

雲笈七籤卷之六十四

從四

雲笈七籤卷之六十四

從四

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校理賜緋魚袋張君房集進

金丹訣

金華玉女說丹經

太極元真帝君自洞庭陟王屋登天壇周覽

從心

以極天老相風后侍方明力牧常戒先昌字  
從時六玄宮主悉以天衆會於雲臺觀龍軒  
鶴騎仙仗森列駐于空界時帝命天老乘龍  
躡詣六玄女修敬帝者即軒轅黃帝也證位  
曰太極元真君矣天老為丞相故勅之往六

宮問說起居六玄女也六宮主亦各遣仙女  
乘鶴詣帝君修敬事畢甲寅宮主太玄金  
華玉女登堂不起仙座浮遊至于帝前白帝  
君言仙尊我於天界諸天之中遍禮天王仙  
真道衆咸仰聖德玉皇寶籙三洞祕文大道  
真經普明法要帝君當知天策降靈位爲仙  
王子同本師是慶嘉福

元真曰予暗昧至言不知以何法事而同本  
師玄女曰中黃元君是吾本師太陽元精是  
吾本服即今太清宮左瓊室神丹也是名天

地元寶護生丹是以天帝命我策居寅宮號  
曰金華以旌法域

元真曰予當受玉皇寶籙太陽元精經然知  
其靈化至明是真神道而終未達其性太陽  
元精以何因緣至太一君易名龍虎玄女曰  
以吾法位足辯道源龍木德也虎金精也丹  
砂生木鉛華出金金華之德帝知之矣子何  
言哉

元真曰太陽元精為水銀耶為鉛華耶二物  
合成為元精耶玄女曰非也我昔於紫微上

宮見太上說太陽元精左正之靈與道合并  
化元之英涉於水以黑見於火而明託體水  
銀之胎而非水銀之形五行相生太陽元炁  
遂伏為精何者土生金金生水水生木木生  
火火生土土之精生石石之陰精為玉石之

從四

二

陽精為金金經云一石之中分陰陽為金玉  
故謂一陰一陽之道金之精生靈液靈液之  
精生水銀水銀之精生丹砂丹砂之精生陽  
光陽光之精生元炁元炁之精生神明神明  
為真靈真道其成矣

元真曰何謂陽光玄女曰丹砂之精也夫靈液猶金之血也水銀猶金之髓也丹砂猶金之神也太陽元精猶金之父也故陽光是丹砂之精居金火之位而生元炁元炁是金之子也

元真曰何謂生丹砂丹砂爲木精何謂爲元炁予未知之玄女曰其體於運數然也支乘其干納音相會以從五行分成陰陽者也夫金爲酉酉配金金嫁火逐猪而入鼠穴以生水也故汞色帶酉而白體爲子而液子配水

水乘牛隨虎以入兔穴而生木也故鉛生帶  
子而黑體爲卯而凝卯配木爲龍而稱父酉  
配金爲虎而稱母夫火能固物而存元炁故  
服元炁者炁質永固神合元和以通靈也

元真曰元精至矣通靈上藥止於是耶尚在

從四

三

妙用乎玄女曰有之昔吾與天衆朝會太一  
神君聞无上大道演度天人宣說法要其一  
名金液其二名九轉神丹以授衆真普救世

苦

元真曰其理云何玄女曰以筒左味液金成

水流注五藏堅滑四支調補百神潤澤六腑  
變易毛骨延久生形其力神速

元真曰金液然矣九轉丹其術云何玄女曰  
烹鉛為砂化砂為餅化資丑液實為通汁也  
以餅歸鑪收鉛為砂砂而復餅終始數九九  
陽也九九相乘化之為砂其不爾者粉白可  
用是為九轉矣

元真曰既九轉矣復云何哉玄女曰以左味  
化硃以稠為度以調蚌粉狀如塊泥圓餅塊  
泥以隨器量中安經以餅覆結是為內蓋結



而不結難爲制也既內蓋已以泥實之實必  
築固勿盈器外上又加蓋蓋又加固固既周  
際陞於爐焉文候以月武侯次日日月畢開  
際候鼎底紅日月相乘赤黑乃已赤黑乃已  
元真曰法既度矣復云何哉玄女曰粉三銖  
一二兩兩七以兩化斤沸如亂星星滅事畢  
刀圭奔日

