

诸子百家之道家

云笈七签
三

中国古典精华文库

云笈七签

第三部

(宋)张君房 著

卷六十一 诸家气法部六

用气集神诀

神集于虚（桑榆子曰：虚无盖为象也）。而安于实。（实为精也）。神，心中智者也。安而无欲，则神王而气和正。如此之时，一任所之，唯久弥善。行之不已，体气至安，谓之乐天（天者，虚而知之者）。乐天则寿。身外虚空亦天也。身内虚通亦天也，习之久，久乃明生焉（虚中生白）。密自内知之，久习弥广，而精上合于明，明则内发于精，如是乃至于道。道应于德，德之成矣。用而为仁，分而为义。精气昼出于首，夜栖于腹，当自尊其首，重其腹。色庄于上，敬直于中，应机无想，唯善是与。此神气事质合吾一体，谓之大顺，天实佑之，吉无不利。凡妙本有所，神在心中的虚，上通其系，气蕴肠中之实（实，精藏之府，水胞之上也），常宜温养之（桑榆子曰：凡温者，生之徒；但不得自温而失于热也）。平居常宜闭目，内视气源（下丹田也）。每行一事，利于生灵，则欣闭目，内视其心，谢之。若曰：吾身之神气，明发于吾形，使吾达道也。如此，则天降之吉。故天者，虚气之灵，吾能用之，道极于斯矣（桑榆子曰：“所谓天者，自然之谓也，非苍苍之谓乎）。

服五方灵气法

诀曰：子若亏于仁，则青帝非真；子若亏于义，则白帝非真；子若亏于礼，则赤帝非真；子若亏于信，则黄帝非真；子若亏于智，则黑帝非真。且夫五气之道，体通神真，子不负道违真，即可修用。是以道君保而传之于至人，以助自然，以调元化，修之于身而感于天。天乃五行顺序，地乃五岳安镇，人乃五藏保和，神乃五灵运御。是故性亏五德，凶恶顺焉。真人存用五气法，先当勿食荤血之物，勿履淹污，绝除欲念，检身口意，三业清净，别造一室，沐浴盛洁，以立春日鸡鸣时，面月建寅方，平旦坐，调气瞑目，叩齿三十六通，叩齿欲深而微缓，漱咽津液，崑目，左右各三，握固，临目，都忘万虑，放乎太空，无起无绝。良久觉身中通暖，当摇动支体，任吐浊气。即又调息，当抱守气海，朝太渊北极丹田真宫，稍用力，深满其太渊，则觉百关气归朝其内也。如此数过，复冥心太空，若东方洞然，无有隔碍，徐鼻引气使极，存见五脏，觉东方青帝真气从肝中周回，内外一体，念身中三万六千神，与青帝真气合。又调息咽液。良久，起立，再拜，事竟。如此，日日勿阙，至惊蛰面卯也，尽卯节。至清明日面辰，存黄气，从脾中周回，内外洞彻也。至立夏日面巳，存赤气，从心中周回，内外也，芒种日面午也。小暑面未，存黄气，从脾中周回内外也。至立秋日面申，存白气，从肺中出，周回内外也，至白露日面酉、至寒露面戌，存黄气，从脾中出周回内外也。至立冬日面亥，存黑气，从肾中出周回内外也。至大雪面子，至小寒日面丑，

存黄气，从脾中出周回内外也。此一周年，五气备全矣。其存想调息次第法，用如初说，崑目叩齿亦如初数，不须等级可也。至明年立春，重习三日，或五日、七日、九日，如去年次第为用，以朝其气也。其气由心应手，当把览三才五行，万灵之目也。夫掌诀，以握固为总法，所以运魁刚，封五岳，关三晨，捉鬼道，揽河源，固真气，而幽显备统之也。事竟，即随息诀遣以散其气。凡指诀，女人尚右，男子即尚左，阴阳之体然也。大指属土，食指火，中指木，无名指金，小指水。从根节为孟，中节为仲，头节为季，指甲之目为五行刀支。刀支主杀也，斩邪诛逆用之。五气既全，当随五类，互相制伏，无不如意。握固法：以大指掐四指根人毕鬼道三过，随文闭气，握之指节具十二辰，亦随其相生相剋类，例用之也。

诸步纲起于三步九迹，是谓禹步。其来甚远，而夏禹得之，因而传世，非禹所以统也。夫三元九星，三极九宫，以应太阳大数。其法：先举左，一跬一步，一前一后，一阴一阳，初与终同步，置脚横直互相承，如丁字所，亦象阴阳之会也。踵小虚相及，勿使步阔狭失规矩。当握固闭气，实于大渊宫，崑目自三，临目，叩齿存神，使四灵卫已，骑吏罗列，前后左右，五方五帝兵马，如本位北斗覆头上，杓在前，指其方，常背建击破也。步九迹竟，闭气却退，复本迹，又进，是为三反。即左转身，都遣神气纲目，直如本意，攻患害，除遣众事，存用讫，却闭目存神，调气归息于大渊宫，当咽液九过。其禁敕符水等，请五方五帝真气，如常言。真师曰：先习五气一年，乃习三步九迹星纲，一年无差，然后行诸禁法，随意克中如神也。能清慎守道，久久飞仙度世，古人真仙圣王，皆得之以佐世治俗。但世传不真，妄生穿凿，唯按此行之，乃见其验。先师云：三步九迹如既济卦，得星纲真诀，又须条习五帝之气及握固

掌诀，始合其宜，是以通彻真原也。若但受持符图宝篆，不得师传修用之门，终不获灵验，一如篆文。不尔，且谓尊奉供养而已。为之善缘，用资来业者梯级尔。

五厨经气法（并叙）

臣闻《易》曰：精义入神，以致用也；利用安身，以崇德也。富哉言乎！富哉言乎！是知义必精，然后可以入神致用；致用必利，然后可以安身崇德。义不精而云致用，用不利而云安身，身不安而云知道者，未之有也。然则，冲用者生化之主也。精气为物，谓之委和，漠然无间，有与立矣！则天地大德不曰生乎？全其形生者，在乎少私寡欲，抱朴柔和，游心于澹，合气于漠。且清明在躬，志气如神，嗜欲将至，有开必先。故圣人垂教以检之，广业以持之，专气致柔以导其和，向晦宴息以窒其欲，洗心藏密，穷神知化，然后身安，而国家可保，德用而百姓不知。是以自天佑之，吉无不利矣。伏读此经五章，尽修身卫生之要，全和含一，精义可以入神，坐忘遗照，安身可以崇德。研味滋久，辄为训注。臣草茅微贱，恩霈特深。天光不违，自忘鄙陋。俯伏惭惧，徊徨如失。臣愆顿首顿首。开元二十三年十二月十一日京肃明观道士臣尹愆上。

《老子说五厨经》（夫存一气和泰，则五脏充满，五神静正。正藏充则滋味足，五神静则嗜欲除。则此经是五脏之所取给，如求食于厨，故云五厨尔）。

东方一气和泰和（一气者，妙本冲用，所谓元气也。冲用在天为阳和，在地为阴和，交合为泰和也。则人之受生，皆资

一气和，以为泰和，然后形质具而五常用矣。故《老子》曰：万物负阴而抱阳，冲气以为和也。则守本者，当外绝二受，以全生分，内存一气，以和泰和，泰和一而性命全矣。故《老子》又曰：专气致柔，能如婴儿乎），得一道皆泰（得一者，言内存一气以养精神，外全形生以为车宅，则一气冲用，与身中泰和也，故云得一。如此修生养神之道，皆舍于泰和矣。故《老子》曰：万物得一以生）。和乃无一和（言人初禀一气以和泰和，若存和得一，则和理皆泰。至和既畅，非但无一，亦复无和，不可致诘，如土委地。故《老子》曰：吾不知其名）。玄理同玄际（玄妙也；理，性也。此言一气存乎中，而和理出其性，性修反德，而妙畅于和，妙性既和，则与玄同际。故老君曰：同谓之玄）。

南方不以意思意（意者，想受也。言存一气以和泰和者，慎勿存想受以缘境识，当凝神湛照，令杳然空寂，使和畅于起念之前，慧发于忘知之后。瞻彼闕者，虚室生白，则吉祥止矣。若以意思意，想受坐，坐令焚和，焉得生白？故老君曰：塞其兑，闭其门，终身不勤），亦不求无思意而不复思（但不缘想受，则自发慧照，慧照之发亦不自。若求无思，即涉想受，与彼思意无差别。故老君曰：无名之朴，亦将不欲。意无有思，内存一气，但令其虚，虚即降和，和理自畅，则不缘想受纳和，强假意名。既非境识所存，是于思无有。故老君曰：用其光，复归其明）。是法如是持（如是内存泰和，泰和之法和畅，则是法皆遣，遣法无住，复何所持？以不持为持，故云是法如是持也）。

北方莫将心缘心（心者，发慧之质，想受之器也。正受则发慧，邪受则生想，言人若能气和于中，心正于内，内照清静，则正慧湛然。鉴明而尘垢不止，渊停而万象俱见。见象无主，

谓之常心。若以心得心，缘心受染，外存诸法，内无慧照，常心既丧，则和理亦亏矣。故《庄子》曰：得其心，以其心，得其常心，物何为最之哉），还莫住绝缘（夫以心缘心，则受诸受若正受生慧，日得常心。慧心既常，则于正无受，何等为绝缘？心亦无缘绝，湛然常寂，何所住乎？故老君曰：损之又损之，以至于无为也）。心在莫存心（慧照湛常，则云心在；心忘慧照，故曰莫存。既不将而不迎，心缘则无绝，而无住矣），真则守真渊（真者，谓常心慧照，清净不杂也。若湛彼慧源，寂无所染，既无知法，亦无缘心，则泰和含真，本不相离，故云守尔）。

西方修理志离志（理者，性也；志者，心有所注也。前绝外境受，此绝内性受也。言修性者，心有所注。心有所注，但得遍照，外尘已绝，境识无住，离形去智，同于大通，性修反初，圆照无滞，内外俱静，玄之又玄，则离于住想矣），积修不符离（上令修性离志，则内外俱寂，无起住心，亦无空心，坐忘行忘，次来次灭，若积修习，不能忘泯，起修一念，发引千钧，内照既摇，外尘咸起，则与彼离志不相符合矣），志而不修志（若心无所注，则何由渐悟？必固所注，而得定心，心得故云志也。不修志者，明离志而不积修，忘修而后性足，则寂然圆照矣）已业无已知（因心注而慧业清净，故云已业。内忘诸己，外忘诸物，于慧照心无毫芒用。则于已业自亦忘知，故云无已知也）。

中央诸食气结气（夫一气凝结，以和泰和，和一皆泰，则慧照常湛。今口纳滋味，以充五脏，身聚泡沫，以载其形。生者，受骸于地，凝湿于水，禀热于火，持息于风，四缘结漏，皆非妙质。故淄涅一气，昏汨泰和，令生想受，识动之弊秽矣。非诸久定结（言人当令泰和舍一，无所想受，守真湛常，则与

泰和合体。今以诸食结气，故非久定结也）。气归诸本气（四缘受识，六染生弊，地水火风，散而归本，根识既识，则从所受业矣）。随取当随泄（取者，受纳也；泄者，发用也。夫想有二受，业有二应，随所受纳，法用其微。若泰和一，则一气全和，致彼虚极，谓之复命，复命得常，是名正受。正受净业，能生慧照，慧照湛常，一无所有，则出入无间矣。不者，则食气归诸四缘，业成沦于六趣）。

谷神妙气诀

诀曰：玄气为吾篱落，元气为吾屋宅，始气为吾床席。天为玄气正清，从我头上而下入我舍，止我肝，关川九天，从我两目而出；水为元气正白，从我左右脉下入我舍，止我肺，关川九天，从我两鼻孔中而出；地为始气正黄，从我左右足下而入我舍，止我脾，关川九天，从我口中而出。愿其三气俱来覆被其身，周年竟岁，永无穷极。次舍入身中七十二生气，发为清城君，头为三台君，眉为八极君，两耳为决明君，左目为玄明君，右目为元明君，鼻为周天妙户君，口为列元玉户君，齿为八土君，舌为无极君，咽为校尉君，喉为九卿君，肺为华盖君，胆为长命君，胃为太仓君，大肠为食母君，小肠为导引君，左肾为玄妙君，右肾为玄元君，肠为越道君，三焦为元老君，两膝为小车徘徊君，两足为雷电起君。愿师子取口中七十二生气，常当在师子身中，不得妄出。次念婴儿、真人、赤子三君，为我存泥丸、行绛宫、守丹田，不得妄出。婴儿字子元，治人丹田中，主人长生无为；真人字子丹，治人心中，主人万神长

生；赤子字太上，治人头中，主人延年益寿，制灵不死长生。事毕。上一在人脑中，其神赤子是；中一在人心中，其神真人是；下一在人脐下一寸三分，其神婴儿是。凡人久生之道，一切由是，念之不止，即见神矣。脑为紫微宫，心为洞房宫，脐下三寸名丹田宫。人常念三宫中神气，则可长生久视，次念身中五宫、六腑、五脏、肝为木宫，心为火宫，肺为金宫，肾为水宫，脾为土宫，亦为五脏。肝为左将军府，肺为右将军府，心为前将军府，肾为后将军府，脐为中骑大将军府，头为上将军府。内者见外，外者知内。内，五行、六腑、五脏。五行者，肝为木，心为火，肺为金，肾为水，脾为土，谓之五行；肺为玉堂宫、尚书府，心为绛堂宫、元阳府，肝为清冷宫、兰台府，胆为紫微宫、无极府，肾为幽致宫、太和府，脾为中和宫、太素府，谓之六腑；肺藏魄，肝藏魂，心藏精，肾藏意，脾藏志，谓之五脏。五者在天为五星，在地为五行，在物为五色。在天为五星，五星者，东方岁星、南方荧惑星、西方太白星、北方辰星、中央镇星；在地为五行者；金木水火土；在人为五脏者，心脾肝肺肾；在物为五色者，赤青白黑黄。所以有间色者，甲己为妻夫，以黄入青为绿；丙辛为妻夫，以白入赤为红；丁壬为妻夫，以赤入黑为紫；戊癸为妻夫，以黑入黄为绀；故今有间色者。甲为木，乙为林，丙为火，丁为灰，戊为土，己为赭，庚为金，辛为矿，壬为水，癸为泥。夫木气有所生，火气有所长，金气有所杀，水气有所灭，何以明之？木气有所生者，春三月万萌皆蒞地而生，故是知木气有所生；夏三月万木皆成大，故知火气有所长；秋三月万物皆死，故知金气有所杀；冬三月巢虫蛰蚁动皆飞走，故知水气有所藏灭。夫木气有所生，木荣有华，而死者何自？妻来女归，春三月木王，甲召乙归，得金，故亦有所游。夏三月有所长，土有所生，麦中死者何？辛为丙

妻，金气出辛，为有所杀。榘所以先青后赤，至熟其黑者何？生故。先青后黑，火生，其气赤。熟黑者何，丁为壬妻，丙召丁归，得水气故令黑。枣先白至熟而赤者何？枣始入七月，被金故白，熟赤者，辛为丙妻，为庚召辛，得归火气，故令赤。金气有所杀，至秋八月，莽菱而生者何？乙为庚妻，以得木气，故有所生。乙为庚妻，以青入白为缥。夫五行更为夫妻者何？皆有威制，故土欲东游，木往刻之，故戊嫁己为甲妻；木欲西游，金往伐之，故甲嫁乙为庚妻；金欲南游，火往杀之，故庚嫁辛为丙妻。火欲北游，水灌而灭之，故丙嫁丁为壬妻，水欲南游，土往竭之，故壬嫁癸为戊妻矣。夫五行有相刑灭毁，或死者何？木之穿土不毁、火之烧金不灭者何？木火者仁，阳气好生不杀；金之伐木死，水之灌火死，皆阴气好贪；故所刑皆死。五行者，心为火行，肝为木行，肺为金行，肾为水行，脾为土行。为五脏，法五行，肝为木行，所以行水，而沉者何？己为甲妻，得地气令其沉。肺为金行，所以得水，而浮者何？辛为丙妻，得火气，故浮。脾者土，得水，正居中央，癸为戊妻。夫土者五行之中，癸助土，故脾得水，上不至上，下不至下，正在中央者何？癸为戊妻。夫土者五行之中义说之，以合五行意。木从亥生，盛于卯，死于未，亥卯为阴贼，不可与百官，百事不吉。水从申生，盛于子，死于辰，申子为贪狼，不可行用，辰日奸，未日邪，戌日为正，丑日为公，奸邪恶公正。

辨杂呼神名

天公字阳君。

日字长生。

月字子光。

北斗字长史。

雷公字吾君。

西王母字文殊。

太岁字微明。

大将军字元庄。

已上，男知不兵死，女知不产亡，入水呼引阴，入山呼孟宇，入兵呼九光，远行呼天命。凡呼之，皆免难。

弩名远望，一名箠威张星之主。

弓名曲张，一名子张五星之主。

矢名续长，一名信往，一名傍徨荧惑星之主。

刀名脱光，一名公详，一名大房虚星之主。

剑名阴阳。

戟名大将参星之主。

钺名钩伤，一名钩殃。

铍名牟，一名默唐。

楯名自障。

已上，有兵革即呼其名，所无伤害，能福于人，大吉良矣。

中岳都俭食气法

平旦七七四十九咽。

日出六六三十六咽。

食时五五二十五咽。

禺中四四一十六咽。

日中九九八十一咽。

晡时七七四十九咽。

日入六六三十六咽。

黄昏五五二十五咽。

人定四四一十六咽。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，子能修之可长存。名曰饮食自然。华池者，口中之唾也。呼吸如法，咽之即不饥矣。初绝谷三日，七日，小极头眩，慎勿怪也，满二十一日成矣。气力日增，欲食可食，即息禁阴阳，不可妄失精气也。食谷乃通。老君《道经绝谷气第三法》曰：先合口引气，咽之满三百六十已上，不得减此。咽之欲多多益善，能日咽至千，益佳。咽多而食日减一餐，十日后能不食也。后，气常入不出，意气常饱。不食三日，腹中惛惛若饥，或小便赤黄，取好枣九枚，或好脯如枣者九枚，念食啖一枚，若二枚至三枚，一昼一夜无过此九也。意中不念食者，不须啖也。常舍枣核受气，令口中常行津液，嘉。

十二月服气法

正月：朝食阳气一百六十，暮食阴气二百。

二月：朝食阳气一百八十，暮食阴气一百八十。

三月：朝食阳气二百，暮食阴气一百六十。

四月：朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十。

五月：朝食阳气二百四十，暮食阴气一百二十。

六月：朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十。

七月：朝食阴气二百，暮食阳气一百六十。

八月：朝食阴气一百八十，暮食阳气一百八十。

九月：朝食阳气一百六十，暮食阴气二百。

十月：朝食阳气一百四十，暮食阴气二百二十。

十一月：朝食阳气一百二十，暮食阴气二百四十。

十二月：朝食阳气一百四十，暮食阴气二百二十。

夫阳气者，鼻取之气也；阴气者，口取之气也。此二气，十二月中日日旦暮能不绝者，周天一竟，又一周天足，则与天同龄矣。

三一服气法

夫欲长生，三一当明。上一在泥丸中，中一在绛宫中，下一在丹田中，人生正在此也。夜半至日中为生气，日中至人定为死气。常以生气时强卧、瞑目、握固闭目、闭口不息，心数至二百，乃口小微吐气出之，日增其数，数得满二百五十，即绛宫守，泥丸满，丹田成。数得满三百，则华盖明，耳目聪，身无疾，邪不干，司命削去死籍，移名南极，为长生。闭气之法：以鼻微微引内之，数满，乃口小微吐之，小吐即便以鼻小引咽之，如此再三，可长吐之。为之既久，闭气数得至千五百，则气但从鼻入，通行四支，不复从口出也。自欲通之，乃从口出。如此不止，仙道成矣。饥取饱止，绝谷长久。

服三气法

《华阳诸洞记》云：范幼冲，辽西人也。受胎光易形之道，今来在此，常服三气。三气之法：常存青白赤三气如纵，从东方日下来直入口中，挹之九十过，自饱便止。服之十年，身中自生三色光气，遂得神仙。此是高上元君太素内景法，旦旦为之，临目施行，视日益佳，其法鲜而其事验。

服气杂法秘要口诀

天关中为内气（口为天关生神机，手为人关把盛衰，足为地关生命扉。并《黄庭内景》云），神庐中为外气（神庐，鼻也，神庐之中常欲修治。《黄庭外景》云）。凡服气，皆取阳时夜半平旦也，即东南向，静而端坐，叩齿三通，三漱咽之。则两手相摩，令掌心热，揩拭面目，便以大拇指上下揩其肾骨七遍，即握固。鼓气以满天关，调匀为度，闭口而咽之。既努腹讫，徐徐出神庐中气，其神庐中当修治之。鼓努每须相应，一鼓一咽一努，为相应也。其鼓之咽时，天关莫开，恐生气入腹而为疾也。

夫服气，须安神定志，徐徐咽之，急即心胸中气不散结痛。每咽五十服，渐加至一百服、二百服、三百服，有他故，即二十、三十服。行住服之并得，临时自消息也。所贵常行，不欲

关日，如初服，有噫气上，即鼓而却咽，无使出气（桑榆子曰：元气融和，不为粗厉，必若噫上，岂元和之气耶？然初服之时，特以气道未得全畅，事须仰就，且以元气待之也。若至再至，气海不受，必若著五脏之中，旧有浊气如此，故亦不宜爱惜）。忽下部有，即泄之不妨。每鼓咽气须调和徐缓，不欲天关中有声。若咽急，恐下部气秘，令人脱肛，慎之。如服内气，久而自通，通即服无时矣。但饥即服之，饱即止。每鼓咽之际，常存思气入五脏流行，即从手足心及项三关九窍支节而出；忽有疾，即思以气攻其病处，何疾不愈。如要服气休粮，即不论咽鼓努多少，常令腹满为度，勿令肠迤迤；若饥即时服三五咽，以意自调息，勿须仰卧，仰卧；即气难下，损人心胸。凡气相应，即腹中有声，愚者谓之肠空即有声，有声即损人，其不然矣。此由雷鸣电激，陶炼阴气，百关流润，真要深门也。

夫服气多方，若非鼓努之法，不为真妙。或有人未解，咽服气未通流，便虚其心，忘其形，虽日效，忘必无所成，多因困弊也。夫鼓努法本服自然，元气流利，脏腑气既长存，人即不死，何假于外思虑、吸引外气？夫人气尽则神亡，神去则身谢、故知守元气不失胎成，皆秘诀所传者，幸勿疑。夫行气，候闲时，鼓十咽、二十咽，含令肠满，然后存思，行入四支。有事之时，即一咽一行气，手足须著物，候气通流，必虚心忘形，然后烦蒸之气散出，四支精华之气凝归气海，久而自然胎成。封固支节，得雷鸣相应，当鼓转其腹，令气调畅也。夫服气导引，先须舒展手足，鼓咽即捩身左右，精思入骨节，行引相应，令通不断，谓之行气导引。又宛转盘回，存思气从手足关节散出。古经云，有行气导引，非至道口传，罕有知者。夫行气导引，若饥时服，候腹满，乃行之，若食饱后，旋行之（桑榆子曰：饱，宜为饮字之误也。修养者平居无饱，况行气之

时乎)。若兼服气导引，当候闲时习之，非寻常可作也。夫服气导引，当居静密房室，不欲处高屋当风，如遇暴风疾雨，沾湿冲寒，冒热远来，皆须歇息，候其体乾气和，方可为之。若欲四支常瘦，即数导引，谓肌肤充悦也。若能导引服气，不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉不生，永无诸疾矣。

世人或谓，服气与胎息殊，误之深矣。胎从气中结，气从胎中息，久服则清气凝而为胎，浊气散而出，胎成可以入水蹈火。世人或依古方，或受非道者，以秘数之，贵其息长，不亦谬乎？殊不知五脏无常服之气，一时闭塞关门，岂知是胎中自然之意，但烦劳形，终无所益！时人服气多闭口缩鼻，皆抑忍之，但须取息长，不知反损。问曰：气外气内，二气俱出五脏，焉得内外吐纳不同（桑榆子曰：此言二气，俱出五脏，即大谬也。外气，喘息之气，即府气也，但入至荣卫，非自中而有者也，焉得谓之出于五脏乎）？答曰：服内气鼓努之时，即胃海开纳，真气封固。纳讫，即还闭，徐徐出外气，自然有殊。夫抑塞口鼻，气俱不通，不通即蓄损五脏，此乃求益而反损也。且人健时闭气息即易，有疾力微即难制，岂不失之极也。若服内气，用力甚少，而功即多，当勤行之也。问曰：夫上士先导引后出入，下士先出入后导引，何也？答曰：上士先导引，秽气随举动散出；下士后导引，恐其秽气入支节不散。此则学气导引，得与不得有殊（桑榆子曰：上下犹言先后进也，系于功用浅深，非贤愚品第之位。斯道也，岂愚者之为乎？但有贤而不能者也）天师云：内气者一，吐气有六，气道成乃可为之。吐气六者：吹、呼、嘻、煦、嘘、咽，皆出气也（桑榆子曰：煦一本为呵。大抵六气之用，与他本有五不同也）。时寒可吹以去寒；时温可呼以去热；嘻以去风；煦以去烦；又以去下气；嘘以散滞；咽以解热。凡人者则多呼咽，道家行气不欲嘘咽，

长息之忌也。悉能六气，位为天仙（咽，丑利、许气二反。桑榆子曰：凡人者，喜怒嗜欲，众邪之气不绝于中，辛咸甘酸外物之味未离于口，若即便禁长息，则秽浊之气无洞尽之期。彼得道者，无思无虑，无荣无欲，含其浩然之气，又焉取于嘘咽哉？彼视嘘咽，犹决提耳）。

凡服气毕，即思存南方荧惑星为赤气，大如珠，入其天关中，流入藏腑，存身尽为气。每日一遍，此其以阳炼阴，去三尸之患。又古涓子留口诀，令想火炼身为炭。道者商量，火气非自然阳精，但恐伤神，未可为也。其精者，真人密传，至妙精思，行之勿疑（桑榆子曰云：商量者，延陵君之意也，夫存想之中，宁暇分别其自然与非自然乎？若有所言，则存之与想得为自然否？况人间炼丹亦用火，则火与荧惑同是天地之中一物耳，亦何择然）。凡导引服气之时，衣带常欲宽，若紧急即损气，气海闷（桑榆子曰：损谓限滞之也，非能伤之）。夏冬寝处，饮食常欲温，勿食酸咸油腻之物，食之损五脏。五脏损即神不安。猪狗肉生果子，尤忌尤忌。

延陵君炼气法

每服气馀暇，取一静室无人处，散发，脱衣，覆被，正身仰卧，展脚及手，勿握固。净席一领，边垂著地，其发梳以理之，令散垂席上，即便调气。气候得所咽之，便闭气尽则令闷。又冥心无思，任气所之，气闷即开口放出，气新出喘息急，即且调气，七八气已来，急即定，又炼之。如此，有暇且十炼之。止为新功，恐气未通，拥在皮肤，反致疾也。更有馀暇，又炼

之，即更加五六炼，至二十，三十，或四十，五十，并无定限，何以为则？如服气功渐成，关节通，毛孔开，炼到二十、三十，即觉遍身润，或汗出，如得此状，即是功效。新炼得通润则止，渐渐汗出即好。且安心稳卧，不得早起冲风等。如病人得汗，良久将息，即可著衣，徐徐行步，小言爱气，省事澄思，身轻目明，百脉流注，四支通畅。故《黄庭经》云：千灾已销百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。夫炼气者，每夜头及午时任自方便，候神情清爽，即依前次第，迅坐修咽，勤勤致之，不得堕慢。忽有昏闷欲睡，即睡，不得昏闷欲睡之时强为，即却邪乱其意，意邪气乱，失正道也。如新服未有正气，即较昏昏，已后亦无昏沉矣（桑榆子曰：所言须勤勤，不得堕慢。又说：任方便，不得勉强，消息之妙在于此矣。则知勤勤不在勉强，候未方便，宁循堕慢，藏修息游，乘自然以运，则气行矣）。夫炼气者，即不得每日行之。十日、五日有馀暇，觉不通畅，四体烦闷，即为之，常日无功，不用频也（桑榆子曰：阴阳合节，即不为灾沴。此云常日无功，若如所言，为之何害？但以不止于无功，将臻乎有咎。何以言之？借如炎帝勤稼而并功倍功，必反为大旱也。按摩亦然）。

卷六十二 诸家气法部七

太清王老口传法序

此卷口诀，并是杨府脱空王老所传授。其脱空王老，时人莫知年岁，但见隐见自若，或示死于此，即生于彼，屡于人间蝉蜕转脱，故时人谓之脱空王老也。多游杨府，自言姓王，亦不知何处人耳。每逢志士，即传此说，云秘妙方若传非其人，自招其咎。此卷并学有次第，志人口诀，非初学法也。为当学人初兼食服，以此屡言食物。且食气秘妙，切资断食，使谷气并绝。但能精修此法。知腾陟仙道不远耳。

说隔结

凡人腹中，三处有隔：一心有隔，初学服气者，皆觉心下、胃中满，但少食，久作之，自觉通下；二生藏下有隔，即觉肠中满，久而觉到脐；三下丹田中有隔，能固志通之，然后始觉气周行身中矣。游行身中，渐入于鸠。后觉鸠中气出，即能与人治病也。

初学诀法

初学时，必须安身闲处，定气澄心，细意行之，久而不已，气入肠中，即于行住坐卧一切处不妨。胃中气未下入肠中来，即不得，顾处作难。初服气，皆须因入息时即住其息，少时似闷满，其息出时三分，可二分出还住，少时咽之，咽已又作，至肠中满，休。必须日夜四时作，为初学人气未入丹田，还当易散，意欲得气入丹田，纵不服气，亦气不散。四时者，朝、暮、子、午时是也。如觉心满闷，但咬少许甘草，桂亦得，其满闷即散。丹田未满，亦不至满闷也。元气下时，自然有少闷。秘之，勿妄传非其人。

凡初服气，日夜要须四度。朝、暮二时，用仰覆势，夜半及日中，唯用仰势。其仰势：用低枕，仰卧，缩两脚，竖两膝，伸两手著两肋边，即咽气，只咽十咽，气即满丹田中，待一时咽了，然后以意运入鸠中。其覆势：以腹坦床，以意揶胸令高，手脚并伸着床，即咽十咽，每咽皆以意运，令缘脊下，从熟藏中出。

说覆仰法

每朝、暮服气，先覆后仰，每咽气，皆须一下下作声，寻声运入丹田中，缘脊下亦须作声。若解作声，每势只十咽即足，

如不能作声，三十、五十咽亦不足。要须解作声，始得不解作声徒劳耳。

凡咽气，皆喉中深咽，不得浅，浅即发嗽。

凡咽气，每一回咽，中间十息、五息，亦非事停歇，从容任意。不解用气，咽浅即当时患嗽。

凡咽气，不得和唾咽，气须干咽，中间有津液来，别咽之。咽液，亦须用出息咽之，若用入息，恐生风入，极须用心也。

凡初受服气法，要诵祝；受法了，已后平常自用气，亦不要诵祝。与人疗病，当应诵祝。

服气杂法

凡服气，四度外，或非时腹中觉气少，气力不健，任意咽多少亦得。

凡初服气，气未固，多从熟藏中下泄。宜固之，勿令下泄，以意运令散。

凡初服气，必须心意坦然，无疑无畏，不忧不惧。若有畏惧，气即难行。

凡服气，若四体调和，必须意思欣乐自足，不羨一切余事，即日胜一日，欢快无极。

凡服气，不得思食，坦然无所念始得。若然忽思食，必须抑捺，如不在意抑捺，心即邪矣。如渴，煮薜荔汤，汤中著生姜少许，更煮一两沸，吃一碗，其渴即定（薜荔者，落石根是，子亦得）。或姜蜜汤亦得。若能自抑捺，纵终日对嘉饌，亦无所欲。

凡服气但不失时节，丹田常满，纵出行人事，亦不可废。若久久行惯，纵失一时两时，亦无所苦。

凡服气成者，终日不服气，气亦自足，至妙不可穷尽。

凡服气，得脐下丹田常满，叫唤读书，终日对人语话，气力不少，出入行步，无倦怠也。

凡初学服气，气未坚，亦不可过劳，劳即损气。仍须时时步行少地，令气向下，大精。

凡服气成，欲得食，即纵食，食亦不障气，纵饱食，咽气，气还作声，直至脐下。一成已后，兼食行气亦无妨。

凡初服气，欲行，以气推腹中粪令尽，且勿食，二十余日弥佳。若入头即食，理不得妙。

凡服气日别吃，少酒亦好，如或思食，吃少许姜、蜜即定仍不得多睡，能百种不吃最妙。但至诚感神，百无所畏。

凡服气，纵体中及心胸间不好，亦非他事，久久行气，自可散也。

凡初服气，小便黄赤，亦勿怪，久久自变色如常。

凡初服气，不用吃果子，恐腹中不安稳，又恐滓秽，腹中气难行。且欲空却腹藏，令气通行，但能忍心久作，自觉精神有异，四体日日渐胜，神清气爽，不可比量。若久久行气，眼中自识善恶，视人表知人里，能志心学，三七日即内视肠胃分明，如心不忘，久行始通，能内视五藏，历历使用，妙不可言。如能坚固行气，肌肤不减，亦不销瘦。若作不如法，或无坚固之志，即似瘦弱也。

凡人身中元气，常从口鼻中出，今制令不出，使脐下丹田中常满，即不至饥。若神识清明，求出不得。

凡服气丹田满，如闷，即运气令从四肢及顶上出，第一勿令从口鼻出，若从口鼻出散，虽餐百味饮食，但得虚肌，身受

诸病，渐入死地。

凡人饮酒食肉，一时虽勇健，百病易生，瘴疠蛊毒，逢即被伤。能服元气，久而行之，诸毒不能伤，一切疫病无得染。但恐不能坚持，如能坚持，久而自知其妙。

凡初服气，气闷多从下泄，闷须制，勿令泄，以意运令散即好。

凡初服气了，或气冲上，从口欲出，即须咽液送令下，咽液勿咽入息，恐外气入。

凡初学服气或太多，肠或胀满，搅转作声不安稳，即须数数以意运气，逐却肠中宿粪即好。必须数数逐却粪，令肚空，其气在内，即得安稳。如未逐粪，间仍搅转不安稳，任下泄一两下宽快，虽下泄失气，续更咽添之，若泄一下，即咽一下添之；若两下或至三下、四下，还须计数添之。意者，常令丹田气饱足为佳。

凡服气周遍，不须闭气想，但依平常，以意运之。如饥，抑捺却自定；渴，即任饮水，蜜浆、薜荔饮无妨。如有气冲上，即咽令下，能咽气，咽唾送之令下亦得。凡满闷，只从心胸间即冲上耳。

凡服气，宜日服椒三、两服。每一合椒，净治，择去目及蒂，以酒、水、薜荔饮、菜汁送之令下，益气及推肠中恶物。此是蒙山四秘。

辨肠转数法

凡仰咽气，入子肠运入鸠中；覆咽气，运令从熟藏中出。

凡人有熟藏、生藏，行之一月日，气始入，盘屈肠中作小声，绕肠转鸣如是。凡人盘屈肠转数多者，为上圣人；十二转已下，或十转、九转、七、五、三、两转者，是贱人。肠粗而短，聪而无智，粗属聪，长属智。候得肠长为上。如肠短更细，不是类也。

凡人肠长者，气易固；肠短者，气难固。

凡初服气，肠中搅转作声，即须右胁著床，以右手搯头，以左手牵左脚令屈，直身及直右脚，咽气令咽入右脚中，出肠中。即可久行气，每下作声，声绕盘屈处，作声皆自记得，屈数其声，流转幽幽，隐隐然小声，即是流通好也。人肠中又有四缘，又有节次，有二十四次，久行气，每气下即觉有节次，次数亦自记得。

凡元气与外气不相杂。若咽生气，须臾即从下泄出去，不得停肠中。

凡肠，贤士大肠十二节，小肠二十四节；上士大肠九节；中士大肠七节。其气每至节，经过皆自觉，至节须用气即过其洗肠多饮浆。

服气十事

凡服气，总有十事，所谓心为神气，肝为禁气，肺为杀气，脾为道气，肾为元气，并阳气、阴气、和气、外服气、内服气，名为十事。今时正咽者，只是内服气一事耳。至如外服气者，譬如别人在别处，患左脚肿痛，禁之，自引外气运入己左脚中，彼人即自差，所谓遥禁法。以此而论，妙不可解。

凡若运气，得应头脑中，即头脑中热气上，运气向脚亦如此。若先运阳气，即觉脚冷，然后始热应。何故如此？缘阳气排阴气出，所以如此。先运阴气，亦阳气先出，脚如火热，然后始脚冷。他皆仿此。若能运气入头中，始免面瘦（以上九条）。

服气轨则，即须得知，已取其精妙，久而自佳。腹中食尽后，并不过三七日，即自得其要。兼食行之，事似迟。至于腹中谷气，四十日始应得尽，亦有更出者，待舍后自看，若有脓血、黑物、黄物等出，即是谷气尽也。如斯物未出，即不能令气遍身周行体中。岁除日夜，以净饮食酒、獐、鹿脯等，于无人处铺设，四拜，诵祝或七遍，二七、三七遍，祝曰：

无你婆帝，无你俱沙谛，多写无你归婆僻（毗二切），能持不署婆莎诃。事讫，吃诸饮食，不尽者，致东流水中。

凡运气十五日已前，可令气从头及手出；十五日后，从两脚心出。常用气时喘息，喘息出时出尽，即闭气，令气极，更莫令入，即咽之。有强壮人作即多，有寻常人作即少，大都三四下，即得坐卧不饥。右胁著床卧，展右脚，缩左脚膝，左手攀右膝头，可经四五端，攀膝头用少力，时左胁著地卧，又如前。少是仰卧，手攀两膝，即以左右手攀膝，用少力，余如前。三事总须高枕作之，治病等用由口口者。如欲逐食，令出即作，兼取安稳。气极者，寻常初仰卧，看气与心、脾骨齐，即休取饱，即服气者别服，气即弱。肚高即胀满，大都三下、两下，取卧者自料量，看气出极即闭之，勿取入息。良久即气攻头上，得诸处热度更热，即得鼻中喘息。从月一日至十五日左畔，十六日至月暮右边。用此得冷时用热气，寒不能寒，得热时用冷气，热不能热，得热时用热法，如冷时用冷法，依热法不至热，即引入息自然冷，出息始得作热，入息极作热不得（此是自法）。左畔肝，肝气青，左边著青气；右边肺，肺气白，右边著白

气。气上即孔合，气下即孔开。乘开咽气，自然粪尽。常用气时，因喘息出尽，即闭气令气热，更莫令入即咽之，有强壮即多大精，三四下即得，气出极即闭之，勿取入息，良久即气攻头上，即诸处热，即得鼻中喘息。

又前言服气吃诸汤药等，为初学人气于三丹田中不住，多有反出，或两胁胀满，以此药散气。或言初学人力微，服饵助道，或言益气道也。且初学不可不知，久久总不用为妙。譬如婴儿居胎中，湛然不动，服何药物？有何人言事须服药者？未悟其深妙，此不可不与商量道耳。但如婴儿，他皆仿此。莫错用心，特宜大慎，不然入邪也。方中有祝，后人加之，古本无矣。王老报书已具，寻来问，非夫至人，岂能致此？甚善！甚善！此可谓元气通流，不死之道，复何疑哉！

夫寒热之气者，用气则得，此事用功，毕要在口诀，非笔所能传也。五通他智者，但行之不已，三尸自除，三尸既除，五通何远？可悬解于心也。忌死秽者，《黄庭内景》云：玄元真一魂魄炼，至忌死气诸秽贱。若能避之大好，如必不可避之，见讫，即存心家火气，从顶而出，遍烧其身，讫，即取桃皮四两，竹叶一斤，以水煮，取汤沐浴，此亦可以解秽。初见之时，仍须闭气。若涉深水，能闭气内息，此已得道气扶身，鱼龙岂能为害！夫行道之人，入水不避蛟龙，此之谓也。更不假外助，今往往亲见状若鬼神者，夫气通之后，则心合正真，而鬼神不能藏形，固是常理，复何足怪。但凝心内照，莫取莫说，自然降伏诸魔，得未曾得，岂在一二所论也。

夫神仙法者，与此法了无有异。此法精思静虑，安形定息，呼吸绵绵，神气自若，百病不生，长存不死，所谓身安道隆度世法也。

神息法

神息法者，观心遗照，动念即差，当用心之时，气自无滞，当用气之时，心亦不生，两法相须，事同唇齿，何谓不相应！善思念之，勿有疑虑。夫隐景藏形者，当勤修此法，使退皮炼骨，身合太无，则所遇咸适，虽山河石壁，无有拥遏之者，此必然之理。

右已后口诀，并学有次第，今口诀非初学人法，为当学人初兼食服，以此屡言食物，且服气秘妙，切资断食，使谷气并绝，知腾陟不远也。

服气问答诀法

问云：或有心腹不好，或痢疾等，于气如何？答曰：但能绝食服气，其疾不过数日必愈。

问云：或有心腹不好，或有病患，或须止痢，或须冷，或须热，亦拟自问得当否？故不敢隐，今仆实未通，愿悉传授。答曰：生藏在脾上，熟藏在脾下近脊，所以覆咽寻声缘脊，从熟藏中下耳。凡咽气，仰排水，覆排食，食藏在右，水藏在左，凡咽气久，即自至鸠。仆虽当时咽未至鸠头，每五更皆须自应鸠（或云，皆自应鸠），鸠健一如见敌耳。凡覆想缘脊下，只以意想腹中近脊，寻声不入熟藏中，出仍令声从右边下。

问：咽气满，下泄不得禁，亦非事，舍后有脓？答曰：自肠中先有滞结，所为不须忍，觉欲出即放令出，肚中即不鸣。

所云想气使出顶及四肢，久行之，即自觉，只凭想即是。凡咽气只得丹田气，拍之彭彭即得，纵心头未满亦得，如欲心头饱满，只是多取气即得。如虫行？答曰：久自觉，更无别法。

问曰：如何得似吃食时一种，初学只合如此，久久即共吃食一种，所云运气偏得从顶及四肢出，有妨碍不？答曰：非有妨碍，始令出，任其自出耳。但运遍身即休，不假以意令出，他气自出，如行人事。气少即咽，亦不须候时。攻击病及与人疗病，久行气得通始得，如何初学即有所望？内视肠中粪尽讫，闭目内视，即自见肠中粪极难尽，从断食二十余日始尽。初断食三七日，即须别吃一两顿煮菜，推宿粪令下。如得每顿吃一碗苜蓿、芥、姜、蔓、菁、菘、芜，在炼若苦汁著少油、酥最好，任少著盐、酱汁作味，勿著米面等。且欲肠中谷气尽，吃菜可四五日，已后即除却菜吃汁，又数日，然后总须停。每须吃少酒任性，肠中空讫，即吃一顿酒，令吐心胸中痰极精。

姑婆服气亲行要诀问答法（此法传自李液家言。姑婆者，液之姑婆也）

所云：食讫今排粪尽，若为用气排粪？答云：其肠中先来已经荡涤净讫，不食日久，若遇难事，要须食讫，即用气排之。凡生藏在脾上，熟藏在脾下，可咽气从生藏排下，过至熟藏，其粪即尽。如不用作粪，即当时排之，其食不变色而出。候食出，可饮一碗薜荔饮洗涤，肠中常令洁净，其气即易流行。

问：所云若不须于口鼻出，气即闭之，不限时节，于诸处出息若为？”答：其闭气内息洗，以略说讫，但得谷气尽，肠中空，闭气令气热，更莫令外气入，即得鼻中喘息，馀闭法日久当自悟。

问：若为得隔塞开通？答：凡服气，欲得速流通，无隔塞，会须百物不食，即得咽气入子肠，一月日始入盘肠。其盘肠转数多者，为上圣人；十二转已下，或十转，或九转、七转、五转、三两转者，是贱人。肠粗而短者，聪而无智。其气须上即上，须下即下，须左即左，须右即右。若为所云用气自由，但行之日久，自得通畅，小小口诀，非笔所宣。

问云：常眼暗如隔数重纱，自气入头入眼极明彻若为？答：其眼漠漠如隔纱者，只为用气不坚，致令如此。但能运气入头，溜入眼中，从胸前过，注入肝中，即得眼目精明，光色异众。

问云：今服内气，与元气循还身内，无处不通，亦无饥渴，兼自通得内气，其法不可卒言者何？答：凡服气，欲得循环身中，百物不食，肠中滓秽既尽，气即易行。但能忍心久作，自觉神情有异，四体日胜一日。肠中既净，即闭目内视五脏，历历分明，知其处所，讫，即可安存此五脏神，常自卫护。久行气人，眼中别人善恶，视人表知人里。但日久行之，亦能驱使此五藏神，以治人病。其内息法，用气日久即得多，时若兼食饮、酒浆等，即内息不成，其深奥义之处，不可卒陈。

问云：其宿有患处，作意并气注之，不过三日、五日必愈者何？答：其愈病法，肠内及四肢有患处，但用气法攻其病处，想气偏攻其病即散，必请不疑。自服气来，症疰、脚气，皆悉除愈。初攻病时若痢五色脓，亦勿畏之，病出之候。

问云：须肥用气即肥，须瘦用气即瘦，若为？答：若须瘦，

即用元气运令入头，即甚枯痒。

敢问冬月单衣不寒若为？答：先运阳气，即觉两脚冷极，然后始热，为以阳气排阴气从脚而出，所以先冷而后热，阳气以至，遍体熏熏如春月也。

敢问：从八月九月来，鼓声动即行，冒寒即面项极痒不可忍，以手搔，随手即隐辇起，如风疹，脚及胫亦然，何也？答：所云秋来患如风疹者，此为正气来入皮肤，与谷气竞，又为元气弱，排皮肉间风邪未出所致。旧云初服气时，令服椒粥，今请勿服为上，其椒粥能动心起，面亦滓秽。

敢问咽气不已，盛夏沸子浑身者何？答：所云夏日沸子，此为身中有五谷、水浆等津液，所以得生。但空腹服气，表里虚疏，此疾如何得有！

敢问忽患痢若为？答：其痢元因肠胃内有食而生，绝食日久，何得有痢！若遇难须食，登时逐出，亦不令变色，亦不至痢。如兼食服气，误食非宜之物得痢者，则须绝食以气排之，其痢即止。

敢问常腰里气一道向上，又一道气向下；从开元十八年二月十一日，从项一道向脑后至脚，从顶一道经面亦至脚，何也？答：此是气欲通彻经脉之候，其经脉甚难通彻，若能通讫，气即无滞。

敢问语笑哭泣，于气若何？答：喜怒亡魂，卒惊亡魄，哭泣之事，至人不为。但元气及丹田气常足，纵终朝读经书，亦无疲倦。

敢问今数面肿，何也？答：其面肿者，只为饮食侵肺，痰水上冲，气壅不行，所以如此。其食中尤忌葫荑、芸台、韭薤、菠薐、葱、蒜，此物皆木之精，能损脾乱气，必不可食。

敢问夏月热气攻头，头里闷，若为去得？答：此为丹田气

隔塞不通所致。宜速并气攻之，令前后经脉开通，即无所疾。

敢问从十月十日至今日，每初夜卧，玉枕连项颈极痒，何也？答：此为风疾所致。但服气日久，风除其疾即愈。

敢问闭气攻病，待十咽，小肠烹烹满，然后始得闭气攻为当，总不须咽即闭，如何？答：其用气人常令下丹田气足，然后始闭气，偏攻病处，亦不须数咽数闭。

敢问盛冬极风雪寒时，鼓声动，须要入朝，若为咽即能御得此极寒风雪气？答：但用和气运想，使周身而行，风雪亦不能为害。

敢问咽讫小肠烹烹，早晚得吊问哭泣了，哽咽得否？答：其吊死问疾，忧恚哭泣，道家所忌，必不得已而为之者，可登时于一净室处，晏坐安心，用元气排恶气出尽，然后依法服元气使足，即服丹田中气，气足即运气，令入四肢体中。

敢问今年十月行至灞桥北，荡东北寒风，登时眼肿、面肿，一宿始可；十一月冬至后行人事至永崇，坊荡冷即眼痒，以爪甲搔之，当时两眼皆肿，不知当此若为禁御得眼之不肿？答：凡服气人，皆居山藪，法即易成，岂有荡风触寒，便致于病！只为头面素多风疾，气排未尽，风在皮肤，所以如此。但正气流行，得入毛发，旧发换，新发生讫。此疾若眼肿甚者，以气偏注于肝，肝受正气，即眼目精明，亦无肿痒。

敢问咽十咽、五咽，即小肠烹烹，一食久拍之，声已无矣。若为得终一夕小肠常烹烹？答：其初用气人，令朝暮子午服者，为气微弱，不能久固，所以令四时服，欲得气相续也。但无谷气，即正气常存。

敢问固气不令泄之时，用力固为当以渐，固又用力固，即小肠微痛，并若为治？答：凡初用气，甚难固，其气多从熟藏出，但用想固之，勿令数泄。其小肠微痛者，是用气时取气伤

多，生风入腹故也。每觉微痛，即泄故气，以新气补之，即愈也。

敢问从数年以来，常患背痒，今年十一月初背痒自定，移于两臀痒，脚及胫亦痒，何也？答：此是正气初入背间，排风邪下之候也，排此风邪至两臀，令下出尽病自愈。

敢问从冬至后来，每初夜卧时，气从顶习习下至脚，夜半后先腰脚暖，此气渐上至顶，何也？答：此是元气初行，可引此气周身而行，甚善矣。

敢问有时两鼻孔里气，直上头而满面气行，何也？答云：气直上冲头者，此是逆行气之候。凡气从后向前行为顺，从前向后行为逆。

敢问初夜仰卧即三五咽，两手一时热气出如烟，须臾，浑身连头面至脚，通同一家，热气络绎行，如春月雨晴后，瓦上及地上阳气相似，连臀连曲鞦脚跟，皆热气行遍，皆从两脚大拇指甲及两脚心下出，左手极汗，何也？答：此是和气初行，循环经络，节气令度，日久行之，自通玄妙，非纸笔之所陈。

敢问有时脑连项颈自凉，冷气行甚觉好，何也？答曰：此是正气行于心肝之间，若觉伤寒、鼻塞眼热、白精不明，可用此气，登时即愈。此法亦疗时行黄病、疟疾等，极效。

敢问有时口里暖气游扬，行即入齿前，透过齿后，经过六七齿，三十余度，皆入齿内外行，何也？答：此是气欲入骨，先有此候。但坚行之，勿惧而不服。

敢问有时玉枕连项颈，暖气突突出，何也？答：此为丹田中食气多，拒正气不得环流所致。但腹中谷尽，即诸法易成，必不虑饥渴、羸弱等患。其法深妙，与人疗病腾陟等杂术，行之日久，作皆必成，诸无疑也。

王老真人经后批

太上道法，遍满万物，但所学者，百不失一。不用功夫，则坠落其身，将父母遗体，埋于太阴，骨腐于蝼蚁，宁不痛哉！

一法与万法皆同，不须看诸方术，徒役使其心，但久用功，自到微妙，是将载于纸笔。只如婴儿居胎中，岂解寻诸方术邪？前早具述，恐道者犹有错失，抄诸丹方，故再言也。然在励身持心，诀至微妙矣，即是胎息之宗，原初学之梯蹬。若有看此法，不见秘妙之言，无由得道，故今附此诀于后，必不得容易传示非道之流，定招殃咎，宜大慎之焉。

卷六十三 金丹部一

玄辨元君辨金虎铅汞造鼎入金秘真肘后方上篇

夫金虎铅汞者，不出五行。万物生成，因阳而结，因阴而生。阴者道之基，阳者盈之始。阳不能独立，阴不可自生。人民万类，皆禀一气。判二仪，从混沌分后，因兆立基，句屈伸达而生，因造化父母成形还本，各归其根变化也。阴阳相夺，法象乃立。坎一离二，从阴归阳。火一水二，从阳归阴。水二火一，前者象，后者质，如身内修道之真源。重玄义幽，暗契真理，双喻铅汞二阴，水之二也。火性炎上，寄方自守，火之一也。在天地之间，配象五行。在人身田中，心为火藏，在肺下，其数一；肾为水藏，双居命门，其数二。足明火一水二，为道之祖。悟者修行，神仙不难。玄珠优游于赤水中，胚结成胎。还丹亦生于玄一，因阳发腾为流珠。足明三五与一，天地之至精，变化须臾。且如内修得一者，阴丹气也，气能存生。外修得一者阳丹，丹成服饵，功能内固性命，外化五金。乃知修行不二，至药无双，天人合道，理契自然。非阴不生，非阳不成，还丹交媾，不出于水，火金木土，犹即符应候，丹自成矣。丹基在一，但辨得真铅真汞二物。真阴真阳，大道也。故托易象，药不须斤，立三百八十四铢。象月两弦，上下对望。

二八十六，故立一十六两。剩少即不合爻象，节符用事也。坎离为药，天地为炉，乾坤震巽，为运卦生成。但以符结，阴气，变为白马牙，阳气变为金沙。“金沙入五内，雾散如风雨。”虽无外一施，妙用无极，此皆长生出世之方，还丹之至道。元君、三景真人每至元日，会议得道之子，有分者感天曹赤帝君敕以金简朱书，乃示此诀。若内行不真，心生犹豫，口是心非，终无得理。学者但行不二之心，道师必当自至，以戒后来者也。

旨教五行内用诀

诀曰：辨药并火候法象，上清真经诸仙籍秘录纂要及歌中，但遇五行，不出数内，水一火二木三金四土五。土无正位，游于四季。五行生于土，土生于金，金生于水，水生于木，木生于火。甲之精结媾，万物成形，生死归于后土。土主黄，金主白，但看鸡子内黄外白，二气相感，分判自然，岂假外物为情而反也。

一、北方，黑，子水，金之寄位，五行之始，道之基。黑铅朱砂中自生者，牙也。日月照曜时足，在砂中性白伏火，名曰天生铅也。

二、南方，赤，午火之正数，火寄位朱丹。丹者，南方之异名。朱砂，铅之父母，仰月也。

三、东方，青，卯木，道之本宗，阴阳父母，万物各禀一气，皆同此祖。所资负阴抱阳，甲之精，曰火之本父母，曰魂也。

四、西方，白，酉金，神水之寄位。转北成西，卯酉相望，

金木相克，水火交运，以成大道。阴之精，月魄也。

五、中央，黄，戊巳土，华池之寄位。黄能制水，不流自死。土是还丹父母也，生死在于父母。父者火，母者土，制伏万物不起，各依本父母。故曰金鼎土釜，故云三五与一，不差也。

诀曰：日者，积阳之精，其数有九，在天成象，在地成形，含和万物，布气生灵。日之乌，黑也，色黑，象北方壬癸水，名曰阳中阴精，阳含阴也。是以离支，丙丁火宫，得九之名，结气朱英，炼之固形。三五与一，龙虎来迎。古之仙者，炼日之精，身归纯阳，飞游太清。且水银水类，而含阳性，外阳而内阴。阳象黄，阴象白，是知外赤里白，故水银生于朱砂中，是汞产于铅也。此明阳中有阴，不孤阴寡阳也。

诀曰：月者，积阴之精，而成坎位，其数守一，阴阳含牙，魂魄相应。阴阳也，如日月之蟾乌，阴阳两气双白色，象西方庚辛金，名曰阴中阳精，阴含阳也。是以坎支壬癸水宫，得一之名，气结玄英。喻人皆因父母传气而成形，递相含育，自然之道。药物象月，从阳而受阴，胎而含阳精，外阴而内阳。阴象白，阳象黄，故外白里黄，是以白金生于河车。河车者，火赤色之名，朱砂也，故云砂产于金。此明阴中有阳，不孤阳寡阴也。

诀曰：朱铅二物，入炉合销炼，取其精，添入丹魂之中，用立乾，其圣如神。故得称姹女者，铅也，砂者，白金也。金基黄轻黄鬻也。

诀曰：一者，丹基，水也，铅在内；二者，火基，木也，符在内；五者，土基，母也，金在内。修丹不悟真一之理，互说金石为药，又不得节符火候，还丹因何而立乎？

诀曰：大丹并非金银、铜铁、铅锡、曾青、雄黄、五矾诸

杂金石等，盖各有毒，备诸制伏君臣，可治疾，并无延驻之功。

诀曰：朱砂得傍门制伏，治世疾，驻颜，无长生之分，何也？缘不得本父母及爻象，失其元气故也。

诀曰：汞者，水精之名，受含符信曰汞，飞起为流珠。故云：“丹砂流汞父，戊巳黄金母”也。

诀曰：凝流珠为白金，此明白金从一中成形貌也。金水道并使，以金为黑铅。阴中阳生，反老为少，阴之精，物极即反，已老却少，遂之长生。故水银生于北方，来居火位，相交以成大丹。

诀曰：上圣隐秘，愚昧自迷设用。凡铅黑金汞银为河车，雄黄为土，金银为母，并非至药之源（凡铅者，铜铁草并有铅及有矿铅，并凡铅也。真铅者，子母铅也。有银者，是铅为大丹神水，金之母也，子母相得其情也）。

诀曰：金为月精，以处阳位。汞含离气，以应六爻。天地之灵，孕日月之精，否极泰来，阴尽阳生，皆顺天道而为也。

诀曰：从月一日受符，六气从性成情，十六至三十，六气从情成性，象偃月魄月出没之象。

诀曰：金为父，木为母，震为长男，兑为少女。白者，归一之名；金者，得位之称；黑者，性含水色；铅者，同金之类；黄者，象土，牙者主生；子者，九转之运名；河者，水之基；车者，符育之功。

诀曰：世人不悟朱砂者，铅之母；符者，丹之父。生死归于后土，黄能制水不流，自生自死。生亦依于土，死亦依于土。土者，火之母也。

诀曰：朱砂是铅之祖，还丹之基，铅生于朱砂。故云：汞生于铅，砂产于金。悟者万无一焉。

诀曰：朱砂阴汞，天符运育，日月满足，自生出曰阳汞，

此是阳为君，阴为臣，二汞本一物无二。

诀曰：宝丹本乎一物而生，自无外入。譬如蚌吸月华之气，为珠在腹，岂有异类而成？

诀曰：太丹有三品：上者汞，中者丹，下者砂。悟者归一无二。金虎含阴，位属西方，真气内藏，寄生太阳，玄铅而为至精，名曰龙虎。卯酉相克，子午相望，此是天地阴阳轮轴运转造化也。

诀曰：九转二百七十日，每月换鼎至九鼎，换之便妙，不换亦得受符。金性低昂，十五金性全灭，三十日道穷乃归子，坤元受符，三物同没于土。阳符上腾，至于宗庙即下降，巽生受符。乾坤震巽，蟠虬上下，五行藏伏，阴阳变理，往来天道之用，周而复始。

造金鼎铭

后土金鼎生死长，七神室明，三圆五阴一混沌，徘徊天地五里。阳阳两头，状如鸡子。形具莫差，黄白在里。厚薄均匀，六一固济。好守午门，参同自契。

诀曰：一者，五行之始，月之阴魄，位居坎中，药生于阴暗之处。时人不知金公之理，金者太白之名，公者物中之尊，呼之曰铅。

诀曰：金入中宫，太一大庚成，赤鸟守黄乌，苍龙伏籍，白虎制取，本类相聚，故曰参同。

诀曰：黑铅入仰月，配合为夫妻，阳魂合阴魄，两情自和同。世人不悟，正五金八石是阴之总数，配合运动为丹者。八

石者，八卦；五金者，五行火候也。

诀曰：不容之木，是甲之父母，所以受制于金。金孕水安，水必存金；木孕火制，火必假木。

诀曰：铅水者，砂中自生之液，主阳；汞水者，砂中抽出之液，主阴。是铅水制汞水。

诀曰：铅水者，符也；汞火者，砂中抽出之液，故云铅火制汞火。水合其性，火合其形，二物在鼎中被真符制之，遂不飞走。然气相临，吞蚀变化，得称大还。

诀曰：丹砂木精，得金乃并。参铢不偏，至圣至灵。世人不悟，见金视之如土。药曰：太玄阴符，道生阴阳，阴阳生五行，合为还丹，故名龙虎。龙者，阳气，木也；虎者，阴气，金也。

诀曰：受持二木渐顺，汞虽得伏，未是大丹。且要服食，可治世疾延寿。守至九转，苍狼黄色。守三年，太元之气足，色归北方黑色。服之一刀圭金粟之小分，长生住世。刀圭可制汞一斤，成白道。守五年，服食可三铢，长生。一铢，可点铁水银各一斤，成赤道。守九年，毕法，服食可二铢，长生住世，点水银及五色瓦炼各一斤，用药一铢，各随本色成宝。

诀曰：太丹守运，三年气足，以木密为丸麻子大，依分两服食，奉药跪坐面东向，念天真，饵之。其丹九粒，系之臂后，出入往来，奏表上书，登坛拜谒，人皆钦重。或有悖恶逆党，生意向人自散；或入山林，居迥野，猛兽毒虫，山林物魅，摧心伏藏，不敢为害；至于交战斗敌，周回侍卫五百人，不遭弓矢锋刃损伤。所在之处，土地灵祇，悉皆侍卫。古今法造神镜及凡铜铁镜，用药一粒磨之，自然通灵；若用一粒书符，作法口解，召集五岳，天仙龙神，万灵立至，驱策自由。世人有疾，书一字吞之立愈。死七日未坏者，内二丸两鼻中，返魂却活。

七日外不得已死者，内一丸口中，埋之不腐，禽兽并同。药守九年，取四铢和黄土一斤水煮，三日成黄金。用之不道，殃罚七祖，身为下鬼。天道秘密，容易轻泄，见世必招仙官谴谪，种种不称意，神理同煞，顺慎无咎。

正隐甲法象天符用火并合金造鼎肘后方下篇

经曰：甲者，木火之祖，其数三，成数九，正位生于东方青，寄位丙丁，万物之师，火之父母，日之精魂，阳之始祖，照耀成形，名曰魂。日者，在天为直符，能发泄万物；在地为地符，爨熟万物。阳气分判，故称木精，青腰使者。阴阳二性，契证参同，金沙火并，三五与一，还丹自灵。三者木，阳精之父母，阴汞阳汞并是，阳精照耀，结媾生成，强名金沙，天地之至精也。丹者，阳之阴汞，阳反为臣，二也，朱砂是谓之火铅。五者土，主母，阴中阳精，阴之阳汞，阴反为君，一也，黑铅是谓之水基。九铢阳魂谓之真水，喻居离位，阳中阴；三炼阴魄，谓之黄银，喻居坎位，阴中阳，故号水银。水火相交，混沌自并，克复归一，成形无外物，故云阴火自会。其符理由人消息，即合天道圣意上品。

金丹第一诀曰：火铅制火火自灭，阴阳进退数七八，受气分离在半月，三十道穷起复处，养育通灵九个月。

又曰：阴阳二汞同一形，先后配合自有情；用金反应为神水，华池得母由木精。直符交运依爻象，悟者得之丹自灵；化宝服食长生路，天地反还三一并。

行符合天符法象

诀曰：夫修金丹，合符法象，大演易道。行符初候，喻起建子月，阳爻动，喻生坎位。初九潜龙勿用，阳气混沌分判。冬至后一阳冲，过甲子为上元，从子时起，始为一阳生。见龙在田爻动，惊蛰受阳用事，谓之一阳生。遇甲为火之父母，故法喻用火，便象十一月受阳。故从子起，阳生于阴暗之中壬癸宫。符至建午月，阳中阴生，符喻同阳全也。

经曰：起计行符，子喻斤两，爻动，初阴太阳，火阴奇阳，符共信（四五铭而两合）。

经曰：日月玄象，五行起伏，始数为一阳，生象天地，发挥傍通，情也。惊蛰萌兆并行。

经曰：但取春分，昼夜停用符，阳爻渐生，至大壮，法喻从一至十五，象春夏火木用事，从文入武。十六日取秋分，昼夜停，阴爻渐生，至阴盛月尽，法喻秋冬金水用事，从武入文。并喻合更漏一百刻，故应天之玄象，藏伏没在晦闰，合朏腓之数也。即天道，日月行度无差。

经曰：符从子起，亦非火之父母。子者，阴中一爻之始。子喻斤两，造化轴辖之总数，是阴阳起伏，法喻行符合刻漏分气，用符合斤两喻也。符动生于辰巳，至二周半，午首分气，终于戌亥，非子之正位。

经曰：还丹行符法象，只喻天符阴符行度，易道合更漏，五行四时，运转无差，二十八宿斗杓诸星位，并所主休咎吉凶之兆。修丹法象正用，不在数用之限。行符定用法本，火在下，

古法行符象喻也。

经曰：阴长生翻符在上，象冬至夏至，阳阴上下。故上用符守鼎，审依爻象，进退斤两。然用阴谷子依灰覆藉，茗炷为依尤佳。但消息皆阳向阴伏藏，通如土蜂穴，勿令气泄。

经曰：从一至第七日半，便象一季，以次遇子即加。子生坎位，故明阴内一阳生。法象故从子起，渐加爻至立夏，夏至象火，王母相背，十五十六计符，共当六十符。望前为阳，望后为阴。阴生从十七合十四，渐退至立冬，冬至五行数尽，终三十实数。共计合符，日用都依六爻，上下生成，终始数。正用符日计，都合五行天符，六候足，为阴符阳符各守界受气之总数。

经曰：起伏法象，阳符阴符，药物并不得逾斤。故合大演一周，周而复始，乾坤大理，运轴大数。又合乾策二百一十六，坤策百四十四，总喻合天符行度之数，即火符自然。初候两日半一气，三十时二周半，至五分气，符历十二支五周，计六十时，行符五日一候足，当用五爻十符；第二候两日半一气，三十时二周半，至午分气，还历五周，计六十时，行符至十日两候足，当用十爻二十符；第三候两日半一气，三十时二周半，至午分气，还历五周，计六十时，行符至十五日三候足，当用十五爻三十符。

经曰：十五日前为白月，阳符，火木用事；后十五日为黑月，阴符，金水用事。退符渐计，合还九起，爻动始数应，阳奇阴偶，合六四铭同两用。二符初爻为定，遇子则加，逢阴即退，周而复始。法象天符，建子发泄，阳动之始，混沌欲分，潜龙未见，须遇甲为阳之父母，分气属阳道上元，始阳动行符，震复用事，便象初九，并用气候，以喻孟春。每行符巡历十二辰周半终巳，三十时二日半；起午分气，又二周半终亥，计六

十时，以象仲春，二九象法，坤兑气交，初候五日。第二候阴阳起伏，天地初交，法喻季春，属上九事。后遇分气计爻，符用翻译，但从子至巳；午亥毕还复起。第三候至初九，分气属阴道上元，阴生退符，巽遯用事，便象孟秋，渐退候归三十。五行数已尽起伏，志在用火，失在抽添，即气候错令。若依玄象无亏，神灵自契，一象不足，与瓦砾无殊。进退明守期候，还丹自成。夫修至药，须用真铅汞，子母混沌自相扶，怀炼应气候，金水相并，归戊己交合。象婴儿受气于母，母隐子胎，子藏于金中含孕，自然金精石液相反，一飞一伏，阳推阴证，像鸡子黄，精在母而隐伏，外白里黄，河车运转，须臾脱胎。象萌芽伸屈，万类各禀一气而受形。然未有功能变化，神足作用，故立养育，感动大丹，明喻故用法象，方合圣意。托易道，五金八石，六爻生成，乾坤互用，运转正气，定五周，分午首，终亥起子，进退加爻，藏伏时节，乃合天道，参同自然，须依更漏用火，即合符不差。但依昼夜停用符，每十二辰，遇子即如，行符一月，便象四时。或九月，或三年，或守毕法，九祀而终，喻大演九周，太一君臣人民合局之数，丹自灵矣。能内固性命，外化五金，转弄颜色，服食多少，及变世宝，说在《辨药龙虎肘后方》。

卷六十四 金丹部二

金华玉女说丹经

太极元真帝君自洞庭陟王屋，登天坛，周览以极。天老相，风后侍，方明力牧常戒先昌宇从。时六玄宫主悉以天众会于云台，观龙轩鹤骑，仙仗森列，驻于空界。时帝命天老乘龙夫诣六玄女修敬（帝者，即轩辕黄帝也，证位曰太极元真君矣。天老为丞相，故敕之往六宫问说起居六玄女也），六宫主亦各遣仙女乘鹤躋诣帝君修敬。事毕，甲寅宫主太玄金华玉女登堂不起，仙座浮游至于帝前，白帝君言：仙尊，我于天界诸天之中，遍礼天王，仙真道众，咸仰圣德。玉皇宝篆，三洞秘文，大道真经，普明法要。帝君当知，天策降灵，位为仙王，子同本师，是庆嘉福。

元真曰：予暗昧，至言不知，以何法事而同本师？玄女曰：中黄元君是吾本师，太阳元精是吾本服，即今太清宫左琼室

神丹也，是名天地元宝护生丹。是以天帝命我，策居寅宫，号曰金华，以旌法域。

元真曰：予当受《玉皇宝篆》、《太阳元精经》。然知其灵化至明，是真神道，而终未达其性。太阳元精以何因缘至太一君，易名龙虎？玄女曰：以吾法位，足辩道源。龙，木德也；虎，金精也。丹砂生木，铅华出金，金华之德，帝知之矣！子何言哉？

元真曰：太阳元精，为水银耶？为铅华耶？二物合成为元精耶？玄女曰：非也。我昔于紫微上宫见太上说，太阳元精，左正之灵，与道合并，化元之英。涉于水以黑，见于火而明，托体水银之胎，而非水银之形，五行相生，太阳元炁遂伏为精。何者？土生金，金生水，水生木，木生火，火生土。土之精生石，石之阴精为玉，石之阳精为金（《金经》云：一石之中分阴阳为金玉，故谓一阴一阳之道）。金之精生灵液，灵液之精生水银，水银之精生丹砂，丹砂之精生阳光，阳光之精生元炁，元炁之精生神明，神明为真灵，真道其成矣！

元真曰：何谓阳光？玄女曰：凡砂之精也。夫灵液犹金之血也，水银犹金之髓也，丹砂犹金之神也，太阳元精犹金之父也。故阳光是丹砂之精，居金火之位，而生元炁，元炁是金之子也。

元真曰：何谓生丹砂？丹砂为木精？何谓为炁气？予未知之。玄女曰：其体于运数然也。支乘其干，纳音相会，以从五行，分成阴阳者也。夫金为酉，酉配金，金嫁火，逐猪而入鼠穴，以生水也。故汞色带酉而白，体为子而液。子配水，水乘牛，随虎以入兔穴而生木也。故铅生带子而黑，体为卯而凝。卯配木为龙而称父，酉配金为虎而称母。夫火能固物而存元炁，故服元炁者，炁质永固，神合元和，以通灵也。

元真曰：元精至矣。通灵上药止于是耶？尚在妙用乎？玄女曰：有之。昔吾与天众朝会太一神君，闻无上大道，演度天人，宣说法要。其一名金液，其二名九转神丹，以授众真，普救世苦。

元真曰：其理云何？玄女曰：以筒左味，液金成水，流注五脏，坚滑四支，调补百神，润泽六腑，变易毛骨，延久生形，其力神速。

元真曰：金液然矣，九转丹其术云何？玄女曰：烹铅为砂，化砂为饼，化资丑液，实为通汁也。以饼归炉，收铅为砂，砂而复饼，终始数九。九，阳也，九九相乘，化之为砂。其不尔者，粉白可用，是为九转矣。

元真曰：既九转矣，复云何哉？玄女曰：以左味化碯，以稠为度，以调蚌粉，状如块泥。圆饼块泥，以随器量中安经。以饼覆结，是为内盖。结而不结，难为制也。既内盖已，以泥实之。实必筑固，勿盈器外。上又加盖，盖又加固。固既周际，升于炉焉。文候以月，武侯以日。日月毕，开际候鼎底红，日月相乘，赤黑乃已。

元真曰：法既度矣，复云何哉？玄女曰：粉三铢一，二两两七，以两化斤，沸如乱星，星灭事毕，刀圭奔日。

元真曰：善哉！吾道匡矣。金华复位。未几，而六宫宫主及众真飞仙，冉冉悠悠，退杳隐冥，遍虚空界奕奕晖晖，黄光曜明，于震宫之中有赤轮炁中，太一神君现于明轮之间，云轩羽盖满其光界，山川赫日，黯无晶光。是时太微真人朝拜于斋坛之下，方明力牧、天老、风后等同时赞礼。俄而灵气霏微，于其光中，暗暖徘徊，遨翔缭绕，太一神君与无鞅仙众深隐玄中，帝君臣众并六宫御女、山林道众数千万人，咸生无上道心，得不退志。

玄解录

余少抱甚疾，专意修养，至于金石服饵，亦当勤求。窃见时之好事者，不顾货财，大修炉鼎。谓河车立成，可变土石；谓金砂立化，可壮筋骨。然而往往有为药所误，医救莫及，何哉？岂根源不正欤？师法不明欤？致终始不相副，如此之甚也。余因览道书，偶见九霄刘泓《丹药要诀》，乃喻俗徒都未窥至道之毫末，而妄自夸炫，诳诱时人。凡所施为，无非自伐之捷径，能无悲乎！真仙之言，定不诬矣。余久怀滞惑，方困于是。今故抉其要语，书之座隅，目之曰《玄解录》。冀观览之时，疑挠尽释，虽未达金液守身之术，当必免毒丹伤命之虞，亦天年之幸也。如有同我斯志者，固愿攻其未悟耳。大中九年乙亥岁五月十七日甲子纂。

辨金石药并去毒诀

汉安帝时，有刘泓者，久学至道，弃官入山。后至延光元年十一月，九霄君来降，为悯道士不知烧丹之正道，乃指陈至药之根源，分别杂丹之门户，并解金石毒《守仙丸方》，传付于泓，疏之如后。

九霄君谓刘泓曰：夫学炼金液还丹，并服丹砂硫黄并诸乳石等药，世人苦求得之，将为便成至药，不得深浅，竟学服饵，

皆觅长生不死者也。并不悟金丹并诸石药各有本性，怀大毒在其中，道士服之，从羲轩已来，万不存一，未有不死者。刘泓再拜，稽首问曰：何也？

九霄君曰：世人所造金丹，服饵皆求长生，愚者即劫力以资俗事，又欲将至药求点化金银，荣其行尸，以养仆妾。但一起心，即是必死之兆，至药亦无因而见也。准教药无双能，功无二用。又不知药有至毒，造丹成后，世人只知余甘制河车，磁石引针，硫黄乾水银，将谓制金丹了便无毒矣。假如先贤炼秋石，以地霜结为石，能引生汞，亦能制金石毒，亦能壮金石毒。如有服者，中路毒发，不可禁止，必见死矣。纵不死亦卒患恶疮，此为先兆也。秋石云解毒，且见朱砂及粉霜毒并硫黄等被秋石制伏，岂能解毒矣！先圣遗教，世人难知焉。知之者真仙也，不知者凡人也。

泓问曰：变化铜铁之药，并不堪服，何也？君曰：缘点化药，法多用诸矾石消碓之类，共结成毒。虽能乾制水银及化铜铁，其用火时候，亦与至药不同。缘毒成结在其中，纵令千销万化，毒终不出。亦如人有毒心，毒在心内，必不从外入。亦如木中有火，火元在内。其点化之道，本亦在内，各受其性，色目法作不同，悉递相生，各怀毒性。雄雌消碓，杂类相助。其火候不展天时地理之法，或近或远者，盖不禀天道而成，则知古往仙人不服此药明矣。缘有大毒，造化之力不足故也。

泓又问曰：点化之药，为有杂石众毒，固不堪服。常闻换头紫粉，七返丹砂，更无矾碓所杂，可以服否？君曰：此二药，世人千百中无一人解作。纵能为之，亦不堪服，何也？且换头紫粉是仙人所合之粉，以为宫室之用，缘有硫黄在其中，水银入硫黄含大毒，岂可服哉？又七返丹砂虽燠令伏火，本无四象五行，筋骨血肉，阴阳悉不全，如服之，令人五脏血干。凡人

血少即病，血尽则死矣。

泓曰：世人修服丹砂，颗块不破，颜色如故，大火烧之不动者，服如何？君曰：凡朱砂凝结之初，皆于砂石中成质。纵是光明者，飞之每斤只得十二两水银，其四两即是山泽滓滞之物。其滓怀大毒，道士若解出滓，便相和服之，服者则涩人炁脉，干人血液，岂得有益乎？况从古已来，道士未经至仙之教，皆谓伏火丹砂是死水银，妄言金沙入五内有不死之兆，甚错矣！世人岂不知，从前服者未有不死之人？唯硫黄独体，不入他药，犹能去人积冷，但不可多服。缘是纯阳，炁不全耳。其他小术，固所不论。

泓问曰：何药则堪服可以延驻？君曰：我仙人所炼至药，例皆日魂月魄，四炁为象，日魂不离日里，月魄不离月中。假如至药，亦不离从木而生，何也？木带青，以象水银，内含其火。火为阳，以象朱砂，朱砂属离。离南方火之位，火为朱砂，亦同木中有火矣。配木火入中宫之土，土能克水，火能生土，而乃道成。如人初生婴孩，及长大还为人父母，递换相承，本处其一。至药根本，亦不处二。道之无根，以心为根；道之无用，以四时受炁发生，各得其所为用。道因炁而生，因炁而死。至药服之不死者，盖为不参杂，诸味无毒，销成汁，为器或方或圆，并能赫然透彻，昼夜光明，然始堪服。去人昏沉，定人神思，除邪魅，耐寒暑，皮肤润泽，髭鬢不白，返老成少，千日可验，故服之不死。

泓又问曰：至药有几般？君曰：真正之门有三焉：一曰神符，上仙上丹；二曰白雪，中仙上丹；三曰九转，下仙上丹。其三般丹，出一门而异名，各有《三一禁法》，不可轻传于人。何谓不可轻传？假如神符，若无太一宫天一宫，成者即名白液，终不成器。缘以天一宫名，其《三一》不可传。白雪若不坚，

不成冰，不入调青，不受青炁，亦共粉霜毒无别。亦如日无乌而不明，月无桂而无魄相似。缘引凝成坚冰，青如磁石引针，其《三一》不可传也。九转曾青，白雪成结，即入紫宫用，缘以凝四炁，纳万象而成质，其《三一》不可传也。夫至药若不受四炁混沌，岂得号曰龙虎之丹？所以我仙人，天地之玄化，同日月之光，如神符、白雪修炼功毕，始有上升之路。九转即返老成少，颜如处子，寿同南山矣。其《三一之诀》不许轻传，岂不宜哉！

刘泓曰：《三一》之旨，玄矣秘矣！未知何人即可传授？君曰：如吾者，即可传授。夫《三一》者，造化之机关也。非独至药有之，凡人身中亦皆自备。人若能修身中《三一》者，即子母不相离，神炁自相守，怡怡和煦，光照明白。子不见至阳之月，当昼之景乎！风云不去，纤罗不动，碧空澄彻，岂有障翳哉！人亦有之，若能常调三一，百虑不生，与碧空之炁相合，内外光明，虚无同体者，亦可升腾矣。世人或有窃闻此道者，云是服炁，乃鼻吸口吐，鼓腮强咽，立可致其殒毙。亦犹药中错服毒丹，不可救矣！所以身中三一，与至药三一不殊，其身中三一亦不可轻传也。

泓又问曰：如有人先服丹砂及乳石、硫黄、紫粉毒发者，如何救解之？君曰：已服死者，不可言也。如有后服者，只可救之，递须相劝，道士志造守仙丸救之，可存性命。假如换头紫粉，缘不入凝白雪为骨，骨为阳，及无调青入者，即名大毒紫粉。人服，不看多少远近，如吃杂物触犯，不问日月迟晚，如发，不在医疗例。不出三日五日，无药可救。如硫黄、紫粉、伏火丹砂及诸乳石，若发，服守仙丸犹可救之，十有二三命在。若曾服诸石药，虽未发，能防备者，服守仙丸尤妙。

泓又问曰：三大丹既延驻人命无毒，知未毕功，可以服否

？君曰：神符、白雪、九转，未经太一宫者，四象未全不可服。如有人误服者，忽觉发动不安，但急服伏龙肝汁并甘草汤、生绿豆汁乃立定，少见命终。何也？缘此三药并无杂类相挠，只空火毒，乃不至死。除三般，其余丹砂之流杂物，一朝一夕强餐服之，如或发动，命即危矣。

刘泓曰：守仙丸丹可得闻乎？君曰：守仙五子丸，此法仙家所秘，然令择有道之士授之，以护其性命。今故一一教示，并粗举三丹大略，尔宜熟思流传，以救未悟者，无忘吾言，吾将往矣。

泓乃雨泪，稽顙再拜。九霄君举手别，入云天不见矣。刘泓乃于山中刻石书记，后有道士见之录出，遂传于世。至唐开元中，通玄先生张果进上此方，玄宗大喜，秘于禁中。通玄兼述三丹之功极备，但无修丹之法，今不书，去繁也。

