

道樞卷之十九

初七

至游子曹植集

洞真篇潛存五芽並用六氣
凌乎無思神守其位

于真人曰自元命太歲之日子之後午之前
跌坐靜室心地湛然無思無慮於是東向扣

齒鳴天鼓者三十有六想吾首陰其華蓋坐
據後視左侍青龍右侍白虎前有朱雀後有

玄武心拜四方以左右手托膝搖其臍腹左
三右七熱摩左右手拭其面目耳頂隨其時

行之者三返千日則神從頂出矣懼則想回
焉其一先想吾身坐五色神雲之中雲覆其

頂想定默默祝曰五氣混生玄上之精克布
五藏六腕鮮明內灌外逸表裏俱清滅穢招

真我飛太靈祝已於是先及青陽之精青陽
之雲燕津者九結為九神狀如木星玉帶青

衣冠下布于肝之內與神相向而坐順時吐
息次吸靈丹之精赤神之雲燕津者八結為

八神狀如火星玉帶赤衣冠下布于心之內
與神相向而坐順時吐息次吸金魄之精白

神之雲燕津者六結為六神狀如金星玉帶

白衣冠下布于肺之內與神相向而坐順時
吐息次吸玄曜之精黑神之雲燕津者五結
為五神狀如水星玉帶黑衣冠下布于絳宮
穿二膀胱入于尾閭上于夾脊布于二腎之
內左三右二與神相向而坐順時吐息千則

呵卯則虛酉則咽每行氣既已則閉其氣熱
摩左右手以擦其面至于熱以左右手掩其
耳使不聞聲以指扣天鼓者三十有六天鼓

每行氣既已扣其齒三通嚙者三呼者三
皆從於是吹腎呵心噓肝咽肺嘻三焦呼脾

嚙者為吐為瀉其二先想左目出日右目出
月皆徑九寸在于兩耳之上其名曰六合高

總想定默默祝曰太上玄一九皇吐精三五七
變洞觀幽冥日月垂光下徹神庭俠照六合

太一黃靈帝君命簡金書不傾五老奉符天
地常寧俾我不死以致真靈却喝萬邪禍害

滅平上朝天皇還老返嬰大帝有制百神敬
聽祝已於是吸日月為一息氣燕津二十有

七結為二十七帝君九帝君下入于絳宮穿
于尾閭上衝于泥丸關之境九帝君又中布

于中關之境九帝君下穿絳宮布于下關之
境其神俱紫袞冕焉三關者何也腦也心也
臍也使日月徧于一身內徹泥丸下達五藏
之中皆覺洞照內外如一身與日月之光共
合為良久扣齒九通用嘻以吐息者二十有

