

中國
十大

卷七

福壽丹書

明·武宗藏書

帝王藏書



帝王藏書

中國十大

卷七

【福壽丹書】

內蒙古人民出版社





目次

新镌五福万寿丹书安养篇（一福） 一
新镌五福万寿丹书延龄篇（二福） 八
新镌五福万寿丹书采补篇（四福） 一八
新镌五福万寿丹书玄修篇（五福） 二九

中國十大帝王藏書

新鵝五福万寿丹书安养薰（一福）

节欲

如虚子曰：人均禀五常，而尊卑贵贱不等，皆由父母合会受气异也。得合八星阴阳，又得其时者，上也；得合八星阴阳，不得其时者，中也；不合八星阴阳，得其时者，下也；不合此宿，不得其时，则为凡人矣，合宿交会者，非惟生子大贵，亦利身大吉。八星者，室参井鬼柳张房心也，是宿所在，可以合阴阳。

凡大月十七日，小月十六日，不可交会，犯之伤血脉。凡月二十三日，五日，九日，廿日，此生日也，交会令人无疾病。

凡新浴远行及疲饱食醉，大喜大悲，男女热病未愈，女子月血新产者，皆不可合。阴阳热病，新交者死。

人有所怒，血气未定，因与女合，令人发痲疽。不可忍小便交合，使人淋茎中痛。面夫血色，及运行疲乏来入房，五劳虚损，少子。且妇人月事未绝而与交合，令人成病，得白驳也。水银不可近阴，令人消缩。鹿猪二脂，不可近阴，令阴痿也。

如虚子曰：夫四欲之中，惟色最甚，虽圣贤不能无此。孔氏曰：吾未见好德如好色者也。孟子曰：养心莫善于寡欲。又曰：血气未定，戒之在色。若此观之，则色亦人所难制者。今之膏粱逸士，昼夜荒淫，以此为乐，若悦鸟兽，嗜而无厌，必待精竭髓枯，气匮力乏而已。昧而觉者，岂其是乎。迨夫真水既亏，则火炎痰聚，而癆瘵之症成矣。当此之际，法宜存精以复水，奈火伏水沸，心神浮越，虚阳妄动，竟不能制，而复泄其精，则犹源将涸，而流将息，而复导之，宁不竭乎？噫！病至于

中國十大

帝王藏書

福壽丹書





此，非医者之神手，疑神定慮，以治病者之铁心，割情绝爱以调，安能免于死哉？悲夫！

养老

如虚子曰：人之在生，多遭诸难，兼少年之时，乐游驰骋，情志放逸，不致于道，倏然白首，方悟虚生，终无所益。年至六十，将欲颐性，莫测依据。若如此二箭中求之，庶几于道足以延龄矣。语云：人年老有疾者不疗，斯言失矣。细想圣人之意，木为老人设方，何则？年少则阳气旺盛，食肯皆甘，不假医药，悉得肥壮。至于年迈，气力稍微，非药不效，譬之新宅之与故舍，断可知矣。

如虚子曰：人年五十以上，阳气日衰，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食物无味，寝处不安。子孙不能识其性，惟云大人老来恶性，不可咨谏。是以为孝之道，常须慎护其事，每起速称其须，不得令其意负不快。故曰：为人子者，不植见落之木。淮南子曰：木叶落长年。悲夫！栽植卉木，尚有避忌，况俯仰之间，得轻脱乎？

清介子曰：人年六十以去，皆大便利，或常苦下痢，有斯二疾，常须预防。若闲涩则宜数食葵菜等冷滑之物。如其下痢，宜与姜韭温热之菜。所以老人于四时之中，常宜温食，不得轻之。老人之性，必恃其老，无有藉在，率多骄恣，不循轨度，忽有所好，即须称情，既晓此术，宜常预慎之。故养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人。又当爱精，每有涌念，无令耳闻，此为要妙耳。又老人之道，常念善，不念恶，常念生，不念杀，常念信，无念欺。养老之道，无于情戏，强用气力。无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无嗟呼，无叫唤，无吟叹，无歌笑，无啼泣，无悲愁，无哀恻，无庆吊，无对接宾客，无预局席，无饮兴。能

