

# 道家玄牝气功

张 章著



4

人民语言出版社

(京)新登字040号

道家玄牝气功

张 章 著

人民体育出版社出版  
北京印刷三厂印刷  
新华书店总店北京发行所发行

\*

787×1092毫米32开本 6.375印张 130千字  
1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷  
印数：1—5,000册

\*

ISBN 7-5009-0904-7/G·871

定价：4.40元

# 目 录

<b>第一章</b>	<b>龙门溯源与玄牝探微</b> .....	1
一	龙门溯源与流传.....	1
二	玄牝探易学之微.....	23
<b>第二章</b>	<b>玄牝功法</b> .....	38
一	主要功法.....	38
二	调理功法.....	82
三	选练功法.....	93
四	辅助扣手法.....	113
五	布气、采气、排气功法.....	124
<b>第三章</b>	<b>外气测病与治疗</b> .....	148
一	布气治疗方法.....	149
二	临床施治方法.....	153
<b>第四章</b>	<b>玄牝功法答疑</b> .....	180

# 第一章 龙门溯源与玄牝探微

## 一 龙门渊源与流传

本书所要介绍的玄牝气功，属道家全真龙门派功法。它是道家龙门派第十三代传人李云龙创编的。

提起道家龙门派气功，可以上溯至道教的创始人老子。

老子的“道”是其哲学体系的核心，他认为“道”是指宇宙的本体，宇宙的根源是“自然”，“自然”产生宇宙，宇宙产生万物，所以“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“道以其内在的规律运动。”

《道德经》第十六章：“至虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。”这段话强调致虚、守静在修身中的重要作用，后人总结为归复命学说。老子所说的根，也就是道，多指产生万物的总根源，有时又称“玄牝”。内炼之际，将气归丹田，精聚丹田，神（意）守丹田，谓之“归根”。精气神常聚常守丹田，经过炼精、炼气、炼神诸阶段的修炼，结成内丹，扭转自然界生老病死的规律，恢复旺盛的精力，达到“深根固蒂，长生久视”的愿望。

老子提出的少私寡欲，知足常乐和恬淡虚无的养生思

想，以及顺乎自然的养生观，深悟其玄机，是气功的根源所在。

苏州玄妙观三清殿横额上“玄玄上帝”四个金字，说的是老子修炼的是“玄玄功”，并且他本人被奉为道家鼻祖。他的玄玄功修炼方法只能从他遗留的著作《道德经》中去探究，归纳为四个阶段：

### 1. 清寂筑基（虚静）

古时称之为“初级还虚功”。在静坐中做到：“惚兮恍兮，其中有物，杳兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”故在道门中又称为“钻杳冥”。减少大脑的思维活动的方法是静坐，逐步发展到“坐忘”，“静听鼻息”的“契机”（粗、细、风、喘、息）。“清寂”要求达到“入静”、“寂无”的地步，这是老子气功修炼之关键，也是基础。

### 2. 凝炼精气（筑基）

老子言：“虚其心、实其腹”。就是集中精神，意守身体下腹部（丹田），进入炼精化气阶段。窍位守久之后，人身内气就发动起来，肾气足而精生髓，髓足则骨自强，补漏筑基之功成也。但要注意的是意守时意念要柔，不可太强，这样才能达到“实其腹”的效果。

### 3. 玄关一窍（觉明）

《道篇》第五十二章曰：“见小（观察细微）曰明，守柔曰强（内视之神光），复归其明，无遗身殃，是为习常。”就是说人只有内视存神，方能保持人体生生不息的冲和之气。凝神调息，垂帘观照两眼之间的玄关窍（山根），久练能生辉，自有灵光出现，即眼前呈现飘浮移动之景观，如清虚广大幽深之景，乃至黍米玄珠成象。窍冥即虚极静笃，真精、真气、真神从此而生，又名真种，即玄关窍开之时。

《道德经》第二十一章曰：“孔德之容，唯道是从。”孔德为大德，容为空器。“孔德之容”为大道显现的空器，即喻玄关窍。老子用精辟的语言，高度的概括，论述了人体的玄关现象及玄关窍开合微妙之感。

