腰眼，双上两背尖定住；四呼由两背尖双走两肘外，为阳膈，走中指至两手心定住。五吸由两手心阴膈脉双回至两胸前定住；六呼由两胸前双降至带脉归一处，回生死窍。七吸由生死窍上升至心下二寸定住，为冲脉，不可过心；八呼由心下降至生死窍，双走两腿外，为阳蹻，至涌泉穴定住。九吸由涌泉穴回两腿内，为阴蹻，双上至真炁穴；十呼由真炁穴降至生死窍定住。

初学之人，乍一参禅打坐，腰腿不能运动，四肢百脉易于壅塞，气血不通。何处血脉不畅流，即感麻木痛苦。此诀专为血液流通，而手脚麻木立即消失。然八脉有通精八脉，有通气八脉。先论通精八脉：吾人身中八脉之总根为生死窍，后通尾闾，上夹脊，到玉枕，进脑髓，入泥丸宫为督脉。自大脑中心之髓管下行一管，名曰玄膺穴。穴内有一小岔，通上腭骨，真炁易由此漏。下对气管，名曰十二重楼。过肺脏动脉管，下通右心血房，至膈膜下肝根之管，名为绛宫。在心下一寸二分，周围有碎脂油环绕，下至炁穴，再下至睾丸宫，回至生死窍为任脉。又为督脉在脊外，而任脉止于上下唇者，此是俗医之妄论，安知仙家所言任督之理、金丹神炁之玄妙？余曾亲自行过千有余次，以为证验。又在医院以解剖方法，用爱克司光镜，亲自考证之。决非欺人之语，完全逼真，且与各生理卫生书籍无不附合。横通带脉上通心，下通阳关前通脐，上后通肾中通冲，此是生精、化精、走精、炼精之八脉。此脉一结，不能化精，人由此而老矣。比如灯内无油准灭，人身无精必死。速访明师指点生精、化精之法，以求却病延年。任尔持斋印书，修桥补路，斋僧修庙，固然做些福德，试问与汝性命有何关系？不待问而自明矣。夫仙佛著书传世，分明不能误人，实有保命之口诀。

玄法子闾月亭问曰：“师言生精、化精、走精、炼精，求师

分别指示。”

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

玄清子孙照元问曰：“弟子参禅之时，腿脚麻木如前，叩求逐一赐教。”

千峰老人答曰：“人身通气八脉，总根在生死窍，上通泥丸，下通涌泉，真气聚散，皆以此窍为转移。血脉周流，全身贯通，和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春，乃是生炁之根，百姓日用而不知者此也。男子若此管一断，咽声立显其无底气，言与女子声音无稍差异，心内不能自立，做事无准宗旨，与前清内宦相似，实吾人壮胆发威英雄之地，非仅为采药之处。而人之胆量，尚武精神，思想准确，气色润泽，容颜返少，身体日臻强壮，无不恃此发泄功能。气流畅，百病亦无由而生，为全身通气宝地。故每日清晨早起，先行八脉之气：闭口鼻气，心意先由生死窍起，一吸由尾闾关升到头中为督脉；二呼由前任脉降至生死窍。三吸由生死窍上升至炁穴，为带脉，双分开至背后双腰眼，双上双膀窝定住。四呼由两膀窝双走两肘外，为阳膂脉，走中指至手心定住；五吸由两手心走阴膂脉，双回至胸前定住。六呼由两胸前双降至带脉，合归一处，回生死窍。七吸由生死窍直升至绛宫定住，为冲脉，不可过心；八呼由心下降至生死窍分开，双走两腿外，为阳躄脉，过脚指到足心，为涌泉穴，定住。九吸由涌泉穴双回两腿内，为阴躄脉，过生死窍，上至真炁穴定住；十呼由真炁穴降至生死窍定住。

此八部脉须以气通之，以能驱逐一身百窍之阴邪。阴气不除，为结丹之障碍。以上法诀逐日行持，果觉脉中有气蠕动，乃是畅通预兆。若不通此八脉，而邪气即不驱除，则无法采药，纵采之亦无结丹希望，阅者其勿忽焉。”

玄宁子张执中问曰：“师言走气八脉，弟子打坐时间较长，两腿麻木，不能持久，使用何法，两腿解除麻木？乞师传之。”

千峰老人答曰：“初打坐时，腿脚麻木，平日不惯于久坐。静坐时间每欲延长，辄痛楚难忍，是两腿之内外气血管因受压力而闭塞，气血见阻不得畅流，麻木立生。斯时尔可闭口鼻，脚尖向上一扬，脚跟向下一蹬，遂吸气，心意由涌泉双上阴蹻脉至炁穴，又呼气，心意由气穴双走阳蹻脉至涌泉为止。如此数回，麻木自无矣，勿使他人看出最佳。”

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

千峰老人答曰：“气由口鼻出入者，均是后天吸呼气也。解剖学各书，率皆有形有像理论。语言之气，赖于口鼻出入。至于生死，莫不恃此口鼻吸呼气，有之则生，无之则死。又云小孩在衣胞时，肺小肝大，不能吸呼天地之气，其血运行、通身骨肉生长，无有吸呼气，此是有形有象真理。千百年后，必有发明内里无形之吸呼真理。以其肚里自能后升前降，母呼随母呼，母吸随母吸，此小儿在母腹一呼一吸之真炁情状。昔日我胞兄魁一子曰：‘小孩在母腹，口鼻不开，吸呼气不与母相通，因胎胞内之小孩口鼻不与母通，唯此脐带，与小孩肚脐相连。脐下一寸三分与赤血管相连，上通肝根。肝根同心下紫血管两枝相连，向下通外

肾。及降生后，脐带剪断，性命从此分开。性归心，发于二目。命归肾，发于淫根。’我师了空曰：‘小孩在母腹时，两眼和合归并，舌接任督二脉。先天祖炁在任督二脉，后升前降，轮转周流，一身气血全通。此任脉管中心与脐带相连，脐带又与衣胞相连，衣胞盘与母子宫内胚珠胞外丝毛粘连。子宫内膜丝毛渐变为血管，半为孕妇血管，半为胎儿血管，渗泄精液以养之。脐带通肚脐内，上通肝根，名为绛宫，再向上通心。脐带下通内肾之根，名为真炁穴。降生之后，因的一声，呱呱哭啼，而天地之正气，由口鼻入肺。未几时剪断脐带，祖炁不能自转，性命立即分开，任脉从此亦断，后天用事。性者，心也，发于二目，每日两眼尽找酒色财气，向上所耗。命者，肾也，夜晚向下所耗。不肯清心寡欲，复又旦旦而伐之。人之真精，尽为耗空，自己生命不保，续命乏术，空来一世。银钱百宝，换买不回。父母妻子，不能留住。’

《回光集》曰：‘千年铁树开花易，一失人身再复难。’趁此身在世，速访明师，求指性命双修真功。将剪断任脉接上，性命和合归一，返到父母未生前，圆圆陀陀金光献，方保性命长久住。如释教迦叶，住世七百年后，遇世尊佛传过关之法，而成二祖。如宝掌和尚，住世一千七百十二年，后遇达摩传过关之法，方得超脱。此皆得舍利，未明道胎，故住于世。且昔年大藏之教，分权法、实法、无为法、有为法，而性命双修之道，即在其中矣。现今佛教用的是权法，受戒、念经、禅坐为修持，生前心想成佛作祖，死后实入地狱之门，实法无有传者。佛教亦有修真者，顿觉心地光明，豁然开悟。累劫长修，证果一时，本佛门尚有教外别传，另通消息。须习性命双修之法，寻求当年佛祖有无保命之功，辨其真伪。五祖不传首座神秀，私传侍者慧能为六祖，留下六祖《坛经》性命双修真功，载在经文，有凭有据。又《宝积经》亦有炼性命之法，其祖师密语下手断淫之法，名为慧命漏尽马阴真口诀。能断三淫，此为真法。不能断之，即是旁门。学者于此不

可不细察！勿重外观，虽吐露言词，尽合丹经道书，不肯求师指点，专喜强猜，自信之心过坚，鲜不为至拙之人。如得真师口诀，再博览群书，明瞭如指掌，无不通晓，尽其奥妙，故曰‘得诀归来好看书。’”千峰老人曰：“余今绘图解明，愿同志者概而证之，庶可免堕入旁门外道，得病夭死。今而后，明真诀者，方知此诀是开通八脉，使身体气血循环周流，减除无限痛苦，灾病亦无由发生。学者当按后列各图炼之，定能却病延生。人之灵性全在脑，小脑主运动、敏捷，大脑主精神、记忆，中脑主性命、真炁。髓髓形如两柱并立而中相连，左右分派，脑气筋通周身，故手脚身有麻木，急用心意气通之，气血通，麻木自无矣。”

胞长兄魁一子曰：“八脉开通却病无，全凭心意用功夫。”

刘云普老师曰：“保命立身是任督，却病延年通膻臑。”

彭茂昌老师曰：“任督二脉通周身，后升前降转法轮。”

刘名瑞老师曰：“尻督一开通属阳，法轮长转身体康。”

谭至明老师曰：“通精气神是任督，行气血是气血管。”

了空老师曰：“走精走气八脉分，阴阳膻臑仔细行。”

了然老师曰：“师授之后亲自用，八脉一开阳气升。”

柳华阳祖师云：“亲自在脉中行过，数百回方得成就。”

伍冲虚祖师云：“用后天之真吸呼，寻找真人吸呼处。”

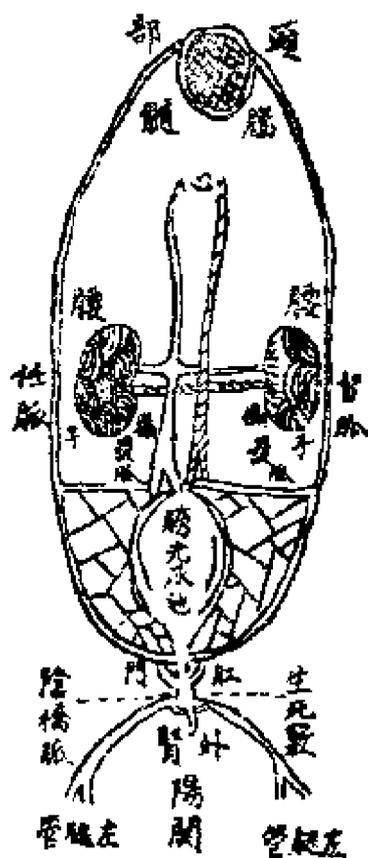
## 卷四

### 第四口诀：采外药

采外药有形无相，督脉开舌接任督。

巽风坤火阖辟转，六候橐龠转昆仑。

此诀是各丹经、卫生道书云，是下手之法。精顺出者，是元精能生人。逆回者，是元炁能生丹。正在中间颠倒颠。可不是采



空气，炼的是真阳之精。将身补足，可延年益寿，才合真卫生道理。《金仙证论》曰：“人有其精则生，人身无精则死。精者，即性命之根源。”余自得诀，亲自在任督二脉中行过数百回，今身体强壮，才知此诀是宝也。然而此图一出，假道学则无容身之地。

嗟呼！人身如无根之树，唯凭气息以为根株。百岁光阴，如梦相似。出息不保入息，今朝不保来朝。虚度岁时，忽已老死，百骸溃散，四大分离，神室魂迷，散坠诸趣。不知来世，又得何身？生死轮回，劫劫不息。迷不知悟，懒不知勤。而今既到宝山，切莫去时空手，到老依前病死，枉在人间一遭。各宜勉力，下决断功夫。从今以后，一意无他，眼不外视，耳不外听，节饮食，省睡眠，绝谈笑，息思虑，莫求安适，莫分美恶。如蝉饮

露，体自清新。如龟吸日，寿乃延长。朝收暮炼，日采时烹。苟不如是修行，则是无有福份。是故金仙之道，莫先于炼心。七情不动，五贼不乱，六根大定，精难动摇，方可从事。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身，为天五贼。天之五贼不谨于内，则内之五贼蜂起。世之五贼不除于外，则天之五贼豺生。是以眼见色，则爱起而贼精。耳听声，则欲起而摇精。鼻闻香，则贪起而耗精。口尝味，则嗜起而走精。身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何？精去而神以随之，身于是丧矣。修行人以身为国，以精为民，精不动摇，谓之民安。神气充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之炁矣。

玄空子倪宝麟问曰：“何为筑基？何为炼己？乞师示知。”

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

“身、心、意谓之三家，精、气、神谓之三宝，又谓之三元。以身、心、意为主，以精、气、神为用，三元合一而丹成。摄三归一，在于虚静。虚其心则神与性合，静其身则精与情寂。意大定则三元混一。情合性，谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。然而精化为炁者，由身之不动也。炁化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动，则东三

## 界色无元上



无	炼	阴	三
	神	尽	宝
	还	阳	图
为	虚	纯	

## 界色元中



阳盛	乾有	炼
而	坤无	炁
阴	阖交	化
渐	辟入	神
除		

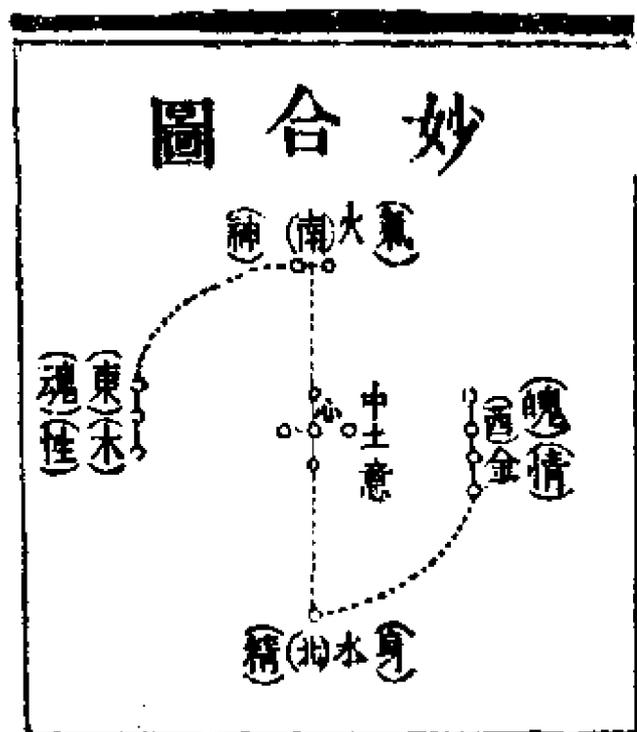
## 界欲元下



炼此	取	炼
阴	坎	精
中	填	化
阳	离	炁

南二同成五也。身若不动，则北一西四共之也。意若不动，则戊己还从生数五也。身、心、意俱不动，所以三家相见结婴儿。

“一炁初判而列二仪，二仪定位而分五行，五行异地而各守一方，故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息。唯圣人知回机之道，得還元之理，于是攒五簇四，会三合二，而归一也。盖身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真



性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元，此谓五气朝元皆至于顶也，即三宝合一为炼己也。”

玄功子龙占鳌问曰：“弟子看《慧命经》、《金仙证论》，言勒阳关、调外药，调到药产神知。又，师祖李虚庵曰：‘忙里偷闲调外药。’又，汉钟离云：‘勒阳关即此也。’又，冲虚子曰：

‘调到真觉，则得真炁。’弟子不知勒法、调法，叩求老师传我。”

千峰老人答曰：“太上有言，贵以贱为本，高以下为基。后天滋补，贱下之道也。贱也者，师所谓说着丑也。下也者，师所谓下而取也。又，《性命圭旨》云：‘神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。’又，丹经云：‘性命根，生死窍，说的丑，行的妙，惹的徒儿嘎嘎笑。’夫勒阳关即是调外药，如石匠勒碑刻铭，手使钻子将碑字来回刻深，碑之石面渐渐磨下来，勒阳关与勒碑一理也。精若不调，则元炁不生，何时能采小药，补还我的亏欠之精？尔当细心悟之。及至调到药产神知，精炁要撞出之时，身微

斜卧，中指点住生死窍，精来多少度，收回多少度。该精正在生死窍中分开，顺出阳关是阳精，能生人。逆回督脉是元炁，能作丹。《金仙证论》第二卷曰：‘精为万物之美。’人身内有精则生，人身内无精则死，所以精者即是养性命之根源。世人从前不知修炼，因其精已然耗枯，必得炼补精法以补之，又名还精补脑，故汉钟离祖师云：‘晚年修持，先论救护命宝。’光明如来佛曰：‘老僧会接无根树，能续无油海底灯。’我胞兄魁一子曰：‘其精，出死逆生之宝。’余著此书，虽皆白话，只要留心，反复推明此卷之意，有大德者，加功进步，必能达到仙佛地位。志气小者，益寿延年。诚为卫生真宝。

“吾再详论调药功夫：药究竟生否，是当采取之候否，尚不觉知，不唯药有不生之时，或生而有迟促之异，徒采不足之炁，皆无成，不免于死，空劳岁月而已，是故必须调药。曹还阳真人云：‘忙里偷闲调外药，无中生有采先天’。吕祖云：‘调到药产神知。’所谓时至神知，是知其机之可用不可用耳。若觉其炁未甚足，不可急于采取。必确知其根本之炁真足，方可采取，精始化炁而补脑。然本根之炁本足，因妄欲而亏耗，故有不足。欲补之使足，所以必取此根本足处发生者，始能为补足之用。设非至清、至真、至足之药物，何以补之至足乎？设有妄念、贪淫之心，则浊质微露，而后天淫媾之精是为已老，不得真精用也。若气不足则为嫩，不足以成丹，所以必须调也。缘人本有无淫念之欲而阳举，是阴精在内妄动所致，均是平时火候功夫不到，即巽风武火升降之法不动，故一调而阳即萎缩矣。此调药之秘诀，贵在一知字。调法须按其年龄，酌其亏损程度，不能胡采乱炼。有亏损多者，有亏损少者，有先天足与不足者，有先后二天未受亏者，有先后二天大亏者，故不能一律传之耳。”

玄盛子许其和问曰：“师言进阳三十六，合乾爻二百一十六；退阴二十四，坤爻一百四十四，总合三百六十周天，又不是

数息三百六十回，皆譬喻之辞，然则应以何法炼之而后可？”

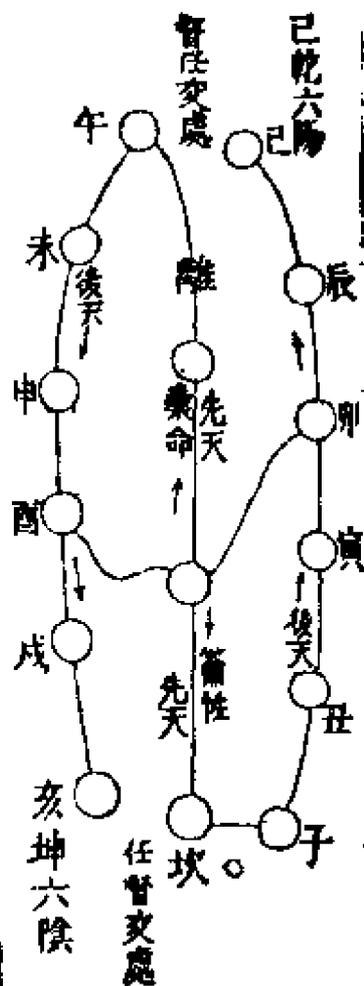
千峰老人答曰：“此三百六十周天，乃是一吸一呼，前后一转为进阳退阴。鼻一吸气，心、神、意由尾闾关起，子、丑、寅到卯一定，为沐浴，又上至午，此为循督脉之六阳时上行，名为进阳，此为进阳火。鼻一呼气，心、神、意由泥丸宫下降，午、未、申到酉一定，为沐浴，又下降至子，循任脉使元炁归根，名为退阴，此为退阴符。进阳退阴，乃是呼吸升降之消息。真精炁一动，鼻内一吸为阖，同时眼睛由下往上一看，复又由上往下一看。一呼为辟，眼睛要紧随精炁、心意转一圈，统名谓进阳火，退阴符。阖吸升，辟呼降，皆一时之功法也。橐龠者，内里消息也。下手采药时，先天真炁系由橐处所发，而龠为收真炁之地，心肾相交之处。若精炁不动，不为橐龠。内里坎离、巽风、进阳、退阴、炉鼎，全在精炁机动之后，而有其名。六候又有定位，若无定位，不能作丹。亦由生死窍起，子到卯，至午为一、二、三，曰进，再由午、酉、子，一、二、三，曰退，此为六候法。诀曰：采药下手，精炁如动时，用中指点住生死窍。精炁机动，鼻内一吸一呼气为巽风，引动先天真精炁后升前降转一回，此时手足头目上下左右照顾接送。初学此法最难，然练习纯熟，临机之时，不知不觉而手足头目上下左右照顾适当，亦不知从何而主持。法轮转动，自然催逼真精炁摄归气穴，大有不期然而然之消息，有何难哉？切勿采空气！尔平日亏耗真阳之精以空气假补身体耗损之精，焉有补足之理？至于左手降龙，右手伏虎，十八罗汉座法台，宝剑叉在三江口，管使黄河水逆流……种种名词，与事实无关。速求名师指点何为巽风？何为橐龠？何为阖辟？何为六候？何为进阳？何为退阴？何为卯酉沐浴？丹经道书所载实有之法与各仙佛所著经书无不附合，今将最正确之小周天法诀绘图列后，如再遇明师，预先阅看人体生理卫生及解剖学各书，教授明白，实与人生有莫大利益。”

采药小周天诀歌

(冲虚子语录)

静极而动兮一阳来复，  
 药产神知兮妙诀通灵。  
 微阳初生兮嫩而勿采，  
 药物坚实兮十五光盈。  
 时当急采兮莫教错过，  
 久而望远兮采之无成。  
 气驰于外兮神亦驰外，  
 神返于根兮气亦归根。  
 气曰将尽兮采封候足，  
 子时起火兮须要分明。  
 如何云火兮后天呼吸，  
 如何用火兮呼降吸升。  
 用火玄妙兮如无似有，  
 行火鼎内兮息效真人。  
 火须有候兮数息出入，  
 各为刻漏兮用定时辰。  
 自子至巳兮六阳用九，  
 三十六息兮采取进升。  
 自午至亥兮六阴用六，  
 二十四息兮退降炼烹。  
 卯阳沐浴兮阳火宜熄，  
 酉阴沐浴兮阴符宜停。  
 不降不升兮沐浴景象，  
 较之大周兮略有微形。

小周天坎离交媾图



周天三百兮除卯酉数，三百六十兮连卯酉名。  
 再加五度兮四分之一，以象闰余兮周天一巡。  
 数归于静兮依然沐浴，神凝炁穴兮再候阳生。  
 行之既久兮精返为炁，回风宜止兮百日功灵。  
 六根震动兮七日口诀，大周功起兮再问迷津。

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

千峰老人答曰：“巽风即后天鼻内吸呼之气也，鼻内一吸气为进，先天真阳之炁一升。鼻内一呼气为退，先天真阳之炁一降。如此一升，由尾闾升到泥丸，如此一降，由泥丸降至生死窍，此为巽风。橐龠乃内里之消息，无精炁时，渺茫难寻所在。待真炁机发动，而橐龠之消息现矣。橐在上而龠在下，相距八寸四分，上性下命之处。当吸进后天气之际，则先天气升，所谓外气从外入而降，先天气从内出而升，谓之阖。斯时百脉俱开，下之命与上之性相合矣，是谓橐。当呼气之际，鼻吸之气呼，则先天之炁降，所谓外面之气呼而升，则内里真炁降，谓之辟。百脉俱开，上之性与下之命相合矣，是谓之龠。参看前问小周天图，尤为详明。二目要用子卯午酉转眼，此为内外阖辟，如同风箱一般，箱同而风不同，内风由子箱发出。外边眼循子卯午酉转，内里性命一阖一辟抽动真精，自然而然化为真炁，手足头目上下循环以及呼吸不知由何处主持，一吸一阖，一呼一辟，不假勉强，完全出于自然。又以行住起止卯酉为六候分位。子卯午酉一吸一呼一升一降为六候，自子到卯至午为一二三，自午到酉复至子亦为一二三。丹经云：‘前三口，后三口，收拾起，一处担。’鼻内一吸气，由子卯午为升。鼻内一呼气，午酉子为降。子午为四正，卯

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

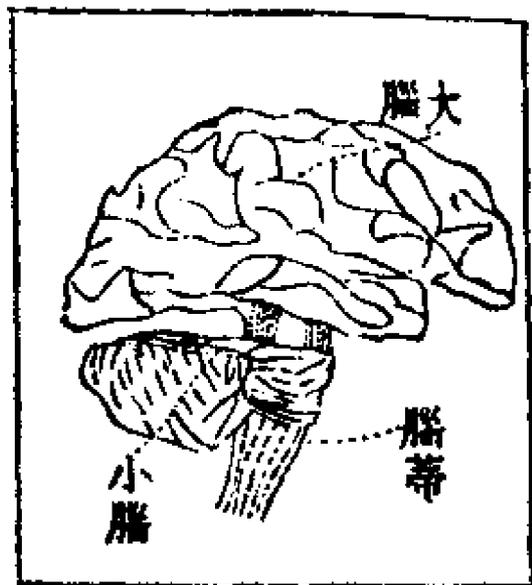
玄活子郭继平问曰：“弟子每日转河车，夜内还有精漏，是何病？”

千峰老人答曰：“按尔所言，名为空转，毫无裨益。绝无欺人之口诀，实汝不细心悟耳。前问巽风、橐龠、阖辟、六候、进阳退阴、卯酉沐浴乃是一吸一呼之功法，其诀从阳生时起，速勒阳关，凝神入炁穴，如铁匠手中抽动风箱一般，风生则火焰，火焰则精化炁矣。采此生炁，升降往还，谓之周天也。尔是枯坐床头，闭目后升前降，转三百六十数，为空转河车，非是先天金丹大道也。因初用功者，心意不足，必生杂念，转法轮三百六十数，是以数计之，只修者思虑之念耳。现今汝之身体如此软弱，非得还精补脑，不足以恢复身体强壮。盖人之聪明、长寿、康健、力强、记性好，身体高大，作功能耐劳，患病能持久，端赖脑髓充足，百病不生。凡是不知补法，又不节欲，脑髓渐亏，则有性命之忧。脑之关于人身亦大矣。自父母至儿孙俱受完婚过早之害也，早完婚者脑筋及体魄尚未养足，其害脑髓一也。富贵之家，妻有孕时，纳妾而代之，免得孕妇受伤，将来所生之子女，必脑灵而体健，亦必比人优胜，非是为育多数儿女之用。若不肯节欲，其害脑髓二也。妻妾之外，又养外宅，其害脑髓三也。外宅

仍不满足欲望，复去寻花问柳，其害脑髓四也。娼妓而外，复加歌童手淫之劣行，其害脑髓五也。有此五害，日夜所耗一空，百病趁虚而入，身体疲倦，饮食少进，口胃不开，津液不能化为阳精，虚火因之上升。钻研邪思、夜以继日、漫不经心，毫无检点，则精愈亏而身愈弱。将欲保身立命，服些后天滋补药品，岂可得乎？孟子曰：‘气能动志’，而欲火发动，受此戕贼，由于自己心意不定所致，竟将有用之身，置于无常之地，其不甚可惜哉？”

玄致子扈大中问曰：“然人若脑髓枯竭，将以何法补之？”

千峰老人答曰：“除用此卷采药之法，别无良策。吾今先将脑髓各部作用说明，逐细解释补法。脑髓可分三个紧要部分：一曰大脑，二曰小脑，三曰脑蒂。大脑在头盖骨之下，小脑在大脑后部之下，脑蒂在脑脊连接中间，此三者，各部作用不同，且其功用亦不同。今更分别论之，绘图于后：



“考吾人之思想及知觉，实寄于大脑之内，若大脑受伤，科学家将受伤之人，即行考验，而得知病之所在。或将他种动物大脑毁伤，后经过种种研究，而知其虽不死亡，然其种种知觉已

失，呈懵愚之状。又考小脑之功用与大脑迥然不同，盖小脑在节制多种运动时之筋肉，使其得宜以成有秩序之运动，……故吾人小脑若损伤者，他种动物亦然，不能随意指挥各筋肉动作。人之站立或行走、其他繁复之动作，必需多种筋肉之同时运动得宜。”

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

玄金子牛金宝问曰：“脑即人之灵魂否？”

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

“真灵果在何处？”

师答曰：“真灵性在大脑中仁，发生脑炁筋，通于周身，安排如绳如线又如丝，缠绕周身筋骨皮肉、四肢百骸、内外脏腑，

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

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

千峰老人答曰：“仙道由无念时真阳升，速下手勒阳关，调外药，调到药产神知，精炁要撞出时，下手点住生死窍，精来多少度，鼻内吸呼吸气用六候巽风橐龠阖辟收回多少度。此法完毕，立接封固呼吸气将精炁封住，再炼周天卯酉火候，将采取真精皆使之化炁，再分派脑炁筋足用，助我脑髓充满，岂不美哉？有德有志者，仙佛可期。下士志气薄弱者，亦得去病延年。如斯而已。”

## 卷五

### 第五口诀：外文武火法

一柱真香本自然，  
黄庭炉内起香烟。



空中结就浮云篆，  
上柱本身寿万年。

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

此外武外文二火，昔我师语我云，外武火者是移火也，外文火者是以火也，专为提出五脏内之渣滓，化泪流出之法。又是炼四相和合，五行攒簇归根，回光返照，日月合并之法也。世界上无有得瘡病之神仙，亦无吃草药之神仙。既然学道，身中有未现之病，速宜设法除去之，然后再学道，犹不为迟。圣人不治已病，能治未来病。若看世人表面观察，似乎无有何种病症发现，而内中确有未发出病根，借其只知图一己之快乐，而不自觉耳。

终日昏昏，居必精舍，饮必醇醪，征歌选舞，流连忘返，究其实，五色令人目盲，五音令人耳聋。醉饱入房，元精日耗，病苦丛生，仍不自觉。一旦病魔缠身，乞灵于树皮草根，抑已晚矣。原来病生于过饱快乐之中，不觉耳。人身中有小病，无发，不觉耳；发则难医。故未发之前，用外文武火提出，病无根矣。盖人每日喜怒哀乐，皆是得病之由。喜则伤心，怒则伤肝，哀则伤魂，乐则伤魄，五脏必受病症。勿因病轻尚未呈露于外而忽之，若发于外，则其病大矣。在未发之前，用法将五脏之病由眼提出，病由何来？人初结胎时，在母腹中天一生水，生黑睛而有瞳人通肾，地二生火而有两眦通心，天三生木而有黑珠通肝，地四生金而有白珠通脉，天五生土而有上下胞胎通脾，故五脏精华皆聚于目，而人之真灵神在脑，亦发之于目也。人之一身皆属阴，唯有两眼属阳。仰仗这点真阳，方能不被群阴所剥，必须由此入手修炼，故立此诀，将平日积累之病，使之由此提出。

外文火者，是将神火注于炉中，为火中火引也，古名移火。移者，移动身内病管开涨，即是移动内里真火。二火相磨相激，阳火必胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓亦出净，病从何来？《功课经》曰：“一柱真香本自然，黄庭炉内起香烟。空中结就浮云篆，上柱本身寿万年。”按新法用催眠凝视球（又名丹球，如○——？）每日早晚各炼一次。先行打坐，俟心气沉静，再用丹球一枝，摆在两眼正中前面，以观丹球。高矮远近，务要适宜。久之，由泪管流出泪液，其味臭而咸酸，名曰渣滓，即人因悲恸哭出之泪是也。该火甫经炼毕，立即炼外文火之功，以防眼睛受伤。

外文火者，合并已开涨内管，将通身气息回归原位之法也，又名以火。以者，以然不动之意也。斯时二目紧闭，意在正中，气降真炁穴，坐到无人无我之时，身空、意空，始为正功。舌顶天池穴，久之，甘露必降，味甜如蜜。吞下，入我十二重楼。再降

至炁穴，化为阴精，由春弦入睾丸宫。用四十倍显微镜考察，皆化为小棒形，名曰精虫。出输精管，上至膀胱顶，分两边至尿道口，长约一寸五分，为内肾管，此即阴精也。津液者，乃是动身之宝，须要格外爱惜。津液常足，则肾水足，而目光灼灼，而且黑白分明。若内里有病，黑眼珠不清，白眼珠呈露红黄线。必炼至如童年眼睛，黑中有光，白似青白之色，始可言内脏无病。生理学云，人之二目，由父母初结胎时，细胞内先生二目，至十二日后，用显微镜看，内有黑睛。又，解剖学云：人之泪管，在眼之上部，为平葡萄状。泪管内有排泄管十四条，此是润眼珠之泪管。又，鼻腔中下口，为鼻涕泪管，下通五脏。内部有病，除非由鼻涕泪管提出，其他方法，皆不能出。每次如炼外武火，需时三成，则外文火至少需时七成，方保无虞。

昔年我师了然、了空曰：“这个移火、以火，最能强壮精神，消除五脏百病。如老人已逾周甲之年，久用此功，则精神矍铄，好似二十余岁。少年得此法诀，则精神倍增，灵性顿开，眼似电光，黑白分明，直与小孩眼睛无异。”余得师传后，将外武火原用香火今改用丹球。外文火，闭目正观，心气下降，存神定意，耳不闻声，一心内守，调息绵绵，似有似无。直至一念不生，万虑皆空，自然心火下降，肾水上升。舌顶上腭，舌下二穴生出津液，在舌后存之。候其要喷出时再吞，咕噜一声，下降丹田，不仅味甜如蜜，而且腹响如雷。恍惚之间，心空意定。先由两腿两肘空起，杳杳冥冥，不知身在何处。迨物极必反，静极动生，忽然元炁自动，外阳勃举，此为定久真火自动。后之学者，其可不尽心而悟之？

玄具子赵书斌问曰：“丹经道书皆云：‘仙佛传药传火’，弟子叩求将火候明传，以接后学。”

干峰老人答曰：“火候是一总名，火是火，候是六候也。火有十八般名称，各有次第节序，故其功用亦皆不同。非得真师，

不能了然火候之真相。且药物与火候均有次序先后，不可乱用。比如砖窑烧砖，先须将土和泥脱胚，然后入窑经火煅炼，始能成砖。未经火炼，一遇雨天，仍化为泥。故采药必经此番火候，方能结丹，否则有坏。尔看《金仙证论·风火经》云：凡云起火、引火、火逼行火、止火，皆为呼吸气之火也。凡云凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火，皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆先天炁之火也。凡吸呼之火，能化饮食五谷之精而助元精。凡神火能化元精而助元炁。凡元炁之火，能化吸呼而助元神。元神之火，能化神以还虚，而合道成，始终不离火之力。故此十八种火候，非得真师，不能彻底明了。”

玄元子刘仲三问曰：“请求老师将十八种火候逐一示明。”

千峰老人答曰：“今日详问所以，幸亏当年我师传我甚为详细。夫起火者，使鼻内吸呼气一起一伏，采小药是一升一降为巽风。缘鼻内一吸气，曰进，心意由生死窍一生。鼻内一呼出之气，曰升，心意由顶，降到生死窍，即是转法轮止两念耳。吸呼之气火，本自有形而用之无形，若着意用之，则长邪火。似有似无，乃是二气之妙用，药自回也。一起一伏者，又名小阖辟、无孔笛、颠倒两头吹。因无念而真阳自举，鼻内心意气由生死窍一吸，气升到真炁穴。又一呼，气由绛宫降到真炁穴。如此数次，外阳自回，顿觉身内异常舒畅。故一起一伏，吹动真炁穴。内有一小管，名为春弦，下通外肾，名曰掣丸宫。阴精下降至外肾，内有无数小管，合成一大管，名为输精管。上至膀胱顶，分开至膀胱口两边，长约一寸五分，名为内肾。内里精虫养足，顺出能生人，逆回能作丹，就在中间颠倒颠。原非聪明人所能自悟也，速访真师，免误前程可也。”

玄阳子任建勋问曰：“何谓引火？”

千峰老人答曰：“鼻内吸呼气一升一降，心意一上一下。微

微转动法轮，以数记之。由一记十，由十记百。摄心在数，务令意念不散不乱，心息相依而同行，此是锁心猿、拴意马之法。丹经云：‘真意往来无间断，知而不守是真功。’‘着意头头错，无为又落空。’从有心化为无心，使心内空空洞洞，虚虚灵灵，无生灭火。欲驱除妄念，先持正觉，自然无念可生，如皓月当空，洁白无滓。积习纯熟，永无梦幻之境，则心死神活。盖神不定，则性光不献。意不定，则情不死。虚极静笃，然后命根自动。因其自动，可以采小药，此之谓引火。”

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

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

涿县玄华子吴月坡问曰：“何为止火？”

千峰老人答曰：“止火者，不行吸呼之气也。”

又问：“因何不行吸呼之气为止火？”

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

又问曰：“采药不行吸呼之气，精炁如何有升降？”

答曰：“虽是不行鼻内吸呼之气，内里神意气要行升降。微

微一升一降，神气随真意转动法轮，才是止火采小药之功。后之学者，速访明师，问明二至、三至止火景到，三至后，再采大药过关。”

玄充子万致和问曰：“何为火逼行火？”

千峰老人答曰：“此是采药吸呼之名，为巽风，将精炁摄归炉内，是为摄精吸呼。摄精呼吸，为火逼行火。精、炁、神之火由子至卯到午止住，为进阳火，由午起至酉到子为退阴符。此行住起止为四正，卯酉沐浴全在内，学者细心悟之。子卯午酉转一回，进阳退阴、阖辟、橐龠、六候、采取、烹炼全在其内，是一刻之功法，学者就在得师不得师耳。若未曾经师道破，看丹经子书，自恃聪明，进阳火三十六，退阴符二十四，后升五个三十六，合一百八十数，前降五个二十四，合一百二十数，不知阖辟、六候全是一刻功法。此火逼行火功法大矣，无师者，全部火候无用矣。丹经云：‘任尔聪明过颜回，不遇明师莫强猜。’其法至简至易，此四个呼吸之火，能化五谷百味饮食之精而助元精。还有六根振动口诀，非得耳提面命不可，竟用纸笔难以写明。非是不传，实无其字，焉能写出？此过大关口诀无师决不能明白，只可久住人世，长生不死，如欲超凡入圣，尔速求明师证之。”

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

千峰老人答曰：“凝火者，是凝神入于炁穴也。丹经云：‘昔日逢师传口诀，只教凝神入炁穴。’凝神者，是两眼归并一处，二目如 ，此为凝神，又为反观，又为日月合并，返回父母未生前。人在母腹中，两眼和合，性命合一。降生后，性命分开。凝火者，将两眼归并一处，下视炁穴。炁穴者，即命门也，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七后三。两肾中间，空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉，为先天大道之祖。故曰：‘此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。’中国医家曰命门，

