

大丹直指

經名：大丹直指。金邱處機述。二卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

大丹直指卷上并序

長春演道主教真人邱處機述

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。地氣本不升，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，得日月精華鍊煮方實。日月運行周迴，自有逕路，不得中氣，斡旋不轉。蓋中氣屬北斗所居，斗柄破軍，即中天大聖，非北方也，對指天呈，逐時轉移，日月星辰，隨指自運。《斗經》云：天呈所指，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，外包有精血，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，以致病夭、憂愁、思慮、喜怒、一辰樂。但臍在人身之中，名曰中宮命府、混沌神室、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，貫通百脈，滋養一身，淨裸裸，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，氣海在上，膈肺府也。既不曾得到中宮命府，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：天發殺機是也。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。一腎屬水，中藏元陽真氣，名曰鉛金。先使水火二氣上下相交，升降相接，用意勾引，脫出真精真氣，混合於中宮，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。

五行顛倒龍虎交構圖

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，一闔一關，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

恍恍惚惚，其中有物。官官冥冥，其中有精。清者濁之源，漸入真道。

三田返復金液還丹圖

五炁朝元太陽鍊形圖

丹就，五黑自飢元，鍊形換骨。

神水交台三田既濟圖

內觀起火鍊神合道圖

四向裏圈 乃為火焰

棄殼外仙超凡入聖圖

五行顛倒龍虎交媾訣并圖

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，自然相交。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，若有事又是到過，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，絕慮忘思冥心，滿口含津，勿吐勿咽，到此便飲刀圭之事。別有口訣，不敢開寫。微微斂身，並不升舉，盤膝升身正坐，踣跌，不得只如常坐。左手兜起外腎，右手掩生門臍也，塞兌戶口也，開天門鼻也，是為玄牝之門。須要一刀割斷二然後鼻中入氣，入者為吸為息，為陰為水，只要柔軟入息，使鼻內無聞其聲。以意輕輕送入中宮，至尾間，所謂充開混沌池，擘裂鴻濛竅。氣極，乃從夾脊三關至鼻中，輕輕放出，出者為呼為消，為陽為火，輕輕放出，使耳內無聞其聲，聽氣自出意，且不可離中宮。意者，性也，神也，真土也，黃婆也。但所入氣息，入中宮，與元陽真氣相接相合。經云：接天地無涯之氣，續父母有限之身；即天地合其德也哉。使水火二氣，上下往來相須。天地升降一同也。勾引腎中真氣，鉛也虎也，心中木液汞也，龍也。交媾混合於中宮，謂之五行俱全，和會一家。自然暢美。經云：氣入臍為息，神入氣為胎，胎息相合，名曰大乙含真。此謂龍虎交媾，便是藥物。一纔有藥，如母有胎，便覺中宮有物，所謂圓陀陀、活潑撥，當用火符鍊煮，方得藥物不散。

右件用法，始覺咽乾以覺心津，次覺，無味，如啞子喫錫，其味難說。是氣交合，而日交媾。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。若用火侯鍊之，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。

口訣云

陰有陽兮陽有陰，陰陽裏面更重尋。學人不達玄微理，虛度光陰謾用新。

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。二物混合為一，一當用意，便為子時也。自然凝結，須知冬至，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。每日增真氣一丈，延壽不可計數。三百日氣結丹凝，狀如彈丸，色伺朱橘，自可長生不死。

訣曰

五行顛倒衛，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。

〔五行顛倒周天〕火候訣圖

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，以日太陽火也歸寸土中宮。戌時子時者，即是意也。神性所謂出入無時，莫知其向是也。一纔二氣升降採藥，便加時在中宮行火矣。火候胛石：從外簇年、簇月、簇日、簇時居中。經云：斗柄運周天，在人會鑽簇。又曰：火功若用三千日，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：月之圓，存乎口訣，時之子，妙在心傳。二炁如月之二弦，兩箇半月相合則圓，意到中宮，便是子時也。復卦起行，至三陽水金，兩停膀胱，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，是應娠卦。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，微微斂身，輕輕脅腹凝息，數定銖兩，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，神是氣母。神馭氣，其氣自然從尾間穴入夾脊三關，直上輓鱸穴天關在腦後，入崑崙，復下丹田，周流運轉不絕。北方正氣腎氣也為河車，所謂河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂。中宮是機意也，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，是為一銖，二十四銖為一兩，計數珠加減隨時。