元真曰善哉吾道匡矣金華復位未幾而六  
宮宮主及衆真飛仙冉冉悠悠退杳隱冥遍  
虛空界奕奕暉暉黃光曜明於震宮之中有

亦輪炁中太一神君現於明輪之間雲軒羽  
蓋滿其光界山川赫日黯無晶光是時太微  
真人朝拜於齋壇之下方明力救天老風后  
等同時讚禮俄而靈炁霏微於其光中曖曖  
徘徊遨翔繚繞太一神君與無鞅仙衆深隱  
飛四  
玄中帝君臣衆并六宮御女山林道衆數千  
萬人咸生无上道心得不退志

玄解錄

余少抱甚疾專意修養至於金石服餌亦當  
勤求竊見時之好事者不顧貨財大修鑪鼎

謂河車立成可變土石謂金砂立化可壯筋骨然而往往有為藥所誤醫救莫及何哉豈根源不正歟師法不明歟致終始不相副如此之甚也余因覽道書偶見九霄劉泓丹藥要訣乃喻俗徒都未窺至道之毫末而妄自誇銜誑誘時人凡所施為無非自伐之捷徑能無悲乎真仙之言定不誣矣余久懷滯惑方困於是今故抉其要語書之座隅目之曰玄解錄冀觀覽之時疑撓盡釋雖未達金液守身之術當必免毒丹傷命之虞亦天年之

幸也如有同我斯志者固願攻其未悟耳大  
中九年乙亥歲五月十七日甲子纂  
辨金石藥并去毒訣

漢安帝時有劉泓者久學至道棄官入山後  
至延光元年十一月九霄君來降為憫道士

從四

五

不知燒丹之正道乃指陳至藥之根源分別  
雜丹之門戶并解金石毒守仙丸方傳付於  
泓疏之如後

九霄君謂劉泓曰夫學鍊金液還丹并服丹  
砂硫黃并諸乳石等藥世人苦求得之將為

便成至藥不得深淺竟學服餌皆覓長生不  
死者也並不悟金丹并諸石藥各有本性懷  
大毒在其中道士服之從義軒已來萬不存  
一未有不死者劉泓再拜稽首問曰何也  
九霄君曰世人所造金丹服餌皆求長生愚  
者即劫力以資俗事又欲將至藥求點化金  
銀榮其行尸以養僕妾但一起心即是必死  
之兆至藥亦無因而見也准教藥無雙能公  
無二用又不知藥有至毒造丹成後世人只  
知餘甘制河車磁石引針硫黃乾水銀將謂

制金丹了便無毒矣假如先賢鍊秋石以地  
霜結爲石能引生汞亦能制金石毒亦能壯  
金石毒如有服者中路毒發不可禁止必見  
死矣縱不死亦卒患惡瘡此爲先兆也秋石  
云解毒且見朱砂及粉霜毒并硫黃等被秋  
石制伏豈能解毒矣先聖遺教世人難知焉  
知之者真仙也不知者凡人也

泓問曰變化銅鐵之藥並不堪服何也君曰  
緣點化藥法多用諸礬石消硃之類共結成  
毒雖能乾制水銀及化銅鐵其用火時候亦

與至藥不同緣毒成結在其中縱令千銷萬  
化毒終不出亦如人有毒心毒在心內必不  
從外入亦如木中有火火元在內其點化之  
道本亦在內各受其性色目法作不同烝遞  
相生各懷毒性雄雌消弼雜類相助其火候  
不展從四天時地理之法或近或遠者蓋不稟天  
道而成則知古往仙人不服此藥明矣緣有  
大毒造化之力不足故也

泓又問曰點化之藥為有雜石眾毒固不堪  
服常聞換頭紫粉七返丹砂更無礬硃所雜

可以服否君曰此二藥世人千百中無一人  
解作縱能為之亦不堪服何也且換頭紫粉  
是仙人所合之粉以為宮室之用緣有硫黃  
在其中水銀入硫黃含大毒豈可服哉又七  
返丹砂雖煨令伏火本無四象五行筋骨血  
肉陰陽炁不全如服之令人五藏血乾凡人  
血少即病血盡則死矣