如此者，可无病长寿，不必惑也。又当避大风大雨，大寒大暑，大露霜霰雪旋风恶气，能不触冒者，是大吉祥。凡所居之室，必须周密，无致风隙也。夫善养者，非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其食勿食。非其食者，所谓猪、狗、鸡、鱼、蒜、鲙、生肉、生菜、白酒大酢、大咸也。常学淡食，至如黄米、小豆，此等非老人所宜食，故必忌之。常宜轻清甜淡之物，大小麦面，粳米等为佳。又忌强用力咬啮坚硬脯肉，及致折齿破断之弊。常不饥不饱不寒不热，善行住坐卧，言谈语笑，寝食造次之间，能不妄失者，则可延年益寿矣。

如虚子曰：卫汛称扁鹊云、安身之本，必须于食，救疾之道，惟在于药。不知食宜者，不可以全生，不明药性者，不能以除病。故食能排邪，而安脏腑；药能恬神养性，以资血气。故为人子者，不可不知此二事。是故君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药，故孝子必深知食药二性。

清介子曰：人养老之道，虽有水陆百品珍馐，每食必忌于杂，杂则五味相绕，食之不已，为人作患。是以食啖鲑肴，务令简少饮食，当令节俭。若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消，膨噎短气，必致霍乱。夏至已后，秋分以前，勿进肥浓羹醢酥油酪等，则无他矣。夫老人所以多疾者，皆由少时春夏取凉，多饮食大冷。故其鱼脍生菜生肉腥冷物多损于人，宜常断之。惟乳酪酥蜜常宜温而食之，此大利益老年，虽然卒多食之，亦令人腹胀泄痢，渐渐食之乃佳。

中正子曰：非但须知服食将息节度，更须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。行气之道，礼拜一日勿住，不得安于其处，以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一二百。故曰：安者非安，能安在于虑亡；乐者非乐，能乐在于虑殃。所以老人不得杀生取肉以自养也。

中國十大

帝王藏書

福壽丹書



中國十大

帝王藏書

卷七



戒忌

黄帝杂忌曰：巨起，勿开目洗面，令人目涩失明饶泪。清旦勿恶言闻恶事，即向所来方三唾之，吉。又勿嗔怒，勿叱咤嗟呼，勿咄叹，勿立膝坐而支臂膝上，勿令发覆面，皆不祥。勿举足向火，勿对灶骂詈。凡行立坐，勿背日，吉。勿面北坐，久思不祥。凡欲行来，常存魁罡在头上，所向皆吉。若欲征战，存斗柄在前以指敌，吉。勿面北冠带凶，勿向西北唾，犯魁光神凶。勿咳唾，唾不用远，成肺病，令人手足重，及背痛，咳嗽。亦勿向西北大小便。勿杀龟蛇，勿怒目视日月，令人失明。行及乘马，不用回顾，则神去人。不用鬼行踏粟。凡过神庙，慎勿辄入，入必恭敬，不得举目恣意瞻瞻，当如对严君焉，乃享其福，不尔速祸。亦不得返首顾视神庙。见龙蛇勿兴心惊怪，亦勿注意瞻视，忽见鬼怪变异之物，即强抑之勿怪。咒曰：见怪不怪，其怪自坏。又路行及众中见殊妙美女，慎勿熟视而爱之；比当魑魅之物，无问空山旷野，稠人广众之中，皆亦如之。凡山水有沙风处，勿在中浴，害人。欲渡者，随驴马后急渡，不伤人。有水弩处射人影即死，欲渡者以物打水，其弩即散，急渡不伤。凡诸山有孔穴，入采宝者，惟三月九日，余月山闭气交犯死。凡人空腹，不用见尸臭气，入鼻。舌上白起，口常臭。欲见尸者，皆须饮酒见之，能避毒凶。行触热，途中逢河，勿洗面，生乌野。

