

張三豐全集  
江左書林印

靈寶畢法原序

道不可以言傳。不可以名紀。歷古以來。昇仙達道者。不爲少矣。僕志慕前賢。心懷大道。不意運起刀兵。時危世亂。始以逃生。寄跡江湖巖谷。退而識性留心。惟在清淨希夷。願看丹經。累參道友。上言養命之小端。不說真仙之大道。因於終南山石壁間。護收靈寶經三十卷。

上部 金誥書。元始所著。

中部 玉書錄。元皇所述。

下部 真源義。太上所傳。

共數千言。予宵衣旰食。遠慮深省。乃悟陰中有陽。陽中有陰。本天地升降之宜。氣中生水。水中生氣。亦心

腎交合之理。比物之象。道不遠人。配合甲庚。方驗金丹有準。

抽添卯酉。自然火候無差。

紅鉛黑鉛。徹底不成大藥。

金液玉液。到頭方是還丹。

從無入有。嘗懷征戰之心。

自下升高。漸入希夷之域。

抽鉛添汞。致二八之陰消。

換骨煉形。使九三之陽長。

水源清濁。辨於既濟之時。

內景真虛。識於坐忘之日。

玄機奧旨。難以盡形。方曰靈寶妙理。可用入聖超凡。

總而爲三乘之法。名靈寶畢法。大道聖言。不敢私於一己。用傳洞賓足下。道成勿秘。當貽後來之士。正陽真人。鍾離權雲序。

靈寶畢法總目錄

六義

一曰 金誥章 二曰 玉書章 三曰 真源章

四曰 比喻章 五曰 真訣章 六曰 道要章

金誥章

元始天尊 著 係玉清秘府 收藏

玉書章

元皇道君 著 係上清秘府 收藏

真源章

太上老君 著 係太清秘府 收藏

比喻章

真訣章

道要章

正陽真人鍾離權雲房

著

係三島紫府

收藏

純陽真人呂崑洞賓傳

靈寶畢法總目錄

上卷

小乘安樂延年法

人仙

第一章

匹配陰陽

陽胎陰息

真胎息

配坎離

第二章

聚散水火

太乙含真炁

小煉形

天童不老

第三章

交媾龍虎

採補還丹

養胎仙

水火既濟

真夫婦相見

氣交形不交

第四章

燒煉丹藥

火候

小周天

周天火候

聚神養氣

聚氣養神

煉陽養神

中卷

中乘長生不死法

地仙

第五章

肘後飛金晶

還精補胸

起河車

交龍虎

抽鉛添汞

返老還童

第六章

玉液還丹

玉液煉形附

沐浴胎仙

小還丹

大還丹

七返丹

九轉丹

第七章



金液還丹

金液煉形附

起火焚身

金花玉露

大既濟

黃白法

下卷

大乘超凡入聖法

天仙

第八章

朝元煉氣

超內院

煉氣成形

紫金丹

煉陽神

頂聚三花

第九章

內觀交換

集陽神

摩天火

交換仙凡

真空

人間天上華胥國

第十章

超脫分形

出入分形

神仙

脫質

超凡入聖

右上下三卷共計十章係天仙地仙人仙之秘訣讀者  
珍藏

靈寶畢法上卷

正陽真人 鍾離權雲房 著

純陽真人 呂嵒洞賓 傳

小乘安樂延年法 人仙

第一章 匹配陰陽 陽胎陰息 真胎息 配坎離

玉書曰。大道無形。視聽不可以見聞。大道無名。度數不可以籌算。資道生形。因形立名。名之大者。天地也。天得乾道而積氣以覆於下。地得坤道而托質以載於上。覆載之間。上下相去八萬四千里。氣質不能相交。天以乾索坤而還於地中。其陽負陰而上升。地以坤索乾而還於天中。其陰抱陽而下降。一升一降運於道。所以天地長久。

真源曰。天地之間。親乎上者爲陽。自上而下。四萬二千里。乃曰陽位。親乎下者爲陰。自下而上。四萬二千里。乃曰陰位。既有形名。難逃度數。且一歲者。四時八節。二十四氣。七十二候。三百六十日。四千三百二十十辰。十二辰爲一日。五日爲一候。三候爲一氣。三氣爲一節。二節爲一時。四時爲一氣。一歲以冬至節爲始。是時也。地中陽升。凡一氣十五日上升七千里。三氣爲一節。一節四十五日。陽升共二萬一千里。二節爲一時。一時九十日。陽升共四萬二千里。正到天地之中。而陽合陰位。是時陰中陽半。其氣爲溫。而時當春分之節也。過此陽升而入陽位。方曰得氣而升。亦如前四十五日立夏。立夏之後。四十五日夏至。夏至之節。陽升

。通前計八萬四千里。以到天。乃陽中有陽。其氣熱。積陽生陰。一陰生於二陽之中。自夏至之節爲始。是時也。天中陰降。凡一氣十五日下降七千里。三氣爲一節。一節四十五日。陰降共二萬一千里。二節爲一時。一時九十日。陰降共四萬二千里。以到天地之中。而陰交陽位。是時陽中陰半。其氣爲涼。而時當秋分之節也。過此陰降而入陰位。方曰得氣而降。亦如前四十五日立冬。立冬之後。四十五日冬至。冬至之節。陰降。通前計八萬四千里以到地。乃陰中首陰。其氣寒。積陰生陽。一陽生於二陰之中。自冬至之後。一陽復升。如前運行不已。周而復始。不失於道。冬至陽生。上升而還天。夏至陰生。下降而還地。夏至陽升。到天而一陰來。

冬至陰降。到地而一陽來。故曰。夏至冬至。陽升於上。過春分而入陽位以離陰位。陰降於下。過秋分而入陰位以離陽位。故曰春分秋分。凡冬至陽升之後。自上而下。非無陰降也。所降之陰。乃陽中之餘陰。止於陽位中消散而已。縱使下降得位。與陽升相遇。其氣絕矣。凡夏至陰降之後。自下而上。非無陽升也。所升之陽。乃陰中之餘陽。止於陰位中消散而已。縱使上升得位。與陰降相遇。其氣絕矣。陰陽升降。上下不出於八萬四千里。往來難逃於三百六十日。即溫涼寒熱之四氣。而識陰陽。即陽升陰降之八節而知天地。以天機測之。庶達天道之緒餘。若以口耳之學。較量於天地之道。安得籌算而知之乎。

比喻曰。道生萬物。天地乃物中之大者。人爲物中之靈者。人同天地。以心比天。以腎比地。肝爲陽位。肺爲陰位。心腎相去八寸四分。其天地覆載之間比也。氣比陽而液比陰。子午之時。比夏至冬至之節。卯酉之時。比春分秋分之節。以一日比一年。以一日用八卦時比八節。子時腎中氣生。卯時氣到肝。肝爲陽。其氣旺。陽升以入陽位。春分之比也。午時氣到心。積氣生液。夏至陽升到天。而陰生之比也。午時心中液生。酉時液到肺。肺爲陰。其液盛。陰降以入陰位。秋分之比也。子時液到腎。積液生氣。冬至陰降到地而陽生之比也。周而復始。運行不已。日月循環。無損無虧。自可延年。真訣曰。天地之道一得之。惟人也。受形於父母。形中

