

长生功术真传

中国佛道上乘功法秘典

王西平 王永利

佛道奥旨典籍 师徒承传秘本

利于研读 便于理解

易于炼养

臻于妙化

性命双修

四季养生

健身长寿

颐养天年



内蒙古人民出版社



数据加载失败，请稍后重试！

(内蒙) 新登字 1 号

中国佛道上乘功法秘典

长生功术真传

王西平 王永利 选编点校

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 82 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.875 字数: 139 千 插页: 2

1991 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 2 次印刷

印数: 12,001—22,000 册

ISBN 7-204-01458-8/G·221 每册: 3.00 元

长生不老秘诀

李青云

二百五十岁老人李青云传

二百五十岁老人者，一卖药翁也。姓李名青云，四川綦江人。清康熙十七年戊午生于邑西图之僻壤间。头角峥嵘，颇异常儿。垂髫从外傅读，颖悟过人。既长，不事进取。有以致仕语之者，则曰：“圣人设教，以礼义授人，岂教人以之作贸迁之具哉？”掉头不顾而去。好出游，遇山水佳胜处，恒留连旬日。数年之间，足迹遍陕、甘、新疆、满洲、西藏、安南诸地。芒鞋布衲，无求于人。入深山幽壑，采药苗仙果，恒累累于背，负而之市，为人治奇疾，辄应手而愈。酬以资，含笑称谢受，不酬亦不强索。于是所过处，人多德之。采药一月，出而市于人，可供三月粮。老人生计，固无匮乏之虞。老人性至和易，见人辄含笑为礼。与语山中事，滔滔不竭。即人有忤之者，亦从无不愉色，谦谨谢过而已。见人有争斗事，辄为排解，且语之曰：“忿怒足以伤气，殊非摄生之道。和气致祥，乖气致戾^①；圣人之训，幸毋忽焉。”争者亦乐听之。老人健步，虽壮夫不能及。日行百里，不见其倦。悠悠忽忽，已至百岁。其精神之健，颜色之佳，依然如故。人有疑其得异术致长生者，叩之，坚不承，惟笑应曰：“养生之道，贵清心寡欲，适性怡情。能此即陆地神仙。岂必炼金丹，求灵药，始足致长生哉！”盖其生平不谈道，而道自在其中。人有请从之游者，亦笑诺不拒。以是恒三五人游戏于深山穷壑之间，争

觅野草贮药囊，备济人也。复游于湘、鄂、苏、皖、鲁、豫间，至崆峒，遇一道士，自言年已五百余岁，当宋德佑乙亥文天祥起兵勤王，犹及见其军容也。青云叩其长生之术，道士笑曰：“子即得之，何用问为？参苓芝蕙，长生之药也；山林旷野，长生之地也；清静无为，长生之诀也。若舍此途，即为左道。”遂以素书一卷授青云老人曰：“以子根本既立，更得此，则寿且无量矣！”青云老人再拜而受之，遂归于峨眉，与其徒三五辈，筑茅以居，讲长生之道。居数年，竟能辟谷。每食即二三斗不能果其腹，而三数月不食亦未见其腹馁。耳聪目明，盖过于前，见之者，几疑为四五十岁人耳。居山中者，又百余年。从之游者，有数十人之众，斑白叟居多。问其年，最稚者亦无百岁以内人。老人自言曾娶妻十有四次，今且见十一代孙。孙曾之众，共一百八十余。相遇时，至不相识，遑^②论其名字之不能举也。老人每出游，药铲布囊之外，复负一敝筐。筐中满贮指甲，长短不一，盖其生平所修下者。迺者老人亦时游于都市，仍以卖药行医为事。或与人谈往事，亦孜孜不倦，言皆俱至理，寻常人不甚解其意。谈清代轶事、宫闱秘史，尤为详尽，可补正史之不足。谓少时游闽，曾一见郑成功，亦一委琐丈夫，褊褊^③特甚，而用兵有法，英毅不挠，又非常人所能及。此以貌取人，良足失子羽也。老人亦尝游公卿之门，但教人以正心诚意，适性养气，绝口不谈祸福。有所馈赠，亦不固却。遇穷困无聊者，辄倾囊济之，不稍吝，豪爽类侠士。人或笑其过，则笑曰：“山人采药为生者，垂二百余年，而未尝愁阮囊羞涩也。累累在囊，无所用之，徒累我肩，不如散之。”或询其徒以延龄之法，则曰：“静心养气，坐当如龟，行当如鹤，卧当如犬。如是而已。”今老人年

