

原序

道不可以言傳。不可以名紀。歷古以來。昇仙達道者。不為少矣。僕志昇仙。達道者。不為少矣。僕起刀兵時。危世亂始。以逃生寄跡。江湖巖谷。退而識性留心。惟在清巖谷。退而識性留心。惟在友上。言養命之小端。不說真仙之大道。因於終南山石壁間。護收靈。因於終南山石壁間。護收元始所著中部玉書錄。元皇所述下部真源義。太上所傳共數千言。真源義。太上所傳共數千悟陰中有陽。陽中有陰。本地升降之宜。氣中生水。水中生氣。亦心宜氣中生水。水中生氣。亦不達人。配合甲庚方。驗金丹有準。抽添卯酉自然。火候無差。紅鉛黑域。抽鉛添汞。致二液。到頭方是還丹。從無人有。嘗懷征戰之心。自下升高。漸入希夷之域。抽鉛添汞。致二消換骨煉形。使九三之陽長。水源清濁。辨於既濟之時。內景真虛。識於坐忘之日。玄機奧旨。難以盡形。方曰靈寶妙理。可用入聖超凡。總而為三乘之法。名靈寶畢法。大道聖言。不敢私於一已。用傳洞賓足下。道成勿秘。當貽後來之士。正陽真人鍾離權雲序。

六義

一曰

金誥章

二曰

玉書章

三曰

真源章

四曰

比喻章

五曰

真訣章

六曰

道要章

金誥章

元始天尊

著

係玉清秘府

收藏

玉書章

元皇道君

著

係上清秘府

收藏

真源章

太上老君

著

係太清秘府

收藏

比喻章

真訣章

道要章

右三章是

正陽真人鐘離權雲房

著

係三島紫府

收藏

純陽真人呂

崑洞賓

傳

靈寶畢法總目錄

上卷

第一章

匹配陰陽

小乘安樂延年法

人仙

陽胎陰息

真胎息

配坎離

第二章

聚散水火

太乙含真炁

小鍊形

天童不老

第三章

交媾龍虎

採補還丹

養胎仙

水火既濟

真夫婦相見

氣交形不交

第四章

燒煉丹藥

火候

小周天

周天火候

聚神養氣

聚氣養神

煉陽養神

中卷

中乘長生不死法

地仙

第五章

肘後飛金晶

還精補腦

起河車

交龍虎

抽鉛添汞

返老還童

第六章

玉液還丹

玉液煉形附

沐浴胎仙

小還丹

大還丹

七返丹

九轉丹

第七章

金液還丹

大既濟

下卷

第八章

朝元煉氣

煉陽神

第九章

內觀交換

真空

第十章

超脫分形

超凡入聖

右中下三卷共計十章係天仙子地仙人仙之秘訣讀者珍藏

金液煉形附

黃白法

大乘超凡入聖法

超內院

頂聚三花

集陽神

人間天上華胥國

出入分形

神

脫質

起火焚身

天

煉氣成形

摩夫火

交換仙凡

紫金丹

金花玉露

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

www.ertong.com

正陽真人 鍾離權雲房 著
純陽真人 呂嵩洞賓 傳

小乘安樂延年法 八仙

第一章 匹配陰陽 陽胎陰息 真胎息 配坎離

玉書曰大道無形視聽不可以見聞大道無名度數不可以籌筭資道生形因形立名名之大者天地也天得乾道而積氣以覆於下地得坤道而托質以載於上覆載之間上下相去八萬四千里氣實不能相交天以乾索坤而還於地中其陽負陰而上升地以坤索乾而還於天中其陰抱陽而下降一升一降運於道所以天地長久

真源曰天地之間親乎上者為陽自上而下四萬二千里乃曰陽位親乎下者為陰自下而上四萬二千里乃曰陰位既有形名難逃度數且一歲者四時八節二十四氣七十二候三百六十日四千三百二十辰十二辰為一日五日為一候三候為一氣三氣為一節二節為一時四時為一氣一歲以冬至節為始是時也地中陽升凡一氣十五日上升七千里三氣為一節一節四十五日陽升共二萬一千里二節為一時一時九十日陽升共四萬二千里正到天地之中而陽合陰位是時陰中陽半其氣為溫而時當春分之節也過此陽升而入陽位方曰得氣而升亦如前四十五日立夏立夏之後四十五日夏至夏至之節陽升通前計八萬四千里以到天乃陽中有陽其氣熱積陽生陰一陰生於二陽之中自夏至之節為始是時也天中陰降凡一氣十五日下降七千里三氣為一節一節四十五日陰降共二萬一千里二節為一時一時九十日陰降共四萬二千里以到天地之中而陰交陽位是時陽中陰半其氣為涼而時當秋分之節也過此陰降而入陰位方曰得氣而降亦如前四十五日立冬立冬之後四十五日冬至冬至之節陰降通前計八萬四千里以到地乃陰中首陰其氣寒積陰生陽一陽生於二陰之中自冬至之後

