泥丸先生陈朴传九转金丹秘诀：

一转降丹，二转交媾，三转养阳，四转养阴，五转换骨，
六转换肉，七转换五脏六腑，八转育火，九转飞升。

第一转 舌下四窍，两窍通心两窍通液。

一转之功似宝珠，山河宇宙透灵躯。

红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠。

解曰：内丹之功，起于一、而成于九。一者，万物之所生也。天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，五行之序起于一。故内丹之功亦起于一，转而成于九者，九为阳数之极。数至于九、则道果成矣。似宝珠者，言天一真水藏于胆，阴阳和合，降而成丹。初降之状如露一颗明珠。珠者、珍敬其丹也。且人之有身，父精母血交媾而成，此形交也。丹之所降，心火肾水交媾而成，此气交也。故曰：形交则生人，气交则成丹。言其丹降之后，神游方外，阴阳太和；坐忘其形，天地山河；六合万物，皆在我身之内。我身在天地万物之外，只觉心中一点光明。乃是丹降也。故曰：山河宇宙透灵躯，躯者、身也。山河包藏我身之内也。所谓红莲者，舌是也。自两窍通心，两窍通液。人有病者，则舌下津液干而其真气耗。一转之首以舌闭其两窍，使真气不泄于外，以通其神水也。所谓赤水者，心之液是也。九转之首，每遇九日纳息九次。每一次纳息九口。自然津液通流自舌下，而生以灌五脏，故曰九候珠也。

望江南 闭舌下巧，通胆气

黄中宝，须向胆中求。春风令人生万物，乾坤膝下与吾俦，百脉自通流。

施造化，左右火双抽。浩浩腾腾光宇宙，苦烟烟上霭环楼，夫妇渐相谋。

解曰：天一生气，名曰中黄。其气藏之于胆，以为性命之根，其味苦。故人之胆气味亦苦。如草木之根华其味亦苦，乃知万物非生气不能生也。内丹之药先闭舌下之窍，内通胆中生气至喉舌之间，微觉味苦，是丹气流通。然后汞水凝结而成丹也。天地生气萌之于春，万物得生气，然后能生人之得生气，藏之于胆。人能通胆之气，然后内丹成就一转之功，如四时之春也。生气上行其中觉苦，阴阳太和，神居天外则天地四海亦在吾膝下。浩然之气塞乎天地，百脉通流万窍施张。内丹降也。造化言者，其下手之初也。先闭舌下两窍，不令气泄于外。其左边之气贯于左太阳而入脑，右边之气贯于右太阴而入脑，左右俱过脑。而入顶泥丸宫合成一处，下重楼十二环，入心经、传入丹冲开胆窍。使胆中生气，上行随心胆之脉，贯于舌窍、觉舌有苦味，乃是生气注将欲降丹也。然后闭定舌窍左右之气上行，故有腾腾之状也。胆窍即闭，则生气袅袅，上重楼十二环，自舌下之窍而升，满口觉苦乃是生气流通也。夫妇者阴阳也

，夫者阳也，妇者阴也，生气流通则阴阳太和，心肾交媾故曰渐相谋也。

口诀：

行持下手之初，先须饮食以和五脏，不可饥不可饱，心田安静无忧无虑，乃可入道。凡于二更尽、三更初当洗漱，定神入室，烧香盘膝而坐，闭目存神，候息出入调匀，以舌先倒卷定舌根两窍闭息。渐觉左右太阳经有两道气大牙根冲上，贯二太阳，次入顶门，觉二气交合结为一次。却闭眼良久，亦闭目依前卷舌，候至泥丸宫止，如此每夜行三次即止。行至数夜或数日之间，渐觉泥丸宫次流入脑，下重楼十二环，透夹脊串尾闾，复次前冲心贯胆，脐胸中温温，微觉意思和畅，乃真降也。如此后则数夜渐觉气到心，次微觉温温或心头气渐动，却有温气从心而上，过重楼口觉微苦。是中黄气自胆而出阴阳大和，将有降丹之象。如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，拦人进入及猫狗等，恐忽然相惊。至每夜行三两次时，于坐前横一几，忽然气冲，觉身体渐大，精神腾腾，渐见屋舍、人物、山河、皆在我身之内。手足皆不知所在，次急以手按几，闭目大觉，心头微一块光明，团圆如日，忽然坠下丹田，此乃降丹也，丹降之后，未得便开眼，且渐渐收拾精神归定。四体复旧，或手足觉麻痹，次候定醒，然后开眼，次吃人参汤睡。至来早吃粥食将养一二日，如丹降也。丹降之后百病消除，更无疾苦之厄也。

