

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

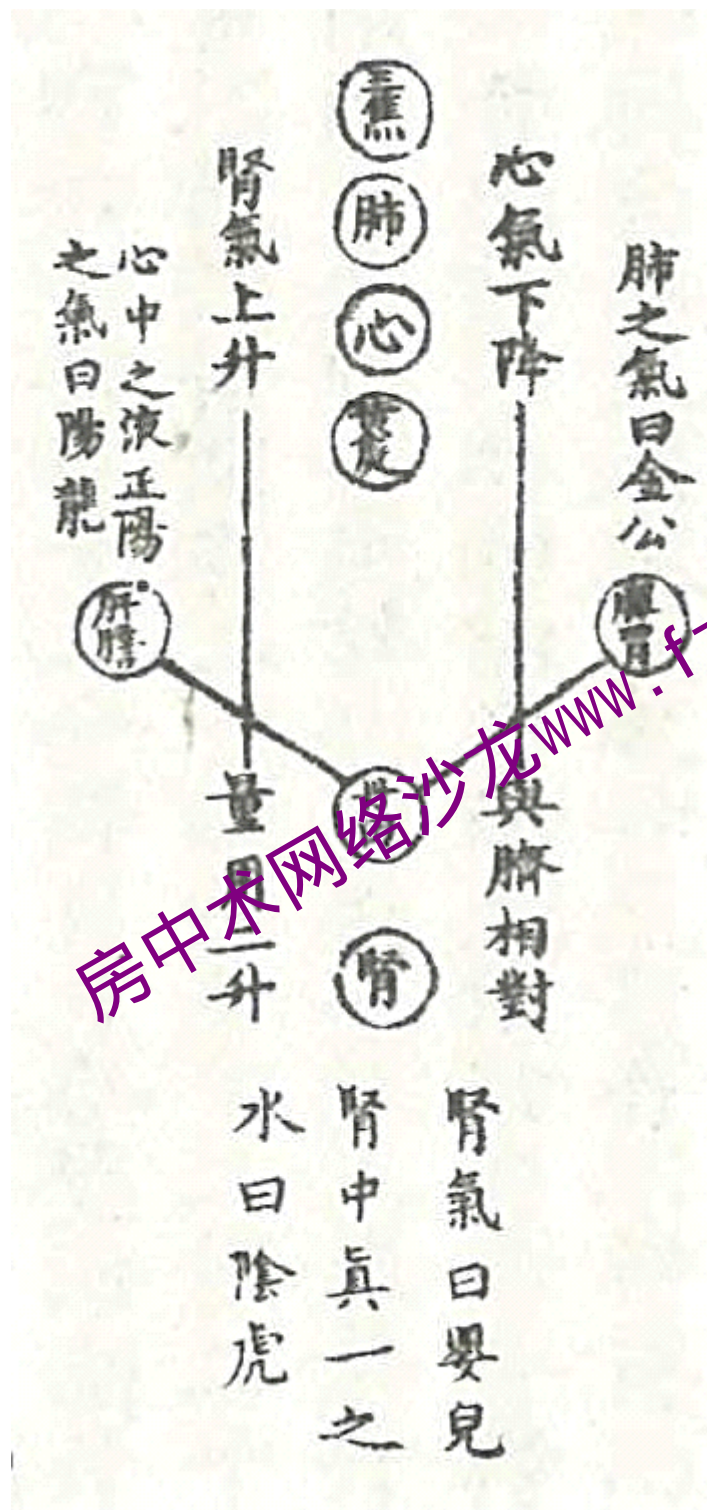
大丹直指 卷上并序

长春演道主教真人丘处机述

仙经曰：「观天之道，执天之行，尽矣。」体天法象，则而行之，可也。天地本太空一气，静极则动，变而为二，轻清向上，为阳，为天；重浊向下，为阴，为地。既分而为二，亦不能静，因天气先动降下以合地气，至极复升。地气本不升，因天气混合，引带而上。至极复降。上下相须不已，化生万物。天化日、月、星辰，地化河、海、山嶽。次第而万物生。盖万物得阴阳升降之气方生，得日月精华鍊煮方实。日月运行，周回自有迢路，不得中气斡旋不转。盖中气属北斗，所居斗柄破军_{即中天大圣，非北方也。}对指天罡，逐时转移，日月星辰随指自运。《斗经》云：「天罡所指，昼夜常轮」是也。天地升降，日月运行，不使其时，万物化生，无有穷已。盖人与天地稟受一同，始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸，皆到彼处。与所受胎元之气相通。先生两肾，其余脏腑，次第相生，至十月胎圆气足。未生之前，在母腹中，双手掩其面，_{即未通}，受母气滋长，混混沌沌，纯一不杂，是为先天之气。纔至气满、神具、精足，脐内不纳母之气血，与母命蒂相离，神气向上，头转向下降。一出母腹，双手自开，其气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。脐内一寸三分所存元阳真气，更不曾相亲，迷忘本来面目，逐得耗散，以致病夭、忧愁、思虑、喜怒、哀乐。但脐在人身之中，名曰中宫、命府、混沌、神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿蒙窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目，异名甚多。此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身淨裸裸、赤洒洒，无可把盖。常人不能亲者，被七情六欲所牵，迷忘本来去处。呼吸之气止到气海往来。气海在上，膈肺府也。既不曾得到中宫、命府，与元气、真气相接，金木相间隔，如何得龙虎交媾，化生纯粹？又不知运动之机，阴符云天发杀机是也。如何是气液流转以鍊神形？盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木、龙；肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金、虎。先使水火二气，上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精气，混合于中宫，用神一火烹鍊，

