

真正完全本金光咒的修练方法

在网上看到不少人发表的道家秘术：金光咒的修练方法。基本不完全也不完整，想要修炼的人不知道如何入手，而且版本也不全，现发表的可以参照并解决这些问题，希望对大家喜欢这个功法的人有所帮助。

内容包含

- 1、金光神咒修练法
- 2、金光神咒
- 3、小金光咒的修法
- 4、金光咒诀的运用
- 5、大金光神咒
- 6、金光神咒诠释会意
- 7、金光符法
- 8、金光咒 (加首尾句)

金光神咒修练法，此金光神咒以修炼道体之心性为主，主张以内炼金光元神护体，降魔卫道！此咒因其用途广泛，法威强大。所以为道门秘咒神咒，其咒暗藏修炼之法。各门派的修法也不尽相同，民间道派也有很多关于此咒的秘法，或用此咒结金光讳为符令；或是运潜金光，内炼成丹；或悟道修真，雷神护卫；或加持法宝，遁地偷天。

金光法，是一种修身、辟邪、占场，方便炼功和修法的功法，这一功法有利于保护修真者的身心，所需的时间短，每日静坐或站功时均可修习，所以介绍给道友们。

每日炼功前先净手洗口，念净口咒，净身咒，上坐或开始炼功时先悔过，自我反省过失，树立大志向。正式修炼的前日，每天都应对前生的罪孽，虽然你不知具体内容，但要概括性地反省自责悔过。然后对今世从记事起的言行表现一一回忆，严要求地对错误和过失进行反省，每周检讨自己。悔过法对入静极有帮助，对错误挖掘得越深越彻底，就越容易进入静的气功态，这不仅是一种技术方法，也是很好的一种识神、元神同步统一调整法。

如果认真修习此法，元神就较容易调动，仙师也愿意加功、授功，炼功和炼法都容易成功。这天内，如此回忆悔过，只要认真诚心，就会一天比一天深入，细致，纤尘不漏，全部卸去元神和心理上的罪孽负荷，而有利于达到身清静、心清静的境界。天之后，每次炼功前就可以只回忆和反省当天的行为和思想，进行反思检讨。如天不足，可每半月至一个月再大深翻一至二次。

道家修真修法重道德，重道德是修炼的大原则。以重德为本，有德为基，守德为阶。只有重德为本的人，才会有德行，有德才会注重守德。可以说重德是打开修真修法大门的宝匙，不重德的人绝不会有仙师帮助，无法沟通信息渠道。有德是功力提高的物质基础，德是功力精进的阶梯。所以重德、有德、守德，悔过是大诀窍。

悔过反省过程完成后，就要立志，传统上称之为盟誓，立志盟誓是修真修法入门的一

个重要思想基础，志向不远大高尚，就不容易发现师父，不容易发觉微妙的气功现象，不容易长功和攀登修真炼法的高深境界。

誓词每个修真修法者都可以根据自己的具体思想境界，预先拟定，形成格式，修炼时默祝即可。并根据对气功对法术思想认识的加深，适时修改补充完善。

现举一例供参考：弟子 XXX，虔诚焚香祝告祖师、宗师、恩师：弟子诚心向道，终身不渝，以悟道、证道为目标，以生死为念，以天下苍生为念。不求名不求利，以解脱天下众生疾苦为己任。愿意永远跟随祖师、宗师、恩师，永不叛师，竭诚完成各位师父的意愿，恳请各位恩师给弟子授功传法，指点迷津。弟子再拜叩首。……”

立志盟誓后，进入调身、调心、调息的松、静、自然三阶段。

松，是指思想放松，精神放松，情绪放松，身体皮肉放松，骨骼放松，内脏放松。全身的内外，形体和精神无处不松。松是入静的基础，修习者要认真去体悟。

静，包括三方面的内容，心性清静，形体清静，环境安静。三者缺一不可，不然就难以达到真静，灵静的境界。

自然，是指修炼时由有为阶段进入无为阶段的调整，是指武火炼后的文火阶段，要求呼吸自然，思想自然，形体自然，顺其自然，自然而然，这样才能充分解脱识神的束缚，进入识神和元神同步修炼的佳境。

