

二篇同卷

內丹還元訣
長生指要

婦九

二篇同卷

內丹還元訣

長生指要篇

內丹還元訣

夫修道者先明五行次曉四象辯陰陽顛倒
之術識七寶運用之法九仙真炁須憑臟腑
之中八卦內屬要知出處之因彼中細瑣一
一具陳鉛汞黃芽列篇於後

夫五行者肝肺心腎脾

肝屬東方甲乙木肝者是木藏肝中有炁名
曰青龍其炁從後夾脊腠道左邊脉路上來
流入眼中化淚淚名真水肝之餘炁流入上
齶左邊流者名曰金液

婦九

肺屬西方庚辛金肺者是金藏肺中有炁名
曰白虎其炁從後夾脊腠道右邊脉路上來
流入鼻中化涕涕名真金肺之餘炁流入上
齶右邊流者名曰還丹內丹經說云上有金
液還丹是也

心屬南方丙丁火心者是火藏心中有炁名
曰朱雀其炁屬前三道寶塔從前中心脉路
上來入舌下化津却咽入心心中化穴一名
真火血餘炁流入上齶右邊流者名曰神水
腎屬北方壬癸水腎名水藏腎中有炁名曰
玄武其炁從肚右邊脉路上來入耳巡還天
界却下入於腎腎中餘炁流入舌下右邊流
者名曰華池內丹經說云中有神水華池是
也
脾屬中央戊己土脾者是土藏脾中有炁名

曰騰蛇其炁從後夾脊腠道上來入於肺肺
中化涎名真土涎之餘炁流入脣內名曰黃
芽

夫四象者一金翁二姹女三嬰兒四黃婆

一金翁者肺中之唾問曰唾屬陰因何名金

婦九

二

翁答曰為上有還丹金液神水華池黃芽和

合為陽為上陽下陰故名金翁即知天上有

日日是純陽日中有鳥鳥有三足屬西方庚

辛金內陰外陽即名金翁

二姹女者是心中之穴問曰穴屬南方丙丁

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
屬三焦家炁穀炁者通下泄之炁

婦九

三

☳ 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

翻佳嬰為鳳



長生指要篇序

僕蚤歲嬰戚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賢存心嚙津納
氣之術靡不嘗試惟飲然于懷者金丹一事

未究根宗天開其運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祕遂以微言
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

長生指要序
淳祐庚戌中秋
日三山回陽子林自然序

長生指要篇

回陽子林自然述

第一

竊聞先天大道在混沌之中不可以識識不可以知知以耳聽之而眼聞以眼視之而耳

婦九

四

見恍恍惚惚杳杳冥冥似物非物似象非象強名曰道夫道之妙既不可得而測則在於仰觀俯察而已以人身參之若合符節予既得玄中之玄妙中之妙不敢盡秘特於有無中發出根蒂牝者即混沌未分之炁也猶瓜

之有蒂中藏真精神炁貫通混合造化豈非
太乙含真之妙乎兩儀既判始生四象四象
生矣而五行備焉然後分布八卦惟中宮之
位實為八卦之母也中宮乃土之位也故水
得土則止火得土則息金得土則生木得土
則旺有如子在母胞之中日得天地冲和之
炁正稟中宮同母呼吸以至胞圓既生之後
翦去臍蒂所受天地之正炁薰蒸與虛皇之
神炁貫通本與天地齊久與虛皇共化一為
情慾感於内外好樂發於後先自此炁隔真

元神隨物誘雖與天地之真炁交接柰何神
化無基反為天地所奪致使形衰炁謝是以
不免於死亡之患也信此炁者乃元始浩劫
之祖炁神仙性命之宗源得之則生失之則
死矣得之者奪天地之造化不得者反為天

婦九

五

地之所奪其所奪者一點元陽之真炁也修
鍊之士何不歸明於本依時鍛鍊以為大丹
且鍛鍊之法不過母呼則呼母吸則吸一呼
則天炁下降一吸則地炁上升呼吸有時不
比盲鍊動一神則萬神俱動開一竅則九竅

皆開學道之士當尋其源如在母胞之中抱
其元守其一太一含真炁天地長黃芽蓋黃
芽生乃鉛之母也不能行者以致炁絕命亡
皆不能迴光返照止察於外而不能自察也
回陽子曰天地之精英皆聚於日月人之精
英悉聚於眼目夫人成形之時先生兩腎內
應精輪次生兩目有如水泡與天地實同蓋
天地未分之時日月未照之際混混沌沌幽
幽冥冥二儀方分兩曜著明水火始出萬物
乃生故有變化之妙人欲修鍊須當採元始