泓曰世人修服丹砂顆塊不破顏色如故大  
火燒之不動者服如何君曰凡朱砂凝結之  
初皆於砂石中成質縱是光明者飛之每斤



只得十二兩水銀其四兩即是山澤滓滯之物其滓懷大毒道士若解出滓便相和服之服者則澁人炁脉乾人血液豈得有益乎況從古已來道士未經至仙之教皆謂伏火丹砂是死水銀妄言金砂入五內有不死之兆

從四

七

甚錯矣世人豈不知從前服者未有不死之人唯硫黃獨體不入他藥猶能去人積冷但不可多服緣是純陽炁不全耳其他小術固所不論

泓問曰何藥則堪服可以延駐君曰我仙人

所鍊至藥例皆日魂月魄四炁為象日魂不  
離日裏月魄不離月中假如至藥亦不離從  
木而生何也木帶青以象水銀內含其火火  
為陽以象朱砂朱砂屬離離南方火之位火  
為朱砂亦同木中有火矣配木火入中宮之  
土土能剋水火能生土而乃道成如人初生  
嬰孩及長大還為人父母遞換相承本處其  
一至藥根本亦不處二道之無根以心為根  
道之無用以四時受炁發生各得其所為用  
道因炁而生因炁而死至藥服之不死者蓋

為不參雜諸味無毒銷成汁為器或方或圓  
並能赫然通徹晝夜光明然始堪服去人昏  
沉定人神思除邪魅耐寒暑皮膚潤澤髭鬚  
不白返老成少千日可驗故服之不死

泓又問曰至藥有幾般君曰真正之門有三  
焉一曰神符上仙上丹二曰白雲中仙上丹  
三曰九轉下仙上丹其三般丹出一門而異  
名各有三一禁法不可輕傳於人何謂不可  
輕傳假如神符若無太一宮天一宮成者即  
名白液終不成器緣以天一宮名其三不一

可傳白雪若不堅不成冰不入調青不受青  
炁亦共粉霜毒無別亦如日無烏而不明月  
無桂而無魄相似緣引凝成堅冰青如磁石  
引針其三一不可傳也九轉曾青白雪成結  
即入紫宮用緣以凝四炁納萬象而成質其  
三一不可傳也夫至藥若不受四炁混沌豈  
得號曰龍虎之丹所以我仙人天地之玄化  
同日月之光如神符白雪修鍊功畢始有上  
昇之路九轉即返老成少顏如處子壽同南  
山矣其三一之訣不許輕傳豈不宜哉

劉泓曰三一之旨玄矣祕矣未知何人即可傳授君曰如吾者即可傳授夫三一者造化之機關也非獨至藥有之凡人身中亦皆自備人若能修身中三一者即子母不相離神炁自相守怡怡和煦光照明白子不見至陽之月當晝之景乎風雲不去纖羅不動碧空澄徹豈有障翳哉人亦有之若能常調三一一不虛不生與碧空之炁相合內外光明虛無同體者亦可昇騰矣世人或有竊聞此道者云是服炁乃鼻吸口吐鼓腮強咽立可致其

殞斃亦猶藥中錯服毒丹不可救矣所以身  
中三一與至藥三一不殊其身中三一亦不  
可輕傳也

泓又問曰如有人先服丹砂及乳石硫黃紫  
粉毒發者如何救解之君曰已服死者不可

從四

九

言也如有後服者只可救之遞須相勸道士  
志造守仙丸救之可存性命假如換頭紫粉  
緣不入凝白雪為骨骨為陽及無調青入者  
即名大毒紫粉人服不看多少遠近如喫雜  
物觸犯不問日月遲晚如發不任醫療例不

出三日五日無藥可救如硫黃紫粉伏火丹  
砂及諸乳石若發服守仙丸猶可救之十有  
二三命在若曾服諸石藥雖未發能防備者  
服守仙丸尤妙

泓又問曰三大丹既延駐人命無毒知未畢  
功可以服否君曰神符白雪九轉未經太一  
宮者四象未全不可服如有人誤服者忽覺  
發動不安但急服伏龍肝汁并甘草湯生薑  
豆汁乃立定少見命終何也緣此三藥並無  
雜類相撓只空火毒乃不至死除三般其餘

