

主編 高鶴亭

副主編 胡乃長

程麗澤

中華古典氣功文庫

(第三冊)

北京出版社出版

主編 高鶴亭

副主編 胡乃長 程麗澤

中華古典氣功文庫

(第三冊)

北京出版社出版

顧問

金元申

編委

王文灝

主編

高鶴亭

何一休

汪鴻

李芳

副主編

胡乃長

吳伯平

程麗澤

文博

季軒

胡乃長

郭學義

高鶴亭

孫宇

張新平

程麗澤

傅立勤

謝世強

(按姓氏筆劃排列)

中華古典氣功文庫第三冊 目錄

一二四	修真十書六十卷		一
一二五	真氣還元銘一卷		二七五
一二六	還丹歌訣二卷		二八二
一二七	金液還丹百問訣一卷		二九〇
一二八	上乘修真三要二卷		三〇一
一二九	乾元子三始論		三一〇
一三〇	至真子龍虎大丹詩		三一—
一三一	破迷正道歌一卷		三二四
一三二	太玄朗然子進道詩		三二六
一三三	了明篇		三二九
一三四	明道篇		三三五
一三五	真仙秘傳火候法一卷		三三二
一三六	三極至命筌蹄一卷		三三五
一三七	析疑指迷論一卷		三四七

一三八	修真精義雜論·····	三五三
一三九	清微丹訣一卷·····	三六二
一四〇	先天金丹大道玄奧口訣·····	三六六
一四一	金液大丹口訣·····	三七一
一四二	抱一子三峯老人丹訣一卷·····	三七五
一四三	歷世真仙體道通鑑五十三卷·····	三八一
一四四	歷世真仙體道通鑑續編五卷·····	六九七
一四五	歷世真仙體道通鑑後集六卷·····	七三一

圖源川藥產 圖命性 圖關三

藥在西南是本鄉
蟾光終日照西川

神是性性屬離
氣是命命屬坎
坤之白
中陰
乾之月
中陽

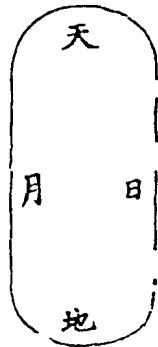
忘形 忘氣 忘神
養氣 養神 養虛

金丹捷徑指玄圖

七沐浴 洗心滌慮
九過關 果生於上此期然
十一溫養 神明自來
十三工夫 朝收暮採
十五大還 對景無心
十七九轉 大候是時
十九太極 形神俱妙
金丹捷徑指玄圖
八丹砂 有無交入
十分胎 胎到成形此分
十二防危 一念外馳
十四交媾 一念相續
十六聖胎 存其神於中
十八換鼎 子又生孫
十百變化

圖虎龍 圖象四 圖土真 候火物藥

身是虎 劍身束魄充虎飢
心是龍 龍蟠潭裏珠光寒
鍊神
受氣



黃庭 土釜 是意

黃房 黃婆 戊己

神是火 火屬心 心為汞
藥是藥 藥屬身 身為鉛

金丹捷徑
金丹還丹

夫金丹者以內鉛外汞而鍊之非金石草木也七返九還而成變化飛升之藥也紅中而見黃知白而守黑此金丹之鉛汞也華嶽山頭之風扶桑海底之浪此金丹之龍虎也神室之鸞鳳丹房之雲雨此金丹之夫婦也日魂漏天髓月魄運地脂此金丹之烏兔也二氣之循環一元之幹運此金丹之龜蛇也文火以溫養武火以煅鍊此金丹之火候也若夫丹道之沐浴也坤水坎水丹道之吹噓也巽風離風噫金丹之妙不傳也抽添按日月盈虧象天地刑德法卯酉交會併金木至如水源之清濁火候之遲速藥材之老嫩交媾之終始胎仙之變化又不可不知也知此則讀群仙珠玉廓然一悟恍然釋然如意蘭之

