# 九转内丹术

## 简介

[编辑](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%9D%E8%BD%AC%E5%86%85%E4%B8%B9%E6%9C%AF/javascript:;)

九转内丹术属于道教气功养生法，由陈朴所创。

陈朴，号冲用，唐末五代初人，受道于钟离，与吕洞宾同时，著有《陈先生内丹决》。

本书世传有两种本子：一本收在《道藏·太玄部》，名《陈先生内丹诀》；一本收在《道藏·洞真部》中《修真十书》卷十七，名《九转金丹秘诀》原名：泥丸先生陈朴传九转金丹秘诀，前者系分句作解，后者则每首诗词后合解。

文句略有出入而各有所长，可互相参证。

本书为论述九转金丹修炼方法的重要著作。内丹之功，起于一、而成于九。一者，万物之所生也。天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，五行之序起于一。故内丹之功亦起于一，转而成于九者，九为阳数之极。数至于九、则道果成矣。似宝珠者，言天一真水藏于胆，阴阳和合，降而成丹。初降之状如露一颗明珠。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，心火肾水交媾而成，此气交也。故曰：形交则生人，气交则成丹。九转者：一转降丹，二转交媾，三转养阳，四转养阴，五转换骨，六转换肉，七转换五脏六腑，八转育火，九转飞升。陈朴的内丹术与一般功法不同是他得道之后以内经的脏腑经络学说为基础结合内丹原理创立的丹法，功法系统完整，颇有特色，从炼气养胆入手，依次炼心、肾，再行养阳、养阴之功，最后炼骨、炼肉、炼脏腑，直至丹成功圆;内气的运行部位，所历经络穴位，怎样呼吸吐纳，如何采天地日月之精华，一步一环，毫不含糊，转转有成。

## 注意事项

[编辑](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%9D%E8%BD%AC%E5%86%85%E4%B8%B9%E6%9C%AF/javascript:;)

1. 大凡练九转者多无练气基础不得入门难以寸进，现说明要决，心藏神，神即火，一转降丹乃是子时通过封舌下两窍和闭气将胆中生气逆行逼上与心神结合，心神得气，育之以真火生其丹也。性光出丹种即产，然初练者精气不足神气不交，性光不凝，虽勤练一转却久不降丹，殊不知需每日子时凝神气穴练习一个半月至三月左右，待祖窍性光出现。再以一转之法修炼方得入门，一转成功，煦养真火，则心火之光感于下，继而丹从心络流下（即降丹），丹之转归于肾，肾水之液交于上以养真水，水火既济，心肾相交，阴阳大和。（后文提供性光练法）

2. 剧烈运动或体育锻炼后，心跳很快时不能练。发脾气后情绪不稳不能练。  
　　3. 抽烟喝酒的不能练。  
　　4. 房事后不能练。  
　　5. 电闪雷鸣天气不稳定时不要练。  
　　6 大小便急胀时，方便完再练。  
　　7 太饱太饥时不能练。  
　　8 心绪不宁状态不佳时不练。  
　　9 不能直接对着风口练，因为练功时毛孔张开，对着冷气或风练寒气易入毛孔导致风寒感冒。  
　　10 每步一定要按要求的时间练，子时必须要按当地时间也就是太阳真时。自己百度查询。

## 练功忌讳

[编辑](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%9D%E8%BD%AC%E5%86%85%E4%B8%B9%E6%9C%AF/javascript:;)

　　1. 如果打算修炼九转内丹术，以后就需要停止练习其他的功法，因为不同的功法，真气在经脉内运行的路线不同，易走入魔。不是真气越多进度就越快，练其他功法会导致体内产生多余的真气使火候不对，内丹将无法练成。不可贪多否则将一事无成。切记！  
　　2. 不管练功还是平时都不能控制和引导真气的运行和走向，否则会出偏岔气。真气充足自然会遵循一定的路线运行。  
　　3. 一转每晚只需分别闭息三次并且一定要是子时练（建议当地23.20开始），其他时间不可再练，否则坏了火候丹种难成。初学者无气感，不要追求气感也不用管气感，没有气感的不可擅自增加闭息次数背离功法要求。闭气时口苦即进入一转，（练习约一月左右口苦）口苦后意念放在眉心似守非守，一转为筑基，不同的人需时不一，平均百日左右至半年不等到达二转，胆气充盈自然降丹。  
　　4. 呼吸要用腹式顺式呼吸法，(但呼吸都用鼻子）不要用胸式呼吸法。（逆式不易掌握并且分神，不提倡）呼吸要深长细缓，用鼻子呼吸，第一转闭息时，不要吸气太满闭息。

