

火屬陽中穴亦屬陽何名姤女答曰為上唾屬陰下血屬陽為陰中有陽故名姤女即知天上有月月是純陰月中有兔兔屬東方甲乙木為上陽下陰即名姤女

三嬰兒者是腎中之精問曰腎中之精純陰

內名嬰兒只如男子身純陽內中有精屬陰為陽中有陰即名嬰兒故曰坎男離女

四黃婆者是脾中之涎涎者名真土問曰土

脾屬陰涎亦屬陰因何無陰陽匹配答曰脾為上陰涎為下陰是為孤陰故名黃婆內七

寶者津水唾血神炁精九仙真炁出在人身

鼻中入者炁屬肝出者炁屬肺口中吹者炁

屬腎呵者炁屬心嘻者炁屬脾家長出用炁

屬小腸炁見人先怒者屬膀胱炁見人喜者

屬三焦家炁殺炁者通下泄之炁

☳ 肝卦震為雷      ☴ 膽卦巽為風

☲ 心卦離為火      ☷ 小腸卦坤為地

☱ 肺卦兌為澤      ☰ 大腸卦乾為天

☵ 腎卦坎為水

☶ 膀胱卦艮為山

內丹還元訣

正一天師清微弟子 洪百堅 製作  
道教學術資訊網站

長生指要篇序

僕蚤歲嬰感筆硯廢頓且於世味澹然忽讀清靜經而發深省由是剛腸辭家蓬頭赤脚遊歷參訪幾半天下至如想腎存心燕津納氣之術靡不嘗試惟飲然于懷者金丹一事未究根宗天關其遲西蜀陸公真人一見于長汀煙霞道院欣相付授藥物火候運用抽添如指諸掌服膺師訓于茲有年矣因見世人旁門曲徑去道愈遠不忍盡秘遂以微言弘道著為七篇之書目之曰長生指要庶幾有心之子由是悟入焉耳時淳祐庚戌中秋日三山回陽子林自然序