陽丹訣

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

養生難在去慾

陽丹訣
作者：蘇軾　北宋

陰丹訣

本作品收錄於《東坡志林》

東坡志林/卷一

冬至後齋居，常吸鼻液，漱鍊令甘，乃嚥下丹田。以三十瓷器，皆有蓋，溺其中，已，隨手蓋之，書識其上，自一至三十。置淨室，選謹樸者守之。滿三十日開視，其上當結細砂如浮蟻狀，或黃或赤，密絹帕濾取。新汲水淨，淘澄無度，以穢氣盡為度，淨瓷瓶合貯之。夏至後取細研，棗肉丸如梧桐子大，空心酒吞下，不限丸數，三五日後服盡。夏至後仍依前法採取，卻候冬至後服。此名陽丹陰煉，須清淨絕欲，若不絕慾，其砂不結。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse