

修真十書卷之十七

李三

修真十書雜著捷徑卷之十七

李三

翠虛篇

泥丸先生陳朴傳

九轉金丹祕訣

- 一轉降丹
- 二轉交媾
- 三轉養陽

- 四轉養陰
- 五轉換骨
- 六轉換肉

- 七轉換五藏六府八轉育火
- 九轉飛昇

第一轉舌下四竅兩竅通心

一轉之功似寶珠山河宇宙透靈軀紅蓮葉

下藏丹穴赤水流通九候珠

解曰內丹之功起於一而成於九一者萬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於一故內丹之功亦起於一轉而成於九者九爲陽數之極數至於九則道果成矣似寶

珠者言天一真水藏於膽陰陽和合降而成丹初降之狀如露一顆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腎水交媾而成此氣交也故曰形交則生人氣交則成丹

言其丹降之後神遊方外陰陽太和坐忘
其形天地山河六合萬物皆在我身之內
我身在天地萬物之外只覺心中一點光
明乃是丹降也故曰山河宇宙透靈軀軀
者身也山河包藏我身之內也所謂紅蓮

者舌是也自兩竅通心兩竅通液人有病
者則舌下津液乾而其真氣耗一轉之首
以舌閉其兩竅使真氣不泄於外以通其
神水也所謂赤水者心之液是也九轉之
首每遇九日納息九次每一次納息九口

自然津液通流自舌下而生以灌五藏故

曰九候珠也

望江南

閉舌下竅

通膽氣

黃中寶須向膽中求春氣令人生萬物乾坤
膝下與吾儔百脉自通流 施造化左右火

李三

雙抽浩浩騰騰光宇宙苦煙煙上靄環樓夫
婦漸相謀

解曰天一生氣名曰中黃其氣藏之於膽
以為性命之根其味苦故人之膽氣味亦
苦如草木之根華其味亦苦乃知萬物非

生氣不能生也內丹之藥先閉舌下之竅
內通膽中生氣至喉舌之間微覺味苦是
丹氣流通然後汞水凝結而成丹也天地
生氣萌之於春萬物得生氣然後能生人
之得生氣藏之於膽人能通膽之氣然後
內丹成就一轉之功如四時之春也生氣
上行其中覺苦陰陽太和神居天外則天
地四海亦在吾膝下浩然之氣塞乎天地
百脉通流萬竅施張內丹降也造化身者
其下手之初也先閉舌下兩竅不令氣泄

於外其左邊之氣貫於左太陽而入腦右
邊之氣貫於右太陰而入腦左右俱過腦
而入頂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覺舌有苦味乃

李三

三

是生氣注將欲降丹也然後閉定舌竅左
右之氣上行故有騰騰之狀也膽竅既開
則生氣裊裊上重樓十二環自舌下之竅
而昇滿口覺苦乃是生氣流通也夫婦者
陰陽也夫者陽也婦者陰也生氣流通則

陰陽大和心腎交媾故曰漸相謀也

口訣

行持下手之初先須飲食以和五藏不可飢
不可飽心田安靜無憂無慮乃可入道凡於
二更盡三更初當洗漱定神入室燒香盤膝
而坐閉目存神候息出入調勻以舌先倒捲
定舌根兩竅閉息漸覺左右太陽經有兩道
氣大牙根衝上貫二太陽次入頂門覺二氣
交合即爲一次却閉眼良久亦閉目依前捲
舌候至泥丸宮止如此每夜行三次即止行

至數夜或數日之間漸覺泥丸宮次流入腦
下重樓十二環透夾脊串尾閭復次前衝心
貫膽膈胃中溫溫微覺意思和暢乃真降也
如此後則數夜漸覺氣到心次微覺溫溫或
心頭氣漸動却有溫氣從心而上過重樓口

覺微苦是中黃氣自膽而出陰陽大和將有
降丹之象如此之後每夜行持之初令一人
在門外攔人進入及貓狗等恐忽然相驚至
每夜行三兩次時於坐前橫一几忽然氣衝
覺身體漸大精神騰騰漸見屋舍人物山河

皆在我身之內手足皆不知所在次急以手
按几閉目大覺心頭微一塊光明團圓如日
忽然墜下丹田此乃降丹也丹降之後未得
便開眼且漸漸收拾精神歸定四體復舊或
手足覺麻痺次候定醒然後開眼次喫人參
湯睡至來早喫粥食將養一二日如丹降也
丹降之後百病消除更無疾苦之厄也