丹砂之流雜物一朝一夕強餐服之如或發  
動命即危矣

劉泓曰守仙丸丹可得聞乎君曰守仙五子  
丸此法仙家所祕然令擇有道之士授之以  
護其性命今故一一教示并粗舉三丹大略  
爾宜熟思流傳以救未悟者無忘吾言吾將  
往矣泓乃雨淚稽顙再拜九霄君舉手別入  
雲天不見矣劉泓乃於山中刻石書記後有  
道士見之錄出遂傳於世至唐開元中通玄  
先生張果進上此方玄宗大喜祕於禁中通



玄兼述三丹之功極備但無修丹之法今不  
書去繁也

守仙五子丸方

餘甘子

覆盆子

菟絲子

五味子

車前子

從四

右已上五子各五大兩別搗如粉麵取二月  
三月枸杞嫩莖葉搗取汁二大升拌藥末令  
乾盡訖後七八月採蓮子草取汁一大升亦  
拌藥末令乾又取杏仁一大升取好酒研取  
汁五大升於銀器中煎令杏仁無苦味然後

下生地黃汁半大升真酥五兩鹿角膠五大  
兩炙搗末都入前汁中略煎過又下五子末  
一時以柳篋急攪看乾濕得所衆手丸之如  
梧桐子每日酒下三十丸如要加減以意斟  
之忌猪肉蒜芥蘿蔔等服之百日先服金石  
藥毒並盡亦益金丹之炁通流於五藏潤澤  
血肉萬毒悉除髭鬚如漆返老成少皆因制  
其陰陽炁兩性彼此相備矣祕之通玄先生  
制五子守仙丸歌以讚其妙歌曰  
返老成少是還丹不得守仙亦大難愁見鬚

斑令却黑一日但服三十九丸松竹本自無燄  
故金液因從火制乾五子可定千秋旨百歲  
如同一萬年

陰真人論三品大丹之靈効亦云五味守仙  
之草藥尚能守生相助如不得上昇且為地

從四

十一

仙永不死矣為其制一切丹砂及解諸石毒  
永不發動又益靈丹之功盛行於榮衛也決  
定無疑矣陰君之意言五子草藥尚能令人  
不死即神丹之功可知矣今以傍有助於守  
仙丸故附之于後

王屋真人口授陰丹祕訣靈篇

夫陽丹可以上昇陰丹可以駐壽陽丹者還丹也陰丹者還精之術也黃帝問道於廣成子曰無勞爾形無搖爾精守此之道可以長生此之謂也混元皇帝道德經云深根固蒂長生久視之道也河上公注云人以精爲根以炁爲蒂亦此之謂也又曰虛其心實其腹弱其志強其骨強骨之道亦此之謂也黃庭經云日月之華救老殘陰陽相合故謂日月之華亦此之謂也黃庭經云耽養靈柯不復

枯閉絕命門保玉都命門即精室之下是也  
玉都即五藏是也無欲即四肢無病根葉俱  
茂方可長生又天之爲道蓋付人愚智之性  
不付短長之命夫愚智之性者猶木實甘酸  
也至如潤沃則榮乾涸則頽榮則長活頽則  
速顛人之夭壽亦猶此也故道者相傳皆曰  
我命在我不在乎天亦此之謂也又炁序遷  
轉每歲一春至於陰丹田有暄煦故得容顏  
悅澤耳目聰明心旣泰然不壽何待又道門  
有庚申守三尸之法此即不然使三尸自銷

化爲精髓者也古仙經云有十種仙其一曰  
堅固精色而不休息翕精圓成名之行仙者  
千萬歲亦此之謂也

王屋真人劉守依真人口訣進上

代宗其真人姓王名長生遊諸名山不常厥

從四

十二

所臣於王屋山獲見故爲之王屋真人真人  
自言東晉朝人也一妻姓劉自言太宗朝人  
也夫婦之顏俱若冰雪探幽索隱每亦相隨  
臣親伯父名登常學道於北嶽恒山事張果  
先生五十餘載凡壽命年一百一十六歲天

寶十四載春三月告諸子曰元炁錯謬不可  
久俱我行三山海上以求名藥若來期稍遲  
汝等勿怪遂去而不返其年十一月果有祿  
山之叛臣家本儒業於道術頃者隱居王屋  
十有餘年每見樵翁未常不敬修行不輟果  
遇異人即王屋真人是也固問臣出處親族  
乃自言曾與臣伯父同事張果先生見愛之  
情更加數等當時臣已朽邁耳目不聰真人  
見哀授以此訣邇來諸疾減退雖未返童顏  
漸覺似於少者