## 内容

[编辑](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%9D%E8%BD%AC%E5%86%85%E4%B8%B9%E6%9C%AF/javascript:;)

### 第一转降丹

功法　时间选在每日当地时间子时初，先少量饮食，避免过饥、过饱;洗漱定神，调和心绪，排除杂念。然后盘膝而坐，闭目存神，候息出入调匀，先以舌倒卷定舌根两窍（颌下腺导管）闭住呼吸，渐觉左右太阳经有两道气从大牙根冲上，贯两太阳穴;次入顶门，感觉两气相交合，即为一次。每次毕，开目稍待，然后再闭目，复行法如前，候气至顶部泥丸宫即止。如此，每夜行三次。  
　　功效　行至数夜或数日之间，渐觉气从泥丸宫流入脑，沿喉咙透夹脊，串尾闾，贯胆脐冲心胸，觉胸中温煦舒畅，是真气下降的征兆。再练数夜，感觉气抵心中，心中温煦微动，此温气又从心而上，过喉咙，入舌下。口中微觉苦昧，就是胆气生升，阴阳调和，内丹将降的征象。此时应注意，练功之时切勿受人或动物惊扰，并应在坐前置一小桌，以备在出现突然气行，感觉身形渐大、精神兴奋，渐觉房舍人物山河在自己身中，手足不知所在之时，手有所按托。出现这种情况时，当以手扶桌，闭目。这时，可能觉得心头一团光亮如日坠于下丹田之中，这就是内丹下降的体现。丹降之后，不可立即睁眼。先渐渐收拾意念，然后使四肢复旧、睁眼。有条件的内服人参汤，晨起饮热粥;没有条件的单饮热粥亦可。将养一二天，就完成丁第一步降丹功法。降丹功法有消百病、增体力的效果。

第一转　舌下四窍，两窍通心两窍通液　一转之功似宝珠，山河宇宙透灵躯。  
　　红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠。  
　　解曰　内丹之功，起于一、而成于九。一者，万物之所生也。天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，五行之序起于一。故内丹之功亦起于一，转而成于九者，九为阳数之极。数至于九、则道果成矣。似宝珠者，言天一真水藏于胆，阴阳和合，降而成丹。初降之状如露一颗明珠。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，心火肾水交媾而成，此气交也。故曰：形交则生人，气交则成丹。言其丹降之后，神游方外，阴阳太和；坐忘其形，天地山河；六合万物，皆在我身之内。我身在天地万物之外，只觉心中一点光明。乃是丹降也。故曰：山河宇宙透灵躯，躯者、身也。山河包藏我身之内也。所谓红莲者，舌是也。自两窍通心，两窍通液。人有病者，则舌下津液干而其真气耗。一转之首以舌闭其两窍，使真气不泄于外，以通其神水也。所谓赤水者，心之液是也。九转之首，每遇九日纳息九次。每一次纳息九口。自然津液通流自舌下，而生以灌五脏，故曰九候珠也。  
　　望江南　闭舌下巧，通胆气  
　　黄中宝，须向胆中求。春风令人生万物，乾坤膝下与吾俦，百脉自通流。  
　　施造化，左右火双抽。浩浩腾腾光宇宙，苦烟烟上霭环楼，夫妇渐相谋。  
　　解曰：天一生气，名曰中黄。其气藏之于胆，以为性命之根，其味苦。故人之胆气味亦苦。如草木之根华其味亦苦，乃知万物非生气不能生也。内丹之药先闭舌下之窍，内通胆中生气至喉舌之间，微觉味苦，是丹气流通。然后汞水凝结而成丹种。天地生气萌之于春，万物得生气，然后能生人之得生气，藏之于胆。人能通胆之气，然后内丹成就一转之功，如四时之春也。生气上行其中觉苦，阴阳太和，神居天外则天地四海亦在吾膝下。浩然之气塞乎天地，百脉通流万窍施张。丹种降也。造化言者，其下手之初也。先闭舌下两窍，不令气泄于外。其左边之气贯于左太阳而入脑，右边之气贯于右太阴而入脑，左右俱过脑。而入顶泥丸宫合成一处，下重楼十二环，入心经、传入胆冲开胆窍。使胆中生气，上行随心胆之脉，贯于舌窍、觉舌有苦味，乃是生气注入欲降丹种也。然后闭定舌窍左右之气上行，故有腾腾之状也。胆窍即闭，则生气袅袅，上重楼十二环，自舌下之窍而升，满口觉苦乃是生气流通也。夫妇者阴阳也，夫者阳也，妇者阴也，生气流通则阴阳太和，心肾交媾故曰渐相谋也。  
　　口诀　行持下手之初，先须饮食以和五脏，不可饥不可饱，心田安静无忧无虑，乃可入道。凡于二更尽、三更初当洗漱，定神入室，烧香盘膝而坐，闭目存神，候息出入调匀，以舌先倒卷定舌根两窍闭息。渐觉左右太阳经有两道气大牙根冲上，贯二太阳，次入顶门，觉二气交合结为一次。却闭眼良久，亦闭目依前卷舌，候至泥丸宫止，如此每夜行三次即止。行至数夜或数日之间，渐觉泥丸宫次流入脑，下重楼十二环，透夹脊串尾闾，往前冲心贯胆，渐觉胸中温温，微觉意思和畅，乃真降也。如此后则数夜渐觉气到心，次微觉温温或心头气渐动，却有温气从心而上，过重楼口觉微苦。是中黄气自胆而出阴阳大和，将有降丹种之象。如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，拦人进入及猫狗等，恐忽然相惊。至每夜行三两次时，于坐前横一几，忽然气冲，觉身体渐大，精神腾腾，渐见屋舍、人物、山河、皆在我身之内。手足皆不知所在，次急以手按茶几，闭目大觉，心头微一块光明，团圆如日，忽然坠下丹田，此乃降丹也，丹种降后，仍需继续闭眼，且渐渐收拾精神归定。四体复旧，或手足觉麻痹，次候定醒，然后开眼，次吃人参汤睡。至来早吃粥食将养一二日，如丹降也。丹降之后百病消除，更无疾苦之厄也。