进行松静自然的调整之后，接着修炼金光法，双手抬起在胸前相对，握“金光指诀”：双手中指和无名指屈收于掌心，大指屈压在中指无名指第二节指背，食指和小指自然伸直，双手食指小指尖微微相触，双掌心向上。

握好金光指诀，闭目反观内视心脏如一轮朝阳，金光万道，照遍内脏，观想 3—5 分钟，将红日移至膻中穴内，从正中下降至脐后一寸三分的气穴停住，万道金光不断扩大充满全身，透过全身毛孔扩展，充满整个房间或身体周围一至二丈的范围。扩场时应呈圆球形向四周扩大，观想要历历分明。同时心中默念金光真言一遍，真言：

“天地玄宗万炁本根广修亿劫证吾神通；三界内外唯道独尊体有金光覆映吾身；视之不见听之不闻包罗天地养育群生；诵持万遍身有光明三界侍卫五帝司迎；万神朝礼役使雷霆鬼妖丧胆精怪亡形；内有霹雳雷神隐名洞慧交彻五炁腾腾；金光速现覆护真人。”

咒毕，仍详细默观金光罩体，历历分明片刻，松开所握之诀目按常规继续修炼其它功法即可。此法阳气颇足，每日修 1—2 次即可，热力过足时应缩短时间调控好火候。

修习金光法时，部分人可能形体突然扩大，顶天立地，此时不必惊慌失措，这是好现象，说明元神调动，他在变化，应该顺其自然，顺应其扩大趋势，让其继续扩大充满整个宇宙空间，同时仔细，认真地体察其中的微妙变化和现象，发现玄妙的东西，争取达到奇妙的境界。然后缓缓收缩，复归于体。这种变化最小的收获也可获得大量宇宙信息和真气，如里把握得好，掌握“妙妙妙”则获益非浅也。

金光法还有符号配合，如同时使用效果更好，符号附后（此符现无，金光讳为符令），每天服用一次，功前服用为好可以用法水，将此符书于法水中饮用则更佳。

金光法每日修炼，贯穿于任何功法中，持咒万通，一般至二十一天就能体生金光，日久功深金光圈外产生紫光辉，诸邪不侵，甚至防兵器伤害，修炼时同道大都能观察到，而目感知能力大大提高，即使在睡眠状态也能感知附近的情况和动静。旧社会游方各地，往往藉此趋吉避凶，预先知警。不论社会上还是空间界的干扰，可以先避之。其中妙用，修炼日久自知。

金光神咒

天地玄宗 万气本根 广修亿劫 证吾神通 三界内外 惟道独尊 体有金光 覆映吾身
视之不见 听之不闻 包罗天地 养育群生 诵持一遍 身有光明 三界侍卫
五帝司迎 万神朝礼 役使雷霆 鬼妖丧胆 精怪亡形 内有霹雳 雷神隐名 洞慧交彻
五气腾腾 金光速现 覆护真人 急急如 玉皇光降律令敕

