

丘处机祖师<<大丹直指>>手抄全本

房中术网络沙龙整理上传

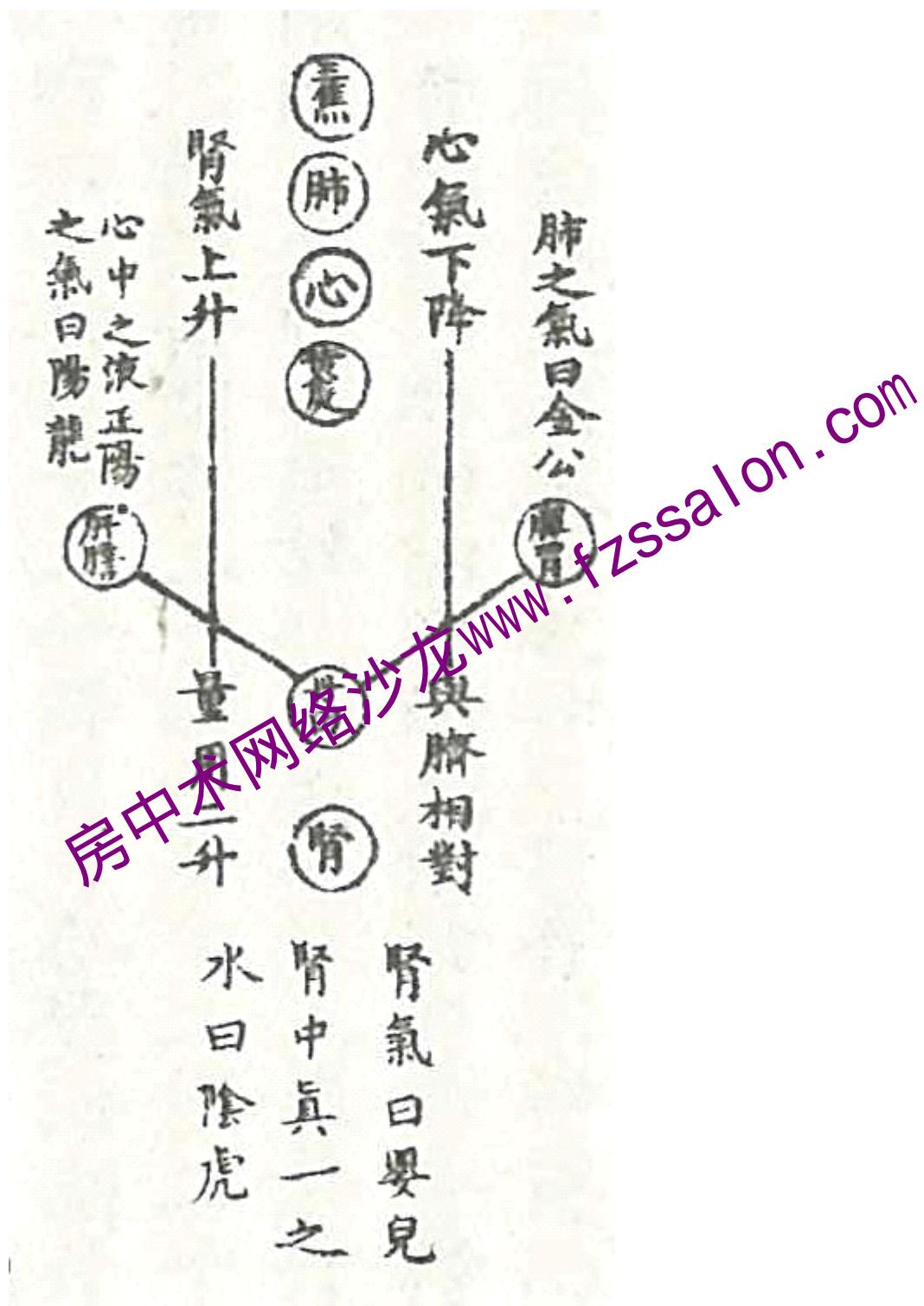
更多古典房中术资料请访问：房中术网络沙龙 www.fzssalon.com

大丹直指 卷上并序

长春濱道主教真人丘处机述

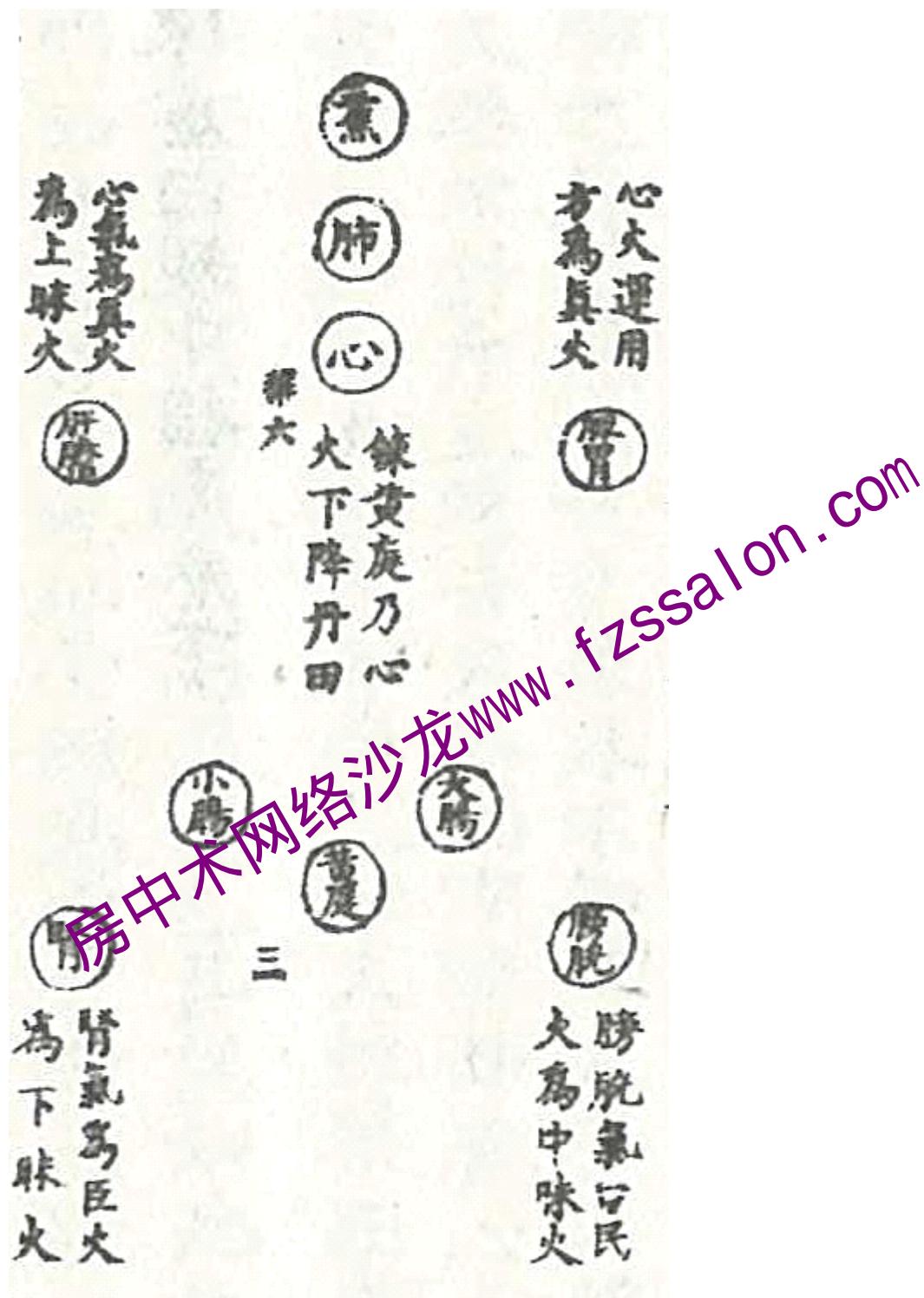
使气周流于一身。气满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位，谨谨详述于后。

