

孫不二女丹詩

第一 收心

吾身未有日，一氣已先存；似玉磨逾潤，如金煉豈昏？
掃空生滅海，固守總持門，半黍虛靈處，融融火候溫。

第二 養氣

本是無爲始，何期落後天；一聲纔出口，三寸已司權。
况被塵勞耗，那堪疾病纏；子肥能益母，休道不迴旋。

第三 行功

斂息凝神處，東方生氣來；萬緣都不著，一氣復歸臺。
陰象宜前降，陽光許後栽；山頭並海底，雨過一聲雷。

第四 斬龍

靜極能生動，陰陽相與模；風中擒玉虎，月裏捉金烏。
著眼網緼候，留心順逆途；鵲橋重過處，丹氣復歸爐。

第五 養丹

縛虎歸真穴，牽龍漸益丹；性須激似水，心欲靜如山。

調息收金鼎，安神守玉關；日能增黍米，鶴髮復朱顏。

第六 胎息

要得丹成速，先將幻境除；心心守靈藥，息息返乾初；

氣復通三島，神忘合太虛；若來與若去，無處不真如。

第七 符火

胎息綿綿處，須分動靜機；陽光當益進，陰魄要防飛。

潭裏珠含景，山頭月吐輝；六時休少縱，灌溉藥苗肥。

第八 接藥

一半玄機悟，丹頭如露凝；雖云能固命，安得煉成形；

鼻觀純陽接，神鉛透體靈；哺含須慎重，完滿即飛騰。

第九 煉神

生前舍利子，一旦入吾懷；慎似持盈器，柔如撫幼孩；

地門須固閉，天闕要先開；洗濯黃芽淨，山頭震地雷。

第十 服食

大冶成山澤，中含造化情；朝迎日烏氣，夜吸月蟾精；

時候丹能採，年華體自輕；元神來往處，萬竅發光明。

第十一 辟穀

既得餐靈氣，清冷肺腑奇，忘神無相著，合極有空離；

朝食尋山芋，昏飢採澤芝；若將煙火混，體不履瑤池。

第十二 面壁

萬事皆云畢，凝然坐小龕；輕身乘紫氣，靜性濯清潭；

氣混陰陽一，神同天地三；功完朝玉闕，長嘯出烟嵐。

第十三 出神

身外復有身，非關幻術成；圓通此靈氣，活澆一元神；

皓月凝金液，青蓮煉玉真；烹來烏兔髓，珠皎不愁貧。

第十四 冲舉

佳期方出谷，咫尺上神霄；玉女驂青鳳，金童獻絳桃，

花前彈錦琵琶，月下弄瓊簫；一旦仙凡隔，冷然度海潮。