

真元妙道要略

經名：真元妙道要略。原題鄭思遠撰。書中引述李勣、吳筠及姻籙子之語，當出於五代宋初。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部眾術類。

真元妙道要略

真人鄭思遠撰

黜假驗真鏡第一

夫道者，黃道赤氣，七九迴精，三一少女為要妙，在採氣還丹，是得聖人，隱於八素，仙者秘在鉛汞。故訣曰：鉛汞識真二萬化窮矣。洞曉八素，真道立矣。此上至要，闕一之道，即無成也。余竊聞見學人不遇明師，侯認糞穢，錯修鉛汞，損命破家，其數不可備舉，略而述記，並解八素少女鉛汞，列之如後。

有用凡朱汞鉛銀，取抽臺水銀，號為天生牙，服而死者。

有用硫黃炒水銀為靈砂，服而頭破背裂者。

有以蜜陀僧、鉛黃黃花，號黃芽者。

有炒黑鉛為水鉛，用鉛不用鉛，服成勞疾者。

有燒桑木，為六八四十八淋煎，取灰霜，號為秋石者。

有燒金鑠草，及糞灰取霜，號為鉛汞者。

有用胞衣，號河車者，亦云紫芳也。

有以九鍊硝石，於葫蘆內，以水精玉環，採月水日火，號為大藥者。

有燒砂錫錢，取鉛珠，號為丹中真鉛者。

有以銀雞子，養朱砂及汞，伏火礬。張果老云：龍虎丹者，即伏火死水銀一色者。

有以鹽礲砂，啖十六歲童兒童女，取大小便，燒淋取霜，為鉛汞者。

有以四黃八石，都合燒為大藥者。有為大藥，用八般石藥者。

有以堵牙皂莢，十一月採之，燒鍊取灰霜，莢天生牙者。

有以葫蘆成硝石，並白石英，號紫石英，為一物含五彩之道者。

有煎霜雪，並百草上露，號神水華池修鍊者。

有燒鍊薑石、雲母、硫黃，及土為至藥者。

有認鐵錕銅綠，為自然之藥，便指陰真君訣云：金花生天地寶者。

有以桑檔子並蚤沙赭石子，號為大小聖石，自然丹砂者。

有燒黛松煙，號為一子真黑鉛者。

有燒絲細取灰淋煎，為大藥者。

有燒鍊硝石并二江水，及青鹽三年，擬為至藥者。

有以水火鼎，燒赤白二樟柳根，號玄牝者。

有以曾青、空青，結水銀燒伏火，號真金者。

有以硫黃、雄黃合硝石，并蜜燒之，焰起燒手面，及燼屋舍者。

有以水火漏鑪櫃，九徧燒水銀青砂子，號九轉七返靈砂者。

有以黃丹、胡粉、朴硝，燒為至藥者。

有合燒雄黃、雌黃，號為知雄守雌之道者。

有以鍊黑鉛一斤，取銀一銖，號知白守黑，神明自來，為真鉛銀者一

有以盆於十一月合地土，取陰氣，認為真水者。

有燒火糞灰，以臘水淋汁煎霜，號大藥者。

有以黑鉛一斤，投水銀一兩，號為真一神符白雪者。