生形。去道愈遠。自胎完氣足之後。六慾七情。耗散元陽。走失真炁。雖有自然之氣液相生。亦不得如天地之升降。且一呼元氣出。一吸元氣入。接天地之氣。既入不能之。隨呼而復出。本宮之氣。反爲天地奪之。是以氣散難生液。液少難生氣。當其氣旺之時。日用卯卦。而於氣也。多入少出。強留在腹。當時自下而升者不出。自外而入者暫住。二氣相合。積而生五臟之液。還元愈多。積日累功。見驗方止。

道要曰。欲見陽公長子。須是多入少出。從他兒女相爭。過時求取真的。

此乃積氣生液。積液生氣。匹配氣液相生之法也。行持不過一年奪功。以一歲三百日爲期。旬日見驗。多



進飲食而疾病消除。頭目清利。而心腹空快。多力少倦。腹中時聞風雷之聲。餘驗不可勝紀。解曰。陽公長子者。乾索於坤。如氣升而上也。兒是氣自腎中升。女是液自心中降。相爭兒女。上下之故。閉氣則生液。積液而生氣。匹配兩停。過時自得真水也。

直解曰。此乃下手之初。於卯卦陽升氣旺之時。多吸天地之正氣以入。少呼自己之元氣以出。使二氣相合。氣積而生液。液多而生氣。乃匹配陰陽。氣液相生之法也。

第二章 有散水火 太乙含真炁 小煉形 天童不老  
金誥曰。所謂大道者。高而無上。引而仰觀。其上無上

。莫見其首。所謂大道者。卑而無下。俛而俯察。其下無下。莫見其基。始而無先。莫見其前。終而無盡。莫見其後。大道之中而生天地。天地有高下之儀。天地之中而有陰陽。陰陽有始終之數。一上一下。仰觀俯察。可以測其機。一始一終。度數推算。可以得其理。以此推之。大道可知也。

真源曰。即天地上下之位。而知天地之高卑。即陰陽終始之期。而知天道之前後。天地不離於數。數終於一歲。陰陽不失其宜。宜分於八節。冬至一陽生。春分陰中陽半。過此純陽而陰盡。夏至陽太極而一陰生。秋分陽中陰半。過此純陰而陽盡。冬至陰太極而一陽生。升降如前。上下終始。雖不能全盡大道。而不失大道之體。

欲識大道。當取法於天地。而審於陰陽之宜也。比喻曰。以心腎比天地。以氣液比陰陽。以一日比一年。日用艮卦比一年。用立春之節。乾卦比一年。用立冬之節。天地之中。親乎下者爲陰。自下而上。四萬二千里。乃曰陰位。冬至陽生而上升。時當立春。陽升於陰位之中。二萬一千里。是陽難勝於陰也。天地之中。親乎上者爲陽。自上而下。四萬二千里。乃曰陽位。夏至陰生而下降。時當立秋。陰降於陽位之中。二萬一千里。是陰難勝於陽也。時當立夏。陽升而上。離地六萬三千里。去天二萬一千里。是陽得位而陰絕也。時當立冬。陰降而下。離天六萬三千里。去地二萬一千里。是陰得位而陽絕也。一年之中。立春比一日之時。艮

即寅時丑卦

也。腎氣下傳膀胱。在液中微弱。乃陽氣難升之時也。  
一年之中。立冬比一日之時。乾即戌卦也。心液下入。  
將欲還元。復入腎中。乃陰盛陽絕之時也。人惟陰陽不  
和。陽微陰多。故病多。  
真訣曰。陽升立春。自下而上。不日而陰中陽半矣。艮卦  
丑寅氣微。陰降立冬。自上而下。不日而陽中陰半矣。乾卦  
天地之道如是。惟人也。當艮卦氣微。不知養氣之端  
。乾卦氣散。不知聚氣之理。日夕以六慾七情。耗散元  
陽。使真氣不旺。走失真氣。使真液不生。所以不得如  
天地之長久。故古人朝屯暮蒙。日用二卦。乃得長生在  
世。朝屯者。蓋取一陽在下。屈而未伸之義。其在我者  
。養而伸之。勿使耗散。暮蒙者。蓋取童蒙求我。以就

明棄暗。乃陰間求陽之義。其在我者。昧而明之。勿使  
走失。是以口出當用艮卦之時。以義元氣。勿以利名動  
其心。勿以好惡介其意。披衣靜坐。以養其氣。絕念忘  
情。微作導引。手脚遞互伸縮三五下。使四體之氣齊生  
。內保元氣上升以朝於心府。或咽津一兩口。搥摩頭面  
三二十次。呵出終夜壅聚惡濁之氣。久而色澤充美。肌  
膚光潤。元艮卦養。又於口入當用乾卦之時。以聚元氣。  
入室靜坐。咽氣搥外腎。咽氣者。是納心火於下。搥外  
腎者。是收膀胱之氣於內。乾卦聚元氣使上下相合。腎氣之  
火。三火聚而爲一。以補煖下田。無液則聚氣生液。有  
液則煉液生氣。名曰聚火。又曰太乙含真氣也。早朝咽  
津摩面。手足遞互伸縮。名曰散火。又名曰小煉形也。

道要曰。花殘葉落深秋。玉人懶上危樓。欲得君民和會。當時宴罷頻收。

此納心氣而收膀胱氣不令耗散。而相合腎氣。以接坎卦氣海中新生之氣也。必以立冬爲首。見驗方止。行持不過一年奪功。以一歲三百日爲期。旬日見驗。容顏光澤。肌膚充悅。丹田溫暖。小便減省。四體輕健。精神清爽。痼疾宿病。盡皆消除。如惜歲月。不倦行持。只於匹配陰陽功內。稍似見驗。叙入此功。日用添入艮卦。略行此法。乾卦三元用事。應驗方止。三元乾。艮震也。

解曰。花殘葉落深秋者。如人氣弱。日暮之光。陽氣散而不升。故曰懶上危樓。樓者十二重樓也。心爲君

火。膀胱民火。咽氣搐外腎。使心與外腎氣聚而爲一。故曰和會。宴乃咽也。收乃搐也。早晨功不絕者。此法爲主本也。

直解曰。艮卦陽氣微。故微作導引伸縮。咽津摩面。而散火於四體。以養元氣。乾卦陽氣散。故咽心氣。搐外腎。以合腎氣。使三火聚而爲一。以聚元氣。故曰聚散水火。使根厚牢固也。

第三章 交媾龍虎 採補還丹 養胎仙 水火既濟 眞夫婦相見 氣交形不交

金誥曰。太元初判而有太始。太始之中而有太無。太無之中而有太虛。太虛之中而有太空。太空之中而有太質。太質者。天地清濁之質也。其質如卵。而玄黃之色。

乃太空之中。一物而已。陽升到天。太極而生陰。以窈冥抱陽而下降。陰降到地。太極而生陽。以恍惚負陰而上升。一升一降。陰降陽升。天地行道。萬物生成。真源曰。天如覆盆。陽到難升。地如磐石。陰到難入。冬至而地中陽升。夏至到天。其陽太極而生陰。所以陰生者。以陽自陰中來而起於地。恍恍惚惚。氣中有水。其水無形。夏至到天。積氣成水。是曰陽太極而陰生也。夏至而天中陰降。冬至到地。其陰太極而生陽。所以陽生者。以陰自陽中來而出於天。杳杳冥冥。水中有氣。其氣無形。冬至到地。積水生氣。是曰陰太極而陽生也。