五度每日行止寢坐心存二十有四星其大
踰寸如連結之狀又存星之中有一人焉是

為二十有四星如嬰兒初生而無衣於是二
十有四星自噓中而降環身之外者一周祝

曰二十四真回入黃庭口吐黃氣灌我命門
百神受靈使我骨強魂魄安寧五

藏受符天地相傾祝已則吸二十四星焉二
息氣燕津者二十有四凡其嚙也則覺一星

吞入于口徑至于臍之下復覺星之光出為
二十四真人俱口吐黃氣如煙焉布于臍之

下鬱然洞徹于內外良久用呼以吐息者十
有五度凡用呵噓咽嘻呼吹既已則出氣之

濁者十吐焉想其形應乎五色仍想吾之身
焉

崇真篇丙丁為性壬癸為命
學而窮理乃識其正

崇真子晉道成也曰存三守一者學道之要也三

者何謂也精也氣也神也吾所謂真三寶者

也抱一者何謂也抱守元陽真氣也神本在

心屬于南方丙丁之火心中有性性屬于陽

焉腎者能生元陽真氣泄而為精秘而為真

氣屬于北方壬癸之水水為命命屬于陰焉

夫能知存三守一之道使氣守精精守神神

守氣久而神定氣和仙道可成矣女子專意

不離乳房之中浮皮之內旬歲補滿真氣其

功與男子同焉其妙也在乎心無所思耳無

所聞目無所視一意專靜精進動行則寒暑

不侵蜂蠶不毒攫鳥不搏鷙獸不噬色返乎

何速之有

返真篇 虛谷撰而謝其編 內述真性復命歸根

虛谷子劉烈也曰夫惟渾淪既判清濁已分爾

為萬物之靈我得一元之秀其秀本無死壞

者歟其終自取滅亡者歟名利蟻爭是非蜂

起于斯之際將欲返真性而歸根挫銳解紛

安居樂業一靈頓息萬境俱忘其亦有道矣

惟以智慧之刃可以斷煩惱之鞅者也是以

甘言巧笑烈士之心不可移也曲眉豐頰高

士之目不可入也於是去彼取此體物知身

必澄澄寂寂以忘其情故神化氣而氣化形

者窮委之塞也靈自明而照自照者妙用之

通也杳冥之外恍惚之中此崐嶠虛谷之生

涯者也吾有二歧綿綿焉可以直入于天端

有一田曲曲焉可以回環于地要潛馳坤馬

逆泝銀河璇璣運動於一身煙雲發泄於七

竅萬神齊至百脉流通二氣混合以回風三

宮陸降而不息於是返照慧燈而自見焉寒

其精產乎二地之英者也其功既成則三萬

有六千之神上朝于帝而吾於是可度世

奪九億九萬之數也況乃至道全神在乎金

丹化體而已自然入有從有歸無於無有無

相通形神俱妙落三尸而超三界朝上清而

證上仙逃走陰陽如是與天地齊矣彷徨四

達出入八荒時行則行意往則往又惡有生

死禍福者乎著還丹虛谷百篇今取十四篇

表而出之

其一曰此理幽微達者稀孽開混沌立丹基

一露金水冰嘶結三尺寒霜火焰飛南北坎

離分卦象最昏符火合天機一九變就純陽

體緩轡揚鞭入紫微

其二曰樓觀飛空異市朝門迎雙道接煙霄

玄爐白雲金童掃素鼎黃芽玉女澆風入碧

池搖蕩菖月穿真館照芭蕉臺中秀麗忘機

侶千古曾經眼下流

其三曰泛泛飄飄不繫舟真神時變九霄遊

水中有火還相合陰裏生陽却自由白面郎

君驅虎尾朱衣童子把龍頭逍遙一入瑤臺

去不管人間春復秋

其四曰擺脫塵勞滌寸心不教時事等閑侵
澄澄固坐調真氣默默忘情養聖金歧路兩
條通巨海銀河千派瀉高峯此中關鍵吾家
事二八回還踵息深

其五曰白玉龜峯阿母家薄侵紅日爛三花
一泓酥滴桑梢露九片黃輕谷口霞鶴頂有
丹呈秀麗雲心無着洩光華當時若不尋雙
徑徒費漫漫走海涯

其六曰一氣寥寥素樸胚玄黃分孽兩儀開
坎離猶是乾坤主烏兔元因日月胎有水盡
歸東海去無星不向北辰回三才我得居中
秀造化生成自合來

其七曰空心萬籟奏佳音神室虛凝夜正深
浪簇雪花開鼎面光嬉星彩燦爐心五行聚
會庚還乙三姓同歸丙返壬造化有功堪矚
目火中苗苗吐黃金

其八曰還元返本一歸家漸見枯枝發嫩芽
要識刀圭求戊巳須知水火是河車初時傳
得金蓮種次後開來玉樹花兒女雙雙朱戶

裏夜深還共醉流霞

其九曰忽拈詩筆縱天才春髓温温滿滿盃
混沌誰將分孽破鴻濛我自琢磨開金蓮下
向丹池種玉樹移安翠橫裁自是家園風景
好坎男離女一齊來

其十曰誰信還丹事不深肯於三五一中尋
若知庚甲擒龍虎要識浮沉定木金坤六產
