

如蜜

子若得之慎勿失

胎結成珠見之慎勿與非道說若與婦人交接折此玄珠永不結矣

審能修之仙道畢

精氣結即名曰內還丹其津液上下灌丹田頭上即有九宮即是九轉八瓊丹也修氣九年功成大道畢矣與天地齊也精為玉氣為金元屬玄珠以白氣裹玄珠入金室金室者肺也胎也氣海存三者心也大數三也

曾聖圖鉛汞歌

金有一箇身運用從南北知音雖數人盡住蓬萊側寰海無人遇遇者還不識日月與五星並作雲遊客鄙夫若繼壽三曾起大危志在傳一氣變化成金液金液通神仙須向五行覓五行處處有素非仙人惜要識真鉛汞一水還一石中宮先為主水火結為物二儀成夫婦夫婦相配匹百刻達萬宮丹砂從此出亦如真珠狀丹砂本無赤見水歸水性見

十一

大成金液大聖名靈藥真人號寶術世間諸

學士問著說金石金石是頑物焉得化金液

脫胎除黑蒙黑蒙是鉛質元氣補元氣宜寶

凡砂石雄黃莫買買朱砂不用覓水銀徒自

誇不見有人得竹破用竹補木斷用木植人

除氣補外萬物總為客若能窮水火名必列

仙籍鉛汞有多名根據在五行若能修鍊者

服餌得長生

諸真論還丹訣

正一天師清微弟子 洪百堅 製

道教學術資訊

二訣同卷

真一金丹訣

還丹秘訣養赤子神方

珠四

真一金丹訣

胎息節要附

宋 王 常 集

昔荆湖北路草澤大賢處士鍾離權泊遊於

雲水至魯國鄒城東南嶢峒山玉女峯居之

至大唐顯慶五年庚申歲正月一日壬寅朔

遇之仙賢引入洞中授之丹訣至得內全後

天不老處士西遊渭水貨易而隱自洛陽後

至改麟德元年三月二十五日舉場選試有

鄂州進士呂洞賓因解名場訪見鍾離問及

登科求之得失因經數舉不第其名再謁先

生蒙引道言旨真一金丹鍊形之道付呂青

牛受之因從終南修鍊功成神形俱妙點化

仙骨變異神真凡體變為仙體凡人換作真

人功成行滿為陸地神仙得遇呂青牛真人

之妙旨功行周圓

上帝賜為南嶽大司馬號至聖真人施有吾不可隱臣先生之機乃設法留之圖於海中鄰山石室今後人知達者不可漏泄於天寶付金丹於下鬼

法

此謂神仙抱一之道乃清虛無為鍊神之目牛無全全真道成太虛之象恍惚中神在虛無之中混合道元道為性本性是心源大即是牛意即是土土火符合注之在目謂之目牛忘之在天入於胎息鍊神虛白之中超神九五出入昇天乃圓自性天真赤子一運一交會於北海混金光上昇空洞前至玉京降天谷而出去住往來惺惺明白自在道遠乃為神仙

還元之法

此謂富國安民之道為胎息鍊元氣復本還元之法
太虛之始鍊元氣為母母號先天能會五神不散於形中一身之國乃心為君精氣為民民安國泰謂之富國安民神仙抱一為清虛自然之道成胎息鍊元氣為命是復本還

元之法氣來入身為之生神所以道生謂之道氣者神之母神者氣之子以母為神為天直交會子母兼神不離於氣氣不失於神神不相離精神內守臍元有主形乃長存若施心氣湛於丹田由易長生不亦遠乎心氣既住則丹田有主五神內守萬聖朝元

耳不聽聲 目不視色 鼻不聞香 心似寒灰 形如枯木 六根解脫 心自忘機 境神自滅 六欲不生 三毒消滅 纖毫志盡 體內圓明 性與命合 喘息自定 喘息既定 飢寒自盡 飢寒既盡 安靜長寧 長寧安靜

此謂強兵戰勝用師十倍三反晝夜用師萬倍鬼藏陰陽勝術是乃金木間隔龍虎交媾鍊黑水金丹乃全形之道

足三陰皆會於己土六庚天符己土并於庚合帶其金金即是陰虎屬鉛己土元是意同在手三陽皆會於戊土六甲天符戊土并於甲合帶其木木即是陽龍屬汞戊土既於空洞此九甲木即是汞庚金即是鉛便是金木間

隔虎龍交媾鍊黑水金丹乃全形之道

木金皆隨戊己為中央之土土乃沈之命源天靈黑水所化成泥內固命源黑水為鼎地之機乃乾坤之首宇宙之基造化之源源者在子身中有一腰眼謂之明堂淵骨骨大而

圓穴穴乃深淵名天靈黑水北海之內有一神龜名碧眼胡兒金睛猛獸運動靈泉呼吸真氣運行百脉朝會於一十經一十五絡八脉三元在其中也經分上下左右衝通左有一經連左腎屬陰為月主水數之一也右有一經連於右腎本男先生於右腎為命門屬

陽為日主三魂色赤為火火鍊元宮數之七也上有一經衝於空洞下有一經通於足太陽膀胱氣海氣傳尾閭金關玉戶丹田元之所混元五炁通生上赤下黑左青右白中黃木生火火生土土生金金生水水生木木生火二土五金四水一生之數也為五陰之首乙丁巳辛癸氣昇助之足陽明戊為屬土為倉海受盛之府兼穀氣混合清濁上昇運神出入於天谷鍊鼎下發之炎火競發赫