比喻曰。以身外比太空。以心腎比天地。以氣液比陰陽



。以子午比冬夏。子時乃曰坎卦。腎中氣生。午時乃曰離卦。心中液生。腎氣到心。腎氣與心氣相合。而太極生液。所以生液者。以氣自腎中來。氣中有真水。其水無形。離卦到心。接着心氣。則太極而生液者如此。心液到腎。心液與腎水相合。而太極復生於氣。所以生氣者。以液自心中來。液中有真氣。其氣無形。坎卦到腎。接着腎水。則太極而生氣者如此。可比陽升陰降。至太極而相生。所生之陰陽。陽中藏水。陰中藏氣也。真訣曰。腎中生氣。氣中有真水。心中生液。液中有真氣。真水真氣。乃真龍真虎也。陽到天而難升。太極生陰。陰到地而難入。太極生陽。天地之理如此。人不得比天地者。六慾七情。感物喪志。而耗散元陽。走失真

氣。常離對腎氣到心。神識內定。鼻息少入。遲出。綿若存。而津滿口咽下。自然腎氣與心氣相合。太極生液。及坎卦心液到腎。接着腎水。自然心液與腎氣相合。太極生氣。以真氣戀液。真水戀氣。液與真水本自相合。故液中有真氣。氣中有真水。互相交合。相戀而下。名曰交媾龍虎。若火候無差。抽添合宜。三百日養就真胎。而成大藥。乃煉質焚身。朝元超脫之本也。道要曰。一氣初回元運。真陽欲到離官。提取真龍真虎。玉池春水溶溶。此恐泄元氣而走真水於身外也。氣散難生液。液少而無真氣。氣水不交。安成大藥。當此年中用月。以公至爲始。日中用時。以離卦爲期。或以晚年奉道。根

元不固。自度虛損氣不足之後。十年之損。一年用功補之。名曰採補還丹。補之過數。止行此法。名曰水火既濟。可以延年益壽。乃曰人仙。功驗不可備紀。若補數足。而口生甘津。心境自除。情慾不動。百骸無病。而神光暗中自現。雙目時若驚電。以冬至日即始。謹節用法。三百日脫其真胎。名曰仙胎。解曰。在外午時爲離卦。太陽爲真陽。在人心爲離宮。元陽爲真龍也。真虎腎中之水。真龍心液中之氣。口爲玉池。津爲春水。真解曰。一氣初回元運。以冬至爲胎。即子月也。真陽欲到離宮。以離卦爲期。即午時也。真龍者。心液中之氣。真虎者。腎氣中之水。氣水相合。乃曰龍虎

交媾也。

第四章 燒煉丹藥 火候 小周天 周天火候 聚神養  
氣 聚氣養神 煉陽養神

金誥曰。天地者。大道之形。陰陽者。大道之氣。寒濕  
熱涼。形中有氣也。雲霧雨露。氣中有象也。地氣上升  
。騰而爲雲。散而爲雨。天氣下降。散而爲霧。凝而爲  
露。積陰過則露爲雨爲霜爲雪。積陽過則霧爲煙爲雲爲  
霞。陰中伏陽。陽氣不升。擊搏而生雷霆。陽中伏陰。  
陰氣不降。凝固而生電霞。陰陽不合。相對而生閃電。  
陰陽不匹配。亂交而生虹蜺。積真陽以成神。而麗乎天  
者星辰。積真陰以成形。而壯乎地者土石。星辰之大者  
日月。土石之貴者金玉。陰陽見於有形。上之日月。下

之金玉也。

真源曰。陰不得。陽不生。陽不得。陰不成。積陽而神

麗乎天而大者。日月也。日月乃真陽而得真陰以相成也

。積陰而形壯於地而貴者。金玉也。金玉乃真陰而得真

陽以相生也。

戌亥行持離卦  
採藥乾卦進火

比喻曰。真陽比心液中真氣。真陰比腎氣中真水。真水

不得。真氣不生。真氣不得。真水不成。真水真氣比於

離卦。和合於心上肺下。如子母之相戀。夫婦之相愛。

自離至兌。兌卦陰旺陽弱之時。比日月之下弦。金玉之

在晦。不可用也。日月以陰成陽。數足生明。金玉以陽

生陰。氣足生寶。金玉成寶者。蓋以氣足而進之以陽。

日月生明者。蓋以數足而受之以魂。比於乾卦進火。煉

陽無衰。火以加數。而陽長生也。真訣曰。離卦龍虎交媾。名曰採藥。時到乾卦。氣液將欲還元。而生膀胱之上。脾胃之下。腎之前。臍之後肝之左。肺之右。小腸之右。大腸之左。當時脾氣旺而肺氣盛。心氣絕而肝氣弱。真氣本以陽氣相合而來。陽氣既弱。而真氣無所戀。徒勞用工。而採合必於此時。神識內守。鼻息綿綿。以肚腹微脅。臍腎覺熱太甚。微放輕勒。腹臍未熱。緊勒漸熱。即守常。任意放志以滿乾坤。乃曰勒陽關而煉丹藥。使氣不上行。以固真水。經脾宮。隨呼吸而搬運於命府黃庭之中。氣液造化。時變而爲精。精變而爲珠。珠變而爲汞。汞變而爲砂。砂變而爲金。乃曰金丹。其功不小矣。

道要曰。採藥須憑玉兔。採藥心氣成親必藉黃婆。等到

雍州相見。雍州奏傳一曲陽歌。

此乃與採藥日用對行。凡以晚年補完十損一補之功。

此法名曰鍊汞補丹田。補之數足。止於日用。離卦採

藥。乾卦燒煉勒陽關。春冬多採少鍊。乾一而離二。

倍用功也。秋夏少採多鍊。離一而乾二。倍用功也。

隨年月氣旺。採鍊之功效。在前可延年住世。而爲人

仙。若以補數既足。見驗進功。亦謹節用功。採藥一

百日。藥力全。二百日聖胎堅。三百日真氣生。而胎

仙完。凡藥力全。而後進火加數。乃曰火候。凡聖胎

堅後。火候加至小周天數。乃曰小周天。凡眇圓真氣

生。火候加至大周天數。乃曰周天火候。採藥而交媾

龍虎。煉藥而進火。方爲入道。當絕迹幽居。心存內觀。內境不出。外境不入。如婦之養孕。龍之養珠。雖飲食寤寐之間。語默如嬰兒。舉止如室女。尤恐有失有損。心不可暫離於道也。