成離內火乾三生得坎家壬丹經子史明明
說自是迷徒不着心

其十一曰不信浮華誤了身有誰肯問己求
真三回賀旦添三月一度飛花減一春陽氣
如煙誠可惜荒郊似水莫因循書名竹帛千
千兆看取從前得道人

其十二曰都言大隱混塵羅却笑山居養太
和名利薄時人事薄交求多後是非多綠水
青山超性窟柳眉丹臉陷身河借問貨餘能
敵國無常買得不來麼

其十三曰日月循環子細推天罡指準在璇
璣大功欲就三千日妙用無虧十二時四八
陰消除滓濁九三陽長合希夷玄關向真

消息盡向詩中漏洩機

其十四曰太乙神爐三疊存周回上下法乾
坤天旋地伏龜蛇應陰殺陽生卯酉門火進
屯蒙常煥煥鼎涵金水鎮温温玄珠鍊就金
光燦用獻虛皇最上尊

修真指玄篇五行倒植三四返覆
冬子夏午神氣內若

華陽真人施肩吾曰吾聞之正陽真人鍾離雲房言

玉清上清太清太無太虛太空太質云者蓋
大道有無之相生以立天地之基標者也以
人言之則三清者父母之精氣神聚而為胎

精血為表精氣為裏如天地之清濁者也純
陽真人以為龍虎交合而結內丹三百日而
真氣生鍊就陽神始在黃庭次居內院終出
天門此人之三清者也腎為水中生元氣

可比於地也心為火火中生真土可比土石
之聚也脾者隨呼而舒以引于腎氣而上行
隨吸而入以接于心氣而下降故呼吸之間
般運天地純粹之氣入于中宮飲食之際受

納萬物秀實之氣資于四體此人之三才者
也純陽真人曰父母交合而生身人之三才

也心腎交合而生丹吾之三才也華陽真人曰斯言也其玄矣乎月者太陰之精也陰不得陽則不生所以月受日魂而為明也日者太陽之精也陽不得陰則不成所以日得月魄而見也試言乎內則猶腎氣傳於肝氣肝氣出而腎之餘陰絕矣所以魂生於肝焉心液傳於肺液肺液生而心之餘陽絕矣所以魄生於肺焉於腎氣之中而取真一之水心液之中而取正陽之氣即真一之水為胎如日魂得月魄而明也真一之水得正陽之氣為主如月魄得日魂而照也一歲有二十四氣一日之間亦有二十四時焉故亥子丑之時壬癸之位也而小寒大雪冬至小寒大寒屬焉寅卯辰之時甲乙之位也而立春雨水驚蟄春分清明穀雨屬焉巳午未之時丙丁之位也而立夏小滿芒種夏至小暑大暑屬焉申酉戌之時庚辛之位也而立秋處暑白露秋分寒露霜降立冬屬焉五日一候三候一氣三氣一節二節十二時者陽時也十干者陰時也艮巽坤乾者四卦時也合而為二十四時與天地

二十四氣同焉一日十二時時為三十度共三百六十與天地三百六十度同焉天地之春夏秋冬日月之弦望晦朔人之子午卯酉四時同焉知其時候以法致之則丹全氣足可以長生鍊氣成神可以入聖五行者相生者也故肺氣得腎氣方行焉心氣得肝氣方行焉脾氣得心氣方行焉肺氣得脾氣方行焉及于三田則精中生氣秘其精而氣自壯矣氣中生神養其氣而神自清矣五行相生可以延年三田返覆可以超凡人有九宮何也丹元宮者腎也朱陵宮者小腸也蘭臺宮者肝也天靈宮者膽也黃庭宮者脾也玄靈宮者大腸也尚書宮者肺也玉房宮者膀胱也絳霄宮者心也以九州言之則冀州者腎也兗州者膀胱也青州者肝也徐州者膽也揚州者心也荊州者小腸也梁州者肺也雍州者大腸也豫州者脾也以形言之肺長八寸其狀如華蓋心長九寸其狀如乘蓮肝長七寸其狀如懸瓠腎長三寸其狀如懸石脾長七寸六分其狀如覆盆其類不可窮也腎

氣之中取水心液之上取氣氣上水下是為未濟之卦也腎氣入于頂真水下降心氣入于丹田真氣上升是為既濟之卦也心腎交合而成內丹肝肺傳送而為火候以合天地升降之宜日月進退之數焉龍虎何以交合歟自辰巳至于午而止其津分三嚥之於是幽室靜坐疊掌盤膝忘思絕慮微以升腰閉目冥心滿口含津鼻之中細細出息引極再入合津以壓之真龍不上升矣引息抽之真虎不下降矣初覺其咽乾次覺其心沖終覺其情暢龍虎既合於是無質以生質其形如黍還于黃庭是為玄珠者也若鍊之火候不差斯為金丹焉火者三昧真火也升降循環有周天之道焉十五兩為三百六十銖有周天之度焉天氣五日一候故修鍊者亦五日一進退火候焉三氣在于黃庭其法用戌亥至于子靜坐幽室屏去思慮微隱於几輕脅其腹使鼻中綿綿用之不勤默存丹田如火輪焉其轉不倦脅之勿動困則暫止再脅者蓋以聚所散之氣想火轉之于腎心火下入