炁於橫目之下以索天地之蘊而致其用可也若能致此妙用謂之高奔日月徹照崑崙前輩度人皆不過指此爲軌範也黃庭者安爐立鼎之地也聖功從此而生焉神明從此而出焉上清下濁路通八水上至泥丸中理五炁混合百神下至湧泉周而復始晝夜不息所得天地之正炁與神炁精三者可交結於此功滿十月即得胎圓出世小而至於延年快樂大而至於超凡入聖遨遊變化逍遙於天地之間功滿德就即還於玉虛之上如

斯之化且玄且妙修丹之士可不棲心於道乎

第二

回陽子曰道之與性則一貫之理也天得之積炁以覆於下地得之託質以載於上覆載

第九

之間其相去有八萬四千里炁質本不能相交也天以乾索於坤即還於地中其陽負陰而上升地以坤索於乾即還於天中其陰抱陽而下降一升一降運行無窮不失於道所以長久豈有他哉且天地之性於人為貴者

也以心比於天而有朱雀之號應於目者其
脉赤腎比於地而有玄武之號感於目者其
精黑肝爲陽位而有青龍之喻發於目者其
精青肺爲陰位而有白虎之喻見於目者其
精白天地造化悉聚於目人能混之以明造
化之源以探坎離之候符契動靜之機於日
夜之間凝神忘機葆光襲明安得不與天地
合其德乎由夫人也自離形於父母之後一
染六塵天五冲炁剥落淨盡眼耳鼻舌聲色
交混思出其位外通則內暗窒於黃中則體

皆裂其大全而麗於一曲背本逐末不復知
返而道心屏蔽隱沒不可見矣安能與天地
合其德哉非徒不合而又隨之以變至於元
陽之損耗真炁之走失皆由物蔽於目精渟
於性日常用其光以外照也嗚呼學道之士
胡不發易之蘊而返思之乎且坤之正位入
乾之正加二畫之中則為坎坎水內明于中
故也內明水性則通徹無礙外明火性則蔽
隔多暗蓋上下皆陽畫則赤而已惟黃居中
焉則光故離火本末皆赤至末赤則為過矣

隨而黑焉在人者奚可恃哉歸其外明者即
蟾光照西川之理也不歸其明者即金木間
隔之義也惟達者至逐境處隨覺隨復即襲
其明還其性以全坤德自全其德則性不亂
性不亂則神不移神不移則精不盪精不盪
則炁聚炁聚則精火相隨精火相隨則萬神
朝元三花聚頂保合太和立見超脫可以成
九鼎之丹光直冲虛境與玉清齊其化而後
居其太初洪濛之先如不然眉睫之際分彼
我矣

第三

回陽子曰天地本行足數十二時辰只有九十六刻大包天地細入秋毫凡夫不知妄將四刻入於子午卯酉中此皆非也天地造化不可增不可減增則是長減則是短天有十干干乃陽數本也地有十二支支乃耦數末也凡夫行支聖人行干餘刻在其中矣老子曰降本流末而生萬物本則深根固蒂末則開花結子瓜熟蒂脫自然香必剖瓜之人方知瓜滋味也要知學道之士神炁周備不必

俱泥於年月日時所謂形神俱妙與道合真
更向性究竟向上一著始得性命打成一片
去來無礙須要真定後一點靈光透玉池所
謂玄牝天地未判如同雞子故無極包於太
極混沌未判天地初分先天為體後天為用
輕清為天重濁為地中為人身是為三才固
生萬物矣內玄牝天地之根外玄牝出入之
門鑿開洪濛竅衝透上頂關無限神仙從此
出萬年千載列仙班謝師指出本根源跳出
輪迴生死外在山居市任逍遙隱顯去來無

聖礎回陽子曰有中生無無中生有出無入
有出有入無故消災經云有有無有終始暗
昧不能自明若明心見性者無無有無則異
於是所以紫陽真人云定浮沉分賓主本是
性為主先是命立成詩云饒他為主我為賓
正所謂性命浮沉也譬如太陽出於東海瑞
氣滿天霞光燦爛離海門丈餘神光漸散逮
乎日將西墜神光再收返本還元亦復如是
學道之士當知此理散神光逐萬物凡夫所
為聖人隨覺隨復亦如太陽返本歸元崔公

入藥鏡即此爲鏡也故曰天地造化悉聚於
日月人之造化悉聚於本元豈非變化無窮
與天地同其長久乎回陽子曰聖胎十月嬰
兒顯相學道之士如人起屋先須築基成實
方可勝載候天地一陽之生年上取月月上