### 第二转交媾

练法　选初九、十九、二十九日正午时分，端坐在静室之中，盘足瞑目，叩齿九遍。待神志安定、内气调和，然后行闭息之法。以一呼一吸为一息，每一闭八、九息。一闭完毕。缓开双目，恢复呼吸，再行闭息法如前。初闭时息数可少至一次二次，渐熟悉后五次，极熟练后九次。  
　　效应与注意事项　依法行之，待闭息之法极熟练时，便是体内火候周足之时。此时，自觉心中温热，四体舒适，心神翕动，一道热气下流丹田，此是内丹入丹田的征象。丹气渐成，静坐之际时有神光从眼而出，此乃丹光，体质进一步加强。  
　　第二转　二转阳成始结阴，肾光心液合丁壬。  
　　神珠奔电归东海，时迸灵光照紫金。  
　　解曰　二转之初，如人怀胎两月，胎之初降乃是真阳之精。神为丹心，属火，为阴以配南方丁火，丁者火之阴也。肾属水为阳，以配北方壬水，壬者水之阳也。吕曰：火取南方丹凤髓，水求北海黑龟精。故于二转则养阳，使心火之光感于下。三转则养阴，使肾水之液交于上，真水真火上下以配，丁壬抱养真丹以成造化。凡丹之初降养于心，育之以真火生其丹也。一转成功，则丹从心络流下，藏于丹田育以真水，此二转之功也。丹藏丹田之后，静坐虚室中，忽然时有光明，从胎照见如金团，乃月光而也。  
　　望江南  
　　玄珠降，丹窟在中宫。九侯息调重九数，赤波或迸太阳东，心肾遂交通。  
　　逢六变，重六息阴功。火自海门朝帝坐，水从莲萼佐丁公，紫电透玲珑。  
　　解曰：玄珠真丹也。一转之初，丹降于心络中，故云丹窟在中宫，丹降为一转。丹降之后，凡遇九日，则闭息九侯为一次，至九九八十一为九次。故曰重九数，九九功成，真阳丹足，自心络流入丹田，丹藏于水府养其阴。太阳东者海水之府象，丹田肾水也。丹之神藏于心，以养真火。丹之转归于肾，次养真水，水火既济，阴阳大和，故曰心肾交通。二转之功成，其三转之初也。逢六则闭息，六数为一次，六六三十六为一周。以养其阴，故曰重六息。阴功海门，是丹田肾府也。真丹藏于丹田，丹阳之数以足，每到日中，则神自丹田，热气达之于上，而朝于心。帝坐心也。莲萼舌也，六六内阴数足，则下莲池神水浇心络，以养丹气，故曰佐丁公。丁者，心之火也。此真水真火，以成既济之功。阴阳既济，真丹气足时。有神光出于面目，夜半安坐内视脏腑，表里分明，直见玄珠，养于丹田。故曰透玲珑。  
　　口诀　丹降之后，一转了毕，凡遇初九、十九、二十九日，亭午时静坐虚室中。盘足、瞑目、端坐、叩齿九通。神交气通，然后闭息，每一闭入九息为一次。开眼良久再闭息，如前九息为一次。初闭时一次二次行之渐热，闭五次又极热，用之九次，一向行之直候内之火候，用足与天地相应，不以远近，或前入息至九，心中温热，四神和畅，心神摇动，一道热气下丹田，为二转功成。自此以后不行九息之数。