五行颠倒龙虎交媾图



人 具 足， 箪 篓 圆 成

五行颠倒周天火候图



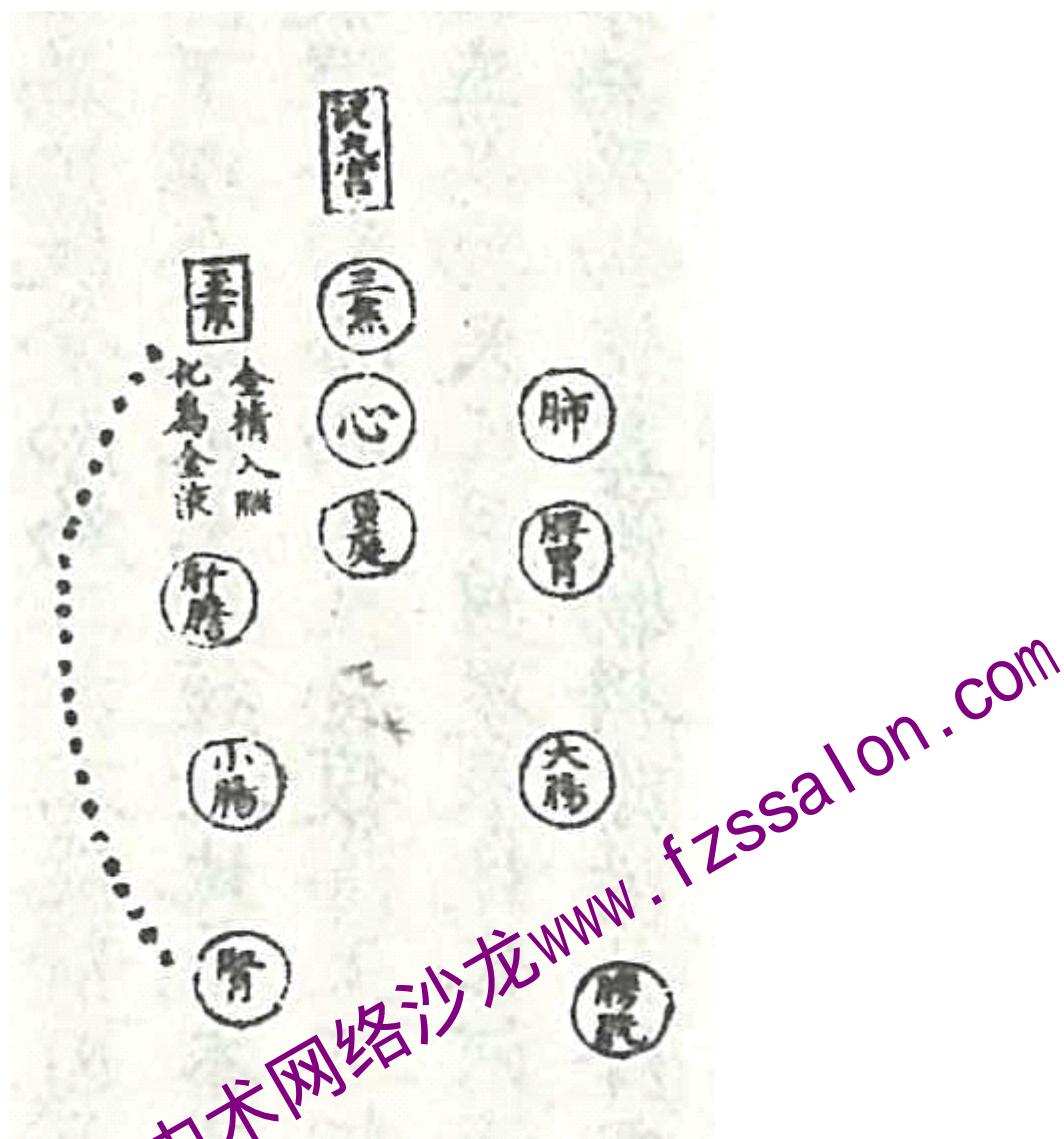
天地升降，日月往来。一阖一辟，进退存亡。《易》曰：知进退存亡其惟圣人乎。

三田返复肘后飞金精图



恍恍惚惚，其中有物。窅窅冥冥，其中有精。清者浊之源，渐入真道。

三田返复金液还丹图



五炁朝元太阳鍊形图

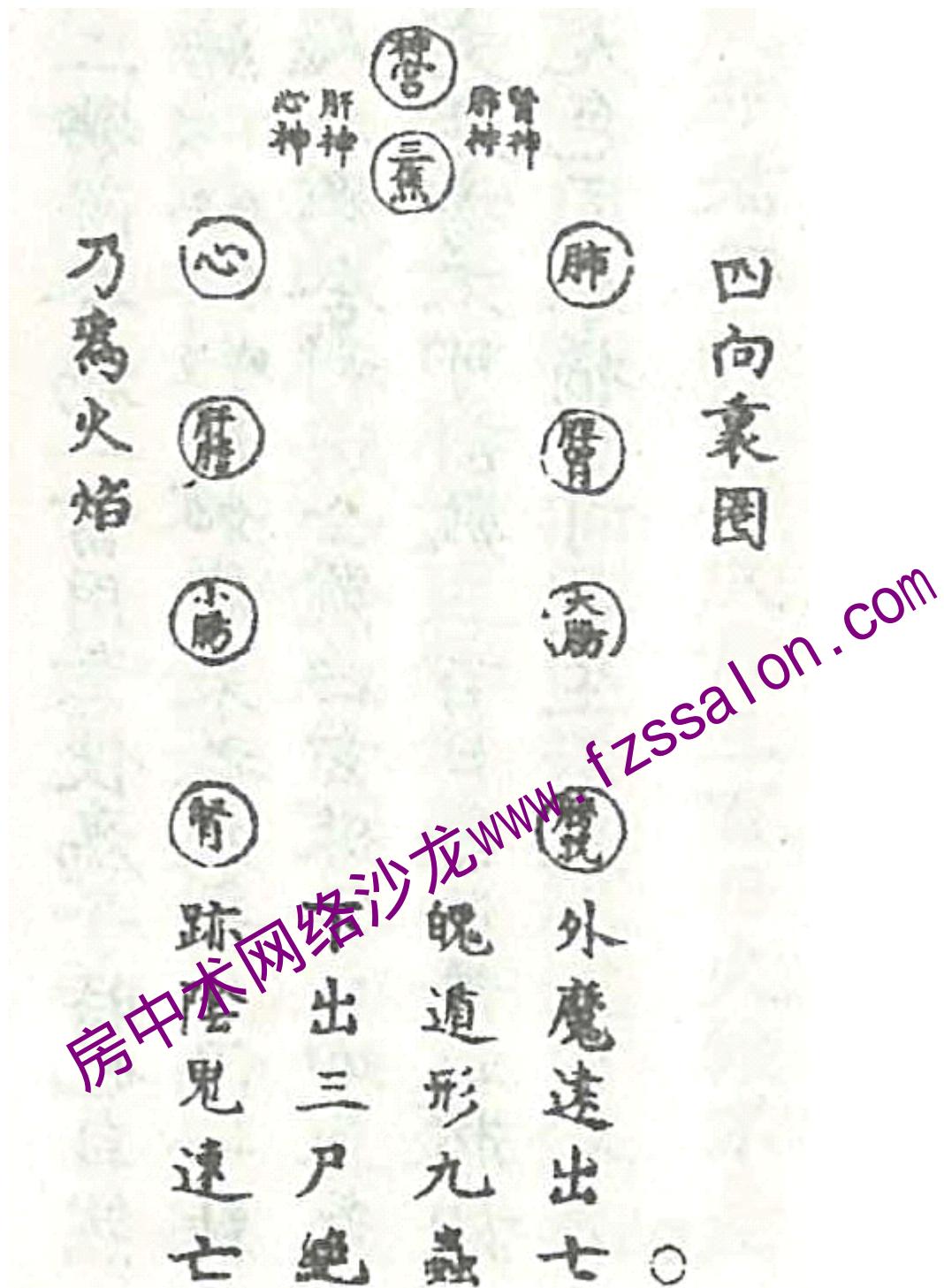


丹就，五炁自朝元，鍊形換骨。

神水交合三田既濟圖

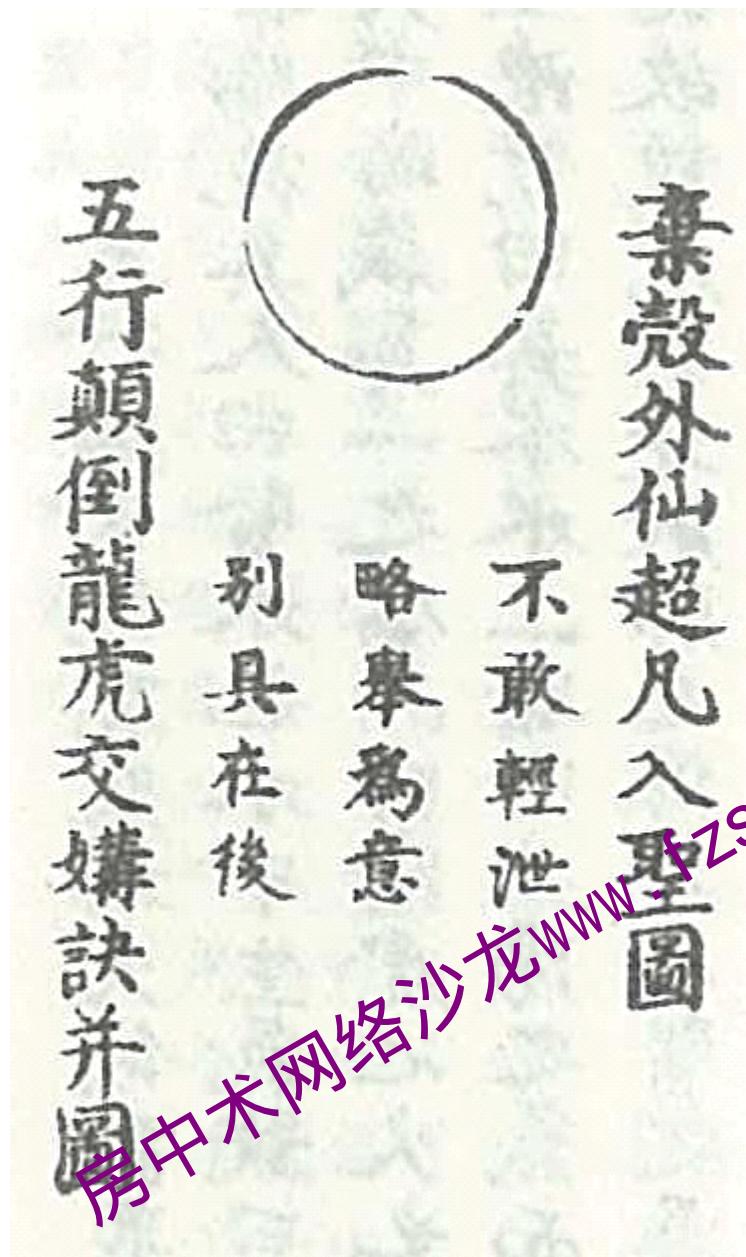


内观起火炼神合道图



外魔远出，七魄遁形，九虫下出，三尸绝迹，阴鬼速亡，乃为火焰。

弃穀外仙超凡入圣图



不 敢 轻 泄 ， 略 举 为 意 ， 别 具 在 后 。

五 行 颠 倒 龙 虎 交 婺 诀 并 图



诀曰：龙是心液上正阳之气，制之不上出，若见肾气，自然相合；虎是肾气中真一之水，制之不下走，若见心液，自然相交。龙虎交媾，得一粒如黍米形。此一法号曰「龙虎交媾」。只此便见药物也。采药之法，人多以子时肾气发生、午时心液下降之际行功。若无事牵制则可，若有事又是剗过。殊不知法乾坤之妙，举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。但初行

之法，闭目内视中宫，绝虑、忘思、冥心。满口含津，勿吐勿咽。到此使饮刀圭之事。别有口诀，不敢开写。微微敛身，并不升举。盘膝升身正坐，跏趺不得只如常坐，左手兜起外肾，右手掩生门，脐也。塞兑户，口也。开天门，鼻也。是为玄牝之门。须要一刀割断。