張繼禹 主編

中華道藏

華夏出版社

中華道藏

第一九册

『十五』國家重點圖書出版規劃項目

主　編　張繼禹

本册主編　張廣保

華夏出版社

目録

001 太上九要心印妙經……一
002 太上老君内丹經……四
003 太上老君内日用妙經……五
004 太上老君外日用妙經……六
005 太清元極至妙神珠玉顆經……七
006 太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經……二〇
007 太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經發揮……二五
008 太上元寶金庭無爲妙經……三二
009 太上化道度世仙經……四〇
010 混元八景真經……四五
011 混元陽符經……六五
012 橐籥子……六六
013 陰丹内篇……六九
014 真龍虎九仙經……七〇
015 靈寶大煉内旨行持機要……七五
016 古文龍虎經註疏……七七
017 古文龍虎上經註……一〇三
018 大還丹金虎白龍論……一〇九
019 大還丹照鑑……一一一
020 西山群仙會真記……一一一
021 紫元君授道傳心法……一二〇
022 玄珠歌……一四三
023 巨勝歌……一四六
024 破迷正道歌……一四八
025 太上洞真凝神修行經訣……一五二
026 秘傳正陽真人靈寶畢法……一五四
027 呂純陽真人沁園春丹詞注解……一五五
028 陰真君還丹歌注……一七〇
029 學仙辨真訣……一七四
030 陳先生内丹訣……一七八
031 丹論訣旨心鑑……一八一
032 大還心鑑……一九一
033 内丹還元訣……一九六
034 金液大丹詩……一九八
035 龍虎精微論……二〇〇
036 固氣還神九轉瓊丹論……二〇五
037 太初元氣接要保生之論……二〇八
038 金晶論……二一三
039 龍虎中丹訣……二一六
040 諸真論還丹訣……二一九
041 養命機關金丹真訣……二二二
042 還丹顯妙通幽集……二二四

043 九還七返龍虎金丹析理真訣 …… 二三四
044 玉室經 …… 二三八
045 還丹至藥篇 …… 二四〇
046 馬自然金丹口訣 …… 二四二
047 内丹秘訣 …… 二四三
048 洞元子内丹訣 …… 二四七
049 太玄朗然子進道詩 …… 二六二
050 真人高象先金丹歌 …… 二六五
051 證道歌 …… 二六八
052 至真子龍虎大丹詩 …… 二七〇
053 真一金丹訣 …… 二七三
054 谷神賦 …… 二七七
055 擒玄賦 …… 二八〇
056 玄牝之門賦 …… 二八四
057 亶甲集 …… 二八六
058 紫陽真人悟真篇註疏 …… 二八九
059 紫陽真人悟真直指詳説三乘秘要 …… 三五二
060 紫陽真人悟真篇拾遺 …… 三六三
061 悟真篇注釋 …… 三六七
062 紫陽真人悟真篇三註 …… 四〇〇
063 紫陽真人悟真篇講義 …… 四五五
064 金丹四百字 …… 四八七
065 玉清金笥青華秘文金寶内鍊丹訣 …… 四九二
066 還源篇 …… 五〇九
067 還丹復命篇 …… 五一三
068 翠虚篇 …… 五一八
069 海瓊問道集 …… 五二九
070 海瓊傳道集 …… 五三八
071 海瓊白真人語録 …… 五四五
072 静餘玄問 …… 五七七
073 碧虚子親傳直指 …… 五八〇
074 長生指要篇 …… 五八四
075 金丹直指 …… 五九一
076 爰清子至命篇 …… 五九六
077 三極至命筌蹄 …… 六〇四
078 玉谿子丹經指要 …… 六一六
079 養生祕録 …… 六三六
080 紫團丹經 …… 六四八
081 太上修真體元妙道經 …… 六五六
082 太上開明天地本真經 …… 六六四
083 真仙秘傳火候法 …… 六六六
084 還丹祕訣養赤子神方 …… 六六九
085 許真君石函記 …… 六七二
086 金丹正宗 …… 六八八
087 先天金丹大道玄奥口訣 …… 六九二
088 金液大丹口訣 …… 六九七

089 了明篇……七〇一
090 丹經極論……七〇七
091 存神固氣論……七一一
092 金液還丹印證圖……七一四
093 修真太極混元圖……七二四
094 修真太極混元指玄圖……七三一
095 龍虎手鑑圖……七三五
096 悟玄篇……七三七
097 谷神篇……七四二
098 太上修真玄章……七五八
099 修真十書……七六一

001 太上九要心印妙經

經名：太上九要心印妙經，原題仙人張果老述，應出于唐代。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

太上九要心印妙經序

仙人張果老述

夫九要者，要乃機要也，以應大丹九轉，故以道分九篇，法顯九門，九門合理，篇篇歸根。雖不得親師之旨，得此要如親師訓，得者坐獲天機，悟之者爲之心印。若依行者，在欲無欲，居塵出塵，分立九門，還元二儀。學道君子，細意詳之。先序顯用，次要應體，以體兼用，性命備矣！

太上九要心印妙經

真一祕要

夫真一者，純而無雜謂之真，浩劫長存謂之一。太上曰：天得一，以日月星辰長清；地得一，以珠玉珍長寧；人得一，以神氣精長存。一者，本也，本乃道之體，道本無體，强名曰體。有體之體，乃非真體，無體之體，日用不虧矣！真體者，真一是也，真乃人之神，一者人之氣。長以神抱於氣，氣抱於神，神氣相抱，固於氣海，造化神龜，乃人之命也。神乃人之性也，性者南方赤蛇，命乃北方黑龜，其龜蛇相纏，三火既定，併會丹田，聚燒金鼎，返煉五行，運於一氣，綿綿一晝一夜，一萬三千五百息，按周天三百八十四爻，氣血行八百一十丈，脉行五十度，此乃周天，方爲火候。其火有二等，分於內外，外火者有形有象，可煉五金，造化五穀，滋養於人，此火非能煉丹，煉丹之火，其在內火。內火者有名無形，藉相之相，謂之真相。真相者，神氣也。神者，心之主；氣者，腎之本，是以聖人返本還元。還元者，補髓也，補髓之機，還元之道，命乃了矣！聖人立法，曰假一神調氣，藉一氣定神，神氣調寧；動者性也，性乃神也，神不離氣，氣不離神，神氣不相離，道本自然也。

三五一樞要

夫三五一者，三陽、五行、一氣也。三陽者，三火也，以精爲民火，以氣爲臣火，以心爲君火。君火乃性火也，惟性火不可發，亦不可用。性火若發，如禍發必尅。不用者，必不可火生於木，禍發必尅。不用者，必不可動也，蓋是神定則氣定，氣定則精定。

橐籥祕要

夫橐籥者，人之心腎也，心者神之宅，腎者氣之府，既以心爲宅，以腎爲府，豈有造化也？今時學道之人，使心運氣，亂作萬端，屈體勞形，非自然之道。聖人曰：凡是有相，皆是虛妄，無

五穀之氣，即生真火，真火既生，返鍊其精，精返爲神，鍊神合道，道本自然，不離一氣，一氣既調，百皆順也。

三一機要

夫三一者，三成一氣也，上有神仙抱一，鍊神之道；中有富國安民，鍊氣之法；下有强兵戰勝，鍊精之術。道分三成，不離一氣。一氣者，天也，乃天清虛自然之氣，氣中有神，神抱於氣，因氣抱於一神，鍊神合道，道本自然，此乃神仙抱一鍊神合道也。中有富國安民鍊氣之法，中者人也，以身爲國，以氣爲民，以心爲帝王，帝王愛民而民自安。帝正者，心不亂也，心不亂則氣自調，氣調則神和，神和則精悅，精悅則身安泰，此乃富國安民鍊氣之法也。以重濁而爲地，其濁中有清，在欲無欲，謂之强兵。心不動而氣不交者，謂之戰勝。此乃强兵戰勝鍊精之術也。及人之未生時，在乎混沌之間，亦神不曾離氣，氣不曾離神，神氣不相離，精神内守，精散爲氣，氣結成神，鍊神合道，道法自然。因道建法，法就顯術，分而爲三，混而爲一。一者精也，精乃元氣之母，人之本也。在身爲氣，在骨爲髓，在意爲神，皆精之化也。蓋萬物皆稟一氣，因氣造化五行，五行即五穀也，五穀之氣，入於臟腑，精住丹田，精者人之本也。是以聖人返其本而還其元，此乃返本還元之造化也。

日魂月魄真要

夫日魂月魄者，長以神守於氣，氣守於日月也。日屬陽，魂月屬陰，魄日中有鷄，西方金肺之象屬陰，乃日魂藏月魄，魄滿於魂，故日以清。月中有兔，東方木肝之象，肝屬陽魂，乃月魄藏日魂，魂滿於魄，故月以明。魂魄者，乃人之鉛汞也。鉛汞有數，鉛八兩，汞八兩，乃一斤之數，十六兩也。凡二十四銖爲一兩，按周天三百八十四爻，日月運度之數，天地造化之機，聖人立數，後人依數而行之，其大小之法，因數有定，大者一年之法，小者一時之用，一時正則可奪一年之造化也。密語曰：凡每月初一日爲首正，子時坎卦，進汞二兩，離卦進鉛十四兩；至十五日，抽添數足。周而復始，其大小月，細審詳之。鉛汞者，人之魂魄也，魂魄者，人之神氣也。神者好靜，氣者好動，動靜常在坎離之間。動靜之訣，上十五日魂守魄，下十五日魄守魂，一時之用，可奪一年之造化也。

日用五行的要

夫日用者，長以神守於氣，氣守於神，神氣相守，聚而不散者，真日用也。神能通應，意到心成，若神定，則行住坐卧晝夜皆同。神伏氣在，氣在神，神在形，三物皆在，復歸真一，萬事畢矣！又五行者，心主神，肝主魂，脾主意，腎主志，肺主魄，五行聚而化爲丹也。聚之訣曰：專於一神，志於一意，守於魂魄，會於丹田。魂魄者，人之神氣也，氣乃命也，神乃性也，一性固命，一命固性，性命相固，共成一氣。一氣者，火也，其火無形，發之有焰，此火只可煉丹，不可別用，若能内守真火，聚而不散者，真抱元守一之道也。

七返還丹簡要

夫七返還丹者，天有七星，運斡四時；人有七竅，唯聽視聞。眼觀色者，視之不見；耳聽聲者，聽之不聞；鼻不聞香，口受無味，真七返也。一心歸命謂之還，五氣不散謂之丹。丹有二種，於內外二丹者，超神接氣，超神在世。出世接氣者，火候無差。其內丹不得外丹則不成，其外丹不得內丹則無主。內丹者，真一之氣；外丹者，五穀之氣。以氣接氣，以精補髓，補接之功，不離陰陽二氣。陽氣昇即爲返，陰氣降即爲還，晝夜還返，至於丹田。陽不得陰而不昇，陰不得陽而不降，自然還丹之要，祕於此矣！

八卦朝元統要

夫八卦者，以心腎爲坎離，坎離爲陰陽。陽即魂也，陰即魄也。魂者以應東方甲乙木，謂之青龍；魄者以應西方庚辛金，謂之白虎。因坎離生龍虎，乃成四象，內分八卦。八卦者，東方甲乙木，甲主乾，乙主坤；木生丙丁，丙主艮，丁主兌，艮兌合序爲一氣者，火也。火生戊己，戊己無形，分於四季，內生庚辛，庚主震，辛主巽，合而爲一者，金也。金生壬癸，壬主離，癸主坎，坎離者，陰陽也。陰陽者，內外氣也。其氣在坎離夾中，圓如杵臼，又象伏龜，故曰神龜。龜含黑水，水中有氣，名曰神氣，又曰碧眼胡僧，號曰真人人之根蒂，俱在此焉。十二時中，天門借氣，緊閉地關，神室內守，自有神龜呼吸，有名無形，有動無名，非所用也。九陽既聚，性命相守，上則清虛，升降，自然藉外氣則升，隨氣升而腹自鼓，外氣升而內氣降，內氣降而腹自納，鼓納之機，天地之橐籥也。橐籥者，天地動作之氣，真陰真陽也。內氣爲陽，外氣爲陰，內氣不出，外氣不入，神符氣定。外氣符即爲至寶，內氣符即成金丹。金丹者，純陽之物，浩然之真，直指天機，歸根之道盡矣！若遇至人，與天盟誓，先付口訣，次傳心印，慎勿輕泄天寶。戒之！戒之！戒之！

九還一氣總要

夫九者，陽也，還者，聚也，一者氣也。九陽既聚，性命相守，上則清虛，下則地氣，生產萬物之源；中則人身，陰陽造化之理。內各有三，故曰三共之道，是名九要也。日月星，以應人之眼耳鼻；地有三，高下平，以應人之一呼一吸謂之息，故名胎息也。胎者形中氣之子，息者形中神之母，形中子母，何不存守，存守者，存其神而守其氣。其氣在坎離夾中，圓如杵臼，又象伏龜，故曰神龜。龜含黑水，水中有

（張廣保點校）

002 太上老君内丹經

經名：太上老君内丹經。一卷。
不署作者。底本出處：明《正統道藏》洞神部本文類。

老君曰：夫學長生久視、不死之道，先須理心、正行，然後習氣。道則有三，上有還丹金液，中有神水華池，下有五金八石。術亦有三，上有神仙抱一者，玉若得其一，萬事畢矣！神仙抱一者，中有富國安民，下有强兵戰勝。爐炬赫，姹女端嚴，嬰兒含嬌，深根固蒂，五行匹配，八卦相連，此之謂上也。虎繞丹田，黑白真金，鉛汞至寶，水火既濟，日月騰輝，一片火輪，九年丹竈，此之謂中也。富國安民者，龍盤金鼎，三峰蒼翠，表强兵戰勝者，一殿恢張，夫妻之心意，放龍虎以往來，兩湊玄關一泥丸道，此之謂下也。

老君曰：夫煉大丹者，精勤功行，清静身心。僻静深山幽玄石洞，絶於鷄犬，斷却是非，不睹外物，不聽外聲，一心内守，無勞外求。大凡修道，必先修心。修心者，令心不動。心不動者，内景不出，外景不入，内外安静，神定炁和，元炁自降，此乃真仙之道也。

老君曰：聖人以身爲國，以心爲君。心正則萬法皆從，心亂則萬法皆廢。復以精氣爲民，民安則國霸，民散則國廢。

老君曰：修生之法，保身之道，因氣安精，因精養神，神不離身，身乃長健。凡修大道，利於生靈之性，發人智見，使人達道，得天冲虚之氣也。

老君曰：心有所愛，不用深愛。心有所憎，不用深憎。如覺偏頗，即隨改正。處富者勿謂長富，居貧者勿謂長貧。貧富之中，常當奉道。道不在衣食，勿思嗜慾，煩，心不可亂。勿思榮辱，抱一守中，自然返老還童，功成行滿，氣化爲血，血化爲精，精化爲髓。一年益氣，二年益精，三年益脉，四年益肉，五年益髓，六年益筋，七年益髮，八年益骨，九年益變形神，身中有三萬六千精光神，居身不侵，兵刃不傷，昇騰變化，壽齊天地，玉女侍衛，玉童相隨，上佐玉皇，下度黎庶，號曰真人。

老君曰：玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我氣，氣中有氣是我神，神中有神是我自然之道也。

老君曰：長生之體，久視之門，洗心易行，乃成正真。然除想化物，要浄六根，邪魔遠離，衆病無因，通幽顯聖，無不成真。須明恍惚，輔弼帝君。太上曰：自己三清，何勞上望？自己老君，何勞外覓？知之修煉，謂之聖人矣。

太上老君内丹經

（張文修點校）

003 太上老君内日用妙經

經名：太上老君内日用妙經。一卷。作者不詳。底本出處：明《正統道藏》洞神部本文類。

夫日用者，飲食則定，禁口獨坐，莫起一念。萬事俱忘，存神定意，口唇相粘，牙齒相著，眼不視物，耳不聽聲，一心内守，調息綿綿。微微輕出，似有如無，莫教間斷，自然心火下降，腎水上昇，口内泔津自生，靈真付體，自知長生之路。十二時辰，常要清静。靈臺無物爲之清，一念不起爲之静。身是炁之宅，心是神之舍。意行則神行，神行則炁散。意住則神住，神住則氣聚。五行真氣，結成刀圭，自然身中有聲，行處坐卧，常覺身體如風之行，腹内如雷之鳴，冲和氣透，醍醐灌頂，自飲刀圭耳。聽仙音無弦之曲，不撫而自聲，不鼓而自鳴，神炁相結，如男子懷孕，得觀内境，神自言語。是虚無之宅，與聖同居，煉就九轉，結成大丹，神自出入，與天地齊年，日月同明，脱離生滅矣。每日休教有損失，十二時辰常要清静。炁是神之母，神是炁之子，如鷄抱卵，切要存神養炁，能無離乎？妙哉，玄之又玄。人身中有七寶事，爲富國安民，精炁血滿也。精是水銀，血是黄金，炁是美玉，髓是水晶，腦是靈砂，腎是琅璈，心是珊瑚，此是七寶，歸身不散，煉就大藥，萬神盡登仙矣！

老上老君内日用妙經

（張文修點校）

004 太上老君外日用妙經

經名：太上老君外日用經。一卷。作者不詳。底本出處：明《正統道藏》洞神部本文類。

敬天地，重日月。懼國法，依王道，
孝父母。上謙讓，下和睦。好事行，
惡事止。成人學，破人斷。高知危，
滿知溢。靜常安，儉常足。慎無憂，
忍無辱。去奢華，務真實。掩人非，
揚人德。行方便，和鄰里。親賢善，
遠聲色。貧守分，富施惠。行平等，
休倚勢。長克己，莫嫉妬。少慳貪，
除狡猾。逢寃解，積人行。許不違，
話有信。念孤寡，濟貧困。救危難，
積陰德。行慈惠，休殺生。聽忠言，
莫欺心。依此行，可超昇。

太上老君外日用妙經

（張文修點校）

005 太清元極至妙神珠玉顆經

經名：太清元極至妙神珠玉顆經。一卷。不署撰人，當出于晚唐五代時期。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

道言：八景飛揚，玄虛洞光，神珠玉顆，太陰太陽。《開天記》云：神珠者，太陽之精；玉顆者，月華之英。朝魂主降，暮魄主升。朝魂者，天之陽魂；暮魄者，地之陰魄。陰魄升時陽魂降，應飛光八境，發生四象，萬物兆萌，應節順時，動合變化，皆因天象，盡於無中變有，有內化無。太陽流珠，主人之陽也；太陰玄珠，主人之陰也。陰陽符合，冲和應用，然後白金施，紅雪配，精血住，真胎結，始孕男女。夫男子者，應天之尊炁；女子者，應地之卑炁。兒女符合而生，陰陽俯仰而降。始爲一炁而化，五行而用，方得三田並位，五氣開圖，順四時而長四肢，定八方而隨八卦，陰陽府藏，皆象天地，豈不因氣候而生？豈不因造化而立？至於人之修養，亦依天地同徒，欲鍊大藥金丹，不離陰陽造化。須憑周天應用，甲子運移，爻象減加，火符進退，陽生復內，陰發遘中。定否泰於寅申，進乾坤於巳亥，火加水減，陰卷陽舒，運九還合金木之爻，轉七返在水火之象，真大藥火候一斤，分於周易六十四卦之內，須得君臣定位，夫婦同和，主客尊卑，皆隨火候，尺寸與銖兩，皆同升斗，與爻辭不異。

鑪中；分晝夜一百刻中，盡在鼎內。列天地五十五數，皆在十二樓前，鍛鍊一池白雪。轉八瓊於水中白虎，感月魄而成形；火內青龍，含日光而應象。鍊藥須分四序，進火全在八門。三光氣會，煎熬百道紅漿，脊膂之道，運一氣上泥丸之宮，玄珠落處，池中開一朵紫金蓮；聖石飛來，鼎內長萬道白玉笋。七星樓下，風雲發泄，往來五色壇心；水火交騰上下，朔旦迴旋，既未朝昏，進退屯蒙。陽奇乾位，進爻在三十六中；陰偶坤宮，立象在二十四內。方得木中火發，土內金生，烏龜噴刮地狂風，赤鳳吐燒天猛焰。金翁抱嬰兒入户，黃婆引姹女臨門，周天分布四時中，火候還元十二月，置壇在後。

年用周天一年四次行

春分日用震卦☳八十一

仲春時在卯，進火發青陽，陽數終九

九，三返用為良。

夏至日用離卦☲七十二。

夏至時當午，南觀四六功，數分七十二，關節自然通。

秋分日用兌卦☱九十九。

秋分居酉位，西向發神光，九十加九數，三返氣纔昌。

冬至日用坎卦☵一百八。

冬至陽生子，行功坐北方，數成一百八，四九可能詳。

行功訣曰

望王相地，隨時而坐。春分日卯時，面東，望太陽坐；夏至日午時，面南，望太陽坐；秋分日酉時，面西，望太陰坐。如不現，即存想如見真形。冬至日用坎卦，子時，面北，望太陰坐。如上法，握固存神，静慮，叩齒三十六通，天鼓二十四下，晝望太陽，夜望太陰念呪。

太陽呪曰

太陽流精，來保吾身，吾胎已靈。同合其真。急急如律令。

太陰呪曰

太陰匡精，爲我胎靈，安其魄魂，永集至神。急急如律令。

每念呪一遍，取氣一口，隨吸入，便縮息閉氣定數，滿足一口氣，作三咽。念呪三遍，取氣三次，一如上法了，便义雙手，擦丹田熱，即止。為一用。

月用周天一月一次行

月者地魄，太陰水之精，在下爲卑位，屬坤巽。冬王夏衰，晝短夜長，中隱陽精，内隱玉兔。兔者卯也，以應東方，草木能生，其火陰中有隱陽。内境曰下焦爲地，五臟曰腎，兩腎中曰丹田，前有巽海，即人之水府。其位雖陰，中含其陽。八卦曰坎，坎者陷也，受水之府，故江湖歸矣！世俗之徒，不知陰陽正位，只以北方爲坎，南方爲離，此理皆非。坎者，南方坤巽之位也。坎中奇陽者，即南方午之火也。離者，北方乾艮之位也。離中偶陰者，即北方亥子之水也。月者外陰而内陽，外小人而内君子，亦内如鉛錫中産白銀，砂石之中包赤金。金之與銀，俱是陰中有陽，謂之嬰兒。上與丹砂之中太陰姹女，合爲夫婦，情類相戀，凝而成砂。坎爲水海，隱龍之宫，亦喻帝王至尊，位處北闕，面南稱尊。月者地也，地無陽炁，萬物不生。禀天地而生萬物，向陽而長，此者天地常道矣！夫處世爲人，先遵乎至道，後順乎天道。順天之道也，常存其身中元陽真一、太和純粹自然之炁，自致長生久視。故周天之用，列於三十日中，一十二月卦，計陰陽爻，合爲七十二數，加五行爲用，故成三百六十之數。陽進陰退，周而復始。

十一月地雷復卦

癸酉	癸亥	癸丑	庚辰	庚寅	庚子
金	水	土	土	木	水

火十數，水二十數。

復卦初見一陽爻，坎男離女正當驕。滿堂金玉乾坤耀，透出霞光萬丈高。

十二月地澤臨卦。

癸酉	癸亥	癸丑	丁丑	丁卯	丁巳
金	水	土	土	木	火

火十一，水十九。

九二生兹見節候，陽質漸漸轉相偷。此名大吕名臨卦，轉换身輕永不憂。

正月地天泰卦。

癸酉	癸亥	癸丑	甲辰	甲寅	甲子
金	水	土	土	木	水

火十二，水十八。

地天泰卦三陽寧，三花既艷定長生。我今修得明珠寶，九重城裏有誰争？

二月雷天大壯卦。

庚戌	庚申	庚午	甲辰	甲寅	甲子
土	金	火	土	木	水

火十三，水十七。

神室安鑪大壯號，卯酉門中龍虎嘯。天地開閉審細分，還丹漸漸燒成寶。

三月澤天夬卦。

丁未	丁酉	丁亥	甲辰	甲寅	甲子
土	金	水	土	木	水

火十

四，水十六。

五九交交以盛陽，透出光輝見瑞祥。

既然功至逍遥地，便見無為不死鄉。

四月六陽乾卦。

壬戌 土 壬申 金 壬午 火 甲辰 土 甲寅 木 甲子 水 火十

五，水十五。

退盡陰爻見六陽，天符到此火飛光。

周天到日出東甲，金鼎丹砂藥自昌。

五月天風姤卦。

壬戌 土 壬申 金 壬午 火 辛酉 金 辛亥 水 辛丑 土 水

十，火二十。

天風姤卦一陰生，鑪中白雪漸飛昇。

瓊花初放中宮産，天鼎流珠藥自增。

六月天山遁卦。

壬戌 土 壬申 金 壬午 火 丙申 金 丙午 火 丙辰 土 水十

一，火十九。

二六循還藥可收，婗女因媒轉更修。

宜下周天功力大，五行皆會在中洲。

七月天地否卦。

壬戌 土 壬申 金 壬午 火 乙卯 木 乙巳 火 乙未 土 水十

二，火十八。

三陽纔退覆三陰，鼎内丹砂雪色深。

昇降符合天地否，九還燒就水中金。

八月風地觀卦。

辛卯 木 辛巳 火 辛未 土 乙卯 木 乙巳 火 乙未 土 水十

三，火十七。

陽減陰加四六間，龍强虎踊過天關。

九光霞散風雲會，一派銀波雪浪寒。

九月山地剥卦。

丙寅 木 丙子 水 丙戌 土 乙卯 木 乙巳 火 乙未 土 水十

四，火十六。

陽爻一位敵陰符，剥盡輕清重濁居。

從此斗杓方建戌，會觀天道入仙都。

十月六陰坤卦。

癸酉 金 癸亥 水 癸丑 土 乙卯 木 乙巳 火 乙未 土 水十

五，火十五。

坤象陰符第一篇，始知鉛汞作還丹。

如鷄抱卵胎仙化，玉霄更骨出凡間。

行功訣曰

凡卦行金，以兩腎相交，先以左足左轉十二遭，次以向右轉十三遭。漱至甘甜，咽。凡卦行木，合口鼓頷十二，鼓水滿口即咽。凡卦行火，閉氣數息，候氣急，即併三咽之。行久閉氣息，漸加數，即約百息，止。凡卦行土，先行火，九光霞散風雲會，次水，次木，次金，轆轤運至中脘，定住，以左手按之九轉。每月月盡，日夜三更，先行了本月卦象，次更行前項逐月水火數。叩齒天鼓，握固存神，一如年用。

日用周天一日行一卦須午前

天地配象，乾坤建爻，爻象符合，水火進退。水加火減，陽卷陰舒，盡在六十四爻之内。以乾坤爲鼎器，坎離爲藥鑪，屯蒙爲始，既未爲終。以晦朔爲綱紀，胎息成火符，周天之數，一月爲滿，如蟻循還，周而復始。《參同契》云：火記六百篇，所趣等不殊，文字鄭重出，俗人不熟思。修内丹者，先正其鑪，鑪爲鼎之外垣，即人身體是也。中有長生藥者，即神炁精液。鑪分八門者，即眼耳口鼻也，爲視聽吐納之關，是橐籥開閉之門户。運動各取其宜，常令固守，勿

使形色滋味，八邪六賊傷於内真，然可行功矣！地鑪中造化，故列丹鑪下項。

一日水雷屯卦，腎傳肝。

戊子水　戊戌土　戊申金　庚辰金　庚寅火　庚子土

二日水天需卦，腎傳大腸。

戊子水　戊戌土　戊申金　甲辰土　甲寅木　甲子水

三日地水師卦，小腸傳腎。

癸酉金　癸亥水　癸丑土　戊午火　戊辰土　戊寅木

四日風天小畜卦，膽傳大腸。

辛卯木　辛巳火　辛未土　甲辰土　甲寅木　甲子水

五日地天泰卦，小腸傳大腸。

癸酉金　癸亥水　癸丑土　甲辰土　甲寅木　甲子水

六日天火同人卦，大腸傳心。

壬戌土　壬甲金　壬午火　乙卯木　乙巳火　乙未土

七日地山謙卦，小腸傳膀胱。

癸酉金　癸亥水　癸丑木　丙申金　丙午火　丙辰土

八日澤雷隨卦，肺傳肝。

丁未土　丁酉金　丁亥水　庚辰土　庚寅木　庚子水

九日地澤臨卦，小腸傳肺。

癸酉金　癸亥水　癸丑土　丁丑土　丁卯木　丁巳火

十日火雷噬嗑卦，心傳肝。

己巳火　己未土　己酉金　庚辰土　庚寅木　庚子水

十一日山地剥卦，膀胱傳小腸。

丙寅木　丙子水　丙戌土　乙卯木　乙巳火　乙未土

十二日天雷无妄卦，大腸傳肝。

壬戌土　壬申金　壬午火　庚辰土　庚寅木　庚子水

十三日山雷頤卦，膀胱傳肝。

丙寅木　丙子水　丙戌土　庚辰土　庚寅木　庚子水

十四日澤山咸卦，肺傳膀胱。

丁未土　丁酉金　丁亥水　丙申金　丙午火　丙辰土

十五日天山遁卦，大腸傳膀胱。

壬戌土　壬申金　壬午火　丙申金　丙午火　丙辰土

十六日火地晋卦，心傳小腸。

己巳火　己未土　己酉金　乙卯木　乙巳火　乙未土

十七日風火家人卦，膽傳心。

辛卯木　辛巳火　辛未土　己亥水　己丑土　己卯木

十八日水山蹇卦，腎傳膀胱。

戊子水　戊戌土　戊申金　丙申金　丙午火　丙辰土

十九日山澤損卦，膀胱傳肺。

丙寅木　丙子水　丙戌土　丁丑土　丁卯木　丁巳火

二十日澤天夬卦，肺傳大腸。

丁未土　丁酉金　丁亥水　甲辰土　甲寅木　甲子水

二十一日澤地萃卦，肺傳小腸。

丁未土　丁酉金　丁亥水　乙卯木　乙巳火　乙未土

二十二日澤水困卦，肺傳腎。

丁未土　丁酉金　丁亥水　戊寅木　戊辰土　戊午火

二十三日澤火革卦，肺傳心。

丁未土　丁酉金　丁亥水　己亥水　己丑土　己卯木

二十四日震爲雷卦，肝傳本臟。

庚戌土　庚申金　庚午火　庚辰土　庚寅木　庚子水

二十五日風山漸卦，膽傳膀胱。

辛卯木　辛巳火　辛未土　丙申金　丙午火　丙辰土

二十六日雷火豐卦，肝傳心。

庚戌土　庚申金　庚午火　己亥水　己丑土　己卯木

二十七日巽爲風卦，膽傳本府。

辛卯木　辛巳火　辛未土　辛酉金　辛亥水　辛丑土

二十八日風水渙卦，膽傳腎。

辛卯木　辛巳火　辛未土　戊午火　戊辰土　戊寅木

二十九日風澤中孚卦，膽傳肺。

辛卯木　辛巳火　辛未土　丁丑土　丁卯木　丁巳火

三十日水火既濟卦，腎傳心。

戊子 水
戊戌 土
戊甲 金
己亥 水
己丑 土
己卯 木

夜用每夜子後行一卦

一日山水蒙卦，膀胱傳腎。

丙寅 木
丙子 水
丙戌 土
戊午 火
戊辰 土
戊寅 木

二日天水訟卦，大腸傳腎。

壬戌 火
壬申 金
壬午 土
戊午 火
戊辰 土
戊寅 木

三日水地比卦，腎傳小腸。

戊子 水
戊戌 土
戊甲 金
乙卯 木
乙巳 火
乙未 土

四日天澤履卦，大腸傳肺。

壬戌 土
壬申 金
壬午 火
丁丑 土
丁卯 木
己巳 火

五日天地否卦，大腸傳小腸。

壬戌 土
壬甲 金
壬午 火
乙卯 木
乙巳 火
乙未 土

六日火天大有卦，心傳大腸。

己巳 火
己未 土
己酉 金
甲辰 土
甲寅 木
甲子 水

七日雷地豫卦，肝傳小腸。

庚戌 土
庚申 金
庚午 火
乙卯 木
乙巳 火
乙未 土

八日山風蠱卦，膀胱傳膽。

丙寅 木
丙子 水
丙戌 土
辛酉 金
辛亥 水
辛丑 土

九日風地觀卦，膽傳小腸。

辛卯 木
辛巳 火
辛未 土
乙卯 木
乙巳 火
乙未 土

十日山火賁卦，膀胱傳心。

丙寅 木
丙子 水
丙戌 土
己亥 水
己丑 土
己卯 木

十一日地雷復卦，小腸傳肝。

癸酉 土
癸亥 金
癸丑 木
庚辰 水
庚寅 土
庚子 金

十二日山天大畜卦，膀胱傳大腸。

丙寅 木
丙子 水
丙戌 土
甲辰 木
甲寅 水
甲子 土

十三日雷山小過卦，肝傳膀胱。

庚戌 土
庚申 金
庚午 火
丙申 木
丙午 火
丙辰 土

十四日雷風常卦，肝傳腎。

庚戌 土
庚申 金
庚午 火
丙申 木
丙午 火
丙辰 土

十五日雷天大壯卦，肝傳大腸。

庚戌 土
庚申 金
庚午 火
甲辰 木
甲寅 水
甲子 土

十六日地火明夷卦，小腸傳心。

癸酉 土
癸亥 金
癸丑 木
己卯 火
己巳 土
己未 金

十七日火澤睽卦，心傳肺。

己巳 火
己未 土
己酉 金
丁丑 火
丁卯 木
丁巳 火

十八日雷水解卦，肝傳腎。

庚戌 土
庚申 金
庚午 火
戊辰 土
戊寅 木
戊子 水

十九日風雷益卦，膽傳肝。

己巳 火
己未 土
己酉 金
丁丑 火
丁卯 木
丁巳 火

二十日天風姤卦，大腸傳膽。

壬戌 土
壬申 金
壬午 火
辛酉 金
辛亥 水
辛丑 土

二十一日地風昇卦，小腸傳膽。

癸酉 土
癸亥 金
癸丑 木
庚辰 水
庚寅 土
庚子 金

二十二日，水風井卦，腎傳膽。

戊子 水
戊戌 土
戊甲 金
辛酉 金
辛亥 水
辛丑 土

二十三日火風鼎卦，心傳膽。

己巳 火
己未 土
己酉 金
辛酉 金
辛亥 水
辛丑 土

二十四日艮爲山卦，膀胱傳本府。

丙寅 木
丙子 水
丙戌 土
丙申 火
丙午 土
丙辰 金

二十五日雷澤歸妹卦，肝傳肺。

庚戌 土
庚申 金
庚午 火
丁丑 木
丁卯 火
丁巳 土

二十六日火山旅卦，心傳膀胱。

己巳 火
己未 土
己酉 金
己亥 木
己丑 土
己卯 火

二十七日兌爲澤卦，肺傳本臟。

丁未 土
丁酉 金
丁亥 水
丁丑 土
丁卯 木
丁巳 火

二十八日水澤節卦，腎傳肺。

戊子 水
戊戌 土
戊申 金
丁丑 土
丁卯 木
丁巳 火

二十九日澤風大過卦，肺傳膽。

丁未土　丁酉金　丁亥水　辛酉金　辛亥水　辛丑土

三十日火水未濟卦，心傳腎。

己巳火　己未土　己酉金　戊午火　戊辰土　戊寅木

乾爲金翁䷀　坤爲黃婆䷁

上鼎下鑪　中數爲用　坎離爲藥

離爲姹女䷝　坎爲嬰兒䷜

行功訣曰

卦中五行數，依月用周天而行。如是小盡，二十九日卦了，兼三十日卦行，二十九夜卦兼三十日卦行。

時用周天逐時水火

乾坤坎離四卦，爲之橐籥，二十四爻主二十四氣，應於節候之主。前六十卦主三百六十爻，故陽爻一百八十，陰爻一百八十，符合周天之數，共成三百八十四爻。一爻爲一銖，二十四銖爲一兩，三百八十四銖，共成周天一斤火候之數也。故内功一日，應其天運一年昇降，陰陽運行，四序十二時中。晝法春夏，夜法秋冬，晝夜始終，天地交泰。且以亥子丑時，應天之冬，陰昇於天心，陽降於水府，温養於腎，變鍊於骨，亦如山石之類，暗受天地陰陽昇降之氣，化成金銀珍寶、丹砂銅鐵。故真人之身，金筋玉髓。寅卯辰時，應天之春，陰昇於天，陽降於華蓋，草木各受陽和之氣，生成花菓苗蔓。巳午未時，應天之夏，陰降水府，陽極火生，温養於心，變鍊於血，被真陽換化爲白乳。申酉戌時，應天之秋，陽極而降天，陰復而昇地，温養於肺，變換於皮膚，晝夜以應四時，陰陽鍊乎一體。從此超凡入聖，化俗成仙。皆因大藥金丹，水火一斤，陰陽二用。但於三十日大功之内，用水火一十六數，剛柔文武，進退陰陽，運用無差，成功畢矣！

立壇在後。

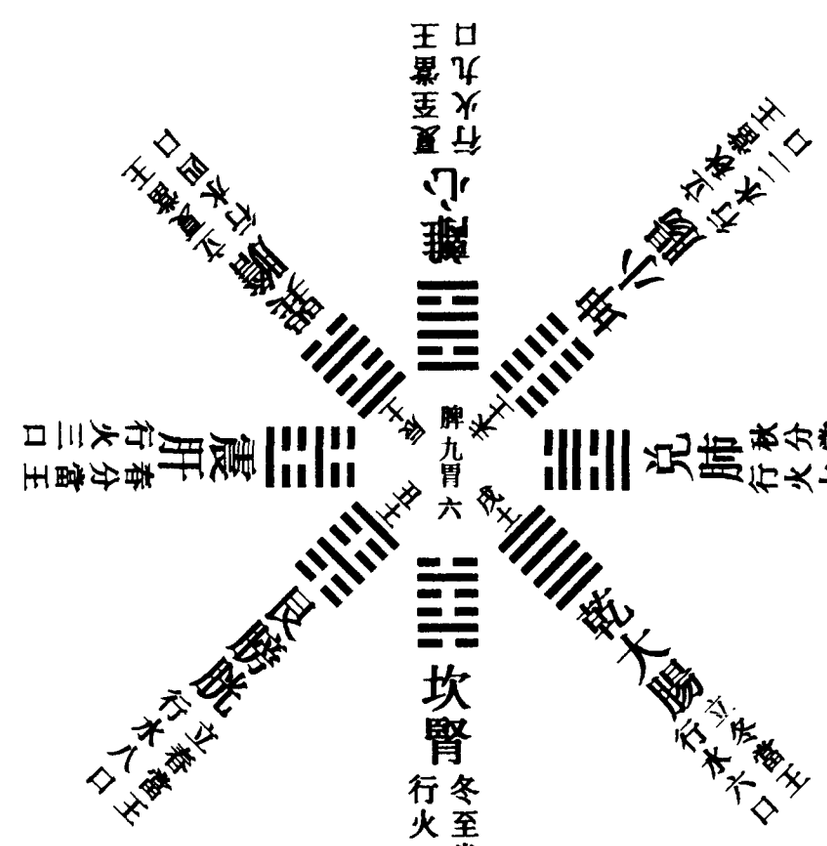
一日進火一，用水十五。
二日進火二，用水十四。
三日進火三，用水十三。
四日進火四，用水十二。
五日進火五，用水十一。
六日進火六，用水十。
七日進火七，用水九。
八日進火八，用水八。
九日進火九，用水七。
十日進火十，用水六。
十一日進火十一，用水五。
十二日進火十二，用水四。
十三日進火十三，用水三。
十四日進火十四，用水二。
十五日進火十五，用水一。
十六日進水一，用火十五。
十七日進水二，用火十四。
十八日進水三，用火十三。
十九日進水四，用火十二。
二十日進水五，用火十一。
二十一日進水六，用火十。
二十二日進水七，用火九。
二十三日進水八，用火八。
二十四日進水九，用火七。
二十五日進水十，用火六。
二十六日進水十一，用火五。
二十七日進水十二，用火四。
二十八日進水十三，用火三。
二十九日進水十四，用火二。
三十日進水十五，用火一。

已上是上三年水火之功，第四年換中三年火候，故《混元經》云：若人修鍊，須行三十日大功。又《日月玄珠論》云：雲從龍，風從虎，日月之道為宗祖。又魏伯陽《參同契》云：月節有五六，經緯奉日使。又《金龍白虎經》云：一陰一陽為綱紀，進退皆在天符裏。《古文龍虎上經》云：坎戊月精，離巳日光。古聖皆合天符進退，火候加減。

行功訣曰：前項水火法，一依前項水火行。

中三年水火候壇象第一用第四年行名曰四正八用周天

夫金艮為山石，故水生於山石之中，是陽中之陰；《內境》曰：上焦為天，心為靈府，頭為艮山，口為洞谷，出水之源。水者，坎也，積陰之炁，外於上天，凌於華蓋，覆為雨露，浸潤心宮，既陽中陰也。八卦者，離外陽而內陰也，外君子內小人，亦如丹砂屬火，隱水銀，太陰姹女之魂，身服五彩之衣。離者，麗也，其精為日月，有五彩華麗輝煥，霞明之色。中有絳宮，上通於目，目為泥丸宮門。宮中有神，神之無質，天地之主，萬物之靈，號稱元始，德合無為。凡欲修命，先澄其神，神清正則萬邪不干，衆惡歸伏，皆由其心為萬法之根源，長生之大藥。心若不能自伏，內生姦火，亦如丹砂不死，見火能飛。故治心者，生命之主也。是故天有八極，地有八方，易有八卦，人生八脈，火行八門，水鍊八瓊，可以四時應象，八卦同圖，中合土功，方成進退。



行功口訣曰：中宮土功，周流遍身，十五為用。水火功用依前法，元有其炁，始生萬象，八卦甲子，神機鬼藏，陰陽相勝之術，昭然進乎象矣！此乃真理也。

中功第二用第五年行名之日月周天又名還元周天

夫混沌開闢，上清下濁，陽炁降而

功滿三千，炁行八脉，此是神仙下手處也。夫外運即内轉，外氣合而内氣交，左腎爲青龍，真内火也，右腎爲白虎，真内水也。若行百日，積精全神，須當行名曰人迎穴，用雙手閉之，其炁下降，相接龍虎二炁，中宫自交，情和不醒。天地，此乃氣交而神不交也。若神全炁壯，交會不施，此乃形交而氣不交也。行功百日，試之必無漏洩，夜無惡夢，陰鬼不侵。更行周天大火功，九九加減之數，蒸筋暴骨，鍊炁生神，人能行之，萬病不侵，千邪不入，可以延年益壽，羽化飛昇。

頌曰

水内生元火，陽中長一陰，二關通内外，兩物轉浮沉。九還龍合虎，七返木交金，樞機日月道，此理最幽深。

又頌曰

日月盈虧轉兩輪，二關炁足可生神，都來一對玄霜子，迷却千千萬萬人。

經言：日月有數，大小有定，聖功生焉！神明出焉！天者，鼎也，華蓋下覆四方。天者，乾也，金也。《内境》曰：肺宫上爲華蓋，下覆諸藏，上通於鼻。鼻爲天門，外降呼吸，運動榮衛，循環五藏。流注一身，動變浮沉，大小有定，亦如天運星斗，地轉江河，内與外同，人與天契。故天門連肺，出入清炁，爲鼎之蓋。地者，坤也。《内境》曰：脾胃也，包羅地者，坤也。《内境》曰：脾胃也，亦曰咽門。水穀，上通於口，口爲地户，亦曰咽門。收納水穀，下伏胃脘，受天門外降之炁，轉動消磨，造化水穀，分擘清濁。穀之清者，升於上焦心肺宫，清浄之界，化爲神炁精液，長養身命。穀之濁者，下泄大小腸。故胃者，造化鼎也。口爲地户，鼻爲天門，玄牝中央，名曰人中，是三才天地人也。天門呼吸之氣，上符星辰行度；地户流轉之水，内應血脉，所主榮衛，所用胎息，昇降之道，根蒂之源。故内腎爲虚極，外腎同日月，内外相應，陰陽自交。天元用九之功，進退循環之理，以爲修養之門也。經云：深根固蒂，長生久視之道。

一日進一九功，二日進二九功，三日進三九功，四日進四九功，五日進五九功，六日進六九功，七日進七九功，八日進八九功，九日進九九功。

已上每一用四十之數。

十日存上功四十中功四十下功四十，一日進九九功，二日進八九功，三日進七九功，四日進六九功，五日進五九功，六日進四九功，七日進三九功，八日進二九功，九日進一九功。

已上每一用四十之數。

二十日存上宫八十中宫八十下宫八十，二十一日進一九功，

二十二日進二九功，
二十三日進三九功，
二十四日進四九功，
二十五日進五九功，
二十六日進六九功，
二十七日進七九功，
二十八日進八九功，
二十九日進九九功。
已上每用四十之數
三十日存上田百二十中田百二十下田百二十。
行功訣曰：一依月用行金法，下手功數，即依前項。上功想上腦，上宮想中脘，上田想下丹田。

中宮第三用第六年用名曰混元

周天

凡修鍊大丹，須在周天運動，甲子符同，五六相交，氣候應節。一年之數，四序循環，二十四氣遷移，七十二候更變，甲庚在戊癸之功，金木定寅申之位，方可鑪烹白雪，鼎養黃芽，丹金一變，黑白相符，上下關開，坎離合體，龍騰滅火，時通脊膂之門；虎引千波，每運泥丸之道。既得三田藥滿，果然六府神生。欲令神炁相交，須用混元之法

周天度二十四氣七十二候

春前一節三氣九候

立春正月節，一氣三用，一用三功。
雨水正月中，一氣三用，一用三功。
驚蟄二月節，一氣三用，一用三功。

春後一節，三氣九候

春分二月中，一氣三用，一用三功。
清明三月節，一氣三用，一用三功。
穀雨三月中，一氣三用，一用三功。

夏前一節三氣九候

立夏四月節，一氣三用，一用三功。
小滿四月中，一氣三用，一用三功。
芒種五月節，一氣三用，一用三功。

夏後一節三氣九候

夏至五月中，一氣三用，一用三功。
小暑六月節，一氣三用，一用三功。
大暑六月中，一氣三用，一用三功。

秋前一節三氣九候

立秋七月節，一氣三用，一用三功。
處暑七月中，一氣三用，一用三功。
白露八月節，一氣三用，一用三功。

秋後一節三氣九候

秋分八月中，一氣三用，一用三功。
寒露九月節，一氣三用，一用三功。
霜降九月中，一氣三用，一用三功。

冬前一節三氣九候

立冬十月節，一氣三用，一用三功。
小雪十月中，一氣三用，一用三功。
大雪十一月節，一氣三用，一用三功。

冬後一節三氣九候

冬至十一月中，一氣三用，一用三功。
小寒十二月節，一氣三用，一用三功。
大塞十二月中，一氣三用，一用三功。

行功訣曰：一氣三用者，每一氣十五日，每五日於六十時中，擇甲子庚申本命，各行一功。下手法一依月用法，行金法行九轉爲一功。

下功第一用第七年行名曰妙水

周天

天能長且久者，謂得正一真元之道，天地鑪鼎之中，陰陽交合於內，不失元炁，而得自然長久之道。稟天地而生成天地之精，爲天地之子，受天地覆育，化成爲人，內境亦有天地長久之道。夫

正一者，即水之尊號也。夫天地之始者，真一也；五行之機者，真水也；萬物之母者，太玄也。若人修鍊，但妙用真水，運度周天。若行功到此，外即能生萬物，内即能生萬神，故云妙用數小功，大名曰妙水。

天一甲，自十月一日至十一月六日，水行六口。

地二乙，自十一月七日至十二月十二日，水行五口。

天三丙，自十二月十三日至正月十八日，水行四口。

地四丁，自正月十九日至二月二十四日，水行三口。

天五戊，自二月二十五日至三月三十日，水行二口。

地六巳，自四月一日至五月六日，水行一口。

天七庚，自五月七日至六月十二日，水行二口。

地八辛，自六月十三日至七月十八日，水行三口。

天九壬，自七月十九日至八月二十四日，水行四口。

地十癸，自八月二十五日至九月三十日，水行五口。

下功第二用第八年行名曰妙火

周天

日者天魂，太陽火之精，處上爲尊，位居乾艮，夏王冬衰，夜短晝長，内藏陰氣，中隱金鷄。鷄者酉也，外應西方，金石能生其水，乾數小功大名，曰妙火。

一日火行八，

二日火行九，

三日火行十，

四日火行十一，

五日火行十二，

六日火行十三，

七日火行十四，

八日火行十五，

九日火行十六，

十日火行十七，

十一日火行十八，

十二日火行十九，

十三日火行二十，

十四日火行二十一，

十五日火行二十二，

十六日火行二十三，

十七日火行二十四，

十八日火行二十五，

十九日火行二十六，

二十日火行二十七，

二十一日火行二十八，

二十二日火行二十九，

二十三日火行三十，

二十四日火行三十一，

二十五日火行三十二，

二十六日火行三十三，

二十七日火行三十四，

二十八日火行三十五，

二十九日火行三十六，

三十日火行三十七。

行功訣曰：一依月用内行法

下功第三用第九年行名曰還返

周天

天地昇降，陰陽交會，八卦運動，火候進退，一氣三才，慮用九還七返，成功皆因混元之法。鍊氣生神，皆在周天之數，合銖兩爲六十四分，以應六十四卦。

六銖者，六爻也。

一日陽六銖，陰銖六。
二日陽銖六，陰銖六。
三日陽銖六，陰銖六。
四日陽銖六，陰銖六。
五日陽銖六，陰銖六。
六日陽銖六，陰銖六。
七日陽銖六，陰銖六。
八日陽九銖，陰九銖。
九日陽銖六，陰銖六。
十日陽銖六，陰銖六。
十一日陽銖六，陰銖六。
十二日陽銖六，陰銖六。
十三日陽銖六，陰銖六。
十四日陽銖六，陰銖六。
十五日陽銖九，陰銖九。
十六日陰六銖，陽六銖。
十七日陰銖六，陽銖六。
十八日陰銖六，陽銖六。
十九日陰銖六，陽銖六。
二十日陰銖六，陽銖六。
二十一日陰銖六，陽銖六。
二十二日陰銖六，陽銖六。
二十三日陰九銖，陽九銖。
二十四日陰銖六，陽銖六。
二十五日陰銖六，陽銖六。
二十六日陰銖六，陽銖六。
二十七日陰銖六，陽銖六。
二十八日陰銖六，陽銖六。
二十九日陰銖六，陽銖六。
三十日陰銖九，陽銖九。

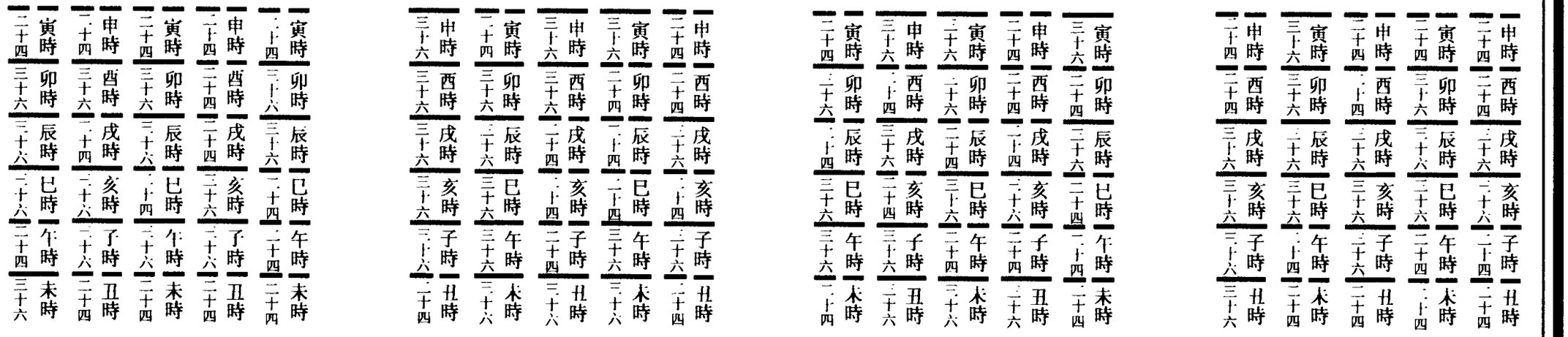
行功訣曰：陽銖閉九息而三咽，陰銖閉六息而三咽。

入室周天

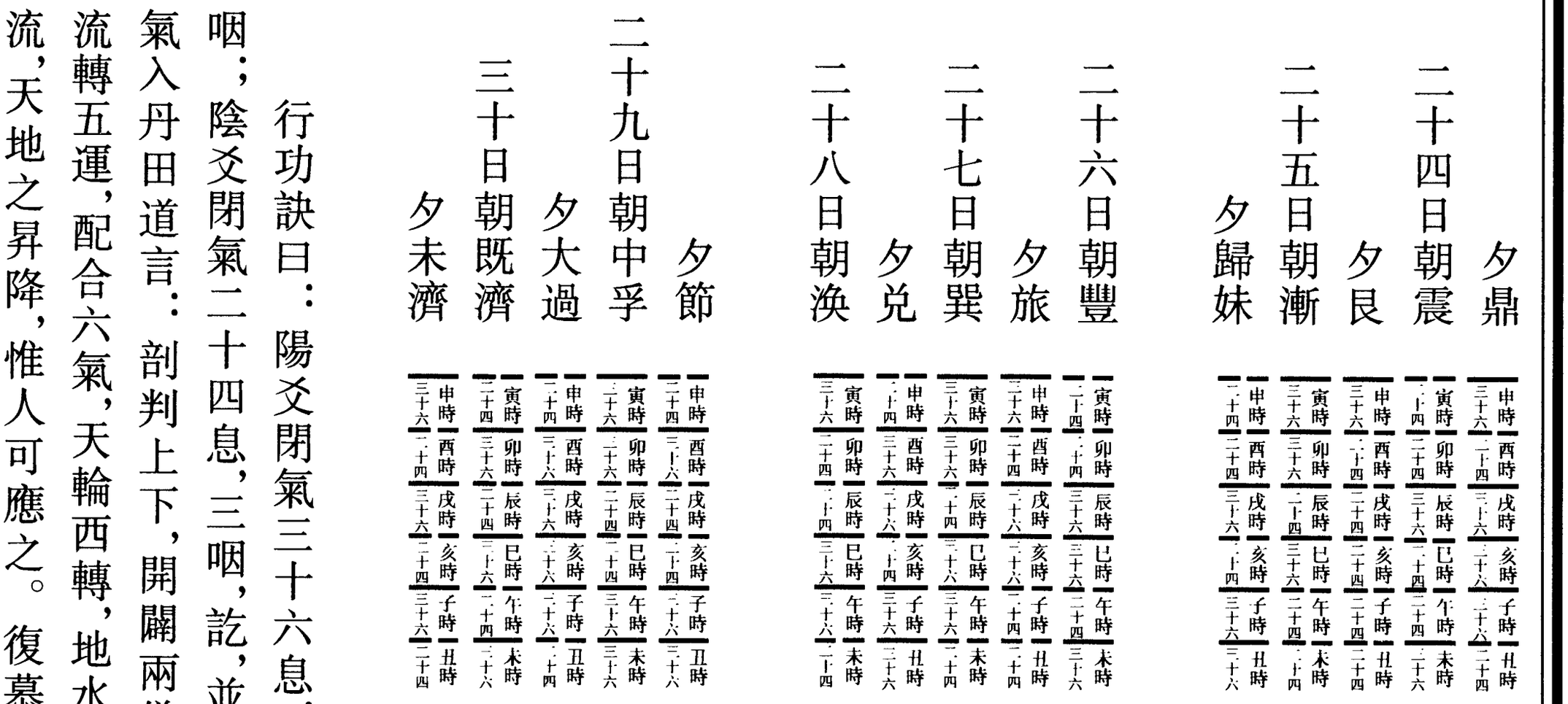
《周易》云：日往則月來，月往則日來，日月相推而明生焉！寒往則暑來，暑往則寒來，寒暑相推而歲成焉。故立陽爻屬乾，陰爻屬坤，老陽之數三十六，應四九之象；老陰之數二十四，爲四六之象。一時行一爻一用仍兩卦。

一日朝屯	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	三十六	二十四	二十四	三十六
夕蒙	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	三十六	二十四	二十四	二十六	二十四
二日朝需	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十六	二十四	二十六	二十四
夕訟	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	三十六	二十六	二十四	二十六	二十四
三日朝師	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十四	二十四	二十六	二十六
夕比	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十四	二十六	二十四	二十六	二十四
四日朝小畜	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十六	二十四	二十六	二十六	二十六
夕履	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十六	二十六	二十六	二十六	二十四
五日朝泰	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十六	二十四	二十六	二十六
夕否	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十六	二十六	二十六	二十六	二十四
六日朝同人	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十六	二十四	二十六	二十四	二十六
夕大有	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十六	二十四	二十六	二十六	二十六
七日朝謙	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十四	二十六	二十四	二十四
夕豫	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十四	二十四	二十六	二十六	二十六
八日朝隨	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十六	二十四	二十六	二十四
夕蠱	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十六	二十四	二十六	二十六	二十六
九日朝臨	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十六	二十四	二十六	二十四
夕觀	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十六	二十四	二十六	二十六	二十六
十日朝噬嗑	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十六	二十四	二十六	二十四
夕賁	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十六	二十四	二十六	二十六	二十六
十一日朝剝	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十六	二十四	二十四	二十四	二十四
夕復	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十四	二十四	二十四	二十四	二十六
十一日朝无妄	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十四	二十四	二十四	二十六	二十四
夕大畜	申時	酉時	戌時	亥時	子時	丑時	二十四	二十六	二十四	二十六	二十六
十三日朝頤	寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	二十六	二十四	二十四	二十四	二十四

夕小過　十四日朝咸　夕常　十五日朝遁　夕大壯　十六日朝晉　夕明夷　十七日朝家人　夕睽　十八日朝蹇　夕解　十九日朝損　夕益　二十日朝夬　夕姤　二十一日朝萃　夕昇　二十二日朝困　夕井　二十三日朝革



夕鼎　二十四日朝震　夕艮　二十五日朝漸　夕歸妹　二十六日朝豐　夕旅　二十七日朝巽　夕兑　二十八日朝渙　夕節　二十九日朝中孚　夕大過　三十日朝既濟　夕未濟



行功訣曰：陽爻閉氣三十六息，三咽；陰爻閉氣二十四息，三咽，訖，並努氣入丹田道言：剖判上下，開闢兩儀，流轉五運，配合六氣，天輪西轉，地水東流，天地之昇降，惟人可應之。復慕陰陽相合，離坎爻，左龍右虎，同日月之樞機，北坎南離，隨乾坤之造化。《周易》配定剛柔，爻應六神，時分四象。每日兩卦，用在朝昏，時建一爻交於子午，一月六十卦，以應節符；十月六百卦，分於火候。故魏伯陽云：《火記》六百篇，所趣等不殊。是此説也。

七返還元論

自子水至申金爲九還，是子還於母，第一順即爲還，逆則爲返。七返從申數至寅，木中有火。第二却從寅逆還九，至午見火，是離位也。又却七返，從午迴至子，爲坎位也。第三從子還九數至辰，見其土，又從辰返七至戌，爲之三物相返，五行見土，方成變化爲刀圭。刀者金也，刀者到也，以斬伐到其所也。圭者二土也，故土生於金，爲黄芽也。

讚曰

三才相連，厚地高天，冲和在中，萬物之先。有凡有聖，有愚有賢，修陰即鬼，修陽即仙。清静即定，混濁即難，要成大道，須遇真筌。欲知修鍊，精炁神全，真水真火，真汞真鉛。或順或逆，七

返九還，今時得遇，皆是前緣。古來上聖，口口相傳，若修此法，入聖昇天。

鍊丹呪

穩穩神居，綿綿洞虛，冬後一節，温養吾珠。九蟲盡去，三尸速除，元神奏我，願賜天符。胎靈神化，妙達虛无，太上勅攝，急急如律令。

太清元極至妙神珠玉顆經

（張廣保點校）

006 太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經

經名：太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經。一卷。不署撰人，疑出于唐代。底本出處：《正統道藏》太玄部。

天地初分章第一

道言：天地未分，先有太極、太素，位立元始之名，纔定陰陽之位，陽即輕清而爲天，陰即重濁而爲地，陽昇上而圓，陰降下而方。起初在混沌之間，變化於鴻濛之内，三陽相會，六氣交通，成萬物於恍惚之中，化千靈在有無之外。或含胎抱卵，或幻化生濕，發萬象於高天，滋百川於厚地者，造化耳。既然天地判，冲和之氣應用，陽精成而紅日輝曜，陰精結而皓月明朗，四方八極施布，風雨潤澤，四序應時，雪霜移物，發新遷舊，暮更朝改。是以變化成人，或男或女，皆合天地而生。男子爲陽，應天之道，女子爲陰，應地之道。方可天陽而清輕，下應男子；地陰重濁，亦應女人。天地以日月爲真，男女以精血爲寶，皆得似天地之用，必能如天地之固也。長生久視之道，皆與天地陰陽同用也。

人神感應章第二

道言：夫人者，是天地氣化之也。神者爲陰陽氣之用也，形者爲神氣之宅也，陰陽魂魄爲精血之神也，此二神是萬神之首也。故修養之士，若能存神養氣，固血煉精，可盡長生之理。若人身有疾病，則形不全，形不全則氣不住，氣不住則神不安，命不長。欲要人命長，須令養形宅，固精血，煉神炁，安魂魄，必可長生。

萬物造化章第三

道言：天地昇降，冲和氣成，萬物皆有榮枯。盡含一氣，方能變化，不論金石草木，鳥獸魚蟲，皆是天地之造化所成。於萬物之中，惟人最貴，惟人是萬物之首也。頭圓足方，上陽下陰，皆同於天地。固天有風雨，人有血氣；天有日月，人有眼目；天有萬象，人有萬神；天有八極，人有八脉；天有五行，人有五臟；天有四季，人有四肢。地有山岳，人有骨節；地有草木，人有毛髮；地有江湖，人有血脉。此者無不應於天地，人爲萬物之首也。若人不稟天接地，負陰抱陽，豈於天地之中，惟人動合天地造化。爲天能動，地能静，陽能造而陰能化。是故天降地昇，中交而萬物生。人若上降下昇而萬物靈，此者爲之應天而生萬物，應人而生萬神。天以陰陽爲用，人以神炁爲用，但將氣煉神，神氣相凝固，形全必可長生。

陰陽相負章第四

道言：天降陽氣下於地，地昇陰氣上於天，天交陰精於日，男施陰氣在陽中之陰，此者號真鉛；女施陽氣於陰中之陽，此者號真汞。是故天地交而萬物生，日月交而千靈變，陰陽相負，表裏相成，南北會合，上下相應，東西相配，左右相合，內外相成，神氣相交。此者陰得陽而靈，陽得陰而聖，人得氣而生，神得形而全。若能修此，必得長生。

五行變易章第五

道言：五行者，在天爲五行，在地爲五岳，在世爲五常，在人爲五臟。夫五行變易者，金木相生相剋，水火相配相合，惟土能變化。萬物得之可成，一身得之可靈。三田運氣，可以成五行之大藥。金丹皆是五行氣變化也，五液皆是五行之昇降也，天氣皆是五行之作用也。天地爲五行之祖，日月爲五行之宗，周天爲五行之道，八卦爲五行之户，大藥爲五行，全在人身之用。故《陰符經》云：天有五賊，見之者昌，不識者亡。若修煉五行之運用，依法行持，必可長生。

八卦成象章第六

道言：天以八卦，爲應八方。伏羲氏畫八卦，以西北爲乾☰，屬金，得三陽之象。西南爲坤☷，屬土，三陰之象。三陽下生一陰成巽☴，位在東南，屬風。三陰下生一陽成震☳，位在直東。三陽上生一陰爲兑☱，屬澤，位在直西。三陰上生一陽爲艮☶，屬山，位在東北。三陽中生一陰爲離☲，屬火，位在直南。三陰中生一陽爲坎☵，屬水，位在直北。八卦既成象，各配方位，可應人之五臟。乾天爲大腸，坎爲腎，坤爲腹，兑爲肺。離爲膽，離爲心，艮爲膀胱，震爲肝，巽爲膽，離爲心，坤爲腹，兑爲肺。此八門皆有氣之法，若修煉之，氣通於五臟六腑，同於神氣，可以延生。

男女分形章第七

道言：夫男者，乃嬰兒也，分形者，真鉛也。女者，乃姹女也，分形者，真汞也。男生於北，旺於坎宮；女生於南，旺在離宮。若男女會於中宮，內生黃芽，黃芽既生，散十二經絡，方可分爲百脉，上至泥丸之宮，下至精氣之海，中度明堂之闕，使三田氣滿，令一室神清。本是一男一女，却分形爲千神萬神。是故鉛汞爲體，坎離爲名，金丹爲質，龍虎爲形。皆因一氣變化神靈，功行若滿，必可延生。

金丹煉形章第八

道言：夫金者，太白之位，西方之氣也。出自太素之號，故爲太一之象。金生水，故水中夫丹者，爲太極之位，南方之氣，出自太玄之位，爲太一之象。金生水，故水中見寶，木生火，故號火裏成真。是以金出於水，水中見火，而方鍊成丹，名曰白

硃砂。若得土，黃芽自長，瓊花自芳，玉樹侵天，寒林出地，金液灌頂，銀浪衝關，風雲會合，神炁滋旺，蓋因金丹鍊形之道也。且夫水火難交，金水難會，大藥難遇；真理難逢，無限修行之人，往往皆落沉淪。若要成真，須至金丹之道，必可長生。

聖胎成真章第九

道言：聖者，是神聖也；胎者，是氣化也；真者是本性也。故人因本性而結真氣，方成胎，使元氣化，方成爲神真。神既靈，方能入聖。夫聖者，上至高天，下至厚地，前南後北，左東右西，上下六通，自然無礙，徧周於世界，名號神通。如此自在，蓋因人修真鍊氣而成聖胎。若人迷悟，修假不習，命求短不求長，見邪不見正。此者之人，終不能成於聖胎也。欲要成聖胎者，但於身命上掛意，用吾鍊氣生神之法，必可延生。

飛昇羽化章第十

道言：飛者，始自修清靜之門，妙用之理，鍊真元之氣，持無爲之誠，正輕清之道，爲羽化之志心，必可延生。

飛昇羽化，爲天仙也。若不修功積行，即沈淪地獄，何時出離？此日幸遇吾行化，即傳經教，賜法賜丹。汝今志意聞之，痛傷心緒，方知修道爲大善，必可

論真一之法章第十一

道言：真一之法者，是天地之陰，萬物之氣，人之性，道之基，德之本，身之祖，命之宗，龍之體，虎之形，精之名，血之宗，鉛之首，汞之頭。見魂即成三，遇魄即成七。此真一之源，雖知修真之名，如何是修真之法？師答曰：但於身中鍊丹田之氣壯，生自然之神全，於十二時中，守天真之氣入丹田宮中，心無亂想，外無別意，不出不入，無來無往，神定自安。此是真一之法。

論二氣交合法章第十二

道言：高下陰陽二氣昇降之用，上即冲於寥廓，下即度於窈冥，風水、

泉源、雲霧，皆是陰陽二氣之作。即如人身體，亦是陰陽所化。假饒人之修鍊，亦是人之陰陽二氣變化。如何是吾修鍊之氣法？聽吾一法爲人中管之下屬地上，屬天氣，施於陽；中管之上屬地氣，施於陰，人若將上下陰陽二氣，至中宮交會，必可成聖胎也。金丹結得，自然變化也。一氣能變十，十能變百，一返能變千，再返能變萬，三返能變三萬六千神全。故知世人不修即無功，無功即不成，不成即不全，則不昇仙，身則必滅。若心志即成功，成功即神全。豈不信哉！若依吾法，必可延年。

論三元上下法章第十三

道言：天地人者，是三才之元也。精氣神，是三元之靈也，上中下三宮之用也。三丹田者，是生神之用也。如何得三田滿，萬神靈？聽吾一法：但心不亂，性自靈，念不動，神自全，氣不濁，身自輕，精不散，道自清，功不絕，自飛昇。吾教汝，汝且聽：寶三元，朝玉京，在志心，可長生。

論四正應法序章第十四

道言：四正，時也，序者，應春夏秋冬之令也。是春主生，夏主長，秋主結，冬主藏。如何是人修鍊四正之用？聽吾一法：春則可修肝膽之氣，應甲乙木之位也。夏即修心臟之氣，應丙丁火之位也。秋修肺臟之氣，應庚辛金之位也。冬修腎臟之氣，應壬癸水之位也。是以水火相向，金木相交，中宮會合，四相五行，皆成造化。如何是六爻之用也？答曰：一千日小功成，金丹結；二千日中宮了，聖胎靈；三千日大功畢，塵骨變。若志心依吾修行，豈不延年長生？

論五行匹配臟腑法章第十五

道言：天以五行陽氣，而應人臟也；地以五行陰氣，應人之腑也。夫金木水火土傳受心肝脾肺腎，應丙申戊庚壬。此者應陰陽氣之化也。又說大腸小腸胃膀胱應乙丁己辛癸，上即三焦，下即命門，皆是陰陽配合。如何是運用之法？答曰：將真一之氣傳於五臟之內，助其精血，益其魂魄，生神氣，即延生矣！

論六爻合六氣法章第十六

道言：六爻者，是三陰三陽也。初即少陽，中即陽明，三即太陽。如一厥陰，中少陰，三太陰，此是六爻交合用？聽吾一法：春夏秋冬各九十日，一年有三百六十日，以六十日爲一氣，故六爻可成一週。運隨氣轉，氣逐運行，若會此理，但於一日之內，亦有六氣。寅卯爲一氣，應少陽；辰巳爲二氣，應陽明；午未爲三氣，應太陽；申酉爲四氣，應厥陰；戌亥爲五氣，應少陰；子丑爲六氣，應太陰。又說人臟腑之內，陽行在左，陰行在右。血脉六部，隨氣而行，一日一度，偏行六氣，周流於身。若能

運用，必可延生。

論七返還丹法章第十七

道言：七返者，應天地樞機，運於十二宮内，晝夜十二時中，自從子時至午，是陽返於陰，若論在人之身，修養如何是用？但將本元真氣，自下返於上，謂之陰返陽也；却將真元一氣，自上還於下，謂之陽返陰也。六陰六陽，會合黄庭，還歸丹田，神氣皆足，故爲還丹也。天以陽爲降，地以陰爲昇，人以氣爲和，皆以此方爲造化。《周易》云：七日來復。須是七返。故人依時返還真一之氣，必可延生。

金液還丹章第十八

道言：金液鍊形之道者，自古神仙修養之門户，胎息之根源也。神氣樞機也，水火之宗祖。若要鍊形神，先鍊心，心通即智生，智生則法明，法明即功成，功成即神仙，棄凡骨而成仙。不因此而何成哉！若將金液鍊形宅，必可延生。

論金丹成胎化法章第十九

道言：金丹者，是九年滿也。胎化神者，是凡爲聖也。夫頑石内養成玉蚌，胎内養成珠，凡肉養聖胎，假内有真，靈中有寶，淺中有深，貴人内有賢，近愚即愚，又不近賢，大道者，必可長生。

太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經

（張廣保點校）

007 太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經發揮

經名：太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經發揮。一卷。不署撰人，疑出于唐五代時期。底本出處：《正統道藏》太玄部。

《長文大洞經》及五章法，其義隱奧，恐後學者難以入作，故三十日為制度，非人勿傳。祕之！

比喻六月初一日

吾聞玉在石中，鑿璞而方見；珠在蚌中，剖殼而方明；道在人身，修功而方成也。今日汝記之，三十日一小功，六十日一大功，九十日一周天。九年鍊成，周天一氣足，計三百六十周天也，方生三萬六千神全也。假饒其精不動，不妨。夫甲乙者肝，屬木；庚辛者肺，屬金。肝神者是陽魂，肺神者是陰魄。鍊甲庚者，是本元宮氣，鍊東西神之位也。二神者是龍虎，九年陽魂神足，陰魄皆靈，方可大丹結化也。至使成真，故神仙因將鍊炁而得也。

頌曰

頑石蚌蛤藏珠玉，走電飛霞光射目。
凡人腹內隱靈丹，還之鍊之神自足。

鉛汞六月初二日

夫鉛宗者，是天真陽一氣；汞祖者，是地真陰一氣。本因二氣相交感，結成真胎。如要修陰者，鍊爲神也；如修陽者，鍊爲仙也。神仙之事，皆因鍊陰陽二氣而成也。人若不將二氣烹鍊上下，至中和會鉛汞，豈能成造化矣？

頌曰

鉛汞何人識祖宗，皆因二氣會其中，
但能運用周天足，十地三乘始見功。

七十二候六月初三日

夫七十二候者，一年之用也。何爲五日成一候？一候爲五日者，是五行足，一曰金，一曰水，一曰火，一曰木，一曰土。於四季之內，唯土方在中，每九十日內，十八日中氣也，故方得而成人。若修行須要四正內見土，五行中見用一氣，欲成真，八門須見數，此七十二候，即五行用也。

頌曰

七十二候五行元，春夏秋冬四季全，
中宮正氣須成土，靈物方當在九年。

三才六月初四日

夫天者有九天，一者中天，是大羅天，八方是八極。東方木位，西方金位，南方火位，北方水位，西北方天門，東南風門，西南人門，東北鬼門。故上有九霄天，地有九地，一者中土。夫地者，位在八方，故下應九泉也。夫人者有九竅，上應九曜。日月星三光，明其宇宙，精氣神者，三事靈其一身。如天順四時，地順六氣，人順五行，此者三才備也。

頌曰

天地因何在九宮，中央八位有神功。
循環善用陰陽炁，益壽延年萬事同。

坎離交六月初五日原闕文❶

六月初六原闕❷

三才八用 六月初七日

夫天地者，只在一十五，四季中央，各有八數，共計五十者，存五行，都計用八爲始。天地之數用三十，坤宮位也，天之二十五，乾宮也。二氣相應，方計五十五。若將冲和之氣，上下相會，必得神生，號曰真人也。金之用須同天地之用八數，不離五行之用，在乎位，人之用八數，不離五行之用，在乎四時。人之修行，只依此用。

頌曰

八用三才與五行，高天厚地最分明，
還將一氣能修鍊，精若靈時神自靈。

出生化神 六月初八日

夫出生者，日出明朗，月出生光，晃朗萬耀，萬物出生滋榮，人神出生變化，修身即神出，不修則神散。皈九道三道即上，六道即下。三道者：仙道、神道、佛道；六道者，在下者，駝驢象馬之等。人若堅心修鍊，久後成真，如人修鍊即神全，必得生天。此者名號，出生變化，若人修鍊佛道，方歸佛道也。若人修鍊仙道，方歸仙道也。人若不修，豈能歸生神之道？人若不行三等，不歸道，即轉回也。

頌曰

三生三道在人修，身外何須更苦求，
盡是從凡來入聖，仙佛皆是汝心頭。

河車運轉 六月初九日

夫車者，北方之正炁，生於金内，旺在水宮，見火而成，遇土成變。故能生木，運轉五行，方號河車。河車，水也，天地始生，先得水而後生火。人之所先，得精而後得血。真胎所生，先得氣而後變爲神也。故聖人之言，機於河車也。

頌曰

河車本是水中輪，水裏般來火裏存，
若鍊自家身内寶，一壺仙酒一浮雲。

四正八用 六月初十日

夫四正者，只是鍊本宮之氣也。春時只分春也，生後有花謝，秋時殺後，有花開也，蓋因見土而成反覆也。人之作用，上則有一降，在下者即昇於上，在左者即至於中，在右者亦見於土，故四正之氣，皆會於中，豈不謂之交也？四氣見土，便生黄芽，名號之爲五芽之氣，可生五常之神。此神若全，萬神俱足，萬神俱足，一體成真，方始爲真人也。

頌曰

四正生神最有功，五芽變化萬靈通，
誰知左右皆相會，南北常隨西與東。

六邪 六月十一日

夫六邪者，一鼎破，鼎破者，元神將不備。二鼎列衣，鼎裂者，是身有疾病。三鼎損，鼎損者，是精血不相交。四鼎竭，鼎竭者，是津液不相灌。五鼎漏，鼎漏者，是中炁不滿。六鼎枯，鼎枯者，是火不均。如何得鼎無六邪？須要三正。三正既立，使六邪不干。三正者，一心正，心正者，即萬神不亂。二氣正，氣正者，即千神有靈。三法正，法正者，即命可安。使鼎可補，神氣可正，六神可安，一身可清，真道可成。

頌曰

六邪傷損鼎難全，三正從修炁自元。

一日若能成大藥，始信丹砂出聖言。

三尸九蟲六月十二日

夫三尸九蟲者，是人身中三魔。三尸管三田，九蟲管臟腑。多令人患者，爲教人起諸魔。第一起心魔，多好酒色財氣。第二起業魔，多好殺害損傷。第三起身魔，多好作狂亂，令人不能定其身心，此是三尸。何爲九蟲管人五臟？腑內八殺，風寒暑濕，饑飽勞苦生疾病。如何令去得三魔，且久鍊氣神全，真人身成，尸蟲自去也。

頌曰

三尸之鬼是三魔，九蟲為病奈如何。
但將精氣神修鍊，殺盡邪魔上大羅。

三山八寶六月十三日

夫三山者，一名利山，二憎愛山，三信行山。如人會得此三山，便是出其危難也。謂利名山下多煩惱，憎愛山頭足是非，既無信行難成道，跳出三山上聖知。夫八寶者，只言有七寶身，多不知是何物也。雙眼是人天之日月，此爲觀色寶；兩耳爲人天之道路，此爲入聲寶；兩鼻爲人天門户，中岳能主香臭，號出息寶；一口爲人天之關鎖，能主吞啖，號曰太和寶；一舌爲人天之根蒂，主言語，號和味寶；大腸爲人天之車，又能般載五穀，號曰傳送之寶；小腸爲人天之水路，能主變化，號曰主命寶。此七寶者，皆可用修行，不知第八寶，此一法最大事，是人天之事，如藏此八寶者，是了。二轉功，切須會，龍虎相交金鼎內，龍吟虎嘯欲生風，用成方可明真僞。三轉功，聖胎結，玉液鍊成如霜雪，方知用氣可生神，腹裏玄珠明日月。四轉功，神力大，水火抽添無窒礙，身形漸覺炁輕清，萬事無著心自在。五轉功，半仙分，初地小乘休與論，知君名已掛仙曹，他日自有真人問。六轉功，真氣旺，好用精神福無量，靈童變化欲昇仙，超覺金丹最爲上。七轉功，心自訝，春夏秋冬行八卦，年深漸漸萬神全，此法尋思何有價。八轉功，丹藥就，魂魄陰陽分左右，大將四季坎離宮，年衰却返千年壽。九轉功，是仙才，仙人引接到蓬萊，走鬼行尸争信此，道昌得化法門也。

頌曰

無限修真不識真，却將邪説亂其神，
爐中自有長生藥，休要驅勞受苦辛。

九轉六月十五日

一轉功，人難曉，鉛汞鍊成身內寶。午前子後用周天，十地三乘生死了。二轉功，切須會，龍虎相交金鼎內，龍吟虎嘯欲生風，用成方可明真僞。三轉功，聖胎結，玉液鍊成如霜雪，方知用氣可生神，腹裏玄珠明日月。四轉功，神力大，水火抽添無窒礙，身形漸覺炁輕清，萬事無著心自在。五轉功，半仙分，初地小乘休與論，知君名已掛仙曹，他日自有真人問。六轉功，真氣旺，好用精神福無量，靈童變化欲昇仙，超覺金丹最爲上。七轉功，心自訝，春夏秋冬行八卦，年深漸漸萬神全，此法尋思何有價。八轉功，丹藥就，魂魄陰陽分左右，大將四季坎離宮，年衰却返千年壽。九轉功，是仙才，仙人引接到蓬萊，走鬼行尸争信此，道昌得化法門

開。

頌曰

九轉功成上九霄，九天雲外霧霞高，
九重光裏神仙會，入聖皆因坎離交。

三生 六月十六日

夫三生者，是身生性，性生命也。上即氣能生身，中即神能生性，下即精能生命矣！何故？爲上元泥丸是精源，下元丹田爲氣海，中元明堂號神君。下元生氣騰於上，上元生精降下，故上下相交在中，方生其神也。

頌曰

三生上下在冲和，酒色返為濁畔蛾，
莫怪此言方引誘，光陽時景不能多。

五芽造化成真 六月十七日

夫五芽者，五行之氣也，春旺其肝，夏旺其心，秋旺其肺，冬旺其腎，唯土旺四季。若論內事，即四方不見土，何物作黃芽？外喻金木水火土，內像肝肺心腎。外無土即五芽不生，內無土五氣不結。故聖人云：三田不滿即五芽不生，一氣不交即四時不順。五芽生，萬神足，功滿之理也。

頌曰

五芽氣旺萬神生，一物生時道自成，
直候三田功自滿，神仙相引到蓬瀛。

德行 六月十八日

夫修身養氣之人，且要修德，謂與道同。德高而道高，故道德相輔，方可道生於德，德生於行。人若修道先修其德，先修其行，爲行長即壽長，行短即壽短。故修持，行與道同成之理也。自古以來，聖人之言，小人進德行，灾禍不臨於身；君子進德行，養命得長生。故太上置法，題立道德爲名也。

頌曰

道德先須要行功，暗施陰騭可能通，
修真志士長生訣，皆在三才八卦中。

雨潤苗稼 六月十九日

夫天生萬物，無不應時而順天地，方可生成也。須春風夏雨，秋霜冬雪，有此便助氣候，無失便得其序，名號及時造化矣！今說其人之真，上元即如天，下元即如地，中元即如人。但將地氣騰，天氣降，中氣和，三田潤，百脉滋，四時順，萬神安，天地雨降，精血流行，陽勝陰消，此者長生之道也。

頌曰

春夏秋冬不失時，風雨霜雪潤苗基，
但將陽氣磨陰氣，必有長生上聖梯。

乾坤數 六月二十日

夫乾之數二百十六，坤之數一百四十四，其成三百六十日也。汝知否？弟子不知。吾今日爲汝細解，爲汝細筭，便見八用之理。夫乾者天也，坤者地也，天用八方，每一方有三陽，每一陽有九數，計二十七數，八方是八箇二十七數，計二百十六數。地用八方，每一方有三陰，每一陰有六數，共計一十八數，八箇十八數，共計一百四十四數，方見八用也。爲人之父母，陰陽各一氣，天得一氣，地得一氣，共計三陰三陽，即二十七，三陰即下八方，成四十五數，八用在四十五數，各有一氣。將此氣若運用如天地之運，方得天長地久也，自然精神全。

頌曰

天地陰陽六氣同，八方造化亦無窮，
同於妙用如高下，一粒丹砂九轉功。

五丹 六月二十一日

夫五者陽也，田者陰也，謂起初爲字，已立丹田，便是陰陽之數也。丹字畫於五數，爲按五行，田字畫六數也，爲按六氣。故聖人云，龍虎交在五六中宮，是丹田相會，上下昇降，左會右合在中宮，故號曰玄元。可結玄珠，鎮於丹田。古經云：龍虎交於五六，聚寶在丹田，要在生神，與氣顛倒上崑崙。

頌曰

五丹造化在陰陽，氣欲生時神自祥，
龍虎運時交水火，天真成後最為良。

萬神生成 六月二十二日

夫萬物皆因何物而成？千靈皆因何物而就？天地皆因否泰，盡是變化，只因氣運時候，方應也。人之生死，皆因有時而應，若在吉地爲吉，其凶必遠；若在凶地，其吉必遠。大用吉凶，皆在人之所爲。萬物在天地之所化，吉凶在人之所作。夫欲修身養命，鍊氣存神，若使功行方足，果然神靈身自聖，命自安，獲無筭無窮之壽矣！

頌曰

萬物生成要應成，吉凶大小果隨心，
春來紅杏顏如火，秋後園林橘似金。

男女卦數 六月二十三日

夫男子數用八，女子數用七，男子八八六十四卦數，女子七七四十九數之筭。男子卦盡即天真少，女子筭數盡即天癸絶。真精真血，若無生男女之神。靈烏心也，靈臺童也，靈童性也，古經云：若使靈臺神性明，自然生衆有者，必有過於天壽，爲得老陰老陽之氣也。爲説修行之人，如至年高，如何修得精血盈。骨髓滿，魂魄安，神氣全？但能依此法修行，金精不散，心不亂，志自正。嘗聞信行，不若常用周天八卦，得氣生神，一月功滿，必可延生。

頌曰

天癸天真二氣同，陽男陰女數其中，
精竭血散修行晚，一訣方教老變童。

三篇 六月二十四日

夫三篇者，一靈烏，二靈臺，三靈童。夫靈烏者，是人之心神也，又號曰南方赤帝君，能動能靜，能善能惡，一名赤鳳，一名朱雀，常生靈臺之宮，號曰明堂。常於明堂生靈臺之神，號曰靈童，此乃人之本性也。若明此神性，方識修行之祖宗也。若不識此神性，爲之暗昧也。豈能知四通八遠？四通者，四正也；八遠者，是八方修行之子。若用此四通八遠，四正八卦，周天火候，鍊氣生神之法，即無有不成三仙也。如人修真作用，須當先識取三宮之神。靈烏心也，靈臺童也，靈童性也，古經云：若使靈臺神性明，自然生就無價珍寶也。

頌曰

三宮第一要修心，意識驅馳在淺深，
大藥鍊成龍虎伏，金丹烹就鬼神欽。

龍虎交媾 六月二十五日

夫龍虎交在五六，所出在舌，《龍虎上經》之內，爲之真篇，曰通神玉鎖，內亦論也。吾聞世中有道經千卷，盡隱聖方妙法，妙術玄機。且夫真一之術，便是太陽之道，吾今爲汝細説，用夫龍者震也，屬木，內隱火，夫虎者兑也，屬金，內隱水。交者屬土，此是五行並足也，方成造化。若修身養命，須用真一之氣，鍊三

田之寶，合象之神，使八卦之爻，用周天之火，結腹内之胎，方離塵世之景，神仙之地，可超凡入聖，以爲成道。

頌曰

五數為陽六數陰，龍交虎媾兩相吞，木生水火皆逢土，父母夫妻與子孫。

三才六月二十六日

夫修真者，三才之真皆有所成。天之三真者，日月星；地之三真者，水火風；人之三真者，血氣精。若三才者皆順，天元地元人元相應時，便是三才旺於本宮。又説人之修養，但令用三元相應，上下相和，氣血精長生旺方，可龍左騰於火内，虎跳於水中，朱雀飛於離宮，玄武定於坎位，因此黄芽滋長，白雪方榮，氣灌八門，時正四序，使嬰童配與姹女，會合金公，靈通九轉之功，聖出三田之内，既然丹就，方成真人。寶之奇功，方能神出。是吾修真之訣。

頌曰

三真長生在三元，白雪黄芽氣漸生，方遇黄婆流源海，千尋火烈起丹田。

二珠六月二十七日

夫二珠者，是真水火也。天有二珠日陽月陰，地有二珠陽山陰水，人有二珠精神血氣。蓋爲天陽之氣左旋爲日，地陰之氣右轉爲月，是天真之坎離也。地亦陰陽相轉，故山林相生。人在世間，受陰陽二氣，父精母血，交感氣足，方可神全爲人。却至數終，二氣散失，魂魄無歸。哀哉！如此空虚，豈不痛哉！吾聞如何得不死，實而不虚，聚而不散，長生久視之理。但修心精定，用氣養神，此爲真道也。

頌曰

二珠日月用周天，靈氣冲和上下關，八節四時都一用，黄金白屋滿山川。

七成九敗六月二十八日

夫出世之事，有七般成，有九般不成。有七般成者：一者宿有緣分，二者得遇真師，三者便行實心，四者作真法，五者積其大行，六者信忠不退，七者不逢諸魔。如此七事，謂之全修。更有九者不成：一者不信不忠，二者有業魔障，三者勞己苦形，四者意狂心亂，五者不遇至人，六者不逢真理，七者得法不行，八者不持陰德，九者不辯邪正。此是下鬼之見也。

頌曰

七成九敗在君修，一氣三元最好收，早向自家身内覓，莫教迷了等閑休。

勸戒六月二十九日

夫人若修昇天之路，且須去惡行，修上緣，遠愚昧，近賢良，除是非，絶貪愛，敬六親，滅財色，誠貪嗔，逢冤即解，遇讎莫憎，見貧施惠，廣起慈悲。常思身命，莫忘修行。如此之人，謂之大行。方有神仙保護，衆聖提携，依法行功，久久丹就。自是一真有主，可三道皆成，從凡入聖，有同火裏存蓮，以假成真，恰如湯中見雪。若使片時不絶，必失人天之教，恣縱迷情。吾侶奉太上行化塵世度人，奈何愚昧之夫，不依上聖垂教，故留此文，名號修生之訣也。

頌曰

平地生天出世産，無緣豈可見玄門，莫言大道難遭遇，到底須當要至人。

讚曰 六月三十日

修生祕訣，養命真詮，下連九地，上應高天。陰陽一氣，人可修焉，滋潤百脉，灌溉三田。精血既滿，神氣方全，九還運轉，七返留傳。六爻八卦，四象三元，日月無失，果應時年。莫傳愚昧，須度英賢，若依此法，必可昇仙。古來志士，用此成真，汝今修養，切要堅心。但持陰德，休作餘愆，一朝功畢，入聖超凡，更改塵骨，居住蓬山。

此經非在人間，自古至今，上真不傳於塵世，不因吾侶行化，爭得此文傳於天下？如書一卷，九祖生天之福；如誦一偏，罪滅恒沙。若收其經，在俗無患難，入山滅虎狼，萬邪不能近，陰鬼不能傷。若傳志人，增加福壽；若傳非徒，永爲下鬼。陰中受苦，不得人身。傳寫之時，莫忘此戒也。

太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經發揮

---

❶原缺六月初五日一段。

❷原缺六月初六日一段。

（張廣保點校）

008 太上元寶金庭無爲妙經

經名：太上元寶金庭無爲妙經。
一卷。底本出處：明《正統道藏》正一部。

太虛章第一

道言：無形合虛，中有萬物，而行二儀，是謂太虛。故虛中無，無中有，有生一，一生二，二生三，三生萬物，是謂太始。太始者，太虛者，神運也，神運而萬物生。太始者，神化也，神化而萬物形。生而無託，形而無爲，吾不知其至妙之理如是，孰謂天地之大，未易其法焉。西王母曰：道至大，包天地不見其道也。吾將欲出天地，觀無形之道，造真虛，斡至妙之機，何能若是。故神人者，欲觀天地之外，莫若無形；造八妙之虛，莫若神化。無形之形，神化之化，可謂道也。

妙化章第二

道言：道可爲哉，以妙用爲用，真虛爲體。故生者觀是以生，死者觀是以死。剛柔因地道以爲材，陰陽法天道以爲達。然後萬物不喻而化，五行各遂其性，皆由无爲之道，合自然之數也。聖人體妙以觀天下。天下自然而化者，乃順性命而行焉。觀天地之心，其妙得天下心。天下心是爲得民。得民而歸之，若赤子之歸乳母。作天下法者，法得自心焉。西王母曰：以一心而觀天下，天下惟一心耳，以衆心而觀天下，應機之道，仍不可迹迹之。且既出觀天下，天下惟衆心也。盡心以觀民心，民心以息心；保心以己心，天下皆己心也。心心自妙，觀觀自化，治天下以無亂，治四體以圖安，後世行之，孰不安歸天下也。

自然章第三

道言：名無名者，神化也；生自然者，妙用也。天下之妙有象，有陰陽之妙，有寒有暑。聖人得自然之道，體天地，筭陰陽，法寒暑，行炁運，男女以精神交，四時遲疾移。以天地之外自然之道觀之，故凡脱而入聖之化，而入神之移，而化天地。真人之機，乃形外之法。孰無形之妙而化無形，無形復有形。若欲以無形入有形，以有形爲之，皆自然之道，煉炁全真，出生死門，至虛無之中，復以至神就形，移化往來，合運觀聖，應機之道，仍不可迹迹之。且既出死生，入無有形，何謂復形軀也？蓋全無，神何以知；全有，神何以離？自然神化，全有全無，神圓不散。然證於物形，出入何復物焉。故曰：聖人不迹，

太微章第四

道言：道有不可言，道有可言。不可言則大，可言則小。不可言者，能生死萬物，移神易妙。可言者，萬物由之生死，天地由之造化。故真人之道得太微之理，然不可以形言。不可以言，則惟觀天地之言者。天之道有短有長，惟短者更短，長者不復長也。且太始之右，日長人大，年長物盈，今世短耳，民輕耳，短運耳。天之度，三百六十五曆，減之則合，加之則弱。西王母曰：大微者，天道盈虧之法也。天道漸短，地道漸長，君繁離，民飢薄，天道常若不及，則等差之運，以天長地短，天遠地近，陽衰陰極。常知太微之道，是以整肅陰陽，觀天地人也。

神遊章第五

道言：神遊者，八天之表，八陽之極炁，緯天之星，經河之度，是以五運化形。天道以善應無。無言之妙，真人將天地之真機。是以八表周旋，可遊而互形器也。夫人之神，由圓定，以理也。西王母曰：；吾嘗受黃帝以神遊之妙。神遊者，乘火龍以御天也。真人神炁全，陰陽備，形體胖，聲迹殊，以指開天門，放朱印之光，神自度焉。復入大門，其指自下，且神圓能出，自覺中間不拘，神與身離，心指天門，發兩眉間及印堂之光，神自出焉。若止出天門，不開印堂，則出不返也。朱宮之印乃心，尚有神出魂不出也。朱宮之印，心之留魂未死，神自有身焉。

御炁章第六

道言：炁者有形無形之物也，聚而爲形，散而爲風，動而爲運，結而爲物。使真人御炁者，保炁以鍊骨，骨輕則無聚。積精以全神，神化而炁乘。若欲輕身，以不御炁之道，先輕身也。若欲輕身，以不死爲心，而休勞渴貪欲先焉。先身而行，炁始乘焉。身離而全神，炁自御而爲形。西王母曰：御炁之術，以身則勞而難成，以神自然則可致。古人有服炁輕骨，服藥以輕身，故身骨輕，炁可御，入水不溺，入火不焚也。其道先服藥以絶粒爲上，服炁以無心爲最。真人以身輕，身乃松栢茯苓之類也。服炁者，乃子午既濟之炁也。服藥以爲虛空，虛空爲身，炁之致也。

太一章第七

道言：天常清，地常寧，皆太一之故事貴有始，則有常。有常則無生滅。無生滅則天地不爲之賊，而稱太一也。天有太一，萬物生焉。人有太一，五行用焉。一者天之至精，不濁不重，至清至靈，生生真府，則四象明焉。西王母曰：太一者，元祖也。養之不窮，用之不竭，能生萬物，乃炁之祖宗，造化之基也。人既入五行八卦之妙，復見太一，而知天地陰陽不爲己盜，而左右周旋皆自己有也。兵之

不劫，利之不誘，可謂至一也。形得一者，始則以不勞，神得一以大全。故觀大江之水，泛泛不絶，溢于心源；終則決滄海之波，浩浩不止，流於神府。然後神移形全，神全形滋也。

無為章第八

道言：無爲無不爲，有爲有以爲。神能移化，奪其真炁，能呼吸陰陽，外忘飢寒，内忘升降，以自得爲心，以虚無爲行。故曰：無爲。夫無爲者，當無有爲之用，以有爲爲本。爲有本，以五行爲先，爲天地者，有爲於衆手，無爲於拱手。配五行者，有爲於四象，無爲於無象。拱手者，聖人垂衣裳而天下治。無象者，真人全神而形自安。西王母曰：學至於損，道至於無爲，極致矣。觀無所觀，住無所住，行無所行，用無所用，雖天地之大，不爲大，陰陽之妙，不爲妙。真人入至静之境，虚無之方，可謂無爲也。故無爲有機爲不絶，無爲失機而自滅。

生神章第九

道言：五星聚天市而聖人生，五行配地炁而萬物形，故天地之道皆有常數也。人之有五星聚於中府，至秀之炁而亦生内聖人。五行配地炁，而亦物形焉。人之内有五行，既聚神府，見玉華，五行降中央而主。真人者，乃人之真也。一曰胎仙，二曰真形，三曰真子，四曰胎真，皆一也。能爲己之形，能言己之事，無所不知，無所不通，出入生死，提挈天地，故曰神也。有是一神不朝，皆謂未然之禍住削冥籍也。

玉華章第十

道言：人常無心，常無常形，天地神在焉。夫人有心，既流浪生死，出没愛欲，則散而不見。能守一全真久久，行定神之道，則可見焉。西王母曰：人之有心，爲帝之府，其神乃玉華君也。定神絶念，無夢覺驚悸而生，久久行之，可以應天地之機君，鬼神之事，無不洞達曉了，故爲内聖人。古之真人，以此爲師，度不測之危，濟還泉之鬼，悉合上升三界，採天地幽冥，賾陰陽微隱，盡自得之。神生因五行全體，化生而升於丹室，南極坐于曲江也。凡身中八星三元之神，日夜朝禮，若有真成真。十月始生，降爲真子。真子者，神全也，内身也。出入天地之外，造化八極之表，往來周天，分星步日，披雲霓迹，採河漢源，歸于變化之物，故曰合體。西王母曰：形中無形，與形合體，故人能長生。形甚大，以無故

合體章第十一

道言：五行聚，夫婦配，夫婦配，

大。形甚衆，以無故衆。有者可以量，有者可以見。夫無形之形，化億萬身亦不爲衆也。無形附有形，有形爲之宅。有形附無形，無形爲之主者。諸主故不死。其曆星步者，以是身出天門，至牛斗而往天市，知天下未然之事。

全形章第十二

道言：不死之道故曰全形。全形之道故在鍊形。真人既能鍊五行，配合陰陽，交媾坎離，則老返，壯如嬰兒，然後復於丹田，而自有炁。絳宮，化成自光，能遍滿身。若明升于之中，有萬神朝禮，則形不爲之盜。當夜幽視王母曰：形無形，能長生；炁無炁，能不死。形無者，不以形爲形也。炁無者，炁所成也。凡人之炁散而不化，真人之炁化而不散。

坎離章第十三

道言：陰中有陽，陽爲至陽；陽中有陰，陰爲至陰。夫北方爲陰，其神水，能生萬物，乃炁之祖，諸陽之元。夫南方爲陽，其神火，能化萬物，乃形之宗，諸陰之交也。坎能全精保炁而不枯，離能定神鍊真而不昧。知之至妙，謂之真人。西王母曰：陰陽之精，坎離也。定神正性，由心不昧，保精養炁，固炁不竭。夫水決之則流，壅之則腐；火奮之則燥，亭之則明。故聖人導其水，使自地户上升灌泥丸，復下華池入絳宮。其火使心不爲物所拘，常有若無，不爲動者，則久久長而精神不散耶。

交媾章第十四

道言：坎男離女，黄婆嫁娶，金母木公，媒妁相通。且交媾之道，在五行配合之際也。五行者，交媾也。五行既聚，金木互用，然後坎男離女遇而媾也。四象往來，通好也。五行相聚，配合也。西王母曰：男女相遇，當五十之期。五十者，男年三十，女年二十，乃天地數之合也。男子象天道，坎行一，本宮有水。女子象地道，離應二，本宮有火。坎見三，木通火耗。離見四，金言水之情。坎見五，黄婆引之以升。離見六，水引之以降。坎見七，火見成人而交。離見八，木飾之以根。坎離見九，金母而交會。離見十，土爲配形。此五行往來之數。存神至真，水火自靈也。

五行章第十五

道言：天之五緯，地之五經，人之五行，乃自然之物也。惟四象聚中，金丹光煒，陰陽交合，二儀配形，始有升降。夫金盈生水，水始化，故曰炁水也。炁水者，動而升則炁，静而形則炁。静而神定，乃坎離成。坎離既聚，金木互用，然後金木分。金木分，然後五行運，然後中央聚。火發于下，水成則火聚，然後龍行其先，虎行其後，四象合一，五行聚焉。西王母曰：男女相遇，當五十之期。五十者，男年三十，女年二十，

水灌于上，丹成鼎熱，以晝夜爲周天，十二時爲十二月，二十四炁以時分之，故象天地，作陰陽，法出自然。故曰：金丹養之三年，自爲真人。冬至陽生進火，夏至陰生退火，進退各一十二兩。

得地章第十六

道言：二炁上下，三宮升降，然後五行配合，聚于中洲也。五行之合，先本其地。夫水生於金，坎運兑生，進火。火生於木，離運震先，行水。夫水非金不成，火非木不行，黄道於中，五行聚焉。得地之術，平炁調水，定息養火，使上下亦不相離，得三百六十之功，然後入静，長生之法，自此始也。西王母曰：生養之道，莫非務本；種植之利，莫若得地。得地者，三田平，四象和也。三田平者，謂三丹平，名不動，以觀四象自然之炁，是謂得地也。得地者，真人之道也。五行之能，五惡十毒，皮無寒苦，肌無潰忽，五兵之敵，亦血不濡也。血不出是神定。

三宮章第十七

道言：上有泥丸，中有神府，下有滄海。三宮者，乃生死之由，皆能生死人。夫欲長生，當知其神。得其神，用其法。上元泥丸者，乃精之泉源。泥丸不開，則精不散而神不離。中元絳宮者，乃神之舍宇。絳宮不動，則精不散而神不死。下元丹田者，乃真水之馳而神不疲。下元丹田不振，則精不漏而神不死。根蒂。丹田不振，則精不漏而神不死。一死謂之腦漏入精，二死謂之精泄神散。腎，三死謂之精泄神散。欲其長，長使上下不相捨。西王母曰：上丹田之至精，聚于天府，乃諸陽之府。陽之府，乃生命之池。天池者，腦中丹田之府，乃生命之根，元炁之所也。若欲精神不散，當守泥丸不動。欲泥丸不動，當守其心。心静而萬物畢矣。故曰：火錬泥丸，固之不泄；火引泥丸，漏之神死也。

二炁章第十八

道言：二炁調運，四象含光，體化元妙，動容周旋，左右上下，引水火往來，養金丹胎寶，以金爲鼎。金者，炁也。以木焚之。木者，力也。内有八卦四象五行，自然之物也。周天之卦，自然之數也。惟二炁引水火之法，先務調和。西王母曰：二炁者，金木也。金色白，其德威，其神虎，故肺之炁乃曰白虎也。木色青，其德柔，其神龍，故肝之炁乃曰青龍也。若不得二炁，則坎離不生。坎離不生，則配合無象。故調炁養龍，往來于天地門。天門者，泥丸也。地户者，尾閭也。然後積炁以養龍。故炁積成水，水中生龍。龍行虎順，升降上下，而引水火也。

奪運章第十九

道言：天有五運，地有六氣，以生萬物，以成造化。人能知天地之運，則

長生不死。若欲當知其炁。夫天之五運，五行之炁；地之六氣，六甲之靈。知五行六甲，不爲天地之盜者，乃爲真人。以真人者，奪天地之運，服八節之炁也。震，東方木，宜養肝。離，南方火，宜養心。兑，西方金，宜養肺。坎，北方水，宜養腎。東南巽，宜養膽。西南坤，宜養胃。西北乾，宜養大腸。東北艮，宜養小腸膀胱。此奪天地之運，不爲之盜也。西王母曰：春夏養陽，秋冬養陰。養陽以火。五行以二炁，呼者出陰，吸者入陽。存是五行正炁，木長火鋭，金方水散，然出入成爲數，以節養之，亦曰服八節旺炁。久久行之，不飢渴。

御風章第二十

道言：天地有陰陽之炁，運行四時而爲寒暑。故寒者陽藏而陰發，暑者陰伏而陽升。天地有寒暑之候，人亦有寒暑之候。天運之自然寒暑有疾遲之差，人運無反復陰陽之變也。天地陰發而陽藏，故大寒氣多翳而多結，故冬降霜雪之宜也。天地陰伏而陽升，故大暑多結，故夏雨多沸驟。人能體之，使陰勝暑，陽勝寒，則雲可乘，風可御也。

忘形章第二十一

道言：忘形者，炁所聚；炁者，形所用。既有形，非炁莫生。養形之道，以炁先焉。今既有形，但爲炁所拘耳。人皆以炁爲本，形不爲炁累耳。故真人者有形能忘，是爲真道。忘形者，鍊炁合形，與物無着，故鍊炁而神定。神定炁正，炁正而無寒暑。無寒暑而形不拘。形不拘而形可忘也。西王母曰：形者炁之宅，炁者神之用。炁全神正，有内真炁。故形不著炁，炁不爲形所拘也。其妙至半夜運五行全炁上下升降，若混沌形，至三千日炁能離形，故形可忘也。離形者，神出也。神出者，由炁以行神炁。炁動然後形無形也。

元炁章第二十二

道言：炁治則疾不生，炁完則神自靈也。治炁，治五臟四肢之不順也。若腹中病，當接目上下，左使之右，右使之左，然後伏卧，曲兩手于心下，當少頃，利自愈。五臟不足，向五方存色，納之則愈。全元炁之法：存元海中升其炁，使上下流轉不定，經三十日，形自離。欲元其炁，自小轉大，日加之，則四十九日充滿其形，形充無炁，則神自正也。西王母曰：元炁者，煉炁也。以火先自丹田流轉不定，至子初三百六十功，至午初又自心而下，又行三百六十功，則炁元也。一功者，一遍也。

入室章第二十三

道言：真人養形，莫若煉炁。煉炁莫若定神。定神莫若入室。入室者，養神安定之法也。夫冬則温，夏則

清。冬無用火，夏無用風。居必正席，室必南向。先治外邪不干，然後内邪不干，而形自安不起也。治者，使邪炁不干也。西王母曰：入室之術，室可方圓六丈，東西置牖，南立户，高一丈二尺。坐處令方圓八尺，安厚毛毬，夏則上又置席，左右置几。令安坐，下垂足，下床自坐，下長一尺二寸，使起居左右皆不爲倦，然後於四安。四安，青白之帳，勿安五色，恐久令人目盲。户外簷當使見白，然後形安，炁不爲所傷也。

服炁章第二十四

道言：炁者，至大至靈，化天地，育萬物，然不見其迹，而物物皆是。不彫刻而萬物成，不提挈而萬物生，聚而爲體，散而爲風，天不知炁之爲天，地不知炁之爲地，人不知炁之爲人，萬物不知炁之爲萬象。若知炁所神，萬象不知炁之爲萬象。若知炁所化，則不知炁之所盜耶。天運之爲外，人應之而天不爲盜其壽。地載之于下，人應之而地不爲盜其體。萬物見之而應，不爲盜其炁。能知炁者，乃知陽之所生也。西王母曰：炁之在天，不起也。治者，使邪炁不干也。西王母曰：入室之術，室可方圓六丈，東西置牖，南立户，高一丈二尺。坐處令方圓八尺，安厚毛毬，夏則上又置席，左右置几。令安坐，下垂足，下床自坐，下長一尺二寸，使起居左右皆不爲倦，然後於四安。四安，青白之帳，勿安五色，恐久令人目盲。户外簷當使見白，然後形安，炁不爲所傷也。

定神章第二十五

道言：人之神者，心爲之室，血爲之禄，炁爲之本，四體五藏爲之使。夫神之在身，由舍之有生。舍之有生則成，無生則敗。且舍之新，若無生，門户不閉，塵穢四入，豕鼠耗其基，烏雀穿其穴，亦漸至隳壞。事至而變，可作而作，不可則止，故死神不爲魍魎耳。西王母曰：人生念相，作之有凶。人若無念，亦不知覺。絶念者，絶念在休欲，然後心正。心正然後神定。西王母曰：定守之道，知安知足，使飢寒不逼，無妄想執縛，以炁上升至心而養之。當夜半時，不以正坐，但平兩手，使四體安休，絶妄想，存心中有己身坐。行之七月，神不衰老，神定炁正，常如嬰兒，神自靈也。

絶念章第二十六

道言：念者，人起心意者。人有常欲，人離心一念，神動天地，搜賾陰陽，無所不往，無所往者，是欲也。知見欲作，習而成之者也。念者，虚無中網，廣大無著，遊心不停，神不息，炁不正，體不安，久之令人血衰、骨敗筋弱而精竭，然死而不化，其魂尚往來，亦不還上復生，故爲魍魎者耶。故真人絶念者，爲不爲，未來思念爲覓相，物來而應，事至而變，可作而作，不可則止，故死神不爲魍魎耳。西王母曰：人生念相，作之有凶。人若無念，亦不知覺。絶念者，絶念在休念，絶念者，不爲貪著聲色，使神不

役也。至人之術，在守心不動。守心心法，平旦起，整衣冠，入室，南面拱手坐，回視其心若白玉，行之四十九日神定。

休欲章第二十七

道言：少思寡欲，天地不覆，息慮忘機，陰陽合宜。凡世之士欲好生，當先習心。習心在欲作不作，欲動不動，然未至無至，無爲之損。故真人先養身，後養心。養心然後欲無欲，是知天下神，故不死。非唯不死，故不老。西王母曰：人有心則病，無病則生。欲知非，故不作。天地有蠹而天地不變，故不死。知非而非之，鬼神不盜，天地不奪。故長夜半守丹田元炁，如月能至，心屏絶欲，行之七日，光照其身。知天下非，不作無益，心自神通。真人曰：天地水火風，五行金木水火土，假合成真，如壘仰之高峰，觸之則散，再擊則破，復欲成功，豈易致哉。

009 太上化道度世仙經

經名：太上化道度世仙經。一卷。不署撰人，疑出于宋代。底本出處：《正統道藏》洞神部本文類。

化道品第一

爾時太上於无極元年，歲次癸丑，十月七日，詣太清宮中七寶殿内，論至真妙道。是時太上告左玄真人曰：太初混沌，天地始分，陰陽造化，萬物含靈。

太初者，混沌之始也；混沌者，天地分立之先也。以太初為祖，始分天地，配合陰陽，立其五行，分其四時之造化，以發生萬物也。

强名曰道。

道乃天地陰陽之母，五行萬物之宗，道之无形，故强名曰道也。

恍惚爲形，

恍惚者，澄湛之意也。謂大道視之无象，聽之无聲，遠之无則，近之无依，故以恍惚為象，以虚无為形。

隨之有理，勤志皆明，

大道無形，其理幽遠，若不志勤，難明妙理。

守終如始，功行乃成。

修道之人，施其功行，守終如初，大之與小，無不成矣！

持齋奉戒，淡泊爲門，

人以齋為戒，以戒為行，齋戒為行，用淡泊為根也。

身心清靜，無愛無憎，

神好靜，而以身心是非撓之。太上以心無心，以身無身，乃虚心而實性，無身而有神，以神性共聚，乃為聖道之質也。以虚無為體，何有憎愛。

六慾不賊，

六慾者，眼耳鼻舌心意也，常以舌貪其味，眼觀其色，耳聽其聲，鼻嗅其香，心意繫其事，欲緣情逐物，亂其身心，皆六根之賊者也。

萬神乃遵。

人身中有三萬六千之神，俱好生而不好死，若人守其玄无之理，達無為之道，身無穢污，萬神豈不遵伏也。

修心鍊性，是吾本身。

修心者，以心無心也；鍊性者，以性無性也。太上乃清靜虚無之神，玄元至德之尊。凡人去其情染，外其是非，守其大道之理，豈不為一體本吾身非道，因道成真，

身非道者，為道乃虚，無身則有象，道在人身，如石中之火，不擊本無，故身非道也。擊之有象，故因道成真者也。

暗合天地，杳杳冥冥，

杳冥者，清虚寂湛之象也，為天地萬物，因道而生，道無形體，乃暗合在陽形質，晝夜俱分。

天無形象，以晝夜為本；道無形象，以功行齋戒為根。

四時爲信，運轉古今。天以四時為四時者，春夏秋冬也。信，道以神化為應，自元始至今，豈有失乎？

不言善應，萬物皆賓，天之不言，以陰陽四時善應，萬物稟時，而生殺自然，可不為賓伏者乎！體之曰道，依者爲真。天地之機，四時之情，若人體之運用，依而於身修鍊，三千功行成就，變凡為聖，乃升真也。

五行品第二

五行造化，陰陽至精，五行者，金木水火土也，乃造化萬物之精華者也。乃造化萬物，配合陰陽，為天地萬物之長養也。

木火金水，四象爲名。四象以道名也，嬰兒姹女，金公黃婆前立，玄武後迎。青龍左遶，白虎右馴，朱雀前立，玄武肺在右；朱雀屬火，為心在前；玄武屬水，為腎在後。此乃五行之所主也。

丙丁甲乙，壬癸庚辛。乃四方之正名也。

東方九炁，萬物發生；南方三炁，長養之神；西方七炁，素皓收成；北方五炁，玄天歸根。東方九炁者，四時之首也，謂之曰和風，乃發生萬物者也。南方三炁者，謂之炎風，乃萬物之長養也。西方七炁者，謂之金風也，萬物之衰殺也。北方五炁者，謂之寒風，乃萬物之休息，各歸根本。此乃四炁之志也。

各旺八九，陰陽合形。各旺八九者，為五行逐四時，各旺七十二日，立夏火旺十二日也，乃曰七十二日為一大候也。凡五日為一小候，七十二日為一大候焉！立春木旺七十二日，立夏火旺七十二日，立秋金旺七十二日，立冬水旺七十二日。金木水火四時，共旺二百八十八日之數者也。青龍屬木，為肝在左；白虎屬金，為肺在右；朱雀屬火，為心在前；玄武屬水，為腎在後。此乃五行之所主也。

丙丁甲乙，壬癸庚辛。乃四方之正名也。

東方九炁，萬物發生；南方三炁，長養之神；西方七炁，素皓收成；北方五炁，玄天歸根。東方九炁者，四時之首也，謂之曰和風，乃發生萬物者也。南方三炁者，謂之炎風，乃萬物之長養也。西方七炁者，謂之金風也，萬物之衰殺也。北方五炁者，謂之寒風，乃萬物之休息，各歸根本。此乃四炁之志也。

各旺八九，陰陽合形。各旺八九者，為五行逐四時，各旺七十二日也，乃曰七十二候也。凡五日為一小候，七十二日為一大候焉！立春木旺七十二日，立夏火旺七十二日，立秋金旺七十二日，立冬水旺七十二日。金木水火四時，共旺二百八十八日之數者也。

中央戊己，四季獨尊。中央戊己者，土也，乃中央一十二地爲五行萬物之統領也。土無正位，以四季而獨尊也，逐四時而各旺一十八日也。為土能和養萬物，以中央為尊也。春旺薹花一十八日，夏旺槐花一十八日，秋旺菊花一十八日，冬旺奈凍花一十八日，四季共百六十日，為一年之歲也。

地爲五嶽，天應五星，人有五藏，一體各分。金木水火土，五行為五星，五嶽為五嶽，天應五星，人有五藏，一體也，各分其類也。地之五嶽者，東方青帝，乃發生萬物，以東嶽泰山為五嶽之長也。南方赤帝，長養萬物，嶽曰衡山。西方白帝，主於收殺，嶽曰華山。北方黑帝，萬物之功成歸本，嶽曰恒山。中央黃帝，主和養萬物，嶽曰嵩山。此乃地之五行也。天應五星者，東方木德歲星君，南方火德熒惑星君，西

方金德太白星君，北方水德辰星君，中央土德鎮星君也。此乃天之五行也。人之五藏者，心肝脾肺腎也，肝應其木，主於春，屬東方甲乙。心主火，應於夏，屬南方丙丁。脾主土，應於四季，屬中央戊己。肺主金，應於秋，屬四方庚辛。腎主水，應於冬，屬北方壬癸。此乃人之五行也。天道萬物之造化，皆不離於五行也。

天地與人，元同一根。

天地萬物，皆稟其一炁而成形，以五行為主，用之本也。

純濁爲地，天性輕清。

清炁為天，濁炁為地，清處其上，濁處其下。乃以二炁，各歸其本也。

地濁無發，天清無崩。

天乃輕清，虛無為象，地以濁重，純實為形。用其五行，陰陽為信，乃不言而四時自運，用其萬物為本，乃不裁而生殺自然。此二象之無為，豈有崩發者也？

人之生死，患害色身。

天地萬物，根本皆一，人物有生有死。生乃死之根，死乃生之本也。物之有生，則成其象，有象而乃為色身，色身患害，情性有違，有違則有滅也。天地無生無滅，為情情無為也。凡人在天地之中，從其六根，染事著非，好其邪淫，貪愛名利，以心神散亂，失於大道，不固身命，任四時摧逼，五行相賊，禍患病苦，以至死亡而不悟也。那知妙道包含於天地，統制萬物，恩惠於蠢動，養育於有情，湛湛歷劫長存，無不濟給者也。

隨天順地，正道長存。

人若稟天地自然之理，五行造化之機，審察四時之運用，乃治國之用，可以國安民豐，克清四海；治家之用，可以家豐禮義，恩及親鄰。國主得之可以協和萬邦，統攝百寮；侯伯得之，可以執法稟正，農事不亂；庶人得之，可以忠良智朴，非事無紊；修身得之，可以去凡作聖，壽同天地，永劫長存矣！

玄理品第三

無象曰道，合理爲玄。

妙道無象，以天為本也。覓道測其天理，天理合作玄機，玄機悟用成功，功滿却同於道也。

春秋冬夏，四季相連，

道之至理，如天運四時，乃法則之機本也。

周天列宿，日月運行，

周天者，一年之數也，列宿者，二十八宿。天有上清十二宮，內列其宿曜躔度；地分十二地分，皆以星宿，上下照臨，如日分十二時，以時內分刻。以大道虛无，暗合天理，分度法則，皆居一也。日月之循環，陰陽時刻，豈有分別？

氣候時節，體道自然。

氣候者，一年有二十四氣，七十二候。凡十五日為一氣，五日為一候，一年二十四氣、七十二候，皆以節令相應也。體道者為四時氣候時刻，

乃用道之本，天地造化之機。若執天而行道，陰陽氣候時刻，在身施用，而體道於自然者也。

雲騰雨施，風雷不潛，

雲者地氣也，地氣出而騰於天，天氣相合，而成雨也。為天陽地陰，陰陽相合，而降甘雨也。萬物潤澤，長養皆不出於水也。風者，五行之和氣也，和而無剛，乃遂其四時之情性，生殺萬物，剛柔相勝。四時以此為情，萬物以此為造化，天地以此為常，雲雨以此為車馬也。雷者，陰陽二炁相擊也，為地炁屬陰，天炁屬陽。以立春之後，陽氣盛旺，炎熱在上；陰氣純冷上衝，故冷熱相交，而成聲。冬天無雷者，為立秋之後，陽氣漸衰，陰氣盛旺，陽氣消敗，而無炎熱；陰氣盛旺，純冷上升，故雷無聲也。此二象匹配，乃妙道施用，風雷不潛，乃陰陽搆合者也。

晝夜百刻，遭匝成年。

凡一日一夜，一百刻也，以刻成時，以時成日，以日成月，以月成年也。如人有喘息之數，一刻有一百三十五息，十刻一千三百五十息，百刻一萬三千五百息，乃以息而刻同也。天有晝夜百刻，為陰陽統領之機；人有吐納喘息，為用功匹配之理，至人若明妙道作用，天道豈有分別者也。

帝道神化，感應同天。

帝道者，道泰德勝之象也；神化者，陰陽不測之祥也。以道泰而有祥，感應合於天也。天之道泰以感，陰陽順序，四季無差，風雨應時，為天之祥也。聖人道泰以感，邦國太平，賢臣輔佐，天神應現，為國之祥也。非氣而不至，氣非水而不行。太上修身之道泰以感，長生久視，清淨無為，神魂變化，為身之祥也。乃帝道人謂之津唾也。凡鍊金丹，以為根本也。金虎者，金主於西方，名曰白虎，內主於肺，肺主於氣也。凡鍊丹之用，以氣行而津注，津注而氣盈，氣盈則神旺，神旺則身輕。以依時候用功，大以九年功滿，而神變；神變而形住，形住而氣住，氣住而凡身聖，凡身聖而萬神俱侍，乃以昇騰變

根生一祖，枝分六源。

根生一祖者，混元一炁也，萬物皆稟一炁而生，而成形也，以一炁為根祖也。枝分六源者，為六炁也，為五行之所主也。天有六氣，乃四時風雨；人有六氣者，為噓氣屬肝，外應木，時應春，卦應震；呵氣屬心，外應火，時應夏，卦應離；呬氣主肺，外應金，時應秋，卦應兌；吹氣主腎，外應水，時應冬，卦應坎；呼氣主脾，外應土，時應四季也；嘻氣主三焦，外應風。此乃六氣所主也。修鍊之士，不可不明。

火龍戲水，金虎綿綿，

火龍者，舌也，一名赤龍，為舌，主於心。心屬南方丙丁火，乃火龍也。陰陽不測之祥也。以道泰而有祥，感應合於天也。天之道泰以感，陰陽戲水者，為口中之津液也。舌下有脈，名曰玉泉，內有神水華池，又名瓊漿玉液，乃玉華之真醴也。此水非氣而不至，氣非水而不行。太上乃鹿駕羊車，神仙謂之瓊漿玉液，凡人謂之津唾也。凡鍊金丹，以為根本也。金虎者，金主於西方，名曰白虎，內主於肺，肺主於氣也。凡鍊丹之用，以氣行而津注，津注而氣盈，氣盈則神旺，神旺則身輕。以依時候用功，大以九年功滿，而神變；神變而形住，形住而氣住，氣住而凡身聖，凡身聖而萬神俱侍，乃以昇騰變

化，身入無為也。

五行顛倒，四季循環。

五行顛倒者，金木水火土相交，如水上火下，金水間隔，翻騰往來，以顛倒之義也。四季循環者，如春夏秋冬也，以如天運四時，而造化萬物；春夏秋冬四季而循環，氣候旺衰，加減餘閏，週流復始，乃循環之義也。大道之理，天地之機，天道運轉，豈有二乎？凡人修鍊用功，法不可執自以智，宜鑒之以法，不應其天理之運用，皆以小術執之，有誤於人，難逃生死也。以大道之開合，統領四時陰陽，分配節氣刻候，生育萬物，包含於天地，用法不一，何以同天地之壽者也？

乾坤至理，宇宙機權。

凡大道之作用，與天地一體，以五行真氣之運動，同四時而往還，故言乾坤宇宙之機理也。

寂靜爲妙，烹鍊則玄。

寂靜者，以去其是非，無有染著，薄食淡味，心無外亂，乃修養之基也。烹鍊者，以稟天地之理，以陰陽媾合，五行匹配，四象分別，用水火相交，金木浮沈，混合萬神，烹鍊之功也。

餐津服炁，畢成飛仙。

人口中之津液，乃天地之至寶，五行之秀氣也。能長養萬物，潤澤軀體，乃因津而養血，以血而養精，因精而養氣，因氣而養神，因神以養命。故鍊金丹，以津液為本也。服氣者，五運用，常餐津服氣，功行滿畢，飛升金闕也。往返於虛無，詳天地四時，運用有理；審萬物造化，生殺有情。若以志討於仙經，咸獲於妙法，以功成果滿，身證無為之道，故神仙有緣也。

愚者自迷，悟者有緣。

愚迷之人，共浮世之利害，繫染身心，豈知大道之有學，虛無有理也？達悟之人，雖未得其至理性，先樂其虛無，詳天地四時，運用有理；審萬物造化，生殺有情。若以志討於仙經，咸獲於妙法，以功成果滿，身證無為之道，故神仙有緣也。

訣曰：常以子後午前，面南端坐，存神握固，鳴鐘鼓各三十六通，乃用四時旺氣為頭，循環五氣，吐氣納津。一季各吐納七十二口，並土共九十口，如一季三月，四季共成三百六十口。畢，又加五口，象一年三百六十，餘五日之約，乃為一功。又依頭週而復始，三功一閏，加三十口，如同三年一閏也。數內常無差錯，漸以加功，而自然食味減退。以飢則氣，渴則津，五穀氣衰，真氣旺，九年神化也。

太上化道度世仙經

（張廣保點校）

010 混元八景真經

經名：混元八景真經。五卷。不署撰人，疑為唐人所撰。底本出處：《正統道藏》洞神部本文類。

混元八景真經卷之一

混元真人曰：夫天地以前，混沌之初，萬彙未萌，空而無洞，只是虛無。虛無之中有景氣，景氣極而生杳冥，杳冥極方有潤濕，潤顯之極，始結成霧露，霧露之極，方變水，水流霧下，其水滿。流水者，陰氣，陰極始生陽氣。陽氣漸上，炎熱方結爲火。火從水生，水火相交，即漸相覆。二物交泰，各生積氣，積氣所生，陰陽相鍊，其數滿足，始結爲混沌。混沌既就，方爲一氣，一氣所萌，方爲天地之母。混沌者，從虛氣而生也，方立陰陽，産五行，立四象。混元氣極，混沌始分，便生元始。元始既生，便分積清之氣爲天，積濁之氣爲地。天地既立，乃輕清上爲天，重濁下爲地。其輕清雖然屬陽，却内生陰氣，陰氣下降爲地；其重濁雖然屬陰，却内生陽氣，陽氣上騰爲天。始天降地騰，水火相交，陰陽相戰。交氣極足，方結就太丹，太陽是也。其陽被天地運轉，至有金氣，金氣屬陰，運轉氣足，始生太陰，月是也。自後日月交泰，陰陽相鍊，其數滿足，漸生星辰。自上古至今，不離天降地騰，陰陽相交，日月相合，真氣生産萬物。萬物之中，惟人最靈最貴。所以一生二，二生三，三生萬物，其人并萬物，須禀陰陽五行運轉數足，方可成就。學道者，若不知下手於根源來處，怎得道成？人若依元本修行，一依天地陰陽、五行水火交泰運轉修養，内外相應，真氣滿足，何愁不至神至聖，至神仙也。神仙之道，亦有三等，每等又分三等，三三始九，故有九等神仙。且上三等神仙者，要行觀天之道，則一依天地初生之行度，氣候滿足，方可命長也。其功爲是難，謂此道須得不犯破三奇者，可依天地行度，内外相應，大功了畢，得成上等真人之位也。如少年曾犯破三奇者，却採奪離龍元宮陽精，補之如舊，却修觀天大功之道滿足，方爲中等真人之位。如更不用採奪，只將見在精氣神候滿足，方爲下三等地仙矣！以上三品九等神仙之外，且有自然金丹。金丹者，是天地所生，其金丹滿世皆有，但世人不曉上天秘隱之術。學道者萬萬人俱難遇此，乃是内金液大還丹也。更有丹藥之中，最爲上丹也。夫内金丹是金液還丹也，不出古文諸丹中，最爲第一，遇此然後從無入有，不用人修。若所遇，則採之服食，便可得真人之位也。内金丹者，先採日魂月魄，合陰陽養用而成。凡内金丹者，自有五行四象相尅，抽添否泰，七十二候，二十四氣，四時八節，天地運動相鍊，方得成就内金液還丹也。其丹亦如爛櫻桃，在離龍金堂内成之，三千六百時，天符數足，

方可成熟。採取有日有時，此丹上天隱秘，最爲難遇。自軒轅之後，得道神仙，皆服此丹，得離囂塵，名爲真仙也。後若有知命學道之人，遇至人指訣，得成此丹，更加脩功鍊德造善，一切虚事勿行，功行滿足，得遇此丹。若不除舊乖，立有禍生，前功盡毀。遇此丹者，天地自然成就，只是上有三清上聖及諸洞神仙，立便知聞，須是萬般捨棄，去除三毒。先以潔净腸胃，採得將來，用净室一間，四面燒香，不住拜求志告，發誓上清，並無外意，方可服之，點化凡軀。服一粒，萬病消除，服二粒，散入遍體；服三粒，行如奔馬；服四粒，髮白變黑；服五粒，老者還童；服六粒，顔貌如嬰兒；服七粒，意去便到，百神來迎；服至八粒，身有紅光，足下雲生；服至九粒，羽化爲上等真人，萬般無礙。如金液還丹者，是日魂月魄爲首，東方木精爲根，西方金精爲本，兩般生就黄芽。若立爐鼎，擇地築壇，採得真氣入鼎中，從無入有，氣候無差，五日一候，三候一氣，一月兩氣，十二月二十四氣，四時八節，水火中氣，晦朔弦望，陰陽交泰，依天地造化之功，奪氣候滿足，開壇取藥，服之長生也。此是外丹之驗也。只如修身之法，丹成爲妙，諸丹藥中，萬萬人修之，不見成就者，蓋其爲法功大，難於修養，所以千萬人中，未有一人了畢也。唯有内丹者，天地自然成就，只是採日時用機，採得將來，依法服之，便爲長生之人也。如要還此丹者，至誠心志求，不得退心，須望遭遇。此丹只在目前，至人不遠，若有的實知命不苟之人，道心不退，積善圓滿，必遇至人，指訣天機也，後方入混沌之源。其經顯露至七分，令人省會大半，神仙事跡，先用三機，初機、命機、天機。次用三乘，三乘者，上乘、中乘、下乘，都行九品。九品者，金丹三品，大藥三品，大功三品。大數十二教，十二教者，金丹有三，大功有三，超乘有三，實緣在下。此者從虚無入至混沌，生天地日月，星辰人物等，世界風雲氣候及物，皆從混沌而生也。混者溷也，沌者昏也，混沌之形狀如鷄子，上圓下方。初分之際，散清氣爲天，濁氣爲地，分生人居其中，杳杳冥冥，其中有氣，若明窗隙中塵也。其塵言有又無形質，言無又眼觀有景，將此有無，分立二儀，二儀交合，産出陰陽，陰陽相乘而立三才，三才分四象，四象列五行，五行生萬物。故三才者，天地人也，同一氣而生故。

問曰：人與天地既同禀一氣而生，何謂天不崩地不陷，而人有死生，其謂何也？答曰：天者陽氣也，輕清之氣，輕清之外，更無輕清，獨處於輕清之位，故曰天也；地者陰氣也，重濁之氣，重濁之外，更無重濁，獨處於重濁之位，故曰地也。人者冲和也，非濁非清，非重非輕，如人修輕清之行，即生歸於天，如作重濁之因，即死歸於地。故云陽即是生，陰即是死。天不崩者，元是輕清之氣，從輕清而有質，其氣純陽氣候所爲，只是順陽運陰，故

天之長久也。如却還行逆氣，務爲重濁，氣盡而自然崩也。天元從輕清而有質，豈能返行於重濁乎？故知天不崩也。地不陷者，元是積重濁之氣，從重濁而立，體其氣純，陰氣候所爲，只順陰而運陽，故地之長久也。如却返行順氣，務於輕清，氣盡而自然陷也。地元從重濁而有形，豈能返行於輕清乎？故知地不陷也。人有生死者，蓋失其元和之氣，不務根源，將自本元純陽真性，只爲世利，貪役心機，使神氣疲敗，精魂漸散，既使氣減精羸，氣盡而自然死也。人處於世，只爲聲色利名，而用機貪求，但是有作，爲有形質之物，盡屬於陰也，人之所行，只務於陰，故數盡至死，而歸於地。所以有死，即有生，人之既死，四大各歸來處，五行真氣各歸本方。且人元是五行陰陽真氣所化生而成，死則歸於四大，其真氣不能壞，故散而各歸於本位。本位者，人之五藏也，若遇陰陽氣合，復變化成人，故知死者生之根，生者死之苗，有生即有死，若無生即無死。人能將本元真氣，順合天道而修行，莫差常度，則當德合天地，不差其理，即無生死。既無生死。即是神仙也。如達天機，生死自免。

問曰：人欲求長生不死，效天地之機不死，可得否？答曰：然陽消陰補，物極元補，若達根源長生有路。若不依根本而修，則千悞萬悞矣！且人生天地之間，不能效天地之長久者，何謂也？蓋謂修行不正，而有錯路，致有生死。若見不死之道，何處更有死生也。既乃不生，即免於死，既無生無死，即同天地之長久也。

問曰：何謂路正錯？答曰：但世地不差？答曰：天地者，稟一氣而成，且人亦是稟一氣而生，人與天地皆同一氣而生，是何內外氣不相合？蓋人未悟之時，犯破元神，使內氣不足，故不能合於外氣但將破漏神精，速宜修攝，令如舊，敗失之氣，養令都全，然後依本法而修，死可去否？答曰：犯者破也，爲犯破元神，元神既破，其神亡也，元神既亡，則氣不能足，自然不合天地之行動也，縱使强爲亦不可行也。

曰：如有至人，先曾有犯而後悟者，如何？曰：但先修身，然後養命，此真理也。夫修身者，爲曾犯破元神，則氣精不全，却候修得真氣具足，神氣俱全，方可養命，而致神仙也。爲精氣神不足，便將真理而行之，此强爲之，其道難成矣！蓋爲內外氣不能相合，是理不正也。

問曰：何謂得內外氣相合，與天地不差？答曰：天地者，稟一氣而成，人與天地皆同一氣而生，是何內外氣不相合？蓋人未悟之時，犯破元神，使內氣不足，故不能合於外氣但將破漏神精，速宜修攝，令如舊，敗失之氣，養令都全，然後依本法而修，自然內氣合於外氣。

問曰：人身破壞，如何修攝？答曰：然上文舉陽消陰補；物極元補，只如在世萬物，皆不離於金木水火土

而成形質，假令因木而成器者，物致於毀壞，但將木而修，必得全於依舊，若金水火土而修之，此乃異類，不可爲也。假令因土而立者，物致於毀壞，但將土而修之，必復得全於元，用金木水火而修，皆各氣而不同，故不可行也。萬物皆效之，故曰物極元補。只爲人有毀壞，但究根源而補氣，無不足矣！人但修令神氣精足，方可養命而致神仙也。如神氣精不足，而用真理，亦難成矣！不見根源，妄爲修作，皆是異類，不可行也。根者本也，本者基也，乃是人立身命之基，爲之根本也，故曰本立而道生。又本者元也，元者一也，元一之氣，故曰本元。是父一點真精，傳神受氣，氣隨神而行，承母一點真氣，二氣相乘，方成於道，故曰一陰一陽之謂道。道生一，一生二，二生三，三生萬物，以立乾坤，無不備也。元一者，是生人之根本也；根本者，是真陰真陽也。人從此而得生，既知人從陰陽而得生，至於毀敗，失了三奇，但却依陰陽之根源夾處，而修所失者，神氣精自然而足。何謂？推窮所敗之身，元從陰陽而得，至於毀壞，今却用陰陽氣補失了者，神氣精自令依舊，人能令精氣神全於身，內氣自合於外氣，若得內外氣合，即便壽同天地。更能知於養命，修鍊不久，便登神仙。

問曰：雖知毀壞之身，從陰陽二氣而得，却令取陰陽之氣用修於身，其理即明，其法如何？答曰：然大凡修道，難得達也。

勸後學得理者，先須修身，然後養命，必致神仙也。如人身不修，元氣不足，便得真理而行，亦不能達也。謂內氣不足，與外氣不貫串相合，故其爲

問曰：上文陽消陰補，其元一之氣，一者是父之一點真精，傳神受氣，乘母之一點真氣，二氣相乘，乃成於形。只如二氣相乘，即是凝珠一顆，精從何處造化，氣從甚處變，通奪天地造化而成人？答曰：然父者木也，精者火也，二象元是一氣，木即爲主，火即爲用。母者金也，氣者水也，金即爲主，水即爲用。父與母，精與氣，此四者元是四象，遇土即相生，不遇土則相尅。母之元宮者，真土也，四象至此內外相應，莫令差錯。功修一載，以具靈通；功修二載，以具超凡；功修三載，厥號神仙。修身之道，法陰陽氣候五行規則，並在下卷。

內生肝藏；水將本智，外立北方，內生腎藏；火將本慧，外立南方，內生心藏；土無位無正形，隨旺四季，象立中宮，內生脾藏。腎主骨，肝主筋，脾主肉，心主血，肺主皮毛；肝主目，脾主唇，肺主鼻，腎主耳，心主舌，膽爲肝府，小腸爲心府，大腸爲肺府，膀胱爲腎府，胃口爲脾府。此五位各具本位，氣用立於本方，具前神，故得身體全備，是五行生萬物之理也。人之血肉骨髓，皮毛，筋齒，皆自性意智慧而生，何謂也？此蓋爲從無入有，以立陰陽，陰陽分四象，四象入中央，具五行，自然奪天地造化，萬物從而生焉！人能達此，反取陰陽真氣，補攝毀敗之軀，受五行造化氣足，自然達於聖位。但是人身元從無入有，無功而成功，非是容易而得之，今却依根本而修，自凡入聖，蓋從有作，實非難也。已上所論，却依法作用，即三十日氣備，三百日造化成，便得體象俱備。身既得就，神氣精用爲主也。神者，土氣也；氣者，金水之氣也；精者，火木之氣也；此乃謂之三奇神氣精。然隨母之榮衛經絡，周身引行，至中宮鬲元宮，於母變乳下，十日內生膜一重，其膜上生金液白膏，三十日內其膏滿溢，奔湊而出，流入元宮，灌溉所聚者，神氣精也；四十日內又生膜一重，至六十日第二重，膏滿足，奔湊而出，流入元宮。第三重膜閉，留爲積，至七十日，膜生三重；九日膏滿，第三重膏滿奔湊而出，流入元宮。第四重膜閉，留爲積。自後每三十日生一重，閉一重，三百日內，生膜九重，閉盡九重。然後三百日奪天地造化，血肉筋骨皮毛並就，故膜不生身，既得成而降生於世。然後取積乳九重，用爲食，一年食乳三重，三年食乳九重盡，方得神全氣備也。既得體爲髓，髓運即成精。前自十二重樓，後自太和玉枕已上九宮中出者，皆精也，備氣全，方取百味五辛之物，而用爲食，自口而入，過十二重樓，肺乃受之，傳於腎，腎傳於肝，肝傳於心，心傳於脾，脾者土也，能生萬物，能殺萬物。殺者，殺五辛百味之滓，化歸大小便是也。生者，生百味五辛之津，歸於元宮，却是父之一點真精所住之處，故曰元宮；在臍下三寸，方圓四寸，名曰大海；之中有神龜，左鼻能收，右鼻能出，中取脾藏所生百味，五辛之津，轉行周天數足，却於右鼻中出。自坎宮上朝於舌下二竅中，出左爲玉液，右號華池，起於舌，聚嚼至濃，候滿口，復咽至十二重樓，肺復受之。蓋經元宮神龜，行周天數足，更不行於諸藏，惟傳於心，心有三毛七孔，別有一穴，號曰聚涎穴。其穴有三竅，其涎自中竅所傳，灌溉一身，洗滌五藏。左竅行榮，右竅行衛，一名榮衛，二名龍虎，三名人中血脉。此血脉度人皮毛下，行周天數足，方化爲血。血中血化爲肉，肉中肉化爲筋，筋中筋化爲骨，骨中骨化爲髓，髓運即成精。前自十二重樓，後自太和玉枕已上九宮中出者，皆精也，生身之根本也。人能達此機，依法而修，的是修真之要也。

問曰：上文舉人身初受父母一點

真氣，三十日氣備，又言三百日造化，方得體象俱全，而降生於世，承金液白膏之力，方活於身。今已細思，三十日氣備，依根本造化之功，如何作用？三百日造化之法，如何施攝？次後三年，金液白膏，又從何而得？答曰：然昔天地未分，受大道真氣而入於中元，先分陰陽，次立三才，乃分四象，次具五行，配六律，生七氣，變八卦，成九宮，森羅萬象，用日月，分晝夜，百刻十二時中，用刻漏爲準。已上事，三百日體象俱全，此自道也。從秒至分，從分至刻，從刻定時，從時立日，從日定候，從候定節，從節定氣，氣上立年。已上大定，用刻漏爲準也。人初受父母真氣於交感穴，一同天地造化，三十日氣備，暗奪天地三百日造化，方得體象俱全，白膏金液，是三百日積聚之物。若達此機，依法而修行，可作神仙也。所有三十日結氣之功，三百日造化之法，並在下卷，該載玄機。今既略備，依法子細論之，爲人曾犯破三奇，元神不能具足，故於中卷內，先論修身養命，補氣全神，是天地微機生人妙旨，故將此法備於下卷。如後之學者，但先修身，然後養命，功若不闕，無不準的。如得者，慎勿輕泄天機，若容易輕泄，立招殃禍，永沉下鬼，切在珍重寶惜，非人勿泄。戒之！慎之！

混元八景真經卷之二

混元八景真經卷之三

混元真人曰：自為問答，所喻事理，言説不盡，若統其説，恐學人難曉，是故並論根元，問難令人省會，天機秘隱，大功大藥，金丹細分之法，著在五卷之内。

問曰：上文舉陽消陰補，物極元補，令人細見世間萬物，有情無情，以及於人，自無形而生有形，無質而至有質，形質既具，暗取天地五行之氣，用質於身，故得體備氣全，却被陰陽五行返逆其氣，不合於天道而行動，漸令衰朽，以至凋殘，何謂也？答曰：知世中萬物，不可謂長，而無長可接，不可謂短，而無短可截。故知長短高下，各有所宜，既至於宜，謂之定，定而久不修，謂之極，極而久不修，必致於毀。既至於毀時，但修於根源，依元本而修，必得合於天地。況世中萬物，雖有形質，不具於靈通，故不能致於斯也。萬物之中，惟人

最貴最靈，至於毀敗，任自亡形，尚不能尋究根源，用修於身，何況異類乎？今留此書於世，令後人知有長生之路，不死之門，若能依法而修，無不至神仙者也。

問曰：前卷内云，爲人曾犯破元尅，氣順則有病自除，氣逆則無病生。又曰：然修身者，須見天道真氣，運動機宜。夫天道真氣者，有聚有散，有往有來，人之真氣亦然也。只如人身初得，暗合天地機宜，且人之真氣亦然，有聚有散有往有來，聚則元宮爲寶，散即周身爲氣。若欲修身，但投天地氣候相合而用，自然準驗。若不見天地機宜，雖得根源而修，多不能遂，蓋爲真氣聚散，往來不定，其細分並在後卷。凡欲修身，先須除病，無病即身安，身安即神寧，身患即神亂。只爲人身有患者，自然神不寧，自身與神尚不能寧，何由更取外氣，合於内氣？安能準的也。但先令身無病患，然後依法而修，自然準驗也。夫人之疾病，皆因五藏不和，榮衛難通，致使患生。但先修身，令自身氣順，氣順則神明。然後調和五藏，令後人知有長生之路，次治榮衛，使氣往來，莫虧常則，無令有滯氣，順則五藏相生，氣逆則五藏相尅，氣順則無病生。氣順則有病自除，何由更能取外神明，先用其神，端然正坐，絶慮忘思，候神與氣俱定，乃鼻納口呵。鼻納者，收清氣也，口呵者，出濁氣也。人食百味五辛，皆有刑尅，腐人五藏，使人患生，清被濁而渾之，清自難，見故呵淘濁之氣。淘濁畢，令心氣只於鼻出入，鼻中出入者，輕清之氣也，輕清之氣者，陽也，口中出入者，重濁之氣也，重濁之氣者，陰也。鼻爲天門，口爲地户，口通五藏，五藏所出者，只是穢濁之氣；鼻通六腑，六腑所出者，只是輕清之氣。清濁兩路，各別而行，故只令鼻中氣自往來，恐濁氣輝於清氣，所有鼻中取氣，只須是緩緩綿綿，不令耳聞，乃爲要妙。使輕清之氣，經營五藏，榮衛周身，冲開四肢，百節變滯，通行使無阻塞。若夫從天門自在出，入即不能通遊百關肢節，故須綿綿準驗也。夫人之疾病，皆因五藏不和，榮衛難通，致使患生。但先修身，令自身氣順，氣順則神明。然後調和五藏，令後人知有長生之路，次治榮衛，使氣往來，莫虧常則，無令有滯氣，順則五藏相生，氣逆則五藏相尅，氣順則無病生。氣順則有病自除，何由更能取外神明，先用其神，端然正坐，絶慮忘思，候神與氣俱定，乃鼻納口呵。鼻納者，收清氣也，口呵者，出濁氣也。人食百味五辛，皆有刑尅，腐人五藏，使人患生，清被濁而渾之，清自難，見故呵淘濁之氣。淘濁畢，令心氣只於鼻出入，鼻中出入者，輕清之氣也，輕清之氣者，陽也，口中出入者，重濁之氣也，重濁之氣者，陰也。鼻爲天門，口爲地户，口通五藏，五藏所出者，只是穢濁之氣；鼻通六腑，六腑所出者，只是輕清之氣。清濁兩路，各別而行，故只令鼻中氣自往來，恐濁氣輝於清氣，所有鼻中取氣，只須是緩緩綿綿，不令耳聞，乃爲要妙。使輕清之氣，經營五藏，榮衛周身，冲開四肢，百節變滯，通行使無阻塞。若夫從天門自在出，入即不能通遊百關肢節，故須綿綿

出入。但初淘濁畢，閉了地户，留了天門，令神與氣相守，只抱元陽，是守一之道也。候百脉骨節通暢，關節俱開，往來流利，然後取百味五辛已成之津，鍊爲神水，添入元宫爲寶，是抽添之理也。取者，取元宫經脾藏所生百味，飲食五辛之津，引元陽真氣，令神氣隨榮衛而運行，自夾脊變關，通於腦前，至頂門而往返，降真氣下入口，便漱咽，歸十二重樓，入肺，乃傳於腎，腎傳於肝，肝傳於心，心傳於脾，脾之所受，更無殺之。物俱生，入於元宫，養於神龜，所受其神龜，然則有白丹砂，上朝於舌，下五行生殺三度。五行生殺，化爲神水，遂以三五，經修鍊成寶，更不復傳諸藏，惟傳於心。心有三毛七竅，別有一穴，號曰聚涎穴。有三竅，其涎自中竅所傳，復入於藏之左右竅，所傳度入皮膚，下化爲榮衛，行周天數足，化爲血，血化爲肉，肉化爲筋，筋化爲骨，骨化爲髓，髓運成精，鍊入元宫爲寶。此爲真一，是水中金也。鍊成一度經五行生殺，號曰三五一也，鍊成一氣，故號爲一。又三者木也，木應爲春，萬物自春而發生，木者陽也，天也；五者土也，萬物無不由土而生。土者陰也，地也，木精真氣就於土，土將木精鍊爲至寶，是三五一也。夫三五一者，乃天地之機微，生身之妙旨，若達此機。可以超凡入聖，上達仙都也。

問曰：應推窮人身所立，蓋自虛無體象，從何處得？答曰：蓋因龍虎相投氣合於中元，得成相合，鉛汞交併，非小小之事，大道天地萬物之緣成，相投氣合於中元，得成體象。若論龍虎根元，六合之内，無有離此而出也。若達此真的根元，神仙如觀掌内。且龍生汞，虎生鉛，真鉛真汞，若得相伏，道合自然。但將鉛汞法而修，無不準也。所有龍虎鉛汞，釋爲下文。

問曰：願聞修真之妙理。答曰：然上文舉令人究根元，依本元而修。且人是父母真氣所化，木是人之父也，土是人之母也，父母真氣返變成人，便是三五一也，此是真的立身之根元也。人但使五藏相順，榮衛流行通暢，無諸疾病，後乃修身，無不準也。

問曰：且人父母真氣所化，暗奪天地造化成人，何不依本根元而修？却取陰陽真氣，奪天地造化，用修於身，無不至神仙者也。又究根元始，於體象，俱備身形，三百日氣足，降世爲人厥，號嬰兒，東西未離，南北不分，修何法而立於體？得何氣而養於身？答曰：且嬰兒者，無思無慮，無著無貪，饑寒之外，更無一事，故得神定氣寧，漸加殊聖，以立於身。只此法也，得氣者，得母積乳之氣也，是人本出於陰陽二氣，二氣者，四象也。一氣生二象，二象生四象，交加於中宫，故備五行，五行共聚，奪天地造化成人，三十日内，立就乾坤世界，於母雙乳下生金液之津，取用爲食，餘者留于積乳，三百日積乳九重，此降世而要食用此積乳之氣，自然增長。學人若達三百日天地造化之大功者，但依本法而修，自然達於神仙，超凡入聖。若要修身者，但依本法，先令氣順，無諸疾病，便乃修

身。修身者，豈忘元基哉！所有修身結氣之功，一切細微妙用機法，並是玄奧之機，述在後卷。

問曰：上文舉凡夫欲養命，先須修身，去除疾病，令人將津液鍊爲神水，返鍊神水爲寶，寶者藥也，元宮有藥，有病自除，遂便依法而修其津液。津液又不能爲神水，神水又不能爲至寶，惟當法不正，惟當錯用功。答曰：法無不正，功亦不錯，蓋五藏真氣，未能相順，故致如斯。但先將五藏真氣，制令相順，五藏真氣順，則將津液三返，鍊爲神水，神水返鍊爲藥。若五藏氣逆於榮衛，亦不能順行，更何況鍊氣爲寶乎！

問曰：五藏如何得氣順，願聞法要。答曰：內即五藏，外即五行，但究五行元立之機，依法元立而用修五藏，自然相順也。五行者，金木水火土也。若五藏木者，位居甲乙，純行陽道，生自丙寅，雀，離中陰也。陰者爲受青龍之氣也。此二象，只是一氣，木是主，火爲用也。金者，位處西方庚辛，純行陰道，生自壬申，卦主爲兌，其象白虎也。爲從土而得氣，故象是虎也。氣數七，七氣足，合得水，其治壬癸，氣數五，卦主爲坎，其象玄武，坎中陽也。陽者，爲受白虎之精也。金木水火，若成四象，遇土而相生，不遇土而相尅。土數五，具五德，旺於四季，解制四象，其氣能生殺萬物，故云土者，是五行之首也。五行者，黃帝之位。土數之？緣五藏外通九竅，肝通於兩目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於二陰，共爲九竅，九竅既有滯，則知五藏不順也。五藏和平，而氣無滯，則九竅俱通利，既無壅滯，即便無病，既無疾病，即便無死，既是不死，即便長生，此是於九竅中驗也。又驗五藏中有無疾病，氣候的驗，各具本色而見，是爲驗也。假令肝青心赤，肺白腎黑，脾黃，使五藏氣候鍊得本色，現於面部，是爲的驗也。且如肝藏之氣即五藏，方可生萬物。萬物者，即是人之筋骨皮毛，以及萬神，故得俱備成人。人若能返取陰陽真氣，合造化修攝於身，何慮不作神仙也？已上並略言之，此是五藏所得之位也。但却依此根本而修，必得五藏相順，有病自除，既能無病，方可修身。身既得金，然後養命，無不致神仙也。

問曰：五行根源所立，並知子細，如何是修五藏之法？答曰：夫修五藏真氣者，須見五行之的，稍不精研，徒勞施工，無由得遂也。五行之實的者，於九竅內驗之，事無不準也。何以知之？緣五藏外通九竅，肝通於兩目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於二陰，共爲九竅，九竅既有滯，則知五藏不順也。五藏和平，而氣無滯，則九竅俱通利，既無壅滯，即便無病，既無疾病，即便無死，既是不死，即便長生，此是於九竅中驗也。又驗五藏中有無疾病，氣候的驗，各具本色而見，是爲驗也。假令肝青心赤，肺白腎黑，脾黃，使五藏氣候鍊得本色，現於面部，是爲的驗也。且如肝藏之氣即五藏，方可生萬物。萬物者，即是人之筋骨皮毛，以及萬神，故得俱備成人。人若能返取陰陽真氣，合造化修攝於身，何慮不作神仙也？已上並略言之，此是五藏所得之位也。但却依此根本而修，必得五藏相順，有病自除，既能無病，方可修身。身既得金，然後養命，無不致神仙也。

問曰：五行根源所立，並知子細，如何是修五藏之法？答曰：夫修五藏真氣者，須見五行之的，稍不精研，徒勞施工，無由得遂也。五行之實的者，於九竅內驗之，事無不準也。何以知之？緣五藏外通九竅，肝通於兩目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於二陰，共爲九竅，九竅既有滯，則知五藏不順也。五藏和平，而氣無滯，則九竅俱通利，既無壅滯，即便無病，既無疾病，即便無死，既是不死，即便長生，此是於九竅中驗也。又驗五藏中有無疾病，氣候的驗，各具本色而見，是爲驗也。假令肝青心赤，肺白腎黑，脾黃，使五藏氣候鍊得本色，現於面部，是爲的驗也。且如肝藏之氣即五藏，方可生萬物。萬物者，即是人之筋骨皮毛，以及萬神，故得俱備成人。人若能返取陰陽真氣，合造化修攝於身，何慮不作神仙也？已上並略言之，此是五藏所得之位也。但却依此根本而修，必得五藏相順，有病自除，既能無病，方可修身。身既得金，然後養命，無不致神仙也。

問曰：五行根源所立，並知子細，如何是修五藏之法？答曰：夫修五藏真氣者，須見五行之的，稍不精研，徒勞施工，無由得遂也。五行之實的者，於九竅內驗之，事無不準也。何以知之？緣五藏外通九竅，肝通於兩目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於二陰，共爲九竅，九竅既有滯，則知五藏不順也。五藏和平，而氣無滯，則九竅俱通利，既無壅滯，即便無病，既無疾病，即便無死，既是不死，即便長生，此是於九竅中驗也。又驗五藏中有無疾病，氣候的驗，各具本色而見，是爲驗也。假令肝青心赤，肺白腎黑，脾黃，使五藏氣候鍊得本色，現於面部，是爲的驗也。且如肝藏之氣即五藏，方可生萬物。萬物者，即是人之筋骨皮毛，以及萬神，故得俱備成人。人若能返取陰陽真氣，合造化修攝於身，何慮不作神仙也？已上並略言之，此是五藏所得之位也。但却依此根本而修，必得五藏相順，有病自除，既能無病，方可修身。身既得金，然後養命，無不致神仙也。

問曰：五行根源所立，並知子細，如何是修五藏之法？答曰：夫修五藏真氣者，須見五行之的，稍不精研，徒勞施工，無由得遂也。五行之實的者，於九竅內驗之，事無不準也。何以知之？緣五藏外通九竅，肝通於兩目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於二陰，共爲九竅，九竅既有滯，則知五藏不順也。五藏和平，而氣無滯，則九竅俱通利，既無壅滯，即便無病，既無疾病，即便無死，既是不死，即便長生，此是於九竅中驗也。又驗五藏中有無疾病，氣候的驗，各具本色而見，是爲驗也。假令肝青心赤，肺白腎黑，脾黃，使五藏氣候鍊得本色，現於面部，是爲的驗也。且如肝藏之氣即五藏，方可生萬物。萬物者，即是人之筋骨皮毛，以及萬神，故得俱備成人。人若能返取陰陽真氣，合造化修攝於身，何慮不作神仙也？已上並略言之，此是五藏所得之位也。但却依此根本而修，必得五藏相順，有病自除，既能無病，方可修身。身既得金，然後養命，無不致神仙也。

問曰：五行根源所立，並知子細，如何是修五藏之法？答曰：夫修五藏真氣者，須見五行之的，稍不精研，徒勞施工，無由得遂也。五行之實的者，於九竅內驗之，事無不準也。何以知之？緣五藏外通九竅，肝通於兩目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於二陰，共爲九竅，九竅既有滯，則知五藏不順也。五藏和平，而氣無滯，則九竅俱通利，既無壅滯，即便無病，既無疾病，即便無死，既是不死，即便長生，此是於九竅中驗也。又驗五藏中有無疾病，氣候的驗，各具本色而見，是爲驗也。假令肝青心赤，肺白腎黑，脾黃，使五藏氣候鍊得本色，現於面部，是爲的驗也。且如肝藏之氣即五藏，方可生萬物。萬物者，即是人之筋骨皮毛，以及萬神，故得俱備成人。人若能返取陰陽真氣，合造化修攝於身，何慮不作神仙也？已上並略言之，此是五藏所得之位也。但却依此根本而修，必得五藏相順，有病自除，既能無病，方可修身。身既得金，然後養命，無不致神仙也。

問曰：五行根源所立，並知子細，如何是修五藏之法？答曰：夫修五藏真氣者，須見五行之的，稍不精研，徒勞施工，無由得遂也。五行之實的者，於九竅內驗之，事無不準也。何以知之？緣五藏外通九竅，肝通於兩目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於二陰，共爲九竅，九竅既有滯，則知五藏不順也。五藏和平，而氣無滯，則九竅俱通利，既無壅滯，即便無病，既無疾病，即便無死，既是不死，即便長生，此是於九竅中驗也。又驗五藏中有無疾病，氣候的驗，各具本色而見，是爲驗也。假令肝青心赤，肺白腎黑，脾黃，使五藏氣候鍊得本色，現於面部，是爲的驗也。且如肝藏之氣即五藏，方可生萬物。萬物者，即是人之筋骨皮毛，以及萬神，故得俱備成人。人若能返取陰陽真氣，合造化修

而驗之，只見青色，更無諸色所現。是爲肝藏氣順也。餘四藏皆依此例。如五藏各現作用畢，各驗本藏氣候，如不作本位之色，是爲不順也。如應本色而現，是爲已順也。如是五藏的驗氣候，飢寒自如，功至此，飢寒尚不能著，何更有外邪中風，及一切惡，而能爲病乎？既是無病，死亦無門，人既不死，即是長生。此是五藏的驗法，如後學人，能將五藏氣順用得見的驗，則爲地仙也。

混元八景真經卷之三

混元八景真經卷之四

三機

初機之法共五篇陰陽等三元四象，五行生數成數，氣數氣候，分三等，及合内外逆順。

命機之法，共八篇，論太陰太陽真氣，逐日下時，聚散去住，貫串分内外應用，丹藥功運，次第造化。

天機之法共五篇，論合文立壇，象分刻漏，定日月交合去住，弦望晦朔，四季變易。五日一候，四十五日一節，九十日一時，内外相會行持，通計一十八篇。初機法三乘之道，即有三乘九品，出身並各不同。上有上道三品，行抱一守中，莫非龍汞虎鉛之金丹也。中有中道三品，行神水華池，莫非虎鉛龍汞之大藥也。下有下道三品，行運精採氣，莫非乾汞坤鉛之大功也。已上九品立身之肇基，皆自鉛汞而成。鉛汞者，天地萬物之宗祖也。又汞者，本出於木，是木之精。又鉛者，自白金而有，是金之氣，木即是龍，金即是虎。古仙歌曰：若識金精，得之長生，金精是鉛，汞會成丹。鉛汞相投，神仙可求，鉛汞相凝，道無不成。若遇真鉛，可以身延。又云：下士若達真鉛汞，歷盡春秋萬萬年。故非鉛汞，不能立之。鉛汞者，是真陰真陽也，方是真道。

乾汞坤鉛下乘三品出身大功章

乾汞者，父之精，坤鉛者，母之氣。二氣暗合，陰陽交會機宜，奪造化成人。又父者，木也；精者，火也；母者，金也；氣者，水也。金木水火，謂之四象，土制之，共聚爲寶。其數滿二十四氣，隨榮衛運轉周身，日用九十六度，其數又滿三百八十四，陰陽氣足，準此三十日氣圓，三百日形體俱備，降世爲人。人能返用生身二氣，施攝於身，奪天地造化，受陰陽氣數滿足，變凡入聖，故曰乾汞坤鉛之大功。大功者，蓋人因乾汞坤鉛之二氣，合而成形，今却投造化修鍊乾汞坤鉛，氣滿，謂之神符。神符氣備，謂之白雪，白雪

氣備，反變乾汞坤鉛，入於至道，故曰大功。人若自生身無破犯元神，神與氣全，達大功之機，修鍊功圓，是爲下乘上品，住世號曰神仙。若中年已破犯，可半得大功之機，修鍊功圓，是爲下乘中品，住世號曰地仙。若老年之極，其神氣破犯三分之二，而得大功初機，修鍊功圓，是爲下乘下品，得滿於常壽，脫殼得爲地仙。此是下乘三品之位也。

虎鉛龍汞中乘三品大藥氣章

虎鉛者，白虎之真氣也；白虎者，金也，金者，陰也，陰者真陰也。又鉛者，白虎中真氣所聚之物，故曰虎鉛。龍汞者，青龍之真精也；青龍者，木也，木者，陽也，陽者，真陽也。又汞者，青龍中精真氣所成之物，故曰龍汞也。龍汞與虎鉛相合，得土恩育，三百日造化爲黃芽，黃芽氣既備變凡爲聖，故曰大藥。且如龍與汞，龍屬木，汞屬火，火之氣數滿三，木之氣數滿九，三與九共十二也。虎與鉛者，虎屬金，鉛屬水，金之氣數滿七，水之氣數滿五，五與七共十二，四象之氣共二十四，以應一月之用。又龍位居卯，而虎位居酉，卯酉之位，金七氣，木九氣，合數得十六，應一斤之用。卯即是木，木即是陽也，酉即是金，金即是陰也。陰中有三陽神，神氣精；陽中有三陰神，神氣雖是四象之氣，獨體未能變化，復入白虎元宮，故曰恩育，故曰龍鉛也。虎汞者，虎本無汞，自龍而生，先取白虎真鉛，伏住青龍真汞。其龍汞既受虎鉛制伏，以備陰陽之氣，後復入白虎元宮，故曰虎汞也。又二十四氣，此二氣合四象，備二十四神光，玄珠已備二十四氣，乃兩度受入白虎元宮，又備二十四氣，此二氣合四象，四象灌溉，五行造化，氣備，號曰金丹。故曰龍鉛虎汞之金丹。且始金丹是太陽之真氣，受真鉛結伏，氣備成玄珠，復入白虎元宮。蓋因金得氣而生，故謂之金丹，號曰水中金。三百日造化既足，大小如櫻桃，色如鮮血，紅紫射人，有光艷。蓋從金而産，故謂之金丹。若得此丹，上曰上乘天仙，中曰中乘神仙，下曰下乘大仙。若將三等鉛

龍鉛虎汞上乘三品金丹章

龍鉛者，龍本無鉛，自虎而有，蓋取白虎真鉛，歸青龍元宮，投陰陽，交合時，火候運用，氣足化爲玄珠。此珠

汞齊施，修鍊功圓超三乘，位達於上境，謂之真君。上爲上清上位真君，中爲上清中位真君，下爲上清下位真君。下士若達三乘鉛，歷盡春秋萬萬年。已上三乘，分出九品，超乘又分三位，共十二數，故有十二分，入於乾汞坤鉛理也。

陰陽三元四象五行生成氣候氣數法則相合持氣章

夫行持者，與内外氣候相合，作用不差，無不達也。陰數一百八十四。三數一百九十二，陽數一百九十二，共得三百八十四。三元者，天地人，各位三十六，共得一百八，並四象，金七水五，木九火三，共得二十四，兼中宮土氣數五，以五五呼四象入中宮，共得一百二十。則候者，天地日月交合，行用氣候，周身氣一帀，却從元宮上朝於舌，下津生滿口，爲一候也。此蓋緣先從脾藏生殺百味五辛之物，殺者，殺穢濁之滓，而入大小二事；生者，生百味五辛之津，入於元宮，神龜所受，於左鼻中收百味五辛之津，轉行周天數；足於右鼻中出自坎宮，上朝舌下二竅，中生津液滿口，號曰一候。如强漱取者，宮氣多不全，不入元宮，此爲不足之氣，故須知氣候。但依法行持，陰陽三元，四象五行數足，無不達也。但候滿口津液，咽歸十二重樓，肺先受之，肺爲萬物之母，萬物皆因母氣而生，故始傳於肺。肺者，西方之正氣，生數四，五行乘之得九，氣，數七，但候行七轉於腎。腎者，北方之正氣，生數一，乘之得六氣，數五，但行五轉，轉於肝。肝者，東方之正氣，生數三，乘之得八氣，數九，但行九轉，傳於心。心者，火也，南方之正氣，生數二，乘之得七氣，數三，但行三轉，傳於脾。此是子母相傳，自然之道。且如四象滿二十四氣，數五，五呼四象，數五，五呼四象，象入中宮，共得一百二十。地日月交合，行用氣候，周身氣一帀，却從元宮上朝於舌，下津生滿口，爲一天。凡行四象之氣，須是依行氣之法，候也。此蓋緣先從脾藏生殺百味五辛之物，殺者，殺穢濁之滓，而入大小二事；生者，生百味五辛之津，入於元宮，神龜所受，於左鼻中收百味五辛之津，轉行周天數；足於右鼻中出自坎不任，復咽之，準前送至元宮，令神龜左鼻納，一名運氣，二名行火，三名通行榮衛。凡欲行氣，先須行火，假令行之，肺先行火一度，故得肺氣通入百關肢節，無不至處。肺行七轉，又行火一度，要通腎藏之氣。腎行五轉，又行火一度，要通肝藏之氣。肝行九轉，又行火一度，要通心藏之氣。心行三轉，准法行火五度，四象俱受中宮大乘之炁，方得備四象五行，生成氣數周足，故曰周天。

四象俱備陰陽氣足入造化氣章

且如四象得備二十四氣，但依時候，如法行持一十六周天，共得三百八十四，備陰陽氣數滿足，内外自合。根本立身造化之理，皆天地未分，稟陰陽而生之所自，亦自陰陽而有，今既得備陰陽氣滿足，何慮身無主掌。身既有主掌，自然久視。且陰陽立三才，分四象；四象列五行，五行生六律，六律分七政，七政變八卦，八卦變八八六十四卦，每卦分六爻神，合三百八十四爻雙關，通於腦。返，再咽閉氣候，力極

爻神，內即生三百八十四主身。精光神遞互相生，外備森羅萬象，一萬二千形影神，一萬二千出入神，一萬二千真氣神；內備三萬六千神，此是天地造化自然之道。若至身神氣無差，不曾破犯，捉天地造化，作用無差，內外自然相合。若曾犯破及老殘，不可行之，爲當年少曾以歌歡恣慾而使元神枯敗，氣羸精弱，內氣與外氣不能相合。若得此玄機者，但令專心靜念，全神合時候行持，雖不致神仙，亦能住世，滿於常壽。既滿，氣不能進，自盡而死矣！爲脫殼之地仙。此蓋修攝之時無元，修身養命之機只有聚性全神之法。且如人當初受二氣成人身，其氣於身各有程限，程限既盡，遂不能進，故致於死。又身是氣之舍，氣是身之主，主去室空，室空身壞，主無存處，故凡修行，先須修身補氣，候身與氣全然，後可養命，無不達也。若不見修身，補氣之法，只得養命之機，將見在神氣聚身，苟不能進，則氣盡而死，但只性識不散，脫殼而爲地仙。如復有老而悟者，但先修身補氣，然後養命，自然超達。

老用少氣補攝章

老陰奪少陽，陰命自然昌；老陽奪少陰，陽齡死不侵。人若悟此法者，可以救老得少，返老還童。老既致少，更有何異道？但依根本而修之，自然返老歸少。根本者，真氣也，真氣若得中下三門，三門中氣不犯，五日自然盈溢，四十五日盈溢至甚，九十日氣至存留，變化爲神仙；真氣若少復返，爲人根宗，只一氣爲種，感陰陽造化，復變爲根，種故無窮盡。無破犯，捉天地造化，行持可爲神仙也。人若本元真氣和者，堪用也。和柔性快者，上好也。常壽，爲地仙也。若能將真氣施設於身，故須擇身無病，氣盛體潤，性柔氣修之三年，超凡爲地仙也。且人雖曾犯破，已又不可犯之俱盡，犯之既盡，人即自死。人既未死，蓋有見在神氣爲主，但將見在神氣，修令堅固，候滿者，西方正氣白金是也。其鐶鑪上等，用五斤，以下用四十五斤，中用九十斤，上用五斤。每日一用，應五日一候，若四十五斤，四十五日一用，應四十五一節。若九十斤，九十日一用，應九十日，一季之節候。且如五日一用，緣恩養五日氣候爲藥；四十五日復用者，四十五日氣候，並爲藥也。九十日一用者，九十日氣候，並總爲藥。每用從冬至日接一陽生，起首須是逐日換鑪，又須要好者，不犯九醜十惡，體潤性柔者，方可爲鑪。鑪有八門九竅，其氣上下通行，其要有三路，三路氣出上中下三門，三門中氣不犯，五日自然盈溢，四十五日盈溢至甚，九十日氣至極，蓋自然也。上中二門取食用，下一門行氣運用，爲奪鼎鑪之氣，返取修身，故須擇身無病，氣盛體潤，性柔氣和者，堪用也。和柔性快者，上好也。修之三年，超凡爲地仙也。且人雖曾犯破，已又不可犯之俱盡，犯之既盡，人即自死。

真五行定命氣章

夫人立命，須認五行，解定金鎖，養就玄珠，存神於元宮，伏氣於腎內，回精上朝於太和，此入聖之門也。五

行者，真五行也，非東西南北中、金木水火土五行也。此五行者，蓋是配象，有名無形，五行真象，名具形體，又非人之五藏。人之五藏，亦是真五行結就也。惟土無正形，生成造化，皆因土也。外生天地，内備人身。真金者，人之母也；真木者，人之父也；真土金之氣也；真火者，木之精也；真水者，木之元宮也。四象生炁，聚入元宮者，母之元宮也。既要修得土制之，造化成人。人身四象氣聚，五行造化，無一物不成形質。五行，但只依根本造化，神仙自然而出。故須認得五行，定却金鎖。金鎖者，謂得真鉛，伏住真汞，共聚爲寶。金鉛結伏其汞，故曰玄珠。金鎖二氣結伏，造化爲珠，存神爲元，宮謂四象真氣生就萬神，致於元宮也。存養伏氣於腎内者，謂玄珠備二十四氣，復生三百八十四氣，將此氣伏於腎内，謂之伏氣。回精上朝者，令身内神氣，隨榮衛運轉，往來造化爲回精之道，又曰金精。

二氣相合法兼結氣功章

夫二氣者，虎鉛龍汞也，虎鉛者，聚即元宮爲寶，散即周身爲氣，氣來即聚，氣聚即合，氣散即運，故不得有差失。結氣者，二氣相見，其氣方結，假令朔後一日癸時，太陰氣來，依時取鉛，真氣降，鉛亦降，取歸青龍元宮，豈有作用，及諸思慮，專遣同道二人，則獨一氣而得備乎！故得二氣，方能備候時刻，内外相合，得四象氣足，入至中宮，滿陰陽正數極，致三十日，自然凝結。如行氣候不滿，及數不足，氣難得備，故須專志恩養三十日，以後三百日，亦足天地造化，合内外行動，無不達也。

五行各現本色與内外相應章

凡行五藏氣者，看逐季月日，與内外相應合行持。且如肝藏屬木旺春，三月内選甲乙日時，端坐正身，絶慮忘思，密閉地户，大啓天門，出入綿綿，不令奔逸。一心使榮衛運轉肝藏氣，自夾脊雙關，上通致腦，自頂門而下，降入口中，咽漱歸十二重樓，先傳於肺，肺傳於腎，腎傳於肝，肝傳於心，心傳於脾，脾傳入於元宮，神龜所受。神龜得土爲主，故不能毁壞，尚自毁損不行周天數足，自奔而流上，歸舌下二竅，中出其色青，是肝家一藏真氣順