第二转

二转阳成始结阴，肾光心液合丁壬。

神珠奔电归东海，时迸灵光照紫金。

解曰：二转之初，如人怀胎两月，胎之初降乃是真阳之精。神为丹心，属火，为阴以配南方丁火，丁者火之阴也。肾属水为阳，以配北方壬水，壬者水之阳也。吕曰：火取南方丹凤髓，水求北海黑龟精。故于二转则养阳，使心火之光感于下。三转则养阴，使肾水之液交于上，真水真火上下以配，丁壬抱养真丹以成造化。凡丹之初降养于心，育之以真火生其丹也。一转成功，则丹从心络流下，藏于丹田育以真水，此二转之功也。丹藏丹田之后，静坐虚室中，忽然时有光明，从胎照见如金团，乃月光而也。

望江南

玄珠降，丹窟在中宫。九侯息调重九数，赤波或迸太阳东，心肾遂交通。

逢六变，重六息阴功。火自海门朝帝坐，水从莲萼佐丁公，紫电透玲珑。

解曰：玄珠真丹也。一转之初，丹降于心络中，故云丹窟在中宫，丹降为一转。丹降之后，凡遇九日，则闭息九侯为一次，至九九八十一为九次。故曰重九数，九九功成，真阳丹足，自心络流入丹田，丹藏于水府养其阴。太阳东者海水之府象，丹田肾水也。丹之神藏于心，以养真火。丹之转归于肾，次养

真水，水火既济，阴阳大和，故曰心肾交通。二转之功成，其三转之初也。逢六则闭息，六数为一次，六六三十六为一周。以养其阴，故曰重六息。阴功海门，是丹田肾府也。真丹藏于丹田，丹阳之数以足，每到日中，则神自丹田，热气达之于上，而朝于心。帝坐心也。莲萼舌也，六六内阴数足，则下莲池神水浇心络，以养丹气，故曰佐丁公。丁者，心之火也。此真水真火，以成既济之功。阴阳既济，真丹气足时。有神光出于面目，夜半安坐内视脏腑，表里分明，直见玄珠，养于丹田。故曰透玲珑。

口诀：

丹降之后，一转了毕，凡遇初九、十九、二十九日，亭午时静坐虚室中。盘足、瞑目、端坐、叩齿九通。神交气通，然后闭息，每一闭入九息为一次。开眼良久再闭息，如前九息为一次。初闭时一次二次行之渐热，闭五次又极热，用之九次，一向行之直候内之火候，用足与天地相应，不以远近，或前入息至九，心中温热，四神和畅，心神摇动，一道热气下丹田，为二转功成。自此以后不行九息之数。

第三转

三转行阳入左宫，玄珠胎色渐鲜红。

神明育火分形象，天籁时催造化功。

解曰：丹成三转，逢天行阴，以养真阴之气，内阴数足，丹入丹田，流于左肋，四体汗流，以制尸气。三转功成，自此更无三尸魂也。灵珠、内丹也。此后阳气充足，凡便及涕唾皆粉红色以应纯阳之质。及其丹光照见一颗明珠、如火轮之状，在左肋之下，三转数足。每遇月尽以左手摩顶，入息激动丹火至五脏热为上，谓之育火以运其丹。此