#### 4. 性命合一（化神）

“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”老子这句话中讲的玄牝在脐部。未出世以前曰玄牝，出生之后曰命窍，它是胎息出入的门户。“谷神”是养育五脏的元神，胎息的动力。脐带断后，胎息终止，然而如果善于养神、养气，则仍可返归胎息，转升性命合一之道。

老子的玄玄功渗透在《道德经》中，阐述了养生功法及玄奥的人体科学。正如张紫阳《悟真篇》所言：“阴符宝字逾三百，道德灵文达五千，古今上仙无限数，尽从此处达真诠。”

老子之后，道家气功北五祖的第一传人是王少阳，其功法为少阳派，是金丹大法的第一个传人，也是全真教的创始者；第二传人是汉钟离，正阳真人，其功法为正阳派；第三代传人是吕洞宾；吕洞宾的传人刘操（字青城）为第四代传人；第五代传人是王重阳，其功法为重阳派。

南五祖是张紫阳即张伯端所创立，他的师傅是吕洞宾，后来北五祖和南五祖两派相合，统一称为全真派丹功。

“全真”一辞，即指守朴养素、无为清静、修持心性而言。《中和集》说：“所谓全真者，全真本真也，全精、全气、全神方谓之全真，才有欠缺便不以全也，才有点污便不以真也。”《晋真人语录》说：“夫全真者合天心之道也，神不走，气不散，精不漏，三者俱备，五行都聚，四象安和

为之全真也。”

全真教讲究“清静无为”的修持学说，全真十二真言是它的体现：“清静无为，逍遥自在，不染不著。”指人能常清静、精气自固，不沾染疾病，则尽善尽美矣。重阳大弟子马丹阳说：“清静者，清为清其心源，净为净其元海。心源清则外物不能扰，故情定而神明生焉。元海净则邪欲不能干，故精全而腹实矣。是以澄心如澄水，养气如养儿。气秀则神灵，乃清静所致也。”

全真以钟吕法统自居，在其内丹术中，皆以三乘丹法为妙。大乘即神仙抱一，指意想自神长在丹田，把守元气，莫教散失。所谓“一”即道也。中乘即为富国安民，借喻人体生命活动的重要器官及精气神通过内丹修炼，莫让六贼（眼、耳、鼻、舌、身、心）耗费。小乘为强兵战胜之术。王重阳说：“战胜者，第一先战退无名烦恼，第二夜间要战退三尸阴鬼，第三战退万法。”“三尸”为人身中皆有的三虫，能记人过失，至庚申日，乘人睡去，而谗之上帝。

王重阳认为，掌握三乘秘法，则能变灾祸为福寿，而清静为大乘根本之法，就炼丹应先修小乘功法，从小乘入中乘、达上乘。

九转还丹术以太虚为鼎，太极为炉，清静为妙用，无为为丹基，性命为铅汞，定慧为水火，以自然造化为真种子，以勿忘勿助为火候，洗心涤虑为沫浴，存神定息为固济，戒定慧为三要，先天之中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混合为圣胎，打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上乘之妙道，三教同源之心法，穷微究理了尘缘，便是虚无太极圈。

王重阳立教的行持十五论言，即第一住庵，第二云游，

第三学书，第四论合药，第五论盖造，第六论合道伴，第七论打坐，第八论降心，第九论炼性，第十论匹配五气，第十一论性命，第十二论圣道，第十三论超三界，第十四论养身法，第十五论离凡世，涉及了修性、炼命、养身、道教规理，是全真教徒遵循的道规法则。

王重阳死后，全真教传播得很广泛，这与王重阳的七位弟子分不开。他们继承重阳子的教旨，四方传道，活跃在黄河流域以北一带地区，并创派立宗。大弟子马钰，字玄宝，号丹阳子，创立全真遇仙派，其弟子宋披云、孙碧云等又创立武当本山派。第二弟子谭处端，本名玉，字伯玉，号长真，创全真南无派。第三弟子刘处玄，字通妙，号长生，创全真随山派。第四弟子王处一，号玉阳子，又曰伞阳子，创全真崑山派。第五弟子丘处机，字通密，号长春子，创全真龙门派。第六弟子郝大通，名璘，号恬然子，创全真华山派。第七弟子孙不二（马钰之妻），号清静散人，创全真清静派。

