

內丹訣

陳朴沖用撰

一轉歌

一轉之功似寶珠

天一真水藏之於膽陰陽和合降而為丹

狀如露珠一顆

山河宇宙透靈軀

人因父精母血交媾而生身形交也丹因

心火腎水交媾而丹降氣交也丹降之時

神遊方外陰陽太和至忘其形天地山可

六合萬物在我身之內我身在天地之外

只覺此中一點光明如日乃丹降也

紅蓮葉下藏丹穴

舌下兩竅左通心右通膽真氣流注以通

神明故人身不安則舌下液乾以其真氣

耗也一轉之首以舌閉其兩竅使真氣不

泄於外以通其神水也

赤水通流九候殊

赤水液也九轉之首每遇九日細息九次

每次八口九口自然津液通流自舌而生

以灌下藏乃九候也

望江南

中黃寶須向膽中求

天一生氣名曰中黃其氣藏於膽以為性

命之根元其味苦至如無知花木根蒂之

味亦苦乃知萬物非生氣不能生也內丹

之藥先閉舌下兩竅內通膽中生氣至喉

舌之間有微微苦味是生氣通流然後求

神為丹也

春帝今行生萬物

萬物得春氣方生人能通膽之氣然後內

丹成就

乾坤膝下與吾儔百脉自通流

生氣上行口中覺苦陽陰大和神居天外

則天地四海如在吾膝下浩氣塞乎天地

百脉流通萬竅開張內丹降也

施造化左右火雙袖

下手之初先閉舌下兩竅不令氣泄於外

左右兩竅之氣自內而上行左貫左太陽

而入腦右右俱過腦至頂心泥丸宮合成

一處下重樓十二環入心經傳入膽衝開

膽竅使膽中生氣上行隨心膽之脉貫於

舌竅使舌覺有苦味乃是生氣流注欲降

丹也

結氣騰騰充宇宙苦煙裊裊上環樓

膽竅既開則生氣裊裊上重樓十二環入

於舌竅之下滿口覺苦乃是生氣流通之

驗也

夫婦漸相謀

生氣通流則陰陽大和心腎交媾故曰漸

相謀也

口訣

行持下手之初先須以飲食養和五藏不可

失飢過飽心口安靜無憂無愁乃可入道也

凡於二更盡三更初先須洗漱於靜室燒香

盤膝坐閉目存神候息出入勻調以舌倒卷

塞定舌根兩竅閉息漸次覺左右太陽經有

兩道氣從大牙根下貫太陽入頂門至泥丸

官即為一次却開眼良久再閉目存神依前

卷舌候氣至泥丸官即止如此每夜行三次

行數夜或旬日或半月漸覺氣到泥丸宮後
流入腦下重樓十二環過夾脊串尾闕到上
入心貫膈覺胃中溫溫微覺意思和暢乃是
真氣降也如此又行數夜後漸覺氣到心後
微覺溫溫或心頭氣微動却有溫氣後心而
上過重樓入舌下漸覺口中微苦乃是中黃
之氣自膽而出陰陽大和將有降丹之象也
如此之後每夜行持之初令一人在門外以
絕入來之人及貓狗等恐忽然相驚故也至
每夜行三次時須於坐前橫一几忽行氣間
覺身體漸大精神騰騰漸見住宅與諸城市
天地皆在身內一身上覺充天下覺塞地手
足皆不知所在乃急以手按几閉目只覺心
頭一塊光明團團如日忽然墜落乃是丹降
也丹降之後不可使開眼漸漸收拾精神却
歸四體手足却復舊或覺手足微麻定者多
時然後開眼喫人參湯乃睡至來日喫粥食
將息一二日乃丹降畢功也丹降之後百病
消除更無疾厄之苦也

二轉歌

二轉陽成始積陰

二轉之初如人懷胎兩月丹之初降乃是
真之精成而為丹丹降之後二轉逢九則
須養陽三轉遇六則養陰以成抱養功也
心光腎液合丁壬

心屬火火屬陰以配南方丁火丁者火之
陰也腎屬水水屬陽以配北方壬水壬者
水之陽也二轉則養陽使心之光感於下
三轉則養陰使腎之液交於上真水真火
上下交合以配丁壬而抱養真丹以成造
化之功也

神珠奔雷歸北海

丹之初降養於心絡育之以真火生其丹
也一轉功成則真丹忽然從心絡流下藏
於丹田育之以真水此為二轉之功也

時進靈光照紫珠

丹藏丹田之後丹氣漸成忽於虛靜室中
時有神光從眼而出忽見如真金之團乃
丹光也

望江南

玄珠降丹窟在中宮

玄珠真丹也二轉之初藏於心絡故曰中
宮

九候息調重九數

丹降之後凡遇九日則閉息九候為一次

至九九八十一息為九次故曰重九數

赤波忽進太陽東

九九功成真丹陽足忽自心下流入丹田
藏於水府以養其陰太陽東海也

心腎始交通

初降藏之心以養真火二轉歸之腎官以
養真水故陰陽大和而交通也

逢六變重六息陰功

逢六則閉息六數為一次至六六三十六
息為一周以養陰

火白海門朝帝座

海門是丹田腎府也真丹存於丹田內陽
之數已足每過日午則神火自丹田熱氣
朝於上達於心帝座心也

水從蓮沼佐丁公

蓮沼舌也六六日陰數足則舌下華池神
水下澆心絡以養丹氣丁者心之火也

紫電透玲瓏

真丹氣足時有神光出於面目半夜冥坐
內觀五藏六府表裏分明直見玄珠養於

丹田

口訣

丹降之後一轉了畢凡遇初九九二十九
三九之日日正午時於靜室中閉門端坐盤
膝閉目叩齒九遍神定氣和然後閉息每一
閉八九息為一次即閉眼良久再閉息如前
八九息為一次初閉時閉一次兩次行之漸
熟閉四五次又極熟閉之九次一向行之直
候內之火候周足與天地相應不以遠近忽
然入息至九次心中溫熱四體和暢心神搖
動一道熱氣流下入丹田此是內丹入丹田
乃為二轉功成自此而後不行九息之數也

