

## 玄谭全集

张三丰曰：夫道，中而已矣。故儒曰致中，道曰守中，释曰空中。而内丹之所谓中，窍中之窍也。窍中之窍，乃真中也。余独慨夫世人之不识中也，或求之九宫之中，曰泥丸，而不得也；或求之脐下一寸三分，曰丹田，而不得也；或求之心脐相去八寸四分，而以中一寸二分为中，与夫两肾之间，前对脐轮，而不得也。夫以有形求之，而皆不能得也；乃复逆而度之，则关曰玄关，牝曰玄化，岂虚无之谷，而不可以有形求欤？夫以无形求之，而又不能得也；乃复逆而度之，则曰无而不著于无，有而不著于有，岂非有非无，而不著于有无间欤？智过颜、闵、真难强猜。予今冒禁言之，非得已也。盖以神仙降生于此时者众，以救世也。或官矣。或士矣，家工商贾矣，道矣，释矣，故作此篇，以呈徕之，俾知救世，复返天上，而不堕落于尘寰者，此余之心也。外景也者，外其身而虚空之，先了性也。

张三丰曰：释氏了性，须要持斋，故太虚是我，先空其身。其身既空，天地亦空，天地既空，太空亦空，空无所空，乃是真空。

又曰：无无乃出天地，外虚空以体无无。

内景也者，内其身而胎息之，先了道家内景图命也。

张三丰曰：胎因息长，息因胎住，而窍中之窍，乃神仙长胎住息之真去处也。天地虽大，亦一胎也，而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。又不观三氏之书乎，《易经》曰：“成性存存，道义之门。”《道德经》曰：“玄之又玄，众妙之门。”《遗教经》曰：“制之一处，无事不办。”皆直指也。我之看书无滞，才知圣凡一，不为盲人迷惑。扫尽旁门，重整心猿，重发志气，低心下意，历魔历难，苦求明师，穷取受之初。初者，先天始祖祖。此含著一点真阴真阳，产于天地之先，混元之始。这个灵明黍米宝珠，悬在至空至正之中，明明洒洒，但有未明旨的人，若醉相似，离此一著一著都是旁门。这个灵明宝珠，于空悬之中，包含万象，发生万物，都是此⊙者。此物在道喻为真铅真汞，一得永得，不可执乾坤、日月、男女相上去，只于己身内外安炉立鼎。炼已持心，明理见性之时，攒簇发火，不出乎一个时辰，立得一黍玄珠，现于曲江之上。刀宅入口，顷刻之间，一窍开百窍齐开，火发四肢，浑身筋骨血肉都化成，与外水银相似。到这时候，用百日火力，方有灵妙，一得永得，勿有还返，住世留形，炼神还虚，与道为一矣。○此物在释曰真空真如觉性，若知下手端的，炼魔见性，片晌功夫，发起三昧真火，返本還元，一体同观，天地咸空，霞光万道，五眼六通，炼成金刚不坏之身，了鬼神窥不破之机。○此物在儒是无极而太极，依外天地而论，无极是天地周图，日月未判之前，四维上下不辨，一混混沌沌，如阴雾水，及气至时到，气满相激。才生太极。太极是日

月，只要体法天地日月，不是要采天地之日月也。日月既生，天地自分。清气在上为天，虚无一派神祇，都是清精明之光曜也；浊气在下，大地山河人民，俱在地下，五谷一切万物，虽在地发生；都借天气方得有生。天之清气为纯阳，地之浊气为纯阴，而露从天降，是阳能生阴，万物从地生，是阴能生阳。天地是个虚无包藏，无穷尽，无边际。天之星宿神祇，其动转各有方位，地下万物，按四时八节，发生总自虚无。夫日月是天之精，上照三十三天，下照九泉黄极，东西运转，上下升降，寒暑往来。日是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外彼；月是纯阴之体，内含一点真阳之精，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内我。人身造化同天地，故人身亦有真日月，道本在迩，而人反求诸远也。三魂属性，性在天边；七魄属命，命在海底。内外通来“性命”两个字，了却万卷书。性属神是阴；命属是阳，故曰“一阴一阳之谓道”也。那个真阴与真阳相对，这个真阴之精既不知，又乌知达‘一点真阳之乎？今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴，若知真阴，则真阳亦自知之矣。不遇真师，枉用猜疑，是道在天地，天地亦不知也。学者穷究身中天、地、人三才之妙窍，一身内外阴阳真消息，如不得旨，一见诸书之异名，必无定见，执诸旁门，无能辨理；既不能穷理，则心不明，心既不明，则性天不能如朗月；既不能见性，焉能知命？噫！只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。