李三

四

第二轉

二轉陽成始結陰腎光心液合丁壬神珠奔
電歸東海時迸靈光照紫金

解曰二轉之初如人懷胎兩月胎之初降
乃是真陽之精神為丹心屬火為陰以配
南方丁火丁者火之陰也腎屬水為陽以
配北方壬水壬者水之陽也呂曰火取南
方丹鳳髓水求北海黑龜精故於二轉則
養陽使心火之光感於下三轉則養陰使
腎水之液交於上真水真火上下以配丁
壬抱養真丹以成造化凡丹之初降養於
心育之以真火生其丹也一轉成功則丹
從心絡流下藏於丹田育以真水比二轉

之功也丹藏丹田之後靜坐虛室中忽然
時有光明從胎照見如金團乃月光而也

望江南

玄珠降丹窟在中宮九候息調重九數赤波
或迸太陽東心腎遂交通
逢六變重六息

李三

五

陰功火自海門朝帝坐水從蓮萼佐丁公紫
電透玲瓏

解曰玄珠真丹也一轉之初丹降於心絡
中故云丹窟在中宮丹降為一轉丹降之
後凡遇九日則閉息九候為一次至九九

八十一爲九次故曰重九數九九功成真
陽丹足自心絡流入丹田丹藏於水府養
其陰太陽東者海水之府象丹田腎水也
丹之神藏於心以養真火丹之轉歸於腎
次養真水水火既濟陰陽大和故曰心腎
交通二轉之功成其三轉之初也逢六則
閉息六數爲一次六六三十六爲一周以
養其陰故曰重六息陰功海門是丹田腎
府也真丹藏於丹田丹陽之數以足每到
日中則神自丹田熱氣達之於上而朝於

心帝坐心也蓮萼舌也六六內陰數足則
下蓮池神水澆心絡以養丹氣故曰佐丁
公丁者心之火也此真水真火以成既濟
之功陰陽既濟真丹氣足時有神光出於
面目夜半安坐內視藏府表裏分明直見

玄珠養於丹田故曰透玲瓏

口訣

丹降之後一轉了畢凡遇初九十九二十
日亭午時靜坐虛室中盤足瞑目端坐叩齒
九通神交氣通然後閉息每一閉入九息為

一次開眼良久再閉息如前九息為一次初
閉時一次二次行之漸熱閉五次又極熱用
之九次一向行之直候內之火候用足與天
地相應不以遠近或前入息至九心中溫熱
四神和暢心神搖動一道熱氣下丹田為二
轉功成自此以後不行九息之數

李三

六

第三轉

三轉行陽入左宮玄珠胎色漸鮮紅神明育
火分形像天籟時催造化功

解曰丹成三轉逢天行陰以養真陰之氣

內陰數足丹入丹田流於左肋四體汗流
以制尸氣三轉功成自此更無三尸魂也
靈珠內丹也此後陽氣充足凡便及涕唾
皆粉紅色以應純陽之質及其丹光照見
一顆明珠如火輪之狀在左脇之下三轉
數足每遇月盡以左手摩頂入息激動丹
火至五藏熱爲上謂之育火以運其丹此
後丹田中漸覺有物遇入息則丹動故云
分象也天地和則撼激有聲是名天籟人
之九竅不通不聞其聲三轉之後九竅聽

明天籟之聲晝夜常聞也

命望江南

毛髮薄三轉運行陽胎色漸紅陰漸縮推移
歲運助陽剛育火養中央成物象五轉辨
微茫出入尚遲形上小晨昏時飲玉壺漿天

李三

籟奏笙簧

解曰三轉陽數足故陰龜漸縮腸胃漸織
一月之中大小便共有十次漸入地之位
將成無漏之道乾卦皆陽象純陽也摩頂
入息內育其火丹抱聖胎將成形象五嶽

未全八轉動其形如三四寸之小兒見之
未甚分明也陽氣方足而未嘗育陰聖胎
有魂而未嘗有魄故出入尚遲形尚小也
聖胎成像坐息之間常見面目光彩湧泉
甘露之水常出飲之七竅聰明則聞仙樂
也

口訣

身入左脇之後功成三轉凡每月初六十六
二十六三十六之日夜半子時洗漱了入淨室
中端坐盤膝叩齒六通凝神定氣閉口入息

六次爲一候如此六遍乃畢其月內行至三
六日則月中三遍俱足至月盡夜半子時依
前於淨室中閉目盤足而坐先以左手摩頂
門右手摩尾間骨脊盡頭隨月轉七七四十
九轉凡摩時緊閉定息至數足微歇候氣定

