

## 灵宝毕法

正阳真人钟离权云房序

道不可以言传，不可以名纪，自古以来，升仙达道者不为少矣。仆志慕前贤，心怀大道，不意运起刀兵，时危世乱，始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性，留心惟在清净希夷。历看丹经，累参道友，止言养命之小端，不说真仙之大道。因于终南山石壁间，获收《灵宝经》三十卷：上部《金诰书》，元始所著；中部《玉书录》，元皇所述；下部《真源义》，太上所传：共数千言。予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之宜，气中生水，水中生气，亦心肾交合之理，比物之象，道不远人。配合甲庚，方验金丹有准；抽添卯酉，自然火候无差。红铅黑铅，彻底不成大药；金液玉液，到头方是还丹。从无入有，尝怀征战之心；自下升高，渐入希夷之域。抽铅汞，致二八之阴消；换骨炼形，使九三之阳长。水源清浊，辨于既济之时；内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形方册；灵宝妙理，可用入圣超凡。总而为三乘之法，名《灵宝毕法》。大道圣言，不敢私于一己，用传洞宾足下，道成勿秘，当贻后来之士。

上卷小乘安乐延年法四门

匹配阴阳第一

《玉书》曰：“大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者，天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上，覆载之间，上下相去八万四千里。气质不能相交，天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降，一升一降运于道，所以天地长久。

《真源》曰：天地之间，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位；亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数，且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁。一岁以冬至节为始，是时也，地中阳升，凡一气十五日，上升七千里，三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里，二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里，正到天地之中，而阳合阴位，是时阴中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至，夏至之节阳升，通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热，积阳生阴，一阴生于二阳之中。自夏至之节为始，是时也

，天中阴降，凡一气十五日，下降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共二万一千里，二节为一时，一时九十日，阴降共四万二千里，以到天地之中，而阴交阳位，是时阳中阴半，共气为凉，而时当秋分之节也。过此阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬，立冬之后，四十五冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其气寒，积阴生阳，一阳生于二阴之中。自冬至之后，一阳复生，如前运行不已，周而复始，不失于道。冬至阳生，上升而还天，夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天，而一阴来至，冬至阴降到地，而一阳来至，故曰夏至、冬至。阳升于上，过春分而入阳位，以离阴位，阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位，故曰春分、秋分。凡冬至阳升之后，自上而下，非无阴降也，所降之阴乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已，纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣；凡夏至阴降之后，自下而上，非无阳升也，所升之阳乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已，纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日，即温凉寒热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪余。若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？

《比喻》曰：道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者。别求于道，人同天地，以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时，比夏至、冬至之节；卯酉之时，比春分、秋分之节。以一日比一年。以一日用八卦，时比八节，子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺，阳升以入阳位，春分之比也，午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也；午时心中液生，酉时液到肺，肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也，子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，日月循环，无损无亏，自可延年。

《真诀》曰：天地之道一得之，惟人也，受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎元气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真炁，虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降，且一呼元气出，一吸元气入，接天地之气，既入不能留之，随呼而复出，本宫之气，反为天地夺之，是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用钉卦，而于气也，多入少出，强留在腹，当时自下而升者不出，自外而入者暂住，二气相合，积而生五脏之液，還元愈多，积日累功，见验方止。

《道要》曰：欲见阳公长子，须是多入少出。从他儿女相争，过时求取真的。

此乃积气生液，积液生气，匹配气液相生之法也。行持不过一年，夺功以

一岁三百日为期。旬日见验，进得饮食，而疾病消除，头目清利，而心腹空快，多力少倦，腹中时闻风雷之声，馀验不可胜纪。

解曰：阳公长子者，乾索于坤，如气升而上也。儿日气，自肾中升；女是液，自心中降。相争，儿女上下之故。闭气而生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也

真解曰：此乃下手之初，于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出，使二气相合，气积而生液，液多而生气，乃匹配阴阳，气液相生之法也。

## 聚散水火第二

《金诰》曰：所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首；所谓大道者，卑而无下，俛而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前；终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪；天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机；一始一终，度数推算，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；即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于一岁；阴阳不失其宜，宜分于八节。科至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽，夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽，冬至阴太极而一阳生，升降如前，上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之本，欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。