也。餘四藏倣此。且如肝藏氣，初行之時，於春三月內甲乙日時，起首，此已上並是肝家行旺，則無諸藏氣雜，只獨以本氣榮衛，周身徑路，五藏周天數足生得者氣用資於身。其中至精，納於元宮，亦是五行生殺，其氣在本位，不復出。至春三月，再選甲乙日時，乃復施行之於元宮，積者肝藏真氣復出，再經五藏，榮衛周身，故致本湊而出現者，別無異色，只是純青之氣，餘四藏倣此。若得五藏各具本色而現，是爲的驗也。

定金鎖章

金鎖法者，取白虎首經，謂之真鉛，二七十四，二八十六，并三五十五，乃爲上也。取時須潔淨，莫令外氣所犯，如犯外氣，不入元宮，隨滓而出。又金者，西方之真氣，真氣者，真鉛也，鉛者，白虎之真氣窟宅。又鎖者，鎖閉也，閉青龍真氣，不令散失，使無漏泄也。青龍真氣者，真汞也，真汞者，是青龍至精之窟宅也。龍虎至精，是四象真氣所化，故無形質。且鉛汞者，各具本體，土能制之，其氣得鉛汞，方立體象，共爲二氣，二氣相逢自然成寶也，故用機密暗取白虎真鉛歸青龍元宮。所有鉛者，本是白虎元宮所住之物，却歸青龍元宮，惟不受所犯，故住青龍元宮。元宮既有真鉛，鉛能制汞，汞既逢鉛，自然相戀，更不散失而爲曰金鎖也。入龍鉛虎汞理矣！

混元八景真經卷之五

生玄珠章

玄珠法者，取白金一十四兩，至一斤已下，須是不經鍊者可用。如得，復令金木相會，心須不亂，無求別意，又用陰陽數爲之綱紀，九九之數足，則是。如木覺欲敗，使金制，不令動，然後閉目，偃脊，縮腹翕氣，十指如鉤，上搐元氣，更不得動搖，神思良久，候定，乃再爲之。再準前法，制令青龍真氣不泄，歸於元宮，準此，依時行十六度，結爲玄珠。又玄珠者，是四象真氣，共聚而成。夫四象者，自金木而有矣！木即是青龍，龍即是陽，金即是虎，虎即是陰，陰中有真精是鉛，陽中有真精是汞，鉛能住汞，汞又戀鉛，鉛汞相投，自然相感，玄珠無不就也。故先用密機取真鉛，返歸青龍元宮住，故汞亦自然留住也。又鉛汞者，是龍虎至精之窟宅，龍虎氣若得鉛汞，自然共聚，爲之感結，號爲玄珠。爲何知？緣先結

伏真鉛在青龍元宮，後復令金木相會，木受金尅，性情必動，動則氣降，降則欲泄，制之不令出泄，又不能返本位，而不能飛騰，復爲根祖，故却入宮與汞相合，結爲玄珠，成就於臍下，大熱，如火燒鍋釜也。

玄珠結金丹章

再令金木相會，須是細意審詳，候金虎情極動，而意動不可禁制，十分急奔於木，然後放玄珠過入交感宮。其宮屬土方，具五行，三十日氣圓，方得體象俱足，乃奪天地三百日造化，上下俱全，可得成就，號曰金丹。十月滿足，自左乳脇下而生，大小如櫻桃，體如鮮血，紅紫有光彩射人，此金丹也。當時白虎受得玄珠於交感穴，此與常時氣不同，大忌憂喜寒熱，恐怒飢飽，爭競，如有此犯，必致毀壞也。然須日常安付，不令毀動，專候丹氣圓。臨欲落時，用淨器收之，香水浴過，結就氣備淨心上壇捧丹，從地户而上，達壇三帀，面北而立，仰謝太上老君，太上道君，太上元始天尊，吞之，永鎮元宮。故曰存神住氣，回精上朝於腦，令上下氣通，丹氣往來，自然造化，暗換筋骨皮毛，入於聖道。緣金丹者，能變換法界乾坤，超凡入聖，使通上下氣，關節俱開。金丹氣往來，暗換凡軀，變爲仙體，人得食者，三年之内，凡體變盡，厥號真人，飛昇自在，上朝元始天尊，的不謬焉！故用三萬六千精光神，一萬二千形影神，一萬二千真氣神，一萬二千出入神，隨從侍衛，縱横自在。此蓋是陰陽二氣主於四象，四象立五行，五行生萬物，萬物者萬神也。

金液白膏成立大道章

金液白膏者，是四象真氣所化者也。四象者，龍虎相合，鉛汞結伏，配入中宮，而具五行。又龍虎者，真陰真陽，陽中有三陰，神氣精；陰中有三陽，神氣精，乘此白膏元氣，流轉通靈，暗奪天地造化，換於筋骨皮毛，三年變盡凡體，立出一箇神仙，的不謬矣！且如三，陽中有三，共爲六，配龍虎爲八。每一八又生八，八八六十四卦，内生六十四神，每卦有六神爻合三百八十四神，每一陰神爻。身内生三百八十四神，故生周身三萬六千神，此蓋即陰陽所生四象，四象生五行，五行生萬物。只如人身初受二氣於母腹中，三十日氣備，於雙乳下生膜，上出金液之津，是爲金液白膏也。既得此膏灌溉，自然奪天地造化，方得成人身。既欲修身，豈離金液白膏乎！且如人初受二氣於母元宮，便去雙乳，下生金液白膏，今返受二氣於自己元宮，金液白膏從何處出？然金液白膏是陰陽五行真氣造化，但將陰陽五行之氣聚，其白膏自然生也。如陰陽氣聚得五行真氣，從丹田中生，自坎宮上朝舌下二竅，中出將金液白膏，鍊陰陽三元五行數足，凝結爲白膏也。其膏便隨榮衛運轉，經絡周身，至元宮灌溉所聚者，神氣精也。此神氣精乘此白膏元氣，流轉通靈，暗奪天地造化，換於筋骨皮毛，三年變盡凡體，立出一箇神仙，的不謬矣！且如金丹大藥採氣，及一切氣，皆不離於金液白膏變化者也。且後來學人，未識天地根本，而且將此見在神氣精修金丹，依法施爲，能知其法，功若不缺，亦

能超於常壽，變改衰顏，何況更從根本而修，則成神仙，如觀掌矣！

日月交合時日去住法章

夫人修攝者，須明日月行動，何謂也？緣天地以日月爲用，人以榮衛爲用。學人但依內日月爲外日月，轉動不差，即便壽同天地。且天地交以律吕五行之氣，日月交合，以産萬物，而生成。日月交而氣不交，反爲身田之害；日月行而氣不行，令人漸漸衰老疾病。但將榮衛效日月之行動，主掌於身內，無由得成衰老，自然久視長生。只如天長地久者，蓋日月星三奇主張。夫日月星者，是天地至精，號曰三奇，晝若無日，夜若無月，星何處更存乎人若神去精竭氣絶，何處更存乎人也？神者，榮衛之氣，榮即是日，衛即是月，如外日月會，內便使氣合，如外日月行，內便使氣行，自然壽同天地，不更衰老。如更能鍊丹藥，無不至天地者也。又日月行動者，三十日各有一法，太陽一日十二時，只應九時，三時不應，三十日共得三百六十時，內應二百七十時不應。且太陰三十日只明二十四日，前後共六日不現，緣太陰生於申，其氣逆行，至戌亥子三宮是也。至本宮，是純陰之所在太陰之密室。三十日內，前三日後三日，太陰行至本宮，不出本宮，戌亥子三宮，於太陰位，次遇二氣相交，故不應。從二十八日至六日之內，爲日月交姤時，故太陰不明，丑時起功，至戌時住；二十四日至二十七日，丑時起功，至戌時住；二十日至二十三日，艮時起功，至戌時住；十六日至十九日，艮時起功，至戌時住；十二日至十五日，艮時起功，至戌時住；八日至十一日，艮時起功，至戌時住；四日至八日，丑時起功，至戌時住；一日至三日，癸時起功，至戌時住。此爲太陰與太陽，一日十二時中，戌亥子相動於身，氣候不差，即便壽同天地日月也。此三十日內日月榮衛所治之法也。

三元立命日月氣交合太陰真氣降逐日下時作用章

每行此功，於朔後一日至三日，癸時起功，至戌時住；二十四日至二十七日，丑時起功，至戌時住；二十八日至三十日，癸時起功，至戌時住。此爲太陰與太陽，一日十二時中，戌亥子相合，人之榮衛亦然也。故遇此三時，須是住功，令榮衛交合，已上行運轉功，須是氣候足，方可再行。先從肺藏行之，逐藏並須通肺氣入中宮，三十五口滿，七轉，傳腎，腎入中宮，三十五口傳肝，肝入中宮，二十五口滿傳入心，心入中宮，十五口滿，傳入脾藏，得一百二十口正數，謂之一周天。便閉氣候，力極不任，咽送至元宮，一曰行火，二曰通氣，三要助於榮衛。行滿一十六周天，爲一功，一日十二時，九時行功，

三時住功，滿一十六轉，得陰陽氣備。至三十日造化自全，但依此功，自然準的。

夫太陰真氣者，白虎真鉛也，是萬物之母，遇太陽真氣降亦降，太陰真氣伏亦伏，即降爲杳冥杳冥之内，太陰真氣所住也。太陰氣降，有時有日，若日時不合而用者，萬萬中無一得道也。蓋緣太陰真氣伏降，何須苦意强求，但令依其氣降，日時大事，無不成也。每朔前二十八日至朔後初三日，此六日是太陰交合日，故太陽真氣降，來往六日，各逐日下功有時。朔後一日與三十日，癸時真氣來至，丑時聚，艮時散。初二日與二十九日，子時真氣來，癸時聚，丑時散。初三日與二十八日，壬時來，子時聚，癸時散。凡取真鉛，須候氣來即取，氣聚則合，氣散則運，若差毫釐，即功無益。只如人運丹與見在神氣，並須氣來即取，氣聚即合，氣散即運，來而不取，氣滯；聚而不合，氣謝；散而不運，氣堪。此暗敗之形體也。若不見此機，空有萬種行持，皆取死之輩也。

起功定立壇象氣章

夫立壇理者，正天地之氣候也，候作天地之初機者，日月五星也。日月者，太陰太陽也，五星者，五行也，若日月五星運轉，周身往來無滯，合天地運動於身，自然分五日一候，四十五日爲節，九十日爲一氣，與天之氣不差分杪，無不達也。蓋爲不知天地之氣候行動，運轉身田真氣，曾犯破元神，神氣不足，故與外氣不能相合。人若無犯破元神者，神與氣全，只投此機，用依日月氣候交合，定刻漏不差，無不達也。若人曾犯破元神者，捉得根本來處而修，却補令氣備神全精足，依法而修，無不達也。

定十二時分刻漏四象真氣聚散章

夫天地運轉者，以刻漏爲準，起功定位，分刻漏之綱者，一日分定百刻。於十二時上，分配子午卯酉四百刻者，謂一日有十二時，六時陰，六時陽，共有四氣，人亦然也。若能用榮衛五藏運轉，周身往來無滯，合天地運動於九十日爲一氣，與天之氣不差分杪，無不達也。蓋爲不知天地之氣候行動，運轉身田真氣，曾犯破元神，神氣不足，故與外氣不能相合。人若無犯破元神者，捉得根本來處而修，却補令氣備神全精足，依法而修，無不達也。

定十二時分刻漏四象真氣聚散章

夫天地運轉者，以刻漏爲準，起功定位，分刻漏之綱者，一日分定百刻。於十二時上，分配子午卯酉四百刻者，謂一日有十二時，六時陰，六時陽，共有四氣，人亦然也。若能用榮衛五藏運轉，周身往來無滯，合天地運動於身，自然分五日一候，四十五日爲節，九十日爲一氣，與天之氣不差分杪，無不達也。蓋爲不知天地之氣候行動，運轉身田真氣，曾犯破元神，神氣不足，故與外氣不能相合。人若無犯破元神者，神與氣全，只投此機，用依日月氣候交合，定刻漏不差，無不達也。若人曾犯破元神者，捉得根本來處而修，却補令氣備神全精足，依法而修，無不達也。

定十二時分刻漏四象真氣聚散章

夫天地運轉者，以刻漏爲準，起功定位，分刻漏之綱者，一日分定百刻。於十二時上，分配子午卯酉四百刻者，謂一日有十二時，六時陰，六時陽，共有四氣，人亦然也。若能用榮衛五藏運轉，周身往來無滯，合天地運動於身，自然分五日一候，四十五日爲節，九十日爲一氣，與天之氣不差分杪，無不達也。蓋爲不知天地之氣候行動，運轉身田真氣，曾犯破元神，神氣不足，故與外氣不能相合。人若無犯破元神者，神與氣全，只投此機，用依日月氣候交合，定刻漏不差，無不達也。若人曾犯破元神者，捉得根本來處而修，却補令氣備神全精足，依法而修，無不達也。

定十二時分刻漏四象真氣聚散章

夫天地運轉者，以刻漏爲準，起功定位，分刻漏之綱者，一日分定百刻。於十二時上，分配子午卯酉四百刻者，謂一日有十二時，六時陰，六時陽，共有四氣，人亦然也。若能用榮衛五藏運轉，周身往來無滯，合天地運動於身，自然分五日一候，四十五日爲節，九十日爲一氣，與天之氣不差分杪，無不達也。蓋爲不知天地之氣候行動，運轉身田真氣，曾犯破元神，神氣不足，故與外氣不能相合。人若無犯破元神者，神與氣全，只投此機，用依日月氣候交合，定刻漏不差，無不達也。若人曾犯破元神者，捉得根本來處而修，却補令氣備神全精足，依法而修，無不達也。

陰，是陰氣長之初也。至卯爲盛陽之至也，子者位應北方壬癸水，卦主坎，其象玄武，水神也。午者，位合南方丙丁火，卦主离，其象朱雀，火神也。卯者，位應東方甲乙木，卦主震，其象青龍，木神也。酉者，位應西方庚辛金，卦主兌，其象白虎，金神也。此四象者，生成世界，長立乾坤，爲天地之主，謂之四象，故於本位，各占九刻。寅申巳亥辰戌丑未，各管八刻，此八者，謂八卦，爲四象之輔佐，隨四氣而行休旺。凡行三元正氣，須推刻爲憑，若一刻有差，則真氣不能凝結。且如朔後三十日，是天地氣合，以日月運轉生成於萬物之中，合得天地氣候，各逐本性，隨順陰陽變化。只如人身初受四象真氣凝結充實，奪天地造化成人，若不暗合陰陽交感機宜，如何得四象凝結聚成？若內外機宜相合，自然從無入有，造化成人，是知人身難得。今將有質之軀，奪天地陰陽造化，氣候性情，往來升降，聚散合刻漏，造化修鍊，此理甚易。且如朔後一日與三十日，癸時太陰真氣降來，便將內氣與外氣相合。若不見定刻漏之法則，癸時從何而準定？且癸在子後丑前，各以心中爲準，此見必有差也。子管九刻丑，管八刻，但於子後四刻半，即屬癸時，太陰真氣降來，接氣降便取癸後四刻，屬丑管，真氣聚也，便合丑後四刻，屬艮管，其氣散也，接散而便運轉，次後百刻，準此作用，故天地造化，以刻漏爲準則此也。

奪三十日積閏大功章

謂三年之內，有積閏三十日，奪積閏爲三十日大功，此法出於三年之外，若到此者，神仙不遠。且爲小徑之捷利，所言三十日大功者，謂三年內有一閏蓋天地造化，氣滿內有積盛之氣，三年內可積三十日，號曰餘閏氣。倍法修功，便將三十日天地氣，俱備三百日造化，萬象俱全，只如人初受氣於母腹中，亦三十日，形體俱備，三百日造化，形象俱圓，然後降世爲人。又三年乳哺，可得成形。若解將此三十日餘氣，依法而修持，三十日便得真性凝聚，立具靈通，故曰大功。若此功就，可以坐在立亡，飛靈走聖，入户穿窗，隨意立至。故法曰：須得同道三人，缺一不可爲。緣下功至十五日已後，則真性欲離於殼也，故須得一人只在於身畔，或失刻，應是不回也。何謂？本元真性離凡軀殼，然後復醒，當時二氣聚逐時呼喚，時中定刻漏，逐刻浪哺，若後降世，欲效玄機，身法修鍊，要作神仙，及降世後，被榮衛氣障迷，更不記修身造化機法。真性既離凡軀，而後復性，身受濁染，恐不回來。故須一人逐時呼喚，知身下功，却又回來。至二十日已後，逐日真性自現，本形離體，忽有忽無，至二十六日，體象未形，謂之太易，易者合也，方合有無。至二十七日，元氣始萌，謂之太初，初者萌也，初覺有體，至二十八日，形氣方端的，謂之太始。方端的者，直性始具形端。至二十九日，形體變有質，謂之太素，真形已具於形質，素白而現。至三十日，真性形質已具，

謂之太極。形質極備，真性脱質成形，能談論。到此時，大功顯驗也。

往來無障。到此雖知未達於神仙，實小聖之利便也。如修此法，須依刻漏爲準，所有刻漏法，細分在前。凡下功處，須是四顧寬容平廣，立壇三層，所有壇理，亦分在前。壇象及定刻圖，又目於後，去層壇外定，十二位分，各於本位上依本數定一周，計一百刻，專令一人在壇心坐，逐刻報應，假令春三月甲子日後夜半子時起功，緣亥管八刻，子管九刻，前三刻又犯榮衛交，正子時又失刻，須是亥後三刻半屬子管，子後四刻半又屬丑管，丑後四刻又屬寅管。須是呼喚哺食，取白膏爲用，白膏者，取頭首生兒者也。乳汁每升，管白沙蜜二斤，射香半兩，朱砂一兩，乳香半兩，龍腦半兩，已上共細研爲散，入甕瓮子中，取白米净淘浴用麵拌匀，入甑中藥瓮子内蒸熟爲度。從下功日，每日十二時，每時食一匙，至五日後，逐日加半匙，至十日後加兩匙，至十五日加至兩匙半，至二十日加至三匙，已後不加。二十六日已後，真性離身，現本

混元八景真經卷之五

（張廣保點校）

011 混元陽符經

經名：混元陽符經。一篇。不署撰人，疑出於六朝。底本出處：《正統道藏》洞真部本文類。

晦賾之功，影響不真。清清之炁，朴朴昏濛。滾符流影，寂截判魂。含華歷運，炁聚或奔。焊焊火盛，無底無輪。騫暮靈晃，輝黑精魂。血灌五體，神符火君。腦灌華液，胎高輔真。邊闕不動，神燥命門。噉呼風雨，茫茫不作，類類守根。三變一定，九變極神。一初載日，二象月分。清靈合委，屣脫勵真。潛心在志，遁迹幽門。格乎跳翳，盜禹轟輪。帝運歷紀，陽符爲心。萬泰變業，劫劫長存。

混元陽符經

（張文修點校）

012 橐籥子

經名：橐籥子。一卷。不署撰人，當出于宋代。底本出處：《正統道藏》太清部。

三道明真反本第一

橐籥子曰：天有其精，地有其靈，人得之，可以長生。在天成象，在地成形，形象稟氣，氣生精靈。不可去形取象，不可去象取形，取形即失象，失象即無形。問曰：天精者何也，地靈者何也，而能死生人乎？答曰：天精者寶也，地靈者寶也。曰：寶者何也？金也，玉也。昔玄帝運金於洞天，青童埋玉於陰宮，故知天無寶而日月不大明，地無寶而山嶽不恒靜，人無寶者從何而形神不常全。問曰：寶可復生，然若是乎？答曰：陰陽結氣，天地覆載，春以暄之仁之，夏以暑之禮之，秋以涼之義之，冬以寒之智之，變化若此而遂成焉！陰多則爲金，陽多則爲玉，吾亦然知而然矣！問曰：有他藥作之乎？答曰：凡藥作之者，以陰運陽，轉柔成剛，以五行之氣而滋之，四時之氣而鼓之，是以變化亦同自然矣！問曰：天地長久，可不爲有寶乎？曰：然。問：人天地同乎！曰：同。問：人何不齊天地長久，而人俄頃哉？答曰：天地爲無欲，其寶常存，故能長久；人心有欲，其寶喪焉！所以俄頃耳。曰：人之寶者，以骨爲金，以髓爲玉，心爲之主，耳目爲之使，皆由身寶漸去，去盡即死也。問：人天地同乎！曰：天地之寶，今已識矣！在人之寶所未曉，願聞其義。對曰：人之寶者，以神爲精，以靈爲識，人既染欲即髓竭而骨枯，髓竭即精不神，骨枯即靈不識，靈不識即神散，精不神即氣亡。是故心爲之耄，面爲之皺，腦爲之減，髮爲之素，皆由身寶即死，我見未死，即應寶在，既是寶在，無欲即合長存，反言無欲不得復寶，性命之重，無相戲耶？曰：吾不戲子。問：更設何法而復寶焉？曰：子非神監，於是惑人。遂三日三夜，不寢不寐，思之不逮，至於骨立，曰神監之理，茫然莫解，思惟先生，賜垂乙密。對曰：神監者，監物復自監，故名神監。曰：我只見監在於物，不聞有自監耶！曰：不能自監，何名神監？子既不明，爲子重述之矣！且天地無欲，其寶常存，尚被四時之所蒸，寶欲竭焉！五行之所轉，寶欲竭焉！是故玄帝青童，埋金填玉者，用補天地之枯竭也。所以明不息焉，靜不動焉，今子心有欲，其寶將盡，不知有填補之理，空擬守枯骨竭髓，子之固也，何如天地乎？曰：悟矣！愚智有隔，晦爽自昧，今聞是言，信知頹顏之可嬰，素髮之可黑。曰：非金頹顏之不嬰，非

玉素髮之不黑，子但勤求，當獲之矣！我奉師言，子以可教，相隨竭奉，吾必授君矣！

五行建位泉石第二

橐籥子曰：天生五才，去一不可，況金丹之道，其可忘之乎！見子積勤，不悋所祕，今欲演說，夷心靜形。夫五才者，上緒乎天而五曜立焉！下積乎地而五嶽鎮焉！中成乎人而五臟生焉！周行乎萬物，終不殆於真元。問曰：真元者何？答曰：元氣也。曰：元氣者，其大元氣與五才同乎？曰：元氣不離五才，故元氣爲五才之君，五才爲元氣之臣。是故君臣也則籠罩八隅，其小也則潛藏一毫，嘔坤吐乾，出有入無，五才受統，遂成物先。故五才不離元氣，元氣不離五才，混其名即一，辨其功即殊，故元氣爲五才之君，五才爲元氣之臣。是故君臣相臨，而不可去。曰：金丹用其元氣五才乎？曰：用之耳。元氣五才，其有形乎？曰：元氣本無形，因精而生有，得服者不死不生。元氣去五才而不見，五才失元氣而不行。曰：吾幼探玄業而十數年，所聞先生至言，皆義驚耳目，理動神真，願示金丹中元氣五才之形。曰：吾豈於上業外而得耶？名目之似分明耳。且元氣者，水銀也；五才者，五金也。曰：水銀元氣，五金即愚心莫曉。曰：五金者，黑鉛也。問曰：爲鉛一色，別更有之？答曰：子未知此，應甚疑惑，誠一聽吾論之矣！所以水銀爲元氣者，謂水銀混沌，混沌不可以形象說，飛之即爲朱砂，則少陽也；反朱砂爲水銀，即少陰也。其黑鉛者，化之爲黃丹，即太陽也；變黃丹爲黑鉛，即太陰也。此之二物，神不能測，聖不能知，一陰一陽，分理四方，千變萬化，制伏衆石，作道之本，爲丹之源。且鉛也外黑，水金，其味辛，其

之，更待他日，爲子一論。

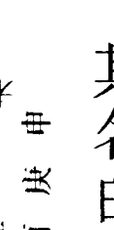
八卦繫象指明第三

橐籥子曰：八卦之精，擊象於月，名目之似分明耳。且元氣者，水銀也；五才者，五金也。曰：五金即愚心莫曉。曰：五金者，黑鉛也。問曰：爲鉛一色，別更有之？答曰：子未知此，應甚疑惑，誠意盡忌言，五金即愚心莫曉。曰：水銀元氣，金者，黑鉛也。曰：子未知此，應甚疑惑，誠一聽吾論之矣！所以水銀爲元氣者，謂水銀混沌，混沌不可以形象說，飛之即爲朱砂，則少陽也；反朱砂爲水銀，即少陰也。其黑鉛者，化之爲黃丹，即太陽也；變黃丹爲黑鉛，即太陰也。此之二物，神不能測，聖不能知，一陰一陽，分理四方，千變萬化，制伏衆石，作道之本，爲丹之源。且鉛也外黑，水木，其味酸，其

初三日夕，月出庚，其象震，其精金，其味辛，其

初八日夕，月出丁，其象兌，其精

十三日夕，月出甲，其象乾，其精



十六日平明，月見辛，其象巽，其精木，其味酸，其名青。

申 庚 酉 辛 戌
未 丁 亥 壬
二 七柱 六心
午 戊己 一蓬子
巳 丙 癸 丑
辰 乙 卯 甲 寅

二十三日平明，月見丙，其象艮，其精土，其味甘，其名雄。

申 庚 酉 辛 戌
未 丁 亥 壬
二 七柱 六心
午 戊己 一蓬子
巳 丙 癸 丑
辰 乙 卯 甲 寅

二十九日平明，月没乙，其象坤，其精土，其味甘，其名雌。

申 庚 酉 辛 戌
未 丁 亥 壬
二 七柱 六心
午 戊己 一蓬子
巳 丙 癸 丑
辰 乙 卯 甲 寅

柔❶籥子曰：子欲思此，務精心神道，自通天符。問曰：曾聞先生之言八卦者，八石也，今見其六，不見其二，可盡聞之乎！答曰：此之二象，天地尚隱，吾何敢泄天道耶？吾實不經師訣，爲精感所通耳。乃詣爲言，遂反心入無，七日六夕，乃悟耳。神會似見五金仙君，爲説三化五轉之道，不知所以然矣！行于陌上，鼓腹而歌，詣吾門曰：小子已明矣！吾謂之曰：嘉乎長生之道，子之得矣！

四序剛柔成歲第四

橐籥子曰：天以四時，成乎萬物；人以四氣，養其形骸。況爐火妙道，而不法之乎？問曰：爐火妙道，何也？對曰：天之道陽動於子，而昇於巳，春夏也，陰萌於午，而降於亥，秋冬也。四時氣順，而一歲成焉！九日炎盛，五金飛焉。曰：向聞先生之言，若出潢洿而涉滄海者矣！

九一道備無為第五

橐籥子曰：一陰一陽之謂道。夫道始一而終九，是故金丹九轉，必備五常，寔由陰陽之所生，乃悉天地以奉之。萬象通，精神靈，合啓一象不足，即瓦礫何殊！故能變化骨肉，輕氣真身，獲廣莫之逍遥，遂大羅之放逸。於是生死冰泮，塵濁煙收，拜倒景，之玉皇，禮生清之宫闕，或受命於東華，奉册於霄漢，亦明七代之福，積善哉無爲，不弘而自成也。

橐籥子

❶『柔』當作『橐』。

（張廣保點校）

013 陰丹内篇

經名：陰丹内篇。一卷。不題撰人，當作於宋代。底本出處：《正統道藏》太清部。

坎天也，陽始生也；離坤也，陰始生也。陽豈無陰，坎之外皆陰也；陰豈無陽，離之外皆陽也。採陰之陽，實陽之陰，守陽之陽，變陽之陰。是故上而從天，下而沙泥，中而平人，皆易其形而乾位成矣！紫廷紅鈆，玉峰瓊漿，丹壺炎光，不失其方，而三峰得矣！必觀其妙，二八爲斤，三八爲兩，而斤兩平矣！必静其輻，四十爲文，六十爲武，而文武備矣！一尺龍泉，兩角倉虬，顯神物也。琥珀拾芥，磁石引針，表神應也。以鈆聚汞，以汞聚神，抱神以静，形以氣引藥，以藥引年，以年鍊形，吾道盡矣！得者勿言，言者勿傳，言而傳之，殃及九祖，受考三官。

臣解曰：天陽也，始生於坎；坤陰也，始生於離。陽亦有陰，故坎内陽外陰；陰亦有陽，故離外陽内陰。唯採陽鍊陽，銷去羣陰，陰丹之訣，唯在慎其傳而已！不慎其傳，則九祖之殃，三官之考，非虚語也。臣嘗而以為純陽之人。此其法之大率也。故曰以氣引藥。藥入於鼎，精神内守，故曰以藥引年，鍊形不已，變成金骨，故曰以年鍊形。道至於此，無復餘蘊。

初爻也，易其形則變陰為陽；紅鈆初鼎也，瓊漿入藥也，炎光火候也，壺流砂為之，是其所以減三而為二得其方則去彼取此。觀妙之法，以斤兩計之，斤為先，兩次之，斤則數少，兩則數多，多不如少之妙也。静者也。今臣之所釋三者，備矣！而其大槩已盡於言，以其當祕之也，故錯亂其辭，如《參同契》云。

（張廣保點校）

014 真龍虎九仙經

羅葉二真人注

經名：真龍虎九仙經。原題羅、葉二真人注，當係唐代羅公遠、葉法善。經文當不晚於注文，為唐以前之作品。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

天真皇人語黃帝曰：子欲修其身，先須靜其意，

葉公曰：凡修長生久視者，先忘意，無七件事，方始得成，故曰先須靜意。

無散亂，無煩怒，無起著，無妄想，無貪愛，無邪婬，無放逸。

羅公曰：凡修道散亂，其意不堅，何時得就？若有嗔怒，其心神燥，放逸成散亂也。又不得起諸緣著，故修之要一意精勤，無諸妄想。又其意多為貪愛，起邪淫，故其心不忘，其事不成，但無貪愛，豈有邪淫？凡修身一志，不要放逸，若放逸則不成。假使一年功，修得十一箇月日已上，放却一兩日再修之，前功勞皆失也。是故不離時餉，放逸其心。

內安其神，外去其慾。

葉公曰：內安其神者，《黃庭經》云：人有五藏六腑，三魂七魄，毛髮已來，皆有其神。常叩齒集其神，或三十六通，或二十四通，內安神，無令散亂，切忌婬欲也，羅公曰：安神者，叩齒想於三魂，作仙真之形，人身之福神也，號曰胎光、爽靈、幽精。想之，如有願具告之，必從其事。鎖於臍下，三魂安則衆神安，三魂不安則衆神不安。故《黃庭經》云：三魂，陽神也，好人修生，若人婬欲，其精枯，精枯其命殂。是故魂神曰幽精，憂人精枯，泣告爽靈，爽靈既知，則離頂門。頂門，胎光，光乃漸減，神乃散亂也。故衆神不安，人則患生，神散曰死，故外去其欲也。

當修其事，若衆患起，以氣理之。

葉公曰：此者是天真皇人，故引黃帝問也。

帝問也。

黃帝乃問天真曰：凡修其道，豈有患乎？天真曰：凡人有遇道，晚矣已泄其真氣，氣虛敗也。

葉公曰：未過之前，多施泄也。

帝曰：如何氣理？天真曰：少用水，大用火，一切大患，無能拒於火也。

葉公曰：夫水火者，古聖大藥也，不在於外，凡人身上有水有火，雖互說不同，其歸一也。心為火，應離；腎為水，應坎。凡修道造金丹，須憑龍虎，交之有度，用之有數，下心火燒，能理衆病虛者，補顏如童，故曰龍虎金丹大藥也。故諸患皆愈也。又有患少者，以法水洗，從頂至足，用腎水洗之也。又有患大者，從足至頂，用心火燒之也。又有大患，乃為無常，至用火拒煞鬼，法度並見下注。

羅公曰：凡用水火理病患，皆一息內也，用水想腎藏兩條黑氣，如烟直

上至頂，如烟滿泥丸宮，化為水，自泥丸洗下之至臂。洗之了，入五臟六腑，及至足了。舉足起，以意想之歸本腎宮，若患癰疽等病，想入大腸，自然轉動也。若用火者，心下火至左右足，上至手及頂，一息之中，九壯其氣，病自除，熱則用水，冷則用火。

若學道瞑目，鼻上望寸絲，亦不得想離其本腔，趙之即爲定。趙者不進也。

葉公曰：以本意在鼻上，曰玄牝門，諸事俱捨，不挂寸絲，離其本念，定息趙其來去，不出不入也。為之定法。羅公曰：玄牝門者，鼻也，與肺合其出入息。今為定法，鼻上住息，一意堅守為定，故曰守一也。

諸境不得逐，抽掣何模樣，次入眉間觀，白毫光業現。

羅公曰：如鼻上定，則觀諸境不動，如龜毛兔角，抽掣自然。向眉間想之，白毫光明，見三世事，以定力故，切不在著諸境，必觀之在眉間俱現。

眉上力極，移入頂中，三件定實功，乃騰矣！無心無著，外想不入，衆禍不加，從九至九，鍊七至七。

羅公曰：從九至九，一度。鼻至眉，眉至鼻，鼻却至頂，皆三度，曰九。從九至九，每日造九度，乃九九八十一矣！造作至四十九日，必自定矣！一伏時，不出不入。葉公曰：六時行道，四十九遍也。凡定力得者，必成真仙也。

若愛來與去，久隱在世間，當想開頂門，黃霞滿天地。

羅公曰：此法修之，隱跡遁世也。從脾上起黃雲撞頂，男左掩右，女右掩左。男修之黃雲舉起，撞左，想左邊高，然後聖身出。下也。女修之黃雲撞右邊，想聖身出，用手壓左畔下，然後方出。葉公曰：虛無也，此法黃雲遍滿，內外感應，體上俱黃也。修此法起黃雲，每日撞於頂門，一息內撞三七度。凡每日如斯作二十一遍也，如斯二十一日也。能出黃氣，故曰黃霞滿天地也。

冥心細想，用意行之，去來自在。

羅公曰：冥心細想，身上靈冥，坐在金堂玉闕之內，用意想此靈冥乘黃雲起來，開頂門，乘黃雲，坐力極，歸頂門內，閉頂門却入金堂玉闕。又想出入，如此數凡四十九度也。故經云：六時行道，四十九遍也。凡離身之時，須留黃雲一朵，蓋頂門，然後乘黃雲一朵下了，迴面看本身也。但修行無間斷，方成，至四十五日，當有水墨形現也。諸人亦見，一百八十日，自然去住自在。凡去時，身上下俱如冰雪也。迴來時，還開頂門歸身，上下俱暖也。葉公曰：仙家睡法，卧而為之，亦如羅公所說也。不論年月多少，去時如睡也，迴或歸住本體，或離入他身，或別從初起，或奪他安己，或令他離體，或方便相救，或廣施安隱，或自利損他。罰著身必墜，此法實無虛，永劫只如是。

羅公曰：此者神仙也，身隱凡世，神氣俱靈，出入分明，曰神仙也，亦曰

氣仙。來去自在，若犯仙戒，取次必被罰也。葉公曰：神仙之作用也，若更求真仙，及修上昇天仙之行，皆在進修作用也。

此法爲小術，自利自家修，久住於世間，自在常出没。一投胎二移舍，三舊居四奪位。若修分身法，須待陽數興，冥心坐静室，分明鍊五神。

羅公曰：凡修身，須近一陽生，方動功也。夫金丹大藥，皆在冥心，心若一著，無有不成。若蒙至人傳訣，依法修之，切在戒慎分明。静室息諸事，想恍惚之中有神，曰靈冥也。鍊五臟氣，方成大道。故《道德經》云：恍恍惚惚，其中有物；杳杳冥冥，其中有精。葉公曰：夫大道不遠，只在人身，恍惚杳冥，皆自習學。故老君云：吾本學習，非自然也。先須習於前來定法，後待一陽，冥心静室，乃鍊五臟之精氣，方為修道也。

頂上藏太陽，四十五數足，

羅公曰：日者，魂也，屬陽；月者，魄也，屬陰，故真仙無影，純陽也。又吞日華，諸家互説不同，唯有鼻接而不搐者妙也。有一方不用河車，便自玄牝入，直至頂門，三點仰之，即頂後如圓光也。此經不言河車，定不用也。曰四十五日，自一陽至，立春也，陽之數也。葉公曰：日魂月魄，凡日為陽數，乃陰數之八九七十二也；月為陰數，乃用陽數也，九九八十一也。今此法純陽，故使四十五數也，不使河車，順天道左轉，自玄牝隨定至頂後也。凡四十五度，至四十五日，共計二千二十五數也。

眉下五輪旋，還在定中起。

羅公曰：五輪，眼也，定中運水火於目中，故云還自定中起也。

火中有木神，水内有金氣，水火五臟交，來往不離土。

羅公曰：真龍虎者，眼為五輪王，火有五輪王，水水難得，先閃水下，含養於口中，從閃火下入肝，肝為木，木色青，故為青龍也。水入肺，肺為金，金色白，故為白虎也。龍火從左，下入肝，穿右出，却來入左；虎水從右，下入肺，穿肺左出，却入右者，五臟氣交也。葉公曰：青龍晝先行，白虎後去，屬陽也，晝二十四度也。夜白虎先行，青龍後至，屬陰也，夜三十六度也。晝行四六數，夜四九數也，耕種脾上生黄芽，為命根。

然後想真精，兩腎合一氣，心血下結成，方成嬰兒象。

羅公曰：真精，内津也，身象鼎也，左脚壓右足，兩手俱身後，如鼎虚三足，凝結以心血，蓋之結之。方想成嬰孩，如己之形貌，無異也。其孩兒雖結就，黄芽脾上生，方為命之根也。

土上有黄芽，方爲己之命。

葉公曰：精暖血熱，結之為胎，如婦人交感，亦因精血成胎也。今之聖胎，自己所造，不自外來，方為聖也。凡女人修之，亦想腎出精，入血海内，凝結成形也。然後食黄芽大藥。

黃芽大藥，真龍虎丹砂，以為命之本也。

日初入，照水百度，日踐影，兩腎日月光，各出赤曰氣。

羅公曰：凡結聖胎後，須鍊聖身，每日日出卯時，冥心靜坐，想右腎為月，月出赤氣，赤氣入水變白，如半月之狀。乘聖身起。想左腎為日，日中出白氣，白氣入水變赤，如火，在半月下。乘之漸漸舉起，至金堂玉闕，乃被頂上，前來四十五日收者太陽照之。其聖胎纔被日光照著，驚投水中，一息內作也。每時作三十三度，自卯至辰巳三時，共合九十九數。葉公曰：聖胎每日自卯時鍊之，至午前一日度也，每想兩腎為日月，日出白氣，入精海，變歸本體，還元赤也。月出赤氣，入精海水內，却歸本體，白如半月。自精海內，乘嬰兒起，右日中白氣，化為赤火，如圓光，外火焰也。每度被頂上太陽照之，其光自頂，分明入五臟，直至明，照著其孩子，嬰孩翻身入精海內了，却再想日月起象也，並圖於後，學者切須審詳看之。其法用九十九，假如至一百度，剩亦無妨也。

葉公曰：水仙雖功少一百日，見不如於地仙也。

羅公曰：聖身就，夜夜自精海中乘紫雲起來，至金堂玉闕中，一一遍觀，從頂至足，備認之，然後突出頂門，自有應，十月與身等，冥冥爲地仙。

葉公曰：地仙者，當定息鍊氣，想腎為黑雲，出入於耳內，來往一百日，後入水，自有水中得道之類，請為主當也。

羅公曰：列仙俠有九等不同，第一天俠，第二仙俠，第三靈俠，第四風俠，第五水俠，第六火俠，第七氣俠，第八鬼俠，第九遇劍俠。第一天俠，本天仙奉上帝賜劍也。第二仙俠，已修上真昇天之行，又復鍊炁為錘劍。第三靈俠，已是地仙，鎮居山嶽，及鍊就劍匕，萬里聞有不平之事，飛劍立至，謂之靈俠。第四風俠，亦是地仙，鍊得劍匕，修之間斷，未通極靈，知有不平，通風處身，劍一時俱至也。第五水俠，本是水仙鍊成，號曰水俠，無水不可飛騰也。第六火俠，修之自焚起，亦號火光三昧，鍊匕劍成了，身欲飛騰，須化火一團，乘而來往，故號火俠也。第七氣俠，唯學定息氣，便將精華鍊劍，鍊腎臟之氣，出入於耳中，如斯一百日，方住江海內。

羅公曰：水仙者，當定息鍊氣，想腎

劍成如氣，仗而往來，號曰氣劍也。第八鬼俠，人不見其形，本修神仙水墨形，水墨劍也，出入往來，如氣不殊。第九遇劍俠者，或因遇於寶劍，亦得隨意東西變現也。葉公曰：鍊劍者，先收精華，後起心火，肺為風鞴，肝木為炭，脾為黃泥，腎為日月精罡也。腎為水，脾土為泥，模身為鑪，一息氣中為法，息成劍之氣也。磨之於膽也，心為火，再燒精華內淬，又膽上磨九度了，一度一度，磨時肝血染著，故曰耶溪鐵打，即精華也。師子膽磨麗水金粧，即心火燒時，肺為火爍，金鎔滴在劍上也。蛟龍血洗磨時，肝血染著也。若鑄金鎚又則不同，每咽日月華，納歸肺藏，肺緣屬金，故號金鎚也。又金鎚出，準前是黃金，本肺應白，何得却黃？本肺臟是脾之子，肺主涕，若吞日月華納歸肺，一十二月滿，舉心火下火鑄之，火尅金，故一時鎔下，脾為土，為模也，號子投母，乃隨母之象。脾黃氣起，拒火之力，方成金鎚。凡鑄劍就者，即為列仙也。烈士遊四天下宇宙之中，折平處，衆不得非為也。有人遇者，傳得金鎚匕劍，皆有神通也。

鍊五臟之精，各滿九九數，金鼎收其氣，身騰而昇天。

羅公曰：夫鍊五臟氣，凡秋七月水生，方鍊腎；十月立冬木生，方鍊於肝；正月火生，方鍊於心；四月金生，乃鍊於肺；土旺四季，脾氣鍊之無時。每氣八十一日，五氣俱就，乃出入俱自在也。或左右手五指之內，出光明五色；或頂門，或足下，五雲俱棒，故乃昇天矣！葉公曰：凡修此五臟氣成，假使未朝上帝，乘之遊四天下，自在無障礙也。若待上帝天符來詔，方去朝天，騰身昇天，且住物外也。

聖身離俗塵，綿綿而默默，定中却投胎，再修還再結，一紀變四身。漸漸準前化，現之應無盡，方號真變易。此法皆順成，斷無逆化也。

羅公曰：不逆化者，謂不焚身，並不降三尸九蟲也。別有一法為之，鍊形焚身，化火從下至頂，想如紅燄，偏於一身，想三尸九蟲七魄，俱出也，乃成逆化。今法俱得道也。三尸九蟲七魄，並同昇天也。葉公曰：順者為大限至，不與他爭，而化火相拒。或用三昧定息，鬼神自伏也。或用三昧定化火，曰燄慧地也。或移舍而避之，故曰順成，斷無逆化也。凡學之者，切在堅心也。

此經非人勿傳。

羅公曰：恐後不曉，而圖於後，凡傳者先須齋戒於甲子甲午，北面作禮而傳。傳本者為師，受者為弟子，或若非違，即獲大罪。

（張廣保點校）

015 靈寶大煉内旨行持機要

經名：靈寶大煉内旨行持機要。一卷。不署撰人，疑出於六朝。底本出處：《正統道藏》洞玄部玉訣類。

面東拜九禮，或三拜焚香或未拜先焚，臨期再焚亦可。白齋意，至此大略啓白上聖師真，即白來意事情畢。再三拜，退案平坐，調神正炁，誦大經九過。或《生天經》或《生神九章》，或青玄號。每一過，引炁一口，直入丹田。原本如此，今恐丹字當爲身字，直入身田遍滿於中。即水府，經云：兩部水王對生門，即水部。聚九炁之光，結一嬰兒，此造化正在兩腎中間，一點明，即此處也。狀與己身。向外盤足端坐，餘光遍覆天地，非身外之端也，乃壺中造化也。形神光明。須臾，五臟五色之氣，如雲而自下，乘載嬰兒昇騰，從夾脊雙關，上入泥丸宮，倏忽化爲寶珠。即黍米珠也。嬰兒化爲元始，五臟雲氣化爲五色獅子，元始於寶珠之内，坐五色獅子之上，百千萬億寶光，洞煥諸天諸地，瑩徹表裏。次存三十二天，萬聖千真，浮空而來，咸入寶珠之中，齊到帝前，如聽法狀。元始放眉間白毫相光，下照酆都九幽諸獄，自臍下也。泥丸宮及二光中，皆見寶珠。一珠中皆見三十二天，萬聖千真，護從元始，與前寶珠無二。二光中皆見救苦天尊，光明照耀，輝映十方。所有酆都諸獄，乘天尊道力，威光朗耀，照破重昏，化爲浄土。次存兩腎而下，皆幽陰之所，即獄也。獄門一開，北帝與冥官獄吏，列班朝禮於都門之外。酆都在水部之後，腰腎脊骨之間。朝禮畢，即有十方飛天神王，駕龍車，金童玉女翊衛其側，手執旛幢，飛香散花，水府，金童玉女，手執旛幢，飛香散花，引諸亡魂，升橋。至朱陵火府中，有長生大君、帝者服。司馬大神、星冠服。韓君丈人、白玉冠青服皂緣。司命司禄延壽益筭，度厄尊神星冠服監度諸魂，入火冶中，炎火鍊度。諸魂一從火鍊，并衣天衣，有百千火龍，自火冶中垂光焰躍，赤龍，奮鼓霊池之浪，下灌東井，如瀑布。急存舌爲赤龍，撥動華池，候口中神水滿溢，左顧嚥之入水府前，即天河也。急存水府前，大海汪洋，無邊無際，一切罪魂入浴祥風和炁，暖然如皈心正道，浴畢。

元始勅金童玉女，各執浄衣，不知其數，賜諸罪魂。衣畢，寶珠中千真萬聖，同聲誦念，《度人經》、隱語靈篇。太一天尊，十方天尊，隨誦隨步，浮雲而下。太一以甘露法雨，遍洒諸魂，即得身心清涼，咽喉寬潤。十方天尊，各持金盂玉匙，貯以甘露玉膏，虚空散哺，諸魂享此法食，食飽滿訖。次存脊骨爲昇天大法橋，接至朱陵絳宮，下通水府，金童玉女，引諸亡魂，生大君、帝者服。丈人、白玉冠青服皂緣。衣，有百千火龍，自火冶中垂光焰躍，

出載諸亡魂，歷十二重樓，飛空而上，直至玉清境。面拜元始，致身寶光中。兆即冥心湛然，物我兼忘，寂然勿問，亡者去住何地，稍掛一絲，不成究竟，無緣超度。切在秘密，閉口行持。

此法乃壺中之造化也，非包天裹地，妄外求玄之説。切不可輕示非人，恐為惑慢，生不信心，則師資皆必遭於玄憲也。慎之！慎之！

靈寶大煉内旨行持機要

（張廣保點校）

016 古文龍虎經註疏

經名：古文龍虎經註疏。宋王道注疏，周真一印證，分上、中、下三卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

古文龍虎經註疏奏札

臣真一伏見保義郎王道所撰《古文龍虎經注疏》三卷，事顯而言直，理明而義詳，深得《參同契》，金碧經之密意。其説外丹，皆不以五金八石諸雜類爲藥材，止取天地之精，日月之華，混合造化，以成神丹。此與陰真人，無質生質是還丹，凡鉛凡汞不勞弄之語正。同臣山林老褐，雖道學膚淺，無可採取，然於道書講之舊矣！古語有云：王折肱爲良醫。臣與王道相識甚久，議論亦詳，因其以所撰來就臣印證，與臣得之於師者，首尾符契，是用昧死繕寫上進，恭望宴閑，略垂省覽。自今而後，願飾尚藥，如金石雜類反惡之劑，不使上御，以保萬壽。實天下幸甚！臣以此區區愚忠，仰報聖恩，伏惟幸聽，干冒天威，臣下情震懼之至。

註疏序

臣道曰：道家之學，有所謂内外丹者，寔性命之所繫。得之者小則駐景延年，大則登仙入妙。其徒以書傳，無慮千萬卷。内丹則莫不以神炁爲本，外丹則莫不以鉛汞爲宗。故古謌云：紅鉛黑汞大丹頭，相符紅黑是真修，紅鉛取精黑取髓，解得紅黑藥無比。將紅入黑保長生，用黑入紅天仙已，顛倒兩般總成還，火龍變化爲天仙。此外丹之要旨也。古今學道之士，皆以鉛汞爲大藥，曾不知真鉛真汞，果是何物。臣自志學之年，則喜聞其事，裒集丹書，研詠義味，夜以繼日，至忘寢食。惟是紙上之語，曾無發明，紹興壬申，有道人爲臣言，鉛汞者，但以山石間所採鑛銀爲真鉛，朱砂中所抽水銀爲真汞，教臣停取一斤許，以鼎器火候煉之。臣以爲信然，遂以會稽天慶觀治丹室，依其所指試爲之，費歲月，耗貲財，竟無成效。非臣心之不誠，實方之不良也。閲乾道甲申，復有道人爲臣言：真鉛不露體真汞不呈形。又言：真鉛不見銀，真砂不見汞。以二物和合爲一，分九鼎火而取之，名曰黄芽。依法煉之，變爲黄白紫粉，亦號明窗塵。服之聚精斂神，却除萬病。以臣觀之，此蓋青霞子昔所造一中丹耳。至淳熙癸巳，迺遇真師，始悟前所得者，皆非真鉛真汞也。古謌云：真鉛内産，五金内生，在杳冥天地先。又云：聖人奪得造化意，手搏日月安爐裏，微微騰倒天地精，攢簇陰陽走神鬼。日魂月魄若箇識，識者便是神仙子，煉之餌之千日餘，身已無陰那得死。真師以其祕方口訣授臣，言下有悟，如夢之覺。後讀諸家之書，無不相契，洞然明白。由是而知日魂月魄爲

真鉛真汞，從無質以生有質，萬物動靜，莫不由之。若安爐立鼎，製造神室，搏日月，運水火，不失天符之旨，則大藥神丹，可得矣！臣三十年間，凡三遇人，後得真師，始契妙道。臣以一介武弁隸職王府，家貧俸薄，未能結真友，採丹材，鑄鼎器，造神室，屏跡山林，以從事於斯也。然專心致志，晨夕以之。須因暇日閱《古文龍虎經》，以行世之本，謬誤爲多，遂用得之於真師者，釐而正之，分章定句，爲註解。復以魏伯陽《參同契》，證其義，申而爲疏，以辨藥地之真僞，金石之異同。去繁撮要，始終相貫，集爲一編三卷。上卷十三章，中卷六章，下卷十四章，總三十三章。非敢傳之于後世，始示同志之丹友耳。臣疏遠之人，不識忌諱，冒昧萬死，謹因高士周真一印證上進。伏惟萬機之暇，留神觀省，使臣有萬世一遇之幸，成就素志。是不獨臣之私願，亦真師之付囑云。淳熙十二年四月初一日，保義郎臣王道，誠惶誠恐，稽首頓首，百拜謹叙。

古文龍虎經註疏卷上

宋保義郎差充皇弟少傅恩平郡王府指揮使臣王道註疏

太乙宮養素齋道士臣周真一印證

神室者丹之樞紐章第一

神室者，丹之樞紐，衆石之父母，砂汞乾坤，能收日月之精炁，以為金液神丹，故謂丹之樞紐。

註曰：神室者，丹之坤者，易之門户是也。衆石之父母者，真鉛生於天地之先，為萬物之父，百昌之母，故謂衆石之父母。《參同契》曰衆卦之交母是也。砂汞之，莫不首採天地之根而為大丹之基。既以乾坤運動之迹，而為大丹內，得太陽純之一之精，方能化現於神室之中，故謂別居也。別居者，砂汞本無形質，隱於真鉛之法象，循坎離而行水火，歷卯酉以立刑德，盜四時推移之數，歸于掌中，疏曰：太極之初，化元炁而為天地，托陰陽動靜之機，而成冬夏。陰生黃帝之後，漸至壽夭不齊者，何也？蓋人不能體天地元炁而行，遂至夭傷也。天地所以能長且久者，盡得元炁純粹之大也，故能隨順四時，生太乙宮養素齋道士臣周真一印證

士，觀天之道，執天之行，合自然元炁而滋養一身，使如天地之壽。後世之人則不然，少者血炁未定，而為淫慾所移，老者血炁將竭，而為衰病滋蔓，或有知道，則已晚矣！晚而自保，猶得延年。是以至人效天地變化，安爐製鼎而作神藥，老者服之，則聚精會神，還童為少；少者服之，則得仙猶速。故真一子謂修煉神丹，與天地造化同途，託易象而言之，莫不首採天地之根而為大丹之基。既以乾坤運動之迹，而為大丹內，得太陽純之一之精，方能化現於神室之中，故謂別居也。別居者，砂汞本無形質，隱於真鉛之法象，循坎離而行水火，歷卯酉以立刑德，盜四時推移之數，歸于掌中，托陰陽動靜之機，而成冬夏。陰生鶉火，陽發玄枵，動則坤變下爻為陽九，靜則乾歸下爻為陰六，此皆修丹之大旨也。

出陽入陰章第二

出陽入陰，流曜二方，列數有三，按象水火。

註曰：出陽入陰，流曜二方者，陽自子而生，出於地上，歷丑寅卯辰，至巳而陽極，則青龍日之精，曜於東方。陰自午而降，入于地中，歷未申酉戌至亥而陰極，則白虎月之華，曜于西方也。列數有三，按象水火者，青龍白虎二物，皆因朱雀之炁，薰蒸而成質，故有三也。大丹自起首，以至丹成，真鉛神室之外，只以水火二象為之，非有他物相雜也。疏曰：凡修金液神丹，先須認藥物根无，次驗其火候進退，陽升陰降，不離子午之方，日往月來，必在卯酉二位。用坎離而行水火，使龍虎變作夫妻，還日精於月窟，擬乾坤而為神室，立砂；戲朱雀於離宮，則砂中生汞。金由性也，汞由情也，情性相包，夫婦相眷，自然而成金液也。故人之情性，不離于身，丹之砂汞俱生鉛內。情性於人，非外物也，砂汞於鉛，非雜類也。是知日月升降，陰陽往來，皆在天地之中，故乾坤精髓，常聚於雞足山中，玄冥之內，而為大藥之祖宗，金丹之根蒂也，夫日有三照，月有三移，日月出于東而光曜於西，則西方曰虎，金德之正炁，入於玄冥之內，化而為六戊。日月入於西，而光耀於東，則東方青龍，木德之正炁，憑陰陽純粹之精，附形於月，為陰之主，伏體中宮，潛當戊己，為至藥之母。豈有以世間水銀，及山澤五金八石，比並於神藥之母內，就土成形，化而為黑鉛，常居杳冥之內，為天地萬彙之根本，故魏真人云：日潛道而沉彩，月施德以舒光，日受月化，體不虧傷。是知真元一炁，乃生天地之本也。古之至人，知神物隱於此，遂假法象，採之而為藥之父母，擬乾坤而為神室，立鼎器以象雞足，取符天候，準則四時，還返金水，合於自然；運陽火以還日精，轉陰符而來月魄，使三方之節録，合於師旨，非敢臆説，以誤後學。好道之士，幸留意焉！

制猶王者章第三

制猶王者，武以討叛，文以懷柔。土旺四季，土德以王，提劍偃戈，以鎮四方。

註曰：制猶王者，武以討叛，文以懷柔者，制令也，猶王者出令，以布四方也。武剛猛，火候也；文柔弱，火候也。喻金鼎堅備，神室固密，初進柔順之火，以來陽和之炁，令住鼎室之中，未行剛猛之火，金液雖欲迸出，為坤宮所拘，遂留精於內，以成造化，猶國有叛逆之民，彼王者防制有方，萃心聽命，故不能逃逸也。土旺四季，土德以王。提劍偃戈，以鎮四方者，土德者，戊己，真土也，真土者，真鉛也。真鉛能召至和，歸之中宮，故青龍白虎，朱雀玄武，四象之炁，不得真土，終不得成金液也。土居中宮，故稱黃帝，和炁隨四時而生，萬物皆有之，神室為和炁之主，旺於四季，能收攝日月之精華，歸于鼎中，不使流散於外也。《參同契》曰土旺四季，羅絡始終是也。

疏曰：王者之治天下也，內修文德，外治武備，法三皇而設百僚，順四時而播五穀，故得國內安康，和炁生焉。古人以治天下之理，而製金液神丹。初下手之時，必須神室，神室之外，而有胞胎，胞胎之外，而有金鼎，金鼎之外，而有壇竈。若一一全備，則使金液之精生焉！至和之炁合焉！王者體中宮神母，能制伏流珠，不使飛。走文火發生之火，武火結實之火，能使金液成就也。昔公孫氏上升之後，配為中央土德，是和炁從中而生。後又羅絡四季，包裹金水，和合流珠，漸成神藥也。姹女二炁，相須而成至藥，故《真人丹砂訣》云：煉空者合於至妙，煉妙者合於至靈，煉靈者合於至神，煉神者合於至道。如此至言，則可知金丹之真偽，妙理之淺深。若不遇至人祕訣，豈能悟解真詮，為出塵之士哉！

坎離數一二章第四

坎離數一二，南北獨爲經，故冠七十二石之長。

註曰：坎離數一二者，天一生水於坎，故一數主之也；地二生火於離，故二數主之也。南北獨為經者，北方陰極之所，而生陽炁之始，歷子丑寅卯辰巳，而終巽；南方陽極之所，而生陰炁之始，歷午未申酉戌亥而終乾。陰陽二炁，皆從子午為發生之終始，故南北獨為經者也，故冠七十二石之長者。真鉛先天而生炁，而有胞胎，胞胎之外，而有金鼎，金鼎之外，而有壇竈。若一一全備，則使金液之精生焉！至和之炁合焉！王者體中宮神母，能制伏流珠，不使飛。走文火發生之火，武火燒金煉銀為世寶，每見修制者，萬無一成，縱使有成者，且非出世寶，非延命濟世之術。今世學道之士，不以性命為急，皆迷迷相指，終無省悟之理。殊不知大丹之道，全在陰陽二炁，相須而成至藥，故《真人丹砂訣》云：煉空者合於至妙，煉妙者合於至靈，煉靈者合於至神，煉神者合於至道。如此至言，則可知金丹之真偽，妙理之淺深。若不遇至人祕訣，豈能悟解真詮，為出塵之士哉！夫坎離卦象，廼離火坎水，南北二位為水火之根本，雖則分為二體，本同一源而生。既分為二，各稟性情，為一有一無矣！至人於此，知是天性

自然，非假合之所及，却以二象配合為一，煉之至寶，服之長生。天産二物，都無雜類，實日月之精華，乾坤之骨髓也。《易》曰：天垂象，聖人則之。此廼返本還源，自有為而合無為也。故水火坎離，升降南北，獨為丹首而冠七十二石。但悟天地生殺之機日月循環之方，則有無之性，自曉可也。

剛柔有表裏章第五

剛柔有表裏，陰陽禀自然，金火當直事，金水相含受，雌雄併一體，用之有條理。

註曰：剛柔有表裏，陰陽禀自然者，乾陽為剛，坤陰為柔，互相包裹，配合神室，使陰陽自然之炁，日月施化之精，輻輳金胎，而結神藥也。《參同契》曰：乾剛坤柔，配合相包是也。金火當直事，金水相含受者，外則水火頻施，內則金火常交，木汞生青龍之體，金精長白虎之胎，萌芽漸兆，金木留形，神室之內，金火既交之，久而神水自生於母胎之中，以至丹成。子母兩相慕戀，金水自然滋養也。雌雄併一體，用之有條理者，雌雄亦龍虎也，乾坤也，日月也，陰陽也，坎離也，夫妻也，水火也，男女也。雌雄相錯，則變化精炁為物也。若用之得理，則發生自然也。疏曰：男屬坎卦，太陽日之象也。日月相交，金水自生，情性相得，配合自然，更無外物。若以雜類而合神藥，即非自然之性也。只如男至弱冠，女至笄年，兩情相慕，亦是自然而然。古人將此喻大丹興人無異，皆自然之性也。砂汞在鉛體中，因水火激發而有，非外物也；嬰兒在母腹中，亦自水火而有，非外物也。古人知此二種情性根本，不相去離，因引合龍虎之精，還返金水之炁，自然成其至藥，則一陰一陽之謂道。若非自然，則不可合也。譬之男女二情，炁交體合，日往月來，自然變化，豈假他物而成胎孕？以此則神藥必在乎離火坎水，二象而成，不在雜類也。由是以知日月真精，煉成金液，與男女胎孕之理實同，但有仙凡靜穢之異耳。至人恐後學不悟真理，故引此為證，其於法象，自可知也。

變化既未神章第六

變化既未神，終則復更始，初九爲期度，陽和淮旦暮，周歷合天心，陽爻畢於巳，正陰發離午，自丁終於亥。

註曰：變化既未神，終則復更始者，凡修大丹，須一月而成，若火數不準，鼎器不密，則神精降少，金液結遲，須臾一月也。《參同契》曰：既未至晦爽，終則復更始是也。初九為期度，陽和淮旦暮者，每遇晦朔之夜，子時陽火將興，便名地雷復卦，陽爻生坤初九於下也。自子至巳，為旦為早，自午至亥，為暮為晚。旦以屯卦直事，暮以蒙卦直事，屯蒙二卦，以直一日十二時也，為大丹之體象也。一日兩卦，一月六十卦，初則屯蒙，終則既未。《參同契》曰，日辰為期度，動靜有早晚是也。周歷合天心陽，爻畢於巳者，陽火自子而

升，至巳為陽極而陰生於午也，《參同契》曰春夏據內體，從子至辰巳是也。正陽發離午，自丁終於亥者，陰符自午而降，至亥為陰極而陽復生於子也。《參同契》曰秋冬外當用，自午訖戌亥是也。

疏曰：大丹變化之道，在乾坤二卦為首，陽火起於子，陰符生於午，陽極乾於巳，陰極坤於亥。乾坤十二爻，隨十二辰而變化，以造金液也。或有造大藥，視為等閑之事，妄意為之，以至費耗資財，形枯骨瘁，終無成期，豈知至道包羲天地，吐納陰陽，運轉四時，斡旋日月，發現五行，循環晝夜，生育萬物，皆稟至道之變化。至人知大道之本，可以康世，廼法象天地，攢簇陰陽，採日月之魂魄，合水火之靈炁，修營至藥，歸於自然，千經萬論，留示將來。而學道之士，尚不能信，但只以有形有質之物，假合造作，終不合至理，縱有成者，亦不能令人返老還童，久視人間。或反成癰毒。流血之害，鍊丹之士，可不戒哉！

水火各一方章第七

水火各一方，守界成寒暑，東西表仁義，五行變四時。如是則陰陽互用，順三一而得其理。

註曰：水火各一方，守界成寒暑者，水陰也，寒極於坎；火陽也，暑極於離，各守一方，而成冬夏者也。《參同契》云：春以温之仁也，夏以暑之禮也，秋以凉之義也，冬以寒之智也。若四時之炁順，則一歲之事成是也。東西表仁義，五行變四時者，又春炁生物之本，乃已前陽火東方屬木，發生萬物之所，故謂之仁，謂之喜；西方屬金肅，殺萬物之所，故謂之義，謂之怒。金木水火土，五行之炁，變春夏秋冬，而正四時之象，《參同契》曰爻辭有仁義，隨四時發喜怒是也。如是則陰陽互用，順三一而得其理者，若四象之數，不失其時，則陰陽之炁，順水火寒暑，各得其理也。《參同契》曰如是則四時之候，運動法象，一一須及時也。日月之度不差，寒暑之節有准，則大丹必成矣！法象纔動，內以知來，則精炁生於室中，陰陽結於鼎內，既得陰陽精炁，則鼎內潤澤，自然流通，漸生變化，與四時應候。故《五篇》云：春以温之仁也，夏以暑之禮也，秋以凉之義也，冬以寒之智也，設位者，列雌雄配合之密於一日十二時中，排春夏秋冬，以應四時之候，運動法象，一一須及時也。日月之度不差，寒暑之節有准，則大丹必成矣！法象纔動，內以知來，則精炁生於室中，陰陽結於鼎內，既得陰陽精炁，則鼎內潤澤，自然流通，漸生變化，與四時應候。故《五篇》云：春以温之仁也，夏以暑之禮也，秋以凉之義也，冬以寒之智也，設位者，列雌雄配合之密

神室設位章第八

神室設位，變化在乎其中矣！神室者，上下釜也，設位者，列雌雄配合之密

也。變化爲砂汞，砂汞者，金土，二用，二用無爻位，張翼飛虛危，往來既不定，上下亦無常。獨居不改，化歸中宮，宮非土不可制，包囊衆石，爲丹祖宗。

註曰：神室設位，變化在乎其中矣！是也。神室者，上下釜也，神室有上下兩釜，以應天地也。《參同契》曰天地者乾坤是也。設位者，列雌雄配合之密也者，設天地乾坤二位，上釜象天，為雄為乾，下釜象地，為雌為坤。使上下兩釜，雌雄之際，配合而為一也。《參同契》曰設位者，列陰陽配合之位是也。變化為砂汞，砂汞者金土，二用者，立鼎器，法乾坤，金母居中，三方備用，則生靈汞也。砂汞廼坎離二火，為乾坤二用。《參同契》曰《易》謂坎離者，乾坤也。二用無爻位，張翼飛虛危者，乾坤也，日月也。日月升降，水火抽添，不拘爻位。張翼，南方離火之位；虛危，北方坎水之位。《參同契》曰二丹無爻位，周流行六虛是也。往來既不定，上下亦無常者，水火往來，神室之內，不常定處也。

有無相制章第九

註曰：有者，虎也；無者，龍也。有無相制，朱雀炎空，紫華曜日，砂汞滅亡。

四象，法天則地；亦不假夫婦陰陽，交男合女，但使陰陽坎離之炁，消長於一身之中，龍虎之精，滋毓於七竅之內，信任自然，而合大道，所以上古皆長壽，無夭傷也。中古以來，若欲却老還童，延年度世，昇真入妙，必須安爐立鼎，召天地至和之炁，回日月英靈之華，使四象無虞，五行全備，九轉數終，三千時足，開爐則紫粉凝霜，金華爍日，服之長生，後天而老。況今之人，知虎者多，識龍者少。夫金液為青龍，東方木德之宗，即日也；黃芽為白虎，西方金液之祖，即月也。然此二物之精炁，皆有神通變化之理，故《經》云日月之精救老殘是也。製之得法，食之亦能變化也。所謂丹之變化者，丹砂變為水銀，乃陽返陰也；水銀復變為丹砂，乃陰返陽也。方號純陽之丹，而人服之，決得長生。聖人喻日月魂魄，只在坎離二位，更無別物，恐後來不得真理，故直言之，以示將來。

訣不輒造章第十

訣不輒造，理不虛擬，約文伸奧，叩索神明。演成卦爻，五行爲經，坎雄金精，離雌火光，金木相伐，水火相尅，土旺金鄉，三物俱喪。四海輻輳，以致太平，並由中宮土德，黃帝之功。

註曰：訣不輒造，理不虛擬者，聖人垂文於世，必無苟作妄言，以惑後人。《參同契》曰言不苟造，諭不虛生是也。約文伸奧，叩索神明者，剪去繁蕪，撮其樞要，驗日月之妙理，符神明之至精，《參同契》曰引驗見效，校度神明是也。演成卦爻，五行為經者，體《周易》六十四卦，以為火數，依金木水火土五行，以成就神丹也。《參同契》曰以日月相合，而證夫婦，以離坎相交，而來至精。《參同契》曰推類結字，原理為證是也。坎雄金精，離雌火光者，坎藏六戊，為月之精，雄陽之位，居於北方。月乃陰中之陽，象水中之生汞龍也。《參同契》曰坎戊月精，離己日火是也。金木相伐，水火相尅者，金，白金也；木，赤汞也，二物相伐，愈自榮盛，水火遞尅，大見光明。日月相交，剛柔互為易，剛柔相合是也。土旺金鄉，三物俱喪者，金木火三物，被四時尾火包裹，經九轉之後，俱化為明窗塵，《參同契》曰土旺四季，羅絡始終是也。四海輻輳，以致太平者，呼吸四方之炁，輳歸神鼎之中，引龍虎之精而為至藥，以五土而終功，以四季而結裹，故得青赤白黑，各得施其功，以成就神丹也。《參同契》曰青赤白黑，各居一方是也。並由中宮土德，黃帝之功者，中宮土德，乃戊己至和之炁，金液變化之道，皆稟之位，居於北方。月乃陰中之陽，象水中之生汞龍也。《參同契》曰坎戊月精，離己日火是也。金木相伐，水火相尅者，金，白金也；木，赤汞也，二物相伐，愈自榮盛，水火遞尅，大見光明。日月相交，剛柔互為易，剛柔相合是也。土旺金鄉，三物俱喪者，金木火三物，被四時尾火包裹，經九轉之後，俱化為明窗塵，《參同契》曰土旺四季，羅絡始終是也。四海輻輳，以致太平者，呼吸四方之炁，輳歸神鼎之中，引龍虎之精而為至藥，以五土而終功，以四季而結裹，故得青赤白黑，各得施其功，以成就神丹也。《參同契》曰青赤白黑，各居一方是也。並由中宮土德，黃帝之功者，中宮土德，乃戊己至和之炁，金液變化之道，皆稟戊己

疏曰：上古之人，言不虛發，訣不再傳，事成之後，書之于契，以引將來好道之士。況文字所傳，只説大意，今直指大藥之原者，故令後人不用朱砂水銀之類。若得玄妙法象，隨天地陰陽四時運動，而得成丹者，即是真陰真陽也。《陰符經》云天機張而不死，得此道者，不可妄傳非人。《參同契》曰欲寫之竹帛，恐泄天之符，猶豫增歎息，俛仰輟思慮是也。鍊至藥不出水火，水火既交，則鼎内龍虎之炁，便相和合，而成金液，故真鉛實金丹之父母，靈汞之祖宗也。化生萬類，毓養羣生，皆稟此而成也。既得真鉛定體，而又知水火真方，則大丹豈無可成之理乎？

金火者真鉛也章第十一

金火者，真鉛也，丹砂著明，莫大乎金火。言窮微以任化，陽動則陰消，混沌終一九，寶精更相持，卦與藥合，金有三百八十四銖，銖據一斤爲十六兩也。金精一化，二炁成丹，青龍受符。當斯之時，神室鍊其精，金火相運推，雄陽翠玄水，雌陰赭黄金，陰陽混交接，精液包元炁，萬象憑虛生，感化各有類。衆丹之靈迹，長生莫不由。

註曰：金火者，真鉛也者，金火二字，是日月之稱。金為丹之本，火為日之根，皆於鉛中。魏真人以金火為易，以易為藥也。《參同契》曰《易》者，象也是也。丹砂著明，莫大乎金火者，丹砂廼金液也。金液大丹一法，唯憑日月陰陽之精以成也。金者，鉛也；月者，水也；砂者，汞也；日者，火也。外則水火升降，内則鉛汞交結，除此之外，别無雜類可入也。金砂變化，全自日月精華而生，《參同契》曰懸象著明，莫大乎日月是也。言窮微以善化，陽動則陰消者，古之人窮其微妙，察其盛衰，使陰陽之炁，往來動静，循環晝夜，周而復始。《參同契》曰當斯之時，神室鍊其精，金火相運推者，正當青龍受符，得火之時，神室之内，龍虎二炁相紐，金火之精相合，而化神丹也。《參同契》曰當斯之際，天地交其精，日月相禪持是也。雄陽翠玄水，雌陰赭黄金者，雄陽，乾也，天也，老陽相交，未有變通，至巳之巽位，火數發生之極，則龍生汞而虎生鉛，鉛汞之精，漸萌鼎内，日月之炁，輪轉於外，水火之精卷舒於内，《參同契》曰輻輳日輪轉，出入更卷舒是也。卦斤，是十六兩也者，卦有三百八十四爻，周天一歲之數，總火候一周之用；金有三百八十四銖，金母一斤之數，總大丹一斤之用。其火候金母，皆相符合也。《參同契》曰卦有三百八十四爻，爻據摘符是也。金精一化，二炁成丹，青龍受符者，太陰金虎之液，太陽木龍之津，化為真丹，晦朔起符之初，青龍大神當權，震卦主之《參同契》曰晦至朔日，震來受符是也。當斯之時，神室鍊其精，金火相運推者，正當青龍受符，得火之時，神室之内，龍虎二炁相紐，金火之精相合，而化神丹也。《參同契》曰當斯之際，天地交其精，日月相禪持是也。雄陽翠玄水，雌陰赭黄金者，雄陽，乾也，天也，老陽

也，日也，砂也，其精曰玄水，又曰雌汞；雌陰，坤也，地也，老陰也，月也，鉛也，則日化玄水，而月化黃金也。黃金即真鉛，玄水即真汞也，鉛汞合而為一，乃成丹。《參同契》曰雄陽播玄施，雌陰化黃包是也。陰陽混交接，精液包元炁者，陰陽龍虎之炁，在混沌之中，水火交感，互相變化，而生津液，為丹根基也。《參同契》曰混沌相交接，權輿樹根基是也。萬象憑虛生，感化各有類者，世間萬物，皆憑元炁而生，各逐其類，而附其形也。如在鼎中，則木之炁化龍，金之炁化虎，火之炁化汞，水之炁化鉛，土之炁化和，而五炁皆歸中宮，長養鄞鄂，以至凝神成真。是各逐其類，凝而成真也。《參同契》曰經營養鄞鄂，凝神以成軀是也。若將年月日衆丹之靈迹，長生莫不由者，金液大丹有二十四品，唯此母是金液之大者，乃白日冲天之上道，一一明象天地，日月星辰，五行四時，歸於神室之中，變化金液長生之道，莫不由也。《參同契》曰衆夫蹈已出，蠕動莫不由是也。

疏曰：金火即鉛火也，鉛火即水火也，金火相交，則丹砂生於真鉛之中。古之人所祕者，祕在火候而已。火數如一斤，母數亦一斤，以母一斤之數，析之為三百八十四爻，以應一年六十四卦之數。一十有六，坤之策一百四十有四，引而伸之，觸類而長之，二十，以應萬物之數，用。古今法象天地，準則陰陽，用水火之升降，合金木之情性，備剛柔之體，成大丹之造化。其乾坤爻策，一演大丹之數，顯金火陰符，以煉金液神丹，則造化之理，立可待也。

於是玄潤光澤章第十二

於是玄潤光澤，元君始煉汞，神室含洞虛，玄生白金公，巍巍建始初，冠三五相守，飛精以濡滋。

註曰：於是玄潤光澤，元君始煉汞，神室含洞虛者，黑鉛制為白金，精光瑩徹，方成神室。神室之體，中虛徑寸，以生真汞也。元君乃煉丹之主司，抱朴子云：元君亦自言：我亦煉丹而得仙。伏羲畫八卦，仲尼演易象，皆明此天地之數也。《參同契》曰於是仲尼始蒙鴻，乾坤昭洞虛是也。玄生白金公，巍巍建始初者，玄生白金也，故能收養日月之精華，陽火未動，俱隱於白金之內，而不見其形跡；水火既行，則金華產於白金之中，金華乃戊己之和炁也。二物相見，感化生丹，可謂巍巍尊高者也。稽考古初，已有斯物，包裹陰陽，與萬物之形，不相去離。關睢建始初是也。冠三五相守，飛精以濡滋者，水一火二，乃三也，五土也，若水

火土相交，則神精降於器中。故古之聖人，籀立神室，既濟鼎器，交男女之體，合龍虎之形，初則形質未分，一如混沌，既經運火之後，則夫婦之情相紐，龍虎之精契合，便應元年起首之初，終成神藥也。《參同契》曰冠婚烝相紐，元年廼芽孳是也。

疏曰：元君亦煉丹而得仙者，上古之祖師也。擬天地之數，納日月之行，以鼎器擬象乾坤，中虛寸餘，其火候法象，如動即天烝降，地烝應，天地至精相交，而生神液也。巍巍古得道者，恐後尊高，寔為玄妙也。大則包含天地，小則潛藏一毫，而造大藥，不明真鉛之變化，是以取象立言，以曉學者，若雜類為之，是由入山捕魚龍，入水求雉兔，皆無可得之理，虛勞力耳。

玄女演其序章第十三

玄女演其序，戊己貴天符，天符道漸剥，難以應玄圖。

註曰：玄女演其序，戊己貴天符者，玄女乃天地之精神，陰陽之靈烝，神無所不通，形無所不類，知萬物之情，曉衆變之狀，為道教之主也。戊己乃和烝，大丹之根本，天符運動，則生戊己之精也。《參同契》曰聖人不虛生，仰觀顯天符是也。天符道漸剥，難以應玄圖者，天符進子，陽火日增，至巳而陽極，天符退午，陰符日減，至亥而陰極。五行尅盡，四時運終，故道漸剥也。《參同契》曰天符有進退，屈伸以應時，故易統天心是也。疏曰：玄女亦上古之神仙，為衆真之長。戊己，土也；天符，火也，火廼元烝也。大則包含天地，小則潛藏一毫，萬萬靈類，無不霑其元烝，廣大包籠，潛布生育，刑尅金木，運轉陰陽，榮萬物，衰萬物，變化無方，有莫大之妙用。真人擬此神化，營修至藥，採日月至精，合温凉寒暑，抽添水火，依春夏秋冬，隨順四時，盛旺衰榮，皆秉自然也。若以金銀土石，草木灰霜而造金液神丹，安有如此變化哉！

古文龍虎經註疏卷中

宋保義郎差充皇弟少傅恩平郡王府指揮使臣王道註疏
太乙宮養素齋道士臣周真一印證

故演作丹意章第十四

故演作丹意，乾坤不復言，丹砂流汞父，戊己黄金母，鍾律還二六，斗樞建三九，赤童戲朱雀，變化爲青龍。

註曰：故演作丹意，乾坤不復言者，前篇言大丹之意，置立神室，妙盡其理，故於此篇不復言也。丹砂流汞父，戊己黄金母者，丹砂，日也，流汞，日之魂也；戊己，月也，黄金，月之魄也。丹砂戊己，能生此二物，魂魄，而爲至藥，故謂之父母也。鍾律還二六，斗樞建三九者，乃以四象之數，通乾坤之數，子寅辰午申戌爲六律，丑卯巳未酉亥爲六吕。又子爲黄鍾，午爲黍賓之類，主十二時也，三九亦十二也。斗之所指爲建，正月建寅，二月建卯，經歷十二辰也。《參同契》曰消息應鍾律，升降據斗樞是也。赤童戲朱雀變化爲青龍者，赤童，日也，朱雀，火也，火既運動，則日生汞於神室之中，故名爲青龍也。古謂云五行顛倒術，龍從火裏出是也。

四象生八卦，定吉凶。故乾，天也，其静而專，其動而直；坤，地也，其静而翕，其動而闢故《經》云：乾坤，天地之本。以離天地之用，道生天，布於六虚之内，隨陰陽二炁，升降變化於六爻之中。方其乾之動也，直而不屈，陽光赫赫，發於地下，變坤而爲復，是曰初九，爲陽六爻之主。微陽方生，二變爲臨，陽炁方行，三變則陰陽交通而成泰，萬物萌生，五變爲夬，則萬卉見真，以至上九變爲純乾，陽光熹熹，遍布卯酉之南，草木茂盛，陽光升于上，五色耀于首，井泉若冰，是謂乾卦用事之時也。方其坤之動也，闢而不塞，陰精肅肅，發于天上，變乾下爻而爲姤，是曰初六，爲陰六爻之主，微陰方生；二變爲遁，陰炁方行；三變則

陰陽不通而成否，萬物成實，結而垂下；四變為觀，萬物衰落；五變為剝，則卉歸藏；以至於上六，變而為純坤，則陰精凜凜，遍布卯酉之南，草木萎黃，陰精沉於下，五色藏於根，井泉若湯，是謂坤卦用事之時也。故《經》曰：日入地中，結精之象，再變為復，發生萬物者也。是知乾坤二體，隨陰陽之炁以變動，升降於六虛，一晦一明，循環晝夜，日往月來，循環無端，而莫知乎紀極者。唯一味光和之炁，以成變化耳。上古至人，知天地之消息，陰陽之慘舒，故託易象，法乾坤，準陰陽，擬水火，自天地至和之炁，引日月純粹之精，歸於神室之內，以變金液，點化凡軀，而作聖體。功德備具，位號真人。孰不謂之神乎！

坤初變成震章第十五

坤初變成震，三日月出庚，東西分卯酉，龍虎自相尋。坤再變成兌，八日月又，而為乾卦，乾卦主事，三陽又生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。

註曰：坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。

註曰：十六轉相減，乾初缺成巽，平明月見辛，乾再損成艮；二十三下弦，下弦水半斤，月出於丙南，乾三損成坤，成坤八日兌受丁，上弦平如繩是也。坤三變成乾，十五日，東北喪其朋；月沒於乙地，坤者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。坤初變成震，三日月出庚者，自十一日至十五日，乾交坤之上爻，而為乾卦，乾卦主事，三陽爻生於上，則月光圓滿，而月現於甲方，三陽備圓照東方甲乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。

三陽備圓照東方甲，金水温太陽。赤髓流爲汞，姹女弄金瑞，月盈自合虧。

註曰：坤初變成震，三日月出庚者，朔前夜半，子時運行陽火之初，日月合璧於畢昴之上，乾變坤之下爻，而為震卦。震卦主事，一陽爻生於下，則月至三日，現於庚方也。《參同契》曰三日出為爽，震受庚西方是也。東西分卯酉，龍虎自相尋者，東西二八之門，日月出金木正位，既經五日，運行火候，則龍虎之炁，兩相戀，以變金體，蟾蜍兔魄，互相包裹，光耀鼎中，姹女之體自成首飾，化現金瑞，喻鼎中金炁漸榮，而變成丹。《參同契》曰蟾蜍與兔影，煥炳兩炁俱，蟾蜍視卦節，兔魄吐生光是也。坤再變成兌，八日月出丁，上弦金半斤者，自六日至八日成上弦，乾交坤之二爻，而為兌卦，兌卦立事，二陽爻生於中，則月光得半弦，平如繩，而月現於丁方，喻鼎中金炁，各半也。《參同契》曰自合虧也。《參同契》曰七八道已記，屈伸低下降是也。

十六轉相減章第十六

十六轉相減，乾初缺成巽，平明月見辛，乾再損成艮；二十三下弦，下弦水半斤，月出於丙南，乾三損成坤，成坤八日兌受丁，上弦平如繩是也。坤三變成乾，十五日，東北喪其朋；月沒於乙地，坤三十日，乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。

註曰：十六轉相減，乾初缺成巽，平明月見辛者，謂十六日已後，坤交乾

之下爻，而為巽卦，巽卦主事，一陰爻發生於下，陽火初退，陰符始生，平明則月現於辛方也。亦如陽火初進之時，月生三日同也。《參同契》曰十六轉受統，巽辛見平明是也。乾再存損成艮，二十三下弦，下弦水半斤，月出於丙南者，坤交乾之中爻，而為艮卦，艮卦主事，二陰爻生陰符再退，至二十三日，坤交乾之中爻，而為艮卦，艮卦主事，二陰爻生於中，則月見於丙方，復與上弦同義，蓋鼎金水各半也。《參同契》曰艮直於丙南，下弦二十三是也。乾三損成坤，成坤三十日，東北喪其朋，月没於乙地者，自二十六至二十八日，坤交乾之上爻，而為坤卦，坤卦主事，三陰爻生於上，月光將盡，則月現於乙方，至於東北，陽光既盡，是謂喪朋也。《參同契》曰坤乙三十日，東北喪其朋是也。坤乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍者，自二十八日至三十日，陰符到此消盡，陰陽之炁各停，土與木金相和為液，太陽之炁，不令於月，則太陰之體全無。循歷東北，再經畢昴之上，日月相合，水火重施，復如其初。又以復卦為首，繼坤而生震卦也，震屬木位，在東方，故稱龍也。又陽火為龍，《參同契》曰節盡相禪與，繼體復生是也。

疏曰：自子至巳，陽火六時而為進，九轉告終，陽光變足，黃巒立號，同明窗塵，不惟點石為金，服之與天齊老，變化之妙，無以加此。

乾坤括終始章第十七

乾坤括終始，故曰震龍也，如上三十日，坤生震兑乾，乾生巽艮坤，八卦列布曜，運移不失中。

註曰：乾坤括終始，故曰震龍也者，乾坤二卦，為衆卦之父母，二卦相索而成八卦。乾先索坤之下爻而為震卦，以為朔日一日夜半子時，陽火發生之始；坤又索乾之下爻而為巽卦，自十六日夜半子時，陰符發生之始也。乾納甲壬，坤納乙癸，《參同契》曰壬癸配甲乙，乾坤括終始是也。如上三十日，坤生震兑乾，乾生巽艮坤者，坤生震卦而為初五日直符，又生乾卦而為末五日直符。太陰歷十五日圓滿於甲上，鼎中金液亦盛，蓋隨乾生巽卦，而為初五

日直符；次生艮卦，而為中五日直符。又生坤卦，而為末五日直符。太陰歷十五日，光盡於東北艮鄉，鼎中金液盛實，亦隨卦候而成也。乾坤自相生滅，為三十日，一月之候也。《參同契》曰七八數十五，九六亦相應，四者合三十，易炁索滅藏是也。八卦列布曜，運移不失中者，如上八卦列布於一月三十日中，運動陽火陰符，一一湊歸神室之內，為大丹金液之變化也。《參同契》曰八卦列布曜，運移不失中是也。

疏曰：人之一身，亦體天地，其中陰陽升降，亦與之符契。但以六欲七情，發之於外，而精炁耗損於內，終日汩汩，不知省覺也。能知此道，隨順陰陽，恬淡守素，則天地外交，而身中內合，一一皆應其升降。若少思慮，無牋賊，亦自然延年矣！況安爐立鼎，法象天地，召日月至精，引陰陽和炁，成神藥而服之，安得不為仙哉！造金液者，須知乾坤八卦，納一月三十日，一月行度之數，日行一度而月行十三度强，一月一終，終而同宮，謂之合朔。日行三十度，月行三百九十五度，歷十二月，再與日合於斗宿之次，為冬至之日也。故至人以日月躔度之數，為一月運火之期，前十五日震兌，乾主之；後十五日巽艮，坤主之。離坎定位，陽火陰符，隨時進退，皆依約爻象也。

調火六十日章第十八

調火六十日，變化自爲證，神室有所象，雞子爲容形，五嶽峙潛洞，際會有樞轄。

註曰：調火六十日，變化自為證者，元精在鼎中，難睹其狀，如一月數中，開鼎視之，或金華降少，五液結上釜為天，下釜為地，兩釜相合，其形亦象雞子。中虛寸餘，是謂神室定位也。天地交，則水中相火而升，火中生水而降，相交於真土之內，而生萬物；神室交則火自坎生，水自離降，相交於戊己之內，而生靈汞，玄妙神祕，亦可知也。《參同契》曰元精形象，雞子為形容者，古之至人仰觀天象，俯察地理，效乾坤而立神，至類雞子而法形容，虛中一寸而安靈汞，《參同契》曰居則觀其象，準儀其形容是也。五嶽峙潛洞，際會有樞轄者，地上靈仙，分為五嶽，其中皆相潛通。古人立表為象，製壇爐鼎竈符合玄法，亦委由相通，而使火炁通遠，無所凝滯。若火散於外，則吉凶生於內，《參同契》曰立表以為範，占候定吉凶是也。

疏曰：天地未分，象若雞子。天地既分，陽火升於上，而輕清之炁結而為天；陰水沉於下，而重濁之炁結而為地，是謂天地定位也。神室者，上釜為天，下釜為地，兩釜相合，其中，開鼎視之，或金華降少，五液結上釜為天，下釜為地，兩釜相合，其形亦象雞子。中虛寸餘，是謂神室定位也。天地交，則水中相火而升，火中生水而降，相交於真土之內，而生萬物；神室交則火自坎生，水自離降，相交於戊己之內，而生靈汞，玄妙神祕，亦可知也。

發火初温微章第十九

發火初温微，亦如爻動時，上戴黄金之精，下負坤元形，中和流素津，參合考三才，乾動應三光，坤静含陽炁。

註曰：發火初温微，亦如爻動時者，凡神丹起火，皆依約爻象，與十二時同為消息。如地雷復卦，主冬之令，下一爻變而為陽，子時之爻也，於此時發火，未甚有力，但温温然，是謂柔火，以應復卦下一陽爻，物生之候也。《參同契》曰發號順時令，勿失爻動時是也。上戴黄金精，下自坤為其光，己土者，陰位也，故以其象元形者，黄金乃乾，天也，上釜也；坤元者，乃坤地也，下釜也，二釜相配離卦。又為日中之光，含其玄色為朱砂也。月屬坎位，在北方，居壬癸之中，水之正位也。月又含水，水又變體成金，故云金生於月。金者陰也，坎卦二陰一陽，以戊土為其神，又是乾之中男，月又用戊土為其精。戊土者，陽位也，故以其象配坎卦，又為月中之精，含其素色為黑，從白變黑，故為黑鉛也。汞合離炁，以應天也，日也，火也，乾天運動，而木火之精便生於空器之中，而作金液也。中和流素津，參合考三才者，既神地静居，而月坤地也，月也，水也，神地静居，而月水金之精，和合太陽流珠，而又包裹不至飛走也。《參同契》曰動則循卦節，静則象爻辭乾坤用施行，天地然後理。可不謹之乎是謂真汞也。鉛合坎炁，以應陽爻之位，鉛之一物非嘉州鹹鉛，及諸山石間所生也。木生於太陰之中，名曰白金，是謂真鉛也。鉛分為二儀，神室也；汞生為一炁，玄液也，以象三才天地人也。

古文龍虎經註疏卷下

宋保義郎差充皇弟少傅恩平郡王府指揮使臣王道註疏
太乙宮養素齋道士臣周真一印證

神室先施行章第二十

神室先施行，金丹然後成，可不堅乎煉化之器，包裹飛凝，開闔靈户，希夷之府，造化泉窟。

註曰：神室先施行，金丹然後成者，既立神室而得其法，則金液有必成之理也。可不堅乎煉化之器，包裹飛凝者，煉丹之士，必先須堅備鼎器，其中靈汞結凝，不得飛走，方可成丹也。開闔靈户，希夷之府，造化泉窟者，神室有上下之釜，開則為二，闔則為一，其中空虛，水火纔交，神物便生，故號希夷，白金為母，而生水銀，號曰金液，此丹之府庫窟宅也。

疏曰：北方之水，生成白金，謂之真鉛，乃至陰之精，包含陽和，隨混沌分判之炁，各歸一元。古之至人，法象天地生成之道，還陽和之炁於真鉛之中，合自然之用，製所成藥，此真元之炁也，非世間凡物可為。若修煉得法，製度有理，則何患不成大丹乎！龍虎二物，升降，故使金木交希夷之府，日月會造化之窟，白金為母，包裹衆靈，而産至寶矣！

陽炁發坤章第二十一

陽炁發坤，日晷南極，五生連珠，日月合璧，金砂依分，呼吸相應。

註曰：陽炁發坤，日晷南極者，亥月之末，純坤卦終，至乎月之初，夜半子時，坤卦下生一陽爻為復卦，乃陽火初生之時也。至丑歷寅，以至於巳，陽炁至南方，極盛則陰生於五月也。五星連珠，日月合璧者，五星運行周天，有若連珠，遲疾留伏，逆順進退也。日月躔度，一月一爻其合如璧，與五星共為表裏，以證金火一歲之用也。金砂依分，呼吸相應者，金砂乃日月之精也，水火升降，一消一息，則金砂在鼎中，一浮一沉，隨象呼吸，與外來符火相應也。

疏曰：真鉛母也，坤也，太陰之體常黑，遇陽火而方生形質。形質既生，而歷六十四卦，逐三百八十四爻，變化萬狀，皆隨日月五行星度之數也。若以金銀雜類為丹，則安得隨陰陽四時而生乎？

華蓋上臨章第二十二

華蓋上臨，三台下輔，統録之司，當密其固，詰責能否。

註曰：華蓋上臨，三台下輔，統録之司，當密其因，詰責能否者，華蓋十六星，其形如蓋，在紫微宫中，以蔭帝座三台六星，在紫微宫外，主調順陰陽，燮理萬物，喻水火居金鼎上下，若燮調得理，則神精降内。三台為統録之司，百寮之帥，宰相之位，文盈文昌也。或五星應縮失次，日月進退失節，則四叙不應，風雨不時，是致萬物不生，亦猶煉丹之士，

運火失節，使鼎内或乾或溢，變異不常，必敗丹事。若總諸節候，如運諸掌，固密鼎器，不使有虞。若一不理，則詰責運符之能否也。《參同契》曰文昌總録，詰責台輔，百官有司，各典所部是也。

疏曰：世之學道者多矣，然得妙理者，萬無一二，或假其名，以資姦利，或燒變黄白，勾合庚艮者，有之；或妄指古文，修煉五金八石，以僥倖大藥，費歲月，耗精神，終無成效。愚者益其過，智者損其行，耽執至死，曾不悔悟，迷迷相傳，無有休止。至有失其職業，散其貲財，棄父母之養，割妻孥之愛，漂流凍餒，世世有之。殊不知金丹大藥，非凡鉛凡汞，或火力失度，返致散失。存亡不定，必在六十日之内，以度其始終也。《參同契》曰或君嬌逸，充滿鼎中，違失軌度也。《參同契》曰或水銀不定，同處别居，剛柔抗衡，不相涉入，非火之爻而生，故火生土，金生水，各吐其精，而為神藥也。《參同契》曰日合五行精，月受六律紀是也。水火金三物，變化六十日者，中宫只有金母一味，而水土二位，得火候而和合，若一月火候，金液不依母數，則再須一月起火也。《參同契》曰五六三十度，度竟復終始是也。自然之要，先存後亡者，金液神丹，全在火候，火是藥之父母，藥是火之子孫，乃天地之炁，自然而生也。或火力停均，而生金汞，或火力失度，返致散失。存亡不定，必在六十日之内，以度其始終也。《參同契》曰或君嬌逸，充滿鼎中，違失軌度也。《參同契》曰或臣邪佞，行不順軌之咎，譴責於土。

註曰：火鍊中宫土，金入北方水者，火，日也；金，月也，金火二性，順五行六律之炁而生，故火生土，金生水，各吐其精，而為神藥也。《參同契》曰日合五行精，月受六律紀是也。水火金三物，變化六十日者，中宫只有金母一味，而水土二位，得火候而和合，若一月火候，金液不依母數，則再須一月起火也。《參同契》曰五六三十度，度竟復終始是也。自然之要，先存後亡者，金液神丹，全在火候，火是藥之父母，藥是火之子孫，乃天地之炁，自然而生也。或火力停均，而生金汞，或火力失度，返致散失。存亡不定，必在六十日之内，以度其始終也。《參同契》曰或君嬌逸，充滿鼎中，違失軌度也。《參同契》曰或臣邪佞，行不順軌之咎，譴責於土。或水銀不定，同處别居，剛柔抗衡，不相涉入，非火之炁而生，故火生土，金生水，各吐其精，而為神藥也。《參同契》曰日合五行精，月受六律紀是也。水火金三物，變化六十日者，中宫只有金母一味，而水土二位，得火候而和合，若一月火候，金液不依母數，則再須一月起火也。《參同契》曰五六三十度，度竟復終始是也。自然之要，先存後亡者，金液神丹，全在火候，火是藥之父母，藥是火之子孫，乃天地之炁，自然而生也。或火力停均，而生金汞，或火力失度，返致散失。存亡不定，必在六十日之内，以度其始終也。《參同契》曰或君嬌逸，充滿鼎中，違失軌度也。

火鍊中宫土章第二十三

火鍊中宫土，金入北方水，水土金三物，變化六十日。自然之要，先存後亡，或火數多，分兩違，則或水銀不定，或火數多，分兩違則者，陽火數多，神精返傷，致使金汞嬌逸，亢滿鼎中，違失軌度也。《參同契》曰或君嬌逸，充滿違道是也。或水銀不定，同處别居者，水銀乃金液也，若火數差殊，則水銀在鼎室之内，隨火不定，不依軌轍而行，則或同或别，以於不測也，《參同契》曰或臣邪佞，行不順軌之咎，譴責於土。或水銀不定，同處别居，剛柔抗衡，不相涉入，非火之是也。《參同契》曰或臣邪佞，行不順軌之咎，譴責於土。或水銀不定，同處别居，剛柔抗衡，不相涉入，非特火之過也，亦是宫中金母不純，而精炁少失，必在此，故不責火而責土也。《參同契》曰或臣盈縮，乖變悔吝，執法刺譏，詰過移主是也。或水銀不定，同處别居，剛柔抗衡，不相涉入，非火之是也。或水銀不定，同處别居者，水銀乃金液也，若火數差殊，則水銀在鼎室之内，隨火不定，不依軌轍而行，則或同或别，以於不測也，《參同契》曰或臣邪佞，行不順軌之咎，譴責於土。或水銀不定，同處别居，剛柔抗衡，不相涉入，非火之是也。《參同契》曰或臣邪佞，行不順軌之咎，譴責於土。或水銀不定，同處别居，剛柔抗衡，不相涉入，非特火之過也，亦是宫中金母不純，而精炁少失，必在此，故不責火而責土也。《參同契》曰或臣盈縮，乖變悔吝，執法刺譏，詰過移主是也。

疏曰：煉丹之士，須明日月之行度，知陰陽之升降，曉火候之抽添，辨藥物之真偽，方有必成之理。茲實在於運符之人，若昧於此，執法不定，却言傳授不真，證則師主，不能自悟，好學之士，宜戒之焉！

土鎮中宫章第二十四

土鎮中宫，籠罩四方，三光合度，以致太平。五臟内養，四肢調和，水涸火滅含曜内朗。金水相榮，閉塞流暉，調和

温水，發之俱化，道近可求。

註曰：土鎮中宮，籠罩四方者，土，戊己也，母也，母居中宮，召四方和炁，歸於神室之内，化成金液也。《參同契》曰：辰極喻金母。蓋能優游，以懷來臣庶也，故曰辰極受正，優游任下是也。三光合度，以致太平者，三光則日月星也，若三光進退，不失於上，則天下太平，令行禁止，國無亂逆之患也。丹之内運，亦有三光，蓋陽火陰水，與金胎，是象日月星也。故外運亦有三光之炁，來日月星之動静爻尅之内，陰陽符火之中，若運符得理，則無逃逸之害，如治國之致太平也。《參同契》曰克明正德，國無害道是也。五臟内養，四肢調和者，若運行符火，盡合同天度數，則鼎室之内，真人之身，五臟四肢，調和安順，虚無恬淡，以至於終，故無夭傷之患也。《參同契》曰内以養己，安静虚無是也。水涸火滅，合曜内朗者，夫煉大丹火候，巳時亥時，則火滅，至此二時，金火水之精炁，各得其情，光耀遍於一室之中，朗照真人之體也。《參同契》曰原本隱明，内照形軀是也。金木相榮，閉塞中央，當戊己之位。又為神藥之母，籠罩四方，金木水火之炁相交，金木之情契合，金來尅木，木中有液也。五行之中，金來尅木，木被金制，反能榮盛，致使流輝鎖於鼎中，靈根閉於室内，火返尅金，金火相尅，互相榮盛；水來尅火，火中有土，土返尅水，水土相配，互為變化。此相生相殺之理，皆在口訣，不以書傳。若以天道求之，則一味元和之炁耳！

水土獨相配章第二十五

水土獨相配，翡翠生景雲，黄黑混元精，紫華敷太陽，水能生萬物，聖人獨知之。

註曰：水土獨相配，翡翠生景雲者，水則玄水，土則金母也。太陽之火，與金母相交，則神室之内，木精化炁而生，景雲漸結，流珠潤澤丹宫，以化金液也。《參同契》曰黄中漸通理，潤澤達肌膚者是也。黄黑混元精，紫華敷太陽者，黄黑亦水土也，

水土之炁，相制而生太陽元精，若法象始終，得其妙理也，則太陽元精漸垂於有無之間，以生鄞鄂也。紫華敷腴，黃液蕩漾，是神藥未堅實也。《參同契》曰初正則終循，幹立未可恃是也。水能生萬物，聖者，水一數也，玄天生水而居北方，水中生金，金復能生水，聖人知之，擬象而成神丹，非凡愚可測也。《參同契》曰一者以掩蔽，俗人莫知之是也。

疏曰：乾坤二體，互相包裹，天一生水曰玄水，地五生土曰真土，水土相交，是生萬物。聖人知此造化，遂擬天地而立神室，準陰陽而行水火，依約爻象，中遷四時，則元精出焉！神汞生焉！

金德尚白鍊鉛章第二十六

金德尚白，鍊鉛以求黃色焉，感化生中宮，黃金銷不飛，灼土煙雲起。

註曰：金德尚白，鍊鉛以求黃色焉者，鍊鉛為白金，白金為神室，神室中有金水，金水既為火所化，而色變黃，名曰黃鞏。《參同契》曰下有太陽炁，伏蒸須臾間，先液而後凝，號曰黃鞏焉是也。感化生中宮，黃金之液，自然不銷不飛，灼土煙雲起者，金液將生，隨水火凝於器中，本從金生化而成液，感結中宮，則黃金之液，自然不飛走矣！火灼金華，渾炁相制伏，金火相交，而生靈汞輕煙薄霧，在鼎室之內，變化無常，於中宮。汞即青龍也，參同契曰上閉即稱有，下閉即稱無，無上以奉月之象，而魂魄皆現，或化龍虎之形，而金木相交，神精萬狀，不可名言。若以五金八石諸雜物作之者，安能臻此神化哉！

疏曰：世間萬物，不能壞者，唯黃金耳。自開闢以來，惟金體不虧損，故黃金之母曰真鉛，真鉛者，先天之一物，混沌未判，鉛炁在其中。及天地萬物若無鉛分形，鉛體亦現，天地萬物若無鉛炁，則不能成妙用。故真鉛之炁，靡所不在也。且黑金生白金，白金生黃金，黃金為至藥，若人服之，則壽

有無互相制章第二十七

有無互相制，上有青龍居，兩無宗一眾靈之主，萬物之宗也。

註曰：有無互相制，上有青龍居者，有無互相制，上有青龍居，兩無宗一者，有者白金也，無者火炁也，故有無之齊天地，與道同體。故金德之精，為

真炁薰蒸，遍於四肢，易以返老還童，為純陽之身，與天齊年也。

鍊銀於鉛章第二十八

鍊銀於鉛，神物自生，銀者金精，鉛包北靈，水者道樞，陰陽之始，故懷銀精，鉛化黃丹，寄位五金，為鉛外黑，色稟北方，內懷銀精，被褐懷玉，外似狂夫。

註曰：鍊銀於鉛，神物自生者，白金未現，其形隱於北方玄水之中，若知白金在黑鉛之內，取之為大藥之基，運動法象，則神物自然生矣！《參同契》曰知白守黑，神明自來是也。銀有金精，鉛包北靈者，金精迺白金也，玄水之基，乃真鉛也，常包北方真水銀也。《參同契》曰白者金精，黑者水基是也。水者道樞，陰陽之始，故懷銀精者白金，自水而產，用為神器，水體不絕，金水兩情，為之樞紐，陰陽之本，故為銀精，銀精則藥也。《參同契》曰水者道樞，其數名一，陰陽之始是也。鉛化黃丹，寄位五金者，鉛亦名玄，位居坎方，水火金木之炁，隱於鉛內，為五金八石之主，流珠遇之而為根本，皆水火之炁結成也。《參同契》曰玄含黃芽，五金之主，北方河車是也。為鉛外黑，色稟北方，內懷銀精者，鉛外貌黑惡，而內有金華，常居北方壬癸之位也。《參同契》曰故鉛外黑，內懷金華是也。被褐懷玉，外似狂夫，是自然之性，服之者，豈不神異哉！此意也。

疏曰：大鼎者，藥也，藥者，鼎也，鼎藥一也，金液之道，若以非類而成，則世人服之者，升仙多矣！故《參同契》曰：挺除武都，八石棄損。則知大丹不用五金八石，曾青雌雄之類，斷可見矣！或謂金丹自赤而變紫色者，不過曾青雌雄之炁，染入而已。且夫自然元炁，發生草木，枝葉花果，顏色艷異，豈是曾青雌雄所染哉！故古詩云：花發保奇異，綠葉生水，而子水復居鉛母之知，故曰黑問紅苞，誰人將此染，爭知造化燒。枝莖花葉所發，乃自然變化而成者，莫非水火土之炁也。金丹之道亦然，順天地生成之理，合金木自然之方，若以水火土歸於一家，豈無變化乎？五金八石硝礬銅粉等衆術之中用者，有之，至若金汞靈液，則此等諸類無所施焉！使修煉大丹之士，知此玄奧之道，與夫真鉛所產之地，則金液無不成之理，故劉知古真人云：龍虎者，金汞也，金汞相包，得自然之性，服之者，豈不神異哉！

銀為鉛母章第二十九

銀為鉛母，母隱鉛中，鉛者銀子，子藏銀胞。真素渺邈，似有似無，灰池炎灼，鉛沉銀浮，潔白見寶，可造黃鞏。

註曰：銀為鉛母，母隱鉛中者，銀者，金也，金為水母，金返藏形於鉛水中也。《參同契》曰金為水母，母隱子胎是也。鉛者銀子，子藏銀胞者，鉛者，水也；銀者，母也，金也，金既生水，而子水復居鉛母之知，故曰黑鉛也。《參同契》曰水者金子，子藏母胞是也。謂黑鉛變質之後，寄位

西方，當隱跡於水中，得水滋養，愈見生成，名曰黑鉛。潔白成金，而作神室，因陽火激發，而子水却於白金中流出，名曰真水銀也。大哉！真物，是為生天生地之一炁也。真素渺邈，似有似無者，真素者，真汞也，在母胎中，被外迫逐，或有或無，浮沉不定，為鼎室所蔽，不能視其形儀也。《參同契》曰髣髴大淵，乍沉乍浮是也。潔白見寶，可造黃巏者，灰池煅煉，以為白金，取白金而為神室，可以造黃巏也。《參同契》曰採之類白，造之則朱是也。

疏曰：金液之要，在乎神水華池，華池即金母也，金者，西方白金也，其金有液；汞者，是太易流珠，二物雖各有象，本同一原。至人以金養汞，變為丹砂，是返本還元，歸自然之性，白金神母，養成大丹，丹成後，津液不絕，故言念液。好道之士，審而詳之，不以山澤金銀和合水銀，便為之養汞也。

殼為金精章第三十

殼爲金精，水還黃液，徑寸之質，以混三才，天地未分，象若雞子。

註曰：殼為金精，水還黃液者，真鉛煉為白金，以白金為鼎器，是金精之性，雖使服之，安有丹砂入五內，霧散若風之效哉？

圓高中起章第三十一

圓高中起，狀似蓬壺，關閉微密，神運其中，狀似蓬壺者，修大丹先須壇爐竈鼎，上下相接，如蓬壺之狀也。《參同契》曰傍有垣闕，狀似蓬壺』是也。關閉微密，神運其中者，鼎內周旋，四通以來，火炁關閉，象，固密全堅者，壇上有爐，爐上有竈，竈中有鼎，鼎中有神室，神室中有金水，互相包裹，以閟姦邪。又使靈汞以易也。《參同契》曰守御固密，閟絶姦邪是也。委曲相制，以使川曰：石液鬼隱，金精山在。審此亦是潔白見寶也。既言潔白，又言見寶，則可以造金液神丹也。今之人燒朱砂水銀，縱得伏火，終有本性，雖使服

無虞者，金鼎懸於竈中，虛其四向，以疏火炁，安水於金鼎之上，運火於金鼎之下，壇爐鼎竈遞相包裹，以防非常也。《參同契》曰曲閣相連，以戒不虞是也。自然之理，神化無方者，凡造大藥，皆是日月星辰之精，五行四象之炁，而為金液，非有他道也。

疏曰：至人憫夫不知道者，利欲汩沒，以至於死，不明身之所往，性之所存，此金液之要，所以傳也。且黃帝老子，亦修此道，為後來之師，故服丹長生，隱顯變化，入火不焦，入水不濡者，此也。軒轅之前，御世之君，皆兼此道，以相禪授，不獨遊方之外而進此道也。後世澆薄不純，至周之時，其法頗祕，得之者稀。至老君降世，將度函谷，始以金液之法，獨傳關令尹真人，因得流行於世。有緣相值，則遞相傳授，不絕道種。今世之人則不然，以富貴驕其身，名利役其性，酒肉窒其炁，色慾迷其情，四樂之外，惟畏死而已，遂妄意延年，盡禮於方術之士，以求不死之藥。有姦利之輩，聞風競至，偃蹇自如，以為其師，緘默不言，以示祕奧，偽之亂真，未易識測其實，以傍門小術，依託為至道，以金石草木，借名為真藥，曾無奇效。使夫後來不信金液之法，亦不足怪也。

磁石吸鐵章第三十二

磁石吸鐵，隔礙潛通，何況雞子，配合而生，金土之德；常與汞俱。

註曰：磁石吸鐵，隔礙潛通者，磁石之力，全者可引數片之鐵於器物之外，此物類相感者也。《參同契》曰幽玄遠渺，隔礙相連是也。何況雞子，配合而生者，以白金造神室，而象雞子之形，如天地之配合，運動水火，而靈汞自生。《參同契》曰類如雞子，黑白相扶是也。且天地之中，有太陽玄精，變化萬狀，注於萬物之上，隨大順小，莫不由之。至人製而食之，以駐景修仙也。欲製之法，唯白金一物，力能制之，方肯留戀，同為變化也。金土之德，常與汞俱者，金乾，土坤也，乾坤情動而生鉛汞，二物相得，始成金液，亦不飛走。

火記不虛作章第三十三

《火記》不虛作，鄭重解前文，丹術既著，不復重擬故，演此訣，以附火記焉！

註曰：《火記》不虛作，鄭重解前文者，《火記》有六百篇，次第連接，運十月火候也。每月三十日，晝夜各一卦，計有六十卦，十月計六百卦也。二八月亦有篇數，緣卯月益水安金，酉月行火止水，與寅申月同，故不在其數。此《古文龍虎經》言：

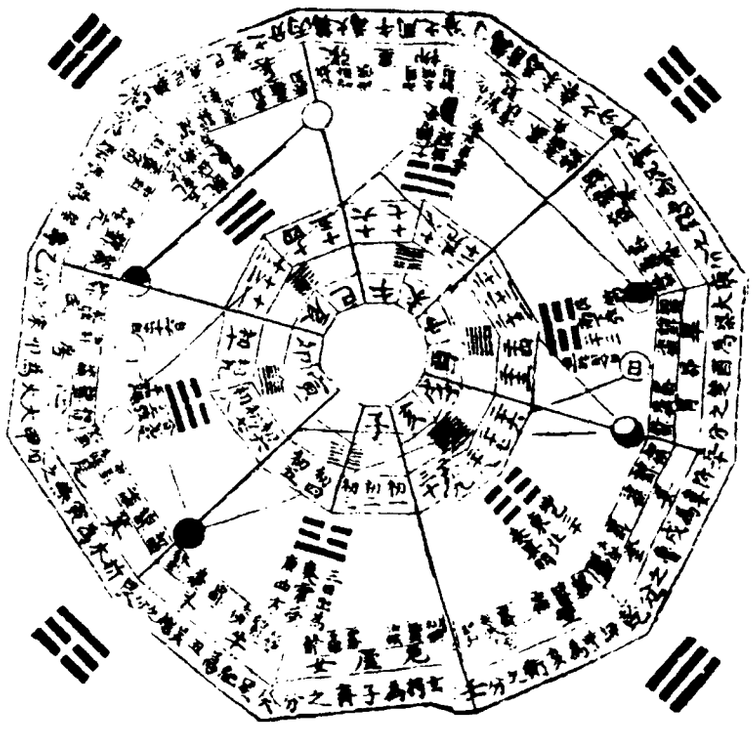
《火記》，上古之人口口相傳，非虛作之文故，鄭重而言之。丹法云：傳法不傳火者，此也。丹術既著，不復重擬者，《火記》作之於前，故於此經不復言也。故演此訣以，附《火記》焉者！此經只以古文而傳，不著作者之姓氏，蓋古之得道者，恐《火記》沉匿，後人不能修金液之道，遂作此經，以附之耳。

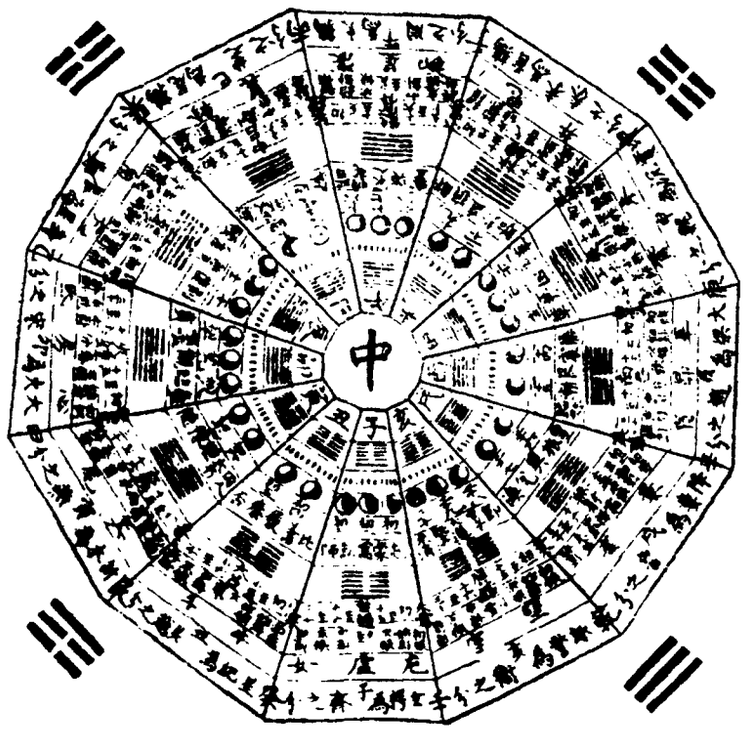
疏曰：世之學道者，不得金液之根元，而執傍門曲徑，迷悞一生，有兀坐存想，嚥津納唾，拍太淵一竅，想臍下泓池，或默聽靈響之音，而分為鉛汞；將心腎相交，而名曰水火；此皆初地之學也。復有對境接炁，行房中補養之術，男女相交，作人元大丹之法，氣血將盛，返至禍患，棄腐形骸，化成灰土。此等數多，皆為背道，欲進却退，欲速轉遲，蒙昧至真，乖違天理。以此觀之，深可憐憫！此經以龍虎為首者，龍者日也，虎者月也，日月是乾坤運動之祖，發生萬物之本，乾天金體，其色青碧，包含陽和，五行四象，三光二炁，皆運其中。古之人效天地之運動，日月之纏離，安爐立鼎，攝二景之光，召龍虎之炁，而歸神室，制而成藥，號曰金丹，故以龍虎為名也。魏夫人云：雲芽之靈者，龍吟方泉，景雲絡霄，虎嘯虛無，衝風四振，陽燧昭明，朱火鬱起，方諸見陰，玄液可得，此皆自然而然也。金丹變化之道，其實皆一也。若以五金八石，及諸鉛礦，并存想採取陰丹而望白日飛昇，不亦難乎？且此經上中下三篇，有鄙俚之談，或字不正，皆後人託名以竄其中，今削去之。以魏真人《參同契》相準，分為三十三章，使後來學者不失其次叙也。雖然山林高逸，朝市大隱，可以深造其道者，亦豈無望於參同印證哉！

參同契大丹火候

攢簇周天火候圖

攢簇周天，大數以合年月日時，隨順陰陽，抽添水火，使龍精漸垂於鼎内，金液流暢於胎中。





火候周天數，金丹最要機，年中隨月變，日内遂時移。四計如同處，三神似有知，火金真祕訣，此外更何施。

參同契大丹火候

金火相交生藥圖

日火月金，晦夜合交，精氣相紐，生成萬物。一月數終，又復如初，開闢以來，循環無端。

水火相交濟，萌芽從此芳，金華施畢昴，玉兔現心房。魄減從辛始，魂藏入艮鄉，道終歸五六，復卦又重張。

古文龍虎經註疏卷下

古文龍虎經註疏後序

真人彭曉作《金鑰匙》云余始分擘《參同契章義》畢，偶温故經，覽太白真人謂，遂起意撰《黑鉛水虎》、《紅鉛火龍》二篇，其略曰：夫黑鉛水虎者，是天地發生之根，乃有質而有炁也；夫紅鉛火龍者，是天地發生之本，乃有炁而無質也。以道觀之，有質者非五金八石、硝霜漿露陰道一九之術也；無質者，非六欲七情、灰心兀坐、存想三一之法也。是以古人言有質者，真鉛也，太陰月之精也，爲天地萬物育形之母。無質者，真汞也，太陽日之光也，爲天地萬物發生之父。鉛汞二體，互相孳胤，循環不絶，可謂生天生地，生萬物之宗祖也。故我真人上士，莫不留心注意，採取太陰之精，設其法象，誘會太陽之炁，歸於神室之中，結爲金液神丹、太陰之精，乃金華黄芽也。太陽之炁，乃流珠姹女也。故《經》云：太陽流珠，常欲去人，卒得金華，轉而相因。又云河上姹女，靈而最神，將欲制之，黄芽爲根。流珠姹女，其性不定，易得飛走，若不以鼎器，方便呼召，安肯等閑，住於雜物之上哉！故造夫丹，先制真鉛，擬象天地，而爲神室。上釜天爲雄，爲乾爲離，爲日爲火，爲陽爲木；下釜象地爲雌，爲坤爲坎，爲月爲水，爲陰爲金。兩釜相合，象若雞子，其中空虚，縱廣寸餘，以安靈汞。又坤母，金妻也；乾父木，夫也。火龍既交於神室之下，則金虎情合於中，交合不已，孳産無窮，而木中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化而爲炁，漸生鄞鄂，交結流珠，名曰金液。故古謌云：束身斂魂充虎飢，虎來食啖生髓脂。髓脂，即金液也。又須尋靈山，選福地，造丹房，建星壇，安爐竈，鑄鼎室，結合真友，總覽紀綱。若頭頭具備，方得從事炁，歸於神室之中，結爲金液神丹、太陰之精，乃金華黄芽也。太陽之炁，乃流珠姹女也。故《經》云：太陽流珠，常欲去人，卒得金華，轉而相因。又云河上姹女，靈而最神，將欲制之，黄芽爲根。流珠姹女，其性不定，易得飛走，若不以鼎器，方便呼召，安肯等閑，住於雜物之上哉！故造夫丹，先制真鉛，擬象天地，而爲神室。上釜天爲雄，爲乾爲離，爲日爲火，爲陽爲木；下釜象地爲雌，爲坤爲坎，爲月爲水，爲陰爲金。兩釜相合，象若雞子，其中空虚，縱廣寸餘，以安靈汞。又坤母，金妻也；乾父木，夫也。火龍既交於神室之下，則金虎情合於中，交合不已，孳産無窮，而木中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化而爲炁，漸生鄞鄂，交結流珠，名曰金液。故古謌云：束身斂魂充虎飢，虎來食啖生髓脂。髓脂，即金液也。又須尋靈山，選福地，造丹房，建星壇，安爐竈，鑄鼎室，結合真友，總覽紀綱。若頭頭具備，方得從事炁，歸於神室之中，結爲金液神丹、太陰之精，乃金華黄芽也。太陽之炁，乃

投靈山絶，常交，結仙友，隱密潜修，晝夜不怠，方可希望也。或不如是，則虚勞勤尔。陰真人曰：不得地，莫妄爲，須隱密，審護持，保守莫失天地機，此藥變化不思議。又曰：莫辭得失，一志而修，還丹可冀。茲豈設虚言而惑後世哉！道昨遇師旨，頗歷歲月，實緣官小，家貧俸薄，俗事紛冗食，指稍衆，荏苒至斯，未能撥置。然而志不墮而心愈堅者，姑欲以待便風，終成其事耳。所有火候一十九圖，並具于《參同契》下卷之末，茲不復録也。止將《攢簇周天火候圖》、《金火相交生藥圖》二本，附於此經之末，以明龍虎之動静，證金木之玄功也。道曾於乙巳歲三月十八日悞蒙。

今上皇帝宣見，問以修生養性之事，道謹用註疏《龍虎經》、《補註參同契》義理進對，躬承玉音，訓以高義，從容移時，幸無疏虞。迺宿生千載之慶，繼於當年四月中旬，託承受官御藥叨沐寵光，以註疏《龍虎經》繕寫修進訖，道疏遠寒微，深不自揆，僭爲註疏，罪不容逃。賴聖主不即斥逐，過蒙省覽，道死且不朽矣！所有《補註參同契章句》頗多，註義稍廣，不得同時投進，加之俸薄，乏力修寫，瞻望宸極，無緣上達，顒顒之心，但切馳仰，後來頗有增損數字，謹别抄録，令工鋟木，用傳同志。或有見之者，不妨縱轡，以先進也。或曰古文龍虎上經，文奥理深，不可輕議，今公註疏，文疏理淺，恐未必然。即答之曰：道自童稚以來，涉獵篇卷，曾無懈怠，于今五旬有六，又遇明師口訣，非不精研也，若將妄語以惑後人，昭昭上天豈敢欺哉！

（張廣保點校）

017 古文龍虎上經註

經名：古文龍虎上經註。一卷。
原不署撰作者，當出於宋元時期。底本出處：《正統道藏》太玄部。

神室者，丹之樞紐，汞者，衆石之父母，砂汞別居，出陽入陰，流曜二方，列數有三，棲象水火。

《參同契》曰：乾坤者，易之門户。此言神室者，丹之樞紐，神室即乾坤也。在人乾為首，坤為腹，復謂上下釜也。即在首為上丹田，腹為下中二丹田也。丹則比《易》也，六十卦比衆石也，砂汞比坎離，離為日，陽也，以出為用；坎為月，陰也，以入為用。坎屬水，一數也；離屬火，二數也，合而為三，又曰樓象水火。

右第一章

制由王者，武以討叛，文以懷柔，土德以王，提劍偃戈，以鎮四方。坎離數一二，南北獨爲經，故冠七十二石之長，剛柔有表裏，陰陽禀自然。

牝牡二卦，處中制外，乃王者討叛懷柔之義也。提劍偃戈，以鎮四方，即覆冒陰陽之道也。以南離北坎為經，而諸卦為緯，成以六十卦，分於三十日之内，以象周天一年七十二候，故以六十卦比七十二石也。乾剛坤柔，坎陽離陰，皆自然相為表裏也。

右第二章

金火當直事，金水相含受，雄雌併一體，用之有條理。

《同契》第十篇曰：垂象著明，莫大乎日月。比此經云：丹術著明，莫大乎金火，是金火即坎離也。坎為腎水也，水之所生為金，離為心，心之所屬為火。《同契》言屯直事，蒙知受，此言金火直事，金水相含受。

右第三章

蓋朝屯幕蒙，乃坎離之發為六十卦，而始以此二卦為首也。故《同契》言其用此，言其體也。至於雌雄相盪，而為六十卦，遂成一全體矣！且自屯蒙而，推之於既未，則一月之内，而周六十卦，豈不有條理乎？

右第四章

周曆合天心，陽爻畢於巳，正陰發離午，自丁終於亥。

此段言十二月，乃年火也，自復至乾為陽也，自姤至坤為陰也。

右第五章

水火列一方，守界成寒暑，東西表仁義，五行變四時。如是則陰陽互用，順三一而得其理。

水主北，火主南，陽生子，陰生午，寒暑於此乎基。東主春，西主秋，春生而秋殺，惟陽生子，至卯而大壯，故有施仁之道；陰生午，至酉而陰盛，故有剥落之象。當其施仁，則象其吐萌而飛晶；當其立義，則取其剥落以養根，故陰陽皆得五用矣！三者，上而心肺肝之液也，一者，下而腎液也。四者皆本乎中宫之土，故也。往來不定，上下無常，謂砂汞二物，合為一體，而百骸九竅，五臟六腑皆於此而生之，猶坎離施出，化為六十卦也。故為萬物之包囊，而莫睹其迹也。

《同契》曰五行得其理。

右第六章

有無相制，朱雀炎空，紫華耀日，砂汞没亡。

神室設位，變化在乎其中矣！神室者，上下釜也。設位者，列雌雄配合之密也。變化謂砂汞，砂汞者，金土之二用，二用無定位，張翼飛虚危，往來既不定，上下亦無常，獨居不改，化歸中宫，包囊衆石，爲丹祖宗。

《同契》曰：以乾坤比神室，以陰陽配雌雄，以砂汞比坎離。又以金土配乾坤，蓋乾金也，坤土也，故以坎離為乾坤二用，以比砂汞為金土二用也。張翼，南方也；虚危，北方也。

《同契》以坎離没亡，比砂汞没亡，蓋六十卦本乎坎離，而金丹本乎砂汞。卦成而坎離無用，亦猶丹變紫華，而没亡。

右第七章

《同契》以坎離没亡，比砂汞没亡，蓋六十卦本乎坎離，而金丹本乎砂汞。卦成而坎離無用，亦猶丹變紫華，而没亡。

《同契》曰《俓入虚無》是也。

右第八章

訣不輒造，理不虚設，約文申奥，叩索神明，演爻徵卦，五行爲諷。坎雄金精，離雌火光，金火相伐，水土相尅，土旺金鄉，三物俱喪，四海輻輳，以置太平，並由中宫，土德黄帝之功。

《同契》曰：坎戊月精，離巳日光。比此坎雄金精，離雌火光。是藏於坎者，則為金，化流於外則為水；藏於離者則為火，而出於外則與脾液合，而化為土。坎金離火雖相伐，水與火雖相尅，而相為夫婦，亦在乎是。脾屬土而附於心肺之間，先能生肺之金液，故肺液遞能相生如是也。金水土三物俱墮於虚無之間，故《四十一篇》曰《俓入虚無》是也。所以曰俱喪，然後坎離之戊己，得以運六十卦，由四方而至，如四時之成物也。豈不有功哉！

右第九章

金火者，真鉛也，丹術著明，莫大乎金火。窮微以任化，陽動而陰消，混沌終九一，寶鼎更相持，合有三百八十四銖，銖據一斤，斤謂十六兩也。金精一化，青龍受符，當斯之時，神靈煉其精，精，離雌火光，金火相運推，雄陽翠玄水，雌陰赭黄金，陰陽混交接，精液包元氣，萬象憑虚生，感化各有類，衆丹之靈迹，長生莫不由。

《同契》曰：易垂象著明，莫大乎日

月。比此丹術著明，莫大乎金火。金火即九章謂坎金離火也。故離為日為陽，坎為月為陰，自朔旦以來，則月受日光，是月始生矣！至上弦之前，陰陽各半，則三陰三陽未交也。上弦之後，則陽氣壯盛，而索乎陰，至於十五，則上三陰俱交而為陽。自十六以後，則姤之壯，女復索乎陽，至於下弦之前，三陽俱化為陰，而三陰三陽，至是始判而為二矣！故自上弦而至下弦，皆為混沌相交接之際，修煉之士，則因上弦以後之盛陽，而收半斤之金；因下弦以前之壯女，而收半斤之水也。半斤者八兩，一兩二十四銖，故合十六兩之銖，可以當乎《易》全之爻矣！及其金水既合，化而為一，於神室之內，又當象陰陽消長之數，發火以煉之，則金丹之所由成也。其曰火金相運，推而下者，皆行而不已之謂也。

右第十章

於是元君始煉汞，神室含洞虛，玄白作金公，巍巍建始初。冠三五以相守，飛精乃濡滋。

《同契》以乾坤比神室，謂上下釜也。汞生於離，鉛生於坎，相與為夫婦，亦《關雎》后妃正夫婦之本始也。三五乃坎離也，飛精濡滋，而後得以相守，亦猶夫婦之相合，而後陽生也。

右第十一章

玄女演其序，戊己貴天符，天符道漸，剥難以應玄圖，故演作丹意，乾坤不復言。

戊己即坎戊離己也，天符即發為六十卦，以應三十日內陰陽之消長也。然陽氣至於三十日，則剥盡矣！使其終於盡剥，則不足以為玄圖之用也。惟其運轉無窮，無往不復，如是故可以演作丹術之用。在人之身，則首為乾，腹為坤，心為離，腎為坎，除此四卦不用，而即用六十卦為天符矣！故戊己乾坤不復言。

右第十二章

丹砂流汞父，戊己黃金母，鍾律還二六，斗樞建三九，赤童戲朱雀，變化爲青龍。坤初變成震，三日月出庚，東西分卯酉，龍虎自相尋。坤再變成兌，八日月出丁，上弦金半斤。坤三變成乾，十五三陽備，圓照東方甲，金水濕太陽。赤髓流爲汞，姹女弄明鐺。

右第十三章

月盈自合虧，十六運將減，乾初缺成巽，平明月見辛。乾再損成艮，二十三下弦，下弦水半斤，月出於丙南。乾三變成坤，坤乙三十日，東北喪其朋，月沒於乙地。坤乙月既晦，土木金將化，繼坤生震龍。

砂汞即第七段，謂坎離也，前言坎離冠七十二石之名，故此為黃金母，乃諸丹石，皆自離坎而生，故曰萬象憑虛生是也。十二律，年火也，斗樞首指辰，末指戌，故曰建三九。赤童，心神也；朱雀，火神也，青龍東方震卦也。

右第十四章

乾坤括始終，如上三十日，坤生震兑乾，乾生巽艮坤。八卦列布曜，推移不失中，調火六十日，變化自爲證。

乾坤括始終者，其初也未有天地，則混然一太空耳。及其陽氣始萌於太空之中，亦猶坎生於純坤中矣！故坤終而坎始也。及坎之上生化為震兑，以至為乾，則輕清之體成於上矣！自陽氣一極，而陰氣已萌於純陽之中，亦猶離之生於純乾中矣！故乾終而離始及，離之下降，化為巽艮，以至於坤，則重濁之質，凝於下矣！此天地之所由成也。但此經以為調火六十日，則不如《同契》之朝暮屯蒙，以至既未，至晦爽，為合造化矣！

右第十五章

神室有所象，雞子難爲容，五嶽峙潛洞，際會爲樞轄。發火初微温，亦如爻動時，上戴黄金精，下負坤元形，中和流汞情，參合應三才。乾動運三光，坤静含陽氣，神室用施行，金丹然後成。

可不堅乎煉化之器，包括飛凝，開合靈户，希夷之府。

五嶽，五臟也；洞者，言有所藏也。黄金精，即乾元而在上者；坤也，即地形而在下者。流汞者，五金也；三光者，離日坎月五星也，故《同契》云河圖文，即天文也，地形，即坤元也。人心察乎天地，而採取丹藥也，皆謂三才。器府，丹也。

右第十六章

造化泉窟，陽氣發坤，日晷南極，五星連珠，日月合璧，金砂依分，呼吸相應。

泉窟，腎部也，坎屬腎，即一陽始萌於純陰之中，在月為建子，在時為半夜，故當五星連珠之時，謂五臟寶生也。然後於日月合璧之後，依分定而後入於丹田之内，則化為其銖兩，以收砂汞入於神室也。於日則言呼，於月則言吸，《黄庭》曰出入月呼吸存是也。

右第十七章

華蓋上臨，三台下輔，統録之司，當密其固，詰責能否。

華蓋者，乃人君於此而臨下，謂乾居首上，以號令天下也。台輔者，坎離之奉行君命，以輔弼之，統録之，司各掌所部，恐其漏泄也。亦當察其能否而用之，謂吐故納新也。

右第十八章

火煉中宫土，金入北方水，土水金三物，變化六十日，自然之要，光存没亡。或土數多，分兩違則，或水銖不定，同處别居。剛柔抗行，不相涉入，非火之咎，譴責於土。土鎮中宫，龍罩四方。

火鍊中宫土，即心液出而與脾液相會，則化為土也。金，肺液也，入玄牝之門，而與腎液相會，則為入。北方，水也，故土水金三物，先存於三府之間，而後入於丹田之内，則化為金丹矣！故曰後亡。有如土數或太多，水數或不定，則剛柔相抗，雖同居一處，而終不能相入，故曰别居。此非火之不能煉成金丹，實土數太多之咎也。惟土數得宜，則龍虎鉛汞四者，始能相生而相成矣！

右第十九章

三光合度，以致太平，五藏内養，四肢調和。水涸滅影，含曜内朗，金水相營，閉塞沈曜。調火温水，發之俱化，道近可求。

三光，坎月離日，並諸金物也。採取之，各合其度，無過不及之患，則可以致太平矣！惟採取有度，故其餘可用，以内養五藏，使四肢得其調和。惟坎宫之水，苟能固而制之，不使妄泄，則自内而流注四肢百骸九竅之内，以生萬物，非聖人不能知之也。

右第二十一章

金德尚白，鍊鉛以求黄色焉。感位生中宫，黄金銷不飛，灼土煙雲起，有無互相制。上有青龍居，兩無宗一有，靈化妙難窺。

金者，即下文所謂銀者金精是也。鉛則金之母也，鍊鉛以求黄色者，蓋坎中有戊，乃坎生於純坤之中，故有土性，以火煉之，則爲黄金。故《同契》曰先液而後凝，號曰黄犖焉是也。惟有黄色，故能感中宫之土以生之，而凝不飛也。有者，坎中之陽也，亦號爲虎，乃月魄也。青龍者，肝魂也，謂之龍則取其能變化也。

右第二十二章

水土獨相配，翡翠生景雲，黄黑混其精，紫華敷太陽，水能生萬物，聖人獨知之。

土脾也，水腎也，此二宫，功用同也，故曰相配，翡翠景雲，言五彩備也，何者使此二宫之液，得相會合於丹田之内，則變爲紫金丹，與太陽争光矣！今脾能造化心肺肝之液，以内養五藏百骸九竅，修煉之士，或能知之，惟水不妄泄，則自内而流注四肢百骸者道樞，其數名一，陰陽之始，故能生銀。鉛化黄丹，寄位五金，爲鉛北靈，水色禀北方。内懷銀精，被褐懷玉，外似狂夫。

右第二十三章

《同契》曰：知白守黑，神明自來，白者金精，黑者水基。惟能守此水基，則金精由是而生，故曰神明自來，乃五行不順行，金向水中生是也。及是鉛之化黄丹也，則寄五金之位矣！亦二十二段，所謂感位生中宫也。由是而觀，則遞互相生，而無窮離官之火，又能燒煉之，故謂之兩無宗一有。

右第二十四章

鍊銀於鉛，神物自生，銀者金精，鉛色北靈，水者道樞，其數名一，陰陽之始，故能生銀。鉛化黄丹，寄位五金，爲鉛外黑，色禀北方。内懷銀精，被褐懷玉，外似狂夫。

《同契》曰：知白守黑，神明自來，白者金精，黑者水基。惟能守此水基，則金精由是而生，故曰神明自來，乃五行不順行，金向水中生是也。及是鉛之化黄丹也，則寄五金之位矣！亦二十二段，所謂感位生中宫也。由是而觀，則遞互相生，而無窮矣！

右第二十三章

水土獨相配，翡翠生景雲，黄黑混其精，紫華敷太陽，水能生萬物，聖人獨知之。

土脾也，水腎也，此二宫，功用同也，故曰相配，翡翠景雲，言五彩備也，灼，鉛沈銀浮，潔白見寶，可造黄金。

銀爲鉛子，子隱鉛中，鉛者銀母，子藏母胞。素真眇邈，似有似無，灰池炎

鉛者生銀，其始也銀在鉛中，即子在母胞也。無形可見，無迹可求，譬如

烹銀於灰池之中，必使鉛以引之，及其火氣薰灼一盛，則鉛沈而銀出矣！今焉坎中之銀，必假偃月以煅煉之，則鉛自沈而銀自浮，其寶潔白而見，故從而煉之，則黃金可造矣！

右第二十四章

殼爲金精，水環黃液，傰寸之質，以混三才。天地未分，混如雞子，圓高中起，狀似蓬壺。關閉微密，神用其中，爐竈取象，固塞周堅。

殼為金精，《同契》曰以金為隄防是也。此金即鉛母所生者也。水環黃液，水即離宮所生，乃玉池清水也。黃液即脾液也，傰寸之質，即丹田也。三才者，離本於乾，坎本於坤，脾之在中，而象人也。方其天地之未分也。混如雞子，有神運於中，則能化為天地萬物，而爐竈實取象乎此。

右第二十五章

委曲相制，以使無虞，自然之理，神化無方。磁石吸鐵，隔礙潛通，何況雞子，配合而生，金土之德，常與汞俱。

委曲相通，《同契》以為曲閣，蓋尾閭關也。且磁石之於鐵，雖有物隔之，猶可潛通，況爐鼎自有委曲，相制，而相違如雞子之配合者乎！金即乾，屬金而居上；土即坤，屬土而居下；汞屬人而居中。此經前第十段指金火為其鉛，到此章又只言汞，大抵心腎之液，皆不出為至寶，故總以鉛汞目之也。

右第二十六章

《火記》不虛作，鄭重解前文，丹術既著，不可更疑。故演此訣，以附《火記》，庶使學者，取象無惑焉！

《火記》、《同契》解《龍虎經》，至二十六段，却歎後學之不明乎此，復作《火記》序於末。此言鄭重解前文者，廼十三、十四、十五段，復提説第四、第五段事也。

古文龍虎上經註

（張廣保點校）

018 大還丹金虎白龍論

蘇門山隱士還陽子述

經名：大還丹金虎白龍論。原題蘇門山隱士還陽子述，出於唐代。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部衆術類。

夫燒丹鍊藥，須烹龍虎之陰陽；駐命存形，藉養神氣之魂魄。龍凝凝虎，陰反成陽；虎暗晞龍，陽化成寶。神融馭氣，魄反成魂；氣泰神和，魂合而聖。龍虎相凝成液，神氣交馭爲真，神水便是華池，忘心即名抱一。朝天控鶴，須吞真魄之靈丹，出世長生，藉養精魂之靈。氣此則金丹祕訣，神仙妙門，能以改換精神，變化筋骨，收卷形體，出入而可有可無，變現真靈，來去而能存能没。桑田變易，天地虛翻，昇騰而紫府，玉清遊歷而碧霄金闕。此即神丹憑驗，還返功靈，世人枉鍊五金，調和八石，呼鉛作虎，喚汞爲龍，妄配陰陽，錯排水火。誇三黃是聖，騁五礬爲神，道理既乖，聖意全失，看經究義，尋本窮玄，亂立規繩，遞生法則，不從師受，强説己能，斟酌藥名，團量火候，鑪泥八面，壇築三層，呪祝神祇，祭醮天地，總是憑空造作，非理修持，不覺體敗形枯，顔凋鬢白，虛勞歲月，枉役心神，而望還丹，萬無成耳。余久耽雲水，早棄浮華，棲止山林，精窮物象，修神鍊氣，反本還元，息慮澄真，忘思靜一，考覈鉛汞，杼軸丹經，徹視玄洞之金書，悟達三清之玉訣。然敢對持龍虎，駕馭陰陽，配金木以東西，定坎離而南北，陶鎔日月，鍊成五色之玄霜，孕育乾坤，化出流光之素雪，仙方一睹玄微，明其妙旨，遂著斯序，分列兩篇，名《金虎白龍論》，用彰鄙識，將表同人，儻有物外君子，幸留意焉！

識黃芽第一

夫黃芽者，乾坤感合，造化而成。陽含陰魄，陰抱陽魂，陽靈而血輝瑩徹，陰真而玉彩通明。比月而素光争發，對日而紅霞亂生，全身鬐鬣，遍體鱗皴，長於陽位，暗與陰親。與五金之作主，統八石而爲君，明之者頓冲於霄漢，昧之者長在於風塵，日用之而人不知，奔波而皓首無成。

乾坤感合始成形，造化元居北户生，日月循環魂魄滿，陰陽交媾龍虎成。分明本自從金長，誰悟偏能與水并？無限偏於塵世裏，時人日用不知名。

識鉛汞第二

凡修大藥，先明鉛汞之真源；合鍊神丹，須達坎離之正理。鉛包陰髓是名虎，而坎陽含陰魄，陰真而玉彩通明。比月而素光争發，對日而紅霞亂生，全身鬐鬣，遍體鱗皴，長於陽位，暗與陰親。與五金之作主，統八石而爲君，明之者頓冲於霄漢，昧之者長在於風塵，日用之而人不知，奔波而皓首無成。

乾坤感合始成形，造化元居北户生，日月循環魂魄滿，陰陽交媾龍虎成。分明本自從金長，誰悟偏能與水并？無限偏於塵世裏，時人日用不知名。

識鉛汞第二

凡修大藥，先明鉛汞之真源；合鍊神丹，須達坎離之正理。鉛包陰髓是名虎，而坎陽含陰魄，陰抱陽魂，陽靈而血輝瑩徹

成液。日虧月滿，魂沉而自喪陰魂；月缺日盈，魂消而却終陽魄。陰陽感合，配成龍虎之夫妻；水火反交，鍛出乾坤之丹藥。陽能制魄，運行而自作金形；陰已成陽，反轉而始成神質。澄血彩，曉日出於扶桑；湛湛冰輝，秋月浸於寒浦。晴峰俊鶴，孤棲桂樹之芳華；明漢横霓，迴簇芙蓉之翠艷。擣研之際，散芬馥之馨香；刻碾之時，流光輝之洞徹。變鍊成寶，服食冲天，刀圭而頓便昇騰，羽化而翱遊鳳闕。

世事忙忙無了程，百年如夢瞥然榮，不知道有雲衢客，剛自爭邀塵裏名。欲駐流年泛太清，須知靈藥必長生，純燒天地陰陽髓，全鍊乾坤日月精。嫁娶陰陽成匹配，對持龍虎自相吞，伏得離宮赤帝精，感他坎户白龍液。黄芽秖此是根源，自外徒勞虚費力，若不曾逢真至人，如何得到幽玄術。火候須教終九轉，丹成直待周千日，鑪上煙生五彩光，鼎中藥奮弘紅色。刀圭一粒冲天漢，逍遥頓躡三清寰間，是非污耳聆。

時光啓二年冬首中旬，有七横峰先生永陽子杜希遁，字忘機，多事之秋，避禍汶郊，每抵鄘中，秖接大隱，南陽公公，頗奉道耽玄悟真，棲心閑雅，若夫發跡揚名，俟之知已。夫為合先文，十月懷胎滿，翩翩泛白雲。

師訪

共擬丹霄萬古存，出塵心事苦曾論，於今莫倦頻相訪，已似孤雲鶴到門。

師勉

早向忙中認取閑，休將心力役機關，花依時節重開得，水去東流定不還。春色潛偷青鬢髮，風光暗換少年顔。須知世事堪悲嘆，盡在莊周一夢間。

師貽

我今一一訣真門，古聖皆因此出塵，昨日蓬萊仙會裏，長生籍上又添君。

師誨而餞之

松栢堅且貞，澗水流復清，勿久塵寰間，是非污耳聆。

時光啓二年冬首中旬，有七横峰先生永陽子杜希遁，字忘機，多事之秋，避禍汶郊，每抵鄘中，秖接大隱，南陽公公，頗奉道耽玄悟真，棲心閑雅，若夫發跡揚名，俟之知已。夫為交者，有名焉，有利焉，余與公交，非名與利，每一接，未嘗不話道永日，除玄之又玄外，餘無所云，故書先師藥訣相贈，切希千萬保惜，勿傳下士。大凡方外之事，豈使常人知之？常人知之，則自遭譴謫。仙師曰：欽承者，紀名於玄録泄慢者，責身為下鬼。又曰：殃慶逮於九祖，昇沈止於一形。今以青山白雲為誓，勿負斯言，千萬千萬！

大還丹金虎白龍論

（張廣保點校）

019 大還丹照鑑

經名：大還丹照鑑。一卷，出於五代宋初。底本出處：《正統道藏》洞神部衆術類。

夫大還丹者，虛無之系，造化之基。包一氣以爲先，闢二儀以垂象，則所謂天玆顯瑞，物稟含靈；總四象以成形，區五行以定體。窈冥之内，斯道莫可窮；恍惚之中，唯情不能度。適流輩，豈不傷哉！或有近學之徒，悞執自夐古，迄至於今，廣演繁文，細敷輿論，致後學罔明其旨，顧前賢畢了之機，俱隱玄言，曷探秘法？余生居梓郡，世本皇都，祇自童稚之年，便慕神仙之道。心專棄官，不務榮名，知死事之畢期，遂求生之延駐，想世間多種，唯人最靈，萬法登真，莫不由己。遂遊勝境，或步囂塵，訪志友以討論，冀明師以傳授。洎乎天不辜願，果值奇人，指示龍虎之形，方明龜蛇大體，乃更徧尋仙訣，廣閱丹書，將明可久之元，用證返淳之理。遷凡易聖，非積行以難儔，轉魄歸陽，在虔誠而自偶。何況大丹者，光凝日月，冷浸雲霞，澄兔窟之精輝，混龍胎之流影。靈蹤罕露，塵跡寧諳，究此者悠哉，信死者倍矣。其有貪財逐利，厚己薄人，縱妻妾以滿堂，誰能代死？假使金玉以盈屋，豈續長生？萬種千般，荒郊堆土，何曾百歲？唯恣躭婬。奉道者無非慾貪，苟學者剛言深會，以至鬢銷黛色，容減童顏，始歎隙影難留，仍嗟逝波不返。如此若以自意修治，定是耗財罄産，非人勿示，輕泄陰誅。時廣政壬戌二十五年寅月上元集序。

北方歌曰

北方玄武身本黑，家鄉體住崑崙國，尋常定志有長生，方圓任性可生得。隨流信運長爲客，誰識我身性無白？不獨含著五行精，就中偏感陰陽魄，調和兑震爲夫婦，四象排來在高處。分明指似後人言，莫使昏迷錯天

路。

真水異號

曰白金曰靈珠，曰真身舍利，曰流汞曰流砂。曰玄珠曰衆生，曰活寶，曰九轉金丹，曰摩尼珠。曰丹砂曰夜光珠，曰太陰真水，曰窈冥華池。曰烏金礬曰崑崙礬，曰黑金曰聖石。曰金公，曰玄武烏驢乳，曰波斯礬。

西方歌曰

西方白虎本屬陰，爲男爲女亦爲金，長立子宮胎産午，成形兑體坎同心。嬌姿玉貌欺冰雪，素質含光洒輕血，則知喚作白琅玕，怎識我身是明月。無媒自嫁得黄芽，生死須歸戊己家，炎烈下時寒國上，陰陽催促總成砂。若人會得吾此語，目前便是三清路，駕鶴沖天日有期，定知永劫抛塵土。

真金異號

曰白虎曰白金，曰太白曰太玄，曰太真曰太素，曰真水銀。曰水精曰秋石，曰石液曰玉液，曰真鉛曰乾精，曰美金花。曰雄金曰河車，曰柔銀曰真金，曰坎男曰玄液，曰水中金。曰神符白雪，曰聖無知，曰錫怯脂，曰白馬牙，曰好丹砂。

南方歌曰

南方朱雀，其身赤猛烈，雄强勢難敵，性共乾坤，造化齊體，並陰陽難消息。水妻土母木家子，白帝金形胎受此。四象皆因我氣生，萬類須由我氣死，性連甲乙氣偏通，媾扇金娘嫁木翁，歸投戊己到中宫，看看變轉總交紅。此歌不悟殷勤説，句句從頭細分雪，莫言積學但陰功，始解消詳吾志訣。

真火異號

曰太陽曰恍惚，曰赤石曰赤鹽，曰朱雀曰朱兒，曰紅鉛曰火鉛，曰真火曰紅石英。

東方歌曰

東方有木本名砂，爲男爲女亦爲芽，受氣午成須立子，含精育質長金家。自從成長多年月，朝朝各自向天涯，莫欺形貌黑皴皵，渾身總是日精華。忽若遇著陰家子，不假良媒自相許，迎歸寶帳到中宫，陰陽氣合情意與。特地爲胎重造化，運動坎離巡八卦，十月懷胎母子分，定知霄漢驂鸞駕。

真木異號

曰青龍曰曾青，曰木精曰火精，曰玄女曰金液，曰姹女曰流汞。曰流珠曰明璀，曰金津曰赤髓，曰離女曰雌金，曰坤精。

中方歌曰

中央戊己屬句陳，體合虚無與道鄰，純抱元和精粹氣，陶身萬煉總成真。木妻火子水家鬼，水土相鎮不能起，還教却産西方金，遞代相承壯精髓。雖然我身無正形，志事隈憑四象生，四象不因連我氣，水金木火豈能成？偏通金木恩情熟，留向胎中親養育，兩物相和氣總並，須憑丙火來煎熬。丙火元來是我命，節候輪排依法令，自合天人造功機，誰見仙家真徑路？

真土異號

曰黄土曰真土，曰紫土曰菊花，曰

太易曰真黃芽，曰真龍虎，曰二氣靈砂，曰大還丹。

論二氣產黃芽第一

夫黃芽者，乾坤感合，造化成形，陰抱陽魂，陽抱陰魄。陽靈而血輝瑩徹，陰真而玉彩通明，奪月而素光爭發，鬥日而紅霞亂起。金身鬢鬣遍，體生皮，長於陽位，暗共陰精。與五金之作媒，統一石而爲主，明之者頓沖於霄漢，昧之者長處於風塵。日用而皆不識，波波而成皓首。

歌曰

乾坤感應始爲形，造化元因北户成，日月周旋魂魄合，陰陽交媾結爲精。分明一氣從金長，認取黃芽自水生，無限虛於塵世裏，時人日用不知名。

識鉛汞第二

夫修大藥，先明鉛汞之真元；合煉成丹，須達坎離之正理。鉛包陰髓，是爲虎而坎方；汞產陽精，故稱龍而離位。坎月離日，會來往之梯媒；離女坎男，應返還之綱紀。鉛受辛育，故被褐而懷金；汞稟甲胎，自著緋而含木。鉛非世錫，汞豈凡銀？鉛是天地之根基，汞是陰陽之靈氣。鉛含日魄，汞飲月魂，鉛是真鉛，汞非常汞。抽五行之筋髓，相結成金；合兩象之精華，變凝成液。日虧月滿，魄沉而自喪；陽魂月缺，日盈魂消，而却終陰魄。陰陽感合，配成龍虎之夫妻；水火返交，斷出乾坤之丹藥。陽能制魄，運行而自作金；形陰以拔陽，返轉而始爲神質。陰陽滿足，待成出世之丹砂；水火數終，便是騰霞之流液。紅霜鼎上，忽赫赫之朝霞；素粉爐中，奪熒熒之瑞雪。澄澄血彩，曉日吐於扶桑；湛湛水輝，秋月浸於寒渚。青峰迅鶴，孤棲桂樹之花；芳霄漢橫，霓迴族芙蓉之翠艷。搗研之際，散芬馥之馨香；九撚之時，流光輝之微動。變煉成寶，服食迴顏，刀圭而頓得沖虛，羽化而翱翔天地。

廣成子口訣第三

世上忙忙没了程，百年如夢瞥然名。若欲留年從太一，須吞靈藥便長生，純燒天地陰陽髓，煉取乾坤日月精。

傳付二味

要伏離宮亦等閑，搜求坎户取精研，但比夫婦成交感，孕出黃芽見本源。若不親傳師指受，此外徒勞虛費錢，火候仍修終九九，丹成直待是三年。

楊真人口訣第四

淮王煉秋石，黃帝美金花，世人不悟莫咨嗟，神仙之藥遍中華。不用鉛不用砂，迷愚之者亦如麻，修取鉛煉取砂，頃刻之間見黃芽。得黃芽，莫謾誇，將此黃芽配女家，夫妻和合歲月賒，身披紫服駕雲霞，驗之刀圭是河車。

再歌

陰中有陽，陽中有陰，既識砂中汞，須求鉛裏金。二味實天地之大寶，日月之至精，煉得此者，下鬼不欺。

梁丘子口訣第五

水中鉛，火裏鉛，水火二鉛同一

原，不知咫尺是神仙，敬將朱砂酒醋煎，千千萬萬化爲煙。假如伏火只成頑，欲得人間作地仙，煉取五行四象全，陰功濟世真上天。

彭真君口訣第六

陰陽造化不須傳，只用水銀是黑鉛，不傷汞不傷鉛，此物道中玄復玄。世人識得真龍虎，成道只在片時間。

程先生口訣第七

白虎者，是鉛中之精華，青龍者，是砂中之元氣，精氣交媾而變黄芽，鉛得汞而相親，從無而入有；汞得鉛而輪體，從有而入無。二氣相生，得歸真一，變轉四象，不失五行，内外坎離，陰陽出没，精研戊己，秀光迫然，聚爲碧峰，散還紫府。金水相配，數立卦爻，天地開而混沌交，日月合而三才足。鼎器非異，胎息難分，心在腹而千智生，藥居鼎而萬種化。屯從子數，蒙至午修，鑪上霞飛，輝光奪日，餌之延壽，寒暑不侵，點化五金，永爲世寶。

羅浮先生口訣第八

世上喧喧車馬人，紅顔綠鬢不長春，藥術相傳萬甲子，學者茫茫尋不真。尋不真，莫生嗔，蓋爲黄芽不得真。鉛是鉛，汞是汞，世上之人總錯用。草黄芽，木黄芽，世上聞説也亂誇，自古口傳不形紙，燒者徒勞盡破家。堪分付，遞相傳，固濟元來此道門，妄傳非人遭殃禍。

陰長生口訣第九

金作骨兮鉛作身，陰陽定配龍虎言，黑服硫黄燒不煙，餌之中壽幾千年，更加金室乾坤内，脱世浮空得飛仙。

淳于叔通口訣第十

夫太陽之精，名曰青龍，青龍屬木，木色乃青。青中又返藏其火，火色赤，歸南方則丹砂也。木是火母，配居東方，所得青龍之號，非人間凡木矣！黄芽即鉛也，黑也，色禀北方，是太陰之精，好伏不動，善能制陽，陽性好飛，能被陰伏。且砂屬火，陽也，内懷奇靈；鉛屬水，陰也，以性製靈，水能滅火，豈不明矣！論曰：木性能直而被金之所傷，水性能柔而被土之所尅，土德雖厚而被木之所害，金性堅剛而被火之所鎔，此五行之相尅，大道之常義也。故世人陰陽不曉，鉛汞幽深，誤用相和，而爲丹藥，服之則毒衝五臟，蓋爲未測浮沉。如斯餌者人無，三姓同家二子俱，狐兔非群不乳馬，異類天然種性殊。冥復冥玄復玄，此法非人不可傳，世人不知世上藥，知我還命不由天。

玄黃子口訣第十一

求仙覓黃芽，須得真鉛花，並是自成者，乃可作金砂。重飛服一粒，騰空入碧霞，周遊天地外，處處是仙家。

尹喜真人口訣第十二

至藥須用鉛，盃向黑中聚，若欲識黃芽，先應問陰土。真鉛配坎男，戊己來相顧，只此號黃礬，便是還丹祖。

陶植真人口訣第十三

真汞非水銀，還向此中得，若要真水銀，須求坎裏力。又訣曰：一中有一真爲陽，是水之子，屬在西方。

玄光先生口訣第十四

夫養生之術，非難亦非易，世人也用鉛，不得修鉛志。才與脱黑衫，便即露素質，灰池炎火上，刀圭依法律。鉛白還同此，抽時莫教失，持入赤色門，點時堅如石。藥用真水精，八數爲第一，妙精亦八兩，陽人身上出。兩般相合和，甑山須秘密，凡曲烏龍上，數滿經三七。一兩真龍腦，還要肥蘇膩，白色真龍腦，蒼色亦不是。別有方法製，取用在臨時，二物合爲體，須使真金器。世人會此語，地仙只這是，若將非處用，殃禍自立至。十年暗障日，五載不見明，若點一粟粒，須臾即抵聖。

歌曰

《參同》、《金碧》盡藏情，賴有陰君序節明，學人更遇清霞訣，龍虎從茲識本形。

天生元氣本虛無，紅顏長者體如酥，火裏變身還火裏，仙人得意號玄珠。

世人識柔不識剛，氤氳江月影沈，金之主起見鉛黃，學來若到盃鉛境，始信黃芽色不深。

又歌曰

九鍊鉛精大道成，我家何慮不長生，朝尋弄玉過仙府，暮謁麻姑入太清。神照本來自靈氣，漢武榮知有俗情，萬事只今空寂寞，一生飄蕩落浮名。

爾朱翺真人口訣第十五

置天立地混沌分，造化含花處處焚，一陰一陽乃成道，秋石蒼蒼浪子孫。玄武朱雀明前路，湧泉真汞守乾坤，鼎鼎製鉛成寶物，姹女藏頭不肯出。十二葫中紫河車，四十二氣烈仙窟。顏如玉貌如霜，棗葉雄朱修修畢，手搏日月入爐中，炎炎赫赫魂不失。非濟凡間飢凍疾，不如學道急須出。水煮冥冥白虎身，獸鑪上下兩莫測，大象不遊於兔穴，大悟不拘於小節。迷者心差皆總失，非傳下界盲瞽人，滅族亡身不可出。六言六謌六謌，爾翺已去往蓬萊，白日霞仙今古密。鶴叫前程洞庭湖，禮我聖祖爲留術。去无聲甘如蜜，一七二七七萬畢，開鑪忽見火一團，光彩炎炎赫赫奕，雖濟凡間飢凍疾，不如訪道棲金室。

沖虛子口訣第十六

歎羨巨江月影沈，金之主起見鉛心，須當努力求仙訣，莫使蹉跎歲月深。

董大仙口訣第十七

日魂月魄無形狀，採得天然太新樣，契合神仙實難論，雲霄起在黃芽上。龍騰虎伏變金田，始末須得出世鉛，爲家爲屋自然居，配儷之時頃刻

間。認得離胎爭欲言，不在文書口訣傳。

元陽子口訣第十八

《還丹篇》、《還丹篇》，欲得黃芽先炬鉛，陽壬不去火中走，陰丙如何得作煙？雞抱卵兮日數足，母生子兮十月全，但得坤來爲屋宅，坤至何愁不作乾？伏吾此法在目前，違吾此法饒萬年。八石須向火中走，莫弄水飽費君錢，還丹不是世難學，自是時人志不堅。若明魏君謌十首，千迴海水變桑田。

羅公遠真人口訣第十九

世人不知丹有神，試喫狼毒必害人，將知世上有善惡，何不將身近善鄰。女媧煉得五常氣，變化成形補天地，三十六筭世間知，七十二石列具位。天得一而能長，地得一而方久，金得火而轉精，木成炭而不朽。故知唯煉唯精，大還如何不有？凝我神定我心，志精可以成黃金，河車本向鉛中取，姹女還須汞裏尋。傍思之物謾周彰，太一出水入公量，淮南調鼎彭祖嘗，得道同歸不死鄉。固濟精研須緘密，一文一武莫疏失，釜下唯鋪渌海鹽，鑪中少用槫桑日。紫煙碧焰噴人香，赫奕魚鱗透目光，須同魏伯雲中去，莫學姮娥月裏藏。鄧都落名天府錯。用鉛不用鉛，不用得長年，用鉛須着，也道用鉛不用鉛，及至用鉛還是用鉛，用鉛住丹田。無鉛不成丹，還丹忤，何但蟲蛇兼虎兕。金公能住水。黑鉛有黃芽，生在鉛。乘龍駕鶴傾城牢，鬱鬱緣身徧綠毛，曾觀東海幾迴變，數度曾偷王母桃。香市，驅策雷公使神鬼，七日應歸綏氏黃芽入汞家，覆載以河車。

歌曰

鉛向鉛中出，鉛同色不同，若能分其汞難親。

楊玄一口訣第二十二

世上人人盡好藥，箇箇元來尋不知，本是仙人留口訣，世上喧喧亂言說。七十年中付一人，分付還須有仙骨，一一事須手眼傳，採取只在片時間。河車覆在丹田裏，制伏只在黃芽邊。

質轂子口訣第二十一

鉛若是真，不失家臣，鉛若不真，皂白，日日是仙翁。

僧若訥口訣第二十三

黃芽砂汞造，陰殼含陽花，不得黃芽理，還丹應路賒。世人煉至藥，盡認鉛黃花，黃花是死物，那得到仙家。黃芽非外藥，內象取精華，若到黃芽地，金銀徒爾誇。

歌曰

芽若是鉛，去鉛萬里，芽若非鉛，從鉛而始。鉛爲芽母，芽爲鉛子，既得金花，捨鉛不使。

張華真人歌鉛汞第二十四

赤龍化爲粉，白虎利如霜，其中投

石液，還要帝流漿。調神清五臟，欲得鍊三光，專守堅冰性，如何陰使陽。

二味口訣

虎伏龍亦藏，龍潛先伏虎，但畢河車功，不用隄防慮。黃老學飛仙，狂迷不得路，迴首指牝鷄，不測陰陽數。却坐太一宮，參商方始遇，左右得近神，四相皆扶護。乾坤法象成，自有仙人顧。

劍州張司馬口訣第二十五

九九之中乾體開，華池金液自徘徊，陰陽鼎上先光彩，鉛花鑪裏考三才。即知造化由人手，術正藥真神自來，到此修時應出世，四時不用苦相催。

謌曰

其色光輝耀日月，無窮改變不思議，但住鉛砂成寶後，歇頭一任丙丁吹。

函谷關老君鉛汞歌第二十六

紅鉛黑鉛大丹頭，紅鉛黑鉛體同金，黑金取精赤取髓，解用赤黑藥無比。用赤入黑保長生，用黑入赤天仙矣。顛倒兩法總稱鉛，黑能變化赤天仙。至道之人莫容易，貪財好色不須傳，函谷關頭梁石山，老君鎸石留此言。

岑真人口訣第二十七

天生太素，地產靈津，能伏能飛，變化如神。陰陽宗祖，道契君臣，聖人秘寶，非者不聞。且太素爲君，靈津爲臣，合和兩性，呼吸相吞。爲夫爲婦，男女姻親，變化鉤牽，恩愛傳真。

劍州張司馬口訣第二十五

九九之中乾體開，華池金液自徘徊，陰陽鼎上先光彩，鉛花鑪裏考三才。即知造化由人手，術正藥真神自來，到此修時應出世，四時不用苦相催。

謌曰

其色光輝耀日月，無窮改變不思議，但住鉛砂成寶後，歇頭一任丙丁吹。

函谷關老君鉛汞歌第二十六

紅鉛黑鉛大丹頭，紅鉛黑鉛體同金，黑金取精赤取髓，解用赤黑藥無比。用赤入黑保長生，用黑入赤天仙居，日月縈迴洞底虛，爲有真人常鎮此，玉留盤結氣長舒。曾遊海嶠崑丘客，遠控龍駢亦探蹟，鍊得華丹九轉成，中有白銀相韞積。月中玉兔坎中陽，外柔形容內有剛，二象雄雌同一體，還如金向水中藏。金水相合是魂魄，三才變異誠難測，倏然龍虎兩交並，化得龍兒在杳冥。狀似凝酥黃芽雪，亦如玄圃玉華結，本非世上起機心，元是真人留祕訣。留祕訣不參差，晃山石室有丹砂，至道之人依此法，飛取青龍作一家。季魂周天成氣質，重與水銀相固密，似子還婚小女兒，蘇張下說情難失。相傳此物是黃芽，重重金鼎貯金華，制成雄黃偃藥砂，六一緘封須祕密，莫教神室有纖瑕。火候初從一陽起，乾坤兩卦成終始，文經武緯啓靈機，一法先王傳祕旨。蟾蜍天上盡還生，丹鼎開時見道情，每度恢奇別起象，璘瑫紅紫狀難名。却取金合雄作匱，世光流盡赤龍飛，燒金學道岷山子，親得真人受玄旨。玄旨唯論汞與鉛，修得黃芽身不死，鍊丹鍊志兼鍊神，不營名利顯清

芬。逃名遠去塵埃外，棲託空閑契上真。莫學人寰囂薄士，役役終身愛名利，雖然有意慕椿年，未免將身在朝市。

寶真君七返砂歌第二十九

金公年六十，六十金公老，姹女年六十，六十姹女少。金公年三十，姹女還漸少，老翁得少妻，枯楊自生篠。夫妻同一處，成道和合了。根本是黃芽，須臾地變金公元一家，姹女入鉛室，須臾地變茶。覆月合仰月，仰月急須賒，固濟重固濟，固濟似丹家。丙丁張下詖，混沌自甜葩，七八陽數極，九六更須加。四殼陽既滿，五色似朝霞。去陽除覆月，白即白馬上上好黃芽，黃即黃金色，金色牙，變化成運載，故號曰河車。玄明與濱伏，夫婦同一家，本是王陽術，黃帝美金花。智者能隱秘，愚者向人誇，若達此道者，鶴控白雲涯。

漢祖天師口訣第三十

鉛抽髓髓抽精，精髓相合丹必成，一斤水銀十七兩，一兩變化是鉛精。將此鉛精作大丹，老子九轉入生研，一兩水銀特牛力，服之令人貌若仙。貌若仙兮筋骨堅，筋骨堅强返枯槁，截舌人間不須道，未能隱顯出沒藏。切須慎口莫顛狂，若教上界天神怒，恐遭非橫及刀光。

果州謝自然口訣第三十一

白女正當年十六，自誇弱質顏如玉，常嗟歲月無良媒，晝夜孤單唯獨宿。爺娘不審他心意，謾說張三並李四，幾度爲話總不成，教人羞天復愧地。忽遇黃婆來扣門，說道金公體性温，遂將二命問君平，君平斷言此好婚。不偏不曲合乾坤，審此因緣甚宜良，至今子孫滿帝鄉。昔時不因黃婆力，如何得契合陰陽。

曹真人口訣第三十二

捉取東青龍，配與西白虎，更將南朱雀，會偶北玄武。四者窮其根，本來同宗祖。世人不知深，衆石多錯悞，不解演陰陽，配合爲夫婦。陰陽氣本雙，始得俱相聚，就中最妙者，須得中央土。泥鑪不假法，運火心須苦，一日兩卦候，進退依節度，細窮日月盈，莫遣失風雨。十月還丹成，身除貧病苦，滄海與桑田，變時君始睹。誰人得吾道，不得輕取與，容易泄天機，謫罰殃七祖。

太白山隱士韓蘊中口訣第三十三

夫大道弘遠，陰陽難窮，造化發生，世人莫測。妄談虛而白首千萬，耗財比延命，而駐顏返傷殘而短壽。古今好者，計喪如麻，蓋目乖師，不明宗旨。水銀稱陰，陽是四黃，頑鉛相投，採花爲土，草木立號，爲虎爲龍，凡世金銀，配在子母，修丹服餌，自取無常。滿目如斯，妖訛大謬。余往昔究，皆歷如然，豈知精術有妙法，特顯至真。夫水即鉛也，汞也，坎中之男，德居壬癸，鍊陰銷鑠，九轉沉浮，數足成乾，配金西位，世人亦用，不得其元。龍虎有形，剛柔自別，金公滅火，白雪須真，五運化生，自然伏火，此爲真也。夫汞即居離中，得女離即火也，朱砂也，得壬癸丙丁，還氣東方青陽，白藏出於中央，只在目前，難睹其容，窈冥恍惚，實

嚴君平口訣第三十四

鉛是鉛汞是汞，只這兩般是鉛汞，龍是龍虎是虎，只這兩箇同宗祖。若能識此坎離宮，離宮之下出黃土。黃土出黃芽，黃芽之下金花成，金花成，金花之下結紫精，紫精成，紫精之下出白金。白金沉黃金浮，世人採沉作丹頭，搜取赤髓相和種。種有時採有日，換筋骨添壽歷，天仙地仙不思議，點鉛鐵兼瓦礫。一二三四五，水火木金土。但知明此訣，便是長生路。

大還丹照鑑

（張廣保點校）

020 西山群仙會真記

經名：西山群仙會真記。五卷。晚唐五代施肩吾撰。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

目録

卷一
識道
識法
識人
識時
識物
卷二
養生
養形
養炁
養心
養壽
卷三
補内
補炁
補精
補益
補損
卷四
真水火
真龍虎
真丹藥
真鉛汞
真鉛汞
真陰陽
卷五
鍊法入道
鍊形化炁
鍊炁成神
鍊神合道
鍊道入聖

西山群仙會真記序

序曰：性非生知，學道者必資於切問；道難言傳，立教者不尚於明文。藏機隱意，恐輕泄於聖言；比物囑辭，乃密傳於達士。世有讀書而五行俱下，開卷則一覽無遺，聲名喧世，孰知不死之方？頭角摩天，豈悟希夷之理？必也訪道尋真，求師擇友，覽仙經之萬卷，不出陰陽；得尊師之一言，自知真僞。水火木金土，五行也，相生而爲子母，相尅而爲夫婦。舉世皆知也，明顛倒之法，知抽添之理者，鮮矣！上中下精炁神，三田也，精中生炁，炁中生神。舉世皆知也，得返復之義，見超脱之功者，鮮矣！知五行顛倒，方可入道，至於抽添，則爲有道之人也。得三田返復，方爲得道，至於超脱，則爲成道之人也。古先達士，無不道成，委成道者，百無一二。今來後學，徒有道名，委入道者，十無八九。欲論得道而超脱者，西山十餘人矣！遂從前聖後

聖，祕密參同，一集五卷，取五行正體之數；每卷五篇，應一炁純陽之義。開明至道，演說玄機，因誦短篇，發明鍾呂太上至言。庶得將來有悟，勤而行之，繼僕以出塵寰，爲蓬瀛之侶。華陽真人施肩吾希聖序。

西山群仙會真記卷之一

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖撰
三仙門弟子天下都閑客李竦全美編

識道

葛仙翁曰：天下無二道，殊途而同歸；聖人無兩心，百慮而一致。古今一道，聖賢同心。逮夫道原既判，心識自分，談道者强自分別。同流異派，摘葉尋枝，自爲見解，以獨立教門。萬物之理，既不能窮；一己之性，胡爲而盡？如釋子殫于頑空，乃以今世求於後世，儒者執於見在，遂以少年榮爲老年。殊不知先聖之行道，存乎一心也。

《西山記》曰：吕先生言，幼習儒業，長好性宗，修天爵而棄人爵，鄙頑空而悟真空。天爵止於人事，真空不離因緣。

葛仙翁曰：以五常言，道止得其緒餘；用三乘見性，難窮其根蒂。是知道不疏於儒釋，儒釋自疏於大道。歷古及今，聰明有識之士，莫不留心清虛而志在玄元也。迨以安樂延年，次以長生不死，默盜天機，當爲己用。自人昇仙，而爲天官，何止儒者之虛榮於當年；由百歲延而及萬年，何同釋子之因報于後世。修真者，邪正不可辯也。欲識大道，三教中太上爲先，一身之外，更何求也？

