

抱一子三峯老人丹訣



抱一子三峰老人丹訣

芥十

嗣全真正宗金月巖編

嗣全真大癡黃公望傳

劉先生長生不死金蟬脫殼天仙圖口訣真  
性命假性命口訣尾閭穴七言絕句詩一十

六首應乾坤一芥之數并前自叙自從盤古  
分天地直至今日這人生輪迴無有休期傷  
嗟人身難得光景疾如閃電年小不肯省悟  
老時甘分候死若臨行一念纔差打在六道  
中生真性入於別殼饒經萬劫難以出離當



此之時悔何及也多奈古今慕道者不遇明  
師親傳口訣自生短見亂起愚迷有食松啖  
栢者有飲水吞符者有嗽嚙津唾者有吐故  
納新者有吸日精月華者有按摩導引者有  
齋戒休糧者有盲修瞎鍊者有舌拄心灰者  
窮此數般皆是傍門小法並不關修性命之  
事爭知性命二字尚有真假真性命者出陽  
神也陽神者此是天仙大成之法也假性命  
者出陰神也陰神者此是鬼仙小成之法也  
可笑此等出陰神之人奈何少學無知之徒

不達抽鉛添汞鍊金丹大藥之術又豈知伏  
龍降虎之法也却妄內觀存想下丹田安心  
定意固養神炁言我決成功意內成金丹想  
中取大藥此等有如小兒戲耍也不識真鉛  
真汞指神炁便爲性命却如見他財爲己財

呼別姓作親兒乃曰夢裏得財焉能濟事畫  
地爲餅豈能充飢空中又空如鏡花水月終  
難成事若不識金丹大藥之法執著內觀存  
想者達士奇人一向毀之長生真人詩曰胎  
仙若是想得成女子無夫也懷孕張平叔曰



莫饒吐納并存想總與金丹事不同又鍾離  
真人曰還丹不得真鉛汞萬劫沉淪入死鄉  
是也初進道之人心猿意馬奔走如飛無所  
停留恐遊外景而喪志使耳不聽目不視心  
不狂意不亂內觀存想下丹田安心定意固  
養神炁行持不可缺乏不可執著勿得輕示  
小用矣鉛汞二字非干是神炁鉛汞有分兩  
神炁如何有分兩鉛汞有抽添神炁如何言  
抽添更有一等修行之人於神炁也不會養  
小成法尚自不知却一向執著他包天裹地

豁達頑空言我無做無作大道無形無象本  
來無少無多修箇甚底飢時喫飯飽時打睡  
此等修行之人到頭如枯樹發狂花何異於  
迷人行夜路深可痛哉若夫大道無言無相  
王祖師甘河鎮上遇呂真人却是箇甚麼修  
行學道之人金丹大藥成時光照十方明徹  
四海聚則成形散則無窮千變萬化者也此  
乃是大道也男子有內腎內腎者對臍貼著  
脊骨兩箇腰子是也人之元陽金精從內腎  
而生內腎者又名偃月鑪玉鑪心爲金鼎內



腎與外腎坎<sub>三</sub>家一卦切勿不得淨身去其  
外腎損其造化難成道也腎者此是五臟之  
主也人有三宮三田頂門爲泥丸名曰上丹  
田心爲絳宮名曰中丹田臍下一寸三分爲  
黃庭宮名曰下丹田此是養聖胎之房鍊金

芥十

三

丹大藥之鑪竈也人有五臟各有一精五精  
皆聚在下丹田下丹田左青右白上赤下黑  
中央黃下丹田者一名五明宮一名寶瓶宮  
一名水精宮一名五行鑪一名龍池一名鳳  
池一名瑤池一名丹池一名華池一名七寶

池一名阿耨池一名金利國一名氣海人心  
是南方丙丁火腎是北方壬癸水心腎者是  
假水火也人心腎中鉛汞是真坎☵離☲也  
夫修仙學道之士先要識性命賓主性家賓  
主者縱放心猿迷失在外為賓省後還家不  
昏不昧不搖不動為主此是性家賓主也夫  
命家賓主者汞象木火龍者浮在離☲為賓  
鉛象金水虎者沉在坎☵為主張平叔曰自  
知顛倒猶離坎誰識浮沉定賓主是也太上  
曰以鉛為君以汞為臣鉛若不真汞難以固



鉛爲造化之主此是命家之賓主也且鉛汞  
有真有假亦此人身中鍊金丹大藥內鉛汞  
玄妙之中真鉛汞生在天地之先假鉛汞生  
在天地之後真鉛汞此是無形造化假鉛汞  
此是有形造化夫真鉛汞者未有天地虛空

先生者此是西方無象庚辛真金也金者是  
鉛鉛能生汞鉛汞者此是北方無象壬癸真  
水也鉛得汞而生形次以漸生天地生日月  
生山海生人倫生一切萬物也金爲水之母  
母隱子胎水者金之子子藏母胞金體剛固

無敗朽金爲之根固濟爲大丹之根基也明  
矣真金是萬物之母道德經曰無名天地之  
始有名萬物之母是也

天真皇人註陰符經曰一者天地之根陰陽  
之母萬物類之以生成千靈感之以舒慘生

芥十

四

於高天厚地洞府仙山玄象靈宮神仙聖衆  
未有一物不因鉛氣生者也子能鍊鉛成汞  
而萬神自生故不死耳夫鍛鍊鉛汞者此是  
黑錫水銀也黑錫是鉛水銀是汞黑錫是五  
金之母也水銀是五金之賊也黑鉛造化黃



丹此是陰返陽也黃丹復造化黑錫此是陽  
返陰也水銀造化新紅此是陰返陽也新紅  
復造化水銀此是陽返陰也黑錫造化瑩粉  
水銀造化輕粉水銀黑錫二物各藏金木水  
火土五行造化五般顏色青紅黃白黑黑錫  
水銀雖是假鉛汞與天地人造化相類也天  
地抽鉛添汞而生萬物得其長生冬至一日  
地中陽炁上昇直至於天此是天地飛金精  
又是抽鉛也夏至一日天中陰炁下降直至  
於地此是天地抽汞也天地翻一炁而爲春

夏秋冬木火土金水四時俱備惟戊巳無形  
隨四季而運轉

呂真人曰五行精髓一胞中是也陰符經曰  
觀天之道執天之行盡矣鉛汞二字不只一  
說變化多般不可只定砂中生水銀相日中

芥十

五

雞雞者陰也陰者是汞也黑鉛相月中兔兔  
者陽也陽者是鉛也仙有五等天仙地仙鬼  
仙人仙神仙惟有天仙者形神俱妙與道合  
真聚則成形散則無窮呂真人詩曰金丹一  
粒定長生須得真鉛鍊甲庚是也二峰老人



號抱一子劉某遊遍天下四海參問亂言者  
如牛毛同道者千萬中無一二凡嚙字道之人  
性命二字皆要雙全也

謹按古今得道諸仙直捷簡要經書作此  
天仙之圖今將長生不死清靜天機顯揚  
洩漏於人間矣幸聰明君子用心用意子  
細參詳究問詳見後傳

假性命出陰神是鬼仙小成之法

口訣曰不在言多凡修仙學道之士先要識  
性命根源根源者此是人心腎也腎是為

命之根心是性之源男子婦人以内腎是命之根以心是性之源也夫人性命者此是人心腎中神氣也心是神之宅腎是氣之舍神者元本在心心屬陰氣者係根在腎腎屬陽神是氣之子氣是神之母神氣者此是假子

母也神是性氣是命神氣者此是假性命也又神者在目為視在耳為聽在舌為言在鼻為嗅在手為把握在足為行走晝則為想夜則為夢散則是意聚則是氣聚散無蹤跡入為一身之主宰出為靈空無邊大包天地小



入芥子意在心中守定神在下丹田安靜口  
訣曰精不散則神不離也心不可用意不可  
動用心則意動意動則神移神移則氣散氣  
散則神亡周易云陰陽不測之謂神是也劉  
真人詩云心靜天堂路意亂地獄門是也性

芥十

六

命二字如玉隱在頑石中遇良匠所鑿鑿分割  
出來方可下工若要下工十二時中須是志  
誠堅守久久自然純熟矣夫日用間飲食則  
定萬事俱忘深居靜室厚鋪坐褥寬繫衣帶  
疊掌盤膝正身端坐莫起一念晝夜休睡神