守仙五子丸方

余甘子 覆盆子 菟丝子 五味子 车前子

右已上五子，各五大两，别捣如粉面，取二月、三月枸杞嫩茎叶，捣取汁二大升，拌药末，令干尽讫。后七八月，采莲子草，取汁一大升，亦拌药末令干。又取杏仁一大升，取好酒研取汁五大升，于银器中煎，令杏仁无苦味。然后下生地黄汁半大升，真酥五两，鹿角胶五大两，灸捣末，都入前汁中，略煎过。又下五子末，一时以柳篋急搅，看干湿得所，众手丸之如梧桐子。每日酒下三十丸，如要加减，以意斟之。忌猪肉、蒜芥、萝卜等。服之百日，先服金石药毒并尽，亦益金丹之炁，

通流于五脏，润泽血肉，万毒悉除，髭鬢如漆，返老成少。皆因制其阴阳炁，两性彼此相备矣。秘之！通玄先生制五子守仙丸歌，以赞其妙。歌曰：

返老成少是还丹，不得守仙亦大难，愁见鬢斑令却黑，一日但服三十丸。松竹本自无焰故，金液因从火制干，五子可定千秋旨，百岁如同一万年。

阴真人论三品大丹之灵效，亦云五味守仙之草药，尚能守生相助，如不得上升，且为地仙，永不死矣！为其制一切丹砂及解诸石毒，永不发动，又益灵丹之功，盛行于荣卫也，决定无疑矣。阴君之意，言五子草药尚能令人不死，即神丹之功可知矣。今以傍有助于守仙丸，故附之于后。

王屋真人口授阴丹秘诀灵篇

夫阳丹可以上升，阴丹可以驻寿。阴丹者，还丹也；阴丹者，还精之术也。黄帝问道于广成子，曰：无劳尔形，无摇尔精，守此之道，可以长生。此之谓也。混元皇帝道德经云：深根固蒂长生久，视之道也，河上公注云：人以精为报以炁为蒂。亦此之谓也。又曰：虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。强骨之道，亦此之谓也。《黄庭经》云：日月之华救老残。阴阳相合，故谓日月之华，亦此之谓也。《黄庭经》云：耽养灵柯不复枯，闭绝命门保玉都。命门，即精室之下是也；玉都，即五脏是也。无欲，即四肢无病，根叶俱茂，方可长生。又天之为道，盖付人愚智之性，不付短长之命。夫愚智之性者，犹木实甘酸也。至如润沃则荣，乾涸则悴，荣则长活，悴则速颠，人

之夭寿，亦犹此也。故道者相传，皆曰：“我命在我，不在乎天。”亦此之谓也。又炁序迁转，每岁一春。至于阴丹田有暄煦，故得容颜悦泽，耳目聪明，心既泰然，不寿何待？又道门有庚申守三尸之法，此即不然，使三尸自销化为精髓者也。古《仙经》云有十种仙，其一曰：坚固精色，而不休息，翕精圆成，名之行仙者，千万岁。亦此之谓也。

《王屋真人刘守真真人口诀》，进上代宗。其真人姓王，名长生，游诸名山，不常厥所。臣于王屋山获见，故为之王屋真人。真人自言东晋朝人也，一妻姓刘，自言太宗朝人也。夫妇之颜，俱若冰雪，探幽索隐，每亦相随。臣亲伯父名登常，学道于北岳恒山，事张果先生五十余载，凡寿命年一百一十六岁。天宝十四载春三月，告诸子曰：元炁错谬，不可久俱我行三山海上，以求名药，若来期稍迟，汝等勿怪。遂去而不返。其年十一月，果有禄山之叛。臣家本儒，业于道术，顷者隐居王屋，十有余年，每见樵翁，未常不敬，修行不辍，果遇异人，即王屋真人是也。固问臣出处、亲族，乃自言曾与臣伯父同事张果先生，见爱之情，更加数等。当时臣已朽迈，耳目不聪。真人见哀，授以此诀。迩来诸疾减退，虽未返童颜，渐觉似于少者。

诀曰：不敢为主而为客。此一句，借《道经》以说其事也。夫先举者为主，后举者为客。主者先施惠于人也，客者受施于人也。若施于人者，则情散精竭；受施于人者，精固而情专。以其纳和炁以助阳，夫何患焉！然则阳亢为灾，阴盛为毒，灾则自损，毒则杀人。凡口鼻炁塞，是阴之毒炁也。慎莫从高自投掷。夫阳怒急于施写，若自投掷，何可制焉？尾闾之尤，于是乎在也。《黄庭经》云：若当决海百渎倾，叶去树枯失青青。斯之谓矣！侧身内想闭诸攘。此非有事于阴门而侧身也。所为

将闭诸隙，先侧其身也。隙所谓命门，在精室之下，接脊之末。《黄庭经》云：耽养灵柯不复枯，闭绝命门保玉都。此之谓也。正展垂壶兼偃脊。垂壶，脚根是也。侧身又偃其脊，兼展脚根，则命门自闭。脚根为垂壶者，盖取其时，人不悟矣。然后安定其心，文火为嘘呵，青炁却流散入诸髓，养生之急，莫甚于此。夫如是，乃可以有事于阴门。有事之法，亦常式尔。四合五合，道乃融。合阴阳相合也，出入之间，或四或五，即当精炁渐动，诸脉通融之道也，是炁之母也。翕精吐炁微将通。翕精之道，自翕之而上也；吐炁之道，嘘呵之法是也。夫如是，即又劳精，在亦将患，理宜微写，以存其真，此所谓微将通者也。《黄庭经》云：但当翕炁录子精，寸田尺宅可治生。此之谓矣。又自古道者相传云：欲得不老，运精补脑。正在此矣！大抵是炁为精，若此即化精为炁。广成子授黄帝之道曰：无摇尔精。盖用此法也。袅袅灵柯不复空。灵柯不复空，炁允实也。徐徐玉垒补前功。既通之后，腠理必虚，若不补之，则成其病。彭祖曰：阴养阳精，命可长生。此之谓矣！举阴能养阳，即知阳亦养阴，斯亦明矣！然则，俱不得腠则害生，灵柯玉垒，不言可知也。补之其道将如何？将欲自明，故自问之也。玄牝之门通且和。此补之道也，所谓阴阳相合，更相补养。夫玄为鼻，主入炁，牝为口，主出炁。出炁与命门入炁相应，一出一翕，相续不断，畅极即止，亦无定数。诸炁不泄，凝结为精，精既补焉，何疾之有？销散三尸，用此法也。夫本来合实，虚即虫生，果虫之类也；本来合虚，实即虫生，木蠹之类也。三尸在三丹田也。三丹田者：上丹田，脑髓是也；中丹田，心虚是也；下丹田，精室是也。所以有窍，是合虚也；哀恚塞之，即生虫也；精室脑髓，是合实也，施泻过度，即生虫也。若合虚者令虚，合实者令实，三尸之虫，自当消散，夫何患焉！因之有肌肤悦

泽如春花，返其童颜，是此术也。溯流百脉填血脑。向之所务，亦已毕矣。彼灵柯既不空矣，且宜摩拭手足，掇搦筋节，既自当精炁流布，散入肌骨，百关通利，其在兹乎！溯，逆流也，故精却上而逆流也。夫妇俱仙，此得道者。夫以阳为主，阴为客；妇以阴为主，阳为客。以客助主，主当安矣。俱获畅达，非仙而何？然此乃仙之阶矣，至于羽化上升，亦犹此矣。欲求此生寿无极，阴户初开别消息。此二句，即真长生久视之道也。夫长生之术，如接树焉，以命续命者也。然则接树之法，虽以枝接之，至于妙用之要，假元炁阳和之力。续命之法，有同于此。夫阴门初开，必有血候，初正腠理始通，阴阳相感，此时也者，将有孕也。夫将成后人之命，而续我前命，事既相类，理亦昭然。唯于此时，要在勿泄。然自古道者相传，皆言施之于人则生子，存之于己则生身，此之谓矣。然此法要，尤在春初，当万物发生之时，故当兴其盛矣。凡一感是延十二岁，十二岁者，天地一周矣。频十感而延一百二十岁。此举轩辕上昇之首矣。

卷六十五 金丹部三

太清金液神丹经（并序）

夫玄虚之号，既不知其名，而字之曰道。道之为言觉，觉犹悟也。有一夕之寢者，则有一旦之觉矣。有大梦，然后有大寤，觉梦之极，其可略言乎！恋生谓之弱丧，欣死谓之乐无。乐无所乐，有不足有。恋有则甚惑，乐无亦未达。达观兼忘，同归于玄。既曰兼忘，又忘其所忘，心智混于有无，神精凝于重玄，此穷理尽性者之所体也。独运陶钧之上，潜揜不疾之途，寂然以应万感之求，散迹以乘幽明之辙，故不可成之于一象，征之于一名也。皇王之号，已不一矣。道与尧孔奚所疑哉！且教有内外，故理有深浅耳。求之形体，则有鳞身四乳，重瞳彩眉之异。缙云生而能言，坐朝百灵。享国征伐，则乘云炁而驱虎豹，厌世升遐，则御飞龙而落六合。顾视赤县之内，争让俯仰之事，扰扰乎不犹婴儿戏于一庭哉！复有悬枕空同之上，无虑无思之客，顺风而从之，相与谈乎营神之道。比夫经世治乱之言，则有精粗宾实之间，仿佛其户牖，未究其房奥矣。若夫神化之趣，要妙之言，无理之至理，不然之大然，已备载于玄宗，非一毫之所宣也。

老子者，亦复畅其玄虚，纪道者也。其神德之状，感兴所

由，所以制经设教，纪载异闻，弥纶道俗，剖判三极。先大明逆顺，然后荡以兼忘（为人摄生耳。违生则逆，养生则顺。得顺者则不安其逆，得逆者则不详其顺，是谓死生之途，理得其一之限。兼忘之忘，各忘其所忘，犹井蛙不乐为海鳞，林兽不愿为牛马，各受生而别，天禀异自隔也）。盛称有德，然后统之以无待（此老子行炁导引，嘘吸太和之液也。盛称吸新，必得统虚微，而吐故纳津，滑利无害，出入玄玄，呼吸无间，具其身神，不使去人也）。利用出入，群生莫见其端；百姓日用常善，不知所由。此其权见于清明，而为万物津梁也（利用者，神炁也。神炁日为尸骸之用，而群生莫识神炁之端；神炁日为四体之用，而愚俗不知须神炁而生。人不可须臾无炁，不可俯仰失神。无炁则五脏溃坏，失神则颠蹶而亡。尸得炁则生，骸得炁则全。炁之与神，相随而行，神之与炁相宗为强。神去则炁忘，炁逝则人丧。百姓皆知畏死而乐生，而不知生活之功在于神炁。是以数凶其心，而犯其炁，屡淫其神，而凋其命。不爱其静而守其真者，固不免于絢残。既莫期年寿，更为权见于清明。清明者，日月之先也，既睹日月而长流，即莫知生祸迹于万物，万物既微，其有得失，咎而后生，必有津梁之关，其祸必兆，其对互生。明人不可以不惜精守炁，以要久延之视，和爱育物，以为枝叶之福矣）。其《道经》焉，其《德经》焉，推宗明本，穷玄极妙。总众枝于真根，撮万条于一要。缅然而不绝，光矣而不耀。既洞明于至道，又俯弘于世教，其为辞也，深而不淡，远而可味，磊落高宗，恢廓宏致。炜寂观三一之乐，标镜营六九之位。闭炁长息，以争三辰之年；胎养五物，以要灵真之致（三一者，脑、心、脐三处也。上一泥丸君，在头中，中一绛宫君，在心中，下一丹田君，在脐中。存之则炜烨于三府，忽之则幽寂于一身。好生者存之为乐，亡身者废之为欢也。

故炜烨寂观，三一之乐矣。按《仙经》云：“子欲长生，三一当明。”道正于此。从夜半至日中为生炁，从日中至夜半为死炁。常以生炁时正偃卧，冥目握固，闭炁息于心中，数至二百，乃口吐之。日日增数，如此身神具，五脏安。能闭炁数之，至二百五十，即绛宫神守，泥丸常满，丹田充盛。数至三百，华盖明，耳目聪，举身无病，邪炁不复干，玉女来合，使令长生无极也。“标镜营六九之位者。”六谓吐纳，御于六炁，九者，九丹之品号，太真王夫人已具记之焉。老子云：从朝至暮，常习不息，即长生也。凡行气法者，内气者一，吐气者六也。云内气一者，谓吸也，吐气六者，谓吹呵嘻呬嘘咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，夫欲为长之息，宜长也。息气之法，时寒可吹，时温可呼，吹以去寒，呼以去热。嘻以去病，又以去风。呵以去烦，又以下气。嘘以散滞，咽以解极。嘘咽者，长息之谓。能适六气，位为天仙。营者自然，神气谓标挹，九丹之位谓之镜，镜标在于丹经，气存则年命遐而不坠。“闭炁长息，以争三辰之年者，”此言皆行气也。夫行气之法，先安其身，去诸忿怒，写诸愁忧，而和其气，不与意争，若不宜且止，须体和乃为之，常守勿倦。气至则形安，形安则和息，和息则气清，气清则清气来至，清气来至，则自觉长息，形热则嘘口闭中而自甘香。滋液既多，五脏长存，则寿与天地三光比年矣。“胎养五物，以要灵真之致者，”乃是胎食导养也。胎食之法，平旦漱口中之水而咽，取饱而已，亦长生也。既饱而生，则五脏自灵，灵真之致，意在于此。《仙经》曰：“玉池清水灌灵根，子能修之可长存。”“口为玉池太和宫，液为清水美且鲜。”所谓饮食自然者也。夫养生唯气与丹，经叙婉妙，幽而难论。昔闻师教，今述之焉。至于空同之辞，叙明道德玄真，且已陈之于既往，非须用之要言，故不烦复一二注，别其事，而劳费

兼宣也。将来有道，其营之矣）。冷若惠风之叩琼林，焕若晨景之晔宝肆。其叙事也，广大悉备，曲成无遗，初若森耸，终则希夷。陶群象于玄炉，领万殊于一揆。其取类也，辩而不枝，博而不杂，若微而显，若乖而合，恢诡瑰奇于大方，幽隔忘异而自纳。大哉妙唱，可谓神矣！言理之极，弗可尚也。

至于金丹之功，玄神洞高，冥体幽变，龙化灵照。其含枯绝者反生，挹生气者年辽，登景汉以凌迈、游云岭以逍遥。至乃面生玉光，体育奇毛，吐水漱火，无翮而飞，分形万变，恣意所为。塞江川不异覆篋，破山梁不烦斧斤，叱咤则云雨翳冥，指麾则丛林可移。其神难纪，其妙叵微，大哉灵要，不可具述。陵后生不达，未接高会，漂浪无涯，遂迄千载。神师秉拽，拯我险津，越自困蒙，仰窥玄路。垣然无关，而不可开，非不可开，弗能开矣。诸弟子密视玄根，揽拔其键钥焉。弟子赵升王长，乃顾影抚心，愧愧交集，灵鉴罔极，乃遭渊人。玄朗内镜，卓然先拔，钻研所通，殆则上圣之奥。侧闻其义，辄傍以为解。复率其管窥，志诸所见，标较高旨，而斟酌之焉。

金液丹华是天经，泰清神仙谅分明，当立精诚乃可营，玩之不休必长生。六一合和相须成，黄金鲜光入华池，名曰金液生羽衣，千变万化无不宜。云华龙膏有八威，却辟众精与魑魅，津入朱儿乃腾飞，所有奉词丑未衰。受我神言宜见随，九老九炁相扶持，千年之鸟水人亡，用汝求生又所攘。太上景电必来降，玄气徘徊为我用，委帛檐檐相缱绻，使汝画一金玉断。弗尊强趋命必陨，神言之教勿笑弄，受经佩身焉可放？乘云豁豁常如梦。雄雌之黄养三宫，泥丸真人自溢充，绛府赤子驾玄龙，丹田君侯常丰隆，三神并悦身不穷。勿使霜华得上通，郁勃九色在釜中。玄黄流精隐幽林，和合阴阳可飞沉，飞则九天沉无深。丹华黄轻必成金，水银铅锡谓楚皇，河上姹女御神龙，流

珠之英能延年。华盖神水乃亿千，云液踊跃成雪霜，挹而东拜存真王，陵为山称阳为丹，子含午精明班璉。是用月炁日中官，明朗烛夜永长安，天地争期遂盘桓。传汝亲我无祸患，不相营济殃乃延，冥都书罪自相生，先死父母何其冤！为子祸上考不全，祭书置废于明宣。玄水玉液朱鸟见，终日用之故不遍。山林石室身自炼，反汝白发童子咽，太和自然不知老。天鼓叩鸣响怀抱，天中之山似头脑，玉酒竞流可大饱，但用挹焉仍寿老。千年一剂谓究竟，丹文玉盛务从敬，见我外旨已除病，何况神经不延命？祸入泄门福入密，科有天禁不可抑，华精庵藹化仙人。连城大壁愈更坚，长生由是不用牵，子将不信命九洲，祕要思之飞青天（此《太清金液神丹经》文，本上古书，不可解，阴君作汉字显出之，合有五百六字）。

作六一泥法

矾石戎盐卤咸礬石

右四物，分等烧之，二十日止，复取左顾牡蛎、赤石脂、滑石，凡七物，分等，视土釜大小自在，令足以泥土釜耳。合治万杵讫，置铁器中，猛下火九日九夜，药正赤，复治万杵，下细筛，和以醇醪苦酒，合如泥，名曰六一泥。取两赤土釜，随人作多少，定其釜大小，以六一泥涂两土釜表里，皆令厚三分，日中暴之十日，期令干燥。

合丹法

取水银九斤，铅一斤，置土釜中，猛其火，从旦至日下晡，水银铅精俱出如黄金，名曰玄黄，一名飞轻，一名飞流。取好胡粉铁器中火熬之，如金色，与玄黄等分，和以左味，治万杵，令如泥。更令以涂中上下，两釜内外，各令厚三分。暴之十日期干，无令燥拆，拆即辄以泥随护之。取越丹砂十斤，雄黄五斤，雌黄五斤，合治下筛。作之随人多少，下可五斤，上可百斤。内土釜中，以六一泥密涂其际，令厚三分，暴之十日。又捣白瓦屑下细（徒），又以苦酒、雄黄、牡蛎一片，合捣二万杵，令如泥，更泥固济，上厚三分，暴之十日，又燥。如入火更拆，拆半发者，神精去飞。若有细拆，更以六一泥涂之，密视之。先以釜置铁上令安，便以马鬣烧釜，四边去五寸，然之九日九夜。无马鬣稻米糠可用。又以火附釜九日九夜，又当釜下九日九夜，又以火拥釜半腹九日九夜，凡三十六日药成也，寒之一日发视，丹砂当飞著上釜，如奔月坠星，云绣九色，霜流炜烨。又如凝霜积雪，剑芒翠光，玄华八畅，罗光纷纭。其炁似紫华之见太阳，其色似青天之映景云，重楼蜿蜒，英采繁宛。乃取三年赤雄鸡羽扫取之，名曰金液之花。若不成者，更烧如前法，又三十六日，合七十二日，理无不成。要即通火令以时，不可冷热不均，均则三十六日而成，不复重烧之也。釜坼则无神，服之无益。泥之小令出三分，乃佳。又当猛其火，增损之以意矣。平旦，澡浴薰衣，东向再拜，心存天真灵官诸君，因长脆服如黍米，复渐小豆。上士七日登仙，下士七十日

升仙，愚民无知，一年乃仙耳。若心至诚谒，斋盛理尽，容旦服如三刀圭匕，立飞仙矣。

但道士恐惧，或虑不精，便敢自服三刀圭，即看神丹烈验。初服三刀圭，皆暂死，半日许，乃生，如眠觉状也。既生后，但复服如前粟米之法，知其贤愚之日限也。凡已死者未三日，以神丹如小豆一粒，发口含服立活。先以一铢神丹投水银一斤，合火即成黄金，不可用，当再火之。金成筒盛丹，《丹经》以绣囊裹之。先净洁作苦酒令酳，不酳不可用也。既成清澄，令得一斛，更以器著清凉处，封泥密盖，泥器四面，使通而半寸许。以古称黄金九两，置苦酒中，百日可发，以和六一泥用之，名曰金液也。金在醴中，过三七日，皆软如饵，屈伸随人，其精液皆入醴中，成神炁也。百日欲出金，先取冷石三两捣为屑，绞三斗冷水，徐徐出金，清一宿，金复如故。初发器中取金，勿手挠之，挠则金软碎坏，若无金者，亦可借用，若土釜大则醴多，不限之一斛也。又随醴多少，或减损金两数也。丹砂、雄黄、雌黄、先捣，下重绢筛治令和合，著密器中。又令器上口如火也。又取云母粉二十斤捣，下细筛，布于地，令上见天。以穿虫桑叶十斤布著云母上，酉时以清水三斗洒桑叶上，即毕。冥出丹砂，露器于桑叶上，发其盖隐彰。日欲出，还丹砂盖，在于室中，别以席覆桑叶于地。如此七日，从甲子斋日始，讫辛未日旦，于是黄龙、云母液尽入丹妙中。天雨屋下为之，露丹砂，当每谨视护，或恐虫物秽犯之多。反侧丹砂，令更见天日。讫，又治一万杵闭锁。须申时俱内土釜中，筒令平正。勿手抑之令急，急则难飞。

祭受法

祭受之法，用好清酒一斗八升，千年沉一斤，沉香也，水人三头，鸡头也。皆令如法者，若用之。治取米令净洁，其米或蒸或煮之随意，用三盘，盘用三杯，余内别盘盛。座左右烧三香火，通共一座，令西北向。主人斋七日或三日讫，施祭，祭在子时，洁衣服，三再拜，谨请九天皇王，三天真皇，九老仙都君，九炁丈人，太上真人，虚无丈人真官，太丹玉女，天一君王，中黄夫人九皇真神，下降某郡乡里某甲室中，因又三再拜三叩头三自搏曰：

今日吉辰，斋志奉迎太上诸君丈人，乞停住华辇，憩驾须臾。因重上香，少顷，又三再拜。良久而跪，某以胎生肉人，枯骨子孙，久沦愚俗，积聚罪考，祸咎深重，愆过山岳，唯乞太上解脱三尸，令百厄除解。今奉属太上道君，永为神民，常思清虚，以正秽身，思遇因缘，得开玄路。即日受先师告某《金液之经》，披省妙祭，萧然反生。乃知天尊灵贵，非世尸所陈，岂其顽朴，可得希闻？是不敢轻秘，故祀启天神至尊一书，委帛一传之誓，已备如本科。将辄抱佩永年，无泄无漏。唯愿太上大道诸君丈人当扶某一身，使享寿延年，所向诸会，早得从心，神药速办，妻遁山林。别启告祈，高上诸皇，以合丹液之英，依传授之科，敬受师节度。言毕，又九叩头九自搏，令徐徐声才出。若不能讽诵本咒文，可执卷读之也。又重上香、酒，毕，送神，起立稽首曰：上烦九天真王，又一拜，起曰：上烦三天真皇九老仙都君，又一拜，起曰：上烦九气丈人，又一拜，起曰：上烦太上真人，又一拜，起曰：上烦虚无丈人真官，又一拜，起曰：上烦太丹玉女。又一拜，起曰：上烦天一君王。又一拜，起曰：上烦中黄夫人，又一拜，起。凡拜祭讫，

其食不得与俗人食之矣。以写经纸墨笔砚，别著祭左右，并启白之曰：今以此纸写丹经，乞愿常无毁败。则祭盘当用生姜各三两著盘上，合九两也。其余甘果珍肴，随心所增损耳，亦无从厚也，家贫此为限也。明日所不解者，当一二口诀求解释之。祭时，勿令俗人近其房室，屏之为佳。无戎盐者，河东大盐可用；无鹵咸者，取好清酒微火煎之，令如饴饧之坚者，然后令与矾石，礬石分等而用之，此是二物不可得而代之耳，且自不及真物之坚密也。但当小厚其泥也，此代是穷极也。

太清金液神丹阴君歌

金液还丹仙华流，高飞翱翔登天丘。黄赤之物成须臾，当得雄雌纷乱殊，可以腾变致行厨。灵人玉女我为夫，出入无间天同符。其精凝霜善沉浮，汝其震惊必来游（凡六十三字，本亦古书难了，阴君显之）。

作金液还丹之道，其方用大铜筒开孔广三寸半，令筒厚四分，高九寸。二枚，其以一枚为盖，盖高五寸也。治熟礬石一斤，铅丹半斤，夫礬石先火烧二十度，捣万杵，又铁器中，猛火九日九夜，复万杵下细（徒），调之以淳苦酒，和之如泥，涂铜筒裹，令上下俱厚四分，是第一涂也。修之法，即复当以雄黄，雌黄之精，以淳醯和，复涂两筒里，令厚半分，此第二涂也。第三次霜雪也，其上筒盖亦如下筒法涂之，内霜雪不满寸半已。药内霜雪中，以上筒盖之，再用代赭瓦屑如前以涂其会，牢涂之，无令泄，泄则华灼飞去，已复涂之。宜于阴燄洁处令其大干，置于芦苇火，马通火中央，作铁竖安之，筒令去

地高三寸，糠火亦佳也。火前后左右去筒皆三寸，不可不审详精占也。如是后至十日更近，左右前后各二寸。如是二十日复便近，火去筒一寸。如是至三十日左右，前后五十日，名曰黄金。黄金者，中神药，可以成黄金也。如是又火二十日，合七十日，药成，名曰赤金。所谓赤金者，此中神药可成赤金，名曰金液还丹。即欲作黄金，取还丹一铢，置一斤铅中，即成真金矣。亦可先内铅于器中，先火为水，方内刀圭赤药其器中，临而观之，五色飞华，紫云乱映，蓊郁玄黄，若仰看景云之集也，名曰紫金，道之妙矣。其盖上紫霜名曰神丹，服食以龙膏泽和之，令如大豆大，平旦以井华水服之，日一丸。七十日，六丁六甲诸神仙，玉女皆来朝之，侍左右前后导引。服百日，恍惚往来，无间出入，移时至矣。百五十日，玉女皆谒侍，旦夕为其侍，易形如真玉之色，得变化自在，常见按摩，致诸行厨宝物也。金主为肌肉，还丹为血脉，主致神，上下无极，出入无间，得与日月神相见。又旦旦当漱华池玉浆，便常饱溢。玉浆，口中液也。玉浆主为骨髓筋肉，益人精炁上升，不劳不倦，长生久视。龙膏泽者，桑上露，著桑叶上，平旦绵拭取之。煮大干枣取上清汁，合驾羊髓，分等煎以为枣膏，亦可长服，令人填满有美色。铜筒亦可大作，向者所作寸数，是还丹之一剂耳，增损随宜也。

作枣膏法，一剂用三斗大干枣，六斗水煮之，令枣烂。又内三斗水，又煮沸，合用九斗水。绞去滓，清澄之，令得三斗。乃内驾羊髓六斗投汁中，微火更煎如饴状。无驾羊髓者，驾羊膏亦得可用。

取雄黄、雌黄精之法，雄黄雌黄各一斤，细捣治万杵，一筛得所用。六一泥固土釜以著其上下合之。即取新烧瓦屑合并和，泥釜固济，无令泄炁。暴令燥，坼，又泥之。次以苇薪三

日三夕，烧釜底及左右也。盛精华上著如霜雪，即成矣。若筒大亦可作，取釜盖上精霜雪者用之。

作霜雪之法，取曾青礬石、石硫黄、戎盐、凝水石、代赭、水银等七分，合治万杵，不须筛也。以淳醢和泥泥，则淖自适，即置土釜中，封泥皆如泥神丹土釜法。又以代赭，白瓦屑涂，固济，不可令泄也。事事如封前者无异。以苇火炊其下及左右四日四夜，小猛之，神华霜雪上著，以三岁雄鸡羽扫之，名曰霜雪。可加丹砂、雄黄、雌黄三种，并与前分等，合为十种也，名曰金华凝霜雪。如此，还丹之道毕矣。

还丹不先祭，作不成，又斋三日，以清酒五斤、白脯一二斤，祠灶神矣。铜筒用芦苇者，是天马极当用苇耳，要宜须马通火也。苇火自难将视。至于烧雄黄、雌黄之精及烧霜雪，自宜用苇火，不与铜筒火同也。金华凝精霜，正可服使人不死耳，非是霜雪，不中内者铜筒中用也。霜雪所用曾青、戎盐、凝水石皆贵药，不可用交代，非真则药不成也。《泰清金液神丹》凡五百七十六字，第七字，《金液》凡五百六字，《还丹》凡六十三字。

郑君曰：夫仙人飞沉，灵验难论，实非凡庸可得窥窬。自丹经神化者，著在实验。是故天尊真人，隐秘此道。夫真谛二事不相离，愚人返迷，故见示之高远，然达者亦奚不以方寸知之？故见示其文，为不达者耳，其智岂限耶！经非有求仙之志，固不授也。是以太真夫人犹语马君云：与安期相随少久，其术可得而传。如浅希近求，则房户闭坚。真人尚宝惜如此，岂是下流所宜与哉！阴君缮书数通，封付五岳。若好道之人，能潜身山林，精思至味，其能久于其道者，神仙自当开发石笈，显然而示之。自非笃志慕道者，于是丹经秘要，便永藏峻岫矣！马阴二君，何但仙人而已！至于观察纬度，知国存亡，审运命

之盛衰，验未然之必然，覆生民之大慈，作群方以定物，名始接圣齐光，玄照万品，可谓朗矣！可谓神矣！弟子昔闻得道真人传说，所言往往称叹，教其宝练，乃异人同辞，岂可令清真之音，坠而不书乎？故书二君神光，见世之言，自汉灵以来，称说故事，附于元纪丹经载之焉。诸有道者，可揽以进志也。

卷六十六 金丹部四

丹论诀旨心照五篇 南阳张玄德撰

旨叙诀第一

《参同契》云：诸术甚众，条有万余。即知大丹之妙，唯铅汞二物为至药也，非用四黄八石。若大丹有石药之气入二物中。即有大毒。凡言死水银固生人，即须阴阳之炁，水火结成为大丹，服之即长生。若用矾石、硫黄、礞砂等，燠伏干为药，服之有大毒，久久损人。礞砂有食钢坏铁之功，岂堪服食？矾石有杀虎之能，此可固为深诫。大凡学者，传得一小法，即言世人少双，将丹与人服之，反有天横之毙，深可哀也！自后见者生嫌，皆言丹石发于疮肿。盖此谬惑之徒，致谤金丹之功，不可。凡石乳之类，能不食为妙，不可以徇情索，强而服之，致枉夭者，世有之矣。宜审省解之药，须宣泻，吃防葵甘草汤渐出之，可服大药也。且大丹是天地玄元正真之炁，太皇众仙之食，包四象以成形，依乾坤而自化，结成红紫色，变为丹，名曰正阳、专阳、元阳；一名还丹。岂凡夫容易而会？奉道君子，审而保之，传付得人，道不废矣。天生造化，用合三才。

依《易》象而布封，顺阴阳之炁候，一年之火，终日月之度数，而成丹也，固可得之，古仙皆因此而成仙也。长生久视，凡夫闻之，抚掌大笑，智者一闻，悟解大契真元。余实不才，故引三圣真人歌证之，金丹论明之，更不烦他说。

夫还丹者，被日月运成，还其本元，却归本丹砂玄色，名曰还丹。丹有三等：一名正阳丹，上元也；二名专阳丹，中还也；次名元阳丹，三元也。本一体而三品，并大还之宗也。不知此妙，不可言修丹术事。又单以鹵水煮伏丹砂，独伏水银，并不可服。何也？孤阴无阳也，久久损人，不是正阳之位。又有用曾空熬水银。雄雌咸亦不堪服食。此互相传受，非真圣之良药。何也？八石俱有毒。《金碧经》云：损去五矾，不用八石。诀云：不用药，用五行。理之要也。

明辨章第二

夫硫黄三两，能制水银一斤，故知汞力不如硫黄。汞一两之力，如牛一头，即知硫黄一两制水银五两，水银力不如硫黄也（如此说功力，大丹不用硫黄用真铅也）。真铅五两，能制水银二斤，信水银力不如铅也。故知阴能伏阳，非阳能伏阴，此之为反也。夫至道求长生养志，不得大丹，终无得理。忽遇此诀，皆多积福，方得知此秘文。若传非人，皆七祖受殃，及损子孙。凡修大丹，不在药味，事在五行，精究易象。明辨节序之运移，知日月之度数，阴阳相使，神仙之要，合道之宗。辄不可信八石四黄，非长生妙药。夫铅汞大丹之根，五行之本，八石之主。金性冷，居其阳（坎中一阳），汞即生于朱中是也。

石性热，居其阴（离中二阴），铅中金，真铅也。故曰阴阳相合。所以阳即是君，阴即是臣，石浮金沉义之明矣。君臣相得，浮沉得度，药物和合，即神仙之要妙也。若不知君臣，不明本类，徒费千金，终无得理。必知君臣合乾坤之要，大丹之术自明矣。且以铅为君，能引五藏，以汞为臣，能煞三贼，通于神明，光于四海。故真人诀云：用铅不用铅，五金生于铅中；用汞不用汞，五金出自铅中。此至玄之言也，贤者审而知之，方知道可成也。用铅不用汞，铅者，五金之精髓，七宝之良媒。夫大丹味与天地而斋毕。五金切忌于铅，将何物而制之？《五金歌》曰：以黄牙为根。黄牙是何物？又欲用何鼎器？黄牙不是铅，不离铅中作。狐刚子问曰：用何物而作？又曰：不用五金八石，用何物而生？魏生答：种禾当用粟，非类不可成也。若以五金八石为之，即狐兔不乳马，燕雀不生凤，何异将胶补釜，医病用野葛乎？异类不同种，安能合体居？点金须用金，化银须用银，黄牙铅里得，方知道此亲。铅若得真，不失家神。铅若不真，其汞不亲。白虎是脑，黄牙为根，青要使者，赤血将军。此青汞中有丹砂也，非用曾青也。若人得此术，可保重之，若泄之，当减寿，殃子孙。《阴符》云：师者言，不同道者秘之，恐招有咎也。夫慕道之人，至诚感神，晓会其义。方知大道难求，世人罕会。盖是愚迷不见其义，虽积览方书，一无成者。何也？由其不遇至人明师，一一言之，乃措意罔象自为，多有此辈。余曾于嵩山见司马希夷修大丹，喜乃问访之曰：火已五月。余再请之，希夷又秘。奈何欲明此道，恐此子虚为累日久见之不成也。希夷又云：大道有三般，内用一人看。遂于铅汞中制伏雄黄也。果非大药之妙，只是罔象，寻文自为之尔！又见李尊师子虚于二味中入硫黄，亦言内用一人看。此二子并非正解，传处误也，余愍而哀之。二子根性不纯熟，迹

不及于真，终无得年。且内用一人既看，戊己之鼎。此子不了，虚而为之，徒经皓首，果不遇人，非余之过，皆道不合人。《五金歌》曰：不虑药不圣，恐药而不正；不怕药不神，恐药而不真。若智者晓会此义，是正真通灵真人也。何愁龙虎大丹不成？可谓日月在手，造化由心，真实不虚之说耳。《龙虎真文》云：虎者真铅也，龙者真汞也。反铅为黄牙，反水银为真汞。真铅不枯，真汞不飞，即此非世间水银也，已出一切尘俗耳。

《马自然歌诀》云：汞生水银死，铅因灵牙是。出世为还丹，迷人不能委。汞与水银别，迷人用之拙。若了此真源，可以凡俗隔。后之学者，固不遇真师传矣。

诀曰：用铅八两，为阳、为乾、为虎；又水银八两，为阴、为坤、为龙，此二物能变化无穷。铅亦阴也，本黑，水一也，一阴也，又一爻阳也。水银木三也，朱砂为火，火数二，火中阴也。故药自有阴阳，递相制伏，为于至药。此二灵物是天地阴阳之正象，岂有凡间八石四黄为丹乎？智者详之。此太古一切真仙人云真境真母也。故言乾坤刚柔，配合龙虎，八两属乾，八两属坤。一两有四分，一分有六铢，一分应一卦，一两应四卦，八两有三十二分。以应三十二卦；坤有八，亦应三十二卦。合六十四卦，道之本也。二八共一斤，以应六十四卦。铢有三百八十四，象一年三百六十日。古仙观《易》象，合乾坤，应于节候，一年火毕，合用天数，岂更有四黄八石，何以合之乾象乎？口诀云：黄牙一、水银二、木三、火二、水一、金四，土五，法象天地在此中矣。孤阴亦不可，孤阳亦不可。诀云：白金为君，本黑金精也。西方之位，太阳之精。《金碧经》云：炼银于铅，神物自生，灰池炎铄，铅沉银浮，洁白见宝，可造黄金牙。又隐言名黄轻，又曰黄牙，又名秋石。秋是西方之位，石是兑长之名，其性阴，阴中阳也，是长生之至药。牙是

万物之初也，故号牙，缘因白被火变色黄，故名黄牙。淮南王号秋石，王阳得之名黄牙，太古真人名还丹。至诀言：二物至灵，而堪为大丹。真人曰：金于铅中九炼，受水火炁呈，水银于太阳中受炁呈，此二物各于阴阳中受炁毕。故圣人采之为大药，相和入土器中，上下水火升降功毕，千变万化。物遇相类相从，此龙吟云起，虎啸风生，道之交感，非类不可。若以他石药参杂，意希化宝，举浩劫而无成。此二物太古真人之法，千金不可传也，金丹之证矣。

金丹论第三

夫丹砂，太阴之精，本受太阳之正炁，因火变白，居青帝之首，为汞之名，是木生于火，自合德而至灵。铅本黑精，化为西方庚辛正位，是以金生水，水生木，二物自相匹敌，若非至灵至圣，何以成丹乎？大凡愚人或言，岂有饵金丹而长生久视？余常（敏心）而伤之。自古真人、圣人皆炼药致长生，盖百千万数，人皆知之，岂有不信乎？皆指秦皇汉武。然大丹之灵，不救自形之祸。昔刘玄穆事魏先生，看火一年，忘情有疑，遂不遇而早夭。徐景休勤心积德，不怠昏旭，师授以药，长生而仙，今在太白山，亦一千余岁。此二子，疑以不疑，咫尺万里；得与不得，云泥有殊。今喻而言之，足可信矣！且阳春既发，令节已行，万物承春之炁，花落子孕，感炁而实，堪人食之，此炁非目击自然乎？且五谷而可济人之命，岂目击而不见之乎？况至药灵丹服之，而不变骨为真人矣。自是世人迷忘所计，不信不修，不遇不为，乃虚度百生，沉累多劫，足伤乎！

贪荣显，求色欲，以名利所系，形枯质朽，三官夺命，被阴司诛罚，又何以得长生乎？又狡计多非，损己败正，夺人物而成自家业，又何遇至人传受乎？修心静念，摄心归道，可遇；若谤毁先德，侵扰无辜，又何以闻之也！夫五谷尚能滋神养炁，是败腐之物，犹延人益生，岂况神丹而无玄德之功，换凡肌，脱病质，驻颜益命，与子论之，目击可知耳！不欲广陈委细，事涉繁词。其余妙旨清虚，尽著金笈。徐君、魏先生、淳于公，此三人各通至术，并神仙之流。近谢玄冲、苏耽二子，亦羽化金丹之客，人皆知之，何言及矣！况名山麇市，往往有物外之人，混俗之间，自忘姓字，非志道同好，何以知之？请审非言，勿轻泄侮，令子得罪，将谤金丹与圣人，令子沉千劫之困矣！子不闻《参同契》云：金与砂为主，稟和于水银。即二物自灵矣。又闻：不用药，用五行，即具金木水火土也。又不闻：白马牙，好丹砂，酉二八，和两家。又淮南王炼秋石，黄帝美金华。又：铅不是凡铅，真铅真丹砂，二物相匹敌，伏炼成一家，巡火近九转，自然成黄牙。又火化白药变花红，流汞秋石自相同，流珠入体虎吞食，不知何处认金公？又：自古烧丹者，难穷铅汞情，若人知此理，修制自通灵。又：孤阳不独化，单阴独不成，本来同二物，自有变身明。又：龙虎相逢遇，何时不自顾？白液共相吞，相吞作夫妇。随化成黄牙，逐时依后土，若得紫河车，便是神仙顾。又：修丹若得诀，神用便由人，生煞在我手，参详定为真。修丹不得术，终岁损心神，莫炼枯铅汞，抛功似土尘。又：天地日月中，丹药号金公，金公尔是铅，本向铅里蒙。分明向君说，迷者又匆匆。点汞安铅里，金花约略同。此花不是药，图自枉抛功。此者神仙术，何曾不大通？熟念《参同契》，仍依古类同。但得真铅理，修持必见终。又：铅汞合天地，修作大还丹，丹成牙自见，非此实为难。太

古真人说，如今得见欢，方知神不诳，须道将即安。中有五彩灵，变化伏其般，十月脱胎出，令人见可观。为报荣华子，百年凋与残，如何空弃世，兀兀道将阑。熟说君犹谤，词虚理更漫，嗟见南山尘，积年为丘山。芒芒苦海中，生死成波澜，自古帝王居，至今何足看？又：白液炉中化，黄牙变渐成，忆初相见日，难看水银形。阳极生阴火，火衰阳炁并，自变紫河车，服食堪长生。又：一个月，白液初凝恰如雪；两个月，如酥渐渐相凝结；三个月，半含蕊绽垂珠劣；四个月，二物抱持如点血，五个月，飞腾恋母声呜咽；六个月，行到子宫阴炁绝，颜色似鹅儿，请君分明别；七个月，垂阴受炁手足厥，八个月，欲成脏腑含凝血；九个月，点点成珠长毛发；十个月，母子分明欲相别，此时母困子体全，似见容颜上如雪（铅脱胞后，铅上肉白如雪）。更向炉中温养之，名为食乳肌肤悦，出儿毒炁当依诀（药成，入赤色六十日出毒，服食）。此药如儿在母胎，精神爽玄分肌骨，劝君学者须精微，莫枉悠悠抛日月。此中玄妙不能说，有次第，莫亏越，但能修得黄牙成，变转之功不休歇。食长生，换白发，有白银，救孤拙，仁者得之修不阙。与道契，宿缘深，传之得人正在心。非道者，罪将沉，得亦为灾祸害侵。关造化，不容易，取次不得轻传付。君不闻，古人有秘词，妄有传之殃七祖。君须信，不在疑，贤者通明必得之，今日嘱君千万意，历历结盟当记之。阳初《复》（十一月用下火也），阴起《始》（十一月用至四月阳极，至五月一阴生，转火候也），炉寄中央戊己土，鼎上下，互相凑，宝守固之勿令走。消息不失看节候，有龙有虎相奔骤，婴儿寂寂颜初幼，由母养之母肌瘦，子成母困长相救。阳极《乾》，阴极《坤》，《乾》、《坤》四象《易》之门，六十四卦修中尊，龙虎相啮自相吞。立生定位此中存，水火为媒掬我魂。阴阳养我明神昏，

八节运移寒与温，看看渐变黄牙根，日月相催母感恩。因之结实立真门，千秋万岁生子孙。审藏秘慎勿须论，此道玄微未可言。时人笑道浊昏浑，宁可深居市与村。莫将妙药示凡人，见之谤之言语讟。君切记：秘而藏之贮金匱，长生之术付道人，自有天官录名字。

大还丹宗旨第四

夫言还丹者，即神仙服食也。自古之天人留此术，降下人间，传付于后。自黄帝得之，白日鼎湖升仙。若古往神仙，不一具言也。夫论还丹皆至药而为之，即丹砂之玄珠，金汞之灵异。有仙自然还丹，生太阳背阴向阳之山。丹砂皆生南方，不生北方地。自然还丹，自流汞抱金公而孕也。有丹砂处皆有铅及银，四千三百二十年丹成，左雄右雌，上有丹砂，下有曾青，抱持日月阴阳炁四千三百二十四万三千二百年，成上仙天人还丹。下界神仙，修炼铅汞一年成，取十一月一阳生下火，至来年十一月成丹象。上界仙人天人圣人取食者还丹，此自然还丹，是仙人天人圣人取食之。今修者象而成之，大千之数，服之亦长生羽化，与天同功。问曰：何以一年象天生还丹之数？答曰：上界一日一夜，为人间五年。且人间一年十二月三百六十日，一月三十日，又一日十二时，一月三百六十时，合一年四千三百二十时，象天生自然还丹。此亦上界真仙流传人间，有依法度，日月精炁，四时运移得成，服之皆延年上升。上士修真契理，羽化上升，中士服之地仙，下士延年，长生不死。服食之间，别有法矣！

赤松子玄记第五

赤松子曰：丹砂之精，有白有朱，含火得白，是虎，号朱是火丹，丹中生汞，三者同一体也。白虎金象，西方之艮，含五彩之瑞，包八石之异。铅是白虎，与汞为匹敌也。二物为之君臣，为天地夫妇，为子母，神也妙之，与三黄同，不与八石类，迥然造化，而修制之为丹也。余昔遇道人传授，修之合符，已至羽化，敢歌诀之，歌曰：

神仙妙难测，铅汞人不识。铅汞天地精，阴阳天地力。功归于戊己？能生一切食，万物用土功，土是母之极。母养一切子，子亦因母殖。三物自通灵，三炁玄元直。功在城垣固，稀在坚柔识，必在于人成？由人所心忆，心灵药自灵，心迷药难测。至道至心虚，玄中妙难悉。智者得宗源，他年致云翼。

梁朝四公诀

梁有四公子，界外神仙，周回八极，至于四周千界之上，上至于天，下入九幽。四人云：圣人有歌曰：

铅汞合神功，交归太玄旨，全在五行中，尽入三才智。神仙留至门，服食令人异。若得真铅门，神仙自然矣。

卷六十七 金丹部五

金丹序

《抱朴子》曰：予考览养生之书，鸠集久视之方，曾授披涉篇卷，以千计矣！莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古无仙矣！往者丧乱，奔播四出。予周旋徐、豫、荆、襄、江、广数州之间，阅见移流道士数百人矣。或有素闻其名，在云日之表者，率皆相似。其所知见，深浅有无，不足以相倾也。人各有道书数十卷，亦未能悉解之也，但写蓄之耳。时有知行炁、断谷、及服诸草木药法，所有方书，大略皆同，理亦无异。或有得《道机经》者，以为至秘，乃云是尹喜所撰。予告之曰：“此是魏世军督王图所撰耳！非古人也。图了不知大药，止欲以行气入室求仙，作此《道机》，谓道毕于此，此复是误人之甚也。”予问诸道士，以神丹金液之事，及《三皇文》，召天神地祇之法，了无一人知之。其夸诞自誉及欺人，云已久寿，及言曾与仙人共游者，将大半矣？口之与书，微有妙说。或谓颇闻金丹，而今无复有得之者，惟上古已度仙人，乃当晓之。或有得丹方外说，不得其真经。或得杂碎丹方，便谓丹法尽于此也。昔左元放于天柱山中精思，而神人授之金丹仙经。会汉末荒乱，不遑合作，而

避地来渡江东，志欲投名山以修斯道。予从祖仙公，又从元放授之，凡受《太清丹经》三卷，及《九鼎丹经》一卷。予师郑君者，则予从祖仙公之弟子也，又于从祖受之，而家贫无资买药。予亲事之，洒扫积久，乃于马迹山中立坛，盟而受之，并具诸口诀，诀之不书。江东先无此书，书出于左元放，元放以授余从祖，从祖以授郑君，郑君以授予，故他道士了无知者也。然予受之已二十余年矣，资无担石，讵能为之？但长叹耳！有积金盈柜，聚钱如山者，复不知有如此不死之法。就令闻之，亦万无一信，如何？夫歃玉 台则知浆茆之薄味，睹昆仑则觉丘垤之至卑。既览金丹之道，则使人不复视小小方书。然大药难卒得辨，当须且将御小者以自支持耳。然服他药万斛，为能有小益，而终不能使人遂长生也。故老子之诀言云：“子不得还丹金液，徒自苦耳。”夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，终天不朽。服此二药，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如精之养火而不灭，铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中，沾治荣卫，非但铜青之外传矣。世间多不信至道者，悠悠皆是。然万一偶好事者，而复不值此法，不值明师，无由闻天下之有斯事也。

予今略抄金丹之都较，以示后之同志好之者，后之同志好之者精修之，精修之不可守浅近之方，而为之足以度世也。遂不遇之者，直当息意于无穷之冀耳。想见其说，必自知出潢潦而浮沧海，背萤烛而向日月，闻雷电而觉布鼓之陋，见巨鲸而知寸介之细也。如其喽喽，无所先入，欲以弊药必规升腾者，何异策蹇驴而欲追迅风，棹蓝舟而欲济大川乎？又诸小饵丹方甚多，然作之有深浅，致力势不同，虽有优劣，转不相及，犹

一酉爰之酒，不可以方九甸之醇耳。然小丹之一者也，犹自远胜其草木之上者。凡草物烧之即腐，而丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂，其去凡药亦远矣！故能令人长生。神仙独见此理，其去俗人，一何缅邈之无限乎！世人少所识，多所怪，或不知水银出于丹砂，告之终不肯信，云丹砂本赤物，从何得成此白物？又云丹砂是石耳，今烧诸石皆成灰，而丹砂何得独尔？此近易之事，犹不可喻，其闻仙道大而笑之，不亦宜乎！上古真人愍将来之可教者，为作方法，委曲欲使其脱死亡之祸，可谓至言矣！然而俗人终不肯信，谓为虚文。若是虚文者，安得九转九变，日数所成，皆如方耶？真人所以知此者，诚不可以肤近思求也。

予少好方术，负步诸门，不惮艰险，每有异闻，则以为喜。虽见毁笑，不以为戚，安知来者而不如今！是以著此以示识者。岂苟尚奇怪，而崇饰空言，欲令书行于世，信结流俗哉？盛阳不能荣枯朽，上智不能移下愚，书为晓者传，书为识者贵。农夫得彤弓以驱鸟，南夷得袞衣以负薪，夫不知贵，焉可强哉？世人饱食终日，未必能勤儒墨之业，治进德之务，但共遨游逍遥，以尽年月。其所营也，非荣则利。或飞苍走黄于中原，或留连杯觞以羹沸，或荒沉丝竹，或耽沦绮紈，或控弦以疲筋骨，或博奕以弃功夫。闻至道之音而如醉，睹论道之事而昼睡。有身不惜，动之死地，不肯求问养生之法，自欲割削之，煎熬之，憔悴之，漉汩之。而有道者自宝藏其所知，无求于人，亦安肯强行语之乎？世人之常言，咸以长生若可得者，古之圣人富贵，以当得之，而鲜得者，是无此道也，而不知古之富贵者，亦如今之富贵者耳。俱不信不求之，而皆以目前之所见者为急，亦安能得之耶？假令不得决意信命之可延，仙之可得，亦何惜于试之，小效但使得三二百岁，不犹愈于凡人之少夭乎？天下之

事万端，而道术尤难明于他事者也。何可以中才之心，而断世间必无长生之道哉？若正以世人皆不信之，便为无，则世人智者又何太多乎？今若有识道意而犹修求之者，讵必便是至愚，而皆不及世人耶？又或虑于求长生，傥其不得，恐人笑之，以为暗惑。若所忌断万有一失。而天下果自有此不死之道者，亦当不复为得之者所笑乎？日月有所不能周照，人心亦安足孤信哉！

黄帝九鼎神丹序

按《黄帝九鼎神丹经》曰：“黄帝服之，遂以升仙。”又云：“虽呼吸导引，及服草木之药，可得延年，不免于死也。服神丹令人寿无极已，与天地相毕，乘云驾龙，上下太清。黄帝以传玄子，戒之曰：“此道至重，必以授贤，苟非其人，虽积金如山，勿以此道告之也。”受之者，以金人金鱼投于东流水中以为约，歃血为盟，无神仙之骨，亦不可得见此道也。合丹当于名山之中，无人之地，结伴不得过三人，先斋百日，沐浴五香，致加清洁，勿远污秽，又不得与俗人往来，又不令不信道者知之，谤毁神药，药即不成。成者举家皆仙，不但一身耳。世人不合神丹，反信草木之药。埋之即烂，烧之即焦，不能自生，况人乎？”

九丹者，长生之要，非凡人所当见闻也。兆之蠢蠢，惟知贪富贵而已，岂有非行尸者乎？合时又当祭醮，自有图法一卷。

九转丹名

第一丹名丹华，当先作玄武，用雄黄、雌黄、矾汞、戎盐、鹵盐、礬石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉各数十斤，以为六一泥，固济火之，三十六日成之，服七日仙。又以玄黄膏丸此丹，置猛火上，须臾成黄金。又以二百四十铢合水银百斤火之，亦成黄金。金成者，药成也，金不成者，药不成也。更封药而火之，日数如前，无不成也。

第二丹名神符，服之百日仙也。行度水火，以此丹涂足下，可步行水上。服之，三尸九虫，皆消坏，其身中百病皆愈。

第三丹名神丹，服一刀圭，百日仙也。以与六畜吞之，亦不死。又能辟五兵。服二百日，仙人玉女，山川鬼神，皆来侍见如形。

第四丹名还丹，服一刀圭，百日仙也。朱鸟凤凰，翔覆其上，玉女至傍。以一刀圭合水银一斤火之，立成黄金。以此丹涂钱物用之，即日皆还。以此丹书凡人目上，百鬼走避。

第五丹名饵丹，服之三十日仙也。鬼神来侍，玉女至前。

第六丹名炼丹，服之十日仙也，又以汞合火，即成黄金。

第七丹名柔丹，服一刀圭，百日仙也。以缺盆汗和之，服九十日仙也，九十老翁，亦能有子。与金公合火之，即成黄金。

第八丹名伏丹，服之百日仙也。以此丹如核许带行，百鬼避之，以丹书门户上，万邪众精不敢前，又辟盗贼虎狼。

第九丹名寒丹，服一刀圭，即日仙也。玉女来侍，飞行轻举，不用羽翼。

凡此九丹，但此得一丹便仙，不在悉作之，作之在人所好者耳。凡饵九丹，欲升天则升，欲且止人间亦任意，皆能出入无间，不可得而害矣。

太清神丹法

抱朴子曰：太清神丹，其法出于元君，元君即老子之师也。《太清观天经》有十篇，云其上七篇不可教授，其下三篇世无足传，当沉之三泉之下。三篇者，是正丹经，上中下凡三卷也。元君者，大神人也，能调和阴阳，役使风雨，骖驾九龙十二白虎，天下众仙皆隶焉。犹自言本亦学道服丹之所致也，非自然也，况凡夫乎？其经曰：上士得道，升为天官；中士得道，栖集昆仑；下士得道，长生世间；愚民不信，谓为虚言。从朝至暮，但作求死之事，了不求生，而天岂能强生之乎？凡人惟知美食、好衣、声色。富贵而能恣心尽欲，尽命奄歿之徒，慎无以神丹告之，令其笑道慢真益罪也。传丹经不得其人，即不告。若有笃信者，可将合成药以分之，莫轻以其传之也。知此道者，或王侯。为神丹既成，不但长生，又以作黄金。金成，取百斤先设大祭。祭自有别法一卷，不与九鼎祭同也。祭当别称名衔，各检署具用金斤数。

礼天二十斤，日月五斤，北斗八斤，太一八斤，井五斤，灶五斤，河伯十二斤，社五斤，门户阁鬼清君各五斤，

凡八十八斤。余一十二斤，以好韦囊盛之，良日于都市中市盛之处，嘿声放弃之，径去，无复顾。凡用百斤外，乃得自恣用之耳。不先以金礼神，必致殃咎。

又曰：长生之道，不在祭祀事鬼神也，在导引与屈伸也。升仙之要在神丹。知之不易，为之难也。子能作之，可长存也。近代汉末新野阴君，合此太清丹得仙。其人本儒生，多才思，善著诗及丹经赞并序，述初学道随本师末。列己知识之得仙者四十余人，甚分明。他作此太清小法，难于合《九鼎经》，是白日升天之上法也。当合之日，先生华池，赤盐艮雪玄白飞符三五神水，乃可起火耳。

九转丹迟速效验

- 一转之丹，服之三年仙。
- 二转之丹，服之二年仙。
- 三转之丹，服之一年仙。
- 四转之丹，服之半年仙。
- 五转之丹，服之百日仙。
- 六转之丹，服之四十日仙。
- 七转之丹，服之三十日仙。
- 八转之丹，服之十日仙。
- 九转之丹，服之三日仙。

若取九转之丹，内神鼎中，夏日之后暴之升热，内朱儿一斤于盖下，伏伺之，候日精照之。须臾，翕然俱起煌辉，神光五色，即化为还丹。取而服之一刀圭，即白日升天。又以丹封泥之，涂于土釜中，糠火烧，先文后武，其一转至九转，迟速各有日数，多少以知之耳。其转数少，其药力未足，故服之用日多，乃得仙迟也。其转数多，则药力成，故服之用日少，而

得仙速也。

九光丹法

九光丹与九转丹法，大都相似耳。作之法：当以诸药合火之，以转五石。五石者，丹砂、雄黄、白矾、曾青、磁石也。一石辄五转，而各成五色，五色为二十五色，色各有一两，而异器盛之。欲起死人，未滿三日者，取青丹一刀圭，发其口，内之，死人立生也。欲致行厨，取黑丹和水，以涂左手，其所求如口所道皆至，可召天下万物也。欲隐形及先知未然方来之事，及住年不老，服黄丹一刀圭，即便长生，坐见万里之外，吉凶所知，皆如在目前也。人生宿命，盛衰寿夭，贵贱贫富皆知之也。其法俱在《太清经》卷中。

五灵丹法

《五灵丹》一卷，凡有五法也。用丹砂、雄黄、雌黄、硫黄、曾青、矾石、磁石、戎盐、太一馀粮，亦用六一泥及神室祭醮之，合之三六日成。又用《五帝符》，以五色书之，亦令人不死，但不及太清及九鼎丹耳。

岷山丹法

《岷山丹法》，道士张盖蹋精思于岷山石室中，得此方也。其法鼓黄铜以作方诸，以承取月水，以水银覆之，致日精火其中，长服之不死。又取此丹置雄黄铜燧中，覆以汞暴之。二十日，发而治之，以井花水服如小豆大，百日，盲者能视，百病即愈，发白还黑，齿堕更生。

五成丹法

《五成丹》亦有九首，似九鼎而不及也。其要取雄黄，烧取其中铜，铸以为器，覆之三岁，淳苦酒上，比百日，此器皆生赤乳，长数分，或有五色琅玕，取治而服之，亦令人长生。又可以菟掘取克其血，以和此丹，服之即变化在意也。又以朱草和一刀圭，服之，能乘虚而行之。朱草叶如菰，生不群，长不杂，枝干皆赤，茎如珊瑚，多生名山岩石之下，刻之汁如血，以玉及八石金银投其中，立便可丸如泥，久则成水。以金投之，化为金浆，以玉投之，即为玉体。服之皆长生。

金液法（威喜巨胜法附）

《抱朴子》曰：金液，太一所服而仙者也，不减九丹矣。合之，用古秤黄金一斤，并用玄明龙膏、太一旬守中石、冰石、紫游女，玄水液、金化石、丹砂，封之即成水。其经云：金液入口，则身皆金色。老子受之于元君，元君曰：此道至重，百年一出，藏之石室。合之，斋戒百日，不得与俗人往来，于名山之侧，东流之水上，别立精室，百日成，服一两便仙。若未欲去世，且作地仙者。但斋戒百日。若欲升天，皆先断谷一年，乃服之。若半两，则长生不死矣。万害百毒，不能伤之，可畜妻子，居官秩，在意所欲，无所禁也。若后升天者，乃斋戒服一两，便飞仙矣。

威喜巨胜法

取金液及水银，左味合煮之，三十日出，以黄玉瓯盛，以六一泥封，置猛火炊之，卒时皆化为丹，服如小豆大便仙。以此丹一刀圭粉，水银一斤即成银。又取此丹一斤置火上扇之，化为赤金而流，名曰丹，以涂刀剑，辟兵万里。以此丹金为盘碗饮食，俱令人长生。以承日月，下得神沟，如方诸之得水也，饮之者不死也。以金沟和黄土，内六一泥瓯中，猛火炊之，尽成黄金。复以火灼之，皆化为丹，服之如小豆大，可以入名山大川为地仙。受《金液经》，投金八两于东流水中，歃血为誓，乃告之。

口诀曰：不知本法，盗其方而合之，终不成也。凡人有至信者，可以药与之，不可轻传其书，必两受其殃，天神鉴人甚

近，不可不知耳。

《抱朴子》曰：九丹成为仙药之上，然合作之，所用杂药甚多。若四方清通，市之可具；若九域分隔，则其物不可得也。又当起火，昼夜数十日，伺候火力，不可令失其适，勤苦致难，故不及合金液之易也。合金液，惟金为难得耳。古秤一斤于今秤二斤，率不过直三十许万，其使用杂药差易具。又不起火，但以置华池中，日数足便成耳。都合不用四十万，而得一剂，可足入仙人也。

卷六十八 金丹部六

太上八景四蕊紫浆五珠降生神丹方一首（并叙） （一名《三华飞纲丹》）

太上真人所以广眇众天，豁落紫空，晏观七觉，朝游万方，实由四液之飞津，五珠之丹皇矣。遂乘三英以八眇，御飞纲以保真，分神易景，逍遥上清者也。兆观琅玕之华，则降生之丹立焉。既获九真之高章，而九阴之户启矣。长年在于玄览，得道存乎精微。所宜注神真气，栖心冥几。澄五神于紫房，镜混合于太微。月华合于结璘，日晖洞于郁仪。灵变朗于九晨，把凝液以虚飞。玉经唱于朗景，焕龙华于扶希。眇眇奔乎冥汉，天地欵以推移。立变易于圆涂，电散疾于震雷。居洪渊而不溺，践兵刃而不危。将塞也，则万户键闭，欲通也，则积滞俱荡。沉飞无方，随意所宜，大哉！灵化之丹，与帝一九阴齐其光辉。服尽一剂后，三光而不衰，药名口诀：

第一绛陵朱儿七两（口诀是丹砂巴，越者是也）。

第二丹山日魂四斤（口诀是雄黄，取明者）。

第三玄台月华三斤（口诀是雌黄也）。

第四青要玉女五斤（口诀是空青）。

第五灵华沉腴三斤（口诀是薰陆香）。

- 第六北帝玄珠一斤（口诀是消石）。
- 第七紫陵文侯五两（口诀是紫石英，精好者）。
- 第八东桑童子七两（口诀是青木香）。
- 第九白素飞龙八两（口诀是白石英）。
- 第十明玉神珠七两（口诀是真瑰拾芥者）。
- 第十一五精金羊五两（口诀是阳起石）。
- 第十二雨华飞英五两（口诀是云母，光明者）。
- 第十三流丹白膏九两（口诀是粉霜）。
- 第十四亭炁独生六两（口诀是鸡舌香，味辛者）。
- 第十五碧陵文侯五两（口诀是石黛）。
- 第十六倒行神骨五两（口诀是戎盐）。
- 第十七白虎脱齿四两（口诀是金牙石）。
- 第十八九灵黄童三两（口诀是石硫黄）。
- 第十九陆虚遗生五两（口诀是龙骨，舐之著舌者佳）。
- 第二十威文中王六两（口诀是虎头脑阴骨，捣用）。
- 第二十一沉明合景四两（口诀是蚌中珠子，已穿者亦可用，但令新者）。
- 第二十二章阳羽玄四两（口诀是白附子）
- 第二十三绿伏石母五两（口诀是磁石，取悬针者可用）。
- 第二十四中山盈脂七两（口诀是太一余粮，取中央黄也）。
- 右二十四味合二十四神之炁，和九晨九阴之精，凝液结日月之明景也。以次别捣，从丹砂始，令各四千杵。药皆用精上鲜明者，捣药人当得温慎无多口舌者。当令先斋戒三十日，讫，捣药别处盛室，洁其衣服，沐浴。合药可三四人，同心齐意，隐静而处。禁忌之法，亦如斋禁例，捣药都毕，以药安著釜中。安药次第之法，先内丹砂，次内雄黄，次内雌黄，次内空青，末后乃内太一余粮，太一余粮在众药之上也。二十四种都毕，

皆当循次令竟釜中，以小柳篋子按令相薄。又以水银五斤灌诸药之上，都毕，又徐徐安上土釜，以黄丹泥泥其平际，以牡蛎泥泥其外际一寸，阴干十日取，参拆。又上泥之，毕，又通以牡蛎泥泥其外面，上下四边，厚六分。又应先作六一泥土釜内外。

作泥法：东海左顾牡蛎、戎盐、黄丹、滑石、赤石脂、虬蛄黄土，凡六物，皆令分等捣治，下细绢筛，和以百日苦酒极酸醱者，和毕，更捣二万杵，六一之泥成。以泥雨土釜内外，渐渐薄泥，日曝令干参，使经时，稍上泥，都毕，令釜内外各厚一寸半，如此泥釜了，作六一泥隐量取足用。凡作泥之法，皆以苦酒和泥。无戎盐者，河东大盐可用。又以东海细盐二斤内一斛苦酒中，搅之去滓，以和六一泥，计此为准。

作灶屋，长四丈，南向，屋东头为户，屋南向为纱窗，屋中央作灶。灶令四方，四面开口，以大铁施四脚，以著灶之中央。上下相远，高下之法，以意裁量安隐之。所盛药土釜好安著上，以好糠火于下烧之，令去釜一尺许，调适视火。勿令暴猛，足十八日讫。更令火去釜下一寸，复五日足；更令火齐底二十七日，日足；更令半下釜之腹，三十日日足；更令火未下釜之上二寸，二十四日，日足；都毕，药成也。可复寒之七日，而徐发视，八景四蕊之华皆悬著上釜，以三岁白雄鸡羽扫之，盛以金银密器，其华当作景云之色，五十八种之气，流霞玄映，紫光郁耀，不可名字，名曰八景四蕊五珠绛生神丹。以二月、八月朔平旦，向太岁王方再拜，以东流水服一两，即头有九晨之光，面有玉华，飞映宝耀，洞观天下。闭气则立致三素之云舆，唾地则化为日月之光，左啸则神仙启首，右啸则八景合真。于是腾空上造，以诣紫虚，出入玉清，寝宴神房。若药华未尽起者，可更合泥固济，如前法使密，更烧釜腹，顿

六十日，万无不成。复寒之七日，开发如初。

右以已炼麻腴一斛，取四蕊华三两，合投之，以炭火于铜器下微煎之，三日药成，名曰四蕊紫浆。日服一合，寿同天地，分形为万，乘虚而行，所欲随意。又以西蕊紫华涂掌及手爪甲，以镜细视之，则见万里之外物，欲觐之事，则随心所视而现之，亦照见方来之仿象，生死盛衰之至运也。此丹或名八景丹，或名四蕊紫华，或名太微紫玉腴，或名五珠华丹，或名降生晨华，或名三华上丹，或名太上飞纲，或名九晨上丹，凡八名也。

炼麻腴法

炼麻腴之法，用清水五斛，麻腴一斛，葱韭白各二斤，合水腴葱韭四物，合煎取一斛止。作紫蕊腴，当以寂静处发火，以木盖盖铜器上，勿令腴烟散出。炼腴亦可单服，以致延年。凡糠火八景神丹，日数既定，勿发，复更火之，如初，日时进火之日法，如先。都毕，寒之七日，乃发。药烟变成明月珠五枚，仰缀著上盖，皆裹以绛膜。送以清水，则绛云见覆，飞登上清。佩此五珠，则以映天下，与日月景同，名此丹五珠绛生。以行上清者，用一倍火之。五珠既成，勿发，复更火之，日如前。火毕，又寒之二十二日，乃开，明月五珠，又变成三华飞刚之龙。发釜之后，便恍惚长大，神光采华，吐气兴云，所谓隐龙者也。既乘之而行，以造九晨之宫，故《高上经》曰：子乘隐龙，与天无穷。夫火之倍者，计先火一日，后火则应二日，又后火则应四日，又后火则应八日，又后火则应十六日，每事效此为数。

取作虎脑之法，用马衔芎穷一斤，细捣为屑，以虎脑六两和此屑为饼而阴干。既干，更捣，而秤取六两，余者投之于东流水中。阴干虎脑，三年内亦可用也，不必新干而必佳也。干时以绢囊盛之，勿以尘附。用熏陆香而胶者，先多尘浊，当以汤水洗炼去垢，取令光明而无滓者可用。

取锡十斤，于铁镬熬之半日，投西蕊紫华一铢合搅，须臾，成萎蕤金，紫金屈伸在人，而用之，谓初成之时耳。投二铢成紫蕊玉，投三铢成玄梨绿景玉。

取八景丹滓捣三万杵，日服一丸如小豆大，身生玉光，寿同九晨，体香闻三十里。烧一丸如小豆大，辟百疾、恶气、诸鬼不祥，而香芳十日不绝。取一丸如黍米，含之而唾，则变化随意任心，藏形蔽影，从横天下，欲止，即吞此丸乃息。已死未三日，服一丸如大豆，立活，当发口扣齿，送以水，又以一丸镇心，则魂魄自还，而四体温软也。

取铅十斤于铁器中煎熬，投此二丸如鸡子黄，合搅，须臾成金。投三丸即成紫金。带一丸则山海之神来朝。以一丸涂门户，则一家无病，辟鬼精。日服一丸，百日则色如处子，三年而面反婴童也。以一丸如小豆大投水中，龙鱼浮出，而水沸。以一丸如大豆大投火中，而光停一日许。

《上清高圣中黄老君洞真金玄九阴九阳真《玉经》、《太上郁仪》、《结璘章》、《八景神丹文》，皆刻于东华仙台，不宣于世上，自非宿有仙名者，不闻见也。传授之法，皆对斋思神，审可付与立盟为誓，约无宣泄。其授《帝君九阴诀》，盟用青丝一结，以为盟誓。其受《太上郁仪文》，盟用绛纹二十四尺，此日晖之誓也。其受《太上结璘章》，盟用碧纹二十四尺，此月华之誓也。其受《八景丹经》，盟金钗三双，此无常童子圆变之誓也。今用四盟，引九晨以为约，指日月以为信，

必无宣泄，心齐天地也。若不崇信誓，身为下鬼，七世父母受拷水火，蒙山之石，投积夜之河。案：经师之授盟物也，当施散于寒穷，救贫病之急厄，拯山川之饿夫，营神灵之公用矣；若私割以自贍，贪婪以为利者，则经师之七祖长受拷于地狱，身入风火，其痛也哉！又弟子经师私心相爱，所以见根本也。道德既厚，则人鬼无间；根本既亲，则魂魄自宁。若崇始慢终，不常其德者，何年命之能长？何神仙之可要乎？得其领会者，始可与言寻道之本末矣！

九还金丹二章·第一章（六篇）

上证品含元章叙

夫还丹本九阳之精，降受二十四真，真水真火，内外包含，含化五神，五神运气，积而为砂，积砂成丹，稟积气极，乃号紫华红英大还之丹。大还丹皆因师师相承，传之口诀，灵文藏于洞府，金筒秘在仙都。仙人恐道绝源，演述隐文谜言，留传于世。遂使后来明俊，博采寻幽，旷日劬劳，终无所悟，渐渍沉溺，倏忽形腐神消，尸魄化为魔魅，深可悲哉！然大道所运，稟之专精，变通之功，必归于炼汞。炼汞要妙，备于二章。二章之中，分为九品：上三品，则抽砂出汞，炼汞投金、修金合药，合于七篇；中三品，陈五石之金、四黄伏制、阳金变通；下三品和合大丹、炉鼎火候、成丹证真之诀，俱列于九品二章之中也。

抽砂出汞品第一

《大洞炼真宝经》皆隐秘真铅真汞。真汞者，则上品光明砂抽出汞，转更合内水火之法，然名为真。而光明砂一斤，其中含汞十四两。

抽出汞诀：先取筋竹为筒，节密处全留三节，开孔如弹丸许，中节开小孔子如筋头许，而容汞溜下处。先铺厚腊纸两重致中节之上，次取丹砂细研，入于筒中，以麻紧缚其筒，蒸之一日。然后以黄泥包裹之，可厚三寸，埋入土中，令筒与地面平。筒四面紧筑，莫令漏泄其气。便积薪烧其上一复时，令大透其筒上节，汞即流出于下节之中，毫分不折。忽火小，汞出未尽，尚重而犹黑紫，依此更烧之，令其汞合大数，足如红马牙。紫灵砂抽汞，一同此诀。余别诀飞抽者，损折积多，而筒抽诀最妙，然具列于章上品也。

炼汞添金出砂品第二

凡同类丹砂虽抽出汞，未可则添于合金化砂，砂终不出。七篇犹未周备。且投金化砂，秘于《炼汞诀》，其汞则重受内水火气，遇本金相投，合化而便生砂。

《炼汞诀》：取汞一斤、石硫黄三两，先捣研为粉，致于瓷钵中，下著微火，续续下汞，急手研之，令为青砂后，便将入于瓷瓶子，可受一升。以黄土泥紧泥其瓶外，厚可二分，以盖合之，紧密固济，致之炉中。用炭火一斤，于瓶子四面，养之三日，瓶子四面长须有一斤炭。三日后，更以文武火烧之，可用炭十斤，分为两分，每一分上炭五斤，烧其瓶子，忽有青焰透出，即以稀泥急涂之，莫令焰出，炭尽为度。寒三日，开

之，其汞则化成紫砂，分毫无失。其紫砂用黑铅一斤，于鼎中熔成汁，次取紫砂研细，投入铅中，歇去火，急手炒，令和为砂，便就鼎中细研，盐覆盖，可厚二分，紧按令实，固济，武火飞之半日，灵汞即出，毫分无失，然依七篇，反数投化合金生砂。如第二反其《化宝砂篇》中用汞，则两度用石硫黄烧令成砂，两度入黑铅却抽归汞，添金化砂；第三反英砂用汞，则三度烧令抽入；第四反出妙砂中用汞，汞则四度抽烧；第五反化灵砂用汞，还五度抽炼；第六反出神砂用汞，汞亦须六度烧抽；如第七反化出玄真绛霞砂用汞，汞一依前七度著石硫黄烧成紫砂，七度用黑铅抽归灵汞。每度烧皆用石硫黄三两，却抽归汞则用黑铅一斤，转转烧抽，火候依前一诀。其汞烧抽变炼，则含其内水火之精气，亦合七篇之大数，自然水火金三光，禀气相合，会精而化灵证真也。

修金合药品第三

且阳元之魂，遇阴气所感，伏形成魄，谓之兑金。兑金则成见阴质更而含阳精，渐令去其滞气。灵汞投化，转转增光，反浊归清，然后正阳之体。其修金用药，穷真合无，令其灵通于七篇也。

石盐本禀坤坎之精，阴极之气，结其成质，方而棱如片石，光白似颗盐之类，味微淡于颗盐，功则能伏制阳精，销化火石之毒，力与石硫黄敌，体变炼，功性能发明金精，去粗滞飞升。七篇之中，假之为使。

马牙消亦是阴极之精，形若凝石，生于蜀川，其功亦能制伏阳精，消化火石之气。独用伏制，则力稍微，合于石盐，阴毒则甚矣。

北庭砂所禀阴石之气，性含阳毒之精，功能消败五石之金，各遣证于本性。能成能败，力颇并于硫黄，去秽益阳，其功甚著。本质亦作颗，生而浅红色，光明通透为上。七篇中用之为使，使引其阳金之精，破败阴魄。若合于大明砂、赤盐、硫黄用之，其变炼功则高于造化。

麒麟碣出于西胡，禀荧惑之气，生于阳石之阴，结而成质，色如紫萼，形若烂石，其功亦能添益阳精，消阴滞气，拘添其炼，亦有大功。真者于火中烧之，赤汁涌流，火不易本色者，是其色真也。

石胆所出于嵩岳蒲州，禀之灵石异气，形如琵琶，本性流通，精感入石，液化五金，阳遇之清归中宫。若欲识真，涂之铜铁，以火烧之，色似红金。伏制亦炼，颇最有功。又以铜器盛水，投少许入其水中，水色清碧，数日不异者，是真也。

持明砂者，虽禀阳精，从阳所养，体如琥珀，质似桃胶。其性和，而能销漉阳金，革阴滞质。若合硫黄、赤盐，变炼其阳精，转转增光。七篇之中，用御正阳之炁，复归真元，其功甚矣！

夫赤盐（戎盐是也）。所出，西戎之上，味禀自然水土之气，结而成质。其方水土气本而黄赤，其盐亦随气而生，号言赤盐，味微淡于石盐，力则能炼伏阳精，增明吐辉。若合硫黄用，功能反魂成魄，炼魄增光，制伏四黄，定质还归戊己。欲辩其元，于火中烧，汁流红赤，凝定转益其色，则本元是。

石硫黄本出波斯南明之境，禀纯阳火之精，精气结而成质。质性通流，含其猛毒，药品之中，号为将军，功能破邪归正，反浊还清，挺立阳精，消阴化魂，元真运转，偏假其功，钿金遇之，精消魄败。色微稍青，光者力大，凝黄色者力次，赤黄色者力小。合和大丹，伏炼消化，须其力大者。用之，察元气，

辨其高下。然合七篇，化金生砂，砂渐澄清明，威乃证于九丹也。

中三品陈五石之金品第四

夫五石之金，各皆禀五神之阴精，合于山泽异气，结而为魄。

铁所禀南方丁阴之精，结而成形，铁形坚，服之伤肺。

铜所禀东方乙阴之精炁，结而成魄。铜性戾，服之伤肾。

银所禀西方辛阴之精，神炁而为之质。银性戾，服之伤肝。

铅锡俱禀北方壬癸之气，锡受壬精，铅禀癸气。阴终于癸，故铅所禀于阴极之精也。铅锡性濡滞而多阴毒，服之伤心胃。

金所禀于中宫阴己之魄，性本而刚，服之伤肠损肌。

右金之五性，例多阴毒，久服之，即伤肌败骨，促寿损命。凡世之士，本求长生，不明五金之性，擅意将其铆石之金，转转修炼。且其藿石之金，皆受五神阴浊之气，结而成质。质体沉重，虽遇四黄，能变易其体，阴毒之性，终不轻飞，纵令炼化丹，服之亦乃伤于五脏，乃其本性也。至理殊乖，欲服求仙，与道弥远。

四黄制伏品第五

四黄者，雄、雌、砒、硫，其质皆属于中宫戊土之位，性各含阳火之毒，能败五脏之金。若别制伏，去其火毒，则能成易变转五金之质。若能制伏，拒火色而不易本元，有汗流通，即其功能变铜银而化成黄金之质。若伏火色变白，如轻粉，泮液流利者，化五金尽成白银。而四黄功力，各禀本气，变化其

五金。雄黄功能变铁，雌黄功能变锡，砒黄功能变铜，硫黄功能变银化汞。且四黄功能反铁为铜，反铜为银，反银为金，转转变化。其硫黄功力最高，能添阳益精，反浊归清，此乃是七十二石之将也。其四黄遇于赤盐、大朋砂、石胆，则伏质归本，不易其色；若遇石盐、马牙消、石胆，亦伏于火，则变质反而为白色如轻粉。是以《大洞宝经郑君修真内传》论其七十二石制伏诀，皆须含元胞胎，以黄土等分，和铅粉及石脑作鼎伏之，缘土与四黄类。铅又能消火之毒，石脑伏石毒。其《修真传》中诸石变通之诀，文理稍烦，不能具载，且略陈四黄五金伏制之弘规，乃列之于品第耳。

阳金变通品第六

阳金者，所禀阳之精，五神吐符会气，托形为丹砂。丹砂而外包八石，内含金精，金精先禀气于甲，受形为丙，出胎见壬，结魄成庚，增光归戊，阴阳升降，各归其类。且如铆石五金俱受五神阴之气，炁结亦分为五类之形，形质顽狠，至性沉滞。汞则禀五神阳之灵精，会符合为为一体，故能轻飞玄化，感遇万灵。汞本托胎于丹砂，位居南方，易胎乃为壬水。水则见形于北方，降魄成庚。庚则西方白金，炼形来甲之东方青金，精增于戊。戊则中宫黄金也。化质归离，功成于九。以阳金迁变，动用化机，运质易胎，合其五方之体。然后受天地，革阴阳，超三元，脱质归真，号之还丹。

九还金丹二章·第二章（三篇）

下三品丹砂叙

夫合大丹，先须积阳之精，反紫金运动，变迁化五神，消形去质，轻化通流，假之真水，然火功，推演志精，九九数终。真水内火，黑铅、石硫黄是也。铅属北方壬癸水，硫黄性禀南方丙丁火。真铅者，含其元气，从柳石烧出，未经杯抽炼之者，为其真铅也。

合和品第七

取其真铅一斤，反玄真绛霞砂中紫金十五两，二物各别于其锅内消为汁，乃均合一处，去火，急手炒，令为细沙，入硫黄五两，三物于钵中熟研之一日，然后迁于鼎中，运火烧之六转，每转添阳。炉鼎火候，列在于《火候品》中。然大丹先受于天，运之于人，养育运炼，累积正阳，内含水火，外含三光，五神混蒸，或乃轻扬。化赫成丹，还归南方。清澄优游，生紫微堂。此亦犹内外水火运转感化，而成大还丹也。