正春風似梧桐之乍秋雨似松林之夜雪似竹徑之夕陽此金丹之味也澹然如春空之白雲皎然如秋潭之素月冥然如嬰兒之未孩晦然如耆叟之欲耄此金丹之得處也金丹如此修鍊藥物如此採取水火如此運用丹道如是而交結如是而成就也群仙珠玉一帙古今所未有也胡胎仙何如人棄儒拔俗之夫未委其仙與否也其命意如此亦古人也

金丹論

蓋聞太極未判之先混然虛寂清濁未分形如雞子一氣既判二儀生焉故清靈之氣浮之為天濁重之氣降而為地沖和之氣結而為人故三才定位萬物乃生古之聖人仰以觀於天文俯以察於地理中敘其人倫故伏羲始畫八卦以推窮天地之物象以明其造化之源流以乾坤合天地之動靜以坎離同日月之循環以五藏分為五行上應五星之連珠內明五氣之相制乃知肝藏其魂位居其東而有青龍之號肺藏其魄位居其西而

有白虎之稱心藏其神位居其南而有朱雀之名腎藏其精位居其北而有玄武之喻脾藏其志位居其中而有土德之尊故水得其土則潛其形火得其土則隱其明金得其土以增其色木得其土以溢其潤於是龍虎交媾於玉鑪水火既濟於金鼎飛真精於肘後運河車於玉京玄珠降於華池黃芽長於靈谷三尸奔逸六賊逃亡陽神聚而成仙金汞結而為寶始可超凡入聖與天齊年僕茲見白先生纂集丹書以內象造化分別五行推排八卦指陳丹竈明其火候陰陽升降龍虎交馳物象敷陳畫為圖像以示好道之流庶幾一見而昭著無疑得以坦途而入若按圖而行何惑之有

修真論

嘗謂大道渺冥人不易知是故聖人將奧旨藏於經典隱於萬物寓言立像無非欲度其迷昔抱朴子言水之有源其流必遠木之有根其葉必茂屋之有基其柱必正人之有精其命必長九子丹經曰人之可保者命可惜

者身可存者氣可重者精太上玄鏡曰純陽上升者謂之氣純陰下降者謂之液氣液相交於骨髓之間者謂之髓氣髓相交於膀胱之外者謂之精氣氣在肝肝精不固目眩無光心氣在肺肺精不實肌肉瘦弱心氣在腎腎精不固神氣減少心氣在脾脾精不堅齒髮浮落五臟之中腎為精樞心為氣館真精在腎餘精自還下田真氣在心餘氣自歸元府故人之氣有八百一十丈九九八十一純陽之數過此已往走失其精耗散元氣疾病隨生死亡隨至又廣成子授道於黃帝指其長生之術曰出入不離玄牝往來只在谷神杳杳冥冥其中有精恍恍惚惚其中有物知白守黑可以長生矣又觀虛靜先生曰大道不遠在身中物即皆空性不空性若不空和氣住氣歸元海壽無窮欲得身中神不出莫向靈臺留一物物在心中神不清耗散其精損筋骨夫道人則易知而難遇易遇而難成余昨訪師友叅問金丹大藥火候抽添之法皆不言下手工夫人不得其蹊徑而入伏覲

海南白先生所著修其養命之圖設象以明
大道之奧庶幾同志之士依圖而行之則誠
為捷徑幸毋忽諸歲在淳祐甲辰暑月廖正
敬書
修真十書雜著指玄篇卷之一

修真十書雜著指玄篇卷之二

卷二

還源篇序

杏林真人石泰得之撰

泰素慕真宗遍遊勝境參傳正法願以濟世
為心專一存三尤以養生為重蓋謂學仙甚
易而人自難脫塵不難而人未易深可哀哉
古云迷雲鎖慧月業風吹定海昔年以驛中
遇先師張紫陽先生所簡易之語不過半句
其證驗之效只在片時知仙之可學私自生
歡喜及其金液交結聖胎圖成泰故作還源
篇八十一章五言四句以授晚學早悟真筌
莫待老來鉛汞少急須猛省尋師訪道修
鍊金丹同成仙果變化飛升乃所願望