婦九

九

取日日上取時時上取刻十月胎圓功滿德
就譬如凡夫千日之後方離乳母身得自在
父母交會陰陽一同我自己身由父母陰陽
交會非外求也來時雲滿千山去後月含萬
水學道之士我身自有聖父聖母自己身父

毋我自悟七分師度三分我自悟三分師度
七分總為十分也須是自覺自悟方可入道
隨力方便接人接果木法全在上栽培予見
世人轉轉迷惑不悟聖人經典一失人身萬
劫難復豈不痛哉苦海無邊岸迴頭即是山
不是我今苦口多言惟恐汝蹉過光陰便好
直下承當頓悟超凡入聖紫陽真人曰國富
民安當求戰戰罷方能見太平國富則民安
民安則國富譬如人之元神元炁元精神歸
神室精歸精府炁歸本元三者能歸於本則

是民安國富也更能通此妙用便是三家相
見結嬰兒之理二物會時情性合虎龍蟠處
合中央土之謂也戊為陽土陽土能生萬物
巳為陰土陰土能長萬物萬物生長人亦如
是聖人所以長飲刀圭冬雪漸凝聚即此便
是嬰兒姹女笑呵呵黃婆勸了公指引過曹
溪運上崑崙頂浪澎澎降黃庭水火兩相迎
回陽子曰人生在世精神有限身在則有餘
富貴榮華如空華過眼何必苦勞心奉勸修
道之人及早省悟自古神仙皆從此入詩云

葉綠花紅九萬條曾於節候見根苗
道此果難成熟實灌靈源水一瓢
又詩云踏遍這天涯黃母在誰家
豁然師指出跣足到煙霞

第四

婦九

十

回陽子曰天有四時日有十二時凡一時之內各有妙用修鍊之士須當知神藏殺沒過去未來方可採取其奧妙在於攢年簇月月簇日日簇時時簇刻惟恐毫釐之差失也其法又不止爾當上按星辰之躔度下符海潮

之往來採天地未判之炁奪日月交會之精
故聖人曰天地交時內亦交但從甲乙戶中
敲蓋一刻工夫自有一日之炁候一日工夫
自有一年之炁候一年工夫得之者可奪天
地三萬六千年之數昧者烏可以管窺蠡測

哉故詩云

復卦初爻動天心無轉移箇中得意處便好
作丹基

此篇第五節夫火之炁無不盛者之限以成

回陽子曰上古聖人傳授金丹大藥獨於火

候不傳者不泄天機故也予今略露祕旨以
此篇爲印證夫火之功驗不過散之則成炁
聚之則成火化之則成水變之則成金凝此
一炁真元不散則火候在其中矣故曰火雖
有候不須時些子機關我自知一炁初回纔
遇朔抽添進退莫教遲者是也或問藥物如
何採火候如何煎答曰藥物生玄竅火候發
陽爐抽添進退皆由我一炁初回造化樞

婦九

十一

第六

回陽子曰夫神鑪丹穴神室玉爐金房此皆

丹鼎之異名也黃庭黃道黃房黃婆戊巳明
堂此皆中宮之異名也真陽為乾為天為父
為夫陽魂青龍郎君木汞陽中陰砂中汞朱
砂父精木液此皆嬰兒之異名也真陰為坤
為地為母為婦陰魄白虎女子金鉛陰中陽
鉛中銀水銀母血金精此皆姤女之異名也
其名雖多其理則一其為鉛也遠不可取近
不可捨得陽汞相濟遇真土方成即金丹大
藥也紫陽真人云先把乾坤為鼎器後搏烏
兔藥來烹既驅二物歸黃道爭得靈丹不解

生者乃道中之一也凡夫無知散一為萬惟
聖人能會萬歸一故曰吾道一以貫之夫降
而為一一乃生水吾身中之北斗也斗自一
生一為命本我之稟受是為本命一三之義
天下之至精故能神神則至矣而神之為德
未嘗離一莊子曰不離於精謂之神人一者
天地萬物之根有根則能生有生則可榮苟
不深其根固其蒂將何以為抱一乎予起處
念一卧寐念一飲食念一無不念一無使間
斷誠以太玄之一是北方玄天坎宮正一之

炁大道之祖也一者元一大一玄一真一此一炁統天地之元冠陰陽之首爲兩曜之根本是萬物之祖宗其積混沌陰陽精炁從坎宮轉歸兌鄉號曰陰中之陽若水中無陽安能載物修真之士儻知此玄天一炁而下手