外，先天真阳。此☉图是一身内外之造化，名通天窍，炼丹炉，躲生死路，生身处，父母未生前，五行不到处。一点真阳，明明在四大形山秘密处，此个消息，玄之又玄。此个灵明宝珠在人身，与外天地日月同体，是一身之祖。“今日说破真父母，明朝不怕死和生”，即太上慈悲所言，《黄庭经》外景之旨也。中，身中。○此图是产天地之造化，剑铸雌雄，药看老嫩，全在此中，安天立地，不离此中。万劫因缘要正传，是天下降不到地，地上升不到天，空里常悬，理最难明，故曰“中间一窍少人知，须要明师亲口传”。然乾坤交媾亦在此也，坎离交垢亦在此也。内，海底命主。○此一图是海底金精之灵龟，吾身彼家之兑金，戊土之命主。浑身百脉，五脏六腑，全凭此物执掌，且成仙成佛，超生出死，亦凭此穴安排。实是个固命之地，养命之方，却诸病不生，为万之根蒂，乃一身中之太极，即太上慈悲所言，《黄庭》内景之旨也。

天、地、人三才，实在自己一身而言。以后天论之，则于身中有象有方；若以先天究之，则生天、生地、生入、生物，无象无方之物也。仙云：“先天不得后天，无以招摄；后天不得先天，无以变化。”此是天、地、人在己身内外，上、中、下三个真消息，三个真炉鼎，又属三教，三乘妙法，体外天、地、人三才，廓外三教经书。此个五行中人之五行，皆在性命中，岂求之他人

哉！《悟真篇》云：“三五一都三个字，古今明者实然稀。”仆说的不是大言，且不论火候攒簇细微，只说三个五行，百万人中无一知者。若知三才相盗，返此之本，还此之元，传精送神，偷精换气，颠倒采取，若人敢承当，要作仙佛也不难。

凡学修炼者，先穷取一身内外真炉鼎；若不识内外真炉鼎，则无处下手既知安炉立鼎之在内外，及阴阳往来之旨，便穷取药材，则炉鼎中锻炼何物？

外，真铅真汞。⊙此个窍，己身内外真炉鼎。安九阳之鼎，铸慧剑以定时候，开关采药，朱里回汞，攒簇冰浴，水火既济，持空养虚，只在此窍，含著一点真朱砂水银，明明在身不内不外之地，万人不识。离此一著，都是盲修瞎炼。此就是己身外五行，外炉鼎，外造化，即轩辕所铸九阳之鼎是也。中，坤土釜。○此个窍，正是攒簇结胎，生天地人物，及风云雷雨，都在此中宫正位。此是神室宝鼎，产内外二药，铸雌雄二剑，抽铅添汞，候取点化丹药，故曰“中间一窍少人知”。内，脐下命主。○此个窍，乃兴功之根本，成道之梯航。安炉立鼎在内，水火锻炼，法财俱足，神气完全，上七窍生光，才是真正时候，方可采吾身外炉鼎之药，以配身中之雌雄。又全凭此穴；调神纯熟，万神受使，星回斗转，方可夺外天机也。

夫上一窍乃纯阳之体，内含一点真朋之精，是我身彼家之物，属外在内，即两肾中间一点明，发之于外，故喻他也；下一窍乃纯阴之体，内藏著一点真阳之气，是吾身我家之物，属内，即乾宫泄入坤位之物，故喻我也。上窍内是女体，外是男子；下窍内是男体，外是女身；故仙翁多以男女彼我喻也。然中间一窍为中宫，黄婆媒舍，若会此处颠倒配合，方可成圣。夫命宝从己身之外来，还是自己坤位之物，却在吾法身中、色身内之他家也，故仙云“采取不离自己元神”是也。世之学者，不得正传，无处下手，执己又不是，离己也不是。谁知一点元阳，明明洒洒，在己身玄中高处，隐藏于不内不外之密处，内外一气牵连，千古不传之秘。然人身现成放著两个真消息，与外天地日月同体，不差毫发，是天地乃万物之最大者，人为万物中之最灵者。天地不过是个大人，人不过是个小天地，所以人造化同天地也。认能省悟人人有个通天窍？人人有一味长生不死药？人人有个炼丹炉？人人有个上天梯？人人有个人不识，人人不信有长生不死方，人人不信有白日升天路，情愿受死，哀哉痛哉！