已二百五十有七，犹童颜健步，日往来于峨嵋诸峰间也。

第一编 长生大道章

长生总诀

长生之术，其道有十：曰打坐，曰降心，曰炼性，曰超界，曰敬信，曰断缘，曰收心，曰简事，曰真观，曰泰定。能解此十道，始足与言延龄。得此十道之精微，始足与言长生。却病延年之法，返老还童之机，皆系于是。打坐之道，形体端庄，合眼瞑目，此假打坐也。若真打坐者，二六时中，行住坐卧，心似泰山，不动不摇，六根不出，七情不入，素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱，无遇不安，无入不得。能如此，不必参禅入定，便是肉身仙佛。降心之法，湛然不动，昏昏黑黑，不见万物；杳杳冥冥，不分内外；丝毫欲念不生，此是真定，不必降也。若心逐境驰，有所感念，寻头觅尾，或静中有所见闻，现出无数幻象，则心生败坏，道德有损，不可不降。至于炼性，如理瑶琴，促则弦断，慢则不应，紧慢得中，则琴调矣。又如铸剑，钢多易折，铁多易卷；钢铁得中，则剑利矣。其旨如此。炼真性者，宜深体而善解之也。界有三界：为欲界、色界、无色界。私欲浑忘，即超欲界；尘境浑忘，即超色界；不着空相，即超无色界。超此三界，则烦恼不生，邪魔远避。敬者道之根，主一无适之谓。信者决然无疑，真实不虚之谓也。能守敬信，即是圣贤仙佛。孔子曰：“敬而信，以亲仁。”可见圣人亦从此下手。断缘者，断

尘缘也。尘缘不断，最足蔽心。万样聪明，皆为所蒙。凡人不能无荣辱得丧之心，则机械之念生。机械之心生，则万千时求利事作。于是乎耘耘扰扰，尘缘挠人，心无片刻安，神无片刻定，以致促其寿命。此大忌也！古人曰：“弃事则形不劳，无为则心自安。勿显德而露能，勿障己而抑人。一切荣辱得丧之情，不系于念；一切生死老病之事，不萦于心，则尘缘自断矣。”古之修长生之道者，莫不如此。

至于收心，则又进一层矣。心乃一身之主，全神之舍，净则生慧，动则昧矣。人情迷于幻境，以为真实，甘受染污，不加洗濯。蒙蔽日深，离道愈远。若能日新又新，绝尘离境，虚灵空洞，不着一物，心与道合，名曰归根。归根不离，名曰定静。归根定静之后，其心泰然，内无所着，外亦无为，不垢不净，毁誉不生；非智非愚，利害不侵；恪守其中，恪守其常，与时消息。此为上智。夫心犹眼也。纤尘入眼，眼常不安；小事萦心，心常不定；不安不定，其病最深。宜随起随制，务令不动，调和纯熟，自得安闲。无昼无夜，行住坐卧，应事接物，着意安之。心若得定，即须安养，勿令烦恼。少得安逸，渐渐驯狎，惟益清远。此收心之道也。简事者，即凡事不宜求过之谓也。如食中珍错，衣中绫罗，身中名位，财中金玉，此皆分外玩好，足以乱我心神者，宜远避之。简事之旨，如是而已。一寐一餐，损益寄之；一言一动，祸福随之。能先见者，始克防微杜渐，而消之于无形。然事有不可废，物有不可弃者，亦虚怀受之，勿以妨心，生烦躁，自病其心。