其前件所用，迷錯為道之人，輪年修鍊，皆是費財破家，損身喪命，傷風敗教。如此之流，學者同毛，成無一角可中。《參同》云：由盲者不柱杖，聾者聽宮商，沒水捕雉兔，登山索魚龍。又云：使二女一處，令張儀、蘇秦說媒，遣為夫妻，弊髮腐齒，終不相交。又云：和膠補莖，以砲塗鎗，去玲加冰，除熱用湯，飛龜舞蛇，終不可得。何以言之，蓋非類不可合。魏君云：假使黃帝臨鼎，太一執火，八公禱鍊，淮南調合，立宇崇壇，玉為階陛，麟鳳脯膾，把籍長跪，祝章神祇，請哀鬼神，沐浴齋戒，待有所望，亦不可得也。世人不知，少女乃是兌卦之索，三一即鉛汞之祖，黃道乃十數之始，赤氣即七元之要。蓋碧通子《玄微訣》云：長嘯道引，是密法運氣之機，存想萬神，是初絕外緣之計。氣因感而成形，精為還元而作氣。鉛汞是天地之母，少女即金華之別號。愛生為眾善之宗，好死為眾惡之本。略而言之，蓋微妙要道者，悟如返掌，迷隔天地，無師執文，萬無得一。故淳于真人曰：世間多學士，高妙美良才。邂逅不遭值，好火亡貨財。據按以記文，妄以意為之。端緒無因緣，量度不可持。蓋須師資相授，受得其真，萬無一失。又張君五篇云：鉛汞得真，修未圓滿，服亦長生。不要錢物廣大，唯在法度周旋。魏君曰：古來聖人素無前識，茲因師覺悟者焉。又《南華論》及《立通曆》、《玄綱論》、《三姓子口訣》皆云：羲受圖，軒受符，高辛受天經，大禹受洛書，而屍今人者焉。蓋先聖口訣云：五三與一，天地至精。可以口訣，難以書傳。不敢深露天機，略而述記，以俟好道君子，審而習之，改惡從善，無使虛滯待光已矣。

夫仙凡異境，人鬼殊流，仙聖未有學凡，英人不可習鬼。雖仙凡玄遠，上士學而必齋。然人鬼路殊，中下習而必合爾，則聖道非久修而莫備，死鬼乃卒為而可成。何以如斯，蓋物類相感，同聲相應。古人云：作善千日不足，作惡立見傷身。古書云：善福如五穀，非種而不生。惡業如百草，不植而自茂。亦由惡屬陰毒之情，秋冬之氣，秋傷冬殺，萬物衰落，復返沈墜于根。若水動而流下，人死而歸夜泉也。其生福屬陽靈，喻春生夏長，萬物榮盛，出乎土，故

乎陽，明若火，炎而上，焰火壯。人生而宜陽位，故仙者歸乎九天之上，則若其火。如人修上事，非累功及吹燕，而炎愈生矣。水則不以力而自滋下流，如死之易也。是故老君曰：積習生常。又曰：合抱之木，生於毫末。九重之臺，起於壘土。千里之行，始於足下。理可明矣。

故門雖小事，合標先說，漸可登真。夫第一門之方要，在於保精存生為上。夫欲保精之法，一者絕邪思，二者服秘精之藥，三者少勞苦，四者立膝眠，五者少睡，六者勿令志極，七者慎悲憂，八者和喜怒，九者勿醉飽，十者戒五辛，十一者性沖和，亦曰中和。此乃精進之漸始。次乃利益。夫利益者，《洞淵》及《元精經》云：自利利他，因果共接，上士能具此功，利益甚深。中士達神形，下士身性別。上士玄登無上果，中士了身中品仙，下士遺身為靈鬼，此乃三等志人也。夫修學君子，切在莫恥下問，廣看要訣，精真陶染，自見其理，逢師指妙，即可萬事畢矣。夫利益者，莫望求福，且圖逍遙，免營惡業之事，然即乃修合善藥，貨施說善，化人無方，制造世寶，資濟貧弱，功須陰行，過必陽顯，此乃大聖因地之機。學生之人，可行此行。夫為世利之藥，非真汞了者，不可為也。為假者必加殃咎，尤須慎之。

