

玄机直讲

炼丹火候说二篇

夫功夫下手，不可执于有为，有为都是后天，今之道门，多流此弊，故世间罕全真；亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门，多中此弊，故天下少佛子。此道之不行。由于道之不明也。初功在寂灭情缘，扫除杂念，除杂念是第一着筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复；人欲既净，则天理常存。每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯。一灵独存。谓之正念。斯时也，于此念中，活活泼泼，于彼气中，悠悠扬扬，呼之至上，上不冲心，吸之至下，下不冲肾，一阖一辟，一来一往，行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐龠、真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气薰蒸营卫，由尾闾，穿夹脊，升上泥丸。下鹊桥，过重楼，至绛宫，而落于中丹田，是为河车初动，但气至而神未全，非真动也，不可理他。我只微微凝照，守于中宫，自有无穷生机，所谓养鄞鄂者此也。行之一月、二月，我神益静。静久则气益生，此为神生气、气生神之功也。或百日，或百馀日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有馀，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合。自有一阵回风上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内。如雾如烟。若隐若见，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚寂灭，神凝于中。功无间断，打成一团，是为五行配仑。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药。神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时。而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

夫静功在一刻，一刻之中。亦有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也。即一时一日、一月一年皆然。坐下闭目存神，使心静息调。即是炼精化气之功也；回光返照，凝神丹穴，使真息往来。内中静极而动。动极而静。无限天机，即是炼气化神之功也；如此真气朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静。我于此时将正念止于丹田，即是封固火候。年月日時，久久行此三部功夫，不但入園十月也。故曰运之一刻有一刻之周天。运之一时一日、一月一年即有一时一日、一月一年之周天也。然一刻中，上半刻为温。为进火。为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。一时则有上四刻、下四刻之分，即一日一月一年，皆

同。此之谓攒簇阴阳五行，一刻之功夫夺一年之气候也。到此乃是真空真静，或一二年至十年百年，打破虚空，与太虚同体，此为炼神还虚之功也。前功十月既满，须时时照顾婴儿。十步百步，千里万里，以渐而出，倘或放纵不禁，必致迷而不返。仙经曰：“神入气成胎，气归神结丹”，所谓一点落黄庭是也。但人杂念少者得丹早，杂念多者得丹迟。此法简易，奈人不肯勇猛耳。若能恒久行持，必然透金贯石，入水蹈火，通天达地。再行积功累行，服炼神丹大药，必然形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅，此又在功德之浅深何如耳。设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸，一堆尘土，夫亦白日羽翰。万劫长存，可与宇宙同春者矣。

返还证验说

七返九还之法，下手兴功。先将上窍阳里真阴，入内金鼎气海之中，与下窍真阳配合。阳理真阴，即是自家元神，属三魂；下窍真阳，即是身中元气，属七魄。其先后二气一合。则坎离自交，魂魄混合，神气凝结，胎息自定，每日如外夫妇交情美快，切不可着他，水火日然既济，发运四肢，如外火之生焰焰相似，只要水火均平，此是小周天。火候调和薰蒸，喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷，腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。婴儿姹女，自然成合，此是采阴补阳一节。修炼玉液还丹，即筑基炼己，积内法财，终日逍遥，昼夜常明，乃长生久视之初阶也。世人常借五谷养命，数日不食，则气饥死矣；若人年老，下元亏损。骨髓俱空，不能胜五谷之气，则气馁病矣。是五谷能养人，亦能杀人也。若会内外交接，水火既济，气血逆流，五脏气合，脾胃开畅，食入腹中，亦能化气生精养神。人果能得下手天机，直候骨髓盈满，腹脐如孕妇人一般，却不是有胎形相，不过是气满精盈神全而已。如果三全，则真火般炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。奉劝学人，参访宗师，苦求至人，抉破一身内外天机，明白下手速修，炼己待时，候一阳至。择地入室，炼此龙虎大丹。必要僻静鸡犬不闻之处，外边又要知音道友，不要一个闲杂人来到，恐防惊散元神。先言和光同尘，今言僻静处，何也炼己于尘俗，养气于山林，是入室兴功，下手之时也。要超凡入圣，岂是小可的事必须要一尘不染，万虑俱忘，丝毫无挂，一刀两断，永作他乡之客，终无退悔之心。持空炼神，守虚炼性，浑身五脏筋骨气血，都化成青气，专心致志，演神纯熟，成形受使，星回斗转，随心所变，直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似，上七窍生光，昼夜常明。身如太虚，才是正时候，方可求仙道。这应验气满神全。法财广大，方可炼大丹，才叫做一个丹客。工夫既得，时候自至，七窍光明，三阳开泰，神剑成形，趁水顺风发火，雷轰电闪，方夺外天机，下手擒拿，采吾身外真铅，以龙嫁虎，驱虎就龙。若会