于黃庭始則其腹微痛次則漸熱行之可以補虛益氣積而延年若與前之龍虎并行百

日下火五兩自戌至于子鍊精成汞而藥力全矣二百日下火十兩自酉至于子鍊汞成砂而胞胎堅矣三百日下火十五兩自申至

于子鍊砂成金而純陽氣生矣何以取火乎以念珠一百八凝息計數數足方得一鍊焉何以肘後飛金晶乎用子之時一陽初動而下功披衣正坐握固存神扣齒二十四通集神和氣忘思絕慮閉目冥心存下丹田微偃

其脊始覺腰之下稍熱如未熟則再偃至熟則止於是氣過于尾間下關次過于夾脊雙關次過于玉京上關在心之左以至升僂一撞三關入于泥丸日而出而止行之一夕可全一年之損如滿其數則可以補腦益髓返老還童

矣故辰巳日交合戊亥日進火子日退火何以謂之金液還丹乎其法用子之時靜坐存升掩耳閉息輕輕擺撒使腎氣入于頂攻擊神水下降自上腭而來清涼美甘不漱而嚙久之骨健身輕勝寒暑矣何以謂之玉液還

丹乎其法用辰巳之時交合焉靜坐絕思慮以舌拄牙縫雙收二頰有津則嚙之無津則嚙其氣滿乎三百六十之數此自肺而升者也可以益一年之損而已不用此於子之時存升僂脊一撞三關既入于頂急閉其息掩耳擺撒金液使下降焉於是不漱而嚙于時即高身起腹舉腰正坐使金液隨元氣散入四支通流百脉是為金液鍊形者也久之目視金華體出金光不止長生而已於午之前辰巳收頰嚙氣補虛數足乃繼而用之方嚙未嚙之際忽升身正坐高舉其腹氣入于四支百脉傳入于經絡百日則肌如玉血如膏顏如嬰矣鍊之法有二其一以丹鍊形三田反覆者也其一以無丹鍊形五行顛倒者是為玉液鍊形也存升僂脊一撞三關直入于泥丸掩耳閉息金液下降即舉腹升起丹田純陽一升一降相見于重樓之下是為既濟始成一珠其大如黍其色瑩而黃乃還於黃庭是為金粟遂出金光于皮毛計功定其息數此既濟者也人之元氣日一循環焉其元

神旬一交番焉甲乙之日卯時鍊肝氣丙丁之日午時鍊心氣庚辛之日酉時鍊肺氣壬癸之日子時鍊腎氣皆鍊之成神焉惟脾無正氣而不受鍊戊己之日安閑可也正坐靜室屏思慮扣齒二十四惟心在道神定氣和

默觀所鍊之藏心至則氣自至矣丹田純陽之火至是為三花和會非比三昧之火也旬鍊之一番焉凡百日每藏各鍊十番於是氣升神見各隨其色紛紜上起回觀反照見五色之雲輿于壺中此鍊氣成神上朝天元並入神宮者也然懼外魔以亂天真當速收內

觀以起火焉故曰欲長生者鍊丹下火可也欲不死者還丹鍊形可也欲升仙者鍊氣成神可也煙蘿子曰仙者嚙氣閉息不入喉中往來當其氣滿難住正坐升舉其腰身如是

不止氣衝凝滯而又可以延息少時矣積氣生液內滋於五藏六府外潤於皮膚此安樂之上法也然未盡玄微焉玄微之道在夫幽室靜坐絕慮忘思嚙氣閉息急則升身放則換氣而奪餘息於是心腹空而首目清利體

神旬一交番焉甲乙之日卯時鍊肝氣丙丁之日午時鍊心氣庚辛之日酉時鍊肺氣壬癸之日子時鍊腎氣皆鍊之成神焉惟脾無正氣而不受鍊戊己之日安閑可也正坐靜室屏思慮扣齒二十四惟心在道神定氣和默觀所鍊之藏心至則氣自至矣丹田純陽之火至是為三花和會非比三昧之火也旬鍊之一番焉凡百日每藏各鍊十番於是氣升神見各隨其色紛紜上起回觀反照見五色之雲輿于壺中此鍊氣成神上朝天元並入神宮者也然懼外魔以亂天真當速收內觀以起火焉故曰欲長生者鍊丹下火可也欲不死者還丹鍊形可也欲升仙者鍊氣成神可也煙蘿子曰仙者嚙氣閉息不入喉中往來當其氣滿難住正坐升舉其腰身如是

不止氣衝凝滯而又可以延息少時矣積氣生液內滋於五藏六府外潤於皮膚此安樂之上法也然未盡玄微焉玄微之道在夫幽室靜坐絕慮忘思嚙氣閉息急則升身放則換氣而奪餘息於是心腹空而首目清利體