炉鼎火候品第八

夫大丹炉鼎，亦须合其天地人三才，五神而造之。其鼎须是七反中金二十四，应二十四气。内将十六两铸为圆鼎，可受九合，八两为盖。十六两为鼎者，合一斤之数，受九合，则应三元阳极之体，盖八两则应八节。鼎并盖则为二十四两，合其大数。然后将其合了紫金砂入于鼎中，紧密固济，莫令泄阳气，则致于炉中。

《造铸诀》：于甲辰旬中取戊申日，于西南申地取净土，

先垒土为坛。坛高八寸，广二尺四寸，坛上为炉。炉高二尺四寸，为三台，象通气。上台高九寸，为天关，九窍象九星；中台高一尺为人关，十二门象十二辰，门门皆须具扇；下台高五寸为地关，八达象八风，其炉内须径一尺二寸。然致鼎于炉中，可悬二寸，下为土台子承之。其台子亦高二寸，大小令与鼎相当，然后运火烧之。

《火候诀》：夫用火之诀，亦象乎阴阳二十四气，七十二候。五日为一候，三候为一气，二气为一月。七十二候则应二十四气，为十二月。十二月为一周年，阴阳运足矣而丹成。夫起火之时，取十一月甲子日夜半甲子时动火，从子门起，火五日，用炭三两，须常有熟炭三两在其炉中，不得增多；次开丑门，发火五日，用炭四两；次开寅门，下火五日，用炭五两；次开卯门，著火五日，用炭六两；次开辰门，著火五日，用炭七两；次开巳门，著火五日，用炭八两。此六门是阳门，火须竖安炭，如阳气后发动。次至午门，火五日，用炭九两；次开未门，著火五日，用炭八两；次开申门，著火五日，用炭七两；次开酉门，著火五日，用炭六两；次开戌门，著火五日，用炭五两；次开亥门，著火五日，用炭四两。此六门火须横安炭，亦象于阴阳气候。从子门起火至亥门，周旋十二时门，终计用炭七十二两，在炉应七十二候之数，则成四象十二候。六十日两月为一转，则开看之，更添石硫黄二两，和紫金砂于钵中，以玉槌研之半日，却入鼎中，封闭固济，依前每门五日，运火烧之。

《运火诀》：还从甲子日子时于子门起火，用炭五两，丑门用六两，寅门用七两，卯门用八两，辰门用炭九两，巳门用十两，至午门却退炭归九两，未门用炭八两，申门用炭七两，酉门用炭六两，戌门用炭五两，亥门用炭四两。此第二转，运

火每门，五日为一候，周旋十二门，成十二候。六十日足，计有八十四两炭，炉中增第一转炭十二两，应十二节之数。则候炉中火歇开看之，色如褐土，金星灿然而在。又添石硫黄二两，和砂重研，却入鼎固济之。又依前运火，同遭十二门。每门五日为—候。

还从子门起火，五日用炭七两，其炭长须，应七两熟炭在炉中，不得增少。又丑门火五日，用炭八两；次寅门火五日，用炭九两；次卯门火五日，用炭十两；次辰门火五日，用炭十一两；次巳门火五日，用炭十二两；次至午门，火五日，却退炭归十一两；次未门火五日，用炭至十两；次申门火五日，退至九两；次酉门火五日，退炭至八两；次戌门火五日，退炭至七两；次终于亥门火五日，退炭至六两。其十二门皆须依本数著炭，周回十二门，匝合有一百八两炭在炉中，增于第二转炭二十四两，应二十四气之数。终十二门六十日足，候鼎寒开看，色微欲紫。又添石硫黄二两，出金砂和研令相合，则却入鼎中固济之，亦依前，门门五日火候。

亦从甲子日夜半甲子时子门起火五日，用炭九两。则开丑门著火五日，用炭十两；次开寅门，著火五日，用炭十一两；次开卯门，著火五日，用炭十二两；次开辰门，著火五日，用炭十三两；次开巳门，著火五日，用炭十四两；次至午门，却退炭至十三两；次至未门火五日，退炭至十二两；次申门，火五日，退炭至十一两；次酉门火五日，退炭至十两；次戌门，火五日，退炭至九两；次终亥门，火五日，退炭至八两。此转十二门周回，计炉中有炭一百三十二两，又增第三转炭二十四两，亦应气候。足，寒之开看，其合砂色渐转金紫，光色若星，璀璨流辉。又添石硫黄二两，出金砂于钵中和硫黄熟研，却入于鼎中固济，令紧密，视之上下无罅漏泄，然后依前，门门运

火。

亦取甲子日子时起火，从子门先入炭十一两，亦五日；次丑门入火五日，用炭十二两；次开寅门，入火五日，用炭十三两；次开卯门，著火五日，用炭十四两；次开辰门入火五日，用炭十五两；次开巳门，入火五日，用炭十六两；次至午门，退运火五日，用炭却至十五两；次至未门，入火五日，用炭十四两；次至申门，入火五日，用炭十三两；次至酉门，入火五日，用炭十二两；次至戌门，入火五日，用炭十一两；次至亥门，入火五日，用炭十两。从子门终于亥门，巡十二门，周计用炭一百五十六两。炭在炉中，旋绕其鼎，积运烧之六十日，数增于第四转炭二十四两。其炉内鼎四外紫气回绕，看之如雾。候寒开鼎，见金砂色转化为紫光之丹，丹内红星点点，似欲轻涌。更添石硫黄二两，和于钵中，熟研半日，则却入鼎中封固济，然后依气候运武火，一转还丹。

从甲子日甲子时子门起，火五日，用炭十七两；次丑门，火五日，用炭十八两；次寅门，火五日，用炭十九两；次卯门，火五日，用炭二十两；次辰门，火五日，用炭二十一两；次巳门，火五日，用炭二十二两；次午门，火五日，退炭至二十一两；次未门，火五日，用炭二十两；次申门，火五日，用炭十九两；次酉门，火五日，用炭十八两；次戌门，火五日，用炭十七两；次终亥门，火五日，用炭十六两。计从子门运武火终于亥门，合有炭二百二十八两，在炉中增于第五转炭七十二两，应七十二候。足，其炉鼎中紫气连天，日月失辉，山河震发，乃是丹成之候也。歇炉出鼎，于香坛之上寒之，然后开看：其丹赫然轻飞，脱离于质，如芙蓉花九层，连于鼎盖之上下，五日分毫无失。其鼎内有滞灰二十四两，如紫金色。其紫金一丸麻子大，亦制伏汞一斤及五石，五金尽化为至宝，然则迁其鼎

于三洞，各镇其功，功合归真，迥然蝉蜕，此乃还丹之力，其宝伟哉！

成丹归真品第九

夫仙者有品格，真则一同。如七反之丹砂，功力甚著，服之亦得高仙，尚未证其真仙也。缘上有质碍之体，未能轻化，离于五神，独为真水，世人所能销铸。且九还之丹成，飘飘轻化，迥脱去质，圆光洞焕，气耀冲天，遇物而化，无有碍也。千鼓万鞞备，终不销化，而精光转益。得服之者，当则羽化云飞，便为高上之真人也。故积精而致仙，积仙以成真者，则超于至阳，与天地长久，腾凌云雾，宰制万灵，役使群仙，巍巍高上，升于紫阙，乃号曰真人矣！然乾坤不偷阳精，岂减世类沦化，惟真长存也。

卷六十九 金丹部七

七返灵砂论（并序） 衡岳陈少微字子明撰

子自天元之初，从衡岳游于黄龙，止于宾馆，忽于岩穴之中遇至真之人，授于灵砂要诀。告曰：吾自得许仙君之后，仙君受诀于吴天师，天师受于同郡丁真人，今本即真人所出也。假如丹砂之本诀玄理深奥，固难卒寻。好道之流，志慕神仙之者，若不究其真元，沉沦于尘俗。自上古仙经，文皆秘密，隐蔽不言，不显露于世。予常愍然，今述为《灵砂七返篇》及《金丹志诀》二章，并为序论矣。

论曰：丹砂者，太阳之至精，金火之正体也，通于八石，应二十四气。丹者是金感于火，名之为丹，汞者是水去于金，而名汞。丹者受阳精而候足，汞则离本质而体不全，故丹砂是金火之精结成，含玄元澄正之真气也。此是还丹之基本，大药之根源。德合则万象生焉！体离则杳冥难测。经曰：阳精赫赫，得之可以还魂返魄。故饵阳精者所以长生，服阴魄者死而为鬼。丹砂是阳之正气，赤帝之君，据于南方火之正位，只如丹砂之体数种，受气不同，惟三种堪为至药：上者光明砂，中者白马牙砂，下者紫灵砂，余有溪砂，杂类之砂，不中入至药服饵所用。光明砂一两，服之力敌白马牙砂四两；白马牙砂一两服之，

力敌紫灵砂八两；如溪砂、土砂之力，不可比量也。或曰：一等是丹砂，俱受太阳之精气，因何有溪土杂类之砂，力有小大者？答曰：光明砂者，受太阳清通澄朗正真之精气，降结而红光耀耀，名曰光明砂；白马牙砂者，受太阴平和明彻柔顺之精气，降结而白光灿灿，如云母色者，名曰白马牙砂；紫灵砂者，中受山泽之灵气，结而成砂，而色红紫，名曰紫灵砂。如溪土杂类之砂，俱受浊滞不真之气，结而成砂，即混沌无精光也，故不中入至药所用。且如光明砂一斤伏炼得十四两，伏火鼓得至宝七两；白马牙砂一斤伏炼得十二两，伏火鼓得至宝六两；紫灵砂一斤伏炼得十两，伏火鼓得至宝六两；溪砂、土砂、杂色之砂一斤，伏炼可得六七两，伏火鼓得至宝一二两。明知溪土之砂受气不清，滞浊参杂。高上贤明之士先拣其砂，次调火候，在意消息，而成七返七还。且金石之中，至灵至圣至明，无过于丹砂者也。怀袖致之一两，尚自辟邪魔，况乎伏炼入于五藏者哉！且如七返七还，异名同体。而返者是丹砂化为金，还者是金归于丹。经曰：“返我乡，归我常，服之白日朝玉皇。”或曰：七返者，是丹砂属火，变炼成金，假名为七返者乎！论曰：火之成数是七，七度变转，以应阳九极体也。且七度变转者，是丹砂炼治得伏火也，鼓成白银出砂，令伏火鼓成黄花银，即是第二返；将黄花银化出砂，伏火鼓成青金沙，即是第三返；将青金变化出砂，伏火鼓成黄金，即是第四返；将黄金化出红砂，伏火鼓成红金，即是第五返；将红金还遣化出砂，伏火鼓成赤金，即是第六返；将赤金变化为砂，伏火鼓成紫金，至紫金即是第七返。灵砂之金，而含积阳精，真元之气足矣。而将紫金变化为砂，运火烧之一周，迥然透彻洞耀，即成紫金还丹。得服之者，形神合，当轻举。且世人多误取石硫黄，呼为太阳之精，和汞而烧七返。且硫黄受孤阳偏石之气，汞又离

于元和，二物俱偏，如何得成正真之宝？切见世人伏炼众多，终无成者，盖缘迷迷相传，至于后世，予甚哀之。只如第一返伏火丹砂，服饵一两，即去除万病；服之二两，即髭发玄青；服之三两，即颜色悦红；服之四两，即延年益寿。第二返砂，服之一两，即体和神清，返老归童。第三返砂，服之一两，虚夷忘情，心合至精。第四返砂，服之一两，即精神明彻，通于内外。第五返砂，服之一两，即身光满室，水不能溺，火不能烧。第六返砂，服之一两，即造化不能移，鬼神不能知。第七返砂，服之一两，即超然于九天之上，逍遥乎宇宙之间。更服九丹，即赴金阙，列位真人，故知丹砂之力，昭然而可观乎！自上古高仙，或昭其旨，秘其踪，皆以隐言深密，好道之流，志慕轻举者，莫究其根源。自予得其奥旨，常欲周济为功，大道垂恩，咸愿同归玄境，遂作《灵砂》七篇，《金丹》二章，并述火候、次第、药物品数高下，列之于后章，以授贤明。至诚君子得而宝之，即福寿无疆。轻泄之人，殃其九祖。亦不可诬言而蔽道，慎莫写志，用则贤愚，可熟鉴而授之矣！

第一返丹砂篇

本经曰：丹砂者，是万灵之主，造化之根，神明之本。而居清玄，总御万灵，动之则离体，定之则乾成。能变化者，故号曰青龙，若翱翔而为名，谓之朱鸟。上品者，生辰锦石穴之中，而有数色；中品者，生于交桂，亦有数类；下品者，生于衡邵。数种品类，皆缘清浊体异，真邪不同，降气分精，感通金石。受正气者；服之而通玄契真，为上仙矣；受偏气者；服之亦得长生留世。且上品光明砂者，出于辰锦山石之中，白牙石床之上，十二枚为一座，生色如未开红莲华，光明耀日，亦

有九枚、七枚、五枚、三枚、一枚为床座者，十二枚、九枚者最灵，七枚、五枚生者其次。每一座当中有一大珠，可重十余两，为主君；四面小者亦重八九两，亦有六七两已下者，为臣，周绕朝揖中心大者于座四面。又有杂砂一二斗，回抱其玉座朱床于其座外，杂砂中拣得芙蓉头成，夜安红绢中，光明透彻者，亦入上品。又有如马牙成白浮光明者，是上品。白马牙砂有如云母片白光者，是中品。白马牙砂圆长似笋，生而红紫色者，即上品。紫灵砂若是白片棱角生青光者，是下品。紫灵砂。如交桂所出，但是座生及打石中得者，形如芙蓉头，而光明者，亦入上品。如颗粒成三四枚，重一斤，通明者，为中品。片段成明彻者，为下品。如衡邵所出，总是紫砂，打破石中得红光者，亦是下品之砂。如溪砂有颗粒成而通明者，伏炼饵之，亦得长生留世，未得为上仙矣。如土砂生于土穴之中，溪砂养于溪水之内，而土石相杂，故不中入上药服食使用。如座生者是最上品之砂，若得其座中心主君砂一枚，伏炼入于五藏，则功勋便著，名上丹台，正气长存，超然绝累。更服至七返九还，自然魄炼尸灭，神怡体清，阴气都消，则合而轻举，永为上真之飞仙也。故知阳之真精降气，而圆光周满，无有偏邪。但是伏炼之砂，作芙蓉头成而圆光通明者，即是上品神仙服饵之药。

经言：丹砂者，自然之还丹也。世俗莫测其元。只如玉座之砂，世人总知之。如金座、天座，是太上紫龙玄华之丹，非世俗凡夫之所见知也。其玉座则俗流志士，积功修炼，服之致仙；其金座则宿有仙骨，清虚练神，隐之岩穴，则其神仙采与食之，便当羽化升腾高清矣；其天座则天上天仙真官，而所收采服饵，非下仙之药也。其玉座砂受得六千年阳灵之清精，则化为金座，黄堂中有五枚层层生，四面四十五小珠，珠周绕金座，受一万六千年，则化为天座。天座则座碧，当中有九枚层

层而生，四面七十二枚周抱，在于飘飘太虚之中，常有太一之神护持。上元之日，真官下采，其山忽开，光明照一山如火，其天座砂，真官收之，其世人不可得而取采也。故丹砂之元深秘，贤明之士，志慕轻举者，切须辩其药品高下，然可调其火候，合其阴阳，伏制自然而契于高真矣。

阴阳制伏及火候飞伏法：

经言：阳精火也，阴精水也，阴阳伏制，水火相持，故知冰炭不同处，胜负终有归。且丹砂是阳精，而须阴制。阴制者，水也；当用石盐、马牙消、玄英、化石是也。如玉座光明砂一斤，制之用石盐六两、黄英、化石各二两。座外生光明砂一斤，可用石盐及马牙消各四两，黄英、化石各一两。白马牙砂一斤，用石盐、马牙消各二两，黄英化石各三分；紫灵砂一斤，石盐、马牙消各二两，黄英、化石各三分；如溪土杂类之砂力小，每一斤可用石盐及马牙消各二两制之。其所用石盐和黄英化石，细研为粉，入锅，以文火养一日，即鼓成汁。后和马牙消，重烧令赤。先用砂盐鼓成汁后，方入前药用之。其光明砂大者，须打碎如江豆大小，然后入于土釜中。先下石盐，次下马牙消，和水，文武火昼夜煮三十日，不得火绝。日满淘澄，取砂入于鼎中，用阴阳火候飞伏，其鼎可受一升。且鼎者有五：一曰金鼎，二曰银鼎，三曰铜鼎，四曰铁鼎，五曰土鼎。土鼎者，瓷器是也。入砂于鼎中，用阴阳火候飞伏之。

《飞伏法诀》曰：五日为一候，三候为一气，用八气、二十四候、一百二十日周而砂伏火毕。每一候飞伏法：五日内，四日用坎卦，一日用离卦。坎卦者水煮四日，离卦者阳火飞之一日。初起阳火，用炭七两，竖安，鼎下须熟炭七两，不得增减。每一转后，却增炭一两飞之，增炭至五转后，忽有黑气和汞霜飞出。则收霜，和鼓了石盐半钱，重于钵中，以玉槌轻手

研之，令汞入尽，即依前却安鼎中，用坎离火候飞伏。至十二转后，每转加炭二两，使入鼓了石盐半分，作粉铺安面上，合有汞霜可二两来飞出，其霜虚光，鼎中药色渐欲黄紫。收其霜及汞，和石盐一钱，重于钵中熟研了，入鼎，依前火候飞伏。伏至十八转，加炭三两，其药色欲赤。至二十转后，每转增炭四两，只有半两已下汞霜飞出，其霜坚硬如青金片，黄白光明，亦和石盐于钵中研之，入鼎飞伏。伏至二十四转，其砂候足，伏火毕矣，而色红赤，光明可观。其砂伏了，更须用盐花包之，重以黄土泥裹紧固济，入阳炉，武火白烧之。三十日后，出砂，安淡竹筒中封之，入寒泉中深埋三十日，然后淘研，轻飞者分抽服饵；沉重者即鼓成金汁。且上品光明砂伏火了，其色红赤，淘澄，下可有金星砂六两，光明灿烂。中品马牙砂伏火了，色红鲜，淘澄，下有金星砂四两。下品紫灵砂伏火了，色稍紫赤，淘澄，下亦有金星砂三两。如溪土杂色之砂伏火了，色或赤，亦无光彩，下无金星砂。上古高仙，皆炼服其真丹砂而道成也。其上品光明砂者，即是真砂也。贤明之者，须在意采索其真精，然可合还丹耳。且伏火丹砂出寒泉了，可便熔鼓，令见真宝。

《熔鼓诀》：每一两伏火丹砂可用盐花半两，置盐花于锅底，次入伏砂于锅中，候锅及砂与火同赤，然后鼓之千下，即金汁流注，名曰白银，而面上黄花漠漠润泽，光芒可爱，是天地之中至真之宝也。如将服饵，分抽取一两，作三百六十丸，丸用枣肉和之为丸，每日服一两丸。欲服此丹砂，先须洁斋七日，然以晨朝东向，虔心叩请告：

三清紫微真君、太一真人、先师仙官、水火之灵，愿服此灵砂丹于五内，永保形神，合于至真。咒毕，礼拜七拜，然后服之。凡服丹砂后，不得吃臭秽陈积之物，及诸生血家属之肉，生死之秽，尤不可观。故经云：阳精好洁，阴尸好秽。常须虚

和其志，澡雪其形，以助阳灵之真气也。自然神怡体清，而神仙可俟也。

第二返宝砂篇

《本经》曰：炼真合于秘妙，炼妙合于至灵，炼灵合于至神，至神者合于至道，道合则升腾玉清，而为高仙矣。且炼砂而得宝者，是至真之药；化宝而生砂者，即成立感之灵丹也。

《化宝成丹诀》曰：将其丹砂中白银四两打作锅子，安一通油瓷瓶子中，其瓶中可受一升，其宝锅子可瓶子底大小。先将此银锅子著北庭砂一两、石盐一两、麒麟竭一分，三物和研，以苦酒调如膏，涂于锅子四面，令干，以黄土为泥包裹之，可厚一寸二分，便于糠火中烧三七日，然后白炭武火烧三日，去泥，取宝锅子安瓶子中，入真汞，须是本色丹砂中抽得者，同类感其气，而转转生砂。故上仙真经秘而不泄者，为此子母之法，恐凡愚之心见知也。然入真汞于瓶子中后，即著水五合，常须添瓶子中至五合，莫令增多，文火养一七日后，令干，固济其口，便以武火迫之三日，而红黄沙涌出于宝锅子之上，将其砂又依前添汞，常令有汞八两在瓶子中，不得增减，亦依前用文武火候养迫，令生砂出，即收之。每四两宝计收砂一斤，其宝即枯干焦脆，而精尽化为砂，瓶子中每只余二两青黑灰耳。将其砂依前篇入药，煮三十日后，淘取入鼎中，还以阴阳火候飞伏，五日为一候，一百日足，其砂伏火矣。火候加炭两多少，一依前篇。飞伏五日，为其砂伏了，不用著盐，包裹烧之，便可。熔鼓诀，亦依前篇，盐为使，引令金汁流注。此宝砂一斤，修炼而得十五两，伏火鼓得黄花银十三两，色黄光浮，容体润泽，而内外黄，名曰黄花银也。如将此砂服饵，入寒泉，出火

毒。寒泉法：入土深埋三十日，出后淘研，用枣肉为丸，每两亦作三百六十丸，每日清晨东向，虔心服一丸，服此宝砂丹后，自然虑静神清，浊气不入，而志不扰，则渐证于神仙之阶也。

第三返英砂篇

《本经》曰：杨元积习，而英气自会于真精，真精感化，而神丹可得耳。故曰炼真致华，真华通应，而化为金英之玄砂也。化宝砂中白金而生英砂诀曰：将其宝砂中黄花银四两打作锅子，还依前篇作用，可瓶子底大小为之。用蒲州石胆一两，石盐一两，礞砂一两，共三物，和苦酒研调如膏，涂其锅子四面，令药尽为候。候干，以黄泥为球包裹，于糠火中烧二七日后，用白炭武火烧之一七日，去泥，出锅子，依前安入通油瓶子中，入真汞四两，清水五合，文火养之二七日后，更添汞四两，又文火养一七日，候干，紧固济，武火迫之一日，其砂涌出于宝锅之上，而红黄映彻，光耀不可言。而乃收砂添汞，计取砂可得一斤，则数足。便将其砂入于鼎中，依前篇用火候飞伏，亦五日为一转，内二日用坎卦，即水煮之，三日用离卦，即阳火飞之三日，初起阳火，可用炭七两，每一转后即增炭二两，至七转后，有汞霜飞出，可二两来，其色黄赫，紫光烁烁，飞在鼎盖之下。收其霜于钵中，用蒲州石胆一钱，重和苦酒及砂，以玉槌轻手熟研之，相入后，却入鼎中飞伏，伏经十八候，九十日足，其英砂伏火毕，分毫无少，便可熔铸，亦依前篇。用盐花引鼓之，即宝汁流下，而清英光润，名曰青金。青金者，是阳精渐著，从兑见震，然坤归离，此是阳精变转巡历之终始也。如将此英砂服食，每两先用余甘子半两，生甘草二两煎取汁，于白银器中煮二七日后，澄取砂，入安淡竹筒中，入土深

埋，三十日后出，以枣肉和为丸，每两亦分为三百六十丸，每日清晨东向，叩告。三清上圣仙官，然后服，服此英丹后，自然嗜欲无婴，葷血不入，端居净室，而神和体轻，与真人为俦矣。

第四返妙砂篇

本经曰：乾体阳曜，离精渐明，艮雪轻鲜，阴魄消化，乃是青金精液，感汞而生砂，英气相因，集而为妙，名曰妙化砂。

《妙化砂诀》曰：将青金四两还打为锅子，用赤盐半两、石硫黄半两、大礬砂半两、北庭砂一两、蒲州石胆一两，凡五物，和苦酒研为泥，涂其青金锅子四面，以炭火灸，渐渐逼令药泥尽干为候，一依前篇，用黄泥为球包裹之，以糠火中烧二七日后，即白炭武火烧之一七日毕。去泥，出锅子，依前篇安瓶子中，入真汞四两，清水五合，不得增减，养之二七日后，更添汞四两，又火养经七日后，令干，固济之，以武火迫之一日，而妙砂涌出，可有四两，即收之。更添汞四两，亦依前文火养之，令生砂，出即收取，计收砂一斤，即数足矣。其砂入鼎中，依前篇用火候飞伏，亦五日为一转，内二日用坎卦，是水煮，三日用离卦，则阳火飞之。飞伏火候，一依英砂篇中用火加增炭数多少，经十六候八十日，而妙砂伏火毕，则金星光璨，映彻，红耀不可言，为至英至妙之丹砂也。如将熔铸，亦须用盐花为使，引令金汁流出，便成黄金。其金凝黄皎洁，精彩光耀，既至坤形，离精渐见，故经曰：从阴而返归阳，自浊而返归清，此则是阳炁变炼，合于真妙，而自然位至神仙也。若将服饵，每一两先须余甘子半两、生甘草一两、紫石英一两煎取汁，于宝器中煮二七日后，亦入淡竹青筒中，入寒泉埋之，

三旬后出，以枣肉和为丸，每两分为三百六十丸，每日晨朝向东服一丸，自服此妙砂后，渐渐精思透彻，浊滞之气消革，则形神虚白，洞合于至真，自然超其玉京，而会金阙也。若志士得其含元炼真之诀，如神仙之事岂还哉？

第五返灵砂篇

本经曰：阳德播功而垂光，运动其元精，元精流化为英砂，转入入妙，妙气变炼，而生万灵。故知玄妙玄圣，转转而增光，感激真精，自然灵化。且灵砂者，是前妙砂中黄金转感汞而生，砂则红光焕赫，璨烂金星，而绛色清灵，乃号为灵砂者也。

《化灵砂诀》曰：取砂中黄金八两打作圆鼎，可受四合，又将二两金为鼎盖，其鼎内先著石硫黄一两，赤盐一两，北庭大礬各半两，共四物，和苦酒研如泥，涂于鼎内及盖内外，调匀，药尽候干。即以黄土为泥包裹之，可厚一寸，文火四面养之三七日，以不通手为候。三七日后，渐以武火迫烧一七日，昼夜不令绝火。七日满，寒之去泥，重以甘土泥其鼎外可二分，即悬安炉中。其鼎下周回令通安火，便入真汞四两于金鼎中，著水二合，以盖合之，火养经七日，其鼎下常有熟炭火五两，不得增减。其鼎中续续添水，长须二合，不得令干，在意消息，莫遣失候。七日后，更添汞四两，又依前文火养之，七日后令干，紧固济其口，即武火迫之一日，便生红光灵砂，可收得五两红砂。即须入真汞五两于鼎中，鼎中常令有炭八两，不得多少，亦文火养之，七日后令干，即固济之，便武火迫之一日而生砂，砂出则收之。更添真汞于鼎中，又文火武火养迫，令生砂，砂出收之。此一鼎中，计收砂得三十两便止，则数足矣。其金出砂后，精竭而枯脆，无光泽之色，秤只可重四两以来耳。

其精华与汞相感结，尽化为灵砂也。故经言：真汞者，皆是本色，丹砂中抽得汞添用之。若伏练光明，为药头者，即光明砂中汞，转转添用，如用白马牙砂为药头，取白马牙砂中汞添用变转。如将紫砂为药头者，即收紫砂中汞添合，如溪土砂中所出汞者，名为杂类，气色终不相感。且光明砂一斤，抽汞可得十四两，而光白流利，此上品光明砂，只含石气二两；白马牙砂一斤，抽汞得十二两，而含石气四两；紫灵砂一斤，抽汞得十两，而含石气六两；上色通明一斤，抽出汞只可得七两，而含石气九两。石气者，火石之空气也，如汞出后，可有石胎一两青白灰耳，亦于前宝砂篇中略述，真汞之诀而未周细，郑重言之，所是抽汞用事，具列于《金丹前章》之上品也。其黄金鼎中抽收得灵砂三十两，数足讫，不用阴煮，便依前篇用阴阳火候飞伏。还五日为一候。内一日用坎卦，是水煮一日；四日用离卦，即阳火飞之四日。初起阳火，用炭九两，每转后增炭二两，至五转后每转增炭三两，便有五彩金辉霜三两飞出。收其霜，和砂于钵中，著蒲州石胆半分，黄礞一分，和苦酒熟研之半日，依前安鼎中，用坎离二卦火候飞伏之。经十四候，七十日足，其霜砂伏火毕。砂既伏火，金彩光辉，色如石榴花，精彩璨璨，光曜日月，一切毒龙蛇神鬼见之潜伏，目不敢举，可得言至灵哉！其砂灵而难鼓铸，若欲熔之，先于洁净之处，取净土为锅炉，绝诸秽杂，用盐花和灵砂等入锅，鼓之二千鞞，始得消熔，即金汁流注，凝而鲜焕，名曰红金。红金者，是阴魄之气，变炼而尽，正阳之精，挺立而垂光，此是阳灵之真金也。如将服食，一依前篇，用余甘子，生甘草，紫石英煎取汁，于宝器中煮二七日，火候药数多少亦依前篇。煮了，入安竹筒中，固济其口，入土深埋三十日，出之，以枣肉和为丸，每两丸作三百六十丸，丸如麻子大。每日清晨洁心东向，启告。三

清上帝君真仙官众，然后叩拜而服之，即得心神明达，彻视表里，身生红光，而调合于至真也。

第六返神砂篇

经曰：妙极则灵通，灵通则致神，神合则道全，道全则玄真降，便升玉清而为高仙矣。且神砂者，是九灵构精，宝风凝集，玄华标结而化为神砂，则焕灿玄黄，光辉照灼而名为神妙者也。

《化神砂诀》曰：取前灵砂中红金九两，铸为宝鼎，可受五合，又将三两作宝盖盖之，其鼎内亦先著石硫黄一两，大礬砂一两，赤盐一两，北庭砂一两，共四物，和苦酒熟研如泥，涂其鼎内及盖周回，令匀尽为候，候干，以盖合之，著黄土泥包裹，可厚二分。为则一依前，文火养之二七日后，即武火迫烧之七日，令与火同色赤后。令去黄泥，重以甘土为泥，泥其鼎外，可厚三分，即置其鼎于炉中，入真汞六两入鼎中，用水三合，徐徐添之，不得令干，文火养七日后，更入汞三两，文火养之三日，候冷，又固济封闭，令紧密，即武火迫，经二宿，即尽化为红光神砂，收砂。又添汞八两，依前文火养七日后，便武火迫二日，亦化为砂，收之。又添汞七两，亦以文火养之，武火迫之，令生砂，砂出即收。又添汞五两，亦文火养之，武火迫之，令出砂，收之。又添汞三两，亦依前法文武火候养迫之。计前后收得神砂，可三十二两，足即止。将其砂入石硫黄四两，蒲州石胆二两，和于钵中，熟研半日，便入安宝金鼎中，阳火飞伏。其阳火者，纯离卦火候伏之，还五日一候。初起火用炭九两，每一转后加炭二两，每转转出砂于钵中熟研之，即入鼎飞伏，至六转后，每转加炭三两，如有绛金霜飞出，其霜

红赫照耀，光彩射目，收其霜于钵中，和砂用蒲州石胆一分，和苦酒熟研之半日，却入安鼎中，用火候飞伏，伏经十二转，六十日足，其神砂伏火毕矣。其色赫奕含辉，紫光洞彻，不可言尔。若得熔铸诀，一依前《灵砂篇》法度，和盐花鼓之，即宝汁流注，凝成赤金，精光如火，故号曰离，己之金者，神也。其丹砂便可以服饵，每两亦分为三百六十丸，以枣肉和之为丸，服饵诀一依前篇。且服此灵宝神丹后，自然神灵骨轻，身有光明，足蹈真境，而为上仙也。

第七返玄真绛霞砂篇

本经曰：灵宝禀运，则感应而神栖归真，积精自然，玄霜绛雪，腾跃流通，流通则为高真之灵仙也。且玄真绛霞砂者，是神砂中赤金宝鼎养汞而生砂，其砂则紫霞红英，五彩辉灼，乃号为玄真绛霞之砂。

《化宝生砂诀》曰：取前篇神砂中宝金一斤，铸作圆鼎，可受七合，又将宝金五两为鼎盖。其鼎内先须用石硫黄四两、赤盐二两、北庭砂二两、大礬砂一两，共四物，以苦酒和研如泥，涂其鼎内，以药尽为候，候干则盖合之，黄土为泥包裹，可厚一寸，依前《神砂篇》，文火养之二七日后，即武火烧七日，寒之，去其黄泥，重以甘土为泥，泥其鼎外周回，可厚二分半，即安炉中。入真汞十二两，于鼎中，著水三合，不得遣干，徐徐添水，则以盖合其鼎，文火养之七日，其鼎上常令通手为候。七日养，候干，紧固济其口，即渐渐武火迫之三日，开鼎看之，其汞即尽化为绛霞玄砂也，其砂不得收之，便更添汞九两，亦依前，文武火候养迫之，日数满开看，又尽化为砂。又添汞六两，于鼎中固济，文武火候迫促之，日数足，又

开看，亦化为砂矣。更添汞五两，还以七日文火养之后，即武火迫之一日而成，其砂红紫，五彩霞光晃耀在其鼎中可三十二两，分毫无失，又出其砂于钵中，用石硫黄七两，以玉槌细研之一日，却入于此神砂赤金宝鼎中，固济其口，令紧。用纯阳火候伏之，七日为一转，即开之，出砂，和苦酒一合熟研，而却入鼎飞伏，七日为一候。初起火用炭十三两，每转加炭一两，至三转每转加炭二两，便有五色轻鲜绛霞霜二两飞出，于鼎盖之上，连连如麦颗，即收之。和砂于钵中，用蒲州石胆半两，苦酒二合熟研，却入于鼎中飞伏，经七转，转转须开看，即入石胆、苦酒和研，方可入鼎中伏之，伏经七转四十九日足，其砂伏火毕矣。便以武火烧之一日，可用炭二十斤，分为四座迫烧之，然后开之。一日开鼎看，其玄真绛霞之砂，文彩辉赫杂错，霞光洞曜于日月，可言至灵哉！极阳玄元之砂丹也。如熔铸玄真诀，用盐花和，鼓引令宝汁流注，而凝紫光耀，名曰绛霞之紫金也。若将服饵，即以枣肉和为丸，每两亦作三百六十丸，每日清晨东向服一丸。服此丹砂后，倏忽则合形而轻举，驾飞龙游于十天八极之外，岂不优游哉！此玄真丹砂一丸，点汞及铅锡铜铁一斤，立化成紫磨黄金，光泽不可言耳。余自神道设教，启于玄慈，蒲州愍在俗之贤明，而述为七篇二章，此篇本从《大洞宝经》中《仙君九品幽章隐文炼真妙诀》所出，禁文甚重，非贤莫传，岂顽愚悖戾行尸秽质之徒见闻耳，深可忌之哉！恐泄上古仙圣之真妙也。

卷七十 金丹部八

还丹内象金钥匙（并序）

（一名《黑铅水虎论》，一名《红铅火龙诀》） 昌利
化飞鹤山真一子撰

夫金液还丹并诸经诀者，无出《古文龙虎上经》，魏伯阳《周易参同契》，为还丹经诀之最妙也。莫不以铅火为宗，龙虎为祖。诸家经诀中，有明铅而不明火者，有说虎而不说龙者，虽则互有指陈，实则殊途归于一理，尽一源也。丹诀中有《太白真人歌》四句，“少即少矣，妙即妙焉”，实为直指龙虎之幽微，全露汞铅之宗旨。歌曰：“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎从水中生。”此要言二十字，可谓泄天地互用之机，分阴阳反覆之道。水虎，真汞之本，火龙，真铅之门。还丹根基，于斯尽矣，实为真秘之言，不易之诤也。余因撰诸《黑铅水虎论》、《红铅火龙诀》，盖演真人之微邃，开秘诀之循途也，名之曰《还丹内象金钥匙火龙水虎论》，庶诱将来，用祛未悟者也。

黑铅水虎论

夫黑铅水虎者，是天地妙化之根，无质而有气也。乃玄妙真一之精，为天地之母，阴阳之根，日月之宗，水火之本，五行之祖，三才之元。万物赖以生成，千灵禀之以舒惨。至于高天厚地，洞府仙山，玄象灵官，神仙圣众，风雨晦朔，春夏秋冬，未有一物不因铅气产出而成变化也。故经云：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。”又云：“无名天地之始，有名万物之母。”即是真一之精，圣人异号为真铅，则天地之根，万物之母是也。岂可以嘉州诸铅、硫黄、硃砂、青盐、白雪、雄黄、雌黄、消石、铜、铁、金、银、水垢、水精、凡砂、凡汞、桑霜、楮汁、松子、柏脂、秽污之物，白石、消石、夜霜、朝露、雪水、冰浆，其诸矾土杂类之属，草木众名之类，已上皆误用，不可备载也。或问曰：“其真铅如何？乞为指的，将示未明。”答曰：“黑铅者非是常物，是玄天神水，生于天地之先，作众物之母，此真一之精元，是天地之根。”能于此精气中，产生天地五行万物。岂将天地之后所生之杂物呼为真铅？即误之甚矣！缘此精上为星辰，下为真铅之精，常与太阳和合，长养万物，所随太阳极远，不过二十六度。故我先真圣师采此阴精，设其法象，诱会太阳之气，结为神丹，故经云“太阳流珠，其性猛烈，急而难当。若不以方便法象留连，取其至精，安肯等闲住于杂物之上？非我北方正气，纯粹之精，铸成鼎器，运养周生，难见龙虎相吞，夫妇合体而成神物哉！”

红铅火龙诀

夫红铅火龙者，是天地妙用发生之气，万物因之以生，有气而无质，故将一年三百六十日，蹙于一月三百六十时。又于一月三十日三百六十时内，朝夕各系一卦。又移此六十卦三百六十爻，陷于五日六十时内，复象一月也。两日半三十时，便为三十日，又象一月。朝暮各占一卦，又系六十卦，计三百六十爻，复象一年三百六十日也。又于两日半三十时内，却分十五时，应半月一十五日用事。复将此半月从一至十五日，又陷于十二辰中，自子后至己前六辰之内，系三十卦，计一百八十爻，便象冬至后到夏至前，应半年一百八十日也。自十六日至三十日，又陷于六辰之内，午后至亥前六辰之中，系三十卦，计一百八十爻，便象夏至后到冬至前，应半年一百八十日也。春秋二分在时内，二分二至于一日十二辰中，都合三百六十，象一年之气。始《复》卦至《乾》，鹑，自《遯》终《坤》卦，循十二辰，侯分《震》、《巽》，甲子丑午未，阴符阳火，圆合天符三百三十六度，是晦朔阴阳、刑德交会、天地变化、万物生成之数也。皆依刻漏运行，夺取气候，入神鼎中，使真铅天地之母，受此运用而产神精。《易》曰：乾之策，三百六十日足，阴阳起伏运用，一年周星，万物之大数也。凡一年，计三百六十日，计四千三百二十时，每日朝暮两卦，计六十卦，每卦六爻，合计三百六十爻（又夺得一年三百六十日，计数夺得四千三百二十年正气，在神室中）。凡五日为一周，合六十时，应一月六十卦用事，六十时系卦三百六十爻，便应

三百六十日一年也（又夺得一月内四千三百二十年正气于两日半）。假如有一月三百六十时，便象一年三百六十日，于三百六十时内用六十卦，将六十卦气候又陷于五日六十时内，用六十卦时为一周，又象一年。复于五日内分两日半，计三百六十爻，复象一年也。又分三十卦一百八十爻，移在半月十五日，朝暮各一卦，计三十卦，又将此十五日配在半日六辰之内，共得三十卦一百八十爻，便象半年一百八十日也。每一辰内，于二十四气中分得二气，七十二侯中分得六候。此气候逐子后午前六辰阳火，入神室之中，各有寒暄气候符证，互立变化之功，此六辰是冬至巳后，夏至巳前，半年一百八十日，运火合天符，动静盈缩、造化万物之数也。圣人蹙于一百八十日节候，陷于半日六辰之中，计夺得二千一百六十年正气，入于神室中，养万灵也（如兼午后六辰，圆合一日夜火数，即夺得四千三百二十年正气，在一日夜之内也。还丹之道，要妙在震巽，起阴阳之中，复遯分进退之符，十二卦周行，一年气足，坎离运用，龙虎生成，数满周星，神精水火，进气而出，即非常药也）。午后亥前六辰，阴符分得气候，节符与巳前六辰数时刻并同，亦象夏至后冬至巳前一百八十日也。所有《震》、《巽》阴阳进退之符，刑德相背，圆缺相交，出入抽添，起伏否泰，即少有不同也。此是合天符进退，周星造化，万象生成，潜运之数也。故先真到此，皆传在口诀，至诚轻泄，勿使非人知之，令窃弄神机妙用也。诸经诀云：月有《火记》，明六百篇卦爻，行于世也，今不备录（六百篇《火记》，盖魏真论周星数，实篇篇相类，冀达士细思，道知返掌也）。今所云一日一夜内，运阴阳符火入鼎中，如《震》复至《乾》六卦为阳火也，自《巽》、《遯》至《坤》六卦为阴符候也。一日一夜内，合夺得四千三百二十年正气，在神室中，生产神精也（全依内百刻也）

。凡一时夺得三百六十年正气，一日夜夺得四千三百二十年正气，一月夺得一十二万九千六百年正气，一年夺得一百五十五万五千二百年正气也。故经云：人服金液还丹，一粒如稻米许，三气限满，必获上升。三年药成，已于身内受得四百六十六万五千六百年正气，年寿也。如常服食，以寿限无量，出天地三界之外，纯阳真精之身，有生而无死。天地阳九，否泰动静，常数服金丹之人，逃出阴阳之外，九阳之表，故寿年无数也。贤达思之，此外乃无上至真之妙道也，遇者得无保密之，缄于心口，以待贤能者哉！

凡一月三百六十时，一年十二月合四千三百二十时，象四千三百二十年。内卯酉二卦，息符一年，内合数共除出六十日，两计七百二十时，象七百二十年。汞内胎符火数，实十个月，计三千六百年，合天符，合三百六十度，符合《参同契》六百篇《火记》也。其余出息七百二十年，是金沐浴其精之限，微哉此法！是大丹红铅黑铅龙虎交媾，生成乾精坤粹真砂纯妙之上道，运火之秘诀，养赤龙之魂方也。先真圣人心之隐文，希夷之妙道也，非防闲浅近之事矣。故经云：即得真铅，又须得真汞，为此事也（经云：得在受气抽添）凡运节符火数，一一皆依约刻漏，昼夜一百刻，分四时、五行、二十四气、七十二候，不可分毫差矣。若使四季不调，五纬失度，即真砂真汞不产，龙虎不交。故经云：纤芥不正，悔吝为贼是也。贤达君子，反覆思之，无意轻动，令不合天道，则令天地妙用之气，凭何节候，而成变化，生于万象哉？《阴符经》云：天有五贼，见之者昌。知之修炼，谓之圣人也。时有寻常道者，止余东邻，闻余斯言，忽叩扃而至，大诘而谓余曰：吾闻昔先圣有言曰：殆生有命，修短在天。又《西域书》云：天地及日月，时至皆归尽。至于劫，石有消，无存纤芥。天地之内，万物从起，岂

有不拘常数，而长存哉？数尽皆归于空，空者，无也。又闻言，人之生，如箭射空，力尽还坠。今子独云，饵金液还丹之人，寿年无数。复云：我命在我不在于天者，子言得非习偏见，有好恶，立虚准乎？余答曰：吁呼！此盖鄙俚偏执之谈也，岂达古贤通圣论哉！且鄙俚偏执之人，焉能凿混元征造化之端，擘鸿蒙结阴阳之表欤？岂将睫目之附近，度量寥廓之幽端乎？且乾坤之气，而生成万物，诸途而出，始因元判，受析阴阳，有万法焉，有万形焉，得泉石焉。且阳数奇，九之数也。相须阴阳之气，相禅乾坤之内，故互用之数，未有无用之物类也。且九地之下无阳精，而纯阴浊气也；九天之上无阴精，而纯阳清气也。有修积阴之气者，尽弃魂神，于无中炼妙有，任定而性寂静，故死而为阴爽之鬼也。有修纯阳之精者，谓存神气，而于有中炼妙，全身形而入无形，故生无死，为天上神仙也。且鬼神者受积阴之气，阴鬼之道，鬼贵无形，故弃阳而炼阴之气，气积即息，息即归阴，阴即归死，有得死者，故名寂灭。寂者，凝静也；灭者，空无也。鬼道贵无形，盖任空寂，于真无中炼妙有，为下土阴中清虚善爽之鬼神，非寻常之有也。鬼神阴静之中，以斯为妙道。有阴中妙门，炼阴中之妙法（炼阴之法，故有大小，以有大小之门）。天上之神仙者，受纯阳之精，神仙之道贵有形，故弃阴而炼阳。阳气积而动，动即返阳，阳即归生，生即得仙不死者，故名曰上升。上者，轻也，飞也；仙者，升也，举也。仙道贵有形，盖运气于真中有中炼妙无，为上天九阳中清真妙灵之神仙，即非常之无也。神仙于阳动之中，以斯为妙道，有阳中之妙门，消阴之妙法。炼阳法有大小门，非一也。积阴之精附地，积阳之形奋天，天地自然之道，非有为也。故《易》云：方以类聚，物以群分。本乎天者亲上，本乎地者亲下，各从其类也。故修丹者术士，炼纯阳，出阳精，

取而服之，变为纯阳之身，是以就天，乃从其类也，故名之曰上升九天。天上无阴，乃纯阳阳涛之境，出乾坤阴阳之表，故寿限无数也。真汞，无也，故不同乾坤之内有数之物，且上天不有为乐，空寂之形，不可服丹。故阴教无纯阳之神仙，与下士定寂之鬼，明有优劣，非等伦也。纯阳之真无死数，积阴之神无生数，此真阴真阳俱出天地之表，故无常数也。且天地之间，阴阳炼真形二门，于斯无别理也。又问曰：阴阳二门炼真形之法，得非西域瞿昙氏之法邪？中华李老君法邪？答曰：余始只以明天地之间，炼凡为圣，阴阳二门出世之道，元不说李老君、瞿昙氏之法邪！若以二真造兹之法，即二真何多于天地乎！此二真皆能盗天地，贼阴阳变化之情，炼阴阳纯精之道，俱无成数之身，故后世立此二真为阴阳炼真之教。且二真俱曰修道，故道之一字，是阴阳二门众妙之法，强名也，玄玄善号也，故总之曰道。老君瞿昙各得道中之一门尔，故皆出阴阳之外，俱得无生死之数也。又问曰：今修道之人存神养气，复炼金液阳丹服食，以至为纯阳之真。修阴寂之人可得服丹乎？答曰：修阳之人盖存阳魂，留暖气，故饵丹以助之成纯阳之身。修阴寂之人弃阳魂而就阴魄，阴寂之形虚而冷，不可以受阳丹也。若服阳丹，即阴形岂可为纯阴妙化乎？即阴寂不凝，炼妙空不生妙有，妙有不生空也。又问曰：阴阳铅汞别有丹药乎？答曰：阴寂之法，易阴之形，空中有空，有中不有，为乐空寂之形，不可服丹，故阴教无丹药也。此义昭然，贤达可见。但性理凝寂，绝相离言，即真为空，妙有而已。修阴之人，得此言之为心印，过此以往，无别义也。又问曰：窃闻高僧中有出没自在，死生任情，接迹见闻，不可胜数，以载于经论，动逾数百，今指一二，粗立事端。且僧佛图澄生死自在，著于明史，述《金液诀》，形于丹经，又僧昙鸾师作《气术论》行于世，

皆同道家。忽暂亡而起，忽蹶空而行，阴教之中，岂曰无之？吾仁之言，阳法有上升，阴教归空寂，即此二僧，皆留形住世，隐显自由，得非空寂乎？吾曰：嘻！有何难明哉！其二子皆内修阳法，外修僧形法，岂分外貌乎？僧玄皆人也，同天地间一物耳。若外为僧，内修阳法，何异于外貌黄冠乎？且阴阳之道，任情变化，岂有偏党乎？惟达摩师《气诀》，正是外内不出入，凝定空寂中，炼妙有之法，便是空寂法中阴真。又问曰：今云炼阳即出九天之上，炼阴即入九地之表，将欲并教天下，得否？答曰：不可也。治世之道，无出于文也。斯阴阳二门，且出世之道，不可治世，不可普教于人也。问者曰：吾偏习治世鬻誉之书，不达延生出世之道，罔知二主之旨，难通三教之情。今既闻命，实是饱于玄风，醉其真义也。吾向来并蛙醢鸡哉！乃唯唯而退，余所略书阴阳二门炼真之至道，意者为上智之人，明达而自知，无劳论也；愚昧无知，勉论不及也；中智之人，心或进退，往往执言不回，多云“生死有命，富贵在天。”复云“天地及日月，时至皆归尽。”斯言举世鲜有不言者，遂便颞颥待死，迁真失正，迷于所苦，自甘取也。即轻薄无知泛滥之徒，岂可见天地之心乎？天地之用生成乎？岂知阴阳互情乎？阴阳相盗出没乎？余因达还丹有长生无数之辞，故少立通论，以示同人。非淫欲虚诞，沽谄于贤达者哉！于斯复有向美索乎？同心之子，幸鉴于斯。

歌曰：

大道生吾真，阴阳运吾质。寄生天地间，生死互经历。死生终有门，二路各分一。一门阴静中，于中有虚寂，修成阴中神，此是西胡术。别有阳中道，道秘在仙籍。劲指天地根，此根号真一。真一天地先，天地因而辟。令人采取精，炼为庚辛石。邀取木中龙，合之令契密。忽然为夫妻，渐生男女出，十

月男女生，却化为金液。金液作神丹，饵之天地毕。书情告同人，何妨留意觅！日月疾如风，三万六千日。

还金术三篇（并序） 陶植撰

植尝读《金碧潜通经》，至魏先生云：三五与一，天地至精。研思十霜，妙旨斯在。谓一者水数，为五行之始，色禀北方，包含五彩，终之合道，理契自然。故能生天生地，为牝为牡，然后还日精于月窟，结粹华于冲气，灵运潜应，与真合同，即非人间术士所能窥测。窃见今时学者，咸谓水银可以为金丹，朱砂可以为河车。殊不知汞生于铅，铅产于金，既不辨真，遂假他物。譬如缀花以为子，断体以安孕，伤残既迩，精气莫全。举世作迷途之人，漏气非混成之子，茫茫志士，同归有待，或谓古人妄设，终无此道，愚甚不取也。故征经义，为《术》上、中、下，以质之同志尔。

术上篇

古之人所以假《易》象而为经者，谓至道与天地配。如太上始分一气为二仪，二仪判，然后有三才，俾乾坤运而品汇贞，坎离用而金水并，此道之枢也。男冠女笄，牝牡相得，气交体合，应变无方，此道之用也。日月运矣，寒暑节矣，滋液润泽，施化流通，此道之验也。阴伸阳屈，阳用阴潜，一往一来，推移合性，道之返也。此乃明乎剖一气以法天象地，自有合于无为者矣，岂假他物而成之乎！今谨按《黄白内经》神农云：知

白守黑，求死不得。白者金精，非世间金；黑者水银，非世间银。又《龙虎经》云：若铅外黑，内怀金华。金华者，为青龙、为黄、为乾，居木位，其数三。又曰：被褐怀玉，外为狂夫。夫玉者，为白虎、为丹砂、为汞、为坤，居土位，其数五。故曰：三五即和谐，八石调正纲纪。三五则土木之位，合而言之其数八。又曰：金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。此言金水自相含孕，韞椟于母中，须造化而生也。又曰：长子继父体，因母立兆基。此言砂产于金，汞流为子，以金养子，继体而荣，道合自然，事根至妙，不可不思也。《潜通诀》曰：玄白生金公，巍巍建始初。此明丹砂生于铅。《金碧歌》曰：赤水流为汞，汞者弄明瑯。此明汞非外入也。自是乾坤交媾，受气而生，欲生不生，焕乎其有文章。故经云：圣人不空生，上观显天符。天符，信也。天气降，地气应，是阴阳交接而流珠下也。流珠者，亦谓之流汞矣。经曰：流砂朱汞父，戊己黄金母。此数者，明铅汞合三才，应五行，而非人间凡物也。又《参同契》曰：植禾当以粟，覆鸡用其子。此明于性，性纽乎情，情性相依，还返自然，是为变化，由铅与水银非类不相为用也。且情性既分真，终始自相因，为乾坤矣，牝牡也，金水也，木土也，情性也，龙虎也，虽同出异名，须以类合，如有差谬，不相涉入矣。故曰：类同者相从，事乖不成宝。又水以土克，木以土荣，相杀相生，更为父母。且水银不在五行正位，朱砂非龙虎配合，故曰：杂类不同种，安能合体居。故古歌云：莫坏我铅，令我命全。莫破我车，废我还家。又曰：铅断河车空，所作必无功。铅破河车绝，所作无处出。又《五篇》曰：铅中有金，金中有还，见宝别宝，修心炼形，贤人得道。又曰：宁修铅中金，不修金中宝。此数者，圣人明喻以示后学，犹虑不晓，故郑重而言之，亦知龙虎二事，本乎一物者也。得

其理者，谕诸返掌；迷其迳者，譬彼上天。但以世人未悟，遂使后学舍返掌之易，从上天之难，用意逾切，去真逾远，纷纭难议，真假相乱。或曰用铅耶！或曰用水银耶！若以水银为之，乾坤其可立乎？刚柔其可分乎？必以杂铅而为之，则金水何由而得生？还返何由而得行？又焉能变化由其真欤？且古来歌诀，唯赞铅之功效，不说水银之精妙，以二事共成，不得不兼而美之乎？必以水银为言，但假铅气而成河车，何得遗本而逐末乎？作者之意，既其如彼，后学之见，又且如耕石种稻，缘木求鱼，期于有获，难矣！又况文字所传者，非精妙之至；闲诀所受者，非至人之遇。夫知与不知，犹千里之与指掌尔！自非真人，曷辨真理？今特与众人为论者，谓言者不知，知者不言，又焉知道隐乎言与不言之间哉！

术中篇

凡言水银可以为金丹者，妄人也；言朱砂可以驻年者，不知道也。不知道惑妄人之言，去真远矣！夫汞者，姹女之别名，砂者，铅中之至宝。丹经所谓砂汞者，此其真诀也。且铅中有砂汞，犹人之有情性。情性于人，非外物也；砂汞生于铅，非外类也。三一之道，修性合情，然后可以返魂还元。若引外物为情，为性不可合，水银代汞，则铅不可亲。性不可合，三宫其可固乎？铅不可亲，八石其能妙乎？故《参同契》云：结白见宝造黄金。此者皆非人间朱砂水银为之。有顷之间，当为白烟矣！又焉得“解散为水，马齿栏干”乎？明者省之，可以一言而辨真伪耳！术士得之，则正性不惑。正性不惑，则为道日亲，而根本自正。岂假外名遣妻，绝粒丘壑，然后希遇哉！故再叙情性，原其砂汞，重解先圣指象立喻之意，诲贻于后贤也。

术下篇

经曰：白者金精，黑者水基，水者道枢，其数名一。又曰：知白守黑，神明自来。是知太玄之精，为道根本，当其枢纽天地，锻炼阴阳，理契自然，功侔造化。故定两弦之数，以二八合上下，得乾坤之体也。稽六十四卦，极天地之数用卦，又云，爻爻披摘，而三百八十四神存乎其中矣。乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，引而伸之，触类而长之，总一万二千五百二十，所以应万物之数，备刚柔之体。又天数二十有五，地数三十，凡天地之数，五十有五，所以成变化而还返也。若积阳为天，聚阴为地，天否地闭，神明见焉。虽元化一施，妙用无极，且世以金木水火土合之寒暑衰荣，若春夏秋冬日夜相易。阳之用也，以金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，阴之用也。若天地在乎手，造化由乎身，自凡跻圣，名列金簿，与黄帝老子为先后，所以顾兹门而无别径也。凡我同志，庶几于此者，要在细求真诀，务以师授，不可以谩闻浅说，多言或中之义，所希企及矣。噫！今之人不达神明之意，未通天地之理，按文责实，以意推披，殊不知古人与其不可传去矣。徒议枝叶，不得根本，迷迷相指，讵可复追？植林野鲫儒，岂曰先觉？常给侍长者，侧聆斯义，以为砂汞无乾坤不可得也，龙虎舍金公无自入也。或陈梗概，以备错误焉。歌曰：

仙人拍手雪成团，黄花欲入紫河难，子母一时流作水，变化还同九转丹。

卷七十一 金丹部九

太清丹经要诀（并序）

余历观远古方书，金云：身生羽翼、飞行轻举者，莫不皆因服丹。每咏言斯事，未尝不切慕于心。但恨神道悬邈，云迹疏绝，徒望青天，莫知升举。始验还丹伏火之术，玉醴金液之方，淡乎难窥，杳焉靡测，自非阴德，何能感之？是以五灵三使之药，九光七曜之丹，如此之方，其道差近。此来握 亢，久而弥笃。虽艰远而必造，纵小道而亦求。不惮始终之劳，诘辞朝夕之倦？研究不已，冀有异闻。良以天道无私，亲听因之而启。不违其愿，不夺其志，报施功效，其何速欤！岂自衒其所能，趋利世间之意？意在救疾济危也。所以撰二三丹诀，亲经试炼，毫末之间，一无差失，并具言述，按而行之，悉皆成就。然人之志，所重者性命，其危春露，其脆秋霜，俯仰之间，相顾如失。荣华贫贱，诚为不住之容；忧悲娱乐，并是难留之事。以此而言，深可叹矣！

余比读诸方，故亦不少，观其梗概，例多隐秘。味之者，翻增其惑，说之者，返益其迷。遂使修炼之流，不见成功之处，岂其古人妄说耶？抑由学道之辈，自不能考其旨趣也。余所陈方意，于文记间，如视掌中，一试披寻，莫不洞照。相知之士，

通鉴名人，有所不同，心之取证，故列为三篇耳。处士孙思邈撰。

诸丹目录三品

初陈神仙大丹异名三十四种：

太一玉粉丹、太一召魂丹、返魂丹、更生丹、全生归命丹、四神丹、太一神精丹、神变丹、神液丹、假使通神丹、五灵丹、升霞丹、灵化丹、三使丹、捧香丹、太一丹、使者丹、奔云丹、控鹤丹、八石丹、丽日丹、素月丹、度厄丹、持节丹、绛色紫游丹、雄黄赤丹、赤雪流珠丹、红景丹、赤曜丹、重辉丹、红紫相间丹、艮雪丹、月流光丹、水银素霜丹。

右所陈诸小丹法等，虽时所称用，然其丹异名，未必各知之，所以今并列之。

次陈神仙出世大丹异名十三种：

黄帝九鼎丹、九转丹、大还丹、小还丹、九成丹、素子仙童丹、九变丹、太仙霞丹、太和龙胎丹、张大夫灵飞丹、升仙丹、神龙丹、马仙人白日升天丹。

右诸大丹等，非世人所能知之。今复标题其名，记斯篇目，而终始不可速值也。是以其间营构方法，并不陈附此有好事者，但知其大略也。

次陈非世所用诸丹等名有二十种：

八景丹、金华丹、玉味消灾丹、神光散馥丹、凝霜积雪丹、奔星住月丹、堕月惊心丹、金液玉华丹、茅君白雪丹、白雪赤雪丹、红绛垂璧丹、七星辟恶丹、七曜灵真丹、流石鲜翠丹、金辉吐曜丹、太清五色丹、北帝玄珠丹、感灵降真丹、群鬼升云丹、太白精丹。

右按其方，服之神仙。既药物难具，营作非易，所以但列其名，不复陈其法式。若好事者，宜以广知其名也。

造六一泥法

凡飞金转石，唯以六一为要。自远代诸贤，销炼之流，莫不咸蔽其事。大都相传法者，皆用矾石、赤石脂、左顾牡蛎、矾石、滑石、戎盐、卤咸等，或妄用蚯蚓粪者，以此等药并亦具炼作之方。其方法又各各不同，作之例皆不能精了。古来名方要术，无不备经试炼，就此之中，未有不尽其理，不见一事近仿佛者。余常为之发愤兴叹，不能已矣！自谓古人隐秘斯术，且诳将来学者。又按古方，并用矾石用黄土泥，烧之经夕，即自然成其细粉。余遂依法烧之，经两三日，竟不觉有异。谨因闲暇，更依古方烧炼，可经十日已来，以指微捻，乃成烂粉，光润可爱，亦细腻希奇。更取新矾石烧之，二十余日到，加乾石，全不一种。始知一切方法，不可率尔轻试之，不依古法，即云无验，如此者触目皆是。又矾有种类不同，所出之处各异。并州与嵩岳出者为良，自外者不堪入用。

炼矾石法

凡炼矾石器，以黄土作之，其状似竹管，可长五六寸，阔三四寸。以矾二三分，其口已上，瓦作盖盖之。矾石内筒讫，别以细沙并黄土等分为泥，泥筒周遍，可厚一二分许，缓火炙之，令干。又更泥，泥又更炙，炙令干热，然后入炉烧之。但使将息伺侯得所，必万无一失。

造烧矾石炉法

其炉垒高二尺，明阔一尺，其下四面各开一小门子，拟牵风击火也。又时时去积灰。一头别一个铁釜，大小与药筒相称，高可三四寸许。即以铁釜置炉中，筒于釜上，以炭烧之七日明，使昼夜火气不绝，恰好，更不劳多。日满取之，研极细。别以赤石脂粗捣筛，相和为泥作饼子，可厚半寸，阔四寸，曝之令干。内于矾石炉中烧之一日，更细捣筛，极细研之，别入生赤石脂细捣筛讫，与成炼者等分相和。和讫，又以矾石及赤石脂二分和之为泥，稀稠得所，搅之令极熟，用之，泥釜固济。一泥以后，即一手取药，更不得重看，其药气永不畏失。先余用之多遍，唯觉善，莫能加焉。

矾石宜取敦煌者，轻手捣之，以马尾萝下筛之，讫，置铁铛中，以猛火熬令汁尽，又捣筛令细。每计赤石脂与矾石二分相和讫，计所和之粉五两，内可加戎盐一两，卤咸二两，合和亦无妨，不著亦得。凡作六一泥者，只为固济，欲使牢固。今只二种药为泥，又加一二种亦损者，何烦多种？其六一之名，乃是古人隐秘之语，其六上加一，便是为七，以七种药为泥，故云六一也。世人不识，不知何以名之六一也。滑石所出处，其石本出东华州，今人不究其根本，乃用昆仑所出者为六一泥，所谓图北向南，于理殊非所允。又其石性有数种，硬者细细捣之，筛研令熟用之益佳。

左顾牡蛎法

左顾牡蛎者，意本取其细腻。比试向经二三度，亦经火炼而用者，亦经不炼而用者，皆无意。即知此一味乃是无用之物，

若更有别法，用之为佳者，非余所知也。

戎盐法

戎盐本方亦不言出处，既不知所出，即知出戎盐之地，亦不知用何者为良？见人皆云识之，实不能知孰是南人所出？以南土无有此盐，故关中所出者为是。余复陈此愚见，亦不知是否识者，宜详而用之。虽贵之有能，然用势亦相似，好事君子知之焉。

卤咸法

此物本出同州东北隅，去城可七八里，生陂泽中，其状似河中细颗盐，其味苦而不咸，本方亦不言出处。人用平泽中地有咸炆之处，因辩其土白嫩之色者为是。今推其所由，于理又全乖错，用之无验，特为于此。同州所出者，若入六一泥用，极理粘好。今但矾石、赤石脂、矾石等，并依所陈之法细用之，则不复须此药矣，诸好事者，于此更勿犹豫也。本方亦云用蚯蚓粪为泥，亦曾用之，乃与常土不异，于理殊非所宜。

凡六一泥所言诸药等，其有所用之徒，并不能精识其委曲。虽时有识者，又不闲将用之法，求炉火之妙理，亦难为具悉。今著条件六一泥者，味虽不多，用之极善。直云固国际神胶，足得为上，何必要须六一也。凡按古方合炼，多不见成者。古人但恐文繁，所以不能具载其事，以此，作者遂无一法能就。非深知其本末者，则孰能照其出处乎！

造上下釜法

右下釜铸铁作之，深三寸，明阔八寸，底厚六分，四面各厚四分，其唇阔半寸，厚三分，平稳作之，勿令高下之也。右上釜作之高一尺，明阔八寸，厚三分许，唯飞雄黄，上高五寸以外，不平，下釜并圆作。凡欲有心试炼者，其上下釜并依样作之，大都形势更不过此法，其间上下釜但能将息用者，永无破坏之日。余自好道术已来，向二十载余，种种历试，备曾经涉，其中校殊，无所不为之者，并无成法，资财罄竭，不免至于困弊。今用此上下釜，始离其艰辛，其上下釜即须用以六一泥涂之。其泥和稀稠得所，棕刷遍涂之，日曝令干。干后，依前涂。曝干之，可三四遍，计厚三分许，必无坏时。其上釜以泥一二遍亦好，不涂亦得。今以六一泥涂上下釜者乃久，亦何必须土涂釜也，糖和乃是旧法，用既无验，虽旧何为？若有所不知，亦不简于今昔。古人贤则贤矣，然不废于此事，多不能知其理也。

造灶法

右其门高六寸，阔五寸，以铁为之。其堠勿令向上，宜下开之，可高三寸半许，阔二寸半。若向上开者，火则微翳，向下开之为佳也。

用六一泥固圜上下釜法

右留前所调和泥，用小铁匙均厚三分以来，涂讫，又缘合下釜上轻手按之，勿令过度。即以六一泥周回遍泥其际，干，即以文火细细使积渐就干。若有拆裂处，复以铁匙取泥，泥之周悉。直至药成以来，更不劳再视，此法易而且要也。

太一玉粉丹法

朱砂（一斤） 雄黄（一斤） 玉粉（十两）

右玉粉极硬，难捣，但以生铁臼捣之，以轻疏绢罗之再度，即得入用。磁石粉十两，其性极硬，亦依玉粉法治之，以水沉取细者用之，筛用亦得。

紫石英（五两） 白石英（五两） 银粉（五两）
空青（十两） 流良雪（一斤用银雪）

右以打作薄，以河东盐合捣研令细，绢筛下，不尽者，依前更著盐研筛，以尽为度。即以药末等和，以酃醋，微湿拌之，曝干，可十遍余上。先以白盐为籍，次布药末等，讫，又以盐覆之。即以上下釜相合，以六一泥固济，以文武火九日九夜，寒之一日一夜，开看：焕彻如寒霜素雪之状，又似钟乳垂穗之形，五色备具，无可比象。又更还取药三遍，以醋拌，如前以白盐末覆籍，一依前法布之，更无别异。如此可四五转讫，一依炼《金英丹法》炼之讫，然后将服。其势力不若金英丹，二种药并能延人寿命，愈疾。除此一小有陈丹消毒之者，并幽深难解，自非妙闲诀法，岂造次而可悟也？今所陈列，一无隐秘，冀有雅好之士，请于此无惑焉！

太一三使丹法

水银霜（一斤） 朱砂（十两） 石亭脂（十两） 雄黄（十两）

右朱砂等三味别捣讫，和，布置不异前法，还以银霜布诸药上，帛覆之，合上下釜，固济飞之。凡用猪负革脂者，是老母猪近脊梁边脂也。

造紫游丹法

朱砂雄黄曾青石亭脂（各五两）

右别捣研，水银十两别研；石胆三两，别捣筛，白石英别熬令沸，尽取三两（此别味恐是错，多是白矾，石英不沸也）；阳起石三两，别捣；石胆六两，别捣筛，取东岳者用之；矾石五两，直尔筛；生用之；朴消六两，别研筛；磁石三两，别捣筛，又朴消三两，和诸药，余三两，用覆诸药上，自外者并依前法治理，如前醋拌，令依法十遍余止，其布置飞炼日数重转，一依前，无异同也。凡承前已来飞炼诸药等精讫，皆须重转三两度，然可堪用。比见丹无验，唯觉毒害者，为转数不多，所以无验矣。但飞炼未曾重转者，如此杂石未得丹者，气盛在药中，不毒何待？然圣人设法，意在救厄难。且世中庸愚，情在名利。先不闲药理，复不究方书。或见浅方，或闻传说，因即孟浪顽心，自谓更无比类。复有无知之辈，视听未弘，疾疹既缠，岂与力惜未之于彼！又偃仰风神，旨在得物，为未欲，愧于容色。余亦不欲论之于此。然性命之事非轻，但杂石稍堪服食，实为非久，请有道君子审而详之，忽有失理于毫微，幸改之从正耳。

造小还丹法

水银（一斤）石硫黄（四两，飞炼如朱色，依大丹法出毒了研如粉）光明砂（三两，别捣研）犀角末（四两，别捣研）麝香（二两，别研）

右五味搅和令调，以枣肉和为丸，如大麻子许，每食后一丸，去心忪，热风鬼气，邪淫虫毒，天行瘟疫，镇心，益五藏，

利关节，除胀满心痛，中恶，益颜色，明耳目。热毒风服五百丸，瘟疫服一百丸，天行饮下十丸，虫毒准上，心忪二十丸，每食后只可二三丸，不可多服，垒至如前，功能不可具载。略而言之，余依本草。

又法

石亭脂（四两） 水银（一斤） 铅黄华（三两） 金（一两，成薄者）

右水银、金、铅黄等，加功细研，取大铁瓶莹磨之末。硫磺三两，先布瓶下为籍，次下前三味，讫，又布。余一两硫磺末为覆，次下盖。都毕，以六一泥固济，火先文后武，七日七夜止。又寒半日开之，其中尽化为丹，焕然晖赫，光曜眼目。准此丹一两，用牛黄、麝香各半钱，重于洪州土钵中，以玉锤研之极细，用枣穰丸如梧子。每日食后，枣裹之食三丸，治风颠痫，失心鬼魅魍魉等，久服凝骨髓，益血脉，润肌肤，出颜色，安魂魄，通神仙也。

造良雪丹法

汞一斤，以炼成十三两锡，破以次计之，即时合者八两汞、六两半锡，其中杂药，谨录如左：吴白矾六两，于铛中熔，以火熬沸，尽使干讫，即捣筛为末。用此炼白矾，今时炼六两秤得五两，黄矾四两为末。于铛中熬使干，更捣筛为末。太阴玄精二两，捣筛为末。朴消二两，捣碎熬使水气尽为末。伏龙肝四两为末，取一两和盐及诸药。增盐六两，捣筛为末，于铛中熬取干。初炼锡三遍讫，更熔，投好醋中杀锡毒，更于铛中熔

讫，以水银投锡中，以铁杖搅使相和置薄，掘地作浅坑子，以一张纸籍下，取写勿流于地上，纸上留者，水银和银是也。仍以好醋喷之使湿，即急盖其上，次熬盐使干讫，取黄矾、白矾、伏龙肝二两总和捣，勿留于臼中，捣之为末，以鹿筛度之，入少许醋拌，勿使湿；取二两伏龙肝籍釜下，铁匙按之，使平实；次以盐燥末二匙，按使平实；次朴消，还以匙拨使平实。即内药，但平拨，不须实，以匙多少抵使平整。即以盆子覆上，固济使密，著火三日两夜，开药收取。如恐不尽，所有恶者并铛中药滓，总和于一小盆中，取少醋喷之，使才润，细研之讫，以一匙内底，盖盐，依初飞法固济讫，著火两日一夜，即开看，所有水银并皆尽矣，取药即休。此药主镇心安藏，除邪瘴恶气、痊忤、风癫风痫等疾。飞药三两转已后，可研令极细，以枣穰和为丸，丸如麻子大，每日服四丸。若不觉有异者，渐加至六七丸。每旦服之，不过三二丸。其药性微冷，若先患冷疾，不宜服之。治传尸、疟瘴、疠时气，一切热病，入口立愈，神效。若用入面脂，治𧄨<黑曾>。太阴玄精出河东解县界，盐池中，水采之，其色理如玉质无异，其形似龟甲，以殊黑重者不堪，黄明者上也。

造赤雪流朱丹法

右雄黄一斤捣，轻纱筛讫，以苦酒拌和之，令浥浥，日干，干更拌，如此十遍止。与白盐末拌和，以盐覆籍，固济，一日一夜后，以微火炙六一泥，令极干。渐加火，勿须猛，更一日一夜。即加猛火，令其下釜旦暮常须与火同色，不得暂令火微弱，如此烧三日三夜止。寒之一复时，开取上釜药精，更微研之。下釜余滓亦捣，以药精相和，饭拌令浥浥。依前布置，

文武火一如前法烧之。药成，焕然晖赫，并作垂珠色丝之状，又似结纲张罗之势，光彩鲜明，耀人目睛，见之者不觉心神惊骇，惟宜安心。若有卒暴之病，及垂死欲气绝，及已绝者，以药细研之，可三四麻子大，直尔鸡子黄许酒灌之，令药入口，即扶起头，少时即差。其口禁不受药者，可斡上齿而灌之，令药入口，以手按之下腹，及摇动之，使其药气流散，须臾即苏。治其鬼邪之病，小小疟疾，入口即愈。此药神验，不可具说，但恨造次，无人解炼用之。

炼太阳粉法

石亭脂（十斤） 盐花（五升） 伏龙肝（二斤）
左味（三斗）

右石亭脂破如豆大，用盐花和左味煮之七日七夜，其脂以布袋盛之，悬勿令著铁，煮毒性尽出，研，和前伏龙肝令均入内釜中。先布盐花，安亭脂尽，上还将白盐为盖了，固济之，三日三夜文武火，依前法锻讫，寒之半日开。谨案《本草》云：石亭脂味酸，温有毒，主治妇人阴蚀、疽痔恶血，坚筋骨，治头秃、心腹积聚邪气、冷癖在胁、呕逆上气、脚冷痿弱无力，及鼻衄、恶疮，兼下部漏疮，止血杀疥虫，治脚气。男子阴痿、阳道衰弱，妇人体冷血气、腹内雷鸣，但是患冷，诸药不能疗者，服之不过三五日愈。服之法，令研粉令极细，以饭和为丸，丸如梧桐子大，每日空腹服五六丸，酒送之，若兼余草药为丸，服之益佳也。

造金丹法

黄金（八两，错碎为末）水银（八两，以前金末水银攪一宿，化为泥）雄黄（一斤）雌黄（一斤）

右以前雄雌二味细研，如粉，乃和之，皆于六一土釜中密固济，炭火九日九夜煨之，寒二日，刮取飞精。先别作筒，用淳左味铅钗丹作泥，涂筒里，令极干。又以左味飞精如软泥内筒中，坚之。以铜盖覆上，六一固济。作铁钩悬筒，令底去地二三寸，马通火温之，常令筒底微絜六七十日。寒之，发取药赤如丹，即成也。更研治，以枣穰和丸如小豆大，旦以井花水向日服一丸，七日玉女来侍，二百日行厨至，三百日寿与天地齐。此方似金液而小异，若马通难得，用糠火亦得也。

造铅丹法（治一节热及鬼气、癩痢病及疟疾）

铅四斤（炼熟使）水银一斤（盐研令净）

右取黍谷二斗蒸之，令破蒸熟，以醋浆水投谷中，密盖五六日，令为醋。次用车辙中土，筛安拌中，搅和似煎饼面。取铅销之，投泥中拌半。即于好铛中，更洋铅令销，暖汞投一斤铅中，待泻凝，以绳子系之，悬于铛中二七日，其精自下醋中。收淘洗令净，和朴消、消石各一两，如飞丹法三遍，飞之，每转三日。收取精，以饭和为丸，丸如麻子大。每有诸热病者，皆治之。

炼紫精丹法

水银（一斤）石亭脂（半斤）

已上二味入瓶固济，用黄土纸筋为泥，泥瓶子身三遍，可厚一大寸已。上用瓷盖合瓶子口，以六一泥固济之，可厚半寸。

用火三日三夜，一日一夜半文，一日一夜半武。日满出药，打碎，取新青竹筒盛，和醋于筒中，又于大釜中重汤煮之三日夜，常令鱼目沸，日满，以冷水淘去醋味，曝干一日，还内筒中，以清水和朴消，如前煮一复时，出药、净淘，曝干，捣为末极细，用枣穰和少麝香丸之。欲丸时，和少酥及用涂手，不然即著手。丸如梧桐子大，每日食上服之五丸，去诸风疾，明目补心。二斤已上变白，功力既多，卒难陈述。忌与《流珠方》同，亦用麝香一钱秤之。流珠方在后。

造流珠丹法

硫黄一斤，铛中以小麻油煮之，取黑为度；即用灰汁煮之，去油讫，即研盐，于铛中伏之，用六一泥固济铛口，以文火经一日两夜，又用武火渐加，以铛赤为度。去火，待寒出药，清水淘去盐味，取酒七升，蜜半升，亦云一升蜜，一如《紫精丹》法煮之，三日三夜。出药，清水淘去酒味，曝干捣筛，以枣穰丸之，更捣五六千杵，至万尤佳。丸如梧桐子大。空心服，每日三十丸，觉热即减至十五丸，长年服者，每日只可五丸。所有冷风等病，无不愈者（忌蒜米醋）。

七返丹砂法

汞一大斤，安瓷瓶子中，瓷碗合之，用六一泥固济讫，以文火渐烧，数至六七日，即武火一日成。如此七转，堪服。其火每转须减损之，如不减，恐药不佳也。

造玉泉眼药方

右取水精二两未之，乳半合和，瓷瓶中盛之，蜜固济，勿泄气。埋地下百日，出之，置一灶孔，熏之一日。开之，青白如玉。取铅锡成炼者二斤熔之，以此药丸如梧桐子大，投中搅之，为真白矣。若眼不见物及赤，但不损睛，取一丸如黍米大点目眦，尤良。

太山张和煮石法

章柳根（六斤）杏仁（五升）酸枣仁（五升）槐子（一升，别捣）

右三味先捣，槐子以水搅之，去滓取汁，和前药，内不津器中，埋舍北阴地，入土一尺，以土覆之，百日发取，名曰太一神水。取河中青白石，如桃李大者五升，取北流水九升，煮之一沸，以神水二合搅之，又煮一沸。候石熟，任意食。食之五日后，万病愈，一年寿命延永，久服白日升天矣！取神水二升，渍生铁二斤，十日化为白银矣！

添离用兑法（凡四法）

离（一两）兑（半两）

石以坭洋之，先下离，次下兑，取柳木搅令均；次下黄矾一分，准前搅之，令均泻出成锭。取黄土和左味作坭，干之，即取黄矾坭砂，胡同律各一两，赤土一升和左味为泥裹之，内中三四，固之令密，火之十余遍，以毡拭令黑气尽为度。如难尽，取赤盐和左味为泥裹之，乱发缠之，入火烧之，其赤盐作声、如是更为数遍，以黑尽为限。然取坭砂作浆，牛粪火烧之佳也。

又法

离（一两） 兑（七钱） 熟铜（一钱）

右合洋成锭，待冷，又入火烧之，令极热。投马通中冷，将锤锤之，入火烧之，又锤，令离锭薄如纸。剪破如指大，取黄矾一升末之，同律三分，硃砂二分捣为末，取黄土为泥作坩子、坩子盖之讫，布离叶于中，以前药重重裹之，密固坩口，于牛粪火中烧之一日一夜，常令坩赤，以好为度矣。

又法

离兑对作，波斯盐、绿赤土、胡同律、硃砂等分，以左味为泥裹之，厚三分，猛火火之，如此五十遍已上。即以金牙一两末之，以浆水三升煮之，从旦至暮时，以布裹离，横木悬之，勿使着器，任用之。

又法

硃砂（一两）紫铆（一两）石胆（一分）胡同律（一两）

右以猪脂一为泥椽锅底，焯离出之，如朱而光，焯了为薄锭，以赤土十两末之，风化灰三两、硃砂三两、赤盐五两、赤石脂五两、石盐三两，右已上药必须精治之，以左味和为泥，可离锭大小布纸上，厚一二分，裹三锭寸，焯火之，以赤烟尽为度。开之，以左味洗之，准前裹火之，以浆洗之三十遍，即表里赤光，为梵天宝也。

伏汞要法

夫汞遇火则飞，不能使住。凡所为者，盖亦多矣。若非物制伏，不可为之。今以药伏之，万不失一。

乌头赤石脂石盐白盐胡椒雄黄葶黄矾石黄硃砂黑盐

右捣为末，以左味和为泥，团作锅形，以汞置中，巾裹之，以横木穿之，入釜煮以左味，三日夜出之，入霜钵中；还以左味和乌头、硃砂、云母等分研之，七日三易药，洗之。以油盐硃砂少许，入釜中煮之一日夜，任用也。

素真用锡去晕法

右以取白不限多少，打令薄厚似纸，方二寸，十斤已上始可为之，多则热气相蒸，少则不堪。取一瓷器，可物多少令满，从下布之一重蒜韭，如此重重相次，令满，器口大小盖之，漆固令密，埋地中。经百日出，即成，不得欠一日。其马通屋下安置，日满出之。熔一斤和上铤一两，若软加铤，坚加白。其蒜取赤皮者佳，左味取三年者然可用，著少盐一如食法。