然后鼻中入气，入者为吸，为息，为阴，为水，只要柔软入息，使鼻内无闻其声。以意轻轻送入中宫，至尾闾，所谓充开混沌池、擘裂鸿蒙窍。气极，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，使耳内无闻其声。听气自出，意且不可离中宫。意者，性也、神也、真土也、黄婆也。但所入气息，入中宫与元阳真气相接相合，经云：接天地无涯之气，续父母有限之身，即天地合其德也哉！使之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。自然畅美。经云：气入脐为息，神入气为胎，胎息相合，名曰太乙含真。此谓龙虎交媾，便是药物。一纔有药，如母有胎，便觉中宫有物，所谓圆陀陀，活泼泼。当用火符鍊煮，方得药物不散。

右件用法：始觉咽干，以觉心冲；次觉无味，如哑子吃饧，其味难说。是气交媾，而曰交媾。每一日行一交，得一物，状如黍米，还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候鍊之，三百日数足，自然凝结，形若弹丸，色同朱橘，旁曰内丹，如龙有珠，龙之有珠，可心升举，人有内丹，自然长生不死矣。

口诀：

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。

五行颠倒龙虎交媾火候诀义

华阳施真人曰：肾，水也。水中生气，号曰真火。火中暗藏真一之水，而曰阴虎。心，火也。火中生液，号曰真水。水上暗附正阳之气，而曰阳龙。故龙虎非是肝肺之像，乃心肾之真阴阳也。二物混合为一，当用意，便为子时也，自然凝结，须知冬至，不在子时。形如黍米之大，每日得一粒，僧人名为舍利，道士号曰玄珠。每日增真气一丈，延寿不可计数。三百日气结丹