道曰炁穴，解剖学曰春弦。我师了空曰：“血液至此，化为阴精，下通外肾举丸宫。”学者要知凝神入炁穴，必须静室端坐，返观内照。知而不守，先存后忘。虚心凝神，不着色相，不落空亡。存养寂照，虚灵不昧。但觉吸呼上下和缓，空洞畅快，仿佛二目忽由头部落丹田，便觉自身无有，真炁在神室内容纳不下，《经》云‘正法眼藏’是也。”

玄童子曹柄华问曰：“何为入火？”

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

玄真子宁承恩问曰：“何为降火？”

千峰老人曰：“降者，退也。丹经云：‘进阳火三十六，退阴符二十四。’退阴符，开关两眼由午向左转至卯，到子至酉转六回，再闭目观正中这个○光，无开关，如此四次为降火。盖眼为阳窍，全身属阴，唯有这一点真阳，战退群阴，阳道日长，阴道日消，久之，可炼通身属阳。阴气未尽则不仙，即此之谓也，亦即退阴符也。又，移火者，前已言之详矣。移者动而不动，即外武火。炼到远观其物，物无其物；近观其形，形无其形之时，渣滓亦出净，乃为真功。以者，以然不动之意，无他、无我，身空、意空。忽然离开躯壳，看来本来面目，始为完功。”

玄中子王源问曰：“何为离火？”

千峰老人答曰：“心为离也，心神一动，真阳无念自举，此为离中真火，发生淫根。虽云无念，仍不是活子时动也。若在此时下手采药，名药嫩，因其炁不足，易于涣散，故不能采取。非

到真正活子时，不可采之。如真阳气动发涨之时，急速采之，最为妥当。已过二候，气动时名药老，因真炁已散故也。此离火一动之后事也。”

玄金子姬凤翔问曰：“何为心火？”

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

“此凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火这七种火统为神火，能化元精而助元炁。此神火者，是眼内之神力也。此眼内神力，加后天鼻内巽风之力，能化元精而助元气。昔我师了空曰，百日内将精炼足，是炼的内肾足满，非是补尔亏欠之精。如补亏欠之精，非得以精补精，断不能使精炁补到足满，还到十六岁童身。内里元炁满足，可以马阴藏相为证。将精炁补足之法，须炼运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，此七火是先天炁之火，能化外呼吸之气而助元神。元神者，不神之神也。”

玄通子唐凤连问曰：“何为运火？”

千峰老人答曰：“真精炁动时，用巽风橐龠，阖辟六候，进阳退阴，运动真火，由尾闾关经夹脊关至玉枕关，此是一吸之功，三关即开。又一呼由祖窍内经绛宫至真炁穴，此是一呼之功。即是一升一降，运动真火，此为运火，非吸空气。总得真精炁发

动，精要出来之时，外面有形无相，内里精炁自然上升下降。若无真师，不能用此法，即不得还精补脑之功也。”

玄虚子刘玉麟问曰：“何为取火？”

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

玄灵子王荣华问曰：“何为提火？”

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

玄悟子李衷白问曰：“何为坎火？”

千峰老人答曰：“坎离者，心肾也，神与炁即坎离之用。离中藏神是性，坎中藏炁是命。坎火喻真炁，一动，由心下一寸二分，分为橐管，即是肝根冲至脐下一寸三分（即是春弦为橐管），下通阳关。炁发则为橐龠，不发即为坎离。此是发生，送精真炁由肝根经过橐管至阳关下至生死窍，为坎火。”

玄致子息大中问曰：“何为坤火？”

千峰老人答曰：“坤者，丹田也，又名曰炉；火是元炁。运用坎火，往下行以通督脉。用巽风吸呼之气催逼元精，使其成药，即是载精上升。盖阳不得阴则不聚，必须使真炁而驭肾中之精为火，此为阴阳和合，由坤位升到乾顶。若有邪念，元精炁不入正轨，遂进尿道管内，烧得内里如同刀割。通身先冷后烧，待至见过红黄尿后，症始痊可，此动念之危险。若精炁行过生死窍，经寒关便入左右腿之两管，立成聚精之症。或曰：‘男女交合，正在精炁外出之际，用真意将精炁吸回，内肾管出不能返，又不任其外泄，该坤火烧的膀胱口开张，腰子渐滴之尿不能持久，就得下漏。无师指明，准死无救。先虽遗尿，渐要遗精，精后红血，血后是炁，炁无必死。’此是偶得劣人几句怪诞之词，以苦为乐，及其性命已到生死关头，恍然醒悟当初之非，然已晚矣。”

玄法子阎月亭问曰：“何为水中火？”

千峰老人答曰：“精炁在窍内为火，出窍为水。下手采药使炁在窍内曰真炁穴，又曰丹田。发真炁之室下通内肾管曰龙宫，其精属水。水性沉重，朝朝下流。其神即火，火性轻浮，刻刻上焰。个人时时走真炁而竟不知，故有生老病死苦之患。真炁自走不知，非口鼻吸呼之气，乃是送精真炁。人之生死，全以此炁之有无以为证验。人之死去，即是断的此炁。试思人身与生前之筋骨皮毛血五脏六腑丝毫不差，所少者即此真炁耳。”

玄宣子又问曰：“师言时时刻刻走真炁，应使何法，方保真炁永不外漏？”

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

玄活子郭继平问曰：“何为炉中火？”

千峰老人答曰：“以形言之，神炁动在丹田曰炉，神炁上升于顶曰鼎。无神炁即无炉鼎之可言，故老祖冲虚子曰：‘鼎鼎原无鼎。’又，吕祖曰：‘真炉鼎，真橐龠。’知之真者，而后用之真。炼真炉火者，须得师之下手真传，采外药是也。今再细论，以便后学，可知下手途径。夫采外药者，外阳举时，认清是否身中活子时到，速勒阳关，调外药。及其调到药产神知，精炁撞出之时，身体斜卧，中指点住生死窍，赶快用巽风、六候、橐龠、阖辟收回。采毕恐其有漏，故用封固呼吸，摄住精炁，然后再用周天沐浴火候。元精皆化为元炁，此即谓炼精化气之渐法也。精炁补足，乃与童身无别。《翠虚篇》云：‘西南路上月华明，大道还从此处生。’此是丹田内药足，阳气上达丽于目。行住坐卧，眼前不离白光。久之，由白光变为金光，此为金光一现。若至二现，当可止火。稍不谨慎，危险立至，则前功尽弃，此其难也。

“此七火者，是先天元炁之火，能化外呼吸而助元神。元神者，不神之神也。用三昧真火能化形还虚而助道成，三昧真火者，即神之金光。学者遇明师求指三昧真金光之火候口诀，才能以登大罗金仙。若谓眼内有无数之金光，便以为三昧真金光火，则误也。真金光火者，金光现于身前，空中法身渐觉近我光前，以法聚光，两光相撞，遂得法身。使其入于身内，乳哺三年，则

凡身皆化为炁矣，斯谓阳神出现，聚则成形，散则为炁，仍与太虚同体。

“余得了然、了空禅师，又得彭茂昌儒师，敲蹻道师，理门金山派潭至明理师，历拜三十余位老师，唯上列五位有性命双修法诀。今我全泄漏于世，愿后之修道者访得明师。本经所著逐一问答无误，方为真师。既入道后，望道心切，焉有不欲贪求真功？故不免多方亟请于师，休信邪师外道口头禅，本自一无所长，而好为人师。迫不得已，遂信口胡说吃斋念佛烧香发誓为真道，种种画蛇添足之事，与我性命毫无关系。此类盲师，只顾个人衣食之计，致将真修之士耽误一生。抚心自问，死后何以对人？”

## 卷六

### 第六口诀：采内药诀



行动日月转法轮，  
左旋右转炁归中。  
三十六转进阳火，  
二十四旋退阴符。

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

符。

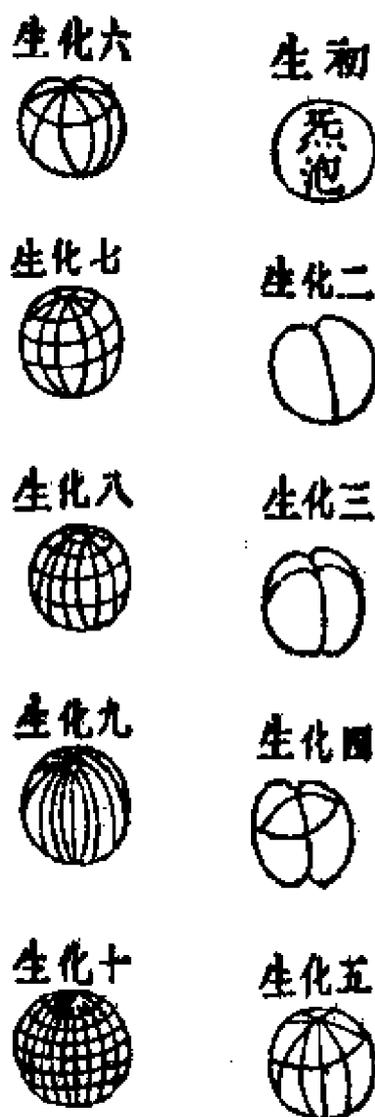
前第四卷采外药，纯粹还精补脑真功。后升为进阳火，又为入火三十六数。前降为退阴符，又为降火二十四数。此是一吸一呼，神炁同时行住于赤黄两道之意。神是眼睛转动，炁是送精真炁转动，同行、同住谓之采外药。外药保身无病，内药保命。命者，元炁也。此卷乃是卯酉周天之火，炼内药之法也，亦为内交媾。系汝已采充足之外药，彼时因风火相激，真炁上升于脑，眼睛左旋右转，一起一伏，脑气筋与神经系和合，斯时脑髓充满发涨，顿觉荣光发现，‘有形无相采内药’，俗名炼丹是也。内药之荣光，即为玄关，又曰‘口难说目前，得见是忘机’。昔我师曰：‘阴阳转动和脑髓，发长精神玄关出。’陈泥丸云：‘真阴真阳是真道，只在眼前何远讨？’《火候歌》云：‘欲透玄玄须谨独，谨独功夫机在目。’千峰老人曰：‘日月转动合阴阳，脑髓总部发荣光。’只晓乾坤交媾采外药，不知卯酉周天收内药，如有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载，岂可得乎？且药归炉，非用阳火阴符周天三百六十五度四分之一火候，不能将精炁化为荣光，以为金丹之苗。满面春风精神清爽，血液活动呼吸舒畅，消化健旺。不然，外药任其在炉，不以火化炁。盖人难得元体，皆是七宝五漏之躯，故有下漏，漏则精囊虚空。例如茶盅一枚为炉，精炁为水，若不加火，水不化炁而上升，反而加水，满盛茶盅。如再加水，超过最高部位，不能容纳，势必溢出无疑，此精满足迟早仍复自泄之铁证。非从师学，未易悟人。不求明师，任汝千修万炼，难免夜内走失之患，诎不大可惜哉？”

玄金子牛金宝曰：“师言采外药毕，不学阳火阴符则精不化炁，夜内失丹。弟子已炼采药多次，无有阳火阴符之功，夜内未曾走失，此何故也？”

千峰老人答曰：“善哉汝之所问！按汝初得其法，每次所补者，不过昔日精囊虚空之处。待至积累既久，精囊满足，斯时不

得阳火阴符火候锻炼，比如泥土欲使成砖，须经煤火燃烧多日，变为坚固之质，不然一经潮湿，立化土泥，故阳火阴符之功用大矣。丹经云：‘鼎内若无真种子，如同水火煮空铛。’其斯之谓也。吾今详细言之，盖眼睛部位虽分两边，其根则一。总得眼睛转动，斗柄之机斡旋。左眼属东为木性，右眼属西为金性。木性转西爱金，金性转东恋木，此为金木交并。脑气筋因感受混合，遂发涨而归一，引入脑髓内泡，将采得外药化为保命真炁，收归我有，即是命归性真功。和而为一，才是性命双修之大法。专依枯坐修性，不兼顾命，殊为大错。兹再以理喻之：假设母鸡孵雏，蛋壳为身，黄为性，迨至雏鸡孵成，蛋壳弃地。倘在未成雏以前，偶遭损伤，雏鸡决难孵成。故修道者保身如宝玉一般，深知无身不成道，有身不归真，及至功圆果满，再行脱却色身，犹为不晚。今偏重其性轻视己命，以为当然，能证佛果，则郊原弃尸，尽可名诸佛之遗体。是皆知其一，不知其二也。真性者，乃先天真一之炁，居脑正中真炁胞内，倘此真炁由玉枕下降至尾闾出二便，而人死矣。俗云断炁，断的此炁，非口鼻之气。试思五脏六腑四肢无不俱在，所少者仅此炁耳。卫生、解剖、生理书云，脑髓正中有一胞，为左右水房。惜该卫生家再未深究胞内是水是炁。我师了然、了空授我时曰：‘性命双修，真性是炁胞。’解剖、生理诸书曰：‘将脑体煮熟，用刀解剖，见正中胞内有水，故曰水房。’千峰老人曰：‘此水纯是煮的热气之水，人死之后，只是空胞无炁，经此一煮，热气入内，温度低减，遂化成水，此为死后解剖，决非其人在世说法。’故人泄精必先有送精真炁，系由髓髓上炁胞发动，经夹脊至尾底骨神经系而出。有此真性炁，精虫立即活动。无之，虽有精虫，亦无生机。该炁胞上通脑，下通尾底骨，中通各神经，为生命总炁根，名曰髓髓。由脑桥中分出十二对炁管腺，分布于五官。脑桥下小脑由中分布出九对炁管腺，主内呼吸下咽循环种种作用。又至脊髓中分布出

三十二对腺管腺，穿椎骨间小孔而出炁泡，以滋润全身。故养我生命者，却为炁泡。形图列后。炁泡生时，由于饮食谷炁之



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

玄功子龙占鳌问曰：“师言人之生命全在大脑中心真炁泡，

有之则生，无之则死，此炁是口鼻吸呼之气，请师明白示知。”

千峰老人答曰：“此炁非是口鼻之气！口鼻之气均由肺管出入。或因急症，骤然口鼻气绝，真炁尚存，设法救治，立可苏生。若云以相当手术，吹进多量温气，而亦不能使之复活。此真炁是内里真炁，该炁不存，外面口鼻吸呼立断。汝见弥月小孩，头盖骨内真炁一咕一咕跳动。如口鼻吸呼气闭住，内里真炁自动。成年之人，口鼻吸呼气闭住，自己内里脉动，如手腕寸口脉头部发现。昔我师云：‘人学长生不老，总得还精补脑。’《翠虚篇》云：‘天有七星，地有七宝，人有七窍，权归脑。’《法宝遗珠》云：‘识得本来真面目，始知生死在泥丸。’此处即释迦摩顶受戒之处，乃是玄中之玄，天中之中处。下是玄膺穴，正对气管声音带就是开口，看肉帘之后，两边有薄肉如帘，为口之气界，用以遮掩鼻底两孔，免物错入鼻中。该吊中之际，有七路相通。其前为口，其上为两鼻孔。鼻孔后有左右两气管通于耳舌根之下，前为气喉，后为食咽，共成七路。食物至此，由食管而下，直入胃脘。气喉在前，下通肺脏，吸呼作用，吸氧吐炭，养我身血液。若用撒手口诀，先天炁断立死矣。学道无成，不愿在世者，先言我某日某时某刻死，即用此撒手法自死也。昔年老比丘，死不是死，生不是生，无所用也，此是采药无火之过也。”

玄晏子谢福仙问曰：“请师传我闭气撒手口诀。”

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

又问：“师言采药无火容易出险，恳将真火传我。”

千峰老人答曰：“真火者，即进阳退阴也，前已言之详矣，汝再细思可矣。”

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

知。”

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

玄空子倪宝麟问曰：“弟子前入一门，据说是真道，命我念若干经，持斋不杀生，敬惜字纸，捐助巨数银钱，谓印善书放生，始能与我天榜挂名，地府抽丁。人皆有罪，多念经、多印书、多放生方可罪孽减轻。等候几年，花钱无数，烧香多捆，传受两眉中间为玄关，可称真道否？”

千峰老人答曰：“不是真道是正道，教人持斋、念佛、念经、烧香、参禅、打坐、问话头，此乃黄叶止小儿啼之法，与我性命毫无关系。捐资印书放生，就能免罪；须得交与彼辈，任其分配，才算功德无量。恐交千元，九百收归己有。为避免指摘计，略事敷衍，余百元印书，鲤鱼数尾，放在河内，实为大有可观之举动。汝若质问天榜挂的何名？地府抽的何丁？彼之师早经死去，只可语塞。个人性命，尚且不保，视不知耻，而欲与人挂名抽丁，岂不甚可羞软？除有敬惜字纸，实敬圣贤，可以效法。尤有教人戒色断后侪辈，实是世界人类中大害。若果人皆戒色断后，世界早无人烟。即三教圣人，释迦住山时留下后，老子代代有后，孔子至今有后。奉请传道为人师者，一言之下，世界少生几许有用人材？仍不悔改，执迷不悟，即是灭国灭种之道，徒损人不利己。以吾所言，修道不戒色实在戒色，与后嗣无干。丹经云：‘用铅不用铅，即向铅上作。及到用铅时，用铅还是错。’然既要戒色，又要留后，莫遇明师，真理难明。大智士学道，真伪自知。若是伪道，可速访真道，休误此生。”

或曰：“本拟入正道，但既发重誓于前，焉肯应誓于后？补

救乏术，纵知其真，徒唤奈何？”

千峰老人答曰：“尔可焚香一股，将前发的誓愿退还，不然我身代汝担此誓愿。今再覆言《慧命经》曰：‘智者得真师而明，愚者被师而误。’皆因不悟群书简易之妙，就是神炁而已。神炁即性命，性命即心肾，心肾即铅汞，铅汞即龙虎，龙虎即坎离，坎离即鼎炉，诸般名词，千名万喻，不出性命二字。除此而外，都是诓哄愚夫之进门法耳。如决心学道，要学延年益寿之法。余之师全在世，可作证验。即师祖柳华阳，民国十九年来北平度余弟子。最近度道者多设乱坛，假手以神，说话照像，殊不知乃是灵鬼操纵。又如同善社略有性命真功，竟令学者捐资买功，发大誓愿，阻止再入他道，早经国家禁止，故受淘汰。彼无全诀，禁人入正道，其罪大矣。其余悟善社、慈善社、圣贤道、圣人道、天地门、太上门、混元门、东西华堂、三圣教、道德学社、先后天道、学好门、一柱香、归一道、中央道、白阳道、跪香道、五仙顶香门、意气功、罗汉门、大儒门、秘密还乡道、南海门、打七门、念经门、念咒门、拜北斗门、看月光门、看日光门、吸气门、八段锦、六字法、九字道、黄帝采战、老彭采战、三峰采战、善遇会、五台道、十佛祖、五佛祖、催眠术、灵子术、真武门、天师门、遁法术、六丁六甲门、天地会、八卦教、闭气法、纳气咽津、内视存想门、忍寒食秽摩脐轮门、长坐不卧门，大同食己精为還元门、捏尾闾为闭关门、采女经为红铅门，有在理戒烟酒门，该门有五字真经，炼性命真功，凡夫不知。余将五字经逐字解释著书，使人皆知有保命真功。以上等等道门道社，内中亦有性命双修无全诀者，亦有修性的，亦有修命的，亦有心想磕头上天的，亦有心想求来世转生公伯王侯者，亦有好色想身壮成仙者，亦有与人治病念咒者，亦有持斋念佛心想我是佛者。以上各门各社，统是教人学好，少作恶事，就是不得性命全诀，然而亦是学好人，以上皆可学。但内有害人之道，教人用女子采炼者，亦有食

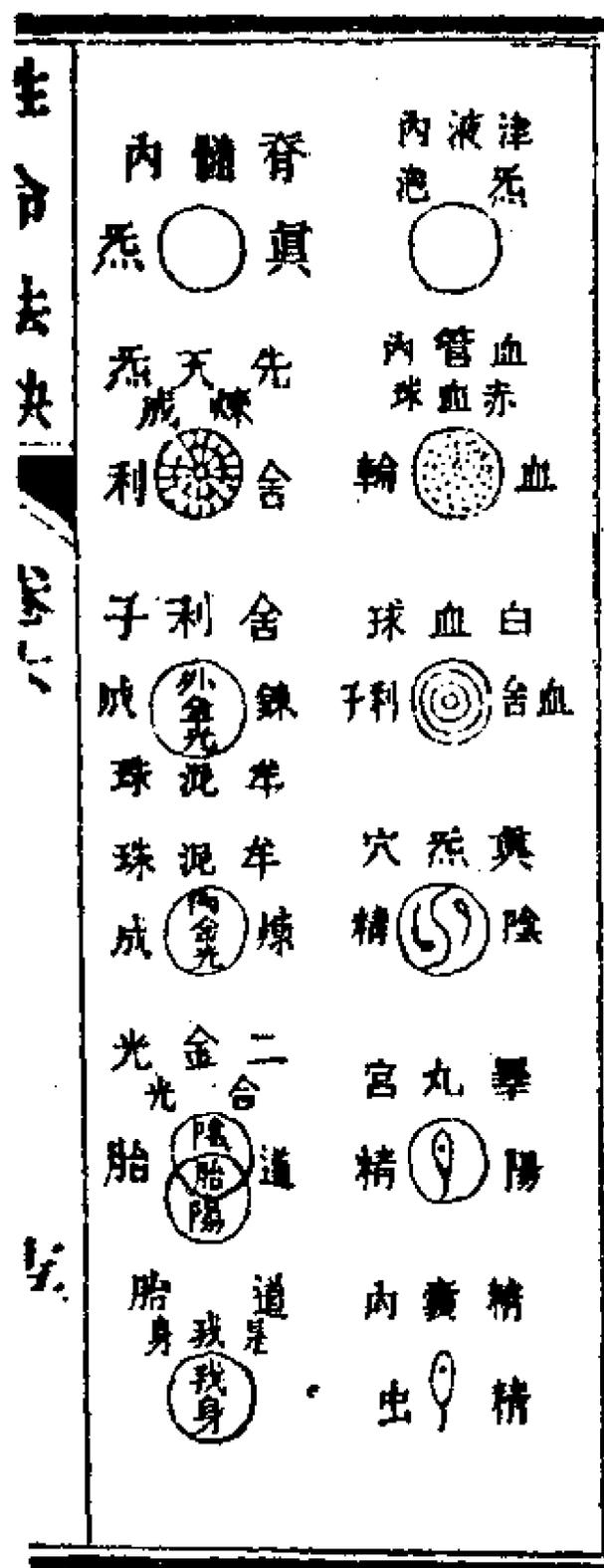
自精为还精补脑，以至食自屎为辟谷者，亦有打七参禅绝后嗣之各道，皆不可学，有害身家，学者细心辨之。唯有儒、释、道传留一诀一法，即是神炁而已，从首至尾，并无难行之事。奈何世人一入傍门，被其誓愿定住，跳不出网罗。三教念书传经传道，未尝教人发誓。且余入过三十余门，全发大誓愿，唯我了然、了空师尊不教人发誓愿。传毕曰：‘子留后脉后，自有天命可续命脉。’昔年世尊不传堂弟阿难，私传迦叶为二祖，又如五祖不传首座神秀，私传侍者慧能为六祖，亦无发誓愿。自古至今，真道不教人发誓愿。假道本无真功传人，故用誓愿戒律以收人心耳。考其本心，不教人再访正道。深怕访出正道，显出彼辈漏点，揭破彼为衣食计，终久不能驻足存身。传真道者，自知性命双修口诀，自尊自贵，不敢轻传于人。佛祖愿天下人人皆得真道，度尽众生，此是仙佛之心愿。余奉劝学道者，入道之后，多阅道书，能得相当鉴别力，道之真伪，迎刃而解。是道则进，非道则退。即如近来修道之士，率由感情迷信而来，大半仅属一时热潮，难以永续。一遇挫折，即归散灭，比比然也。盖人根性有利钝，修习有巧拙，故悟有迟速之殊。《书》曰：‘或安而行之，或力而行之，或勉强而行之，及其成功则一。’天下决无一蹴可致之事，未有不劳而获者。初觉难涩，渐脱幼稚，则佳境大来。然若依本经法诀，按次实习，登峰造极，亦并非难，而亦不可忽为太易。步步进行，不厌不倦，方可渐臻妙境耳。倘久修无效，不可中道退沮。当更精励，勉为其难。实验亲证，不可以小效而自满，尤不可以未效而中辍。若遇明师传授口诀，考与丹书，丝毫不舛，死心修炼，勇猛精进，死而后已。周子云，天地间至尊者道，至贵者德，至难成者人，而人至难得者，道德有于身。世人不明此身虚幻，四大假合之物，寿虽曰百年，逾七十岁固亦稀矣。速如水上之沤，瞬若石中之火，一息不来，真灵已投于别壳，唯有罪孽随身。趁此身在世，务为性命拜师，非是小可

等闲之举。孔子师项橐，释迦师燃灯，老子师元始，三教大圣人无不有师。自古以来，证佛成真，莫不赖口口相传。如传下手时，有和合真种之功。如传转手时，有修炼舍利之功。如传了手时，有温养道胎之功。如撒手时，有出胎面壁等等功法。吾劝苦志修身者，未遇明师，自己看书，万不可强不知以为知，自作聪明，有损金身。吕纯阳云：‘万劫千生得个人，须知先世种来因。急速觉悟出迷津，莫使轮回受苦辛。’千峰老人曰：‘怀抱全诀觅知音，日月神火转法轮。吸升呼降精化炁，阳火阴符保命根。’此功虽曰有步骤，实则一贯而下。首步祖窍，由静炼性。第二，炼性命和合。第三，八脉却病，亦壮性命。第四，炼精补性，实是性命同修之法诀。第五，炼性和命，五行攒簇之功。第六，阳火阴符炼火化精之功。以上乃是修性炼命，性命合一成为真阳之精，真精化炁成为这个○，即先天真一之性光也。若非阴阳和合，不能保命。只是闭目静坐，目前有光，纯是阴神之性，终是有死。修他何用？盖吾人每日饮食，由口至胃到十二指肠，内有经胸管收的食，内有真火化真炁泡。在津液内如○，内里是食中真火化的真炁泡。此津生于舌下二泉，咽后进心下左耳，下房出之成血。心经内里有上下两房：左曰上下耳房，右曰上下耳房。左右耳房中有门，左二右三，质韧而薄，一角向下，有筋丝数条牵连，凸壁自能开阖，机巧天然，出而即红。血内炁泡化为血轮球，即今时佛门有血舍利子也。血轮有赤白之分，赤白血球即是血。血内轮球出左下耳房，有血脉总管，为赤血总路。血入上房，则下房缩闭。血落下房，则上房缩闭。互相舒缩，以轮递流行。用手按心，便觉肋里跃动。心有上耳房，一支向下通脏腑。我师曰，此是任脉管。一支向上绕肺及两手头脑散布小支，下通任脉至脐下一寸三分。血化为阴精，内含细胞。由回血管深居肉内，名曰微丝管，目力不及见，以镜显之，密结如网，增长骨肉，遍体皆然。脐下一寸三分，下通睾丸宫，为生阳精之府，

延嗣之经。如前清内臣割去之后，音容顿改，胡须不生，内无英雄之气，而生育之权绝矣。查睾丸内十余层，仿似葵扇之纹，每层有精管数十，状若行蛇。管上有细丝血管驾之，精管渐行渐大，复合为直管约二十余行，出睾丸又合为一总管，与血脉管回血管并行而上，附于膀胱外顶。下行至膀胱尿口，另成一精囊，约一寸五长，大如小指，由囊口入膀胱蒂内七分许，左右两精管并入溺管底口，与溺管同路不同体，中有薄皮隔之。出精走下，溺走上，实一圆管，而人之生死，全赖于此。管内是走精炁要路，纵无交合，亦照常漏真炁，故有生死。戒色者则精不生，不能长生。不戒色者，精不化炁，旋有旋耗，亦不能长生。任汝千道门，阅看经书万卷，不会精化炁法诀，决难保其长生。前页谓阴精入外肾化为阳精，不知修炼，顺出生人之理，即不能与真炁合一。内里行如 ，为精虫，逆回有形不动阳精，化为无形先天真炁，七返而成这个○。丹经云：‘顺成人，逆回仙，就在中间颠倒颠。’若回光返照之，将此真炁炼成舍利子如○，舍利子足，六根振动，可采大药。温养真火，九转满足，成为有形牟尼宝珠。内照温养，九转成为道胎，如这个金光。温养和合已久，空中法身与我身献金光二光合一，现我先天有形真身，则金仙大道成矣。由有形化为无形，复由无形化为有形，此性命双修金仙大道毕矣。”

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

千峰老人答曰：“汝见春种禾苗子粒，种在地内，迨至天地之气一合，然后禾苗发芽，历经若干时日，花开结果。此虽是地内土所生，果内无土，实为天地真阳之炁化生。此禾苗无有天上真阳炁不生，无有地内真阴气不长。真阴真阳之炁，才能结果耳，故果内有形之物，皆天地阴阳炁化生，则所食的物品，全是



阴阳炁之变相。当然食物仍可化为先天阴阳真炁，故津液内有真炁泡。修道以此炼之，可得真种。真种即似禾苗之种，要种在自

己身上，用自己真阴真阳经过火候次序，而真阴阳一合，即成道胎，出胎即现自己之身，与禾苗结果之正相同。打铁不离砧，讲道不离身。若以男女为阴阳，和合为修道者，乃道中败类耳。”

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

千峰老人答曰：“子为生死窍，午为泥丸宫，卯为夹脊，酉为绛宫，此四位适当五行生死之位，且有系管以通五脏六腑，必停其息，以意薰蒸之，脏腑方得滋润，否则易生病患，是以丹经以沐浴为火候之秘机，为炼精炼炁之要法。五行于世道中寓生死之理，即长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓、绝、胎、养十二位，属于子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二支。辰火生于寅、金生于巳，水土二者生于申，木生于亥。五行干支之阳者，即生于此四位。阳之死位，即阴支之生位。阴之死位，即阳干之生位。所以喻彼处死而此处生，死于此而即生于彼处之义。丹诀以人生死大事之机在沐浴，故引以为喻也。天地阴阳与人同，未有生而不死，死而不生者也。是以生必有死，死处则生。子、午、卯、酉为五行四正之位，子在正北，午在正南，卯在正东，酉在正西，《入药镜》所谓‘看四正’是也。火生于寅，沐浴在卯，死在酉。水生于申，沐浴在酉，死在卯。金生于巳，沐浴在午，死在子。木生于亥，沐浴在子，死在午。是沐浴为死而不动之位。当洗心涤虑，以真炁熏蒸，使二炁不动，以阴符合其火候之机，以臻其熏蒸之效，故沐浴之用，唯在绵密寂照，使元精速于化炁而已。”

## 卷七

### 第七口诀：禽聚祖炁

守中抱一是全功，祖炁聚会性命同。  
坎戊离己日月合，龙虎二体光冲升。



守中抱一，日月合并之功也。离己是日光，坎戊是月精，此龙虎二炁也。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前，为混元真一之精，为大药也。此即是精炁神聚在一处，三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前真炁似这个，曰太极，曰金丹，曰元觉。三者二理：先天乾坤，后天坎离，岂不是四个阴阳也？

本书一卷至四卷，为下手法，至第八卷，为转手法。因要坚固命蒂，先须还精补脑。功夫逐节详明，了然于心，方可从事。纵有真正天机，不可举办，总要日期延长，始能夺得天地造化之机，而真种可得矣。上阳子曰：“求师固由我，而求药不由我。”若平素演习不纯熟，则临机茫然，无所措手，此强不知以为知之过也。若不待天机，而勤行之，反以苦为乐，非徒无益，而有大害。学者慎之！及至满面红光，此后再行采取药物。当用周天火候锻炼，务使尽化为炁。精炁满足，而我性命和合归一。盖因每次加周天真火，则先天精、气、神归一，顿觉发生这个○，仿似白日当空，在我目前，此是前六步功法。

皆自身之精气，以法锻炼而得，名曰玄关。玄关者，至玄至妙之机关也，即人身中太极是也。《经》云：“此窍正在乾之上，坤之下，震之西，兑之东。八脉九窍空悬一穴，即我身中天地之正中也。”邱祖云：“但着在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求。因其机发始成窍，机息复渺茫。”《性命圭旨》云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。静极玄关出现，若有一念，便落后天，倏然不见，一无所有。如再苦求，了不可得，因着色相故也。”我师了然、了空传我时曰：“此玄关是前六步采的精、炁、神和合归祖窍一处，才现出这玄关，乃是先天真一之炁成为这个○。”我胞兄魁一子曰：“精、炁、神足，则上升而发现真性光，即真一之慧也。”余曰：常见明星或电光，皆为得玄关之预兆。玄关在虚空之中，发现于祖窍之前，为真一之炁，即我本来面目，一片虚空也，故曰先天真一之炁，自虚无中来。但见玄关忽动离远，而后我方可翕聚此祖炁，收我腹中炁穴。真炁往来跳动，口中清香无比为证。不可一见立收，致使脑部感受激烈痛苦，自寻苦恼。虚空乃鸿蒙已判，易之乾一也。儒曰一贯，道曰守一，释曰归一，此本和合之理。一贯者，以其一而贯乎其中。守一者，以其一而守乎其中。归一者，以其一而归乎其中。故祖炁吞入腹内，丹经谓之“得一而万事毕”者，此也。

玄元子刘希元问曰：“师言玄关即是这个○，而万法三教归一亦是这个○，敢问一者理由安在？既炼之后，有何功效？及与我身中何益处？”

千峰老人答曰：“此○是前六步大功，炼成这个先天祖炁，是精炁神上升之光也，现于祖窍之前，无的可说，强名曰道。不知祖窍之功，不生此祖炁。不知鼎炉道路，不生此炁。不知下手采药，精虫不化真祖炁，不能升于脑部。不知开通八脉，而真炁不能运行。不知四相和合，真祖炁不聚。不知进阳火退阴符，真祖炁不能发光。此先天真一之祖炁和合归并一处，强名图曰○，此为

先天真性，是精炁神所聚真性光，翕聚于祖窍之前，有之则生，无之则死。因人身包炁，而炁包灵，故气离躯则人死，炁散则灵无所凭依，成为聋耳。又三教归一者，图象这个○，正是第七步之祖炁翕聚之法，守中抱一之功夫。翕聚者，见性光发散，得日月合并口诀，从前炼就精、炁、神之炁则上升于祖窍之前，久之性光发散，不知所之。复次又见性光，仍与前同，洁白无滓。不得翕聚之法，任其飞散，当面错过，坐失造化真机，而使前功尽弃，未免可惜。若得金公木母和合，日月归并一处，两眼似这个

⊙ ⊙，此为回光返照。照见真炁之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此炁不散。愈聚光聚圆，翕聚此光圆圆陀陀时，是戊己二土、龙虎二气合并，而刀圭成矣。坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合。戊己合为一体，则四象会合中宫，大药生矣。《易》曰：‘天地氤氲，万物化生。’男女媾精，化为人道。天地以阴阳交媾而生万物，丹道以阴阳交媾而产大药。大药生出，药嫩准飞走，无法制止。得师真诀者，收归我有，化成金液大丹，送归土釜。”

玄元子刘希元问曰：“何为大药？如何化为金液？如何送归土釜？”

千峰老人答曰：“大药者，是内外二药，而生真一之光也。非得四象和合，日月合并，久之而甘露下降。会采药者为金液，不会采药者为玉液。送归土釜者，即翕聚之法诀也。汝炼之前六步合而为一，才得先天真一之性光出现。真炁发于外为光，光嫩则恍恍惚惚不定于中宫。静极则光现，由小渐大，复归于无，或自大化小，又变为三光，及见眉月者，均可认为精炁不甚充足之验。忽光要向上或向下走，眼不可随光去看，赶紧翕聚收回，归我存蓄。将心意定住，按眼之部位转，下为子，左为卯、上为午、右为酉，复落于子。转完，将眼一闭，此时口内金液满足，心神意将转的先天真一之炁向下一送，金液随真炁，送在真炁穴，此谓之送归土釜牢封固。此后每在定静中，而前日之光不见，并非用

错，当再思之，必得要领。如金液送下丹田，腹响如雷，即将两眼合并，久视真炁穴，而前日已失之光复来，此为翕聚祖炁之法。张紫阳云：‘既驱二物归黄道，争得金丹不解生？’即此意也。吕祖云：‘二物会时为道本，五行全处得丹名。’亦此意也。我师了空曰：‘性命非一日炼得，速用翕聚收内藏。’我胞兄魁一子曰：‘翕聚真炁祖窍前，旋转收归入丹田。’顺一子曰：人有两个身，一为有形有象之色身，一为无形无象之法身。色身者，即本身也，乃是父母遗体。法身者，即前六步炼出先天真一之炁，为我之真性。玄关由无极而太极，生出此○，是我自己真性。学者由此真性入手，养成乾元之体，则灵台露出一真灵。形依神而形不坏，神依性而神不灭，故知此真性必能尽性，以至于命。唯此圈本体虚空，永无有坏，即是我之法身。凡有形者，终必有坏。各教曰教外别传之旨，所秘密者，即此先天一点真阳炁也。要知这一点真阳之炁，生于天地之前，长于万物之先，圆圆陀陀，光灼灼，净裸裸，赤洒洒，丝毫不挂，一尘不染，就是目前这个○，是我由性命双修炼出来的真性，非是枯坐空修性也。”

玄朴子王安长问曰：“师言此○是否父母未生前真面目？其形相若何？”

千峰老人答曰：“此圈信受笃行性命双修真功，而又勤行勿怠，加紧练习，莫有不得此慧光者。红色为血玄关，及现白光，方为正玄关。因其无首无尾，不变不更，非无非有，非圆非方，无余无欠，不减不增，无来无去，不灭不生，无内无外，不黄不赤，无将无迎，不白不青，无声无臭，似有似无，若亡若存。用之则行，卷之则藏。出入无时，莫知其乡。由古至今，独立而长存于天地之间，而为万物之中心，生生之本，化化之根。天地人物，莫不赖之以生成。能知此圈，便是认识父母未生我身之前本来真面目矣。此圈系炼本身精、炁、神满足则上升，目见三星，谓之三花聚顶。再进一步，立现慧命真性光，谓之五气朝元，此

