

養命機關金丹真訣

卷三

養命機關金丹真訣

大三

第一橐籥中生天地變乾坤日月星辰此是  
溟滓混源清濁黑白爲一乃從黑生白濁中  
起清清者是陽爲天是命濁者是陰爲地是  
性從一生二方生中和爲之正炁立人之根  
源從炁而生血血化爲精精轉炁運便生榮  
衛榮衛相兼乃入真道也其蒂繫得共一也  
第二橐籥者名曰胞圓如雞子上連蒂蒂上  
有兩弦麤細如線左主於精右主於濁續命  
乃生於炁引精而成髓髓變於肌膚肌者爲

膏膚者為血膏為炁為液血成津津液入尾  
閭有三竅左竅主引於精右竅主引於血中  
以行炁引於精精引於血血化為精精者是  
人之性命基本按陰符經云三盜既宜三才  
既安

大三

第三上宮者腦神門閉烹嗽於液液者於舌  
下有三竅下應尾閭關三竅者左者名曰日  
魂為金關右者名曰月魄為玉戶中者名曰  
玉泉萬神所會之門戶名為玉關玉關潤即  
炁以流轉玉關燥即體以枯悴修養之機要



以烹嗽咽液歸於下源化爲金津方生血血  
化精乃得炁順左右轉通入於橐籥從橐籥  
中返過於尾閭乃會幽闕幽闕者是兩腎中  
也

第四幽闕前名曰黃庭其精炁血從腎而運  
轉至於臍臍者萬神會之庭其精炁血從尾  
閭關返上却以先左轉朝於黃元君是木之  
祖乃成鉛也

第五從黃庭却右旋返歸幽闕入中幽庭其  
精炁血得於土從土合爲一名曰一炁是初

九之位方生於黑乃名鉛鉛者是陰中之陽  
外黑者是錫白者是金此是水中金也

第六其鉛中金從幽庭逆行幽庭者應於北  
方所以謂之坎男迤漸逆行上歸崑崙項有  
金鎖關未透須用掣擺候金鎖關開其兩扇

大三

二

方始得朝白元君其鉛中金却化變為真精  
名曰魂也是木中之炁其炁經於中池入於  
陰位乃成汞也

第七鉛入中池乃化成汞也中池者泥丸也  
其中有神名曰白元君是腦髓之神鉛曰魂



鉛中白金者爲之朱兒朱兒者是木之孫火  
之子是陽中之陰朱中出水銀乃名朱兒朱  
兒者姤女是也又爲月魄是水之炁也乃見  
二儀也

第八汞從泥丸中池流轉左右飛伏是水之

真炁其數三如其薄霧乃透上崑崙入於阿  
耨池中流轉阿耨池者名曰紫微宮內有神  
號曰崑崙主紫雲君是百神之主乃將鉛汞  
爲左日右月轉行晝夜照耀洞房從於前是  
木數五也

第九木之真炁既備為日晶合甲位內承肝  
王在寅而左旋來赴玄冥在眉一寸玄冥洞  
房是純陽之炁已現青色有如輪覆於頂有  
似紫霧光輝令人髮潤如新浴此是尾閭關  
運行左道返於崑崙也

大三

三

第十水之真炁既備為月華合庚位內承肺  
王在申而右轉來赴玄冥在眉間一寸二分  
名曰玉室見純陰之炁已現白色華蓋於頂  
令人面白悅澤常有光容宛如冰結此是中  
和之炁從尾閭關轉行右道返於崑崙也



第十一日魄者木之正氣為鉛為龍月魄者  
是水中之正氣為汞為虎水生木木生火火  
生土土生金為金丹也

第十二鉛汞相合如春雪在洞房玉室內象  
如日月晝夜循環乃透下盧門盧門者是鼻  
中有兩竅其中和正炁從洞房玉室透下入  
重樓十二環至玉臺須是閉口飲玉池之津  
其丹得津方過重樓所以綿綿若存不入內  
不出外方度十二鏢下到絳宮朝於帝主帝  
主者心也此是離宮藏真水也



第十三鉛汞相合來至絳宮順流而行炁海從炁海流入血海血海流入精海精海轉入髓海髓海者是臍也臍相對是幽闕中間是黃庭其中有一君名曰黃元君也其鉛汞到黃庭內見黃元君方始見其主也黃元君者真土是也