后丹田中渐觉有物，遇入息则丹动，故云分象也。天地和则撼激有声，是名天籁。人之九窍不通不闻其声，三转之后九窍听明天籁之声，昼夜常闻也。

望江南

毛发薄，三转运行阳。胎色渐红阴渐缩，推移岁运助阳刚，育火养中央。

成物象，五转辩微茫。出入尚迟形上小，晨昏时饮玉壶浆，天籁奏笙簧。

解曰：三转阳数足，故阴龟渐缩，肠胃渐緻，一月之中，大小便共有十次，渐入地之位，将成无漏之道，乾卦皆阳，象纯阳也。摩顶入息，内育其火，丹抱圣胎，将成形象，五岳未全，八转动其形，如三四寸之小儿。见之未甚分明，也阳气方足，而未尝育阴。圣胎有魂，而未尝有魄。故出入尚迟，形尚小也。圣胎成像，坐息之间，常见面目光彩。涌泉甘露之水常出饮之。七窍聪明，则闻仙乐也。

口诀：

丹入左肋之后，功成三转，凡每月初六、十六、二十六、三六之日，夜半子时，洗漱了入净室中，端坐盘膝，叩齿六通，凝神定气，闭口入息，六次为一候。如此六遍乃毕。其月内行至三、六日，则月中三遍，俱足至月尽，夜半子时，依前于净室中，闭目盘足而坐。先以左手摩顶门，右手摩尾闾骨脊尽头，随月转七七四十九转。凡摩时紧闭定息至数足，微歇候气定。再摩如此三次，自觉心肾之气交于中膈，微动丹气，塞于五脏。觉五脏中，其热如火，乃行火之候也。或于三六及月尽之时，忽觉丹在左肋之下摇动，微有一道热气，过丹田直入肋下，其热如火，摇动久而后定，乃成四转之功。自此之后不行重天之数也。

第四转 闭阳户之气，鼻天窍、口地窍

四转行阴入右关，圣胎灵运发朱颜。

圆光满室神无碍，鼓乐嬉游去复还。

解曰：左属阳、右属阴、四转之后，内丹在右。以应内阴之数，自此内之阴阳俱足。三转养阳，圣胎生魂。四转养阴，圣胎生魄。丹之四转，内之圣胎，魂魄皆就。其五岳精神，与我内貌则同，此出神之真身也。四转之后，阴阳气足，正坐闭息，内之神光，从顶门而出。如一轮明月，罩定身体，神游方外。出入无碍，坐室见四海，而知吉凶。

望江南

丹已返，四转运行阴。逢六闭藏阳户气，三关全透合丁壬，龟游任浮沉。

时出入，无碍贯他心。游戏神通常出面，圆光周匝绕千寻，寒暑不相侵。

解曰：四转养内阴，丹藏于右肋，鼻为天窍，口为地窍。气之鼻出属阳，气之口出属阴。三六之夜，闭定鼻息，绝其来去之息，阳气内降，充塞五脏，此以阳养阴也。闭住鼻窍，则华池水满，下沃心络。水火内交，心气下降，肾气上腾，丁壬配合，圣胎阴阳数足。丹在右肋，随气升降，如龟在水，任意浮沉。内丹光明，罩我之身，其状如月，寒暑不侵。我心与他人相通，知其善恶，婴儿出入，游戏四海，名登仙籍也。

口诀：

鼻窍、口窍、其丹入右肋之后，养成四转之功，遇每月初六、十六、二十六、夜半子时，洗漱了入静室，闭目盘足而坐，叩齿三十六通，集神定气，闭定鼻息，湛然不动，直候真气。内丹田气贯舌窍者，华池津涌满口将欲溢出，然后款款咽之归心。其神水到心，则激神火，五脏觉热，遍身汗出，四体甦畅为一。至三元之夜如此行持三遍即止。此为神水神火抱育元精，抱育之后，或于行持三关，内丹自肋，其声如雷。一道热气入于丹田，鼻中火光射出，于是内丹复归丹田。以成五转，自此不行闭阳户之法也。