赤騰騰上燒金鼎炎火奪之晝夜百刻之中
 一萬三千五百息三百八十四丈氣血行八
 百一十丈脉行五十度而為一周天一周為
 一轉至九轉方成鍊火候之功先引手厥陰
 心包絡為左丞相火二次引手太陽小腸府
 為右丞相火七後引足太陰脾土此即是鍊
 神為超神之法加命門陽火七通前炎火一
 斤十六兩日昇空洞會之命門黑水金鼎火
 鍊下港天樞金丹乃全形之道水法下運太
 虛元氣黑水上昇空洞水流粉下降入鼎中
 與金凝結水火交泰既濟自然水見金而相
 生水遇金而成質金水子母藏子胎子隱
 母胞知白守黑神明自來感乎其類制乎其
 氣若上黑下赤左白右青中黃內正金生水
 水生木木生火火生土土生金金九水六土
 十木八火七成之數也壬水甲木庚金戊土
 丙火
 產出金精號曰水中金形如戲藥狀若金彈
 又曰櫻桃體如鮮血紅紫射人照耀郊野金
 光晃耀明白光灼金丹至就復換金形者

一復白金換肺還於陽庚大腸手陽明府
 二復黑水換腎還於陽壬足太陽膀胱
 三復黃土換脾還於陽戊足陽明為胃
 四復青木換肝還於陽甲足少陽膽府
 五復赤火換心還於陽丙手太陽小腸府
 六復火全命門運於陽土手少陽三焦為諸
 陽之府六腑之源
 七復毛皮筋肉全於骨髓
 八還一十二經全於八脉三元
 九還氣血全之於精髓形完堅固
 鍊神之法修鍊神之所
 鼻端息細廉時沖九五昇天上上宮有似蟾
 光能出入息然輕舉納壺中
 鍊氣之法替元之所
 鼻端息細得綿綿天樞一湛不騰煙神入丹
 田陰氣盡坎男離女住乾天
 鍊形之法修命源黑水金
 修身認取體中天目驅龍虎合上仙戊己會
 源都一處三炎火鍊內丹田
 胎息節要

欲得長生當修所生之本始於精氣精
 氣結而為形即知形為受氣之本氣為有形
 之根氣不得形則無因而立形不得氣則無
 因而成是以變化不測混合陰陽大包天地
 細入毫芒清靜則生濁躁則亡明照八表
 迷一方但能虛寂生道自常永保無為其身
 則昌禍福吉凶悉由之矣
 至人以神宰御呼而下統吸而上衝上至泥
 丸下至陽端二景相通可救老殘若能息息
 神无常合則胎從伏炁中結炁從有胎中息
 可謂胎氣內結求死不得若能御氣則鼻不
 失息斯言至矣又曰化而欲作吾將鎮之以
 無名之樸則胎息妙用矣又曰專氣致柔能
 如嬰兒乎是為胎息之真反精為神其文畢
 矣夫道者炁也寶炁則得道得道則長存神
 者精也寶精則神明神明則長生炁行之則
 為道也精存之則為寶也凡納氣則氣上昇
 吐氣則氣下流自覺周身也身如委衣覺其
 氣如雲行體中也生道正在於此靈者神也
 寶者精也握固閉氣氣化為神肯中純白意

1001A M 14-4

無所傾志若流水心居空城華池玉英甘露
醴泉津液自生悉變為精精化為神神化為
嬰兒精者血脉之川流守骨之靈神也精去
則骨枯骨枯則死是以寶之也陽召陰成呼
陰召陽成喻呼則陰昇於陽喻則陽降於陰
和氣不居生物自枯喜則陽舒衰則陰慘怒
則氣逆憂則氣聚陰氣沉而為根陽氣達而
為幹英華散而為花淳氣聚而為實故知子
者一氣之為也一而後滋滋而後生生而後
化化而後結也空中自有物有中亦無常悟
言有無際相與會濛濛氣者結虛無以成形
神者積胎精而為妙氣全則生存氣不能運
則純粹不應神不能用則真景不明行氣須
閉氣氣則上昇頭面吐氣者氣則下流自覺
氣流體股順脚也以鼻納氣以口吐氣微而
引之名曰長息納氣有一吸之也吐氣有六
呼呵噓咽吹嘻皆隨氣之聲也凡人之息一
呼一吸無有此數欲為長息吐氣之法時寒
可吹時熱可呼委曲治病時寒可吹以去冷
時溫可呼以去熱嘻以去風亦以去痛呵以

去煩亦以下氣噓以散滯咽以解極凡人極
者則多噓咽道家行氣率多不欲噓咽者長
息之忌也此男女俱仙法也食生吐死可以
長生謂鼻納氣為生口吐氣為死

還丹秘訣養赤子神方

西山許明道述

僕昨自淳熙年間出遊方外遍參高人慕久
視長生之道偶經由襄郢間至隨州桐柏山
得遇真師姓彭名夢蓮字伯玉郢州人也是
於淮濱廟中炷香跪受金液還丹之道先生
除圖像外並是口傳心受不曾書之竹帛僕
聞近世學道之士往往被異名旁道之感而
成大丹者解遂不辭謹責以先生之道分列
條目以示後學為進道根基備之庶可速成
也

神室

神室者萬神聚會之所修煉金丹之要修真
之士若不知此如人之無舍也神既無居焉
亦難守丹恐難造若能靜守其室則靈神自
化莊子曰宇泰定發乎天先是也又曰虛室
生白神明自來則中庸之道誠明是也雖神
室若存若亡守法事屬兩得若一向萬境俱
忘諸緣頓息神屬陰靜此乃禪伯之流也若
專心守一不能應物又成十種仙人則一向