一陽復升如前運行不已週而復始不失於道冬至陽生上升而還天夏至陰生下降而還地夏至陽升到天而一陰來冬至陰降到地而一陽來故曰夏至冬至陽升於上過春分而入陽位以離陰位陰降於下過秋分而入陰位以離陽位故曰春分秋分凡冬至陽升之後自上而下非無陰降也所降之陰乃陽中之餘陰止於陽位中消散而已縱使下降得位與陽升相遇其氣絕矣凡夏至陰降之後自下而上非無陽升也所升之陽乃陰中之餘陽止於陰位中消散而已縱使上升得位與陰降相遇其氣絕矣陰陽升降上下不出於八萬四千里往來難逃於三百六十日即溫涼寒熱之四氣而識陰陽即陽升陰降之八節而知天地以天機測之庶達天道之緒餘若以口耳之學較量於天地之道安得籌算而知之乎

比喻曰道生萬物天地乃物中之大者人為物中之靈者人同天地以心比天以腎比地肝為陽位肺為陰位心腎相去八寸四分其天地覆載之間比也氣比陽而液比陰子午之時比夏至冬至之節卯酉之時比春分秋分之節以一日比一年以一日用八卦時比八節子時腎中氣生卯時氣到肝肝為陽其氣旺陽升以入陽位春分之比也午時氣到心積氣生液夏至陽升到天而陰生之比也午時心中液生酉時液到肺肺為陰其液成陰降以入陰位秋分之比也子時液到腎積液生氣冬至陰降到地而陽生之比也周而復始運行不已日月循環無損無虧自可延年

真訣曰天地之道一得之惟人也受形於父母形中生形去道愈遠自胎完氣足之後六慾七情耗散元陽走失真炁雖有自然之氣液相生亦不得如天地之升降且一呼元氣出一吸元氣入接天地之氣既入不能留之隨呼而復出本宮之氣反為天地奪之是以氣散難生液液少難生氣當其氣旺之時日用卯卦而於氣也多入少出強留在腹當時自下而升者不出自外而入者暫住二氣相合積而生五臟之液還元愈多積日累功見驗方止

道要曰欲見陽公長子須是多入少出從他兒女相爭過時求取真的

此乃積氣生液積液生氣匹配氣液相生之法也行持不過一年奪功以一歲三百日為期旬日見驗

升之時也。一年之中，立冬比一日之時，乾卦時也。心液下入，將欲還元，復入腎中，乃陰盛陽絕之時也。人惟陰陽不和，陽微陰多，故病多。

真訣曰：陽升立春，自下而上，不日而陰中陽半矣。艮卦且陰降立冬，自上而下，不日而陽中陰半矣。乾卦

散。天地之道如是，惟人也。當艮卦氣微，不知養氣之端，乾卦氣散，不知聚氣之理。日夕以六慾七情耗散

元陽，使真氣不旺，走失真氣，使真液不生，所以不得如天地之長久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得長