識法

《太上隱書》曰：法本無法，理歸自然，心因境亂，法本心生。立法之意，救補已失，而防於未萌。故三千六百法，養命數十家。三千六百法者，十年之期；養命數十家者，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。一二三四五六七八九十，五行之陰數。大道分而爲二炁，二炁裂而爲五行，大而爲天地，明而爲日月，靈而爲人，莫不稟二炁而生

五行，運五行而貫三才也。

《西山記》曰：華佗觀五禽之戲而作導引，以爲人之久逸，而炁滯血凝，故屈體勞形，使榮衛通暢。後人因之，名爲般運，欲求超脱，誤矣！昔陳義遺女於道，久餓而學龜之吐納，得終年不死。後人因之，名爲服炁，欲求丹藥，誤也。張紹審五味之亂人真液，一臟好而一臟惡，一炁盛而一炁弱，故罷五味，而素且淡之。後人因以名爲休糧，誤也。劉洞知真陽真陰，有餘則引其子，不足則殺其鬼，補且瀉之也。後世因以採日精月華，取天地正炁，誤也。

昔廣成子教黄帝房中之術，恐走失真炁而虧修養之宜，止欲禦敵，可欲之境不説，採戰有功，而奪婦人之炁。後人因之，以謂人補人，採炁還精，損人害己，以望長生，誤也。

廣成子教黄帝依法修養，久不見功，於崆峒山，凡以内事爲法則，鍊外丹以補久虚積傷之損。後人因之，以無情金石，煅鍊于煙焰之中，分胎見寶，欲餌之以求上昇，或不死延年，誤也。

扁鵲解《靈樞》，以鼻引清炁，口吐濁炁，留之，二十四息爲一兩火，以鍊真鈆如戲藥，而曰陽胎；鍊真汞如含蓮，而曰陰胎。胎在息住，息住神存，可以留形住世，積而入聖超凡。後人因之以多入少出，欲聚炁爲胎，閉息爲法，誤也。

《九仙經》言病大用火，病小用水，用火則納炁復升於身，真炁遍于四大，陰鬼邪魔，望之不敢近也。用水則納炁而復升於身，炁透水如湧泉，定中以意送在所病之處，炁血通流，自無滯礙。後人因之而獨坐閉炁，以舌爲轆轤，左旋右攪，收斂餘津，漱而咽之，復隨腸胃傳送于外，乃曰澆灌以長黄芽，欲爲大藥，誤也。

《通玄真經》云：守無爲之道，得自然之理，清而不濁，静而後動，移神於希夷之域，保形於仁壽之途，一念不生，萬惑俱息，長生延年，安閑自樂。後人因之，不悟擇静，絶跡默默，忘機境不出，神識自守，閉目内視，降君火于下田，布黄雲于四大，笙簧車騎，羅列往來，自得壺中之趣。後人因之，形如槁木，心若死灰，謹守頑空，失於昏寂，陰靈出于天門，止于投胎就舍，誤也。

又有開頂縮龜，住山識性，燒鍊看讀，布施供養，非徒無益而又害之。是少識無知之徒，自生小法旁門，互相授受，迷惑後來，至使大道日遠日疏。殊不知仰視俯察，默合天地陰陽升降之宜，日月魂魄往來之理。一炁初浮，識自己之陰陽，五行既分，交自己之水火。火中有水，水中有火，火上負陰，水上抱恍恍惚惚，其物爲真一之水；水上抱陽，杳杳冥冥，其精爲正陽之炁。二炁交媾，結成内藥，養就金丹，可爲陸地神仙者也。

識人

《上清玄格》曰：大道似不肖，盛

德若不足，韜光晦迹，自衛其身，人不知也。道未足於己，言已輕於人，事未充於內，驕己見乎外。好勝於人，人不知也。修真之士，識人爲先務。當其取士也，聽其言而觀其行，及其求法也，察其理而驗其功。勿以人而廢言，防其大辯若訥者；勿以言而用人，防其善爲説辭者。或大醇而小疵，始愚而終聖，修真之士，亦有知人之鑑，不可不奉無上之道也。

《西山記》曰：古今賢聖，雖有兼人之智，普照之明，未嘗不先求于人，謂務學而不如務求師。師，人之模範也，黄帝求赤松子，半年方得《中戒經》，止于防外行之失。劉安玉師王道原，終年始得小術法，又不言修養之事。陰長生不以馬明生久病而怠其志，葛稚川不以鄭思遠家法而誨于人耳，朱度胡氏而始終如一，方昉遇金華而遠近相隨，張夢乾三遇海蟾，方得三乘之法，解志一一見旌陽，盡授九轉之功，王猛見長壽大仙，談笑之間，而識破大道，梅福遇大洞真君，步趣之次，而訣盡天機。歷古非無神仙以入南洲，然修真之士不遇者，於識人之際，不明也。其或道貌古顔，辯辭利口者，始謂得神仙，悠久始知常俗之輩。學而不遇，一也。或業重福薄，不信天機，輕命重財，甘爲下鬼，録人纖惡，棄思，縱得真訣，自生懈怠，悦須臾，厭持久，朝爲夕改，坐望立成，得而不守，三也。又況交結狂徒，搜尋異論，廢時亂日，何以成功？古人上士，始也博覽丹書，次以遍參道友，以道對言，所參無異論，以人合道，所師無狂徒。嗟愚而自專，賢否不辯，賤而自用，邪正不分，論識人之去就，不可勝舉也。故古今上聖真人，未修鍊，先修養。故曰沐浴不可當風，若幽室静房，閉目冥心，伸身正坐，使元炁上昇，通滿四大，上入泥丸，此真沐真浴，萬倍于外之水火也。又曰不欲遠唾以損炁，不欲疾步以損筋，不欲極視而昏精，不欲極聽而傷腎，不欲久立而傷骨，不欲久卧而傷肉。多睡濁神，頻醉散炁，多汗損血，力困傷形，奔車走馬，炁亂而神驚，望高登峻，魄散而魂飛，養形之道，安而不勞，勞而不乏其力。静而不撓，撓而不亂其炁。外有所補，内有所益，然後人大善，雖見其人，不聽其言，雖聽其言，外固内真，識五行，以保全冲和之炁，外固内真，兩皆得趣，可以長久矣！

識時

《洞玄經》曰：有形者不能無名，有名者難逃於數，大則天地陰陽昇降，不失其宜，明則日月魂魄，往來自有其度，差之毫末，失之顛倒。陰陽有愆伏，則四序亂，而不能生成萬物。寒暑代謝，則八候差，而不能運轉一炁。人爲萬物之貴，一炁之靈，大則取象乎天地，無乖升降之宜，明則取法乎日月，不亂經營之度。定之以時，應之以數，於道也，夫何遠哉？

《西山記》曰：大道無形，生育天地，温凉寒暑，以年一交合，交合不失

其時，一年之後有一年。大道無情，運行日月，弦望晦朔，一月一往來，往來不失其時，一月。大道無名，長養萬物，勿謂春生夏長也，而梧實松艷菊芳，勿謂秋收冬藏也，而梅茂。因時日受炁，因炁發生，無知之草木如是，最靈而爲人者，胡不順養真性，而修鍊形軀耶？鶴知夜半，燕識戊己，因陰感陽，緣水避土。蛇於巳日不過道，鶯於春時自出谷，無識之禽獸如是，最貴而爲人者，何不順時養元陽，而收藏真氣耶？嗟無知之徒，自炁足之後，走失耗散，八百一十丈元炁，久而損，豈知真炁大運隨天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在腎；元炁小運隨日，子在腎，卯在肝，午在心，酉在肺。天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，正相合也。冬陰也，陰中陽生而爲温，則曰春也；是陽爲主而陰爲客，陽中又陽生而爲熱，則曰夏也；夏，陽也，陽中陰生而爲凉，則曰秋也；是陰爲主，而陽爲客，陰中又陰生而爲寒，則曰冬也。此天地之四時矣！旦則暗也，魄中魂生而爲明，則曰上弦。上弦之後，魂爲體而魄爲用，魂中又魂生而曰望矣！望則明也，魂中魄生而爲暗，則曰下弦。下弦之後，魄爲體而魂爲用，魄中又魄生而曰晦矣！是日月之四時矣！天地有三百六十日，日月有三百六十度。天地有二十四炁，日月有二十四度，人有二十四時。自子至午，炁生之時，陽也；自午至子，炁謝之時，陰也。寅辰午申子戌，陽生之六時。甲丙戊庚壬，五行之陽時；乙丁己辛癸，五行之陰時。辰則太陽而卯則陽明，寅則少陽而丑則太陰，子則少陰而亥則厥陰，戌則太陽而酉則陽明，申則少陽而未則太陰，午則少陰而巳則厥陰。午則三陽炁聚之時；子則心炁交腎炁，以上而下，三陰三陽生而爲温，是陽爲主而陰爲客，陽中又陽生而爲熱，則曰夏炁聚之時。魂爲陰中之陽，其炁生于酉末。魄爲陽中之陰，其炁生于卯初；魄爲陽中之陰，其炁聚于申末。以陰養陽者，以炁在腎與肺。夏至之後，真鉛積于絳宮，冬至之後，真汞積于丹田。木運交天靈二十五度，是時巽也，以陽交陰。當此收之而成大藥，金運交靈符二十五度，是乾也，以陰交陰當此鍊之，而號還丹。鍊形起火，須在炁升之前，聚火還元，必用陰降之際。鍊形住世，以炁爲先，用五行相尅之時；鍊炁超凡，以時爲先，使三田返復之候。修真之士，不見功者，以旺時不收，損時不補，散時不聚，合時不取，無時不求，還時不鍊，不知交會之時，又無採取之法。蹉時亂日，不見尺寸之功，安得比天地長久，日月堅固哉！

識物

《洞天語録》曰：以言言道，得其緒餘，故得道所以忘言；以象求意，得其髣髴，故得意所以忘象。然道不在言也，以先知覺後知，非言不足以求理；然意在象也，以大明決小明，非象不足以陳義。言以示其理，象以顯其

義，則大道玄意，默會無象無言之間。始也詳言密語，恐以之不悟，比物立象，恐彼之不知，及夫目擊道存，不在言也，心同意會，不在象也。

《西山記》曰：形而上者道，形而下者器，上以下爲基，道以器爲用。如《鍾離祕訣》曰：以心爲天，腎爲地，肺爲月，肝爲日。日月天地，物之大明者也。《崔玄真祕訣》曰：以腎氣爲嬰兒，心液爲姹女，肝炁陰中之陽，爲日中之魂；肺氣陽中之陰，爲月中之魄。兒女魂魄，物之靈而神者也。如心爲朱雀，腎爲玄武，肝爲青龍，肺爲白虎，亦是四象也。

葛仙公曰：嬰兒爲心液之上，正陽之炁；姹女是腎炁之中，真一之水；金公乃肺之老陽，黄婆其陽微弱，當使之復還下田，餘液是老陰。腎液到脾液，真陽近少陰，其陰衰弱，當使之復還下田。此四象之説詳矣！

太白真人曰：五行顛倒術，龍從火裏出，五行不順行，虎向水中生。龍本東方甲乙之物，而出於火中者，心液之上，正陽之炁也，則曰陽龍出自離宫。虎乃西方庚辛之物，而生於水中者，腎炁之中，真一之水也，則曰陰虎生於坎位。然而龍是陽物，昇舉自在，而在水中，乃陰中之陽，故比心液之上，正陽之炁也。虎是陰物，奔馳自在，而居陸地，乃陽中之陰，故比腎炁之中，真一之水也。老君言：恍恍惚惚，其中有物者，爲炁中之有水而負陰者，是也；杳杳冥冥，其中有精者，爲液中之有炁，而抱陽者是也。

陰真君曰：北方正炁號河車。車謂運載物於陸地，往來無窮，而曰河車者，取意於人身之内，萬陰之中，有一點元陽上升，薰蒸其胞絡，上生元炁。自腎炁傳肝炁，肝炁傳心炁，心炁傳肺炁，肺炁傳腎炁，而曰小河車也。肘後飛金晶，自尾閭穴起，從下關過中關，中關過上關，自上田至中田，中田至下田，而曰大河車也。純陰下降，真水自來，純陽上昇，真火自起，一昇一沉，相見于十二樓前，顆顆還丹而出金光萬道，則曰紫河車也。故車行于河，如炁在血絡之中，炁中暗藏真水，如車載物，所謂河車者，詳矣！

廣成子以内事教黄帝，久不見功，乃於崆峒山，鍊大藥五金之中。鉛爲黑金，黑金之中而取銀，八石之中，砂爲赤石，赤石之中而取汞。以汞合銀爲寶，故有鉛汞之説。鉛者，腎之所藏真炁，汞者，陰陽所合自己之真精也。真陰真陽，以成大藥，火候無差，精變爲汞，汞變爲砂，砂變爲丹，而曰真鉛是也。金晶肘後飛入上宫，自頂而入下田；真火前起，昇入泥丸，自心而過重樓。一陰一陽，上水下火，而爲既濟。奔于元海，而曰紫金丹，故曰真汞者，是也。此鉛汞之理，詳矣！以物推求，陽比象動，而昇舉之於陰，比於静，而凝滯之物，不必多識，象不必多求，止於純陰純陽，二炁交結而爲大藥。然陽中有真陰，陰中有真陽，乃陽交陰，陰交陽，陽交陽，陰交陰。陰陽有四交也，及乎陰合陽，陽合陰，陰合陰，陽合陽，陰陽有四合也。四交四合，大應天地之八節，明應日月之八候。廣

記多識，不止損神傷炁，而且議論差別，適以廢時亂日，終無益也。

西山群仙會真記卷之一

西山群仙會真記卷之二

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖撰
三仙門弟子天下都閑客李竦全美編

養生

《三元真經》曰：人物異形，受生惟一炁，魂得之於天，體魄得之於地。無形無象，自空中來，即父精母血，以無爲有。三百日胎完，胎完炁足則生，是由無而有。不善養生，則以有還無矣！血炁方剛，以所有之神炁，復與於兒女，血炁既衰，將己有之魂魄，復還於天地。故生中起滅，以滅止生，炁斷神散，而無生矣！善人君子，莫不欲生，而不知養生之時，以天地爲法，日月爲本，陰絶陽生，陽絶陰生，生生不窮，天地所以長久。魄往魂來，來往不已，日月所以長久，是知炁在養而不弱，形在養而不悴，内外養之無差，故得與天地日月同長久也。

《西山記》曰：古今聖賢，談養生之理者，著養生論者，不爲少矣！又曰少私寡欲，少私寡欲者，可以養心。又曰絶念忘機，絶念忘機者，可以養神。又曰飲食有節，飲食有節者，可以養形。又曰務逸有度，務逸有度者，可以養亂。又曰入清出濁，入清出濁者，可以養炁。又曰絶淫戒色，絶淫戒色者，可以養精。養生之道，不在於此。所生微也，善養者從微至著；所生小也，善養者自小及大。當旺時養而取之，當衰時養而補之，如春養脾，秋養肝，夏養肺，冬養心。鍊形則起火，還丹則聚炁，此年中用月，不失養生之道也。及春夏養陽，以真炁隨天，大運在肝與心，心肝者，炁升之所。秋冬養陰，以真炁隨天，大運在肺與腎，腎肺者，液降之所。此陰陽傳送，不失養生之道也。及腎炁生於子時，一陽生於二陰之中，當此之時，若澄心静慮，閉目昇身，想火輪起於丹田，是炁生而養之有法也。及肝炁生於卯時，一陽生於二

陰之下，當此之時，若孤坐閉目，多入少出，存兒女相見於黃屋之中，而產就嬰兒。是陽生而養之有法也。及心炁生於午時，一陰生於二陽之中。當此之時，若忘言絶念，滿口含津，攻心炁不散，存龍虎交媾於煙焰之中，而盤金鼎，奔流于下。是丹田炁生，而養之有法也。及肺炁生於酉時，一陰生於二陽之上，當此之時，若閉目冥心，以腹肚微脅，存大火炙于鼎中，鼎中有三昧，炎炎不絶，三昧齊發，是陰生而養之有時也。及夫三百日胎完，而真炁生，養其真炁，而鍊之生神，五炁朝元，三花聚頂，五百日陽神生。養其陽神，而鍊之合道，是生形已來，養之而生真炁，自生炁以來，養之而生法身，身外有身，超凡入聖，養生之道，備於此矣！

養形

《玉華靈書》曰：神以炁爲母，炁以形爲舍，鍊炁成神，鍊形成炁，陽神未聚，三花不入，泥丸真炁未朝，五彩不生丹闕，無形籠絡，神炁兩離。故天地大也，未免輕清重濁之象，日月明也，難逃圓明缺暗之形。積陽生神，上以麗乎天者，星與辰也；積陰生形，下以壯乎地者，土與石也。水中炁升，而爲雨爲雲，炁中水降，而爲霧爲露。萬象群生，不能無形。惟人也集靈以生，資道以成，不知養形之前，已如槁木，餘喘陰殼空存，未死之前，已如古人，以陽養陽，陽不耗散，以陰既絶，盡爲糞壤。思！

《西山記》曰：仲夏仲冬之月，善養形者，處于深堂，避其大寒大熱之炁，而伏其肌膚。非特此也，先寒而衣，衣不得頓；多先暖而解，解不得頓；以保極力之處；久逸則導引，以行稍滯之炁。暑不當風，當風則榮閉而衛結；夏不卧濕，卧濕則氣散而血注。冬不極熱，極熱則腎受虛陽，而春夏肝與心有壅蔽之疾也。夏不極凉，極凉則心抱浮寒，而秋冬肺與腎有沉滯之患也。不可極飢而食，食不過飽，飽則傷神，飢則損胃。不可極飲，飲不過多，多則損炁，渴則傷血。地大也，未免輕清重濁之象，日月明也，難逃圓明缺暗之形。積陽生神，上以麗乎天者，星與辰也；積陰生形，下以壯乎地者，土與石也。水中炁升，而爲雨爲雲，炁中水降，而爲霧爲露。萬象群生，不能無形。惟人也集靈以生，資道以成，不知養形之前，已如槁木，餘喘陰殼空存，未死之前，已如古人，以陽養陽，陽不耗散，以陰既絶，盡爲糞壤。思！

《西山記》曰：仲夏仲冬之月，善養形者，處于深堂，避其大寒大熱之炁，而伏其肌膚。非特此也，先寒而衣，衣不得頓；多先暖而解，解不得頓；以保極力之處；久逸則導引，以行稍滯之炁。暑不當風，當風則榮閉而衛結；夏不卧濕，卧濕則氣散而血注。冬不極熱，極熱則腎受虛陽，而春夏肝與心有壅蔽之疾也。夏不極凉，極凉則心抱浮寒，而秋冬肺與腎有沉滯之患也。不可極飢而食，食不過飽，飽則傷神，飢則損胃。不可極飲，飲不過多，多則損炁，渴則傷血。

養炁

《太上隱書》曰：天地以清濁爲質，非炁不足以運陰陽；日月以明暗分形，非炁不足以交魂魄。以橐籥之用，呼吸之理，是炁使之然也。禽一冲而制在炁，履空如實；魚一躍而制在水，穿水如無。衆植凋殘，獨松栢而常茂者，氣堅也。群動滅寂，惟龜鶴之不悴者，氣任也。形爲留炁之舍，炁爲保形之符，欲留形住世，必先養炁。至大至剛，充塞乎天地之間。炁聚神靈，遨遊風塵之外，善養生者，養其形，善養形者，養其炁。

《西山記》曰：古今養炁之士，不免於疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士不語爲養炁，此保炁也，失之昏。以入清出濁爲養炁，此換炁也，失之虛。昏者炁散神狂，真靈日厭，終無所歸矣！虛者丹田無寶，徒勞而吐納，終不能住矣！多入少出，攻病可也，認爲胎息，誤矣！上咽下搐，聚炁可也，指作還丹，誤矣！綿綿若存，用之不勤，委炁而和神也。息息要住，納之不出，閉炁而鍊形也。一咽復一咽，雙收兩夾，以噓咽爲法，是借炁取水，灌溉之術也。正坐昇身，炁滿四大，血絡通行，榮衛和暢，是布炁焚身之法也。若此皆非養炁矣！養炁之道，生時養之，使不衰；弱時養之，使不散。如古行屯者，是陽初生，屈而未伸，故朝屯以取，養炁之茂也。如古行蒙者，是一陽處群陰之中，暗而不明，故暮蒙以取，求陽之義也。非特此也，才所不敏，强思，傷也；力所不及，强舉，傷也；悲哀憔悴，傷也；喜樂過度，傷也；汲汲所欲，傷也；戚戚所懷，傷也。或久談言笑，寢息失時，拽弓引弩，耽酒嘔吐，飽食便卧，跳步喘息，歡呼哭泣，陰陽不交，積傷至盡，則早亡矣！故善養者，淡然無欲，處乎寂寞之境，自有希夷之趣。冬則陽生，至春分之後，陽盛而陰散，防其餘陰入腹，而爲苦寒之疾。夏則陰生，至秋分之後，陰盛而陽亡，但能空寂，得之有常，永保無爲，其身則昌。惟狂克念，可以作聖，惟聖罔觀死者，防死炁觸生炁；不近穢處，防穢炁觸真炁。真炁未壯，而朝不虛，食常充口；真炁欲絶，而暮不實，食常減口。然而調炁和炁，布炁咽炁，聚炁行炁，保炁換炁，皆不出養炁之道。夫炁如線，觸之則斷；炁如煙，擾之則散。不能養者，失保形之道。然養炁未及採藥，採藥未及鍊炁，採炁還元，結成金丹，鍊之出殼，遷變羽客。未鍊先採之，未採先養之。

養心

《通玄經》曰：人以形爲舍，心爲主，主於國則君也，主於家則父也。君臣之分，主於家則父子之禮，心爲君父，炁爲臣子，身爲家國，心氣一注，無炁不從。在五行爲火，南方盛陽之精，宿應熒惑，神受朱雀，狀垂三葉，色若朱蓮，神明依泊，變化莫測，混合陰陽，大包天地，細入毫芒，制之則止，放之則狂。清静道生，濁躁神亡，但能空寂，得之有常，永保無爲，其身則昌。惟狂克念，可以作聖，惟聖罔

念，可以作狂。古今達士，養以寡欲，務於至誠，真源湛然，靈光自瑩於丹臺也。不爲事惑物役，可以超凡入聖。

《西山記》曰：從道受生謂之性，自一稟形謂之命，所以任物謂之心，心有所憶謂之意，意有所思謂之志，事無不周謂之智，智周萬物謂之慮，動而榮身謂之魂，静以鎮身謂之魄，流行骨肉謂之血，保形養炁謂之精，氣清而快謂之榮，炁濁而遲謂之衛，總括百骸謂之身，衆象備見謂之形，塊然有閡謂之質，形貌可則謂之體，小大有分謂之軀，衆思不礙謂之神，漠然變化謂之靈，炁來入身謂之生，炁去于形謂之死，所以通生謂之道。道者有而無形，無而有精，變化不測，通神群生。真人上仙，教人修道即修心也，教人修心即修道也。道不可見，因心以明之，心不可常，用道以守之。故虚心遣其實，無心除其有也。定心令不動也，安心令不危也，静心令不亂，正心令不邪，清心令不濁，浄心令不穢。此皆已有，令以除之。心直不返復也，心平無高下也，心明不暗昧也，心通無窒礙也。此皆固有，因以然之。又在少思少念，少欲少事，少語少笑，少愁少樂，少喜少怒，少好少惡，故得靈光不亂，神炁不狂，方可奉道保生。嗟無知者，多思神殆，多念志散，多欲損炁，多事役形，多語弱炁，多笑損臟，多愁攝血，多樂溢意，多喜則交錯，多怒則百脉不定，多好則昏迷不理，多惡則憔悴無歡。故其源不潔，和炁自耗，不得延年，失於養心之故也。故古喻之如猿，狂而不定，比之如賊，盗其所有也。

養壽

《三清真録》曰：父母之真陰真陽，二炁以精血爲胞胎，胎完炁足，而爲形矣！集靈資道，神炁相合，而爲壽定矣！大壽一萬二千歲，守朴任具，雖亡而道不亡也。中壽一千二百歲，留形住世，道在而身亦在也。下壽一百二十歲，知之修鍊，可以安樂延年，不知修鍊，走失耗散，在我者不爲我之所有，而又外觸禁忌，暗除年筭，一筭爲三百日壽。一歲爲本數之壽，一紀爲正紀之壽。無知少學，以小惡爲無傷，積惡以至於滅身；以小損爲無害，積損以至於滅生。始以滅一筭，次以除本數，終以除一紀。未及中年，夭之大半。仙子真人，憫而哀之，雖有超脱之法，必先養壽之方，審而用之，可延至大壽。不憚修持，千日自有超凡之道。

《西山記》曰：雖知養生之理，不悟修行之法，則生亦不長；雖知修鍊之方，不知養壽之道，則修亦無驗。故養壽者，凡以禁忌而防其禍行，不多言，恐神散而損炁，睡不張口，恐炁泄而損神。臨危登峻則魂飛，翫殺看鬥則炁結，弔死問病則喜神自散，卧濕當風則真炁日弱。古廟凶祠不可入，入之則神驚；狂禽異獸不可戲，戲而則神恐。對三光濡溺，折人年壽。賀四重深恩，滅人大數。飲宴于聖像之側，魂魄不安。坐卧於墓塚之間，精神自散。枯木大樹之下，不可息，防九陰之炁觸人陽神。深水大澤不可渡，恐至

寒之性，逼人真炁。出衆華卉不可折，防招妖狂入室。非時果實不可食，防帶邪炁入腹。妄言綺語，非患難不可頻説，説之減人正壽。肥甘醇酒，非會合不可頻飲，餌之除人本禄。負賢忘恩，必有禍應，輕財毁物，自無福生。大山勿深入，入之必凶；美物勿酷愛，愛之勿吉。損人傷物，以冤報冤，嫉賢妬能，以怨起怨。虚傳妄授，慢友輕師。此類或有觸犯，雖得正訣遇異人。大道未就，先爲此除其壽，以罪當功，竟不能速成也。善養壽者，以法修其内，以理驗其外，修内則秘精養炁，安魂清神，形神俱妙，與天地齊年。鍊神合道，超凡入聖也。驗外則救貧濟苦。慈物利人，孝于家，忠于國，順於上，憫於下。害不就利，忙不求閑，凡以方便爲心，勿以人我介意，方始奉道，多遇至人，自得真法。及夫下功之後，少有患難，速得圓成。然是修養所致，亦是陰德報之，苟不達養壽之宜，安得内外齊成乎？

西山群仙會真記卷之二

西山群仙會真記卷之三

清虚洞天華陽真人
施肩吾希聖撰
三仙門弟子天下都
閑客李竦全美編

補内

《九天祕籙》曰：三清之下有三太，三太之内有二儀，二儀既判，而列五帝，五帝既立，而同一區。此天地之内，上下有陰陽升降，東西有日月往來，周而復始，運而不已，代謝循環，終無走失。惟人也，以精爲母，以炁爲主，五臟中各有精，精中生炁；五臟中各有炁，炁中生神。欲壽無窮，長生住世，鍊精爲丹，養炁爲神。真仙上聖，修真補内，不補外也。内真外應，無施不可，有作必成，自凡而入聖也。

《西山記》曰：男子先生右腎，以外精而内血，陰爲裏也；女子先生左腎，以外血而内精，陽爲裏也。腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二經，十二經生十二絡，十二絡生一百八十係絡，一百八十係絡生一百八十纏絡，一百八十纏絡生三萬六千孫絡，三萬六千孫絡生三百六十五骨，三百六十五骨生八萬四千毛竅。胎完炁足，靈光入體，與母分離，而爲人也。以内外言之，經絡之内而爲内，肌膚之外而爲外。養命養其五臟，五臟爲根，根固葉自茂矣！養形養其五炁，五炁爲源，源深流自長矣！真炁大運隨天，元炁小運隨日，春肝旺脾弱，則養脾食甘物。五穀中粳米，五果中棗肉，五畜中牛肉，五菜中葵菜。清心無憂，憂則傷肝。隱坐避風，以肝惡風也。若日用之間，卯時以待小運，日生元炁，傳送在肝。閑居冥目，以養肝，旬日見功，目可視秋毫。若修鍊下功，不必如此。夏心旺肺弱，則養肺，食辛物。五穀中黄黍，五果中桃子，五畜中鷄肉，五菜中葱菜。清心少喜，喜

多傷心，靜坐避熱，以心惡熱，若日用之間，午時以待小運，日生元炁，傳送在心，絶念安居，以養心，旬日見功，可炁通百脉。修鍊下功，亦不必如此。秋肺旺肝弱，則養肝，食酸物。五穀中豆，五果中李子，五畜中犬肉，五菜中藿菜。靜居避寒，寒則傷肺。不要多悲，悲則損肺。若日用之間，酉時以待小運，日生元炁，傳送在肺。升身靜坐，以養肺，旬日見功，肌膚光澤。若修鍊下功，不必如此。冬腎旺心弱，則養心，食苦物。五穀中小麥，五果中橘子，五畜中羊肉，五菜中薤菜。清心無恐，恐則傷心。若日用之間，子時以待小運，日生元炁，傳送在腎。斂身正坐，以養腎，旬日見功，丹田自暖，炁力剛健。若修鍊下功，不必如此。當四季脾旺，養腎，食醎物。五穀中粟米，五果中山藥，五畜中猪肉，五菜中韭菜。安心無畏，畏則傷脾，靜生避濕，濕則損脾也。若日用之間，戊辰丑未，以待小運，日生元炁。風急震雷，透過膀胱，變爲精華，真炁走失，而火上起，肺開心冲，肝服膽橫，萬神以真火燒之，棄體外遊，骨解筋伸，與死無異。一泄一炁弱，百泄一神去，千泄一臟損，已至枯竭，四大無主，乃曰死矣！故真仙上聖，有還精之道。若志在玄元，腎炁交心炁，積炁生液，如懸珠垂露，顆顆還于丹田，火候無差，自然凝結，形若彈丸，色同朱橘。炁中生炁，鍊炁成神，身外有身，超凡入聖。若以未悟清虛，甘作兒孫之牛馬，淫邪之心未息，亦不可深究房中之術，俱以借其陰貌，賺心炁下入黃庭，而腎炁不能上升，乃以龍盤虎遶，欲泄之前，棄其情愛，一則孤坐斂身，雙手抱臍，使炁結爲胎；一則升身，偃脊斂身，少時使肘後飛入泥丸，以填血腦，而百骨充盈，有返老還童之驗矣！嗟少學無知，欲採婦女之津炁，以爲陰丹。又鍊無情之金石，取天地之秀炁，而爲外丹，餌之在腹，當有不救之疾，取之於人，當有速亡之患。返以神仙之法爲誑，靜言思之，誰其過歟！

補炁

《玉華靈書》曰：九天之上無陰，九地之下無陽，地中生陽，一百八十日陽昇到天，其陽不過乎天者，陽自陰中來生。元炁傳送餘炁在脾，靜室閉炁，多入少出，旬日見功，肢體光澤，經絡快暢。若修鍊下功，不必如此。是五臟各有時，一臟旺而一臟弱，一炁盛而一炁衰，損有餘補不足，五臟既和，百骸自理，百骸自理，萬病不生，萬病不生，千歲可期。

補精

《太上玄鏡》曰：純陽上昇者，謂之炁；純陰下降者，謂之炁；純陰下降者，謂之液；炁液相交，注於骨絡之間者，謂之髓，炁液相交，出於膀胱之外者，謂之精。內則心腎肝肺脾，五臟也；大腸小腸膀胱三焦膽胃，六腑也。外則毛膚皮髮眼耳

鼻舌手足榮衛經絡穴，四體也。精者心炁在肝，肝自生精，肝精不固，目眩無光。心炁在肺，肺自生精，肺精不實，肌肉清弱。心炁在腎，腎自生精，腎精不滿，神炁減少。心炁在脾，脾自生精，脾精不堅，髮齒自元。思慮愁惱，其耗炁也，如漏鼎中之炁。淫邪禍亂，其走精也，如析釜下之薪，補下精之道，非但絶色，而房中最急。慎之！

《西山記》曰：天地，萬物之盜；萬物之盜；蓋陽昇陰降，物受天地純粹之炁，陰精陽華，人食萬物充實之資，一飲一食，納之于胃，與真炁相合，傳流腎府，虛炁充盈，對境生心，心火下逼，腎炁不能上昇，左旋右盤，如陽負陰胎，陽戀陽住，陰爲陽逼，復自天來。故天中陰降一百八十日到地，其陰過乎地者，陰自陽中來。陰抱陽質，陰戀陰住，陽爲陰逼，復自地起，周而復還，並無走失，尚有震動傾側之愆。又況人腎爲水也，水中生炁，如煙似線，觸之則斷，撓之則散，眼耳鼻舌身意，六慾傷於外，喜怒哀樂好惡思，七情傷於中。上則重樓走失，下則金龜拋泄，如漏網包風，能無損乎？不知補神補神，神無不足。炁盛而形乃延長，神住而命自悠久。

《西山記》曰：知至道者天不殺，形之軀，形全炁在，自可修補。不擇老服元炁者地不滅。夫至道不遠，只在己身，用心精微，命自延久。《六玄旨》曰：欲得長生，當修所生，所生之本，始乎精炁。精炁結而爲形，形爲受命之根。故午前鍊乾，午後鍊坤。炁自腎中生，自子時爲始，午時爲終，其炁升而旺也。所以鍊乾者，就胎。扁鵲《靈樞》，葛洪注《胎息》，補炁下法，此外皆非法也。

補益

《洞神真經》曰：養生之道，以不損爲延命之術，以有補爲先。居安慮危，而防未萌，不以小惡爲無傷而不爲。起卧有去，不以小善爲無益而不爲。起卧有四時早晚，行止有至和之常制，調和筋脉有偃仰之方，養正除邪有吐納之術，流行榮衛有補瀉之法，節宣勞逸有與奪之要。忍怒以全陰炁，抑喜以養陽炁，以清虛去其狂慮，以安閑養其真性。雖少年致損，炁弱體枯，年老得悟，防患補益，以炁補炁，炁自有餘，以神補神，神無不足。炁盛而形乃延長，神住而命自悠久。

《西山記》曰：知至道者天不殺，服元炁者地不滅。夫至道不遠，只在己身，用心精微，命自延久。《六玄旨》曰：欲得長生，當修所生，所生之本，始乎精炁。精炁結而爲形，形爲受命之根。故午前鍊乾，午後鍊坤。炁自腎中生，自子時爲始，午時爲終，其炁升而旺也。所以鍊乾者，之本，炁是有形之根。扁鵲《靈樞》，葛洪注《胎息》，補炁下法，此外皆非法也。

靜坐幽室，閉目冥心，升身勿動，使炁滿四大，薰蒸其體，榮衛通和，積日炁秀神清。及夫腎炁到心，積炁生液，液自心中生，自午時爲始，子時爲終，其液降而盛也。所以鍊坤者，閉目冥心，斂身正坐，以兩手抱腹，降心火于丹田，烹蒸炁海，積日炁旺神清，此補益于炁也。冬避寒，夏避暑，寒避風，暑避熱。動勿勞其肢體，閑勿怠其肌膚。

五日一浴，十日一沐。炁旺時勿動，血旺時不息。此補益于炁也。永絶嗜慾，見境不動，心者，上也，借假修真，因死求生，形雖交而炁不交，體雖濁而形不濁，不得已而親婦人，勿使走失。時暫棄其情愛，抽身于後，賺心炁以補下元，可以安性命者，次也。三十歲，陰陽兩停，而五穀秀炁無所制作，未免情欲。當五日一度；四十歲者，十日一度；五十歲者，二十日一度；六十歲，一月一度；六十四歲，卦盡之年，更不言度也。若高上玄元，欲求長生不死者，可不議此也。此補益于精也。當其少年，陽多陰不足，非補益形者，不若補益精，補益精者，不若補益炁，及夫老弱，氣散神若補益炁，補益炁者，不若補益神。補益于神，則形炁永安。古今達士，談益神之道，不爲少矣，往往不見功者，非特出至誠也，神爲主故耳！昔劉綱真人於甲子，庚申生日，本命祭享形神，尚得神聚，長生不死。趙真人於靜房空室，調神出殼，如壯士展臂，可千萬里，陰鬼不敢相干，亦得留形住世。況夫補已散之靈炁，益見在之魂神，禍福預知，神之靈也，死生永除，神之真也。

補損

《十洲雜記》曰：純陰無陽，鬼也；純陽無陰，仙也；陰陽相雜，人也。鬼則陰靈之炁，凝而爲形，仙則陽和之炁不散，鍊而爲質。人以陽盡而爲鬼，鬼者人之歸也。凡所修養有益，惟求無損。一日之忌，暮無大醉；一歲之忌，暮無遠行；終身之忌，暮無燃燭行房，此補損之大略也。五味人不可無也。戒之偏多，酸損脾，甘損腎，鹹損心，苦損肺，辛損肝。大藥未就，尚有飢渴，一日三次要食，古人所以淡而食之。又不葷非大道高士，不可議此。

《西山記》曰：人受炁賦形，三百日胎完，與母分體，一千日乳抱，四千日盜物，取天地之計，五十日炁足，故女子十四歲，天癸降而真陰散，男子十六歲，真精滿而陽炁泄，男子之炁八百一十丈，女子之血三石六斗，九九八十一，純陽之數，炁之本數也；六六三十六，純陰之數，血之本數也。過此以往，走失耗散。炁以九九而損，血以六六而竭，自然虧損。又況敗壞而不知修養！乎如王侯之府，美女兼千，卿士之家，侍妾數百，晝以醇酒淋其骨髓，夜以房室輸其血炁，耳耽目恣，偃卧不休，上奔走，不安居，而又滋味錦繡，大醉入房，不知御神保炁，居無節而精神有限，未及半百，已憔悴枯朽也。故真仙上聖，凡所修養有益，惟求無損。一日之忌，暮無大醉；一歲之忌，暮無遠行；終身之忌，暮無燃燭行房，此補損之大略也。五味人不可無也。戒之偏多，酸損脾，甘損腎，鹹損心，苦損肺，辛損肝。大藥未就，尚有飢渴，一日三次要食，古人所以淡而食之。又不葷非大道高士，不可議此。

《西山記》曰：人受炁賦形，三百日胎完，與母分體，一千日乳抱，四千日盜物，取天地之計，五十日炁足，故女子十四歲，天癸降而真陰散，男子十六歲，真精滿而陽炁泄，男子之炁八百一十丈，女子之血三石六斗，九九八十一，純陽之數，炁之本數也；六六三十六，純陰之數，血之本數也。過此以往，走失耗散。炁以九九而損，血以六六而竭，自然虧損。又況敗壞而不知修養！乎如王侯之府，美女兼千，卿士之家，侍妾數百，晝以醇酒淋其骨髓，夜以房室輸其血炁，耳耽目恣，偃卧不休，上奔走，不安居，而又滋味錦繡，大醉入房，不知御神保炁，居無節而精神有限，未及半百，已憔悴枯朽也。故真仙上聖，凡所修養有益，惟求無損。一日之忌，暮無大醉；一歲之忌，暮無遠行；終身之忌，暮無燃燭行房，此補損之大略也。五味人不可無也。戒之偏多，酸損脾，甘損腎，鹹損心，苦損肺，辛損肝。大藥未就，尚有飢渴，一日三次要食，古人所以淡而食之。又不葷非大道高士，不可議此。

西山群仙會真記卷之四

清虛洞天華陽真人
施肩吾希聖撰
三仙門弟子天下都
閑客李竦全美編

真水火

《中黄祕訣》曰：陰生水，水性常冷，而有華陽，温泉濡之，不勝其暖也；陽生火，火性常熱，而有蕭丘，寒焰向之，終不能暖也。外之水火，尚有返復之性，内之陰陽，安無顛倒之宜？如腎水也，火中生液，液爲水矣！水可以滋流百脉，火可以薰蒸四大，人之水火也，如此。

《通玄論》曰：道原一判，而分二儀，天以乾道而輕清在上，在上以陽爲用，暗抱一點真陰在其中也。故冬至後，地中陽生，以夏到天，積陽所以生陰，其陰感陰而陰不得耗散。散爲霧，凝爲露，霧露之炁，天之所出陰，而真水也。地以坤道而重濁在下，在下以陰爲用，暗抱一點真陽在其中也。故夏至後，天中陰降，冬至到地，積陰所以生陽，蓋其陽感陽，而陽不散耗，升爲雲，施爲雨，雲雨之炁，地之所出陽，而真火也。人亦若是，受胎之初，父精母血，二炁相合，陽炁上升，心爲炁館，炁中暗藏真水在心也；陰炁下降，腎爲水府；水中暗藏真炁在腎也。不然，安得腎炁到心，積炁生液，一陰生於二陽之中，心炁到腎，積液生炁，一陽生乎二陰之中也？

《西山記》曰：凡人有三火八水，水者一炁傳一炁，積炁生液，而五臟各有液，名曰色水。腎炁之中，暗藏真一之水，而爲陰虎者，名曰真水。肘後飛金晶，入上宫，自上而下，與真火相逢而既濟成然，名曰神水。凡有疾病，閉口納炁，一口復一口，定中送在病處，皆可痊安，名曰法水。水之爲用多矣！其名不一，丹就真炁生，澆灌而爲沐浴之法，鍊形真炁升，還返而爲還丹

之法。劉海蟾言兩曜注成七寶殿，一渠流轉八瓊漿，是玉液還丹也。吕公言水火都來相作間，卦候飛成地天泰，一升一沉陽鍊陰，陰盡方知此理深，是上下水火，既濟之候也。逍遥子曰：法水能朝有祕關，逍遥日夜遣循環，是法水治病也。此水之大槩矣！三火者，膀胱民火，腎爲臣火，心爲君火。凡所無知，爲物所擾，而怒且憂者，則爲無明之火。若降而下燒丹田，一意不散，至誠守之，而曰燒鍊丹藥。火之升上起後，過雙關而曰河車，昇之前起，上過重樓，而曰鍊形，前後俱起，遍滿四大，炎炎焚身，此火之大槩矣！

《九仙經》曰：病小用水，病大用火。病大者，無常之限也。若人誤犯天神，或身不寧，急入静室，散髮披衣，閉目冥心，正坐握固，叩齒集神。升身起火，微以留息，少入遲出，默想如臍下火輪，大如斗，須臾焰起自身，可比輪蓋，罩定自身，令陰鬼邪魔，不敢近也。釋教降魔火，道家焚身火。凡行此火，須是久絶嗜慾，丹元堅固，不然以水火交媾，龍虎成丹，丹就而陰靈自散，不敢近，陽神自不肯去也。神在形固，陰退炁全，炁全形堅，自可長年。

真龍虎

《龍虎真丹經》曰：真龍真虎，所在所交之處，古今祕而不説，惟《太一真書》，是太上親著。又真一元解入神，玄言二集，稱《龍虎真訣》，一在崑崙五城之内，一在北極大淵之内，藏之玉函，刻之金札，封之以金泥，印以玉章，猛獸列衛，神人在傍，塵世無緣而知矣！

太白真人曰：五行顛倒術，龍從火裏出，五行不順行，虎向水中生。少則少矣！妙則妙矣！乃所以泄天地之機。

吕公曰：因看《崔公入藥鏡》，令人心地轉分明，陽龍言向離中出，陰虎還於坎上生。二物會時爲道本，五方行盡得丹名，修真上士如知此，定跨赤龍歸玉京。《入藥鏡》曰：腎中生炁，炁中暗藏真一之水，名曰陰虎；心中生液，液中暗藏正陽之炁，名曰陽龍。龍虎非肝肺也，乃玄之又玄，知之修鍊，而爲聖人。《傳道集》曰：腎炁傳心炁，積炁生液，液中有正陽之炁，名曰陽龍，是謂出於離宫；心液傳腎液，積液生氣，氣中有真一之水，名曰陰虎，是謂生于坎位。二物會時，在人生人，在己生神。龍虎古今有識者，或以多知廣記，知其龍不在肝，而虎不在肺，如何得達交會之時，而悟採取之法，故少有不長生與升仙者，良以此也。

《西山記》曰：水火既濟，龍虎相交，所用不一。如腎炁傳肝炁，肝炁方生，腎之餘陰入脾，其炁過肝，爲純陽。炁中有真一之水，以到于心，積炁生液，顆顆如懸珠垂露，而還下田，更不隨溺水以傳膀胱。若用火候無差，鍊而爲一炁，炁中生炁，浩劫不死，而爲是虎交于龍，以腎炁合心炁數，以心炁合腎炁，是龍交于虎，若以

下關透而起自尾閭穴，左昇者爲龍，右起者爲虎，炁從夾脊雙關而過，至分道嶺而陽龍之炁入內院，陰虎之炁入天池，左旋右盤，三十六數，而真水下降，如甘露入心，此是龍虎相交于上宮。又不必於心腎而有上交上合之別也。及夫胎完胎就，而真炁既生，防其大過，必濟之以水，而玉液還丹。及夫還丹日久，行于經絡，而變陽酥，凝于中府而積白雪，防其大過，必舉以火，而有鍊質焚身，是知還丹之時，乃陰虎單行，而不必交于龍也。焚質之時，乃陽龍獨舉，而不必交于虎也。龍虎之功，不爲小矣！所患乎不知龍虎又知交合之之本也。若識龍虎之像，又知交合之時，且得採取之法，三百日養成內丹，而命中有晶，乃得與天地齊其壽筭矣。

真丹藥

《洞天語録》曰：高上元君始在塵世，而流傳大道，引喻天地升降之宜，日月往來之數，而曰內丹。廣成子教黄帝依法行持，久不見功，蓋以日有萬機，根元不甚堅固，乃于崆峒山中，凡以内事爲法則，以金石相配合，而曰外丹。内之丹藥，乃爲真藥，外之丹藥，止可療治病，安樂而已。内丹小則長生不老，大則超凡入聖。始乎二炁交聚而爲神，神散而爲虚，以炁還元，而曰還丹。後人用之亦有見功昇仙者，而凝結在丹田，變精爲汞，變汞爲砂，砂變爲丹，形若彈丸，色同朱橘，而真炁自生。以炁鍊炁，炁合神聚，而入道，道成而入聖，聖則大而化之，無所不通，豈外丹之可比耶？故知真藥真丹，身外無求。

《西山記》曰：以龍交虎媾，結成玄珠，火候無差，燒成大藥。真炁始生，升之可以鍊形，不避寒暑之患，真炁既聚，納之可以還丹，永除飢渴之苦。于己也，豈非藥乎？及夫真炁施于人也，亦有驗矣！入水水沸，吹木木榮，變苦爲甘，改衰爲壯，即人以療疾苦，無不痊差；凝神以祛鬼魅，無不靈應，蓋内真而外應也。豈非謂人之藥乎？或以内事不修，真元不識，惟以外之無精金石，加日添火，餌之以求超昇，誤矣！然而古今上士，亦論外丹，非外丹不可用，如廣成子以朱砂爲丹，鍊之九轉而曰神丹；陳七子七寶丹砂，鍊之九轉而曰靈丹；劉安王以童子小便，鍊之七轉而曰還丹。是知靈聚而爲神，神散而爲虚，以炁還元，而曰還丹。内之丹藥，乃爲真藥，外之丹藥，蓋始也鍊之，而内事兼修，内外俱成，得通仙道。若以外藥獨用，氣弱神衰，天地秀炁不能停留，返爲害不細矣！

真鉛汞

《玄洞玉詔》曰：昔廣成子教黄帝鍊外丹，方有鉛汞之物，凡以内事爲法則也。人之初生，先生腎也，腎爲北方壬癸水，在五金而爲鉛；次生心也，心爲南方丙丁火，在八石而爲砂。鉛中取銀，如腎氣之中暗藏真一之水，砂中取汞，如心炁之中暗藏正陽之炁，蓋以外鉛中銀而合砂中汞，自然成砂。火候合宜，煅成大寶。取類于人，則腎炁之中，取真一之水；心液之上，取正陽

之炁，二物合而爲丹，乃如外物見寶之比也。《傳道集》曰：抱天一之質而爲五金之首者，黑鉛也，鉛以生銀，鉛乃銀之母；感太陽之炁，而爲衆石之主者，朱砂也，砂以生汞，汞乃砂之子。難取者鉛中之銀，易失者砂中之汞，鉛汞若相合，煆鍊自成寶。此鉛汞之理，見于外也。若以内言之，父母真炁，合而爲一，即精血爲胞胎，凝結爲内腎，内腎者，鉛也。及夫腎中生炁，炁中生水，以腎水合心液之上正陽之炁，凝結于黄庭，而爲丹，則曰真鉛合心炁，積炁生液，結爲玄珠，方還下丹田，而曰汞也。及夫丹就，真炁升，腎炁入頂，而真水降，一升一沉于十二樓前，而爲既濟。既濟一次，而還下丹田，故曰真汞也。《元皇君君訣》曰：鉛汞鼎中居，燒成無價珠，都來兩箇字，了得萬家書。正一真人曰：鉛汞傳來幾萬秋，幾人悟得幾人修，若教此理常人會，塵世神仙似水流。吕公曰：金丹一粒定長生，須得真鉛鍊甲庚，火取南方赤鳳髓，水求北海黑龜精。古今上聖，稱説鉛汞之理，不同其來，止於鉛爲腎，而真鉛爲丹；汞爲心液，而真汞爲藥，真鉛真汞爲既濟。若憑外説，不可中理矣！

真陰陽

《九天祕籙》曰：一陰一陽之謂道，陰陽不測之謂神。物中神而大者，天得一陽以守乾道，地得一陰以守坤道。物中神而明者，日得一陽魂以道致。故夏至一陰自天來，若無真陽，萬物死也，不能焦枯。冬至一陽自地升，若無真陰，萬物生也，不能滋潤也。日有真陽，陽燧感應，月得一陰魄以道致。故夏至一陰自有走失，莫若内觀諸世界，遊亂自己天宫，超清虚妙境。其法貴乎無漏，一念不生，一意不動。無漏則善果成，不動而真聖見，而面壁九年，氣無毫髮走失，陰靈自外，而身有身。東人不悟，乃擲鉢西歸，故聖人曰真胎息也。及扁鵲解《靈樞》，以冬至之後，真鉛積之一分，狀如戲藥，而鎮丹田，令人鼻引清炁，閉口不出，以定息二十四數爲火一兩，四十五日，火進一十六之三分，狀如抱卵，而鎮絳宫，亦以鼻引清炁，閉口不出，以定息二十四數爲火一兩，四十五日火進一十六兩，而鍊就陽胎。又以夏至之後，汞積有陽，陽中有陰。心火也，火中生液，名曰真水，液中暗藏正陽之炁，是陽中有陰，陰中有陽也。三華者，三陽之陽也。心液之炁，乃陽中之陰，所貴陰盡陽純矣！

《玉皇聖胎訣》言：人常降心火于下田，外境不入，泯絶狂慮，一炁不散，委于炁海，賢炁不能上升，其息漸少，縱出之，悠悠然滅省也。故後聖有自然胎息矣！及達磨胎息至理，言人之炁升，自有走失，莫若内觀諸世界，遊亂自己天宫，超清虚妙境。其法貴乎無漏，一念不生，一意不動。無漏則善果成，不動而真聖見，而面壁九年，氣無毫髮走失，陰靈自外，而身有身。東人不悟，乃擲鉢西歸，故聖人曰真胎息也。及扁鵲解《靈樞》，以冬至之後，真鉛積之一分，狀如戲藥，而鎮丹田，令人鼻引清炁，閉口不出，以定息二十四數爲火一兩，四十五日，火進一十六兩，而鍊就陽胎。又以夏至之後，汞積之三分，狀如抱卵，而鎮絳宫，亦以鼻引清炁，閉口不出，以定息二十四數爲火一兩，四十五日火進一十六兩，而鍊就陽胎，而生真炁，真炁

生元神，神形合爲一，與天地齊年，離而爲二，身外有身，而爲羽客仙子，不在塵世，以返三島十洲者也。及葛洪註《胎息論》曰：凡胎息之要，如在母腹中，母呼即呼，母吸即吸。今人不達妙理，縱能閉之少時，隨手出之，喘息不已，非止不能留所閉之息，而又元炁損虛，返爲外來陽炁所奪。若炁急未急之前外身，自可停留少時，勿使大急。未炁急之際，先鼻引清炁一口，續後便以新取之炁，換出舊閉急者之餘炁也，故得奪住其炁，積而神形清爽，可以除療百病，曲留臊住，亦非自然，所以爲下等胎息。真仙上聖，而有三品之論也。鼻引口吐，可以去浮寒，逐客熱，衝結滯，行經絡。若定息，炁血不交，陰陽自媾。若定萬息，炁住神藏，大乘之功，不可言也。補炁之道，此爲上矣！或咽炁救飢渴，行炁以壯肌膚，收炁補下田，養炁以返童顏，運炁以益血脉，雖見小功，終不及胎息之補炁，得力功速且久也。

西山群仙會真記卷之四

西山群仙會真記卷之五

清虛洞天華陽真人
施肩吾希聖撰
三仙門弟子天下都
閑客李竦全美編

鍊法入道

《西山記》曰，以法入道，道故不難，以道求仙，仙亦甚易。求仙不難，所以難者，所學之道不正。學道不難，所以難者，所學之法不真。昔人隱形易貌，留炁返魂，呪白刃不傷，禁毒蟲不害，釘釘自落，履火不焦，使水逆行，迴風倒雨，結巾投地而兔走，盤帶輟針而蛇行，芫菓結實于須臾，龍魚遨遊乎頃刻。若此是其術也，而與法不同。故昔人以冬後陽生，而春分之後餘寒湧泉，逆流于丹闕，即日足輕，行及奔馬，其步如飛也。昔人以四肢小疾，五臟微痾，或而凝滯壅塞，靜坐澄清，閉目絶念，運心炁于所病之處，暫閉息少時，無攻不勝。已上皆法也。而與道人夢泄遺漏，或下元虛冷，乃於日落之後，靜坐幽室，以手兜外腎，以手搓臍下，八十一數，九遍爲度，但左右換手而已。遂丹元補暖，真炁充盈。昔人以幽居靜室，絶念忘言，一向下心火，閉目存想，如火輪炎炎，積日炁海堅固，顔色異常，日久下盡諸穢，自耐寒暑也。昔人以飲食過度，胸臆注滿，或寒熱凝滯，或痛結壅塞，當靜坐鼻引清炁，口閉不開，多入少出，攻所病之處，大緊方放其炁，不下三五次，自然消除，永絶萬病。昔人心上爲陽，而陰不能到，以腎下爲陰，而陽不能及。故湧泉之上，炁升而不降，血注而不升，致使脚膝沉重，陰凝而陽散。又況終日奔馳，無時休息，當夜後湯濯二足，此外益而功少，不若高舉二足，使炁倒行，流于湧泉，逆流于丹闕，即日足輕，行及奔馬，其步如飛也。昔人以四肢小疾，五臟微痾，或而凝滯壅塞，靜坐澄清，閉目絶念，運心炁于所病之處，暫閉息少時，無攻不勝。已上皆法也。而與道

不同。夫道者，無所不包，無所不通，何止爲伎藝之能，治疾病之功而已。因術識法，因法知道，道本一陰一陽而已。陰陽相交相合，故天地有春夏秋冬之四季，日月有弦望晦朔之四候。惟人也，於一日之間，丑末寅初，陽合陰也；辰末巳初，陽交陽也；未末甲初，陰合陽也；戌末亥初，陰交陰也。悟陰陽交合，何道之遠哉？

鍊形化炁

《西山記》曰：形者，炁之舍，炁者，形之主。借形養炁，炁壯而形固矣！運炁鍊形，形全而炁自真矣！故人之真炁，大運隨天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在腎。人之元炁，小運隨日，子在腎，卯在肝，午在心，酉在肺。古先達士，識破天機，以炁度合天度，以日用參年用。自子至午，炁生之時，而用聚炁還丹之法；自午至子，炁散之時，而用收炁鍊丹之法。《彭玉真人訣》曰：午前鍊乾，午後鍊坤。自寅至午，乃昇身靜坐，冥目忘言，鼻息遲遲，密想心宮如夫婦相見之儀，久久成功，而得長生不死。

昔《元昉真人訣》曰：自辰起，不語，以舌攪上腭下腭惡濁之津，咽之，而呵出心中所積喜怒哀樂之炁，真炁上升，寄留面目，以手握之。次居靜室，宴坐不語，至午未之間，炁盛神昏，側卧閉口而睡，積日安樂延年，亦可留形住世。此知其時候，悟其交合，而無採取之法也。西山上聖，知其子時腎炁生，卯時肝炁生，午時肝炁積炁生液，還于丹田，而炁自真矣！故候無差，乃成大藥。腎炁之中暗藏真一之水，心液之上暗藏正陽之炁，以陰抱陽，用水承炁，此大道之本，長生之藥。如何使之不走失，當辰巳之間，幽室靜坐，神識内守，滿口含津，勿咽勿吐，鼻息少入遲出，綿綿若存，自然二炁相交，凝結如露。一百日無差，藥力全，二百日聖胎堅，三百日仙完而真炁生。炁中有炁，而可鍊炁成神。故鍾離曰：昔有三真，頌金丹六訣矣！若以修行不悟，此世人學道謾勞功，又曰：閑庭無事憶江南，華滿春城水滿潭，若見揚州風物好，是須穩駕虎龍船。此名曰龍虎交媾，又曰採藥之法也。及自午至子，而用收炁鍊丹之法者，而爲火候，古今不同。夫不悟真理，不識天機，而達造化之宜者，惟扁鵲解《靈樞》，以鼻引清炁，入而留之，四息爲一銖，二十四銖爲一兩火。夏至之後，以巽卦天氣運二十五度行之，形住世。此知其時候，悟其交合，而無採取之法也。西山上聖，知其子時腎炁生，卯時肝炁生，午時腎炁交心炁，二十五度，行之，鍊真鉛而爲陽息。陽炁積炁生液，還于丹田，而炁自真矣！故候無差，乃成大藥。腎炁之中暗藏真陰胎；冬至以乾卦靈符運息投陰胎，而變金丹，金丹一粒，可長生不死。廣成子教黄帝，自辰至暮，靜坐忘念，屏絶外慮，神識内守，一意不散，降心火于丹田，存臍下如浄瓶。浄瓶之中有一珠如彈丸，用炎炎火，不計晝夜而下燒之。至于胎成息住，自然不飢不渴，不畏寒暑，可以留形住世，此進火得時，亦無聚炁之法。

西山有頌曰：佳人才子正當年，華落黄昏聚會難，不避主公腸欲斷，時來須索閉陽關。此戊末亥初，炁隨真

液，還丹之際，陰交陰而炁欲散失，當居靜室，息不必閉也，但少入遲出，心火下降，至意留在丹田，恐腎炁而不停，心火降而不住，乃微以肚腹輕脅，丹田自熱，鍊日中所得之藥。始也一百日乾卦，次一百日兌卦至乾卦，次一百日坤卦至乾卦，乾坤相見，大候無差。若此加減合宜，如説抽添，須肘後飛金晶也。故古先上聖，於離卦採藥，乾卦進火，三百日結就内丹而爲陸地神仙，形神俱妙，浩劫不死，故鍊形之道，非真炁不可也。

鍊炁成神

《西山記》曰：以炁鍊形，形化炁而體骨輕健，入水不溺，蹈火不熱。其大平龍虎交媾而成大藥，火候無差，以變金丹。若以神鍊炁，炁鍊成神，非在于陽交陰會，其在于抽鉛添汞，致二八之陰消，換骨鍊形，使九三之陽長，三百日胎仙完而真炁生，不可再採藥也。肘後飛金晶，自腎後尾閭穴升之，而到夾脊，自夾脊雙關升之而至上宫，不止于腎炁補腦；而午後降真火，以鍊丹炁，甲日肝炁先進于艮卦，閉息至巽卦爲期，如青炁現，運而在頂。乙日養肝生，静室清心，閉目正坐，斂身而腎炁自聚，微微昇身，偃胸直腰，先到夾脊，一撞三關，而又積心之真火，煅鍊下元内丹，陰固陽凝，炁自紛紜，是日炁中有炁，前升入頂，後起入腦，前後俱起，但升身勿動，以焚身逐陰鬼，一燒增一炁，十燒增一神，百燒延萬年，千燒出塵世。古先上聖，恐火大過，而又有澆灌之法也。始以採藥，是玉液還丹，次以肘後金晶入腦，自上田復入下田，是金液還丹之法也，以鼓兩頰而虚咽納炁，以真炁鍊五炁是也。丹就而真炁生，以鍊五臟之炁。《九仙經》云：鍊神劍金槌，本以五臟之炁。《中黄經》云：閉之千息，以鍊五臟，五臟各出本色炁，聚而上以朝元，三陽合而升之入頂，是則不出五臟。而無修鍊之時，又無煅鍊之法也。西山有鍊炁之法，妙且玄矣！採藥進火，三百日大藥成，還丹鍊形，二百日真炁滿，大運不必隨天，但可以小運應日。閉炁鍊炁，如甲乙日鍊肝炁，甲日肝炁先進于艮卦，閉息至巽卦爲期，如青炁現，運而在頂。乙日養肝生，静室清心，閉目正坐，斂身而腎炁自聚，微微昇身，偃胸直腰，先到夾脊，一撞三關，而又積心之真火，煅鍊下元内丹，陰固陽凝，炁自紛紜，是日炁中有炁，前升入頂，後起入腦，前後俱起，但升身勿動，以焚身逐陰鬼，一燒增一炁，十燒增一神，百燒延萬年，千燒出塵世。古先上聖，恐火大過，而又有澆灌之法也。始以採藥，是玉液還丹，次以肘後金晶入腦，自上田復入下田，是金液還丹之法也，以鼓兩頰而虚咽納炁，以真炁鍊五炁是也。丹就而真炁生，以鍊五臟之炁。《九仙經》云：鍊神劍金槌，本以五臟之炁。《中黄經》云：閉之千息，以鍊五臟，五臟各出本色炁，聚而上以朝元，三陽合而升之入頂，是則不出五臟。而無修鍊之時，又無煅鍊之法也。西山有鍊炁之法，妙且玄矣！採藥進火，三百日大藥成，還丹鍊形，二百日真炁滿，大運不必隨天，但可以小運應日。閉炁鍊炁，如甲乙日鍊肝炁，甲日肝炁先進于艮卦，閉息至巽卦爲期，如青炁現，運而在頂。乙日養肝生，静室清心，閉目正坐，斂身而腎炁自聚，微微昇身，偃胸直腰，先到夾脊，一撞三關，而又積心之真火，煅鍊下元内丹，陰固陽凝，炁自紛紜，是日炁中有炁，前升入頂，後起入腦，前後俱起，但升身勿動，以焚身逐陰鬼，一燒增一炁，十燒增一神，百燒延萬年，千燒出塵世。古先上聖，恐火大過，而又有澆灌之法也。始以採藥，是玉液還丹，次以肘後金晶入腦，自上田復入下田，是金液還丹之法也，以鼓兩頰而虚咽納炁，以真炁鍊五炁是也。丹就而真炁生，以鍊五臟之炁。《九仙經》云：鍊神劍金槌，本以五臟之炁。《中黄經》云：閉之千息，以鍊五臟，五臟各出本色炁，聚而上以朝元，三陽合而升之入頂，是則不出五臟。而無修鍊之時，又無煅鍊之法也。西山有鍊炁之法，妙且玄矣！採藥進火，三百日大藥成，還丹鍊形，

升身正坐，三昧真火自起，一燒而魔鬼消散。火過清凉，了無一物。前件侍從歌樂，轉加繁盛。終日默坐，内觀明達，並無厭足，奇驗異證，不可備録。既覺身形常似飛騰，意氣飄揚，難以制禦，常用調神出殼，乃超凡入聖之時也。

鍊神合道

《西山記》曰：修真之士，志在玄元而甘寂寞，一日炁滿功盈，元，三花聚頂，血凝炁聚，萬神朝真，併在上宮，富貴華盛，樓臺車馬，士女笙簧，殆非人世所有，勿得認爲真境，是自身上宮，未能超脱内院，因循不出，是爲困在昏衢，形神俱妙，不能超脱，止爲陸地神仙，難以棄殼而返十洲三島。西山上聖，前功已滿，而法，不可不備録詳記也。

昔海蟾公功滿數足，陽神欲出，方在上宮而静室孤坐，如鶴出天門，龍升舊穴，猛撞天門自開，棄殼而去。鍾離公功滿數足，静坐内觀，如登七級寶臺，自下而上，一級至一級，上盡到時，一級不出，止爲陸地神仙。勿忽忽則變殼不出，止爲陸地神仙。登之既盡，閉目下跳，如夢中方寐，身外有身，如嬰兒大，瑩潔可愛，勿得遠遊，速須復入本軀。入而不出，與天地齊年，出而不入，與凡俗異處。吕公出法，七層寶臺，三級紅樓，一如鍾離之法。方當内觀，紫河車搬神上入天宮，留戀紫華而不肯超出，故起真火，而於煙焰中化一火龍，躍出昏衢，乃棄殼之法，最妙者也。世祖禪師雖無火候，而陰靈亦不散，方在内觀，而于定中以神磬聲而去，此止可出而不見入法也。昔達磨六祖禪師，雖是陰神出殼，始以形如槁木，心若死灰，集神既聚，一意不散，神識内守，從心地踴起，一升復一升，直過三十三天化樂天宮，如道家之在上宮也。當跪禮前進，從三門之中中門而出，此亦出而不能入也。西山上聖，功滿數足，其出也雖不離内觀中起大，歌樂中過門，故起火是搬神入頂，過門是調神出殼。方在内觀，起火之後，想鬧華深處，有孤村寮舍三二間，始自彼中出，既遠既近，而迴望故園，依依寥落，欲去不可回視，欲來則不可錯路，聖聖相傳，皆得棄殼而無難易也。頌曰：功成須是出神京，内境繁華勿累身，回望故園風物好，鬧華深處有孤村。嗟夫少學無知之徒，止於定中而出陰神，一日悞出天門，不能回返本軀，名曰尸解坐化，迷惑世人，深爲有識者之所笑也！

鍊道入聖

《洞天語録》曰：世人不悟大理，以塵世石火電光中，暫榮暫貴，役使心緒無定，一日氣弱而病，氣絶而死，轉轉不悟，流身異類，透靈于别殼，終不達生死之宜。夫修養真氣，真氣既成，而煅鍊陽神，陽神既出，得離塵世，方居三島，功成神遷棄殼，須傳流積行于人間。行滿功成，受紫詔天書，而居洞天矣！《稚川受道記》曰：道成之人，不可不傳，傳之非人禍及七祖，得人不

傳，灾臨己身。赤松子戒黄帝曰：道不可私，求必以物將，其理當信金，而示不變也。

《西山記》曰：所爲捨捨施者，表其受道之人誠心也。大則捨一身，中則捨兒孫，下則捨田宅。上則道之人，中則捨施于有法之人，下則捨施于有術之人也。《茅真君戒》曰：傳道之人，必欲與先聖立教，遇有志之士，勿謂無信金而不傳，遇無志之士，勿謂得信金而强與。非特墜教墜道，而又彼此皆無益也。玉真人請益元德真君曰：上仙入南洲，傳道立教，必欲立盟誓，出金玉者，何也？真君曰：蓋南洲之人，孽重福薄，不信天機，輕命重財，願爲下鬼，若不立信金，彼必有反慮，若不設盟誓，彼必輕泄，故取之以金，表其不變，嗟夫！人居大衆，萬中無一人奉心清虚；清虚萬中，無一人志誠；志誠萬中，無一人明者，明破天機，而輕于財貨，委于性命，留意者少矣！蓋其人假道求財，誑惑有志之士，致使信心者見道流棄之，遂使高道之士，束手鉗口，見死不救。若奉道之士，識人而知其賢愚，愛法而知其邪正，節次得事，續續有功，使泰華爲金，未可酬師友之一二也。

西山群仙會真記卷之五

（張廣保點校）

021 紫元君授道傳心法

長生陰真人註

經名：紫元君授道傳心法。原題長生陰真人注，疑此書出世於唐代。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

夫授道先授心，心真道不二，心僞道不真。志管心中氣，氣從心中生，乃成心中至，付道在師心。領道心如是，兩心合一心，心元都不二。奉師先奉心，獻師先獻至，口若負師言，空言心不至。奉行先觀心，心虛行不至，自誤誤自心，師心看誤意。言發自無心，怨師心不至。學道先鍊心，自心猶不真，師心豈無二。口授道説東，心元向西去，誑人自誑身，道心元不異。一心行誑心，萬處亦如是，授學如浮雲，浮雲無定止，終日妄區區，不離生死地。傳道須在心，心口言不二，願善自守心，道門自將至。若自心悠悠，誰心肯依至，如人使三師，師多鬼競起。真師豈出門，僞師亂家鬼，從此煩人心，失却道中事。愚人誑智心，凡眼惑智眼，真人教門深，道來亦不遠。授教先授心，道士心莫散，千説萬遍言，真道有一門，一門象三才，三才出三丹，三丹自三皇，三皇自混沌。混沌生天地，天地列四極，四極生造化，造化生萬象，萬象生萬物，萬物生一門，一門在一心。夫學道之士，知我仙教上宗，萬無一人。賢者即會，愚者即非，其道欲教授爲人，師與賢者説，莫與愚者施。以説即見非，非猶師之過矣！我從立天地之始，其法不二，只在混沌氣爲元。凡俗之人，妄求外法，失我道元，致人之有死者，世世不知，有萬億數也，蓋爲失却道根。今以切論心源，流行後代，在心如丹用曾，曾爲液使，調膠最能，白雪相伏，感氣成龍，雲騰一變，七反猶曾，使我五藏，化如風氣，堅骨壯志，皮肉通籠，明徹如鏡。詞煩不達，藥在西東，南北必伏，日月昇騰，成而在手，失而在心。師我父母，夫妻得朋，不越四象，殺氣相凌，撫我即在，默我即沈，合我道機，與我心同。修文文訖，天降雲龍，世而不絶，學士用心，真言教心，心真道正。虔誠修真，三丹歸命，九轉玄門，神符靈聖。天一得之，結繩爲證，莫不因心，要術無病，元始教心，三才終定，稽首言歸，知心知命。繫以龍虎歌曰：

四者混沌，五行之祖，
一曰曾，曾為使，使為氣，氣為筋。
二曰陰中陽，陽為日之魂，魂為日之精，精為魄，魄為陽，陽為父，父為胞衣。三曰從白液化毛髮，毛髮憑皮膚為玄郭，陽為骨，骨憑氣而生白液，白液為髓名。四曰水銀，水銀為肉之氣，氣為血，血化毛髮，毛髮憑皮膚為玄郭，而成質。可知三箇月成形，十箇月生餘，兩箇月沐浴，合一年。終稟天成象，遞用五行而輪轉，得名天地至寶。如人受天地正氣，亦為至人。我大道仙人藥寶，不同在世有價之

寶，只如世間所用金銀、珊瑚、碼碯、真珠之類，並量其功價，以貴賤論之。唯有我仙丹，象日月之光明徹，此則法天象地之寶，令人服之，可得長生，天地齊畢。皆是憑自然混沌之氣而成道焉！其混沌之氣，在天為霧露，在地為泉源，沈如碧潭之色，即是自然之道也。仙士勿令錯用意，妄將變黃白藥錯服食，如道士得我自然之道，四氣混沌至藥，但服食一千日，則知神化路不遠矣！如四氣不足，即為神化無憑，亦象至人，日月不足，豈為至人？乃知至人合天地文理為聖，世人以時物文理為哲。哲者自為聖人乎！乃自明其道，兼世間機運動，以功成法焉！量其作事，根性遠近，時至盡化為灰燼。唯我三清宮神化藥寶，然得保命長生，天地齊畢，其道不合傳之，如傳在得人付之。緣道本無形，以五行氣相侵為根，人本無至，以心為至，如心惡即言凶，言凶即行疏，行疏道不成。所以三品之丹，付賢不付愚。愚者心暗於世，終日覽仙方書訣而念之，元不得其道性。性由心也，休糧服氣，導引修行，忘治穀神，存魂安魄，凝神定思，一法已上，並是道之空門，實非長生之理。九鼎之丹，用四時火氣，張設文武，不絕候而晚成。大器希聲，寶貴難貨，至人難識也。

鉛爲匡郭，周遭祐助，青瑶爲使，能調風雨。

曾青能為一切金丹使，使為氣，氣為筋，筋成大力焉！夫藥不至者，蓋猶人不食即無力，食象氣，氣象使，使象食，無食力，乃事不勝矣！夫功皆從力而生成大壯矣！藥無力，即無靈而安身。

白液金花，冰生龍虎。

龍虎本從虛無氣中相承變，法天道感化，而運得四時天地成象之器。然各稟發生，猶四時薰蒸，各有所歸，生死始啓。道本元者，得名龍虎。龍虎緣陰陽二性，和合相吞伏之氣，所知從虛無氣中生有為之質，

三一昇騰，必定規矩。

三一者，准上三丹，各有歸魂守一之法。論至藥門中，四氣筋骨，血肉相承之法，不失纖毫，勿令失其陰陽時候。每月初發火，從一日數九九之法。此三一法，並是内三一之法，用十二箇月火候，管十二時，配十二位，行九宫，象八卦，合五行。黄帝於皇人處，請問三一之門，因此流傳口訣授之，如世世仙士付之，亦勿令載於書。方訣上以口付之，若不依此三一規矩，縱解萬般小法，能變黄白救世，財寶如積山亦未免身死矣。終不是保命之法，學而知之者善。

赫然還丹，日月光顧，星辰透明，雲中見路。

其還丹成，赫然分明，亦如木中有火，火雖不露其色，如青中帶赤氣，感化，而運得四時天地成象之器。然各稟發生，猶四時薰蒸，各有所歸，生死始啓。道本元者，得名龍定魄，反老成少，感天神助之，通於神明。不得輒妄泄露，却如未得道之日，可以成道矣！雖未滿陰功之

間，且得度世不死矣！可知大道無跡，不失其根本，人不失其父母之遺體，除此一，萬般妄制伏水銀成黃白，不得為真道之門也。

訣中思深，會者有數，百歲之間，生死不住。仙士傳之，遞相保護，哀哉流言，更無別故。

訣中説至藥，教人長生之門，至藥與世寶別，仙人藥寶，千鍊萬化，全其舊體，令人服食，可知神得長生之路。所以我惜時貴命輕財，愚者即時貴世有之財寶，救一朝一夕，妻妾榮華，行屍走鬼，輕命棄時，自取滅亡，百歲之間，死者不知其數。元君所以哀哉，世人流行，藥中妙道，已化真人，勿令妄運動，各令四人歸業，守道安貧，共成寶命之藥。亦名酉二八，二八成一斤之數，白液白雪是也。白雪堅冰是也，所以言將酉二八酉，合入二性，同於丹砂，勿令常人知之。以火候一數九，九九午之位也。然三一中云：三日一候，三三如九，九數足，其帶紫黑色者，元君讚之。惜於後世仙士，所論歌訣，願明於師，勿令心二者，可以長生備矣！可知天本無親，以心為親，天本無私，以心為私，天本無灾，以人為灾，灾由人興，非天與人。學士不彰，有序不述，得之感之，可傳可説。一名土之父，二名水之母，三名號黃芽，四爲七十二石。晶如無藥，不成黃芽，天生物，子母相汩没，子母不相拋，母向子中出。玄之又玄在眼前，陰中有陽道自全，陰陽不離得和合，鍊之服之得神仙。一名準中成，二號大道名，不二，至藥無雙，天人合道，明然可增其福，大不雜矣。若骨多則肉不勝，肉多即骨不勝，骨肉俱由筋，可壯其力，力猶曾也，如無力即如有袋不盛物，豈能立焉？無嬰兒不戀母，嬰兒失母，即如藥無筋，為藥由主力也，無力自無神化之功。如會者，一言見三般支條，不會者，即經歷千書萬訣，不離為愚人。好先求黃白，不尋讀仙書，究其至寶者，多好黃白，未見一兩，不覺身亡。賢者好其至藥，雖未見藥之玄門，且積善。如一候，一沐又還濛，數足自靈聖，乾坤處處通。

右壇竈為宮等句，吾神室也。

紫元君授道傳心法

（張廣保點校）

022 玄珠歌

通玄先生撰

經名：玄珠歌。原題通玄先生撰，當為唐道士張果。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

解採玄珠萬惡除，盡令得道入清虛。
乾符顯出真金行，備在逍遥三卷書。
宮闕樓臺表道軀，不留命本敵洪鑪。
元神散走枯庭在，抛盡玄珠一物無。
塵心不識體中天，空敬靈儀擬覓仙。
自有玄珠不知處，何年歸命入丹田。
多恃聰明强是非，縱聞法要亦相違。
若能不出長生寶，結作玄珠透紫微。
謾求土塑及丹青，空看經文道豈成？
自有玄珠無價寶，幾時覺悟駐神精。
明暗同源人不知，若能曉了自幽奇。
玄珠定是含光主，永住真宮月魄池。
落崖溪畔整神機，解把金關閉命扉。
爲得玄珠鎮靈府，一真行處一光輝。
元真散走不能扃，積毒縱横壞百靈。
豁盡玄珠無上寶，醉中生死幾時醒。
冲和海裏育元精，中有玄珠壽命成。
不鍊不凝抛欲盡，何如黑處頓教明。
解通神息體藏珍，與道相違便失真。
若遇玄珠結中道，自然成就化金巾。
凡情積濁污天門，豈識玄珠性命根？
生處莫令流浪去，當時清浄不迷昏。
玄珠振動破魔群，照著生門白黑分。
向裏修持堅固後，道成方識九霄君。
欲採玄珠日月奔，先須火發制靈根。
朝元萬過金精結，此是登真第一門。
玄珠常處洞房居，日月融來渾太虚。
真遣瓊環隨液化，光明不絶照神廬。
玄珠玉樹有根苗，水際連天永不凋。
真火含虚如赤日，金華結魄六時潮。
早須烹取太陽酥，喫著元神永不枯。
若要形超化金骨，玄珠向裏有醍醐。
逍遥常飲月魂津，灌溉靈根道德新。
留寶去塵光不散，玄珠照曜五通身。
往來出入改嬰孩，順逆參差致禍灾。
因師與指住丹臺。
玄珠鼓吹法雷霆，雨滿中池變八瓊。
從此光明徹天上，五雲行駕到蓬瀛。
用心萬種事多端，何似歸元向裏觀。
捉得玄珠令換骨，形超碧落駕金鸞。
安閑日夜不曾奔，裏有玄珠開一門。
蕩盡塵勞分日月，直交至寶入崑崙。
因師傳祕頓無争，抽却玄關一道明。
天樂至今聲不絶，玄珠果滿赤龍迎。
點檢光芒八道分，解吞真火體中焚。
玄珠開決三清界，待了齊軀五色雲。
未悟真元恍惚驚，任心貪慾恣三彭。
玄珠到處無能染，寶滿瓊池達上清。
玄珠得了永無争，不出丹元結寶成。
因轉淘澄輪似月，尋常清浄顆中明。
玄珠失却落坵墟，流浪輪迴錯卷舒。

魂魄若凝如日月，體同天地合清虛。
玄珠結魄一時冲，送入瓊樓最上宮。
恰似蟾光能出没，自然輕舉入雲中。
從前搬運幾多人，只把凡形頓出塵。
千萬天仙行此術，玄珠照耀一元貞。
因師指動日光隨，解把玄珠化羽衣。
功滿得成無上道，未登雲路没人知。
逍遥著述顯虛無，不出身田指道軀。
内祕分爲上中下，尋蹤盡道得玄珠。

玄珠歌

（張廣保點校）

023 巨勝歌

玄明子上清大洞道士柳冲用

經名：巨勝歌。柳冲用撰，出於五代北宋時期。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部。

《陶真君三篇》云：以水銀爲金丹者，妄人言也；朱砂可以駐年者，不知此義，但伏汞與砂，道人也。且水銀非五行正位，朱砂非龍虎配合，若以水銀爲還丹之要，可以耕石而植稻耳。況抱朴子以二山之秘，鉛汞之源，曉論丁寧，迷者至死不悟。《混元經》引五行相尅，更爲父母，此蓋明乾坤之道。《金碧經》云金土相配，《叅同》亦然，引驗至明，指示不昧。且龍虎者，陰陽之軸轄，造化之樞機，雖曰坎離，實亦天地。以剛伏柔，從無入有，五行節序，各得其位。在於配匹，舉東合西，一氣既分，三才並列，六爻遞設，四象具陳。然可伏鍊丹砂，斯道玄微，世人罕測。只如《叅同》云：以金爲隄防，水入乃優遊。金計有十五，水數亦如之。臨爐定銖兩，五分水有餘。其三遂不入，水二與之俱。此數句是大藥之綱紀，如金水樞柄。人皆不曉是道，但穿鑿尋巧譎，自率胸襟，無師執文，終無得理。誠所哀哉！且古歌云：始青之下月與日，兩半同昇合爲一。舉世不知此義，但伏汞與砂，不然則取朱砂中水銀，多門燠伏，變爲煙燼，何由還返？不亦謬哉！太易云：二女同居，其志不相得。是即位而居也。北方坎是陰，返而歸陽，南方離是陽，伏而爲陰。日中之有烏，月中之有蟾。烏者陰精，都歸其陽，故曰生男不生女，明矣！大凡果實因毫末而生，長而秀，終得其實，實之於樹，樹亦不知，是爲自然。《太易圖》云：凡有陰陽，即生人民禽獸草木。若以水銀朱砂處，即不出水銀朱砂，其不出水銀朱砂有自然之者，非世人可解，千變萬化，難窮乎理。聖人多借金石以名之，坎居七十二石之長，何由之？歌云：不用雄兮自有黄，是此義也。若用水銀朱砂，見火即飛，何門可住？縱伏火以爲堅質，本亦不存，無生長還返之道，那肯致焉？又以霧散若風雨，川流百脉，即乖矣！經云：得一萬事畢，又云得一莫執一。杳杳冥冥，其中有精；恍恍惚惚，其中有物。玄之又玄，體道之宗。是各一二，叅及五行，戊己之功。歎鉛之美，實難明解。《叅同》云：有若漢經星，百川流帶海。舉世不可知之。《元君歌》曰：五内斤兩文葳蕤，赤鹽白雪成雄雌，真還在此人不知。即應不用人間朱砂水銀，乃知萬物因一氣而生，三才因萬物所育。又歌云：一炁所失，猶如瓦礫。此論鼎内之事，非外旨也。余少親儒墨，長學玄風，偶因求瘼之餘，近得長生之道。雖盡彫襜之任，有慙朱綬之榮，輒以謏學，將論大藥。窮其精實，究以玄微。曾遇明師，獲傳要妙，固非謬妄，演道賢良。爲《巨勝歌》

十首，其間歌詠鉛汞五行之妙，後來學者，用祛迷惑云爾。

其一

九鼎何所自，都因一炁生。銀鉛銖兩相句制，河看得所，龍虎自吞并。車辨性情。循還依節候，還丹應可成。

其二

龜蛇體殊異，鉛汞共宗祖。二女雖同居，良媒分子母。配合由三花，青龍句白虎。四象既可憑，五神當有主。

其三

巍巍尊復高，飄飄何左顧。世人徒鍊丹，不識神仙路。衆石屬坎宮，假名皆不悟。黑白既不知，流年亦虛度。

其四

盡言水土金，三物成大藥。假氣遞相生，相生復相爍。黃芽不是鉛，元向鉛中作。舉東已合西，戊己爲囊橐。

其五

二八成兩家，中弦敵二八。乃知天地間，陰陽制樞轄。子因母而生，母因子而殺。長養嬰孩精，温顔防利滑。月滿每成形，抽添還暫歇。壬子一陽生，循還至亥絶。若知出世期，神符與白雪。

其六

修真鍊形須守一，參差一二爐間失。且將壬子制裏蹄，不然更泥扶桑日。必令有味到無情，方保元和天性質。不要他處覓良媒，夫妻由來相配匹。馬牙從此勝琅玕，弦望晦朔候遲疾。乃知東西定圓方，世人莫謾誇奇術。

其七

水母金父不易識，化他流珠轉輝赩。假氣若到白雪宮，黃芽從兹實難測。隄防堅固半浮沉，姹女悲吟寧暫息。

其八

古詩歌訣盡分明，只是迷人强穿鑿。至道猶來不甚煩，妄將砂汞相交錯。未知赤血與青腰，終日只向鉛中作。鉛中有物豈易修？失之一氣無斷齮。

其九

黃芽不是鉛，二物生丹田。若求巨勝法，鉛汞須自然。都非世間有，不問愚與賢。日魂與月華，識者皆神仙。

其十

太元道士本神仙，移名中都學自然。世人鍊藥迷金水，燒盡黃芽不識鉛。西蜀水銀人競採，得火須臾變作煙。若能得一莫執一，妙法玄之又更玄。

巨勝歌

（張廣保點校）

024 破迷正道歌

正陽真人鍾離權述

經名：破迷正道歌。一卷，原題正陽真人鍾離權述，當出於唐後期至五代時期。底本出處：《正統道藏》洞真部衆術類。

若非符契天緣事，故把天機訣與君。片言半句無多字，萬卷仙經一語通。一訣便知天外事，掃盡旁門不見蹤。若言此理神仙道，天地虛無上下空。說破木金無間隔，真鉛真汞豈有形。誰知這箇天機理，便會日月得高奔。也無坎離並龍虎，也無烏兔各西東。非肝非肺非心腎，不干脾胃膽和精。非思非想非爲作，不在三田上下中。豈干夾脊至崑崙，不是精津炁血液，不是膀胱五臟神，此物在人身中出，四時春夏及秋冬。先天先地誰人識，二物相和重一斤，循環晝夜不曾空。依時採取知老嫩，只在西南産本位，試把天機輕撥動，謀得乾坤爲鼎器，南辰移入北辰位，太陽裏面藏玉兔，前弦之後尋藥物，兩弦之間爲採取，他是主時賓是我，調得浮沉歸一處，離坎本來無南北，若遇神仙親指訣，撮得陰陽歸掌内，這些金液還丹訣，果然採得先天炁，晝夜打交成一塊，初時上下風聲吼，雲滿山中遮日月，默默自然雲霧動，紫鳳烏兔交一處，虎繞龍蟠尋至寶，金烏玉兔自相争，這番子母裏相會，神炁歸根合本真。一點最初真種子，入得丹田萬古春，混沌未分豈有痕。緣來紅花一色新，二炁交結産胎嬰。自有超凡出死生。可爲無上道高人。玉膏流潤生光明。血化爲膏體似銀。太陰加減自和同。後弦之前炁停匀，先後存定祖和宗。我若浮時你却沉，沐浴潜藏總是空。震兑豈則在西東。捉住北斗周天輪，頃刻之間萬物生。不遇仙師莫强攻。日月擒來兩手中，自有龍吟虎笑聲。漸凝漸結紫雲生，此時一陣似朦朧。定裏時聞霹靂聲，金烏玉兔自相争，虎繞龍蟠尋至寶，這番子母裏相會，

盡是邪門小法功，愚迷執强難教化，
依然一盲引衆盲。有如餐松並服餌，
如何脫免死生根，有如忘形習定息，
如何百脉盡歸宗，有如呼吸想丹田，
到底胎仙學未成，有如息氣爲先天，
至老無成也是空，有如口鼻爲玄牝，
恰似滿網去包風，有如思心爲方寸，
怎得歸元見祖宗。更有積精爲鉛汞，
轉與金丹事不同，有執氣神爲子母，
亦隔天仙萬里程，有如開頂爲鍊養，
枉施功力謾勞神。更有縮龜並鍊乳，
正是邪門小法功，更有行炁爲火候，
九載三年悞了人。鼻頭閉息服元炁，
引得邪風肚裏鳴。假若識心並見性，
到頭終久做陰靈，知他多少閉門户，
勞漉空動骷髏形。止念降心爲清淨，
下梢終久是頑空。晝夜專行子午法，
天地豈有惡時辰。孤修閉息行存想，
執定尾閭爲命根，更有還元服水火，
更有採補吸婬精，更有仰天吸日月，
便道地魄是天魂，更有咂津爲造化，

斷除五味是修真，身體尪羸似鬼形。
曲身偃仰叩玉户，抱元守一運雙睛，
竦肩縮項思脊骨，搬運流珠想太陰。
更有書符並念咒，破券分環學隱形，
按摩吁呵六字訣，瞻星禮斗受辛勤。
入清吐濁爲丹本，陽關緊勒火飛騰，
炎炎遍身通透熱，呼作天真大道根。
看讀念讚持科籙，設壇拜醮望飛騰。
三千六百傍門法，不識隨形晝夜人。
有緣遭遇明師指，頃刻之間造化生，
一炁循環無阻礙，散在萬物與人身。
達人採得先天炁，一夜雷聲不暫停，
電光烟烟無窮數，二炁相交豈有形。
摧塌天關無可比，雷電風雨一齊生。
顛倒顛時交換位，無量火炁亂崢嶸，
虎繞藥鑪爭造化，龍蟠金鼎要飛騰，
四象五行歸戊己，烹鍊金液混元晶，
萬朵紫雲籠北海，千條百脉撞崑崙，
真炁輝輝星斗暗，紅光赫赫太陽昏，
加減自然分進退，前弦後弦定其真。
丹頭老嫩須亦認，抽添運用片時中。
結胎火候有時刻，真火炎炎燒宇宙，
乾坤上下盡通紅，畫夜一餐爲日用，

一水一火分爻象，一升一降自浮沉，
一來一去分賓主，一前一後有君臣，
一陰一陽爲天地，一剛一柔自均勻。
冬夏二至爲節候，春秋二分定寒温，
往來上下無形象，循環晝夜有時辰。
若非土祖相傳訣，豈知大道片時功。
驅回斗柄玄關理，斡轉天關萬象通，
片餉龍虎頻頻鬥，二物交合頃刻中，
擒得猩猩俱鬻突，混混沌沌未分明，
此時木金交併法，真鉛真汞天地晶。
只此火候金丹訣，全憑交結在黄庭。
混元一炁千年藥，萬劫常存不夜春，
三千刻内嬰兒象，百日功夫造化靈。
十月鍊成純陽體，自然寒暑不來侵，
瑞氣彩雲遮五體，鸞鶴對舞面前迎，
玉女雙雙持紫詔，名曰方號喚真人。
金光罩體人難視，節制儀威左右行，
仙鶴接引朝元去，白日飛昇謁上京。

破迷正道歌

（張兆裕點校）

025 太上洞真凝神修行經訣

經名：太上洞真凝神修行經訣。一卷。實即鍾離權《破迷證道歌》之後半部分。出於唐代後期。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

一訣便知天地理，掃蕩邪門不見蹤，混沌凝神神仙道，天地虛無上下空。此訣不在口持念，心開悟解出凡籠。說破木金無間隔，真鉛真汞天地精，誰知這箇神仙理，悟得此訣便成功。也無坎離并龍虎，也無烏兔各西東，非肝非肺非心腎，豈干脾胃膽和精？非想非爲作無爲，不凝真炁謾勞神，不在三田上下出，豈干夾脊至崑崙？不是精津炁血液，不是勝光五臟神。此物不在人身出，不在春夏及秋冬，先天先地誰人識，二炁交合各一斤。弦望晦朔合本數，環晝巡夜不曾停，依時採取壹嫩片，採向中間并甲庚。出在西南爲產藥，慢慢調和入艮宮，試把天機輕撥動，真炁時時聚太空。悟得乾坤爲鼎器，顛倒宇宙任根蹤，南辰移入北辰位，金烏飛入玉蟾宮。太陽裏面藏玉兔，太陰加減自和同，前弦之後尋藥物，後弦之前炁停勻。兩弦之間爲採取，先後存亡定祖宗，他是王人誰是我，我若浮時你却沉。調和浮沉爲一處，沐浴潛藏總是空。坎離本來無南北，震兑豈則有西東？嫩片入盆無間隔，捉住北斗周天輪。撥得陰陽歸掌内，頃刻中間造化生。這些金液還丹法，不遇仙師莫强攻，果然採得先天炁，日月擒來兩手中。晝夜打交成一塊，自有龍吟虎嘯聲。初時上下風聲吼，風漸凝時結紫雲，生雲滿出遮日月，此時一陣似洪濛。默默自然雲霧動，定裏時聞霹靂聲，鸞鳳龜蛇交一處，金烏玉兔自相爭。虎遶龍蟠尋至寶，金公姹女結婚姻，這番子母重相會，神炁歸根合本真。一點最初真種子，鍊入丹田萬古春。先天先地歸一處，混沌未分豈有根？生發自然合聖理，綠葉紅花一色新，水火上下頻澆灌，二炁凝結産胎嬰。白日自然生神祖，超凡入聖出死生。修鍊百日無虧欠，血化凝膏體似銀，真炁薰蒸無寒暑，世上方爲道高人。乾陽煅鍊三百日，驟雨顛風滿太空，電光晃耀無窮數，雷震天關鬼神驚。慧火煅鍊三百日，内外明靈表裏真，掀翻宇宙飛白雪，顛倒陰陽無夜春，換骨迴陽身不朽，九還七返結真形。聚則成形散爲炁，返本還元太虛同。變化往來人莫測，口口相傳古到今。其中便合天地理，神仙口訣不虛論。更要保守三五載，百千萬億劫無窮。會得金液還丹法，乘鸞跨鳳自飛騰，若更百萬千千劫，不能逐一細分陳。堪歎世上修真者，總與天仙道不同，三千六百傍門法，分散萬物與人身，大道目前人不識，

達人採取先天炁，一夜雷聲不暫停。
電光晃耀無窮數，二炁相交豈有形？
摧塌天關無可比，風雨雷電一齊生，
顛倒陰陽交換位，無量天炁亂爭榮。
虎遶藥爐爭造化，龍蟠金鼎要張騰，
四象五行歸戊己，烹煎煅鍊混元精。
瑞炁煌煌星斗暗，紅光赫赫太陽昏，
加減自然分進退，弦前弦後定其真。
金丹老嫩須認識，抽添運用片時功，
結胎火候知時刻，時時刻刻自然昇。
真火炎焰燒宇宙，乾坤上下自通紅，
一水一火分爻象，一昇一降定浮沉，
一來一往分賓主，一前一後有君臣，
一陰一陽爲天地，一剛一柔自停匀。
冬夏二炁爲節候，春秋二炁定寒温，
來往上下無形象，巡環晝夜有時辰。
驅迴斗柄玄關理，斡轉天關萬象通。
片餉龍虎頻頻鬥，二物相交頃刻中，
帶得惺惺歸谷竅，混混沌沌自分明。
此是木金交併法，真鉛真汞天地精。
只此火候金丹訣，全憑交結在朱靈，
混沌一炁千年藥，萬劫常存不夜春。
三千日内凝生象，百日功分造化靈，
十月鍊就純陽體，自然寒暑不相侵。
功成行滿神胎就，抽胎換骨返長生。
瑞氣綵雲遮玉體，青鸞白鶴引前行，
玉女金童持紫詔，諸天天仙左右迎。
金光罩體人難視，九天仙樂一齊鳴，
騰雲駕霧朝元去，飛昇直上九霄京。

太上洞真凝神修行經訣

（張廣保點校）

026 秘傳正陽真人靈寶畢法

經名：秘傳正陽真人靈寶畢法。簡稱《靈寶畢法》，三卷，原題鍾離權著，呂嵒傳，出於唐後期至五代時期。底本出處：《正統道藏》太清部。

靈寶畢法序

道不可以言傳，不可以名紀。歷古以來，昇仙達道者，不爲少矣。僕志慕前賢，心懷大道，不意運起刀兵，時危世亂，始以逃生，寄跡江湖巖谷，退而識性留心，唯在清淨希夷。歷看丹經，累參道友，止言養命之小端，不説真仙之大道。因於終南山石壁間，獲收《靈寶經》三十卷。上部《金誥書》，元始所著。中部《玉録》，元皇所述。下部《真源義》，太上所傳。共數千言。予宵衣旰食，遠慮深省，乃悟陰中有陽，陽中有陰，本天地升降之宜，日月交合之理。氣中生水，水中生氣，亦心腎交合之理。比物之象，道不遠人。配合甲庚，方驗金丹之有準。抽添卯酉，自然火候之無差。紅鉛黑鉛，徹底不成大藥。金液玉液，到頭方是還丹。從無入有，常懷征戰之心。自下升高，漸入希夷之域。抽鉛添汞，致二八之資道生形，因形立名。名之大者，天地也。天得乾道而積氣，以覆於下。地得坤道而托質，以載於上。覆載之間，上下相去八萬四千里，氣質不能相交。天以乾索於坤而還於地中，其陽負陰而上升。地以坤索於乾而還於天中，其陰抱陽而下降。一升一降運於道，所以天地長久。

《真原》曰：天地之間，親乎上者爲陽，自上而下四萬二千里，乃曰陽位。親乎下者爲陰，自下而上四萬二千里，乃曰陰位。既有形名，難逃度數。且一歲者，四時、八節、二十四氣、

秘傳正陽真人靈寶畢法卷上

正陽真人鍾離權雲房著

純陽真人呂嵒洞賓傳

小乘安樂延年法四門

匹配陰陽第一

《玉書》曰：大道無形，視聽不可以見聞。大道無名，度數不可以籌筭。資道生形，因形立名。名之大者，天地也。天得乾道而積氣，以覆於下。地得坤道而托質，以載於上。覆載之間，上下相去八萬四千里，氣質不能相交。天以乾索於坤而還於地中，其陽負陰而上升。地以坤索於乾而還於天中，其陰抱陽而下降。一升一降運於道，所以天地長久。

《真原》曰：天地之間，親乎上者爲陽，自上而下四萬二千里，乃曰陽位。親乎下者爲陰，自下而上四萬二千里，乃曰陰位。既有形名，難逃度數。且一歲者，四時、八節、二十四氣、

七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰爲一日，五日爲一候，三候爲一氣，三氣爲一節，二節爲一時，四時爲一歲。一歲以冬至節爲始，是時也，地中陽升。凡一氣十五日，上升七千里。三氣爲一節，一節四十五日，陽升共四萬二千里，正到天地之中，而陽合陰位，陰中陽半，其氣爲温，而時當春分之節也。過此陽升而入陽位，方曰得氣而升，亦如前四十五日立夏。立夏之後，四十五日夏至。夏至之節，陽升通前計八萬四千里以到天，乃陽中有陽，其氣熱，積陽生陰，一陰生於二陽之中，自夏至之節爲始，是時天中陰降。凡一氣十五日，下降七千里。三氣爲一節，一節四十五日，陰降共二萬一千里。二節爲一時，一時九十日，陰降共四萬二千里，以到地之中，而陰交陽位。是時陽中陰半，其氣爲凉，而時當秋分之節也。過此陰降而入陰位，方曰得氣，而降亦如前四十五日立冬。立冬之後，四十五日冬至。冬至之節，陰降通前計八萬四千里以到地，乃陰中有陰，其氣寒。積陰生陽，一陽生於二陰之中。自冬至之後，一陽復升，如前運行不已，周而復始，不失於道。冬至陽生，上升而還天。夏至陰生，下降而還地。夏至陽升到天而一陰來至，冬至陰降到地，而一陽來至，故曰：冬至陽生，上升而還其天地覆載之間，比也。氣比陽，而液比陰。子午之時，比夏至、冬至之節。卯酉之時，比春分、秋分之節。以一日比一年，以一日用八卦時比八節。子時腎中氣生，卯時氣到肝。肝爲陽，其氣旺陽升，以入陽位，其春分之比也。午時氣到心，積氣生液，夏至陽升到天，而陰生之比也。午時心中液生，酉時液到肺。肺爲陰，其液盛陰降，以入陰位，其秋分之比也。子時液到腎，積液生氣，冬至陰降到地，而陽生之比也。周而復始，日月循環，無損無虧，自可延年。

《真訣》曰：天地於道一得之，惟人同天地。以心比天，以腎比地，肝爲陽位，肺爲陰位。心腎相去八寸四分，

能留之，隨呼而復出，本宫之氣反而爲天地奪之，是以氣散難生液，液之少難生氣。當其氣旺之時，日用卯卦，而於氣也多入少出，强留在腹，當時自下而升者，不出自外而入者，暫住二氣相合，積而生五臟之液，還元愈多，積日累功，見驗方止。

《道要》曰：欲見陽公長子，須是多入少出。從他兒女相争，過時求取真的。乃積氣生液，積液生氣，匹配氣、液相生之法也。行持不過一年，奪功以一並三。百日爲期，旬日之見驗。進得飲食而疾病消除，頭目清利而心腹空快，多力少倦，腹中時聞風雷之聲，餘驗不可勝紀。

解曰：陽公長子者，乾索須坤，如氣升而上也。兒是氣，自腎中升。女是液，自心中降。相争而上下之故，閉氣而生液，匹配兩停，過時自得真水也。

聚散水火第二

《金誥》曰：所謂大道者，高而無上，引而仰觀其上無上，莫見其首。所謂大道者，卑而無下，俛而俯察其下無下，莫見其基。始而無先，莫見其前。終而無盡，莫見其後。大道之中而生天地，天地有高下之儀。天地之中而有陰陽，陰陽有始終之數。一上一下，仰觀俯察，可以賾其機。一始一終，度數籌筭，可以得其理。以此推之，大道可知矣。

《真原》曰：即天地上下之位，而知天地之高卑。即陰陽終始之期，而知天道之前後。天地不離於數，數終於一歲。陰陽不失其宜，分於八節。冬至一陽生，春分陰中陽半，過此純陽而陰盡。夏至陽太極而一陰生，升降如前。上下終始，雖不能全盡大道，而不失大道之體。欲識大道，當取法於天地，而審於陰陽之宜也。

比喻曰：以心、腎比天地，以氣、液比陰陽，以一日比一年。日用艮卦比一年用立春之節，乾卦比一年用立冬之節。天地之中，親乎下者爲陰，自下而上四萬二千里，乃曰陰位。冬至陽生而上升，時當立春陽，升於陰位中二萬一千里，是陽難勝於陰也。天地之中，親乎上者爲陽，自上而下四萬二千里，乃曰陽位。夏至陰生而下降，時當立冬，陰降而下離天六萬三千里，去地二萬一千里，是陰得位而陽絶也。一年之中立春比一日之時，艮卦也，腎氣下傳膀胱，在液中微弱難升也。一年之中立冬比一日之時，乾卦也，乾卦心液下入，將欲還元，復入腎中，乃陰盛陽絶之時也。人之致病者，陰陽不和，陽微陰多，故病多。

《真訣》曰：陽升立春，自下而上，不日而陰中陽半矣。艮卦氣微丑寅陰降立冬，自上而下，不日而陽中陰半矣。乾卦氣散戌亥。天地之道如是。惟人也，當艮卦氣微，不知養氣之端。乾卦氣散，不知聚氣之理。日夕以六慾七情耗散元陽，使真氣不旺，走失真氣，使真液不生，所以不得如天地之長久者，蓋以此矣。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得長生在世。朝屯者，蓋取一陽爲屈而未伸之義，其在我者，養而伸之，勿以耗散。暮蒙者，蓋取童蒙求我以就明

棄暗，乃陰間求陽之義，其在我者，昧而明之，勿以走失。是以日出當用艮卦之時，以養元氣，勿以利名動其心，勿以好惡介其意。當披衣靜坐，以養其氣。絶念忘情，微作導引。手脚遞互伸縮三五下，使四體之氣齊生，內保元氣上升以朝於心府。或咽津一兩口，搓摩頭面三、二十次，呵出終夜壅聚惡濁之氣。久而色澤充美，肌膚光潤。艮卦養元氣。又於日入用乾卦之時，以聚元氣。當入室靜坐咽氣，搐外腎。咽氣者，是納心火於下。搐外腎者，是收膀胱之氣於內。乾卦聚元氣。合腎氣之火，三火聚而爲一，以補暖下田。無液則聚氣生液，有液則煉液生氣，名曰聚火，又曰太一含真氣也。早朝咽津摩面，手足遞互伸縮，名曰散火，又名曰小煉形也。

《道要》曰：花殘葉落深秋，楊妃懶上危樓。欲得君民和會，當時宴罷頻收。此納心氣而收膀胱氣，不令耗散而相合腎氣，以接坎卦氣，海中新生之氣也。必以交立冬爲首，見驗方止。三元乾、艮、震也。

解曰：花殘葉落深秋者，如人氣弱日暮之時，陽氣散而不升，故曰懶上危樓。樓者，重樓也。心爲君火，膀胱民火，咽氣搐外腎，聚而爲一，故曰和會。宴乃咽也，收乃搐也。早辰功不絶者，此法爲主本也。

交媾龍虎第三

《金誥》曰：太元初判而有太始，太始之中而有太無，太無之中而有太虛，太虛之中而有太空，太空之中而有太質。太質者，天地也。天地清濁，其質如卵而玄黃之色，乃太空之中一物而已。陽升到天太極而生陰，以窈冥抱陽而下降。陰降到地太極而生陽，以恍惚負陰而上升。一升一降，陰降陽升，與天地行道而萬物生成也。

《真原》曰：天如覆盆，陽到難升。地如磐石，陰到難入。冬至而地中陽升，夏至到天，其陽太極而生陰。所以陰生者，以陽自陰中來而起於地，恍恍惚惚，氣中有水，其水無形，夏至到天中陰降，冬至到地，其陰太極而陽生。所以陽生者，以陰自陽中來而出於天，杳杳冥冥，水中有氣，其氣無形，冬至到地，積水生氣，是曰陰太極而陽

形。坎卦到腎，接著腎水，則太極而生氣者如此。可以比陽升陰降，至太極而相生。所生之陰陽，陽中藏水，陰中藏氣也。

《真訣》曰：腎中生氣，氣中有真水。心中生液，液中有真氣。真水、真氣乃真龍、真虎也。陽到天而難升，太極生陰。陰到地而難入，太極生陽。天地之理如此。惟人也，不得比天地者，六慾、七情感物喪志，而耗散元陽，走失真氣。當離卦腎氣到心，神識內定，鼻息少入遲出，綿綿若存，而津滿口勿吐勿咽，自然腎氣與心氣相合，太極生液。以液與真水相合，真氣戀液，真水戀氣。本不相合，蓋液中有真氣，氣中有真水，互相交合相戀而下，名曰交姤龍虎。若以火候無差，而抽添合宜，三百日養就真胎而成大藥，煉質焚身，朝元超脫之本也。

《道要》曰：一氣初回元運，真陽欲到離宮，捉取真龍真虎，玉池春水溶溶。此恐泄元氣而走真水於身外也。氣、水不交，安成大藥。當此年中用月，以冬至爲始，日中用時，以離卦爲期。或以晚年奉道，根源不固，自度虛損而氣不足之後，十年之損，一年用功補之，名曰採補還丹。補之過數，止行此法，名曰水火既濟。可以延年益壽，乃曰人仙。

《真原》曰：陰不得陽不生，陽不得陰不成。積陽而神、麗乎天而大者，日月也，日乃真陽而得真陰相成也。積陰而形壯於地而貴者，金玉也，金玉乃真陰而得真陽以相生也。戊亥行持，離卦採藥，乾卦進火。

比喻曰：真陽比心液中真氣，真陰比腎氣中真水。真水不得真氣不成。真水、真氣既生，真氣不得真水不成。真水、真氣既於離卦和合於心上肺下，如子母之相戀，夫婦之相愛。自離至兌，兌卦陰旺陽弱之時，比日月之下弦，金玉之在晦，至旦數足生明。金玉以陽生陰，氣足生寶，金玉成寶者，蓋以氣足而進之以陽。日月生明者，蓋以數足而受之以魂。比於乾卦進火，鍊陽無衰火，以加數而陽長生也。

燒煉丹藥第四

《金誥》曰：天地者，大道之形。陰陽者，天地之道。寒、熱、温、凉，形中有氣也。雲、霧、雨、露，氣中有象也。地氣上升，騰而爲雲，散而爲雨。天氣下降，散而爲霧，凝而爲露。積陰過，則霧爲煙、爲雲、爲霞。陰中伏陽，陽氣不降，擊搏而生雷霆。陽中伏陰，陰氣不凝，堅固而生雹霰。陰陽不合，相對而生閃電。陰陽不匹配，亂交而生虹蜺。積真陽以成神，而麗乎天者星辰。積陰以成形，而壯乎地者土石。星辰之大者日月，土石之貴者金玉。陰陽之後，十年之損，一年用功補之，名曰

《真訣》曰：離卦龍虎交姤，名曰採藥。時到乾卦，氣液將欲還元，而生膀胱之上、脾胃之下、腎之前、臍之後、肝之左、肺之右、小腸之右、大腸之左，當時脾氣旺而肺氣盛，心氣絶而肝氣弱。真氣本以陽氣相合而來，既以陽氣弱而真氣無所戀，徒勞用工，而採合必於此時。神識内守，鼻息綿綿，以肚腹微脊臍腎，覺熱太甚，微放輕，勒腹臍。未熱緊勒，漸熱即守常，任意放志，以滿乾坤，乃曰勒陽關而鍊丹藥。使氣不上行，以同真水經脾宫，隨呼吸而搬運於命府黄庭之中。氣液造化，時變而爲精，精變而爲珠，珠變而爲汞，汞變而爲砂，砂變而爲金，乃曰金丹。其功不小矣。

《道要》曰：採藥須憑玉兔，採藥心氣，玉兔腎水。成親必藉黄婆，等到雍州相見，雍州乾卦。奏傳一曲陽歌。此乃與採藥日用對行。凡以晚年補完，十損一補之，此法名曰鍊汞補丹田。補之數足，止於日用。離卦採藥，乾卦燒煉，勒陽關。春冬多採少鍊，乾一而離二倍用功也。秋夏少採多鍊，離一而乾二倍用功也。隨年月氣旺採煉之，功驗在前，可延年住世而爲人仙。若以補數既足見驗，進功謹節。用功採藥一百日，藥力全。二百日，聖胎堅。三百日，真氣生而胎仙完。凡藥力全而後進火加數，乃曰火候。凡聖胎堅後，火候加至小周天數。凡胎圓真氣生，火候加至，乃曰周天火候。是採藥而交姤龍虎，煉藥而進火，方爲入道。當絶迹幽居，心在内觀，内境不出而外境不入，如婦養孕，龍之養珠。雖飲食猶恐有失有損，心不可暫離於道也。

解曰：藥是心中真氣，兔是腎中真水，黄婆是脾中液，和合氣水而入黄庭。雍州，乾卦，勒陽關也。

右小乘法四門係人仙。

秘傳正陽真人靈寶畢法卷上

正陽真人鍾離權雲房著
純陽真人吕嵒洞賓傳

中乘長生不死法三門

肘後飛金晶第五

《金誥》曰：陰陽升降，不出天地之内。日月運轉，而在天地之外。東西出没，以分晝夜。南北往來，以定寒暑。晝夜不息，積日爲月，魄也。歲之積月者，以其律中起吕，吕中起律也。日月運行，以合天地之機，不離乾坤之數。萬物生成雖在於陰陽，而造化亦資於日月。

《真原》曰：天地之形，其狀如卵。六合於中，其圓如毬。日月出没，運行一天之上，一地之下。上下東西，周行如飛輪。東生西没，日行陽道。西生東没，月行陰道。一日之間而分晝夜。冬至之後，日出自北而南。夏至之後，日出自南而北。冬之夜乃夏之日，夏

之夜乃冬之日。一年之間而定寒暑。日月之狀，方圓八百四十里。四尺爲一步，三百六十步爲一里。凡八刻二十分爲一時，十二時爲一日。一月者，三十日，共三百六十時，計三千刻、一十八萬分也。且以陽行乾，其數用九。陰行坤，其數用六。魄中魂生，本自旦日。蓋其九不對六，故三日後月魄生魂。凡一晝夜、一百刻、六千分，魂於魄中一進七十里。六晝夜共進四百二十里，魄中魂半，乃曰上弦。又六晝夜進四百二十里，通前共八百四十里，魄中魂全而陽滿陰位，乃曰月望。自十六日爲始，魂中生魄，凡六晝夜共進四百二十里，而魂中魄半，乃曰下弦。又六晝夜進四百二十里，通前共進八百四十里，而魂中魄全。月中尚有餘光者，蓋六不盡九，故三日後月魄滿宮，乃曰月晦。月旦之後，六中起九。月晦之前，九中起六。數有未盡，而生後有期。積日爲月，積月爲歲。一歲以月言之，六律、六吕，以六起數，數盡六位。六六三十六，陰之成數也，以日言之，五日一候，七十二候，八九之數。至重九，以九起數，數盡六位。六九五十四者，陽之成數也。一六，一九，合而十五。十五，氣之數。二十四氣當八節之用，而見陰陽升降之宜。一六、一九，以四爲用，變爲陽數二百一十六，陰之數一百四十四，計三百六十之數而足滿周天。

比喻曰：陰陽升降在天地之内，比心腎、氣液交合之法。日月運轉在天地之外，比肘後飛金精之事也。日月交合，比進火之法加減。陽升陰降，無異於日月之魂魄。日往月來，無異於心腎之氣液。冬至之後，日出乙位，日没庚位，晝四十刻，自南而北。冬至之後，凡九日，東生西没，共進六十分至春分。晝夜停停，而夏至爲期，晝六十刻，日出甲位，日没辛位。夏至之後，凡九日，自北而南，東生西没，共退六十分至秋分。晝夜停停，而冬至爲期，晝四十刻。準前後，進自南而北，其數用九也。月旦之後，三日魂生，魂生於魄。六日兩停，又六日魂全，其數用六也。歲之夏至，月之十六日，乃日用離卦之法，乃人之午時也。歲之冬至，月之旦，乃日用坎卦之法，乃人之子時也。天地陰陽升降之宜、日月魂魄往來之理，尚以數推之，交合有序，運轉無差，人之心腎氣液、肝肺魂魄，日用雖有節次，年月豈無加減乎。

《真訣》曰：坎卦陽生，當正子時，非始非終，艮卦腎氣交肝氣。未交之前，静室中披衣握固，正坐盤膝，蹲下腹肚，須臾升身前出胸，而微偃頭於後。後閉夾脊雙關，肘後微扇一二伸腰，自尾閭穴如火相似，自腰而起，擁在夾脊，慎勿開關，即時甚熱氣壯，漸次開夾脊關，而放氣過關。仍仰面，腦後緊偃，以閉上關，慎勿開之，即覺熱極氣壯，漸次入頂，以補泥丸髓海。須身耐寒暑，方爲長生之基。次用還丹之法如是前件，出胸伸腰，閉夾脊，蹲而升之腰間。火不起，當静坐内觀，如法再作，以至火起爲度。自丑行之，至寅終而可止。乃曰肘後飛金晶，又曰抽鉛，使腎氣生肝氣也。且人身脊骨

二十四節，自下而上三節，爲內腎相對。自上而下三節，名曰天柱。天柱之上名曰玉京，玉京之下，內腎相對尾閭穴之上，共十八節，其中曰雙關，上九、下九。當定一百日，遍通十八節而入泥丸。必於正一陽時坎卦行持，乃曰肘後飛金晶。離卦採藥，乾卦進火燒藥，勒陽關始一百日，飛金晶入腦。一百日藥力全。三關一撞，直入上宮泥丸。自坎卦爲始，至艮卦方止。自離卦採藥，更無腎氣相合，而肝氣自生心氣，二氣純陽，二八陰消，薰蒸於肺，而得肺液下降，包含真氣，日得黍米之大而入黃庭，方曰內丹之材。百日無差藥力全。凡離卦採藥，用法依時，內觀轉加精細。若乾卦進火、勒陽關，自兌卦爲始，終在乾卦。如此又一百日之後，二百日後，自坎至艮，自兌至乾。一肘後飛金晶，自坎坐至震卦方止。離卦採藥之時，法如舊，以配自坤至乾卦行持，即是三百日無差，聖胎自堅。三百日聖胎自堅。勒陽關法自坤卦爲始，而坐至乾卦方止。如此又一百日足，泥丸充實，返老還童，不類常人。採藥就胎仙完而真氣生，形若彈圓，色同朱橘，永鎮丹田，而作陸地神仙。三百日後，行持至離卦罷採藥，坤卦罷勒陽關，即行玉液還丹之道。故自冬至後方曰行功，三百日胎完氣足，而內丹就、真氣生。凡行此法，方爲五行顛倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配陰陽，使氣液相生，見驗方止。次要聚散水火，使根源牢固而氣行液注，見驗方止。次開上關。貪向楊州聚會者，在日爲午時，在卦爲離。聚交姤龍虎燒煉丹藥，使採補還丹而煅煉鉛汞，見驗方止。上項行持乃十損一補之數足，而氣液相生，見驗方止。日中擇小乘之法，自可延年益壽。若以補完堅固，見驗方止，方可年中擇月，冬至乾爲六宮，火是氣也。勒陽關而聚氣，以肺爲金而下腎之下田，故曰火滿金田，乃乾卦行勒陽關，聚火下田之節。月中擇日，甲子之日。日中擇時，坎、離、乾卦三時爲始。一百日自坎至艮，自兌至乾。二百日後，自坎至震，自坤至乾。凡此下功，必於幽室靜宅之中，以遠婦人女子，使雞犬不聞聲，臭穢不入鼻，五味不入口，以絕七情六慾。飲食多少，寒熱有度。雖寤寐之間，而意恐損失。行功不勤，難成於道。如是三百日，看應驗如何。

《道要》曰：日月並行復卦，子時蹲升數日開關，貪向楊州聚會，離卦交姤六宮火滿金田。乾宮。

解曰：日月並行復卦者，一陽生時，在日為子時，在年為冬至也。所謂擇月擇日時也。蹲升已在前法。說在日為子時，是定一百日。開關是先開中關，次開上關。貪向楊州聚會者，在人為心，在日為午時，在卦為離。聚會者，真陰、真陽交姤，故曰採藥。乾為六宮，火是氣也。勒陽關而聚氣，以肺為金而下腎之下田，故曰火滿金田，乃乾卦行勒陽關，聚火下田之時，坎、離、乾卦三時為始。終南路上逢山，升身頻過三關，貪向楊州聚會，爭如少女燒天。

解曰：終南者，聖人隱意在中男也，中男即坎卦。艮為山，山是艮卦飛金晶，至巽卦方入第二百日。下功之時，升身頻過三關。貪向楊州聚會，說已在前。爭如少女燒天者，少女是兌卦也。勒陽關至乾卦而方止

兗州行到徐州，起來走損車牛，爲戀九州歡會，西南火入雍州。

解曰：兗州，艮卦。徐州，巽卦。自艮卦飛金晶，至巽卦方止也。起來走損車牛，車爲陽，牛爲陰，是夾脊一氣飛入泥丸也。九州在人爲心，在日爲午時，與前採藥同也。西南，坤卦也。雍州，乾卦也。勒陽自坤至乾方止，第三百日下功之時也。

此是日用事，乃曰三元用法。飛金晶入腦，下田返上田。採藥下田，乃曰三元中田燒藥，進火中田返下田，用事。中乘之法，已是地仙，見驗方止。始覺夢寐多有驚悸，四肢六腑有疾不療自愈。閉目暗室中，圓光如蓋，周匝圍身。金關玉鎖封固堅牢，絶夢泄遺漏。雷鳴一聲，關節氣通。夢寐若抱嬰兒歸，或若飛騰自在。八邪之氣不能入，心境自除以絶慾，内觀則朗而不昧，晝則神采清秀，夜則丹田自暖。上件皆是得藥之驗，驗既正，當謹節用功，以前法加添，三百日胎仙圓胎。圓之後，方用後功。

玉液還丹第六

《玉書》曰：真陰、真陽，相生相成。見於上者，積陽成神。神中有形，而麗乎天者，日月也。見於下者，積陰成形。形中有神，而麗乎地者，金玉也。金玉之質，隱於山川，秀媚之氣浮於上，而日月交光。草木受之，以爲禎祥。鳥獸得之，以爲異類耳。

《真原》曰：陽升到天，太極生陰，陰不足而陽有餘，所以積陽生神。陰降到地，太極生陽，陽不足而陰有餘，所以積陰生形。上之日月，下之金玉，真陽有神，真陰有形。其氣相交而上下相射，光盈天地，則金玉可貴者，良罷採藥，坤卦罷勒陽關。只此兑卦下以此也。是知金玉之氣凝於空，則爲瑞氣祥煙。入於地則變醴泉、芝草。人民受之而爲英傑，鳥獸得之而生奇異。蓋金玉之質雖産於積陰之形，而中抱真陽之氣，又感積陽成神之日月，真陰、真陽之下射而寶凝矣。

比喻曰：積陰成形而内抱真陽以爲金玉，比於積藥而抱真氣以爲胎仙也。金玉之氣入於地而爲醴泉、芝草者，比於玉液還丹田也。金玉之氣凝於空而爲瑞氣、祥煙者，比於氣鍊形也。凡金玉之氣入於地，隨陰降而還。既隨陰陽升降，自有四時可以液還丹田。凡金玉之氣冲於天，隨陽升而起。隨陽升降，而於四時加減一日改移也。

《真訣》曰：採補見驗，年中擇月，月中擇日，日中擇時。三時用事，一百日藥力全，二百日聖胎堅，三百日真氣生，胎仙圓。謹節用功，加添依時，三百日數足之後，方行還丹鍊形之法。凡用艮卦飛金晶入腦，止於巽卦而已，此言畢金晶三百日後也。離卦罷採藥，坤卦罷勒陽關。只此兑卦下手勒陽關，至乾方止。既罷離卦，添入咽法鍊形。咽法者，以舌攪上齶兩頰之間，先咽了惡濁之津，次退舌尖，以滿玉池，津生不漱而咽。凡春三月，肝氣旺而脾氣弱，咽法日用離卦。凡夏三月，心氣旺而肺氣弱，咽法日用巽卦。以舌滿上下，而玉池雙收兩頰虚咽爲法。凡秋三月，肺氣旺而肝氣弱，咽法日用艮卦。凡冬三月，腎氣旺而

心氣弱，咽法日用震卦。飛金晶法，咽亦不妨。凡四季之月，脾氣旺而腎氣弱，人以腎氣爲根源，四時皆有衰弱。每四時季月之後十八日，咽法日用兑卦，仍與前咽法者並用之。獨於秋季，止用兑卦咽法，而罷艮卦之功。凡以咽法，先依前法而咽之。如牙齒玉池之間而津不生，但以舌滿上下而閉玉池收兩頰，以虛咽而爲法止咽氣，氣中自有水也。咽氣如一年三十六次至四十九次。爲數，又次一年八十一次又一百八十一次。爲見驗，乃玉液還丹之法。行持不過三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真氣愈盛。若不行此玉液還丹之法，而於三百日養就内丹，真氣纔生，艮卦飛金晶，一撞三關，上至泥丸，當行金液還丹之法。自頂中前下金水一注，下還黄庭，變金成丹，名曰金丹。行於深密幽房，風、日凡人不到之處，燒香疊掌，盤膝坐，以體蹲而後升，纔覺火起，正坐絶念忘情，内觀的確艮卦飛金晶入頂，但略昂頭偃項，放令頸下如火，方點頭向前，低頭曲項，退舌尖進後，以抵上齶，上有清冷之水，味若甘香，上徹頂門，下通百脉。鼻中自聞一種真香，舌上亦有奇味，不漱而咽下，還黄庭，名曰金液還丹。春、夏、秋、冬不拘時候，但於肘後飛金晶入腦之後，節次行此法，自兑至巽而已。晚間勒陽關法，自兑至乾而已。尺行此法謹期，不限年月日，見驗方止。身體光澤，神氣秀媚，漸畏腥穢以衝己腹。凡住世、長生不死而已，不能超脱也。

《道要》曰：識取五行根蒂者，方知春夏秋冬，時飲瓊漿數盞，醉歸月殿遨遊。

解曰：識取五行根蒂，方知相生相尅而用卦時不同，以行咽法，方知春夏秋冬改移有時候也。瓊漿，玉液也。月殿，是丹田。醉，則咽多也。

東望扶桑未曉，後升前偃無休，驟馬數遊宇宙，長男只到楊州。

解曰：東望扶桑未曉者，日未出艮卦之時，後升飛金晶也。前偃，玉液還丹。驟馬，起火玉液煉形也。遨遊宇宙，遍滿四肢也。長男，震卦。只到楊州，離卦也。玉液煉形，自震卦為始，至離卦方止也。

此採藥三百日，數足胎圓，而飛金晶減一卦，勒陽關如舊。罷採藥，添入咽法。咽法隨四時而已，此係煉形法。用卦候添入煉形，自震卦爲始，離卦爲之間舊痕殘靨自然消除，涕淚、涎、汗亦不見有也。聖丹生味，靈液透香，口鼻之間常有真香奇味，漱成凝酥，可以療人疾病，遍體皆成白膏。上件皆玉液還丹煉形之驗也。驗既正，當謹節用功，依法隨時而行後事。

金液還丹第七

《金誥》曰：積陽成神，神中有形，有神，一生於金，金生於玉。隨陰陽而

生没者，日月之光也。因數生光，數本於乾坤。隨陰陽而升降者，金玉之氣也。因時起氣，時本於天地。

《真原》曰：數行日月，數用六、九。乾坤之數、金玉之氣春夏上升，秋冬下降。升降，天地之時。金生於土，土生於石，石生於玉，見於成形而在下者如此。日中金烏，月中玉兔，日待月魄而光，見於成神而在上者如此。

比喻曰：日月比氣也，腎氣比月，而心氣比日。金玉比液也，腎液比金，而心液比玉。所謂玉液者，本自腎氣上升而到於心，以合心氣，二氣相交而過重樓，閉口不出而津滿玉池，咽之而曰玉液還丹；升之而曰玉液煉形。是液本自腎中來，而生於心。亦比土中生石，石中生玉之説也。所謂金液者，腎氣合心氣而不上升，薰蒸於肺，肺爲華蓋，下罩二氣，即日而取肺液，在下田自尾閭穴升之，乃曰飛金晶入腦中，以補泥丸。補足自上復下降，而入下田，乃曰金液還丹。既還下田，復升遍滿四體前後上升，乃曰金液煉形。是亦金生於土之説也。凡欲煉形飛金晶者，當在淨室中，切禁風、日，遥焚香密啓：

三清上聖，臣所願長生在世，傳行大道，演化告人，當先自行煉形之法，欲得不畏寒暑，絶啗穀食，逃於陰陽之外。呪畢乃咽之。

《真訣》曰：背後尾閭穴曰下關，夾脊曰中關，腦下曰上關。始飛金晶以通三關，腎比地，心比天，上到頂以比九天。玉液煉形，自心至頂，以通九天。三百日咽，大藥就，胎仙圓，而真氣生。前起則行玉液煉形之舊道，後起則行飛金晶之舊道。金晶玉液，行功見驗，自坎卦爲始，後起一升入頂，以雙手微閉雙耳内觀，如法微咽於津。乃以舌抵定牙關，下閉玉池，以待上齶之津，下而方咽，咽畢復起，至艮卦爲期。春冬兩起一咽，秋夏五起一咽。凡一咽數，秋夏不過五十數，春冬不過百數。自後咽罷升身前起，以滿頭面、四肢、手指氣盛方止。再起再升，至離卦爲期。凡此後起咽津，乃曰金液還丹。還丹之後而復前起，乃曰金液煉形。自艮卦之後煉形，至離卦方止。以後起到兑卦勒陽關，至乾卦方止。以後起到頂，自上而下，號曰金液還丹。金丹之氣，前起自下而上，曰金液煉形形。顯丹煉形既，前後俱起，兼了焚身。凡行此等，切須謹節苦志而無懈怠，以見驗爲度也。

《道要》曰：起後終宵閉耳者，為行金液對飲金波，宴到青州方住，日西又聽陽歌。

解曰：起後終宵閉耳，為行金液還丹須是肘後飛金晶，一撞三關，其氣纔起，急須雙手閉耳。耳是腎波之門，恐泄腎氣於外而不入腦中也。隨時對飲金波者，既覺氣入腦中。即便依前法點頭曲項，退舌尖，近拄上齶，清甘之水有奇異是驗，甘若蜜也。當艮卦飛金晶一咽，至震卦方止。再起再升，至離青州，乃震卦也。日西，兑卦也。又聽陽歌者，自兑卦勒陽關，直

至乾卦，日用離卦，不必採藥也。

飲罷終宵火起，前升後舉焚身，雖是不拘年月，日中自有乾坤。

解曰：此一訣是金液煉形之法也。飲罷終宵火起者，是依前法金液還丹，而艮卦煉形是起火也。前升後舉，飛金晶起火也。凡玉液煉形之時，先後起金晶入頂，次還丹而復前升之以煉形，是金液煉形之法不同也。當其飛金晶而起火入頂，便前起而鍊形。前後俱起名曰焚身。火行此法，不拘年月日時，但以謹節專一，幽居絶迹可也。日中自有乾坤，蓋午前燒乾，午後燒坤。人以前後而行還丹，須依四時加減之數。所言之，肚腹為坤，而背後為乾。午前燒乾者，為肘後飛金晶，前起鍊形也。午後燒坤者，自兑卦勒陽關，至乾卦方止故也。

此須於玉液還丹鍊形見驗正當，方以謹節幽居，焚香而行此法。金液還丹，而相次鍊形勒陽關，如是一年外，方得焚身。焚身，即是坎卦前煉形，以人身前後言之，肚腹爲坤，背後爲乾。午後燒坤勒陽關。凡燒乾自下而上，前後俱起。冬夏三日成，五日而行既濟之法，以防太過，而使金丹之有潤，乃焚身火起中咽也，見驗方止。內志清高以合太虛，魂神不遊以絶夢寐。陽精成體，神府堅固，四時不畏寒暑，神采自可變移容儀。常人對面雖彼富貴之徒，亦聞腥穢，蓋其凡骨俗體也。功行滿足，密授三清真籙，陰陽變化，人事灾福，神靈而皆能預知。觸目塵冗，心絶萬境。真氣充滿，以絶飲食。異氣透出金色，仙肌可比玉蘂。去留之處，當所神祇自來相見，驅用招呼一如己意。上件金液還丹，真氣純陽，可乾外水。上件金液還丹之後，金液煉形之驗也。

已上乃長生不死之訣。

右中乘三門係地仙。

秘傳正陽真人靈寶畢法卷中

秘傳正陽真人靈寶畢法卷下

正陽真人鍾離權雲房著

純陽真人呂嵒洞賓傳

大乘超凡入聖法三門

朝元第八

《金誥》曰：一氣初判，大道有形而列二儀。二儀定位，大道有名而分五帝。五帝異地而各守一方，五方異氣而各守一子。青帝之子甲乙受之天真木德之九氣。赤帝之子丙丁，受之天真火德之三氣。白帝之子庚辛，受之天真金德之七氣。黑帝之子壬癸，受之天真水德之五氣。黄帝之子戊己，受之天真土德之一氣。自一生真一，真一因土出，故萬物生成在土，五行生成在一，真元之道，皆一氣生也。

《玉書籙》曰：一、三、五、七、九，道之分而有數。金、木、水、火、土，道之變而有象。東、西、南、北、中，道之列而有位。青、白、赤、黄、黑，道之散

而有質。數歸於無數，象反於無象，位至於無位，質還於無質。欲道之無象，不變之則無象矣。欲道之無數，不分之則無數矣。欲道之無位，不列之則無位矣。欲道之無質，不能之則無質也，無象則道之本也，無位則道之真也，無質則道之妙也。

《真原》曰：道原既判，降本流末，悟其真者，因真修真，内真而外真自應矣。識其妙者，因妙得妙，内妙而外妙自應矣。天地得道之真，其真未應，故未免乎有位。天地得道之妙，其妙未應，故未免乎有質。有質則有象可求，有位則有數可推。天地之間、萬物之内，最貴惟人。即天地之有象可求，故知其質氣與水也。即天地之有數可推，故知其位遠與近也。審乎如是，而道亦不遠於人也。

比喻曰：天地有五帝，而比人之有五臟也。青帝甲乙木，甲爲陽，乙爲陰，比肝之氣與液也。黑帝壬癸水，壬爲陽，癸爲陰，比腎之氣與液也。黄帝戊己土，戊爲陽，己爲陰，比脾之氣與液也。赤帝丙丁火，丙爲陽，丁爲陰，比心之氣與液也。白帝庚辛金，庚爲陽，辛爲陰。比肺之氣與液也。凡春夏秋冬之時不同，而心肺肝腎之旺有月。

《真訣》曰：凡春三月，肝氣旺。肝旺者，父母真氣隨天度運而在肝。若遇木日，甲乙救土於辰戊丑未之時，依時起火，丙爲陽，丁爲陰，離卦。凡秋三月，肺氣旺。肺旺者，以父母之真氣隨天度運而在肺。若遇金日，庚辛救木，於震卦時依法起火煉肝氣。餘日離卦損火以耗心氣，是時不可下功也。巽卦時依法起火煉脾氣。兑卦時入室依前行持，白色自見，漸漸升身，以入泥丸，自申至戌以滿兑卦。餘日兑卦時損金以耗肺氣，是時不可下功也。坎卦時依法起火煉腎氣。震卦時入室多入少出息住爲上，久閉次之。數至一千息爲度，當時内觀如法，一意冥心閉目，青色自見，漸漸升身，以入泥丸，自寅至辰，以滿震卦。一千息以上尤佳，如息急漸微，出息而息住，不須連成。

凡夏三月，心氣旺。心旺者，以父母之真氣隨天度運而在心。若遇火日，丙丁救金，於兑卦時依法起火煉肺氣，餘日坎卦時損水以耗腎氣，是時不可下功也。震卦時依法起火煉肝氣。離卦時入室依前行持定息，赤色自見，漸漸升身，以入泥丸，自巳至未，以滿離卦。一千息以上尤佳，其説如前。

凡秋三月，肺氣旺。肺旺者，以父母真氣隨天度運而在肺。若遇金日，庚辛救木，於震卦時依法起火煉肝氣。餘日離卦損火以耗心氣，是時不可下功也。巽卦時依法起火煉脾氣。兑卦時入室依前行持，白色自見，漸漸升身，以入泥丸，自申至戌以滿兑卦。

凡冬三月，腎氣旺。腎旺者，父母之真氣隨天度運而在腎。若遇水日，壬癸救火，於離卦時依法起火煉心氣。餘日辰、戌、丑、未時損土以耗脾氣，是時不可下功也。兑卦時依法起火煉肺氣。坎卦時入室依前行持，黑色自見，漸漸升身，以入泥丸，自亥至丑以滿坎卦。

解曰：春煉肝千息，青氣出。春末十八日不須依前行持，止於定息為法，而終日靜坐，以養脾而煉己之真氣，餘日坎卦起火煉腎，恐耗其真氣，乃可坎卦起火煉肝氣。

夏煉心千息，赤氣出。夏末十八日

不須依前行持，止於定息為法，而終日靜坐，養煉如前，乃可坎卦時起火如前。

秋煉肺千息，白氣出。秋末十八日不須依前行持，止於定息為法，而終日靜坐，養煉如前，乃可坎卦時起火如前。

冬煉腎千息，黑氣出。冬末十八日不須依前行持，止於定息為法，而終日靜坐，養煉如前，乃可坎卦時起火如前。

以至黃氣成光，默觀萬道周匝圍身。凡定息之法，不在强留而緊閉，使綿綿若存，用之不勤，從無入有，使之自住。採藥法，含津握固，以壓心之真氣不散也。凡入室須閉户孤幽靜館，以遠雞犬、女子一切厭觸之物。微開小竅使明辨物，勿令風日透氣、左右有聲。當潛心息，慮事累俱遣，內外凝寂，不以一物介其意。蓋以陽神初聚，真氣方凝，看待如嬰兒。尚未及半，日夕焚香默祝天。隱於山林，功行將半者地仙。跪拜稽首默祝天，寄於海隅洞府，與天下立大功，與黎首除大害。潛迹者天仙，跪拜稽首，三禮既畢，靜坐忘機，以行此法。仍須前法節節見驗，若以便爲此道，但恐徒勞終不見成，止於陰魄出殼而爲鬼仙。

内觀第九

《金誥》曰：大道本乎無體，寓於氣也。其大無外，無物可容。大道本乎無外，外無不究而内得明。觀乎神而不觀乎形，形無不備而神得見矣。

《真原》曰：以一心觀萬物，萬物不謂之有餘。以萬物撓一氣，一氣不謂之不足。一氣歸諸心，心不可爲物之所奪。一心運一氣，氣不可爲法之所役。心源清徹，一照萬破，亦不知有物也。氣戰剛强，萬感一息，亦不知有法也。物物無物，以還本來之象。法法無法，乃全自得之真矣。

比喻曰：以象生形，以形立名。有名則推其數，有數則得其理。比者之論。蓋高上虛無，無物可喻。所可比者，如人之修煉，節序無差，成就有次。沖和之氣凝而不散，至虛真性恬淡無爲，神合乎道，歸於自然。當此之際，以無心爲心。如何謂之應物，以無物爲物。如何謂之用法，真樂熙熙不知己之有身。漸入無爲之道，以入希夷之域，斯爲入聖超凡之客。

《真訣》曰：此法合道，有如常説存想之理，又如禪僧入定之時。當擇

福地置室，跪禮焚香，正坐盤膝，散髮披衣，握固存神，冥心閉目。午時前微以升身起火煉氣，午後微以斂身聚火燒丹。不拘晝夜，神清氣和，自然喜坐。坐中或聞聲莫聽，見境勿認，物境自散。若認物境，轉加魔軍不退，急急前以身微斂，斂而伸腰，後以胸微偃，偃不伸腰，少待前後火起，高升其身勿動，名曰焚身。火起魔軍自散於軀外，陰邪不入於殼中，如此三兩次已。當想遍天地之間皆是炎炎之火，畢清凉，了無一物。但見車馬歌舞軒蓋綺羅、富貴繁華、人物歡娛，成隊成行，五色雲升，如登天界。及到彼中，又見樓臺聳翠，院宇徘徊，珠珍金玉滿地不收，花果池亭莫知其數。須臾異香四起，妓樂之音嘈嘈雜雜，賓朋滿坐，水陸俱陳，且笑且語，共賀太平，珍玩之物互相獻受。當此之際，雖然不是陰鬼魔軍，亦不得認爲好事。蓋修真之人棄絶外事，甘受寂寞，或潛迹江湖之地，或遁身隱僻之隅，絶念忘情，舉動自戒，久受劬勞而歷瀟灑。一旦功成法立，遍見如此繁華，又不謂是陰魔，將披衣，握固存神，冥心閉目。午時前微以升身起火煉氣，午後微以斂身聚火燒丹。不拘晝夜，神清氣和，自然喜坐。坐中或聞聲莫聽，見境勿認，物境自散。若認物境，轉加魔軍不退，急急前以身微斂，斂而伸腰，後以胸微偃，偃不伸腰，少待前後火起，高升其身勿動，名曰焚身。火起魔軍自散於軀外，陰邪不入於殼中，如此三兩次已。當想遍天地之間皆是炎炎之火，畢清凉，了無一物。但見車馬歌舞軒蓋綺羅、富貴繁華、人物歡娛，成隊成行，五色雲升，如登天界。及到彼中，又見樓臺聳翠，院宇徘徊，珠珍金玉滿地不收，花果池亭莫知其數。須臾異香四起，妓樂之音嘈嘈雜雜，賓朋滿坐，水陸俱陳，且笑且語，共賀太平，珍玩之物互相獻受。當此之際，雖然不是陰鬼魔軍，亦不得認爲好事。蓋修真之人棄絶外事，甘受寂寞，或潛迹江湖之地，或遁身隱僻之隅，絶念忘情，舉動自戒，久受劬勞而歷瀟灑。一旦功成法

超脱第十

《金誥》曰：道本無也，以言有者，非道也。既爲無體，則問應俱不能矣。以玄微爲無相，則視聽俱不能矣。以希夷爲逍遥自在，冥然不知有塵世之累。是道，亦未免爲視聽之累。希夷玄微尚未爲道，則道亦不知其所以然也。

《玉書》曰：其來有始而不知大道之始，何也。其去有盡而不知大道之終，何也。高高之上雖有上，不知大道之上無有窮也。深深之下雖有下，不知大道之下無有極也。杳冥莫測名曰道，隨物所得而列等殊。無爲之道，莫能窮究也。

《真訣》曰：超者，是超出凡軀而入聖品。脱者，是脱去俗胎而爲仙子。是其神入氣胎，氣全真訣。須是前功節節見驗正當，方居清静之室，以入希夷之境，内觀認陽神，次起火降魔，焚身聚氣。真氣升在天官，殼中清净，了無一物，當擇幽居，一依内觀。三禮既畢，平身不須高升正坐，不須斂伸，閉目冥心。静極朝元之後，身軀如在空中，神氣飄然，難爲制御，默然内觀，明朗不昧，山川秀麗，樓閣依稀，紫氣紅光紛紜爲陣，祥鸞綵鳳音語如簧。異景繁華，可謂壺中真趣，而洞天别景，逍遥自在，冥然不知有塵世之累。是真空之際，其氣自轉，不須用法依時。若見青氣出東方，笙簧嘹喨，旌節車馬，左右前後不知多少。須臾南方赤氣出，西方白氣出，北方黑氣出，中央黄氣出。五氣結聚而爲綵雲，樂聲嘈雜，喜氣熙熙，金童玉女扶擁自身，或跨火龍，或乘玄鶴，或跨綵鸞，或騎猛虎。升騰空中，自下而上，所遇之處，

樓臺觀宇不能盡陳，神祇官吏不可備說。又到一處，女樂萬行，官僚班列，如人間帝王之儀，聖賢畢至。當此之時，見之傍若無人，乘駕上升，以至一門，兵衛嚴肅而不可犯，左右前後官僚、女樂留戀不已，終是過門不得軒蓋覆面，自上而下，復入舊居之地。如此上下不厭其數，是調出殼之法也。積日純熟，一升而到天宮，一降而還舊處，上下絶無礙滯。乃自下而上，如登七級寶塔，或如上三層紅樓。始也一級而一級，七級上盡，以至頂中，輒不得下視，神驚而戀軀不出。既至七級之上，則閉目便好跳，如寐如寤，身外有身，形若嬰兒，肌膚鮮潔，神采瑩然，回觀故軀，亦不見有所見之者，乃如糞堆。又如枯木，憎愧萬端，輒不可頓棄而遠遊。蓋其神出未熟，聖氣結而未成，須是再入本軀，往來出入純熟，一任遨遊，始乎一步、二步，次二里、三里，積日純熟，乃如壯士，展臂可千里、萬里，而形神壯大，勇氣堅固，然後寄外，不與俗類寺倫。是此而或行滿而受天書，驂鸞乘鳳，跨虎騎龍，自東自西，以入紫府。先見太微真君，次居下島。欲要升洞天，當傳道、積行於人間。受天書而升洞天，以爲天仙。凡行此法，古今少有成者。蓋以功不備而欲行之速，便爲此道。或乃功驗未證，止事靜坐，欲求超脱。或乃陰靈不散，出而爲鬼仙，人不見形，往來去住，終無所歸，止於投胎就舍，而奪人軀殼，復得爲人仙。或出入不熟，往來無法，一去一來，無由再入本軀，神魂不知所在，乃釋子坐化，道流之尸解也。故行此道，乃在前功見驗正當，仍是擇地築室，以遠一切腥穢之物、臭惡之氣、往來之聲、女子之色，不止於觸其真氣，而神亦厭之。既出而復入，入而不出，則形神俱妙，與天地齊年而浩劫不死。既入而復出，出而不入，如蟬脱蛻，遷神入聖。是以超凡脱俗，以爲真人仙子，而在風塵之外、寄居三島之洲者也。

已上超凡入聖之訣。

右大乘三門係天仙。

秘傳正陽真人靈寶畢法卷下

（張文修點校）

027 呂純陽真人沁園春丹詞注解

林屋山人全陽子註解

經名：呂純陽真人沁園春丹詞注解。元俞琰撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

七返還丹，

七，火數也，煉丹之法，其先以紅投黑而生藥，既有藥，然後進火煉黑入紅而成丹，故曰七返還丹。即非自寅至申之七時也。張紫陽《悟真篇》云：金公本是東家子，送在西鄰寄體生，認得喚來歸舍養，配將姹女作親情。是此義也。

在人先須煉己待時。

《離騷・遠遊篇》云：毋滑而魂兮彼將自然，一氣孔神兮於中夜，存虛以待之兮無為之先，即煉己待時之謂也。要在收視返聽，寂然不動，凝神於太虛，無一毫雜想。少焉神入氣中，氣與神合，則真息自定，神明自來，不過片餉間耳。邵康節《先天吟》云：若問先天一字無，後天方要着功夫。丹法亦然，採藥於先天則無為，進火於後天則有為。不可以一律齊也。

正一陽初動，

白紫清《珠玉集・丹髓歌》云：煉丹不用尋冬至，身中自有一陽生。然吾何以知身中之一陽生也？蓋彈指聲中巽門豁開，而心覺恍惚之時是也。吾於此時鼓之以橐籥，煅之以猛火，則真鉛出坎，而河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂，乃可以為還丹。邵康節《恍惚吟》云：恍惚陰陽初變化，絪縕天地乍迴旋，中間些子好光景，安得功夫入語言。非洞曉陰陽契》云：含元虛危，播精於子，是也。又云：晦朔之間合符行，中謂三十日半夜子時之前，介乎晦朔之間也。若蹙之於一日，則每夜子時之前即晦朔之間，初不拘於三十日之半夜也。《悟真篇》云：日月三旬一遇逢，以時易日法神功，其說明矣。漏者，滴漏也。滴漏有內有外，在內乃氣之出入息也，薛紫賢《復命篇》云：此心却似糠灰火，靜坐時聞滴漏聲，是也。在外即更漏也。或疑《悟真篇》有須知大隱居朝市，休向深山守靜孤之說，殊不知在深山則難得燈與漏也。或又疑曰：陳泥丸《翠虛篇》云：若言刻漏無憑信，不會玄機藥未成。而又云：日視土圭，夜瞻刻漏，謬之甚矣。何其說之自相戾也？曰：修煉之初，功夫未純熟，恐或差違，故必外立刻漏以為時候之準則，若至於功夫純熟，丹田有種，則精生有時，時至神知，雖當寢寐，有不待喚醒而亦自覺悟，又何必刻漏為哉。漏永者，言其點點相

中宵漏永，

中宵，即半夜子時也。《周易參同

續而無間斷也。在吾身求之，則真息綿綿勿令間斷，如漏水之相續無異也。

温温鉛鼎光透簾帷。

鉛即藥也，鼎謂下丹田也。子時將至，而陽氣潛萌於其下，所以温温也。簾帷者，眼也。垂眼下視，有垂簾之象，故曰簾帷。丹田有藥而陽氣上升，透於兩眉之間，是以有光。譬之，室中有燭，燭光映於窗牖而明，蓋非窗牖之明，乃燭之明也。或者乍見此景，而驚訝失喜，以為奇異，則心動而神散矣。欲望成丹，不亦遠乎？

造化爭馳，

造化爭馳，謂坤之未復之初也。其時瓊鐘一扣，玉洞雙開，《復命篇》謂：兩畔同升共一斤是也。

虎龍交媾，

《參同契》云：龍呼於虎，虎吸龍精，兩相飲食，俱相吞併。作丹之時，要在心息相依，然後神凝氣聚，交媾而為藥。陳朝元《玉芝書》云：玄黄若也無交媾，爭得陽從坎下飛。故必陰陽交媾，丹田有藥，乃可以進火也。

進火功夫牛斗危。

牛、斗、危，乃身中火候之方位。謂進火功夫自子而發端，至寅而搬運，如天之生物，胚胎於子，至寅而出也。《參同契》云：始於東北箕斗之鄉，旋而右轉，嘔輪吐萌。《翠虚篇》云：有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女，與此同旨。或以牛斗危為猶門危，而引用《悟真篇》兩手捉來令死門之語，以發明之，是亦一説也。

曲江上見月華瑩淨，

《翠虚篇》云：西南路上月華明，大藥還從此處生，記得古人詩一句，曲江之上鵲橋横。古仙本以小腸有九盤十二曲，是為曲江，後人復以鼻口之間為曲江，二説俱通。而《翠虚》又以西南路上發明其説，可謂深切著明矣。蓋西南屬坤，坤為腹，藥生於丹田之時，陽氣上達，麗於目而有光，故自目至臍一路，皆虚白晃耀如月華之明也。

有箇烏飛。

有箇烏飛者，身中之天地交，坎離合，二氣絪縕結成一滴露珠，而飛落丹田中也。陳希夷《指玄篇》云：有箇烏飛入桂宫。《翠虚篇》云：紅蓮含蘂，露珠凝碧，飛落華池滴滴。《珠玉集·還源篇》云：人能明此理，一點落黄庭。白紫清詞云：而今識破金烏飛入蟾窟，皆此義也。

當時自飲刀圭，

醫書言方寸匕，又言刀圭。刀圭者，刀頭圭角些子而已，或以刀為金，圭為二土交合，此廼求奇之説，非至論也。自飲云者，遍歷三宫降而入口，與《悟真篇》謂：脱胎入口身通聖，其義一也。或疑既脱胎何為復入口，遂以為丹自外來，從而吞嚥外物，去道遠矣。《翠虚篇》不云乎：採之煉之未片餉，一氣眇眇通三關，三關來往氣無窮，一道白脉朝泥丸，泥丸之上紫金鼎，鼎中一塊紫金團，化為玉漿流入口，香甜清爽遍舌端。

是豈自身外而來者耶？

又誰信無中養就兒。

金丹大道，至簡至易，於無中生有，養就嬰兒。如涕唾精津氣血液之類，止可接助以為階梯，非丹質也。學者局於管見，往往以先入之說為主，更不肯參究丹書，雖有道者欲與開發，孰為之信。《翠虛篇》云：怪事教人笑幾回，男兒今也會懷胎，自家精血自交結，身裏夫妻是妙哉。蓋夫婦即陰陽之異名，非真有所謂夫婦也。或者偏執竹破竹補之說，遂謂以人補人，而專意於三峰邪術，又安信金丹乃清淨無為之道，而果於無中生有哉。

辯水源清濁，

清濁之說蓋嘗辯之矣。一曰天清地濁稟生成，一曰取清捨濁更玄玄。今曰水源清濁，則請就水源兩字辯之。蓋天一生水，其位居北，以入水同歸於此，故謂之水源。《翠虛篇》云：促將百脉盡歸源，蓋謂此也。在上曰清，在下曰濁，始者上下相交，混而為一，久之則漸漸矻漸漸清清，則至樂生於其中矣。劉海蟾《還金篇》謂：水澄凝琥珀是也。乃若留清去濁之說，則自是一義，愚註丹道之要有二：曰交媾，曰進火。《參同契》於形體為灰土、狀若明窗塵下，已詳言之，茲不復贅。

木金間隔。

人身有一物分而為二，其浮者為木，沉者為金，一東一西，故謂之間隔。若得斗柄之機，斡運使之上下循環，如天河之流轉，則木性愛金，金情戀木，而刑德並會不間隔矣。彼有以兩目交光於中央，為金木不間隔，此亦一說。然以《參同契》、《悟真篇》考之則所謂金木間隔者，其義蓋在內而不在外也。

不因師指此事爭知，

《悟真篇》云：饒君聰慧過顏閔，不遇真人莫强猜。蓋丹經所陳，或假物以明理，或設象以寓意，名義不同，學者卒然讀之，莫不有望洋之歎。且以五行言之，或曰金木，或曰水火，或曰金火，或曰金水，或曰木火，或曰木土，使人心目俱眩，誠不易知也。

道要玄微，

丹道之要有先後次序，要皆一片功夫。蕭紫虛《金丹大成集》謂：刻裏功夫妙雖有先後次序，要皆一片功夫。蕭紫虛《金丹大成集》謂：刻裏功夫妙更奇是也。玄哉微哉。

天機深遠。

天機，謂半夜子陽初動之時也。天機將至，人能動吾之機以應之，則天人合發，內外相符結而為丹矣。雖曰一日十二時，凡相交處亦皆可為，而古仙必用半夜子陽初動之時者，其時太陽正在北方，而人身氣到尾閭關，蓋與天地相應，所謂盜天地、奪造化，唯此時為然。廼若丑時，則太陽已偏，人身之氣已過尾閭矣。寅時則太陽已出地，人身之氣已過腎堂矣。皆不可用也。《玉芝書》云：凡煉丹，隨子時陽氣而起火，其火方然，餘外別時起火，其火不全。斯言盡之矣。

下手速修猶太遲，

下手，謂烹煉之時，握一身之神歸於天谷穴中，而不可縱放，非真有所執也。或泥下手兩字正合《悟真篇》兩手捉來令死鬥之説，於是努力提拳，或掩耳鼻，或摩腰腹，或以大指掐掌心，或以中指抵臍輪，不亦勞乎？速修猶太遲，謂光陰迅速。而貴乎及時修煉也。

蓬萊路仗三千行滿，獨步雲歸。

三千行滿，謂九年三千日也。三千日内，務要積功累行，十二時中不可須臾離道。劉虚谷《還丹篇》云：大功欲就三千日，妙用無虧十二時是也。丹法：片餉結胎，百日而功靈，周年而胎圓，九年而行滿，皆有程度，決無今日遇師，明日便能成仙之理。當知一年而小成，九年而大變，始而易氣，次而易血，次而易脉，次而易肉，次而易髓，次而易筋，次而易骨，次而易髮，次而易形，積九年而閱九變，煉盡陰氣變成純陽，然後可以遺世獨立，羽化而登仙也。曾至游《集仙傳》載：陳朝元戒世云，為善事者必享福報，集陰德者子孫榮昌，不殄天物，不肆盜婬，不毀正教，善事也。救死扶傷，急人患難，無縱隱賊，陰德也。不作善事，不積陰德，則惡道無所不入矣。朝元此言，蓋為俗人設也，況學仙者乎？大抵欲修仙道，先修人道，人道不修，則仙道遠矣。又豈不見《悟真篇》云：大藥修之有易難也？知由我也，由天。若非積行施陰德，動有羣魔作障緣，學者詎可以我命在我之説自諉，而不務功行為急哉？嗚呼，功滿三千，大羅為仙，行滿八百，大羅為客。吾黨其勉諸。

呂純陽真人沁園春丹詞注解

（張兆裕點校）

028 陰真君還丹歌注

希夷陳摶注

經名：陰真君還丹歌注。原題陳摶注，出於五代北宋初期。一篇。底本出處：《正統道藏》洞真部。

北方正氣爲河車，

北方黑帝，極尊也，人之下元陰也。正氣者屬水，人之血也。河車者，北方氣流歸南方，以火煉水成塵，得變為河車下元精也。北方黑屬水，人之腎也。腎為人生根本，分作日月之精，虛無之氣，腎王即化為赤子也。

東方甲乙名金砂，

東方為青帝，主肝，甲乙者。以北方水，南方火，火生於木，以水養之，鬱鬱生於青翠，故曰甲乙也。屬木，主人丹田也。生金砂者，今天下水有恒河沙數，只如漢江之水，嘉陵之江中，自生金砂，工人淘取煉成黃金也。故又法：以採於人身者，居上丹田，有屋宅，號為玉泉洞，洞中有玉泉水，名為清淨源，採之功志，名號大功德神水。不知涯岸，納至下丹田，日久自結為玉砂。

兩情含養歸一體，

兩者，陰陽也；天為陽，地為陰；左為陽，右為陰。陰陽者，夫妻也。在身上，丹田為陽，下屬陰，含養四時，運動五行，天地交感，百物自生。日含月，自然光明，月含日，自然生星宿。夫順妻和，遂生男女。今以法採上丹田大功德神水，修煉納至下元玉室含運。

朱雀調養生金華。

朱雀者，火也，在地者南方丙丁火，在天者熒惑星也。在地為火，在人為心，其火生滅由人，大包天地，細入毫釐，制之則止，放之則狂，經中呼為明火。火調運者，修煉為泥，以火燒作甗瓦，千萬年不朽；木以燒作炭，在土中，以得千萬年，其炭還在。人以心火修煉之，入下丹田玉泉中水，以調伏，採上丹田玉泉中水，之關。玉牢之關，別有陰丹之法，自然別生其魂，日月久深，自然色煥以結成，號曰金池也。《大丹訣》云：金父木母真鉛汞也。鉛含五彩，屬北方水，水中有金，金作隄防，故號金華。

金華生出天地寶，

金華者，似漢江之水中金砂，自然生其中也。採丹於水中，居人下部精室之中。日久水中精成金塵，自然為珠，以號水中火出。又一法：留下部之精，以心火運轉居上元，自然結為珠，居泥丸宮，以號火中出水。故《黃庭經》云：玉清池水灌靈根，審能修煉之可長存也。

人會此言真正道。

會者非凡人，人不信道，道號虛無。故經曰：大道非常道。道如虛空，無所依。訣云：如魚在水，不見其

水，人處道中，不見其道。龍不見其山石，鬼不見其土。此言者，豈妄說也！真正道者，人之精華也，多失泄於婦女，即生男女，更面貌形神，真似父母，根性若也。結留住在己身，又採上元之水，用合下田為丹，名曰珍寶。故《陰符經》云：陰陽相推，自然調和。人會此言。真正道畢矣！

子稱虎，卯爲龍，龍虎相生自合同。

此二語，兩支事。子虎者，屬陰，陰者，屬女，女之水性，故號北方壬癸，此是水之位。《黃帝訣》云：呼之為黑鉛，能伏汞為砂，若人得真道，入陽丹田，以用之子後午前是也。龍屬木，木者東方木，訣云汞伏於陰，不動定為身寶。故《經》云：就養靈柯不復枯，閉塞命門保玉都。舌上採結，行之子後午前，採上玉泉中水，亦曰陽汞。將含陰時，水銀若有藥制伏得伏火，即成世寶。若人身中，即精華是也。陰煉陽，其真可長。其法須在一支屬陰也。丹論云：陽動不能伏，陰殺不可伏也。若養之令伏，陰死陽生，生者如水銀伏火，以成世寶。陽屬火，又呼為水銀是也。一云：緣黑鉛，能伏汞為砂，若人得真道，入陽丹田，以用之子後午前是也。龍屬木，木者東方木，訣云汞伏於陰，不動定為身寶。故《經》云：就養靈柯不復枯，閉塞命門保玉都。舌上採結，行之子後午前，採上玉泉中水，亦曰陽汞。將含陰時，採者鉛水，號曰雙龍虎。故《天豐上經》云：始青之下月與日，兩物相和合成一。出彼玉池入金室，人各有之慎勿失，子若得之萬事畢。豈在於外乎！

龍居震位，當其八，虎數元生在一宮。

此是朔至望行之，採上法行道，增歲齒生，十六為之中，十歲已下，得法修真為上，餘並得尸解者也。

採有日，取有時，

上法行之，取避晦望朔。起下法者，候天上月圓，人神遍體，採之日月，順則有時，子後午前卯是也。採陰氣歸上泥丸宮，故經云：溉養靈柯不復枯也。雖不施精，亦還美，日日於珠，常為大空，空無可望可為，空中有物，元其空是陰氣轉上歸泥丸宮，却取玉池中水，灌入下丹田金室之中，其元頭來，人亦不知從何處來，去歸何處，方位安排那里，各有神化，日久自然變為寶珠。所以人皆不死是也。故經云大道無形也。

世人用之，而不知收取，氣候若差錯，

萬般工力徒勞施。

截舌不忽道。妄言傳於世人，必定流血身先夭。法文若常人則不可受也。其文傳在太一宮，經云：太一上法行之，取避晦望朔。起下法者，有君，皆云在心景中，不思議，誰能得見，不可度量也。居人頭，為崑崙，上宮室，神明居，泊各有室宅。自項上至頭，自占九宮，其神各有名字，在太一上索靈中，別有要文。至下臍室，別有三宮，此依前十二宮，各有樓臺。故《內景經》云：內有重樓，應十二時，用轉法也。至神至聖極容易，智者其採二件藥在身，雖不知涯岸，

身有神明知也。但人只以浮花，皆不知變化，故云知長生道，敵隔萬山。是知凡間世人，不可知也。求宮中者，向身上十二宮求覓，方知大道之鼎器者，神聖也。

先向宮中求鼎器，

其法不傳，不可露天文，故《道經》云：金玉滿堂，莫之能守，富貴而驕，自遺其咎。是為人生下，緣天地人，須皆近驕奢富貴，不尋於大道也。

温養火候審陰陽，

温養者，令人無喜怒也；火候者，以心火四季之月，加減行之兩數，其法在口傳。養陰陽者，別識真陰真陽，居人二命，採合為命級從。謂云：二物同一體。

安排鑪室須擇地。

安排者，採上真氣水，安於下元；採下陰氣水，運於上元，安排不着去處，室，自神化之功。若安排不着去處，於身有禍。鑪室者，妙法在女，別在陰丹一訣丹上法。鑪室者，以身口為鑪也，竈者，以宮室為竈是也。破不堪使用者，是人用過者弊物，不堪使用，是已不中也。房中至甚五級者，大肥不堪用，大瘦不堪用。道三合五級者，是十五已上，二十已下，是中道。人氣二十已上，並是不堪使用。可用須借其氣合汞者方住，以無制之，被鬼神偷他也。上擇地者，是知宮室時候。

不得地，莫妄爲，

凡欲煉其陰者，若不依前説年紀人，及鼎器之物，不可成寶。不及年借氣用之，即得暫住，有郤患除魔之功，又不得上救助之力也。若在法度，須不失度數行之，少年成寶也。若只欲取意行之，萬無一成也。

切須隱密審護持，

凡欲行道靜隱，閑居導引，叩齒集神，握固平坐，密而行之。護持者，減食少語，莫喜怒。

保守莫泄天地機。

保守者，盡一身之行用，若行年十歲，頭尾至心，行用久，即慢易，有頭無尾，定虚費工夫也。千萬不成矣！

此藥變化不思議。

其服藥之功，九年不失候，增減十六兩數足，功滿三千，行有八百，藥方成，易矣！天不能殺，地不能埋，其功不可思議。注天地有變化，其身堅固，其功有三：上者得上仙，中下者，是知宮室時候。

凡汞凡砂不勞弄。

世人取砂銀為汞，取朱銅鐵為砂是也，若將此求道，不成也。

逢此訣，會此言，煉之餌之，成真仙。

若逢此歌，免妄為諸事，遂默心修煉，靜意保持，不退初心，勤進前志，方乃煉之餌之成真仙耳。

陰真君還丹歌注

（張廣保點校）

029 學仙辨真訣

經名：學仙辨真訣。北宋張無夢撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

夫欲歸根復朴，返魂還元，長生固本者，莫出於金液之術。此術得之者昌，失之者亡，則是真人至妙，非人間造次所能窺也。非積修累行，至誠有感，則不可得。其要並在《金碧》《參同》之中，非至人口授秘奧，則茫然若無航而濟溟海也。左公曾遇達者，授其密要，方知至道極易，至言甚要。此天機也，固不可顯。今略述所得爲《辨真訣》五篇，用明是非之實也。

辨真

昔軒轅至峨嵋山，問白玉真人真一之道，真人曰：夫長生飛仙，則唯金丹，守形却死，猶真一也。故古仙秘焉！真一者，鉛也，外黑，禀北方，屬坎，坎爲水，其數一。其内白，白屬西方兑，兑爲金，其數四。若修之合理，陰盡陽生，便是金精化一，青龍受符。青龍之位，爲東方震，震屬木，其數三，則可謂三一之道也。故《參同契》云：初正則修修，榦立未可持。一者以掩蔽，俗人莫能知。金液明此，則明爲丹之法，先須其初正。初正者，則是實，真一而終之，得其理也。

辨寶

金者，即真一也，造化而取其真一。真一之中，情性也，情性即鉛白也，變化則可謂砂汞矣。謹按金爲水母，母隱子胎，水者金子，子藏母胞。此言金水自相含孕，韞櫝於母腹中，須造化而生鉛，應氣候而生也。

辨水銀

水銀者，非今朱砂中所出者也，並是於水宫之中修鉛白也，亦謂之鉛汞。謹按陶君《還金術》云：黑者水銀，非世間水銀也。又凡言水銀可以爲金丹者，人妄也；言朱砂可駐年者，殊不知道也。以不知道惑妄人之言，則去真日遠矣。

辨汞

夫汞者，妊女之別名，砂者，鉛中之至寶。經所謂砂汞者，此真訣也。下文云鉛之有砂汞，猶人之有情性，情性於人，非外物也；砂汞於鉛，非雜類也。若引外物爲情，則性不可合，以水銀代汞，則鉛不可親。又云赤髓流爲汞，汞者弄明璫，此明汞非外入也。自乾坤交媾，受氣而生，故經云：聖人不空生，上觀顯天符。天符者，信也，天氣降，地氣應，是陰陽交媾，流珠下也。流珠亦謂之汞矣！又云：丹砂流汞父，戊己黄金母。是則朱砂中水銀，不可謂之汞也。今學人赤髓，則鉛中之精也。至人謂汞爲水銀者，蓋是倣像之名耳。後人不曉，便謂朱砂中水銀爲汞，深爲謬矣！據此言之，則鉛汞是銀，非丹妊女也。夫言河上妊女，則是尋常水者，人妄也；言朱砂可駐年者，殊不知道也。以不知道惑妄人之言，則去真日遠矣。

辨汞

夫汞者，妊女之別名，砂者，鉛中之至寶。經所謂砂汞者，此真訣也。下文云鉛之有砂汞，猶人之有情性，情性於人，非外物也；砂汞於鉛，非雜類也。若引外物爲情，則性不可合，以水銀代汞，則鉛不可親。又云赤髓流爲汞，汞者弄明璫，此明汞非外入也。自乾坤交媾，受氣而生，故經云：聖人不空生，上觀顯天符。天符者，信也，天氣降，地氣應，是陰陽交媾，流珠下也。流珠亦謂之汞矣！又云：丹砂流汞父，戊己黄金母。是則朱砂中水銀，不可謂之汞也。今學人赤髓，則鉛中之精也。至人謂汞爲水銀者，蓋是倣像之名耳。後人不曉，便謂朱砂中水銀爲汞，深爲謬矣！據此言之，則是尋常水銀，非丹妊女也。夫言河上妊女，則是尋常水

通辯

陶君云：古人所以假易象而爲經者，謂至道與天地配合，如太上始分一氣爲二儀，二儀判然後有三才，俾乾坤運而品彙貞，坎離用而金水并，此道之樞也。男冠女笄，牝牡相得，氣交體合，應變無窮，此道之用也。日月運矣！寒暑節矣！滋液潤澤，施化流通，此道之驗也。陰伸陽屈，陽用陰潛，一往一來，推情合性，此道之返也。此乃明剖一氣，以法天象地，自有爲合於無爲者也。豈假他物成之乎？則知一物變化，而爲之牝牡也，爲之金水也，爲之土木也，爲之情性也，爲之龍虎也。雖同出異名，須與類合，如其差謬，不相涉入矣！故《參同契》云：植禾當以粟，伏鷄用其子。此明鉛與水銀不相爲用也。且情分於性，性紐乎情，情性相依，還返自然之理，是謂變化由其真，終始自相因矣！是知真汞者，鉛之情性也，元氣者，人之根本也。三一之道，修情合性，則可以歸根復朴矣！金液之術，以金養汞，可以返魂還元。則所以龍虎二事，本乎一物者也。其水銀不在五行正位，朱砂非龍虎之配合，故曰：雜類不同種，安能合體居。此則不同人間朱砂水銀，明矣！又曰：或云用鉛耶，或云用水銀耶，下文云若以水銀爲主，乾坤其可立乎？剛柔其可分乎！必雜鉛而爲之，則金水何由而生？還返何由而行？又焉得變化由其真歟？植禾當以粟歟！古來歌訣，唯讚鉛之功效，不説水銀精妙，驗此又安得用人間朱砂水銀乎？必以水銀爲主，但假鉛氣而成，何得遺本存末乎？又焉得不修金中寶乎？據此足明水銀與金，非人間水銀與常金也。汞非人間之汞，其旨遠，其籌深，至於五行相生相殺之理，並非時人學者所能知也。其《金碧》《參同》引用《周易》六十四卦，并月節度數，晦朔兩弦，十二辰，律曆星辰，東西南北，日月之義，各有所配，以爲憑准，其義隱而難曉，非至人口授，難可盡其奧理。其陽鼎陰鼎之用，丹砂金砂之名，其説廣博，卒難究議，故《參同》云：三五與一，天地至精，可以口訣，難以書傳。天者，自然也，自然合得，則爲天地也。外當恬憺作無爲，内當修行作有爲也。

子母歌

一母生兩子，道生陰陽。一男復一女，男是陰之宗，陰極生陽。女是陽之主。陽極生陰。陰來陽復往，不失本宗祖。二氣潛交合相返，不離本源也。脾磨食自消，相將歸后土。脾中宫之氣，脾動則食消。學者亦如麻，迷者自今古。見龍不識龍，逢虎不識虎，龍不在東溟，虎不在西虜。知者目前，迷者千里。若向一源求，昭昭知臟腑，若向東西求，有目如雙瞽。陰在陽之胞，陽在陰之肚，男白女還赤，自然爲夫婦。男白陰精爲骨髓，女赤陽精爲血肉，自然之理，爲離女坎男也。種麻只收麻，種黍只收黍，向鉛不識鉛，白手成辛苦。鷰雀不生鳳，狐兔不乳馬，若以他物修鍊還丹，終無成功。恍恍復惚惚，二物何難睹，杳杳復冥冥，三性自親侶。混元曰：恍兮惚，其中有物；杳兮冥，其中有精。其精甚真，其中有信。三性者，金水土也。此三物自爲一家，終始同其源。情交無衆藥，不使八石五金雜類。氣合無言

語，氣同自合，非于祭際而求得也。若能鉛自拘，亦如狸伏鼠。知鉛知汞，知水知銀，其道不雜，如狸伏鼠，言易也。

學仙辨真訣

（張廣保點校）

030 陳先生內丹訣

經名：陳先生內丹訣。北宋陳朴撰。一卷。底本出處：《正統道藏》太平部。

陳先生內丹訣序

先生名朴，字沖用，唐末五代初人也。五代離亂，避世入蜀，隱居青城大面山，受道於鍾離先生，與呂洞賓同師也。先生才質奇偉，德行高妙，積年累功，今不知其幾百歲。或出世間，爲性不常，以歌酒爲樂。元豐戊午年間遊南都，宋城張方平官保，以其年高，傳接氣之術，延壽一紀。盤桓南都，不啻半載。携一無底土罐，遊於市，人少有識之者，淮南野叟敬信尊崇，或師事之。先生憐其至誠，授以內丹訣，因以記之。先生內丹之訣，直指玄關，九轉成道。每一轉先述短歌，又託意於《望江南》欲後來學方外之道者，易曉也。