如虚子曰：凡在家及外行，卒逢大飘风暴雨，雷电昏暗大雾，此皆是诸龙鬼神行动经过所致，宜入室闭户烧香静坐，安心以避之，待过后乃出，不尔损人。或当时虽未觉，于后不佳矣。又阴雾中，不可远行。

华光子曰：湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙。大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔令

人小便不利。凡大汗勿偏脱衣，恐中风半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒霍乱，食不消，头痛。

真人曰：欲求长生，服诸神药，必须先断房室，肃斋沐浴熏香，不得往丧孝家及产乳处，慎之！

仲长统曰：王侯之官，美女兼千，卿士之家，侍妾数百，昼则醇酒淋漓其骨髓，夜则房室输其血气，耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返。王公得之于上，豪杰驰之于下，及至生产不时，孕育太早，或童孺而擅气，或疾病而构精，精气薄恶，血脉不充。既出胞藏，养护无法，又蒸之以五味，胎伤孩病，而脆未得坚。复纵情欲，重重相生，病病相孕，国无良医，医无审术，奸佐其间，过谬常有。会有一疾，莫能自免。当今百岁之人者，岂非所习不纯正也。

广惠子曰：修心既平，又须慎言语。凡言语诵读，常想声在气海中（脐下也）。每日初，勿言语诵读，宁待平旦，旦起欲专言善事，不欲先计较钱财。又食不得语，语而食者，常患胸背痛。寝卧勿多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟磬不悬，则不可发声。行不得语，若语，须住脚乃语。行语，则令人失气。冬至日，止可语，不可言。自言曰言，答人曰语。有人未问，不可不答，自不可发言也，仍勿触冷开口大语为佳。

如虚子曰：夫诸欲之内，惟财利益人多，盖人非财，则无以治其生。故谚云：财与命相连，然财固人所必用，但以轻重较之，财则又轻于命也。何则？人既病火，则危如累卵，善调则生，失调则死，岂常病可例视乎！必静心寡欲，凝神定虑，毋以纤物烦扰心君，庶火患水恬，病或可瘳。于此而孜孜汲汲，终日营营，致天君失泰，而相火擅权，势必燎原矣。利可趋乎，利可不戒乎？

虚虚子曰：凡人卧，春夏向东，秋冬向西，头勿北卧墙，北亦勿安床。凡欲睡，勿歌咏。不祥。

中國十大

帝王藏書

福壽丹書



中國十大

帝王藏書

卷七



起上床坐，先脱左足，卧勿当舍脊下，卧讫勿留灯烛，令魂魄及六神不安，多愁怨。人头边勿安火炉，日久引火气，头重目赤鼻干。夜卧，当耳勿有孔，吹人，即耳聋。夏不用露面卧，令人面皮厚，喜成癣，或作面风。冬夜勿覆头，得长寿人。每见十步直墙，勿顺墙卧，风利吹人发癩，及体重。人卧勿歧床悬脚，久成血痹，两足重，腰疼。又不得昼眠，令人失气。卧勿大语，损人气力。暮卧当习闭口，口开即失气，且邪恶从口入，久而成消渴，及失血色。屈膝侧卧，益人气力。按孔子不尸卧，故曰睡不厌蹴，觉不厌舒。凡人舒睡则有鬼痛魔邪。凡眠先卧心，后卧眼，人卧一夜，当作五度反覆，常逐更转。凡人夜魔，勿燃灯唤之，定死无疑，暗唤之吉，亦不得近前急唤。夜梦恶，不须说，旦以水面东方嚥之，咒曰：恶梦著草木，好梦成珠玉。即无咎矣。又梦之善恶，并勿说为吉。

隐身子曰：居家常戒约内外长幼，有不快，即须早道，勿使隐忍，以为无苦，过时不知，便为重病，遂成不效。小有不好，即按摩授捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问，有事无事，常须日别蹻脊背四肢一度，头项苦令热气蹻，即风时行，不能侵入，此大要妙，不可具论。