性長明眼不視物耳不聽聲緊閉其口鼻中  
出入氣息似有似無莫教間斷一心存神存  
想視聽只在臆下一寸三分下丹田內安心  
定意莫教散亂抱守元陽真氣即是長生養  
命真道亦是出死入生妙法又是仙鑪也這  
回下丹田內安心定意昏昏默默綿綿不斷  
日積累功久而見驗學道之士古往今來多  
不遇明師安心定意鎖繫心猿意馬乃是學  
道之大痛苦中苦也如遇明哲師匠傳其口  
訣便會日用於下丹田內安心定意鎖繫心



猿意馬此法又如人家養猪羊牛馬有欄圈  
相似不得身外存想不得身外觀想不得想  
包天裹地虛空一意既出真性不知所往只  
拋下一間空舍且下丹田者此是自己產出  
仙聖洞天福地也下丹田內有真陰真陽金

芥上

七

精重一斤此是神仙之母學道之士若不在  
下丹田內安心定意者如嬰兒無母自荒也  
似迷人失路自迷也生天經云注想身田五  
臟六腑心目內觀真氣所有清靜光明虛白  
晃曜是也劉真人頌曰心無雜念意莫外遊

依此修行更去何求是也若能忘機絕念勤  
而行之如雞抱卵似蜺蛭轉丸丸成精思之  
思無絕斷常以神守氣氣守神神氣相守聚  
於下丹田結成胎仙一志不散可以入定定  
中以出陰神千里萬里如同展臂陰神出處  
他見別人人不見他此無名鬼關修無可歸  
止能投胎奪舍就入軀殼乃得清虛之鬼非  
純陽之仙也名曰出陰神是名小成之法也

真性命出陽神是天仙大成之法

口訣曰不在多言凡修長生不死鍊龍虎金



丹大藥之士先要識性命根源根源者在離  
三坎三二卦也言坎離者此是心腎也人以  
心為離卦以腎為坎卦坎三離三二卦此是  
性命之根源也夫人之真性命是三坎三離  
中鉛汞也鉛汞者乃龍虎也離卦生八兩汞

汞者龍也坎卦生八兩鉛鉛者虎也離卦藏  
龍坎卦藏虎呂真人曰陽龍元向離宮出陰  
虎還從坎内生離卦屬南方丙丁火坎卦屬  
北方壬癸水鍾離真人曰水藏白虎火藏龍  
自古神仙向此中是也太白真人曰五行顛

倒術龍從火裏出五行不順行虎向水中生  
是也真性命二字多包籠說或言水火金木  
夫婦日月異名千變萬化不可勝言口訣曰  
只是心腎中精血二字心是血海腎是精海  
心是血之源腎是精之根精者是鉛也血者

芥十

八

是汞也汞生在南方丙丁火屬陽鉛生在北  
方壬癸水屬陰真性命只是陰陽二理陽者  
是性陰者是命若直說陰陽者陽只作陽說  
陰只作陰說離中汞者是性坎中鉛者是命  
若顛倒說陰陽者陽者却作陰說陰者却作



陽說坎中鉛者在下却是性離中汞者在上  
却是命顛倒說陰陽者此是合天地日月造  
化之理也鉛是汞之母汞是鉛之子鉛汞者  
乃是真子母也鉛者是性汞者是命鉛汞者  
乃是真性命也天地無心腎以日月為心腎

人無日月以心腎為日月日中有雞卦屬南  
方離女陽中藏陰也月中有兔卦屬北方坎  
男陰中藏陽也☲離藏八兩汞象日中雞☲  
坎藏八兩鉛象月中兔心象日腎象月心腎  
中陰陽象日月中之造化也呂真人曰有人

問我修行法遙指天邊日月輪是也月上弦  
下弦每月初一日月生一兩金初二初三到  
初八日月生八兩金月直如弦弓不高不低  
半斤月名曰上弦此後七日并前八日總得  
十五日陽生俱圓數滿是矣十六日陽數漸

芥十

九

減數當生陰陰退八日至二十三日月直如  
有弦弓不高不低半斤月名曰下弦上弦是  
八兩下弦是八兩上弦又是金又是火下弦  
又是銀又是水上弦下弦又是陰陽又龍虎  
變化多端不可盡言王祖師曰上弦金下弦