### 第三转养阳

功法　选初六、十六、廿六日半夜，洗漱毕，入静室端坐，盘膝，叩齿六遍，凝神瞑目入息。入息者，微吸不呼。每一入六息，如此六遍。待月尽之日半夜时分，依前法于静室中闭目盘足而坐，先以左手按摩顶门，右手按摩尾骶，各四十九转。按摩时，紧闭气息，至次数完满，稍事休息，再闭气息，再按摩，如此三次。  
　　功效　行功之后，觉五脏中其热如火，乃火行之候。在二十六日或月尽之时，觉左胁内动摇，或微微有声，一道热气横过丹田，直入右胁之下，其热如火，动摇许久方消失。若静坐内观，可见左胁下有"一颗明珠，如火轮之状";还可听到天地和谐之声。此外，生理上也可会发生一些变化，如二便减少，一月仅十余次，肠胃亦觉微缩。男性生殖器渐缩，（男子马阴藏相）女性月经渐断，乳房渐平。（女子斩赤龙）（男女逐渐形成漏尽通，）不达漏尽通男精女血每月遗漏不止。  
　　第三转　三转行阳入左宫，玄珠胎色渐鲜红。  
　　神明育火分形象，天籁时催造化功。  
　　解曰　丹成三转，逢天行阳，以养真阳之气，内阳数足，丹入丹田，流于左肋，四体汗流，以制尸气。三转功成，自此更无三尸魂也。灵珠、内丹也。此后阳气充足，凡便及涕唾皆粉红色以应纯阳之质。及其丹光照见一颗明珠、如火轮之状，在左肋之下，三转数足。每遇月尽以左手摩顶，入息激动丹火至五脏热为上，谓之育火以运其丹。此  
　　后丹田中渐觉有物，遇入息则丹动，故云分象也。天地和则撼激有声，是名天籁。人之九窍不通不闻其声，三转之后九窍听明天籁之声，昼夜常闻也。  
　　望江南  
　　毛发薄，三转运行阳。丹渐红阴茎渐缩，推移岁运助阳刚，育火养中央。  
　　成物象，五转辩微茫。出入尚迟形尚小，晨昏时饮玉壶浆，天籁奏笙簧。  
　　解曰：三转阳数足，故阴龟渐缩，肠胃渐繖，一月之中，大小便共有十次，渐入地仙之位，将成无漏之体，乾卦全阳，象纯阳也。摩顶入息，内育其火，丹抱圣胎，将成形象，五岳未全，八转动其形，如三四寸之小儿。见之未甚分明，也阳气方足，而未尝育阴。圣胎有魂，而未尝有魄。故出入尚迟，形尚小也。圣胎成像，坐息之间，常见面目光彩。涌泉甘露之水常出饮之。七窍聪明，则闻仙乐也。  
　　口诀:　丹入左肋之后，功成三转，凡每月初六、十六、二十六、三六之日，夜半子时，洗漱了入净室中，端坐盘膝，叩齿六通，凝神定气，闭口入息，六次为一候。如此六遍乃毕。其月内行至三、六日，则月中三遍，俱足至月尽，夜半子时，依前于净室中，闭目盘足而坐。先以左手摩顶门，右手摩尾闾骨脊尽头，随月转七七四十九转。凡摩时紧闭定息至数足，微歇候气定。再摩如此三次，自觉心肾之气交于中膈，微动丹气，塞于五脏。觉五脏中，其热如火，乃行火之候也。或于三六及月尽之时，忽觉丹在左肋之下摇动，微有一道热气，过丹田直入肋下，其热如火，摇动久而后定，乃成四转之功。自此之后不行重天之数也。