解曰。藥是心中真氣。兔是腎中真水。黃婆是脾中真液。和合氣水而入黃庭。雍州乾卦勒陽闕脅腹也。以士安藥延年之訣。右小乘法四門。係人仙。

中乘長生不死法 地仙

第五章 尉後飛金晶 還精補腦 起河車 交龍虎 抽鉛添汞 返老還童

金誥曰。陰陽升降。不出天地之內。日月運轉。而在天



地之外。東西出沒以分晝夜。南北往來以定寒暑。晝夜不息。寒息相推。積日爲月。積月爲歲。月之積日者。以其魄中藏魂。魂中藏魄也。歲之積月者。以其律中起呂。呂中起律也。日月運行。以合天地之機。不離乾坤之數。萬物生成。雖在於陰陽。而造化亦資於日月。真源曰。天地之形。其狀如卵。六合之內。其圓如毬。日月出沒。運行於一天之上。一地之下。上下東西。周行如飛輪。東生西沒。日行陽道。西生東沒。月行陰道。一日之間。而分晝夜。冬至之後。日出自南而北。夏至之後。日出自北而南。冬之夜。乃夏之日。夏之夜。乃冬之日。一年之間。而定寒暑日月之狀。方圓八百四十里。四尺爲一步。二百六十步爲一里。凡八刻二十分

爲一時。十二時爲一日。一月三十日。共三百六十時。計三千刻。一十八萬分也。旦以陽行乾。其數用九。以陰行坤。其數用六。魄中生魂。本自旦日。蓋九不對六。故三日後。魄中生魂。凡一晝夜。一百刻六十分。魂於魄中。一進七十里。六晝夜進四百二十里。而魄中魂半。乃曰上弦。又六晝夜。進四百二十里。通前共進八百四十里。而魄中魂全。陽滿陰位。乃曰月望。自十六日爲始。魂中生魄。凡一晝夜。一百刻六十分。魄於魂中一進七十里。六晝夜共進四百二十里。而魂中魄半。乃曰下弦。又六晝夜進四百二十里。通前共進八百四十里。而魂中魄全。陰滿陽位。月中尚有餘光者。蓋六不盡九。故三日後。月魄滿宮。乃日月晦。月旦之後。六

中起九。月晦之前。九中起六。數有未盡。而生後有期。積日爲月。積月爲歲。以月言之。六律六目。以六起數。數盡六位。六六三十六。陰之成數也。以日言之。五日一候。七十二候。八九之數。至重九以九起數。數盡六位。六九五十四。陽之成數也。一六一九。合而十五。十五一氣之數也。二十四氣。當八節之用。而見陰陽升降之宜。一六一九。以四爲用。合四時而倍之。一時得九十。四九三百六。變爲陽之數。二百一十六。陰之數。一百四十四。計三百六十數。而足滿周天。比喻曰。陰陽升降。在天地之內比心腎氣液。交合之法也。日月運轉。在天地之外。比肘後飛金晶之事也。日月交合。比進火加減之法也。陽升陰降。無異於日月之

魂魄。日往月來。無異於心腎之氣液。冬至之後。日出乙位。沒庚位。晝四十刻。自南而北。凡九日東生西沒。共進六十分。至春分晝夜停。停而夏至爲期。晝六十刻。夏至之後。日出甲位。沒辛位。晝六十刻。自北而南。凡九日東生西沒。共退六十分。至秋分晝夜停。停而冬至爲期。晝四十刻。晝夜分刻。准前後進退。自南自北。月旦之後。三日魂生於魄。六日兩停。又六日魄全。其數用九也。月望之後。魄生於魂。六日兩停。又六日魄全。其數用六也。歲之夏至。月之十六日。乃日用離卦之法。人之午時也。歲之冬至。月之旦日。乃日用坎卦之法。人之子時也。天地陰陽升降之宜。日月魂魄往來之理。尚以數推之。交合有序。運轉無差。人之

心腎氣液。肝肺魂魄。日用雖有節次。年月豈無加減乎。  
真訣曰。坎卦陽生。當正子時非始非終。艮卦腎氣交肝  
氣。未交之前。靜室中披衣握固。正坐盤膝。蹲下腹肚  
。須臾起身。前出胸而微偃頭於後。後閉夾脊雙關。肘  
後微扇一二伸腰。自尾聞穴。如火相似。自腰而起。擁  
在夾脊。慎勿開關。即時甚熱氣壯。漸次開夾脊關。放  
氣過關。仍伸面腦後。緊偃以閉上關。慎勿開之。即覺  
熱極氣壯。漸次開關入頂。以補泥丸髓海。須身耐寒暑  
。方爲長生之基。次用還丹之法。如前出胸伸腰閉夾脊  
蹲而伸之。腰間久不起。當靜坐內觀。如法再作。以火  
起爲度。自丑行之。至寅終而可止。乃曰肘後飛金晶。

又曰。抽鉛。使腎中氣生肝氣也。且人身脊骨二十四節。自下而上三節。與內腎相對。自上而下三節。名曰天柱。天柱之上。名曰玉京。天柱之下。內腎相對尾閭穴之上。共十八節。其中曰雙闕。上九下九。當定一百日。遍通十八節而入泥丸。必於正一陽時。坎卦行持。乃曰肘後飛金晶離卦採藥。乾卦進火燒藥。勒陽闕始一百日飛金晶入腦。三闕一撞。直入上宮泥丸。自坎卦爲始。至艮卦方止。自離卦採藥。使心腎氣相合。而肝氣自生心氣。二氣純陽。二八陰消。薰蒸於肺。而得肺液下降也。含真氣曰。得黍米之心而入黃庭。方曰。內丹之材。即百日無差。藥力全。凡誰卦採藥用法。依時內觀轉加精細。若乾卦進火燒藥。勒陽闕。自兌卦爲始。終

在乾卦。如此又一百日。以肘後飛金晶。自兌坎卦至震卦方止。離坎採藥之時。法如舊。以配自坤至乾卦行持。即二百日無差。聖胎堅。勒陽關法。自坤卦至乾卦方止。如此又一百日足。泥丸充實。返老還童。不類常人。採藥就。胎仙完。而真氣生。形若彈圓。色同朱橘。永鎮丹田。而作陸地神仙。三百日後。行持至。離卦罷採藥。坤卦罷勒陽關。即行玉液還丹之道。故自冬至後。方曰行功。三百日胎完氣足。而內丹就。真氣生。凡行此法。方爲五行顛倒。三田返覆。未行功以前。先要匹配陰陽。使氣液相生。見驗方止。次要聚散水火。使根源牢固。而氣行液住見驗方止。次要交媾龍虎。燒煉丹藥。使採補還丹而煅煉鉛汞。見驗方止。十損一補之

數足。而氣液相生。見驗方止。上項行持。乃小乘之法。自可延年益壽。若以補完堅固。見驗方止。方可年中擇月。冬至之節。月中擇日。甲子之日。日中擇時。坎離乾卦。三時爲始。一百日自坎至艮。自兌至乾。二百日後。自坎至震。自坤至乾。凡此下功。必於幽室靜宅之中。遠婦人女子。使雞犬不聞聲。臭穢不入鼻。五味不入口。絕七情六慾。飲食多少。寒熱有度。雖寤寐之間。而意恐損失。行功不勤。難成乎道。如是三百日。看應驗如何。

