



丹法二十四诀

第一诀 [修补丹房] 培养后天，坚强色身。

培养后天第一端，精神气旺耐饥寒。色身修得坚强了，避雨遮风好炼丹。

第二诀 [炼己筑基] 惩忿窒欲，克己复礼。

炼己持心是筑基，尘情妄念尽抛离。果然炼到己无处，不动不摇物怎迷。

第三诀 [立鼎安炉] 刚以固其志，柔以用其功。

志念坚牢为立鼎，工夫渐进是安炉。刚柔两用无偏胜，准备随时运火符。

第四诀 [采取药物] 假中寻真，砂里淘金。

大药三般精气神，须先辨别假和真。是非只隔一些子，莫把魁罡认北辰。

第五诀 [以铅制汞] 真知不昧，灵知不飞。

金情别号是真铅，木性轻浮以汞传。晓得情来钤性法，人心不起道心园。



第六诀 [黄婆调和] 真意不散，阴阳自和。

可知真意是黄婆，一信能调四象和。攒簇五行皆借力，全形造命不离它。

第七诀 [铅汞相投] 性去求情，情来归性。

以铅投汞情归性。以汞投铅性恋情。情性相交无隔碍，何愁大道不能成。

第八诀 [运火锻炼] 振发正气，扫除邪气。

文烹武炼是仙方，火发神炉阴与阳。煅尽千般波滓物，自然大药起霞光。

第九诀 [还丹凝结] 刚柔相当，性情如一。

性情如一号还丹，朗朗真灵结就团。已得当初无价宝，小心护守运神观。

第十诀 [沐浴温养] 念莫教起，意不使散。

涤垢洗尘沐浴方，勿忘勿助合阴阳。诸缘不起丹元固，养的灵根花蕊芳。

十一诀 [丹元成熟] 黑中有白，静极而动。

黑中有白长生药，暗里藏明续命汤。炼就玲珑明净物，通天彻地放毫光。



十二诀 [吞服金丹] 收神入室，点化群阴。

服丹不是外来丹，炼就真灵在内安，五府生光阴气化，不迷不昧破关兰。

十三诀 [移炉换鼎] 本原到手，随时种栽。

金丹到手有真传，换鼎移炉玄又玄。从此虚心烹大药，先天窍里炼先天。

十四诀 [凝结圣胎] 百神俱集，五行混成。

五气朝元聚灵台，先天种子已牢栽，如痴如醉如昏睡，恍惚杳冥结圣胎。

十五诀 [朝屯暮蒙] 知雄守雌，天然火炼。

知雄更要守其雌，水火熏蒸不问时。自有枢机番卦象，何须着意强施为。

十六诀 [温养胎胚] 如鸡抱卵，似蚌含珠。

专一犹如鸡抱卵，至诚恰似蚌含珠。时时静守虚灵窍，免得炉中水火孤。

十七诀 [防危虑险] 外无其身，内无其心。

阳气未纯犹有险，余阴不尽要防危。后天滓质如消化，可保胎元莫盈亏。



十八诀 [十月胎圆] 先天气纯，后天气化。

十月工夫胎始圆，后天化尽先天全。清清净净别无物，非色非空一自然。

十九诀 [待时脱化] 无私无为，不即不离。

脱化原来有日期，错前错后俱非宜，诚中达外无容强，瓜熟自然蒂落离。

二十诀 [婴儿出现] 打破混沌，跳入虚无。

守定黄庭养谷神，形全气足火停轮。乍雷一响天门破，跳出金刚不死人。

二十一诀 [乳哺三年] 光而不耀，明而不用。

真灵炼就一金身，万古千秋不落尘。乳哺三年光不耀，知前晓后圣而神。

二十二诀 [出入自便] 形神俱妙，与道合真。

形神俱妙等虚空，与道合真万法通。显晦逆从人莫测，聚而有象散而风。

二十三诀 [面壁九年] 有无俱不立，天地悉归空。

九年面壁有谁知，入室工夫不待思。天地归空凡圣去，寂寥境内结仙居。



二十四诀 [子又生孙] 变化无穷，神妙不测。

子又生孙凡圣同，只分顺去逆来中。古仙留下大丹诀，变化无穷到处通。

二十四诀，步步火候，须要审明，若有一毫之差，便有千里之失。古来仙真，多不明指次序，皆秘母言子，只以比象示人，恐其为匪人所窃也。余既得师口诀，不避愆尤，愿公诸有志之士。纵无力行持，得闻大道，亦是无量之福。但此等大事，须要有大力者行之，更要有大德者方能行。若有大力无大德，动有魔障，鬼神不喜，大道不成。是以欲行其道，须先积德。德重能服鬼神，盖以中下之人，德重于道。若德不大，虽能闻道，而成道犹未可必也。学道者，须要先将这个题目认清，本末急缓方有定见，而不至余枉费功夫矣。学者勉之。



什么是丹道周天

传统的气功讲周天，就是打通任督脉。

但是，丹道周天不是这样的。丹道周天首先应该是取坎填离，汞龙升、铅虎降，玉液下降，就要吞下十二重楼，落下丹田，丹田就会发热，然后再下降到脚底涌泉穴，涌泉穴也会发热，最后又上升到泥丸宫。如此周而复始地循环。

正所谓：上至顶门泥丸宫，下至脚板涌泉穴。周流肾水入华池，丹田补得温温热。婴儿姹女配阴阳，铅汞相投分日月。离龙坎虎用调和，灵龟吸尽金乌血。



道友慈悲

(自然風 QQ 号: **1197616995**)

有需要的道友可与我联系，结缘以下道家功法：

《修真新手须知》《神龙化相诀》《元神修炼法》《天遁剑法》
《紫寰剑诀》《东皇剑法》《纯阳术法·炼气篇》《玄衍诀·炼气篇》
《玄衍诀·筑基篇》《玄衍诀·金丹篇》《盘龙神术》《青竹剑法》
《瑯嬛天仙丹法（乾）》《瑯嬛天仙丹法（坤）》《紫霄法卷》
《剑仙秘籍》《逍遥派秘诀》《紫霞剑术》《青萍剑术》《御剑术》
《太乙神剑》《八仙剑》《浑元剑经》《三阴戮妖玄刀》《驻颜术》
《太和玄功》《太极道诀》《紫阳金丹秘诀》《盘龙内功》
《梅花枪》《螭龙睡丹功》《先天混元气功》《轻功修炼秘法》《神功五雷掌》
《太乙天目功》《黄帝九鼎神丹经诀》《纯阳丹法》《丹道周天功》
《神霄雷法》《天仙金丹心法》《鸿蒙丹法》《通天功》
《清微丹诀》《上清无极功》《太极内功》《天山气功》《天府纯阳功》
《万化诀》《神霄天仙丹法》《三阳气功秘籍》《五龙盘体功》
《太乙金龙功》《千乘修光功》等