生在世。朝屯者，蓋取一陽在下，屈而未伸之義。其在我者，養而伸之，勿使耗散。暮蒙者，蓋取童蒙求我，以

就明棄暗，乃陰間求陽之義。其在我者，昧而明之，勿使走失。是以口出當用艮卦之時，以養元氣，勿以利

名動其心，勿以好惡介其意。披衣靜坐，以養其氣，絕念忘情，微作導引，手脚遞互伸縮三五下，使四體之

氣齊生，內保元氣，上升以朝於心府，或咽津一兩口，揔摩頭面三二十次，呵出終夜塵聚惡濁之氣。久而

色澤充美，肌膚光潤。艮卦養又於口入當用乾卦之時，以聚元氣，入室靜坐，咽氣搖外腎，咽氣者是納心

火於下，搖外腎者是收膀胱之氣於內。乾卦聚使上下相合，腎氣之火，三火聚而為一，以補煖下田。無液

則聚氣生液，有液則煉液生氣，名曰聚火。又曰太乙含真氣也。早朝咽津摩面，手足遞互伸縮，名曰散火

又名曰小煉形也。

道要曰：花殘葉落，深秋玉人懶上危樓，欲得君民和會，當時宴罷頻收。

此納心氣而收膀胱氣，不令耗散，而相合腎氣，以接坎卦氣海中新生之氣也。必以立冬為首見驗方

上行持不過一年奪功，以一歲三百日為期，旬日見驗。容顏光澤，肌膚充悅，丹田溫煖，小便減省，四體

輕健，精神清爽，痼疾宿病盡皆消除，如惜歲月，不倦行持，只於匹配陰陽功內，稍似見驗，叙入此功。日

用添入艮卦略行此法，乾卦三元用事，應驗方止。三元乾

解曰：花殘葉落，深秋者，如人氣弱日暮之光，陽氣散而不升，故曰懶上危樓。樓者十二重樓也。心為君

火，膀胱民火，咽氣搖外腎，使心與外腎氣聚而為一，故曰和會。宴乃咽也。收乃搖也。早晨功不絕者，此

法為正本也

真解曰。艮卦陽氣微。故微作導引伸縮。咽津摩面。而散火於四體。以養元氣。乾卦陽氣散。故咽心氣。搐外腎。以合腎氣。使三火聚而為一。以聚元氣。故曰聚散水火。使根厚牢固也。

第三章

交構龍虎

採補還丹

養胎仙

水火既濟

真夫婦相見

氣交形不交

金誥曰。太元初判而有太始。太始之中而有太無。太無之中而有太虛。太虛之中而有太空。太空之中而有太質。太質者。天地清濁之質也。其質如卵。而立黃之色。乃太空之中一物而已。陽升到天。太極而生陰。以窈冥抱陽。而下降。陰降到地。太極而生陽。以恍惚負陰。而上升。一升一降。陰降陽升。天地行。導萬物生成。真源曰。天如覆盆。陽到難升。地如磐石。陰到難入。冬至而地中陽升。夏至到天。其陽太極而生陰。所以陰生者。以陽自陰中來而起於地。恍恍惚惚。氣中有水。其水無形。夏至到天。積氣成水。是曰陽太極而陰生也。夏至而天中陰降。冬至到地。其陰太極而陽生。所以陽生者。以陰自陽中來而出於天。杳杳冥冥。水中有氣。其氣無形。冬至到地。積水生氣。是曰陰太極而陽生也。

比喻曰。以身外比太空。以心腎比天地。以氣液比陰陽。以子午比冬夏。子時乃曰坎卦。腎中氣生。午時乃曰離卦。心中液生。腎氣到心。腎氣與心氣相合。而太極生液。所以生液者。以氣自腎中來。氣中有真水。其水無形。離卦到心。接着心氣。則太極而生液者。如此。心液到腎。心液與腎水相合。而太極復生於氣。所以生氣者。以液自心中來。液中有真氣。其氣無形。坎卦到腎。接着腎水。則太極而生氣者。如此。可比陽升陰降。至太極而相生。所生之陰陽。陽中藏水。陰中藏氣也。

真訣曰。腎中生氣。氣中有真水。心中生液。液中有真氣。真水真氣。乃真龍真虎也。陽到天而難升。太極生陰。陰到地而難入。太極坐陽。天地之理如此。人不得比天地者。六慾七情。感物喪志。而耗散元陽。走失真氣。常離對腎氣到心。神識內定。鼻息少入。遲出綿綿若存。而津滿口咽下。自然腎氣與心氣相合。太極生液。及坎卦。心液到腎。接着腎水。自然心液與腎氣相合。太極生氣。以真氣戀液。真水戀氣。液與真水。本自