凡銅鐵錫變銀，不得要妙，不可為也。凡曾青、石膽、砂子之櫃，亦成上色黃金也，絕勝點諸物。夫曾青結砂子，先研青，令極細，水飛其夾石令盡，乃結水銀，忌玲水。好曾青一兩，結得四兩水銀。結出停之一宿，硬如堅石，其色如黃金，即是曾好也。如若未櫃之，即擣為末一兩，合伏火。雄三銖，粉霜一分，合研點白石末，并黑鉛二斤，成紅滿玉二斤半。若用伏毗三銖，即成藥玉，即金市上白玉，除砂子末也。如櫃好，此曾青等砂子伏出，各成上金，出時色赤如黃土色者，鎔成絕上金也。青黑色者，成紅銀也。探色者，不成。不成者是不堪，鎔成銅也。其金銀等砂子櫃好，即各各隨母色成真物也。凡鐵銀堪與錫銀，若成就曰聖汞，點化五金硬石，皆成真寶。何以言之，凡生八石一斤，不如伏火砲石一兩。伏火砲一斤，不如伏火砲一兩。伏火硝一斤，不如伏火四黃一兩。伏火四黃一斤，不如立採紫光香砂一兩。紫光香砂一斤，不如龍虎聖砂一兩。龍虎聖砂一斤，不如大九轉丹砂一銖。世說真七靈砂者，余不知其神力何似，蓋不得其法，惟見其師云。

太上老君口訣，只傳尹喜、張道陵二人，得此法也。余竊見凡夫，多以凡水銀，用硫黃結為青砂子，於水火鼎內，燒之七遍，服食，云是七返靈砂，甚有所折，良可悲哉。奉勸學者子切在審戰真訣，不可輕命，慎之慎之。

凡伏四黃八石，若犯草霜，未經久鍊成汁者，無所用何為也。蓋是君臣乖錯，暫伏相返，鎔鍊五遍，必漸去而玄枯，稍枯者不可用也。伏火試驗之，的不謬耳。

凡諸藥伏火，但知君臣多少，成汁肥膩，將一豆於赤炭火上燒之，成油流入火中，無煙焰者，不計其色，悉可變化世利，服食亦可治病，不須多喫，多即所損也。

凡硫黃伏火，有制藥之功，無獨點化之能。雄雌二黃、毗黃等伏火，皆有用處。又朱砂得君臣伏火，亦可雜用。或自成紅銀者，每兩點化伏火雌黃三銖，成上金。亦可雜用毗霜伏火，能白銅脆。五金得伏火水銀，并粉霜、砲砂等，即軟成物。又伏火砲砂，雖能軟物，亦能焦爛物，少即引助四黃，多則傷敗五金。可將伏火砲一豆，於銅片上燒三遍，其銅即焦黑，此為驗也。

凡毗霜、毗黃、水銀、粉霜等，多佯死伏諸三黃，但得好櫃，即永伏。悉有立可變化五金之功。唯硝石伏火，不能獨化五金、石硫黃，宜服養諸藥。硝石宜佐諸藥，多則敗藥。生者不可合三黃等燒，立見禍事。

凡硝石伏火了，赤炭火上試成油，入火不動者，即伏矣。若瓶內燒成汁者，即未。可知生熟，何為耳。蓋綠硝石戀櫃，火炭上試之不伏者，纔入炭上，即便成焰。

凡白礬伏火，味如生時，瓶內燒之通赤成汁，玲了似燒白銀色，或青白色者，敲之作金玉聲，實堪服。朱汞等此物，最難伏之，即須感櫃獨體伏。若和諸藥伏，即無味，及敗諸藥不堪也。

又凡藥有頑伏火，汁伏火，枯伏火，及假藥一一須試之。又硫黃有似大礬砂，以毗黃染色，為假伏火成汁，硫黃服之傷人也。有似自然銅制作，假頑伏火朱砂者。有似硫黃夾石，炁燒為假頑伏火硫黃者。此等皆無用處。略而述之，學者鑒之。若人遇虛無紫光聖砂者，諸四黃八石，悉可制伏。及二十四化漿液、金蘇膏、金華等丹藥，非我真鉛汞，而不成也。自古聖人皆秘鉛汞之妙，不形紙墨，唯口傳也。

凡初地聖砂，點鐵立白如銀，未能全成寶用，此驗丹砂真假也。世利之藥，具前說畢，故無謬述，但少試之，即知也。余所具說諸凡藥，及聖砂者，蓋見《神農玉石本草》，李勣添注多有錯謬，遂述此訣，論諸藥變異，曉示同道君子，更希廣學，無令謬度時光，虛棄人命，審而詳之，鑒而驗之矣。