《比喻》曰：以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年。日用艮卦比一年，用立春之节，乾卦比一年，用立冬之节。天地之中，亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位，冬至阳生而上升，时当立春，阳升于阴位之中二万一千里，是阳难胜于阴也；天地之中，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位，夏至阴生而下降，时当立秋，阴降于阳位之中二万一千里，是阴难胜于阳也。时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也；时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮卦也，肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也；一年之中，立冬比一日之时，乾卦也，心液下入，将欲還元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，惟阴阳不和，阳微阴多，故病多。

《真诀》曰：阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣；阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣。天地之道如是，惟人也，当退卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理，日夕以六欲七情耗散元阳，使真气不旺，走失真气，使真液不生，所以不得如天地之长久，故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃

得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义，其在我者，养而伸之，勿使耗散；暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义，其在我者，昧而明之，勿使走失。是以日出当用艮卦之时，以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意，当披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引，手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生，内保元气上升，以朝于心府，或咽津一两口，搓摩头面三二十次，河出终夜壅聚恶浊之气，久而色泽弃美，肌肤光润。又于日入当用乾卦之时，以聚元气，当入室静坐，咽气搐外肾，咽气者是纳心火于下，搐外肾者是收膀胱之气于内。使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下田，无液则聚气生液，有液则炬液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递第一线伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。

《道要》曰：花残叶落深秋，玉人懒上危楼。欲得君民和会，当时宴罢频收。

此纳心气而收膀胱气，不令耗散，而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止，行持不过一年，夺功以一岁三百日为期。旬日见验，容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不倦行持，只于匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功，日用添入艮卦，略行此法，乾卦三元用事，应验方止。

解曰：花残叶落深秋者，如人气弱，日暮之光，阳气散而不升，故曰“懒上危楼”。楼者，十二重楼也。心为君火，膀胱民火，咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰“和会”。宴乃咽也，收乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。

真解曰：艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气，故曰“聚散水火”，使根厚牢固也。

### 交媾龙虎第三

《金诰》曰：太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质，太质者，天地清浊之质也。其质如卵而玄黄之色，乃太空之中一物而已。阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降；阴降到地，太极而生阳，以恍惚负阴而上升。一程式一降，阴降阳升，天地行道，万物生成。

《真源》曰：天如覆盆，阳到难升；地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而阴生，所以阴生者，以阳自阴中来，而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形，夏至到天，积气成水，是曰“阳太极而阴生”也；夏至而天中阴降，冬至到地，其阴太极而阳生，所以阳生者，以阴自阳

中来，而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形，冬至到地，积水生气，是曰“阴太极而阳生”也。

《比喻》曰：以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏。子时乃曰坎卦，肾中气生；午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液，所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形，离卦到心，接著心气，则太极而生液者如此；心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气，所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形，坎卦到肾，接著肾水，则太极而生气者如此。可比阳升阴降，至太极而相生，所生之阴阳，阳中藏水、阴中藏气也。

《真诀》曰：肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴；阴到地而难入，太极生阳：天地之理如此。人不得比天地者，六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，走失真气。当了卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，接著肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养就真胎，而成大药，乃炼质焚身，朝元超脱之本也。

《道要》曰：一气初回元运，真阳欲到离宫，提取真龙真虎，玉池春水溶溶。

此恐泄元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气，气水不交，安成大药？当此年中用月，以冬至为始，日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根元不固，自度虚损而气不足之后，十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪。若补数足，而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自现，双目时若惊电。以冬至日为始，谨节用法，三百日脱其真胎，名曰胎仙。

解曰：在外午时为离卦，太阳为真阳，在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾气中之水，真龙乃心液中之气，口为玉池，津为春水。

直解曰：一气初回元运，以冬至为始，即子月也。真阳欲到离宫，以离卦为期，即午时也。真龙者，心液中之气；真虎者，肾气中之水。气水相合，乃曰龙虎交媾也。

#### 烧炼丹药第四

《金诰》曰：天地者，大道之形；阴阳者，大道之气。寒热温凉，形中有气也；云雾雨露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨；天气下降

，散而为雾，凝而为露。积阴过则露为雨、为霜、为雪，积阳过则雾为烟、为云、为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆；阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰。阴阳不谐合，相对而生闪电；阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰；积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉，阴阳见于有形，上之日月、下之金玉也。

《真源》曰：阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天，而大者日月也，日月乃真阳，而得真阴以相成也；积阴而形壮于地，而贵者金玉也，金玉乃真阴，而得真阳以相生也。

