

而有象有因無感之而有靈故得秦珠懸空紫霜耀日也彼哉兀兀存想塵埃心地者亦可悲矣

疏曰參同契云有無相制上開則稱有下開則稱無彭真人通二十義分作兩義解之今無名子引有無相制意義此乃大丹之要秘在鉛火二字之義今詳此詩上列恍惚杳冥下總以有無則當從上開下開之義然則又不可拘於註文也有無相制金碧上經云以為兩無宗一有矣達士悟道豈在執文若能透徹隨用皆合

歐冶親傳鑄劍方鎮鉞金水配柔剛鍊成使會知人意萬里誅凶一電光

註曰歐冶鑄劍天常遣神女為之傳爐制以金水配以柔剛鍊成寶劍之後誅凶剪惡一電光頃其靈如此聖所作還丹鑄劍亦如之以天地為爐治以陰陽為水火配以五行制以神氣鍊成之後能曲能直能柔能剛能善能惡能圓能方心有所思意有所通則已知人之意而飛動誅剪一電

光耳此乃自然神劍也修丹之士若無此劍猶取魚兔而無筌蹄也仙翁託歐冶鑄劍之事而言之實玄珠之罔象也罔象者天機秘訣也疏曰鍊鑄之劍用所當用自然之劍乃還丹還質變化之神亦猶歐冶所鑄之劍而有靈神也

紫陽真人悟真篇註疏卷之四

正一天師清微弟子 製 道教學術研究網站

紫陽真人悟真篇註疏卷之五

歲五

象川無名子翁葆光註
武 堯 陳達靈傳

集慶空玄子戴起宗疏

內外藥

用將須分左右軍饒他為主我為賓勸君臨陣休輕敵恐喪吾家無價珍

註曰此章明火候作用也將者火也左為文火右為武火聖人縮一年火候於一月之內縮一月火候於一日之中夫運火自子至巳六辰屬陽蒙春夏發生之德故為文火居左謂之陽火自午至亥六辰屬陰蒙秋冬肅殺之刑故為武火居右謂之陰符饒他為主我為賓者主為陽而雄好爭也賓為陰而雌好靜也即是守雌而不雄持靜而不爭此慮險防危之意畏敬之至也兵法曰以逸待勞又曰致人而不致於人此之謂也道之用存乎水火水火之用存乎人先言刻漏以分子千次接陰陽以為化基搬六十四卦於陰符數二十四氣

於陽火天關在手地軸由心回七十二候之要津攢歸鼎內奪三十六百之正氣驅溼胎中運用有方抽添有序動則防危慮險靡敢差忒毫釐外接陰陽之符內生真一之體苟或運心不謹節候差殊致使姤女逃亡鼎內靈胎不結而還丹無價之珍失之矣修丹之士臨陣可不守雌而取於輕敵手上陽子曰左為我右為彼饒他為主我為賓若使居上而我在下彼欲動而我欲靜也

疏曰自子至巳左為文火自午至亥右為武火以發生之德為文肅殺之刑為武泰同契鼎器歌云首尾武中間文其文武則又以火候之盛衰為文武矣無名子曰鼎器乃丹之骨髓故併舉鼎器歌內文武之火候用各有宜此詩明內藥火候作用非明外藥也外藥妙用在一時內藥妙用在一日一時一日火候以同而用之有異自搬六十四卦止胎中乃真一子序泰同契之文六十四卦非盡是陰符二十四氣非

盡是陽火特舉一年之火數總以成文耳
 休泥丹竈費工夫鍊藥須尋偃月爐自有天然真火育何須柴炭及吹爐

註曰葉文叔指兩腎中間為偃月爐亦有指為兩睛者靡肯自思已錯更將錯處教人何不揣之甚耶此爐之口仰開如偃月之狀故謂之偃月爐即北海也元始之祖氣在焉何假柴炭吹爐之耶

疏曰偃月爐中玉藥生彼為陰爐外藥也此為北海內藥也皆假借以喻反反復復人故反之倘不明師旨泥其名而述之必不通貫難達玄理天然真火世於大小爐鼎之中奪歸吾身以產金液還丹非身中之陰也

玄珠有象逐陽生陽極陰來漸剝形十月霜
 飛丹始熟此時神鬼亦須驚
 註曰金液還丹所以有象者蓋自冬至住一陽火逐陽而生金液之質夏至進陰火剝至十月還丹始熟脫胎神化為純陽之仙豈不使神鬼驚愕而賓伏哉