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



人人具足，箇箇圓成

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

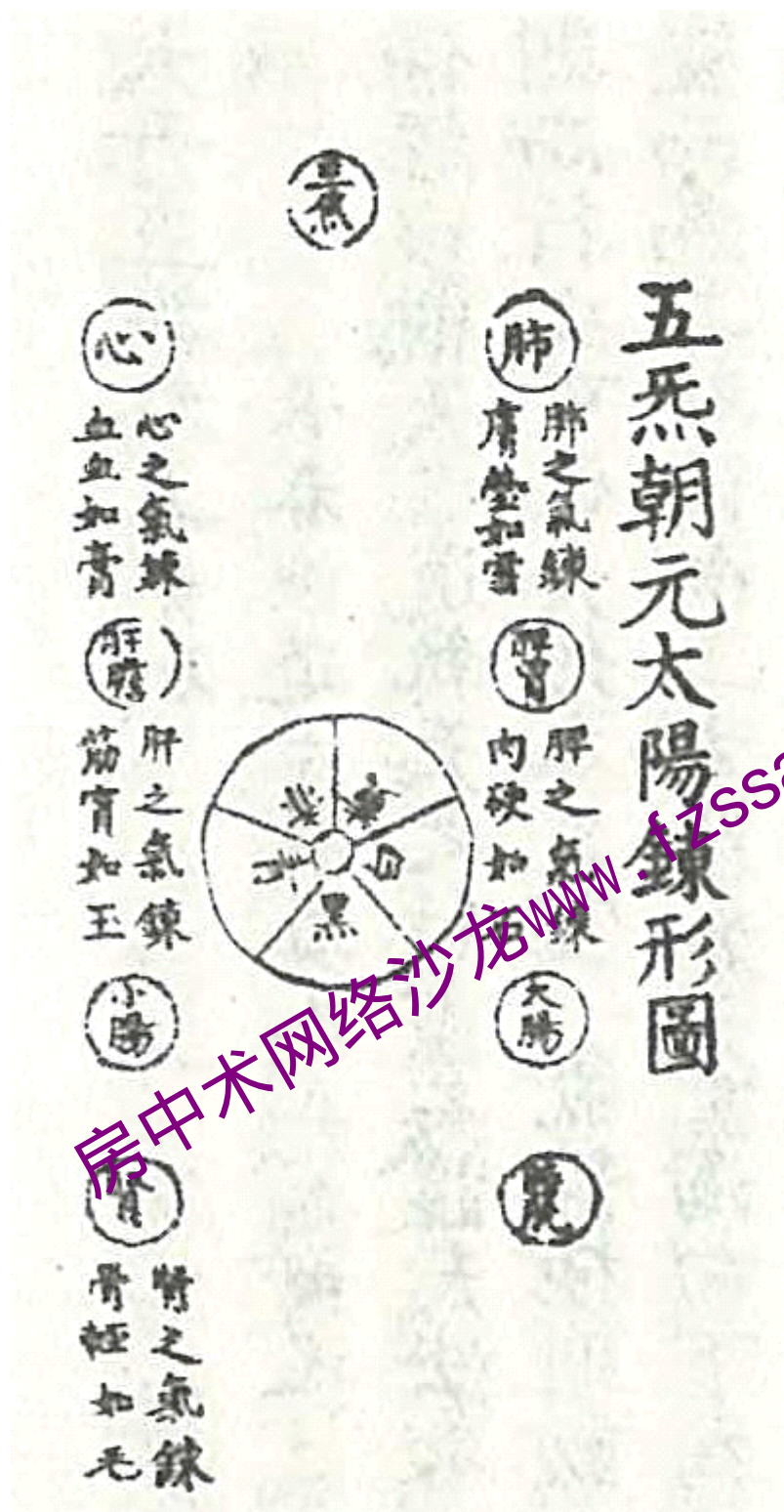


恍恍惚惚，其中有物。昏昏冥冥，其中有精。清者
濁之源，漸入真道。

三田返復金液還丹圖



五炁朝元太陽鍊形图

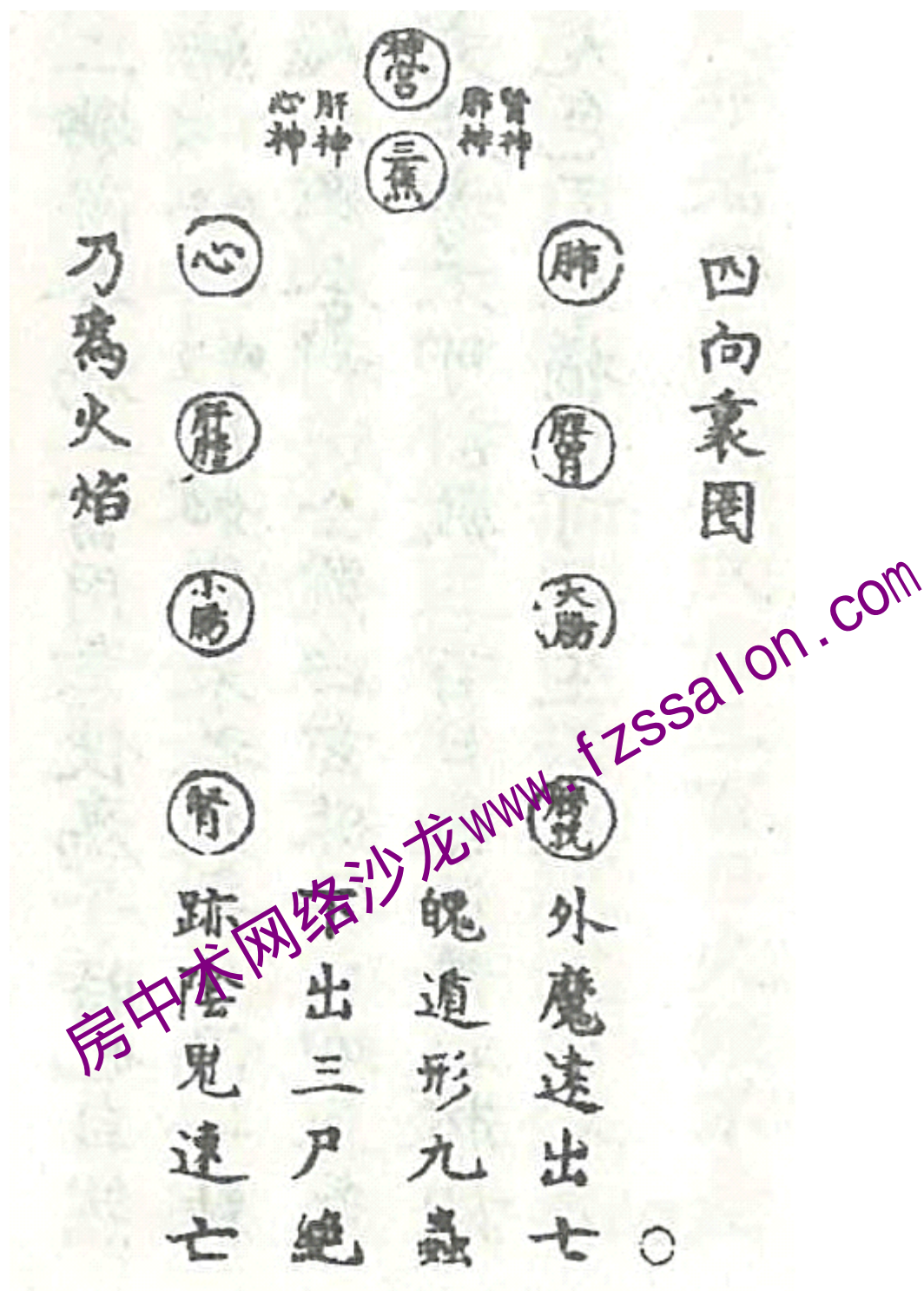


丹就，五炁自朝元，鍊形換骨。

神水交合三田既濟圖

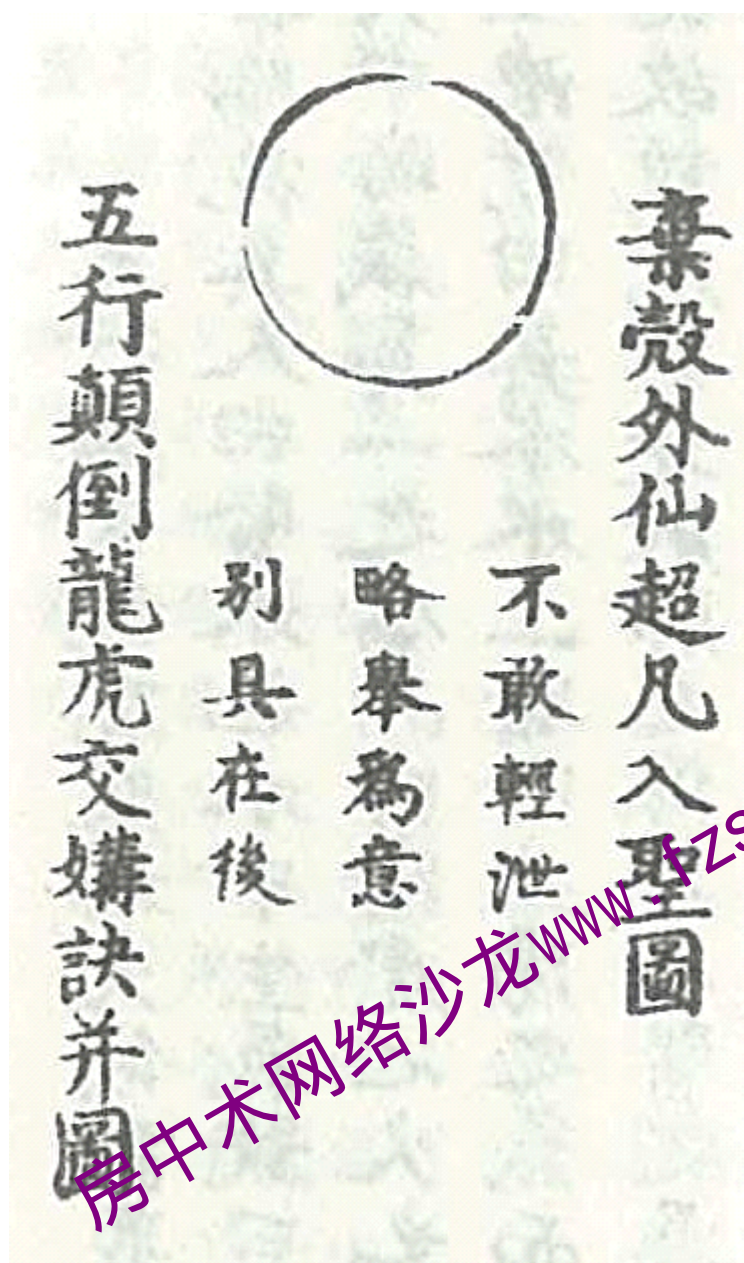


内观起火鍊神合道图



外魔遠出，七魄遁形，九蟲下出，三尸絕迹，陰鬼速亡，乃為火焰。

弃殼外仙超凡入聖圖



不敢轻泄，略举为意，别具在后。

五行颠倒龙虎交媾诀并图



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、午时心液下隆之际行功。若无事牵制则是子，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，润泼泼。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，如哑子吃盐，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。方曰内丹，如龙有珠，龙之有珠，可心升举，人有内丹，自然长生不死矣。