《比喻》曰：真阳比心液中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气，比于离卦，和合于心上肺下，如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明；金玉以阳生阴，气足成宝。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳；日月生明者，盖以数足而受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数，而阳长生也。

《真诀》曰：离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱，真气本以阳气相合而来，阳气既弱，而真气无所恋，徒劳用工。百采合必于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁，脐肾觉热太甚，微放轻勒，腹脐未热，紧勒，渐热即守常，任意放志，以满乾坤，乃曰勒阳关而炼丹药。使气不上行，以固真水，经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹，其功不小矣。

《道要》曰：采药须凭玉兔，成亲必藉黄婆。等到雍州相见，奏传一曲阳歌。

此乃与采药日用对行，凡以晚年补完十损一补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，止于日用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。春冬多采少炼，乾一而离二，倍用功也；秋夏少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功效在前，可延年住世而为人仙。若以补数既足，见验进功，亦谨节用功。采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生而胎仙完。凡药力全而后进火加数，乃曰火候；凡圣胎坚后，火候加至小周天数，乃曰小周天；凡胎圆真气生，火候加至大周天数，乃曰周天火候。采药而交媾龙虎，炼药而进火，方为入道，当绝迹幽居，心存内观，内境不出，外境不入，如妇之养孕，龙之养珠，虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女，犹恐有失有损，心不可暂离于道也。

解曰：药是心中真气，兔是肾中真水，黄婆是脾中真液，和合气水而入黄庭。雍州，乾卦。勒阳关，胁腹也。

右小乘法四门，系人仙。

### 中卷中乘长生不死法三门

#### 肘后飞金晶第五

《金诰》曰：阴阳升降，不出天地之内，日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜；南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推，积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂、魂中藏魄也；岁之积月者，以其律中起吕、吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不离乾坤之数，万物生成虽在于阴阳，而造化亦资于日用。

《真源》曰：天地之形，其状如卵，六合之内，其圆如球。日月出没，运行于一天之上，一地之下，上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道，西生东没，月行阴道，一日之间，而分昼夜。冬至之后，日出自南而北，夏至之后，日出自北而南，冬之夜乃夏之日，夏之夜乃冬之日，一年之间，崦定寒暑。日月之状，方圆八百四十里，四尺为一步，三百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日，一月三十日，共三百六十时，计三千刻，一十八万分也。且以阳行乾，其数用九，阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日，盖九不对六，故三日后魄中生魂。凡一昼夜，一百刻六十分，魂于魄中一进七十里，六昼夜，进四百二十里，而魄中魂半，乃曰上弦。又六昼夜，进四百二十里，通前共进八百四十里，而魄中魂全，阳满阴位，乃曰月望。自十六日为始，魂中生魄，凡一昼夜，一百刻六十分，魄于魂中一进七十里，六昼夜，共进四百二十里，而魂中魄半，乃曰下弦。又六昼夜，进四百二十里，通前共进八百四十里，而魂中魄全，阴满阳位，月中尚有馀光者，盖六不尽九，故三日后月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九，月晦之前，九中起六，数有未尽，而生后有期，积日为月，积月为岁。以月言之。六律六吕，以六起数，数尽六位，六六三十六，阴之成数也；以日言之，五日一候，七十二候，八九之数，至重九以九起数，数尽六位，六九五十四，阳之成数也。一六一九，合而十五，十五，一气之数也，二十四气当八节之用，而见阴阳升降之宜。一六一九，以四为用，合四时而倍之，一时得九十，四九三百六，变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四，计三百六十数，而足满周天。

《比喻》曰：阴阳升降在天地之内，比心肾气液交合之法也；日月运转在

天地之外，比肘后飞金晶之事也；日月交合，比进火加减之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄；日往月来，无异于心肾之气液。冬至之后，日出乙位，没庚位，昼四十刻，自南而北，凡九日东生西没，共进六十分，至春分昼夜停停，而夏至为期，昼六十刻；夏至之后，日出甲位，没辛位，昼六十刻，自北而南，凡九日东生西没，共退六十分，至秋分昼夜停停、而冬至为期，昼四十刻。昼夜分刻，准前后进退，自南而北，月旦之后，三日魂生于魄，六日两停，又六日魄全，其数用九也；月望之后，魄生于魂，六日两停，又六日魄全，其数用六也。岁之夏至，月之十六日，乃日用离卦之法，人之午时也；岁之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，人之子时也。天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理，尚以数推之，交合有序，运转无差，人之心肾气液、肝肺魂魄，日用虽有节次，年月岂无加减乎？