最难除者，莫过于色欲。当知色由想生；想若不生，终无色事。色即是空，想即是幻。心一冰冷，何事不除？有真

见者，早已看破，不受其害。故曰：“观真者，达人之先觉者也。”夫定者，出俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之事毕，形如槁木，心如死灰，无心于定，而心无不定。故称之为曰泰定。心乃载道之器，静极则道居，而慧自生。慧生于本性之固有，非从今有，故曰天光。因心乱而昏，心静而明。慧既明矣，勿以多智而伤定。生慧非难，生慧而不用者难。自古忘形者多，忘名者寡。慧而不用，是忘名也。庄子曰：“以恬养智，智生而不用其智，谓之以智养恬。”恬智双养，和理自出其本性。恬智则定慧也，和理则道德也。智不用而安其恬，而道德德备矣。知此十道，则长生之诀尽其秘，而陆地神仙不难致也。

养 生 篇

青云老人曰：“予年二百五十，而动作不衰，人其以我为神仙乎？夫人寿之短长，元气之所稟也，元气有厚薄，善养生者，虽其本薄，善保而护持之，亦可以延年，不善养生者，虽稟气厚，滥用而戕贼之，亦足以促寿。如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。若置长烛于风中，则其烬也自速；护短烛于笼内，则其灭也必迟。养生之道，亦如是也。然上古之人，百岁不为奇，寿长而动作曾不稍衰。今之人则不然，未及半百，而龙钟衰老矣。岂时世不同天地浑然之气有厚薄使然耶？非也。养生之道不同也。古之人，法于阴阳，调于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形神相俱，泰然陶然，百岁以上，不以为长寿者，取此故也。今之世，事物繁于古，机械甚于前，其人以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，逆生于乐，

务快其心，如此而欲其度半百而不龙钟衰老，其可得乎？故山野之人，恒较城市之人为长寿。盖山野之人，作息有时，起居有常；无名利之萦其心，无机械之乱其神，浑然天真，如葛天之民，故可以延年也。若城市之人，饮食无节，起居无时，机械生于内，名利扰其外，而狗马声色之事乱其神，富贵荣辱之念萦其心，心无片刻宁，神无片刻安，胶扰不休，故足以促寿也。陆清献公尝曰：‘足柴足米，无忧无虑，早完官粮，不惊不辱，不欠人债而起利，不入典当之门庭，只消清茶淡饭，便可益寿延年。此真养生之妙诀，益寿之良箴也。得此可以长生，不必采灵药，炼金丹也。’老子之言曰：‘毋劳女^④形，毋摇女精，毋使女思虑营营。’寡思虑以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。此中妙旨，庸人忽之。昔人有论致寿之道者，谓不外慈、俭、和、静四字而已。盖人心能慈，即不害物，即不损人。慈祥之气，养其天和也。老子以俭为宝。所谓俭者，非止财用，俭于饮食则养脾胃，俭于嗜欲则聚精神，俭于言语则养气息。复俭于交游，则洁身寡过；俭于酒色，则清心寡欲；俭于思虑，则蠲^⑤除烦恼。凡事省得一分，即受一分之益。和者致祥之道，君臣和则国家兴盛，父子和则家宅安乐，兄弟和则手足提携，夫妇和则闺房静好，朋友和则互相维护，故《易》曰：‘和气致祥，乖气致戾。’所谓静者，身不可过劳，心不可轻动也。苏老泉所谓‘泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于右而目不瞬’。此静之至也。《道德经》五千言，其要旨亦不外乎此。此善养生者，所以必以慈俭和静四字为根本也。眠食之事，于此亦大有出入。食不得过饱，过饱则肠胃必伤；眠不得过久，过久则精气耗散。予生二百余年，从未食过量之食，与夫作长久之酣眠，盖以此