還源篇

八十一
章以
按此陽之數

鉛汞成真體陰陽結太元但知行二八便可
鍊金丹

二

承是青龍髓鉛為白虎脂攝來歸鼎內採取
要知時

三

姹女騎鉛虎金公跨赤龍甲庚明正今鍊取
一鎗紅

四

蛇魄擒龍髓龜魂制虎精華池神水內一朵
玉芝生

五

白雪飛瓊苑黃芽發玉園但能知偃月何處
鍊紅鉛

六

藥材開混沌火候鍊鴻濛十月胎仙化方知
九轉功

七

龍正藏珠處雞方抱卵時誰知鉛汞合正可
飲刀圭

八

沐浴資坤水吹嘘賴異風嬰兒無一事獨處
太微宮

九

紫府尋離女朱陵配坎男黃婆媒娉處太極
自函三

十

乾馬馳金戶坤牛入木宮阿誰將姹女嫁去
與金翁

十一

姹女方二八金翁正九三洞房生瑞氣歡合
產初男

十二

昨夜西川岸蟾光照碧濤採來歸玉室鼎內
自煎熬

十三

離坎非交媾乾坤自化生人能明此理一點
落黃庭

十四

丹谷生神水黃庭有大倉更無飢渴想一直
入仙鄉

十五

意馬歸神室心猿守洞房精神魂魄意化作

紫金霜

十六

一孔玄關竅三關要路頭忽然輕輕運動神水
自然流

十七

制魄非心制拘魂豈意拘惟留神與氣片餉
結玄珠

十八

口訣無多子修丹在片時溫溫行火候十月
產嬰兒

十九

夫婦初歡合年深意轉濃洞房交會處無日
不春風

二十

驟雨紙蝴蝶洪鑪玉牡丹三更紅日赫六月
素霜寒

二十一

海底飛金火山巔運土泉片時交媾就玉鼎
起青煙

二十二

鑿破玄元竅衝開混沌關但知烹水火一任
虎龍蟠

二十三

娑竭水中火崑崙山上波誰能知運用大意
要黃婆

二十四

藥取先天氣火尋太易精能知藥取火定裏
見丹成

二十五

元氣如何服真精不用移真精與元氣此是
大丹基

二十六

儒家明幻理釋氏打頑空不識神仙術金丹
頃刻功

二十七

偃月鑪中汞朱砂鼎裏鉛龜蛇真一氣所產
在先天

二十八

朔望尋弦晦抽添象缺圓不知真造化何物
是真鉛

二十九
氣是形中命心為性內神能知神氣穴即是得仙人

三十
木髓烹金鼎泉流注玉鑪誰將三百日慢慢著工夫

三十一
玉液滋神室金胎結氣樞只尋身內樂不用揣摩書

三十二
玉鼎烹鉛液金鑪養汞精九還為九轉溫養象周星

三十三
大棗元無核交梨豈有查終朝元火候神水灌金花

三十四
欲鍊先天氣先乾活水銀聖胎如結見破頂見雷鳴

三十五
鍊氣徒施力存神枉用工豈知丹訣妙鎮日

三十六
說真空
氣產非千腎神居不在心氣神難捉摸化作一團金

三十七
一竅名玄牝中藏氣與神有誰知此竅更莫外尋真

三十八
脾胃非神室膀胱乃腎餘勸君休執泥此不是丹樞

三十九
內景詩千首中黃酒一樽逍遙無物累身外有乾坤

四十
鳥兔相煎煮龜蛇自繞纏化成丹一粒溫養作胎仙

四十一
萬物皆生死元神死復生以神歸氣內丹道自然成

四十二

神氣歸根處身心復命時這般真孔竅料得少人知

四十三
身裏有玄牝心中無垢塵不知誰解識一竅內涵真

四十四
離坎真龍虎乾坤正馬牛人人皆具足因甚不知修

四十五
魂魄為心主精神以意包如如行火候默默運初爻

四十六
心下腎上處肝西肺左中非腸非胃腑一氣自流通

四十七
妙用非關意真機不用時誰能知此竅且莫任無為