銀上下金銀各半斤彼我合爲十六兩內中  
星分怎生均是也劉海蟾曰爲君試說大還  
丹五色彩圓似彈丸二味合和十六兩周天  
火候四邊攢是也鍾離真人曰二象包含共  
一斤陰陽相制化爲真是也凡學道之人得  
遇明師志友切勿虛負師友親授之道急急  
下手修鍊和合四象攢簇五行匹配鉛汞二  
八相合運周天火候煅鍊成就一十六兩赫  
赤龍虎金丹大藥形如彈丸色同朱橘以應  
乾坤一斤數每兩二十四銖按周天三百八

十四爻也修鍊之士先要固養神氣神氣者  
乃是真戊己土也戊己爲媒人又是黃婆戊  
土者乃是坎中氣也己土者乃是離中神也  
神氣不散鉛汞自然匹配烏兔自不相離鍊  
成一粒龍虎金丹大藥鍾離真人曰鉛汞兩

般爲藥本若無戊己不成丹三家合一爲真  
種始見金丹有返還是也世人指脾爲戊己  
爲黃婆爲媒人者此是假戊己也修鍊之士  
先要識鍊丹之火有三等分於內外兩火外  
火者有形有象可鍊五金造化五穀滋養人



物此火非能鍊丹鍊丹之火其在內內火者  
無形無象發之有焰藉五谷之氣即生真火  
以精爲民火氣爲臣火心爲君火君火者神  
火也神火者性火也惟性火不可發亦不可  
用性火若發如火生於木自燒其身惟火不

芥十

十

可用不可動動亦是神動神動則氣動氣動  
則精動性火不動者則神定神定則氣定氣  
定則精定三火既定併會於下丹田聚燒金  
鼎鍛鍊玉鑪薰蒸關竅使一身陰消陽長大  
真陽氣上下顛倒循環自然鍛鍊成一粒赫

赤龍虎金丹大藥也性命二者如玉隱在石  
中遇良工妙手鑿鑿分解剖破出來方可下  
工不惧人之性命也如要下工須索依前出  
陰神小成法行之爲初從小至大也天地有  
自然之氣氣有自然之數人稟天地之氣而  
生氣數與天地等修道之士窮通造化之根  
源知陰陽升降之路徑能於下丹田內安心  
定意一念不生湛然無欲從半夜子時一陽  
生時自然下丹田內元陽金精變成五彩之  
氣行如烈火狀如炎風穿過尾閭穴一撞三



關直至頂門泥丸宮下降復至下丹田自下  
丹田復還過尾閭穴冲和氣透醍醐灌頂黃  
河倒捲神氣精血四物混成一氣上下顛倒  
循環週而復始自然暗合周天火候鍛鍊成  
一粒赫赤龍虎金丹大藥金丹成而陽神出

芥十

十一

現陽神者此是聖胎也言聖胎者即是金丹  
金丹者即是聖胎聖胎者與凡胎造化無別  
凡胎者只是父母鉛汞造化成鉛者是父  
之精汞者是母之血相合造化成人將凡比  
聖以外見內聖胎者全在抽鉛添汞也所以

抽鉛者自下丹田真氣直入上丹田又名河  
車運轉又名肘後飛金精上補腦中名曰抽  
鉛所以添汞者金精飛從肘後上補腦中補  
之如足金水注從頂門中降路口內味甘氣  
香嚙過重樓十二環撞見肺肺屬西方庚辛  
金其色白水返為唾肺有兩道炁脈氣流入  
心心屬南方丙丁火其色赤唾返為血血者  
是汞名曰鉛添汞也又是鉛生汞也心有兩  
道氣脈注入腎腎屬北方壬癸水其色黑血  
返為精精者是鉛名曰是汞生鉛也修學之



士晝夜行持時無間斷抽鉛添汞十月為足  
決定聖胎圓成張平叔真人詩曰嬰兒是一  
含真氣十月胎圓入聖基是也又西江月半  
篇詞曰木性愛金順義金情戀木慈仁相吞  
相啗却相親始覺男兒有孕是也五行不顛