婦九

十二

興工指日證真成道矣今且即以北斗七星而備之星者日之所生也北斗從坎生稟日之精也太陽之精自從一生坎之爲卦日月葆焉雖曰離爲日坎爲月此卦之分離函五數坎函五數兼坎離而成十也天一地六而

坎又居之是兼日月之用也人謂北斗以其
在北非也生於坎故曰北斗運於中故曰中
斗歌曰九元位坎居中極衆曜持守掌化成
真人自在歸魁上垂象杓從月建行夫坎實
爲命本離虛爲性本如太上說南北二斗真
經亦先北而後南北爲天一南爲地二坎爲
玄離爲赤赤火也玄水也水中生火精中生
炁說北不可以無南南北會合坎離交并存
精以入神互用之妙也若非精神豈曰本命
命中之命在父母未生胞胎之前無本之命

也命中之命命在玄元玄元者道之一炁也
玄中有玄是我命命中有命是我形精炁神
全則身不衰老形命永存合乎自然與天地
相為長久人之生也命以為本命不稟於天
道不能生也其曰自然固有自然而然猶上
命而下受也蓋九天之炁下降方結胞胎九
天司馬不下命章人終不能生受形保神貴
炁固根終不死壞而得神仙貴乎哉經云我
不視不聽不知神不出神與道同久然後言
我命在我不囿於造化七元經云大帝告七

真曰下元生人從氤氲真一之炁元精所生
稟為一形皆備三元養育九氣覆護故北斗
七元人人具足初九潛龍建子之位也北斗
元君在焉知此元神運毓涵養形神合同則
真靈外應玄功自成歌曰無星不拱天垣北
惟有真機在杳冥故辰極者為天心以正為
方對崑崙之頂在紫宮北極崆峒正天之中
四輔之內華蓋之下為天之心靜而不動為
元炁之主符天地之樞紀也歌曰真陽館裏
炁徘徊升降三官密往來生死不關浮世事

相將五老上金臺五老者五藏之神也人人
自有一十二節三十六小骨孔孔相對脉脉
相通節節相連修鍊功至則金筋玉骨百骸
不壞清炁上升而為天清之又清神之又神
陽之又陽人稟天元一炁而生自三清分三
炁於三元上丹田泥丸府上應玉清青炁中
丹田絳官府上應上清白炁下丹田交會府
上應太清黃炁前所謂存精以入神是也太
清真土非厚地重濁之土化生萬物者天也
統三官以為一亘萬世而無弊三官升降上

下往來無窮不息斯之謂歟要知自己三清
何勞上望自己老君何假外覓太上曰精是
吾神炁是吾道藏精養炁保守堅正陰陽交
合以立真形而化生童子嘗審鼻息不至耳
聞口言不至肺震則丹脉自成炁化爲精精

婦九

十四

化爲神神化乃心之童子也我身中有三萬
六千神君常侍左右久久如此則自己三清
自己老君見矣大哉北斗七星之妙用乎七
星真形名號乃元始七真之七炁亦人身中
七竅之真炁陰陽斗星巡歷十二支之上子

午卯酉之宮有超凡入聖之道在其中矣故
第四文曲乃陰陽交會之門正卯酉生人所
屬卯酉會合于此況陰中有陽陽中有陰是
曰二八之門丹經云龍遊十六之門虎隱九
三之戶在乎天關其道乃玄極人能明陰陽
互用烏兔交加道炁由是增神丹乃克就黃
庭經云三關之中精炁神九微之內幽且幽
口爲天關精神機手爲人關把盛衰足爲地
關生命扉而斗中具有三關天關在午人關
在卯酉地關在子午陰陽隔界之位卯酉日

月出入之門嗟夫玄者萬物之祖理具有也
物之隱玄未若人身之隱玄人身之隱玄即
天機也玄功也故陰符經云聖功生焉神明
出焉是知玄者炁之祖道之真天之色法之
妙理之奧水之本能窮其理須造其玄充盡
其性乃至於命婦九試思混沌未分之初年月日
時安在哉神是性炁炁是命神不外馳炁自
定能事畢矣十五

第七

回陽子曰金丹大藥固在乎師之所傳亦在

乎天之所祐我道祖太上老君道德經曰天
道無親常與善人祖師魏伯陽參同契曰天
道無適莫兮惟傳與賢者祖師純陽真人沁
園春曰蓬萊路仗三千行滿獨步雲歸祖師
張真人詩曰大藥修之有易難也知由我也
由天若非積行施陰德動有群魔作障緣又
西江月云德行修逾八百陰功積滿三千均
齊物我與親究始合神仙本願蓋金丹之成
本是天所以賞大善之人若不務修陰德而
但欲竊取大道者則天不祐之縱饒下手決