四十八
有物非無物無為合有為化權歸手內為兔結金脂

四十九 虎嘯西山上龍吟北海東捉來須野戰寄在艮坤宮

五十 復始司明晦也蒙直曉昏丹鍊凝白雪無處覓心猿

五十一 黑汞生黃葉紅鉛綻紫花更須行火候鼎裏結丹砂

五十二 木液須防免金精更忌難抽添須沐浴正是月圓時

五十三 萬籟風初起千山月乍圓急須行正令便可運周天

五十四 藥材分老嫩火候用抽添一粒丹光起寒蟾射玉簾

五十五 蚌腹珠曾剖雞窠卵易尋無中生有物神氣

自相侵 五十六 神氣非子母身心豈夫婦但要合天機誰識結丹處

五十七 丹頭初結處藥物已凝時龍虎交相戰東君總不知

五十八 旁門并小法異術及閑言金液還丹訣渾無第二門

五十九 貴賤并高下夫妻與弟兄修仙如有分皆可看丹經

六十 屋破修容易藥枯生不難但知歸復法金寶續如山

六十一 魂魄成三性精神會五行就中分四象攢簇結胎精

六十二

定志求鉛汞灰心覓土金方知其竅誰測此幽深

六十三 造化無根蒂陰陽有本原這些真妙處父子不堪傳

六十四 留汞居金鼎將鉛入玉池主賓無左右只要識嬰兒

六十五 黃婆雙乳美丁老片心慈溫養無他術無中養就兒

六十六 絳闕翔青鳳丹田養玉蟾壺中天不夜白雪落纖纖

六十七 琴瑟和諧後簪裘了當時不須行火候又恐損嬰兒

六十八 長男纔入苑少女便歸乾巽宮并土位關鎖自周天

六十九

弦後弦前處月圓月缺時抽添象刑德沐浴
按盈虧

七十

老汞三斤白真鉛一點紅奪他天地髓交媾
片時中

七十一

火候通玄處古今誰肯傳未曾知採藥且莫
問周天

七十二

雲散海棠月春深楊柳風阿誰知此意舉目
問虛空

七十三

人間無物累天上有仙階已解乘雲了相將
白鶴來

七十四

心田無草穢性地絕塵飛夜靜月明處一聲
春鳥啼

七十五

白金烹六卦黑錫過三關半夜三更裏金烏

入廣寒

七十六

丹熟無龍虎火終休汞鉛脫胎已神化更作
玉清仙

七十七

塞斷黃泉路衝開紫府門如何海蟾子化鶴
出泥丸

七十八

江海歸何處山巖屬甚人金丹成熟後總是
屋中珍

七十九

呂承鍾口訣葛授鄭心傳總沒閑言語都來
只汞鉛

八十

汞鉛歸一鼎日月要同鑪進火須防忌教君
結玉酥

八十一

採藥并交結進火與沐浴及至脫胎時九九
陽數足

修真十書雜著指玄篇卷之二

修真十書雜著指玄篇卷之三

度經

翠 虛 真 人 述

絳宮天子統乾乾乾龍飛上九華天天中妙
有無極宮宮中萬卷指玄篇篇篇皆露金丹
旨千句萬句會一言教人只去尋汞鉛二物
採入鼎中煎夜來火發崑崙山山頭火冷月
光寒曲江之上金烏飛嫦娥既與斗牛歡採
之鍊之未片餉一氣渺渺通三關三關來往
氣無窮一道白脉朝泥九泥九之上紫金鼎
鼎中一塊紫金團化作玉漿流入口香甜清
爽遍舌端吞之服之入腹內藏府暢甚身康
安赤蛇蒼龜交合時風恬浪靜虎龍蟠神水
湛湛華池靜白雪紛紛飛四邊七寶樓臺十
二層樓前黃花深可觀即此可謂鉛汞精化
作精髓盈闔源但去身中尋周天前弦以後
後弦前藥物平平氣象足天地日月交會間
虛空自然百雜碎嚼破混沌如綿醪來覆
去成一錢遍體玉潤而金堅赤血換白血
流金光滿室森然一池秋水浸明月一朵