凡炼大还丹，先要补虚，只补得骨髓盈满，方可炼金液大还丹。夫下手功夫，先采上窍阳里真阴，入内金鼎气海之中，与肾经配合，夫阳里真阴，即是自己元神真形，在外属三魂；下窍阴里真阳，即是身中元炁，属七魄。其先后二炁一会，则坎离自交，魂魄混合，神凝气结，胎息自定；每日如夫妇交情，美快无比，切不可著意，水火既济，发运四肢，如外火活焰相似；只要水火

均平，此是小周天火候。调和器蒸，喉中真息倒回元海，则下肾自入内，真火自然冲入四肢，浑身软美快无穷，腹内如活龙回转升降，有数十样变化，婴儿姹女自然交合，此是采阳补阴，筑基炼己一节事。夫修炼金液大还丹，广积内外法财，终日逍遥，昼夜常明，则长生久视之道也。世人全赖五谷养命，若数日不食，则气脱而死也。若人老，则下元虚损，骨髓俱空，不能胜五谷之气，是五谷能养人亦能杀人。若会内水火既济，气血逆流，则五脏气和，脾胃开畅，食入腹中，亦能化气，生精生神。果得天机下手功夫，直候骨髓盈满，腹脐如满胎妇人一般，却不是果有胎块之形象也，不过气满、精满、神满而已。如果三全，则真火锻炼，调神炼气，大丈夫自有功成名遂之时也。仆今奉劝世人，参访苦求功夫，决破一身内外天机，下手速修，炼己待时，时候一至，择地入室，炼此龙虎大丹。必要僻静鸡犬不闻之处，外边只要知音道侣，不许一个闲杂人来到，恐防惊神。仙言和光同尘，仆言僻静处，何也？益炼己于尘俗，养气于山林也。

金液还丹乃超凡入圣之道，非他事之可比，必须一尘不染，万虑俱忘，一刀两段，丝毫无挂，永作他乡之客，终无退悔之心，血充盈，筋骨柔和，身无皱纹，如蜘蛛相似，上七窍生光，昼夜长明，心如太虚，才正是时候，方可求仙。又专心致志，演神纯熟，成形受使，星回斗转，随意所变，直到这个时候，才是气满神全，法财广大，方可炼大丹，方作得一个丹客也。

功夫既行，七窍生光，三阳开泰，神剑成形，趁水推船，因风发火，一阳内生，方可夺外天机，下手开关，采吾身外金丹，以龙嫁虎而作夫妇也。若会攒簇，湛然摄起海底之金，即后开夹脊，通泥丸，落入水晶宫内，与木汞配合，不过半个时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无分主张，须要防危虑险，冰浴身心，水火既济，顷刻浑身如炒豆子一般相似，百窍一齐爆开，浑身气血都会成形、都会说话，就在身上吵成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为甘泉，名正涌穴，随骨脉一齐开，下肾水涌到口，即时咽纳不及，滋味甚异；比沙糖大不相同。直至三十时辰两日半，狂水已尽，专候天癸降，此正是时候，忽然一点真铅下降，凉如冰片，即时下一点真汞迎之。攒簇之后，浑身湛然，如千百面战鼓之声，又如百万颗雷霆之吼，此即一身百脉气血变化所致，休要惊怕，只要踏罡步斗，执剑掌印，这里正是凶恶处，三回九转，降帅召将，如此防顾，于虚空中或见龙虎相交，天地交泰，日月合宫，诸仙诸境发现，切不可认以为真，恐著外邪，既得真铅投汞，三日之后才生大药。当此两家争战之时，仆若不亲口说破，十个九个都吓杀了也。心有恐怖，即遭魔障，既炼先天元阳，遗体都化成神，返来害己，虽化成形，却是阴神，阴神最灵化，能千变万化诸境为害，未肯