口诀云：

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。

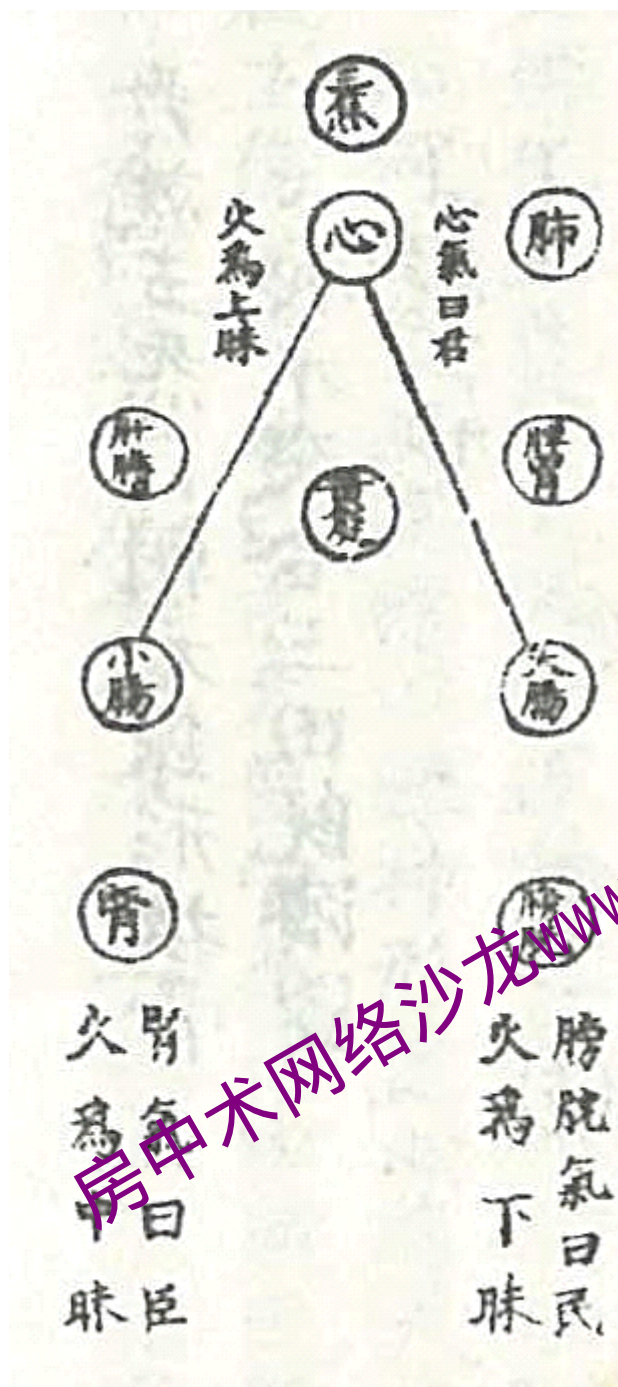
诀曰：

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。

房中术网络沙龙www.fzssalon.com



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^{太阳，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。一纔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，亦如风雨潮浪，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，轻轻胁腹凝息，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。若用鍊龙虎交媾，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，是为铢，二十四铢为一两，计数珠加减随时。

口诀：

胁腹运心方是火，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，当常行用之数。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，弃殻超凡。

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。渐入中生长生不死之道，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

房中术网络沙龙www.fzssalon.com



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，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。当时用法，自尾闾穴下关，般至夹脊中关，自中关般至玉京上关。节次开关已后，一撞三关，直入泥丸，不止补脑之虚，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。即当抽添，出气为铅，肾中气也。添汞入气为汞，心中气也。如入气至中宫，留住其出气，以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽提外肾，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。