第十四鉛汞相合至黃庭內得其真土迤漸至於臍下一寸名曰神室其中有神龜飲其精炁為物魂乃成流珠也

第十五鉛汞化成流珠神龜吐納流轉至神

室下二寸名曰蘭臺紫府其中有一室名曰石室室中有鼎狀如壺上方下圓上下水火名曰既濟鼎左有日右有月日者龍也月者虎也鉛汞入鼎乃生於根要其津澆溉生芽謂之黃芽也方成一變是第一轉也

大三

四

第十六黃芽者是鉛汞之根基中和正炁之本金木相尅龍虎相吞鉛化為嬰兒汞變成姤女如月初三日初現於庚地水之正炁初生此是坎戶含花方隱正金也方成二變謂之二炁是第二轉也



第十七二炁者日晶月華龍虎之象閉息納  
津運行下元正炁入鼎了變如雞卵其中有  
丹外白裏黃水火相刑如月五日現於丁此  
是壬火也其丹在鼎如薄冰此名三變謂之  
神符白雪是第三轉也

第十八神符白雪者是嬰兒為陽姤女屬陰  
陰陽正炁相結未成男女其丹於鼎中却化  
成流珠但用閉息引正炁鼎中作聲如雷再  
以凝結作塊以象谷神現於四色如月八日  
在子午相對尅伏水火謂之四神丹此名四

變是第四轉也

第十九四神者是黑鉛中烹鍊出白銀珠中  
燒成真汞白金是精精者是真水火水數一  
火數二下元真炁結成白馬牙用河車運載  
中和之炁流轉丹田循環石室此名白馬牙  
是第五轉也

大三

五

第二十白馬牙者汞結成寶在丹田中如一  
珠之芽色如春雪用河車搬運入中宮下黃  
庭之正炁歸於下丹田其牙變色如菊花之  
色自於腦神閉口飲津味如粟香如橘名曰



刀圭又曰河車此名六變是第六轉也

第二十一刀圭者是黃庭正炁但以存想閉息飲咽玉泉之漿引行中和之正炁其津甘美亦曰瓊漿又曰玉液如月之望也十五日乾三成其刀圭化色赤似一小山在丹田中有一神人名曰丹陽霞管常守寶山號曰靈砂是第七轉也

第二十二靈砂者是鉛汞結成寶爲七返丹就在鼎中不動如山鎮於下丹田散陰炁以成純陽其丹色如雞冠上有珠連連相聯

此名八變是第八轉也

第二十三七返砂者是真炁成作嬰兒是真性也以通其靈時來於臍中動上返朝於帝主流轉遍身返老還童髮白再黑丹運周天之數足名曰還丹入於中丹田絳宮之內降於三尸入於九城之內自得三魂七魄之神常來朝現道者之前此名九變是九轉也

第二十四九還丹就真性常存日度三關循環九宮之內三田者每田中有三宮三三如九九宮有三殿其中者有主部轄諸神與童



不離於體方可長生久視名曰真人也

第二十五上丹田者是頭也後為泥丸宮內

有白元君主於此宮管腦神六人童子七人

腦神名為天父天母亦曰道父道母泥丸上

中頂為紫微宮又曰崑崙宮其中有帝君號

大三

六

曰帝釋部轄七十二神童子二十四人此曰

真人也泥丸相對前面名曰玄冥宮其中洞

房主管八十一神三十六童子名曰玄冥也

此是上丹田三宮其丹返上來朝謂之七返

人天也

第二十六中丹田者心也上一寸有一宮名曰蓮花宮其中有主名曰師父師母管神一百二十童子三十六人各著錦丹之衣披玉羅之帔其丹到此宮變紫赤名曰懸珠來還中宮其宮名曰絳宮其中有主名曰赤帝君各著朱衣赤憤管火神三百六十赤衣童子六十四人其宮主管飲醞醕謂之曰金津心下一寸名曰關元宮其中有主名曰龍帝管神三百四十有童子四十九人各著五彩之衣其宮主管飲雲牙津液謂之五老雲牙也



