

洞元子內丹訣卷上

婦七

洞元子內丹訣序

婦七

上古道士得道者百萬其人著書誘善者萬
一分矣然者辭多指示則弗露真源文旨大
網悉惑於衆或使人考厥外典用合玄元比
象既繁闡闕莫履非達道之士無能曉諸然
聖道不書於簡冊而修鍊自有於塗程或成
之於十月或就之於千日少有差誤終墜下
鬼故畫八卦者必列乎象辯吉凶者必重其
爻日月往還變在其中矣爻象成乎內則變
化見乎外生乎萬物天地之大德也聖人則

之必寶乎位也寶位者聖人之身匪名位歟
位存則仁者處之位喪則仁者去之仁者苟
性其能修鍊乎知之修鍊其匪聖人乎烏兔
奔馳以成其明寒暑交代以成其歲龍蟄而
求化蠖屈而求進精想在神終獲其用寂然

婦七

能守天下之事殊塗而同歸也故仁者安其
身默居以俟其用崇乎德業以達其身近代
迷謬之徒纔達小乘便云得道惟求想脫稱
是神仙殊不知想脫之塗悉為神亂未若神
仙鍊神為仙也惟人有神常能自見雖日常

覩亦不自識故聖人謂日用而不知也設使
有士臨鑑自顧鑑中之像其匪神乎容質美
陋必形於照中照中之姿曷異於臨照之士
故照中之像其曰神乎人見其神不期修鍊
其爲鬼乎是以聖人謂人知其神而神不知

不神而神此之謂也夫以修鍊以神爲仙者
必先鍊厥形厥形若全神自全也或曰何謂
形全則神全對曰謂有士瞽其一目臨照自
觀照中像亦如之未有瞽士臨照之中像弗
瞽也全士臨照中之像瞽焉所以必先全形

也又問曰神居於人身乎曰居之何以對照
而出也答曰對照弗出者是人之盲神出而
不見也且人身神其如宅乎神居人形又若
人之舍於室爾苟出入無滯關鍵牢密亡差
誤也故室壞則人去形敗則神逝此之謂要

婦七

二

道也凡修鍊者必先寬仁厚德多義足信揚
慈豐惠惡貪遠害嫉妬之行弗行焉可謂明
也已矣矯佞之言弗出焉可謂直也已矣見
溺必拯見焚必救見困必扶見幼必懷見耆
必安見危必濟見難必拔臨刑必減臨怒而

息臨事而思臨民而惠見惡如探湯見善如
不及陰功久積陽德自繁無加嫉妬以自壞
也無恃淫慾以自伐也精存則神固精竭則
神去故聖人言先精而後神也先神而後仙
也近代學徒不知聖道咸行戒潔戒行專一
林泉糲食羸衣不親房室精無所漏神亦自
全尚可延齡以居濁世及當數盡積薪焚燒
所存無漏之精盡為戒珠之異烈火不能為
燼水流不能為溺此徒尚可如斯至士豈不
達矣故諸子謂精也者施之於人則生人存

之於身則生身此誠至理也夫修道之士鍊
神爲仙陰籍削名鬼顧遐逝雖塵數及盡復
能追諸是以老君曰我命在我不在於天也
竊覩近代學道之士纔看諸子之說未明旨
趣便曰窮通匪測淵深則云洞達或錄房中

婦七

三

之妙或稱鉛汞之功言御女三千可冲霄漢
餌丹一粒便可飛仙未能了達玄元惟務詐
揚聖道致使人廣求鉛汞多蓄嬌嬈畫八卦
以爲爐仍煩僻觸當一深而取用更役心神
以祕精之有功御女之得事或有問之則曰

還精補腦可得不老矣又曰一陰一陽之謂道一動一靜交相養矣此蓋愚輩不達奧旨妄引聖言據證淫書以迷下鬼豈不聞昔人謂服藥百裏不如獨卧又曰鍊鉛汞者即云大藥御少女者即曰內丹達士側聆豈已歎息或曰上古神仙所著經論修養之道宴繁厥塗或以玉津灌漱靈根或以鼓咽納彼炁海大數有八十一小數有三十六或運炁以入腦即曰朝元或斷穀以不食則曰大道或臨房而閉泄或端坐而閉息此能任意根尋

按本修鍊其可飛仙乎答曰子言愚矣竊觀
近世學者只憑鼓咽馳運泥丸斷穀不食安
禪入定顛倒五藏恃賴淫慾斷穀者便曰神
仙入定者便曰菩薩殊不知佛謂禪定為大
乘小乘老君謂靜定為大靜小靜變化之道
同歸一塗斯斷安定閉精存神皆上古賢聖
擒心之術也至道示人之門也若人之入國
未有不因門闕而至者苟得其門而入者國
家之事可以目覽斯皆學道者以鼓咽朝元
存神入定擒其心者存神之門戶也未有不