### 第四转养阴

功法　选初六、十六、二十六日半夜时分，洗漱毕、入静室闭目盘坐，叩齿三十六遍，宁神闭息。这时期闭息，与前不同，直使鼻内无出入之息，直候体内真气充满，气贯舌窍，口中津液满溢，然后缓缓咽之，意念其归心。归心之津液激动心神之火，温煦全身，五脏觉热，遗体微汗，四肢舒适。如此为一遍。每至二十六日，如此行功三遍，止功。  
　　功效　此功行后，可觉右胁有声如雷鸣，一道热气流入丹田，鼻中火光迸出。此功练成后，于静坐之时，能感觉内丹的神光从顶门放出，如一轮明月，罩笼身体;身体不畏寒暑风霜，四季如一。  
　　第四转　闭阳户之气，鼻天窍、口地窍  
　　四转行阴入右关，圣胎灵运发朱颜。  
　　圆光满室神无碍，鼓乐嬉游去复还。  
　　解曰：左属阳、右属阴、四转之后，内丹在右。以应内阴之数，自此内之阴阳俱足。三转养阳，圣胎生魂。四转养阴，圣胎生魄。丹之四转，内之圣胎，魂魄皆就。其五岳精神，与我内貌则同，此出神之真身也。四转之后，阴阳气足，正坐闭息，内之神光，从顶门而出。如一轮明月，罩定身体，神游方外。出入无碍，坐室见四海，而知吉凶。  
　　望江南  
　　丹已返，四转运行阴。逢六闭藏阳户气，三关全透合丁壬，龟游任浮沉。  
　　时出入，无碍贯他心。游戏神通常出面，圆光周匝绕千寻，寒暑不相侵。  
　　解曰：四转养内阴，丹藏于右肋，鼻为天窍，口为地窍。气之鼻出属阳，气之口出属阴。三六之夜，闭定鼻息，绝其来去之息，阳气内降，充塞五脏，此乃以阳养阴也。闭住鼻窍，则华池水满，下沃心络。水火内交，心气下降，肾气上腾，丁壬配合，圣胎阴阳数足。丹在右肋，随气升降，如龟在水，任意浮沉。内丹光明，罩我之身，其状如月，寒暑不侵。我心与他人心相通，知其善恶，婴儿出入，游戏四海，名登仙籍也。  
　　口诀：  
　　鼻窍、口窍、其丹入右肋之后，养成四转之功，遇每月初六、十六、二十六、夜半子时，洗漱了入静室，闭目盘足而坐，叩齿三十六通，集神定气，闭定鼻息，湛然不动，直候真气。内丹田气贯舌窍者，华池津涌满口将欲溢出，然后款款咽之归心。其神水到心，则激神火，五脏觉热，遍身汗出，四体苏畅为一。至三元之夜如此行持三遍即止。此为神水神火抱育元精，抱育之后，或于行持三关，内丹自肋，其声如雷。一道热气入于丹田，鼻中火光射出，于是内丹复归丹田。以成五转，自此不行闭阳户之法也。

### 第五转换骨

功法　选初九、十九、二十九日正午时分，登高面南盘膝，闭目，对日而坐。候气定，闭息使气无往来，充满于内，意念内外真火相交通，-身上下通红，光明满坐。二三十分钟后，渐觉丹田一道凉气(真水)上贯于心，如水晶一团在心上。然后睁眼呼吸，由鼻向日吸日华之气，意念归其心，与真水相激。如此行九九八十一次而止。  
　　功效　“凡骨随汗而消”，“阳砂换骨”。吸日华气归心、与真水相激，便觉心头气动，丹田如鱼涌跃。此功行三载数足，则能脱胎换骨，只觉夜间汗出如白膏。  
　　第五转　五转阴阳造化成，婴儿盈尺弄阳精。  
　　寐游四海寤知所，去住无为信步行。  
　　解曰：四转养内阴，三转养内阳，五转内外，阴阳数足。造化之功，已成养就。圣胎神通自在，故曰造化成也。五转之后，内丹圣胎养就，灵躯身长尺余，自此采日之精，以养外阳，夺天地造化之功也。常人内无所养，精神四散而无归着，昼则神在于心，夜则神出于体，及其睡着神无速守，更不知有身，亦不知所在，随魂随魄，入幽趣之中，与鬼同聚，于梦中无一，不见四大物坏，神从鬼往随福受生天堂地狱。皆不由己乃神，不识其身随波逐浪之形也。得道真人，内丹成就，神合于身，物不能诱。是故魂魄潜伏，万邪不干，更无忧虑，出离生死皆由于我。出神入神纵横莫测。故丹经颂曰：真人无梦，此之谓也。得道真人。神无所滞，魂住在我，信步无碍也。  
　　望江南  
　　珠自右，紫电入丹城。内养婴儿成赤象，时逢五转采阳精，火自水中生。  
　　烧鬼岳，紫电起峥嵘。随意嬉游寰海内，寐如砂碛卧长鲸，时序与偕行。  
　　解曰：五转功成，阴阳数足，内丹玄珠，忽自右肋一道真火飞入丹田。声如鼻光如火，乃是丹珠内阴内阳，皆复丹田以成五转之位也。圣胎之内，真人成就，出入顶门，长尺余也。三转养阳四转养阴，内之阴阳皆足。丹田功成五转，则夺天地造化。采日之精，以成外阳修行之道。自内及外、其序之顺也。故自五转之后，于一月之内逢三九之日，采日月之精，以养圣胎也。行持之法，以水求火，以阴求阳，水火既济，阴阳大和。故曰：火自水中生，常人于丹田之下积阴之气，谓之鬼岳。遍体纯阳，阴山鬼岳烧荡，阳宫神庭建立。吕先生曰：烧山符子鬼难看。此之谓也。随意出神游行四海，去住从己所欲也。寐识其身，寤之其所运神出，身自观本形，如长鲸卧于砂碛也。五转之后造化功成。与天地合德，日月合明，内丹造化与时偕行。  
　　口诀:  
　　内丹复入丹田，五转之功成就。内之阴阳数足，当采外之阴阳以成大道，凡遇每月初九，十九，二十九，三九之日。当日正午之时，面南盘膝闭目，对日而坐。候气定绝鼻息，使气无往来，真阳不泄，充满于内，其内真火交通。自觉一身上下通红，光明满室，一二刻后渐渐丹田真水一道冷气，一直上贯于心，如水精丸浮在心上。然后闭目开息，从鼻中吸之，吸气九九八十一口，纳之于心。其日光到心之后，渐觉心头气动，在丹田如鱼踊跃，乃是阴阳大和，至八十一口而止。如此行持三年而毕。三载后不采日精却，采月华也。