三轉歌

三轉行陽入左宮

丹成二轉藏於丹田逢六行陰以養真陰

之氣內陰數足與天地流通其真丹忽自
丹田流入左脅之內四體汗流以除尸氣
而成三轉之功自此更無三尸魂也

靈珠胎色漸鮮紅

靈珠內丹也丹成三轉陽氣充足凡小便

及涕唾皆粉紅色以應純陽之質及其丹
光內照見一顆明珠如火輪之狀在左脅
之下也

神軀育火分形象

三轉之後陽氣已足每遇月盡以左手摩

頂入息激動丹火至五藏熱而止謂之育
火以運其丹自此而後丹田之中漸覺有
物遇入息則丹動故曰分形象也

天籟時催造化功

天和於九霄之上感激有聲如天樂合奏

名曰天籟人之九竅不聞其音三轉之後

九竅聰明則天籟之聲晝夜常聞也

望江南

毛髮落丹左運行陽

三轉之後陽氣充足四體毛髮皆自退落

以其陽毒衝落也

胎色漸紅陰漸小

內丹色漸紅也三轉功成內陽數足陽既
盛故陰龜短縮至於腸胃亦自微縮一月
之中大小便共無十次位入地仙道成無

漏

推移歲運動乾剛

乾之卦六畫皆純陽三轉候陽數充足體

象乾卦純陽也

育火養中央

摩頂入息內育真火

成物象五嶽辯微芒

三轉丹成形象雖五嶽未全其出入動轉

形若三四寸小兒未甚分明

出入尚遲形尚小

聖胎成象神合其中出入有形如嬰孩然
閑坐閉息之間常出見於面日嬉遊方丈

之內然陽氣方足未曾養陰聖胎有魂而

未有魄故出入尚遲其形尚小

晨昏天籟奏笙簧

七竅聰明則仙音常聞也

常飲玉壺漿

華池湧泉甘露之水嘗飲之也

口訣

丹入左脅之後功成三轉凡遇每月初六十六二十六三六之日夜半子時洗漱了入靜室中端坐盤膝叩齒九通凝神定氣閉目入息凡閉息六次為一遍開眼良久再閉目入息六次為第二遍如此六遍乃畢於其月內行至二十六則月中三遍俱足至其月盡夜三更子時依前於靜室中閉目盤膝坐先以左手摩頂門右手摩尾間尾間乃脊骨盡頭隨日轉七四十九轉凡摩時緊閉定息至數足微歇候氣定再摩如此三次自然覺心腎之氣交於中焉激動丹氣塞於五內覺五藏內其熱如火乃行育火之候也凡行持之後或於三六之夜或於月盡之時忽然覺左脅內丹在脅下動搖或微有聲一道熱氣橫過丹田直入右脅之下其熱如火搖動良久而定乃成四轉之功自此而後不行重六之

數

四轉歌

四轉行陰入右關

左屬陽右屬陰四轉之候內丹左右以應其內陰之數自此內陰陽俱足

聖胎靈運產仙顏

三轉養陽聖胎生魂四轉養陰聖胎生魄丹至四轉之內聖胎魂魄皆成就其五嶽精神與我內形貌一同乃出神真身

圓光滿座神無礙

四轉之後陰陽氣足正坐閉息內丹神光從頂門而出如一輪明月罩定身體神游內外出入無礙坐於室中可知千里之外禍福此之謂妙用成就也

鼓舞嬉游去又還

望江南

丹往右四轉運行陰

四轉之功養其內陰丹藏右脅以表陰也逢六閉藏陽戶氣

鼻為天竅氣之出入屬陽口為地竅氣之出入屬陰三六之夜閉定鼻息絕其來去以陽氣內降充塞五藏之內此以陽養陰也

玉關泉透合丁壬

閉住鼻息則華池水滿淋下心絡水火內交心氣下降腎氣上騰丁壬配合以養聖胎

龜戲任浮沉

陰陽數足胎在右脅或昇或降隨氣搖動如龜在水任意浮沉也

時出入無礙貫他心

聖胎神足出入無礙朝游西蜀暮入東都不出戶庭坐觀海內至於人之心神使我之神交之可以知其人之意故曰貫他心

乃他心通也

遊戲神通常出面

聖胎成就嬰兒出入面目之間遊戲四海之內以表神通妙用之自然也

圓光周布遍千尋

十五

十六

內丹光明罩我之身其狀如月

寒暑不相侵

口訣

丹入右脅之後養成四轉之功凡遇每月初六十六二十六日半夜子時洗漱罷入靜室

中閉目盤膝叩齒三十六通集神定氣閉定鼻息雖閉鼻息不得似日前入息直使鼻內無出入之息湛然不動直候真氣內滿丹氣貫舌竅華池津液湧出滿口將欲溢出然後歛歛咽之歸心其神水到心則激動神火五藏覺熱遍身汗出四體舒暢為一遍每至三六之夜如此行三遍即止此為神水神火抱浴聖胎之候自此而後忽於行持之間內丹自右脅其聲如雷鳴一道熱氣流入丹田鼻中火光射出乃是內丹歸復丹田以成五轉自此更不行閉陽戶之息也

五轉歌

五轉陰陽造化成

三轉養內陽四轉養內陰至五轉內外陰陽敷足造化之功已成養就聖胎神通自

在

嬰兒盈尺弄陽精

五轉之後內丹聖胎養就靈軀身長八餘自此採日之精以養外陽奪天地造化之功也

寤游四海寐知所

常人內無所養精神四散無所歸著晝則神在於心夜則神出於體及其睡著神無所守更不知有身亦不知所在隨魂逐魄入幽趣中與鬼同聚常於夢中無所不見至四大忽壞神隨鬼往隨福受生天堂地獄皆不由己乃因神不自識其身隨波逐浪故也得道之人內丹成就神舍於丹靈軀自在晝則神游夜則神定及乎睡著神見其身物不能誘是故魂魄潛伏百邪不干更無夢寐出離生死去來由我出神縱橫莫測故丹經曰真人無夢謂此也

望江南

珠自右飛電入丹城

四轉功成陰陽敷足內丹玄珠忽自右脅一道真火飛入丹田其聲如雷鼻光如火乃是丹珠內陰內陽皆足復歸丹田以成五轉之位也

內養嬰兒盈尺象

聖胎之內真人成就出入頂門長尺餘也時逢九數採陽精

三轉養內陽四轉養內陰故陰陽皆足丹歸丹田功成五轉則奪天地造化採日之精以養其外陽修行之道自內及外其序順也故自五轉之後於一月之內逢三九之日採日之精以養聖胎矣

火向水中生
行持之法以水求火以陰感陽水火既濟陰陽大和故曰火向水中生也

燒鬼嶽紫殿勢崢嶸

常人於丹田下積陰氣謂之鬼嶽丹成五轉內外火發燒盡鬼嶽遍體純陽陰鬼山嶽焚燒陽神宮殿建立故曰燒山符于鬼難看也

隨意出游寰海內寐如沙磧卧長鯨時序與偕行

五轉之後造化功成與天地合德日月齊明變化與時流通故曰與偕行也

口訣

內丹復入丹田五轉之功成就內之陰陽數足當採外之陰陽以成大道凡遇每月初九十九二十九三九之日當正午時面南盤膝閉目對日而坐候氣定閉鼻息使息無往來真陽不漏充滿於內其內之真火與外之真火交通自覺一身上下通紅明滿坐一二刻後漸漸丹田真水一道冷氣上貫於心如水晶一團在其心上然後開眼閉息從鼻中吸日之氣九九八十一口納之於心其日氣到心之後與真水相激吸氣一半之後漸覺心頭氣動內丹在丹田如魚湧躍乃是陰陽大和至八十一口而止如此行持三年而畢三載數足不採日精却採月華也

六轉歌

六轉神全弄月華

十六

十六

丹至六轉內外陰陽皆足聖胎神全其真人與內身一體每過月圓之夜採月之英華以積真陰故曰弄月華

變胎魂魄影潛賒

變胎謂凡胎成聖胎也五轉真陽全魂化為神六轉真陰全魄化為氣魂魄內外則

日中游行更無其影自此之後鬼神不可見而陰陽不可測以為真仙之道影潛賒也

陽砂換骨陰消肉

人之凡胎濁骨陰陽不潔不能上升得道真人丹成四轉之後至五轉採日精納於丹田結為陽砂採日一年之後其陽砂內純入於髓中換其凡骨內生仙骨但覺夜間汗出如白膏乃是凡骨隨汗而消也故曰陽砂換骨五轉換骨之後至六轉採月華納於丹田結為陰粉採月華一年之後其陰粉內化入於肉中換其凡肉以養仙肌但覺大小便常有紫血隨氣換下乃是凡肉暗消仙肌肉生故曰陰消肉也

十六

十九

換盡由如玉去瑕

玉之有瑕不成真玉人有凡肌濁骨不成真人六轉之後換其凡骨而生仙骨去其凡肌而生仙肌換盡無瑕神明純一也

望江南

日精滿陰魄化無形

六轉陰陽數全魂魄內化形體無形以登真人之道也

每過月圓開北戶

六轉之後每過月圓十五夜運北方腎水交南方心火使內外水火既濟以結陰粉與天地造化通流以育聖胎也

神龜時飲碧瑤玲

神龜腎水中龜也飲海龜兒人不識乃是採月之英華納於神水之府其神龜飲之清潔如玉水冷結成陰粉生於北海之中故象其瓊瑤也

形魄豈能停

日中無影也

陽砂赤陰粉色微青

日精所結屬陽其色赤象日也月華所結屬陰其色青象月也

粉換肉肌砂換骨凡胎換盡聖胎靈

魂化合神魄化合氣清淨一體之中形神俱妙與道合一也

飛舉似流星

學道之士能全其神未能換形則為形所累故出神則身不動尸解則形不去丹成

六轉換盡凡形而成仙質形神俱妙神之所向形亦隨之上昇九霄如星之快也

口訣

丹成六轉

當採月華每過月圓十五夜半子時洗漱畢對月而坐閉目盤膝定氣閉定鼻息合口令口鼻絕往來之息使真氣不泄於外內之真氣塞乎六腑腎之真陰與太陰之精內外攝受陰氣交通自覺一身瑩如水晶湛然明朗一二刻間腎之真水感動心火心神之火一道熱氣降入丹田如一圈火輪安在瑠璃盤內然後欵開眼放息從鼻中對月吸月之氣納入丹田吸八六十四口而