善善降伏。常人有言：“你会六通神，方才说死生；不会六通冲，休思伏鬼神。”既伏不得鬼神，休想成道。若使鬼神不能相见，焉能为害？混混又至三十时辰两日半，气气相通，气满至极。忽然活泼泼捧出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆惊失，此是元种真丹药，入口始知“我命由我不由天也，仙云：“这回大死今方活”，又云：“一战而天下平”。到此地位，才是真正天地交泰，日月交宫。真阳之药到，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥，阳神脱体，撒手无碍，专心致志，持空守虚，随神变化，夫万物皆天地所发生，则万神皆朝礼而宾服。厌居尘世，逍遥蓬莱，有三千玉女侍奉，终日蟠桃会上，饮仙酒，戴仙花，四大醺醺，浑身彻底玲珑，海底龟蛇自然蟠绕，到此才是真五龙大蛰法也。炼之百日，玄关自开，婴儿现相，龟蛇出现，万神受使，才是真铅真汞颠倒，浑身紫雾毫光，瑞气千条，红光罩体，学者到此地位，口中才得于汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成就，人服之永不死，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化为十万身。只候十二个月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身脱去八万四千阴神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵无所容其刃，鬼神莫能测其机，变化无穷，乃成真人矣。浑身气候，都是真药，鸡餐成凤，马食成龙，人服成仙，此理鬼神亦难明，若不见过做过，这等言语谁人肯信！夫大药金丹，造化功夫，三回九转，火候细微，攒簇口诀，只在五七之间，把天地都颠倒过，都是自然而然。虽是自然，却要知体法天地造化，方可成就，却不是要在天地日月上然后成道也。

夫大药入口事，从做过，从见过，从试过，应到自然处。功夫虽一年，火候细微只在百日之内，动静凶恶只在九十日以内，得内外而攒簇，顷刻湛然，圣胎成就，产个黍米之珠，吞入腹中，周天火发，脱胎换骨，只要持空养虚，徐皆自然而然。今人果得真师明示，先去炼己于尘俗，积铅于市廛，攒年簇月，攒日簇时、簇刻，大定之中，只在一刹那间，不出半个时辰，把天机都颠倒过，运火十月之功，体天地自然之法，若不能死中求活，焉能逃出三灾八难之外哉！大学之士，聪敏智慧，闻一知十，三教经书，能讲能说，不过明性理字义而已，而于金丹造化，大道天机，内外两个真消息，焉能省悟？若果遇至人，真传实授，便主穷理尽性开悟，如水归大海，省诸丹书，横竖无不是道。诸子丹书，前人不肯妄言，一句句字字不空，只是人不能省悟。譬如说“金丹吞入腹”之言，不能得旨之人，就错认在口腹上说话，岂知窍妙吸尽西江之玄哉！譬如说天地、日月、男女上去了，都是胡猜胡说。执著旁门声音颜色，拒人于千里之外，不肯谦恭下士，终无了悟，反吹毛求疵，诽谤高人，焉能得其法术哉！反为天人之共恶，是皆地狱种子，诚可哀也。奉劝世人，如遇至人

，切不可执著己见，当虚心参访，苦求明师，方不致自误也。

⊙此督脉也。督者，总也，总领一身之气脉。正是天地未判，未生身前，先天元阳祖炁，浩劫长存，亘古至今而不坏者也。○此任脉也。任者，仁也，乃生生不息之元气也。净罗罗，圆陀陀，赤洒洒，精喇喇，明丽丽，光灼灼，活泼泼，此物是象帝之先，万神之祖，包含万象，发生万物，释云摩尼珠，道云黍米玄珠，医云活滚滚一丸真灵丹妙药，实千古不传之秘。今人不明此理，亦无传授，又不醒悟，焉知“内外”二字之妙。任督二脉实先后天之玄，诚哉百姓日用而不知也。督脉⊙此窍是生身之源，未有此身，先有此窍，非凡孔窍之窍也，乃玄机之妙窍也。此消息正是父母未生前一点元阳炁。任脉○此窍是一身五脏之主，内外执掌，全在此窍，若知颠倒攒簇，是生五脏之根，未有五脏，先有此窍，未生此身，先生此窍也。此个消息是养命之方，留命不死之根蒂。

这上、中、下三个真消息，若得正传，能归根复命，使四炁归入下元，魂魄不散，水火既济，有何病证！这元阳得传授明白，或遇法网不能脱，不能成道，不得已然后将海底命主，为四炁之根本，发起命主，归元炁不散，用一著撒手无碍，舍此消息，亦可再出头而学道也此是鬼神不测之玄机。这先天元炁，黍米玄珠，真心传得明白，勤而行之，忽然大悟，则三教经书，了然在吾目前，不待思索自然解悟。以大理论，则浑身上下，内外血气，俱后天渣滓之浊阴，唯秘密处一点元阳，是个纯阳，此真形属心，此心是真空心，非这个血肉心。此真心万人不识，其中别有个乾坤世界。仆把内外三心，述之于后。