再摩如此三次自覺心腎之氣交於中膈微
動丹氣塞於五藏覺五藏中其熱如火乃行
火之候也或於三六及月盡之時忽覺丹在
左脇之下搖動微有一道熱氣過丹田直入
脇下其熱如火搖動久而後定乃成四轉之

功自此之後不行重天之數也

第四轉

閉陽戶之氣

鼻天竅口地竅

四轉行陰入右關聖胎靈運發朱顏圓光滿
室神無碍鼓樂嬉遊去復還

解曰左屬陽右屬陰四轉之後內丹在右

李二

以應內陰之數自此內之陰陽俱足三轉

養陽聖胎生魂四轉養陰聖胎生魄丹之

四轉內之聖胎魂魄皆就其五嶽精神與

我內貌則同此出神之真身也四轉之後

陰陽氣足正坐閉息內之神光從頂門而

出如一輪明月罩定身體神遊方外出入
無碍坐室見四海而知吉凶

望江南

丹已返四轉運行陰逢六閉藏陽戶氣三關
全透合丁壬龜遊任浮沉 時出入無碍貫

他心遊戲神通常出面圓光周匝繞千尋寒
暑不相侵

解曰四轉養內陰丹藏於右脇鼻爲天竅
口爲地竅氣之鼻出屬陽氣之口出屬陰
三六之夜閉定鼻息絕其來去之息陽氣

內降充塞五藏此以陽養陰也閉住鼻竅
則華池水滿下沃心絡水火內交心氣下
降腎氣上騰丁壬配合聖胎陰陽數足丹
在右脇隨氣升降如龜在水任意浮沉內
丹光明罩我之身其狀如月寒暑不侵我
李三
心與他人心相通知其善惡嬰兒出入遊
戲四海名登仙籍也

口訣鼻竅

其丹入右脇之後養成四轉之功遇每月初
六十六二十六夜半子時洗漱了入靜室閉

目盤足而坐叩齒三十六通集神定氣閉定
鼻息湛然不動直候真氣內丹田氣貫舌竅
者華池津湧滿口將欲溢出然後款款嚥之
歸心其神水到心則激神火五藏覺熱遍身
汗出四體魁暢爲一至三元之夜如此行持
三遍即止此爲神水神火抱育元精抱育之
後或於行持三關內丹自脇其聲如雷一道
熱氣入於丹田鼻中火光射出於是內丹復
歸丹田以成五轉自此不行閉陽戶之法也

第五轉

五轉陰陽造化。成嬰兒盈尺。弄陽精寐遊四海。寤知所去。住無爲信步行。

解曰：四轉養內陰，三轉養內陽，五轉內外陰陽數足，造化之功已成。養就聖胎，神通自在。故曰：造化成也。五轉之後，內丹聖胎。

養就靈軀，身長尺餘。自此採日之精以養外陽，奪天地造化之功也。常人內無所養，精神四散而無歸著。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。隨魂隨魄入幽趣之中，與

鬼同聚於夢中無一不見四大物壞神從
鬼往隨福受生天堂地獄皆不由已乃神
不識其身隨波逐浪之形也得道真人內
丹成就神合於身物不能誘是故魂魄潛
伏萬邪不干更無憂慮出離生死皆由於
我出神入神縱橫莫測故丹經頌曰真人
無夢此之謂也得道真人神無所滯魂住
在我信步無碍也

望江南

珠自右紫電入丹城內養嬰兒成赤象時逢

五轉採陽精火自水中生 燒鬼嶽紫電起
崢嶸隨意嬉遊寰海內寐如砂磧卧長鯨時
序與偕行

解曰五轉功成陰陽數足內丹玄珠忽自
右脇一道真火飛入丹田聲如鼻光如火
乃是丹珠內陰內陽皆復丹田以成五轉
之位也聖胎之內真人成就出入頂門長
尺餘也三轉養陽四轉養陰內之陰陽皆
足丹田功成五轉則奪天地造化採日之
精以成外陽修行之道自內及外其序之

順也故自五轉之後於一月之內逢三九
之日採日月之精以養聖胎也行持之法
以水求火以陰求陽水火既濟陰陽大和
故曰火自水中生常人於丹田之下積陰
之氣謂之鬼嶽遍體純陽陰山鬼嶽燒蕩

李三

十一

陽宮神庭建立呂先生曰燒山符子鬼難
看此之謂也隨意出神遊行四海去住從
己所欲也寐識其身寤之其所運神出身
自觀本形如長鯨卧於砂磧也五轉之後
造化功成與天地合德日月合明內丹造