丘处机，山东登州栖霞人。19岁被王重阳收为全真第五位掌门人，并授予玄机密语，因他四季常以蓑衣笠帽为伍，旁人称其为蓑衣先生。

王重阳死后，丘处机隐居陕西宝鸡蟠溪六年，终日乞食垂钓在太公河旁。后于1180年移居陇州景福山龙门石窟七载，潜修丹道，创立了龙门派气功。1186年夏入终南山云游。1188年应金世宗完颜雍召见去当时金中都北京。1219年应元太祖成吉思汗铁木真召见去现在乌兹别克境内之撒马儿汗（当时称雪山，铁木真行都在此）。他向铁木真进言，要统一天下“必在乎不嗜杀人。”要以“敬天爱民为本”，“清心寡欲为要”。同时广发“度牒”，接纳道徒，故深受成吉思汗赏



识。因此，龙门派气功也随之流传在内蒙古一带边陲。

1227年丘处机东归定居燕京，住在太极宫，成吉思汗赐予玺书命他掌管天下道教。古谓：“全真之教始于少阳君，兴于重阳子，大盛于长春公。”其后玄教日兴。1227年7月9日，丘处机逝世于宝玄堂，殡于白云观丘祖殿。享年80岁。元世宗全元六年(1269年)诏赠“长春演道主教真人”号，元武宗至大三年(1310年)又加封为“长春全德神化明应真君”。

丘处机著有《摄生消息论》、《蟠溪集》、《大丹直指》、《鸣道集》，以及和成吉思汗的酬答记录《风云庆会录》，另有和随行弟子李志常合作的《长春真人西游记》。其中《青天歌》一章，被后人赞为“修真之捷径，入道之梯所”。

龙门派以丘长春为“龙门启派恩师”，其赵处静等十八大弟子为龙门第一代传人。据《道统源流》一书记载：丘长春一大弟子赵处静，号道坚，二代张碧芝，号德纯，三代陈冲夷，号通微，四代周大拙，号玄朴，孙金山，号玄静（孙金山又创金山派），五代（周传）张静虚，号静定，沈顿空，号静园，六代（张传）赵复阳，号真嵩，李真元，号虚庵，沈季荣，号真寅，沈野云，号真至，七代（赵传）王昆阳，号常日，曹还阳，号常化，陈上阳，号常虚，八代（曹传）伍冲虚，号守阳，九代（伍传）朱星垣、伍守虚、伍太初、朱太和等。自九代流传以后，首座承传已无从可考。现在所见到的龙门道士或传人，其辈份均在第十几代至第三十几代之间。

丘处机留有二十字作为传宗弟子起名的依据，后因徒众繁衍，增补为百字镌刻于木板上，即龙门后裔按这一百个字

顺序排辈。很有趣的是，按这百字诵读，是一段丹功明理之真言：“道德通玄静，真常守太清，一阳复来本，合教永圆明，至理宗诚信，崇高嗣法兴，世景荣维懋，希微愆自临，为修正仁义，起升云会登，大妙中黄贵，圣体全用功，虚空乾坤秀，金木性相逢，山海龙虎交，莲开现宝新，行满丹书诏，月盈祥光生，万古续仙号，三界都是亲。”道光五年五月五日午时，北京白云观客堂开藏抄出复有续派四十字，其字排在百字之后，它们是：“道修悟玄微，被静本希夷，无为自然妙，真常德正知，又继龙门裔，重开凰唱奇，功成超紫府，丹诏赴瑶池。”

龙门派气功有其独特精神。《长春真人规榜》曰：“夫住庵者，清虚冷澹，潇洒寂寥，见性为体，着命为用，柔羽为常，谦和为德，慈悲为本，方便为门。”这就道出丘处机的修性养体之天命也，唯劳于筋骨，耗之性体之三宝，不能“复其本来之性体”，须操炼之性命双修也。龙门气功继重阳祖师的衣钵，将其三乘丹法尽其发挥，使其更具有条理性 and 系统化。

丘处机认为人与天地禀受一同，人因父母二气交感而成胎。未生之前，在母腹中，受母气滋养，混沌纯一，是为先天之气；降生之后，先天气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天之气。先天真气逐时耗散，以致病夭。若想后天返先天，就得达到“性命双修无二元，海底洪波驾法船”的炼丹目的。