第二十七下丹田者是臍下三寸謂之丹田  
有三宮臍下一寸名曰玄元其中有主名曰  
尉庭公管神四百二人童子一百二十人各  
著青羅衣帔其中主常飲中山仙酒令六神  
助護鎮定石室之中謂之曰金丹禽食為鳳  
蛇餌成龍謂之金丹也

大三

七

第二十八仙人者已積黑炁自成其真謂之  
曰真人朝守三一暮轉五行烹津嗽液閉口  
屈舌但以絕於五穀常行體暢抱養其丹存  
神想炁兀兀而行四時引轉其炁流轉遍身

常行沐浴血化為白膏通身透體滑澤瑩明  
始乃九還功畢謂之曰大還丹也

第二十九紫青黃日夜念此炁自成雲力加  
數倍行如奔馬永除憂慮全要堅心志守清  
閑其呪曰

龍虎真丹下流到此宮色紫青黃聚則為七  
寶散則成珠灌度二十四節應二十四氣聚  
為七寶分於十二上六成陽下六為陰謂之  
乾坤乾者是天是父是陽謂之金坤者是地  
是母是陰是土謂之九還也臍下二寸名曰



黃庭內宮其中有主名曰黃元君管神四百八十四人童子一百八人各著黃衣黃幘其宮主常飲日魂其津灌溉靈根臍下三寸是曰丹田其宮名曰蘭臺宮其中有宮主名曰金公管神七百二十人童子二百四人各著

絳銷金縷之衣其宮中蠕蠕不動朝飡元和之氣渴飲華池之漿變成紫金丹呪曰

肝神合明 腎神育嬰 上魂胎光 中魂爽靈  
下魂幽精 七魄尸狗 伏矢雀陰 吞賊蜚毒  
除穢是肺 急急如律令

又呪曰

表炁九迴 敗魄邪凶 天獸守門 玉女執關

鍊魂柔質 與我相守 不能妄動 看形厚汝

汝若飢渴 聽入華丹 急急如律令

第三十百穀之實土地精五味外美邪魔腥

大三

八

也 但以絕穀除於美味准前修養胎炁自成真

第三十一心者一體之中立成帝王五臟之主心以清寧萬神之威靈動靜常念前呪之言持於四十九日百神之靈每有事而預先



有神人來告此是百靈衛護其丹日有兩朝  
旦現於頂暮現於臍謂之曰靈丹也

第三十二經歷六合卯酉隱成腎是本腎屬  
水心屬火腎屬北方謂之鉛心屬南方謂之  
汞水火相成謂之九轉還丹之理也名曰離  
宮有象象藏真水坎戶含華隱正金也謂之  
真鉛真汞也

第三十三卯者東方青木之炁為之日魂名  
曰龍隱在離宮酉者西方白金之炁為之月  
魄名曰虎出在坎位此是返覆之理上合玉

泉下合金闕玉泉津金闕精兩物陰陽相感  
在中黃庭內得土之正炁乃成紫金丹還丹  
畢矣令人延年益壽謂之真人也

第三十四但以日飲五華精炁自然成如一  
株白玉永絕思慮嗜慾而自除要行而意到  
便到可閉息經千息要坐要卧並無所礙百  
脉調暢肉整體換金筋玉骨也謂之日鍊形  
生神道於超凡入聖之理備矣

第三十五元陽子命者丹田為其內有一龜  
常飲中和炁食於日精月華要絕五穀五味

心行於德見危者救見厄者扶見自身有禍  
不要避之其禍立除災不能深害不可纏此  
是修養入其真聖謂之真道也

第三十六沐浴齋戒入室東向約得萬遍散  
髮冥目五味皆去真正炁還夷心寂門遍數  
已畢玉女告子至使六丁拜朝太上後北向  
曰師授者風羅金劍割髮肌膚登山液丹玉  
景可宣七祖免受冥患言致神仙此是修養  
機關可以謂祕若欲傳之先觀其人可否於  
家行孝無虧於國有忠得無忘恩行積於人



福善無虧不積十惡受於師投身命棄財如  
塵土者方可與傳受薄道之徒重財輕命者  
不可與傳墜於師之九祖祕之祕之恠之

養命機關金丹真訣終

共仁