直解曰。此乃三元用法。謂坎卦飛金晶。下田返上田也。離卦採藥。下田返中田也。乾卦勒陽關。中田返下田也。亦曰三田返復。



道要曰。日月竝行復卦。時子蹲升數日開闕。貪向揚州聚

會。離卦六宮火滿金田。

乾宮

解曰。日月竝行復卦者。一陽生時。在日爲子時。在

年爲冬至也。所謂月中擇日。日中擇時也。蹲升說已

。在前數日。是定一百日開闕。是先開中闕。次開上

闕。貪向揚州聚會。揚州者。在人爲心。在己爲午詩

。在卦爲離。聚會者。真陰真陽交媾。故曰採藥。乾

爲六宮。火是氣也。勒陽闕而聚氣。以肺氣爲金。而

下腎之丹田。故曰火滿金田。乃行乾卦而勒陽闕。聚

火下丹田也。

直解曰。日月竝行復卦者。冬至甲子時也。蹲升數日

開闕者。路腹起身以起火。至百日開闕也。此乃自坎

至艮。飛金晶之法。揚州聚會者。離卦採藥。交陰陽也。六宮火滿丹田。則乾卦勒陽關。聚肺氣於下田。自兌至乾者也。

終南路上逢山。翻身頻過三關。貪向揚州聚會。爭如少女燒天。

解曰。終南者。聖人隱意在中男也。中男即坎卦。艮爲山。山是艮卦。飛金晶至巽卦方止。第二百日下功之時也。翻身頻過三關。貪向揚州聚會。說已在前。爭如少女燒天者。少女是兌卦也。勒陽關至乾卦而方止也。

兗州行到徐州。起來走損車牛。爲戀九州歡會。西南火入雍州。

解曰。兗州艮卦。徐州巽卦。自艮卦飛金晶。至巽卦方止也。起來走損車牛。車爲陽。牛爲陰。是夾春一氣。飛入泥丸也。九州在人爲心。在口爲午時。與前採藥同也。西南坤卦也。雍州乾卦也。勒陽闕則自坤至乾方止。第三百日下功之時也。直解曰。此乃第三百日之功。飛金晶之法。起艮而止巽也。九州聚會。採藥如前。勒陽闕則自坤至乾而止也。此是日用事。乃曰三元用法。飛金晶入腦。下田返上田。採藥。下田返中田。燒藥進火。中田返下田。乃曰三元用事。中乘之法。已是地仙。見驗方止。始覺夢寐。多有驚悸。四肢六腑。有疾不療自愈。閉目暗

室中。圓光如蓋。周匝圍身。金闕玉鎖。封固堅牢。絕夢泄遺漏。雷鳴一聲。關節通連。夢寐若抱嬰兒歸。或若飛騰自在。八邪之氣不能入。心境自除。以絕情慾。內觀朗而不昧。晝則神采清秀。夜則丹田自煖。上件皆是得藥之驗。驗既正當。謹節用功。以前法加添三百日。胎仙圓。胎圓之後。方用後功。

第六章 玉液還丹 玉液煉形附 沐浴胎仙 小還丹

大還丹 七返丹 九轉丹

玉書曰。真陰真陽。相生相成。見於上者。積陽成神。神中有形。而麗乎天者。日月也。見於下者。積陰成形。形中有形。而麗乎地者。金玉也。金玉之質。隱於山川。秀媚之氣。浮之於上。與日月交光。草木受之以爲

禎祥。鳥獸得之以爲異類。

真源曰。陽升到天。太極生陰。陰不足而陽有餘。所以積陽生神。陰降到地。太極生陽。陽不足而陰有餘。所以積陰生形。上之日月。下之金玉。真陽有神。真陰有形。其氣相交。而上下相射。光盈天地。則金玉可貴者。良以此也。是知金玉之氣。凝於空則爲瑞氣祥煙。入於地則變醴泉芝草。人民受之而爲英傑。鳥獸得之而生奇異。蓋金玉之質。雖產於積陰之形。而中抱真陽之氣。又感積陽成神之日月。真陽之下射而寶<sub>矣凝</sub>。比喻曰。積陰成形。而內抱真陽。以爲金玉。比於積藥而抱真氣。以爲胎仙也。金玉之氣入於地。而爲醴泉芝草者。比於玉液還丹田也。金玉之氣凝於空。而爲瑞氣祥煙者。

比於氣煉形質也。凡金玉之氣冲於天。隨陽升而起。凡金玉之氣入於地。隨陰降而還。既隨陰陽升降。自有四時。可以液還丹田。氣煉形質。比於四時加減。一日改移也。

真訣曰。採補見驗。年中擇月。月中擇日。日中擇時。三時用事。一百日藥力全。二百日聖胎堅。三百日真氣生。胎仙圓。謹節用功。加添依時。三百日數足之後。方行還丹鍊形之法。凡用艮卦飛金晶入腦。止於巽卦而已。此言飛金晶三百日後也。離卦罷採藥。坤卦罷勒陽關。只此兌卦下手勒陽關。至乾卦方止。既罷離卦。添入咽法鍊形。咽法者。以舌攪上齶兩頰之間。先咽了惡濁之津。次退舌尖以滿。玉池津生。不漱而咽。凡春三

月。肝氣旺而脾氣弱。咽法日用離卦。凡夏三月。心氣旺而肺氣弱。咽法日用巽卦。凡秋三月。肺氣旺而肝氣弱。咽法日用艮卦。凡冬三月。腎氣旺而心氣弱。咽法日用震卦。咽飛金晶法亦不妨。凡四季之月。脾氣旺而腎氣弱。人以腎氣爲根源。四時皆有衰弱。每四時季月之後十八日。咽法日用兌卦。仍與前咽法竝用之。獨於秋季。止用兌卦咽法。而罷艮卦之功。以上咽法。先依前法而咽之。如牙齒玉池之間。而津不生。但以舌滿上下。而閉玉池。收兩頰。以虛咽而爲法。止於咽氣。氣中自有水也。咽氣如一年三十六次至爲數。又次一年八十一次。又次一年一百零八次爲見驗。乃玉液還丹之法。行持不過三年。灑溉丹田。沐浴胎仙。而真氣愈盛。若行此玉液還丹之法。

而於三百日養就內丹。真氣纔生。艮卦飛金晶。一撞三  
關。上至泥丸。當行金液還丹之法。自頂中前下金水一  
注。下還黃庭。變金成丹。名曰金丹。行金液還丹。當  
於深密幽房。風日凡人不到之處。燒香疊掌。盤膝坐。  
以體蹲而後升。纔覺火起。正坐絕念。忘情內觀。的確  
艮卦飛金晶入頂。但畧昂頭偃項。放令頸下。如火方點  
頭。向前低頭曲項。退舌尖進後。以抵上齶。上有清冷  
之水。味若甘香。上徹頂門。下通百脈。鼻中自聞一種  
真香。舌上亦有奇味。不嗽而咽。下還黃庭。名曰金液  
還丹。春夏秋冬。不拘時候。但於飛金晶入腦之後。節  
次行此法。自艮至巽而已。晚間勒陽關法。自兌至乾而  
已。凡行此法。謹節勝前。方可得成。究竟止於煉形住