光即我真性。由此阶而升之，殊堪造化，然后循序渐进，再炼真命。二物不难会合，才达性命双修目的，为最紧要第一之法诀。自古及今，不论天资聪敏过人，一举百当，决不能由自悟而得，非经真师口传心授，方能理会玄妙，未闻有人遇师，不要前六步口诀，而能成为圣仙佛者乎。余曰权然后知轻重，度然后知长短，得诀然后知其中真实奥妙。修丹诚为人生之至宝也，丹经所言简易，非为寻常人言也。修丹之士，炼己筑基时期，皆要自一步至第六步亲身证验有效，稍嫌无耐久心为难。愚夫愚妇，尚能修持，可见并非真难矣。殆基成之后，增加无限快愉，而爱道之心，较倍于前，大有欲罢不能之概。决非欺人之语，使人痛苦之事明矣。人皆学而知之，无有生而知之者，不可自满，当降心相从也。即如古仙以轩辕黄帝，智慧广大通天，遇广成子，尚然谈道七日夜。又与黄帝并驾齐肩之邱祖，满腹经纶，博古通今，犹须得马丹阳传授而明道。回思昔日书内，朝闻夕死，及大道一言道破之句，乃言修炼多年各功，皆能成就，专待形神俱化之妙功而已。谁曰不简易？非指我初入其门之人而言也。就按静定之功而论，每日不与识神拼命挣扎，则炁不下沉。心猿意马，无有间断，难以入定。四象不和合，则玄关不现于目前。而元神不得其位，不可谓人心死而元神活。得一步诀，而未能证其效，直与未闻者等。这件真宝，即我先天一点真炁。纯阳翁云：‘目前咫尺长生路，多少愚人不醒悟。’刘海蟾云：‘眼前观者不识真，造空伏死徒冥冥。’陈泥丸云：‘终日相随在目前。’马丹阳云：‘只在眼前人不顾。’释曰：‘终朝常对面，不识是何人。’道教曰：‘道在迩而求诸远，事在易而求诸难，而竟弃明投暗，不亦惑乎？’儒曰：‘道不远人，人之为道而远人，不可以为道。’此皆玄关一物耳。以其无形无象，故能与天地人俱备。此气是天地人之大宝物，养生保命，利赖此炁之存。故张三丰祖师云：‘隔体神交理最详，分明下手两相当。’故天得此炁能长，地得此炁

能久，日月星辰得此炁能明，草木得此炁能归根复命，鹤得此炁能抱胎，狐得此炁能成仙，鱼得此炁能化龙，蚌得此炁能生珠，蚊虫得此炁能一冬不死不食，蛇得此炁能化龟，雀得此炁能化蛤，牛得此炁能生牛黄，狗得此炁能产狗宝，人得此炁能长生。修道原为能得此炁，将来超凡入圣，无不凭他扶我上三清。以其能为万物主宰，变化莫测。人之所以能长生者，因得运用此炁法诀。以此观之，畜牲反有千年寿，为何世人不求生？实愚之甚耳！”

玄童子宋清问曰：“师言目前真炁光，敢问是有为之法，是无为之法乎？”

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

玄极子王玉琮问曰：“此种炁由何物所生？有形象否？”

千峰老人答曰：“此种炁是汝每日所吃饮食，既知先天地真炁生成之物，到胃中其渣质顺肛门排泄而出，其精华化成津液，内含气泡，为有形有象。运于周身，复化为血。内中血轮又运于周身，入任脉末端处。血液渐变化而成阴精，由春弦进外肾，化为阳精顺出，生男生女，此是人种有形有象。正在顺出半路之际，再用逆回法，可成仙成佛。此精种化为无形无象先天真炁，即是

元炁。一性圆明，无的可说，就是这个○。至十六岁，足满破坏留后嗣。至五、六十岁始行入手修炼，证效略迟。以其血炁既衰，慢慢先行添油接命，将以前损耗先天真气补足，则光即到目前，终朝伴汝，而性命双修真性得矣。此本由有为而入无为之法，此七步无为真性光，实为万古不传之秘诀。各位仙佛纸笔不能解剖真口诀，余今吐露尽矣。为一般得性光者，自己认为我已得道，下一实语，促其速醒速悟；不得翕聚之法，得而复失，与不得光者又有何异？故《参同契》云：‘可以口诀，难以书传。’只此一语，足可了知。复观诸家丹书，皆属隐而不露，余不避天谴，明著于书。张紫阳云：‘只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？’陈上阳云：‘大道从来是强名，《阴符》、《道德》始存经。神仙次第丹书读，口诀安能纸上明？’又解《悟真篇》云：‘九流百家一应等术，皆可留传纸上，或可以智慧猜晓而知。唯独金丹一事，非得真师逐节指示不可。’或问之曰：‘此三位祖师皆云纸上无有口诀，既是不传，古人著书莫非多事乎？’余应曰：凡著书者，其功极大，其德极深。原为教人明理，使人肯信。改人性情，备人印证。足征古仙慈悲度人之心，无有边际，无时或已。而思惠及后人，著书传世，窥知大道端倪，遇师真伪，迎刃而解，又何敢言丹书之作为多事乎？再进一步言之，既著书使人知之，为何不著口诀使人由之？是汝不求，又焉能得？故孟子曰：‘求则得之，不求则不得。’是求在我者也。假若不著丹经，任人沦灭苦海，断定世界无有学道之人，亦失仙佛之本心也。”

玄勤子于富源问曰：“前第四步有子、卯、午、酉转四正之法，第六步进阳火退阴符复有子、卯、午、酉转四正之法，第七步亦有子、卯、午、酉转四正之法，弟子分辨不清，乞师示下。”

千峰老人答曰：“此三种转眼之法各有不同，有大周天炼精

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

干峰老人曰：“此第七步即《心印经》云：‘上药三品，神与炁精。’即由此精炁投神助神之法，故柳华阳师爷云：‘久炼精

老则成炁，炁嫩即是精。’又云：‘精炁本不可分，精在神内则名精神，神在炁内则名神炁。总而言之，要得知日月合并为一，方是全功。’周子太极图云：‘二五之精，妙合而凝。’二者坤之六二爻 ䷁ 也，五者乾之九五爻 ䷀ 也。此乾坤两卦既已和合，水火既济，在第八步内有自然凝集之功法也。”

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

千峰老人答曰：“汝炼初步，本是阴神出现。每一闭目，白光现目前，此是阴神，不能用。若是由头步至六步，由采补内外二药、还精补脑炼出阳神，因不闭目，所炼阳神慧光名为玄关，此是性命双修炼的真性，重要关键。若炼阴神，闭目为观空而空，有生有死，终为识神管辖，老死无成。若由前六步采药性命双修之法炼出阳神，为观空不空，无生无死，为不神之神。此性光由无极而来，汝自身元精足则有，元精不足则无。此性光有之则生，无之则死。性命双修者，修此先天真一之炁光。若炼后天阴神，道曰识神，释曰阿赖耶识。此神系人降生时由口鼻而入，一点真灵识气，落于炁穴，即是识神。昼居二目，藏于泥丸。夜居胃肾，蓄于丹田。自落生之时，识神用事，方得有识有觉而呱呱，此识神乃是一生一死之灵光结成。因其有生有死，谓之观空而空。又曰阳神好静，阴神好动。动则不离于情欲，静则思虑横生，梦境幻景，相继而出，全是识神用事，而无一刻真静。夫阳神者，即天地虚空真一之炁耳，丹经云：‘为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。’教人由虚空作功夫，所以人不知虚空内有天地生真气，养我之性命。譬如鱼在水内，而不知为水。人在气中，而不知其为气。学者务要知先天真一之炁由外而入内，送归丹田牢封固。人之生存，全仗先天虚无神炁主宰。炁聚神来则人活，炁散神去则人死，故曰有神无炁不能生，有炁无神不能死。若是

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

玄庆子张庆云问曰：“师言无有四正沐浴则精不分解而化炁，敢问其故。”

千峰老人答曰：“周天三百六十五度，四分度之一真火候，日月进退往来，不外乎二至二分之界限。二至为子、午，乃一寒一暑，又名子午抽添。子为冬至一阳生，法当进火。地气上升，吸气时先天炁上也。午为夏至阴初降，法当退火。天气下降，呼气时先天炁下也。二分为卯酉，乃一生一杀，又名刑德临门。卯为春分，酉为秋分，阴阳各半，昼夜平均，无寒无暑，不增不减，故行气至此，便当息火停符，亦无进退之象，方合妙用。阴阳在乎世，遂其顺逆生成，故有寒暑生杀之气。日月丽乎天，循其轨道，恒有朔望对合之象，故有盈虚消长之机。进阳火三十六，合得卦爻二百一十六。退阴符二十四，合得卦爻一百四十四。除卯沐浴三十六，乾策实一百八十，酉沐浴二十四，坤策实一百二十，适得三百息。非实有此三百，比喻之辞也。五度四分之一，闰除之数，均分布四正沐浴内。再进一层言之，子、卯、午、酉四正沐浴真理，浴沐者只是真炁熏蒸，不行其所有事，而行其所无事也。天上分明十二辰，人间当作炼丹程。辰、戌、丑、未，乃是四隅之土。子属水，若不沐浴遇丑土而消，则酉时所生之真气，至卯时即失。卯木能生火，若不沐浴，遇辰土而灭，则子时所生之真炁，至午即化。午属火，若不沐浴，遇未土而熄，则卯

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

## 卷八

### 第八口诀：蛰藏炁穴



翕聚蛰藏祖炁中，  
真人呼吸里边存。  
窍内有窍名橐龠，  
息往息来神入中。

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

前第七步功法，系无情女子得我之涕、唾、津、精、气、血、液七宝，换来真种。实由于平素惩忿、遣欲、默坐、澄心功纯，达到人心死而道心活时期。盖心死则性月朗朗，心生则欲尘遮蔽，使修士醒悟收摄放心，归为一处，注意集中，务令清静，勿使牵挂旧虑，心不散乱，自然识神融化，五蕴皆空，不为物诱于外，全体神炁，悉聚于内，方无涣散而不统一之虞。且身为气之宅，心是神之舍，故炁一断而我之元神因之失护，不能一朝居也。身体强健者，静定良久，真炁由内生动，倏见本来面目，即我性光也。彼时舒适异常，以神聚之，而顾命之旨，盖在于斯矣。候色红或移动时，然后急用翕聚先天炁法诀收归我有。然不得蛰藏炁穴之法，终属得必复失。其口诀无他，将祖窍中炼出先天阳神之炁光，已经收入腹中，立觉咕噜之响，即系已到海底之证。再以目光久视丹田，有股热力，湫湫动荡，只是用意运之于心位。及至心位，复用意运之于肾位。如此往来不已，忽落炁穴内，名曰入窍中窍，是为重入胞胎，再造坤乾之起始，实乃心肾相交真功。常人每日以眼熟睡时，得神火下降，肾水感受热力熏蒸，化气而上升，则得心肾相交。待其觉醒开目时，而神奔入于二目，心肾遂不相交矣。若七日不食，则亦不交，何也？以其先天真炁耗尽无余，莫有来源接济，而人即失生命存在能力。如同火车，无有煤水，莫有燃烧蒸汽，表针不指百二十镑气，气缸不能推动车轮，不啻大块笨重废铁。此乃重阳祖师责七真用凡火，放弃自身内三昧真火而不用之秘旨也。吾人每日饮食，能生血液，藉心脏循环器运行周身，无一停息，新陈代谢作用，全身无

恶血。脉诀、《难经》曰：人一吸脉行三寸，人一呼脉行三寸，呼吸动息，脉行六寸。一昼夜间，脉行八十一丈，为不病常人之脉理。西法谓血液之循环约二十四秒时全体一周，一昼夜三千六百周。每遇阻碍，或受损伤，亦能使血液运行速度低减。而其运行，虽在睡眠时，决无稍停，不能以人之心意左右也。然心意又能影响于肉体者实多，愧耻内蕴，其颜赤。沉愁终夜，其发白。设如修士亲身得证入定，偶因失慎，身负重伤，疼痛难忍，当时行使入定之法，则前境顿失，毫无痛苦可言。甫经出定，复觉隐痛，不减于昔。故知一切境皆由心造，离心无境，离境无心。常人每在声色货利场中终日打妄想，六根随见，随即分别。百千计较，无有休止，则心随境迁。《经》曰：‘由心生故，种种法生’。又如前日之事与过去许久之事，常在脑里盘环，不能立去其思维。事过境迁，则心又改生他种不同妄想，《经》曰：‘由法生故，种种心生。’得此诀后，每遇顺逆境界，有入定力，正同快刀割丝，根根皆断，欲其不断而不可得。屡寻烦恼与快乐趣味，求其为伴亦了不可得，以其心无挂望也。往古各位祖师不肯明著于书以示人，则过去修真之士无能为力，而未来修真又焉能使其有向隅之憾？许多宝贵光阴徒耗于浏览群书，满目铅汞阴陌，卒莫窥其精微堂奥。空费脑汁，毫无所得，仍是大失所望，未免可惜，吾今全泄之无遗。昔我师了然、了空曰：‘炁穴在动静二脉之中心分出二脉，合成一管，下通小肠之中心。四层网脂油皆连络小肠，首层名曰黄庭，二层名曰金炉，三层名曰炁穴，四层名曰关元是也。’廖蟾晖云：‘前对脐轮后对肾，中间有个真金炉’。人之血液，至此窍化为白色，名曰阴精，前已言之矣。由静脉中心分出一小管名为任脉，又名春弦，直入外肾，又名睾丸。阴精经过睾丸，即含有精虫。精虫内含之炁，名曰先天祖炁。复入膀胱下口两傍精囊，虽曰待机而动，辨其清浊，实被生死窍内三昧火促入阳关，名曰火逼金行。生人生仙，全以此

时之顺逆而定。若不知修炼祖炁，皆顺行发散于外，以致晚年，身体衰弱，老而无情，方思天地有我也，而不常常有我也。父母生我也，而忽忽遗我也，是生非我常也。而遂曰天地不仁，以万物为刍狗。究其真理，非造物之忌才，实由于不求法之过耳。风烛之年，血气既衰，身体迟钝，不若少年修炼，易行易效，故曰悔之晚矣。”

玄胜子庄广盛问曰：“弟子愚鲁，乞师慈悯，详为指示，此蛰藏炁穴之理。”

千峰老人答曰：“此为深根固蒂法，乃由收视返听，行持积累。功纯则心虚，心虚则神凝，神凝则炁聚。欲其炁之常聚而不散，独赖每日抱元守一，持久方得。静中无时不能心肾交，断非寻常人。每在睡眠后，而得心肾之交也。释教专言性而略言命，性者，神也。命者，炁也。炁则本不离神，而神则有时离炁。修士曾皈佛门，则愿了证无生，无生则无死。已入道门，希望不老长生。而世无不死之人，乃指我之无形性神不死，而非我之有形躯体不死也。今之佛门俱从空处入手，行其无为功法，美其名曰借假修真。假者，我之凡躯也。真者，我之性神也。众生皆有佛性，即是佛光，当由修炼凡躯而得。例如种瓜得瓜，非下种子不得。修佛成佛，非炼元炁不得。顽空枯坐，能有定力者，临命终时，得自在死。凡得真道者，皆在生前。佛门率皆死后得道，离却躯体，不知更假何物而修此真，岂不自欺欺人太甚耶？况非童体，不学有为功法充其本然之气以补其亏，返其当初童年神气，而欲学童体之先天无为法，岂不差强人之意？是与望空捕影又有何异？谈佛者谓道书千篇一律，互相雷同。佛书说法广大，种类亦多，将来临命尽时，果位亦高。抑有难者须经十世、或二十世修佛念佛，定慧均等，方能成就，达到美满目的。道功则不然。既云逃生死，复将生死大事置之度外，任其轮回生死，岂不南辕而北辙？然谁人相信来生能保仍作修持之人？身未成道，而无常

屡至，不禁毛发为之悚然。设肯访求真师，再三恳祈启示如何修性立命，尽性了命，仅需一世得证金仙。此所以薛道光弃佛修道之明证也。《悟真篇》曰：‘有为之功以了命，无为之道以了性。’性命俱了，道还其虚，即佛门虚空粉碎之理也。若妄自揣测，认种种法相为无上修炼，实与先天性命合一之真道远矣。试就汝身而论：上边口内天池穴漏真气，幸舌抵上腭，使其不泄。下边阳关泄炁，多于天池穴数倍，无有办理，虽童体仍有死之一大原因也。故破体人所亏欠元炁，必用有为之法炼到有为之中无为，自然归根复命，命长在而载命之躯亦长在也，故曰寿命无穷。若不守真炁，复泄真精，则与未修者生死无异。盖神驰则炁散，炁散而为精，精竭则人亡矣。凡人因色而生，复因色而死。人身之生，由于父母之生死窍内神炁交合而始受孕。脐带未断以前，正是性命合一之时，名曰先天。人身之死，因为之性命落于后天，分而为二。自此以往，性不见面，命不见性。复又结合异性，作不正当色欲冲动，将先天阳中之阳，全行耗枯，则此后仅恃每日饮食内所存阴中之阳以补其缺。仍不知生命之宝，任情施为，则饮食内阴中之阳供不应求。欲其不死，岂可得焉？是故应知躯壳生必有死。今既明不死之人即我性神，必定重入胞胎，再造我之性命。初用翕聚以神入乎炁穴，后则炁包乎其神，忽然真意寂静，即是神凝炁聚，合而为一，落于炁穴内，则入定矣，名之曰胎。非实有胎，亦非有形有相之物，乃是气质变化，即我之神炁合一耳，非是凡胎因情爱而生。若有其人欲想肉体成仙成佛，如同磨砖为镜，而终不得镜。何也？本非镜类故也。”

玄品子白凤岩问曰：“何为三昧真火？愿乞指示妙理。”

千峰老人答曰：“心意一动，而心之神火由橐而出，下降则肾承受之，故曰君火。命门之火因受压力，由橐而出，永在被动地位，故曰相火。盖人恐则气下，呼吸不甚匀停。今心肾阳气皆下陷，身家无主，而周身之气，如水之就下，咸皆会集膀胱之左

右，膀胱之火，亦在听命、任其指挥之例，故曰民火。因其地位暗昧，难以直言，因而名之三昧真火。炁即火，火即炁，真炁发动则窍开。必由静极而动者，辨至二候，确系三昧火发，神炁同动，正是炁一动志之时，方可用意息采药法诀。逆行志一动炁之法，则神返身中炁自回。使炁不外泄，伏虎秘旨得矣。”

玄山子张寿增问曰：“人心唯危，道心唯微。敢请道心与人心分别。”

千峰老人答曰：“人心者意气也，在五行属火，遇土而焦，遇水而耗，遇金而化，遇木而炎，处处皆蒙其害，斲丧吾身中元炁。人之所以云亡者，元炁不存故也。道心者，神气也，在五行属土，木遇土则生，水遇土则聚，金遇土则凝，火遇土则敛。由于四相已空，心为不生不灭之心，身为不生不灭之身，所以五行相生，修士必先积精累炁以成其道。试观《西游记》孙悟空上敢大闹天宫，下闹龙宫海藏，毫无忌惮，此谓心猿意马，喜动不喜静，刻刻迁移，进出无时，莫知其乡。人已作古，独不知心。不胜浩叹，此人心也。其后被压五行山下，唐玄奘收为门徒，始有西天取经之议。忠忠耿耿，到处降妖捉怪，听命于师，此道心也。又，重阳祖受钟吕之命，东渡七真人之难渡，古今皆然。遂入地穴而居，后钟吕至其穴，始行离地穴前往接度。按悟空压在五行山下，乃指心虚则五炁朝元景现。元与猿同音，观其名为悟空，必先得我心之空空，然后则五炁朝元矣。到此便当实腹，必要西天取经，既见性光，急行翕聚祖炁功法也。学者修炼至此，方得修性立命之门，亦为取经起首也。重阳入地穴，喻人心用事。地穴者，即我之祖窍也。复由地穴出，始往宁海，喻性光由祖窍出现，方称道心用事。虽喻其事不同，而其理则一也。危者，心不虚空，则性光不见。微者，性光既见，着意即散。大抵心不空，为人心不死。光不见，为道心不活。足征古人立言“人心唯危，道心唯微”，实有深意存焉。依我法诀，勤行勿怠，实不难使

危者安而微者著矣。”

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

千峰老人答曰：“既入后天范围，又非童真元体，将欲守性延命却期，欲化其精，尤须先守其性，久则心中阴气去和肾中阳炁，阴气得阳炁，阴凝于阳之所。凡炼气者，须先炼心。心者，识神主事，乃属一团阴气。阴极阳生，方克期于养性续命。阳交于阴，阴得阳性转为命，故曰修性立命，名为和法，即汞来投铅也。心虚身静，肾中阳炁承受心中阴气。阳交于阴，阳气得阴气收敛坚固之体，以此有定期之命。阳得阴命转为性，不受造化陶冶，故曰命立性存，名为合法，即铅来投汞也。以守祖窍功法，将心猿意马牢拴在双林树下，得能心虚，无物不容。常凝我之神，则此凝火便入炁穴，名为凝法。而阳气来自虚无，元关立有顿开之机。外阳勃举，速转法轮七次，如其自萎，仍守祖窍，复觉其举，则在心肾地位目守脐轮，吸气使意在心位，呼气使意在肾位，曾用法轮、无孔笛两种真意取之不得，外形不倒，再辨二候，施用采药法诀。实为集命之方，名为集法。如置之不理，则元关内里之物跃然而出，元炁出关化为后天有形之精，纵汝静坐有年，直与未修炼者同，良由不知性命秘旨过耳。若修士本此为标，则集命之诀得矣。再细寻求炁归元海、精克内葆妙法，是必赖于猪八戒之嘴与钉耙器具之功能矣。”

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

千峰老人答曰：“余传汝时，有条不紊，系汝脑力不佳，早经遗忘矣。盖性无命不立，而命无性不存。先天性命浑一，不假修证。后天生成命立，道在兼修。性无来去，命有修短。若不早为接命添油之法，而四大假合，终归变灭，炁尽则死，而随命丧

矣。是以丹经皆云性命双修率多巧喻外物，无从得闻，遂引起好自用之心。纵能千百改易，屡经反正试验，终归不能各正性命。夫欲理性，必先保精。欲永其命，必先淳气。倘终日顺行人道，炁盛时不知养，精耗则气惫。炁衰时不知救，气馁则神离。非天予人之死苦，实人自愿速其死耳。且精本气而生，神依气而旺。要知此精、此炁、此神，应先洞达道即阴阳之理。兹略举数例：如乾坤乘阴阳而太极，日月本阴阳而合明，春夏感阴阳而生长，秋冬得阴阳而收敛。人亦犹是也，身一太极也，孕阴阳之气而生，资阴阳之气而长，全阴阳之气而壮，劳阴阳之气而衰。修仙之理，不外利用其机，逆此阴阳，而得一阳来复也。返此阴阳，而得黍米一粒归也。纯其阴阳，而得万年不死之仙也。久历阴阳，而得亿兆化身之神也。人禀先天太极而生，实根于父母未生我身之前，各丹经皆云返作父母未生前，得其本来面目。静坐既久，开悟自知。初闻其言，令人百思莫解，因不得其理，而疑团在心，时刻不忘。不知不觉，注意集中，则心专一不二。不定何时，倏然有悟，如同冰释，方知此法无他，即是使我神炁不供六门外耗，又不生七情贪嗔痴根尘漏病无上妙法也。吾人当绝嗜禁欲，以除其累，如是修心养性。一心内守，神不外驰，如是存心炼性。五蕴已空，五气朝元，如是明心见性。万不可自觉由静坐中得见自己相貌为本来面目，斤斤自夸。乃因静极生动，识神出现，非我炁极萌动，修士便当知魔来魔吾。吾使用法降魔，庶驰外之神失而复得。魔来之害，实我阴神扰乱心君。未得此诀者，最好下座散步，魔自退。修道原为了生死，得阴阳造化之机而后逆运其机，方能夺天地正气，即是聚敛我之精、气、神方法，名曰盗天地之气。《书》曰：‘圣人不死，大盗不止。’专言盗此天地秘机，而非强盗之谓也。一切常人不修炼精、气、神，终日受眼、耳、鼻、舌、身、意六道轮回之苦，每日无形耗炁，嫌其不少，复加喜怒哀乐，尤为更甚，于是乎寿命有尽矣。因人不知夺

造化之机，反为造化所夺，名曰天地盗人之机矣。今汝滋惑甚多，余不惮重复，详加解释，将次第关系，使汝了然究竟。本经卷一安神祖窍，盖人身精、神、魂、魄、意皆属阴，俱听命于人心，人心静而五者皆静，人心动而五者皆动，炼己者，炼此人心化为道心耳，故曰修心养性。修养我性之微妙，却不离任督道路。每日守窍设无定力，非藉炉鼎任督方所，不能收止念之效。凡能遵守窍之功，无有立时不入定者。不能入定，便是疏懒性成。人在先天，八脉皆通。及落后天，先天悉断。必取本经卷三，通汝周身脉络。气血流通皮肤腠理之间，病从何来？非静坐不得尽其妙，又静坐阳动之时，以四卷法诀知月圆时真妙机，则精化气。若久坐不得一阳初动之机，必定脏腑染病，复取卷五法诀以却内病。假如一阳来复，已经精化炁，未得卷六法诀，防危虑险不周，仍炁化精之虞。必用进阳退阴，使炁化神，以补其缺憾。乃至性光出现，则汝之筑基，始克告成。若念虑不息，心未澄清，神驰气散，如火燎原，则已成之基，复毁坏矣。故汲汲然力谋万缘悉泯，恢复原基，急求卷七法诀以神还虚，方无神返其炁之危矣。本卷与卷七，大有密切关系，形同唇亡齿寒，修士到此得入门径矣。道资养性，本经首卷使修者先守祖窍，即此意也。亦不背《参同契》‘将欲养性，延命却期’之旨也。各种功效之产出，莫不由每日静坐为本。随其所见不同景象，施用适当功法，洽与医士因病下药之理暗合。自兹以往，万不可今朝守祖窍，明朝转法轮，举一隅而反三可也。”

玄富子邢富瑶问曰：“何为金公木母交并？”

千峰老人答曰：“金公者，日也。木母者，月也。人在后天，无此真意以主宰，则日月无以合其明。日月和合，回光返照龙宫，加以回光返照，二圭合一，则真炁自然而生矣。龙宫即肾也，肾属水，内藏元炁。心属火，内藏元神。初则真意下降坤脐而神火下照北海，肾水因被薰蒸，化炁上腾，以火入水中，为

水火交媾，取象既济。若外日月不交光，而内水火必不交合，则先天真炁莫由而生。若顺其自然，火就燥，水流湿，则火常在上，水常就下，任其交背驰驱。水不得热力，难望变炁腾空，取象未济。姑举内经例以证吾说，火之炎上也，如织女之纺车，工作不舍昼夜。喻人心无常，少顷就舍生灭无穷。且无休止之期，一息尚存，不肯顿舍一切。水上流湿也，如牛郎之耕地，辛苦不计旦夕。喻真炁易耗，移时只生锱铢有限。更有年龄之别，一炁将尽，不知觉悟回头。然仙道本法天之象，以作炼丹规程，处处喻物精巧，莫不曲尽其妙，决非欺人之语，以误后世。若说仙道即是天道则误矣，别有妙用故也。许旌阳云：‘大丹若不以日月交光，乾坤合体，更假何物为之乎？’此金木交并，关系本卷功用甚大。”

玄礼子杜仲三问曰：“敢问小周天逐节工法。”

千峰老人答曰：“小周天又名法轮，即施用风火之功，渐使真炁徘徊于任督二脉也。初行呼吸之际，须臾不间断，则外缘顿息，而神炁自不相离。时觉丹田融暖，甚至终日和暖。复觉阳炁逆上尾闾，复经久日锻炼，而阳炁始逆上夹脊。心志有恒，不难过玉枕而直捣乾宫矣。若得三车口诀，立时即过三关。盖阳炁生而下行，神虽宰炁，只可使阳炁暂伏。无息之招摄，阳炁因无息，则炁不随任督道路而行，必出阳关以其炁之行，无呼吸迫促故也。如欲习炼，闭口卷舌，每吸气时，后天气自鼻入喉渐至丹田，同时真意从生死窍起，循脊髓之路，立达顶心。每呼气时，后天气自喉经鼻而出，同时真意从顶心起，向眉间入舌后而下行于绛宫炁穴，至生死窍而止。周而复始，往来不穷，性命两窍皆得跳动之景，此为炁方生预兆。回视前日之功，似乎空转法轮，若不如法钩引阳炁，则真炁无由所生。纵能生之，亦必散于周身别络。有时法轮自停，忽然静定，任其自然，不可强转，则真炁自觉向上而升，美在其中。或得外阳举时，此小周天之功当止，

另用无孔笛吹之，以辨其炁来真假。假即萎矣，真则丝毫不缩。再施用其他功法可也。柳华阳祖师谓道之妙用，莫如法轮。运行之蹊，莫如道路。法轮者，真炁也。道路者，任督脉也。修士遵余所言，万举万当。”

玄正子汪尧民问曰：“何者是真种子？何者是真药物？”

千峰老人答曰：“人本先天一窍生成，天覆地载之间，一气流行，逆运其机，则性贵顺，故守静观变，所以知天也。命贵逆，故守时观物，所以知地也。不知性，无以得火。离火，本虚也。物感实之，第一要时时空心之境，克己去私，纤毫务尽。念止固可宰炁，念动当损，则气少耗，正合为道日损之理。复行损之又损，以至于无，即是空无所空，寂无所寂。人常清静，心君泰然，炼己纯熟，虽然人未纯阳，而心纯阳。身真未返，天真已返。暂借后天，以延岁月。留得此舟，终能渡海。借假修真之理既明，起始先亲有形之物，以悟无形之道。奉行日久，体验功深，每于静观自得之时，便觉培土生金要诀。但见祖炁盘环于祖窍之前，以翕聚法诀，而真种子得矣。命贵逆，接命须药，而药忌老嫩。不知命，无以得药。坎水本实也，作强技巧虚之，第一要常常绝肾之欲。邪之所凑，正气必虚。平其喜、怒、忧、思之情，自必能御阴阳、风雨、晦明六淫之气。素禀虽弱而善调护，夜间睡眠，得心肾相交，姑且不计为时久暂，至寅时外物必举，故曰‘人生于寅’。若习静良久，心肾一交，外阳必举，正是物举潮来时也，以此为有无真炁之凭证。如不萎缩，方认炁来之真可作。知之真，然后得之亦真。此机一萌，丹书曰‘时至神知。’此时者，元炁欲化元精之时，是为活子时到，外物复一举，炁虽潜来，而神不觉，名曰‘一候得药’，其药尚嫩。当此时际，散之乃在一身，促之即至元关，本无形质可言。当勒阳关而相感应，是为调外药之秘机。调到神炁同动，而外物一举，正是聚火载金，火逼金行，不老不嫩之时，丹书曰‘药产神知’，

名为二候采牟尼，如猫捕鼠一般。下则用中指尽力顶住生死窍，上则闭任开督。施用神息撮炁功法，犹江河之归海，山岳难阻其流，真药得矣。当调药之际，宜在一片正念。加杂邪思，必化淫精，而药成为溟滓之药，无所用矣。则昔日之苦功尽弃，信属可惜！若不知以神驭气之诀，定遭炁漏机息之虞。纵知采法，临炉不甚贯彻，精虽未泄，而炁早泄。外物仍举，则变成金逢望远不堪尝，名曰三候而药老矣。参看他问，不能迎刃而解。再进一步言之，常常回光返照，时时收拾身心，真种药物，自然化为先天真炁，一点一点上升至绛宫，用真意一定，复引其炁返回下降，一点一点降至炁穴。斯时手脚全空，身在云端，无人无我，四大皆空。忽然真火入于水内，心中不可专贪苏绵快乐佳境，如堕邪见，定有走失危险。内外体相合，而用相通，实乃无上至真妙道也。”

玄鍊子宋清鍊问曰：“丹经言道至简至易，真药易得，但揭破火候秘旨，令人哑然失笑。”

千峰老人答曰：“祖师作书传世，诚恐后来修士深入歧途邪径，最初时期，个人非得熟读佛道经书，好作遇师真伪凭证。不可取宗妄人之口，引经证典，颠倒是非，一时脑筋错乱，自己无有鉴别力，认假为真。事后加以细审考查，如果对于身心方面延年保寿智识丝毫不谈身体力行真功，在我者虽受欺弄亦轻微，不过此番精神与金钱有所牺牲，尚不致久假不归正道之害也。在彼者希图为人之师，从中渔利，为得衣食计耳。我胞兄魁一子曰：‘得师真诀后，贯通万卷书。’否则自高自大，纵有开悟理会，好似镜里观花，水中捞月，从何处着眼？又从何处下手哉？夫金丹大药，至简至易，不外眼睛凝神观上丹田，自然入定，此为双林树下牢拴意马之秘传，又为降龙之心法，试比经商，无有资本，事业不能发展，决无成功之日，尽人皆知。欲修真道，不求元炁之本而反求齐其末，徒耗精神而已。在筑基时，最初修炼不论药

之真假，从权办理。先行采取，倒转河车，人不受伤。若专拉空车，认为得了真道，日久必染背酸、腹胀、眼翳之疾。然又有辨焉，外药是后天有为命功，顺能生人，逆能作丹。内药是先天无为性功，光圆为仙，无光为凡。但恐无大荫德，自家消受不起耳。尝见一时发心愿者，不明修道之终始先后及修炼之要旨，勇猛精进，热度在沸腾点以上。意谓非入深山，道不能修。竟投丛林古刹，方且扬眉吐气。迨至皈依而后，空门清规，色身属于本庙，性命交与天上。念经尚可勉强，饭食经行之后，必定打坐，止静钵鱼三敲，声息俱无。开静钵鱼三敲，始能动转。百有余岁之人，不过如斯功课，除此之外，无所事事。乍离红尘，终日寂寞之苦，不堪忍耐，厌烦心生，退志已萌，遂自认与道无缘，私自逃禅。实未闻真道有为功法。若始终不离人情，固是世俗人情道。如脱却人情，又不是猪八戒正道。丹书曰道用人情，又曰情来，皆证无情则无道。断非世俗一切有情，乃指身中元炁，一阳来复真情，催动元关消息。本属人人日用不知之事，即是天然真火候，不被一切顺逆境界为转移。外形兴至二候，急行下手，接我任督二脉。仿似猪八戒之嘴，以运用息意六候法诀，徘徊子、午、卯、酉，外形倒，当使封固呼吸，以防漏泄。然采取外药，内中引火，火逼行火，取火，坤火，封固呼吸，则有体质强、弱、老、少之分。内药却无身躯盛衰长幼之别。祖师著书，千喻万譬，名词不胜枚举，说此难信难行之言，实为甚难，是以学者无从深悉。不遇真师绝不能知，既蒙真师揭破其理，方知简而易行，原来伏虎秘机果真不笑不为妙道。修士阅到此处，降伏神炁消息皆得之矣。神者，心中元神。炁者，肾中元炁。精炁本是一物，在炼精时，真炁就在元精内，因辨其动与不动而二其名耳。大药之用，莫过真铅真汞，即心肾中炁也。心肾未易相合，须赖真意调和。久则真意亦静而不动，即先天元神与元炁和合归一，心肾二炁自然打成一片，则先天真一之炁上升矣。能守真一，息

不往来，如在母腹之内。口鼻取纸闭封，只是大定，而天人一气之妙旨得矣。无为功法则反之，丝毫人情不用，专修心地洁净圆明，一切境界，不染不昧。终日对境无心，务使别有全性。常清常静，虽处市朝家乡之地，何异深山穷谷之居？大隐居士不计较在家在山。非是朝夕之功，立可见效，能有所得。只要始终如一，不改初志苦行，平日修炼，则庶几近焉。”

玄宗子陈宝宗问曰：“弟子愚蒙，丹经皆云三五合一结成形，敢问其理。乞师开示。”

千峰老人答曰：“此本阳变阴合，所生五行，实为五行攒凑之秘诀。试说结凡胎理由，然后容易悟解。父之阳五，母之阴五，因情爱感召，结成凡胎。《易》曰：‘二五媾精，男女化生。’大地凡夫，男见女色，必生爱心，因坎中阳原是离家之物故也。女见男色，则反之。《中庸》曰：‘夫妇造端，临产生时，天若不赋其灵性，定必草灭无疑。’乃为三五合一结形原理。各丹书云：东三南二同成五，北一西方四共之，中央自为一五，故曰三五。头顶心为南方午火，夹脊为东方卯木，医谓会阴穴为北方子水，绛宫为西方酉金。万变不离乎中。中宫之五，即我之真意。实际去行，每于静坐时，真意先在绛宫，静后渐由绛宫经祖窍，而至乾宫，意复由顶心移至夹脊，《经》曰：‘东三南二同成五。’木遇火则旺，故能去烧北海水。复移意至丹田，《经》曰：‘北一西方四共之。’元关机动，则火从脐下发，而此一味水中金，常经风火锻炼之功，不可执着，务要得象忘言，而丹无不结矣。求丹不由我，可半由我矣。”

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

千峰老人答曰：“性者，心也，非是肉团之心，乃是虚灵之炁也。肉心为运行众血之府，心体内有左右耳旁，因其间有横肉

隔之，故有上下耳房之号。四房大小相若，容血一两有余。上房肉薄，下房肉厚。左下耳房因其肉厚，排血力大。右下耳房有回血管入肺血管四支，左右各二。血液流入肺部，因有吸氧呼炭功能。因肺一呼，血内炭气，逃散于外。因肺一吸，血收氧气，复变鲜红，再入左下耳房。是发血周流一身总管，为动脉总路。左上下耳房正中有门，其门向下有筋丝数条牵连凸壁，自有真炁开阖，血由右耳房落于左下耳房。先天真炁一鼓，血由下耳房射入上耳房总管，周流脉络，滋养全身。天然生成机巧，富有伸缩力。血入上房则下房缩闭，血落下房则上房缩闭，互相舒缩，轮递流行。用手按左肋气眼，便觉肋里跃动。用听诊器附耳静听，内有二声，一缓一急之音。缓者血行之声，急者先天炁之声。先天炁催动血液，故有二种不同声音。若染病者其声变音，乱跳不匀。国医以脉会手部太渊穴，故左手寸关尺为心、肝、肾，右手寸关尺为肺、脾、命。以望气色，闻其声音，问其病因，切其脉理。三指齐下，用轻按、重按、寻按三法，辨其浮沉迟数，以定寒热虚实。一呼一吸脉来三至为迟为寒，脉来五至以上为数为热。脉如细绵为虚，脉如粗绳为实。轻手一诊，形象彰彰为浮。重手一按，始了于心为沉。脉浮而迟为表寒，浮而数为表热。脉沉而迟为内寒，沉而数为内热。方能凭脉断症。用药复分天时地理，人之老幼，药之寒热温凉，以制伏其病。例如江南人感受实症，汤剂处方，大黄只二三分足矣。黄河南北之人，面食太硬，消化力弱，动骤过两。张家口北蒙人，因肉食不熟，非得三四两重不能济其功。此为我国医界基本实学。西医以血动声音诊病，谓我国医生专诊手脉。血液在管内跃动，乃心经逼发血势，百管涌应。不独手足颈内处有动脉，遍体皆然。心经一跳，即脉一至，并无专属某经之理。不过西医附耳静听心之二声一缓一急，缓者其音散以长，急者其音利而速。依此二声缓急而定病。中医由寸口脉辨其浮沉迟数，以定寒热虚实之症。但此心内血动音声，手腕脉