口訣

脅腹運心方是火，含津引息始成丹。學人不達玄微理，虛度時光過百年。初時不數火，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，當常行用之數，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，日陰內鍊陽火，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，棄殼超凡。

真人曰：鍊質不交陰鬼壯，燒丹毋使火龍飛。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。如不行火候，不內鍊，係小成法，安樂延年。背後三關通，曰三田返復。中宮五行運用，曰五行顛倒。漸入中成長生不死之道，乃曰陸地神仙。如傳非人，罪及九祖，慎之慎之。

三田反復肘後飛金精訣圖

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。凸胸偃脊，是開中關。平坐昂頭，是開上關。先升，後存下腰，自腹漸漸舉腰升身，而凸胸偃脊，是開下關。已後氣熱盛上關之下方，可舉腰升身，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，自尾閭穴下關，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，慚而延年益壽。抽添之法，如採藥行火之候，陰魔所撓，緣入邪念，恐把捉不得，腎氣順行向下走泄，謂之危險，即當抽添。出氣為鉛，腎中氣也。添汞入氣為汞，心中氣也。如入氣至中宮留住，其出氣以意引過尾閭穴，升身偃脊，抽提外腎，使氣從尾闈入夾脊雙關，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。又曰：玉京山下羊兒鬥，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〔單〕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。一百日口內生甘津，身有神光，骨健顏紅，肌白腹暖。二百日漸厭葷腥，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，病病災難自除。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。

三田返復金掖還丹訣圖

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，頂為天宮，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。入中田，中田入下田，三田返復，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，舌拄上膠，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，遍身壯熱，不可再進火，恐火炎需燒頭目，太陽作痛，口舌燒破，必傷藥物。當減息意，離中官，聽火自然，無不相傷，卻不要外思邪想，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。若思念纔生，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，卻得陽和也。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。擊動震雷霹靂鼓，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，漸有還童之訪，腦實髓滿。用法制之，神水自上愕而下，清凍甘美，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。漸漸頂內有箏箏金玉之音，腮門內謂之天池，有金液佛滾，如凍泉降下。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，又如鶴映猿啼蟬磬之聲，諸般自然之韻，無所比擬。但初行時，夢中聞霹靂之聲，是真氣衝開頂陽骨，以通九宮。神初入室中官，乍超向上，須自驚恐。閉目自坐之際，或時一大物驚跳起，開目卻無，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，東遊西泛自梯媒。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，如輕泄及與契義觀者，定主災橫及重厄，戒慎之。

此一法號曰太陽鍊形。本法用冬至陽生，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，不覺己身，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，可以走趁奔馬。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。次用前法而般運，內傳五藏，外遍四肢。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，可與天地同其壽等。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，外遍四肢是也。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，一陽外遍火輕飛。

神氣交合三田既濟圖并訣

係中成法，長生不死。頂中神水下降丹田，真氣上升，號曰既濟。

一撞三關入腦，曰肘後飛金精。

此法號曰水火既濟。本法用陽時中刻，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，併入天官造化，金精下降，如淋灰相似，自上膠問清涼美味，神水滿口，若咽之歸黃庭，號曰金液還丹。當此，上膠有甘美水降，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。每次一粒，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。水火都來相並問，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，不止見效自遲，而又徒勞心力，虛度時光。還丹而神水不下，鍊形而丹火不升，既濟而水火不交，反謗神仙虛語，不死為妄言，殊不知行持過越是也。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，古今上真往往萬劫秘傳。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，將來棄殼自離，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；二百日日見金花，體有圓光，青氣出頂，紫霧盈室；三百日神靈，知前後事，真氣可乾外汞，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。

大丹直指卷上竟

大丹直指卷下

長春演道主教真人邱處機述

五氣朝元鍊神人頂圖

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。

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，內觀所鍊之藏，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，蓋以神隨日，當真氣隨時運轉，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，兩昧分胎。防其陰鬼外魔，七魄三尸相隨，雜天真以亂陽神，不能得上入天官。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，隨日應元氣所傳而鍊五臟，亦是捷徑。號曰奪功併法。若人欲住世間，而願為長生不死，當用金液還丹、太陽鍊形、三田既濟。

