

在乎九泉七石九泉七石者在於華池也華池生乎五金花五  
金花成乎九鼎於是玄武北走朱雀南飛白虎坐伏青龍大馳  
還丹之事畢矣故陰化而陽絕者斯死矣乎真存而陰陽不絕  
者斯真人乎

還金篇

乾坤之祖宇宙之靈  
中有至精在乎幼冥

海蟾子

劉昭遠  
燕人

曰金丹者天地之氣宇宙之靈也乾坤之祖曰

月之精也其乃恍惚之中括在二儀杳冥之內包含一物配甲  
庚定離坎絕水火布炎涼列君臣走龍虎使陰陽還鉛汞區分  
有定節候無差九轉則為金液三年則為瓊丹故吾所謂還者  
還返七源之妙有明九轉之天關者也金者朱汞之真鉛黃芽

道藏輯要

道樞

真

指集三  
XXX

之真液者也於是乎有靈之九神無為之一主皆萃於此書焉  
訣曰交加南北合西東造化流源奪禹功一馬驟歸三島外六  
神長在五湖中烹煎爐裏收丹雪滌蕩華池散黑風閃電激開  
光世界夜明方見是真龍至游子曰深乎其言此還丹之微妙  
者乎

還元上篇

元氣之始如黍之大  
鍾則形聚離則形壞

人者三才之一也天未嘗崩也地未嘗陷也而人之死者林林  
其多何也人者其靈壽共四萬三千二百餘日其神三萬六千  
元陽真氣其重三百八十有四銖內應乎乾三三而皆不知保  
使之散焉所以中道而人闕也乾者六陽具而未之動作施泄

也如是能修行焉真仙之道也自年十有五而至於二十有五  
施泄不止則其虧四十有八銖存者其應乎姤三三嗜欲之甚  
加十歲焉其虧四十有八銖存者其應乎遯三三又不知養焉  
加乎十歲其虧四十有八銖存者其應乎否三三天地之中氣  
也又不知養焉加乎五歲其虧七十有二銖存者其應乎觀三  
三又不知養焉加乎五歲其虧九十有六銖存者其應乎剝三  
三又不知養焉八八六十四卦之終也元氣盡矣其應乎坤三  
三坤者純陰也惟安穀而生其名曰苟壽雖然有明師焉示之  
玄門猶可幾於道矣黃庭經曰有二十年猶可還蓋謂此也吾  
於日南至之後竊天地之正氣謂之升日北至謂之降日年曰  
月曰日日時其中俱有陰陽焉歲則二至也月則二弦也日則  
子之後午之前於時亦然也於是依法補之可以返陰而還陽  
夫百歲之木液漏枯竭吾取木之稚者接之則更茂矣人豈異  
於茲哉夫能固氣養精精以養精神不離體氣乃常住矣若夫  
得明師授之以訣從而修之時加乎子執節而轉天罡其修金  
鼎修之一年元氣增四十有八銖其應乎復三三修之二年運  
乎赤龍承春之氣其雨濛濛海水騰於蓬島金鼎既開其用異  
風其增四十有八銖其應乎臨三三修之三年而二氣交矣鼎  
中之騰耀明矣龍吟虎嘯魂掣電奔其增四十有八銖其應乎  
泰三三泰者立春之象也行之彌勤其增七十有二銖其應乎

大壯三三其火之光盈矣赤龍出而風雷繁矣壺中之日月延矣鼎之中涌乎碧波矣大壯者立夏之象也於是邪氣不入其增九十有二銖其應乎夬三三於是制白虎而鎖青龍矣六年積用乃成內復應乎乾於是火光赫然其爐紅矣於子午之時識乎真龍虎而可以任意分矣然修真之要在乎去貪嗔愛欲既修之也一年易精二年易髓三年易骨四年易筋五年易髮六年易形內氣不出外氣不入其名曰真人

還元下篇

至游子曰易之道其精微乎古者爲卦或以二三四焉或以三四五焉此互變者也至人修真之方則以上九爲首初六爲足

道藏輯要

道樞

三

蓄集三  
X L L

二三四五爲體焉六爻之變轉周流如榮衛之行於四時者也然則六十有四卦之數合乎天地者也吾能用其數則與天地一矣夫人所恃以生者形也形所恃以存者氣也氣鍾則形斯聚矣氣離則形斯壞矣能知所恃而養之者其惟易歟吾之居處欲靜茵欲厚衣欲適時之宜於是或於冬至或於日甲子焉子之後披衣東向跣趺而坐東向者取乎生氣也扣齒三十有六以左右手相摩俟其熱以手拭其目斯須以手掩其耳中有細音如鍾如是者三然後以左右手上摩其面至熱徐運其舌撩乎上腭者十有二撩乎下腭者十有二撩乎齒之外上唇之內者十有二撩乎下唇之內者十有二其名曰赤龍之耕俟其