也。且不仅此，凡细小之事，人最易忽，皆足以致伤。喜怒哀乐，过度则伤；谈笑食息，失时则伤；寒暖不慎，步行过疾，酒色淫乐，皆伤也。积伤致极，即可亡身。此古人之所以行不疾步，目不极视，耳不极听，坐不过久，卧不及疲。先寒而衣，先热而解，不及极饥而食，不及渴极而饮，无喜怒哀乐萦其心，无富贵荣辱之动其念也。昔人曰：‘饥寒痛痒，此我独觉，虽父母弗能代也。衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也。自爱自全之道，不自留心，将谁赖哉？’此语警惕，足为养生者之圭臬，谓非得个中三昧者，而能语此乎？”

治 心 篇

或问于青云老人曰：“喜怒哀乐之情，富贵荣辱之念，皆发于心。养生之道，既须忘却一切，是心宜先治也。然则治心之道如何？”青云老人笑应曰：“子言大哉？得养生之微旨矣。治心岂别有道哉？戒妄想而已。佛氏曰：‘人有幻心觉心。所谓幻心者，即杂念起灭无定，心不宁神不定也。若能照见此心，立挥慧剑，斩断此念头，使其心澄如秋潭，澈如古井，一念不兴，一念不灭，此即觉心。人能有觉心，则其心不治而治矣。’然世之人，庸庸扰扰，恒不能灭其幻心而登大觉，故上寿不过百岁，而夭折者之竟如蜉蝣生天地间也！此为可叹！幻心即妄想。妄想有三：其追忆前此之富贵荣辱，声色狗马之欢，扰扰于心，以有余味者，此为过去之妄想；凡事当前，而生欣羨好恶之心，踌躇不决者，此为现在之妄想；期望日后之富贵荣华，或子孙之登庸峻发，及一切现在未有之欢乐者，此为未来之妄想。此三种妄想，忽起忽落，忽生忽灭，盘旋于灵台方寸之间，时刻不去，其心虽欲宁，神虽欲

定，安可得乎？必也远思虑，绝情欲，忘荣辱，了恩仇，使其妄想除，幻心灭。灵台方寸间，涌出觉心空明朗澈，如佛前琉璃之灯，天上光明之月，一尘不侵，斯则得矣！人之心也，本甚宁定，特芸芸者之自扰之而自病之耳。自扰则生妄想。妄想者，即心之病也。货殖之所在，利之所在也，争夺之端开；功名之所在，禄之所寄也，趋附之习生；好恶之心，恩仇之先机也，争杀之衅启。患难则避之，安乐则趋之，未遂患其得，既得患其失，哀乐攻其外，荣辱系其中，于是乎而妄想生，妄想生而其心病矣。

“治心之道，宜摒除一切杂念。荣辱得丧之事，不足扰其神；生死疾病之事，不足萦其心。使浩然净元之气充其中，清明朗澈之境现于外。此儒家所谓欲修其身，先正其心；佛家所谓无人相，无我相，无一切众生相；道家所谓长清长静也。人之处世也，初不能止其心之不动，妄念之不生；心既动矣，妄念既生矣，贵在能自觉。不能自觉者，即庸奴也。其能不以是累心促寿者鲜矣。圣人曰：‘人孰无过。’又曰：‘过则勿惮改。’夫妄念犹过也，觉者改也。妄念能自觉，即谓为未曾起念，亦何不可？故释氏曰：‘不患念起，惟患觉迟。’能觉则心泰，不求寿而其寿自永矣。至于世人之所谓却病延龄之法，则不外薄滋味，节淫欲，寡言语，戒嗔怒，保形炼气。兹数者，特治表之法，非治内之术也。病若在心，非此所能为功，而使之觉悟者也。吾徒之欲治心者，当于空明朗澈处着手，庶有得乎！”