能乘千马奔龙骑，解使坤牛驾虎车。

又：

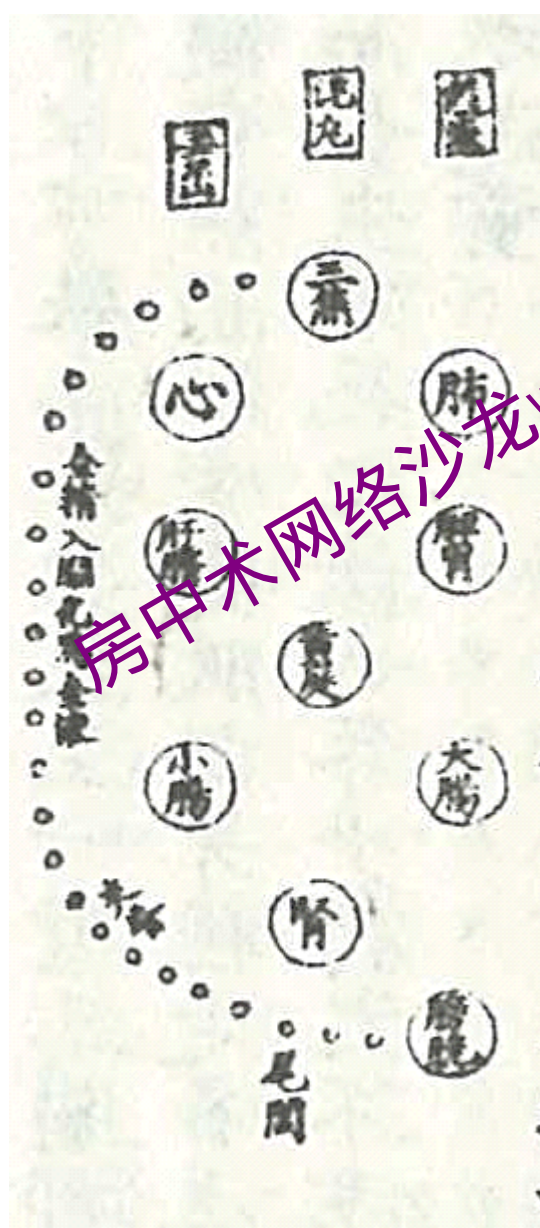
玉京山下羊儿鬪，金水河边石虎眠。

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，肌白腹暖；二百日渐厌荤腥，常闻异香，行步如飞，睡梦自然减少；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，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，三田反复，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，舌柱上腭，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。”二月三阴三阳和暖，花木正开，忽被阴寒风雨所摧，不能结子，谓之德中有刑，如行功阴魔作障也。八月，三阴三阳温凉，万物渐肃杀之时，得天气和暖，花木回芽再开，谓之刑中有德，谓守正止念，能得阳和也。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。

击动震雷雳霹鼓，急收甘雨洒乾坤。

三田反复金液还丹诀义

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，循环生成，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，神水自上腭而下，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，渐渐顶内有箏箏金玉之音。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。”

五气朝元太阳鍊形讲图



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，

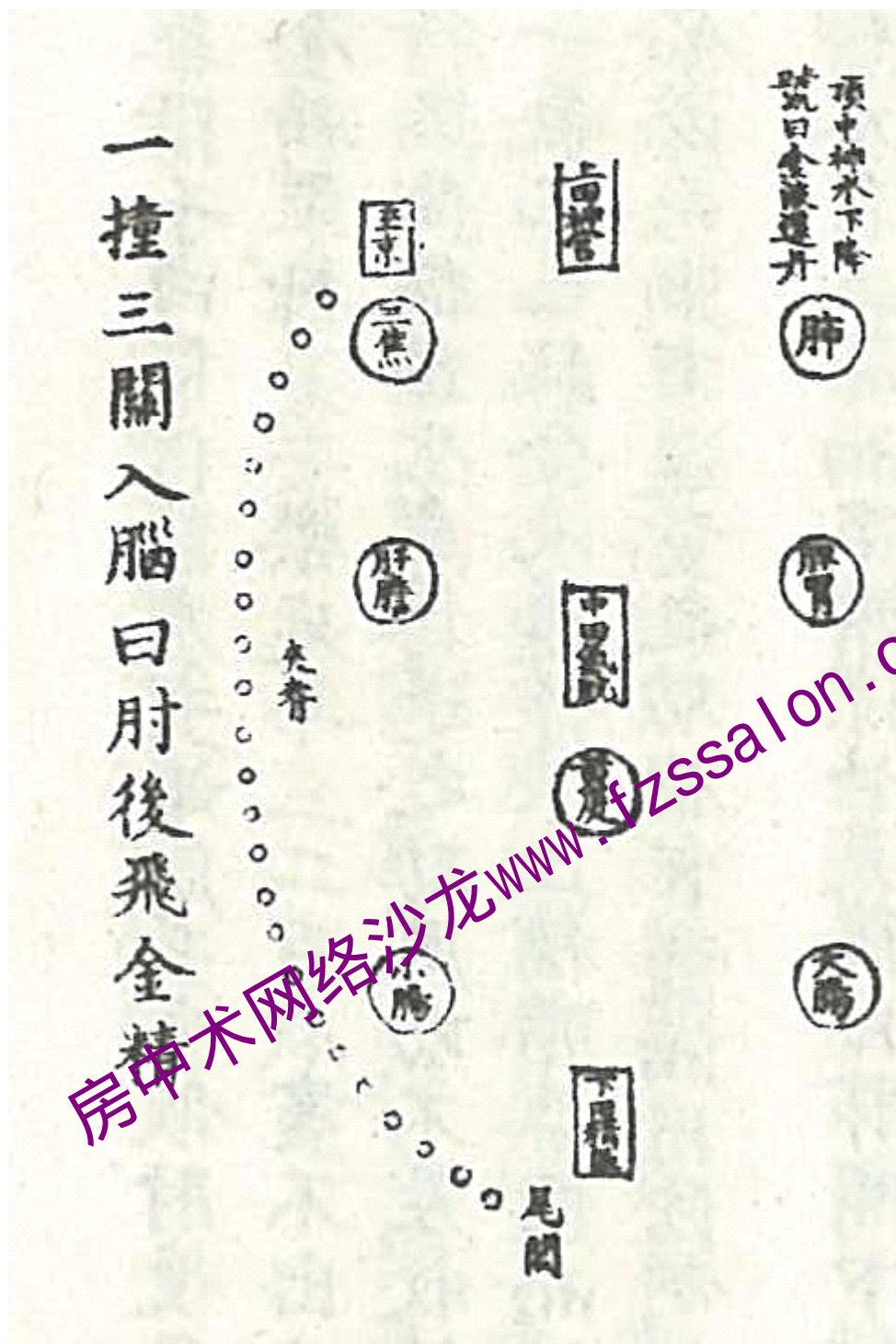
鍊形换骨非凡客，自是长生物外人。

五气朝元太阳鍊形诀义

真人曰：金液还丹变为金，其中纯阳气生，是为气中有气，已是陆地神仙，可与天地同其寿筭。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。虽未弃壳升仙，而已升腾自在，当地仙之上品，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



系中生长生不死，顶中神水下降，丹田真气上升，号曰既济。

一撞三关入脑，日肘后飞金精。

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。每颗生金光一道，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