真人曰：三島紫煙籠鳳彩，九天紅日鍊龍精。《中黃經》曰：肝生東方，其色青，鍊之青氣出身騰。腎水北方，其色黑，鍊之應時，黑氣出身立。純陽氣滿五臟中，神升本色入天宮。

內觀起火鍊神合道圖

係大成法，超凡入聖。丹中純陽氣，舉之入四肢，號曰焚身入五臟，號曰鍊神出身，號曰降魔入頂，號曰棄殼。

此訣號曰內觀起火，本無時候。每日有暇，舉起為念，略有行持。終日靜坐，神識內守，一意不散。常常升身正坐，默觀五臟，惟要分別真假，勿令陰魔亂真矣。

右件內觀之法，止是靜坐升身，舉起丹中純陽之氣。內鍊五臟，氣附神像，上入頂中。外鍊四肢，氣迸金光，外出神體。非久，神合為道，棄殼昇仙。防其陰鬼外魔、三尸七魄，假托形像，以亂天真，混雜陽神，不能合道。所以不計晝夜，常隨氣轉。卯時觀肝，肝氣現青。午時觀心，心氣現紅。酉時觀肺，肺氣現白。子時觀腎，腎氣現黑。五色氣出，壺中真境，不同塵世，車馬威儀，勝及王者。不厭升身起火，真假自然兩向也。

口訣

旌旆威儀處處同，內觀形像滿壺中。再三熒起焚身火，嘹唳笙簧入上宮。

內觀起火鍊神合道訣義

真人曰：鍊氣自易，起火亦難。默運丹中純陽之氣，隨日隨時以鍊五臟。氣真自現，神真自出，相照上升，併入天宮。防其陰鬼外魔，以假亂真。當此之時，氣隨神升，神附氣起，以中田入上田。陰鬼願人速老，外魔不喜人安，虛生隊伍，妄起浮華，亦傲陽神，相雜而升。誰為真像，誰為假形，混雜難

別。笙簧四圍，車馬並起，欲要辨別，莫若頻起丹中真火。一日焚身，二日降魔，三日去三尸，四日逐七魄，五日集陽神。靜中內觀，自然明朗，惟見炎炎火中，人物交雜。少問，歌樂上起者，自己陽神，哭泣去者，身中陰鬼。須臾火息，壺中清淨，功不可再。切防十魔續來，蓋以陰鬼外魔，多生巧作緣業，來亂真神，內觀當可分別。

十魔君

或而滿耳笙簧，觸目花芳，舌有甘味，鼻聞異香，情思舒暢，意氣洋洋。如見不得，認是六欲魔，一也。或而和風蕩漾，暖日舒長，迅雷大雨，霹靂電光，笙歌嘹唳，哭泣悲傷。如見不得，認是七情魔，二也。