抱朴子曰：至于居处，不得绮靡华丽，令人贪婪无厌，乃患害之源。但令雅素洁净，无风雨寒湿为佳。衣服器械，勿令珍玉金宝，增长过失，使人烦恼根深。厨膳勿脯肉丰盛，常令俭约为佳。然后行作鹤王步，语作含钟声，眠作狮子卧，每日自咏歌云：美食徐熟嚼，生食不粗吞，问我居止处，大宅总林村。胎息守五脏，气至仙骨成。又歌曰：日食三个毒，不嚼而自消，锦绣为五脏，身著羹扫袍。

老子曰：谢天地父母，常以辰巳日黄昏时。天晴日，净扫宅中甲壬丙寅之地。烧香北向，稽首三过，口勿语，但心中念耳，举家皆利。嘿云：曾孙某乙数负皇天之气，象上帝之始，顾合家男女大小

前后所犯罪过，请为消除凶恶，在后进善，令某家大小身神安，生气还常行此道，大吉大利，除灾殃。

老子曰：正月朔日晓，亦可于庭中，向寅地，再拜。咒曰：洪华洪华，受大道之恩，太清玄门，愿还某去岁之年。男女皆三过，自咒常行此道，可以延年。

吕真人《安乐歌》曰：双关一度理三焦，左肝右肺如射雕，东脾西胃须单托，五劳七伤四顾摇。鱧鱼摆尾驱心病，手拔脚挺理肾腰，大小朝天安五脏，漱津咽纳指双挑。一时如此作三度，方才把火遍身烧，有人十二时中用，管取延年百病消。行则措担于远途，住则凝时于太虚，坐则调鼻息之气，卧则守脐下之珠。身自有鼎，心田自有丹，鼎立而后可以炼丹。凡人游山探药，别求置鼎安炉，是自弃其基也。至人存无守有，人只是一个气，只是一个息，无时息机深深若存，有时息机绵绵弗脱，自无而有，自有还无，随调随养，自息定而丹成。凡入夜气存之，旦昼亡之，是半途而废也。



新鐫五福万寿丹书延龄篇（二福）

修身秘旨

每日不拘时候，静坐集神，齿对唇粘，踏实跌坐，或垂足正坐，如此行之数月，待神气聚定，然后行到之间，内无所想，外无所形，恍恍惚惚，神水三降之后，觉其下丹田中，金光灿烂，徐徐从尾闾上夹脊，至玉枕，入泥丸，历历如有物上，热之如火，上腾神水，滴滴降下，清甘满口，分作三咽之。如前送下丹田，循环不已，则天地在我，阴阳从我之造化，邵子所谓天向日中分造化，人从心上起经纶。故此心与元始齐眉，丝丝全全，湛然常寂，圆陀陀，光灼灼，虚灵不昧，浩然之理，全在于斯，不染纤毫之事，染则神散，五官不灵，浩然之气不生矣。

行功指引

每于昼夜二六时中，少食宽衣，入干净室，先转三车文，次方移两膝跏趺，舌抵上腭，津液自生。手屈第三文，足踵玉户，身端正坐端然，调鼻息以延绵，一念规中，万缘放下，注目内观，默相玄关窍内，珠粟一粒，正在中心，寸心念不缺一，性性自住，杳冥昏默，静定多时，是为攒行旋绕，五行性情，自相为也。遂令鼻息渐闻，谷道轻提，专气致柔，存无守有，如鸡抱卵，如龙养珠，了得性情归化，神气混合，坐至一时，能夺百日之功。以转小河车数，转擦生门子，九摩密户，而教同搓面，有多解项三八，转睛四六，叩齿四九回。凡行此功，皆须闭气紧撮谷道，每功一次，俱要嗽津一口，分津作三口咽之，或令青女使入气海之中。此行持昼夜无间，百日之内，即见其功，自然肾水上升，心火下降，西风混合，阴阳消长，而造化无穷矣。而遇身中一阳生时，仍要竖脊端坐，反手擦揪于气海，一念存于尾闾，鼻息渐封，谷道轻撮，上下相应，内外分明，存于此尾闾脊间，左右有赤白