是也。若人龙虎交而为精，火候足而为丹，用金精补其脑虚，使其还丹变成金丹，用丹火鍊其真身，又使既济之法相兼而行，善不可加矣。若不兼行六法，速要烧丹，纯阳之气，鍊气成神，速要鍊气之真灵，鍊神合道。此是金液还丹、太阳鍊形、三田既济不须行矣。此三诀，古今上真往往万劫秘传。中成之法，以还丹鍊形既济者，盖以留形住世。非金丹不可延年，非鍊形不可换骨，非既济不可不死。又以无丑陋真人，少衰弱神仙。又易形而留俗状，不既济而留凡骨。将来弃殻自离超神，亦迟矣。若还丹、鍊形、既济之后，一百日静中四象周匝，内观五气纷纭。二百日目见金花，体有圆光，青气出顶，紫雾盈室。三百日神灵知前后事，真气可干外汞，体轻可履风烟，骨坚可齐天地。若见此境，勿疑。是为小验。志诚行之，神异不可具载矣。

大丹直指 卷下

长春演道主教真人丘处机述

五气朝元鍊神入顶图

大成法，在彼升仙，如与小人说者，定有横穴，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

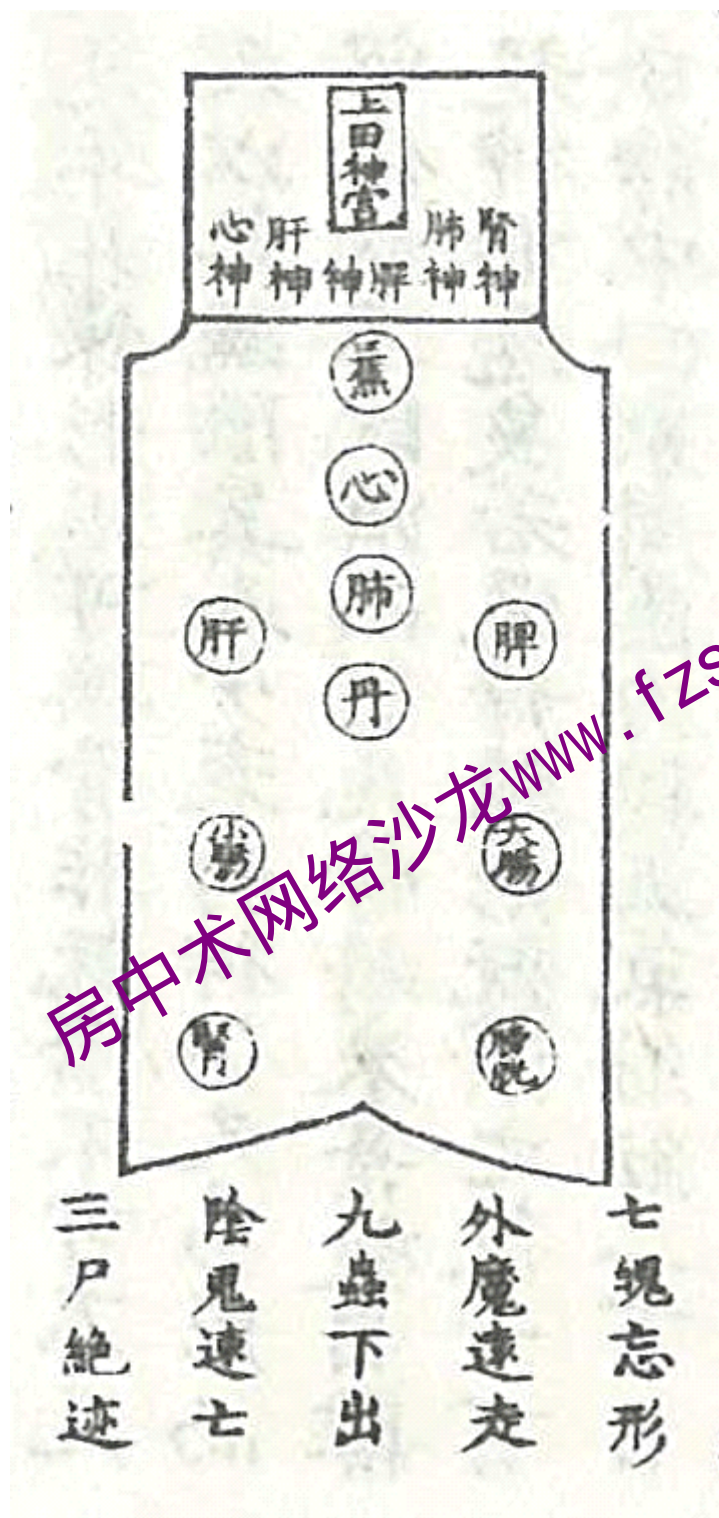
华阳真人曰：以丹中纯阳之气，随日定时。鍊肝二十四日，青气现，二十日阳神自出，气为神体，神为气主是也。鍊心、肾、肝、肺皆如之。其脾神、脾气随四时正气亦以共升。静中内观，虚中别有山川，物象成形，两昧分胎，防其阴鬼、外魔、七魄、三尸相随，杂天真以乱神，不能得上入天宫。自有内观起火之法，推以鍊气，气聚为神，不可差其时也。自然气现神出，五方真气合出，本色五气阳神各出真形，升而上入天宫内院，是为神入道之时也。若人三百日行火候足，不鍊还丹，不鍊形，不既济，直行此法，以丹中纯阳之气，随日应元气所传而鍊五脏，亦是捷径，号曰夺功并法。若人欲住世间，而愿为长生不死，当用金液还丹，太阳鍊形，三田既济。

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，号曰弃殻。



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，气迸金光，外出神体。非久，神合为道，弃殻升仙。防其阴鬼、外魔、三尸、七魄假托形像，以乱天真，混杂阳神，不能合道。所以不计昼夜，常随气转。卯时观肝，肝气现青。午时观心，心气现红。酉时观肺，肺气现白。子时观肾，肾气现黑。五色气出，壶中真境不同尘世，车马威仪胜及王者。不厌升身起火，真假自然两向也。