攢簇，不失时节，湛然摄起海底之金，开夹脊，上泥丸，落入水晶宫之内，与木汞配合，不过半刻，攢簇已定，真火冲入四肢，浑身骨既火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，冰浴身心，水火既济，顷刻间浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开，浑身气血，都会成形说话，就在身上闹成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴，随骨脉一齐开下，肾水上涌到如外水泉一般，咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更不相同。又其至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天亦垂乎宝露，忽然一点真汞下降，透心如冰凉，即运一点神火，随之攢簇于交感宫内，浑然湛然，如千千战鼓之鸣，万万雷声之吼，又即是自己一身百脉气血心化，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，日月交宫，见众仙诸佛，工夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。既认元神，汞铅相投，三日才生大药，三日里最难过，遍世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关工夫，到此十个九个都吓杀了，心不可有恐怖，盖己虽化成神，却是阴神，阴神最灵，能千变万化，诸境为害，他岂肯苦善降伏，前人说得好，“你会六通神，方才脱生死；你若不会六通神，休想成道混沌。”又至三十时辰二日半，气气相通，气满至极，忽然活泼泼地迸出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆失惊，此是元阳真丹药，入口始知我命不由天也。古仙云，“这回大死今万活”，又云：“一战而天下平”，即是此等地位，这才是天地交泰，日月交宫。真阳之药到口，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥，阳神脱体，撒手无碍，专心致志，持空养虚，以空养神，以虚养心，随心变神。夫万物皆天地生发吾，万神朝拜而宾服，厌居尘世，逍遥蓬岛，自有三千玉女奉侍，终日蟠桃会上，饮仙酒，戴仙花，四大醺醺，浑身彻底玲珑，海底龟蛇出现，万神受使，才是真铅真汞颠倒，浑身紫雾毫光，瑞气千条，是五龙大蛰法也。炼之百日。玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕，学者到此地位，口中才干得外汞。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，此是灵丹成熟，一块千汞，人服之永不死矣，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化千万身，只候十二月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身出入，只万四千阳神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人也。浑身气候，无不是真药，鸡餐成凤。犬食成龙，此理鬼神也难明，若不见过这样言语，必不信大药金丹也。造化工夫，三回九转。七返八还，火候细微，攢簇口诀，只三五日间，把天地都颠倒过。都是自然，人身造化阴阳，亦是自然。却要体天地造化，方可成就。事从做过见过，从试应验到自然处，工夫虽是一年，火候细微只在百日之内，动静凶恶只在

几日，一时里得内外攒簇，刻湛然，圣胎成就。产黍米之珠，吞入腹内，周天火足，脱胎换骨，只是要持空养虚，馀皆自然。今人果得明师指示，先炼己于尘俗，积铅于廛市，攒年簇月，攒日簇时，大定之也只在刹那间，不出半个时辰，把天地都颠倒过，运火十月之工，体天地自然之法，若不能死中求活，焉能逃出三灾大难哉！