素真用兑添白铜法

白铜（一斤） 锡（一两）

右令烱之泻酒中，出之打破，取伏汞一两、胡同律二两、油脂一升，煮令脂尽，胡粉色赤，即伏火。即以前兑体熔之投水中，取白黑二矾、胡同律、硃砂、白盐各二两合洋之，泻安锭池中，成矣。若脆不任用，即火之令赤，投牛脂中，十遍即柔矣。

赤铜去晕法

右取熟铜打作叶，长三寸，阔三寸，取牛皮胶煮之如粥，以铜叶内中，以盐封之，内炉中火之，令烟尽极赤出，冷之，于砧上打之，黑皮自落，如此十遍已上止。即以醋浆水煮令极沸，烧叶赤，内浆中，出之，以刷刷之，于锅中焯之，泻灰汁中，散为珠子，其色黄白，至十遍止。不须更泻成。兑凡十两，可得三两成，入梅浆洗之，令白也。

波斯用苦楝子添鍮法

乌梅（一石） 苦楝子（一石） 硃砂（一斤） 波斯鍮（二斤）

雀粪（一升） 贺州鐵（一斤） 兑（五两）

右取苦楝子二升，熟酒研之，新醋二升，雀粪半升研之，盐一合，相和令调，取桑木作槽，长八寸，阔三寸，深七寸。置前药于槽中，熔波斯鍮一斤，下少硃砂，熟搅之。候清，泻槽中药汁里，冷出之，用毡揩洗令净，炙令干，明时用之，搅药忌铁物也。如此十遍，焯泻药槽中佳也。白兑十两，波斯鍮四两、炼锡一两，须先熔兑，次下波斯鍮，次下锡，下硃砂，搅之，泻为锭甚妙。如脆，入牛脂中，煮柔之，色不明，以梅浆洗之。

素真用鍮要法

成炼波斯鍮（二两） 兑（二两） 硃砂（三豆许） 大盐（三指撮）

右置锅中相和，熔之成，熔少时，又火之令赤，泻著盐水中，如此四五遍止。即以梅浆洗之六七遍，以白为度。入梅浆

先烧令赤，然后投浆中，其浆亦瓷器中火之令热。

素真用雄黄要法（此法内雌黄似合入近后伏二黄法内）。

雄黄（一两） 雌黄（一两）

右置猪脂中，煮之三百沸，即取热铜十两、兑三两令烺，搅之，取黑矾末投中佳也。

素真用铁法

右取生铁捣碎、筛、细研，十两。打锡为薄，如杯形裹上末。用攪木为灰，熟研之令光。然后入锡杯了，重入甘锅中，入风炉内火之，候铁欲动不动即取，勿令绝碎。纸裹著炉中铁上，其铁即沸，看锡凝定，即安兑添之沸，其兑以铁上如不相入，即更下勿郎藤，其兑铁即和。即以铁焊研兑下，掠却不浮，看兑不动，即下炉中热灰覆上。良久，还将钾抉余热气，以竹筋点水沃兑上，三两遍止，任意用之。勿郎藤，其茎大如指，其子亦堪食，稍饴少许，生在山中，或生平地，缠草而生，茎上有刺，刺相对生，叶如边雁，齿大如指，叶叶相对。取时勿惊动，仍取其根，必须阴干，勿令日干，七月八月，子熟赤色。其铁取犁头铁，白色佳，余并不堪用。

伏雄雌二黄用锡法（据法合有雌黄，今元本内阙）

雄黄十两（未之）锡（三两）

铛中合熔，出之入皮袋中，揉使碎，入甘锅中火之。其甘锅中安药了，以盖合之密固，入风炉吹之，令锅同火色。寒之，

开其色似金，堪入伏火用之，佳也。二物准数别行。

造硃砂浆池法

硃砂（五两）乌梅（半升碎）左味（一升）
右以土釜中煎之，五分减二，堪用。

造梅浆法

梅（二升，去仁碎之）
右以水一升、盐半升，土釜煮之，烧令赤洗之。

炼丹合杀鬼丸法

朱砂雄黄雌黄黎芦鬼比目桃仁乌头附子半夏石硫黄巴豆犀
角鬼臼麝香白赤术鬼箭蜈蚣野葛牛黄
右各二分，捣筛为末，以兰草汁合为丸，丸如鸡子大。烧
一丸，百鬼皆卒。抱朴子用此药飞三奇丹也。

炼矾石伏汞法

并州矾石十斤，捣为末，以瓜州矾和左味拌之三十遍，入
釜飞之。每二十一日一开，更加生矾石三分之一，还拌生者飞
之。生者性利，相接即止。三十日已上者，蝼蚁之状，光明可
爱，百日弥佳。右取帛裹之，内筒中蒸三日夜，末之。一两粉

制汞一斤，若令赤，左味煮之，令干，色紫赤止。釜中不上，准法烧之，以赤瑾上团之，入风炉火之，百日，风化为灰。准矾石三斤，用脂一斤，铁器中炒之，以脂尽为度。汞十斤、矾石、铁器猛火火之，搅令烟入即成。然后土团前汞，密封，内釜中，火之九日夜止，任用之。能先以脂熟熬，后入锅中火之一百日，弥胜。取铛中熬之，加矾石末一度，如锡，再度如石。

造白玉法

右取大蛤蒲捣为末，细研之，取一斤内竹筒中，复内消石，密固之，内左味中，二十日成水后，取白石英半斤捣作末，投筒中，即凝。出之，好炭火火之，令赤，即成白玉，亦服饵之也。

造真珠法（二首）

右取光明蚌壳削去上皮，以醋中煮之令熟，出，细条之，丸作珠大小，任意取鲤，破腹开，内珠置中，还随令合，蒸之令极熟，出珠。未蒸前钻孔，以猪毛穿中。又取云母，以白羊乳煮之数沸，出令温，以珠著中渍之，经宿然后洗令净，成矣。

又法

以鳔胶和蚌屑作珠，随意大小，钻孔，近草火后炙令干。以两砖支一罍，置珠瓦上，复以一瓦盖上，泥砖四边作灶形，以草火烧之令赤。出之，取蚌屑盛筒中四个口，内于瓷器，以左味浸之十日，即色变珠成。

造石碌法

铜青（一斤） 石黛（半斤） 雌黄（五两） 柏汁（一斤）

右和合，日干，入尽，用之精妙也。

造石黛法

苏方木（半斤，细碎之）

右以水二斗煮取八升，又石灰二分著中，觉之令稠，煮令汁尽出讫。蓝汁浸之，五日成用。

卷七十二 金丹部十

大还丹契秘图（并序）

叙曰：大还丹者，乃日之魂，月之魄，二曜精气之所致也。本乎南方火位，袭化北方壬癸之中，历涉五行，包含五彩，功齐天地，难可备书。混沌为先，象其元气，分判清浊，以神为助，八卦相配，日月光曜，合成大丹。所论火候，以朔望为据，言药物，则铅汞为先。炉鼎华池，真人定位，神仙证赞，类成十二章，以象十二月，用晓求真之士，将传志道之人耳。

混沌华池第一

夫华池者，玄元始初之气，造化天地之象，三一之数，雄雌而未分，清浊浮沉不定，处乎潜龙之位，故君子守道候时。得之者，分析有无，超凡入圣。经云：知白守黑，神明自来。是知玄为万物母，圣人秘之，不形文字，口口相传，知其诀者为仙耳。

白金黄牙第二

言白金黄牙者，非金、银、铜、铁，铅、锡、水、银，朱砂、五金，入石铆铅之类。是乾坤媾精，太玄流液，感气而成。且如人之有身，皆因父母传气而生，非肉所化。至药亦然，坎男离女，情性相依，结气而成，白金黄牙，为天地之先。经云：有名万物母。时象“九二见龙在田”，如修得之者，即仙道，俯拾而取之，益人颜色，坚固骨髓。如人食玉，如玉之润，此之是也。

五行第三

夫五行者，水生木、水银也，非世间水银；木生火、朱砂也，非世间朱砂；火生土、神气化生，非世间土；土生金、白金也，非世间金；金生水、黑水也，非世间水。金伐木，水克火，土王四季。终始相因，五行相生相克，共成至药。若取外金木水火土，何得圣人偏赞，三五与一之功，故知迷者素丝可悲，歧路可泣，无师执文，万无一得。求真之士，可不免力精修勤志乎。

四象第四

夫四象者，乃青龙、白虎、朱雀、玄武也。

（卷内除已注说外，余并取宜装）

青龙者，东方甲乙木，水银也。澄之不清，搅之不浊，近不可取，远不可舍，潜藏变化无尽，故言龙也。

白虎者，西方庚辛金，白金也。得真一之位，经云：“子若得一万事毕。”淑女之异名，五行感化，至精之所致也。其伏不动，故称之为虎也。

朱雀者，南方丙丁火，朱砂也。剖液成龙，结气成鸟，其气腾而为天，其质降而为地，所以为大丹之本也。见火即飞，故得朱雀之称也。

玄武者，北方壬癸水，黑汞也。能柔能刚，经云：上善若水，非铅非锡，非众石之类，水乃河车神水，生乎天地之先，至药不可暂舍。能养育万物，故称玄武也。

如志士烧炼丹鼎，知此四象者，十方天人莫不瞻奉。古经云“四神之丹”，此是也。

明铅汞真伪第五

夫言铅汞者，离流液为汞，坎结白为铅。世人以黑铅铆铅，夹生银蜜、陀僧、衔铅、铅黄花、黄丹等为铅，此大谬也。且铅中有金，金中有还丹，是知黑水中生白金，白金变黄金，黄金变紫金，紫金含五色，名曰大还丹，岂不明乎？何得更将水银、汞，以成质之物为铅。经云：鸣鹤在阴，其子和之。

又云：虎啸龙吟，物类相感，岂谬言哉？且汞为情，铅为性，情性相合，曰常道。道曰自然，诚非外物也。幸愿精思其理，天不遗于志愿也。

歌曰：

鼎鼎不用鼎，药药元无药。用铅不用铅，意向铅中作。贤者审思之，用铅依前错。

日月第六

天日月者，天地之至精也，药中即以坎男为月，离女为日。日中有鸟属阴，月中有蟾属阳。白金产于河车中，即阴中有阳，水银生于朱砂中，即阳中有阴。此二者，圣人相传，贤人相授，宝诀具明，非凡常术士所能窥也。

如知日月在乎手，造化万灵事无难也。访神仙，瞻日月之精，为长生之道，实可重矣。

明药色第七

得此白金服者，可为地仙。

得此黄金服者，为中仙。得此紫金服者，为上仙。

夫药之权舆者，玄水生白金，白金变黄金，黄金变紫金，紫金含五色，名曰大还丹。

又古歌曰：一物有五彩，永作仙人禄。按今之修药，但以匱盛，用火养之，永无变化，兼不伏火，饵之，便随大肠而出，返丧天年，实可悲哉！终不可得之也。但在精之审之，神仙必无所误，义理晓然，即人粗心不细，详得此意，与阴丹合义，理即不同，互有修制。唯可久而披寻，方可见真也。

（外青中黄心白色）

大还丹之象

大哉无粗不包，无细不通。若悬象于天，则十方天人莫不瞻奉；若悬象于地，则冤魂得离涂炭；若悬象于身，则身神并为飞仙。

排云、控鹤、寿杖，杀活自由。铸镜杀一切魑魅，十方神仙，以此为无价珠，乃如意神珠也。无可无不可，勉力修之。

九还七返第八

夫九还七返者，大而论之一年，小而论之一日。只如北斗一日一夜，一周天。天降地腾，生化万物，从寅至申为七返，子至坤为九还，此则不曰还丹。大还丹须得三千六百年，气候亦如是，以小而明大。只如一日有十二时，六时阳，六时阴，阳象春夏，阴象秋冬。若然者，一时象一月，一月有三十日，三十日有三百六十时，亦象一年；即一日十二时，象十二年；三百六十日，象三千六百年。还丹之功毕。人以十月成身，丹以十月脱胎，人道相通，超凡入圣，岂不了然乎！

择友第九

君无友丧国，臣无友失忠，庶人无友丧家，道无友失真。所以玄元与尹喜宿契，孔子与渔父合机，马明生与阴君暗合，青牛与惠远而会同，岂非良友者乎？且今之求道，上至王侯，下及庶民，万无一得者，何？皆由不择其友也。夫至药由心所感，志士应感而归者，表天道无所不烛。时机未精，多生疑虑，又失前功，为灵官之所呻。何以然奈何王侯心希早成，情无专志，返疑术人，转托所使监守，致今凡眼所窥，而拟成至药。若然者，即率土可为仙耳。

又古经传授至药，先须清斋七日，立置坛宇，烧名香，挂十方缯彩，用黄金百两，以为心信，投筒破券，向天设盟，方可传授。若不然者，获贼天机之罪，殃及九玄七祖，身被天、地、水三官所诛，岂合轻师丧得；自从胸襟造次而窥真圣至药者哉！夫人臣得遇此图，兼曾受口诀者，隐而不献君父，信为

老耄，是为不忠之臣，不孝之子矣。

金鼎第十

夫言金鼎者，上应天，下应地，中应人民。天平地正，人民昌泰，天歌地盈，万物丧害。故《易》云：“先天而天弗违，后先而奉天时。”可明矣。世人所修，多用黄金、白银、铜铁、铅锡之类为鼎，此即大谬矣。又于诸色鼎内用盐，或磁石锡粉，或枯铅，或黄花、曾青、石胆之类为匱焉。巧言云：天中复有天，人饰词也。此圣人又何谬？若然者，黄帝不合铸鼎于荆山，其鼎高下、尺寸，锱铢、厚薄，十病如后。

鼎法：高一尺二寸，重七十二两。其数有九：内围一尺五寸，当有放脚，下去地二寸半，底厚二寸，身厚一寸半，深六寸，内受三升半，盖厚一寸，耳高一寸半。鼎有十病：一忌秋夏，铁不精好，铸不及时；二不悬胎铸；三肚大；四脚短曲；五口大耳小；六上下厚薄不匀；七沙窍漏气，八不润滑；九不依尺寸；十铁皱。有此十病，并不宜用。

造炉第十一

夫炉者，是鼎之城郭，如无城郭，为邪气所侵。高象蓬壶，横象五岳。坛有三层，炉有八门，十二支月随斗建，厚薄尺寸，高下，一一自有图样，莫不开露圣意者乎。

高四尺，厚六寸，内围三尺五寸，华池炉象此炉也

太一炉于坛上，高二尺，厚六寸，内围三尺五寸，门高二寸，阔半寸，十二支周回一寸，阔坛随便宜。又华池炉高四尺，厚六寸，八门，周回二寸。坛随便宜，余象图也。

火候第十二

凡一斤药有十六两，每两有二十四铢；一斤有三百八十四铢；《易》有六十四卦，每卦六爻，六十四卦有三百八十四爻；一年有三百六十日，有二十四气。每月合一两一铢半。一麟阴阳之气候，从冬至建子日辰起火，此年日月大小数，至阳生合得多少两分锱铢，分毫如爻，动时开闭，门户相应，月随斗建，生杀有时，不逾月例之如后。若仙如线贯珠，明者省悟矣。

（十一月复卦一阳爻）

开警门，应杜门，斗建子，支应午。其一日冬阳生一两一铢半，其年三百六十日。此一月终，阳气合得三十二两，初九，龙潜也。“候时而行，确乎其不可拔也。”小数三日。（三日出为夹，见西南得朋）

（十二月临卦二阳爻）

开伤门，应塞门，斗建丑，支应未。其月终，阳气六十四两，时象九二，“见龙在田，君德也。”小数六日。

（正月泰卦三阳爻）

开开门，应生门，斗建寅，支应申。其月终，阳气九十六两，时象九三。“君子进德，可存义。”其小数九日。

（二月大壮卦四阳爻）

开休门，应杀门，斗建卯，支应酉。其月终，阳气一百一十八两，时象九四，“或跃在渊，欲及时也。”药中水银，上下无定，小数十二日。（八月上弦平如绳）

（三月夬卦五阳爻）

开休门，应杀门，斗建辰，支应戌。其月终，阳气一百六十两，时象九五，“飞龙在天，得其志也。”药积阳为天，小数十五日。（十五日望）

（四月乾卦六阳爻）

开伤门，应塞门，斗建巳，支应亥。其月终，得阳气一百六十二两，时象上九，“亢龙有悔。”此时药火盛，须密防护，其日积在前月耳。（十六月缺）

（五月姤卦一阴爻）

开开门，应生门，斗建午，支应子。其月一日阴生一两一铢半一鹇，阳减亦然。至月终，阴生三十二两，时象初六，“履霜坚冰，系于金柅”。明药金花凝也。小数十八日。

（六月遯卦二阴爻）

开休门，应杀门，斗建未，支应丑，其月终，阴生六十四两，时象六二，“直方大明”。药至此欲成白金，地道光也。小数二十一日。

（七月否卦三阴爻）

开开门，应生门，斗建申，支应寅。其月终，阴生九十六两，时象六三，“含章可贞，智光大也。”药不动，如山岳。小数二十四日。（下弦不动如山岳）

（八月观卦四阴爻）

开伤门，应塞门，斗建酉，支应卯。其月终，阴生一百二十八两，时象六四，“括囊无咎。”药至此，否泰未定，须劳心力，未相形即慎之，吉也。小数二十七日。

（九月剥卦五阴爻）

开开门，应生门，斗建戌，支应辰。其月终，阴生一百六十两，时象六五，“黄裳元吉。”此药物文而自美，亨之极也。小数三十日，后日月亦寄此也。

（十月坤卦六阴爻）

开休门，应杀门，斗建亥，支应巳。时象上六，“龙战于野，其道穷也。”阴生一百九十二两，并阳之数，三百八十四两。日积在前月，至此生药周毕也。

已上从子月冬至日起火至亥月，有三百六十日，都计得一百六十四两。阴阳气候，内外两月沐浴，即三千六百年。此以小明大，大还丹之功毕。

歌曰：圣人夺得造化意，手转日月安炉里。微微胜倒天地精，攒簇阴阳走神鬼。日魂月魄若个识，识者便是真仙子。炼之饵之千日期，身已无阴那得死。

又歌曰：

九还七返三五一，龙虎相将入神室。

灰池闭炼天地间，方知大还功已毕。

乾坤不合相违避，志士元知在天地。

十月怀胎母子分，贤者何曾更运气。

此先圣之象，莫令凡俗轻闻，恐不晓其真道之情，错毁微秘，前人暗销福寿，神仙考罚，折算夺纪，殃及九玄七祖，慎之。

又歌曰：

不须劳力别求仙，碧落云梯在眼前。

曾效鼎湖延日月，岂嗟东海变桑田。

三清末降苍梧印，五帝惊书火候篇。

深属瑶台珠珮客，还丹莫妄与人传。

（死惊开景 八门 休杜伤生）

真元妙道修丹历验抄 草衣洞真子凝述

夫至道真旨，以凝性炼形，长生为上。所谓凝性者，心灵也。乃内观不动，湛然无为焉。虽云凝心一也，乃有二德。二德者，谓住心、空心。若凝住心，则身境与道同，形性俱超，此真得长生不死，高真妙道也；若凝空心，即性超而身沉，此得脱腔尸解之下法也。盖住心、无心，即真道自会，名虚无之身，实有之质矣。此得性遗形之妙，不得炼形之要，名为清虚善爽之鬼，故经云：“下仙者，即脱腔尸解之法”是也。凡此二说，成道之旨。若得性遗形，虽速成，然不契道旨，盖 upper 保生者，以为毙法而不修也。凝住心神，形气俱得，得者寿延万岁，名曰仙人。又炼身成炁万年，名曰真人；又万年炼气成神，名曰神人；又炼神三千年，名曰至人；又炼至人三千年成道人，而证高真之果。此道为上品之真尔，及三万六千年，至真方具。然初学凡人，习之者如毛，成之者如角。于是无上法母为太上道君说《元精经》，令救度好生保命之人。盖古有《龙虎经》，旨天地自然。野生还丹者，案上经说，一千八十年生真金矿，真金矿一千八十年生真丹砂，真丹砂一千八十年生真水银，真水银一千八十年成还丹，为得天地阴阳五行真气，都合四千三百二十年，元精结成，出名山幽静岩石之间，自成。成时，光照千里，上真仙官降下采之。凡学者难得之。又无上元精法，毋愆念修行之人，遂令以时代年，采虚无之气成真金，真金成丹砂，丹砂成水银，合三才为用，以法促捉四千三百二十年阴阳元气，就十二个月感应而生成，还丹备矣。服之，便

登无上至道，白日升天。又古仙得道圣人，犹恐初学之士，一年之内，寒暑侵伤。又令将初地圣药成制凡药成灵药，生小紫河车、天生黄牙，为延驻还丹。服饵者定命长生，渐可登真，唯未有羽化之大功。此并依师口诀，及解真经之要妙不显者，今略而显之，以凡证圣，以外晓内，述易鉴难，集为图论，将俟好生君子比验。立十二图表，十二辰位，全圣功神明之道。《阴符经》云：“日月有数，大小有定，圣功生焉！神明出焉！”此之谓也。乃各证注如后。

三十辐共一毂图第一

经曰：三十辐共一毂。河上公曰：古者之车，三十辐共一毂，毂中有孔，故辐共辘之，法一月之数也。盖以小制大，以寡御众。《阴符经》云：日月有数，大小有定是也。经曰：当其无，有车之用。《庄子》曰：无用之用矣！一辐者，凡车亦无用也。

《日月要诀》三十七字法曰

一爻、三爻、五爻、七爻、九爻、十一爻、十三爻、十五爻、十七爻、二十爻、二十三爻、二十五爻、二十七爻、三十爻，周而复始，四千三百二十年，元气生此。歌曰：“时代日月应替年，周而复始道自然，十月脱胎九转满，卯（卯者玉兔之位。火木为赤日，阳符用事）酉（酉者，金鸡之位。金水为黑月，阴符用事）二意（左旋右转）对相看。三万六千神炁足，正元在内（正元者，四千三百二十年元气也）共成丹，驱除邪毒因兹尽，服之便上大罗天。

日月火法曰

今法及元君、阴君、古嵩子、碧通子等行符，开落三花在上弦，花即符也。古法：开落三花在下弦。法曰：“律吕者，阴阳之位也，阳为律，阴为吕。青霞子曰：一阳生为春夏，一阴生为秋冬，阴终坤，阳终乾。子丑寅为春，卯辰巳为夏，午未申为秋，酉戌亥为冬。

凡此图者，日月火镜之妙也。若不悟此法象，即还丹远矣哉！

从外，第一晕黄、地卦炁红，第二晕白，第三晕青，第四晕浅红，第五晕白，卦炁并心并红色。

采真铅汞图第二

二炉并浅红色大门并红下黄色铅青
内红下红汞青有光中青丹红馀取宜

夫铅者，玄元之泉；泉者，水之源也。人但见泉水流出于石窟之中奔腾，莫知泉源，自何而至？亦如元气生有万物成熟，莫见元气从何而来也！故《道经》云：“微妙玄通，深不可识。”夫惟不可识，故强为之容，是无状之状焉。夫天轮左旋，五星与日月右转。火铅象日；珠汞象月。月行疾，一日一夜行十二度，日行迟，一日一夜行一度。月一月一周天，日一年一周天。凡日月一年十二合成岁，生化万物，要在十二卦，周而复始，九还气足，铅汞神具，而成金丹矣。故经云：日月有迟疾，药性有燥慢，此之是也。歌曰：

迟为日，疾为月，何用多罗乱分别！真铅本是火宗精，真汞好飞含赤血。男精女血既相包，血生肉兮精产骨。全籍良媒与结婚，养成赤子方堪悦。

经云：汞者，洪元之光，万物之宗也；汞宗者，赤龙也；赤龙者，即丹砂也。非凡丹砂，乃太玄流液，二千一百六十年元气所成，号曰虚无真丹也。

六通图第三

六者，六候，一月之法也；通者，通十二辰，知龙虎行藏，六合六律，六吕，产见十二周之要也。

知阴阳六候升降诀

三日兑，越于庚，微明；八日震，坤起戏于上弦，暂停；十五日乾，健见满于田，享十六日巽，损入于辛；二十三日，艮上离，丽于丙下弦；三十日坤，顺恂陷于坎革，革者隔也。夫此日魂月魄，若交精万化，在天生万象，在地生万物，在人生万神，在药生万灵矣。要假三花力，四子共相经。欲知黄老意，秘妙在中庭。此言俱说毕，学人醒不醒。

阴阳交映图第四

日月交，铅汞合，故经曰：和其光，同其尘，是谓玄同。又曰：复归其明，此之谓也。

古今大同小异配合

崔君使天镇星呼辰星，会乾坤，立两弦，生育万物。三姓子与崔君法同。又元君亦有此法者，使此法当日，天地元气交，立道之本。本即丹田也。经曰：本立而道生。此是也。

（外青中心黄色）

诸仙君使荧惑星呼辰星两个，七十终三旬，元气始交，大同不离，辰星为元首。

埏埴图第五

埏者，和也；埴者，土也。经曰：埏埴以为器，当其无，有器之用。为，和土为内外之器。内者，鼎器也，非凡用之器鼎也。乃受神汞之鼎器也。故《阴符经》曰：“爰有奇器，是生万象。八卦甲子，神机鬼藏，”此之谓也。鬼者，癸气也；无用者，乃不用之器焉。留精于鼎内成三魂，魂者龙，龙者；木精之神光也。按《元精经》云：大道君曰：太阳元精，是左正之灵，与道合并。服之身轻而长生。又曰：火能固物，坚存元气。服元精者，气质永固，神合元和，以通灵焉。元者，则真火之精也。

炉郭图第六

炉郭者，外埏埴也。如人之城邑，居君民也。故阴阳万神，凭炉郭感应而立圣功，而成还丹，三极之道备矣。

鼎白炉红气，台青色，日月星纲取宜。

夫北斗随天轮，一日一夜一周，行八方，鼎转八门，同游十二神，生化万灵，二精交感，四象相生，五行相克相反，万物生矣。龙虎还丹，万灵具矣。留随于鼎内七魄，魄者，虎也；

虎者，金精金液之神也。故玄女谓太一帝君曰：金液金水，流注五脏，坚滑四肢，调养百神，润泽六腑，变易毛骨，延久生形，其力至神足矣。

神室图第七

大九转

第一品紫晨室

(黄色红缘)

经曰：“凿户牖以为室，当其无，有室之用。”服上九转丹，居上三天；服中九转丹，居中三天；服下九转丹，居下三天。盖道气神感如然矣。

中九转

第二品紫霞室

(红色黄缘并土字)

夫室者，非凡室也，谓三清神室也。经云：三清者，太清、上清、玉清之宫室也。谓紫微宫、紫霞宫、紫晨宫。三宫者，三丹田也。上中下三品也。三品者，小还、中还、大还。三丹立三宫，宫中各三神，三三成九，宫生三九，为大九转之室。小九转之田，中九转之宫，乃神道所居。真人出入，居游之门户，睹视之窗牖也，皆有八卦大神营卫，扶持圣道，制恶兴善之境也。

下九转
第三品青真室
(一曰紫微室) (青色内白)

《内景经》曰：“琼室之中八素杂。”素者本也。八者，川也；室者，青真之室也。琼霞晨微，同体异名也。夫晓之者即修生，修生者，必成真入焉。又杂者，九天之炁，合集之景也。

周易七十二候图第八

周者，三周也。三三生九周；九周者，九还也。要者，三周，日周、月周、年周。产七十二候、四时、八节、二十四气。二十四气者，旦暮一月二气，十二月法产足，即运育铅汞，成还丹之功也。

七星朱书

周易七十二候缠度诀

鹞鸟不鸣，《未济卦》，斗宿五度。
虎始交，水山《蹇卦》，斗宿五度。
荔挺出，山雷《颐卦》，斗宿六度。
蚯蚓结，《中孚卦》，斗宿五度。
麋角解，山火《贲卦》，斗宿三度。
水泉动，地雷《复卦》。
雁北乡，水雷《屯卦》，牛宿三度。

鹊始巢，地山《谦卦》，牛宿四度。
野鸡始雊，火泽《睽卦》，女宿十一度半。
鸡始乳，地风《升卦》，虚宿七度。
鸷鸟厉疾，地泽《临卦》，虚宿三度二十五分半。
水泽腹坚，地泽《临卦》。
东风解冻，雷山《小过卦》，危宿六度。
蛰虫始振，山水《蒙卦》，危宿四度。
鱼上冰，风雷《益卦》，危宿八度。
獭祭鱼，风山《渐卦》，室宿十二度。
鸿雁来，地天《泰卦》，室宿五度。
草木萌动，地天《泰》。
桃始华，水天《需卦》，壁宿五度。
仓庚鸣，泽雷《随卦》，壁宿五度。
鹰化为鸠，火地《晋卦》，奎宿九度。
乙鸟至，雷水《解卦》，奎宿八度半。
雷乃发声，雷天《大壮卦》，娄宿二度。
始电，雷天《大壮卦》。
桐始华，雷地《豫卦》，娄宿十一度。
田鼠化为鴽，天水《讼卦》，胃宿五度。
虹始见，山风《蛊卦》，胃宿九度半。
萍始生，泽火《革卦》，昂宿二度。
鸣鸠拂其羽，泽天《夬卦》，昂宿九度。
戴胜降于桑，泽天《夬卦》。
蝼蛄鸣，火山《旅卦》，毕宿十一度。
蚯蚓出，地水《师卦》，毕宿五度。
王瓜生，水地《比卦》，觜宿一度。
苦菜秀，风天《小畜卦》，参宿六度。

靡草死，《乾卦》，参宿三度。
小暑至，《乾卦》。
螳螂生，火天《大有卦》，井宿八度。
鵙始鸣，风火《家人卦》，井宿十度。
反舌无声，水风《井卦》井宿二度。
鹿角解，泽山《咸卦》，井宿一十度。
蜩始鸣，火风《鼎卦》，鬼宿三度。
半夏生，天风《姤卦》。
温风至，《巽卦》。
蟋蟀居壁，雷火《丰卦》，柳宿七度。
鹰始挚，风水《涣卦》，柳宿七度。
腐草化为萤，天泽《履卦》，星宿三度。
土润溽暑，天山《遁卦》，星宿四度。
大雨时行，天山《遁卦》。
凉风至，雷风《常卦》，张宿十度。
白露降，水泽《节卦》，张宿九度。
寒蝉鸣，天火《同人卦》，翼宿八度。
鹰乃祭鸟，山泽《损卦》，翼宿七度。
天地始肃，天地《否卦》，翼宿四度。
禾乃登，天地《否卦》。
鸿雁来，《巽卦》，轸宿四度。
乙鸟归，泽地《萃卦》，轸宿十度。
群鸟养羞，风天《大畜卦》，轸宿十五度半。
雷乃收声，山火《贲卦》，角宿五度。
蛰虫坏户，风地《观卦》，角宿八度。
水始涸，风地《观卦》。
鸿雁来宾，雷泽《归妹卦》，亢宿九度。

雀入大水化为蛤，天雷《无妄卦》，氏宿七度。
菊有黄花，地火《明夷卦》，氏宿九度。
豺乃祭兽，泽水《困卦》，房宿五度。
草木黄落，山地《剥卦》，心宿五度。
蛰虫咸俯，山地《剥卦》。
水始冰，《艮卦》，尾宿二度。
地始冻，水火《既济》卦，尾宿八度。
野鸡入水，化为蜃，火雷《噬嗑卦》尾宿七度。
虹藏不现，泽风《大过卦》，箕宿四度。
天气上腾，地气下降，《坤卦》箕宿六度。
闭塞而成冬，《坤卦》。

胞胎证混元图第九

在胎成人证

在药成神证

（并金色）

夫包者，爻也。爻者，五阴之下一阳，潜龙建子之初卦也。谓一生二，二者，丑也；一者，子也。子至丑，丑即临卦也；至寅，三阳成胎。胎者，泰也。阴阳二气并和气，三也。故云一生二，二生三，三生万物。三谓子丑寅，发生之气也。故胎者，泰也，在混沌为天地间，在人为精血气，在药为水火土。鼠化牛，牛化虎，此三象者，希夷微也。三者混沌，出《太一经》云尔。

鸡子石英证含光图第十

在人证精血成形 在药证铅汞成丹

鸡者，证金也。子者，证水也。金水者，铅汞也。《阴符》

中男少女之道。石者，坚永止止，《艮卦》也。谓残金衰木，含光之喻也。英者，暑也，清净一物，含五色玄英之令象也，故引凡而喻。此英出蜀岷山及中国华山，即白石英是也。映日而光生矣。

瑾瑜证神宝图第十一

瑾瑜者，五色玉，出西海密山，即生还丹之类也。以证本色之真铅矣。《山海经》云：瑾瑜之玉为良，黄帝是食是乡，乃轩辕服而仙也。又经曰：五色发作，说宝玉之符彩，《玉子灵符》曰：应赤如鸡冠，黄如蒸栗，白如凝脂，青如秦碧，黑如点漆。说此之玉德五气，以喻还丹五行金木水火土之象。故引为神宝之证。神宝，即铅汞也。

还丹五行功论图第十二

还者，还其本质；丹者，赤色之名；五者，五星、五帝、五脏、五性、五经、五味、五金、五气、五方、五色、五岳也；五行者，亨布也；功者，通晓之用论之如后。

西方庚辛金，色白，五音商，卦兑，神白虎，令主秋，五金主银，五味主辛。气臭腥，象伤，星太白，岳华，五脏肺口，性主义。五经《书》，始数四，成数九，此白元精，服之补肺《腑》经曰：玉堂尚书府，制炼七魄，益言气，增性义，可通外五金，邪气并害气不能伤滞，能间德伏虎。金宿不能窥，谓金精神帝灵元之益也。

东方甲乙木，色青，五音角，卦震，神青龙，令主春，五

金主铅，五味主酸，气臭膻，象生，星岁，岳泰，五脏肝、胆，性主仁，五经《诗》，始数三，成数八，青元精，服之补目及内二肝胆也。经曰：肝为清冷宫，兰台府，胆为紫微宫，无极府，滋三魂，明目，令人远视，益性仁，木气不能淘，并害气不能击隔，得伏龙，木曜无能窥，盖因木精神帝灵元之益也。

北方壬癸水，色黑，五音羽，卦坎，神玄武，令主冬，五金主铁，五味咸，气臭腐，象闭，星辰、岳常、五脏肾，外通耳，性主智，五经《易》，始数一，成数六，黑元精，服之补耳，益智神。经曰：肾为出，故宫太和府，固添髓血，滋洞听，令人性智聪润，炼肌，毛发绿，阴邪惧，水不能漂溺，通太阴而合隐，出不游户，月辉中无影，水曜不能见，盖恃水玉铅精紫微帝君灵元之益也。

南方丙丁火，色赤，五音徵，卦离，神朱雀，令主夏，五金主铜，五味主苦，气臭焦，象盛，星荧惑，岳衡，五脏心，通目，性主礼，经亦《礼》，始数二，成数七，赤元精，服之补心神，益阳光，补固肌骨，化阴滞。经云：心为绛宫元阳府，内滋此府，外滋目威，令人性礼，真行不践迹，轻腾陵阳，是火不能烧，是阳毒不能热，身与太阳通元而合，现化日光，类中无影，火曜不能察，盖恃炎帝灵元之益也。

中央戊己土，色黄，五音宫，卦坤，神后土，令四季，五金主黄金，味主甘，气臭香，象含，星镇，岳嵩，五脏脾，通鼻，性主信，五经主《乐》，始数五，成数十，黄元精，服之补中，黄宫太素府，脾神益志气，滋性信，炼五形，和九气，加圣惠，伏万凶，亲五老，地岳不能埋闭，土曜不能傍窥，盖恃五星帝威，得灵元之益也。

夫还丹者，极一、冲二、和三、誉四、旋五、通六、达七、政八、灵九、极十，具无上之真道，岂不明明可睹其义乎？凡

人有才貌不可学，若遇大丹即变见如意。故经云：无可无不可，皆可矣！按《参同契太易志图》言：一象，此图舍象众美，方得通灵。又古经及《元君诀》，并草衣子，碧通子《变化图》，皆炼丹之名，或号如意珠。天帝得之为绛宫珠，天龙得之为顶上珠，铸剑则伏万邪万凶，寿杖则煞活自由。以一粒磨凡铜铁镜，能别一切精魅魍魉古藏之物，昔黄帝宝镜亦是也。元君以一粒书符作法，尸解及召集五岳灵神立至，驱策自由。

元阳子曰：乾动而还丹成，枯树得再荣，人服而长生，云游紫府。

又古先真曰：土石，五金，悉化成宝。枯骨再返，朽肉重苏。

又古嵩子曰：服之者，日月长而命益延，大海竭而神转壮。

又真，白先生曰：服之，飞腾于太清之上，逍遥于造化之中，看海水为丘陵，睹凡生如聚沫，此非天地之功，实是还丹之力。

又葛洪曰：余学道三十余年，览诸经诀数万卷，上古以来高真上仙，无有不以还丹金液为大要也。

又《元君金液诀》曰：服一椽斗子，立成黄金色身。故《黄庭经》云：五行参差同根节。

又曰：三五合气本一。《八仙歌》曰：一物含五彩，永作仙人禄。

又《三景诀》云：至药一气不足，与瓦砾无殊。何以言之？盖人五脏元神生命扶身。若五脏皆真，则脏腑气和，身命昌炼，质存精元，气全形固，肌肤神明凝现，灵性相并，永无沉荡之味矣。若五气不和，则胜负相刑，性超而形堕，性既归空，身即沉朽。是以强弱奔散，阙足欺伤，不交冲和，终无久视之道。且如凡人身也，一脉乖，即众脉乱而患生，况五行灵元阙

一者乎？夫四黄八石五金等，非不是天地之精，盖缘五气不全，孤阴寡阳，顽滞之物，不拒五行，皆无定性，故得不可为至药也，可以理病之小药，终无长水羽化之用。若要长生，须服五色铅汞、丹砂、黄芽之药，包含五色、五味、五行者，乃是内明始无而真有也。

盖《道经》曰：视之不足见，听之不足闻，用之不可既。

又魏君曰：绵绵不断，谓之黄芽；变化无穷，名曰丹砂。

又云：服之一生不死，造化汞了留根。

又青霞子曰：汞是砂之精，牙是铅之脚，但了宗枝，用即不错。

又古经曰：金丹留身，至道全神，万般别法，徒劳苦辛。然若不遇师传，不易措手。是故石药损命，悔奚及哉！学人君子，幸请审之！真证旨略，无繆述矣。

卷七十三 金丹部十一

古龙虎歌 阴君真人注

四者混沌，五行之祖（一曰曾青为使，使为气，气为筋；二曰阴中阳，为日之魂，魂为日之精，精为阳，阳为父，父为胞衣；三曰从白液化为坚冰，冰是阴中阳，阳为骨，骨凭气而化白液，白液化为髓；四曰水银，为内之炁化为血，血化毛发，毛发凭皮肤为匡郭而成质。可知三个月成形，十个月生，余两个月沐浴，合一年终。质禀天成象，递用五行而轮转，得名天地至宝。如人受天地正气，亦为至人。我大道仙人药宝，不同在世有价之宝。只如世间所用金、银、珊瑚、玛瑙、真珠之类，并量其功价，以贵贱论之。唯我仙丹，象日月之光明彻，此时法天象地之宝，令人服之，可得长生，天地齐毕。皆是凭自然混沌之气，在天为雾露，在地为泉源，如在碧潭之中，即是自然之道也。学仙之士，勿令错用意，妄将变黄白药错服食。如道士得我自然之道，四气混沌至药，但服食一千日，则知神化路不远矣。如四气不足，即为神化无凭，亦象至人，日月不足，岂为至人？乃知至人合天地文理为圣，世人以时物文理为哲。哲者，自为圣人乎？乃自明其道，采世间机运动，以功成法焉。量其作事根性远近，时至尽化为灰烬。唯我三清宫神化药宝，

即得保命长生，天地齐毕。其道不合传之，如传在得人，付之。缘道本无形，以五行气相侵为根。人本无志，而心为志。如心恶即言凶，言凶即行疏，行疏即道不成。所以三品之丹，付贤不付愚。愚者心暗于世，终日览仙方书诀而念之，不得其道性，性由心也。休粮、服气、导引、忘治、谷神魂魄，魄凝神定思一法，已上并是道之空门，宝非长生之理。九鼎之丹，用四时火气，张设文武，不绝火候，而晚成大器，实贵难货，至人难识也）。

铅为匡郭，周遭祐助。青瑶为使，能调风雨（曾青能为一切金丹使，使为气，气为筋，筋成大力焉。夫药不至者，由曾青之力为使。如人不食即无力，食象气，气象使，无食力，乃事不解矣。夫功皆从力而生成大壮矣，药无力，即无灵而安身）。白液金花，水生龙虎（龙虎本从虚无气中相承，龙虎正道感化，运得四时大地，成象之器。然龙虎自自然生，犹四时薰蒸，各有所归。生于无始，启道本元者，得名龙虎。龙虎缘阴阳二性和合相吞伏之气所知，从虎气中生有象之质，自然修善去恶，即成之），三一升腾，必定规矩（三者，准上三丹田，各有归魂守一之法，论至药门中四气，筋骨血肉相承之法，不差毫厘，勿令其阴阳时侯差错。每月初发火，从一日数九九之法，此三一法，并是内三一之法，用十二个月火候，管十二时，配十二位，行九宫，象八卦，合五行。黄帝于皇人处请问三一之门，因此流传口诀，受之如世世有仙士付之，亦勿令载于书，方诀止以口付之。若不依此三一规矩，纵解万般小法，能变黄白救世，财宝如积山，亦未免身死矣！终不是保命之法，学而知之者为善矣！）。赫然还丹，日月光顾。星辰透明，云中见路（其还丹成，赫然分明。亦如木中有火，火虽不露其色，如青中带赤气，服之一千日，化肉质，换骨通灵，安身定魂，反老成

少，感天神助之通神明，不得辄妄泄露，却如未得道之日，可以成道矣。虽未满阴功之间，且得度世不死矣。可知大道无迹，不失其根本，人不失其父母之遗体。阴此一方外，其妄制伏水银黄白，不得为真道之门也）。诀中思深，会者有数。百岁之间，生死不住。仙士传之，递相保护。哀哉流言！更无别故（诀中至药，教人长生之门。至药与世宝别，仙人药宝，千炼万化。金丹再炼，令人服食，可得神灵，得长生之路，所以我惜时、贵命、轻财也。愚者即惟贵世之有财宝，救一朝一夕妻妾荣华，行尸走鬼轻命，而时至自灭亡，百岁之间，死者莫知其数。元君所以哀哉！世人流行药中，妙道已化，真人勿令妄运动，各令四人归业，守道安贫，共成宝命之药。亦名卯酉二八，二八成一斤之数。白液，白雪是也，白雪压冰是也。所以言将卯酉二八，合入二性，同于丹砂，勿令常人知之。以火候九九，午之位也。然三一中云，三日一候，三三如九数足，其紫带黑色者，元君赞之，惜于后世仙士所论歌诀，原明于师，勿令心二，可以长生备矣。可知天本无亲，以心为亲；天本无私，以心为私；天本无灾，由人与，非天与。人学不违于师，子莫逆于父母，即天道长久矣，即人师转备矣。所以论至事不二，至药无双，天人合道，明然可增其福，大不杂矣。若骨多即肉不胜骨，肉多即骨不胜肉，骨肉俱由筋可壮，其力犹增也。如无力，即如有袋不盛物，岂能立焉？无婴儿不恋母，婴儿失母，即如药无筋，为药由主力也，无力自无神化之功。如会者，一言见三枝枝条；不会者，即经历千书万诀，不免为愚人。好求仙求黄白，不寻读仙书，究其至宝者多，好黄白，未见一两，不觉身亡。贤者好其至药，虽未见药之玄门，且积善如然。神无爱利之心，守道安贫，天不可罚矣。善庆从人师，自感其至，且从羲轩之前后。累代求仙者，得之几人哉）。

又歌曰：

生成数极一百八，阴气相从自凝结。赫然紫色成还丹，服
饵长生不可说。

又歌曰：

丹砂一味更无别，子母相生无休歇。人世不知费财宝，悟
者为之大还诀。

源真铭：

有诀不彰，有序不述。得之感之，可传可说。

药异名：

一名土之父，二名水之母，三名号黄芽，四为七十二石晶。

又歌曰：

黄芽天生物，子母相汨没，子母不相抛，母向子中出。

和合相假歌：

玄之又玄在眼前，阴中有阳道自全。阴阳不离得和合，练
之服之得神仙。

又歌曰：

一名准中成，二号大道名。采续不断，添之自灵。

又药歌：

在天为雾露，在地为泉源。数尽阴阳尽，得之终不言。

又歌曰：

甲子下火当旬候，辩得子母仍依旧。旬候数足自周旋，从
此堪为两分首。

又药歌：

一名真源秋石，二名大道精魂。还丹采之合宜，离尘是真
仙客。

又歌曰：

日月非我形，阴阳自成质，乾坤造化中，六合皆归一。

又室歌：

坛灶为宫，濛之又濛，一旬方一候，一沐又还濛。数足自灵圣，乾坤处处通。

金丹金碧潜通诀

神室者，丹之枢纽，众石父母，砂汞别名，出阳入阴，流曜二方，列数三轴，法象水火。制犹王者，武以讨叛，文德怀柔，土德为王，提剑偃戈，以镇四方。坎离数一二，南北独为经，故冠七十二名之长。刚柔禀自然，金火当直事，水土相含受，雄雌并一体，用之有条理。变化既未济，终即复更始。初九为期度，阳和准早晚。周历合天心，阳爻毕于己。正阳发丙午，自丁终于亥。水火列一方，守界成寒暑。东西表仁义，五行变四时。如是阴阳之互用，顺三一而得其理。神室设位，变化乎其中。神室者，上下釜也；设位者，雌雄配合之密也。变化为砂汞，砂汞者，金土二用。二用无定位，张翼飞虚危，往还性不定，上下以为常。独居不改化，独处于中宫。包囊众石，为丹祖宗。有无相制，朱雀炎空，紫华耀日，砂汞没亡。诀不辄造，理不虚拟，约文申奥，叩索神明，演爻征卦，五行为讽。

坎雄金精，离雌火光，金火自伐，水土相克，土王金乡，三物俱德。四海辐辏，以致太平，并由中宫土德黄帝之功也。金火者，真也。丹术著明，莫大乎金火。穷微以任化，阳动则阴消，混沌终一九，宝精更相持。药有三百八十四铢，铢据一斤为十六两也。金精一化，青龙受符。当斯之时，神室炼其精，火金相运推。雄阳翠玄水，雌阴施黄金。阴阳混交接，精液包

元气。万象凭虚生，感化各有类。众丹灵迹长，莫不由于是。

元君始炼汞，神室含洞虚，玄白生金公，巍巍建始初。三五以相守，飞精以濡滋。玄女演其序，戊己贵天符，天符道渐剥，难以应玄图。故演作丹意，乾坤不复言。丹砂硫汞父，戊己黄金母。钟律还二六，斗枢建九三，赤童戏朱雀，变化为青龙。《坤》初变成《震》，三日月出庚，龙虎自相寻。《坤》再变成《兑》，八日月出丁，上弦金半斤。《坤》三变成《乾》，十五三阳备，圆照东方甲，金水温太阳，赤髓流为汞，汞者弄明瑯。月盈自含亏，十六转将减。《乾》初缺成《巽》，平明月见辛。《乾》再损成《艮》，二十三下弦。下弦水半斤，月出于丙南。《乾》三变成《坤》，《坤》乙三十日，东北丧其朋，月没于乙地。《坤》乙月既晦，土木金将化。继《坤》生《震》龙，《乾》、《坤》括始终。如上三十日，《坤》生《震》、《兑》、《乾》，《乾》生《巽》、《艮》、《坤》，八卦列布曜，运移不失中。调火六十日，变化自为证。

神室有所象，鸡子为形容。五岳峙潜洞，际会为枢辖。发火初温微，亦如爻动时。上戴黄金精，下负坤元形，中和流汞情，深合应三才。乾动运三光，坤静含阳气。神室用施行，金丹然后成。可不坚乎！炼化之器，包括飞凝，开合灵户。希夷之府窟，造化之泉源。阳气发坤，日晷南极，五星连珠，日月合璧。金沙依分，呼吸相应。华盖上临，三台下辅，统录之司，当密其固。火炼中宫土，金入水北方，土水金三物，变化六十日。自然之要，先存后亡。或火数多，分两违则，或水不定，同处别居。刚柔亢行，不相涉入。非火之咎，责谴于土。土镇中宫，笼罩四方。三光合度，以致太平。五脏内养，四肢调和。水涸灭影，含曜内明。金水相莹，润色沉耀。调火温水，发之俱化，道近可求。土水独相配，翡翠生景云，黄赤混其精，紫

华敷太阳，水能生万物，圣人独知之。金德尚白，炼铅以求黄色焉。为生中宫，黄金不飞灼，土烟云起后。有无互相制，上有青龙居。两无宗一有，灵化妙难窥。炼银于铅，神物自生。银者金精，铅者北灵。水者道枢，阴阳之始，始故生银。铅化黄丹，寄立五金。为铅外黑，色禀北方，内有银精。披褐怀玉，外似狂夫。银为铅子，子隐铅中。汞者铅子，子藏母胞。素真眇漠，似有似无。灰池炎灼，铅沉银浮，洁白见宝，可造黄金。壳为金精，水环黄液。径寸以混三才。天地初分，混若鸡子。圆高中起，状似蓬壶。关闭微密，神运其中。炉灶取象，固塞周坚。委曲相制，以使无虞，自然之理，神化无方。磁石吸铁，间隔潜应。何况鸡子，配合而生！金土之德，常与汞俱。自《火记》不虚作，已下重解前文。丹术既着，不可更疑焉！故演此诀，以辅《火记》焉！庶使学者取象。下文云，文字郑重说与世人，岂不熟思？是其义也。

阴丹慎守诀

叙曰：世上之人，率多嗜欲，伤生伐命，今古共同。然不自防，悔将无及。仙经曰：夫人临终而思迁善，病成而方求药，天纲已发，何可追之？故贤哲上士，惜未危之命，惧未来之祸，理未病之病，遂拂衣人寰，摄心归道。道者炁也，炁者身之主。主者精也，精者命之根，故爱根重炁，然后知几乎生矣。《黄帝内经》曰：方寸之中谨盖藏，三神还精老复壮，养子玉树命如杖，急固子精以自偿。又曰：长生至慎房中急，何为死作令神泣？若当决海百渎倾，叶去树枯失青青。长生久视，未有不爱

精保炁而能致之也。阴丹，百御之道，世莫得知。虽务于炁，而不绝欲者，亦未免殆哉！故曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，深宜自省也。

大还心镜

《寒山子至诀》云：但悟铅真，药必自神；但记汞正，药如自圣。修之合圣，天地同庆；得因师传，为道之经。所以古之圣人，不直言之，托之《周易》，寄之五行，合之符契，真仙之理，莫若大丹之神欤！大凡人间之大丹，疑误万端，有智者了解，用之一神，所以秘易成难，贵道不可轻也。昔三圣遗言，著之金简，名曰《参同契》，世皆写之，悟无一二。得其理者，未敢造，明其事者犹豫因循，疑来，倏忽而迈，荣华闪目，金玉萦心，财色介怀，百年空弃，长生之道，罕有留心，不知为色欲劳神，光阴侵岁，以此之故，递有多疑。或至人述以远近之丹，愚者便说秦皇汉武。秦皇即口是心非，贪情肆欲，汉武乃虽慕玄境，心在色情，何得而长生不死？何不言黄帝与上古人乎？黄帝传玄女还丹之术，言补金汞于丹田。后人不诀，真宗误入御女之道。岂太上仙女，必无对心说传色之心？愚者感之，仿于万古，其歌诀书在《金丹论》中者，得可明矣。

余早年慕道，幸得传真，克奉仙师，亲承旨教。只论铅汞之妙，龙虎之真。去四黄之大非，损八石之参杂，要在铅汞。合天地之元纪，包日月之精华，上冠于乾，下顺于地，总七十二石，统天地精光，修炼成丹，服之延驻，何不信乎？且五谷既能救命，岂可不奉神丹？黄精犹服长生，勾吻服之必死，目

击可见，真圣奉之。然神丹至宝，万人之中，得者皆宿契道合，久留心志，非一朝一旦可致耳！然还丹之灵，不救自刑之祸，圣人慈愍，不救宿业之殃。此亦在人心弘道旨，又不可信任狂，非惑之神术乎！今以《大丹心镜》者明心，彼心明，丹中至药不惑他物。物非其类，丹必不灵。心非道心，修成必祸，此深可戒而省己修性也。

论大丹唯一阴一阳谓之道，即合天机也；一金一石谓之丹，亦合天地也。一金者，真铅中白虎是也；一石者，丹砂中水银是也。陶真真人云：若用世间水银化白烟。此真言也。神符白雪门马真人曰：汞与水银别，迷人用之拙。即知此言，从凡化圣，圣不离凡，因凡入圣，凡中有圣，圣中出凡；即知水银，本在丹砂中，出合铅，汞成至宝，色还本丹，丹更不能却归水银，即真汞矣。既至真汞，即从凡入圣，可以统领万灵，即马真人云“汞与水银别”也。自后之学者寡学，生疑至此矣。陶真人云：若言非世间水银。又云：砂产于金也，汞生于铅也，此非世间，何不审之妙旨矣！自古真人皆从凡入圣，与大丹同契，以至上升。而迷者多惑，如丹，唯一阴一阳龙虎二物。铅是水一之名，北方河车，金生于水，金数四，水数一，共为五也。汞是青龙，东方木，木生火，木数三，火数二，丹砂火之名，二与三共为五也。五土无定位，四季立名。水与金共五，木与火共五，故曰三五道还丹，道之玄也。还丹之妙，罕有玄解，知之者圣人乎！可为造化在乎心，变转自由耳。不知真诀，假如念诵真歌，不遇师受，终无成理。余忆昔年迷谬，徒历山川，一事不为，虚弃财货。忽然指悟，如醉醒焉。目前可致烟霄，足知大道不远。盖人秘易为难，恐愚者侮之容易，即天官减筭，神道夺寿。故《真人诫经》云：世皆延年，为人身命，渐被阴境侵之，以至阴死也，岂阳生之神术乎！夫不修

行益生，损人侵物，何长生乎！虽遇至人，道不相契，固不传其非人乎！《科仪》云，希长生，还丹取。成大丹，不可不知炉鼎也。知炉鼎，又不可不知火候也。知火候，又不可不知心也。既知心，又虑多难与宿殃也。万一自知，又不可妄传授于人也。道不传即废，传非人即殃。故知万妙不得其心也。心为出世之宗，丹为延年之药，服之阳宫，即阴司落名，已后纵往，亦神解上仙，此真圣之言不惑矣！余悟古贤真旨，至《参同契》、《金碧经》、《古文龙虎传》，三圣遗文，众真歌诀，不离真妙之铅汞乎？恐后之有疑未决者，更序之于心镜，必欲明其大道，照曜真元，涤学者凝滞之旨，晓愚者惑诞之说，悟而见受，可披青云，可致朗月当明序而说之，知不惑众者矣。

太清神丹中经叙

元君曰：元君者，上帝之师也。其人大神，能调和阴阳，驱役风雨，进退五星，斟酌寒暑，骖驾九龙，十二白虎，天下众仙隶之焉，人生死咸由之矣。犹言，本亦学道，服神丹之所致也，非自然尔，况小兆乎！勉力求生，勿得懈怠。上士得道，升为仙官；中士得道，栖集昆仑；下士得道，长生世间。贤者勤之，吾不虚言。

元君曰：凡言圣人、神人、仙人，此三人者，皆是学而得道者也，非天生自然矣。但德有优劣，官有尊卑，故虽神、虽圣、虽仙，犹言人者，明其素是人也。天神之自然生者，则但言神不言神人。言神者，以光气为体，言人者，犹有骨肉也，但已得道，能隐翳变化不见闻耳。凡初得仙者，但言仙人；若

得升天往来大神之处，则位为真人；若得补天曹官职，乃位为神人也。老子及太一问元君曰：凡服神丹而长生者，岂神灵候之乎？将自药之力也？元君曰：长生之事，功由于丹。丹之成，由于神。神不祐，则作丹不成也。故将合丹，必正身心，守善不履罪过，神明哀之，作丹必成。神丹入口，寿无已矣。

卷七十四 方药部一

太极真人青精乾石丁饭上仙灵方 王君注解

青精上仙灵方太极法，使二千二百岁中得传十人。无其人，秘之勿泄。一日有其人，听顿授之十人，过限不得复授。受之者，皆立盟约，誓启不宣漏，<贝危>有方之师，青帛三十尺，金钗两双，代歃血之信。传非其人，宣泄宝文，身考三官，死为下鬼，搥濛山之石，填积夜之河。凡受书，斋十日，授者亦然，然后乃得对传之。

太极真人曰：夫受生炁于五谷者，结胎育物，必抱谷气之流精也，含真万化，亦陶五谷之玄润也。若子寄形于父母，将因所生而摄其生矣。不缘所生之始本，而顿废其所因者，未尝不枯竭于偏见，断年命以雕伤乎！当宜因其所由，顺其精源，凝涤柔和，微而散根，使荣卫易炼于日用，六府化谷于毫渐也。故因谷以断谷者，乃卫明之良术，缘本以去本者，乃摄生之妙迹耶！于是扇南烛之东晖，招始牙之朱灵，五液夷泯，关百通盈，神乐三宫，魂柔魄宁。复以晨漱华泉，夕饮灵精，鸣鼓玉池，呼吸玄清。华腴童于规方，胃满填乎空青。所以千算一启，寿随年荣，岁与药进，飞步仙庭也。服尽一剂者，命不复倾，五云生身，体神气清，亦能久食，百关流亭。亦能终岁不饥，

还老反婴。遇食即食，不食即平。真上仙之妙方，断谷之奇灵矣！

生白粳米一斛五斗，更舂治，折取一斛二斗，得稻名有青者，如豫章西山青米、吴越青龙稻米是也。青米理虚而受药气，故当用之，盛治，勿令鸡犬秽物临见之。

南烛草木叶五斤，燥者用三斤（或都用三斤，亦可杂用茎及皮益佳，多取令淹濡一斛二斗米耳，不待斤两之制度也，以意消息之）。其树是木，而叶似草，故号南烛草木也，一名猴药，一名男续，一名后卓，一名惟那木，一名草木之王。生嵩高少室，抱犊鸡头山，名山皆有之，非但数处而已。江左吴越尤多，其土人名之曰猴叔或染叔，粗与其名相仿佛也。煮取汁极令清冷，以濡米米释炊之，洒护皆用此汁，当令饭正作紺青之色乃止。预作高格，暴令干。若不办杂得他药者，但作此亦可服。日二升，勿服血食。亦以填胃补髓，消灭三虫，为益小迟，但当不及众和者耳，亦神仙食也。《上元宝经》曰：“子食草木之王，气与神通；子食青烛之津，命不复殒。”此之谓也。合药之始，当先斋三日，乃得为之。尤禁房室秽漫，药不行也。此上真之方，不同他事，山林诸道士但按此而用耳。若不办诸杂物，及贫者又或无米，但单服此叶，或捣为散，或以蜜丸，服之皆得仙也。近易之草而俗人不知，知犹不用，可不哀哉！初欲服者，要当先作和者三二剂，剂尽无复和，乃单行耳！先宜填胃关故也。有资力者，自可常和，而服之得效尤速，百害灾病不复犯也。单以米合，犹为小迟，要自愈于胡麻、术、桂之单行也，服之使人童颜聪明，延年无病，又不令人有忧思之心矣。禁食血肉生之物，若啖脯不害也。若无和而单行者，当三蒸三曝，极令干，旦以清水渍二升或一升，再服之如食状，亦可水送餐。及以叶捣此饭为屑，以和白蜜，重捣万杵，丸如

梧桐子大，日再服，服五十丸乃佳，有愈于干饭之益也。其日遇食亦食，无苦也；如不得食，平平耳。又常当漱玉池之华，以益六液。

和用空青七两精鲜者，先细捣，重绢罗之。夫空青者，虚曜而益真，填胃而明眼，强筋而补液，增精而童颜，上仙品石也。若施之以房室，则气秽而神亡，害杀立验，可不慎哉！又用丹砂一斤精彻者，先细捣，绢筛之。夫丹砂者，朱明而阳焕，填骨而益血，强志而补脑，增气而理肺，使人百节通利，关枢调和，上仙品石也。忌血食履穢浊及房室，犯之者上气，生症积骨枯之病。

又用伏苓二斤白好而不冰者，以水五升煮之三沸，焙干而细捣，重绢筛之。伏苓者，通神而致灵，和魂而炼魄，明目而益肌，厚肠而开心。又与南烛二炁相养，调荣理卫，亦可单以干饭和之尤良。禁食酸及猪犬肉，忌见血腥，犯之者药势不行，无益于身。单干丁饭合茯苓捣筛，蜜丸如前，服之良。

又用荆木杪软叶华阴干者五两，干叶益佳，细捣干下，重绢筛之。荆木叶华通神见鬼精，取荆之时，勿令鸡犬见也。

凡合此药者，皆宜静密，勿以药名字以语不同同志者，所将使人不得不示之耳，慎之！凡四物捣筛都毕，又合内臼中，重捣一万杵毕，乃以合溲青干饭中，善令调市，盛以布或绢囊，著甑中蒸之，微火半日许，令釜中水多少如干饭，斗数数反侧，囊四面令通热市，若釜中水竭而饭不市者，更以意增水微火也。毕，出囊饭著高格，日中曝之，取令极燥（以药溲干饭讫，又以清酒合溲饭令浥浥耳，然后内囊中。）当得大甑内囊饭毕，以盖密甑上，勿令气泄尘入。又曝饭，当善分解之，勿令相滞，令极干，历历可耳（亦可捣之为屑，丸以白蜜，梧桐子大，日服八十丸，日再服，使人长生延年）。又和用白蜜二斗，清酒

一斛。

右二物皆令精好，以蜜投酒中搅之，调和毕，以薄溲丁饭于大器中，皆令通市浥浥尔。乃出，日中曝，令极干，干复内如前。凡一斛二斗，令作十过溲饭，或七八过溲之，取令浥浥调市，亦务欲薄溲使调，而数于日中暴也。用酒溲丁饭，都毕。乃内囊中，复蒸如前。毕，出，干令燥，于此亦可捣而丸服，如梧桐子大，日再服八十丸。又和用一斗酒、一斗清水若井花水淋漓之，极令清彻。以南烛叶一斤或二斤，渍之或煮之一沸，出，令汁正作绀青色，小令浓也。又内白蜜五升或一斗，著青汁中，搅令匀，和毕，又以溲丁饭，如前溲，令调市，日中干之，唯欲多溲干也，须尽清汁乃止。又辄复蒸毕，日中干之极燥，青精丁饭之道都毕矣。

若釜甑蒸之不相容者，亦可分蒸之也。合药当用月之上旬于寅卯日，别安釜灶也。若药历历者，但服五合，送以饮；若药相结谩不解者，乃捣密丸，计五物合为八十丸，平旦一服或再（药成，封著蜜器中，数出干暴之，若作丸，亦当顿作之也，服毕，听得食腑）。初服之始，不便绝谷也。当减谷，以二升半为限，一年后减为二升，三年后减为一升，四年后减为半升，减之以至都尽，至于五年，令人轻明大验。自此以后，亦能一日九食，亦能终岁不食（食面乃易为减）。服丁饭，百害不能伤，疾病不能干。去诸思念，绝灭三尸，耳目聪明，行步轻腾。十年之后，青精之神，给以使之，令坐在立亡，能隐化遁变，招致风雨。一剂辄益算一千，长服不死。凶年无谷，或穷不能得米者，皆单服南烛，或和茯苓，或以蜜和南烛，或杂松柏叶，会用相参，非但须谷也，但当不得名之丁饭耳。皆宜参以吐纳咽液，以和荣卫，常当如此。丁饭须云牙之用，云牙不须丁饭而行事也。若和用古秤者，日服二合半耳。服不患多，唯患不

可供，故二合半以自节限耳。初服药，不便断谷也。此上仙之名方，去食之妙道矣。

太上巨胜腴煮五石英法（一名太帝君镇生五脏诀）

南岳真人告曰：吾昔有入室弟子仙人赵成子者，初受吾《镇生五脏经》，乃按而为之。成子后欲还入太阴，求改貌化形，故自死亡于幽州上谷玄丘中石室之下。死后五六年，有山行者见白骨在室中，露骸冥室，又见腹中五脏自生，不烂如故，五色之华，莹然于内。彼山行人叹曰：昔闻五脏可养，以至不朽，白骨胸中生华者，今睹其人矣。此子将有道不修，中道被试不过乎？因手披之，见五脏中各有一白石子镇，生五色华，如容状在焉。彼人曰：使汝五脏所以不朽者，必以五石生华故也。子已失道，可以相与。因取而吞之去。复四五年，而成子之尸当生。彼人先服石子，以成子当生之旦，而五石皆从口中飞出，如蝉状，隐隐雷声，五色洞明，径还死尸之脏。因此成子改形而起，如一宿醉睡之间。其人心惧恍惚，因病日甚，乃至入山寻视死尸所在。到石室前，方见成子偃据洞啸，面有玉光，而问之曰：子何人哉？忽见有五老仙翁，披锦带符，手秉羽节，头建紫冠，言于成子曰：昔盗吞先生五脏宝石者，此人是也。言毕，彼人面上即生恶癩，噤而失言。比归达家，癩疮亦匝，一门大小，同时俱死，族亦遂灭矣。

诀曰：太极金华真人以此经文，刻于太微帝君紫微宫玄朱玉殿，东壁牖上。其文曰：五石异方，津光合形，有终而死，有始而生。万类反本，千条归真。气适浮烟，血奔流精。哀哉

！兆身飞真不成，何不竭以云草玄波，徊以卉体华英，会以七白灵蔬，和以白素飞龙？沐浴平旦，正心向东，凝精厉魂，上帝五公。再拜朝灵，镇固五方，长生天地，出入流通。各安其位，生华五脏。

此文乃上清八会龙文大书，非世之学者可得悟之者也。太素真人显别书字，受而服之，求其释注于太极帝君焉！云草玄波者，黑巨胜腴也，一名玄清；卉体华英者，蜜也；五光七白灵蔬者，蕘菜也；白素飞龙者，白石英也。法当种蕘菜，使五月五日不掘拔者，唯就锄壅护治之耳。经涉五年中，乃取任药，名为五光七白灵蔬。取蕘白精肥者十斤，黑巨胜腴一斛五斗，白蜜凝雪者五斗，高山玄岩绝泉石孔之精水二十六斛，白石英精白无有厉鹇者五枚，光好，于磨石上砺护，使正圆如雀卵之小，小者好莹，治令如珠状，勿令有砺石之余迹。先清斋一月或六十日，令斋日讫，于九月九日。先筑土起基高二尺，作灶屋，屋成，作好灶，口向西，屋亦开西户也。当得将大铁釜安灶上，于九月九日申酉时，向灶口跪，东向，内五石子于釜中。于是乃先投一枚于釜中，祝曰：

青帝公石，三素元君。太一司命，玄母理魂。固骨镇肝，守养肝神。肝上生华，使肝永全。

次又投一枚于釜中，祝曰：

白帝公石，太一所憩。元父理精，玄母镇肺。守养肺神，使气不朽。肺上生华，十万亿岁。

次又投一枚于釜中，祝曰：

赤帝公石，帝君同音。玄母理神，桃康镇心。守养心神，无灰无沉。心上生华，华茂玉林。次投一枚于釜中，祝曰：

黑帝公石，太一同筹。玄母元父，理液混变。守养肾神，使无坏乱。肾上生华，常得上愿。

次又投一枚于釜中，祝曰：

黄帝公石，老君同威。太一帝君，理魂镇脾。守养脾神，使无崩颓。脾上生华，白日上升。

投石时，皆各闭气五息，然后乃投石。都毕，起向灶五再拜，又取薤白五斤，好积覆于五石之上。毕，内蜜灌薤上。毕，内腴一斛五斗灌蜜上。毕，乃格度腴入釜深浅高下处所也。然后稍入清水，使不满釜小许止，木盖游覆釜上。

九月十日平旦发火，当取直理之木煨燥好薪，不用蠹虫及木皮不净薪也。微火煮之，才令陷劣沸而已，勿使涌溢大沸，大沸则五石消烂。当屡发视，谓其下火，当先视腴格处所，若煮水煎竭，辄当益水，使尽二十六斛水而止。又水尽之后，更加煎，令减先腴二寸格畴量，以意斟酌视之，都毕，成也。寒之于釜中，下火灰，密盖其釜上。

五日，乃徐取五石。平旦向五方各拜，拜毕，跪以此腴杂以东流水，以次服之，余水及腴，取令送石子，入口下喉中耳闻之。再服时，亦如初投石于釜中时，一一按祝而服之也。毕，又五再拜，毕。若药煎既成，而视无复石者，非有他也，直五精伏散，隐灵化形，故自流逐于云腴之中，无所疑也。但当日服五合，以酒送之，神变反质，各自镇养五脏矣！自于五脏之内，更生成五石也。慎不可猛火，火猛，石精飞去，滓浊壤烂，云腴熬臭，殆不可服御。

又云腴之味，香甘异美，强骨补精，镇生五脏，守炁凝液，长魂养魄，真上药也。以好器盛之，密盖其上，即日服二合为始，日以为常。若腴蜜煎强者，亦可先出，服石后加腴，更和腴煎取，令凝如割肪也。人亦有丸服之者，三十丸，大都丸不如腴服佳也。趣复任人所便，便则安于体，体便则无不佳。常能服此腴者，乃佳。

若先腴尽，当更合如前，内白石英五两镇釜底，一两辄一枚，祝说如法，但不复砺石使员，而重服之耳。药成，出，此石沉东流水中不常煇竭之渊。若不欲更此合腴者，亦无损于前五石。

此腴名玄女玉液，一名飞龙云腴，一名炼五石之华膏。服之十五年，内外洞彻，寿长天地，役使鬼神。三年之后，眼可夜视。

真人云：此方愈于炼八石之饵，全胜于玄水云母之玉浆。既服此五石，石之喉径宝镇五脏中，辄有一石以守脏孔，脏孔之上，皆生五色华也。

若其人或暂适太阳，权过三官者，肉既灰烂、血沉脉散者，而犹五脏自生，白骨如玉，七魄营侍，三魂守宅，三元权息，大神内闲，太一录神，司命秉节，五老扶华，帝君宝质，或三十年、二十年、或十年、三年，随意而出。当生之时。即更收血育肉，生津结液，复质本胎，成形濯质，乃胜于昔死之容也。真人炼身于太阳，易貌于三官者，此之谓也。太微天帝君咏曰：“太阴炼身形，胜服九转丹。华容端且严，面色合灵云。上登太极阙，受书为真人。”

太上肘后玉经方八篇

霞栖子卢道元

昔巢居子奉事东海青童君，以节苦心，寂奉师礼，具暑雨祁寒，无懈无怠。仅二十年，乃口授玄法，手录圣方，曰：“若求跨鹤升九霄，未易致也。若优游乾坤之内，守颢然之气，容色不改，心目清朗，寿数百年，不归可得矣！”然神仙秘术，

不可传失其人。长安年中，巢居子以寒栖子贤人也，使沐浴斋戒，乃授其事。至贞元八年，寒栖子以余不揆陋微，游放自适，所从来者，匪世俗之士，无声利之交。若天与之正性，谓不虚授，乃传之。余以隐栖子文华之士，昔登上科，忽遗驰鹜，息心道门。仅六七年，其玄法秘术，无不得之。而至理之要，曾似未遇。顾余有此遗礼，留爱久之而言。余知其志士也，心忘爵禄，遁时称《骚》、《雅》之什，有而若无，实而若虚者哉！必当羽化云飞，岂止龟鹤齐寿？宝历乙未岁，霞栖子卢道元敬持《太上八方》细蕴玄宝一轴，以授隐栖施君，敬之哉！戒之哉！

《乾》，《天父地母七精散方》第一；

《坤》，《风后四扇散方》第二；

《艮》，《王君河车方》第三；

《巽》，《龟台王母四童散方》第四；

《离》，《彭君麋角粉方》第五；

《兑》，《夏姬杏金丹方》第六；

《坎》，《南岳真人赤松子苟杞煎丸》第七；

《震》，《青精先生T米饭方》第八。

《乾》，《天父地母七精散方》第一

竹宝三大两（九蒸九曝，主水气，日精）地肤子四大两（太阴之精，主肝，明目）黄精四大两（戊巳之精，主脾脏）蔓菁子三大两（九蒸，主邪鬼，明目）松脂三大两（炼令熟，主风狂痺湿）桃胶四大两（五木之精，主鬼忤）苕藤五大两（九曝，五谷之精）

右方，昔黄帝服之上升，后欲传者，立坛焚香，启告。上帝，然可授之，立盟不泄，四十年一传之尔，若违誓传之，太上夺算，七代受考于水官，慎之。

《坤》，《风后四扇散方》第二

五灵脂三大两（延年益命）仙灵皮三大两（强筋骨）松脂三大两（主风痲）泽泻三大两（强肾根）术二大两（益气力）乾姜二大两（益气）生干地黄五大两（补髓血）石菖蒲三大两（益心神）桂心三大两（补虚之不足）云母粉四大两（长肌肤，肥白）

右方，风后传黄帝，黄帝传高丘子，高丘子传大茅君，大茅君传弟固。凡欲传授，誓不妄泄。若轻授非道之人，考延七祖。右药十物，各如法捣筛，仍捣三万杵，同炼过白蜜和捣一二万杵，酒服，日三十丸。

《艮》，《王君河车方》第三

紫河车一具（《王母歌》：紫河车一，龙潜变易，却老还童，枯杨再益。下文注曰：紫河车者，首女是也，东流水洗断血一百遍，酒洗五十遍，阴干曝，和合），生干地黄八大两（补髓血）牛膝四大两（主腰膝）五味子三大两（主五脏）覆盆子四大两（主阴不足）巴戟天二大两（欲多世事加一，女去之）诃黎勒皮三大两（主胸中气）鼓子花二两（膩筋骨）苦耽二大两（治诸毒药）泽泻三大两（补男女人虚）菊花三大两（去筋风）甘草、菖蒲三大两（益精神）乾漆三两（去肌肉五脏风，熬令黄）柏子仁三两（添精）茯苓三两（安神）云英三两（缩肠）黄精二两（补脾胃）苡蓉三两（助茎力，女人去之）金钗石斛二两（添筋）远志二大两（益心力，不忘）杏仁四大两（炒令焦，去尖皮，去恶血气）菝葜四大两（延年，驻形神）。

右二十二味，共捣散，炼蜜丸，如梧桐子大，日以酒下三十丸，服三剂，颜如处子。昔王君传苏林子，当传，立盟歃血。不尔，违太上之科，延灾祖考。

《巽》，《龟台王母四童散方》第四

丹砂七两朱砂三两胡麻四大两（九蒸九曝，煎令香）天门冬四两茯苓五两术三两干黄精五两桃仁四两（去皮尖）

右八味，合筛捣三万杵，冬月散服，夏月丸之，服以蜜丸如梧桐子大。志服八年，颜如婴童之状，肌肤如凝脂。昔王母传大茅君，大茅君传弟哀，立盟契约，誓不慢泄，泄则太上科之，慎欬慎欬！

《离》，《彭君麋角粉方》第五

麋角三两，具不限多少，解开，厚三分，长五寸许，去心并恶物。用米泔浸之，夏三日，冬十日一换泔，约一月已上，似欲软，即取出，入甑中蒸之，覆以桑白皮，候烂如蒸芋，曝干，粉之。每斤入伏火硫黄一两（麋食菖蒲，其精实入角也）。以酒调服三钱。

右方，彭君服之，寿七百七十九岁，后入地肺山，去不知所在。今人云彭逝，谬耳。别自有传此方者，又有人于鹤鸣山石洞获此方，文法皆同，不可宣也。

《兑》，《夏姬杏金丹方》第六

杏子六斗，水研之，取一石八斗，入铁釜中煮之。先以羊脂揩铁釜，令三斤脂尽，即下杏子汁，以糠火煮之四十九日，乃取构子煎，丸如大豆，日服一丸，三两为一剂。夏姬服三剂为少女，后白日上升。此方出于《羨门子上经》，立盟勿泄，传者殃及七代，慎之慎之！

又杏金丹方

取杏子三斗，去其中两仁者，作汤才三四沸，内杏子汤中，便须手摩令皮去，熟治之，置盆中折之，清其汁，度得七八斗，弃其滓。取一石釜置糠火上，以羊脂四斤摩釜中，令膏脂尽著，釜热，复摩之，令尽四斤脂。内汁釜中，熬以糠火并蚕砂火，火四五日药成，其色如金状。如小儿哺服如鸡子黄，日三服，

百日父母不能识，令人颜色美好。

《坎》，《南岳真人赤松子枸杞煎丸》第七

枸杞根三十斤，取皮别著，九蒸九曝，捣粉。取根骨煎之，添水可三石，后并煎之，可如稀汤。即入前粉和丸，如梧桐子大。服之一剂，寿加百年。北方赤松子以传李八伯，立盟不泄，如妄传，天殃将罚。

《震》，《青精先生丁米饭方》第八

白粱米一石，南烛汁浸，九蒸九曝干，可三斗已上。每日服一匙，饭下。一月后用半匙，两月日后可三分之一。尽一剂，则肠化为筋，风寒不能伤，须鬓如青丝，颜如冰玉。此方若人服之，役使六丁，天兵卫侍。秘之勿传，当获神仙，切慎妄传。

太一饵瑰葩云屑神仙上方（并引说）

夫茂实者，翘春之明珠也；苜蓿者，玄秋之沉灵也；丹枣者，盛阳之云芝也；茯苓者，绛晨之伏胎也。五华合烟，三气淘精，调安六气，养魂护神。能用得其方，位为天仙。老者复壮，反婴童颜，千害不伤，延寿万年。

三春茂实一斛，名曰茂者，茂于阳精也，故为药首。若三春不得合药者，藏茂实于密器中，封泥之，须用乃开之。到来春不佳者不复用，败者勿取，注虫，茂也。此物难藏，当素精盛，燥器盛之。若茂实变成水者，当绞去滓，以茂水和药也。

黑巨胜屑三斗，先熬令香，乃捣为屑。

茯苓十斤，细捣，下筛为屑。白蜜五升。

干枣一斗，大者剥皮去核，蒸过，捣令相和。调清美酒五

斗。

凡六物合搅令和，内一釜中，微火煎，令凝如糖，以可丸者乃出。著蜜器中，更分捣三千杵，丸如鸡子中黄大，日服三丸。夫捣药为屑，皆令极细，轻绢筛，又内釜中煎之，当数搅和之，以盖釜上。合药欲得别处，不欲得人多闻见。服此药者，六年白发还黑，面有童子之色，行步如飞，身生玉光，灾害不伤，驾云上升，位为真人。

又说药逐年功效：服药一年，目明耳聪，强志而通神；二年，愈胜；三年，癥鵝皆灭，四年，体休气充；五年，行步如飞；六年，白发还黑，面有童婴之色。此药补胎益气，充精开明，上仙方也。道士有单服此药而升度者，不可胜数。此不比于常方，而宜用合饵之。

灵飞散方传信录（云母法附）

余与宪台察史博陵晦叔，有遗世保形超蹈山海之契，尝共话求学之士，探拟赊谬，耻营近实，虚务遐阔，未易凡鄙，便冀飞升，谓金丹坐延而仙籍立致。夫处心不置于道，练形未异于常，齿发不驻，颜色随谢，是气血内耗而容状外变，疾病未脱，嗜欲交煎，天生速死，不及常理，区区晨昏，多此类也。今所为异，必求良方。先验容齿，与俗流自别。知常限不迫，方可冀久视修仙，练神清虚，求饵芝玉。因约索精要，近拯形骸，有新闻闻，互相晓导。

晦叔异日谓余曰：有客话裴都尉者，鹤发早垂，童颜近复，访其所饵，曰：《灵飞散》之功，共知此方在《千金》第二十

八卷。

晦叔又曰：闻勋曹员外郎范阳君彝，常与修气道客吴舍人丹讲求此方。丹曰：《千金》近略，率多不真定。此方本出《太清仙经》，可求正文，如法合饵。君彝私志，亦未卜所获。时寓累于故李中书泌之宅，暇日偶入小佛室，有释籍盈几，皆断烂罕全，杂委无次。轴阅将半，忽遇一轴，标首完整，文墨其华，题曰《太清真经》，发视，乃《灵飞散》方卷。君彝执读，欣契诚怀，即赍灵文骤告于丹。丹焚香顶奉，涤手持捧，谓君彝曰：此真官曲遗灵应，特延纪于仙书，足观后学。

晦叔以余与君彝莫逆，分至传信，可凭约就咨访，便求传写。余驱乘诣门，问与闻叶，因得抄录，与晦叔同之。又方中味以云粉为主。

是岁余授钟陵奏辟，而庐阜在封部之内，炉峰跳波，脉注群壑。居人方士皆引湍春云，水沐日曝，流霜莹雪，九珠旋螺，宛若天造，货于村市，资为衣食，常肆所积，日取无限。此方难要，唯兹一物，有是行也，实天借心谋，亦将旁利同志，不然，何契会如此？似先约话。