第五转

五转阴阳造化，成婴儿盈尺弄阳精。

寐游四海寤知所，去住无为信步行。

解曰：四转养内阴，三转养内阳，五转内外，阴阳数足。造化之功，已成成就。圣胎神通自在，故曰造化也。五转之后，内丹圣胎成就，灵躯身长尺余，自此采日之精，以养外阳，夺天地造化之功也。常人内无所养，精神四散而无归著，昼则神在于心，夜则神出于体，及其睡著神无速守，更不知有身，亦不知所在，随魂随魄，入幽趣之中，与鬼同聚，于梦中无一，不见四大物坏，神从鬼往随福受生天堂地狱。皆不由己乃神，不识其身随波逐浪之形也。得道真人，内丹成就，神合于身，物不能诱。是故魂魄潜伏，万邪不干，更无忧虑，出离生死皆由于我。出神入神纵横莫测。故丹经颂曰：真人无梦，此之谓也。得道真人。神无所滞，魂住在我，信步无碍也。

望江南

珠自右，紫电入丹城。内养婴儿成赤象，时逢五转采阳精，火自水中生。

烧鬼岳，紫电起峥嵘。随意嬉游寰海内，寐如砂碛卧长鲸，时序与偕行。

解曰：五转功成，阴阳数足，内丹玄珠，忽自右肋一道真火飞入丹田。声如鼻光如火，乃是丹珠内阴内阳，皆复丹田以成五转之位也。圣胎之内，真人成就，出入顶门，长尺余也。三转养阳四转养阴，内之阴阳皆足。丹田功成五转，则夺天地造化。采日之精，以成外阳修行之道。自内及外、其序之顺也。故自五转之后，于一月之内逢三九之日，采日月之精，以养圣胎也。行持之法，以水求火，以阴求阳，水火既济，阴阳大和。故曰：火自水中生，常人于丹田之下积阴之气，谓之鬼岳。遍体纯阳，阴山鬼岳烧荡，阳宫神庭建立。吕先生曰：烧山符子鬼难看。此之谓也。随意出神游行四海，去住从己所欲也。寐识其身，寤之其所运神出，身自观本形，如长鲸卧于砂碛也。五转之后造化功成。与天地合德，日月合明，内丹造化与时偕行。

口诀：

内丹复入丹田，五转之功成就。内之阴阳数足，当采外之阴阳以成大道，凡遇每月初九，十九，二十九，三九之日。当日正午之时，面南盘膝闭目，对日而坐。候气定绝鼻息，使气无往来，真阳不泄，充满于内，其内真火交通。自觉一身上下通红，光明满室，一二刻后渐渐丹田真水一道冷气，一直上贯于心，如水精丸浮在心上。然后闭目开息，从鼻中吸之，吸气九九八十一口，纳之于心。其日光到心之后，渐觉心头气动，在丹田如鱼踊跃，乃是阴阳大和，至八十一口而止。如此行持三年而毕。三载后不采日精却，采月华也。

第六转 日有五色三年，月有九芒一年

六转丹田弄月华，变胎魂魄影潜踪。

阳砂换骨阴消肉，换尽真如玉不瑕。

解曰：丹至六转，内外阴阳皆成。圣胎全具，真人与内身一体。每遇月圆之夜，采月之华，以积其阴，故曰：弄月华也。五转真阳全，魂化为神。六转真阴全，魄化为气。魂魄内外，全日中游，行更无其影，与日纯阳为一。自此之后，鬼神不可见，阴阳不可测，以成其真仙之道。故曰影潜踪也。人之凡胎浊骨，阴阳不洁。不能上升得道，真人丹成四转之后，至五转采日精，纳丹田结为阳砂。丹砂内结入于骨髓，随汗而消也。故曰阳砂换骨。换骨之后至六转，采月华纳于丹田，结为阴粉。采月华一年之后，其阴粉内化入于内中、以养仙肌。但觉大小便常有血随尿出，乃是阴消凡肉，仙肌自生。故曰阴消肉也。玉之有瑕不成真玉，人之凡胎浊骨，不成真人。六转之后换其凡骨亦生仙骨，去其凡肌而生仙肌，换尽无瑕神仙纯一。