證真篇第二

夫日月尚有盈昊，凡人奚無否泰。都緣道德未淳，陰陽混惑，未可便至真道，但恐五行陶鑄。爾時元上大道法母元始天尊，說諸陰陽返五行元精，與太上道君，令度長劫中，有學道之眾生，採日月天地五行之元炁，修種金丹，一周圓備，服之可得五行不侵，出沒自在，馭鶴駕龍，遊居紫府，萬劫清凍，劫塵不壞者，蓋得元精之神力。愚人不曉至真大旨，為言得道者，當三災大劫之時，去出傍三界逃避之，何其愚哉。不知至真之身，是元精之類。蓋碧通子云

：道成身以億大劫至而不苦不勞，恆常清淨。若云劫至而避之，即出方入界，逃劫避害，未脫役役，奚為真道者哉。況五行尚不能干，豈有三災而能傷乎。世人何不思之。

夫三一元精者，天地之根，還丹之宗，萬物之母，七寶之精，大道之體，日月父母，五行元首，始名真一。故《德經》云：天得一而清，地得一而寧，萬物得一而生，三才合一，故為之三。又三者，木土水也。再分三位，在天為三光，在地為三寶，在人為三明。是故《黃庭經》云：三明出華生死濟。亦云節，又云木者龍也，丑、寅、卯是。一者水虎也，子、亥、戌、酉是。夫此二象，化應七屬，謂子、丑、寅、卯、酉、戌、亥，歸辰星位，在天為七星，在地為七寶，在人為七竅，應備三五，而成八素。全六合，顯三五，三五之位，在第三卷中說訖。按經云：三五者，順眾類，和調萬物，理化陰陽，覆載天地，光明四海，風雨雷電，春秋冬夏，寒暑溫凍，清濁之氣，不得三五不立。三五者，天地之樞帶，六氣之要會，九宮之節氣。故《聖紀》云：天道不遠，三五復返。返者是還丹也。元氣結成，一周脫胎。但能推運八卦，變轉相生，至于一載，還丹具矣。田有二八，丹有一斤，體全也，服之可仙矣。

凡人本從元氣成身，再得靈元之精氣補之，可以長生，身合純陽，永超陰界，是曰還丹。丹者，九九陽數之義，赤也。赤名者火之屬，服而上昇九霄，為感陽神，如火炎而必上也。凡慕生君子得之者，萬事畢矣，知道要也。然先聖雖廣留經訣，悉祕其要，致令後學錯認鉛汞，修不成也。何以言之，蓋凡鉛汞五行不備，四象非全，乃即少氣頑滯之物，終不能濟命。學人欲委丹道之來宗，但思自身及萬物從何而來，即悟聖理。是故老君云：有名，萬物之母。即是。若採得此虛無之藥，為田產育日月之精，成金丹即可矣。若不遇此要道，未得的證活道，而必尸解遺形，無能定其形質。此玄微之事，不遇明師，無因了達。復見學人往往有竊聽之徒，迷迷相教。今故述此訣，令同道君子辯識大綱，免生疑惑。雖即不陳龍虎凡名，實顯陰陽之行狀。行狀者，金丹之祖宗，龍虎之交精，金木相剋，水火相刑，五神現相矣。

古歌曰：聖人奪得造化意，手搏日月安鑪裏。微微騰倒天地精，鑽簇陰陽走神鬼。日魂月華若箇識。秘經云：志當歸一，精義無二。此之是也。識者便是真仙子，鍊之餌之千日期。千日者，大九轉還丹也，身既無陰那得死。此是上歌者述還丹之始末。

夫初認丹砂之時，雖用師訣，認得龍虎，猶恐不真。可於深靜之處，會龍虎，相見交精，龍吟虎嘯，雲霧煖鍵，邪鬼奔逃，香風既起，龍虎隱潛，遺精于交處也，其精如血，其味苦，其炁香，入口冰消而化，名曰還丹，上仙呼為走馬丹砂，香聞十室，立能變鐵，非也。此驗丹砂之神變。然取此丹砂為丹田