化與時偕行

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日正午之時面南
盤膝閉目對日而坐候氣定絕鼻息使氣無
往來真陽不泄充滿於內其內真火交通自
覺一身上下通紅光明滿室一二刻後漸漸
丹田真水一道冷氣一直上貫於心如水精
丸浮在心上然後閉目開息從鼻中吸之吸

氣九九八十一口納之於心其日光到心之
後漸覺心頭氣動在丹田如魚踴躍乃是陰
陽大和至八十一口而止如此行持三年而
畢三載後不採日精却採月華也

第六轉

日有五色三年
月有九芒一年

六轉丹田弄月華變胎魂魄影潛賒陽砂換
骨陰消肉換盡真如玉不瑕

解曰丹至六轉內外陰陽皆成聖胎全具
真人與內身一體每遇月圓之夜採月之
華以積其陰故曰弄月華也五轉真陽全

魂化爲神六轉真陰全魄化爲氣魂魄內
外全日中遊行更無其影與日純陽爲一
自此之後鬼神不可見陰陽不可測以成
其真仙之道故曰影潛賒也人之凡胎濁
骨陰陽不潔不能上昇得道真人丹成四

李三

十二

轉之後至五轉採日精納丹田結爲陽砂
丹砂內結入於骨髓隨汗而消也故曰陽
砂換骨換骨之後至六轉採月華納於丹
田結爲陰粉採月華一年之後其陰粉內
化入於內中以養仙肌但覺大小便常有

血隨尿出乃是陰消凡肉仙肌自生故曰
陰消肉也玉之有瑕不成真玉人之凡胎
濁骨不成真人六轉之後換其凡骨亦生
仙骨去其凡肌而生仙肌換盡無瑕神仙
純一

望江南

日精滿陰魄化無形每遇月圓開地戶神龜
時飲碧瑤精清潔復如水 陽砂赤陰粉色
微青粉換肉兮砂換骨凡胎換盡聖胎靈飛
舉似流星

解曰陰陽數全魂魄內外體無形影乃登
真人之道六轉每遇十五月圓之夜運北
方腎水交南方心火使內外水火既濟以
結陰粉與天地造化流通以育聖胎之質
神龜者腎水中龜也呂先生曰飲海龜兒

李三

十三

人不識燒山符子鬼難看乃謂是也採月
之英華納於神水之府其神龜飲之清潔
如玉冰冷如成陰粉生於北極之中故象
其龜也陽砂者日精所結故屬於陽其色
赤亦象其日陰粉色月華所結故屬於陰

其色青青者象於月也骨肉換盡則胎內
化肌骨皮肉皆無盡化仙質魂化合神魄
化合氣悉皆清淨一體之中形神俱妙與
道合真學道之士能全其神未能換其形
爲形所累故出神則身不能動尸假則形
不能忘丹成六轉則換凡形而成仙質形
神俱妙神之所向體亦隨之上昇九霄如
雲如星之快也

口訣

丹成六轉採月之華每遇月圓十五夜半子

時洗漱畢對月而坐閉息合口絕往來之息
使真氣不泄於外內之真氣充塞於六府腎
之真陰與太陽之精內外之真氣瑩若水精
湛然明朗一二刻間腎之真水感動於心火
心符之火一道熱氣降入丹田如一火輪安

在琉璃盤內然後款款開目放息鼻中對月
吸月之氣納於丹田吸八八六十四口而止
吸氣一半之後其月華真陰激動丹田中真
火水火相濟如沸湯之狀四體汗出百脉甦
暢至六十四口而止如此行持三年了畢其

功入七轉之位也

第七轉

七轉身飛四體輕靈光閉息滿丹城千朝却
粒生成火坤戶施張浴海鯨

解曰丹成六轉陰陽內外俱足凡骨換為

李三

十四

仙骨凡肉換為仙肌四體百骸並無凡物
仙體輕清飛舉自然也內丹點就神骸故
一身之體為之減也丹之七轉使陰陽內
外和合當閉十朝以成妙道之用也丹成
七轉閉息千朝使陰陽大和千日數足神

氣合會五藏皆新內外純一丹光明徹於
六府真火燭開於五內藏府谷蟲化而爲
水自此腸胃充實不著煙火之氣不納煙
火之食飢餐仙果渴飲瓊漿與世不類也
內丹皆化之後陰莖消盡惟有一竅名曰
坤戶以象其陰每遇神丹火盛則於三九
之日投身水中運其丹珠從坤戶而出吸
呼弄水遊戲自在一二時久復運其丹歸
於丹穴以制火之盛也