相合。故液中有真氣。氣中有真水。互相交合。相戀而下。名曰交媾龍虎。若火候無差。抽添合宜。三百日養就真胎。而成大藥。乃煉質焚身。朝元超脫之本也。

道要曰：一氣初回元運。真陽欲到離宮。捉取真龍真虎。玉池春水溶溶。

此恐泄元氣而走真水於身外也。氣散難生液。液少而無真氣。氣水不交。安成大藥。當此年中用月。以公至為始。日中用時。以離卦為期。或以晚年奉道。根元不固。自度虛損氣不足之後。十年之損。一年用功補之名。曰採補。遂丹補之過數。止行此法。名曰水火既濟。可以延年益壽。乃曰人仙。功驗不可備紀。若補數足。而口生甘津。心境自除。情慾不動。百骸無病。而神光暗中自現。雙目時若驚電。以冬至日即始謹節用法。三百日脫其真胎。名曰仙胎。

解曰：在外午時為離卦。太陽為真陽。在人心為離宮。元陽為真龍也。真虎腎中之水。真龍心液中之氣。口為玉池。津為春水。

真解曰：一氣初回元運。以冬至為始。即子月也。真陽欲到離宮。以離卦為期。即午時也。真龍者。心液中之氣。真虎者。腎氣中之水。氣水相合。乃曰龍虎交媾也。

第四章 燒煉丹藥 火候 小周天 周天火候 聚神養氣 聚氣養神 煉陽養神

金誥曰：天地者。大道之形。陰陽者。大道之氣。寒濕熱涼。形中有氣也。雲霧雨露。氣中有象也。地氣上升。騰而為雲。散而為雨。天氣下降。散而為霧。凝而為露。積陰過則露。為雨。為霜。為雪。積陽過則霧。為煙。為雲。為霞。陰中伏陽。陽氣不升。擊搏而生雷。震陽中伏陰。陰氣不降。凝固而生電。震陰陽不合相對而生閃電。陰陽不匹配亂交。而生虹蜺。積真陽以成神。而麗乎天者。星辰。積真陰以成形。而壯乎地者。土石。星辰之太者。日月。土石之貴者。金玉。陰陽見於有形上之日月。下之金玉也。

真源曰：陰不得陽不生。陽不得陰不成。積陽而神麗乎天。而大者。日月也。日月乃真陽。而得真陰以相成也。積陰而形壯於地。而貴者。金玉也。金玉乃真陰。而得真陽以相生也。

成亥行持離卦採藥乾卦進火

比喻曰真陽比心液中真氣真陰比腎氣中真水真水不得真氣不生真氣不得真水不成真水真氣比於離卦和合於心上肺下如子母之相戀夫婦之相愛自離至兌兌卦陰旺陽弱之時此日月之下位金玉之在晦不可用也日月以陰成陽數足生明金玉以陽生陰氣足生寶金玉成寶者蓋以氣足而進之以陽日月生明者蓋以數足而受之以魂比於乾卦進火鍊陽無衰火以加數而陽長生也

真訣曰離卦龍虎交媾名曰採藥時到乾卦氣液將欲還元而生膀胱之上脾胃之下腎之前膈之後肝之左肺之右小腸之右大腸之左當時脾氣旺而肺氣感心氣絕而肝氣弱真氣本以陽氣相合而來陽氣既弱而真氣無所戀徒勞用工而採合必於此時神識內守鼻息綿綿以肚腹微背膈腎覺熱太甚微放輕勒腹膈未熟緊勒漸熟即守常任意放志以滿乾坤乃曰勒陽關而煉丹藥使氣不上行以固真水經脾官隨呼吸而搬運於命府黃庭之中氣液造化時變而為精精變而為珠珠變而為汞汞變而為砂砂變而為金乃曰金丹其功不小矣

道要曰採藥須憑玉兔

採藥心氣玉兔腎水

成親必藉黃連等到雍州相見乾卦秦傳一曲陽歌

此乃真採藥曰用對行凡以晚年補完十損一補之功此法名曰鍊汞補丹田補之數足止於日用離

卦採藥乾卦燒煉勒陽關春冬多採少鍊乾一而離二倍用功也秋夏少採多鍊離一而乾二倍用功也隨年月氣旺採鍊之功效在前可延年住世而為人仙若以補數既足見驗進功亦謹節用功採藥一百日藥力全二百日聖胎堅三百日真氣生而胎仙完凡藥力全而後進火加數乃曰大候凡聖胎堅後火候加至小周天數乃曰小周天凡胎圓真氣生大候加至大周天數乃曰周天火候採藥而交構龍虎煉藥而進大方為入道當絕迹幽居心存內觀內境不出外境不入如婦之養孕龍之養珠雖飲食寤寐之間語默如嬰兒舉止如室女尤恐有失有損心不可暫離於道也