服食大丹说

三清俸禄，玉皇禀给，非先圣贤哲，焉能受得如许旌阳、葛仙翁、殷真君等人百馀家，俱是成道之后。方炼服食，以度辩迷。古仙云：“内丹成，外丹就”，此古人得正传。先积精累气，收积内外法财。养得气满神全，金光出现，昼夜常明，如是则再身内丹成，而否身外丹亦发相矣。凡看书不可按图索骏，学者于昼夜常明之时，药苗已生，方可采吾身外之药，配吾身中之雌雄，以得金丹入口，周天火候发现，顷刻湛然，撒手无碍，才是金蝉脱壳，默朝上帝，中遇仙舆，受其天禄，刀神朝礼，能折天补地，摘星握月，驱雷转斗，呼风唤雨，举意万神，使觑天地如手掌相似，这福德胜三辈天子，智慧胜七辈状元，到这般时候，方可炼服食金丹。此丹如黍米一粒，落于地则金光烛天，方名神丹。若不通神，敢说是外丹服食！此理奥妙，天机深远，金种金，银种银，外边无有别灵神。此黄白之术，不是凡间金银，为母遏气，果得正传，能产先天大药，认得黄芽白霸，此为黄白，方可为母遏气，以炼神丹。但是金银水药，都属后天，且又不知真阴真阳同类，万万无成。慨世学者，真假不辨，不遇正人，都是盲修瞎炼，实修性命之士，若未遇真师，且潜心看书。大吉圣丹书，不空说一字，妄言一句。只是后人识邪正，又不知圣贤书中都是隐语譬喻，遭遇庸师。执认旁门，毒药大心，又无通变。似是而非，自高向是。声音颜色。拒人千里之外，则高人望望然去之，况仙圣乎！学者未遇正人时，当小心低意。积功累行，遇魔莫退，遭谤勿嗔，重道轻财；一遇正人，鸳志苦求，抉破一身内外两个真消息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。若是志大君子，实心为命，扫尽旁门，重正心猿，重立志气，低心下意，经魔历难，苦求明师，穷取生身受气初。初者，是元始祖气，此气合着一点真阳真阴。失真阳真阴，产于天地之先，混元之始，这颗灵明黍米宝珠，悬在虚空，明明丽丽。但未有明师指破的人，如在醉梦相似，离此一着，都是旁门。此灵明宝珠，于虚空之电包含万象，潜藏万有，发生万物，都是这个。

一粒黍米说

此物在道门中，喻真铅真汞。一得真得，不可若于乾坤、日月、男女上，只于己身内外，安炉立鼎，炼己持心，明理见性之时，攒簇发火，不出半刻时辰。立得黍米玄珠，现于曲江之上。刀圭入口，顷刻一窍开百脉齐开，浑身

筋骨，五脏血肉，都化成气，与外水银相似。到这时候，用百日火功，方有灵妙，一得水得，无有返还，住世留形，炼神还虚，与道为一矣。此物在佛门中，说是真空真妙觉性。下手端的，炼魔见性，片晌工夫，发起三昧真火，返本還元，一体同观，大地成宝，霞光万道，正眼六通，炼金刚不坏之身，了鬼神不测之妙也。此物在儒门中，说是无极而太极。依外天地而论，无极是天地周围，日月未判之前，四维上下，混混沌沌，如阴雾水气，直至时到气满相激，才是太极。是时也，日月既生，清浊自分，在上为天，在下为地，天之清气为纯阳，地之浊气为纯阴。雨露从天降，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，动静转轮，各有方位，地下万物，按四时八节，自然发生，总论只是虚空。夫日月是天地之精，上照三十三天，下照九极万泉，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，属古龙、姤女、甲木、水银、金马、三魂，即是外；月是纯阴之体，内含着一点真阳之气，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月，道在逝，人何求之远也！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，了却万卷丹书。性属神是阴，命属气是阳，故曰“一阴一阳之谓道”，千经万卷皆是异名，然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。古仙云，“四大一身皆属阴，未知何物是阳精”，又云，“涕唾精津气血液，七般灵物总属的”，乃后天渣质之浊阴，非真阴也。真阴与真阳相对，真阴既不知，焉能知真阳乎今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴，若知真阴，亦必知真阳矣。不遇明师，焉能猜度！学者穷取一身中天地人三才之妙，穷一身内外真炉鼎之端的，及一身内外阴阳之真消息。如不得旨，一见诸书异名，心无定见，执诸旁门，无有辨理。既不知穷理，则心不明，心既不明，则不能见性，既不见性，焉能至命古人云，“只为金丹无口诀，教君何处结灵胎！”