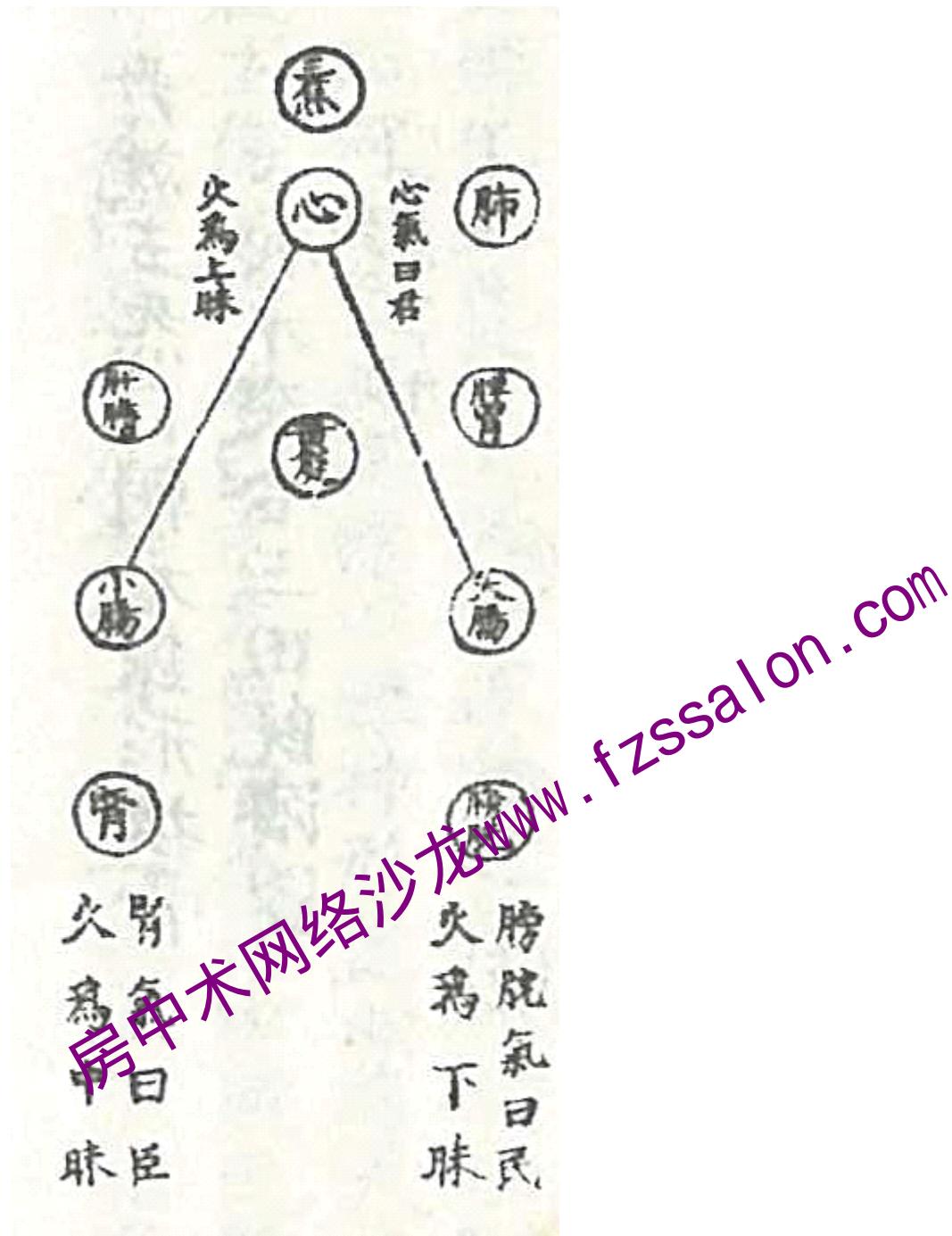
凝，状如弹丸，色同朱桔，自可长生不死。

诀曰：

五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生。
阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生，二物会时为道本，
五方行尽得丹名。

火候图

心气运行，方为真火。



运火行候：火者，心也，神也，性也，离也，日也，意也。前采药二气升降之际，不以意守中宫，药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐，以日_{太阴，火也}归寸土_{中宫}，戌时子时者，即是意也。神性所谓出入无时，莫知其向是也。一纏二气升降采药便加时，在中宫行火矣。火候图云：从外簇年、簇月、簇日、簇时居中。经云：斗柄运周天，在人会攒簇。又曰：火功若用三千日，妙用无方一箇时，便是也。中宫即时子宫，意一指一阳自生。经云：月之圆，存乎口诀，时之子，妙在心传。二炁如月之二弦，两个半月相合则圆，意到中宫，便是子时也。复卦起行，

至三阳水金两停膀胱，至脐和暖，应地天泰卦。到此只要把捉，一尘不著无思念也，方得龙虎交媾；渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应干卦。药物透项，是应如风雨潮浪，沸滚药熟，化金液，如冷泉自降，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，轻轻肋腹凝息，数定铢两，默运心气，下至丹田，鼻息绵绵若存，用之不勤，但以意常在中宫。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，入崑崙，复下丹田，周流运转不绝。北方正气肾气也为河车，所谓「河车不敢暂留停，运入崑崙峰顶」。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。

右件依时用法，脐腹气聚自热。若用补虚虎益气，春三月，下火四两。夏三月，下火六两。秋三月，下火八两。冬三月，下火二两。若用鍼龙虎交媾，第一百日，下火五两，自酉至亥。第二百日，下火十两，自申至亥。第三百日，下火五两，自午至亥。三百日火足丹凝，纯阳气生，凝息数念珠一百箇，是为一铢，二十四铢为一两。计数珠加减随时。

口诀：

胁腹心方是火，含津引息始成丹。

学人不达玄微理，虚度时光过百年。

初时不数火，交关节过可半年，正月一日下火，方数火。

五行颠倒周天火候诀义

华阳施真人曰：心为五阳之主，肾为五阴之主。五阴升而为水，五阳降而为火。当用干之时，以心气下入丹田，号曰进火。若用补虚益气，当常行用之。一周年夺十年气，补十年虚。若行地户之时，龙虎交媾法，心肾之真阴、真阳，凝结成黍米大，下还黄庭，计定数而进火候，三百日足，曰阴内鍊阳火，自合周天。

右件不以龙虎交媾，上下火候，是为安乐常行之法。若用龙虎交媾相兼而行，是为鍊丹。抽添之火五两，鍊精成汞。十两，鍊汞成砂。十五两，鍊砂成丹。三百日火候不差，自然丹就，纯阳气生。内鍊五脏，号曰鍊气成神。外鍊四肢，号曰鍊形服气。若不鍊五脏，不鍊四肢，此是丹成，自可长生。若用鍊形而曰地仙，形神俱妙。若用鍊气而曰神仙，弃殼超凡。

真人曰：“鍊质不交阴鬼壮，烧丹毋使火龙飞。佳人才子正当年，花落黄昏聚会难。不避主人肠欲断，时来须索闭阳关。”如不行火候，不内鍊，系小成法。安乐延年。背后三关通，曰三田返复，中宫五行运用，曰五行颠倒。渐入中成长生不死之道，乃曰陆地神仙。如传非人，罪及九祖，慎之慎之。

三田返复肘后飞金精图



此一法号曰肘后飞金精。本法用子时后午时前，是气生时，披衣正坐，握固存神，先存后升，先升后偃。凸胸偃脊，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。已后气热盛上关之下，方可举腰，升身正坐，一撞三关都过。补脑髓，自然面红、骨健、肌白、身轻，是名返老还童而长生不死之法也。年少行之不老，老者行之还童。

口诀：

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。

三田返复肘后飞金精诀义

华阳施真人曰：子时，以肺之精华之气，并在肾中，号当至不。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。般用法，自尾闾穴下关，般至夹脊中关，自中玉京上关。节次开关已后，一撞三关，直入泥丸，止补脑之虚，延年益寿，返老还童，而又抽肾之气，不犯黄庭。但得下火鍊，方纯阳气生是也。老人衰老，若曾前法内，下功兼脩，不可单行此法，可以返老还童，不百日面红骨健，气壮身轻。若似龙虎交媾周天火候三件相兼而行，是为抽添铅汞，渐而延年益寿。抽添之法：如采药行火之候。阴魔所挠，缘入邪念，恐把捉不得。肾气顺行，向下走泄，谓之危险。即当中宫，留住其出气，以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽出外肾，使气从尾闾入夹脊双关，直上天关，入崑崙。使龙不上奔，虎不下走，邪念即止。如气未觉过，再偃再抽，直使气过，谓之肘后飞金精毕矣。初行费力，久则甚易。

真人曰：

顶戴蟾宫一朵花，朝遊蓬岛暮还家。

能乘干马奔龙骑，解使坤牛驾虎车。

又：

玉京山下羊儿鬪，金水河边石虎眠。

金针挑出双蝴蝶，盘旋飞到楚王宫。

大抵高以下为基，深以浅为始。若人单行龙虎交媾，止是补虚益气，活血注颜。若人单行火候，止可悦其肌肤，壮其筋骨；若行飞金精法，止可返老还童，健骨轻身。若能通行此三诀，甚为有益。盖龙虎相交，

一物如黍米，还黄庭中，若不用火候，不能鍊之凝结，其周天火候，止是虚气聚在丹田，不得龙虎交媾，玄珠不能留之安住。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。一百日口内生甘津，身有神光，骨健颜红，肌白梦腹暖；二百日渐厌荤腥，常闻异香，行步如飞，睡自然减少；三百日饮食自绝，寒暑自耐，涎汗涕泪自无，疾病灾难自除。静中时闻远乐之声，默室渐见红光之色，若见此景，勿疑，是为小验。至诚行之，神异不可备载。

三田返复金液还丹诀图



肺为华盖，咽喉为重楼，口为玉池、兑户，鼻为天门、天柱，眉间为玉堂，额为天庭，顶为天宫，耳为双市门。肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾气，脾气传肾气，是为五行循环，而曰小还丹也。上田入中田，中田入下田，三田返复，而曰大还丹也。