要知鍊養還丹法自向家園下種栽不假火
 爐并着力自然果熟脫靈胎

註曰此物只自家裏同類之物也此道甚近初不遠人亦猶家園下種其物自生其近可知種非其類難以成功種得其類易若返掌泰同契曰同類易施功非類難為功

疏曰前詩云護守藥爐看火候又曰自有天然真火育今之不假吹爐并着力其旨皆同總言內藥作用也又云安爐立鼎採歸煅鍊太乙在爐其旨皆同總言外藥作用也此物者陽丹也陽丹與吾同類易而成胎泥丸云身中一畝為家園是也不得師傳妄意強猜予幸得傳所願人人易知同登仙果是以因其註之未暢明更疏其義又以詩詞各分入類然易知之中又有難知者不敢輕泄於竹帛也學仙之士夙有仙緣得其書者有註有疏坦然明白蹊徑不差若能悟徹終有至大道之日斯文仙笈所秘自有神靈在在處處為之營衛

可不珍藏而深究之乎

免難之月及其時刑德臨門藥象之到此金丹宜沐浴若還加大必傾危

註曰二月為德八月為刑皆當沐浴加大傾危

疏曰今註云二月為德八月為刑又於否泰纔交萬物盈註云二月為刑八月為德蓋二月於發生之德而榆莢落德中有刑八月為肅殺之刑而麥苗生刑中有德是以互言刑德

否泰纔交萬物盈屯蒙交卦稟生成此中得意休求象若究羣文漫役情

註曰冬夏二至為一陰一陽之首子午二時為一日一夜之元聖人運動陰符陽火協天地升降之道日月往來之理攢簇四時八節二十四氣七十二候環列鼎中生真一之體此理甚簡其功不繁無可云為故托諸卦象分於一月三十日之中以闡玄機以明火用文象者筌蹄也屯蒙為衆卦之首以象運火生成之始造化稟受

之源故朝以屯暮以蒙否泰者陰升陽降於四時之中至二月春分之節陽氣升於天地之中陰陽相半不寒不熱為溫故為泰卦☰☷亦如月之上弦氣候也此時陰陽二氣自然相交故聖人不進火謂之沐浴也至八月秋分之節陰氣降到天地之中亦陰陽相半不熱不寒而涼故為否卦☷☰亦如月之下弦之氣候也此時陰陽二氣自然相交故聖人進水不亦謂之沐浴也故仙翁曰免難之月及其時刑德臨門藥象之二月為刑八月為德故也修丹之士若能於此四卦之中得意何必執滯羣文而勞心役思哉仙翁慈悲直指其捷徑如此

天地之中故借否泰二卦陰陽上下兩停以喻之是以日之晝夜時刻二八月亦兩停月之上下二弦亦金水各半斤若以月卦論人陰陽進退之節泰為正月否為七月不在二月之卦泰同契云大壯卯門觀察仲秋以息符候二八月乃大壯觀卦矣彭真人於泰之註則云陰陽氣停夫婦交接於否之註天地俱息陰陽不交蓋兩停則不交一多一少則交陽上陰下則不交陰下陽上則交此物之理也既知其理則不必泥卦爻以役情矣

卦中設法本儀刑得象忘言意自明舉世迷人惟泥象却行卦氣望飛昇

註曰卦象者火之筌蹄也魏伯陽真人因讀易而悟金丹作用與易道一洞故作參同契演大易卦象以明丹旨開示後人故比喻乾坤為鼎器象靈胎神室在我丹田中也又以坎離喻為藥物象鉛汞之在靈胎神室中也夫乾坤為衆卦之父母坎離為乾坤之真精故以四卦居於中宮猶靈

胎鉛汞在丹田中也處中以制外故四卦不係運火之數其餘諸卦並分在一月之中搬運符火始於屯蒙終於既未周而復始如車之輪運轉不已一日兩卦直事三十日計六十卦連乾坤坎離四卦為鼎器藥物共六十四卦總三百八十四爻象一年并閏餘共三百八十四爻也又象金丹二八一斤之數一斤計三百八十四銖此皆比喻設象如此學者觀此卦象可以悟運火之作用苟明火用卦象皆可忘言而無用也今之學者不曉此旨而反泥此以行卦氣勞形苦思而望飛升不亦愚乎得魚忘筌得兔忘蹄今反泥筌蹄而為魚兔去道愈遠矣鍾離公曰大道安能以語通伯陽假易作叅同後人不識神仙喻妄執筌蹄便下工此其證也