登天指迷说

道也者，生天地，育万物，放之则包罗虚空，敛之则退藏于密，两仪、日月、五行，都是道中之造化耳。物物各具一太极，即道也。人人心上有先天，亦道也。五行顺而生人生物，五行逆而成仙成佛，故云“五行顺则法界火坑，五行逆则大地七宝”。这五行之精，秘于四大形山不内不外之密处，只是百姓日用而不知耳。民可使由之，顺行也；不可使知之，逆行也。夫负在水中，不知其力水也；人居气机不知其力气也。此譬喻当潜心究竟，回光返照，明心见性，果证仙佛，复何难哉！今人学道，个个自卖聪明，自夸伶俐，自称会家，终无不悟。又有一等小根盲人，见先圣所言外阴阳、外炉鼎、外药物，执迷女子为鼎器，则又可哀已也。某见酷好炉火者，百无一成。又以轩辕铸九鼎而

成道，以为必用鼎器九人，谬之甚矣，尝见有进过五七鼎亦无成就者。且人念头一动，先天淳朴即散，先天既丧，后天虽存，究何益于身心，不过聊存其四大而已。这样下愚，岂知天不言而四时行、百物生之妙哉！夫人身造化同乎天地，但不知天何得一以清、地何得一以宁又不知主张造化的是谁若能以清静为体，镇定为基，天心为主，元神为用，巧使盗机，返还天真，归根复命，岂患不至天地圣位。至用文鼎一节事，万无此理。假使有缘之士，得遇真师，先行玉液还丹，炼己和光，操持涵养，回光返照，此即见性明心之事也。既见其性，更求向上之事，乃金液还丹，情来归性，直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。亥、子之交。剥、复之间，于太阳初动兴功时，手探月窟，足蹑天根，回风混合，从此有百日功灵之妙，此金液还丹，乃阴阳五行之大道也。除此玉液金液、性命双修、清静自然之道，徐皆旁门小法。某于一身内外。安炉立鼎，攒簇口诀，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，发火行功，到秘密处，有虚空万神朝礼。仙音戏顶，此事鬼神难明，怎奈因自己不能炼己于尘俗，未得积铅于市廛，气脉又未甚大定，基址也未得三全，理虽融而性未见，故万物发现凶险，心神恍惚，不能做主，又因外边无知音道侣护持看守，触其声色，惊散元神，激鼎翻炉，劣了心猿，走了意马，神不守舍，气不归元，遭其阴魔。何为阴魔，我不细言，后学不知。皆因真阳一散，阴气用事，昼夜身中，神鬼为害，不论睁眼合眼，看见鬼神来往，即耳中亦听得鬼神吵闹，白日间觉犹可，到晚来最难过，不敢静定一时，我身彼家海底命主，兑金之戊土冲返，五脏气血皆随上腾，身提不着地，杀身丧命，真乃鬼家活计也。某乃暂弃前功，遵师训指，大隐市廛，积铅尘俗，摄情归性，杀机返覆，自幼至老被天地人物盗去的天真，今于虚无中尘色内，却要夺盗返还于我天性之中，方得元精、元气、元神之三全，至是乃心明理融，理融见性，身心大定，五行攒簇，才去行上等事而了大道。想前代贤哲，多有中道而废，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，是以白玉蟾有“再斫秋筠节”之叹焉。谁知虚空消息，至微至凶至恶，若是擒捉不住，定不饶人。若是学人知一身内外两个真消息，了然无碍，方去操持涵养，克去己私，复还天理，则还丹工夫，至简至易。终日采吾身外之黄芽，以候先天之琼浆，此正是饮酒戴花悟长生之妙也。若混元一事，则无意无必，无固无我，恁生恁死，忘人忘物，如游手好闲，不务生理，终日穿街边巷，玩景怡情，淫房酒肆，兀坐忘言，岂不动世人之惊疑哉！摄境积铅，法财两用，岂不致俗子之笑谤哉！是以必资通都大邑有力之家，以为外护，日击道存，韬光晦迹。古仙云：“要贪天上宝，须用世间财。”夫天上宝，非指青天之上而言也，乃吾身上九阳鼎之宅也，故