此法金液还丹，须要升腰、举身、正坐，双闭两耳，勿令透出，舌柱上颚，有清凉香美津液，不漱而咽矣。

右件肘后飞金精：节次开关已，至一撞三关，金精入脑，补髓益气。既而面红骨健，颜嫩身轻。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，诚恐火多火少。火气多则头痛，火少则金精不飞，须行加减。如行火大猛，遍身壮热，不可再进火，恐火炎熏烧头目，太阳作痛，口舌烧破，必伤药物，当减息。意离中宫，听火自然，无不相伤。却不要外思邪想，须用沐浴。如行火至金木两停，欲飞不飞之时，欲济不济之际，最要正意守持，一念不生。若思念纔生，即是尘垢。尘者阴也。阴者魔也。被魔所障，三关即闭不通也。须要斩除。其意一正，二气自合，以结大丹。师曰：“洗涤尘垢。”道云：“沐浴金丹。”《悟真篇》云：“刑德临门药相之，到此金丹宜沐浴。”二月，阴三阳和暖，花木正开，忽被阴寒风雨所摧，不能结子，谓之德中有刑，如行功时，得天气和暖，花木回芽再开，谓之刑中有德，谓守正念，得阳和也。所谓「沐浴防危险，妙用在抽添」。

口诀：

河车般运入崑崙，须是牢关双市门。

击动震雷霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。

三田返复金液还丹诀义

华阳子曰：前件龙虎交媾、周天火候、肘后飞金精单行，是安乐延年，三二百岁，尽不出五行颠倒，此金液生成，传送之功。用功不差，收鍊一气而已。此金液还丹，不止补脑益髓，而抽铅添汞，渐有还童之功。脑实髓满，用法制之，神水自上颚而下，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，与天地齐久，故曰中成。人不下前功，直要金液还丹，不用法取之，神水不降，纵或致功，强令顶水下降。并无甘美之味。令人脑虚疾多，与人无益。

行功应验

初时渐觉丹田、黄庭有物和暖，真气上行，耳闻风雨之声，渐渐顶内有筝筝金玉之音。腮门内谓之天池，有金液沸滚，如凉泉降下。或流面上，或流上脑，或如珠露之状，或从上颚入口，其味甘美。久则顶内如笙簧、琴瑟、丝竹之音，又如鹤唳、猿啼、蝉磬之声。诸般自然之韵，无所比拟。但初行时，梦中闻霹雳之声，是真气冲开顶阳骨，以通九宫神。初入室，中宫乍超向上。须自惊惧闭目自坐之际，或时一大物惊跳起，开目却无，是阳神未壮，切勿惊惧著念。久而神壮，自无。隐显莫测，变化无穷，将来自如。凡见闻皆不著相，但听其自然。若著相，即是幻也。

真人曰：“琼浆酝就从天降，灵药生成任海枯。饮酒须教一百杯，东游西泛自梯媒。从来神水出高源，奔出黄庭顷刻间。”

五气朝元太阳鍊丹讲图



系中成法，长生不死，此法至亲父子不传，如轻泄及与契义观者，定主灾横及重厄、戒慎之。

此一法号曰太阳鍊形。本法用冬至阳生，四时皆可行。升腰正坐不动，闭目忘思，默动心火。母气自然随气满四肢。不觉己身鼻息绵绵若存，用之不勤。

右四时有暇便行。升腰不动，丹中五气纷纭内起，正如坐不偏，丹中五气纷纭四出。肾之真气鍊骨，身轻如毛，可以乘风御雾。肝之真气鍊筋，实如玉，可以走趁奔马。心之真气鍊血，白如膏，可以永耐寒暑。肺之真气鍊肌肤，莹如雪，可以换骨易形。脾之真气鍊肉，硬如石，可以化气如金。始自丹成，五气朝真气，聚而不散。次用前法而搬运，内传五脏，外遍四肢，五气鍊形，凝而不衰，号曰形神俱妙，与天齐年。

口诀：

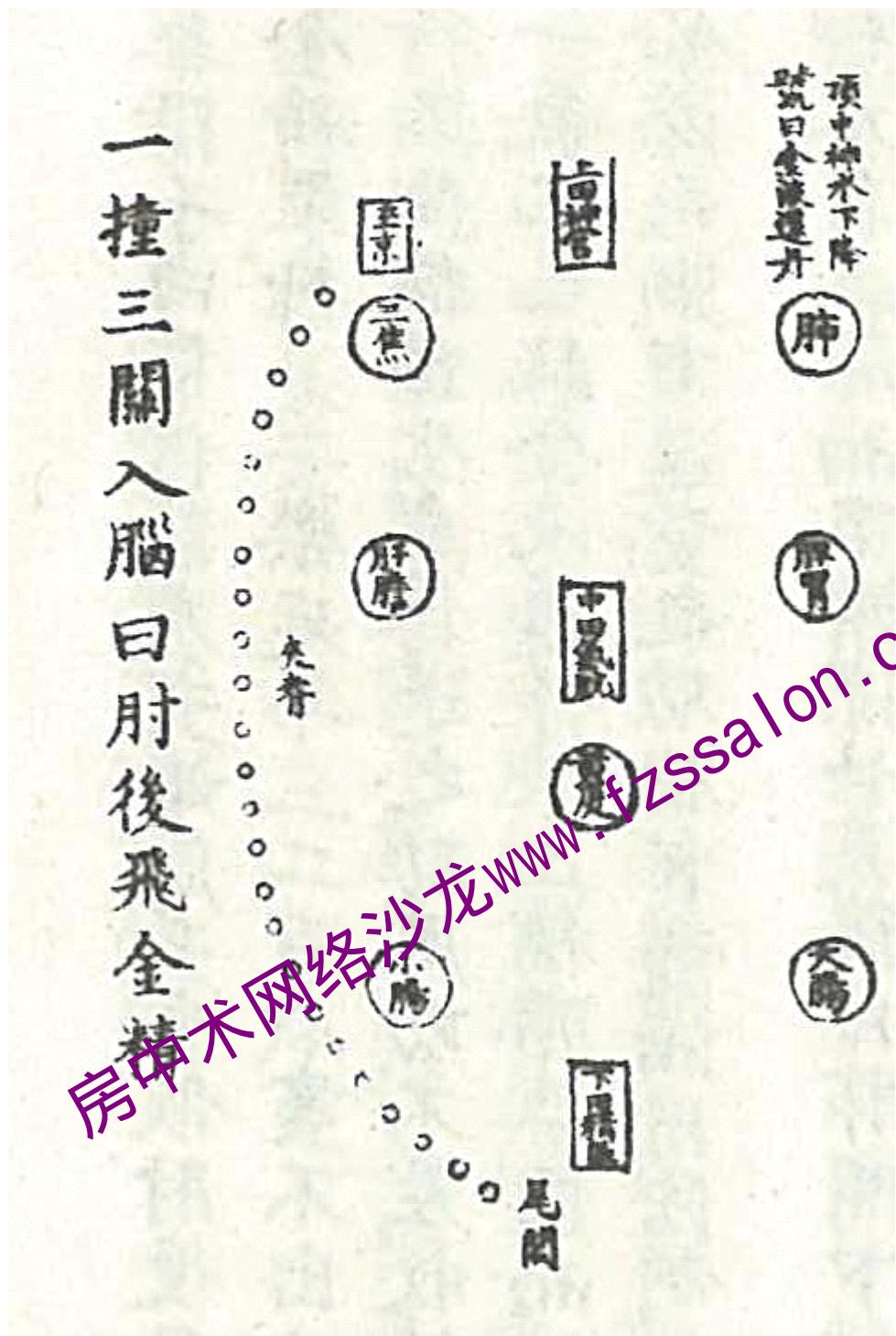
丹就自然朝五气，气真方可现元神，
鍊形换骨非凡客，自是长生物外人。

五气朝元太阳鍊形诀义

真人曰：金液还丹变为金，其中纯阳生，是为气中有气，已是陆地神仙，可与天地同其寿算。古今上真，再举丹中纯阳之气，升入四肢，号曰太阳鍊形。化气自然，形神俱妙，随五气而换骨易容，自耐寒暑。昔日衰朽之姿，鍊之端正。昔日枯槁之形，鍊之红润，何止返老还童，而又身轻骨健，乘风而举，跨雾而行，号曰南宫飞仙，空中羽客。虽未弃殼升仙，而已升腾自在，当为地仙之上品，神仙之下流。皆因丹田五气鍊形，外遍四肢是也。鍊形之功，不为小矣。