《真诀》曰：坎卦阳生，当正子时，非始非终，艮卦肾气交肝气。未交之前，静室中披衣握因盘膝，蹲下腹肝，须臾升身，前出胸而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾癌穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关，仍仰面脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之，即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海，须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前出胸伸腰，闭夹脊，蹲而伸之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以火起为度，自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。且人身脊骨二十四节，自下而上三节，与内肾相对，自上而下三节，名曰天柱，天柱之上，名曰玉京，天柱之下，内肾相对，尾闾穴之上，共十八节，其中曰双关，上九下九，当定一百日，遍通十八节而入泥丸，必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶，离卦采药，乾卦进火烧药，勒阳关，始一百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸，自坎卦为始，至艮卦方止。自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气，二气纯阳，二八阴消，薰薰于肺，而得肺液下降，包含真气，日得黍米之大，而入黄庭，方曰内丹之材，即百日无差药力全。凡离卦采药用法，依时内观，转加精细，若乾卦进火烧药，勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦，如此又一百日，肘后飞金晶，自坎卦至震卦方止，离卦采药之时，法如旧以配，自坤至乾卦行持，即二百日无差圣胎坚。勒阳关法，自坤卦至乾卦方止，如此又一百日足，泥丸充实，返老还童，不类常人，采药就，胎仙完，而真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田，而作陆地神仙。三百日后行持，至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道，故自冬至后，方曰行功，三百日胎完气足，而内丹就，真气生。凡行此法，方为五行颠倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止；次要聚散水火，使根源牢固，而气行液住



，见验方止；次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹，而锻炼铅汞，见验方止。十损一补之数足，而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。若以补完坚固，见验方止，方可年中择月，冬至之节，月中择日，甲子之日，日中择时，坎、离、乾卦三时为始，一百日自坎至艮，自兑至乾，二百日后，自坎至震，自坤至乾。凡此下功，必于幽室静宅之中，远妇人女子，使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口，绝七情六欲，饮食多少，寒热有度，虽寐寐之间，而意恐损失。行功不勤，难成乎道。如是三百日，看应验如何。

真解曰：此乃三元用法；谓坎卦飞金晶；下田返上田也；离卦采药，下田返中田也，乾卦勒阳关，中由返下由也。亦曰三田返覆。

《道要》曰：日月并行复卦，蹲升数日开关。贪缶扬州聚会，六宫火满金田。

解曰：日月并行复卦者，一阳生时；在日为子时，在年为冬至也，所谓月中择日、日中择时也。蹲升，说已在前。数日，是定一百日。开关，是先开中关，次开上关。贪向扬州聚会，扬州者，在人为心，在日为午时，在卦为离。聚会者，真阴真阳交横，故曰采药。乾为六官，火是气也。勒阳关而聚气，以肺气为金，而下肾之丹田，故曰“火满金田”，乃行乾卦而勒阳关，聚火下丹田也。

直解曰：日月并行复卦者，冬至甲子时也。蹲升数日开关者，蹲腹起身以起火，至百日开关也。此乃自坎至艮，飞金晶之法。扬州聚会者，离卦采药交阴阳也。六宫火满丹田，则乾卦勒阳关，聚肺气于下田，自兑至乾者也。

终南路上逢山，起身频过三关。贪向扬州聚会，争如少女烧天。

解曰：终南者，圣人隐意在中男也，中男即坎卦。艮为山，山是势，飞金晶至巽卦方止，第二百日下功之时也。起身频过三关、贪向扬州聚会，说已在前。争如少女烧天者，少女是兑卦也，勒阳关至乾卦而方止也。

兖克州行到徐州，起来走损车牛。为恋九州欢会，西南火入雍州。

解曰：艮州，艮卦；徐州，巽卦。自艮卦飞金晶，至巽卦方止也。起来走损车牛，车为阳，牛为阴，“是夹脊一气飞入泥丸也。九州，在人为心，在日为午时，与前来药园也。西南，坤卦也。雍州，乾卦也。勒阳关，自坤至乾方止，第三百日下功之时也。