轩辕铸九鼎而飞升。世之迷徒。一闻“天上宝”三字，遂执天上日月为水火，乃于月出庚方，用两目行度数以来之，为真水真铅，于日出卯时，亦运两目采之，为真火真汞。夫天上地下，乾坤坎离，男女内外炉鼎，喻吾一身之内阴阳而言，并无男女等相。古仙云，“凡有所相，皆是虚妄”。还丹本无质，至哉斯言尽矣。世间学好的人，必不为损人利己之事，宇宙间男女所赖以生而不死者，惟此一点阳精而已。岂有学仙的人，采女人之精而利己之身哉！比与世之杀人者，有何异焉又先圣言彼家男女，两家两国，及内外炉鼎等说，若人不得正传，其不错认者几希矣。某曾遇明师，耳提面命，抉破虚空内外两个真消息，不敢私于一己，冒禁相付，把一身天地人之造化。三教经书，药物火候。日月交合，盈满度数，尽都抉破，不立文字，但说真言，使学者无错认迷修之误。是书在处，有神物护持，若无缘下流见之，亦不过瞽唱之文词耳。是金丹大道万劫难遇，正是踏破芒鞋无觅处，得来全不费功夫。学者果能涵养于造次颠沛流离之际。保此方寸不失，是天理复矣。天理既复，然后求向上外药入腹事，顷刻湛然，脱胎换骨，浑然化一道金光，大地成宝。身外生身，阳神脱体，持空养虚，此是五龙大蛰法，受诸逍遥，超出风、水、火之三劫，不在生、老、病、死、苦中矣。今人不去修行，有贪图炉火外丹服食者，此又迷之甚矣。

注《九皇丹经龙虎铅汞论》

道君论龙虎铅汞抽添，正要后世有根有缘者，从此下手。虽曰“神仙还是神仙做”，吾却偏曰“凡人亦可做神仙”。只怕不明金丹理，方入地狱为兽员。此龙属阳，自阳一失，都是一阴；此虎属阴，自阴有宝，却是一阳。龙即我之玄关也，虎即彼之玄牡也。龙却好淫，我却不泄，一水添一点土，佩要成一个‘瑶’字，成为玉液至宝；虎却好吃，我却不泄，真大加一“束”字，偏要成个“炼”字，收为金液至宝。虎虎虎，那怕你张口漏牙，把人亡魂丧胆，我却有伏虎手段，将 you 为空中色，色中空，用龙一戏，把你为龙虎风云会，不怕你不为我把你虎穴中虎子得来，入我三田之中；龙龙龙，纵任你是淫欲之物，我却有降龙手段，那怕你变化无穷，我用一那吒金刚圈降住你，抽你筋做为一条养性接命的金带，时时系着，那怕你不去向太极真人前，请一点真一不二法门来，与我为混合之大道也。铅即两弦之铅，汞即我身天地之汞，有日月之光明，天地才成地天泰，不为天地否，人身自父母生来，原有一汞一铅，男女交媾之理，故曰“乾为父，坤为母，男女媾精，万物化醇”，“易为先天之太极’。人不明此一理，只把汞去投铅，生男生女，不把铅来投汞，成佛成仙。这个铁馒头打得破，何难为三丰中之三丰也。

注吕祖《百字碑》

养气忘言守，

凡修行者，先须养气。养气之法，在乎忘古寺一。忘言则气不散，守一则神不出。诀曰：缄舌静，抱神定。

降心为不为。

凡人之心，动荡不已。修行人欲人静，贵乎制伏两眼。眼者心之门户，须要垂帘塞兑。一切事体，以心为剑，想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。诀云，以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心点相依，着意玄关，便可降伏思虑。

