

無陰火陽符之別無十二時中只一時之說無三百日內在半日之訣亦不在攢簇年月日時之說若言其時則十二辰意所到皆可為若言其妙則一刻之工夫自有一年之節候但安神息在天然此先師之說也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此先師之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於斯矣詩曰學人何必苦求師泄漏天機只此書踏破鐵鞋無覓處得來全不費工夫

後序

神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過神識氣使氣歸神回光返照收拾念頭之一法耳王溪子曰以正心誠意為中心柱子者是也夫所謂藥物火候者亦皆譬喻耳蓋入道之要凡屬心知意為者皆非也但要知人身中一箇主宰造化底且道如今何者為我若能知此以靜為本以定為基一輪旋頃刻天機自動不規中而自規中不胎息而自胎息藥不求而自生火不求而自出莫非自然妙用豈待乎存思持守苦己勞形心知之意為

之然後為道哉究竟到此可以忘言矣明眼者以為如何武夷真主化洞天真放道人  
虛白子陳冲素序

陳虛白規中指南卷下

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

大丹直指卷上 并序

稱矣

長春演道主教真人丘處機述

仙經曰觀天之道執天之行盡矣體天法象則而行之可也天地本太空一氣靜極則動變而為二輕清向上為陽為天重濁向下為陰為地既分而為二亦不能靜因天氣先動降下以合地氣至極復升地氣本不分因天氣混合引帶而上至極復降上下相須不已化生萬物天化日月星辰地化河海山嶽次第而萬物生蓋萬物得陰陽升降之氣方生得日月精華鍊養方實日月運行周迴自有運路不得中氣輪旋不轉蓋中氣屬北斗所居斗柄破軍即中天天大至對指天罡運時轉移日月星辰隨指自運斗經云天罡所指晝夜常輪是也天地升降日月運行不失其時萬物化生無有窮已蓋人與天地稟受一同始因父母二氣交感混合成珠內藏一點元陽真氣外包精血與母命蒂相連母受胎之後自覺有物一呼一吸皆到彼處與所受胎元之氣相通先生兩腎其餘臟腑次第相生

至十月胎圓氣足未生之前在母腹中雙手掩其面九竅未通受母氣滋養混混沌沌純一不雜是為先天之氣纔至氣滿神具精足臍內不納母之氣血與母命蒂相離神氣向上頭轉向下降生一出母腹雙手自開其氣散

於九竅呼吸從口鼻出入是為後天也臍內一寸三分所存元陽真氣更不曾相親迷忘本來面目逐時耗散以致為天憂愁思慮喜怒哀樂但臍在人身之中名曰中官命府混沈神室黃庭丹田神氣穴歸根竅復命關鴻濛竅百會穴生門太乙神爐本來面目異名甚多此處包藏精髓貫通百脉滋養一身淨躲躲赤洒洒無可把蓋常人不能親者被七情六慾所牽迷忘本來去處呼吸之氣止到氣海往來既不曾得到中官命府與元氣真氣相接金木相間隔如何得龍虎交媾化生純粹又不知運動之機陰符云天七如何是氣液流轉以鍊神形蓋心屬火中藏正陽之精名曰汞木龍腎屬水中藏元陽真氣名曰鉛金虎先使水火二氣上下相交

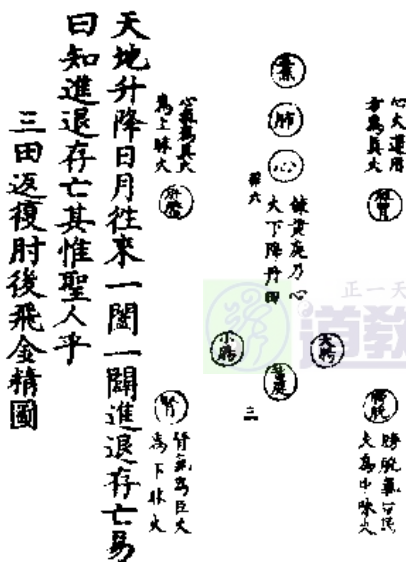
升降相接用意勾引脫出真精真氣混合於中官用神火烹鍊使氣周流於一身氣滿神壯結成大丹非特長生益壽若功行兼修可躋聖位謹謹詳述于後