二气，齐齐升上，轻度三关，运至泥丸，一口咽下，令青女送归气海，如共升运三次，即合采药配合之功，依前再运六遭，以为水火咽炼之诀，共存九转，同就一功。所裁接灵丹，炼精化气，以次可凝神入窍，绝念忘情，静定多时，是为沐浴。故云修丹必寻冬至，身中自有一阳生，此乃活中之子时也。则此以后之功，昼夜精炼不间百五日，功效难知，自然神气混融，阴阳反覆，雷轰海底，大复丹田，甘露洒于须弥，琼浆降于神室，气结神凝，归根复命，道得三花聚顶，五气朝元，静听天籁之音，默饮长生之酒。二百日后功倍于前，恍然虚室静坐工夫，生光夜明如昼，此无根铁树开花也。勿执认愈进其功，忽见一时，金蟾上下飞舞，更加猛力，进炼功程，复至人法两忘，工夫乃入佳境。又增苦志，顷刻不停，忽见金花一轮，方圆一丈，此乃天然真火候，却猛开口一吸，咽入中宫，以接身之神气。再加精进，逼迫其功，至万里无云清明之境，天地山河皆没影，此与太虚同体，身外有身，功已将成，仙道近矣。当此之际，则气足而神全，三室充精，乃魂安魄畅，逼出常世，五七余寸，有此功应急求口诀而收之。若不能收归脐内，反遭风疾身，耗散前功，希仙远矣。到此地位，已结胎矣，三十日足，婴儿出现，宜加谨慎，勿放纵游，即炼移炉换鼎之功，超凡入道之妙道也。

修养之法，先要正己，修德，修业。若定己三正，则无所不正，一切形名，非正不名，一切事故，非正不成。日月平常，设施酬酢，未有不始于己者，一切事理头物，亦未有不由于己出者。是故进修之要道，以修己为上，必以正己为先。反身正己接人，人亦归正；正己处事，事亦归正；正己应物，物亦归正。惟天下之一正，惟长道。天下之大变，是知正己者，进修之大用也，入圣阶梯也。

静坐功夫

精心释累，绝虑忘情，少思寡欲，见素于朴，易道之功夫也。心清累释，足以尽瑕，虑绝情忘，

足以静世，思欲俱泯，足以造道，素朴纯一，足以知天下安乐之法。日逐少食宽衣，于二六时中，遇闲暇则入室，蟠膝静坐，心无杂想，一念规中。《丹书》云：人心若与天地合，颠倒阴阳只片时。以心观道，道即心也。以道观心，心即道也。若能清心寡欲，久久行之，百病不生。此惟秋及冬至以后行之尤妙。如春夏行时，春乃发生之时，夏乃阳气茂盛。儒云：歌咏所以养性情，舞蹈所以养血脉，又不必静坐，宜夜眠早起，广步于庭，披发缓行，以使长生。食后宜动作舞蹈，亦宜节欲，古人冬至闭关，以养微阳，斋戒掩身，以待阴阳之所定。是故起以待日光，此阳气闭藏之时，不可扰动筋骨，惟安定静养身体，则春夏诸病不生。情不动精固，则水朝元。心不动气固，火朝元。性寂则魂藏，木朝元。情忘则魄伏，金朝元。四大安和则意定，土朝元。此谓人有五气朝元。又《经》云：人能常清静，天地悉皆归。

附葛仙周天火候诀法

自子至巳为六阳之数，即进阳火也。口诀云：阳九数也，坤阴数也。乾九之阳，起于坤之初六。乾之策，三十有六，总计六爻得二百一十有六，其诀始者用意，久则自然，天关在手，统十二支也，地轴由心，以神驭气，数其息也。

子上，以左手掐子位，复卦主事，鼻微吸天之精气，入于玄关而至尾间，为一吸。又呼气，从尾间穿夹脊而上泥丸，为一呼。一呼一吸为一息，如循环十八文、十八武，三十六息足，得玉露神水一口，吞送下玄宫，浇灌灵根，得药一两。