动静知宗祖，

动静者。一阴一阳也。宗祖者，生身之处也。修行人当知父母未生之前，即玄化也。一身上下，乾坤大褂，五行四象，聚会之处，乃天地未判之先，一点灵光而成，即太极也。心之下，肾之上，仿佛之内，念头无息所起之处，即是宗祖。所谓动静者，调和真气，安理真元也。盖呼接天根，吸接地根，即阖户之谓坤、辟户之谓乾。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，一阖一辟，一动一静，贷乎心意不动，任其真息往来，绵绵若存。调息至无息之息打成一片，斯神可凝、丹可就矣。

无事更寻谁！

若能养气忘言守，降伏身心，神归杰穴，意注规中，混融一杰，如鸡抱卵，如龙养珠，念兹在兹，须臾不离，日久工深，自然现出黍米之珠，光耀如日，默化元神，灵明莫测，即此是也。

真常须应物，应物要不迷。

此道乃真常之道，以应事易于昏迷，故接物不可迷于尘事。若不应接，则空寂虚无。须要来则应之，事去不留。光明正大，乃是不迷，真性清静，元神凝结。诀曰：着意头头错，无为又落空。

不迷性自住，性住气自回。

凡人性烈如火，喜怒哀乐，爱恶欲憎，变态无常，但有触动。便生妄想，难以静性。必要有真惩忿，则火降；真寡欲。则水升。身不动，名目炼精，炼精则虎啸，元神凝固；心不动，名目炼气。炼气则龙吟，元气存守；意不动，名目炼神，炼神则二气交，三元混，元气自回矣。三元者，精、气、神也；二气者，阴阳也。修行人应物不迷，则元神自归，本性自住矣。性住则身屯先天之气自回，复命归根，有何难哉！诀曰：回光返照，一心中存，内想不出，外想不入。

气回丹自结，壶中配坎离。

修行人性不迷尘事，则气自回，将见二宠升降于中宫，阴阳配合于丹鼎

，忽觉肾中一缕热杰上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉。二气乡因缦，结成丹质，而宠穴中水火棚交，循环不已，则神驭杰、杰留形，不必杂术白长生。诀曰，耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。直至丹田气满，结成刀圭也。

阴阳生反复，普化一声雷。

功夫到此，神不外驰，气不外泄，神归杰穴，坎离已交，愈加猛烈精进，致虚之极，守静之笃，身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停，日月停景，璇玑不行，太极静而生动，阳产于西南之坤。坤即腹也，又名曲江。忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙。腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声。即复卦天根现也。天根现即澜心五以神助之，则其笨如火遍金，上行穿过尾闾，轻轻运，默默举。一团和气，如雷之震，上升泥丸，周身踊跃，即天风女后卦也。由月窟至印堂眉中，漏出元光，即太极动而生阴。化成神水甘露，内有黍米之珠，落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体，行周天火候一度。烹之炼之。丹自结矣。

白云朝顶上，甘露洒须弥。

到此地位，药即得矣。二气结刀圭，关窍开通，火降水升，一杰周流，从太极中动天根，过玄谷关，升二十四椎骨节，至天谷关，月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。

自饮长生酒，逍遥谁得知！

养气到此，骨节已开，神水不住上下周流。往来不息，时时吞咽，谓之长生酒。诀曰：流珠灌养灵根性，修行之人知不知

坐听无弦曲，明通造化机。

功夫到此，耳听仙乐之音，又有钟鼓之韵，五气朝元，三花聚顶，如晚鸦来栖之状，心田开朗，智慧自生，明通三教经书，默悟前生根本，豫知未来休咎，大地山河，如在掌中，目视万里，已得六通之妙，此乃实有也。吾行实到此际，若有虚言以误后学，天必诛之。遇之不行，罪遭天谴。非与师遇，此事难知。

都来二十句，端的上天梯。

自“养气忘言”至此二十句，皆是吕祖真正口诀工夫，无半点虚伪，乃修行上天之阶梯。得悟此诀与注者，可急行之，勿妄漏泄，勿示匪人，以遭天谴。珍重奉行，克登天阙。