### 第六转 换肉

功法　选每月十五日夜半子时，洗漱毕，登高对圆月而坐，闭日盘膝，调和气息，而后合嘴闭息，意念真气充满六腑，体内肾之真明之气与空中月精之气相互交通，身形莹如水晶，湛然明朗。二三十分钟后，渐觉一道热气(心神之火)降入丹田，如一团火轮在玻璃盘中。然后缓缓睁眼呼吸，由鼻向月吸月华之气，意念其归入丹田，月华真明激动丹田真水、水火相交，如沸池之状，如此行八八六十四次而止。  
　　功效　吸月华气归丹田，与丹田真水相激。便觉四体汗出，百脉舒畅。如此功行二载，则能换去“凡肉”。采月之精华纳入丹田，结为“阴粉”。一年之后其“阴粉”化入肉中，其反应是"但觉大小便常有紫血随气换下"。  
　　第六转　日有五色三年，月有九芒一年　六转丹田弄月华，变胎魂魄影潜赊。  
　　阳砂换骨阴消肉，换尽真如玉不瑕。  
　　解曰：丹至六转，内外阴阳皆成。圣胎全具，真人与内身一体。每遇月圆之夜，采月之华，以积其阴，故曰：弄月华也。五转真阳全，魂化为神。六转真阴全，魄化为气。魂魄内外，全日中游，行更无其影，与日纯阳为一。自此之后，鬼神不可见，阴阳不可测，以成其真仙之道。故曰影潜赊也。人之凡胎浊骨，阴阳不洁。不能上升得道，真人丹成四转之后，至五转采日精，纳丹田结为阳砂。丹砂内结入于骨髓，随汗而消也。故曰阳砂换骨。换骨之后至六转，采月华纳于丹田，结为阴粉。采月华一年之后，其阴粉内化入于内中、以养仙肌。但觉大小便常有血随尿出，乃是阴消凡肉，仙肌自生。故曰阴消肉也。玉之有瑕不成真玉，人之凡胎浊骨，不成真人。六转之后换其凡骨亦生仙骨，去其凡肌而生仙肌，换尽无瑕神仙纯一。  
　　望江南：　 日精满，阴魄化无形。每遇月圆开地户，神龟时饮碧瑶精。清洁复如水。  
　　阳砂赤，阴粉色微青。粉换肉兮砂换骨，凡胎换尽圣胎灵，飞举似流星。  
　　解曰：阴阳数全，魂魄内外，体无形影，乃登真人之道。六转每遇十五月圆之夜，运北方肾水，交南方心火。使内外水火既济，以结阴粉。与天地造化流通，以育圣胎之质。神龟者，肾水中龟也。吕先生曰：饮海龟儿人不识，烧山符子鬼难看。乃谓是也。采月之英华纳于神水之府，其神龟饮之清洁如玉，冰冷如成阴。粉生于北极之中，故象其龟也。阳砂者，日精所结，故属于阳，其色赤亦象其日。阴粉色月华所结，故属于阴。其色青青者，象于月也。骨肉换尽，则胎内化肌、骨、皮、肉皆无，尽化仙质。魂化合神，魄化合气，悉皆清静一体之中。形神俱妙，与道合真。学道之士，能全其神，未能换其形。为形所累，故出神则身不能动。尸假则形，为形作累故，出神则身不能动，尸假则形不能忘，丹成六转，则换凡形，而成仙质。形神俱妙，神之所向，体亦随之，上升九霄，如云如星之快也。　 口诀: 丹成六转，采月之华，每遇月圆，十五夜半子时，洗漱毕。对月而坐，闭息合口，绝往来之息，使真气不泄于外。内之真气充塞于六腑，肾之真阴与太阳之精，内外之真气，莹若水精湛然明朗。一二刻间肾之真水感动于心火，心神之火一道热气降入丹田，如一火轮，安在琉璃盘内，然后款款开目，放息鼻中，对月吸月之气，纳于丹田。吸八八六十四口而止。吸气一半之后，其月华真阴，激动丹田中真火，水火相济，如沸汤之状，四体汗出，百脉苏畅。至六十四口而止。如此行持三年了毕，其功入七转之位也。