望江南

日精满，阴魄化无形。每遇月圆开地户，神龟时饮碧瑶精。清洁复如水。

阳砂赤，阴粉色微青。粉换肉兮砂换骨，凡胎换尽圣胎灵，飞举似流星。

解曰：阴阳数全，魂魄内外，体无形影，乃登真人之道。六转每遇十五月圆之夜，运北方肾水，交南方心火。使内外水火既济，以结阴粉。与天地造化流通，以育圣胎之质。神龟者，肾水中龟也。吕先生曰：饮海龟儿人不识，烧山符子鬼难看。乃谓是也。采月之英华纳于神水之府，其神龟饮之清洁如玉，冰冷如成阴。粉生于北极之中，故象其龟也。阳砂者，日精所结，故属于阳，其色赤亦象其日。阴粉色月华所结，故属于阴。其色青青者，象于月也。骨肉换尽，则胎内化肌、骨、皮、肉皆无，尽化仙质。魂化合神，魄化合气，悉皆清静一体之中。形神俱妙，与道合真。学道之士，能全其神，未能换其形。为形所累，故出神则身不能动。尸假则形，为形作累故，出神则身不能动，尸假则形不能忘，丹成六转，则换凡形，而成仙质。形神俱妙，神之所向，体亦随之，上升九霄，如云如星之快也。

口诀：

丹成六转，采月之华，每遇月圆，十五夜半子时，洗漱毕。对月而坐，闭息合口，绝往来之息，使真气不泄于外。内之真气充塞于六腑，肾之真阴与太阳之精，内外之真气，莹若水精湛然明朗。一二刻间肾之真水感动于心火，心神之火一道热气降入丹田，如一火轮，安在琉璃盘内，然后款款开目，放息鼻中，对月吸月之气，纳于丹田。吸八八六十四口而止。吸气一半之后，其月华真阴，激动丹田中真火，水火相济，如沸汤之状，四体汗出，百脉甦畅。至六十四口而止。如此行持三年了毕，其功入七转之位也。

第七转

七转身飞四体轻，灵光闭息满丹城。
千朝却粒生成火，坤户施张浴海鲸。

解曰：丹成六转，阴阳内外俱足。凡骨换为仙骨，凡肉换为仙肌，四体百骸并无凡物。仙体轻清，飞举自然也。内丹点就神骸，故一身之体为之减也。丹之七转，使阴阳内外和合。当闭十朝，以成妙道之用也。丹成七转，闭息千朝，使阴阳大和，千日数足，神气合会，五脏皆新，内外纯一，丹光明彻于六腑，真火烛开于五内脏，腑谷虫化而为水。自此肠胃充实，不著烟火之气，不纳烟火之食。饥餐仙果，渴饮琼浆，与世不类也。内丹皆化之后，阴茎消尽惟有一窍，名曰：坤户。以象其阴，每遇神丹火盛，则于三九之日，投身水中运其丹珠，从坤户而出，吸呼弄水游戏自在。一二时久，复运其丹归于丹穴，以制火之盛也。

望江南

形透日，七转任飞腾。幽静深岩图宴坐，息无来往气坚凝。却粒著其能，生成火，返本气澄清。九候浴时开地户，月中取火日求冰，五内换重新。

解曰：七转之后，形神俱妙，内府皆为仙器。日中游行，身体通明，色如红玉，飞举腾空，纵横任意。大抵须要内外和顺，使之日月光华。会于心肾水火，阴阳交通，神气和会。深入岩谷之中宴坐千百日。闭鼻息，以绝呼吸之气，冲和凝定。然后内实，不食尘世之物，以证逍遥之道也。至于却粒，不食真奇功、奇道也。闭息千日，神火内发，荡洗谷气，更无食念。返本還元，抱一守静。故曰：还返气澄清，凡遇神火五脏发热，则逢三九之日，入于水中，澄其真丹，光明如火轮之状，从地户出。故曰：开地户月者，阴之象也。神火至阳之物也，户者阴之窍，通阳光从地户阴穴而出。故曰：月中取火也。日者阳物也，舌者阳之窍，通流神水，从舌窍阳穴而出。故曰：日求冰也。五转换骨，六转换肉，七转换五脏，五内者五岳也。故曰：五内换重新也。