陳朴沖用撰

內丹訣

一轉歌

一轉之功似寶珠，
天一真水，藏之於膽，陰陽和合，降而為丹，狀如露珠一顆。
山河宇宙透靈軀，
人因父精母血，交媾而生身形交也；丹因心火腎水交媾而丹降，氣交也。丹降之時，神遊方外，陰陽太和，至忘其形。天地山可，六合萬物，在我身之內，我身在天地之外，只覺此中一點光明，如日，乃丹降也。
紅蓮葉下藏丹穴，
舌下兩竅，左通心，右通膽，真氣流注，以通神明。故人身不安，則舌下液乾，以其真氣耗也。一轉之首，以舌閉其兩竅，使真氣不泄於外，以通其神水也。
赤水通流九候殊。

赤水液也，九轉之首，每遇九日，細息九次，每次八口九口，自然津液通流，自舌而生，以灌下藏，乃九候也。

望江南

中黃寶須向膽中求，
天一生氣，名曰中黃，其氣藏於膽，以為性命之根元。其味苦，至如無知花木根蒂之味亦苦，乃知萬物非生氣不能生也。內丹之藥，先閉舌下兩竅，內通膽中生氣，至喉舌之間，有微微苦味，是生氣通流，然後求神為丹也。

春帝令行生萬物，
萬物得春氣方生，人能通膽之氣，然後內丹成就。

乾坤膝下與吾儔，百脉自通流。
生氣上行，口中覺苦，陽陰大和，神居天外。則天地四海，如在吾膝下，浩氣塞乎天地，百脉流通，萬竅開張，內丹降也。

施造化，左右火雙抽，
下手之初，先閉舌下兩竅，不令氣泄於外。左右兩竅之氣，自內而上行，左貫左太陽，而入腦右；右俱過腦，至頂心泥丸宮，合成一處。下重樓十二環，入心經，傳入膽，衝開膽竅，使膽中生氣上行，隨心膽之脉，貫於舌竅，使舌覺有苦味，乃是生氣流注，欲降丹也。

浩氣騰騰充宇宙，苦煙裊裊上環樓，
膽竅既開，則生氣裊裊，上重樓十二環，入於舌竅之下，滿口覺苦，乃是生氣流通之驗也。

夫婦漸相謀。
生氣通流則陰陽大和，心腎交媾，故曰漸相謀也。

口訣

行持下手之初，先須以飲食養和五藏，不可失饑過飽，心田安靜，無憂無愁，乃可入道也。凡於二更盡，三更初，先須洗漱，於靜室燒香，盤膝坐，閉目存神。候息出入勻調，以舌倒卷，塞定舌根兩竅，閉息，漸次覺左右太陽，入經，有兩道氣從大牙根下，貫太陽，入頂門，至泥丸宮，即爲一次。却開眼，良久再閉目存神，依前卷舌，候氣至泥丸宮，即止。如此每夜行三次，行數夜，或旬日，或半月，漸覺氣到泥丸宮，後流入腦，下重樓十二環，過夾脊，串尾閭到上，入心貫膽，覺胸中温温，微覺意思和暢，乃是真氣降也。如此又行數夜後，漸覺氣到心，後微覺温温，或心頭氣微動，却有温氣。後心而上過重樓，入舌下，漸覺口中微苦，乃是中黃之氣，自膽而出，陰陽大和，將有降丹之象也。如此之後，每夜行持之初，令一人在門外，以絶入來之人及猫狗等，恐忽然相驚故也。至每夜行三次時，須於坐前横一几，忽行氣間，覺身體漸大，精神騰騰，漸見住宅與諸城市天地，皆在身内。一身上覺充天，下覺塞地，手足皆不知所在，乃急以手按几閉目，只覺心頭一塊光明，團團如日，忽然墜落，乃是丹降也。丹降之後，不可便開眼，漸漸收拾精神，却歸四體。手足却復舊，或覺手足微麻，定省多時，然後開眼，喫人參湯，乃睡。至來日喫粥食，將息一二日，乃丹降畢功也。丹降之後，百病消除，更無疾厄

之苦也。

二轉歌

二轉陽成始積陰，
降，乃是真之精成而為丹。丹降之
後，二轉逢九則須養陽，三轉遇六則
養陰，以成抱養功也。
心光腎液合丁壬，
心屬火，火屬陰，以配南方丁火，丁
者火之陰也。腎屬水，水屬陽，以配
北方壬水，壬者水之陽也。二轉則
養陽，使心之光感於下，三轉則養
陰，使腎之液交於上。真水真火，上
下交合，以配丁壬，而抱養真丹，以
成造化之功也。
神珠奔電歸北海，
丹之初降，養於心絡，育之以真火，
生其丹也。一轉功成，則真丹忽然
從心絡流下，藏於丹田，育之以真
水，此為二轉之功也。
時迸靈光照紫琛。
丹藏丹田之後，丹氣漸成，忽於虛靜
室中，時有神光從眼而出，忽見如真
金之團，乃丹光也。

望江南

玄珠降丹，窟在中宮，
玄珠真丹也，一轉之初，藏於心絡，
故曰中宮。
九候息調重九數，
丹降之後凡遇九日則閉息，九候為
一次，至九九八十一息，為九次，故
日重九數。
赤波忽迸太陽東，
九九功成，真丹陽足，忽自心下流入
丹田，藏於水府，以養其陰，太陽東
海也。
心腎始交通。
初降藏之心，以養真火，二轉歸之腎
宮，以養真水，故陰陽大和，而交通
也。
逢六變重，六息陰功，
逢六則閉息六數為一次，至六六三
十六息，為一周，以養陰。
火自海門朝帝座，
海門是丹田腎府也，真丹存於丹田
內，陽之數已足，每遇日午，則神火
自丹田，熱氣朝於上，達於心。帝
座，心也，舌也，六六曰陰，數足則舌下
水從蓮沼，蓮沼佐丁公，
蓮沼，舌也。六六曰陰，數足則舌下
華池神水，下澆心絡，以養丹氣。丁
者，心之火也。
紫電透玲瓏。
真丹氣足，時有神光出於面目。半
夜宴坐，內觀五藏六府，表裏分明，
直見玄珠養於丹田。

口訣

丹降之後，一轉了畢，凡遇初九、
十九、二十九，三九之日，日正午時，於
靜室中，閉門端坐，盤膝閉目，叩齒九
遍，神定氣和，然後閉息。每一閉八九
息，為一次，即開眼。良久，再閉息如
前，八九息為一次。初閉時，閉一次兩
次，行之漸熟，閉四五次，又極熟，閉之
九次。一向行之，直候內之火候周足，
與天地相應，不以遠近。忽然入息，至
九次，心中溫熱，四體和暢，心神搖動。
一道熱氣流下入丹田，此是內丹入丹

田，乃爲二轉功成。自此而後，不行九息之數也。

三轉歌

三轉行陽入左宮，
丹成二轉，藏於丹田，逢六行陰，以養真陰之氣。內陰數足，與天地流通，其真丹忽自丹田流入左脅之內，四體汗流，以除尸氣，而成三轉之功。自此更無三尸魂也。

靈珠胎色漸鮮紅，
靈珠，內丹也，丹成三轉，陽氣充足，凡小便及涕唾皆粉紅色，以應純陽之質。及其丹光內照，見一顆明珠如火輪之狀，在左脅之下也。

神軀育火分形象，
三轉之後，陽氣已足，每遇月盡，以左手摩頂，入息激動丹火，至五藏熱而止，謂之育火，以運其丹。自此而後，丹田之中，漸覺有物，遇入息則丹動，故曰分形象也。

天籟時催造化功。
天和於九霄之上，感激有聲，如天樂合奏，名曰天籟。人之九竅，不聞其音。三轉之後，九竅聰明，則天籟之聲，晝夜常聞也。

望江南

毛髮落丹，左運行陽，
三轉之後，陽氣充足，四體毛髮，皆自退落，以其陽毒衝落也。

胎色漸紅陰漸小。
內丹色漸紅也。三轉功成，內陽數足，陽既盛，故陰龜短縮，至於腸胃，亦自微縮。一月之中，大小便共無十次，位入地仙，道成無漏。

推移歲運助乾剛，
乾之卦六畫，皆純陽。三轉候陽數充足，體象乾卦，純陽也。

育火養中央，
摩頂入息，內育真火。

成物象，五嶽辯微芒。
三轉丹成形象，雖五嶽未全，其出入手摩尾閭，尾閭乃脊骨盡頭，隨日轉七七四十九轉，凡摩時緊閉定息，至數足微歇，候氣定再摩。如此三次，自然覺心腎之氣交於中鬲，激動丹氣，塞於五內，覺五藏內，其熱如火，乃行育火之候也。凡行持之後，或於三六之夜，或

出入尚遲形尚小，
聖胎成象，神舍其中，出入有形，如嬰孩然。閑坐閉息之間，常出見於面，日嬉遊方丈之內。然陽氣方足，未曾養陰，聖胎有魂而未有魄，故出入尚遲，其形尚小。

晨昏天籟奏笙簧，
七竅聰明，則仙音常聞也。

常飲玉壺漿。
華池湧泉，甘露之水，嘗飲之也。

口訣

丹入左脅之後，功成三轉。凡遇每月初六、十六、二十六、三六之日，夜半子時，洗漱了，入靜室中，端坐盤膝，叩齒九通，凝神定氣，閉目入息。凡閉息六次爲一遍，開眼，良久再閉目，入息六次爲第二遍，如此六遍，乃畢。於其月內行至二十六，則月中三遍俱足。至其月盡，夜三更子時，依前於靜室中，閉目盤膝坐。先以左手摩頂門，右手摩尾閭，尾閭乃脊骨盡頭，隨日轉七七四十九轉，凡摩時緊閉定息，至數足微歇，候氣定再摩。如此三次，自然覺心腎之氣交於中鬲，激動丹氣，塞於五內，覺五藏內，其熱如火，乃行育火之候也。凡行持之後，或於三六之夜，或

於月盡之時，忽然覺左脅內丹在脅下動搖，或微有聲，一道熱氣橫遇丹田，直入右脅之下，其熱如火搖動，良久而定，乃成四轉之功。自此而後，不行重六之數。

四轉歌

四轉行陰入右關，
左屬陽，右屬陰，四轉之候，內丹左右以應其內陰之數，自此內陰陽俱足。
聖胎靈運產仙顏，
三轉養陽，聖胎生魂，四轉養陰，聖胎生魄。丹至四轉之內，聖胎魂魄皆成就，其五嶽精神，與我內形貌一同，乃出神真身。
圓光滿座神無礙，
四轉之後，陰陽氣足，正坐閑息，內丹神光從頂門而出，如一輪明月，罩定身體，神游內外，出入無礙，坐於室中，可知千里之外禍福，此之謂妙用成就也。
鼓舞嬉游去又還。
神出入，自在無礙，隨意也。

望江南

丹往右，四轉運行陰，
四轉之功養其內陰，丹藏右脅，以表陰也。
逢六閉藏陽户氣，
鼻為天竅，氣之出入屬陽，口為地竅，氣之出入屬陰。三六之夜，閉定鼻息，絶其來去。以陽氣內降，充塞五藏之內，此以陽養陰也。
玉關泉透合丁壬。
閉住鼻息，則華池水滿，淋下心絡，水火內交，心氣下降，腎氣上騰，丁壬配合，以養聖胎。
龜戲任浮沉，
陰陽數足，胎在右脅，或昇或降，隨氣搖動，如龜在水，任意浮沉也。
時出入無礙，貫他心，
聖胎神足，出入無礙，朝游西蜀，暮入東都，不出户庭，坐觀海內，至於人之心神，使我之神交之，可以知其人之意，故曰貫他心，乃他心通也。
游戲神通常出面，
聖胎成就，嬰兒出入面目之間，游戲四海之內，以表神通妙用之自然也。
圓光周匝遍千尋，
內丹光明，罩我之身，其狀如月。
寒暑不相侵。

口訣

丹入右脅之後，養成四轉之功。凡遇每月初六、十六、二十六日，半夜子時，洗漱罷，入靜室中，閉目盤膝，叩齒三十六通，集神定氣，閉定鼻息。雖閉鼻息，不得似日前入息，直使鼻內無出入之息，湛然不動。直候真氣內滿，丹氣貫舌竅，華池津液，湧出滿口，將欲溢出，然後款款咽之歸心。其神水到心，則激動神火，五藏覺熱，遍身汗出，四體舒暢，爲一遍。每至三六之夜，如此行三遍即止，此爲神水神火，抱浴聖胎之候。自此而後，忽於行持之間，內丹自右脅，其聲如雷鳴，一道熱氣，流入丹田。鼻中火光射出，乃是內丹歸復丹田，以成五轉。自此更不行閉陽户之息也。

五轉歌

五轉陰陽造化成，
三轉養内陽，四轉養内陰，至五轉内外陰陽數足，造化之功已成，養就聖胎，神通自在。
嬰兒盈尺弄陽精，
五轉之後，内丹聖胎，養就靈軀，身長尺餘。自此採日之精，以養外陽，奪天地造化之功也。
寤游四海寐知所，
常人内無所養，精神四散，無所歸著。晝則神在於心，夜則神出於體，及其睡著，神無所守，更不知有身，亦不知所在，隨魂逐魄，入幽趣中，與鬼同聚，常於夢中，無所不見。至四大忽壞，神隨鬼往，隨福受生，天堂地獄，皆不由己。乃因神不自識其身，隨波逐浪故也。得道之人，内丹成就，神舍於丹，靈軀自在，晝則神游，夜則神定，及乎睡著，神見其身，物不能誘。是故魂魄潛伏，百邪不干，更無夢寐，出離生死，去來由我。出神縱横莫測，故丹經曰真人無夢，謂此也。
去住無爲信步行。

望江南

珠自右，飛電入丹城，
四轉功成，陰陽數足，内丹玄珠，忽自右脅，一道真火，飛入丹田。其聲如雷，鼻光如火，乃是丹珠内陰内陽皆足，復歸丹田，以成五轉之位也。
時逢九數採陽精。
五轉之後，造化功成，與天地合德，三轉養内陽，四轉養内陰，故陰陽皆足，當採外之陰陽，以成大造化，採日之精以養其外陽，修行之道，自内及外，其序順也。故自五轉之後，於一月之内，逢三九之日，採日之精，以養聖胎矣！
火向水中生
行持之法，以水求火，以陰感陽，水火既濟，陰陽大和，故曰火向水中生也。
燒鬼嶽，紫殿勢崢嶸。
無夢，謂此也。
去住無爲信步行。

望江南

珠自右，飛電入丹城，
四轉功成，陰陽數足，内丹玄珠，忽自右脅，一道真火，飛入丹田。其聲如雷，鼻光如火，乃是丹珠内陰内陽皆足，復歸丹田，以成五轉之位也。
内養嬰兒盈尺象，
聖胎之内，真人成就，出入頂門，長尺餘也。
時逢九數採陽精。
三轉養内陽，四轉養内陰，故陰陽皆足，當採外之陰陽，以成大道。凡遇每月初九、十九、二十九、三九之日，當正午時，面南盤膝，閉目對日而坐，候氣定，閉鼻息，使息無往來，真陽不漏，充滿於内。其内之真火與外之真火交通，自覺一身上下通紅明滿。坐一二刻後，漸漸丹田真水一道，冷氣上貫於心，如水晶一團，在其心上，然後開眼開息，從鼻中吸日之氣，九九八十一口，納之於心，其日氣到心之後，與真水相激，吸氣一半之後，漸覺心頭氣動，内丹在丹田，如魚湧躍，常人於丹田下積陰氣，謂之鬼嶽。丹成五轉，内外火發，燒盡鬼嶽，遍體純陽。陰鬼山嶽，焚燒，陽神宫殿建立，故曰燒山符子鬼難看也。
隨意出游寰海内，寐如沙磧卧長鯨，時序與偕行。
五轉之後，造化功成，與天地合德，日月齊明，變化與時流通，故曰與偕行也。

口訣

内丹復入丹田，五轉之功成就，内之陰陽數足，當採外之陰陽，以成大道。凡遇九之日，當正午時，面南盤膝，閉目對日而坐，候氣定，閉鼻息，使息無往來，真陽不漏，充滿於内。其内之真火與外之真火交通，自覺一身上下通紅明滿。坐一二刻後，漸漸丹田真水一道，冷氣上貫於心，如水晶一團，在其心上，然後開眼開息，從鼻中吸日之氣，九九八十一口，納之於心，其日氣到心之後，與真水相激，吸氣一半之後，漸覺心頭氣動，内丹在丹田，如魚湧躍，

乃是陰陽大和，至八十一日而止。如此行持三年而畢，三載數足，不採日精，却採月華也。

六轉歌

六轉神全弄月華，
丹至六轉，內外陰陽皆足，聖胎神全，其真人與內身一體，每遇月圓之夜，採月之英華，以積真陰，故曰弄月華。

變胎魂魄影潛賒，
變胎，謂凡胎成聖胎也。五轉真陽全，魂化為神；六轉真陰全，魄化為氣。魂魄內外，則日中游行，更無其影。自此之後，鬼神不可見，而陰陽不可測，以為真仙之道，影潛賒也。

陽砂換骨陰消肉，
人之凡胎濁骨，陰陽不潔，不能上升。得道真人，丹成四轉之後，至五轉，採日精納於丹田，結為陽砂。採日一年之後，其陽砂內純，入於髓中，換其凡骨，內生仙骨。但覺夜間汗出如白膏，乃是凡骨隨汗而消也，故曰陽砂換骨。五轉換骨之後，至六轉，採月華納於丹田，結為陰粉。採月華一年之後，其陰粉內化入於肉中，換其凡肉，以養仙肌。但覺大小便常有紫血隨氣換下，乃是凡肉暗消，仙肌肉生，故曰陰消肉也。

換盡由如玉去瑕。
玉之有瑕，不成真玉，人有凡肌濁骨，不成真人。六轉之後，換其凡骨而生仙骨，去其凡肌而生仙肌，換盡無瑕，神明純一也。

望江南

日精滿，陰魄化無形，
六轉陰陽數全，魂魄內化，形體無形，以登真人之道也。

每遇月圓開北户，
六轉之後，每遇月圓十五夜，運北方腎水交南方心火，使內外水火既濟，以結陰粉，與天地造化通流，以育聖胎也。

神龜時飲碧瑶泠。
神龜，腎水中龜也。飲海龜兒人不識，乃是採月之英華納於神水之府，故曰陽砂換骨。五轉換骨之後，至六轉，採月華納於丹田，結為陰粉。採月華一年之後，其陰粉內化入於肉中，換其凡肉，以養仙肌。但覺大小便常有紫血隨氣換下，乃是凡肉暗消，仙肌肉生，故曰陰消肉也。

換盡由如玉去瑕。
玉之有瑕，不成真玉，人有凡肌濁骨，不成真人。六轉之後，換其凡骨而生仙骨，去其凡肌而生仙肌，換盡無瑕，神明純一也。

望江南

日精滿，陰魄化無形，
六轉陰陽數全，魂魄內化，形體無形，以登真人之道也。

每遇月圓開北户，
六轉之後，每遇月圓十五夜，運北方腎水交南方心火，使內外水火既濟，以結陰粉，與天地造化通流，以育聖胎也。

神龜時飲碧瑶泠。
神龜，腎水中龜也。飲海龜兒人不識，乃是採月之英華納於神水之府，其神龜飲之，清潔如玉。水泠結成陰粉，生於北海之中，故象其瓊瑶也。

形魄豈能停，
日中無影也。

陽砂赤，陰粉色微青，
日精所結屬陽，其色赤，象日也；月華所結屬陰，其色青，象月也。

粉換肉肌砂換骨，凡胎換盡聖胎靈，
魂化合神，魄化合氣，清淨一體之中，形神俱妙，與道合一也。

飛舉似流星。
學道之士，能全其神，未能換形，則為形所累，故出神則身不動，尸解則形不去。丹成六轉，換盡凡形而成仙質，形神俱妙，神之所向，形亦隨之，上昇九霄，如星之快也。

口訣

丹成六轉，當採月華，每遇月圓十五，夜半子時，洗漱畢，對月而坐，閉目盤膝，定氣，閉定鼻息，合口，令口鼻絶往來之息，使真氣不泄於外。內之真氣塞乎六腑，腎之真陰與太陰之精，內

外攝受，陰氣交通，自覺一身瑩如水晶，湛然明朗。一二刻間，腎之真水感動心火，心神之火，一道熱氣降入丹田，如一團火輪安在瑠璃盤内。然後款款開眼放息，從鼻中對月，吸月之氣，納入丹田，吸八六十四口而止。如吸氣一半之後，其月華真陰，激動丹田中真火，水火相交，如沸湯之狀，四體汗出，百脉舒暢，至六十四口而止。如此行持二年，乃畢其功，將入七轉之位也。

七轉歌

七轉飛騰四體輕，
仙體輕清，飛舉自然也。
靈光閉息滿丹城，
内丹點就形神，故一身之體，為藏丹之城也。丹至七轉，使内外陰陽和會，當須閉息千朝，以成妙道之用。
千朝却粒生神火，
丹成七轉，閉息千朝，使陰陽大和，千日數足，神氣合會，五藏鼎新，内外純一。月光明徹於六府，真火照燭於五内，藏府穀蟲，化之為水。自此腸胃充實，不納煙火之食，饑飡仙果，渴飲瓊漿。
坤户施張浴海鯨，
内丹皆化之後，陰形消盡，唯有一竅，名曰坤户，以象其陰也。每遇神火太過，五藏發熱，則逢九之日，入於水中，浴其真丹，光明如火輪之狀，從地户中出，故曰開地户也。
閉息千日，神火内發，蕩盡穀蟲，更無食念。返本還元，抱一清浄，故曰氣澄清。
九候浴時開地户，
凡遇神火太過，五藏發熱，則逢九之日，入於水中，浴其真丹，光明如火輪之狀，從地户中出，故曰開地户也。
月中取火日求冰，
月者陰之象，神火，至陽之物，地户，陰之竅。引導陽光，從地户陰穴中出，故曰月中取火也。日者陽之象，神水至陰之物，舌竅者陽之竅，通流神水，從舌竅陽穴而出，故曰日求冰也。
五内換重新。
五轉換骨，六轉換肉，七轉換五藏。五内者，五藏也，故曰五内換重新也。

口訣

丹至七轉，須當遠離塵市，入深山之中，巖間宴坐，閉息凝神，口鼻絶往來之息，使真陰真陽交於腹内，奪天地

望江南

形透日，七轉任飛騰，
七轉之後，形神俱妙，内腑外形，皆為仙器。日中游行，形影通明，色如紅玉，飛舉騰空，縱横任意也。
幽入深巖圖宴坐，
七轉之功，要在和順内外，使外之日月英華，合乎心腎之水火，陰陽交會，當須閉息千朝，以成妙道之用。幽入巖谷之中，宴坐百日，閉定鼻息，以絶呼吸之氣，神氣沖和，凝然大定，五藏内實，不食却粒著奇，能生神火，返本氣清澄。
塵世之物，證逍遥之道也。

造化之功，歸於四體。千日之後，五藏換盡，胎氣變爲仙腑。但覺頂門竅開，出赤黑之氣，乃是胎氣發散。千日數足，頂門竅合，乃是胎氣出盡，七轉功滿也。自此而後，五藏結實，不納煙火之食。若有時五藏丹火內發，鼻竅火出，則入水中閉定鼻息，則丹珠神火從陰户而出，浮於水面，如牛弄黃。直候舌下神水如泉，則丹火自息，吸其丹珠，復入坤户，直至八轉，地帶成就，更無火毒，則不須浴也。

八轉歌

八轉還元地帶垂，
嬰兒在母腹中胞胎裏，定氣不能出而無所損者，蓋嬰兒臍中有臍帶銜在口中，呼吸之氣，往來不絶，此乃自然胎息，故無損也。丹成八轉後，復於臍中生一臍帶，亦如嬰兒之形，還其本始之道，故曰還元地帶垂也。
周行胎息養嬰兒，
真人得地帶，行周天之氣，故能長生。

八轉還元地帶垂，

嬰兒在母腹中胞胎裏，定氣不能出而無所損者，蓋嬰兒臍中有臍帶銜在口中，呼吸之氣，往來不絶，此乃自然胎息，故無損也。丹成八轉後，復於臍中生一臍帶，亦如嬰兒之形，還其本始之道，故曰還元地帶垂也。

周行胎息養嬰兒，

真人得地帶，行周天之氣，故能長生。

有時火發燒丹窟，深入泠泉弄赤龜。

赤龜，丹珠也，八轉之後，內鍊真火，使無熱毒之患。凡遇火發，即口銜地帶，閉息九日，至第九日，真水自丹田，如湧泉泛漲，直至重樓十二環，丹珠在其神水中，如龜戲水。自丹火發來燒內境，泠泉深處浴猴猕，故曰深入泠泉弄赤龜也。

望江南

內外遍，八轉始還元，
丹至八轉，外之形體，內之五藏，盡皆換遍。復生地帶，如同嬰兒之狀，故曰還元也。
地帶長垂生坎户，周行胎息貫天門，
地帶，臍之帶也，生於臍中，屬北方坎卦，故曰生坎户也。天門，華池之竅也，地帶貫於口中，行周天之息，以調火候，故曰周行胎息也。
太始道方存。
太始之道，生天地之始，丹成八轉一始，天地造化之初也。

純一體

內外純成陽也，無一點陰氣，故曰純一體也。

黑赤氣常噴，

黑赤氣常噴者，神火之氣也，丹成八轉，息之往來，從鼻中出，常見黑赤之氣，故曰氣常噴也。

丹田，如湧泉泛漲，

丹火發來燒內境，泠泉深處浴猴猕，丹火之患，運神水以制之，更無丹火之候。蓋丹者心珠，心象猴也，以神水浴丹，其神丹浮沉於神水之內，故曰浴猴猕也。

水浴丹，

神水赤龜吞。

丹浮神水之中，如龜之吞水，取其狀也。

口訣

丹成八轉，地帶生於臍中，若遇丹火內發，五藏燥熱，即閉目宴坐，以地帶接於華池之下，使息氣內通，行周币運用之道。自閉息之後，丹田真水日月漸長，至第九日，神水直至重樓十二環，丹珠浸於神水之中，去盡火毒。自此之後，更無發燥之候，至第九夜子時，閉息吸神水入泥丸，過夾脊，復入丹田，以畢其功也。

九轉歌

九轉逍遥道果全，
　更無運用。
三千功行作真仙，
　九轉丹成，其内三千行積於外，丹成功滿，方得上升。故許旌陽除蛟龍之害，乃得上升，孫思邈救萬病，乃得飛舉，皆三千功成，方上升也。
金丹玉簡宣清詔，
　三千功成之後，玉皇賜詔，接以金丹，以除塵厭。金丹入腹，地帶自落，上朝玉皇，名在仙籍也。
鶴駕雲車赴洞天。

望江南

丹九轉，純一太初顔，
　丹成九轉，與天地齊年，純一太初，大道之元也。丹成之後，形與道合，顔同太初。
内外無爲常抱朴，縱横海外與人間，功行積丘山。
　青闕詔，玉簡賜金環，賜玉簡金環，為符契，以朝天帝也。
飲罷刀圭乘羽駕，
　刀圭服金丹也，金丹入腹，地帶自落，足下雲生，乘羽毛為騎，以赴天闕也。
旌幢簫鼓過天關，朝帝列仙班。
　天樂來迎，簫韶合奏。

内丹訣

（張廣保點校）

031 丹論訣旨心鑑

張元德撰

經名：丹論訣旨心鑑。一卷。
原題張元德撰，應出於晚唐五代。底本出處：《正統道藏》洞神部衆術類。

序訣章第一

《參同契》云：諸術甚衆多，千條有萬餘。即知大丹之妙，唯鉛汞二物爲至藥也，非用四黃八石。若大丹有石藥之氣入二物中，即有大毒，凡言死。水銀固生人，即須陰陽之氣，水火結成爲大丹，服之長生。若用礬石、硫黃、硇砂等，燠伏爲藥，服之有大毒，久久損人，乃有食銅壞鐵之功，豈堪服食？礬石有殺虎之能，此可爲深戒。即言世人少大凡學得傳受一小法。雙，將丹與人服之，倏有夭橫之斃，深可哀之！自後見者生嫌，皆云丹石發於瘡癰癰腫，蓋此謬惑之徒，毀謗金丹之功不可服餌。爲妙，不可以徇情色，强而服之，致枉夭者，百有百矣！宜審省解之藥，須宣瀉，喫防己、葵菜、甘草湯，漸出之，可服大藥也。且大丹是天地玄元正真之氣，太皇衆仙之食，包四象以成形，依乾坤而自化，結成紅紫，色變爲丹，名曰正陽、專陽、元陽，一還丹也，豈可容易而會？奉道君子，審而保之，傳付得人，道不廢矣！天生造化，用合三才，依易象布卦節，順陰陽之氣候，一年之大終，日月之度數，而成丹也，固可得之，古仙皆因此而成仙也。長生久視，凡者聞之撫掌大笑，智者一聞悟解，大契真元。余恐不才，故引《三聖真人歌》證之，《金丹論》明之，更不煩重他說。夫還丹者，被日月運成，還其本元，却歸本丹砂之色，名曰還丹。丹有三等：一名正陽丹，上元也；二名專陽丹，中還也；次名元陽丹。本一體而三品，並大還之宗也。不知此妙，不可言其修丹之術事也。又單以鹵水煮伏丹砂，獨伏水銀，並不可，何也？孤陰無陽也。久久損人，不是正陽之位。又有用曾雌殺水銀雄雌成之，亦不堪服食。此互相傳受，非真聖之良藥者，何也？八石俱有毒也。《金碧經》云：不用藥，損去五礬，不用八石。訣云：不用藥，用五行。此爲理之至要者矣！

明辯章第二

夫硫黃三兩，能制水銀一斤，故知汞力不如硫黃。汞一兩之力，如牛一頭，即知硫黃一兩，制水銀五兩，水銀力不如硫黃也。（如此説功力，大丹不用硫黃，用真鉛也）真鉛五兩，能制水銀二斤，水銀之，古仙皆因此而成仙也。故陰伏陽，非陽能伏力不如真鉛也。陰，此之爲反也。夫至道求長生，養志修真，不得大丹，終無得理。忽遇此訣，皆多積福，方得知此祕文若傳非人，皆七祖受殃，及損子孫。凡修大丹，不在藥味，事在五行精究，易象分明，辯節序之運移，知日月度數，陰陽相使，神仙之要，合道之宗。輒不可信八石四黃，非長生之妙藥。夫鉛汞，大

丹之根，五行之本，八石之主。金性冷，居其陽，坎中一陽也。汞即生於朱中是也；石性熱，居其陰離中二陰也。鉛中金，真鉛也。故曰陰陽相合，所以陽即是君，陰即是臣，石浮金沉之義，明矣！君臣相得，浮沉得度，藥物和合，即神仙之妙要也。若不知君臣，不辯明本類，徒費千金，終無得理。必知君臣，合君臣乾坤之要，大丹之術自明矣！且以鉛爲君，能引五藏；以汞爲臣，能殺三賊，通於神明，光于四海，故《玄人訣》云：用鉛不用鉛，用鉛不用鉛，鉛中；用鉛不用鉛，五金自出鉛中。此至玄之言也。賢者審而知之，方知道可成也。用鉛不用鉛，鉛者五金之精髓，七寶之良媒。夫大丹，乃與天地而齊畢，五金切忌於鉛，將何物物之？《五金歌》曰：以黄芽爲根，黄芽是何物？又欲用何鼎器？黄芽不是鉛，不離鉛中作。胡剛子問曰：用何物作？又云：不用五金八石，用何物而生？魏生答曰：種禾當用粟，非類不可成也。若以五金八石爲之，即狐兔不乳馬，鷰雀不生鳳，何異將膠補釜，醫病用野葛乎？異類不同種，安能合體居，點金須用金，花銀須用銀。黄芽鉛裏得，方知此道親。鉛若是真，不失家臣；鉛若不真，其汞不親。白虎作腦，黄芽爲根，青腰使者，赤血將軍，此青汞中有丹砂也，非用曾青也。若人得此術，可保重之，若泄之，當減壽，不可造化由心，真實不虚之説耳。殃子孫。《陰符》云：師者言：不同道者，祕之，恐招殃咎也。夫慕道之人，至誠感神，曉會其義，方知大道難求，世人罕會。世人愚迷，不見其義，雖精覽方書，一無成者，何也？一且不遇至人明師，二乃措意罔象自爲，多有此輩。余曾嵩山見司馬希夷修大丹，喜乃問訪之，火已五月，余問之，伊又祕，奈何欲明此道，恐此子虚爲累日，久見非大藥之妙，只是罔象尋文自爲。又見李尊師子虚，於二味中入硫黄，亦言内用一人看。此二子根性不純，熟悞也。余愍而哀之，二人看，即孤迹不反，徒自孤我，終無得年。且内一丹者，《龍虎真文》云：虎者真鉛也，龍者真汞也，反鉛爲黄芽，反水銀爲真汞，真鉛不枯，真汞不飛。即此，非世間水銀也。已出一切塵俗耳。《馬自然歌訣》云：汞生水銀死，鉛因靈芽是，出世爲還丹，迷人不能委。汞與水銀别，迷人用之拙，若了此真源，可以凡俗隔。後之學者，固不遇真師傳之，徒經皓首，果不遇余，非余之過，皆道不合。人《五金歌》曰：不是藥不聖，恐藥而不正，不怕藥不神，恐藥而不真。若智者曉會此義，是正真通靈真人也，何愁龍虎大丹不成。可謂日月在手，造化由心，真實不虚之説耳。

黃爲丹乎？智者詳之！此太古一切真人仙人，真境真母也，故言乾坤剛柔，配合龍虎，八兩屬坤，一兩屬乾，八兩屬乾，有四分，分有六銖，一分應一卦，一兩應四卦，八兩有三十二卦。乾八以應三十二卦，坤八亦應三十二卦，合六十四卦，道之本也。二八共一斤，以應六十四卦，銖有三百八十四，象一年三百六十日。古仙觀易象，合乾坤，應爲於節候，一年大畢，合周天數。豈更有四黃八石，何以合之乾象乎？口訣云：黃芽一，水銀二，木三人二，水一金四土五，法天象地。此中矣，孤陰亦不可，孤陽亦不可。又訣云：白金爲君，本黑金精也，西方之位，太陽之精，《金碧經》云：鍊銀於鉛，神物自生，灰池炎鑠，鉛沈銀浮。潔白見寶，可造黃金芽。又隱言名黃輕，又曰黃芽，又名秋石。秋是西方之位，石是兑長之名，其性陰，陰中陽也，是長生之至藥芽，是萬物之初也，故號芽。緣因白被火變色黃，故名黃芽。淮南王號秋石，王陽得之名黃芽，木古真人名還丹。《至訣》言：二物何靈，而堪爲大丹？真人曰：金於鉛中九鍊，受其水火氣足，水銀於太陽中受氣足，此二物各於陰陽中受氣畢，故聖人採之爲大藥，相和入土器中，上下水火昇降，功畢千變萬化，勿遇相類相從。龍吟雲起，虎嘯風生，道之交感，非類不可。若以雜石藥參雜，意希化寶，舉浩劫而不成。此二物太古真人之法，千金不可傳也。故金丹證之矣！

金丹論章第三

夫丹砂，太陽之精，本受太陽之正氣，因火變白，居青帝之首，爲汞之名，是木生于火，自含德而至靈。鉛本黑精化，爲西方庚辛正位，是以金生水，水生于木，二物自相匹敵，若非至靈至聖，何以成丹乎？大凡愚人或言，豈有不修，不遇不爲，已虛度百生，沈累多劫，是足傷乎！貪榮顯，求色慾，以名利所係，形枯質朽，三官奪命，被陰司誅罰，又何以得長生乎？又狡計多非，損己敗正，奪人功而成自家業，又何遇至人傳受乎？修心靜念，攝情歸道，則可遇矣！若謗毀先德，侵擾無辜，又何而聞之？夫五穀尚能滋神氣養命，是萬物之初也，故號芽。緣因白被火變色黃，故名黃芽。淮南王號秋石，王陽得之名黃芽，木古真人名還丹。《至疑，遂不遇而早夭；徐景休勤心積德，不怠昏旭，師受以藥，長生于仙，在太白山，亦一千餘歲。此二子疑以不疑，咫尺萬里，得與不得，雲泥有殊。今喻而言之，足可信矣！且陽春既發，令節已行，萬物承春之氣，花落子孕，感氣而實，堪人食之。此氣非目擊自然爲真人矣！自是世人迷忘所計，不信金丹證之矣！

蘇躭二子，亦羽化金丹之客，人皆知之，何言及矣！況名山鄘市，往往有物外之流，混俗世間，自韜姓字，非其道同，如何得知之請審？非言勿輕泄侮，令子得罪，將謗金丹與聖人，令子沈千劫之囚矣！子不聞《參同契》云：金與砂爲主，稟和於水銀。即二物自靈矣！又聞不用藥用五行，即具金木水火土也。又不聞：白馬牙，好丹砂，卯酉二八和兩家。又淮南鍊秋石，黄帝美金華。又鉛不是芽，芽不是鉛，真鉛真丹砂，伏鍊成一家。巡火近九轉，自然成黄芽。又火花白藥，花紅流汞，秋石自相同。流珠入體虎吞食，不知何處認金公。又自古燒丹者，難窮鉛汞情，若人知此理，修制自通靈。又孤陽不獨化。孤陰不獨成，本來同二物，自有變身明。又龍虎相逢遇，何時不自顧，白液共相吞，相吞作夫婦。隨化成黄芽，逐時依后土，若得紫河車，便是神仙侶。又神丹修得訣，神用便由人，生殺在我手，參詳定爲真。修丹不得術，終歲損心神，莫鍊枯鉛汞，拋功與土塵。又天地日月中，神藥號金公，金公爾是鉛，本向鉛裏蒙。分明向君説，迷者又忽忽，點汞安鉛裏，金花約略同，此花不是藥，徒自枉拋功。此者神仙術，何曾不大通，熟念《參同契》，仍依古類融，但得真鉛理，修持必見終。又鉛汞合天地，修作大還丹，丹成芽自見，非此實爲難。太古真人説，如今得骨。勸君學者須精微，莫枉悠悠拋日月。此中妙，不能説，有次第，莫虧越，但能修得黄芽成，變轉之功不休歇。與道契，宿緣深，傳之得人見可觀。爲報榮華子，百年凋與殘，換白髮，有白銀，救孤拙，仁者如何空棄世，兀兀道將闌。孰説君猶五彩靈，變化伏其般，十月脱胎出，令得之修不闕。非道者，罪將沈，得亦爲灾禍害侵。關造化，不容易，取次不得輕傳付。君不聞古人語，妄有傳之殃七祖。君須信，不在疑，賢者通明必得之。今日囑君千萬意，歷歷結盟當記之。陽極生陰火，火衰陽氣併，自變紫河車，服食堪長生。又一箇月，白液初凝恰如雪；兩箇月，似乳爲酥漸漸結；三箇月，半含藥綻垂珠劣；四箇月，二物抱持如點血；五箇月，飛騰戀母聲嗚咽；六箇月，行到子宫陰氣絶，色似鵝兒分明别；七箇月，垂陰受氣手足厥；八箇月，欲成藏府金凝血；九箇月，點點殘珠長毛髮，十箇月，母子分明欲相别。此時母困子體全，似見顔容尚如雪。鉛脱胞後，鉛面肉白如雪。服食。此藥已成，入赤色，六十日出毒更向鑪中温養之，名爲食乳肌膚悦，出兒毒氣當依訣。藥已成，入赤色，六十日出毒服食。此藥如兒在母胎，精神爽朗分肌骨。勸君學者須精微，莫枉悠悠拋日月。此中妙，不能説，有次第，莫虧越，但能修得黄芽成，變轉之功不休歇。與道契，宿緣深，傳之得人見可觀。爲報榮華子，百年凋與殘，換白髮，有白銀，救孤拙，仁者如何空棄世，兀兀道將闌。孰説君猶五彩靈，變化伏其般，十月脱胎出，令得之修不闕。非道者，罪將沈，得亦爲灾禍害侵。關造化，不容易，取次不得輕傳付。君不聞古人語，妄有傳之殃七祖。君須信，不在疑，賢者通明必得之。今日囑君千萬意，歷歷結盟當記之。陽極生陰火，火衰陽氣併，自變紫河車，服食堪長生。又一箇月，白液初凝恰如雪；兩箇月，似乳爲酥漸漸結；三箇月，半含藥綻垂珠劣；四箇月，二物抱持如點血；五箇月，飛騰戀母聲嗚咽；六箇月，行到子宫陰氣絶，一月至四月陽極，至五月一陰生，轉大也。鑪寄中央戊己。土鼎中，上下互相湊謹守，固之勿令走，消息不失看節候。有龍有虎相奔驟，嬰兒寂寂顔初幼，由母養之母肥瘦，子成因母長相救。陽極乾，

陰極坤，乾四象，易之門，六十四卦修中尊。龍虎相嚙自相吞，立生定位此中存，水火爲媒掬我魂，陰陽養我明晨昏，八節運移寒與温，看看漸交黄芽根。日日相催母感恩，因之結實立真門，千秋萬歲生子孫，審藏祕慎勿須論。此道玄微未可言，時人笑道濁昏渾。寧可深居市與村，莫將妙藥示凡者，見之謗之言語諠。君切記，祕而藏之可金匱，長生之術傳道人，自有天官録名字。

大還丹宗旨章第四

夫言還丹者，即可服食而仙也，自古之天人留此術，降下人間，傳付黄帝，黄帝得之，白日鼎湖昇仙。若古往神仙，不一一具言也。夫論還丹，皆至藥而爲之，即丹砂之玄珠，金鉛汞虎之靈異，有上仙自然之還丹，生太陽背陰向陽之山。丹砂皆生南方，不生北方之地，自然還丹，是流汞抱金公而孕也。有丹砂處皆有鉛及銀，四千三百十年，故乃炁足，而成上仙天人還丹。下界神仙，修鍊鉛汞一年成。取十一月一陽生而下火，至來年十一月成丹，象上界仙人、天人、聖人取食者還丹。故爲自然還丹，是仙人、天人、聖人取食之，今修者象而成之大千之數，服之亦長生羽化，與天同功。問曰：何以一年象之天生還丹之數？答曰：上界一日一夜，爲人間五年，且人間一年十二月，三百六十日，一月三十日，又一日十二時，一月三百六十時，合一年四千三百二十時，象天生自然還丹。此亦上界真仙，流傳人間，有依法度，日月精氣，四時運移，得成服之，皆延年上昇。上士修真契理，羽化上昇；中士服之地仙；下士延年長生不死。服食之門，別有法矣！

玄記章第五

赤松子曰：丹砂之精，有白有朱，含火得白是虎，號朱是火丹，丹中生汞，三者同一體也。白虎金，象西方之艮，含五彩之瑞，包八石之異。鉛是白虎，與汞爲匹敵也。二物爲之君臣，天地爲夫妻，爲子母，神而妙之，不與三黄同，不與八石類。迥然造化而修制之，爲還丹也。余昔遇道人傳授，修之合符，已至羽化，敢歌訣之。歌曰：神術妙難測，鉛汞人不識，鉛汞天地精，陰陽天地力，功歸於戊己，能生一切食。萬物用土功，土是母之極，母養一切子，子亦因母植。三物自通靈，二氣玄元直，功在城垣固，務在堅柔識。必在於人成，由人所心憶，心靈藥自靈，心迷藥難測。至道至心虚，玄中妙難息，智了得宗源，他年致雲翼。梁朝四公子訣有歌曰：鉛汞合神功，交歸太玄旨，全在五行中，盡入三才智。神仙留至門，服食令人異，若得真鉛門，神同自然矣。

（張廣保點校）

032 大還心鑑

經名：大還心鑑。寒山子撰，當出於晚唐五代。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部衆術類。

《寒山子至訣》云：但悟鉛真，藥必自神，但記汞正藥，必自聖。修之合聖，天地同慶，得因師傳，爲道之徑。所以古之聖人，不直而言之，愚者容易，託之《周易》，寄之五行，合之符契，合真之妙者，莫若大丹之神歟！大凡愚人聞之大丹，疑悞萬端，有智者了解，用之一神，所以祕易成難，貴道不可輕也。昔三聖遺言，著之金簡，名曰《參同契》世皆傳寫，悟無一二。得其理者，未敢造次，明其事者，猶豫因循，疑來倏忽而邁，榮華閃目，金玉縈心，財色介懷，百年空棄。長生之道，罕有留心，不知世色勞神，光陰侵歲，以此之故，遞有多疑。或至人述以近遠之丹，愚者便說秦皇、漢武，秦皇口是心非，貪情欲海；漢武雖慕玄境，心在色情，何得而長生不死？何不言黃帝與上古人乎？黃帝傳玄女還丹之術，言女之道。且太山仙女，必無對偶說淫色之心，愚者惑之於萬古。其歌訣書，在金丹論中，得者可明矣！余早年慕道，幸得傳真，克奉仙師，親承旨教，只論鉛汞龍虎之妙，真人去四黃之大非，損八石之參雜。且鉛汞合天地之元紀，包日月之精華，上冠於乾，下順於坤，總七十二石，統天地精光，修鍊成丹，服之延駐，可不信乎？且五穀既能救命，豈可不奉神丹，黃精猶服長生，鈎吻服之必死，目擊可見，真聖奉之。然還丹之靈，不救自刑之禍，聖法慈愍，不救夙業之殃。此亦在人弘心道旨，又不可輕信狂言，非惑於神術乎！今以大還心鑑，著明心域，心明丹爲至藥，不惑他物，物非其類，丹必不靈，心非其道，雖成必禍。此深可誡，而省己修進也。論大丹唯一陰一陽之道，即合天地機也，一金一石謂之丹，亦天地合也。一金，真鉛，白虎是也；二爲汞者，丹砂中水銀是也。陶埴真人云：若用世間汞，水銀化白煙。此至言也。神符白雪之妙，馬真人曰：汞與水銀別，迷人用之拙。即知此言，從凡化聖，聖不離凡，因凡入聖。凡中有聖，聖中出凡，即知水銀本在丹砂，命合鉛汞，汞成至寶，色還本丹，丹更不成，却歸水銀，即真汞矣，既至真汞，即從凡入聖，可以統領萬靈，即馬真人云汞與水銀別也。自後之學者寡昧，不能至此矣！陶真人若言非世間水銀，又云砂產於金也，汞生於鉛也，此非世間，可不審察妙旨古真人，皆從凡入聖，與大丹同契，以至上昇。而迷者多惑，如丹唯一陰一陽，龍虎二物，鉛是水一之名，北方河車，金生於水，金數四，水數一，共爲五也。汞青龍，東方木，木數三，木生火，丹砂者，本火之精，二之與三，共

爲五也。五土也，土無定位，四季立名，水與金共五，木與火共五，故曰三五道還丹，道之玄也，丹之妙，罕有玄解知之。知之者，聖人乎？可謂造化在乎手，變轉自由耳。不知真訣，假如念誦真歌，不遇師承，終無妙理。余憶昔年迷謬，徒歷山川，一事不爲，虛棄財貸，忽然省悟，如醉醒焉！目前可致，煙霄足知，大道不遠。蓋人祕易爲難，恐愚者得之容易，即天官減筭，神道奪壽。故《真人誡經》云：世皆延年，爲人薄命，漸被陰境侵之，已至陰陽死也。至陽生之神術乎？春不修行益生，損人侵物，何長生乎？雖遇至人，道不相契，固不傳其非人乎！《科儀》云：希長生還丹，取成大丹，不可不知鑪鼎也；知鑪鼎又不明火候，又不可知心也，知心又慮多難，與夙殃也。萬一自知，又不可妄傳授於人也。道不傳即廢，傳非人即殃。故知萬妙，不離其心也，心爲出世之宗，丹爲延年之藥。服之歸陽宮，即陰司落名，已後縱往，亦神解上仙。此真聖之言，不惑矣！余覽古賢真旨，至《參同契》、《金碧經》、《古文龍虎》，傳三聖遺文，衆真歌訣，不離真妙之鉛汞乎！恐後之有疑未決者，更序之於心鏡，必欲明其大道，照曜真元，滌學者疑滯，使之皆曉。愚者惑狂夫之說，悟而見受，可謂青雲可致，朗月常明，序而說之，知不惑者衆矣！

大還心鑑

（張廣保點校）

033 内丹還元訣

經名：内丹還元訣。不署撰人，疑出於北宋。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

夫修道者，先明五行，次曉四象，辯陰陽顛倒之術，識七寶運用之法。九仙真炁，須憑臟腑之中，八卦内屬，要知出處之因。彼中細瑣，一一具陳，鉛汞黄芽，列篇於後。

夫五行者，肝肺心腎脾。

肝屬東方甲乙木，肝者是木藏，肝中，有炁，名曰青龍。其炁從後夾脊膆道左邊脉路上來，流入眼中化淚，淚名真水，肝之餘炁，流入上齶左邊，流者名曰金液。

肺屬西方庚辛金，肺者是金藏，肺中有炁，名曰白虎。其炁從後夾脊膆道右邊脉路上來，流入鼻中化涕，涕名真金。肺之餘炁流入上齶右邊，流者名曰神水。

心屬南方丙丁火，心者是火藏，心中有炁，名曰朱雀。其炁屬前三道寶階，從前中心脉路上來，入舌下化津，却咽入心，心中化穴，一名真火。血餘炁流入上齶右邊，流者名曰神水。

腎屬北方壬癸水，腎名水藏，腎中有炁，名曰玄武。其炁從肚右邊脉路上來，入耳巡還天界，却下入於腎。腎中餘炁流入舌下右邊，流者名曰華池。

《内丹經説》云：中有神水華池是也。

脾屬中央戊己土，脾者是土藏，脾中有炁，名曰螣蛇。其炁從後夾脊膆道上來，入於肺，肺中化涎名真土。涎之餘炁流入脣内，名曰黄芽。

夫四象者，一金翁，二姹女，三嬰兒，四黄婆。

一金翁者，肺中之唾。問曰：唾屬陰，因何名金翁？答曰：爲上有還丹金液，神水華池黄芽，和合爲陽，爲上陽下陰，故名金翁。即知天上有日，日是純陽，日中有烏，烏有三足，屬西方庚辛金，内陰外陽，即名金翁。

二姹女者，是心中之穴。問曰：穴屬南方丙丁，火屬陽中，穴亦屬陽，何名姹女？答曰：爲上唾屬陰，下血屬陽，爲陰中有陽，故名姹女。即知天上有月，月是純陰，月中有兔，兔屬東方甲乙木，爲上陽下陰，即名姹女。

三嬰兒者，是腎中之精。問曰：腎中之精純陰，内名嬰兒，只如男子身純陽，内中有精屬陰，爲陽中有陰，即名嬰兒，故曰坎男離女。

四黄婆者，是脾中之涎，涎者名真土。問曰：脾屬陰，因何名黄婆。内七寶者，津水唾血神炁精，九仙真炁，出在脾，家長出用炁屬小腸，炁見人先怒者屬膀胱，炁見人喜者屬三焦，家炁穀炁者，通下泄之炁。

☳☳肝卦震爲雷　☳☳膽卦巽爲風

☲心卦离爲火　☳小腸卦坤爲地
☱肺卦兑爲澤　☰大腸卦乾爲天
☵腎卦坎爲水　☶膀胱卦艮爲山

內丹還元訣

（張廣保點校）

034 金液大丹詩

經名：金液大丹詩。一卷。撰人不詳，疑出于唐代。底本出處：《正統道藏》太玄部。

一物産乾坤，二儀生藥根，陰靈合地魄，陽氣出天魂。化虎行金路，飛龍隱木門，日精煎月影，數足住崑崙。

真水伏真火，火真出美金，金真伐木化，歸土生同欽。日月陰陽鍊，風雲龍虎擒，三迴四五足，度世免浮沈。

造化久沈浮，須拋生死枯，紅鉛天界重，白汞道門殊。禀氣神龍虎，成形道婦夫，陰陽真水火，鍊畢詣仙都。

九轉運三般，真心鍊不難，虎生神水猛，龍化聖金寬。金木情通體，乾坤産大丹，五行精入腹，策上九霄壇。

人知千日鉛，真汞自相連，修鍊三秋畢，煎成一虎顛。龍威懾虎踞，虎猛懾龍眠，生化門開勝，神丹出世玄。

一物合天長，九還七返光，隨鉛覓不得，逐汞隱飛颺。化虎通泉伏，爲龍入火藏，神明通大道，鍊出藥中王。

識得木精華，堪栽池上芽，調匀分火焰，收取美金花。猛虎神光斂，潜龍閃電差，一時悟聖道，千日鍊朝霞。

論鉛不識鉛，爲知理又玄，青龍非起伏，白虎隱藏眠。暗合和真氣，分明感上仙，修丹功力太，了畢志通天。

壬癸大丹池，丙丁真藥基，庚辛生虎力，甲乙曜龍威。日月增光彩，陰陽換素衣，神仙傳火候，戊己戴人飛。

因思内五行，契地合天並，化虎成金體，生龍表木形。三花分節鍊，一物裏邊經，七返九還後，超凡入聖靈。

明取大丹心，水銀中且尋，東龍纔際會，西虎自相欽。情性通和睦，含藏呼吸深，鍊成真一氣，度世脱浮沈。

大道本無名，靈丹顯道行，乾坤開聖物，龍虎産神明。水火真元氣，陰陽鍊日精，月輪三十六，燦爛服長生。

一者水爲真，三通仙路人，四開花曜日，二鍊魄精神。五彩全陽氣，九還七返光，隨鉛覓丹出塵，運經十二季，生化起騰身。

鉛汞大丹君，真人類合群，乾坤孕靈氣，龍虎擘開淳。五彩光明顯，三般情性分，鍊經九轉後，拔宅入青雲。

達者更重觀，還丹藥五般，仙人親手鍊，凡士役心搏。識虎從師覓，知龍審道看，三冬文武轉，光照九天寒。

神水灌華池，有無生化知，青龍交虎體，白虎吸龍脂。二物通神聖，三般混彩儀，鍊花千日上，成土奉天時。

入道切知非，齋心察盡微，身名仙界許，鉛汞聖歸依。龍虎還丹本，夫妻喻藥基，陰陽分志訣，了悟得人稀。

有物使人迷，神仙上遍窺，火龍披水廓，水虎建金脾。化虎稱真婿，徵龍立聖妻，成親生大道，迎入九功閨。

道開天地齊，仙路莫能窺，鉛汞分明悟，雲車駕不迷。坎离定南北，震兑正東西，四象燒龍虎，奇功志不低。

經訣論參同，陰陽北起南，兒年四五六，女歲十二三。日月交昏偶，夫妻美更貪，化丹因火道，九轉不虚談。

靈丹顯道潛，一氣運行炎，感日月交媾，化虎龍蝕咸。仙人戲金木，旦暮弄烏蟾，開悟長生理，因鉛謝老聃。

鉛汞運春秋，乾坤中好修，功成超世藥，餌後達天遊。陽鍊魂生聚，陰消魄散收，牽龍並啗虎，二物聖通流。

道在目前求，黃芽不著搜，金山開虎谷，木水畎龍湫。陽氣龍呼出，陰風虎吸收，靈炎燒聖水，丹化九天遊。

青龍白虎拏，鉛配合通家，男女同情性，夫妻耀彩霞。陰陽中一物，旦暮運彩興，陰精消亦絕，陽力躡雲昇。

黑水浄幽沈，白鉛得處深，西金伏猛三華，十八甲子後，凌雲路不差。

陰陽隱藥苞，仙使降開抄，大道神通畢，還丹聖不拋。龍情左畔翥，虎性右邊交，幢下元君喜，玄門羽客敲。

一物灌三金，五行諳歷深，西收停虎嘯，東攝定龍吟。聖地成丹體，唯天合道心，鍊陽三九轉，仙衆歎皆欽。

日月大丹精，神仙顯至靈，陰陽和會畢，龍虎自交並。水火通真氣，朝昏體鍊形，三迴寒暑力，甘美味唯馨。

進道理何憑，持心浄若冰，黃鉛招感應，黑汞露精凝。二物生光燦，三花

東木，東木本西金。際會難分手，和同契合心，三秋經歷後，千日鍊光陰。

萬物脫其形，三才人最靈，知鉛修汞訣，明道合天經。鍊虎通丹力，擒龍制藥馨，纔經寒暑盡，真入會仙亭。

鉛汞遠傳聲，由其水火蒸，應天地神聖，合日月交勝。化道含靈氣，令人不壞崩，金丹三載鍊，一粒起雲騰。

道本隱玄微，開因五彩基，通天稟靈氣，聖地鍊光輝。雲掩龍生化，風停虎喪威，九秋鑪裏見，脫體挂仙衣。

修丹志莫論，鉛汞得稱尊，養汞華池產，收龍聖火存。陰陽翻復鍊，日月往來奔，運動三花遍，仙人喜到門。

一正藥根源，二關龍虎門，三憑日月化，四鍊魄並魂，五拔陰陽力，六調寒暑暄，七真神聖見，八喜利乾坤。

二物合相逢，陰陽結氣濃，水沈生水土，燦爛照東西。情性神光結，陰陽聖力齊，調停二十七，仙籍已標題。

鉛汞久聞名，知玄少得成，紅鉛出黑液，白汞入黃輕。龍虎生金髓，房參化木精，運花千日裏，入腹九霄迎。

真汞神仙息，真鉛聖藥基，宿生曾近別，纔說悟玄機。三載神丹耀，九還光色暉，後來修道者，問取紫河衣。

唯道包天地，乾坤出藥頭，五行俱感化，四象遍經流。神水爲元首，靈金入木修，誰知真火聖，變土九天遊。

木產寶堪任，水裏出真金，內五行精得，此三般物深。鍊陰陽氣聖，養虎得龍欽，火候終千日，丹光仙衆臨。

大藥重還丹，沖天一粒餐，龍威擒虎力，虎猛攝龍攤。二載同胎後，三般摘一般，入神又十月，成土坐金壇。

水土要知真。坤元勝地親，震潛靈聖木，離寄火金身。內五行須識，修寒暑暄，七真神聖見，八卦龍虎藏珍。

堪嗟浮世界，難拋生死門，速須修千日鍊神，精搜窮八卦，龍虎裏藏珍。

白虎，火猛產青龍。造化神功感，通靈聖藥纔就敵乾坤。神水煎龍魄，靈炎聖莫窮，五行千日鍊，雲鶴駕親供。

鉛汞日相隨，人多不悟迷，杳冥潛錬虎魂，功夫三載後，一粒面天尊。

靜想轉沈浮，分明道不辜，神仙應悟達，生死擺榮枯。大道根元化，修身賦命蘇，五行真訣了，如頂灌醍醐。

黃鉛勝入玄，黑汞湧靈泉，二氣相逢合，三花暗裏煎。東西依日月，南北運時年，功夫三載後，光明策列仙。

無形聞大道，有藥隱幽玄，真水迴真火，紅鉛謝黑鉛。五行收氣足，四象返風旋，運火陰陽匝，靈丹照碧天。

乾坤交泰時，日月孕華池，青木三花隱，白金七女知。夫妻正金木，各産虎龍兒，九轉三周畢，通靈更不疑。

兑澤藏金虎，震雷潛木龍，雨風交際會，情性合温恭。水土榮根蒂，陰陽灼本容，宿緣明妙理，不與世人同。

真鉛在杳冥，恍惚好藏形，南北先交結，東西後合并。三年行火力，九轉得丹馨，寒暑陰陽勝，乾坤産藥靈。

大道人難識，誰知内五行，乾坤權掌内，魂魄上心明。地魄開真理，天魂露聖靈，若教通此物，身挂九天名。

水土孕黄芽，火金生白花，東鄰嬌女愛，西舍好兒誇。和會因三載，陰陽媒兩家，庚辛室裏鍊，千日變朝霞。

水火成肌骨，木金生藥根，黄鉛生白信，白汞謝蟾恩。四象輪流定，三花節後奔，莫辭千日苦，迎送入天門。

木男迴作女，金女轉爲兒，聖水濯形體，靈炎鍊表儀。玉翁傳物象，王母配夫妻，三歲丹光照，神仙慕結知。

欲識藥根源，須知天地鉛，乾坤開啓後，離坎已當前。水火調情性，陰陽波羽客分，二門開配不偏，功夫三載後，一粒起騰天。

明道無中有，迷途笑有無，降天陪地魄，感地合天符。産出真金子，婚他木妃奴，三周光燦爛，名已奏皇都。

陰陽呼吸精，交泰感通靈，白虎一宫立，青龍二載並。三花潛運轉，四象總須經，十日離全塌，歸真不鍊形。

虎生因黑水，龍變脱紅章，二物通神氣，三般合聖方。陰陽增藥力，寒暑運花光，七返九還後，逍遥永壽長。

靈鉛水銀君，靈汞火鉛臣，悟得陰陽理，方知情性真。東西金木合，年月日時親，凡火通仙火，須明進退頻。

有物混天機，無非達士知，爲龍伏作虎，呼婿本來妻。轉弄從金木，周旋别坎离，三花功力遍，超勝離愚癡。

水火不和比，世人共所知，内藏真水火，匹配美夫妻。功力玄難曉，誰明顛倒支，五行呼吸遍，千日藥無疑。

大道分清濁，先開衆妙門，真鉛孕陰魄，真汞産陽魂。蟾影煎靈魄，烏精鍊聖魂，延年重陰火，靈藥對乾坤。

陰火仙人聞，陽波羽客分，二門開悟理，三物顯殊勳。虎嘯稱金父，龍吟正火君，氣行依曆數，三十月騰雲。

長生道可窮，丹好論仙容，虎性生龍體，龍情著虎蹤。虚無神感化，自有勝相從，五彩通天德，三秋絶火供。

舉世重真鉛，令人保命全，木魂隨羽客，水魄問神仙。恍惚濛瀧恍，玄中又更玄，鍊經節後正，名挂九重天。

欲識白金花，堅求黑汞沙，不經從黑白，何處覓黄芽。花自青龍血，砂從白虎芽，五行四象足，三載上河車。

陰陽顛倒顛，翻地復長天，真水呼真火，黄鉛吸黑鉛。乾坤交泰合，龍虎喜同眠，運動三花絶，昇騰徹上玄。

長生誰不願，度世覓丹修，鉛往靈峰採，汞隨神水求。水煎過九夏，火鍊及三秋，金室功夫後，歸天得自由。

一氣道中玄，陰陽列自然，華池通黑水，真汞慕黃鉛。白虎生十月，青龍次二年，鍊經三九月，輕舉接神仙。

龍虎大還丹，尋思難得難，得來如反掌，未達守虛壇。陽汞生元氣，陰沙任歲寒，三花依節候，堪獻玉皇看。

水火合多難，誰知作得丹，五行顛倒轉，三載絕包彈。呼吸通神靜，陰陽運用歡，功夫靈藥就，輕舉入雲端。

陰陽顛倒行，日月鑄丹成，龍遇華池死，虎逢神水生。東西合道正，南北運花明，五彩真收氣，騰空鶴駕迎。

內五行誰識，玄真氣沃南，經年金虎受，改歲木龍貪，運轉花心苦，修成藥味甘，玄上光已照，丹就顯寧堪。

日月各遺光，精流不死方，化龍木火裏，變虎水金藏。四象經綸合，五行落土鄉，丹成三十月，人服詣天堂。

太一神宮粉，明窗塵更親，木精金性定，黃老紫遊真。木火龍飛躍，水金虎踞巡，五行氣相感，丹力擢仙賓。

寒暑氣交馳，神仙體候之，捉龍搜甲地，獵虎採庚陂。修鍊從龍子，功成藉虎兒，生擒死聖地，九轉奉天時。

日月耀光華，法天路不差，三陽沈黑水，十月配黃芽。虎伏金輕健，龍潛木道奢，陰陽三九轉，真到紫河車。

鉛須不黑真，汞錯用砂銀，木液精靈聖，金華池入神。虎生壬癸裏，龍起甲乙鄰，天地數遭匝，紫遊光照人。

母因子化翁，金結木家容，二載迴顏色，一時奪日紅。銷陰成道畢，鍊氣入神通，已正還丹號，長生透碧空。

有物隱真名，生通天地靈，日宮傳骨氣，月窟養身形，修鍊陽魂正，消除陰魄停，丙丁文武絕，一粒度三清。

大道不虛傳，闢開天地元，不知靈物異，顯遇聖人言。作虎因鉛化，稱龍話汞喧，鍊經日月足，纔服上仙園。

至藥理何長，陰中鍊取陽，纔分南北道，已正東西廂。龍虎潛呼吸，房參暗主張，九還丹七返，身湧起翱翔。

靈芽水有情，變水得强名，秋採金中髓，春儲木內精。從坤通紫磨，入聖化黃輕，戊己中宮坐，相扶徹上清。

坐世藥中玄，生從天地鉛，陰陽產龍虎，金木化丹田。進退三花密，調停二氣旋，無中修得有，換骨正神仙。

黑汞生白汞，從蒙入聖功，南魂長自北，西魄姤來東。日月陰陽感，夫妻匹偶同，三秋二十七，丹力達神通。

有物太陰精，唯坤露本名，三般通正道，五彩更分明。伏虎神仙鍊，燒龍日月烹，合同經轉數，身聖脫凡情。

鉛汞遠傳名，從真水火生，黃輕產白汞，白汞化黃輕。二物和同體，一人不從行，九陽親鍊出，火絕衆仙迎。

黃鉛復黑鉛，白汞聖通玄，西澤中男偶，東宮姹女賢。成親隨日月，化道證神仙，九鍊丹光顯，長生不記年。

造化力齊天，還丹中列篇，陰陽調五彩，鉛汞運三玄。龍虎精呼吸，房參宿暗煎，莫拋真水火，修鍊擢神仙。

五彩一物生，三元九轉行，真陰陽色正，真水火煎成。真汞因鉛立，真龍化虎稱，鍊光同日月，三九顯分明。

日月永長生，乾坤本自平，靈丹玄妙理，大道杳冥精。四五金花美，六三木一貞，外炎通内火，榮辱任他争。

真水出乾元，真金産木門，神池收虎魄，聖火伏龍魂。日月戢魂魄，陰陽鍊子孫，九還歸戊己，鶴駕謁天尊。

金液大丹詩

（張廣保點校）

035 龍虎精微論

經名：龍虎精微論。不署撰人，疑出於宋代。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

粵若太易未分，莫之名狀，太極既始，遂有混成。中含真一之精，實爲天地之母。四象因之而建立，萬物由之以生成，炎烈火中，出飛龍之矯矯；泓澄水底，躍走虎以耽耽。陰陽莫能測其情，鬼神無以窺其跡。聖人有作，潛開造化之源，學者精心，遂啓希微之旨，則金丹之道，可得而言。且夫眇覿幽深，秘在鉛火，離宮有氣，向甲乙以生華；坎位騰精，入庚辛而結粹。金胎神室，肇建丹臺，聖母華池，爰開藥祖。所以陽鑪陰鼎，法天地之元規；剛火柔符，凝寒暄之大柄。回旋八表，依約五行，取三百八十之卦爻，循環火内，盜四千三百之正氣，來入鼎中。春夏秋冬，頃刻而更相代謝，子午卯酉，逡巡而不越準繩。任二十四氣以推遷，俾七十二候之羅絡，促歲功於月内，寒暑無差；陷月候於日中，弦望有則。從子至巳，純陽用事而進陽符，乃内陰而求外陽也；自午至亥，純陰方興而退陽火，乃外陽而附内陰焉。周流六虛，往來上下，水火運轉，動靜無常，故得龍虎相交，向鴻濛而有象；夫妻合體，從恍忽以成形。是以坎作陽男而居陰位，陰中陽附，故金虎見於水間，遂爲月魄。離者陰女而處陽方，陽中陰生，乃汞龍出於火内，故曰日魂。至于神室範圍，象如鷄子，兩弦相合，一體混同。爰從否泰之中，承茲交感之氣，養鄞鄂，樹立根基，以至凝然，遂成神物。其或抽添過度，進退失期，符火有差，寒暑不應，則陰陽乖殊，四方成水旱之灾；天地分崩，萬物有流離之變。和氣由茲而不降，真精自此而匪留。蓋運火之失宜，罷用藥之有異也。必若辨鉛認汞，識水知金，躬受秘聞，親傳大訣。取黄芽於鉛内，化出金田；散白雪於砂間，搆成神室。中央作鼎，法象乾坤，四面行符，循環日月。陽升陰退，陰進陽錯，蟾光盛而金水成形，兔影滅而龍虎伏體，歲月既滿，功用方神，浸以澄波，浴之寒夜，半圭入口，向五内以雲蒸；一劑纔終，已金身而霞舉。此得之者也。夫鉛火之始終，雖得其鉛，復難其火。每精思於至理，固難測於玄機，苟不從師，終無自悟。微矣！妙矣！神哉！聖哉！若自得其真，則不言而可信，或終迷其趣，必忠告而見疑。遂有妄出胸襟，恣爲穿鑿，依約經旨，飾説虛談，雖强名略同，而至道殊邈。竊呼二氣，誑號靈砂，以硫黄爲陽鉛，用水銀作陰汞。亦運水火，還設鼎鑪，徒成殷鮮之形，可供藻繪之用，而又桑霜雪水，各見煎熬，草汁木灰，竟聞收採。或以便液而鍊，或以糞穢而燒，或將古井之汙泉，認爲神水，或取草頭之露顆，喚作河車，鍊鹹爲鉛，抽砂作汞，或以金銀之合雜，或將砂汞之調和，五金平用於鑪

中，八石同烹於鼎内。如此則虚勞歲月，枉費資財，遂使白首成空，死心神之不實，丹臺莫到，向淪謝以何逃。此失之者也。殊不知至藥者，乃天地之極靈，爲出世之要道，採陰陽五行之氣，取日月四象之精，自無形而入有形，從有物而至無物，死生永度，變化無窮。向雲漢以高躋，與穹昊而齊久，豈將凡朽之用，可並神靈者哉！愚竊慕長生，深探至理，雖莫窺其堂奥，亦粗曉其津涯，終冀獲遇高真，恭聞寶訓，證成妙道，以拔塵籠。常默默以爲懷，每兢兢而在念，藏於絳府，莫漏微言。今乃靦縷再三，敷舒不已者，豈敢評量於天道，固非泄慢於天機，其如著懷，亦有所自。蓋欲招同志養素之士，結絶俗深識之流，共棄浮榮，相期巖谷耳。復以詩一十首，系之於末。

其一

識汞知鉛辨火金，還丹深旨杳難尋，若將世上凡常物，白首虚勞枉用心。

其二

泓澄水底深藏虎，烈火光中密有龍，調燮陰陽無舛錯，自然蟾彩入烏中。

其三

五行妙用循環轉，相賊相生變化成，若遣世人皆會得，便應傾國彩雲迎。

其四

震龍張鬣欲騰方，兑虎神威又捉將，二氣混成歸一體，可知金鼎道非常。

其五

化女成男事可論，轉南成北道彌尊，人間無限神仙藥，指與翻疑是誑言。

其六

四千三百真精炁，上帝潜移頃刻中，火記盈編藏祕旨，誰知年月日時同。

其七

星堂獨照滿皇都，萬里天河注玉湖，碧浪騰波歸大海，黑雲鬚鬣化玄珠。

其八

朝元羽液頻將鍊，莫把靈烏暗處舒，往往求生多此用，迷徒失路怨清虚。

其九

癸水連天濟海涯，庚辛産鍊木精華，坎離二女調和聚，同化相生共一家。

其十

志操興功修寶殿，碧霄池畔長鉛花，復來再會成姻眷，日日常般漸漸加。

莊老火候

凡人欲行此周天火候，先須絶嗜欲，減食味。若常潔食，方爲合宜也。不可貪財逐利。凡欲行持之時，先行導引，凡事略略爲之，要開關脉，能引多般，尤更良矣！又勿使疲困，致損精神，殊不妙也。導引大綱，略云下項：

以手大擺，以足大踏步行，又以一脚踏地，一脚懸空，向前踏空，令響。

手托山勢，

以手交扠，指掌仰上，放脱手，直上托，以兩脚用力，踏地少時。

拽弓勢，

以兩手左右挽，如拽弓之勢，又側身，如射鵰之勢，左右為之。

又以兩手交抱項後，摇上截身，連頭動也。脚膝亦要摩攏赤澤，並乾浴，

更以手相摩熱，熨氣海穴之上下。亦握固兩手指，歷歷令響，然後叩齒集神。

又振天鼓三十六下，以左右手按鼻左右，是制七魄也。

又呼三魂名：爽靈、胎光、幽精數遍，或只一遍先閉定氣，久然，後呵，遂出敗宿食穢氣。又直舒展手足，令氣出指梢。

又想青龍白虎，朱雀玄武，於前後左右，黃氣罩身。此即五臟真形，然後息定意款，乃作用打爻。

陽爻，每一爻以息定來去勻，俟出息時，留一半，便閉息，以意助取自己元氣。元亦源也上至層環已上，乃鼓住咽去聲下，咽時取左邊下，轉面向右咽，入聲取三十六足。如初行三兩，歇了三十六，亦可仍須想咽下田層環，穿胃神口，過入丹田，却放氣出入，再調息候，又打一爻。

每三十六咽去聲下，想時依上法，過神口，直入丹田中。每咽下時，令氣嗢嗢，汩汩歷歷而作聲。如此打盡六爻，計合二百一十六數。然後想一齊聚於丹田，中將身左右搖動五七遍，更以手摩氣海，上下助之。於十二時中，陽時打陽爻，陰時打陰爻，打時須閉目，萬慮俱絕，不得纖毫掛心。卯酉二時屬沐浴，不行。若或以午後盡為陰，子後盡為陽之時，只是背着陰陽五行真的矣！今須且依他。此本午後五時行陰卦，子後五時行陽卦，所以此本中言午後行坤。每一時一卦，除數目在前，本目共一百四十四是外，其餘次第皆一般。每一季一次起火燒之，發火行徑，一如君侯所燒法一般，略而不書。所行炁，已是火候所燒滯濁也。行一年小成，二年中成，三年變質，六年六陰退，六陽備，名係仙籍，九年可以超昇。

初時須服餌以助之，陰德以扶之，淡默以養之，同道一二，以借之。復不拘山林與城市，而皆可居也。不可借自己所着者鞋履衣冠與人，恐損功力。或依水靠林，得為中。若城

036 固氣還神九轉瓊丹論

經名：固氣還神九轉瓊丹論。一卷，不署撰人，疑出於唐末五代時期。底本出處：《正統道藏》洞玄部玉訣類。

固氣還神論

夫天地之大德曰生，生可保者身。身之源，天之冲氣，陰陽媾精而所成。以否泰返其類，交爲泰，塞爲否。否久固無成育之理，長久之祚。人能則之，乃可與天地齊體。天地通氣，精神之所樂。凡生之源，精之與氣一者，常存，何慮不生。精氣之爲物也，如四時焉，如日月焉，運行則爲常，退守則爲災。四時不遞運，萬物何以生？日月不交映，萬物何以明？則知精氣非可效之，此大惑矣！《經》云：流水不腐，户樞不蠹。搖動爲佳，水木尚如斯，而況於精氣乎！所以精動則長其精，如陽氣長泄，而草木生榮，由火因風而熾也。天地離合，陰陽升降，自然之常道，非物能遣。男女施化，得生之本，而能常存。人不孰有棄自然之生本，而能常存。人不則道之根本，乃云固精爲長生，此言大爲非也。若閉精可以常存，則布囊可以貯水。且精化爲血，血化爲氣，氣化爲精，精氣變化，未始有常。縱不下施而有益也，返使勞精遊於靈府，邪氣通於命門，爲伐命之斧斤，勞精爲害靈之柽梏，況世人徒好固精之名，而不知養精之術。所以固之雖存，終隨氣而滅，長精雖動，則因血而生。血盛顏榮，腦枯髮變，枯盛在中，變形於外。時人皆相睹，不能明之。且固精者，先全其氣，固氣者，先還其精。是以氣全則陽精不虧，精還而元氣不散，故《黄庭經》云：三神還精老方壯。以其精化氣而上騰。氣不固乃精竭，氣返液，而下降，精不還而氣傷。如煎鼎水，初無所制，則氣散，氣散則涸水。若下不使漏，上不使散，水爲氣上，氣復水而下，上下循環，終無有極。是以《黄庭經》云：通利道路無終休。則固精養氣之妙也。時人空知養氣之益，不知養氣之術，空知固精之名，不知固精之道。氣爲精而下泄，養何益也！精爲氣而上散，固何益矣？又《黄庭經》云：能存元真萬事畢，一身精神不可失。故知道也，在於變化。得其道者，在於還轉，變故可還還，轉至九天，德著矣！

九轉瓊丹論

夫靈丹之源，稟乎真一之氣，真一者，爲大道源水也。水者，氣也；氣者，道也。道本無名，因氣成質，强名曰道。以氣結形，形質既分，得名爲丹。華池旋運，化氣自然。是故太丹稟乎真一之氣，用神水華池是也。

數起北方河車，
車數共輳，滿三十輻，法則月候，應三十日。每月六候，陰陽各半，互相

受用。內象二十四氣，氣行一周，丹行一次，起北方坎位，為一陽之首，潛龍伸德之象。

定神水之受用。

神水華池，但能受用真鉛，若汞不真，神水無以能受，若鉛不真，黑鉛無以能親。仙家所忌雜類，氣不用，是故先定神水，方合真鉛。丹經曰：鉛若不真，其汞難住，鉛若有真，其汞自伏。伏為流珠，流珠化為金液，又曰金漿，又曰玉醴。已上俱是太丹變化之形，符節使之然哉！故言先定神水，為之受用。神水是大丹之窟宅，其間採其鉛之精者，便是黃芽。收此芽重伸造化，再理生成，鍊至九轉，得名丹砂，得名紫遊砂，得名仙光紫膏，得名金液，得名還丹。斯乃並因神水之受用，得名一之數，變化自然也。水數屬一，含氣滋真，配位而黑，得合真鉛。

真鉛金受北方黑氣，水也，且非世間之鉛。與真鉛相類者汞，且非世間之汞也。

此鉛藏光隱迹，造化自然。

真鉛合五色之象，應順五行，感通造化，故曰自然也。

或沉或浮，能有能無。

《金虎元君赤龍訣》曰：沉浮恍惚，渺邈如雲，其間有精，有以經綸。似有似無，難辯素真。且真者，謂得一元氣，為化為芽，此芽與鉛異俗也。

九為元陽之始，七為太陰之初，陰陽對用無窮，故名曰道。

又仙經曰：還返既不差，精凝不飛。若以砂抽汞，鉛霜取芽，八石三黃，五金雜類，此俱不是大丹之源。只可以法制添變為寶，濟貧助道，散接孤危。若將此頑滯為丹，又何得！仙經云：朝服一刀圭，暮可生羽翼。料茲頑質，只為祕黃芽。此芽在鼎，若符節應候，如聖如神，數般元象，並同天地造化之大功神運也，寧有此功！痛哉！甚矣！又仙經云：紫遊華蓋丹，一銖度一人升天。元陽之源，妄求朱汞。自古高真，不無仙經及丹書洞文，衆仙內禁之訣，莫不先明水火神水，後理生成法象，五行乾坤互用，始自從無入有，返歸於無，還返數終，神丹自備。數還又返，數返又還，隨日月之虧盈，順五行之情性。且如十五十六，月正圓明，丹亦氣盛光明也。月將虧，月首又生。生者，謂生一氣也。准前圓明，而又攝伏九還七返，此之謂也。

斯乃論大丹之要妙，定神水之幽元。且見今之鍊藥，擬效長生，殊不知靈丹者，神水氣結也。大丹感乎神水，受氣而生，因氣成質。

河上公曰：惟恍惟惚，其中有一，經

營立化，因氣成質。此之謂也。

仙家定水爲宗，化氣結子，子母相戀，名爲大丹。子受氣而成形，丹稟水而立質。茲明受氣而生，斯乃仙家共禁之訣，未嘗輕泄天機，重難也。水雖有形，終而無質，神仙以法制之，升而復能生質也。

昇則鼎中陽氣上騰，降則壺中陰氣下結。

斯乃明論虛無之氣，結而成丹。

虛无者，橐籥中盛受二氣是也。二氣者，一陰一陽交媾為道，故曰一陰一陽之謂道。

升降既以得度，虛无靈質自生，故曰無質生質是還丹。陰真人曰：造化成形，便是無中之有：陰靈託質，方知有中曰無。

言逐月開鼎，浴丹之時，添合青龍，沐浴白虎，混然無質，不見其形，故有質。鍊之九變，靈質可觀，號曰老神水已變，大道功全，造化既成，黃芽在午前分漏，焚香勿絕，仰告上真。乾火盛明，恐鼎有失，不可暫拋藥堂，專聽龍吟盛位之聲。審察陰陽，調理之候，或聞雄聲稍武，暫開午門。

午門以上有巳門，是絕乾之火；雄武難當，暫開午門，是納陰之火，以陰制陽之氣，徐而清幽之韻氣和也。微通火氣，其聲清幽，徐而速掩，又恐歇氣。多時節滯，神丹變化，其或遇進水退火之時。

時在姤卦，一陰而仰五陽，坤元亨利，萬物質生，承順乎天，乃終有慶。履霜堅冰，陰始凝也；盛暑雷震，恩以蔵蕤，芽體漸成，修養無失，漏應二更，正自復吉。

大易曰：配陰為陽，主道之樞機，伏藏為虎，履霜光耀。堅冰寒沍，此時丹化凝液也。

神水已變，大道功全，造化既成，黃芽有質。鍊之九變，靈質可觀，號曰老芽，以茲方熟。

此芽鍊至九轉，或如爛鍾乳，疊石嵯峨，科斗方勝，文絲瑪瑙，玉柱玲瓏，別有靈異之象。直候九轉變化將足，收為大藥之基，而後鍊還丹。

《太一真人玉壺頌》曰：十月雪飛霜又濃，黃芽內熟色顒顒。修丹若見黃芽熟，安得不思金虎龍。

思金虎龍者，即是黃芽已熟，再思鍊大藥為丹。龍虎者，是金丹之號，此芽雖熟，為是孤陽之芽，陰陽未足，未堪為大藥。重配青龍白虎，方為大藥。

《參同契》云：孤陽之芽，未可獨立，水合陰陽，方為大藥。

此芽始自還丹之基，本大藥之根元，莫不重開造化，再理生成。合丹之水須澄，直候月餘方用也。

合丹之水，但澄之月餘，慮其塵濁，丹無光彩。以金銀寶器盛之，勿令塵入。合丹之水，水有輕重軟硬，應漏即知輕重。重可用，謂通陽脉石泉也。

太上曰：天得一以清，地得一以寧，萬物得一以生。金丹運化，理之自然，得一者神水，故曰神水華池。神仙抱一之道，冲融受氣而生。且水性純陽，形則純陰，百斛入於釜中，煎而乾之，顯

茲無質也。一潤及於大地，萬物生焉。其有質也，斯乃明顯盜氣而成質，水也。物尚盜氣而生，金丹祕在神水，故曰金丹之術百數，妙在神水華池。此訣天誠甚重，而人莫知，所以金丹得水，芽兆茲隆興，豈不從無形而立有，神水也。若以朱砂抽汞，鉛花取芽，氣類不同，無由合道，而況明分刻漏，顯配五行，晝夜璇璣，應運符節。

符節者，應十二時，時下之數，應漏直符節，變大丹五色之光彩也，全由符節使之然也。

無拋左右，察聽吟聲，時候稍差，前功恐失。真人有言曰：且如金液之丹，須是含津負液，消化爲漿，故曰金液。若以朱砂爲汞，水銀結霜，又何金液之有哉？斯乃學無稽古，誤體經綸，以意自裁，遠道背德，萬家傾產，無一可成。實謂世愚，孰能開悟。夫修丹切須認得真鉛，然後經營造化，若不知靈丹之宗，徒費財寶。廣成子曰：若修上清神丹，其或得根得源，知水知火，明藥物之銖兩，應刻漏之元功，如是則法天而行，盡無不成矣！故曰天地變化，聖人效之，天垂萬象，聖人則之。且如脉周一身，漏行百刻，時隨漏應，以刻定時。漏既不停，丹隨時變，丹變合度，應刻順時。時既不差，已合天道，天時分氣，大凡五日一候，運化變遷，故曰後五日，雀入水化爲蛤。後五日，野鷄入水，化爲蜃。理丹元，象造化，亦同後五日，神水，冰丹形一，斯乃天人共化，律曆同遷。且如今日直符，發揚復卦，行水火大數，合乾坤二爻，管十二時時數之內，有陰有陽，有明有暗，有動有靜，有進有退。綱斗璇璣，周行一币，隨卦變遷，五色流光，天人共愛。此訣外鐫金簡，內可存心，非聞流俗之耳。仙戒云：天門開，地户裂，聖人機，勿妄泄。又何輕論哉！丹書云：若得藥源，萬一成矣！成必利衆。

此藥得成，有全家拔宅之功，非獨一人升舉也。

且見今人鍊藥，雖有其言，而無其實。朝朝説藥，日日言丹，究論真源，罔知妙旨。如斯焉能利衆而全家升舉者哉！仙經云：不得藥源，一身難成，若明神水，全家歸真。

丹書云：神水聖石，一龍一虎，二物之宗，神仙為侶。

得者日學日新。

言得藥源，經營有信，一月一合，開鼎沐浴，觀丹顔色，漸睹幽元，轉資權道守一，

權道紀綱，妙在守一。起甲之筭，春令發萌。經云：三一之道，天地常以時消息，巡歷后土，歸于中宫，中宫數五。丹書云：三五與一，天地至精，可以口訣，難以書傳。大丹之要，非數莫之能成，神水華池，非真不能合其道，守一始為道之紀綱。

皇天無親。

上天並養萬物，愛人最深，元象天機，靡不出察。道成德就，感激玉皇，惟善可親，皇天是鑒。

我命在我，
非天致我有其生，非天促我無其壽，
璇璣白日，可養紅顏，可學長生，可
以力致。
非丹不仙。
人身百餘斤，何以輕舉！若非金丹，
無由滌蕩。神藥一化，反老為童，位
列真人，名標玉籍。與天同壽，與地
齊休，故曰非丹不仙。
鍊之可久，
運造神丹，非一朝一夕之功，凡九轉
成芽，芽九轉成丹。並于造化，須出
名山福地，晨昏資備，同道數人，藥
室壇鑪，穿砌井竈。晨昏朝謝，勿起
囂心，志命歸真，神明如一。豈非容
易？歲久方成，故鍊之可久也。
餌之長新。
服藥之後，三尸九蟲漸退，還精補髓
俱全。暗室夜光，童顏日盛，精神爽
異，道氣光祥。五嶽靈真，自來朝
會，魂神徹視，玉髓金身，遊戲仙都，
長新極樂。
數通即化，
五行大數，通運四時，律吕既終，靈
丹自化。
數極乃神。
陰陽莫之能神，陰極則陽潛，陽極則
陰伏，二氣互用，道之自然。極者窮
變也，故曰窮變已盡神，因神以明
道，陰陽數極，必然而成矣。
獲茲天機，
天下之能事，莫過於道，道之妙不過
於丹理。丹理之妙，不過於氣，氣化
有形，不過於數。數造金丹，三五與
一，保茲天機，神仙事畢。
永列真人。
世有傍通雜術，何啻萬端，若言永列
真人，一粒還丹升舉。
固氣還神九轉瓊丹論

（張廣保點校）

037 太初元氣接要保生之論

經名：太初元氣接要保生之論。
一卷，不署撰人，疑出於宋代。
底本出處：《萬曆續道藏》。

天地未判，混沌包藏，元氣聚而生水也，蓋水者，氣之始也，丹之祖也，五行之主也，萬物之根也。修煉還丹，必得真一之水，入於華池，然後陰陽交感，結成聖胎。知是水者，明道之源，黑鉛是也。故黑鉛乃非常之物，玄天神水，生於天地之先，化於萬物之母，爲真一之精，天地之根也。能於是精氣中産生天地五行萬物，豈天地之後所生雜物呼爲真鉛哉？緣此真精，上應星辰，號真鉛，長與太陽流珠和合，長養萬物。是以水中生金，名曰白金，還丹根基，於斯盡矣！王道曰：白金自水而生，是真水銀也。此真水銀自從未分判，一物生太太極先，包藏五四三二一，陽清陰濁分鉛汞，本是陰陽顛倒術，用之萬物皆回旋。夫水者，天地之元氣，陰陽之始精，而能生銀，名曰白金，乃是無中生有，還丹造化之基也。王鼎真人曰：還丹本是無形物，除此銀真更没真。聖人知此此白金自水而生，採爲丹基，進道工夫，要知春夏秋冬，四季八節，二十四氣，七十二候，晝夜百刻，俱在導引之説。究此氣候，常無灾纏，延年長久。如遇立春正月節後，每日子丑二時，將手按兩内腎，轉身聳引，各三十五度，吐納嗽咽如意。堂能盡其功夫，雖不足以成大道，亦可以發散眉背脛項積滯風之疾，身輕體健。

一正月中，每日子丑時，手按脞目，反換兩手五七度，又息氣半刻，將轉，左右三五度，取先天氣上入華池祖氣引上華池，喚水咽液，依法用功，中，吐納漱咽九數如意，下丹田合會。日无休息，發散背膊風濕，功夫常行，苟能盡其功夫而不忽略，可以發三焦經絡留滯之迍，身輕无難。

二月節後，每日丑寅時，坐定，清氣一刻，握固轉頸五六度，静工氣封固

十二重樓，三五度，咽液常流下降，陰陽相和，癸散肺臍之久積，用工不昧，疾除身健。

五月節，每日寅卯時，正立仰身，兩手朝上，換氣於背上來舉五七度，定息還宮，咽液如意，除去腰腎蘊積，身體輕康。

五月中，每日寅卯，坐定，一脚搖耳，身左右搖，提祖氣上華池三五度，後，右脚直前，納清咽液數次盡，其隨又咽液，可除脇腰之厄，目明精爽。意功夫，消諸風寒，身清氣爽也。

六月節，每日丑寅時，盤足而坐，兩手掩刻，兩手運下丹田，雙足直伸，製三五度，先天上攻，會合華池真水，命根之祖，咽液七次，消除積滯，身康力健。

六月中，每日丑寅時，雙拳脞膝，引作龍虎肝肺之説，氣提上心，各三五度，華池水下降三次，其肝肺龍虎合交，盡其功夫，背疾不作，效應无二。

七月節，每日丑寅時，正坐，兩手將根祖縮住，氣閉息聳，上湧華水下來，三五口，想兩應交泰，手放下三五次，如此，凡勞積聚，亦皆除之。

七月中，丑寅正坐片時，轉頭左右搖二十四遍，舉引祖氣，口中呵出痰火，去惡不生病矣！

八月節後，每日丑寅時，清坐，兩手按膝磨磨，心想祖氣，運用推引，上來到池，咽液三次，亦可除腰背之患，一身无澗。

八月中，丑時盤足而坐，兩手掩耳，身左右搖，提祖氣上華池三五度，又咽液，可除脇腰之厄，目明精爽。

九月節，丑寅正坐，舉兩臂，踴身上托，閉氣上昇池中，咽液七口，心火皆除，痰淹化散。久而行之，與道合真。

九月中，丑寅時靜坐，兩手抱定下丹田，祖氣清清，不上不下，運轉調水，和合陰陽，徐徐行，百病不生也。

十月節，丑寅時，兩手叉腰，定氣元神，提壺灌鼎，水火既濟，氣運週天，仰面朝天，入氣三吸，滅火消痰之厄，常常行之，何不去痰延壽獲清！

十月中，丑寅時，正坐養氣，隨氣不呼不陞，静而能清，明心見性，一咽液納五次，皆興身安體健。

十一月節，子丑時起身，兩手往上，努力兩足，臍並吸氣五度，周而復始七次，氣爽精神，久行者，仙道不遠也。

十一月中子丑時，平坐伸足，兩手交交，調上祖氣到水池中會合，又咽液二次，自寬中一陽貫滿，節節行持，身安康益。

十二月節後子丑時，正坐静工，一手抱祖根，一手運臍中，運氣榮榮，不放不收，順順安相根祖，發生之後三五度，依法无違，養命遠久。

十二月中，子丑時睡，面朝外，兩膝拙胸，順氣呼吸三喚，咽液一口，三九之數，能盡其功，經絡淳淳，不足以成大功，亦可除病安然。久而行之，壽命百年，玄中大妙，亦可以接命之方，增壽延年助道，俗稱爲添油之法。學者可以玩味，詳察深思，决明出世超凡。百日間參知造化之奥，與天地同長久者也。此是授受相傳，非丹術旁門之小道。夙有仙骨，獲而得之者，寶而藏之，非人勿示，篇中誓願深重，請

細察焉！秘之！慎之！

太初元氣接要保生之論

（張廣保點校）

038 金晶論

經名：金晶論。不署撰人，疑出於唐代。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

金晶論序

夫金晶者，是造化之基，虛無之道，説空中之有，度天地之理。即空成色，即色是空，知空而不空，知色而不色。惚惚始達，照曜名爲妙音。金者，是月華之正氣；晶者，是日耀之真晶也。故曰一氣所生，分爲二儀，二儀成備，方立三才，謂之天地人也。故以天圓地方，清氣爲天，濁氣爲地，人者中和之正氣，抱精恍惚之中，是虛中而有實，從空而爲有也。人者生居浮世。須知幻化，《陰符經》云：生者死之根，死者生之木。吾恐修行之輩，不曉聖理，難悟希夷之門，罔測其辭，妄生穿鑿，不達修鍊之門，迷徒志事，枉費其功，久而無益。況乃修鍊，須曉五行陰陽真理，捉取金晶，與天地爲之寶柱，五嶽崩摧，方見衰槁。吾慮後學志人，不悟真宗，中路而退，枉墮沈淪，不離愛河，墜於苦海。吾演《金晶論》三篇，流傳浮世，以度修鍊之徒，達其正理，奪造化之功，成於妙道，分爲上中下三篇。儻有志士，傳授此論，明設誓言，跪膝焚香，捧金十兩，方可傳之。若遇賤道之徒，不可傳授，此是天機，草草而勿傳，恐泄天機。遇人傳之，名度南宫，白日而冲天；遇人不傳，殃及七祖；不擇人傳之，殃及九祖，永墜幽泉，沈淪苦海，常爲下鬼。縱得人身，必是貧窮下賤，身無十全。故列論金晶於後，悟而修鍊，身超入聖，體插仙衣，渴飲瓊漿，飢餐天食。此文聊舉大綱，故演其序，顯明至論，審而詳意焉！

金晶論上篇

夫金晶者，在物爲陽，色含其白，名爲汞。汞者，水銀也，非世間水銀，按五行配在西方，號曰庚辛爲干，申酉爲支，生於其土，死在火中，能伐於木見水，而化爲鉛，返覆。水是金子，金是水母，遮受其氣，乃號爲汞。汞者，澄之不清，攪之不濁，火鍊成銀，方化爲金。金者名虎，虎非世間之虎，《易》云：履霜堅冰。冰者，水銀，異呼名汞，《陰符經頌》曰：煞汞成丹活得人。汞者是晶，故云欲要延年不老，無過還晶補腦。晶者，太陽之正氣，故號太陽是以陰陽之晶，從火而下入丹田。丹田者，土也，土中生金，名曰金晶。金晶者，是人之根本也，下元正氣，又曰姹女，亦曰金液，又曰還丹，亦曰玉液。天變五液之要訣，道總千化之要言，是以於世劫而欲自損，其全法即恐泄於天道，輕漏於人，絶留蹤跡。

乃以金晶九轉就，赫赤還丹，養命濟家，無出於此矣！

中篇

夫金晶者，鉛汞之理，天地造化，天得晶而爲一，可以運；地得晶而爲一，可以靜；人得晶而爲一，萬事俱以畢。天得晶而爲神，地得晶而爲明，人得晶而爲情性。情性者，人之根源，乃生死之門户。人既欲生，須於生門而求得悟生之術，便是長生之計。金晶者，汞鉛也，得以自合，龍虎擒縱，自然爲金晶。夫龍虎者，金木也，金爲虎，木爲龍。虎名汞，金水也，龍爲鉛木火也。龍虎者，性命也，鉛汞者，陰陽夫妻也。鉛爲嬰兒，汞爲姹女，始自一源，終分異號。是炁也，其實同出而異名也。今世向庚辛而求虎，詣甲乙而覓龍，殊不知只在於身。龍在庚辛，虎居甲乙，火用壬子，住於丙丁。蓋自古聖人不直書其事，迷悟後學志士，妄生罔測，虚廢其功，終身而無益，競至衰朽，一事無成，却毁真門，傍生邪見。吾今若不遺跡，慮絶於神仙之蹤，故留此文，令後學之輩，得以規式。故云龍從火裏生，虎向水中出。又曰：龍不在東溟，虎不在西虜。

下篇

天爲清，地爲濁；天爲陽，地爲陰；天爲父，地爲母。天者一氣，地者二儀，人者三才，是爲黄黑白。黄者土，黑者水，白者金，土水金相合，號曰金晶。金晶者屬乾，爲金是父，屬坤爲金是母。金生於土，水生於金，地之正氣，上蒸於天，陰陽相感，乃以爲金晶。金晶者，上朝離宫，而過入於華池，爲之津液，下降丹田，却成其汞。汞者是血，血傳入骨爲髓，如油盡燈滅，髓盡人亡。故云欲要不老，還晶補腦；若要身强，烹液納堂。液流滿晶，性命乃長。明堂欲海内，有洞房端嚴，姹女匹配金郎。金郎鉛也，鉛者嬰兒也，金晶牢固，勿令走失，延年益命。可用丑寅申，採捉金晶，用火而煅鍊，自然成丹，號曰七返靈砂。頻看火候，常時採捉金晶，自成大藥。身超入聖，離凡脱俗，如龍退骨，意欲去處，刹那便到。吾慮未曉前言，後述金丹大藥、金晶鉛汞、龍虎真假歌，一十一首，審而行之。

歌曰

欲鍊金晶變朱砂，將來鼎裏合金花，
凡徒不信長生訣，燕雀無因産鳳凰，
九轉功成切莫誇。
除却真鉛與真汞，其餘盡不合宫商。
神丹見説極多方，
甲乙龍從離象出，庚辛虎自坎中生，
爲夫爲婦能相契，不改當初性與情。
仙人留語讚黄芽，金水相生一鼎花，
枝自變成龍虎後，坎離同入紫河車。
坎男離女未成時，早被天公配二儀，
及到變成夫婦後，立名翻作聖無知。
未日時，引運至泥丸，名爲補腦。若是

家家罔象藏龍虎，處處朦朧隱坎離，
自爲從來人不識，聖人爭肯誤希夷。

鑪中九鍊見金晶，撲撲紅霜似粉輕，
百斛明珠非價直，即知霄漢是前程。

時將一粒殺爲塵，火上徐徐引水銀，
誰羨滿堂珠與玉，脱凡即便是仙人。

相逢話道漫云云，那箇於中得正真，
徒配四黄並八石，寧知白虎與龍親。

壬寅水裏抽金虎，戊己鑪中鍊木龍，
全賴南方朱雀力，殷勤相守赤彤宫。

中男中女兩相逢，二八年華理一同，
須得將軍爲紹介，綢繆須是賴金公。

金晶論

（張廣保點校）

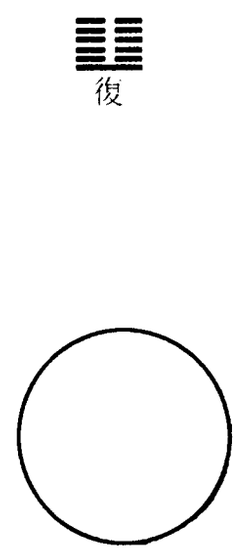
039 龍虎中丹訣

經名：龍虎中丹訣。不署撰人，疑出於宋代。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

元始道要，妙本冲和，朴散兩儀，氣降萬物。生殺之柄，流浪不絕，太玄之機，其孰可知？視形有道，忘形得道。惟精一身之真，惟氣一身之靈。精氣神三者，惟心可以神一身之靈。精氣神三者，惟心可以動合變化也。日月天地之至精，坎離人身之至藥，使坎離交媾。日月於玄宮，成真丹者，見乾坤造化，知生殺樞機也。形遺神化，妙合太虛，是謂真仙至要。返本還元，子後午前，行復之乾，自遘終坤。得吾丹者，六年忘聲色情欲，遠萬緣，行至九年，丹成胎化，遂爲真仙。昇入無形。得人授之者，法先齋心潔身，上聞上天，置生死二字於淨器中，探得生字則天意大同，然後鐫金石，誓契刺血，書丹經，付口訣，呪印法式，若非其人，天意不同，妄授者罪及九祖。祕之！慎之！無忘天誡。

龍虎作用頌

奇哉三十輻，輻輻同一轂，子後與午前，陰陽無暫縮。乾坤造化時，龍虎交五六，功滿上昇日，方信還丹速。



胎室頌

何事最爲良，元精日月長，丹田深處雨，玄牝裏頭霜。真炁凝爲室，靈砂結作房，靜思達聖理，端的不尋常。

胎陽頌

五賊見何昌，玄元事可詳，聖丹生出味，靈液透來香。腹裏乾坤秀，壺中日月長，從知真法後，一氣自鏗鏘。



入室漏明　純陽體因陰
召陽成真　精得金刀並

頌神胎

欲得轉神清，須當祕取精，六龍奔碧落輕，但能修此志，不久到蓬瀛。

胎靈頌

電影，一馬驟風聲。意脫紅塵急，身騰妄覓到胎靈，先當苦鍊形，一真如有主，三主自然昇。異骨朝金色，仙壺鍊瑞星，興功修此志，莫倦讀《黃庭》。

胎化頌

胎化功滿忘形日，胎仙欲化時，祥光生卧室，神水出華池，天樂朝聞奏，陰魔夜哭離，迴頭謝産世，凡骨豈相隨。

真火呪

陽精陽精，來保吾身，吾胎已靈，同合其真。急急如律令。

真水呪

太陰玄精，爲我胎靈，安其魂魄，

守護真形。急急如律令。

周天式

周天共成三百六十五數，乃日月一歲所行之日，閏餘小大，積而終於內，行其四卦者，五行統用。蓋五行於四時也，此則備見。

震

☳東春分日卯時，面向卯，念呪九遍，九度行火，每度嚥華池水十一口，共成九十九口之數也。

離

☲南夏至日午時行，面向午，念呪三遍，三度行火，每度嚥華池水二十七口，共成八十一口之數也。

兌

☱西秋分日酉時行，面向酉，念呪七遍，七度行火，每度嚥華池水十口，臨後十二，口共成七十二口之數也。

坎

☵北冬至日子時行，面向子，念呪五遍，五度行火，每度嚥華池水二十口，臨後二十八口，共成一百八口之數也。

行火呪

鬱儀結璘，玉珮金鐺，流金火鈴，急急如律令。龍虎水火中丹九候。

一年

聖胎已立仙可求，金精躍躍衝關浮，先除心境殺陰鬼，心經上湧華池水。陰陽擊搏生風雷，魂魄飛揚驚夢寐，忽然六腑生微痾，因守真丹病自治。

二年

龜池夜覺丹霞起，赫日明蟾騰海底，形容畫觀神氣清，百骸無病自調理。坐居暗室神光現，雙目時時若驚電，夢中常抱嬰兒歸，此是還丹第二轉。

三年

真丹千日將成功，金關玉鑰闡重重，鳴雷一鼓海水沸，驚汁流濕關節通。華池瀝瀝懸明珠，再烹再漱成凝酥，可能療人濟苦患，服之百日灾自除。

四年

色境無心除嗜欲，三田六腑光同燭，朝朝靈液流瓊酥，漸畏膻腥充口腹。塵骨將輕變神室，雙眼童人如點漆，皺臉重舒紺髮生，學道方知身有益。

五年

五年之後復如何，五味雖甘亦不和，真陽氣足常自飽，所食皆宜不火多。酒量無算豈能醉，色澤增鮮益神氣，日喜離珠轉有靈，自然身繼神仙位。

六年

鍊丹九轉成非遥，熟視百步分秋毫，返老何須求外藥，舊痕殘屬盡除消。不餐自有胎元氣，此法要逃生死理，志心百日功若何，第一奇功無涕淚。

七年

内志清高合太虚，凡情凡愛心境除，九蟲下盡三尸死，魂魄不遊夢寐無。陽精體立滋神府，四體安能畏寒暑，定知生死不相忤，華胥便是神仙路。

八年

功行周施陰德足，三清自授直天籙，陰陽變化可預知，人事舉止見灾福，潔身静處避人寰，觸目塵紛猒往還，胎仙可見有神聖，真氣吁呵外汞乾。

九年

胎仙神畫欲騰飛，静中天樂聞時時，常人對面厭腥穢，神彩自可怡容儀。

地神日見白衣出，紫彤真霞覆滿目，此身忽化火光飛，便是神靈脫凡骨。

龍虎中丹訣

（張廣保點校）

040 諸真論還丹訣

經名：諸真論還丹訣。不署編人，疑出於宋代。一卷。底本出處《正統道藏》洞真部方法類。

玉壺頌十首

房是青龍參白虎，日爲朱雀月玄武，
欲知大藥立元基，須得中央戊己土。

青龍本自丹砂宅，白虎元歸黑金客，
古仙名作神龍精，淮南説之是秋石。

神水從來是汞神，東方木德發陽春，
南來又是火中主，學者尋之方契真。

龍虎相逢在母胎，二精相合亂花開，
留心但逐初陽起，至九方知道自媒。

陽極陰生甲午中，已拋六卦入乾宮，
神仙妙術此來久，自是時人迷道風。

砂産於金汞在鉛，神仙不許俗人傳，
不辭便説還丹術，只恐天符責宿愆。

二氣推尋不暫停，陰陽互用若神靈，
非論化物變凡質，能滅千灾與萬精。

古往今來事可嗟，時光遷變換年華，
迷蹤失路悠悠甚，不知將底作黄芽。

十月飛霜雪又濃，黄芽内熟色顯顯，
修真但見黄芽熟，安得不忌金虎龍。

服如麻粒清真氣，凝静凝心可隨意，
非論變化救孤貧，從此長生應不死。

青霞子讚《金碧龍虎經》

青霞《金碧》言龍虎，有名形體終難睹。虎隱在龍宫，龍行虎抱蹤。會取一如聖。凡物不相富，全乖陰與陽。冲和象一氣，爭奈名同異，南北路交差，朦朧是一家。

讚魏伯陽《參同契》

魏君三卷《參同契》，於中一一言細説還丹，還丹事不難。
真諦。子細説還丹，還丹事不難。
制時何所似，黄白如雞子。小小一事中，乾坤法象同。

明水火

從來水火爲樞轄，一方王處多相殺。真水與真陽，一源難改張。直須窮玄理，易字形應是，日月不相拋，坎離兩位交。

明火候

一陽生後爲春夏，一陰纔至秋冬卦。陽氣上昇時，陰雲暗下垂。專須聽漏刻，莫遣乖常則。造化手中權，身爲壺裏客。

明至藥

家家盡有長生藥，人人取用皆差錯。氣候似浮沉，問君何處尋？眼看猶不識，手授無蹤跡。大道不繁論，青龍白虎門。

容成公內丹歌訣

始青之下月與日，
始青者，元氣也，月屬陰，以象下元，
日屬陽，以象中元也。
兩半同昇合爲一，
青氣元氣及津液，為三合為一，成珠
也。
出彼玉池入金室，
玉池口也，金室胎也，津液與氣，俱
在氣海中，結成珠，如橘，色黃也。
大如彈丸黃如橘，
胎因氣結，氣因胎成珠也。
中有佳味甜如蜜，
胎氣既成珠如橘也，氣海中每服氣，
存想以氣繞裹，其珠也，見之，即口
中華池自甜如蜜。
子若得之慎勿失，
胎結成珠，見之慎勿與非道說，若與
婦人交接，折此玄珠，永不結矣！
審能修之仙道畢。
精氣結即名曰內還丹，其津液上下
瓊丹也。修氣九年，功成大道畢
矣！與天地齊也。精為玉，氣為金，
元屬玄珠，以白氣裹玄珠入金室。
金室者肺也，胎也，氣海存三者心
也，大數三也。

曹聖圖鉛汞歌

金有一箇身，運用從南北，知音雖
數人，盡住蓬萊側。寰海無人遇，遇者
還不識，日月與五星，並作雲遊客。鄙
夫若繼壽，三曾超大戶，志在傳一氣，
變化成金液。金液通神仙，須向五行
覓，五行處處有，素非仙人惜。要識真
鉛汞，一水還一石，中宮先爲主，水火
結爲物。二儀成夫婦，夫婦相配匹，百
刻達離宮，丹砂從此出。亦如真珠狀，
丹砂本無赤，見水歸水性，見火成金
液。大聖名靈藥，真人號寶術。世間
諸學士，問著說金石，金石是頑物，焉
得化金液。脫胎除黑暈，黑暈是鉛質，
元氣補元氣，豈資凡砂石。雄黃莫貴
買，朱砂不用覓，水銀徒自誇，不見有
人得。竹破用竹補，木斷用木植，人除
氣補外，萬物總爲客。若能窮水火，名
必列仙籍。鉛汞有多名，根源在五行，
若能修鍊者，服餌得長生。

諸真論還丹訣

（張廣保點校）

041 養命機關金丹真訣

經名：養命機關金丹真訣。一卷，不署撰人，疑出於北宋時期。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

第一橐籥中，生天地，變乾坤、日月、星辰，此是溟涬混源，清濁黑白爲一。乃從黑生白，濁中起清。清者是陽，爲天是命；濁者是陰，爲地是性。從一生二，方生中和，爲之正炁。立人之根源，從炁而生血，血化爲精，精轉炁運，便生榮衛。榮衛相兼，乃入真道也。其蒂繫得共一也。

第二橐籥者，名曰胞圓，如雞子，上連蒂。蒂上有兩弦，麤細如線，左主於精，右主於溺，續命乃生於炁，引精而成髓，髓變於肌膚。肌者爲膏，膚者爲血，膏爲炁爲液，血成津。津液入尾閭，有三竅，左竅主引於精，右竅主引於血，中以行炁，引於精，精引於血，血化爲精。精者是人之性命基本。按《陰符經》云：三盜既宜，三才既安。

第三上宮者，腦神門，閉烹嗽於液。液者於舌下有三竅，下應尾閭關。三竅者，左者名曰日魂，爲金關；右者名曰月魄，爲玉户；中者名曰玉泉，萬神所會之門户，名爲玉關。玉關潤，即入於陰位，乃成汞也。

第四幽闕前，名曰黄庭。其精炁以流轉，玉關燥，即體以枯悴。修養之機要，以烹嗽咽液，歸於下源，化爲金津，方生血，血化精，乃得炁順。左是腦髓之神。鉛曰魂，鉛中白金者，爲右轉通，入於橐籥。朱兒者，是木之孫，火之子，之朱兒。是陽中之陰。朱中出水銀，乃名朱兒。尾閭，乃會幽關。幽闕者，是兩腎中間，有三竅，左竅主引於精，右竅主引於血，中以行炁，引於精，精引於血，血化爲精。精者是人之性命基本。按《陰符經》云：三盜既宜，三才既安。

第三上宮者，腦神門，閉烹嗽於液。液者於舌下有三竅，下應尾閭關。三竅者，左者名曰日魂，爲金關；右者名曰月魄，爲玉户；中者名曰玉泉，萬神所會之門户，名爲玉關。玉關潤，即入於陰位，乃成汞也。

第四幽闕前，名曰黄庭。其精炁以流轉，玉關燥，即體以枯悴。修養之機要，以烹嗽咽液，歸於下源，化爲金津，方生血，血化精，乃得炁順。左是腦髓之神。鉛曰魂，鉛中白金者，爲右轉通，入於橐籥。朱兒者，是木之孫，火之子，之朱兒。是陽中之陰。朱中出水銀，乃名朱兒。尾閭，乃會幽關。幽闕者，是兩腎中黑，乃名鉛。鉛者，是陰中之陽，外黑者是錫，白者是金，此是水中金也。

第六其鉛中金，從幽庭逆行。幽庭者，應於北方，所以謂之坎男，迤漸逆行，上歸崑崙。項有金鎖關，未透須用掣擺，候金鎖關開其兩扇，方始得朝白元君。其鉛中金却化變爲真精，名曰魂也，是木中之炁。其炁經於中池，入於陰位，乃成汞也。

第七鉛入中池，乃化成汞也。中池者，泥丸也，其中有神，名曰白元君，是腦髓之神。鉛曰魂，鉛中白金者，爲之朱兒。

第八汞從泥丸中池流轉，左右飛伏，是水之真炁，其數三，如其薄霧，乃透上崑崙，入於阿耨池中流轉。阿耨池者，名曰紫微宫，内有神，號曰崑崙主。紫雲君是百神之主。乃將鉛汞爲左日右月，轉行晝夜，照耀洞房，從於前，是木數五也。

第九木之真炁既備，爲日晶，合甲位，內承肝，王在寅，而左旋，來赴玄冥。在眉一寸，玄冥洞房，是純陽之炁，已現青色，有如輪覆於頂。有似紫霧光輝，令人髮潤如新浴。此是尾閭關，運行左道，返於崑崙也。

第十水之真炁既備，爲月華，合庚位，內承肺，王在申，而右轉，來赴玄冥。在眉間一寸二分，名曰玉室，見純陰之炁，已現白色華蓋於頂，令人面白悅澤，常有光容，宛如冰結。此是中和之炁，從尾閭關轉行右道，返於崑崙也。

第十一日魂者，木之正氣，爲鉛爲龍。月魄者，是水中之正氣，爲汞爲虎。水生木，木生火，火生土，土生金，爲金丹也。

第十二鉛汞相合，如春雪在洞房玉室內，象如日月，晝夜循環，乃透下盧門。盧門者，是鼻中有兩竅，其中和正炁，從洞房玉室透下，入重樓十二環，至玉臺。須是閉口飲玉池之津，其丹得津，方過重樓，所以綿綿若存，不入內，不出外，方度十二鏡，下到絳宮，朝於帝主。帝主者，心也，此是離宮藏真水也。

第十三鉛汞相合，來至絳宮，順流而行炁海。從炁海流入精海，精海轉入髓海。髓海者，是臍也，臍相對，是幽闕，中間是黃庭。其鉛汞到中有一君，名曰黃元君也。其中有丹，外白裏黃，水火變如雞卵。閉息納津，運行下元正炁入鼎了，相刑，如月五日現於丁，此是壬火也。黃庭內，見黃元君，方始見其主也。黃元君者，真土是也。

第十四鉛汞相合，至黃庭內，得其真土，迤漸至於臍下一寸，名曰神室。其丹在鼎如薄冰，此名三變，謂之神符白雪，是第三轉也。

第十五鉛汞化成流珠，神龜吐納，流轉至神室，下二寸，名曰蘭臺紫府。室中有鼎，狀如壺，上方下圓，上下水火，名曰既濟。其中有神龜，飲其精炁，現於四色，如月八日在子午鼎左有日，右有月，日者龍也，月者虎也，鉛汞入鼎，乃生於根要。其津澆溉以象谷神，玄牝女屬陰，陰陽正炁相結，未成男女，其丹於鼎中却化成流珠。但用閉息引相對，尅伏水火，謂之四神丹。此名四變，是第四轉也。

第十六黃芽者，是鉛汞之根基，中白銀，珠中燒成真汞。白金是精，精者是真水火。水數一，火數二，下元真炁結成白馬牙，用河車運載中和之炁，流轉丹田，循環石室。此名白馬牙，是第

五轉也。

第二十白馬牙者，汞結成寶，在丹田中，如一珠之芽，色如春雪。用河車搬運入中宮，下黃庭之正炁歸於下丹田。其牙變色如菊花之色，自於腦神閉口飲津，味如粟，香如橘，名曰刀圭，又曰河車。此名六變，是第六轉也。

第二十一刀圭者，是黃庭正炁，但以存想閉息，飲咽玉泉之漿，引行中和之正炁，其津甘美，亦曰瓊漿，又曰玉液，如月之望也。十五日乾三成其刀圭，化色赤，似一小山，在丹田中。有一神人，名曰丹陽霞質，常守寶山，號曰靈砂，是第七轉也。

第二十二靈砂者，是鉛汞結成寶，爲七返丹就，在鼎中不動，如山鎮於下丹田，敗散陰炁，以成純陽。其丹色如雞冠，上有珠連連相聯，此名八變，是第八轉也。

第二十三七返砂者，是真炁成作嬰兒，是真性也，以通其靈，時來於臍中，動上返朝於帝主，流轉遍身，返老還童，髮白再黑。丹運周天之數足，名曰還丹，入於中丹田絳宮之內，降於三尸，入於九城之內，自得三魂七魄之神，常來朝現道者之前。此名九變，是九轉也。

第二十四九還丹就，真性常存，日度三關，循環九宮之內。三田者，每田中有三宮，三三如九。九宮有三殿，其中者有主，部轄諸神，與童不離於體，方可長生久視，名曰真人也。

第二十五上丹田者，是頭也，後爲泥丸宮。內有白元君主於此宮，管腦神六人，童子七人。腦神名爲天父天母，亦曰道父道母。泥丸上中頂爲紫微宮，又曰崑崙宮，其中有帝君，號曰帝釋。部轄七十二神，童子二十四人，此曰真人也。

第二十六中丹田者，心也，上一寸有一宮，名曰蓮花宮，其中有主，名曰童子，名曰玄冥也。此是上丹田三宮，其丹返上來朝，謂之七返人天也。

第二十七下丹田者，是臍下三寸，謂之丹田。有三宮，臍下一寸，名曰玄泥丸宮。內有白元君主於此宮，管腦神四百元，其中有主，名曰尉庭公，管神四百二人，童子一百二十人，各著青羅衣帔，其中主常飲中山仙酒，令六神助護，鎮定石室之中，謂之曰金丹。禽餐爲鳳，蛇餌成龍，謂之金丹也。

第二十八仙人者，已積黑炁，自成其真，謂之曰真人。朝守三一，暮轉五行，烹津嗽液，閉口屈舌，但以絶於五穀，常行體暢，抱養其丹，存神想炁，兀兀而行，四時引轉其炁，流轉遍身。常行沐浴，血化爲白膏，通身透體，滑澤瑩明。始乃九還功畢，謂之曰大還丹到此宮，變紫赤，名曰懸珠，來還中宮。其宮名曰絳宮，其中有主，名曰赤帝君，各著朱衣赤幘，管火神三百六十，赤衣童子六十四人。其宮主管飲醍醐，謂之曰金津。心下一寸名曰關元宮，其中有主，名曰龍帝，管神三百四十，有童子四十九人，各著五彩之衣。其宮主常飲雲牙津液，謂之五老雲牙也。

也。

第二十九紫青黃日，夜念此炁，自成雲，力加數倍，行如奔馬，永除憂慮，全要堅心志守清閑。其呪曰：

龍虎真丹，下流到此宮，色紫青黃，聚則爲七寶，散則成珠，灌度二十四節，應二十四氣，聚爲七寶，分於十二。上六成陽，下六爲陰，謂之乾坤。乾者是天，是父是陽，謂之金；坤者是地，是母，是陰是土，謂之九還也。臍下二寸名曰黃庭內宮，其中有主，名曰黃元君，管神四百八十四人，童子一百八人，各著黃衣黃幘。其宮主常飲日魂，其津灌溉靈根。臍下三寸是曰丹田，其宮名曰蘭臺宮，其中有宮主，名曰金公，管神七百二十人，童子二百四人，各著絳銷金縷之衣。其宮中蠕蠕不動，朝餐元和之氣，渴飲華池之漿，變成紫金丹。呪曰：

肝神合明，腎神育嬰，上魂胎光，中魂爽靈，下魂幽精，七魄尸狗，伏矢雀陰，吞賊蜚毒，除穢鼻肺，急急如律令。

又呪曰：

表炁九迴，敗魄邪凶，天獸守門，玉女執關。鍊魂柔質，與我相守，不能妄動，看形厚汝。汝若飢渴，聽入華丹，急急如律令。

第三十百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。但以絶穀，除於美味，准前修養，胎炁自成真也。

第三十一心者，一體之中，立成帝王，五臟之主。心以清寧，萬神之威靈，動靜常念前呪之言，持於四十九日，百神之靈。每有事而預先有神人來告，此是百靈衛護。

第三十二經歷六合，卯酉隱成。旦現於頂，暮現於臍，謂之曰靈丹也。

第三十三元陽子命者，丹田，爲其腎是本，腎屬水，心屬火，腎屬北方，謂之鉛，心屬南方，謂之汞。水火相成，謂之九轉，還丹之理也，名曰離宮有象，象藏真水，坎户含華，隱正金也。謂之真鉛真汞也。

第三十四但以日飲五華，精炁自肉蟄體換，金筋玉骨也。謂之曰鍊形生神，道於超凡入聖之理備矣！

第三十五元陽子命者，丹田，爲其內有一龜，常飲中和炁，食於日精月華，要絶五穀五味。心行於德，見危者救，見厄者扶，見自身有禍，不要避之，其禍立除。災不能染，害不可纏，此是修養，入其真聖，謂之真道也。

第三十六沐浴齋戒，入室東向，約得萬遍，散髮冥目，五味皆去，真正炁至使六丁拜朝太上。後北向曰：師授還，夷心寂門。遍數已畢，玉女告子，者，風羅金劍，割髮肌膚，登山液丹，玉景可宣。七祖免受冥患，言致神仙。

此是修養機關，可以謂祕。若欲傳之，先觀其人可否，於家行孝，無虧於國，有忠得無忘恩，行積於人，福善無虧，不積十惡，受於師授身命，棄財如塵土者，方可與傳受。薄道之徒，重財輕命者，不可與傳，墜於師之九祖。祕之！祕之！慳之！

養命機關金丹真訣

（張廣保點校）

042 還丹顯妙通幽集

經名：還丹顯妙通幽集。一卷，原題少室山潛真子述，疑出於北宋。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

還丹顯妙通幽集序

凡以丹竈留心，黃芽役慮，不明鉛汞，浪費珠珍。或求百草之霜，欲明制伏；或合五礬之匱，輒務變通。徒消歲月之功，莫達鉛汞之旨。余自從弱冠，常切親人才，逾立年，便逢至道。既悟希夷之旨，方知恍惚之間，軒帝去而垂衣，劉安昇而棄鼠，事不虛傳，迹唯昭驗。故達者指余曰：龍虎者，金水也；金水者，鉛汞也；鉛汞者，陰陽也；陰陽者，坎離也；坎離者，夫婦也；夫婦者，男女也。始自一源，終分數號，其寔同出而異名也。吾切見世人，向庚辛而求虎，詣甲乙以尋龍。殊不知龍在庚辛，虎居甲乙，火炎壬癸，水居丙丁。自古聖人不直書其事，蓋爲此道至易也。故謌曰：龍從火裏出，虎向水中生。又曰：龍不居東溟，虎不在西虞。又曰：俄然木位化爲金，便是大丹心。此之謂也。余今不期多幸，獲究玄文，敢罄菲材，效元陽子《金液集作》顯妙通幽詩三十首，以俟後來君子與余同志者，印證耳。

還丹顯妙通幽集

少室山潛真子述

詩曰

一轉安排虎作頭，先須深入水中修，
經旬用意除鉛汞，火煉河車向甲求。

二轉安排聽一靈，將來還向水中烹，
經陽鼎裏殷勤煉，被著青衣嫁與庚。

三轉勤修在北方，從茲一度合陰陽，
水蒸火爍七十二，壬癸夫妻出洞房。

四轉修來未十旬，開鑪闢鼎若浮雲，
直須洗換衣鮮潔，莫使塵埃有污薰。

鉛汞修持經五轉，三花馥馥若輕紅，
開鑪出水重添火，又却安排入坎宮。

六轉綿綿逾五月，庚夫甲婦正綢繆，
直教固濟須牢密，莫使鑪中有水流。

金水合時非一體，虎龍交處一重形，
仙人留此神丹訣，會取東西白與青。

一味靈砂屬四神，鑪中一箇小乾坤，
《參同契》裏分明説，神水華池幾處門。

由來志士煉丹砂，此道先須識馬牙，
龍虎合時無異藥，誰知黄帝美金華。

聖人垂意事朦朧，鉛汞元來屬正東，
女却剛强男姪妊，一時和合入中宫。

唯有靈砂理最深，一陽須向水中尋，
莫燒世上堅頑藥，必定無成損爾金。

西方妊女火中胎，東極朱南水裏來，
唯有中宫堪混一，不曾纖粟染塵埃。

至道凡人莫强知，青龍誰見著青衣，
黄芽不向黑方了，妊女終須逐火飛。

金液神方非一門，華池要妙理難論，
君臣父子歸中土，青魄經年嫁與魂。

鉛汞從來體一真，由來學士自迷昏，
憑君子細尋南北，水火分形是藥根。

純陰纔盡却純陽，土裏潛身水裏藏，
若共五行無計會，如何得作藥中王。

凡流若欲煉金丹，經訣先須認九還，
莫弄四黄并八石，終身不得到三山。

初煉流珠變化砂，將來鼎裏合金華，
凡徒不信長生術，九轉功成切莫誇。

神丹見説極多方，燕雀無由産鳳凰，
除却真鉛與真汞，其餘皆不合宫商。

甲乙龍從離象出，庚辛虎自坎鄉生，
爲夫爲婦能相守，不改當時性與情。

仙人留語讚黄芽，金水同爲一鼎花，
只自變爲龍虎後，坎離同入紫河車。

坎男離女未成時，早被天公配二儀，
及到變爲夫婦後，立名翻作聖無知。

家家罔象藏龍虎，處處朦朧隱坎離，
自爲從來迷不識，聖人争肯露希夷。

鑪中久煉見鉛精，撲撲紅霜似粉輕，
百斛珠璣非價直，即知霄漢是前程。

時時一粒碾爲塵，火上徐徐摻水銀，
誰羨滿堂珠與玉，脱凡即便作真人。

相逢道話謾云云，那箇真中得正真，
徒配四黄并八石，寧知白虎與龍親。

壬寅水裏抽庚虎，戊己鑪中鎮甲龍，
賴得南方有無忌，殷勤相守赤形容。

中男中女兩相逢，二八年華理一同，
更有將軍爲紹介，綢繆全是得金翁。

陰煉鉛精九轉終，百年耆老却成童，
白虎這回休反北，青龍從此不歸東。

庚辛爲鼎火爲媒，丙午純陽隱子胎，
歷歷綿綿三百日，不知此道自何來。

紫煙真人解大丹頌

世人何處認黃芽，此物鉛中在我家，
鉛汞共成天地氣，脫胎方見紫明砂。
二氣丹砂物最靈，真成正氣是黃精，
汞中有物鉛中取，人自迷津落路行。
大道分明在目前，時人不會悞歸泉，
黃芽便是乾坤氣，性志根基似汞連。
合其大道合其源，子母相逢不敢言，
先汞後鉛真大道，莫交失伴鶴來軒。
此物皆從二八圓，吉年吉日入鑪安，
千朝火候知時節，莫遣芽乾汞不乾。
日月延人人自亡，分明真道不能强，
家家盡有鉛兼汞，何處迷津落草荒。
往年縱却疏狂性，漸漸尪羸作鬼顏。
鉛汞居川不在山，三田日夜好追攀，
大道空留兩卷經，自然匹配作儀刑，
天生牝牡從前有，何得他州問藥名。
用鉛須得汞相和，二姓爲親女唱歌，
鍊到紫河車動地，白雲相伴鶴來過。
甲乙神驅造化圖，青龍知是子鉛酥，
分明制出何難會，却道仙家誑我徒。
真龍白虎合爲胎，十月懷躭始滿開，
此是鉛芽真口訣，世人何處覓三才。
妊女初生醉似泥，千朝暗室不東西，
虔心日夜勤加火，莫遣隨時汞不齊。
芽在中宮汞在南，尋常斟酌莫交貪，
還丹不是難求藥，自是無機口不鉗。
滿市黃芽無所歸，世人輕易作塵泥，
公卿盡識真靈藥，祇爲貪婪混著伊。
天地初分日月高，牀如鷄子又如桃，
陰陽正氣知時節，直待三年脫母胞。

大道從來不負人，分明鉛汞棄如塵，世人只爲無分別，二氣丹砂水火親。

此物天生人不知，陰陽真氣兌居離，
坎居五色真名姓，認得黃芽作聖歸。
分明運動自追尋，芽在中宮不在心，
元氣若能爲大道，須知大道莫沈吟。
莫道人心自不尋，鉛芽日月在中宮，
北方妊女是靈藥，得伴相隨去大蓬。
鉛汞傳來幾萬秋，幾人識得幾人修，
若交俗姓知靈藥，地上仙人似水流。

沁園春解

七返還凡，在人，先須煉己待時。
七返功，人難會，返本還元，七轉收歸兌陽九。但行陰六位，何慮三峰雪裏安然睡。在人修，須發志，烹煉依時，勿使心游外。澄淨湛然無垢膩，神水頻澆，別有甘甜味。
正一陽初動，中宵漏永，
一陽生當復卦，子後披衣握固，端然

坐。玄牝驅馳衝頂過，一撞三關，始覺工夫大。木鉛漿，金汞火，水火之中有箇嬰兒卧。漏永中宵星斗磨，唯指天罡，莫遣交差錯。

温温鉛鼎，光透簾幃，造化爭馳，

火初炎，歸玉户，滿鼎温温，遍體周天度。水火抽添依大數，盡到丹田，須遣教燒住，自然光非晝。幕光射簾幃，可照千千步，内養還丹他自做，造化功夫，神聖如鍼炬。

虎龍交媾，進火功夫猶鬥危。

水生金，陰魄遶火長青龍，魂向肝中卯三七，數中無太少。相從相隨，直到泥丸腦。火頻添，功夫妙解使長生，顔貌常無老。能鬥邪魔并外道，教我逍遥，立得神仙號。

曲江上，看月華澄浄，有箇烏飛。

燦燦明，天河曲，蚌上光輝，内長娑羅木，卯兔千年毛似玉。陰裏生陽，只要人知悟，日中烏生三足，陽内藏陰，本向離中住。二物同收歸一處，對景觀形，輒莫生塵污。

當時自飲刀圭，又誰信，無中養就兒。

正當時，須自曉，認得刀圭，掌内冥冥香。勤飲瓊漿常是飽，大藥頻修，莫要虚抛了。生兒，迷者爭知道。子午寂然功最好，不會修持，空説千千兆。

辯水源清濁，木金間隔，

崑崙山，出猛水，一派東流，九曲濁連底，下流不通無處止。澄浄清清，照見神光體。金木因為妙旨，龍虎相交，何假同元義。只恐衆生難省會，再舉陰陽，切切生慚愧。

不因師指，此事難知，道要玄微。

坎離根鉛汞，始看盡千章，難取希夷理。際會先生蒙妙旨，萬卷皆通，别是心歡喜。有中藏無内起，大納乾坤，小入毫毛裏。元始曾言如黍米，靈寶分明，始覺直端的。

天機深遠，下手速修無太遲。

地氣騰，天雨降，萬物生芽，便是天機象。山頂有泉深數丈，索短求他，要覓應難望。少年修，根脚壯，老後鉛虚汞少，如何向，視聽都休神散蕩，本去乾枯，怎得成无上。

蓬萊路，仗三千行滿，獨步雲歸。

海波間，蓬萊島，行滿功成，去者絶希少。無路無舟空浩渺，鄽市先生，要到應難到，養冲和宜在早，意氣男兒，守取幽玄道。滄海變移身未老，玉帝知聞，必有金書詔。

何仙姑頌吕真人《沁園春》

七返還丹，

反覆還丹最有功，須憑南北與西東，五行四象皆歸土，還得根元性便通。在人先須煉己待時，煉己先須正，待時丹成體，内有玄微，交媾往來，龍虎見丁公，抱得黑龜兒。正一陽初動，中宵漏永。

温温鉛鼎，光透簾幃。

漏永更長戰一陽，須憑卦象入離鄉，三三九九火符驗，入腹靈丹心自涼。

造化爭馳，龍虎交媾。

蓮就自然通聖理，神光步步照神仙。

温温鉛鼎，光透簾幃，造化爭馳，

温温鉛鼎入中源，放入三宫養瑞蓮，七還鑪鼎只憂遲，丹藥燒成已自知，捉得乾坤真造化，十二時中只一時。

進火功夫猶門危。

進火功夫自有期，鼎中丹藥雪花飛，
有人問我攻何業，九曲江邊飲碧池。
曲江上看月華澄淨，有箇烏飛。
金烏飛入碧潭中，海底擒來木上龍，
奪得夜明珠一顆，霞光五道照仙宮。
當時自飲刀圭，
刀圭入腹鬼神驚，獨坐閑房滿室明，
不向陰司有鬼趣，一心專待掛仙名。
又誰信，無中養就兒。
自家養就一嬰兒，不寒不熱不曾飢，
再養一雙兒共女，等閑不許別人知。
辯水源清濁，木金間隔，
金木間隔在四邊，中央識破五行全，
要了但尋宗與祖，會得陰陽午後前。
不因師指，此事難知。
長生須是拜師傳，決得天機甚不難，
口口相傳不記字，得遇明師宿有緣。
道要玄微，天機深遠，下手速修無太
遲。蓬萊路，仗三千行滿，獨步雲歸。

還丹顯妙通幽集

（張廣保點校）

043 九還七返龍虎金丹析理真訣

武昌程昭字士明述

經名：九還七返龍虎金丹析理真訣。題程昭撰，當出於宋代。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

余於道門，酷於留意，曾覽仙經，至於爐火百家，粗曾披閱，因看《洞元記》、《總途經》、《混元訣》、《金碧經》、《玉壺龍胎鳳翅》及《太一》、《參同》等文，分析火候，指掌九還七返金液還丹有三，修用實繁，互達深遠，元機非遥，學者萬數，成無一焉。皆爲鉛汞難分，黄芽罔識，從兹悞失，莫曉宗元。以此爲迷，積有歲矣！時於大宋壬申中春，遇四明山野客，因留宿，乃問金液還丹之理，道人云：此事至難至易，不可輕問。余乃再懇之。道人曰：或説金華爲黄芽，將礦悞作真鉛，如此之人，萬無一成也。且黄芽者，是五行之筋髓，自太初之内，生乎天地之始，先能作衆物之母。夫大丹均五行之勝，齊天地之功。余乃再拜曰：敢問金液還丹，所起如何？道人曰：金丹所起，起於太初，太始生混沌，混沌生兩儀，兩儀立三才，三才運八卦，八卦滋九宫，九宫則丹之終，則太一之始先也。敢問太始之名，願乞師指於藥中是何物？道人曰：是真鉛也。鉛是水之精，水是陰之體，陰極則陽生，變化萬物也。且如世間之物，不含識，則抱元未有捨無陽不生，陽去即死，將欲變化，故先元識而得成形質者也。世人不知龍虎之根基，陰陽之化本，妄投金石，擬造還丹，寔爲却步而求前，迎日而避影。故魏真君曰入水求鷄兔，登山索魚龍，是言又《參同》之哀憫後生好道之倫，探訪風教，指盡古文。子繼父業，孫踵祖先，此明含元禀氣也。又言陽之功，此乃太始之義也。世人不知如灌彩汁於地，欲染花木之形。又再拜問：太始生混沌者何物？道人曰：混沌者，不開盈之貌也。外白裏黄，猶如鷄子也。既陰陽而合，精氣未交，故曰混沌也。又問曰：未委混沌之名，於藥中是何類也？是崔真人《龍胎經》中之義也。鉛汞初合，龍虎初親，日月相交，陰陽相感，故丹生混沌也。月吐其彩，日舒其光，龍納其胎，虎泄其氣，如金碧之寢寐，神明相抱，覺悟後存，已是龍舒其氣，虎吐其精，神室相著，不相離也。如《抱元經》云：含元受氣，物無不濟，得氣受元，物無不全。還丹，寔爲却步而求前，迎日而避影。故魏真君曰入水求鷄兔，登山索魚龍，是言又《參同》之哀憫後生好道之倫，探訪風教，指盡古文。子繼父業，孫踵祖先，此明含元禀氣也。又言陽之功，此乃太始之義也。世人不知如鷄子也。既陰陽而合，精氣未交，故曰混沌也。又問曰：未委混沌之名，於藥中是何類也？是崔真人《龍胎經》中之義也。鉛汞初合，龍虎初親，日月相交，陰陽相感，故丹生混沌也。月吐其彩，日舒其光，龍納其胎，虎泄其氣，如金碧之寢寐，神明相抱，覺悟後存，已是龍舒其氣，虎吐其精，神室相著，不相離也。如《抱元經》云：含元受氣，物無不濟，得氣受元，物無不全。還丹，寔爲却步而求前，迎日而避影。故魏真君曰入水求鷄兔，登山索魚龍，是言又《參同》之哀憫後生好道之倫，探訪風教，指盡古文。子繼父業，孫踵祖先，此明含元禀氣也。又言陽之功，此乃太始之義也。世人不知如雞子也。既陰陽而合，精氣未交，故曰混沌也。又問曰：未委混沌之名，於藥中是何類也？是崔真人《龍胎經》中之義也。鉛汞初合，龍虎初親，日月相交，陰陽相感，故丹生混沌也。月吐其彩，日舒其光，龍納其胎，虎泄其氣，如金碧之寢寐，神明相抱，覺悟後存，已是龍舒其氣，虎吐其精，神室相著，不相離也。如《抱元經》云：含元受氣，物無不濟，得氣受元，物無不全。還丹，寔爲却步而求前，迎日而避影。故魏真君曰入水求鷄兔，登山索魚龍，是言又《參同》之哀憫後生好道之倫，探訪風教，指盡古文。子繼父業，孫踵祖先，此明含元禀氣也。又言陽之功，此乃太始之義也。世人不知如灌彩汁於地，欲染花木之形。又再拜問：太始生混沌者何物？道人曰：混沌者，不開盈之貌也。外白裏黄，猶如鷄

人不知含元抱胎之道，遠方求藥，煎金鍊石，若以五金八石得成大丹者，則魏真人不作《參同契》，崔真人不明《太一圖》。《參同》以二氣相盪，八卦相推，寒暑迭居，陰陽開闔，二氣失度，萬物不滋，五行越常，萬靈失序。容雜類而成乎？又如《太一圖》云：太一遊九宮而不入中位。若明太一，則水中也；中宮則土也。土爲水鬼，故惡中宮而不入也。如丹遊八卦，後入中宮，成黃金之熟。諸將在太一左右爲近，必有移曆之象，以太一喻汞，諸將喻金石，明大藥不用金石藥也。又諸同宮爲囚，有不可之事，以知龍胎大丹，不入雜類也。又明子午爲易氣，即卯酉爲絕氣，此乃皆是丹之節符也。又問曰：何謂爲兩儀？道人曰：兩儀者，天地剖判也，分形也，陰陽各有其位，日東月西，離南坎北。又問曰：未委兩儀在藥，成何氣象？道人曰：兩儀在藥中，是鉛汞各相分也。兩儀既定，生在天則日月星，在藥則三五一，藥之到此，神化非遥。又問曰：何名是三五一，道人曰：一是水，二是火，乃共三。凡有三而自懷五也。此乃是水火土，又名鉛汞鼎也。亦名三物一體，亦名一物三形。烟蘿子曰：三一之道也，大丹之中唯金水土爾。又問曰：未委金水土如何分別？道人曰：金者，鉛也，鉛者，真金真土也。且非是世間鉛，生於太虛杳冥之內，是太一之真精，坎中之一畫也，故曰天得一以清，地得一以寧，人得一以靈。夫欲靈於人，莫過學長生不死之道也。老子曰子得一，萬事畢也。上代神仙，唯祕鉛之一色，故古歌曰：鉛若是真，不失家臣，鉛若不真，與汞難親。分鉛之與汞，是一家之物也。又《龍巢經》云：夫聖人受命，必有同心德爾，是一家之物也。耳目股肱，其潛也，神鬼莫之；其升也，天地合力。將喻鉛汞是一家之物，非外來雜類可成也。古歌曰：南北路交差，朦朧是一家。世人多將金銀鉛錫，笋銀芽、金蛺蝶、金蟻爲鉛成丹藥，可謂灌朽求花，鑽冰待火，不明衆類者哉！亦不識其宗枝，萬萬千千無成矣！且前諸物，並是頑物硬乃共三。凡有三而自懷五也。此乃是水火土，又名鉛汞鼎也。亦名三物一體，亦名一物三形。烟蘿子曰：三一之道也，大丹之中唯金水土爾。又問曰：未委金水土如何分別？道人曰：金者，鉛也，鉛者，真金真土也。且非是世間鉛，生於太虛杳冥之內，是太一之真精，坎中之一畫也，故曰天得一以清，地得一以寧，人得一以靈。夫欲靈於人，莫過學長生不死之道乎？問曰：世間鉛既不堪服餌，未委真鉛從何而得？道人曰：真鉛土從無入有，稟天地而成形，託日月而爲質。其君臣合會，父母生育，起參銖之杪，及成斤之靈，骨肉雙全，血脉盈滿。汞之一見，則立伏焉！故青霞子曰：情合無衆藥，氣合無言語。斯之謂也。又問曰：汞之所出，何者堪成？道人曰：夫汞土亦有數般，故有自然汞，白砂汞，丹砂汞，修丹只用丹砂汞。且砂之數，種類亦有多般，故有天座砂、神座砂、紫靈砂、光明砂、商

砂、鐵見砂、溪砂、土砂，其天座、玉座、金座、神座等，皆是自然還丹，不假燒煉，服之成仙。諸天仙衆，駕鶴乘龍，而來取之，世人莫得而見也。其光明、紫靈砂等，則堪成大藥，其商砂、土砂不堪服食，唯修利術則可矣！又問曰：不知土是何物也？道人曰：夫土一味，真義極元，亦非世間之土也。世人多以硫黄、雄黄、雌黄、密陀僧、銀笋、鉛黄花、白銀、黄金以爲其土，將偃於水，皆非其用也。且土無正形，遇氣則生，得勢便成，故生於四孟，王於四季，絶於四仲，鎮安中宫，寄生丙丁，與水同氣。略將前物爲真土，其源還與水同炁乎？其真土者，是五行之真精，須假神合達造，變化生育，故得與乾坤合體，神化無窮，則堪與丹爲宅也。又問曰：金水土合成大丹，藥味至寡，其功不多，未委幾日而熟用鼎器？道人曰：《參同》云：初七三旬，三百六十善調勻。則一載而成也。此乃太一周天也。既不會太一周天，無由得大丹成熟也。魏真人論周天之數，大而論之一年，小而論之一日。故年與月同，月與日同，日與時同。時運養周星法，只以一日夜爲一周星也。青霞子曰：鼎鼎非金鼎，鑪非藥爐，離從坎下發，汞在土中居。水育黄芽，自三皇以來，皆口口相傳，不留文字，恐洩天機。妄説者沉淪三劫，吾子晦而勿言。又問曰：幸所指教，以見宗元。即入用不多，鼎藥易置，欲依法修煉，得否？道人曰：夫燒丹者，須三備則可成矣！三備者，一福二德三志，無福不成。如《龍虎經》云：丹熟，視之丘陵冢墓，枯骨形象者，彼不堪服食，須棄中流，依法別燒。此爲無福之應也。無德不能苞貯蘊藏，如趙元伯將丹訣贊燕中太子，太子好貨，入造金銀，鑄鼎器，燒外藥，其藥未成而太子怒，使沈元伯於井中，斯無德之應。無志則不能苦學，似有小失則生大悔。如河中二薛令造丹不成，所有家中道門書策及燒藥器具，悉皆焚毁於道路。逢著道流，乃拔劍苦逐，曰：虚誕之徒，宜去之！俄而墜馬而死。斯亦無志也。吾子雖執其志，福

德未圓，宜訪巨福廣德之人，共成之，則可矣！又問曰：上言妄説者沈之三劫，今令訪人同修，莫違神誡？道人曰：夫三人共志，自古來然，不得妄説也。故三人者，金水土也，三人已上，則爲妄説。君子一依余論，抄集繕寫，次第緣由，運動配合，時候感應，流布世間，有緣自遇，其於口訣，則口口相傳，心心相授，勿違神誡。斯須達曙，即乃告辭，莫知所往。余承奉道人指訣，一一條録，傳諸好道，幸無棄焉！

九還七返龍虎金丹析理真訣

（張廣保點校）

044 玉室經

經名：玉室經。一篇。題李成之撰，當出於宋代。底本出處：《正統道藏》太玄部。

玉室經

德州草渾李成之述

禁戒章第一

色慾傷精氣，泄津液，損肺氣。怒傷肝氣，思傷心氣。青龍左馳，不可出境，白虎右行，動而爲禮。六丁、六甲、十二宮神、年神、月將在壇下執事，按九五宮，行周天火候，甚詳矣。

分爐鼎章第二

爐長五寸，法五行。闊四寸，法四時。風伯、雨師環而護衛，八卦神將從而相合。鼎又在其中焉，長三寸，法三才，曰陰鼎。陽在乎外，故曰陽爐。陽所以用乎陰，陽所以成於陰，陽所以居乎中。《易》曰：剛中正履帝位，蓋陽在其中矣。帝又陽之純陽，所以陽藏，全用其陰數。且夫爐鼎之間有何物也，四象藉土而成，故曰：四象以土而言則謂之五行，日月相符則謂之七政。躔度周天，斡旋天地，則未始能出焉。欲以五行不亂，當固其爐，全其鼎，茲所以能成乎物也。

日月章第三

陽之數八十一，陰之數六十四，陽變而合之。日月之會，之數六十四，陽變而合之。陰動照而明，養物而成。纏，貴不用一也。絳宮內外而相授，貴不知火也。肝所以龍居焉，肺所以虎藏焉，日所以從而來，月所以從而運，則無疑焉。

四象章第四

坎，所以十五，《離》所以十五，《震》所以十五，《兑》所以十五，乾、坤、艮、巽、輔相四象，中五周天，裁成八卦，大衍四十九而還返存焉，火氣七十二而二十八宿在焉。輪用乎輻，輻安乎輪，周而復始，弊而再新，二符出入，茲不出乎屯蒙也。

明坎離章第五

坎屬水中曰長男，離屬火中曰長女。陰陽未發故曰男女，陰陽已發故曰夫婦。鉛汞者，夫婦之所以生風雨者。夫婦之所以迎，要在推乾、巽而已。

長黃芽章第六

黃芽生曰三田，三田曰三室，室之與田分內外之義。芽之所長，辯剛柔之體。自太始、太初、太玄、太素、太沖、太微、太極至混沌，以至於二儀，莫不由乎黃芽而至乎，天地能長且久也哉。夫道生一，一生二，二生三。三者，以物言之則天地人，以理言之亦曰三田也。中田動而能生曰人，上田清而且剛曰天，下田厚而載物曰地。聖人博於厚地，仰於高天，俯於治人，則其於三田備矣，然不可離乎黃芽之所長養也。

論日月章第七

日月之會，有三十輻焉。陰陽之

配，有六子之成焉。黃極周旋，上下流精。九宮出入，戊己爲先。計三百六十五度之功立，合九轉迴環之妙用。丙丁、壬癸、甲乙、庚辛，又以合之之數而存焉。

風雨章第八

風之所以來巽，雨之所以降乾。乾、坤者，《易》之門，六十二卦變息之十二旋運而有方，則之陰陽之長，六子待而有矩。動不以禮，則風之出。坎、離者，陰陽之偶，我不以爲離也。降不以節，則雨之失於物。風雨之勢，之而從。陽奇陰偶，我不以爲虧也。上下弦之莫大乎與人爲善也。日往月來，我不出烏兔之光輝而已。

戊己章第九

戊者，土之象。己者，土之根。戊己以爲主，日月以爲居，四時之變隨之，而由六月之交爲帝之旺，嘉禾所以在此而生焉，黃極所以在此而用焉，棄之斯道則未聞也。

禍福章第十

禍之所以倚者，福也。福之所以藏者，禍也。禍福由履之生，造化因動而成，因之以十三徒，繼之以十三徒。老子曰：玄牝之門，是謂天地根，正謂此歟。

乾坤章第十一

入室章第十二

性所以貴早復，則德之積於己。事所以貴不惑，則明之辯於物。物辯則物我兩分，德積則充實至美。至美不美，辯物愛物。敬父以孝，則可以事長。二者孰先，曰在家則孝之始，在君則忠之始。處己以順，則可以事長。順者孰後，知性命之本，信爲大焉。此者備矣，然之，不失乎動容周旋也。

通玄章第十三

性兮深若海，吾不知水之深也。淵兮利萬物，吾不知其利之厚也。杳杳默默，吾不知所自也。以黑害白，吾不知所污也。道非道，玄非玄，君子得

（張文修點校）

045 還丹至藥篇

經名：還丹至藥篇。原題賢芝膺圖述，疑為宋人。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

還丹至藥篇序

余少處轅門，操心僻好，因逢同志，相示紅爐。荏苒修持，經二十載，塵心不改，世意長存。但貪利術之門，不究金丹之要。泊乎漂泊，一事無成，悞錯躘踵，遣途失墜，後乃信知八石元無入聖之功，便如五金只是凡常之物。余雖無成，不懷怨恨，自知學不究於玄機，理乖深遠。後因脱大難，偶遇至人，慜余苦心，傳余口訣，蒙設盟分付，事不虛傳，誓囑丁寧，不許傳於塵庶。余便依訣修鍊，親睹神功，寔爲玄微，獨稱要妙。賢芝雖則頓悟，返却驚駭，一恐功行未周，二慮骨輕命薄，且見從來學者，盡是金枝玉葉，帝子王孫，抱器英儒，懷才君子。留心者動經百萬，成名者不睹二三，信知不在貴豪，得者直須計分。賢芝愧爲一卒，遭遇仙方，睹真鉛真汞之根基，辨真水真火之始末，黄芽樞要，撮在掌中；秋石玄微，簇於襟抱。如斯過望，計自萬生。賢芝遂便改過修真，不貪奢侈，麻衣弊服，惟愜本情，布德存神，治救不足。昨因閑暇，想己同流，謾費心神，虛勞肺腑，學攻丹竈，指蛇爲龍。如此參差，虛來無數。未知鉛汞之本蒂，空爲點化之誑詞。泊乎八石奔騰，五金焦耗。賢芝今則聊陳短見，激勸志學同流，大藥不無，還丹實有，須得内外相似，心口不殊，莫憚苦辛，親覲上哲。書此十頌，將示同人，共隱雲霄，永弃塵埃者矣！

還丹至藥篇

悟玄子賢芝膺圖述

余躭至術久辛勤，撈漉仙經二十春，
偶向火中求白汞，瞥然水裏睹鉛銀。
始知不枉平生志，醒悟從來夢幻身，
長爇沈檀香一炷，洗心朝禮玉皇真。

愧慙一卒起轅門，豈料烏光照覆盆，
指得五行來往剋，識他龍虎競相吞。
轉南爲北成從北，弃有存無無却存，
除却志同方始話，非其人處不言論。

實知得遇是天然，塵中凡眼見丹田，
神理暗中垂慜默，仙經卷裏悟精專。
黄芽鍊向爐中睹，聖石修來掌上看，
志脱塵埃身未脱，目前萬事盡成閑。

因覽參同覺眼明，黄芽只在世間生，
人人顛倒無尋處，箇箇昏迷空遠行。
四物周回爲始蒂，兩般和會契初萌，
河車漸變牙胎質，轉却青龍白虎形。

悟得真鉛返却驚，塵中身恐悞神明，
未修功行根機淺，處在凡蒙慮骨輕。
自此有心憐水土，從今無意戀金瓊，
乾坤鼎就年周滿，携取丹瓢往赤城。

傳聞出世有仙丹，學者如麻得者難，
只鍊四黃攻八石，不知龍虎作何顏。
區區但展經書讀，矻矻長開萬卷看，
動便辛勤三十載，鬢霜終不識真鉛。

百億人求不可求，古今此事甚深幽，
南方事體當朱夏，北治容光轉白秋。
苦志鍊來無計鍊，專心修處擬何修，
欲尋尋得天涯遍，未遇生前雪滿頭。

仙丹神術事深奇，古往今來得者希，
淺智度量何所見，上人思忖尚懷疑。
從無入有神難測，自有從無聖不知。
莫怪仙經長隱祕，留傳只恐泄天機。

還丹浩渺實難窮，無分千生不可逢，
得了隱藏須守護，莫將金玉貴相同。
成來燕雀餐爲鳳，悟了蛇魚食化龍，
如此神功難可述，豈因循話向愚蒙。

須知不易得周圓，實是千難與萬難，
舉世只知微小術，誰人肯學大還丹。
金銀共説皆聞喜，鉛汞才聞似夢間，
如此錯來經百萬，未登五十鬢先斑。

還丹至藥篇

（張廣保點校）

046 馬自然金丹口訣

經名：馬自然金丹口訣。北宋馬自然撰。一卷。底本出處：《正統道藏》太平部。

玉液還丹人人有，有人會得身長久，逢人莫説百般能，不遇明師難下手。道人拜了千千箇，只説行功並咽唾，按摩導引及休糧，朝朝每日空打坐，不知火候真消息，夜夜起來空費力。搖觔擺骨至三更，使得渾身汗如水，三十年來海上遊，直至如今無地頭，訪師求道尋妙訣，也只一箇真氣修。又憂生又憂死，我共他人都如此，六十四年都大休，吾遇海蟾爲弟子，向我耳邊説一句，似飲菩提與甘露。玄微妙訣無多言，只在眼前人不顧，内有金丹十六兩，送在西南坤地上。誰知此物是還丹，只在泥丸宫裏養。還丹還丹從此識，本在人身休外覓，夜飲任著不嫌麤，飲食盛飡無所益。記説下手如中五，大笑交君不合口，元來盡是這些兒，往往教人天下走。莫非身外求。鉛汞鼎中居，燒成無價珠，都來兩箇字，了盡萬般書。有紅有白有緣對，悟，息念合精神，元神若不散，至寶自長生。二親須配玉爐煙，造化無差合自然。修士三同皈一室，須憑雲雨共三田，血是南邊沙中水，水洋精散水底鉛。此箇大羅天上法，教他相知是神仙。大道玄玄遇者希，達人未肯説天機。恐君不信玄妙法，試看園中杜接梨，杜木接爲胎就梨，一般根性換靈基。眼前放著三條路，人人都有上天梯。壓沙求油是等閑，鑽水取火也不難，火裏生蓮全小事，正法慈尊得遇難。九轉還丹第一功，得訣脱殼出凡籠，是人都道你收得，光生身體面回童。九轉收得自家知，裏明外暗合天機，上下如同金世界，混合陰陽逕不迷。不戴簪冠不剃頭，俗中隱道放白牛，庵口自有長生路，何與逍遥白玉樓。道釋本是俗根由，强戴簪冠强剃頭，人人出來粧外像，箇箇不望裏搜求。鉛汞鼎中居，燒成無價珠，都來兩箇字，了盡萬般書。有紅有白有緣對，衆人不肯明分付，人人不認本根源，箇箇迷踪失來路。來時不省去時迷，枉到人間走一回，放著人間去採寶，合本合利都撇了。識得一萬事畢，使得二去處是，認得三不索叅，認得人跳出塵。收得赤金方，採得菩提子，運得崑崙風，長壽無生死。九轉還丹不計年，仙師出示世人傳，對天曾發弘誓願，跳出凡籠便是仙。

馬自然金丹口訣

（張廣保點校）

047 內丹秘訣

經名：內丹秘訣。不署編者，疑出於北宋以前。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

內丹賦

以丹鍊龍虎，符契天道爲韻。

雲海漫漫，岐通廣寒，毓巨蚌以懷寶，爍靈烏而化丹，鉛裏生金，儻根源之盡識；沙中孕汞，諒配合以非難。用能化塵，凡於輕舉，救著艾之衰殘者也。原夫藥本自求，爐須躬鍊，飛神水以瀝液，注華池而激濺，水火抽添，陰陽運扇，周三百六旬之內，歷坎經離；踰七十二候之中，驅雷走電。深沈九宮，踞虎蟠龍，啓三才之關鍵，造八卦之門墉，進火發爻，始因冬而洎夏；順天成物，爰自夏以終冬。默運神機，潛符聖矩，輪環十二，周旋三五，控制陰陽，降伏龍虎。採七返九還之妙，下績良金；採一水二火之華，上歸真土。豈不以既周復始，自有生無，化剛柔之藥物，滿乾坤之鼎爐，資之以金英玉屑，育之以陽大陰符，權造化於形身，兩輪聖象；溢光明於洞府，一顆靈珠。妙用潛施，真源暗契，漸赤酒於枝葉，沃黃蘇於根蒂，犬餌龍驤，人餐蟬蛻，點凡爲聖。非差出世之功，駐貌留顏，不減後天之歲，故得髓凝霜白，骨化金堅。此浮華於密網，指歸路於寥天，不拘百六之期，休嗟短晷；逃出陰陽之外，任變流年。勉哉！達士宜親，真精可保，念浮生之易暮，何知機之不早？君看榮辱與陞沈，北邙丘壠長安道。

陰丹詩

塵世名房術，仙家號隱書，三峰貽祕旨，五字著真樞。主客防先動，陰陽貴合符，每調冲氣順，無使慾情舒。顧惠須生害，存終若慎初，三田金液滿，凡質換冰膚。

海蟾子還丹賦

若夫還丹最尊，起自乾坤，使一氣而三才列位，命五行而九曜齊分，黑白相兼，噴陰陽之雨露，青黃配合，散日月以胚渾。當其建造紅爐，並安真鼎，鉛借水之胞胎，汞托陽而溟涬。上不搜於山境，下不討於凡塵，集卯酉於三峰，會坎離於兩岸，既明妙有，龜蛇而那不依投，得達虛無，烏兔而自然相伴。況乃却老之丹，延年莫失。綿綿而點出金容，歷歷而化成瓊質。行兮生兮，俄然而走作庚辛；動兮靜兮，倏忽而驅分甲乙。秀平黃牙，長乎河車，以河車河車本借於黃牙，養黃牙，黃牙根蒂接河車，載着人兮命轉賒，三魂繞歸誰洞，七魄徘徊去我家。頻經否泰，三二而子母難逃。所遇炎涼，二八而夫妻莫去。奇哉！杳路能朝，萬派之源，顯祕樞機，解返百流之祖，榮華海內，忙忙而盡遣成灰，寂寞寰中，落落而獨不爲土。勸英人須省悟大道，惠須生害，存終若慎初，見雌雄而密隱藏，聞水火而牢保護，莫因循，可惜許，一落丘墟，安能再睹？青龍降兮蟠白虎。朱雀騰兮投玄武，千朝火候感神功，白日

冲升歸紫府。

至真歌

我謂諸君説端的，命蒂由來在真息，照體長存空不空，靈境同天容萬物。太一布妙人得一，得一善持慎勿失，官室虛閑神自居，靈府煎熬血液枯。一悲一喜一思慮，一縱一勞形漸槁，朝傷暮損迷不知，氣亂精神無所據，細細銷磨漸漸衰，用竭元和神乃去。盡道行禪坐亦禪，聖可如斯凡不然，蹉跎不解去荆棘，未聞美稼出荒田。九年温養火候足，玄應無心神乃速，無心心即是真心，動静兩忘爲離欲。神是性兮氣是命，神不外馳氣漸定，本來二物更誰親，失了將何爲本柄。初將何事立根基，處無爲處是無爲，念中景象須除撥，夢裏精神牢執持。不蕩不凝爲大要，不方不圓爲至妙，靈源内運即成真，呼吸外馳終未了。透金貫石不爲難，坐在立忘猶倏忽，此道易知不易行，行忘所行道乃畢。若將閉氣爲真事，數息按圖俱未是，比來放下謂塵勞，内又縈心兩何異。但看嬰兒胎處時，豈解有心潜筭計？一味醍醐甘露漿，飢渴消溶見真素。他年功滿乃逍遥，初時鍊漉須勤般。此物何嘗有定位，臨時變化由心意，在體感熱即爲汗，在鼻感風即爲涕，在腎感合即爲精，在目感悲即爲淚，往來流轉潤一身，到頭不出於神氣。名與身兮竟孰親？神氣不安空苦辛，可憐一箇好基趾，金殿玉堂無主人。勸你主人長久住，至靖安閑無用處，無中妙有執捉難，解養嬰兒須藉母。包藏俊辯復緘默，收卷精神學愚魯，堅心一志向前程，成與未成期必露。元氣不住神不安，蠹木無根枝葉乾，休論涕唾與精血，執本窮源總一般。此物何嘗有定位，臨時變化由心意，在體感熱即爲汗，在鼻感風即爲涕，在腎感合即爲精，在目感悲即爲淚，往來流轉潤一身，到頭不出於神氣，半藏歲月太因循，比來修鍊賴神定，形神設使兩難全，了命未能先了性。專氣致柔神久留，往來真息自休休，綿綿迤邐歸元本，不汲靈泉長自流。三萬六千爲大功，陰陽節候在其中，蒸融關脉變筋骨，處處光明無不通。三彭走出陰尸宅，萬國來朝赤帝宮，借問真人何處來，從來元只住丹臺。昔年雲霧深遮蔽，今日相逢道眼開，此非一朝與一夕，是我本真不是術。歲寒堅確如金石，戰退陰魔因慧力，皆由恬淡復精專，便是華胥清净國。不爲奔名與逐利，絶却人情都没事，掀天聲價又如何，騎馬文章奚足貴，工巧琴詩與詞賦，多能背了修行路。恰如薄霧與輕烟，閑伴落花隨柳絮，縹渺幽閑天地間，到了不能成雨露。元氣不住神不安，蠹木無根枝葉乾，休論涕唾與精血，執本窮源總一般。他年功滿乃逍遥，初時鍊漉須勤般。此物何嘗有定位，臨時變化由心意，在體感熱即爲汗，在鼻感風即爲涕，在腎感合即爲精，在目感悲即爲淚，往來流轉潤一身，到頭不出於神氣，半藏歲月太因循，比來修鍊賴神定，形神設使兩難全，了命未能先了性。專氣致柔神久留，往來真息自休休，綿綿迤邐歸元本，不汲靈泉長自流。三萬六千爲大功，陰陽節候在其中，蒸融關脉變筋骨，處處光明無不通。三彭走出陰尸宅，萬國來朝赤帝宮，借問真人何處來，從來元只住丹臺。昔年雲霧深遮蔽，今日相逢道眼開，此非一朝與一夕，是我本真不是術。歲寒堅確如金石，戰退陰魔因慧力，皆由恬淡復精專，便是華胥清净國。不爲奔名與逐利，絶却人情都没事，掀天聲價又如何，騎馬文章奚足貴，工巧琴詩與詞賦，多能背了修行路。恰如薄霧與輕烟，閑伴落花隨柳絮，縹渺幽閑天地間，到了不能成雨露。

牛頰先生贈馬處士歌

馬處士，馬處士，數年前，向盆浦，相逢正是三春時節，携手走紅塵，尋遍廬山洞穴。百花鬥艷香林泉，萬朵峰巒如黛潑，只聞禽鳥聲啾啾，不見鄽市鬧聒聒。檐酒兩葫蘆，遇箇溪邊歇，黄金鄽嫩精，紫玉採新蕨，旋敲石火烹，時折松花蘸。連飲七八鍾，不覺兩耳

熱，恍然慧性通希夷，石上狂歌叫快活。十步五步打一攧，攧倒便睡，睡覺都來一餉間，樵人却道已經數箇月。磐砣石上再開罇，濕透肺腸神爽悅，玉霄丹漢的有期，諂利沽名何足說。道却此言，與君相別。別君後，入閤皂，訪清虛，登紫閣，遊郁木，壺中真境自逍遥。塵世流光任催促，時人笑我謾落魄，晦迹韜光我自樂，衣掛綠蓑笠，編青篛，手中擎箇大鐵杓，覓錢沽酒混五濁，驀然走到麻姑山下，建昌軍裏，酒樓上見四箇漢子，人人衣衫破弊，箇箇仙骨有異，長嘯高吟，似醉非醉。我問箇捧劍者小童，言道鍾離處士、呂先生、劉海蟾、陳七子，四人喚我道，近前來，道我天骨奇偉真神仙，數十年搜尋賢士未得，如是便傳我金丹之祕。向我道杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物，物非常物，精非常精，天得之清，地得之寧，人得之靈，萬物得之生，但抱元守一，挫銳解紛，手持七星劍，迴天關而轉地軸，會陰陽而合乾坤，開坎離之門户，放龍虎之相吞，入戊己之變化，俟功成而丹成。此乃上天之靈寶，人中之殊珍，妙中之妙，尊中之尊，祕而慎之，行而在勤。馬處士，此箇法術是人有分，只爲士，馬處士，此箇法術是人有分，只爲識昧神昏，世欲沈墜，貴耳賤目，知者歇。此竹竿，堪愛惜，抽出水味甜如又能有幾箇？不是妄想存神，便是漱密，若人有病喫便安，能除饑渴難可津咽唾，不是導引勞形，便是閉息枯坐，不是咽納外風，便是休糧忍餓。或即外燒鉛汞，或即陰丹淫墮，或噇飯了胡言。更云持課論，甚佛注禪機，傳甚祖師達磨。形不鍊兮神不存，夢幻虛亂説虛空。自是罪人，却言因果，番語匹。千經萬論露真訣，若是水竿須口説，不因師指實難尋，時人若把即便折。一竿竹，一泉水，濟度修學人不死，有時顯露向人間，不見一人回心覓。説此井，不方深，近著之時盡没沈。不銷忙，非用力，自有些些微妙則，水滿之時即便抽，注入金瓶浸珠玉。不曾危，不曾失，只麽平平常日喫，年深日久自通靈，能變老容成少質。谷子竹竿似等閑，世人若把實然難，纔到井邊須失落，萬人難有一人全。一竿竹，一泉井，世人浮財難可並，財物煞人人不知，井水活人人不省。但是神仙露微旨，箇箇無不説此水，若人日夜鍊來餐，喫著留形終不死。

青城山後巖棲谷子靈泉井歌

谷子有一靈泉井，通徹崑崙山峰頂，中有水味號醍醐，濟度羣生活性命。其水四季長不絶，烏兔交加無暫歇。此井人人盡目睹，千千萬萬不解取，近著即便落其間，没溺之人不知數。谷子有一妙竹竿，覓得之時骨永堅，心中節節皆通透，取水之時力又全。不使桶，非用瓶，只向竿頭敢把行，自使往來無損折，終朝取水不曾歇。此竹竿，堪愛惜，抽出水味甜如密，若人有病喫便安，能除饑渴難可匹。千經萬論露真訣，若是水竿須口説，不因師指實難尋，時人若把即便折。一竿竹，一泉水，濟度修學人不死，有時顯露向人間，不見一人回心覓。説此井，不方深，近著之時盡没沈。不銷忙，非用力，自有些些微妙則，水滿之時即便抽，注入金瓶浸珠玉。不曾危，不曾失，只麽平平常日喫，年深日久自通靈，能變老容成少質。谷子竹竿似等閑，世人若把實然難，纔到井邊須失落，萬人難有一人全。一竿竹，一泉井，世人浮財難可並，財物煞人人不知，井水活人人不省。但是神仙露微旨，箇箇無不説此水，若人日夜鍊來餐，喫著留形終不死。

金虎白龍詩

張果述

鉛汞傳來百萬秋，幾人認得幾人修，
若教世上知靈藥，天上神仙似水流。
大道分明在目前，時人不會謾求鉛，
黃芽本是乾坤氣，神水根基與汞連。
妊女初生醉似泥，千朝暗室不東西，
虔心日夜勤調火，莫遺靈丹氣不齊。
天地初生日月高，狀如雞子狀如桃，
陰陽直氣知時節，直待三年始脫胞。
世人何處覓黃芽，此物鉛中是我家，
鉛汞共成真地氣，脫胞方始見靈砂。
滿世黃芽人不識，識得黃芽家不貧，
黃芽豈使世人識，縱識黃芽不得門。
二氣丹砂不足靈，真成真氣用黃輕，
鉛中有物丹中汞，人自迷津落路行。
合於天地合於玄，子母相並不敢言，
先汞後鉛真大道，莫教失伴鶴歸天。
此物從分二八傳，吉年吉月入爐安，
千朝火候知時節，莫遺牙成汞不乾。
汞在中宮牙在南，先須斟酌莫教參，
黃芽不是難求藥，人自無知口不緘。
滿市黃芽無不歸，世人輕宴治塵微，
公卿盡識真靈藥，至死貪婪鬥曉暉。
日月延人人自忙，分明真道不窮陽，
家家盡有鉛和汞，使得迷人入渺茫。
明明五運自推尋，汞在鉛中理最深，
鉛汞既知人世有，堅須窮道莫沉吟。
大道遺留一卷經，自然匹配作儀形，
天生鉛汞人間有，何得他州問藥名。
用鉛須得汞相和，二姓爲親女唱歌，
鍊到紫河車半地，白雲相伴鶴回過。
甲乙神驅造化圖，潛龍知是好鉛酥，
分明制出何難會，却道仙家謎語浮。
青龍白虎合爲胎，十月爐中滿始開，
此是黃芽親口訣，世人何處覓三才。
鉛汞居乾不在山，三關晝夜好追攀，
少年縱却疏狂性，漸覺尪羸作鬼顏。
道須心向北方窮，黃芽生長在鉛中，
丹砂妊女真靈藥，得伴相將去大蓬。
大道從來不負人，分明鉛汞棄如塵，
莫言世上無靈藥，二氣丹砂水火真。
此物天生人不知，陰陽真氣兌爲離，
坎宮五世求名姓，認得黃芽作聖基。

內丹秘訣

（張廣保點校）

048 洞元子内丹訣

經名：洞元子内丹訣。二卷，疑出於宋代。底本出處：《正統道藏》太玄部。

洞元子内丹訣序

上古道士得道者百萬，其人著書誘善者，萬一分矣！然者辭多指示，則弗露真源，文旨大綱，悉惑於衆。或使人考厥外典，用合玄元，比象既繁，闔闔莫履，非達道之士，無能曉諸。然聖道不書於簡册，而修鍊自有於塗程，或成之於十月，或就之於千日，少有差誤，終墜下鬼。故畫八卦者，必列乎象，辯吉凶者，必重其爻，日月往還，變在其中矣！爻象成乎内，則變化見乎外，生乎萬物，天地之大德也。聖人則之，必寶乎位也。寶位者，聖人之身，匪名位歟位存則仁者去之。仁者苟性，其能修鍊乎？知之修鍊，其匪聖人乎！烏兔奔馳，以成其明，寒暑交代，以成其歲，龍蟄而求化，蠖屈而求進，精想在神，終獲其用。寂然能守天下之事，殊塗而同歸也。故仁者安其身，默居以俟其用，崇乎德業，以達其身。近代迷謬之徒，纔達小乘，便云得道，惟求想脱，稱是神仙，殊不知想脱之塗，悉爲神亂，未若神仙，可謂明也已矣！矯佞之言弗出焉，可鍊神爲仙也。惟人有神，常能自見，雖目常睹，亦不自識，故聖人謂日用而不知也。設使有士，臨鑑自顧鑑中之像，其爲鬼乎！是以聖人謂人知其神而不知不神而神，此之謂也。夫以修鍊以神爲仙者，必先鍊厥形，厥形若全，神自全也。或曰：何謂形全則神全？對曰：謂有士瞽其一目，臨照自觀照中像，亦如之，未有瞽士臨照之中，像弗瞽也；全士臨照，中之像瞽焉！所以必先全形也。又問曰：神居於人身乎？曰：居之。何以對照而出也？答曰：對照弗出者，是人之盲，神出而不見也。且人身神，其如宅乎！神居人形，又若人之舍於室爾。苟出入無滯，關鍵牢密，亡差誤也。故室壞則人去，形敗則神逝，此之謂要道也。凡修鍊者必先寬仁厚德，多義足信，揚慈豐惠，惡貪遠害，嫉妬之行弗行焉，可謂直也已矣！見溺必拯，見焚必救，見困必扶，見幼必懷，見耆必安，見危必濟，見難必拔，臨刑必減，臨怒而息，臨事而思，臨民而惠，見惡如探湯，見善如不及，陰功久積，陽德自繁，無加嫉妬以自壞也，無恃淫慾以自伐也，精存則神固，精竭則神去，故聖人言，先精而後神，不知不神而神，此之謂也。夫以修鍊以神爲仙也，先神而後仙也。近代學徒，不知聖道，咸行戒潔戒行，專一林泉，糲食麤衣，不親房室，精無所漏，神亦自全，尚可延齡，以居濁世。及當數盡，積薪焚燒，所存無漏之精，盡爲戒珠之異，烈火不能爲燼，水流不能爲