因斯而至者夫修仙之道始於十月畢於三年解脫穢軀如蟬蛻殼夫天生萬物唯人最靈故蟬之解也以穢而刻之是以速成於人也子不見蛇乎功積千年方蛻為龍既蛻為龍後安大靜又歷千年荐解其屍其骨色玄

婦七

四

為第一蛻也復安大靜又歷千年屍解其軀骨唯色青為第二蛻也次安大靜復歷千年又解其形其骨色赤為第三蛻也又鍊其炁再度千年復解其屍骨唯色白為第四蛻也復安大靜又歷千年更解其屍骨唯色黃為

第五蛻也又安大靜復滿千年再解其形是
為神龍蛇一蛻而為黑龍二蛻而為青龍三
蛻而為赤龍四蛻而為白龍五蛻而為黃龍六蛻
為神龍七蛻為應龍故世有五色龍骨者此
之謂也其俗夫下士皆曰龍蛻骨也蓋不知
之所蛻者皆龍之屍解乎故人之千日蛇之
千年蟬速成形者以食穢而刻之所以別貴
賤耳一蛻而黑者為坎卦之謂也兩蛻而青
者震卦之謂也三蛻而赤者離卦之謂也四
蛻而白者兌卦之謂也五蛻而黃者坤卦之

謂也六蛇而神龍者乾卦之謂也七蛇而應
龍者八卦備之謂也燒大丹者爐畫八卦進
以方位燒以四時皆其象也夫聖人畫八卦
蓋飛仙修鍊之功也聖人以之命決吉凶人
執之者愚矣運諸其象差其爻者凶故吉凶

婦七

五

悔吝生也故經謂執著之者不明道德此之
謂矣今之人纔及斷穀安定之門自階神仙
咸執著之吁誠實可哀哉夫鍊炁不由八卦
者悉虛疲役耳今備述神仙修養之叙咸為
篇次欲諸學者不枉其志即不必以周易參

同契太易至圖而合之理實煥然細述厥旨
凡諸道士審而味之矣

洞元子內丹訣卷上

玄元篇第一

夫鍊丹之士非鍊凡鉛汞也所鍊者真鉛真
汞也蓋聖人取象而比之以式於衆云執鉛
投汞火候以時採諸花耳人鑒悞也北方正

炁曰水南方正炁曰火水火二炁採必有時
用必有日苟採取失候雖鍊百載亦徒爲也
若使日月歸元水火得濟功成至速故丹者
丹田之謂也其奚有鉛汞能成乎且上丹田
曰泥丸中丹田曰絳宮下丹田曰炁海亦曰
鼎取水火之炁歸之於鼎故曰爐寡淫慾惜
精液實筋骨榮泥丸者故鍊上丹田也多忠
孝惻隱之心負拯救扶危之道履仁終日猶
恐不及博施濟衆嫉妬弗恃抱元守一精無
搖蕩者鍊中丹也納水火之炁歸爐鼎之中

弗蕩厥精終固其根者鍊下丹田也三丹若
就焉能死及夫天地之形久長者也寒暑往
來日月迭運大嶽有雲巨海有潮斯皆烝候
往還也人亦如之故以眼目比之為日月腸
胃比之為江海肝比東方木心比南方火肺

婦七

六

比西方金腎比北方水脾比中央土烝候出
沒比之為雲津液往來比之為潮血脉通流
比之為河下元精室比之為海故聖人順天
地造化取象而修之乃長生飛仙也多見愚
輩悞役心神迷執已見寢食或忘區區終日

莫見成功凡陰陽之炁採必有時採若有差
丹莫得就夫五月一陰生陽衰而陰盛也陰
陽之炁生必有日採必有時故年有月也日
有時也十一月為之冬至日一陽生也他皆
倣此也陽皆得以用之陰得以休之故人採
炁者多以半夜子時為候斯亦然也大用之
候冬至也小用之候半夜也此失之毫釐差
之千里也

訣曰

凡鉛凡汞非水火真水真火唯一箇化為龍

虎鎮相隨龍若行時虎不坐但於至日勤驅
逐半夜子時令相續炁為龍兮津為虎相將
直入玄宮去審其時候若獲之是人皆適雲
霄路

坎宮篇第二

婦七

七

坎者北方也為陰為月為虎為水為炁其卦
得☵兩陰而一陽也陰中陽生也水能育萬
物炁能生萬物混沌之分其炁象同水然後
生陽陽處殼中卯之象也亦坎卦二陰而一
陽陰包乎陽也陰極陽生之謂故能生其陽