跳动，谁使其有声音？谁使其跳动？至今未闻有确切解答。实我先天炁催动力造成之耳。荣行脉中，卫行脉外，血因气动，气因血开。先天炁本生于脑气胞内，周流全身之内，而血液得我筋骨体肤。生理家因头颅脑汁恐其流散，用锅蒸成囿的水气透入气胞内，然后以刀解之，热度低减，气化为水，生理家名为左右心房。人之死后，既有水之可言，亦莫炁之可存，不过一空胞耳。下通心内左右耳房正中之炁管，故能向外排挤血液。手腕脉仅通于心之正中，乃是行先天炁管，非是血管。我国医学皆由佛祖传来，奥妙深矣。盖心上通脑气胞，下通内肾。脑气复发于二目，二目和合，再下视炁穴，心内真炁，必下降于丹田，则心中真炁，与丹田精炁自然和合归一。静久必动，二炁合一上升至绛宫，以意引之下降炁穴，当以意引之上升。或过心位，或过肾位，皆易致病，不能进修。忽然真意大定，该炁落入小洞中，则入大定矣。丹书曰，意大定谓之五行全是也。”

玄素姑果余素霞问曰：“窍中窍在何处？乞师按解剖图示知。”

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

“我胞兄魁一子曰：“外日月合并之时，内坎离自然能会合，先天真一之炁才能渐渐生出。坎离颠倒用法，上亲下爱，久而大定可得，再炼向上功夫。若不知修炼真命之功，而遂灰心闭目，

六门常关闭，前后则隔绝，上下亦不通，则先天真一之炁，从何而生？学者应须注意《悟真篇》曰：‘未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是时人识不全。’家家有者，是人人身中自有，非是家内妻子。为彼家之邪说，命功炼法，决非隐居山林，专守静定而能成功，不容分辨自明矣。”

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

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

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

纵能高谈阔论，不遇真师，无济于事耳。”

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

刘云普老师曰：“取坎填离，复还乾体。乾坤颠倒，而为坎离。后天坎离，坎北离南，即是先天乾坤。后天心肾内里真炁，即是先天坎离也。水火坎离之体，金木坎离之用，坎中纳戊，离中纳己，是为真土，即真意也。调水火而和金木，金木喻为龙虎，水火喻为铅汞。铅喻名为金公，汞喻名为姤女，真土喻名为黄婆。丹经道书，千名万喻，实是一坎一离。坎中一阳，离中一阴。能取坎中之阳，点破离中之阴，即是颠倒上下之妙也。如此结上起下，久久用之，阴阳二炁合一，入于窍中窍内，大定得矣。”

南无派敲磬老师刘名瑞盼蟾子曰：“前炼性命双修，下手炼命诀法，至今才知丹经云‘用铅不用铅，须向铅上作’。此是前八步功法。后八步是‘及至用铅时，用铅还是错’。现在正用‘须向铅上作’的口诀。前采小药是‘用铅不用铅’，今坎离交媾，水火既济，心肾交合之时，必得用‘须向铅中作’。起初谓用铅，虽似用铅，实不用铅，乃从有为渐入无为。大道非师传不能明白，正见其用而不用，不用而用，颠倒颠之妙法。颠倒者，是坎离颠倒也。坎者，外阴而内阳，其中一阳，乃太阴之真华也。离者，外阳而内阴，乃太阳之真精也。日月合和归一，原是一物，是两家合成。回光返照，以离中真火下降坎宫，坎中真水见火，

先天真炁自升自降，静久而必动。动者，是先天真一之炁自动也。上至绛宫，下至真炁穴，动久而复静，乃是自然之理。静者，内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者为回光返照之法。久照而定，发现真空，无形、无象、无物、无他、无我、亦无山河大地之时。先天真炁入于窍中窍内，大定得矣。能定一七、二七，久之可能定四十九日不食，再炼大周天功法。”

## 卷九

### 第九口诀：法轮自转



乾坤阖辟周天数，阖吸辟呼橐龠升。

乾九坤六河车转，四牒成章真意空。

阖吸虽是下坤，坤腹元炁踵升上乾。辟呼虽是上乾，乾顶元炁蒂降下坤。此吸呼之气非是口鼻吸呼气，是真人吸于踵，呼于

蒂之消息也。若用口鼻吸呼气，非是真道。若无真师传授，法轮不自转，非是四个呼吸往来。

前第八步是蛰藏之法诀，将祖炁收入，安神祖窍内，送入下丹田，为蛰藏之法。此时二耳下照丹田，心意无他无我，混沌不分。出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定。久则窍中发动息，上不过心，下不过肾，久动而定，自然内气不出，外气返进。此是胎息還元之初，众妙归根之始也。入我窍中之窍，大定得矣。正在胎息妙凝之时，入无积聚，出无分散，恍恍惚惚，无他无我之时，入定定久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清彻露华凝。妙矣哉，其阴阳交感之真景象得矣。元精吐华，而乾金出矿矣。此系重开混沌，再入胞胎，开我后天。

胎息之气，非是著于口鼻，亦非闭气于丹田。若用口鼻吸呼气，即是傍门外道，非是性命双修金丹大道。后天吸呼气者，吸于踵，呼于蒂，以为吹嘘，逼运真炁动也。后天吸于踵，呼于蒂，是消息也。一吸踵，由后督脉上升至巳。一呼蒂，由任脉下降至亥。久久升降，此是后天吸呼，一上一下，引动先天炁穴内真炁发动，自然而然先天真炁由后督脉一度一度上升至泥丸宫。后天一呼，蒂气由任脉下降至生死窍，先天真炁由泥丸宫一度一度下降生死窍。后天吸踵气，由后督脉上升至泥丸。此是内外先天、后天炁气，四个往来。不用口鼻吸呼气，若用口鼻，非是真道。

四个吸呼者，是先天炁升，后天气降。后天气升，先天炁降。是此上彼下，彼下此上之炁气。是自然而然之功，非是用意也。这真炁转动，是炼舍利子之法，是借后天之息以为吹嘘，逼运炁穴内，俟生机发动，因此而调息。既调动炁穴内真息，而后天之息自然至于炁穴，相兼相连同动，是此升彼降之息息，故先天、后天原有兼连之消息。

凡调后天之息时，二目专视先天炁穴内，好熔化原炁也，养舍利子。行住起止，是转法轮之四正。借行住起止熔化真炁，养我真命。此真炁与后天之息转动，是无时、无候、无间断，自然而然真息转动，此为法轮自转大周天也。功至此，防夜内走失元阳。一不留神，元精失去，前功罔费。

学者至此，细心炼之。若有一日不用功，夜内睡魔生梦，失去元精。功勤者无梦，丹经云：“至人无梦，非无梦也，无恶梦也。”分为四等：一、至人。二、真人。三、圣人。四、贤人。世上色魔、食魔好炼，唯有睡魔难炼。世人睡觉时，梦见好看的，自己看得见，旁人看不见。梦自己走路，实无走路。梦手拿好花，实无有花。梦遇人说话，实无其人。梦得多少银钱，实无有银钱。梦失去多少钱财，实无失去钱财。梦失元精实在失去。所以一切梦，通是假的，唯有失精是真的。若欲敌此睡魔，不作梦，用五龙盘体之法诀，将睡魔消化，其梦全无，其精自固不失，保命之真宝无忧也。

将元精炼足，成为舍利子，全凭四个吸呼往来，不用口鼻吸呼气，此是真意。伍祖冲虚云：“火候谁云不可传？随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”吸呼气无者，须得静定之极，不省人事，气息全无，六脉皆住，此是蛰藏。前项八步之法，是小定静，这无口鼻吸呼气，是大定静。初入定静时，小静一日，混沌无知，如气绝身死一般。中静三日。大静七日。不可认为坐化，是神、炁归根、复命之时，是炁养舍利子成珠之景象。正要侣伴护持，千万不可惊动入定之阳神。修士亦不可因机而动，妄自出静。更当由炁住，自然神入于大定，将见先天一炁，自虚无中来。古仙云：“人有生死，因有口鼻吸呼气。若无口鼻吸呼气，自无生死。”无有口鼻吸呼气，便为入定，由息住而胎稳如山。用功久之，小定、大定得矣。万象全凭虚无感化。昼夜凝神入于其中，而舍利子全凭虚无静定养成。若不能入定，归

于虚无，永无结舍利子之理。入定者，如同命将绝，然绝后复生是正功。如何绝后有复生？此是炼舍利子之正功。当性命入于混沌窍内，一不小心谨守，神离窍中，夜内真宝遗失。此正是接命在此，伤命亦在此。要死心入定，凝神于窍中而为紧要之法诀。

古仙云：“当初一念转动，坠入苦海。我今一念主静，渡过彼岸。生死轮回，皆在一念耳。”如有身冷出凉气之时，无师传之过耳。此皆因自然之吹嘘间断，元神不守窍内，内养不到，而丹田火冷，丹光不现，故有此阴景。然而阴景之变化，非是指一而言之。变化多端，皆是丹田炁冷之故。

若何为之？法诀曰：聚我三昧真火而锻炼之，凝神入于中宫，注意于胎息处，以二目合并，为眸光射定炁穴内。武火吹嘘，存心结想，一团真火烈焰腾腾，满鼎神光，照耀周身，薰蒸四大，则阴魔坏景自然消灭而中宫之丹光复明矣。这修性炼命之真功，实则细心锻炼。若有一点粗心，丹失光无，岂不徒劳哉？

亦有静坐生邪火者，是肝肾两处生出。先是两眼云朦昏花，睹物或成二体。久视则光不收，瞳人散大，白眼珠发红而不能使之消灭。欲防邪火，夜内走失真宝，此患因多嗜饮食，内有生邪火之物，或因心想邪火之事，或因热水浴身，引动丹火，到处流光，火焰焚自身者有之，其幻景亦有多端，皆是自己不戒于火象，或觉心热，烦躁发渴，饮食不休，倘不知制伏，夜内亦是走失真宝。功夫至此，学者应注意。

然而以何法灭之？若是肝肾之火，可用第五步功，可将此火灭之。若是心邪之火，饮食等等之火，可于静坐时，存心结想面前一团黑球，其大如拳，黑云亦可。即以真意凝聚，用第七步翕聚法，将黑光收归我有，用口意吸清凉气送入丹田内，再一呼气，微微喷出，邪火慢慢被引出，自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑云黑球吸入丹田，呼出毒火，不拘次数，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平，神清气爽，方保无失矣。

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

千峰老人答曰：“此后天吸呼消息撮之，丹田内真炁发动，是先天炁升，后天气降。后天气升，先天炁降。是此升彼降，彼升此降，是四个往来。非是用口鼻吸呼气，是内里后天一吸踵，一呼蒂。是后天踵蒂消息往来，两个吸呼，引动先天真炁发动，由后督脉上升泥丸宫，复由泥丸宫经任脉下降生死窍，此是先天任督真炁升降，两个往来。先天、后天，是四个往来，不用口鼻吸呼气。然而后天吸踵呼蒂。若无师传，不敢自用。若是用口鼻吸呼气乱提乱炼，将先天真炁提冲，心窍胞络油冲开，不能包守心窍，准得道魔。或是自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄……，自言自得无上妙道，实在是识神发动心窍，神不守舍，脑筋错乱。若是稍有喜、怒、忧、惧、悲、伤情形，即是摇动脑气筋，神经错乱。哭了又笑，喜尽复悲，皆是心窍之炁冲动元神，性乱不能修养，此皆是错用后天吸呼气之过也。功至此，要细细请问老师，这真人吸呼于踵蒂处，由何处吸？由何处呼？不用口鼻。请问明白之后，再用四个吸呼。大周天之功是无时、无候、无间断也。非是不传，实在有险。我吸于踵，你看看，是由祖窍内至髓髓梗，下通于踵，即脚后根之管。祖窍内一吸气，心意由祖窍至髓髓梗，此为消。后天真气，由踵管上升至尾闾，过夹脊、玉枕至泥丸宫，此为根生于踵。又呼于蒂，是由髓髓望外至祖窍，下通任脉管根，即是生死窍。髓髓至祖窍一呼气，心意由髓髓至祖窍，此为息。后天真气由蒂管下降至祖窍，过十二重楼、绛宫、炁穴，至生死窍，此为发于蒂。此是后天两个吸呼，踵蒂消息，不用口鼻吸呼气。此踵蒂消息气久炼，自然先天真炁被后天气引动，先天真炁生，后天真气降。后天真气升，先天真炁降。此是四个吸呼，不用口鼻之气，为大周天，无时、无候、

无间断也。我师曰：‘吸呼分明了却仙。’”

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

千峰老人答曰：“这色魔，可用巽风、橐龠、六候。将色魔化的马阴藏相，其魔自消。这食魔，是身体足壮，可食素饭素菜，戒诸香五辛。味香散炁，五辛能生淫精。谨戒五荤，即是消除食魔。唯有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。世人睡觉时，梦见一切之事，觉时全是无有其事。梦得多少银钱，觉时无有银钱。梦失多少物件，觉时无失物件。梦失去元精，觉时真失去元精。一切作梦，通是假的，唯有遗失元精，这是真的。失去元精，伤自己性命。何不求师法诀，保自己性命？余眼见民国多少大伟人，得了多少银钱地盘，死后带不去寸土分文，全是假的，如同作梦一样。唯有生前作的善事、恶事，死后可是真的。多作善事保民众，日后民众修庙、塑像、烧香、叩头，万古千秋，为一个好人。若是尽作恶事，死后受民众唾骂，遗臭万年。请看民众崇拜岳夫子，烧香、叩头，转脸就骂秦桧。因岳武穆是好人，秦桧是坏人。我民国大伟人可不戒哉？黎总统与民众同乐，吴大帅家无私财，一心向善。此二位，真我民国之仙佛也。世人作好事坏事，就在心耳。这作梦与人作事，就在一念。至人无梦，好善人不作恶事。然而无梦夜内走失元精，是何道理？世人不知真理，人的识神昼寄于目，夜寐而安藏于肾。睡熟时打呼噜，震动六根，其元精自出，故而失之。戒失之法：吾人于睡时，舌顶上腭，收神下藏丹田。心空无念，闭口气由鼻孔入，下降丹田，与炁交合。水火合一，气息绵绵，神气相抱。似睡熟，非睡熟。自然之睡，其元精如何遗失？还有五龙盘体之法，诀曰：‘束首而寐，侧身而卧。如龙之蟠，如犬之曲。一手曲肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡目。致虚极，守静

笃，神气自然归根，吸呼自然含蓄。不调息而息自调，不伏气而气自伏。’照此睡法，自然无梦，保守元精不失。昔华山祖师陈希夷留形于庙内，这睡禅功总得会宴息法功。若是混睡，浊气念虑未断，一觉睡熟，阳气尽为阴气所压，如死人一般，是因不知宴息法诀之过耳。”

玄辅子卢有德问曰：“这睡觉还得用宴息禅功，不能混睡，乞师传出。”

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

玄物子田万年问曰：“师前图所言，法轮自转，无师传不能自转。乞师示下。”

千峰老人答曰：“这法轮自转是真阳之炁不能自出，出来不能自转，总得用后天吸呼之踵蒂气吹动炁穴内真炁——橐龠之消息，逼逐真炁迤任督，达乾坤转运。用法：借后天之气，催动先天之炁，法轮自转。阖户即是吸机者，往下也，故曰为坤。辟户即是呼机者，往上也，故曰乾矣。此是后天之吸呼，两个往来，引动先天真阳之炁生出，由炁穴发动，下通尾闾督脉，阳炁由橐管一点一点上升至乾，后天吸机下降至坤。阳炁由橐管任脉一点一点下降至坤，后天呼机上升至乾。是彼上此下，此上彼下。若以口鼻一呼一吸，谓之往来不穷者，则去先天大道远矣。燃灯佛曰：‘常转法轮。’世尊曰：‘常转如是妙法轮。’余在民国十一年二月，年六十岁用功，这日卯时，余周身如蚁行，不知不

觉，忽然丹田发热，通身酥麻，快乐难当。忽然心内莫知所知，阳物勃然而举。恍惚之中，橐管先天真炁发动，余淫根往回一缩，心中不肯舍其炁，炁被淫根勒住，合成一团。其中景象，似失似泄，而实无失泄。真阳之炁自下往后，一点一点上升。此时任督二脉自开，余速用后天阖之吸踵气相连催运，逼真炁上升。复又用先天阳炁由前一点一点下降，后天辟之呼蒂气相连催逼真炁下降，此为大转法轮，乃是乾坤中之主宰，即是我的真意使先天炁、后天气运转，此上彼下，彼上此下，其内里奥妙，不可以言语形容。虽然，若不明言，后学又从何悟入？此四个吸呼，不用口鼻，就在遇师不遇师耳。大道最秘，谁敢全泄？余访道至七十三岁，今将诀法全泄，愿有志者不出数日，诀法全看明白。由古至今，秘而不泄，佛佛秘授，祖祖口传。任尔各门千诀万法，若离此四个吸呼，舍利子无所成也。尔要知道，身中精虫，无有先天真炁助养，不能成舍利子。舍利子养足，发出慧光，未到之事，无所不知，如同无线电力一样。精虫是后天之中先天之炁所养，舍利子是先天之中先天之炁所养，所以炼精化炁为药，炼炁化神为丹。药是治病之方。人自幼至老，莫不有病，但不自觉耳。必先采补其精化炁，将五脏六腑、四肢百骸补足，身体无病，筋骨强壮，精神百倍，再炼四个吸呼往来，补助精虫，化为舍利子。再使后天中之先天炁将舍利子养足，发出先天中之先天炁，此为慧光。此炁乃是元始祖炁，先天至精、至灵、至圣之炁。有此先天炁之慧光，是不死之药也。此药不在海上，不在世界药铺，是在自己身内求之。崔公《入药境》云：‘先天炁，后天炁，得之者，常似醉。’学者知会用此炁，便得真长生。就在你祖上有德无德，有德者，一传便知。无德者，莫明其妙。明说明传，明学样子教他看，祖上无德，自己不作善事，还是不会。昔年我师了然、了空传我时曰：‘四个吸呼分先后，若用口鼻道不真。吸踵呼蒂连真炁，这个消息引转轮。’又曰：‘后天吸呼在山根，先天真

炁丹田升。二炁一合连上下，岔之毫厘不转轮。’这踵之头，在后脑海，即是髓髓，下通脚后根。一吸踵处至山根，即是蒂处。其后天气由脚后根上升，至尾闾关，过夹脊、玉枕至泥丸宫，此是后天一吸踵之处。这蒂之头，在山根，即是祖窍内，下通生死窍。一呼蒂处至后脑海，其后天气由泥丸宫下降通上鹊桥、玄膺穴、十二重楼至绛宫，下降真炁穴至生死窍，此为后天一呼蒂之处。此是后天两个吸呼。我吸呼一回尔看，是这个吸法，是这个呼法，是引动先天真炁发生，由炁穴内生出，下通尾闾关，一度一度上升至乾顶；后天气一点一点下降至生死窍。先天炁由乾顶一度一度下降坤处，后天气由生死窍进尾闾关一点一点上升至乾顶。此为先后天吸呼，四个往来，不用口鼻。昔年你师爷在北京仁寿寺授传时曰：‘凡借后天之息以为吹嘘，逼运真炁穴内真炁发动，而后天之息遇先天真息相兼相连同动矣。是此上彼下，彼上此下，全在消息之机。则先天、后天之息，不待辨而能自明矣。’你师爷吸呼一回，我当时就会吸呼。此法总在乎祖上有德无德，又在自己心地如何。若是学人心地不好，无作过善事，尽作坏事，先天真炁上一冲心，准得道疯之病，其危险大矣。心地不正，不如不学道，实在良言也。若会前八步，是炼精补身之法，可以延年益寿。此是炼炁补精虫，成舍利子之法，预备采大药过大关之用。”

余胞兄赵魁一曰：“这四个吸呼转动时，非是用心意转动，是自然而然之转动，内里先天炁升，呼蒂气一降。内里先天炁降，吸踵炁一升。是此升彼降，彼升此降。非是难学之事，就在平时用功不用功耳。我在外访道，有功勤功慢之时，有不能用功之时，三年后，将舍利子养足，才过大关。是刘子华道侣，侍候过的大关。若无四个吸呼往来，舍利子不能成也。”

敲磬道人刘名瑞老师曰：“吸呼通乎蒂踵机，动静同乎造化引。”

来生真人谭至明老师曰：“吸机脑后是踵气，呼机祖窍是蒂气。”

天津堤头刘云普老师曰：“明明非是吸呼气，引动真炁转法轮。”

小平岛彭茂昌老师曰：“非是运气行上下，内里真息引转轮。”

北平润亭张懋德师叔曰：“吸呼真气通任督，相兼相连引炁行。”

淮安小会经堂悟禅师曰：“念经伤气养太和，无他无我转法轮。”

龙门冲虚伍守阳祖师云：“用后天之真吸呼，寻连真人吸呼处。”

南昌真阳伍守虚祖师曰：“达观往昔千千圣，吸呼分明了却仙。”

六安庐江李虚庵祖师云：“只就真人吸呼处，放教姹女往来飞。”

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

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

## 卷十

### 第十口诀：收炁法诀

闭住龙虎关诀穴，目守泥丸舌接督。  
吸提呼降气归窍，阳升气发急回中。



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

前第九步是精炁成舍利子之法。其舍利子要成未成之时，夜内作怪，无梦无念自己泄出。修至此，慎重习炼。然而以何诀法戒之？必得用第十步口诀，可以保护夜内不失真宝。这真精足时，或是采取有念的幻精，或是眼视色欲而心动，或是耳闻淫声而念动，不论有何动，总以淫根自动为是。淫根自动者，是无念之中淫根由根一动一动，非是自举也。此景象，是夜内要遗失真宝之兆也。如不用第十步法诀，夜内遗失真宝，甚可惜也。

回想民国十九年，有一弟子玄存子汪振勋，年已七十，与我同岁。来佛堂泣曰：“弟子千辛万苦修至此，今夜内遗失元阳，请问老师可有法挽回否？”

答曰：“由初步功再炼补至此，可以挽回。若不炼，回家等死，无有别的法诀。昔日传你时曾曰：‘如有淫根一动一动之景，即是夜内遗失元阳之景到，睡觉前急速用第十步收炁法诀，若不炼，夜内准泄漏元阳。’尔不细心用功，有移失之景到，睡觉时忘了用功，至夜内失去元阳，你怨何人？”

回答曰：“弟子白天时自觉淫根发动，心想今夜睡时，用第十步功夫。这一天尽办家务之事，睡觉时忘却用功，至有遗失之患。”

余曰：“尔今年七十岁，性命不顾，操劳家务，轻看佛祖法诀，至有今日。尔今来泣问，由今往后，每日早晚功勤。要平心静坐，家务之事一切不想。将二目合并归一，下视丹田，鼻内吸呼气由内下降丹田，百日内外，丹田发热，眼发电光，耳内风声，至此可将失去元阳炼回。可用小周天采补之法，尔当细心锻炼，不可粗心，由此炼舍利子成也”。

这炼养舍利子，要足不足之时，内里作怪，发动淫根涨动，不定时间，有此现象。临睡时，平心静坐，将左手中指一回，点住之处，即是龙穴。此穴是活的，内炁通心，故为龙穴。再用右手中指，点住龙穴处，左中指伸开，有图列后。此两手心之脉，通手腕之脉，手腕之脉能通心肾。将手心点住，能闭心肾之炁不动，将炁管闭住。用神气即口鼻之气，神者眼转也，将内里真炁收闭之，如何有遗失之患也？点住右手心，为虎穴，此穴内炁通肾。此龙虎二穴，下通肾精炁管，用左手中指点住右手心，右手中指点住左手心，即是龙虎二穴。盘腿静坐，将龙虎二穴点住。



用意将淫根望回一缩，闭口舌顶督脉弦。由鼻内望回一吸气，眼要由下左边望上一看。又鼻内往外一呼气，眼要由上右边向下一看，此为神气一吸、一呼、一转。如此转九回一定。稍定一刻，照前将淫根望回一缩，神气日照前再转九回，又一定。如此共转四个九回。神气转时，舌尖倒顶内牙齿外正中，是督脉弦，接我任督二脉。转完三十六回再睡觉，精炁管闭住，如何有夜失之患？精炁由前不能泄漏，还得用小周天采补之法补之。越补越足，自有真炁由肛门泄出，即是爰出虚恭。此虚恭若是饮食内虚气，也许着寒凉，肛门内不好受，可以随便出虚恭，不必禁止。若是真炁足，出虚恭，禁止不可令他出来。法诀曰：照前点住龙虎二穴，舌接督脉。肛门一缩，用神气一吸一呼。如此上下七回，虚恭内真炁散于周身，助我身体强壮，自然虚恭无有。若有大小二便闭不住，又离厕所远，速用手点住龙虎二穴，舌接督脉弦，用意将肛门一缩，用神气吸提呼降，将大小二便活动筋缩住，如何有大小二便？以上所说，全是怕走真炁。无有真炁，不能成舍利子。舍利子不足，如何止火之景到？止不了火，过不了大关。过不了大关，成不了漏尽通，马阴不能藏相，如何养得了牟尼珠？牟尼珠不成，道胎由何所生？成不了道胎，不能出顶为天仙。

请问：修道者，你修的是什么？成道者，成的是什么？果是真师，必有所说。古时人修功至此，往往有走丹者，皆因诀法不明不全，而心不专。古年师受法诀，看弟子品行也。也有受一、二诀者，后来看弟子品行不端，不能传受。由此弟子添枝添叶，由道书看几句虚文，教人烧香叩头，老佛爷传道。借佛传假道，毁坏佛祖名誉，罪过不小。其实借佛所传的道，全是由道书上看来。古年道书，有理不言诀。若是遇过明师，看道书全懂。因自己懂得诀法，一看道书全明白。尔会一、二诀法，指佛传道，是我蒙人？是佛蒙人？要尔按心自问。

昔日我师了然、了空传我时曰：昔年我问你师爷，佛说有五

等、十等仙。师爷云，此非是金仙大道也。真道者，是神炁而已。炼炁属阴，炼神属阳。阴阳二炁一合，故能生阳神。阳神者，能现身，众人有所见也。阴神者，不能现身，众人无所见也。尔能炼这十步，是神炁聚合，养舍利子也。若是将先天炁夜内遗失，如何养舍利子？淫根不动炁不失，一俟淫根自发涨动，夜内准走失精炁。尔睡眠前，用两手中指点住龙虎二穴，就是两手心。左手中指一回弯，点住龙穴，再用右手中指接点龙穴。左手中指一伸，点住右手心，即是虎穴。舌尖倒顶嘴唇内齿外正中督脉弦，用真意将淫根向回一缩，闭口由鼻内向回一吸气，心意由督脉望上一升，两眼由左往右一转，此是心神炁一吸之功。又一呼，两眼由下望下右边一转，真意由任脉望下一降，降到生死窍，此是心神炁一呼之功。如此转动九回一停，要转四个九回，此为闭精炁之法诀。夜内不能遗失真精炁，此你师爷所传，名曰归根。若不归根，失于造化之机，夜内故有梦寐走失之患矣。

将精炁炼足，自有止火之景到。止火将丹炼熟，再过大关，此小周天功法无所用矣。昔日白玉蟾、邱祖、曹还阳，是精足丹熟，已到止火之候，未及采药，夜内走失真阳，此是丹足炁满无止火之过。今淫根涨动，是丹不足，炁不满，亏欠邪火涨动。若不收炁闭精管，准失元阳。学者细心悟之，精足、丹熟，淫根不涨动，如马阴藏相，不止火，有漏失元阳，此二要分清楚。以上所说，收精炁、养舍利子之法。

这精炁足，前边固住不漏，后谷道有泄真炁之管，非是出虚恭。如有泄真炁时，速照前点住龙虎二穴。舌接督脉，神炁吸呼，一升一降。如此后升前降七次，谷道真炁散于周身，养我后天之身。如有大小二便离厕所远，可用转法，将括约筋缩住，等半天后，再出大小二便，可以闭得住。此法是收先天真炁，归于窍内，不可伤害。若有伤害，舍利子无所成也。此为真炁归根养丹熟也。

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

敲蹻道师刘名瑞曰：“拍拍满怀都是春，谨防危险养我身。闭住龙虎关窍穴，炁足舍利过大关。”

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

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

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

千峰老人答曰：“尔前采的外药，是有念的幻丹，故有走失之患。这有念的幻丹为淫精，内里有邪火。精中炁一足，邪火发生，淫根涨动，是内里精炁活动。精中真炁邪火，一烧精囊口，括约筋一缓而开，故有夜内走失元阳之患。尔炼收闭精炁法，神气转运四个九回，夜内还有走失之患，是尔采的有念淫精，邪火力大，终久不能成舍利子。这有念淫精，内里有邪火，不能作大丹，只可保守后天身体强壮，百病不生。尔学的是采先天中先天炁，是无念之中先天精炁，能成舍利子，能过大关，谁教你采有念之淫精乎？你正理不明，根源不透之过也。”

玄石子吴守诚问曰：“师传用两中指点住龙虎二穴，舌接督脉，用意望回一缩淫根，口鼻一吸一呼，神气一转运，可将精囊管口闭住。弟子想两手心与吸呼气不通精囊口，因何将精囊口闭住？不遗失真精？乞师明白剖解传出。”

千峰老人答曰：“人的两手心炁血管由心脏发出，左手心炁血管是动脉，为龙脉。真炁由心中间一管发出，通入手腕脉窝，催动血液流通至左手心，为龙穴。右手心炁血管亦是由心右耳房

发生出来的，即是静脉。下通春气弦管，连接内精囊管口括约筋，故右手心为虎穴。两个中指点住龙虎二穴，是闭住心肾二脉，即是手腕寸关尺脉，将心肾二脉闭住。心者，性也，发于二目。命者，肾也，发于淫根。故用功时，将淫根内括约筋望回一缩，鼻内望回一吸气。心意望上一提气，二目由左望上一转。又，鼻一吸气，心意望下一降气，二目由右望下一转。如此用功，转四个九回。尔要细思细悟，心通二目，望上转动，是心中真炁将虎穴内真炁括约筋一缩。望上一提，是括约筋闭紧精炁管，如何有夜内走失元阳之患？还有舌接督脉之理：人未破身时，气管不断，克嗽管发出不出来，若身一破，克嗽管出现，是克嗽管神经系下通肾经系。若将外肾割除，嗓音无底气，与太监嗓音一样，与女子嗓音一样。故用舌尖倒顶上嘴唇内牙齿外正中督脉弦，所谓气噪上，克嗽管缩回，与童子嗓音一样。鼻内一吸气，克嗽管神经往上一提，肾囊内精细管一缩，将精囊管口禁住，如何有夜内遗失真精之患？此法是仙佛所留，丹经道书不敢泄漏。余今全泄，罪作我一人，献我中国。三教大圣人当初实有保命全诀全法，我师传我之后，我到各处医院解剖室调查，始知气噪与肾管连合，有若大的关系。敢请解剖学者讲生理学的、卫生学的、与修道学的研究真生理学，传流后世，使人人身体强壮，我中国岂不能强国？若说气噪管不与下身连合，前清太监曾有二十多岁，有儿女后，将下身割除，名曰净身。未净身时说话与众人一样，净身后与妇女说话一样。若按解剖学说，男子声带长而喉大，故其音低而钝。女子声带短而喉小，故其音高而锐。请问太监未净身时声带长大，净身后声带会变短小，请再细研究。我师传我时曰：是丹田真炁大小，是有底炁、无底炁之分别耳。男子将下身除去，故无阳物，下身漏炁，与女子说话一样。女子无须，是无真阳之炁冲发，故不生胡须。若是太监，未净身时有阳物，长胡须，净身后无阳物，不长胡须。我师曰：不在有阳物、无阳物，就在

真炁有漏、无漏。有阳物童身，精管不破，说话声音宏亮。破身后，阳关亦开，即是精管漏炁，说话与唱戏嗓音不宏亮。若是将阳物割去，阳关管开，真炁散，说话唱戏与妇女一样，胡须不能生。故此气嗓与下身有若大的关系。”

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

千峰老人答曰：“这淫根涨动，非是阳物而举，是无念不知不觉之时阳物根发涨动。是根一涨一涨，此是淫根涨动，是内里精囊生精炁也。真炁催动精囊内阳精活动，故此带动淫根涨动，将精囊内口微开，精囊内精是足的，口是松的，睡觉时吸呼气振动精囊内精炁发动，无作梦精自流出，是尔精动口松之过也。若不炼第十步功，将精囊口缩住，其精不知不觉流出，前功罔费，是尔不细心之过耳。若是无念下身自举，阳性发现，此为活子时到。炼至二候，当下手采药。这淫根涨动与阳物自举是两样功法，不可看作一样，要尔细心悟之。”

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

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

大错大错，是你错悟也，非是我门弟子也。若是炁动，不知自爱，淫欲心一起，速催之死也。”

玄致子万致和问曰：“弟子看老年之人与幼年有病之人不知自爱自身，由此丧去性命。可有何法诀，免去此患？乞师示知。”

千峰老人答曰：“世界年老之人不知自爱自身，淫根一涨动，就此淫欲心一起。心想乐一天少一天，又遇天时与饮食不好，由此一病。内里虚空无本，神炁一恍惚，无主收留真炁，由下身阳关一泄，呜呼哀哉！也有心想我尚年幼，身体强壮，离死还远呢。好比泉水，幼年十个泉眼出水，伤耗点不要紧。年岁老了，十个泉眼出水，教泥土将泉眼迷住八个，不能出水，只有两个泉眼出水，若是再淘他，泉水准干。老人也是如此，生精春弦管，神精耗，细管闭了多一半，真精炁由此少生。再不知自爱，竟自作乐失去，人无精准死。我见的老人多了，每言我虽年老，身体还可以，再等几年，我再修道。不过几日，就有人说他死了。我一回想，他有一位要命鬼跟着呢，才五六十岁就死了。幼年有病者，也是此理。身内有病，饮食减少。无饮食，精不能生，邪火一发，不会自收，后天阴阳一交合，竟自将保命却病真宝失去，如何不死？年老者有病者，单等情动炁才动之时，不等转动邪念时，用真意由生死窍望上一吸，提气，提到脐下一寸三分定住。再由绛宫往下一呼，降到真炁穴，炁散于周身。如此数回，真阳之炁散于周身，色欲心消灭，阳物缩回为止，如何有后天交合之心？老年者千万将家务放下，急早回头修道。有病者，万念皆空养病，将病养好，多积善德之事。苦药水即是银子水，药水难吃，银子水是热的。若是将苦药水钱，作善德之事，免除多少灾病？岂不乐哉？”

## 卷十一

## 第十一口诀：灵丹入鼎



胎因火球炼得圆，虚室生白照万千。  
 圆圆陀陀金光现，百脉通合大药成。  
 流珠烁烁照昆仑；九转丹成只自然。  
 一粒自从吞入腹，始知世有活神仙。

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

顺一子赵避尘曰：“欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。神即是性，炁即是命。神从炁化，炁从精生。欲望成其道者，先当保守炼其精。精满然后炁生，以炁养精，精足成为舍利子。丹

经道书，千名万喻，不能出性命。除此性命之外，都是诤哄愚迷之进门耳。任尔千变万化说法，不知炼精化炁，炁化养神，神足还虚，通是傍门外道，要学者细悟耳。回想仙佛莫不由此性命而为修炼，由此神炁而成仙佛。这神是前六步炼的性命双修真性光，即是神也。这炁先是后六步炼的性命双修真命光，即是精中真炁也。神炁合一，滋养舍利子，虚室生白，金机飞电，耳现龙吟虎啸之声，丹光不圆而不明，无师传不能圆明。

“以取火、提火提出神火，才得蟾光发现，丹光自圆明也。然取火、提火不可久用，久用头晕。若舍利足，而蟾光现。舍利不足，还得加功细炼。每日参禅打坐时，两眼归并合一，神炁下照丹田，是助养舍利子发生足满，其顶有颠弯之状，耳发龙吟虎啸之声。其身如在云端，通身酥麻发痒，如凭虚御风，快乐无边。满面如蛛网罩面，又如蚁行，痒痒欲搔，散之印堂，次到鼻柱、眼眶、两颧、两腮、牙关。口中津液升满，咽纳不尽。此时口闭懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，并不知身在何处。自然息住脉停，真炁充满，滋养舍利子也，故曰炁满不思食。

“至此谷不绝，而阴气难消。阴气不消，则阳气不纯，而犹思食，犹是舍利子还是不足，真炁还是欠少，不得谓之炁满。直至寂照功勤，自然神满不思睡，炁足不思食。功夫至此，常寂常照，息无出入，不来不往，只觉一团蟾光，在不有不无之中，此乃是要入定未入定之时，如在母腹相似，虽有鸣锣响鼓，并不知耳。用功到此而印堂自有月光长明，只用死心守中抱一，此光自然常明。两眉中间，似电光闪灼，此时舍利自长矣。从此谨防走失元炁，元炁不走泄，方能培养舍利子足也。

“培养舍利时，要谨戒十损：久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久听损精，久看损神，久言损气，久思损脾，久淫损命，食足损心。此十损总而言之，凡事不可过劳，劳多受伤。还有用功时一不可起念，念起则火炎。二不可意散，意散则火冷。

三、目不可外视，外视则神驰而伤魂。四、耳不可外听，外听则精散而伤魄。五、吸呼不可骤，骤则散漫无归。六、吸呼不可停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端皆为害于舍利。若不小心，谨防危险，万无一成。

“然起念时，当就起阳火转轮，不可稍有妄想转之，不可意散再转。稍微不经心，意散舍利受伤。二目不可外视，要闭目而内睁，看正中有白光是正功。若有惊动，眼开外视，意散神散，舍利又受其害。耳不可外听，得有道侣护持。如有人来与响动，全得道侣经心，命来人远离，不可惊动。耳猛一听响动，心内一惊，身一抖，舍利不但受害，反将舍利散去。滋养舍利，心不可急。心想舍利速成，心一动，舍利不生长。要自然而然用功，勿忘勿助，安神于炁穴内，知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝，念兹在兹，先存后忘，而入于混沌杳冥者也。至此真阳缩回，淫根内里之根涨动，心想这是舍利子足也。若是舍利子足，当止火采大药。若是不足，就此炁动，可转法轮，养成我舍利子也。

“这舍利足不足，如何知道？有法可知。法曰：置一油灯至面前，二目直看灯火苗。两眼由左向右转，如此转九回。一闭目，看正中有个大月光，圆满如电光一般，不增不灭，此是舍利光足之兆。若是眼对灯转九回，有个虚光圈，圈边光亮，圈内黑暗，此是舍利子不足，还得加功细炼。此以上即是取火、提火。提出神火，才得蟾光发现。千万不可常用此法。若是常用，头晕眼花，是耗你内里真光之炁。修者修的是此炁，炼者炼的是此光。光者，即神也。神者，即在二目也，千修万炼，不出神炁而矣。