溺，此徒尚可如斯，至士豈不達矣！故諸子謂精也者，施之於人則生人，存之於身則生身，此誠至理也。夫修道之士，鍊神爲仙，陰籍削名，鬼顧遐逝，雖塵數及盡，復能逭諸。是以老君曰：竊睹近代學道之士，纔看諸子之説，未明旨趣，便曰我命在我不在於天也。竊窮通，匪測淵深，則云洞達。或録房中之妙，或稱鉛汞之功，言御女三千，可冲霄漢，餌丹一粒，便可飛仙。未能了達玄元，惟務詐揚聖道，至使人廣求鉛汞，多蓄嬌嬈。畫八卦以爲爐，仍煩僻觸，當一深而取用，更役心神。以祕精之有功，御女之得事。或有問之則曰還精補腦，可得不老矣！又曰一陰一陽之謂道，一動一静交相養矣！此蓋愚輩，不達奥旨，妄引聖言，據證淫書，以迷下鬼。豈不聞昔人謂服藥百裹，不如獨卧，又曰鍊鉛汞者，即云大藥，御少女者，即日内丹。達士側聆，豈已歎息。或曰：上古神仙，所著經論修養之道，宴繁厥塗，或以玉津灌漱靈根，或以鼓咽納彼烝海，大數有八十一，小數有三十六，或運烝以入腦，即曰朝元，或斷穀以不食，則曰大道，或臨房而閉泄，或端坐而閉息。此能在烝，再度千年，復解其屍，骨唯色白，爲第四蜕也。復安大静，又歷千年，更解其屍，骨唯色黄，爲第五蜕也。又安大静，復歷千年，復解其屍，骨色赤，爲第三蜕也。又鍊其形，其骨色青，爲第二蜕也。復安大静，又歷千年，方蜕爲龍。既蜕爲龍，後安大静，又歷千年，荐解其屍，骨色玄，爲第一蜕也。復安大静，又歷千年，更解其軀，骨唯色青，爲第六蜕爲神龍，七蜕爲應龍。故世有五色龍骨者，此之謂也。其俗夫下士，皆曰龍蜕骨也，蓋不知之所蜕者，皆龍之蛇一蜕而爲黑龍，二蜕而爲青龍，三蜕而爲赤龍，四蜕爲白龍，五蜕爲黄龍，六蜕爲神龍，七蜕爲應龍。故人之千日，蛇之千年，蟬速蜕也。次安大静，復歷千年，又解其形，其骨色赤，爲第三蜕也。又鍊其烝，再度千年，復解其屍，骨唯色白，爲第四蜕也。復安大静，又歷千年，更解其屍，骨唯色黄，爲第五蜕也。又安大静，復滿千年，再解其形，是爲神龍。故人以之命決吉凶，人執之者，愚矣！運諸其象，差其爻者，凶故，吉凶悔吝生

也。故經謂執著之者，不明道德，此之謂矣！今之人纔及斷穀安定之門，自階神仙，感執著之，吁！誠實可哀哉！夫鍊炁不由八卦者，悉虛疲役耳。今備述神仙修養之叙，咸爲篇次，欲諸學者，不枉其志，即不必以《周易參同契》《太易至圖》而合之，理實煥然。細述厥旨，凡諸道士，審而味之矣！

洞元子内丹訣卷上

玄元篇第一

夫鍊丹之士，非鍊凡鉛汞也，所鍊者，真鉛真汞也。蓋聖人取象而比之，以式於衆。云執鉛投汞，火候以時，採諸花耳，人鑒悞也。北方正炁曰水，南方正炁曰火，水火二炁，採必有時，用必有日，苟採取失候，雖鍊百載，亦徒爲也。若使日月歸元，水火得濟，功成至速。故丹者，丹田之謂也，其奚有鉛汞能成乎？且上丹田曰泥丸，中丹田曰絳宫，下丹田曰炁海，亦曰鼎，取水火之炁，歸之於鼎，故曰爐。寡淫慾，榮泥丸者，故鍊上丹田也。多忠孝惻隱之心，負拯救扶危之道，履仁終日，猶恐不及，博施濟衆，嫉妬弗恃，抱元守一，精無搖蕩者，鍊中丹也。納水火之炁，歸爐鼎之中，弗蕩厥精，終固其根者，鍊下丹田也。三丹若就，焉能死！及夫天地之形久長者也。寒暑往來，日月迭運，大嶽有雲，巨海有潮，斯皆炁候往還也，人亦如之。故以眼目比之爲日月，腸胃比之爲江海，肝比東方木，心比南方火，肺比西方金，腎比北方水，脾比中央土，炁候出没比之爲潮，血脉通流比之爲河，下元精室比之爲海。故聖人順天地造化，取象而修之，乃長生飛仙也。多見愚輩，悞役心神，迷執己見，寢食或忘，區區終日，莫見成功。凡陰陽之炁，採必有時，採若有差，丹莫得就。夫五月一陰生，陽衰而陰盛也，陰陽之炁，生必有日，採必有月也，日有時也。十一月爲之冬至日，一陽生也，他皆倣此也。陽皆得以用之，陰得以休之，故人採炁者多以半夜子時，爲候，斯亦然之候冬至也，小用之候半夜也。大用之候冬至也，此失之毫釐，差之千里也。

訣曰

凡鉛凡汞非水火，真水真火唯一箇，化爲龍虎鎮相隨。龍若行時虎不坐，但於至日勤驅逐，半夜子時令相續。炁爲龍兮津爲虎，相將直入玄宫

去，審其時候若獲之，是人皆適雲霄路。

坎宮篇第二

坎者，北方也，爲陰爲月，爲虎爲水，爲炁。其卦得☵，兩陰而一陽也，陰中陽生也。水能育萬物，炁能生萬物。混沌之分，其炁象同水，然後生陽，陽處殼中，卵之象也，亦坎卦二陰而一陽，陰包乎陽也，陰極陽生之謂。故能生其陽，陽生而合陰，則分爲天地，天地生萬物，道之源耳。天地長久，始於水也，故鍊炁者，守乎坎，亡坎者，亡母也。萬物無母而不育，故必守母，然後成耳。居蒙昧之中，理者，其坎之謂歟！是杳冥之中養精明，恍惚之中得物者，成其精，獲其物，得無故乎？君子處身於罹亂之際，必全其志，養氣於杳冥之間，必保其道。志全則無不立，道保則無不就。《易》曰：有孚維心享。用而行者，不升於天，天則險也。至於玄牝之門，復歸於海，出於玄牝，則亡也。故《易》曰行有尚用者，二陰俱往朝於谷神，歷諸經脉及諸齶峰，是以易象坎，重陰也，炁上而無差，津注而不亂，採必以日，用必以時，精不蕩，炁不錯，巡歷塗轍，同歸於一。故《易》曰：水流而不盈，行險而不失，其信夫！修炁者常習坎宮，運行有度，晝夜匪失，於千日功畢其數，故《易》曰：君子以常德行，習教事。又曰：三歲不得凶，千日不就，終凶也。炁海曰鼎，亦日器，兩陰並薦，下歸鼎津爲玉華，鼎曰靈根，氣行之塗，亦曰衡廬。玉華之味，其甘若蜜，既歸於鼎，始成厥道。故《易》曰：六四罇酒簋貳，用缶納約是也。類象。

彖曰

坎宮之象，混沌也，杳冥也，恍惚也，相生也，陰陽也，子母也，運而心亨者，有信也，流而不盈，險而不失，有誠者也。匪常德行習，教事不周，千日凶者也。本宮之液，鍊之日久，玉華迅激，津者也。六四罇酒，二陰之液者也，納之用缶，鼎器也。君子履是有或。過莫大焉！

訣曰

氣之爲龍津作虎，水有骨兮火有土，時人不會一陰陽，不知本生一子母。子迎母，母隨子，罇酒嘉味甘如醴，扶入河車般載歸，白頭相守無能死。玄牝之門密關鎖，逍遥只向瓊臺坐，沐身除却有神泉，饌食自能發元火。千日功成生子孫，故云我命即在我。

离宮篇第三

離宮，南方之位也，王德在火，麗也，發也。太陽之炁既剛且猛，故其卦得☲，離之象柔其中，而剛其外也。以柔悦剛，以剛禦柔，和而順也。陽極則陰生，陰極則陽生，故坎中剛，离中柔，和而順也。日中烏，月中兔，重明之盛，匪獲陰德，弗能久也。重陰之盛，匪得陽，不能永也。夫修炁之事，匪獨運坎宮而得成坎也，匪獨運离宮而得成离也，若當獨運，陰陽不睦，必致差錯，難得其成功也，若掘地而求日月也。坎有陽，离有陰，互相運之，以成厥象，故《易》曰：畜牝牛，吉。牛者，

丑也，丑者，陰也。丑，北方末位也，與坎爲鄰，离火炎盛，必坎水以濟之，不濟則凶也，故曰畜牝牛，吉。納而歸鼎，同流衡廬，體炁光華，顔若冰玉，故《易》曰：大人以繼明，照於四方。納离之炁，以坎成之，生自于心，心爲帝君。審宜行履無失厥度，失度則凶，故《易》曰：突如，其來如焚如棄。如死如注曰；逼近至尊，心之謂也。類象。

彖曰

以柔悦剛，以剛禦柔，陰陽之道，和者也。運坎成离，運离成坎，陰陽之炁，動静交相養者也。畜牝牛，取柔制剛者也，大人以繼明，照於四方，納离炁之盛，炳焕人色，四體悦澤，無諸疾疹者也。突如，其來如，焚如死，如棄如。陰陽炁順，以明兼暗，以昏待曉，道成於被，歲形斯棄者也。道者，習是，无妄必至也。

訣曰

一虎功能御兩龍，相將出入在玄宫，玄宫臺殿天河闊，中含皎皎一輪月。月中有兔深顛蹶，勾引陽烏半夜發，自求金體欲鼎烹，不是鋒鋩誰敢煞。坎宫女子年方少，長著玄衣誇窈窕，雙雙終夜理雲鬟，不見良人終不笑。賴得离家兩箇郎，三才必備貌堂堂，來卜婚姻始稱心，合巹同柸設玉漿。玉漿飲絶安穩睡，玄黄炁作花花被，玉堂金殿結成心，誓卜合歡千萬歲。千萬歲後更重誓，這迴直看終天地，既被學人合相娱，教人嫁與嬰兒去。嬰兒陽炁未能全，教妾子孫生何處。

既濟篇第四

既濟者，皆濟也，大小皆濟，故曰既，又曰敗而能立，漏而不溺。故其卦得䷾，既濟之象，陰陽耦也。耦以不蕩，故曰濟，一陰一陽謂之道，既濟之象是也。夫修炁者，必以子後先納离，离六備，後納坎，坎六足。离先而居下，坎後而居上，故上下水火，以得乎濟，濟无不濟也。初九盛陽，歸之於鼎，故《易》謂濡其尾也。坎宫勾女，始离本位，朝於鼎，失家而爲旅。初九离界，得之少陰少陽，始在厥耦，意未稠密，故易謂喪其茀也。七日得久，以和也，抽坎宫之炁，歸於下丹田，與離爲匹，行之三年，厥功自至，故《易》謂伐鬼方，三年克之也。陽敗之士，老以奉道，知坎离之謂用，鍊以弗闕，守時不失，亦可補益正炁。久久能行，自致神仙，故《易》謂繻有衣袽終日戒。《易》曰：袽所以塞舟漏也。類象。

彖曰

先离後坎，水火也，水火之象，得濟者，陰陽之耦也。水火投鼎，故濡其尾也，坎女别立，离男獲之，非聚以合，獲於中道，故喪其茀也。七日得者，久自睦也，伐鬼方三年，鬼方陰也。坎宫之炁，抽運千日，然後成功，故克之也。修道之士，縱老而此鍊炁弗怠，則精神自補，故袽所以塞舟漏也。

訣曰

黄离男子藝奇絶，萬里抛家朝金闕，才入金門日未多，巍巍獨秉丈夫節。无何北方有佳人，顔如桃李體如銀，獨駕河車离玉户，來朝元府自求親。親姻得合天地會，日月運行常進

退，半夜相期向子時，是致陰陽成既濟。

未濟篇第五

陰始陽末，故曰未濟，未濟終濟也，以陰陽之順，故終濟爾。其卦得䷿，陰陽之順，上火下水，而能自濟。夫修炁者，復於午前陰炁未生，抽而納之，互成厥體，先坎而後离也。故六備离六。次夫一陰始納歸諸太倉，陰炁始微，故曰未濟，大易謂，小狐既濟，濡其尾。是也。离之一陽，次投於鼎陰，僞斯獲，故曰終濟，而以剛健拯乎柔弱。大易謂，曳其輪，貞吉是也。以剛禦柔，以陰制陽，君子之道和於小人。大易謂君子之光有孚是也。未濟之拯而得，必濟。君子獲禄，固於家也；道士獲祉，固於身也。大易謂上九有孚於飲酒是也。類象。

彖曰

小狐汔濟者，狐爲陰物，力小且微，欲濟則必先濡矣！陰物者，坎之謂也，陰爲陽得，坎正其中，剛柔和悦，故曳輪也。君子之道，先卑而後尊，無咎而後貞。處未濟之時，故弱於民，及終濟之後，必上於民，故君子之光，有孚也。終濟之下，固身知命，獲天之禄，故有孚於飲酒也。一陰一陽，剛柔之位，無忒乃順天之道，以行其炁，故終濟。

訣曰

玄宫門户深關鎖，二八佳人矜嫋娜，長怨良媒不到門，支頤獨守粧樓坐。不教父母知端的，潜出閨門衒顔色，信步尋房到太陽，直入龍宫無氣力。便得陽郎駕火輪，非時結佩旋成親，一陰一陽遞相制，長生之道必終濟。

未濟既濟篇第六

未濟先陽而後陰也，既濟先水而後火也。卦象在前，先天而後地者，陰陽之順也；先月而後日者，子母之道也。故合同，一是生萬物。凡修炁者，必於厥時，既得其時用，先四离而後四坎，再四离以合之，互成一十二象。又復以時先四坎後四离，再四坎，以合之十二卦，功畢於此。

訣曰

太陽始生月始運，太陽未減月須進，時人剛道月生遲，一夕周天十二迴。子若行時吾亦去，吾若前時子弗住，與子相隨千萬秋，得地得時須擬聚。不得地勿妄爲，不得時勿妄施，審宜深須固護，勿使常人知我是仙兮，汝是屍。

乾宫篇第七

天地始育於陰陽之炁也，故先坎離而後乾坤；日月運行天地之内，以近言焉，則先乾坤而後水火也。陽德之盛，行而無倦，始則氤氲，終則有睹。自剛弗息，自礪無退，健以能行，剛以弗由。聚之則同於毫芥，展之則彌綸萬物。可尊而不可親，示其崇也，可望而不可測，示其神也。終日無怠，弗失其幾者，唯乾之謂乎！其卦得䷀。凡修炁之士，久而行之，止於乾者，道德固也。天地能變，化生萬物，因天地而滋之變化，亦如之。必以時，單引而納之，納之者，謂之青龍，一陽始往，厥力在微，未能變化，施張其位，君子固窮

以俟乎盛。《易》曰：初九潛龍勿用。勿用者，未用也。再引而申，來諸勝地，陽德相契，勃然以盛，赫然以作，煥然以來，炳然以居。德能普濟以處中位，位於中契，上下在天，故《易》曰：九二見龍在田。引而荐申，厥象以成。處上之極，不履重剛，未可以安。君子以寡思慮，誡慾樂，修道德爲城池，斷仁義爲干櫓，慎言語而密樞機，體杳冥而視有，得終時無怠，以行其道。故《易》曰：九三，君子終日乾乾，夕惕若厲，無咎。乾本無名，引而行之，則而象之，强而行之，萬而始之，故得名也。一炁演暢，玉華湧流，貫注靈源，各司其位，功畢千日，視能變化。故《易》曰：雲行雨施，品物流形，大明終始，時乘六龍以御天。乾道變化，各正性命，君子以納其象。靈芝未萌，根方在植，再而申之，陽德見盛。一爻相契，事無不乂，故獲其利而利於身也。既利於身，固以必守，無却逸志。故《易》曰：元者善之長，亨者嘉之會，利者義之和，貞者事之幹。是以元亨利貞之道備矣！類象。

象曰

潛龍勿用，君子之道始微。光者，見龍在田，青龍出隱，將德其用，以朝於鼎也。終日乾乾，夕惕無咎，道之始著，戒之在慾。至而行者也，雲行雨施，津炁同往者，大明終始，千日之功。

訣曰

君子之道始若明，勿爲勿用不勤行，一龍若再歸元鼎，炳然通議達神明。火就燥兮雲從龍，響應聲兮虎引風，存得谷神若不死，不放青龍馳外地。驅唱將來人太陽，任從變化力施霜堅冰至之類是也。黃鍾之炁，總而集之，能悅四體。四體既睦，其道也嘉，故《象》謂地道也光，六三含章。又曰黃裳元吉。先天而後地，納諸鼎器，二炁既交，精炁渾溢，陰極而陽制，故《象》曰：龍戰于野，其血玄黃。類象。

象曰

順承天休，陰德陽也，履霜堅冰，自微而著者也。六三含章，土德之厚之。御伏既定，龍虎自安，而能守厥位自固。故天地德合，日月配，四時序理，鬼神吉凶而偶者，道機之大也。夫坤之道能順爾，柔順自守，萬物以生，見龍在田，青龍出隱，將德其用，以朝貞利自保，萬物以成。其卦得☷，坤者順也，柔順之道，保以成體，然後利貞。夫鍊炁者，必以時取之，按而餌之，使天地之道，寒暑弗愆。寒暑弗愆則百事乂順，天之道和而合之，然後保大保久，故象謂順承，天休德合，無疆之類也。始以微陰用事，次以成陰見理，自潛及著，德合太真，君子用之，吉無不利。故《象》謂君子德厚載物，初九履霜堅冰至之類是也。黃鍾之炁，總而集之，能悅四體。四體既睦，其道也嘉，故《象》謂地道也光，六三含章。又曰黃裳元吉。先天而後地，納諸鼎器，二炁既交，精炁渾溢，陰極而陽制，故《象》曰：龍戰于野，其血玄黃。類象。

象曰

順承天休，陰德陽也，履霜堅冰，自微而著者也。六三含章，土德之厚者也。玄黃之血，天地之精炁者也。故《易》謂玄黃者，天地之雜，天玄而地

坤宮篇第八

天地之道，莫大於陰陽，陰極以蕩，必陽以御之；陽盛於剛，必陰以伏之。御伏既定，龍虎自安，而能守厥位

黃，厥道昭矣！

訣曰

黃婆有女顏如金，未見良媒不稱心，守貞有志同冰玉，張三李四莫相侵。天王有子年方盛，先在中宮施德政，因循獨步出他門，便解金環爲永定。永定必期功千日，門户光華家道出，子孫生得勝爺孃，才離胞胎便巾櫛。

兑艮二宫篇第九

☱兑者，悦也，剛中柔外，順天以應。人三日哉！生魄，陽王而陰微，故行炁者，必以時抽青龍於离宫，納數惟九，增陰炁之不足。陰微厥位，命陽以補之，其卦得兑，止於月圓，必住其補，十六日陰盛，陽補之若過，陰陽失道。大不足，行炁者必以時抽白虎於坎宫，納數在七，以補陽炁，陰盛而陽劣，故其卦得艮，☶艮者，止也。止必以時，時行則行，時止則止。君子之道，盈虚消息備矣！艮其爲山，兑其爲澤，山澤之象，於此明矣！先兑而後艮，故其卦得☲，損之爲義大矣哉！行炁之道，止於此者，功將畢焉！損上而益下，滅存而生之也。凡納氣者，每月前後各三日，住行其炁，謂之滅没，以應天時也，斯謂至道。

訣曰

陽炁微而運青龍，一九初生自有功，陽炁王時增白虎，三四之功爰有度。陰陽衰，有常規，聖人知者自補之，補之至道復如何，前三後三須要忌，修持若不順天時，亦與凡夫無別異。安排次第須依位，若失分毫差大事。不知位，莫妄誇，千萬行之徒破家。

變象篇第十

六爻動發，八卦是生，八卦震盪，吉凶繇是著矣！君子觀炁象，審變化，其能脱乎！故先火而後水者，得乎既濟；先水而後火者，得乎未濟；先離而後乾者，得乎天火☲。天火之象，《易》曰同人，君子能通天下之志也。先玄武而後白虎者得乎地水☵，地水之象，《易》曰師貞。達師貞者，承天之寵也。反而視之，其象各異。行坎離，畢於九月，續坎離亦如之。夾坎離如之，乘龍虎於三月，然後易矣！

洞元子内丹訣卷上

洞元子内丹訣卷下

水火篇第十一

龍虎成象功畢，九十日盡，即安神定意，寂守空室，瞪目固躬，驅逐水火，意散而止。

訣曰

金烏飛入月宮來，陽焰炎炎意不回，如奔兔入离宮去，秋水一輪流不瀑，換頭改面人不知。施張造化逡巡時，男子化爲真女子，女兒變作丈夫兒，就中此事多顛倒，陰陽變換却爲道。坎家女子便衣黄，離舍兒郎翻著皂，男子燒鍊得黄金，舉動分明自稱心。女兒心頭凉便喜，不摇扇坐絳紗陰，誰爲離宮無變作，陽爻發動投珠閣。體象分明立是乾，誰人敢道陰陽錯，孰謂離宮純貯水，水性圓流無定止。近陽則熱近水寒，柔順性情難可比，從此天地生黄芽，黄芽自發黄金葩。若能收拾永爲業，但知滿滿載河車，河車還得歸君處，任是飢年不困度。只由自己生子孫，莫認他人爲父母。

焚魔篇第十二

魔者，五穀之聚毒也，每五日一度，自坎宮起，止於離，熾然四出，焰諸五毒。

訣曰

四時節候常須避，自有火居深海底，陽焰炎炎透水明，不運無能成大事。倏然突出玄泉去，龍若行時虎避路，奔馳直入太陽宮，炎漢當時火得聚。會合離兵舉戈戟，丹田縱牛千萬隻，魔王束手自歸降，片時焚盡三尸域。何人獨守其中坐，密把鬼關牢閉鎖，直教焚著天地涯，萬物無由能盜我。萬物盜人人數至，他人將侵己田地，慎須守護莫教耕，耕破無因作活計。審須探候莫差錯，三朝五日先計度，的的若還待奪來，便教發火爇成灰。三焚若是終不去，自家别覓飛騰路。

交遘篇第十三

交遘者，相遇也，謂真龍真虎以時相遇，故曰遘。凡龍虎交遘日，必與元火日相避，亦與天地節候日違之。

訣曰

青龍久居南岳裏，白虎翻藏北海底，天符若不下天催，只倚嵌崆石壁睡。帝君有命垂丹招，抖擻鱗鬐離古道，裂破陰雲放電光，全角低昂日争耀。順天左轉投暘谷，明霞鎖斷黄金屋，叱他白虎出玄宮，微微一笑生清風。清風當右旋，直入火城裏，城中事不煩，且要浄安止。如是使三回，行時弗急催，龍虎若能役，已是神仙才。

元火篇第十四

火非離火也，坎户有之，腎爲一體之宗，人敗之則滅其身，故曰元。坎内陽而外陰，故曰元火。是以聖人積其火，而温其室，使萬神咸安其居，室不煥則萬神得而去之也。其能任而運者，即畢矣！

訣曰

四時首有王相日，子後先排離坎畢，開却南方大火城，城中有泉甘如蜜。一盃澄徹深无底，養得金烏不老

死，何人特爲決沙堤，教放通流舟可楫濟。崩奔一注朝元首，驚他玉兔狼忙起，避却罟礙直出臍，倒入陰關過九里。逢著泥丸猶不住，直見蒼華方回去，烘然遍滿天地間，諱得群魔走无處。俄然一衆秋毫中，一一依資歸絳宮，蟾蜍飛入明月去，金烏却上白日中。

沐浴篇第十五

修鍊之士，必潔其身。潔其身者，无尚於沐浴，沐浴者，非塵世香水之謂歟！神仙之侶，必非水而焉能淨諸！故非水之水，是真水也。真水之源，其派甚微，決而用之，歷劫莫盡，貯之秋毫不能盈，包天地不能備，故用之者非聖賢，必溺諸！

訣曰

金烏飛翥未乃午，安排坎卦須依叙，然後決乎北海泉，直使玉蟾乾處住。波濤洶湧注南蠻，陷却千山與萬山，冷瀉秋天月一輪，攻人肌骨森森寒。衝動南方丙丁火，不敢依城安穩坐，駕得金輪奔月宮，來結蟾蜍權且過。逡巡駭浪出秋毫，渺瀰無際漲波濤，青龍自鎮元陽海，孰敢持竿釣巨鼇。真人自向其中浴，紺髮童顏眉更緑，爲是平生好潔身，盡日浮沉都不足。離宮渾是水，坎室却純陽，造化一通，有時親附谷神來，出入天地玄門中，初時一步至兩步，十步百步旋如風，一里二里不行到，百里千里去無蹤。出時門户關鍵了，重重卦記無草，盜賊興心欲劫時，千里之中須便到。世間道士無輕忽，莫將己物爲他物，宮宅如能修補全，自在其中入或出。

母子篇第十六

子非母弗育，母非子弗守，育不以道失其母，守不以寂失其子。苟子母聚而不散，道爲至矣！

訣曰

三魂與七魄，盡在人身中，唯神與其意，二要互相通。保之弗使散，大道之始終，子母若團圓，蛇焉不作龍。

抱元守一篇第十七

自古聖賢得道者，皆自此而出，得其道未盡者，咸想脱之謂也。即今之釋子，安禪入定坐化者，皆明道得其至要者，謂之陰脱，即今之道士尸解之類也。修此祕道，成有關鍵，其訣在口。

訣曰

抱元不遷要道全，抱元得遷定可仙，守一不失萬事畢，我命在我不在天。丹田有物炎如火，淡然滋味甘如蜜，但能冥守不參差，一日精妍勝一日。時遷彼位來絳宮，往來車馬自相通，有時親附谷神來，出入天地玄門中，初時一步至兩步，十步百步旋如風，一里二里不行到，百里千里去無蹤。出時門户關鍵了，重重卦記無草，盜賊興心欲劫時，千里之中須便到。世間道士無輕忽，莫將己物爲他物，宮宅如能修補全，自在其中入或出。

逭數篇第十八

人晚悟道修鍊者，修鍊未成，曆數未至，必無能免乎死而飛仙矣！苟知其意，二要互相通。保之弗使散，大道之始終，子母若團圓，蛇焉不作龍。修長生冲霄之道。

訣曰

世人壽命有長短，大數看看朝夕滿，神光若去閉玄門，户黑，發火三焚焚不轉。然知數至必須逃，静定玄關至在牢，目前多見神仙侶，或曳朱巾佩絳綃，手持太上玄元勅，謙辭苦苦來相

邀，更説冲天諸種事，共子身同上九霄。或有此言終勿聽，或欲同行慎勿争，但知閉在朱門首，穩向玄宫安大静。遊神千里隔關山，侍伊去後來相看，遊神去後有神呪，呪自仙師付金口。

神光篇第十九

近代道士採諸俗之説，後神光者，必手剡乎目眥，自見焉！斯咸非也。夫道出自然，何必力求，力求得者，不名道德也。但於五更鷄鳴已前，面東正坐，瞑目息慮於無明處，伺之片時，其神光自至。運日月之象，或類燈燭之光，上下旋迴，没而復出，候之久久，瞑目則至。或伺之三日，不至者，人數至焉！宜急逭也。

訣曰

但知瞑目居玄室，半夜子時多便出，或如電影突然來，似逐流波浮又没，或如日月耀熒煌。或若靈珠炫五光，炳然萬物皆可睹，半白半紅填洞房，或若不來人數至，急鎖門庭且迴避。遠去名山舊隱藏，莫逐張三並李四，菱花切在頻頻照，認取神仙須縷細。左旋右轉往來熟，便見喬林蟬自蜕，斯言不盡世人迷，盡言還恐泄天機。莫言修鍊無門户，自是神仙有路岐。

總要篇第二十

修卦庶爻，風雨不行，風雨過而後作坎離二卦，晦日弗卜卦，終一十二爻，布三十六是也。坎離九月續水火，又有九月兼坎離，成既濟未濟，又九月正乾坤，三月道若，就居玄室，百日而成。總而計之，千日備矣！夫色敗之士，亦千日不可以補之，必久久行之，以填陽關。坎一陽而二陰也，火生於水，其道自然。人嗜慾者，竭乎一陽，一陽力盡矣，人至於死。故必命元和之炁以補焉！補之備，人生矣！且天高地卑，陰陽之道列矣！一動一静，剛柔之位見矣！得類而合，得黨而群，本群而分，吉凶之義彰矣！天列乎象，日月星辰也，坤設乎形，山澤草木也。六爻互變，陰陽相交，風雨以潤，雷電以震，秋往春來，寒藏暑格，上下交通，日盈月昃。龍翥雲逐，虎動風生，龍虎之道，可親而不可遠，可伏而不可使。勃勃則害人，親則可久，既久則大，既大則久，賢人之德，業備矣！夫聖人設易象，知存亡，是爲下也。易者變也，道至而後變，故曰易象者，像也，像者，想也，想而睹之，通於神明，神明者，長生之道備矣！故曰象。是故君子知進知退，知柔知剛，俾夜作晝，變陰爲陽，亂居而静，安居而忙，耽而味之，樂而玩之。動則觀其神光，静則觀其魂魄，不遠千里，逭其數也，弗踰千日，成其功也。故天必祐之，吉無不利爾，故謂彌綸天地之道。仰以觀乎天文，俯以察乎地理，是以知幽明之故。原始反終，故知死生之説是也。遊魂爲神，元炁爲物，神物須備，物無所漏，漏則囊墮。弗知者遊魂變怪，怪言鬼爾，鬼神之狀，以明失得。失而爲鬼，得而爲神，隨日月之精運，合龍虎之情，範天地之周備，通晝夜之幽顯。神無方而從方來，故有方也；易無體而生乎體，故有體也。一動一静，陰陽之道，孰可測

矣！生者是死，死者是生，陰陽變化，繼之者昌。聖賢之道，民日用而不知，故聖人者，資道以見之，所以謂之仁。智者明文以見之，所以謂之智。藏其物以待諸仁，君子盛德著矣！故《易》謂日新之爲盛德，生生之謂易是也。居其室而知其數，以其光而察其候，上效其乾，下法於坤，乾坤之道，故能造化。《易》謂極數知來之謂占，變通之謂事，陰陽不測之謂神是也。動静有常時，得失有常道，得彼而失此，得此而失彼。一晝一夜，一寒一暑，夜幽，或反之；寒暑往來，或差之。故曰占，故曰象，故曰易，善窮者故曰洞，善了者故曰玄。

廣玄篇第二十一

廣玄者，所以廣洞玄之義也。天地無形，而生有形，男女無象，育有象也。資於無象故有形，資於有象，故名所以立，故强爲，是謂天地，是謂男女，是謂生死。生者，自無而得有；死者，自有而得無。自無而得者道也，自有而失者愚也。愚不以道得。知有之爲有，是有也；知無之爲無，不知無之爲有也。故男之生也，一陽肇降，四炁爰鍾，凝結其形，是生九竅，備而既育，陽炁淳實，故其象得乾。

☰乾者健也，純陽之炁。凡人始生，元炁未散，固關未開，貪愛未生，淫慾未作，飲乎血，守乎一，六爻不盪，故純其神爾！至於十歲，口爽滋味，心有好惡，觸之則嗔怒，玩之則戲樂，應變以可教，隨見以可立。文武之道，繫之於心，工賈之利，推而得之旨，故初九盪而成陰，其卦得遘。

☴遘者，遇也，一陽初敗，勢始歸陰，陰，北方之首也，其位曰亥。亥之始生，力未壯也，故《易》贏豕遇强猳，强猳五陽也，贏豕一陰也，言人止此一陰始生，淫慾之道將萌，其進衆猳，所遇將蕩其身，而遇乎害也。至於弱冠，冠裳所被，禮樂所拘，婚媾所役，嫉妬所蠱，志有於室，故其卦得遁。

☶天下有山，遁，遁者，退也，謂二陽俱遁，將缺其健，陰炁方長，陽未全滅，故《易》謂君，子以遠小人是也。小人者女子，君子知道，能固其身。慾能喪其身，在陰方盛，必戒慾樂，以補乎遁，陽其志爾。至於三十，壯於血炁，家室之作成矣！子孫之後繼矣！

☷乾者健也，則宦利所行，不能息也，報施忠於國，則剛斷之勇，不能戢也。貪利怨在讎，則剛斷之勇，不能戢也。貪利於家，欲千古之不能耗，毒爵於身，欲九遷之貴不尚。不知淫慾爲伐命之斧，滋味爲腐腸之藥，故三陽見缺，其卦得否。

☰天地否，否非健也，剛已去半，柔居其盛，故人之壯室，色雖其茂，炁雖其猛，苟順而弗載其慾，則剛健之德日消矣！外强而内弱，是以《易》謂外君子而内小人。人止於此，弗能修鍊，日有耗減，故《易》謂大往而小來，小人道長，君子道消者，是矣！以君子之不然，知大之往，小之來，必節飲食，慎淫慾，固根蒂，抱乎元，守乎一，以消乎陰也。故《易》謂君，子以儉德避難此之謂也。至於四十，子孫盛立，淫慾道過，齒髮將暮，則缺乎四陽，其卦得觀。

☴風行地上曰觀，九五爲君，君

則人之心焉！人以四十，淫慾未足，故能悔，悔身之有敗，是以心觀形，則慎房室，誡貪慾，用補元和之炁。君子止于是，則修之，小人反是毀之，四十而不慎，然後見棄。故《易》謂六三觀我生之進退，其道明矣！至于是，以勤于修養，以陽補陰，尚能不失，故《易》謂九五觀我生，君子無咎也。至於五十弗奉厥道，陽德衰亂，陰鬼日盛，則缺乎九五，其卦得剥。

䷖山下有地曰剥，剥者，落也，其如草木之落歸乎秋也。初六剥足，自微剥也，足，人之所履，人非足無能適，故易謂剥床足矣！床，人之所安；剥之則不利。所安者，人之身爾，人之有形，其猶止之有床。床之壞則無能憩形，形枯則無能宅神，神苟去，形必喪也。剥之義大矣哉，剛變乎柔，陽變乎陰，貞變乎凶。陰炁斯盛，小人道長，故《易》謂不利有攸往。至此弗悟，得道，垣見頹矣！室見壞矣！人見亡矣！陰盛而陽喪，魄笑而魂悲，順以行之，亢龍有缺，其卦得坤。

䷁坤者，順也，其名地，其形土，其性柔，其事隆。夫人至於六十，不能修鍊，純陰備作，則肝道衰，肺道枯，心道憒，脾道敗，膽道弱，腎道竭。六事既備，至於死而爲鬼，故曰鬼之言歸也。魂歸於天，魄歸於地，故順乾曰生，順坤曰死，生死之道見矣！知而鍊者，反坤道焉！是以《易》謂乾坤爲易之門户。易乃聖人變化生死之書也。

中，本見矣！本者天地之心焉！凡人六十而知其道，猶修鍊乎！其能鍊陽銷陰，補其初九，則其卦得復。

䷗雷在地中曰復，剛動而陽反其本，故《易》謂復其見天地之心乎！又曰先王以至日閉關，商旅不行，《易》曰湛寂，然而大静，先王則天地而行者也。至强不息，日進其道，消乎六十，弗補其以修身也。勤而不倦，以朝夕繫安其大静，補其六二，成乎正陽，則其卦得臨。

䷒澤上見地曰臨，陽炁復盛，陰炁雖茂，日見消也。故君子道長，小人道消，勤而弗怠，至於陰月無失其理，剛炁侵而日蔓，則無。咎稱復乾卦，其事泰矣！故《易》曰至于八月，凶八月之衆陰也，不鍊陽而銷之終凶也。臨之爲義，大矣哉！復厥天數，故易曰：剛中而應，大亨以正之道也。人能知咎承剛，以修復乎三陽，其卦得泰。

䷊地天曰泰，君子以積德累行，鍊陽消陰，日萌其進，弗怠。其九竅通利，四體盈實，起居和節，萬神通泰，陰炁日微，陽炁日大，内剛健而正行，外柔而和，從往則咸利，故《易》曰：天地交而萬物泰，君子道長，小人道消。斯之謂也。至日運乎坎離，用亦以時，無失厥度，閫其所睹，默然自守，安乎大静，以從四，則其卦得之大壯。

䷡雷在天上曰大壯，壯順天之道，震發萬物，迅雷之用，莫不蠢然。君子以觀乾之道，盡乾之功，而行矣！執乎大静，群魔不作，姤事不興，以心觀炁，庶想悉斷。垢則沐以真水，疾則

炙以元火，餘陰一日爲陽所燼，小人道喪於斯矣！剛正内作，發之於外，外雖柔順，其何以制乎盛陽者焉！然三尸欲叛，七魄待離，必畏乎剛健，而無能矜其妬也。以陽德大王，故曰大壯。是以《易》曰，正大而天地之情可見矣！修之弗已，變乎九五，則其卦得夬。

䷪澤上於天曰夬，君子以修身慎行，夙夜罔懈，省刑獄，恤狐寡，救沉溺，扶顛危，息嫉妬，遊神運炁，抱元守一，鍊乎太陽，以消陰炁。小人道消，則得乎夬，夬者，決也，至此有決於解脱之道也。凡君子之生，基於卯角，則曰全陽；止於十歲，缺，其初九，則卦得姤；卯之年未知修鍊，至於弱冠，其卦得遁，二十而能修鍊。養攝其初九，其卦得同人。

䷌天與火同人，至於三十，能全其真道，復其初九，則其卦得無妄。

䷘天下雷行無妄，至于四十，能省其咎，守其一，寂無所求，復其初九，則其卦得益。

䷩風雷曰益，至子五十，修其至道，補于初九，則其卦得頤。

䷳山雷曰頤，二十而補炁，至于九二，則其卦得履。

䷉上天下澤曰履，至于四十，復其九二，則其卦得中孚。

䷼澤上有風曰中孚，四十而不倦，能行其炁，以鍊乎陰，補乎三陽，則其卦得小畜。

䷈風行天上曰小畜，至於五十，能知其道，精行無怠，補其陽炁，至於九二，則其卦得損。

䷨山下有澤曰損，陽炁上消其陰，故《易》謂損上而益下是也。五十知損之道，能損其六三，變乎九三，則其卦得大畜。

䷡天在山下曰大畜，六十而無惑，至行其道，上損下壯其炁，鍊其六四，成乎純陽，則其卦得大有。

䷍火在天上曰大有，凡納乾坤坎離四象，抽運失度，則八卦盪而更矣！是成六十四也。聖人演易，變化之道備矣！陽盛而陰伏，則神仙可見矣！陰盛而陽伏，則魂魄可離，魂魄離而人夭，神仙見而屍解，其道至矣！不遠千里，自顧而笑，是以君子觀上天之道，執而行之，蕩五味而修乎身，蘊五常而潔其行，爲賊盜人生也，聖人反盜矣！天地至大，日月至明，晝夜以革，尊卑位定，鬼關是閉，意馬弗馳，在乎手也。關鍵既密，靜定既固，出入往來，得乎自在萬變，化之在乎身也。天之大者人也，人之大者機也，順天以行其炁，從時之義，以伏其機，機無泄，元陽固實，鍊陰至陽，乾道彌著，立乾之位，坤基方見定矣！

陽盛陰消，陰炁解散，故天起煞心，龍蛇潰矣！君子以下三尸，束群魔，逐青龍，走白虎，顛之倒之，日就月將，離純陰而坎純陽，故天地反矣！乾坤位定，人事固久，外邪不入，内陽則盛，守一不失，抱元得志，俟乎蟬蜕，漏形遺矣！故天人道合，基棄而神出也。天地生人，長短有定，巧拙之性，任運自可遊神，移神，故可藏可伏也。耳聽

目視，鼻香口味，心勞慾作者，必損乎壽。君子能瞑目於內，視盲於色也，塞耳於外，聵於聲也，窒鼻於物，齆於香也，緘口於饌，絶於味也，弗勞其心，存乎壽也，不貪其慾，固乎基也。是以目觀其色，心所愛矣，愛而後動，令難忘矣。是故塞九竅而邪不入，在乎盲目灰心，慎慾於三也。動而有失，靜而有得，是也。人能貯心，心能敗人，心爲帝主，總統萬神。心者在亂，淫慾大作，萬神離散，人將死矣！故木生火而自焚，國生奸而自叛。男子知目不可視色，心不可亂慾，口不可貪味，故修鍊之，以全其身，是爲聖人也。天地用仁而生乎，人用不仁而殺乎，人道之常也。乾坤之候，百穀草木，盜時而出之；百穀草木之味，人盜秋而食之。百穀草木之毒，盜人之生者也。君子以安乎三才，無使盜作，然後以坎水離火，烹而餌之，餌之以時，百骸自理。故先王以至日閉關，商旅不行之類是也。人識像神之像爲神，不知舍於身之神而爲神也，人身之神，鍊之爲仙，故爲神也。尸解之道，日月運行，左旋右沒，右旋左沒，其數有三。安其身，修其神，處其室，絶其念，始有小靜，百日之功著矣！次安大靜，千日之行積矣！功著而行積，神光爲之出，故日之與月，其數是也，大之與小，其功一也。神明爲之以生，聖功爲之以立，君子以固窮守道，不泄其機；小人則反矣！安其子，息其母，抱其元守其一，厥志不蕩，厥邪自屏。鍊剛消柔，積功不倦，其若聾之視，瞽之聽，示乎專也。絶利其一者也，絶利其一，功加十倍，日月出沒，三反其數。道成以一，穢形將墜，明神是出，故功加百倍矣！心之所欲，復所棄，故生於物。人之失者，己之得，得而能守不失以道，制之在心，運而歸元。故禽之於氣，端居玄室，默守其道，湛然無慮，可往可來，人壞而神立。故生者是死，死者是生也，凡勢動而爻變，可聚而可分，日月有度，剛柔相鍊，有功則久，既久則盛，君子之基固矣！一進一退，變化之道明矣！以剛消柔，乾坤之理著矣！是以賢人之處默，所居而安者，求乎修鍊之至也。明鑒在側，揚乎光也，則鬼神之情狀睹矣！百姓日用而不知，以諸物禽諸氣，其動也剛，其靜也柔，止觀其形容，俟其進退，則吉凶之道斷矣！故知之修鍊，謂之聖人，其是之謂歟！

洞元子內丹訣卷下

（張廣保點校）

049 太玄朗然子進道詩

劉希岳秀峰述

經名：太玄朗然子進道詩。北宋劉希岳述。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部。

太玄朗然子進道詩序

余乃生居漳水，業本豪家，幼習儒風，曾叨鄉貢。嗟浮世速如激箭，傷時光急若瀑流，未免退跡玄門，棲心冠流胎息之源，功勤未及於旬年人驚不褐。外丹達恍惚杳冥之旨，內氣明溯老，壽筭已踰於五紀自覺如斯。有此靈通，故難緘默，謹吟三十首，號曰《朗然子詩》。呈同道望迴心，聖意非遥，人自疑惑。時宋端拱戊子歲季冬，住洛京通玄觀內，偶興述之。朗然子書。

太玄朗然子進道詩

劉希岳秀峰述

落魄洪盃數十年，朝朝恣性日高眠。
尾閭通得泥丸穴，丹竈能分造化權。
只此雲霄應有路，筭來人命豈由天。
莫言大道人難會，自是頑夫不學仙。

南北經遊數十春，潛行玄理暗修真。
不求世上無窮物，只向寰中覓箇人。
外藥已知消息火，内丹常運溯流津。
假饒千載重相見，也似如今貌轉新。

京洛幽閑寂寞中，住居古觀古壕東。
俗情亦染心無染，塵事雖同道不同。
煉藥豈辭千日苦，運精常遣四肢通。
世間最貴真堪重，除却人身總是空。

求仙之士亂紛紛，涉歷山川走似雲。
總學長生尋外物，筭來至道未嘗聞。
身中自有昇天路，背上誰無出世紋。
堪歎凡夫全不悟，盡甘荒野作丘墳。

豈貴榮華豈重財，堪憐身向此中來。
丹田自種留年藥，紫府常然不死灰。
髓實已無寒暑近，道成豈怕曉昏催。
傷哉世俗孜孜過，逐利爭名性轉呆。

兀兀陶陶是事休，花開花謝任春秋。
金章紫綬從他貴，布素冠裳幸自由。
壽命須同天地永，身心閑共水雲儔。
堪疑太上玄元祖，何故人間早白頭。

一居京洛十餘春，未肯閑趨富貴門。
攝養不教元氣散，修行常遣谷神存。
飢餐舌下津還飽，寒發丹田火便温。
取性自怡兼自樂，且無慙色感人恩。

今生不悟望來生，據筭來生甚處明。
争似便修天上路，何須更入地中坑。
陽魂若壯非干壽，陰魄如强必致薨。
百草經霜皆盡死，緣何蓋覆鎮長榮。

本親儒墨擬求官，忽悟幽玄道不難。
陰氣若消終未死，陽精如在自然安。
身中每運無窮藥，鼎内常燒續命丹。
堪歎慕財貪色輩，煎熬終日有多般。

世間萬事不堪論，唯有身形與氣存。
金鼎會燒延命藥，丹田解種駐顔根。
每承大道垂庥蔭，肯受常人取次恩。

已絶榮枯無玷累，却愁白日出乾坤。
小隱居嵓大隱鄽，立身偏愛鬧中閑。
心澄瑩若天邊月，意穩安如海上山。
常遣眼前無慾色，自然臉上有童顏。
更能通得泥丸穴，何必驅驅煉大還。
自説玄元旨趣深，何曾解問自家心。
三田氣若相通貫，二竅循流咽不禁。
泛海經年搜命藥，求仙觸處走山林。
僻居古觀勝山居，門掩荒苔馬跡疏。
静室忙吞千口液，幽窗閑却一牀書。
是非少爲交知少，貪愛無時榮辱無。
兀兀逐時隨分過，任他人喚作愚夫。
鑄煉元精却返淳，萬般爲了始歸真。
若教愚者皆成道，争辯神仙是異人。
報效全由功滿日，希夷不離自家身。
但能勤運冲和氣，便覺容顔轉轉新。
少年苦節近文儒，荏苒光陰六十餘。
得遇至人教學道，便將性命託虚無。
髮因運氣蒼還黑，臉爲存精皺復舒。
大要欲陪卿相位，分中無了謾驅驅。

泝流直上至泥丸，關節纔通便駐顔。
悟處如同觀返掌，迷時似隔數重山。
未明神識千般擾，達了心田萬事閑。
若要長生兼出世，到頭都在自身閒。
學道何須學執迷，無爲之理總須爲。
氣吞根祖非呼氣，飢却心腸不忍飢。
存得元精無老耄，去除情慾似嬰兒。
更能曉得衝天穴，定有逍遥出世期。
求仙皆學採陰丹，甚處交精去復還。
未及年餘多卧疾，正當少壯改容顔。
陽魂漸減終無悟，性命將來似等閑。
若要延齡身住世，存精保氣寂寥間。
紫衣師號苦貪求，養氣燒丹總不修。
未及中年身已老，正當强壯鬢先秋。
惺惺知有長生路，兀兀甘隨逝水流。
本挂冠裳緣甚事，争名競利等閑休。
自住凡塵數十秋，縱然觀色恰如讎。
常行元氣滋容質，每論丹砂問道流。
一種利名心不羨，萬般榮辱眼前休。
有錢多買盃中酒，無慮無憂有底愁。
螢窗十載望求名，兩上春闈事不成。

有志無緣干寸禄，到頭有分學長生。
選官豈及選仙士，慕色争如慕道情。
但得容顔常悦澤，昇騰必定在前程。
聲名何在鎮寰瀛，争似潜修出世程。
强强燒丹終九轉，勤勤運氣徹三清。
藥成自有飛騰路，功滿須歸物外行。
草愛榮華兼富貴，自身堅固最爲精。
世人慕色及貪財，亡命亡軀自此來。
蠛風咂身還怕痛，陽魂去體不疑猜。
一朝染疾醫無效，萬種求神望免灾。
若會運精兼保氣，長生豈更掩泉臺。
浮華休羨學三茅，周易通來盡意抄。
因悟道情親至理，便疏人事絶知交。
陽精每運無窮數，玉液常餐不暫抛。
只候一朝功滿足，會通玄鶴離凡巢。
盡求點化要肥家，忘却形枯改歲華。
慕色將身爲弃物，貪財輕命比泥沙。
口中解説修仙道，意内元來似夜叉。
此輩頑愚終不悟，達人休要爲傷嗟。
禮拜燒香求塑畫，争如努力自修行。
勤吞津液過千口，長記存神聽五更。

莫失常規頻導引，更須子細運元精。
雖然未得昇天去，應有神仙録姓名。
休讀九經三史書，與君到了不相於。
争如保息元和氣，未自躬親大藥罏。
存得陽精終濟老，燒成金質定冲虚。
分明有箇長生路，争奈凡夫性轉愚。
求貴貪財無盡期，高官富極又何爲。
争如心静忘機慮，未勝身閑絶所疑。
欹枕任從春日永，運精不遣鬢毛衰。
他年物外相逢處，元是神仙别有期。
真鉛真汞不難尋，自是凡夫錯用心。
月魄日魂明甚易，木精火候理還深。
苦辛運藥須三載，變化通靈點五金。
出世只消餐一粒，蓬瀛崑島盡知音。
夾脊雙關至頂門，修行徑路此爲根。
華池玉液頻須嚥，紫府元君遣上奔。
常使氣衝關節透，自然精滿谷神存。
一朝得到長生地，須感當初指教人。

朗然子者，昔唐通玄觀主也。事跡靈異，修鍊非凡。隱世百載，至宋端拱年，於桃花坊白日昇天矣。勑賜改名集真觀，有《神仙悟道詩》三十首行於世。

太玄朗然子進道詩

（張兆裕點校）

050 真人高象先金丹歌

經名：真人高象先金丹歌。一篇，高象先撰，出於北宋時期。底本出處：《正統道藏》太玄部。

高先，字象先，朐陽人也。余素昧平生，祥符六年，因四明傳神僧禹昌，始得識公面於京師。佳其負才學而輕名位，陶陶然以酒自娛；又視其眼光溢臉，歎曰：真明了人也，始與定交，然莫測有他術。洎七年秋，觀公《承醉答諸宮高員外歌》一首，幾二千言，雖朝上帝問道西華，率皆寓言。其排邪斥僞、矯正歸真，真一之道也。余不佞春秋六十四矣，學道四十年間，百師千友，萬言億術，皆蒙蒙相授，迷迷相指，其皎然明白若象先是歌者，未之前聞。余懼覽者目爲狂怪之詞，不悟至真之道，遂爲注解，以示將來。

歌曰

東海高先真作怪，一箇了心無比大，塞破乾坤造化爐，跳出陰陽生死海。雄哉權握天地機，上蒼不許自身奇，閑談王霸渾多事，鋒鋩不露將誰知。憶昔余年十四五，明經早欲干明主，壯心不伏低時才，遂弄牋毫業詞賦。賦成齷齪翻自鄙，篆刻彫蟲安足貴，旋操洪筆落宏詞，將應大中天子制。前年攘臂來京輦，曼倩飛書方自薦，酒酣覽鏡照客容，遽駭潘安鬢華變。捨鑑撫膺吁自語，倏忽浮榮寧足慕，金闕遂拋方正科，玉京上應神仙舉。神仙舉業竟何以，萬卷無師問深旨，何殊乘艦泛尾閭，南北東西渺無際。八月十五天清明，閉關思道心冥冥，兀然四大生虛白，不覺一靈昇太清。太清四顧何漫漫，水晶宮殿冰相攢，巍巍雙闕橫雲端，玉牌金篆題廣寒。廣寒宮中有平道，倒景未昇天未曉，絳鳳紫鸞栖碧林，白鹿黃猿睡瑤草。以指叩關聲未已，有吏開關問行止，遽報高先字象先，思真不覺飛魂至。仙官得旨忻然入，有頃雙童出相揖，玉宸有命召先生，霞披飄飄玉趾急。雙童引去黃金砌，絳節霓旌森羽衛，雉扇雙開見粹容，再拜鞠躬俟天意。玉宸謂我凡間子，矣矣修真肯如此，急徵仙籍問仙名，仙官答云有名字。舉世何人識河車，子當西去求西華，西華夫人掌樞紐，使當指與真丹砂。仍命雙童爲前導，縹縹渺渺凌飛霞，百萬里兮何咫尺，倏然已抵金天涯。朱曦半出扶桑東，輕雲夾之光曈曨，百花摘引如長虹，抓楹攫檻皆虬龍。琳琅琪樹何青葱，天風四觸聲玲瓏，珠璣寶殿森其中，雙童指曰西華宮。宮中綵仗何昭晰，有女方年十七八，鬢髮繽紛垂暮雲，素容輕淡凝春雪。雙童前宣玉宸旨，送到象先高處士，已題仙籍有仙名，夫人爲指長生理。夫人受命雙童去，揖坐從容與仙語，萬卷仙經傳世間，不遇真人安得悟。夫人爲我張華筵，珊瑚玳瑁寒相鮮，紛羽駕兮飛雲輧，召雙童兮邀綵鸞。群仙集兮祥雲聚，天樂鏗鍧聲四

舉，滴瀝金漿帶露傾，婆娑丹鳳和雲舞。素容潛溢兮朱顏酡，獻酬交錯兮歡何多。夫人顧我兮歌短歌，聖賢莫若丘與軻。借問丘軻今何在，空留塚墓高嵯峨。前豪後傑循一轍，溺名濤兮沈利波。甘隨石火風燈去，莫有栖心追大羅。紅塵此日佳吾子，擺落浮榮如脫屣。向來虔奉玉宸言，爲君析理長生事。君不見古皇問道崆峒室，雖得宏綱未全悉，回頭蜀國訪峨眉，天真皇人與真一。真一之道何所云，莫若先敲戊己門。戊己門中有金子，金子便是黃芽根。黃芽根爲萬物母，母得子兮爲鼎釜。日月魂華交感時，一浮一沈珠自飛。明珠飛到崑崙上，子若求之憑罔象。得之歸來歸絳宮，絳宮蒸入肌膚紅，鬢髮黑，北斗由茲落死籍。大哉九十日成功，髣髴喬山有遺跡。又不聞，叔通從事魏伯陽，相將笑入無何鄉。淮連山作《參同契》，留爲萬古丹中王。首曰乾坤易門户，乾道男兮坤道女。世人不識真陰陽，茫茫天下尋龍虎。日爲離，月爲坎，日月爲易相吞啖。金烏死，玉鬼生，萬物生因天地感。天地氤氳男女晝夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。採有時，取有日，採兮取兮須慎密。勿使驪龍驚覺尋偃月爐，遊遍雄都并會府，二年出處萬一留心契上仙有遺語，深山不是修真所。許碍長當京國，求箇同人求不得。遍歷英才與隽才，未嘗失口談真寂。有客通衢來，天真喪去明珠失。黃芽白雪投鼎裏，上清非道胡能昇。明眼處，造空伏死徒冥冥。返精內視爲團空，臍下强名太一宮。先想神爐峙乎內，次存真火炎其中。常當半夜子時起，採日月華投鼎裏。妄將津液號金精，漱下丹田作神水。自云沖妙符希還，砂中抽汞丹取鉛，團作一斤安土釜，炎炎凡火相烹煎。其中方色各歸一，依稀亦有黃芽出，似是而非迷殺人，往往餌之成痼疾。忽斷鹽，忽斷穀，或陽兮孤栖，或陰兮寡宿，或餌而坐忘遺照，或遁跡兮深山窮谷，或向隅渥，一命遄催尉西洛，自嗟薄命非貴賤，退歸南海怡天真。負郭良田幾百頃，禾黍離離墮雲穎，王租輸外有餘岐并萬路，埋沒真詮無覓處。羣仙拍手笑方歸，人間四大颯然悟。悟來嘿嘿心自知，騰騰兀兀都無機。信哉，端坐盤陀石，始覺奇之，又怪之。嘗聞古姤，四象五行憑輻輳。書夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。採兮取兮須慎密。勿使驪龍驚覺尋偃月爐，遊遍雄都并會府，二年出處萬一留心契上仙有遺語，深山不是修真所。許碍長當京國，求箇同人求不得。遍歷英才與隽才，未嘗失口談真寂。有客通衢來，天真喪去明珠失。黃芽白雪投鼎裏，上清非道胡能昇。明眼處，造空伏死徒冥冥。返精內視爲團空，臍下强名太一宮。先想神爐峙乎內，次存真火炎其中。常當半夜子時起，採日月華投鼎裏。妄將津液號金精，漱下丹田作神水。自云沖妙符希還，砂中抽汞丹取鉛，團作一斤安土釜，炎炎凡火相烹煎。其中方色各歸一，依稀亦有黃芽出，似是而非迷殺人，往往餌之成痼疾。忽斷鹽，忽斷穀，或陽兮孤栖，或陰兮寡宿，或餌而坐忘遺照，或遁跡兮深山窮谷，或向隅渥，一命遄催尉西洛，自嗟薄命非貴賤，退歸南海怡天真。負郭良田幾百頃，禾黍離離墮雲穎，王租輸外有餘岐并萬路，埋沒真詮無覓處。羣仙拍手笑方歸，人間四大颯然悟。悟來嘿嘿心自知，騰騰兀兀都無機。信哉，端坐盤陀石，始覺奇之，又怪之。嘗聞古姤，四象五行憑輻輳。書夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。採有時，取有日，

史，嘗把文章奏天子，向來已決麋鹿心，不顧絲綸重及此。卧龍諸葛徒權奇，今日昇平何所施，拂衣安得修仙子，九天高約雲爲梯。獨步長階方自適，喜辱先生問塵跡，各當携手登酒樓，酒酣高歌豁胸臆。武陽鴻鍾百餘列，速飲連傾不得歇，直宜潑向沃焦山，大江須枯海須竭。坐中筆我一千言，龍門浩浩傾詞源，勢決崑崙塞渤瀾，聲撼天關摇地闔。數百言兮何磊落，囚龍掣斷黄金索。霹靂一聲涇水湄，雲中推下馬頭雹。數百言兮何高奇，虚籟寒生瓊樹枝。誰將宋玉倚天劍，秋空截斷雙虹蜺。數百言兮何清苦，霜猿斗月月當午。霸陵衰柳怯秋風，金谷殘花愁暮雨。數百言兮何達觀，萬象强名聲一斷。大哉真覺覺來心，一切聖賢拂如電。雄哉樸凸歌中毫，寶之未敢呈吾曹。正當羣士急牋繻，紙價恐增朝夕高。奇君手有謫仙筆，奇君身有謫仙骨。吾皇豐爵安得才，不惜天機爲君泄。庸兒莫笑作虚狂，爲君一躍大羅月。

真人高象先金丹歌

（張文修點校）

051 證道歌

經名：證道歌。左掌子撰，疑出于北宋以前。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

證道歌并序

左掌子撰

夫求仙飛升，雲騰羽化者，先須明真一。真一者，道也，道者，元也，元者，人之元炁也。氣生萬象，人稟元氣而生。《道經》云：道沖而用之。《玉京山經》云：沖虛太和氣，吐納流霞津，胎息靜百關之道。《黃庭經》云：『呼吸元氣以求仙，象嬰兒在母胞，中之用也。』元氣多狀，卒不可知。所以上聖修經訣，《龍虎》、《參同契》、《道德經》五千言，衆仙歌及《陰符》、《璇璣》、《玉房》等篇，或爲頌，或爲詠，或爲符，或爲記，如此之法，皆説胎中之旨。教後學同歸大道，玄妙豈可直言。所以聖人留訣意旨，多作迴文，託金石而言，爲鉛爲汞；或云朱砂水銀而説。今之人未曉其由，不測聖意，而妄作有爲。燒丹鍊藥，服之而望長生，通仙道，遠矣！又愚人不能覽胎教，豈能知聖訣仙經淺深！古歌曰：鍊藥須通訣，玄關祕古經，還丹功若畢，天駕五雲迎。鬼谷先生言：聖人雖學，聖假自然，學而成，聖非自然也。夫子言：吾非學而得之。《法華經》云：有人於虛空中造宮殿，未必爲難。三元真人曰：未有不學此道，而能雲飛羽化者。《法華經》云：如人掘井者，先去上黃土，漸見黑泥，即知水近。魏伯陽曰：訣不虛造，道不虛行。只如進士登科，皆久處深山幽谷之中，修習其業，業成方登科第，名列金榜。求仙尋其本源，必得其趣，如人揣著。問曰：此訣與何物是親？答曰：夫❶道與氣親，且魚以水爲命，魚出水而死；人以氣爲命，氣竭人亡。氣是人之母，人是道之子。《西昇經》云：道養母，養母之道名曰孝道。道母者，則其炁是也。衆仙之母，人身之母，人身之中備有之。昔晉朝豫章西山吴許等一十二人，同孝養其道母，後一十二人於晉元康年中，皆養道成，至今壇跡尚存，豈虛言哉！夫學道君子，欲求長生道，不離身中元氣。古歌曰：勿妄作凶。又云：萬般別理，徒爲苦辛。《道經》云：修之於身，其德乃真。又云：留之於身即生神，施之於人即生人。除此外，別無所爲。又外鉛外汞，外石外金，四黃八石。草木等，並非神仙藥物。余修證道一十五首，以示後來，推而行之，得願同歸無爲大道。

❶此處當有佚文。

證道歌

證道第一

流轉金精養萬神，自然不死得長生，
莫學世人貪慾樂，役役終成一聚塵。

證靈藥第二

無名無狀强而名，一身精氣神最靈，
靈藥不干他外物，陰陽相制必當成。

證九轉還丹第三

天地爲爐藥在身，陰陽不測謂之神，
元氣飛霜成九轉，還丹本是太和津。

證火候文武第四

春夏秋冬日一移，龍虎參同運坎离，
乾坤晝夜施交泰，子午中分十二時。

證神運火第五

鍊藥須知神運火，莫把世間薪炭燒，
三花猛焰君身有，徒自驅馳日月消。

證金花黃芽第六

黃芽黃芽應鐘律，天地藏之號真一，
但向華池御得春，萬物含胎始花實。

證黑鉛白汞第七

三日庚生兑户開，黑金烇出白銀胎，
九六春夏施三五，七九秋冬往復來。

證赤龍金虎第八

木中急火甲青龍，水底藏金庚白虎，
天地造化在三神，測得陰陽方可睹。

證玄曜金鼎第九

三足圖形一寸分，陰陽脫出象乾坤，
鼎中不用金銀鑄，初九潛龍變化門。

證道用真旨第十

道言有之以爲利，又説無之以爲用，
無形之形一氣中，但還本生歸本種。

證太陽流珠第十一

太和周身名曰流，元陽氣圓象之珠，
三田上下乾坤位，橐籥興風轉户樞。

證母子留神住世第十二

子欲長生氣爲母，流轉三元清臟腑，
世間金石皆陰質，朽骸須鍊陽丹補。

證元氣修之成真人第十三

元氣修身化萬神，子自有之莫問鄰，
呼吸華池流上景，天道開爲不死身。

證纏精化天道為神仙第十四

寶丹九轉固精田，俓上泥丸使命全，
神仙空寂超三界，蜕身解化似蛇蟬。

證河車第十五

坤象車兮寄地方，坎水爲河玄武鄉，
得其道者上爲皇，失其道者下爲光。

夫道之學，八素真氣上朝泥丸，八素真氣凝乎瓊宫，化成無上神仙。道在人身之中，不用外求之矣！

證道歌

（張廣保點校）

052 至真子龍虎大丹詩

經名：至真子龍虎大丹詩。北宋周方撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

至真子龍虎大丹詩序

宣德郎權發遣提舉淮南西路學事借緋魚袋盧天造

少室山隱居布衣周方，字歸一，道號至真子。方常覽仙經，每窮虛旨，探登真之門户，詳鍊氣之樞機，欲身契虛無，乃心忘塵境。縱遊諸郡，多歷名山，京洛之間，或逢高士，親承傳付便話幽微，判玉水之根元，割金丹之宗祖。指水虎火龍之妙用，訣土金火水之玄機，明乾坤反覆之宜，曉晝夜循環之候。方聞傾心踴躍，注意懽忻，乃卜名山，擇真勝地。乾坤爲鼎，天地爲爐，坎離爲至藥之宗，鉛汞作大丹之體。須憑四象又按三才，法戊己成其真形，駕河車運爲正質。發則陰陽交媾，勝則日月盤旋。虎嘯則玉磬爐前，龍吟則金華鼎内，水火結伏，龍虎相乘，刻漏無差，金丹成矣。淮王遇而鍊秋石，服之拔宅昇天；軒皇得而採金華，餐畢跨龍登漢。此丹非金石之類、草木之名，非三峰少女之方，非百數吸精之術。已上皆是不遇明師，或得汞而不得鉛，或明水而不明火。故云孤陽不産，寡陰不生。且如母之孕兒，鷄之抱卵。若逢師指，得遇丹方，功成而名列上清，行滿而身遊紫府。今乃略伸拙意，用剖真機，聊述宏綱，用傳同好。天聖四年丙寅歲九月九日序。

至真子龍虎大丹詩

鉛中有汞號黄芽，時輩凡流莫謾誇。
解把虎龍調鼎鼐，能師日月運河車。
安排爐竈飛金液，造化乾坤煉玉華。
上法豈同蟬蜕去，逍遥自是玉皇家。
棄却閑吟罷讀書，持心一志採玄珠。
乾坤鼎裏鍊三汞，日月爐中烹五符。
解聚世情多遍歷，能生枯骨下真軀。
行功速徹刀圭力，跨虎乘龍上玉都。
認得根宗悟得坤，東西南北自爲鄰。
離宫隱奥九還藥，坎裏深藏七返銀。
白雪降時分甲乙，黄芽産日定庚辛。
金丹火候三年滿，且泛東都萬萬春。
金烏玉兔路無差，三女三男本一家。
意馬又隨紅槿艷，心猿常泛白榆花。
曾朝王母盃瓊液，只候丁公破玉瓜。
八百緣中同會去，千朝丹伏倚煙霞。
十載區區歷世機，就中此道少人知。
鵬搏溟海非無日，龍躍丹砂自有時。
袖隱金鎚除五虎，匣藏寶劍殺三尸。

雷車一震乾坤靜，奪得明珠在坎離。
移山覆海用神爐，化劍爲龍吼鑑湖。
雷震一聲除魍魎，電飛千里殺陰蛆。
乾坤已奪無爲寶，離坎新添造化珠。
金骨點成鉛汞力，雙鸞直引至蓬壺。
去謁神仙叩洞門，嫦娥帳裏抱龍孫，
金花朱日連根取，鼎鍊鉛霜造化尊。
制伏虎龍爲事業，豈拘烏兔走朝昏。
大終甲子循環滿，必駕河車渡海村。
採摘鉛華配甲庚，日魂月魄定虧盈。
三才鼎裏攻金笋，萬象爐中鍊石精。
野馬收歸龍虎懼，顛猿伏得鬼神驚。
天門開處靈光至，遠了星河豁地明。
呂家曾與我真鉛，只向玄中悟得玄。
赤馬捉歸金谷內，青牛趕放玉溪前。
星煙夜裏追符使，雲洞朝來發劍仙。
除剪業虬期此日，滄波回去棹征船。
大丹一訣自先生，白簡黃衣奏赤城。
金鼎鍊時封子號，玉爐烹日係仙名。
神砂伏火華光罩，靈汞飛凝彩氣清。
魂魄養成經九轉，壺中豁落透申明。

卓劍安爐鍊日華，水中真水號流霞。
離宮有徑青龍室，坎户無門白虎家。
節候恣情收白雪，向前選日採黃芽。
玉壺倒盡天庭液，換骨通靈一粒砂。
白金變紫最殊功，解點衰顏反幼童。
靈液到壺藏坎户，神丹開鼎透離宮。
依稀已達仙家景，髣髴將遊閬苑風。
鍊經千日開爐看，萬象都攢一鼎中。
戴月簪星著羽衣，此流應未見希夷。
汞生鉛裏鉛何識，道在人中人不知。
恍惚光陰虛過日，寂寥門户豈尋師。
安排金鼎烹龍虎。服了童顏徹骨滋。
一溪泉石古峰前，四季花開別洞天。
日月流暉金鼎上，虎龍吟嘯玉爐邊。
匣中鍊就星辰劍，囊裏修成錦繡篇。
斬絶陰蛆清宇宙，自然返老得延年。
還丹九轉是三年，須藉金公結汞鉛。
姹女銷宮朝紫户，嬰兒握固運丹田。
玄珠採得乾坤靜，流液收歸宇宙堅。
要識長生根祖事，長生根祖在人邊。
世人不解覓長生，謾去尋山靜處行。
須修丹藥誰惺悟，藉施陰德甚分明。
壺中快樂長春景，海内逍遥在世奇。
脩饌錦鱗餐稻飯，瓶斟金液自凝脂。
平生不挂是非事，表我分明宇宙知。
亂峰深處五雲生，裏隱丹砂最許名。
正見鼎中施造化，祖師爐内斷分明。
乾坤已奪嬰兒性，鉛汞將凝姹女情。
鍊就一丸龍虎藥，定知入口鬼神驚。

華池養就無爲物，水火烹成恍惚精。
吞却龍虎壺中寶，須滋形質定常榮。
修道須明陰與陽，陰陽門户見皆昌。
龍生東海須知位，虎在西山自有方。
八卦鼎中添水火，三才爐内覆青黄。
還丹剋日工夫就，遁跡神都且泛觴。
野鶴孤雲宇宙中，一壺靈藥一條筇。
囊中傳寫三清籙，袖裏誅妖隱劍龍。
十載精窮書卷卷，六時渴飲酒千鍾。
自行南北東西路，少有同聲向此逢。
一契希夷寂寞中，海山群嶽總相同。
直須只把顛猿制，更且收將野馬籠。
白雪産時分汞象，黄芽生自和真風。
還丹三載純陽後，跨鶴逍遥過海東。
世人不會識鉛花，絳雪青龍白虎家。
須假精魂和氣魄，鍊成元液變神砂。
離宫火盛金生寶，坎户泉聲汞産芽。
服餌三周延甲子，滿身光透慶雲霞。
五味還來號至精，嬰兒姹女自忘情。
陰中産就純陽物，火内燒成太易卿。
妖氣散爲千景象，元神收得一般名。
到壺吞却離龍子，返老移顔骨格清。
捉得金虬奪得珠，活吞入口美如酥。
驪龍走日飛神劍，海怪奔時鎮鐵符。
白雪返魂填玉櫃，黄芽寶質發紅爐。
華池澆灌靈龜勝，萬象齊攢在鼎壺。
一物分形幾萬般，堅心修整不爲難。
但將玉水和鉛汞，須藉金華下火丹。
藥透三關趨坎户，神清六腑鎮泥丸。
燒香奉戒虔恭處，自有真仙降寶壇。
至道分明事不煩，淡然一味豈艱難。
龍居二八門中隱，虎在三五數内安。
鉛汞合和青鳳髓，烏蟾匹配紫琅玕。
南方女子能收掌，採得歸來作大丹。
上玄下玄天機密，大道須明三五一。
冬後陽生乾卦中，立春仲遇坤爻畢。
龍分金水殺庚辛，夏至火林從甲乙。
訣得還丹妙更微，自然放蕩心舒逸。
鍊丹子細辨陰陽，一箇壺中二物昌。
識藥之時明鼎器，下功至日選爐方。
三才得勝乾坤主，四象歸從天地王。
服却龍精和虎汞，自然有位霸仙鄉。
烏兔奔騰下玉虚，河車般運向瓊壺。
鍊丹須按三才鼎，養藥令安四象爐。
鉛汞烹爲流液質，虎龍鍛作降真酥。
軒皇昔日青雲路，留得蹤由許丈夫。

至真子龍虎大丹詩

（張兆裕點校）

053 真一金丹訣

宋王常集

經名：真一金丹訣。原題宋王常撰，當出于北宋。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

昔荆湖北路，草澤大賢，處士鍾離權，泊遊於雲水，至魯國鄒城東南崆峒山玉女峰居之。至大唐顯慶五年庚申歲正月一日壬寅朔，遇之仙賢，引入洞中，授之丹訣。至得内全，後天不老。處士西遊渭水，貨易而隱自洛陽。後至改麟德元年三月二十五日，舉場選試，有鄂州進士吕洞賓，因解名場，訪見鍾離，問及登科，求之得失，因經數舉，不第其名，再謁先生，蒙引道言旨真一金丹鍊形之道，付吕青牛受之。

此謂富國安民之始，鍊元氣爲母，母號先天，能會五神，不散於形中。一身之骨，變異神真。凡體變爲仙體，凡人換作真人，功成行滿，爲陸地神仙。得遇吕青牛真人之妙旨，功行周圓。上帝賜爲南嶽大司馬，號至聖真人。施肩吾不可隱吕先生之機，乃設法留之，圖於海中鄒山石室，令後人知達者不可漏泄於天寶，付金丹於下鬼。

此謂神仙抱一之道，乃清虚無為鍊神之法。

目牛無全，全真道成，太虚之象，恍惚中神在。虚無之中，混合道元，道爲性本，性是心源，火即是牛，意即是土，土火符合，注之在目，謂之目牛。忘之在天，入於胎息，鍊神虚白之中，超神九五，出入昇天，乃圓自性。天真赤子，一運一交，會於北海，混金光上昇空洞，前至玉京。降天谷而出入，去住往來，惺惺明白，自在逍遥，乃爲神仙。

此謂富國安民之道，為胎息鍊元氣，復本還元之法。

耳不聽聲，目不視色，鼻不聞香，心似寒灰，形如枯木。六根解脱，心自忘機，境邪自滅，六欲不生，三毒消滅。纖毫志盡，體内圓明，性與命合，喘息自定，喘息既定，飢寒自盡。飢寒既盡，安静長寧，長寧安静。

此謂强兵戰勝，用師十倍，三反晝夜，用師萬倍，鬼藏陰陽勝輔術。是乃金木間隔，龍虎交媾，鍊黑水金丹，乃全形之道。

足三陰皆會於己土，六庚、天符、己土，並於庚，合帶其金，金即是陰虎，

屬鉛。己土元是意同心生，是牛注之在目，謂之目牛。

手三陽皆會於戊土，六甲、天符、戊土，並於甲，合帶其木，木即是陽龍，屬汞。戊土既於空洞，乃神圖之所，乃泥丸是也。甲木即是汞，庚金即是鉛，便是金木間隔，虎龍交媾，鍊黑水金丹，乃全形之道。

木金皆隨戊己，爲中央之土，土乃沈之命源，天霊，黑水所化成泥，内固命源。黑水爲鼎地之機，乃乾坤之首，宇宙之基，造化之源。源者在子身中，有一腰眼，謂之明堂淵骨，骨大而圓穴，穴乃深淵，名天霊黑水。北海之内，有一神龜，名碧眼胡兒，金睛猛獸，運動靈泉，呼吸真炁，運行百脉，朝會於一十經，一十五絡、八脉三元，在其中也。經分上下，左右衝通，左有一經，連左腎，屬陰爲月，主水，數之一也；右有一經連於右腎，本男先生於右腎，爲命門，屬陽爲日，日主三魂，色赤爲火，火鎮元宫，數之七也。上有一經衝於空洞，下有一經通於足太陽，膀胱氣海。氣傳尾閭，金關玉户，丹田臍元之所混元。五炁通生，上赤下黑，左白右青中黄。木生火，火生上，土生金，金生水，水生木。木三火二，土五金四水一，生之數也，爲五陰之首。乙丁己辛癸，氣昇助之。足陽明，戊爲屬土，爲倉海受盛之府，兼穀氣混合清濁，上昇運神，出入於天谷。鍊鼎，下發之炎火，競發赫赤，騰騰上燒，金鼎炎火，奪之晝夜百刻之中，一萬三千五百息，三百八十四爻，氣血行八百一十丈，脉行五十度，而爲一周天。一周爲一轉，至九轉，方成鍊火候之功。先引手厥陰心包絡，爲左丞相火二，次引手太陽小腸府爲右丞相火七，後引足太陰脾土，此即是鍊神，爲超神之法。加命門陽火七，通前炎火一斤十六兩，目昇空洞，會之命門黑水。金鼎火鍊，下湛天樞，金丹乃全形之道。水法下運太虚元氣，黑水上昇空洞，水流務下，降入鼎中，與金凝結。水遇金而成質，金自然水見金而相生，水遇金而成質，金水子母，母藏子胎，子隱母胞，知白守黑，神明自來。感乎其類，制乎其氣者，上黑下赤，左白右青中黄。内正金生水，水生木，木生火，火生土，土生金；金九水六，土十木八火七，成之數也。壬水、甲木、庚金、戊土、丙火。

產出金精，號曰水中金。形如戲藥，狀若金彈，又曰櫻桃，體如鮮血，紅紫射人，照耀郊野，金光晃耀明，白光灼，金丹至就，復換金形者。

一復，白金換肺，還於陽庚，大腸手陽明府。

二復，黑水換腎，還於陽壬，足太陽膀胱。

三復，黄土換脾，還於陽戊，足陽明爲胃。

四復，青木換肝，還於陽甲，足少陽膽府。

五復，赤火換心，還於陽丙，手太陽小腸府。

六復，火全命門，還於陽土，手少陽三焦爲諸陽之府，六腑之源。

七復，毛皮筋肉，全於骨髓。

八還，一十二經全於八脉三元。

九還，氣血全之於精髓，形完堅固。

鍊神之法

修鍊神圓空洞之所。

鼻端息細廓時冲，九五昇天上上宮，有似蟾光能出入，息然輕舉納壺中。

鍊氣之法

修臍元復本還元之所。

鼻端息細得綿綿，天樞一湛不騰煙，神入丹田陰氣盡，坎男離女住乾天。

鍊形之法

修命源黑水金丹鍊內丹之所。

修身認取體中天，目驅龍虎合上仙，戊己會源都一處，三炎火鍊內丹田。

胎息節要

欲得長生，當修所生，所生之本，始於精氣。精氣結而爲形，即知形爲受氣之本，氣爲有形之根，氣不得形則無因而立，形不得氣則無因而成。是以變化不測，混合陰陽，大包天地，細入毫芒，清靜則生，濁躁則亡。明照八表，迷一方，但能虛寂生道，自常永保無爲，其身則昌，禍福吉凶，悉由之矣！

至人以神宰御，呼而下統，吸而上衝，上至泥丸，下至陽端，二景相通，可救老殘。若能息息神炁常合，則胎從伏炁中結，炁從有胎中息，可謂胎氣內結，求死不得。若能御氣則鼻不失息，而後結也。空中自有物，有中亦無常，斯言至矣！又曰：化而欲作，吾將鎮相與會濠梁。氣者結虛悟言有無際，之以無名之樸，則胎息妙用矣！又曰：專氣致柔，能如嬰兒乎！是爲胎息之真，反精爲神者積胎精而爲妙，氣全則無以成形，神者炁也，炁則得道，得道則長存。神者精也，寶精則神明，神明則長生。炁行生存，氣不能運則純粹不應，神不能用之則爲道也，精存之則爲寶也。凡納氣則氣上昇，吐氣則氣下流，自覺周身也，身如委衣，覺其氣如雲行體中也。

靈者神也，寶者精也，

生道正在於此。

握固閉氣，氣化爲神，

所傾，志若流水，心居空城，華池玉英，甘露醴泉，津液自生，炁變爲精，精化爲神，神化爲嬰兒。精者血脉之川流，守骨之靈神也，精去則骨枯，骨枯則死，是以寶之也。陽召陰成呼，陰召陽成噏，呼則陰昇於陽，噏則陽降於陰，和氣不居，生物自枯。喜則陽舒，哀則陰慘，怒則氣逆，憂則氣聚。陰氣沉而爲根，陽氣達而爲幹，英華散而爲花，淳氣聚而爲實。故知子者一氣之爲也，一而後滋，滋而後生，生而後化，化而後結也。空中自有物，有中亦無常，相與會濠梁。氣者結虛無以成形，神者積胎精而爲妙，氣全則生存，氣不能運則純粹不應，神不能用則真景不明。行氣須閉氣，氣則上昇頭面。吐氣者，氣則下流，自覺急流體股，順脚也。以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有一，吸之也，吐氣有六，呼呵噓咽吹嘻皆隨氣之聲也。凡人之息，一呼一吸，無有此數。欲爲長息吐氣之法，時寒可吹，時熱可呼，委曲治病。時寒可吹，以去冷，時温可呼，以去熱，嘻以去風，亦以去煩，亦以下氣，噓以散滯，咽以解極。凡人極者則多噓咽，道家行氣，率多不欲噓咽者，長息之忌

也。此男女俱仙法也。食生吐死，可以長生，謂鼻納氣爲生，口吐氣爲死。

真一金丹訣

（張廣保點校）

054 谷神賦

天水逸人大信註

經名：谷神賦。一卷，宋趙大信撰。底本出處：《正統道藏》洞真部。

道唯谷神，
神靈性質混同元，胞處胎中稟性全。
象法行時初起一，谷聲能應從三田。
在玄牝門。
玄真初啓牝門開，性合中宮號養孩。
氣逐氣從榮衛去，神驅神向竅中來。
能含而三關不死。
能含玄育閉天關，解使靈根法自然。
息旋分時知後息，源從生處却還源。
善養而一氣長存。
長存一氣號神都，上法三才出妙符。
玄法但依三聖則，洞天爭得有殊途。
氣中有精，
氣中有寶是真精，能閉能藏勿嗜情。
水在魚中魚在水，精在人中人得生。
須守黑而知白。
知白守黑黑為臣，知黑守白白是君。
君臣若得相和睦，魂魄千年不去身。
向外無物，
內清無外還靈通，端的能持不肯從。
了悟夢身身是夢，莫令真氣雜邪風。
但固蒂以深根。
深根固蒂本從胎，天地生成稟象來。
二氣不交相感應，三田中有一人媒。
原夫
萬物芸芸各反源，信夫真是洞中天。
若將少女為真術，誤却修行枉過年。
出自希夷，
夷中有寶希本無，吸咽因生蚌有珠。
陰反陽神胎自結，杳冥深處法能俱。
存乎要妙。
存乎先使百神清，佇守虛中物象成。
要妙每通呼與吸，機關莫使漏玄精。
谷能自養，
谷響聲中神最靈，洞天畜養法玄瑛。
若交息後通凡物，從此調中却禍生。
神則歸竅。
神動百關按有方，竅通真氣法能長。
三焦不使時來往，五藏須憂寒暑傷。
知白守黑
知柔藏影於中虛，
知柔聖典理皆同，微妙神能有氣通。
玄辯虛中憑取象，仙經重載法門空。
善閉含光而內照。
善閉含光一路開，靈關胞就四同材。
內明雖有沖虛志，須會胎中物自來。
生可長永，
本來生處更能生，枯蒂還從舊蒂榮。
反質自能通變化，成嬰何慮不瓏玲。
死能救療。
六氣思疢疢何生，澄神神靜氣還清。
勤將靜夜通靈體，三蟲何曾伐五行。
雖云自然，
自然解脫自能持，方得靈根合道微。
四象好看蟾有則，三秋簾外月光肥。
在靜而專。
有志誠心親道緣，沖虛全是氣為先。
玄神定得修真趣，便了玄中最上玄。
無大廢而外暢，
勤行莫使廢玄功，日用須知外物通。

一藏龍光歸淨室，世間無物更能洪。
但多藏而內堅。
多藏蘊志內能堅，一片真心海法源。
自得自然知子性，不方曲智能圓。
如能曉其含真，則乃命在我；
但曉根中道性淳，舍真默默影其身。
氣益氣兮相於我，命補命兮人不人。
若不知其守一，則玄之又玄。
古今得一道為初，玄處三才象五圖。
用者須知神出沒，法能相似又玄珠。
爾乃含之微微，
玄微之道實玄微，一氣相呼一氣歸。
有似風生雲霧應，象天天且不能違。
處之默默。
處在玄中處道時，默而無說默而持。
古今得者言無得，顯術非人必禍之。
氣用萬端而求泯，
氣用萬般則結勞，本來清淨絕脂膏。
神容古貌存真一，混沌開時一度淘。
絕利一源而取則。
混沌胎澤保深根，開闢清時法自圓。
志路且依三聖則，仙經重秘一微言。
心是樞機，目爲盜賊。

樞機欲作萬般生，心納邪風目恃明。
景色不能將自誡，瞥然又脫一浮生。
愛嗜慾而無所求，
欲開邪志動心關，散亂元神性豈安。
二氣不從胎命繫，始知真一理玄深。
則修真之不可得。
魂遊夜夜魄歸身，世世芸芸欲學真。
知靈龜以自得，
靈龜象合體天時，龍蓋神坤萬歲基。
至道豈教迷色繫，塵寰到處有真人。
捨之則藏。
蠢蠕盡皆為樂目，擬求樂目事應難。
捨之無形質可求，取則雲雷動始休。
察其負陰抱陽，
萬物負陰反抱陽，須歷三淳入帝鄉。
就煙火燥乾還濕，澤潤從他以蓋流。
念黃橘之神凝，
清淨若知神後用，時人得者定心涼。
黃凝真是帝為頭，神在虛中氣上收。
大道不勞方外覓，理通窮極更何求。
捨之無形質可求，取則雲雷動始休。
勸玄珠而並長。
洞底有精明歷歷，碧光秋色月蒼蒼。
洞迷者尋之有路，
悟者早棲須隱去，仍懷濟物又扶羸。
迷洞須從碧玉溪，仙人從此化金泥。
專用含畜，
神用專須志復堅，含畜知玄氣有門。
欲知聖跡傳真處，一樹雙飛野鶴棲。
窒塞者去之無方。
法度剛柔同出沒，象時方見事難論。
根本無知慧不聰，耳須多聽智能聾。
不離影響。
如響如影隨形，影形無語響能聲。
蓬隨麻長能端直，麻在蓬中性亦同。
見赤子之潛萌，
機道用時無一物，象開法質自餘盈。
赤子潛萌性比孩，亦如萌逐正陽來。
還中玉質，
三春湧出潛龍應，四象交時白虎催。
氣中玉質雪為衣，學者知之不細知。

即問志人無厚志，少於玄理達玄微。焉能生於見疑；不達清論不明真，誤旨俱為失路人。淡泊不能滋善志，焉能忘意法元神。闔外塵埃，豈能混於存想。闔無塵起外無埃，清淨恬神敢混來。存應用時通律候，陰陽相激震為雷。視之不見，得之若驚。玄象法中無物形，自然道德響如聲。古今不測神仙意，造化生成出杳冥。老聃傳之於尹喜，降世傳真號大仙，函關石壁有遺言。往來得者知多少，西過流沙法自然。惠子得自於莊生。惠子當時學未精，悟言方得過莊生。一超身入玄元地，千萬年中說道情。至道哉，養神在心，不死由我，重之不足復歎之，養神之道實玄微。靜信若令交寶氣，他人無知我自知。生而從水，發者就火。二源仙水法難窮，潮浪流真不易通。曾向驪山親老母，太陰何用月為宮。若知動之死地，則無可之於不可。畏修死地慎耽情，修福由能在此生。大道玄慈無不可，返魂保命得延齡。

谷神賦

（張廣保點校）

055 擒玄賦

經名：擒玄賦。一卷，不署撰人，疑出于唐宋時期。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

還丹

周五行用，成妙丹矣！

丹者，剛而去柔；還者，終而復始。斡陰陽而相制，假魂魄以相求，精鍊施生，貫三清於乾馬；昭符造化，運一氣於坤牛。原夫金丹之宗，神氣之主，決龍虎於震兌，配水火於子午。一男一女，諧繾綣以三千；一君一臣，布生成於九五。諒以卯酉爲衛，離坎爲榮，研昇沈於八卦，究順剋於五行。溟涬之中，觀無而成有，虛無之内，得重而成輕。一則爲本爲元，一則爲侍爲從，賴黄君以匹配，仗金白而作用。淺深神室，四時功而秋成；表裏胞胎，八月鍊而冬種。豈不以天地交感之情，日月會合而成。水要凝而鉛結，汞要乾而金並。烏兔投爐，混成鷄子之殼；風雲入鼎，鳴返嬰兒之聲。美矣哉！變几爲仙，返老却少，歲華易而猶在，陵谷遷而轉妙。三皇煅鍊功滿而白日飛昇，群公著修行成而紫鳳來詔。是則若延遐壽，須假靈丹，換凡骨而無濁，成仙骨而禦寒。紫府鼇宮欲去，而鼎中鶴舞；丹臺瓊苑擬遊，而足下雲生。所以宿遇真風，生逢玄旨，周二義而並壽，等三光而齊已，守中元而九轉修成，抱一氣而萬物畢矣！

道生

天地含化，斯爲母矣！

漠漠玄玄，浩浩無邊，生自無名之始，發當太一之前。交錯施爲，作化物之玄母；氤氳含孕，遂結象於先天。水含其一，火生其二，橐籥動而生風，陰陽媾而凝地。屯蒙初判，布兩曜而創形，晝夜既分，體三才而建位。諒以龍行九五，運應三田，八卦生從於坤火，五行出自於坎男。數到少陽，受坤艮而征敵；終滿甲乙，併金木以包含，是則出没神爐，迴還結舍，九土潰而生養，四時更而育化，隨宜應節，水風順而成輕。一則爲本爲元，一則爲侍爲從，賴黄君以匹配，仗金白而作用。淺深神室，四時功而秋成；表裏胞胎，八月鍊而冬種。豈不以天地交感之情，日月會合而成。水要凝而鉛結，汞要乾而金並。烏兔投爐，混成鷄子之殼；風雲入鼎，鳴返嬰兒之聲。美矣哉！變几爲仙，返老却少，歲華易而猶在，陵谷遷而轉妙。三皇煅鍊功滿而白日飛昇，群公著修行成而紫鳳來詔。是則若延遐壽，須假靈丹，換凡骨而無濁，成仙骨而禦寒。紫府鼇宮欲去，而鼎中鶴舞；丹臺瓊苑擬遊，而足下雲生。所以宿遇真風，生逢玄旨，周二義而並壽，等三光而齊已，守中元而九轉修成，抱一氣而萬物畢矣！

道源

明本根芽，修鍊成藥。

源者萬物之母，道者儀象之名，道因源而爲孕，源得道而愈生。人聽不聞，在施生而有象；日用不見，蓋宿息而始明。原夫天地之元，父母之本，或應丹房而安止，或指泥丸而巡迅。混

沌分形於南北，子孕母胞；朦朧欲碧於浮沈，陰居陽闔。諒以朱含地魄，銀抱天魂，水是三才之祖，精爲元氣之根。二景相通，配作鼎爐之器；四氣冲辯，出入玄牝之門。是以黑虎赤龍，青根白蒂，離坎爲土家宗祖，土水爲金鄉夫壻。雪因水而方結，血因金而相生，汞遇鉛而始乾，水憑土而可制。豈不以陰陽符合，造化同修，鶴逐鸞飛，勤勤而日投九鼎，雲施雨驟，息息而月降重樓。是以龍主伏藏，子時修鍊，四象凝而丹質，三汞交而光電。初離南國，成秋石於爐中；終返九天，結金砂於海面。但見淘盡陰滓，鍛就陽精，九轉易而丹畢，四時功而道成。養就黃芽，能點瓦而變玉；鍊成白雪，解返老而爲嬰。所以老壽乾坤，身固丹藥，登雲而六龍瓊輦，適意而朱州靈閣，翱翔而身隱壺天，逍遥而路歸碧落矣！

龍虎

龍虎相配，投入金鼎。

火男配東，坤婦爲宗，産彼虛無之國，住自祝融之峰。生數於三，作離而因名甲虎；德稱於四，變寅而故號庚龍。原夫冠於仁風，生從誕虎，精得水而爲汞，血遇金而成乳。初名聖石，霏霏而散作雲霞；坎入崑崙，瀝瀝而流歸風雨。諒以東西尅伏，上下相刑，二八明而圓滿，四象交而中央。號自劉安，論秋石而清潔；名因花子，體大鵬之飛翔。是以形影相隨，黃雀入於天河；纔返蟾隱泰山之上，兔出華池之内。一者爲文，侍明王武，佐火闕之樞機；一者爲武，侍明王之鼎器。豈不筋骨爲侶，血肉相投？陰，貫滿則盈，仙傳制伏之法，精至必納水鉛於金鼎，運日精於鐵牛，過火即就，孰憂損益之心。異哉！半夜方中，一陽初起，會赤白而相照，運真水而清泚，迴從尾穴，杪若鹹鉛之流形，至中央已成紫金之體。豈不以元氣之母，有質，隨黃輕而變化，逐靈龜而出入。三皇宮裏，結紅雪以飄飄；五帝壇前，五味之精，取同馬牙之寶，斯立刀圭之名。若嫁阿郎，要在子孫而相允；如起黃雲而霤霤。且夫水出山頂，日見婚楊女，須假翁婆而曲成。是以若保潭心，鉛抱汞而成菡。苞火逼水而自陰霖，鳳髓芝苗，離塵體而無濁。龍甲虎腦，換凡骨以成金。所以玄牝爲門，陰陽爲鼎，還元而萬事皆畢，老壽而二義終並，超達而有路，飛騰悞覓，則去道遥迴。

秋石

言曰金體名喻秋名。

秋者自白而稱矣！石者因剛以名之。遊自九萬之理，生當一斤之期。金水既分，鉛銀以彰於有象；子母乍見，黑白以成於混儀。原其爲物，自精化魄，遇陰火而始飛，到金鄉而變白。初離銀礦，隨黃雀入於天河；纔返蟾宮，逐清風流於地脉。諒以欲乾清汞，隱泰山之上，兔出華池之内。一者爲金仗白金，子欲親而戀母，陽要純而去陰，貫滿則盈，仙傳制伏之法，精至必就，孰憂損益之心。異哉！半夜方中，一陽初起，會赤白而相照，運真水而清泚，迴從尾穴，杪若鹹鉛之流形，至中央已成紫金之體。豈不以元氣之母，五味之精，取同馬牙之寶，斯立刀圭之名。若嫁阿郎，要在子孫而相允；如婚楊女，須假翁婆而曲成。是以若保於金生，先精於養素，汞遇鉛兮不起，土得水而相付。色瑩如玉，自淮王而强名；性急如龍，因神農而假喻。美哉！至清至净，能剛能柔，龍虎平分於卯酉，陰陽盛滿於中秋，輕清上徹於泥

丸，形如朱鳳，重濁降自於華蓋，體若素流，所以修養於還丹。貴自於金石，枉將内寶以輕棄，却取外珍而貴惜，可憐天地之全身，返作三尸之屋宅。

河車

北方正氣，名曰河車。

河者取天津而假象，車者在地軸之立名。水因輪而方運，氣得車而始行，秉正於中央，居土而生成萬物；纔臨於北位，善和而陶鑄三清。原夫土寄於離，金處於北，造丹爲制伏之用，居物有始終之德。一無正位，凝爲變化之機，一有流形，混成黑白之色。諒以三尊爲祖，四海爲家，周帀元君之宅，行隨阿母之車，修養金丹，無比則如何措手！安排神室，其斯而始乃生芽。是以出爲鉛形，入爲金牲，伏鬼下而柔潤，賴良媒而匹娉。或搬故濁，杳杳而散出重樓；或運新清，息息而還歸中正。豈不以轉因樞轄，伏自天河？降汞火於金鼎，結濛霧於滄波，輕清散作風雲，生於海内；重濁變爲血肉，下自山坡。且夫雖布四方，皆歸一味，尋兩路兮歸於爐鼎，取三關兮入於脾胃。后土循輒於卯酉，乃運於流珠；炎帝推車於子午，受搬於和氣。異哉！施生萬物，含孕五常，法乾坤而作則，契丹藥而是方。兩降雲騰，我則載歸源海；月移星轉，我則搬入洞房。所以換除塵軀，易成金骨，大道修周於四季，靈丹功全於十月，則知愚人昧而進修，賢人彰而指日者也。

五行

陰陽精氣，列布五方。

化育五行，陰陽至精，居天兮總星之分，鎮地兮得嶽之名。休旺有時，元含生殺之母；樞機在要，盛同造化之行。原夫雖稟二儀，皆歸一味，青抱乾陽之精，自藉坤陰之氣。火生於北，上蒸而含孕三才；水長於南，下降而分排五緯。諒以絶臨正位，遊注四方，汞偶金而不起，鉛得火而始翔，一馬周遊，皆克祇承於上帝；四物盤礴，自茲出没於中央。是以龍飛於九天，鳳棲於丹穴，崑山起霧，稟陽而狀若紅鉛；地户生雲，到秋而形同白雪。豈不以日行有序，道順依常，照方明而匪遠，見五賊而自昌。神氣若全，飛騰在此，珠；炎帝推車於子午，受搬於和氣。鼎爐既備，匹配由斯。肇自冲和，位分三五。四溟兮爲長養之鄉，五蘊兮爲出入之户，循環造化，憑意馬以爲媒，次第成形，假水鉛而作主。於南屬火，在北屬陰，設象以自分支干，定體而孰辯浮沈？日拘雌烏，以鳴庚中有甲；月含雄鷄，以唱木内隱金。是以結象自然，流方四布，假此爲表裏之宗，用斯合乾坤之度，未離而猶屬生死之門，悟脱而定超神仙之路。

胎息

服氣分明，是内丹成。

胎者凝而成質，息者聚而成丹，五牙全而瞻戀，二氣足以盤桓。行布四肢，駐風光而悦澤；咽歸六府，扶表裏以清安。原夫去自冲和飄然品彙入之根兮，可保道之源而始貴。焰焰四海，承父母之元精；浩浩三宮，納乾坤之正氣。諒以神爲氣主，氣稟精成，玄牝爲出入之户，身體作受盛之城，漸息塵勞，貴心神而不亂；次調關節，使血脉

而易行。是以床坐端居，神光視內，納新清而瑩冷，吐故濁而滋榮。初離地戶，息息而過於重樓；纔入天門，綿綿而歷於三昧。豈不神氣符合，人道相明，紛紛氣隨於神化，微微雨逐於風生。存下華池，流作霏霏之狀，閉歸元海，咽爲轆轤之聲。美哉！根盛葉榮，精枯人死，鼓津液而虛受，返本元而方盈，凝住金鼎，依依而形若彈丸；結向荒田，混混而狀同雞子。且夫陰陽鼎異，男女性分，連連而氣通臟腑，久久而身若風雲，住世長年，駐紅顏而美悅；返老却少，填赤體以氤氳。所以求出世之功，取四 時而服，適意而鸞輿前引，登雲而龍駕浮迎。身轉壯而羽翼生成，氣長存而天香馥馨。

盜機

如有行止，機自來應。

盜者觀陰陽而可測，機者克變通而達諸，是於柄大小而同用，權動靜而亦如，賢者見之而福至，愚者輕之而禍餘。原其法自虛無，起諸妙有，前爲機而中物，心見賊而延壽。淮王昭旨，三盜動而成丹；軒后明機，萬物因而在手，諒以喻以元象，起自强名。察神明之動，體乾坤之行，預度淺深，所謂乎可法即法，能量損益，式昭乎可行即行爾！乃志意深敦，性情仰止，天若發而含化，人若發而成美。陽昇陰降，運神巧而出焉！兔走烏飛，在心識而見矣！豈不以玄黃同得，造化符機，事非機而曷取？道非德而弗依。坎户神爐，我則窺門而入，天街尾穴，我則偷路而歸。美哉！竊有竊無，賊天賊地，在道而虛音萬物，於我而用成大美。庚龍甲虎，契天人而曲成；離女坎男，貫還丹而有自。故我德而無怠，進而弗迴，三傑之模非智；十哲之賢不才。秉道之人，同天運而齊用；修身之士，到神助以斯來。所以善惡盛分，吉凶是應，慕久視之休祥，探長生之果證。九年承覆載之深，功驂鸞而仙鬟來迎，累歲荷陰陽之造化，駕鶴而玉童皆至矣！

擒玄賦

（張廣保點校）

056 玄牝之門賦

經名：玄牝之門賦。不署撰人，當出于南宋俞琰之手。一篇。底本出處：《正統道藏》太玄部。

此上玄下牝之門歟

一竅玄牝，大丹本根。是乃虛无之谷，互爲出入之門。設鼎器之尊卑，截然對立；渾機關之闔闢，妙以難言。原夫神仙立修鍊之根基，元氣常周流於上下，鉛爐汞鼎，自此而建。玉闕金關，識之者寡，大哉玄牝，不可得而名焉，通乎陰陽，是以謂之門也。是曰爐鼎中藏汞鉛，東接扶桑之谷，西通華嶽之巔。據二土之要，妙合二五；界兩弦之間，平分兩弦。大以無外，小以無内，下焉曰牝，上焉曰玄。朱砂鼎、偃月爐，一機密運復命關。歸根竅，衆妙兼，全是門也。陽開陰闔，開闔無窮，日往月來，往來不已。上曰天關，中納乾甲，下爲地户，内藏坤癸。無邊無傍，非有形也；一圖一闢，是爲門矣。高卑配合，大矣哉，至矣哉，來去周游，出乎此，入乎此。請言夫此竅何竅，人所同有，非門謂門，世其鮮知。蓋天地常交合於往往來來之際，而神氣每渾融於綿綿續續之時，今此鑿破鴻濛之穴，築成真一之基。以諸辰而論，下牝居子，合八卦而觀，上玄屬離門焉，如是分也。竅則渾而一之，所以紫陽備述罕知之語，不然老氏曷陳同出之辭。嘗謂冥冥牝户，深居滄海之間；巍巍玄關，遠在崑崗之上。一陰一陽，黑白可辯，非色非空，丹青難狀。四正於此，布勾般乎午卯酉，兩曜於此，運攢簇乎晦弦朔望。微哉妙哉。玄牝二字，採之鍊之，功夫片餉，是則下藏白虎爲發火之樞機，上有青龍起騰雲之風浪。噫，傍門小法，惑衆非一；專門名家，以賢自居，弗解講明於理學，安能契合於仙書。以心腎名玄牝，空費存想；以口鼻爲玄牝，徒勞呬噓。儻棄邪歸正，獲知蹊徑之真也，則造微入妙，豈在門墻之外歟？盍思夫一氣孔神，曷是收藏之根柢；元和内運，孰爲交接之權輿。抑評之虎白龍青，奚云黑虎赤龍；玄上牝下，何謂左玄右牝。當知木火爲侶，木於火内以停蓄；金水同宮，金在水中而潛隱。此所謂玄之又玄，妙之又妙者乎。其造化講論而無盡。

水中金詩

一點明金粟，川源在水中。九還成大藥，片餉顯神功。元海陽和動，寒泉氣脉通。須臾爲白液，凝結滿黄宫。藏伏資坤土，吹噓藉巽風。何當懷此寶，去訪吕仙翁。

右《易外别傳》一卷，為之圖為之説，披闡《先天圖》環中之極玄，證以《參同契》、《陰符》諸書，參以伊川、横渠諸儒之至論，所以發朱子之所未發，以推廣邵子言外之意。愚雖弗暇專志從事於斯，而丹之妙用非苟知之，蓋嘗試之也。故敢直指方士之所以破學者之惑。嘗慨夫世所傳

丹家之書，庾辭隱語，使覽者無罅縫可入，往往目眩心醉而掩卷長嘆。如蔡季通袁機仲嘗與朱子共訂正《參同契》矣，雖能考其字義，然不得其的傳，未免臆度而已。愚今既得所傳，又何忍緘嘿以自私。乃述是書附於《周易集説》之後，而名之曰《易外別傳》。蓋謂丹家之説雖出於《易》，不過依倣而託之者，初非《易》之本義也。丹道之大綱要領，予於是書言之悉矣，丹道之口訣細微，則具載於《參同契發揮》三篇，茲不贅云。林屋洞天石澗真逸俞琰玉吾叟書。

右《易外別傳》一卷，先君子之所著，而附於《周易集説》之後者也。先君子嘗遇隱者，以《先天圖》指示邵子，環中之極玄，故是書所著，發明邵子之學為多。近刊《陰符經解》，兒楨請以是藁繕寫同鋟諸梓，併《沁園春解》三書共為一帙，將與四方高士共之。因請總名之曰《玄學正宗》云。

至正丙申春正月男仲温百拜謹誌。

玄牝之門賦

（張兆裕點校）

057 亶甲集

西秦降真子趙民述

經名：亶甲集。原題西秦降真子趙民述，疑出於宋代。一卷。
底本出處：《正統道藏》太玄部，衆術類。

志人若覓長生理，子細窮尋大道源，
既曉赤龍盤黑海，須交白虎卧朱軒。
五行備入黄金域，九轉終歸紫府門，
見得此中仙境趣，也宜早早度兒孫。

勤心久慕希夷道，果遇真人指道芽，
認得坎离栖玉樹，從他禽獸駕河車。
虎龍交媾安神室，時日循環作寶花，
七反九迴功畢後，秖餐一粒向仙家。

遁跡爲儒且混塵，周遊到處樂天真，
虔心幸遇超凡果，養道明知住世因。

一炁胎中收鳳髓，兩弦闔内育仙賓，
陰陽數足成丹餌，便是長生洞裏人。

性靈孤僻藝孤高，行盡天涯少道交，
能使日魂居月魄，會分陰數應陽爻。
調和鼎内庸凡火，密固爐中養聖胞，
九九非愆時候足，犬庞得餌化虬蛟。

若更塵骨亦非難，金木交並理最淵，
抱得金烏來北海，隨將玉兔過秋天。
三才有備离恩助，百日無差藥力全，
頻服自然延甲子，任他滄海變成田。

無功功裏用無功，功外無功合聖功，
識得坎离居上下，任從烏兔走西東。
丹霞瓦礫爲珍寶，老餌刀圭反幼童，
此道幽微人少會，字中隱義義居中。

得道來來離却秦，狂謌自詠爲淘人，
陰陽發用興他業，鉛汞收藏濟己身。
莫訝忠言頻誘引，等閑光景失逡巡，
但能鍊服仙家藥，不礙清朝作大臣。

若覓長生不死鄉，甲庚修作藥中王，
會驅陰鬼隨蟲化，能佐陽神益命長。
非畏海傾山潰爛，何愁體朽鬢蒼浪，
孜孜早願同人悟，莫遣延遲恐受殃。

得悟虚無信有哉，能交智識辯難猜，
龍披甲木居离化，虎踞庚金隱北胎。
八卦爻中分四象，九霄宫裏契三台，
從凡入聖皆因此，爲採寒宫翠玉瑰。

萬卷仙經細意窮，不逢真訣謾勞功，
龍飛碧落离金洞，虎走玄胎向坎宫。
問盡世人難會得，傷嗟志士未能通，
回心早識無中有，免使流年疾似風。

丹砂一粒有何殊，能點衰軀作壯夫，
奪得乾坤初造化，吞來臟腑脱榮枯。
陰衰反朴凡人訝，陽盛還淳聖者呼，
上古神仙服此藥，更無别法顯虚無。

世人不識水中金，看盡丹經理最深，
窮取坎离知否泰，方教卯酉自浮沈。
若歸紫府先由丙，要採瓊花出在壬，

詩句直言言妙訣，更於別處莫留心。
壺中一景少人知，知者無迷達者稀，
莫指仙經圖自悟，須憑口訣泯他非。
延年必籍玄珠力，熬藥深窮造化機，
頻餌一丸陰鬼去，極陽輕體向空飛。
祖宗陰德嗣承仙，爲遇還丹力驗篇，
金水互並歸戊己，寅申數足運時年。
開爐五彩輝神室，入腹三魂反洞天，
認取詩中幽隱意，莫於別處問真詮。

陰採陽收應卦爻，合和入鼎虎龍交，
龍逢虎似豺當犬，虎遇龍如雀見猫，
七度推遷居聖域，一回沐浴動神胞，
靈丹善易凡夫體，鷄餌爲鸞宿鳳巢。
會鍊仙丹別有由，古今真訣理相投，
盡言壬子馭金虎，皆説青童探火牛。
朝去暮還巡蓋載，日來月往運春秋，
方知此法門難入，悞殺人間好道流。
不遇真詮理不精，謾勞神思若相縈，
既教赤子離玄室，須遣黄婆戀紫英。
一炁若差神易散，六爻雖備藥難成，
勸君最好勤修餌，餌了神全體自輕。
離宮坎位少人知，知者非云達道基，
癸母常騎白馬子，丁翁愛養黑龜兒，
一千日内朝黄主，十二樓邊卧紫帷，
莫訝此言多顯煥，等閑年限有傾時。

負琴柸酒道相和，細筭人生得幾何，
逢快樂時須快樂，任蹉跎處且蹉跎。
水中若見嬰兒貌，火裏應聞姹女謌，
調制但能延壽數，從他日月疾如梭。
北溟深處隱魴魚，釣得將來配月蜍，
引入黄宮朝聖闕，種於紫府作仙蔬。
骨堅似玉顔無易，腸化爲筋性反初，
陰部自然除字號，陽神不肯逐三車。
採得天池玉藥寒，若教离女兒應歡，
相將便入春君帳，次第須登赤帝壇。
一百刻中巡甲子，萬千日内造神丹，
群氓遇著爲仙客，燕雀餐之化鳳鸞。

日修修德遇真翁，説盡虚無理盡同，
既曉仙家鉛汞訣，定知塵世利名空。
堆金聚玉應難比，度子延孫爲累功，
豈在瞻星兼禮月，道成方表宿緣通。

迷徒不識水中金，謾向天涯海畔尋，
知得黑鉛成至寶，自然朱汞作寒林。
青童善唱宫聲曲，坎母能彈徵調琴，
請入壺中同宴會，晝宵歡似玉龍吟。

陰符道德露玄機，句句篇篇説盡詞，
母長成兒堪愛惜，白猶存黑莫施爲。
火生巽木還迍果，水入离鄉反善基，
窮盡世間無限法，除非丹藥殺三尸。
道可道兮玄復玄，志人遭際契天然，
混成物象俱生坎，發化根基盡在乾。
每鍊丹砂神坦坦，因餐紫藥體鼘鼘，
八千一百三年數，不向塵寰作地仙。
真人善會採瓊花，與汞爲親合破瓜，
四象足歸黄世界，五方全號紫河車。
能圖朽殼成堅體，善溉枯根發嫩芽，

便是淮南王法度，載將雞犬向仙家。

鍊就仙丹混世間，不逢真訣謾居山，
誰知萬物皆同道，豈信三峰合二關。
一炁嬰兒揚玉貌，九宮姹女戴金顏，
吾因昔日飡些小，直至如今鬢不斑。

入口金丹有甚工，薰蒸四體氣和通，
改形換骨爲真子，却老停顏作少童。
爲採陽中紅女子，匹歸陰裏白頭翁，
因茲永保無窮壽，流俗焉知有此功。

域中四大道居先，福鮮焉能了汞鉛，
不信抽鉛爲大藥，秖言燒汞補丹田。
迷徒往往迷亡世，悟者頻頻悟得仙，
自古軒轅黄帝法，修成九鼎去昇天。

碌碌尋人未得人，幾回沈想可傷神，
盡知漸漸成塵土，猶自孜孜戀寶珍。
一法包含千萬事，數丸能住百餘春，
詩中早願同人悟，莫信來生再有因。

亶甲集

（張廣保點校）

058 紫陽真人悟真篇註疏

經名：紫陽真人悟真篇註疏。
八卷，北宋張伯端撰，南宋翁葆光注，元戴起宗疏。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

目録

悟真篇註疏序
悟真篇註序
悟真篇序
卷一
　七言四韻
卷二
卷三
　五言四韻一首
卷四
　絶句六十四首
卷五
　内外藥
卷六
卷七
　西江月十二首
卷八
　讀周易參同契
　贈白龍洞劉道人歌
　石橋歌
　絶句
　西江月
悟真篇后序

悟真篇註疏序

《悟真篇》分性命爲二宗，訓人各進，分内外爲二藥，訓人同進，實爲千古丹經之祖。垂世立教，可與《周易參同契》並傳不朽。自葉文叔未註之前，道傳於師，無註其義者。自葉文叔既註之後，人晦於道，無辨其錯者。予所見數十家註，皆以獨修偏解，或以旁術妄箋。致使金丹大道，世不得聞，茫然無蹊徑以入其門奥，而師傳亦殆絶。既絶於師，則從何聞焉？是以能聞者寡人，安有能行之者乎？世傳紫賢所註，徒以真人的傳而珍其文，亦不知世人竊翁葆光之註，易爲道光之註，予詳辯於篇末矣。無名子亦真人的派，昔於乾道癸巳見文叔所註舛謬，恐後迷晦大道，乃爲解義，敷明詳演，讚一粒之神，分三乘之理，盡泄天機以明師旨。昔予在端陽，有以世傳紫賢所解《悟真篇》數條示余，見其箋註與諸家異。又證以父師所授者，皆不合，深竊

疑之。讀之再三，稍知其妙。及獲全文，反復尋繹，忘食廢寢，究綿思。與先兄、衆甫、縣丞，或詰或答，或難或攷，讀之數年，乃知與《參同契》大丹旨合。蓋予於《參同契》夙蒙玄教，以緣未合，無他用工，惟於《悟真篇》。自此雖知旨，而《悟真》又有内外之分，一時之玄，又未能洞明，況乎諸仙盡祕諸書不述。欲參師而無師可訣，欲考文而無文可考，以是介心，念念不忘。天誘其衷，於至順辛未夏，遇師得訣，歸以語兄，喜而不寐。厥後及見無名子註，若合符契，乃知天仙可學，元神不死。鍾吕諸仙，皆同斯道。片餉工夫，立躋聖域。宜乎上天所祕，誓不傳人。嗚呼，余自延祐癸亥紹興路儒學教授，年五十有二矣，患難相仍，致命遂志，棄捐名利，專以了性了命爲事，好之之篤，參之之勤，不負道心。遇師授道，使余涉順境不過塵累百金，官增數級而止，汩汩一生，何益於己。今知之不鍊，自取愚癡，一失人身，千劫難遇，又況於聞道乎。當時聞道以後，立願普度，中夜以思，不敢妄泄天機，則將何以示人循逕縱入。不避天譴，故違師誓，述於文字，形於語言。世人久迷，焉能確信，因裒集歷代祖師所破旁門，使人知其爲此必無成斯道者，與仙有緣。聞斯道者，速修無疑。方將投僻以道路，抱一而空心，全天仙之效，庶可以返思從何入道，故標之曰學仙破惑。

惑既破矣，又將何以示人入道閫奥，因選諸經仙道典同一撰者，凡十篇，以師傳祕旨推明仙意，最上一乘，必須自悟，又不在文字語言述爲註解，明仙道之正，故標之者曰學仙正宗。具載別集。豈期先兄奄棄，今以口耳之學，墮於外道之空，之傳。今以詩詞各分類聚，標題于左，混爲仙道之玄，二宗皆非，二藥偏用，象未能申具，乃述各章疏義，以明其求盡之機、金丹法象，以顯其互用之理。又以《悟真篇》所述内外殊訣故詩詞句異，既曰安爐立鼎，又曰謾守藥爐不用柴炭；既曰一時成，又曰一日成，十月熟；或以一物立諭而所用之訣不同，或以衆石取譬而所指之物則一。如此之類句異甚多，故讀者易迷，或證於彼則失於此，或證於此而失於彼，致使人易見曲合旁門，知之既偏，迷之愈固，將錯自修，以錯教人，迷迷不已，深可歎也。今以詩詞各分類聚，標題于左，但讀正文，已見大意，何況註疏詳明，昭然易見。得斯書者，與仙有緣。聞斯道者，速修無疑。方將投僻以道路，抱一而空心，全天仙之效，庶可以返思從何入道，故標之曰學仙破惑。

夫三乘之真修，庶不虚度一生。得傳諸仙之後，勉力精進，何敢自怠。若夫不階修鍊，愈增警省。年日衰邁，恪志速修。因以無名子註文間有未暢、法象未能申具，乃述各章疏義，以明其求盡之機、金丹法象，以顯其互用之理。又以《悟真篇》所述内外殊訣故詩詞句異，既曰安爐立鼎，又曰謾守藥爐不用柴炭；既曰一時成，又曰一日成，十月熟；或以一物立諭而所用之訣不同，或以衆石取譬而所指之物則一。如此之類句異甚多，故讀者易迷，或證於彼則失於此，或證於此而失於彼，致使人易見曲合旁門，知之既偏，迷之愈固，融於各進其登天之品異，可以於同進，融於各進其登天之品異，可以溺於迷流者多。所願學仙之士，必務申酬師真、父兄恩德之萬一云。至元元年集慶空玄子戴起宗同甫謹序。

悟真篇註序

西山許真君上昇之日曰：吾上昇後一千二百四十載，五陵之內有八百人得仙。豫章江中生出大洲，橫過江口，是其時也。距今淳熙甲子凡一千二百二十六載，大洲橫江，若合符契。噫，天生旌陽主仙事於晉室，今垂讖如此，吾知夫五陵之內坐進此道者，非《悟真》的子即《悟真》的孫。蓋天將扇真風於宇宙，契仙讖於豫章。堂堂我宋，挺生悟真，出掌仙籍，密贊皇家，不然安得獲加紫玄之號於九宵耶？悟真仙翁聞道於青城之上，餌丹於荊湖之間，一傳而廣益子出焉，再傳而無名子出焉。是真神仙之子，鐘陵孕秀，於五陵之內，兆洪都之仙讖也。奈何《悟真》一書穿鑿者衆，其不可迴狂瀾於既倒，障百川而東之乎。無名與授毫而箋之，字字渾金，句句璞玉，有功於斯道隆矣。一日出以示余，余爲序，其大槩云爾。武陵紫陽翁陳達靈序。

空玄子曰：餌丹於荊湖之間。按白玉蟾《四山法語》云：張平叔得馬都正文，起宗為標註較勘於本文矣。

運而後事遂，道光得張環衛而後丹紫陽陳仙翁，武夷人，有語録傳世，爲六十四説，分言性命二宗，内外成。今云餌丹於荊湖，是依馬處厚鍊而修鍊也。真人成道之後，又是二藥。又云：不讀古文龍虎上經，不知日月一斤之精。不讀《悟真篇》劄馬處厚於河東，臨行以《悟真篇》劄二章金碧之神。斯道也，妙中之妙，玄中之玄，必也採龍虎未分之氣，吸龜蛇初孕之精。三百爻中，或文或武。六十卦内，曰屯曰蒙。結丹於片餉之間，成道於九年之上。又云：道在内來，安爐立鼎却在外。道在外來，真鉛真汞却在内。内一斤，外一斤，紫金化紫粉，紫粉化金丹。此先天内藥、外藥之辨，如斯二者之同出，又斯二者之異名，内外之道至矣盡矣，不可以有加矣。所以道外藥還如内藥，内通外亦須通。以此觀之，紫陽之道與《悟真》同。先子嘗謂余曰：天台仙翁道成，受命於上帝，爲紫玄真人。默相皇都，時嘗顯没，與世比肩，人莫之識。少偕我祖，肄業辟雍，惟翁不第。夙挺靈根，因翫佛書，忽至擊竹有感，頓悟無

生，直超真空清净性海。晚年遇青城文人於成都，盡得金丹妙旨，洞曉陰陽顛倒互用之機，天地返覆生成之理。故能修真復命，鍊形升於無形，抱一虚心，性命咸臻於空寂。是以形神俱妙，與道合真，變化無窮，普現法界。即兹妙用，廣度羣迷。向在元豐間，與劉奉真之徒廣宣佛法，亦以無生留偈入寂。奉真之徒，已焚其蜕，獲舍利千百，其大如芡。後七年，奉真之徒到王屋山，復會仙翁如故，此又示其形神俱妙，性命兩全之玄也。仙翁蘊性仁慈，慷慨豁達，窮理盡性以至於命，三宗一致，妙用無殊，不欲獨善諸身，乃作《悟真篇》提誨後學。先以神仙命道誘其修鍊，以金丹之術首詠是篇。終以真如空性遣其幻妄，故以禪宗歌詠畢其卷末。所謂金丹之要者，以二八真陰真陽之物立於爐鼎，誘先天之一氣歸斯爐鼎之中，變成一粒，大如黍米，號曰太一真氣。是以首列七言四韻一十六首，表其真陰真陽之數也。次詠五言四韻一首，以表太乙之奇即金丹一粒也。既得一粒餌歸丹田，然後運火，依約六十四卦而行之，故續以絶句六十四首，以按《周易》六十四卦也。夫火之功，有十月并沐浴，共十有二月，故又續《西江月》一十二首，以應周天之文叔者，以太極大衍之數釋而辨之，復撰爲圖，附於卷末，謂之《悟真篇外傳》，此乃簾瞻幕影，定馬爲乾，非惟紊純陽九九之數也。形化氣矣，然後抱元九載，鍊氣成神，以神合道，故得形神俱妙，升入無形，與道合真而不測，是以神性形命俱歸於究竟空寂之本源文叔之謂乎。殊不知金丹一粒，即太極之一氣。聖人假借二八之物，擒此一氣，於一時中，變成一粒。殊不出一畢其卷末。已上皆取象金丹大旨，次序如此。乃若藥物、火候、口訣，纖微悉寓意在歌詠之中，覽者自可尋文悟一時辰内管丹成。又曰：一粒靈丹吞入腹，方知我命不由天。豈虚語哉。

頗不同，多有舛謬，惟龍圖陸公之孫思誠所藏家本爲真，此乃仙翁親授之本文叔不達斯理，反以一時爲非止一時。若以非止用一時而言之，是非三年必九載矣，豈爲至簡至易，而仙翁何故有都來片餉工夫永，保無窮逸樂之語耶。始悟仙翁所作之意，次序篇章莫不取又以一粒爲一日，以爲有一日之丹，妄引真一子曰食一粒之語爲證，尤不曉真一子之意也。若以日食一粒，與一金丹之法象也。其文雖約，而妙理該著。寓意雖微，而比類親切。誠爲學

日有一日之丹而推之，三年九載必三千有餘粒矣，豈仙翁獨以一粒之語而誑人乎。舉此兩端，足知文叔不得金丹之術明矣。是以妄亂箋註，訛謬非一。抑不知太極大衍之數，其實運火之託象，似是而非也。若以託象求金丹之至道，是描龍致雨、畫餅充飢，不亦難乎。余固不才，幸踵仙翁之顏鑄既承，真蔭寅夕不忘，安忍緘默坐視紅紫亂朱，而不能廣仙翁之意辭，而闢之以級將來，而祛未悟者耶。是以不懼天譴，直泄天機，課解真文，謹依仙翁之祕旨，曰：夫鍊金丹大藥，先明天地未判之前混沌無名之始氣，立爲丹基。次辨真陰、真陽，同類無情之物，各重八兩，立爲爐鼎。假此爐鼎之真氣，施設法象，運動周星，誘此先天之始氣。不越半箇時辰，結成一粒，附在鼎中，大如黍米，此名金丹也。取此金丹一粒，吞歸五內，擒伏一身之精氣，猶猫捕鼠，如鸇搦鳥，不能飛走矣。然後運以陰陽之真氣，謂之陰符、陽火，養育精氣，化成金液之質。忽尾閭有物，直衝夾脊雙關，歷歷有聲，逆上泥丸，觸上腭，顆顆降入口中，狀如雀卵，馨香甘味美，此名金液還丹也。徐徐嚥下丹田，結成聖胎，十月胎圓火足，即脫微，可謂大泄天地之真機，全露仙翁之祕旨矣。願貽同志，俾易研精灼然直際，悟真之真永爲正眼法印，而不惑於邪宗曲派之說也。時皇宋乾道癸巳中秋，象川無名子翁葆光謹序。

空玄子曰：無名子分為上中下三卷，謂之三乘大法，以應《陰符經》之正義。蓋本乎金華真人解《陰符經》金華解曰：强兵戰勝之術者，是金液鍊形之術也。乃積陽魂而消陰魄，以陽兵戰陰賊也。以五行相尅、八卦相盪，歸根復命，赫然成丹。還丹百數，俱要在神水華池。故人生於天地之間，不知天地之理，被陰邪所盜，光景易遷，精神耗散，所以衰謝。聖人乃設其法象，誘真陽之氣，結成神丹。延駐其形神合其道，如國被寇侵擾，須以强兵制禦。惜其珍寶資其國用，復令豐盈之後，乃攢集異各，一一指其至當，罔敢遺漏纖微。又恐學者未明作用之妙，是以屢上腭，顆顆降入口中，狀如雀卵，馨香甘味美，此名金液還丹也。徐徐嚥下丹田，結成聖胎，十月胎圓火足，即脫之患，刀兵虎兕之不能傷，而爲陸地神仙。方始投於靜僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，謂之抱一。九年行滿，形神自然俱妙，性命雙圓，與道合真，變化不測矣，此名九轉金液大還丹也。丹雖分三，道實一揆。必自小而中，自中而大，此修丹入道之次序也。余故分爲三卷，上卷以鍊金丹，爲强兵戰勝之術也。乃積陽魂而消陰魄，以陽兵戰陰賊也。以五行相尅、八卦相盪，歸根復命，赫然成丹。還丹百數，俱要在神水華池。故人生於天地之間，不知天地之理，被陰邪所盜，光景易遷，精神耗散，所以衰謝。聖人乃設其法象，誘真陽之氣，結成神丹。延駐其形神合其道，如國被寇侵擾，須以强兵制禦。惜其珍寶資其國用，復令豐盈之後，乃攢集異各，一一指其至當，罔敢遺漏纖微。又恐學者未明作用之妙，是以屢要論》《三乘祕要詩》附於卷末，磐竭精祕旨矣。願貽同志，俾易研精灼然直之患，刀兵虎兕之不能傷，而爲陸地神仙。方始投於靜僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，謂之抱一。九年行滿，形神自然俱妙，性命雙圓，與道合真，變化不測矣，此名九轉金液大還丹也。丹雖分三，道實一揆。必自小而中，自中而大，此修丹入道之次序也。余故分爲三卷，上卷以鍊金丹，爲强兵戰勝之術者，是金液鍊形之術也。乃積陽魂而消陰魄，以陽兵戰陰賊也。以五行相尅、八卦相盪，歸根復命，赫然成丹。還丹百數，俱要在神水華池。故人生於天地之間，不知天地之理，被陰邪所盜，光景易遷，精神耗散，所以衰謝。聖人乃設其法象，誘真陽之氣，結成神丹。延駐其形神合其道，如國被寇侵擾，須以强兵制禦。惜其珍寶資其國用，復令豐盈之後，乃攢集異各，一一指其至當，罔敢遺漏纖微。又恐學者未明作用之妙，是以屢上腭，顆顆降入口中，狀如雀卵，馨香甘味美，此名金液還丹也。徐徐嚥下丹田，結成聖胎，十月胎圓火足，即脫之患，刀兵虎兕之不能傷，而爲陸地神仙。方始投於靜僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，謂之抱一。九年行滿，形神自然俱妙，性命雙圓，與道合真，變化不測矣，此名九轉金液大還丹也。丹雖分三，道實一揆。必自小而中，自中而大，此修丹入道之次序也。余故分爲三卷，上卷以鍊金丹，爲强兵戰勝之術者，是金液鍊形之術也。乃積陽魂而消陰魄，以陽兵戰陰賊也。以五行相尅、八卦相盪，歸根復命，赫然成丹。還丹百數，俱要在神水華池。故人生於天地之間，不知天地之理，被陰邪所盜，光景易遷，精神耗散，所以衰謝。聖人乃設其法象，誘真陽之氣，結成神丹。延駐其形神合其道，如國被寇侵擾，須以强兵制禦。惜其珍寶資其國用，復令豐盈之後，乃攢集異各，一一指其至當，罔敢遺漏纖微。又恐學者未明作用之妙，是以屢要論》《三乘祕要詩》附於卷末，磐竭精祕旨矣。願貽同志，俾易研精灼然直

水，玉汞金鉛。乾坤資用，日月烹煎。屯蒙發火，進退精研。抽添沐浴，九轉一年。坎離貫首，功行三十。持之勿怠，化形而仙。富國安民之法者，是鍊氣之法也。《老子內經》曰：一身之設，一國之象也。聖人以身為國，以心為君，以精氣為民。民安國泰，民散國虛。人若惜精愛氣，所以長生也。以國君之愛民，如赤子常設法以養之，令民安國豐，謂之富國安民之法也。人之形與氣，性命之本也。神為氣子，氣為神母，謂之形中子母也。常令子母不相離，氣乃湛然住於丹臺之內，自然成變化也。黃真人曰：骨肉以精血為根，靈識以元氣為本。神之與氣，性命之本也。神為氣子，氣為神母，謂之形中子母也。常令子母不相離，氣乃湛然住於丹臺之內，自然成變化也。讚曰：天門常開，地户須閉。永存綿綿，勿令暫廢。吸至于根，呼徹于蒂。子謂之神，母謂之氣。如雞抱卵，似魚在水。結就聖胎，自然蟬蛻。神仙抱一之道，皆是鍊神之道也，本無自然之道。遇道之人，常能抱一守中，乃得神氣不散，逍遥自在，為真人矣。讚曰：道為性本，性是心源。心性同體，應化無邊。百姓日用，亦曰自然。若能了悟，忘象忘言。虛心實腹，抱一而還。功成九轉，乃得成仙。又曰：行鍊神之道，當為神仙。為形沉而神超，乃得逍遥。行鍊氣之法，當為胎仙，為鍊形之人，神氣交感，氤氳相符，結胎育嬰，如蟬蜕也。行鍊形之術，乃返老為少，留形住世之術也。謹備述其文，以見無名子祖述分為三卷之本旨。別本無名子字淵明。

悟真篇序

嗟夫，人身難得，光陰易遷。罔測短脩，安逃業報。不自及早省悟，惟只甘分待終。若臨期一念有差，立墮三塗惡趣。則動經塵劫，無有出期。當此之時，雖悔何及。故老釋以性命學，開方便門，教人修種，以逃生死。釋氏以空寂爲宗，若頓悟圓通，則直超彼岸。如其未明本性，則猶殢於幻形。老氏以鍊養爲真，若得其樞要，則立躋聖位。如有習漏未盡，則尚徇於有生。其次《周易》有窮理盡性至命之辭，《魯語》有毋意必固我之説，此又仲尼極臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至於詳者何也？蓋欲序正人倫、施仁義禮樂有爲之教，故於無爲之道，未嘗顯言。但以命術寓諸《易》象，以性法混諸微言故耳。至於《莊子》推窮物累逍遥之性，《孟子》善養浩然之氣，皆切幾之矣。洎夫！漢魏伯陽引《易》道陰陽交姤之體，作《參同契》以明大丹之作

用唐忠國師於語録首叙老莊言，以顯至道之本末。如此，豈非教雖分三，道乃歸一。奈何後世黄緇之流各自專門，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧，不能混一而同歸矣。且今人以道端，有易遇而難成者，有難遇而易成者。如鍊五芽之氣，服七耀之光，注想按摩，納清吐濁，念經持呪，噀水叱符，叩齒集神，休妻絶粒，存神閉息運眉間之思，補腦還精習房中之術，以致服鍊金石草木之類，皆易遇難成者。已上諸法，於修身之道率皆滅裂，故施功雖多而求效莫驗。若勤心苦志，日夕修持，上可辟病，免其非横，一旦不行，則前功漸棄。此乃遷延歲月，必難成功，欲望一得永得，還嬰返老，變化飛昇，不亦難乎。深可痛傷。蓋近世修行之徒，妄有執著，不悟妙法之真，却怨神仙謾語。殊不知成道者皆因鍊金丹而得，恐泄天機，遂託數事爲名。其中間惟閉息一法，如能忘機息慮，即與二乘坐禪相同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，不免常用遷徙之法，既未得金汞還返之道，又豈能回陽換骨，白日而昇天哉。夫鍊金液還丹者，則難遇易成，須要洞曉陰陽，深達造化，方能追二氣於黄道，會三性於元宮，攢簇五行，和合四象，龍吟虎嘯，夫唱婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，始得玄珠成象，太乙歸真，都來片飽工夫，永保無窮逸樂。至若防危慮險，慎於運用抽添，養正持盈，要在守雌抱一。自然返陽生之氣，剥陰殺之形，節氣既周，脱胎神化，名題仙籍，位號真人，此乃大丈夫功成名遂之時也。今之學者，有取鉛汞爲二氣，指藏府爲五行，分心腎爲坎離，以肝肺爲龍虎，用神氣爲子母，執津液爲鉛汞，不識浮沉，寧分主客。何異認他財爲己物，呼别姓爲親兒。又豈知金木相尅之幽微，陰陽互用之奥妙。是皆日月失道，鉛汞異爐，欲結還丹，不亦難乎。僕幼親善道，涉躡三教經書，以至刑法、書筭、醫卜、戰陣、天文、地理、吉凶死生之術，靡不留心詳究。惟金丹一法，閱盡群經及諸家歌詩論契，皆云日魂月魄、庚虎甲龍、水銀丹砂、白金黑錫、坎男離女，能成金液還丹，終不言真鉛真汞是何物也。又不説火候法度、温養指歸，加以後世迷徒恣其臆説，將先聖經，抑亦惑誤後學。僕以至人未遇，口訣難逢，遂至寢食不安，精神顛頓。雖詢求徧于海嶽，請益盡於賢愚，皆莫能通曉真宗，開照心腑。後至熙寧己酉歲，因隨龍圖陸公入成都，以夙志不回，初誠愈恪，遂感真人授金丹、藥物、火候之訣，其言甚簡，其要不繁，可謂指流知源，語一悟百，霧開日瑩，塵盡鑑明，校之仙經，若合符。契因謂世之學仙者十有八九，而達其真要者未聞一二。僕既遇真詮，安敢隱默，罄所得成一首，以象太一之奇。續添《西江月》一十二首，以周歲律。其如鼎器尊卑、藥物斤兩、火候進退、主客後先、存亡

有無、吉凶悔吝，悉備其中矣。及乎篇集既成之後，又覺其中惟談養命固形之術，而於本源真覺之性有所未究，遂翫佛書及《傳燈録》至於祖師有擊竹而悟者，乃形於歌頌詩曲雜言三十二首，今附之卷末，庶幾達本明性之道，盡於此矣。所期同志覽之，則見末而悟本，捨妄以從真。時皇宋熙寧乙卯歲旦，天台張伯端　平叔序。

紫陽真人悟真篇註疏卷之一

象川無名子翁葆光註　武夷陳達靈傳集　慶空玄子戴起宗疏

七言四韻一十六首，以表一斤二八之數

不求大道出迷途，縱負賢才豈丈夫。百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。只貪利禄求榮顯，不覺形容暗瘁枯。試問堆金等山嶽，無常買得不來無。

註曰：人間世所重之極至者曰富、曰貴，二者皆人之所欲也，故天下之人，莫不決其性命之情，盡其平生之志，爭先力求而以得之為快也。觀其所以然者，無過浸淫於利禄聲色而已矣。殊不知利禄聲色，實為伐性命之戈矛，囚一身之桎梏。夫世之人不明道德性命之妙，惟饕利禄，日恣貪瞋，汩没愛河，漂流慾海，是非、人我交戰，胸中喜怒哀樂互殘軀體，是致尸魔，促其氣壽。寒暑削其容光，不覺在生一世，瞥然水上之漚。光景百年，瞬若石中之火。縱使金高北斗，玉等南山，迨至無常，而欲買身，使不為螻蟻之窟穴可乎。哀哉，痛哉！命未告終，真靈已投於別殼矣。虚静天師曰：今生不覺，別後換殼，投入別殼，展轉不覺。吁！與其不覺投於異類，曷容棲遲於大道耶。道遂功成，身超碧落，乘雲氣，御飛龍，而游乎無極，死生不變乎己，而位號真人矣。至此乃大丈夫得意之秋，至榮至顯之日也。若乃區區俗務，碌碌塵心，而墮於世網者，縱負班、馬之雄才，兼有蘇、張之榮顯，抑不過為土上之游魂，行屍之陰鬼耳，烏云為真大丈夫哉。是以仙翁首詠是章，蓋於時達高明之士言之，可因一言而自悟，速求大道出離迷塗，為無為事，乃真大丈夫，降此俱無足取。參學弟子宗源日觀之人不明道德性命之妙，惟饕利禄，日恣貪瞋，汩没愛河，漂流慾海，是非、人我交戰，胸中喜怒哀樂互殘軀體，是致尸魔，促其氣壽。寒暑削其容光，不覺在生一世，瞥然水上之漚。光景百年，瞬若石中之火。縱使金高北斗，玉等南山，迨至無常，而欲買身，使不為螻蟻之窟穴可乎。哀哉，痛哉！命未告終，真靈已投於別殼矣。虚静天師曰：今生不覺，別後換殼，投入別殼，展轉不覺。吁！與其不覺投於異類，曷容棲遲於大道耶。道遂功成，身超碧落，乘雲氣，御飛龍，而游乎無極，死生不變乎己，而位號真人矣。至此乃大丈夫得意之秋，至榮至顯之日也。若乃區區俗務，碌碌塵心，而墮於世網者，縱負班、馬之雄才，兼有蘇、張之榮顯，抑不過為土上之游魂，行屍之陰鬼耳，烏云為真大丈夫哉。是以仙翁首詠是章，蓋於時達高明之士言之，可因一言而自悟，速求大道出離迷塗，為無為事，乃真大丈夫，降此俱無足取。參學弟子宗源日觀之人不明道德性命之妙，惟饕利禄，日恣貪瞋，汩没愛河，漂流慾海，是非、人我交戰，胸中喜怒哀樂互殘軀體，是致尸魔，促其氣壽。寒暑削其容光，不覺在生一世，瞥然水上之漚。光景百年，瞬若石中之火。縱

之中，立地成道。然紆朱懷金，門深似海，有道之士，望望然去之，此遇人之難成道之易也。易人，難莫難於成道，百錢掛杖，四海一身，夙植靈根，親傳至道。然龍虎之文易解，刀圭之鎖難開，得藥忘言，鍊鉛無計，遇此人之易，成道之難也。安得親扣玄關，二者俱全哉。仙翁瞻游成都，遇青城丈人，得傳金液還丹之道，警歎成道之難，故作是詩，以結丹友。其章云：試問堆金等山嶽，無常買得不來無。辭意近切如此。雖有拱璧以先駟馬，不如坐進此道。仙翁遠矣，高山流水，落落知音。子野陸墅曰：道不負人，人乃負道。

人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知。昨日街頭方走馬，今朝棺內已眠屍。妻財拋下非君有，罪業將行難自欺。大藥不求爭得遇，知之不鍊是愚癡。

註云：人壽夭窮通、富貴貧賤，未有不默意於未然之先，然非常人可測度而預知之者。故人壽雖曰百年，迨其七十固已稀矣。今以有限易摧之身，終日汩汩而逐無涯不測之事，一息不來，則荼然疲殁而不知所歸，可不謂之大哀耶。是以昨方走馬，今日眠屍，出息不保入息者也。當世斯之時，雖則榮耀居極品俸祿，至萬鐘家豐無價之珍，室美傾城之態，悉皆拋下，非己有也。所可與之偕行而不可欺者，昔所造之罪業而已。所以萬般將不去，惟有仙骨，祖宗陰德累積深厚也。夫人欲免輪迴而不墮於業隨身也。大道無適莫兮，惟傳於賢者。然亦須有財力，丹友三人，方能成就。此理惟達者知，誠難一一具言世網者，莫若金丹大藥，為升天之靈梯，超凡之捷徑也。其道至簡至易，雖愚昧小人得而行之，亦立躋聖位。不成此道，須假資財。如無資財，金丹即奈何上聖祕重，不許輕泄，傳之者皆以冲熙王君遇仙人劉海蟾，得金丹口口相授，不記文字，是以難遇也。自匪勤求苦志，誠動高穹，未或聞於一二也。昔謝自然以茲道之難遇，欲求真師於蓬萊，竭其家產以備舟楫，不顧洪濤巨浪之厄，直往而不少憚，遂感神人而語之曰：蓬萊隔弱水三萬里，一芥不為之浮，子將安往。赤城山有司馬子微在焉，子往師之。謝回舟尋訪赤城，果遇子微授道，修之不輟，不數載白日昇天。噫！人之精誠一發於中，感格於神人者，將無往而不遇矣。人苟能操心秉志如此，奚慮金丹不得耶。道不負人，人自負之耳。《參同契》曰：大丹無財不成，此之謂也。陰真君《六五精微論》曰：欲學此道，須假資財。如無資財，金丹即不成也。又須三人，方可修鍊。所術，無財下工，遂入洛謁富韓公，賴其力成道而去。苟遇之而又有力，不早修鍊者，不亦愚癡之甚乎。仙翁贈劉君詩曰：聞君知藥已多年，何不收心鍊汞鉛。莫教燭被風吹滅，六道輪迴莫怨天。亦此意也。別本註曰：麟鳳不出世，神仙不常

見。有能空夢泡幻影之身，可脱生死老病之苦，為人間希有之事。道上逢師，師邊得旨，下手速修猶太遲耳。仙翁非是詩，其末章云：大道不求争得遇，知之不鍊是愚癡。其叮嚀懇切如此語。儕❶如未聞則已，既遇至人，豈容癡鈍。中夜以興，行其素願，結半辰之黍米，抱九載之靈胎，以藏太虚，神遊八極，露紫雲之半面，應仙識於洪都，罔俾旌陽，專翼晋代。

疏曰：果州謝真人上昇，在州城西門外金泉山，貞元十一年　月十二日，白晝輕舉，州人盡見。時郡守李堅以狀聞，且為之傳。上賜詔褒諭曰：所部之中，靈仙表異，玄風益振，至道彌張。韓昌黎詩曰：果州南充縣，寒如謝自然。童駭無所知，但聞有神仙。輕生學其術，乃在金泉山。一朝坐虚空，雲霧生其間。須臾自如聆竽笙韻，來自冥冥天。輕舉飄若雲中煙。里胥上其事，郡守警且嘆。驅車領官吏，盱俗争相先。入門無所見，冠屨如蜕蟬。皆云神仙事，的的信可傳。王伯厚《困學紀聞》載：王荃，字半真。岐下陽平人。元豐中，賜冲熙處士。張芸叟為功行碑，謂超世之姿，與陳圖南伴。程伊川先生不聞作詩，惟寄王子真詩云：我亦有丹君信否，用時以之生而開緑葉，夏以之長而發紅花，此陽氣使之然也。秋以之肅而還解濟斯民。伊川先生入嵩山，子真已候於松下，問何以知之，曰：去年已有消息來矣。蓋先生前年欲往，以事而止。又《改齋謾録》載：王荃，字子真，有道之士。富鄭公嘗客之。元豐中，神宗賜號冲熙處士。元符三年，游茅山，受上清籙。先是，茅山中峰石洞忽開，乃華陽洞天便門也，自左元放仙去即開閉千載矣，至是復開。又前期累日甘露降，道士劉混康曰：此必有異。無何，先生至受籙之夕，仙樂聞于空，浮之上。山中刻石載其事。

草木陰陽亦兩齊，若還闕一不芳菲。
初開緑葉陽先倡，次發紅花陰後隨。
常道即兹爲日用，真源返此有誰知。

報言學道諸君子，不識陰陽莫亂爲。

註曰：草木未生之初，含孕至朴。及其甲拆，禀一氣以萌芽。故抽一榦以象一氣，次分兩葉以象陰陽。又於兩葉中間復抽一蘂，以應三才。過此已往，漸漸支離，花葉芬菲。春以之生而開緑葉，夏以之長而發紅花，此陽氣使之然也。秋以之肅而結實，冬以之殺而糞本，此陰氣使之然也。陰陽兩齊，化生不已，若還缺一，則萬物不生。故真一子曰：孤陰不自産，寡陽不自成。是以天地氤氲，萬物化醇。男女媾精，萬物化生。常道即兹，以為日用。真源反覆，有陰陽顛倒互用之機，人能鍊之，可以超生死。學者苟不明此而反我者，乃蒙蔽耳。

陽裏陰精已之真，精質不剛一作莫把孤陰爲有陽，獨修一物轉贏尪。勞形按引皆非道，服氣餐霞總是狂。舉世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降。勸君窮取生身處，返本還元是藥王。

註曰：陽裏陰精，已之真精也。精

能生氣，氣能生神，榮衛於此，油枯燈滅，髓竭人亡。此言精氣實一身之根本也，奈何此物屬陰，其質不剛，其性好飛，日逐前後便溺、涕唾汗淚，易失難擒，不受制鍊，故聖人謂之太陽流光，其性猛烈，若不得混元真一，陽丹以制之，兼以陰中陽火以育之，則無由凝結以成變化。若只修此一物，轉見尪羸。按引勞形，皆非正道。餐霞服氣，總是狂圖。設使吞日月之精華，光生五藏，運雙關於夾脊，腦補精還，以至尸解投胎，出神入定，千門萬法，不過修陽裏陰精一物而已。孤陰無陽，如牝雞自卵，欲抱成雞，豈可得乎。鍾離公曰：涕唾精津氣血液，七般物事總皆陰。若將此物為仙質，怎得飛神貫玉京。以此言之，一身之中，非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰非陽。分心腎為坎離，以肝肺為龍虎，得乎？用神氣為子母，執津液為鉛汞，得乎？若執此等治身而求純陽之證，猶如去冷加冰，除熱用湯，飛龜飛蛇，愈見乖張。《參同契》曰：使二女同居，顏色甚殊，蘇厭九一，濁亂弄元胞，諸術甚衆多，千條有萬餘。彭真人曰：世人不達秦通言，張儀結媒，發辨利舌，奮為大道之宗元，而趨傍門之曲逕，此屬美辭，推心調合，諧為夫婦，弊髮腐齒，終不相知。此喻以女妻女，以陰多般皆為左道，乖訛天理，悖亂至真，不達黃帝之文，全失老君之旨，鍊陰，安能有產化之道哉。真龍真本期永壽，反爾傷身。僕曰：只為虎者，二八是也。真鉛真汞者，龍虎二弦之氣也。此道至簡不繁，至近世人執己而修，則千條萬徑無非傍匪遙，但學者執僻堅，以傍門非類之門者矣。仙翁垂憫直言，窮取生身藥為鉛汞，及以大道真訣為非，深可處，豈不直露天機。此正合鍾離公悲傷。故鍾離公曰：求仙不識真鉛云：生我之門，死我之户。大哉，上汞，謾讀丹經千萬篇。不識箇中含賢說道，下稍無人承當何哉？緣為蓄意，謗他真語作虛言。故仙翁直世人因業識中來，却又因業識中去。指鉛汞所產川源之處，身從何生，命一陽奔走於形，雖男子身中皆陰，若從何立。返此之本，還此之源，顛倒執己而修，豈能還其元而返其本，修之，則真龍真虎自降，真鉛真汞自又將何而回陽換骨哉。是以大修行伏。非藥之王，其孰能與於此哉。人，求先天真鉛，必從一初受氣生身近世多矣，十六歲童男童女，使之交之處求之，方可得彼先天真一氣，以合，泄而成胎，謂之胎元丹，謂之紫還其元而返其本也，此為男子修仙河車，以此為金丹大藥，是猶接竹點之道。女人修行，則以乳房為生氣月，不亦遠之愈遠乎。後天地生有所，其法充簡。是以男子修仙曰鍊形有質者，皆非至藥。蓋形而下者，氣，女人修仙曰鍊形。坎女修鍊，先積氣於乳房，然後安爐立鼎，行太陰非先天之道也。又上陽子曰：《契》云：是非歷藏法，內視有所思，陰道

鍊形之法，其道易成者，良有旨。宣和中，洞賓遊吴興，見一妓張珍奴，色華美，性澹素，雖落風塵，每夕沐浴更衣炷香告天，求脱去甚切。洞賓作一士訪之，珍奴見之，風神秀異，殊敬盡歡而去。明日又至，如是往往月餘，終不及亂。張珍奴曰：荷君眷顧甚久，獨不留一宿，罄枕席之歡娱，豈妾猥漏，不足奉君子耶？士曰：不然。人貴心相知，何必如此哉。且如汝每夜告天，實何所求。珍曰：失身於此，又將何為。但自念奴入是門中，妄施粉黛，以假為真，歌謳艷曲，以悲為樂。本是一團臭膿皮袋，借為飾以惑人，每每悔嘆，世之愚夫不自尊貴。過我門者，觀我如一枝花，情牽意戀，留戀不捨，非但求財，多致身殞。妾雖假容交懽，覺辦愈重，惟旦夕告天，早祈了脱。士曰：汝志如此，何不學道。珍奴曰：陷于此地，何從得師。士曰：吾為汝師可乎。珍即拜叩。士曰：再來乃可。遂去。珍日夜望不至，深自悔恨，自書曰：逢師許多時，不説些兒箇。安得仍前相對坐，懊恨韶光空自過。直到如今悶殞我。筆未竟，士忽來見，所書讀其韻曰：别無巧妙與，你方見一箇。子後午前定息坐，夾脊雙關崑崙過。恁時得氣力思量我。珍大喜，士乃以太陰鍊形丹法與之。珍自是神氣裕然，若大開悟。不知密有，所傳尤多，珍亦不以告人。臨别留步蟾宫云：坎離坤兑分子午，須認取自家宗祖。地雷震動山頭雨，要洗濯黄芽出土。捉得金精牢閉固，辨甲庚要生龍虎。待他問汝甚傳人，但説先生姓吕。珍方悟是吕先生。即佯狂，丐于市，投荒地密修真訣，愈三年，尸解而去。修行事不問男女，若勇猛心堅成道必矣。

疏曰：太陽流珠，《參同契》本旨正以喻靈汞之難伏。今無名子取以喻人身之汞，解此亦通。太上曰：萬物負陰而抱陽，是皆因陰陽而成也。人與萬物未嘗無陽，今以人身皆為陰者何也，以其後天地生，有質生質。既有質，則為陰陽五行所拘而為陰矣，所以不能變化。《參同契》云：物無陰陽，違天背元。彭真人云：孤陰寡陽，不能自生。成外藥之妙，非無陰也。今以為純陽者何也，以其氣得之先天地生，無質生質，能化有形為無形。故能變化後天之氣，亦為先天之氣而為純陽，故曰陽也。或問曰：陽裏陰精質不剛，不可用也。今又曰：兼以陰中陽火以育之，何也？曰：此大小爐鼎中之真火也。人身純陰，只有一點元海真火，若得陽丹以制之，則不復飛走。又以陰中陽火以育之，則還丹可結。是知陰精不可以獨修，必用以兼修，則呼吸涵育，接大小爐鼎之火歸於身，自然還丹凝結，以成變化。在大小爐鼎，則曰陰中陽火。在人身，則曰陰裏陽精。紫河車在仙方補益病軀，非可比變化形神者。

紫陽真人悟真篇註疏卷之二

象川無名子翁葆光註武夷陳達靈傳集慶空玄子戴起宗疏

不識真鉛正祖宗，萬般作用枉施功。休妻謾遣陰陽隔，絶粒徒教腸胃空。草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧。更饒吐納并存想，總與金丹事不同。

註曰：真鉛之要，以二八之氣為宗，此外皆非至道，枉施功耳。夷門破迷歌曰：孤寡不是道，陰陽失宗旨。王真人曰：學人剛要辭妻妾，不念無為無不為。高象先曰：或陽兮孤陰寡陽、妻，或陰兮獨宿。此皆言孤陰寡陽、獨修一物之意。或者不知又執此說，以行房中御女之術，毀謗仙道，咎將誰歸。殊不知喻陽夫陰妻之義，非人間夫妻也。《破迷歌》曰：休糧不是道，死後作餓鬼。以上諸物皆後天地生，查滓之類，易遇難成，烏可與金丹大藥同旦而語哉。

疏曰：休糧絶粒、吐納存想等法，皆傍門俗士因不休妻之句誤。以採陰之術為金丹者多矣，胡不全究太白真人《破迷歌》乎：行氣不是道，津液非神水。存想不是道，畫餅豈為餌。採陰不是道，精竭命隨逝。斷鹽不是道，飲食無滋味。辟穀❶不是道，饑餒傷脾胃。休妻不是道，陰陽失宗位。如何却是道，太一舍真氣。二物相配合，起自於元始。姹女與嬰兒，匹配成既濟。本是真陰陽，夫妻同一義。所以不須休，孤陽豈成事。出世為金仙，金丹非容易。志士不說真，大洞隱深義。五行不順行，虎向水中生。五行顛倒術，龍從火裏出。斯言真妙言，便是太一力。仙翁律詩所以蓋本此也。夷門《破迷歌》：太一含真氣，龍自火中生，虎自水中起，陰陽知顛倒，本自於元始。五行不順行，還同於天地。及休妻之義，皆不及《太一歌》明白。世人既不知五行顛倒，又安能知真陰陽之不須休乎。學仙之士，於仙書名目不能

❶『僻』疑誤。

盡知，又安能詳玩全文混融一於理乎。是以金丹大道，世遠書亡，性昏道晦，詎因休妻謾遣陰陽隔之說，訛為世間夫妻，流入淫術。惜哉！丹成氣滿，自然絶粒，非如服黑豆、胡麻子等藥，以度凶年。或者餌藥辟穀❷，以術流世，安能成純陽之仙。間有專餌草木，縱得長生，亦非純陽之質。右警勸世人，明大道，破傍門。此係空玄子分類。

學仙須是學天仙，惟有金丹最的端。二物會時情性合，五行全處龍虎蟠。本因戊己爲媒聘，遂使夫妻鎮合歡。只候功成朝帝闕，九霞光裏駕翔鸞。

註曰：仙有數等，陰神至靈而無形者，鬼仙也。處世無諸疾惱而永壽者，人仙也。飛空走霧、飢渴不撓、寒暑無侵、遨遊海島、長生不死者，地仙也。形神俱妙、與道合真、步日月無影、入金石無礙、水火不焚溺、變化無窮、或老或少、隱顯莫測、若存若亡、消則成氣、息則成形、蓍龜莫能測、鬼神莫能知者，天仙也。陰真君曰：若能絶欲，兼修胎息，移神入殼，入定投尸，託陰生化而不壞者，可為下品仙也。若授六甲符籙，及正一盟威。上清大洞經籙等法，立為南宮列仙，隱諸洞府，為中品仙也。若是修金丹大藥得道者，全身冲天，為無極上品之天仙也。故仙翁勉修真之士，須立志慷慨，特達不羣，無為彼中下之仙，直為無上九品極上天仙可也。夫五金、八石、朱砂、水銀、黑鉛、白錫、黃丹、雄黃、雌黃、砒霜、粉霜、曾青、膽礬、秋石、草木灰霜、水查滓煮伏之類，以至自己津精氣血液等，此皆後天。是天地未分之前，混元真一之氣，謂之無中生有。聖人以法追攝於一箇時辰內，結成一粒，大如黍米，號曰金丹，又曰真鉛，又曰陽丹，又曰真一精，又曰真一水，又曰真水，又曰水虎，又曰太一含真氣。人得一粒餌之，立躋聖地，此乃天上之甲科，天仙之大道也，舉世無知者。真一之氣，生於天地之先，混於虛無之中，恍惚杳冥，視之不見，聽之不聞，搏之不得，如之何凝結而成黍米哉。聖人以實而形虛，以有而形無。實而有者，真陰真陽也，同類無情之物也。虛而無者，真君曰：元始懸一寶珠，大如黍米，在空玄之中。此其證也。聖人恐泄天地之機，以兩弦之氣取喻真鉛真汞也。也，以兩弦之氣取喻真陰真陽取喻青龍白虎今仙翁於詩曲中，復以青龍之一物名曰赤龍，曰震龍，曰天魂、乾象、乾爐、玉鼎、玉液、扶桑、海龍、上弦、東陽、長男、赤汞、朱砂、朱砂鼎、離日、赤鳳，已上無過比類青龍之一名也。又以白虎之一物名曰黑虎，曰兑虎，曰地魄、坤位、坤鼎、金鼎、金爐、華嶽、巖虎、下弦、西川、少女、黑鉛、偃月爐、坎月、黑龜，已上無過比類白虎一名也。又以龍之弦氣名曰真汞，曰姹女，曰木液、青娥、砂裏汞、

朱裹汞，曰精，曰情，曰黃芽、流珠、青衣、女子、金烏、離女、牝龍、真火、二八姹女、玉液、玉芝之類，其實一也。此言也。又以虎弦氣名曰真鉛，曰性，曰白曰金精、水中金、水中銀，曰性，曰白雪、素練、郎君、玉兔、坎男、真水、九三郎君、刀圭之類，其實一也。此言二物即龍虎也。二物會時情性合者，木能生火，龍青龍在東，東方屬木，之弦氣為火，曰情，屬雀也。白虎在西，西方屬金，金能生水，虎之弦氣為水，曰性，屬北方，謂之玄武也。夫龍木、虎金、情水、性火，謂之四象。四象會合於中宮而成丹者，土也。此真五行也。龍虎二物相交，則情性合而五行全矣。龍虎合而成丹，則五行全矣。故曰二物會時用中無用。無功，功裏施功。竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛。戊己乃中也。中者，得其正位。戊己之配合，豈知非媒聘使之歡合而為夫妻乎。兩者異，真一之氣藏。兩者同，真一之氣變。人自出現，此外藥之法象。餌金丹後，復有十月之功，煉形成氣。又有者，陰中超脫，神像不明，鬼關無姓，九載抱一，化氣成神。方能形神俱三山無名，雖不輪迴，又難返蓬瀛，妙，與道合真，膺籙授圖，上賓于天。終無所歸，止於投胎奪舍。蓋以神丹熟人間，道成天上。九霞光裏，兩識內守，一心不散，意中以出陰神，乃清靈之鬼，非純陽之仙。以其一腋風生，駕鳳驂鸞，翱翔碧落。自非夙植靈根，廣積陰騭，其孰能與於此志，陰靈不散，故曰鬼仙。崇釋之徒，用功至此，乃曰得道，誠可笑也。人仙者，不能全於大道，止於一法一術，功能安樂延年。地仙者，法天地我家物，寄在坤宮坤是人。所言二物者何物也？我與彼也。彼我會，升降之理，取日月生成之數，身中用則情性和而五行備。龍虎，情性而年月，日中用時刻，識龍虎配坎離，五行顛倒，氣傳子母，液行夫婦，三田返覆，燒成丹藥，永鎮下田，鍊形住世，長生不死，以作陸地神仙。神仙者，以地仙厭居塵世，用功不已，鍊形成象，五氣朝元，三陽聚頂，功滿忘形，胎仙自化，陰盡陽純，身外有身，脫質升仙，超凡入聖，謝絕塵世，以返三山。天仙者，厭居三島，

疏曰：《傳道集》云：仙非一也，純陰而無陽者，鬼也。純陽而無陰者，仙也。陰陽相雜者，人也。惟人者，可以鬼，可以仙。仙有五等：鬼仙者，陰中超脫，神像不明，鬼關無姓，雖不輪迴，又難返蓬瀛，終無所歸，止於投胎奪舍。蓋以神識內守，一心不散，意中以出陰神，乃清靈之鬼，非純陽之仙。以其一志，陰靈不散，故曰鬼仙。崇釋之徒，用功至此，乃曰得道，誠可笑也。人仙者，不能全於大道，止於一法一術，功能安樂延年。地仙者，法天地我家物，寄在坤宮坤是人。所言二物者何物也？我與彼也。彼我會，升降之理，取日月生成之數，身中用年月，日中用時刻，識龍虎配坎離，五行顛倒，氣傳子母，液行夫婦，三田返覆，燒成丹藥，永鎮下田，鍊形住世，長生不死，以作陸地神仙。神仙者，以地仙厭居塵世，用功不已，鍊形成象，五氣朝元，三陽聚頂，功滿忘形，胎仙自化，陰盡陽純，身外有身，脫質升仙，超凡入聖，謝絕塵世，以返三山。天仙者，厭居三島，

而傳道人間，道上有功，人間有行，功行滿足，受天書以返洞天，升於八十一陽天，又升於三清靈元自然之界。有中生有者，以有形之物變化而成也。其始有形矣，安能化有形為無形，無中生有，無質而質，質生而為丹，取而服之，則能化有形為無形，化後天氣為先天氣，形神俱妙。蓋無質者，真一之氣也，寓於真龍真虎之中，純一無偽，人能知其機而盜之，則可以誘真一之氣，使之凝結生質，服之一粒，立躋聖域者？此也。非無為無作，枯坐獨修凡火凡藥而能成者也。本一物也，分為二物，二物之中，各含陰陽而成四象，四象合為一而土在其中，為真五行。五行合為一，返其本源，此金丹也。二物未合，則各藏真一之氣寓於物。二物既同，則交真一之氣，始為丹。傅《商岩口授經》二物者，若堅心靜定，工夫到日，則目現心悟，靈光如月，鮮瑩潔白，即虛室生白也。再持守下工夫，須見日輪紅光涌出，則白光滅矣。此二物得了，即丹基欲結。此法真中妙更真，都緣我獨異於人。自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓。金鼎欲留朱裹汞，玉池先下水中銀。神功運火非終旦，現出深潭日一輪。

註曰：此道至聖至神，至貴至尊，至簡至易，玄中之玄，妙中之妙，舉世罕聞。仙翁出乎其類，拔乎其萃，獨得深旨。故沖熙翁曰：金丹大道，舉世道人無所許可，惟平叔一人而已。泰山也，河海也，丘垤行潦何敢把拋。甘露降時天地合，黃芽生處人人自有長生藥，自是愚癡枉也。人能知其機而盜之，則可以誘真一之氣，使之凝結生質，服之一粒，立躋聖域者？此也。非無為無作，枯坐獨修凡火凡藥而能成者也。本一物也，分為二物，二物之中，各含陰陽而成四象，四象合為一而土在其中，為真五行。五行合為一，返其本源，此金丹也。二物未合，則各藏真一之氣寓於物。二物既同，則交真一之氣，始為丹。傅《商岩口授經》二物者，若堅心靜定，工夫到日，則目現心悟，靈光如月，鮮瑩潔白，即虛室生白也。再持守下工夫，須見日輪紅光涌出，則白光低下居右曰賓。夫離為火，火炎上，火乃木之性，俱浮，屬陽，故為主也。坎為水，水潤下，水為金之性，俱沉，屬陰，故為賓也。此常道也。今也離反為主，豈非顛倒乎，故曰自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓。金鼎欲留朱裹汞，玉池先下水中銀。神功運火非終旦，現出深潭日一輪。

註曰：此道至聖至神，至貴至尊，至簡至易，玄中之玄，妙中之妙，舉世罕聞。仙翁出乎其類，拔乎其萃，獨得深旨。故沖熙翁曰：金丹大道，舉世道人無所許可，惟平叔一人而已。泰山也，河海也，丘垤行潦何敢把拋。甘露降時天地合，黃芽生處人人自有長生藥，自是愚癡枉也。人能知其機而盜之，則可以誘真一之氣，使之凝結生質，服之一粒，立躋聖域者？此也。非無為無作，枯坐獨修凡火凡藥而能成者也。本一物也，分為二物，二物之中，各含陰陽而成四象，四象合為一而土在其中，為真五行。五行合為一，返其本源，此金丹也。二物未合，則各藏真一之氣寓於物。二物既同，則交真一之氣，始為丹。傅《商岩口授經》二物者，若堅心靜定，工夫到日，則目現心悟，靈光如月，鮮瑩潔白，即虛室生白也。再持守下工夫，須見日輪紅光涌出，則白光低下居右曰賓。夫離為火，火炎上，

如黍，現於北海之中，赫然光透簾幃，若深潭現出一輪之紅日也。非終旦者，明一時辰中金丹之成也，此藥之法象也。

疏曰：坎男離女、日烏月兔、天玄地黃，金陰之鼎有火焉，玉陽之池有水焉。主反為賓，賓反為主，皆是陰中取陽，陽中取陰也。顛倒五行逆修，以至於太極。太極者，先天未判之氣也。金丹之結陽也，火非世間之凡火也，二弦之氣皆火也。二弦者，其源也至清而無濁，在年為二八月陰陽之平，在月為上下弦金水之半。上陽子陳致虛曰：妙之一字，夫誰肯信。異於人者，世人迷於愛慾之中，我却於愛慾之中，而有分別。何謂分別，聖人以離坎顛倒而用之，謂之火上水下，以乾坤顛倒而用之，謂之地在天上。以夫婦顛倒而用之，謂男下女上。為世間法也，此為順五行也。今焉火木雖浮，使之就下而反為主。金水須沉，使之逆上而反為主。是之謂仙道也，是出世間法也，是為水火既濟也，是為顛倒五行也。金鼎玉池，道光所註不出顛倒之機，而反失於欲留先下之義。子野以金鼎喻彼此，却合紫陽翁之意，何哉？緣自己之精氣血液者，朱裹汞也，不可令其走逸，故云欲留彼此之華也。靈池丹井丹泉者，水中銀也，即先天一點真氣，故云先下又欲留者，但令其住而不令其去，要取人之靈梯也。近世學者多執傍門以其太近，故輕而棄之，殊不知此乃升天之靈梯也。近世學者多執傍門先下者，彼到而我待之，鉛至而汞迎之，坎動則離受之。金丹之道，先要得此欲留先下四字之旨。運火非旦非類，孤陰寡陽，有中生有，易遇難成等法，而自誤其身，不知斯道簡而易成者，必得其温和而運之。故《參同契》云：發火初温微，亦如爻動時。安知有龍窟鳳巢也。黍粒之珠既懸胎室內，豈非深潭之現紅日也。謂仙道也，是出世間法也，是為水火既濟也，是為顛倒五行也。金鼎玉池，道光所註不出顛倒之機，而反失於欲留先下之義。子野以金鼎喻彼此，却合紫陽翁之意，何哉？緣自己之精氣血液者，朱裹汞也，不可令其走逸，故云欲留彼此之華也。靈池丹井丹泉者，水中銀也，即先天一點真氣，故云先下又欲留者，但令其住而不令其去，要取人之靈梯也。近世學者多執傍門以其太近，故輕而棄之，殊不知此乃升天之靈梯也。近世學者多執傍門先下者，彼到而我待之，鉛至而汞迎之，坎動則離受之。金丹之道，先要得此欲留先下四字之旨。運火非旦非類，孤陰寡陽，有中生有，易遇難成等法，而自誤其身，不知斯道簡而易成者，必得其温和而運之。故《參同契》云：發火初温微，亦如爻動時。安知有龍窟鳳巢也。黍粒之珠既懸，天地之金可掬。昔邵剛中精於純陽翁云：中宵漏永温温，鉛鼎光透簾幃。蓋萬物生化之初，其受陰陽之氣只霎時中。況此上仙之道，而甚功疾，為不可久矣。久則有損，黃白之術，世號為小淮南王，後遇仙翁韓子陶法師於水上，北面事之，出汞金百鎰獻陶以為質，陶笑而不顧，云：如露亦如電者，謂其至精至微邵歃血書盟，陶遂授道焉。既竟，陶取汞一掬入口漱之，吐於水盆中，水

為之湧沸，沸定，成紫金一垛，此示其内丹大藥有如此之神妙，豈待窮年卒歲，弄草燒茅之輩可得而見之乎。經文不曰地藏發泄，金玉露形，又其證也。疏曰：吕純陽以土瓦石為金，南唐耿仙姑捏雪成銀，陳泥丸含汞立乾。《傳道集》云：口中可以乾汞，皆熟之驗。右外藥。

虎躍龍騰風浪麤，中央正位産玄珠。

果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。

南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞。

須知大隱居廛市，何必深山守静孤。

註曰：此詩言内藥之法象也。夫真一之精，造化在外曰金丹，又曰真土。吞入己腹中即名真鉛，又名陽丹。此言虎，即金丹也。龍者，我之真氣也。我之真氣，自氣海而上，其湧如浪，其動如風也。中央正位者，即丹田中金胎神室也，乃丹結聚之處。玄珠者，運火之際，真精自然運轉，沿尾閭直透夾脊，上衝泥丸室，顆顆降下口中，狀若雀卵，甘香無比，號曰玄珠。咽下丹田名曰嬰兒，又曰金液還丹也。夫黍珠之丹，是先天地之氣，即真一之精結成，為母、為君、為鉛，故《金鑰匙》謂之黑鉛也，又謂之水虎也。己之真氣，後天地生，為子、為臣、為汞，故《金鑰匙》謂之紅鉛也，又謂之火龍也。金丹自外來，吞入腹中，則己之真氣，自下元氣海而上湧，如風浪翕然而湊。丹若臣之於君，子之於母，其相與之意可知也。龍虎相交在神室，果之必熟，兒之必生。十月功圓，脱胎神化無方也。南北宗源者，起首之初也。晨昏者，畫夜之首也。子為六陽之首，故為晨用事，進水之候也。午為六陰屯卦直事，進火之候也。上士至人，明陰陽之元，故為昏用蒙卦直事，至三十日終，為上下，知日月盈虧，行子午火符，日有晝夜，數月應時加減，然後時合天度，一一依斗建而運之，故曰合天樞也。天樞即斗極也。《夷門歌》曰：既濟未濟，二卦終而復始，循環不已，故曰翻卦象也。《參同契》云：朔旦屯直事，至暮蒙當受，晝夜各一卦，用之須依次。既未至晦爽，終則復更始是也。一日兩卦主事，并牝牡四卦，一月計六十四卦，計三百八十四爻，應一年并閏餘之數。乾之初九起於坤之初六，乾之策三十有六爻，計二百一十六。坤之初六起於乾之初九，坤之策二十有四爻，計一百四十有四。總而計之三百六十，應周天之數。日月行度、交合、升降，不出於卦爻之内。月行速一月一周天，日行遲一年一周天。樞天者，斗建之極也，一晝夜一周天，一月一移也。如正月建寅，二月建卯是也。且如正月建寅，如太陽未過宫分，以寅加亥，至酉建子，正月斗建臨子正酉時也。如太陽已過宫分，以寅加戌，至寅建午，正月斗建臨午正寅時也。上士至人，明陰陽一作月建移。刻漏依十二門中天，時逐，旋布此其旨也。至道之妙，妙在於斯。坎離升降，生産靈藥，結成