### 第七转换五脏六腑

功法　“远离尘世，人深山之中岩间。”此功需在绝对清静纯化环境中修炼，练功环境选定后，冥坐，闭息凝神，口鼻绝往来之息，意其真阴真阳交于腹中，归于四体。  
　　功效　七转之功练千日，可觉顶门窍开，出红黑之气，此乃五脏换成胎气，胎气发散的体现。待感觉顶门窍合，是胎气出尽，七转功满的征兆。此时的身体日间便现形影通明，色如红玉，甚至可以腾空飞行。如果丹火太盛，五脏发热，可于初九、十九、二十九三天，入水洗浴，此际可见“真丹光明，如火轮之状”从\*\*而出;良久舌下生津，丹光又自\*\*而入。一直练到八转，即可不浴。  
　　第七转　七转身飞四体轻，灵光闭息满丹城。  
　　千朝却粒生成火，坤户施张浴海鲸。  
　　解曰：丹成六转，阴阳内外俱足。凡骨换为仙骨，凡肉换为仙肌，四体百骸并无凡物。仙体轻清，飞举自然也。内丹点就神骸，故一身之体为之减也。丹之七转，使阴阳内外和合。当闭十朝，以成妙道之用也。丹成七转，闭息千朝，使阴阳大和，千日数足，神气合会，五脏皆新，内外纯一，丹光明彻于六腑，真火烛开于五内脏，腑谷虫化而为水。自此肠胃充实，不着烟火之气，不纳烟火之食。饥餐仙果，渴饮琼浆，与世不类也。内丹皆化之后，\*\*消尽惟有一窍，名曰：坤户。以象其阴，每遇神丹火盛，则于三九之日，投身水中运其丹珠，从坤户而出，吸呼弄水游戏自在。一二时久，复运其丹归于丹穴，以制火之盛也。  
　　望江南  
　　形透日，七转任飞腾。幽静深岩图宴坐，息无来往气坚凝。却粒着其能，  
　　生成火，返本气澄清。九候浴时开地户，月中取火日求冰，五内换重新。  
　　解曰：七转之后，形神俱妙，内府皆为仙器。日中游行，身体通明，色如红玉，飞举腾空，纵横任意。大抵须要内外和顺，使之日月光华。会于心肾水火，阴阳交通，神气和会。深入岩谷之中宴坐千百日。闭鼻息，以绝呼吸之气，冲和凝定。然后内实，不食尘世之物，以证逍遥之道也。至于却粒，不食真奇功、奇道也。闭息千日，神火内发，荡洗谷气，更无食念。返本还元，抱一守静。故曰：还返气澄清，凡遇神火五脏发热，则逢三九之日，入于水中，澄其真丹，光明如火轮之状，从地户出。故曰：开地户月者，阴之象也。神火至阳之物也，户者阴之窍，通阳光从地户阴穴而出。故曰：月中取火也。日者阳物也，舌者阳之窍，通流神水，从舌窍阳穴而出。故曰：日求冰也。五转换骨，六转换肉，七转换五脏，五内者五岳也。故曰：五内换重新也。  
　　口诀:  
　　丹成至七转，当离尘世，入深山之中，或岩谷间宴坐、闭息精神，口鼻绝往来之息。使真阴真阳交于腹，夺天地造化之功，归于四体。千日之后，五脏换尽，胎气变为仙府。但觉顶门窍开，出黑赤之气。乃是胎气发散，千日数足，顶门窍合。乃是胎气出尽，七转功满也。自此之后，五脏结实，不纳烟火。若有时五脏丹火发，则入水中闭定鼻息，使丹珠神火从地户而出。浮于水面，如牛弄黄，直候舌下神水如泉，则丹火息吸其丹珠，复入地户。直至八转地带成就，无火毒则不复浴也。