解曰藥是心中真氣兔是腎中真水黃連是脾中真液和合氣水而入黃庭雍州乾卦勒陽關膈腹也
以士安樂延年之訣

右小乘法四門係人仙

中乘長生不死法

地仙

第五章

尉後飛金晶

選精補腦

起河車

交龍虎

抽鉛添汞

返老還童

金誥曰陰陽升降不出天地之內日月運轉而在天地之外東西出沒以分晝夜南北往來以定寒暑晝夜不息寒息稍推積日為月積月為歲月之積日者以其魄中藏魂魄中藏魄也歲之積月者以其律中起呂呂中起律也日月運行以合天地之機不離乾坤之數萬物生成雖在於陰陽而造化亦資於日月真源曰天地之形其狀如卵六合之內其圓如毬日月出沒運行於一天之上一地之上下東西周行如飛輪東生西沒日行陽道西生東沒月行陰道一日之間而分晝夜冬至之後日出自南而北夏至之後日出自北而南冬之夜乃夏之日夏之夜乃冬之日一年之間而定寒暑日月之狀方圓八百四十里四尺為一步二百六十步為一里凡八刻二十分為一時十二時為一日一月三十日共三百六十時計三千刻一十八萬分也且以陽行乾其數用九以陰行坤其數用六魄中魂生本自旦日蓋九不對六故三日後魄中生魂凡一晝夜一百刻六十分魂於魄中一進七十里六晝夜進四百二十里而魄中魂半乃曰上弦又六晝夜進四百二十里通前共進八百四十里而魄中魂全陽滿陰位乃曰月望自十六日為始魂中生魄凡一晝夜一百刻六十分魄於魂中一進七十里六晝夜共進四百二十里而魄中魄半乃曰下弦又六晝夜進四百二十里通前共進八百四十里而魄中魄全陰滿陽位月中尚有餘光者蓋六不盡九故三日後月魄滿宮乃曰月晦月旦之後六中起九月晦之前九中起六數有未盡而生後有期積日為月積月為歲以月言之六律六目以六起數數盡六位六六三十六陰之成數也以日言之五日一候七十二候八九之數至重九以九起數數盡六位六九五十四陽之成數也一六一九合而十五十五一氣之數也二十四氣當八節之用而見陰陽升降之宜一六一九以四為用合四時而倍之一時得九十四九三百六變為陽之數二百一十六陰之數一百四十四計三百六十數而足滿周天

此喻曰陰陽升降在天地之內比心腎氣液交合之法也。日月運轉在天地之外比肘後飛金晶之事也。日月交合比進火加減之法也。陽升陰降無異於日月之魂魄。日往月來無異於心腎之氣液。冬至之後日出乙位沒庚位。晝四十刻自南而北。凡九日東生西沒。共進六十分。至春分晝夜停。而夏至為期。晝四十刻。晝夜分刻。准前後進退。自南自北。月旦之後三日魂生於魄。六日兩停。又六日魂全。其數用九也。月望之後魄生於魄。六日兩停。又六日魄全。其數用六也。歲之夏至月之十六日乃日用離卦之法。人之午時也。歲之冬至月之旦日乃日用坎卦之法。人之子時也。天地陰陽升降之宜。日月魂魄往來之理。尚以數推之交合有序。運轉無差。人之心腎氣液肝肺魂魄。日用雖有節次。年月豈無加減乎。