净明篇

所谓净明者，净性明志而已。三教圣人，于此二字，皆

以为世人立身之本。曾反复详论之矣。尤属道家以净明忠孝立教，良以人能净性明志，则其心已空明朗澈，一念不生，一念不灭矣。能忠能孝，则其气正，其神清矣。樵阳子曰：“或问古今之法门多矣，何以此教独名净明忠孝？”先生曰：“别无他说。净明只是正心诚意，忠孝只是扶植纲常。但世人习闻此语，多忽略过去。此间却务真践实履。大忠者，一物不欺；大孝者，一体皆爱。何谓净？不染物。何谓明？不触物。不染不触，忠孝自得。”又曰：“忠者，忠于君也。心君为万物之主宰。一念欺心，即不忠也。人子事其亲，自谓能竭其力者，未也。须是一念之孝，能致父母心中印可，则天心亦印可矣。如此方可谓之孝道格天。人之性本自光明，上与天通。但习染薰习，纵忿恣欲，曲味道理，便不得为人之道。则何以配天地而曰三才？所谓忿者，不只是恚怒嗔恨，但涉嫉妒小狭，偏浅不能容物，以察察为明，一些子放不过之类，总属忿也。若能深惩痛戒，开广襟量，则嗔火自然不上炎。所谓欲者，不但是淫邪色欲，但涉溺爱眷恋，滞着事物之间，如心贪一物，绸缪意根，不肯放舍，总属欲也。若能窒塞其源，惺惺做人，则欲水自然不下流。虽是如此，其中却要明理，明理只是不昧心天。心中有天者，理即是也。净明大教，大中至正之学也。可以通行天下后世而无弊，紧要处在不欺昧其心，不斫丧其生，谓之真忠至孝。事先奉亲，公忠正真，作世间上品好人。旦旦寻思，要仰不愧于天，俯不作于人，内不疚于心。当事会之难，处处以明理之心处之。似庖丁解牛的妙手，处处要十分当理，步步要上合天心。只恁地做将去，夙兴夜寐，存着忠孝一念在心者，人不知，天必知之也。要识得此教门，不是蓬首垢面，滞寂耽空的所为。所以古人道

是不须求绝俗，作名教罪人；又道是欲修仙道，先修人道。每见世间一种号为学道之士，十二时中，使心用计，奸邪谬僻之不除，险陂倾侧之犹在，任是满口说出黄芽、白雪、黑汞、红铅，到底只成个妄想去。所以千人万人修学，终无一二成，究竟何以云然？只是不曾先去整理心地故也。万法皆空，一诚为实。”

或问：“从古学道求仙，皆言‘修炼’二字。今净明教中，于此独略何耶？”答曰：“吾但闻都仙真君有云净明大教，是正心修身之学，非区区世俗所谓修炼精气之说也。正心修身，是教世人整理性天心地工夫。世俗于克己工夫，多是忽略，别求修炼方术，殊不知不整心地，只要飞腾，可谓却行而求前者也。”

或问：“教中有云，天立中黄八极，而报无上之本，八极正据穹霄何所？愿闻。”先生曰：“所谓报本而后还源是也。无上是道，中黄八极是理。由道而生理，明理以报本，是教中大意。都仙真君昔告我曰：‘中天九宫之中，中黄太一之景，名曰天心，又称祖土，乃世间生化之所由，万理之所都也。散在人身中，谓之丹扃。’所以曰人心皆具一太极。一切善恶因果，所不能逃，如影随形者，盖于上界实相关系故也。所以学道者，必先穷理尽性，以至于命。明理之士，自己心天光明洞彻，自是不昧言行，自然不犯于理。丝毫碍理之事，断断不肯为，只为心明故也。心明则知本性下落矣。既知本性，复造命源。当是时污习悉除，阴滓普消，升入无上清虚之境，极道之墟，水火风灾之所不及，方得名为超出阴阳易数生死之外。”