余私贮灵感，不忘寝兴，行商洛数程，息豹藏邨。舍客有自内乡来者，曰：有邓掾融摄宰前邑，年逾从心之五而姿鬓不老，目童不昏，理剧接宾，与强仕等力。问其所得，曰：常获神方。余至邑征方，乃灵飞散所致。考其传授，乃药力验应。云：“昔岁见唐主簿，有道流口付说是灵仙上方，欲窥功用，可立变鬓发。”融有亲客，颜鬓已衰，将试灵验，因求合分。服三十日，客之容发顿易前状。融半剂之效，亦保数十年不改。恨其药力未成，便阙服饵，又远谪穷悴，资货多乖，今比凡流，犹有所异。复说：在长安日，传张裴二驸马，皆目变效，重符前闻。则此方神奇，验实相接，眼覩口问，积为明征。又孙处

士道门上流，精穷方要，掇此编录，固非偶然。

余与晦叔幸君彝之遇，果求而得之，约誓心服之，以邀效证，他日之异，续此编书。元和七年四月五日高阳齐推书心记实。

灵飞散方（出《太清经》第一百五十三卷）

凡欲致万神，求升仙，皆先洁斋清已，香水灌头，沐浴五体益善。百日之后，乃可致神明。欲求仙者，当从北岳西岳中岳真人灵飞散，得而服之，必得神仙矣。

真人曰：凡欲求神仙不老，长生久视，白发更黑，齿落更生，面目悦泽，肌肉有光，从表睹里者，当服灵飞散。

老君曰：此方术之要，神仙之道，必化之本。道士服之，神仙不难；术士服之，游于华山；凡夫服之，年去更还；老翁服之，返生童颜。

老君曰：服此药者，可以不老。十日服之，三年不食。服之五年，可寿二千六百二十四岁。我非一人，皆得真道，保成神仙。

云母一斤（炼成者）茯苓半斤（亦可一斤）柏子仁七两石钟乳七两菊花五两（亦可一十五两）术四两（一本人参七两）干地黄十二两（亦可十五两）桂心七两，续断七两

以九物治下筛讫，以生天门冬十九斤捣糜，绞取汁，以丸此药，汁多可和之，汁少者溲之。著铜器中，悬著甑下蒸，黍一斛二斗，熟出药，曝干，更治捣之令细，筛。服一方寸七，旦服，无毒可多服饵。当食十日，身轻；二十日，耳目聪明；

七十日，发白返黑，故齿皆去。若落去者而得更生。取药二七，七七以白蜜和之，捣二百下止，丸如梧桐子，可得八十一丸。曝令燥讫，视丸表里，相见如明月珠，或似萤火精珠，或赤或白，此仙人随身常所服药也。欲令头发时生者，日服此七丸，至发生，不白不落。若入深山不食，亦可作此丸，日七丸，不饥也。若头发不落未白，但可服散，可寿五六百年，不白耳。白者如前法，已白，服药，可至一百一十七年乃落耳。求道必仙，要至神仙，发齿更生，如三十时。求道服药，不头白。齿落者，老而服之，得仙之要。齿骨尸解，道之下者。凡作此《灵飞散》，服之三日力倍，五日血脉盛，七日身轻，十日面目悦泽、智虑聪明，十五日力作不知极，徐行及马，二十日力不复当，三十五日夜视有光。

治云母法

白盐一斤（和合）云母一斤（并捣之）

右云母糜，勿筛，内重布囊中掇之，水汰盐味尽，内绢囊中，悬令干，即成粉。一法以盐汤煮之，尽解如泥状，捣之为粉。

又法：云母一斤，大盐一斤，渍之铜器中三四日，蒸之一日，于臼中捣之为粉。

又法：用朴消水三升，煮治云母一斤，取成粉，燥舒之，向日光看无芒便好，有芒勿服，服之久后，病杀人，宜精治之。此本于卢司勋所得《正经上传》写记。经中云：捣云母糜，后入重布囊中，) 掇之，令须入皮囊中) 掇之，大底不如取庐

山水) 碾春捣者，最为轻细。自造恐功不至，忽有粗芒者损人，慎之！服药后，禁食鲤鱼，能断一切鱼为上，恐刀砧所相染害不轻。

又禁食血，是生肉、生干脯之类，血羹是熟血，却非所忌禁。生葱、蒜，生韭、酃醋、桃、李、木瓜、酸物并等不宜食。又忌流水，若江行及溪涧无井处，但煎熟食之亦得。大麦损云母力，亦宜慎之。服此药能断薰血，兼静修心气，得效尤速。不得面受，故此批上。

孙处士进《养生秘诀》云：臣遇此方已来，将逾三纪。顷者但美而悦之，疑而未敢措手。积年询访，屡有好事人曾饵得力，遂即服之，一如方说。但能业之不已，功不徒弃也。

卷七十五 方药部二

神仙炼服云母秘诀序

《本草经·玉石部》云：云母，味甘平，无毒。主身皮死肌，中寒热。如在车船上，除邪气，安五脏，益精明目，下炁坚肌，续绝补中，疗五劳七伤，虚损少炁，止利。久服，轻身延年，悦泽不老，耐寒暑，志高神仙。一名云珠，色多赤；一名云华，五色具；一名云英，色多青；一名云液，色多白；一名云沙，色青黄；一名磷石，色正白，生太山山谷、齐云山及琅琊北定山石间。二月采（泽泻为之使，畏鱼甲反流水。案《仙经》，云母乃有八种：向日视之，色黄白多青者为云英，色青黄多赤名云珠，如冰露乍黄乍白名云沙，黄白晶晶名云液，皎然纯白明彻者名磷石，色青白多黑名云母，此六种并好，服而各有时月。其白晶晶、色暗暗，纯黑若有黑文，斑斑如铁者名云胆，色杂黑而强肌者名地碌，此二种并不可服。炼之有法，唯宜精细，不尔入肠大害，人令虚劳，为丸散用之，并正尔捣筛，殊为末。出琅琊，在彭城东北，青州亦有，今江东唯有庐山者为胜。以沙土养之，岁月生长。今炼之用矾石，则柔烂如粉极细。畏百草上露，乃胜东流水，亦用五月茅屋水制之也）。

《本草经》云：云母，上品药，味甘，无毒。生太白山谷、

齐云山及琅琊北定山石间，二月采。泽泻为之使，有八种，各有名。向日视，乃别之。色黄白而多青者名云英，宜春服之，令人身轻，入水不寒，增寿四千年。

色青黄煌煌而多赤者，名云珠，宜以夏服之，令人身轻，耐寒暑，增寿三千年。

色如承云，乍白乍黄，名云沙，季夏服之，身轻生光，耐风寒，增寿二千年。

色黄白晶晶，名云液，宜秋服之，坚筋骨，通经脉，增寿一千年。

色青白多黑，名云母，宜以冬服之，身轻，入火不灼，增寿五千年。

色皎然白而明彻者，名磷石，四时皆服，坚筋骨，通经脉，增寿五千年。

色暗暗纯黑，若有黑文斑斑如铁者，名云胆，不可服，令人患淋发疮。

色杂黑而厚强肌者，是铜铁间杂，名地碌，不可服，伐人命。

又赤色厚重，名阳起石，是五云之根，别将入药用，不可服。凡五云之根，厚一寸，有一千八百年，重以土沙埋新盆，盖，着阴地，岁月既久，便自生长。

又云母五名：第一精者名云光，第二名云英，第三名云珠，第四名云母，第五名磷石。

炼云母法（凡十方）

炼之法，先薄擘去沙土，亦可先以东流水渍数日，乃槌破而擘之。讫，又以水淘沐百许过，极令清，乃随迟速用之。迟用者，当以五月久茅屋漏水，于白瓷器中渍之，百日漉出。若有水垢不洁，更以东流水浴之数过，漉令燥，其浮浊细者，亦别器盛之。八月中，以新布两人各持一端，亦可系竹竿头，于山野净草上拂取朝露绞汁，随复拂汁，足淹云母乃止，不必一朝取足。又以渍云母，六十日已外，便可取用。著温暖处，勿令寒冻。欲为粉者，便漉取令燥作熟，皮囊盛，急系口，手掇捺之。从旦至中，碎靡靡出，以绢筛过，余滓更掇捺，取尽止。若犹不细，以指捻看，尚见灵灵星文者，更于大木盆中，以少水搜如泥，研之良久，以水淘沐，细绢滤漉取余滓，更研淘取尽，清澄之；亦可掇竟旦，以纱葛粗筛之，乃于白瓷燥盆中研之，绢漉如法，亦善；亦可先研，以粗绢澄，令燥，乃用皮囊掇，细绢筛之；亦可露水渍，百日出，令燥，捣，以绢囊于水中漉汁，澄干治之。凡如此，皆成粉，唯令极细如面，指捻无复光明，乃佳。若犹嫌不精，可以露水煮粉散沸，出，口悬燥，乃更白捣，重绢筛之。速用者，取洮竟薄擘，绢囊盛，内汤中，出，浮寒水中又内汤，又浮水中，如此十过易水，令冷，候视软，出曝干，革囊，槌便成粉。

又法：取矾石三斤，皮囊盛，没汤中，令消释，乃以云母渍汁中一宿，则软如纸。更水洮去沫，研掇，所宜，急成粉。矾石有微毒，特须洮去。

又法：矾石四斤，以东流水四斗渍之，取汁，以黄瓷器盛。云母十斤，烧令赤，内汁中，又出更烧，使三过止。加盐如鸡子大，内汁中烧，投令汁尽乃止。水洮去沫，渍澄自碎成粉。若不甚细，更掇筛之。用硝石亦佳。

又法：云母十斤，葱白五斤，盐三升，水淹煮之。葱出，

以水洮去盐味，研授随意，则成粉，务其精至也。

又法：捣麻母叶汁，以渍五云母，则糜如泥，研成粉。麻母生山谷，其树如梓样，纯白色，叶似樗而细，折之有白汁，山人蒸食之。

又法：露水八升作汤，分半洮洗云母二十斤，如此再过。又取二升作汤，内芒硝十斤，以云母渍中，二十日出，绢囊盛，悬屋头，使见风日，令燥，以水渍漉，皮囊槌之，从旦至中，乃细绢筛，滓复槌，令得上好粉五升。

又法：薄擘云母十斤、硝石二斤，绢囊盛，置铜器中，酒一升、水二升半，合炭上煮之沸，出囊，投寒水中，用酒复煮。如此十上十下，靡靡然，于水中槌汁出，清澄成粉。此出《玉清法》。

又法：取成汰云母，以地榆灰汁渍一月，细滤，治碎令熟，又以沸汤濯之，去灰烝，十余过，凝干。取十斤煮，以桂五斤，细槌研，以水二升半煮之，令桂无味乃止。去滓取汁，以解云母如糜。此《崔文子法》。

又法：苦酒渍云母，四十五日，出，治之水渍，搅去酸味，凝之，单绢袋盛，水中授，令汁出，澄之。此《越师法》。

又法：以茅屋水三升，铜器煮沸，同矾石三两，掏滓，内云母一斤，煎五六沸，出，干治，洮为粉。凡炼治五云，惟宜精熟，不尔伤藏致疾，或于肠中生长，不可复治，故方家殷勤备说（治之以火不如汤，多服不常，不如少服而长久也）。

众仙服云母法（二十六方）

中山叔卿柏桂下玉匱素书云母方

取云母五色具者一斤细擘之，以茅屋溜水，惹秋，百草上露以渍之百日，内革囊槌之，绢筛，着竹筒中，塞口悬甑下，白沙一石填其上，蒸之一日，炆达，去之；更内黍稻米一石，蒸一日，炆达，又去；更内稷稻米一石、蒸一日，炆达，去之。乃以白蜜一升和合于铜器中，汤上煎令可丸，丸如麻子。以星宿出时，一服三丸，日再。三十日加如梧子大三丸，常以鸡鸣服一九。三十日身轻目明，五十日腹中痒，七十日三虫去，八十日皮肤光，九十日入水不溺，面白、易骨，三百日走及奔马，一年为真人。又云：年七十已上，四百五十日已后，乃得仙（此是用一斤法，多合者益之。一云用二升）。

尧师方回自服云母方

取云母粉三斤、云滋五升，煎之且竭，内松脂三升洋，又内崖蜜三升合蒸之。从旦至暮下，寒暑自凝。如饵服，如弹丸，日三服，可饮水而食枣七枚。久服腾山越海，神仙长生，寒暑不侵也。

又韩众服云母方

云母粉一升，大麦屑二升，合煮令熟，去滓。服其汁，身光长生，亦能度世也。

赤松子服云母方（凡二方）

云母三斤，硝石一斤，以醇醪酒渍云母三日，细破，内生

竹筒中；以硝石俱内。复以升半醇醪酒内中，火上煎干，搅勿住，须臾如膏。出置板上半日，当细成粉。平旦，以井华水服寸七，日一服，百日三尸下，正黑如泥，盛以筒，葬之于冢。次百日许惆怅不乐，过此乃佳。二百日还少如童子，药尽更合。

又方：葱白蒸捣，绞取汁二升，桂屑、云粉各一斤，合内生竹筒中，安一石米下，蒸之成水，曝凝干，服之，还老如少童。云母、泽泻为之使。

又方：云母一斤 泽泻二两（末） 天门冬八两（末） 茯苓八两（末）。

右四味和为散，每日清旦服方寸七，渐至三七日，酒下佳。九仙君曰：以白露水和，露粉服一方寸七，日三服，一百日光生，二百日三虫伏尸下，其恶血从鼻出。夫人禀性不同，受炁亦异，或虚或实，有热有寒。初服时皆有觉触，以意消息：如觉体中热，唇口干燥，即须加三两味冷药，和粉服之；若觉冷，即加热药，候炁宣通，脏腑调适，然可单服，服时乍少，常令不绝。初服粉，苕胜一升蒸，曝干，研碎，水淘取汁，以粳米和汁作粥，稀稠得所。如人腹内暖，用粉一七和服。缘粉膩。苕胜粥，得滑利，流向下。凡人皆上热下冷，然久可依方服之。

《九仙经》云：云母者，千二百种之精，七十二气云之英，体精而光，不为水毁，不为火焦，天地相终，日月同耀。采云母，取山阳面者为佳也。

灵先生服云母方（凡二方）

薄削生竹筒，盛白盐半升，木盆盖，漆之，埋井傍湿地，深五尺，十余日为水；又内硝石一升，化为水；乃内云母粉二斤，复漆固口，埋之十日出，与白蜜分等，铁器中蒸之凝。如

饵服或丸如梧子，日三服，身光耐寒暑。

玉清服云母法

取前方所捶成粉者一斤，麦门冬屑半斤，白蜜半斤，合和，内生竹筒，蜜盖之，蒸三斗粳米下，半日许出，当如饧状。常服弹丸大，日三服，长生不死，惟志服之。

崔文子服云母方

取前地榆灰所渍成粉者，用青竹筒各长尺五削去皮，盛之，令不满五寸，以縑掩口，悉住甑中，细沙壅之，竹口出沙上五寸，蒸之一日。可复悉取置新瓷瓶中，縑塞口，漆周密之，以春分日内井底，秋分日出之。先取白蜜一升，炼牛脂二升，蜡半斤于铜器中，微火煎，和合，乃内云母。又煎，可丸止。吞如梧子大三丸，日三服之，三年则不饥渴，耐寒暑，不畏风湿，五年白发却黑，形体轻强，长服神仙。

越法师服云母方

取前苦酒渍成粉者，以生竹汁微火煮之，三日三夜已。更以清水炼之，干，三十日后，以葱涕和如糜，于瓦器中蒸之半日已。出干之，和以白蜜，服如梧子大三丸，日三服，神仙度世。

越女元明服云母方（凡九方）

云母粉十斤，先取竹汁一斤内器中，肉桂半斤勿屑之，合盛蒸之五日五夜，当水尽为度。出，内铜器中，真丹二斤、白蜜三斤，搅令相得，复蒸一日，当如饧状。盛以竹筒，丸之如酸枣大。每日服一丸，一月服之还年，满一岁成童子。

又法：捣葱白华，绞取汁二升，肉桂屑、云母各一斤，合内生竹筒中，蒸之一石米下，成水，曝凝干治。服一刀圭，日三服，二十日还年十岁，有童子色；四十日似婴儿，百日入火不热，入水不寒。

又方：先以桂屑一升蒸成水，乃内蜜、云母于中，又蒸之成膏。服，美酒下之，一月觉效。

又方：桂十斤，削取心，得三斤，捣筛，葱白花四十斤，熟捣，绞取汁，和桂屑，内生竹筒中，盖实，密口，悬蒸黍米五斗，熟即化为水。又内云母粉一斤，一日复为化水。日服一椀斗，日三服，二十日貌如童子。

又方：葱涕和桂屑，渍之三日，绞去滓，以和云母粉，内于薄竹筒中，密固口，内醇苦酒中，二十日成水。服之一椀斗，日三服，寿数无极。

又方：葱涕三升、桂屑二斤、云母屑五斤，合捣，和内生竹筒中，埋阴地，入土三尺，百二十日尽化为水。服一椀斗，日三服，服之长生。

又方：葱涕五升、桂屑半斤，合和，铜器蒸之，又内云母一斤，埋地中与地平，密盖三日，尽为水。服一勺，日三服，长生不老。

又方：云母粉一斤、白蜜三升，内铜器中，漆固口，埋北垣下，三十日出之，器中已化成浆水。饮之多少自在，服二十日身生光，三十日风湿不伤，百日成童子。

又方：云母五色具者，细擘，于硝石汤煮沸，即投寒水中，

如是九度止。乃以日干之，盛铁器中，烧之与火同色，即出，注白蜜中搅之，相得如糜，乃以绢绞去滓，取汁，寒凝如膏。先食，服如弹丸，日三服，神仙长生。

老君饵云母方（凡六方）

云母粉一斤、硝石白者一斤，捣筛，白蜜三升，都合，搅如粥，内生竹筒中，漆固口，埋北墙下，三十日出之，盛铜器中，稍稍似水若酒中。服二十日身生光，三十日露不著身，五十日入山辟虎狼、水火不能害，百日出窃入冥，纵横反覆，便成仙人。

又方：云母粉一斤，虾蟆脂如弹丸，白硝石、寒水石各如弹丸，舂内竹筒中，牢密封口，埋湿地，深四尺。九日出，以涂手，执火不热；如热，更埋七日乃成。可服之。服药一升，日再服，百病除，身面润泽，二百日与天通达。

消玉石法：取美玉一斤，细末之，内云母水中，十日乃消，可服半斤。诸石屑内中皆消，不但是玉。此方秘妙，勿传。

又方：云母粉二斤、硝石一斤，合捣如泥，内中，漆固口，湿地埋深三尺，亦可悬井中，去水三尺，十日化为水。服一椀斗，日三服，稍加之，却老还少，身形光泽。

又方：云母粉一斤，薄削生竹筒盛之，朴硝二两，置上。密封其口，内蚕屎中，七日化为水。出凝，蒸之，填以黄土，三夜或至四五日入消。更以黄帛三重密固，置阴花池中，七日又为水。出曝屋上三日，下内五六丈井，勿至底，十日成饵润泽，名云液。服一刀圭，日三服，洞视千里，百日长生。

又方：云母粉、天门冬屑、茯苓屑各三斤，合治白蜜，丸如梧子大，服三七丸，稍增至三十丸。十日后，日再服，二十

日后，日一服。欲服云母，先须作此法服，然后可单服饵。凡服云母，禁房室，履淹秽，及食五辛血腥之烝。

仙人炼食云母方

此方所以不依古方，是东海女子卖盐与蒙山隐居，遂求隐居得之。方云：凡服云母粉，须煮一碗粳米粥，稀稠得所。著一匙云母粉，熟搅和，服之。《仙经》云：此药多能，述之难尽。凡欲合药，先须祭灶。办以种种香华、五果、酒浆、酥蜜油等，大须洁净。药成之后，百无所忌。凡合药必须择神临日。案经，用成、除、收、开、建、满日，神必来临，药何不有神验？不得用执、破、闭之日，合药不好，服无验不效。又欲得春夏合佳，或初秋七月亦得，八月半已后不得，承冷，虽成不佳。又不用近火，亦不用汤渍，药大忌。其药欲得，瓷器盛服之佳。又云：欲玉碗铤研药益人，渍云滋最佳。已前并神仙秘法，传者勿传非人，藏之金匱。臣法藏言：“臣少长寒微，早婴疾瘵，遂投山谷，寻访良医，因之服饵，绵历年载，云云。

真人常服云母方

捣葱白茎汁二升，桂心半斤，以葱汁和云母一斤、蜜半斤，总内生竹筒中，蒸一石米饭中，药成为丸，服三十丸，日再服之，获神仙云母上药为君。主治万病，略之如前。唯禁血、葫菱、生鲤、鱼脍，迎三送七，已后任食。

凡服云母粉，老人服之三七日，骨髓填满，舌声清亮，丈夫弥健，是药之验也；少年服之，二七日有验。已前虽明服法，未明冷热。大便秘涩，和饮服之，如冷，大便滑，和酒服之，

良。

刘炼师服云母方

采得云母，礼先以木槌侧打，令叶叶开，去沙石，讫。以布袋盛瓮中，取东流水浸之，每五日一易水。浸二十日已来，便漉出，于大木盆中淘洗，以净为度。然即却入布袋盛之，内釜中，依前法煮一二十日，候水减即添之，每五日一易釜中旧水。第一度易水即除却，第二度易水即须澄。取云母粉，却入袋中，煮，但候釜中云母捻如面即止。还入木盆中淘洗曝干，以木杵臼捣为粉。其捣时须纸帐中，勿令风尘入捣。了即依前法，入绢袋，摆入瓮盛。欲煮云母时，先须煮五茄、地榆，取浓汁，以大瓮盛之，用此水旋旋添入釜中，依前法煮之。如无消石亦得，校难烂。每斤五茄，即取二斤地榆，触类而长。凡择云母，须去黑硬及瑕翳者，但向日看光明透彻，青白者为上。

化云母为水法（凡三方）

取葱涕，如无涕，取葱熟研代之。掇取桂心捣为末，消石研之，以二味拌云母粉，埋向墙阴地，一月日并化为水。李夫人云：但取葱汁，和蜜，拌云母，化为水，尤胜硝石。云：硝石损骨。如上二法，皆应以青皮竹筒中盛之，密固其口也。

又方：云母粉二斤、硝石一斤，合捣如泥，内中，漆固口，埋地深三尺，二七日外，取，悬井中，七日化为水。

又方：云母一斤，白蜜三斤，合和于铜器中，微火煮之令沸，以一器覆上，漆固之，埋北壁下，入地三尺，四十日化为水，名曰云母浆。服法：粳米饮下。

李大夫化云母粉法

取云母侧敲，重重劈开为叶，便入铜器中，煮十数沸，令暖悉彻。即以滋布缝作夹袋，以前件云母入袋中盛之。又于盆中泻暖水相和，熟授，若得白汁，旋旋倾入别盆中。又用暖水和授之，候得浓汁，即泻入别盆中。以云母汁尽为度。即取诸盆中，合入一盆，又重入夹布袋中重夹过，还依前法泻入通油盆中，以云母汁尽为度。又取前件云母，重入夹绢袋中过，依前法授之，候云母汁尽为度。如此两遍，入夹绢袋中授尽汁过，其粉始精细。都向夹绢袋盛之，悬于空处，沥水尽，即以瓷钵收之。

道者炼云母法（白云明彻者为上）

云母不得用铁器修，砂盆中煮炼为上。云母一斤，白矾石四两，以研碎，百沸汤化为浆。初但矾汁拌云母，袋盛，蒸七日后，更入矾汁，渍之，一月日并为粉，讫。以三重绢囊滤之，水飞，澄停为粉，讫。即以黄溪砂中蒸之七日，亦以矾浆拌之。

成粉云母一斤，用白蜜二升炼蜜澄滤，讫。入竹筒，以漆固口，埋入地三尺，一月化为浆。如未成浆，浊在，更埋半月日时，寒即一月，成也。服法：每日空腹，以井花水二合，调云母浆一合服，饮少酒无妨，忌羊血。

煮云母法（凡二方）

云母五十斤，硝石半斤，取云母侧打，擘成叶讫，便入粗

布袋中，于清水中摆洗，去秽令尽。然始入釜中，和硝石煮六七日，当烂成粉。

又取五茄皮及葱涕煮云母，但得一复时，便烂成粉。其成粉云母即入绢袋中，选过尤妙。

真人服水云母法（凡三方）

葱茎取汁，桂一斤治下筛，云母一斤粉之，合盛竹筒中，蒸之一石米，顷减火使凝，令干。服方寸七，日三服，三十日颜如玉，服百日入水不溺，入火不烧。云母有五种色，今时人多不能别。法当向日看其色，详瞻视之，乃可用耳，正阴视之不见，其杂色并见。如多青者，名云英，春宜服之；五色并见。如多白者，名云液，宜秋服之；五色并见多黑者，名云母，宜冬服之；但有异色多者，名云沙，宜季月服之；其色晶晶纯白多者，名磷石，宜四时服之；色如黄而坚者，名云精，春秋冬夏常服饵之。

五云母之法，或以桂、葱、玉和之为水；或于铁器中以玄水渍之为水；或以硝石合内竹筒中，埋之为水；或以蜜酪为水；或以秋露渍之百日，以韦囊盛之为粉；或以无心草汁合饵。服之一年则病愈；三年，老翁化为童子；五年，役使鬼神，入火不烧，入水不溺，荆棘不伤，与仙人相见。又他物埋之则腐，火之则焦，云母内火中，至时不然，埋之不腐，故能令人长生。

又云：服之十年，云母炁常覆之，纯黑起者，不可服，令人淋、发疮。唯当以饵之，皆当以茅屋雨水，东流水，若露水渍之，百日沙汰去土石，乃可用耳。

又方：捣葱茎绞取汁二升，桂一斤捣下筛，云母一斤粉之，三物都合，成竹筒中蒸之，炊一石米顷，一日化为水。出凝之，

曝干治，服一方寸七，五十日作童子，百日入水不溺，履冰不寒。

神仙服云母方

取云母五色具者十斤，细擘去黑者，取精光明净者。八月露时，以露粉成，务令细熟，向日看无芒，乃可用也。取成粉二升，内生竹筒中，密塞其口，甑中蒸之，又以白沙覆上。蒸之一日一夜，去沙，更装一斛黍米，复蒸一日一夜。去黍米，覆装稻米，复蒸一日一夜，乃出云母，内铜器中，加云母一升合和之，浮于镬汤上，煎之半日，云母消尽，令可丸，丸如小豆大。以星宿出时服三丸，日三服，至十五日后体轻；鸡鸣时服三丸，复十五日后，增四丸，日三服，十五日后体轻，目明；五十日后肠化为筋；七十日三虫伏尸尽下；八十日身光润；九十日入水不溺，入火不烧；百日后皮肤更生；二百日更易筋骨毛发；三百日后行如飞龙，走过奔马；一岁仙道成矣。二十至四十，服三百日得仙；五十至七十，服之三百六十日得仙；八十已上，服之四百日得神仙矣。云母者，五石之精，天之精气，日月之光，神仙之药，非贤勿传。

真人食云母方（凡四方）

云母五斤、松脂十二斤、茯苓十斤、附子四十五枚、蜜蝎十斤，凡五物合捣三万杵，细末，曝干，作三斗淳苦酒，内中封令清，使得一斗五升。不津器盛著，众手搅令相和，埋著地中，满千日乃出，药自成无疑。药成时，其香三里闻之。服之一斤，身中三虫伏尸尽下，百病皆除；服之五斤，身中空虚，

颜色甚好十五时；服之六斤，身飞行，手摩日月；服之七斤，无所不能，出没自在，在处随形入道，教化群生，密过人间，诸有厄难者，皆能救脱之。领立诸仙，兴显大法，随所教化。此药神秘，非贤勿传。

又方：葱涕和桂屑渍三月，绞去滓，取水和粉，内竹筒中。筒须削去皮令薄，密内浮醢中为酿酒瓮，二十日成水。服之当神，不复衰老矣。

又：云母粉一斗，大麦二升，合煮熟，去滓。服其汁，身即生光，长年不老。

又方：桂一十斤，削取肉，以得三斤，捣筛。葱白四十斤熟捣，布绞取汁。桂屑内竹筒中，覆盖上，密封口，悬蒸五斗黍米下，熟为水。内云母粉一斤，一日复化为水。日服一盞，四十日，状貌如童子。

云浆法（凡二方）

云母粉一斤，硝石四两、朴硝二两、白蜜五升，右蜜煎令相得，和云母粉如煎饼面，以竹筒盛之，用盖盖之，以泥四边，勿令烝泄，埋地中一二尺许，一百五十日熟。服之，光泽肌肤，颜如童子。

又方：云母粉一大斤，泽泻四两，蜜五升（煎去二升，取三升），朴硝四两，硝石四两，桂心三两，右件云母粉，等和如煎饼面，以竹筒盛之。其竹筒去青皮，漆，固济其口。待漆干，即埋于井北，去井三尺五寸，深七八尺，用手下土实之。埋一百五十日乃出。其色凝碧，洞彻清明，可服之，百病立愈，久即长生。

赤松子见授云母神散方

吾见上仙真人学道，游山下，戏大海之滨，见一丈夫沐浴，光白鲜明异常，而问之，云：吾服神散，而得身光白鲜，如是也。因见遗方，云：日取云母粉，清旦，以井华水服之方寸七，即身先光泽。

蒸云母法

法须东南作灶，釜上烧桑柴，蒸之九日九夜。凡煮云母一斗，用盐花二升和之。

终南卫叔卿柏桂下玉匮中素书服云母粉方

右以云粉一斤、白蜜一升，合于铜器中，重汤上煎令可丸，丸如麻子。以明星出时服三丸，鸡鸣服七丸，三十日身轻目明，五两腹坚，七两三虫下，八两皮肤光泽，九十日入水不濡、入火不灼，百日易骨，二百日走及奔马，一年飞行自在，便可升仙。

云母长生断谷丸方

云粉三斤、白蜜二升，铜器盛，汤上煎，以淡竹沥三升渐添令尽，用篲左右搅之，勿令停手，以竹沥尽为度。合时，须护净，勿令鸡犬妇人见。服时先吃一顿好饮食，任意食之，尽饱。明旦，空腹，即取药一丸如鸡子大，向生炆方服。渴任饮，食淡面饼、枸杞、蔓菁、苜蓿、龙葵等。服两剂，万病出，齿落勿怪，不经月必更生平复。凡欲食面时，皆著三两匙云粉，相和作食，不觉有别异。

云浆法

云母粉一斤，白蜜三斤，右和合铜器中，火上令沸。停冷，以内新瓷器中密封，以板覆上，乃埋北壁下，入地三尺，四十日化为水，名云浆。先斋戒三十日，以王相日平旦，取井花水一升、云浆一合，和饮之，日三服，身出光泽，临云不著，降玉女，感神仙。

服云母畏忌法

芹菜、葫荽、猪肉、鳝鱼、大麻子、鲑鱼、诸陈臭等味，不畏触药，但恐损粉力。黄衣米醋亦不可吃，制粉力难行，糠醋稍通吃。若但拟求治病补益，延年增寿，亦不假须断荤茹血肉。若修仙道，须特慎之为佳。

韩藏法师疗病法

疗人五劳七伤、，虚损发汗出，以粉粉身，手摩之，云粉入肉不见乃止。加食即汗出，并是虚也，数数粉摩之。欲除肌肤中风，能多涂身，令人骨腻。疗人疔湿癣疮，以粉和粳米粥，服之，差即止。疗人金疮，以少许内疮中，粉和粳米粥，两服当差，如差，永除痕迹。下部病五十年不差者，日服粉二度，二十服永差。十余日断五辛、葫荽、猪肉、生冷。

疗时行疫毒、壮热头痛、心腹胀满及患黄，以粉三两和粥半碗，稀稠得所，冷暖如人体，日三度，服之立断。

疗金石发动、头痛身体壮热，以粉一匕，和冷水二合服之，日三度即止。疗患偏风、半身不遂、口喎面㞞、精神闷乱。每日以两匕和饮服之，以差为度。兼以粉摩身，极佳也。

疗七种风气冷热炁、心腹胀满、连胸彻背、痛无常处、胸中逆气，以粉一匕和酒三合及粥等，日三服，以差为度，神验。

疗骨蒸虚热，唇口干燥、四肢羸瘦、不能饮食，依前方服粉，不过三斤，悉皆除愈。

疗十二种心痛飞尸，但依前服之，亦愈。

疗白痢多年不差者，用三七粉和粳米粥服之，二匕立效，忌血食。治带下不止，服诸药不差者，以粉内下部，兼依前法服，立愈，验。

疗刺风如行针刺，如前服，并以粉摩身，特忌房室、五辛等。

疗虫毒下血不止，及三虫痔漏，如前服，验。

疗服中冷，食不消，将粉摩身，并以方寸匕，好酒冷合和服，无不差。

疗冷及痲癖、症瘕者，但准前，以清酒服之，不过三斤，永除。曾有人被蛇咬踝上，通身肿，苦痛甚，不得屈伸，即以针刺歇其毒炁，以粉和酒，服三两匕，兼将粉少许涂所咬处，少许时毒汁出，即当消歇。比见有人因醉乱，以刀刺著三处，皆深，腹漏，诸药不能救。遂将凝粉三七为两服，服之，凝血内散，经一食久，即下部血出并鲜血片，便无痛苦，涣如冰释，因知破血有验。

卷七十六 方药部三

灵宝还魂丹方（并序）

夫人生禀于五行，拘于五常，则为五味之所贼，八风之所攻，爰自饮乳至于耄年，莫不因风而丧命。或多食而过饱，或失食而甚饥，或饮啜太多，或干渴乏水，或食咸苦，或啜酸辛，或畏热当风，或恶寒亲火，或庭前看月，或树下乘凉，或刺损肌肤，或扑伤肢体，或时餐燥药，或多啜冷浆，或久绝屏帟，或日多施泄。自此风趋百窍，毒聚一支，遂使手足不随，言词蹇涩。或痛贯骨体，或痺袭皮肤，或痒甚虫螟，或顽如铁石，或多痰唾，健忘好嗔，血脉不通，肉色干瘦，或久安床枕，起坐须臾，语涩面虚，虽活如死，或总无疾苦，辛暴而亡。男即气引于风，女即风随其血，未有不因风而丧命者也。世人不能治其风，但以药攻其内，安有风在五脏六腑之中，四肢百脉之间，而汤饮之类，曷能去乎？假令相疾，而医用药乖误，虽《难经》、《素问》三世十全，欲去沉绵，其可得也？

余久居太白，抱疾数年，万药皆施，略不能效。后有一翁遗余此药，服都五粒，疾乃全除。稽顙叩天，求其药法，然肯传授，誓不轻泄。余故录于右，置诸灵室。后人得之者，宜敬之！无或轻慢，自贻殃咎。但依法修炼，何虑不神。

夫灸药制烧药，烧药制煮药，煮药制生药，生药使煮药，煮药使烧药，烧药使灸药，递互相制，递互相使，君臣俱具，父子固全，遂得阴阳，各有其绪。阳药制阴，以引其阴；阴药制阳，而引其阳。此药虽不能致神仙，得之者，但服一豆许，则寿限之内，永无疾矣！如已患风疾及扑伤肢节，十年五年运动不得者，但依法服之，一粒便效，重者不过十粒。有人卒亡者，但心头未冷，取药一粒以醋调，一粒摩脐中一千余下，当从脐四面渐暖，待眼开后，热醋下一粒，入口即活。但是风疾，不拘年月深远，神验不可具载其功力。每丸如芥子大，日曝干，收之。凡疾人不问年月远近，先次以红雪或通中散茶下半丸，如或风湿甚者即一丸，良久，以热茶投之，令患疾人泻三两行，依法泼姜豆汤下一粒，当以他人热手更互摩之患处，良久热彻，即当觉肉内有物如火走至痛处，所苦当时已失矣！一二百日及一年内风疾下床不得者，服一粒后，当时可行步，一如不患人。至重者，每泻后，服药一粒后，歇三五日间，依前服红雪，先泻后服丹药。但每日服不过一二粒，平复如本。打扑损多年者，天阴即疼痛动不得者，尤验。只可一两粒。服此药多者，疾愈后，药力当伏脚心下，男左女右，但有所苦，发心念药，随意则至。此药神验，功效非智能测。其法：

光明砂一两一分，阳起石、磁毛石、紫石英、自然铜、长理石、石亭脂、雄黄 已上七味，各三大两。

金薄二十四片，光明砂研如面，以荞麦灰汁煮三日，淘取秤；雄黄研如面，醋煮三日，淘取秤；石亭脂研如面，酒煮三日，淘取秤之。

已上五味，各四大分，研如面，生用。

远志 巴戟天 玄参 乌蛇 仙灵皮

已上五味，各五大分。

木香 肉豆蔻 鹿茸（如干柿者） 肉桂

已上四味，各六大分。

延胡 索木 胡桐律

已上三味，各三分。

石硫黄 雄黄 朱砂 自然铜

已上四味，同一瓶子，入金薄覆籍，不固口，以火灸三日，火常去瓶子三寸，不得甚热。

阳起石 磁毛石 紫石英 长理石

已上四味，同一瓶子内，以金薄覆灰，埋瓶子一半歇口，烧三日。第一日火去瓶子二寸，第二日火去瓶子一寸，第三日火近瓶子，至夜锻通赤，无火毒。

又钟乳十两，以玉槌研七日，如面即住，用熟夹绢袋贮，系定头边，悬于锅中，煮以水二斗，煎取一斗，内取钟乳水三合，研生犀角一千下，将此水别收贮，候入皂荚仁时同研用。又将其余钟乳水煎远志等五味，仍加蔓菁子五大分，拍碎同煎，令水至七升，去滓，取此药水，又煎青木香等四味，至四升，去滓、又取药汁煎半夏（只以汤洗十度，拍破），当归（细捣），二味各一大两，煎至三升，去滓，澄净。

又地黄汁一升、无灰酒一升、童子小便一升，此三味与药汁三升，都计六升，于净器中，文武火养成煎候至一升，即下诸般金石药，搅勿住手，待如稀粥，即去火，下雄黄等五味生药末，熟搅令极匀，即下皂荚仁（炒其子，打取仁，杵为末，秤取六大分），龙脑二分于盆内研如面，入药中。并所研犀角汁，同入于乳钵中，令壮士研三千下，候可丸，丸如芥子大，不得太大。此药功效，造化无殊。又此药就后，分为三大分，如品字，取一口，即一分也。

又加炼了芒消一大两，名为破棺丹，芒消即上好蜀消，有

锋芒者即得也。于铍子内火上炼令汁尽，取为末，入于药中。或有暴亡，不问疾状，但肢体未变者，可破棺打齿，热醋调下一粒，过得咽喉即活，十救八九。其丸如绿豆大，余砂并依歌诀。

还魂丹歌

硫、雄、砂隔铜居上，磁、起、长棊紫作头。金上下三中各二（第一句说石药四味，依此次第入瓶子。第二句说四味，亦依前次第入瓶子。第三句说金薄上下各三片，中间两片隔石药），此烧铜炙满三休，（一瓶烧，一瓶炙，依药法，三日止），乳烹四五俱归一（乳即钟乳，烹即煎也，四五二十也，乃二斗水煎至一斗也，是归一斗也），取一仍须十一修（即此一斗钟乳水煎草药十一味，云十一修也），煎到三时还要出（即煎至三升也），地和童酉一时勾（地黄、酒、童子小便三物是也），去火石归安静室（是去火入石药）。待如肌肉五生稠（肌肉，和入体也。五生，即生牛黄五味用也），别盛三合钟间水，外边千下转犀牛（此即钟乳水磨犀也）。

修金碧丹砂变金粟子方（治一切风，延龄驻颜，治万病，兼化宝）

先作泥球子，泥用黄丹、白土、瓦末、盐、醋溲。用蜡为

胎，不得令有微果。阴干，傍边安孔，去蜡更烧过。即取好光明砂研捣为末，以纸卷灌入了。用一大蚯蚓和球子泥，捣泥令烂，却固济孔子，待干。更打一铁钗子，安于铁鼎子中，安置镕铅汁入鼎中，其上可二寸已来。即以糠火养，长令铅软为候。如此一百二十日加火，取出，更于地上以火锻过，候冷出之。其药如青紫螺子，拣取黑末不中用者，分药一半，以青竹筒贮，用牛乳蒸五遍，三度换乳，乳皮堪疗黔黯。取出，入地坑子中三宿，细研，以粟米饭为丸，丸如粟米大。年四十，日一丸；年五十，日二丸；年六十，日三丸。其力更别，不得多服。治一切风，延龄驻颜，治烝益颜色。余者细末于甘锅中，用好黄矾一两，以砂末上下布盖，固济头，干了，灰火中养四十九日，以大火锻，候冷开，皆成金粟子。取鼠尾一写，鎗三两，用半分真庚，先于甘锅内熔引鎗，乃下三四粒子粟，便化为真西方也。

修羽化河车法

光明砂四两，拣取如皂荚子大者，爪州黄矾半两，已上取三年米醋拌，细匀如泥，将用一一裹其朱砂，待干；别取上色西方半两打作薄，剪作小片子，更裹砂子；然后取武都上色雄黄一两，曾青一两，细研，以左味煎，以胶调，将雄、青末，捏成小饼子，将裹前砂，待干；捣盐醋为胶泥，更裹一重；总了，直待干。用真铅为柜（铅则别有法）。更烧三遍出，寒之，乃捣筛如法。取铅银六两，打作合子，其合子须相度。处口拒，深下二寸四分，深广上一寸二分，即取真铅铺于合底，可二分，

即排砂如莲子样，更以真铅盖，更铺砂，重重取尽了，即以真铅盖，却取满合，却先打银束子束定，六一泥固济，待干。取五斤盐，用消石炼过两度了，细捣筛。取铁鼎可容得前合稍宽者，实其盐，捣作陷合处，是为外柜。以盐镇持了盖，却铁筋贯定，固济待干，掘一地炉，深一尺六寸，阔一尺四寸，以马通火，糠火烧四十九日。开鼎，以铁筋拨盐柜看银合柜变为金色，即去火取出。如未，更烧七日取。待冷开合，剥下黄矾及雄、青，留著。取一粒细研，水银二两于铛中微火，取药半豆大糝上，便干，锻成宝，且惜莫用。

别取光明砂十二两研碎，和前伏火砂同研，依前用米醋煎，溲成团。取前内柜细捣筛，筑为柜。即取前剥下者雄、青细研，铺底了，安砂团，更以盖子上，便著柜，未填满，依前来固济。待干，入鼎，别泥炉，著草灰半斤，火养一百二十日，以大火锻，出炉取药，如前，当成上色西方也。此名第二转紫金河车。

若要服食，出毒，入寒泉一月日，却以乳蒸，用楮汁丸，丸如粟米大，延龄，治万病，每日服只可一丸，若志心尽一两，寿年五甲子，神秘。不得偶然轻泄，传非道之人，受其殃考。

神室河车方

别取光明砂一斤细研，以左味拌。取一瓷鼎子可贮得药者，将拌砂筑成柜，将伏了砂细研，醋调泥柜内。干了，著汞八两，以二两火入炉，养一百二十日成紫金。即将投名山，不宜用，告上玄，书名仙籍也。其神室收取，要用时，坐于灰中，著汞

六两，用二两火养一复时，成真上色西方也。《参同契外丹》亦云：龙虎之诀，即金华黄芽之品秘。

九转炼铅法

取铅十斤，汞一斤，以器，微火熔之，用铁匙掠取其黑皮，直令尽。每一遍倾在地上，复器中熔之。凡如此九遍讫，即下汞，即用猛火熬作青砂色，如不散，即糠醋洒之，即变为青砂矣。更于一铁器中盛醋，倾砂醋中讫，用铁匙研令熟。又醋烹，添取铅黄于瓦上令干。取黄牛粪汁，并小大麦面亦得，和所熬青砂，作团如鸡子大，或作饼，日曝干，一本云：阴干。于燎炉火上鞴袋吹取铅精，名铅丹，其性濡，更著器熬，令至熟，其色尽赤，又出，醋中研，令至熟澄，著瓦上使干，于器中熬令熟紫色。又别以一器，取好酒一升，下赤盐二两，和投器中，相得，即取紫色丹，一时写著酒中，待冷出之，此即名九还铅。丸为丹，名曰九转紫铅丹也。

金丹法

硫黄一斤（通明者，细研如粉） 山池石盐二两（亦细研如面） 伏火北亭汁三两

右三味药，并同相和令匀，便取铁合，用米醋研上好香墨，浓涂铁合内三遍，候干。便入此三味药于合内，以文火逼合令

热，候药化为汁，出尽北亭阴炁，住火。候凝冷，使用硝石四两细研如粉，入于合足内，实按了，以粘纸封定合足。候干，方入于鼎内，用法泥固济。其法泥用雁门代赭如鸡冠色，左顾牡蛎、赤石脂等三味，各细捣如粉，入伏火北亭汁匀和，入臼内杵一千以来，方用。固济相合，并足周回，唯务紧密为妙。合鼎上用铁关定，切在紧密。候阴干，便取铅三斤于铍子内，铅化作汁，用小铁杓子抄于合足四面，候匀遍。又更消熔，熔铅汁，渐渐灌于鼎内，直至鼎满合上二寸以来。便选成合日，夜半子时起火，初六两，日加一两，至六十日满足后。药鼎冷定，用小铁凿子凿去黑铅，开合取药，真如金色，便入于乳钵内，研细如粉。

伏火北亭法

北亭砂三两（明白者），以黄蜡一分半（熔作汁，拌北亭令匀），作一团子，以纸裹，炒风化石灰一斗。用一磁罐，先将一半风化灰入于罐内实筑，内剜一坑子，放北亭于内，上又将一半风化灰盖，准前实筑。初用火三斤以来，渐渐加火至五、七斤，三复时足，乃起一弄十斤火锻，令通赤。火尽，候冷取出，用生绢袋子盛。又掘一地坑子，可受五、七升，满添水，候泣尽水，安一细磁碗于坑子内，上横一杖子，悬钓北亭袋子于碗上，更用一盆子合盖，周回用湿土壅盆子，勿透气。三复时并化为水，取此水，拌调前件二味药。

化庚粉法

上好庚一十两，汞五十两，贮于一罐内，常用火暖，将庚烧令赤，投于汞内，柳篦搅，化尽为度。用盐花三斤，与金泥同研，唯细。便入一大铛内匀平，上用勘盆子盖铛，以泥固济，周回令密，慢火锻之，却令汞飞上，以汞尽为度。次用煎汤沃盐花，候盐味尽为度。其庚粉于盘内，日曝干后，细研入在药内；雄黄八两，如鸡冠色者，研如粉；雌黄八两，通明叶子者，研如粉；戎盐四两，研如粉；金粉十两。右五味药并细研如粉，别换鼎合。一依前法，用米醋浓研，香墨匀涂合内，还用文火逼合，令药作汁。一依前法，用硝石四两细研如粉，安在合足内，实按，以面粘纸封定合足，便固济合盖，入于鼎内，准前法泥固济合足，合上用铁关定后，阴干。一依前法，先取铅三斤，于铍子内熔作汁，以杓子抄在合足四面，相次更熔铅汁，渐渐灌满鼎内，至合子上二寸以来。一依前法，选成合日，夜半子时起火。火候准前，初起六两，日加一两，至六十日满足。候鼎合冷定，用铁凿凿去黑铅，取合，其药当作紫金色。每一分于乳钵内细研，可制汞一斤，立成紫磨黄金。此非人世所有，是神仙秘授，若于助道，须知足乎！

伏药成制汞为庚法

汞一斤，药一分，于新铁铤子内，药置汞上，用茶碗子盖，固济。如法，安铤子于火上，专听里面滴滴声，即将铤子于水内淬底。如此十数度，其汞已伏。研砂如黑铅砂子，别入甘锅销龕，当为紫磨金。其于变化，不可具载。

四壁柜朱砂法

《四壁柜朱砂》，其法能除风冷，漫暖骨体，悦泽颜色，久服无疾，延年益寿。

针砂一斤，硫黄四两，朱砂三两，白矾四两，盐一两。

右以浓醋一斗五升，煮针砂、硫黄二味，令干，以火锻之，待鬼焰出尽后，放冷，研。别入硫黄一两，又用醋一斗五升更煮。候干，依前锻之，鬼焰尽即止。放冷，以水淘取紫汁，去其针砂，澄紫汁极清，去其水，尽阴干。即入白矾、盐同研，内瓷瓶中，四面下火锻之，侯瓶内沸定即止。待冷，出之，细研，以醋拌为柜，先用药一半入铅桶中，筑实，即以金薄两重，朱砂入柜上，又以余柜盖之，筑实，以四两火养三七日，即换入铜桶中，密固济，用六两火养，三七日足，即用十斤火锻之，任火自销。寒炉出药，朱砂已伏。于润湿地薄摊，盆合一复时，出火毒了，细研，以枣肉和丸如麻子大。每日空腹，以温水下五丸。以铅作桶，可重二斤，以铜作桶，可重三斤（忌羊血）。

卷七十七 方药部四

大洞西华玉堂仙母金丹法

右用凝白蜜三斗，真丹精明有白华者三斤，精云母屑二斤，凡三物搅令和合，著铜器中，盖器上，以器著大镬汤中，令浮铜器，桑木薪微火煎镬，令蜜及药皆干于铜器中，出器，凉之三日。又曝燥，捣为散。还内铜器中，又密盖器口，以器著灶上甑中，好桑薪蒸之三十日，当以白日竟日火蒸之，夜不火蒸也。日数足出丹，作高格曝燥之，又捣三万杵，细筛为散。又内铜器中，盖器上，如初时法，著大镬汤中，浮煮铜器三日三夜讫。都毕，名曰仙母金丹，一名西王母停年止白飞丹也。凉之三日，曝燥，更捣三万杵，筛细为散，以凝白蜜，丸如小豆大。平旦服二十丸，日常服之者，长生不死，而有少容如女子。若读《大洞真经》而服此丹者，万遍既毕，立乘云升天，不得复住止世间，观戏于风尘中也。其不诵《大洞经》者，而服此丹，便得长游于世上矣。服此丹无所禁食，食饮之宜任意耳。常在人间周旋，俗中人不觉也。所谓真仙混合，隐化八方矣。先斋三十九日，以七月七日日中时，合此丹也。

镇魂固魄飞腾七十四方灵丸

云母四两 雄黄四两 真瑰四两 硝石四两 玄参四两 槐子
中仁四两 龙骨五两 猪零四两 青丘霜四两 虎杖花四两（阴干）
鸡舌香二两 青木香二两 沉香二两 薰陆香四两 詹糖二两 戎盐
三两 空青八两 丹砂八两 石兑黛四两 白石英二两 太阳婴童羽
衣二两 太阴精上素华二两 桃华四两

北结阴精流华一升二合（当以九月建日取之盛别器中），
结炁凝精素华丹一升二合（当以十二月建日取之，盛别器中），
神华阴精流珠一升二合，（当以冬节日取之盛别器中）。

合二十七种（已见二十六种，后入白寒，成二十七种），
上二十四种，法二十四神，三种应以三元之精炁，上应九晨，
结魄凝魂，五色硫黄，化形变景，无有常方，故人服之，神镇
气安。当以三月建日合药，五月壬日服丸。如合以次，从云母
起，各别捣三千杵，匝桃华，合二十四种，合七万二千杵。毕，
各置一半中，未得捣药，仍告斋三十日，讫。事令童女侍香，
皆令少口，慎言、好性、善行、肉香、骨芳之人，置药于二十四
）杵中，露著中庭三宿，勿令鸡犬、外人见之，不使闻哭泣
之声。露毕，以次内药著釜中，第一内云母，次内雄黄，后内
桃华，内二十四种都毕，皆当以次序相覆，令竟釜中，以北结
阴精流华一升二合，次内结炁凝精素华丹一升二合，次内神华
阴精流珠一升二合。毕以清稷枿一斗二升沃药，即以上釜盖之，
令上下、四面、四边、内外密厚七分。故以云母在下，其炁冲
上，桃华在上，其色冠下。故有次第也。

当先作六一泥，泥土釜二枚。用东海左顾牡蛎、戎盐、赤石脂、黄丹、滑石、蚓蝼黄土六分皆等合治，捣细筛，和以百日米醋。和毕，捣令匀，以合成六一泥也。泥两土釜内外，渐渐薄泥，日曝令燥，燥则再上，内外令厚二寸半。都毕，仍作灶南向，安槃孤著灶中央，釜底令去地一尺二寸，米糠烧之九日九夕，令火去釜九寸；九日九夕进火，令近六寸；又九日九夕，令火至底三寸；合三九二十七日。毕。寒之三日，发开视药，起飞精，仰著上釜，神药成。若不起，更泥如初，又进火如先二十七日，寒之三日，无不成也。取三岁雄鸡羽扫取之，仰著上釜，神药则名飞丹紫笔华流精，有百变之色，玄光映焕七十四方，服之一铢，身生流光七十四色。左唾则三魂童子立见，右唾则七魄化生七形之童，衣飞罗羽裙，神舆玉辇，立到于前。盛之金杓，精凝釜底，则为玉胎琼液之膏，和以白蜜，更合于臼中，东向捣之，令七万杵。一铢为一丸，丸毕，密器封之，露著中庭三日三夕，毕。清朝服一丸，令三日服三丸，即能乘空步虚，出有入无。令至七日，合服七丸，即自能浮景霄霞，身生五色，五岳神官，五万人卫从身形。

东向服九丸，则致青霞绿辇，青龙控辔，青阳玉童九十人，青腰玉女九十人，东岳仙官九千人，来迎兆身。

南向服八丸，则致绛霞云辇，赤龙控辔，绛宫玉童八十人，太一赤圭玉女八十人、南岳仙官八千人，来迎兆身。

西向服六丸，则致素霞玉舆；六龙控辔，耀灵玉童六十人，素灵玉女六十人，西岳仙官六千人，来迎兆身。

北向服五丸，则致皂霞飞辇，玄龙控辔，太极玉童五十人、太玄玉女五十人、北岳仙官五千人，来迎兆身。

向戊己之上服三丸，则致黄霞玉舆，十二飞龙控辔，中央黄机玉童十二人、黄素玉女十二人，中岳仙官，一千二百人，

来迎兆身。服五丸，即致五岳仙官奉玉紘凤章，请兆之身，上诣九金阙之下，受署真仙之号，可谓灵丸之妙大哉乎！凡诸变化七十四种，金银宝玉，赤树绛实立生，水火，有妙于琅玕八景，四蕊绛生神丹之用，不能一二具处，特略其大化之微尔！

凡欲游戏五岳，周流八极，不拘仙官之劳，意惮典局之类，未欲升天者，自可不须服五方之丸，但常服三丸、七丸之数，固魂镇魄，飞腾七十四方，遨游五岳，寿同三光，余可依五方之数耳！若服五方之丸，便为五岳之司，五岳之司，便有局任，不得适意也。

南岳真人郑披云传授五行七味丸方

《上皇保命固精丹诀》，用药味配阴阳精气。五行之精，君臣相佐，固精保命，养气安神，调理五脏，补养六腑，虚败自充，衰朽复润，血脉壮盛，筋骨长坚，发白重黑，胎发却生。功效如神，录不可尽。丹药非道，无以延其寿，道非药，何以养其身？道药相扶，何虑不痊其沉痾？某自幼年好学经方，陟岭穿崖，登云渡谷，寻师访道，仅二十余年，暮齿五旬，衰劣尤甚。苦心既久，但渴至玄，遂到南岳灵岩山，得遇志士，授传某此术，盟誓丁宁，与某修合之门，服药之法，忌鸡犬秽恶腥膻荤血，莫非洁净，处精专心修制。某遂修合，依方服之，经三月已来，顿觉精神有异，五脏之内，调畅得安，气力之间，自然强壮。又服经半剂，其效不可名状，如年三十之人。服一剂，如十五童子。奇哉！灵药具方如后：

硫黄二两（日之精） 白龙骨二两（月之精） 安息香半

两（火之精） 柏子仁二两（木之精） 兔丝子二两（土之精）
五味子二两（金之精） 肉苁蓉二两（水之精）

右件七味药，其香用胡桃人隔杵别捣，其余并捣，罗为末和合，以魁罡日，用枣肉为丸，如小豆粒大，每日空心无灰酒下三十丸，忌鸡猪鱼蒜。欲修合服药之时，须用丙寅、丙午日，或蜜日所合和以火，命人面东合之，忌孝子师僧，妇人鸡犬，皆不得见。服药日，王相方净洁房内。经半年后，若近房色，常泄谷炁，即精气永固不泄也。神效不可具。

九真中经四镇丸

太一神仙生五脏，填六腑，养七窍，和九关，炼三魂，曜二童，保一身，长生万岁。《四镇丸方》：

太一禹余粮四两（定六腑，填五脏） 真当归一两（以和禹余粮，止关节百病） 薰陆香一两（以和当归，薰五脏内） 人参一两（补六腑津液，助禹余粮之势） 鸡舌香一两（除胃中客热，止痰闷）

凡五种，以禹余粮为主，四物从之。先内禹余粮，捣一百杵，次内四物，合和为散。

丹砂四大两（摄魂魄，镇三神，理和气） 甘草一两（以和丹砂，润肌肤，去白发） 青木香一两（以助甘草，去三虫伏尸） 干地黄一两（以和百髓，满脑血） 詹糖香一两（补目瞳，薰下关）

凡五种，以丹砂为主，四物从之。先内砂捣一百杵，次内四物为散。

茯苓四大两（填七窍，补久虚，和灵关）白朮一两（以和茯苓，润神气，明目瞳）干姜一两（以辅朮势除热痰，开三关，去寒热）防风一两（补湿痺，除秽滓，止饥渴）云母粉一两（泽形体，面生光，补骨血）

凡五种，以茯苓为主，四物从之。先内茯苓捣一百杵，次内四物成散。

麦门冬四两（去心填神，精养灵液，固百骨）干枣膏一两（以助麦门冬，凝血脉，去心秽）附子一两（炮，益脑中气，填脏内冷，去痰）胡麻一两（熬，和喉舌液，填下关，泄泽三神）龙骨一两（润六液，养穷肠，乌发止白）

凡四镇神丸，合二十种药，令精上者，其五物为一部，皆令成散。先取禹余粮部，捣三千杵，次入丹砂部，捣四千杵，次内茯苓部，捣五千杵，次内麦门冬部，捣六千杵，又内白蜜四升，捣七千杵，又内白蜡十二两，捣八千杵，更下炼蜜令可丸。若刚硬，更下蜜令柔，复捣三万杵，药成。丸如鸡子中黄许大，分为细丸而服之。以正月、九月、十一月上建日合之，满日起服之。百日中筹量服五丸，当先一日不食，后日平旦乃服，服毕，然后乃饮食如故。千日之后，二百日中服七丸；二千日之后，三百日中服二十丸；三千日之后，四百日中服三十丸，计为率。镇神守中，与天地相毕。此药万年不败。若常服此药，一切不同服杂药饵之辈。若欲合此药，先禁戒七日，永不得入房室，无令鸡犬小儿妇人见。修合之时，当烧香，设一神席于东面，为太一帝君、太一君、太一上元君坐位，心常存呼咒之。服药时，当亦心存之，以向月王。此所谓四大，以镇四神，除百病，令人不老，远视万里之外，白发却黑，齿落重生，面目悦泽，皮理生光。服之一年，宿疾皆除；二年，易息；三年，易气；四年，易脉；五年，易体；六年，易筋；七年，

易骨；八年，易齿；九年，易形；十年，役使鬼神，威御虎狼，毒物不敢近。

黄帝四扇散方（大茅君以授中茅君）

松脂 泽泻 干姜 干地 黄云母 桂心术 石上 菖蒲

右八味，精治，令等分，合捣四万杵，盛以密器，勿令女人、六畜诸污掩等见。旦以酒服三方寸七，亦可以水服，亦可蜜丸如大豆许，二十丸至三十丸。此黄帝受风后四扇神方，却老还少之道者也。我昔受于高丘先生，令以相传耳。

王母四童散方

胡麻四大两（九蒸九曝，黑肥者，去皮，熬令黄香）
天门冬四两（高地肥甘者，干之） 白茯苓五两（白实者，亦当先煮，曝干） 术三两（时月采肥大者） 桃仁四两（当用好者，仍须大熟桃，解核取人，热汤浸去皮尖） 干黄精五两（高地宿根者，干之）

右六味，精治。先熬胡麻，后入诸药，捣三万杵，细罗为散。每日平旦以酒服三钱，暮再服，宜渐加之。亦可水服。如丸，即炼蜜和之，更捣万杵，丸如梧桐子大，自二十丸加至四十丸。

帝女玄霜掌上录

一名帝女玄霜，二名琼浆，三名玉液，四名地母乳，五名甘露浆，六名九转阴丹，七名醞醐酥，自古神仙虽饵金丹，无不修此阴丹者。且如黑铅属水，其数一，一生二，二生三，三能生万物，岂不因阴阳乎？夫大丹者，是阴阳龙虎及至修炼了，号为正阳，如此即孤阳也。既孤阳，不可立身，须假阴丹而相负，以为梯航也，其数随阳，数用九也。若论津润五脏，灌注华盖，上添泥丸，下补精元，大药不得玄霜，服久而难见其功。大丹出于契中，阴元玄霜出自秘录，所以术士难知也。今具著修阴丹白雪玄霜法：

取上好黑铅一生者二斤，汞半斤，先于铤子中拨泻，令细，绝灰，便将汞投在铅中熟搅，铅作塌子大小，临时用瓷瓶子一口表里通油者，便取上好醋五升贮在瓶内，即于稳便房内，明净处室向阳者，下手作，假阳极之时，当合道气也。便安瓶子于土坑内，其口与地平，将铅塌安瓶口上，更以纸三四重，纸上又安瓷碗盖之。若是阳极之时，七日一度，取出。其塌上如垂雪倒悬，见风良久自硬，扫取后，其瓶内醋损，即须换。如此重重，取至一斤霜。即于瓷碗内入甜浆水，用柳木槌杀研，渐渐入浆水，如面糊末，在碗四面安，在饭甑中蒸，蒸了又研，以清水淘澄，干；又用清水杀研末，在碗上土甑内，又蒸、研、淘。准此法，五度入饭甑四度，入土甑蒸之。其土甑蒸时，碗口上别用一口碗合之。如此九转足，即须用熟绢袋盛，以清水于银器中摆过。后一复时用，却去清水，以绵盖器口，日内晒

干扫下，又用柳木槌研了。其色始如春雪，亦如面勃，其味甜澹甘美，捻在口中，冷如春冰。若有人修得者，以蜜丸如梧桐子大，日服五丸，至一岁，万病不侵，经夏不渴。但洗头，生油调涂顶，须臾至脚心自冷，神功难述。若引大还丹，返老为少，盖由津液行也。孙氏歌曰：

玄白霜，玄白霜，龙虎君中立为长。万物不从阴所生，即问孤阳何处养？

萤火丸方

刘子南者，汉冠军将军武威太守也。从道士尸公，受务成子萤火丸，辟病，除百鬼、虎狼、虻蛇、师子、蜂蛰诸毒，及五兵白刃、贼盗凶害。

其方用雄黄、雌黄各二两，萤火、鬼箭、蒺藜各一两，铁锤柄烧令焦黑、锻炉中灰、羖羊角各一分，九物各如粉面，以鸡子黄并丹雄鸡冠血丸如杏仁大，作三角绛囊盛五丸，带左臂上，从军者系腰中，居家悬户上，辟盗贼诸毒。

刘子南合而佩之，永平十二年行武威北，卒遇虏，大战败绩，士从奔溃，独为寇所围，矢下如雨，未至子南马数尺，矢辄堕地，终不能中伤。虏以为神人也，乃解围而去。子南以神方教其子及弟兄，为军者，皆未尝被伤，俱得其验，传世宝之。及汉末青牛道士封君达以传安定皇甫隆，隆授魏武帝，乃稍传于人间。一名冠军丸，亦名武威丸，今载在《千金翼》中所称也。

黄帝受黄轻四物仙方

一曰鸿光，二曰千秋，三曰万岁，四曰慈墨实（合此四物，帝曰：“此四物形状若何？可得闻乎？”黄轻曰：“鸿光者，云母也；千秋者，卷柏也，生于名山之间；万岁者，泽泻也，慈墨者，芎实也，一云兔丝子”）。

右件杵，罗为末，以白松脂和捣为丸，如梧桐子大。每日空心，温酒下三十丸，服七年，效可寿千岁。久服之，与天帝相守。帝恭拜之。

真人驻年藕华方

右一物，七月七日采藕华七分，八月八日采藕根八分，九月九日采藕实九分，采合道毕矣，服方寸七。授南阳刘长生，长生居清渊泽中北界，长生且药七十余年，不壮不老，长服神仙。藕实一名水丹芝，一名加实，一名芡实，一名莲华，一名芙蓉，其叶名荷，其小根名芋，大根名藕，其初根名菱，与鸡头为阴阳。以八月上戊日取莲实，九月上戊日取鸡头实，十月上午日取藕，各等分，阴干百日治之。正月上寅日旦，并华水服一方寸七，日四五，后饭服之，百日止。主补中，益气力，养神，不饥，除百病，久服，轻身延年，不老，神仙。鸡头实，一名雁实，一名天门精，一名天禹，一名曜。味甘，治湿痺、

腰、脊、膝病，补益气，强志，耳目聪明，久服，身轻，不饥，神仙也。

老君益寿散方

天门冬五两（去心，焙）白术四两防风一两（去芦头）熟地黄二两细辛三分干姜一两（炮裂，锉）桔梗一两（去芦头）天雄半两（炮裂，去皮脐）桂心半两远志一两（去心）肉苁蓉一两（酒浸，去皱皮）泽泻一两石斛半两（去根锉）柏实半两云母粉半两石韦半两（去毛）杜仲半两（去粗皮锉）牛膝半两（去苗）白茯苓半两菖蒲半两五味子半两蛇床子半两甘菊花半两山茱萸半两附子一两半（炮裂，去皮脐）

右件药捣，罗为散。平旦酒服三钱，冬月日三服，夏平旦一服，春、秋平旦日暮各一服。药后十日知效，二十日所苦觉灭，三十日气力盛，四十日诸病除，六十日身轻如飞，七十日面光泽，八十日神通，九十日精神非常，一百日已上，不复老也。若能断房，长生矣！

骊山老母绝谷麦饭术

黑豆五斗 大麻子一斗五升 青州枣一斗

右件黑豆净水淘过，蒸一遍，曝干，去皮，又蒸一遍，又曝令干。麻子以水浸去皮，共枣同入甑中，蒸熟取出，去枣核。

三味一处烂捣，又再蒸一遍，团为拳大，又再蒸之。从初夜至夜半，令香熟，便去火，以物密盖之，经宿，曝干，捣罗为末，任性吃，以饱为度。遇渴得吃新汲水、麻子汤、柏汤。第一服七日，三百日不饥。第二服四日，约二千日不饥。若人依法服之，故得神仙。若是奇人服，即得长生。甚是殊妙，切不可乱传。若食，犯之损人。如要食，即以葵子为末，煎汤服之，其药即转下如金色，此药之灵验也。

文始先生绝谷方

雄黄半两（细研） 禹余粮一两 麦门冬一两半（去心焙） 白矾一两（烧灰） 云母粉一两

右件药捣，罗为末，炼蜜和，捣一千杵，丸如梧桐子大。欲服药，先作牛羊肉羹、稻米饭饱食，明旦服三十丸，以井华水下之，可一月不饥矣。

太清飞仙法

方曰：当取松脂、茯苓各一十二斤。先次水渍茯苓一七日，朝朝换水，满日曝干；以醇酒二斗又渍茯苓七日，出，曝令干，月食一斤。欲不食，即取松脂炼去苦臭汁，以火温之，内茯苓中治合，和以白蜜，三物合服之，月各一斤。百日身轻，二百日寒热去，三百日风头眊目去，四百日五劳七伤去，五百日腹

中寒癖饮癖悉去，六百日颜色驻，七百日面<黑干>去，八百日黑发生，九百日灸癩灭，千日两目明，二千日颜色易，三千日行无迹，四千日诸痕灭，五千日夜视光，六千日肌肉易，七千日皮脉藏，八千日精神强，九千日童子薄，万日形自康，二万日神明通，三万日白日无影，四万日坐在立亡。日服食，慎勿忘。但过万日，仍纵横，变名易姓升天耳！

太白星官洗眼方

嘉州刺史张评士，中年已来，夫妇俱患瞽疾，求方术之士不能致，退居列墅，杜门自责，唯捣醮星辰，以祈所祐。岁久，家业渐虚，精诚不退。元和七年壬辰八月十七日，有书生诣门请谒。家人曰：主公夫妇抱疾，不接宾客久矣。书生曰：吾虽是书生，亦医术人，闻使君有疾，故此来尔。家人入白，评士欣然曰：久疾不接宾客，客既有方药，愿垂相惠。书生曰：但一见使君，自有良药。评士闻之，扶疾相见。谓使君曰：此疾不假药饵，明日请丁夫十人，锹钁之属，为开一井，眼当自然立愈。评士如其言而备焉，书生即选胜地，自晨穿一井，至夕见水。令评士斋洁焚香，志心，取水洗之。评士眼疾顿胜轻，即时明净，平复如初，即其数年之疾，一旦豁然。夫妇感而谢之，厚遗金帛，书生辞曰：焉用金帛为？吾非世间人，太白星官也。以子抱疾数年，不忘于道，精心捣醮，上感星辰，五帝星君，使我降授此术，以祛子重疾，答子修奉之心。金帛之遗，非吾所要也。因留此法，今传教世人，以救疾苦，用增阴德。其法曰：

子午之年，五月酉戌日，十一月卯辰日；丑未之年，六月戌亥日，十二月辰己日；寅申之年，七月亥子日，正月巳午日；卯酉之年，八月子丑日，二月午未日；辰戌之年，三月寅丑日，九月未申日；巳亥之年，十月申酉日，四月寅卯日，取其方位，年月日時，即为福地，浚井及泉，必有良效。评士再拜受之，言讫书生升天而去，此乃精诚通感之应也。

张少真炼九转铅精法

青铅二斤（屎多者曰杯铅，泽精者曰唐，并不堪用，唯伊阳及波斯计紫者为上）

右置一仰月铁釜，量大小著铅，用猛火炒之，候洋讫，彻底匀搅之，须臾，自成青砂，但匀搅不停，变尽即止。欲便成铅黄花者，即将青砂猛火，不歇搅之，久之，即成铅黄花。乃取青砂于盆中，少少益苦酒，渐添研之。苦酒即用糠醋，不全用醪者，澄滤细好讫，于火上爆干，须臾，微微火逼之，取为汁，流浆入左味团之，磁粉入左味也。不得此法，团鼓之不成铅。曝干，即入铸道铁锅内，上下用双皮袋，猛火鼓之，其青砂须臾即变为铅，从铸道流出，下著一铁器盛取，以尽为度。其色明白，名铅孙，八返九转成紫色。凡一斤铅九转，耗折十五两，得一两，强名曰金公丹，一曰紫河车，一曰金狗子，一曰九转铅精，可用之矣（别有经，在《上清灵书》中及《龙虎正篆》中）。

茯苓啜方

茯苓三大斤（去黑皮剉如酸枣大）甘草二小两剉）

右以水六大升，先下甘草，煮取三升，漉出，去滓，澄弃浊者。又入白蜜三大升，牛乳九大升，和茯苓煎尽。及热出，掇令散，择去赤膜。又更熟掇，令如面，阴令干。日三四服之，初服二方寸匕，稍稍加之任性。大忌松菜、米酢春秋合，不须着乳，临时着乳下。

卷七十八 方药部五

三品颐神保命神丹方叙

若夫胤者，五行之秀气，二仪之纯精。津液流，形体分，三品之别，刚柔为用，功标百炼之奇。故能匿锐燕图，白霓翘而贯日，潜芒丰匣，紫霭发而冲星。在物之灵，莫斯为最。虽表名于兑域，实取效于离方。是以上古圣人，历尝诸味，甘而无毒，可以养神。遂变柔成刚，从粗入妙，或作规而写圆璧，或为矩而象方诸。鉴同明月之辉，藏于《习坎》之地。金水相合，自表生成之数，玄台吸引，用召太阳之精。因其自然而生，故即体之名为胤。麦合姿于酉德，为酒热而且宣，枣成气于震宫，为药温而又润。以斯相和，合而服之。再饵晨晡，一无所忌。可以坚实骨髓，羸体变而成刚，可以悦泽肌肤，衰容反而为少。至于男女之道，房室之间，姬媵数百，取御之仪。俄顷，亦具辟鬼除邪，蠲疴去疾。风劳虚悸之辈，李臂疽癩之徒，饵一剂而便瘳，匝三周而并愈。复本质于平素，如旧姿而有佳。倚《震》柱而不惊，当离牖而宁惧？若能依八节，顺四时，采百物之初生，合众药而为长。或干或湿，为散为丸。适寒暑以调和，随道引而消息。一服之后，万事都捐，心若死灰，形同槁木。滓秽日去，清虚日来，通幽洞冥，驱神役鬼。纯浆不觉

其浊，绝粮不觉其饥。肠渐化而为筋，髓渐化而为骨。体生羽翼，身若虚空。驾鹤乘龙，将烟霞而迴惊，长生久视，与穹壤而相侔。斯则天仙之上品也。若也，不救物表，取足人间。初服之日，闭情无逸。一二三年，微用节宣。八九十岁，方始任使。耳目唯有聪察，神彩弥加精明。颜与日而俱新，智将年而共远，力则拔山扛鼎，倒曳九牛，诵则一日万言，五行俱下。蠲途靡乏，任意所为。偃仰六合之中，高视数百年外。虽未能观东海以成桑田，诣西母而摘桃实，抑亦优游自在，其地仙之亚欤？语曰：上药养命，中药养性，下药去病。总三者以为言，唯此可以备矣！岂与夫种石齐偶，功效相侔？肤体才未充，虚发彻已通，中外可得同年而语哉！但代人迷于摄养，自致危脆，苟徇目前，不图久远。以为寿有定极，非关药饵。所资自然者，饮鸩羽，宁得斯须？吞乌喙，行为丘死。既能促之使短，岂不能延之使长？信彼而不信此，斯为惑也，不亦愚乎！且食铁之兽，得其粗犷，犹能猛健，有异毛族。况人为之，取其精粹，取其轻清，而无殊特之姿，不获延长之寿，未之有也。余以胤丹之妙，功用无比，故申述旧方，更为新题，庶有识君子知此，评之不虚也。其有余小功能，并合和节度，随时附出，并论之于后。大唐开耀二年，岁次壬午正月乙未朔十五日己酉，苏游撰。

上品颐神保命篇第一

论胤功能第一

论曰：凡铁胤丹，体性沉缓，若欲纯服，获验多迟，盖由

脏腑先虚故也。若本充实，宁有是乎？粗药服之，其效必速，何也？如兔丝子之得清酒，若鸢尾之佐黄苳，故以草药先导之，冀相宣发也。又草性速发而易歇，铁性迟效而长久，是以服药之人，暂饵便获验者，此皆药力，非关铁功也。铁性沉缓，服者初未即效，谓言药无功，中道而绝，此盖同于弃井，劳而无益者焉！故三品方中，皆兼草木，以相宣佐耳。是以《本经》云：上中药，并堪久服，今制三品，兼而用之。若姬后之获太公，济巨川而须舟楫者矣！铁丹虽与金丹同类，而长服者终无发动之期，所以不言解疗之法，喻如俗间食器盛铁为之，未尝闻有患铁之人。以此而论，用堪久服。至如硫黄、云母、乳石之徒，有为汤酒服之，或作丸散饵者，而服之者既众，发之者犹多，莫不寝膳乖常，背穿脑裂。夏则重裘热酒，未解其战；冬则处泉寒食，宁释其温？少服犹敝于斯，多饵翻令寿夭，事皆目击，今古共知，以此而论，詎堪久服！若欲方之铁胤，岂可同日而语哉！故本方云，铁主坚肌奈痛，明目镇心，实髓充肤，安魂定魄，热风虚损，惊悸癩痢，如斯等疾，悉皆除愈。能久服者，令人体气壮勇，一人当百，志意刚决，心力无敌。每一见闻，终身不忘，延年长寿，绝粒休粮，鬓发常黑，已白更变。又有五劳、七伤、八风、十二痺，莫不能愈。服满千日，行及奔马。又按《本草经》云：铁味辛、甘平而无毒。熟铁，铁精稍温，久服微热，生铁，铁浆微冷。冷热虽殊，俱至明目镇心，安魂定魄，实五脏，坚肌肤，除心烦，去黑子，疗热风，皮肤中气风，癩痢惊悸恍惚，恶疮痈疽疥痒，胸膈中气塞，不能化食，诸下部恶病，阴脱肚，蛲虫五痔，皆悉主之。《别录》云：铁屑烧之，投酒中饮。主贼风，风疰。又云：以铁团烧赤，投盐醋中，青布裹之，熨腋下多时，除胡臭及汗气。又铁浆及锻家磨铁汁，澄清饮之，令妇人断产。又以刚铁合半夏

汤，能疗气噎反胃等疾。又《仙方古录》有铁丹，既非常药，人怯不能服。又以铁化为水饮之，镇心强记，除风去热。又有服铁末法，终不逮此。又按《古今经方》，唯金玉不可辄服，令人心肠焦烂，有毒故也。唯银铁二种，乃堪久服，无毒故也。常有人服胤，具一年之中少觉异常，二年中间气力益健，三年之后十倍加常，自兹已往，渐更健壮，口鼻之中气息冲逸，遍饵诸药，皆不能过。至于房帷特苦强盛，行坐之间，茎不委歇。若去此弊，可依别方（即余所造《开性闭情》者，今具《上品篇》中）。又近代有增损此方，加诸胡药，云益心力，不强阳道。余观其方，多用胡椒、毕拔、苏蜜、干姜、葶、澄茄等总十余味，和胤丹服。寻其药性，热而且补，又兼下气，宁有不强阳道乎？应是矫俗之人，故述斯诈，以惑凡庶矣。嗟乎！莫不由贵远贱近之所致也。余制《开性闭情方》，药既中华，不俟边城，频经试验，今故出之，拟昭学道之贤，不传矫俗之子。凡此功效，实珍奇异，合和等法，列之如左。

造胤丹法第二

凡欲合铁胤神丹者，必先辩诸铁性，择其善者乃为之。古方多以雅州百丈，建州东瞿为上，陵州都卢为次，并州五生为下，又牛羊犊及广榔二州所出，并不烦灌炼，即堪打，用此即自然刚也。又嘉陵荣资四州所出，功力与广榔相似，而灌刚之时，要须百丈者相参，乃堪服用。又蕲州及忠渝等州所出，并力薄不堪用。而硃州所出，与当阳连接，故亦其次矣。遍常用并不如荆州当阳者最佳。自古以来，楚金等一其性劲快，服者必俊快，江汉英灵，山水之应也。铁者感山水气以成其形，而服之者必当俊健。又说者云：辽左军中有刀千口，用斩贼并甲

俱断，诸刀相刻皆不逮之，或问其故，云：是当阳铁造，众并可奇异，咸共惜之。以此而论，其俊如是，今之合炼，用此为佳。又灌刚之时，必须栎栗等炭，余皆不堪用。调停火色，唯须善别生熟，失宜即不任用。其方曰：刚铁一百斤（取自然成刚铁上，次取捣刚，五灌已上者佳）。

右取前件铁打作镜，中央开孔容指许，状似璧形，面径五寸已上，一尺已下，厚三分许，两面刮削令极平净。亦有打作方铗，长七寸，阔四寸厚三分，上微开孔，尽此百斤作镜毕。

次作神水法

调和腑脏盐一升（煎作亦得） 玄台引铁磁石十两（毛亦得） 清净花水一升半（并大作两）

右以花泉和盐，搅令消，次内引铁末。毕（若用尽更作，准此数为之）。以此神水嚙镜两面令湿，穿于长铁著上，片片相去三分许。先埋瓮于地中为架，架上重重安之，以凡盆合瓮口（其瓮欲得贮物者良，若无，可用新者为佳）。毕，盆上覆土，可厚一尺许，每日盐水洒上，令湿，满一百五十日发之，其面有胤如铁衣之状。以刚刀刮取，作紫赤色。于铁钵内以玉槌和清酒研之，唯须极细。毕，更添酒，泛取浮者，倾置别器中，澄取淀曝干，更和酒研，泛澄，如上法，再三为之。毕，即堪服用。所有粗者更研令细，准前泛取，以尽为度。其埋瓮处，勿使妇人、小儿、鸡犬、污物犯之（若先患冷气症癖并欲肥者，于前神水加钟乳末十分，欲加增阳道者，加阳起石末十分，并须令极细，自非年七十以上者，不加。阳起石出太山黑白二色者，余并不堪用）。又法：清水一斗（九月二日者佳）。玄台引铁一斤（毛亦得），和嚙镜面，令浓。自外如前。又一