丑上，又移指掐丑位，临卦主事再行十八文，十八武，呼吸三十六息，送玉露一口入玄宫，得药二两。

寅上，又移指寅位，泰卦主事，行文火三十六息足，送玉露一口入玄官，得药三两。

卯上，又移指指卯位，大壮卦主事，呼吸文火十八息，送玉露一口入玄官，得药四两。

木液旺在卯，洗心涤虑，注意规中，名曰沐浴。令人以两手摩身，而沐浴者非也。又行文火十八息，送玉露一口入玄官，得药五两。

辰上，又移指指辰位，夫卦主事，行十八文，十八武，三十六息，送玉露一口，得药六两。

巳上，又移指指巳位，乾卦主事，行武呼吸十二息，送玉露一口入玄官，得药七两。再行文呼吸十二息，送玉露一口入中官，得阳铅八两。又行武呼吸十二息，名首尾武，中间文，至此是进阳火三十六也。

自午至亥，六阴之数退阴符也。口诀云：复卦之初六，起于乾之初九。坤之策二十有四，总计六爻，得一百四十四也。

午上，移指指午位，姤卦主事，行十二武火，十二文火，共呼吸二十四息，送玉露一口入玄官，得药一两。

未上，又移指指未位，遁卦主事。行十二武，十二文，二十四息，送玉露一口入玄官，得药二两。

申上，又移指指申位，否卦主事，乃西南之乡，行文火八息，武火八息，送玉露一口入玄官，得药三两。

酉上，又移指指酉位，观卦主事，行文火十二息，送玉露一口入玄官，得药四两。
金精旺在酉，宜当沐浴，防危虑险，洗心涤虑，一意规中。又文火十二息，送玉露一口入玄官，

得药五两。

戌上，又移指指戌位，剥卦主事。十二文，十二武，二十四息，送玉露一口入玄官，得药六两。
亥上，又移指指亥位，坤卦主事，行文火八息，送玉露一口入玄官，得药七两，中行武火八息，送玉露一口入玄官，得阴汞半斤。又行文火八息，一常规中，名曰：两头文，中间武。

武者呼吸聊紧，文者呼吸微缓，自然连前，进阳火，遏阴符，吞玉露十六口，铅汞拌匀，合为一斤之数。前后升降，共得周天三百六十度。火候，外除五息以合五行，周天五度，夺尽天地日月阴阳却运之数，夺尽万物生杀四时之数，夺尽卦爻珠两之数。名曰：月之员，存乎口诀，时之子，妙在心传。周天息数微微数，玉露寒泉滴滴符。此真人口口相传密旨也。号曰四候，却有妙用，大抵真息从气穴中升，即龙之玄气，即火也，汞也，橐籥也。常人口中华池神水，送舌下二窍。若至人甘露玉液，从肾轻升夹脊上泥丸，住明堂而降下舌端，即虎之玄气，即水也，铅也。人之一身，二气存则生，二气竭则死，乃一身真水火是也。

以上口诀，遇身中子时癸生，得药入于玄官，以神会气，行之一度，攒簇阴阳，煅炼成丹。须是数息有作，若不行此，难夺周天造化得药，无此，难结黍米之珠。

近有一等炼己未纯，造化未得，每日执此常行，以为大功，烧结元气，返为害之大者。是以圣人传药不传火，从来火候少人知，正谓此也。乃指圣人不传，不形竹帛，名曰天符。行之者，永处天仙；失之者，永为下鬼。