止吸氣一半之後其月華真陰激動丹田中真火水火相交如沸湯之狀四體汗出百脉舒暢至六十四口而止如此行持二年乃畢其功將入七轉之位也

七轉歌

七轉飛騰四體輕

仙體輕清飛舉自然也

靈光閉息滿丹城

內丹點就形神故一身之體為藏丹之城也丹至七轉使內外陰陽和合當須閉息

千朝以成妙道之用

千朝却粒生神火

丹成七轉閉息千朝使陰陽大和十日數足神氣合會五藏鼎新內外純一月光明

微於六府真火照燭於五內藏府穀蟲化

之為水自此腸胃充實不納煙火之食飢

滄仙果渴飲瓊漿

坤戶施張浴海鯨

內丹皆化之後陰形消盡唯有一竅名曰

坤戶以象其陰也每過神丹火盛則於三

九之日投身水中運其丹珠從坤戶出呼吸弄水嬉游自在一二時久復還其丹納於丹穴以製火候之威也

望江南

形透日七轉任飛騰

七轉之後形神俱妙內腑外形皆為仙器

日中游行形影通明色如紅玉飛舉騰空

縱橫任意也

幽入深巖圖宴坐息無來去使神凝

七轉之功要在和順內外使外之日月英

華合乎心腎之水火陰陽交通神氣和會

幽入巖谷之中宴坐百日閉定鼻息以絕

呼吸之氣神氣沖和凝然大定五藏內實

不食塵世之物證道遙之道也

却粒著奇能生神火返本氣清澄

閉息千日神火內發蕩盡穀蟲更無食念

返本還元抱一清淨故曰氣澄清

九候浴時開地戶

凡遇神火太過五藏發熱則逢九之日入於水中浴其真丹光明如火輪之狀從地

坤六

三十二

戶中出故曰開地戶也

月中取火曰求水

月者陰之象神火至陽之物地戶陰之竅引導陽光從地戶陰穴中出故曰月中取

火也日者陽之象神水至陰之物舌竅者

陽之竅通流神水從舌竅陽穴而出故曰

曰求水也

五內換重新

五轉換骨六轉換肉七轉換五藏五內者

五藏也故曰五內換重新也

口訣

丹至七轉須當遠離塵市入深山之中巖間

冥坐閉息凝神口鼻絕往來之息使真陰真

陽交於腹內奪天地造化之功歸於四體千

日之後五藏換盡胎氣變為仙胎但覺頂門

竅開出赤黑之氣乃是胎氣發散千日數足

頂門竅合乃是胎氣出盡七轉功滿也自此

而後五藏結實不納煙火之食若有時五藏

丹火內發鼻竅火出則入水中閉定鼻息則

丹珠神火從陰戶而出浮於水面如牛弄黃

直候舌下神水如泉則丹火自息吸其丹珠復入坤戶直至八轉地帶成就更無火毒則不須浴也

八轉歌

八轉還元地帶垂

嬰兒在母腹中胞胎裏定氣不能出而無

所損者蓋嬰兒膈中有膈帶衝在口中呼

吸之氣往來不絕此乃自然胎息故無損

也丹成八轉後復於膈中生一膈帶亦如

嬰兒之形還其本始之道故曰還元地帶

垂也

周行胎息養嬰兒

真人得地帶行周天之氣故能長生

有時火發燒丹窟深入冷泉弄赤龜

赤龜丹珠也八轉之後內鍊真火使無熱

毒之患凡遇火發即口嚙地帶閉息九日

至第九日真水自丹田如湧泉泛漲直至

重樓十二環丹珠在其神水中如龜戲水

自此之後真火無毒更無丹熱之患故曰

深入冷泉弄赤龜也

望江南

內外通八轉始還元

丹至八轉外之形體內之五藏盡皆換過復生地帶如同嬰兒之狀故曰返本還元也

地帶長垂生坎戶周行胎息貫天門

地帶膈之帶也生於膈中屬北方坎卦故

曰生坎戶也天門華池之竅也地帶貫於

口中行周天之息以調火候故曰周行胎

息也

太始道方存

太始之道生天地之始丹成八轉一始天

地造化之初也

純一體

內外純成陽也無一點陰氣故曰純一體

也

黑赤氣常噴

黑赤者神火之氣也丹成八轉息之往來

從鼻中出常見黑赤之氣故曰氣常噴也

丹火發來境內境冷泉深處浴猴猴

丹火之患運神水以制之更無丹火之候
蓋丹者心珠心象猴也以神水浴丹其神
丹浮沉於神水之內故曰浴猴猴也
神水赤龜吞

丹浮神水之中如龜之吞水取其狀也

口訣

丹成八轉地帶生於臍中若遇丹火內發五
藏燥熱即閉目宴坐以地帶接於華池之下
使息氣內通行周而運用之道自閉息之後
丹田真水日月漸長至第九日神水直至重
樓十二環丹珠浸於神水之中去盡火毒自
此之後更無發燥之候至第九夜子時閉息
吸神水入泥丸過夾脊復入丹田以畢其功
也

九轉歌

九轉道遙道果全

更無運用

三千功行作真仙

九轉丹成其內三千行積於外丹成功滿
方得上升故許旌陽除蛟龍之害乃得上

升孫思邈救萬病乃得飛舉皆三千功成
方上升也

金丹玉簡宣清詔

三千功成之後玉皇賜詔接以金丹以除
塵厭金丹入腹地帶自落上朝玉皇名在

仙籍也

鶴駕雲車赴洞天

望江南

丹九轉純一太初顏

丹成九轉與天地齊年純一太初大道之

元也丹成之後形與道合顏同太初

內外無為常抱朴縱橫海外與人間功行積

丘山青關詔玉簡賜金環

賜玉簡金環為符契以朝天帝也

飲罷刀圭乘羽駕

刀圭服金丹也金丹入腹地帶自落足下

雲生乘羽毛為騎以赴天關也

旌幢蕭鼓過天關朝帝列仙班

天樂來迎蕭韶合奏

陳先生內丹訣

洞元子內丹訣序

歸七

上古道士得道者百萬其人著書誘善者萬
一分矣然者辭多指示則弗露真源文旨大
綱悉感於衆或使人考厥外典用合玄元比
象既繁闡闕莫履非達道之士無能晚諸然
聖道不書於簡冊而修鍊自有於塗程或成
之於十月或就之於千日少有差誤終墜下
鬼故畫八卦者必列乎象辭吉凶者必重其
爻日月往還變在其中矣爻象成乎內則變
化見乎外生乎萬物天地之大德也聖人則
之必實乎位也實位者聖人之身匪名位歟
位存則仁者處之位喪則仁者去之仁者苟
性其能修鍊乎知之修鍊其匪聖人乎烏克
奔馳以成其明寒暑交代以成其歲龍蟄而
求化蠖屈而求進精想在神終獲其用寂然
能守天下之事殊塗而同歸也故仁者安其
身默居以俟其用崇乎德業以達其身近代
迷謬之徒纒達小乘便云得道惟求想脫稱
是神仙殊不知想脫之塗悉為神亂未若神
仙鍊神為仙也惟人有神常能自見雖日常