世。長生不死而已。不能超脫也。

道要曰。識取五行根蒂。方知春夏秋冬。時飲瓊漿數盞。醉歸月殿遨遊。

解曰。識取五行根蒂者。爲倒五行。相生相尅。而用卦時不同。以行咽法。方知春夏秋冬。改移有時候也。瓊漿。玉液也。月殿。丹田也。醉歸。咽多也。東望扶桑未曉。後升前咽無休。驟馬遨遊宇宙。長男只到揚州。

解曰。東望扶桑未曉者。日未出艮卦之時也。後升。飛金晶也。前咽。玉液還丹也。驟馬。起火玉液煉形也。遨遊宇宙。遍滿四肢也。長男。震卦也。只到揚州。離卦也。玉液煉形。自震卦爲始。至離卦方止也。

。直解曰。玉液腎液也。上升到心。二氣相合而過重樓。則津滿玉池。謂之玉液。若咽之自中田而入下田。則曰還丹。若升之自中田而入四肢。則曰煉形。其寔一物而已。

此採藥三百日。數足胎圓。而飛金晶減一卦。勒陽闕如舊。罷採藥。添入咽法。咽法隨四時而已。此係煉形法。用卦後。添入煉形。自震卦爲始。離卦爲期。不限年月日。見驗方止。體色光澤。神氣秀媚。漸畏腥穢。以衝口腹。凡情凡愛。心境自除。真氣將足。而似常飽。所食不多。飲酒無量。塵骨已更。而變神識步趨走馬。其行如飛。目如點漆。體若凝脂。紺髮

再生。皺臉重舒。老去永駐童顏。仰視百步。而見秋毫。身體之間。舊痕殘壓。自然消除。涕淚涎汗。亦不見有。聖丹生味。靈液透香。口鼻之間。嘗有真香奇味。漱津成酥。可以療人疾病。遍體皆成白膏。上件皆玉液還丹煉形之驗。見驗即止。當謹節用功。依法隨時而行祓事。

第七章 金液還丹 金液煉形附起火焚身 金花玉露  
火既濟 黃白法

金誥曰。積陽成神。神中有形。形生於日。日生於月。積陰爲形。形中有神。神生於金。金生於土。隨陰陽而生沒者。日月之光也。因數生光。數本於乾坤。隨陰陽而升降者。金玉之氣也。因時起氣。時本于天地。

真源曰。日月之光。旦後用九。晦前用六。六九乾坤之數。金玉之氣。春夏上升。秋冬下降。升降天地之時。金生於土。玉生於石。石生於土。見於形而在下者如此。日中金烏。月中玉兔。月待日魂而光。見於神而在上者如此。

比喻曰。日月比氣也。腎氣比月。而心氣比日。金玉比液也。腎液比金。而心液比玉。所謂玉液者。本自腎氣上升而到於心。以合心氣。二氣相交。而過重樓。閉口不出。而津滿玉池。咽之而曰玉液還丹。升之而曰玉液煉形。是液本自腎中來。而生於心。亦比土中生石。石中生玉之說也。所謂金液者。腎氣合心氣而不上升。薰蒸於肺。肺爲華蓋。下罩二氣。即日而取。肺液在下田

。自崖閭穴升上。乃曰飛金晶入腦中。以補泥丸之宮。  
自上復下。降而入下田。乃曰金液還丹。既還下田復升。  
。遍滿四體。前復上升。乃曰金液煉形。是亦金生於土  
之說也。凡欲煉形飛金晶者。當在靜室中。切禁風日。  
遙焚香。密啓三清上聖。臣所願長生在世。傳行大道。  
演化告人。當先自行煉形之法。欲得不畏寒暑。絕啗穀  
食。逃於陰陽之外。咒華乃咽之。  
真訣曰。背後尾閭穴曰下關。夾背曰中關。腦後曰上關  
。始飛金晶以通三關。腎比地。心比天。上到頂以比九  
天。玉液煉形。自心至頂以通九天。三百日大藥就。胎  
仙圓而真氣生。前起則行玉液煉形之舊道。後起則行飛  
金晶之舊道。金晶玉液行功見驗。自坎卦爲始。後起一

升入頂。以雙手微閉雙耳。內勸如法。微咽於津。乃以  
舌抵定牙關。下閉玉池。以待上齧之津。下而方咽。咽  
畢復起。至艮卦爲期。春冬兩起一咽。秋夏五起一咽。  
凡一咽數。秋夏不過五十數。春冬不過百數。自後咽罷  
升身。前題以滿頭面。四肢王指氣盛方止。再起再升。  
至離卦爲期。凡此後起咽津。乃曰金液還丹。還丹之後  
。而復前起。乃曰金液煉形。自艮卦之後。煉形至離卦  
方止。兌卦勒陽關。至乾卦方止。以後起到頂。自上而  
下。號曰金液還丹。金丹之氣前起。自下而上。曰金液  
煉形。形顯琪樹金花。若以金液還丹。未到下元而前後  
俱起。乃曰火起焚身。此是金液還丹煉形。既前後俱起  
。兼子焚身。凡行此等。切須謹節苦志。而無懈怠。以

見驗爲度也。

道要曰。起後終宵閉耳。隨時對飲金波。宴到青州方住。日西又聽陽歌。

解曰。起後終宵閉耳者。爲行金液還丹。須是肘後飛金晶。一撞三關。其氣纔起。急須雙手閉耳。耳是腎波之門。恐泄腎氣於外。而不入腦中也。隨時對飲金波者。既覺氣入腦中。即便依前法。點頭曲項。退舌尖近柱上齶。清甘之水。有奇異之驗。甘若密味之甜也。當艮卦飛金晶一咽。至震卦方止。青州。震卦也。曰西。兌卦也。又聽陽歌者。自兌卦勒陽關。直到乾卦。日用離卦。不必採藥也。

飲罷終宵火起。前升後舉焚身。

雖是不拘年月。日中自有乾坤。

解曰。此一訣是金液煉形之法也。飲罷終霄火起者。依前法金液還丹。而艮卦煉形。是起火也。前升後舉。飛金晶而起火也。凡玉液煉形之法。先後起金晶入頂。次還丹。而復前升之以煉形。是比金液煉形之法不同也。當其飛金晶而起火入頂。便前起而煉形。前後俱起。名曰焚身。火起而行還丹。須依四時加減之數行之。此法不拘年月日時。但以謹節專一。幽居絕迹可也。日中自有乾坤。蓋午時燒乾午時燒坤。以人身前後言之。肚腹爲坤。而背後爲乾。午前燒乾者。爲肘後飛金晶。前起煉形也。午後燒坤者。自兌卦勒陽關。至乾卦方止也。



真解曰。金液肺液也。含龍虎而入下田。則大藥將成。謂之金液。肘後抽之入腦。自上腹降下田。則曰還丹。又復前升。遍滿四體。自下而上。則曰煉形。亦謂之煉形成氣。此須於玉液還丹。煉形見驗。正當以謹節幽居。焚香而行此法。金液還丹。而相次煉形勒陽關。如是一年外。方得焚身。焚身即是坎卦。前煉形以人身前後言之。肚腹爲坤。背後爲乾。焚身。午前燒乾爲金晶。午後燒坤勒陽關。凡燒乾自下而上。前後俱起。冬夏三日或五日。而行既濟之法。以防太過。使金丹之有潤。乃焚身起火中咽也。見驗方止。內志清高以合太虛。魂神不遊。以絕夢寐陽精成體。神府堅固。四時