小金光咒的修法如有不当请大家指正

咒依《太上三洞神咒》天地玄宗，（中指一二節之間關節），萬氣之根，（中指三四節之間關節），廣修萬劫，（無名指三四節之間關節），證吾神通，（無名指一二節之間關節），三界內外，（子文），唯吾獨尊。（醜文）。身有金光，（寅文），覆映吾身，（卯文），視之不見，（辰文），聽之不聞，（巳文），包羅天地，（午文），養育群生，（未文），誦持萬遍，（申文），身有光明，（酉文），三界侍衛，（戌文），五帝侍迎，（亥文），萬神朝禮，（亥文），役使雷霆，鬼妖滅迹，精怪亡形，內有霹靂，（中指一二節之間關節），雷聲隱名，“口帝”“口發”“口更”“口鬱”“口夔”“口順”“口鱗（去魚旁）”“口骨”“口牛”“口波”“口吉”“口利”“口虛”“口亨”“口徑”“口畢”“口軒”“口興”“口多”“口居”“口壘”“口霆”“口希”“口弗”“口延”“口尊”“口逆”“口役”“口壽”呼“口徑”吃“口度”“口羅”“口釋”“口離”，（以上三十六字爲雷諱，掐住中指一二節關節，念雷諱）洞慧交徹，（午文），五氣騰騰，（身中存思五色祖氣交射兩肋，口中念一“噯”聲震開天目，掐劍訣吸氣，存思金光五色氣沖出頭頂），金光速現，（以大指剔午文，呵氣，取火克金。掐劍訣收氣入口中），覆護 OO。（劍訣吹出，存用。）

金光咒诀的运用

天地玄宗 用大母指掐四指的根部横纹节内侧 子时

万气本根 用大母指掐中指的根部横纹节内侧 丑时

广修亿劫 用大母指掐食指的根部横纹节内侧 寅时

证我神通 用大母指掐食指的中节横纹节内侧 卯时

三界内外 用大母指掐中指的中节横纹节内侧 中宫也称玉清诀

唯道独尊 用大母指掐中指的上节横纹节内侧

体有金光 用大母指掐中指的指尖 上七句组成：北斗

覆映吾身 回位再用大母指掐四指的根部横纹节内侧 子时

视之不见 再用大母指掐五指的根部横纹节内侧 亥时

听之不闻 再用大母指掐五指的二节横纹节内侧 戌时

包罗天地 再用大母指掐四指的二节横纹节内侧

养育众生 再用大母指掐中指的中节横纹节内侧 又是中宫

颂持万遍 再用大母指掐中指的上节横纹节内侧

身有光明 再用大母指掐中指的指尖 此七句组成南斗

三界侍卫 再回到用大母指掐四指的根部横纹节内侧 子时

五帝伺迎 再用大母指掐中指的根部横纹节内侧 丑时

万神朝礼 再用大母指掐食指的根部横纹节内侧 寅时

驭使雷霆 再用大母指掐食指的中节横纹节内侧 卯时

鬼妖丧胆 再用大母指掐中指的中节横纹节内侧

精怪亡形 再用大母指掐四指的中节横纹节内侧

内有霹雳 再用大母指掐五指的中节横纹节内侧

雷神隐名 再用大母指掐五指的上节横纹节内侧

洞慧交彻 再用大母指掐四指的上节横纹节内侧

五气腾腾 再用大母指掐中指的上节横纹节内侧

金光速现 再用大母指掐指尖

覆护真人 外制结金光决定形，内调回中宫。更深运用需师指引

奉太上老君急急如律令

大金光神咒：

混沌浩荡。一炁初分。金光正炁。号为玉清。元始定象。自然至尊。青白交射。始立上清。七宝宫内。玉宸道君。三气化结。动耀太清。祥云瑞殿。五灵老君。中央黄炁。玉帝化生。六波天主。梵炁天君。丹霞碧落。雷祖有神。三境内外。万圣千真。三十二帝。四府万灵。五方五老。日月泰生。辉光交曜。分立乾坤。清气上腾。浊气下凝。妙用八海。水帝溪真。三才四象。阴阳合形。清炁上腾，北酆九垒。雷霆隐名。诸天隐韵。五帝监生。十福太乙。罡运乾坤。中山青帝。万象森罗。灵君吓吓。四目之精。唵哼咤唵。元真合英。释帝隐咏。玄冥子钦。大有玉字。雷霆轰轰。敝罗释曜。永保长生！[见道藏<太上三洞神咒>]