口诀：

丹成至七转，当离尘世，入深山之中，或岩谷间宴坐、闭息精神，口鼻绝往来之息。使真阴真阳交于腹，夺天地造化之功，归于四体。千日之后，五脏换尽，胎气变为仙府。但觉顶门窍开，出黑赤之气。乃是胎气发散，千日数足，顶门窍合。乃是胎气出尽，七转功满也。自此之后，五脏结实，不纳烟火。若有时五脏丹火发，则入水中闭定鼻息，使丹珠神火从地户而出。浮于水面，如牛弄黄，直候舌下神水如泉，则丹火息吸其丹珠，复入地户。直至八转地带成就，无火毒则不复浴也。

第八转

八转還元地带垂，周行胎息养婴儿。

有时火发烧丹窟。深入寒泉弄赤龟。

解曰：婴儿在母腹中，胞胎里定气，不能出之象，神水至清之入，而无所损。若婴儿脐中有脐带，衔在口中，呼吸之气往来不绝。此乃自然胎息。故无损也。丹成八转之后，换于脐中生一，脐带亦如婴儿之状，还其本始之道，故曰還元地带垂也。婴儿得脐带行胎息之气，故无所损，真人得地带行周天之气，故能长生也，赤龟丹珠也。八转之后，内炼真火，使无热毒之患，凡遇火发，即口衔地带闭息，九日至第九日，真水自丹田如涌泉泛涨，直至重楼十二环，丹珠在其神水之中，如龟之戏水。自此之后，真火无毒，更无丹热之患。故曰有时火发烧丹窟，深入寒泉弄赤龟。

望江南

内外变，八转始還元。地带长垂主坎户，周行胎息贯天门。太始道方存，纯一体，赤黑气常喷，丹火发时烧内景。冷泉涌处浴猴孙，神水赤龟吞。

解曰：丹至八转，外之形体，内之五脏，尽底换变。复生地带，如小儿之状，故曰返本還元也。地带者脐下之带也。生于脐中，属北方坎卦，故曰：坎户天门，华池之窍地、带贯于口中。行周天之息，以调火候，故曰：周天息也。太始之道，生天地之始，丹成八转，如天地造化之初也。内丹纯阳也。无一点阴气，故曰纯一体也。黑赤者神火之气也。丹成八转，自心而来，常从鼻中出入。常见黑赤二气，故曰：气常喷也。丹火之患，运神水以制之，更无丹火之候。盖丹者心珠，心家猴孙也。赤龟火神也，丹浮于水之中，如龟吞水取其状也。

口诀：

丹成八转，地带生于脐中，若遇丹火犹发热。五脏热燥，即闭目宴坐。以地带接于华池之下，使息气内通流行，周遍运用之道。自闭息之后，丹田真水日日渐长，至第九日，神水直至重楼十二环，丹珠隐于神水之中，出去火毒。自此之后更无发燥之患。至第九夜子时，闭息吸神水从泥丸宫过夹脊复丹田以毕其功也。

第九转 功行毕

九转逍遥道果全，三千功行作神仙。

金书玉简宣皇诏，足蹶祥云谒九天。

解曰：丹成九转，造化成就，道果圆满，更积外行三千，外果圆满，方可飞升。故许旌阳，丹成之后，除蛟龙之害，然后上升。孙思邈丹成之后，救万民之疾，然后上升，皆须立功成名方得上升也。上升之日，天乐来迎，箫韶合