“了然、了空禅师传我时曰：将十步闭精炁，炼的精囊内精足，再炼精囊内元精，团成舍利子。每日参禅打坐时，两眼合并归一，下照坤脐，炼得面上虫食作痒，又如蛛网罩面，又如蚂蚁

行走，此是通身真炁通。耳内猛听龙吟虎啸之声，口生津液，吞纳不进，忽然入于混沌，不识不知，此身如在云端，自然真炁养舍利子也。有阴气，舍利不足。无阴气，舍利实足。舍利足，不思睡，炁足不思食。口鼻吸呼气不出不入，眼前有一月光常照，不知身在何处，此是初入定矣。

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

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

“我师彭茂昌曰：传道者若不用实语白话传人，用书上摘下来的两面话传人，非是正道，是他未受过师传。他传人时，先说三皈五戒，发愿发誓，有许多愿心。自言曰：

我的道，是真道，世界不能明传道。我有真诀语，要尔自己悟。大道渊微兮，现在目前。自古上达兮，莫非师传。渺漠多喻兮，究竟都是偏。片言万卷兮，下手在先天。有名无相兮，元炁本虚然。阳来微微兮，阳举外形旋。恍惚梦觉兮，神移入丹田。鼓动巽风兮，调药未采先。无中生有兮，天机现目前。虎吸龙魂兮，时至本自然。身心恍惚兮，四肢酥如绵。药产神知兮，正是候清源。火逼金行兮，橐龠凭巽转。河车转运兮，进火提真铅。周天息数兮，四揲逢时迁。沐浴卯酉兮，子午归中潜。归根复命兮，闰余周天。数足三百兮，景兆眉前。止火机来兮，光候三牵。双眸秘密兮，专视中田。大药难采兮，七日绵绵。蹊路防危兮，机关最玄。深求哀哀兮，早觅真传。择人而授兮，海誓相言。过关服食兮，全仗德先。寂照十月兮，不昧觉禅。二炁休休兮，性定胎圆。阳纯阴尽兮，雪花飘迁。超出三界兮，乳补在上田。无去无来兮，坦荡逍遥仙。夙缘偶逢兮，早修莫挨年。休待老来临头兮，枯骨无资空熬煎。

“余师将道功说完，问余曰：‘你懂不懂？’余曰：‘这是我师爷柳华阳《妙诀歌》，内里又明白，又不明白。实在是有道歌，无诀法。’

“以书上歌文法传人，实在蒙人之语。学多少年，还是不会下手等诀法，学他有何用？余胞兄赵魁一曰：‘这十一步功夫无别诀，每日参禅打坐时，两眼和合归并，下照丹田。舌尖顶住上腭天池穴，不教性泡内真炁漏出。闭住天池穴，开通玄膺穴。真炁由玄膺穴下降，过十二重楼，即是气嗓管。下降丹田，养我舍利子。久久用功，眼生电光，虚室生白，遍身发痒，四肢酥麻，

快乐难当。自觉舍利子足了，可置一油灯面前，二目看灯苗，由左向右转九回，如舍利子足，闭目看见荣华月光，玄于空中不动。如舍利子不足，有一黑圈，周围有电光不明，还得采补加功细炼。此是神炁合炼之功，那是性命双修之法。’

“盼蟾子刘名瑞道师曰：‘恢心圣火养真元。恢心之功，乃心寒如死灰，毫无挂碍。若有挂碍，则舍利光不足。若念动，舍利子寒火性上炎。若念不动，是养舍利子也。大抵致静为要，将舍利养足，有千变万化之景到。防危虑险，保守元阳，将舍利养足。用真火无候之天机，其舍利之光自出。’师云：‘有火无候勿抽添，忘机忘时有妙玄。若忘原是无忘妙，不忘之中是忘禅。忘到纯阳盈月现，不可以忘睡昏禅。’此我师慈悲，言用功时不可睡觉，若有昏睡，走失元阳，前功罔费，学者戒之。

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

“天津堤头刘云普老师曰：‘要知养足舍利子之法，神不入定，则舍利不生，而丹不结。息不藏丹田炁穴，则舍利光不现。心息俱要蛰藏丹田之内，纵息有时出，而心则无时离。心力眸光，守定丹田，直守至后天吸呼之气归于丹田之内，隐伏不动，则先天真一之炁，滋养舍利。自然凝结成丹光，状如火球，大如弹子，发生于丹田之中。丹田发热，淫根之根发动真炁，用意由

后督脉上升泥丸宫，下降于淫根，用真意将炁散于周身。真炁通于四肢，炁血流通，养我身体，滋生舍利子也。’

“金山派谭至明真人曰：‘大道由炼精化炁，炁足滋养舍利子。舍利子之光，是真阳之精。此是性命双修，真阳之炁足也。若不留神，夜内走失真宝，其光无有，失去真阳之精，学者至要细细悟炼。内里养足舍利，保守外边真阳之精，性命之光也。《南华经》云：至道之精，窈窈冥冥。《道德经》云：窈兮冥兮，其中有精，其精甚真。唯此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名曰太极。以其为一身造化之始，故名曰先天。以其阴阳未分，故名曰一炁。又名黄芽，又名玄珠，又名阳精。此精若凝结于天地之间，即是舍利之光也。邱祖长春云：阳精虽是房中得之，而非御女之术。内非父母所生之躯，外非山林所产之宝，但着在形体上摸索，皆不是。亦不可离形体，而向外寻求。此各位祖师隐语，如同水中捞月，镜里攀花，真正智过颜闵，实难强猜。其实是舍利子足，其光发于目前。其光窈窈冥冥，内里有先天真一之精。无此真精，发不出来真光。外有真光，内里舍利子足也。此二即是上性下命合一之慧光也。’”

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

千峰老人答曰：“这光又名曰慧光，养足曰蟾光。精不足，不能生慧光；舍利子不足，不能生蟾光。慧光如月光，蟾光如金光。这舍利子，是阳精虫生的。真精足，用二目下照丹田。二目之阳光气属火，下照丹田属水。火下水上，蒸发出阳炁，发现放目前。精虫足，是慧光。舍利足，是蟾光。其光乃是精中阴炁。又用二目之光，合并下照属阳，二光阴阳一合，发出宝光，如同现在电灯、电气理一样，阴阳二线一合，电灯发亮。电力不足，电灯不亮，如同精足，未炼到童身，还是破身，发的光不亮，为

慧光，其色如月光。若是电力足，电灯光亮，如同精虫养成舍利子，补还到童身，下身马阴藏相，阴阳二炁合一，发的光明亮，为蟾光，其光色，金黄之色。慧光者，身不足，内有阴气，发现一切魔障景象。蟾光者，是佛祖借蟾名三足之意，是精炁神三品合一之理。三足金蟾是活动物，世界少有之物。精、炁、神三品合一，为舍利子，亦是活物。发现蟾光，世界人亦是少有之人。总有大丈夫之志，才能发现蟾光，世界平常人鲜知之矣。这慧光、蟾光不圆不明，是夜内走失真宝之故，如同电线走电一样：电气一走，灯光不亮，混暗不圆不明。若是灯泡一破，空气进内，灯光无有，如同用功时念起，空气进内，其宝光当时无有。其理是一样，在学者自悟之耳。”

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

千峰老人答曰：“这性之根与命之窍相连，上下是一条管。修者因精亏欠，以精补精，将亏欠补足，即是精虫足。上通性海，即脑子正中有个泡，是性海外通二目。如命窍精足，上通性窍，发不出来宝光，是初炼性功时，关窍未开。下手炼补精之法诀，炼至此，性窍不开，如何见得着宝光？如教性窍开关，非用油灯一盏，两眼合并看灯苗，由左向右转九回。两眼内弦，归并合一，转动性海真炁，下通命窍炁足。二炁阴阳一合，将祖窍冲开，即是开关。由祖窍发出宝光，其光似月光之亮，是精足也，为慧光。其光金黄色，色圆而亮，是舍利子足也，为蟾光。若教光献巳午不接连，眼转炁动能接连。亥子不接连，沐浴降气能接连。

“用提火者，千万不可多用。若是多用，头晕眼花，是伤耗真炁。眼一转动，提升命窍真炁上升，散于口、眼、耳、鼻，此上七孔，全是耗真炁之所。唯有天池穴耗的真炁多，说话、出气、”



故而如虫食作痒，又如蚁行。这真炁由髓髓中发出，到神经系管出毛细管是汗，吸收养气是寒毛。这真炁在神经系管穿通面上，如小虫行走。又，面上好似蛛网罩面，是真炁足，通毛细管，此管是吸收养气的，不能出真炁，故二炁气一合，回引神经系管，故如蛛网罩面，此是用功的好景相。又，耳内闻声，更是好景相，是真炁行走神经管。在左耳内听见，如同风声，此是虎啸之声。右耳听见，嗷嗷之声，此是龙吟之声。龙吟者精足也，虎啸者炁足也。口内津液上升，此是脾经真炁足，望上发生津液，出肩井石泉管，要吞咽下降丹田，滋养真炁，此是用功真景相。还有一个好景相尔也许忘问，也许未见着。因道功师传不肯先说景相，若是先说景相，恐尔心生景相，念起，此念起生景属阴。余今说出，尔后传人不可说景相。尔前有多少景相？眼有光无光？是何样的光？”回答曰：“是白光，内暗而不明。”“尔还是加功细炼，见着阳光好景，再来乞问。”

## 卷十二

### 第十二口诀：温养灵丹

空以不空四相合，文烹武炼铅汞功。  
龙吟虎啸昆仑顶，片时黄芽白云升。

空以不空是温养舍利子，四相合者是收归舍利也。舍利子不足，还得文烹武炼补的实足。淫根自缩，光射目前，龙吟虎啸于顶，虚室生白，自知舍利子足，有止火之法。止火者，不行吸呼也。止火，采大药过大关也。

前第十一卷炼到六景现前，金机飞电，淫根缩如童子。忽然正子时至而不能采取，因精与炁合为舍利，当再以温养之功使舍利孕育长大，用二目合并真意双眸而下照丹田，将气质之性化为



天命之性，则无时而非太和之炁。将通身混元之气炁合而为一，胸中一片太和之炁现放目前，色似月光，内外一体，天地同春。真息绵绵若存，元神得见，则炁源源而生矣。

切忌意动。炁不生，而神亦不续。极须遵守勿忘勿助之戒，若稍存念虑，即失去虚灵之体。这便是忘。一心不二，须臾不离，就是不忘。又稍有固执，即滞其活泼之圆机，这便是助。活活泼泼，毫不执意，就是勿助。忘必神昏，助必散乱，皆为学道人之大忌。凡气之散漫于形骸之间，皆尸气也。操则存，舍则亡，道与不道，一转眼间耳。功到此时，筑基已成，关节俱以洞开，周身毫无阻滞。倘心志不坚，见色而情生，遇境而神驰，一经失足，纵使储积多时，难逃片刻之间倾囊倒篋而出。

精本无形无质之物，在内是炁，出外是精。内被七情牵心之伤，外受十损九气之害。此身为一本，散于万珠之周身脉络，逆而行之，聚万珠而归一本，仙道可期矣。

将七情受伤处列后，喜多伤心，怒多伤肝，哀多伤肺，惧多伤胆，爱多伤神，恶多伤情，欲多伤脾。

又有十损修道者谨戒：久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久乐损精，久看损神，久言损气，久思损脾，食饱损心，久淫损命。

九气列后：怒则气上，恐则气下，喜则气缓，悲则气消，惊则气乱，思则气结，劳则气耗，寒则气收，热则气泄。

修功至此，若用采大药过关，谨戒七情、十损、九气之害。若不采大药不过关，在十二步以下炼，准能延年益寿。也有会下手采药者，多不知修炼，不知火候，采药白采，精被七情六欲耗去，谁亦成不了道，也是大卫生学。会用火候者，准能长生不死。这火候，比如冬天养花、养佛手香橼一理。火大了，花枝叶烤干了。火小了，不开花结果。总得看发生花，用火大火小的时候，花树得当，才能开得了花，结得了果。修道的火候亦是此理，修者火候用的对，无有七情、十损、九气之害，准得舍利子也。”

玄睿子郝思圣问曰：“何为舍利子？如何养法？舍利子不足如何知道？乞师示知。”

千峰老人答曰：“精升与性交，即得慧光，色似月光，光圆足满为八两。炁降于命交，即得金光，色似红黄，光圆足满为半斤。二光合一，炼成一斤，而为舍利子。真种灵宝归根后，回光返照久之，必由眉间白光内发现金光，此是舍利子苗，即我精、炁、神合而为一，充满于内，发现于外之光。此慧光、金光比为电灯阴阳二线，用户接电局总线，精、炁、神比同发电所之电气，电局不发电，纵有线接连，任用户开闭，灯内决不放光明，此是阴阳二线不合之故。若是二光不合，发不出光来，若合者，还得有身内五炁气合一，比为电气有无。无电气灯不明，无五炁气朝不了圆。五炁气者，是养舍利子原料也。尔养舍利得二目合

并下照坤脐，此是聚五炁归一养舍利子也。即是电灯局聚电之法。无电无光，无五炁无金光。”

玄一子王克宽问曰：“养舍利用五炁朝元之功如何考察？乞师示知。”

千峰老人答曰：“五炁者，五脏之炁也。气在炁穴之中，而流通于五脏之间，于肺则为金炁，于心则为火炁，于肝则为木炁，于脾则为土炁，于肾则为水炁，是为五行之炁。平日间行于五脏，各有衰旺。过衰则病，过旺则病。五炁淤塞不通，则有瘫疯癱瘡之病。功到息息归元之后，炁穴中之炁，蓬蓬勃勃，从尾闾上透泥丸，与脑中之髓银灯相映，下至重楼，遍薰诸脏，如一轮炯月照耀潇湘、洞庭之间。心中喷血之炁属阳中阴气，又为无根树。心火太旺，火旺则血枯，日中宜寡言少思，自然心逸。日休志气如神，色身强健。元神恶动而好静，恶实而好虚。静虚之至，则心中阴神气自灵。小肠食中之炁，属阳，其气与心中之气合而为一炁，以供朝元之用。肺气属阴，有吸氧气呼炭气之能力，能使血液清鲜，皆是肺阴气力。大肠食中发出真炁属阳，其炁与肺中之气合而为一炁，以供朝元之用。肝气属阴，当人盛怒之际，或烦闷之气不舒，积久在内，易生郁病。每见妇女烦闷，只要一哭，心中苦衷，溢于言表，肝气即散。若中下社会之男子，若许行为粗鲁，或口出不训，闷气亦能消失。胆气属阳，其汁入胃，可防饮食腐坏，其炁与肝中之气合而为一炁，以供朝元之用。脾气属阴，有舒缩捩动之能，将胃内饮食化成糜粥。吾人之生存，全赖谷食以养脾胃，土气充盈分输四体，己土左旋，谷气归于心肺，戊土右转，谷精归于肾肝，此通是脾经阴气拥动。胃气属阳，其精气化糟粕于大肠，大肠得其津液以润下，又为六腑之总司，居中藏而主土也。谷气入胃，运于脾，输于肺，以滋润全身经络，运化于脏腑表里，是以气和四达，长养而不病。然天有六淫之气，能感于人而为病。人之所以病于不正之气，亦由

于气之不和使然耳。脾胃之气相为表里，此脾胃阴阳气合而为一炁，以供朝元之用。肾气属阴，动属阳，非指两肾腰子而言，此乃是生尿之器，系指生精之内肾。在膀胱下口左右各一是精囊，为内肾，内里精液乃经外肾睾丸宫造成，精由输精管上升至膀胱顶，分两边左右下口为精囊，由精囊下通尿管下口。泄精时由下口泄出，便溺则由尿管上口泄出。中间有隔膜皮，精尿同路而不同体。膀胱属阳，人之饮水均归腰子，气化上行则为津液，其所剩余之质，乃下通膀胱而为溺。夫水之所以能化气者，赖吸入之养气属阳火，合心中之阴火下至胞中，蒸动膀胱之水而成，故所化之气上行，变露珠至目而为泪，至口而为涎，至鼻而为涕，至皮而为汗，名称虽异，皆腰子气分化之力。下余浊水由输尿管下通膀胱口上而入尿胞，渗入内太多则涨，无溺则缩。出溺于阳关上口，隔膜皮下口是出精的，是一个管同路不同体。夫老人冷人溺多，因气化少而水质多。壮年溺少，化气多而水质少故也。人秉天地阴阳中和之养气，供养通身，归于内肾，故为内里是真阴。膀胱气分少，故为属阳。肾与膀胱相为表里，二气合而为一炁，以供朝元之用。此心、肝、脾、肺、肾之炁，统名为五炁，实则五阴五阳十炁气而成。

“设问凝神聚五炁在何处？丹经云，生身受炁初，你可明白？不但不明白，而且反到恍惚。不看书说一炁五炁朝元，就仿佛知道似的。看了各丹经道书，不知这个五炁是生身受炁初，是个什么。此是丹经书上隐语，投过明师你准明白。余著书明指，这凝神五炁，指你全身真炁发动，其炁升，五脏之炁皆升。其炁降，五脏之炁皆降。既降之后，五炁合而为一，又为攒簇五行。丹经所谓金木交并，性情合一，即是二目合并归一，此其时矣。丹田五炁发生金光，现于目前性光之内，全身万脉归宗，而阴阳之炁化成纯阳之光，似这个○，才为五炁朝元之功。无有三花聚顶，发不出五炁朝元之景。盖用此功，真意动为火，真

意定为土。土能生金，金能生水，水能生木，木能生火，火能生土。真意大定，谓之五行全。生生之机不休，则灵根得孕育源流，不难出矣。若妄以意动为是，意念知识俱是魔将魔兵，肝、脾、肺、肾俱是魔巢魔窟，若心地灵明，何惧舍利子光不现？而舍利光现，即是五炁朝元。”

玄培子杨培兰问曰：“医书云：‘五脏六腑俱通气’，此是五朝元之气否？”

千峰老人答曰：“五脏六腑之气，是养后天之身之气，非是五炁朝元之先天炁。先天炁能养命，后天气能养身。尔看医书生理书，是解剖学，实有之物，就是无真炁。若看中国老医书，我国是礼义之国，人死之后，不忍尸解其体，故由羊猪内脏之生理想来。数千年用药重经验，人身与猪羊内脏不同，用药不错。此中外医书，不讲先天真炁。道书专讲先天真炁。这五炁朝元之炁，心脏有动静二脉，各另有一小管，入于小肠中为腑。肝脏之根胆为腑。脾脏内胃液内之气供五谷腐化糟粕，故胃为腑。肺脏叶之周围无管，下通大肠，因肺内管与右心耳静脉相连，下通真炁穴，故伶人唱声洪朗，故以大肠为腑。肾脏内之精，生于睾丸宫，上行至膀胱口两边，膀胱气温养真精，故膀胱为腑。五炁足，温养舍利子，舍利之光射于目，为五炁朝元。此五炁聚是五脏六腑之聚炁，后学者不可以道听途言，口说三花聚顶，五炁朝元，总得实功修炼。非是金花、银花、红花为三花，实则是精、炁、神聚于顶内，恍恍惚惚，金光发现，为三花聚于顶内。自己未入道之先，须博览《道藏》各种丹经，最好厂东门一尺大街龙华斋《慧命经》，说的明白。将各种书诵读再四，异日访师，虽不一见，便识其真伪，而身中常带识金石，非常迅速，免受人欺。所觅出售各道书，要仙佛祖师遗留，万不可买迷信抄本、铅印小说道书。欲求真师，先问师何人所传？师言无师梦中所得，又云坛上神传，不可学他。为有修道真口诀，无师传不会，非是聪明所

知。”

玄子问曰：“何为六景？乞师示知。”

千峰老人答曰：“六景现前，眼有金光，脑后鸫鸣，右耳龙吟，左耳虎啸，丹田火炽，身涌鼻搐，马阴藏相，此是身中六景出现，乃是舍利子足之象。眼有金光，乃有性光，下照丹田，久则性光内发现金光，是精、炁、神光足之力。龙吟者，精中真炁足，因神经系统毛管炁足，故作隐隐之声。虎啸者，真炁发生之声。脑后鸫鸣者，精、炁、神内之真火力也，非是邪火耳鸣。丹田火炽，两肾汤煎者，皆由精炁满足，内里发生真火，偶一不慎，不免夜内走失真宝，如同柴禾与火相距正近，易生危险。初闻道者，莫不以修行为苦，修炼至此则不知懈怠尤苦。勤劳暂时，安闲久乐。马阴藏相者，阳物自缩回，如同小孩在母腹中，外形有一点皮。因的一声降生后，一哭腹一使劲，真阳物肉由内生出。小孩阳物不过母亲下身，在内为马阴藏相。肾囊如核桃皮纹，若淫根略有微动，功尚缺欠，不可止火，故六景为止火之首步。有位弟子白云：‘小药未采，居然马阴藏相。’千峰老人曰：此为年老精髓枯，阳物常不举，睾丸下坠，证明精不资生。若无口诀，其精不能复生，寿亦难延。汝今速行炼精化炁口诀，身内精炁生机渐可挽回，晚年修道，先论救护延命，再求长生不迟。良时易往而难追，人难得亦易失。莫谓吾老矣不能有成，就是八十岁，能修得与少年一样。仍要比少年人多一层好处，只恐老年人不立志耳。历观古之成道者，大半在老年之时，如汉钟离、刘海蟾、吕祖均在老年修道，修一位成一位。盖年老之人，大都阅尽世情，把名利恩爱已看透了，荣华富贵不再想了，心中空空洞洞，早有出世之想，一经名师指点，便专心修道，永远不退，故修道皆成道。不比少年人，易进易退。正是老年人之好处。”

玄子问曰：“师传十二步，金光一现，此后弟子当如何？乞师示知。”

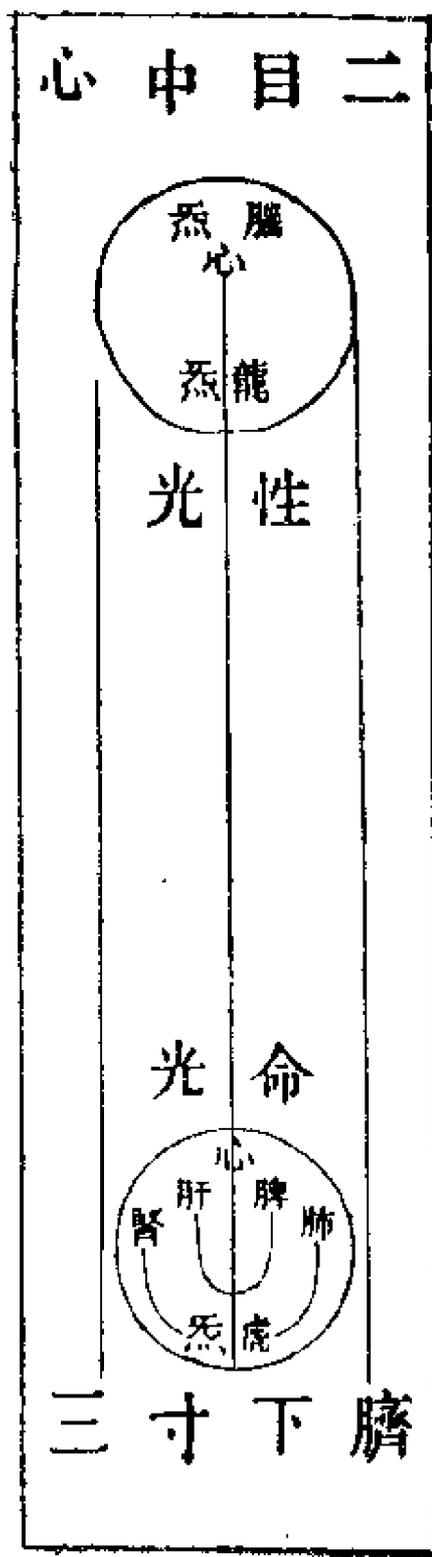
千峰老人答曰：“终日二目下视丹田，性窍发出电光，轻轻内照，绵绵谨守。再久静由电光内复生金光，此为阳光一现，当借法财侣地。法者，法器形如馒首，覆绵取软座抵谷道，上用木来年严塞鼻窍，形同棒杆鼻塞。财者，钱财，每日道侣食用。侣者，同心合意师兄弟也。地者，僻静之地，山林庙宇距城镇不远者，最为合宜。四者齐备，方敢入山修炼大功。四者缺一，绝不可用止火之功。仍采小药住世延年，等待时机，以了大事可也。”

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

千峰老人答曰：“前之阳光一现，便当法、财、侣、地俱备，入山静养。不离性光、命光合一。养之日久，惚然金光明亮，名曰阳光二现。当用止火功采药。最末后一次与前大不相同，止火者，是不行吸呼之气也。虽不行吸呼之气，一行，一止皆以心神意带之，由督而升，由任而降，每日时刻不可离火，离则炁冷。日日凝照，即是温养。道侣侍候，食水调和。久之必生魔，眼内或现天堂美景，瑶池阆苑，又现地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。任他千变万化，总以收心为主，内外明暗。阴魔及一切妇女现象来扰而不能驱除，法曰：见如不见，听若未闻，一心内守，目视正中。用第七步子、卯、午、酉法诀，一切魔障，立即全消。要知魔障源头，乃是脏腑余阴所致。既明阳气微小，阴气壮大，故将眼一转，阳气入内，而魔障化为乌有。究其原因，若真心邪念一动，阳气立化阴气，阳光无三现之希望，大药仍不足，不为纯阳之体，即不能过关。昔年我师了空曰：‘阳光一现，预备法、财、侣、地。阳光二现，急止火采药。阳光三现，采大药服食过关。炼炁化神，超凡入圣，出定千百亿化身，皆以过大关服食为起首。’”

玄子问曰：“何为阳光三现，乞师传之。”

千峰老人答曰：“止火之后，若不知前采药法诀，阳光绝不三现。得真传者，知采法。止火景到后，丹田内真阳之炁发生舍利之光，祖窍内之性光，因凝神集于



脐下，炁穴内之阳光，上达丽于目前，故祖窍性光与脐下命光二光合一，终日当觉由目至脐一路皆是电光，金光含色红黄，二光比如花内雌雄二蕊，二蕊一合，花即作胎结果。有图列后即是采大药景现：每日将此二光温养于内，二炁光足，自然合一，永定不散，有华光而无形，悬于太空中。学者至此，口鼻无气，六脉皆停，方为真命实足。万株归于一本妙法，五炁朝元之诀，即是采药过关之时，《慧命经·集说》云：‘或放白光，或放金光，本性有所见。’或求明师指点收光之法。如若不收其光，则驰散矣。错过其机，其光再无有也。收光法曰：二目子、卯、午、酉一转，将光收回，速用采大药六根震动口诀，无此口诀，舍利子不能升动，大药过不了关，学者已到破而补罔，百尺竿头，再进一步可矣。”

## 卷十三

## 第十三口诀：采大药过关



座定木底炁上升，五龙捧圣过三关。  
 三车拉上昆仑顶，塞鼻牵牛木来年。  
 尾闾界地四路通，歧路危险三窍开。  
 谨防谷道一虚窍，若无木座前工倾。  
 吸舐撮闭过三关，五龙捧圣得师传。  
 若无真意三车上，真宝失去怨何人。  
 六根震动真宝升，五龙捧圣过三关。  
 四相和合归黄道，三花聚顶三车牵。

采大药过大关之法者，静坐参禅，神炁归丹田。以木底座抵住生死窍，下窍不漏。上窍用木来年将鼻塞住，以防舍利子走

尖。以静而照，以柔而用，待动而托升，柔护而行，以双忘而定。静则大药升，动者真意托。不可用意行，用五龙捧圣，三车牵上，吸、舐、撮、闭真口诀，大药得矣。采大药者，名曰七日，实在得之六日，非得景观，不能采也。无法、财、侣、地，不能采也。此图是度八百位弟子卖的图词也。

前十二步，大药炼足，有六景观前，非是一日六景观出。先有丹田发热，两肾汤煎，眼生金机，左耳虎啸，右耳龙吟，脑后鸢鸣，身涌鼻搐之类，皆是得药之景。至淫根以断，精尽化炁，将炁养足，撮此动炁，凝成为舍利子，方得淫根缩如童子，为马阴藏相。龟缩不举，阳关自闭，真炁不漏，真长生得矣。前闭是保生命真炁不走，故李虚庵祖师曰：“由一闭，再得一闭，如此便得真长生。不得闭，便不得真长生。”求长生者，当于此勉之求之。后闭阳关，是功夫炼的，自然自闭。阳关自闭，淫根绝无举动，无精可炼，则火当止。精囊内所积聚元精化为舍利子，舍利子之金光由内发现于目前，为金光一现，当预备法、财、侣、地。

若年轻，父母在堂，子女幼小，不能入山过大关、用大功，可称世界人仙，延年益寿，灾病全无。若父母仙游，子女成人，家无挂念，速备法、财、侣、地。法者，全诀法也，财者钱财也，侣者道友也，地者仙山古庙也。法者全诀法之外，还有法器：木底座、木来年、桃木剑、古铜镜、雄黄辟邪之物。财者，每日饮食之用，道侣多少，预算三年九载用度。每一天每人食用多少，算至九年足用。侣者，得同心道侣，与彼发下誓愿，助我道成，方敢入室用大功。稍有心意不真之人，下功之人，岂不损坏耶？地者，名山静地，不近人之往来，亦不近坟丘。坟丘阴气侵害。山要古人成道之所，则无外魔，即有正神护佑。

此四者，为有财不易得也。我门弟子，可将阳关一诀法，留作护道之资。彼施我财，我施彼全诀法，同登彼岸，成为正觉。诀

法是我千峰弟子养道之资用，无财养不了道，我门弟子细心传之。

舍利子在精囊内，总得阳炁助养。阳炁尽归于炁根，方得金光二现。金光二现，则阳炁之可定于气。气又微小，阳炁足满，纵有动机，当采足满之药，补还我幼年。初破身之精，采这一回，可还到童身之体。采时不用吸呼之气，为止火。随不用吸呼之气，内里用心神意后升前降，以培养舍利子实足。忽有眉间又掣电光，虚室生白，由炁内生出，金光三现也，是采大药之景到。此阳光二现，是止火之景到，当止火采之。若阳光三现，是采大药之景到，正是时候，采取过大关。若等阳光四现，是止火时无止火，用吸呼气之过也，必随四现之火溢出于外，化为后天有形之元精，前功枉废，何不留神戒哉？学者细心悟之，不可大意。

若是采大药过关服食七日口诀者，先入静室，每日二目下观丹田。久之，六景现前。须用六根震动口诀，将舍利子震动，好过后三关。六根者，鼻根、淫根、眼根、耳根、舌根、意根。此六根震动，是鼻根、舌根用意根望回吸空气，抽震动，耳根目根响动，淫根自发动，舍利子活动，六根紧震。舍利子在精囊内流动活泼，下触阳关。阳关已闭，自能转上冲心位。心位冲脉不开，炁望下降，自然向下后冲动督脉尾闾关。无有五龙捧圣、吸、舐、撮、闭，神提羊车之法诀，过不去。自转动，由尾闾而下奔走谷道，谷道易开，大药泄去，前功废矣，此是下鹊桥之危险也。

昔曹邱二真人走丹之处，预用木座，状如馒首，覆绵取软，座抵谷道。其势上耸，不使大药下奔，即为外固之法器也。

大药内生督脉者，用道侣轻撮尾闾。尾闾遇阻，而真宝不动。若用意望上引导，则是傍门外道，不能过关。心内一用真意，关自闭，故有五龙捧圣之法、善引之正功。真宝遇阻不动，即一意不动，凝神不动，侣撮尾闾，热而髓解。手抵生死窍，真宝之炁自撞尾闾关。候自动而后引，不可引而使动。忽

有自动冲关，随其动机，手抵生死窍，望上一捧，两眼轻轻慢慢的一转，如同羊拉车，力大劲小，轻微上引。舌舐上腭，随其真宝自动之机，鼻内往回一吸气，腰眼一挺，咕嘟一声自然进入尾闾关。

道侣向上急撮，真宝一度一度上升夹脊关，遇阻而真宝不动。道侣轻撮夹脊，若用意往上引导，则是傍门外道，不能过夹脊关。心内一用真意，关自闭，故有五龙捧圣之法、善引之正功。真宝遇阻不动，即一意不动，凝神不动，侣撮夹脊，热而髓解，手抵生死窍，真宝之炁自撞夹脊关。候等自撞过，而后引捧，不可先引而后捧。忽有自动冲开关窍，随其动机，手抵生死窍，望上一捧，两眼快快的一转，如同鹿拉车轻而快，将真宝快提之意。舌舐上腭，随其真意自动之机，鼻内向回一吸气，腰眼一挺，咕嘟一声，自然撞过夹脊关。

道侣向上急撮，真宝一度一度上升。升至玉枕关，遇阻而真宝不动。道侣急撮玉枕关，一意不动，凝神不动，侣撮玉枕，热而髓解，手抵生死窍，真宝之炁自撞玉枕关。候等自撞过时，而后引托，不可先引而后托。忽然自动，冲开玉枕关窍，随其动机，手抵生死窍，朝上一捧，此为五龙捧圣上升。两眼用力往上一转，如同牛拉车，眼非得用力。往上一带转，舌抵上腭，随其真宝自动之机，鼻内往回一吸气，腰眼一挺咕嘟一声，自然冲过玉枕关。

道侣往上急撮风府，将风府髓窍撮热，髓解，真宝一度一度进入风府，遇髓髓结合，内通小脑。过脑桥，至大脑中心，即是真性神炁胞。此真命炁之宝，遇真性神之宝，二宝神炁合一，为性命同宫。侣用木来年，塞住鼻窍，是鼻根不漏。速将二目先合闭，由左往右转，九回一定，看正中慧光。再由左向右转，九回一定。如此转四个九回一定，此为进阳。

再睁开眼，由右向左转六回，闭眼看慧光。再睁开眼，由右

向左转六回，再闭眼看慧光。如此转四个六回，此为退阴。

脑中神炁合一，总得用眼转动。内里神炁合一之真宝，凝聚一处，名曰先天真种。二目下照，真种脱落下降，由祖窍之根玄膺穴管下降，向前引下至印堂内，炁气阻不通往前行于鼻根下便道之虚窍，若无木来年塞封，真种由鼻窍泄出，则前功废矣，此是上鹊桥大危险也。故木来年木底座之用，不可不预为防也。真种不致下驰于鼻窍，在印堂内遇阻而不动。唯是一意不生，凝神下照不动，以待其真种自动、忽又自动冲矣。随其动机，而有两相知之微意，轻轻引下玄膺穴，过十二重楼接合，即是通肺气喉管。真种至此有大危险，学者至此，若无遇明师指受，准将真种喷出。就在遇师不遇师耳。若遇明师亲传，一润吞，进入十二重楼。两边是肺，中间是心。心中右边一管，下通肝根，名为绛官，又为中官。真种至此，遇肝气和合，其气属阴。二目还是下照，真种脱落，过大肠，入小肠，正中有一任脉管，红血至此管化为白色。正在脐下一寸三分是下丹田，真种至此不动，名曰：前是过三关，此是服食正功。

龙门派邱祖曰：“金丹中上千天罡，何患阻桥又阻关。一意不生神运动，六根震动引循还。一意不动真种生，二炁和合神运功。”

了然、了空禅师曰：“三车牵上昆仑顶，四相合一吸撮闭。五龙捧圣朝天贺，六根震动真宝升。”

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

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

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

金山派老师谭至明曰：“大药小药一斑同，足满不足自己

分。常行足满我牵上，此是仙家第一功。”

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

淮城小会经堂悟禅师曰：“本性灵光我不知，空体而空无我时。天地全空我以空，大药小药我全无。”

润亭师叔张懋德曰：“大药小药教外传，师受我时秘密诀。五龙三车六根动，吸舐撮闭法器坚。”

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

玄活子郭继平问曰：“淫根不动，缩如童子，为马阴藏相。因何淫根不动？乞师示知。”

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

玄绍子李绍卿问曰：“李虚庵真人曰：‘得一闭，即得长生。人人得闭，人人长生。’后又伍守虚曰：‘必由一闭，得一闭，如此便得真长生。不能闭，便不得长生。’今师传我时，十数日通身发僵，丹田通身发热，淫根有动作，每日有精神。这

闭阳关，是何理长精神？乞师示下。”

千峰老人答曰：“这闭阳关不敢明剖细说，传留后辈。千峰派弟子，养道之资用。世人由童身破身之时，破的是何处？身一破后，每日伤炁，吾人不知。每日所伤的炁，比男女交合伤炁还多，吾人不知道。无破身的人，嗓子音声宏亮，因他阳关无破，有底炁。破身的人，嗓子音声岔了，因他阳关已破，下边走炁，无底炁。比作古年内监无有外阳，胡须不生，嗓音与妇女一样，因他外无阳物，内管开张，故有此现象。世人若问如何闭阳关？请问我千峰弟子便知。”

玄玉子张玉焯问曰：“弟子年轻，父母在堂，又无子女，长有六景现前，忽然眉间金光如电，弟子采药可否当止火？”

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

玄演子张玉遥问曰：“师前著法、财两施，又有传闭阳关，有助养道之资，与后辈弟子恩德大矣。”

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

玄承子戴全合问曰：“这六根震动，如何震法？乞师示知。”

千峰老人答曰：“这六根震动口诀实在难言也。是鼻根、舌根、意根望回吸呼空气，抽震动。耳根、目根上视，响动。淫根自发动，舍利子在内要出。六根紧震，舍利子在精囊内，流动活

泼，下触阳关。”

“师言六根震动，弟子还是不明白。元精如何能自出来？恳求至理传我。”

千峰老人曰：“但只是泄漏，有过于言者。此乃千圣不肯明言，万祖不肯指破。妙中更妙，微中又微。非凡夫俗子可闻，非夙有善根者不能得也。我今说一实事，尔要细悟之。世人睡觉打呼噜，自己不知，夜内无做梦，将元精泄漏遗失。这元精在精囊内，是甚么教他动的？是甚么教他出来的？静则夜内遗元精，尔要细悟。这六根震动法诀，即此也。千佛万祖，至今不肯明说。我今说破，罪坐我一人身上，天谴于我。献我中国。三教大圣人，当初实有保命过关口诀。”

玄宣子戴全真问曰：“前页言过大关有五龙捧圣之秘机，乞师详剖传出，移接后学。”

千峰老人答曰：“前派仙师欲明过关秘旨，故借玄帝舍身得道，比喻言之。五者土数，真意属土。龙者乃元神，故云五龙捧圣、大药过关之秘机，此五龙捧圣之法。”

“弟子还不明白，乞师实理详剖传出。”

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

玄进子王丹林问曰：“七日采大药过关，内有吸、舐、撮、闭，请师详细传出。”