形透日七轉任飛騰幽靜深巖圖宴坐息無
來往氣堅凝却粒著其能 生成火返本氣
澄清九候浴時開地戶月中取火日求冰五
內換重新

解曰七轉之後形神俱妙內府皆為仙器

李三

十五

日中遊行身體通明色如紅玉飛舉騰空
縱橫任意大抵須要內外和順使之日月
光華會於心腎水火陰陽交通神氣和會
深入巖谷之中宴坐千百日閉鼻息以絕
呼吸之氣冲和凝定然後內實不食塵世

之物以證逍遙之道也至於却粒不食真
竒功竒道也閉息千日神火內發蕩洗穀
氣更無食念返本還元抱一守靜故曰還
返氣澄清凡遇神火五藏發熱則逢三九
之日入於水中澄其真丹光明如火輪之
狀從地戶出故曰開地戶月者陰之象也
神火至陽之物也戶者陰之竅通陽光從
地戶陰穴而出故曰月中取火也日者陽
之象神水至清之物也舌者陽之竅通流
神水從舌竅陽穴而出故曰日求水也五

轉換骨六轉換肉七轉換五藏五內者五
嶽也故曰五內換重新也

口訣

丹成至七轉當離塵世入深山之中或巖谷
間宴坐閉息精神口鼻絕往來之息使真陰

真陽交於腹奪天地造化之功歸於四體千
日之後五藏換盡胎氣變為仙府但覺頂門
竅開出黑赤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
之後五藏結實不納煙火若有時五藏丹火

發則入水中閉定鼻息使丹珠神火從地戶
而出浮於水面如牛弄黃直候舌下神水如
泉則丹火息吸其丹珠復入地戶直至八轉
地帶成就無火毒則不復浴也

第八轉

李三

共

八轉還元地帶垂周行胎息養嬰兒有時火
發燒丹窟深入寒泉弄赤龜

解曰嬰兒在母腹中胞胎裏定氣不能出
入而無所損若嬰兒臍中有臍帶銜在口
中呼吸之氣往來不絕此乃自然胎息故

無損也丹成八轉之後換於臍中生一臍帶亦如嬰兒之狀還其本始之道故曰還元地帶垂也嬰兒得臍帶行胎息之氣故無所損真人得地帶行周天之氣故能長生也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銜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之中如龜之戲水自此之後真火無毒更無丹熱之患故曰有時火發燒丹窟深入寒泉弄

赤龜

望江南

內外變八轉始還元地帶長垂主坎戶周行
胎息貫天門太始道方存 純一體赤黑氣
常噴丹火發時燒內景冷泉湧處浴猴孫神
水赤龜吞

李三

十七

解曰丹至八轉外之形體內之五藏盡底
換變復生地帶如小兒之狀故曰返本還
元也地帶者臍下之帶也生於臍中屬北
方坎卦故曰坎戶天門華池之竅地帶貫

於口中行周天之息以調火候故曰周天
息也太始之道生天地之始丹成八轉如
天地造化之初也內丹純陽也無一點陰
氣故曰純一體也黑赤者神火之氣也丹
成八轉自心而來常從鼻中出入常見黑
赤二氣故曰氣常噴也丹火之患運神水
以制之更無丹火之候蓋丹者心珠心家
猴孫也赤龜火神也丹浮於水之中如龜
吞水取其狀也

口訣

丹成八轉地帶生於臍中若遇丹火猶發熱
五藏熱燥即閉目宴坐以地帶接於華池之
下使息氣內通流行周遍運用之道自閉息
之後丹田真水日日漸長至第九日神水直
至重樓十二環丹珠隱於神水之中出去火
毒自此之後更無發燥之患至第九夜子時
閉息吸神水從泥丸宮過夾脊復丹田以畢
其功也

第九轉

功行畢

九轉逍遙道果全三千功行作神仙金書玉

簡宣皇詔足躡祥雲謁九天

解曰丹成九轉造化成就道果圓成更積
外行三千外果圓滿方可飛昇故許旌陽
丹成之後除蛟龍之害然後上昇孫思邈
丹成之後救萬民之疾然後上昇皆須立

李三

十八

功成名方得上昇也上昇之日天樂來迎
蕭韶合奏以過天關隨功行分職列為仙
班與天地相為長久也

修真十書雜著捷徑卷之十七