奏，以过天关，随功行分职，列为仙班，与天地相为长久也。

内丹诀陈朴冲用撰九转金丹秘诀泥丸先生陈朴传

一转歌、第一转舌下四窍，两窍通心两窍通液。

一转之功似宝珠，山河宇宙透灵躯。

红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠。

一转之功似宝珠

天一真水，藏之于胆，阴阳和合，降而为丹，状如露珠一颗。

内丹之功，起于一而成于九。一者，万物之所生也。天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土。五行之序起于一，故内丹之功亦起于一。转而成于九者，九为阳数之极，数至于九，则道果成矣。似宝珠者，言天一真水藏于胆，阴阳和合，降而成丹。初降之状如露一颗明珠。珠者、珍敬其丹也。

山河宇宙透灵躯

人因父精母血交媾而生身，形交也。丹因心火肾水交媾而丹降，气交也。丹降之时，神游方外、阴阳太和、至忘其形，天地山河、六合万物、在我身之内、我身在天地之外。只觉此中，一点光明如日，乃丹降也。

人之有身，父精母血交媾而成，此形交也。丹之所降，心火肾水交媾而成，此气交也。故曰：形交则生人，气交则成丹。言其丹降之后，神游方外，阴阳太和；坐忘其形，天地山河；六合万物，皆在我身之内。我身在天地万物之外，只觉心中一点光明。乃是丹降也。故曰：山河宇宙透灵躯，躯者、身也。山河包藏我身之内也。

红莲叶下藏丹穴

舌下两窍，左通心，右通胆。真气流注以通神明。故人身不安，则舌下液干，以其真气耗也。一转之首，以舌闭其两窍，使真气不泄于外，以通其神水也。

所谓红莲者，舌是也。自两窍通心，两窍通液。人有病者，则舌下津液干而其真气耗。一转之首以舌闭其两窍，使真气不泄于外，以通其神水也。

赤水流通九候殊

赤水液也，九转之首。每遇九日，细息九次。每次入口九口，自然津液通流，自舌而生，以灌下藏，乃九候也。

所谓赤水者，心之液是也。九转之首，每遇九日纳息九次。每一次纳息九口。自然津液通流自舌下，而生以灌五脏，故曰九候珠也。

望江南闭舌下窍，通胆气。

黄中宝，须向胆中求。春风令人生万物，乾坤膝下与吾俦，百脉自通流。
施造化，左右火双抽。浩浩腾腾光宇宙，苦烟烟上霭环楼，夫妇渐相谋。
中黄宝须向胆中求

天一生气，名曰中黄。其气藏于胆，以为性命之根元。其味苦，至如无知花木根蒂之味亦苦，乃知万物非生气不能生也。内丹之药先闭舌下两窍，内通胆中生气，至喉舌之间，有微微苦味，是生气通流。然后求神为丹也。

天一生气，名曰中黄。其气藏之于胆，以为性命之根，其味苦。故人之胆气味亦苦。如草木之根华其味亦苦，乃知万物非生气不能生也。内丹之药先闭舌下之窍，内通胆中生气至喉舌之间，微觉味苦，是丹气流通。然后汞水凝结而成丹也。

春帝令行生万物

万物得春气方生，人能通胆之气，然后内丹成就。

天地生气萌之于春，万物得生气，然后能生人之得生气，藏之于胆。人能通胆之气，然后内丹成就一转之功，如四时之春也。

乾坤膝下与吾俦百脉自通流

生气上行，口中觉苦，阴阳太和，神居天外，则天地四海如在吾膝下。浩然之气塞乎天地，百脉流通，万窍开张，内丹降也。

生气上行其中觉苦，阴阳太和，神居天外则天地四海亦在吾膝下。浩然之气塞乎天地，百脉通流万窍施张。内丹降也。

施造化左右火双抽

下手之初，先闭舌下两窍，不令气泄于外。左右两窍之气自内而上行，左贯左太阳而入脑，右右俱过脑至顶心。泥丸宫合成一处，下重楼十二环，入心经传入胆，冲开胆窍，使胆中生气上行，随心胆之脉，贯于舌窍，使舌觉有苦味，乃是生气流注将欲降丹也。