或问：“祈祷，亦有卒无感应者何耶？”曰：“雨暘关系天

地间生意，至诚求请，乌得不应？若平日操修涵养，不能上合天心，一旦欲求其应，不亦难乎！人事尽时，天理自见。”

或问：“都仙真君斩蛟之剑，可得闻乎？”先生曰：“道，剑也，智锏慧锋，实出一气。未发之先，寂然不动，所谓形而上者谓之道。既发之后，形而下者谓之器。如星于地而为石，霆所击处有遗斧，即阴气之渣滓。今卢陵玄潭观所藏之剑，非铁非石，长不逾尺，实智锏慧锋之渣滓也。人心之动，因物有迁，当于物接之初，反观以遏其源。所谓复也。凡物之理，动无不复，雷轰风动，兴行万变，终归于寂，乃其本也。无极者，即太上所谓谷神，言其体也；太极者，即玄牝，盖言其用也。谷虚而善应，神灵而无方，以至灵之物，藏至虚之所。能如是矣，则乾道变化，各正性命，此玄牝所以为天地根也。大道生我于无，置我于虚，确然一灵，根于太始。故视而可见者，色也，而求其所以见色者，不可得；听而可闻者，声也，而求其所以闻声者不可得。夫人之耳目手，皆形之于有，必藉其中无形者运之。犹虚空无形，以万物之形为形是也。惟无也，故能包万有而无余，以成大道之体；惟有也，故能显一无之妙用，以成大道之功。吾初学净明大道时，不甚诵道经，亦只是将旧记儒书，在做工夫耳。如崇德尚行，每念到戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。言悖而出者，亦悖而入；货悖而入者，亦悖而出。此等语言，发深信心，不敢须臾违背了。至于用心道妙，每到人有鸡犬放，则知求之。有放心而不知求，及夜气不足以存，则其违禽兽不远处，便自然知耻。一时感激，不啻如汤火芒刺之在身心。便思道，我若悠悠上去，不了此道，未免做先觉之罪人，直是寝食不遑安处，后来庶几有进矣！感格穹霄，得些乐处，静

而思之，实由当时知耻之力也。吾有三则古语，学者可以佩受：志节要高，毋习卑污，毋图近效；器量要大，毋局偏浅，不能容物；操履要正，毋徇己私，随邪逐物。”先生曰：“世间粗心学道之人，常说自己无有不是处，岂有此理？但是未尝静定思维。若将细细比较，他古人成就，是争多少阶级。所以某常说，人不能自谦，何可望其进道？”

或问：“净除邪念，有何法度？”先生曰：“这个却在念头几微下工夫。如何是几微？譬如恶木萌蘖初生时，便要 and 根剷却。若待他成长起来，枝叶延蔓，除之较难了。《易》曰：‘履霜，坚冰至。’言履霜之初，要防备后头有坚冰。阴气转盛时，所以又曰：‘君子见几而作，不俟终日。’此教法大概，只是学为人之道，净明忠孝，人人分内有也。但要人自肯承当。入此教者，或仕宦或隐遁，无往不可。所贵忠君孝亲，奉先淑后。至于夏葛冬裘，渴饮饥食，与世人略无少异。只就方寸中用些整治工夫，非比世俗所谓修行，殊形异服，废绝人事，没溺空无。所以此学，不至洁身乱伦，害义伤教。”

呼 吸 篇

夫天地之气，周于一年；人身之气，周于一日。人身之阳气，以子中自左足而上循左股、左肋、左肩、左脑。横过右脑、右肩、右臂、右肋、右足，则又子中矣。人身之阴气，以午中自右手心通右臂、右肩，横过左肩、左臂、左肋、左足、外肾、右足、右肋，则又午中矣。二气之行，昼夜不息，是即一日为一周也。天地之气，以一岁为一呼吸；人身之气，以一出入为一呼吸。一呼一吸，则为一息。天地之悠久，人类之寿夭，皆赖此一息；而权造化，改天命，夺神工，亦莫