丘处机认为内丹的修炼，必须“先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流一身”，然后才能“气满神旺，结成大丹”。此论均由丘处机编入《大丹直指》一书中，成为早期全真道最完备的内丹著作。该书为上下二卷，分三成九法，

以图、诀阐述九种内丹修炼功法，即五行颠倒龙虎交媾法、五行颠倒周天火候法、三田返复肘后飞金精法、三田返复金液还丹法、五气朝元太阳炼形法、神气交合三田既济法、五气朝元炼神入顶法、内观起火炼神合道法、弃壳升仙超凡入圣法。前三法为小成功法，炼之欲出疾病，却衰老，延寿考，返童颜；中三法为中成之法，炼之而丹放毫光，意采眸取，永成金刚不坏之体，升乾鼎降坤炉，定做长生不老之人；后三法为大成之法，炼此三年乳哺之功，能返到性体坚固，乃得道化仙。《大丹直指》中的九种炼丹功法，以补虚益气为先，言筑基之功，述调药、收神、固精及养气之诀，由浅入深，为后人提供了较完整系统的练功方法。

### 1. 五行颠倒龙虎交媾法

龙是心液上正阳之气，虎是肾中真一之水，心液见肾气自然相交，称龙虎交媾，而得一粒如黍米形的便是“药物”。心肾归五行之列，交合乃为颠倒之术。

子时肾气上升，午时心液下降，为采药之法，殊不知法乾坤之妙，绝难相合。初行之法，闭目内视中宫，绝虑忘思冥心，口生津液，勿吐勿咽。盘膝正坐，左手兜起外肾，右手掩生门（脐中），塞兑户（指口），开天门（指鼻），然后鼻中入气（为吸、为息、为阴、为水，只要柔软入鼻，使鼻内无闻其声），以意轻轻送入中宫，至尾闾，乃从夹脊三关至鼻中，轻轻放出（出者为呼、为消、为阳、为火，轻轻放出，使耳内无闻声），听气自出，意且不可离中宫（意者，性也，神也，真土地，黄婆也），但所入气息，入中宫与元阳真气相接相合，使水火二气，上下往来相须（天地升降一同也），勾引肾中真气（铅也，虎也），心中木液（汞也，龙也），交媾混合于中宫（谓之五行俱全，和会一家），

便觉中宫有物（所谓圆陀陀、活泼泼），当用火符炼煮，方得药物不散。

行功用法：“始觉咽（喉咙）干，以觉心冲，次觉无味，如哑子吃汤，其味难说”，是曰气液交媾。应每日交合一次，“得一物，状如黍米，还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候炼之，三百之日，自然凝结，形若弹丸，色同朱桔，号曰内丹”。

口诀云：阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻。学人不达玄微理，虚度光阴漫用心。

## 2. 五行颠倒周天火候法

古歌曰：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”运火行候，火者，心也，神也，性也，离也，意也。采药二气升降之际，不以意守中宫，药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐，以火归寸土（中宫），戌时、子时者，即是意念也。意是神子，神是气母，神驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊三关，直上辘轳穴天关（在脑后），入昆仑，复下丹田，周流运转不绝。

复卦起行至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦；到此把握一尘不著（无思念也），方得龙虎交媾，渐生阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦；药物透顶，亦如风雨潮浪沸滚，药熟化金，津液如甘泉自降，是应姤卦；渐凉至济，应否卦；丹田火气渐微，应剥卦，是一周天。此一法号曰周天火候。

用时行之，微微敛身，轻轻胁腹凝息，数定铢两，默运心气，下至丹田，鼻息绵绵若存，但以意常存中宫。北方正气（肾气也）为河车，所谓河车不敢暂留，运入昆仑峰顶。中宫是机（意也），触机天关即应，所谓神机密运是也。诀

曰：神入气为胎，气入脐为息。

行功用法：脐腹气聚自然，若用补虚益气，春天下火四两（指练功的时间），夏天下火六两，秋天下火八两，冬天下火二两。若用炼龙虎交媾，前一百天下火五两，自酉至亥；中一百天下火十两，自申至亥；后一百天下火十五两，自午至亥。三百天火足丹凝，纯阳气生。凝息数念珠一百个，是为一铢，二十四铢为一两，计数珠即二千四百个的时间为一两。