五行顛倒龍虎交媾圖



人人具足箇箇圓成

五行顛倒周天火候圖



天地升降日月往來一闔一闢進退存亡易曰知進退存亡其惟聖人乎

三田返復肘後飛金精圖

恍惚惚惚其中有物宵宵冥冥其中有精清者濁之源漸入具道

三田返復金液還丹圖



五炁朝元太陽鍊形圖



17-4

丹就五炁自朝元鍊形換骨  
神水交合三田既濟圖

內觀起火鍊神合道圖



五行顛倒龍虎交媾訣并圖



素殼外仙超凡入聖圖

不敢輕泄  
略舉為愈  
別具在後

訣曰龍是心液上正陽之氣制之不上出若

見腎氣自然相合虎是腎氣中真一之水制

之不下走若見心液自然相合龍虎交媾得

一粒如黍米形此一法號曰龍虎交媾只此

便見藥物也採藥之法人多以子時腎氣發

生午時心液降下之際行功若無事牽制則

可若有事又是對過殊不知法乾坤之妙舉

腎氣則是子降心液則是午不以時刻皆可

但初行之法閉目內視中宮絕慮忘思真心

滿口含津勿吐勿咽到此便飲刀圭之事別

有口訣不敢開寫微微欲身並不升舉盤膝

升身正坐如跌不得左手兜起外腎右手掩

生門也塞兌戶也開天門鼻也須要一

刀割斷然後鼻中入氣入者為吸為息為陰

使身內無以意輕輕送入中宮至尾闕尾闕

混泥泥氣極乃從夾脊三關至鼻中輕輕



放出出者為呼為消為降為大經聽氣自出

意且不可離中宮真土也但所入氣

息入中宮與元陽真氣相接相合經云接天

相須天地合其德也勾引腎中真氣給也心中木

液承也交媾混合於中宮五和會一家自然

揚美胎息相合名曰大乙合真此謂龍虎

交媾便是藥物一纜有藥如母有胎便覺中

宮有物吃治靈液當用火符鍊養方得藥物

不散

右件用法始覺咽乾以覺心沖次覺無味

如啞子喫錫其味難說是氣交合而曰交

媾每一日行一交得一物狀如黍米還於

黃庭之中自可益壽延年若用火候鍊之

三百日數足自然凝結形若彈丸色同朱

橘號曰內丹如龍有珠龍之有珠可以昇

舉人有內丹自然長生不死矣

陰有陽兮陽有陰 陰陽裏面更重尋

學人不達玄微理 虛度元陰設用心

11. 11. 11. A A 17-5

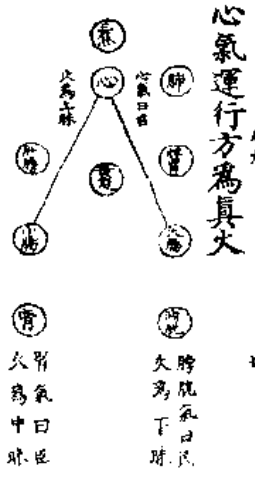
五行顛倒龍虎交媾火候訣義

華陽施真人曰腎水也水中生氣號曰真火  
火中暗藏真一之水而曰陰虎心火也火中  
生液號曰真水水上暗附正陽之氣而曰陽  
龍故龍虎非是肝肺之像乃心腎之真陰陽  
也二物混合為一當用意便為子時也自然  
疑結須知冬至形如黍米之大每日得一粒  
不在子時形如黍米之大每日得一粒  
僧人名為舍利道士號曰玄珠每日增真氣  
一文延壽不可計數三百日氣結丹凝狀如  
彈丸色同朱橘自可長生不死

訣曰

五行顛倒術龍從火裏出五行不順行虎向  
水中生陽龍元向離宮出陰虎還從坎位生  
二物會時為道本五方行盡得丹名

火候圖



運火行候火者心也神也性也離也日也意  
也前採藥二氣升降之際不以意守中宮藥  
物如何得住如何得運轉聖人藏隱以日  
以歸寸土中戊時子時者即是意也神性所  
謂出入無時莫知其向是也一繞二氣升降