金光神咒诠解会意：

金光神咒

诠释：金光，道之发见。求道者玄功广博，光华外著，足以驱鬼魅、斩妖气，如金器之刚强不屈，灼然赫奕也，是号金光。

【天地玄宗】诠释：天地，一阴一阳；玄宗，玄门宗祖。盖玄理虽云浩渺，莫非阴阳五行，而五行又阴阳所生，此所以为玄宗也。

【万炁本根】诠释：万炁，总括之也，勿泥本根源头也。此承上句，言人之众炁莫非阴阳合散所为，是天地有万气炁之本根也。

【广修万劫】诠释：修，修持，即炼玄之功也。万劫，言其修之多也。盖炼玄之士，时时修奉、其数无穷，如万劫之修累。

【证吾神通】诠释：证，证明。神通，大而化也。盖神通本人所自有，庶民去之，君子存之。求道者能万劫修持，则吾之神通不亦证明而扩充乎！

【三界内外】诠释：三界，天堂、人间、地狱也。人之精气神皆是内外者，内而五脏六腑，外而手足耳目之类也。

【惟道独尊】诠释：惟，独也。道，玄妙大道。独尊，言无有出其右者。盖有道而天地乃立；有道而民物斯顺，故曰独尊。

【体有金光】诠释：体，道体。金光，说见。前道本无形，依人为体至有金光，则充足於内而发乎外也。

【覆映吾身】诠释：覆，覆宥。映，底映。吾身，求道者之身。盖人能志道则道不远人，而身即是道，道即是身。

【视之不见】诠释：视，望也。天下惟有形者可见，大道本属虚渺，故视而不见。

【听之不闻】诠释：听，以耳去听。天下之有声者可闻，大道湛寂清静，故听而不闻。

【包罗天地】诠释：至大莫如天地，然犹有可穷而道则无穷。包罗者，所谓道通天地有形外也。

【养育群生】诠释：养育，受其裁成也。群生，兼人物言，而人之耳目口体，三元六府亦曰群生。此言道虽无形与声，而涵天盖地，群生莫不赖之也。

【受持万遍】诠释：受持者，于人以物与己受之，而持於心也。万遍，受持不怠也。

【身有光明】诠释：身，受持者之身。光，金光。明，昭著。犹大学所谓德润身也。

【三界侍卫】诠释：三界，解见上。侍卫，尊其道也。

【五帝司迎】诠释：五帝，五方帝君，心肝脾肺肾也。司，司其职。迎者，彼来此受，如主之迎宾也。

【万神朝礼】诠释：万神，尊且多。盖人之全体而言。朝礼，同相集会也。盖胎凝於紫府，百体毕具，如万神朝礼於上帝也。

【役使雷霆】诠释：役使，听其命令，无不达也。雷霆，天之阳气足以威天下者，此言修道者一呼一吸莫非真阳之运动也。

【鬼妖丧胆】诠释：鬼妖，背道之徒。丧胆，不敢肆也。人身亦有鬼妖，道气存则万缘俱息，不啻失其胆也。

【精怪忘形】诠释：精怪，木精土怪。忘形，失其真也。此指声色货利而言也，既入道则诸念不生，不啻忘其形也。

【内有霹雳】诠释：内，道体之内。霹雳，雷声。一震而山河镇动，万物凛威，道之尊严亦犹是也。

【雷神隐名】诠释：雷神，动物。隐名，静象。此言道虽尊严本自宁静，即雷神亦为之摄伏也。

【洞慧交彻】诠释：洞，空也。慧，灵也。交彻，互相莹而无微不照，无幽不烛也。

【五炁腾腾】诠释：五炁，五行之气。腾腾，蔼然发露而其出不穷也。

【金光速现】诠释：速现，现即时发见，犹云而时出之也。金光本不易见，今日速现则其得力於平时者深矣。

【覆护真人】诠释：覆护，金光遍体也。真人，求道者自称。真人云者覆其真性，无

愧於人之道也。

金光符法

【修法】每天对三清祖师三拜起身。再双手结金光印。

【金光印】双手中指、无名指相交，食指、小指、大姆指合对伸直；食指、小指向上，大姆指向下

修法】将金光印拱起至眉，自己双目紧闭，存想金光符一遍，金光符在头顶虚空闪著金光，然后念金光咒一遍，念完咒将金光印盖在头顶的上面，然后朝背后一放，观想自己全身放射金光。