千峰老人答曰：“这吸、舐、撮、闭，是七日采大药过关全

功，吸者，是后天鼻内吸气，真宝往上一升，吸气与真意在后，往上一吸托。舐者，舌尖倒顶上腭，真宝一升，鼻气往上一吸托，舌顶上腭，眼要由左往右一转。眼转时，要分羊车、鹿车、牛车力量转动，学者细心悟之。撮者，道侣撮督脉也。真空发动时，谷道有木底座抵住，生死窍有手点住，真宝不能泄出，道侣速撮尾闾关，髓热而解，真宝咕嚕一声，进入尾闾关。道侣速望上撮，过夹脊、玉枕至泥丸宫不撮。闭者，是木底座抵住谷道，木来年塞住鼻窍，手指闭住生死窍。此三处闭法，通是怕真宝失出泄漏。”

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

千峰老人答曰：“采大药过三关，真宝上升泥丸宫。这真宝是何物？即是舍利子的命炁。采此命炁，后过三关，上升泥丸宫，遇性炁舍为一炁。二炁合一，为先天真种。用阳火、阴符转动，将性中阳炁属阴，命中阴炁属阳，将真阴阳二炁转动，混合为一，名曰真种，化为金液降下，非是口中津液。若无木来年塞住鼻窍，金液失矣。由祖窍根，下降玄膺穴，下结十二重楼，即是通肺气管。金液真种一落气管，若无真师口传心授，将真种喷出，前功枉废，岂不惜哉？法曰：金液真种未落之前，先用津液将气管润之，容金液一落气管，一润吞，咕嚕一声，落下重楼。过右心耳房，至绛宫，即是肝根，于肝气和合，壮我金液真种之力。过大肠，入小肠网枝油中心，有一任脉管，血液至此，化为白色，名曰阴精。金液真种内里有元荣炁，即是阳炁，如同五谷种子一理，内里有元荣炁属阳，种在炁穴，好开花结果。”

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

千峰老人答曰：“这金液真种不易得之，种在真炁穴内，发生黄芽，能开花结果。这开花，即是目前见的慧光为开花。花中

有雌蕊、雄蕊，雌雄蕊一合，即能结果。若不会雌雄和合，结不了果。开谎花，即是幻丹。雌蕊者，即是性炁发生慧光，雄蕊者，即是命炁发生金光。二光一合，由中生出有形之胎，名为结果。尔看院内红石榴树上花，白石榴树上花，与架竹桃树上花。石榴花能结石榴果，因由树心中，发生出雌雄炁蕊一合，准能结石榴。架竹桃花不结果，因树心中无有阴阳炁生蕊。实有蕊，心内无阴阳炁，不能结果。修道者亦是此理，无有修道真心，结不了果，就在你心如何耳。若是真心修道，准能开花结果，身外有身，即是大罗金仙。天地发生万物，也是此理。男女生育，也是此理。得道胎成形，也是此理。”

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

（玄宁子附识）

## 卷十四

### 第十四口诀：婴儿显形

脱离苦海登彼岸，  
撒手逍遥是闲汉。  
作近三千大功德，  
度尽世界成罗汉。

此十四步图是余初度道时，在世界传卖，收弟子八百。所印的图数万张，其印图资财，通是玄空子倪宝麟亲助。图上所说，火候是养圣胎圆，心、意、身在光内如谓翁虫传情之意。调养乳补要口诀，养者，空也。补者，金也。十月已足，不可出胎，以



真空炼之。真空者，慧光生也。见慧不用者，实在难也。不用者，不言事也。老成已三年，再慢慢意领出壳，急收回，此是自神目意炼之。炼久真灵者，神也。以上是卖图时联环语，你一看又明白，又不明白。心想是这个也对，又想那个也对，将书放下全不会。此是著书的与传人的师傅不会法诀。所会的是、所传的是仙佛着的书上隐语，诀法连他也不会，净那学问转弯语蒙人。若是真明师，能讲火候、圣胎、传情、乳补、真空、慧光、真灵。一一说明，才是明师。若是学文传人，非是修性命之师也。学文是学文，修性命是修性命。文是文，武是武，不可拿学文当道，蒙人钱财，老来连性命顾不住。学者要细心考察，不可大意。

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

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

千峰老人答曰：“采大药，过三关，服食之后，关窍俱已开通，此后二炁气勤生，自能运转三关已通之路。一升一降，循环

不已，自然而然转动，是为二炁助神结胎。久久炼之，将二炁运行，忘却自转，此为炼胎神。久久忘形转之，用双目内照丹田，十月之后，二炁气转机甚微。但微动脐轮之内，虚境而已。炼之一年后，脐轮真炁不动，饮食不能吃盐，独存一寂照之元神，此为真胎息。至此鼻无出气，手无六脉，则大定得矣，真胎息在内。久静而心神意又动，胎息内如猬翁虫。传情之意即是心神意内有一灵胎之意，停于真炁穴内。由过大关至此，总得三年之久，才有真胎息。将真胎息用三千之法，迁升到中宫。中宫即是肝的根，为绛宫。胎息升到绛宫，才能养得了灵胎。下丹田是炼精化炁之所，中丹田是炼炁化神之所，上丹田是炼神飞升之所。灵胎现形，当用迁行中宫之法诀。法诀者，初禅念住，二禅息住。胎息住者，是由下丹田胎炁用两眼交并合一内照，自然胎息一点一点上升中宫，此为神入炁中。待升中宫，然后炁包乎其神，是绛宫之炁，包乎胎神。昏昏、默默、浑浑、沦沦，如在母胎一般，此为息住。教中宫真炁包住，名曰道胎。道胎一结，胎炁发于目前，此是真慧光发现。学者见慧不用实在难，要尔心死性活，不被家务束缚，不教世尘牵连，一切之事灭尽，自知有慧光，别无他事，此为灭尽。若身内有一分阴气，自有慧魔发现。用退魔之法，将魔磨去。此以上为初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽。”

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

千峰老人答曰：“道胎养于中宫，心似莲叶不着水，光光净净、空空、如如，一个无事无为、自在逍遥之散汉也。随方就圆，温养于中，将道胎养足。炁发于目前，此为纯阳之神能生慧，自有六通之验矣。六通者，漏尽通，天眼通、天耳通、宿命通、他

心通、神境通。前下手炼精时，已有漏尽一通，至此才有五通之验也。盖天眼通，则慧光内能见天上之事。天耳通，则能闻天上之言。宿命通，则能晓前世之因。他心通，则能知未来之事。唯有神镜通，乃是识神用事。若不能保护心君，为识神所缚，自己心内有修道的心，欢喜修道，魔已入于心矣。是识神用事，慧光内长现世人过福，见着人爱说人的过福，又说未来之事，显我修道之能功。其不知尔被识神所缚，由此邪魔生出种种之事发现。修功至此，成一废人，不如不修道好。学者若见识神用事，速求明师指点退魔之法诀。用子、卯、午、酉、子天机，其魔当时不见，内里阴气，化为阳炁，此为识死性活。如不会退魔法诀，我千峰门弟子通会，一问便知。古佛云：‘三千刻中无间断，行行坐坐转分明。’此发明退魔口诀。要尔昼夜黑白转运，此是真火。将魔磨化为元神，谓之神境通。”

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

千峰老人答曰：“有景。若无景到，何时知上迁泥丸宫？其景者，目前之白月光，内有金光，此是上迁之景到。速当移念，将此金光入于性内，合璧阴阳神养之。阳神未壮，比如婴幼小，必用乳哺之法哺之。其法曰：空而不空，内实有金光，为不空。又由祖窍内生月华之光。二光合一，唯阳神寂照于上丹田。相与混融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体，及为乳哺之首务也。存养功，自有出神之景到。此以上为上迁之法也。而三迁者，是精、炁、神三宝合一，化成这个月华之光，非得见雪花纷飞，天花乱坠，才能出胎，亲为佛子。”

玄子问曰：“师言三迁之法是上、中、下为三迁，下丹田是炼精成舍利子，又为真种。又迁升到中宫，是炼炁成道胎之所，又迁升到上丹田，为泥丸宫，为炼神出胎之所。弟子实在不明白，精能成舍利子，又能成道胎，又能出泥丸宫为仙佛。此三迁之法

弟子半信半疑，乞师明白剖解示下。”

千峰老人答曰：“尔长见耳闻的是人与人交能生人，此世界常理。父母之交，父精属阳，先进，母血黄属阴，后行。血包乎精而生女，女者，外阴而内阳。母血黄卵属阴，先生，父精虫属阳，后进，是精包乎血而生男，男者外阳而内阴。此是世界形与形交能生形。我千峰门是一人身内神与炁交能生舍利子，是精虫化生。因神炁同宫合一，将精虫团聚归一，成为舍利子。舍利子养足，光华射目。神炁犹如磁石吸铁，两不相离，一得永得，无所妄驰，安隐自在。识性渐渐消磨，真性渐渐灵觉。妄事无想，正念自存，久而久照，神炁合一。此为识性死，真性活。心意无内无外、浑然一团。禅定，久静而动，动者舍利子真种自动也。由下丹田一点一点上升中宫定住。中宫者，即是绛宫，此处是炁与气交合之处，能生先天真一之炁，即是道胎。二炁者，一是性内先天真一性炁，其光是月华之光。二是命内先天真一命炁，其光是金黄之光。二光交合，能化生道胎。到此，又不可用无为。佛炁有生活之理，吸呼有滋养之机。自当将内吸呼气，归于真炁内，为结胎之本，又为养胎之源。自当知以心主宰而定息，息未定时，以心调之，即以心炁团之为调。息不调，道胎不足。只知有神，不知有胎。全体归于神内，谓之万法归一。此真一之炁，即是性内真阳之炁，与命内真阴之炁结合，成为真一之祖炁，为道胎足满，速上迁泥丸宫，又谓之一迁。此是上丹田，即是脑髓，此处是神与神交合之府，能生先天真一之阳神。神与神交合归一者，即是左眼为阳神，右眼为阴神，二眼和合归一，息无出入之息。禅定三昧之乐，六根灭尽，一性圆明，慧光朗彻。如来云：‘分明不受燃灯记，自有灵光照古今。’此慧光一出，无昼无夜，光明朗彻，得大自在，俱足六通，实谓之无上正等正觉也。久之，自有发明一切诸事。见慧不用，守定中心，不识神魔障所害。燃灯佛曰：‘寂灭为乐。’寂灭非是死亡，乃是道胎圆彻之

实证也。六祖云：‘禅心无想，禅性无生。六脉全无，鼻息灭尽。’故曰寂灭。道胎佛性融融，如杲日当空，故曰为乐。又为真空而不空。若是到此时，雪花飘空，天花乱坠，此是出胎景到。有景到而不出胎，谓之守尸鬼。”

玄子问曰：“师言雪花飘空，天花乱坠，是由何处发生？因何天花乱坠？乞师传之。”

千峰老人答曰：“神与神交合，能生神，此神是性之真神与命之真神二光合一，如同这个 。此胎圆炁养足，才有天花乱坠。此是出胎景到，速当出胎。天花乱坠者，是尔眼内见雪花飘飞，是胎足满之故。寂无禅师曰：‘胎圆节至雪花飞，念动飘空上顶机。莫谓如来枯寂道，法身出寂又归依。’华阳祖著《慧命经·集说》云：‘此乃出定之时，当出而不出，则滞于法身，为定之所缚，不能神通。千百亿化身，胎圆节至者，道胎圆之极也。见雪花，离凡体，而念动向太空。不知此机，是未得师也。’赵魁一子曰：‘雪花飘空是胎圆，若不出胎无师传。念动六字真诀法，五炁朝元出昆仑。’千峰老人曰：‘怀抱全诀觅知因，念动口诀能护身。五炁朝元法身现，三花聚顶献我身。’请问为人师者，会出胎不会？不必自高自大，哄弄后学，自误误人。不教后学入旁的门，误了多少善男信女！其罪大矣！古来成道仙佛，非是一位师父。邱祖入过六、七十个门，后遇王重阳成的道。为人师按心自问，你的师父会不会？若不会全诀全法，速教你弟子投旁的门，免误一生空修也。”

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

千峰老人答曰：“尔将灵光上迁泥丸宫。由泥丸宫，炼出慧光。慧光内发现雪花飘飞，此是真空炼形。虽曰有作，其实无为。虽曰炼形，其实炼神。是修外而兼修内也。古仙云：‘形以

道全，命以术延。’此术是窃无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁是天地阴阳所生真精。炼成有形之道胎，此是神与神交能生道胎，是一人身内灵父、灵母之炁成的道胎，即是真阴、真阳和合成的道胎。后天凡父、凡母生有形之胎，得十个月胎足，降生有形之小孩，此孩也是凡父、凡母炁所成。道胎是一人身内阴阳炁合一成为道胎，也得弥历十个月胎足。天花乱坠，速用念动向太空口诀可出胎。性命二光合一，胎可现有形之我。此我也是本身灵父、灵母，真阴阳炁所成。此是神与神交能生神，此神者能化有形之我。散则是气，聚则成形。此是先天中先天炁，实则是纯阳之正炁，即是阳神，是五眼六通所成。众人有所见，可与众人谈话，亦能取物，与本身相貌一样。阴神者，闭眼五通所成，是一股阴灵气，能见众人，众人看不见他。不能与人谈话，亦不能取物，终久有生死。唯阳神永无生死也。若庙门不开，阴神出不来，又是一个愚夫耳。因尔不遇明师之过也。学者速访明师，口传心授，出胎念动庙门开向太空法诀。我千峰先天派佛堂弟子通会，速当访之，求取真诀。”

玄子问曰：“师言五眼六通，这六通前页续明，何为五眼？乞师示知。”

千峰老人答曰：“这五眼是天、地、神、人、鬼。天者是天眼，能看三十三天上一切之事。这地者是灵眼，能看地狱十八层一切之事。这神者是慧眼，能看世界上前后诸班一切之事。这人者是明眼，能看生前、死后、过去、未来之事。这鬼者是透眼，能看隔山、隔土、隔钢铁，全看得见，名曰透铜眼。此为五眼。这六通是天眼通、天耳通、宿命通、他心通、漏尽通、神境通。这神境通我千峰门最要留心恐其邪魔生出。要会磨魔的口诀，胎可出也。”

## 卷十五

## 第十五口诀：出神内院



神妙莫测内眼开，慧光照彻宇宙间。  
 万法归一躯不坏，作个法身不死人。

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

此图是度八百位弟子卖的图词也。前助印图资人等：玄空子

倪宝麟，玄童子曹炳华，玄瑞子郑瑞生，玄贤姑王淑贤。

前著十四步是三迁之法诀，精，炁，神养胎之法，即是空而又空，虚而又虚，性如虚空，不著虚空相，故曰真虚空。若著虚空相，即有个虚空在，而为虚空所碍，则不为真虚空。真虚空者，乃自然而然，非有然而然，此即是顿法内性命合一之法也，非是破身顿法，闭目枯坐为禅机。

夫胎中定力，在乎一念之诚。弥历十月之胎，必要念念在胎，非是口心之念。念住、息定之定念，而后胎圆足满，自有雪花飘飞之景到。速当出胎，急用“念动向太空，日月庙门开。推情合性转，二光相遇献。”此出胎口诀，古人隐而不露。或是怕泄漏天机，也许未得此口诀有之，故而不传。

玄极子周极生发愿作礼，四叩长跪问曰：“此出胎口诀乞师明白详剖传出。”

千峰老人答曰：“前派仙师秘密口传心授，不敢明泄于书，怕受天谴。余奉师天命，明泄于书，显我三教大圣人当初实有出胎化身真口诀。此口诀不易得之。昔日有蓝养素胎神足满，天花乱坠，无师传授真诀，胎不能出，亦所谓寿同天地一愚夫之类也。后有刘海蟾祖师假李玉溪十韵寄之曰：‘功成须是出神景，内院繁华勿累身。会取五仙超脱法，养成胎质离凡尘。’蓝养素得诀之后，抚掌大笑而胎出。此是仙佛合宗伍祖之施，按《慧命经》，柳华阳师爷云：‘见雪花，离凡体，而念动，向太空。’不知此机，是未得师也。余师了然、了空授我时云：‘攒簇五形炁归元，二炁合一胎身显。’余胞兄魁一子曰：‘三花聚顶月华荣，五炁朝元金光显，二炁和合归元体，正中现出我法身。’千峰老人曰，以上口诀，通是出胎口诀，言语不一样，理是一也。法诀曰，胎圆雪花纷飞，是眼见也。以心、肝、脾、肺、肾五炁气聚于顶上，冲出祖窍，上顶门而向太空。其理是攒五、簇四，会三，合二，而归一也。真理者，身不动则精固而水朝元，心不

动则气固而火朝元。真性寂，则魂藏而木朝元。妄情忘，则魄伏而金朝元。四大安合，则意定而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。其诀法曰：唵、嘛、呢、叭、咪、吽，是以念动向太空，即《性命圭指》大明呢。是五炁聚于顶，现出金光，与三花聚顶慧光合一，是真阴真阳一合，胎形出现。男子身中本无胎，今而欲结一胎，必要有因，则因伏气于丹田炁穴中，而结胎也。用念攒簇五炁，冲开祖窍，上出天门。庙门一开，二光聚于祖窍，冲出天谷。出顶门，开出一孔，现出一团金光，大如车轮，而阳神端坐金光之中。其本身丹光阴气，化为天魔外道，百般景象引诱阳神。若是稍有一点声色动心，阳神即一去而不返，入于魔境，正谓此也。及至转生六道，世人以为坐化，小成之果，而前功废矣。真可悲哉！此皆因炼己未纯，心无真死之过也。”

玄关子刘凤章问曰：“这魔障以何法消化，我不死真身？是何炼得？真身可长生世否？乞师示下。”

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

之功不快，此是调养之功勤。由此半里、一里可出，速可收旋而回。总而言之，炼阳神出胎之法，调出旋入，演习纯熟，圣体老炼，总以在内者多，在外者少为事。炼至三年，乳哺功成，名曰神仙。后当行一定九年还虚之功，面壁大成，名曰带肉身金仙是也。”

了空禅师云：“神既迁到顶门之上，由祖窍出天门。且勿惊怖，只管放心大胆。一志凝神，存想法身，一念思出天门之外。遂闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初出之时，居于色身之旁三四尺许，凡身外所有一切，万不可起视听之心。无论三亲、六故、祖父、妻子、诸天佛来参，天书下诏，王母来请，或真或幻，一切境界，皆当置之度外，一切莫认，一切莫染，切不可着他。只死心不动，绝虑忘情，一味入定，不睹不闻，静以待之。顷刻之间，而自己身中即透出一道金光，大如车轮，由下而上，现于面前。急用真意，将法身性光移到光前，合一凝聚留恋。真意一定，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱，即将此光用意一转、一收、一吸，收入法身之中，而法身即入于凡躯祖窍之内，收入本宫。仍依灭尽定而寂灭之，深入大定。古云：‘金光以为化形之妙药’，千万不可错过，此时金光散去，再无有矣。纵有留形之说，不能化为无形者也。”

了然禅师曰：“阳神初出凡身。得静极之后，用五炁朝元口诀，念动而向太空，化为一团金光，大如车轮，与性光合一。二光之中心，阳神端坐其内。其光之阴气，化为天魔外道，百般景象，引诱阳神。若稍着色于闻见，阳神即一去而不返，正谓此也。入于魔境，转生六道，世人以为坐化，小成之果，而前功废矣。真可悲哉！此皆因炼己未纯，心无真死之过也。法曰：必须真意守定金光，死心不动，将魔光磨去。一切魔境，不着自退。待魔境退尽，将金光缩小，转运照定金光一吸，连法身收回祖窍

本宫，混合为一。静定之久，以后而复出之。此阴魔皆化为阳神，现我面前，与色身一样，方保无失矣。”

悟禅老师曰：“但阳神由祖窍出来，念出旋回纯熟，须择黄道良辰之日，乃可调阳神出壳。如护小儿一般，大雾莫出门，大雨莫行路。时刻调理，不可一时有懈怠。恐阳神一出，而不回也，入于轮回，而前功废矣。”

刘名瑞盼蟾子敲蹻道师曰：“胎从祖窍且出之初，防备外魔侵扰。若有诸佛圣仙言语，切不可答谈，只提正念，遂出遂入，不可远游。离凡躯二三尺，见一轮金光，本我所有之灵物，取而归之，亦为化形之妙药。且出之初，万物不可著也。只候自身中一轮金光现于空中，将法身近于光前，以法聚光，聚于法身之内。遂急法身入于凡身，久久乳汁，则凡身立化为气矣。恐不得金光者，则凡身不能化为气矣，故有留身之说，亦在己之德行与否圆满。”

刘云普老师曰：“我虽无炼到阳神出现，我师刘川阳昔年言过，阳神一出窍而不返者，皆因炼己未纯之过耳。若阳神出去后，必须一意守定金光，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，速出速回，恐自己色身形壳如一堆粪土相似而阳神不肯复入。转运而入，不可回视，恐阳神以见可惧。俗曰：‘回头不认尸’，总要与色身亲近，念出旋入纯熟。一进泥丸，色身便如火热，金光复从毛窍间发出。倘一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，流连往返，坠入魔道，而难成正果。总以死心入定为主，喜、惧、哀、乐不动为宗。此乃我师授我之言也，我虽无作到，不可不传于后。子当习之，传于后世，勿负我师传我之心。”

彭茂昌老师曰：“阳神初出时，圣体尚嫩，欲其慧光凝结不散，必须调养。养的坚固老成，法力广大无边，金光发现，二光归并，即真阴光真阳光交合，由正中发现圣胎，速急旋回乳哺。盖乳哺者，炼神出入之谓也。初出定之圣胎，易于摇动。调养收

回入定之久，方能镇静而不妄动，故曰：“定而又定，合于自然之理。”

谭至明老师曰：“采药采得肾囊热，杳冥目前金光得。身如小孩阳缩回，忽然光内现出我。”

柳华阳师爷云：“予观汉、唐、宋、元、明、清诸仙，无不从此处而超脱也。后世学人，佛子仙童，得遇斯书，细阅数遍，即能得诀达窍。而欲成仙作佛，不须登山涉水，寻师访道。只用有财有侣，真心修炼，即能超凡而入圣矣。”

胞兄赵魁一兄师曰：“将阳神迁于上丹田，即是顶门内，此时静中内观，炼顶中三昧真火。顶上有太阳神火，须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎，内外夹攻，五炁转撞乾顶，由祖窍撞出，升至百会而出现。此时头顶内如一池银浪，满顶金汁。五炁攻得头顶雷声震震，轰开紫府内院。一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空，迅雷霹雳，响震一声。祖窍开，顶门上献出我身，即是阳神。速而旋转收归于内，一七一出，炼至三年，阳神足矣，再炼还虚面壁等功。此我一生四十余年之功也。”

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

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

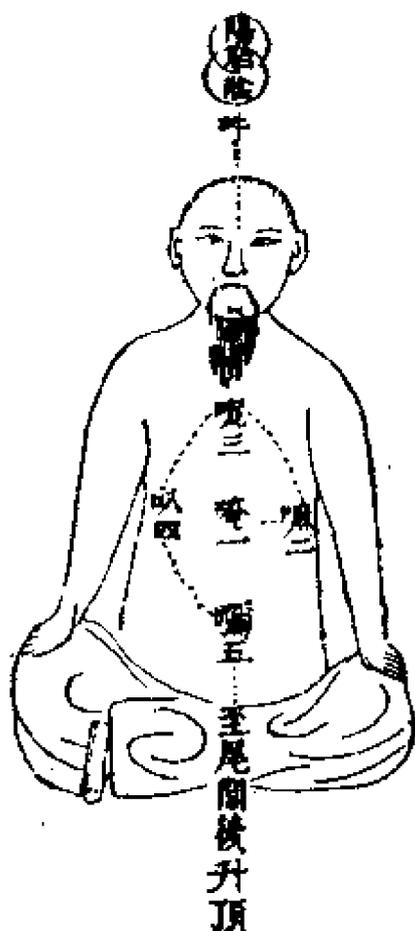
千峰老人答曰：“用闭目参禅打坐，以念将性光提到目前，二目和合归一，正中有一月光，其色如月光，久而久之，见月光内有雪花纷飞。此速用念动向太空口诀，即是五炁朝元之法，用五炁归一法，是噙、嘛、呢、叭、咪，此即是心、脾、肺、肝、肾。将内里五炁转动合一，由后尾间关过夹脊、玉枕、至泥丸宫，出祖窍，上撞百会穴，是一吽字。急庙门一开，往上一视，

庙门开，即是将二目一睁，往上一看，吽字念撞出顶，是心意念动，不可用口念出气。五炁若足，自有一金光由下而升上，遇性光一合，二光合一，即是天上真阳之光炁遇地下真阴之光炁合一，由中生出道胎。二目慢慢往下一闭，心意轻轻往下一跳，如梦初醒，而身外有身矣。此为出阳神诀法。若是无念动向太空，五炁朝元之法，其胎出不来五炁。念动上朝元者有图列后：唵字是聚心中正炁，嘛字是聚脾中养炁，呢字是聚肺中金炁，叭字是聚肝中青炁，啞字是聚肾生炁。此五炁聚合一处，由尾闾上升出祖窍，开百会。吽出真阴之金光，遇真阳之月光合一，由二光之中心生出神胎。目往下一视，而献我之法身。我的父母色身还是坐在于傍，我的法身与我色身一样，然而我的法身内里有一分阴炁，必有一分魔障，百般景象，引诱阳神。心不能动，速用真意，眼要子、卯、午、酉一转，照定魔光一吸，收入色身内。其魔光化为阳光，久久炼之，阴魔之光化为阳神之光，助我胎足，再炼面壁还虚等功。此出胎五炁向空口诀，由古至今各丹书经卷通不敢泄，余今用白话剖图明泄于后，后学有缘遇之自能明白全诀法矣，不为诬徒所惑。吾愿知心同志，至友实修，细心参悟，同登彼岸。”

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

千峰老人答曰：“桃树、杏树、果子树、香橼树、佛手树、杨树、柳树……树上能结桃、杏、果子、香橼、佛手，也是天地气所成。二气合一，能开花结果，此果是阴阳二气所成。此道胎成人形，也是阴阳二炁所成。然而杨柳树不结果，比作人无修道心，发献不出来道胎。树心无结果心，不能结果。不在根，在心，故杨柳不能结生果。心是根种，心无有仙佛心，如何能生仙佛种？有因就有果，无因果不生。若生盗心，准行强盗事。若生邪心，准行邪事。尔悟天地炁能发生万物，吾人也是父母阴阳二

出胎口诀

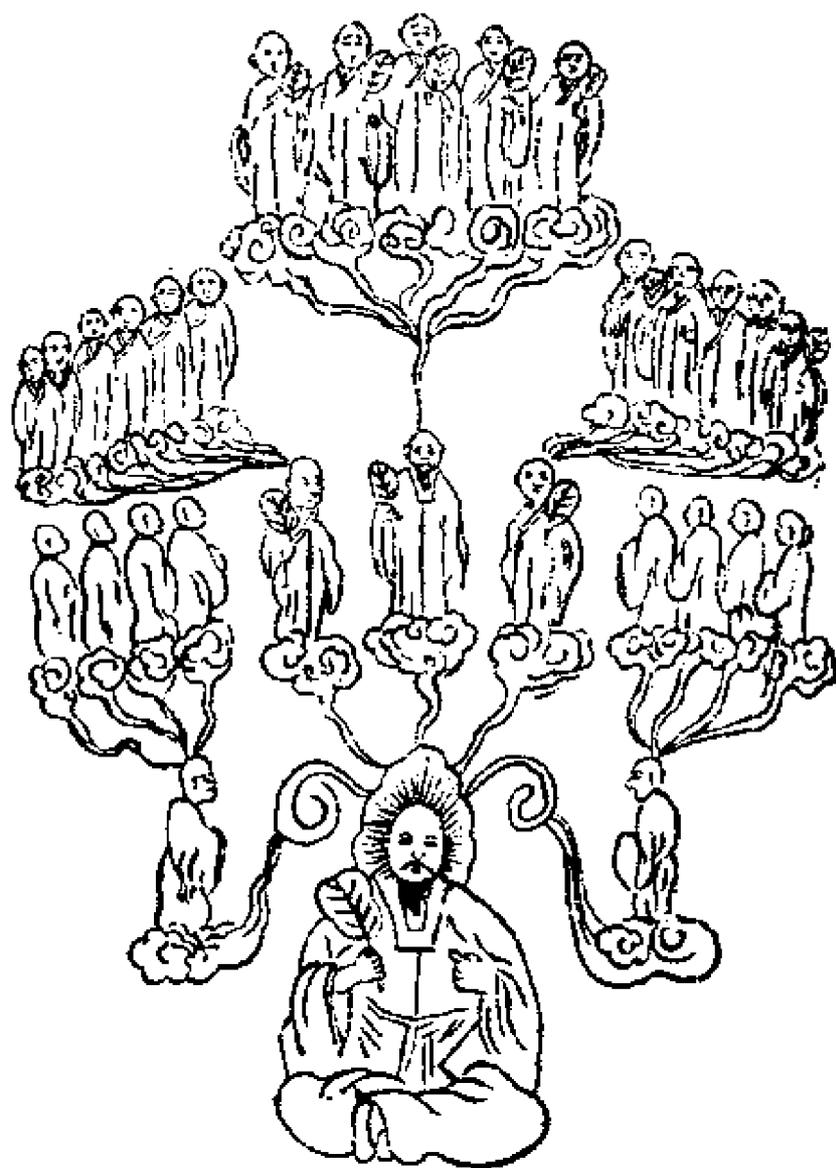


炁所成。道胎成人形，是一人乾坤二炁成的阳神，其理通是阴阳二炁所成，理诚确也！”

卷十六

第十六口诀：虚空显形

打破虚空消息路，我登彼岸不用舟。  
炼神还虚千变化，撒手虚空是金身。



炼就这个不坏体，十方世界归化身。  
撒手逍遥是这个，这个虚空是不空。

身外有身未为奇特，虚空粉碎方露全真。撒手虚空回归空，聚者显形空而不空。

还虚面壁之功，古云总得九年。我功未至此，我师传授口诀，今传于后。我师了空禅师曰：“还虚一着，是将从前十魔百炼，不动心。通天达地之阳神，分形散影，显化于世，救急消

灾，与人治病。复将阳神收入祖窍，归于性海之内，勿另其出色身。复将色身闭住炼化，浑入法身之中，此是先天之中先天性命。复将阳神退藏法身祖窍之内，要将色身炼得不有不无，非色非空，无内无外，不出不入，无始无终。如龙养珠，蛰藏而不动。如鸡抱卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静。从前所修所证，百千万亿化身，乘龙跨鹤，步日玩月，千变万化，一齐收入祖窍之内，依灭尽定，而寂灭之。此是蛰龙之法，必须大死一场。谨谨护持，毋容阳神再出。盖阳神百炼而百灵，千炼而愈精。炼炼不已，则阳神之慧光内神火隐而收之愈密，斯放之愈普。隐之无可隐，斯显之无可显。将阳神收藏祖窍之内，定极灭尽之余，久而久之，将阳神真火养足，而一炉神光，兀兀腾腾。满鼎真火，炎炎烈烈。自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小，透顶彻底，光光相烛，窍窍相映。而天地万物，莫不照耀于神光之中矣。炼至三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹。此乃是带肉大觉金仙，万劫不坏金刚之体。法诀至此，永无秘诀也。”

顺一子问曰：“师传后将色身闭住炼化，性命复归法身祖窍之内，此为蛰龙之法。后有阳神真火养足，贯入窍中，直待四大崩散，虚空粉碎。是如何闭住炼化色身？是何是蛰龙之法？如何将四大一身崩散？叩乞老师示知。”

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

顺一子焚香表后跪而求之，乞师示下。

“尔修道也，修的是先天祖炁，炼的也是祖炁，成道成的也是祖炁。天下万物也是炁生的，人也是父母祖炁所生。万物有炁则成，无炁则坏。人有祖炁则生，无祖炁则死。尔将祖炁修得圆圆陀陀，百尺竿头再进一步，将周身大小窍炼得光明，为有阳关一窍，不可发光明。须得再进一步，炼得通身神火化成先天祖炁，成为这个○。聚者能成元身，散者能成空气。恐不得此炁，后天色身，不能化为炁，故有留身之说，皆谓此也。又在自己作德，祖上有德无德。若无德，有留身在世，故有尸解之诀，为撒手之法也，用撒手者，诀云：口内上腭是天池穴，通脑髓中炁胞。吾人说话，出先天真炁，故云日出千言不损自伤。尔不知上腭后有个玄膺穴，上通真炁胞，下通十二重楼，即是通肺气管，尔将舌逼过吊中，即是巧舌肉帘后，是玄膺穴。用舌尖顶住玄膺穴，人不能自主矣，说话不是活人。舌尖闭住，真炁不通，故身不能自动，如死人一样。昔年老比丘，用的是此法。修道若不愿意在世界，用此法为老比丘。若有人将舌放开，此老比丘即能复生说话。因肉身能通真炁，故而复活。此玄膺穴两旁有薄肉如帘，有前帘、后帘，中有核，大如杏仁，生脂以润喉咙，为口之界。由古至今各位祖师秘而不传，单传至今，尔要细心悟之。”

了然禅师曰：“九年面壁，虚空粉碎之法诀：蹈光依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至三年、九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极神光，化为大红光，恰似赫赫日轮，从太虚玄关窍内一涌而出，崩开分散，灿烂弥漫，无边无量。为万道毫光透彻于九天之上，贯通于九地之下。若千万杲日放大光明，普照三千大千世界。而圣也、贤也、仙也、佛也及森罗万象，莫不齐现于玄关之中，然至则至矣，而犹未尽其妙也。”

余胞兄赵魁一，由民国七年二月过大关，炼至三年后，胎可

出，显于平西府铺内。正月出胎，当时可买黄瓜一对，众目所观。由此大家兴起，修炼性命真功。余当时问曰：“见玄功至此，可为仙佛否？往后可有功作？”

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

刘名瑞鼓躄老师在昌平州西山桃园观（又名旻晃巷），实在光绪初年，在庙内过大关后曰：“道成之后，须要积德累功，却来尘世，普济利人利物，开坛演说，广度有缘，著丹经接引后学，辟除左道旁门，诛一切邪教妖言，劝迷人弃伪归正，化贤良觉知魔事。功行以毕，听诏飞升，以登天仙之位。起死拔宅，免堕尘轮之苦。何必烦劳后世，再投父母胞胎，而红尘之道苦之尽矣。吾愿大丈夫、大孝子精心细悟性命真理。”

教余广看《慧命经》，《金仙证论》，《天仙证理》，《仙佛合宗》等书。余幼年初看此书不明白，后得诀，才明白一半。得了空师天命全诀，才明白全旨，知《伍柳仙宗》是万古宝书。无明师者，广看经书，不能明白全旨。余后得全诀，知我刘老师无得着撒手之法诀，故在次渠村医人，不能飞升，只可脱壳解尸而去，与七祖一样解尸而升。

余胞兄赵魁一以会虚空口诀，至今在三省地面。十二年面壁无一信，可见炼虚空粉碎一着之难矣。

千峰老人赵避尘曰：‘这炼虚空粉碎，由七真祖师后，炼此者鲜矣。余功未至此，师受口诀在焉。非是不传，亦非怕受天谴，实在不易得之粉碎，故达摩祖有九年雪山之功。古仙云：

‘饶经八万劫，终是落空亡。’亦不知寿命有限而不能修，亦不知得此法炼不到粉碎，解尸而升。

“余前著炼精化炁，是下手之法，炼炁化神是转手之法，炼神还虚是了手之法，又炼虚合道为粉碎，是撒手之法也。是由渐法而入顿法，由有为而入无为，由不空而入真空。无上师云：

‘炼得金丹似月圆，未免有圆还有缺。’丹经云：‘阅尽丹经万万篇，末后一着无人言。阳关一闭准长生，千佛万祖皆单传。’

千峰老人曰：‘百尺竿头取进步，把个疑团打破时。撒手不逼玄膺穴，大罗金仙我灵座。’若无得诀者，速访明师，问撒手之法。

“炼至神光满穴，自内窍达于外窍，外九个。九窍之中，窍窍皆有神。小窍八万四千之中，窍窍皆有灵光。彻内彻外，透底透顶，在在皆有神光。如百千灯光，照耀一室，灯灯互焰光也。散去则无数，收之而为一。炼到此时，超出三千大千世界。又于三千大千之中，复放无量宝光，直充塞于极乐世界。我身犹如摩尼宝珠，诸佛法身入我身体，我身常入诸佛躯。一佛、二佛、千万佛，总是自心无别物。昔年自修善根基，今日依然得渠力。荷泽禅师云：‘本来面目是真如，舍利光中认得渠。万劫迷头今始悟，方知自性是文珠。’自性清静，便是无垢佛。自性如如，便是自在佛。自性不昧，便是光明佛。自性坚固，便是不坏佛。位位诸佛，自身俱有。说亦不尽，唯一性尔。

“性即是心，心即是佛。新佛旧成曾无二体，金身也是这个○，法身也是这个○，本来面目也是这个○，虚空也是这个○，上乎天下乎地全是这个○。天地有坏，这个○不坏。请问这个○，是个什么？是天地、人、身、万物真阴阳之炁，炼至纯阳真

炁，成为这个○，才是真我，才是真性命，才是金仙不坏真体，才是不生不灭之元神，才是一切无有如来佛。”

十六步口诀终。

玄湘子果仲莲问曰：“弟子看丹经道书，每言道在眼前人不知：

“马丹阳祖师曰：‘玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。’

又曰：‘道在眼前甚容易，得服之人妙难比。’

“陈泥丸曰：‘眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。’又曰：‘大道分明在眼前。’又曰‘终日相随在目前。’

“张三丰祖师曰：‘今日方知道在眼前。’

“薛道光祖师曰：‘思量只是眼睛前，自是时人不见。’

“刘海蟾祖师曰：‘眼前觑着不识真。’

“萧紫虚曰：‘金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。’

“上阳子曰：‘此窍分明在目前。’

“吕祖曰：‘目前咫尺长生路，多少愚人不细悟。’

“吕祖又曰：‘真阴真阳是真道，只在眼前何远讨？’请问老师：‘眼前有道’，是个什么？”

千峰老人答曰：“各位祖师言的是性命双修、三品合一。先天真炁，发生目前，又名玄关。修道修的是此炁，参禅打坐炼的也是此炁，成道也是此炁，故此炁无得可说，强名曰‘道’。是下手采药，性命双修，此出此炁为玄关，又为真性，故尔在目前，非是枯坐、盲修、瞎炼，单炼阴性，是自己一人下手，性命双修，炼出阳性之炁光在眼前。”

玄素姑余素霞问曰：“丹经每言修道最简最易，无多文字：

“《六祖坛经》五祖传六祖三更时，片时暗点，无多文字，最简易。

“《黄庭经》曰：‘至道不烦诀存真。’又曰：‘治生之道了不烦。’