口诀云：胁腹运心方是火，含津引息始成丹。学人不达玄微理，虚度时光过百年。

### 3. 三田反复肘后飞金精法

此法也称肘后飞金精。引华阳施真人曰：“子时以肺之精华之气并在肾中，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。”三用，即上中下三丹田。如入气至中宫，留住其出气，以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽提外肾，使气从尾闾入夹脊双关，直上天关，入昆仑。若气未觉过，再偃再抽，直使气过，谓之肘后飞金精法。

本法用子时后午时前气生之时运炼，披衣正坐，握固存神。“先存后升，先升后偃，凸胸偃背，是开中关；平坐昂头，是开上关；先升后存，下腰自腹渐渐举腰，升身而凸胸偃脊，是开下关。以后气热盛上关之下，方可举腰升身正坐，一撞三关都过。”补脑还虚，健骨轻身，返老还童，又可抽肾气，不犯黄庭，方纯阳气生是也。

口诀云：肘后金精节次般，存身偃仰过三关。学人能悟玄微理，返老还童自不难。

《大丹直指》认为，若能通行此三法，甚为有益。盖龙虎交媾，得一粒黍米，还黄庭中，若不用火候，不能炼之凝

结，其周天火候，止是虚气聚在丹田，不得心肾相交，玄珠不能留之稳住，二法已是相须二用，肘后抽肾气入脑，不全阴中之阳，前犯纯阳之丹，玄中玄，妙中妙矣。

其玄可验，其妙可见。一百日口内生津，身有神光，骨健，颜红肌白，腹暖；二百日渐厌荤腥，常闻异香，行步如飞，睡梦自然减少，三百日饮食自绝，寒暑自耐，涎汗涕泪全无，疾病灾难自灭。静中时闻远乐之声，默室渐见红光之色，若见景勿疑，是为小验玄妙。至诚行之，神异自可抱一。

#### 4. 三田返复金液还丹法

丘处机曰：“五行循环（指肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾，脾气传肾气），叫小还丹也。三田返复（上丹田入中丹田，中丹田入下丹田），叫大还丹也。”此金液大小还丹法，须要伸腰举身正坐，双闭两耳，勿令透出，舌抵上腭，有清凉香美津液，不漱而咽矣。

前三法相兼而行，视为抽添铅汞，当三关已开，金精入脑补髓益气之后，“当依时刻，惟要升腰平坐，不昂不偃，自觉真气入脑，急用二掌紧闭两耳，自然肾气入脑，造化金液下降，如淋灰相似。每日下火一两，火气多则头痛，火少则金精不飞，须行加减。行火至金木两停，最要正意守持，一念不生，其意一正，二气自合，以结大丹”。

用法制之，脑实髓满，神水自上腭而下，清凉甘美，复自肺间下入黄庭，号曰金液还丹。一如压丹之虚阳，二气以变丹砂为金，而曰金丹。金丹一粒，自可长生，故曰中成人不下前功，直要金液还丹法。

口诀云：河车般运入昆仑，须要牢关双市门。击动震雷

霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。

### 5. 五气朝元太阳炼形法

金液还丹修炼而成，其中纯阳之气生，是为气中有气。再举丹中纯阳之气，布入四肢，炼养五脏真气，称作“五气朝元太阳炼形”。

本法冬至阳生四时（即子、午、卯、酉）皆可行动。升腰正坐不摇不动，闭目忘思，默运心火，鼻息已绵绵若存，纯阳之气充满四肢，丹中五气纷纭内起。“肾之真气炼骨，身轻如毛，可以乘风御雾；肝之真气炼筋，实如玉，可以走趁奔马；心之真气炼血，白如膏，可以永耐寒暑；肺之真气炼肌，肤莹如雪，可以换骨易形；脾之真气炼肉，硬如石，可以化气如金。始自丹成，五气朝真，气聚而不散，次用前法而般运，内传五脏，外遍四肢，五气炼形，凝而不衰，号曰形神俱妙，与天齐年。”

纯阳之气，可与天地同其寿算，古今上真之人，随五气而换骨易容。昔日衰朽之姿，炼之端正。昔日枯槁之形，炼之红润。返老还童，身轻骨健，皆因丹田五气炼形、炼姿之功，不为小矣。