真訣曰。坎卦陽生。當正子時非始非終。艮卦腎氣交。肝氣未交之前。靜室中披衣握固。正坐盤膝。蹲下腹。肚須臾起身。前出臂而微偃頭於後。後開夾脊雙闕。肘後微扇。一二伸腰。自尾闕穴如火相似。自腰而起。擁在夾脊慎勿開闕。即時甚熱。氣壯漸次開夾脊闕。放氣過闕。仍伸面腦後緊偃。以閉上闕。慎勿開之。即覺熱極。氣壯漸次開闕入頂。以補泥丸髓海。須身耐寒暑。方為長生之基。次用還丹之法。如前出臂伸腰。開夾脊蹲而伸之。腰間久不起。當靜坐內觀。如法再作。以火起為度。自丑行之。至寅終而可止。乃曰肘後飛金晶。又曰抽鉛。使腎中氣生肝氣也。且人身脊骨二十四節。自下而上。三節與內腎相對。自上而下。三節名曰天柱。天柱之上名曰玉京。天柱之下內腎相對。尾闕穴之上共十八節。其中曰雙闕。上九下九。當定一百日。通通十八節而入泥丸。必於正一陽時。坎卦行持。乃曰肘後飛金晶。離卦採藥。乾卦進火。燒藥。勃陽關始。一百日飛金晶入腦。三關一撞直入上宮。泥丸自坎卦為始。至艮卦方止。自離卦採藥。使心腎氣相合。而肝氣自生。心氣二氣純陽。二八陰消。薰蒸於肺。而得肺液下降也。含真氣曰得黍米之心。而入黃庭。方曰內丹之材。即百日無差。藥力全。凡誰卦採藥用法。依時內觀。轉加精細。若乾卦進火。燒藥。勃陽

關自兌卦為始。終在乾卦。如此又一百日。以肘後飛金晶自兌卦至震卦方止。離坎採藥之時法如舊。以配自坤至乾卦行持。即二百日無差。聖胎堅。勃陽關法。自坤卦至乾卦方止。如此又一百日。足泥丸充實。返老還童。不類常人。採藥就胎。仙完而真氣生。形若彈圓。色同朱橘。永鎮丹田。而作陸地神仙。三百日後。行持至離卦。罷採藥。坤卦罷勃陽關。即行玉液還丹之道。故自冬至後。方曰行功。三百日胎完氣足。而內丹就真氣生。凡行此法。方為五行顛倒。三田返覆。未行功以前。先要匹配陰陽。使氣液相生。見驗方止。次要聚散水火。使根源牢固。而氣行液往。見驗方止。次要交媾龍虎。燒煉丹藥。使採補還丹。而煅煉鉛汞。見驗方止。十損一補之數足。而氣液相生。見驗方止。上頂行持。乃小乘之法。自可延年益壽。若以補完堅固。見驗方止。方可年中擇月。冬至之節。月中擇日。甲子之日。日中擇時。坎離乾卦。三時為始。一百日自坎至艮。自兌至乾。二百日後。自坎至震。自坤至乾。凡此下功。必於幽室靜宅之中。遶婦人女子。使雞犬不聞。聲臭穢不入。鼻五味不入口。絕七情六慾。飲食多少。寒熱有度。雖寤寐之間。而意思損失。行功不勤。難成乎道。如是三百日。看應驗如何。

真解曰：此乃三元用法。謂坎卦飛金晶。下田返上田也。離卦採藥。下田返中田也。乾卦勃陽關。中田返下田也。亦曰三田返復。

道要曰：日月竝行復卦。時躡升數日。開關貪向揚州聚會。離卦六宮火滿金田。識

解曰：日月竝行復卦者。一陽生時。在日為子時。在年為冬至也。所謂月中擇日。日中擇時也。躡升說已在前。數日是定。一百日開關。是先開中關。次開上關。貪向揚州聚會。揚州者。在人為心。在己為午。詩在卦為離。聚會者。真陰真陽交媾。故曰採藥。乾為六宮火。是氣也。勃陽關而聚氣。以肺氣為金。而下腎之丹田。故曰火滿金田。乃行乾卦。而勃陽關聚火。下丹田也。

真解曰：日月竝行復卦者。冬至甲子時也。躡升數日。開關者。路腹升身。以起火。至百日開關也。此乃自坎至艮。飛金晶之法。揚州聚會者。離卦採藥。交陰陽也。六宮火滿丹田。則乾卦勃陽關聚肺氣於下田。

自兌至乾者也

終南路上逢山升身頻過三關貪向揚州聚會爭如少女燒天

解曰終南者聖人隱意在中男也中男即坎卦艮為山山是艮卦飛金晶至巽卦方止第二日下功之時也升身頻過三關貪向揚州聚會說已在前爭如少女燒天者少女是兌卦也勃陽關至乾卦而方止也

兗州行到徐州起來走損車牛為戀九州歡會西南火入雍州

解曰兗州艮卦徐州巽卦自艮卦飛金晶至巽卦方止也起來走損車牛車為陽牛為陰是夾春一氣飛入泥丸也九州在人為心在口為午時與前採藥同也西南坤卦也雍州乾卦也勃陽關自坤至乾方止第三百日下功之時也

