

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  
成大丹者鮮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

不行前功並失為導引之士也若識神室守法有度存亡有據不屬有無兩得之則歸奉定之府矣且神室者在心之北腎之南肝之右肺之左脾之旁上有絳宮曰陰鼎下有黃庭曰陽爐是為上下釜其中徑寸虛无乃心腎之間為之神室為玄關樞紐玄妙哉奇妙哉

刻漏

刻漏者乃修真之要妙若不識刻漏則時晷不正則神室中或隆冬酷暑夏嚴霜致四季不調五律錯綜造化乖戾丹亦難造且刻漏者一日有一百刻以一百統於十二時每時得八刻十二時共得九十六刻其中四刻乃陰陽否泰之機發生萬彙之要也如知刻漏引鼻氣驗之陽左通陰右通十二時互換更易只分得九十六刻其四刻乃庚甲壬丙之要機也

時晷

時晷者乃修真之至要也若不識時晷造化難明丹亦難造其時晷者自子至己六辰乃

進陽火之時也自午至亥六辰乃退陰符之候也子丑寅為春卯辰巳為夏午未申為秋酉戌亥為冬其中分子午為進退之門卯酉為出入之戶寅申為造化之兆如是六辰圓合應周天火數實煉士之要機也

追二炁

夫追二炁者乃天地未判之炁搏龍虎始姤之精為大丹藥物憑天地杳冥恍惚之時否泰之機括至斯時可以凝神於室中俟天地之符信一至則真神化生為真種子也要妙在口訣

會三性

三性者乃元氣元精元神以前打透玄關而生真人是也修真守此謂之守一存三守一乃藥物生全也可以者翁復丁壯老嫗成炁女髮白反黑齒落更生改形免世厄號之曰真人

簇五行

簇五行者乃前五事俱全各入室進火溫水謂之橫簇五行也前二炁者乃金木也金木

者水火之化機也水火者金木之相須也真人者真土也如是則五行全矣口訣在後

進火

進火者乃進陽火也於冬至前一陽之炁入室其十五日築固靈根神存在腎伺陽火一運行其神隨逐而進腎中根也神室蒂也自根至蒂所以相連故能結胎成果吸之根吸之蒂節候周而成大丹也如冬至夜進陽火須是亥末子初從壬上起火一舉三時其息並無出入自子歷丑至寅末甲上金火逼逐入室其丹漸結至卯不進住火乃幽微之限也辰時復進大口訣至己未金火逼逐至髓海陽火既極則運陰符矣

溫水

溫水者乃運陰符也自內上運符得行三時其息並無出入至午歷未至申末庚上金水從雙關鵲橋入室玄珠漸兆至酉不運符候金砂沐浴至戌復運符候口訣至亥歸源一陽復生則根源本始神俱化也一日服一粒大如黍米一年功力還丹始就共三百六十

日計四千三百二十時除卯酉二時金木沐浴不違陽火不運陰符其息出入故除此兩月六十日正得三百日受火符煉就金丹亦如常人十箇月胎圓其間用運須是細意調變志誠運圖若纖介不正晦各作各丹之不一結則赤龍奔逸姤女逃亡率意輕舉不合天機又非符火之咎乃運火符之士過也經云知之修煉謂之聖人其可忽諸

脫胎

脫胎者乃前聖胎既就未可出室更於室中行脫胎工夫謹存聖胎於髓海中不過兩太陰甲子直待天門忽如霹靂一聲則聖胎脫出兩箇一般無二樣未可便離體更有仙化之道在後雲房曰一聲霹靂震崑崙無限神明暗失驚兩箇一般無二樣始知功滿出埃塵

神化

神化者乃前聖胎出體未可遠離恐逢尸障初離一步十步一百里一千里千萬里然後巡行三界透石貫金俱無碍障去住在我不

在手天雲房曰孩兒幼小未成人須藉爺娘養育恩三載九年人事盡縱橫天下不由親此乃運還丹秘訣養赤子神方希夷妙道非旁門淺術此文得之者可寶而秘之若傳非人必遭天譴得人不得亦受其殃師囑甚重可不戒焉

修真傳派

張天罡字子正蜀人  
彭夢遠字伯玉蜀人  
蕭應叟字潤清三山人  
許子微字明道山西人  
林元鼎字正夫三山人

還丹秘訣養赤子神方

還丹衆仙論

抱腹山人楊在集

粵還丹者華池為初也華池之中能生神水上下清靈湛然明靜神水變化潔白如霜號曰白金黃芽次入三陽之精水煮火煉若經九轉變成紫粉號曰紫河車河車之中投汞又經九轉產出真金號曰金公將金公與汞相合金水相見再煉九轉名曰金丹丹者人餌長生老者反少有病自除變凡為仙自然不死夫金丹者須是親傳口訣方識鉛汞者真鉛汞者真汞鉛非黑錫汞非水銀鉛者鉛精汞者汞精汞交媾產出黃芽黃芽者還丹之祖大藥之基坎戊月鉛內藏真虎離己日汞內藏真龍龍虎會合自成戊己坎水生金離火生木自然四象俱備五行不虧還丹者金木水火土也金者虎也木者龍也火者朱雀也水者玄武也土者四象聚也非用世間金銀銅鐵鉛錫鹽鹵及霜之類也還丹者鉛汞也鉛得水而無體汞得火而通靈從無生有真鉛因水化而有真汞自火化而成