口诀：

旌旆威仪处处同，内观形像满壶中。

再三莹起焚身火，嘹唳笙簧入上宫。

内观起火鍊神合道讲义

真人曰：鍊气自易，起火亦难。默运丹中纯阳之气，随日随时，以鍊五脏。气自现，神真自出，相照上升，并入天宮。防其阴鬼、外魔以假乱真。当此之时，气随神升，神附气起，以中田入上田。阴鬼愿人速老，外魔不喜人安，虚生队伍，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，壶中清淨。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，笙歌嘹唳，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，珠珍遍地，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，堕落高峰，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。

或而云屯雾集，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

在昏衢，止为陆地神仙，不能超凡入圣者。举人目前见在，不认外境，可以进道，渐得成功。学人内观，不以丹中纯阳气鍊五脏。五气真神现五色，十中笙簧并奏。队仗齐升。当时阴鬼、外魔假心形像，相杂而入天宫。速速起身起火，火中山军自散，哭声四向而去，歌乐转盛，幽幽高山。须臾，火过清凉，静中山川秀丽，内观天地有朗，是为壶中真境，不可便认无事，少间，十魔续来。当此之时，如梦非梦，似醉非醉，五神真灵已入天宫，中区四大，主心平正，恍惚之中，不可认贼为子，以邪为正。不止，因而不出凡躯，又而流入邪中。或而风魔，或而狂邪，及成神气，虚神慧之不足。呜呼可悲！故魔境详言于此。起身起火，不厌数多。常常内观，不拘昼夜，以至火起。天地之间，并无一物。上观惟天，下观惟地，四观都无。静中时闻乐声，忽有异香，当时有验，不比已前。肢体常似升龙，是神仙弃殻之时也。围坐前有红光，状同莲花，遍身有真气，色若金光。五行真炁合而为精、气、神，三才异宝合而为自然道也。收神再入黄庭，永却长生不死。所到处、阴神来现。乘风履云，往复尘中，更无饥渴寒暑。若以升神复入天宫，调神出殻，是曰真人。弃殻山中，百日山中生玉，弃殻水中，百日水中生玉。弃殻了当，真身出外，是曰神仙。当返三岛，不在风尘之内。所谓弃殻升仙，而有五诀在后左。

弃殻升仙超凡入圣诀图



此法号曰鍊形合道，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。鍾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。昏昏无像，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，弃殻升仙，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。

弃殻升仙超凡入圣诀义

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，因循不弃凡殻，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，争忍恋躯不出。故弃殻、升仙，出顶，鍊神超凡为仙。世人不善修炼，直要弃殻便成仙道，何其误形！幽室静坐，绝虑忘思，外境不入，内境不出矣。形如槁木，心若死灰，神识内守，一意不散，定中以出阴灵之神。冥冥无象，非为纯阳之仙。纵得出殻，何其艰难！古今上真，皆传弃殻之法，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，弃殻超脱。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、两步，次以三里、五里，出入不差，往来无惧，然后寄殻于山川之中，永作蓬莱之侣。此是弃殻。全有前功证验，节序不差，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，不免再陈弃殻之诀。弃殻不难，功成方合自然。所以诀中有花树皂盖，以记本体，招神入殻。有鹤冲龙跃，以升阳神，令神出身，弃殻升仙。古今上

真有轻传而不秘者，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。

金丹之秘，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、姤女也、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，只以舌拄上颚，渐塞定喉咙二窍，以意专之。只守在顶门，无思