“《参同契》曰：‘事省而不烦。’”

“钟离祖曰：‘此道分明事不多，奈缘福薄执迷何。’”

“萧紫虚曰：‘从来至道无多事，自是愚人识不全。’”

“白紫清曰：‘只缘简易妙天机，散在丹经下肯泄。’”

“石杏林曰：‘简易之语，不过半句。证验之效，只在片时。’”

“张紫阳曰：‘知者唯简唯易，昧者愈烦愈难。’又曰：‘虽愚昧小人，行之立跻圣地。’”

“薛紫贤曰：‘其道至简，其事非遥，但非丰功伟行，不能遭遇真师。’请问老师，如何简易是实事？是讲理？乞师示知。”

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

玄瑞子郑瑞生问曰：“弟子看丹经道书，每到真口诀地方，言‘可笑。’”

“《悟真》曰：‘功夫容易药非遥，说破世人须失笑。’”

“薛道光曰：‘神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。’”

“吕祖曰：‘性命根，生死窍，说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。’”

“《葫芦歌》曰：‘行着妙，说着丑，惹得遇人笑破口。’”

“上阳子曰：‘偶获一人、两人知之，即来千人、万人之谤。’”

“石杏林曰：‘此道易生毁谤。’”

“老子曰：‘下士闻道大笑之。’”

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

千峰老人答曰：“所笑者，调外药也。药不调不生，不知调药之功，无药可采。调药者，正在二候正子时，不老不嫩，调的药产神知，可采药也。谓此调法可笑，不笑不是真道。”

“余胞兄赵魁一曰：‘调外药，真可笑。尔不笑，不知道。’

“了然、了空禅师曰：‘到二候正子时，可调药采取先天真炁。’

“敲蹻道师著《道源精微》曰：‘调药一着，乃上天之秘宝，弗敢妄泄矣。’

张懋德，号润亭师叔曰：‘调外药，即勒阳关，所以精炁生也。’

“柳华阳师爷云：‘勒阳关，调外药，调到药产神知。’

“冲虚子师祖云：‘调动其机，精生炁动，采取之谓也。’

“曹还阳祖师云：‘药不先调，精无所生也。’

“李虚庵曰：‘忙里偷闲调外药。’”

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

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

妙禅姑宋云芳问曰：“师爷前所著十六步大功细而又细，可

有简易口诀传出？我以好记。”

千峰老人答曰：“初步：垂帘冥心守祖窍，手脚和合扣连环。第二步：气安炉鼎前后转，无孔双吹收元精。第三步：开通八脉炁血走，手脚麻木气通行。第四步：下手采药六候转，巽风橐龠沐浴中。第五步：日月合并渣滓出，文火温养要七成。第六步：进阳三六由左转，退符二四性光生。第七步：翕聚祖炁收光法，送归土府神炁凝。第八步：心肾相交真炁动，坎离交媾丹田温。第九步：四个吸呼法轮转，若用口鼻道不真。第十步：龙虎二穴收精炁，舌接任督转法轮。第十一步：灵丹入鼎吞入腹，虚室生白百脉停。第十二步：龙吟虎啸温养丹，片时黄芽白雪生。第十三步：止火采药过大关，五龙捧圣吸撮闭。第十四步：提到中宫养圣胎，真空炼形慧光生。第十五步：胎足念动朝元法，二光合一中显形。第十六步：身外有身不为奇，虚空粉碎归这个圆。此十六步口诀记在心内，用功时而不忘也。

#### 访道真伪歌

堪叹世人学伪道，不遇明师瞎胡闹。  
 精炁三宝耗散了，金木水火不能交。  
 那里是你真祖窍？玄关灵慧怎知道？  
 气安炉鼎怎么转？无孔双吹怎么吹？  
 开通八脉怎么走？手脚麻木怎么行？  
 下手功夫怎采药？巽风六候怎转轮？  
 四相和合怎返照？五行攒簇怎用功？  
 卯酉周天懂不懂？阳火阴符怎转轮？  
 翕聚祖炁归何处？守中抱一怎用功？  
 蛰藏炁穴在何处？心肾相交怎么行？  
 大周吸呼用四个。若用口鼻道不真。  
 三宝若失怎样防？真炁若走怎么封？

舍利若成怎知道？灵丹脱落怎收功？  
 龙吟虎啸在何处？止火景到怎用功？  
 金光三现怎过关？牛羊鹿车怎上行？  
 舍利成珠怎牵上？温养中宫胎怎成？  
 牟尼成胎是什么？三年乳哺怎补功？  
 道胎圆满怎出胎？此法不明胎失坑。  
 速访明师求真诀，一失人身再复难。  
 若问此篇何人著？千峰老人赵避尘。

## 卷十七

### 第十七口诀 实修术语问答

一步功如何炼法。答：“垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环。”

还问一心学道。答：“学道人心坚实，广看丹经道书，遇明师知真伪。”

问一心禅定。答：“入山面壁，撒手老比丘之法。”

问乙阳之功。答：“周天时候，上升的事情。”

问二步功如何炼法？答：“气安炉鼎后升转，无孔双吹收元精。”

问二候之时。答：“阳生药产为二候，活子时炁动为二候。”

问十字街中。答：“两眼中心，内有一管为祖窍，发生先天真炁。”

问七返还丹。答：“七是金的成数，使铅汞返入炁穴，还升泥丸，照着这样可以成丹，所以这种名称。”

问八脉之路。答：“以生死窍为枢轴，生死窍后是督脉，前是任脉，中是冲脉，横是带脉。上通心，下通阳关，上前通脐，

上后通肾，此是通精八脉。”

问二十四退阴符。答：“用六爻策数，周天酉时沐浴度数。”

问二禅之功。答：“初禅觉观，二禅炁绝。”

问入道如何。答：“即是生人之道，和仙佛之道相反。”

问入火之法。答：“使神火入于炁穴内。”

问三步功如何炼法。答：“开通八脉炁穴走，手脚麻木气通行。”

问三十六进阳火。答：“由子至巳为进阳，督脉上升之路，周天卯时沐浴度数。”

问三事之调和。答：“前三三，后三三，合之炼。”

问下手法诀。答：“下手采药，在生死窍，使精逆回补脑之诀法。”

问下降之路。答：“由午至亥为退阴符，任脉下降之路，周天酉时沐浴度数。”

问子炁发生。答：“精炁发生时候，为子炁。”

问子后午前。答：“是进阳火，退阴符，任督二脉之路。”

问子箱之路。答：“送精炁走路，为子箱，用鼻气输送精炁，同路而不同体，采药内里消息。”

问小周天法。答：“后升前降转轮之法，将精炁收归炉内。”

问小药发生。答：“精炁不足为小药，淫根动时为发生。”

问大周天法。答：“筑基之功终了之后，采大药，无时无候无间断。”

问大力白牛。答：“精炁发生，活动之力，佛比作大力白牛。”

问凡铅凡汞。答：“元炁为真铅，元神为真汞。铅汞在内为真，外见为凡。”

问四步法诀。答：“下手采药六候转，巽风橐龠沐浴中。”

问火候功法。答：“火是火，候是候，是两样功法。”

问火化断淫。答：“淫身淫心好断，为有淫根，无师传，不能断。”

问火逼金行。答：“用火催促的事情，用心息运炁，后升前降。”

问月华荣光。答：“精炁足满，发现炁光放目前，为玄关。”

问太阳太阴。答：“心内元炁为太阳，肾中元炁为太阴。”

问元关炁海。答：“即是丹田，正中有炁穴，精炁由此而生。”

问元精元炁。答：“发动外见着为元精，能生育。采回逆升为元炁，能作丹。”

问幻丹幻药。答：“有念采的药为幻丹幻药，有夜内走泄之患。”

问五通之鬼。答：“炼的天眼、天耳、他心、宿命、神境，为五通之鬼。”

问止火之景。答：“炼丹成的时候，由目至丹田有白光。”

问止火之功。答：“采药时，不行吸呼之气，为止火功法。”

问止观均等。答：“是禅定面壁之事，一切全空，撒手之法也。”

问心中元神。答：“是心中本性，神精系精粹为元神。”

问心中神火。答：“心者，性也，发于二目，入火、降火、凝火、以火、移火、离火、心火，皆是心目转动。不动之火，能化元精，而助元炁。”

问水火交媾。答：“二目之神火，与心意入于炁内，久之，水上火下，真炁自生。”

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

问丹田内丹。答：“即是炁穴内能作丹，丹是精化成的为丹。”

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

问天罡天机。答：“北辰譬喻神在炁穴内，而为主宰天机，药产之时。”

问天地氤氲。答：“是神炁融合的事情。神为天，炁为地，万物由此而生。”

问天然交合。答：“神与炁交，自然而然。全身皆空，为自然交媾。”

问斗柄回寅。答：“譬喻真炁后升前降，行周天之事。”

问内外吸呼。答：“内吸呼于踵，非是用口鼻。外是巽风吸呼，真意、口鼻吸呼之气。”

问内景自生。答：“是自身用功，用的阳生时候，自觉脐下温暖，是内景自生。”

问内药外药。答：“内药是精炁合一之光，外药是采精化炁能成舍利子。”

问火之吸呼。答：“有起火、引火、火通行火、止火，用口鼻吸呼气能化五谷百味之精而助元精。”

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

问文薰武炼。答：“用文火薰蒸，武火锻炼，是坐定心不动，后升前降。”

问六度真功。答：“布施、持斋、忍辱、精进、禅定、智

慧，这六种，是度人之舟。”

问生死窍处。答：“从丹田到精道的道路，下通阳关。采药时，将要走泄的精使他逆回之处。”

问未化之精。答：“采药时巽风小，精无化炁，在炁穴内引精自流出来。”

问外药外丹。答：“采取的有形药，将要走到外边的精，不令走出，下手采回为丹。”

问外念淫精。答：“采取时有念为淫精，成为幻丹，准走泄。”

问四揲成章。答：“是《易经》之卦数，阳火阴符定位，为四揲。”

问北斗北海。答：“斗是炁行周天，北是炁穴地位，海是纳水之处。”

问用九乾数。答：“六爻全动，称为用九。四九三十六，周天度数。”

问用六坤数。答：“六爻全动，称为用六。四六二十四，周天度数。”

问有情下种。答：“无念阳生，生到二候，正子时，可下真种，即是采药。”

问因地果生。答：“生果之地，即是丹田，生真种，结果之地基。”

问回光返照。答：“用二目合一，下照丹田，久之真炁自生。”

问玄关发现。答：“丹田精炁神足，发现目前之光，为玄关发现。”

问行住起止。答：“周天运行之数为四正，卯酉不在内。”

问先天真精。答：“无念采的真精，化成为炁，有念不为先天真精。”

问先天真炁。答：“就是无念元炁，是无念元精所生。”

问先天真神。答：“是元炁所助，无念身中元神，非是烧香磕头之神。”

问西南荣华。答：“坤位即是丹田，至二目一路虚白，为西南路上月华荣。”

问沐浴温养。答：“无他无我，一切全空，为沐浴温养。”

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

问坎水变炁。答：“采药时，顺出是精，逆回是炁。”

问吸机之阖。答：“吸是鼻内往下一吸气，内里先天真炁上升。是吸机之阖，外气下降，内炁上升。”

问丹药走失。答：“丹要结成时候，因为有念在内，夜内走失元精。”

问吹嘘功法。答：“身内有幻丹，用不加神的吸呼吹嘘，幻丹化真丹。”

问收丹功法。答：“身内吹嘘，不用口鼻吸呼气。丹成采取不用吸呼气，为止火。”

问身中璇玑。答：“即是转法轮路脉。”

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

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

问金丹光鼎。答：“神炁交足，是金丹炉鼎，炁发动为炉鼎。”

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

辟。”

问空运转气。答：“鼎内若无真种子，不可水火煮空铛。”

问周天筑基。答：“是下手补精之法。幼年、中年、老年不是一样传法。”

问性中之真。答：“性者，心也，发于二目。心静叫作真性，命足发现灵光。”

问河车之路。答：“转运周天时候，炁的运行之路。”

问命门之处。答：“脐下一寸三分有一管，血至此处，化为白色阴精，下通阴关。”

问盲修瞎炼。答：“不知下手炼精，转手炼炁，了手炼神，撒手面壁，为瞎炼。是无明师之过耳。”

问活子时到。答：“阳生物举，为活子时，不可急采药，正子时再采。”

问炁亏补功。答：“世人将炁耗亏，当用采法补之。”

问炁穴子母。答：“炁穴是丹田。母是精，炼成化炁而神安是子。”

问后天之精。答：“生育者，元精也。逆回者，元炁也。”

问后天之气。答：“口鼻吸呼之气，用巽风采药即此也。”

问后天之神。答：“散动之心，情欲之神气，耗散无神则虚。”

问法吞津液。答：“吞津液而养身，补助阴精多生。吞法在前。”

问法轮常转。答：“本是佛语，实则行周天，任督二脉转法轮之事。”

问封固真宝。答：“采完药后，先用武封，后用文封。”

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

问阴痿不举。答：“是你幼年亏欠，阳萎不举，非是采药炼

得不举。”

问救护命宝。答：“中年、老年人将精耗散，先得采药，为救护命宝。”

问黄芽复生。答：“是时采内里生精，药嫩不可采取，转法轮，可生育。”

问采取药物。答：“下手之法诀，补尔前亏欠之精，补足，可到马阴藏相。”

问真性真命。答：“性是心中灵气，发于二目。命是肾中元炁，发于淫根。”

问真铅真汞。答：“真铅是元炁，真汞是元神。”

问真人吸呼。答：“真人吸呼于踵，于蒂，非是用口鼻吸呼气。”

问雪山白牛。答：“聚雪成山，如同念经枯坐。白牛是先天真炁。”

问造化二极。答：“男女合生子女之机，神炁合生丹药之机。”

问阳生炁旺。答：“阳生是内景暖气，炁旺是阳举之急。痒生毫窍，是正子时到，速下手采取。”

问虚危穴地。答：“即丹田，是北方的星名，北斗也是它。”

问虚无之窟。答：“也是丹田。待炁发生之时，有这种名称。”

问混采混炼。答：“活子时初到，就采药，嫩为混采。无药行火炼药，为混炼。”

问巽风升降。答：“鼻内吸呼气伴着神炁，后生前降为巽风升降。”

问无湿真炁。答：“阳关一闭，个个长生。由一闭再得一闭返成童身。”

问温养之功。答：“以文火养之，身心意助之，非是沐浴温养。”

问圣胎显形。答：“神的性光，炁的命光，二光合一，由中生出圣胎与我一样。”

问微风吹动。答：“用吸呼气微微吹嘘，就是温养的文火。”

问顿法渐法。答：“顿法是童身用功，渐法是破身用功。”

问乱提生火。答：“是药炁未动，乱行周天之功，生邪火。”

问炼精化炁。答：“是下手采药的功法，还精补脑之诀。”

问经传口诀。答：“由古至今，祖师口口亲传，不可轻传于人。”

问对斗明星。答：“对是返观，斗是丹田，明星是丹田炁发生也。”

问橐龠之炁。答：“橐龠是发先天真气之消，龠是过先天真炁之息。用阖辟巽风吸呼，送橐龠处，消息之炁。”

问鼎炉位置。答：“是烹药的器具。丹田炁发为炉，炁升上为鼎。”

问漏尽通成。答：“精炁永不下耗，阳关自闭，内里有精化为炁，名通成。”

问调外药法。答：“勒阳关，调到药产神知，精炁动时为调。”

问谷精火道。答：“谷精是阴精，无生精虫，最扰乱人心，生邪念。得风吹化，为阳精。炼足，采回成丹。”

问慧命之根。答：“元精足，生慧。慧光即是精、炁、神补足发现，目前为根。”

问潮来之生。答：“阳炁满足物自举，用回光返照，绵绵若存之功，自回。”

问辨时之时。答：“炼丹阳生采药，药产周天止火，全要依

着相当时候。”

问静中炁动。答：“是精囊不足之故。用周天转动之功，存养元精。”

问筑基之功。答：“是采药运周天功。”

问运虚不空。答：“心身意空，而入忘我之境，目前慧光为不空。”

问龙宫一声。答：“龙宫是炁穴，一声是炁动向外，有诀逆回。”

问暖炁内景。答：“丹田发暖，是内里生精之景。”

问窍中之窍。答：“就是炁穴，下通生死窍。八脉凑成一窍，为窍中窍。”

问药产神知。答：“精炁出来之时，自知下手采取。”

问药之老嫩。答：“活子时将到是嫩，正子时已过是老，在二候采之。”

问炉中火种。答：“微小的阳生，要温养。微微吹动，能生元精。”

问摄精吸呼。答：“即是神气同用，转小周天之法，收回将要走泄之精。”

问观慧不空。答：“是精炁神足，观空有慧而不空，是真。”

## 三字法诀经注

子元赵魁一 著

千峰老人赵顺一批注

妙清姑果葵英 刻板

妙筠姑果文英 刻板

妙禅姑宋云芳 参订

### 1. 千峰老人序语

胞兄字子元，名魁一。自幼好道。父永宽，母孟生贞。二老曰：“子好道，是我赵门祖德也。”于是魁一子十岁丧父，有兄弟二人：长曰兴一，次曰顺一。将三弟顺一承继叔父永升为子。孟母尝教兄曰：“汝好道，不如先读书。书理、医理通达后，再出外访道，亦不为迟。”至十八岁完婚，妻苑清一亦好道学。由此出外访道。有时二、三年回家探母一次，有时四、五年回家一次。孟母曰：“你在外访道三十余年，所学何道？”魁一跪禀曰：“金山派谭至明老师，龙门派彭茂昌老师，临济派真元老师，理门广四爷老师。其余三十余位亦有烧香、磕头、指望西天来接者，亦有印书、放生、念经者，亦有心念一字、上天磕头者，其余真诀真法不会。儿按《慧命经》真元老师授我的用功，现今舍利子足矣。母亲在堂，儿不敢过大关撒手逍遥去耳。”后孟母无疾而终，余兄俟殡葬后迄今十三年之谱，尚未归里一次。

## 2. 证因果述记

民国五年二月上旬，胞兄赵魁一身居静室，勤习禅定。忽有村人韩某造访，且曰：“僧人洞天，拟售北庙，索价甚廉，不过六十元，请君代为署券可乎？”兄曰：“尔购庙何用？”韩曰：“拆而变卖，一转移间，即可获利。”兄曰：“尔不拆庙，亦不愁吃饭。尔尚未受冻馁，奈何因一时小利，落终身拆庙恶名？”韩曰：“庙无人买，僧将绝食。”兄曰：“余愿出价六十元买此庙，而不拆可乎？”于是约集村众三十二人，将僧人洞天卖庙之事说知，公同议决，将此庙买归大官众。出资立券，并由大众各凭缘法向外募化，指日动工，从新修理。詎料开工未久，即因无款而中止。

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

明春即鳩工选材，大兴土木。

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

内中有刘某者，约来村正副加入团体，耸动村众，投县控告。且曰：“路费及城内食宿可由村中公款项下开支，大家进城随走一遭，何乐而不为？”

众欣然允诺，遂蜂拥至县，寓义园居。呼酒点菜，兴高彩烈。斯时忽有一巨绅，亦来雅座用膳。村众起立谦让，巨绅慢不为礼。稍领其首而已。绅膳毕，即向县属而去。村众曰：“此人与赵氏弟兄交好，必系来署请托，吾等官司恐不能得好。盍归休？”

俟布置妥协，再来控告。”众赞成，此举共用去十八元有余，由本村公项开支。

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

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

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

千峰老人赵避尘谨记

### 3. 范新园序

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

夫万物之生，乘乎阴阳。其知道者，修持练养一本阴阳，是以延年而益寿。否则纵欲所好，无稍节制，年未半百而衰弱，是皆不少为修持而夭折自取者也。

赵君魁一，京兆昌平阳坊人也。先生自幼好道，尝思世人不能久享康强之乐，且多早年夭折，于是遨游四方，访友求师，苦不得其真传。迨至大连湾小平岛，名常仙，姓彭名茂昌，字辑

五，道号合中，又号渡阳子，口传心授，深得持身秘术。并非旁门，亦非左道，实为人生再造之至宝。试常习之，有百益而无一损。先生年七十余，其身体之坚强，状貌之雄伟，宛如童年。先生既得此道之益，尤欲广诸世人。恐慕斯道者，不得其门而入，于是先生手作《三字法诀经》，俾阅者了然其旨趣。先生之用意，可谓大矣。

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

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

#### 4. 三字法诀经注

**诀曰：** 打开神炁路，能添海底灯。  
得着灵明眼，永固神炁精。

**注曰：** 曰铅曰汞曰龙虎，  
一种性命在师传。  
若知火候会采药，  
了却万卷丹经篇。

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

**凭指教** 【注】 无明师指教，丹经道书摘两句话头，谓之得道。按心自问，道可成否？你还要传人！

**性命根** 【注】 即是祖窍，正在二目之中心，内里有一管通脑髓正中，有个祖炁胞，是性命根。

**生死窍** 【注】 即是命门，正在肛门前，外肾后正中是也。又

为阴跷脉，八脉之总根，采药之处也。

**用手指** 【注】用手指点住生死窍，是精生蒸发之时，身体歪斜卧之，名为采药，不教精炁撞出来。

**得颠倒** 【注】颠倒者，顺逆耳。精炁顺出生人，逆回作丹，就在中间颠倒颠。此是下手采药也。

**在中间** 【注】命者，肾也，发于淫根。余胞兄慈悲，明指命门在肛门前、外肾后。正中间，是命门也。

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

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

**学不老** 【注】下手采药小周天功法若能常炼，准能长生不老。学者访着明师，会下手采药不会？

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

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

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

**转成少** 【注】法轮转七次，阳不回，再用双吹之法吹七次，真阳还是不缩回，下手采药何转成少？

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

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

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

**相对照** 【注】修者身上有病，如何修道？先将病提出。神火

相对照，病可出，再用文火养收五脏窍。

**婴儿姤** 【注】 左阳右阴，是婴儿姤女。是阴阳和合，内里渣滓出净。婴儿姤合并养泰和，是文火七成炼。

**两相抱** 【注】 阴阳合一，为两相抱。吾人在母腹中，是阴阳合一相抱，故无病。出母腹，阴阳分开，才生病。

**天地中** 【注】 天之下，地之上，日之西，月之东，正中有个阴阳交合处，各位仙佛由此炼出飞升也。

**玄关窍** 【注】 玄关无定位，黄庭一路为玄关。不在深山，不在身内，精炁神足，发现二目前○为玄关。

**十字街** 【注】 十字街，方寸地，是性窍也，即是祖窍。邱祖云：“十字街前一座楼，楼上点灯不用油。”

**老母教** 【注】 老母即是瑶池金母，乃是先天炁化生。《仙佛纲鉴》云，诸佛祖之母也，吾人也是他子女。

**方寸地** 【注】 此地天多寒不冷，多热不出汗，是宝地也。诸佛祖不准明指，怕出险，请问有何险？

**灵明窍** 【注】 此窍非凡窍，天地共合成。名为神炁穴，内有坎离精。是脑中仁，祖炁胞，下通命。

**四会田** 【注】 四相和合之地，五炁朝元之田，是性窍也。灵明是性命合成窍，此窍仙佛不准明指。

**人难找** 【注】 性命二窍之门，人难找。无明师，不知此窍。采药在生死窍，炼慧光在祖窍，即是神炁。

**名目多** 【注】 此性命二窍，散在丹经书上名目多，就是神炁而矣。神是性，炁是命，神炁合一为修。

**口难学** 【注】 除此神炁之外，无的可说，其他全是蒙混世人进门耳，好拜他为师，真功无有先持斋。

**瞎揣摩** 【注】 无受过师传，由道书摘下几句话，要传人，瞎揣摩说会性命双修诀，真诀法实无有。

**找不着** 【注】 嘴会说道话，诀法不懂。弟子要学下手诀，

书内找诀法又无有，故此教弟子吸转空气。

**逞机伶** 【注】 拿钱找人，拜门偷道，得诀回禀，改头换面再传人。请问您师是哪位？留的何书为证据？

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

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

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

**小攒风** 【注】 修道师越多越好，攒风想偷道，不求师自会，这门闻两句法语，那门闻两句偈语，算会道。

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

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

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

**误传匪** 【注】 师一不留神，将诀法误传匪人，师受天谴。匪人得道，更遭天谴。胡作非为，连命无有了。

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

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

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

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

**灭正道** 【注】 行邪法为灭正道。你死不要紧，恐后学照你

行，男女和合为采药，正道是一人采药。

**不畏天** 【注】 自己心邪，不行正道，还怨天不传真，又怒祖德小。不想你自己行的是邪法，你怨谁？

**说无效** 【注】 自古至今，无有好色的神仙，也无带病神仙。你不行正道，说无效，你又怨师传道不真。

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

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

**眼前边，劫数到** 【注】 真道者，神炁而矣。假道内有多少难处，反说真道不真。国家将他蒙来的财收归国有。自己还是不知悔过，眼前边劫数要到了，将你蒙人财产，连你的性命，大家分散了。

**我看你，报不报** 【注】 我看你报不报，由古至今无有二、三十位姨太太神仙，也无有吃自精粪的神仙。蒙人！拿人施助财养姨太太，还说神交净生女。众位不明白，与他叩头。吃精粪门学他何用？

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

**也难逃** 【注】 我蒙来的财几十万，现在我就是神仙，如戏台上神仙一样。死后财谁花？也难逃罪。

**半边锅** 【注】 南边锅内煮玄黄，是炼性功。四相和合，五行攒簇，金木合并之功，是外文武二火也。

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

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

**往下掉** 【注】 用外文武火功将病提出，由两眼往下掉，非

是眼泪，是渣质病。速觅明师，炼出来。

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

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

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

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

**静水瓶** 【注】 开玄膺，静水瓶下倒，将甘露吞下，过十二重楼。这吞甘露法，觅师传，无师咽下食嚙。

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

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

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

**浇枯树** 【注】 精囊足，再采外药，调到药产神知，逆回浇枯骨树。以精补精，还我童身，为浇枯树。

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

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

**玉磬报** 【注】 祖窍一开，上眼耳鼻双窍全开，下口肛门阳关单窍全闭。真炁上升，耳听玉磬报声。

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

**风雷到** 【注】 开关展窍，先风雷到。二目合并，下照丹

田。心神意气，下降坤腹。久而久之，真炁发动。

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

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

**无弦曲** 【注】 前龙吟虎啸声，后耳听声细小，是精炁不足，走得慢。声音细小好听，故为无弦神曲。

**开七窍** 【注】 口上人中往上眼、耳、鼻是双窍，与祖窍共七窍，属阳。人中下口、肛门、阳关是单窍，属阴。

**仙乐鸣** 【注】 通身窍开通，仙乐齐鸣。在耳内好似笙吹细乐，百般好听，身体如在云端，空不空。

**听个到** 【注】 听无所听，为听个到，是精炁开通无淤塞。精炁来往，无有妨害，此是炁管通矣。

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

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

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

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

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

**快采药** 【注】 药不足，不能采。到二候正子时能采药，速下手，勒阳关，调外药。调到药产神知，精出时。

**急下手** 【注】 下手点住生死窍，不教精撞出来，速用巽风橐龠阖辟六候，将精收回，逆升乾顶上。

**海底摸** 【注】 药采回，逆升乾顶，手还在海底点住生死

窍。用封固吸呼，将精管口封住，精炁不能泄。

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

**访求教** 【注】 真道口诀与道书一样，得诀后好看书。师爷、师祖所留何书，访真了，再叩头求教。

**戊己门** 【注】 戊己者，二土也。戊土属阳，己土属阴。阴阳合一，刀圭成就。戊字ノ，己字冂，合一成刀。

**阴阳窍** 【注】 性者，心也，发于二目。命者，肾也，发于淫根。此心肾为阴阳二窍，相隔八寸四分远。

**生死关** 【注】 生死就在阴阳合不合者，阴阳合一能长生，不合者身枯速死。合是心肾相交，坎离交媾。

**长生道** 【注】 若会心肾相交，即是长生道，非是肉团心遇腰子相交，乃是神炁交，是真道能长生。

**不好说** 【注】 不好说是火候也。丹经云：“神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。”千峰老人曰：即调取外药也。

**行的妙** 【注】 是心中性炁与肾中命炁和合归一为心肾交合，非是心想入肾为交合，要真交合。

**慧剑斩** 【注】 慧剑者，神光手指也。又为擒白虎，宝剑杈在三江口，管保黄河水逆流。

**虎一跳** 【注】 我谭师口诀初采药，虎一跳，就在此处要师传。无师传受准得病。自知我会采药，不知火候是白采药，不能作丹。

**用手指** 【注】 用手指，点住生死窍，不教精出来，又无火候，日久恐得病。

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

**要长生** 【注】 上窍降甘露，闭天池穴，开玄膺穴。中窍出胎阁六脉，开天灵。下窍采药，闭任开督，你懂么？

- 在此窍** 【注】 在生死窍采药，下手点住生死窍，闭任脉，开督脉。精来多少度，用巽风收回多少度。
- 下地狱** 【注】 是贪色多之故。每日苦奔养家小，财不够一人发的，夜晚还得应酬婆娘，又想纳妾。
- 不用教** 【注】 贪色人不用拜老师自会，有钱又想长生，心想念经烧香可长生，经是佛作的，他不听。
- 顺行来** 【注】 连如来佛是印度太子，本国不能保，还保你上西天？你不知真道，就知顺行，不用教。
- 生人道** 【注】 精、炁、神顺行生人道，逆回是仙道，就在顺逆之分别，由你自作。有财、色心，修不了道。
- 三件事** 【注】 顺行能生人，逆回能成仙，烧香念佛想上西天，三件事由你自挑，贪财、色修不了道。
- 由你挑** 【注】 天上无有好色神仙，修道亦是好色，实不知其法。佛祖专候此机动，不等念转收回。
- 口对口** 【注】 闭住天池穴，开通玄膺穴口，谨对重楼口为口对口，非是人的口对口，你误想邪法。
- 窍对窍** 【注】 闭住任脉，开通督脉，督脉根为生死窍，谨对尾闾关窍，用手点住生死窍，为窍对窍。
- 搭上碓** 【注】 非是人见人用手口搭碓对号，此是玄膺穴与气喉管连合上为搭上碓，真宝由此下降。
- 对上号** 【注】 是督脉弦与尾底骨神精系连合为对上号。精中真炁，由此上升于泥丸宫为采取外药。
- 安身命** 【注】 若会此诀法，安住身命，真精足，用炁养成舍利子，金光二现，止火采大药过大关。
- 圣婴到** 【注】 是舍利也，舍利足不足，可用神火住于炉中，用子、卯、午、酉、子口诀，看舍利子足不足。
- 金乌生** 【注】 金乌是真阳中之光，玉兔是真阴之光。用阴阳二光合一，下照坤田，养我舍利子足。

- 玉兔找** 【注】 金乌玉兔发出慧光，见慧不用实在难，久静淫根涨动，谨防夜内走失，速用闭精法。
- 得着他** 【注】 正在睡熟时，无念无梦，猛然之间，真宝现。得着他，下手取回。若是移失，千功妄废。
- 别教跑** 【注】 无念，真经要出来。是你精要足，不足，精要走，别教他跑了。若是遗失，使何筑基炼己也？
- 近海底** 【注】 养丹以精炁为宝，失去岂不惜哉？近海底下手擒住，用子、卯、午、酉四正、六候收回本宫。
- 把宝捞** 【注】 人身宝物精、炁、神，不教他失，把宝捞回来，滋养我舍利子足，好养圣胎，是大丈夫身。
- 顽沙内** 【注】 此宝如同在顽沙内，若是得着他，恨费事。此宝是何物？是舍利足发出金光，是真种。
- 把金找** 【注】 金者，西方也。丹经云：“西南路上月华荣，大道还从此处生。”若得金光一现，速备法器。
- 由此得** 【注】 由此得金光二现，当止火采药。若不止火，有大危险。我也受过此害，无法重新再修。
- 天上宝** 【注】 得金光三现，采大药过关，总得祖上有德，本身有大功德，才能得着天上宝过后三关。
- 种稻田** 【注】 种地得有真种子，若无真种，不能种田地，春前不下种，秋后无收成。真种是舍利子。
- 用壳粟** 【注】 使种子皮壳种地，出不来苗，如同采药吸空气一样。下手采药采出真种，是真采药。
- 如无粟** 【注】 种地无有种子，种点种子皮，出不来田苗，地白种，瞎费力气。采药无真种，是一理。
- 瞎胡闹** 【注】 念个咒，在打坐，与先天老爷磕头，吸呼气为采药，这里是玄关，那边是性窍，瞎胡闹。
- 要炼丹** 【注】 真道无的说，就是神炁而矣。神者，性也。炁者，命也。是一阴一阳，和合归一是真道。

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

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

**精神耗** 【注】 黑夜、白天想我无受过师传，又想为人师。本来真得财，学两句道皮话，先教他空坐。

**若顽空** 【注】 打坐不知作何用，净教闭目，诸事不思、不想，心空、身空、万事空，此空坐，干甚么的？有何用？

**枉老耄** 【注】 耗你的时日，空坐一天不见效，又坐一月，一年、十年、老不成，将你耗老，你师早死了。

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

**炼枯槁** 【注】 佛门是童身无为法，炼有为不是道，其理最真。和尚可是童身？若破身炼无为，白炼。

**磕响头** 【注】 身亦破，先炼断淫，将身补足。后再炼无为，磕响头、烧高香，大声念佛，又认和尚师父。

**空祷告** 【注】 教师父祷告你上西天成佛，教你每日念几千声佛，死后有佛来接你上西天。

**佛祖爷，岂肯保** 【注】 这等婆婆妈妈言语，哄弄愚夫愚妇，是衣食禅。经是佛作的，念他听，就来接你上西天成佛。你师父作的事你念他听就会成佛？你师无诀法传你，故教你念经念佛，蒙眼前。

**要延年** 【注】 真道先讲延年益寿，即今大卫生之法也。修道修不成，得身体强壮，无有色癆神仙。

**快受传** 【注】 既明白修道是强壮身体，快求明师传受。欲往山下路，且问去来人。你师身不强壮，你还去学他？

**非容易** 【注】 真诀法者，下手和合真种升，转手修舍利，了手养道胎，撒手出胎而壁。

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

**炼长生** 【注】 长生者，人仙也。会下手诀法，即是长生道。宝文和尚在世一千七百十二年，此是长生道。

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

**下手法，太玄关** 【注】 补精诀法是下手也。真机不动是无情也。老年人无情机不动。五祖求，四祖道曰：“你年老无情转转修。”六祖曰：“有情来下种。”又曰：“淫性即佛性。”人无真情不能修，祖师留敲竹斗龟，女用敲琴引凤。引起真情，在太玄关，由此以精补精可长生。

**半边锅，白浆炼** 【注】 半边锅是性功，白浆炼是用功。前用法器，此不用法器。二目自然合并，当时渣滓出来，为白浆炼。

**双林树，是根源** 【注】 双林树下是根源。用二目下照坤田，自然丹田发热，此真情生也。故龙牙禅师云：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知？空有人情无道用，人情能得几多时？”此个情字，非色情之情，是命门淫根之情，万世之下，有明师人证之。余是吕祖嫡传，不敢错传。如有错言，身入拔舌地狱。

**文武火，三七遍** 【注】 真情到时，速用内文武火三七遍，将真情收归我有，好修身。

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

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

**修性命** 【注】 阴阳二炁合一，真机发动，通身快乐，妙不可言，速转法轮，内有文武火，收回真炁。

**志要坚** 【注】 修性命，立志要坚。真炁发动，心难主持，

任他三教英雄豪杰，不得真传，被他所丧。

**炼既济** 【注】 既济者，炁动附于外形，真阳自举。此时凝神入于炁穴，炁得神翕收聚久，炁上升不过心，又下降不过肾。久动、久静，惚然入于窍中窍，此大定得矣。

**坎离填** 【注】 此为坎离交媾。

**十字街，方寸关** 【注】 这十字街、方寸地是祖窍，若用意守，是后天，为着相。不用意，是顽空。知而不守。

**心神意，是后天** 【注】 千峰老人曰：大道性命双修，龙虎降伏之法，因前世夙缘一会人，今有女童真果妙清姑、果妙筠姑，坐于高房内室。富贵之家，不能访道，因父果仲莲、母余素霞好道，串通消息，得余之全诀。因功成就，自己点心钱出资刻板，愿人人得道，位位长生。得诀后不能修者，以是身体强壮，灾病全无，是二女真之愿也。学者细悟之。

**这个关，明师传** 【注】 明师传的法诀，看与丹经道书合于不合。诀法真者，下手必是性命双修，行一步自有一步效验。

**百日功** 【注】 百日功可将精囊补足，为筑基。又在自己亏欠多少，少者百日可补足。

**得应验** 【注】 补足后得应验：丹田发热，虚室生白，由脐至目，一路皆虚白，此是亏欠之精足矣。

**黄婆引** 【注】 用真意引入于丹田，戊己二土阴阳炁合一，自然周身融和，酥绵快乐，痒生毫窍，身心不知，真阳惚然自举，丹田暖融融。

**配姻缘** 【注】 忽然神炁交合，千窍万脉开，天、地、人、我不知。

**女孩儿，两团圆** 【注】 丹田真炁属阴，为女孩儿是真阴。心中真炁属阳，为婴儿是真阳。真阴阳交合，如同夫妻交合而团圆。

**这美景，不能言** 【注】 其中景象，难以形容。此时不觉，入于窈冥之乡。浑浑沦沦莫知所知，而又非无为，又不是顽空。窈冥之中，神不肯舍炁，炁不肯离神。自然而然，纽结一团。其中造化，不能言。似施未见其施，似泄未见其泄。妙不可言。此所谓一阳初动，有无穷消息。

**自己明，不能传** 【注】 少刻，自己心腹明。用功到此，自己明，实则言说不出来好处。不能传者，是说不出口来，实在难言景象。

**自己精，自媾炼** 【注】 正在真炁动，肾管毛际之间，痒生快乐。不能禁止，说不出来的好处。所谓炁满任督自开。用师传口诀，采回逆行，进阳火，退阴符。古云：“丹田直上泥丸顶，自在河车已百遭。”起于生死窍为督脉，止于生死窍为任脉。必假巽风而催之，其精逆升于顶。复又巽风而降之，其性炁降落于丹田。紧重谓之武火，微暖谓之文火，在自用。