### 第八转育火

功法  
　　内丹功练至八转，便形成了上接舌下两窍、贯于口中，下接腹脐的体内稳定不消的内景联系，称为“地带”，似婴儿之脐带。若遇丹火内发，五脏燥热之时，即闭目冥坐，在闭息之后，意念口衔“地带”，息气内通。丹田真水渐长。至第九日，真水长至喉咙，便觉内丹浸于此水之中。半夜，冥坐闭息，吸此水上入泥九官，沿督脉下行，过夹脊，复归丹田。  
　　功效  
　　功成之后，内火归真，永无热毒之患。  
　　第八转　八转还元地带垂，周行胎息养婴儿。  
　　有时火发烧丹窟。深入寒泉弄赤龟。  
　　解曰：婴儿在母腹中，胞胎里定气，不能出之象，神水至清之入，而无所损。若婴儿脐中有脐带，衔在口中，呼吸之气往来不绝。此乃自然胎息。故无损也。丹成八转之后，换于脐中生一，脐带亦如婴儿之状，还其本始之道，故曰还元地带垂也。婴儿得脐带行胎息之气，故无所损，真人得地带行周天之气，故能长生也，赤龟丹珠也。八转之后，内炼真火，使无热毒之患，凡遇火发，即口衔地带闭息，九日至第九日，真水自丹田如涌泉泛涨，直至重楼十二环，丹珠在其神水之中，如龟之戏水。自此之后，真火无毒，更无丹热之患。故曰有时火发烧丹窟，深入寒泉弄赤龟。  
　　望江南  
　　内外变，八转始还元。地带长垂主坎户，周行胎息贯天门。太始道方存，  
　　纯一体，赤黑气常喷，丹火发时烧内景。冷泉涌处浴猴孙，神水赤龟吞。  
　　解曰：丹至八转，外之形体，内之五脏，尽底换变。复生地带，如小儿之状，故曰返本还元也。地带者脐下之带也。生于脐中，属北方坎卦，故曰：坎户天门，华池之窍地、带贯于口中。行周天之息，以调火候，故曰：周天息也。太始之道，生天地之始，丹成八转，如天地造化之初也。内丹纯阳也。无一点阴气，故曰纯一体也。黑赤者神火之气也。丹成八转，自心而来，常从鼻中出入。常见黑赤二气，故曰：气常喷也。丹火之患，运神水以制之，更无丹火之候。盖丹者心珠，心家猴孙也。赤龟火神也，丹浮于水之中，如龟吞水取其状也。  
　　口诀:  
　　丹成八转，地带生于脐中，若遇丹火犹发热。五脏热燥，即闭目宴坐。以地带接于华池之下，使息气内通流行，周遍运用之道。自闭息之后，丹田真水日日渐长，至第九日，神水直至重楼十二环，丹珠隐于神水之中，出去火毒。自此之后更无发燥之患。至第九夜子时，闭息吸神水从泥丸宫过夹脊复丹田以毕其功也。

### 第九转飞升

（积累功德）  
　　“九转逍遥道果全……足蹑祥云谒九天”，“道果圆成”，功至九转，无法无诀，任其逍遥。神清体轻，永无疾病，老者返童，养生达到最高境界。  
　　原文内容：【泥丸先生陈朴传九转金丹秘诀】  
　　一转降丹，二转交媾，三转养阳，四转养阴，五转换骨，  
　　六转换肉，七转换五脏六腑，八转育火，九转飞升。  
　　第九转　功行毕　九转逍遥道果全，三千功行作神仙。  
　　金书玉简宣皇诏，足蹑祥云谒九天。  
　　解曰：丹成九转，造化成就，道果圆成，更积外行三千，外果圆满，方可飞升。故许旌阳，丹成之后，除蛟龙之害，然后上升。孙思邈丹成之后，救万民之疾，然后上升，皆须立功成名方得上升也。上升之日，天乐来迎，箫韶合奏，以过天关，随功行分职，列为仙班，与天地相为长久也。