金光咒为道法中的基本咒语，作用是净化身心和防范外魔侵袭，江湖中人也有练此咒法用于感知周围环境中潜在危险的，法师也有用此符咒书于掌心放灵光布气为人祛邪治病的，进山或进入古墓或路经坟场等特殊环境之时，可以先念诵此咒，将此符画于掌心（男以右手剑指画于左手掌心，女以左手剑指画于右手掌心），即可避免遭到邪气侵扰。

画符之时要屏息闭气，精神高度集中，观想画出的符在手掌中金光闪耀，然后将大姆指屈于掌心握拳，四指包住大指。

符中主体部分为一笔连续画完，上下左右四个点后画，上一点观想为火焰般的朱雀，下一点观想为海洋般的玄武，左一点观想为飞腾的青龙，右一点观想为奔跃的白虎，中间的主体部分则观想为充满金光可以包藏宇宙的超空间玄境。

一般来讲有源必有流,无师就无道,要修持,必先体道(理解),要理解金光咒,不至妄为而修行之,是属不易。有师承,必然心领神会,自然正情正念、功力也会易得。

★炼功姿势握好金光指诀后，轻闭双目或者垂帘，存想身前（眼前）不远之处，虚悬一轮银白色的圆月，照亮全身，观想同时可心中默颂：一轮明月清如镜，万道光芒射周身，月光茫茫白如海，阴阳相合好修真。

如此寂照片刻，接着存想此圆月，经天目穴进入大脑，然后经泥丸直线至膻中内，再向左胸内移动，进入心脏之中。月为阴，在此为离卦中之阴爻，阳中阴精，阴动为先；日为阳，阳动随行。脑为神腑，为阴；心为神脏，为阳。阴阳先后乘而调动神机，园融一体。此时反观内视左胸内的的心脏，存想心脏由小至大发出金黄色的光芒，就如一轮朝阳，金光万道，照遍胸腔内脏，如此观想 3 至 5 分钟，在缓缓将红日移至膻中穴内，稍停片刻，在从正中下降至脐后一寸三分的气穴内停住，存想万道金光不断扩大，金光充满全身透过全身毛孔向外扩展，充满整个房间或身体周围一至二丈的范围。扩场时应呈圆球形向四周扩大，观想要求尽力做到历历分明。同时心中默念金光神咒一遍（随念随画金光讳符）。

★

★★每日清晨卯时，面向正东站立（或端坐），用鼻深吸一口气，将气存入下丹田，暂闭莫呼，自然灌注周身片刻后，自然呼吸。用自己的真神意想乘五色祥云，一闪之间到了太阳宫中，给太阳真君磕了三个头，跪在太阳真君位前，默念金光神咒，画金光符（自然呼吸，用真神默念默画，随念随画）。然后，用鼻息呼吸。意想腹内暖熙熙的金光随吸

气带回，会感到下丹田，肾宫以及身腰腿全部发暖，如同太阳金光照射。★★

★★★ [功效] 全身宿病，一概消除，心火下降，肾水上升，头清眼亮，五脏清凉，六腑调泰，浑身舒畅，气力充足。这就是水火既济的真功，也正是采天地之正气，炼日月之精华。★★★

金光咒 (加首尾句)

一卷神光咒 物象空中有 念动金光咒 万神都拱手
天地玄宗万气本根 广修亿劫 证吾神通 三界内外惟道独尊
体有金光覆映吾身 视之不见 听之不闻 包罗天地养育群生
诵持万遍身有光明 三界侍卫 五帝司迎 万神朝礼役使雷霆
鬼妖丧胆精怪亡形 内有霹雳 雷神隐名 洞慧交彻五气腾腾
金光速现 覆护真人（吾身）
天之光 地之光 日月星之光 普通之大光 光光照十方
吾奉太上老君急急如律令