法：瓮底穿作一小孔，瓮下掘地作一小沟，内常使有水流，不得露风日，如是百日即成。有胤多前，若急须之，五十日亦得（余谓此于山间，则可为之）。又云：明日欲埋瓮，今夜须宿斋净心。当埋之时，勿令妇人、小儿、鸡犬、疾病人见之，又以成、满、除日为之，复得福德建王盛洁等地埋之，最佳。

开性闭情方第三

论曰：余以至道幽玄，求之者寡，纵有好生君子，而鲜能终卒者，莫不由染习尚存，情欲仍在。致使南宫朱火，炼质靡期，北府黑编，刊名何日？病斯等事，披览经方，自制《开性闭情》，绝诸淫思，频经试用，心若死灰。则于入道之贤，神安志定，摄生之士，髓实命延。因是众疾自疗，群妖僉迹，恒饵不绝，仙路可升。故为之方，岂不务也。

胤丹三十二分 萱草根二十四分（日干） 女贞实二十四分 龙葵子二十四分（切，日干） 青木香二十四分 苦参十八分（切，日干） 白瓜子十分（甘者） 干蒲桃二十八分（陇西者） 菰首二十分（八九月采） 寄生实十八分（诸木并得） 杜苦根十二分（切，日干） 莲子三十二分（去皮心，干）

右十二味，合治如法。净室中，清洁童子捣筛之。诸子有脂润者共处捣如膏，令细，乃和散更捣，令极细调。若春月合者，以樱桃实汁和丸，非此时者，以大麻子汁煎为稀面糊以丸之，如梧桐子大。一服二十丸，日二服，以酒若蜜汤姜饮等下之。忌五辛、血味、陈臭之物。

其二

胤丹十二分 薤白一握（干之） 槐子三合（渍之七日）
萱草根八分（切炒） 菰首三分（八月采） 甘草六分（炙） 韭
子五合（炒令黄） 薏苡人六分 右八味，合治如法。于净室
中，令童子捣筛，和以白蜜，丸如梧桐子大。以枣汤服二十五
丸，日再服，渐加至六十丸，为恒，忌猪肉、蒜、鱼、面血羹、
五辛、陈臭物。

四主保神守中安魂定魄可以去俗长服神仙方（以建王日为始）

胤丹一百二十分 茯神八十一分 人参三十六分 赤箭十分
（去心） 麦门冬二十四分 牛膝三十二分

右六味，以枣膏若白蜜和丸，如梧桐子大。若酒服十二丸，
日二服，加至二十四丸止。四时常服，满千日，则肠化为筋，
色如童子，发白更黑，齿落再生，力敌十人。经三千日，行五
百里，走及奔马，能役使鬼神。满七千日，形体骨髓皆易，更
受新者，五岳朝拜，青腰玉女，皆来侍卫。满万日，白日升天，
上谒太上玉宸君，拜为仙公，寿与天地相毕。忌大醋、陈臭物
及遇死丧孝家，合药时，勿使小儿、妇人、鸡犬残疾不足人见
之。

五主留年还白坚实骨髓通神延命长服方（以六丁日为始）

胤丹一百二十分 茯苓三十二分 瞿目实八十一分 牛膝七
十二分 桂心二十四分 天门冬三十二分

右六味，以枣膏若白蜜和丸，梧桐子大。若饮酒，酒服十
二丸，日二服，加至二十四丸止，四时不绝。若宿有风病者，
加防风三十二分；有气者，加橘皮二十八分；心腹满胀者，加

枳壳二十四分；灸。皮肤枯干者，加柏子仁三十二分；无心力，加远志二十四分（去心）；梦泄精者，加白龙骨二十四分；若精涩者，加桑寄生二十四分；有冷者，加干姜二十八分；有热者，加干地黄二十八分（生作之）服经一月，皮肤内风并尽；满百日，筋脉中风并尽；满一年，体中风并尽；满二年，髓中风并尽；服千日，五脏六腑中风并尽；满三千日，形体皆易，疮痍总灭，白发并变，齿落更生，颜如十五六童子，日日聪慧，渐渐自污俗间，神鬼皆悉见之，能役使六丁玉女，身轻如风，日夜见物，力能负重，经涉山川，妖邪恶魅，不敢近之，诸山林神，皆来谒见。深宜秘之，忌如前法。

六主镇精神补髓肉坚如铁气力壮勇一人当百长服方（以王日为始）

胤丹一百二十分 干地黄八十一分 兔丝子七十二分（蒸）

茯苓二十四分炼黄用 徐长卿三十二分 巴戟天七十二分

右六味，蜜和，丸如梧桐子大。若饮酒，酒服二十四丸，日再服，日加二丸，至三十二丸为恒。服百日，雄气大至，语声寥亮，行步如风。经得一年，万病消除，筋髓充实，力敌百人，帷房之间，夕能御百，亦不疲倦，面皮光悦，色如华英，通幽洞冥，监照一切，制伏鬼神，莫不从心，疫气流行，身终不染。服经十年，轻举云霄，纵赏三清，遨游五岳，往来圆峤，出入方诸，仙圣同居，永辞生死。有效不得语，大泄药功能，仙家大忌。故古人服药，要入名山大藪，良有以也。慎之！

七主开心益智

胤粉一百二十分 菖蒲八十一分 远志三十二分
人参四十九分

龟甲二十四分（炙） 署预二十四分 龙骨一十二分

右七味，蜜和，丸如梧桐子大。酒服二十四丸，日三服，别加二丸，满三十二丸，为恒。服得百日，心神开悟；二百日，耳目聪明；三百日，问一知十；满三年，夜视有光，日诵万言，一览无忘，长生久视，状若神明。忌羊血饧陈臭物。

八主无草药和丹服者单饵防万病方（以甲子日为始）

胤丹三百六十分

右件以枣膏倍之，和为丸，研令相入，丸和麻子大。一服七丸，酒服，或井花水皆任意服，旦朝日晚两时服之，渐加至二十丸为恒。服经百日，腰肾实；三百日，五脏皆实；满千日，骨髓坚强，夕御百女，终无所卷，若生男女，聪慧如神，颜色光华，若童子；满三千日，日行三百里，力举千斤，身重三百六十斤，树径尺者，拗拉折之。能万日，必证神仙。虽然，要不如和上品药三五种味，服之佳，其验速耳！

九延命澄神论

论曰：凡上品药养命安神，将服之人，须持上法。若能真心奉道，苦节求仙，如是修行，神仙可冀。若不求仙出俗，取乐人间，自服之后，一年断欲。要令药力成就，骨髓坚充。因此百病消除，真气来入。身神既具，藏腑端严。表里清澄，魂魄雄盛。内与道合，外以辟邪。所有功能，一如经说。若未能顿绝，耽淫世华，百日以来，微用宣泄，此之意况，以理可知。如不能慎，徒服无益，斯可谓扬汤止沸，不如离薪也。故说云

：鸡雏养蚕，续不供口，此之谓也。至于坐卧居处，极须清净。衣物众具，并宜香洁。鞋履杂物，不用借人。恐杂气相乱，正气不居；则魂魄散越，多诸梦想，则神识不澄；神识不澄，则志诚不定；志诚不定，则情怀燥扰；情怀燥扰，则有始无终；有始无终，则于服饵养生，有能终卒者，鲜矣。若居处清净，衣香严洁，药物精新，怀形一定，服饵不辍，志存长年，不杂交游，唯知内视，依方禁戒，受气宝精。如是十年，则诸仙毕至，青腰丞翼，咸侍卫之。六甲直符，任其驰使，十二守土，应答俱臻，八使天官，随怀即感。若能阶此，已证神仙，何拘于长者焉！其荤辛血属，仙家大忌，乃至凶秽之处，亦勿履之。若正疗病，暂时所不论耳。三品服饵丸散，任情随时取宜，亦无恒，唯消息节度，触类引之。上品养生，道尽于此也。

中品和形养性篇第二

十主头面诸疾可以和形长服留颜还白方（以立春日为始）
胤丹三十六分 槐子十九分 夜千十二分 牛膝二十四分
防风十二分

右五味，蜜丸如梧桐子大。一服二十丸，日二服，别加二丸，以三十丸为恒。服得百日，缘身头面所有诸疾悉皆除愈。服得周年，白发总变，色如童子，身轻目明。能满千日，见诸鬼神，夜视有光。忌诸肉陈臭物。

十一主心腹诸疾可以和形长服驻年还白方（以立春日为始）

胤丹三十六分 蜚廉十二分 人参十一分 白术十二分
茯苓二十分

右五味，蜜丸如梧桐子大。一服二十丸，日二服，别加二丸，至三十丸为恒。服得百日，缘身心腹所有诸疾悉皆除愈。服得周年，白发更黑，颜如十五女子，日可四五顿食，定心神。能满千日，役使山精。忌桃李、大醋、陈臭等物。

十二主四肢诸疾可以和形长服反颜还白方（以夏至月为始）

胤丹三十二分 山茱萸十八分 牛膝十二分 石龙芮十二分 杜仲十二分

右五味，蜜丸如梧桐子大。一服二十丸，日二服，别加二丸，至三十丸为恒。服得百日，缘身四肢所有诸疾皆悉除愈。服得一年，腰脚轻利，阳道不衰，白发更黑，耳目聪明。能满千日，尸虫并死，四大舒缓，调和关节，去诸头寒，多生男女。忌恶鱼肉、陈臭物。

十三主胸诸疾可以和形长服更还白方（以立秋日为始）

胤丹三十六分 白芷六分 防风十二分 细辛六分 牛膝二十分 甘草十八分（炙）

右六味，蜜丸如梧桐子大。一服二十丸，日再服，别加二丸，至三十丸为常。服得百日，缘身胸背所有诸疾皆悉除愈。服得一年，耳聪目明，口气香洁，肉色肥泽，眼目头面轻利，风邪并除，九窍通爽，五藏安和，去诸烦满。忌生菜、陈臭、菘菜等物。

十四主人福薄少媚令人爱念好容色延年方（以立春日为

始)

胤丹七十二分 麦门冬三十二分 万岁二十四分 牛膝二十四分 薯实二十四分 独摇草二十四分

右六味，蜜丸如梧桐子大。一服二十丸，日二服，服加二丸，至三十二丸为恒。服得百日，皮肤光悦。二百日，面如十五六童子。三百日，媚好具足，见者皆爱，神彩纵逸，不可名之，有所好求，莫不依允。忌五辛、鱼肉、陈臭、生菜等物。

十五主利关节四肢九窍通百脉令人能食轻身长生方（以建日为始）

胤丹八十四分 天门冬四十二分 苦参二十四分 白术二十四分 青木香十二分 兔丝子十二分 桂心二十四分 甘草十二分 茯苓二十四分 牛膝二十四分

右十味，蜜丸如梧桐子大。一服十五丸，日再服，服加二丸，至二十四丸止。欲得阴大而坚，加巴戟天二十四分。肉苁蓉二十四分，欲得小便滑利者，加泽泻二十一分。多风者，加防风三十分。多头风，加芎藭二十四分，山茱萸二十四分，薯蓣二十分。若内伤绝者，加鹿角胶二十八分，灸续断二十分。热者，加干地黄二十四分。忌桃李、蒜菜、陈臭、鲤鱼、醋等物。

十六主安神强记方

胤丹八十一分 防风三十四分 远志二十四分 天门冬十一分 菖蒲二十四分（寸九节者） 人参十二分 茯苓二十四分 通草十二分

右八味，蜜丸如梧桐子大。服二十丸，日再服，加二丸，至二十八丸止。服得三百日，旧日之事，皆总记之；六百日，

平生习学者，悉记俨然；九百日，诵万言终身不忘，志气虚豁，声音柔和，所有热风，皆悉除愈，身神具，腑脏安；服九年，聪慧若神，颜色充美；终身不懈，及获神仙。忌羊肉汤、鲤鱼、大醋、陈臭、五辛等物。

十七主心虚恐怖惊忪不定方（以平定日合之）

胤丹八十一分 茯苓四十九分 卷柏三十一分 龙齿十二分（研） 人参十二分

右五味，蜜丸如梧桐子大。一服十二丸，日再服，日加二丸，至二十四丸止。服得百日，恐怖即定；服二百日，迅雷不惊，临危不惧，神安志定，延命无穷，肌肉充华，颜如童子；终身不绝，效验若神。忌大醋、猪肉、陈臭等物。

十八主辟邪鬼魅山精魍魉等方（以五月五日腊日合之）

胤丹四十九分 苏合香三十分 青木香二十四分 安息香二十四分 麝香十二分 生犀角二十四分 羚羊角十二分 白木香二十四分

右八味，以枣膏丸，如小豆大。一服七丸，日再服，不过七日，邪鬼病皆瘥。亦可七丸合为一丸，烧于香火上，薰病人隐处，若鼻孔中吸噎，日夕各一度薰香，即差。若山行野宿，烧之，则群妖敛迹，不能近。若欲召真神，烧之，则仙官并至，玉女卫形。若能久服，满百日，衣汗皆香。千日，所卧床枕，吐气言语，香气远闻，非说可尽。一云：迎风而立，香闻三十里，久久百邪不干，群妖速殄。万日道成，白日升仙，役使鬼神，拯济无极，长生久视，与天地齐备。忌五辛、生鱼肉、生菜、桃李及陈臭等物。

十九主荒年绝谷不饥去俗方（以成满日为始）

胤丹一百二十分 白术三十六分 天花萹三十分 天门冬九十一分（去心）真苏合二十四分 茯苓三十九分 松柏十二分 炼蜡四十九分 青木香二十四分 干地黄三十六分 大豆黄四十九分 松根白皮二十二分

右十二味为散，好炼酥三斤，入鼎为丸，如弹子大。日服五丸，久久不饥渴，饮冷水及醇酒为佳，身轻目明，力作不倦，可以入山往险，亦无所殆，久久服者，神仙也。其辟邪魅，毒虫、蛇虺，皆不敢近。亦甚省睡，至梦相见如晨事，识与神通，久久谙知幽冥间事，当密之。忌血味、生菜、鲤鱼、大饭、陈臭，若绝谷者，则都不食余物。

二十养性宜食论

论曰：凡中品药性为宗，至于服饵，皆须导引相助，能兼上法尤益。其性房帷之间，月惟一泄。年五十已上，四十日一交，此于药饵，过无妨损，但为药力未成，骨髓须实，所以制之。是三年一发，可御百女。然铁有鉴形之明，鬼神惧触其锋，精魅丑彰其质，所以妖邪魍魉，终身免之。然三年始服一剂，剂即百斤，计有千余日也。此非药力将成，精灵自卫，其功效一如方述。四时消息，临时制宜，所论服日，皆依下注。当服之时，须食牛羊獐鹿雉兔鸡鸭鹅酒面之属，以助药势。大说如是，自外依常。中间亦有禀受，盛衰不同，强弱不等，或一年药力乃盛，或数年始效，此并受性不同，气候有异，未可怪也。（此谓单服，如兼草药，则一依其方，所陈功效深浅）。若修行上道，不顾妻孥，可行上品闭情真法。此则强身益智，永绝骄淫，朱室紫房，何能远矣！子自服胤丹来，向欲周岁，中间获验，非笔能申，惟恨过之，失期晚也。今故具述，广宣流布，

有道君子，知我志焉。

下品疗疾蠲痾篇第三

二十一主心风虚弱健忘心家诸病方（以上戊巳日合）

胤丹三十二分 茯苓二十四分 远志十二分 人参十二分
右四味，蜜丸如梧桐子大。一服十二丸，日再服，加二丸，
至二十四丸止。服尽更合，病差仍停。忌大醋、陈臭等物。

二十二主脾风虚不能食脾家诸病方（以庚子日合）

胤丹三十六分 白术二十四分 甘草十二分 豆蔻十三分（
去皮）

右四味，蜜丸如梧桐子大。一服十五丸，日再服，加至二
十丸为恒。忌桃李、蒜菜、生冷、难消之物。

二十三主肺风虚兼嗽或气上肺家诸疾方（以壬癸日合）

胤丹三十六分 天门冬二十四分 五味子十四分 紫苏子
五合

右四味，蜜丸如梧桐子大。一服十五丸，日再服，渐加至
二十一丸为恒。忌鲤鱼、生臭、大酢、咸等物。

二十四主肾风虚腰痛肾家诸疾方（以定日合之）

胤丹三十六分 杜仲二十四分 牛膝二十四分 鹿角胶十
八分（灸）

右四味，蜜丸如梧桐子大。一服二十丸，日再服，渐加至
三十丸为恒。忌生菜、生鱼。

二十五主肝风虚目暗肝家诸病方（以丙子日合之）

胤丹三十六分 车前子二十四分 槐子十八分 决明子十

八分

右四味，蜜丸，一服十丸，渐加至三十丸为恒。忌五辛热毒物。

二十六主五劳七伤八风十二痹乏气少力弱房方（以四时常服）

胤丹八十一分 肉苁蓉三十九分 白胶二十四分（炙）
防风二十四分 蛇床仁十二分 兔丝子十八分 薯蓣十二分
茯苓十二分 五味子十八分 杜仲十八分 桂心十二分 牛膝
二十四分

右十二味蜜丸，一服二十五丸，日再服，渐加至三十丸为恒。忌大醋、生菜、陈臭等物。

二十七主房帷间衰弱方

胤丹八十一分 巴戟天皮二十四分 兔丝子二十四分 蛇
床仁二十四分

右四味，雀卵和丸，一服二十丸，用鸡子和亦得，渐加至三十丸。忌如前法。

二十八主宿食不消心腹冷痛胀满虚鸣不能食方

胤丹八分 当归十二分 干姜二十分 白术十二分 姜
黄十分（炙）甘草十分 厚朴十分（炙） 吴茱萸十分

右八味蜜丸，一服二十丸，日再服，渐加至三十丸为恒。忌同前法。

二十九主心腹积症瘦腹大方

胤丹十二分 鳖甲十分（炙） 蝉甲十分（炙） 牛膝十
分 大黄十分 附子八分（炮） 防葵八分 桑耳十分（金色者）

右八味，蜜丸，一服十丸，日二服，久疾根者即差。忌如前法。

三十主五尸九注骨蒸传尸复连灭门方

胤丹二十四分 獭肝二具（灸） 安息香十分 苏合香十分

鬼督邮十一分 白术十分 青木香八分

右七味，丸散任意，每服七丸，日再服，散即服一钱七。忌如前法。

三十一主疥癩痛疽手足挛（辟足）鼻柱断坏者方

胤丹一百二十八分 天门冬八十分 蛇脯三十六分 茯苓三十六分 真木兰皮三十分 苦参八十一分 梔子仁十四分 白术二十八分 苍耳子二十分 干地黄二十四分 牛膝二十四分 枳壳二十分

右十二味蜜丸，一服三十六丸，日二服，服之百日已外，周年以来，所患无不愈者。如极重，不过千日。一差之后，色胜于未病前。忌法同前。

三十二主消渴中昼夜饮水乃至一石不能食方

胤丹四十分 苦参三十二分 知母二十八分 栝蒌三十二分

黄连三十八分 麦门冬二十四分（去心）

右六味，生地黄汁及竹沥和丸，如梧桐子大。众手为丸，曝干，以荆根汁服三十丸，日再服，加至四十丸。忌如前法。

三十三主痢下黄赤水若鲜血无时度方

胤丹十二分 茯苓十八分 黄连二十四分 黄芩二十四分 黄蘗十八分 龙骨十二分 犀角十二分

右七味筛，饮服方寸七，日再，渐加至三七为度。忌如前法。

三十四主冷痢下浓血下部疼痛小腹胀满方

胤丹十二分 干姜二十四分 吴茱萸二十四分 黄连二十分 厚朴二十分（灸） 豆蔻二十分（去皮） 白术十二分 赤

石脂十八分

右八味下筛，饮服方寸七，日再服，渐加至二七，疾愈当止。忌如前法。

三十五主小儿惊痫壮热发作有时方

胤丹二十八分 龙齿十二分 牛黄十三分 茯苓六分 人参八分 蚺蛇胆八分 麦门冬八分 甘草六分（炙）

右八味下筛，以牛乳和五钱七服之，日再，尽此一剂，但惊痫除差，亦终身不染时气，永定心力，开聪明，强记不忘，亦不患温气无辜等疾。忌如前法。

三十六主目暗眼中三十六疾方（以开日合之）

胤丹八十一分 芥子四十九分 车前子七十二分 决明子三十二分 槐子二十二分

右五味捣末，以麦门冬汁煎溲为丸。每食后服二十丸，日再服。尽更合，能满千日，夜视有光，久久能跳赴深谷，身轻目明，心神清朗。忌五辛、酒肉、陈臭等物。

三十七主耳聋耳中三十六疾方（以开日合之）

胤丹八十一分 磁石三十八分 菖蒲十八分 通草十八分 玄参十八分

右五味，以葱涕溲为丸。一服二十八丸，日再服。满千日，则闻百步中人语声事。周万日则神与物通，有所警诫皆闻语。忌如前法。

三十八主鼻塞鼻中三十六疾方（以开日合之）

胤丹八十一分 通草三十二分 细辛二十八分 干姜三十八分（炮）

蒲黄十二分

右五味，以生地黄汁煎溲为丸。一服二十八丸，日再服。满千日，闻百步内香。周万日，人闻药物则知善恶。

三十九主口舌青黑口内三十六疾方

胤丹八十一分 黄莲七十二分 升麻三十二分 檀

恒二十八分

天门冬二十八分（去心）

右五味，以砂糖和丸。一服二十八丸，日再服。满千日，唇如朱丹，面色赤白，肌肉润悦，滑腻异常，与人谈论，见者欢喜，功能不可具言。忌如前法。

四十主身体粗皮肤甲错多诸癥瘕身中三十六疾方

胤丹八十一分 千秋七十二分 干地黄七十二分

人参三十分

麦门冬七十二分（去心）

右五味，以酥蜜和为丸。一服三十二丸，日再服。满千日，则体生光白，行步纵阔，举止生清，多有逸能。周万日，则颜如十五女子，无问人鬼，见者欣爱。所为善事，莫不从心。

四十一主心虚悸战栗多汗心中三十六疾方（以定日合之）

胤丹八十二分 人参七十二分 茯苓三十二分 高良姜八

十分 赤石脂二十八分

右五味，以麦门冬汁煎和为丸。一服三十二丸，日再服。满百日，所患皆愈。周千日，则问一知十，闻雷声亦不惊悚，神安志定。万日备通，触目之事，见则自悟。若多以菖蒲代高良姜，可以常服。

四十二主阴 疝气等方

胤丹四十分 蒺藜子十二分 桃仁四十分 狸阴一具（去

毛，灸）海藻二十四分（马毛者，沉之）

右五味，蜜丸如梧桐子大。酒服二十丸，日再服，讫任意。忌菴穉，百日外无忌。

四十三主少小脱肛或因虚冷者主之方

胤丹三十分 卷柏十二分 肉苁蓉十分 兔丝子十分
右四味，蜜丸如梧桐子大。酒服二十丸，再服，无忌。又兼胤丹传肛上，三五度差。

四十四主虚劳五痔方

胤丹三十分 兔丝子十二分 覆盆子十二分 五味子十二分
牛膝二十分 干地黄二十分 当归十二分 桂心十二分
右八味蜜丸，酒服，满百日即差。服既，更合之。忌行房、生菜、陈臭物。

四十五蠲痾禁忌论

论曰：下品疗病，暂服纵延时日，不过数剂。一差已后，能久服之，非惟疗病，神仙亦可冀也。胤丹之体，特忌猪肉酒醉，变吐无所不至，于余食并无妨废。前知三品所论者，为兼草药，所以须然。大凡论饵之法，伤慎犹好，既不损药势，得益弥速。其陈秽之物，凡人亦不宜多食，惟令昏浊精神，乱忤真气。真气既乱，邪气反入，由是百病竞生，死亡无日，而况求延年乎？而况求神仙乎？摄生之士，可不勗哉！此之教识，略举纲目，服饵之法，触类而长。凡正服药，病未全疗，必不得近房，一犯损十日药，再犯百日，三犯毕剂力绝，乃更生余病，何论于旧疾乎？有病君子，深须达之。子自服饵以来，今将二十余载，其间禁忌节度，乃至犯诫违方，善恶备经，今具述，服饵之士宜知之。得者慎重而勿秘，阴德济人，其功大矣。

胤丹二十八分 人参十分 石斛六分 兔丝子六分 苟杞子六分 牛膝六分 茯苓六分 桂心四分 达志六分 署预六分 肉苁蓉六分 蛇床子四分

右十二味，依常法服。

胤丹四分 人参二两 茯苓二两 远志二两 署预二两 五味子二两 杜仲二两 甘草二两 兔丝子二两 牛膝二两

续断二两 当归二两 枣膏八两 麦门冬二两（去心） 巴戟
天二两 肉苁蓉三两

右十六味，准上，日再服，服二十丸，渐加三十丸为恒。

古铁胤粉方

夫金玉之药，停置积久，终无自坏，以其自然生。因其自生，故名为胤。凡断割万病，非胤不克，理药化金，非铁不成。劲利坚健，既刚既快。或光辉烛地，或销熔变化，邪精惧其鉴形，鬼神畏其刚利。夫人但贵玉石药，不知铁胤强筋骨，益气力，使心健人勇，身体轻利，疗五劳七伤，补腰脚不足，尤疗虚损，反白变黑，延年益寿，补精填髓，起阴发阳，增长业命，无三五妇，则不可辄服。功效极多，难可具记。其法取精刚蒸铁，打作片如笏形，两面磨砮使净，作三四十枚，以水净拭，即侧著瓮中，放笊上盖头，泥之，置阴润处。百日开取，尽生胤也。以竹篾刮取，其丹色赤黄。于瓮钵中玉碓研筛三遍，以酒浸三日，少浑，即转泻别器中，轻细飞过者，随酒取，淀著下者弃之。其随酒者又澄一日，更倾者酒，取下胤淀，日曝干，枣肉为丸，如梧桐子大。初服十五丸，日再服，渐加至三十丸，用所澄酒服益佳，百无所忌。

后代名医造铁胤粉

右取蒸刚铁一百斤，任意大小打作叶，厚三分许，两面刮削，平净如镜，长短方圆任意作。讫，取白盐一合，磁石毛一两，磁石亦得，水一合半，和盐搅令消，内磁石末，更若多，亦准此为数。以此盐水濯，即侧著瓮中，令盖口。其瓮先盛酱者佳，新者不堪。盖讫，埋瓮于北阴地下，使不见日，盖瓮土可一尺许，每日以盐水洒之，一如前法。

卷七十九 符图部一

五岳真形图序 东方朔

《五岳真形》者，山水之象也。盘曲回转，陵阜形势，高下参差，长短卷舒。波流似于旧笔，锋芒畅乎岭岬。云林玄黄，有书字之状。是以天真道君下观规矩，拟纵趣向，因如字之韵，而随形而名山焉。子有《东岳真形》，令人神安命延，存身长久，入山履川，百芝自聚；子有《南岳真形》，五瘟不加，辟除火光，谋恶我者，反还自伤；子有《中岳真形》，所向唯利，致财巨亿，愿愿克合，不劳身力；子有《西岳真形》，消辟五兵，入阵刀刃不伤，山川名神，尊奉伺迎；子有《北岳真形》，入水却灾，百毒灭伏，役使蛟龙，长享福祿；子尽有《五岳真形》，横天纵地，弥纶四方，见我欢悦，人神攸同。黄帝征师诸侯，与蚩尤战于涿鹿之野，遂擒之，诸侯咸宗轩辕为天子，代神农氏，是为黄帝。天下有不顺者，从而征之，破山通道，未尝宁居。东至于海，登太山及岱宗；西至崆峒，登鸡头；南至于江，登熊湘；北遂獯鬻，登符釜山，而邑于涿鹿之阿，迁徙往来，无有常处。察四岳，并有佐命之山，而南岳独孤峙无辅，乃章词三天太上道君，命霍山、潜山为储君。奏可，帝乃自造山，躬写形像，连五图之后。又命拜青城为丈人署，庐山

为使者形，皆以次相续，此道始于黄帝耳。

东岳太山君，领群神五千九百人，主治死生，百鬼之主帅也，血食庙祀所宗者也。世俗所奉鬼祠邪精之神而死者，皆归泰山受罪考焉。诸得佩《五岳真形》，入经山林及太山，诸山百川神皆出境迎拜子也。泰山君服青袍，戴苍碧七称之冠，佩通阳太平之印，乘青龙，从群官来迎子。

南岳衡山君，领仙七万七百人，诸入南岳所部山，山神皆出迎。南岳君服朱光之袍，九丹日精之冠，佩夜光天真之印，乘赤龙，从群官来迎子。

中岳嵩高君，领仙官玉女三万人，道士入其中岳所部，名灵皆来迎拜。中岳君服黄素之袍，戴黄玉太乙之冠，佩神宗阳和之印，乘黄龙，从群官而来迎子。中岳五土之主，子善敬之。太上常用三天真人有德望者以居之。

西岳华山君，领仙官玉女四千一百人，道士入其所部之山川，神并来迎。华山君服白素之袍，戴太初九流之冠，佩开天通真之印，乘白龙而来迎子。

北岳恒山君，领仙人玉女七千人，道士入其所部之山川，神皆来迎。北岳君服玄流之袍，戴太真冥灵之冠，佩长津悟真之印，乘黑龙，而来迎子。

青城丈人，黄帝所命也，主地仙人，是五岳之上司，以总群官也。丈人领仙官万人。道士入山者，见丈人服朱光之袍，戴盖天之冠，佩三庭之印，乘科车，从众灵而来迎子。

庐山使者，黄帝所命，秩比御史，主总仙官之位，盖五岳之监司。道士入其山者，使者服朱绯之袍，戴平华之冠，佩三天真形之印，而来迎子，亦乘科车。

霍山南岳储君，黄帝所命，衡岳之副主也，领灵官三万人。上调和气，下拯黎民，阅校众仙，制命水神，是峻险之府，而

诸灵之所顺也。道士入其境，储君服青锦之袍，戴启明之冠，佩道君之玉策而来迎子，或乘科车，或驾龙虎。

潜山储君，黄帝所命，为衡岳储贰，时参政事，今职似辅佐者也。道士入其山者，潜山君服紫光绣衣，戴参灵之冠，佩朱宫之印，乘赤龙之车而来迎子。

诸佐命山君，并辅弼岳君，预于位政。道士入其山，佐命服朱袍，戴仙华之冠，佩太上真形之章而来迎子，所乘无常。

东方朔言：古书《五岳真形》首目者，乃是神农，前世太上八会群方飞天之书，法始于鸟迹之先代也。自不得仙人译注显出，终不可知也。凡道士欲佩图，进取山象及书古文卷毕，以此题外面。

五岳真形神仙图记

《神仙图》曰：一切感到，妙应备周。或天或人，或山或水，或飞或沉，或文或质，皆是真精之信，有字总号为符。符验证感，皆由善功。功无妄应，其路莫因。因悟立功，其符必现。现而未得，兼者由功。行未充，方应修戒，积精存神，常想真形，受符佩服。妙气入身，智慧通达。达士通人，勤密遵崇。消灾厌恶，精则有征。征则神降，所愿必谐。是以三五，传用至今。但后人善少，得之偏颇。或时遇值，旨诀不明。明之者希，希故为贵。贵不可妄得，得不可妄行。臣择君而奏，君卜臣而传。传奏非人，两受灾害。下未达者，上行之宜。奏未通者，下修之宜。潜密则各保元吉，诸和则俱享利贞。君臣父子，男女师朋，更相晓喻，疑则勿行。了然无惑，正信同心，上下

和睦，必通神明。玉帛钟鼓，礼乐外形。三牲百味，嗜欲之事。日损之教，止杀之科，明者惊悟，不复曲言。今录古迹记时，不因风移俗易，三牲可停。观妙之徒，勿拘文以翳理。缘本取悟，必守源以究流，源一生二，二为父母，不可忘常，当存念。

《老君中经》曰：东王父者，清阳之气也，万神之先。治东方，下在蓬莱山，姓无为，字君解。人亦有之在头顶，精气为日，在左目中，名伏戏，字偃昌。西王母者，太阴之气也。姓自然，字君思。下治昆仑之金城，九重云气五色，万丈之巔。上直北斗华盖紫房北辰之下。人亦有之在右目中，姓太阴，名玄光，字偃玉。人须得王父母两目中护之，乃能行步，视瞻聪明，别知好丑，下流诸神。如母念子，子亦念母，精明相得，万世常存。人之两乳，万神精气，阴阳之凑液，左乳下有日，右乳下有月，王父母之宅，上治目中，游戏头上，止于乳下，宿于绛宫，此阴阳之气。人欲长生神仙，务和阴阳之气。气中有神，神验有符。符次于神，神为符本。本是谁乎？太一父母也。太一祖宗，源本之主，父为东帝，母为西君。应感赴救，随念而来。来无所从而来，去无所至而去。众生大感，都应有方。寓昆莱，并立宫殿大会，集乎大岳，位居五岳之端。符信之始，始于此方。元气周回，北斗分下，天地交泰，父母转居。人能得者，混合玄黄，驱使六甲，正定五行。常以岁暮，三元之朝，诸王之辰，拜讯父母。练符建德，上乘玄元，制化一切，赏罚分明。始气荡涤，正之以符。常起王初，受符施行。应当拜者，皆回向日晷。

《五岳真形》、《神仙图记》，并出太玄真人。汉初，有司马季主师事太玄仙女（太玄仙女，号西灵子都，居委羽石室大有宫中，有诸妙法，《五岳》备焉。）咨受《五岳》，以奏孝文帝。帝不能勤行，又教贾谊。谊未练习，粗谳本源。文帝

受厘，坐于宣室。未央殿前正室也，祠还至福祚曰厘。因问鬼神事，谊具道之。帝曰：“吾久不见贾生，自以为过之，今不及也。”虽有此言，犹斥远谊。谊既失志，法遂不行。后孝武好道，少君荐之，王母感降图文，宣明不能专修，俄复散逸。季主同学，道士季守及西门君惠，图讖兼精，知刘季当为天子，光武中兴，诣上此科，帝务未遑，信用疏略。建武七年（此年日蚀，积两为灾，阴阳变怪，四方多垒，寇逆纵横。及至八年，上自西征。颍川盗贼、河东叛逆，京师验动，求福神明。方士道术，颇被信用）。乃征道士郭宪，代张堪为光禄勋，从驾南郊，委以祭事，遍醮五岳，行戒立功，后不能从，兹法又绝。至桓帝时，仲甫卖算辽刀城市上，以供酒脯，为百姓祈福。外人斋礼，即皆设之，远近歌恩，昏朝所忌。李公嘉遁，左生微行。葛孝先为孙权修之，多诸效验。李方回为晋武修之，亦有休征。世尘难荡，善始少终。元帝过江，鲍太玄频奏，王丞相雅重之。鲍为广州长史，南海太守，化行丹天，传授葛洪。洪传滕叔，叔传乐玄真，条流稍广，约在至诚，修行唯密也。

王母授汉武帝真形图

西王母既降汉宫，武帝见王母巾器中有一卷书，盛以紫锦之囊。帝问：此书是仙灵方也。不审其目可得瞻盼否？王母出以示之，曰：此《五岳真形图》也。昨青城诸仙就吾请求，今当过以付之，乃三天太上所出。文秘禁重，岂汝秽质所宜佩乎？今且与汝《灵光生经》，可以通神劝志也。帝叩头，请求不已，王母曰：上皇清虚元年，三天太上道君下观六合，瞻海河

之长短，察丘山之高卑，名立天柱，安于地理。植五岳而拟诸镇辅，贵昆陵以舍灵仙，尊蓬丘以馆真人，安水神乎极阴之源，栖大帝乎扶桑之墟。于是方丈之阜，为理命之室，沧浪海岛，养九老之堂，祖瀛玄炎，长元流生，凤麟聚窟，各为洲名。并在沧流大海玄津之中。水则碧黑俱流，波则震荡群精。诸仙玉女，聚乎沧溟，其名难测，其实分明。乃因山源之规矩，睹河岳之盘曲，陵回阜转，山高陇长，周旋逶迤，形似书字。是故因象制名，定实之号，画形秘于玄台，而出为灵真之信。诸仙佩之，皆如传章，道士执之，经行山川，百神群灵，尊奉亲迎。汝虽不正，然数诣山泽，扣求之志，不忘于道，欣子有心，今以相与。当深奉慎，如事君父，泄失凡人，必致祸考也。

夫人语帝曰：阿母今以琼笈妙韞，发紫台之文，赐汝八会之书，《五岳真形》，可谓至珍且贵，上帝之玄观矣。子自非受命合神，弗见此文矣。今虽得其真形，睹其妙理，而无《五帝六甲左右灵飞之符》、《太阴六丁通真遂灵玉女之录》、《太阳六戊招神天光策精之书》、《左一混沌东蒙之文》、《右庚素昭摄杀之律》、《壬癸六遁隐地八术》、《丙丁入火九赤斑符》、《六辛入金致黄水月华之法》、《六巳石精金光藏影化形子午卯酉八禀十决六灵威仪》、《丑辰未戌地直曲素诀辞长生紫书三五顺行》、《寅巳申亥紫度炎光内现中方》。凡关此十二事者，当何以召山灵、朝地神、摄万精、驱百鬼、来虎豹、役蛟龙乎？子所谓适知其一，未见其他。

帝下席叩头，曰：彻，下土浊民，不诚清真，今日闻道，是生命遇会。圣母今当赐与真形，修以度世。夫人方今告彻，应须六甲六丁六戊致灵之术。既蒙启发，弘益无量，唯愿告诲，济臣饥渴。使已枯之本，蒙灵阳之润。焦火之草，幸甘雨之溉。不敢多陈，帝启陈不已。

王母又告夫人曰：适《真形》宝文，灵官所贵。此子守求不已，誓以必得，故亏科禁，将以与之。然五帝六甲通真招神，此术眇邈，必须精洁至诚，逮非流浊所宜施行。吾今既赐彻以《真形》，夫人当爱之矣。吾当亿与夫人共登玄陇羽野及曜真之山视童子，王子就吾所请《太上隐书》。吾以三九秘言，不可传泄于中仙。夫人时亦有言见守，助子童之至矣。吾既难违来意，不独执惜。至于今日之事，有以相似。后来朱陵食灵瓜味甚好，忆此久而已七千岁矣。夫人既已告彻篇目十二事，毕，当匠而成之，何缘令主人稽首谢某乙流血邪？

夫人曰：环不苟惜，向不持来耳。此是太虚群文，真人赤童所出。传之既自有男女之别耳，又且宣得道者。恐彻下才，未应用此耳！

王母色不平，乃曰：天禁漏泄，犯违明科，传必其人，授必知真者，夫人何向下才而说灵飞之篇目乎？妄说则泄，说而不传，是为害天道，此禁乃重于传耶！别敕三官司，直推夫人之轻泄也。吾《五岳真形文》，乃太上天皇所出。其文宝妙，而为天仙之信，岂复下授于刘彻也！直以彻孜孜之心，数请川岳，勤修斋戒，以求仙之应，志在度世，不遭明师，故吾等有下眇之耳。至于教仙之术，不复限惜而传。夫人但有致灵之方，能独执之乎？吾今所以授彻《真形文》者，非谓其必能得道，欲使其精神有验，求仙之不惑，可以诱进向化之徒。又欲令悠悠者，知天地间有此灵真之事，足以却不信之狂夫耳！吾意在此也。子性气淫暴，眼时不红，何能得成真仙，浮空参差乎？勤而行之，适可庶于不死乎！明科云：非长生难也，闻道难；非闻道难也，行之难；非行之难也，终之难。良匠能与人规矩，不能使人巧也。必何足隐之耶？

夫人曰：谨受命矣！但环蒙倒景君，无常先生，二君传灵

文，约以四千年一传，女授女，男授男，太上科禁，以表于昭生之符矣。环以来并贤大女郎，抱简凡六十八女子，固不可授男也。顷见浮广山青真小童受《六甲灵飞》于太微中元君，凡十二事，与环所授者同。青真是环入火弟子，所受《六甲》，未闻别受于人，彼，男官也。今正敕取之，将以授彻也。先所以告其篇目者，亦是愍其有心，将欲坚其专气，令且广求，他日与之，亦欲与男，授男承科而行，使勤而方获，令知天真之珍贵耳！非徒苟执，衒泄天道矣。愿不罪焉！阿母《真形》之贵，愍于勤志，亦以授之，可谓大不宜矣！

王母笑曰：亦可恕乎！夫人即命侍女纪离容但到浮广山，敕青真小童出。若《左右六甲灵飞》致神之方十二事，当以授刘彻也。须臾，侍女还，捧八色玉笈凤文之韞，以出《六甲之文》，曰：弟子柯昌言，向奉使绛河，摄南真七源君，检校群龙猛兽事毕，过门授教，承阿母相邀，诣刘彻家。不意天灵至尊，下降于浊臭。不审起居，此来何如？侍女纪离容至，云：尊欲得金书秘字，《六甲灵飞左右策精》之文十二事，欲授刘彻，封一通付信。且彻虽有心，实非仙才，讵宜以此传泄于行尸乎？昌近在帝处，见有上言之者甚众，云：山鬼哭于（卍聚）林，孤魂号于绝域，兴师而族有功，妄兵劳而纵白骨，淫酷自恣，罪已彰于太上，怨已见于天气，嚣言玄闻，必不得度世也。值尊见敕，不敢有违耳。王母笑曰：言此子者诚多然，帝亦不必推也。夫好道慕仙者，精神志念，斋戒思愆，辄除过一百。克己反善，奉敬真神，存真守一，行此一月，辄除过一千。彻念道累年，齐亦勤矣。累祷名山，愿求度脱，校计功过，殆已相掩。但自今已去。勤修志诚，奉上元夫人之言，不宜复奢淫暴虐，使万兆劳残，急魂穷鬼破掘之诉，流血之尸忘功赏之辞耳！夫人乃下席起立，手执八色玉笈凤文之韞，仰天向帝而咒

曰：

天九浩洞，太上耀灵，神照玄微，清虚朗明。清虚者妙，守气者生，至念道臻，寂感真神。役神形辱，安精年荣。授彻《灵飞》，及此《六丁》，《左右招神》，《天光荣精》。可以步虚，可以隐形，长生久视，还白留青。我传有四万之寿，彻传在四十之龄，违犯泄漏，祸必族倾，反是天真，必沉幽冥，示其福祸，敢告刘彻。师主是青真小童，太上中黄道君之司直，元始十天王入室弟子也，姓口名陵阳，字庇华，形有婴孩之貌，仙宫以青真小童为号。其为器也，玉朗洞照，圣同万变，玄镜幽览，才为真俊。游于浮广，推此始运，馆于玄圃，治仙职分。子在师君，尔从所愿。不存所授，命必倾沦。言毕，夫人一一手指所愿用节文，以示帝焉。

凡十二事都毕，又告帝曰：夫五帝者，五方之真精，六甲者，六位之通灵。佩而尊之，可致长生。此书上帝封于玄景之台，子其宝藏焉。

王母曰：此三天太上之所撰，藏于紫陵之台，隐以灵坛之房，封以华琳之函，韞以兰简之帛，约之以紫罗之索，印之以太帝之玺，受之者，四十年传一人，如无其人，八十年可顿受二人。得道者四百年一传，得仙者四千年一传，得真者四万年一传，得升太上者四十万年一传。传非其人，谓之泄天道；得人不传，是为蔽天宝；非限妄传，是谓轻天老；受而不敬，是谓慢天藻。泄蔽轻慢四者，取死之刀斧，延祸之车乘也。泄者，身死于道路，受土形而骸裂；蔽者，盲聋于来世，命雕枉而卒殁；轻则祸终于父母，诣玄都而受罚；慢则曝终而堕恶，生弃疾于后世。皆道之科禁，故以相戒，不可不慎也。

王母因授以《王岳真形图》，帝拜受之。

五岳真形图法（并序）

弟子葛洪曰：夫至道无形，机妙难论，神仙之事，诚非小丑所宜缘寻。然世人不睹其门，皆谓之无。既见真验，复肯以语人。是以清浊乖体，香臭绝伦。若道士得秘圣之书，皆当吐于一人口者，则灵真之文，将坠于独见，何缘得存流于百代乎？洪谓传授当必得其人，岂可都蔽邪？自江东都无有此书，若郑君复秘而不出，则斯文永翳也。昔曾以此白郑君曰：道书人皆有之，始《三皇天文大字》，及灵书至妙，修勤求慕时，忽闻见《五岳真形》在目录之首，吴越之人，无有得传，将斯文之不出，文贵而不授乎？不审先生有此书与不佞，令鱼目之珠，映于九阳之光；滂丘丸石，暂眇南和之肆。若遂仰瞻天真，则洪心坚愈深。郑君曰：此书吾似有之，传授禁重，不可妄泄，传非其人，罪咎必至。凡道士辈虽心希清正，而行多不备。不备则有虑祸诣，急令致祸之书而为刀锯乎？是以先流得之者，又不敢轻以授人，便自都绝，正如此耳。卿极有心，必能通玄畅昧，是故相告，且勿宣之。吾先此书受于青牛先生，自吾受《图》以来，未传一人。依仙科，当传一人，乃得绝身弃迹耳。世上波波，不可复停，行当以此文与卿。后复是一年许，七月闲夜见呼，告曰：吾方当去，可具素写《图》。洪乃斋戒祭受，公施用节度，皆出于郑君也。

郑君说：青牛先生，仙人封君达，本陇西人也。初服黄连五十余年，入鸟鼠山中，服炼水银百余年，还乡里，年如三十者。常乘青牛，故号青牛道士。行闻有疾殆死者，识与不识，

便以腰间竹管中药与服之，或为下针，应手皆愈。世多得其药效，都不以姓字语人，人通识乘青牛为名耳。人间复二百余年，入玄丘山中，不知所在。青牛先生言：人家有《五岳真形》，一岳各遣五神来卫护图书。所居山川近者，山泽神又常遣侍官防身，凶逆欲见伤害，皆反受其殃，辟除五兵五瘟，可带履锋刃。又司人之奸秽，言人之不正。不正者祸身，奸秽者祸门，是以宜深忌慎。人有带此文及执持以履山林者，其山地源灵主皆出境拜迎。尊贵图信，鬼神犹执卑降之礼，何况几凡人而可慢堕哉！

郑君言：在家一岁辄一祭《图》，令人居家富昌，宦身升隆，行来诣合，凶祸远逆，求欲得愿，长生延年。若山林独处，可亏祭也。所以然者，山林幽寂，栖心无邪，又非酒炙所出，唯当恭而已矣。家居混杂，有妇女、鸡犬、尘秽生于部界，堕慢出自言语，或污浊神炁，产乳堂宇。是故斋祭灵图，为谢灾属。以月建斋三日，又须夜半之时，出庭中，或密室中，西向，勿令人见。祭用白米粿脯二十五斤，清酒一斛，以十杯酒者一案上，无案，新布巾上亦可。燔两炉香，大例祭，余酒以别盛座左，随杯奠粿花脯，余脯著盘盛座右。取可食菜覆祭上，令花脯在菜下，有果尤良，安施既毕，主人立而不拜，因以朱书章纸著案上，《图》著案后。席上若别有所道，当令声载出口，祭食，须讫也。祭毕，即于祭所室中烧章文，烟尽，取灰，以杂水汤中，令举家各取少多，喷澡面目手足，令人目明无患，辟兵，却鬼，去尸，安神。若家富财丰，而歇尽珍宝，欲置腆于神明，益善也。亦如祠山川，务厚耳。古人祭多用大牢或少牢，饭粿之物，殆崇厚者也。其传授，祭用粿花脯五斤，酒二斗。凡祭胙唯得与同志人，若大祭馔多，得分一家饮食之耳。食胙者，除灾辟祸，禳诸恶气。《祭五岳文》，以好纸朱书之。

请五岳储佐等君（郑君所出）

年月岁在某日，子男生州郡县乡里（某甲），年若干岁，谨依道明科告斋，请五岳君、霍、潜储君、青城丈人、庐山使者、诸佐命八山神君：

东岳泰山君，罗浮括苍佐命。

南岳衡山君，黄帝所命霍山、潜山储君。

中岳嵩高山君，少室武当佐命。

西岳华山君，地肺女几佐命。

北岳恒山君，河逢抱犊佐命。

太岳众官君，千山百川诸墟陵真仙，地主源泽丘阜大神、有泰清三天玄录飞精称下土者，皆登游降于某郡县乡里村中斋盛处，某昔以某年月日受先师真像如千年，按《九都千明之科》，九炁丈人昭生之符，五岳君共遣二十五神，千山百源，皆遣侍官，营卫图书，防捍某身。某身生长浊世，动多违离。才非通真，识浅术薄。未得远避风尘，游适林岫。抱持灵图，汗染秽气，文禁深重，惧以抵触。谨告虔斋祠，诚照至心。当令某长生久视，所向无前。凶害藏匿，金石为开。精光神炁，常在身中。愿欲如意，昌盛隆丰。谋议者反死，毁谤者反伤。令此二十五神、千灵侍官，长守某身，拥护灵文。日月代序，当复以闻。某居在郡县乡里中，因九光使者，威明大夫谨请祭文。如此细书，如道家章状。其所书山神郡县乡村，上叙年月姓字，当如常法。自从后应所道，斟酌出入随意耳。此是岁祭仪。若祭酒祭者，兼建道家之治位。郑君云：神飨下是太上道君致神

符，仙人秘鲁女生所出，以付封先生者。

昔黄帝游观六合，后造神灵，见东、中、西、北四岳并有佐命之山，唯衡山峙立无辅。乃与昌宇、力牧、方明等章词，三天太上使霍山、潜山为南岳储君，拜青城山为丈人，署庐山为使者，令总衡岳，以鼎镇举德真而为主。储君者，衡山之副君也。吴越人或谓霍山为岳，其实非正也。

授图祭文

某以胎生肉人，白骨子孙。耽酒器恶，流浊世务。运遇有幸，得奉大化。涤荡秽俗，许以更始。修心慎违，希企灵真。夙夜驰竞，不敢宁舍。昔以某年月日岁在某处，受先师甲乙《真形》，按《九都干明之科》，许得传授。谨按道法，当付良密。今有同志道士，某郡县乡里男生某甲，年如干岁，小心勤翼，必能宣启灵化，敷正神炁。即以今年月誓书，授其真图，委缙告盟，禁以不泄。天亲同心，常相爱护，不得弃元崇末，要荣希利。其五八大约，祸福所期，量己审人，任之处焉。谨斋祭以符，唯即一列上。

受图祭文

某胎生肉人，枯骨子孙。生长浊世，染乱罪考。宿行积咎，祸高丘陵。天启其衷，得闻圣化。心开改迹，好生乐道。仰慕

灵感，思求真应。庶蒙清荡，以延性命。常舍秽率善，愿为种民。钻求遐年，当须天启。登山履川，亦赖灵助。注心道门，不敢携贰。并仰贡方，物自辅信。诚以今即日，受《五岳真形》，藏戢一已，与之终始。五八有期，永无中泄。传授相亲，爱护同炁。蠲齐荣辱，天科所祐。不敢慢惰，抵犯禁纲。遵受法诀，付之于心。谨清斋告祭，以为其始，唯即一列上，三天章奏太上。除某三尸，登书生录。刻题玉札，緘之绛府。五方灵岳，各遣五神。千百山川，时差侍官。营守图，永防护。某身使长生永存，寿延亿千。

晋鲍靓施用法

靓按《黄帝九籥玉匮内真玄文》，此书是三天太上撰次所出。曾闻之于先达也，言西王母紫兰宫室，通画此象，在诸宫墉玉女仙人服衣，皆以此形画之。昔遣中黄太一，以此图下授名山隐逸有仙录者，结约五八之年而传也。自无运命之遇，莫见其篇目矣。如鲁女生山中，受之皆此也。仙人玄道士佩此类文，入山林川泽，所经诸灵神，皆出郊境奉迎焉。然五岳各有所部，东方之山则属东岳，其西岳、南岳、北岳亦同。唯平地、江河、淮水及中央之山陵，皆统之中岳之部也。诸入山采八石、石象、石脑、流丹珠、飞节、黄子，石髓、桂英、芝草诸神药，自无《五岳》佩之，此仙物终不可得也。欲佩之法，以青为缙，或用白为缙，或盛以紫囊，或带之头上，或带之心前，或肘后。山无大小，皆有灵神。神来见形，自称某山某甲来迎拜也。是太上真人以为竹使策文，五岳卫此图书，如今世人二监司之章

节状，所以丘山之神而来拜谒也。受付之法，限之四十年一传，歃血委誓而约。人有此文在家者，五岳君各遣五神来奉卫图文，所居山川源泽诸灵各遣侍人营护子耳。他人憎嫉，谋议口舌、凶逆贼害、及官系子者，五岳所卫二十五神，及山川侍官，即白所居之部岳君，岳君即使鬼物反害彼人自中也。奉之者，不可不净身清神，若行邪乱慢，不尊所受，忽贱灵信，轻侮宗末者，祸至灭家，不可不慎。入山无其《真形》，则众精坏人；采药不得《真形》，则群灵蔽之；为道士不得《真形》，则魂炁不定，三尸乱干；术士不得此文，皆不成。但就有此文以佩身，乃是弥纶众神，横行天地。在家则神人奉卫，入山则群灵奉迎，采药服芝草则真仙营护，结疫沙害则妖灾自灭尔。乃虚往实来，真验祸福，将有道者，其秘而尊焉！汉元封元年西王母授孝武皇帝。

卷八十 符图部二

洞玄灵宝三部八景二十四住图

大运告期，赤明开光，三景朗焕，五劫始分。元始天尊与十方大圣、至真尊神、无极太上大道君、飞天神人、玄和玉女、无鞅之众，同坐南浮洞阳上馆柏陵舍中，清淡空泊，素语自然。灵音十合，妙唱开真，诸天欢乐，日月停轮。星宿默度，九天徊关。河海静波，山岳吞烟。龙麟踊跃，人神欢焉。是时，太上元极道君稽首作礼，上白天尊：今日侍坐，太漠开昏。无极世界，一切见明。法音遐振，泽被十方。过泰因缘，劫劫化生，转轮圣位，任居总真。方当玄御，部判六天。考劫理运，料度种民。推算长夜，检实三官。役劳任重，欢戚难言。敢附灵风，回向披心。前与元始天王俱于长桑碧林园中，闻天尊并告大圣尊神云：洞玄天文灵宝玉奥，有三部八景神二十四图，上应二十四真，中部二十四炁，下镇二十四生。灵章璀璨，妙绝空洞。睹之者，九天书名，金简记录，生死得仙，来运当促，三五伤亡。万兆短命，流泄八难。风刀痛体，五苦备婴。沦于长夜，不睹三光。无知受封，任运死生。抚之生化，痛感人神。今大慈道行，惠泽普隆。伏愿天尊，有以哀矜。冀发玄科，教所未闻。使未见者见，未成者成。福流一切，亿劫恩而蒙训授，辄

当承神鼓风，因流阳波，清荡三界，肃检众魔，部正六天，馘斩群邪，安国育民，使阴阳宁，明化既兴，道畅太虚矣。

于是天尊仰而含笑，有青黄赤三色之气从口中而出，光明彻照，十方内外，无幽无隐，一切晓明。金书紫字，玉文丹章，文彩灿烂，在三炁之中。三部八景神二十四真，各从千乘万骑，在空玄之上，辅卫灵文。诸天日月，流洒华光。众津交灌，飞香八缠。万圣称庆，一时礼真。天尊告曰：今生一切欢乐，难譬倾心露蕴，情无遗隐。当依玄科，七宝镇灵，黄金为坛，授子神真之道。道尊法重，四万劫一行，下世度人，秘则真降，泄则祸臻。今已相告，明识之焉。太上道君欣喜惶惧，唯此向而立，叉手听命。天尊登命九光太真、十方飞天、侍经玉郎，披九光玉蕴，出金书紫字玉文丹章，《三部八景二十四图》，盛以白玉立空之案，九色之巾，云精空结，飞文锦盖，悬覆经上。诸天大圣、无极天尊、飞天神王、三天真人，同时监盟，烧香散花，诵咏灵章，旋行宫城，绕经三周，一依旧典，俯仰之格，自然威仪，付度道君。法事粗毕，三景复位，众真退席。是明赤明天中，是男是女，莫不范德，归心信向，皆得度世。

上皇元年九月二日，后圣李君出游西河，历观八方。值元始天王乘八景玉舆，驾九色玄龙，三素飞云，导从群仙，手把华幡，师子白鹤，啸歌邕邕，浮空而来，同会西河之上，李君稽首请问天王：昔蒙训授天书玉字《二十四图》，虽得其文，未究妙章。虽有图赞，而无其像，修之庵藹，妙理难详。今遇天尊，喜庆难言，愿垂成就，极其道真。于是天王口吐《洞玄内观玉符》，以授于君。使清斋千日，五香薰体，东向服符。子形神备见，自当洞达，诸疑顿了。李君稽首，奉承教旨，具依天仪，长斋千日，东向服符，三部八景神并见，口吐金书玉字，《二十四图》，空中而明，文彩光鲜，洞彻无穷，罗缕自

然，是时，即命主图上仙而画图焉。金书紫字玉文丹章，于此成音。自南极上元、九光太真王夫人、东西二华、南北真公、五岳神仙、清灵真人所受真文并是，后圣所画图像，而各系之焉。

《真人沐浴东井图》上部第一真气颂

天河灌东井，石景水母精。圆光拂灵曜，玄晖莹高明。元始披重夜，天人逐月生。沐浴兰池上，龙负长庚瓶。金童洒香华，玉女流五星，冠带濯玉津，练度五仙形。体香万神降，乘景登高清。

《神仙五岳真形图》上部第二真气颂

妙哉元始道，五灵敷真文。上开龙汉劫，灿烂三景分。十部飞天书，安镇五帝神。灵岳承玄宫，郁勃吐宝云。上有不死炁，殖牙练五仙。玉芝玄中奥，体洁自生薰。精思高灵降，交游上帝君。

《通灵决精八史图》上部第三真气颂

三景吐灵华，晃朗八门开。中有智慧神，被服飞天衣。八史通灵气，玉符洞精微。宝云映玉字，巨兽振天威。灿烂八会宫，纷纷灵人飞。思精招真气，五符生光辉。八景策玉舆，上登入紫微。

《神仙六甲通灵图》上部第四真气颂

灵宫飞天女，六真宴常阳。抱日负明月，仰摄三晨光。通灵究幽微，洞观朗十方，招致自然厨，五芝六府昌。变化练万神，分形改正容。乘虚步玄都，高奔入空洞。时降金霄人，解衿三素房。携契策飞盖，逍遥升玉京。

《神仙九宫紫房图》上部第五真气颂

紫房映高清，宫室互相扶。香烟绕日月，飞天翳太虚。至真大圣众，萧条咏羽书。开度诸天劫，尘沙始一周。九气固灵

运，长保天地居。精思安能远，紫宫生我躯。

《元始太清图》上部第六真气颂

太清无际际，青气郁紫微。灵风迅七宝，琳树何萋萋。紫凤鸣长条，龙麟交横驰，太上观十方，诸天整法衣。旋行绕宫城，三周长夜开。若能思灵气，自得乘景飞。

《神仙真道混成图》上部第七真气颂

荡荡元始初，混沌气未分。三色无中化，回合霭庆云。幽冥生真景，焕落敷灵文。豁朗长夜府，植立天地根。自然妙真气，淳淳气常存。运通九天界，开度诸天门。

《神仙西升宝篆图》上部第八真气颂

乘运迅灵气，驾景升西宫。之造玉那国，万乘来相从。神魔稽首伏，天王并归降。分金范正法，世恭道德王。故施正真气，别号度一方。是时有道世，称曰福德堂。

《灵宝神仙图》曰：《上部八真神图》，以洞天元始之气，化生自然八景上真在人身中，致上元生气。精心内思，八真见形，千乘万骑，运致景云，载人上升。

玉符

第一景聪明神，名觉元子，字道都，色白。一景《玉符》，上元洞天炁部一景神（符并朱书）。

第二景发神，名玄父华，字道衡，色玄。《二景玉符》上元洞天炁部二景神。

第三景皮肤神，名通众仲，字道连，色黄。《三景玉符》上元洞天炁部三景神。

第四景目神，名灵监生，字道童，五色。《四景玉符》上元洞天炁部四景神。

第五景项髓神，名灵谟盖，字道周，色白。《五景玉符》上元洞天炁部五景神。

第六景膂神，名益历辅，字道柱，白玉色。《六景玉符》上元洞天炁部六景神。

第七景鼻神，名仲龙玉，字道微，青黄白三色。《七景玉符》上元洞天炁部七景神。

第八景舌神，名始梁峙，字道岐，色赤。《八景玉符》上元洞天炁部八景神。

《神仙图》曰：《八景神真玉符》，上元洞天自然之气，以部上部八景，镇在人身上元宫中。服之八年，八景见形，为已通达幽微之事，洞观自然，坐在立亡。降致天仙，千乘万骑，云舆羽盖，白日登晨。

《神仙通微灵化图》中部第一真气颂

大道妙无像，运气凝高真。结空自然生，灵化表三神。朝引五星精，中喻日中津，夕食黄月华，寝卧练五仙。变景随空

化，倏欵立自然。

《神仙蹶灵九天图》中部第二真气颂

萧萧九天气，清澄自高玄。庆云翳重虚，金阙承紫烟。中有太极宫，道君罗大千。青林弥众梵，十方并飞天。南陵福德堂，四座皆须宾。散华庆我愿，逍遥无波津。

《神仙九变图》中部第三真气颂

妙化因空感，专思通至灵。上食九天气，导引五云精。三日练万神，一日九变形。脱身游九域，游戏三界庭。乘景望太素，灵风扇绿鞬。飞烟绕十绝，黄幡召万灵。诸天降羽仪，郁郁入上清。

《神仙常存图》中部第四真气颂

默念招幽真，专静神自归。漏尽外应消，正气自夷微。积感妙真降，六府生光辉。玄会空相和，万物应向回。八景浮云盖，焕落迅羽仪。载我大梵外，逍遥乘空飞。

《神仙守一养身图》中部第五真气颂

导引九天气，摩手熨身形。遏断邪魔迳，莹饰练光明。凤翔通真气，龙超制万灵。辰旦众真会，养身觉神生。恬惓还守一，静思正气停。神备景自飞，高升入上清。

《神仙守神舍景图》中部第六真气颂

泥丸置魄营，中元抱一宫。丹田三灵府，混合生神王。二关统九天，呼吸日月光。五星奥玄滋，流演六胃充。静思万气归，神安形亦芳。三部八景真，携我入太空。长居天地劫，无始永无终。

《神仙寂嘿养精守志图》中部第七真气颂

清朝餐五星，专思守泥九。正中咽日光，默念绛府薰。黄昏导月精，奥灌丹田君。三真生一景，变化形自分。一见万神归，摄气景高奔。上登日月宫，出入观八门。龙汉无终劫，妙

哉《灵宝文》！

《芝英玉女图》中部第八真气颂

飘飘散灵气，芝英随风回。诸天洒香华，日月灌灵晖。玉女擎金盘，粲粲乘空飞。仰思真颜降，咽芝五神开。导引光明彻，万劫体不衰。

《灵宝神仙图》曰：《中部八景神图》，以元始灵宝洞玄之气，化生自然，中部八景在人身中中元宫，致中元生气。精思八年，八真见形，千乘万骑，运致神仙羽盖，飞行太空。

中真一景喉神，名百流放，字道通，九色。《洞玄中元一景》，真符部一景神。

中真二景肺神，名素灵生，字道平，色白。《洞玄中元二景》，真符部二景神。

中真三景心神，名焕阳昌，字道明，色赤。《洞玄中元三景》，真符部三景神。

中真四景肝神，名开君童，字道青，色青。《洞玄中元四景》，真符部四景神。

中真五景胆神，名龙德拘，字道放，色青黄绿。《洞玄中元五景》，真符部五景神。

中真六景左肾神，名春元真，字道卿，五色衣。《洞玄中元六景》，真符部六景神。

中真七景右肾神，名象他元，字道主，白黑色。《洞玄

中元七景》，真符部七景神。

中真八景脾神，名宝无全，字道骞，正黄色。《洞玄中元八景》，真符部八景神。

《神仙图》曰：《灵宝洞玄中元八景真符》，以部中部八景神真，镇在人身中元宫中。服之八年，中元八景见形，为已通灵达神，洞观八方，神芝玉浆，五气云牙，身中光明，神仙乘骑，飞行太空。

《神仙六阴玉女图》下部第一真气颂

灵飞秀太微，玉女翠朱琼。窈窕飞空出，飘飘乘空生。玄妙自然气，六阴安常形，遐念希良会，仰眄降六丁。携景金房内，嫵婉娉精神。玄感自相求，岂期形与名。变化因款发，应向神自灵。

《神仙九元导仙图》下部第二真气颂

玉清辉玄都，十圣回紫微。神仙披云出，纷纷流羽衣。香华随风散，十天乘空飞。丹青映轻盖，日月灌灵晖。仰思妙真降，神感因心归。

《神仙导引图》下部第三真气颂

郁郁五云芝，玄晖吐玉光。凝津洞灵府，徘徊日月宫。五色理高真，流津灌十方。吸吸不觉疲，飞天并金容。导引餐灵气，玄哺六胃充。精思易致感，安坐睹空洞。

《神仙洞中皇宝图》下部第四真气颂

澄气理太玄，萧萧群真居。下治诸名山，洞房清且虚。五色焕日月，列号众仙厨。上统紫微宫，总录天宝书。中有守一士，精思待洞开。五老监魔试，心端情自灰。身度水火宫，名入九天庐。苦哉有衿人，遂得乘景舆。

《神仙变化隐侧图》下部第五真气颂

变化空无中，五行兆身形。洞思自然气，金木水火精。土为隐侧府，六戊合景庭。玉女变衣裳，老壮应响生。细入毫牦里，大包山岳灵。种植通神草，身与八史并。万化随所欲，逍遥可娱情。

《神仙采芝开山图》下部第六真气颂

灵岳郁嵯峨，翠阜凌景霄。五芝秀玄岭，仙草茂霜条。上有采芝人，被服乘羽飏。灵洞万劫开，一焕诸天交。得妙安觉淹，尘沙如一朝。

《神仙明镜图》下部第七真气颂

妙铁生威光，流焕照八冥。洞彻方圆内，通真别鬼精。自然观重阴，照耀诸天形。伏魔致神仙，变化入紫庭。

《神仙无极太一图》下部第八真气颂

灿烂帝一真，身生龙凤文。威光动九天，焰照天囿圆。上御诸天气，总为万仙君。巍巍至道宗，落落大范门。

《灵宝神仙图》曰：《下部八真神图》，以元始灵宝，洞玄之气，化生自然。下部八景在人身中元宫中，致下元生气。精思八年，下元八真使千乘万骑，运致神仙，羽盖载人，俱升七宝林中。

下真一景胃神，名同未育，字道展，黄色。《洞神下元一景》，灵符部一景神。

下真二景穷肠神，名兆腾康，字道还，黄赤色。《洞神下元二景》，灵符部二景神。

下真三景大小肠神，名逢送留，字道厨，赤黄色。《洞神下元三景》，灵符部三景神。

下真四景胸中神，名受厚勃，字道虚，九色。《洞神下元四景》，灵符部四景神。

下真五景胸膈神，名广映宅，字道仲，白色。《洞神下元五景》，灵符部五景神。

下真六景两胁神，名辟假马超，字道成，赤白色。《洞神下元六景》，灵符部六景神。

下真七景左阳神，名扶流起，字道圭，青黄白色。《洞神下元七景》，灵符部七景神。

下真八景右阴神，名包表明，字道生，青黄白色。《洞神下元八景》，灵符部八景神。

《神仙图》曰：《灵宝洞神下元八景灵符》，以部下部八景神真，镇在人身下元宫中。服之八年，下元八景见形，为人养精补气，炼髓凝真，身生光泽，八景云舆，载人飞行。

《玉清七宝神仙图》总三八部真气颂

萧萧三清上，凝真大罗天。琼林翠玄台，日月焕灵轩。飞天梵绿气，驾景乘紫烟。郁郁披云出，纷纷灵宝仙。逍遥七宝林，五色焕金银。振响众真会，灵歌庆万神。精思三八景，超步登霄门。

五称符二十四真图

案《五称符上经》云：

子欲求道法，先沐浴臭秽，当得《东井图》。

子欲定五帝，役山精，当得《五岳图》。

子欲通神灵，洗先诀八精，当得《八史真形图》。

子欲通吾行厨，当得《六甲通灵图》。

子欲存吾身，致天神，当得《九宫紫房图》。

子欲奉道法，当得《太清图》。

子欲奉顺道，当得《混成图》。

子欲通道机，当得《西升宝篆图》。

子欲通变化，当得《灵化图》。

子欲蹶大道，当得《九天图》。

子欲脱身形，当得《九变图》。

子欲隐存身守神，当得《常存图》。

子欲定身心，守身神宝，当得《含景图》。

子欲恬淡守一以存身，当得《养身图》。

子欲寂默养其志，当得《精诚守志图》。

子欲清静洁白致芝英，当得《芝英玉女图》。

子欲媵六丁，当得《六阴玉女图》。

子欲致仙篆，当得《九元导仙图》。

子欲食道气，当得《导引图》。

子欲治道术，当得《洞中皇宝图》。

子欲为变化，当得《隐侧图》。

子欲临炉定九丹金液，当得《太一图》。

子欲登五岳求神仙芝药，当得《采芝开山图》。

子欲保神形，别邪精魔魅，当得《明镜图》。

凡二十四真图，天之灵宝也。子能得之，必得长生，萧萧高仙，飞步太清也。

元览人鸟山形图

太上曰：无数诸天，各有人鸟之山，有人之象，有鸟之形。峰岩峻极，不可胜言。玄台宝殿，尊神所居。林涧鸟狩，木石香花，芝草众药，不死之液，又难具陈。陈之无益于学，学者自应精寻。得一知万，了然究知。教须题名，是故标文。妙气结字，圣匠写之，以传上学，不泄中人。妙气之字，即是山容，其表异相，其 庶殊姿，皆是妙气，化为成焉。玄达之思，闭目见之，周览既毕，行久有征。妙气既降，肉身能飞，久炼得妙，肉去妙充。其翔似鸟，出游三界之外；其神真人，入宴三清之中。总号人鸟。学者游山，缘山至道，永保常存。自非至精，勿妄叩也。

人鸟山形图

太上曰：人鸟山之形质，是天地人之生根，元气之所因，妙化之所用。圣真求其域，仙灵仰其神。敬而事之，存而念之，受而带之，精而行之，和而密之。无致懈怠，三气调均，生身赤子，为道种民。在世行化，入山研方，出处自在，魔不敢当。

于是朝致五岳，使役八溟，从三天之君，佩日月之精。知之不死，习之永生，谛之合智，究之同神。其山之上，元始天王所居；其山之下，众圣真仙所处。其山之气，生五色之水，名反魂流液，成脂名震檀之香。西王母初学道，诣元始天王。三千年道成德就，应还昆仑之山。临去，辞元始天王，共刻铭人鸟山上，虚空之中，制作文字，字方一丈，悬在无中，以接后学，于今存焉。九老仙都君，九炁丈人图画山形，佩之于肘。天帝写空中之书，以附人鸟之体。百年一出，以传真入。道士有此山形及书文备者，便得仙度世，游宴昆仑。能读此书万遍，修行不负文言，天帝君即遣使云车羽盖来迎。不须服御丹液，无劳导引屈伸，精之不休，自获升天矣。

太上曰：凡能清斋三月，别于静室修行，仙人当降，自以文字语人。受之密遵，速得成真。道士佩之，役使万神。正月有甲子，二月有壬申，三月有戊子，一年之中，唯取三日，祭醮山形于金镜之上。相传口诀之事，慎勿妄泄书文。若年中无此三日，或有而邂逅，趣得甲子一年三醮也。醮时皆斋，清严禁断，明月之夜，露出中庭，不须坛纂，不可他知。密自洒扫，净席南向，兆敷别席，向北施礼。先以明镜九寸面者置座中央，紫纹复伞以罩座上，紫锦囊巾覆籍山图，正安镜中。清酒三碗置图之前，香脯枣果圆施镜外。酌酒半碗漱口，捻香即位，闭目叩齿三通，存思依常。鸣鼓发炉亦如常法。又三捻香，临目见太上大道、十方天尊、元始真王、人鸟山元气生神、大帝君，云驾罗列，布满空中，同来向座。良久，仍密称名位臣妾姓名，奉请太上大道、十方天尊、元始真王、人鸟山元气生神、大帝君一切诸灵官，今日吉时，良散荐芬芳，表献至诚，仰希垂降。臣妄某等稽首礼拜（仍礼三拜伏地，闭目存神降座，良久乃起）。又三招酒，长跪称位臣妾姓名，上启：

太上大道君、十方天尊、元始真王、人鸟山元气生神、大帝君一切神明，臣妾叨恩，得见今日，奉对尊神，喜惧交集。唯愿大慈开度，当使臣妾学道得道，求仙得仙，神通自在，永保长存。小丑贱臣妾，不敢多陈，不胜踊跃屏营，谨稽首礼拜（三拜毕，三招酒，招毕，又启如此）。三招三启都毕，三捻香，启起倚送神，称位臣妾姓名上启：太上大道、十方天尊、元始真王、人鸟山元气生神、大帝君一切灵官，缘恩上请，纡回云仪，神驾已整，还升三清，臣妾恋慕，俯仰屏营，唯愿大慈，流布洪恩。臣妾得道，谒见王宫。后宜有请，仰希重降。臣妾某稽首礼拜。讫，起复炉。某复炉毕，东一碗酒，泻浸四周毕，依次敛之也。同志者还房进胙，不得妄与非法之人。夫妻接待，皆同此法。不同，不得交会。此禁至重，明各慎之！清斋千日，丹书山形于薄纸上，方三寸至五寸，玉池之泉，向王吞服。一服长生不死，二服神仙飞行，三服升登尊位，与道合同。清斋起图，佩之三年，晨夕诵文，吉日修事，慎终如始。一千日限足，游行山泽，威制五岳，三河四海，八溟九地，一切神灵，奉迎拜谒。功德流布，五年七年，不过九年，超登三清矣！

卷八十一 庚申部一

上清元始谱录太真玉诀（凡二门又名解形遁变流景玉光三恶门）

三尸三恶门

第一门名色欲门，一名上尸道，一名天徒界。

第二门名爱欲门，一名中尸道，一名人徒界。

第三门名贪欲门，一名下尸道，一名地徒界。

此三恶之门，一名三尸之道，一名三徒之界。常居人身中，塞人三关之口，断人三命之根，遏人学仙之路，抑人飞腾之魂。为学之本，而不落尸于三道之上，去欲于三界之门，真何由降？道何由成？夫学上法，宜遣诸欲，灭落尸根，道自然成。克得飞腾，上升三清。

三尸五道门

第一门名色累苦心门，一曰太山地狱苦道。

第二门名爱累苦神门，一曰风刀苦道。

第三门名贪累苦形门；一曰駢山负石苦道。

第四门名华竞苦精门，一曰作江河苦道。

第五门名身累苦魂门，一名吞火食炭镬汤苦道。

此五苦五道之门，常居于人身，系人命根，遏人招真之路，

断人修仙之门。为学之本，而不解形于五道之上，灭迹于五苦之下，众累不断，沉沦罪门，何由得脱？腾身遁变，流景玉光也！夫欲上学，当先断诸累，绝灭苦道，真自然降，神仙自然成。克得变形，游宴诸天。

落上尸之道，当青书《上玄灭欲斩尸变景流光玉符》著头上，当于色欲之门，北向衔刀，请一杯清水，面临水上，师于弟子后，叩齿九通，咒曰：上尸青欲，自号彭倨，变化九种，鸟头蛇躯。混沌无心，或沉或浮。贪欲滋美，华色自居。走作魂魄，司人过咎。断人命根，气散神游。放浪三宫，小虫无劬。真人甲乙，佩篆带符。色欲已断，死路已除。元始有命，请斩尸头。三台监形速出无留。灭根绝种，勿使遗余。甲乙练真，三宫清虚。五帝监映，太一定书。北元沐浴，冠带行畴。飞度天界，流景玉舆。遁变上清，乘空遨游。毕，取所衔刀，师以绕弟子头结九过，下所卷玉符，埋于色欲门下，以杯水灌上。行此之道，上尸即灭，色欲自除，身过天徒之界，形魂无复苦恼之患。太真上道，慎勿轻传。

以次进中门，而落中尸。落中尸当黄书《中元灭欲斩尸变景流光玉符》著心前，于爱欲中门，向王捉刀向腹，请一杯清水著前，师于后，叩齿十二通，咒曰：

中尸彭质，号曰中黄。爱欲自居，依腹逃藏。沉浮变化，形无常方。执人魂魄，走作三宫。赤子驰竞，使人发狂。欲性丧神，罪由小虫。真人甲乙，上帝已征。身佩玉符，丹文金章。列名元图，三欲已忘。元始符命，斩灭尸形。断根绝种，勿得飞扬。甲乙受练，五符休粮。真仙安镇，藏内生光。五帝监映，太一系列。中元沐浴，冠带衣裳。解形遁变，流景玉光。飞升上清，食息太空。长保自然，天地无穷。

毕，以次进下门而落下尸。落下尸当白书《下元灭欲斩尸

变景流光玉符》著两脚上，于下贪欲门，向南横刀于两足上，请一杯清水著足下，师于后，叩齿三通而咒曰：

下尸彭矫，贪欲自荣。白色混沌，体无常形。依人两足，絺动人情。言白得失，走作魂灵。三宫扰乱，赤子不宁。贪欲小虫，贾备幽冥。真人甲乙，三炼已清。欲门断塞，不受邪精。元始急令，三台临庭。速出无隐，及汝弟兄。九种子孙，一时斩形。五帝度真，太一记名。下元沐浴，冠带羽青。玄度三界，上饮元精。解形遁变，流景上清。飞玄步虚，三界齐明。毕。三界既度，便度五苦之道。

《解形遁变飞度五道之法》，当作新衣一通，巾履并新，于第一色累苦心门上，黑书《解形遁变灭度地狱流景玉符》置两足下，北向平立，师叩齿五通，咒曰：

解形遁变，落尸五难。三欲已清，神津内灌。脱故炼新，体香气兰。玉符灭迹，地无拘牵。飞度天界，超凌云端。魔王保真，气合自然。七祖同升，飞步天门。五帝监映，万神咸关。毕，脱中解结，埋符于两足下，脱履而去。

次进爱欲苦神门，于爱欲苦神门上，白书《解形遁变灭度风刀流景玉符》置两足下，西向平立，师叩齿九通，咒曰：

云行飞步，遁变玉光。解形脱迹，散发翱翔。人界无拘，乘虚空行。天魔已保，五道开通。越度风刀，形升上宫。毕，埋符两足下，去之勿顾。

论庚申存童子去玄灵诀（凡五法）

《颖阳经》曰：童子者，心神也，众神之主。玄灵感人耳

目鼻口身意。玄灵者，三尸六甲神，同游内外。其神咸有色象，触物皆欲，令人重车马玄黄，声利饮食，多有求欲，不知止足，行妨身辱也。先锻炼其心，使欲者不欲，令不欲者欲。观欲如道，志道如欲。大底苦于色味。其色味者，情欲之府，丧乱之原。不得求言，亦勿求有。至道人云：欲者不欲，不欲者欲（或云，至人惜言，以制欲物。心因有而生欲，有者欲之主，言者，道之筌，道契则言忘，欲无则事息）。此语无不如在，至人乃消息之。消一百刻，息一百刻。息减消加，稽古之道也（刻遍也，每遍为一欲）。肇启一门，就万欲中窥离（去声）一门。知至至之，知终终之。动用消息，必嗅其迹（注云：嗅为委气，练心根无为。有欲情广施，至敬无私念。故文曰：敬胜欲者昌，欲胜敬者亡）。审自训难，专气致柔。每寻一刻，皆以谦道而寻之。觉昏沉睡生，寻理不出，乃凝然内省。大丈夫恳责其心，节慕圣贤，兴谕洗零（历逢切），故经云：少则得，多则惑（注云：少谓退，方寸之源，本来无事，则可应万物而不乱也）。天道恶盈，神道托灵。知心惟微，达理至静。积习有常，自成广大，贞一会道之谓也。常思往者、来者、今者之事（注曰：往谓已过之事，来谓未然之事，今谓即日消息之事，了然自知）。动无二过。常于欲者，擘不欲之，欲于心尤苦。当如割截肌肤、叩物悬解，乃可超生死之门，浴澄净之境。研之不止，声参太极，大无不包，细无不入，以息情欲，节滋味，清五脏，通神明，至真久寿之要道。