採藥便加時在中宮行火矣火候圖云從外  
採時居中心云斗柄運周天在人會機發又  
日火功若用三十日妙用無方一箇時便是  
也中宮即對子宮意一指一陽自生經云月  
之口訣時之子妙在心伴二蒸如月之二弦  
兩首半月相合則圖意到中宮便是子時也  
復卦起行至三陽水金兩停勝脫至臍和暖  
應地天泰卦到此只要把捉一塵不著無思  
念也  
方得龍虎交媾漸而陽氣向上以至滿身遍  
體和暖應乾卦藥物透頂亦如風雨潮浪沸  
滾藥熟化金液如冷泉自降是應姤卦漸涼  
至濟應否卦丹田火氣漸微應剝卦是一周  
天此一法號曰周天火候用時行之微微欲  
身輕輕脊腹凝息數定鉢兩默運心氣下至  
丹田鼻息綿綿若存用之不勤但以意常在  
中宮意是神子神是氣女神馭氣其氣自然  
從尾閭穴入夾脊三關直上轆轤穴天關在腦

後入崑崙復下丹田周流運轉不絕此方正  
氣腎氣為河車所謂河車不敢暫留停運入  
崑崙峯頂中宮是機連觸機天關即應所謂  
神機密運是也

訣曰

神入氣為胎 氣入臍為息  
右件依時用法臍腹氣聚自熱若用補虛  
益氣春三月下火四兩夏三月下火六兩  
秋三月下火八兩冬三月下火二兩若用  
鍊龍虎交媾第一百日下火五兩自酉至  
亥第二百日下火十兩自申至亥第三百  
日下火十五兩自午至亥三百日火足丹  
凝純陽氣生凝息數念珠一百箇是為一  
鉢二十四鉢為一兩計數珠加減隨時

口訣

脊腹運心方是火 舍津引息始成丹  
學人不達玄微理 虛度時光過百年  
初時不取火交關節過可半  
年正月一日下火方數火  
五行顛倒周天火候訣義  
華陽施真人曰心為五陽之主腎為五陰之

主五陰升而為水五陽降而為火當用乾之時以心氣下入丹田號曰進火若用補虛益氣當常用之數一周年奪十年氣補十年虛若行地戶之時龍虎交媾法心腎之真陰真陽凝結成黍米大下還黃庭計定數而進

火候三百日足曰陰內鍊陽火自合周天

右件不以龍虎交媾上下火候是為安樂

常行之法若用龍虎交媾相兼而行是為鍊丹抽添之火五兩鍊精成汞十兩鍊汞

成砂十五兩鍊砂成丹三百日火候不差

自然丹就純陽氣生內鍊五藏號曰鍊氣

成神外鍊四肢號曰鍊形服氣若不鍊五

藏不鍊四肢止是丹成自可長生若用鍊

形而曰地仙形神俱妙若用鍊氣而曰神

仙家較起凡

其人曰鍊質不交陰鬼壯燒丹母使火龍飛

佳人才子正當年花落黃昏聚會難不避主

人腸欲斷時來須索閉陽關此不行火候不

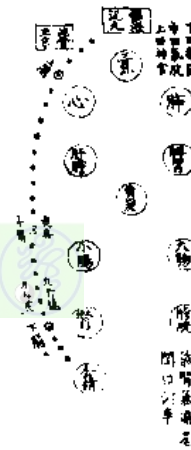
安樂延年有積三關通入中成養生下死之法

行運月日五行類例漸入中成養生下死之法

通乃曰陸地神和加傳非

人罪及九祖誤之慎之

三田返復肘後飛金精圖



此一法號曰肘後飛金精本法用子時後午時前是氣生時披衣正坐握固存神先存後升先升後偃凸背偃脊是關中關平坐昂頭是關上關先升後存下腰自腹漸漸舉腰升身而凸背偃脊是關下關已後氣熱感上關之下方可舉腰起身正坐一撞三關都過補腦髓自然面紅骨健肌白身輕是名返老還童而長生不死之法也年少行之不老老者行之還童