真人曰：“五马不调金水伏，一龙常驾火云飞。天下都遊半日功，不消跨凤与骑龙。五气不调丹已就，一阳外遍火轻飞。”

神气交合三田既济图



系中成长生不死，顶中神水下降，丹田真气上升，号曰既济。

一撞三关入脑，曰肘后飞金精。

此法号曰水火既济。本法用阳时中刻，平坐伸腰，一撞三关。闭耳，神水下降。伸腰、举腹，鼻引长息，默运心火上升。

右件震、艮之时，一撞三关，金精入脑，补之数足，面红肌白如膏。后身轻，方可一撞三关，金精入顶。紧闭两耳，使肾气不出，并入天宫，造化金精下降，如淋灰相似。自上颚间，清凉美味，神水满口。若咽之归黄庭，号曰金液还丹。当此，上颚有甘美水降，下咽，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，上水下火，相见于重楼之下，号曰既济。

口诀：

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。

神气交合三田既济诀义

真人曰：土之既济为瓦，瓦可得千年。木之既济为炭，炭可得百载。人欲长生，无出于既济之法，是还丹鍊形同用其功也。金液还丹，化丹成金，太阳鍊形，形之如玉。还丹未还之际，形鍊欲起之时，水上火下，相见于重楼之下，而曰既济之时。当用地天泰封，子后是也。每次一粒如金粟形状，颗颗还于黄庭。每生金光一道，般般放出皮毛之际，金光满室，何止长生不死？是欲直教升仙之时也。

真人曰：

两曜铸成七宝殿，一渠流转入琼浆。

水火都来相并间，卦后变成地天泰。

阴阳升降两相兼，水火交加入下田。

既济无差真气足，金丹一粒万千年。

右件金液还丹、太阳鍊形，三田既济，是为长生不死之法，故曰中成之法。须是小成法见效，相续而行之。行之不差，见验自速。若人不行小成法，直要中成，而求长生不死，不止见效自迟，而又徒劳心力，虚度时光。还丹而神水不下，鍊形而丹火不升，既济而水火不交。反谤神仙虚语不死为妄言，殊不知行持过越

补使速鍊行以，人将后，金知天不精又，法灵不法，延真骨之见，灵齐异用身六真济之可陋。济日坚丹其兼气田中丹以而形二三，行为鍊不鍊三。金又济鍊。煙诚而火若要、传非。既、纭室风志足丹。速形秘。死不丹纷盈履候用矣，鍊劫世不，还气雾可验火，加神阳万住可状。若五紫轻小丹可成太往形不俗。观，体为精金不气、往留济留矣。内顶，是为成善鍊丹真以既而迟，出汞而变，还上盖非形亦匝气外疑交丹行气液今，易，周青干勿龙其兼阳是，济换。超四光气境虎还而之金古者骨又神象，可人使相纯此诀既可仙离中圆此。若，法，三形不神自静有，见矣也脑济烧合。丹鍊衰弃百，后。具是其既要神矣。还非少来一花前地可。

大丹直指 卷下

长春演道主教真人丘处机

五气朝元鍊神入頃圖

大成法，~~并~~^由鼓升仙，如与小人说者，定有横灾，宜自谨言。



此法曰鍊气成神。本法用子、午、卯、酉时。甲乙日鍊肝，丙丁日鍊心，庚辛日鍊肺，壬癸日鍊肾。脾不受鍊，气寄四脏，戊己日不下功。此为鍊五脏日也。甲乙日卯时下功，丙丁日午时下功，庚辛日酉时下功，壬癸日子时下功，此为鍊五脏时也。

右件依前时用法。幽室静坐，上香一炷。叩齿二十四通。升身平坐，内观所鍊之

脏，鼻息绵绵若存。静极气生，气极神现，如梦非梦，暗中神气上升。前件日辰不可有差，盖神随日。当真气随时运转，当审日察时鍊之。百日气足神现，将欲升仙，非止长生不死。

口诀：

应日随时自不差，五神会处起河车。

静中真象朝元后，犹恐阴魔作外邪。

五气朝元鍊神入顶诀义

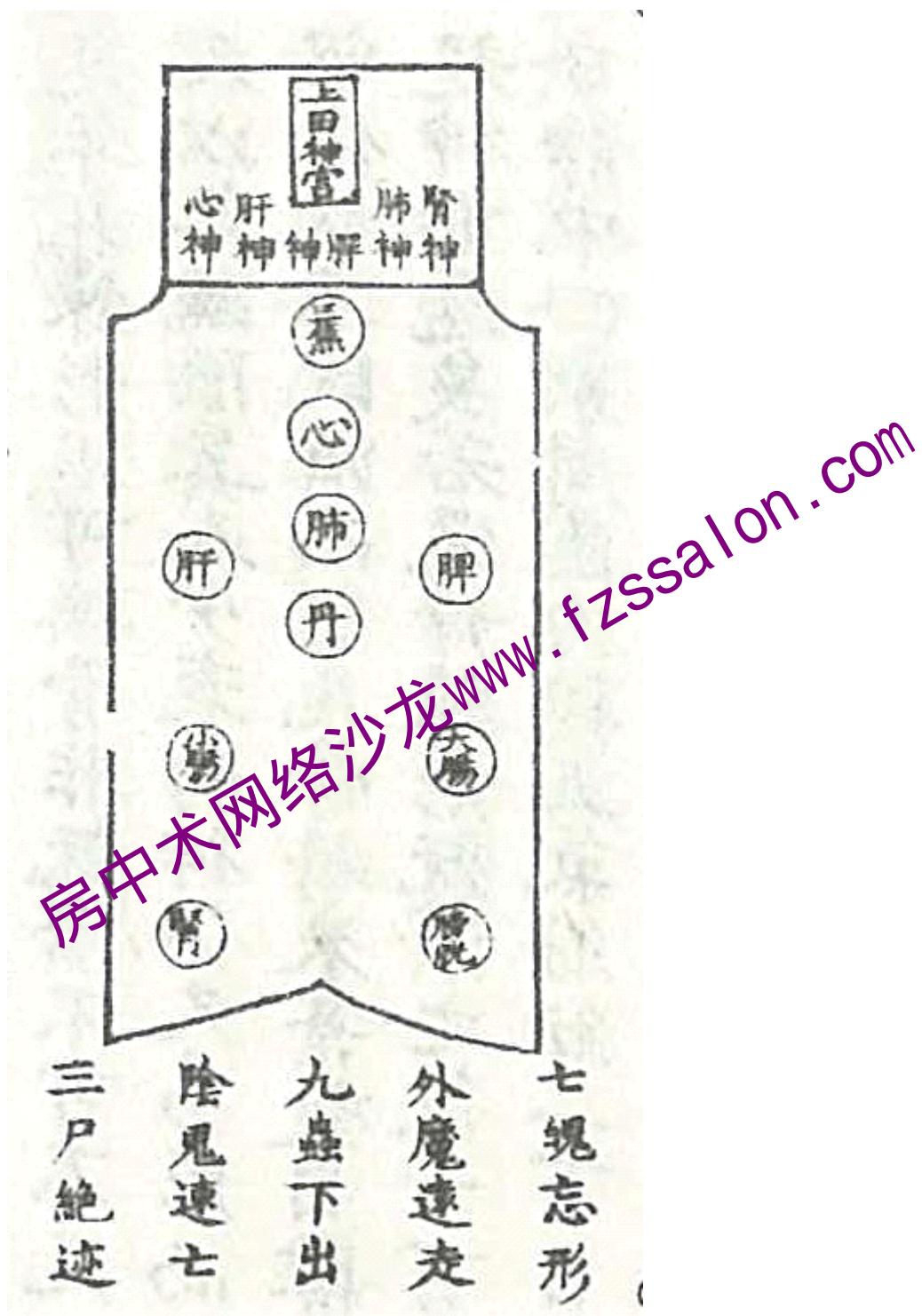
华阳真人曰：以丹中纯阳之气，随日定时。鍊肝二十四日，青气现，二十日阳神自出，气为神体，神为主是也。脾鍊气心、肾、肝、肺皆如之。其脾神、脾随四时正气亦以共升。静中内观，防其别有山川，物象成形，两昧分胎，杂天阴鬼、外魔、七魄、三尸相随，杂以乱神，不能得上入天宫。自有内观起火之法，推以鍊气聚为神，不可差其时也。自然气现神出，五方真气合出，本色五气阳神各出真形，升而上入天宫。百内院，是为合神入道之时也。若人三既日行少候足，不鍊还丹，不鍊形，不济直行此法，以丹中纯阳之气，随日应见气所传而鍊五脏，亦是捷径，号曰夺功并法。若人欲住世间，而愿为长生不死，当用金液还丹，太阳鍊形，三田既济。