而正故除此四卦為牝牡乾坤為體坎離為用六十四卦為符分為鼎器藥物總為周天火候丹道與天地同易象與天地合故假易以明道

未鍊還丹須急鍊鍊了還須知止足若也持盈未已心不免一朝遭禍辱

註曰男子二八而天癸至八八而天癸竭方其至也滿純乾重一斤遠至弱冠未走一兩歲當三十未走四兩歲當六十利牀及膚八八數終純坤傳畫鳥飛兔走時不待人活汞須藉鉛擒還丹急須下手鍊之既畢抱一守誠若不知足持不已之心反遭禍辱鍾離公曰丹熟不須行火候更行火候必傷丹只宜保守無虧損渴飲饑餐困則眠更能明心見性面壁九年斯道愈弘矣

疏曰呂純陽六十四歲遇正陽葛仙翁六十四遇鄭真人馬自然六十四歲遇海蟾皆方修金丹之道成仙鍊了止足十月脫胎即當沐浴不待一年皆滿不待冬至下

工金丹四百字云冬至不在子及其沐浴時卯酉亦虛比石杏林云冬至不在子沐浴非卯酉道光云脫胎并沐浴養鎮天生是也三仙皆於六十四歲修道而成其所修之道何也可得聞其略乎予應之曰

三仙皆是壯年募道持戒積符至六十四方得金丹真傳故成道之速若夫世人嗜慾喪精思慮損神疲勞耗氣真陽既失雖聞大道於六十四歲之前亦難成功倘然絕慾於早年求道於壯歲及色身未壞精氣未耗遇師得旨下手速修如其未遇母掛爾精母勞爾形積功累行以伺有遇庶幾可冀三仙可得之道載在方冊可觀端緒正陽以丹數粒示純陽曰此非世間五金八石乃世間異寶合成雖有質而無形如雲如火如光如影可見而不可執服之與人魂識合為一體輕虛微妙非有形之丹葛仙翁流珠歌云流珠流珠役我區區雲遊四海歷涉方書茫茫汲汲忘疲失哺叅遍知友燒竭汞珠二十年內日日長吁

吾今六十應赴三塗賴師傅授元氣虛無
先定金鼎後定玉爐離火激發坎水規模
玉液既潤洞房流蘇真人所授要大丈夫
念茲在茲記吾記吾馬自然金丹歌曰六
十四歲皆謂休得遇海蟾親弟子當時為
我說一句見得從前皆亂做元來祇此是
還丹近在眼前不知處是歲庚子戊寅月
得遇至人親口訣如玉在石不會鑄及至
鑄開白如雪內有丹二八兩生在丹田黃
芽長若得此物鎮丹田壽數無窮不計年
是三仙所傳之道與悟真篇同一至理紫
玄張真人在世九十六歲於元豐五年壬
戌三月初五日尸解距熙寧二年乙酉於
成都遇師傳道是時真人年已八十有二
矣其修鍊又在六十四歲之後者保養於
平日深有功也黃庭經曰百二十年猶可
還過此守道誠甚難唯待九轉八瓊丹要
復精思存七元右言內藥
取將坎內中心實點化離宮腹裏陰從此變
成乾健體潛藏飛躍總由心

註曰離卦三外陽內陰坎卦三外陰內陽
以內陽點內陰即成乾三也譬如金丹是
至陽之氣號為陽丹結在北海之中即來
點已陰汞即為純乾化陽之軀然後運火
抽添進退俱由在我心運用也或者以圭
丹為坎中之畫此乃後天地生滓質之物
非先天地生之氣也若以心腎為坎離則
天地遠矣
子野曰坎中之陽乾中之陽也為乾動而
陷為坤而成坎乾却為離修鍊之法當於
坎中取其一陽歸為離位而復其純陽之
體即作丹之法能事畢矣
疏曰潛藏飛躍乾六爻之象以喻運火抽
添進退之條爾如恭同契四十七章以乾
六爻分行六卦之中以為六候之符圭丹
者或吸婦癸或採女花或取童男女之氣
皆後天地滓質之物人氣雖清亦是陰類
安能點化純陰之軀為純陽之仙哉又自
以為以人補人為同類是不知天地之帥
吾其性天地之基吾其體其生身受氣之