外心——天心：○此心是真空心，曰玄关，通天窍，正是内外五行真炉鼎。凡开关发火，踏罡步斗，执剑掌印，了鬼神窥不破之机，全在此也要知法度可也。中心——人心：○此心是中心一窍也，为黄婆舍，内外攒簇，看时定候，全凭黄婆是也。安炉立鼎，为炼内外二药，老嫩要辨，真伪亦然，出自此心也。内心——地心：○此心正海底命主，万神之蒂。凡修大乘，先修小乘，筑基炼己，聚积法财保养汞气，全在此穴，要识刚柔。

此三个心，在一身内外三个消息，若会把天地颠倒过，打开无缝锁，一句了却古弥陀。此三心万古不传之秘，除了这血肉心，还有三个真心，这三心贯通虚无真空。若明这个真心，则天地万象，包含在这空心里。这个空心含著真阴真阳，然真空消息是把无缝锁，终不能开，生死何处躲？仙云：“金针容易得，玉线最难穿。要知生死路，如滚芥投针。”喻言阴阳，阴阳是性命，谁人识得么？然人觉三日、五日，一七、二七、三七日，回首要留命不死，当捉住水、火、风不散，归我身中彼家兑之命主，不要动心，是不死之方。若人年老，不能行持了道，要回首去，如瓜儿一熟，蒂儿一落，全在这些消息，一知时

候，发海底命主，归上虚无元性，自然魂魄不散，任从自己，方不迷矣。

### 金丹破疑直指

世有等小根盲人，见先仙所言外阴阳、外炉鼎、外药物，便执迷以女人为鼎器，诚可哀也。这样无知之徒，岂知清静大道有三身四智、内外鼎炉、内外药物、内外火候之玄哉！岂知万物皆备于我，天地造化皆同我之大哉！

假如有缘之士，得遇真师，先行玉液内还丹，炼己和光，操持涵养，回光返照，此明心见性之事。若夫金液还丹，乃情归性，直到真空地位，大用现前，龙女现一宝珠，发现至此，方为一得永得。亥子之交，坤腹之间，于一阳初动兴功之时，手探月窟，足蹶天根，回风混合，从此方有百日功灵之验，金液还丹乃全此五行之大事也。除此性命双修清静之道，余皆旁门小术耳。

吾于一身内外，安炉立鼎之妙，攒簇五行口诀，药物火候细微已得，不知虚空法度，便去入室行外药入腹大事，发火兴功。行到秘密处，有虚空万神朝礼，仙育成顶，此事鬼神难明，只因自己不能炼己于尘俗，未得积铅于市廛，气脉又未大定，基址亦未三全，理虽融而性未见，故万神发现，凶险百出，心神恍惚，不能作主。又因外边无知音道侣护看防守；著其声色，惊散元阳，激鼎焚炉，劣了心猿，走了意马，神不守舍，气不归元，遭其阴魔。何为阴魔？我不细说，后学不知。皆因真阳一散，阴气用事，昼夜身中鬼神为害，不论睁眼合眼，耳中只听鬼神噪闹，白日间尚可，到晚最为难过，不敢定静一时，我身彼家海底命主，兑金之戊土，冲翻五脏百脉，血气皆随上腾，连身提起不著地，杀身丧命，鬼家活计。仆暂弃前功，遵师训指，大隐市廛，积铅尘俗，摄情归性，杀机返心。自幼至老，被天地人物盗去天真，今于虚无中尘色内，却要盗夺返还于我天性之中，方得元精、元气、元神，欲还三全，全凭虚极静笃，造致万物芸芸，乃得各复归根。根归理融，理融见性，身心大定，五行攒簇，才去行向上事而了道也。

想先代贤哲，多有中道而废者，皆因未曾炼己持心，金来归性，以至二候得药，于四候进火之时，不知虚空法度，粗心大意，是以白公有“再斫松筠节”之叹。谁知虚空消息，至细至微，至凶至恶，若是擒捉不住，定不饶人。学人能知一身内外两个消息，了然无碍，从此操持涵养，克去己私，复还天理，则不定期丹之功，至简至易，终日操吾身外之黄花，以候先后二天之琼浆，此正是“饮酒戴花悟长生”之妙也。然混元一事，则毋有意、毋必、毋固、毋我，任死任生，忘人忘我，终日定街方块字市，玩景怡情，于淫房酒肆，兀坐妄言，岂不动人之惊疑笑谤哉！摄境积铅，法财两用，岂不致俗子之欺弄祸身哉！是以籍通都大邑有力之家，以为外护，目击道存，韬光晦迹。仙云：“若贪天上宝，须用世间财。”乃吾身天上九阳鼎之大宝也。