直解曰：此乃第三百日之功，飞金晶之法，起艮而止巽也。九州欢会，采药如前。勒阳关；则自坤至乾酉止也。

此是日用事，乃日三元用法。飞金晶入脑，下田返上田；采药，下田返中田；烧药进火，中田返下田；乃曰三元用事。中乘之法，已是地仙，见验方止

。始觉梦寐多有惊悸，四肢六腑有疾，不疗自愈，闭目暗室中，圆光如盖，周匝围身，金关玉锁，封固坚牢，绝梦泄遗漏，雷鸣一声，关节气通，梦寐若抱婴儿归，或若飞腾自在，八邪之气不能入，心境自除，以绝情欲，内观则朗而不昧，昼则神采清秀，夜则丹田自暖，上件皆是得药之验。改既正当，谨节用功，以前法加添三百日胎仙圆，胎圆之后，方用后功。

#### 玉液还丹第六附玉液炼形

《玉书》曰：真阴真阳，相生相成；见于上者，积阳成神，神中有形而丽乎天者，日月也；见于下者，积阴成形，形中有形而丽平地者，金玉也。金玉之质；隐于山川秀媚之气，浮之于上，与日月交光，草木受之以为祯祥，鸟兽得之以为异类。

《真源》曰：阳升到天，太极生阴，阴不足而阳有馀，所以积阳生神；阴降到地，太极生阳，阳不足而阴有馀，所以积阴生形。上之日月，下之金玉，真阳有神，真阴有形，其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者，良以此也。是知金玉之气凝于空，则为瑞气祥烟，入于地；则变醴泉芝草，人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质，虽产于积阴之形；而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月，真阳之下射而宝凝矣。

《比喻》曰：积阴成形，而内抱真阳，以为金玉，比为金玉，比于积药而抱真气，以为胎仙也。金玉之气入于地，而为醴泉芝草者，比于玉液还丹田也。金玉之气凝于空，而为瑞气样烟者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于天，随阳升而起，凡金玉之气入于地，随阴降而还，既随阴阳升降，自有四时，可以液还丹田，气炼形质，比于四时加减，一日改移也

《真诀》曰：采补见验，年中择月；月中择日，日中择时，三时用事，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而白，此言飞金晶三百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手，勒阳关，至乾卦方止。既罢离卦，添入咽法炼形。咽法者，以舌搅上腭两凳之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满玉池，津生不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦；凡耀三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦；凡秋三月，肺气旺而脾气弱；咽法日用艮卦；凡冬三月，肾气旺而心气弱。咽法日用震卦，凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱，每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦，仍与前咽法并用之；独于秋季止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。以上咽法，先依前法而咽之。如牙齿玉池之间而津不生，但以舌满上下而闭玉池、收两颌，以虚咽而为法，止于咽气，气中自有水也。咽气如一年，三十六次至四十九次为数；又次一年，八十一次；又次一年

，一百八十一次为见验：乃主液还丹之法。行持不过三年；灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此，玉液还丹之法，而于三百日养就内丹，真气才生，艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香，叠掌盘膝坐，以体蹲而后升，才觉火起，正坐绝念，忘情内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项；退舌央进后以抵上腭，上有清泠之水，味若甘香，上彻项门，下遗百脉，鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味；不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬，不拘时候，但于飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已；晚间勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成，究竟止于炼形住世，长生不死而已，不能超脱也。

《道要》曰：识取五行根蒂，方知春夏秋冬。时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。

解曰：识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同，以行咽法。方知春夏秋冬，改移有时候也。琼浆，玉液也。月殿，丹田也。醉归，咽多也。

东望扶桑未晓，后升前咽无休。骤马遨游宇宙，长男只到扬州。

解曰：东望扶桑未晓者，日未出，艮卦之时也。后升，飞金晶也。前咽，玉液还丹也。骤马，起火，玉液炼形也。遨游宇宙，遍满四肢也。长男，震卦也。只到扬州，离卦也。玉液炼形，自震卦为始，至离卦方止也。