黃芽。別本云：且如正月建寅，立春戌時指艮，雨水戌時指寅。故曰：月月常加戌，時時見破軍。金丹大藥，家家自有，不拘市朝。奈何見龍不識龍，見虎不識虎。逆而修之，幾何人哉。片餉之間，結一寶，珠大如黍米。古詩曰：將來掌上霞光燦，吞入腹中宮殿新。又曰：大道隱朝市，山中知不知。

疏曰：金丹因先天之氣結成，因人身後天之氣而成變化。風浪之湧，言一身之氣與金丹交結也。日之子午，因日所歷。斗之子午者，因初所指，其子午者，地之正方也。窮而用之，與日斗同運，此乃真師口傳。日之所會則神聚，世謂之月建。時合之所指則氣動，世謂之月建。時合天度，用日之子午，依斗建運用。斗之子午，日有晝夜數分，子晝午夜，月應時加減分，子生午虧。南北者，以子午言。晨昏者，亦以子午言。自子至巳為晨，自午至亥為昏。此仙道之晨昏，非世間日出沒之晨昏也。天罡又法交節氣，以月建加亥，以推各時所指。彭真人既為《參同契分章通真義》畢，因讀五行顛倒不順行四句，以為泄天地互用之機，分陰陽返復之道，遂述黑鉛水虎，論紅鉛火龍訣名曰《還丹內象金鑰匙》，其言虎之體、龍之用，皆論大丹造化。今無名子借以分言內外二丹，但取其題，不取其文，雖非真一子述作本旨，然其理亦通。右內藥。

❶❷原文爲『穀』，依文意改爲『穀』。

紫陽真人悟真篇註疏卷之二

象川無名子翁葆光註　武夷陳達雲傳集　慶空玄子戴起宗疏

黃芽白雪不難尋，達者須憑德行深。四象五行全藉土，三元八卦豈離壬。鍊成靈質人難識，消盡陰魔鬼莫侵。欲向人間留祕訣，未逢一箇是知音。

註曰：龍之弦氣曰黃芽，虎之弦氣曰白雪，大藥根源實基於此。其道至簡，其事非難。若非豐功偉行，莫能遭遇真師指授玄要也。蓋謂大道肇自虛無生一氣，一氣生陰陽，曰龍曰虎。龍木生火，虎金生水。木火金水合成四象，四象合而成丹。丹之成本於土，土無正位，分位四季。四時不得四季之土，四序不行不能生成萬物也。是以四象五行全藉土也。壬者，水也，即真一之氣，號曰真一水也。生於天地之先，變而為陽龍、陰虎也。龍虎合而成丹，丹土也，龍木也，虎金也，謂之三性三元，

不離真一之水變也。八卦者，真一之氣，一變為天，曰乾為父。二變為地，曰坤為母。乾以陽氣索坤之陰氣，一索生長男，曰震。再索生中男，曰坎。三索生少男，曰艮。此乾氣交於坤氣，而生三男陽也。及乎坤以陰氣索陽之乾氣，一索生長女，曰巽。再索生中女，曰離。三索生少女，曰兌。此坤之氣交於乾氣而生陰也。亦不離真一之水變也，故曰三元八卦豈離壬也。非惟三元八卦不離真一之精，自開闢以來，凡有形與名之類，莫不由此而成變化。真一子曰：真一之精乃天地之母，陰陽之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖。萬物類之以生成，千靈承之以舒慘。至於高天厚地，洞府名山，玄象靈官，神仙聖衆，風雨晦明，春夏秋冬，未兆之前，莫不由此，鉛氣産出而成變化者也。修丹之士，得真一之水，萬事畢矣。真一之黍，吞歸五内，運火十月，鍊盡羣陰，化為純陽真一之仙，陰魔尸鬼逃遁無門。仙翁欲留祕旨於人間，未聞有知音者，大有逕庭，不近人情故也。蓋善根種而靈骨鍾，靈骨鍾而仙可冀。靈骨之鍾、善根之種也，不於一生二生，而於無量萬億生中種諸善根，纔出頭來，飄飄然便有出塵氣象。噫！走骨行尸，一瓶一鉢，便欲登仙，神仙中人不易得也，胡不捫己之心，與平凡之心有以異乎，無以異乎。我之仙事亦無涯也，必也廣大變通為己任，獨高一世，鶴立雞羣，人笑我為迂疏，我知我非凡俗。赤精亦松乃吾友，蓬萊方丈乃吾家。自然遭遇異人親傳至道，結合心友，一黍丹成。仙翁欲向人間留此不傳之祕旨，莫怪子期期不遇，怎生得箇這般人。

疏曰：土者，言其會極之地。壬者，言其生物之初。真一之氣也。真一之黍，已成形之氣也。四象各懷真土，一四成五，二三成五，四象皆土也。壬，水也，天一之水也。真一之精，止成變化者也。其文出《金鑰匙》。莫不因此鉛汞産出，即真一之水壬也。

註曰：真鉛，即金丹也。地魄，在外藥則白虎是也，内藥即金丹也。天魂，在外藥則青龍是也，内藥即己身也。朱汞者，在外龍之弦氣也，在内己之真氣也。水金者，在外虎之弦氣也，在内金丹也。又謂之朱裏汞，水中銀。已上喻内外二事也。仙翁勉修真之士，速修金丹以超生死，無虚度日也。但將白虎擒龍，自有青龍制虎，二氣絪縕以産金丹，既得金丹，復將此金丹吞入腹中，擒自己真氣，其自己真氣戀金丹而結聖胎也。内之真龍既降，則世外之龍虎自伏。内鍊神魂鬼魄既聖，則世外之鬼神

自欽。非道隆德邵，其龍孰能與於此哉。體化純陽，壽齊天地，逍遥物外，自在人間，萬念俱空，何煩惱之有。陸子野曰：地魄乃鉛，天魂乃汞，以鉛制汞，在彼我耳。

休鍊三黃及四神，若尋衆草便非真。陰陽得類方交感，二八相當自合親。潭底日紅陰怪滅，山頭月白藥苗新。時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。

註曰：三黃四神，金石草木，皆後天地生，查滓之物，安能化有形而入於無形哉。外内不可以成胎，綴花不可以結子。真一之氣，生於天地之先，杳杳冥冥，不可測度，因二八同類相當之物，合而成親，細緼交感之中，激而有象同類者，無情之情、不色之色，正謂烏肝八兩、兔髓半斤是也。此二八相當之同類，合而成親，則真一之氣歸於交感穴中，凝成黍粒，斯道妙矣。潭陰也，日陽也，潭底日紅者，陰中之陽也。陰中之陽為純陽，而無陰氣，故曰陰怪滅也。乃是虎之弦氣，謂之紅鉛。山陽也，月陰也，山頭月白者，陽中之陰也。乃龍之弦氣，初弦氣故曰藥苗新，謂之黑鉛。古歌曰：紅鉛黑汞大丹頭，將紅入黑是真修。此之謂也。聖人以此二物，於一時之中，造化成一粒陽丹。在北海之中，赫然如日，光透簾幃，即時採吞入腹，點己陰汞，則一身陰邪之氣悉皆消滅，成功則少。縱使有成，服之喪生者多矣，皆未識真鉛真汞者也。

不識玄中顛倒顛，爭知火裏好栽蓮。牽將白虎歸家養，產下明珠似月圓。

譬守藥爐看火候，但安神息任天然。陰怪悉消滅矣。

羣陰剥盡丹成熟，跳出樊籠壽萬年。頂乍稟陽丹之氣，漸漸凝結，萌芽新嫩，故藥苗新也。

註曰：以人事推之，男兒固不可有孕，火裏固不可栽蓮。然神仙玄妙日相交，乍稟太陽之氣，日没時則吐微光西方，於庚上狀若蛾眉，月光新之道，有顛倒顛之術，輒使男兒有孕，亦猶火裏栽蓮也。此詠内外二藥之嫩，如藥苗新也。《西華經》曰：陽中之陰名曰姹女，陰中之陽名曰金公。此乃法象也。亦如月之朔旦，與日相交，乍稟太陽之氣，漸漸凝結，萌芽新男反為女，月坎為女反為男，此顛倒顛之義也。二物顛倒，則能生丹。壺中夫婦，紫府階梯，悟之者神仙現在目前，迷之者塵沙杳隔萬里。夫以丹點己陰汞而結聖胎，養就嬰兒，即是男兒有孕，亦猶火裏栽蓮，豈非顛倒顛乎。故仙翁讀《參同契》曰：五行逆兮，丹體常靈常存。言水逆而土，土逆而木，木逆而金，金逆而火，火逆而水，此顛倒顛之深旨也。

顛倒顛之義明白也。青龍白虎，元是真一之精變為二物，分位東西，實同出而異名也。真一之精屬汞，汞為龍，在東，故真一之精居東也。白虎本是真一精之子，寄體生在西，其家在東也。故仙翁曰：金公本是東家子，送在西鄰寄體生。認得喚來歸舍養，配將姹女作親情是也。金公者，鉛也。姹女者，汞也。以鉛點己之汞而結為聖胎，所以牽將白虎歸家養，配以青龍結為夫婦，產箇明珠似月圓也。〇似月圓者，修丹之士，先取上弦兌西畔半輪之月，得陽金八兩。次取下弦震東畔半輪之月，得弦水半斤。以此兩箇半輪之月，合氣而生丹，故得金丹一粒，其重一斤，似月圓也。亦無藥可守，謾言而已。青霞子曰：鼎鼎非金鼎，爐爐非玉爐。火從離下發，水向坎中符。三性既會合，二物自相拘。固濟胎不泄，變化在須臾。高象先曰：天地絪縕，男女姤精。四象五行隨輻輳，晝夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。此言世間之鼎爐，乃自然鼎爐中之火也。

丹，一粒亦重一斤，似月圓也。此比喻內藥法象也。內丹所以似月圓者，蓋運火之卦，一卦有六爻，六十四卦計三百八十四爻，象一斤三百八十四銖也。外丹所以似月圓者，剥盡羣陰，體化純陽，跳出塵籠壽萬年也。此方為金液還丹也，一斤乃上下二弦，半輪二八之數，故似月圓也。《參同契》云：上弦兌亦八，下弦艮亦八，兩弦合其精，乾坤體乃成。二八應一斤，易道正不傾。故真一子曰：上下兩弦，一斤之數是也。仙翁指示月圓之意，要使學者洞明造化之指，分內外二八之數，不可一槩而論之也。火非人間火也，元始之祖氣也，陰陽之氣而無質者也。亦無藥可守，謾言而已。青霞子曰：鼎鼎非金鼎，爐爐非玉爐。火從離下發，水向坎中符。三性既會合，二物自相拘。固濟胎不泄，變化在須臾。高象先曰：天地絪縕，男女姤精。四象五行隨輻輳，晝夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。此言世間之鼎爐，乃自然鼎爐中之火也。但安神定息，任其自然，調文治武，則符刻漏不得分毫差忒，不半時辰，立得丹餌。然後復依此進退，陰符陽火，運用抽添，防危慮險，十月功圓，剥盡羣陰，體化純陽，跳出塵籠壽萬年也。此方為金液還丹也，形神俱妙，與道合真矣。

要知產藥川源處，只在西南是本鄉。

鉛見癸生急須採，金逢望遠不堪嘗。
送歸土釜牢封固，次入疏珠斯配當。
藥重一斤須二八，調停火候託陰陽。

註曰：《西華經》曰：藥生西方，收歸戊己。採及其時，下功有日。夫西南坤地，虎生處也。坤方又是月所生之處，故曰本月。是金水之精，上下兩弦合氣成丹。是以金丹藥材土產川源之處，實出於坤地也。鉛遇癸生，時將丑也。金逢望遠，月將虧也。月之圓存乎口訣，時之子妙在心傳。周天息數微微數，玉漏聲寒滴滴符。此真人口口相傳之密旨也。陸思誠作《悟真篇後序》云：以此詩傳者，多謬以鉛為若字，以金為如字，甚失仙翁旨意。鉛與金即金丹也。陸公發其端救魯魚之失，祕其源懼竹帛之傳。吾儕親授師旨，當自知之。如或不然，空玄之中，去地五丈。黍米之珠，未易得也。奈何紛紛傍門，以圭丹為鉛金，在天癸時採取，真同兒戲。又有坤納癸之說，如葉文叔者，可付之一笑。蓋金丹以癸日子時下工，不得逾時過刻，是以急採也。望日既遠，月虧氣減，故不堪嘗也。蓋癸日遁得壬子時，天壬地癸會于北方，故朱震《易傳》曰：水流濕，火就燥。流就坎月戊也，離日己也。又曰：三日者，水火之性也。戊己者，水火中之土也。水流火就，皆懷戊己以生成。壬癸者，日月藏用之地也。戊己者，日月顯明之方也。壬癸拱子，戊己午朔望，日月魂魄，金丹之拱午。子午朔望，日月魂魄，金丹之妙用也。詳見一月小周天數中。陽為火也，陰亦為火也。火實無火，乃天地日月之精氣，假託而運用之。

萬卷仙經語總同，金丹只此是根宗。
依他坤位生成體，種在乾家交感宮。
莫怪天機都泄漏，只緣學者自愚蒙。
若人了得詩中意，立見三清太上翁。

註曰：萬卷仙經，至當歸一，莫不以龍虎二八初弦之氣為丹之質，但依坤母生成之理逆而修之，得丹之後，合成一斤，故曰藥重一斤須二八也。種在乾父交感之宮，以運符火。修丹至要，不出鉛火二字，鉛火為大丹之本。仙翁於此泄盡天機，學者皆首迷蒙，何不近取諸身，以明至道，結成一黍，立賓于天。

疏曰：人因癸生之時，或採天癸，或遁時癸，安知《悟真》之祕旨。時將丑者，言時已過也。月將虧者，言日已過也。日時既過，鉛已息者將消，金已盈者將虧。採之無有，嘗之無效，《易》曰：水流濕，火就燥。流就者，水火之性也。戊己者，水火中之土也。水流火就，皆懷戊己以生成。壬癸者，日月藏用之地也。戊己者，日月顯明之方也。壬癸拱子，戊己午朔望，日月魂魄，金丹之拱午。子午朔望，日月魂魄，金丹之妙用也。詳見一月小周天數中。陽為火也，陰亦為火也。火實無火，乃天地日月之精氣，假託而運用之。

萬卷仙經語總同，金丹只此是根宗。
依他坤位生成體，種在乾家交感宮。
莫怪天機都泄漏，只緣學者自愚蒙。
若人了得詩中意，立見三清太上翁。

註曰：萬卷仙經，至當歸一，莫不以龍虎二八初弦之氣為丹之質，但依坤母生成之理逆而修之，得丹之後，合成一斤，故曰藥重一斤須二八也。種在乾父交感之宮，以運符火。修丹至要，不出鉛火二字，鉛火為大丹之本。仙翁於此泄盡天機，學者皆首迷蒙，何不近取諸身，以明至道，結成一黍，立賓于天。

疏曰：人因癸生之時，或採天癸，或遁時癸，安知《悟真》之祕旨。時將丑者，言時已過也。月將虧者，言日已過也。日時既過，鉛已息者將消，崔公《入藥鏡》云：產在坤，

種在乾是也。產在坤，先天氣外藥也。種在乾，後天氣内藥也。坤母生成之理，坤位西南，月出於庚，金水生成，兩弦妙用，此產在坤也。乾父交感之宫，中宫北海，猶乾之在西北，餌丹於中，鉛汞交感，以成變化，此種在乾也。火者，白虎之弦氣鉛，亦為水青龍也。白虎之弦氣鉛，非凡火。鉛者，月之精，生於水，成於金，有質而有氣，天地妙化之根也。火者，日之精，生於木，克於金，有氣而無質，天地發生之本也。故曰修丹之要、大丹之本，不出鉛火也。陸子野曰：地為坤位，我是乾宗。藉彼坤中生物之氣，自種靈根於家國之下，以成聖胎爾。

萬卷千經理不過此也。

三五一都三箇字，古今明者實然稀。
東三南二同成五，北一西方四共之。
戊己自歸生數五，三家相見結嬰兒。
是知太一含真氣，十月胎圓入聖基。

註曰：三五一，不離龍虎也。龍屬木，木數三，居東。木能生火，故龍之弦氣屬火。火數二，居南。二物同源，故三與二合成一五也。虎屬金，金數四，居西。金能生水，故虎之弦氣屬水，水數一，居北。二物同行，此為後天。天一地四為五，合中五成十。天三地二為五，合中五成十。兩五相偶，亦合為天數二十有五。金丹因先天五行成丹，故只取五行生數。腎為嬰兒，心為姹女，出於内外二景。存想神鬼之法皆陰也，是以無功焉。右分内藥。

五言四韻一首 以象太一之奇

女子著青衣，郎君披素練。見之不可用，用之不可見。恍惚裏相逢，杳冥中有變。一作夫婦若相逢恩情自相戀。一霎火焰飛，真人自出現。

註曰：女子者，龍之弦氣也，陽中之陰，故曰女子，又名木姬。生於青龍，故著青衣也。郎君者，虎之弦氣也，陰中之陽，故曰郎君，又名金郎。生於白虎，以披素練也。有質可見者，後天地生滓質之物類也，以其有質，故可見而不可用也。無形可睹而未成形，非世間有質之五行，天地之樞機也。恍恍惚惚、杳杳冥冥者，虛無之氣，此為先天。六七八九十

混元真一之氣也，生於天地之先不可測度。恍惚中有物者，龍之弦氣也。杳冥中有精者，虎之弦氣也。二弦之氣在於恍惚之中、杳冥之内，絪縕相逢，磅礴相戀。故得真一之氣靈非有，變而為一黍之珠，此無中生有之妙也。真人者，金丹也。聖人將一年火候攢於一箇時辰中，又於一箇時辰中分為六候，先於兩候中運火煆鍊，立得真一之氣，結成一粒之珠，現在北海之中，大如黍米。豈非一霎時火，真人自出現乎。此道至妙至玄，苟非遭遇真師，口授真訣，其孰能與於此哉。仙翁詠此一章，所以五言四韻一首，表五行四象而成一粒之黍珠也。丹雖是真一之氣所變，苟不因龍虎二弦之氣相交，則亦不能成丹矣。蓋龍虎并二弦者四象，四象交會於中宫而成丹。丹土也，乃真五行也。老君曰：五行即是藥，四象不可闕是也。故五行四象合而成丹，所以仙翁曰五言四韻一首，以象太一之奇者，此也。上陽子曰：此詩八句，括盡一部丹經之妙用。首句是乾家事為木汞，屬我。二句是兑家事為鉛，屬他。三句則生人物矣，四句可以鍊丹，五句為入室下功，六句乃防危杜險，七句即丹成九轉，八句為行滿三千。仙師布流此詩者，惟欲指出先天混元真一之氣，即太一所舍之物氣，學者可不求師乎。

紫陽真人悟真篇註疏卷之三

紫陽真人悟真篇註疏卷之四

象川無名子翁葆光註武夷陳達靈傳集慶空玄子戴起宗疏

絶句 六十四首以按六十四卦

赫赫金丹一日成，古仙實語信堪聽。若言九載三年者，總是推延擬日程。

註曰：金丹大藥，下工不逾半時辰，立得吞餌。此言一日者，皆聖人促一年氣候於一月之中，又促一月氣候於一日之中，又促一日氣候於一時之中。通而言之，謂之一日成仙也。故仙翁曰：以時易日法神功是也。金丹入口，立躋聖地，明驗如之速，豈三年九載，遷延歲月，以擬日程乎。古仙張果老詩曰：赫赫金丹一日成，黄芽不離水銀坑。功成雖未三週變，開爐已覺放光明。即此道也。上陽子曰：鍊丹之法，要知他家活子時也。非天下之至妙，孰能與於此哉。

日月三旬一遇逢，以時易日法神功。

守城野戰知凶吉，增得靈砂滿鼎紅。

註曰：太陽太陰，一月一次相交，聖人知而則之，移一月為一日，移一日為一時。守城則沐浴罷功，野戰則龍虎交鬥。神功者，進水之度也。苟或陰陽錯亂，日月乖戾，外火雖動而行，內符閑靜而不應。有道之士，進退水火知吉凶，旋斗歷箕時合天度，自然靈胎密運，神鼎增輝矣。

疏曰：以時易日者，時中自有子午，其陰陽始終，皆與天地日月同度。箕斗之躔在艮寅之位，陽火在子，火丑未暢，東北艮鄉，去寅不遠。太陰魄藏亦在艮鄉，箕斗之宿，又為火長生之位，皆與同度。《參同契》云：始於東北箕斗之鄉是也。旋而右轉，為三日，月生於震庚。旋而左轉，為正月，火生於寅月，卦為泰。月纔天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。便好用工修二八，一時辰內管丹成。

註曰：月之半輪者，一八之數也。仙翁指龍虎，皆一八之數，合而成二八也。此時水源至清，有氣而無質者也。一年之中止有一日，一日之中止有一時，一時之中分為六候。下工不出兩候，立得金丹一粒服餌，餘四候別有妙用。此皆天機，不書竹帛，口傳心授。仙翁亦不敢成文漏露，但寓意於篇詩中，混而言之曰：一時辰內管丹成，豈妄語哉，此其證也。

疏曰：半輪者，一八也。上弦之八金，陽也。下弦之八水，陰也。合二八於一時，立得金丹一粒。此神仙之親傳天地之玄機，非俗士可以妄猜。世之用一時者，或遁德合，或遁戊己，或遁癸，或取月建，或用將，或非止用一時，茫然不知指歸，私意妄揣，誠可笑也。

轉旋日程也，冥合天罡所指，或取冬至，或取陽興，或取癸降，或以意到中宮，或取攢簇七政，或取五行都聚，或取五行生旺墓，或取甲庚丙壬，或取三日四時，或用活子時，或用本生時，或以倒生，或用日月之正中，或用日月相望，或用日月合璧，或用心腎交媾時，或取亥子人間，或取地氣三元，或取上下二弦，或取東星成室，或曰月宿直，或取七元建時。皆云始於一時交媾，從此用功。世人行之未有神仙者，蓋不知一時管丹成，丹之成不出於一時之內，立得服餌，又何在推延日程耶。

先把乾坤爲鼎器，後搏烏兔藥來烹。
既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生。

註曰：日月本是乾坤精，故聖人以乾坤喻為鼎器，日月喻為藥也。乾坤即真龍真虎也，藥物即龍虎之弦氣也。魏真人曰：鼎鼎元無鼎，藥藥元無藥。聖人假託名立象，借喻如此，其要只此真龍真虎初弦二氣，交媾凝鍊，真一之精，結於北海中宮之內。既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生。黃道即中宮，金丹凝結生成之處也。

疏曰：仙經此云以乾坤為鼎器，坎離為藥物。乾坤、坎離、鼎器、藥物一類，向無形無名，只以乾坤真龍虎，此金丹外龍虎也。彭真人所註《參同契》，坎戊月精，象水中生金虎。離己日光，象火中生木龍。此名曰體異，皆借喻金丹內龍虎也。名曰體異，自然交媾成也。二物若龍歸黃道，為龍虎之定體，但丹，蠻强分何者，患不能知黃道媒合爾。

離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。

只緣彼此懷真土，遂使金丹有往還。

註曰：《參同契》曰：離己日光，坎戊月精。故離之己，象龍之弦氣也。日中烏屬陰，故為離女。月中兔屬陽，故為坎男。苟不知顛倒坎之戊，象虎之弦氣也。未戊與己，是真土之一體，分居龍虎二體之中，故曰彼此懷真土也。龍虎苟無土，安能合併四象，會於土而成丹也哉。只緣彼此各有土氣，二土乃合併而成刀圭。是以龍虎交，則戊己合也。戊己合為一體，則四象合而成丹也，所以金丹有返還者也。呂真人云：二物會時，為道本五行全處，得丹名者此也。

疏曰：離陽火也，己陰也。火以地二生，天七成，中含五土。火內暗外明，離卦中虛，皆陽含陰也。坎陰戊陽也，水以天一生，地六成，中含五土。水外暗內明，坎卦中實，皆陰含土。四象合，則五行全矣。返本還源，七返九還，金丹即成。

日居離位反爲女，坎配蟾宮却是男。
不會箇中顛倒意，休將管見事高談。

註曰：日中烏屬陰，故為離女。月中兔屬陽，故為坎男。苟不知顛倒之妙，徒自高談，亦猶以管窺天者也。

疏曰：顛倒者，不以陰為陽，是為陰常道也。陰取陽，陽取陰，逆行者，世之仙之盜機也。五行顛倒，陰陽互用，世罕知之，故曰五行逆兮，丹體常靈常存。又曰皆因兒產母，此之謂也。天下之兔皆牝，惟月中兔皆牡，兔望月成孕，故知月兔屬陽。

震龍汞出自離鄉，兌虎金生在北方。
二物總因兒產母，五行全要入中央。

註曰：汞為震龍，屬木。木生火，木為火母，火為木子，此常道之順也。及乎朱砂屬火，火為離，汞自砂中出，却是火返能生木，故曰兒產母也。太白真人歌曰：五行顛倒術，龍從火裏出是也。仙翁所以言汞生

離，不言砂中汞生者，蓋砂中汞謂之真汞，又曰火中汞。故取其真汞而言之，是以言汞而不言砂也。鉛為兑虎，屬金。金生水，金為水母，水為金子，此常道之順也。及乎黑鉛屬水，水為坎，銀自鉛中生，却是水返能生金，故曰兒産母也。太白真人歌曰：五行不順行，虎向水中生是也。仙翁所以言鉛生在坎，不言銀生者，蓋鉛中銀謂之真鉛，又曰水之鉛。故取其真鉛而言之，是以言鉛而不言銀也。二物互相生産而成四象，會合中央而成五行。五行合，則金丹結也。故曰五行全要入中央。中央，即中宫太極也。後人以心腎氣液為龍虎、鉛汞，言虎是腎之氣，而腎屬水為虎，向水中生。言龍是心之液，而心屬火為龍，從火裏出。此言有同兒戲爾，欲成大藥，豈可戾乎。

疏曰：或問予曰：養命者，皆以心腎為龍虎，鉛汞氣液為水火，冀其升降交媾，以結聖胎。至於施肩吾所編《鍾吕傳道集》亦云：腎中生氣，氣中真一之水。心中生液，液中正陽之氣。内丹藥材出於心腎配合交姤，日得黍米名曰金丹大藥。今《悟真篇序》乃云：分心腎為坎離，欲望一之氣，混於杳冥恍惚之中，難求難見，聖人以法伏之，故得杳冥中有精，恍惚中有物，變化煅鍊成丹，服歸丹田之中，則萬物化生也。故曰有物方能萬物生也，以其有真種子故也。若無真種子，萬般作用，勞而無功，空鐺水火，望作何為。所為真種子，即真鉛也。

註曰：世人所謂嚥津納氣者，皆後天地生，至陰之物也，非真服氣也。夫真服氣者，先伏而後服氣也。經曰：伏氣不復氣，不服順服氣。服氣不長生，長生須伏氣是也。夫真

嚥津納氣是人行，有物方能萬物生。
鼎内若無真種子，猶將水火煮空鐺。

地之氣，結而成丹也。服天地之氣，結而成丹，吞入丹田，而後陰符陽火，天地皆歸以育金液還丹，而成聖胎也。

華嶽巖前雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。

黃婆日解相媒合，遣作夫妻共一心。

註曰：華嶽者，西山月出之處，以象虎也。雄虎，乃虎之弦氣也，陰中之陽，故號於雄虎也。扶桑者，東方日出之處，以象龍也。牝龍，乃龍之弦氣也，陰中之陽，故號於牝龍也。二物間隔，在東在西。媒者，黃婆使之交合，結為夫婦，以產玄珠黃芽也。

疏曰：《參同契》龍呼虎吸、龍夫虎妻，以二物之本體相尅，而為雌雄。《悟真篇》雄虎牝龍，以二物之陰陽相交，而為雌雄。是以龍虎互為雌雄，不可以一言論也。

調和鉛汞要成丹，大小無傷兩國全。

若問真鉛何物是，蟾光終日照西川。

註曰：驅龍則火汞飛揚，駕虎則水鉛閃鍊，絪緼造化一粒黍米，先天氣成，何傷之有，故曰大小無傷兩國全也。夫龍大虎小，陽尊陰卑之義也。

疏曰：上下二弦月與日相照於晝，取其金水之至旺也。望日月與日相望於夜，取其金水之至清也。清者有氣而無質也，旺者無質而有質也。清時二八互為陰顯，旺時二八全為一體，則而象之，金丹立成。上經云金丹因上下兩弦金半斤，今日上弦屬水。上經云下弦水半斤，今日下弦屬金。是知上弦屬水，言月之黑者一半。白者上弦屬金半斤，無月之日者一半。合之義。西者，金方也。川者，水也。聖人於八月十五日，合金水二金，黑者水，故互言之，以顯二弦金氣，結成金液之精者此也。月上弦水各半斤，而成二八之妙。下弦亦然，或者不其妙，則疑之矣。

竹破須將竹補宜，覆雞當以卵爲之。

萬般非類徒爲巧，爭似真鉛合聖機。

註曰：竹器破矣，用金木之類補之可乎。此必以竹補之，然後器用完也。雖將覆矣，土石之物抱之可乎。此必以卵覆之，然後鷇音生焉。陶真人曰：竹斷須竹續，木破須木補。屋破用瓦蓋，人衰以類生。修真者若非同類，功用徒勞。《參同契》曰：同類易施功，非類難為巧。欲作服食仙，當以同類者。蓋人稟天地之秀氣以有生，真鉛是天地之母氣，我真氣為子氣，豈非同類之至妙者乎。是以合至聖之深機，自

然之大道也。

疏曰：陶真人名植，有別録三品至藥秘傳於世。唐敬宗朝，寶曆元年八月十五日，浙東明州鄞縣四明山大梅峰梅福仙人臺上，白日上升，具有碑記在臺下。

藥逢氣類方成象，道在虛無合自然。

一粒靈丹吞入腹，始知我命不由天。

註曰：有物混成，先天地生，聖人故强名之曰道，强名之曰混元真一之氣。視之不見，聽之不聞，搏之不得，聖人以同類二八初弦之氣，感而遂通，降靈象空玄之中，一粒如黍，餌在腹中，立乾已汞，化為純陽之軀，與天地同久。朝元子曰：死生盡道由天地性命，元來屬汞鉛，此非我命在我不在天乎。

西山白虎正猖狂，東海青龍不可當。

兩手捉來令死鬥，化成一片紫金霜。

註曰：此言外象也，釋在前律詩：五行全處龍虎蟠註内。紫金霜，即金丹也。海蟾翁曰：左手捉住青龍頭，右手拽住白虎尾。一時將來一口吞，思量此物是甘美。筭來只是水中金，妙達玄機真要理。此其證也。或有未聞至道者，以意亂猜，以虛無真一之氣，無質生質。非是有中生有，以有質之物而為之也。復自有中化無，此言内藥因外藥成象，兩手作兩獸解，可笑也哉，遠之遠矣。

安爐立鼎法乾坤，煅鍊精華制魄魂。

聚散絪緼成變化，敢將玄妙等閑論。

註曰：積諸陽氣為天，在上而不潤下。積諸陰氣為地，在下而不炎上。則可漸次而化矣。

俗謂常言合至道，宜向其中細尋討。即天地不交也。不交，焉能造化而生萬物也哉。蓋天雖為至陽之物，而有一陰之氣在其中，故能降地。地雖是至陰之物，而有一陽之氣在其中，故能升天。二氣絪緼，萬物化醇，此以二氣交合而成變化。金丹之道，安爐立鼎，煅鍊精華，以制魂魄，莫不取法於天地性命，元來屬汞鉛，此非我命在我不在天乎。

能於日用顛倒求，大地塵沙盡成寶。

註曰：真鉛真汞，不為日用之間，顛倒修之，大地塵沙盡成寶。古歌曰：朝朝只在君家舍，日日隨君君不知。

保命全形明損益，紫金丹藥最靈奇。

註曰：太上曰：無名，天地之始。有名，萬物之母。又曰：此兩者同出而異名。方其無也，真一之氣不可見也，故為天地之始。及其有也，真一之氣化而為黍，現於空玄之中，故為萬物之母。在天曰離為汞，在地曰坎為鉛。其本則同，其出則異。

同謂之玄玄之又玄。修真之功，執此二者玄機，以明損益，以治修身，則形可全而命可保也。所謂二者，陰陽二氣而已。所謂損者，五行順兮，常道有生有滅是也。吁，純陽紫金之丹，立為天地之始，出為萬物之母。其曰紫金丹藥最靈奇，當知仙翁歎莫不盡之深意也。

疏曰：在天曰離為汞，火炎上為離。本乎天者親上，木中生火為鉛。天陽而含陰，肅肅之陰降自天。在地曰坎為銀，水潤下為坎。本乎地者親下，水中生金為鉛。地陰而含陽，赫赫之陽升自地。夫天地莫位，日月成象，皆是水陰火陽二氣所變。玄牝兩者同出於太極混一之氣，既成形矣，稟性得其純，分居得其所，顛倒修之，紫金丹藥可以成矣。

黑中有白曰丹母，雄裏藏雌是聖胎。

太一在爐宜慎守，三田寶聚應三台。

註曰：鉛中取銀，是為丹母。朱裏抽汞，乃為聖胎。二物能感化真一之氣，結在太一爐中。惟在精調火候，恬守規模，不使分毫差惑，方得三性會合，結成丹寶，上應三台。太一者，真一之氣也，故曰太一含真氣也。

疏曰：鉛中取銀，朱裏抽汞，皆是假借外物，以寓陰陽互用之理。世人不知，妄以修鍊服餌，妄以箋註述自殺人，必待人用之，而後能此。五行之水火，又得其氣之全者也。天地萬物，皆不出乎五行，五行又不離於陰陽，陰陽同出於太極，此出同而名異也。其本則同者，玄牝之根，同出於真一之太極。其出則異者，真一之氣，既成形矣，稟性得其純，分凡汞之所能為哉。

註曰：金丹造化，全藉丁公。毫髮差殊，失之千里。是以聖人傳藥不作，誤人多矣。無名子於金鼎欲留朱裏汞，赤龍黑虎合東西二詩註文，皆言亦猶鉛中銀、朱裏汞。猶者，譬如也。參三詩而深究之，乃知二物之妙，果能感化真一之氣，豈凡鉛、凡汞之所能為哉。

偃月爐中玉蕊生，朱砂鼎內水銀平。

只因火力調和候，種得黃芽漸長成。

註曰：偃月爐者，陰爐也。中有玉藥之陽氣，虎之弦氣也。朱砂鼎者，陽鼎也。中有水銀之陰氣，即龍之弦氣也。金丹只因此二弦之火，調停和合之力，種得真一之芽，長在黃家結黍珠也。

未鍊還丹莫隱山，山中內外盡非鉛。

此般至寶家家有，自是時人識不全。

註曰：龍不在東溟，虎不在西山。家家自有，逆而修之，還丹可冀。

縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑。

大都全藉修持力，毫髮差殊不作丹。

註曰：金丹造化，全藉丁公。毫髮差殊，失之千里。是以聖人傳藥不傳火，須共神仙子細論。

疏曰：朱砂黑鉛，非有質之物，真龍真虎是也。識此而不識火候，亦不成丹。道光詞云：三人同志慎忘危，進火工夫子細。陳泥丸詩云：若無同志相規覓，時恐爐中火候非。是以修持多賴真友，若使毫釐有差，丹不可成。必遇真師，方明大道。心傳火候，不載文字。淵乎玄機，上天所視。夙生有緣，知之速修。

四象會時玄體就，五方行處紫光明。
脱胎入口通神聖，無限神龍盡失驚。

註曰：龍虎交姤，則四象會而五方行矣。四象五方會合，則真一之體結如黍珠，紫色光明矣。密運于時，奪歸入口，通聖遠神，無限神龍，孰不驚愕而欽仰也哉。

始於有作人争覓，及至無爲衆始知。
但見無爲爲道體，不知有作是根基。

註曰：世有學釋氏性道，執此一切有為皆是妄者，以其語毁老氏命道。此乃知其一不知其二，窺其門墻而未升堂入室者也。烏知修命之道，始於有作，鍊丹以化形，中則有為，鍊形以化氣，終則無為自在。面壁九年，抱一以空其心，以見其性，性即神也。神性一體，變現無方，九載功畢，氣自成神，神自合道。故形與神俱妙而不測，神與道合而無形。形既無已，可得謂之有為有作而為幻化乎。安知性非命，命非性耶。强而分之曰性、曰命，混而一之，未始有以異也。故自有作以至於無作，有為以至於無為，有形以至於無形也。斯道至大，非中下根氣所能知。故仙翁作詩以示後學，勿但見無為為要妙，而不知有為為有作，實無為為無作之根基也。別本註曰：始於有作人争覓者，於一陽來復之時，取兩弦金水之氣，人須有知覺者，雖鬼神莫能知，蓍龜莫能測也。及乎金丹成就，變化無窮，則衆人不得而知也。人但見無為之為要妙，又豈知採取陰陽，凝結鉛汞，實在於起首下手之立根基而有作也哉。

疏曰：有為無為，分性命二宗。先須循序各備，自始而中，自中而終。結丹一時，懷胎十月，抱一九載，方能混而一之為無形之妙，方能至於命非性、性非命之玄矣。世人混以性宗為金丹命術，既無自悟之真空，詎以口耳之學，棄有執無之頑空，以敵生死，以為本來天性是金丹者多矣，安能各盡性命之大道乎。

恍惚之中尋有象，杳冥之内覓真精。
有無由此自相入，未見如何想得成。

註曰：恍惚之中有象者，龍之弦氣也。杳冥之内有精者，虎之弦氣也。二弦皆有氣而無質者也。恍恍惚惚，杳杳冥冥，視之不見，聽之不聞者，真一之氣也。真一之氣，至靈而無形者也。真一子曰：無者，龍也。有者，虎也。無者，汞氣也。有者，鉛氣也。無因有激之而有象，有因無感之而有靈。故得黍珠懸空，紫霜耀日也。彼哉兀兀存想塵埃心地者，亦可悲矣。

疏曰：《參同契》云：有無相制，上閑則稱有，下閑則稱無。彭真人通二十義，分作兩義解之。今無名子

引有無相制意義，此乃大丹之要祕，在鉛火二字之義。今詳此詩，上列恍惚杳冥，下總以有無，則當從上閑、下閑之義。然則又不可拘於註文也。有無相制，《金碧上經》云：以為兩無宗一有矣。達士悟道，豈在執文，若能透徹，隨用皆合。

歐冶親傳鑄劍方，鏌鋣金水配柔剛。
鍊成便會知人意，萬里誅凶一電光。

註曰：歐冶鑄劍，天常遣神女為之傳爐，制以金水，配以柔剛，鍊成寶劍之後，誅凶剪惡，能圓能方。心此。聖所作還丹，鑄劍亦如之。以天地為爐冶，以陰陽為水火，配以五行，制以神氣，鍊成之後，能曲能直，能柔能剛，能善能惡，能圓能方。心有所思，意有所適，則已知人之意，而飛動誅剪一電光耳。此乃自然神劍也。修丹之士若無此劍，猶取魚兔而無筌蹄也。仙翁託歐冶鑄劍之事而言之，實玄珠之罔象也。罔象者，天機祕訣也。

疏曰：鍊鑄之劍，用所當用。自然之劍，乃還丹還質變化之神，亦猶歐冶所鑄之劍，而有靈神也。

紫陽真人悟真篇註疏卷之五

象川無名子翁葆光註武夷陳達靈傳集慶空玄子戴起宗疏

內外藥

用將須分左右軍，饒他爲主我爲賓。
勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。

註曰：此章明火候作用也。將者，火也。左為文火，右為武火。聖人縮一年火候於一月之內，縮一月火候於一日之中。夫運火自子至巳六辰屬陽，蒙春夏發生之德，故為文火，居左謂之陽火。自午至亥六辰屬陰，蒙秋冬肅殺之刑，故為武火，居右謂之陰符。饒他為主我為賓者，主為陽而雄，好爭也。賓為陰而雌，好靜也。即是守雌而不雄，持靜而不爭，此慮險防危之意，畏敬之至也。兵法曰：以逸待勞。又曰：致人而不致於人。此之謂也。道之用，存乎水火。水火之用，存乎人。先言刻漏以分子午，次接陰陽以為

化基，搬六十四卦於陰符，鼓二十四氣於陽火。天關在手，地軸由心。回七十二候之要津，攢歸鼎内。奪三千六百之正氣，輻湊胎中。運用有方，抽添有序。動則防危慮險，靡敢差忒毫釐。外接陰陽之符，内生真一之體。苟或運心不謹，節候差殊，致使姹女逃亡，鼎内靈胎不結，而還丹無價之珍失之矣。修丹之士，臨陣可不守雌，而敢於輕敵乎。上陽子曰：左為我，右為彼，饒他為主我為賓。若使居上而我在下，彼欲動而我欲静也。

疏曰：自子至巳左為文火，自午至亥右為武火。以發生之德為文，肅殺之刑為武。《參同契·鼎器歌》云：首尾武中間文。其文武則又以火候之盛衰為文武矣。無名子曰：鼎器乃丹之骨髓，故併舉《鼎器歌》内文武之火候，用各有宜。此詩明内藥火候作用，非明外藥也。外藥妙用在一時，内藥妙用在一日。一時一日火候以同，而用之有異。自搬六十四卦止胎中，乃真一子序《參同契》之文。六十四卦非盡是陰符，二十四氣非盡是陽火。特舉一年之火數，總以成文耳。

休泥丹竈費工夫，鍊藥須尋偃月爐。

自有天然真火育，何須柴炭及吹噓。

註曰：葉文叔指兩腎中間為偃月爐，亦有指為兩睛者。靡肯自思己此爐之口仰開如偃月之狀，故謂之偃月爐，即北海也。

焉，何假柴炭吹噓之耶。

疏曰：前詩云：謾守藥爐看火候。又曰：自有天然真火育。今之不假外藥也，此為北海内藥也。皆假借以喻反反復復，人故反之，倘不明師旨，泥其名而述之，必不通貫，難達玄理。天然真火，世於大小爐鼎之中，奪歸吾身，以産金液還丹，非身中之陰也。

玄珠有象逐陽生，陽極陰來漸剥形。

十月霜飛丹始熟，此時神鬼亦須驚。

註曰：金液還丹所以有象者，蓋自冬至住一陽火，逐陽而生金液之質，夏至進陰火，剥至十月，還丹始熟。脱胎神化為純陽之仙，豈不使神鬼驚愕而賓伏哉。

要知鍊養還丹法，自向家園下種栽。

不假吹噓并着力，自然果熟脱靈胎。

註曰：此物只自家裏同類之物也。此道甚近，初不遠人，亦猶家園下種，其物自生，其近可知。種非其類，難以成功。種得其類，易若返掌。《參同契》曰：同類易施功，非難為功。

也。學仙之士，夙有仙緣，得其書者有註、有疏，坦然明白蹊徑不差。若能悟徹，終有至大道之日。斯文仙笈所祕，自有神靈，在在處處為之營衛，可不珍藏而深究之乎。

兔雞之月及其時，刑德臨門藥象之。到此金丹宜沐浴，若還加火必傾危。

註曰：二月為德，八月為刑，皆當沐浴，加火傾危。

疏曰：今註云：二月為德，八月為刑。又於否泰纔交萬物盈註云：二月為刑，八月為德。蓋二月於發生之德而揄筴落，德中有刑。八月為肅殺之刑而麥苗生，刑中有德。是以互言刑德。

否泰纔交萬物盈，屯蒙受卦稟生成。此中得意休求象，若究羣爻漫役情。

註曰：冬夏二至為一陰一陽之首，子午二時為一日一夜之元。聖人運動陰符陽火，協天地升降之道，日月往來之理，攢簇四時、八節、二十四氣、七十二候，環列鼎中，而生真一之體。此理甚簡，其功不繁，無可云為，故托諸卦象，分於一月三十日之中，以闡玄機，以明火用。爻象者，筌蹄也。屯蒙為衆卦之首，以象運火生成之始，造化稟受之源，故朝以屯，暮以蒙。否泰者，陰升陽降於四時之中，至二月春分之節，陽氣升於天地之中，陰陽相半，不寒不熱為温，故為泰卦䷊，亦如月之上弦氣候也。此時陰陽二氣自然相交，故聖人不進火，謂之沐浴也。至八月秋分之節，陰氣降到天地之中，亦陰陽相半，不熱不寒而凉，故為否卦䷋，亦如月之下弦之氣候也。此時陰陽二氣自然相交，故聖人進水，不亦謂之沐浴也。故仙翁曰：兔雞之月及其時，刑德臨門藥象之。二月為刑，八月為德故也。修丹之士，若能於此四卦之中得意，何必執滯羣爻而勞心役思哉。仙翁慈悲，直指其捷徑如此。

疏曰：否泰者，沐浴之月。一年十二月，用十月結胎，除兩月沐浴。屯蒙者，日月兩卦也。兩卦共十二爻，以象一日十二時。六十四卦除乾坤坎離牝牡四卦，只用六十卦，以應一月三十日。以天地八萬四千里升降之理，至春秋二分，恰行二萬四千里，正在天地之中。故借否泰二卦，陰陽上下兩停以喻之。是以日之晝夜時刻，二八月亦兩停。月之上下二弦，亦金水各半斤。若以月卦論人，陰陽進退之節，泰為正月，否為七月，不在二月之卦。《參同契》云：大壯卯門觀察，仲秋以息符候。二八月乃大壯觀卦矣。彭真人於泰之註則云：陰陽氣停，夫婦交接。於否之註：天地俱息，陰陽不交。蓋兩停則不交，一多一少則交。陽上陰下則不交，陰下陽上則交。此物之理也。既知其理，則不必泥卦爻以役情矣。

卦中設法本儀刑，得象忘言意自明。舉世迷人惟泥象，却行卦氣望飛昇。

註曰：卦象者，火之筌蹄也。魏伯陽真人因讀易而悟金丹作用，與易道一洞，故作《參同契》，演大易卦

象，以明丹旨，開示後人。故比喻乾坤為鼎器，象靈胎神室在我丹田中也。又以坎離喻為藥物，象鉛汞之在靈胎神室中也。夫乾坤為衆卦之父母，坎離為乾坤之真精，故以四卦居於中宫，猶靈胎鉛汞在丹田中也。處中以制外，故四卦不係運火之數。其餘諸卦，並分在一月之中，撤運符火，始於屯蒙，終於既未。周而復始，如車之輪運轉不已。一日兩卦直事，三十日計六十卦。離四卦為鼎器、藥物，共六十四卦，總三百八十四爻，象一年并閏餘，共三百八十四爻也。又象金丹二八一斤之數，一斤計三百八十四銖。此皆比喻設象如此，學者觀此卦象，可以悟運火之作用。苟明火用，卦象皆可忘言而無用也。今之學者不曉此旨，而反泥此以行卦氣，勞形苦思而望飛升，不亦愚乎。得魚忘筌，得兔忘蹄，今反泥筌蹄而為魚兔，去道愈遠矣。鍾離公曰：大道安能以語通，伯陽假《易》作《參同》。後人不識神仙喻，妄執筌蹄便下工。此其困則眠。更能明心見性，面壁九年，斯道愈弘矣。

證也。

疏曰：世傳卦氣圖分六十卦，每爻以息數准之，為水火陰陽之，則泥象行之。焉知金丹大道，以卦為筌蹄也。夫六十卦，皆本於乾坤之純陰陽而變，獨坎離得乾坤中氣而正，故除此四卦為牝牡，乾坤為體，坎離為用，六十四卦為符，分為鼎器藥物，總為周天火候。丹道與天地同，不在子，沐浴非卯酉。道光云：脱胎并沐浴，携養鎮天生是也。三仙皆於六十四歲修道，而成其所修之道何也？可得聞其略乎？予應之曰：三仙皆是壯年募道，持戒積符，至六十四方得金丹真傳，故成道之速。若夫世人嗜慾喪精，思慮損神，疲勞耗氣，真陽既失，雖聞大道於六十四歲之前，亦難成功。倘然絶慾八數終，純坤傳盡。烏飛兔走，時不待人。活汞須藉鉛擒，還丹急須下於早年，求道於壯歲，及色身未壞，精氣未耗，遇師得旨，下手速修。如手。鍊之既畢，抱一守誠。若不知足，持不已之心，反遭禍辱。鍾離公其未遇，毋摇爾精，毋勞爾形，積功累行，以伺有遇，庶幾可冀。三仙可曰：丹熟不須行火候，更行火候必得之道，載在方册，可睹端緒。正陽傷丹。只宜保守無虧損，渴飲饑餐

以丹數粒示純陽？曰：此非世間五金八石，乃世間異寶合成，雖有質而無形，如雲如火，如光如影，可見而不可執，服之與人，魂識合為一體，輕虛徹妙，非有形之丹。葛仙翁《流珠歌》云：流珠流珠，役我區區。雲遊四海，歷涉方書。茫茫汲汲，忘寢失哺。參遍知友，燒竭汞硃。二十年內，日日長吁。吾今六十，應赴三塗。賴師傳授，元氣虛無。先定金鼎，後定玉爐。離火激發，坎水規模。玉液既潤，洞房流蘇。真人所授，要大丈夫，念茲在茲，記吾記吾。馬自然《金丹歌》曰：六十四歲皆謂休，得遇海蟾親弟子。當時為我說一句，見得從前皆亂做。元來祇此是還丹，近在眼前不知處。是歲庚子戊寅月，得遇至人親口訣。如玉在石不曾鐫，及至鐫開白如雪。內有丹，二八兩，生在丹田黃芽長。若得此物鎮丹田，壽數無窮不計年。是三仙所傳之道，與《悟真篇》同一至理。紫玄張真人在世九十六歲，於元豐五年壬戌三月初五日尸解，距熙寧二年乙酉於成都遇師傳道，是時真人年已八十有二矣。其修鍊又在六十四歲之後者，保養於平日深有功也。《黃庭經》曰：百二十年以為六候之符。圭丹者或吸婦癸，或採女花，或取童男女之氣，皆後天猶可還，過此守道誠甚難。唯待九轉八瓊丹，要復精思存七元。右言內藥。

取將坎內中心實，點化離宮腹裏陰。

從此變成乾健體，潛藏飛躍總由心。

註曰：離卦☲外陽內陰，坎卦☵外陰內陽。以內陽點內陰，即成乾☰也。譬如金丹是至陽之氣號，為陽丹，結在北海之中，即來點已陰汞，即為純乾化陽之軀。然後運火抽添進退，俱由在我心運用也。或者以圭丹為坎中之畫，此乃後天地生滓質之物，非先天地生之氣也。若以心腎為坎離，則天地遠矣。

子野曰：坎中之陽，乾中之陽也。為乾動而陷為坤而成坎，乾却為離。當於坎中取其一陽歸為離位，而復其純陽之體，即作丹之法能事畢矣。

疏曰：潛藏飛躍，乾六爻之象，以喻運火抽添進退之倏爾。如《參同契》四十七章，以乾六爻分行六卦之中，以為六候之符。圭丹者或吸婦癸，或採女花，或取童男女之氣，皆後天地滓質之物，人氣雖清，亦是陰類，安能點化純陰之軀為純陽之仙哉。又自以為以人補人為同類，是不知天地之帥吾其性，天地之基吾其體，其生身受氣之初，豈在於兩腎中間及產戶乎。天地靈根，陰陽聖母，乃為還丹之基，此同類也。

不識陽陰及主賓，知他那箇是疏親。

房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮多少人。

註曰：鍾離曰：四大一身都屬陰，不知何物是陽精。蓋陽精是真一之精，至陽之氣，號曰陽丹也。自己之真氣屬陰，為一身之主，以養百體，及陽丹自外來，以制己之陰汞，即是陽丹返為主也，而自己陰汞返為客也。二物相戀，結為金砂，自然不飛不走，然後加火鍊成金液還丹也。

故陽丹在外謂之疏，己之真氣在内謂之親。反此親疏，以定賓主，即道成矣。迷塗之人，不達此理，却行房中御女之術，强閉精氣，謂之鍊陰丹，將欲延年，反爾促壽，是猶抱薪以投火者也。《陰符經》曰：火生於木，禍發必剋。可不慎乎。

疏曰：賓反為主，疏反為親，皆顛倒焉。是以一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，冲氣以為和。及流顛倒之術，喪生者多矣。

用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。此是用鉛真妙訣，用鉛不用是誠言。

註曰：凡鉛，是後天地生滓質之物也。真鉛，是真一之氣也。夫人元陽真氣逐日飛散，無由凝聚以結聖胎，故聖人鍊真鉛取而伏之，凝結成砂，逐日運火，漸漸添汞，汞漸漸多，鉛氣漸散，抽鉛添汞，其妙如此。十月火足，六十卦終，鉛氣飛浮，如明窗中射日之塵，片片浮而去。九載抱一，元氣浮盡，只留得一味乾水銀也。鉛盡汞乾，化為金液大還丹也。體變純陽，與天齊年，故曰用了真鉛也棄捐。用鉛不用鉛之語，豈虚語哉。聞道至此，當以心盟天，曰師恩難報，當成道以荅師恩，若負師言，是負天地。

道自虚無生一氣，便從一氣産陰陽。陰陽再合成三體，三體重生萬物昌。

註曰：道本虚而乃有形之氣，氣本實而乃無形之形，有無相制而一生焉。是以一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，冲氣以為和。

疏曰：丹是母氣，火是精氣。母氣之未分，精氣是母氣之已分。火藥一也。真一之母氣藏於陰陽精神之中，不可得見，盜陰陽精而求之，則真一之氣可得。石杏林曰藥是先天氣，火尋太陽精，能知藥取火，定裏見丹成是也。王道人曰：火是藥之父，母藥是火之子孫。

雪山一味好醍醐，傾入東陽造化爐。若遇崑崙西北去，張騫始得見麻姑。

註曰：雪山，白色，西方金之象，即金丹也。金丹一粒，味若醍醐，取而餌之，入我丹田造化爐中也。崑崙山在海水之中，故人崑崙實發火之處也。崑崙頂上有門，謂之玄門，即天門也。天門在西北乾位，故仙翁曰：種向乾家交感宫。是以過西北去，則張騫見麻姑矣。張騫，男子也，象乾卦，為陽火，又象真汞。麻姑，婦女也，象坤卦位，為陰符，又象真鉛也。此言若過崑崙發火，自玄門而入，則鼎内真汞始得見真鉛，而化，賊天地之母氣以為丹，盜陰陽之精氣以為火，鍊形返歸於一氣，鍊氣復歸於虚无，故得身與道合，冥妙無形，變化無窮，隱顯莫測，號曰真人。

疏曰：丹是母氣，火是精氣。母氣之未分，精氣是母氣之已分。火藥一也。真一之母氣藏於陰陽精神之中，不可得見，盜陰陽精而求之，則真一之氣可得。石杏林曰藥是先天氣，火尋太陽精，能知藥取火，定裏見丹成是也。王道人曰：火是藥之父，母藥是火之子孫。

接坤象變乾象，陽火逐陰符，兩火交進，鉛汞凝結，神仙之道根本於此。張騫乘槎過天河，遇女宿，取其陰陽交相會遇之義，為託言之耳。

疏曰：外火者，天地之真氣。內火者，元海之祖氣。內融外接，二火交通，而後汞鉛凝結，聖胎可成。

前弦之後後弦前，藥味平平氣象全。

採得歸來爐內煅，鍊成温養似烹鮮。

註曰：月至三十日，陽魂之金喪盡，陰魄之火盈輪，是以純陰天光也，法象坤卦☷，故曰晦。此時與日相交，在晦朔兩日之中，合體而行同出同沒。至初二日，借太陽之光而有娠，漸漸相離。至初三日日沒時，即娥眉於西方庚上，於純陰中生一陽，魄中生魂，象震卦☳。此時陽魂之金初生，藥苗新也。至初八日，二陽生，兌卦☱。此時魄中魂半其平如繩，故曰上弦也。此之前屬陰，其後屬陽。陰中陽半，得水中之金八兩，其味平平，其氣象全。至十五日，三陽備，象乾卦☰。此時陰魄之水消盡，陽魂之金盈輪，是以團圓純陽而無陰也，故曰望。夫陽極則陰生，故十六日於純陽輪中生一陰，魂中生魄，象巽卦☴。漸漸缺至二十三日，二陰生，象艮卦☶。此時魂中魄半其平如繩，故曰下弦也。此之前屬陽，其後屬陰。陰符陽火、進退抽添，若毫髮差殊，不出於半箇時辰，立得真一之精，鍊成黍米而吞服之，故曰前行須短也。聖人下工鍊金丹之初，運汞火及乎服丹之後，運以汞火，却行十月之功，故曰後行須長者此也。黃婆在內象即金胎神室也，金翁即真鉛也，老郎即純陽之象也。其汞因外運火，飛入神室中，配合真鉛相交想戀，化為純陽之體，故曰嫁箇金翁作老郎也。歸來者，取其收入中宮之義也。

疏曰：外藥之火曰汞，火內之火亦

曰汞。火在前藥則固，汞火凝而真鉛生。在内藥則因己汞火，又因外汞火，配合真鉛，而聖胎生。故總曰姹女，而遊從各有方。詞之本是水銀一味，周遊遍歷諸身，水銀即汞火也。陸子野曰：姹女，自己之陰汞也。前行順去也，退後逆歸也。順去則片餉之間，陷若於彼。逆歸自下而上，周流一身，落于中宫，則與鉛合而結聖胎矣。

陳上陽子曰：姹女是己之精。遊行有方者，精有所行之熟法。常人每精虧，少凡交感，激拐一身之骨脉，攪動一身之精髓，情慾纔動，心君亦淫，三尸搬於上，七魄催於下。方得精自兩脛而上，由五臟升泥丸，與髓同下，自夾脊雙關至外腎交姤。此為五濁世間法，此謂遊行自有方，此也。望得其中，是為中和。内常道之順。金丹則不然，行顛倒之法，持逆順之道。大修行人鍊此純熟，身心不動，魂魄受制，情慾不干，精氣滿盈，如聚富之家，何處不有金玉。待彼一陽初動之時，先天真陽將至，則我一身之精氣不同，只於内腎之下，就近便處，運一點真汞以迎之，此謂前行短也。真鉛既度，鵲橋之東，汞與混合，却道真鉛升轆轤之東，由雙關夾脊上於泥丸，遍九宫，注雙目，降金橋，下重樓，為入絳宫冶鍊。此為遊行自有方，此謂後不已。當斯之時，情如土木，必若死灰，防危慮險，不敢妄動，故得外接陰陽符火，内生金液之質。運轉不停，自尾閭逆上泥丸，降下重樓而歸丹田土釜之中，乃金液還丹也。神驗不可名狀，是以抽添運用，安得不謹其危而慮其險乎。

疏曰：《入藥鏡》云：受氣吉，防城凶。此具旨也。後復坤者，一年十二月，陰消陽長之始終。雷風者，月生於震，虧於巽，一月六候，盈虧之終始也。屯蒙既未者，一日十二時，一陽纔動作丹時，鉛鼎温温照幌惟。受氣之初容易識，抽添運火却防危。感之中宫，温温孕一黍珠，赫照光透簾幃，不半箇時辰，立獲丹耳，可謂受氣之初得之容易矣。乃乎餌丹之後，運動陰符陽火，而有十月之功，始復中坤，索當變風。屯蒙起自朝昏，既未終於晦爽。運用抽添，循環不已。當斯之時，情如土木，必若死灰，防危慮險，不敢妄動，故得外接陰陽符火，内生金液之質。運轉不停，自尾閭逆上泥丸，降下重樓而歸丹田土釜之中，乃金液還丹也。神驗不可名狀，是以抽添運用，安得不謹其危而慮其險乎。

疏曰：八月十五望者，中也。十四日望者，大過也。十六日望者，不及也。望得其中，是為中和。屯蒙既未者，一日十二時，一陽纔動作丹時，鉛鼎温温照幌惟。受氣之初容易識，抽添運火却防危。

註曰：聖人窮神索隱，默知金精氣旺之時，一陽初動之際，擒龍捉虎，布武施文，誘太一真氣歸斯鉛鼎交感之中宫，温温孕一黍珠，赫照光透簾幃，不半箇時辰，立獲丹耳，可謂受氣之初得之容易矣。乃乎餌丹之後，運動陰符陽火，而有十月之功，始復中坤，索當變風。屯蒙起自朝昏，既未終於晦爽。運用抽添，循環不已。當斯之時，情如土木，必若死灰，防危慮險，不敢妄動，故得外接陰陽符火，内生金液之質。運轉不停，自尾閭逆上泥丸，降下重樓而歸丹田土釜之中，乃金液還丹也。神驗不可名狀，是以抽添運用，安得不謹其危而慮其險乎。

疏曰：八月十五望者，中也。十四日望者，大過也。十六日望者，不及也。望得其中，是為中和。屯蒙既未者，一日十二時，一陽纔動作丹時，鉛鼎温温照幌惟。受氣之初容易識，抽添運火却防危。

註曰：聖人窮神索隱，默知金精氣旺之時，一陽初動之際，擒龍捉虎，布武施文，誘太一真氣歸斯鉛鼎交

是言也。舉世莫能知此，非真師指示，孰能曉了。亦有指兩腎之間混元一元，如葉文叔者，豈能窺測天機，而欲以此排斥他說也哉。玄牝二物，豈可以一穴言之。自開闢以來，若無此二物，安能有萬物乎。內外二丹，從此名立。聖人祕之，號曰偃月爐、懸胎鼎也。金烏者，金丹也。兔者，己之真氣也。金丹制己汞，如猫捕鼠，似鷹搦兔，不令逃遁。若以口鼻為玄牝，直饒千載吐納，轉見尪羸，爭得金烏搦兔，而成聖胎也哉。

疏曰：玄，陽也。牝，陰也。《易》曰：天玄而地黃，坤利牝馬之貞。借玄喻陽，借牝喻陰，而曰門者，萬物由此門而生死，玄牝由此門而出入。其曰爐鼎，亦假借為名耳。鮑真人《玄牝歌》曰：兩腎中間一點明。故後人指兩腎中間為混元穴，蓋不知兩腎者，亦借人身兩腎相對而生，以譬其妙。兩者同出而異名，若能交合，則其中一點黍珠一時可得，此真玄牝之門也。或者不知取譬矣，執《玄牝歌》為真，是兩腎中間。誤以口鼻玄牝，猶其膚淺。陸子野曰：前章只說箇玄牝二字，而於此章教明一箇門字，其理深妙。可以見識猜度者而知之乎。

紫陽真人悟真篇註疏卷之五

紫陽真人悟真篇註疏卷之六

象川無名子翁葆光註武夷陳達靈傳集慶空玄子戴起宗疏

坎電烹轟金水方，火教崑崙陰與陽。

二物若還和合了，自然丹熟徧身香。

註曰：此章詠內外二丹法象也。坎電者，水中之火，謂之陰火，即虎之弦。玄門此言虎以陰中之火烹鍊乾龍，乾龍即發崑崙之火以應之也。二火相保，則真一之精自然凝結。即時採餌，百骸俱理，香且美矣。《參同契》曰：金砂入五內，霧散若風雨。薰蒸達四肢，顏色悅澤好。髮白皆返黑，齒落生舊所。老翁復丁壯，耆嫗成婬女。皆非真香滿體乎。既餌丹後，復連陰陽符火，虎以陰中之火燦此玄門，龍即於崑崙教火以應之。二物和合，則金精自然運轉，自尾閭歷歷然有聲，運透夾脊雙關，直上泥丸，顆顆降下重樓，其味甘美，馨香無比，自然滿身增輝。

疏曰：前所謂虎以陰中之火烹乾龍，龍教火以應之，此總言外藥之二火也。後所謂火以陰中之火，分言外藥之火也。龍教火以應之，外言內藥之火也。內外龍虎二火，其名同其體異。蓋二火相併，則真精結。二藥和合，則金精運，真精結，外金丹成。金精運，內還丹成。故曰：火教崑崙陰與陽，是龍之火，又分於內外之陰陽也。體物作詩體文理未能明暢。

要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。

真精既返黃金屋，一顆明珠永不離。

註曰：陰陽不測之謂神。神無形也，感而遂通，若谷之應聲，故曰谷神。夫因氣而立氣，因精而生精，精能生氣，氣能生神。故氣為一身之主，一身為神氣之府。形不得神氣則不生，神氣不得形則不真。三物相須如有生也。若欲長生，根基立玄牝，然後長生可致也。萬神莫不由此二物而生，因此二物而死。實為天地之根，五行之祖，陰陽之蒂，萬化之基。聖人憑此而成外藥，藉此小變內丹，故得真精。運動不停，復還黃金玉釜之室，變為一顆靈珠明光，永不飛走，漸漸化形為氣，化氣為神，形神俱妙，隱顯莫測。

長男乍飲西方酒，少女初開北苑花。

若使青娥相見後，一時關鎖在黃家。

註曰：震為長男，青龍也。酒，陰物也，藏陰氣謂之陰火。兌為少女，白虎也。花，陽物也，藏陽氣謂之陽火。青娥姹女，謂之汞火。此皆修丹之士驅龍來就虎，虎即開北苑之花以就龍，龍飲西方之酒以就虎。龍虎吞啗交姤成象，即運青娥汞火，與龍虎二火相見，眷戀之後，一時封鎖在黃家中宮，而產真一之精，以成金液還丹也。黃家，即鼎爐玄關是也。

疏曰：前二句言外藥，青龍藏陰氣，白虎藏陽氣。後二句言內藥，青娥者，己之真氣也，見龍虎二氣相眷戀，關鎖在中宮。別本之註又以青娥為龍之弦氣，則又是外矣。蓋前二句以言長男，不應再言，故删之。仙翁詩配將姹女結親情，其言姹女與此同也。姹女游行各有方，又總明內外矣。各詩指意不同，不可泥象五行。又有內外陰陽互用。法象內三性，外三性。內四象五行，外四反反復復，不可名狀，吾儕親承玄旨，默識心通可也。如未遇真師，莫

能洞曉仙翁作此詩以深明之，惟舉一陽當自得之。

疏曰：陰陽反反復復，予詳分，予金丹法象之上類中矣。

赤龍黑虎合西東，四象交加戊己中。

註曰：東是青龍木，木生火，故龍之弦氣屬火。火居南而赤，故曰赤龍。西是白虎金，金生水，故虎之弦氣屬水，居北而黑，故號黑虎也。赤龍又曰姹女，黑虎又名金公。二物亦猶砂中汞、鉛中銀也。赤龍、黑虎合兩弦之氣，交南北東西，即是東西南北合也。四物交加於戊己真土之中，結成真土一粒如黍，吞歸五內，薰蒸達四肢，入崑崙山，入水俱來朝會，然後進陽火於復卦，退陰符於姤爻，自然運用抽添，莫不頭頭中度合丹，至道指日可成。

疏曰：龍弦氣為火，虎弦氣為水。又云金鼎有火為白虎，玉池有水為青龍。此是陰陽無定位，水火無定質，互用反復，妙理無窮。

復始自茲能運用，金丹誰道不成功。

註曰：東是青龍木，木生火，故龍之弦氣屬火。火居南而赤，故曰赤龍。西是白虎金，金生水，故虎之弦氣屬水，居北而黑，故號黑虎也。赤龍又曰姹女，黑虎又名金公。二物亦猶砂中汞、鉛中銀也。赤龍、黑虎合兩弦之氣，交南北東西，即是東西南北合也。四物交加於戊己真土之中，結成真土一粒如黍，吞歸五內，薰蒸達四肢，入崑崙山，入水俱來朝會，然後進陽火於復卦，退陰符於姤爻，自然運用抽添，莫不頭頭中度合丹，至道指日可成。

疏曰：龍弦氣為火，虎弦氣為水。又云金鼎有火為白虎，玉池有水為青龍。此是陰陽無定位，水火無定質，互用反復，妙理無窮。

天地盈虛自有時，審能消息始知機。

由來庚甲申明令，殺盡三尸道可期。

註曰：天地盈虛自有時者，天地相去八萬四千里，冬至之日，地中有一陽氣上升，一日升四萬四千里，共前計一百八十日，共降八四十步。至後五日為一候，三候為一氣，二氣為一節，二節為一時，即春分也。計九十日，四萬二千里，至到天之中。此時陰中又有陰，為純陰坤卦☷。其氣變寒，寒曰冬，萬物收藏之時，故曰虛也。聖人消息天地盈虛，因月而見。月從日生，初三日震庚生形，初八日兌丁成形。十五日乾甲盈滿，天地盈之時也。十六日巽辛受統，二十三日良丙守弦。三十日坤乙消滅，天地虛之時也。聖人能消息天地之機，故笙一年氣候在一月之中，以初一日一陽之生為冬至，分二日半六十時為三十日，當一月氣候。至上弦日，陰中陽半，即春分之日也。至十五日，得四月節氣為純陽，故月滿，陽氣盈輪，故曰盈也。至十六日，一陰自天而降，亦一日降四百六十里二百四十步。亦五日一候為一氣，三氣為一節，二節為一時，即秋分日也。計九十日，陰氣共降四萬二千里，正到大地之中，此時陽中陰半，為否卦䷋。其氣變熱為涼，萬物結實之時，故為秋也。自此以後，陰氣降入陰位亦如前。漸漸降至冬至之日，共前計一百八十日，共降八萬四千里，冬至之日，地中有一陽氣上升，一日升四萬四千里乃到地也。此時陰中又有陰，為純陰坤卦☷。其氣變寒，寒曰冬，萬物收藏之時，故曰虛也。聖人消息天地盈虛，因月而見。月從日生，初三日震庚生形，初八日兌丁成形。十五日乾甲盈滿，天地盈之時也。十六日巽辛受統，二十三日良丙守弦。三十日坤乙消滅，天地虛之時也。聖人能消息天地之機，故笙一年氣候在一月之中，以初一日一陽之生為冬至，分二日半六十時為三十日，當一月氣候。至上弦日，陰中陽半，即春分之日也。至十五日，得四月節氣為純陽，故月滿，陽氣盈輪，故曰盈也。至十六日，一陰自天而降，亦一日降四百六十里二百四十步。亦五日一候為一氣，三氣為一節，二節為一時，即秋分日也。計九十日，陰氣共降四萬二千里，正到大地之中，此時陽中陰半，為否卦䷋。其氣變熱為涼，萬物結實之時，故為秋也。自此以後，陰氣降入陰位亦如前。漸漸降至冬至之日，共前計一百八十日，共降八萬四千里，冬至之日，地中有一陽氣上升，一日升四萬四千里乃到地也。此時陰中又有陰，為純陰坤卦☷。其氣變寒，寒曰冬，萬物收藏之時，故曰虛也。聖人消息天地盈虛，因月而見。月從日生，初三日震庚生形，初八日兌丁成形。十五日乾甲盈滿，天地盈之時也。十六日巽辛受統，二十三日良丙守弦。三十日坤乙消滅，天地虛之時也。聖人能消息天地之機，故笙一年氣候在一月之中，以初一日一陽之生為冬至，分二日半六十時為三十日，當一月氣候。至上弦日，陰中陽半，即春分之日也。至十五日，得四月節氣為純陽，故月滿，陽氣盈輪，故曰盈也。至十六日，一陰自天而降，亦一日降四百六十里二百四十步。亦五日一候為一氣，三氣為一節，二節為一時，即秋分日也。計九十日，陰氣共降四萬二千里，正到大地之中，此時陽中陰半，為否卦䷋。其氣變熱為涼，萬

循環六十四卦，由庚及甲圓缺之理。亦猶人君申明號令，戮盡陰魔，成道可期也。

疏曰：有天地之盈虛，有日月之盈虛。有聖人法象，依準天地日月之盈虛。庚甲者，進火之度，所以法度於月也。生震庚，月盈之始，陰符自此退，陽火自此進。月盈於乾甲，月虛之始，陽火自此進，陰符自此進。亦盈虛之理也。又甲木為龍，庚金為虎，亦龍虎之象也。右内外二藥。

虛心實腹義俱深，只爲虛心要識心。不若鍊鉛先實腹，且教守取滿堂金。

註曰：汞者，精也。守汞以實腹，則金玉滿堂矣。一者，丹也。抱一以制之。及空其心，則纖塵不立矣。方其虛也，形不可以久待，必鍊鉛以制汞。心空其實也，心不可以有執，必抱一以空之。夫欲實其腹，必先鍊鉛以制汞。心空汞乾形化，然後抱一空其心。心空形妙，與道冥一而無形矣。二理俱妙，殊塗同歸，非大聖莫能知此。滿堂金，一身之精氣也。修真之士，欲鍊鉛以實其腹，若夫鍊鉛，宜毋搖汝精，精少則還丹不可成也。

疏曰：方其虛也，謂了性之人，既能虛心而不能固形，不鍊鉛以制之。而國富矣。是以聖人以身為國，以及其實也，謂了命之士，既能固形而不能虛心，必抱一以空之。了性了命，循序各修，性命俱了，方能雙融，與道合真。非混性命為一，而以口耳之禪、旁門之術、執於偏見而可修乎。右性命二宗。

陰符寶字逾三百，道德靈文止五千。今古上仙無限數，盡從此處達真詮。

註曰：二經為羣經之管轄，諸子之樞紐。古仙上聖，莫不由此二經之中達悟真詮而成大道也。右引《陰符》、《道德》二經。

先且觀天明五賊，次須察地以安民。民安國富方求戰，戰罷方能見聖人。

註曰：五賊，在天為五星，在地為五嶽，在人為五常。愚謂五方，在人為五藏，在氣為五性。五常在物為五音、五行、五色、五金、五穀、五果、五味是也。《陰符經》曰：天有五賊，見之者昌。人能見此逆而修之，則宇宙在乎手，萬化生乎身也。察地之利在於安民，民為邦本，本固邦寧而國富矣。是以聖人以身為國，以丹為君，以火為臣，以精氣為民。修丹之士，若能觀天，擒五賊，逆而修之，盜陰陽而返化，則真一之精可奪，而己之陰汞立乾矣。精固氣牢，求戰必勝。是以運火無差，十月功圓，則脫胎神化為真人仙子，故曰戰勝方能見聖人。

但將死户爲生户，莫執生門號死門。若會殺機明反覆，始知害裏却生恩。

註曰：陰陽五行，順之則生，逆之則死，此常道也。庸夫豈知有不生之生，生則長生。不順之順，順則至順。若能明此反覆之機，則害裏生恩，男兒有孕矣。殺機者，盜機也。陸子野曰：這箇門户，生了萬萬千千，死了萬萬千千。苟或順行生之，所以死也。如能逆用死之，所以生也。是所為殺機明反覆，害裏生恩。咦，諺云：死店活人開。

疏曰：生我者，陰陽五行。死我者，亦陰陽五行。死户為生户，是能反覆殺機。輕用其生，行其常道，則生我者死我矣。常人順陰陽五行則死，至人逆陰陽則生。仙者，能盜其機也。蜕其幻軀，人見其死，此不生也。純陽真身，飛騰變化，與天地同其長久，故不生之生則長生矣。顛倒五行，逆施造化，此不順也。奪得乾坤之精，復歸於無極，此順也。故不順之順，則至順矣。

火生於木木藏烽，不會鑽研莫强攻。禍發必因斯害己，要須制伏覓金公。

註曰：火生於木，禍發必剋。精生於身，情動必潰。不會鑽研，禍斯害己。要須藉金公。吕公曰：火發七户密牢關，莫教燒破河車體。

疏曰：火生於木，鑽之大過必焚，其木為火燼。木譬一身也，火譬元氣也。自藏真氣，以養其身。輕耗其氣，必喪其身。若要制伏一身之子氣，必得天地金公之母以制伏之，方能培植本根，凝結聖胎，長生久視。

三才相盜食其時，此是神仙道德機。萬化既安諸慮息，百骸俱理證無爲。

註曰：天地以四時盜萬物，故有榮枯而不能長榮。萬物以五味盜人，故有生死而不能長生。人以五行盜萬物，故有成壞而不能長存。三盜既宜，三才斯安。是以有生有死，有盛有衰，有榮有謝，有晝有夜，有往有來，有生有殺，有興有廢，有物有我，有是有非，紛紛而起，循環無端而不可測者，自然之道也。若能混此三盜而一之，反其機而動之，及其時而食之，則百骸俱理，而萬化自安。萬化既安，則諸慮自息。諸慮既息，則無為之道自證矣。右引《陰符經》以明二藥。

萬物芸芸各返根，返根復命即長存。知常返本人難會，妄作招凶衆所聞。

註曰：萬物芸芸，各歸其本根。歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常，知常曰明，此太上之至言也。夫人未生之前，冥然無知，混乎至朴。及其生也，稟之陰陽，受之父母。聖人逆而奪先天之一氣，以為丹母。賊夢謁西華到九天，真人授我指玄篇。其間簡易無多語，只是教人鍊汞鉛。

註曰：高象先忽爾魂升玉京，上帝憐之，命西華真人指示丹訣，其篇略修之，奪陰陽之真氣，以為化基鍊形，反入無形。鍊氣歸於至朴，鍊神而與道合真。故歸根復命，即長存也。能知常道而返本者，聖人也，是以長生也，稟之陰陽，受之父母。聖人逆而奪先天之一氣，以為丹母。賊夢謁西華到九天，真人授我指玄篇。其間簡易無多語，只是教人鍊汞鉛。

註曰：高象先忽爾魂升玉京，上帝憐之，命西華真人指示丹訣，其篇略曰：叔通從事，魏伯陽相將，笑入無

為鄉，準連山作《參同契》，留為萬古丹中王。首乾坤，易門户，乾道成男，坤道成女。時人不識真陰陽，茫茫天下尋龍虎。其言甚多，只是教人明真龍真虎、鍊鉛汞而已。叔通姓淳于氏。右引《指玄篇》以明鉛汞。

疏曰：《指玄篇》文字雅古，專論鉛汞。今所引乃高象先所作之歌。今撮其妙，可見《悟真》之道，與《指玄篇》同，與所作之歌同。其歌曰：黄帝訪道崆峒室，始得玄綱未全悉。回頭蜀國訪峨眉，天皇真人指真一。莫若先敲戊己門，戊己門中有金水。金水便是黄芽根，黄芽根為萬物母。母得子兮為鼎釜，日月魂華交感時，一浮一沉珠自飛。玄珠飛到崑崙上，子欲得之憑罔象。罔象得之歸絳宫，絳宫蒸入肌膚紅。肌膚紅，鬢髮黑，北斗由斯落死籍。大哉九十日功成，髮佛橋山有遺跡。君不見，笑入無為叔通從事，魏伯陽相將，共入鄉。准連山，作參同契，留為萬古丹中王。首曰乾坤易門户，乾道男兮坤道女。世人不識真陰陽，茫茫天下尋龍虎。日為離，月為坎，日月陰陽相吞啗。金烏死，玉兔生，萬物皆因天地感。二氣絪縕男女媾，四象五行茫輻湊。晝夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。採有時，取有日，採兮取兮須慎密。釋氏教人修極樂，只緣極樂是金方。大都色相惟茲實，餘二非真謾度量。

註曰：極樂净土在西方，西者，金之方。此中惟産金丹一粒如黍，其重一斤。釋氏餌之，故有丈六金身。妙色身相，蓋亦猶金丹而産化也。丈六亦按二八之數，西方即金也。世人莫能曉此，古仙明有歌曰：借問瞿曇是阿誰，住在西方極樂國。其中二八産金精，丈六金身從此得。若人空此幻化身，親授聖師真軌則。霎時咽罷一黍珠，立化金剛身頃刻。斯言盡之矣。外此議論，謾爾度量。

右釋教上乘，借喻金丹。

鑑形閉息思神法，初出艱難後坦途。倏忽雖能游萬國，奈何屋破却移居。

註曰：鑑形閉息思神法，乃出陰小乘之法耳。初學亦甚艱難，及其習慣純熟，坦然無礙，瞬息之間，遍遊萬國。其英靈爽妙如此，奈何其形屬陰，形殼難固，易於弊壞，不免投胎奪舍，如移居也。

疏曰：閉氣養息，一陰而已。此亦道也。《洞賓傳》載：一日，洞賓作一道人遊廬山開光寺，見僧法珍坐禪，二十年頗有戒行。道人問曰：坐可了道乎。珍曰：然。道人曰：佛戒貪癡為甚，方其坐時，謂無此心。及其遇物，不能暫忘。偶著於愛，則四種心紛然莫禦。若欲端坐，先鍊其心。既能伏氣，則終日睡眠而道在其中矣，豈專在坐乎。珍尚未悟，道人乃與珍歷雲堂，見一僧人酣寢，道人謂珍曰：此人平日何所為。珍曰：打坐積功，以圖成佛。道人曰：吾偕子少坐于此，試觀此僧。坐功良久，珍見睡僧頂門出一小毒蛇，長三寸餘，緣牀自

左足至地遍遊，遇涕唾食之，後循上尿器中飲而去。乃出軒，外度小溝，繞花若駐玩狀。復欲渡小溝，以水溢而返。道人當其來處，以小刀掘地迎之，蛇見退縮，尋別逕至牀右足，循僧頂門而入。睡僧驚覺，問訊道人及珍曰：吾適一夢，與二子言之：初夢從左門出，逢齋，供甚精，食之。又逢美酒，飲之。因褰裳渡小門外小江，逢美女數十。復欲渡小江，水驟漲，不能往，遂回。逢一賊，欲見殺，走從捷徑，至右門而入，遂覺。道人與珍大笑而去，謂珍曰：以牀足為門，涕唾為供，以溺為醞，以溝為江，以花木為美女，刃為賊。人之夢寐幻妄如此，人以坐為求道成佛可乎。珍曰：為蛇者何。道人曰：此僧每多嗔，薰染變化，已成蛇相。他日瞑目，即受生於蛇矣，可不懼哉。吾呂公也，見子精誠，故來教子。珍隨往，不知所終也。世人之兀坐修佛者視此，豈不起懼乎。

疏曰：鑑形者，懸鑑于室，存神於中而出。閉息者，閉一身之氣，如人未生在胎之時。以鴻毛著鼻上，毛不動，能十二息為小道，能一百二十息為大道，能至於千，去仙不遠。如達磨《胎息論》。智者修出入息，儀二乘坐禪法，禪定而出。思神者，存神於一處。或眉間頂上，或大洞三十九户，或黃庭內外二氣，或修十六觀而出。諸術皆無金丹點化，皆是陰神。

投胎奪舍及移居，舊住名爲四果徒。
若會降龍并伏虎，黃金起屋幾時枯。

註曰：真金起屋，何枯之有。《度人經》曰：枯骨更生，皆起成人，而況吞黍粒之珠者哉。投胎奪舍，四果之徒，特陰靈之鬼耳。

疏曰：陰靈生識，投母胎以出世。奪舍者，他識已入胎，我奪有之以出世。移居者，借化人之生身，而投識于中。舊住者，守陰靈之性以存身，形不入寂滅。四果皆無金丹點化，盡是陰神。右道釋小乘。

大道修之有易難，也知由我也由天。
若非積行施陰德，動有羣魔作障緣。

註曰：魔障在天，修持在我。陰德匪施，觸途有礙。

疏曰：前詩云：一點靈丹吞入腹，始知由我不由天。甚讚金丹之功，至靈至神。今詩云：也知由我也由天，勸勉學者，若聞大道，亦當積行施德，以求天助。不可自恃其丹之靈，必有魔障為礙。

饒君聰慧過顏閔，不遇師傳莫强猜。
只爲丹經無口訣，教君何處結靈胎。

註曰：千經萬論，惟布枝條。至道不繁，獨傳心印。未遇真師，徒勞口耳。此道非真師口訣，雖有顏閔之聰慧，亦不可强自猜度也。

修行混俗且和光，圓即圓兮方即方。
顯晦逆從皆莫測，教人爭得見行藏。

註曰：被褐懷玉，和光同塵。補破藩籬，無人無我。幽顯順逆，凡人豈得而可測量也哉。右警勸世人。

紫陽真人悟真篇註疏卷之七

象川無名子翁葆光註武夷陳達靈傳集慶空玄子戴起宗疏

西江月一十二首以周歲律

仙翁自註云：西者，金之方。江者，水之體。月者，藥之用。無名子註曰：蓋仙翁作此曲以周歲律，以顯其大道也。

外藥還如內藥，外通內亦須通。丹頭赫赫長紅，亦須憑外爐用功，增減抽添運用，無令差忒，以至危殆。然內和合略相同，温養兩般作用。內有外真火變化無窮者，實藉真鉛之妙也。此物的能擒汞，不使飛走。葉天然真火，爐中赫赫長紅。外爐增減可付一笑。殊不知內外二藥雖異，其實一道也。所謂內外二藥者，以要勤功，妙絶無過真種。

註曰：《夷門破迷歌》曰：道在内來人之一身稟天地之秀氣而有生，託立爐，立鼎却在外道。在外來坎離，鉛汞却在内。此明内外二丹也。夫外藥者，金丹也。是造化在二八爐陰陽陶鑄而成形。故一形之中，以中，不出半箇時辰，立得成就。内藥精氣神三物而已。奈何三物一致，者，金液還丹是也。造化在己腹中，俱後天地生，純陰而無陽，安能化形須待十月滿足，方能脱胎神化。觀此三者後天地生，至陰之物也。修此二藥和合、丹頭作用之法，雖略相真之士，若執己身而修之，無過鍊冶同。及其用火候，實相遠矣。修丹之士，下工之日，内藥和合。丹頭之際，分毫差忒，大藥不成。敬之哉，敬之哉。内藥雖有真火，在土釜中赫赫長紅，亦須憑外爐用功，增減抽添運用，無令差忒，以至危殆。然内外真火變化無窮者，實藉真鉛之妙也。此物的能擒汞，不使飛走。葉文叔不達此理，却言内藥以真火烹鍊，外藥須假凡火增減。以管窺天，可付一笑。殊不知内外二藥雖異，其實一道也。所謂内外二藥者，以人之一身稟天地之秀氣而有生，託陰陽陶鑄而成形。故一形之中，以而先生，以次漸生天地、陰陽、五行，故曰内藥乎。故仙翁曰：藥逢氣類方成象，道在虚無合自然。真一子曰：未有天地混沌之前，真鉛得一真之士，若執己身而修之，無過鍊冶精氣神三物而已。奈何三物一致，俱後天地生，純陰而無陽，安能化形為純陽，而出乎天地之外，立乎造化之表，捉挈天地，陶翁所以道獨修一物轉厄贏，鍾離公曰：涕唾精津氣血液，七般物事總成陰。又曰：獨修一物是孤陰。真一子曰：孤陰不自産，孤陽不自成。《參同契》曰：牝雞自卵，其雛不成。聖人知己之真氣後天地生，本屬陰陽，難擒易失。乃採先天一氣，真陰真陽，二八同類之物，擒在一時辰内，鍊成一粒至陽之丹，號曰真鉛。此造化在外，故曰外藥。以此陽丹點己陰汞，猶貓捕鼠。陽丹是天地生之一氣使之然也。其妙如此，故曰妙絶無過真種。安可後天地生，至陰之物也。修之母氣，己汞是天地之子氣，以母氣伏子氣，豈非同類乎。此造化在内，故曰内藥乎。故仙翁曰：藥逢氣類方成象，道在虚無合自然。真一子曰：未有天地混沌之前，真鉛得一真之士，若執己身而修之，無過鍊冶而先生，以次漸生天地、陰陽、五行，故曰内藥乎。故仙翁曰：藥逢氣類方成象，道在虚無合自然。真一子曰：未有天地混沌之前，真鉛得一人之一身稟天地之秀氣而有生，託陰陽陶鑄而成形。故一形之中，以而先生，以次漸生天地、陰陽、五行，故曰内藥乎。故仙翁曰：藥逢氣類方成象，道在虚無合自然。真一子曰：未有天地混沌之前，真鉛得一真之士，若執己身而修之，無過鍊冶精氣神三物而已。奈何三物一致，俱後天地生，純陰而無陽，安能化形為純陽，而出乎天地之外，立乎造化之表，捉挈天地，陶翁所以道獨修一物轉厄贏，鍾離公曰：涕唾精津氣血液，七般物事總成陰。又曰：獨修一物是孤陰。真一子曰：孤陰不自産，孤陽不自成。《參同契》曰：牝雞自卵，其雛不成。聖人知己之真氣後天地生，本屬陰

質之物，而為外藥乎。學道之士，研窮本始，無惑邪說，庶免永墮三塗自取輪迴也。

疏曰：分毫差忒，大藥不成，即絕句所謂毫髮差殊不作丹是也。二八非爐，假立名以為爐耳，爐爐非有爐是也。外藥以陰陽升降之火結為金丹，內藥亦以陰陽升降之火結為金液還丹。外以法象而孕育之，內以法象而孕育之，故曰內外雖異，其實一道也。善乎，唐仙仵達靈曰：人知延齡在於還精補氣，丹砂在我，豈有外也。此誠鄙談，不曉真境。且問精可還乎，氣可補乎。運息張機，出入之間，歸清去濁，此誠內出而外入耶。性之所還，何出而入也。或以吐納為精華，何有敗腰之冷。或以出入為精氣，何有傷膚之勞。凡當壯室之年，誠為衰敗之器，精華一失，神魂四離，此何還之哉。其或幼全真氣，長習運動延其齡者，抑亦下品地仙也，且無凌虛之效。若外鍊火龍，內運金液，真登高上仙也。以高仙之言觀之，獨修一物，皆不成仙。今詞明白分內外二藥，令人易知而不悟，嗚呼，其無緣之甚矣哉。

陳上陽子曰：修行之人，先須洞曉內外兩箇陰陽作用之真，則入室下工，成功甚易。內藥是一己自有，外藥則一身所出。內藥不離自己身中，外藥不離色相之中。內藥只了性，外藥兼了命。內藥是精，外藥是氣。精氣不離，故為真種。性命雙修，方證天仙。

註曰：首者，初也。首經即初弦之氣，非女子天癸也。不可以三峰二十四品謗毀聖道，聖道不可毀也，猶若要真鉛留汞，親中不離家臣。木金間隔會無因，須用媒人勾引。木性愛金順義，金情戀木慈仁。相吞相啗却相親，始覺男兒有孕。

註曰：此言內象也，家臣即己之真氣也。己之真氣，因金丹而凝結，金丹因己汞而有神功。二物相須，兩情相戀，乃能變化通靈，故曰：若要真鉛留汞，親中不離家臣。丹屬金在外，己汞屬木在內，二物間隔，全仗黃婆製造成丹，吞入己腹中，與己和合了，交接陰陽符火。木性戀金，金情戀木，相吞相啗，配合成夫婦，養就嬰兒，在我腹中，始覺男兒有孕。此道至玄至妙，非仁慈及物，陰德廣積，此生安能與於此乎。

白虎首經至寶，華池神水真金。故知上善利源深，不比尋常藥品。若要修成九轉，先須鍊己持心。依時採去定浮沉，進火須防危甚。

註曰：首者，初也。首經即初弦之氣，非女子天癸也。不可以三峰二十四品謗毀聖道，聖道不可毀也，猶若要真鉛留汞，親中不離家臣。木金間隔會無因，須用媒人勾引。木性愛金順義，金情戀木慈仁。相吞相啗却相親，始覺男兒有孕。

註曰：首者，初也。首經即初弦之氣，非女子天癸也。不可以三峰二十四品謗毀聖道，聖道不可毀也，猶若要真鉛留汞，親中不離家臣。木金間隔會無因，須用媒人勾引。木性愛金順義，金情戀木慈仁。相吞相啗却相親，始覺男兒有孕。

註曰：此言內象也，家臣即己之真氣也。己之真氣，因金丹而凝結，金丹因己汞而有神功。二物相須，兩情相戀，乃能變化通靈，故曰：若要真鉛留汞，親中不離家臣。丹屬金在外，己汞屬木在內，二物間隔，全仗黃婆製造成丹，吞入己腹中，與己和合了，交接陰陽符火。木性戀金，金情戀木，相吞相啗，配合成夫婦，養就嬰兒，在我腹中，始覺男兒有孕。此道至玄至妙，非仁慈及物，陰德廣積，此生安能與於此乎。

白虎首經至寶，華池神水真金。故知上善利源深，不比尋常藥品。若要修成九轉，先須鍊己持心。依時採去定浮沉，進火須防危甚

依時採取，以定浮沉，以分賓主。守雌而不雄，方免危殆，自然形化為氣，氣化為神，抱元守一，九載功成，形神俱妙，與道合真，聖人强名曰九轉金液大還丹也。

二八誰家姹女，九三何處郎君。自稱木液與金精，遇土方成三性。便假丁公煅鍊，夫妻始結歡情。河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂。

註曰：二八，陰數也。姹女，即我之真氣也。又曰：木液九三，陽數也。丁公者，火也。夫妻者，鉛汞處於丹田土釜，逐日相交，夫婦歡情之火，搬入丹田土釜中，煅鍊鉛汞。受此符證，而生金液之質。復自尾閭逆上泥丸峰頂，降下口中，徐徐咽歸丹田土釜之中，長長如此運轉不息，若河車之流轉不已，化成金液還丹也。鍾離公曰：尾閭直上泥丸頂，自在河車數百遭。海蟾公曰：若得黃芽填血腦，萬年雖老身不死。是其證也。一本云：丁公者，火也。河車者，水也。即陰符陽火也。日夕運轉不停，若河車流轉不已之義。

牛女情緣道本，龜蛇類稟天然。蟾烏遇朔一作晦合嬋娟，二氣相資運轉。總是乾坤妙用，誰人達此真詮。陰陽否隔即成愆，怎得天長地遠。

註曰：牛郎織女，一歲一交太陰太陽，一月一交龜蛇。以類蟠虬相拱，此皆陰陽二氣使之然也，實為道之根本，金丹大藥作用一一如之。蓋真一之氣，窅然無形，不得二八陰陽初弦之氣相交，焉能降格兆形黍粒也哉。既得丹餌之後，不得絪縕符火，焉能變化金液還丹也哉。《參同契》曰：關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不獨處，雌不孤居。玄武龜蛇，蟠虬相拱。以明牝牡竟當相須，理之所在，夫復何疑。顛倒修之，宇宙在乎手。真一子曰：孤陰不自產，寡陽不自成。須藉牝牡合氣，方能有產化之道也。天地之所以能長且久者，陰陽交合自然之道也。天不降，地不騰，四時不序，萬物不生也。故仙翁於此章取喻三性。崑崙，篇中比喻，皆不可執一。

七返朱砂返本，九還金液還真。休將寅子數坤申，但看五行成準。本是水銀一味，周流歷遍諸辰。陰陽數足自通神，出入不離玄牝。

註曰：九還七返者，不離天地五行生成之數也。天一生水，地以六數成水。居北積坎陰之氣以為真水，故《參同契》曰六居也。地二生火，天以七數成火。返南孕離氣而生砂，故曰七返朱砂，返本也。天三生木，地以八數成木。居東處震位而成汞，故《參同契》曰八歸也。地四生金，天以九數成。金還西，主兌位而為金，故曰九還金，一還真也。天五生土，地以十數成土。二土相合而並居中，會四象而成丹也。故金丹不出五行而成，故曰但看五行成準。安可以寅子數坤申而為七返九還耶。水銀者，鉛也，鉛即真一之氣結而成精，號曰真一之氣一變為水，二變為砂，三變為汞，四變為金，五變為丹。是知丹者，非天地不生，非日月不成，非四時不全，非五行不就。鍊純陽之身，化真經之體，則六居七返八歸九還之義，斷可見矣。此黃帝、老子、神仙、聖賢重之。無名子之註文本，此諸辰即七十二辰之位，七返九還之義。

此藥至神至聖，憂君分薄難消。調和鉛汞不終朝，早睹玄珠形兆。　志士若能降鍊，何妨在市居朝。工夫容易藥非遙，說破人須失笑。

註曰：金丹入口，立躋聖位，豈非至神至聖者乎。煅鍊不出半箇時辰，立見金丹形兆，豈非至簡至易者乎，家家自有，不拘市朝，豈非至近者乎。惟其至神、至聖、至簡、至易、至近，所以說破不覺令人失笑也。得之者，第恐陰功淺薄，不勝其道爾，學者勉之。

疏曰：真人之意，以為修鍊金丹，不離玄牝之門，是謂天地根。玄牝之理，已釋在玄牝之中，世罕知註矣。

疏曰：世人以寅至申為七返，子至坤為九還，非也。張隨註《參同契》云：水、火、金、木、土為五行，水火為日月，金木為龍虎，土配天地，鍊成金丹。故天以水六居北，積坎為水。天以木八居東，處震為砂。天以火七返南，屬離為汞。天以金九還西，化兌為金。天以五歸中成丹。拘市廛京朝之間，皆可為之。工夫甚易，藥物甚近。但得清淨之地，即可為之。前詩云未鍊還丹莫隱山，徒向深山守靜孤之意。因俗士不明本旨，遂以爭利於市，爭名於朝，可以兼行，正所謂腰纏十萬貫，騎鶴上揚州之故。必也痛損名利，永絕嗜慾，十月入室，方可希真。

雄裏內含雌質，真陰却抱陽精。兩般和合藥方成，點化魂靈魄聖。　信道金丹一粒，蛇吞立化龍形。雞餐亦乃化鸞鵬，盡入空陽聖境。

註曰：雄裏雌乃龍之弦氣，汞是也。

陰抱陽乃虎之弦氣，鉛是也。二物交合，靈丹自生，吞入腹中，點化陽魂，以消陰魄。一粒如黍，雞吞蛇啗，亦化龍鵬，飛入真陽聖境。藥之至神聖靈如此哉。右外藥。

天地纔經否泰，朝昏好識屯蒙。輪來湊轂水朝東，妙在抽添運用。得一萬般事畢，休分南北西東。損之又損慎前功，命寶不宜輕弄。

註曰：夫運火之法，始功於屯蒙，休功於否泰。日夕搬運符火，歸於鼎中，如車之輪輻湊於轂，若百川之水朝宗于海，運用抽添妙化如此。

太上曰：子得一萬事畢，妙哉是言也。一者，真一之精也。真一之氣生陰陽，陰陽生四象，四象生五行，五行生萬物，俱不出真一之氣變。故真一之精，為天地之母，陰陽之宗，四象之祖，五行之根，萬物之基也。得此一則萬事畢矣，東西南北皆可忘也。損之又損，以慎前功，方能盡得一之妙。蓋一之有象，運陰陽之火，以形之也。既得一粒吞歸五內，如前運用陰陽符火，當慎前功，方能盡歸一之妙，慮險防危，不可輕動，恐失命寶之玄珠，故曰慎前功也。

疏曰：始功於屯蒙，一月用六十卦也。休功於否泰，一年沐浴於二八也。此內藥法象也。得一者，外藥法象也。呂仙歌曰：三茅真君號曰一是也。太上為道曰損，今於十月行功之時，損事滅思，防危慮險，不可毫髮係心，恐失命寶。如嬰兒在母腹，冥然忘識。我身在天地鼎爐之中，能常清淨，天地悉歸。故真人以損之又損前功，為諄諄之誨。

冬至初陽來復，三旬增一陽爻。月中復卦朔晨超，望罷乾終始兆。日又別爲寒暑，陽生復起中宵。午時姤象一陰朝，鍊藥須知昏曉。

註曰：冬至一陽生，為復卦䷗。三十日增一陽爻，為臨卦䷒，為泰卦䷊，為大壯䷡，為夬卦䷪，為乾卦䷀，乃陽火之候也。陽極則陰生，故夏至一陰生，為姤卦䷫。三十日增一陰爻，為遁卦䷠，為否卦䷋，為觀卦䷓，為剝卦䷖，為坤卦䷁，乃陰符之候也。陰極復陽生，週而復始，此一年之氣候加減之大數也。聖人移此一年之氣候，於一月之中，以朔旦為復，至望日為純陽，兩日半當三十日，是一箇月也。望為純乾，至十六日姤一陰生，故曰：望罷乾終姤兆。以陰初萌，故謂之兆。此一月之氣候周天之大數也。聖人又將一月之候，移在一日之中，分為寒暑溫涼四時之氣。故以中夜子時一陽生為復卦，午後一陰生為姤卦。運用符火陰陽，升降抽添進退，一一合天地四時，陰陽升降，不得毫髮差忒，故曰：鍊藥須知昏曉也。昏曉者，陰陽之首也。此一日之氣候周天之大數也。

疏曰：一年大周天，乃天地之升降。天地上下相去八萬四千里，分為六節。地陰藏陽，自夏至天中陰氣下降，六節至地，陰陽造化，升降一周為一年。聖人以十二卦六畫之重，

則而象之。陽火自子至巳，陽長而陰消，故外陽附內，內陰附外，皆依於盛者。陰氣為內，陽剛為外，非卦體之內外，故以復姤為小父母，而本於乾坤，以明火符消長。

天，乃日月之會合。月受日光，以為盈虛，不言日而日在其中矣。一月以五日為一候，六候為一月，亦猶分陰陽為節也。月之盈虛，一周為一月。聖人以先天八卦，除坎離為日月之體，其圓缺亦六候。畫之純，則而象之。天符不可見，因日月而見。陽爻象魂生，以六卦三生。陽魂生至望成乾，陰魄生至晦成坤。五日為一候，每候進一爻。上半月進陽爻，下半月進陰爻，以符月之盈虧。甲乙丙丁庚辛，以符月昏旦所視之方，故為六卦所納之甲。六虛壬乃乾中之離，癸乃坤中之坎。陽壬陰癸，北方幽都之地，日月藏用，杳冥不可見。坎戊離己，日月之體。戊己鄉向明之地，日月顯仁著明可見。合六虛，而十干全。十干全，而五行具。太極未分也。未朔之前，子時日在子，月在癸。會朔之後，子時月在壬，日在子。藏用於壬癸也。未朔前，午時日在午，月在己。己納丁。會朔之後，午時日在午，月在戊。戊納在丙，顯仁於戊己而月於坎離，以明火符進退。一日之既濟。月初缺從坤，望成否，為下弦，為乾坤之未濟。乾坤往來，以符合壁，同歸於子午。若又以一年十二卦分為六候，得兩卦。一月初生從坤，晦成泰，為上弦，為坤之一時，為一月平分為兩氣，故子為十一月，壬為大雪，子為冬至，此本周天，與一月太陰盈虛，一年陰陽升降，大小周天，造化皆同。以一年準一時，為一月平分為兩氣，故子為十一月，壬為大雪，子為冬至，此本於坎離，以明火符進退。一日十時為一年，每一時應一日也，兩日半三十時應一月也。有小盡缺十二時也，即於十五日而損益之，此月中補日之法也。故以乾坤為大父母。而月於坎離，以明火符進退。一日十時為一年，每一時應一日也，兩日半三十時應一月也。有小盡缺十二時也，即於十五日而損益之，此月中補日之法也。故以乾坤為大父母。以月準年，則一月三十日，合三百六十日，而五行具。太極未分也。未朔之前，子時日在子，月在癸。會朔之後，子時月在壬，日在子。藏用於壬癸也。未朔前，午時日在午，月在己。己納丁。會朔之後，午時日在午，月在戊。戊納在丙，顯仁於戊己而月於坎離，以明火符進退。一日十時為一年，每一時應一日也，兩日半三十時應一月也。有小盡缺十二時也，即於十五日而損益之，此月中補日之法也。故以乾坤為大父母。以月準年，則一月三十日，合三百六十日，而五行具。太極未分也。未朔之前，子時日在子，月在癸。會朔之後，子時月在壬，日在子。藏用於壬癸也。未朔前，午時日在午，月在己。己納丁。會朔之後，午時日在午，月在戊。戊納在丙，顯仁於戊己而月於坎離，以明火符進退。一日十時為一年，每一時應一日也，兩日半三十時應一月也。有小盡缺十二時也，即於十五日而損益之，此月中補日之法也。故以乾坤為大父母。

應符亦合。小周天用於坎離，以文王卦圖則而象之。而大周天天地升降之節、乾坤流行亦合。是故年之復月之震也，年之姤月之巽也，日之復時之子也，日之姤時之午也。又可見乾坤坎離無所往而不用，大小父母無所往而不在。蓋本於乾坤，則乾坤為坎離全體。用於坎離，則坎離為乾坤中氣。天地即日月也，日月即天地也。天藏陰日，陽含陰。地藏陽月，陰含陽。持天地日月之用有短長。形有大小，年月日時之用有短長。合而論之，皆太極圓成之未分也。既分也，自屯蒙至既未六十卦，日用兩卦以應一日，六十卦全以應一月。為六百篇以應一年。以言其小，則一時之中亦合三百六十分計三百一秒，十二秒為一分，三十六十秒，為一時數，此一時之妙用。神仙之盜機，非世人之可知。是知一年之大，一月之小，一日之秒，一時之玄，用天之道，萬物之滋。天地日月之象，所以升降盈虧，皆不出乎此。大哉易乎，斯其至矣。右明火候。

不辯五行四象，那分朱汞鉛銀。修丹火候未曾聞，早便稱呼大隱。靡肯自思己錯，更將錯路教人。誤他永劫在迷津，似恁欺心安忍。

註曰：丹經萬卷，妙在《參同契》其中三字。《鼎器歌》一章，乃丹經之骨髓也。舉世學此道者，莫能曉解，胡不思之。甚耶，取此歌證我之所得，如或未明，即我之所得未盡善也，何迷惑於旁門非類之有。今之學者，未識吐故納新之方便，起飛雲奔霧之想，自高自大，模範於人。不知悔吝，誤他人溺在迷津，有終身不可救藥，沒齒無成，似此欺心安忍如是也。

疏曰：無名子以《參同契・鼎器歌》為丹經骨髓，人多忽之，不能參究，安能知《悟真》金丹之大道乎。以予三生有緣，得聞大道，冒犯天譴，泄機於書。既為《悟真篇》註，又為《參同契》標註。學仙正宗，後學所遇至人，得二書之旨，所謂五行四象、朱汞鉛銀，以真陰真陽誘先天混一之氣，不用旁門非類、後天地生有質之物。其造化法象，則皆同於火候年時。內外二丹，成功之效則各異。予三生有緣，得聞大道，冒犯天譴，泄機於書。既為《悟真篇》註，又為《參同契》標註。學仙正宗，後學自思己錯，更將錯路教人。誤他永劫在迷津，似恁欺心安忍。一以明仙道之因，一以破旁門之非。願學仙之士，因吾言而不迷，知仙書之可信。不流於旁門，不以錯自修，不以錯教人。倘遇真師，與我言同，與《參同契》、《悟真篇》之道同，下手速修，共成大道。非敢求異以衒俗，蓋以明仙道之正宗也。真學者，未識吐故納新之方便，起飛雲奔霧之想，自高自大，模範於人。不知悔吝，誤他人溺在迷津，有終身不可救藥，沒齒無成，似此欺心安忍如是也。

疏曰：無名子以《參同契・鼎器歌》云：不在泥象執文，此為已得真師之傳者而言之也。象以立譬，言以傳意，故皆筌蹄不以執泥。若夫遇真師，未得真傳，迷入旁門，自以為是，不明大道，安可自晝，委之以真人不在，執泥之言，而不求於深通融會，畢生不得聞大道矣。陳泥丸云：若未逢師且看詩，詩中藏訣好修持。又曰：言語不通非眷屬，必也字字研窮。前後貫通，我之所學無一不合，不敢以旁門非類曲為引證，用心日久，神明自來告人，

心靈自能通悟。魏伯陽云：萬遍將可賭。真人亦云：尋文解義豈須僕，區區口授予以是。用工日久而有得於仙書者，猶益多矣。故併以相勉。

德行修逾八百，陰功積得三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵不害，無常火宅難牽。寶符降後去朝天，穩駕瓊輿鳳輦。

註曰：抱一九載，功成道備，物我兩忘，何刀兵虎兕之害哉。天降寶符，身飛碧落，真大丈夫出世間之日也。此言金液還丹，又全在德行陰功，八百三千圓滿，方保無魔。依法終成，以至冲舉，登瓊輿鳳輦，為至真仙子賓于上帝也。右警勸世人。

四序花開四照亭，風吹香氣噴然馨。勸君採取當時節，莫使嬌紅取次零。

陸子野曰：四序花開，何時無藥。四照亭，喻花開之得地，人宜賞焉。過期失賞，則花衰落而無復見嬌紅之妙也。花之顏色多，而獨以嬌紅為喻者，信有深旨。所以丹經云：伏丹陽事迥然別，須向坎中求赤血者是也。嬌之一字，又豈偶然之字也。康節先生有詩云：美酒飲教微醉後，好花看到半開時。其旨皆同也。

紫陽真人悟真篇註疏卷之七

讀周易參同契

大丹妙用法乾坤，乾坤運兮五行分。五行分兮常道有生有滅，五行逆兮丹體常靈常存。一自虛無質兆，兩儀因一開根。四象不離二體，八卦互爲祖孫。萬物生乎變動，吉凶悔吝茲分。百姓日用不知，聖人能究本源。顧易道妙盡乾坤之理，遂託象於斯文。否泰交，則陰陽或昇或降。屯蒙作，動靜在朝在昏。坎離男女水火，震兌乃龍虎魄魂。守中則黃裳元吉，遇亢則無位無尊。既未慎萬物之終始，復姤昭二氣之歸奔。月虧盈應精神之衰旺，日出沒合榮衛之寒温。本立言以明象，既得象以忘言。猶設象以指意，悟真意則象捐。達者惟簡惟易，迷者愈惑愈繁。故之修真之士讀《參同契》者，不在乎泥象執文。

註曰：乾坤者，父母也。乾坤運陰陽二氣，化五行而生萬物者也。故人順陰陽五行陶鑄，則成人矣。夫人之身陰陽相半者，因陰陽有形也。陰陽相半，是以有生有死也。陽主生，陰主死，一生一死，一去一來，此常道之順也，理之自然者也。聖人則之，反此陰陽，逆施造化，立乾坤為鼎器，盜先天一氣以為丹，鍊形入於無形，與道冥一。道因無極，仙豈有終哉。故曰：順常道則有生有滅，逆丹體則常靈常存也。虛無者，道之體也。道生一氣而變陰陽，故陽天陰地二儀是也。天一生水居北曰冬，地二生火居南曰夏，天三生木居東曰春，地四生金居西曰秋，而成四時，謂之四象也。天為乾居戌亥，地為坤居未申。坤索乾生三男，長曰巽居辰巳，曰震居卯，中曰坎居子，少曰艮居寅丑。乾索坤生三女，長曰離居午，少曰兌居酉。合成八卦，謂之八方。故自子至巳為陽界分，自午至亥為陰界分。陰陽運轉，則四時之氣循歷八方，更相終始，故曰互為祖孫也。春夏陽氣生長萬物為德，萬物承之則舒矣。秋冬陰氣肅殺萬物為刑，萬物承之則慘矣。是以坤之卦爻策也。復以三十二數一舒一慘，一吉一凶，是以萬物生乎乾坤二篇，三百六十策合成萬有一千五百二十策，是為太極大衍之數，變動，吉凶悔吝茲分也。原夫吉凶悔吝，萬象八卦，以至四時陰陽，未有出乎一氣，而離乎大道者也。故囊括三才，包含萬象。故吉凶悔吝之機，生死禍福之兆，未有能逃乎斯道為一氣，陰陽、四時、五行、八卦、萬象，吉凶悔吝無乎不在。無乎不在，故視聽、言動、寢味、舉止、觸淨、數之外者。故曰易之妙道，盡造化之體用也。自聖人正造化體用言也。陰之一爻，以四因六，而得二十四策，六陰爻共得一百四十有四策，是以坤之卦爻策也。復以三十二數乾坤二篇，三百六十策合成萬有一千五百二十策，是為太極大衍之數，囊括三才，包含萬象。故吉凶悔吝之機，生死禍福之兆，未有能逃乎斯道為一氣，陰陽、四時、五行、八卦、萬象，吉凶悔吝無乎不在。無乎不在，故視聽、言動、寢味、舉止、觸淨、

火也，男女也，情性也。觸斯類而長之，則不可勝言也。原至當而言之，無過比喻真陰真陽二物而已。以此二物，合氣於中宮黃道之室而為丹，故曰守中則黃裳元吉也，言外藥也。即得丹餌，非真火無以育其聖胎。運元陽真氣為火，火無定位，周流六虛，故亢則無位而尊也，言內藥也。夫天一生水，在人曰精。地二生火，在人曰神。夫人之精神，日夕榮衛一身，常與天地陰陽之氣運行不息，故冬至之日，地中有一陽之氣上升而為復卦。人之元氣亦如之，故進陰陽火。至正月，陰陽之氣相半，自然相交而為泰卦。人之元氣亦然，是以息火謂之沐浴。夏至之日，天中有一陰之氣下降而為姤卦，故進陰符。至七月陰陽之氣相半，自然相交而為否卦。人之元氣亦然，是以停待，亦謂之沐浴。故曰：否泰交則陰陽或升或降也。聖人移此一年氣候，陷於一月三十日之中，以兩日半三十辰當一月三十日用事。自朔日後太陰初萌光，為復卦。至上弦月明一半，金水平分，為泰卦。至十六日月初虧，為姤卦。至下弦月虧一半，金水平分，為否卦。故日月虧盈，應精神之衰旺也，言月也。又移此一月氣候歸一日十二辰之中，子時一陽生，故人賢中有一陽純精之氣上升，而為復卦，進陽火。午時一陰生，故人心中有一陰至神之氣下降，而為姤卦，進陰符。故復姤卦昭大道至簡至易也，無可闡揚祕要，故託《易》象立意寓言，俾學者觀斯象而悟其旨要。苟得金丹妙玄，則乾坤、坎離、龍虎、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可妄言矣，無外言託象也。苟得運火真機，則屯蒙、既未、復姤、否泰、卦象、爻銖，皆可無用矣，言內之託象也。此仙翁恐學者讀《參同契》，不曉真人之深意，惟只泥象執文，而不知捐象妄言，故作此篇，以示同志，其仁慈如此。青城文人歌曰：謝先聖，祕訣真，筌蹄的當處都無。數句可見其簡易之至，非遇真師口訣，未易蹈其壺奧之萬一也。

疏曰：自虛無日用而不知，言道也。自魏伯陽寓言而已，言《參同契》也。自進陽火，用屯卦直事。午為六陰之修丹至要元吉，言外藥矣。自既得丹餌無位而尊，言內藥也。自天一生水或升或降，言年也。自聖人移此一年氣候衰旺，言月也。自又移此寒溫，言日也。自子為六陽終始，言時也。已上皆魏真人以金丹自朔日後太陰初萌光，為復卦。至上弦月明一半，金水平分，為泰卦。至十六日月初虧，為姤卦。至下弦月虧一半，金水平分，為否卦。故日月虧盈，應精神之衰旺也，言月也。又移此一月氣候歸一日十二辰之中，子時一陽生，故人賢中有一陽純精之氣上升，而為復卦，進陽火。午時一陰生，故人心中有一陰至神之氣下降，而為姤卦，進陰符。故復姤卦昭大道至簡至易也，無可闡揚祕要，故託《易》象立意寓言，俾學者觀斯象而悟其旨要。苟得金丹妙玄，則乾坤、坎離、龍虎、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可妄言矣，無外言託象也。苟得運火真機，則屯蒙、既未、復姤、否泰、卦象、爻銖，皆可無用矣，言內之託象也。此仙翁恐學者讀《參同契》，不曉真人之深意，惟只泥象執文，而不知捐象妄言，故作此篇，以示同志，其仁慈如此。青城文人歌曰：謝先聖，祕訣真，筌蹄的當處都無。數句可見其簡易之至，非遇真師口訣，未易蹈其壺奧之萬一也。

疏曰：自虛無日用而不知，言道也。自魏伯陽寓言而已，言《參同契》也。自進陽火，用屯卦直事。午為六陰之修丹至要元吉，言外藥矣。自既得丹餌無位而尊，言內藥也。自天一生水或升或降，言年也。自聖人移此一年氣候衰旺，言月也。自又移此寒溫，言日也。自子為六陽終始，言時也。已上皆魏真人以金丹自朔日後太陰初萌光，為復卦。至上弦月明一半，金水平分，為泰卦。至十六日月初虧，為姤卦。至下弦月虧一半，金水平分，為否卦。故日月虧盈，應精神之衰旺也，言月也。又移此一月氣候歸一日十二辰之中，子時一陽生，故人賢中有一陽純精之氣上升，而為復卦，進陽火。午時一陰生，故人心中有一陰至神之氣下降，而為姤卦，進陰符。故復姤卦昭大道至簡至易也，無可闡揚祕要，故託《易》象立意寓言，俾學者觀斯象而悟其旨要。苟得金丹妙玄，則乾坤、坎離、龍虎、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可妄言矣，無外言託象也。苟得運火真機，則屯蒙、既未、復姤、否泰、卦象、爻銖，皆可無用矣，言內之託象也。此仙翁恐學者讀《參同契》，不曉真人之深意，惟只泥象執文，而不知捐象妄言，故作此篇，以示同志，其仁慈如此。青城文人歌曰：謝先聖，祕訣真，筌蹄的當處都無。數句可見其簡易之至，非遇真師口訣，未易蹈其壺奧之萬一也。

疏曰：自虛無日用而不知，言道也。自魏伯陽寓言而已，言《參同契》也。自進陽火，用屯卦直事。午為六陰之修丹至要元吉，言外藥矣。自既得丹餌無位而尊，言內藥也。自天一生水或升或降，言年也。自聖人移此一年氣候衰旺，言月也。自又移此寒溫，言日也。自子為六陽終始，言時也。已上皆魏真人以金丹自朔日後太陰初萌光，為復卦。至上弦月明一半，金水平分，為泰卦。至十六日月初虧，為姤卦。至下弦月虧一半，金水平分，為否卦。故日月虧盈，應精神之衰旺也，言月也。又移此一月氣候歸一日十二辰之中，子時一陽生，故人賢中有一陽純精之氣上升，而為復卦，進陽火。午時一陰生，故人心中有一陰至神之氣下降，而為姤卦，進陰符。故復姤卦昭大道至簡至易也，無可闡揚祕要，故託《易》象立意寓言，俾學者觀斯象而悟其旨要。苟得金丹妙玄，則乾坤、坎離、龍虎、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可妄言矣，無外言託象也。苟得運火真機，則屯蒙、既未、復姤、否泰、卦象、爻銖，皆可無用矣，言內之託象也。此仙翁恐學者讀《參同契》，不曉真人之深意，惟只泥象執文，而不知捐象妄言，故作此篇，以示同志，其仁慈如此。青城文人歌曰：謝先聖，祕訣真，筌蹄的當處都無。數句可見其簡易之至，非遇真師口訣，未易蹈其壺奧之萬一也。

疏曰：自虛無日用而不知，言道也。自魏伯陽寓言而已，言《參同契》也。自進陽火，用屯卦直事。午為六陰之修丹至要元吉，言外藥矣。自既得丹餌無位而尊，言內藥也。自天一生水或升或降，言年也。自聖人移此一年氣候衰旺，言月也。自又移此寒溫，言日也。自子為六陽終始，言時也。已上皆魏真人以金丹自朔日後太陰初萌光，為復卦。至上弦月明一半，金水平分，為泰卦。至十六日月初虧，為姤卦。至下弦月虧一半，金水平分，為否卦。故日月虧盈，應精神之衰旺也，言月也。又移此一月氣候歸一日十二辰之中，子時一陽生，故人賢中有一陽純精之氣上升，而為復卦，進陽火。午時一陰生，故人心中有一陰至神之氣下降，而為姤卦，進陰符。故復姤卦昭大道至簡至易也，無可闡揚祕要，故託《易》象立意寓言，俾學者觀斯象而悟其旨要。苟得金丹妙玄，則乾坤、坎離、龍虎、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可妄言矣，無外言託象也。苟得運火真機，則屯蒙、既未、復姤、否泰、卦象、爻銖，皆可無用矣，言內之託象也。此仙翁恐學者讀《參同契》，不曉真人之深意，惟只泥象執文，而不知捐象妄言，故作此篇，以示同志，其仁慈如此。青城文人歌曰：謝先聖，祕訣真，筌蹄的當處都無。數句可見其簡易之至，非遇真師口訣，未易蹈其壺奧之萬一也。

疏曰：自虛無日用而不知，言道也。自魏伯陽寓言而已，言《參同契》也。自進陽火，用屯卦直事。午為六陰之修丹至要元吉，言外藥矣。自既得丹餌無位而尊，言內藥也。自天一生水或升或降，言年也。自聖人移此一年氣候衰旺，言月也。自又移此寒溫，言日也。自子為六陽終始，言時也。已上皆魏真人以金丹自朔日後太陰初萌光，為復卦。至上弦月明一半，金水平分，為泰卦。至十六日月初虧，為姤卦。至下弦月虧一半，金水平分，為否卦。故日月虧盈，應精神之衰旺也，言月也。又移此一月氣候歸一日十二辰之中，子時一陽生，故人賢中有一陽純精之氣上升，而為復卦，進陽火。午時一陰生，故人心中有一陰至神之氣下降，而為姤卦，進陰符。故復姤卦昭大道至簡至易也，無可闡揚祕要，故託《易》象立意寓言，俾學者觀斯象而悟其旨要。苟得金丹妙玄，則乾坤、坎離、龍虎、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可妄言矣，無外言託象也。苟得運火真機，則屯蒙、既未、復姤、否泰、卦象、爻銖，皆可無用矣，言內之託象也。此仙翁恐學者讀《參同契》，不曉真人之深意，惟只泥象執文，而不知捐象妄言，故作此篇，以示同志，其仁慈如此。青城文人歌曰：謝先聖，祕訣真，筌蹄的當處都無。數句可見其簡易之至，非遇真師口訣，未易蹈其壺奧之萬一也。

疏曰：自虛無日用而不知，言道也。自魏伯陽寓言而已，言《參同契》也。自進陽火，用屯卦直事。午為六陰之修丹至要元吉，言外藥矣。自既得丹餌無位而尊，言內藥也。自天一生水或升或降，言年也。自聖人移此一年氣候衰旺，言月也。自又移此寒溫，言日也。自子為六陽終始，言時也。已上皆魏真人以金丹

託象也。運火真機以下無可用，言內之託象也。

復以三十二數者，乾坤之策，凡三百六十，復以三十二因二百十六，得六千九百一十二，是謂三十二陽卦策數。又三十二因一百四十四，得四千六百八，是謂三十二因卦策數。合二篇策，萬有一千五百二十。今以正七月為否泰，應沐浴。其於否泰纔交，萬物盈，註則又以否泰卦應春秋二分為沐浴，取月不同。《悟真》之旨，自有妙用。故仙翁又於《四百字》云：及其沐浴時，卯酉亦虛比。石杏林云：沐浴不在卯酉。故名子但取否泰二卦，陰陽兩停之。又或為二八春秋月二分，或為正七之月，或為上下二弦，不得其旨為之惑矣。

贈白龍洞劉道人歌

玉走金飛兩曜忙，始聞花發又秋霜。徒誇錢壽千來歲，也似雲中一電光。何太速，百年都來三萬日。其間寒暑互煎熬，不覺童顏暗中失。縱有兒孫滿眼前，却成恩愛轉牽纏。及乎精竭身枯朽，誰解教君暫駐延。暫駐延，既無計，不免將身歸逝水。但看古往聖賢人，幾箇解留身在世。

空玄子曰：日月如梭，時光似箭，人生七十者稀。寒暑逼人，兒孫牽情，至於老死，世世皆然。有誰回頭，堅心求道，留形在世。深歎人生難矣，至道難聞。

身在世，也有方，秖爲時人没度量。競向山中尋草木，伏鉛制汞點丹陽。

世人求道不知正路，酷愛外爐尋奇草木，鍊凡鉛汞冀點化陽丹，換骨為寶。仙翁有詩云：休鍊三黃及四神，若尋衆草更非真。此戒世人不可以外爐見寶為心，若丹熟自然金滿屋，何用耗火亡貨財乎。

點丹陽，事迥別，須向坎中求赤血。捉來離位制陰精，配合調和有時節。時節正，用媒人，金公姹女結親姻。金公姹女常駕赤龍身。虎來偏好騎白虎，姹女静坐秋山裏，龍向潭中奮身起。兩獸相逢戰一場，波浪奔騰如鼎沸。黃婆丁老助威靈，撼動乾坤走神鬼。能使鉛汞伏火，點化赤血，換骨成形，只是貪財之心，為妄用之資，不知種德，反以增罪，何益於生死大事。金丹點化，凡骨變為純陽之仙，須臾戰罷雲雨收，種箇玄珠在泥底。從此根芽漸長成，隨時灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不覺凡身已有靈。

兩戰野戰既畢，立得金丹吞入五内，種此玄珠在於土釜泥底，依火符進

退，以真火烹煎，從此金液還丹根芽日長月成，隨時用之灌溉而滋生。至於十月聖胎圓成，鍊形化氣，自有種種靈氣。煉氣化神，自然合道。右言內藥。

此箇事，世間稀，不是等閑人得知。夙世若無仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜便鍊，都緣光景急如箭。要取魚時須結罾，莫只臨川空歎羨。聞君知藥已多年，何不收心鍊汞鉛。莫教燭被風吹滅，六道輪迴莫怨天。

金丹大道，世罕得傳，夙植仙骨，際遇真師，下手速修，猶大遲耳。年不待人，莫教浪死。既不知藥，急鍊鉛汞，非世間有質之物，非伏制鉛汞點丹陽之藥也。此勸人早修。

近來世上人多詐，盡著布衣稱道者。問他金木是何般，噤口不言如害啞。却云伏氣與休糧，別有門庭道路長。君不見，《破迷歌》裏說，太一全真法最良。莫怪言辭多枉劣，只教時人難鑒別。惟君心與我心同，方敢傾懷向君說。

庸俗之徒，以修道為務，不知金木是何物，徒以服氣休糧、傍門小術。烏知《破迷歌》內云：如何却是道，太一含真氣。五行不順行，虎向水中生。坎離顛倒術，龍從火裏出。其斯之謂歟。右深警世人。

或者解此歌，以十月脫胎吞入口，此言聖胎出入變化之神，其言是也。又以一粒靈丹吞入腹，《參同契》云：金砂入五內，以為後人疑此便為外丹，此言未當也，是未得《悟真》之的傳也。其述《悟真》旨要，乃云真鉛是先天之氣，自腎中生。神汞是性中之真，從心中出。氣中之氣藏真水，性中之真蓄真火。何不深究《悟真篇·叙》有云：今之學者，取鉛汞為二氣，分心腎為坎離。等是皆日月失道，鉛汞異爐，欲望結成還丹，不亦遠乎。此《悟真篇》之所誚，今反以此為旨要，以是觀之，不得《悟真》之的傳明矣。若遇真師，方知予言之妄，非敢斥其非，欲以明道也。

石橋歌

吾家本住石橋北，山鎖山關森古木。橋下澗水徹崑崙，山下飲泉香馥郁。吾居山內實堪誇，徧地均栽不謝花。山北穴中隱藏虎，出穴哮吼生風霞。山南潭底藏蛟龍，騰雲降雨山濛濛。二獸隱伏鬥一場，玄珠隱伏是真祥。景堪羨，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉。醉彈一曲無絃琴，琴裏聲聲教仔細。可曉醉後沒人知，昏昏默默恰如癡。仰觀造化工夫妙，日還西出月東歸。天是地，地是天，反覆陰陽合自然。識得五行顛倒處，指日升霞歸洞天。黃金屋，白玉椽，玉女金童日侍前。南辰北斗分明布，森羅萬象現無邊。無晝夜，要綿綿，聚散抽添火候全。若問金丹端的處，尋師指破水中鉛。木生火，金生水，水火須分前後隊。要辨浮沉識主賓，鉛銀砂汞方交會。有剛柔，莫逸意，知足常足歸本位。萬神齊和太平年，恁時國富民歡喜。此箇事，好推理，同道之人知此義。後來一輩學修行，只說存養并存氣。在眼前，甚容

易，得服之人妙難比。先且去病更延年，用火烹煎變陽體。學道人，去思己，休問旁門小法制。只知目下嚇得人，不覺自身暗憔悴。勸後學，須猛繫，莫從抛家住他地。妙道不離自家身，豈在千山并萬水。莫因循，自貪鄙，火急尋師覓玄指。在生若不學修行，未必來生甚胎裏。既有心，要終始，人生大事惟生死。皇天若負道心人，令我三塗爲下鬼。

空玄子曰：此歌乃是總贊金丹之妙，破除旁門之非。其曰龍虎、鉛銀、朱汞、浮沉、主賓，是禀陰陽二物之真也。其曰日西、月東、天是地、地是天，是喻陰陽之交姤、五行之顛倒也。水中鉛、木生火、金生水，是喻陰陽所産也。玄珠是禀金丹成象也，晝夜抽添是明十月用功也，存養存氣是破旁門小術也。其贊羨金丹之功，勸勉修道之語，觀辭易知，不用贅解。

絶句

休施巧僞爲功力，認取他家不死方。

壺内旋添留命酒，鼎中收取返魂漿。

註曰：修真之士，多執非類巧僞之法施功而已，而不肯問他家自有同類不死之方，能於鼎中採取返魂之陽丹，腹内旋添延命之汞火。二物者，真修身之至寶也。《參同契》曰心無情之物也。敲者，兩物相擊之義也。鼓琴者，夫婦諧和之義也。龜者，鉛也。鳳者，汞也。刀圭者，陰符之器也。玉芝者，陽火之氣也。後學之人，多執以己身精氣謂之真鉛，既然如是，仙翁豈有以他家之説而誑他人乎。疏曰：前詩言：自向家園下種栽，此言龍虎相擊而結為夫婦，如琴聲之諧和之也。鳳者，南方朱雀也。龜者，北方玄武也。亦南北坎離之象，交鍊而成金丹，即時採取，餌歸丹田土釜之中，以制己之陰汞。然後虚心諧和夫婦之情，交接陰陽，以運符火。以符火按卦爻，合呼吸。以呼吸用神氣，以神氣馭水火，以水火鍊胎息。胎息游詠，坎離交感於中宫土釜之中，啗養鉛汞。鉛汞日夕飲啗符火之氣，而生金液之質，是為金液還丹也。

謹按：《易真論》曰：凡運火之際，

或覺尾閭有物，直冲夾脊雙關，歷歷有聲，逆上泥丸。復自泥丸觸上腭，顆顆降入口中，狀如雀卵，味如冰酥，香甜歆美，覺有此狀，乃是金液還丹也。徐徐咽歸丹田，常常如此不絕，則五藏清虛，閉目內觀臟腑，歷歷如然燭。漸次有金光萬道，燦爛透出身體，如火輪雲霧，盤旋罩身。漸漸聖驗相續，以證超凡入聖。非比喻也，乃真景象也。仙翁嘿膺此異，不敢語人，蓋非人間所見聞之事也。右內外二藥。

陳上陽子曰：竹是中通外直之物，為其不直則敲之，要其能應於物。琴乃微弦相和之義，為其不和則調之，庶能克濟所事。玉芝即龍乾，刀圭為坤物。喚龜屬我，招鳳要他。修行非大和，則他安能招我鳳乎。修行之人，卦氣已過，竹不應物，可不擊之乎，擊即敲也。琴若不和，可不調之乎，調即鼓也。是以七十、八十，至百二十歲，皆可還丹，是此道也。中人常士，烏可語此耶邪。師妄人，焉能知此。非真仙聖師，盟天口授，孰得而知之乎。昔我紫瓊公常傳太玄真人，偶一辨士來見，曰：敲竹喚龜吞玉芝，敢問我師如何是喚龜。太虛曰：喚龜我當與汝，且問你如何是敲竹。辨士曰：上上關捩子。太虛曰：我不問上上關捩子，且說如何是敲竹。辨士曰：密密深機。太虛曰：你這言語是這長連，床上太虛復誡曰：知之非難，行之唯難。

饒君了悟真如性，未免拋身却入身。

若解更能修大藥，頓超無漏作真人。

註曰：人頓悟真心，直超如來真空清靜性海，畢竟有今生後世、出彼入此之軀。曷若兼修金丹，鍊形入於無形，變乎不測，而臻乎千手千眼之

焉能知此。非真仙聖師，盟天口授，孰得而知之乎。昔我紫瓊公常傳太玄真人，偶一辨士來見，曰：敲竹喚龜吞玉芝，敢問我師如何是喚龜。太虛曰：喚龜我當與汝，且問你如何是敲竹。辨士曰：上上關捩子。太虛曰：我不問上上關捩子，且說如何是敲竹。辨士曰：密密深機。太虛曰：你這言語是這長連，床上學來的，你將去天下論辯去，我這裏不是你喚龜處。其人不悟。今紫瓊指出後，却問紫瓊，曰：汝知敲竹否。曰：寂然不動，感而遂通。曰：汝知喚龜否。曰：禮下於人，必有所求。曰：適來辨士何以不悟。紫瓊曰：彼未得歸，雖猜不得。

禍福由來互倚伏，還如影響相隨逐。

註曰：陽主生日福，陰主殺曰禍，陰消則陽長，陽極則陰生。互相倚伏，如影響之隨逐，此常道自然之理也。若能逆此生殺之機而修之，則反掌之間，變灾為福，害裏生恩，男女有孕，為不證矣。右引《陰符》以明道。

了了心猿方寸機，三千功行與天齊。

自然有鼎烹龍虎，爭奈擔家戀子妻。

註曰：此詩警時人之不知返者也。方寸機者，言修真之士，未鍊還丹以前，須是心地了了，不為心猿意馬之所使。古歌曰：人生本是一猿猴，萬種皆因向外游。制伏若能收拾住，六精結住夜明珠。吕真人曰：未鍊還丹先鍊心。《西山記》曰：真仙上聖，教人修道，即修心也。教人修心，即修道也。又云：制之則正，放之則狂。清淨道生，昏濁神忘。此其旨也。所謂行者，陰與陽也。仙翁曰：大藥修之有易難，須知由我也由天。若非積行施功德，動有羣魔作障緣。鍾離公曰：有功無行如無足，有行無功目不前。功行兩全足目備，誰云無功作神仙。吕真人云：蓬萊路仗三千功德，獨步雲歸。陰功既積，必遇至人。故曰：自然有鼎烹龍虎也。其曰戀子愛妻，此仙翁之意，復恐學迷失道而入邪行。愛妻戀子，永沉苦海矣。學者須存物外之志可也。右警世人。

西江月

丹是色身至寶，鍊成變化無窮。更於性上究真宗，決了死生妙用。不待他身後世，現前獲佛神通。自從龍女著斯功，爾後誰能繼踵。

註曰：金丹能化有形入於無形，故能變化無窮，隱顯莫測。若能兼以記其言，隨人所適。蓋欲世人先存其性，然後修命，存性即玉液鍊己之功，修命則金液還丹之道。遇者却謂我教，禪宗一言之下，頓悟成佛。此乃誑惑愚迷，安有是理哉。要知金丹，即是最上一乘之妙。道光曰：此道正是達磨祖師西來意，祖祖相傳皆此道也。故六祖云曹溪一派，馬祖指為西江水，無非此意。但後人無心，但以口談佛祖，無可奈何，柱杖棒喝，百般譬喻，使上根者行其道，中器者悟其性，下根者著斯功，爾後誰能繼踵。

悟真篇後序

竊以人之生也，皆緣妄情而有其身。有其身則有其患，若其無身，患從何有。夫欲免乎患者，莫若明乎本心。故心者，道之體也。道之體，心之用也。人能察心觀性，則圓明之體自見，無爲之體自成。不假施功，頓超彼岸。此非心鏡朗然，神珠廓明，則何以鑑彼如如不可定之法，而使諸相頓離，纖塵絶染，心源自在，決定無生者哉。然明心體道之士，身不能累其性，境不能亂其真，則刀兵焉能傷，虎兕焉能害，巨焚大浸奚足爲虞。達人心若明鏡，鑑而不納，隨機應物，和而不倡，故能勝物而無傷也。此所謂無上至真妙覺之道也。原其道本無言，聖人假言爾。然名言若寂，則凡流無以識其體而歸其真。是以聖人設教立言，以顯其道。故因言而獲顯，言因道而反忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷鈍，執有其身，而惡死悦生，故卒難了悟。黄老悲其貪著，乃以修生之術順其所欲，漸次導之。夫修生之要在乎金丹，金丹之要在乎神水、華池。故《道德》、《陰符》之教得以盛行於世者，蓋人悦其生也。然其言隱而理奥，學者雖諷誦其文，而皆莫曉其義。若不遇至人授之口訣，縱揣量百種，終莫著其功而成其事也。豈非學者紛如牛毛，而達者慳如麟角乎。僕自己酉歲，於成都遇師授以丹法，當年主公傾背。自後三傳非人，三遭禍患，皆不逾兩旬。近方追憶，師之所戒云：異日有汝解韁脱鎖者，當直授之，餘皆不許。爾後欲解名籍，而患此道人不之信，遂撰此《悟真篇》，叙丹藥之本末。既成而求學者輳集而來，觀其意勤，渠心不忍悋，乃釋而授之。然而所授者，皆非有鉅勢强力、能提危拯溺、慷慨特達、能仁明道之士。初再罹禍患，心猶未知，竟至於三，乃省前過。故知大丹之法至簡至易，雖愚小人得而行之，則立超聖地，是天意祕惜，不許輕傳於非人。而僕不遵師語，屢泄天機，以有其身，故每膺譴患，此天之深誡如此之神且速，敢不恐懼尅責。自今以往，當鉗口結舌，雖鼎鑊在前，刀劍加項，亦無復敢言矣。此《悟真篇》中所詠大丹、藥物、火候細微之旨，無不備悉，倘好事者夙有仙骨，睹之則智慮自明，可以尋文解義，豈須僕區區授之矣。如此乃天之所賜，非僕之輒傳也。其如篇末歌頌，談見性之法，即上之所謂妙覺之道也。然無爲之道，以濟物爲心，雖顯宣祕要，終無過咎。奈何凡夫業緣有厚薄，性根有利鈍，縱聞一音，紛然異見。故釋迦、文殊所演法寶，無非一乘，而聽學者隨量會解，自然成三乘之差。此後若有根性猛烈之士，見聞此篇，則知僕得達磨六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟萬法也。如其習氣尚愚，則歸中小之見，亦非僕之咎矣。時皇宋元豐改元戊午歲　月戊寅日張用成平叔序。

059 紫陽真人悟真直指詳説三乘秘要

象川無名子翁葆光述

經名：紫陽真人悟真直指詳説三乘秘要。一卷，題翁葆光述，出于南宋，編成于元代。底本出《正統道藏》洞真部玉訣類。

悟真直指詳説

夫混沌未顯之前，虚無寂寞，無名可宗，强名曰道。道降而生一氣，非動非静，非濁非清，邈不可測，聖人强言，謂之混元真一之氣。一氣既判，化爲陰陽。陰陽者，天地也，男女者也。天地絪縕，萬物化醇。男女媾精，萬物化生。故自有天地以來，未有一物不因陰陽相交而得其形者。夫欲修鍊者，若以金石草木之象名，萬有不同之器類，以至一身精神氣血液之屬，而爲丹質者，此皆後天地生滓質之物也。滓質之物有形可睹，安能生有形而入於無形也哉。後天地生者也，皆不離乎天地之内，而有形者未嘗不壞，安能變化而超乎天地之外也哉。不超乎天地之外而有形者，未始不墮於陰陽生死之數者也。夫陽主生，陰主死，一死一生，一往一復，此理之自然也。設使煅鍊得法，服餌有功，壽等龜齡，年齊鶴筭，及其數盡，未有不亡。若箭之射空，力盡必墜，謂其有形未有不壞之理也。是故聖人採先天一氣爲丹，鍊形以此氣類而誘之，則真一之氣降靈而有象也。仙翁曰：藥逢氣類方成象，道在虚無合自然也。夫鍊此金丹，先求名山福地，次創丹室數椽，壇築三層，劍卓四面，懸之以鏡，方乃立龍虎爲鼎爐，置刻漏爲規矩，抽添有水火之則，作用有輔弼之儔。如此之類，未易敷陳，亦假世財，方克就緒。故陰真君論曰：欲修此道，須假資財。如無資財，則修金丹不成。又須三人爲侣，方可修鍊。三人同心，一志之良友也。之，則得其火矣。又如月中有水，以方諸引之，則得其水矣。故煅同類之物，立爲爐鼎，號曰真龍真虎。故吕公詞有自然爐鼎虎繞與龍蟠之語也。夫同類者，無情之情，不色之色也。萬物之中，得其性命之正，爲靈爲貴之最者也。假如初弦之氣也，運而用之，故號曰真鉛、真汞也。仙翁曰：時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。乃初弦鉛之氣也。初弦者，上下弦二八之數也。龍稱八雨，虎重半斤，所以謂之二八也。此時水源至清，有氣而無質者也。筭，及其數盡，未有不亡。若箭之射

虎，精調氣候，數按周星，一作天正配陰陽，息符刻漏，故得金水交併，龍木孕英矣。一者坐幄運籌，經文緯武，而繼其中間首尾之所施，不使毫釐差惑。故仙翁曰：大都全藉修持力，髦髮差殊不作丹也。一者潛窺刻漏之的，密整抽添之用，準備火工無失，復卦逾時過刻，丹必難成。故朝元子曰：勸君窮取周天數，莫使差跎復卦催。三人一心，遞互相符，不半時辰，立得真一之氣歸于交感之宮，結成一粒，大如黍珠，號曰金丹。現在北海之中，則一身精氣翕然而歸之，立結成砂而不失走。然後運火煅鍊，成金液還丹。夫火者，陰陽之氣也。陽數奇，陰數偶。自子至巳六辰屬陽，故謂之陽火。自午至亥六辰屬陰，故謂之陰符。乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四。二篇之中，奪得四千三百二十年正氣，歸我丹田之中，温養子珠，結就聖胎也。老君曰：陽奇自子生，陰偶從午發。終始在乾坤，中冥母胎月。故得外精，陰陽之火内生，金液之質，不假真，而同歸於究竟寂空之本源也。故聖人强名之曰九轉金液大還丹也，又施功，自然運轉，從尾閭歷歷然有聲，直透雙關，逆上泥丸峰頂，降下口中，道也。仙翁獨弘斯道，故以真金妙色之身，證其巍巍堂堂真金慈相，普現法界，救度衆生。故示劉奉真之徒以性道無生而入寂，後現真身於王屋山中，示二命道不滅而圓通。故於元豐五年三月初五日屍解之時，乃留偈曰：一月胎圓入聖基。蓋凡胎十月降誕，聖胎亦然。十月火備功圓，脱胎而化形爲純陽之體，寒暑飢渴不能爲惱，方可換於深山窮谷之中，或卑污僻陋之所，靈妙用，法界圓通。此非性命之道雙面壁九年，以空其心，無人無我，心境圓，形神俱妙，豈能與於此。其閲世亦九十六載矣，平時宏闡玄微，吟詠一如，故謂之神仙抱一也。正釋子收情性，言辭奥雅，汲引後來，自目其篇此一粒，鎮在丹田氣海之中，則一身精曰《悟真》。悟真云者，性命之真也。牛之時，惟識心見性者抱之，則斯道弘矣。九載功備，無爲之性自圓，而慧自生。純陽之體自妙，而神自靈。故得又恐後學惟知命道而不知盡性，惟知然後運火煅鍊，成金液還丹。夫火者，性道而不知養命，故有了悟真如之一陰陽之氣也。陽數奇，陰數偶。自子絶，丹是色身妙寶之一詞，啓發高明之至巳六辰屬陽，故謂之陽火。自午至士，大根器之人，俾知性命之道，咸獲亥六辰屬陰，故謂之陰符。乾之策二究竟圓通，迥超三界，此非無碍大悲平百一十有六，坤之策一百四十有四。分身百億，應現無方。若一月之照萬

雖識見暗昧，頗得仙翁之密旨，故精研是篇，而漏其精機十已八九矣。深慮同好之士，金丹源流所自，於是原始要終，冒犯天譴，直指悟真之坦途。倘有夙骨合仙者，徑直入悟真之門，尋無爲於一黍之珠。若於外覓，則不可以冀其有所得矣。昔元始天尊懸一寶珠，大如黍米，在空玄之中，無鞅聖衆勃勃俱自珠口而入者，即此金丹之一粒也。一粒如黍，包含萬象，囊括三才，其大無外，其小無内，亘古迄今，高真上聖證此道者，不可勝舉，孰不由此一黍而證無上之大道者。此道至簡至易，苟非真師指示，則莫能曉其深根固蒂者。根蒂識矣，苟非鉅有財力者，則亦莫能成其功而著其事也。功事著矣，苟非明心見性，則亦莫能臻於抱一之妙也。抱一既妙，則性命之道至矣，不可復有以加矣。是故命道，莫不有傳於師指而後明，修持而後著也。若夫性道則不然，不由外至者也。苟非見聞知識於外者，則墮於中小之規，而不徹其聽瑩之至者也。惟於自己胸中，自悟自明，方能盡其性道，而得所謂最上第一乘者也。吁，性道之中，非有悟有明也，悟無所悟、明無所明而已。非有盡有得也，盡無所盡、得無所得而已。最上第一也，上無所上、一無所一而已。學者倘達師旨，手握天機，煅鍊神丹，脱胎換骨，更無明心達本、了悟真空、直超最上之乘，徑入無爲之境，則形神俱妙，性命交圓，駕鶴驂鸞，乘龍跨鳳，共爲蓬閬之遊必矣。

强兵戰勝之術

夫强兵戰勝之術者，乃鍊金丹之旨也。夫鍊金丹者，每以中秋初夜，一陽動時，坐鎮魁罡，壇升三級，左擒龍而審定鼎弦，右捉虎而精調火候。一文一武，交争戰於玄門。一去一來，互鬥危於牝户。息符刻漏，數應周天，無令毫髮差殊，故曰强兵戰勝之功也。是以仙翁首列一十六首者，夫兵者，龍虎也。戰者，交媾也。不一而足矣。五言四韻一首者，以表一時得金丹一粒也。此余所以分爲上卷，表而出之，以明强兵戰勝之術，則採金丹之功粲然明白矣。

富國安民之法

夫富國安民之法者，乃運陰陽符火之旨也。夫人道無形，肇生一氣，一氣混沌，判爲陰陽。故至陽之氣輕清，飛升於天者，仙也。積諸純陰之氣，沉淪於地者，鬼也。稟一陰一陽之氣，不負載於下者，謂之地。積諸純陽之氣，覆冒於上者，謂之天。至陰之氣重濁，昇淪之軀，處於天地之中，可仙可鬼者，人也。人能修鍊，剥盡羣陰，而形化爲純陽之氣，則昇仙矣。不知修鍊，日耗六陽，而體化爲純陰之氣，則爲下鬼矣。《易》曰：本乎天者親上，本乎地者親下。亦各從其類也。是以聖人仰觀俯察，知人稟天地之秀氣，爲靈、爲貴、爲最，故假真陰真陽之二物，奪先天地之一氣以爲丹，餌歸丹田氣海之中，以御一身後天地生之氣，則一身之氣翕然而歸之，若萬邦之朝於君，衆星之拱北也。如人因父母交感之精而

有此身，是以盜陰陽純粹之氣而爲化基，號曰陰符陽火。循環六十卦之中，周而復始。回七十二候、二十四氣於一日一夜之中，奪得四千三百六十之正氣，輻湊於丹田氣海之中，温養丹珠。其丹處於中宫，无爲而静應，故得外接陰符陽火，生真一神軀。十月脱胎，而形化純陽真一之氣。飢渴不能撓，寒暑不能侵，故爲富國安民之法也。夫國者，身也。民者，精氣也。民爲邦本，本固邦寧。邦若無君則民罔歸，君若無臣則民罔治。是以聖人以丹爲君，以火爲臣，丹火相須，君臣慶會，則天下平治，精固民安，故一身之國富矣。《西華經》曰：精完氣足，所以富國民安，正在餌金丹之後也。是以仙翁續述絶句六十四首，按《周易》六十四卦者，明運火爻之計也。又續成《西江月》一十二首，以象運火沐浴，共十有二月之功也。此余所以分爲中卷，以明運火之法、富國安民之意。蓋修丹之序，當如是爾。

神仙抱一之道

夫神仙抱一之道者，乃聖人運火功圓之時也。形化純陽之氣者，身投僻陋之隅，面壁九年，抱一以空其心，心定神化，與道冥一。讚曰：道爲性命，本性是心源。心性同體，變化無邊。百姓日用，亦曰自然。若能了悟，忘象忘言。虚心實腹，抱一而遷。功成九轉，乃得神仙。此其旨也。夫九轉者，九年也，九乃陽之極數也。一者，道之强名也。抱者，抱無所抱也。原夫性之道，虚無廣漠，默默昏昏，無可得而形容以言之也。人與非人，悉皆平等，無有高下，但以無始以來，凡有形與名、與夫無有形而名者，未嘗有一物不圓成具足，以其本然自有清静具足，故未始有可得而形容以言之也。然而大藏乃有五千四十八卷者，此皆聖人以人味道之，甚不獲已而强言之也。欲人因言以明道，道明則至静之域，闃然而未嘗有作者，此其神性形命俱與道合真矣，故謂之神仙抱一之道也。昔仙翁道成之後，示劉奉真之徒以無生而入寂。既入寂矣，而又現其身於王屋山中者，即斯道也。昔如來涅槃後，自湧金棺於空中，化三昧火。既焚其身矣，因母哭而不已，又現金身空中，爲説半句偈者，亦斯道也。昔達磨面壁九年，既入滅矣，又携隻履西歸，並化焚身巨焰。形既然矣，而鐸聲猶撼於空中。若此之輩流，未易該舉。倘性命雙圓，形神俱妙，孰能如是。是故仙翁畢其卷末而以禪宗性道者，實明神仙抱一之道也，故余分爲下卷。原夫性之道，虚無廣漠，默默昏昏，無可得而形容以言之也。人與非人，悉皆平等，無有高下，但以無始以來，凡有形與名、與夫無有形而名者，未嘗有一物不圓成具足，以其本然自有清静具足，故未始有可得而形容以言之也。然而大藏乃有五千四十八卷者，此皆聖人以人味道之，甚不獲已而强言之也。欲人因言以明道，道明則至静之域，闃然而未嘗有作者，此其神性形命俱與道合真矣，故謂之神仙抱一之道也。昔仙翁道成之後，示劉奉真之徒以無生而入寂。既入寂矣，而又現其身於王屋山中者，即斯道也。今則仙翁歌詠性道，亦不獲已而言之，固已贅矣，此余所以不復加之解釋者，不欲爲畫蛇添足也。惟願猛

烈高上之士，不由外得，直於自己胸中自悟自明，卓然獨耀，直下承當，受用將去，不問喧靜語默，酒肆花衢，恁麼也得，不恁麼也得，頭頭無別，處處和諧，盡十方世界，具一隻眼，出一隻手，妙用縱横，四通八達，蓋天蓋地，隨處運動而莫非真，隨所施爲而無不可，則知這裏本來天性具足，無欠無餘，擬議俱弛矣，能所俱忘矣，無問無應，無思無慮，雖性之一字，抑亦用不着也。

三乘祕要詩

金丹術

大哉一黍兆虚無，降本流形復卦初。
兩片乾坤資造化，一觔日月運機樞。
周星息數微微數，進火神功的的符。
燒罷半辰文武火，赤龍奪得夜明珠。

運火法

一珠餌罷地交天，兩腋玄關火熾然。
六十卦循朝與暮，九重城裏汞燒鉛。
抽添運用須防險，沐浴停符不使烟。
功備脱胎完十月，无中養出大羅仙。

抱一法

丹即筌蹄道即魚，忘筌得道證空虚。莫堅守抱無爲一，撲碎虚空一也無。

妙有靈光常赫赫，含容法界自如如。

隨緣赴感常清浄，九載金剛不壞軀。

簡，事出塵寰，彼世俗之人不能深信。

道於青城丈人，盡得金丹奥旨。磐其

雍，夙稟靈骨，立志精勤，艱辛不替，得

所遇，發爲歌詠，自名其書曰《悟真

萬餘人，拔宅者八千餘家。劉向在漢

篇》。愚幼而讀之，潛心深思，徧參衆

説，無所發明。或指爲丹竈之術，或訛

爲漢儒宗，亦作《列仙傳》以貽後世，則

知神仙非誕明矣。撫篇浩歎，積年于兹。

無他，天機玄奥，仙聖祕密，習薄人浮，

有幸自天得遇紫陽仙翁、陳公親傳《悟

誠不接於耳，無怪其不信也。昔太上

真》、適孫無名真人《釋義》，密以見授，

説《常清静經》，首言大道無形，生育天

地。大道無情，運行日月。以至長養

萬物，陶鑄群生，亦歸於混元无名之

始。先聖之原人者至矣，繼而申之以

天地男女、清濁動静之理，詳及於清心

寡欲、湛然常寂之妙，無非顯示天機密

示玄旨也。殆其終篇，爲能以悟之者，

可傳聖道究極之説。得於仙人葛公之

語，則口口相傳，不記文字。嗟夫，淳

風一離，習俗淺薄，仙塵杳隔，此道無

傳，異説雖多，同歸渺貌。因是採取鉛

之法，不形於竹帛之間。結胎育嬰之

妙，深鎖於金匱玉函之中。學仙之子

皓首窮年，終無由得其髣佛。聖宋龍

興，異人間出，紫玄真人張公少遊辟

道於青城丈人，盡得金丹奥旨。磐其

所遇，發爲歌詠，自名其書曰《悟真

篇》。愚幼而讀之，潛心深思，徧參衆

説，無所發明。或指爲丹竈之術，或訛

爲内御之説。撫篇浩歎，積年于兹。

有幸自天得遇紫陽仙翁、陳公親傳《悟

真》、適孫無名真人《釋義》，密以見授，

焚盥莊誦，恍然如霧散雲收、日明月

朗，口訣心要，未敢叩擊，已知生天生

地之機，運行日月之道與。夫長養萬

物，陶鑄群生，不出於真陰真陽、上下

二弦之氣。至於運用抽添、防危慮險，

燦燦然在目睫間。倘能遭遇真傳，得

兹妙道，生育胎仙，超凡入聖，諒不虚

度此生。甫得入手，踴躍欣慶，敬依泓

穎，題諸卷末。時聖宋嘉泰甲子中秋

白雲子謹叙。

悟真篇本末事蹟

張真人本末

紫陽真人，乃天台纓絡街人。先名伯端，字平叔，後名用成。少無名不學，浪迹雲水。晚傳混元之道未備，孜孜訪問，徧歷四方。熙寧中，陸公龍圖鋭鎮成都，乃依以遊蜀，任四川節度制置使安撫司參議。於己酉歲，遂遇異人傳火候之祕，其道乃成。仍戒之曰：他日有與汝脱韁鎖者，當受之。既而三傳，每罹灾患，仍深自悔責，遁世忘言，著《悟真篇》八十一章，盡述二丹之祕。其議論大旨則深嫉世之學者專門各宗，三教異流，不能混一矣。異派同源之理通亮，繼正力補於道，天下傳誦之。陸公其蜕，得其舍利千百，若雞頭實者，色皆紺碧。既而復有見之者，云政和中，通姓名以謁黄君冕仲尚書於延平，黄公素傳容成之道，且酷嗜爐火，年加耄矣，語不契而去，繼而使人寓書於黄，叙述甚異。其孫銓見其書，祕不盡言，獨告予大略云：平叔自謂與黄皆紫微天官，號九皇真人，因校劫運之籍，遂謫於人間。今垣中可見者，六星而已。灒耀者三：平叔、冕仲，洎維揚于先生也。平叔曰紫陽真人，冕仲曰紫元真人，于公曰紫華真人。一時被譴者，官吏皆已復於清都矣。今平叔又登仙品，獨冕沉淪於宦海，凡當爲人者十世，今九世矣。來世苟復迷妄合塵，則淪墜異趣，無復升遷之期。平叔明序仙契，力欲振拔，而黄公竟不契而没，惟自號曰紫元翁而已。九皇不載於天官，蓋微星也。非常名而可名者，在萬二千五百之間耶。

薛紫賢事蹟

道源姓薛名式，陝府雞足山人也。嘗爲僧，法號紫賢。雲遊長安，留開福寺，參長老修嚴，與道眼因緣，金雞未鳴，如何後這音響。又參僧如環，如何是超佛祖之唆，糊餅圓陀陀地。聞此恩不報，豈人也哉。子平生學道無所得聞，今將丹法用傳于子以成道。桔槹頓有省悟，有頌曰：軋軋相從響發時，不從他得豁然知。桔槹説得無生曲，井底沉蛇舞柘枝。二老然之。自爾頓悟無上祕密、圓明真實法要，機鋒迅速，宗説兼通，且復雅志金丹道源遂來京師，棄僧伽梨，幅巾縫掖，和佛事，適遇鳳翔府扶風縣杏林驛人石泰字得之，年八十五矣，緑髮朱顔，神宇不凡，夜事縫紉。道源密察焉，心因異之，偶舉張平叔詩曲，石攫然，曰：吾師也。遂將語着於平叔者。平叔先生，舊名伯端，始於成都宿天回寺，遇異人，改名用成。鳳州太守怒按以事，坐黥竄。經由邠境，會天大雪，與護送者俱飲酒村肆，吾適肆中，既揖而坐，見邀同席，吾笑顧此衆：客方懽，彼客未成飲，盍來相就。於是會飲酒酣，問其故，且以告。吾念之曰：邠守，故人也，樂善忘勢，不遠百里，能迂玉趾，有因緣，可免此行。平叔懇諸護送者，許之諾，遂復丁邠。吾爲之先，一見獲免。平叔德之，曰：吾再拜謝，仰受付囑。道源源聞石泰説是語已，稽首皈依，請因受業，卒學大丹，及復受得口訣真要。且戒往通邑大都，依有德有力者，可即圖之。道源遂來京師，棄僧伽梨，幅巾縫掖，和

光同塵，混於常俗，覩了此事。豈患學仙道流，得遇平叔詩曲，隨其所見，致有差殊。而意之所疑，又須展轉，心生迷謬，莫能曉悟，孰從而語之《參同》哉。致使不敢下手修鍊者，多矣。嗚呼，豈平叔先生之本心哉。於是慨然首爲訓釋，條達宗旨，通玄究微，開蒙發昧，人可率解。俾修鍊者，無或差誤，得證高真，作丹砂用。初平叔先生嘗因獲罪，誓不語人，已而歎曰：自爲計得矣，非所以爲道也。

太上玄科曰：遇人不傳失天道，妄傳非人泄天寶。傳得其人身有功，妄傳七祖受冥考。我今靳固閉天道也，禍將大矣。不得已述詩曲，始以流傳世之奇人，使讀之自悟，詩曲中之意，亦隱深不可識。道源因以推廣其意，爲註解明白。真要洞闡，玄微法事悉備，表裏煥然，餘蘊無所藏矣。然獲覽者，得以尋詳釋其疑惑，不伺咨聞，能自了了，所以成平叔先生之志也。然而道源既欲以是垂世傳後，則亦將緘默，自此隱矣。獲斯文者，宜加祕密，天之所寶，在在處處，自有神物營衛護持。若有志士信道明真，言行無玷，審是修行，然後付焉。金玉堆裏不可傳焉，父子至親亦勿與之。蓋輕泄慢漏，身則受殃，門户有灾，子孫不祥。豈止如是，又將禍延九玄七祖，陰譴冥責，長役鬼官，永不受生。念茲慎茲，無忽。商丘老圃今是翁元王真一既繕寫註解《悟真篇》詩曲，並與當時承受事蹟，因編詳記於後。雖言不文飾，而直書實録，庶幾備見本末云。政和歲次乙未中秋日記。

泰定丁卯在瑞陽見薛紫賢註《悟真篇》，讀之惘然，恨未見全本。天曆癸巳歸昇獲全本，反復讀之，數年見其端倪，繼蒙遠方道友寄至數本勘讎，皆同註文，所駁傍門，或本作或者，或本作葉文叔，此其疑也。近刊行《悟真篇》解諸家節文，其中所引象川翁、無名子二人之註，比之所獲紫賢之註，又皆同，疑其文同而人異，此疑也。宋嘉泰壬戌袁公輔斥文叔註疏，混殽難考。獨修一物，又何斥他人哉。文叔之果是哉，何紫賢、公輔皆斥之，此其疑也。因以年月考之，道光作《復命篇》自叙宣和庚子歲得遇至人口訣。今之商丘今是翁元王真一在政和乙未記薛紫賢事蹟，葉文叔註在紹興三十一年辛巳，相隔四十七年。文叔於政和乙未或未生，或童幼，安得紫賢於四十七年之前豫指名而斥之者。又皆文叔之真謬，非他人所註，此其疑也。以是數疑，疑其非紫賢之註，而未決然。其所註與諸家不同，而實得真人之旨。至順辛未五月初三日，得遇金丹、藥物、火候直訣，天授之也。終疑其非紫賢所註，於心未釋，參問不已，旁求四方。至順壬申秋，武陵故友傳至象川翁葆光解，喜躍不已，讀之累月，則前之所疑渙然冰釋，確然如世傳紫賢之註，實爲無名子之註，迷以葆光訛爲道光。何其訛傳之久，而人未之訂耶。何以言之真人傳石杏林，杏林傳紫賢爲第三傳，此世之知也。真人傳廣益子，廣益子傳泰壬戌袁公輔斥文叔註疏，混殽難考。因選擇其註，究公輔所受之道，亦不過無名子，亦爲第三傳，此世之罕知也。

好事者欲其所註取信當世，遂節無名子之註以傳流之。顯者知紫賢附於後以實之，記者曰：元王真一。安有元王之姓，是自訛其記述之名，以惑世也。或者又曰：紫賢爲僧，一名葆光。是又以光字之同，而訛以二人爲一人也。其指斥葉文叔未有註以無名子之註考之，前乎文叔未有斥文叔之非者。無名子恐其失真人之旨，迷誤後人於乾道癸巳，冒犯天譴，謹依師旨註解篇義，毫分縷析，惟恐人迷，可謂仁慈之普，盡泄天機者矣。世人節録諸解，未見全文，又訛翁姓爲老者之稱，分象川翁無名子爲二人。近又訛無名子之註爲紫賢之註，訛以傳訛，於其文義、年月尚不能參考其妄，安望其知仙道之真傳也哉。金丹大道之的傳久矣，其絶矣。今四海混一，學仙紛紛，求其一二能聞是道者，何其寥寥也。抑紫賢此註不傳於後世乎，將予孤寡而未見乎。今無名子之註詳盡而無留蘊，世傳紫賢之註大同而多闕略，假使紫賢有註，無名子安得不援其文，而反竊其全文而易以己名而傳世乎。無名子於釋月圓之義，止引紫賢二語，可見紫賢之未有註也。今訛爲紫賢之註者，於始於有作人事覺之註，及引無小無傷，爲兩國全，爲先天氣，爲外藥，誠可謂邪宗曲派而妄註之也。乃子虚子即無名子之異號，曰審如是子曰，無是即無名之訛也，可見紫賢之未嘗有註也。今之學仙者未可以紫賢顯知、無名罕知，以重爲輕也。然其子之邪宗，故不敢顯姓名。又冒先書其年月，託以無名子未言旨取於世。或曰子虚子即無名子之異號，曰審如是，則無名子自相矛盾矣。且乾道癸巳次年甲午，改元淳熙，一年之間，師傳之自平叔。真人斯文所在，端有神物營衛護持，安得不寶其文而珍藏之，旨遽異，何以言之。嘉泰甲子白雲子末及紫賢事迹於無名子註文之後，而序陳紫陽，始傳斯註，相詎三十二年，註文全然純一，祕旨坦然明白，無一字邪説以揉雜之。癸巳至甲午相詎期月，即畔前註，當是時無名子未仙去，倘見聞之，必以爲邪宗而攻之矣，豈有攻葉文叔而守子虚子者乎。且子虚子何不就有道以正，使其傳果正邪。無名子必自增改，又何以爲增無名子未言之旨乎。是以知其妄註也審矣。學仙之士，有緣獲斯註之真者，幸明鑑而珍襲之。至元丙子中元空玄子戴起宗説之要，以童男童女爲陰陽、龍虎。男女之氣爲先天、後天，爲鉛汞，爲真水火，爲初弦。當天癸之年爲癸生，二八爲三陽備，爲蟾光圓，爲金鼎完，爲大小無傷，爲兩國全，爲先天氣，爲外藥，

仲同父謹辨。

我聞在昔有若紫賢真人闡大道之希微，拯迷徒之淪溺，道成之日，著《悟真篇》以傳于世。蓋平生之所歷，萃於此矣。學道者不率是篇之所言，譬猶跨靈鰲，侍諸仙真之下風，以聞希夷之大道，以拯淪溺之徒，乃所願則學紫賢也。至元丁丑上巳日後學戴順稽首書于朱湖大生洞天。

金丹法象

無名子於《悟真篇註》攢集金丹法象，比喻衆名，可謂備矣。起宗推廣裒集《參同契》及諸仙經論詩詞，凡所假借天道、《易》象、人事、理物比喻金丹之下，庶學仙者易於參究，知夫内外同陰陽法象，分爲七類，附於《悟真篇註》之後，疏於無名子接夫以定名。明其本源之一契，其同有之實辨其異喻之名，則仙師之明，皆可以一貫之。得於此而忘真筌，由於此而成仙道，亦非小補云。至元丁丑上元戴起宗序。

| 陽 | | |

水 壬 酒 雌 下 規 沉 小 柔 耕 罰 地 昴 華 金 西 玄 陽中陰 震 賓 情
北 一 金 牛 軸 流 光 靜 黑 刑 女 魄 七 嶽 妻 川 武 離 卯 仁
庚 六 虎 實 藥 鉛 鳴 裏 吸 智 夜 月 坤 下 己 曲 上 真 黑 坤 白 一 嬰 杳 偃 月 爐 臣 兌 東
子 腎 龜 液 鼎 巳 重 烏 有 怒 寒 虛 危 坎 少 天 一 水 虎 金 爐 黑 龜 坤 鼎 白 虎 北 兒 冥 生 於 庚 辛 陰中陽 坎 三
八 浮 肝 性 右 四
女 物 父 九 肺 金
烏 妮 女 人 民 男 月 魄
青 娥 離 女 真 汞 木 液 父 母
火 汞 黃 芽 玉 液 神 水 老 郎 坎 男 真 鉛 金 精
火 龍 牝 龍 真 陰 雌 母 水 虎 水 銀 火 棗 西 四
陽 氣 流 珠 女 青 雌 火 真 陰 雄 虎 玉 兔 真 虎
紅 鉛 朱 砂 交 梨 東 二 有 真 火 午 北 日 中 烏 陰 精 金 華 男 白 雄 金
龍 西 水 銀 龍 呼 虎 陰 白 火 天 玄 女 日 中 烏 黑 鉛 刀 圭 丹 母 地 黃 男 月 中 兔
玉 芝 丹 基 離 之 己 坤 之 中 女 赤 鳳 髓 流 汞 父 丹 基 虎 東 虎 弦 氣 虎 吸 龍 黃 芽 鉛
火 中 水 紅 入 黑 水 中 火 黑 入 紅 水 虎 真 水 子 南
紅 鉛 精 砂 裏 汞 離 中 一 陰 山 頭 月 白 太 陽 流 珠 離 己 日 光 青 衣 女 子 碧 眼 胡 兒 氣 中 取 水 雄 裏 藏 雌 烏 肝 八 兩 砂 中 生 汞 生 於 丙 丁 氣 中 生 液 二 八 姹 女 杳 冥 之 精 恍 惚 中 物 朱 砂 鼎 內 水 銀 下 弦 水 半 斤 汞 爲 砂 中 水 金 爲 水 中 砂 中 宮 土 中 五 十
夫 君 庚 西

信　意　脾　祖
真土　土德　土釜　元神
神寶　玄關　玄門　真鉛
金母　金妃　金胎　金鼎
鉛鼎　汞鼎　崑崙　大冶
乾宮　坤位　華池　神胎
神廬　母舍　戊己　靈根
聖胎　靈户　太淵　規中
辰極　混沌　丹房　氣府
關元　丹田　絳宮　黄庭
黄婆　黄道　元中　玄竅
藥母　丹基　冰壺　函三
星官　母胎　北海　空玄
黄家　歸根竅　復命關　偃月爐
懸胎鼎　玄牝門　戊己門　造化爐
造化機　交感穴　太乙爐　神氣穴
守一壇　中黄宮　丹元府　丹樞紐
黄金母　希夷府　衆妙門　太微宮
混沌門　生殺舍　黄帝土德　黄中通理
后土神鼎　先天地生　混沌金鼎　黑白相符
既濟鼎器　法象天地　皇上地德　先天金胎
神水華池　類如雞子　呼吸之根　玄牝之門
天地之根　凝結之所　皇石父母　造化全窟

外藥
陽　君　金　母
虎　鐵　主　鉛
親　君德　金烏　真鉛
陰火　金精　麻姑　陽丹
真土　真一　真水　神水
大丹　大藥　金丹　七返
九還　秋石　金華　嬰兒
真人　谷神　刀圭　大定
子珠　甘露　黄芽　玄珠
玄霜　黍珠　聖胎　玉蕊
金砂　黄礬　黄池　外丹
陽精　水虎　摩泥珠　中央土
真玄牝　三五一　天五賊　紫金霜
真父母　真陰陽　先天氣　真種子
玉壺冰　絳雪丹　真一精　第一鼎
皇酥　長生藥　白馬牙　天地髓
坎離精　真一水　水中金　水裏鉛
真主人　九轉丹　天生芽　自然體
乾坤精　天地氣　陰里陽精　先天地精
赫赫金精　天地靈根　陰陽聖母　乾坤鼎器
坎離藥物　神符白雪　壺中日月　龍池大丹
宇寅之主　雪山醍醐　坎位中心實

聖父靈母之氣
混元真一陽　天地陰陽長生真精
天地混沌之根
太乙含真氣　坤位生成體

內藥
陰　臣　木　子
龍　磁　賓　汞
疏　家臣　兔兒　真汞
陽火　木液　張騫　陰汞
真火　雪胎　嬰兒　内丹
陰丹　玄珠　火龍　後天氣
己汞火　天地子氣　陽裏陰精　元陽之氣
金液還丹　陰中陽火　離宮腹内　金液大還
東陽造化爐　靈胎中神室　靈胎中鉛汞

紫陽真人悟真直指詳説三乘秘要

（張文修點校）

060 紫陽真人悟真篇拾遺

經名：紫陽真人悟真篇拾遺。一卷，南宋翁葆光述。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

禪宗歌頌詩曲雜言

此恐學道之人，不通性理，獨修金丹，如此既性命之道未修，則運心不普，物我離齊，又焉能究竟圓通，迥超三界。故經云：有十種仙，皆於人中鍊心堅固精粹，壽千萬歲。若不修正覺三昧，則報盡還來，散入諸趣。是以彌勒菩薩《金剛經頌》云：饒君百萬劫，終是落空亡。故此《悟真篇》者，先以神仙命脉誘其修鍊，次以諸佛妙用廣其神通，終以真如覺性遺其幻妄，而歸於究竟空寂之本源矣。

