

秘傳正陽真人靈寶畢法卷中

志

秘傳正陽真人靈寶畢法卷中

志十一

正陽真人鍾離權雲房著

純陽真人呂嵒洞賓傳

中乘長生不死法三門

肘後飛金晶第五

金誥曰陰陽升降不出天地之內日月運轉  
而在天地之外東西出沒以分晝夜南北往  
來以定寒暑晝夜不息積日爲月魄也歲之  
積月者以其律中起呂呂中起律也日月運  
行以合天地之機不離乾坤之數萬物生成

雖在於陰陽而造化亦資於日月

真原曰天地之形其狀如卵六合於中其圓如毬日月出沒運行一天之上一地之下上下東西周行如飛輪東生西沒日行陽道西生東沒月行陰道一日之間而分晝夜冬至

志十一

之後日出自南而北夏至之後日出自北而南冬之夜乃夏之日夏之夜乃冬之日一年之間而定寒暑日月之狀方圓八百四十里四尺爲一步三百六十步爲一里凡八刻二十分爲一時十二時爲一日一月者三十日

共三百六十時計三千刻一十八萬分也且以陽行乾其數用九陰行坤其數用六魄中魂生本自旦日蓋其九不對六故三日後月魄生魂凡一晝夜一百刻六千分魂於魄中一進七十里六晝夜共進四百二十里魄中

魂半乃曰上弦又六晝夜進四百二十里通前共八百四十里魄中魂全而陽滿陰位乃曰月望自十六日爲始魂中生魄凡六晝夜共進四百二十里而魄中魄半乃曰下弦又六晝夜進四百二十里通前共進八百四十

里而魂中魄全月中尚有餘光者蓋六不盡  
九故三日後月魄滿宮乃日月晦月旦之後  
六中起九月晦之前九中起六數有未盡而  
生後有期積日為月積月為歲一歲以月言  
之六律六呂以六起數數盡六位六六三十  
六陰之成數也以日言之五日一候七十二  
候八九之數至重九以九起數數盡六位六  
九五十四者陽之成數也一六一九合而十  
五十五氣之數二十四氣當八節之用而見  
陰陽升降之宜一六一九以四為用變為陽

數二百一十六陰之數一百四十四計三百  
六十之數而足滿周天  
比喻曰陰陽升降在天地之內比心腎氣液  
交合之法日月運轉在天地之外比肘後飛  
金精之事也日月交合比進火之法加減陽  
升陰降無異於日月之魂魄日往月來無異  
於心腎之氣液冬至之後日出乙位日沒庚  
位晝四十刻自南而北冬至之後凡九日東  
生西沒共進六十分至春分晝夜停停而夏  
至爲期晝六十刻日出甲位日沒辛位夏至

之後凡九日自北而南東生西沒共退六十  
分至秋分晝夜停停而冬至為期晝四十刻  
準前後進自南而北其數用九也月旦之後  
三日魂生魄生於魄六日兩停又六日魂全  
其數用六也歲之夏五月之十六日乃日用

卷十一

三

離卦之法乃人之午時也歲之冬至月之旦  
乃日用坎卦之法乃人之子時也天地陰陽  
升降之宜日月魂魄往來之理尚以數推之  
交合有序運轉無差人之心腎氣液肝肺魂  
魄日用雖有節次年月豈無加減乎

真訣曰坎卦陽生當正子時非始非終艮卦  
腎氣交肝氣未交之前靜室中披衣握固正  
坐盤膝蹲下腹肚須臾起身前出曾而微偃  
頭於後後閉夾脊雙關肘後微扇一二伸腰  
自尾閭穴如火相似自腰而起擁在夾脊慎  
勿開關即時甚熱氣壯漸次開夾脊關而放  
氣過關仍仰面腦後緊偃以閉上關慎勿開  
之即覺熱極氣壯漸次入頂以補泥丸髓海  
須身耐寒暑方爲長生之基次用還丹之法  
如是前件出曾伸腰閉夾脊蹲而升之腰間