直解曰：玉液，肾液也，上升到心，三气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之，自中田而入下田，则曰还丹；若升之，自中田而入四肢，则曰炼形，其实一物而已。此系来药三百日数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧，罢采药，添入咽法，咽法随四时而已。此系炼形法，用卦后，添入炼形，自震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止，体色光泽，神气秀媚，渐畏腥秽以冲口腹，凡情凡爱心境自除，真气将足而似常饱，所合不多，饮酒无量，尘骨已更而变神识，步趋走马，其行如飞，目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜，仰视百步而见秋毫，身体之间，旧痕残，自然消除，涕泪涎汗，亦不见有，圣丹生味，灵液透香，口鼻之间，常有真香奇味，漱津成酥，可以疗，人疾病，遍体皆成白膏，上件皆玉液还丹炼形之验。见验即止，当谨节用功，依法随时，而行后事。

#### 金液还丹第七附金液炼形

《金诰》曰：积阳成神，神中有形，形生于日，日生于月；积阴成形，形中有神，神生于金，金生于玉。随阴阳而生没者，日月之光也，因数生光，数

本于乾坤；随阴阳而升降者，金玉之气也，因时起气，时本于天地。

《真源》曰：日月之光，旦后用九，晦前用六，六九乾坤之数；金玉之气，春夏上升，秋冬下降，升降天地之时。金生于玉，玉生于石，石生于土，见于形而在下者如此；中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。

《比喻》曰：日月，比气也，肾气比月，而心气比日；金玉，比液也，肾液比金，而心液比玉。所谓玉液者，本自肾气上升而到于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石、石中生玉之说也。所谓金液者，肾气合心气而不上升，薰蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液，在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫，自上复下降而入下田，乃曰金液还丹，既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。凡欲炼形飞金晶者，当在静室中，切禁风日，遥焚香，密启三清上圣：“臣所愿长生在世，传行大道，演化告人，当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝淡谷食，逃于阴阳之外。”咒毕，乃咽之。

《真诀》曰：背后尾闾穴曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关。始飞金晶以通三关，肾比地，心比天，上到顶以比九天。玉液炼形，自心至顶以通九天。三百日大药就，胎仙圆，而真气生，前起则行玉液炼形之旧道，后起则行飞金晶之旧道，金晶玉液，行功，见验，自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法，微咽于津，乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津下而方咽，咽毕复起，至良封为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽，凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢升身前起，以满头面、四肢、五指，气盛方止，再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹，还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。自艮卦之后，炼形至离卦方止，兑卦勒阳关，至乾封方止，以后起到顶，自上而下，号曰金液还丹，金丹之气前起，自下而上，号曰金液炼形，形显琪树金花。若以金液还丹，未到下元而前后俱起，乃曰火起焚身。此是金液还丹炼形，既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨节苦志而无懈怠，以见验为度也。

《道要》曰：起后终宵闭耳，随时对饮金液。宴到青州方住，日西又听阳歌。

解曰：起后终宵闭耳者，为行金液还丹，须是肘后飞金晶，一撞三关，其气才起，急须双手闭耳，耳是肾波之门，恐泄肾气于外，而不入脑中。随时对饮金液者，既觉气入脑中，即便依前法，点头曲项，退舌尖近抵上腭，请甘之水，有奇异之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止。青州

，震卦也。日西，兑卦也。又听阳歌者，自兑势勒阳关，直到乾卦，不必采药也。

饮罢终宵火起，前升后举焚身。虽是不拘年月，日中自有乾

解曰：此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，依前法金液还丹；”而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之法，先后起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形，前后俱起，名曰焚身，火起而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年月日时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后烧坤，以人身前后言之，肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾者，为肘后飞金晶，前起炼形也；午后烧坤者，自兑卦勒阳关，至乾却方止也。

直解曰：金液，肺液也。含龙虎而入下田，则大药将成，谓之金液；肘后抽之入脑，自上复降下田，则日还丹；又复前升，遍满四体，自下而上，则日炼形，亦谓之炼形成气。此须于玉液还丹炼形见验，正当以谨节幽居焚香而行此法。金液还丹而相次炼形勒阳关，如是一年外，方得焚身，焚身即是坎卦前炼形。以人身前后言之，肚腹为坤，背后为乾，焚身午前烧乾为金晶，午后烧坤勒阳关。凡烧乾自下而上，前后俱起，冬夏三日或五日，而行既济之法，以防太过，使金丹之有润，乃焚身起火中咽也，见验方止，内志清高以合太虚，魂神不游以绝梦寐，阳精成体；神府坚固，四时不畏寒暑，神采变移容仪，常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，益其几骨俗体也。功行满足。密授三谕真阳变化，人事灾福，神灵皆能预知，触目尘凡，心绝万境，冥气充满，口绝饮食，异气透出金色，仙肌可比玉蕊，去留之处，当所神抵自来相见，驱用招呼，一如己意，真气纯阳，可干外汞。上件皆金液还丹之后，金液炼形之验也。