制六欲神法

舌者，荣辱之机，祸害之阃（乱之所生者，必言语以为阶，故君子慎言语，节饮食也）。六神各主其欲，断欲断识，于理咸宜用平，若并平之，则弱尘生矣。是以对境，先从欲制（六神谓六欲门，耳、目、鼻、口、身、意，泄乱神机之路也。意从内发，寄在于物，物从外入，经自何门？应接之时，心尽知见，常起悲敬，性本不生，此应物之义。文子曰：万物之总，皆阅一孔；百事之根，皆出一门）。当豫断之，肇启一门，消之于未形，息之于未乱，令心壮于欲。用壮处谦，壮乃全也。《黄庭》曰：“负甲持符、开七门备，”豫之谓也。夫性者本乎心，情者本乎性，情动则性乱，性乱则心荒，心荒则移神伐性，亡无日矣。故对物识交之际，于中不有情欲（欲至识动，物之常情。若对心真无形，欲何用？能止而顺，动不穷也）。启妙一门，复其生源。本无流动，神用澹泊。喘息安徐，令魂魄和通，意虑精密（养之以忘，欲之以生）。若物应心摇，动乱而惑我，我乃息机深敬，介如石焉，不可转也。久当委顺遗形，言忘理析。言忘理析，故积其弱以为强，舍其美而自康矣。如觉物去情余，进退未决（谓不欲之欲也）。宜息心谦下，洁诚责己，超然离欲，气静安神。候心见欲如朽木虚空，是欲者不欲也（道之相应，必有所因。信乃心师，安为动主，动识生于无地，无地自是宜安）。正寻理之时，万绪躁心，乘念飞越，昏机内应，真兴不彰。为尔心神，传习成妄，浊气薰灼，世业坚深。正用诀邪，邪神恋欲（谓玄灵也）。交战于内，而致斯也。若不誓心惕虑，反伪还真，乃随欲居心，是滋泄慢（以一柔之性驭六刚之情。情与物亲，性与道合。坚正自理，去邪勿疑之也）。又言：念玄灵，欲我懈怠。当建志弘愿，苦节安贞。如谋必成，如战必克。仁而能武，正以杀情。大丈夫天地同心，清宁无事。常自激励，若对严君。肃然一门，谦以养德。烦结

都尽，欲境不生，是不欲者欲也（欲不生，则神不死也）。斯乃静胜，欲消诸难，将解恒退，藏于密焉（夫能解难，释险以处安也。险必处安，宜其对境悟心，为难于易，视无前欲，往有功也。“功成身退天之道。”得鱼忘筌之道也）。《黄庭》曰：“经历六腑藏卯酉，转阳之阴藏于九，常能行之不知老。”其此之谓乎！凡心者，公平之司，非亲于欲，而疏于道。玄灵，习之然矣。欲心躁滑，道性深微。不自执为，任其浮动，情之所变，物莫能全，人有心识，不觉变动，得非潜慎玄灵之运哉！宜加恳倒也。至人哀其迷方，示其生理，见于不见，知于不知，感通神明，是谓道用。言之者甚众，行之者罕及，实志之不至耳！且亡丧犹影响，履真岂独远哉！其三尸者，托阴气以为灵，感私欲而致用，邪蕴脏腑，变生乱习，世相组织，流落贪昏，非天机清明至叹沉浊者，不能易其心矣！观我生无，无能彰有。色为空影，欲是影宾。欲生则三尸生，欲灭则三尸灭。古人云：欲者不欲，不欲者欲。反覆自明之谓也。去尸成道之速者，先外制声色名利，内平喜怒爱恶，退心自察，彻底真无（真为实，无余欲）。动静能知，身世不碍。宛其见情类，殉物而死。圣人兴悲，于物兼济。为心者，以此苦心零于情，卓然虚静，尸乃无处潜留，则遁迹而逝。常思正道，朗然不寐，尸亦无再宅于心仍心。私言曰：所欲者玄灵之欲，不欲者玄灵不欲也。严心王而使之零（以身喻国，心则王也，王侯能守之，万物将自化三尸其如子何？）。故君子存而不忘亡，理而不忘乱。身安而国家可保也，神定而性命可全也。若荒怠不敬，冒于寝寐，贪于饮食，尸乃千变万化，随欲而归，令人世患日深，多愚早亡（《道书》曰：勿与争曲直，当减人寿算也，争尚如此，其况大者！沦于世务，非达者之莫弃）。玄灵飞去，心神凝定，则五方秀气入于灵台，滋于童子。经曰：“惚兮恍兮，

其中有象。恍兮惚兮，其中有物。”惟恍惟惚，而童子生焉。《黄庭经》曰：“窥离（去声）。天地有童子。”（窥犹欺也，因欺其心，敬于天地之间，不欲一物，则神气不丧也）。夫天地者，阴阳列位也。童子者，人神至精也。非精无以崇其圣，非荡无以长其愚。是故圣人修之以真，行之以勤。若能克己励志，不出三年，道成矣！乃心中有白气，拂拂然生光明，久习弥广。

六甲存童子去玄灵法

又有甲子日辰，其人年月命算日减，被玄灵伐命。至夜半，起坐端策，私诵玄灵名彭倨、彭质彭矫七遍，无令耳闻也。依守清净法，动用消息之宜，继书不睡，六甲庚申日守之亦耳。

《黄庭》曰：昼夜不寐乃成真。此之谓也。

《颖阳书》下篇略例：（容成公曰：凡算，先扣上古变日，六甲积日辰，变见天地甲子诸神，沁心清静而应之，以十二律扣之。声同于律者，先存童子，童子可以听之。若存童子，先去三尸，可以合道）。

治脾肾舌术

甲子旬（玄灵多游黄庭幽关灵根之内，令人好色、极欲、意乱、精施、贪滋味、妄言笑）。右旬内日辰及年月日，命算日结，舌正言，闭目思神，依经肇启一门，欲者不欲，不欲者欲（他旬仿此）。即于灵根，却味保气，静意全真（脾藏主意。

意者，气之帅也，意宁即脾泰）。其旬正五方秀气，应律于心，而玄灵自化矣。其道闭精尤急，宜啄齿咽液，令灵根坚固（灵根，舌本也。其下有华池，通肾，池不欲枯竭，津液同源，肾舌相固耳）。若人依法守之，心乃清零（去呼）。其神日生。故经云：“藏养灵根不复枯，闭塞命门如玉都。”（藏谓无言，养谓咽液。肾宫主寿，故曰命门。玉者，津液之状，都犹聚也）。容成公曰：凡人两肾，有日月命门，左男戴日，右女戴月，虚无相生，寒暑相成，男女相形。中有二神，皆衣青，子能见之可长生。昼敬玄光，夜履真迹，久视道也。

治鼻口喉咙术

甲戌旬（玄灵多游神庐天阙气管之内，令爱香憎臭，入鼻触心也）。右旬，依肇启一门于神庐，用平香臭，治中毛，专气寡言，养精饮液，消气管，口吐浊，鼻引清，绵绵若存。如此，玄灵不复入人脑，则上元清静矣。故经曰：神庐之中当修治，玄膺气管受精符，急固子精以自持。人生而静，天之性也。天假其生，地成其形。天地造化，有为物性。清者能久，浊者多咎。则知本乎天真，可谓至人。亲于地利，曷足为贵？形有三关之号，鼻与天通，用之不穷，余可知也。

治肺心耳术

甲申旬（玄灵多游玉堂灵台神牖之内，令人贪欲乱神，忧伤魂魄，叛道离德，轻燥烦劳也）。右旬，依肇启一门于灵台，不妄是非，不妄察听，除色去味，吐纳宽舒，斯乃乾坤合气之所，谓玉堂灵台也。必在内视无形，反听无声，则其神各守司

舍。故经曰：六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。闭守三关，勿令邪气得入，玄灵无所施其巧（上关，口也；中关，手也；下关，足也。关者，闭固之异名，邪谓心摇，物感也）。洗五脏，有节度。修六腑，令洁清（能调三关，则为洗五脏、修六腑矣。五脏者，心、肝、脾、肺、肾也；六腑者，大、小肠、胃、胆、膀胱、三焦也。脏为阴，腑为阳，迭相生也）。不求道而道自至，不求有而有自来。不出三年，坐见万里之外，豫观成败，辩天下笔数，如响之应声也。

治两眉间脑舌中神术

甲午旬（玄灵多游明堂、泥丸、灵根、赤宅之内，令人妄视昏寐，重味轻言也）。右旬，依肇启一门于三丹田，收视养心，精诚自保，屏其寢梦，节其言语饮食。静于关，润于舌。二府相得，命门自开（润，谓饮其华池，二府，肾、舌也。精液相得，元气开通，阳净阴凝，幽关洞见矣）。明堂者，正室也。真一常游其间。一气含三，周流变化，未始有极（天地之气，稟于真一。真一之气，从道而生也）。故经曰：“明堂四达法海员，真人子丹当我前。”固守一门于三灵，不求道令道自见（三灵者，三丹田也。眉间入三寸为上丹田，心为绛宫中丹田，脐下三寸为下丹田。守为精神不散，合三以为一也）。所思则存，不思则亡。攻之不止，通天合道，天人玉女六甲诸神，自于左右，而与人言，玄灵灭矣。

治肝目身中阳气术

甲辰旬（玄灵多游兰台，寸田阳气之内，令人喜怒忘魂，

沉迷思寝，恐惧懈怠，鄙矜夸也）。右旬，依肇启一门于身中，莫敢懈怠，端心默念，含垢黜聪。令魂魄太平，志气不慑。息喜怒哀戚，节五味色音（前此者，皆乱正气也）。修炼心关，童子清净，则玄灵不能为崇也。左目为日，王父治其中；右目为月，王母治其中。人能守之，与天地相保，日月齐明，外本三阳，自去，内阳三神自生（外本者，玄灵也；内阳者，三关神也）。故经曰：魂欲还天，魄欲入渊，还魂返魄道自然。此之谓也（真性自然，非所造作，退藏于密，不系有无，则还魂返魄之道也）。

治两手足术

甲寅旬（玄灵多游四关之内，令人手欲妄持，足欲妄行也）。右旬，依肇启一门于四关，握固，思手不妄持，足不妄行，严策其心，动用清静，玄灵不复得安，便飞去。故经云：口为天关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。关门杜龠闾两扉，丹田之中精气微（两扉谓双肾门，连于下关也。龠动则扉开，精流则命竭。善闭藏者，真气会于丹田，化为赤子矣）。

三尸中经（一名去尸驻色得不死之道）

《太上三尸中经》曰：人之生也，皆寄形于父母胞胎，饱味于五谷精气，是以人之腹中各有三尸九虫为人大害。常以庚申之日上告天帝，以记人之造罪，分毫录奏。欲绝人生籍，减人禄命，令人速死。死后魂升于天，魄入于地，唯三尸游走，

名之曰鬼。四时八节企其祭祀，祭祀既不精，即为祸患，万病竞作，伐人性命。上尸名彭倨，在人头中，伐人上分，令人眼暗、发落、口臭、面皱齿落。中尸名彭质，在人腹中，伐人五脏。少气多忘，令人好作恶事，啖食物命，或作梦寐倒乱。下尸名彭矫，在人足中，令人下关搔扰，五情勇动，淫邪不能自禁。此尸形状似小儿，或似马形，皆有毛长二寸，在人身中。人既死矣，遂出作鬼，如人生时形象，衣服长短无异。此三尸九虫，种类群多。蛔虫长四寸五寸或八寸，此虫贯心人死。白虫长一寸相生甚多，长者五寸，躁人五脏，多即杀人，兼令人贪食烦满。肺虫令人多咳嗽。胃虫令人吐呕不喜。肺虫令人多涕唾。赤虫令人肠鸣虚胀。蜣虫令人动止劳剧，则生恶疮颠痴，癰疔疽痿，癣疥痲癩，种种动作。人身中不必尽有，亦有少者，其中有十等就中，妇人最多也。其虫凶恶，好污人新衣，极患学道，欲调去之即可矣。凡至庚申日，兼夜不卧守之若晓，体疲少伏床数觉，莫令睡熟，此尸即不得上告天帝。

又《太上律科》云：庚申日，北帝开诸罪门，通诸鬼神诉讼，群魔并集，以司天下，兆人及诸异类善恶之业，随其功过多少，赏劳谪过，毫分不遗。

经曰：三守庚申，即三尸振恐；七守庚申，三尸长绝。乃精神安定，体室长存，五神恬静，不复搔扰，不迷不惑，不乱不淫，瞋怒平息，真灵卫佐，与天地相毕。每夜临卧之时，叩齿三七，以左手抚心上，呼三尸名，使不敢为害耳。

去三尸符法（符并朱书）

太上曰：三尸九虫能为万病，病人夜梦战斗，皆此虫也。可以用桃板为符，书三道埋于门纛下，即止矣。每以庚申日书带之，庚子日吞之，三尸自去矣（常以六庚日书姓名，安《元命录》中，三尸不敢为患也）。

此符消九虫，当以六庚日，常以白薄纸竹纸书，服之。每庚皆如之，唯庚申书之，不限多少。从庚申日早朝服一枚，次庚午日吞一枚，值六庚勿失，虫皆不贯五脏，人身无病也。敕符咒曰：

日出东方，赫赫堂堂。某服神符，符卫四方。神符入腹，换胃荡肠。百病除愈，骨体康强。千鬼万邪，无有敢当。知符为神，知道为真。吾服此符，九虫离身。摄录万毒，上升真人。急急如律令！

卷八十二 庚申部二

三尸篇

《洞章》曰：太上三气，化为神符，号曰《三元无量洞章》，制命六甲，运使五行，率离还合，却死来生，消除三鬼，涤荡五神。五神一曰五尸，三鬼一曰三虫。虫尸互名，参神乱鬼。三尸，上尸、中尸、下尸也；五尸，青尸、赤尸、黄尸、白尸、黑尸。神祝曰：三尸、五尸，俱入黄泉。吾升清天保长生，乐史世世居天王。

神仙守庚申法

常以庚申日，彻夕不眠，下尸交对，斩死不还，复庚申日，彻夕不眠，中尸交对，斩死不还；复庚申日，彻夕不眠，上尸交对，斩死不还。三尸皆尽，司命削去死籍，著长生录上，与天人游（或六月八月庚申弥佳，宜竟日尽夕守之。二守庚申，三尸伏没。七守庚申，三尸长灭）。

庚申夜祝尸虫法

常以庚申夜中平坐，叩齿七下，击额呼彭倨；次叩齿七下，抚心呼彭质；又叩齿七下，扞腰呼彭矫。先两手心书太上祝曰：

吾受《太上灵符》、《五岳神符》，左手持印，右手持戟，日月入怀，浊气出，清气入。三尸彭倨出，彭质出，彭矫出。急急如律令！

用甲子日除三尸法

常以甲子日夜半时，披发东向坐，呼腹中伏尸名字。第一之名盖东，第二之名彭侯，第三之名虾蟆。一呼其名，以右手抚心三过，尸当应人，便不复去言人过也。又云：男用左手、女用右手抚心，留伏尸，即尸不离人，上言其过。人但能劝行气闭气者，身中神亦自安尔，久之消尸。

六甲除三尸法

法曰：清心扫除中庭，正向北用一案，三杯罗列案上，以井华水著中。甲子日夜半时，披发置后，三拜跪称，臣自某州郡县乡里曾孙某甲，奉请北极三台君、斗中真人，请以三杯水。

除去三尸，令某修道得神仙。因饮三杯水，先从东起，饮时祝曰：

日月君水，除我头尸。次饮中央，祝曰：真人水，除我腹中尸。次饮西杯，祝曰：日月君水，除我足尸。毕，称臣三拜，左回还床卧，当应梦见人辞谢去者止。不尔未去，未去者，后甲子日，当又如此，勿忘。

除三尸法

常以鸡鸣时，漱取醴泉，咽之，三而止。徐徐定气，勿与人言语。

祝去伏尸方

以正月五日，七月七日，取商陆根细切，以玄水渍之三日，阴干，可治为末。服方寸匕，玄水服下，日三服。百日，伏尸尽下，出如人状，醮埋之，祝曰：

伏尸当属地，我当属天。无复相召，即去随故道，无还顾常。先食，服之，禁一切血肉、辛菜物。

厌尸虫法

真人曰：江南多白芷草，掘取根，细捣末，以沐浴用之。此香乃三尸所憎者。

又方

三月三日取桃叶，一云桃根，捣取汁七升，以大醋一升同煎，令得五六分，先食，顿服之。隔宿无食，即尸虫俱下。

上仙去三尸法

丹砂一斤（细研飞过），淳大酢（三升），纯漆（二升）。

右合和令相得，于微火煎之，令干稠。可丸之如麻子大。日再服，从三丸渐加至二十一丸。经四十日，百病自愈，三尸自出；服之百日，肌肤坚固；千日，令人长生不死，与天地相保。不能俱言，后当自知。

下三尸方

贯众五分（主伏虫）白藜芦十二分（主长虫，欲得雄者）
蜀漆三分（主白虫）茺萸五分（主肉虫）石蚕五分（主蛭虫）
厚朴三分（主肺虫）狼牙子四分（主胃虫）雷丸六分（主赤虫）
僵蚕四分（主膈虫）

右九味物，熬令黄，合捣筛之，炼蜜丸如梧桐子大。以粉浆服五丸，日三服之。渐加至十丸。十二日症聚下，六十日百病愈。服之，先从小起，若女人，如斋戒恭谨者，亦可服之。

仙人下三虫伏尸方

茯苓十斤，商陆根削去上皮，但取下白者五斤，清酒，麦曲各五斤，并炊酿之，酒置盆中封之，二十日药成。挤之，但淳。大豆熬之作末如饴状，合丸如大弹丸。日服三丸，十日以去，稍益如鸡子黄。上尸者百日，中尸六十日，下尸四十日，当烂出。上尸如手，中尸如足，下尸如鸡子。上尸黑，中尸青，下尸白。此三尸与人俱生，常欲令人死。至晦朔日，上天白人罪过。每至其日，当拘制七魄，及守庚申夕，于是三尸不能得动矣。是庚申夕，人梦与他争斗者，是魂与尸魄鬼斗。夫魂常欲令人身安，故静。魄常欲令人恍惚，盖欲人早死，故欲攻夺，此之谓也。

凡道士医师，但按方治身，而不知伏尸所在。上尸好宝货千亿，中尸好五味，下尸好色，若不下之，但自欺耳。去之，即不复饥，心神静念，可得延生。真人贵其道，道士尊其药，贤者乐其法，愚俗笑其事。所以言人死为尸骸者，乃是三虫之号位也。当服当陆散者，乃自除去三尸，不必酒酿而服之也。槐子亦善。能服气者，不用此术。又真气是青牙五方之精，道士服之，二十一日，三虫走出矣。

神仙去三尸法

真人去三尸延年反白之方，宜服浮水玄云之髓。此自然能

生，千岁一变，百岁一化。先变后化，药之精英也，故可服之而得长生也。丹光之母者，松脂也。浮水之髓者，茯苓也。能伏鬼神，却死更生。松脂流入地中，千年变为茯苓，茯苓千年化为琥珀，琥珀千年变为丹光。丹光之色，赫然照人。丹光千年变为蜚节芝，蜚节芝千年变为浮水之髓，浮水之髓千年变为夜光，夜光千年变为金精，金精千年化为流星，流星千年化为石胆，石胆千年化为金刚，金刚千年化为木威喜。夫金入火不耗，入水益生。夫松脂变化，盖无常形，故能沉沦无方，上升太清。此飞仙之法，勿传其非人。方曰：当取茯苓、松脂各十二斤，以水渍松脂七日，朝阳去水，以淳酒二斗与茯苓合渍之，日暴令干，月食一斤。欲不食用，练松脂去苦臭，以火温之，内茯苓中治合。和以白蜜，三物合服之，月各一斤。百日身轻，二百日寒热去，三百日风头眊目去，四百日五劳七伤去，五百日腹中寒癖饮症气去，六百日颜色住，七百日面<黑干>除，八百日黑发生，九百日灸瘢灭千日两目明，二千日颜色易，三千日行无迹，四千日诸痕灭，五千日夜视有光，六千日肌肉易，七千日皮脉藏，八千日精神强，九千日童子薄，万日形自康，二万日神明通，三万日白日彰，四万日太一迎，五万日坐在立亡。日三食，慎勿忘。但过万日，仍自纵横，变名易姓，升天游岳，皆可耳。

神仙去三虫杀伏尸方（凡二方）

章陆根，味酸，有毒，主胸中邪气，涂臃肿，杀精物，炼五脏，散水气，根如人形者神。生故墟田间，三月八月采。章

陆一名夜呼，一名荡根，一名当陆，一名菟陆，一名长根，一名商陆草，一名神陆，一名白华，一名逐邪，一名天草，一名逐阴之精，此神草也。去三虫，杀伏尸，去面黧黑，益智不忘，男女五劳七伤、妇人乳产余病、带下结赤白皆愈。

右用曲十斤，米三斗，加天门冬成末一斗，酿酒渍章陆六日。便斋服五日，食减，二十日谷绝肠肥，容气充茂，诸虫皆去，耳目聪明，癍痕皆灭。以月宿与鬼日加丁时，取商陆服如枣，日三。道士常种此药草于静室之园，使人道神，令人不老长生，去三虫，治百病，毒不能伤矣。

又方

取当陆根四十斤，削去粗皮细切之。以水八斗于东向灶煎之，令减半。去滓更煎之，令可丸。服如梧桐子大。丸蜜作之，勿令人见。又一方：章陆根三十斤，正月、二月、九月、十月、十一月、十二月采取，过此不中用。取章陆根净洗粗切，长二寸许。勿令中风也，绢囊尽盛，悬屋北六十日，阴燥为末，以方寸七水服，旦先食。服十日见鬼，六十日使鬼，取金银宝物，作屋舍，随意所欲，八十日见千里，百日身飞行，登风履云，肠化为筋，久服成仙矣。

除去三尸九虫法（并药术）

先生曰：夫三尸之鬼，变化无方，或见厉鬼，或假人形。虽千祆万怪，即黠而不神，不悟人言语，不能鉴其情。欲修法

事，慎无发扬，心或默语，鬼闻人声。既闻人声，即为祸害，厌暴崇戾，其忧百端。审察灾源，急宜详解，逆为人之备，无令寢淫。故诀称：用建日修法，破日服符，及造药术，欲为消去，即其尸鬼亦常忌此日也。兼虑人用月晦庚日开执之日，故于此日能迷沦人意，俾耽眠睡，造作梦寐，颠倒非常。或缘人性之所畏恶，辄变此物，恐怖多端。或于眠中，唤人名字。或假吏卒，收录执缚。或托人父母兄弟，责詈于己。或梦妻子，困病死丧，使人惶惶，悲哀哭泣。或梦冢墓，狼籍尸骸。或若乘危，为其迫塞。或若犬来咋啮，或见牛马奔冲，往来号吠，仓卒抵踏。或鸟豕之形千状，或虫蛇之物万端。或颠倒其巾冠，或讪扬人过恶，比皆其所为也。可先期一二日间，收心敛意，以道自处，庶几行法而去之耳！《仙经》云：凡服仙药，先去三尸。其方如左：

附子（七枚炮） 茺萸（二两炒） 干漆（二两炒令烟）

右三物筛捣为散，常以空腹酒服一匕，日再服。七日而上尸去，九日中尸去，十二日下尸去。后当痢于盆中，即见三尸虫状。以绵裹之，葬东流水中，微哭之，咒曰：“汝死属地，我得升天。”别道而归，更勿回顾之。经三日后，或自于日中大哭，烦恼恍惚。勿自讶之，后当爽朗为道人耳。

刘根真人下三尸法（此方与前方稍类，但别出耳）

真人曰：欲求长生，先去三尸。三尸去，则志意定，志意定则嗜欲除。乃以神方五篇见授。云：伏尸常以月望晦朔日上

天，白人罪过，故司命夺人算，使人不寿。欲去之法用此方。蜀狗脊，七枚。干枣（二两）。茺萸（二两）。

右药并皆依法事，持杵罗为散，以清水服一合，日再服。七日上尸去，九日中尸去，十二日下尸去。其形似人，以绵帛裹之，埋于东流水，咒曰：

子死属地，我当升天。易道而归，勿复回顾。三日之中当恍惚，后乃佳耳。

神仙古方传授所来（二首）

朱璜者，广阳人也。少病毒瘕，就睢山下事道士阮丘。丘怜之，言：卿除腹中三尸，真人之业可度教也。璜曰：病愈当为君作客，三十年不敢自违。丘因与璜七物药，日服九丸，百日病下如肝脾者数升乃愈。后数十日肥健，心意日更开朗。乃与《老君黄庭经》令读之，告曰：日三过，通之能思其意，当度世。丘遂与璜俱入浮阳山玉女祠，且八十年，复归故处，白发尽黑，须更长三尺余。过家食止，数年复去，至武帝未犹存焉。

沈文泰者，九疑人也。得红线神丹，去土符还年益命之道，服之有效。往昆仑，留安息二十余年。以传李文渊，曰：土符不去，服药行道无益也。文渊遂受秘要，后亦升仙。今以竹根汁煮丹及黄白去三尸法，出此二人矣。

游稚川记

僧契虚姓李，其父开元中为御史。契虚幼好浮屠氏，年二十，髡发衣褐，居长安中佛舍。及明皇幸蜀，羯胡陷两京，契虚乃入太白山，食柏叶绝粒。遇道士乔君，清瘦高古，发鬓皎白，谓契虚曰：师神骨孤秀，后当寓游仙都。契虚谦谢之。乔君曰：异日师于商山，备食物于逆旅，有榘子必犒而馈焉。或有问师所求，但言愿游稚川，当有榘子导师去矣。及禄山破，上皇还京，天下息兵。契虚即于商山旅舍备食膳，遇榘子而馈焉。近数月，馈榘子数百人，食毕辄去，无问者。契虚怠，为乔君见欺，将归长安。忽遇一榘子，年甚少，问契虚所诣。答曰：愿游稚川，积有年矣！榘子惊曰：稚川，仙府也，安得至乎？契虚曰：幼而好道，曾遇至人，劝游稚川，但不知其路耳！榘子曰：与我偕行，可以到也。于是与之俱至蓝田上，理行，俱登玉山，涉危险，逾岩巘，十八余里至洞穴，水自洞侧而出。榘子与契虚运石填水，三日而水绝。俱至洞中，昏晦不可辨。遥见一门在十数里外，望门而去。既出洞外，风日恬灵，山水清丽。凡行百余里，登一高山，攒峰回拨，石径危峻。契虚眩惑，不敢前去。榘子曰：仙都近矣，无自退也。挈其手而登，既至山顶，缅然平坦，下视山峰川源，杳不可辩。又行百余里，入一洞中。又数十里，及出洞，见积水无穷，中有危径，才横尺余，长亘百里。榘子引之，蹠石而去，颇加悚栗，不敢顾视。即至一山，下有巨木，烟景繁茂，高数十寻。榘子遂登而长啸，久之风生林杪。俄有巨索自山顶悬竹囊而下，榘子与契虚入竹

囊中，闭目危坐，势如腾飞，举巨絙引之，即及山顶，城邑宫阙，玃玉交映，在云物之外。棒子指而语曰：“此稚川也。”与契虚俱诣其所，仙童百辈罗列。有一大仙谓棒子曰：此僧为何而来？棒子曰：此僧愿游稚川久矣，故挈而至。一殿中，见冠冕大仙貌甚伟，据玉几而坐，侍卫环列，呵禁极严。棒子命契虚拜谒，且曰：此稚川真君也。既拜，召升阶，问曰：尔绝三彭之仇乎？契虚不能对。真君曰：此未知道，不可留此。即命棒子引登翠华亭，见巨空丹槛云矗，内一人袒而寐，发长数十尺，凝膩黯黑洞莹人心目。又命契虚拜曰：此杨外郎，因隋室奔乱，入山得道。非其瞬目，乃彻视之。彻视者，寓目人世耳。拜请，忽寤而开目，光若日月之朗焉。又见一人卧石壁之下，棒子曰：此乙友君，名润，亦得道人也。既而棒子承真君之教，引契虚归人间，凡所涉历，皆是来时所经之路。契虚问棒子曰：真君问三彭之事，我所未了何？答曰：三彭者，三尸之姓也。常居人身中，伺人之过，欲令人死。每以庚申日，条列人罪目，奏于上天。学仙之士，不去三尸，无由得道，徒苦无益也。既及平地，在泰川矣，亦不知棒子所之。

契虚自此居太白山，未尝言稚川之事。贞元中，徙居华山。荥阳郑绅，吴兴沈聿自京出关，值契厘见契虚绝粒，不置庖爨。郑异其不食，访其所遇，因话其事。郑甚奇之，自关东却回，诣其舍，契虚已遁去，不知所之，郑君述《稚川记》耳。

梦三尸说

《道书》曰言：人身中有三尸虫，居三丹田，好惑人性，

欲得早亡，每至庚申日，上谗于帝，请降灾祸于人，故人多夭枉祸厄。修炼者，用术及药以去之，则年长不死。有广羊人，宋彦华，家于濮上，好儒文及术伎，因于道者处受术及药百计，求去三尸。忽一夕梦三人，古冠服而立堂阁之内。彦华问曰：君何人乎？答曰：吾即是君身中三彭也。欲辞子，故来相告耳。彦华梦中责之曰：吾受生于天，天赋有命，命有短长，必自悉矣。闻君好居吾身中，谗贼幻惑恼乱吾神，使邪夭祸厄，则喜而去，吾何负于君辈哉！今吾师道术以杀汝，汝不速去，必遭楚苦。三尸曰：子能听我言，将以辨吾非罪，而以辞子，可欤。彦华曰：何也？答曰：吾之族，阴阳之精也。上系太虚，自无入有。凡人有生质，则上帝乃颁吾兄弟赋于人中，主其魂魄，护其性而保其中也。盖人中及壮，则百绪之为，贪财食，溺邪淫，矫诈欺诬，奸狡佞妄，外示正直，内趋僻违，不孝友，不慈惠，抑民掠财，逞形恃势，潜窥阴计，自丰其家，喜利忌贤，轻贫叶富，昼夜役使，兄弟甚劳苦哉！吾之疲倦，且录其尤以害之得速死，冀吾有暇耳。不如是，何得适哉！今子若好道，不必去吾兄弟。子但修中正，抛荣去味，远世弃欲，息役沉光，涤清三宫，凝定九府，日月内烛，星斗高临。则吾兄弟优游清闲，虽千万岁，与子周旋，宾护外物，吾无劳役，又何敢怠？况谗贼乎！今子且爱荣好奢，恋世情命，矫谋财色，既而返逐于我，我今去矣。若上彭去，则子言语倒错，耳塞目暗，容貌滋味无复畅也；中彭去，则子规谋失算，治官乖政，荣业壮图、文词术艺无复适也；下彭去，则子风月荡绝，弛骋艰难，坐立无复强也。子孙废灭，去魂飘沉，如此则子返为行尸，非人也。夫人之处世，赖我兄弟以为精识思虑。子不修中正，保元气，而诬我以罪，岂非戾乎！言讫，揖彦华将去。彦华梦中牵其袂而留之，曰：自古皆有死，民无财不活，今吾不能保其真矣。

子且为我留居，共子谋财，不复反覆矣。三彭倏然跃入其鼻，恍而惊乃寤。自后但以积财为业，不复更言道术。

溟洪先生曰：吾闻大道虚无，无一物可辩。自无入有，盖赋形也。人禀中正，不可自邪也。中正则天地合，其神岂小虫能害乎？三彭诚有灵者，岂能制天地乎？亦信人自不端，阴役其内，则更有小于三彭者，固能致祸矣！是其说可深信欤！宋氏多金，能转货，尝余财。所慕道艺，今尽掷矣。与予话梦，故书以传之，笑其惑也如此。

卷八十三 庚申部三

中山玉柜经服气消三虫诀

昔大黄帝君（太古无名，云大黄帝君者，则黄帝有熊）。会群臣于崆峒山，问道于广成子，曰：夫人养生全真，游观于天庭间，止息于洞房中，得与众圣齐群，驻童颜而不败者，则何法最宝？

广成子曰：夫人以元气为本，本化为精，精变为形。形虽好生，欲能竭之。故欲不可纵，纵之则生亏，制之则生盈。盈者，精满气盛，百神备足。夫有死必有生，有生必形亏。亏盈盛衰，物之常理（日中则移，月满则亏。乐极悲来，物盛则衰。有生死是天地人之常数也。圣人智通万物，以法强身，在养育之门，无犯形本，则合于化元之道者也）。夫人体内有百关九节（百关者，号百禄之神，为九节之用；九节者，一掌、二腕、三臂、四膊、五肩项、六腰、七腿环、八胫踝、九脑，是谓九节也）。合为形质，洞房、玉户紫宫、泥丸、丹田以处泊（古人作楮薄，今论神气栖息，故宜处泊。洞房等皆天庭三田神，正泊处也）。百神守卫，六灵潜护（百神者，百节之神，守固营魂，保护五脏神。五神清，则百节灵，五神伤，则百节勤，清即少，伤则老。经云：贪欲嗜味，伤神促寿。金玉满堂，莫

之能守。六灵者，眼耳鼻舌身意，亦谓之六识。常随心动，动念则识，便从之。是故制之则宁，用之则成，察之则悟，任之则冥。又有三魂伏于身，七魄藏于府。故云：肝藏魂，肺藏魄，脾藏志，心藏神，肾藏精，此皆百神六灵之主也。宜防浊乱，轻躁动作，违之不守，自致败伤而已。保其玄关，守其要路（道以真一为玄关，以专精为要路）。既食百谷，则邪魔生，三虫聚（虫有三名，伐人三命，亦号三尸。一名青姑，号上尸，伐人眼，空人泥丸。眼暗面皱，口臭齿落，鼻塞耳聋，发秃眉薄，皆青姑之作也。一本作青石。二名白姑，号中尸，伐人腹，空人脏腑。心旋意乱，肺胀胃弱，气共伤胃，失饥过度，皮癣肉焦，皆白姑之作也。一本作白石。三名血尸，号下尸，伐人肾，空人精髓。腰痛脊急，腿痺臀顽，腕疼胫瘦，阴萎精竭血干骨枯，皆血尸之作也。一本作血姑。此三尸毒流，噬嗑胎魂，欲人之心，务其速死，是谓邪魔生也。人死则尸化为鬼，游观幽冥，非乐天庭之乐也。常于人心识之间，使人常行恶事，好色欲，增喜怒，重腥秽，轻良善，惑乱意识，令陷昏危，无于一日之中，念念之间，不可绝想。常以甲寅庚申日，上曰天曹，下讼地府，告人罪状，述人过恶，十方刺史受其词，九泉主者容其对，于是上帝或听，人则被罚，轻者在世迺遭，求为不遂，重者奄归，大夜分改身形，成殃而出。今俗传死吹直符，雄雌殃注，破在杀心，此之是。都由人不能绝百谷，断五味，诫嗜欲，禁贪妄，而自致其伤殒。《内景玉书》云：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，三魂恍恍魄麤倾。”要知成败，彼之三虫由斯五谷也）。贯穿五脏，环凿六腑，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魂不守宫，阴魄不闭户，令人耽五味，长贪欲，形老神衰，皮皱发落。若不却粒绝味，禁嗜戒色，则尸虫全而生，身必死。若灭

三虫，弥尸鬼，安魂魄，养精髓，固形神，保天地者，非气术而不可倚矣（擒制情欲，弥灭虫尸，使形神不枯朽，须服神气，還元返本，过此皆不可倚也）。且我大仙以气术为先，元气是本。是以太和为宗，冲元是本。及吾归之于妙，寂之于玄，化之于无，用之于自然，自然轻举，升于玄玄，出入无间，其道恬焉。与道通灵，当有何患（音还《内景》云：“勿令七祖受殃患。”但不许以道传于非人，即七祖受其殃也。今言当有何患，是亦依道奉行，保无殃咎也）？夫上仙以元气为宗，中仙以丹术为本，下仙以药术为首，量此三者，夫何以久！皆以勤劳神，饵金服石，动费货泉，失于归寂，盖不得自然之理，乖于真道矣。昔大隗翁曰：生吾有身，忧吾动劳，念吾饥渴，触情纵欲，过患斯起，遂亏于玄化之道也（此广成子述初古大仙要道所得之秘旨也）。

于是太黄帝君谨心神，观想元气，（用启玄理，先静丹元，观想自然，融于归寂也）。乃感太一真君持《玄元内景气诀妙经》一篇授之帝君。帝君尔后降中岳，复会群仙，宣是妙经，因名《中山玉柜服神气经》（此碧岩受行是经，于师奉传，然得分明，知其的实，以为诰）。夫太一真君者，是北极太和元气之神，神通变化，自北极紫微宫经过，于天地间，滋育万物，在天则五象明焉，在地则草木生焉，居人则神识灵焉，在鉴则五行察焉，在北则四运变焉。听之不闻，视之不见，搏之不得，无形无状，而与万物作状，故谓之玄，谓之象。所感无不应，所真无不证，所专无不用，所精无不动。是知道以真正为玄关，专精为要路。倚于此者，无所不通也（碧岩受之，相次显示，使其将来不滞迷惑）。

经曰：夫欲服气，服元气为本，以归寂为玄妙。若不得此门，及不知玄关要路，则终不能成就功德也（经之要言，故不

妄语)。夫求仙道，绝粒为宗；绝粒之门，服气为本；服气之理，斋戒为先。当持斋戒，然拣好日，晏静一室，安置床荐（其斋以心清意净，无诸躁动止，可二七日）。若不先斋，则不得神气内助；若不存想，则神气不得内补。夫欲修行，要当别置一室，好土香泥，泥饰明密高敞，床褥厚暖，衾枕新洁，不得使杂人秽污，辄到其中。其中地须深锄深二尺，筛去滓砾，除诸秽物，更添好土，筑捣平实，更罗细土，拍踏令紧。既得平稳，勤须洒扫，务其清净。室中唯安书机经柜，每一度焚香，念玄元无上天尊，又念太一真君（又可呼三一，三元五脏六灵，一身之神，冥心叩齿，静默思之也）。太一真君有五诫，诚心依之，克获神应。一者，不得与女人语笑同处，致尸鬼惑乱精神。二者，勿食一切荤膩、五辛、留滞、冷滑之物，若食之，令三尸浊触五神。三者，勿入一切秽恶处所，夫吊死、问病、至人为杀戮、决罚、惊魂，大怒、大怖，精神飞散，就中死尸，道人大忌（海之至大，尚不宿尸，人之至灵，尸之至秽也）。或误冲见，当以桃皮竹叶汤浴。讫，入室平卧，存想心家火遍身焚烧，身都炯然，使之如尽。然后闭气，咽新气，驱逐腹内秽气，使攻下泄，务令出尽，当自如故。四者，勿与一切众人争于是非、忿争斗竞、及抱小儿，减人算寿，损志伤神。五者，勿得欺罔一切事，阴神不助，常慎言语、节度、行止，勿对北旋溺，犯太一紫微，殃罚非细。若有违此五戒，于二七日间，眠梦之内，自有惊觉，觉悟于人，务人修善，其事秘密，勿泄于人（所言《内景气诀妙经》一篇，良有是也。夫景是内秘之事，唯自己心内知之，固不可漏泄他人也）。

说三尸

真人云：上尸名彭倨，好宝物；中尸名彭质，好五味；下尸名彭矫，好色欲。三尸之为物，常居人脾。至修法之夜，即宜右覆卧，则脾不得动；脾不得动，则三尸不得作恐耳。亦乃一助也。是夕，心中祝言曰：

三尸九虫，我已知你所能也。若眠中闻唤误应者，即当起正坐，叩齿十二通，心中祝曰：吾知汝是三尸九虫耳。但知行正意役使，梦中勿与相应对也。常先预思忆敕戒之，亦无能变化矣。

说三尸所居法

上尸彭倨，居人头上，在泥丸宫中，一名上丹田宫，却入眉后三寸，自有宫殿楼阁。

中尸彭质，居人心后，却入三寸三分，居其间，名曰中泥丸，一名中丹田，自有宫殿楼阁。

下尸彭矫，居人下丹田，亦名下泥丸，在人小腹去脐下三寸，却入腹三寸七分，自有宫殿楼阁。

候三尸法

若忽梦起屋舍篱障者，是腹中尸虫共相依止。若梦与女人交通者，其尸虫会也，重者皆成病。若服丹砂有功者，当梦大火烧其屋宇。服诸药有应者，当梦父母丧亡，妻子被杀，或是姊妹兄弟之属或女人，或冢墓破坏失去棺槨，及被五刑死者，此是尸虫皆将消灭候也。

赵先生口诀祝尸虫法（凡三法）

赵先生口诀曰：欲祭三尸九虫法，常以月建之日夜半之时，密出中庭，正立东向，平体正气，叩齿三十通，讫，举头小仰，即复下头小俯，因咽液二十过，又向前仰两手二七过，前后仰，缓手为之，窃祝曰：

南昌君五人，官将百二十人，为某甲除三虫伏尸，将某周游天下，过度灾厄。讫，徐徐左回还卧。行之三年，尸虫消灭。若月中有重建者，亦重为之。修此法，欲斋戒独住，不欲杂错人众，务令寂静，勿使知之，及六畜鸟兽并不闻声。为此法易行，无恍惚之患。

又法

先生曰：欲除尸虫之法，春月择甲乙夜，视岁星所在，朝

之再拜，正心，窃祝曰：

愿东方明星君，扶我魂，接我魄，使我寿如松柏，生年万岁，生不落愿。为甲除身中三尸九虫，尽走消灭。常择洁静，频行之，为善。此仁德乐生，君木也，木克土，所以土尸去，妙诀秘之。

又法

先生口诀去三尸九虫法：常以月晦日，日出昕昕时，东向日所出处，禹步三祝曰：

诺鞞（鞞者，唤声，如言号耳）。月中有虫兔虾 麻，日中有虫三足鸟，水中有虫蛇与鱼，土中有虫蛾蝼蛄，腹中有虫蚘白从。凡三祝，止之，秘而勿传。

东方氏制三尸法

常以庚申日存头中，有太上老君、泥丸真人二人并共坐上，著远游冠，服玄袍，坐于冥光帐中，下视、口、目、耳、鼻，清涤神气，谓之上一，拘面部之魂；次存心中，有太一太帝、绛宫真人二人并共坐，上著九阳冠，服丹南逸景之袍，坐于朱陵帐中，下视四体清波，肝肺胆肾，皆令净洁如五色玉，谓之中一，拘四肢之部精；次存脐内，有太黄老君、黄庭真人二人并共坐，上著十灵之冠，服黄罗之袍，坐于黄锦帐中，下视脾腹之下孔窍，令分明如白素，谓之下一，拘制骸魄。于是，三尸无从得动矣。

紫微宫降太上去三尸法

夫人身并有三尸九虫。人之生也，皆寄形于父母胞胎，五谷精气，是以人腹中尽有尸虫，为人之大害。常以庚申日夜，上告天帝，记人罪过，绝人生籍，欲令速死，魂升于苍天，魄入于黄泉，唯有虫尸独在地上游走，曰鬼。或四时八节，三牲祭祀不精，辄与人作祸害，心痛疰忤，伐人性命。上尸彭倨，在人头中，伐人眼目，令人好作恶，啖食众生，或口臭齿落。中尸彭质，在人腹中，伐人五藏，少气多忘，令人好作恶，啖食众生，或作恶梦，惊恐不安。下尸彭矫，在人足，令人下关搔扰，五情踊动，不能自禁。若尸为神则害子，是故复疰不绝。

又云：上尸彭倨名青服，中尸彭质名白服，下尸彭矫名赤口。此三尸状如小儿，或似马形状，皆有须发，毛长三四寸。人既死，遂出作鬼耳，如人生时形象，衣服长短，亲人见之，谓是亡人还家，实非亡人灵也。身中三尸九虫，种类群多。夫学道修长生者，若不先灭三尸九虫，徒烦服药断谷，求长生不死，不可得也。后人谓先圣经方虚谬，乃未究害之所由也。此上圣之至训，真人之秘言，宜可勸哉！制之法，每至庚申日，夕不眠以守之，令不得诉天帝。罪满五百条，其人必死。三守庚申，三尸振伏。七守庚申，三尸长绝，太玄瓠汤，煮而死矣。尔乃精神安定，五脏恬和，不复搔扰。

太虚真人消三尸法

真人曰：常以春甲寅日、夏丙午日、秋庚申日、冬壬子日瞑卧时，先捣朱砂、雄黄、雌黄三物，等分细捣，以绵裹之，使如枣大，临卧时塞两耳中，此消三尸炼七魄之道也。明日日中时，以东流水沐浴毕，更整饰床席，易著衣物，浣故者，更履屐，先除澡之。都毕，又扫洒于寝床下，通令所住一室净洁，平安，枕卧向上，闭气握固良久，微咒曰：

天道有常，改易故新。上帝吉日，沐浴为真。三气消尸，朱黄安魂。宝炼七魄，与我相亲。此道是消炼尸秽之上法，改真易形之要诀也。四时唯各取一日为之。

思念道诚去三尸法

老君遗诫，教子防躯，外如空城，里如丹朱。外常不足，内实有余，保道五脏，勿得发舒。行正念道，常覆子躯，思道念道，坐致行厨。思道念道，常以道俱，内怀金宝，外常如无。保神爱气，万邪不拘，长生在己，三尸自去。百病九虫，皆自消除，身过千灾，仙人邻居。

五行紫文除尸虫法（凡三法）

《五行紫文》曰：常用朔望之日日中时，临目西向，存两目中出青气，心中出赤气，脐中出黄气，于是三气相绕，合为一，以冠身，尽见外，洞彻如光之状。良久，乃叩齿四十通，毕而咽液。此谓炼形之道，除尸虫之法，久行之佳也。

又法

常以七月十六日去手爪甲，烧作灰服之，即自灭。消九虫，下三尸。

又法

凡寅日去手爪甲，午日去足爪甲，名之斩三尸。

存心中赤气去三尸法

经曰：常念心中出赤气，上行通喉咙，以意闭之于泥丸，为之不止，三尸自去，长生久视，司命刻名，著不死之紫篆也。

卷八十四 尸解部一

太极真人石精金光藏景录形经说

上宰总真西城王君，昔受之于紫阳公。施行道成后，以付弟子茅盈，以传南岳夫人，使授学道者当为真人。

释石精金光藏景录形法

夫石者，铁之质；精者，石之津；金者，剑之干；光者，刃之神。藏玄飚乱，景录四宝之形。挥割百魔，映彩五星，观焕七元，激烈火兵者矣。轩辕有桥山之葬，所以剑舄在焉；玉子有渤海之冢，剑鸣空椁；王乔有京陵之墓，而剑飞冲霄。斯实真验九玄，精应太虚，神方之灵，致威剑之妙化也。诸以剑尸解者，以剑代身，五百年之后，此剑皆自然还其处也。幽响无间，恍惚难寻，不可得言矣！不可得书矣！为之者，见之者，唯当应之于心耳。

轩辕自采首山铜以铸鼎，虎豹百禽为之视火参炉。鼎成而轩辕疾崩，葬桥山。五百年后山崩，空室无尸，唯宝剑赤舄在

焉，一旦又失所在也。

一说云：黄帝丹成，乘龙上天，群臣攀慕，葬剑舄于桥山。后五百年山崩，空室唯剑，又失所在。玉子者，帝尝也，曾诣钟山，获《九化十变经》，以隐遁日月，游行星辰，后一旦疾崩，营冢在渤海山。夏中衰时，有发玉子墓者，室中无所有，唯见一剑在北寝上，自作龙鸣虎啸，人遂无敢近者，后亦失所在也。既发墓时，亦当在五百年之间也。王子乔墓在京陵，战国时，复有发其墓者，唯见一剑在室，人适欲取视，而剑忽然飞入天中也。案神剑代身，五百年后剑自归其处，当是灵人使故，有崩发者，令剑得出，而上飞冲天乎！

尸解叙

夫尸解之道，如为小妙，既令希者情阻，闻者不及，以一死镇其路，亦无所复论。唯彭铿游山，凤纲市朝，四皓假首以素，八公变形万化，亦吾所不愿矣！自有方诸刻名，应得尸解之仙者，或禀受使然，或志行替败，或学寻浅狭，或情向颓住。此自希尚所及，正以分得之。非向所论诸君衍门子辈。既饱上药，而故为尸解者也。吾昔受先师尸解上方委化之道，虽不得获用，常所依依。今向尘埃四会，交兵激合，三官驱除，疾贤害道，言神仙者致疴，寻淫利者富贵，志道求生者，亦何为波波于风火之中，束带以入乎牢市者哉！今密出尸解之方，可各以传示弟子应得为真人者，用之潜遁，足以远凶恶；施之而逝，可以尽子孙之近恋；隐之而游，可以登名山也。若夫道数兼备，方术斯明，役使百鬼，招召众灵，坐在立亡，分气散形。虽处

三军而飏锋不能兵，虽行凶危而灾疠弗能干，虽入市朝而百害不能生者，可无复施尸化之迂耳。夫此之解者，率多是不汲汲于龙轮乐，安栖于山林者矣！

又叙

《真诰》曰：吞琅玕之华而营丘墓者，衍门子、高丘子、洪崖先生是也。衍门子墓在渔阳潞县，高丘子墓在河中闻喜县，洪崖先生墓在武威姑臧县，此三郡并云上古死人之空冢也。而不知高丘子尸解入六景山后，服金液之水，又受琅玕华丹于中山，复托死乃入玄洲，受书为中岳真人。衍门子今在蒙山大洞黄金之庭，受书为中元仙卿。洪崖先生今为青城真人也。漱龙胎而决死，饮琼浆而叩棺者，王西城及赵伯玄、刘子先是也。服金丹而告终者，臧延甫、张子房、墨翟子是也。挹九转而尸臭，服刀圭而虫流者，司马季主，宁仲君、燕昭王、王子晋是也。夫尸解托死者，正欲断以死生之情，示民有终始之限耳！岂肯腐骸太阴，以肉饷蝼蚁者哉。直欲遏违世之夫，塞兆民之源望也。

造剑尸解法

真人用宝剑以尸解者，蝉化之上品也。当自斋戒百日，乃使锻人，用七月有庚申日，八月有辛酉日，作精利剑。使长三

尺九寸，广一寸四分，厚三分半，以杪九寸为左右刃处，其柄任长短，取适也，头可安录环也，唯使长三尺九寸耳。

录钗者，镂刻剑钗也。钗左右面刻之作刃字，面有九刃字也。钗背上刻作己字，作九己字也。深刻之，字刻皆从刀背而下，顺刃也，顺钗而刻之也。

诸刻处，欲得以金银厕填之，益分明佳也。剑身中有刻象在后，钗中央复有竖起如小半钗者，名之曰伏基。内钗刻左面为日字，刻右面为月字。先又圆刻日月之外为郭也。所谓伏日月之光。基五百年还，出以挥五岳，入以藏无间，下以制九阴，上以承玄冥，卫足以逐邪魔，威足以鉴七精，仰以映录五气，俯以代身化形矣。欲知剑之左右内外，以剑正指南，使剑背在上，使剑刃在下也。于是乃以东面为右，西面为左，东为内面，西为外面，所谓回巛黄赤，纵到五行，步斗含阴，斩电割风者也。斗谓七星，阴谓六丁之神也。剑杪九寸，有两刃处，并刻两刃中，脊上内外面各作三丁字，从两刃头始作丁字，分以三寸为一丁字，字顺向剑杪。

此剑恒置所卧床上枕栉被褥之间，使常不离身，以自卫也。既足以逐辟邪魔，又可以照映五形尔。乃神药题之，即得遁景潜冥矣。此剑尺度长短，广狭厚薄，刻镂文字，乃太极四真人灵剑之模范也。或谓曰分景，或曰挥神刀，但当论铤质有利钝耳。上人皆陶昆吾之石，冶西流之金，铸而作之，准其成范也。此之上质，非世人所得。但取精铁，按而作之，亦足以流景逸真，隐灵化形。药既陈矣，将不待西吾之质，乃成其妙也。凡铁亦皆可用也，所存在于范质而已。夫虎狼恶兽，闻麟唱而窜穴，百鸟群游，听凤鸣而绝响。麟角岂锐于虎狼之爪牙哉？凤声岂猛于雕鹗之攫乎？所贵在于灵音神气，道妙发焕，德为群物之轨，真为至空之柄，足以镇万精之眩惑，威千凶之用矣。

奚必须昆吾之金、割玉之铤耶？王子乔剑乃凡下之铁耳，黄帝今所带剑，是桥山中尸解剑也。若是者，复非西昆之流金也。

尸解次第事迹法度

若欲且遁潜名山，栖身高岫，或欲随时观化，逍遥林泽；或欲断儿子之情，令始终道毕，外割亲悲，内遏希尚，不愿真官隐浪自足者，当修剑尸解之道，以曲晨飞精，书剑左右面，先逆自托疾，然后当抱剑而卧。又以津和飞精作丸如大豆，于是吞之。又津和作一丸如小豆，以口含，缘拭之于剑铔，密呼剑名字，祝曰：“良非子干，今以曲晨飞精相哺，以汝代身，使形无泄露，我当潜隐，汝暂入墓，五百年后，来寻我路。今请别矣，慎勿相误，上登太极，言功八素。”祝毕，因闭目咽气九十息，毕，开目忽见太一以天马来迎于寝卧之前，于是上马，顾见所抱剑已变成我之死尸在彼中也。临时当易著太一迎服，留故衣巾以覆剑也。乃乘马蹶虚，任意所适。或可改名易姓，还反故乡，无所忌难矣。剑成死尸，与真不异，又有臭气，又乃生虫。既剑入棺，即复剑形，不复为尸形也。天马者，吉光腾黄之兽也。太极真人命太一使者赍马执控，并迎以宝衣，恍惚而来，不知所以然也。马去之时，虽众医侍疾，子孙满侧，而我易服束剑，流景变迹，徒相卫比肩对目，而不觉我之云为也。所谓化遁三辰，巛徊日精，呼吸万变，非复故形者也。宝衣，无缝衣也。剑字，子干，名良非。若未用剑之时，眠卧常祝呼剑名字曰：“良非子干，神金挥灵。使役百精，令我长生。万邪不害，天地相倾。”当密祝于剑铔之中。上马时，以藏景

录形灵丸二枚著剑青囊中，结空囊口，著被中，良久，已复变成向者囊中剑也。二三年间，乃忽然自失之耳。此曲晨飞精，一名七阳日精之华，盖琅玕之并列矣。此丹复能流遁散形，分景藏毫，四海不能容其体，粟米固能缠其外者也。隐回七度，昏蔽三光，实其妙矣！其用他药得尸解，非是用灵丸之化者，皆不得返故乡。返故乡则为三官执之也。有死而更生者，有头断已死，乃从一旁出者，有死毕未殓而失尸骸者，有人形犹存而无复骨者，有衣在而形去者，有发脱而失形者。白日去谓之上尸解，夜半去谓之下尸解，向晓暮之际而去者谓之地下主者。此皆迹兆不灭，为人所疑，虽获隐遁，令世志未厌，又不得返旋故乡，游栖靡定，深所恨，恨意在于此。此自是《太清尸解之法》，那得比太极之化遁乎？高卑绝轨，良有由也。

太极真人诫

太极真人诫：夫传受此，虽年多者，所谓道初起耳。上古之世平，当全其限；中古世衰，渐可半之；下古世乱，三分之一乃可传授。不但此法而已，长生大道亦然。若必是其人，亦复不限。下古，谓金马之世也。事在《太极真人诫》中。

尸解神杖法

《赤书玉诀》云：当取灵山阳向之竹，令长七尺，有节，

作神杖，使上下通直，甘竹乃佳。书《黑帝符》，著下第二节中。《白帝符》，第三节中。次《黄帝符》，第四节中。次《赤帝符》，第五节中。次《青帝符》，第六节中。空上一节，以通天；空下一节，以立地。蜡封上节，穿中印以《元始之章》。又蜡封下节，穿中而印以《五帝之章》。绛文作韬，长短大小足容杖，卧息坐起，常以自随。行来可脱杖衣，隐以出入，每当别著净处。以杖指天，天神设礼；以杖指地，地祇伺迎；以杖指东北，万鬼束形。乘杖行来，及所施用，当叩齿三十六通，思五帝直符吏各一人，衣随方色，有五色之光流焕杖上，五帝玉女各一人合共卫杖左右，微祝曰：

太阳之山，元始上精。开天张地，甘竹通灵。直符守吏，部御神兵。五色流焕，朱火金铃。辅翼上真，出入幽冥。召天天恭，摄地地迎。指鬼鬼灭，妖魔束形。灵符神杖，威制万方。与我俱灭，与我俱生。万劫之后，以代我形。影为吾解，神升上清。承符告命，靡不敬听。”毕，引五方炁各五咽，合二十五咽止。行此道九年，精谨不慢，神真见形，杖则载人空行。若欲尸解，杖则代形。倏欵之间，已成真人。朝拜以本命八节日，当烧香左右，朝拜此杖，则神灵感降，道则成矣。

水解（凡三人）

辛亥子

辛亥子，字延期，陇西定谷人。好道行，度秦川长梁溺死。西王母酆都北帝愍之，敕三官摄取骸还魄，复得成人，度命南宫。今正差领东海，侯补禁元中郎将，为吴越鬼神之司。

段季正

《道迹灵仙记》云：代郡段季正，隐士也。晚从司马季主学道，渡秦川，溺水而死，盖水解也。今在委羽山中。

王进贤

王进贤者，琅玕王衍之女也。遭石勒略，共侍女名六出赴黄河，自誓不受辱，即投河中。时遇嵩山女仙韩西华出游，见而愍焉，抚接二人，救而度之，外示沉没，内实密济矣。西华即将入嵩高山，授以道要，今在华阳易迁宫中矣。六出本姓田，渔阳人，浚仪令田讽孙也。年可二十二三，体貌端正，善有志节，故能与进贤同赴于河。又田讽曾有阴德行善，福及六出，故亦得仙也。

卷八十五 尸解部二

太极真人飞仙宝剑上经叙

夫尸解者，尸形之化也。本真之炼蜕也，躯质遁变也，五属之隐适也。虽是仙品之下第，而其禀受所承未必轻也。或未欲升天，而高栖名山；或崇明世教，令生死道绝。欲断子孙之近恋，盖神仙为难矣！或欲长观世化，惮仙官之劬劳也。妙道一备，高下任适，固不可用，明死生以制其定格也。所谓隐回三光，白日陆沉者也。

又云：以录形灵丸涂火炭，则他人见形而烧死，谓之火解。以一丸和水而饮之，抱木而卧，则他人见已伤死于空室中，谓之兵解。凡百纵任，即不得还故邑也。当变姓名，易容貌尔。昔有人作此法，入林虑山，积三年而复还家也。夫修下尸解者，皆不得反望故乡。此谓上解之道，名配紫简三官，不得复窥其间隙，岂妄以死加之也？

戎胡授舜十转紫金丹叙

《集灵经》云：昔舜移平阳而欲出都于蒲坂，路逢北戎之胡，以柱形而触舜。舜曰：异人哉！而左右执胡而咨之。舜曰：是老胡矣！命释之。左右舍胡令去。胡曰：余以柱故而得见于汝君，不柱而不见于余者何？遂不肯去。左右以状闻，舜曰：致之左右。不肯进，谓左右曰：天子鄙我也以命，命所继于汝君也。然余非汝君不自致，致由于汝君。君之至，致余，余自致哉！遂卧为本土之歌，左右以状而告于君。君曰：致而不来者，慢于余致也。就人之国，慢人之本者，谅有以也。遂命驾回之于胡所，仍卧不起。舜就而请之曰：客抗于主，主无于主之礼，请客据客礼，朕就主事焉！胡曰：礼也，何如而遣？余之生也。余不知礼而生，余之长也。不约而长，生而不知礼，而天生之，长而不知礼，而天长之。生长，天之道也。礼者，忠信薄也。今为天子，不知所生，而孜孜于礼说，恶能达生而体也！舜闻而吒曰：胡岂圣人欤！朕当受教。遂礼之。胡乃授舜《十转紫金丹方》，遂南巡于九疑，尸解而不返。

太一守尸

夫解化之道，其有万途。或隐遁林泉，或周游异域，或亲逢圣匠，或会遇真灵，或授箓而记他生，或交带而传仙诀，或坐死空谷，或立化幽岩，或髻发但存，或衣结不解。乃至水火荡炼，经千载而复生；兵杖伤残，断四肢而犹活。一足不化，五脏生华，若赵成子之类，皆名著紫府，籍在丹台，是得太一守尸而不泯也。太一守尸而号务犹收，字归会昌，一名解萌，一名寄频，盖专主性命也。

景霄真人

高圣帝君告景霄真人曰：欲刻名《玄纪回天九霄》解形之法，当以五月五日上合之时，沐浴清斋，正中入室，烧香，北向九拜，朝礼玉天。毕，北向叩齿十二通。思斋室之内，中有丹云灿烂于一室之内，存五老仙伯在丹云之中，披飞青之帔，冠通天玉冠，手执青文之录。思领仙玉郎，着云锦之袍，冠七宝玉冠，手执白银之简。思见二真，为我记名于白简之上，结录于青文之编，以我简录付监真使者，定录左仙，上刺九天帝王，七圣凡下简录定名，五老仙伯领仙玉郎化入我身绛宫之中，便祝曰：

朱明南丹，庆合上阳。天元交会，六愿内昌。九圣七真，齐灵琼堂。上刺玄简，结录西宫，刻书正音，明达四通。丹云回霄，来降我房。飞羽仪卫，翼翼光光。左策朱凤，右挺游龙。六辔同举，超登华堂。五老携契，四极齐双。长保玄晖，日月同光。毕，又七拜礼七圣，咽七气止。行此七年，则玄纪得道之名于上宫，九霄回映升入无形。

太玄阴生符

《灵宝太玄阴生之符》，夏禹文，命受之于钟山真人，其祭醮服佩，皆有法在本经。

太极真人遗带散

真人曰：凡尸解者，皆寄一物而后去。或刀或剑，或竹或杖，及水火兵刃之解。既得脱去，即不得回恋故乡，及父母妻子之爱也。惟此散化即当解之，涂于衣带之上，紧结而系之，闭息作法而去，颇易于他尔。方药如后：

水金、一大分，丹砂、二大分，水汞、三大分，庚铅四大分，黄土、五大分。

右共细研之，取九阴神水调匀，涂衣带上，紧结之，当自脱去，但见其尸卧于床簀尔。

轩辕黄帝

黄帝者，号曰轩辕，能劾百神朝而使之。弱而能言，圣而预知，知物之纪，自以为云师，有龙形。自择亡日，与群臣辞。至于卒还葬桥山，山崩，枢空无尸，唯剑舄在焉。仙书云：黄帝采首山之铜，铸鼎荆山下。鼎成，有龙垂胡髯下迎，帝乃升天。群臣百僚悉持龙髯，从帝而升，攀帝弓及龙髯，拔而弓坠，群臣不得从，仰望帝而悲号。故世以其处为鼎湖，名其弓乌号焉。

赞曰：

神圣渊玄，邈哉帝皇。暂莅万物，冠名百王。化周六合，

数通无方。假葬桥山，超升昊苍。

宁封（火解）

宁封者，黄帝时人也。世传为黄帝陶正。有人过之，为其掌火，能出五色烟，久则以教封子。封子积火自烧，而随烟气上下。视其灰烬，犹有其骨，时人共葬于宁北山中，故谓之宁封。赞曰：

奇矣封子，妙禀自然。铄质洪炉，畅气五烟。遗骨寒烬，寄坟宁山。人睹其迹，恶识其玄。

玉子

玉子者，姓章名震，南郡人也。少学众经。周幽王征之不出，乃叹曰：人生世间，去生转远，去死转近矣。而但贪富贵，不知养性，命尽气绝则死。位为王侯，金玉如山，何益？形为灰土乎？独有神仙度世可以无穷尔！乃师桑子，具受众术，乃别造一家之法，著道书百有余篇。其术以务魁为主，而精于五行之意，演其微妙，以养性治病，消灾散祸。能起飘风，发屋折木，作雷雨云雾。能以草芥瓦石为六畜、龙虎，立便成行。分形为数百千人。能涉江海，含水喷之，皆成珠玉，遂亦不变也。或时闭气不息，举之不起，推之不动，屈之不曲，申之不直，百日、数十日乃复起。与弟子行，各丸泥为马与之。皆令

闭目，须臾皆成大马，乘之一日行千里。又能吐气五色，起数百丈，飞鸟过，指之即坠。临渊投符，召鱼鳖，即皆上岸。又能使诸弟子举眼即见千里上物，亦能久矣。其务魁时，以器盛水著两魁之间，吹而嘘之，上直有赤光辉辉，起一二丈。以此水治百病，病在内者饮之，在外者澡之，皆便立愈。后入崆峒山合丹。服之佯死，尸解而去。

王子乔

王子乔者，周灵王太子晋也。好吹笙，作凤鸣。游伊洛之间，道人浮丘公接以上嵩高山。三十余年后，求之于山上，见桓良曰：告我家，七月七日待我于缑氏山头。至时，果乘白鹤驻山头，望之不得到，举手谢时人，数日而去。亦立祠于缑氏山下及嵩高首焉。

赞曰：

妙哉王子！神游气爽。笙歌伊洛，拟音凤响。浮丘感应，接手俱上。挥策青崖，假翰独往。

清平吉

清平吉，沛国人也，汉高皇帝时卫平也。至光武时容色不老，后尸解去。百余年复还乡里，数日间又尸解而去。

司马季主

司马季主者，楚人也。卜于长安市。文帝时，贾谊宋忠为中大夫，曰：吾闻圣人不在朝廷，或游邅肆，试往观之焉。见季主闲坐，弟子侍而论阴阳之纪。二人曰：望先生之状，听先生之辞，世未尝见也。尊官高位，贤者所处，何举之卑？何行之污？季主笑曰：观大夫类有道术，何言之陋？今蛮夷不服，四时不和，徒赳赳而言，相引以势，相延以利，贤者乃何羞尔！夫内无饥寒之累，外无劫夺之忧，处上而人敬，居下而无害，君子之道也。卜之为业，所谓上德不德也。凤凰不与燕雀同群，公等琐琐，何足知长者乎！二人忽尔自失，后相谓曰：道高者安，势高者危，卜而不审，不见夺精，为人主计而不审，身无所处。宋忠抵罪，贾谊感鹏，梁孝王坠马，吐血而死。季主入委羽山大有宫中，师西灵子都，受《石精金光藏景化形之道》，临去之际，留枕席以代形，粗似如其真身不异也。家人乃葬之于蜀升盘山之南，诸葛亮为其碑赞云：玄漠大寂，混合阴阳。天地交泮，万类滋彰。先生理著，分别柔刚。鬼神以观，六度显明。季主得道后，常读《玉经》，服明丹之华，挹扶晨之辉，颜如少女，须三尺，黑如墨。有子二人，男名法育，女名济华，乃俱在委羽山，并读《三十九章》。

鲍叔阳

鲍叔阳者，广宁人也。少好养生，服桂屑。后与司马季主俱在委羽山，师西灵子都太玄仙女，得尸解之道。

徐弯

徐弯者，吴郡海盐人也。少有道术，能收束邪精。钱塘杜氏女患邪，弯为作术召魅，即见丈夫著白 夹葛单衣入门。弯一叱之即成白龟。一旦为群从兄弟数人登石崎山斫春柴，日暮弯不返。明旦寻觅，见弯在山上，腋挟镰，倚树而不动。或向前抱，唯有空壳。

董仲君

董仲君者，临淮人也。少行气炼形，年百余岁不老。常见诬系狱，佯死，臭烂生虫。狱家举出，而后复生，尸解而去。

龙述

龙述，不知何许人也。于金山得神芝，实如梧桐，治而服之，日二刀圭。服二年得仙，尸解而去。

王方平

王远者，字方平，东海人也。举孝廉，除郎中，稍加至中散大夫。博学五经，兼明天文图讖河洛之要，逆知天下盛衰之期，九州吉凶，如握已成。汉孝桓帝闻之，连征不出。使郡国逼载以诣京师，低头闭口，不肯答诏，乃题宫门扇四百余字，皆记方来。帝恶之，使人削之，外字适去，内字复见，墨皆彻入材里。方平无复子孙，乡里人累世传事之。同郡故太尉公陈耽为方平架道室，旦夕朝拜之，但乞福愿，不从学道也。方平在耽家三十余年，耽家无疾病死丧，奴婢皆安然，六畜繁息，田蚕万倍，仕宦高迁。后语耽云：吾期运当去，不得复停，明日日中当发。至时，方平死。耽知其化去，不敢下著地，但悲啼叹息曰：先生舍我去，我将何怙？具棺器烧香，就床著衣。至三日三夜，忽然失其所在，衣带不解，如蛇蛻也。方平去后百余日，耽薨。或谓耽得方平之道他去，或谓方平知耽将终，故委耽去也。方平东入括苍山，过吴，住胥门蔡经家。

栾巴（兵解）

栾巴者，蜀郡人也。好道，不修俗事。太守诣与相见，屈为功曹，待以师友之礼。尝谓巴曰：闻功曹有神术，可使见否？巴曰：唯唯。即平坐却入壁中去，冉冉如云气状，须臾失巴。而闻壁外作虎声，而虎走还功曹宅，乃巴尔。后入朝为尚书，正旦大会，而巴后至，而颇有酒态，酒至又不饮，即西南嚬之。有司奏巴大不恭，诏以问巴。巴顿首曰：臣乡里以臣能治鬼护人，为臣立生庙。今旦耆老皆令臣饮，不得即委之，是以颇有酒态。适来又观臣本郡大火，故嚬酒为雨以灭之。诏原复坐，即令驿书问成都。果信云，正旦日，雨自东北来，而有酒气。后为事而诛，即兵解也。

女真赵素台

赵素台者，汉幽州刺史赵熙之女也。熙少有善行，济穷困，救王惠等族诛，有阴德数十事。熙得身诣朱陵，儿子得遁化游洞天，素台在易迁宫中，已四百年，不肯移去，自谓天下无复乐于此处也。数微服游行，盼山泽以自足也。

女真程伟妻

汉期门郎程伟妻者，能神通变化。伟当从出而无衣，甚愁之。妻即为致两缣，无故至前。伟好作黄白，连时不成。妻乃出其囊中，以少药投其所以煎，水银须臾成银。欲从求方，终不可得，云伟骨未应得之。逼不得已，妻尸解而去。

刘卞画

刘卞画者，不知何许人也，长大多须，垂手下膝。久住武当山，去襄阳五百里，旦发夕至。不见有所修为，颇以药术救治百姓，能劳而不倦。用药多自采，识草石，乃穷于药性。雍州刺史刘道产忌其臂长，于襄阳录送文帝。每旦槛车载往蒋山采药，暮还廷尉。卞画后以两短卷书与狱吏，吏不敢取。卞画焚之。一夜失卞画，关钥如故。门吏行夜，得卞画，送还廷尉。卞画语狱吏云：官寻杀我，殓后勿钉棺也。既被杀，后数日，文帝疑其言，使开棺，不见尸，有竹杖云。

张玄宾

张玄宾者，定襄人也，曾举茂才。始师西河苏公，受服术，行洞房白元之事。后遇樊子明于少室山，授以遁变隐景之道。昔在天柱山，今来华阳内，为理禁伯主诸水雨官。玄宾善谈空无，无者，大有之宅，小有所以生焉。积小有以养小无，见大有以本大无。有有亦无无焉，无无亦有有焉。所以我目都不见物，物亦不见。无寄有以成无，寄无以得无。于是无则无宅也。太空亦宅，无矣。我未生时，天下皆无无也。其所论端据如此，桐柏诸灵仙亦不能折之。自云：昔于蓬莱遇宋晨生论无，粗得其意也。

王嘉（兵解）

王嘉字子年，陇西安阳人也。久在于东阳谷口，携弟子登崖穴处，御六气，守三一，冬夏不改其服，颜色日少。苻坚累征不就。坚寻大举南征，以弟融为大将军，遣人问嘉。嘉曰：金坚火强。仍乘使者马，正衣冠，徐徐东行，数百步而策马驰反，脱衣服，弃冠履而归，下马踞床而不言。坚又不解，更遣人问：世祚如何？嘉曰：未央。坚欣然，以为吉征。明年岁在癸未，坚大败于寿春，遂亡秦国，是殃在未年也。以秦居西为金，晋都南为火，火能铄金也。嘉寻移嵩高山，姚萇定长安，问嘉：朕应九五不？嘉曰：略得之。萇大怒曰：得当云得，何略之有？遂斩之及二弟子。萇先使人陇右，逢嘉将两弟子，计已千余里，正是诛嘉日也。嘉使书与萇，萇令发嘉及二弟子棺，并无尸，各有竹杖一枝。萇寻亡。

阴君传鲍靓尸解法

鲍靓，字太玄，陈留人也。少有密鉴，洞于幽元，沉心冥思，人莫知之。按《洞天记》云：靓及妹并是先身七世祖李湛、张滤者，俱杜陵北乡人，同在渭桥为客舍，积行阴德，好道希生，故福逮于靓等，使易世变炼，改氏更生，合为天伦，根胄虽异，德阴者同。靓学明经术纬候，师左元放受《中部法》及《三皇五岳》，劾召之要，行之神验，得能役使鬼神，封山制魔。晋大兴元年，靓暂往江东，于蒋山北道见一人，年可十六七许，好颜色。俱行数里，此人徐徐动足，靓奔马才及已渐远。因问曰：相观行步，似有道者。此人曰：吾仙人阴长生，太上使到赤城。君有心，故得见我尔。靓即下马，拜问寒温，未及有所陈。阴君曰：此地复十年，当交兵流血。计至苏峻乱，足十年。君慕道久矣，吾相当得度世尔。仙法，老得仙者，尸解为上。上尸解用刀，下尸解用竹木，皆以神丹染笔，书《太上太玄阴生符》于刀刃左右，须臾便灭所书者面目，死于床上矣。其真身遁去，勿复还家，家人谓刀是其人也。用竹木如刀之法。阴君乃传靓此道。又与靓论晋室修短之期，皆美一为十，广十为百。以表元帝，托云推步所知，不言见阴君所说，是阴君戒其然矣。

折象

折象，字伯式，广汉人也。少好黄老之业，后师东平先生虞叔雅，亦得道者也。笃尚养生，玄默无言。家世丰财，以为多藏厚亡无益，散千金以赈贫苦。或谏之，象曰：昔窦子文有言：“我之施物，乃逃祸，非避时也”。知者咸服焉。自刻亡日，尸解如蛇蛻而去。

吴猛

吴猛，字世云，豫章人也。性至孝，小儿时在父母膝下，殊无忤慢色。夜寝在父母边，未曾离也。夏月多蚊虻，不摇扇。有同寝人见猛在，不患蚊虻，问其故。猛云：恐蚊虻去我及父母尔。得道后，登庐山，与三弟子越三石梁，至一处，高堂多珍玩，不可识。弟子乃窃取一物，欲以示世人。还见向经梁化小如指，须臾昏昏。猛知弟子有过失，使送还，方得度。后太尉庾亮迎猛至武昌，便归，自言算讫。未至家五十里亡，殡后疑化，弟子开棺无尸。

左慈

左慈，字元放，庐江人也。少明五经，兼通星纬。见汉祚之将尽，天下向乱，乃叹曰：值此衰运，官高者危，财多者死，当世荣华不足贪矣！乃学道术，尤明六甲，能役使鬼神，坐致行厨。精思于天柱山中，得石室内《九丹金液经》，能变化万端，不可胜纪。曹公闻，召取关一室中，使人守视，断谷，日与二升水，幹年乃出之颜色如故。曹公乃欲窥杀之，慈知之，乃求乞骸骨。曹公曰：何忽尔？慈曰：知君欲杀，故乞去尔。曹公曰：固无此意，君欲高尚其志，亦当不久相留。乃为设饮。慈曰：今将分旷，愿乞分杯饮酒。公曰：善。是时天寒，温酒尚冷。慈解剑以搅酒，须臾剑都尽，如人磨墨之状。初，曹公问慈求分杯饮酒，谓慈将使公先饮，以余酒与慈。拔簪以画杯酒，酒即中断，其间相去一寸许，慈即饮其半送与公，公不喜，未即为饮。慈乞饮尽之，以杯掷屋栋，杯便悬著栋动摇，似飞鸟之俯仰，若欲落而复不落，举坐莫不属目。杯良久乃堕地。诸人乃视杯，已失慈所在，寻还问所常住处。曹公欲杀之，知慈足以免死，乃敕外收慈。慈走入群羊中，而奄忽失之。后有人见慈住处，乃往白公。公又遣人收之，得慈。慈非不能隐，故令世人知其神尔！于是受执入狱，狱吏欲拷诘，户中有一慈，户外有一慈，不知当拷何者？曹公闻而恶，使将军引出市杀之。须臾有七慈，相似如一。官收得六慈，失一慈。有顷，六慈皆失。于是奏上，乃令闭四市门而索之。或不识慈，问慈何如人？曰：一目眇，著葛巾青单衣。见有此人便收之。正尔视之，一市数万人，皆眇一目，葛巾青单衣，无非慈者，竟不知所收。曹公令捕得，逐人便斩。后数日见慈，便斩，头断，以白曹公。公大喜，言果左慈头也，就而视之，一束苑尔，还视其尸，亦失所在。人有从荆州来，见慈在荆州矣。

王延

王延，字子玄，扶风始平人也。九岁从师西魏，大统三年丁巳入道，依贞懿先生陈君宝炽，时年十八。居于楼观，与真人李顺兴特相友善。又师华山真人焦旷，共止石室中，餐松饮泉，绝粒幽处。后周武帝钦其高道，遣使访之。焦君谓曰：世道陵夷，伫师拯援，可应诏出，以弘大法，吾自此逝矣。延来至都下，久之，请还西岳，居云台观。周武诏修所居观宇，以山高无土，运取为劳。延默告玄真，愿有灵贶。忽于观侧岩间涌土，取之不竭。又山上无油，延置一瓮，为贮灯油之器，一夕自满，累岁燃灯，用之不减。既居山顶，杜绝人寰，每有人来，宾客将至，即有二青鸟先来报之。其鸟如乌，常飞左右。延每登仙掌莲峰，摄衣前行，如履平地，常有猛兽驯卫所止。其《三洞玄奥真经玉书》，皆焦君所留，俾后传于世。周武以沙门邪滥，大革其讹，玄教之中，亦令澄汰。而素重于延，仰其道德，又召至京，探其道要。乃诏云台观，精选道士八人，与延共弘玄旨。又敕置通道观，令延校三洞经图，緘藏于观内。延作《珠囊》七卷，凡经传疏论八千三十卷，奏贮于通道观藏。由是玄教光兴，朝廷以大象纪号。至隋文禅位，置玄都观，以延为观主。又以开皇为号。六年丙午，诏以宝车迎延于大兴殿，帝洁斋请益，受智慧大戒。于时丹凤来仪，飞止坛殿。诏以延为道门威仪之制，自延始也。苏威、杨素皆北面执弟子之礼。仁寿四年，告门人曰：吾欲归止西岳，但恐帝未悉耳。是年九月，委化于玄都观，体柔香洁，俨然如生。白鹤群飞，彩雾徊

合，异香之气，闻于远近。炀帝初即宝位，闻之尤加叹异，赐物百段，钱二十万，设三千人斋，送还西岳，所至之处，奇香异云，连属不散，入圻之日，但空棺而已，得解化之妙焉。

王叟

王叟寓居冀氏县四十余年，不知其所来，状貌七十余矣。常以针割理疾，无不效者。乡里传其所用针砭，异于常医。有患邪疾者，以刃开其喉，取一物如螭蜒，头足并具，独少尾而已。叟曰：此物形状足，则人必死矣，幸去之速也。疾即愈。有背转急痛如束缚者，以刃割其背数寸，去两腋下筋各截尺余，其疾遂已。或问针割者，皆不言觉有割之痛，而疾立除矣。如此得效者，历年不可胜纪。忽谓人曰：余明年夏初将有所适，不可复住矣。及期无疾而卒，邻里之间，但闻香气累月。及瘞葬之时，棺轻若无物，皆以为尸解仙矣。

卷八十六 尸解部三

洞生太帝君镇生五脏诀

太极金华真人以此经文刻于太微帝君紫微宫玄珠玉殿东壁牖上。其文曰：五石异方，津光合形。有终而死，有始而生。万类反本，千条归真，气适浮烟，血奔流精，哀哉！兆身，非真不成！何不竭以云草玄波，徊以卉醴华英，会以七白灵蔬，和以白素飞龙？沐浴平旦，正心向东。凝精厉魂，上帝五公。再拜朝灵，镇固五方。长生天地，出入流通。各安其位，生华五脏。

此文乃上清八会交龙大书，非世之学者可得悟了者也。太素真人显别书字，受而服之，求其释注于太极帝君焉。云草玄波者，黑巨胜腴，一名玄清；卉醴华英者，蜜也。五光七白灵蔬者，薤菜也，白素飞龙者，石英也。法当种薤菜，使五月五日不掘拔，唯就锄壅护治之耳。经涉五年中，乃取佳，药名为五光七白灵蔬。择取薤白精肥者十斤，黑巨胜腴一斛五斗，白蜜凝雪者五斗，高玄岩绝泉石孔之精水三十六斛，白石英精白无有厉缕者五枚，光好，于磨石上砺护，使正圆，如雀卵之小，小者好莹，治令如珠状，勿令有砺石之余迹，先清斋一百六十日，令斋日讫于九月九日。先筑土起基高二尺，作灶屋，屋成，