克悅而神氣調和此延年之法也或飲食過度則閉息虛心自然消除矣或氣血凝滯則閉息默觀病之所在病則瘳矣夫納九燕一存三放七定息內觀事無不畢此長生之訣也何謂也鼻入清氣而納之九分咽中一燕不使所入之氣往來覺其急則舉身取氣放息勿令出盡常存二三焉當其閉息之際默觀五藏氣自通和則其疾去矣正陽真人曰欲覺陽公長子須是多入少出從其男女相爭過時求取真一純陽真人釋之曰陽公乾也乾一索於坤而生震震為長子在人為肝在時為卯是為泰卦三陽之候也于時腎之氣為嬰兒上傳于肝心之液為蛇女下降于肺肺氣相交於是其鼻入多其口出少凝住不使傳降焉是為男女相爭積氣生液於是真氣益多故曰過時求取真一者也然則玄微者不離于卯之時而已外應于泰內契坎離氣交之候鼻入清氣升身內想默計周天之數凡三百有六十可以奪一年之氣以補已往之損比之胎息無時焉弱者可以骨健

老者可以還童矣岐伯曰人之真氣春藏于肝夏藏于心秋藏于肺冬藏于腎肝心陽也肺腎陰也隨時養之不出冬夏二至春秋二分之候所養之法淡然自適而無所感靜坐內觀所養之藏自然氣凝而有象有形焉故以陰氣為胎以陽氣為息氣住則形住是為長生之要也靈樞曰天地反立陰陽逆生鍊鉛鍊汞自然道生扁鵲曰冬至之後十有五曰真鉛積之一分其狀如輕煙焉夫能鍊之可以安樂延年矣三十日真鉛積之二分其狀如薄霧焉夫能鍊之可以返老還童矣四十有五曰真鉛積之三分其狀如垂露焉夫能鍊之可以留形住世矣夏至之後十有五曰真汞積之一分其狀如戲藥焉夫能鍊之可以健骨輕身矣三十日真汞積之二分其形如含蓮焉夫能鍊之可以長生久視矣四十有五曰真汞積之三分其形如抱卵焉夫能鍊之可以鍊形化氣矣故鍊真鉛而為陽胎鍊真汞而為陰息以陰息為陽胎自然有形化無形矣以陽胎投陰息自然無質生有

質矣然岐伯不知時扁鵲不傳法若夫冬夏二至則時未善也隨時內觀則法未盡也惟冬之子夏之午則凝息留氣而後靜觀斂身集神而先注意焉斯可謂盡善矣是以胎息之要在乎絕無動念譬夫以水澆石無可得入於是神定氣和元靈自住真胎自凝是為無漏三年小成六年大成九年大成者也神公言其胎息曰勤守中勿放逸外不入內不出還本元萬事畢謹修持無時日曹道沖釋之曰勤守中者神識內守也勿放逸者一意不散也外不入者對境如無也內不出者居塵不染也還本元者專氣致柔也萬事畢者止外無求也謹修持者勤而行之也無時日者長生久視也然則真胎息者其惟物我兩絕神氣並集凝而為胎住而為息形神俱妙可以長生神氣合體可以入聖於是窮理盡性以至于命自然神氣交和無中生有內外明白以色為空天真元靈湛然自樂矣玉皇有神用之訣曰存三守一高上元君釋之曰三者精氣神也一者腎也腎中生氣心中

生神神氣交而為精神住而還下於是上存其神中存其氣下存其精三存既畢則守其一在于丹田不論內外之境與出入之法自然氣還元而自佳為胎焉神隨氣而不散為息焉神氣一體則無死生心腎一氣則無疾病如是一切之境從何而入一切之念從何而出乎若厭乎塵世則當升氣以為神胎集神以為氣主於是氣胎神息與有象之形分而二三化而萬億真靈不散是為入聖者太上玄機有自然胎息之訣曰長生久視徐真人釋之曰靜坐忘息久視於上田則神長生矣久視於中田則氣長生矣久視於下田則形長生矣視者視之勿離其視之所心神隨視而止腎氣應神而傳自然有形之氣暗藏無象之神形中有胎胎中有息息以神住神以氣存此久視之道也吾於天地之間止知其身其身之內止知神氣而已故上視神官則其神不散視久則鍊神神聚為胎以所傳之氣入而為息自然而上也下視氣管其氣不散視久則鍊氣氣聚為胎以所存之神