不畏寒暑。神采變移容儀。常人對面。雖彼富貴之徒。  
。亦聞腥穢。功行滿足。密受三清真籙。陰陽變化。  
人事災福。神靈皆能預知。觸目塵冗。心絕萬境。真  
氣充滿。口絕飲食。異氣透出。金色仙肌。可比玉蕊  
。去留之處。當所神祇。自來相見。驅用招呼。一如  
己意。真氣純陽。可乾外汞。上件。金液還丹。還丹  
之後。金液煉形之驗也。  
以上乃長生不死之訣。  
右中乘三門。係地仙。

大乘超凡入聖法 天仙

第八章 朝元煉氣 超內院 煉氣成形 紫金丹 煉陽  
神 頂聚三花

金誥曰。一氣初判。大道有形而列二儀。二儀定位。大道有名而分五帝。五帝異地。各守一方。五方異氣。各守一子。青帝之子。甲乙受之。天真木德之。九炁。赤帝之子。丙丁受之。天真火德之。三炁。白帝之子。庚辛受之。天真金德之。七炁。黑帝之子。壬癸受之。天真水德之。五炁。黃帝之子。戊己受之。天真土德之。一炁。自一炁生真。一真一因土出。故萬物生成在土。五行生成在一。真元之道。皆一炁而生也。

玉書曰。一三五七九。道之分而有數。金木水火土。道之變而有象。東西南北中。道之列而有位。青白赤黃黑。道之散而有質。數歸於無數。象反於無象。位至於無位。質還於無質。欲道之無數。不分之則無數矣。欲道

之無象。不變之則無象矣。欲道之無位。不列之則無位矣。欲道之無質。不散之則無質矣。無數道之源也。無象道之本也。無位道之真也。無質道之妙也。真源曰。道源既判。降本流末。悟其真者。因真修真。內真而外。真自應矣。識其妙者。因妙造妙。內妙而外。妙自應矣。天地得道之真。其真未應。故未免乎有位。天地得道之妙。其妙未應。故未免乎有質。有質則有象。可求。有位則有數可推。天地之間。萬物之內。最貴惟人。即天地之有象可求。故知其質氣與水也。即天地之有數可推。故知其位遠與近也。審乎如是。而道亦不遠於人也。

比喻曰。天地有五帝。比人之有五臟也。青帝甲乙木。

甲爲陽。乙爲陰。比肝之氣與液也。黑帝壬癸水。壬爲陽。癸爲陰。比腎之氣與液也。黃帝戊己土。戊爲陽。己爲陰。比脾之氣與液也。赤帝丙丁火。丙爲陽。丁爲陰。比心之氣與液也。白帝庚辛金。庚爲陽。辛爲陰。比肺之氣與液也。凡春夏秋冬之時不同。而心肺肝腎之旺。有月。

真訣曰。凡春三月肝氣旺。肝旺者。以父母真氣。隨天度運而在肝。若遇木日。甲乙尅土。於辰戌丑未之時。依時起火煉脾氣。餘日兌卦時。損金以耗肺氣。是時不可下功也。坎卦時。依法起火煉腎氣。震卦時入室。多入少出。息住爲上。久閉次之。數至一千息爲度。當時內觀如法。一任冥心閉目。青色自見。漸漸升身。以入

泥丸。自寅至辰以滿震卦。一千息以上尤佳。以息漸

凡夏三月心氣旺。心旺者。以父母真氣。隨天度運而在

心。若遇火日。丙丁尅金。於兌卦時。依法起火煉肺氣

。餘日坎卦時。損水以耗腎氣。是時不可下功也。震卦

時。依法起火煉肝氣。離卦時。入室依前行持。赤色自

見。漸漸起身以入泥丸。自巳至未以滿離卦。一千息以上尤佳。

其說如前。

凡秋三月肺氣旺。肺旺者。以父母真氣。隨天度運而在

肺。若遇金日。庚辛尅木。於震卦時。依法起火煉肝氣

。餘日離卦時。損火以耗心氣。是時不可下功也。巽卦

時。依法起火煉脾氣。兌卦時。入室依前行持。白色自

見。漸漸起身以入泥丸。自申至戌以滿兌卦。

凡冬三月腎氣旺。腎旺者。以父母真氣。隨天度運而在腎。若遇水日。壬癸尅火。於離卦時。依法起火煉心氣。餘日辰戌丑未時。損土以耗脾氣。是時不可下功也。兌卦時。依法起火煉肺氣。坎卦時。入室依前行持。黑色自見。漸漸升身以入泥丸。自亥至丑。以滿坎卦。

解曰。春煉肝千息青氣出。春末十八日。不須依前行持。止於定息爲法。終日靜坐。以養脾而煉己之真氣。乃可坎卦起火煉腎。恐耗其真氣。夏煉心千息赤氣出。夏末十八日。不須依前行持。止於定息爲法。終日靜坐。養煉如前。乃可震卦時。起火如前。秋煉肝千息白氣出。秋末十八日。不須依前行持。止於定息爲法。終日靜坐。養煉如前。乃可巽卦時。起火如前。

。冬煉腎一千息黑氣出。冬末十八日。不須依前行持。  
。止於定息爲法。終日靜坐。養煉如前。乃可兌卦時。  
。起火如前。以至黃氣成光。默觀萬道。周匝圍身。  
凡定息之法。不在強留而緊閉。但綿綿若存。用之不  
勤。從有入無。使之自在。採藥之法。食津握固以壓  
心。使真氣不散。凡入室須閉戶。孤幽靜館。遠雞犬  
女子。一切厭觸之物。微開小竅。使明能辨物。勿令  
風日透氣。左右有聲。當灰心息慮事累俱遣。內外凝  
寂。不以一物介其意。蓋以陽神初聚。真氣方凝。看  
待如嬰兒。尚未及老。日夕焚香跪拜稽首。一祝天。  
二祝天仙。三祝地仙。三禮既畢。靜坐忘機。以行此  
法。仍須前法。節節見驗。若以此便爲道。但恐徒勞



。終不見成。止於陰魄出殼。而爲鬼仙。  
道要曰。凡行此法。不限年月日時。一依前法。以至見  
驗方止。其氣自見。須是謹節不倦。棄絕外事。止於室  
中用意。測其時候。用二個純陽小子。或結交門生。交  
翻往復。供過千日。可了一氣。一以奪一。一百日見功  
。五百日氣全。可行內觀。然後聚陽神。以入天神。煉  
神合道。入聖超凡。煉氣之驗。但覺身體極暢。常仰升  
騰。丹光透骨。異香滿室。次靜中外觀。紫霞滿目。頂  
中下視。金光罩體。奇怪證驗。不可備紀。  
第九章 內觀交換 集陽神 摩天火 交換仙凡 真空  
人間天上華胥國  
金誥曰。大道本無體。寓於氣也。其大無外。無物可容

。大道本無用。運於物也。其深莫測。無理可究。以體言道。道始有外內之辨。以用言道。道始有觀見之基。觀乎內而不觀乎外。外無不究而內得明矣。觀乎神而不觀乎形。形無不備而神得見矣。