口訣

肘後金精節次般 存身偃仰過三關

學人能悟玄微理 返老還童自不難

三田返復肘後飛金精訣義

華陽施真人曰子時以肺之精華之氣併在腎中號曰金精金精者金水未分肺腎之氣

合而為一當時用法自尾闕穴下關般至夾

脊中關自中關般至玉京上關節次開關已

後一撞三關直入泥丸不止補腦之虛延年

益壽返老還童而又抽腎之氣不犯黃庭但

得下火鍊方純陽氣生是也老人衰老若曾

前法內下功兼脩不可單行此法可以返老

還童不百日面紅骨健氣壯身輕若似龍虎

交媾周天火候三件相兼而行是為抽添鉛

汞漸而延年益壽抽添之法如採藥行火之

候陰魔所挽緣入邪念怒把捉不得腎氣順

行向下走泄謂之危險即當抽添此氣為

添汞入氣為汞如入氣至中宮留住其出氣

以意引過尾闕穴起身偃脊抽提外腎使氣

從尾闕入夾脊雙關直上天關入崑崙使龍

不上奔虎不下走邪念即止如氣未覺過再

偃再抽直使氣過謂之肘後飛金精畢矣初

行費力久則甚易

真人曰

頂戴蟾宮一朵花 朝遊蓬島暮還家

能乘乾馬奔龍騎 解使坤牛駕虎車

又

王京山下羊兒關 金水河邊石虎眠

金針挑出雙蝴蝶 盤旋飛到楚王宮

大抵高以下為基深以淺為始若人單行龍

虎交媾止是補虛益氣活血注顏若人單行

火候止可悅其肌膚壯其筋骨若行飛金精

法止可返老還童健骨輕身若能通行此三

訣甚為有益蓋龍虎相交一物如黍米還黃

庭中若不用火候不能鍊之凝結其周天火

候止是虛氣聚在丹田不得龍虎交媾玄珠

不能留之安住二法已是相須二用肘後抽

腎氣入腦不全陰中之陽前犯純陽之丹玄

中玄妙中妙矣一百日口内生甘津身有神

光骨健顏紅肌白腹暖二百日漸厭暈睡常

聞異香行步如飛睡夢自然減少三百日飲

食自絕寒暑自耐涎汗涕淚自無疾病災難

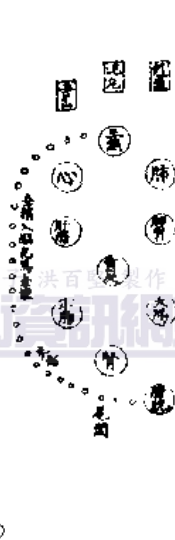
自除靜中時聞遠樂之聲默室漸見紅光之

色若見此景勿疑是為小驗至誠行之神異

不可備載

三田返復金液還丹訣圖

肺為華蓋咽喉為重樓口為玉池兌戶鼻為  
天門天柱眉間為玉堂額為天庭頂為天官  
耳為雙市門腎氣傳肝氣肝氣傳脾氣脾氣  
傳肺氣肺氣傳心氣心氣傳脾氣脾氣傳腎  
氣是為五行循環而曰小還丹也上田入中  
田中田入下田三田返復而曰大還丹也



此法金液還丹須要升腰舉身正坐雙閉兩  
耳勿令透出舌柱上脘有清涼香美津液不  
漱而咽矣

右件肘後飛金精節次開關已至一撞三

關金精入腦補髓益氣既而面紅骨健顏

嫩身輕當依時刻惟要升腰平坐不昂不

偃自覺真氣入腦急用二掌緊閉兩耳自

然腎氣入腦造化金液下降如淋灰相似

每日下火一兩誠恐火多火少火氣多則

頭痛火少則金精不飛須行加減如行火

大猛過身壯熱不可再進火恐火炎熏燒  
頭目太陽作痛口舌燒破必傷藥物當減  
息意離中宮聽火自然無不相傷却不要  
外思邪想須用沐浴如行火至金木兩停  
欲飛不飛之時欲濟不濟之際最要正意  
守持一念不生若思念纒生即是塵垢塵  
者陰也陰者魔也被魔所障三關即閉不  
通也須要斬除其意一正二氣自合以結  
大丹師云洗滌塵垢道云沐浴金丹悟真  
篇云刑德臨門藥相之到此金丹宜沐浴

二月三陰三陽和暖花木正開忽被陰寒  
風雨所摧不能結子謂之德中有刑如行  
功陰魔作障也八月三陰三陽溫涼萬物  
漸肅殺之時得天氣和暖花木回芽再開  
謂之刑中有德謂守正止念却得陽和也  
所謂沐浴防危險妙用在抽添

口訣

河車般運入崑崙 須是牢關雙市門

擊動震雷震靈鼓 急收甘雨洒乾坤

三田返復金液還丹訣義

華陽子曰前件龍虎交媾周天火候肘後飛  
金精單行是安樂延年三二百歲盡不出五  
行顛倒循環生成傳送之功用功不差收鍊  
一氣而已此金液還丹不止補腦益髓而抽  
鉛添汞漸有還童之功腦髓隨滿用法制之