性地頌 六首

佛性非同異，千燈共一光。增之寧解溢，減着且無傷。取捨俱爲過，焚漂總不妨。見聞知覺法，無一可猜量。

如何妙體遍河沙，萬象森羅無障遮。會得圓通真法眼，始知三界在吾家。

視之不可見其形，及至呼時却又聲。莫道此聲如谷響，若還無谷有何通。根塵心法都無物，妙用方知與佛同。

一物含聞見覺知，蓋諸塵境顯其機。靈常一物尚非有，四者憑何作所依。

不移一步到西天，端坐諸方在目前。頂後有光猶是幻，雲生足底未爲仙。

求仙本自無生，畏滅何曾暫滅。眼見不如耳見，口説争如鼻説。

無罪福

終日行，不曾行。終日坐，何曾坐。修善不成功德，造惡元無罪過。時人若未明心，莫執比言亂做，死後須見閻王，難免鑊湯碓磨。

三界唯心

三界唯心妙理，萬物非此非彼，無一物非我心，無一物是我已。

見物便見心

見物便見心，無物心不見。十心通塞中，真心無不便。若生知識解，却成顛倒見。睹境能無心，始却菩薩面。

圓通

見了真空空不空，圓明何處不圓通。根塵心法都無物，妙用方知與佛同。

隨他

萬境縱横在目前，隨他動静任諱旋。圓明定慧終無染，似水生蓮蓮自乾。

寶月

一輪寶月當虚空，萬國清輝無障礙。收之不聚撥不開，前之不進後不退。彼非遠兮此非近，表非外兮裏非内。同中有異異中同，問你傀儡會不會。

心經頌

蘊緼締根塵空色，都無一法堪言。顛倒之見已盡，寂静之體修然。

人我又名齊物

我不異人，人心自異。人有親疏，我無彼此。水陸飛行，等觀一體。貴賤尊卑，首足同己。我尚非有，何嘗有你。彼此俱無，衆泡歸水。

讀雪竇禪師祖英集

曹溪一滴分千派，照古澄今無滯礙。近來學者不窮源，妄指蹄涔爲大海。雪竇老師達真趣，大震雷音槌法鼓。獅王哮吼出窟來，百獸千邪皆恐懼。或歌詩，或語句，叮嚀指引迷人路。言詞磊落義高深，擊玉敲金響千古。爭奈迷人逐境流，却將言相尋名數。真如實相本無言，無下無高無有邊，非色非空非二體，十方塵刹一輪圓。正定何曾分語默，取不得兮捨不得，但於諸相不留心，即是如來真軌則。爲除萬相將真對，妄若不生真爾晦，能到真妄兩俱非，方得真心無罣礙。無罣礙兮能自在，一悟頓消窮劫罪，不施功力證菩提，從此永離生死海。吾師道高言語暢，留在世間爲榜樣，昨宵被我喚將來，把鼻孔穿於杖上，問他第一義如何，却道有言皆是謗。

戒定慧解

夫戒、定、慧者，乃法中之妙用也。佛祖雖嘗有言，而未達者猶有所執，今略而言之，庶資開悟。一念不動，曰戒。覺性圓明，内外瑩徹，曰定。隨緣應物，妙用無窮，曰慧。此三者相須而成，互爲體用。或戒之爲體者，則定、慧爲其用。定爲體者，則戒、慧爲其用。慧之爲體者，則定、慧爲其用。三者未嘗斯須相離也。猶如日假光而能照，光假照而能明。非光則不能照，非照則不能明。原其戒、定、慧者，本乎一性。一性非一，三復何三。三一俱忘，湛然清淨。

即心是佛頌

佛即心兮心即佛，心佛從來皆妄物，若知無佛亦無心，始是真如法身佛。法身佛，没模樣，一顆圓光含萬象，無體之體即真體，無相之相即實相。非色非空非不空，不動不静不來往，無異無同無有無，難取難捨難聽望，内外圓明到處通，一佛國在一沙中，一粒沙含大千界，一箇身心萬箇同，知之須會法無心，不染不滯爲淨業，善惡千端無所爲，便是南無及迦葉。

採珠歌

寶子衣中珠，本自圓明好，不會自尋求，却數他人寶。數他寶，終無益，只是教君空費力，爭如認取自家珍，價直黄金千萬億。此寶珠，光最大，徧照三千大千界，從來不解少分毫，剛被浮雲爲障礙。自從認得此摩尼，泡體空花誰更愛，佛珠還與我珠同，我性即歸佛性海。珠非珠，海非海，坦然心量包沙界，任你塵囂滿眼前，定慧圓明常自在。不是空，不是色，内外皎然如壅塞，六通神用妙無窮，自利利他還解極。見即了，萬事畢，絶學無爲度終日，怕兮如未兆嬰兒，動止隨緣無固必。不斷妄，不斷真，真妄之心總屬塵，從來萬法皆無相，無相之中有法身，法身即是天真佛，亦非人兮亦非

物，浩然充塞天地間，只是希夷並恍惚。垢不染，光自明，無法不從心裏生，心若不生法自滅，即知罪福本無形。無佛修，無法說，丈夫智見自然別，出言便作獅子鳴，不似野牛論生滅。

禪定指迷歌

如來禪性如水，體靜風波自止，興居湛湛常清，不獨坐時方是。今人靜坐取證，不道全在見性，性於見裏若明，見向性中自定，定成慧用無窮，是名諸佛神通，幾欲究其體用，但見十方虛空。空中杳無一物，亦無希夷恍惚。希恍既不可尋，尋之却成乖失。只此乖失兩字，不可執爲憑據。本空尚乃如空，豈有得失能所。但將萬法遣除，遣令淨盡無餘，豁然圓明自現，便與諸佛無殊。色身爲我桎梏，且恁和光混俗，舉動一切無心，爭甚是非榮辱。生身只是寄居，逆旅主號毗盧，毗盧不來不去，乃知生滅無餘。或問毗盧何以，只爲有相不是，眼前葉葉塵塵，非同非異非親，況此塵塵葉葉，箇箇釋迦迦葉，異則萬籟皆鳴，同則一風都攝，若要認得摩尼，莫道得法方知。有病用他藥療，病痊藥更何施。心迷須假法照，心悟法更不要。又如昏鏡得磨，痕垢自然滅了。本爲心法皆妄，故令離盡諸相，諸相離了如何，是名至真無上。若欲莊嚴佛土，平等行慈救苦，菩提本願須深，切莫相中有取。此名福慧雙圓，當來授記俱先，倘若纖塵有染，却於諸佛無緣。翻念凡夫迷執，盡只爲貪着情多，常在胎卵被情愛染習，日化濕。學道須教猛烈，無情心剛似鐵，直饒父母妻兒，又與他人何別。常守一顆圓光，不見可欲思量，萬法一時無着，說甚地獄天堂。然後我命在我，空中無昇無墮，出沒諸佛土中，不離菩提本坐。觀音三十二應，我學亦從中證，化現不可思議，盡出逍遙之性。我是無心禪客，凡事不會揀擇，昔時一箇黑牛，今日渾身總白，有時自歌自笑，傍人道我神少，爭知被褐之形，內懷無價之寶。更若見我談空，却似囫圇吞棗，此法惟佛能知，凡愚豈解相表。兼有修禪上賓，只學鬥口合唇，誇我問答敏給，却元不識主人。蓋是尋枝摘葉，不解窮究本根，得根枝葉自茂，無根枝葉難存。便逞已握靈珠，轉於人我難除，與他靈源妙覺，遠隔千里之殊。此輩可傷可笑，空說積年學道，心高不肯問人，枉使一生虛老，乃是愚迷鈍根，邪見業重爲因，若向此生不悟，後世爭免沉淪。

無心頌

堪笑我心，如頑如鄙，兀兀騰騰，任物安委。不解修行，亦不造罪，不曾利人，亦不利己。不持戒律，不拘忌諱，不知禮樂，不行仁義。人問所能，百無一會。飢來吃飯，渴來飲水，困則睡眠，覺則行履，熱則單衣，寒則蓋被。無思無慮，何憂何喜，不悔不謀，無念無意，死生榮辱，逆旅而已。林木栖鳥，亦何爲比。來且不禁，去亦不止，不避不來，無讚無毀，不厭醜惡，不羨善美。不處靜室，不遠鬧市，逢肉也餐，遇酒也醉，不說人非，不誇己是，不厚尊榮，不薄賤稚，親愛冤仇，大小內

外，哀樂得喪，敬侮儉易，心無兩觀，坦然一揆。不爲福先，不爲禍始，感而後應，迫而後起。不畏鋒刃，焉怕虎兕。隨物稱呼，豈拘名字。眼不就色，聲不來耳，凡有所相，皆屬妄僞。男女形聲，悉非定體，體相無心，不染不愛，自在逍遥，物莫能累。妙覺光圓，映徹表裏，包裹六極，無有遐邇。光兮非光，如月在水，取捨既難，復何比擬。了茲妙用，迥然超彼，或問所宗，如斯而已。

西江月　一十二首

妄想不須强滅，真如何必希求。本源自性佛齊修，迷悟豈拘先後。悟則刹那成佛，迷則萬劫淪流。若能一念契真修，滅盡恒沙罪垢。

本自無生無滅，强將生滅區分，只如罪福亦何根，妙體何曾增損。我有一輪明鏡，從來只爲蒙昏，今朝磨瑩照乾坤，萬象超然難隱。

我性入諸佛性，諸方佛性皆然，亭蟾影照寒泉，一月千潭普現。小則毫分莫識，大時遍滿三千，高低不約信方圓，説甚短長深淺。

法法法元無法，空空空亦非空，静諠語默本來同，夢裏何曾説夢。有用中無用，無功功裏施功，還如果熟自然紅，莫問如何修種。

善惡一時妄念，榮枯都不關心，晦明隱顯任浮沉，隨分飢餐渴飲。神静湛然常寂，不妨坐卧歌吟，一池秋水碧仍深，風動魚驚儘任。

對鏡不須强滅，假名權立菩提，色空明暗本來齊，真妄體分兩體。悟則便名浄土，更無天竺曹溪，誰言極樂在天西，了則彌陀出世。

人我衆生壽者，寧分彼此高低。法身通照没吾伊，念念體分同異。見是何曾是是，聞非未必非非。往來諸用不相知，生死誰能礙你。

住想修行布施，果報不離天人，恰如罪福亦何根，妙體何曾增損。我有一輪明鏡，從來只爲蒙昏，今朝磨瑩照乾坤，萬象超然難隱。

我性入諸佛性，諸方佛性皆然，亭蟾影照寒泉，一月千潭普現。小則毫分莫識，大時遍滿三千，高低不約信方圓，説甚短長深淺。

魚兔若還入手，自然忘却筌蹄，渡河筏子上天梯，到彼悉皆遺弃。未悟須憑言説，悟來言説皆非，雖然四句屬無爲，此等何須脱離。

悟了莫求寂滅，隨緣只接群迷，尋常邪見及提携，方便指歸實際。五眼三身四智，六度萬行修齊，圓光一顆好摩尼，利物兼能自利。

我見時人説性，只誇口急酬機，及逢境界轉癡迷，又與愚人何異。説得便須行得，方名言行無虧，能將慧劍斬魔魑，此號如來正智。

欲了無生妙道，莫如自見真心，真心無相亦無音，清浄法身只恁。此道非無外有，非中亦莫求尋，二邊俱遣弃中心，見了名爲上品。

紫陽真人悟真篇拾遺

（張文修點校）

061 悟真篇注釋

經名：悟真篇注釋。三卷，原題象川無名子翁淵明注，即翁葆光，出于南宋時期。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

悟真篇注釋序

夫子嘗謂余曰：天台仙翁道成授命紫陽真人之號於上帝，默相皇家，時嘗隱顯於世，人莫之識也。翁少偕我祖肆業辟雍，唯翁不第，夙挺靈根，因翫佛書，忽生擊竹之感，頓悟無生，直超真空清静性海。晚景遇青城丈人於成都，盡得金丹之奧旨，洞曉陰陽互用之機，天地反覆生成之理，故能修真復命，昇入無形，抱一明心，咸臻空寂。是以形神俱妙，與道合真，變化無窮，普現法界。即兹妙用，廣度羣迷。逮今而有遇其性命之道者，誠爲鮮矣。元豐間，與劉奉真之徒廣宣佛法，以無生留偈而入寂，奉真之徒焚其蜕，獲舍利千百，其大如茨。後七年，奉真之徒至王屋山，復會仙翁如故，此以示其形神俱妙也，性命兩全之意。仙翁蘊性慈仁，慷慨特達，窮理盡性以至於命，三宗一致，妙用無殊，不欲獨善諸身，故作《悟真篇》提誨後學。先以神仙命道誘其修鍊，故以命金丹之術首詠是篇，終以真如空性遣其幻妄，故以禪宗詠其歌詩畢其卷末。金丹之要，以二八真陰、真陽之物立爲爐鼎，取先天之一氣歸斯爐鼎之中，變成一粒大如黍米，號曰太一含真。是以首立七言四韻一十五首，以表二八真陰真陽之數。五言一首，以表太一之一粒。既得一粒餌歸丹田，然後運火，依約六十四卦而行之，故吟成絶句六十四首，以按《周易》六十四卦。其運火之功有十月，并沐浴共有一十二月，又續添《西江月》一十二首，以應周天之歲紀。十月功備，胎圓而成，化爲純陽之氣，故總吟成律詩八十一首。以象純陽九九之數。形化氣矣，然後抱元九載，鍊氣成神，以神合道，故得形神俱妙。妙而無形，神與道合冥而不測，是以神形命性悉居於究竟空寂之本源也，故以禪宗性道畢其卷末者也。故上皆取金丹大旨，次序如此。若乃藥物火候口訣皆寓意在歌詠之中，覽者可尋文而解悟。自後傳之浸廣，文理頗有不同，又多錯謬，唯龍圖陸公之孫思誠之家其本爲真，此乃仙翁親傳之本也，仙翁亦自序其所得之詳於卷末矣。愚因遊於洞天，得斯真文，改而正諸，始悟仙翁所作之意，次序篇章取金丹之法象。其言雖約而義理該著，寓意雖微而比類親切，誠爲後學之真規，群經之要覽。今夫學者多取旁門非類而證之，或以天庭至寶、玉壺金丹、混元靈丹之類妄亂穿鑿，終莫證其深根固蒂而具者。又有葉文叔者，以太極大衍之數釋而辨之，復撰圖附於卷末，謂之《悟真篇外傳》，此乃簾瞻幙影，定馬爲乾，非惟紊亂真經，而使學者愈增疑惑。

噫，仙翁有言曰：不解自思己錯，更將錯路教人，誤他永劫在迷津，似恁欺心安忍。非文叔之謂乎。焉知金丹一粒，即太極之一炁也。聖人假借二八之物，采其氣於一時之中，變成一粒餌之，則立躋聖地。仙翁曰：一時辰内管丹成。又曰：一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。豈虚言哉。文叔不達斯理，反以一時爲非。若非止用一時而言之，是非三年必九載矣。爲至簡至易，而仙翁有都來片餉工夫，永保無窮逸樂之語哉。又以一粒而爲一日之丹，妄引真一子有日食一粒之説。然則三年九載，必食千有餘粒，豈仙翁特以一時之語誑人乎。舉此兩端，足知文叔不得金丹之術明矣。是以妄亂箋注，紕謬非一，殊不知太極大衍之數其實運火託象之時也。若託象求金丹之至道，是猶象龍致雨，畫餅充飢，不亦難乎。愚固不敏，陪仙翁之遺躅，既承真蔭，寅夕不忘，安敢坐視紅紫亂朱而不能廣仙翁之辭意而明之者耶。是以不懼天譴，直泄天機，謹依師之秘旨，課解真文。分爲三卷，上卷言其强兵戰胜之術，以採其金也。中卷言其富國安民之法，以運其火也。下卷言其神仙抱一之道，以入无形也。一一説其實事，罔有纖微遺漏，同志覽之，坦然明白，直證至道，而不昧於邪宗曲流也。無名子謹序。

象川無名子翁淵明註

悟真篇注釋卷上

夫鍊金丹，每以中秋初刻，一陽動時，坐鎮魁罡，壇升三級，左擒龍而鼎絃，右擒虎而精調氣候。一去一來，互鬥危於牝户。息符刻漏，數應周天，無令毫髮差殊，纖微悔吝，故得片餉時中，三戰纔終，立奪丹珠入口矣。故曰强兵戰勝之術也。戰者，交媾也。兵者，龍虎也。不一時辰獲金丹入口者，戰胜之術也。故《西華經》曰：强兵戰勝究在於養玄珠之功也。是以仙翁首列七言二八首者，以明龍虎之數也。五言一首者，以表一時辰得金丹一粒也。此愚所以為上卷表而出之，則强兵戰勝之義也。采金丹之功，煥然而明白矣。

七言四韻十五首

不求大道出迷塗，縱負賢才豈丈夫。
百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。

爲貪利禄求榮顯，不顧形容暗瘁枯。
試問堆金等山岳，元常買得不來無。

人間所重之至極者，曰富與貴是也。乃人之所欲，故天下之人莫不快其性命之情，盡其平生之志，爭先力求之為快。觀其所以然者，無過浸淫利禄聲色，實為伐性命之戈矛也，為此身之桎梏也。何則，夫世人不明道德之心、性命之大，唯貪利禄，日恣嗔癡，汩没愛河，漂沉慾海，是非人我，交戰胸中。喜怒哀樂，互殘軀内。是致尸鬼促其年壽，寒暑消其容光。不覺身生一世，瞥然水上之漚。光景百年，瞬若石中之火。縱使積金齊斗，玉壘等山，逮至无常，而欲買身，使不為螻蟻窟穴，可乎。哀哉，痛哉，命未告終，其靈已投於別殼矣，虚靖真君曰：今生不覺，換入別殼，轉轉不覺。嗚呼，與其投身於異類，曷若棲遲於大道。若道遂功成，身超碧落，乘雲駕飛龍，而遊乎无極，永世不變乎己，位號真人，此大丈夫得志之秋，至樂至耀之日也。若區區俗務，碌碌塵心，而墜於世網者，縱負孔孟之賢才，兼有蘇、張之榮耀，不過為土上之遊魂，行尸之陰鬼耳，烏足以為真丈夫哉。是以仙翁首詠是篇，蓋為特達高明之士而言之，可因一言而自悟，速求大道，出離迷途，為无為之事，乃真丈夫耳，除此俱無足取矣。

人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知。
昨日街頭猶走馬，今朝棺裏已眠尸。
妻財拋下非君有，罪業將行難自欺。

人之壽夭、窮通、富貴、貧賤，未嘗不默定於本然有分之數，豈可測而預知哉。夫人之壽夭約百年，近者七十固已稀矣，今以有限易摧之身，終日役役，以逐無涯，不亦勞乎。一息不來，則藐然長往，不知所歸，可不為大哀耶。故有昨日方走馬，今日已眠尸，出息不保入息者也。當斯之際，雖榮居極品，禄享萬鍾，家豐無價之寶，室美傾城之艷，皆悉拋浮，子將安往。赤城山有司馬子微居焉，子往師之。於是回舟，尋訪赤城，果遇子微，授其道，修鍊不數載，而已。故云萬般將不去，唯有業隨身者也。曹真人詞曰：歎人生，多忙亂，火宅塵緣日相牽絆。驀地喉中三寸斷，性魄神魂自此俱消散。任妻兒哀切喚，萬句千聲更不回頭看。饒你在生多計筭，卧在荒坵失大藥不求爭得遇，人欲免輪迴而不墮世網者，莫若金丹大藥為升天之靈梯，超凡之捷徑也。其道甚簡甚易，雖愚昧小人得而行之，立躋聖位矣。柰何而上聖祕重，不許輕停漏泄，唯口訣授賢，不記文字，是以難遇而易成者。自非勤求苦志，誠動高穹，未聞有一二得者。其謝自然以茲道之難遇，思慕真師於蓬萊，是以竭其精誠，傾囊倒廩，悉備舟楫，不顧洪濤巨浸之危，直往而不少憚，遂感海神而語之際，雖榮居極品，禄享萬鍾，家豐無價之寶，室美傾城之艷，皆悉拋浮，子將安往。赤城山有司馬子微居焉，子往師之。於是回舟，尋訪赤城，果遇子微，授其道，修鍊不數載，

白日升天。噫，精誠發之於中，感格應之於外，則無所不至也。若能操心立志之如此，奚慮金丹之道不成邪。道不負人，人常負道耳。《參同契》曰：夫道無適無莫兮，唯付與賢者。倘不堅誠力慕，爭得遇之哉。

遇之不鍊大愚癡。

金丹祕要誠難遇矣，得遇之者，宿有仙骨，祖宗陰德厚也。又須巨有財力，結友三人，方能就此理。在達者自知固難言也，是故王沖照遇海蟾公得金丹之道，無財下手，遂入洛謁韓富二公，賴有力者成道而去。苟有遇此道，又得有力者同心修鍊，而不肯為者，實愚癡之甚也。仙翁贈劉君詩曰：聞君知藥已多年，何不收心鍊取鉛。莫教燭被風吹滅，六道輪迴難怨天。正謂是也。

學仙須是學天仙，

仙有數等，陰神至靈而無形者，鬼仙也。處世無諸疾惱而壽永者，人仙也。飛空走霧，不飢不撓，寒暑不侵，遨遊海島，長生不死者，地仙也。形神俱妙，與道合真，步日月無影，入金石無礙，變化無窮，或老或少，或隱或顯，或存或亡，聚則成形，散則成氣，蓍龜莫能測，鬼神莫能知者，天仙也。故陰真君曰：若能絕慾修胎息，移神脫殼，入定投尸，託陰生不壞者，乃無上之甲科，天仙之妙道，舉世罕得聞此。

二物會時情性合，五行全處虎龍蟠。

真一之氣生於天地之先，混於虛無之內，恍恍惚惚，杳杳冥冥，視之不見，聽之不聞，搏之不得，如之何凝結而成黍米哉。聖人以實而形虛，以有而形無。實而形有者，真陰真陽也。同類無形之物，虛而無者，是金丹大藥成道者，全身冲天，乃為無極上品天仙也。仙翁勉修真之士，須立慷慨特達之志，斷念絕浮華，凝神樂無為，不羣中下之仙，當證無上仙也。

惟有金丹最的端。

丹有七十二品，欲學天仙，其道簡而易成者，惟有金丹至道最端的矣。經曰：元始一寶珠，在空玄之中，大如黍米。此其證也。聖人恐泄天機，以真陰、真陽取喻為青龍、白虎兩弦之氣，又譬為真鉛、真汞也。今此蓋無中生有，非天地後生五金、八石、朱砂、水銀、黑鉛、白錫、雌雄、砒粉、秋石、草木之類，及自身津、精、氣、血、液應干有中生有等物，惟先天之前混沌真一之炁。用法追攝於一時辰之中，結成一粒大如黍米，號曰金丹，又曰真鉛，曰陽丹，曰真汞，曰真一精，曰真一水，曰水火，曰太乙含真炁，人得服餌，立躋聖地，此乃無上之甲科，天仙之妙道，舉世罕

半輪月，曰東陽，曰長男，曰朱汞，曰朱砂鼎，曰離日，曰赤鳳，无過比類青龍之一名也。又以虎之一物名曰黑虎，曰兑虎，曰地魄，曰坤位，曰坤鼎，曰金鼎，曰金爐，曰華嶽，曰前弦半輪月，曰西川，曰少女，曰黑鉛，曰偃月爐，曰坎月，曰黑龜，無過比類白虎之一名也。又以龍之弦氣曰姹女，曰木汞，曰青娥，曰朱裏汞，曰情，曰黃芽，曰流珠，曰青衣女子，曰金烏，曰離女，曰牝龍，曰真火，曰二八姹女，曰玉芝，曰玉兔，曰坎男，曰雄又以虎之弦氣名曰真鉛，曰金公，曰金精，曰水中金，曰水中銀，曰性，曰金花，曰白雪，曰素練郎君，曰符水，曰九三郎君，曰玉蟾，曰木液之類，一也。二物會時情虎，曰刀圭之類，一也。二物會時情性合者，二物即龍虎也。青龍在東屬木，木能生火。龍之弦氣為火曰情，屬南方，謂之朱雀。白虎在西屬金，金能生水。虎屬北方，謂之玄武也。龍木、虎金、性水、情火，謂之四象，會聚中宮，歸功戊己而成丹也。此乃真五行，故曰：二物會時情性合，五行全處虎龍蟠。

本因戊己爲媒娉，遂使夫妻鎮合歡。

木龍在東，金虎在西，二物間隔，安能使之配合而成造化哉。配合者，黃婆也。左手驅龍，右手駕虎，方可使之交并矣。龍虎東西，黃婆使之會合，若非媒娉，安使結為夫妻而歡合乎。今則真一之炁，感結而成金液還丹者，實外藥之象也。仍有十月之功，鍊形服此金丹之後，仍有九載抱一之機，乃能化成氣。又有九載抱一之機，乃能化炁成神，形神俱妙，與道合真，而駕鸞鶴於九霄霞裏，上朝玉闕也。

此法真中妙更真，都緣我獨異於人。

此道至神至聖，至簡至易，至尊至貴，玄之又玄，妙之又妙，舉世罕聞。仙翁出乎其類，拔乎其萃，獨得深旨。冲照仙翁曰：金丹之道，舉世道人无可許者，唯平叔一人而已。泰山也，河海也，丘垤行潦者，何敢望焉。

自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓。

乃真五行，故曰：二物會時情性合，離為陽☲而居南，反為女者，外陽而內陰也，謂之真汞。坎為陰☵而居北，却為男者，外陰而內陽也，謂之真鉛。仙翁曰：日居離位反為女，坎配蟾宮却是男。不會箇中顛倒意，休將管見事高談。此言坎之男、離之女，猶父之精、母之血，日之烏、月之兔，砂中汞、鉛中銀也。又天之黃男，地之玄女也。此數者，皆指示初弦二氣也。主賓者，陽尊高居左，曰主。陰卑下居右，曰賓。夫離為火，火炎上，與木之性俱浮，屬陽，故為主也。坎為水，水潤下，水與金性俱沉，為陰，故為賓也。此常道之順理也。今則離反為女，坎反為男，主反為賓，賓反為主，豈非為顛倒乎。故曰：自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓。定主賓者，道中取二弦之炁為顛倒之主賓，不取常道之主賓也，故曰主賓。

金鼎欲留朱裏汞，玉池先下水中銀。

金鼎者，金為陰物，鼎中有陽炁，是陰中有陽之象，白虎是也。玉池者，玉為陽物，池中有陰炁，是陽中有陰之象，青龍是也。砂中汞，龍之弦炁也。修丹之士若欲以虎留戀龍之炁，必先驅龍就虎，然後二氣絪縕，兩情和暢，施功煅煉，自然凝結真一之精。且火者，聖人不傳之妙，至高則八萬四千里，至下則北極大淵深處，激發而有火，是以聖人得火成丹，愚人用火成禍矣。

神功運火非終旦，現出深潭日一輪。

火者，二弦之炁也，是一畫之首也。子為六陽之元也，故曰旦、曰子也。聖人運動丹火，有神妙之功，不半時中，立得真一之精，一粒如黍，現於北海之中，光透簾幃，若深潭之現一輪赫日也。非終旦也，一時之內，金丹立就。此謂外藥法象也。

虎躍龍騰風浪麤，中央正位產玄珠。

果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。

此詩言真一之精，造化在外，曰金丹，曰真鉛，曰真土，吞入五內，即名陽丹。此言虎即金丹也。龍者，我之炁也。風浪者，我之炁自元海而起，其湧如浪，其動如風爾。中央正位者，即丹中金胎神室也，乃丹結處也。玄珠者，嬰兒，而曰金液還丹是先天地之炁凝結而成，故為母，為君，為鉛，謂之虎也。夫金丹一卦六爻，六十四卦計三百八十四爻，以應一年並閏餘之數。乾之初九起於坤之初六，乾之策三十六，六爻計二百一十有六。坤之初六起於乾之初九，坤之策二十有四，六爻計一百四十有四。總而計之，三百六十度周天之度。日月行度，交合升降，不出卦爻之內。月行一月一周天。日行遲，一歲一周天。天樞者，斗樞也，一晝一夜一周天，而一月一移也。如正月建寅，二月建卯是也。且如正月建寅，如太陽未過宮分，以寅加亥，至酉見子，正月斗建臨酉，是正子時也。如太陽已過宮分，用寅加戌，至寅見午，正月斗柄臨寅是正午時也。上士至之候也。午為六陰之源，故為昏，蒙卦直事，進水之候也。一日兩卦直事，始於屯蒙，終於既未，周而復始，循環不已，故曰翻卦象也。《參同契》曰：朔旦屯直事，至暮蒙當受。晝夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，終則復更始是也。一日兩卦直事，并牝牡四卦，一月計六十四卦。一卦六爻，六十四卦計三百八十四爻，以當一年之日，分為二十四氣，每氣十五日，三候，每候五日，五日一爻，各主其事，而統於一月之卦氣。

也。至道之妙在於此。

須知大隱居朝市，休向深山守静孤。

金丹大藥，家家自有，不拘朝市。奈何見龍不識龍，見虎不識虎，逆而修之幾何人哉。片餉之間，結一寶珠，大如黍米。將擎掌内，霞光燦爛。吞入腹中，寶殿重新。大道隱朝市，山中知不知。孤陰寡陽之士，安能會此道邪。

黄芽白雪不難尋，達者須憑德行深。

四象五行全藉土，

龍之弦氣曰黄芽，虎之弦氣曰白雪。大藥根源，實根基於此。其道甚簡，其事非遥，若非豐功偉行，莫能得遇真師指授玄要也。蓋此首肇自虚無而生一炁，一炁變陰陽，曰龍曰虎。龍木生火，虎金生水，木、火、水、金，四象也。四象合而成丹，丹之成本於土，土無正形，分位四方四時，不得四季之土，四序不行，萬物不生，是以四象五行全藉土。

三元八卦豈離壬。

壬者，水也，即真一之炁也。真一之炁即真一之水也，生於天地之先，變而為陽龍陰虎也。龍虎合而丹成，丹即土也，龍即木也，虎即金也。金、木、土謂之三性，三性即三元也，三元不離真一之水變也。八卦者，其一之炁一變為天，曰乾，為父。二變為地，曰坤，為母。乾以陽炁索坤之陰炁，一索而生長男，曰震。再索而生中男，曰坎。三索而生少男，曰艮。此乾炁交坤炁而生三陽也。及乎坤以陰炁索乾之陽炁，一索生長女，曰巽。再索生中女，曰離。三索生少女，曰兑。此坤炁交乾炁而生三陰也。亦不離真一之炁變也，故曰：三元八卦豈離壬也。非止三元八卦不離真一之炁，自開闢以來，凡有形與名之類，莫不由此而成變化。真一子曰：真一之精，為天地之母，陰陽之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖。萬物賴之以生成，千靈承之以舒慘。至于高天厚地、洞府名山、玄象靈神、仙佛賢聖、風雨晦朔、春夏秋冬，未兆之前，莫不因此鉛氣産出而成變化也。修丹之子，苟得真一之水，則萬事畢矣。

鍊成靈質人難識，消盡陰魔鬼莫侵。

真一之黍吞歸丹田，運火十月，爍盡羣陰，體化純陽之仙，陰魔尸鬼迯遁無門。

欲向人間留祕訣，未逢一箇是知音。

善根種而靈骨鍾，靈骨鍾而仙事畢，靈骨之鍾、善根之種也久矣，不於一生二，二生三，乃至百億生中種於善根，纔出頭來，便有脱塵氣象。噫，走鬼行尸，一缾一鉢，便欲登仙，神仙中人不易得也，胡不捫心揣己，與平凡之心有以異乎，無以異乎。我之仙事未有涯也，必也廣大變通。道獨於己，高起一世，鶴立雞羣，人笑我為迂疏，自知我非凡輩。黄精赤松乃吾友，蓬萊方文乃吾家，自然遭遇異人，傳授至道，結同心友，一黍丹成。仙翁欲向人間而留妙旨，莫怪子期之不遇，怎生得箇我般人。

好把真鉛著意尋，莫教容易度光陰。

但將地魄擒朱汞，自有天魂制水金。

可謂道高龍虎伏，堪言德重鬼神欽。

真鉛即金丹也，先天之一炁，類如明月，乍圓乍缺，與江潮同宗，共月宫同派。地魄者，外藥也，則白虎是也。内藥者，則金丹是也。天魂者，外藥也，則青龍是也。在内則己身内外二藥也。是日已過命則隨滅，吾儕著意尋師，速鍊金丹，以超生死。但將白虎擒魂，自有青龍制魄。既得金丹，復將此丹擒己真汞，真汞變化金丹，而成聖胎也。内之真龍真虎既降，外之凡龍凡虎自伏。身内神魂鬼魄既聖，世外陰神滯鬼自欽。非道德隆盛，孰能如此。

已知永壽齊天地，煩惱無由更上心。

體化純陽，壽齊天地，逍遥物外，自在人間，萬念俱空，則煩惱上心不能矣。

休鍊三黄及四神，若尋草木更非真。

陰陽得類歸交感，二八相當自合親。

三黄四神、金石草木皆後天地生滓質之物，安能化有形入於無形哉。故《西華經》曰：外肉不可成胎，綴花不可結子。真一之炁生於天地之先，杳杳冥冥，不可測度，因二八同類相當之物，合而成親，絪緼交感之中，激而有象。即龍虎初弦之炁也。悟之者，神仙現在眉睫。迷之者，即龍虎之真鉛、真汞，即己之真炁，金丹内之真鉛、真汞，即此是也，其他悉非真。道此二真物，能化有形入於無形，為真仙子，而凡世之鉛汞難以比論也。

潭底日紅陰怪滅，山頭月白藥苗新。

潭陰日陽也，山頭月陰也。潭底日紅者，陰中陽也。陰中之陽，為純陽之真鉛、真汞，即龍虎初弦之炁也。時人要識鉛汞之真，即此是也，不識玄中顛倒顛，爭知火裏好栽蓮。

以人事推之，男兒故不能有孕，火裏栽蓮，故不可栽蓮。然神仙有顛倒顛之妙輒，使男兒有孕，亦如火裏栽蓮也。陰汞。陰汞則一身陰邪之氣，悉皆消滅，亦如曉日初自東海而升，赫然照耀則怪滅也。己之陰汞，自丹田下峰之頂乍禀陽丹之氣，漸漸凝結，如月之朔旦，與日交光，乍禀太陽之氣於日没時，吐微光於西山庚上，狀若娥眉，其光嫩，藥苗新也。此寓意内外二藥之象也。

時人要識真鉛汞，不是凡砂與水銀。

《西華經》曰：陽中之陰，名曰姹女。陰中之陽，號曰金公。此乃壺中夫婦也，紫府梯階也。悟之者，神仙現在眉睫。迷之者，即龍虎之真鉛、真汞，即己之真炁，杳隔塵沙。夫外

此理者，是火裏栽蓮也。

牽將白虎歸家養，產箇明珠是月圓。

青龍、白虎，俱是真一之精，二物分位東西，實同出而異名也。真一之精屬汞，汞為龍，在東，故真一之精居東方也。白虎本是真一之子，寄體生在西，其家在東也。仙翁曰：金公本是東家子，送在西鄰寄體生。認得喚來歸舍養，配將姹女作親情。是以牽白虎歸家，配以青龍，結為夫妻，產出明珠，猶如圓月。蓋修丹之法，先取上弦西畔半輪月D，得陽金八兩。次取下弦東畔半輪月C，得陰水半斤，以此兩箇半輪月，合炁而生丹，丹似明月而圓也。《大丹火記》曰：靈丹一粒，大如黍米，重于一斤。而與仙翁月圓者，運火之卦，每象也。內藥似月圓者，運火之卦，每卦有六爻，六十四卦計三百八十四爻，三百八十四爻象一斤三百八十四銖也。外藥似月圓者，上下兩弦，一子曰：上下兩弦，一弦兌數八，下弦艮亦八，兩弦合其半輪二八之數也。《參同契》曰：上弦兌數八，下弦艮亦八，兩弦合其精，乾坤體乃成。二八應一斤，易道正不傾。真一子曰：上斤之數。三百八十四爻，以應火候，爻之計是也。要使學者洞明造化之旨，分內外二八之數，不可一槩論也。

謾守藥爐看火候，但安神息任天然。

鞏陰剝盡丹成熟，跳出凡籠壽萬年。

火非世間之凡火也，乃元始陰陽之祖炁也。亦無藥爐可守，假諭而已。

青霞子曰：鼎鼎非金鼎，爐爐非藥爐。火從離下發，水向坎中符。三性既會合，二味自然拘。固濟胎不泄，變化在須臾。高象先曰：天地細緼男女姤，四象五行相輻輳。晝夜屯蒙法自然，安用孜孜看火候。

此言自然爐火也，非世間之爐火也。

但安神定息，調文治武，策符刻漏，切勿毫分有差，在半時辰中，立得丹餌。然後依時進退陰符陽火，運用抽添，防危慮險。十月功圓，剝盡群陰，體化純陽，跳出凡籠，豈止壽萬年而已耶。姑約而言之，到此方是要知產藥川源處，只在西南是本鄉。《西華經》曰：藥生西南，收歸戊己，採及其時，下功有日。夫西南是坤也，虎生之所。坤方又是月出之位，故曰本鄉。月乃金水之晶，上下兩弦，金水合炁而生，藥材是土產川源之處，實出自坤母也。

鉛見癸生須急採，金逢望遠不堪嘗。

鉛見癸生之時，月正圓也。金逢望遠之時，月將虧也。得時失時，存乎口訣，要在心傳。古詩云：周天息數時時數，玉漏聲傳滴滴符。此真人口口相傳之密旨。陸思誠作仙翁《悟真篇後序》，為此詩傳者多謬以鉛字為若字，以金字為如字，甚失仙

翁之深旨。金與鉛，即金丹也。以癸日子時，用功不得逾時過刻，是宜急採也。不用若過望日，故云不堪嘗。此天機也，訣當口授，不可書傳。陸公發其端緒，救愚魯之失。祕其源，懼竹帛之傳。吾儕親授玄旨，當自知之。如或未然，空懸之中，去地五丈，黍米之珠，不易得也。奈何傍門紛紛，多以圭丹為鉛金，在天癸採摘，有兒戲。葉文叔又有坤納癸之語，可付之一笑。此皆未遇真師，妄亂穿鑿也。

送歸土釜牢關閉，次入流珠配厮當。

餌丹歸黃庭土釜之中，固濟胞胎不泄，運火飛流珠入汞，以配胎，結而靈也。

藥重一斤須二八，調停火候託陰陽。

烏肝八兩，兔髓半斤，兩箇八兩，合成一斤，故藥重一斤須二八。火實無火，假託陰陽之氣調停運用而得耳。

萬卷仙經語總同，金丹只此是根宗。

依他坤位生成體，種在乾家交感宮。

莫怪天機都漏泄，蓋緣學者自迷蒙。

若能了得詩中意，立在三清太上公。

萬卷仙經，志當歸一，莫不以二八初弦之炁為丹之質，但依坤母生成之理，逆而修之。得丹之後，種在乾父交感宮中，以運符火。修丹之妙，不出鉛火二字，仙翁於此泄盡天機，學者酷自迷蒙，何不近取諸身，以明至道，結成一黍，立賓上帝。

草木陰陽亦兩齊，若還闕一不芳菲。

先開綠葉陽先唱，後發紅花陰後隨。

常道即斯爲日用，真源返本有誰知。

報言學道諸君子，不識陰陽莫强嗤。

草木未生之初，含孕至朴。及其甲拆，禀一炁以萌芽，故抽一榦以象一炁。次分兩葉，以象陰陽。其次於兩葉中間，復抽一蘂，以應三才也。過此以往，漸漸枝離，花葉芬芳，春以之生而綠葉，夏以之長而紅花，此陽炁使之然也。秋以之肅而結實，冬以之殺而糞土，此陰炁使之然也。陰陽兩齊，化生不已，若還闕一，萬物不生。真一子曰：孤陰不自長，寡陽不自成。是以天地絪緼，萬物化醇。男女姤精，萬物化生。百姓即茲日用，以為常道，不知真源妙理，反覆陰陽，顛倒互用之機，以超生死。學者若不明此反笑我者，乃自蒙蔽耳。

三五一都三箇字，古今明者實然稀。

東三南二同成五，北一西方四共之。

戊己自居本生數，三家相見結嬰兒。

三、五、一，不離龍虎也。龍屬木，木數三，居東。木能生火，故龍之弦炁為火。火數二，居南。二物同源，故三與二合而成一五也。虎屬金，金數四，居西。金能生水，故虎之弦氣屬水。水數一，居北。二物同宮，故四與一合而成二五也。二五交於戊己中宮，屬土，土數五，成三五也。三五合而生丹，丹者，一也。此三箇字，自古迨今，能了達者，結就嬰兒，實為稀有也。

嬰兒是一含真炁，十月胎圓入聖基。

一者，丹也。丹者，嬰兒也。一是真一之炁也，天地之母也。我之真一，

乃天地之子也。以母炁吞歸五內，以伏子炁，猶猫之伏鼠，而不走也，故曰子母之炁相戀於胞胎之中而結嬰兒之一，故謂之大一含真也。含真一炁，如人懷胎，十月滿足，自然降生聖胎。亦如之十月功圓，自然神聖，故曰十月胎圓入聖基也。

莫把孤陰爲有陽，獨修一物轉羸尪。勞形按引皆非道，鍊炁餐霞總是狂。

陽裏陰精，己之真精也，是一也。精能生炁，炁能生神，榮衛一身，莫本於此。油盡燈滅，髓竭身亡。此言精炁實一身之根本也，奈何此物屬陰，如朱砂内含水銀，亦如木中之生火，火性好飛，易失難擒，不受鍊制。若不得混元真一之陽丹以伏之，無由凝結以成變化。如只修此一物，轉見羸尪。況按引勞形皆非正道，餐霞服氣總是狂徒。設使吞日月之精華，光生五内。運雙關於夾脊，補腦還精。以致尸解投胎，出神入定，千門萬法，不過獨修一物而已。孤陰無陽，如雀雞自卵，欲抱成雛，豈可得乎。鍾離公曰：涕唾津精氣血液，七件元來盡屬陰。若將此物為丹質，怎得飛神貫玉京。一身之中，非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰非陽。若然則可分心腎為坎離，以肝肺為龍虎，得乎。用神炁為子母，天之道也。

莫把孤陰爲有陽，獨修一物轉羸尪。勞形按引皆非道，鍊炁餐霞總是狂。

陽裏陰精，己之真精也，是一也。精能生炁，炁能生神，榮衛一身，莫本於此。油盡燈滅，髓竭身亡。此言精炁實一身之根本也，奈何此物屬陰，如朱砂内含水銀，亦如木中之生火，火性好飛，易失難擒，不受鍊制。若不得混元真一之陽丹以伏之，無由凝結以成變化。如只修此一物，轉見羸尪。況按引勞形皆非正道，餐霞服氣總是狂徒。設使吞日月之精華，光生五内。運雙關於夾脊，補腦還精。以致尸解投胎，出神入定，千門萬法，不過獨修一物而已。孤陰無陽，如雀雞自卵，欲抱成雛，豈可得乎。鍾離公曰：涕唾津精氣血液，七件元來盡屬陰。若將此物為丹質，怎得飛神貫玉京。一身之中，非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰非陽。若然則可分心腎為坎離，以肝肺為龍虎，得乎。用神炁為子母，天之道也。

舉世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降。勸君窮取生身處，返本還源是藥王。

真虎、真龍，二八是也。真鉛、真汞，二弦之炁是也。此道至簡至近至邇，但學者執僻堅認傍門，不識其源之處，窮己之身根，從何而立，反此之中，還此之源，即真龍、真虎自降，真鉛、真汞自伏。非藥中之王，孰能與於此者哉。近世或者以混元小藥擬議金丹，如接非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰竹點月，不亦遠乎。後天地生有形有質者，皆非至藥，蓋形下者，非先天之道也。

舉世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降。勸君窮取生身處，返本還源是藥王。

真虎、真龍，二八是也。真鉛、真汞，二弦之炁是也。此道至簡至近至邇，但學者執僻堅認傍門，不識其源之處，窮己之身根，從何而立，反此之中，還此之源，即真龍、真虎自降，真鉛、真汞自伏。非藥中之王，孰能與於此者哉。近世或者以混元小藥擬議金丹，如接非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰竹點月，不亦遠乎。後天地生有形有質者，皆非至藥，蓋形下者，非先天之道也。

莫把孤陰爲有陽，獨修一物轉羸尪。勞形按引皆非道，鍊炁餐霞總是狂。

陽裏陰精，己之真精也，是一也。精能生炁，炁能生神，榮衛一身，莫本於此。油盡燈滅，髓竭身亡。此言精炁實一身之根本也，奈何此物屬陰，如朱砂内含水銀，亦如木中之生火，火性好飛，易失難擒，不受鍊制。若不得混元真一之陽丹以伏之，無由凝結以成變化。如只修此一物，轉見羸尪。況按引勞形皆非正道，餐霞服氣總是狂徒。設使吞日月之精華，光生五内。運雙關於夾脊，補腦還精。以致尸解投胎，出神入定，千門萬法，不過獨修一物而已。孤陰無陽，如雀雞自卵，欲抱成雛，豈可得乎。鍾離公曰：涕唾津精氣血液，七件元來盡屬陰。若將此物為丹質，怎得飛神貫玉京。一身之中，非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰竹點月，不亦遠乎。後天地生有形有質者，皆非至藥，蓋形下者，非先天之道也。

舉世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降。勸君窮取生身處，返本還源是藥王。

真虎、真龍，二八是也。真鉛、真汞，二弦之炁是也。此道至簡至近至邇，但學者執僻堅認傍門，不識其源之處，窮己之身根，從何而立，反此之中，還此之源，即真龍、真虎自降，真鉛、真汞自伏。非藥中之王，孰能與於此者哉。近世或者以混元小藥擬議金丹，如接非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰竹點月，不亦遠乎。後天地生有形有質者，皆非至藥，蓋形下者，非先天之道也。

五言一首以象太一之奇

女子著青衣，郎君披素練。

女子著青衣，女子者，龍之弦炁也，陽中之陰，故曰女子，又曰木姬。生於青龍，故著青衣。郎君者，虎之弦炁也，陰中之陽，故曰金郎。生於白虎，故披素練也。

見之不可用，用之不可見。

有質可見者，後天地生滓質之類也。以其有質，故可見而不可用也。無質可觀者，初弦二炁是也，故雖不可見而可用也。

恍惚裏相逢，杳冥中有變。

恍惚杳冥者，混元真一之炁在於恍惚之中，杳冥之內有精者，虎之弦者，龍之初弦炁也。因二弦之炁共成四象也，四象會於中宮而為五行。太上歌曰：五行只是藥，四象不可越。是以五行四象和會而成丹。此五言四韻，寓意太一含真氣之奇妙也。

攢在一箇時辰中，又於一箇時辰中分為六候，只於兩候之中，用火煅煉，立得真一之精，結成一黍，現在北海之中，豈非一霎時火而真人出現乎。此道至妙，非遇仙師親傳口訣，其孰能與於此哉。仙翁蓋謂金丹一粒雖是太極之天。至陰之炁重濁負載於下，謂之地。積純陽之炁飛升於天者，仙也。龍虎與二弦炁共成四象也，四象會於中宮而為五行。太上歌曰：五行只是藥，四象不可越。是以五行四象和會而成丹。此五言四韻，寓意太一含真氣之奇妙也。

悟真篇注釋卷上

悟真篇註釋卷中

象川無名子翁淵明註

夫虛無大道肇生一炁，一炁判為陰陽。故至陽之炁輕清覆冒於上，謂之天。至陰之炁重濁負載於下，謂之地。積純陰之炁沉淪於地者，鬼也。積純陽之炁飛升於天者，仙也。龍虎與二弦炁共成四象也，四象會於中宮而為五行。太上歌曰：本乎天者親上，本乎地者親下。則各從其類也。是以聖人仰觀俯察，知人稟天地之秀氣，為靈貴之最者，故假真陰、真陽之物，奪先天地之一炁以為丹，餌歸丹田炁海之中，以御一身天地後生之炁，則一身之炁會，翕然歸之，若萬邦之朝人主，衆星之拱北辰也。知人因父母交感之情而有其身，是以盜陰陽純精之

炁以為化基，號曰陰符、陽火。循環六十卦中，周而復始，回七十二候、二十四炁於一日一夜之中，奪得四千三百二十年之正炁，輻湊於丹田炁海之中，温養子珠，子珠則處中宮无為而制其外，故得外接陰陽符火，内生真一神軀。十月脱胎，形化純陽之炁，飢渴無能撓，寒暑不能侵。是以富國安民之法，夫國者，喻身也。民者，精炁也。固邦寧。邦苟無君，則民何歸。君苟無臣，則國罔治。是以聖人以丹為君，以火為臣。丹火相須，君臣慶會，則天下平治。精民安樂，則一身之國富也。《西華經》曰：精完炁足，是為富國安民。正在餌金丹之後。是以仙翁繼述絶句六十四首，按《周易》諸卦者，以明運火富國安民之意。蓋修丹之次序，當如此焉耳。

絶句六十四首

赫赤金丹一日成，古仙垂語實堪聽。若言九載三年者，盡是推延款日程。

金丹大藥，下功不逾半箇時辰，立得離卦☲外陽内陰，坎卦☵外陰内陽，以外陽點内陰，即成乾卦☰。金母是至陽之炁，號曰陽丹，結在北海中宮，取來點己陰汞，化為純陽之體。一時之中，此大槩而言之，通作一日也。仙翁曰：以時易日，發神功是然後運火，抽添、進退，俱由在我心運用也。或者以圭丹為坎中一畫，如此之速，豈三年九載，遷延歲月，却與金丹大藥雲泥謾隔矣。殊不知以款日程耶。

先把乾坤爲鼎器，次搏烏兔藥來烹。既軀二物歸黄道，爭得靈丹不解生。

古歌曰：日月本是乾坤精，萬象森羅著甚明。聖人以乾坤喻為鼎器，以日月喻為藥物。且乾坤即是真龍、真虎，藥物乃是龍虎之弦炁也。魏公曰：鼎鼎元無鼎，藥樂元無藥。聖人假名託象，立喻如此也。其要只在真龍、真虎初弦二炁交姤煅鍊，真一之精結於北海中宮之内而已。故仙翁云：既軀二物歸黄道，爭得靈丹不解生。黄道即中宮凝結之處也。

取將坎位中心實，點化離宮腹内陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心。

離卦☲外陽内陰，坎卦☵外陰内陽，以外陽點内陰，即成乾卦☰。金母是至陽之炁，號曰陽丹，結在北海中宮，取來點己陰汞，化為純陽之體。然後運火，抽添、進退，俱由在我心運用也。或者以圭丹為坎中一畫，却與金丹大藥雲泥謾隔矣。殊不知是後天滓質之物，非先天之一炁也。

離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土，遂使金丹有反還。

《參同契》曰：離己日光，坎戊月精。戊己是土之一體，分居龍虎二體，故彼此各有真土也。龍虎苟無土炁，安能合并而使四象入於真土而成丹哉。只緣彼此各懷土炁，是以龍虎交而戊己合也，四象會而丹成，故有反還之道矣。

日居離位反爲女，坎配蟾宮却是男。

不會箇中顛倒理，休將管見事高談。

日中烏屬陰，故曰離女。月中兔屬陽，故曰坎男。談不及此，如以管窺天，何所見之小。

震龍汞自出離鄉，兑虎鉛生在坎方。

二物總因兒産母，五行全要入中央。

汞為震龍屬木，木生火，故木為火母，火為木子，此常道之順也。及乎朱砂屬火為離，汞自砂中生，却是火反能生木，故曰兒産母也。太白真人歌曰，五行顛倒術，龍從火裏出是也。夫鉛為兑虎屬金，金生水，故金為水母，水為金子，此常道之順也。及乎黑鉛屬水為坎，銀自鉛中生，却是水反能生金矣，故曰兒産母也。又歌曰，五行不順行，虎向水中生是也。仙翁所以言鉛生在坎，不言銀生者，蓋鉛中銀謂之真鉛，又曰水中銀，故取真鉛而言之，是以言鉛而不言銀也。二物互相生産而成四象，會合中宫而成五行，五行會而金丹結矣，故曰五行全要入中央也。

卦中設象本儀形，得象忘言意自明。後世迷徒爲泥象，却行卦炁望飛升。

卦者，火之筌蹄也。因魏公讀《易》悟金丹作用與易一同，故作《參同契》，演《易》象以明大丹，開示後人，世所謂學嚥津服炁者，皆是天地後生之物也，非真服炁也。夫真服炁者，先伏而後服也。伏炁不服炁，不故喻乾坤為鼎器，象己煖中靈胎神室。又以坎離為藥物，象己鉛汞在服須伏氣，服炁不長生，長生須伏炁是也。夫真一之炁，混於杳冥恍惚之間，難求難見，聖人以法伏之，故得杳冥中有物，恍惚中有精，以此精物變鍊成丹，服歸丹田之中，則萬化生也。故曰有物方能造化生物者，真種子也。若無此真種子，萬般作用，勞而無功，是猶大火煮空鐺，不久俱敗壞矣。

華嶽山頭雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。

黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

華嶽是西山象，虎也。雄虎者，乃虎之陰，故號為牝龍。二物相隔，分位遠矣。嚥津納炁是人行，有物方能造化生。

鼎内若无真種子，猶將猛火煮空鐺。

扶桑是海底日出之處，以象龍也。牝龍者，乃龍之弦炁也，陽中者也。媒者，黄婆能使交合結為夫

妻，共同一心，以産黃芽也。

調和鉛汞要成丹，大小無傷兩國全。

驅龍則火汞飛揚，駕虎則水鉛閃爍。絪緼造化以立，先天和炁結成，何傷之有，是以大小无傷兩國全也。龍大虎小，陽尊陰卑之義也。

若問真鉛何物是，蟾光終日照西川。

金丹因上下兩弦金水結成，號曰真鉛。蟾光者，金水之精，屬陰也。照者，與日交光之義也，象陰陽交合之道。西是金之方，正得八月之中炁。川者，水也。聖人於八月十五日金水二炁，感結真一之精，故曰蟾光終日照西川也。

不識陽精及主賓，知他那箇是疏親。

日照西川也。

房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮多少人。

鍾離曰：四大一身皆屬陰，不知何物是陽精。精是真一之炁，至陽之物，名曰陽丹也。己身内真屬陰，為一身之主，以養一體。其陽丹自外來，以制己之陰汞，則是丹反為主，而己汞反為賓。二物相戀，結成金砂，自然不走，然後加火鍊成金液還丹。體變純陽，與天齊壽，故曰用了真鉛也棄捐也。

用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。

此是用鉛真妙訣，用鉛不用是誠言。

凡鉛，即後天滓質之類也。真鉛，是真一之炁也。夫人精炁日逐飛散，无由凝結而成聖胎，故聖人鍊真鉛之炁，託同類之物孕而有之，故真以伏之，使凝結成砂，日逐運火，漸漸添汞，汞炁漸多，鉛炁漸散，添汞減鉛，其妙如此。十月火足，六百卦終，鉛炁飛浮，如明窗中塵，片片飛浮而去。九載抱一，鉛盡汞乾，鉛盡得一味乾水銀也。鉛汞乾化為金液大還丹，體變純陽，與天齊壽，故曰用了真鉛也棄捐也。

藥逢炁類方成象，道合希夷即自然。

一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。

有物混成，先天地生，聖人强名曰混元真一之炁。視之不見，聽之不聞，搏之不得，聖人以同類二八初弦之炁，感而遂通，降靈成象，於空玄之中，一粒如黍，取而餌之，立乾己汞，成道以答師恩，若負師，如負天也。

化為純陽之軀，與天地齊年。朝元子曰：死生盡道由天地，性命元來屬汞鉛。此非我命在我不在天乎。

道自虛無生一炁，便從一炁產陰陽。

陰陽再合生三體，三體重生萬物張。

道本虛，而實形之。道本無，而有形之。形則生焉，一生二，二生三，三生萬物。萬物莫不負陰而抱陽，冲炁以為和，方其未形，沖和之炁不可見也。及其既形，輕清之炁為陽，重濁之炁為陰，故陽天為父，陰地為母。二炁絪緼，兩情和合，合成三體，謂之三才，曰天、曰地、曰人。《易》曰：天地絪緼，萬物化醇。男女媾精，萬物化生。聖人探斯之賾而知源，窮斯之神而知化，故能反其本、還其源，顛倒陶鎔，逆施造化，賊天地母炁為丹，盜陰陽之精炁為火，鍊形反歸於一炁，鍊炁復歸於虛無，故得身與道合，微妙玄通，變化無窮，隱顯莫測，號曰真人。

雪山一味好醍醐，傾入東陽造化爐。

雪山，白色，西方之象，即金丹也。金丹一粒，味若醍醐，取而餌之，入我丹田造乎爐中，鍊成聖胎也。

若過崑崙西北去，張騫始得見麻姑。

崑崙山在海水中，我身崑崙亦在下元水海中，生狀若崑崙山，實發火之處也。崑崙山有門，謂之玄門，即天門也。天門在西北方乾位，仙翁曰真鉛也。老郎，純陽之象也。真汞種在乾家交感宮是也。所以西北因外運火，飛入神室之中，配合真鉛，相交相戀，化為純陽之體，故曰為陽火也，又象真汞。麻姑象坤卦，為陰符，又象真鉛。此言若過崑崙去，則張騫見麻姑矣。張騫象乾卦，發火，自玄門而入，則鼎内真鉛始見真汞而有變化也。方其真胎内融，汞火不出半箇時辰，立得真一之精而吞餌之，故曰前行須短也。及乎服丹之後，運己汞火，却有十月之功，故曰後行長也。

歸來却入黃婆舍，嫁箇金公作老郎。

黃婆内象，即金胎土釜是也。金公，嫁箇金公作老郎也。歸來者，取其真鉛也。老郎，純陽之象也。真汞因外運火，飛入神室之中，配合真鉛，相交相戀，化為純陽之體，故曰嫁箇金公作老郎也。

收功之意也。

用將須分左右軍，鐃他爲主我爲賓。

勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。

此明火候作用也。將者，火也。左為文，右為武。聖人縮一年之火候於一月之内，縮一月火候於一日之中。自子至巳六時屬陽，象春夏發生之德，故為文居左，謂之陽火也。自午至亥六時屬陰，象秋冬肅殺之刑，故為武居右，謂之陰符也。鐃他為主我為賓者，則是守雌而不守雄也，持静而不爭也。夫主為陽而雄，好爭也。賓為陰而雌，好静也。此

妮女從遊自有方，前行須短後行長。

妮女者，汞也，謂之汞火遊從有方。前行者，内藥之作用也。後行者，内自有方也。聖人下功鍊丹之初，運

慮險防危、敬畏之意也。兵法曰：以逸待勞，又曰：制人而不制於人，此之謂也。道之用在乎火，火之用在乎人，喻如賓之見主，進退恭謹，不敢妄動也。運火之士，不可不知此矣。夫運火者，先定刻漏，以分子午。次接陰陽，以為化基。般六十四卦於陰符，鼓二十四炁於陽火，天關在手，地軸存心。回七十二候之要津，攢歸鼎內。奪三千六百之正氣，輻湊胎中。運用有方，抽添有序，動則防危慮險，非敢差忒毫分，故得外接陰陽之符，內生真一之體。苟或用心不恪，節候差殊，致使姹女逃亡，鼎內靈胎不結，還丹無價之寶失矣。今也臨陣，可不守雌而輕敵者乎。

西山白虎性猖狂，東海青龍不可當。
兩手捉來令死鬥，化成一塊紫金霜。

此言外象，已釋在前四韻第三篇中。海蟾公曰：左手捉住白虎尾，一時將來入口吞，思量此物甚甘美。筭來只是水中金，始達玄微真妙理。

此其證也。以兩手作兩獸者，非也。以前弦之後後弦前，藥味平平炁象全。採得歸來爐裏煅，鍊成温養自烹煎。

月至三十日，陽魂之喪盡，陰魄之水盈輪，是以純黑而無光也，象☲卦，故曰晦。此時與日相交在晦朔兩日之中，合體而行，同出同沒。至初二日，因感太陽之光而有孕，漸漸相離。至初三日日沒時，即現蛾眉於庚上，於純陰輪中生一陽光，魄中魂生，象震☳卦，此時陽魂之金初生，藥苗新也。至初八日，二陽生，象兌☱卦，此時魄中魂半◐，其平如繩，故曰上弦也。此弦之前屬陽，其後屬陰，陰中陽半，得水中之金八兩，其味平平，其炁象全也。至十五日，三陽備，象乾☰卦，此時陰魄之水消盡，陽魂之金盈輪○，是以團圓純陽而無陰也，故曰望。陽極則陰生，故十六日於純陽輪中生一陰○，魂中魄生，象巽☴卦。漸漸缺至二十三日，二陰生，象艮☶卦，此時魂中魄半也◑，其平如繩，故曰下弦也。此弦之前屬陽，其後屬陰。陽中陰半，得金中之水半斤，其味平平，其炁象全也。聖人採此二八，擒歸造化爐中煮煅，真一炁變成黍米，吞歸腹內，温養烹煎而成金液還丹。全藉陰符、陽火，進退抽添，毫髮差殊，丹道不成也。仙翁於此章叮嚀反復，使自烹者，良有旨哉。

先且觀天明五賊，次須察地以安民。
民安國富方求戰，戰勝方能見聖人。

五賊者，在天為五星，在地為五嶽，在人為五藏，在行為五常，在物為五行、五色、五炁、五音、五金、五味、五穀，是賊也。經曰：天有五賊，見之者昌。人能見此而逆修之，則宇宙在乎手，萬化生乎身也。察地之理，莫大乎安民，民為邦本，本固邦寧而國富矣。聖人以身為國，以精炁為民，以火為臣，以丹為君也。吾儕若能親擒五賊而逆修之，盜陰陽而化之，則真一之精可奪，己之陰汞立乾，精固

炁牢，求戰必胜，是以運火無殆。十月功圓，脱胎神聖而為真仙子，故曰戰勝方能見聖人也。

日月三旬一遇逢，以時易日法神功。守城野戰知凶吉，增得靈砂滿鼎紅。

太陰、太陽一月一合，聖人則之，縮一月之候在於一日，移一日之候分於一時。般運符火則守城沐浴，罷攻野戰則龍虎交鬬。神功者，進火之度也。苟或陰陽錯亂，日月乖戾，外火雖動而行，内符閑静不應。几有道之士，進火退水知吉知凶，旋斗歷箕暗合天度，自然靈胎密運，神鼎增輝。

陰符寶字逾三百，道德靈文滿五千。今古上仙无限數，盡於此處達真詮。

二經為羣經之管轄，諸子之樞紐，古今達道，盡由斯得也。

八月十五玩蟾輝，正是金精盛壯時。若到一陽纔起復，便堪進火莫延遲。

八月十五日，正是金水生旺之時，一陽來復，半夜子時也。内外二丹，火工並進，不可延遲，失於時節。玄牝之門世罕知，指他口鼻妄施爲。饒君吐納經千載，爭得金烏搦兔兒。

經曰：玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。妙哉，至言也。舉世莫能知此，非真人指示，孰能曉了。近有葉文叔以兩腎中間為混元一穴，排拉他説，尤甚非也。玄牝二物，豈可一穴言之。自開闢以來，若無此二物，安能有萬物哉。故因内外二丹從此而立，聖人祕之，曰偃月爐、懸胎鼎也。金烏即金丹也。金丹制我汞，如猫伏鼠，似烏搦兔，不能逃遁。若以口鼻為玄牝，直饒千載吐納，轉見尪羸矣。

休將死户爲生户，莫執生門號死門。若會殺機明反復，始知害裏却生恩。

陰陽五行，順之則生，逆之則死，此常道也。庸人詎知有不生之生則長生，不順之順為至順。若能明此反復之理，害裏生恩，男兒有孕也。殺機者，盜機也。

月纔天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。便好用工修二八，一時辰内管丹成。

月之半輪者，一八之數也。仙翁指示龍虎各有一八之數，合成二八也。經曰：玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。妙哉，至言也。舉世莫能知此，非真人指示，孰能曉了。近有葉文叔以兩腎中間為混元一穴，排拉他説，尤甚非也。玄牝二物，豈可一穴言之。自開闢以來，若無此二物，安能有萬物哉。故因内外二丹從此而立，聖人祕之，曰偃月爐、懸胎鼎也。金烏即金丹也。金丹制我汞，如猫伏鼠，似烏搦兔，不知所歸，私意揣度也，可笑之甚。若非止用一時，是將欵日程也，大非道之妙用都在一時辰中，此時水源至清，有炁無質也。一年之中，止有一日。一日之中，止用一時。一時分作六候，下功不逾兩候，金丹立成。尚餘四候，别有作用。此乃天機，不書竹帛，口傳心授。仙翁通作一時而言之，故曰一時辰内管丹成也。葉文叔不達此理，妄意解釋，有言藥成於一時，非盡用一時。茫然不知所歸，私意揣度也，可笑之甚。若非止用一時，是將欵日程也，大非道之妙用都在一時辰中，此時水源至清，有炁無質也。一年之中，止有一日。一日之中，止用一時。一時分作六候，下功不逾兩候，金丹立成。尚餘四候，别有作用。此乃天機，不書竹帛，口傳心授。仙翁通作一時而言之，故曰一時辰内管丹成也。葉文叔不達此理，妄意解釋，有言藥成於一時，非盡用一時。奚為至簡至易耶。妙矣哉，此道非人間可得而聞矣。謹按南龜子《大丹火記》曰：伏睹聖人始於下工之際、造鉛之初，盜三元一大周天之炁，奪二千零七十三萬六千之正炁，聚於乾坤之鼎，會於生殺之舍，天地之數奪盡，日月之數奪盡，龍虎之數奪盡，生成之數奪盡，陰陽五行之數奪盡，擒在一時辰中，制造聖丹一粒，其大如黍，其重一斤，至靈至聖，

至尊至貴，為天地之元精，作一身之主宰。可謂賊天賊地，賊陰賊陽，宇宙在乎手，萬化生乎身，成至真仙子，賓于上帝。故我仙師有言一時辰內管丹成，豈虛語哉，此其證也。

火生於木本藏鋒，不會鑽研莫强攻。禍發只因斯害己，要能制伏覓金公。

經曰：火生於木，禍發必尅。精生在身，情動必潰。不會鑽研斯害己，莫教燒破河車路。要能制伏，須藉金公。

《參同契》曰，將欲制之，黃芽為根是也。

安爐立鼎法乾坤，煅煉精華制魄魂。衆散細緼爲變化，敢將玄妙託言論。

安爐立鼎法乾坤，煅煉精華制魄魂。衆散細緼爲變化，敢將玄妙託言論。

晦，莫不法為天地也。《子母歌》曰：情交無用藥，炁合無言説是也。金丹以炁為類，結而成變化也。始自無生有，復自有生無，是以變化無窮，此乃天機，安敢饒舌，自取輕泄漏慢之愆尤哉。

坎電烹轟金水方，火發崑崙陰與陽。二物若還和合了，自然藥熟遍身香。

坎電者，水中之火，謂之陰符，即虎之弦炁也。金水方者，西北乾位，即龍是也。西方又是天門，謂之玄門也。此言虎以陰中之火，烹爍乾龍，龍即發崑崙火應之，二火相併，真一之精自然疑結，即時採餌，百骸俱理，香且美矣。《參同契》曰：金砂入五內，霧散若風雲，薰蒸達四肢，顏色悅好。鬢髮皆變黑，更生易牙齒。老翁反丁壯，耆嫗成姪女。此非真香滿身乎。既餌丹後，運陰陽符火，虎以陰中之火爍其玄門，龍發崑崙之火以應之。二物和合了，金液還丹自然香熟，遍身增輝，香且美矣。詩言內外二丹法象。

要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真金既反黃金室，一顆圓光永不離。

《易》曰：陰陽不測之謂神。無形者，感而遂通，若谷之應聲，故曰谷神。夫神因炁而立，炁因精而生。精能生炁，炁能生神，故神炁為一身之主宰，一身為神炁之宮府。形不得神炁不生，神不得形器不立。三物相須，故始能生也。若欲長生，須憑玄牝。根基始立，然後長生可致矣。萬物莫不由此二物而生，還因此二物而死。實為天地之根，五行之祖，陰陽之蒂，萬化之基。聖人憑此以成外丹，藉此以就内藥。故得三才相盜食其食，道得神仙隱此機。萬化既安諸慮息，百骸俱理證無爲。

天地以四時相盜萬物，故有榮有悴而不長榮。萬物以五味盜人，故有生有死而不長生。人以五行盜萬物，故有壞有成不能長存也。三盜

既宜，三才既安，是以有盛有衰，有生有死，有榮有悴，有晝有夜，有往有來，有出有没，有廢有興，有物有我，有是有非，紛紛而起，循環無窮而不可測者，自然之道也。若能混此三盜而一之，反其機而執之，逆其時而食之，則百骸俱理而萬化安，萬化既安則諸慮俱息。

否泰纔交萬物盈，屯蒙受卦稟生成。此中得意休求象，若究羣爻謾役情。

冬夏二至為一陰一陽之首，子午二時為一日一夜之元。聖人運動陰符、陽火，協天地、陰陽、升降之道，日月往來之理，攢簇四時、八卦、七十二候、二十四炁，環列鼎中而成真一之體，其理甚簡，其功不繁，无得妄為，故託諸卦象。分擘一月三旬中，以闡玄機，以明火用。爻象者，筌蹄也。屯蒙為衆卦之首，以象運火生成之始，造化稟受之源，故朝以屯，暮以蒙，作用無過如此而已矣。

至若天地陰陽之升降，於四時之中，二月春分之節，陽升到天地之中，陰陽相半，不寒不熱而温，故為泰卦☰☷，亦如月之上弦氣候也。此時陰陽二炁自然相交，聖人不進火候，謂之沐浴也。八月秋分之節，陰炁降到天地之中，亦陰陽相半，不熱不寒而凉，故曰否卦☷☰，亦如月之下弦氣候也。此時陰陽二炁亦自然相交，聖人不進水候，亦謂之沐浴。若於此四卦中得意，何必紛執羣爻，勞心疲思哉。仙翁慈悲，直指其捷徑之如此。

俗謂常言合聖道，宜向其中細尋討。能將日用顛倒求，大地塵沙盡成寶。

天地盈虚自有時，審能消息始知機。由來庚甲申明令，殺盡陰尸道可期。

天地盈虚有時者，蓋天地相去八萬四千里，冬至日地中有一陽之炁上升，一日升四百六十里二百四十步，三候為一氣，三炁為一節，二節為一時，即春分日也。計九十日，陽炁共升到天四萬二千里，正到天地之中，此時陰中陽半，為泰卦☰☷，亦如月之上弦氣候也。此時陰到天地之中，亦陰陽相半，不熱不寒而温，故為泰卦☰☷，亦如月之上弦氣候也。此時陰中陽半，

從日生，初三日震庚生形，初八日兑丁成弦。十五日乾甲周滿，天地盈之時也。十六日巽辛受統，二十三日艮丙守弦。三十日坤乙消滅，天地虧之時也。聖人消息天地，盈虧之機，移一年炁候在一月之中，以初一日為冬至，分兩日半為三十時，以當一月炁候。故初三日，月現蛾眉於庚上。初八日上弦，陰中陽半，即春分日也。至十五日，得四月節炁，為純陽，故月圓滿，陽炁盈輪，故曰盈也。此夕月出甲方，至十六日一陰生，漸缺没於庚上，為夏至。二十三日為下弦，陽中陰半，象秋分日也。至三十日得十月節炁，為純陰炁滿輪，故曰虛也。此日之旦月轉在甲，與日相交，復生陽光，循環不已。運動陰符陽火，一一依天地盈虛、升降，循環六十四卦，由庚及甲，圓缺之理，運轉抽添，亦猶人君申明號令，故曰殺盡陰尸道可期也。

歐冶親傳鑄劍方，耶溪金水配柔剛。
鍊成便會知人意，萬里誅凶一電光。

歐冶先生鑄劍，天地遣神女為之侍爐，制以金水配以柔剛，鍊成誅剪妖邪，一電光頃，其靈如此。聖人鑄鼎亦如之，以天地為爐冶，以陰陽為水火，配以五行，制以神炁，鍊成之後，能曲能直，能柔能剛，能善能惡，能圓能方，心有所思，意有所適，飛揚誅剪，一電光頃，此乃自然神劍也。修丹之士若無此劍，猶取魚兔而無筌蹄也。仙翁託歐冶而言之，實謂玄珠罔象也。

異名同出少人知，兩者玄玄是要機。
保命全形明損益，紫金丹藥最靈奇。

經曰：無名，天地之始。有名，萬物之母。又曰：此兩者同出而異名。方其無也，真一之炁為汞，不可見也，故為天地之始。及其有也，真一之炁如黍現於空玄，為鉛而可見也，故為天地之母。在天曰離、曰汞，在地曰坎、曰鉛，其本則同，其出則異，謂玄之又玄。上士至人執此兩玄之機，以明損益，以治諸身，則形可完，命可保也。所謂損者，五行順兮，常道有生有滅是也。所謂益者，五行逆兮，丹體長靈長存是也。吁，純陽紫金立乎天地之始，出乎天地之母，故曰紫金真藥最靈奇者，當知先師歎羨不盡之意也。

虛心實腹義居深，只爲虛心安識心。
不若鍊鉛先實腹，且教守取滿堂金。

虛心則無我，無我則萬法皆空，絲毫不立。實腹則鍊鉛乾汞，汞乾形化，與道冥一而無形矣。二理俱妙，殊途同歸，非大聖人不能識此。守取滿堂金者，乃一身中之精炁神也。修真之士，未鍊鉛以乾汞，其腹未實，其心未虛，則無搖汝精，精少，還丹不成也。

大藥修之有易難，也知由我也由天。
若非積行施陰德，動有群魔作障緣。

魔障在天，修持在我。陰德不施，觸途有礙。

黑中有白爲丹母，雄裏懷雌是聖胎。
太乙在爐宜慎守，三田聚寶應三台。

鉛中取銀，即為丹母。砂裏取汞，乃是聖胎。二物感化真一之炁精，結

在爐中，惟要精明烋候，恪守規模，不得毫分差忒，故得三性聚會，結成丹寶，上應三台也。

長男乍飲西方酒，少女初開北地花。

若使青娥相見後，一時開鎖住黃家。

也，即龍之弦烋，謂之汞火也。此言修丹之士，驅龍乍來就虎，故曰乍飲西方酒也。虎即開陰户之花以就龍，若運青龍汞火與白虎鉛火相戀之後，一時封鎖會於黃家，而産真一之精也，故曰若使青娥相見後，一時關鎖住黃家也。

偃月爐中玉藻生，朱砂鼎内水銀平。

只因火力調和後，種得黃芽漸長成。

偃月爐，陰爐也，中有玉藻之陽烋，即虎之弦烋也。朱砂鼎，陽鼎也，中有水銀之陰烋，即龍之弦烋也。金丹只因此陰陽二弦之火，調停和合之後，種得真一之芽，長在黃家，結成黍米也。

夢謁西華到九天，分明授我指玄篇。

其中簡易無多語，只是教人鍊汞鉛。

高象先曰：思神不覺魂升玉京，上帝矜之，命西華夫人指示丹訣，其篇略曰：叔通從事，魏伯陽相將，笑入無何鄉。準《連山》作《參同契》，留為萬載丹中王。首曰乾坤易門户，乾道男兮坤道女，時人不識真陰陽，而名之甚邪。此爐之口仰開如偃月之狀，茫茫天下尋龍虎。其言甚多，只是教人明真龍、真虎，鍊鉛汞而已。内有自然真火，何柴炭吹噓之有。一陽纔動作丹時，鉛鼎温温照幌帷。從此衆仙相識後，海潮陵谷任遷移。受烋之初容易得，抽添運用慎防危。

大都全藉修持力，毫髮差殊不作丹。

金丹造化，全藉金公。毫髮有差，千里懸隔。是以聖人傳藥不傳火也。休泥丹竈費工夫，鍊藥須尋偃月爐。自有天然真火養，不須柴炭及吹噓。

葉文叔指兩腎中間為偃月爐，謬哉。靡肯自思己錯，更將錯路教人，不揣之甚邪。此爐之口仰開如偃月之狀，乃北海也，元始祖烋存焉。

未鍊還丹莫隱山，山中内外盡非鉛。

此般至寶家家有，自是時人識不全。

飲罷，功圓脱胎神化，華池，丹也。肌膚若冰雪，綽約若處子，形容如秋月，御烋乘雲，遊手无極，飽觀塵世，海變桑田，桑田變海也。

金丹，大如黍米，收入黃庭，養成至寶也。鉛鼎者，乃洞陽金鼎，存於虚无杳冥之間，乃自然之鼎也。鉛者，先天虚无中物也。下手之後，鉛鼎温温，如火之攻，如雲之敷，和暢情性，彌漫海嶽。鉛若是真，不失家臣。是以鉛為宗祖，居玄牝之内，為天地之根，虚静不能成，作用不能有，逆而修之，還丹可冀。山中陰寂，内外非鉛，鉛乃真陽之物，即不遥遠也。

縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑。

得，其道至妙。照幌帷者，修鍊時精光發溢，行持後秋毫可鑑，觀有藏府。受炁者，受炁之初，陰極陽生，得在受炁。防危者，失在抽添。知其幽隱，子細詳酌，無忽于時，運用防危，不可輕敵，故有抽添之患。天地妙炁，《易》象之法，豈不聞甲劍一揮，魔軍皆散，有調和也。

玄珠有象逐陽生，陽極陰消盡剥形。

十月霜飛丹始熟，此時神鬼亦須驚。

金液還丹，煅之有象者，自冬至一陽子時進陽火，所以逐陽而生真精。夏至一陰午時進陰符，剥至十月霜飛之時，還丹始熟。脱胎神化為純陽之天仙，鬼驚神伏矣。

兔雞之月及其時，刑德臨門藥象之。

到此金砂宜沐浴，若還加火必傾危。

兔二月為德，雞八月為刑。此兩月為沐浴之時，即宜罷火，加必傾危，《火記》六百篇，篇篇相似，出入貫串，與天合符。天之所祕，聖莫傳文。須遇真師，無自鹵莽也。

饒君聰慧過顏閔，不遇至人莫强猜。

只爲丹經無口訣，教君何處結靈胎。

千經萬論，惟布枝條。至道不繁，獨傳心印。未遇真師，縱聰明過於顏閔，徒自揣量，終不能凝結聖胎也。

要知鍊養還丹法，自向家園下種栽。

不假吹噓并著力，自然果熟脱真胎。

此道甚近，家園下種，其近可知。若求非類，愈求愈遠。同類易施工，何著力之有。

四象會時玄體就，五方行處紫光明。

脱胎入口通身聖，無限龍神暗聳驚。

龍虎纔交，即五行四象皆會矣。五行四象會合之時，真一玄體結成黍米，紫色光明。然後密運赤龍，奪歸入口，吞入丹田，立通神聖，天地龍神盡失驚矣。

金公本是東家子，却在西鄰寄體生。

認得喚來歸舍養，配將姹女作親情。

此意已在前四韻第九篇中，今不欲重釋。都在作用法象之内，有陽中之陰復陽而又陰者，有陰中之陽復陰而又陽者。又有内藥陰陽水火，外藥陰陽水火。内三性，外三性。内五行四象，外五行四象。又有内外陰陽互用法象，反反復復不可名狀，吾儕默識心通可也。如未逢真者舉一隅斯足矣。

萬物芸芸各反根，反根復命即長存。

知常反本人難會，妄作招凶往往聞。

經曰：萬物芸芸，各歸其根。歸根曰静，静曰復命。復命曰常，知常曰明。夫人未生之前，冥然無所知，混乎至朴。及其生也，稟之陰陽，受之父母，賊陰陽真炁以為化基，鍊形反入於無形，鍊炁復還於至朴，鍊神與道而合真，故曰歸根復命即長存也。能知常道而反其本者，聖人也，是以長生焉。不知常道，衆人也，是以妄作招凶往往聞也。

赤龍黑虎合西東，四象交加戊己中。

復媾自然能運用，金丹誰道不成功。

東，赤龍之弦炁也，名曰姹女。西，黑虎之弦炁也，名曰金公。二物亦猶砂中汞、鉛中銀也。赤龍、黑虎合兩弦之炁，即是南北東西四象交加於戊己中，結就一粒黍米。服歸丹田，却運火自復卦子時起，首進陽火。至媾卦午時起，首進陰符。復媾是陰陽之元，為冬夏二至之節也。陰符、陽火自此肇始，抽添運用一一依法，勿令差殊，孰謂金母不成耶。未鍊還丹須急鍊，鍊了仍當知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭恥辱。光陰迅速，時不待人。未鍊還丹，急須下手。既已鍊了，十月功圓，却須抱元守一，持盈守城，不須用火。若不知足，持不已心，則反招禍辱矣。故鍾離公曰：丹熟不須行火候，若行火候必傷丹。到此果能誠心見性，如達磨面壁九載，則道成矣。

始因有作人爭覓，及至無爲衆所知。但見無爲爲要道，豈知有作是根基。

世有學釋氏修性之道，執一切有爲皆是虛妄之語，以毀老氏修命之道。此知其一不知其二，窺見其門未陞其堂也。焉知修命之道，始則有作，鍊外藥而化形。中則有爲，鍊形而化炁。終則無爲自在，謂之抱一以識其心，以見其性，炁自歸神，神自合道，故形與神俱妙而不測，神與道合真而無形。形既無矣，何得謂之有形、有作、有爲、有幻乎。安知其形屬陰，易弊難固，不免投胎奪舍者也。

投胎奪舍及移居，舊住名爲四果徒。若解降龍並伏虎，真金起處幾時枯。

投胎、奪舍、移居之法，謂之四果，修行屬陰神，為鬼仙，非陽仙也。若能驅龍、駕虎，鍊餌金丹，化形入於無形而為陽仙，始得形神俱妙，與道合真自不枯矣，豈比他陰神耶。故崔公云，靈光歸去入幽寂，死作陰冥善爽鬼是也。

釋氏教人修極樂，亦緣極樂是金方。大都色相唯茲實，餘二非真謾度量。

釋氏化人修極樂淨土者，修妙色真金之象也。近世誦佛號化人，謂之淨土，此為中下設耳，實大根大器之也。到岸不須船，十月俄瞠視。凡聖雜朝市，魚龍混通衢，懊惱世間塵垢也。殊不知真極樂淨土，固在西方，咫尺不遠，彼處產育真金，其人，對面不相遇。

鑒形閉炁思神法，初出艱難後坦途。倏忽縱能遊萬國，奈何居舊却移居。

鑒形、閉炁、思神之法，初學甚難，及至習熟，坦然無礙，瞬息之間，遍遊萬國，蓋其陰神善爽靈妙如此，奈何金一粒大如黍米，重一十六兩，故釋氏有丈六金身。人能鍊此真金餌之，立超聖地，化有形入於無形，聚則金相堂堂，散則入於空寂，變化無窮，著龜莫測，隨緣應感，無所不通，

而其真身寂然未嘗有作，故謂之西方極樂。所以云大都色相唯茲實，餘二非真謾度量耳。佛自周末時入滅，數百年至漢明帝時，遣使取得骨來復埋在鳳翔，唐憲宗又掘出一脛骨，豈知軒皇駕龍升天之至道者歟。

恍惚難求中有象，杳冥莫測是真精。

有無由此自相入，未見如何想得成。

恍惚之中有物者，龍之弦炁也。杳冥之中有精者，虎之弦炁也。二弦有炁無質也，恍恍惚惚，杳杳冥冥，視之不見，聽之不聞者，真一之炁有靈而無形也。真一子曰：無者，龍也。有者，虎也。無者，汞炁也。有者，鉛精也。是知二弦之炁相交，故無因有激而成有因無感而生靈，遞互相入，乃得象，故得有無相因，遞互相入，乃得真一之炁凝結而成黍米，懸于空中，霞光照日。彼之兀兀坐思，塵埃心地，豈知此哉。

修行混俗且和光，圓即圓兮方即方。

晦顯逆從人莫測，教人爭得見行藏。

被褐懷玉，和光同塵，剖破藩籬，無人無我，內外寃親，取舍俱泯，始合神仙行藏也。

又續添五首

休施巧僞爲功力，認取他家不死方。

壺內旋添留命酒，鼎中收取返魂漿。

《參同契》曰：同類易施功，非類難為巧。修真之士多執非類假偽之法，施功於己，而不肯下問他家同類不死之方。能於鼎中採取返本之陽丹，腹內旋添延命之汞火，二物真修煉養胎息，綿綿若存，游泳坎離，交身之至寶也。

禍福由來互倚伏，還如影響相隨逐。

若能轉使生殺機，反掌之間灾變福。

陽主生曰福，陰主殺曰禍。陰消陽長，陽極則陰生，互相倚伏，如影之隨形，響之應聲，此常道自然之理也。若能返此生殺互用之機而逆修之，則反掌之間灾變福。

敲竹喚龜吞玉芝，鼓琴招鳳飲刀圭。

近來透體金光別，不許常人話此規。

竹乃虛心無情之義也，琴有正聲諧和之義也。龜乃黑虎也，鳳乃赤龍也。龍之弦炁曰玉芝，虎之弦炁曰刀圭。此言龍虎皆是無情之物也，而能相交，故曰敲竹，乃二物相擊之義也。龍虎相交結為夫婦而和諧，故曰鼓琴也。龍虎交，則二弦之炁相唼而鍊成金丹，光透簾帷，即時採取，餌歸丹田，制己陰汞，然後虛心運火，諧和陰陽，合乎呼吸。以呼吸運用神炁，聚散水火。以水火鍊養胎息，綿綿若存，游泳坎離，交感而生金液也，故曰凡運火之際，忽覺夾脊真炁上冲泥丸，瀝瀝有聲，似有物觸上腦中，須臾如雀卵顆顆自膀上入重樓，若冰酥甘美，其味無比。如有此狀，乃得金液還丹之道。徐徐嚥下丹田，綿綿不輟，五藏清虛，瞑目內視有光如燭。五藏中有萬道金光出體，如火輪雲霧，盤旋罩身，粲然奇異，豈與塵埃輩比肩哉。

了了猿心方寸機，三千功滿與天齊。

自然有鼎烹龍虎，何必擔家戀子妻。

世情濃後，道心難以知，人人擔家而愛戀子妻也，不知返本源之道矣。

仙翁嗟念，故作此時，以警修真之士云耳。

饒君了悟真如性，未免拋身却入身。縱此變新修大藥，迴超無漏作真人。

大用未現前，大法未明透，一毫滲漏，拋身入身。若圓明照了，飽鍊金丹，道成十極，號曰真人。

西江月一十三首

仙翁曰：西者，金之方。江者，水之體。月者，藥之用也。

內藥還如外藥，內通外亦須通。丹頭和合略相同，温養兩般作用。

夷門《破迷歌》曰：道在內安爐，立鼎却在外道。在外離坎，汞鉛還在內。此明內外二藥也。夫外藥者，金丹是也。造化於二八爐中，不出半時，立得成就。夫內藥者，金液還丹是也。造化於自身之中，直待十月足，方能脱胎成聖。觀內外二藥，雖略相同，及和合丹頭，作用之法，雖不全。聖人知己身之炁後天地其用功、火候，實相遠矣。吾儕下功之日，內外和合丹頭之際，防危慮險，毫分無忒可也。敬之敬之。

內有天然真火，鼎中赫赫長紅。外爐增減要勤功，妙絶莫過真種。

內藥雖然真火在土釜中，赫然長紅，若不憑外爐勤功，增添抽減運用，無令差忒，庶免危殆也。然内外真火以陽丹擒己陰汞，猶猫捕鼠。陽丹寶偏能擒汞，不使飛走。或有不達此理，却言内藥以真火烹鍊，外藥假以母炁伏子炁，豈非同類乎。此造化在内，故曰内藥。仙翁曰：藥逢凡火增減，如以管窺天，可付一笑。殊不知内外雖異，其用實同，道不二也。所言内外者，人之一身稟天地之一炁而生，漸生天地、陰陽、五行。秀氣而有生，託陰陽鑄冶而成形，故一形中，以精、氣、神為本。神生於炁，炁生於精，精生於神。然此三者，後天地生之一炁，至陰之物，修真之士若執此一身而修鍊，無過精、炁、神三物而已。奈何三物一致，俱後天地生，純陰無陽，安能出乎天地之外，立乎之物外耶。仙翁所以言獨修此物轉造化之表，提挈天地，陶鑄陰陽，而不為陰陽陶鑄者，是先天一炁使之嬴尪。鍾離公曰：涕唾津精炁血液，七件由來盡屬陰。又曰：獨修一物是孤陰。真一子曰：孤陰不能自産。《參同契》曰：牝雞自卵，其雛不全。聖人知己身之炁後天地生，乃屬陰物，難擒易失，故採先天一炁，以真陰、真陽二八同類之物，擒在一時辰内，鍊成一黍至陽之丹，號曰真鉛。造化在外，故曰外藥。以陽丹擒己陰汞，猶猫捕鼠。陽丹是天地之母炁，己汞是天地之子炁，以母炁伏子炁，豈非同類乎。此造化在内，故曰内藥。仙翁曰：藥逢凡火增減，如以管窺天，可付一笑。炁類方成象，道合希夷即自然。真殊不知内外雖異，其用實同，道不二也。所言内外者，人之一身稟天地之一炁而生，漸生天地、陰陽、五行。一子曰：未有天地混沌之前，真鉛得一而生，運用抽添，十月功圓，形化為炁，炁化為神，神與道合，升入無形，《參同契》曰：先天地生，巍巍高尊。此皆證金丹先天一炁也。以先天陽丹點己陰汞，化為純陽，更假陰陽、符火，運用抽添，十月功圓，形化為炁，炁化為神，神與道合，升入無形，變化莫測，故能出乎天地之外，立乎造化之表，提挈天地，陶鑄陰陽，而不為陰陽陶鑄者，是先天一炁使之然也。其絶妙之如此，故曰絶妙無過真種。安可以後天地至陰之類而為内藥耶，安可以後天地凡砂、凡

汞、凡火、凡水非類滓質之物而為外藥耶。學道之士研窮本始，無惑邪說，永墜三途。

七返朱砂返本，九還金液還真。休將寅子數坤申，但看五行成準。

九還七返者，不離天地、五行生成之數也。天一生水，地以六成之。水居北，積坎陰之正炁，為真水，故曰為砂在南，三變而為汞在東，四變而居六也。地二生火，天以七成之，火返南，孕離陽之正炁，為真砂，故曰為金在西，五變而為丹在中。丹非七返朱砂還本也。天三生木，地以八成之。木歸東，處震位而為汞，故曰但看天地不生，非日月不產，非四時不全，非五行不熟，非總數不成，是以九還金體曰八歸也。地四生金，天以九成之。金還西，化兌而為鉛，故曰九還金體還真也。天五生土，地以十數成之。土居中，變而為丹也。故知金丹不遍歷諸辰，陰陽數足，自然變化通神也。然其妙用造化，出入不離玄牝二門，真為天地之根也。

若要真鉛留汞，親中不離家臣。木金間隔會無因，須仗媒人勾引。木性愛金順義，金情戀木慈仁。相吞相啖却相親，始覺無中有孕。

此言內象也。家臣，即己之真炁也。己之真炁因真金而始凝結，金丹因己汞而方有神功。二物相須，兩情相戀，乃能變化通靈。故曰：若要真鉛留汞，親中不離家臣。鉛丹屬金則外，己汞屬木則內。二物相隔，木性愛金順義，金情戀木慈仁也，不類尋常後天地生滓質之藥品耶。

本是水銀一味，周流經歷諸辰。陰陽炁足自通神，出入豈離玄牝。

真一之水，結而成精。精者，汞也。真一之炁一變而為水在北，二變而為木在東，三變而為火在南，四變而為金在西，五變而為丹在中。丹非天地不生，非日月不產，非四時不全，非五行不熟，非總數不成，是以九還七返者，不離天地、五行生成之數也。天一生水，地以六成之。水居北，積坎陰之正炁，為真水，故曰為砂在南，三變而為汞在東，四變而為金在西，五變而為丹在中。丹非天地不生，非日月不產，非四時不全，非五行不熟，非總數不成，是以七返朱砂返本，九還金液還真。休將寅子數坤申，但看五行成準。

九還七返者，不離天地、五行生成之數也。天一生水，地以六成之。水居北，積坎陰之正炁，為真水，故曰為砂在南，三變而為汞在東，四變而為金在西，五變而為丹在中。丹非天地不生，非日月不產，非四時不全，非五行不熟，非總數不成，是以

守雌不雄，方免危殆。故得形化為炁，炁化為神，神化為虛，超入於無形矣。

牛女情緣道本，龜蛇類禀天然。蟾烏遇朔合嬋娟，二炁相資運轉。總是乾坤妙用，誰能達此深淵。陰陽否隔却成愆，怎得天長地遠。

牛、女一歲一交，太陰、太陽一月一合，龜蛇以類蟠虬相扶，此皆陰陽二炁使之然也，實真道之根本也。金丹大藥作用，一一如之。蓋真一之炁，杳然無形，不得二八陰陽之炁相交，安能感格兆形黍米者哉。既得丹餌之後，若無陰陽符火氤氳，焉能變金液還丹者哉。《參同契》曰：關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好求。雄不孤處，雌不孤居。玄武龜蛇，蟠虬相扶，以明牝牡竟當相須，理之所在，夫復何疑。盡是乾坤妙用之機，天地生成之道，誰能達此深淵而顛倒修之，宇宙在乎手。真一子曰：孤陰不自産，寡陽不自成。須假牝牡合炁，方能有胎化之道也。天地所以能長且久者，陰陽交合自然之道也。天炁不降，地炁不騰，四時不序，萬物不生。以此觀之，陰陽否隔，即成愆尤，焉能天地長久哉。《易》曰：一陰一陽之謂道。仙翁於此一章再三致意，深於此道者當以意會。

此藥至神至聖，憂君分薄難消。調和鉛汞不終朝，早睹玄珠成兆。至士若能修鍊，何妨在市居朝。工夫容易藥非遥，説著人皆失笑。

金丹入口，立躋聖域，豈非至聖至神耶。煅鍊不出半時，金丹立見形兆，豈非至簡至易耶。故説著令人不覺也。得之者，第恐陰功靡薄，不騰其道，必是難矣。

不辨五行四象，那分朱汞鉛銀。燒丹火候未曾聞，早便稱呼居隱。靡肯自思己錯，更將錯路教人。誤他永劫在迷津，似恁欺心安忍。

丹經萬卷，妙在《參同契》其間三字，《鼎器❶歌》一章乃丹之骨髓也。舉世學此道者，莫能曉解，胡不思之甚耶。試取此歌證我之所得，如或未明，我之所得未盡善也。何迷惑乎旁門非類之有，今之學者未識吐舊納新之方，便起飛雲走霧之興，自高大模範於人，己自不知悔恨，誤他溺在迷津，擔版一生安忍。

二八誰家姹女，九三何處郎君。自稱木液與金精，遇土却成三性。

二八，陰數。姹女，即我真炁也，又曰木液。九三，即陽數也。郎君，即陽丹也，又曰金精。二物相交，會於丹田土釜之中，即成三性也。

金丹入口，立躋聖域，豈非至聖至神耶。煅鍊不出半時，金丹立見形兆，更假丁公煅鍊，夫妻始合歡情。河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂。

丁公火，即陰符、陽火也。日夕運轉不停，若河畔水車循回不已也。此言鉛、汞二物在土釜之中須假火煅，是以内外夫妻始結歡情。運動陰符、陽火，不得暫停，般運炁候，自崑崙頂入，温養聖胎，化為純陽金液大丹也。

雄裏内含雌質，負陰却抱陽精，兩般和

合藥方成，點化魄靈魂聖。信道金丹一粒，蛇吞立化龍形，雞餐亦乃變鸞鵬，盡入真陽仙境。

雄裏雌，龍之弦炁也。陰抱陽，虎之弦炁也。二物相合，靈丹自生，吞入腹中，點化陽魂以消陰魄，一粒如黍，雞餐蛇食，亦化龍鸞，飛入真陽聖境，其藥至聖之如此。

天地纔經否泰，朝昏好用屯蒙，輻來輳轂水朝宗，妙在抽添運用。

未用火，下功始於屯蒙，休功終於否泰。日夕般運符火歸於鼎中，如車之輪輻輳於轂，若百川之朝宗於海。運用抽添，其妙如此也。

得一萬般皆畢，休分南北西東，損之又損慎前功，命寶不宜輕弄。

一者，真一之精也。一之炁生於陰陽，陰陽生四象，四象生五行，五行生萬物，俱不出真一之炁變化也。陰陽之宗，故真一之精為天地之丹，陰陽之祖，五行之根，萬物之基，得四象之祖，五行之根，萬物之基，得此一，萬事畢矣。東西南北，皆一也。損之又損，以慎前功，方能盡得一之妙。蓋一有之象，運用陰陽二火以形之也。既得一，吞歸五內，如前運陰符、陽火，亦慎前功，故曰慎前功也。慮險防危，不可輕動，恐失命寶者玄珠也。

冬至一陽來復，三旬增一陽爻，月終復卦朔晨超，望罷乾終遇兆。

冬至一陽生，為復卦䷗，乃一陽爻也。又三十日，為臨卦䷒，增二陽爻也。又三十日，為泰卦䷊，增三陽爻也。又三十日，為大壯䷡，增四陽爻也。又三十日，為夬卦䷪，增五陽爻也。又三十日，為純乾䷀，六陽爻也。乃陽火之候。陽極則陰生，為姤卦䷫，乃一陰爻也。又三十日，為遁卦䷠，一陰爻也。又三十日，為否卦䷋，為觀卦䷓，為坤卦䷁，純陰䷁。乃陰符之候也。陰極則陽復生，周而復始，此一年之候。聖人移此一年之炁，一月之中，以朔旦為復卦。兩日半當三十日，至十五日望為純乾卦，故月圓也。十六日為姤卦，一陰生，萌謂之兆也。

日又別爲寒暑，陽生復起中宵，午時姤象一陰朝，鍊藥須知昏曉。

又將一月之候移在一日之中，分為寒暑溫凉四時之節炁。故以中夜子時一陽生為復卦，午時一陰生為姤卦。運用陰符、陽火，抽添進退，一合天地四序、陰陽升降，不得毫釐差忒，鍊藥須知昏曉陰陽之首。

德行修逾八百，陰功積滿三千，均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵不害，無常鬼賊難牽，寶符降後去朝天，穩駕鸞鳳與鳳輦。

抱一九載，功滿道成，物我俱忘，形化為無形。形既無矣，何刀兵虎兕之能害，無常火宅亦何能牽哉。於是和光混俗，救度衆生，物我不計，冤親坦然。天降寶符，身飛碧落，此真大丈夫出世間功成名遂之時也。

丹是色身妙寶，鍊成變化無窮，更能性上究真宗，決了無生妙用。不待他身後世，見前獲福神通，自然龍女降奇

功，爾後誰能繼踵。

仙翁作丹書一卷，恐後不信，又作《西江月》十二章，使人明西來之意，會西歸之旨也。安得圓明了悟之人，又聞至道。丹是色身妙寶，度此色身，即是空身。空此幻身，則玉符保神，金液鍊形，形神俱妙，與道合真。烏知達磨西來為悟真翁耶，悟真翁為達磨耶。

悟真篇注釋卷中

❶此處當漏一『器』字，今補上。

悟真篇註釋卷下

象川無名子翁淵明註

《悟真》下篇，蓋紫陽先生讀《參同契》之作也。其神仙抱一之道，乃聖人運火功圓而體化純陽真炁，然後抱元九載，俾炁成神，與道冥一之謂也。故曰道為性本，性是心源，心性同體，變化無邊。百姓不知，乃曰自然。若能了悟，亦斯道也。普腹，抱一而遷。功成九轉，乃得神仙。此其旨也。夫九轉者，九年也，乃陽極之數也。一者，道之强名也。抱者，抱無所抱也。神仙當此之際，隳肢體，黜聰明，離凡塵，齊物我，無固、無必、無取、無捨，心境一如，逍遥自在，故得泰定，發乎天光。九載功圓，則無為之性自然，無形之神自妙。變化無窮，隱顯莫測。性圓則慧照十方，通靈無礙，故能分身百億，應現無邊，而其至真之體閬然而未嘗有作也。此形、性、神、命俱而道合真矣，故謂之神仙抱一之道矣。昔者仙翁成道後，示劉奉真之徒以無生而入寂。既入寂矣，而又能現真身於王屋山者，即斯道也。昔達磨面壁九年，既入寂矣，而又能隻履西歸者，此也。昔如來涅槃後，自涌金棺於空中，化火三昧。既焚身竟，因母哭泣不已，又能現金身於空中，為説半句偈者，亦斯道也。普陀既投身於巨焰，又能釋身於空中。若此之流，未易悉數。儻非性命之道雙圓，形神之真俱妙，孰能若此哉。是以仙翁畢其卷末，而以禪宗默默厥旨，悉皆平等，無有高下。但無始以來，凡有形與名者，未有一物不圓成具足矣。以其本始自然，清静足備，故未始有可得而言者。然則大藏有五千餘卷者，此皆味道之甚，不獲已而强言之者也。故後人因言以明道，若道既明，則語言俱成非矣。故《金

剛經》云：若人言如來有所説法，即是謗佛。是知有言即是謗也。今則仙翁歌性道，不獲已而言之者也。故已多矣，此愚所以不復敢加疣贅也。唯願猛烈高明之士，不由外得，直於自己胸中自悟自明，卓然獨耀，直下承當，拓拓受用，將去不問靜喧，語默，酒肆、淫坊，恁麼也得，不恁麼也得，頭頭無別，處處偶偕，盡十方世界具一隻眼，出一隻身，妙用縱橫，四通八達，蓋天蓋地，無所運而非真，無所施而不可者，即知這裏本來清靜具足，元無少欠，理路絶矣。無問，無應，無思，無知，雖佛一字，抑亦用不著也。

讀周易參同契

大丹妙用法乾坤，陰陽運兮五行分。五行順兮常道有生有滅，五行逆兮丹體常靈常存。

乾坤者，父母也。乾坤運陰陽二炁，化五行而生萬物者也。故順陰陽陶鑄，則成人矣。是以人之一身，所以陰陽相半者，因陰陽而有形也。自陰陽而有形，故有生有滅矣。夫陽主生，陰主死，一生一死，一去一來，此常道順理之自然者也。聖人則之，反此陰陽，逆施造化，立乾坤為鼎器，盜先天一炁以為丹，以丹鍊形入於無形，與道冥一，道同無極。仙刑，萬物承之則慘矣。吉凶、悔吝、豈有終，是以長靈長存也。

一自虛無化質，二儀因一開根。四象不離二體，八卦互爲祖孫。萬象生乎變動，吉凶悔吝著茲繁。百姓不知日用，聖人能究本根。故易妙造化之體用，故託象於斯文。

虛無，道之體也。道生一炁，而變陰陽，故陽天陰地，二儀是也。天以一生水，居北曰冬。地以二生火，居南曰夏。天以三生木，居東曰春。地以四生金，居西曰秋。而成四時，謂之四象也。天為乾，居戌亥。地為坤，居未申。坤索乾而生三男，長曰震居卯，中曰坎居子，少曰艮居寅丑。乾索坤而生三女，長曰巽居辰巳，中曰離居午，少曰兑居酉。合成八卦，謂之八方。故子至巳為陽界分，自午至亥為陰界分。陰陽運轉，則四時之氣循歷八方，更相始終，互為祖孫，而成變化。故春夏為至陽之炁，生長萬物以德，萬物承之以舒矣。秋冬為至陰之炁，肅殺萬物以刑，萬物承之則慘矣。吉凶、悔吝、萬象、八卦、四時、陰陽，皆出於一炁而生大道者也。是以大道與炁為一自虛無化質，不離二體，八卦互為祖孫，四時、陰陽、五行、八卦、萬象、變改、吉凶、悔吝之一體，則無乎不在矣。故雖視聽、言貌、寢味、舉止、觸事、喧鬧、恢詭譎怪，無適而非道也。故道在人中而人不知，人在道中而道不虧矣，是以百姓日用而不知也。聖人探奧索隱，窮理盡性以至於命，故能作易道之妙用，立乾坤為易之門户，乾坤立而道行乎其中矣。是故乾坤索而成八卦，八卦相因而變為六十四卦。一卦六爻，陽爻奇，陰爻偶。故陽之一爻四因九數，而得三十六策，六陽爻共得一百九十二爻，乾之策也。故陰之一爻四因六數而得二十四策，六陰爻共得一百

九十二爻。因乾坤二篇，分三百八十四爻，合成一萬有一千五百二十策，是為太極大衍之數，囊括三才，包含萬象，故吉凶悔吝之機，死生禍福之兆，未有能逃此數，而皆有所考矣。故曰易之妙，盡造化之體用也。魏公觀此易道與金丹相侔，故託易象作《參同契》以明大丹之旨，而寓其言而矣也。

否泰交，則陰陽或升或降。屯蒙作，則動靜在朝在昏。坎離爲男女、水火，震兑乃龍虎、魂魄。守中則黄裳元吉，遇亢則無位而尊。既未慎萬物之終始，復媾昭二炁之歸奔。月虧盈，應精神之衰盛。日出没，合榮衛之寒温。本立言以明象，既得象以忘言。猶設象以指意，悟其意則象皆捐。達者唯簡唯易，迷者愈多愈繁。故修真之士讀《參同契》者，不在乎泥象執文。

修丹之要，不出金、火二字。金者，陰陽二金丹也，又曰真鉛也。火者，陰陽二炁也，又曰陰符、陽火也。夫修金丹，先以真陰、真陽之物立為爐鼎，然後誘太極一炁為丹。太極之炁混合虚無，不可求測，苟不以真陰、真陽之物而誘之，則不能降靈成象矣。是以《參同契》立乾坤二卦為鼎爐，分坎離二卦為藥物，處於中宫。其亦然，是以停符，亦謂之沐浴。故曰：否泰交，則陰陽或升或降也。聖人移此一年炁候於一月三十日中，以運符火。故乾坤者，龍虎也，震兑也，夫婦也，魂魄也。坎離者，鉛汞也，水火也，男女情性也。觸類而長之，則不可勝紀矣。原其至當而言之，無過比喻真陰真陽之二物也。以此二物合炁於中宫黄道之室，而鍊成丹，故曰守中則黄裳元吉也。既得丹餌，非真火無以育其聖胎，是以運元日月虧盈，應精神之衰盛也。又移此一月炁候於一日十二時辰中，子時一陽生，故人之腎中有一陽純精之炁為火。火無定位，周流六虚，故曰遇亢則無位而尊也。夫天一生水，在人曰精。地二生火，在人曰神。夫人之精神榮衛一身，常與天地、陰陽、四時、五行之炁運行不息，故冬至之日，地有一陽之炁上升，為復卦。人之元炁乃亦如之，故進陽火。至二月陰陽之炁相並，為泰卦。人之元炁亦然，是以息夜之中，分擘温凉寒暑之炁，外應天符，内合榮衛，消長一身，抽添運用，温養子珠，故曰，日出没，合榮衛之

寒温也。夫子時起陽火，子為六陽之首，故為朝用屯卦直事，故曰屯蒙作，則動静在朝在昏也。一日一夜，兩卦直事，三十日計六十卦。《屯》《蒙》為六十卦之始，既未為六十卦之終，終而復始，始而復終，故曰既未慎萬物之終始也。已上皆魏公以金丹之道至簡至易，無可云為敷揚祕典，故假《易》卦意寓於言，俾學者觀斯卦象悟其意，以曉其言。苟得金丹秘要，則乾坤、坎離、震兑、龍虎、情性、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可亡言矣。苟明運火真機，則屯、蒙、既、未、復、姤、否、泰卦象爻銖，皆可無用也。此仙翁恐學者讀《參同契》不曉魏公之意，唯只泥象執文，而不知指象忘言之意，故作此以示同志。其仁慈濟物之如此，雖然自非至人口訣，然亦未能有以蹈堂奥之萬一者也。

悟真篇注釋卷下

---

❶原作『家』，當作『象』。

（張文修點校）

062 紫陽真人悟真篇三註

經名：紫陽真人悟真篇三註。五卷，北宋張伯端原著，南宋薛道光、陸墅，元陳致虛注。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

目録

悟真篇記
陸子野註悟真篇序
上陽子註悟真篇序
紫陽真人悟真篇筌蹄
悟真篇序
卷一
　七言律詩八首
卷二
　七言律詩八首
卷三
　七言絶句三十二首
卷四
　七言絶句三十二首
卷五
　五言一首
　西江月十二首
　又西江月一首
　續絶句五首
紫陽真人後序

悟真篇記

張平叔先生者，天台人。少業進士，坐累謫嶺南兵籍。治平中，先大父龍圖公詵帥桂林，取置帳下典機事。公移他鎮，皆以自隨。最後公薨於成都，平叔轉徙秦隴，久之，事扶風馬默處厚於河東。處厚被召，臨行平叔以此書授之，曰：平生所學，盡在是矣。願公流布，當有因書而會意者。默爲司農少卿，南陽張公履坦夫爲寺主簿，坦夫曰：吾龍圖公之子壻也。默意坦夫能知其術，遂以書傳之坦夫。坦夫復以傳先考寶文公。余時童丱，在傍竊取而讀之不能通也。先公帥秦，陽平王箴袞臣在幕府，因言其兄冲熙先生學道，遇劉海蟾，得金丹之術。冲熙謂舉世道人無能達此者，獨張平叔知之。成道之難，非巨有力者不能也。冲熙入洛，謁富韓公，賴其力而後就。余時年少氣鋭，雖聞其説，不甚介意，亦不省所謂平叔者爲何人。邇來年運

日往，志氣日衰，稍以黃老方士之術自治。有以金丹之術見授者，曰：神者，生之體。形者，神之舍。道以全神，術以固形。神全而形固，則其去留得以自如矣。因卜吉戒誓，傳法既竟，再謂余曰：九轉金液大還丹，上聖祕重，不可輕易泄漏也。異日各見所授，先依盟誓，又須自修，功成方可審擇而付之。蓋欲親歷其事，然後開諭後學。俾抽添運用之時，得免危殆，則形神俱妙之道，由是著矣。古今相傳，皆有斯約，違者必有天譴。豈不知平叔傳非其人，三遭禍患者乎。子當勉之，宜無忽焉。復序其所從來，得之成都異人者，豈非海蟾耶。且冲熙成丹之難，及於世之所謂道人者，無所許可，唯平叔一人而已。其言與予昔者所聞於衮臣者皆合，因取此書讀之，始悟其說。又考世之所傳呂公《沁園春》及海蟾詩詞，無一語不相契者。是以知淵源所來，蓋有自矣。今好事者多收此篇，而文理頗有不同。疑其初成，未經裁益，時已有傳之者爾。亦嘗參較其舛誤二十餘處，而尤甚者，如詩所謂：纔見芽生須急採，若逢望遠不堪嘗。此本乃改云：鉛見癸生須急採，金逢望後不堪嘗。蓋補完丹訣於其間，顯見世之所傳辭旨有所未善也。其別本復有了悟真如一絕，此乃以歐冶鑄劍之事，易男子，而身中皆陰。若執一己而修，豈能還其元而返其本哉。既不能還元返本，又將何以迴陽換骨也。是以大修此《悟真篇》中所歌詠大丹、藥物、火候、細微之訣，無不備悉，觀之可以尋行人，求先天真鉛，必從一初受氣生身之處求之，方可得先天真一之氣，以還其元而返其本也。此謂男女修行如文解義。苟無是詩，則變鍊金木之妙，何從而得之。其文簡而理隱，故出此篇，以繼成其事。然後金木還返之旨，上賢說到，下稍❶無人承當，何哉，只爲世人執己而修，則千條百徑，無非傍門者矣。仙翁垂憫，直言窮取生身處，豈不忒露天機。緣爲世人因業識中來，却又因業識中而去。一陽奔失，形雖男子，而身中皆陰。若執一己而修，豈能還其元而返其本哉。既不能還元返去之。緣平叔自爲《悟真篇後序》曰：悟真如一絕，此乃以歐冶鑄劍之事，易男子，而身中皆陰。若執一己而修，豈能還其元而返其本哉。既不能還元返去之。緣平叔自爲《悟真篇後序》曰：

宿罄枕席之娛，豈妾猥漏不足奉君子耶。士曰：不然。人貴心相知，何必如此哉。且汝每夜告天，實何所求。珍奴曰：失身於此，又將何爲。但自念奴入是門中，妾施粉黛，以假爲真，歌謳艷曲，以悲爲樂。本是一團臭膿皮袋，借僞飾以惑人。每每悔嘆世之愚夫不自尊貴，過我門者，睹我如花，情牽意惹，迷戀不捨。非但喪財，多致身殞。妾雖假容交歡，覺罪甚重。惟朝夕告天，早脱此門。士曰：汝志如何，何不學道。珍奴曰：陷于此地，何從得師。士曰：吾爲汝師乎。珍奴即拜扣，士曰：再來乃可。遂去。珍奴日夜望不至，深自懊恨，因書曰：逢師許多時，不説些兒箇。安得仍前相對坐，懊恨韶光空自過，直到如今悶損我。筆未竟，士忽來，見所書續其韻：道無巧妙，與你方兒一箇。子後午前定息坐，夾脊雙關崑崙過。恁時得氣力，思量我。珍奴大喜，士乃以太陰煉形太丹法與之。珍奴自是神氣裕然，若大開悟，不知密有，所傳尤多，珍奴亦不告人。臨別作《步蟾宮》云：坎離坤兑分子午，須認自家宗祖。地雷震動山頭雨，要洗濯黄芽出土。捉得金精牢閉固，辯甲庚，要生龍虎。待他問汝甚人傳，但説先生姓吕。珍奴方悟行正法，正法悉歸邪。邪法悉歸正。邪人棄如此，苟差之毫釐，則失之千里。是道者，一陰一陽之道也。得其道則我命在我，身外有身，與天齊年，享其永壽。百姓日用而不知之，皆流於情僞有灾，子孫不祥。豈止如是，又將受種種惡報，或沉九地，永不受生。切戒毋忽。乾道五年乙丑歲中秋日孫薛式謹書。

❶此處有誤文。

陸子野註悟真篇序

正人行正法，正法悉歸正。邪人行邪法，邪法悉歸邪。噫，金丹之道大矣哉。其法至簡至易，凡夫俗子垂救後世，多以譬喻爲辭，不截然而直指者，非祕吝也，蓋患世人信不能及，信而行之，神仙可致，況上士乎。丹經反爲毁謗故爾。此道鑿鑿，可以出生死。且如《龍虎上經》云：磁石吸鐵，隔礙潜通，何況萬物配合而生。《參同契》云：物無陰陽，違天背元。牝鷄自卵，其雛不全。學者須要察認仙師此意，還且説箇甚麽。僕自幼潜心此道，亦有年矣。道不負人，天其憐我，獲遇

聖師，一語方知，妙在目前。參諸丹經，洞然明白。審一身之中所產者，無非汞爾。蓋於六慾七情之場，醉生夢死之境，易於走失，猶汞之性難制伏也。若非得真鉛以制之，使其交媾，結成聖胎，將見春而秋，朝而暮，日復一日，斫喪殆盡，至於四大不起，可不痛歟。是篇詩云：休施巧僞爲功力，認取他家不死方。壺內旋添延命酒，鼎中收取返魂漿。又曰：須知死户爲生户，莫執生門號死門。若會殺機明反覆，始知害裏却生恩。作丹之要，於此二詩可見其底蘊八九矣。賢哉，紫陽真人之用心也。惜乎世人宜假而不宜真，當面蹉過而誰肯認，悲夫。僕既得師一訣而粗知緒餘，更無別道以加此矣。而所難者，力薄志劣則不能行。嘗觀古人抱朴子得此道二十年，家無儋石之蓄，不得爲之，徒有長嘆三復，此語實可悲哉。此道正是知行兩途，不可同日而語。昔杏林真人授道光禪師，且囑之曰：可疾往通邑大都，依有力者，方可圖之。後道光禪師領旨如教，棄僧伽黎幅巾縫掖，復俗以了其事。詳而質之，可無疑矣。僕不自愧，僭以愚得於此書，下一註脚，語雖草率，而旨意甚親。萬一賢明同志者，見而豁然默悟了此妙道，何異如僕之得金丹之說。南華老仙云：魚相忘於江湖，人相忘於道術。老子曰：上德無爲而無以爲，下德爲之而有以爲。上德者，内丹之不虧，故以道全其形。下德者，外丹之作用，故以術延其命。若求天仙，須兼内外而修。何謂道，亦如治國也，天下太平，國家無事，此聖人上德之道，行無爲之化，雖有智士良將，豈庸人所能用之。何謂術，若天下擾攘，兵役疊起，苟無智士良將，豈庸人所能制治哉。即如人身，初生神氣渾全，復以道而養之，則籛鏗之壽，信未爲多此人之上德也。倘年壯氣盛，與嗜慾俱，若非外丹之術，曷延其命。深斯道者，則道爲體，術爲用。假術以成其道者，猶借良智以安其國。然吾所謂術者，則非小伎也，乃天地陰陽造化生生之道也。如順則生物、生人者，是後天地之道也。逆則成仙、成佛者，是先天地

金丹之道也。此所謂術者也。故列聖相傳，必師其術，以裨其道。伏羲、周、孔之《易》術也。故曰：一陰一陽之謂道。孔子曰：慎斯術也，以往其無所失矣。釋云：佛法者，法即術也。是以《華嚴合論》云：一切巧術智增悲，妙道曰黄老之術。蓋言黄帝、老子皆以此而成道也。三教一家，實無二道。天台紫陽真人《悟真篇》詩詞歌章，明示金丹之術，以全久視之道。故真人自序云：黄老悲其貪着，乃以修生之術順其所欲，漸次導之。子野《序》亦云：正人行邪法，邪法悉歸正者。此皆深得其旨。其用則精、氣、神，其名則云金丹。吐露泄盡，世無知音者。況道光禪師及陸真人解註，極爲明白，而一切人不參其陰陽造化，有必不可也。外道乃指爲傍門，甚而云三峰採戰之説者，豈不惜哉。道之不行也有三焉，上根法器者，不遇真師，遂入空寂狂蕩，一也。中庸之士，愚執無師，謬妄猜臆，二也。下士愚人，逐波隨流，不信有道，三也。如葉文叔、袁公輔輩，臆度妄註，却引仙經古語證之，竟至玉石不分，果有何益。致虚首聞趙老師之旨，未敢自足，後遇青城老仙之祕方，知陰陽造化順則人，逆則仙之理，無復更議。至如象月出庚陽生、火候之奥、青城之訓，爲最的而易行。今不敢祕，乃《悟真篇》每章之下出數語者，則薛陸所藏餘蘊，更爲申之，使後來人不迷於疑網。噫，世之信道而行者，鮮而復鮮。金丹之道，未有若此《悟真篇》之親且切矣。上有純陽、海蟾之面授也，我重陽、丹陽諸老仙之語，亦與是合。況杏林、道光、泥丸、紫清代相授受，皆以是而證仙道。世因稔聞而厭聽，此雖三尺童孩，亦知世有神仙之術。時人乃多訕謗者，抑不思之甚也。且青城翁授僕真訣，既而囑曰：後必有王侯大人求師于子，夫道不可禁祕，又不可妄泄。孰能審之，吾有一驗法，頗得其情實，今以授子，可沙裏淘金去也。僕承師授，寢食若驚，首授田侯。至陽子遍遊夜郎、邛水、沅芷、辰陽、荆南、二鄂、長沙、盧阜、江之東西，凡授百餘人，皆只以道全形之旨。至於以術延命之祕，可語者百無二三。非僕所敢靳也，彼器有利鈍爾。因書于此，使聞道者各宜勉旃。妙矣哉，雖有拱璧，以先駟馬，不如坐進此道也。

紫陽真人悟真篇箋蹄

學仙之至要，雖世之愚人，得其妙訣，亦躋聖位。何也，爲堅信不疑，而勇於行耳。學者未得真師口訣，望洋而退。否則，猜量臆説，説性説命，説禪説宗，以逞乾慧。孰知是書故一絶云：饒君了悟真如性，未免拋身却入身。何似更兼修大藥，頓超無漏作真人。是以三教殊途同歸，皆先了性，然後修命，未有知修命而不知了性者。蓋大藥從性而入，方是金丹也。獨知性者，又烏知玄牝生丹之妙。世多有悟性而不知修命者，故詩謂名爲四果徒之句，此乃明空性而不得達磨上乘之教。後之愚人，反謂修命之後，方求了性。誑惑至此，復奈之何。兼以近世有輩妄人，僞作歌頌，記于此書之後，以瞽性命之學如《讀祖英集》、《讀參同契》等禪宗歌頌四十餘篇，措辭殊甚鄙陋，似此何能明性。此乃初學無知，連床上習爲，此等不可捉摸底話，以愚惑世人。今皆削去，毋玷玄文。

此輩不究紫陽真人之書，言參妙道，語漏化工，其意甚殊，其言大切。如：先把乾坤爲鼎器，次搏烏兔藥來烹。又如鉛遇癸生二物會時之句，其高製妙語，豈識見卑污所能思議。故真人自序云：教雖分三，道乃歸一。奈何後世黄緇之流，各自專門，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧不能混一而同歸矣。予頃在中書有志于此，每疑仙與佛爲各道性與命爲兩途。後蒙師授，方得指歸，始知天下無二道之理。倘非師旨，皆是誑談。歷閲群書，遍加詢究，此《悟真篇》前後註釋，可見三十餘家。於中有力行而深知，有洞達而未行，有及門而無火候，有略曉而無下手，有不得明師妄自箋註，大失其旨。真人所謂學者隨量會解，自然成三乘之差。今集薛、陸、陳三家所註，壽梓以行，其意合而旨同，實後學之梯級。書之來歷，且有數説，是亦後人各述。得書之由所不足信，或云垣中三星潜耀降世，又云燒其蜕得舍利子千百，此皆杜撰，有所不取。明達之士，或是斯言，遵而行之，仙佛可證。工部尚書張士弘書。

悟真篇序

嗟夫，人身難得，光陰易遷。罔測短脩，安逃業報。不自及早省悟，惟只甘分待終，若臨期一念有差，墮三塗惡趣，則動經塵劫，無有出期。當此之時，雖悔何及。故老釋以性命學開方便門，教人修種以逃生死。釋氏以空寂爲宗，若頓悟圓通，則直超彼岸。如有習漏未盡，則尚徇於有生。老氏以煉養爲真，若得其要樞，則立躋聖位。如其未明本性，則猶滯於幻形。其次《周易》有窮理盡性至命之辭，《魯語》有毋意必固我之說，此仲尼極臻乎性命之奧也。然其言之常略而不至於詳者何也，蓋欲序正人倫，施仁義禮樂之教，故於無爲之道未嘗顯言，但以命術寓諸易象，以性法混諸微言耳。至於莊子推窮物累逍遥之性，孟子善養浩然之氣，皆切幾之。迨夫，漢魏伯陽引易道陰陽交姤之體，作《參同契》，以明大丹之作用。唐忠國師於語録首序老莊言，以顯至道之本末。如此，豈非教雖分三，道乃歸一。奈何後世黄緇之流，各自專門，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧，不能混一而同歸矣。且今人以道門尚於修命，而不知修命之法理出兩端：有易遇而難成者，有難遇而易成者。如煉五芽之氣，服七耀之光，注想按摩，納清吐濁，念經持咒，嘿水叱符，叩齒集神，休妻絶粒，存神閉息運眉間之思，補腦還精習房中之術，以至服煉金石草木之類，皆易遇而難成者。已上諸法，於修身之道率皆滅裂，故施功雖多而求效莫驗。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非横。一旦不行，則前功漸棄。此乃遷延歲月，必難成功。欲望一得永得，還嬰返老，變化飛昇，不亦難乎。深可痛傷。蓋近世修行之徒，妄有執著，不悟妙法之真，却怨神仙謾語。殊不知成道者皆因煉金丹而得，恐泄天機，遂託數事爲名。其中間惟閉息一法，如能忘機絶慮，即與二乘坐禪頗同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，不免長用遷徙之法，雖分三，道乃歸一。奈何後世黄緇之流，各自專門，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧，不能混一而同歸矣。且今人以道門尚於修命，而不知修命之法理出兩端：有易遇而難成者，有難遇而易成者。如煉五芽之氣，服七耀之光，注想按摩，納清吐濁，念經持咒，嘿水叱符，叩齒集神，休妻絶粒，存神閉息運眉間之思，補腦還精習房中之術，以至服煉金石草木之類，皆易遇而難成者。已上諸法，於修身之道率皆滅裂，故施功雖多而求效莫驗。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非横。一旦不行，則前功漸棄。此乃遷延歲月，必難成功。欲望一得永得，還嬰返老，變化飛昇，不亦難乎。深可痛傷。蓋近世修行之徒，妄有執著，不悟妙法之真，却怨神仙謾語。殊不知成道者皆因煉金丹而得，恐泄天機，遂託數事爲名。其中間惟閉息一法，如能忘機絶慮，即與二乘坐禪頗同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，不免長用遷徙之法，雖分三，道乃歸一。奈何後世黄緇之流，各自專門，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧，不能混一而同歸矣。且今人以道門尚於修命，而不知修命之法理出兩端：有易遇而難成者，有難遇而易成者。如煉五芽之氣，服七耀之光，注想按摩，納清吐濁，念經持咒，嘿水叱符，叩齒集神，休妻絶粒，存神閉息運眉間之思，補腦還精習房中之術，以至服煉金石草木之類，皆易遇而難成者。已上諸法，於修身之道率皆滅裂，故施功雖多而求效莫驗。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非横。一旦不行，則前功漸棄。此乃遷延歲月，必難成功。欲望一得永得，還嬰返老，變化飛昇，不亦難乎。深可痛傷。蓋近世修行之徒，妄有執著，不悟妙法之真，却怨神仙謾語。殊不知成道者皆因煉金丹而得，恐泄天機，遂託數事爲名。其中間惟閉息一法，如能忘機絶慮，即與二乘坐禪頗同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神

經及諸家歌詩契論，皆云日魂月魄，庚虎甲龍，水銀朱砂，白金黑錫，坎男離女，能成金液還丹，終不言真鉛真汞是何物也，不説火候法度、温養指歸。加以後世迷徒恣其臆説，將先聖典教妄行箋註，乖訛萬狀，不唯紊亂仙經，抑亦惑誤後學。僕以至人未遇，口訣難逢，遂至寢食不安，精神疲頓，雖詢求遍於海嶽，請益盡於賢愚，皆莫能通曉真宗，開照心腑。後至熙寧己酉歲，因隨龍圖陸公入成都，以夙志不回，初誠愈恪，遂感真人授金丹藥物、火候之訣，其言甚簡，其要不繁，可謂指流知源，語一悟百，霧開日瑩，塵盡鑑明，校之仙經，若合符契。因念世之學仙者十有八九，而達真要者未聞一二。僕既遇真筌，安敢隱默，罄所得成律詩九八十一首，號曰《悟真篇》。内七言四韻一十六首，以表二八之數。絶句六十四首，按《周易》諸卦。五言一首，以象太一。續添《西江月》一十二首，以周歲律。其如鼎器尊卑、藥物斤兩、火候進退、主客後先、存亡有無、吉凶晦吝，悉備其中矣。及乎篇集既成之後，又覺其中惟談養命固形之術，而於本源真覺之性有所未究，遂翫佛書及《傳燈録》，至於祖師有擊竹而悟者，乃形於歌頌詩曲雜言三十二首，今附之卷末，庶幾達本明性之道盡於此矣。所期同志覽之，則見吉從真。時皇宋熙寧乙卯歲旦天台張伯端平叔序。

紫陽真人悟真篇三註卷之一

紫賢薛道光、子野陸墅、上陽子陳致虚註

七言律詩八首

不求大道出迷途，縱負賢材豈丈夫。百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。只貪利禄求榮顯，不顧形容暗悴枯。試問堆金等山嶽，無常買得不來無。

道光曰：難莫難於遇人，易莫易於成道。今也現宰官長者之身，結大道修丹之友，煉一黍米於霎時之中，立地成道，此易莫易於成道也。然紆紫懷金，門深似海，有道之士，望望然而去之，此難莫難於遇人也。易莫易於遇人，難莫難於成道。今也百錢掛杖，四海一身，夙植靈根，親傳大道，然龍虎之轡易解，刀圭之鎖難開，得藥忘年，煉鉛無計，此又遇人之易而成道之難也。安有二事俱全哉。正好密扣玄關，千載一時，十洲三島者耶。仙翁遊成都，遇青

城丈人，得金液還丹之妙道，驚嘆成詩，結緣丹友。其末章曰：試問堆金等山嶽，無常買得不來無。辭意迫切，雖有拱壁以先駟馬，不如坐進此道。仙翁遠矣，高山流水，落落知音。

子野曰：道不負人，人乃負道。

上陽子曰：從古聖賢尊道貴德。何謂道，先天一炁之造化也。古之上士，必積功累氣以成聖也。何謂德，先積德，古之聖賢，必先聞道。未有不聞道而稱聖，未有不積德而曰賢。既曰賢矣，却不精修妙道者，則與凡流同歸，泯滅而已矣，是不得名為大丈夫。百年榮顯，光陰如電，金玉堆裏，難免無常。且功如韓信，富遇石崇，愈危身以棄生，但殉名而殉貨以自滅其軀。故經云：道之真，可以治身，其緒餘以為國家，其王且以治天下。是以積德曰賢，積財曰愚。愚而且富，故業重。賢而且貧，必罪輕。信夫，天道好還者也。仙翁憫世愚人貪財積業，故作是書，首以此詩諷勸世人，崇修至道也。

人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知。昨日街頭方走馬，今朝棺内已眠屍。妻財拋下非君有，罪業將行難自欺。大藥不求爭得遇，遇之不煉是愚癡。

道光曰：麟鳳不世出，神仙不常見。有能空夢幻泡影之身，可脱生老病死之苦，為人間希有之事。道上逢師，師邊得旨，下手速修，猶大遲也。仙翁作是詩，末章且曰：大藥不求爭得遇，遇之不煉是愚癡。其叮嚀懇切如此，吾儕未聞道者，可即求師。已聞道者，即求藥矣。人之壽夭不可預知也，頓除執着，更不愚癡，信受奉行，此可謂賢智者。

子野曰：知之非難，行之惟難，妙矣哉。

上陽子曰：經云：夫人上壽百歲，中壽八十，下壽六十。除憂患死喪，一月之間，不過四五日而已。一世之人，儘貪名利，為可長享，豈顧死期至哉。僕每問嘆世之愚人，一身之外，急於妻子，百計富貴。一旦身没，妻適他人，並以富貴為後夫所有，誰肯思前夫方在地獄中受業報也。故仙翁云：妻財拋下非君有，罪業將行難自欺。惻隱之至矣。但欲世人修道，以脱輪迴。多少負志自高之士，已遇真師直指大道，乃欲待其功名志滿願足，方煉金丹。忽忽天不與年，悔何能及，豈非愚癡乎。噫，未聞者，急求師。已聞者，即求藥矣。人之壽夭不可預知也，頓除執着，更不愚癡，信受奉行，此可謂賢智者。

學仙雖是學天仙，惟有金丹最的端。二物會時情性合，五行全處虎龍蟠。本因戊己爲媒娉，遂使夫妻鎮合歡。只候功成朝北闕，九霞光裏駕翔鸞。

道光曰：仙有數等。陰神至靈而無形者，鬼仙也。處世無疾而壽永者，人仙也。飛空走霧、不飢不渴、寒暑不侵、遨遊海島、長生不死者，地仙也。形神俱妙、與道合真、步日月無影、入金石無礙、變化無窮、隱顯莫

測、或老或少、至聖至神、鬼神莫能知、蓍龜不能測者，天仙也。陰真君曰：若能絶嗜慾，修胎息，頤神入定，脱殼投胎，託陰化生而不壞者，可為下品鬼仙也。若受三甲符籙、正一盟威、上清三洞妙法及劍術尸解之法而得道者，皆為南宫列仙。在諸洞府修真得道，乃中品仙也。若修金丹大藥成道，或脱殼，或冲舉，乃無上九極上品仙也。丹法七十二品，欲學天仙，惟金丹至道而已。此蓋無中生有，天地未判之前，煉混元真一之氣，非後天地生五金、八石、朱砂、水銀、黑鉛、白錫、黄丹、雄黄、雌黄、硫黄、砒粉、秋石、草木灰、霜雪冰滓質煮伏之類，及自身津、精、氣、血、液有中生有等物也。惟真一之氣，聖人以法追攝於一時辰内，結成一粒，如黍米，號曰金丹，又曰真鉛，又曰陽丹，又曰真一之精，又曰真一之水，又曰水虎，又曰太乙含真氣。人得餌之，立躋聖位，此乃無上九極上品天仙之妙道，世人罕得而遇也。吾儕今得大道，斷念浮華，凝神碧落，毋為中下之圖，當證無上九極上品天仙之位。且真一之氣生於天地之先，混於虚無之中，恍惚杳冥，視之不見，聽之不聞，搏之不得，如之何而凝結以成黍米之珠哉，聖人以實而形虚，以有而形無。實而有者，真陰真陽也，同類有情之物也。虚而無者，二八初弦之炁也，有氣而無質。兩者相形，一物生焉。所謂一者，真一之氣而凝為一黍米之珠也。經曰元始懸一寶珠，大如黍米，在空玄之中者，此其證也。聖人恐泄天機，以真陰真陽取喻青龍白虎，以兩弦之氣取喻真鉛真汞也。今仙翁詩曲中，復以龍之一物名曰赤龍，曰震龍，曰天魂，曰乾家，曰乾爐，曰玉鼎，曰玉爐，曰扶桑，曰下弦，曰東陽，曰長男，曰赤汞，曰水銀，曰朱砂，曰離日，曰赤鳳，皆比喻青龍之一物也。又以虎之一物名曰黑虎，曰兑虎，曰地魄，曰坤位，曰坤鼎，曰金爐，曰金鼎，曰華嶽，曰前弦，曰西川，曰少女，曰黑鉛，曰偃月爐，曰坎月，曰黑龜，皆比喻白虎之一物也。又以龍之弦氣曰真汞，曰姹女，曰木液，曰青娥，曰朱裏汞，曰性，曰白雪，曰流珠，曰青衣女子，曰金烏，曰離女，曰乾龍，曰真火，曰二八姹女，曰玉芝之類，一也。又以虎之弦氣曰真鉛，曰金翁，曰金精，曰水中金，曰水中銀，曰情，曰黄芽，曰金華，曰素練郎君，曰玉兔，曰坎男，曰雄虎，曰真水，曰九三郎君，曰刀圭之類，一也。二物會時情性合者，二物即龍虎也。青龍在東屬木，木能生火。龍之弦氣為火，曰性屬南，謂之朱雀也。白虎在西屬金，金能生水。虎之弦氣為水，曰情屬北，謂之玄武也。木、火、金、水合，龍虎情性通，四象會中央，功歸戊己土。土者，丹也。此之謂真五行全。戊己為媒娉者，木在東，金在西，兩情相隔，誰為媒娉，惟有黄婆能打合，牽龍就虎作夫妻。戊己屬土，謂之黄婆。龍虎雖處東西，黄婆能使

之歡會。金木雖然間隔，黃婆能使之交併。兩者，蓋真一之氣潛，兩者同，真一之氣變，真人自出現，此外藥法象也。丹熟人間，功成天上，九霞光裏，兩腋風生。非夙植靈根，廣施陰騭，其孰能語與於此哉。

子野曰：天仙非金丹不能成道，且道金丹是何物。咦，分明元是我家物，寄在坤宮，坤是人。所言二物者，何物也，我與彼也。彼我會，則情性和，而五行備。龍虎即情性而已。且道這箇會字如何會，有用用中無功，用功功裏施功。咦，竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛。戊己，乃中也。中者，得其正位。戊己者，意土也。彼我之意相合，則夫妻之情歡悅而得矣。苟陰之意雖欲求陽，而陽之意未欲求陰，則陰陽抗衝，不相涉入，則物不生矣。所以戊己為生物之鄉，生物係乎意也。真土無位，其意無形，神哉神哉。

上陽子曰：道光謂仙有數等，有鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙，而陰真君又分上中下三品仙者，皆欲明天仙為高上。蓋天仙之道，除金丹之道，則餘無他術矣。金丹乃陰陽之祖氣，即太極之先，天地之根也。所謂二物者，一乾一坤也，一有一無也，一情一性也，一離一坎也，一水一火也，一日一月也，一男一女也，一龍一虎也，一鉛一汞也，一竅一妙也，一玄一牝也，一戊一己也，一烏一兔也，一精一氣也，一龜一蛇也，一彼一我也，一己一身也，一金一木也，一主一賓也，一浮一沉也，一剛一柔也，一琴一劍也，一陰一陽也。皆云乾坤為二物之體，陰陽為二物之根，龍虎為二物之象，男女為二物之名，鉛汞為二物之真，彼我為二物之分，精氣為二物之用，玄牝為二物之門。惟先天混元真一之氣，乃産於二物之內。故夫一陽者，本乾也，因貪癡之後，乾之一陽乃寄於坤之中爻，而成坎。故一陰者，乃坤也，因錯亂之後，坤乃破乾之全體，指而成離。則離中之物，唯汞而已。坎中之物，却名曰鉛。鉛從白虎而生，故曰虎之弦氣。汞從青龍而生，故曰龍之弦氣。龍乃屬木，木能生火，故曰龍從火裏出。虎乃屬金，金能生水，故曰虎向水中生。名之者，物之體也。用之者，物中所産之物也。故云二物會者，一情一性之交會也，一乾一坤之歡會也，一陰一陽之還會也，因會方能有合，戊己為媒娉者，媒者，所以通兩家之消息。娉者，所以傳一時之過送。然有內亦有外，在外者，即泥丸翁云：言語不通非眷屬之謂也。在內者，戊己為乾坤之門户，為陰陽之去來，為龍虎之起伏，為男女之媒娉。以其鉛西汞東，間隔千里，若非戊子兩相媒娉而會合之，則何由得産真一之氣哉。夫妻者，却非世間之所謂夫妻也。世之夫妻，以生男生女為喜，以損精神為樂。因之而有恩愛，因之而有生老病死，苦以纏絆。所以經云：父母取其恩，妻妾取其愛，兒女取其形者，皆因牽制於愛慾之場，不能割

斷於富貴之域。惟聖人則能相時而用，不將不迎。年壯而育子者，續綱常也，及乎四十而不惑不動心者，不為愛育之所制也。金丹之言夫妻者，獨妙矣哉。又有內外，亦有數說，以虎而嫁龍，外也。以坎而適離，外也。以震男而求兌女，外也。至於以鉛合汞，內也。以氣合神，內也。以有入無，內也。皆為男女等相，又能以苦為樂，亦無恩愛留戀，且以割捨為先。交媾只半箇時辰，即得黍米之珠，是以不為萬物不為人，乃逆修而成仙作佛者，此為金丹之夫妻也。雖然家家有之、而非自家所有者，蓋其見之不可用也。欲若求之，大要法財，必於神州赤縣者，為其用之不可見也。夫欲修此金丹，必先煉己以待陽生之時。若無煉己之功，則二物雖會，媒娉雖合，夫妻雖真，將見鉛至而汞失應矣。蓋古仙聖師，必煉此金液大還丹，而後白日騰空。如黃帝之鼎湖，張、葛、許之飛昇。此但世所知者豈勝言哉，而其不知者亦豈勝言哉。

故傳曰：略記飛昇者三萬餘人，拔宅者八百餘家。此皆金丹之道得仙，而又能積功累行，豈有不翔鸞而朝北闕也。

此法真中妙更真，都緣我獨異於人。

自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓。

金鼎若留朱裏汞，玉池先下水中銀。

神功運火非終旦，現出深潭月一輪。

道光曰：此道至靈至聖，至尊至貴，至簡至易，玄之又玄，妙中之妙，舉世罕聞。仙翁出乎其類，獨傳深旨。

冲照王真人曰：金丹之道，舉世道人無所許者，惟平叔一人而已。泰山丘垤，河海行潦，何敢望焉。離☲為陽而居南，所以返為女者，外陽而內陰，是謂之真汞。坎☵為陰而居北，所以返為男者，外陰而內陽也，是謂之真鉛。後詩云：日居離位翻為女，坎配蟾宮却是男。此言坎是男，離是女，猶言父之精、母之血，日之烏、月之兔，砂之汞、鉛之銀，天之玄、地之黃也。此類者，皆指龍虎初弦之氣也。顛倒主賓者，陽尊高而居左，曰主。陰卑低而居右，曰賓。離為火，火炎上，火與木之性俱浮，為陽，故云主也。坎為水，水流下，水與金之性俱沉，為陰，故云賓也。此常道也。今也，離反為女，坎反為男，是主反為賓，而賓反為主。又道中取二弦顛倒之意為主賓，非取常道之主賓也。金鼎者，金為陰物也，鼎中有至陽之氣，是陰中有陽之象，白虎是也。玉池者，玉為陽物也，池中有至陰之氣，是陽中有陰之象，青龍是。砂中之汞，龍之弦氣也。水中銀，虎之弦氣也。修丹之士，若欲以虎留龍，必先驅虎就龍，然後二氣氤氳，兩情交合，施功煅煉，自然凝結真弦之氣。旦是一畫之首，為六陽之元，故曰旦。聖人運動丹火，有神妙之功，不半時之中，立得真一之精一粒，大如黍米，現在北海之中，光透簾幃，若深潭現出一輪之赫日也。非終旦者，明一時之中，金丹立成。

此外藥法象也。

子野曰：我本離而反陰，彼本坎而反陽，上下反常，故稱顛倒。彼鉛而沉，沉乃降。我汞而浮，浮乃昇。以汞制鉛，彼為主，我為賓。《入藥鏡》云：鉛龍昇，汞虎降，微哉微哉。經云：口為玉池太和官。金鼎喻我，玉池喻彼。留我身中之汞，住得復玉池之銀，制之則不致飛走。銀即鉛也。火者，陰陽之氣合而內行，內行則温而和，所以能融物之真，使其交媾。陰陽之氣不合，即非火矣。今之學者，以一息不間為行火，抑何謬哉。殊不知一息不間者，陰符也。何哉，二數屬火，一數屬水，合則為二，不合則一。其妙在乎積陰之下，一陽來復之時也。所以火必以候繼之，其理明矣。學者知其奧而運用之，則陽氣回於丹田之中，發生光華，如深潭之有日也，其功豈不神哉。

上陽子曰：妙之一字，夫誰肯信。異於人者，世人迷於愛慾之中而有分別。何謂分別，聖人以離坎顛倒而用之，謂之水上火下。以乾坤顛倒用之，謂之地上於天。以夫婦顛倒而用之，謂之男下女上。簾幃。蓋萬物化生之初，其受陰陽之氣只霎時中。況此上仙之道，其浮沉者，火炎木浮而在上，為主。水煉先天之氣，又為迅速。故佛云如露亦如電者，謂其至精至微而功甚速，為不可久也，久則有損而有虧。若得此先天真鉛，歸於懸胎室內，豈非深潭之現紅日也。

金水雖沉，使之逆上而反為主。此謂之仙道也，是出世間法也，是謂水火既濟也，是謂顛倒五行也。金鼎玉池，道光所註，不出顛倒之機，而又失欲留先下之義。子野以金鼎喻我，玉池喻彼，此却合紫陽翁之意。何哉，緣自己之精、氣、血、液者，朱裹汞也，不可令其走逸，故云欲留。如彼之華池靈液、丹井甘泉者，水中銀也，即先天一點真氣，故云先下。又先下者，彼又欲留者，但令其住而不令其去，要取於人而不失於己。又先下者，彼到而我待之，鉛至以汞迎之，坎動而離受之。金丹之道，先要明此欲留先下四字之旨。運火非終旦者，火必得其温和而運之。故《參同契》云：發火初温微，亦如爻動時。純陽翁云：中宵漏永温温，鉛鼎光透虎躍龍騰風浪麤，中央正位産玄珠。果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞。須知大隱居廛市，何不深山守静孤。

道光曰：此言内藥法象也。夫真一之精，造化在外，曰金丹，又曰真土。吞入腹中，即名真鉛，又名陽丹。此言虎，即金丹也。龍者，我之真氣也。風浪者，我之真氣自氣海而出，其湧如浪，其動如風。中央正位者，即丹田中金胎神室也，乃結丹凝氣之所。玄珠者，嬰兒也，又曰金液還丹。夫金丹者，先天之一氣交結而

成，為母、為君、為鉛，故謂之虎也。己之真氣，乃後天而生，為子、為臣、為汞，故謂之龍也。金丹自外來，吞入腹中，則己之真氣自下元氣海中湧起，似風浪吸然，湊之如臣之於君，如子之於母，其相與之意可知矣。龍虎交合神室之中，結成聖胎，若果之在枝必熟，若兒之在腹必生。十月功圓，自然脫胎神化無方矣。

南北者，子午也。宗源者，起苗之初也。晨昏者，晝夜之首也。子時乃為六陽之首，故為晨。午時乃為六陰之首，故為昏。晨則屯卦直事，宜進水進火之候。昏則蒙卦直事，宜進水之候。一日兩卦，始於屯終於既濟、未濟。周而復始，循環不已，故曰翻卦象。《參同》云：朔旦屯直事，至暮蒙當受。晝夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，終則復更始是也。一日兩卦直事，一月計六十卦。一卦六爻，并牝牡四卦，計三百八十四爻，以計一年閏餘之數。乾之初九，起於坤之初六。坤之策三十有六，爻計二百一十有六。坤之策十有四，六爻計一百四十有四。總三百六十，應周天之數。日月行度，交合升降，不出卦爻之外。月行速，一月一周天。日行遲，一年一周天。天樞者，斗極也，一晝夜一周天，而一月一移也。如正月建寅，二月建卯，是也。故曰月月常加戌，時時見破軍。上士至人知日月之盈虧，明陰陽之上下，行子午之符火。日為晝，月為夜，應時加減，然後暗合天度，故曰合天樞也。至道至妙，妙在於斯。坎離升降，生產靈藥，始結黃芽也。金丹大藥，家家自有，不拘市朝。奈何見龍不識龍，見虎不識虎，逆而修之，幾何人哉。片餉之間，結成一珠，大如黍米，將來掌上看不得，吞入腹中莫語人。

子野曰：風浪麤者，二氣交感之景象也。交感後，風恬浪靜，採得藥歸中宮，如黍米一粒，從微至著，即以成胎。温之養之，終雖成熟。如果生枝上，子在胞中而無別也。中央正位，乃黃庭也，黃庭即下丹田。南北宗源者，南為離，是我。北為坎，是彼。取坎中之爻，復我離中，而成乾，故曰翻卦象。火見前註。候者，朝屯暮蒙之序。朝而屯，暮而蒙，則晨昏動靜，自然符合天機。

上陽子曰：龍者，離中之陰。虎者，坎中之陽。降我家之龍，則汞不至於逃逸。伏彼中之虎，則能得彼中之鉛華。風浪麤者，是內外火候之法象，切須慎之。在外則臨爐之時，不戀不失。在內則丹之後，保養無虧。仙翁以一點真陽而比虎者，言虎之為物最為難制。故《易》之《履》辭曰：履虎尾，咥人凶。言履之不

而坤在上，是為地天泰。兑處上而震處下，是為澤雷隨。艮居下兑居上，是為澤山咸也。天樞者，斗罡也。金丹之道，妙在天應。斗之樞在身立人之極，寂然不動，感而遂通者，此也。釋氏乃號金剛，至人體此而早求丹，此丹在人類中而有，在市廛中而求。所謂神州赤縣者，乃大藥所産之處，固非深山大澤所出，亦非名山洞府所有。何哉，山高則陽寡，澤窮則陰孤。有輩愚人，言及修行，便謂深山兀坐，窮谷獨居可也。噫，豈知達磨、馬祖之所謂哉。馬祖未修大藥而枯坐求佛，是有磨磚之譏。達磨已向長盧而入室下功，是向少林冷坐。修之與行，各有時耳。故我師云：靜坐一件，是得丹之後事也。未能大隱市廛，何必深山守靜孤乎。僕每興言及此，未嘗不為之長嘆。大槩此章道光為已得外丹，而但能内藥法象，故云：金丹自身外來，吞入腹中，則已知真氣自下元氣海中湧起，似風浪翕然而湊之等語。而子野則云風恬浪静，又似相戾。仙師之意，各出其説者，皆欲學人慎思而明辨之，精修而熟行之。

上，是為澤山咸也。天樞者，斗罡也。金丹之道，妙在天應。斗之樞在身立人之極，寂然不動，感而遂通者，此也。釋氏乃號金剛，至人體此而早求丹，此丹在人類中而有，在市廛中而求。所謂神州赤縣者，乃大藥所産之處，固非深山大澤所出，亦非名山洞府所有。何哉，山高則陽寡，澤窮則陰孤。有輩愚人，言及修行，便謂深山兀坐，窮谷獨居可也。噫，豈知達磨、馬祖之所謂哉。馬祖未修大藥而枯坐求佛，是有磨磚之譏。達磨已向長盧而入室下功，是向少林冷坐。修之與行，各有時耳。故我師云：靜坐一件，是得丹之後事也。未能大隱市廛，何必深山守靜孤乎。僕每興言及此，未嘗不為之長嘆。大槩此章道光為已得外丹，而但能内藥法象，故云：金丹自身外來，吞入腹中，則已知真氣自下元氣海中湧起，似風浪翕然而湊之等語。而子野則云風恬浪静，又似相戾。仙師之意，各出其説者，皆欲學人慎思而明辨之，精修而熟行之。

震處下，是為澤雷隨。艮居下兑居上，是為澤山咸也。天樞者，斗罡也。金丹之道，妙在天應。斗之樞在身立人之極，寂然不動，感而遂通者，此也。釋氏乃號金剛，至人體此而早求丹，此丹在人類中而有，在市廛中而求。所謂神州赤縣者，乃大藥所産之處，固非深山大澤所出，亦非名山洞府所有。何哉，山高則陽寡，澤窮則陰孤。有輩愚人，言及修行，便謂深山兀坐，窮谷獨居可也。噫，豈知達磨、馬祖之所謂哉。馬祖未修大藥而枯坐求佛，是有磨磚之譏。達磨已向長盧而入室下功，是向少林冷坐。修之與行，各有時耳。故我師云：靜坐一件，是得丹之後事也。未能大隱市廛，何必深山守靜孤乎。僕每興言及此，未嘗不為之長嘆。大槩此章道光為已得外丹，而但能内藥法象，故云：金丹自身外來，吞入腹中，則已知真氣自下元氣海中湧起，似風浪翕然而湊之等語。而子野則云風恬浪静，又似相戾。仙師之意，各出其説者，皆欲學人慎思而明辨之，精修而熟行之。

此其證也。何尋草燒茅，終年畢歲。嗚呼老矣，是誰之愆。

子野曰：且道長生是何物，咦，子子孫孫，因順去逆來，永壽嘆誰知，黄芽甘露，俱是藥名，天地坎離，其實凡夫愚子不知此道，甘分待終，蛙黽不知有鳳巢龍窟也。

上陽子曰：只前三詩已盡還丹之妙，此章又出甘露降之旨太切也。井蛙應謂無龍窟，籬鷃爭知有鳳巢。丹熟自然金滿屋，何謂尋草學燒茅。

道光曰：甘露黄芽，皆金丹之異名。天地坎離，乃龍虎法象。天地之氣氤氲，甘露自降。坎離之氣交會，黄芽自生。龍虎二絃之氣交媾，金丹自結矣。此般至寶，家家自有，以其太近，故輕棄之，殊不知此乃升天之雲梯也。近世學者，多執傍門非類，未嘗不為中生有，易遇難成等法而治諸身。不知斯道簡而易成，有如井裏之蛙、籬間之鷃，莫知有鳳巢龍窟也。黍米之珠既懸，天地之念孤陰寡陽，有不可掬，經曰：地藏發泄，金玉露形。

此其證也。何尋草燒茅，終年畢歲。嗚呼老矣，是誰之愆。

子野曰：且道長生是何物，咦，子子孫孫，因順去逆來，永壽嘆誰知，黄芽甘露，俱是藥名，天地坎離，其實凡夫愚子不知此道，甘分待終，蛙黽不知有鳳巢龍窟也。

上陽子曰：只前三詩已盡還丹之妙，此章又出甘露降之旨太切也。井蛙應謂無龍窟，籬鷃爭知有鳳巢。丹熟自然金滿屋，何謂尋草學燒茅。

道光曰：甘露黄芽，皆金丹之異名。天地坎離，乃龍虎法象。天地之氣氤氲，甘露自降。坎離之氣交會，黄芽自生。龍虎二絃之氣交媾，金丹自結矣。此般至寶，家家自有，以其太近，故輕棄之，殊不知此乃升天之雲梯也。近世學者，多執傍門非類，未嘗不為中生有，易遇難成等法而治諸身。不知斯道簡而易成，有如井裏之蛙、籬間之鷃，莫知有鳳巢龍窟也。黍米之珠既懸，天地之念孤陰寡陽，有不可掬，經曰：地藏發泄，金玉露形。

濟之道。嗟夫，世人見聞不廣，若井蛙籬鷃，安有遠大之見也。烏足得知玄牝之門，以降甘露，而生黃芽。又烏得龍窟鳳巢為呈瑞矣。但以眼前非類，如尋草燒茅等事，大可笑也。豈不聞純陽翁云：九江張尚書，服藥失明神氣枯，不知還丹本無質翻餌金石何太愚哉。諦聽此語，可不慎歟。世人稟天地至清之氣而生，故皆可以明聖賢之道，柰何賢愚貧賤之分，又況逢盲師引入傍門乎。要知產藥川源處，只在西南是本鄉。鉛遇癸生須急採，金逢望遠不堪嘗。送歸土釜牢封閉，次入流珠厮配當。藥重一斤須二八，調停火候託陰陽。

道光曰：藥在西南，收居戊己。採取有時，下功有日。夫西南是坤方，白虎之地也。又坤方是一月所生之處，故曰本鄉。月是金水之精，上下兩弦金水合氣而生。是以金丹藥物生產川源之處，實出坤地。鉛見癸生者，時將丑也。金逢望遠者，月將虧也。月之圓缺，存乎口訣。時之子午，妙在心傳。周天息數微微數，玉漏寒聲刻刻符。此真人口口相傳之密旨也。柰何傍門紛紛以圭丹為鉛金，用天癸時採取，有同兒戲。葉文叔又有坤納癸之語，又可笑也。陸思成作序云：此詩傳多謬以鉛為若字，以金為如字，甚失仙翁旨意。豈知鉛與金，即金丹也。此皆未遇真師，妄自穿鑿。陸公發其端，救魚魯之失。祕其源，恐竹帛之傳。吾儕親授玄旨，當自知之。如或未然，而後生。金亦如之，借鑑塵昏而為喻。採得癸生之藥，入於丹田，則當牢固封閉，毋令滲漏，以走靈藥。次空玄之中，去地五寸，黍米之珠，殊不易得也。餌丹歸黃庭土釜之中，運自己之陰汞，配合為一，結成聖胎。封閉之法，《參同契》云：離氣宜固濟，則胎不泄。運火飛流珠汞以配之，靈胎乃結也。烏肝八兩，兔髓半斤，兩箇八兩，合成一斤，故曰藥重一斤須二八也。火實無火，托納榮衛，坎乃不用聰。兌合不以談，希言順洪濛之謂也。又云：汞自為流珠，而陰陽相停則聖胎結。若失陰陽之氣以調運之，所謂毫髮差殊不作丹也。於偏枯，所謂毫髮差殊不作丹也。子野曰：藥出西南是坤位，欲尋坤聖胎既結，非得火候調停，豈能冀甚成也。位豈離人。分明說破君須記，只恐相逢認不真。癸者，藥也。迎其藥上陽子曰：《易》云：西南得朋，乃之將生，則急取之，方可用。苟遲則與類行。西南為坤同類之地，鉛所藥已生質，若質一生，則為後天之由產，藥在彼生。兌乃代坤抱陽成物，所

坎，兑之初癸是為真陰真陽，初動乃曰癸生天地。以七日而來復，復，子也。太陰以三日而出庚，庚，金也。人身以三日而看經，經，鉛也。癸動後而生鉛，鉛之初生名曰先天真一之氣。此氣號曰金華。言鉛言癸而不言水者，取其氣也。鉛生于癸後，陽產於鉛中。採取真鉛，借云煉丹，其功只半箇時，此合大造化也。故一月止有一日，一日止有一時。夫此一時，最不易得，以其天地合德，日月合明，生生化化之真機。逆而修之，超凡入聖，故仙翁以癸生急採為最切。送歸土釜，配以流珠，調其火候，以成聖胎。僕今泄天地之機者，欲明仙翁切切之意。上士於此有悟，則宜勤行而勿疑。其中調停細密之旨，在人盡心而力行，深究其妙化。老子曰：微妙玄通，為上士也。

休煉三黃及四神，若尋衆藥便非真。
陰陽得類俱交感，二八相當自合親。
潭底日紅陰怪盡，山頭月白藥苗新。

時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。

道光曰：三黃四神、金石草木，皆後天地生滓質之物，安能化有形而入於無形哉。經曰：外物不可成胎，是我家元有物，鉛是他家不死方。若以凡砂水銀，是猜量到底枉猜量。

綴花安能結子。

地之先，杳杳冥冥，不可測度。因二八相當之物，合而成親，氤氳交感之中，激而有象。同類者，無情之情，不色之色，烏肝八兩、兔髓半斤是也。

子野曰：金丹乃真陰真陽交姤而成，非外藥之可為也。惟類字至緊要，陰陽之合在於得類，非其類物徒數，以如日必以月為類，如女必以男為類，如汞必以鉛為類也。二八為一斤之數相當者，在於得人，大不小，不争不怒，不隱不瞞，不驚不疑，皆要相當，方得交合。結丹潭底者，即伯陽翁云：真人潜深淵之意。一念堅凝，祛除萬慮，則陰怪自滅。山頭者，仙翁每喻玄門為崑崙山頂也。若水清月白，即時採得新成既濟之道。《參同》云：關鍵有低昂兮，害氣遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注於海。《鼎器歌》云：陰在上，陽下奔。神哉神哉，非真師的傳者，何敢以私意猜度而至此耶。汞黃、雌黃、黃丹、黑鉛、水銀、凡砂、凡丹、金石、草木等，皆非真，直須要真陰真陽。故仙翁以得類指示後人，亦以深切。類者，如天必以地為類，如日必以月為類，如女必以男為類，云：兩七聚輔翼人。皆直指同類之數相當者，不先不後，不多不少，不得人則藥物無虧耗，鼎器無滲漏之患也。藥在下丹田，為火煅煉，如日在潭，一身之中，陰氣盡為銷鑠也。月白藥苗新者，水中金初生之時。山頭月，乃喻其坎當居上之意，所以生之靈藥，非凡砂、水銀，是真鉛真汞，即是靈父聖母之氣。彼凡父凡

母之氣，順故成人成物也。此聖父聖母之氣，逆故生仙生佛也。

紫陽真人悟真篇三註卷之一

紫賢薛道光、子野陸墅、上陽子陳致虛註

紫陽真人悟真篇三註卷之二

七言律詩八首

陽裏陰精質不剛，獨修此物轉羸尪。勞形按引皆非道，服氣餐霞總是狂。舉世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降。勸君窮取生身處，返本還元是藥王。

道光曰：陽裏陰精，己之真精是也。精能生氣，氣能生神，榮衛一身，莫大於此。油枯燈滅，髓竭人亡，此言精氣實一身之根本也。奈何此物屬陰，其質不剛，其性好飛，日逐前後便溺、涕、唾、汗、淚，易失難擒，不受制煉。若不得混元真一之丹以伏之，則無凝結以成變化。若或獨修此物，轉見尪羸。按引勞形，皆非正道。餐霞煉氣，總是强徒。設若吞日月之精華，光生五內。運雙關、搖夾脊、補腦還精，以至尸解投胎、出神入定，千門萬法，不過獨修陽裏陰精之一物爾。孤陰無陽，如牝鷄自卵，欲抱成雛，不亦難乎。如鍾離翁云：涕、唾、精、津、氣、血、液，七般物色總皆陰，若將此物為丹質，怎得飛神上玉京。一身之中，非惟真精一物屬陰，五臟六腑俱陰，無陽。分心腎於坎離，以肝肺為龍虎，用神氣為子母，執津液為鉛汞，得乎。此至愚之徒，執此等以治身，而求純陽之證，深可悲哉。《參同契》曰：去冷加冰，除熱用湯，飛龜無蛇，愈見乖張。假使二女同室，顏色甚殊，令蘇秦通言，張儀結媒，發辯利舌，奮為美辭，推心調諧，合為夫婦，弊髮腐齒，終不相知。無過以女妻女，以陰煉陰。導引按摩，煉氣餐霞，皆是小術，止可辟病。一旦不行，前功俱廢。《參同契》云：陰道厭九一，濁亂弄元胞，食氣鳴腸胃，吐正吸外邪。晝夜不卧寐，朔晦未嘗休。身體自疲倦，恍惚狀若癡。皆是强為，去道遠矣。真龍真虎，二八是也。真鉛真汞，二弦之氣是也。此道至

簡不繁，至近匪遠，但學者堅執後天傍門非類，以為龍虎鉛汞，是致差殊。殊不思仙翁直指二物所産川源之源，身從何有，命從何有。返此之本，還此之源，顛倒修之，即得真龍真虎自降，真鉛真汞自伏。非藥中王，其孰能與於此哉。或者以混元圭丹擬議聖道，譬如接竹點月，不亦遠乎。蓋後天有形有質者，皆非至藥也。

子野曰：《易》云：男女媾精，萬物化生。始我之有此身也，亦由父母精媾而生，倘有父無母，有母無父，與生意，但身從何有哉。作丹之要，有逆順之不同爾。順則生人，逆則生丹。逆順之間，天地懸隔也。

上陽子曰：《契》云：是非歷藏法，内視有所思。陰道厭九元胞。諸術甚衆多，千條有萬餘。彭真人云：世人不違大道之宗元，而無非傍門曲徑，此屬多般，皆為左道，乖訛天理，悖亂至真，明違黄帝之言，全失老君之旨，本期永壽，反爾傷生。鍾離翁云：生我之門，死我户之意大哉。上賢説到，下稍無人承當。何哉，只為世人執己而修，則千條百徑，無非傍門者矣。仙翁垂憫，直言窮取生身處，豈不忒露天機。緣為世人因業識中而去。一陽奔失，形雖男子，而身中皆陰。若執一己而修，豈能還其元而返其本哉。既不能還元返本，又將何以迴陽換骨也。是以大修行人，求先天真鉛，必從一初受氣生身之處求之，方可得先天真一之氣，以還其元而返其本也。此謂男女修行如此。女人修仙則以乳房為生氣之所，其法尤簡。是以男子修仙曰煉氣，女人修仙曰煉形。女人修煉先積氣於乳房，然後安鼎立爐，行太陰煉形之法，其道最易成道也，良有妙旨。昔宣和中，洞賓遊吴興，見一娼妓張珍奴，色華容美，性好淡素。雖落風塵，每夕沐浴更衣，炷香告天，求解脱去甚切。洞賓作一士訪之，珍奴見之風神異殊，心甚敬之。書盡歡，士飄然而去。明日又至，亦如之，往往月餘，終不及亂。張珍奴曰：荷君眷顧甚久，獨不留一宿罄枕席之娱，豈妾猥漏不足奉君子耶。士曰：不然。人貴心相知，何必如此哉。且汝每夜告天，實何所求。珍奴曰：失身於此，又將何為。但自念奴入是門中，妾施粉黛，以假為真。歌謳艷曲，以悲為樂。本是一團臭膿皮袋，借偽飾以惑人，每每悔嘆世之愚夫，不自尊貴，過我門者，睹我如花情，牽意惹，迷戀不捨，非但喪財，多致身殞。妾雖假容交歡，覺罪甚重，惟朝夕告天，早脱此門。士曰：汝志如何，何不學道。珍奴曰：陷于此地，何從得師。士曰：吾為汝師乎。珍奴即拜扣，士曰：再來乃可。遂去。珍奴日夜望不至，深自懊恨，因書曰：逢師許多時，不説些兒箇。安得仍前相對坐，懊恨韶光空自過，直到如今悶損我。筆未竟，士忽來，見所書續其韻：道無巧妙，與你方兒一箇。子後午前

定息坐，夾脊雙關崑崙過，恁時得氣力，思量我。珍奴大喜，士乃以太陰煉形太丹法與之。珍奴自是神氣裕然，若大開悟。不知密有，所傳尤多。珍奴亦不告人。臨別作《步蟾宮》云：坎離坤兑分子午，須認自家宗祖。地雷震動山頭雨，要侁濯黃芽出土。捉得金精牢閉固，辯甲庚，要生龍虎。待他問汝甚人傳，但説先生姓吕。珍奴方悟是吕先生，即佯狂丐于市，投荒地密修其訣。逾三年，尸解而去。修行一事，不問男女，若猛勇心堅，成道必矣。

好把真鉛着意尋，莫教容易度光陰。
但將地魄擒朱汞，自有天魂制水金。
可謂道高龍虎伏，堪言德重鬼神欽。
已知壽永齊天地，煩惱無由更上心。

道光曰：真鉛，即金丹也。地魄在外藥則白虎是也，在内藥即金丹是也。天魂在乎外藥則青龍是也，在乎内藥則己之真精是也。朱汞在外則龍之弦氣是也，在内則己之真氣是也。水金在外則虎之弦氣是也，在内則金丹是也，又謂之水中銀。此皆喻内外二事之藥也。但日已過，命則隨減。吾儕着意尋師速修，以金丹而超生死。但將白虎擒龍，自有青龍制虎。二氣相吞而産金丹，復將此丹擒自己之真氣，真氣自戀金丹而結聖胎也。外之真龍真虎既降，則内之龍虎自伏。内煉神魂鬼魄既聖，則外之神鬼自欽。非道隆德備之士，孰能與於此哉。體化純陽，壽同天地，逍遥物外，自在人間，萬念俱空，何煩惱之有也。

子野曰：地魄乃鉛也，天魂乃汞也。以鉛制汞，在彼我爾。

上陽子曰：着意尋真鉛，即純陽翁云：下手速修猶太遲，從古聖師皆欲學者。早下工入室，真鉛一物，最不易尋。貧者患無財，有財患無地，有地患無物，有物患無侶。侶者，外護也。着意尋者，先聚法財而後擇地。故仙翁曰：始之有作無人見之句者，若不得其善地，則人見之而不可用也。僕向未入室之先，不甚注意於此。及至入室之際，競競着意尋擇，方知多有難能之事，甚費苦辛。因知着意尋之句，猶不易得。況惟世人得師一訣之後，又只懡㦬時光，豈知年邁日衰，容易老死而已。地魄，即所尋之物。天魂，即我家所積之汞也。東海之龍能制西江之月魄，西江白虎能煉我家之日魂。魂魄媾精，乾坤比壽，濟人接物，德益鬼神欽。煉己虚心，道高龍虎伏。閻浮之諸塵漏盡，煩惱更無。仙家之真樂匪常，得大自在惟方便，第一之積功也。

黃芽白雪不難尋，達者須憑德行深。
四象五行全藉土，三元八卦豈離壬。
煉成靈質人難識，消盡群魔鬼莫侵。
欲向人間留祕訣，未聞一箇是知音。

道光曰：龍之弦氣曰白雪，虎之弦氣曰黃芽。大藥根源，實基於此。其道至簡，其事匪遥。若非豐功偉行，莫能遭遇真師，指授玄奥也。道自虚無生一氣，一氣變陰陽，曰龍曰虎。龍木生火，虎金生水。木火金

水，合成四象。四象合而成大丹，大丹之成，實於土。土無定形，分位四季、四時，不得四季真土，則四序不行，造化何生焉。是以四象五行全藉土也。壬者，水也，即真一之氣，生於天地之先，變而為陽龍陰虎，合而成丹。丹，土也。龍，木也。虎，金也。謂之三性。三元不離真一之水變也。八卦者，真一之氣，一變為天，曰乾為父。二變為地，曰坤為母。乾以陽氣索坤之陰氣，一索而生長男，曰震。再索而生中男，曰坎。三索而生少男，曰艮。此乾交坤而生三陽。坤以陰氣索乾之陽氣，一索而生長女，曰巽。再索而生中女，曰離。三索而生少女，曰兑。此坤交乾而生三陰。皆不離真一之水變也，故曰：三元八卦豈離壬。非惟三元八卦不離真一之精，自開闢以來，凡有形者，莫不由此而成變化。修真之士，得真一之水者，萬事畢矣。真一之水以法化之，為真一之黍米，吞歸丹田，運火十月，爍盡群陰也。純陽真一之仙，陰魔尸鬼逃遁無門。善根種而靈骨生，靈骨生而仙可冀。靈骨之生善根之種也，不於一生二生，而千萬億無量生中，積諸善根。安得纔出頭來，飄飄然有出塵氣象。噫，走鬼行尸，一瓶一鉢，本欲登仙，神仙不易得也。胡不捫己之心，與平凡之心有以異乎。我之仙事亦有涯也，必也廣大變通，以道為己任，獨高一世，鶴立鷄群，人笑我為疏狂，我知我非凡輩，赤松黄精乃吾友，蓬萊方丈是吾家。自然遭遇至人，傳授至道，結合心友，丁寧丹成。仙翁欲向人間留祕旨奈何子期之不遇，怎生得箇我般人也。子野曰：黄芽者，鉛之精。白雪者，汞之氣。欲求之者，非有德行不可。土者，戊己。壬者，真一之水，生生物物之祖氣也。

上陽子曰：黄芽白雪，皆混元窈冥之中所産真一之氣。前言真鉛要着意尋，此乃言黄芽白雪不難尋者，為憑德行故也。愚徒見此二詩似相矛盾，豈知此道無德行者，終不成丹。諺曰：言清行濁休談道。若知道而未積德，即如魚之無水，燈之無油，若何而成還丹哉。四象、五行、三元、八卦多端名色，終不可無真一之壬水。我黄房公贊純陽老仙云：鼎攢乎四象五行，藥按乎三元八卦。赤鳳吐南方之髓，烏龜含北海之精。亦指此也，皆祖於純陽詩曰：鼎隨四季中央合，藥逐三元八卦行。同一意也。真仙聖師，雖慈悲引導，實在乎人行爾。此丹一成，玉帝嘉贊，天地萬靈，莫不欽仰，故號無上至真靈寶神妙九還大丹。昔元始天尊説經度人，玄座空浮，懸一寶珠大如黍米者是也。釋名大乘般若九品蓮臺，光明藏大如意妙法靈感牟尼寶珠。昔靈山會上，龍女所獻者此也。其貴重無可稱述，世人所能識哉。丹成則身聖，陽神出現，號曰真人。陰魔鬼賊化為護法神，身中青龍、白虎、朱雀、玄武、三魂、七魄、三元九宫、三部八景、五臟八識皆化為神，