造化言者，其下手之初也。先闭舌下两窍，不令气泄于外。其左边之气贯于左太阳而入脑，右边之气贯于右太阴而入脑，左右俱过脑。而入顶泥丸宫合成一处，下重楼十二环，入心经、传入胆冲开胆窍。使胆中生气，上行随心胆之脉，贯于舌窍、觉舌有苦味，乃是生气注将欲降丹也。

浩气腾腾充宇宙，苦烟袅袅上环楼

胆窍既开，则生气袅袅，上重楼十二环，入于舌窍之下，满口觉苦，乃是生气流通之验也。

然后闭定舌窍左右之气上行，故有腾腾之状也。胆窍即闭，则生气袅袅

，上重楼十二环，自舌下之窍而升，满口觉苦乃是生气流通也。

夫妇渐相谋

生气通流，则阴阳大和，心肾交媾，故曰渐相谋也。

夫妇者阴阳也，夫者阳也，妇者阴也，生气流通则阴阳太和，心肾交媾故曰渐相谋也。

口诀

行持下手之初，先须饮食养和五藏，不可失去饥过饱，心田安静无忧无虑，乃可入道也。

行持下手之初，先须饮食以和五藏，不可饥不可饱，心田安静无忧无虑，乃可入道。

凡于二更尽三更初，先须洗漱，于静室烧香，盘膝坐，闭目存神。

凡于二更尽、三更初当洗漱，定神入室，烧香盘膝而坐，闭目存神。

候息出入，调匀，以舌倒卷塞定舌根两窍，闭息渐次，觉左右太阳经有两道气，从大牙根下贯太阳入顶门，至泥丸宫，即为一次。

候息出入调匀，以舌先倒卷定舌根两窍闭息。渐觉左右太阳经有两道气大牙根冲上，贯二太阳，次入顶门，觉二气交合，即为一次。

却开眼良久，再闭目存神，依前卷舌，候气至泥丸宫，即止。如此每夜行三次。

却闭眼良久，亦闭目依前卷舌，候至泥丸宫止，如此每夜行三次即止。

行数夜或旬日或半月，渐觉气到泥丸宫，后流入脑下重楼十二环，过夹脊串尾闾到上，真气入心贯胆，觉胃中温温，微觉意思和畅，乃是真气降也。

行至数夜或数日之间，渐觉泥丸宫次流入脑，下重楼十二环，透夹脊串尾闾，复次前冲心贯胆，脐胃中温温，微觉意思和畅，乃真降也。

如此又行数夜，后渐觉气到心，后微觉温温，或心头气微动动，却有温气后心而上，过重楼入舌下。渐觉口中微苦，乃是中黄之气自胆而出，阴阳大和，将有降丹之象也。

如此后则数夜渐觉气到心，次微觉温温或心头气渐动，却有温气从心而上，过重楼口觉微苦。是中黄气自胆而出阴阳大和，将有降丹之象。

如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，以绝入来之人及猫狗等，恐忽然相惊故也。至每夜行三次时，于坐前横一几，忽行气间，觉身体渐大，精神腾腾，渐见住宅与诸城市天地皆在身内。一身上觉充天，下觉塞地，手足皆不知所在，乃急以手按几，闭目只觉心头微一块光明，团圆如日，忽然坠落，乃是丹降也。

如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，拦人进入及猫狗等，恐忽然相惊。至每夜行三两次时，于坐前横一几，忽然气冲，觉身体渐大，精神腾腾，渐见屋舍、人物、山河、皆在我身之内。手足皆不知所在，次急以手按几，闭目大觉，心头微一块光明，团圆如日，忽然坠下丹田，此乃降丹也。

丹降之后，不可便开眼，渐渐收拾精神，却归四体。手足却复旧，或觉手足微麻。定省多时，然后开眼，吃人参汤，乃睡至来日。吃粥食将息一二日，如丹降毕功也。丹降之后百病消除，更无疾苦之厄也。

丹降之后，未得便开眼，且渐渐收拾精神归定。四体复旧，或手足觉麻痹，次候定醒，然后开眼，次吃人参汤睡。至来早吃粥食将养一二日，如丹降也。丹降之后百病消除，更无疾苦之厄也。