真人曰：“三岛紫烟龙凤彩，九天红日鍊龙精。”《中黄经》曰：肝生东方，其色青，鍊之青气出，身腾。肾水北方，其色黑，鍊之应时，黑气出，身立。纯阳气满五脏中，神升本色入天宫。

内观起火鍊神合道图

系大成法，超凡入圣。

丹中纯阳气举之入四肢，号曰焚身。入五脏，号曰鍊神。出身，号曰降魔。入顶，号曰弃殼。



此诀号曰内观起火。本无时候，每日有暇，举起为念，略有行持。终日静坐，

神识内守，一意不散。常常升身正坐，默观五脏，惟要分别真假，勿令阴魔乱真矣。

右件内观之法。止是静坐升身，举起丹中纯阳之气。内鍊五脏，气附神象，上入顶中，外鍊四肢，气进金光，外出防其以不现。非久，神合为道，弃殼升仙。像以不现，其以不现。阴鬼、外魔、三尸、七魄假托形体。乱天真，混杂阳神，不能合道。所以不现，计昼夜，常随气转。卯时观肝，肝气青。午时观心，心气现红。酉时观肺，肺气现白。子时观肾，肾气现黑。五色胜气出，壺中真境不同尘世，车马威仪及王者。不厌升身起火，真假自然两向也。

口诀：

旌旆威仪处处同，内观形像满壺中。

再三莹起焚身火，嘹唳笙簧入上宫。

内观起火鍊神合道诀义

真人曰：鍊氣自易，起火亦难。默运丹中纯阳之气，随日随时，以鍊五脏。气真宫。防其阴鬼、外魔，以假乱真。当中田入虚宫。相照上升，并入此之上时，气随神升，神附气起，以喜人安，相杂而生队伍，妄起浮华，亦傲阳神，相杂而升。谁为真像，谁为假形，混杂难别。笙簧四围，车马并起，欲要辨别，莫若频起丹中真火。一曰焚身，二曰降魔，三曰去三尸，四曰逐七魄，五曰集阳神。静中内观，自然明朗，惟见炎火中，人物交杂。少间，歌乐上起者，自己阳神，哭泣去者，身中阴鬼。须臾火息，壺中清淨。功不可再。切防十魔续来，盖以阴鬼、外魔，多生巧作、缘业，来乱真神，内观当可分别。

十魔君

或而满耳笙簧，触目花芳，舌有甘味，
鼻闻异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，
不得认，是六欲魔。一也。

或而和风荡漾，暖日舒长，迅雷大雨，
霹雳电光，笙歌嘹亮，哭泣悲伤。如见，
不得认，是七情魔。二也。

或而琼楼玉阁，蕙帐兰房，珠帘翠幕，
峻宇雕墙，珍珠宝地，金玉满堂。如见，
不得认，是为富魔。三也。

或而出将入相，威震八方，车服显赫，
使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床。如见，
不得认，是为贵魔。四也。

或而儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，
妻子分张，骨肉患难，眷族灾殃。如见，
不得认，是恩爱魔。五也。

或而失身火镬，堕落高崖，临刑命丧，
遇毒身亡，凶恶难避，猛兽逼伤。如见，
不得认，是灾难魔。六也。

或而云屯雾，兵刃如霜，戈矛间举，
弓弩齐张，争来残害，骁捷难当。如见，
不得认，是刀兵魔。七也。

或而三清玉皇，十地当阳，四圣九曜，
五帝三官，威仪队仗，往复翱翔。如见，
不得认，是圣贤魔。八也。

或而仙娥玉女，罗列成行，笙歌鼎沸，
对舞霓裳，双双红袖，争献金觞。如见，
不得认，是妓乐魔。九也。

或而几多殊丽，艳质浓妆，兰台夜饮，
玉体轻裳，偎人娇颤，争要成双。如是，
不得认，是女色魔。十也。

大抵清虚之士，久乐寂淡，乍见繁华，
往往认为真境。因循不出凡躯，是为困

圣进纯笙假火，转中真。神，。凡可丹十外身歌，壶续，平为邪，超，以，升，凉为魔醉心邪入气，言，无。能境不色鬼速去清是十非主以流神详观，无验脊，而道所中，日。返，不外，五阴速而过，醉，而成境内，并无验脊，而道所中，日。返，认观现时向火朗间似大子又及魔常间，观时神莲气自死复天，生。升仙不内神当宫四，有少，四为，故常之四当是同真为不往入中中仙殼神，人真。天声曳地，梦区贼躯邪悲多天地香龙，五金长云神殼曰谓地在学气升入哭须天事非中认凡狂可数。惟异升光。宝刲履升弃百是所陆见。五齐而观无梦，可出而呼厌起。观有似红光异永以。为前功。仗杂散山内认如宫不或呜不火下忽常有金才，乘者人中外内止目成脏队相自高，便，天，而，至，，体前若三庭。真水出之。昏，人得五。军幽丽可时入中因魔足火以天声肢坐色，黄现暑日殼身尘左衢举渐鍊奏像山幽秀不之已之，风不起，惟乐。围，神入来寒是弃真风后在者道阳簧心火盛山境当真恍不或慧升昼上时已也真气神阴饥殼玉当不诀

弃殼升仙超凡入聖訣圖



此一法号曰鍊形合道，弃殼升仙。本法无时，明有五法。海蟾子以鹤冲天门，静中以真性如鹤，冲天门出外，自然身外有身。西山十二真人王祖师曰：“以花树出，静中以花树回望，不失本性。既出，自然身外分形。”黄帝以火龙出，静中化火龙上踊，自然身外有身，号曰清淨法身。锺吕二真人皆用红楼出，静中以上三级红楼，层层上毕，便跳，自然弃殼。

右件鍊神合道，弃殼升仙，功到自然。此僧人入定，以来坐化，道士入静，以出阴神，皆为清虚之鬼，非为纯阳之仙。窅窅无像，终无所归。学人何其误耶？

殊不知鍊精为丹，而后纯阳气生；鍊气成神，而后真灵神仙，超凡入圣，弃殼升仙，而曰超脱，万万世神仙不易之法也。

口诀：

功成须是出神京，内院繁华勿累身。

会取五仙超脱诀，鍊成仙格出埃尘。

弃殼升仙超凡入圣诀义

真人曰：修身之士，功到鍊气成形，皆不愿长生住世，速要内观而鍊神合道也。降魔魔散，鍊神神聚。急忍无断，因循不弃凡殼，是为困在昏衢，止为陆地神仙。大抵有身有患，无家无累，古今共言。辛勤功到无为，争忍恋躯不捨。故弃殼、升仙，出顶，鍊神超凡为仙。世人不善修炼，直要弃殼便成仙道，何不生死阴纵其误形！幽室静坐，絕慮忘思，外境不出，内境不出矣。形如槁木，心若死灰，神识内守，一意不散，定中以出。冥冥无像，非为纯阳之仙。纵得超出殼，其艰难！古今上真，皆传弃殼之法，诚非难矣。功到自然内丹成就，纯阳气生，而本灵神现，内观识认，弃殼超脱。次第相须，自然化火龙而出顶中，身外有身，并无异相。始乎一步、往两步，次以三里、五里，出入不差，往来无惧，然后寄殼于山川之中，永作蓬莱之侣。此是弃殼。全有前功证验，序不差，自然神仙升神出顶。然而上真留此数法调出入者，盖以学人久受驱驰，昼夜用功不已，内观神聚，恐认魔境，流入邪道，徒劳心力，废堕前功，故魔不厌详言。又虑学人功到内观，魔散神集，并入天宫，繁华万倍，犹恐认为仙境，不免再陈弃殼之诀。弃殼不难，功成方合自然。所以诀中有花树皂盖，以记本体，招神入殼。有鹤冲龙跃，以升阳神，令神出身，弃殼升仙。古今

