

大
丹
直
指

大丹直指目錄

卷上並序

卷下

一
一六

大丹直指卷上 并序

編次

長春演道主教具人丘處機述

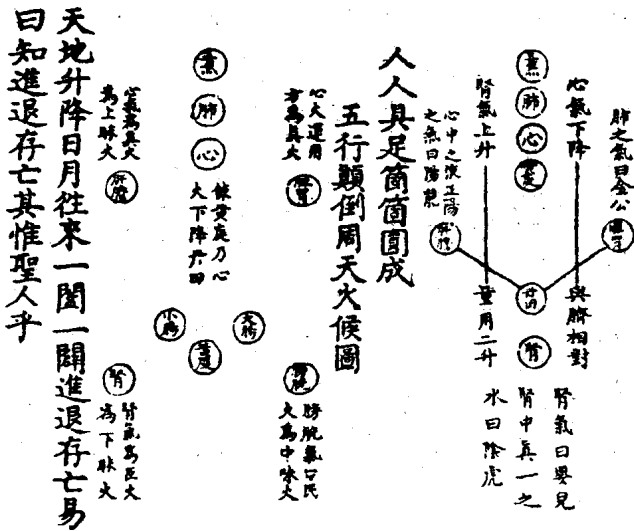
仙經曰觀天之道執天之行盡其體天法象則而行之可也天地本太空一氣靜極則動變而爲二輕清向上爲陽爲天重濁向下爲陰爲地既分而爲二亦不能靜因天氣先動降下以合地氣至極復升地氣本不升因天氣混合引帶而上至極復降上下相須不已化生萬物天化日月星辰地化河海山嶽次第而萬物生蓋萬物得陰陽升降之氣方生得日月精華錄度方實日月運行周迴自有運路不得中氣幹旋不轉蓋中氣屬北斗所居斗柄破軍即中天大星對指天罡運時轉移日月星辰隨指自運斗經云天罡所指晝夜常輪是也天地升降日月運行不失其時

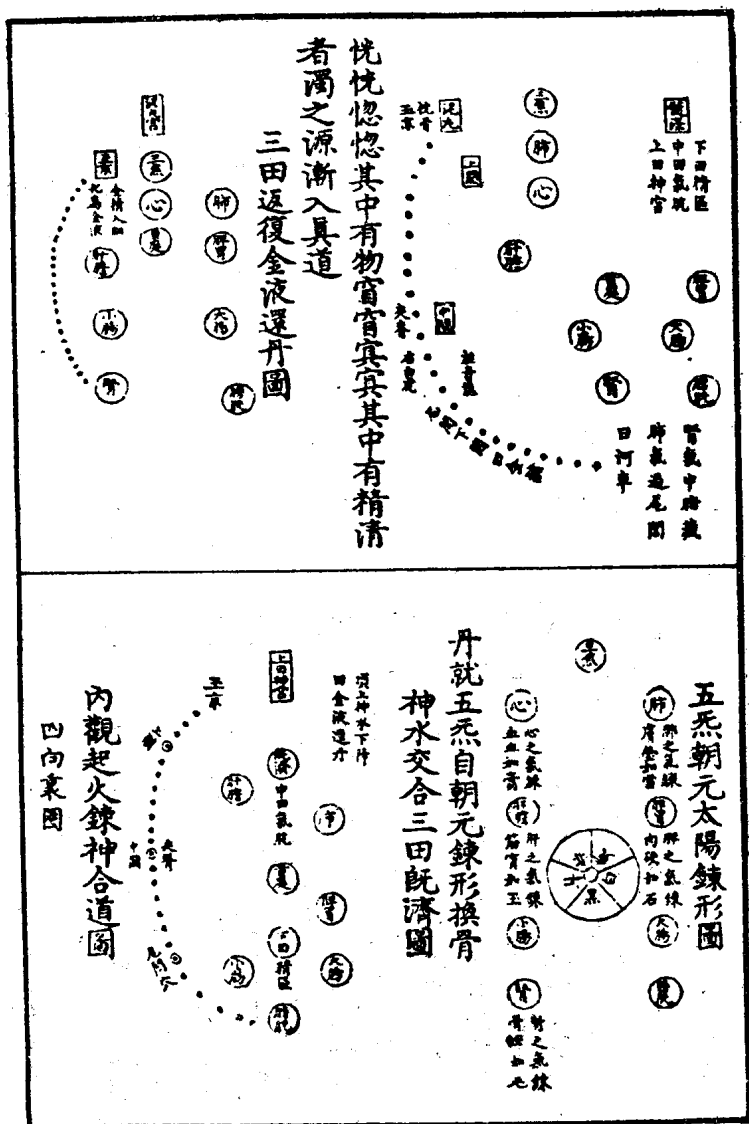
萬物化生無有窮已蓋人與天地稟受一同始因父母二氣交感混合成珠內藏一點元陽真氣外包精血與母命蒂相連母受胎之後自覺有物一呼一吸皆到彼處與所受胎元之氣相通先生兩腎其餘臟腑次第相生至十月胎圓氣足未生之前在母腹中雙手掩其面九竅未通受母氣滋養混沌純一不雜是爲先天之氣纔至氣滿神具精足臍內不納母之氣血與母命蒂相離神氣向上頭轉向下降生一出母腹雙手自開其氣散於九竅呼吸從口鼻出入是爲後天也臍內一寸三分所存元陽真氣更不曾相親迷忘本來面目逐時耗散以致病夭憂愁思慮喜怒哀樂但臍在人身之中名曰中宮命府混沌神室黃庭丹田神氣穴歸根竅復命關鴻