口诀云：丹就自然朝五气，气真方可现元神。炼形换骨非凡客，自是长生物外人。

### 6. 神气交合三田既济法

金液还丹，化丹成金，太阳炼形，形之如玉。还丹未还之际，“形炼欲起之时。水上火下，相见于重楼（咽喉）之下，而曰既济之时。”

金精下降，自上腭间清凉美味，神水满口。若咽之归黄庭，号曰金液还丹，若上腭有甘美水降下咽之时，便以伸腰举腹，默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举

真气，遍满四肢，水火与重楼交合。

口诀云：顶中神水入中源，丹里真阳返上田。水火合来为既济，庭中升入大罗天。

中成之法故曰金液还丹、太阳炼形、三田既济，为长生不死之法，须得小成三法见效以后，相续而行之。若人不行小成之法，直要中成而求生长不死，不止见效自迟，虚度时光，而又徒劳心力，“还丹而神水不下，炼形而丹火不升，既济而水火不交”。若不兼行六法，速要烧丹，纯阳之气，炼气成神，炼神合道，此是金液还丹，太阳炼形，三田既济不须行矣。此三诀古今上真往往万劫秘传。

中成三法，以还丹炼形既济者，盖以留形住世，非金丹不可延年，非炼形不可换骨，非既济不可不死。修炼中成之法百日以后，静中四象周匝，内观五气纷纭；二百日目见金花，体有圆光，青气出顶，紫雾盈室；三百日神灵知前后事，体轻可履风烟，骨坚可齐天地。此境为行动应验。

#### 7. 五气朝元炼神入顶法

本法按地支四个时辰行动，即子、午、卯、酉，配天干甲乙（东方木）日炼肝，以卯时下功；丙丁（南方火）日炼心，以午时下功；庚辛（西方金）日炼肺，以酉时下功；壬癸（北方水）日炼肾，以子时下功；脾不受炼，气依四脏，故此戊己日不下功。

行功用法：其日辰必应脏腑，不可差错。“盖以神随日，纯阳之气生，河车暗般运，当审日察时炼之”。

上四时辰有暇便行，“幽室静坐，烧香一炷，叩齿二十四通，升腰正坐，一意冥心闭目，内观所炼之脏，青气自见，渐渐升身，以入泥丸；依前行持，白气、赤气、黑气自见，渐渐升身，以入泥丸，以至黄气成光，默观万道，周匝



围身”。凡定息之法，“鼻息绵绵若存，气极神现，如梦非梦，暗中五气聚顶”。以行此法，仍须节节见验，“若思念才生，即是尘垢（尘者，阴也。阴者，魔也），以此便为道，但恐徒劳，被魔所障阴魂出壳而为鬼仙”。

口诀云：应时随时自不差，五神会处起河车。静中真象朝元后，犹恐阴魔作外邪。

#### 8. 内观起火炼神合道法

此法是在五气朝元炼神入顶的基础上进行的，只是不拘时辰，当日得闲便可运炼。

行功用法：择福地静室，跪礼焚香，散发披衣盘膝正坐，冥心存神闭目握固，“午时前微微升身，起火炼气，午时后微微敛身，聚火烧丹，不拘昼夜，神清气和自然喜悦”。坐中或闻声莫听，壶中真境不同，“阴鬼外魔，多生巧作，缘业来乱其神”。应见境勿认，物境自散，若认物境，转为魔障。“魔障不退，急急向前以身微敛，敛而伸腰后以胸微偃，少时前后火起，高升其身勿动，名曰焚身。火起魔军自散于躯外，阴邪不入于壳中”。如此三遍，当想遍天地之间，惟是炎炎之火，火毕清凉，了无一物，“但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，如登天界。又见楼台池亭，宾朋满座，须臾异香四起，共贺太平”。此境乃身中阳神，虽然不是阴鬼（哭泣去者身中阴鬼）魔军，亦不得认为好事，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，阳神不出，而胎仙不化，为陆地神仙，仅可长生不死也。

#### 9. 弃壳升仙超凡入圣

此为内丹修炼的最高层次。《真诀》曰：“超者是超出凡躯而入圣品，脱者是脱去俗胎而成仙子”。是其神入气，