初豈在於兩腎中間及產戶乎天地靈根
陰陽聖母乃為還丹之基此同類也
不識陽陰及主賓知他那箇是鍊親房中空
閉尾閭穴誤殺閻浮多少人
註曰鍾離曰四大一身都屬陰不知何物
是陽精蓋陽精是真一之精至陽之氣號
曰陽丹也自己之真氣屬陰為一身之主
以養百體及陽丹自外來以制己之陰汞
即是陽丹返為主也而自己陰汞返為客
也二物相戀結為金砂自然不飛不走然
後加火鍊成金液還丹也故陽丹在外謂
之鍊己之真氣在內謂之親反此親鍊以
定賓主即道成矣迷塗之人不達此理却
行房中御女之術強閉精氣謂之鍊陰丹
將欲延年反爾促壽是猶抱薪以投火者
也陰符經曰火生於木禍發必剋可不慎
乎
疏曰賓反為主鍊反為親皆顛倒顯之妙
閉尾閭者亦以為黃河逆流顛倒之術喪
生者多矣

用鉛不得用凡鉛用了真鉛也棄捨此是用鉛真妙訣用鉛不用是誠言

註曰凡鉛是後天地生滓質之物也真鉛是真一之氣也夫人元陽真氣逐日飛散無由凝聚以結聖胎故聖人鍊真鉛取而

伏之凝結成砂逐日運火漸漸添汞汞漸漸多鉛氣漸散抽鉛添汞其妙如此十月火足六十卦終鉛氣飛浮如明窓中射日之塵片片浮而去九載抱一元氣浮盡只留得一味乾水銀也鉛盡汞乾化為金液

大還丹也體變純陽與天齊年故曰用了真鉛也棄捨用鉛不用鉛之語豈虛語哉聞道至此當以心盟天曰師恩難報當成道以答師恩若負師言是負天地

道自虛無生一氣便從一氣產陰陽陰陽再合成三體三體重生萬物昌

註曰道本虛而乃有形之氣氣本實而乃無形之形有無相制而一生焉是以一生二二生三三生萬物萬物負陰而抱陽沖氣以為和方其未形沖和之氣不可見也

及其既形輕清之氣屬陽重濁之氣屬陰二氣細細兩情交結曰天曰地曰人三物生焉故易曰天地絪縕萬物化醇男女媾精萬物化生至人探斯之曠而知源顛倒陶鑄逆造化賊天地窮斯之神而知化

盜陰陽之精氣以為火故能返其本還其源顛倒陶鑄逆造化賊天地之母氣以為丹盜陰陽之精氣以為火鍊形返歸於一氣鍊氣復歸於虛無故得身與道合冥妙無形變化無窮隱顯莫測號曰真人

疏曰丹是母氣火是精氣母氣是精氣之未分精氣是母氣之已分火藥一也真一之母氣藏於陰陽精神之中不可得見盜陰陽精而求之則真一之氣可得石杏林曰藥是先天氣火奪太陽精能知藥取火

定裏見丹成是也王道人曰火是藥之父母藥是火之子孫
雪山一味好醍醐傾入東陽造化爐若過崑崙西北去張騫始得見麻姑
註曰雪山白色西方金之象即金丹也金

丹一粒味若醍醐取而餌之入我丹田造化爐中也崑崙山在海水之中故人崑崙實發火之處也崑崙頂上有門謂之玄門即天門也天門在西北乾位故仙翁曰種向乾家交感宮是以過西北處去則張騫