陽生而合陰則分爲天地天地生萬物道之
源耳天地長久始於水也故鍊炁者守乎坎
止坎者止母也萬物無母而不育故必守母
然後成耳居蒙昧之中理者其坎之謂歟是
杳冥之中養精明恍惚之中得物者成其精
獲其物得無故乎君子處身於罹亂之際必
全其志養氣於杳冥之間必保其道志全則
無不立道保則無不就易曰有孚維心亨用
而行者不升於天天則險也至於玄牝之門
復歸於海出於玄牝則亡也故易曰行有尚

用者二陰俱往朝於谷神歷諸經脉及諸鬯
峯是以易象坎重陰也炁上而無差津注而
不亂採必以日用必以時精不蕩炁不錯巡
歷塗轍同歸於一故易曰水流而不盈行險
而不失其信夫修炁者常習坎宮運行有度
晝夜匪失於千日功畢其數故易曰君子以
常德行習教事又曰三歲不得凶千日不就
終凶也炁海曰鼎亦曰器兩陰並薦下歸鼎
津為玉華鼎曰靈根氣行之塗亦曰衡廬玉
華之味其甘若蜜既歸於鼎始成厥道故易

曰六四樽酒簋贰用缶納約是也類象

彖曰

坎宮之象混沌也杳冥也恍惚也相生也陰陽也子母也運而心亨者有信也流而不盈險而不失有誠者也匪常德行習教事不周

婦七

千日凶者也本宮之液鍊之日久玉華迅激津者也六四樽酒二陰之液者也納之用缶鼎器也君子履是有或過莫大焉

訣曰

氣之為龍津作虎水有骨兮火有土時人不

會一陰陽不知本生一子母子迎母母隨子
樽酒嘉味甘如醴扶入河車般載歸白頭相
守無能死玄牝之門密關鎖逍遙只向瓊臺
坐沐身除却有神泉饌食自能發元火千日
功成生子孫故云我命即在我

離宮篇第三

離宮南方之位也王德在火麗也發也太陽
之炁既剛且猛故其卦得☲離之象柔其中
而剛其外也以柔悅剛以剛禦柔和而順也
陽極則陰生陰極則陽生故坎中剛離中柔

和而順也日中烏月中兔重明之盛匪獲陰
德弗能久也重陰之盛匪得陽不能永也夫
修炁之事匪獨運坎宮而得成坎也匪獨運
離宮而得成離也若當獨運陰陽不睦必致
差錯難得其成功也若掘地而求日月也坎
有陽離有陰互相運之以成厥象故易曰畜
牝牛吉牛者丑也丑者陰也丑北方末位也
與坎為隣離火炎盛必坎水以濟之不濟則
凶也故曰畜牝牛吉納而歸鼎同流衡廬體
炁光華顏若冰玉故易曰大人以繼明照於

四方納離之炁以坎成之生自于心心為帝
君審宜行履無失厥度失度則凶故易曰突
如其來如焚如棄如死如注曰逼近至尊心
之謂也類象

彖曰

以柔悅剛以剛禦柔陰陽之道和者也運坎
成離運離成坎陰陽之炁動靜交相養者也
畜牝牛取柔制剛者也大人以繼明照於四
方納離炁之盛炳煥人色四體悅澤無諸疾
疹者也突如其來如焚如死如棄如陰陽炁

順以明兼暗以昏待曉道成於彼穢形斯棄
者也道者習是无妄必至也

訣曰

一虎功能御兩龍相將出入在玄宮玄宮臺
殿天河閣中含皎皎一輪月月中有兔深顛
蹶勾引陽鳥半夜發自求金體欲鼎烹不是
鋒鋞誰敢煞坎宮女子年方少長著玄衣誇
窈窕雙雙終夜理雲鬟不見良人終不笑賴
得离家兩箇郎三才必備貌堂堂來卜婚姻
始稱心合卷同杯設玉漿玉漿飲絕安穩睡

玄黃炁作花花被玉堂金殿結成心誓卜合
歡千萬歲千萬歲後更重誓這迴直看終天
地既被學人合相娛教人嫁與嬰兒去嬰兒
陽炁未能全教妾子孫生何處

既濟篇第四

婦七

十

既濟者皆濟也大小皆濟故曰既又曰敗而
能立漏而不溺故其卦得☵☲既濟之象陰
陽耦也耦以不蕩故曰濟一陰一陽謂之道
既濟之象是也夫修炁者必以子後先納离
离六備後納坎坎六足离先而居下坎後而