金花如紅蓮此時身中神氣全不須求道復
泰禪我今知君如此賢知君有分爲神仙分
明指示無多語默默運用而抽添年中採月
不用年月中取日月徒然日中取時時易日
時中有刻而玄玄之又玄不可言元來朔
望明晦弦金翁純女奪造化神鬼哭泣驚相
喧雲收雨散萬籟靜一粒玄珠種玉田十月
火候聖胎圓九轉七返相迴旋初時夾脊關
脉開其次膀胱如火燃內中兩腎如湯煎時
手挑動衝心原心腎水火自交感金木間隔
誰使然黃庭一氣居中宮宰制萬象心掌權
水源清如玉鏡照使河車如行船一雲火
焰飛燒天烏魂免魄如微塵如斯默默見真
筌一條徑路入靈真分明精裏以氣存漸漸
氣積以生神此神乃是天地精絕陽不死爲
真人君知如此宜修仙修仙惟有金丹門金
丹亦無第二訣身中一畝爲家園唾涕精津
氣血液七件陰物何取焉坎中非腎乃靈根
潭底日紅牝馬奔七返九還在片餉一切萬
物皆生成惟此乾坤真運用不必兀兀徒無

言無心無念神已昏安得凝聚成胎仙胎仙
只是交結成交結惟在頃刻間君還知有大
腸回正在冬至幾日前又言金精既降時復
以何物復金精金精只是坤宮藥坤主西南
爲川源蟾光終日照西川只此便是藥之根
以時易日刻易時一滴甘露名靈泉吞入心
經衝肺膈落在膀胱而成丹丹頭不在膀胱
結元在膀胱却在肝肝爲木液過金精逢土
交結成大還莫言此是有爲功又恐斯爲著
相言始於著相至無相鍊精化氣氣歸根氣
之根本凝成神方曰無爲而通靈譬如夫婦
交媾時一點精血結成嬰彼之以情而感精
尚且嬰兒十月成何況宇宙在手身中虎
嘯龍吟聲雖然不見龍之吟波浪高湧千萬
尋雖然不見虎之嘯夜深風聲吼萬林自手
丹道凝結後以至火候烹鍊足及於十月霜
飛時神鬼奔走安敢爭一年都計十二月卯
酉沐浴誰敢行所以十月入神室金鼎滿滿
龍精盈縛雲捉月之機關得訣修鍊夫何難
果然縛得雲在山又解捉住月之魂點對此

語知古人何處不把身飛昇身之穀兮心之
肉心中自有無價珍可以生我亦死我既能
飢人亦飽人尋真揣路求其原道遠快樂無
飢寒似此境象與證驗總在一日工夫間工
夫如此譬如開藥之不遠採不難誰知火焰
萬丈紅接殺三尸玉鑪寒丹田亦能生紫芝
黃庭又以生紅精紅精一餐永不飢紫芝一
服常童顏滿身渾是白乳花金筋玉骨永不
死不死自此得功成功成行滿鶴來至一舉
便要登雲端

陰符髓

夫神仙抱一之道者上天所祐也世不可得
之乃太乙含真之元太乙者太極太淵之源
是虛無鍊神之道一者氣也人能將太乙真
氣與我真氣相濟包含太和久而鍊之乃爲
大丹丹者純陽也陽者天道也故神合道聚
則成形散則成風故與道相通通者道養氣
養氣者神保神天道也故曰精氣相濟久而
用火乃真氣戰退陰魔是謂純陽鍊形以身
爲國以心爲君以精爲民形者鍊也首者鼎

也精滿於腦故用火鍊火者陽也息者風也以風吹火鍊形神俱妙故曰鍊形鍊形者先須存心於內真氣沖和火乃丹陽之氣純粹之精運行不絕升沉往還周而復始包含萬類故乃丹陽也天地者陰陽之精也天氣降而復升地氣升而復降天之陽晶為日地之陰晶為月若得斗柄之機自然幹動日月運行而無休息乃純陽鍊神之道天樞之上天元一氣注之天樞之下地元一氣注之天樞之中陰之與陽人能混之上下無窮與天齊年今之人而不能知者貪慾忘精用心失神勞形散氣以故冥然而死故謂五賊之敗也所謂見之者昌不見則亡五賊者五行之正氣也天真者道之元也長養萬物生殺機權造化之本久而滿於體內精與天真相濟天氣降於地地氣接之而不相離若能識之故不死矣廣成子曰吾一萬二千歲皆因五行正理也五行者五藏也水得一氣人腎屬於水人未生之前以道為本但人命門上應北方太乙之源造化之根次生左腎此中