見麻姑矣張騫男子也象乾卦為陽火又象真汞麻姑婦女也象坤卦位為陰符又象真鉛也此言若過崑崙發火自玄門而入則鼎內真汞始得見真鉛而有變化也方其真鉛內融真火外接坤象變乾象陽

火逐陰符兩火交進鉛汞凝結神仙之道根本於此張騫乘槎過天河遇女宿取其陰陽交相會遇之義為託言之耳
疏曰外火者天地之真氣內火者元海之祖氣內融外接二火交通而後汞鉛凝結

聖胎可成
前弦之後後弦前藥味平平氣象全採得歸來爐內煅鍊成溫養似烹餅
註曰月至三十日陽魂之金盡陰魄之火盈輪是以純陰天光也法象坤卦三故

曰晦此時與日相交在晦朔兩日之中合體而行同出同沒至初二日借太陽之光而有娠漸漸相離至初三日日沒時即娥眉於西方庚上於純陰中生一陽魄中生現象震卦三此時陽魂之金初生藥苗新也至初八日二陽生兌卦三此時魄中魂半其平如繩故日上弦也此之前屬陰其後屬陽陰中陽半得水中之金八兩其味平平其氣象全至十五日三陽備象乾卦三此時陰魄之水消盡陽魂之金盈輪是以團圓純陽而無陰也故曰望夫陽極則陰生故十六日於純陽輪中生一陰魂中生魄象巽卦三漸漸缺至二十三日二陰生象艮卦三此時魂中魄半其平如繩故曰下弦也此之前屬陽其後屬陰陰中陰半得金中之水半斤其味平平其氣象全故聖人採此二八金水之精搗歸造化爐中烹鍊真一之氣變化黍粒吞歸五內復運大溫養烹煎而成金液還丹全藉陰符陽火進退抽添若毫髮差殊不作丹也仙

翁於此章叮嚀反覆使自烹煎良有意也疏曰二八取象於月之金水六候取象於月之盈虧金陽也水陰也二氣之氣陰陽之火也五日為一候五行之數全也前弦後者論上弦之前陰後陽金水各半斤二八也後弦前者論下弦之前陽後陰金水亦各半斤二八也上下二弦亦皆二八聖人二八金水之精上下二弦各取二八藥味平氣象全故能結丹也人誤以為望者多矣望日則月盈乾甲戌陽金一斤之滿此二八之妙非過真師焉知其妙用上下二弦各取金水八兩二八之正旨每弦皆入金水二八之玄旨

蛇女遊從各有方前行須短後須長歸來却入黃婆舍塚箇金翁作老郎

註曰蛇女汞也謂之汞火遊從有方前行是外藥作用後行是內藥作用有此兩用故曰遊從各有方也聖人下工鍊金丹之初運汞火不出於半箇時辰立得真一之精鍊成黍米而吞服之故曰前行須短也

及乎服丹之後運以汞火却行十月之功故曰後行須長者此也黃婆在內象即金胎神室也金翁即真鉛也老郎即純陽之象也其汞因外運火飛入神室中配合真鉛相交想戀化為純陽之體故曰塚箇金翁作老郎也歸來者取其收入中宮之義也

疏曰外藥之火曰汞火內之火亦曰汞火在前藥則固汞火凝而真鉛生在內藥則因已汞火又因外汞火配合真鉛而聖胎生故總曰蛇女而遊從各有方詞之本是水銀一味周遊過歷諸身水銀即汞火也陸子野曰蛇女自己之陰汞也前行順去也退後逆歸也順去則片餉之間陷若於彼逆歸自下而上周流一身落于中宮則與鉛合而結聖胎矣