大丹直指 卷上

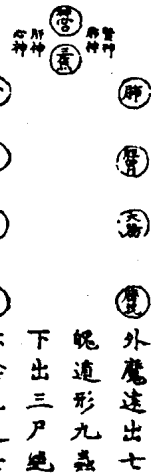
濛濛百會穴生門太乙神爐本來面目異名甚多此處包藏精髓貫通百脉滋養一身淨脈無赤洒洒無可把蓋常人不能親者被七情六慾所牽迷忘本來去處呼吸之氣止到氣海往來氣海在上既不曾得到中官命府與元氣真氣相接金木相間隔如何得龍虎交媾化生純粹又不知運動之機陰符云天發殺機是也如何是氣液流轉以鍊神形蓋心屬火中藏正陽之精名曰汞木龍腎屬水中藏元陽真氣名曰鉛金虎先使水火二氣上下相交升降相接用意勾引脫出真精真氣混合於中官用神火烹鍊使氣周流於一身氣滿神壯結成大丹非特長生益壽若功行兼修可躋聖位謹詳述于後

五行顛倒龍虎交媾圖

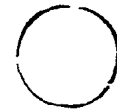




大丹直指 卷上



刀為火焙
事殿外仙超凡入聖圖



不敢輕泄
略舉為意
別具在後

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抹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時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飲身並不升舉盤膝升身正坐如臥不得左手兜起外腎有手掩生門也塞兌戶也開天門也鼻也口也須要一刀割斷然後鼻中入氣為水只要未入息陰使鼻內無以意輕輕送入中宮至尾間尤開聞其聲氣極乃從夾脊三關至鼻中輕輕

放出出者為呼吸為清為陽為火聽氣自出
意且不可離中宮意者性之神也但所入氣
息入中宮與元陽真氣相接相合經云接天
氣結父母有陰之身使水火二氣上下往來
即天地合其德也勾引腎中真氣心中木
相須一也勾引腎中真氣虎也心中木
液龍也交媾混合於中宮五行之五行俱自然
暢美經云氣入胎為息神入氣為此謂龍虎
交媾便是藥物一纔有藥如母有胎便覺中
宮有物胎固胎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
如啞子喫飴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

摘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 虛度元陰費用心

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
凝結須知冬王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
一大延壽不可計數三百日氣結丹凝狀如
彈丸色同朱摘自可長生不死