真源曰。以一心觀萬物。萬物不謂之有餘。以萬物撓一氣。一氣不謂之不足。一氣歸一心。心不可爲物之所奪。一心運一氣。氣不可爲法之所役。心源清徹。一照萬破。亦不知有物也。氣戰剛強。萬感一息。亦不知有法也。物物無物。以還本來之象。法法無法。乃全自得之真。

比喻曰。以象生形。因形立名。有名則推其數。有數則得其理。蓋高上虛無。無物可喻。所可比者。如人之修

煉。節序無差。成就有次。冲和之氣。凝而不散。至虛  
真性。恬淡無爲。神合乎道。歸於自然。當此之際。以  
無心爲心。如何謂之應物。以無物爲物。如何謂之用法  
。真樂熙熙。不知己之有身。漸入無爲之道。以入希夷  
之域。斯爲入聖超凡之客。  
真訣曰。此法合道。有如常說存想之理。又如禪僧入定  
之時。當擇福地置室。跪禮焚香。正坐盤膝。散髮披衣  
。握固存神。冥心閉目。午時前微微起身。起火煉炁。  
午時後微微歛身。聚火煉丹。不拘晝夜。神清氣合。自  
然喜悅。坐中或聞聲莫聽。見境勿認。物境自散。若認  
物境。轉加魔障。魔障不退。急急向前。以身微歛。歛  
而伸腰。後以胸微偃。偃不伸腰。少待前後。火起高升

。其身勿動。名曰焚身。火退魔障。自散於軀外。陰邪不入於殼中。如此三兩次已。當想遍天地之間。皆是炎炎之火。火畢清涼。了無一物。但見車馬歌舞軒蓋綺羅。富貴繁華。人物歡娛。成隊成行。五色雲升。如登天界。及到彼中。又見樓臺聳翠。院宇徘徊。珍珠金玉。滿地不收。花果池亭。莫知其數。須臾異香四起。妓樂之音。嘈嘈雜雜。賓朋滿座。水陸俱陳。且笑且語。共賀太平。珍玩之物。互相獻受。當此之際。雖然不是陰鬼魔軍。亦不得認爲好事。蓋修真之人。棄絕外事。甘受寂寞。或潛跡江湖之地。或遁身隱僻之隅。絕念忘情。舉動有戒。久受劬勞。而歷瀟灑。一旦功成法立。遍見如此繁華。又不謂是陰魔。將謂寔到天宮。殊不知脫

凡胎。在頂中自己天宮之內。因而貪戀認爲寔境。不用超脫之法。止於身中。陽神不出。而胎仙不化。乃日出昏衢之上。爲陸地神仙。僅可長生不死而已。不能脫質升仙。而歸三島以作仙子。到此。可惜。學人自當慮超脫雖難。不可不行也。

道要曰。不無盡法已減省故也。

第十章 超脫分形 出入分形 神仙 脫質 超凡入聖

金誥曰。道本無也。以有言者非道也。道本虛也。以實言者非道也。既爲無體。則問應俱不能矣。既爲無象。則視聽俱不能矣。以玄微爲道。玄微亦不離問答之累。以希夷爲道。希夷亦未免視聽之累。希夷玄微。尚未爲道。則道亦不知其所以然也。

玉書曰。其來有始。而不知大道之始我也。其去有盡。而不知大道之終。何也。高高之上雖有上。而不知大道之上。無有窮也。深深之下雖有下。而不知大道之下。無有極也。杳杳莫測。名道隨物所得而列等殊。無爲之道。莫能窮究也。

真訣曰超者。超出凡軀而入聖品。脫者。脫去俗胎而爲仙子。是神入氣胎。氣全真性。須是前功節節見驗正當。方居清靜之室。以入希夷之境。內觀認陽神。次起火降魔。焚身聚氣。真氣升在天官。殼中清靜。了無一物。當擇幽居。一依內觀。三禮既畢。平身不須高升。正坐不須斂伸。閉目冥心。靜寂朝元之後。身軀如在空中。神氣飄然。難爲制御。默然內觀。明明不寐。山川秀

麗。樓閣依稀。紫氣紅光。紛紜爲陣。祥鸞綠鳳。言語如簧。異景繁華。可謂壺中真趣。而洞天別景。逍遙自在。冥然不知有塵世之累。是真空之際。其氣自轉。不須用法。依時若見青氣出東方。笙簧嘹唳。旌節車馬。左右前後。不知多少。須臾南方赤氣出。西方白氣出。北方黑氣出。中央黃氣出。五氣結聚而爲綵雲。樂聲嘈雜。喜氣熙熙。金童玉女。扶擁自身。或跨火龍。或乘玄鶴。或跨綵鸞。或騎猛虎。升騰空中。自下而上。所遇之處。樓臺觀宇。不能盡陳。神祇官吏。不可備說。又到一處。女樂萬行。官僚班列。如人間帝王之儀。聖賢畢至。當此之時。見之傍若無人。乘駕上升。以至一門。兵衛嚴肅而不可犯。左右前後。官僚女樂。留戀不

已。終是過門不得。軒蓋覆面。自上而下。復入舊居之地。如此上下不厭其數。是調神出殼之法也。積日純熟。一升而到天宮。一降而還舊處。上下絕無滯礙。乃自下而上。或如登七級寶塔。或如上三層瓊樓。其始也。一級而復一級。七級上盡以至頂中。輒不得下視。恐神驚而戀軀不出。既至七級之上。則閉目便跳。如寐如寤。身外有身。形如嬰兒。肌膚鮮潔。神采瑩然。回視故軀。亦不見有所見之者。乃如糞堆。又如枯木。慚愧萬端。輒不可頓棄而遠游。蓋其神出未熟。聖氣凝結而成。須是再入本軀。往來出入。一任遨遊。始乎一步二步。次二里三里。積日純熟。乃如壯士展臂。可千里萬里。而形神壯大。勇氣堅固。然後寄凡骸於名山大川之中。



。從往來應世之外。不與俗類等倫。或行滿而受天書。驂鸞乘鳳。跨虎騎龍。自東自西。以入紫府。先見太微真君。次居下島。欲升洞天。當傳道積。行於人間。受天書而升洞天。以爲天仙。凡行此法。古今少有成者。蓋以功不備而欲行之速。便爲此道。或功驗未證。止事靜坐。欲求超脫。或陰靈不散。出爲鬼仙。人不見形。來往去住。終無所歸。止於投胎就舍。而奪人軀殼。復得爲人。或出入不熟。往來無法。一去一來。無由再入本軀。神魂不知所在。乃釋子之坐化。道流之尸解也。故行此道。要在前功見驗正當。仍擇地築室。以遠一切。腥穢之物。臭惡之氣。往來之聲。女子之色。不止於觸其真氣。而神亦厭之。既出而復入。入而不出。則形

神俱妙。與天地齊年而浩劫不死。既入而復出。出而不入。如蟬脫蛻。遷神入聖。此乃超凡脫俗。以爲真人仙子。而在風塵之外。寄居三島之洲者也。道要曰。不無盡法。已減息矣。以上超凡入聖之訣。右大乘三門係天仙。