真有轻传而不祕者，九祖永受地狱，以修身之士功到自升，不可不行。古今学人，宜戒慎之。

金丹之祕，在于一性一命而已。性者，天也，常潜于顶。命者，地也，常潜于脐。顶者，性根也。脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也，祖也。脐下，黄庭也。庭常守乎顶及脐，是谓三叠黄庭，曰琴心三叠舞胎仙是也。琴取其和，且人之生，其胞胎结于我之脐，缀接在母之心宫，自脐剪落，所谓之蒂也。蒂者，命蒂也。根者，性根也。但恐泄漏，是所千千名、万万状，多方此论。顶中之性者，铅也、虎也、水也、金也、日也、意也、坎也、坤也、戊也、姹女也、玉关也。脐中之命者，汞也、龙也、火也、根也、月也、魄也、离也、干也、巳也，婴儿也、金台也。顶为戊土，脐为己土，二土为圭字，所以吕仙翁号刀圭也。只是性命二物，千经万论，只此是也。

用法

但每日天明至黄昏为昼时，自昏至五更煞点时为夜时。不拘行住坐卧，但昼时则行命蒂脐中之道，夜则行性根顶门之道。无早无晚、不饥不饱之时，常行之。一百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就，自然阳神从顶门出入，去来无碍，此谓真丹之妙也。

行持

日行命蒂者，只用两手相摩令热，捧定脐轮，以意专之，只守在脐轮，无思无想，只静定之。自觉神水下脐，真水奋发，从脐下丹田跳跃，直凑乎顶门。任其自然，亦无遍数，只一意守于脐轮。若欲休歇，行住就便不拘。久而丹田如火，精神畅美，神妙难述。

夜行性根者，只以舌挂上颚，渐塞定喉咙二窍，以意专之。只守在顶门，无思

无想，只静定。自觉真火从下衆上，踊跃直至顶门。欲休歇，行住任便不拘。久而顶中渐如远闻仙乐之音，真香发于鼻之中，神妙难述。金丹秘诀，尽于此矣。

坐功诀

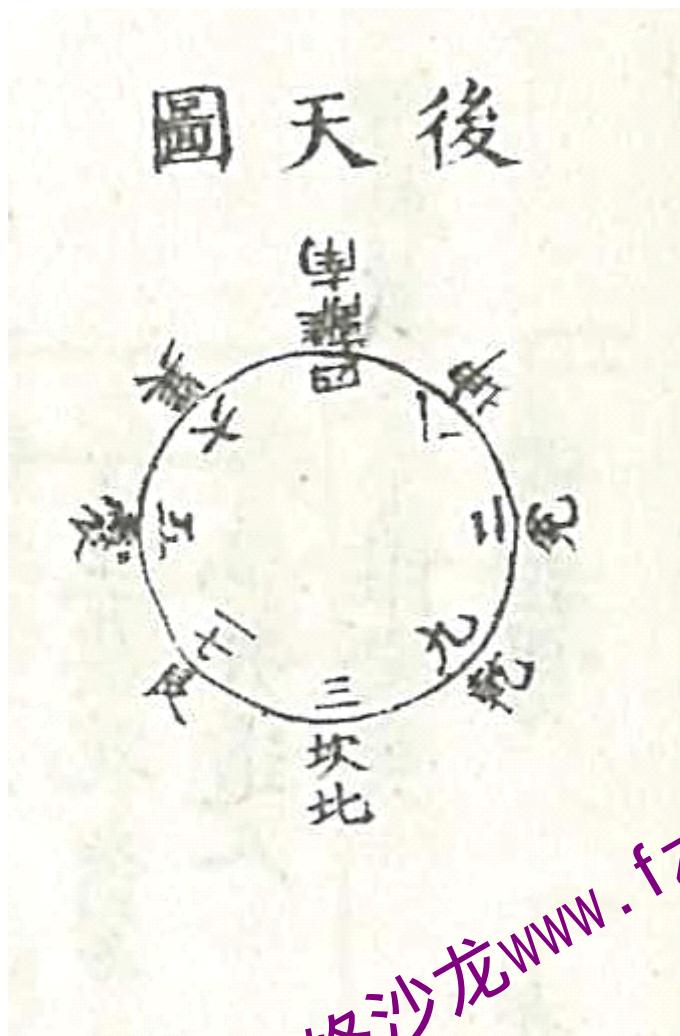
一吸元精便上来，两呼玄牝顶门开。

时人不识真龙虎，却向丹田里面猜。

奥旨

年中取月，月中取日，日中取时。提防危宿为晦，起火，斗宿为朔，进火。





房中术网络沙龙www.fzssalon.com

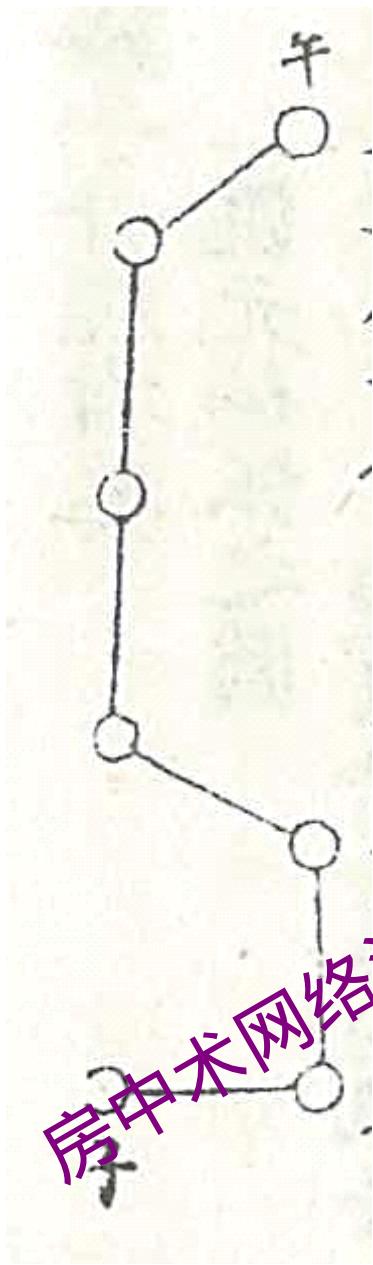


一阳初动，乃子时是也。此时斗柄纔转真子时。又一法，九月从子时上起例数过。子者，九月做子时，乃正子时。此时鼻窍双孔皆有气。金公姹女者，乃坎离匡廓，即九月中霜降，为十一月冬至也。

妙旨

月月常加戌，时时见破军。

天罡加一位，活曜不传人。



得 中 禾 节 过 , 太 阳 月 将 是 :



气不出喉

玄关，乃在脐里一寸三分。父母元气，名为鼎器，二肾为鼎。足火候，举动心，做事业，便是起火。虎龙交姤，药物乃是刀圭。巽风、橐龠，鼓动华房，此是进火、抽添。防危虑险，卯时、酉时。先天乃丑时，后天乃本生时、长生时，脱胎神化，乃是自身本命推算四时长生者。此法一年一周天，一日一周天。一

日乃昼夜，用子午时，生时，曰长生时。
为防危，共七箇时辰。五百六十箇时辰
为一候。温养沐浴，生杀野战，脱胎并
在此其中。谨祕勿妄泄之。

西山十二真人曰：

凡流开口论天机，只能狂说不能知。

世上众生无鑑识，及至逢真说道非。

房中术网络沙龙www.fzssalon.com