入而為息自然而中也鍊氣會合常守丹田變而為胎住而為息自然而下也上中下者三田之謂也腎之真水者虎也心之正氣者龍也龍虎交而為玄珠火候足而為金丹取辰之末巳之初是為巽之時幽室正坐滿口含津勿吐勿嚥以壓龍虎之氣使之不走交合而為玄珠焉其大如黍還於黃庭每元可以增真氣一文矣火候者何也心之正陽之氣是為真火真火上升是為鍊形及其下降是為還元可以益氣而延年當戌之末亥之初是為乾之時幽室正坐脊腹勿動凝住上傳之腎氣不升內想真火而下降行之一日可以補一年之虛純陽真人曰金丹之要存升關閉過關無急火候無差產成金液者也於子之時一陽初動之後披衣正坐握固內定存下腰身使腎合氣聚覺臍腹微熱漸升其身微偃其脊運腎之氣復過尾閭自下而上次過中關于玉京直入于泥丸以補其腦自然髓實骨健若鍊金丹則作退火焉夫龍虎相交為玄珠以心火下降為補益以肘後

飛金晶為補腦之法並用是為金丹焉玄珠者金丹之體也進退火候合于周天之數三百日無差則為金丹矣脊腹凝息行一百八之數自子逆行至于午以心火下降而鍊黃庭於是五日加六鍊二十有五日後一時此進火者也升身偃脊行一百八數自子順行至于午以腎背飛而補泥丸於是五日加六鍊二十有五日後一時此退火者也內丹既凝而生純陽之氣是為氣中有氣於是不計晝夜升身正坐是為太陽鍊之百日其身輕矣千日飛騰而入南宮為仙夫以純陽隨其元氣所傳以鍊五藏之氣凝為胎元鍊氣可以成神矣丙丁之日其時用午庚辛之日其時用酉壬癸之日其時用子甲乙之日其時用卯於是靜坐忘息雙收二頰以喉中虛嚥為法所嚥之數不過百為十日澆過百日而足於是純陽之氣不能害於五藏五藏之元神隱於真氣而不散五藏之真氣隱於元氣而不耗由是隨元氣所傳而鍊其氣即氣鍊神神自氣中而出止朝于元頂入于泥丸無

丹者行此法隨時流確可以鍊形焉

道樞卷之十九

道樞卷之二十

至游子曹述集

初八

真一內丹篇閉息數流陰陽以通一時之用一歲之功

子復也丑臨也寅泰也卯大壯也辰夬也已乾也午姤也未遯也申否也酉觀也戌剝也

亥坤也歲有十二月日有十二時吾以時易

年矣每時運用乎二卦共十有二爻一歲之

象也故一時之用得一歲之功然自子至巳

可以行也午之後不可用也子之時先進火

焉息者火也火陽爻也閉息三十有六是為

一陽爻然後進水焉津者水也水陰爻也漱

液二十有四是一陰爻故子之時行乎復

巳之後行乎姤常相對行之此一時而用二

卦者也子之時其爻一陽而五陰則先閉息

三十有六然後漱玉液二十有四既已則復

行午時之卦其爻一陰而五陽則漱玉液二

十有四而後閉息三十六者五過通于子則

為六陰六陽可以奪一歲之用矣凡行持也

依爻數陰陽為之必平坐握固扣齒子之時

面子之位餘亦如之行已則托天導引者數

過久之內丹結矣一歲之後可出之浴以太陽焉所謂出玉池入金室大如彈黃如橘者也修氣者運陽以鍊陰也陽始於子盛於巳陰始於午盛於亥故常以子之時運用寅之時行持至午則止避陰氣也

還丹參同篇一氣精華得火乃滋運丹之根其在兩體

昔者燧人氏鑽木以出火女媧氏鍊石以補

天斯合神丹之道矣或曰何謂也曰木者秉

之性也金者真火也是以還丹之根在乎南

離焉何也生于太陽之中得火而後化乎形

質者也其一變則潛形乎混沌之中感處乎

母之胎方受精華之氣此朱為汞者也其二

變則赤元之數合乎丹田為受氣之因融化

而為凝酥於是魂魄降于合抱之位此汞成

雲者也其三變則青神之液獨化于扶桑此

雲成砂者也其四變則白虎之義其氣其汞

和矣復于根類此砂成著者也其五變則玄

黃之化密來于后土氣克于上元剖分形質

此黃成鉛金者也故曰一物含五彩其斯之

謂歟夫汞不得火則其身虛焉鉛得水則其