訣曰不敢為主而為客此一句借道經以說其事也夫先舉者為主後舉者為客主者先施惠於人也客者受施於人也若施於人者則情散精竭受施於人者精固而情專以其納和炁以助陽夫何患焉然則陽亢為災陰

從四

十三

盛為毒災則自損毒則殺人凡口鼻炁塞是陰之毒炁也慎莫從高自投擲夫陽怒急於施寫若自投擲何可制焉尾閭之尤於是乎在也黃庭經云若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青斯之謂矣側身內想閉諸隙此非有



事於陰門而側身也所爲將閉諸隙先側其  
身也隙所謂命門在精室之下接脊之末黃  
庭經云耽養靈柯不復枯閉絕命門保玉都  
此之謂也正展垂壺兼偃脊垂壺脚根是也  
側身又偃其脊兼展脚根則命門自閉脚根  
爲垂壺者蓋取其時人不悟矣然後安定其  
心文火爲噓呵青炁却流散入諸髓養生之  
急莫甚於此夫如是乃可以有事於陰門有  
事之法亦常式爾四合五合道乃融合陰陽  
相合也出入之間或四或五即當精炁漸動

諸脉通融之道也是炁之母也翕精吐炁微  
將通翕精之道自翕之而上也吐炁之道噓  
呵之法是也夫如是即又勞精在亦將患理  
宜微寫以存其真此所謂微將通者也黃庭  
經云但當翕炁錄子精寸田尺宅可治生此  
謂之矣又自古道者相傳云欲得不老運精  
補腦正在此矣大抵是炁為精若此即化精  
為炁廣成子授黃帝之道曰無搖爾精蓋用  
此法也嫋嫋靈柯不復空靈柯不復空炁充  
實也徐徐玉壘補前功既通之後腠理必虛

若不補之則成其病彭祖者陰養陽精命可  
長生此之謂矣舉陰能養陽即知陽亦養陰  
斯亦明矣然則俱不得媿則害生靈柯玉壘  
不言可知也補之其道將如何將欲自明故  
自問之也玄牝之門通且和此補之道也所

從四

十四

謂陰陽相合更相補養夫玄爲鼻主入炁牝  
爲口主出炁出炁與命門入炁相應一出一  
翕相續不斷暢極即止亦無定數諸炁不泄  
凝結爲精精既補焉何疾之有銷散三尸用  
此法也夫本來合實虛即蟲生菓蟲之類也

本來合虛實即蟲生木蠹之類也三尸在三  
丹田也三丹田者上丹田腦髓是也中丹田  
心虛是也下丹田精室是也所以心有竅是  
合虛也哀恚塞之即生蟲也精室腦髓是合  
實也施瀉過度即生蟲也若合虛者令虛合  
實者令實三尸之蟲自當消散夫何患焉因  
之有肌膚悅澤如春花返其童顏是此術也  
泝流百脉填血腦向之所務亦已畢矣彼靈  
柯既不空矣且宜摩拭手足按搦筋節既自  
當精炁流布散入肌骨百關通利其在茲乎

汴逆流也故精却上而逆流也夫婦俱仙此  
得道者夫以陽為主陰為容婦以陰為主陽  
為客以客助主主當安矣俱獲暢達非仙而  
何然此乃仙之階矣至於羽化上昇亦猶此  
矣欲求此生壽無極陰戶初開別消息此二

從四

十五

句即真長生久視之道也夫長生之術如接  
樹焉以命續命者也然則接樹之法雖以枝  
接之至於妙用之要假元炁陽和之力續命  
之法有同於此夫陰門初開必有血候初止  
媿理始通陰陽相感此時也者將有孕也夫

將成後人之命而續我前命事既相類理亦  
昭然唯於此時要在勿洩然自古道者相傳  
皆言施之於人則生子存之於已則生身此  
之謂矣然此法要尤在春初當萬物發生之  
時故當興其盛矣凡一感是延十二歲十二  
歲者天地一周矣頻十感而延一百二十歲  
此舉軒轅上昇之道矣

雲笈七籤卷之六十四