神水自上膠而下清涼甘美復自肺間下入  
黃庭號曰金液還丹一如壓丹之虛陽二氣  
以變丹砂為金而曰金丹金丹一粒自可長  
生與天地齊久故曰中成人不下前功直要  
金液還丹不用法取之神水不降縱或致功  
強令頂水下降並無甘美之味令人腦虛疾  
多與人無益

行功應驗

初時漸覺丹田黃庭有物和暖真氣上行耳  
聞風雨之聲漸漸頂內有等王金王之音腮  
門內謂之天池有金液沸滾如涼泉降下或  
流面上或流上腦或如珠露之狀或從上膠  
入口其味甘美久則頂內如笙簧琴瑟絲竹  
之音又如鶴唳猿啼蟬聲之聲諸般自然之  
韻無所比擬但初行時夢中聞霹靂之聲是

真氣衝開項陽骨以通九宮神初入室中乍  
超向上須自驚恐閉目自坐之際或時一大  
物驚跳起開目却無是陽神未壯切勿驚懼  
著念久而神壯自無隱顯莫測變化無窮將  
來自知凡見聞皆不著相但聽其自然若著  
相即是幻也

真人曰瓊漿醞就從天降靈藥生成任海枯  
飲酒須教一百杯東遊西泛自抄媒從來神  
水出高源奔出黃庭頃刻間

五氣朝元太陽鍊形訣圖

係中成法長生不死此法至親父子不傳  
如輕泄及與英義觀者定主災橫及重厄  
戒慎之



此一法號曰太陽鍊形本用法用冬至陽生四

時皆可行升腰正坐不動閉目忘思默運心  
火母氣自然隨氣滿四肢不覺已身鼻息綿  
綿若存用之不勤

右四時有暇便行升腰不動丹中五氣紛  
紜內起正坐不偏丹中五氣紛紜四出腎  
之真氣鍊骨身輕如毛可以乘風御霧肝  
之真氣鍊筋實如玉可以走越奔馬心之  
真氣鍊血白如膏可以永耐寒暑肺之真  
氣鍊肌膚瑩如雪可以換骨易形脾之真  
氣鍊肉硬如石可以化氣如金始自丹成  
五氣朝真氣聚而不散次用前法而搬運  
內傳五藏外過四肢五氣鍊形凝而不衰  
號曰形神俱妙與天齊年

口訣

丹就自然朝五氣 氣真方可現元神  
鍊形換骨非凡客 自是長生物外人

五氣朝元太陽鍊形訣義

真人曰金液還丹變為金其中純陽氣生是  
為氣中有氣已是陸地神仙可與天地同其  
壽筭古今上真再舉丹中純陽之氣升入四

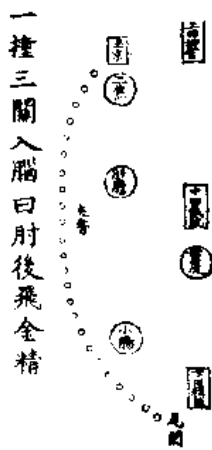
肢號曰太陽鍊形化氣自然形神俱妙隨五氣而換骨易容自耐寒暑昔日衰朽之姿鍊之端正昔日枯槁之形鍊之紅潤何止返老還童而又身輕骨健乘風而舉跨霧而行號曰南宮飛仙塵中羽客雖未棄殼升仙而已升騰自在當為地仙之上品神仙之下流皆因丹田五氣鍊形外透四肢是也鍊形之功不為小矣