作好灶，以灶口向西，屋亦用西户，当得新大铁釜安灶上，是九月九日申酉时，向灶口跪，东向，内五石子于釜中。于是乃先投一枚于釜中，祝曰：

青帝公石，三素元君，太一司命，玄母理魂，固骨镇肝，守养肝神，肝上生华，使肝永全。

次又投一枚于釜中，祝曰：

白帝公石，太一所憩，元父理精，玄母镇肺。守养肺神，使无朽废，肺上生华，千万亿岁。

次又投一枚于釜中，祝曰：

赤帝公石，帝君同音，玄母理神，桃康镇心，守养心神，无灰无沉，心上生华，华茂玉林。

次又投一枚于釜中，祝曰：

黑帝公石，太一同算，玄母元父，理液混变。守养肾神，使无坏乱，肾上生华，常得上愿。

次又投一枚于釜中，祝曰：

黄帝公石，老君同威，太一帝君，理魂镇脾。守养脾神，使无崩颓，脾上生华，白日上升。

投石时，各闭气五息，然后乃投石。都毕，起向灶五再拜。又取薤白五斤好者，覆于五石之上。毕，内蜜灌薤上。毕，内腴一斛五斗灌蜜上。毕，乃格度腴入釜深浅高下处所也。然后稍入清水，使不满釜少许止，木盖游覆釜上。

九月十日平旦发火，当以直理之木煨燥好薪，不用蠹虫及木皮之不净。薪火煮之，才令槛劣沸而已，勿使涌溢大沸。当屡发视其下火，当先视腴格处所。若煮水煎竭，辄当益水，所尽三十六斛水而止。又水尽之后，更加煎，令减先腴二寸格畴量，以意斟酌视之。都毕，成也。寒之于釜中，去下火灰，密盖其釜上。

五日，乃徐取五石。平旦向五方各拜。拜毕，跪以此腴杂以东流水，以次服之。余水及腴，取令送石子入口下喉中，耳闻之时，亦如初投石于釜中时，一一按祝而服之也。毕，又五拜，再毕。若药煎既成，而视无复石者，非有他也，直由五精伏散化形，故自流逐于云腴之中，无所疑也。但当日服五合，以酒饮送。神变反质，各自镇养五脏之内，更生成五石也。慎不可猛火，火猛石精飞去，滓浊坏烂，云腴熬臭，不可服御。

又云腴之味，香甘异美，强骨补精，镇生五脏，守元凝液，长魂魄，真上药也。以好器盛之，密盖其上。即日服二合为始，日以为常。若腴蜜煎强者，亦可先出，服石后，加腴更和腴煎取，令凝如割肪也。人亦有丸服之者，日三十丸，大都丸不如腴服佳也。趣后，任人所便，则安于体，体便则无不佳。常能服此腴者，石乃住。

若先腴尽，当更合如前。用白石英五两镇釜底，二两辄一投，祝说如法，但不复砺石圆，而重服之耳。药成，出此石，沉东流水中，不常煇竭之渊。若不欲更合此腴者，亦无损于前五石。

此腴名玄水玉液，一名飞龙云腴，一名炼五石之华膏。服之十五年，内外洞彻，长生天地，役使鬼神。三年之后，眼可夜视。

真人云：此方愈于炼八石之饵，全胜于玄水云母之玉浆。既服此五石，五石入喉，径宝镇五脏。一脏中辄有一石，以守脏孔，脏孔之上，皆生五色华也。

太阴炼形

《真诰》曰：若人之死暂适太阴，权过三官者，肉既灰烂，血沉脉散，而犹五脏自生，白骨如玉，七魄荣卫，三魂守宅，三元护息，大神内闭。或三十年二十年，随意所出。当生之时，即便收血育肉，生津成液，质本胎成，易形濯貌，乃胜于未死之容也。真人炼形于太阴，易貌于三官者，此之谓也。太微天帝咏曰：太阴炼身形，胜服九转丹。形容端且严，面色合灵云。而能登太极，金阙为真人。又云：赵成子死后五六年，樵人入华山中见之。盖得炼形于太阴之道矣。

水火荡炼尸形

《本行经》云：北方洞阴朔单郁绝五灵玄老君者，本姓浩，字敷明，盖玄黄之胤，太清之胄。先于元福弃贤世界始青天中。年至十二，性好幽寂，心玩山水，远于家中，或去十日，时复一还。时天下大荒，人民饿死，一国殆尽。敷明于地镜山下遇一顷巨胜，身自采取，饷惠穷乏，日得数过，救度垂死数千余口。随取随生，三年不讫。他人往觅，即莫知其处。是时辛苦，形体蟻頼，不暇营身，救于百姓，遂致疲顿，死于山下。九天书其功德，金格记其玉名，度其魂神于朱陵之宫。帝遣金翅大鸟，常敷两翼，以覆其尸，七百年中，形体不灰。至水劫改运，

洪灾滔天，水捧其尸，漂于无涯，水过之后，敷明尸落贝胄耶渠初默天郁单之国，北垄玄丘。四十年中，又经山火，火行熿烧尸形。尸于火中受炼而起，化生成人，五色之云，覆盖其上。火尚猛盛，敷明嗽唾，成洪雨大水，以灭火势。敷明虽已得道，輶轲备经水火艰辛，亦为理尽。至开明元年，于北垄玄丘改姓黑节，讳灵会。元始乃锡灵会洞阴朔单郁绝五灵玄老君号。

阴阳六甲炼形质法

正一真人曰：炼质者何？其状有三。夫修长生之道，皆须明晓生气，接续衰厄。每甲子六十日为一甲，人间有六十甲，为阴甲；天上有六十甲，为阳甲。每十日一甲尽，半夜天上降阳甲十日，续阴甲。阴阳不孤，生气相续，即人无病。若十日一甲尽，半夜阳甲不降，即人病生，为邪所入。《六壬经》曰：甲己之日半夜生甲子，六十日皆尽，周而复始，六十年为一大期旬。修行正一，朝请生气，无邪所乱。至六十年即更延请六十年，至一百二十年稍异于前。缘真气积实，气与神合，所为克获。从一百二十年更延至三甲子一百八十年，直至五六三百年，阴阳三万六千，神气集不散，得为尸解。昼死而暮生，肉身周行五岳、七十四方，一一受事讫，即得白日腾翥，飞行无待，皆正一之道。或有效修正一，功满成就，洗涤玄祖，黑簿除名，露影阳炼，虽功成道著，先未知道之时，积罪殃结，毁破肌肤，损伤骨脉。成就之后得蝉蜕，留皮换骨，隐迹岩穴，养骨髓，滋皮肉，千日方朝，五岳受事，与前等同功也。或有积褻幽结，代不流善，百邪必集。饮啖贪淫，损伤五脏，暮方

晓知。劝修正人，虽成就名入仙民之籍，然质殒尸重，道期将至，质不能佳，即太阴君降体中，五脏六腑三百六十阴神侍卫，暗消肌肉，露骨留五脏，百神守卫。或经一年、二年，或十年，随先福深浅，方降太医博士，再肥骨肉，徐徐如旧，反生再起，体如玉人。或世事岩穴，隐养形质，经千日方游太阴水帝，受事讫，得为水府掾吏，居四海名山，为封柱官。积功成就，迁效五岳官吏，即渐徐见真仙之道（王真人曰：“此三状炼法，并在下卷，更不繁述尔。”）。

修九真中道

《上清九真中经内诀》云：夫人修身中九真之道，身未升登，翳景示俗，暂入太阴，身经三官，三官不得摄也。则九真召魂，太一守骸，三元护气，太上摄魂。骨肉不朽，五脏不隕。能死能生，能阴能阳。出虚入无，天地俱生。是道士精静营形，感致九真之气应也。三元飞精以盈虚，太一抱尸而反质，微乎，深哉！九真名字多，此不具录之，略钞出在道例第九《名数品》中。又常存九真神，常所居育，乃在此房，紫明之北。观生续精，防守玄谷。出入命室，遨游洞阙。时入中宫，上通太无。太一守魂，寢息幽庭。

化形濯景

《真诰》第七云：受学化形，浊景易气，十二年气摄神魂，十五年神束藏魄，三十年棺中骨还附神气，四十年平复如生人，还游人间，五十年位补仙官，六十年得居广寒之台，百年得入昆瀛之宫。

地下主者

《太微金简玉字经》云：尸解地下主者，按《四极真科》一百四十年乃得补真官，于是始得飞华盖，驾群龙，登太极，游九宫也。

夫至忠至孝之人，既终皆受书为地下主者。一百四十年乃得受下仙之教，授以大道。从此渐进，得补仙官。又一百四十年，听一试进也。至孝者，能感激于鬼神，使百鸟山兽驯其坟埏也。至忠者，能公抱直心，精贯白日，或剖藏杀身，以激其君者也。比干今在戎山，李善今在少室，有此得变炼者甚多，略举二人为标耳。

夫有上圣之德，既终皆受三官书，为地下主者。一千年乃转补三官之五帝，或为东西南北明公，以治鬼神。复一千四百年乃得游行太清，为九宫之中仙也。

夫有萧邈之才，有绝众之望，养其浩然，不营荣贵者，既终受三官书，为善爽之鬼。四百年乃得为地下主者。从此以进，以三百年为一阶。

夫有至廉至贞之才者，既终受书为三官清爽之鬼，二百八十年乃得为地下主者。从此以渐，进补仙官，以二百八十年为一阶也。

先世有功在三官，流远后嗣。或易世炼化，改氏更生者，此七世阴德，根叶相及也。既终当遗脚一骨，以归三官，余骨随身而迁也。男留左骨，女留右骨，皆受书为地下主者。二百八十年乃得进受地仙之道矣。临终之日，视其形如生人，尸不强直，足指不青，手皮不皱者，谓之先有德行，自然得尸解者也。

右此五条，皆积行获仙，不学而得，但阶级之难，造道用年岁耳。要自得度名方诸，不复承受于三官之号令矣。

诸有英雄之才，弥罗四海，诛暴整乱，拓平九州，建号帝王，臣妾四海者，既终受书为三官四辅，或为五帝上相，或为四明公宾友，以助治百鬼，综理死生。此等自奉属于三官，永无进仙之冀。坐杀伐，积恶，害生尤多故也。秦始皇今为北帝上相，刘季今为南明公宾友。有其人甚多，略示于标的耳。齐桓公今为三官都禁郎，主死生之简录。晋文公今为水官司命。其楚严公、赵简子之徒数百人，今犹息于三官之府，未见任也。此等名位，自是三官之宾耳，无豫真仙家事矣。

宁先生

《十真记》曰：宁先生者，古之神仙，在黄帝之前，常游四海之外。昆丘之下，有兰沙之地，去中都万里。其沙随步随没，不知浅深，非得道之士，莫能涉之。沙如细尘，风吹成雾，泛泛而起。有石蓝之花，轻而坚劲，一枝千花，千年一开，随风靡靡，名曰青蓝花，灼烁可玩。又有鱼鳖龙蛇，飞于尘雾中。先生因玩蓝花，常游其地。又食飞鱼而死，卧沙百余年，蹶然

而起，形容复故。乃作《游海诗》曰：青蓝灼灼千载舒，百龄暂死食飞鱼。

灵寿光

《神仙传》第十云：灵寿光者，扶风人也。年七十余，乃得未英丸方，合而服之，年如二十许。建安元年，已年二百二十岁，后死于江陵胡罔家。殡埋百余日，人见之在小黄，寄书与罔，罔得书，掘视之，棺中空无所有，钉亦不脱，唯故履存焉。

赵成子

南岳夫人告曰：吾昔有入室弟子仙人赵成子者，初受吾《镇生五脏上经》，乃案为之。成子后欲还入太阴，求改貌化形，故自死亡于幽州上谷玄丘中石室之下。死后五六年，有山行者见白骨在室中，露骸冥室。又见腹中五脏自生，不烂如故，五色之华，莹然于内。彼山行人叹曰：昔闻五脏可养，以至不朽，白骨中生花者，睹其人矣。此子将有道不修行乎？将中道被试不过乎？因手披之，见五脏中各有一白石子镇，生五色华，如容状在焉。彼人曰：“使汝五脏所以不朽，必以五石生华故也。子已失道，可以相与。因取而吞之，去。复四五年，而成子之尸当生，彼人先服石子，以成子当生之旦，而五石皆从口中飞

出，如蝉状，隐隐雷声，五色洞明，径还死尸之藏。因此成子改形而起，如一宿醉睡之间。其人心惧忽，因病日甚，乃至入山寻视死尸所在。到石室前，方见成子偃据洞啸，面有玉光，而问之曰：子何人哉？忽见有五老仙公，披锦带符。手秉羽节，头建紫冠，言于成子曰：昔盗吞先生五脏宝石者，此人是也。言毕，彼人面上即生恶癞，噤而失言。比归达家，癞疮已匝，一门大小，同时俱死，族亦遂灭矣。

许玉斧

《真诰》第十，许长史第三男，名岁，字道翔，小名玉斧。幼有珪璋标挺，清秀莹洁，糠粃尘务。居雷平山下，修业精勤。常愿早游洞室，不欲久停人世，遂诣北洞。以梁太和五年，于茅山旧宅，年三十而告终。即居方隅山洞方源馆中，常去来四平方台，后为上清仙公。

张鲁

《真诰》云：张镇南在北河北石坛上，烧香礼拜，因伏而不起，遂乃夜解。明旦视形如生。此坛今犹存历然也。

许道育（女真）

许黄民女道育，宋孝建元年甲午岁于埭山亡，世谓之许大娘。卧尸石上，尸坏不殓，常有香气也。亦出《道学传》第二卷。

范豺

范豺，字子恭，巴西阆中人也。宋元嘉中，有名香数十斛，细捣煮以作汤，朝用汤自浴，正中汤尽，不复闻声。侍者入，看见豺还著故时布衣，披帽坐而无复气。江夏王令殡殓，而不下棺盖，四日尸不臭，送还，葬于新亭。豺亡时年四十九，肤貌颜色犹如初。刘凝之为豺作传，书置道书部，不传于世。

乔顺

乔顺，字仲产，扶风茂陵人也。少好黄老，隐山修道。年七十不肯娶妻，绝交接之道，心不染可欲之地。一旦归家，自言死日，其时果死。世人以为知命，既葬之。后有见顺于敦煌者，前世传之，皆以为升仙。故《诀录》曰：仲产知道，遁化

神仙，七十不娶，毕命幽山。

卷八十七 诸真要略部

太清神仙众经要略

武当山隐士南阳翟炜撰

抱朴子初受业于从祖玄，其览悟超至，包纶身神，以为奇伟所达也。精旷之流，僉亦归属，乃分居浙阳之山。既而患门人学者有征众之惑，复追玄于宜都，问曰：夫晷以度征，人以貌兆。若巫咸之《星经》，度无遗算，季咸之神占，貌无失揣。列子之三顾，而季咸陋其术；滔天之襄陵，而巫咸空其籍。谓圣人天道，不可得而测之欤？谓二咸之虚诡而妄经术欤？天道圣人，故以远矣！今之即事，人有求度于洪者众矣。始进之貌，俛视谨，精沉肃弥，笃若志至而不可加者。及服道暂年，学宗未淹，而毁随已兴，沮徒愆结，蕞尔隐居，二三之众，貌非一子之类，然而不可得而详。又何况子长驱世利，驰竞生荣，阴机密巧，广群术众，以感其君，而可辨哉！此洪所乱也。乱所实洪，圣人其无病诸乎？

玄曰：巫咸之准玄度，季咸之辨血机，并得之于数分，亦圣习之一途，未可以侮而欺也。夫人精神之蒸生，非气无以兆其形；气之结形，非性无以成其体。故形长而烦性滋深，年茂而浊欲愈甚也。是以圣人之垂道，清静以洁精神，除烦以混元一。故能囊括玄和，照明无障。而习洁有诣否，除烦有深浅，

致使神裕有远近，叵能有彼此。陵阳所以善啜霞于朝阳，而不能袭冯夷于涛驾者也。夫学穷尽于数分者，未必通于心明；通于心明者，未必陶于气表；陶于气表者，未必至于虚寂之真表也。而责巫氏之暗洪灾，季占之迷灵貌，谓圣人之乱，处物不其固矣！夫天地以元气而著成，圣人以性炼而陶真。元气有浑烦，浑烦在剖判之前。剖判然后有象列，象列然后有晷度，晷度在数见之内，洪灾生于浑烦之运，故洪灾不可以数见审也。性炼有苞玄，苞玄在蒸生之外，蒸生然后有形色，形色然后有血机，血机在观揣之内，灵貌生于苞玄之运，故灵貌不可以观揣得也。是以至人不责鉴于备途，知其神分之有巨细，学炼之有高卑也。

昔者，吾尝学于陶先生，与邯郸太子王休长、延闾子甘元淑、弘农张伯英、青牛子封君达、河南卜文先、陈留成仲式等，俱受《五气端玄经》。数子并以学达升玄，而吾以滞味浊质，弗通味旨，然所志略犹可得而言。

夫人禀生之有真伪，神分之有巨细，皆五气之所流也。是以至人莫不精乎五气之学，以鉴神分之源；师导者莫不明乎五气之本，以弘真玄之教；王者莫不通乎五气之性，以阐天地之和。贯于五气之用，大矣哉！

夫五气者，阴阳之中五常之气也。夫人生天地之间，其形骸五脏之气，一象天地五行四时之赋也。天以五行为五常，人以五行为五脏。

天以木府仁，其温为春，以主生生之常，温精上结为岁星，以照开筮之表；人以木为肝，其识为慈，以为温恭喜悦之脏，其脏精上形为口，以任启泄之司，象天之有春德，以生其吐舒发叙之意也。

天以火府礼，其炎为夏，以主茂盛之常，明灵上临为日，

以宣曜明之道。炎精上结为荧惑之星，以表察司之禁；人以火为心，其识为哲，以为鉴达之脏，其脏精上形为目，以任光视之司，象天之有夏有日，以生其明胜长大之意也。

天以土府信，其厚为地，主王季夏，统维四方，以主产施安给之常，厚精上给为镇星，以照公靖之表；人以土为脾，其识为公正之脏，其脏精上形为舌，以任审味弘当之司，象天之有土德，以生其受宜辩重之意。

天以金府义，其凉为秋，以主威裁万物之常，凉精上结为太白之星，以照断肃杀之表；人以金为肺，其识为气威之脏，其脏精上形为鼻，以任猛决臭馨之司，象天之有秋德，以生其威亮敷简之意。

天以水府智，其寒为冬，以主保实澄严之常，义灵上临为月，以宣晦皇赞玄之道，寒精上结为辰星，以表法慎之禁；人以水为肾，其识为领，以为禽兽沉惊之脏，其脏精上形为耳，以主听采闻鉴之司，象天之有冬有月，以生其谦承纳之意。

人之有五脏，温凉寒燥，犹天之有四时也，人之有耳目，犹天之有日月也。人之有精神，犹天之有太帝也。精神居乎心脾之中，肺肝之间，犹太帝处四守之内也。精神以胆为御坐，犹太帝之居紫微宫也；以心为御庭，犹太帝以太微为御庭也；以脾为内室，犹太帝以轩辕为内舍也；以肝为咸池，以肺为天河，以肾为司阍，犹太帝之有四守也。紫微执计而先左，故精神据胆而守肝，是以人生莫不以温恭慈喜为先治也。精神以气为乘舆，以行为五识，犹太帝以运为术，行以周乎天也。

夫气之在人，亮清而为严。气激浊而为喏，声摇延而为音。喏放舒而为呼，音平辩而为言，呼怒鼓而为詈。言深为语，语深为谈，谈深为论，论深为议，议深为骂，骂深为詈，詈深为谤，谤深为诽，诽深为讟。

气整冲至，精神笃之，为志；气循准常，精神守之，为性；气会机指，精神适之，为情；气密隐模，精神运之，为意；气合里遇，精神澄之，为怀；气因事结，精神系之，为忧；气美偶触，精神降之，为勇；气耸驰御，精神崇之，为愿；气仁垂注，精神钟之，为念。念深为矜，矜深为愍，愍深为慈，慈深为悲，悲深为啼，啼深为号，皆肝府之气起也。

夫肝者，精神首运之路也。故婴儿之生，坠藉而先啼，肝气激也。未知偶识于人，寤寐怡然而独笑，肝气浮也。未知有摇于人，扼支躁然而独摇，肝气烦也。多恐惊而无当捍之威，善直一而无繁顽之欲，皆精神未及周御于肺、脾、心、肾、四脏之气也。

夫魂魄者，精神所首，左枕为魂，精神所体，右据为魄。故肝藏魂，魂动为恐；肺藏魄，魄动为惧。魂震为惊，魄震为怖。故婴儿之所以多恐惊者，精神之所在肝也。及其长有怯勇者，胆虚为怯，胆实为勇。胆附乎肝，生而怯；胆附乎肺，生而勇。刚捍而生，胆附乎肺；柔泽而生，胆附乎肝。人怯，积习御捍，变而成勇者，胆气渐而增也。人怯，醉酒恚乱，奋而成勇者，胆气胀而满也。醉而喜怒，悲呼交错，不至其常者，五脏之气浮而乱也。

精神御气于肝，气清而为温恭慈仁深念之远。其体恭而安，其视治而正。气浮而为喜适感会之悦，气烦而为戏欢笑剧之极，气激而为啼号哀泣之至。由是有乐极则悲，悲极则乐，亦复为忧恐怵惕愧惭之时，皆肝府之气激动之中，因事周环惧忧之所生也。

精神御气于脾，气清而为公正弘畅吟咏闲远之思。其貌则和而舒，其视则平而亮。气浮而为轻委，于物不虑之误，气烦而为宽慢，骄纵豪诞忽忘之失，气激而为矜扰怨恚嫌恨忿怼距

塞之违。

精神御气于心，气清而为鉴达周物之敏，其容是有决速之精。气浮而为虚华、矜妄、轻谈、齟齬、诋诃是非之论，气烦而为耽爱、美著、奢华、矜诞、克好胜人之傲。其视则高而眇，其与人对则以貌忽人，有萧然无偶之状。举动不自胜守，气激而为脱轻颺躁之烈。

精神御气于肺，气清而为貌威色尊不可狎之颜。气浮而为轻冶貌列高深失准，有不常之色，气烦而为凌侮莫顾之畜，气激而为勃怒振勇惊急之害。

精神御气于肾，气清而为谦俭约谨之节。气浮而为妄欲讳匿悔恼之弊，气烦而为贪吝嗜欲聚敛无厌之鄙，气激而为冲忌阴邪谋逆之毒。

夫人之生气，未尝不烦。烦者，气积之大恒也。遇静则清气有生，遇动则浮气益起，遇发则烦气益盛，遇触则激气益迅。气有流谢，故气烦则怠，怠必弊，弊而多过者触，触而激，激必竭，竭则衰，衰则精神散矣！散则绝，绝则形体朽矣！竭遇骄极，风厉入之，则暴卒而僵。衰极气尽，则老毙而终。此人生之所以死也。

温恭慈喜之变，变而为谄，柔而为曲，恭而为媚。其俯仰之谨色，色则虚而俯措，俯措则婉而卑，其容貌有不安之候。公正之变，变而自专无惮，翹陆肆固之骄，其措则好讦人之行，以为已正之验也。貌威之变，变而为侮，忽凌诞之慢，自嫉矜害，其道掩善，其目则崛而冗，其色则颜而慄，其与言则不称，忧人之徵也。鉴达之变，变而为巧佞机诡谗毁之奸，其言则易而若真，其宣则浮而振亮，其目睛候，膝则摇易而窃速，有不治守之动，其操则不能久居重定也。谦俭之变，变而为密毒阴违之武，亦为残虐替逆之奸。其视则下而郁，其直则巧而

严，其意则旷而戾，其与居则有愤噫遽奋之效也。是五变之俗，皆化利之所由也。是以圣人之和天地达民，有五气之变，故不以意利而化之也。

夫上好逸豫，爱民有由恭阿顺之巧。厚之以利，则民竞谄柔色顺之媚以求之。故邪伪化惑之俗兴，而木行笃直之气失矣！失积则咎气有余缩之差。世犯岁星之忌，殃灾则有温毒之疫，民负司命之禁，殃则有项痛、烦殒、夺寿促命之死。咎气流注蒸产，而相生为谄谀遗衅之炆。

上好宽委，爱民有径执偏专之守。厚之以利，则民竞肆固矜夸之见以求之。故狠轶忿戾化乱之俗兴，而土行公利之气失矣。失积则地有舒泄、秽结、乱积、风雷反震动之故，世犯镇星之忌，灾则有悸气蒸毒之疫，民负司危之禁。咎气流注蒸产，而相生为骄逸恣情遗衅之炆。

上好烦品，爱民有降若风迈之貌。厚之以利，则民竞魁岸豪杰争第妄进之奸以求之。故相凌践蔑忽祸化流亡之俗兴，而金行信质之气失矣。失积则时有雪霜愆节之侵，世犯太白之忌，灾则有气痛之疫，民负司契之禁，殃则有疴竭气断及兵凶、震杀、夺寿促命之死。咎气流注蒸产，而相生为侮慢，相仇遗衅之炆。

上好慧敏，爱民有文辨彩艳之巧。厚之以利，则民竞机饰浮诡流尚之伪以求之。故佞为俺听化暗之俗兴，而火行哲明之气失矣。失积则日有病无光，勃蚀之促，世犯荧惑之忌，灾则有暑毒之疫，民负司顺之禁，殃则有鬼魅、忤痛、心闷、殒绝、慌恼及狂逆、妄图不道之觊，夺寿促命之死。咎气流注蒸产，而相生为奢华侵害、窥觊遗衅之炆。

上好严厉，爱民有敢断克决之巧。厚之以利，则民竞怀毒逞其害烈之能以求之。故空患阴图祸背化逆之俗兴，而水行义

守之气失矣。失积则月有魘亏魄伤，迟速不常之度，世犯辰星之忌，灾则有阴毒之疫，民负司录之禁，殃则有残痼、滞瘠、暴僵及盗贼、狱戮夺寿迫促残命之死。咎气流注蒸产，而相生为凶淫禁虐遗衅之炅。化失五常之气，世运五常之灾，民沈五促之炅，皆荣辱争夺耻怨仇侮嫉 自之所生也。

夫民之生性莫非气烦，气烦则嗜欲生焉。原夫嗜欲之本，势不逾乎口实五味，体充衣暖，男女偶适之间而已矣。五德之后，无故以珍食华服，重嫔嬙之选，利害炫耀，长而茂之，为无厌之盛也。于是乎利害生荣辱，荣辱生喜怒，喜怒生是非，是非生赏罚。赏罚者，化末之季秽者也；听讼者，天下之祸，弊者也。赏罚、听讼，非所以断嗜欲之茂也。古先之为者，盖自尊其势而为之者也。

夫嗜欲之茂，好利而恶害，喜荣而忿辱。夫其常性为五炅之源，岂有厌乎极已哉！故其向荣也，靡知足其喜；故其触辱也，莫知己其忿。当其所争也，奋剑振锐，冒严陷凶，不违矢刃之屠，不顾性命之没，父子兄弟不暇相格。故胡可以介介乎。是非绳墨而欲以裁之哉？胡可以未来乎，赏罚之准令而能以遏之哉？乱民五清之气，成民五炅之殃，皆由王者使五炅之士，治五炅之民，不自知已有五炅之固。其知拯民有五炅之难乎？祇相激戾而生其衅怨，此不达之咎也。故虽昧旦不忘，徒苦心而无成；星言夙驾，徒劳役而无济。夫道德之运世也，不眩民以烦利，则民无所驰其奸求；不促民以烦辱，则民无所忿其耻怨。奸求、耻怨弗行，则嗜欲自简，嗜欲自简则民俗定一，民俗定一，则太平淳朴，雍和淑豫之深至矣。太平之民，不自知在太平之世，所以雍和淑豫然也。恶识夫荣辱争夺、耻怨仇侮，嫉 自之措哉！

若夫昆 虚之南，而西北东北诸域之俗不传，此东南赤县

之名教遗策而其民弗知，有甲兵攻伐之乱，而其世弗知，有相暴杀逆之祸，精保性常，而大仙大贤慈净之神出焉。由兹言之，何琐琐乎庸尔准令，故事之有乎！夫炁士之执政也，势傍典刑，隆崇矜据，明其权柄，识其寒暑，欲以擅秉而恣违忤，富贵而制苍生，弗觉夫鄙哉！流末参差，人情转易，已滑其在始立意之顽，而成其固弊仇众溃逆之败也。积代相习，岂悟之哉！是以炁士不可以任之者也。为其将则祸大矣！任之道学，清净之众，则道学丧矣！任之王者，朝廷之列，则王者亡矣！睹其血机，观其举候，岂离乎五变之气乎？圣人之粗教耳！易可以审，何乱之有哉？惜乎而固，奚其甚哉！是以至人之所以潜栖山谷者，岂好为遁世之名乎？盖不欲以五炁之俗，滑其五清之气也！五炁之俗，莫不以声势相倾而乱其清气者也。触其契色，逆其声音，欲无忿憾溃中之气者，难矣！事有蹇违，以己求人，欲无卑侧媚悦之巧者，希矣！遇有势居，人求于己，欲无骄凌豪御之张者，鲜矣！此三者，皆五炁殃气，有生之常也。与之糅俗，望无乱清气，其可得乎？是以道士不可得与其杂处而狎之者也。

《九灵上宝经》云：夫五情者，阴阳五府之神气形于人者也。故学仙者，必隐靖山林，洁修五清，欲清净而精至，以会真玄神应。是以温恭慈悦之气，藏于肝，木府之所赋也，司命所守也。其治肝洁，常以正月十日斋，治少阳，令人肝气生；至二月八日，定少阳，应春风；至三月六日，治阳明，定春风；至于四月四日，于甘泉东流水之北岸，东面向朝阳之地，晨早沐浴兰汤，使身意清净，香火向日，礼祈无上正真大道太真太宝内内及左太禁上师之神、上宫左诸司，顿首稽首三百数，然后靖跪，以手捧心，至诚定息，静念木府之真灵，徇无他思。其禁不得有求于世利，妄为不柔之温，妄为不诚之恭，妄为不

实之慈，妄为不衷之悦。其修洁摄息有定，则肝气真而无虚，春温不睦之眚，不能得侵其实气。体节休和，干力强利，首无暴痛之疾。司命之神奉之，青龙护之，青气绕之，青液调之，东岳之精随之，山谷之神卫之。若独处林岭，则百兽依仁，有自驯之验；狼虎归慈，有息猛之征。其修洁有积，则青帝之芝及黑玉之芝，见于所行止之前，得而服之升仙，三千岁而息羸。其洁深大至著，极于木府，则神弟视昆仑之东，少阳之域，慈净之仙。其神变能为洪海之溢，涸能为天地之倒，易能为琼宫玉宇，满乎天地之见。木府，少阳之神性也。

哲明敏见之气，藏于心，火府之所赋也。司慎之所守也。其治心洁，则常以四月四日斋，定阳明，受夏气；至五月一日应阳调气；至于六月二十七日，常以日中沐浴兰汤，使身意清净，香火南面向日，礼祈无上正真大道太真太宝内内及太阳太觉之神、上宫都司，顿首稽首三百数，然后靖跪捧心，至诚定息，静念火府之真灵，阗无他思。其禁不得有规于世利，妄为不道之哲，妄为不顺之明，妄为不真之敏，妄为不正之见。其修洁摄息有定，则心气真而无烦，夏暑不睦之眚，不能得侵其实气，其意明澄朗慧，用道微妙，鉴彻真性，目无味睡之疾。司慎之神奉之，赤龙护之，赤气绕之，赤液调之，南岳之精随之，山谷之神卫之，则鸿鹤鸾凤之鸟应而归之。其修洁有积，则赤帝之芝及青玉之芝见于所行止之前，得而服之升仙，九千岁而息羸。其法深大至著，极于火府，则神弟视昆仑之南太阳之域，太觉之仙其神变能为项佩日曜，能为光照四海，而震摇诸域，能为飞腾，所诣无碍之至。火府，太阳之神性也。

公正弘重之气藏于脾，土府之所赋也。尸蜃之所守也。其治脾洁，则常以六月二十七日斋，定太阳，受秋气；至于七月二十七日 夫时沐浴兰汤，使身意清净，香火向日，礼祈无上

正真大道太真太宝内内及上宫太均之神、宫内诸司，顿首稽首三百数，然后靖跪捧心，至诚定息，静念土府之真灵，珣无他思。其禁不得交扰于世事，妄为求名不体之公，妄为矫图不淳之正，妄为纵堕昏忘之弘，妄为专固不泰之重。其修洁摄息有定，则脾气真而无怠，衷豫安静，而无愤荡塞闷、体沉不收、肿疽之病，季暑不睦之管，不能侵其实气。志意益冲，而无厌免之痼，舌味药物，而无不进之滋。蜃尸之神奉之，黄龙护之，黄气绕之，黄液调之，中岳之精随之，四方群臣卫之，万鬼归之，其修洁有积，则黄帝之芝及赤玉之芝见于所行止之前，得而服之升仙，二万岁而息羸。其洁深大至著，极于土府，则神弟视昆仑之顶，太和之仙。其神贵常寂，不贵变动之见。土府，大均之神性也。”

尊严威仪之气藏于肺，金府之所赋也。司契之所守也。其治肺洁，常以七月二十七日斋，治人利气；至八月三日，定少阴，令人受生气；至九月二十七日，治厥阴，令人受刚气。常以日晡沐浴兰汤，使身意清静，香火向日，礼祈无上正真大道太真太宝内内及右太禁收土之神，宫右诸司，顿首稽首三百数，然后靖跪捧心，至诚定息，静念金府之真灵，珣无他思。其禁不得有御于世趣，妄为骄逸抗戾之尊，妄为怀害之严，妄为侮忽之威，妄为淫饰之仪。其修洁摄息有定，则肺气真而无倦，秋冷不睦之管，不能得侵其实气，则喘引和亮，胸中无竭寒断气之毒。司契之神奉之，白龙护之，白气绕之，白液调之，西岳之精随之，山泽之神卫之，津梁之精侍之，虎狼依之，为之驱用。修洁有积，则白帝之芝及黄玉之芝见所行止之前，得而服之升仙，七千岁而息羸。其洁深大至著，极于金府，则神弟视昆仑之西少成之域，成道之仙。其神变能为偃月之照，能为行水而足不濡，行地若水而地不坚，能为身上身下漂出水火之

变。金府，少阴成道之神性也（城阳郗孟节疏注：尊严威仪之义曰：“不狎褻黷为尊，色正俨然为严，神肃澄卜谷为威，举动徐详为仪）。

谦俭妙密之气藏于肾，水府之所赋也。司录之所守也。其治肾洁，则常以十月十八日斋，治厥阴，受冬气；至十一月十五日，治太阴，定五脏气；至十二月十三日，通太阳，受肾气；至于正月十日，皆以夜半沐浴兰汤，使身意清净，北面向阴，香火礼祈无上正真大道太真太宝内内及沆澄（当作濯字）。太阴之神、宫后诸司，顿首稽首三百数，然后靖跪捧心，至诚定息，静念水府之真灵，珣无他思。其禁不得有驰于世务，妄为倾邪之谦，妄为失其常守及贪欲无厌之俭，妄为倾毒阴匿谓人不觉之妙，妄为潜谋奸私之密。其修洁摄息有定，则肾气真而无损，冬寒不睦之管，不能得侵其实炁。则行步劲速，进退坚强，腰窍玉房及膀胱股胫无疼滞之疾。其修洁有积，则司录之神奉之，黑龙护之，黑气绕之，黑液调之，北岳之精随之，太阴之神卫之，灵葵归之，其居水滨则蛟龙鱼鳖依之。其修洁有积，则黑帝之芝及白玉之芝见所行止之前，得而服之升仙，一万岁而息羸。其洁深大至著，极于水府，则神弟视昆仑之北玄都之域。太豫玉膏之仙。其神变能为晦天之变；能为他方远膳之馈；能以大为小，以小为大，以有为无，以无为有之变。水府，沆濯之神性也。

凡学道不能精立至洁于所行，则五府之神未嘉祐之，而以服气及进服药物、药精，饵术丹石之小法，多为所败矣。设小有效，不逾五百年之力耳！其术多退溺而无成也。夫殖至洁之气于五府，其精不泯，及蒸人道，莫不于九元之清而生之者也。莫不常为仙为神为圣矣。

其斋法，沐浴清净，所以常于正月十日、二月八日、三月

六日、四月四日、五月一日、六月十七日、七月二十七日、八月三日、九月二十日、十月十八日、十一月十五日、十二月十三日者，以道气数之，此日皆天帝游东井之日也。是以行道輒当于此日，更起新意，为沐浴清静之始，倍加谨敬之笃也。

其服气法，摄五情之息，渐能有定，然后常以二月三日、九日、十八日、二十七日，若甲寅、乙巳、丁巳、甲子、丁卯王相成满日，于山林隐靖之处，近东流水醴泉向阳之地，地气阳而调也。沐浴兰汤，以丹书玉房为田字，方一寸。玉房在脐下三寸。精念玉房，令气致于丹田。去鼻中毛，正偃卧，两足相去五寸，两臂去身各五寸，合目握固，如婴儿之拳，是用蒲弱为枕，高可三寸，若胸中有病，可高五寸，若病在脐下，可去枕。既服气，不复得食生菜及生果硬物。服气时，食日减一口，十日后可不食。二三日腹中或涓涓若饥，选好肥干枣上术煎，微得食之，一日一夜不过此。不念食者，勿有进啖。其饮水，一日一夜可五升而已。其太一醴醴，亦可一日一夜五升，勿绝。口中常含枣核者，令人受气且生津液故也。如此则胸中上下气胀，肠胃致令得空虚，空虚则和气通焉。五神宗而助之，则升仙矣。《孔子家语》云：“食气者，神明而寿；食谷者，智慧而夭；不食者，不死而神；杂食者，百疾妖邪之所钟焉。”是以食愈少者，心愈开而延年益寿；食愈多者，心愈塞而年愈夺也。翟炜《释周传论》云：“悠悠九天，茫茫万寓，气之所蒸，产之所烦。品物丛生，迭相大小，扰扰营营，为利害所缠。”有生之为乎！其犹尘粉之一毫，暂浮于污池之内；有国之所域，其犹芥石之一片，孤寓于大衍之中。是以庄周称四海之于天下，犹垒空之在大泽；有国之于四海，犹弟米之在大仓。其中一世之是非，芥石之利害焉，足以经于旷然之念哉！是以至人之所以轻天下，细万物也。岂措心于矫亢之观乎？直以世

利无以干其胸怀，荣华无以褻其顾盼，将在子靖气洁精，其贵存真而已矣！

卷八十八 仙籍旨诀部

道生旨 谷神子裴铏述

钟陵郡之西山，有洪崖坛焉。坛侧有栖真子杨君，知余有道，诣予请述道生之宗旨。余曰：子不听《西升经》云：人徒知天地万物，而不知生之所由。又曰：吾与天地分一气而治，自守根本，非效众人。是知修道之士，若不知生之所由，道之根本，则茫茫然罔测道之来矣！欲求长生，先修所生之本。子能晓耶？杨生曰：未悟。予告曰：欲晓则速具誓戒。

杨君再拜具词曰：某才器琐微，行能幽晦。将荤血为滋味，以艳容为欢娱。罪根既深，神彩益浊。岂三魂之宁谧？被五贼之战争。以恍惚而畅怀，极其喜乐，俄悼亡而感物，过甚悲伤。振荡命门，坏堕元气。虚羸渐逼，岂异尸居？枯槁欲来，何难骨立？盐梅销铄，寒暑煎熬。既非金石之身，须示风霜之鬢。大患拟作，微躯岂安？实为聋瞽之徒，岂觉幽玄之理？步步就死，兀兀不知。人间或有道高河上，术入壶中。霓服羽衣，一游而缩其地脉，珠幢玉节，一举而登其天门。变瓦砾于金丹，改容仪于玉液。造化由己，修行在心。鱼纵涸而重波，骨虽枯而再肉。伏以小子蝼蚁之命，纤芥之躯，昏浊无知，败亡有日。忽神凿其窍，天启其心，善达玄关，志求道要。慕真仙而汲汲，

如饥渴中肠；陋浮世之悠悠，若烟埃满眼。欲冀希夷之质，长含橐籥之间。摆去尘机，冥搜真朴。推无形于恍惚，见有物而萌芽。至此时则万象空摇，寸诚不挠，敢匍匐恳请，誓戒深词。存归太上之清坛，靖想虚皇之宝座。仙童握节，侍女焚香。既得事之证明，岂将心而犹豫？疑误冰泮，端倪釭流。荷重德而便顶丘山，感深恩而已铭肝膈。若非人妄泄，得土不传，则触景罪殃，动足受祸。指陈白日，契约丹诚，无任惊悚泣血之至。

予即告之曰：子既诚恳如是，予当语子生生所由。

人之根本者，男精女血既凝，有道自然而生，为水一点，今膀胱之水，是其余也。水中有气，郁郁然未有所著。欬然感天地纯阳真精之华，入于气而相依凭，气遂养之，是谓之神。神之甚微，虽得水气养之浇溉，惧气强而见迫。若水之浇溉，物之甲拆，又不可以浸之，浸之则其甲即死矣。仍于水中，纯阳真精之华生为二肾也。二者，以应阴阳之数，遂隔水擎捧其神与气，乃得炁与肾神之灵，是谓气为母，神为子。道干既育，万物成体。子母既长，不可同处。须放其子之造化，成其窟宅，然母亦安矣。神又须物引而离其母，乃借水之两点气，如肾之数。神以阳光守而凝之，然又虑水之盛，兼五行不足，无以成物，而假土来克其水。虑土克其水尽，又假木来克其土。虑木克其土尽，又假金来克其木，虑金克其木尽。又假火来克其金。火若克其金尽，即内以水救之。是谓转相生，转相制成物，是谓人之眼。眼者，与天地合体，五行足矣。所以眼当中黑，水也；次黄，土也；次青，木也；次白，金也；次赤，火也；其事明也。五色既成，阳神乃寄光于其上，是谓神光焉。眼之位属肝者，缘光明如日，日出东方，肝在东方而属木，故肝藏得而管之。《黄庭经》云：肝神龙烟字含明。注云：日出东方，故曰含明。神者，纯阳也，势长飞动，如天之日月而转动也。

其眼渐上升，须照烛其外，为神之枢机。而神则合居其内，而主其中。神专盼其眼，渐渐不觉已离其母。若眼者，只要引神而离其母，后居外与神相应，不可附其眼，则依前不成造化矣。

其气母虽离其子，终须养其子成长安稳，若中途而废，则彼此不能安矣。即须假木来生火，是为心焉，使心而盛其神。心之内空方寸，乃受神而居，其神曰灵也。故谓心为灵台。神是阳也，心为火焉，故神得而居其内。盖水流湿，火就燥之义。道书曰：心为神之都是也。所以心灵于诸脏者，缘神之故，非心独能灵焉！若无神之在内，则与诸脏何异？但缘心属阳之故，势多飞动，因兹便乃不得停尔！目但确然而定其神，则心亦不动矣。盖须修道习熟，不然者，大难不摇动其心耳。其次肝、肺、脾、六腑、五体、九窍、毛发之类，皆神得而造化焉！盖取眼之规则耳，即眼为五脏之苗也。如此三九二百七十日，则应阳之数极，人之体备具矣。

然神自离其母后，更不复到本来凝结之处。盖人渐被五味沉之而不清冷，神虽同用，炁虽同行，终不解却相养、却相成，但相反尔！今以子母相离本者，盖缘未有窟宅，诸体尚阙，所以事须相离而各造化。及其彼此安稳，更不相吊省，岂有子母得为顺序哉！今言心为气马，但意到则气到。今人或偶使气到诸处，则不解到根本从来相合处耳。修道之士，不可不留意焉。脾去肾近者，若眼中黑，与赤远矣，足可明之。其神虽都于心，亦寄位于精中，养其体，润其性，保其骨髓，使其坚强，人之寿考，神亦得久安于人体中矣！凡人临危险而毛发寒竖者，是神恐伤其窟宅尔。若人之暴横而死者，元气犹强而未弱，還元返本不得，或为匿鬼而凭陵于人。盖元神不病，器用不消耗使其然也。则《春秋》云：匹夫匹妇，强死魂魄，凭依于是焉。于强死中，其神或渐耗未尽，却被炁盛将去为人，则分明记得

前生事也。则鲍靓记并，羊祜识环之类，大约记得前生事者也。童子暴横而死，精气未散使其然尔。所言精者，积津气而成，若动摇而出，则神不安，为滑而决泄，减耗神之用也。精之既竭，神亦耗尽，微微然渐与初来相类。然心气既壮，水气又盛，人体坚强，五味薄铄，则气与神不相当。既而无恋，求住不得，欻然而去归空，却成旧时真精之英华，附之于天，所言泄性不灭是也。则《礼记》云：骨肉化为土，魂气归于天。元神如主，千神如臣，元神既去，千神无主，国之空耳。所以谓心为帝王。水气既无阳气管摄，亦便散也。二物既去，则人体倾去，谓死即无所知也。

举世人皆为好道修道，不知道是何物而修耶？凡人好酒，必知是曲米所作，凡人好色，必知是西施洛甫，凡人好财，必知是金玉宝货耳。且押韵从东字起首，至于“法”字数万，皆著切脚，人尽能辨认之，唯至“道”一字，则懵然不会。或云虚无自然，修心行善，竟不能知其旨也。既不知之，则向何门而修哉？殊不知：道，水也，在人身曰气也。所以云道生一，盖水藏也。一阴一阳谓之道，盖水火也。一阳既去，一阴亦散，是不成道也，人须死矣。夫天地生于道，盖浮世界耳。是谓道去则人死，水干则鱼终。所以阴气为母者，是内阴之根本，非外阴邪之气也。所说阳神者，是纯阳之精英，是元神也，非五脏诸体之神也。元神能生其三魂七魄及诸体之神尔！

《黄庭经》云：肾神玄冥字育婴。注曰：肾精为子，故曰育婴。二肾之中，男为精门，女为子宫。精门既开，肾气亦泄，不独内阳而散，内阴亦竭。所以肾为阴之都，心为阳之都。凡生化先从阴而入阳，是万物从湿而生也。盖精亦从肾中而出，其子亦从肾中而成，是不离肾脏耳。大约心之元神，俱借其体而共治之，三魂亦助成尔。但专为害者，乃七魄三尸，句外阴

邪之气而贼身，往往神气多不敌，则人死矣。人死，则三尸七魄畅焉！夫元神，君也，尸魄之类，亦臣耳。若狡蠹之臣，乱其国而迫其君也。若修养其气，壮其神，则七魄三尸终不能胜，寿自长生耳。夫不疾暴死者，盖脉偶然蹶涩，不到一脏，其脏既弱，遂为五行递相克，至于火尽阳脉绝，则神去人自死矣。盖脉蹶涩不行而阻之，亦中有伤败使其然也。昔扁鹊治虢太子病云，所谓尸蹶也。以阳脉下坠，阴脉上争，会闭气而不达，上有绝阳之脉，下有破阴之经，绝阳之气，色气管于脉，故形浊如死状。夫阳入支兰脏，蹶者生；阴入支兰脏，蹶者死。此数事者，皆五脏之中，时时暴作者也。良工取之，拙者疑殆。信有之矣！

于戏！目营万象，心虚异端，神被牵驱，身无管摄，则室家无主，国邑倾颓，固其宜矣！主人不修舍宇而外经营，则舍宇日有危坏矣！夫人若知神之所主，子母运行，则修身了达之门可见矣！若无所主，但任呼吸喉中，主通理脏腑，消化谷气而已。终不能还阴返阳，填补血脑。又众人之呼吸，与真人之呼吸殊矣！《南华真经》云：众人之息以喉，真人之息以踵。注云：从根本中来。又云：其息深深。此其义也，岂容易哉！若但信其自呼吸，未有得道哉！夫一呼一吸不得神宰，则不全其呼吸耳。真人曰：“若神能御气，则鼻不失息。”斯言至矣！又能咽其津，以意送之至气海中，则直灌其灵根矣！

吁！今之人不会神与体彼此是非邪？人能算尽万物，而不能算其神与体，何感而相成？但记三岁之后事，而三岁已前昧无所知也。若到算归其尽处，即自见神与体元气配合之根由，则了然无二物。知神与真气同体假名，则一存一想，归其真矣！此所谓深根固蒂。

夫复气者，复于本生之处，如《周易·复卦》彖云：一阳

生五阴之下。若还丹之义，非伏与服也，其义明矣！天为受气之始，气是有形之根。气不得形，无因而立；形不得气，无因而成。二物相资，乃能混合。圣人知外用之无益，所以還元返本，握固胎息，洞明于内，调理于中，取合元和之大朴，不死之福庭。夫神和则可以照彻于五脏，气和则可以使用于四肢。道经云：三月内视，注一心，守一神，则神光化生，缠绵五脏。凡人劳神役役，无一息驻于形中，而希长生，不亦远乎！若能胎息道成，精气有主，则使男子茎中无壅精，妇人脐下不结婴。万化之用，莫先乎气。至人之用，莫妙乎神。虚无之中，有物谓之神；窈冥之中，有精谓之气。吁！其神与气，来既恍惚，去无朕兆。其来也则难，其去也甚易，是以圣人悲痛而惜之。于戏！世人何容易而驱其气也。不知形者，不可与言气；不知炁者，不可与言神。知神者，则资道矣。

《易》曰：精炁为物，游魂为变。变易不节，人不长生。所以王母有金珰玉佩之道，轩辕行内视返本之术，不可不信之。

吁！万物有终，而天地长久。人民有死，真人长生，乃俱阴阳交感之气矣。人能守其阴阳，阴阳亦能守人矣。天地不死，而人自死，化腐于其间哉！夫崩墙毁堞，土能填之；老木衰果，以枝接之；破车漏船，木能补之；折鼎穿釜，铁能固之；人遇衰老，返神活之；皆上仙成败之言，不可不知也。夫阳丹可以上升，阴丹可以轻举。阳丹即大还之丹，阴丹即是内修返本之理。黄帝问道于广成子，广成子曰：无劳尔形，无摇尔精，少思寡欲，可得长生。夫道之最要，以精为根，以炁为蒂。经云：孰养灵柯不复枯。夫含真之道，御养之术，诀之在口，不传之于笈翰也。但能寂然不动，感而遂通，泯灭万虑，久久习熟，用晦而明，必得道矣。

养生辨疑诀 栖真子施肩吾述

一炁无方，与时消息。万物生死，共气盛衰，处自然之间，而皆不知所以然而然。其所禀习，在覆载之下，有形者先须知其本，知其本则未无不通；修道者先须正其源，正其源则流无不应。若弃其本而外求，背其源以邪究，虽 尽百家，学穷诸子，徒广虚论之功，终无摄养之效。得者观之，实为自悟耳！今历观世间，好道之流，不可胜数。虽知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣。虽知虚无以为理，全不知虚无之中而无不为矣。若不知虚无恬淡妙用之理，徒委志于寂默之间，妄作于形神之外，是谓无益之用，非摄生之鸿渐也。且神由形住，形以神留，神苟外迁，形亦难保。抑又服饵草木金石以固其形，而不知草木金石之性，不究四时顺逆之仪，久而服之，反伤和气，远不出中年之内，疾害俱生。使夫轻薄之流，皆谓系风捕影，不可得也。翻以学者为不肖，以真隐为诡道，不亦伤哉！或人以此事而讥余曰：“吾闻学道可致长生，吾自童年至于暮齿，见学道之人，已千数矣。服气绝粒者，驱役考召者，清净无欲者，修仙炼行者，如斯之流，未有闻其不死者也。身歿幽壤之下，徒以尸解为名。推此而论之，盖得者犹灵骨耳！非可学而得之。”余闻斯论，不觉心愍然于内，神恍惚于外，沉吟之间，乃太息而应之曰：观子向来所说，实亦鄙之甚矣！迷之尤矣！今世人学凡间之事，犹有成与不成，岂况妙本玄深，昏昏默默，胡可造次而得之？且大道无亲，感之即应，苟云灵骨，无乃疏乎！然夫服气绝粒者，道家之所尚，人苟得之，皆有不

食轻举之效。便自言肠胃无滓，立致云霓，形体获轻，坐希鸾鹤。采饵者复以毛女为凭，呼吸者又引灵龟作证，曾不知真炁暗减，胎精内枯，犹执滞理于松筠，守迷端于翰墨，良可嗟矣！宁不怪乎？至于驱役考召之流，盖是道中之法事，研讨至精，穷其真诰，诚为身外之虚名，妄矣！且元和之气，非时长而有之，未有此形，天地之间，已有之矣。经曰：先天地而生。即元气矣。此身有者，父母交合，施其元气。元气者，真精矣。何以明之？精留于身则身生，精施于人则生人，移此精气，结彼元气，彼既成于形，此则受损耳。《内景经》云：长生至慎房中急。此在乎妙用之道，元气结之为精矣。身中之精，元气之本。能使气一溯精，移之上元、下元之中，又采新气，旬日还为精矣。如彼釜熟其物，则出之，更添新者，回还无穷，天地不足为久寿矣！上元充满，百节自实，老者反丁，丁者反婴。斯得上元下元，我能经络运度，宽猛是则。审修我宫，神仙必得，不修我宫，死之必克。人在气如鱼在水，沉浮东西，莫不由己。修炼经时，百节尽畅，灵若阳春，久乃自知。若有不通及疾病之处，注意中元，发火以焚之，乃自通，通则愈矣。心为绛宫，绛宫者赤色，犹火也。存心炎火，亘乎一身，非特为气道流通，抑亦销其邪也。凡欲行气之前，但焚之一度。经曰：广成子积火焚五毒。五毒，五味矣。五谷五味不焚之，必能壅遏气道。焚之或久，令人烦热。存之燄通，即须行气。行气之法，但泯思虑，任神庐微微，元气自然遍体。夫炁者，百节毛孔，皆自有之，能以意行之，是贤臣化百姓矣。何以明炁之在身？但以一丈之竹通其节，以扁一头，口向中吹之，气忽然达于筒中，自有元气相撑而出。人身中亦犹此筒，思虑既绝，元气遍身。遍身之后，兀然而定。其取定之术，具载《下元篇》中，审而行之，万不失一矣。

下元歌

契真之道飘遥易，动不动中如有寄。那知有无可超忽，去住玄机此其义。

此篇调下元之诀。契真之要，甚不难，人自强难。飘遥，犹闲暇矣。能闲暇其身，澄心绝想，三元俱通，仙则近矣。动不动者，玄珠矣。谓存下元之中，作一珠可弹丸许大，焰焰然如动又不动。动中寄者，注意于下丹田之中，有炁海，使炁细细于海，绕珠四合，炁入足，动中寄有其珍珠矣。中元注下元之珠，元炁乃定，定则外炁不入，内气不出，兀然与天地同和，命无涯矣。天地自倾，我长自然矣。黄帝于赤水求玄珠，赤水则赤血矣。如玄珠在于气中，求此珠，珠得必生。故使罔象，则无思无虑，冥然之后，乃自得此珠矣。欲知超忽飞升之道，切在去机。机去身存，机住身死。无机胸中纯白，自处得失之要。此其义矣。

后序

冲和子云：余少学道，长乃尤益。天下名山，靡不寻览。跻危蹑险，敢惮乎劳！意有殊观，不远千里。乙未岁，步青城之燕谷，幽邃百里，松萝上蔽于天。偶遂樵人，步入石窟。窟内有真人。云姓李氏，不知何许人也。垂发过腰，姿容冰雪。余再拜之，怡怡如矣！良久，问从何而来？余因述诚素，愿处机履之傍，天幸见录。俄经四十三载，忽授《三元之术》。如诀修之，俾昼作夜。一纪之后，往往自飞。玄之又玄，难于数载。受之者可三十一年传，传非其人，灾罚可见。行此道者，

五辛陈臭并宜损之，损之在渐，不宜顿矣。一年之后，气道充实，自不食矣，其大要在乎泯机，机绝则炁不召而至，不谋而成。躬自行之，一一神效。今为注解，庶无后迷。高尚之徒，幸秘斯诀矣。

卷八十九 诸真语论部

经告

安非告曰：冲风繁激，将不能伐君之正性。绝飏勃郁，焉能回己之清淳。尔乃空冲自吟，虚心待神，营摄百绝，栖澄至真。当使忧累靡干于玄宅，哀念莫挠于绛津。

太上曰：高才英秀，惟酒是耽，麴蘖薰心，性情颠倒。破坏十善，兴隆十恶，四达既荒，六通亦塞。

天尊曰：一切众生，久习颠倒。心想杂乱，随逐诸尘，舍一取一，无暂休止。犹如猿猴，游于林泽，跳踯奔趋，不可禁止。是诸凡夫，心性亦尔。游五欲林，在六根泽，纵逸腾跃，不可拘制。

又曰：人情难制，犹如风中竖幡，飘飘不止。或思作伪，以邀名誉。

《定志经》云：人既受纳有形，形染六情。六情一染，动之弊秽。惑于所有，昧于所无。世务因缘，以此而发，招引罪垢，历世弥积。轮回于三界。漂浪而忘返；流转于五道，长沦而弗悟。婴痾抱头，不能自和。驰神惶悸，惟罪是履。

太上曰：天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。故与时争之者昌，与人争之者亡。是以有兵甲而无陈之，以其不争。

夫不祥者，人之所不争。垢辱者，人之所不欲。能受人所不欲，则足矣。

《妙真经》曰：视过其目，明不居；听过其耳，精泄漏；爱过其心，神出去。常于欲事汲汲惧，为利动者惕惕惧，结连党友以自助者，非真也。

又曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于僭，此三者，祸之车也。小则亡身，大则残家。

道言：吉凶祸福，窃冥中来。其灾祸也，非富贵者请而可避，其荣盛也，非贫贱者欲而可得。盖修福则善应，为恶则祸来。

天尊曰：气不可极，数难可穷。死而复生，幽而复明，天地运转，如车之轮，人之不灭，如影随形，故难终也。

《妙林经》曰：夫有为生死，众生漂浪，如虚中云，如空中色，如谷中响，如水中月，如车监中象，如热中炎，如电中火，如聋中听，如盲中视，如哑中言，如二头鹤，如三足鸡，如龟中毛，如兔中角。如是无明，贪著爱见，生死之本，亦复如是。必竟皆空，不可论说。譬如灯灭，不可寻求。生死本空，亦复如是。如大猛火，如四毒蛇，不可亲近。生死之法，亦复如是。

天尊告圣行真士曰：若复有人，于诸法中，生有见心，舍于秽土，求三清乐。舍众生身，求真道相。欲断烦恼，而入无为，求离诸见，乃得寂灭。如是等相，我说此人名大邪见。譬愚人，畏于大地，而欲走避。所至之处，不离大地。众生亦耳，畏生死身疾，舍三界有心，厌离所得之身，

不离生死。如是众生，未能见法，求真道相，深实可哀。真道相者，名为不作，无起无灭，非有非无，非常非断，非大非小，非色非心，体如此，名为修习真道正行。

又告圣行真士曰：世间众生，无明重暗，真道在身，莫能睹见。譬如愚人，东西驰走，求觅空色，而不能知，即色是空。一切世间，亦复如是。心性驰走，欲求真道，不知身心，即是真道。

又宝瑞降之，有千善则后代神真，有二千善则为圣真仙将吏，有三千善则为圣真仙曹掾，有四千善则为天下师圣真仙主统，有五千善则为圣真仙魁师，有六千善则为圣真仙卿大夫，有七千善则为圣真仙公王，有八千善则为圣真仙皇帝，有九千善则为元始五帝君，有万善则为太上玉皇帝。元君曰：万善之基，亦在三业。十善相生，至于万善。行善益算，行恶夺算，赏善罚恶，各有职司。报应之理，毫分无失。长生之本，惟善为基也。专精养神，不为物杂，谓之清。反神服气，安而不勤，谓之静。忘念以定志，修身以安神，宝气以存精。思虑兼忘，冥想内视，则身神并一。身神并一，则近真矣。

道曰：凡人遇我以祸者，我当以福往。是故福气常至，此害之气重徙还在于彼。此道者之行也。

徐来勒问曰：何谓兼忘？高玄真人曰：一切凡夫，从烟熅之际起愚痴，染著诸有，虽积功勤，不能无滞。故使备定，除其有滞。有滞虽净，犹滞于空，空有双净，故曰兼忘，是故名初入正观之相。

《盟威经》云：道无不在，在师为师，在经为经，不离中也。

《宝玄经》云：裁制偏邪，同归中正，能返流末，还至本源。源即道也。道无形状，假言象以为津。既言冲用，用实无物。

《三皇经》曰：天下无常，岂有坚固者？故急当厌远之，求索自然，以脱身耳。又曰：万物无有常，成者，皆不久完。

三光永明，天地常昭然。

《黄老玄示经》曰：道者不可以言传，欲使学者述书以相授，然可得闻也。夫善述事者，必通其言。善言词者，必通其意。其意若通，道可得也。夫天地之初，知其联也。入于虚无者，知其有实也。故云：其以成法其初，始终也。是以圣人见有书，即知其本无书也。闻其言，即知其出无言也。见书知言，闻言知意，知意即知道也，知道即知其可以书传也。故真人以神听，听可尊也，圣人以身教，教可珍也。

太上告王母曰：夫人受天地之气生，气之来也，谓之精。精之媯也，谓之灵。灵之变化之谓神。神之化也之谓魂。随魂往来之谓识。随魂出入之谓魄。生管精魄之谓心。心有所从之谓情。情有所属之谓意。意有所措之谓志。志有所忆之谓思。思而远慕之谓虑。虑而用事之谓智。智者，尽此诸见者也。夫性者，静也；气者，动也。动静如一，内外和顺，非至人安能措心于此哉。术藏于内，随务应变；法设于外，适时御民。民用其道而不知其数者，术也。悬教设令以示民者，法也。变万物而见其象，术化万民而不见其形，故天以气为灵，王以术为神。

《四等智慧观身经》云：夫道者，要在行合冥科，积善内足，然后始涉大道之境界。若自不能，皆为徒劳于风尘耳！无益生命之修短也。道在我，不由彼，惟慈，惟爱，惟善，惟忍。能行此四等，乃与道为邻耳。

《老君戒经》云：恶人者，胎于离薄之精，形于刍狗之类。魂微魄盛，尸毒满腹。人面虫心，体性狼敌。嫉妒蛆蚘，常怀阴贼。坏成作败，言则噉噉，自遇如玉，遇人如土。阳推鬼黠，不计殃咎。昔有一人，不念居业，专行偷盗，入大臣家。此人夜作狗形，既到其家，值其大建功德。吾时见此偷徒作狗

形，吾即叱之，令长作狗，使常御巨石还此大臣家，积以为山。

《盟威经》云：“淫犯内外，逼掠非偶，翻复阴阳，公私戚属，烝通奸狡，异类妖交。

《本行经》云：昔有国王元庆，放心于爱欲之门。值劫运终，寄胎于洪氏之胞。上天以其先身好色，故转为女子，遂其先好也。

《太平经》云：何谓为多言？然一言而致大凶，是为上多言人也。一言而致辱，是为中多言人也。一言而见穷，是为下多言人也。夫古今圣贤也，出文辞满天地之间，尚苦其少有不及者，故灾害不绝。后生贤圣复重言之，天下以为法，不敢厌其言也。故言而除害者，常苦其少。是以善言无多，恶言无少。故右之圣人将言也，皆思之。圣心出而成经，置为人法。愚者出言，为身灾害，还以自伤。

《真诰》曰：夫百思缠胸，寒热破神。营此官务，当此风尘，口言吉凶之会，身靡得失之门。众忧若是，万虑若此，虽有真心，固不为笃。抱道不行，握宝不用，而自然望头不白者，亦希闻也。在官无事，夷真内炼，纷错不秽，其聪明争竞不交于心胸，此道士之在官也。

《太清中经》云：慎无卖吾以求宝也，慎无传吾非其人也，慎无闭吾绝其学也。传吾学者昌，闭塞吾学者，虽独行之，必遇天殃。传吾道者，当法则天地、江河、淮海。法则天地者，何等不生？何等不成？法则江河淮海者，何水不流？何川不行？

《西升经》云：欲者，凶害之根也。气者，天地之元也。莫知其根，莫识其元，是故圣人，欲入气以辅其身。

《洞神诫身保命篇》云：黄帝曰：圣人保命之最，莫上于身心。利害身心，岂过于善恶？善恶所起，本于心。心法不住，

攀缘是用。所缘者名曰境界，能缘者名之曰心。故万品所起，莫过于心。萌于心者，名曰行业。行业所操，名曰善恶。故纵欲为恶，息贪为善。善者能为济俗出尘之益，恶者必作败德染秽之资。故圣人知无形而用者心也，形不自运者身也。然心不托于身，则不能显班借用；身不藉于民，则亡灭不起。故身心体异而理符，致用万善而趋一。故能表里为用，动静相持。身无独往，为心所使。心法不净，惟欲攀缘。身量无涯，纳行不息。故心为凡圣之根，身为苦乐之聚。圣人知患生于心，愆必由己。是以清心除患，志消愆。凡俗之流，其即不然。肆情纵欲，不知欲出于心；侮慢矜奢，不知慢生于己。情骋愚暴，不顾其身。故以祸难所阶，由之不识危亡，自此日用不知，故圣达愍愚而垂教也。

卷九十 七部语要部

连珠（凡六十五首）

神静而心和，心和而形全。神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形，先在理神。故恬和养神，则自安于内，清虚栖心，则不诱于外也。

七窍者，精神之户牖也。志气者，五脏之使候也。耳目诱于声色，鼻口悦于芳味。肌体之于安适，其情一也，则精神驰鹜而不守。志气靡于趣舍，则五脏滔荡而不安。嗜欲连绵于外，心腑壅塞于内，曼衍于荒淫之波，留连于是非之境，而不败德伤生者，盖亦寡矣。

人之禀气，必有情性。性之所感者，情也。情之所安者，欲也。情出于性而情违性，欲由于情而欲害情。情之伤性，性之妨情，犹烟冰之与水火也。烟生于火，而烟郁火；冰生于水，而冰遏水。故烟微而火盛，冰泮而水通。性贞则情销，情炽则性灭。夫明者刳情以遣累，约欲以守贞。食足以充虚接气，衣足以盖形御寒，美丽之华，不以滑性；哀乐之感，不以乱神。处于止足之泉，立于无害之岸，此全性之道也。

海蚌未剖，则明珠不显；昆竹未断，则凤音不彰；情性未炼，则神明不发。譬诸金木，金性包水，木性藏火。故炼金则

水出，钻木而火生。人能务学，钻炼其性，则才慧发矣。

吴竿质劲，非箬羽而不美；越剑性利，非淬砺而不銛；人性怀慧，非积学而不成。人不涉学，犹心之聩盲，不知远近。祈明师以放心术，性之蔽也。

奕秋，通国之善奕也。当弈之思，有吹笙过者，乍而听之，则弈败矣。非弈道暴败，情有暂暗，笙滑之也。隶首，天下之善算也。有鸣鸿过者，弯弧掇之，将发未发之间，问以三五，则不知也。非三五难算，意有暴昧，鸿乱之也。奕秋之奕，隶首之算，穷微尽数，非有差也。然而心在笙鸿，而弈败算挠者，是心不专一，游情外务也。

瞽无目，而耳不可以察，专于听也；瞶无耳，而目不可以闻，专于视也。瞽瞶之微，而听察聪明审者，用心一也。

善者，行之不可斯须离，可离，非善也。人之须善，犹首之须冠，足之待履。首不加冠，是越类也；行不蹑履，是夷民也。今处显而修善，在隐而为非，是清旦冠履，而昏夜僂跣也。

蘧瑗不以昏行变节，颜回不以夜浴改容。句践拘于石室，君臣之礼不替；冀缺耕于垆野，夫妇之敬不亏。斯皆慎乎隐微，枕善而居。不以视之不见而移其心，听之不闻而变其情。故居室如见宾，入虚如有人。

昧暗之事，未有幽而不显，昏惑而行，未有隐而不彰。修操于明，行勃于幽，以为人不知也。若人不知，则鬼神知之。鬼神已知之，而云不知，是盗钟掩耳之智也。

若身常居善，则内无忧虑，外无畏惧。独立不惭影，独寝不媿衾。上可以接神明，下可以固人伦。德被幽明，庆祥臻集。

仁爱附人，坚于金石。金石可销，而仁爱不离。则太王居邠，而人随之也。

水性宜冷，而有华阳温泉。犹曰水冷，冷者多也。火性宜

热，而有萧丘寒焰，犹曰火热，热者多也。迅风扬波，高下相临，山隆谷洼，差以寻常，较而望之，犹曰水平，举大体也。

智者作法，愚者制焉。贤者更礼，不肖者拘焉。拘礼之人，不足以言事；制法之士，不足以论理。若握一世之法，以传百世之人，犹以一衣拟寒暑，一药治疵痍也。若载一时之礼，以诮无穷之俗，是刻舟而求剑，守株而待兔。故制法者为理之所由，而非所以为治也。拘礼者成化之所宗，而非所以成化也。成化之宗，在于随时；为治之本，在于因世。未有不因世而欲治，不随时而成化也。

言以译理，理为言本；名以订实，实为名源。有理无言，则理不可明；有实无名，则实不可辩。理由言明，而言非理也；实由名辩，而名非实也。故明者论言以寻理，不遗理而著言，执名以责实，不弃实而存名。是乃言理兼通，名实俱正。

灵气谓之神，休气谓之鬼，烦气谓之虫豸，杂气谓之禽兽，奸气谓之精邪。气之浊者，愚痴凶虐；气之刚者，高严壮健；气之柔者，仁慈敦笃。所以君子行正气，小人行邪气。

万善之要者，道德孝慈功能也。万恶之要者，反道背德，凶逆贼杀也。若乃强然之善者，天亦福之。自然之善者，即可知也。若乃强然之恶者，天亦祸之。自然之恶者，即可知也。但有为小善者，勿为无福；为小恶者，勿为无祸。小善者，如九层之台起于累土，千里之行起于足下，为一善以至于万善，一一而皆有福应。既万善功满，乃为九天大帝。为小恶者，如积小以成大，从微至著，为一恶以至于万恶，一一而皆有祸应。既万恶业满，乃为薜荔狱囚众，永无原放之期也。

形者，气之聚也，气虚则形羸。神者，精之成也，精虚则神悴。形者人也，为万物之最灵；神者生也，是天地之大德。最灵者是万物之首，大德者为天地之宗。万物以停育为先，天

地以清静是务。故君子养其形而爱其神，敬其身而重其生。莫不禀于自然，从于自在，不过劳其形，不妄役其神。

形者，生之具。神者，生之本。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神更相生，更相成。形神合同，可以长久。形者，神之舍也，神之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神之无形，难以自固；形之无神，难以自驻。若是形神相亲，则表里俱济。

夫人只知养形，不知养神；不知爱神，只知爱身。殊不知形者，载神之车也。神去即人死，车败则马奔，自然之至理也。

若乃养其身，爱其神，自合于至真。除其好，去其躁，自合于大道。则有神有余而形不足者，亦有形有余而神不足者。神有余者，贵也；形有余者，贱也。假如石韞玉而山辉，水有珠而川媚，乃知形有神而遂灵，神有灵而乃圣。是以庖牺、女娲、神农、夏后，蛇身人面，牛头虎足，虽非有人之状，而有大圣之德也。

阴阳粹灵，胎化而成，乃成乃生，乃性乃情。所以性者阳也，情者阴也；性者静也，情者动也。性有愚智，情有利欲。性者，仁义礼智信也；情者，喜怒哀惧好恶欲也。

夫清静恬和，人之性也；恩宠爱恶，人之情也。凡人不能爱其性，不能恶其情，不知浊乱躁竞多伤其性，悲哀离别多伤其情。故圣人云：“顺物者物亦顺之，逆物者物亦逆之。不失物之性情，乃自然性情之道者也。”

理好憎之情，则爱弗近也；和喜怒之性，则怨弗犯也。故喜怒乱气，嗜欲伤性。性之相近，习以之远。如水性欲清，泥沙污之。人性欲平，嗜欲害之。与性相害，不可两立。一起一废，不可俱兴，故圣人损欲而从其性也。性同者相善，情同者相成。扶其情者，害其神；为其贤者，困其性。若是无其能者，

无所求也。无其能者，唯圣人耳。

夫生死之道，弘之在人。生死常也，确乎在天。但禀以自然，则生死之道，无可而无不可也。或未生而已死，或已死而重生；或不可以生而生，或不可以死而死；或可以死而不死，或可以生而不生；或有生而不如无生，或惜死而所以致死。是以致死之地则生，致生之地则死。或为知而不可以死，或为时而不可以生。或云劳我以生，生者好物也，不可恶其生。或云休我以死，死者恶物也，不可好其死。凡人心非不好其生，不能全其生；非不恶其死，不能远其死。

草木反者，带甲而生；鸟兽驯者，守节而死。经冬之草，覆而不死；在廩之粟，积而不生。一溉之苗，死必在后；有蠹之木，死必在前。卵生者轻清，生必在前；胎生者重浊，生必在后。草生在英，木生在心。及草木之死也，乃英心而无异。鸟生乃在天，兽生乃在地。及鸟兽之死也，乃天地以同归。

晴空之中有蠓蚋者，因雨而生，见阳而死；朽壤之上有菌芝者，生于朝，死于夜。则知生者死之根，死者生之根。

天之道利而不害，圣人之道为而不争。故与时争者昌，与人争者亡。是以虽有甲兵，无所陈之者，以其不争也。

夫不祥者，人所不争；垢辱者，人所不欲。能受人所不欲者则足矣，得人之所不争者则宁矣。制生杀者，天也；顺性命者，人也。非逆天者，勿杀也；非逆人者，勿伐也。故王法当杀而不杀，纵天贼；当活而不活，杀天德。为政如是，使后世攸长。

君子之立身，以玄德为父，以神明为母，清净为师，太和为友。为虎为龙，与天地同终；为玄为默，与道穷极。非时不动，非和不言。图难为易，治之于根本，绝之于末也。

为善者自赏，造恶者自刑。故不争无不胜，不言无不应者

也。

尚争贵武，威势流行，名盖天下，残委忠信，伐纪灭理，与善为怨，与鬼为仇，与恶为友，饮食重味，多积珍宝。此为扬祸之人，危亡之大数。故名在青云之上，身居黄泉之下矣。

执道德之要，固存亡之机。无为事主，无为事师。寂若无人，至于无为。定安危之始，明去就之理，是可全身，去危离咎，终不起殆也。

口舌者，祸患之宫，危亡之府；语言者，大命之所属，刑祸之所部也。言出患入，言失身亡。故圣人当言而惧，发言而忧，常如临危履冰，以大居小，以富居贫，处盛卑之谷，游大贱之渊，微之本，寡为之根，恐惧为之宅，忧畏为之门。

福者祸之先，利者害之源，治者乱之本，存者亡之根。上德之君，质而不文，不视不听，而抱其玄。无心无意，若未生焉。执守虚无，而因自然。原道德之意，擦天地之情。祸莫大于死，福莫大于生。是以有名之名，丧我之橐，无名之名，养我之宅。有货之货，丧我之贼；无货之货，养我之福。

罪莫大于淫，祸莫大于贫，咎莫大于僭，此三者，祸之车，小则危身，大则残家。

天下有富贵者三：贵莫大于无罪，乐莫大于无忧，富莫大于知足。知足之为足，天道之禄；不知足之为止，害乃及己。

五色重而天下爽，珠玉贵而天下劳，币帛通而天下倾。是故五色者陷目之锥，五音者塞耳之锥，五味者截舌之斧。

言者万神之机关，非言无以序形，非言无以畅声，非言无以序真，非言无以化人。言者矚玄睹之像，非言何以序人？言声而相须，形响而共俱。

大德者，受天下之大恶；大仁者，受天下之大辱。能受天下之大恶，故能食天下之尊禄；能受天下之大辱，故能为天下

之独贵。奔想飞驰，迅于游鸟；荒动滞固，给（疑给作急）若两绞。胶附素疏，坏之若流。欲风速发，色火亦然。婴发猛虎，恶光莫当。欲之气移，不滑其族。放散无常，解目染著。累色至玄，亦不有足。钓鱼不饵，纲而不缙，戈而不缴，钺而不煞。虽为柯锋，而心不施。有道者处之，有德者居之。虎兕措爪而无所虑；鬼神同群而无所惧。獬鸟鸚鵡，不相畏恐；狸犬兔鼠，不相避忤。故君子自处，不群不党，不曜不动，不利不害，常守静不移，故成君子也。

任重唯重，其重心累；居藏不藏，其藏必涌。好淫与淫，其淫唯昏；好帛与帛，终亡乃止。凌谋不生，摄亦俱然。故摄心者若仰中著，止意者若以盗凌，昼夜怵怵，忧道不行。是以道人忧道不忧贫，忧行不忧身。

处恶不坏，居秽不尘，在弱不诤，临亨不望，期谓志业之行。可独修之道者，是故不行而知，不取而取，故曰取。

其味甘焉，和而谓养；其药善焉，众和乃医；其疾徒焉，先后乃所；其佃作焉，日足获矣。故累足成步，著备成德。接下举高，敷德以正。截他不修，勤于三道。三道讫备，通天达道。是故太初降于太始，太始降于太素。崇正匠者，其万备也。钟鼓鸣乎，非手不声。水中有像，非质不映。川谷有神，不呼不返。朴中有器，非匠不崇。子有长质，非功不苗。故道加一切。

从气满太虚，随前降对，有之以有，无之以无。道德圆入，不拘一切。众生假明而见其物，假声以听其音。非谓听见之所能，因前而有之。故道人修于假明之明，习于假声之声，故能听见而不可彰。体于未言之言，知于未声之声，故辩言而可极。是故真人所为处异，所造者返。何以故？盖知天道无亲，唯与善人。

养蚕贵叶，功乃就之；养神贵道，真乃可登。贵本尚末，上下通达；敬根重枝，天道可为。存母得子，可保终始；珍道保身，大道可因。守默不移，故能广载；执直不曲，故能道长。本法无也，质真若渝。抱一化元，存元以通其道，守本以致其子。故善道者吉，审己者达，察过者泰。忖短者思齐贤哲，贪高进，务先活。是以真人常以守一逊过，攘而无臂，动而不摇，高而不贵，故能常贵。

饰兵者不祥之器，严观者无厌之至。假使战胜，何益乎命？是以有道者贵于廉，无道者贵于贪。国贪则民病，好兵则民残。民残者，无道之极也。

去不修之道，故能长生；绝自圣之力，故能无极。祛外来之知，故能发大慧之慧；任自然之德，故能合大德之德。是以进可进之进，去可发之发，以斯之业，故能果耳。

质真者德，著德者真，积行者达，和气者圣。不行而知，不见而明，故曰他心力也。是以道人行于不足，故能有足；处下不让，故能成高。夫欲兴太山之功，要须宽居乃得成高；为太极之道，要须广德乃能达道。故真人自卑下细，以致标远。

金处矿砾，性同内殊。两人同名，形性心别。狼彘贪侣，所求趣异。故安危心殊，所类各别。水之无味，万用崇之；土之无气，广载生物。故无味为味，无气为气，故成气味。处下居德，能为不失。

累丝至疋，累土至山，累业至圣，累灵至真。故万里之涉，累足乃达。云海中漂，明行自悦。敦朴易匠，是盈是显。冲而不厌，和而不嘎。正道易兴，而人反是。

气盈于内，弥耀于外。周流表里，津及百节。六甲错形，流灌丹元。敷道广成，无极太康。少而不老，昏而不耄。或先于人，或游太极。无形无色，非品而利。成之不居，故能大成。

伴豕而为群，徒游天下；伴羔而为党，交行野路。去留无趣，生死无在。愚恶侣行，通于天圣。无隐无伏，皆至神明。故真人治身，不淫不弊，绝荒闲原，炼神守一，赤子安宁，保国常道也。禾穡邪外，非种同茂，青苗共逸，无可分别。银鍤鑿锡，同室而藏，遣不识任意之流，无可分别，唯有审顾之士，乃可了耳。是以真人审匠投身，而无有悞，顾比学士而师事之。何以故？非其审者，冰汤同爨，莫有全之。审己择交，而无漏败。

其日莫宵，长明不殆；其月莫亏，长登景曜。劫运到灭，坠会而没。是以道人托而不久，功而不处，自容自受，正气不离。

道成四生，广育万物；性入万类，因人成器。明行者器，贪饵者绝。是以道生一，德生二，人生三。故天生万物，以人为贵。人能知贵，可以成器。若不知贵，杂生其精。识斯理者，大通无极。夫真人者，不为而功高，不拔而德集。声而不答，动而不摇，五彩加形，不以曜其目；五甘入口，不以爽其味。故心流速于飞电，驰想急于风云。是故折心不在严刑，绝味不在五甘。故去而不为，天道阶津矣。

万筭之途，因路而达；珠罗之服，因针而成。故学道君子，非路而同趣，异居而同心。是以道不同，不相为谋。非其同行之路殊，而心见异，故以非同之同也。

石利伤腰，铁利伤身，宝利伤命，心利伤性。夫惟伤者，善或竟兹，异厉必申。故割利去伤，道必附将；举下取中，气必充养。无阶之期，大愿果常。积在元气，而布和大康。无英公子，善举朱场。由除烦结，累心道梁。会我无边，是乃无伤。

真人散玉华以却秽，金仙散日精以拂尘，八素虚映以赞灵，三元命仙以运冥。明气九回，神精八缠。若能夷遐心于床室，

思神颜于自然，招灵景之幽华，荣朽老以长存。