，日月之精，感此日歲月運，育凝結成丹。丹成出胞田離母，母即丹田也。號曰鑪。玉仙者服其虛子，不服其母，點化世寶，將救貧弱。及有道之君服之，可以長年。若戒色情服之，亦得長生。為隱士若不得此丹田，日月之精，五行之炁，終不凝結也。如無此前件龍虎交精靈異，即是凡藥土石之類，終不合聖感神者矣。非唯此獨能變異，況磁石吸鐵，隔閭潛應，水精蚌蛤，尚敢玄遠。水火見類，凡聖豈是難乎。又臘日造酒醋，收猪脂，猶經年不臭壞，何況以元精，四千三百二十時炁候，為金丹者哉。

夫至道多流，不難便遇。修大丹之時，且須延駐還丹。漸可登真。未曾服此丹，須委應候。若不委之，的有疑退失真之功。凡初服丹之時，心意鈍悶，夢寐不祥者，此是三惡，被靈砂所侵，故惑亂人心，如此旬日即止。或夢嘔吐鼠糞，及亂髮茅蘖淤泥，身手之上有大瘡，內有蜘蛛蜥蜴走出。又夢陰莖朽落，并大便惡物者，勿疑，此是三尸出去之兆。又經百日之後，時時聞腰背間如日炙，及手掌內真珠，影及身內，像嬰兒嫩肌。惑被拂觸著，易破損，後相次自堅。又肉色赤，是丹砂行血，除宿患之狀。如體有小瘡子，不痛不癢，亦膿血漸自退落，如麩片乾，落後即肌膚瑩。又漸目明，夜黑之處，在目中有黃花光一條，長三尺已來，出現筋許大。身上凡有缺損癍痕，漸漸平滿不見。又多涕，鼻中清水，及多噴涕，目中淚出，勿怪，此之是邪所出之候。四肢輕緊，又時時聞兩腿膝通，如日炙而熱。又大便有黃膿黑血，一兩自止，是趁五藏內宿患。喜怒漸滅，力作不倦，更有諸般、不及一一備述。此上應候，皆師傳口訣，余候皆然。恐同道君子，有服此丹不得審細應候，宜記此訣。其有不周，龍虎丹應候，自有先聖及麥積山晦老訣，甚行于世，故此不述也。

先聖皆訣應候，試凡人之志，故少有傳得者矣。唯此訣真說相濟，切須秘之，忽傳不道之人。又服藥，忌無鱗魚、羊血、狗鰾，及自死馬牛，及猿肉、薑蒜、胡荽、苦菜、芸薹等物味，總不食為上。慕長生人少喫米，喫即聞寒熱，身體重。此米喫之觸，不是師傳訣。余因盛暑月，多守鑪火，燒諸小藥。常以冬月，一般不聞寒熱，因食煎水淘飯一茶碗，七日聞熱。較後更試，亦復如是。志士君子，亦宜慎之。

鍊形篇第三

夫鍊形之要，在守一之玄妙。一者出為精行，入為心性，乃是太和真一眾命之帶，絕子落氣，絕乃還元。按《傳志訣》曰：一者保精運氣，二者採有名之母，三者是鍊形化質，五藏化為寶筋，肌骨變為金玉，綠髮青眸，瓊肌膩體，神光煥爛，能存能亡，目盼無極，耳聽無窮，名曰神真，身與道合，即造化不能移，鬼神不能知，金骨齊于靈元，瓊肌順達六慧。一云：同夫六慧者，真六識也。在凡身為六賊六腑，在聖身為六慧六通，六甲六丁，在天地為六合、

六律、六呂。故達六慧者，乃是神仙登真之品。更得元量，不可稱計，大道之果者。蓋因得不退轉志，丹華之要，而能活達，俱超高真之道。

言高真之道，有三品之正理。夫三品者，上品鍊金骨玉肌，生身同元，見大身即無外，隱小身即無內，出顯即無有之身，入隱即虛無之質，質與太空合，其通元量，是名上品，及離凡之時，白日上昇矣。