— 每年二八月，每月初八、二十三。每日卯酉二时，已上不行于火候。

附葛仙金液还丹诀

凡修炼，贵乎忘言守一。忘言气不散，守一神不出。一者太极也，西南向也，其要妙在乎坤复之交，循环无穷。神潜于坤，则知白守里，神明自来。坤者六爻也，即六日也。守静之笃，阴极阳生，六爻之下，复生一阳，即天地七日而来复。何则？铅汞从一所生，一乃阴阳五行之始，大衍之数五十有五，数内除五以象五行，又除一数以象太极，即一也。其余四十有九，两仪四象以生八卦，圣仙知一为铅汞，故抱一而修行，用四十九日，而原气复乎一阴之下，一阳萌动，即地逢雷处，见天根也，盖地支玄炁也。至子初生复卦，复其见天地之心乎。《易》云：雷在地中复。先王以冬至日闭关，商旅不行，后不省方。何谓？盖雷乃刚阳，地乃柔顺，阳在柔阴之下，复曰先天一气。得太极静而生阴，先王至此日而行道，则闭关而不省方，得专心致志。商旅者，杂泛也。不行者，绝其杂泛之事，专行其道，以求先天一气，必须归于虚无。盖虚，元气之所生处，故曰：先天一气。自虚无中来，要得此气，必委曲志虑以求之也。虚无者，非虚空全无也。守静极于虚无，身居恍惚杳冥之中，六脉俱停，真息自住，混沌大定，则神明自来矣。诀云：若问先天一也无，后天下手有工夫。奈何世人染习七情，业累牵缠，成后天之神，非先天之妙也。后天一萌，则先天之心蔽矣。

乃修真之士，垂帘塞兑，窒韵调息。帘者目也，兑者口也。闭目光，缄口舌，窒耳韵，调鼻息，闭谷道，四象和合，归于虚无。使心身意不动，收后天之神，归于造化窟中，观之勿失，与气交合，时时觉照，刻刻规中，念止纯熟，神归金鼎，玄牝立基，能生真气，化生真铅，精气神全，其功方应。小静一百日，中静二百日，大静三百日。先试小静，神光透于帘帟，一钩新月，而卦于西南之乡，如初三日，月出庚而金光初现也。坎中一点热气，上冲心，以意顺下贯尾闾，由黄道、过玉枕，

上泥丸，游九宫，自上腭而下。初则温气而降，沥沥然，淋水之状，香似醍醐，味如甘露，以目送之，以意迎之入鼎，畅于四肢。此乃小坎离交姤，方验静中静照有功，愈加决烈，静之又静，以至入于无何有之乡。日月停影，璇玑不行，杳冥混沌，天根机动，坤宫如震雷之声，腹中如裂帛之响，膀胱如火热，两肾似汤煎，以神息沉归海底，轻轻然运，冲透三关。其势如雷烈火，默默然举，周流六虚，滃滃然升上泥丸，月窟风生，眉中涌出圆光，化生玉液。如冰片之美，如薄荷之凉，降下重楼，送归土釜，即二候得药，默运周天。如子行阳火二百一十六，得铅八两，午退阴符一百四十四，炼汞半斤，周天数足即四候，别有妙用。当此之时，精神如夫妇欢合，魂魄如于母留恋，以一意守之，名曰情来归性。初乃得称还丹，为大坎离交姤之妙，为玉液还丹之诀，循环无端，周而复始，运行不息。今时玉液入鼎，来日玉液依时复生，运用如初，前工不同，美哉斯景也，不可阐述，自然而然，吾莫知其所以然也。功夫至此，九窍如法周流，愈加精进，六根大定，夺尽天地劫运大数，方得天地七日来复。静至于恍惚杳冥之中。但见月出庚方，渐渐生圆，悬于中天，须臾捧出太阳，红光升入月中，与月交会成一圆，明亮红光，即真铅真汞，日月合璧之妙。即使神潜虚危穴，鼓动巽风，方得二气，交于黄道三华，混一元宫，金木自然交并，龙虎自然降伏。忽时天地清朗，四无云翳，惟见规中现一黍米之珠，悬于北海之中，光明烜赫。运用天符，火数足，金液流酥，形如黍米，状若水珠，忽然一点落于黄庭之中，乃乾坤交姤之妙。众机由此而定，幻化由此而安，千百万倍之洪劫，咸由一黍之萌生。斯黍也，厥星渐大，厥色渐赫，惟定之以机，机由我立，化由机生，一机万化，信乎罔象之黍珠而变有象之真质也。《契》云：金砂入五内，露散若风雨，蒸蒸达四肢，颜色悦怿好。

得此金液附体，十月火光不缺，息息归根，绵绵不绝，如鸡抱卵，如龙养珠。念兹在兹，念不可