不赖此一息。故此一息者，实操阴阳生灭之权，万物存亡之柄者也。故道家以胎息为入道之基。而欲长生延龄者，以呼吸引年之诀也。胎息本为养气习静之功，须喜怒不干，使心不乱，杂虑不留，使志不分。面东端坐，厚铺毡褥，使体不倦；解带宽衣，使气不促；谨闭六门，使神不散。端坐良久，神气清定，一念观中，万缘俱寂，移神于气穴之内。不一念别移，不必用意注想；只要神息相依，勿令一息外驰。而吸气时，心即随之而到气穴气海；呼时心即随之而到灵台。绵绵不绝，若存若忘，目不离观，观无所观，神不离照，照无所照。坐到澄澄湛湛，物我两忘，元神真气，凝入黄庭。内不出，外不入，如在胎中，神息相交，则呼吸不调自匀矣。只是不可间断，则黄庭热气，自然涌沸。于是缩头耸肩，蹲身如猴，踵十二息，微胁小腹，紧闭谷道，以意引此热气至尾闾。又踵十二息，至夹脊双关。又踵十二息，觉夹脊中微痒微热，直至玉枕。其关最实，其窍最小，用目上视泥丸，仰首昂鼻，将目九开九闭，存气注满泥丸。既通泥丸，低头踵二十四息，更闭目下视，使泥丸之气，转过明堂；下山根，逼动承浆，舌舐上腭，引气过鹊桥，紧闭鼻息，虚咽气下重楼，过绛宫，以意引下其气，归于黄庭。后上前下，始为一转，谓之小周天。如此运行六次，行乾之策二百一十有六，乃阳升也；行坤之策，一百四十有四，乃阴降也。阳升阴降，共合一周天三百六十五度之数。每日子后午前，按时行功，遇身中一阳发动，即吾身活子时也。不拘正时子午，即于阳动之际，踵息引气过尾闾，照前升降工夫，行一周天。每日如此，身中一阳动，渐渐时时发生，即行一小周天，不拘子午，不拘次数。有从左足涌泉穴，运上尾闾，行一周天；又从右足

涌泉穴行一周天。两足双行一次毕，仍静坐黄庭，谓之大周天。一日行一次可也。总之，阳动则运转辘轳，勿迟勿疾；不动则伏气胎息，勿助勿忘。此又胎息之真诀矣。但踵息不宜吸冷气入腹。若云抑息，息闭则气壅而血必滞，反生疾病。即曰调息，亦摄心之法。炼气使纯，必以神息相依为准耳。至若闭关，则先贤云：“人身血气本通流，营卫循环百刻周。若是闭门学行气，正如头上又安头。”况顺而成人，亦未闻彼家闭关始孕者也。须知伏气黄庭，即胎息之法；转运一阳，即任督之功。二者即清静之诀也。呼吸有要项六：头直正也，目勿斜视也，胸宜常开也，下腹时时用力也，腰脊项骨宜常令直也，手足自然分布也。知此六要，始足与言呼吸，否则如盲人乘马走悬崖，鲜有不失足堕者。若已知其法，不得真师之指点，亦是徒然。故学道之士，必觅真师，而后入手修道。习延龄之术，亦何独不然？我故曰：“真诀易得不易悟，真师虽有不易得。若并得真师真诀，神仙不难致也。”

答炼霞子问

炼霞子问于青云老人曰：“昔尝闻我师之言矣，凡今之人也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神，逆生于乐，务快其心，此促寿之征也。”又曰：“七情六欲，长生之贼。吾师妙理，略能参透。惟吾师年逾二百五十余岁，生平曾十四婚娶，孙曾之众，达一百八十人，相见不能辨其貌，相对不能举其名。吾师既以节欲却情为事，不知其何以解于此？愿闻教也。岂即道家所谓御女采战之功，足以致此乎？”

青云老人微嘻曰：“过哉，子之言也！疑讼于中，言发乎