右中乘三门，系地仙。

## 下卷大乘超凡入圣法三门

### 朝元炼气第八

《金诰》曰：一气初判，大道有形而列二进制仪，二仪定位，大道有名而分五帝。五帝异地，各守一方，五方异气，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；黄帝之子

，戊己受之，天真土德之一炁。自一炁生真一，真一因土出，故万物生成在土，五行生成在一。真元之道，皆一炁而生也。

《玉书》曰：一三五七九，道之分而有数；金木水火土，道之变而有象；东西南北中，道之列而有位；青白赤黄黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣；欲道之无象，不变之则无象矣；欲道之无位，不列之则无位矣；欲道之无质，不散之则无质矣。无数，道之源也；无象，道之本也；无位，道之真也；无质，道之妙也。

《真源》曰：道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣；识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位；天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人，即天地之有象可求，故知其质气与水也，即天地之有数可推，故知其位远与近也，审乎如是，而道亦不远于人也。《比喻》曰：天地有五帝，比人之有五脏也。育帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也；黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也；黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也；赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也；白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺与液也。凡春夏秋冬之时不同，而心肺肝肾之旺有月。

《真诀》曰：凡春三月肝气旺，肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝，若遇日，甲乙克土，于辰戌丑未之时，依时起火炼脾气，徐日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也，坎卦时，依法起火炼肾气，震卦时入室，多入少出，息住为上，久闭次之，数至一千息为度，当时内观如法，一在冥心闭目，青色自见，渐渐升身以入泥丸，自冥至辰，以满震封。凡夏三月心气旺，心旺者，以父母真气，随天度运而在心，若遇火日，丙丁克金，于兑卦时，依法起火炼肺气，徐日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功也，震卦时，依法起火炼肝气，离卦时入室，依前行持，赤色自见，渐渐升身以入泥丸，月巳至未，以满离卦。凡秋三月肺气旺，肺旺者，以父母真气，随天度运而在肺，若遇金月，庚辛克木，于震卦时，依法起火炼肝气，徐日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功也，巽卦时，依法起火炼脾气，兑卦时入室，依前行持，白色自见，渐渐升身以入泥丸，自申至戌，以满兑卦。凡冬三月肾气旺，肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾，若遇水日，壬癸克火，于离卦时，依法起火炼心气，徐日辰戌丑未时，损土以耗脾气，是时不可下功也，兑卦时，依法起火炼肺气，坎卦时入室，依前行持，黑色自见，渐渐升身以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。

解曰：春炼肝千息青气出，春末十八日，不须依前行持，于定息为法，终日静坐，以养脾而炼己之真气，乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。夏炼心千息赤气出，夏末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可震卦时起火如前。秋炼肺千息白气出，秋末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可巽卦时起火如前。冬炼肾千息黑气出，冬末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可兑卦时起火如前，以至黄气成光，默观万道，周匝围身。凡定息之法，不在强留而紧闭，但绵绵若存，用之不勤，从有入无，使之自住。采药之法，食津提固以压心，使真气不散。凡入室须闭户，孤幽静馆，远鸡犬女子、一切厌触之物，微开小窍，使明能辨物，勿令风日透气，左右有声。当灰心息虑，事累俱遣，内外凝寂，不以一物介其意。盖以阳神初聚，真气方凝，看如婴儿，尚未及老，日夕焚香，跪拜稽首，一祝天，二祝天仙，三祝地仙，三礼既毕，静坐忘机，以行此法，仍须前法节节见验。若以此便为道，但恐徒劳，终不见成，止于阴魄出壳而为鬼仙。

《道要》曰：凡行此法，不限年月日时，一依前法，以至见验方止。其气自见，须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用意，测其时候。用二个纯阳小子，或结交门生，交翻往复，供过千日，可了一气。一以夺十，一百日见功，五百日气全，可行内观，然后聚阳神以入天神，炼神合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室，次静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体，奇怪证验，不可备纪。