定魔生障隔或積年累載忙不見功乃反怨
道咎師而致敗壞也若有好道之士常能存
心仁慈濟物救貧拔苦好生度命勸人爲忠
爲孝爲仁爲義爲一切善事爲種種陰德者
有如買放生命方便戒殺等事則仙真保舉
上帝降祥尋訪便遇明師傳授便得正法下
手速修天旣祐之諸神擁護決定永無魔障
動靜皆合直機尅日功圓以至住世長生超
脫升登雲華形神俱妙逍遙自在又且福及
後人永承道蔭此雖是師恩實

天賜也

二十餘年訪道經遊萬水千山明師未遇肯
安閑幾度拈香一瓣 幸遇至人說破虛無
妙用循環工夫只在片時間遍體神光燦爛

右西江月

婦九

十六

近向死裏又還生回來認著主人翁這番行
船牢把舵任你八風吹不動深夜一輪月中
宮太極圖萬里碧霄明皎潔青山直是片雲
無快活真快活常人說甚難世人問我行何
事默默無言是大還

金丹合潮候圖

鑿開混沌見錢塘南空長江銀壁今古詞人
圖此景誰解推原端的歲去年來日庚月甲
因甚無差忒如今說破要知天地來歷道散
有一強名五行顛倒互列乾坤曆坎水逆流
朝丙戶隨月盈虧消息氣到中秋金能生水
倍湧千重雪神仙妙用與潮沒箇差別
賦此酌江月詞默合周天之數故錄潮候
于右以示同志

初一日
初二日
初三日
初四日

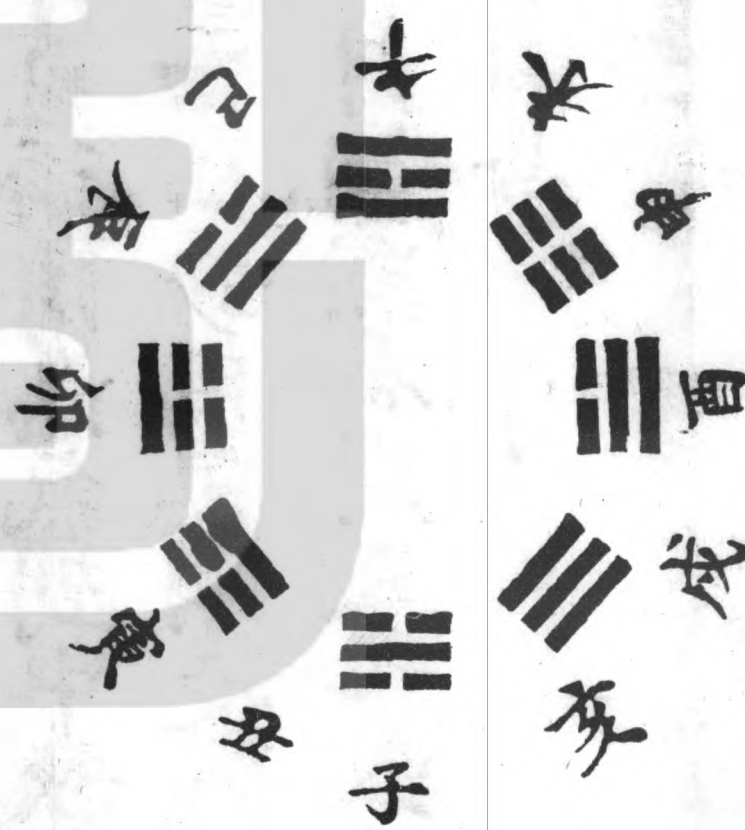
十六日
十七日
十八日
十九日

午末
未初
未正
未末

大
大
大
大

夜子正
夜子末
夜丑初
夜丑末

潮候之圖



初五日

二十日

申正

下岸夜寅初

初六日

二十一日

寅末

漸小晚申末

初七日

二十二日

卯初

漸小晚酉初

初八日

二十三日

卯末

小晚酉正

初九日

二十四日

辰初

小晚酉末

初十日

二十五日

辰末

交澤夜戌正

十一日

二十六日

巳初

起水夜戌末

十二日

二十七日

巳正

漸大夜亥初

十三日

二十八日

巳末

漸大夜亥正

十四日

二十九日

午初

漸大夜亥末

十五日 三十日 午正 極大夜子初

長生指要篇