或而瓊樓玉閣，蕙帳蘭房，珠簾翠幕，峻宇雕牆，珠珍遍地，金玉滿堂。如見不得，認是為富魔，三也。

或而出將入相，威震八方，車服顯赫，使節旌幢，滿門青紫，靴笏盈床。如見不得，認是為貴魔，四也。

或而兒女疾病，父母喪亡，兄弟離散，妻子分張，骨肉患難，眷族灾殃。如見不得，認是恩愛魔、五也。

或而失身火獲，墮落高嶺，臨刑命喪，遇毒身亡，兇惡難避，猛獸逼傷。如見不得，認是災難魔，六也。

或而雲屯士馬，兵刃如霜，戈矛問舉，弓弩齊張，爭來殘害，驍捷難當。如見不得，認是刀兵魔，七也。

或而三清玉皇，十地當陽，四聖九曜，五帝三官，威儀隊仗，往復翱翔。如見不得，認是聖賢魔，八也。

或而仙娥玉女，羅列成行，笙歌鼎沸，對舞霓裳，雙雙紅袖，爭獻金觴。如見不得，認是妓樂魔，九也。

或而幾多殊麗，艷質濃粧，蘭臺夜飲，玉體輕裳，佞人嬌顫，爭要成雙。如見不得、認是女色魔，十也。

大抵清虛之士，久樂寂淡，乍見繁華，往往認為真境，因循不出凡軀，是為困在昏衢，止為陸地神仙，不能超凡入聖者。舉人目前見在，不認外境、可以進道，漸得成功。學人內觀，不以丹中純陽氣鍊五臟，五氣真神現五色、十中笙簧並奏，隊仗齊升，當時陰鬼外魔，假心形像，相雜而入天宮。速速升身起火，火中二軍，自散哭聲，四向而去，歌樂轉盛，幽幽高山，須臾火過，清涼靜中，山川秀麗，內觀天地有朗，是為壺中真境。不可便認無事、少問十魔續來。當此之時，如夢非夢、似醉非醉，五神真靈，已入天宮。中區四大，主心平正，恍惚之中，不可認賊為子，以邪為正。不止因而不出凡軀，又而流入邪中，或而風魔，或而狂邪，及成神氣虛，神慧之不足，嗚呼可悲，故魔境詳

言於此，升身起火，不厭數多。常常內觀，不拘晝夜，以至火起。天地之間，並無一物，上觀惟天，下觀惟地、四觀都無。靜中時聞樂聲，忽有異香，當時有驗，不比已前。肢體常似升龍，是神仙棄殼之時也。圍坐前有紅光，狀同蓮花，遍身有真氣，色若金光，五行真氣，合而為精氣神，三才異寶，合而為自然道也。收神再入黃庭，永卻長、生不死，所到處陰神來現，乘風履雲，往復塵中，更無飢渴寒暑方若以升神，復入天宮，調神出殼、是曰真人棄殼。山中百日，山中生玉棄殼；水中百日，水中生玉棄殼。了當真身出外，是曰神仙。當返三島，不在風塵之內，所謂棄殼升仙，而有五訣在左。

棄殼升仙超凡人聖訣圖

此一法號曰鍊形合道，棄殼昇仙。本法無時，明有五法。海蟾子以鶴沖天門靜中，以真性如鶴，伸天門出外，自然身外有身。西山十二真人王祖師曰：以花樹出靜中，以花樹回望，不失本性，既出自然，身外分形。黃帝以火龍出靜中，化火龍上躡，自然身外有身，號曰清淨法身。鍾呂二真人，皆用紅樓出靜中，以上三級紅樓，層層上畢便跳，自然棄殼。

右件鍊神合道，棄殼昇仙，功到自然。此僧人入定，以來坐化，道士入靜，以出陰神，皆為清虛之鬼，非為純陽之仙。寶青無像，終無所歸，學人何其誤耶。殊不知鍊精為丹，而後純陽氣生，鍊氣成神，而後真靈神仙，超凡入聖，棄殼昇仙，而日超脫萬萬世，神仙，不易之法也。

口訣

功成須是出神京，內院繁華勿累身。會取五仙超脫訣，鍊成仙格出埃塵。

棄殼昇仙超凡入聖訣義

真人曰：修真之士，功到鍊氣成形，皆不願長生住世，速要內觀，而鍊神合道也。降魔魔散，鍊神神聚，急忍無斷因循，不棄凡殼，是為困在昏衢，止為陸地神仙。大抵有身有患，無家無累。古今共言辛勤，功到無為，爭忍戀軀不出。故棄殼昇仙，出頂鍊神，超凡為仙。世人不善修煉，直要棄殼便成仙道，何其誤形。幽室靜坐，絕慮忘思，外境不入，內境不出矣。（形）如槁木，心若死灰，神識內守，一意不散，定中以出陰靈之神，冥冥無像。非為純陽之仙，縱得出殼，何其艱難。古今上真，皆傳棄殼之法，誠非難矣。功到自然內丹成就，純陽氣生，而本靈神現，內觀識認，棄殼超脫。次第相須，自然化火龍而出頂中，身外有身，並無異柑。始乎一步兩步，次以三里五里，出入不差，往來無懼，然後寄殼於山川之中，永作蓬萊之倡。此是棄殼，全在前功證驗，節序不差，自然神仙，昇神出頂。然而上真留此數法，調出入者，蓋以學人久受驅馳，晝夜用功不已，內觀神聚，恐認魔境，流入邪道，徒勞心力，廢墮前功，故魔不厭詳言。又慮學人功到，內觀魔散神集，併入天宮，繁華萬倍