#### 内观交换第九

《金诰》曰：大道本无体，寓于气也，其大无外，无物可容；大道本无用，运于物也，其深莫测，无理可究。以体言道，道始有外内之辨；以用言道，道始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣，观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。

《真源》曰，以一心观万物，万物不谓之有徐；以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺；一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，照万破，亦不知有物也；气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象；法法无法，乃全自得之真。

《比喻》曰：以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻，所可比者，如人之修炼，节序无差，成就有次，冲和之气，凝而不散，至虚真性，恬淡无为，神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物以无物为物，如何谓之用法？真乐熙熙，不知己之有身，渐入无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之客。

《真诀》曰：此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时，当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目，午时前微微升身，起火炼炁，午时后微微敛身，聚火炼丹，不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散，若认物境，转加魔障。魔障不迟，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微幅，偃不伸腰，少时前后火起，高升其勿动，名曰焚身，火起魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。如此三两次已，当想遍天地之间，皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物，但见车马歌舞，轩盖绣罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行，五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，莫知其数，须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂，宾朋满坐，水陆陈，且笑且语，共贺太平，珍玩之物，互相献受，当此之际；虽然不是阴鬼魔军，亦不得认为好事。益修真之人，弃绝外事，甘受寂寞，或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅，绝念忘情，举动有戒，久受劬劳，而历潇洒，一旦功成法立，遍见如此繁华；又不谓是明魔，格谓实到天宫，殊不知脱凡胎，在顶中自己天宫之内；因而贪恋，认为实境，不用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化；乃曰出昏衢之上，为陆地神仙，仅可长生不死而已，不能脱质升仙，而归三岛，以作仙子，到此可惜！学人自当虑超脱虽难，不可不行也。

《道要》曰：不无尽法已减省故也。

#### 超脱分形第十

《金诰》曰：道本无也，以有言者，非道也；道本虚也，以实言者，非道也；既为无体，则问应俱不能矣；朗为无象，则视听俱不能矣。以玄微为道；玄微亦不离问答之累；以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微尚未为道，则道亦不知其所以然也。

《玉书》曰：其来有始，而不知大道之始，何也其去有尽，而不知大道之终；何也？高高之上虽有上，而不知大道之上无有穷也深深之下虽有下，而不知大道之下无有极也。杳杳莫测名曰道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。

《真诀》曰：超者，超出凡躯而入圣品；脱者，脱去俗胎而为仙子；是神入气胎，气全真性，须是前功节节见验正当，方居清静之室；以入希夷之境，内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观，三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸，闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御，默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为陈，祥鸾彩凤，音语如簧，异景盟华，可谓壶中真趣，而洞天别景，追逐自在，冥然不知有尘世之累，是真空之



际，其气自转，不须用法依时。若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少，须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为彩云，乐声嘈杂，喜气熙熙，金童玉女，扶拥自身，或跨火龙，或乘玄鹤，或路彩鸾，或骑猛虎，升腾空中，自上而下。所过之处，楼台现宇，不能尽陈，神抵官吏，不可备说，又到一处，女乐万行，宫撩班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至，当此之时，见之傍若无人，乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯，左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得，轩盖覆面，自上而下，复入旧居之地，如此上，不厌其数，是调神出壳之法也。积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处，上下绝无碍滞，乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼，其始也’ ‘级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出，既至七级之上，则闭目便跳，如寐如脂，身外有身，形如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然，回视故躯，亦不见有，所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端，辄不可顿弃而远游。益其神出未熟，圣气凝结而成，须是再入本躯，往来出入，一任遨游，始乎一步二步，次二里三里，积日纯熟，乃如壮士展臂，可千里万里，而形神壮大，勇气坚固，然后寄凡骸于名山大州之中，从往来应世之外，不与俗类等伦，或行满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府，先见太微真君，次居下岛，欲升洞天，当传道积行于人问，受天书而升洞天，以为天仙。凡行此法，古今少有成者，益以功不备而欲行之速，便为此道；或功验未证，止事静坐，欲求超脱；或阴灵不散，出为鬼仙，人不见形，来往去任，终无所归，止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人；或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在，乃释子之坐化、道流之尸解也。故行此道，要在前功见验正当仍择地筑室，以远一切腥秽之物、臭恶之气、往来之声、女子之色，不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死；既入而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣，此乃超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛十洲者也。

《道要》曰：不无尽法已灭息矣。

右大乘三门，系天仙。