陳上陽子曰蛇女是己之精遊行有方者精有所行之熱法常人每精虧少凡交感激揚一身之骨髓攪動一身之精髓情慾纏動心君亦淫三尸搬於上七魄催於下

方得精自兩脛而上由五臟升泥丸與髓同下自夾脊雙關至外腎交垢此為五濁世間法此謂遊行自有方此內常道之順金丹則不然行顛倒之法持逆順之道大修行人鍊此純熟身心不動魂魄受制情

慾不干精氣滿盈如聚富之家何處不有金玉待彼一陽初動之時先天真陽將至則我一身之精氣不同只於內腎之下就近便處運一點真汞以迎之此謂前行短也真鉛既度鵲橋之東汞與混合却道真

鉛升轆轤之東由雙關夾脊上於泥丸過九宮注雙目降金橋下重樓為入絳宮治鍊此為遊行自有方此謂後須長然後歸黃庭神室交結成丹此謂歸來入黃婆舍而嫁金翁也此謂之顛倒五行而逆修也

八月十五說蟾輝正是金精壯盛時若到一陽來起復便堪進火莫延遲

註曰八月十五正是金水氣旺之時子時乃一陽來復之時外內二丹火功並進疏曰八月十五望者中也十四日望者大

過也十六日望者不及也望得其中是為中和

一陽繞動作丹時鉛鼎溫溫照愧惟受氣之初容易識抽添運火却防危

註曰聖人窮神索隱默知金精氣旺之時

一陽初動之際擒龍捉虎布武施文誘太一真氣歸斯鉛鼎交感之中宮溫溫孕一黍珠赫照光透簾幃不半箇時辰立獲丹耳可謂受氣之初得之容易矣乃乎餌丹之後運動陰符陽火而有十月之功始復

中坤索當變風屯蒙起自朝昏既未終於驟爽運用抽添循環不已當斯之時情如土木心若死灰防危慮險不敢妄動故得外接陰陽符火內生金液之質運轉不停自尾間逆上泥丸降下重樓而歸丹田土

釜之中乃金液運丹也神驗不可名狀是以抽添運用安得不謹其危而慮其險乎疏曰入藥鏡云受氣吉防城凶此其旨也後復坤者一年十二月陰消陽長之始終雷風者月生於震虧於巽一月六候盈虧

之終始也屯蒙既未者一日十二時一月三十日卦爻之終始運火之功皆合天度玄牝之門世罕知只將口鼻妄施為饒君吐納經千載爭得金烏搗兔兒

註曰玄牝之門是謂天地根妙哉是言也

舉世莫能知此非真師指示孰能曉了亦有指兩腎之間混元一元如葉文叔者豈能窺測天機而欲以此排斥他說也哉玄牝二物豈可以一穴言之自開闢以來若無此二物安能有萬物乎內外二丹從此

名立聖人秘之疏曰偃月爐懸胎鼎也金烏者金丹也兔者已之真氣也金丹制已汞如猫捕鼠似鷹搗兔不令逃遁若以口鼻為玄牝直饒千載吐納轉見厓廡爭得金烏搗兔而成聖胎也哉

疏曰玄陽也牝陰也易曰天玄而地黃坤利牝馬之貞借玄喻陽借牝喻陰而曰門者萬物由此門而生死玄牝由此門而出入其曰爐鼎亦假借為名耳純真人玄牝歌曰兩腎中間一點明故後人指兩腎中

聞為混元穴蓋不知兩腎者亦借人身兩腎相對而生以譬其妙兩者同出而異名若能交合則其中一黑黍珠一時可得此真玄牝之門也或者不知取譬矣執玄牝歌為真是兩腎中間誤以口鼻玄牝猶其膚淺

陸子野曰前章只說箇玄牝二字而於此章教明一箇門字其理深妙門者出入往來之所也乃陰陽交會之地如此非得口傳心授之真何可以見識猜度者而知之乎

紫陽真人悟真篇註疏卷之五

紫陽真人悟真篇註疏卷之六 歲六

象川無名子翁葆光註
武 夾 陳建雲傳
集慶空玄子戴起宗疏

坎電烹轟金水方火教崑崙陰與陽二物若還和合了自然丹熟徧身香

註曰此章諫內外二丹法象也坎電者水中之火謂之陰火即虎之弦玄門此言虎以陰中之火烹鍊乾龍乾龍即發崑崙之火以應之也二火相保則真一之精自然凝結即時採餌百骸俱理香且美矣參同契曰金砂入五內霧散若風雨薰蒸達四肢顏色悅澤好髮白皆返黑齒落生舊所老翁復丁壯耆媪成蛇女皆非真香滿體乎既餌丹後復連陰陽符火虎以陰中之火燂此玄門龍即於崑崙教火以應之二物和合則金精自然運轉自尾間歷歷然有聲運透夾脊雙關直上泥丸顆顆降下重樓其味甘美馨香無比自然滿身增輝疏曰前所謂虎以陰中之火烹乾龍龍教

火以應之此總言外藥之二火也後所謂火以陰中之火分言外藥之火也龍教火以應之外言內藥之火也內外龍虎二火其名同其體異蓋二火相併則真精結二藥和合則金精運真精結外金丹成金精運內還丹成故曰火教崑崙陰與陽是龍之火又分於內外之陰陽也體物作詩體文理未能明暢

要得各神長不死須憑玄牝立根基真精既返黃金屋一顆明珠永不離

註曰陰陽不測之謂神神無形也感而遂通若谷之應聲故曰谷神夫因氣而立氣因精而生精精能生氣氣能生神故氣為一身之主一身為神氣之府形不得神氣則不生神氣不得形則不真三物相須如有生也若欲長生根基立玄牝然後長生可致也萬神莫不由此二物而生因此二物而死實為天地之根五行之祖陰陽之蒂萬化之基聖人憑此而成外藥藉此小變內丹故得真精運動不停復還黃金玉