居上故上下水火以得乎濟濟无不濟也初九盛陽歸之於鼎故易謂濡其尾也坎宮勾女始离本位朝於鼎失家而為旅初九离界得之少陰少陽始在厥耦意未稠密故易謂喪其第也七日得久以和也抽坎宮之炁歸於下丹田與离為匹行之三年厥功自至故易謂伐鬼方三年克之也陽敗之士老以奉道知坎离之謂用鍊以弗闕守時不失亦可補益正炁久久能行自致神仙故易謂濡有衣袽終日戒易曰袽所以塞舟漏也類象

彖曰

先离後坎水火也水火之象得濟者陰陽之
耦也水火投鼎故濡其尾也坎女別立离男
獲之非聚以合獲於中道故喪其第也七日
得者久自睦也伐鬼方三年鬼方陰也坎宮
婦七
之炁抽運千日然後成功故克之也修道之
士縱老而此鍊炁弗怠則精神自補故如所
以塞舟漏也

訣曰

黃离男子藝奇絕萬里拋家朝金闕才入金

門日未多巍巍獨秉丈夫節无何北方有佳人
顏如桃李體如銀獨駕河車离玉戶來朝元
府自求親親姻得合天地會日月運行常
進退半夜相期向子時是致陰陽成既濟

未濟篇第五

陰始陽末故曰未濟未濟終濟也以陰陽之
順故終濟爾其卦得☲☱陰陽之順上火下
水而能自濟夫修炁者復於午前陰炁未生
抽而納之亘成厥體先坎而後离也故六備
离六次夫一陰始納歸諧太倉陰炁始微故

曰未濟大易謂小狐既濟濡其尾是也離之
一陽次投於鼎陰僞斯獲故曰終濟而以剛
健拯乎柔弱大易謂曳其輪貞吉是也以剛
禦柔以陰制陽君子之道和於小人大易謂
君子之光有孚是也未濟之拯而得必濟君
子獲祿固於家也道士獲祉固於身也大易
謂上九有孚於飲酒是也類象

彖曰

小狐汔濟者狐為陰物力小且微欲濟則必
先濡矣陰物者坎之謂也陰為陽得坎正其

中剛柔和悅故曳輪也君子之道先卑而後
尊无咎而後貞處未濟之時故弱於民及終
濟之後必上於民故君子之光有亨也終濟
之下固身知命獲天之祿故有亨於飲酒也
一陰一陽剛柔之位無忒乃順天之道以行
其炁故終濟

婦七

十三

訣曰

女宮門戶深關鎖二八佳人矜媚娜長怨良
媒不到門支頰獨守粧樓坐不教父母知端
的潛出閨門銜顏色信步尋房到太陽直入

龍宮無氣力便得陽郎駕火輪非時結佩旋
成親一陰一陽遞相制長生之道必終濟

未濟既濟篇第六

未濟先陽而後陰也既濟先水而後火也卦
象在前先天而後地者陰陽之順也先月而
後日者子母之道也故合同一是生萬物凡
修炁者必於厥時既得其時用先四離而後
四坎再四離以合之亘成一十二象又復以
時先四坎後四離再四坎以合之十二卦功
畢於此

訣曰

太陽始生月始運太陽未減月須進時人剛
道月生遲一夕周天十二迴子若行時吾亦
去吾若前時子弗住與子相隨千萬秋得地
得時須擬聚不得地勿妄為不得時勿妄施
屍

婦七

十三

乾宮篇第七

天地始育於陰陽之炁也故先坎離而後乾
坤日月運行天地之內以近言焉則先乾坤

而後水火也陽德之盛行而無倦始則氤氳
終則有覩自剛弗息自礪無退律以能行剛
以弗由聚之則同於毫芥展之則彌綸萬物
可尊而不可親示其崇也可望而不可測示
其神也終日無怠弗失其幾者唯乾之謂乎
其卦得☰凡修絜之士久而行之止於乾者
道德固也天地能變化生萬物因天地而滋
之變化亦如之必以時單引而納之納之者
謂之青龍一陽始往厥力在微未能變化施
張其位君子固窮以俟乎盛易曰初九潛龍

勿用勿用者未用也再引而申來諸勝地陽
德相契勃然以盛赫然以作煥然以來炳然
以居德能普濟以處中位位於中契上下在
天故易曰九二見龍在田引而荐申厥象以
成處上之極不履重剛未可以安君子以寡
思慮誠慾樂修道德為城池斷仁義為干櫓
慎言語而密樞機體杳冥而視有得終時無
怠以行其道故易曰九三君子終日乾乾夕
惕若厲無咎乾本無名引而行之則而象之
強而行之萬而始之故得名也一炁演暢玉