火不起當靜坐內觀如法再作以至火起為  
度自丑行之至寅終而可止乃曰肘後飛金  
晶又曰抽鉛使腎氣生肝氣也且人身脊骨  
二十四節自下而上三節為內腎相對自上  
而下三節名曰天柱天柱之上名曰玉京玉

京之下內腎相對尾閭穴之上共十八節其  
中曰雙關上九下九當定一百日遍通十八  
節而入泥丸必於正一陽時坎卦行持乃曰  
肘後飛金晶日離卦採真進火燒藥勒陽  
關始一百日飛金晶入腦三關一撞

藥力全

直入上宮泥丸自坎卦爲始至艮卦方止自  
離卦採藥更無腎氣相合而肝氣自生心氣  
二氣純陽二八陰消薰蒸於肺而得肺液下  
降包含真氣日得黍米之大而入黃庭方曰  
內丹之材百日無差藥力全凡離卦採藥用

志十一

四

法依時內觀轉加精細若乾卦進火勒陽關  
自兌卦爲始終在乾卦如此又一百日之後  
肘後飛金晶自坎坐至震卦方止離卦採藥  
之時法如舊以配自坤至乾卦行持即是三  
百日無差聖胎自堅

三百日聖胎自堅

勒陽關法自

坤卦爲始而坐至乾卦方止如此又一百日  
足泥丸充實返老還童不類常人採藥就胎  
仙完而真氣生形若彈圓色同朱橘永鎮丹  
田而作陸地神仙三百日後行持至離卦罷  
採藥坤卦罷勤陽關即行玉液還丹之道故  
自冬至後方曰行功三百日胎完氣足而內  
丹就真氣生凡行此法方爲五行顛倒三田  
返覆未行功以前先要匹配陰陽使氣液相  
生見驗方止次要聚散水火使根源牢固而  
氣行液注見驗方止次交姤龍虎燒煉丹藥

使採補還丹而煅煉鉛汞見驗方止十損一  
補之數足而氣液相生見驗方止上項行持  
乃小乘之法自可延年益壽若以補完堅固  
見驗方止方可年中擇月冬至之節月中擇  
日甲子之日日中擇時坎離乾卦三時爲始  
一百日自坎至艮自兌至乾二百日後自坎  
至震自坤至乾凡此下功必於幽室靜宅之  
中以遠婦人女子使雞犬不聞聲臭穢不入  
鼻五味不入口以絕七情六慾飲食多少寒  
熱有度雖寤寐之間而意恐損失行功不勤

難成於道如是三百日看應驗如何

道要曰日月並行復卦時蹲升數日開關貪

向揚州聚會

離卦  
交姤

六宮火滿金田

乾  
宮

解曰日月並行復卦者一陽生時在日為  
子時在年為冬至也所謂擇月擇日時也

蹲升已在前法說數日是定一百日開關  
是先開中關次開上關貪向揚州聚會者  
在人為心在日為午時在卦為離聚會者  
真陰真陽交姤故曰採藥乾為六宮火是  
氣也勒陽關而聚氣以肺為金而下腎之

下田故曰火滿金田乃乾卦行勒陽關聚  
火下田矣

終南路上逢山起身頻過三關貪向揚州聚  
會事如少女燒天

解曰終南者聖人隱意在中男也中男即

坎卦艮爲山山是艮卦飛金晶至巽卦方  
入第二百零日下功之時起身頻過三關貪  
向揚州聚會說已在前事如少女燒天者  
少女是兌卦也勒陽關至乾卦而方止也

兗州行到徐州起來走損車牛爲戀九州歡

會西南火入雍州

解曰兖州艮卦徐州巽卦自艮卦飛金晶  
至巽卦方止也起來走損車牛車為陽牛  
為陰是夾脊一氣飛入泥丸也九州在人  
為心在日為午時與前採藥同也西南坤

志十一

六

卦也雍州乾卦也勒陽自坤至乾方止第

三百日下功之時也

此是日用事乃曰三元用法飛金晶入腦下  
田返上田採藥下田返中田燒藥進火中田  
返下田乃曰三元用事中乘之法已是地仙

見驗方止始覺夢寐多有驚悸四肢六腑有  
疾不療自愈閉目暗室中圓光如蓋周匝圍  
身金關玉鎖封固堅牢絕夢泄遺漏雷鳴一  
聲關節氣通夢寐若抱嬰兒歸或若飛騰自  
在八邪之氣不能入心境自除以絕慾內觀  
則朗而不昧晝則神采清秀夜則丹田自暖  
上件皆是得藥之驗驗既正當謹節用功以  
前法加添三百日胎仙圓胎圓之後方用後  
功

玉液還丹第六



玉書曰真陰真陽相生相成見於上者積陽成神神中有形而麗乎天者日月也見於下者積陰成形形中有神而麗乎地者金玉也金玉之質隱於山川秀媚之氣浮於上而日月交光草木受之以爲禎祥鳥獸得之以爲

志十一

異類耳

真原曰陽升到天太極生陰陰不足而陽有餘所以積陽生神陰降到地太極生陽陽不足而陰有餘所以積陰生形上之日月下之金玉真陽有神真陰有形其氣相交而上下

相射光盈天地則金玉可貴者良以此也是  
知金玉之氣凝於空則爲瑞氣祥煙入於地  
則變醴泉芝草人民受之而爲英傑鳥獸得  
之而生竒異蓋金玉之質雖產於積陰之形  
而中抱真陽之氣又感積陽成神之日月真  
陰真陽之下射而寶凝矣

比喻曰積陰成形而內抱真陽以爲金玉比  
於積藥而抱真氣以爲胎仙也金玉之氣入  
於地而爲醴泉芝草者比於玉液還丹田也  
金玉之氣凝於空而爲瑞氣祥煙者比於氣

鍊形也凡金玉之氣冲於天隨陽升而起凡  
金玉之氣入於地隨陰降而還既隨陰陽升  
降自有四時可以液還丹田氣鍊形質而於  
四時加減一日改移也

真訣曰採補見驗年中擇月月月中擇日日中

擇時三時用事一百日藥力全二百日聖胎  
堅三百日真氣生胎仙圓謹節用功加添依  
時三百日數足之後方行還丹鍊形之法凡  
用艮卦飛金晶入腦止於巽卦而已此言畢  
金晶三百日後也

離罷採

離卦罷採藥坤卦罷

勒陽關只此兌卦下手勒陽關至乾方止既  
罷離卦添入咽法鍊形咽法者以舌攪上齦  
兩頰之間先咽了惡濁之津次退舌尖以滿  
玉池津生不漱而咽凡春三月肝氣旺而脾  
氣弱咽法日用離卦凡夏三月心氣旺而肺

志十一

氣弱咽法日用巽卦以舌滿上下而玉池雙  
收兩頰虛咽爲法凡秋三月肺氣旺而肝氣  
弱咽法日用艮卦凡冬三月腎氣旺而心氣  
弱咽法日用震卦飛金晶法咽亦不妨凡四季之月脾  
氣旺而腎氣弱人以腎氣爲根源四時皆有

衰弱每四時季月之後十八日咽法日用兌卦仍與前咽法者並用之獨於秋季止用兌卦咽法而罷艮卦之功凡以咽法先依前法而咽之如牙齒玉池之間而津不生但以舌滿上下而閉玉池收兩頰以虛咽而為法止

咽氣氣中自有水也咽氣如一年

三十六次至四十九

次為數又次一年

八十一一次又一

為見驗乃

玉液還丹之法行持不過三年灌溉丹田沐浴胎仙而真氣愈盛若不行此玉液還丹之法而於三百日養就內丹真氣纔生艮卦飛

金晶一撞三關上至泥丸當行金液還丹之法自頂中前下金水一注下還黃庭變金成丹名曰金丹行金液還丹當於深密幽房風日凡人不到之處燒香疊掌盤膝坐以體蹲而後升纔覺火起正坐絕念忘情內觀的確

志十一

九

艮卦飛金晶入頂但畧昂頭偃項放令頸下如火方點頭向前低頭曲項退舌尖進後以抵上齶上有清冷之水味若甘香上徹頂門下通百脉鼻中自聞一種真香舌上亦有奇味不漱而咽下還黃庭名曰金液還丹春夏

秋冬不拘時候但於肘後飛金晶入腦之後  
節次行此法自艮至巽而已晚間勒陽關法  
自兌至乾而已尺行此法謹節勝及前方可  
得成志意止於煉形住世長生不死而已不  
能超脫也

道要曰識取五行根蒂方知春夏秋冬時飲  
瓊漿數盞醉歸月殿遨遊

解曰識取五行根蒂者為到五行相生相  
剋而用卦時不同以行咽法方知春夏秋  
冬改移有時候也瓊漿玉液也月殿是丹

田醉則咽多也

東望扶桑未曉後升前偃無休驟馬數遊宇宙長男只到揚州

解曰東望扶桑未曉者日未出艮卦之時後升飛金晶也前偃玉液還丹驟馬起火玉液煉形也遨遊宇宙遍滿四肢也長男震卦只到揚州離卦也玉液煉形自震卦爲始至離卦方止也

此採藥三百日數足胎圓而飛金晶減一卦勒陽關如舊罷採藥添入咽法咽法隨四時



而已此係煉形法用卦候添入煉形自震卦  
爲始離卦爲期不限年月日見驗方止身體  
光澤神氣秀媚漸畏腥穢以衝口腹凡情凡  
愛心境自除真氣將足而以常飽所食不多  
而飲酒無量塵骨已更而變神識步趨走馬

志十一

而行如飛目如點漆體若凝脂紺髮再生皺  
臉重舒老去永駐童顏仰視百步而見秋毫  
身體之間舊痕殘腐自然消除涕淚涎汗亦  
不見有也聖丹生味靈液透香口鼻之間常  
有真香奇味漱成凝酥可以療人疾病遍體

皆成白膏上件皆玉液還丹煉形之驗也驗  
既正當謹節用功依法隨時而行後事

### 金液還丹第七

金誥曰積陽成神神中有形一生於日日生  
於月積陰成形形中有神一生於金金生於  
玉隨陰陽而生沒者日月之光也因數生光  
數本於乾坤隨陰陽而升降者金玉之氣也  
因時起氣時本於天地  
真原曰數行日月數用六九乾坤之數金玉  
之氣春夏上升秋冬下降升降天地之時金

生於土土生於石石生於玉見於成形而在  
下者如此日中金烏月中玉兔日待月魄而  
光見於成神而在上者如此

比喻曰日月比氣也腎氣比月而心氣比日  
金玉比液也腎液比金而心液比玉所謂玉

志十一

十一

液者本自腎氣上升而到於心以合心氣二  
氣相交而過重樓閉口不出而津滿玉池咽  
之而曰玉液還丹升之而曰玉液煉形是液  
本自腎中來而生於心亦比土中生石石中  
生玉之說也所謂金液者腎氣合心氣而不

上升薰蒸於肺肺爲華蓋下罩二氣即日而  
取肺液在下田自尾閭穴升之乃曰飛金晶  
入腦中以補泥丸補足自上復下降而入下  
田乃曰金液還丹既還下田復升遍滿四體  
前後上升乃曰金液煉形是亦金生於土之  
說也凡欲煉形飛金晶者當在淨室中切禁  
風日遙焚香密啓

三清上聖臣所願長生在世傳行大道演化  
告人當先自行煉形之法欲得不畏寒暑絕  
啗穀食逃於陰陽之外况畢乃咽之

真訣曰背後尾閭穴曰下關夾脊曰中關腦  
下曰上關始飛金晶以通三關腎比地心比  
天上到頂以比九天玉液煉形自心至頂以  
通九天三百日咽大藥就胎仙圓而真氣生  
前起則行玉液煉形之舊道後起則行飛金  
晶之舊道金晶玉液行功見驗自坎卦為始  
後起一升入頂以雙手微閉雙耳內觀如法  
微咽於津乃以舌抵定牙關下閉玉池以待  
上齧之津下而方咽咽畢復起至艮卦為期  
春冬兩起一咽秋夏五起一咽凡一咽數秋

夏不過五十數春冬不過百數自後咽罷升  
身前起以滿頭面四肢手指氣盛方止再起  
再升至離卦為期凡此後起咽津乃曰金液  
還丹還丹之後而復前起乃曰金液煉形自  
艮卦之後煉形至離卦方止兌卦勒陽關至  
乾卦方止以後起到頂自上而下號曰金液  
還丹金丹之氣前起自下而上曰金液煉形  
形顯琪樹金花若以金液還丹未到下元而  
前後俱起乃曰火起焚身此是金液還丹煉  
形既前後俱起兼了焚身凡行此等切須謹

節苦志而無懈怠以見驗為度也

道要曰起後終宵閉耳隨時對飲金波宴到  
青州方住日西又聽陽歌

解曰起後終宵閉耳者為行金液還丹須  
是肘後飛金晶一撞三關其氣纔起急須

雙手閉耳耳是腎波之門恐泄腎氣於外  
而不入腦中也隨時對飲金波者既覺氣  
入腦中即便依前法點頭曲項退舌尖近  
柱上齶清甘之水有奇異是驗甘若蜜也  
當艮卦飛金晶一咽至震卦方止青州乃

震卦也日西兌卦也又聽陽歌者自兌卦  
勒陽關直至乾卦日用離卦不必採藥也  
飲罷終宵火起前升後舉焚身雖是不拘年  
月日中自有乾坤

解曰此一訣是金液煉形之法也飲罷終

志十一

十三

宵火起者是依前法金液還丹而艮卦煉  
形是起火也前升後舉飛金晶起火也凡  
玉液煉形之時先後起金晶入頂次還丹  
而復前升之以煉形是金液煉形之法不  
同也當其飛金晶而起火入頂便前起而



鍊形前後俱起名曰焚身火而行還丹須  
依四時加減之數所行此法不拘年月日  
時但以謹節專一幽居絕迹可也日中自  
有乾坤蓋午前燒乾午後燒坤人以前後  
言之肚腹爲坤而背後爲乾午前燒乾者  
爲肘後飛金晶前起鍊形也午後燒坤者  
自兌卦勒陽關至乾卦方止故也

此須於玉液還丹鍊形見驗正當方以謹節  
幽居焚香而行此法金液還丹而相次鍊形  
勒陽關如是一年外方得焚身焚身即是坎

卦前煉形以人身前後言之肚腹爲坤背後  
爲乾焚身午前燒乾午後燒坤勒陽關凡燒  
乾自下而上前後俱起冬夏三日成五日而  
行既濟之法以防太過而使金丹之有潤乃  
焚身火起中咽也見驗方止內志清高以合  
太虛魂神不遊以絕夢寐陽精成體神府堅  
固四時不畏寒暑神采自可變移容儀常人  
對面雖彼富貴之徒亦聞腥穢蓋其凡骨俗  
體也功行滿足密授

三清真籙陰陽變化人事災福神靈而皆能

預知觸目塵冗心絕萬境真氣充滿以絕飲食異氣透出金色仙肌可比玉藥去留之處當所神祇自來相見驅用招呼一如己意真氣純陽可乾外水上件金液還丹還丹之後金液煉形之驗也

志十一

十四

已上乃長生不死之訣

右中乘三門係地仙

祕傳正陽真人靈寶畢法卷中