**云雨事，自追欢** 【注】 是自己云雨自追欢，是你一人，非是二人也。

**神光照** 【注】 会采药发出慧光，为神光照。若不会采药，目前光是白的，为阴神。神光能现身，阳神也。阴光为五通之鬼，能见人不能现身。

**界三千** 【注】 上、中、下丹田为三界。下丹田炼精，中丹田炼炁，上丹田炼神。

**得自在** 【注】 炼精化炁，炼炁为神，炼神还虚，此得大自在。

**本如然** 【注】 最简、最易不算难，修道者非难事，自然而然之法也，本自如然。

**先展窍** 【注】 将窍展开，八脉开通，气血流通不塞，这展窍是八脉之功。前通任脉后通督，横通带脉中通冲。下通阳关上通心，上前通脐后通肾。

**后开关** 【注】 开通八脉得师传，将八脉开通再采药开关。开关者，尾闾关、夹脊关、玉枕关，三关一开，八脉属阳。

**霹雷响，震天关** 【注】 五炁要朝元，三花聚于顶。真炁撞开祖窍，猛听一声似雷响，震开天关祖窍，由此真慧生出，见事明白，问一答十。未闻未见之事，一闻便知道。

**龙又叫，虎又欢** 【注】 此龙叫虎欢，非是龙吟虎啸。至此两耳内声音大不相同，左耳内听嘤嘤风声，右耳听嗷嗷叫声，此是八脉九窍全开通，精炁穿过周身炁管，逼血液流通全身无蹇党。

**仙乐鸣** 【注】 仙乐鸣是耳听龙叫虎欢之后，又细声细音，仿佛是笛笙之声，是精炁管要足之故。

**听个全** 【注】 余胞兄魁一子慈悲，恐后学一听龙吟虎啸之声，认为精炁足，误也。必到细听细气，才是精管足也。

**人里人** 【注】 人里人者，是百千人中出一人。

**真实玄** 【注】 破身补到童子身，是少有也。防夜内危险。破身人精足，一粗心，夜内失去真宝，内有真实玄，是无心中阳根涨动，是精管内炁发动，精若足，阳根不动。

**三脚铛** 【注】 既涨动，还得在三脚铛采取，补还亏欠之精，三脚铛是命门。

**采先天** 【注】 先天者，真炁也。万物是炁中生，人生有炁则生，无炁则死。人死断炁，断的是此炁也。

**搭碓号** 【注】 搭碓号是闭天池穴，开玄膺穴。先天真炁由玄膺穴下降至丹田，养我真炁发生。

**身命安** 【注】 安身立命是修道正功，既有心修道，绝不能作恶事，所以修道是立国无形之法律。

**赐甘露** 【注】 舌尖倒顶天池穴，真正先天甘露由玄膺穴降下，丹经云甘露不可多得，一点是真宝。

**如蜜甜** 【注】 真甘露是由脑仁中降下，由祖窍至玄膺穴，

过十二重楼。其味甜如蜜，非是舌下津液。

**急速找，寿延年** 【注】 食化为津液，液化为血，血化为阴精，阴精入外肾化阳精，顺出生人，逆回阳精补脑化为甘露，降下丹田是真种。急速找师求得真种，准能延年益寿，可成在世人仙。

**觅明师，访求玄。实容易，真不难。** 【注】 余有位弟子，忘了他名字。访道十六、七年，认师十余位，传的口诀不与丹经道书一样。回家将道书用火全烧了，曰：“仙佛既留书，就有真诀在世。如今无有真诀，即是蒙人。”后至民国二十二年，得余诀法，曰：“丹经云，踏破铁鞋无处觅，得来全不费工夫。考查真道假道，在丹经道书考查。诀法与书同者，是真道。不同者，是伪道。要自己细心考查。”

**借后天，返先天** 【注】 真道由你破身补到不破身，是借后天五谷饮食之精，采回返成先天精。乃是先天之真精，内里有舍利子。将舍利子养足，金光三现，采大药过三关之法。

**凡延年** 【注】 修功至此，准能延年益寿，可为世界人仙也。人仙者，世人有病我无病，世人软弱我强壮，世人吃药我不吃，世人有死我不死。是真卫生之法也。

**借身炼** 【注】 借后凡身，炼成先天真身。

**按次序** 【注】 余胞兄魁一子曰，恐后学修道，不按次序，教学者速求明师，按次序下手修炼用功。

**真师传** 【注】 真师传者，一步自有一步好处。先修性，后炼命，性命合一是双修。性命不合是假道。

**差一丝** 【注】 差一点者，不能得先天真一之炁，真炁不生。如何修得了道？

**谬万千** 【注】 真道是神炁真归一也，差毫厘，不作丹，何况教你念经、烧香、磕头、念咒、治病为修道。此不是修道。是心好，与性命无干，修性命者是。

**祛六贼** 【注】 祛六贼，眼、耳、鼻、舌、身、意，此为六贼，要除去六贼也。

**炼三田** 【注】 炼三田是：上丹田是头顶，能炼神。中丹田是绛宫，能炼炁。下丹田是炁穴，能炼精。精、炁、神合一，可得无为法炼之。

**有为法，不成丹** 【注】 炼炁者，你要看见即是有为。非是交媾精。炼炁者，真炁不出窍，即是无为法，非口鼻吸呼气。炼神者，回光内照之神，为不神之神，非是磕头、烧香之神。

**脱不了，阎君唤** 【注】 你要炼交媾之精，又炼口鼻之气，求神磕头之神，这三样，你脱不了阎君唤你。非是师误你，听迷信师造谣言，死后升极乐世界，教西方接去，人死不会说话，由你造谣言。三教之内有真传，又名教外别传，自己细心去找。

**海上方，躲阴间** 【注】 海上方，能保性命。余师爷柳华阳来北平，遇余弟子，玄孝子李文龙见过四次，余师二百多岁。二百多岁实有的，现今全未死，身体返到强壮，有照相为凭。

**人难活，三万天** 【注】 你未见过岁数大的人，说无有，你不修道，难活三万天。

**失人身，岂不难** 【注】 你知有真道，认师父又害羞，错过机会，想修道，无有了。再找真师，晚了。是你假明白之过。余奉师父天命，来北平度八百位，分文不要。余者多度，是余之功也。将书著完，入山用大功。再想学道度你，晚了。余受师天命度人，不教发誓愿。点窍教人明白，不受分文，吃饭有卖图钱足用。用钱学不出真道来，要是真心学道，世界准有。

**要怕死，快访玄** 【注】 你快访玄妙先天道，实在能保性命，延年益寿。

**积法财，把帐还** 【注】 积法财，是补你身内亏欠之精，非是积财。还财帐，是你自己精亏的太多，积的精足，好还帐。不足，不能还。精足会下手，好还精亏帐。不会下手口诀，不能还

补精的帐。

**补亏空，把油添** 【注】 投师访友，学来下手口诀，内有巽风、橐龠、阖辟、六候，才能还得了帐，补得了亏空精。得真师，会把油添。光明如来佛曰：“老僧会接无根树，能续无油海底灯。”此是命功。

**周身上，阳一点。找着他，立延年** 【注】 男子周身通属阴，唯有这一点真阳之炁。将这一点阳炁，化为通身纯阳之体。是正功。这点真阳之炁，成佛、生人、强壮、生死、软弱、有病、无病，全在真阳之炁多少。要找着真炁，炼得通身纯阳之体，即是仙佛。无有这点炁准死，少者软弱有病，就在自己用功耳。用功勤者，准身体强壮，身无灾病。数年不知药味，饮食口口香，真正卫生立延年。

**真造化** 【注】 真造化者，是采外药也。以精化炁能补身，身体补足，吃的饮食好，是自己的真造化。

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

**生我门，死我关** 【注】 丹经云：“生我之门死我户，几个醒醒几个悟？夜来铁汉自思量，生死全在自己作。”生我之门，即是死我之关。是何处？是生死窍也。精顺出是死我关，逆回是生我门。

**一气赶，海外边，谁找着，寿命添** 【注】 此一气赶，非是口鼻吸呼气，是真人吸呼于踵、于蒂之气。此踵蒂消息引动先天真炁动，你上我下，我上你下，是四个吸呼，不用口鼻。若用口鼻，非是真道。学者脑海外边去找，谁找着消息？不问先天与后天，若能用消息二字者，准能延年。添寿命者，是添真炁耳。真炁升降一回，即是添命一回。要你自己勤修、勤炼，寿命长。

**初修炼** 【注】 由初下手修炼，到踵蒂消息引动真炁转，谨防夜内危险。因你真炁动，恐有走失患。

**前三玄** 【注】 上玄是祖窍，中玄是绛宫，下玄是太玄关，即是生死窍。

**次在用，后三关** 【注】 由上玄下照真炁穴，久久用功，先天真炁发动，上不过心，下不过肾。久动而又静，静急又发动。先天真炁，无路可走，自有后三关可通。不会五龙捧圣口诀、吸、舐、撮、闭、三车转运之法，后三关过不去。此诀法著在《性命法诀》十二步内。

**归土釜** 【注】 归土釜是戊己二土，合成一处，是刀圭成就。真阴真阳一合，是甚心合一？是日月合一，归一处。

**纳脐前** 【注】 纳脐前，是养成舍利也。

**得胎息，得秘传** 【注】 何为胎息？是玄牝自呼自吸，如鱼吞水，非口非鼻，无出无入，返本还源，是胎息。觅师访友，求指真诀，得受秘传，准成仙。不知真玄真牝者是内里真炁，出玄入牝，若不知此诀法，不必收弟子，恐误后学者。

**得真息** 【注】 真息是内里消息之呼吸也，非是口鼻呼吸气。

**在下田** 【注】 是真炁存在下丹田，用踵蒂之气吹嘘，逼运真炁发动，二气炁结连，为调真息息。

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

**至肾间** 【注】 肾间，丹经云：“混沌生前混沌圆，个中消息不容传。劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。”此真炁入窍中窍，惚然大定得矣。

**大自在** 【注】 天地人我莫知所知，如在云端一般，得大自在。

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

**浑身气，渺冥间** 【注】 若心内无个无为，是顽空。请问，枯

坐者何用？炼空者何用？炼空而切空是真空何用？无受过明师传授，自高自大，哄弄后学，自误而又误人，按心自问不愧哉？

**默默用，通泥丸。如火热，向上翻。出天门，把他看。莫远走，丢家园。**

【注】 浩月当空不着相，为默默用。无他无我时，惚然浑身真炁动，渺冥之间发生，由丹田通泥丸，如火之热，用念动而向太空口诀，可出天门。大脉动者不能出天门，得闭六脉天灵开，胎可出。真炁广，望上翻，也出不去。闭六脉者，静极生乎动机，一点真阳炁由炁穴上升于绛宫，二炁气凝结合一在绛宫，养道胎之所。将道胎养足，静而又静，灭而又灭，胎圆炁足，天花乱坠，鼻无出入气，则六脉自闭，天灵穴开矣。天灵穴开，胎炁还不出，非得用念动而向太空口诀，真形不能现。现真形者，性中慧光、命中金光，二光合一，由中现出真形。一现速收回，不可远离，要看守着他。若会出胎，不懂收回，丢了家园，是大危险。收回胎者，用眼子、卯、午、酉、子一转、一闭目，送归祖窍，下降丹田，其胎形化炁自回。

**倘纵放，不是玩** 【注】 倘纵放，不是玩，胎形在躯外，或见佛祖菩萨美意之景，切不可认他，此乃魔之变化。若认他，着魔所诱，迷失自躯，无归宿矣。

**容坚固，慢慢转。到那时，脱尘凡** 【注】 胎形坚固，七日一出，急速收回，若出胎离身三五尺远，慎勿惊恐，一切莫认。等一金光，以念入于祖窍，是化胎形之妙法。收胎形时，要慢慢地转，是子、卯、午、酉、子，眼一闭，意往下一降，胎化炁，滋养胎圆。真形道胎一离身躯，是两个我：一个是父母的我，一个是自己性命炼出来的我。请问：自己我是甚么炼的？若明师必实说。

**三大会，全了然** 【注】 三大会。非是龙华蟠桃三期，是真迷信会。头会是闭任脉，开督脉，命与性会，能补身。二是闭天池，开玄膺，炁与气会能养神。三是闭六脉，开天灵，神光

出会能现身。

**秘移炉，把鼎换。转太虚，无为变** 【注】 移炉换鼎，是炼虚空粉碎的功夫。达摩祖在少林寺炼虚空粉碎九年，这虚空是释教空而以空，无为法也。若心内有个虚空，是着相。若心内无个虚空，是落空。乃是自然而然，非是有然而然者，故曰虚空转太虚，是为无为变的。还虚还至极处，无凡无圣无昼无夜，一性太虚，所以天地有坏，这个不坏。修的也是这个，炼的也是这个，成的也是这个。

**前所作，俱茫然。神还虚，法无边** 【注】 前所作的，是我身破了，再炼至不破。请问：这破身是什么破了？我拿什么炼的又不破？若是明师，有得可说。李师祖曰：“阳关一闭准长生。”由一闭再得自闭，至此，说前所作，俱茫然，到今全不用，直有神还虚之功法是无边。

**破虚空** 【注】 将性复归中宫之秘诀。且中宫者，如来谓之毗卢性海，一切不染，依灭尽定而寂灭之。如有慧光现，以翕聚藏之。如有一切魔障，以翕聚而磨之。定而又定，久而性光化为虚空。

**得真传** 【注】 何为真传？下手、转手、了手、撒手之法诀也。初传就是下手性命双修之诀，余者是旁门。

**有为相** 【注】 真道者，是由有为有象炼至无为无象，真宝出现。因何炼有为？因你身破炼有为。

**全更换** 【注】 若是童身，全更换，炼无为之法。童身本有阳精足炁，不用补精法补之，从观空而空炼起，即今禅门之功。

**婴儿现，有法传** 【注】 金光三现，舍利子光现，即姹女出，引动婴儿现，即是金光。童真采大药，不过七日静功，十月之期，即可出神。为神仙乐事，无真师传你不会。

**躲轮回，寿同天** 【注】 童身会采大药，即是神仙。躲得了轮回，寿同天。迦叶佛住世七百，宝掌和尚住一千七百十二年世。

**任逍遥，法身现。你快上，无底船** 【注】 妙筠姑果文英问曰：“这二位仙佛千年后还得死，今无有活神仙。”千峰老人答曰：诸仙佛至今若死，坟在何处？如果真死了，你还与仙佛烧香磕头？无根之谈，不可胡说。佛的真灵不死，修道修的真灵之炁，成道成的真灵之炁。聚者可现法身，散者是灵炁。你上无底船，是采大药也。求师点传五龙捧圣、吸、舐、撮、闭、三车迁上之法诀，是无底船也。若无真师传，真宝由船底漏下，是一凡夫耳。天上无有泄漏的神仙。以上是童身炼的无为之法。

**自己精，自己还。自交媾，产儿男** 【注】 破身人是炼有为，是炼精化炁。炁足养神，是自己一人炼精，以精逆升补自己脑髓。精动正走半路，用下手诀法，采回补脑。自己精自交媾，若用男女交媾之精，是旁门外道邪法，不可学他，学他准能伤性命。男女交，是后天生子女，一人交，身内自有阴阳合，是先天能产胎儿，即是我有形法身。

**骑上鹤，遨游遍** 【注】 骑鹤者，是闭阳关也。此法诀不是不明传，留我千峰弟子过大关养道之用。彼施我财养道，我施彼闭阳关道成。我千峰佛堂通会。得着闭阳关，走遍天下访道。

**此方法，岂轻传** 【传】 丹经云：“阅尽丹经万万篇，其后一着无人传。阳关一闭准长生，千佛万祖单传贤。”请问明师你会么？此方法，岂轻传？

**得着他，大还丹** 【注】 《天仙证理直论浅说》云：“阳精元炁，闭之则生，耗之则死。”我主宰闭之，及足满则自闭矣。凡长生必由于一闭，得一闭，如此便得真长生。不能闭，便不得真长生。李祖云：“人人得闭，人人长生，无有异者。”炼到自闭，可得大还丹。

**气凝结，防危险，温养他，沐浴难** 【注】 气凝结，非是口鼻吸呼气，又不是闭气，是踵蒂之气。真阳缩如十二、三岁小孩一样。谨防危险，要时刻温养于它。温者，由静而动，即是淫根

动。养者速转法轮，收养我有。沐浴难，实在不难。转法轮时内有定静，即是沐浴，非是枯坐不想为沐浴。

**脱胎时，周身软** 【注】 由此久炼，将真阳炼得缩如两、三岁小孩似的。淫根还有微动，有微动，不能脱胎神化。加功细炼，炼得返回父母未生前，真阳缩回肚内，为马阴藏相。所以小孩降生，真阳在肚内，不过母亲下身，为返回未生前，淫根不动。要脱胎，总得神化，如同动物脱皮一理。小虫脱壳会飞，人能炼得脱胎，能化神，也得周身软弱。

**那时节，用侣伴** 【注】 总得有侣伴，才能脱得了胎。

**怕惊动，入深山** 【注】 怕人惊动，择一静地名山，不近坟丘有阴气，山庙要古人成道之所，无有外魔，有正神护佑。预备法器、木座、木来年、雄黄、古镜、桃木剑防身器械，坐下必要和厚，不生烦心，道侣要誓立同心，方敢用此大功。稍有一样不真，用功之人岂不损坏？

**男怀胎，无人见，恍惚惚，渺冥间，一纪内，圣胎全。** 【注】

照此炼功，能得胎炁。所以男儿怀胎，笑杀人，无见过不明白。请问明师：胎是何物？果是真师，必有实说，非是肚子大为有胎，又不似妇人怀胎。全是蒙人。真胎者，是内里舍利子足满，真炁发生，目前恍惚，渺冥间内有真种。此真种，种在乾家能作胎，将乾坤两家合归一处，由中生出有形之体，此体也是真炁炼的。将胎炁养一纪，圣胎全。这圣胎得二炁滋养，胎圆性定，谓之成形出定。智慧广大，无所不见，无所不知，出有入无，聚能成形，散则无踪。广周法界，神鬼侍护，故称为圣胎全。

**静又动，方出现** 【注】 静中又动，是胎炁动。由丹田升出金光，是真命光。遇上性光，是慧光。二光合一，由中生出有形法身，貌似我，与我一样。散者是炁，聚者成形，就是炁。

**你不知，盲修炼。夏日虫，冰未见。瞎运气，丹田转。心肾交，黄魔旋。不能成，空作践。** 【注】 你不知道，胎是炁成，

人身炁成，万物通是真炁成。先天后天，通是一理。勿要胡说，多磕头，多念佛，多念经，即是行好。与人磕头为皈依，指望死后西方有佛来接你，是你妄想。接你有什么用？经是佛作的，何用你念他听？烧香、磕头是引善心，佛不用香头。佛作经卷，是自所作的事，所用的功，是作佛的证据。你念他会成佛？他不接你上西天。你要用真功夫。是用何功？著在书内为凭证，千百年后自有公论。你不要瞎修瞎炼，夏日虫，冰未见，你无看见过真修人，佛不是念经成的，也不是烧香成的佛。请你自想，不可灭心说那位是烧香念经成的佛。烧香念经念佛，是修善行好，与修道无干。我也会闭目参禅打坐，心想着心降到肾内，为心肾交。日久了，我在黄庭转气，还会后升前降三百六十回为大周天。我受过三皈五戒，发过大誓愿，可是真道。无有真口诀，不能成道。转空气三百六十回，不是真道。真道真精动时，将真精用巽风吸升呼降一回，为三百六十度，精升脑髓，是真道。

**免不了，阎君唤。伶俐鬼，真可叹** 【注】 你转空气为道，免不了阎君唤。你净盲修瞎炼，心想成佛作祖，又不办成佛之事，烧香磕头想成道，又想西方来接你，你有什么好处？有何能耐？想成佛躲不了阎君唤，到六十多岁要死了，假伶俐鬼东庙烧香，西庙祷告，又吃斋，又念佛，真可叹！晚了。想长生，不会真法诀，只可等死。

**不偏倚，中正参** 【注】 然而我问问明师，我这岁数修得了修不得了？有炁在可修，先传你不偏倚中正参，将病提出。用敲竹斗龟法，将真阳唤起，炼得火候，采药补我身，将身补足。

**得大药，本如然** 【注】 金光三现，用六根震动五龙捧圣、吸、舐、撮、闭、三车迁上之法诀，才能得大药。大药过关后，将真种种在坎宫，用三迁法升至中田，养成道胎，是自在安然之功。

**烹双土，五行攒** 【注】 烹双土是戊己二土。戊己成刀，二

土成圭，是一真阴，一真阳，合并归一。是二土合，五行攒。是五炁朝元之法。心气一阴阳，肝气一阴阳，脾气一阴阳，肺气一阴阳，肾气一阴阳。此十气，合五气。得着真法诀，将五炁朝元于顶。此法著在《性命法诀》书内。

**水银死，不用铅。怕盲人，识不全** 【注】 用铅不用铅，须向铅上作。又到用铅时，用铅还是错。岁数大的人，铅汞生得不多。如同冬天花，花开总得真，无真火，花不开。暖合花发生，火小花不开，火大了，花枯干。年高春不生，无春精不生。真春到，若失了，老命保不成。修道无真春，修到老，常落空。我怕盲修人，知修不知真。

**找着了，立延年** 【注】 你若是找着了，立能寿延春。寿高再进步，采补是你一人，将身补足了。阴缩马藏相，炼到母未生前。金光三现中，采药过大关，师受法诀记清。

**功夫久，神光现** 【注】 功夫炼久了，真种这才生，上升到中宫养。舍利养足成，舍利发金光。神光显，慧光生。神炁二光合，由中圣胎生，念动而向太空。无法胎不出，胎出速收回，养一七，再出游。

**内里方，外边圆** 【注】 内方是祖窍，养性慧光生。慧生魔，不可用。魔生我磨魔，子、卯、午、酉转。魔无，舍利子足。外圆是玄关，发生真炁光。舍利足，放金光。不足，光不生。此宝不存身，又不是山里出，莫向外边巡，离身宝不在。

**修道法，顺逆间** 【注】 无真炼不出真。修道法诀在，内真外也真，通通的不离身。余胞兄明指，采药非是一回，药越采身越强壮，补到童身为止，不可教顺出，逆回成仙要足。

**在中间，颠到颠** 【注】 在中间，即是生死窍，在肛门前外肾后正中是也。此处千佛万祖单传，余又写出，速求明师指点。无师传，不作丹，你会下手，不会内里用法，决作不了大丹。

**逆行流，急水滩。猫捕鼠，掌住船。不管他，海底翻** 【注】

这元炁逆行时，如同猛虎出林一般，勇猛之极。若会降龙伏虎法诀，伏得住猛虎不出林。猛虎力大，如急水流动，虎力一撞，一撞要出林，用剑诀伏住，内里用巽风、橐龠、阖辟、六候法，无师传不懂。猛虎出林时，用灵猫捕鼠，猫一爪捉住鼠，不能教他动转。如同撑船拿舵一般，手鼻头目上下左右照顾，全在师传。大道最秘，谁敢全泄？余今明说，罪作我一人。手点住生死窍，鼻吸呼气为巽风，头自子、卯、午、酉转，上下左右是行住起止沐浴，为六候。心无邪念掌住舵，莫动看。不管他，海底翻。

**真种子，才结丹** 【注】 是真种也，即是元炁。用真火锻炼真种子才能结得了丹。真火，在《性命法诀》第六部内，用进阳火，退阴符，才能结丹。若是会采药，不会阳火阴符，白采药，不能用大功。

**达摩祖，无字传。将芦苇，中折断。若有字，不应验** 【注】

祖师生于南天竺国，得法诀东游，国王以巨舟重宝来中国度道。水行三年，至广州登岸。先结梁王不契，后结魏普度，传无字真经，是精炁穿过后三关之诀。用意引、不用意引全不对，用折芦渡江法诀渡之。折者，采也。芦者，精炁也。渡者，运行炁路也，江者，髓窍通炁之路也。由中折断，闭任开督，手闭住生死窍，由督脉一箭射透九重铁鼓，炁与神同行之法也。由后尾闾关逆升乾顶，复又下降坤炉。此天机由古至今谁敢全泄？余不避天谴，明著之于书。奉师天命，接引后学，显我中国三教大圣人当初实有保命口诀，实有真正法诀凭据。

**得真精，在此篇** 【注】 能得真经，能保性命，能补我身强壮。成不了仙佛，准能身体强壮，实有大卫生之法诀也。后来著书摘用者，不要忘了我今日泪笔传出。余受师千辛万苦几十年，得来全诀全法，今注之于书，传留世界，我愿人人全会。若无德人，得着仙佛诀法，准能延年益寿。

**炼胎法，非等闭。玄中妙，妙中玄。在火内，种金莲** 【注】

这怀胎法，非等闭的用法。怀胎是养舍利，是玄中妙的功夫。其功是温养之功，命既归宫，时刻以吸呼吹嘘。妙中玄，是以意守定炉中火种，意炁双熔，变化为舍利子。实为性命双修，久则无中生有。除此之外，尽属旁门，终无所成。此舍利子在火内，要种金莲。前所用功之法，久久行持，窍内满足，一静则天机发动，周身融和快乐，真阳全然不举。

**凝一处，阴阳返** 【注】 阴阳凝和一处，数足物灵，由真炁穴内发出一道真炁。速急采运过后三关，归于中宫。此是真阴真阳返归中宫，结成舍利。

**勿忘助** 【注】 要勿忘勿助，后天之息，本似乎有而不着于有，故曰勿忘。道胎既结，意在乎其中，寂然不动，又不可随其昏昧，心须长觉长悟，故曰勿助。

**本天然** 【注】 自然之功，一念不生，本自天然。真性虚无，皓月当空。

**恩养他，五行全。沐浴身，津液填** 【注】 自知觉要恩养他，养得静极，又生乎动机，有一点真阳炁，升到中宫，与胎炁和合而为一。五行全，是金、木、水、火、土，即是五气也。将五气上朝于顶，五气合成一炁，归圆自圆，温养于他。这温养即是沐浴身，是无他无我之时，非是枯坐顽空，是空而不空是沐浴身。久而久之，口内津液不知不觉满口，用法吞之。若不会吞，进食噪出大小二便，其功废矣。其津液吞下，入炁穴内滋养舍利。

**明三教，是一般** 【注】 三教通是这样传法。这津液是一样，吞法不一样。受师传者，一吞咕噜一响，下降丹田。会采药的为金液，不会采药的为玉液。津液是养胎之宝。

**十字街** 【注】 十字街是出胎由十字街中心出，上通天灵穴而出。

**老母唤** 【注】 老母唤是出胎口诀。不懂念动而向太空法胎出不来，实功是转动五炁，冲开天灵穴。

**金门开** 【注】 金门开即是天灵穴开。能闭六脉，天灵即开。六脉不动，非是一日之功。精炁神足后，六脉闭，天灵开，形体出现，面前站立似我。

**才出现** 【注】 一现速收回，用收胎口诀收之，学者细悟。

**要学道，学身健。炼金丹，最的端** 【注】 余胞兄由幼年好道，一生无作过事业，就知出外访道。遇真伪师三十余位，会下手性命双修者四、五位也。至今我兄身体强壮，发须黑，齿全，壮如铁罗汉，不食盐。余嫂苑清一今年八十五岁，由四十余岁学道，大关已过，慧光自生，诸事自知所以。坤功好修，通身属阳，内一点是真阴，易修易炼。余度坤生百十位，内有炼大功者：乐善坤佛堂度师刘葛仲芳，帮度师刘凤章。瑞善坤佛堂度师郑王淑贤，帮度师郑瑞生。

**我恩师，大连湾，小平岛，名长仙。真官姓，十豆三，茂昌师，住固安** 【注】 余胞兄光绪年间，与恩师磕头，先传受性命双修下手之诀。后师领理门公所当家，在大连湾小平岛山上一善堂公所。余兄前随师多年，度道讲卫生真理，劝人戒烟酒，永不再犯。吸烟伤肺，寿不能延年。酒乱性，作不了大事。后至民国五年，余兄得受天命。师嘱曰：尔度道勿说师姓名，不度自好胜心人，不度自显好名人，不度自称己能人，不度迷信妄想人，不度重财轻义人，不度有始无终人，不度口善心恶人，不度奉师哄道人，不度祖上无德人。此九不度。还有九准度：准度丈夫智真人，准度搜求秘文人，准度忠孝仁义人，准度慈善济物人，准度全戒五荤人，准度尊师重法人，准度立誓愿深人，准度多求名师人，准度助师成道人。此九准度。若不遵师言，身受五雷之劫。受余兄度者实不易。

**三字法，俱指全** 【注】 《三字法诀经》俱指全，采药功法说

得明白。大周天功与出胎，余兄不敢全泄，恐受天谴。

**赵魁一，无诳言** 【注】 赵魁一，号子元，二胞弟兴一，三胞弟顺一，无诳言，是我众师授我全诀法，明著于书，内有闭阳关，未著于书，大道真诀不敢泄。

**古道书，经万卷。细阅对，俱一般。真正道，得延年。要长生，须借凡。凭妙诀，真师传。** 【注】 堪叹世人学伪道，不遇明师瞎胡闹。精炁三宝耗散了，金木水火不能交。那里是你真祖窍？玄关灵慧是什么？炁安炉鼎怎么转？无孔双吹吹何处？开通八脉怎么走？手脚麻木怎开通？下手采药在何处？巽风六候阖辟轮。神中武火怎么炼？提出渣滓文火功。甚么叫作进阳火？退阴二四怎用功？翕聚祖炁甚么转？收回慧光怎么收？蛰藏之法甚么藏？甚么不过心合肾？踵蒂消息怎么吸？四个吸呼不用鼻。闭住精炁用何法？龙虎二穴怎通心？舍利足时怎知道？西南华荣怎见着？五炁朝元归何处？三花聚顶怎用功？六根震动怎么震？五龙捧圣是什么？三迁之法怎迁上？胎到中宫怎么温养？阳神出现会不会？庙门不开怎显身？这个机关千变化，明明朗朗一天仙。若是真师传妙诀，凡胎焉能作神仙？有形有相皆有坏，无形无相不是仙。由破补足成圆体，圆体实足能成仙。补的成的是何物？无形无相真炁圆。聚者成形散者炁，千佛万祖皆单传。

**想阳寿，不多年** 【注】 人的阳寿不多年，七、八十岁萤火之光死了。劝你速修道，将你破身人，补的阳炁足了，好延年益寿。

**失人身，万劫难** 【注】 千年铁树开花易，一失人身万劫难。今生得个人身，不可错过死了。急速投师，求指性命双修真功。真功是何？神炁而矣。神归炁中能养身，炁归神内能补身。

**想人生，尘世上，修了道，祖生光。无德行，遇不上** 【注】

想人生在尘世上，无非是衣食住。有了衣食住，又想荣华富贵。有了荣华富贵，又想高官得做、有地盘。有了高官、地盘，

命就无了。请你细细想，不如修道好。可逃出性命，万古千秋是仙佛。世人敬奉你，祖上以生光。各庙塑吕洞宾、关圣帝、七祖像，不塑霸王李自成、张献忠像。秦始皇长城在，不见秦始皇庙。世人不与乱世人修庙烧香，因你不保护商民，不作德行事，故不敬你。就有明师，你也遇不上。遇上不传你，因你不作德，真诀不能传你。恐受五雷天谴。

**欲强家，学人上，大丈夫，自刚强** 【注】 强家发财有分的，古人云：“我儿比我好，要财作甚么？我儿不如我，要财做什么？”财是惹祸根苗。要学吕祖、七真各位祖师，不学害商民的人。名目是爱国，实是国中贼。大丈夫救人之急，一生无作过亏心事，自己吃亏为美。要作到身入庙堂，为真大丈夫。求师真诀，百折不回，万古认受。昔邱祖、吕祖等求道，谓之刚强。心自知有道，不知自苦。

**栋梁材，岂轻伤？伤身体，失人望** 【注】 古来栋梁大将，保护商民为目的，连外国亦是保护商民，为栋梁材，万古流芳。既是大丈夫身，不可伤损性命。性命一断，哀哉死矣。死者是断炁，断的是送精之炁，非是口鼻吸呼之气。人能将送精之炁保住，准伤不了身体。能延年益寿，非此炁不可。你又贪财、好色，分文不施，见善不理，假装不知道。妻妾外边胡花钱，你装不知道。

**每日里，苦奔忙** 【注】 每日姣妻美妾，逼得你，苦奔忙。亏心钱，抓来养他，罪坐你一人身上。死后妻妾不能替你受罪，将你亏心钱花完，他自由改嫁去了。现在你活着，打算不死主意，将自己家事办清，投师修道，得着长生法诀。

**到夜晚，贪婆娘** 【注】 今你还是假怪，夜晚还是贪着婆娘，你不想你多大岁数了。虽说你身强壮，岁数大了也是死得快。非是阎王来叫你，是你自己愿意去。

**性命儿，日夜伤。闹得你，精神丧。两目浑，无神光。皮肉松，**

**秽气样。口舌燥，饮食伤** 【注】 性命日夜受伤，岂有不死之理？你死之后，留下银钱，妻子不知外面世路，将你来的亏心钱，街市上胡花。旁人看见，笑你无德。乘你活着，作点大善德之事。一世英名，不能白来。真大德者是印书劝人修正道，刻印真诀法，传流后代，虽修不成道，也是大卫生能传万古千秋。留下银钱买妾，天天要你命，丧去精炁神，又与正妻不和。连色化气，闹得你两目浑花，面无神光，天天唉声叹气，一时好受无有。这是你钱买来的受罪，你怨何人？这就叫花银钱，买你早死，以苦为乐，真冤！闹得你皮肉松，岁数大了，精炁神无有，饮食少进，津液少生，精炁神长耗，由此秽气样，一日比一日的弱。好吃药，心想药能生精，夜晚好下耗。又多吃鸡鸭鱼肉等，心想能吃多生精。岂不知食多不能化津液，反倒教生火，将精烧枯。由此精受害，津液少生，口舌燥，饮食伤。

**明知死，尔不养** 【注】 明知要死，你又不养，又不求师指点，保守性命，又怕人笑话。心想我活五、六十岁，死了也够本，又投的是何师？多此一举。莫若我多活一天是一天。劝你回想，你先静养两天，看身如何。若比前月好，由此访师求教，修炼性命。

**究其礼，何心肠** 【注】 究其实理。投师修养身，无人笑话。孔子、老子、释迦佛全有师父。心一转，速求师。先得下手双修法，哈哈！这修道真诀有这样好处：我无有旁的心，每日参禅打坐，无有何心肠。

**难割舍，美容装。不淫欲，有妙方** 【注】 贪爱美色，难割舍美容装。我全不管了，我先固我的命要紧。家务一切全丢开，由此静养秘修，一天比一天强。炼至百日后，八脉齐开，前有病疾，一夕而愈。原来是不淫欲有妙方，我当是吃斋、念佛、受戒为修道，闹半天不是。是下手有妙方，性命双修，一个人修炼，将精化炁，炁又化养神之法诀，先将三淫断净。

**比交媾，百倍强。传与你，下手方，得着了，两不伤** 【注】

断淫之法，是下手采药也，比交媾强百倍。这淫身、淫心好断，这淫根得下手慢慢断之。断淫根是补还亏欠之法，补来补去，补到童身，金光三现，止火采药过关，为真种。真种得，转法轮火，为舍利子。舍利七返数足，为牟尼珠。牟尼珠得九转，为道胎。道胎提升中宫，为温养。道胎中炁足与性炁合一，由中现出法身。有了法身，不要色身。多少位祖师，由此解尸而升，故世人说死了，不炼将色身化成炁，飞升天耳。化色身者，是用三昧真火化之。如同尸在土中，多年尸无，与土一样。此是土中真火炁，化归元体，还是归土炁。用三昧真火化尸，也是一理。尸是先天炁成的人身，复又化成先天炁，归并法身。散则是真炁，聚则能成形。由古至今，无有死神仙。神仙死了，你还与他磕头、烧香、念佛？念给死神仙听，死佛接你上西天，这全是未受明师传受法诀，无得可说，教你受戒、吃斋、念佛，死后上西天。

**真正是，精神强，体轻盈，面红光，雄纠纠，筋骨壮，开智慧，身体胖** 【注】 若是明师授你诀法，教你先长精神，身体轻，面红光，雄纠纠，筋骨壮。是由何壮的？会下手采药，才能身体轻。因精炁神足，血脉流通，八脉齐开，窍内炁血足满，面上生光，腰腿灵便，心内诸事不想，自知有道。身体雄壮，见事自明，是智慧开了，问一答十，全知道。每日参禅打坐用功，通身无有一处不合的。如何身体不胖？由此身体壮旺，日日长生精炁，病从何来？身上无病，说话做事便利。

**不用逞，气昂昂。自来的，英雄样。比众人，在其上。说话儿，声洪亮** 【注】 不用逞，自来的英雄样。若比世界人，在其上，你身体柔弱，我身强壮。你常有病，我老无病。你常吃药，我永不吃药。现在你身上有病，每日烧香拜佛，又不吃药养病，又不用功，这佛的灵光在太空，何须你拜？佛不会看病，也不能

教你成佛。经是佛作的一生证据，也不必念着佛听。若是念着自己听，已不必念。若念经显己之能，以是生魔。《金刚经》曰：“若以音声求我，世人行邪道。”念经引人为善，上不了西天。你静念佛经，成不了佛。是你妄想。你学认字，不求师指教，净念孔圣人名字，字可认否？五祖三更暗点六祖双修口诀，非是传《金刚经》。世尊在舟点迦叶真诀。凡得真诀者，疑病尽去。

**往深究，寿命长。从此后，永不亡** 【注】 经卷道书无不通达。自古至今，达摩、寂无二祖师秘受，肉身化为法身。余师爷柳华阳著《慧命经》、《金仙证论》，至今在世度人，是法身色身余不知，准有真身在世，眉长四、五寸，须白、童颜、齿全、腿脚灵便、言语奇怪，余弟子李文龙见过四次，问曰：“我师顺一子著的图书对不对？”华阳曰：“尔用功全对，不用功全不对。”余由光绪二十一年三月十三日得受了然、了空全诀全法，后在平西府经商多年，胞兄在铺内养道，手著《三字法诀》，名曰《再生延年录》，自印千本。后有理善劝戒烟酒总会编辑长富米明印千本。到民国二十二年，余将《三字法诀经》注明。

**你快找，海上方。劫数到，不能伤。坐静了，细思量。勾消了，一本阎王帐** 【注】 你快找海上方，是真妙诀也。余年七十三岁，身体如二、三十岁，数十年无吃过药。前，须白，后至今须返黑。齿无生出。是余度人著书之累也。将书著完出版后，余入山静养，修炼大功。余将法诀全泄，各佛堂弟子，有愿学者，各佛堂求真诀。余注浅易之白话，明指性命真诀，求指后觅书印证，免误此生之空修也。如诀法不与诸道书同者，是旁门外道，非是余所传。有余法卷根派者，不传余之道，非是我门弟子。余胞兄度弟子二千余位，余度二千余位。凡是我千峰先天派金丹大道弟子，不准乱传，我门弟子不会全诀全法者，得着下手口诀，是真卫生勾消了一本阎王帐。