凡寄生于宇宙之间，男女所赖以生而不死者，唯此一点阳精而已，岂有学仙的人，男子学道必用女人，女人学道必用男子，是财坏天下之风化，皆天知禽兽之所为也。噫！言语不通，执迷不悟，岂仙佛之眷属乎？学者果能操持涵养，于造次颠沛流离之际，不失方寸，然后求向上外药入腹事，顷刻湛然，脱胎换鼎，浑身化一道金光，大地成空，身外有身，阳神脱体，持空养虚，此是五龙大蛰法。仙云：“内丹不成，外丹不就。”言而有信人得正传，且先积精累气，并积内外法财，养得气满神全，金光出现，昼夜常明，则此时内丹成，而吾身外丹法象现矣。凡看书不可按图索骥，学者于昼夜常明之时，药苗一生，方可采吾身外药，配吾身中之雌雄，一得金光入口，周天火发，顷刻湛然，撒手无碍，才是金蝉大脱壳也。学才未遇人时，当小心低意，积功累行，遇魔勿退，遇谤勿嗔，重道轻财；一遇至人，笃志苦求，决破一身内外两个真消息，忽然配悟真去处而言之，所谓“吾身一天地”也。然此真去处，虽曰不依形而立，而窍中之窍，夫岂无形哉！今乃借物以明之，譬之又口然，实其中则张，虚其中则弛。而窍之能张能弛，亦复如是。

起手时先须凝神，入于窍中之窍，息息归根而中实矣，中实而胎长矣。然神本生于窍中之窍而寄体于心宫，余尝谓之原是我家之物而复返于我也。

窍中之窍者，神室也。神室即气穴，即中黄。盖黄好土之正色，而土意也，故坎之土戊，其意常在于离，离之土己，其意常在于坎，此其性情然也，而自有相投合之机矣。若能识其投合之机，而以意送之，神凝气住，则自然结成一点金丹，至简至易，而非有穿凿也。此盖以母之气伏子之气，而子母之气相眷恋于窍中之窍，丹岂有不成者乎？

### 正道歌二首

我有一口诀，长叹无处说。天下访不著，人人不可说！顺丹逆是仙，此是真口诀。万般枉费心，都是胡扭捏。熟记《悟真篇》，求师仔细别。自然些子妙，玄机神莫测。融融乾坤髓，拣时用意啜。要须地下宝，须明天上月。浮沈看老嫩，水源别清洁。若逢野战时，猿马休颠劣。宾来先作主，主来后作宾。黄婆媒姪女，交{女后}丹自结。外面黑如漆，里面白如雪，中间黄紫烂，肉青皮似血。结就五杰丹，三尸阴鬼灭。玲珑剔透人，痴聋喑哑拙。心也无得思，口也没得说。用文须用武，采取按时节。金鼎常令暖，玉炉毋令热。交{女后}顷刻间，温养十个月。男子会生产，产个三岛客。活吞一粒丹，天仙来迎接。九年功行满，稳步朝金阙。

又

道情不是等闲情，既识玄机不可轻。先把世情都放下，后将妙理自研明。未炼还丹先炼性，未修大药且修心。心定自然丹性至，性清然后药材生。雷声

隐隐震虚空，黄庭紫雾罩千寻。若还到此休惊怕，只把元神守洞门。守洞门，如猫鼠兔逢鹰。万般景象都非正，一个红光是至真。此个红光生异象，其中犹若明窗尘。中含一点先天气，远似葡萄近似金。到手全凭要谨慎，丝毫念起丧天真。待他一阳归洞府，身中化作四时春。一片白云看一阵，一番雨过一番新。终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞中春。遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。此时气绝如小死，打成一片是全真。到此功夫为了当，却来尘世积功勋。功成行满天命诏，阳神出现了真灵。此言休与非人说，轻泄天花板机霹雳轰。嘱咐仙朋与道侣，不逢达者莫轻论。其中句句通玄妙，此真之外更无真。收拾锦囊牢闭固，他日修行可印心。可印心，五十二句要君听。若有虚言遭横死，误尔灵官鞭碎身。