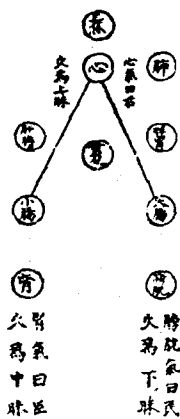
大丹直指 卷上

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

心氣運行方為真火



運火行候火者心也神也性也離也日也意
也前抹藥二氣升降之際不意守中宮藥
物如何得佳如何得運轉聖人藏隱以日
以歸寸土宮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

抹藥便加時在中宮行火矣火候圖云從外
藥時居中心云牛神運周天在人一會時便是
日大功若用三十日妙用無方一會時便是
也中宮即對子宮意一指一陽自生經云月
子宮口訣時之子妙在心二二二二二二二二
兩箇半月相合則圖意到中宮便是子宮也
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
滾藥熱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
身輕輕脊肢凝息數定錄兩點運心氣下至
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
從尾閭穴入夾脊三關直上轆轤穴天關腦在

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
崑崙峯頂中宮是機也達觸機天關即應所謂
神機密運是也

訣曰

神入氣為胎 氣入膈為息

右件依時用法膈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

大丹直指 卷上

腎腹運心方是火 含津引息始成丹

學人不達玄微理 虛度時光過百年

初時不數火交關即過可平
年正月一日下火方數火

五行顛倒周天火候訣義

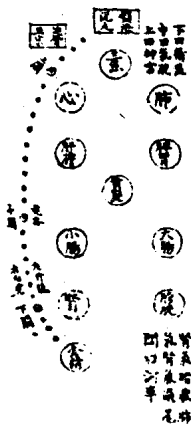
華陽施真人曰心為五陽之主腎為五陰之
主五陰升而為水五陽降而為火當用乾之
時以心氣下入丹田號曰進火若用補虛益
氣當常用之數一周年奪十年氣補十年
虛若行地戶之時龍虎交媾法心腎之真陰
真陽凝結成黍米大下還黃庭計定數而進
火候三百日足曰陰內鍊陽火自合周天
右件不以龍虎交媾上下火候是為安樂
常行之法若用龍虎交媾相兼而行是為
鍊丹抽添之火五兩鍊精成汞十兩鍊汞
成砂十五兩鍊砂成丹三百日火候不差

大丹直指 卷上

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
仙棄殼起凡

真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內鍊練小成法不
行逆用曰五行顛倒漸入中成養生不死之
要藥延年有後三關通曰三田返復中官五
道乃曰地仙神仙如傳非
人第及九祖俱之族之

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
時前是氣生時按衣正坐握固存神先存後
升先升後偃凸胃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
身而凸胃偃脊是開下關已後氣熱感上關
之下方可舉腰升身正坐一擡三關都過補
髓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

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

華陽苑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闾穴下關般至夾脊中關自中關般至王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中氣也如入氣至中宮留住其出氣添汞入氣為汞中氣也如意引過尾闾穴升身偃脊抽提外腎使氣從尾闾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時後飛金精畢矣初行實力久則甚易

真人曰

頂戴蟾宮一朵花 朝遊蓬島暮還家
能乘乾馬奔龍駒 解使坤牛駕虎車

又

王京山下羊兒闖 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養氣活血注顏若人單行大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

大丹直指 卷上

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疾病災難
自除靜中時聞遠樂之聲懸室漸見紅光之
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
耳勿令透出舌柱上腭有清涼香美津液不
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

大猛過身壯熱不可尋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正念却得陽和也

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功腦實髓滿用法制之神水自上脘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

大丹直指 卷上

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筆金玉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脘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頂陽骨以通九宮神初入室中乍起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真測變化無窮將來自知凡見聞皆不著相但聽其自然著者

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異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赴奔馬心之
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
壽算古今上真無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素殼升仙而已
升騰自在當為地仙之上品神仙之下流皆
因升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

大丹直指 卷上

調丹已就一陽外過火輕飛

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就曰既濟

頂中神水

神

神

神

神

神

神

神

神

大

凡

一撞三關入腦曰肘後飛金精

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

口訣

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就曰既濟

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爲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爲妄言殊不知行持通越是也若人龍虎交而爲精火候足而爲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