生日脉脉湧騰朝元下至巽坤中有元基聚四時之氣入於中宮併而朝於頂上故施行於天頭圓象天足方象地中理五行之正氣也聚入絳宮散而達於筋骨上下而復湧泉混合萬神故乃青陽至首群陰皆散更用天之五行正氣內降五行共處入鼎修鍊成丹故不死矣天以斗為機人以心為機天機運於陰陽人機則成大道大道者無為也無為性不亂性不亂則神不移神不移則精不散精不散則氣不蕩氣不蕩則精火相隨精火不散萬神聚於神鄉在於崑崙之內朝於頂上始得一氣之造化也故道生一一生二二三生三三生萬物一者天地之根陰陽之本萬物賴此以生成千靈資之以舒慘至於高天厚地洞府神仙玄象靈宮神其聖像未有一物不同元氣而生者也夫未生之時先受天氣故為人性然後二氣相合故乃成形人能澄心如天不動故同天地人心者機本也人能存其心守其神以心為性以氣為命而不能行者氣絕命亡皆因亂性散神天道者清

氣也人受一氣體養萬神純陽之理故謂天之道殺機者造化也龍者氣也蛇者火也若運精氣上下往來奪天地造化故曰機也若去五慾動於機權如天之作人腎中青陽之真為之龜蛇上通天元之氣呼吸而上下相應起而離陸地也廣成子曰臍下一寸三分氣海中有真精一合內有二經左曰丹陽經右曰靈陽經二經上通於腦其中有府名曰靈陽府府中有二穴左曰太極穴右曰沖虛穴上通天氣下至海元故曰呼吸天氣下降而養其精上者為龍青陽之本下者為蛇則元氣始也二氣相交而成大藥久鍊成丹故不死矣久鍊神超物外故曰起陸人發殺機守於陽神陰陽升降天以冬夏二至人以一呼一吸呼則至於根吸則至於蒂一吸天氣下降一呼地氣上升我以真氣運下元地氣上於天故曰天地返覆天性不可亂神氣不可移能與精氣交而生萬神若天地安和而長萬物聖人內默聰明外屏嗜慾靜居太始之先未始有巧拙之辨三要者玄牝玉戶金

關上通於天下通於地切勿眼觀心動耳聽神移口談氣散故三要動之神散也但人心中有二竅左曰玄右曰牝下入氣海上通泥丸此真相通玉戶金關夾脊相湊過三關而朝北極陽穴動而養真廣成子曰木去火則不灰人去性則不死火出神散神散氣離氣離身亡國有奸久而破身有邪久而死去奸則寧去邪則安天地盜太虛人盜盜天地蛟虹者人腹之蟲燦我魂魄亡我神氣散我精血若能還陰陽造化之機勿能害耳聖人以機籌運法造化之機如是修鍊天界天以一氣長養萬物人受一氣而生萬神散一氣以盜而死古聖人食天氣自有時自調百脉暢飲太和真氣注想身田即得五臟清涼六府調泰關節元氣精神安也廣成子曰氣之柔弱穿筋骨安神皆使關節通流豈不理乎神機內用千變萬化天運機而養萬物人運機而化不窮人知外象有吉凶之兆即壽而應而不知自己有神乃為神仙所為神也日月者陰陽之至品也周遊八極寒暑相推剋