，猶恐認為仙境，不免再陳棄殼之訣。棄殼不難，功成方合自然，所以訣中有花樹皂蓋，以記本體招神入殼，有鶴沖龍躍，以升陽神，令神出身，棄殼升仙。古今上真有輕傳而不祕者，九祖永受地獄。以修真之士，功到自昇，不可不行。古今學人，宜戒慎之。

金丹之祕，在於一性一命而已。性者，天也，常潛於頂。命者，地也，常潛於臍。頂者，性根也。臍者，命帶也。一根一蒂，天地之元也，祖也，臍下黃庭也。庭常守乎頂及臍，是謂三疊。《黃庭》曰：琴心三疊舞胎仙，是也。琴取其和。且人之生，其胞胎結於我之臍，綴接在母之心宮。自臍剪落，所謂之蒂也。蒂者，命蒂也。根者，性根也。但恐泄漏，是所千千名，萬萬狀多方。此論頂中之性者，鉛也，虎也，水也，金也，日也，意也，坎也，坤也，戊也，姤女也，玉關也。臍中之命者，汞也，龍也，火也，根也，月也，魄也，離也，乾也，己也，嬰兒也，金臺也。頂為戊土，臍為己土，二土為圭字，所以呂仙翁號刀圭也。只是性命二物，千經萬論，只此是也。

用法

但每日天明至黃昏，為晝時，自昏至五更煞點時，為夜時。不拘行住坐臥，但晝時則行命帶臍中之道，夜則行性根頂門之道。無早無晚，不飢不飽之時常行之。一百日丹結，三百日丹藥成，三年胎仙就，自然陽神從頂門出入，去來無礙，此謂真丹之妙也。

行持

日行命帶者，只用兩手相摩令熱，捧定臍輪，以意專之，只守在臍輪，無思無想，只靜定之。自覺神水下臍，真火奮發，從臍下丹田，跳躍直奏乎頂門。任其自然，亦無遍數，只一意守於臍輪。若欲休歇行住，就便不拘，久而丹田如火，精神暢美，神妙難述。

夜行性根者，只以舌拄上愕，漸塞定喉嚨二竅，以意專之，只守在頂門，無思無想，只靜定之。自覺真火一從下一表上，踴躍直至頂門。欲休歇行住，任便不拘，久而頂中漸如遠聞仙樂之音，真香發于鼻之中，神妙難述。金丹秘訣，盡於此矣。

坐功訣

一吸元精便上來，兩呼玄牝頂門開。時人不識真龍虎，卻向丹田裏面猜。

奧旨

年中取月，月中取日，日中取時，隄防危宿為晦起火，斗宿為朔進火。

積精中氣

一陽初動，乃子時是也。此時斗柄纔轉，乃真子時。又一法，九月從子時上起例，數過子者，九月做子時，乃正子時。此時鼻竅雙孔皆有氣。金公姤女

者，乃坎離匡廓，即九月中霜降，為十一月冬至也。

妙旨

月月常加戌，時時見破軍。天呈加一位，活曜不傳人。

氣不出喉

玄關乃在臍裏一寸三分，父母元氣，名為鼎器，二腎為鼎足。火候舉動，心做事業，便是起火。虎龍交姤，藥物乃是刀圭。巽風崇籥，鼓動華房，此是進火抽添。防危慮險，卯時酉時，先天乃丑時，後天乃本生時，長生時。

脫胎神化，乃是用自身本命，推籌四時長生者。此法一年一周天，一日一周天。一日乃晝夜，用子午時，生時日長生時，為防危。共七箇時辰，五百六十箇時辰為一候，溫養沐浴，生殺野戰。脫胎並在此其中，謹祕勿妄泄之。

西山十二真人曰

凡流開口論天機，只能狂說不能知。世上衆生無鑑識，及至逢真說道非。

大丹直指卷下竟