中品雖形性俱達神有數，亦出入無門，乃是初登道果。在凡之時，晚覺修行，遂作尸解，以符藥代形，化留死屍，割斷親愛，夜半昇天。或有隱遁為地仙者，雖經劫塵而常清凍，終不可久居上界，只有往來之紛紜。隱遁者，潛走異名也。自己身，不利他人，故曰中品。

又按《洞真元精經》云：夫上品者，修行自利利他，形昇性具，其功無量，內外普濟。中品者，唯利己身，遠入幽深，其志弱，其德薄。下品修行，精氣漏泄，身既不了，性須別形，鍊行不久，偏枯志劣，既歷虛有，見身已絕，將脫滯形，悲空夜月，重契陽和，可辭生滅矣。乃言下學者既不能形性俱存，又不能久久鍊形為氣，化其滯質，與虛無通同，即名清虛之鬼。虛有實無之身，唯能暫化虛物，不能化實，久有之用，與凡無異，即善爽無主之鬼也。蓋全生甚難，就死皆易，故為下仙。

又按《太極真人訣》曰：下士脫腔，尸解蟬蛻，亦稍異凡俗。若修太極靈劫，及枕中五行、白虎七變、尸假隱遁，亦可漸契高真。自此已下，不足上士修效。

又前言空心、住心者，謂空心凝則失形脫腔，住心凝則鍊形。住心在絳宮則忘道，而道自會定。空心忘空，空元合自然，此心法如是。又法母曰：吾法無法，吾玄無玄，此理玄妙。《內觀經》云：內觀之道，靜神定心，亂想不生，邪妄不侵，周身及物，閉、目思尋矣。為勸學生之君子，學生須學長生可貴，勿學脫腔尸解。一者與凡不殊，二者損常敗教，三者經精順毒，四者凡淺根眾生妄想，五者修成，若不寄人生，即化生為天人，竟有墜退。若不為天人，即永死不生，則免來去，何殊死耶，亦未必保明其真矣。可須堅志，且修脫腔之事，亦在經訣，乃是聖人為鈍根學者漸門，令平易其心，心平則理達矣。故老君曰：死不再生，何須故常。又楊真人曰：悲汝愚人，重名貨，而輕性命，貴浮生，而賤至真。又曰：埋意氣於丘壤，掩冠劍為埃塵。瞑目之後化形，冥冥落落，昏昏群群，隨品質而任物，逐得象而生身，如五穀之糟粕，為凡世之丘墳，兒孫植相，拜上饗神，神之既化，墳自為身，略而言之。

又煙蘿子曰：道體全真在此生，迷徒待死更修生。今生不了生前事，更有生從何處生。又《三元經》曰：玄珠之本炁，誰將日月守。爍爍因象光，此是神仙壽。世人強伏氣，伏者盡勞神。大道守虛無，圓光照是真。真說長生訣

，海內光皎潔。念念守光明，萬年身不滅。難則無過道，說易何人守。光象外明，我與天同壽。日長東海生，光明養萬物。仙人永長生，傳此長生術。老莊曰：長生久視，谷神不死。又曰：為之長生不死者，豈復有修設之限哉。又曰：千載厭世，去而上仙，乘彼白雲，至於帝鄉。又曰：修身千二百歲，形未嘗衰。又曰：乘白雲，馭飛龍，而遊四海之外。又曰：人皆盡死，而我獨存。又曰：神將守形，形乃長生。又曰：長生者不死，寂滅者不生不死。不生不死真長生，則真寂滅。生寂滅內則長生，死寂滅外則永死。道經曰：道生曰常，心使氣曰強。又《玄妙內篇》曰：兆欲長生，三一當明。已前說訖學道君子若達此理，即三要自明。真三要由一可照若了，則三要自見。幸希飽志君子，驗而明之。儻有未遇師者，可以愛生為本，忘死為源，審看內祕要諸經，則曉萬振而同一源。余且歷悟之經，及諸藥，故述此訣已，俟學者矣。

真元妙道要略竟