天地之意定於日月周遊之道也日出月入在於數中數者一也一者氣也聖人得之通天地陰陽地理固氣養神不失於道萬變始也君子可以固窮下士聞笑而輕命三返在於三元天元真氣居首靈元真氣居中本元真氣居下精者師也心者王也身者形也三陽循於內久而神自朝元故不死矣以天道而化下方萬物受道所生自然而然乃大恩生不以色慾縱其心安其心而保其氣造化自思生也剪其慾正其心定其氣守神抱一至靜而日新必達於源至於神陰陽之本也目不視色神不移神不移其氣內藏至樂天真終無所擾廣成子曰禽者南方之鳥也人能致伏其精力久如禽飛騰太虛不過以氣而作飛仙損有餘而補不足有餘者心不足者精有餘不能損則其不足不能補補不足者是害也節慾潛形物無味有思存焉害中思也天地之理聖人之機至道之苗萬物之本陰陽之宗故造化無窮聖人於至道之精我之有也道之勃然萬物自物我哲耳陰

陽非勝我之用勝之者我神我靈而陰陽同勝天地者二氣結而萬物皆同也哲同神氣聖人也而異於人故作神仙矣

內三要 出黃帝陰符經

第一要者頭太闢也天谷神所居之位是也上應玄都萬神會集之鄉人能開此谷神自居真息自定飢渴自除矣

第二要者心絳宮也人能虛心凝神得神氣俱定息不往來謂之大定矣夫神者天地之元性命之本日月之祖龍虎之首陰陽之根每一息動四至太上言二十四動為一刀二百四十動為一圭故聖人謂之刀圭

第三要者在兩腎之間水火之際謂之地戶此關有神謂之桃康上通九天天下通湧泉真氣聚散皆從此關故聖人言天門常開地戶永閉人能會此三要神氣自然交結 陰符經曰九竅

外三要

外三要者玄牝之門也口通五臟出者重濁之氣屬陰一切百穀諸味皆地之精從口而

入與地相接謂之地根

鼻通六腑出者輕清之氣屬陽接其天此乃

天根太上言玄牝之門是為天根

鼻有兩竅口有一竅共三竅此是神氣往來之門陽神為玄陰息為牝此門中有天魂地魄與我神氣混而為一故強名曰玄牝二物也

○修真十書雜著指玄篇卷之三

修真十書雜著指玄篇卷之四

玆四

修仙辨惑論

海南白玉蟾自幼事陳泥丸忽已九年偶一日在手巖阿松陰之下風清月朗夜靜煙寒因思生死事大無常迅速遂稽首再拜而問曰玉蟾事師未久自揣福薄緣淺敢問今生有分可仙乎陳泥丸云人人皆可況於汝乎玉蟾曰不避尊嚴之責輒伸僭易之問修仙有幾門鍊丹有幾法愚見如玉石之未分願得一言點化陳泥丸云爾來吾語汝修仙有三等鍊丹有三成夫天仙之道能變化飛升也上士可以學之以身為鉛以心為汞以定為水以慧為火在片餉之間可以凝結十月成胎此乃上品鍊丹之法本無卦爻亦無斤兩其法簡易故以心傳之甚易成也夫水仙之道能出入隱顯也中士可以學之以氣為鉛以神為汞以午為火以子為水在百日之間可以混合三年成象此乃中品鍊丹之法雖有卦爻却無斤兩其法要妙故以口傳之必可成也夫地仙之道能留形住世庶士可

以學之以精為鉛以血為汞以腎為水以心為火在一年之間可以融結九年成功此乃下品鍊丹之法既有卦爻又有斤兩其法繁難故以文字傳之恐難成也上品丹法以精神魂魄意為藥材以行住坐臥為火候以清淨自然為運用中品丹法以肝心脾肺腎為藥材以年月日時為火候以抱元守一為運用下品丹法以精血髓氣液為藥材以閉關揣摩為火候以存想升降為運用大抵妙處不在乎按圖索駿也若泥象執文之士空自傲慢至老無成矣玉蟾曰讀丹書許多年如在荆棘中行今日塵淨鑑明雲開月皎總萬法而歸一包萬幻以歸真以未知正在於何處下手用功也陳泥丸云善哉問也夫鍊丹之要以身為壇爐鼎竈以心為神室以端坐習定為採取以操持照顧為行火以作止為進退以斷續不專為防隄以運用為抽添以真氣薰蒸為沐浴以息念為養火以制伏身心為野戰以凝神聚氣為守城以忘機絕慮為生殺以念頭起處為玄牝以打成一塊為