倒龍虎不相交三田不返復聖胎不圓成是  
也抽鉛添汞一百日藥力完全抽鉛添汞二  
百日聖胎堅固抽鉛添汞三百日聖胎完備  
四肢五臟筋骨俱全驀然間時動臍下丹田  
亦動如婦人懷孕之動溫養十月胎出其胎

有如金蟬脫殼身外有身陽神出現如嬰兒  
肌體鮮潔神彩瑩然體同虛空聚則成形散  
則無窮次要會調神出殼神出數步回觀故  
軀亦不見有如見之者如見糞堆憎醜萬端  
神頃刻遠遊初且莫遠去初時一步二步次

芥子

十二

後二里三里積日而出入純熟千里萬里如  
同展臂乃曰出陽神此是天仙大成之法長  
生不死之術盡矣

金蟬脫殼

離

坎

天仙之圖

三三三三三

日月



口訣曰凡修長生不死鍊龍虎金丹大藥之士先須知陰陽升降之路徑然後可以下手抽鉛添汞飛騰日月返復陰陽真氣上下顛倒循環週而復始自然鍛鍊成一粒龍虎金丹大藥人身脊骨有二十四節從下數起第

一節下名尾閭穴又名龍虎穴又名曹溪路又名九重鐵鼓又名三义骨又名河車骨又名河車路又名氣海門又名朝天嶺又名上天梯尾閭穴骨樣如金鼎上有九竅内外相通脊骨中間脊骨兩傍共有三條徑路

衝

直至頂門泥丸宮從泥丸宮降下復至下丹田下丹田復運過尾閭穴此是從後上升之路徑泥丸宮此是從前下降之路徑泥丸宮尾閭穴二處是陰陽升降之路徑也人脊骨上下有三關尾閭穴名曰下關有三節從下

關第三節數至第十八節處名曰中關又從中關第十八節處數至玉枕關及上大椎三節直至泥丸宮名曰上關此是三關之名也披雲真人詩曰撞透三關神泰定衝開九竅氣冲和周天火候無凝滯半夜顛狂獨自歌



是也修學君子於墳墓內拈骨中看尾閭穴  
 骨孔穴模樣如此無別也洞賓真人詩曰尾  
 閭九竅為鐵鼓周天火候作弓箭鐵鼓撞透  
 功非小一派黃河上下轉是也

尾閭骨圖



鍊就金丹藥  
 推翻造化爐  
 一輪無影月  
 天地不能拘

七言絕句

一十六首應乾  
 坤一斤之數

青龍白虎各西東兩獸擒來烹鼎中鍊就九  
轉成大藥一粒金丹頂上紅  
嬰兒在坎水中坐姤女在離火內居匹配姤  
嬰作夫婦十月產箇定顏珠  
誰信男兒却有胎分明臍下產嬰孩四肢五

臟筋骨就金胎脫殼赴蓬萊

長生不在說多言便向坎離採汞鉛鍊就火  
丹十六兩天仙決受玉皇宣  
龍虎修成九轉功能驅日月走西東若知火

候抽添法金液還丹滿頂紅



火取南方赤龍血水求北海黑虎精和合二  
物居一處嬰兒養就定長生

水雲遊翫到西方認得真金堅又剛鍊就大  
丹吞入腹五明宮裏且徜徉

心如朗月連天淨性似寒潭止水同十二時

中長覺照休教昧了主人翁

芥十

十四

萬景縱橫世事纏虛空應物樂清便鍊磨心  
地無纖翳正似污泥出水蓮  
行持心月澄萬幻住處神珠照十方坐靜常  
觀真自在卧時休滅眼前光

性命兩般各自別兩般不是一枝葉性宗到  
了陰鬼仙修命陽神超生滅然十六坐籍常  
日月分明說與賢馬猿牢鎖在丹田真空覺  
性常無昧九轉功成決作仙  
撞透三關奪聖機衝開九竅上天梯黃河倒  
捲無凝滯一對金蟬上下飛  
瓊花頂戴最為奇奪得天然造化機最上山  
頭飛日月筭來塵世没人知

河車滾滾過三關搬運瓊花不敢閑補滿泥  
坑宮裏去逍遙歸上玉京山



註解戴花劉道子騎龍跨虎打金毬被吾搬  
在天宮裏贏得三千八百壽

抱一子三峰老人丹訣終