真人曰五馬不調金水伏一龍常駕火雲飛天下都遊半日功不消跨鳳與騎龍五氣不調丹已就一陽外透火輕飛

神氣交合三田既濟圖

係中成長生不死頂中神水下降丹田真氣上升號曰既濟

神氣交合三田既濟圖



此法號曰水火既濟本用法用陽時中刻平坐伸腰一撞三關閉耳神水下降伸腰舉腹鼻引長息默運心火上升

右件震艮之時一撞三關金精入腦補之數足面紅肌白如膏後身輕方可一撞三

關金精入頂緊閉兩耳使腎氣不出併入天宮造化金精下降如淋灰相似自上脘間清涼美味神水滿口若咽之歸黃庭號曰金液還丹當此上脘有甘美水降下咽

便以伸腰舉腹默運心火暗引丹田真氣上升而又鼻中出息同舉真氣遍滿四肢上水下火相見於重樓之下號曰既濟

口訣

頂中神水入中源 丹裏真陽返上田  
水火合來為既濟 庭中升入大羅天

神氣交合三田既濟訣義

真人曰土之既濟為瓦瓦可得千年木之既濟為炭炭可得百載人欲長生無出於既濟之法是還丹鍊形同用其功也金液還丹化丹成金太陽鍊形形之如玉還丹未還之際

形鍊欲起之時水上火下相見於重樓之下而曰既濟之時當用地天泰卦子後是也每粒一粒如金粟形狀顆顆還於黃庭每顆生金光一道般運出放皮毛之際金光滿室何止長生不死是欲棄殼昇仙之時也

真人曰兩曜鑄成七寶殿一渠流轉入瓊漿水火都來相並間卦後變成地天泰陰陽升降兩相兼水火交加入下田既濟無差真氣足金丹一粒萬千年

右件金液還丹太陽鍊形三田既濟是為長生不死之法故曰中成之法須是小成法見效相續而行之行之不差見驗自速若人不行小成法直要中成而求長生不死不止見效自速而又徒勞心力虛度時先還丹而神水不下鍊形而丹火不升既濟而水火不交及謗神仙虛語不死為妄言殊不知行持過越也是也若人龍虎交而為精火候足而為丹用金精補其腦虛使其還丹變成金丹用丹火鍊其真身又使既濟之法相兼而行善不可加矣若不兼



行六法速要燒丹純陽之氣鍊氣成神速

要鍊氣之真靈鍊神合道此是金液還丹

太陽鍊形三田既濟不須行矣此三訣古

今上真往徃萬劫秘傳中成之法以還丹

鍊形既濟者蓋以留形住世非金丹不可

延年非鍊形不可換骨非既濟不可不死

又以無醜陋真人少衰弱神仙又易形而

留俗狀不既濟而留凡骨將來棄教自離

超神亦遲矣若還丹鍊形既濟之後一百

日靜中四象周匝內觀五氣紛紜二百日

目見金花體有圓光青氣出頂紫霧盈室

三百日神靈知前後事真氣可乾外永體

輕可履風煙骨堅可齊天地若見此境勿

疑是為小驗志誠行之神異不可具載矣

大丹直指卷上

大丹直指卷下

長春演道主教具人丘處機述

五氣朝元鍊神入頂圖

大成法棄殼升仙如與小人說者定有橫

災宜自謹言



此法曰鍊氣成神本法用子午卯酉時甲乙

日鍊肝丙丁日鍊心庚辛日鍊肺壬癸日鍊

腎脾不受鍊氣寄四臟戊己日不下功此為

鍊五臟日也甲乙日卯時下功丙丁日午時下

功庚辛日酉時下功壬癸日子時下功此為

鍊五臟時也

鍊五臟時也

右件依前時用法幽室靜坐上香一炷叩

齒二十四通升身平坐內觀所鍊之臟鼻

息綿綿若存靜極氣生氣極神現如夢非

夢暗中神氣上升前件日辰不可有差蓋

稱七

以神隨日當具氣隨時運轉當審日察時鍊之百日氣足神現將欲升仙非止長生不死

口訣 應日隨時自不差 五神會處起河車

靜中真象朝元後 猶恐陰魔作外邪

五氣朝元鍊神入頂訣義

華陽真人曰以丹中純陽之氣隨日定時鍊

肝二十四日青氣現二十日陽神自出氣為

神體神為氣主是也鍊心腎肝肺皆如之其

脾神脾氣隨四時正氣亦以共升靜中內觀

壺中別有山川物象成形兩眸分胎防其陰

鬼外魔七魄三尸相隨雜天真以亂陽神不

能得上入天宮自有內觀起火之法推以鍊

氣氣聚為神不可差其時也自然氣現神出

五方真氣合出本色五氣陽神名出真形升

而上入天宮內院是為合神入道之時也若

人三百日行火候足不鍊還丹不鍊形不既

濟直行此法以丹中純陽之氣隨日應元氣

所得而鍊五臟亦是捷徑說曰奪功併法若