无想，只静定。自觉真火从下袞上，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

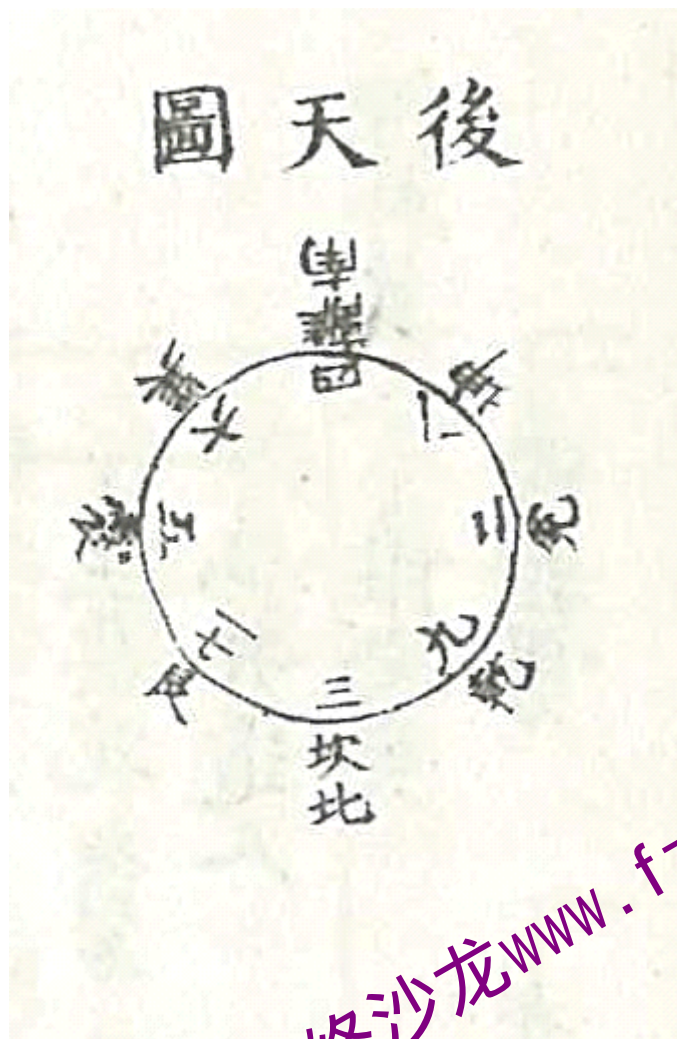
一吸元精便上来，两呼玄牝顶门开。

时人不识真龙虎，却向丹田里面猜。

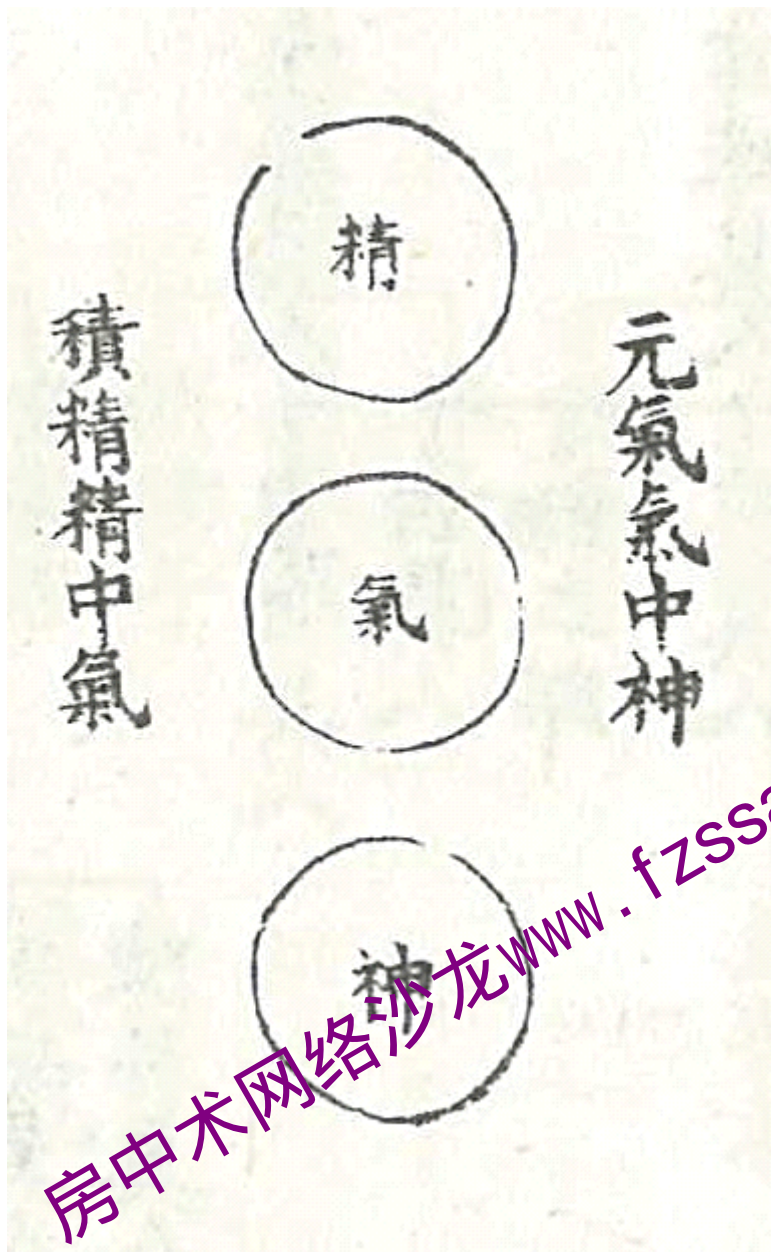
奥旨

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

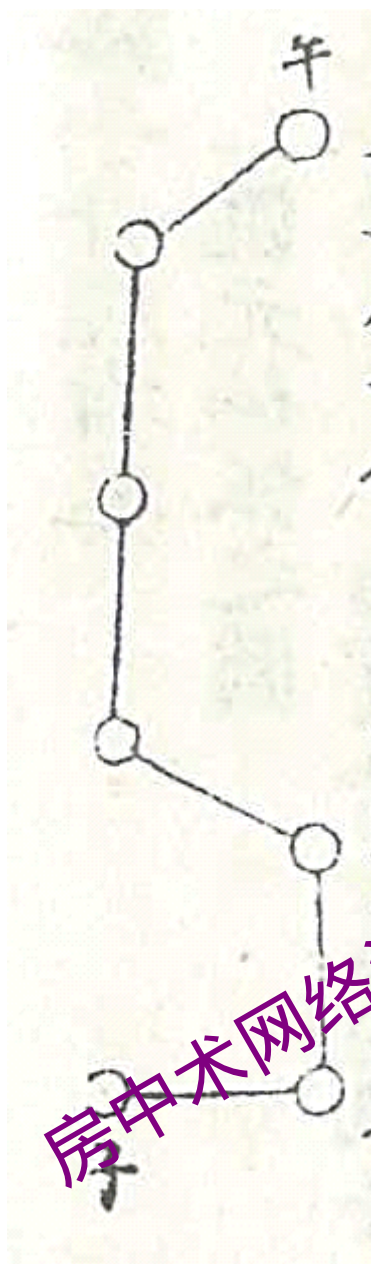


一阳初动，乃子时是也。此时斗柄纔转真子时。又一法，九月从子时上起例数过。子者，九月做子时，乃正子时。此时鼻窍双孔皆有气。金公姹女者，乃坎离匡廓，即九月中霜降，为十一月冬至也。

妙旨

月月常加戌，时时见破军。

天罡加一位，活曜不传人。



得中炁节过，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