直解曰此乃第三百日之功飛金晶之法起艮而止巽也九州聚會採藥如前勃陽關則自坤至乾而止也

此是日用事乃曰三元用法飛金晶入腦下田返上田採藥下田返中田燒藥進火中田返下田乃曰三元用事中乘之法已是地仙見驗方止始覺夢寐多有驚悸四肢六腑有疾不療自愈閉目暗室中圓光如蓋周匝圓身金闕玉鎖封固堅牢絕夢泄遺漏雷鳴一聲關節通連夢寐若抱嬰兒歸或若飛騰自在八邪之氣不能入心境自除以絕情慾內觀朗而不昧晝則神采清秀夜則丹田自暖上件皆是得藥之驗驗既正當謹節用功以前法加添三百日胎仙圓胎圓之後方用後功

第六章

玉液還丹

玉液煉形附

沐浴胎仙

小還丹

大還丹

七返丹

九轉丹

玉書曰真陰真陽相生相成見於上者積陽成神神中有形而麗乎天者日月也見於下者積陰成形形中有形而麗乎地者金玉也金玉之質隱於山川秀媚之氣浮之於上與日月交光草木受之以為禎祥鳥獸得之以為異類

真源曰：陽升到天，太極生陰，陰不足而陽有餘，所以積陽生神。陰降到地，太極生陽，陽不足而陰有餘，所以積陰生形。上之日月，下之金玉，真陽有神，真陰有形。其氣相交，而上下相射，光盈天地，則金玉可貴者，良以此也。是知金玉之氣，凝於空則為瑞氣，祥煙入於地則變醴泉、芝草。人民受之而為英傑，鳥獸得之而生奇異。蓋金玉之質，雖產於積陰之形，而中抱真陽之氣，又感積陽成神之日月，真陽之下射而寶氣比喻曰：積陰成形，而內抱真陽，以為金玉。比於積藥而抱真氣，以為胎仙也。金玉之氣入於地而為醴泉、芝草者，比於玉液還丹田也。金玉之氣凝於空而為瑞氣、祥煙者，比於氣鍊形質也。凡金玉之氣沖於天，隨陽升而起，凡金玉之氣入於地，隨陰降而還，既隨陰陽升降，自有四時，可以液還丹田。氣鍊形質，比於四時加減，一日改移也。

真訣曰：採補見驗，年中擇月，月中擇日，日中擇時。三時用事，一百日藥力全，二百日聖胎堅，三百日真氣生。胎仙圓護，節用功，加添依時。三百日數足之後，方行還丹鍊形之法。凡用艮卦飛金晶入腦，止於巽卦而已。此言飛金晶三百日後也。離卦罷採藥，坤卦罷勒陽關，只此兌卦下手勒陽關，至乾卦方止。既罷離卦，添入咽法鍊形。咽法者，以舌攪上鵝兩頰之間，先咽了惡濁之津，次退舌夫以滿玉池，津生不漱而咽。凡春三月，肝氣旺而脾氣弱，咽法日用離卦。凡夏三月，心氣旺而肺氣弱，咽法日用巽卦。凡秋三月，肺氣旺而肝氣弱，咽法日用艮卦。凡冬三月，腎氣旺而心氣弱，咽法日用震卦。凡四季之月，脾氣旺而腎氣弱，人以腎氣為根源。四時皆有衰弱，每四時季月之後十八日，咽法日用兌卦，仍與前咽法並用之。獨於秋季，止用兌卦咽法，而罷艮卦之功。以上咽法，先依前法而咽之，如牙齒玉池之間，而津不生，但以舌滿上下，而閉玉池，收兩頰以虛咽而為法。止於咽氣氣中，自有水也。咽氣如一年三十六次，至為數又次一年，八次，又次一年，十次，為見驗。乃玉液還丹之法，行持不過三年，觀液丹田沐浴胎仙，而真氣愈盛。若行此玉液還丹之法，而於三百日齋就內丹真氣，繞生艮卦飛金晶一撞三關，上至泥丸，當行金液還丹之法，自頂中前下金水一注，下還黃庭，變成金丹。名曰金丹，行金液還丹，當於深密幽房，風日凡