華湧流貫注靈源各司其位功畢千日視能
變化故易曰雲行雨施品物流形大明終始
時乘六龍以御天乾道變化各正性命君子
以納其象靈芝未萌根方在植再而申之陽
德見盛一爻相契事無不乂故獲其利而利
婦七
於身也既利於身固以必守無却逸志故易
曰元者善之長亨者嘉之會利者義之和貞
者事之幹是以元亨利貞之道備矣類象

彖曰

潛龍勿用君子之道始微光者見龍在田青

龍出隱將德其用以朝於鼎也終日乾乾夕
惕無咎道之始著戒之在愆至而行者也雲
行雨施津烝同往者大明終始千日之功

訣曰

君子之道始若明勿為勿用不勤行一龍若
再歸元鼎炳然通議達神明火就燥兮雲從
龍響應聲兮虎引風存得谷神若不死不放
青龍馳外地驅喝將來入太陽任從變化力
施張驅逐若不動敗壞千千衆莫鍊砂莫結
汞陰陽炭火不須弄古來破却千萬家盡見

神仙不迎送迎有方送有位安穩金房陳寶
器陳寶器須得地安排龍虎要依位不教水
火性不和是人必得乾元利

坤宮篇第八

天地之道莫大於陰陽陰極以蕩必陽以御

婦七

十五

之陽盛於剛必陰以伏之御伏既定龍虎自
安而能守厥位自固故天地德合日月配四
時序理鬼神吉凶而偶者道機之大也夫坤
之道能順爾柔順自守萬物以生貞利自保
萬物以成其卦得三坤者順也柔順之道保

以成體然後利貞夫鍊炁者必以時取之按
而餌之使天地之道寒暑弗愆寒暑弗愆則
百事又順天之道和而合之然後保大保久
故彖謂順承天休德合無疆之類也始以微
陰用事次以成陰見理自潛及著德合太真
君子用之吉無不利故象謂君子德厚載物
初九履霜堅冰至之類是也黃鍾之炁總而
集之能悅四體四體既睦其道也嘉故象謂
地道也光六三含章又曰黃裳元吉先天而
後地納諸鼎器二炁既交精炁渾溢陰極而

陽制故象曰龍戰于野其血玄黃類象

彖曰

順承天休陰德陽也履霜堅冰自微而著者
也六三含章土德之厚者也玄黃之血天地
之精炁者也故易謂玄黃者天地之雜天玄
而地黃厥道昭矣

訣曰

黃婆有女顏如金未見良媒不稱心守貞有
志同冰玉張三李四莫相侵天王有子年方
盛先在中宮施德政因循獨步出他門便解

金環為永定永定必期功千日門戶光華家
道出子孫生得勝爺孃才離胞胎便中櫛

兌艮二宮篇第九

☱兌者悅也剛中柔外順天以應人三日哉
生鬼陽王而陰微故行炁者必以時抽青龍

婦七

十六

於巽宮納數惟九增陰炁之不足陰微厥位
命陽以補之其卦得兌止於月圓必住其補
補之若過陰陽失道十六日陰盛陽不足行
炁者必以時抽白虎於坎宮納數在七以補
陽炁陰盛而陽劣故其卦得艮☶艮者止也

止必以時時行則行時止則止君子之道盈
虛消息備矣艮其為山兌其為澤山澤之象
於此明矣先兌而後艮故其卦得☱☱損之
為義大矣哉行炁之道止於此者功將畢焉
損上而益下滅存而生之也凡納氣者每月
前後各三日住行其炁謂之滅沒以應天時
也斯謂至道

訣曰

陽无微而運青龍一九初生自有功陽炁王
時增白虎三四之功爰有度陰陽衰有常規


聖人知者自補之補之至道復如何前三後
三須要息修持若不順天時亦與凡夫無別
異安排次第須依位若失分毫差大事不知
位莫妄誇千萬行之徒破家

變象篇第十

婦七

十七

六爻動發八卦是生八卦震盪吉凶繇是著
矣君子觀烝象審變化其能脫乎故先火而
後水者得乎既濟先水而後火者得乎未濟
先離而後乾者得乎天火☲☰天火之象易
曰同人君子能通天下之志也先玄武而後

白虎者得乎地水  地水之象易曰師貞
達師貞者承天之寵也反而視之其象各異
行坎離畢於九月續坎離亦如之夾坎離如
之乘龍虎於三月然後易矣

洞元子內丹訣卷上