三萬六千精光化為神兵矣。仙翁當時欲以口授祕訣與人，然一世鮮有信受奉行者，噫，拜師于韁鎖之下，杏林之後來門人也。

草木陰陽亦兩齊，若還缺一不芳菲。

初開綠葉陽先唱，次發紅花陰後隨。

常道即斯爲日用，真源反覆有誰知。

報言學道諸君子，不識陰陽莫强嗤。

道光曰：草木未生之初，含孕至朴，及其甲坼，稟一氣以萌芽，故抽一葉以象一氣。次分兩葉，以象陰陽，次兩葉中復抽一葉，以應三才。過此以往，漸漸長茂，春生綠葉，夏長紅花，此陽氣使然。秋肅而結實，冬殺而復本，此陰氣使然。陰陽兩齊，化生不已，若其缺一，則萬物不生也。真一子云：孤陰不自産，寡陽不自成。是以天地氤氳，萬物化醇。男女媾精，萬物化生。此常道，只斯為日用也。真源反覆者，有顛倒互用之玄機，學者苟不明此，何以超生死也。

子野曰：金丹之道，與草木陰陽亦同。譬如草木方感陽氣，即時發生芽蘖，後必以花卉相繼而開花，謝則結實于中。猶人得此一點真陽之氣，其真陰自然混合成胎。陰陽相有孕，火裏固不可栽蓮。然神仙有顛倒之妙，輒使男兒有孕，亦由火裏栽蓮。夫日為離是男，反為女。月為坎是女，反為男。此顛倒也。二道光曰：以人事推之，男兒固不能分位東西，實同出而異名也。真一之精屬汞，為青龍，在東。白虎本是陽春而生長結實也。人物為動，乃真一精之子，寄體在西，其家在東。若非陰陽二氣，則何以有情之形。夫人為物最靈者，稟天仙翁曰：金公本是東家子，送在西鄰寄體生。認得喚來歸舍養，配將妮女作親情。故此詩之意，牽將白虎歸家，以青龍結為夫婦，以産明珠。其言似月圓者，修丹之法，先取上弦西畔半輪月，得陽金八兩。次取下弦東畔半輪月，得陰水半斤。○○兩箇半輪月，合氣而生丹，故得金丹一粒，似月圓也，此外藥法象也。及得此丹吞入己腹中，謂牽此白虎。歸己腹中，配以我汞，然後運

群陰消盡丹成熟，跳出凡籠壽萬年。

不識玄中顛倒顛，爭知火裏好栽蓮。

牽將白虎歸家養，産箇明珠似月圓。

謾守藥爐看火候，但安神息任天然。

陰符陽火煅煉而成金液還丹，一粒亦重一斤，此内藥法象也。似月圓者，蓋運火之卦，一卦六爻，六十四卦計三百八十四爻，象一斤三百八十四銖也。又外藥法象似月圓者，《參同契》云：上弦兑數八，下弦艮亦八。兩弦合其精，乾坤體乃成。二八應一斤，易道正不傾是也。仙翁指示月圓之意，要使學道者洞曉造化之旨也。分内外二八之數，不可一槩而論之也。火者，非世之凡火，乃元始祖氣也，亦無爐可守也。青霞子云：鼎鼎非金鼎，爐爐非玉爐。火從離下發，水向坎中符。三姓既會合，二物自然拘。固濟胎不泄，變化在須臾。高象先云：天地氤氲男女媾，四象五行隨幅湊。晝夜屯蒙法自然，何必孜孜看火候。此自然爐火也。但安神息，調文治武，策符漏刻，毋得分毫差忒，不半箇時，立得丹餌。然後復依進退陰符陽火，運用抽添，防危慮險。十月功圓，剥盡群陰，體化純陽，跳出凡籠，壽萬年也。此方為金液還丹，未能入妙，更須拘元九載，使氣歸神，道光曰：木數三，居東。火數二，居南。木能生火，二物同宫，故二與三合而成一五也。金數四，居西。水數一，居北。金能生水，二物同宫，故四與一合而成二五也。戊己本數五，是三五也。三五合而為一，故曰三五一也。自古迄今，能合三五一而成丹者實稀也。一者，丹即彼之真一之氣，乃先天地之母也。我之真一之氣，乃天地之子也。以母氣伏子氣，如猫捕鼠而不走失也。子母之氣相戀於胞胎之中，以結嬰兒也。所謂太一含真氣者，含真一氣如人懷胎，十月滿足，自然降生聖胎。功圓自然神聖故，曰十月胎嬰兒是一含真氣，十月胎圓入聖基。

三五一都三箇字，古今明者實然稀。

東三南二同成五，北一西方四共之。

戊己身居生數五，三家相見結嬰兒。

道光曰：三五一者，金、木、水、火、土五行之數。一者，太極也。五行不合則各其性，合則復為一太極。人能以五行合而為一，則復於混沌，嬰兒有兆矣。所謂三家相見之義，

其妙如此。十月數周，時至氣化，自然符合先聖之機也。

上陽子曰：天三生木，地二生火。火數二，木數三，三與二同性，統為一五。木象於東，法象為青龍。龍之氣為汞火，居於南，法象為朱雀。木生火，是木為體，火為所生之氣，是故木火為一家。然皆陽中之孤陰，所以異名曰玄、曰無、曰妙者，其有木有火而無金水戊土也。水，地四生金。金數四，水數一，一與四同情結為一五。金居西，法象為虎。虎之氣為鉛水，居于北，法象為玄武。金生水是金為體，水乃金所生之氣，故金水為一家。然皆陰中之寡陽，所以異名曰牝、曰有、曰徼者，以其有金有水而無木火己土也。天五己土，地十戊土。戊土居中央，是為一五。總而言三五。戊土之數五。土震木離火同性，為一家。龍為震户，汞產於中。兑金坎水同情，為一家。虎為兑門，鉛生於内。離己坎戊同根，為一家。朱雀玄武相合而生物。是云三家。龍與朱雀意主生人，虎與玄武意主殺人，此世間法。若欲出世間法，則必顛倒制之。功歸戊己二土也何哉，金本戀木慈仁，而内懷從事之情，無由自合。木雖愛金順義，而内懷曲直之性，豈得自媒。欲使媒合，功在二土，以通其好。且道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

子野曰：休妻絶粒，干甚麽事。草木金銀，有質之物。雲霞日月，外邪非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

上陽子曰：真鉛之要，二八為宗，餘皆草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧。更饒吐納并存想，總與金丹事不同。

道光曰：真鉛之要，二八為宗，餘皆非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

子野曰：休妻絶粒，干甚麽事。草木金銀，有質之物。雲霞日月，外邪非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

上陽子曰：離己坎戊同根，為一家。朱雀玄武相合而生物。是云三家。龍與朱雀意主生人，虎與玄武意主殺人，此世間法。若欲出世間法，則必顛倒制之。功歸戊己二土也何哉，金本戀木慈仁，而内懷從事之情，無由自合。木雖愛金順義，而内懷曲直之性，豈得自媒。欲使媒合，功在二土，以通其好。且道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

子野曰：休妻絶粒，干甚麽事。草木金銀，有質之物。雲霞日月，外邪非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

上陽子曰：真鉛生於内。離己坎戊同根，為一家。朱雀玄武相合而生物。是云三家。龍與朱雀意主生人，虎與玄武意主殺人，此世間法。若欲出世間法，則必顛倒制之。功歸戊己二土也何哉，金本戀木慈仁，而内懷從事之情，無由自合。木雖愛金順義，而内懷曲直之性，豈得自媒。欲使媒合，功在二土，以通其好。且道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

子野曰：休妻絶粒，干甚麽事。草木金銀，有質之物。雲霞日月，外邪非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

上陽子曰：真鉛之要，二八為宗，餘皆非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

子野曰：休妻絶粒，干甚麽事。草木金銀，有質之物。雲霞日月，外邪非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

上陽子曰：真鉛之要，二八為宗，餘皆非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

子野曰：休妻絶粒，干甚麽事。草木金銀，有質之物。雲霞日月，外邪非道，枉施功耳。《破迷歌》云：休妻不是道，陰陽失宗位。休糧不是道，死去作餓鬼。王真人曰：學人剛强辭妻妾，不念無為無不為。蓋道體法自然，一切妄作，烏可與金丹同日語哉。

上陽子曰：真鉛之要，二八為宗，餘皆草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧。更饒吐納并存想，總與金丹事不同。

道光

止有許多精氣，泄漏至盡，身何能存。若寶愛之，則身健而命延壽永。又得真鉛而煉之，豈不仙乎。世人若無好師訣破真鉛一物，雖行盡三千六百許多傍門，空自有損，若望其成功，奚得哉。

萬卷仙經語總同，金丹只此是根宗。依他坤位生成體，種向乾家交感宮。莫怪天機都漏泄，却緣學者自迷蒙。若人了得詩中意，立見三清太上翁。

道光曰：萬卷丹經，至當歸一，皆依坤母生成之理，逆而修之，種在乾家交感之宮。仙翁於此泄盡天機，學者酷自迷蒙，不肯近取諸身，以明至道，煉一黍米而賓于天也。

子野曰：他為坤位，我是乾家，藉彼坤中生物之氣，自種靈根於家園之下，以成聖胎耳。

上陽子曰：金丹之妙，不出鉛汞二物為根宗也。世人為不知金丹之有根宗，則不知内外二丹之妙。夫安爐立鼎，外也。乾家坤位，外也。離己坎戊，外也。金精木液，内也。紅鉛黑汞，内也。先天一氣，内也。唯此先天一氣，雖曰在内，而從外來。故仙師有依他種而之密旨。《參同契》云：丹砂木精，得金乃并。又云：太陽流珠，常欲去人。卒得金華，轉而相因。無非是此鉛金一物，但依世間男女生成之法而逆種於乾宮。故真一子云：更為男女，近作夫妻者，此也。真仙聖師慈悲，開諭接引，當來用心至博，然不免泄盡天聖人以乾坤喻鼎器，日月喻藥物。乾坤即真龍真虎，日月即龍虎之弦機。學者奚可懷愚蒙之淺見，超執迷之妄想，多生謗毀，惑亂仙經。豈知一失人身，萬劫莫贖，切宜三思，百萬神兵擁護，豈可忽之。一切學仙道伴，因緣遭逢，得遇此書，時加敬仰，信受奉行，勿生驚疑，勤而行之，立躋天仙之位也。

紫陽真人悟真篇三註卷之二

紫陽真人悟真篇三註卷之三

紫賢薛道光、子野陸墅、上陽子陳致虛註

七言絶句三十二首

先把乾坤爲鼎器，次搏烏兔藥來烹。既軀二物歸黄道，爭得金丹不解生。

道光曰：經云：日月本是乾坤精，乾坤即真龍真虎，日月即龍虎之弦機。學者奚可懷愚蒙之淺見，超執迷之妄想，多生謗毀，惑亂仙經。豈知一失人身，萬劫莫贖，切宜三思，百萬神兵擁護，豈可忽之。一切學仙道伴，因緣遭逢，得遇此書，時加敬仰，信受奉行，勿生驚疑，勤而行之，立躋天仙之位也。

安爐立鼎法乾坤，煅煉精華制魄魂。
聚散氤氳爲變化，敢將玄妙等閑論。

道光曰：積諸陽氣為天，上不潤下。積諸陰氣為地，下不炎上。此天地不交也，不交焉能造化生萬物哉。蓋天雖至陽，而中有一陰之氣，故能降地。地雖至陰，而中有一陽之氣，故能升天。二氣氤氳，萬物化醇。金丹之道，安爐立鼎，煅鍊精華，以制魂魄，莫不取法於天地，以類交結而成造化。始自無中生有，復自有中生無。無形而能變化，是名變化無窮。此乃天機也。

子野曰：安爐立鼎，法效天地。地天則泰，天地則否。至於氤氳變化之妙，其旨微矣。

上陽子曰：爐鼎是彼我，乾坤即男女。靈父聖母所媾之氣曰精華，又曰華池神水。以此變鍊於凡父母軀殼之中以成丹，皆做天地之造耳。

休泥丹竈費工夫，煉藥須尋偃月爐。
自有天然真火候，不須柴炭及吹噓。

道光曰：偃月爐之形仰開如偃月樣，陰海是也，元始祖氣存焉，何用柴炭吹噓之有。

子野曰：葉文叔指兩腎為偃月爐，是不知也謬註，于世誤人甚矣。

上陽子曰：純陽翁云：曲江上見月華瑩净，此即偃月爐也。佛祖之西江，皆此一竅而矣。

偃月爐中玉蕋生，朱砂鼎內水銀平。
只因火力調和後，種得黃芽漸長成。

道光曰：偃月爐，陰爐也。中有玉蕊之陽氣，即虎初弦之氣。硃砂鼎，陽鼎也。中有水銀之陰氣，即龍初弦之氣。金丹以此二弦之氣，調停和合之功，種得一粒黃芽，結成黍米之珠也。

上陽子曰：偃月爐中玉蕊，即陰中之陽，坎中之物也。朱砂鼎內水銀，即陽中之陰，離中之火也。陰陽二氣相生黃芽，方結丹成。

嚥津納氣是人行，有藥方能造化生。
鼎內若無真種子，猶將水火煮空鐺。

道光曰：嚥津納氣，世人多行之，殊不知皆後天地生至陰之物，非先天之氣。夫先天真一之氣，混於恍惚杳冥之間，難求難見，聖人以法火之變鍊成丹，此氣是名真種子。經曰：伏氣不服氣，服氣須伏氣。服氣不長生，長生須伏氣。

子野曰：真種子，即真鉛也。《契》云：植禾當以黍，覆鷄用其卵。

上陽子曰：物無陰陽，安能生産。人無真種，豈有妊孕。嚥津納氣，一己之陰。孤陰不産，獨陽不生。陰陽若真，方得真種。咦，妙矣哉。

調和鉛汞要成丹，大小無傷兩國全。
若問真鉛是何物，蟾光終日照西川。

道光曰：驅龍則汞火飛揚，駕虎則鉛光閃爍。氤氳造化，一粒先天之氣結成丹。龍大虎小，陽尊陰卑之義何傷之有。蟾光者，金水之精。聖人以八月十五夜，合金木之氣，結真一之精。故云：蟾光終日照西川。

子野曰：求鉛伏汞之法，要在調和，使無太過不及之患，大過則恐傷彼，不及恐不結丹。大小者，言陰陽也，

《易》曰：大往小來。蟾光照西川，水中有金也。

上陽子曰：乾之長男曰震，言大也，主產汞。坤之少女曰兌，言小也，主產鉛。震兌調和，何傷之有。兩國全者，彼既無虧，我亦濟事。真鉛生於兌，兌位乎西也。

未鍊還丹莫入山，山中內外盡非鉛。此般至寶家家有，自是愚人識不全。

道光曰：龍不在東溟，虎不在西川。家家自有，逆而修之，還丹可冀。

子野曰：已失而後得者，謂之還。已去而後來者，謂之返。作丹之要，非鉛不可。此鉛家家有之，惜人不識之也。

上陽子曰：世人但見一段奇山秀水，則衆皆言此地好修行，古今多少人誤了也。豈知大川幽谷所有者，木石麋鹿而已，是皆非類，不可煅鍊大還丹也。若鍊還丹，必求同類。若求同類，大隱市廛。仙翁前詩已云何必深山守靜孤之句，至此在題，此意可謂深切。此般真鉛家家有之，人人有之，只為夢生醉死之場，依稀過了。不遇真師，誰人識得。

竹破須將竹補宜，覆鷄當用卵爲之。萬般非類徒勞力，爭得真鉛合聖機。

道光曰：竹器破矣，用金木之類補之可乎。若欲器完，必以竹補之。鷄之將覆矣，以土水之類抱之可乎。若欲翼生，必以卵覆之。陶真人曰：竹破須竹續，木破須木補。屋漏以瓦蓋，人衰以類立。亦如鉛池煎銀，銀出不用鉛矣。知此義者，則知用鉛矣。

子野曰：紫陽真人說到這里，可謂步步向前。

上陽子曰：《老子》經云：天地無全功，聖人無全能，萬物無全用。深明斯旨，則知用了真鉛即棄之義。

說得分明笑殺人。崔公《入藥鏡》也只三字義。

用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。此是用鉛真妙訣，用鉛不用是誠言。

道光曰：凡鉛者，即後天生滓之物。人之精氣日散，添汞減鉛，真妙如此。十月火足，六百卦終，鉛氣飛浮，只留得一味乾水銀。鉛盡汞乾，化為金液大丹，體變純陽，與天齊壽。學者問道至此則知師恩難報，當盟心於天日之下，誓當成道，以答師恩。若負師恩，如負天日也。

真鉛者，即真一之氣。守精以實腹，腹實則金玉滿堂。抱一以虛心，心空則一塵不立。方其虛也，則鍊鉛以制之。及其實也，則抱一以守之。形神俱妙，與道合真。修丹之士若鍊鉛金，毋搖汝精，精少則還丹不成。

子野曰：心虛則念淨，一塵不立。

腹實則丹成，四大牢固。念淨丹成，形神俱妙。

上陽子曰：非鍊己功勤，則欲心虛而不能非全精絕慾。鍊鉛功熟，則欲腹實而不能全神。虛心常應，實腹常靜，常應常靜，常清靜矣。今人以精氣斲喪殆盡，為不識心。仙翁教守取滿堂金玉，方為返本還元也。

夢謁西華到九天，真人授我指玄篇。其中簡易無多語，只是教人鍊汞鉛。

道光曰：我如來云：惟此一事實。餘二即皆非金丹之道，除汞鉛之外，別無妙法。

子野曰：高象先日夕思真，不覺魂升玉京，上帝遂命西華太乙夫人指示金丹訣，其篇有曰：乾坤，陰陽之門户。乾道男，坤道女。時人不識真陰陽，茫茫天地尋龍虎。又云：叔通從事，魏伯陽相將，笑入無何鄉。維《連山》作《參同契》，留為萬古丹經王。真人言甚多，只是鍊鉛制汞耳。

上陽子曰：志於道者，神仙中人也。雖一寢一息之間，未嘗暫忘，故夢寐中常與真仙上聖往來。何也，天無私親，輔於有德。

道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽。陰陽再合生三體，三體重生萬物昌。

道光曰：道本虛而乃有形之氣，氣本實而乃無形之形。有無相制，則一生二，二生三，三生萬物。萬物莫不負陰而抱陽，沖氣以為和。方其未形，沖和之氣不可見也。及空既形，清氣為陽，濁氣為陰。二氣氤氳，兩情交媾，曰天、曰地、曰人，三物生焉。《易》曰：天地絪縕，萬物化醇。男女媾精，萬物化生。是以聖人探斯之賾而知源，窮斯之神而知化，故能返本還源，顛倒陶鎔，逆施造化。賊天地之母氣以為丹，盜陰陽之精氣以為火。鍊形返歸於一氣，鍊氣復入於虛無，故得身與道合，微妙圓通，變化無窮，隱顯莫測，號曰真人。

子野曰：一生二，二生三，三生萬物，即聖胎之真身，雖千百億，化而無窮。故《金丹四百字》云：一載生一箇兒，箇箇會騎鶴。泥丸翁云：一載胎生一箇兒，子生孫兮孫又枝。皆發明三生萬物之義。

上陽子曰：道生一氣，一氣生形，形中又含始氣，是為先天真一之氣也。此先天氣順則為人，逆則為丹。逆則男子懷胎，順則女人有孕。此重生專謂修行，丹成陽神出胎，再造陰陽，復為已上章云，三體重生也。

坎電烹轟金水方，火發崑崙陰與陽。二物若還和合了，自然丹熟遍身香。

道光曰：坎電者，虎之弦氣。虎以陰中之火照爍乾龍，龍即發崑崙之火應之。二物之火相并和合，真一之精自然凝結，即時採餌，百骸俱理，香且美矣。

子野曰：坎電者，水火也。金水為坤方，水火交擊于坤方，採丹歸己，自然一道真一氣直透頂門，與身中陰氣混合，遍體生香。香生乃丹熟之驗。

上陽子曰；坎電者，乃彼鉛氣發旺

之時，我即乘其時至，發崑崙之火應之。所謂一月止有一日，一日止有一時者，此也。香透丹田，一身調暢，目明體健，得丹之效也。

離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土，遂使金丹有返還。

道光曰：《契》云：坎戊月精，離己日光。離己象龍之弦氣，坎戊象虎之弦氣。戊己真土，分居二位。龍虎若無二土之氣，安能合併而使四象會于中央以成丹哉。

子野曰：乾坤坎離，四象雖具，若非戊己配合，則欲返者不得返，還者不得還。

上陽子曰：四象即乾坤日月。乾坤乃坎離之體，日月乃坎離之象，戊己乃坎離之門。妙在彼此懷真土，何用意太切。若非兩家各以彼此二土合之，則一氣何由而往來，金丹何由而還返也。《老子》云玄牝之門，是為天地根者，即彼此二土也。

日居離位翻爲女，坎配蟾宮却是男。不會箇中顛倒意，休將管見事高談。

道光曰：日中烏屬陰，故為離女。月中兔屬陽，故為坎男。談不到此，以管窺天。

子野曰：離坎顛倒，見律詩註。

上陽子曰：離外陽而內陰，是有外無內。坎外雌而內雄，是有內而無外。皆不得純陽。以坎配離，是云顛倒。今時學人不肯苦志求師，唯記前人幾件公案，入廣衆中喃喃不住，恃其機鋒敏捷，以逞乾慧。不思詘了舌頭，把做何用。饒他懸河之辯，反為入道之魔，愈見學識卑污，又安能具大方之眼，而拜師于韁鎖之下哉。太上曰：知者不言，言者不知。我太虛李真人得丹之後，聞寺講經，潛衆聽之，出而嘆曰：他們說得是行不得，我們行得說不得。仙翁憐憫此徒利口誤身，故云：休將管見事空談也。

取將坎位中心實，點化離宮腹裏陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心。

道光曰：離外陽而內陰，坎外陰而內陽。以內陽點內陰，即成純乾。金丹在外來，是至陽之氣，號曰丹，而結在北海之中。以法取來，點己陰汞，化為純陽。然後運水火抽添，總由我也。

子野曰：坎中之陽，乾也。乾動而金丹在外來，是至陽之氣，號曰丹，而結在北海之中。以法取來，點己陰汞，化為純陽。然後運水火抽添，總由我也。

上陽子曰：坎中之陽，乾也。乾動而陷於坤，以成坎，乾却為離。修鍊之法，當於坎中取其一陽，歸還於離，而復純陽，則修丹之法，能事畢矣。

上陽子曰：漆園莊老仙云：鴻濛雲將謀報渾沌之德，日鑿一竅，七日而渾沌死。一世之人，假父母一點真陽而有此身，渾渾全全，無一虧欠。及乎二八之年，方得養就純陽之體。已而鴻濛雲將者皆至，六賊日藏於外，七情夜殘於內，豈知純陽交陰，則虧全體而成離。純陰負陽，則奪一氣而成坎。一切常人，殆盡而已。大修行人，取坎還離，是為金丹之道也。

震龍汞自出離鄉，兑虎鉛生在坎方。二物總成兒產母，五行全要入中央。

道光曰：汞為震龍，屬木。木生火，木為火母，火為木子，此常道之順五

行。如朱砂屬火為離，汞自砂中生，却是火反生木，故曰兒產母也。鉛為兌屬金，金生水，金為水母，水為金子，此常道之順五行。如黑鉛屬水為坎，鉛自鉛中生，却是水反生金，故曰兒產母也。太白真人曰：五行顛倒術，龍從火裏出。五行不須行，虎向水中生。二物互相生產，而成四象。會中宮，合五行，而結丹也。

子野曰：大槩明兒產母之道。

上陽子曰：震為乾之長男，遵父之志而行道。兌為坤之少女，代母之位而行道。震兌合而虎龍降，離坎交而鉛汞產餌丹歸于中央神室也。

月纔天霽半輪明，早有龍吟虎嘯聲。便好用工修二八，一時辰內管丹成。

道光曰：仙翁所以指示月半輪者，但發明二八兩半輪之數，取喻於龍虎。此道妙用却在一時辰中，分作六候，只於兩候中金丹立成。尚餘四候，別有妙用。此皆天機，難書竹帛，口傳心授是也。愚者不得真師，却言藥成於一時，非止用一時辰者。蓋匹夫茫然不知所歸，私意揣度，亦何謬甚。若云非止用一時辰，是將欲以日辰矣，為至簡至易之妙也。此道非人間世上可得聞也，要須大德大善，方許參求。謹按《大丹火記》曰：聖人下工之際，造鉛之初，盜混元一周天之氣，奪三千零七十三萬年正數，聚於乾坤之鼎，會於生殺之舍。天地之數奪盡，龍虎之數奪盡，日月之數奪盡，陰陽五行之數奪盡，生成之數奪盡，擒在一時辰中，製造聖丹一粒，大如黍米，其重一斤，至靈至聖，至尊至貴，為天地之元精，作一身之主宰，可謂賊天地，盜陰陽，宇宙在乎手，萬化生乎身。得成至真仙子，賓于上帝。則一時丹成，即其驗也。

子野曰：藥生之時，如月出庚，而至丁乃上弦金半斤之氣候，斯時陰陽相逢，易於交媾。至於十五，三陽四候，別有妙用。此皆天機，難書竹帛，口傳心授是也。愚者不得真師，錬，則此一時之中，金丹可成。

上陽子曰：月纔天際，月初受日之微陽，虎嘯癸生，虎旺，先天之始氣，時來勿失，爐損難全。紫陽老仙說到這裏，一步緊一步，唯恐後人之不仙也。愚夫濁子，終日談道，以盲引盲，既不知龍吟虎嘯為何物，又不知用工在一時，懵無所知，却謗老仙之語三峰採戰之術，可憐此徒只管罪深與大夫。且道這一時是甚麼時，咦，莫向天邊尋子午，早從身上數坤申。

華嶽山頭雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。

黃婆自解相媒合，遣作夫婦共一心。

道光曰：華嶽乃西山月出之地，以象虎。雄虎乃虎初弦之氣，陰中之陽，故云雄虎。扶桑乃日出之所，以象龍。牝龍乃龍初弦之氣，陽中之陰，故云牝龍。二物間隔東西，黃婆能使之交合，結為夫妻，以產黃芽。

子野曰：坎上離下，調以中和之意，則虎龍相愛如夫婦。黃者，中也。婆者，女之終稱，故無妒忌，而能媒合。黃婆之義，中和盡焉。

上陽子曰：山頭雄虎危而難伏，海底牝龍險而難降，非有大力量、大勇猛之士，安能駕馭哉。即如金丹是一箇至陽之氣，居於恍惚不測之內，危而難得，險而難收，自非積德重厚，鍊己純熟，安能施功而得之哉。且道如之何得他共一心，咦，若求天上寶，須用世間財。

西山白虎性猖狂，東海青龍不可當。兩手捉來令死鬥，化成一塊紫金霜。

道光曰：左手捉住青龍頭，右手扯住白虎尾，一時將來入口吞，思量此物甚甘美。此言外象。愚者未聞至道，將兩手捉兩獸，又非也。

子野曰：西山白虎，坎中金精。東海青龍，離中木性。二物獰惡猖狂，不易擒捉。若得法制之，則彼此和合而化成丹。這箇死字極有深理，須下死工夫。

諺云：欲求生富貴，須下死工夫。

上陽子曰：虎有傷人之理，要思所以伏之。龍有奔逸之患，要思所以降之。且道云何降伏，云何死鬥，咄，耳口目三寶閉塞勿發通，真人潛深淵，浮游守規中。赤龍黑虎各西東，四象交加戊己中。復姤自茲能運用，金丹誰道不成功。

道光曰：赤龍黑虎交於戊己，產丹一粒，歸納中宮。進陽火於復卦，退陰水於姤爻，運用抽添，金丹成矣。

子野曰：龍西虎東，所以間隔，欲使相逢，須憑戊己。既得交媾，產成紫金之丹，養火於復姤之功矣。

上陽子曰：我趙老師因見一人，盡聖人矣。

日談道，每謂曾遇高人發明，師即前拜而問曰：道不敢問，且道龍虎為何物。人曰：龍虎在汝身。師曰：作何狀。人曰：肝肺是也。師曰：汝當入拔舌地獄受報去矣，更不向世間誤賺人。今紫陽翁指示龍虎二物忒殺切了，夫我之物為龍，彼之物為虎，有彼我之分，是云各東西。龍之頭為己，虎之門為戊。龍虎因之而交會，復姤由茲而運用，金丹得之而功成。咦，知之非難，行之惟難。先且觀天明五賊，次須察地以安民。民安國富方求戰，戰罷方能見聖人。

道光曰；天有五賊，見之者昌。人能見此而逆修之，則宇宙在乎手，萬化生乎身。察地之理，先須安民，民為邦本，本固邦寧。聖人以身為國，以精為民，以火為臣，以丹為主。吾儕以心觀天，擒五賊而逆修之，盜陰陽而運化之時，真一之精可奪，而乾己之陰汞，精固氣全，求戰必勝而見聖人矣。

子野曰：天者，心也。五賊者，心中具五行之性，五行各具一性，則至相戕賊之，元氣皆為賊矣。金主怒，木主喜，水主涼，火主炎，土主靜，此五行之性。能見此賊者，則心無雜念，體若太虛。地者，一身之謂。身中精氣神，人民也。精全氣壯，謂之民安。四大康健，為之國富。國富而戰，為克捷矣。倘此心妄想不降，此身之根本不固，盜賊蜂起，精耗氣散，以此而戰，則必殞身而已，何可得見聖人乎。此章正是修心鍊己築基事業。

上陽子曰：金丹之道，先須鍊己，使神全氣盛，七情不動，五賊不亂，六根淨盡，精難搖動，此謂賊不打貧家。丹道之言五賊，即眼、耳、鼻、舌、意為天之五賊，色、聲、香、味、觸為世之五賊，愛、慾、貪、嗔、癡為內之五賊。天之五賊不謹於內，則內之五賊蜂起。世之五賊不除于外，則天之五賊豺生。是以眼見色，則愛起而賊精。耳聽聲，則慾起而搖精。鼻聞香，則貪起而耗精。口嘗味，則嗔起而走精。身、意遇觸，則癡起而損精。五者，日夜戕賊于身，其精能有幾何。精一去則神氣隨之喪矣。修行之人，以身為國，以精氣為民。精不動搖謂之民安，神氣充裕謂之國富。以求丹為戰敵，以先天一氣為聖人。鍊己者，去五賊之害，而先守精養氣，然後可以戰勝而得先天真一之氣。仙師以戰為喻者，使人恐懼修省。愚者不明鍊己去賊之害，觀此求戰、用將、輕敵等語，指為三峰採戰之說，至于結不可解。咦，愚者愚，賢者賢。

用將須分左右軍，饒他爲主我爲賓。
勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。

道光曰：將者，火也。左為文火，右為武火。饒他為主者，主為陽雄而好靜。我為賓者，彼居上而我在下，彼為世之五賊，愛、慾、貪、嗔、癡為內之五賊。天之五賊不謹於內，則內之五賊為喻者，蓋霎時間稍有不謹，即好爭，賓為陰雌而不爭，慮險防危驚畏之意，兵法曰以逸待勞，以靜制動是也。道之用在火，火之用在人。先定刻漏，以分子午。次接陰陽，以為化基。撤六十四卦之陰符，鼓二十四氣之陽火。天關在手，地軸由心。迴七十二候之要津，攢歸鼎內。奪三百六十之正氣，輻湊胎中。運用有方，抽添有序。動則防危慮險，靡敢分毫差忒。外接陰陽之符，內生真一之體。苟或運心不謹，節候差殊，致使姹女逃亡，靈胎不結，還丹無價之寶失矣。亦如臨陣不守雌而輕敵也。

子野曰：以軍將為喻者，蓋兵者，乃凶器，善用之，可全性命。若輕戰易敵，必致敗亡。採藥之際，當以彼我分左右軍伍，我為左軍，彼為右軍，動容周旋，端謹誠肅，無令一毫犯其嚴令，庶可保全無失喪也。

上陽子曰：將者，火也。左為文火，右為武火。饒他為主者，主為陽雄而欲動而我欲靜也。仙師言求丹乃以軍敵為喻者，蓋霎時間稍有不謹，即所敗矣，可輕易乎。金丹九還，唯只半箇時中，造化爭馳，虎龍交戰。奪天地主宰之造化，奪太極未分之造化，奪乾坤交媾之造化，奪陰陽不測之造化，奪水火既濟之造化，奪五行戰剋之造化，奪萬物生成之造化，聚於頃刻，而求一點先天真氣，以鍊成丹，其可不謹懼哉。故此章專喻外丹法象。若得外丹，神仙之能事已畢，是戒臨陣休輕敵也。修行之士，做得這一著出來，方云難事。還丹只此實為最難，故如來云：世尊說此難事，是為甚難也。若稍輕敵，七情六賊有一不防，則吾家至輝至精之寶喪矣，安可輕敵乎。

火生於木本藏鋒，不會鑽研莫强攻。

禍發祇因斯害己，要須制伏覓金公。

道光曰：火生於木，禍發必剋。精生于身，動之必潰。不會鑽研，禍斯害己。呂真人曰：火發七户密牢關，莫教燒破河車路。此要制伏覓金公也。

子野曰：木中有火，乃本來已抱此殺氣矣。倘其一發，則木必焚。蓋此生殺之機，隔一線地。百姓昧此，皆流於淫蕩邪僻之歸己。聖人察其火之將發，以水制之，則火不能為害也。

上陽子曰：木喻此身，此身日夜長大，而精氣復至乎我之身矣。至于年壯，我之精氣且盛，而愛慾之禍至矣，不可得而制伏。若欲制伏，必得先天真鉛方可。然不得真師指示真鉛端的、次第，切莫强為也。

金公本是東家子，送在西鄰寄體生。認得喚來歸舍養，配將姹女作親情。

道光曰：金丹作用法象，有陽中之陰復陰中之陽，有陰中之陽復陰而又陽者。又有内陰而又陽者。内三性，外三性。内五行四象，外五行四象。又有内外陰陽互用。法象反反覆覆，不可名狀。吾儕親承玄旨，不可蹉跎。

子野曰：此章與前取將坎位中心實後逆歸。順去則片餉之間陷溺於彼，逆歸則自下即上周流一身，落中宫為鉛合而結聖胎。

上陽子曰：姹女是己之精。遊行有方者，精有所行之熟路，常人精每虧少，但凡交感，激撓一身之骨脉，攪動一身之精髓。情慾方動，心君亦淫，三尸搬於上，七魄摧於下，方得地獄種子，開口便云説禪説道，賺到老死猶不知悔，又豈能解圓悟禪師之語哉。圓悟云：脚根不廓爾，無禪之禪，謂之真禪，似兔懷胎。頂門上五耀，無道之道，謂之真道，蚌含明月。此豈不是認得喚來歸舍之妙乎。

姹女遊行自有方，前行須短後須長。歸來却入黄婆舍，嫁箇金翁作老郎。

道光曰：姹女，汞也。遊行有方，是外藥作用。鍊丹之初，運汞火不半箇時，即得真精餌之，此為前行須短。服丹之後，運己汞火，却有十月之功，此為後須長。黄婆為内象，即土釜。金翁即真鉛，老郎即純陽也。

子野曰：姹女，己之陰汞。前順去，後逆歸。順去則片餉之間陷溺於彼，逆歸則自下即上周流一身，落中宫為鉛合而結聖胎。

上陽子曰：姹女是己之精。遊行有方者，精有所行之熟路，常人精每虧少，但凡交感，激撓一身之骨脉，攪動一身之精髓。情慾方動，心君亦淫，三尸搬於上，七魄摧於下，方得地獄種子，開口便云説禪説道，賺到老死猶不知悔，又豈能解圓悟禪師之語哉。圓悟云：脚根不廓爾，無禪之禪，謂之真禪，似兔懷胎。頂門上五耀，無道之道，謂之真道，蚌含明月。此豈不是認得喚來歸舍之妙乎。

鵲橋之家與混合，却隨真鉛升轆轤三車，由雙關夾脊上入泥丸，遍九宮，注雙目，降金橋，下重樓，入絳宮冶鍊。此為遊行自有方，此謂後須長也。然後還歸黃庭神室，交結成丹，此謂歸來却入黃婆舍，而嫁金翁也，此為顛倒五行而逆修也。及温養十月，以成真人，與天齊壽，是謂老郎。仙師説得次第明白如此，諸家所註皆略而不詳者，莫敢泄漏故也。僕願天下人、願後世萬萬人，皆以此而成仙作佛，僕亦甘受漏泄之咎。真仙聖師在上，天地神明鑒之。

縱識朱砂與黑鉛，不知火候也如閑。

大都全藉修持力，毫髮差殊不作丹。

道光曰：金丹造化，毫髮差殊，失之千里。聖人傳藥不傳火，從來火候少人知。

子野曰：雖識得真鉛真汞，不知火候，聖胎不結。何哉，蓋火性暖而能融物之真，使其交媾。若無火，則鉛自鉛，汞自汞，各不交矣。

上陽子曰：鼎器藥物，仙師詩中發泄到盡，唯火候不留於文者，蓋必要師傳。若不得師口傳，雖知藥物，丹亦無成。且火候次第自有數節，豈愚人妄猜者所能知。

契論丹經講至真，不將火候著於文。

要知口訣玄通處，須共神仙子細論。

道光曰：《火記》六百篇，篇篇相似，與天合度。天之所祕，聖莫傳之。

獲遇真師，子細究竟。

子野曰：火候丹中要，非師勿妄猜。

上陽子曰：外火候有内火候。古仙以此而成仙作佛，僕亦甘受漏泄之咎。真仙聖師在上，天地神明鑒之。

縱識朱砂與黑鉛，不知火候也如閑。

大都全藉修持力，毫髮差殊不作丹。

道光曰：金丹造化，毫髮差殊，失之千里。聖人傳藥不傳火，從來火候少人知。

子野曰：雖識得真鉛真汞，不知火候，聖胎不結。何哉，蓋火性暖而能融物之真，使其交媾。若無火，則鉛自鉛，汞自汞，各不交矣。

上陽子曰：鼎器藥物，仙師詩中發泄到盡，唯火候不留於文者，蓋必要師傳。若不得師口傳，雖知藥物，丹亦無成。且火候次第自有數節，豈愚人妄猜者所能知。

契論丹經講至真，不將火候著於文。

要知口訣玄通處，須共神仙子細論。

道光曰：八月十五，是金水氣旺，一陽纔起處，便宜進火莫延遲。

子野曰：金精壯盛，如八月十五夜為金，金旺酉，八月建酉，故以此喻此時進火鍊之，無待莫旺，過而衰也。

上陽子曰：水清金旺，天上之蟾月星輝。鉛遇癸生，人間之藥物可煉。正是一陽初動，便莫遲延，毋令鉛鼎漸虧，空勞神用。仙師此詩，持言外火候也如此。

一陽纔動作丹時，鉛鼎温温照幌幃。

受氣之初容易得，抽添運用却防危。

道光曰：一陽子時，造丹鼎内。真鉛得火，光透簾幃。丹既在内十月，運用抽添，有防危之功也。

子野曰：學者趁一陽動時作丹，鉛未鍊丹時最難得者，是外火候，此有

鼎光生，真氣易得，及退藏於密，尤當謹慎抽添。

上陽子曰：崔公之《入藥鏡》云：受氣吉，防成凶。意同。

玄珠有象逐陽生，陽極陰來漸剥形。

十月霜飛丹始熟，此時神鬼也須驚。

道光曰：有象者，冬至則逐陽生而進陽火，夏至退以陰符，剥至十月，還丹始熟。

子野曰：玄珠者，藥之象。藥不能自生，須感陽氣而生。自微至著，陽極陰消，十月數周，大丹成就。

上陽子曰：此言内丹法象，抽添温養之事。金丹大要，書所言抽添温養工夫甚詳。

前弦之後後弦前，藥物平平氣象全。

採得歸來爐裏煅，煅成温養自烹煎。

道光曰：月至三十，陽魂之金散盡，陰魄之水盈輪，故純陰。陰而無光，法象坤☷，故曰晦。晦朔兩日，日月交合，同出同没。至於初二，月感陽光而孕。初三即現一陽於坤方庚上，即魄中生魂，法象震☳，此時人身金氣初生藥苗新也。初八日二陽生，法象兑☱，此時魄中魂半，其平如繩，故曰上弦。弦前屬陽，弦後屬陰，陰中陽半，得水中之金八兩，其味平平，其氣象全。十五日三陽備，法象乾☰，此時陰魄之水消盡，陽魂之金盈輪，是以團圓純陽而無陰，故云望。陽極則生陰，十六日輪生一陰，魂中魄生，象巽☴。二十三日二陰生，法象艮☶，此時魂中魄半，亦平如繩，故曰下弦。弦前屬陰，弦後屬陽。陽中陰半，得金中之水半斤，其味平平，其氣象全。聖人採此二八，擒居造化爐中，烹煅温養，以成還丹。仙翁此章丁寧反覆，使自己一覽初生之氣，以成金丹。薛陸所註意同，或者以前弦為上弦，以後弦為下弦者，非也。

子野曰：前弦後後弦前，乃日月合璧之後，太陰將復生之時，此時藥材正新，得其平平之味，急採己，與身中陰汞凝結，始於温養，終於烹煎，此丹熟，自能清。

上陽子曰：仙師詩意，唯欲指示三日藥生一時，便修鍊者，亦如太陰領

紫陽真人悟真篇三註卷之四

紫賢薛道光、子野陸墅、上陽子陳致虛註

七言絕句三十二首

長男乍飲西方酒，少女初開北地花。若使青娥相見後，一時關鎖在黃家。

道光曰：震為長男，即龍也。兌為少女，即虎也。北地，即陰物，花即陰氣，謂之陰火。青娥即姹女，龍之弦氣，謂之汞火。修丹之士，驅龍乍來就虎，虎開陰户之花以就龍，龍即動汞火與白虎交，見之後一時，封鎖中宮也。

上陽子曰：酒飲西方，男女有東西之位。花開北地，人身辯南北之稱。道光已露出於前，陸公復泄漏於後，聞者受者，信之慎之。

兔雞之月及其時，形德臨門藥象之。到此金砂宜沐浴，若還加火必傾危。

道光曰：二為德，八為刑。時當沐浴，不宜加火。

子野曰：煉丹之法，陽則進陽火，陰則養陰符。火符隨其消長，不可易之法也。兔雞之月卯酉，春秋平分之時，陰中有陽，陽中有陰，故於此時不敢進火，但以真氣薰蒸而為沐浴，保其危險。《契》云：八月麥生，陰中有生氣。二月榆死，陽中有殺氣也。

上陽子曰：刑為殺，德為功。刑為危險，德為保養。既自金砂在鼎，須要温養保扶。紫清真人尚有煙氣滿守城野戰知凶吉，增得靈砂滿鼎紅。寥穴之嘆，可不慎乎。

日月三旬一遇逢，以時易日法神功。紅花陰後隨之句同。青娥即木汞。只此一時，坎離交媾，採藥歸己，封

道光曰：太陽太陰，一月一合，聖人則之，縮一日為一時，以月易日，以日易時，守城則沐浴罷功，野戰則虎龍交媾。神功者，進火之度。苟或陰陽錯亂，日月乖戾，外火雖動，內符不應。必要進火退水，知吉知凶，旋斗歷箕，暗合天度，自然靈胎密就，神鼎增輝也。

子野曰：太陰太陽，一月一度合璧。修煉之法，以時易日，而交離坎時，乃晦盡朔來藥生之時，即非尋常時也。

上陽子曰：太陽太陰，一月一合，聖人則之，縮一日為一時，以月易日，以日易時，守城則沐浴罷功，野戰則虎龍交媾。神功者，進火之度。苟或陰陽錯亂，日月乖戾，外火雖動，內符不應。必要進火退水，知吉知凶，旋斗歷箕，暗合天度，自然靈胎密就，神鼎增輝也。

子野曰：三日生魄，如震陽生坤丁。金火本坤之陰氣，震為來復，食其坤之陰氣，故喻長男乍飲西方酒。震來之地，乃兑之位，此地得其陽生，消其陰氣，故喻少女初開北地花。開即發之意，花乃陰氣。前有次發即木汞。

上陽子曰：刑為殺，德為功。刑為危險，德為保養。既自金砂在鼎，須要温養保扶。紫清真人尚有煙氣滿守城野戰知凶吉，增得靈砂滿鼎紅。寥穴之嘆，可不慎乎。

日月三旬一遇逢，以時易日法神功。紅花陰後隨之句同。青娥即木汞。只此一時，坎離交媾，採藥歸己，封

真一之體。故託諸卦象，分壁於一月三旬之中，以闡玄機，以明火候。若執而用爻象者，非也。但屯蒙為衆卦之首，以象作用生成之始，造化稟受之原。故朝以屯，暮以蒙也。否泰運用陽升陰降，春分陽氣升到天地之中，陰陽相半，為泰卦。亦如月之上弦氣候，此時陰陽自然相交，不進火候謂之沐浴。秋分陰氣降到天地之中，陰陽相半，為否卦。亦如月之下弦氣候，此時陰陽自然交結，不進火候，謂之沐浴。斯亦法象如此，何勞執諸卦爻哉。

子野曰：陰陽一交，則萬物生。生而無窮，使其交者，火候也。朝屯暮蒙，乃行火之綱領，學者知之，則其餘卦象，皆自然而然。

上陽子曰：天地未通為否，陰陽已交為泰。屯稟生成之始，蒙受育養之功。此言內丹之道。

卦中設象本儀形，得象忘言意自明。後世迷徒唯泥象，却行卦氣望飛升。

道光曰：卦者，火之筌蹄。伯陽作《參同契》，演易象以明丹道，喻乾坤為鼎器，坎離為藥物。故以四卦居中宮，不係運轂之數。其六十卦分在一月之中，搬運符火，始在屯蒙，終於既未，周而復始，如車之輪，運轉不已。一日兩卦直事，三十日六十卦也。并乾坤坎離四卦，共六十四，總三百八十四爻，以象一年及閏月。餘三百八十四日，象金丹二八一斤之數，一斤計三百八十四銖。此皆比喻設象如此，苟明火候，則卦爻為無用。學者反泥此而行卦炁，勞形苦思而望飛昇者，不亦悲乎。

子野曰：先師借易卦陰陽為喻，不過行自己造化。若泥象執文，按圖索駿者，去道遠矣。

上陽子曰：丹道喻乾坤為鼎器者，使知男女。龍虎喻坎離為藥物者，則知鉛汞是虎龍所產之物。世人執於《易》之辭，不明卦之用。苟明卦之用，不知《易》之道。欲明《易》之道在身中，不屬卦氣。

天地盈虛自有時，審能消息始知機。由來庚甲申明令，殺盡三尸道可期。

道光曰：天地相去八萬四千里，冬至地中陽氣上昇，一日之中，昇四百六十里二百四十步。五日為一候，三候為一氣，三氣為一節，三節為一時，即春分日。計九十日，陽氣共昇到天四萬二千里正，到天地之中，此時陰中陽半，為泰卦，其氣變寒為温，萬物發生之時。自此而後，陽氣昇入陽位，升到夏至，并前共計一百八十四日，共計到天八萬四千里，此時陽中之陽，為乾卦，號純陽，變温為熱，萬物茂盛盈滿之時，故曰盈滿。陽極則陰生，自夏至後，陰氣自天而降，一日降四百六十里二百四十步，降至秋分，計九十日，陰氣共降四萬二千里正，在天地之中，此時陽中陰半，為否卦，其氣變熱為凉，萬物結實之時。自此而後，陰氣降入陰位，到冬至，并前計一百八十日，共降到地八萬四千里，此時陰中之陰，為坤卦，乃純陰，變凉為寒，萬物斂肅收藏之時。故曰天地盈虛，

因月而見。月從日生，初三日震庚生形，初八日兌丁生弦。十五日乾甲周滿，故曰盈。十六日巽辛受統，二十三日艮丙成弦。三十日坤乙消滅，故曰虛。聖人消息天地盈虛之機，移一年氣候在一月之中，以知一日一陽生，為冬至。兩日半當一月氣候，至上弦時陰中陽半，即春分也。至十五日得四月節氣，月圓滿為純陽，陽氣盈輪，故曰盈。十六日一陰生，為夏至。至下弦時陽中陰半，即秋分也。三十日得十月節氣，月盡黑，為終陰，陰氣消輪，故曰虛。終而復始，循環不已。聖人運動陰符陽火，一依天地盈虛、升降、循環。六十四卦法庚甲圓缺之理，亦猶人君申明號令，殺盡陰尸，道可期也。

子野曰：學者見之天地盈虛之消息道理，則而行之於己，趁其申明生庚滿甲之令，朔後望前採取天地盈虛時之氣，歸於身中，煉而成丹，則尸鬼烏得不滅。

上陽子曰：潮來則盈，潮去則虛，此天地之盈虛。月滿則盈，月缺則虛，此日月之盈虛。春生夏長，秋斂冬肅，此四時之盈虛。氣旺則盈，氣散則虛，此人身之盈虛。癸生則盈，望遠則虛，此金丹之盈虛。長春真人云：猶氣鞠之氣，氣實則壯，氣餒則而後則金精復歸我之中宮，如一顆明珠長存也。

上陽子曰：谷者，養也。玄牝者，陰陽之門，是為天地根。此老子之言，仙師再為後人明之立根基者，蓋玄牝乃人身出入之門户，金丹由此而修合。大修行人，先要洞明玄牝之旨，是陰陽媾精之處，方得一顆靈光，化身為氣，化氣為神，形神俱妙，與道合真，隱顯莫測。

子野曰：谷神不死，是為玄牝。玄牝之門，是為天地根。此老子之要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆靈光永不離。

而煉大丹。

道光曰：陰陽不測之謂神，感而遂通，如谷應聲，故曰谷神。夫神因氣得形則不立，二物相須，始有生也。若學長生根基，全憑玄牝。玄牝既立，氣因精生。精精能生氣，氣能生神，故神氣為一身主宰，一身為形氣之府。形不得神，氣不得生，神氣不離而生，因此二物而死，實為天地之根，五行之祖，陰陽之元，萬化之基。聖人憑此以成外丹，藉此以就內藥，故得真精返為黃金之室，變為一顆靈光，化身為氣，化氣為神，形神俱妙，與道合真，隱顯莫測。

子野曰：谷者，養也。玄牝者，陰陽之門，是為天地根。此老子之要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆靈光永不離。

道光曰：玄牝之門，是為天地根。夫內外二丹，安能有萬物哉。萬物莫不因此而生，因此二物而死，實為天地之根，聖人祕之，曰偃月爐懸胎鼎也。金烏即金丹也。以此金丹，乃能制己之陰汞，似貓捕鼠，如鷹搦饒君吐納經千載，爭得金烏搦兔兒。

兔。或曰以兩腎中間混元一穴為玄牝，非也。蓋玄牝乃二物，若無此二物，何以造化萬物。豈可指凡體一穴而通論之。又以口鼻為玄牝者，大可笑也。

子野曰：前章只説得玄牝二字，再於此章發明一門字，其理深妙。門者，出入往來之所，陰陽交會之地。不得心傳口授之真，何可强猜而知之乎。

上陽子曰：玄牝之門四字，自老子指出之後，後來真師仙聖，得以下手而煉大丹。愚人以口鼻為玄牝，以吐納為是道，如斯謬戾，何由得烏兔之交合哉。

異名同出少人知，兩者玄玄是要機。保命全形明損益，紫金丹藥最靈奇。

道光曰：經云：無名，天地之始。有名，萬物之母。又云：兩者同出而異名。方其無，真一之氣不可見，故為天地之始。及其有，真一之珠現空玄，故為萬物之母。在天曰離為汞，在地曰坎為鉛。其本則一，其用則異。同謂之玄，玄之又玄。上士至人，執此兩者之玄機，以明損益，以治諸身，則形可全而命可保。所謂損者，五行順而常道有生有滅。所謂益者，五行逆而丹體常靈常存。誰知覺。欲成匡廓，先立鄞鄂。得一黍珠，云是不錯。九載坐忘，無為功博。行滿三千，與衆共樂。若只無為，不先有作，此乃愚夫，自相執著。慇懃數語，以詔後學。

上陽子曰：異名者，有無也，微妙也，始與母也，玄與牝也。此者陰陽交合之所，金丹化生之處。上根之士，必先悟此兩者，然後可煉紫金丹也。

始於有作無人見，及至無為衆始知。但見無為為要妙，豈知有作是根基。

道光曰：筌蹄方在手，莫我知也夫。到岸不須船，十目俄瞠視，凡聖雜市朝，魚龍混通衢，懊恨世間人，對面不相識。

子野曰：採藥行火得無為乎，但知無為不知有作，何以結丹。

上陽子曰：到老無為，如何得藥。入室採鉛，是云有作。大隱市朝，又誰知覺。欲成匡廓，先立鄞鄂。得一黍珠，云是不錯。九載坐忘，無為功博。行滿三千，與衆共樂。若只無為，不先有作，此乃愚夫，自相執著。慇懃數語，以詔後學。

黑中有白為丹母，雄裏藏雌是聖胎。太一在爐宜慎守，三田聚寶應三台。

道光曰：鉛中取銀，即為丹母。朱裏出汞，即是聖胎。二物感化，結在爐中。精明氣候，恪守規模。分毫無差，故得三性聚會，結成丹寶，上應三台也。

子野曰：黑中白是水中之金，即坎中陽氣，人能採此真陽之氣，結而成胎，所謂雄裏懷雌。採藥之際，當以太乙主人為念。倘不慎守，人欲橫流，則喪吾珍，主人得不為之異乎。

上陽子曰：黑中有白，乃陰中之陽，外丹法象。雄裏懷雌，乃陽中得陰，

內丹法象。太乙在爐，尤宜慎守，則三田之寶聚矣。

恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精，有無從此自相入，未見如何想得成。

道光曰：真一子云：無者，龍也。有者，虎也。無者，汞也。有者，鉛也。無因有激之而成象，有因無感之而有靈。故得黍米空玄，霞光耀日也。

子野曰：煉金丹者，須於杳冥恍惚之內，得其真精真象，始為了事。若未得師傳，不可以智識猜度。

上陽子曰：經云：恍兮惚，其中有物。惚兮恍，其中有象。杳兮冥，其中有精。其精甚真，其中有信。金丹之道，斯言盡矣。仙師再題出，可謂甚親甚切，倘非言傳心授之真，何必枯坐存想。

四象會時玄體就，五行全處紫金明。

道光曰：四象五行會之時，真一之精結成黍米，紫色光明。密運于內，將來脫胎入口，通神天地，龍神盡失驚也。

子野曰：十月數周，聖胎完具，遍身通聖，通于神明，得不驚也。

上陽子曰：一得永得，自然身輕，到此功滿丹靈，方是大丈夫也。

脫胎入口通身聖，無限龍神盡失驚。

道光曰：四象五行會之時，真一之精結成黍米，紫色光明。密運于內，將來脫胎入口，通神天地，龍神盡失驚也。

子野曰：還丹之法，蓋家園自有。不假吹噓并著力，自然果熟脫真胎。

道光曰：此道甚近，家園自有，宜急下工。若非其類愈遠，若得同類，又何著力之有。

子野曰：藥採他家，而歸自己家園下栽培，以至成熟，自然之妙，非用人力也。

上陽子曰：還丹之法，蓋家園自有。

華池宴罷月澄輝，跨箇金龍訪紫微。

道光曰：華池宴罷，得丹成功，脫胎從此衆仙相見後，海潮陵谷任遷移。

上陽子曰：華池乃產藥之地，宴罷則神化，肌膚若冰雪綽約，若列子御氣乘雲，遨遊八極，飽觀塵世海變桑田來號之曰給孤獨園也。

子野曰：華池即曲江，即坎宮之户。金丹由是而成，功圓到此，天仙之位也。此章亦紫陽仙師自頌，以詔後世。蓋仙師乃紫微天宮之一星也。

休施巧僞爲功力，認取他家不死方。壺内旋添留命酒，鼎中收取返魂漿。

道光曰：修真之士，多執非類巧僞之法，施功於己，安有成就。若悟他家有不死之藥，腹内添返命之火，是為真寶也。

子野曰：此道乃真陽逆合，盜其殺機中之生氣耳。即非三峰採戰，其他巧僞，漂蕩之術。酒與漿，皆神水。

上陽子曰：前云家園下種，此云他家不死，豈非兩物乎。延命酒、返魂漿二者，即真精真氣。經云：仙人

道士能有神積精累氣，以為真是也。

雪山一味好醍醐，傾入東陽造化爐。

若過崑崙西北去，張騫方得見麻姑。

道光曰：雪山喻白色，西山，金之象，比金丹一粒味醍醐，餌歸丹田造化爐中。崑崙在海水中，我身之崑崙，本在下元海水中，生出狀若崑崙，實發火之處。崑崙頂有門曰玄門，又云天門在西北乾位。張騫象乾卦，爻象真汞，為陰火。麻姑象坤卦，爻象真鉛，為陽火。言發火自崑崙玄門而入，則鼎內真鉛始見而有變化。方其真胎內融，真火外接，坤策變乾策，陰水返陽符。南火交通，鉛汞結合，神仙之道，根本於斯。張騫乘槎至月宮，遇女宿，喻其陰陽相會遇之意。

子野曰：醍醐乃坎中金液，取歸離中，離即我也。然後運之，由尾閭經泥丸，自腹中至丹田，與身中陰汞混合為一矣。

上陽子曰：雪山，乃至陰之地，陰中有陽，故云好醍醐灌頂者，此也。傾入者，他反居上也。我屬東，故云東陽。我之玄門曰造化爐。崑崙張騫，道光已解。昔佛在雪山修行者，即此是也。古人因有其地而名之，故多假名以像物爾。故仙翁直露此詩。

不識陽精及主賓，知他那箇是疏親。

房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮多少人。

道光曰：經云：四大一身皆屬陰，不知何物是陽精。蓋真一之精根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。夫人未生之前，冥然無知，混乎至朴。及其生也，稟以陰陽之父母。聖人逆而修之，奪先天之氣，以為丹母。賊陰陽始氣，以為化基。煉形返入於無形，煉氣復歸於至朴。能知常道而返其知者，聖人也。是以長生不知常道而妄作者，群迷也，是以招凶。

萬物芸芸各返根，返根復命即長存。

知常返本人難會，妄作招凶衆所聞。

道光曰：經云：萬物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。古人未生之前，冥然無知，混乎至朴。及其生也，稟以陰陽之父母。聖人逆而修之，奪先天之氣，以為丹母。賊陰陽始氣，以為化基。煉形返入於無形，煉氣復歸於至朴。能知常道而返其知者，聖人也。是以長生不知常道而妄作者，群迷也，是以招凶。

子野曰：陽精實坎中之金，猶能歸來，本一身內之物，唯有同出異名之一間耳。人為萬物之靈，不能如草木也。此道豈能久長。故佛云：是人行邪道，不能見如來。倘非真師指示陽精之路，則諸傍門，皆為邪道。世之盲師，以採陰三峰御女之怪術，轉相授受，所謂以盲引盲。及臘月三十夜到來，反怨丹經虛誑，終不回思自己錯謬。故仙翁直露此詩。

上陽子曰：陽精雖是房中得之，而非御女之術。若行此術，是邪道也，豈能久長。故佛云：是人行邪道，不能見如來。倘非真師指示陽精之路，則諸傍門，皆為邪道。世之盲師，以採陰三峰御女之怪術，轉相授受，所謂以盲引盲。及臘月三十夜到來，反怨丹經虛誑，終不回思自己錯謬。故仙翁直露此詩。

上陽子曰：萬物有歸根之時，至人

明長生之理。草木遇陰之極則歸其根，待春而復茂。世人氣血將衰，須求歸根之道，可以返嬰，可以回老，可以長生。噫，歸根即還丹也。常者，乃常俗之世法，備諸常俗世法，深深密密，方能返本還元，是為知常。所以大隱市廛者，要人不能識也。倘幾事不密，而為之妄作，而招凶謗。故達磨遠來東土，求成佛者，欲避凶而遠謗也。六祖禪師隱于四會獵人中者，亦避凶而求成佛。後道光禪師既得石真人傳，無奈之何，只得復俗，依有力以了茲事。我重陽帝君，居活死人墓以成道。太虛真人，往武夷七月。長生真君，往洛陽三年。古人波波吒吒，只為此事。今時學者，偶記前賢一言兩語，以為是道，終日談論。又有一輩小愚之人，不參仙聖所為，乃謗修行之事，曰世有生必有死，安有久視之道。此乃地獄種子，甘分輪迴。次有執著之輩，因人略指傍門小徑，便云能行。既不遇真仙至人，又不知歸根復命，又不知出世間法，亦不知同類是何物。倘或知之，且能韜晦于常俗中，了其有為之大事，却無忘諱而妄為者，豈不招乎凶殃。故經云：知常容，容乃公是也。

歐冶親傳鑄劍方，莫耶金水配柔剛。煉成便會知人意，萬里追凶一電光。

道光曰：歐冶鑄劍，天帝遣神女為之侍爐，制以金水，配以柔剛。劍成玉芝，虎之弦氣曰刀圭。言龍虎是誅妖，如一電光，靈異若此。聖人鑄劍功亦如之，以天地為爐冶，以陰陽為水火，配以五行，制以神氣，煉成寶劍，能曲能直，能柔能剛，能善能惡，能圓能方，心有所思，意有所適，飛揚誅斬一電光耳。此乃神劍，修丹若無此劍，猶取魚兔而乏筌蹄也。子野曰：玉芝、刀圭，藥之異名。藥生坎中，坎有乾陽，乾為金為玉，故喻為玉芝刀圭。敲竹鼓琴，乃陰陽相求之和聲。竹則虛心應而先欲，無鋒利，妖魔豈不為害乎。

歐冶親傳鑄劍方，莫耶金水配柔剛。

道光曰：歐冶鑄劍，天帝遣神女為之侍爐，制以金水，配以柔剛。劍成玉芝，虎之弦氣曰刀圭。言龍虎是誅妖，如一電光，靈異若此。聖人鑄劍功亦如之，以天地為爐冶，以陰陽為水火，配以五行，制以神氣，煉成寶劍，能曲能直，能柔能剛，能善能惡，能圓能方，心有所思，意有所適，飛揚誅斬一電光耳。此乃神劍，修丹若無此劍，猶取魚兔而乏筌蹄也。子野曰：玉芝、刀圭，藥之異名。藥生坎中，坎有乾陽，乾為金為玉，故喻為玉芝刀圭。敲竹鼓琴，乃陰陽相求之和聲。竹則虛心應而先欲，無鋒利，妖魔豈不為害乎。此聲之感，非上陽子曰：要鑄此劍，非用凡金凡鐵。蓋此神劍內斬三尸，外誅凶惡。尋常邪僻情偽、鄭衛之音。喚龜招鳳，所謂本乎天者親上，本乎地者親下。《入藥鏡》謂之上鵲橋、下鵲橋

之義。又離為禽，為南方朱鳳，喻坎。招離，翕受其藥，離即我也。

上陽子曰：竹是中通外直之物，為其不和則調之，乃徽弦相和之意，為其不直則敲之，要其能應于物。琴庶能克濟所事。玉芝即乾龍，刀圭為坤物。喚龜屬我，招鳳要他。若非大和，則他安能招鳳乎。修行之人，卦氣已過，竹不應物，可不擊乎，擊即敲也。琴若不和，可不調乎，調即鼓也。是以七十、八十至百二十歲，皆可還丹，是此道也。中人常士烏可語此，邪師妄人烏能知此。此非真仙聖師盟天口授，孰得而知之乎。昔我紫瓊公常侍太虛真人，偶一辯士求見，曰敲竹喚龜吞玉芝，問汞鉛。豈非我命在我所為乎。

其人不悟，令紫瓊拖出後，却問紫瓊曰：汝知敲竹否。曰：寂然不動，感而遂通。曰：汝知喚龜否。曰：適來辯禮下於人，必有所得。曰：金丹一日成，古仙垂語實堪聽。赫赫金丹大藥，下工不逾半箇時，立得服餌。此言一日者，只於一日之中，取此半箇時也。金丹入口，立躋聖地。如此之妙，奚可以九載三年而遷延。

紫瓊曰：敲竹喚龜吞玉芝，問汞鉛。豈非我命在我所為乎。辯士上上關捩，且說如何是敲竹。辯士曰：密密深機。太虛曰：你這言句是長連床上學來底，你將去與天下人論辯去，我這裏不是你喚龜處。

藥逢氣類方成象，道在希夷合自然。一粒靈丹吞入腹，始知我命不由天。

道光曰：有物混成，先天地生。聖人強名之曰混元真一之氣，視之不見，感而遂通，降成靈丹，象空玄之中一粒寶珠，取而餌之，立乾已汞，化為純陽之軀，與天齊年。朝元子曰：死生盡道由天地，性命元來屬我所為乎。

子野曰：道自是道，清淨為要。藥自是藥，得類乃成。若求非類，徒勞心力。

上陽子曰：《易》云：西南得朋，乃與類行。若二陽同類，則成亢旱，豈有性情相感。二陰同室則必爭，安得陰陽相類哉。蓋陰從陽方為類，鉛投水方成藥。藥化為丹，丹化為神，形神俱妙，命在我也。

道光曰：金丹大藥，下工不逾半箇時，立得服餌。此言一日者，只於一日之中，取此半箇時也。金丹入口，立躋聖地。如此之妙，奚可以九載三年而遷延。

子野曰：作丹之法，大要鉛與汞合，三年而遷。若言九載三年者，盡是推延款日程。

道光曰：金丹一日成，古仙垂語實堪聽。赫赫金丹大藥，下工不逾半箇時，立得服餌。此言一日者，只於一日之中，取此半箇時也。金丹入口，立躋聖地。如此之妙，奚可以九載三年而遷延。

子野曰：作丹之法，大要鉛與汞合，則片餉之間，丹頭即結。但究鉛生之時，斯時也。萬物萌芽，有氣無質，水源至清，妙矣哉。且道這時是甚麼時。

上陽子曰：煉丹之法，要知他家活大藥修之有易難，也知由我亦由天。若非積行修陰德，動有群魔作障緣。

道光曰：魔障在彼，修持在我。陰德既宏，靈丹可冀。

子野曰：金丹大道，古人以萬劫一

傳，非等閑之細事。道既高，魔必盛，非以陰德相扶，恐有剗志之患。上陽子曰：前云我命不由天，是造化之妙在乎我。此章言由我亦由天，蓋還丹先須積陰德。夫施與不求報，陰德也。積善無人知，陰德也。不陷人于險，陰德也。暗中作方便，陰德也。大修行人，自己積德未充，鮮不為外魔所攻。若能回思內省，發大忍辱精進，則魔障化為陰德。經云：彼以禍來，我以福往。彼以怨來，我以德報。皆陰德之盛，祛魔之功也。

三才相盜及其時，道德神仙隱此機。

萬化既安諸慮息，百骸俱理證無爲。

道光曰：天地以四時盜萬物，故有榮枯而不能長榮。萬物以五味盜人，故有生死而不能長生。人以五行盜萬物，故有存毀而不能長存。是以有生有死，有榮有枯，有存有毀，有物有我，紛紛而起，循環無端，此乃自然之道。若能混此三盜為一，返其機而動之，逆其時而食之，則百骸俱理，而萬化自安，諸慮自息，是無為之道證矣。

子野曰：盜者，使人不知不覺而竊其所謂之事，修煉之法，竊天地之機，盜殺中之生氣爾，得其理則百骸不繁，獨傳心印，未遇真師，強猜道不得。

上陽子曰：盜者，非世俗之所謂盜也。是金丹之法，盜其先天先地一點真陽之始氣，以煉還丹。此乃道高德重、神仙中人，方能隱用此機。而非讒德殄行、庸常之人所可知之，偶或知之，非疑則惑。何哉，無德故不可强以意會。或者得師略言鼎器，而不知藥生之時，亦不成丹。既知藥物，不知火候，亦不成丹。既知火候，而不知煉己細微，亦不成丹。既知煉己，而不知法財兩用，亦不成丹。崔公《入藥鏡》差毫髮不成丹。噫，世之愚人，恃其聰慧，欲以心領意會。或因邪僻而行採戰，或只枯坐自為。仙師慈悲甚至，詩句迫切，沾丐後來知《陰符》、《道德》、《悟真篇》三書同一事也。

饒君聰慧過顏閔，不遇明師莫强猜。

只爲金丹無口訣，教君何處結靈胎。

道光曰：千經萬論，唯布枝條。至真不得。

子野曰：非師口訣真要，則從何處而下手。

上陽子曰：九流百家，一應藝術，皆可留之紙上，或可以智慧猜曉而知，唯獨金丹一事，非得真師逐節指示，不可强以意會。或者得師略言鼎器，而不知藥生之時，亦不成丹。既知藥物，不知火候，亦不成丹。既知火候，而不知煉己細微，亦不成丹。既知煉己，而不知法財兩用，亦不成丹。既知法財兩用，亦不成丹。崔公《入藥鏡》差毫髮不成丹。噫，世之愚人，恃其聰慧，欲以心領意會。或因邪僻而行採戰，或只枯坐自為。仙師慈悲甚至，詩句迫切，沾丐後來

者多矣。

了了心猿方寸機，三千功行與天齊。
自然有鼎烹龍虎，何必擔家戀子妻。

道光曰：此言甚切，何故不知返也。

上陽子曰：天地之功，春生夏長，秋收冬閉，萬物榮枯，星宿遷斡，造化運轉，只三百六十日為一始終之成功也。修行之人，制御心猿，滌洗方寸，收寶珠於愛河之內，只半箇時，守還丹於神室之中，幾三千日，功備造化，德伏鬼神，豈非功行與天齊乎。

未煉還丹須急速，煉了還須知止足。
若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

道光曰：若未煉丹，急須下手，時不待人。既煉丹畢，抱一守成，面壁九年，斯道弘矣。

上陽子曰：未煉還丹，急須煉之。若不去之，則心境見前，恐有殆辱之患。紫若已煉丹，急須去之。佛云：道成之後，丹房器皿，委之而去。清白真人，半夜忽風雷。此其證也。是以達磨去長蘆而入少林冷坐者，無一朝之患也。

須將死户爲生户，莫執生門號死門。
若會殺機明反覆，始知害裏却生恩。

道光曰：陰陽五行，順之則生，逆之則死，此常道也。不生之生則長生，不順之順為至順，此丹道也。若能明此，則害裏生恩，男兒有孕也。

上陽子曰：詩云：明門户，急重修。今人若達此理，明生死之機，識顛倒之用，知返還之妙，轉生殺之户，以苦為樂，以忍收恩，何憂不仙乎。

禍福由來互倚伏，還如影響相隨逐。
若能轉此生殺機，反掌之間災變福。

道光曰：陽主生曰福，陰主殺曰禍。陰消則陽長，陽極則陰生，互相倚伏，此常道也。要深不可識者，和光混俗也。凡此數者，實為大修行之上事。道光得杏林之語，即棄僧伽黎修之，反掌之間，災中變福，害裏生恩，男兒有孕，為丹道也。

上陽子曰：造化在吾掌握，禍福由我而修。順則生人，逆則生丹。世人為不知轉生殺之機，是以輪迴而無了期。又烏知成佛作仙之道，止及掌間耳。

修行混俗且和光，圓即圓兮方即方。
顯晦逆從人莫測，教人爭得見無藏。

道光曰：《老子》云：和其光，同其塵。和同天人之際，實修行之祕要。子野曰：外圓内方，是有為也。道之所謂，奚可令人見之乎。

上陽子曰：仙師廣大慈悲，非特以一反掌間耳。

金丹之祕開悟後人，並以世間法終始叮嚀，何其切也。夫大丹之最難者，混俗也。要深不可識者，和光也。雖有妙用，而不露鋒芒者，方圓應世，潛造化而不顯。至此者，孰知行藏。凡此數者，實為大修行之上事。道光得杏林之語，即棄僧伽黎復俗，以了大事，豈非混俗乎。六祖得五祖之言，入于獵人之中，無人知覺，豈非混俗乎。我大虚真人，得黄房公妙旨，去隱武夷七箇月方成道，豈非和光乎。今者黄緇之流，圓其頂而衲其衣，髡其髻而方其袍，此豈知吾有大患，為吾有身之聖訓乎。

又安知此身相，反為入室之大患乎。所以大隱市廛者，使人不可得而測度。修出世間法者，要人不得而知行藏。故老子曰：迎之不見其首，隨之不見其後。又曰：惟不可識，故强為之容。明達到此，回視愚夫俗子，欲以機鋒巧詐、剽識淫蕩而求道者，遠之又遠矣。大修行人，工夫至此，可不三復是詩，以求成道勳業乎。

紫陽真人悟真篇三註卷之四

紫陽真人悟真篇三註卷之五

紫賢薛道光、子野陸墅、上陽子陳致虛註

五言一首以象太一含真氣之妙

女子着青衣，郎君披素練。見之不可用，用之不可見。恍惚裏相逢，窈冥中有變。一霎火焰飛，真人自出現。

道光曰：女子，乃龍之弦氣，號曰木姬，生於青龍，故云着青衣也。郎君，乃虎之弦氣，號曰金郎，生於白虎，故云披素練也。有質可見者，乃後天生滓之類，故不可用。唯混元真一之氣，生於天地之先，居於恍惚之中，出於杳冥之內，細緼磅礴，通靈變化，無中生有也。火功一正，真人出現，此道妙矣，非遇真師親授口訣，其孰能與於此哉。

子野曰：女子着青衣，木汞也。郎君披素練，水金也。陰陽相合，彼此不可用矣。

上陽子曰：此詩八句，括盡一部丹經之妙用。首句是震家事，為木汞，屬我。二句是兌宮事，謂鉛，屬他。三句則生人物矣，四句乃以煉丹，五句為入室下工，六句乃防危杜險，七句即丹成九轉，八句謂行滿三千。仙師布流此詩者，唯欲指出先天混元真一之氣，即大一所含之初氣，學者可不求師乎。

西江月十二首以象十二月

道光曰：西者，金之方。江者，水之體。月者，丹之用。

仙師曰：女子着青衣，郎君披素練。見之不可用，用之不可見。恍惚裏相逢，窈冥中有變。一霎火焰飛，真人自出現。

西江月以象太一含真氣之妙

女子着青衣，郎君披素練。見之不可用，用之不可見。恍惚裏相逢，窈冥中有變。一霎火焰飛，真人自出現。

道光曰：女子，乃龍之弦氣，號曰木姬，生於青龍，故云着青衣也。郎君，乃虎之弦氣，號曰金郎，生於白虎，故云披素練也。有質可見者，乃後天生滓之類，故不可用。唯混元真一之氣，生於天地之先，居於恍惚之中，出於杳冥之內，細緼磅礴，通靈變化，無中生有也。火功一正，真人出現，此道妙矣，非遇真師親授口訣，其孰能與於此哉。

子野曰：女子着青衣，木汞也。郎君披素練，水金也。陰陽相合，彼此不可用矣。

上陽子曰：此詩八句，括盡一部丹經之妙用。首句是震家事，為木汞，屬我。二句是兌宮事，謂鉛，屬他。三句則生人物矣，四句乃以煉丹，五句為入室下工，六句乃防危杜險，七句即丹成九轉，八句謂行滿三千。仙師布流此詩者，唯欲指出先天混元真一之氣，即大一所含之初氣，學者可不求師乎。

西江月十二首以象十二月

道光曰：西者，金之方。江者，水之體。月者，丹之用。

仙師曰：西者，金之方。江者，水之體。月者，丹之用。

西江月以象十二月

內藥還同外藥，內通外亦須通。丹頭和合類相同，溫養兩般作用。內有天然真火，爐中赫赫長紅。外爐增減要勤功，妙絕無過真種。

道光曰：夷門《破迷歌》云：道在內來安爐，立鼎却在外。道在外來坎離，鉛汞却在內。此明內外二藥也。外藥者，金丹是也。造化在二八爐中，不出半箇時，立得成熟。內藥者，金液還丹是也。造化在自己身

中，須待十箇月足，方能脱胎成聖。二藥作用，雖略相同，用功火候實相遠矣。吾儕下工外丹，和合丹頭之際，分毫差忒，大藥不就。内藥和合丹頭之際，最慎防危慮險。内藥雖有天然真火，在土釜之中赫然長紅，亦須外爐勤功加減。然内外真火變化無窮者，實藉真鉛之妙。此物偏能擒汞，不使飛走。近葉文叔不達此理，却言内藥以真火烹煉，外藥須假凡火增減。呵呵，蓋未得師指，以管見窺天。殊不知二藥内外雖異，其用實一道也。所以有内外者，人之一身禀天地秀氣而有生，託陰陽鑄成於幻相，故一形之中，以精氣神為主，神生於氣，氣生於精，精生於神。修丹之士，若執此身内而修，無過煉精氣神三物而已。然此三者，皆後天地所生，純陰無陽，以此修持，安能出乎天地之外耶。鍾離翁云：涕唾精津氣血液，七般物色總皆陰。又曰：獨修一物是孤陰。聖人知己之真精，後天地生而屬陰，難擒易失。是以採先天之一氣，以真陰真陽、二八同類之物擒在一時，煉成一粒，名曰至陽之丹，號曰真鉛。此造化却在外，故曰外藥也。却以此陽丹擒自己陰汞，猶猫捕鼠耳。陽丹是天地之母氣，己汞乃天地之子氣，以母氣伏子氣，豈非同類乎。其造化在内，故曰内藥。便假陰陽符火，運用抽添，十月功足，形化為氣，氣化為神，神與道合，昇入無形，變化不測，故能出乎天地之外，立乎造化之表，提挈天地而陶鑄陰陽，却不為陰陽陶鑄者，是先天一氣使之然也。真妙如此之絶，故謂妙絶無過真種，安可用後天地生凡鉛、凡汞、凡砂、凡火、非類滓質之物而為外藥耶。學道之士，研窮本始，精究邪正，毋惑誑邪詐、裝高道以誤後來，有如此者，永墮三塗。

子野曰：内丹之道，與外藥爐火之事頗同。大槩汞非鉛，則不能伏。知外事者，内亦易知。

上陽子曰：修行之人，先須洞曉内外兩箇陰陽作用之真，則入室下工，成功易矣。内藥是一己自有，外藥則一身所出。内藥則自己身中，外藥則一身所出。内藥不離自己身中，外藥不離己相之中。内藥只了性，外藥兼了命。内藥是精，外藥是氣。精氣不離，故云真種。性命雙修，方證天仙。

此道至神至聖，憂君分薄難消。調和鉛汞不終朝，早睹玄珠形兆。志士若能修煉，何妨在市居朝。工夫容易藥非遥，説破人須失笑。

道光曰：金丹入口，立躋聖地，豈非至神至聖乎。煅煉只半箇時，豈非至簡至易乎。家家自有，不拘市朝，豈非至近乎。以其至近，是故説破令人失笑也。得之者，只恐無功無德，忘師背道，不足以勝其妙。

子野曰：金丹之事，為其至靈，故稱神聖。其所以為靈者，如立竿見影，呼谷傳聲之謂，非其他虚幻渺茫之術。是此金丹唯鉛與汞，鉛從他出，汞向己生。纔辦肯心，玄珠有象，工

夫容易，何必名山大澤以煅煉哉。

上陽子曰：還丹之道，功在降龍伏虎。盜奪天地造化，是為神妙哉。寂然不動，感而遂通，是為靈聖。聞而信受勤行者，大根上器也。聞而失笑誹謗者，無分薄福也。鉛汞交而玄珠兆，是名金丹。此丹朝市家居、日用夜作，本自具足，無所拘執。世之愚人乃謂修行者，必居深山，必孤坐無為，遠市朝，必出妻棄子，必方為修道，彼豈知真陰真陽之用哉。

白虎首經至寶，華池神水真金。故知上善利源深，不比尋常藥品。若要修成九轉，先須煉己持心。依時採取定浮沉，進火雖防危甚。

道光曰：首者，初也。首經，即白虎初弦之氣，却非採戰閨丹之術。若說三峰二十四品採陰之法，是即謗毀大道，九祖永沉下鬼，自身見世惡報者。道不可毀，猶天之不可階而升也。且夫真一之氣，在天曰真一之水，在虎曰初弦之氣。若煉在華池，名曰神水，此乃真金之至寶，皆不離真一之精，流歷諸處，故曰種種之異名，以其能成就造化。經曰：上善若水。蓋真一之水，生於天地之先，故曰上善。源流甚深，却不比尋常後天地生滓質之物。九轉為九年，在十月胎圓之後作用，即達磨面壁九年之功。若欲修九轉之妙者，則禍及於身。學者若知三日月出庚之旨，方許求華池神水之用。還丹之道，修之則易，煉己最難。故仙師太忒漏盡，薛陸註之太詳，十月，自然形化為氣，氣化為神。抱元守一，九載功成，形神俱妙，與道合真。聖人强名曰九轉金液大還丹也。

子野曰：男子二八而真精通，女子二七而天癸降。當其初降之時，是首經耶，不是首經耶。咦，路逢俠士須呈劍，琴遇知音始可彈，神水即首聖師用心至此，唯恐後人不能煉己，則時至臨爐頃刻之工，不得一粒至寶，反至危困。修行之人，先當究竟煉己之功也。

老子曰：上善若水，善利萬物。真人以首經神水為喻，言其利生之功，非其他圓散之。外藥九轉，乃火數周之。丹熟之時，欲得九轉丹成，持牛女情緣道合，龜蛇類稟天然。蟾烏遇朔合嫦娥，二氣相資運轉。本是乾坤妙用，誰能達此淵源。陰陽否隔心煉己為要。

却成愆，怎得天長地遠。

道光曰：牛郎織女，一歲一交。太陽太陰，一月一合。龜蛇以類蟠虬相扶，皆陰陽二氣使之然也，實為大道之根本。金丹大藥作用一般，蓋真一之氣杳然無形，若不得二八陰陽之氣相交，焉降格兆形於黍米哉。既得丹餌之後，不得陰陽符火絪緼，焉能變化金液還丹哉。《參同契》曰：關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好求。雄不獨處，雌不獨居。玄哉，玄武龜蛇蟠虬相扶，以明牝牡竟當相須，理之所在，夫復何疑。仙翁於此章再三致意，深於道者，以意會之。

子野曰：牛女，天之二星，每遇七夕，假鵲橋會合。龜蛇，地下之物，亦能交媾。日月遇朔合璧，是皆一陰一陽相求之道。作丹之妙，若以孤陰寡陽而無配，得不求乎。上陽子曰：牛女為星宿，蟾烏為日月，龜蛇甲類，亦必陰陽二氣，而後資之運轉。今人乃孤陰寡陽，深山兀坐，以為修道，而欲長生，何其大謬。豈知陰陽否隔，則不成造化，而況修金丹之道乎。

若要真鉛留汞，親中不離家臣。木金間隔會無因，須仗媒人勾引。

道光曰：鉛為金在外，汞為木在內。二物間隔，須仗黃婆制造成丹，吞入腹中，與己汞合，而其金情正剛烈，木性柔順慈悲，情性自愛自戀，相吞相啖，結為夫婦，以產嬰兒在我腹中，故云有孕。此道妙矣，倘非慈悲利物濟人陰德之士，則萬生難遇也。

子野曰：汞出自家，非鉛不伏。鉛生坤宮，所以間隔。欲其鉛汞相會，非媒不可。媒者，合陰陽之用。物之生乎一氣者家親，雖彼此間隔，而互相慕戀，不可廢棄。所以木之性，不得不愛金。金之情，不得不戀木。何哉，為其同出乎一氣故也。非洞曉陰陽，深達造化，其孰能與於此上陽子曰：真鉛在造化窟中而生，真鉛居造化身中而住。不能持心煉己，則汞飛。走不能依時臨爐，則鉛家臣者，即己汞。若煉之熟，則能隨我之意而役用之。木雖愛金順義，非財則不得其歡心。金雖戀木慈仁。相吞相啖而多情，非媒則不能以自達。媒既通好，財已結歡，自相吞啖，而男子懷胎也。若不懷之以德，惠人以仁，則臨事焉能隨我之用哉。

道光曰：二八誰家姹女，九三何處郎君。自稱木液與金精，遇土却成三姓。更假丁公煅煉，夫妻始結歡情。河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂。

道光曰：姹女，木液，曰汞。郎君即金精，曰鉛。此言鉛汞二物在土釜中，須憑火功內煉外煅，始結歡情。是以陰符陽火不得暫停，諸般氣候，妙在一心。運自崑崙頂，注入溫養，以成還丹。

子野曰：汞屬陰，故云二八姹女。鉛屬陽，故云九三郎君。汞乃木之液，鉛乃金之精，得土為媒，三姓交

媾，加以丁火煉之，則鉛汞融結，夫歡婦合。火性炎上，丹為火氣下蒸，則河車自然有路，飛上泥丸也。

上陽子曰：姹女即離宮之汞，郎君乃坎中之鉛，土乃合二為一之物，金木得土方能媾結，河車運入于崑崙頂矣。

七返朱砂返本，九還金液還真。休將寅子數坤申，但要五行成準。本是水銀一味，周流遍歷諸辰。陰陽數足自通神，出入豈離玄牝。

道光曰：九還七返者，不離天地五行生成之數。世人以寅子數至坤申，為九還七返者，謬也。返者，返本。還者，還元。水銀為汞，汞即真一之精。一變為水在北，二變為金在南，三變為汞在東，四變為木在西，五變為丹在中。此丹非天地不生，非日月不產，非四時不全，非五行不就，非總數不成。是以遍歷諸辰，陰陽數足，自然變化通神也。

子野曰：火乃七數，金乃九數，金火相胥，作丹之要。金非火不還，火非金不返。《龍虎上經》云：丹術著明，莫大乎金火。此之謂也。水中金，故稱水銀。內丹之成，不出此一味爾。得其妙，則自然經歷諸辰，時至氣化。要知欲得之妙，非藉玄牝，不可得也。

上陽子曰：朱砂為汞，金液為鉛。金來歸性，是曰還丹。本來只是先天一炁，生於造化泉窟，故號水銀。非此一味至寶之物，何以結丹。又非玄牝為之根本，何由出入而變化哉。

雄裹內含雌質，負陰抱却陽精。兩般合和藥方成，點化魄靈魂聖。信道金丹一粒，蛇吞立變龍形。鷄飡亦乃化鸞鵬，飛入真陽清境。

道光曰：雄裹雌，是龍之弦氣。陰抱陽，乃虎之弦氣。二物交合，靈丹自結，吞入腹中，點化陽魂，以消陰魄。一粒如黍，鷄飡蛇吸，亦化龍鵬，藥之神聖如此。

子野曰：陽中有陰，陰中有陽。陰陽相交，魂靈胎聖。金不返。《龍虎上經》云：丹術著明，莫大乎金火。此之謂也。水中金，故稱水銀。內丹之成，不出此一味爾。得其妙，則自然經歷諸辰，時至氣化。要知欲得之妙，非藉玄牝，不可得也。

上陽子曰：朱砂為汞，金液為鉛。金來歸性，是曰還丹。本來只是先天一炁，生於造化泉窟，故號水銀。非此一味至寶之物，何以結丹。又非玄牝為之根本，何由出入而變化哉。

道光曰：進火之始，用工於屯蒙，休工於既未。日夕搬運符火，入于鼎中，如車之輪，輻輳於轂。若百川朝宗於海。運用抽添如此者，真一之精也。一氣生陰陽，陰陽生四象，四象生五行，五行生萬物，俱是真一之氣變也。故真一之精，為天地父母，陰陽之宗祖，四象之元，五行之根，萬物之基。得此之一，則萬事畢矣。損之又損，方能盡得一之妙。著一之有象，運陰陽之火，以形上陽子之慎，蓋我雖外白，其內唯黑。彼之陰中，反抱陽精。以陽點陰，大藥方成。萬物得此靈藥，皆能變化，而況於至人乎。

天地纔經否泰，朝昏好識屯蒙。輻來湊轂水朝宗，妙在抽添運用。得一萬般皆畢，休分南北西東。損之又損慎前功，命寶不宜輕弄。

道光曰：進火之始，用工於屯蒙，休工於既未。日夕搬運符火，入于鼎中，如車之輪，輻輳於轂。若百川朝宗於海。運用抽添如此者，真一之精也。一氣生陰陽，陰陽生四象，四象生五行，五行生萬物，俱是真一之氣變也。故真一之精，為天地父母，陰陽之宗祖，四象之元，五行之根，萬物之基。得此之一，則萬事畢矣。損之又損，方能盡得一之妙。著一之有象，運陰陽之火，以形之也。既得吞歸五內，如前運陰符陽火，以慎前功，慮險防危，不可輕動，恐失命寶玄珠。

子野曰：陰陽既合，乃行火之候。輻輳轂者，乃得藥之功。斯時混沌為姤卦。三十日增一陰，為遯卦，為否，為觀，為剝。至十月六陰，為純坤，乃陰符之候。陰極則陽生，周而復始，此一年之火候也。聖人移一年火候在一月之中，朔旦復卦，兩日半增一陽，至十五日為純乾。十六日一陰生，為姤。又將一年之候移於一日之中，分為寒暑、陰陽、温凉、四時之氣，故以中夜子時一陽生為復卦，午時一陰生為姤卦。陽火陰符，一依天地陰陽升降之道。

子野曰：丹經萬卷，妙在《參同》又《鼎器歌》。金丹之就，舉世學人莫能曉解，偶或愚師指示傍門非類，便有脱漏之想。未得吐故納新之方，便有飛雲走霧之興，自高自是，模範於人，己既不知悔悟，誤他亦溺迷津。虧心失行，多招惡報。況又謗毁前文，詐生議論，安忍此哉。

子野曰：語云：中人以上，可以語上也。中人以下，不可以語上也。

上陽子曰：鉛、汞、砂、銀、土，為還丹之五行。乾、坤、坎、离，為造化之四象。火之為物最異最靈，炊薪笑

冬至一陽來復，三旬增一陽爻。月中復卦朔晨潮，望罷乾終姤兆。日又別爲寒暑，陽生復起中宵。午時姤象一陰朝，煉藥須知昏曉。

道光曰：冬至一陽生，為復卦。三十日又增一陽，為泰，為大壯，為夬。至四月六陽為純乾，乃陽

而占客來，宵燈蕊而卜財喜，凡火尚猶如此，真火尤為靈通，故有生物生仙，功奪造化。却緣愚子未遇真師，不知世有還丹之道，但以空無狂蕩鋒辯，矯詐瞽誘時人，錯到了處，不肯回思失行，不以罪福關心。僕自聞師訓後，凡見此輩，即欲提省，使歸正道焉。知淺識之徒，僻而難誨。噫，莊仙云：其人天且劓者，真言也。

德行修逾八百，陰功積滿三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵不害，無常火宅難牽。寶符降後去朝天，穩駕鸞車鳳輦。

道光曰：九載抱一，行滿功成，物我俱忘，何畏乎刀兵虎兕。天降寶符，名遂之時身飛玉闕，此大丈夫功成名遂之時也。

子野曰：始因有作，今入無為。無為為境界，真仙所居。

上陽子曰：修行之人，勤修德行，廣積陰功，任他魔障百端，惟以功行為務。存心如此，雖有宿冤，自然消散，豈有刀兵虎兕之害哉。功成之日，伺詔飛升，若張天師、許旌陽、葛仙翁，皆道成之後，白日升天。今人不知世有還丹之道，但以空無狂蕩鋒辯，矯詐瞽誘時人，錯到了處，不肯回思失行，不以罪福關心。僕自聞師訓後，凡見此輩，即欲提省，使歸正道焉。知淺識之徒，僻而難誨。噫，莊仙云：其人天且劓者，真言也。

德行修逾八百，陰功積滿三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵不害，無常火宅難牽。寶符降後去朝天，穩駕鸞車鳳輦。

道光曰：九載抱一，行滿功成，物我俱忘，何畏乎刀兵虎兕。天降寶符，名遂之時身飛玉闕，此大丈夫功成名遂之時也。

子野曰：始因有作，今入無為。無為為境界，真仙所居。

上陽子曰：修行之人，勤修德行，廣積陰功，任他魔障百端，惟以功行為務。存心如此，雖有宿冤，自然消散，豈有刀兵虎兕之害哉。功成之日，伺詔飛升，若張天師、許旌陽、葛仙翁，皆道成之後，白日升天。今人不知世有還丹之道，但以空無狂蕩鋒辯，矯詐瞽誘時人，錯到了處，不肯回思失行，不以罪福關心。僕自聞師訓後，凡見此輩，即欲提省，使歸正道焉。知淺識之徒，僻而難誨。噫，莊仙云：其人天且劓者，真言也。

德行修逾八百，陰功積滿三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵不害，無常火宅難牽。寶符降後去朝天，穩駕鸞車鳳輦。

道光曰：九載抱一，行滿功成，物我俱忘，何畏乎刀兵虎兕。天降寶符，名遂之時身飛玉闕，此大丈夫功成名遂之時也。

子野曰：始因有作，今入無為。無為為境界，真仙所居。

上陽子曰：修行之人，勤修德行，廣積陰功，任他魔障百端，惟以功行為務。存心如此，雖有宿冤，自然消散，豈有刀兵虎兕之害哉。功成之日，伺詔飛升，若張天師、許旌陽、葛仙翁，皆道成之後，白日升天。今人不知世有還丹之道，但以空無狂蕩鋒辯，矯詐瞽誘時人，錯到了處，不肯回思失行，不以罪福關心。僕自聞師訓後，凡見此輩，即欲提省，使歸正道焉。知淺識之徒，僻而難誨。噫，莊仙云：其人天且劓者，真言也。

德行修逾八百，陰功積滿三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵不害，無常火宅難牽。寶符降後去朝天，穩駕鸞車鳳輦。

道光曰：九載抱一，行滿功成，物我俱忘，何畏乎刀兵虎兕。天降寶符，名遂之時身飛玉闕，此大丈夫功成名遂之時也。

子野曰：始因有作，今入無為。無為為境界，真仙所居。

上陽子曰：修行之人，勤修德行，廣積陰功，任他魔障百端，惟以功行為務。存心如此，雖有宿冤，自然消

險危。

子野曰：《易》云：窮理盡性以致於命。是謂性命同修，是謂一陰一陽之道。若止悟性，未能了命，是謂偏陰偏陽之疾，而有拋身入身之患矣。上陽子曰：世人不知仙師末後多舉釋氏之説者，要人必須性命兼修，後人反謗其成道之後，終須參佛，何其誕哉。彼了真如性體而不修丹者，不能成佛也。故首序云：閉息一法，與坐禪頗同，若勤而行之，可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，不免長用遷徙之法，既未得金汞返還之道，又豈能回陽換骨，白日而升天哉。故拋身入身者，難免無漏。修命之道，直入無形大藥者，修命也。性命雙修，形神俱妙。投胎奪舍及移居，舊住名爲四果徒。若會降龍並伏虎，真金起屋几時枯。

道光曰：投胎奪舍，是執空之徒。降龍伏虎，是還丹之妙。

子野曰：金丹之道，一得永得，身外有身，隱顯莫測，與投胎奪舍、頑空之輩不同。

上陽子曰：四果如須陀洹、斯陀含、阿羅漢、阿那含是也。投胎奪舍，如五祖之投周氏胎者，猶可望再世而圓成佛。道人曰：吾偕子少坐于此，試觀此僧坐功。良久，珍見睡僧一失人身，則萬劫輪迴矣。

鑑形閉氣思神法，初出艱難後坦塗。倏忽縱能遊萬國，奈何屋舊却移居。

道光曰：凡此數事，皆道教之傍門爾。依此修行，不能見如來。

子野曰：此言出陰神之法，有屋舊移居之苦，與陽神金丹之道不同。

上陽子曰：閉氣養息，一陰而已，饒經萬劫，終落空亡，此非道也。《洞賓傳》載：一日，洞賓化作一道人遊廬山開先寺，見僧法珍坐禪二七年，頗有戒行。道人問曰：坐可了道乎。珍曰：然。道人曰：佛戒貪嗔癡為甚，方其坐時，謂無心。及其遇物，不能暫忘。偶着於愛，則四種心紛然莫禦。若欲端坐，先煉其心。既能伏氣，雖終日睡眠，而道在其中。豈專在坐乎。珍尚未悟，道人乃與珍歷雲堂，見一僧方酣寢，道人謂珍曰：此僧平日何所為。珍曰：打坐積功，以圓成佛。道人曰：吾偕子少坐于頂門出一小赤蛇，長三寸餘，緣床自左足至地遍遊，遇涕唾食之，後循上尿器中飲而去。乃出軒外，度小溝，繞花若駐玩狀。復欲度一小溝，以水溢而返。道人當其來處，以小刀插地迎之，蛇見畏縮，尋別徑至床右足，循僧頂門而入。睡僧遽驚覺，問訊道人及珍曰：吾適一夢，與二子言之。初夢從左門出，逢齋供甚精，食之。又逢美酒，飲之。因褰裳度門外小江，逢美女數十。欲度小江，水驟漲，不能往，遂回。逢一賊，欲見殺，走從捷徑，至右門而入，遂覺。道人與珍大笑而去，謂珍曰：以床足為門，以涕唾為供，以溺為醞，以溝為江，以花木為美女，以刃為賊。既能煉心，須伏其氣。既能伏氣，雖人之夢寢幻妄如此，人以坐而求道成佛，可乎。珍曰：為蛇者何。道

人曰：此僧性每多嗔，熏染變化，已成蛇相。他日瞑目，即受生于蛇矣。可不懼哉。吾呂公也，見子精誠，故來教子。珍遂隨往，不知所終。世之兀坐修佛者，視此豈不愧乎。

釋氏教人修極樂，只緣極樂是金方。大都色相唯茲實，餘二非真謾度量。

道光曰：道無彼我，唯一而已。煅煉愈子野曰：金者，萬物之寶。剛，曠劫不壞。釋稱大覺金仙者，即金丹之道也。

上陽子曰：極樂者，無去無來，不生不滅。直須攪長河為酥酪，傾醍醐以灌頂，即釋氏之金丹也。經云：唯有一乘法，餘二即非真。仙師指色相中修行者，唯此金液還丹之道，餘則無他可成佛也。

俗語常言合聖道，宜向其中細尋討。若將日用顛倒求，大地塵沙盡成寶。

道光曰：真鉛真汞，不離日用之間。顛倒修之，大地俱成至寶也。

子野曰：顛倒之機，前卷悉以露盡。石中豈無玉，還他識寶人。

上陽子曰：日用常行是道。先哲云：日用與夜作一般，大修行人，須向其中細細尋思討論。實得真師指其造化，方知塵沙可以成寶也。

紫陽真人後序

切以人之生也，皆緣妄情而有其身。有其身則有患，若無其身，患從何有。夫欲免夫患者，莫若體夫至道。至道，莫若明夫本心。故心者，欲體夫至道之體也。道者，心之用也。人能察心觀性，則圓明之體自現，無爲之用自成。不假施功，頓超彼岸。此非心鏡朗然，神珠廓明，則何以使諸相頓離，纖塵不染，心源自在，決定無生者哉。然其明心體道之士，身不能累其性，境不能亂其真，則刀兵烏能傷，虎兕烏能害，巨焚大浸烏足爲虞。達人心若明鏡，鑑而不納，隨機應物，和而不倡，故能勝物而無傷也。此所謂無上至真之妙道也。原其道本無名，聖人强名。道本無言，聖人强言耳。然則名言若寂，則時流無以識其體而歸其真，是以聖人設教立言，以顯其道。故道因言而後顯，言因道而返忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷鈍，執其有身而惡

死悦生，故卒難了悟。黄老悲其貪着，乃以修生之術順其所欲，漸次導之，以修生之要在金丹，金丹之要在神水、華池，故《道德》、《陰符》之教得以盛行於世有，蓋人悦其生也。然其言隱而理奥，學者雖諷誦其文，皆莫曉其義。若不遇至人授之口訣，縱揣量百種，終莫能着其功而成其事。豈非學者紛如牛毛，而達者乃如麟角也。伯端向己酉歲，於成都遇師傳授丹法，當年且主公倾背，自後三傳與人，三遭禍患，皆不逾半旬。近六憶師之所戒云：異日有與汝解韁脱鎖者，當宜授之，餘不許爾。後欲解名籍，而患此道人不知信，遂撰此《悟真篇》，叙丹藥本末。既成而求學者湊然而來，觀而意勤，心不忍怪，乃擇而授之。然而所授者皆非有鉅勢强力、能持危拯溺、慷慨特達、能仁明道之士，初再罹禍患，心猶未知，竟至於三，乃省前過。故知大丹之法，至簡至易，雖愚昧小人得而行之，則立超聖地，是以天意祕惜，不許輕傳於非人也。而伯端不遵師語，屢泄天機，以其有身，故每膺譴患，此天之深戒如此之神且速，敢不恐懼剋責。自今以往，當鉗口結舌，雖鼎鑊居前，刀劍加項，亦無復敢言矣。此《悟真篇》中所歌詠大丹、藥物、火候細微之旨，無不備悉。好事者夙有仙骨，觀之則智慮自明，可以尋文解義，豈須伯端區區之口授之矣。如此，乃天之所賜，非伯端之輒傳也。其如篇末歌頌，談見性之法，即上所謂無爲妙覺之道也。然無爲之道，齊物爲心，雖顯祕要，終無過咎。奈何凡夫緣業有厚薄，性根有利鈍，縱聞一音，紛成異見。故釋迦、文殊所演法寶，無非一乘，而聽學者量隨會解，自然成三乘之差。此後若有根性猛利之士，見聞此篇，則知伯端得達磨、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟萬法也。如其習氣尚餘，則歸中小之見，亦非伯端之咎矣。時元豐改元戊午歲月戊寅日天台張伯端平叔再序。

（張文修點校）

063 紫陽真人悟真篇講義

經名：紫陽真人悟真篇講義。七卷，南宋夏元鼎撰。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

目録

序
卷一　七言四韻詩一十六首
卷二　（續卷一）
卷三　絶句詩六十四首
卷四　（續卷三）
卷五　（續卷四）
卷六　五言四韻一首
西江月十二首
卷七　西江月（續卷六）

紫陽真人悟真篇講義序

天台真人張平叔作《悟真》詩百餘篇行於世，識者謂《參同》之後纔有此書。予閑中雖頗涉躐，然未能識其妙處。雲峰夏宗禹自永嘉來游幔亭，示余所爲《悟真講義》，章剖句析，讀之使人煥然無疑。顧方掩關謝賓客，不能從君從容咨叩，以盡其妙。然以君之爲人，材智磊落，蓋嘗入山東幕府，奉檄走燕齊間，功名之志鋭甚。年未五十，顧欲捐棄軒冕，從安期、羨門爲海山汗漫遊，其亦太蚤計矣。予頃聞道家言，學仙至難，唯大忠大孝，不竢修鍊而得。其説渺茫荒悦，未易測知，然使天上真有仙人，必忠臣孝子爲之，非可幸而致也。今以君之才，雖不求用世，將有不吾置者，勉爲明時植立功業，報國榮家，忠孝兩盡，然後從君鼻祖夏黄公戲橘中遨商山，無不可者。君又有《陰符講義》諸書，留茂潜樓賜叔已爲之序引，故不復云。於時寶慶

三年冬至後三日建安真德秀序。

吾鄉諸儒以經學見推，文翰自命者，多矣，未有能傳張平叔《悟真》訣者。夏君宗禹廼獨因祕受坐進此道，斯亦異矣。君少有奇抱，謂功名抵掌可致。自其二十年間，徧入應賈許三師，幕且與苟夢玉同艱難，繇青齊，跨太行，深入韃境，極其勞瘁。既而事與願違，始屏迹絶口不復道，著爲《藥鏡》、《陰符》、《悟真》三書，羽流至有投誓而願受業者。予嘗諗君古人功成名遂，如泛五湖，從赤松遊者，迄無一字可傳，君今得無以言爲累耶。君對以吾非自能高舉遠引者，推吾之志將盡，欲天下後世人皆能返老還童，出凡入妙而後已，吾何愛於言也。此論尤高，宜加敬歎。時紹定初元仲春祕書少監永嘉曹叔遠序。

何以爲道皆本諸身，長生不死之藥，誰能於吾身之外得之。坎、離、震、兑，吾身之物也。金、木、水、火，吾身之英。瓊漿、玉液，吾身之精。千形萬狀，不出吾身，惟常人知方保護之術，不能運化。至人獨有顛倒之法，故守真抱一，龍從火裏出，虎向水中生。不顛不倒，何以成道。七返、九還，妙品也。八歸、六居，神品也。張平叔知之，夏宗禹知之，壽張老人望洋而歎者也。紹定初元孟冬吉日祕書郎中四明張宓子伏序。

紫陽真人悟真篇講義卷之一

雲峰散人永嘉夏宗禹著

七言四韻詩一十六首以象二八一斤之數

不求大道出迷途，縱負賢材豈丈夫。百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。唯貪利祿求榮顯，不顧形容暗顇枯。試問堆金等山嶽，無常買得不來無。

《西山會真記》曰：名利不可不求之，自有定分，識破者自無縈絆。恩愛不可不作，作之自有緣業，識破自無牽纏。況人生百歲，七十者希，夢幻泡影，曾無定據，昧者徒知利祿榮顯，堆金積玉，以為永久享用，殊不知形容暗顇，難買無常，溘然朝露之時，則利祿堆金於我何益哉？惟大道有常，超出物表，不生不滅，無去無來。其在世也，視物無心。其厭世也，棲神有道。利祿不可汩，金玉不可汙，歲月不可老，無常不可來，豈不誠大丈夫哉。不然古聖何以曰神仙可以學得，不死可以力致乎。

人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知。
昨日街頭猶走馬，今朝棺槨裏已眠屍。
妻財拋下非君有，罪業將行難自欺。
大藥不求爭得遇，遇之不鍊更愚癡。

生死晝夜，理勢之常。惟以道自持，則雖死猶生，況神仙長生不死者乎。故朝聞道，夕死可矣。非謂其聞道而反得速死也，蓋雖死猶生也。尸解飛升，謂其有幻化也，蓋神仙能出死入生者也。昧者不知，徒馳騖於利慾之場，朝不保暮，妻財棄去，罪業隨身，平叔深憫之也。苟或知之，則必求大藥以免是患可也。然是藥非外求也，所謂人人自有長生藥者也，特不遇師以指明之耳。儻或遇師而復不能修鍊，則石火光陰，易於生老病死，豈不愚癡也哉。

此法真中妙更真，都緣我獨異於人。
自知顛倒由離坎，誰識浮沉主賓。
金鼎欲留朱裏汞，玉池先下水中銀。
神功運火非終旦，現出深潭日一輪。

《悟真》之詩代太上宣明金丹祕旨，然首二篇止勸世，其實此篇為談玄之首。解注者不知幾人，皆不能推明其蘊。何以指迷後學，無他，饒君聰慧過顏閔，不遇真師莫强猜也。夫真中之妙，妙中之真，學者以為形容大道之助語耳。不知金丹玄奧，正欲別於真凡。得其真者，與天地合德。造其妙者，雖鬼神莫知。或墮於凡，則悖道傷生矣。《雲房》曰：從緣得至真，能無真。《藥鏡》曰：些子天機論炁精，此真外更顯化通神。故平叔拳拳以真凡為訓，既曰不識真鉛著意尋。既曰若要真鉛留汞，又曰好把真鉛正祖宗，又曰好把真鉛也棄捐，無非使人用凡鉛，用了真鉛也棄捐，無非使人別真凡之異，是明道之本，乃修金丹之門户，烏可略而不思哉。且離南、午也，為陽為火。坎北、子也，為陰為水。陽火炎上，陰水潤下，上下若睽而不交也。然離中一爻為耦，是外陽內陰之象，則陰負陽而趨下，陰降而陽亦降矣。《坎》中一爻為奇，是外陰內陽之象，則陽負陰而趨上，陽升而陰亦升矣。雖然此陰陽升降之義，非顛倒坎離法也，世人徒泥於此，往往以心為離，以腎為坎，使心腎相交，水火既濟，便執為金丹作用，非也，此特安樂法也。蓋心腎有形有質，有盛有衰，何以為道。惟神仙能虛坎實離，以為顛倒之法。何者，太極未判，有物混成，孰為離，孰為坎。自天一生水，地二生火，水火既分，坎離始畫。故二陰抱一陽，為坎☵，坎中滿，外象水也，而陽火生於其中，神仙必鍊此陽以虛其中，而起其火為金丹之用。二陽抱一陰為離☲，離中虛外象火也，而陰水生於其中，神仙必鍊此陰，以實其中，而聯其爻為純陽之體。故坎之虛則為坤☷，離之實則為乾☰。此乾道變化，各正性命，取將坎位心中實，點向離宮腹裏陰者是也。若夫心腎相交，水火既濟，何關於此哉。至於浮沉賓主之說，尤非寓言，是人身有物，一浮一沉，一賓一主，氣脉潛通，曾無間斷。苟沉者一損，則浮者亦損

矣。為主者一虧，則為賓者亦虧矣。是以欲留朱汞於金鼎，必先下水銀於玉池，則根榮而末茂，源深而流長者也。然而汞、鉛二物不能自為造化，必假神功之火抽添運用，方得玄珠成象，赫赤成丹，曾不終朝，道果圓就矣。海蟾公曰：沉歸海底去，抱出日頭來。豈非深潭日輪之現矣。得道如此，則信我獨異於人也。此篇説盡金丹骨髓，漏泄天機，學者能因文解義，則目擊道存，不在三千六百門矣。

虎躍龍騰風浪麤，中央正位産明珠。果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞。須知大隱居廛市，休向深山守静孤。

龍，陽物也。虎，陰物也。陰陽交媾，託喻龍虎，片餉工夫，玄珠産於正位。正位者，乃黄中通理之位也。譬猶果生枝上，子在胞中，炁候周天，自然誕熟。南北宗源，翻成卦象，即是前説顛倒坎離之義。道光曰面南看北斗，定裏採真鉛者是也。晨昏火候，合於天樞，即朝屯暮蒙，與天地合德，無非自然時候，不在坐守庚申，吐納子午也。得此道者，無貴無賤，無市無山，志士若能修鍊，不妨在市居朝也。王鼎真人曰：坎虎、離龍、龜精、鳳髓，知君已悟丹頭，風燈難保，宜早向前修。不在存心想腎，亦非干孤坐巖，陬君知否，眼前有藥，朝夕自沉浮，陽精能捉住些兒，妙處豈假多求。望曲江澄浄，雷發動山頭雨，漸澆灌黄芽出土者神水西流，金木無令間隔，陽魂與陰魄相投。鴻濛肉内一輪紅日光耀，鼎中收。

黄芽白雪不難尋，遠者須憑德行深。四象五行全藉土，三元八卦豈離壬。鍊成靈質入難識，消盡陰魔鬼莫侵。欲向人間留秘訣，未逢一箇是知音。

黄芽白雪乃古聖九品上丹，取元君木精，以水火鼎器，不計歲月，久久鍊養，自然英華結瑞，離於砂汞凡質，可謂從無入有，超凡入聖。服之改形換骨，便可飛升，世人安能識此寶乎。以人身内丹言之，亦有此二寶也，但其福薄行淺者，俯仰有愧，未易得此。故平叔既勉達道者須修陰功陽德，契合天地，而復指其不難尋之路，謂四象五行皆藉於土，三元八卦不離於壬。豈非以土生黄芽而雖然人見説土生黄芽，便認以脾為中土。壬生白雪，便認以腎為壬水。殊不知脾腎乃有質之物，譬如砂汞亦有質之劑，何以為變化之靈。修

丹之士內固不可捨脾腎，外亦不可去汞砂，要知黃芽、白雪乃出於形質之外，謂之無中有、有中無，玄中玄、妙中妙，不可思議也。世人爭名奪利，荒淫酒色，雖一小安樂法尚不行持，欲求大道知音、金丹祕訣亦憂憂乎難矣。

人人盡有長生藥，自是愚迷枉擺拋。
甘露降須天地合，黃芽生要坎離交。
井蛙應爲無龍窟，籬鷃爭知有鳳巢。
藥熟自然金滿屋，何須尋草學燒茆。

天地媾精而生物，男女媾精而生人。其生生化化、本本原原，無仙無凡、無貴無賤，皆受一點真陽之炁，自當三才並立而長生住世也。惟人之愛河慾海流浪滋深，晝夜擺拋尾閭，不禁一時恣情快樂，那知百歲修真，真愚迷，亦甚矣。故平叔憐之，謂長生之藥，人身自有，甘露，黃芽即其實也。自天炁下降，地炁上騰，冲和薰蒸，則甘露降矣。離納戊土，坎納己土，水火往來，會於中黃之位，則黃芽生矣。此非身外事也，而下士聞道，必大笑之。亦如井蛙寸跳於勺水，籬鷃卑飛於蒿萊，不知滄海有龍宮、鄧林有鳳巢，何足責哉。惟有道者修此大藥，時飲甘露，日採黃芽，火候抽添，周天數足，則回陽換骨，神光發現，金相端嚴，與道合真矣。

好把真鉛著意尋，莫教容易度光陰。
但將地魄擒朱汞，自見天魂制水金。
可謂道高龍虎伏，堪言德重鬼神欽。
已知壽永齊天地，煩惱無由更上心。

金丹大道不出鉛汞二物，舉世無人知者，何也。太上曰：以鉛為君，以汞為臣。鉛若不真，汞亦難親。古歌曰：只恐鉛不真，鉛真藥自成。世人往往以鉛者，北方正炁一點陽精是也。殊不知其中有真有凡，真真抱一，反求諸己，內竭精氣，外服水銀、珠丹砂則四神也。衆草，乃燒鍊之藥，皆外丹作用。世人不能守者與天地合德，凡者與犬彘同行。況鉛、汞雖分，其本一物。鉛能生汞，汞復生鉛，七反還丹是也。苟不著意推尋，求師訪友，得其金篦刮膜，則生老病死實蹉跎於石火光陰中矣。儻若知此，則將天魂、地魄、金鉛、火汞互相制伏，則道德可修矣。蓋天之魂為陽、為日、為火、為汞，地之魄為陰、為月、為水、為鉛，皆鉛、汞異名也。但以地魄擒制火汞，是陰能制陽也。以天魂制伏水金，是陽能伏陰也。一陰一陽之謂道，日月交合之謂丹。則道何患不高，德何患不重。雖幽顯異類，自可伏龍虎而欽鬼神矣。宜其壽齊天地，超出物表，何有塵世之憂惱哉。

休鍊三黃及四神，若尋衆草更非真。
陰陽得類歸交感，二八相當自合親。
渾底日紅陰怪滅，山頭月白藥苗新。
時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。

三黃者，雌黃、雄黃、硫黃者也，兼以水銀、珠丹砂則四神也。衆草，乃燒鍊之藥，皆外丹作用。世人不能守真抱一，反求諸己，內竭精氣，外服靈丹，是揚湯止沸，抱薪救火，未有能生者也。固非謂丹不靈，服之無益也。平叔曰裏面若無真種子，猶

將水火煮空鐺是也。且三黄四神乃真仙内丹已成，積功累行，厭居塵世，將欲解化，奈何軀殼本是父母遺體，因其精血臭腐，生為神奇，必當賴外丹點化，使之改形换骨，補足陽神，方能乘虚步氣，跨鶴騰雲。今聲色凡流以多資而鍊藥，以虚憊而求助，謂之陰陽得類可乎，謂之二八相當可乎。蓋有内丹方服外丹，以我純陽之身，賴彼純陽之劑，是得類也。譬若以我之半斤，稱彼之八兩，是相當也。如此則潭底之日赫赤輝光，山頭之月恍惚有象，正是一浮一沉，氣脉相通，見之不可用，用之不可見，時人要識此理，當求真鉛、真汞，不用凡砂、水銀也。

紫陽真人悟真篇講義卷之一

紫陽真人悟真篇講義卷之二

雲峰散人永嘉夏宗禹著

不識玄中顛倒顛，争知火裏好栽蓮。
牽將白虎歸家養，産箇明珠似月圓。
謾守藥爐看火候，但安神思任天然。
群陰剥盡丹成熟，跳出凡龍壽萬年。

玄妙顛倒之説，其義詳於前矣。火裏栽蓮。，雖平叔以外事託喻，其實是内丹作用工夫。學者不得師傳，謾勞註解。且蓮生於水，火生於木，今以水中之物而種於火，豈理也哉。亦以人身中一物如蓮之狀，生於真陽之火，雖曰火也，其實水也。雖曰水也，其實火也。以水言之，則不流濕、不潤下。以火言之，則不炎上、不就燥。火氣藏於水，名曰内陽。水氣藏於火，名曰内陰。陰陽聚精於水火，故有象如蓮之質。其蓮栽種成熟，千變萬化，或甜如蜜、大如橘者，此蓮也。果生枝上，子在胞中者，亦此蓮也。以至為交梨、火棗，千名萬字，總是金丹之表德也。惟栽蓮得法於内，則其象自形於外也。白虎，金精也。吾能養之於家，不使猖狂，則金精之晶光發現，乃虚室生白，玄珠成象，故如月之圓也。修丹之士但知外丹火候在藥爐，不知内丹火候在一己。聖人傳藥不傳火，不將火候著於文，故平叔使之守真抱一，以契天地造化，自然陰陽升降，若合符節。群陰剥盡，體為純陽，不生不滅，超出物表，何樊籠之可拘，何壽數之可期耶。

學仙須是學天仙，唯有金丹最的端。
二物會時情性合，五行全處虎龍蟠。
本因戊己爲媒娉，遂使夫妻鎮合歡。
只候功成朝玉闕，九光霞裏駕翔鸞。

鍾、吕問道曰：人中修取仙，仙中升取天。夫仙一也，胡為復有升天之間乎。蓋純陰而無陽者，鬼也。純陽而無陰者，仙也。陰陽相雜者，人也。惟人可以為鬼，可以為仙。然仙有五等，一曰天仙，二曰神仙，三曰地仙，四曰鬼仙，五曰人仙。其天

仙何修而致哉，非法、非術、非氣、非力，惟積德累行以修金丹而已。金丹者何，不過二物交會，五行純全，長生久視而為仙也。太上曰：恍恍惚惚，其中有物。杳杳冥冥，其中有精。是二物者，乃日月、魂魄、陰陽媾精，體天法象，於交會之時，感而遂通。夫情性之妙，所謂一月三旬一遇逢者是也。若五行者，乃金、木、水、火、土，心、肝、脾、肺、腎，攢簇其精英，不用其形質，使其無一或虧，陰陽畢備，自然龍虎蟠旋，精神威猛，可以禦外魔，可以衛大道。探本尋源，三物豈能自合，五行豈能自全，只因戊己之土坐於中宮，勾引東西，不令間隔，所謂金木交並，水火交媾，如夫妻之歡合，此自媒娉之力也。以此修為於無之中，成象於罔象之際，積日累月，廣修陰功，冥契天地，自然體歸純陽，白日飛升，上朝玉皇於金闕，下跨綵鸞於紫霄，翱翔九霞之光，遊行八極之表。學仙端的之效，豈非天仙為上乎。

要知產藥川源處，只在西南是本鄉。鉛見癸生須急採，金逢望遠不堪嘗。送歸土釜牢封閉，次入流珠配斯當。藥重一斤須二八，調停火候託陰陽。

《易》曰：西南得朋，東北喪朋。蓋西南坤位也，即日月魂魄相需之方也。每月晦之，三十日當昧爽時，月出於乙，日出於甲，甲乙相合，故曰為流珠，青龍與之俱，舉東以合西，魂魄自相拘。上弦兌數八，下弦數亦八，兩弦合其精，乾坤體乃成。二八應一斤，易道正不傾。良與此詩合同也。

莫把孤陰爲有陽，獨修此物轉羸尪。勞形按引皆非道，鍊氣餐霞更是狂。舉世謾求金汞伏，何時得見虎龍降。勸君窮取生身處，返本還原是藥王。

雲房《指玄篇》曰：涕唾精津氣血液，七者元來盡屬陰。若將此物為仙質，怎得飛神貫玉京。又曰：四大一身皆屬陰，不知何物是陽精。有緣得遇明師指，得道神仙在只今。二詩指迷後學，何其深切著明耶。今釋氏頑空，飽座面壁，以為絕色

慾，保精氣，可以造道。吾見其形癯體弱，轉加羸尪，鍾鳴漏盡，終為陰靈善爽鬼而已。甚而學道無知者，亦徒能頸鳥伸，餐霞服氣，或指心腎為金汞，肝肺為龍虎，皆是盲修瞎鍊，不識真陽祖宗，何以返本還原得成大藥耶。雖然于入道之初，密察人之一身，不過涕、唾、精、津、氣、血、液，心、肝、脾、肺、腎，内外滋養成此幻軀，豈可皆謂屬陰。捨此之外，寧復有真陽為何物乎。私心甚不愜。雲房之論，凡二十年間，親閱《道藏》，請問九流，所謂道人拜了千千箇，盡説吞津並嚥唾。舉世無能釋此疑者，及《觀靈源大道歌》又只説此物元來無定位，隨時變化因心意。在體感熱則為汗，在鼻感風則為涕，在腎感合則為精，在眼感悲則為淚，亦不説真陽是何物色。又看《太上七寶無漏經》，亦曰凡欲養神先養氣，養氣先養淚，養淚先養涕，養涕先養唾，養唾先養血，養血先養精，養精先養液，養液先養水。水是華池津液，元炁之精，在口中舌竅者，亦不説陽精之實。愈使人心意迷惑，雖質諸鬼神而無所決。但見獨修此物，果致厄羸。或心躁而煩，或隨便而濁，或腰重而拘，或無夢而漏。導引吐納，夜以繼日，容或少康。苟因冗而廢，則百病交攻，藥餌並進。非徒無益，反大害焉。旁觀者竊笑，同道者亦退志而已。惟予下愚不移，信道愈堅，必謂上聖前賢倦。金汞自然伏，龍虎自然降。不在抽筋拔骨，吐故納新，自然與天地合德，與日月合明，與四時合序，與鬼神合其吉凶。信乎，我有些子神仙術，不在三千六百門也。玄哉妙哉，非盟天告地，父子不傳。違者天禍人刑，無所禱也。

草木陰陽亦兩齊，若還闕一不芳菲。
初開緑葉陽先唱，次發紅花陰後隨。
常道即斯爲日用，真源返復有誰知。
報言學道諸君子，不識陰陽莫强嗤。
一陰一陽之謂道，偏陰偏陽之謂疾。
陰陽兩齊之論，豈虚語哉。萬物負陰而抱陽，不容有一之偏勝。苟陽

偏而無陰，則陽無以化。陰偏而無陽，則陰無以生。譬諸草木，緑葉先唱，是陽先發生也。紅花後隨，是陰後茂實也。其發生也，則長養成就於春夏。其茂實也，則歸根復命於秋冬。人能體此為日用常行之道，則晝為陽，夜為陰。子為陽，午為陰。陰陽迭運，相須而成道。真原返覆，生化為無窮，是與天地合德者也。雖然陰陽兩齊，非截然分為兩事也。陰中未嘗無陽，陽中未嘗無陰。故曰為太陽，而中有金烏之陰。陰陽月為太陰，而中有木兔之陽。陰陽兩齊，互為造化，學道者未易以强嗤也。

萬卷丹經語總同，金丹只此是根宗。
依他坤位生成體，種向乾家交感宮。
莫怪天機今漏泄，都緣學道自迷蒙。
若人了得詩中意，即見三清太上翁。

乾坤者，《易》之門户，衆卦之父母也。學道者若不先修乾坤二卦，如人無父母，何以生身。蓋坤位西南，乾位西北。坤為純陰，乾為純陽。陰陽既純，迥然遼絶，何以為造化。陰偏而無陽，則陰無以生。譬諸草木，緑葉先唱，是陽先發生也。紅花後隨，是陰後茂實也。其發生也，則長養成就於春夏。其茂實也，則歸根復命於秋冬。人能體此為日用常行之道，則晝為陽，夜為陰。子為陽，午為陰。陰陽迭運，相須而成道。真原返覆，生化為無窮，是與天地合德者也。雖然陰陽兩齊，非截然分為兩事也。陰中未嘗無陽，陽中未嘗無陰。故曰為太陽，而中有金烏之陰。陰陽月為太陰，而中有木兔之陽。陰陽兩齊，互為造化，學道者未易以强嗤也。

萬卷丹經語總同，金丹只此是根宗。
依他坤位生成體，種向乾家交感宮。
莫怪天機今漏泄，都緣學道自迷蒙。
若人了得詩中意，即見三清太上翁。

乾坤者，《易》之門户，衆卦之父母也。學道者若不先修乾坤二卦，如人無父母，何以生身。蓋坤位西南，乾位西北。坤為純陰，乾為純陽。陰陽既純，迥然遼絶，何以為造化。《參同契》曰：畢昴之上，而乾家有交感之宫。平叔探賾索隱，鉤深致遠，發明《參同契》之祕奥，敷揚《龍虎經》之玄微。上可以代太上説法，下可以曉誨後人。鍾、吕以後，惟平叔獨步而已，猗歟休哉。且丹經萬卷，有道、有法、有術，疑若浩繁，而金丹之語則總同也。小法旁門三千六百，而根本宗元，捨金丹皆非道也。夫六庚，庚是震卦所直之辰，是陰陽而能明也。《參同》謂三日出為爽，震也。夫月不能自明，必受正陽之炁而始明。是以月哉生魄於初三，見於西方之坤，坤一變而為震☳，震主震出，為證陽氣造端。蓋庚與畢昴皆西方之坤位，以坤之純陰而月生於此地，是月稟純陰之炁也。其炁既陰，其體必沉，其性必昏，何以明照，八表生西入東，而能運化無窮，於西方之坤，坤一變而為震☳，震主分於卯酉。《參同契》曰：畢昴之上，而乾家有交感之宫。平叔探賾索隱，鉤深致遠，發明《參同契》之祕奥，敷揚《龍虎經》之玄微。上可以代太上説法，下可以曉誨後人。鍾、吕以後，惟平叔獨步而已，猗歟休哉。且丹經萬卷，有道、有法、有術，疑若浩繁，而金丹之語則總同也。小法旁門三千六百，而根本宗元，捨金丹皆非道也。夫六庚，庚是震卦所直之辰，是陰陽而能明也。《參同》謂三日出為爽，震也。夫月不能自明，必受正陽之炁而始明。是以月哉生魄於初三，見於西方之坤，坤一變而為震☳，震主震出，為證陽氣造端。蓋庚與畢昴皆西方之坤位，以坤之純陰而月生於此地，是月稟純陰之炁也。其炁既陰，其體必沉，其性必昏，何以明照，八表生西入東，而能運化無窮，於西方之坤，坤一變而為震☳，震主分於卯酉。《參同契》曰：畢昴之上，而乾家有交感之宫。平叔探賾索隱，鉤深致遠，發明《參同契》之祕奥，敷揚《龍虎經》之玄微。上可以代太上説法，下可以曉誨後人。鍾、吕以後，惟平叔獨步而已，猗歟休哉。且丹經萬卷，有道、有法、有術，疑若浩繁，而金丹之語則總同也。小法旁門三千六百，而根本宗元，捨金丹皆非道也。夫六庚，庚是震卦所直之辰，是陰陽而能明也。《參同》謂三日出為爽，震也。夫月不能自明，必受正陽之炁而始明。是以月哉生魄於初三，見於西方之坤，坤一變而為震☳，震主震出，為證陽氣造端。蓋庚與畢昴皆西方之坤位，以坤之純陰而月生於此地，是月稟純陰之炁也。其炁既陰，其體必沉，其性必昏，何以明照，八表生西入東，而能運化無窮，於西方之坤，坤一變而為震☳，震主震出，為證陽氣造端。蓋庚與畢昴皆西方之坤位，以坤之純陰而月生於此地，是月稟純陰之炁也。其炁既陰，其體必沉，其性必昏，何以明照，八表生西入東，而能運化無窮，於西方之坤，坤一變而為震☳，震主分於卯酉。《參同契》曰：畢昴之上，而乾家有交感之宫。平叔探賾索隱，鉤深致遠，發明《參同契》之祕奥，敷揚《龍虎經》之玄微。上可以代太上説法，下可以曉誨後人。鍾、吕以後，惟平叔獨步而已，猗歟休哉。且丹經萬卷，有道、有法、有術，疑若浩繁，而金丹之語則總同也。小法旁門三千六百，而根本宗元，捨金丹皆非道也。夫六庚，庚是震卦所直之辰，是陰陽而能明也。《參同》謂三日出為爽，震也。夫月不能自明，必受正陽之炁而始明。是以月哉生魄於初三，見

陽，赤髓流為汞，姹女弄明璫。《契》云：三五德備，乾體乃成。是夜月華圓滿，太陰大明也。非陰之能明，乃真陽大旺也。然陽盛必擊乎陰，而物極必反其本。盛衰消長，天理自然。《上經》云：月盈自合虧，十六轉相減，乾爻缺成巽，平明月建辛。是月之十六已後，出於辛地，乾一損成巽☴，巽主六辛，辛是巽卦所直之辰。是時月光歸日，陽爻當虧。《契》云虧折神符，盛衰漸革，終還其初，巽繼其統是也。自二十一日至二十五日，月出於丙南，乾再損，成艮☶，艮主六丙，丙是艮卦所直之辰。《上經》云：乾二損成艮，二十三下弦，水半斤。《契》云：艮主進止，不得踰時是也。自二十六至三十日，月出乙地，乃乾三損成坤☷，坤主六乙，乙是坤卦所直之辰。《上經》云：乾三變成坤，坤乙三十日，東北喪其朋。月没於乙坤，乙坤是土木金將化，繼坤生震龍，乾坤括終始。《契》云：五六坤承，結括終始。此其返本還原、陰陽代謝，其道大光，其用無窮，謂之天地交泰，日月交合。謂之乾三索而生三男，坤三索而生三女。男女氤氳，種向乾家交感宮乎。吁，日者，天之魂也，大道之精炁也。大道不失其日月，所以曠劫而長存。人身不失其日月，所以擊道存，赫赤金丹一日成矣。儻盲修瞎鍊，以上諸法止可安樂延年，差不死而長生。奈學者迷蒙，天姿不穎，甚者以妄為常，以泄生迷本之徒。仰視金丹大道，初不相關也。雖然漢天師迄今三十六代，許旌陽家有四十餘口，不妨白日飛升。劉安王、劉綱亦夫妻雙修，魏伯陽亦有子仕宦，豈休妻絶粒為得道哉。此無他，或得道於童男之身，或辦道於已娶之後，無非勤修内行，廣積陰功，自下乘以達中乘，自中乘以達上乘，未有一蹴而能造大道之無益，持以重形容金丹之道耳，學者不可以文害意。

三五一都三箇字，古今明者實然稀。

東三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居本生數，三家相見結嬰兒。嬰兒是一含真炁，十月胎圓入聖基。

三五者，十五也。以一加之，得十六也。十六即二八之數。古今求道之士，或以二八為卯酉，或以二八為一斤。殊不知金丹大道不出五行造化，五行造化不逃天地大數。何以明之，蓋以二合八，其數為十。十之為數，總括五行之祕，彌綸天地之經。是知天一生水，地六成之。天二生火，天七成之。天三生木，地八成之。地四生金，天九成之。天五生土，地十成之。此天一、地二，天三、地四，天五、地六，天七、地八，天九、地十，無非生成之大數。神仙之隱語，故不曰十，而曰二八。不曰十六，而曰三五一。古今學者如牛毛，而達者如麟角。信乎，明此道者實稀也。雖然天地生成之數不出於十，而五行造化之妙必歸於五。蓋以五為土數，土為丹祖。以東三之木，南二之火，歸於陽位，同成於五。北一之水，西四之金，處於陰位，亦成於五。至戊己自以五數而生土。今平叔不言四象合和、五行攢簇，而獨言三家相見者，何也。蓋金、木無令間隔，得土居中而為媒婆，是三家也。水、火運化為既濟，得土居中而為勾般，亦三家也。所謂遇土却成三姓，若無戊己不成丹也。嬰兒結於三家，即是無中養就兒也。雖然嬰兒之結，豈自外來，皆由太一之真、先天之氣，返本還原，歸於自己本還原，奪陰陽之造化，亦以十月而超凡入聖也。玄中玄，妙中妙，非塵凡所可測也。此平叔《悟真》祕旨，露於三五一之詩，學者不遇仙師，妄亂穿鑿，予不揆詳解以發明之，或者咎其言下漏泄為多，予應之曰：嗜茶者不入酒肆，好色者不樂清齋，凡流俗子隨業有蠹，不可以一律化也。使其昧於性命之學，雖以黃老為師，孔顏為友，耳提面命，彼無冰炭者幾希，視吾言為何用。儻夙生靈骨，得此筌蹄，因文解義，則知心千載，晤對萬里，何幸如之。所謂操百金遊市而失之途，有得而用者，吾金為不失也。或者無語，卒敬書十六篇詳解，以破天下之迷。

紫陽真人悟真篇講義卷之二

紫陽真人悟真篇講義卷之三

雲峰散人永嘉夏宗禹著

絶句詩六十四首以應六十四卦之數

先把乾坤爲鼎器，次將烏兔藥來烹。會驅二物歸黄道，爭得黄芽不解生。

乾為天，坤為地。乾為陽，坤為陰。天之陽在上，地之陰在下。上下既定，則鼎器之形具矣。烏為日，兔為月。日為陽，月為陰。日之陽生於東，月之陰生於西。東西既分，則藥物必間隔矣。黄道者，中五之正位也。黄芽者，金丹之靈苗也。在天地以乾坤為鼎器，則吾身之鼎器得不體乾坤之用乎。天地以烏兔為藥物，則吾身之藥物又豈不烹烏兔之精乎。然有既濟之鼎器，有未濟之鼎器，俱不能忘水、火之功。故烹鍊金賴於水火，而水火不能以自存，必資土德以成之。若無戊己，不成丹也。苟能日鍊時烹，驅使二物歸於中宫真土之位，則金丹大藥如芽蘗生長，日受東風和氣而到純陽境矣。

所謂心花發明，道果圓就，大如橘，甜如蜜者，皆此黄芽滋生也。

安爐立鼎法乾坤，煅鍊精華制魄魂。聚散氤氲成變化，敢將方體預言論。

爐安於外，鼎立於内。雖法象在器，實乾坤之體也。故假此鼎器以烹鍊藥物，則日之精、月之華、日之魂、月之魄。使二物聚散，一氣氤氲，以成變化，則金丹可就矣。曷敢以方體而預言哉。故神無方而易無體，即金丹之初生，自有天然真陽之火，四時温養，洞照天地，故不假柴炭吹噓也。若夫修鍊外丹，則不可無也，特苟有内丹而無外丹，則道雖可得而形軀沉滯，未逃寒暑，不能飛升。須得外丹以化形質，使臭腐可以生神奇也。有外丹而無内丹，所謂裏面若無真種子，猶將水火煮空鐺，則神奇復化為臭腐也。平叔此詩非謂絶不用外丹，特憐世人知有外而不知有内，故假柴炭丹竈之喻以曉之耳。

鼎用朱砂，雖託象有異，其實人身中鍊金丹之一器也。玉蘂、水銀雖指喻不同，其實人身中金丹之一母也。若能抽添運用，進火退火，升降契天地，交合如日月，火候調和不差毫髮，自然黃芽結秀，瑞氣氤氳，金丹成寶，當與天地相畢矣。

嚥津納氣是人行，有物方能萬物生。
裏面若無真種子，猶將水火煮空鐺。

津者，水也。氣者，火也。人之一身，津以潤之，氣以運之，水火交養，可以長生。自其嗜慾滋熾，竭盡水火之本原，則真精既耗，如樹木無根，雖沾雨露，亦不能自植矣。今真元既無，徒然嚥津納氣，譬猶水火煮一空鐺，非徒無益，而又害之。論至於此，則保合太和，各正性命者，非陽剛純全，乾健不息，其孰能與於此。

調和鉛汞要成丹，大小無傷兩國全。
若問真鉛何物是，蟾光終日照西川。

金丹以鉛汞而成，鉛汞以兩全為妙。儻一偏勝，不能調和，則不傷於大，必傷於小。二氣盈虧，何以成丹。又昧者乃以陽尊為大，陰卑為小。又以小往大來為一陽來復之無傷，皆是穿鑿。殊不知金丹無獨成之理，必用一鉛、一汞，自分兩國，要當調和火候，合為一處，方結成丹，故曰：異名同出少人知。兩者，玄玄是要機也。若問真鉛之名狀，正如蟾魄之光，終日照於西川。蓋蟾魄者，月之水也。西川者，坤申之金也。《龍虎經》曰：三日月出庚，西分於卯酉。是金生水之象，月之蟾魄方生也。月既為水屬陰，其陰則暗，不能自明，必假太陽之火而後明，故終日有蟾光也。譬如銅鐵之鏡，新鑄出模，塊然昏暗，何嘗有明可以照物，惟加以鉛錫，則光明發越，與日月爭光。無他，銅鐵者，陰也。鉛錫者，陽也。是陰假陽而後明也。《參同》曰日合五行精，月受大隱居廛，小隱在山。蓋廛者，十日所視，十手所指，乃城市闤闠之所，萬寶百物之所，聚隱者居之，則丹事易辦。非曰外丹也，譬如人之一身，亦有廛市之地，乃百骸、百脉之所會，七寶、六陽之所居。修真者於此用力，則可還丹矣。若夫山者，幽深遠僻，處於至陰，何足隱也。亦如人之修丹，不求至陽，乃求至陰，如雲房先生謂涕唾精津氣血液，元來七者皆屬陰，豈非山中內外盡非鉛乎。平叔謂人欲還丹，當修真陽，不當修至陰。真陽之寶，有生咸具，無貴無賤，無小無大，無僧無道，無凡無仙，如吾儒謂有物有則，秉彝具存，即是至寶家家有之說。

竹破須將竹補宜，覆雞當用卵爲之。
萬般非類徒勞力，爭似真鉛合聖機。

未鍊還丹莫隱山，山中內外盡非鉛。
此般至寶家家有，自是時人識不全。

六律紀者是也。

結果，於道何有哉。故知有竹可以補竹，有雞可以覆卵，有真鉛可以合聖機。何也，譬之有元精可以補元氣，有元氣可以補元神，皆出自然感化之道，以真陽而攝羣陰。若用凡鉛非類之物，則徒勞耳。

用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。此是用鉛真妙訣，用鉛不用是誠言。

古仙云：狐兔不乳馬，燕雀不生鳳，種禾當用粟，鍊金必以金。又曰：鉛為芽母，芽為鉛子，既得金花，棄鉛不使。是知鉛母有真凡之異，用否有先後之殊。要當以母而養子，則必用真鉛以肇丹基。及生子之成材，則必棄鉛母而獨立。古歌丹訣云養子成龍意氣高，却嫌元母是庸囂是也。此論外丹工夫，學者當體為內丹之用，譬之存心、想腎、惜氣、鍊精，皆是用鉛之意，及造金丹上乘大道無為，則心、肝、脾、肺、腎，精、津、氣、血、液，皆使不著，故用鉛不用是誠言。

虛心實腹義俱深，只爲虛心要識心。

不若鍊鉛先實腹，見教守取滿堂金。

心虛則一塵不染，可以養性。腹實則至寶不虧，可以養丹。此修真者不能囿。是果何修而致此哉，其旨玄微，其法簡易，不過鍊汞鉛二物而已。故學道之人精誠所格，發於夢寐，西華天門可以朝謁，故天仙敬授以指玄之篇，而使之鍊鉛汞之大藥，其中簡而易行，非若三千六百旁門之多事也。

道自虛无生一氣，便從一氣產陰陽。陰陽再合生三體，三體重生萬物昌。

大朴未散，有物混成，孰為陰陽，孰為萬物耶。自道生一，一為太一含真之氣。一生二，二為陰陽闔闢之形。二生三，三生萬物，散殊矣。學者誠能原始要終，知大道无名，本於一氣，則取一氣於杳冥恍惚之內，以造化金丹，則陰陽感合，如天地之萬物化生，當與天地相畢而鼎立為三才矣。

夢謁西華到九天，分明授我指玄篇。其中簡易無多語，只是教君鍊汞鉛。

平叔曰：學仙須是學天仙。蓋天仙者，離去洞府，位列九天，乘雲御風，駿鸞駕鶴，陟降帝所。雖大地山河囿於劫運，而天仙之快樂無為劫運不能囿。是果何修而致此哉，其旨玄微，其法簡易，不過鍊汞鉛二物而已。故學道之人精誠所格，發於夢寐，西華天門可以朝謁，故天仙敬授以指玄之篇，而使之鍊鉛汞之大藥，其中簡而易行，非若三千六百旁門之多事也。

坎電烹轟金水方，火發崑崙陰與陽。二物若還歸一處，自然藥熟遍身香。

坎者，水也。電者，火也。烹轟者，

擊搏之聲也。金水方者，西北之位也。火發者，純陽上蒸也。崑崙者，峻極于天之山，乃日用遊行之地也。二陰與陽者，一陰一陽之謂道也。二處者，交感之宮也。藥熟身香者，金丹成之效驗也。玄哉，妙哉，此詩說盡大道之骨髓，皆無為中有為，罔象中有象，無非自然之理。如地雷復于子，其卦屬坎，坎中有電，是水中起火，陰陽相擊，其聲烹轟也。然火必炎上，其勢必發於崑崙，崑崙雖高，乃有陰陽二物，若能調此陰陽合此二物歸於一處，自然大藥成熟，遍身有香。此玉在山而木潤，珠生淵而崖不枯也。

離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土，遂使金丹有返還。

《參同契》曰：坎納戊土，離納己土。然離為火，火從木生，蓋木為青龍，火為朱雀也。坎為水，水從金生，蓋金為白虎，水為玄武也。離坎雖二體，其中含四象，儻不以中宮之土配之，則水火相激，不能成丹矣。蓋四象雖是水、火、木、金，而四辰乃是子、午、卯、酉，如北子為水，子有女土蝠。南午為火，午有柳土獐。東卯為木，卯有氐土貉。西酉為金，酉有胃土雉。是知四象彼此各懷真土，金丹方有返還。若無戊己不成丹者是也。

日居離位翻爲女，坎配蟾宮却是男。不會箇中顛倒意，休將管見事高談。

日為太陽，居於離南午位，宜為男也。今反為女，蓋離☲中虛，乃陽中之陰也。月為太陰，配於坎北子位，宜為女也。今反為男，蓋坎☵中滿，乃陰中之陽也。《參同契》曰：坎戊月精，離己日光。以太陰之月得坎戊水土之陽者，而發輝之則精明矣。以太陽之日得離己火土之陰者，而發輝之則光耀矣。此一陰一陽之謂道，五行顛倒之謂丹。至理幽微，非師莫喻。儻管見無知，則談河無益矣。

取將坎位心中實，點化離宮腹裏陰。

二物總因兒產母，五行全要入中央。

震龍汞自出離宮，兌虎鉛生在坎方。

從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心。

虛坎實離之祕，即非水火既濟，心腎交養之說，其義已詳於自知顛倒由離坎之篇。從此變成乾健體者，其說亦詳於種向乾家交感宮。茲不再述。然平叔尤謂潛藏飛躍盡由心者，蓋以大《易》之《乾》六畫，其象為六龍，乃純陽之卦也。初為潛藏，次為飛躍，皆由吾心之用。亦如修此金丹，自純陰而鍊為純陽，則與乾健之體等爾。

從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心。

虛坎實離之祕，即非水火既濟，心腎交養之說，其義已詳於自知顛倒由離坎之篇。從此變成乾健體者，其說亦詳於種向乾家交感宮。茲不再述。然平叔尤謂潛藏飛躍盡由心者，蓋以大《易》之《乾》六畫，其象為六龍，乃純陽之卦也。初為潛藏，次為飛躍，皆由吾心之用。亦如修此金丹，自純陰而鍊為純陽，則與乾健之體等爾。

道遠矣。故曰：自稱木液與金精，遇土却成三姓。又曰：離納己土坎納戊土，若無戊己不成丹也。

赤龍黑虎合西東，四象交加戊己中。

復姤自然能運用，金丹誰道不成功。

龍者，木也。虎者，金也。合西東者，金、木無令間隔也。四象者，青龍、白虎、朱雀、玄武也。戊己者，中宮之土位也。交加者，是四象合於中宮，若無戊己不成丹也。復者，一陽生也。姤者，一陰生也。人能於陰陽升降之初，妙其運用，與天地合符，則金丹何難之有。陰真人謂至神聖極容易者是也。

西山白虎性猖狂，東海青龍不可當。

兩手捉來令死鬥，化成一塊紫金霜。

西者，兑也。山者，土也。白虎者，金也，是土生金，其象為虎也。東海者，水也。青龍者，木也，是水生木，其象為龍也。然金虎在西，木龍在東，其勢間隔，何以為道。是必兩手捉此二獸，令其死鬥，則二氣感合，化成一塊金霜。然龍虎為託象，兩手亦寓言，固非真有所執也。亦須握固存神，使猖狂者歸化，不可當者馴服，則赫赤金丹頃刻而成矣。

華嶽山頭雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。

黄婆自解爲媒合，遣作夫妻共一心。

華山者，西山也。雄虎者，剛金也，土生金之象也。扶桑者，東海也。牝龍者，柔木也，水生木之象也。東西異位，金、木異質，若不可合為一也。惟黄婆之土歸於中宮，自解為媒娉，使金、木無令間隔。先舉西來後合東，則二物歸於一處，如夫妻共一心也。

月纔天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。

便好用工修二八，一時辰内管丹成。

月盈則魄滿，月虧則輪半，是上弦金半斤也。此正初七八之時，月竊日之陽魂，光明漸長，早有龍吟虎嘯之象。龍屬震，震為木。虎屬兑，兑為金。金能生水，木能生火。金、木相尅，水、火交戰。故龍必吟而虎必嘯，便好用工，以修二八，則丹必成矣。何謂二八，非卯酉之二八門也，非二八為一斤數也，正是以二合八，其數為十，乃天地造化之大數，五行生成之總括也。故天一生水，地六成之。地二生火，天七成之。天三生木，地八成之。地四生金，天九成之。天五生土，地十成之。此天一地二、天三地四、天五地六、天七地八、天九地十之數，彌綸天地之常經，攢簇五行之造化。學道者於此得其徼妙，則片餉工夫，玄珠成象，真人出現，金丹之成，何難之有。所以一時辰内管丹成也。

紫陽真人悟真篇講義卷之三

紫陽真人悟真篇講義卷之四

雲峰散人永嘉夏宗禹著

先且觀天明五賊，次須察地以安民。民安國富當求戰，戰勝方能見聖人。

夫戰勝之說，乃用兵之道。今修真之玄，乃登仙之道。平叔輒混而一之，後學得無異見乎。《陰符經》云：天有五賊，見之者昌。此五賊者，乃金尅木，木尅土，土尅水，水尅火，火尅金，五行互相戕賊，方成大道。要當仰觀乎天，以明是道之妙。次須俯察乎地，以安衆兆之民。何為民，蓋士、農、工、商者，天下之民也。而耳、目、口、鼻、心、肺、肝、腎者，吾身之一身也，地猶吾身之地位也。人能聰明不蔽，視聽不擁，五臟和平，內外交養，一身泰然，宇定光發，是民既安，國既富矣。當求戰勝之功，固非逞干戈以赴敵也，亦非採戰為下術也。陰疑於陽必戰，其血玄黃。人身中陰陽晝夜交戰，惟聖人能以陽勝陰，不為陰邪所蕩。此富國强兵之術，非聖人孰能與於此哉。

用將須分左右軍，饒他爲主我爲賓。

勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。

此詩學者當存思無邪之志，方可諦觀，否則難會其意矣。金丹大道，以陰陽二氣交感而成。一左一右，一賓一主，而又有臨陣之象，何也，蓋陽極則陰生，陰極則陽生，陰疑於陽必戰，其血玄黃，是必用將以統其左右之軍。何謂將，正心是也，饒他為主我為賓。何謂主，一陽先動時也。何謂賓，隨其動而應之也。我既應之，未免有對敵之舉。吾見其雷轟電閃，虎躍龍驤，混合回風，絶利一源，用師萬倍，金丹奏功矣。否則動靜失宜，輕於進取，則大陽流珠，其性猛烈，元氣走矣，豈非喪吾家之無價珍乎。

火生於木本藏鋒，不會鑽研莫强攻。

禍發總因斯害己，要能制伏覓金公。

木能生火，火藏於木而不自露。人身有火，火藏於身而不自知，惟善鑽研者可以奪天地之造化。故鑽燧以改火，則火不在吹噓而在鑽研之工。焚身以起火，火不在外假而在修養之道。《陰符經》云：火生於木，禍發必尅。是木以火而自焚，人以火而自害。惟聖人制伏此火，從其本始而制之，則覓金公以尅木。況金能生水，而水又能尅火。如此則木火不足為吾之禍，而反為吾之福矣，豈非善鑽研之道乎。

金翁本是東家子，送在西鄰寄體生。

認得喚回歸舍養，配將姹女作親情。

金生於巳胎，養於卯，卯屬東方，是金乃東家之子也。金旺於酉，酉為西方，是金寄體在西鄰也。東西雖異位，金、木必交並。一氣往來，初非有異，猶嬰兒、姹女結為親情，何有東家、西鄰之間。二物終歸一處，以成天地之造化，此金丹之道，玄之又玄，妙之又妙也。

價珠珍乎。

妊女遊行自有方，前行須短後須長。

歸來却入黃婆舍，嫁箇金翁作老郎。

姹女者，太陰也。太陰者，月魄也。月魄遊行，自有方位。《龍虎經》曰：三日月出庚西，分於卯酉。蓋庚者，金也。月者，水也，即金生水之象也。庚既屬西方，每初三晚，日始没於西方之酉，而月却隨後而生於庚，是日行在前，而月行在後。在前者，光景須短。在後者，光景漸長。夫短謂日魂既沉，長謂月魄漸滿也。然或短或長，晝夜相須，以成天地之造化，必得中宫之黄婆，則嫁金公作老郎矣。蓋黄婆者，土也，土能生金也。向者金能生水，而姹女之月魄始盈。今又土能生金，其造化無窮，故金公為老郎也。《參同》謂巍巍尊高是也。

縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑。

大都全藉修持力，毫髮差殊不作丹。

金丹大道，不過鉛汞二物。鉛産北方，乃天一生水之真。汞出南方，乃地二生火之妙。至真至妙，初非外假，本來面目，百姓日用而不知。非心腎也，非坎離也，非人間水火也，非凡鉛凡汞也。儻夙生靈骨，因文會意，識破砂、鉛，已得金丹之藥物。奈何此藥至靈，難為烹鍊。譬之鉛、錫、水銀，見火飛走，如何成丹。儻不知火候，雖識砂、鉛，亦無益也。蓋火是火，候是候，學者以火候為一事，非也。且以外丹言之，有文火、有武火，有插火、有寄火，有周天火、有四正火，有既濟火、有未濟火，與内丹之火無異也。五日為一候，三候為一氣，七十二候為一年，此一歲之候也。亥至子為陰交陽候，巳至午為陽交陰候，此一日之候也。子與丑交，是陽交陰候。丑與寅交，是陰交陽候。此一時之候。與内丹之候，亦無異也。故平叔謂：世人縱識砂鉛之正，徒得金丹之藥物耳，末明火候之祕，亦等閑耳。須要修持至誠，不差時刻，金丹成矣。否則盲修瞎鍊，無所師承，毫髮差殊，金丹遠矣。蓋聖人傳藥不傳火，不將火候著于文也。

契論經歌講至真，不將火候著於文。

要知口訣通玄處，須共神仙子細論。

甚矣，金丹之難也。得其傳者，立躋聖位。非其人者，父子不傳。吁，非金丹之難也，乃火候之難也。聖人傳藥不傳火，若魏伯陽之《參同契》諸神仙之藥物論，與夫丹經歌詩，無非講明真詮之理，可謂詳矣，而火候一節，不曾明言於文字間，須遭遇聖師口傳心受，則一得永得。至道不繁矣，況火是火，候是候，世人懵然不知。然火候雖二事，而實一理。雖一理，而實二用。若不得口訣，何以通玄。饒君聰慧過顔閔，不遇真師莫强猜，故須共神仙子細論也。

八月十五翫蟾輝，正是金精壯盛時。

若到一陽纔起復，便堪進火莫延遲。

八月十五，秋氣正中，金氣正旺，其卦屬兑，修真之士必於此時而留意。至一陽起後，其卦為復，是冬至之候，便當施功而進火，不可遷延，恐失時也。雖然平叔託喻如此，以明金、水相生之理，非曰每年直待八月與十一月而後修丹，其餘月日不可

用，非也。謂一日之間自有秋旺之金精、陽生之冬至，且陽生於坎，其坎屬水。水豈自生，必金而後生之。蓋金至酉而帝旺，是八月也。水至子而帝旺，是十一月也。此攢年簇月，攢月簇日，攢日簇時者是也。

一陽纔動作丹時，鉛鼎溫溫照幌帷。

受氣之初容易得，抽添運用却防危。

人身與天地一同陰陽，逐日升降，陽氣自夜半子時而升，陰氣自日中午時而降。修真者當於此時運動天機，以合符證，不使毫釐差殊，則丹道成矣。鉛鼎者，乃人身中鍊丹之器。幌帷者，即雲房垂簾之旨、洞賓光透簾帷之詞。故平叔引而用之，謂一陽自子時始生，即受氣之始，乃作丹之時。若過此以往，則有防危之患。蓋鉛見癸生須急採，金逢望遠不堪嘗也。

玄珠有象逐陽生，陽極陰精漸剝形。

十月霜飛丹始熟，此時入口鬼神驚。

仰之彌高、鑽之彌堅、瞻之在前、忽焉在後者，此儒氏之玄珠有象也。圓陀陀、光爍爍、明了了、活潑潑者，釋氏之玄珠有象也。靈明寶藏、洞照乾坤、一點真如、虛室生白者，道氏之玄珠有象也。三教雖殊，大道則一。然大道無形，生育天地，黃帝遺珠，罔象得之。今云玄珠有象者，何也。蓋大道從無入有，其象自著，故現出深潭日一輪者，此象也。真人自出現者，亦此象也，不求而自至者也。玄哉，妙哉，此象能有能無，能隱能顯，時方陽生而玄珠有象，時至陰生而玄珠無象，故顯於陽極之初，而隱於陰極之後。其卦為復，是一陽生於子而玄珠有象矣。其卦為剝，是六陰極於亥而玄珠無象矣。然必待十月而丹始熟者，乃霜飛凜冽之時，萬物歸根復命，陰極陽生，周天數足，至此丹方凝結矣。故其大如橘，甜如蜜，為交梨，為火棗，可吞可吐，如龍頷珠，如牛有黃。呂洞賓謂當時自飲刀圭，則德重鬼神欽矣，豈非入口鬼神驚乎。

前弦之後後弦前，藥味平平氣象全。

採得歸來爐裏煅，煅成溫養自烹煎。

前弦者，乃上弦初七八弦也。後弦者，乃下弦二十二三之弦也。何謂弦，蓋月之初生與月之退縮，其形有如彎弓上弦之狀，當此之時，丹半，如華澄清，金精壯盛，藥味平和，氣象全備。學道者必體天法象，採取吾身金水之氣，煅於神爐，火候抽添，温養烹煎，不失水火之宜，則金丹成矣，奚他求哉。

慈仁，相吞相啖始相親，必假中宮之土以成造化也。

兔雞之月及其時，刑德臨門藥象之。到此金砂宜沐浴，若還加火必傾危。

物極必反，理勢然也。故乾之上九，純陽之極也，聖人必以亢龍有悔戒之。況金生於巳，旺於酉。木生於亥，旺於卯。是兔者，卯之木也。雞者，酉之金也。金主刑，木主德。刑德臨門者，卯酉為二八之門，乃日月出入之路，陰陽晝夜之分也。大道既以陰陽、日月為主，纔到卯酉極旺之地，便當沐浴，以專氣致柔，無為恬淡，使沖和元陽充塞天地之間，此心無外，自然與太虛同體，所謂百骸俱理正無為，不可更加炎火，則藥物走失必傾危矣，正是抽添運用却防危也。

日月三旬一遇逢，以時易日法神功。守城野戰知凶吉，增得靈砂滿鼎紅。

天地以日月為功，照臨萬象，晝夜不停，必以三十日交會於晦朔之時，周而復始，所以無所終窮。大道以金丹為用，烹烏鍊兔，降龍伏虎，體天法象，以時易日，而奪天地之造化，亦如日月之合璧，所以長生不死。然而攢年簇月，攢月簇日，攢日簇時，要當固守城郭，戰退羣魔，不興妄想，不動情慾，自然有吉而無凶。蓋勝則吉，敗則凶。吉則生，凶則死。苟一戰一勝，長吉無凶，所以無價珍寶在吾一身，如九轉靈砂，日積月累，紅光透徹，將動天地、驚鬼神矣。

否泰纔交萬物盈，屯蒙受卦稟生成。此中得意休求象，若究羣爻謾役情。

天地既交而為泰，不交而為否。泰之義者，即既濟、未濟之象也。水雷屯，君子以經綸。山下出泉，蒙，君子以果行育德。屯蒙之義，即陰陽生長之初，正修真持養之時也。世人求金丹，惑於抽添，迷於火候，乃以六十四卦三百八十四爻而為作用，謾勞歲月，白首無成。故平叔謂天地盈虧自有時，審能消息始知機。由來庚甲申明令，殺盡三尸道可期。

天地雖大，道有虧盈。大道玄微，機時，不可一毫外用其心，自然進道，則天地萬物皆備於我，豈不得意，何必泥於象數而為羣爻所役乎。

卦有設象象儀形，得意忘言意自明。後世迷人唯泥象，却行卦氣望飛升。

太極未判，有物混成，孰為卦象耶。自天地既分，乾坤始定，則設象畫卦，聖人亦不過以日月為易而已。其旨玄微，大道在是，學者不知徒泥其象而行卦氣，乃用朝屯而暮蒙，朝需而暮訟，以六十四卦三百八十四爻分為三十日，而乾坤坎離四卦為不用。又或二十九日別用補卦之法。此真怪誕，謾自勞苦。不知其卦用水電屯於早間，如何作用而象屯也。卦用山水蒙於晚間，如何作用而象蒙也。與夫水天需、天水訟之類，又有何法度可以體狀之也。宜其迷迷相引，破壞大道，而輒望飛升，可謂愚迷甚矣。

天地盈虧自有時，審能消息始知機。由來庚甲申明令，殺盡三尸道可期。

天地雖大，道有虧盈。大道玄微，機

通消息，此非恍惚誕謾也。人之一身與天地等，凡盈虧消息之理，無一不與天相似。故子初陽生，午後陰降，先庚後甲，號令嚴明，故清明在躬，志氣如神也。奈何三尸陰魔有以汩其性真，亂其血氣，顛倒妄想，於道何有哉。惟能反邪歸正，申明庚甲，使金、木交并，不失其時，消息通玄機，緘默應自然，殺盡三尸，則道可期矣。

要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。
陽精既返黃金室，一顆明珠永不離。

太上曰：谷神不死，是謂玄牝。《靈樞經》曰：空谷元神，守之自真。蓋谷則至虛，神則至靈。虛則善應，靈則變化。此長生久視之道，故謂之谷神，謂之神室，謂之靈寶藏，謂之水晶宮，謂之元陽觀，謂之太一爐，皆是鍊金丹之所也。然一陰一陽之謂道，一玄一牝之謂丹。自鴻濛未判，有物混成，先天地生。及太極既分，則二儀奠位，玄牝始立矣。今欲谷神不死，長生久視，須憑玄牝二物立為根基，日鍊時烹，使陰邪消盡，陽精獨全，返於中宮黃金之室，則一顆明珠洞照六合，與天地相畢矣。

玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施爲。
饒君吐納經千載，爭得金烏搦兔兒。

太上曰：玄牝之門，為天地根。其意玄微，凡夫豈易知耶。惟其罕知，乃以鼻為天門，謂之玄。口為地户，也，況金丹玄妙不可以智力求，不可以形質取。謂之有也，則迎之不見其首，隨之不見其後。謂之無也，則不停，以為得道者在是。殊不知此特道引安樂法耳，雖行經千載，何預於金丹大道哉。惟金烏搦兔於玄牝之門，返本還原於陰陽之祖，使二儀合一，太朴如初，則日月合而成丹，所謂與天地合德日月合明者是也。是知有作者人爭覺之，而無為之牝。吐故納新，多入少出，晝夜恍恍惚惚其中有物，杳杳冥冥其中有精。是知有作者人爭覺之，而無為者衆亦知之。於是有優劣之分，而以無為為要妙。夫豈知無為者，道之根基。固非泥象執文，桔槔勞碌，而後為有作者也。亦非瑰然獨處，槁木死灰，而後為無為也。上善若水，行其名雖異，其實則同。其數則兩，其體則一。惟少有人知，所以不得其無為事。至道不煩，得其所固有。既安於自然，而有作者亦行之自然而已。

一損一益，如天地之消長。盈虧不差氣候，則藥物靈奇不可思議。此所謂之紫金丹，謂之靈寶藏也。

始於有作人爭覺，及至無爲衆所知。
但見無爲爲要妙，豈知有作是根基。

大道無為，一本自然之妙。天何言哉，四時行焉，百物生焉。此其理也，況金丹玄妙不可以智力求，不可以形質取。謂之有也，則迎之不見其首，隨之不見其後。謂之無也，則恍恍惚惚其中有物，杳杳冥冥其中有精。是知有作者人爭覺之，而無為者衆亦知之。於是有優劣之分，而以無為為要妙。夫豈知無為者，道之根基。固非泥象執文，桔槔勞碌，而後為有作者也。亦非瑰然獨處，槁木死灰，而後為無為也。上善若水，行其所無事。至道不煩，得其所固有。既安於自然，而有作者亦行之自然而已。

紫陽真人悟真篇講義卷之五

雲峰散人永嘉夏宗禹著

黑中有白爲丹母，雄裏懷雌是聖胎。

太乙在爐能謹守，三田寶聚應三台。

《參同契》曰：知白守黑，神明自來。

《抱朴子》曰：守雌抱一，專氣致柔，

此丹母聖胎也。雖然金丹大道，固當黑白相扶，雌雄相守，以成丹母聖胎之功。要知太一含真之氣、三田所聚之寶，不可少虧，故寶聚於三田，爐守於太乙，精、氣、神全，火候不爽，自然聖胎可成，丹母可就，上應三台之象，充實而有光輝矣。

恍惚難求中有象，杳冥莫測是真精。

有無從此互相入，未見如何想得成。

恍惚杳冥之中而見其真精之象，於非有非無之中而見其互為相入之理，則道在我矣。苟未見焉，則何可以成功乎。

四象會時玄體就，五方行處紫光明。

脫胎入口身通聖，無限龍神盡失驚。

四象者，青龍、白虎、朱雀、玄武也。五方者，東、西、南、北、中，金、木、水、火、土也。大道虛無，以金丹為玄妙。金丹雖妙，不過攢簇五行，合和四象也。四象一會，則玄體必就。五方既合，則丹光必明。非曰存心於朝上帝，出元神，豈非訪紫之火想腎之水也，亦非曰以肝為龍以肺為虎也。天生人物，人生靈寶，故寶聚於三田，爐守於太乙，精、氣、神全，火候不爽，自然聖胎可成，丹母可就，上應三台之象，充實而有光輝矣。

恍惚杳冥之中而見其真精之象，於非有非無之中而見其互為相入之理，則道在我矣。苟未見焉，則何可以成功乎。

旁門小法，謾爾存想，如何可以成功兌虎，木是東方震龍。今也，得之踐履、應之效驗，則難以語此。

惟於

休施巧僞爲功力，認取他家不死方。
壺内旋添留命酒，鼎中收取返魂漿。

作德心逸日休，作僞心勞日拙。修道之士以真常為心，以正直為念，則反邪歸正，出死入生矣。苟施巧僞，則非心邪念，顛倒妄想，與死為鄰矣。雖然死生之分在於真僞之別，果何修而致之也。惟留命之酒旋添於壺内，返魂之漿收取於鼎中，不使真元斲喪，本領耗折，如燈之有油，如木之有根，自然光明發越，枝葉暢茂，其為不死之方，豈欺我哉。

雪山一味好醍醐，傾入東陽造化爐。
若遇崑崙西北去，張騫始得見麻姑。

雪山一味好醍醐，傾入東陽造化爐。若遇崑崙西北去，張騫始得見麻姑。

雪山一味，非神仙之道也。是世人氣血未定，對境不能忘情，心雖慕道，嗜慾難遏。古仙垂慈，於三千六百門中，此設象寓言，言以人身中有雪山，能出醍醐珍味。蓋山屬土生金，金氣寒，故曰雪山。然金生於土，其液流注，味甘色白，狀若醍醐，傾入東陽爐中，方成造化。東陽屬甲乙之木，木中有火，火能尅金，可以成就至寶。其造化玄微，凡夫莫測。若崑崙峰頂遇西北金、水之位，使之相生相尅，奪天地之造化，則陰陽得類，自然感合，如張騫乘槎逆流而上，可以見麻姑之仙矣。張騫者，陽男也。麻姑者，陰女也。亦寓言匹配之意也。

不識陽精及主賓，知他那箇是疏親。
房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮多少人。

不識陽精及主賓，知他那箇是疏親。房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮多少人。

陽精者，一身魂神之宰司也，人安能識之。況有賓有主，有疏有親，須得師口訣，方通玄奧。否則御房閉精，徒於尾閭用意，嘆三峰黃谷子，誤殺南閻多少人。《易》之《彖恒》曰：日月得天而能久照，四時變化而能久成，聖人久於其道，而天下化成。恒之時義，大矣哉。是豈凡俗之人可以曉會耶。惟人之難會，則往往妄作而招凶，自作不靖矣。故曰反常，曰改常，曰異常，皆有凶而無吉者也。

歐冶親傳鑄劍方，耶溪金水配柔剛。
鍊成便會知人意，萬里誅凶一電光。

歐冶親傳鑄劍方，耶溪金水配柔剛。鍊成便會知人意，萬里誅凶一電光。

歐冶子，聶古之材士，千金鑄劍，非有他也，亦以金水相生，剛柔相配，百鍊而成，天下無敵也。若喻金丹大道，是亦鑄劍之法，故以人身言

知常妙道人難會，妄作招凶往往聞。
太上曰：萬物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。平叔之詩，專體此意也。夫萬物作於性而復於性，譬如華葉之生於根而歸於根，濤瀾❶生於水而歸於水。一有所歸，則靜定而復命。守常而不昧，外妄盡除，泰定光發，不與物俱遷，不與化俱逝，自本而自根，常久而不變。故《易》之《彖恒》曰：日月得天而能久照，四時變化而能久成，聖人久於其道，而天下化成。恒之時義，大矣哉。是豈凡俗之人可以曉會耶。惟人之難會，則往往妄作而招凶，自作不靖矣。故曰反常，曰改常，曰異常，皆有凶而無吉者也。

萬物芸芸各返根，歸根復命即常存。
萬物芸芸各返根，歸根復命即常存。

之，亦耶溪之地，有金水之物，有剛柔之用，苟得師鑄鍊，則其鋒不可當。自然洞洞屬屬，物來能明，事來能鑒，雖萬里凶頑，亦可誅伏於電光之下。此明視萬里，芒寒色正，皆自然之餘效也。

敲竹喚龜吞玉芝，鼓琴招鳳飲刀圭。

近來透體金光現，不與常人話此機。

此設象寓言，皆託譬人身所有之物。蓋竹與琴同擊作，有聲者是。龜與鳳同形狀，相類者是。玉芝與刀圭同，皆和氣所生，金、土所産也。異名雖六，本體只三。以大道無為言之，初無假於作用，然符節相應，氣脉相通，於無為中有為，以應天地之機，皆自然感合之道。故人身中一物，敲之如竹，則龜可喚。鼓之如琴，則鳳可招。皆聲氣相求，呼吸相應，速如影響，自然和氣致祥，則玉芝可吞，刀圭可飲，其關節脉理貫通上下，氣類感召，不勞餘力而見驗也。宜其金光透體，有諸中而形諸外，如玉在山而木潤，珠生淵而崖不枯，至玄至妙，曷可與常俗説其玄機哉。

藥逢氣類方成象，道即希夷合自然。

一粒靈丹吞入腹，始知我命不由天。

同聲相應，同氣相求，金丹大藥，不出鉛汞二物。鉛能化汞，汞復化鉛。七返九還，是此外丹也。視之不見名曰希，聽之不聞名曰夷。希夷大道，出於自然，清静無為是也，此内丹也。有内丹以鍊神，必有外丹以鍊形，使形神俱妙，與道合真。一粒之丹，靈明妙用，自然超凡入聖，出死入生，豈非我命在我不在天乎。赫赤金丹一日成，古仙留語信堪聽。若言九載三年者，盡是推延款日程。

金丹大道，乃登仙上乘，宜若至難也。平叔乃謂一日可成，豈理也哉。又曰：都來片餉工夫，永保無窮逸樂。由是知陰真人曰：至神聖極容易。信斯言也，則至道不煩，初非旁門之多事，片餉一日，目擊道存，若説九載三年，謾自推款日程而已。所謂操則存，捨則亡，出入無時，莫知其鄉者，去道遠矣。顔子之如愚，曾子之一唯，香巖之擊竹，善財之彈指，儒、釋尚尔，況平地登仙，超凡入聖，豈非一日可成乎。

大藥修之有易難，也知由命也由天。

若非積行施陰德，動有羣魔作障緣。

人與天地並立為三才，何故人多夭折而天地無終窮。達者知之，必修金丹大道，與天地相畢。豈細事哉，故欲修仙道，先修人道，人道有媿，則仙道遠矣。人道者何，惟積行救人，陰德在世，如天地之覆載，一毫無私。如上帝之好生，一念不殺。所以仰無愧而俯無怍，則自天祐之，吉無不利。若修大藥以求仙，其道甚易，皆由我也。儻或愧於屋漏，欺於暗室，則魔障日生，其為難也。甚矣，非固難也，是天所不容也。非天故也，是無德行以契天心也。學道者可不求其易而捨而難哉。

三才相盜食其時，道德陰符顯聖機。

萬化既安諸慮息，百骸俱理證無爲。

《陰符經》曰：天地，萬物之盜。萬

物，人之盜。人為萬物之盜。又曰：食其時，萬化安。其說已詳於《陰符講義》矣。然平叔尤有證無為之說者，蓋以生生化化、消息盈虛，疑若多事也。然大道為公，無非自然之理，人能充此以為用，則心同太虛，萬慮自息，氣涵元始，百骸和暢，無為之道可證於太清之仙境矣。

陰符寶字逾三百，道德靈文滿五千。今古上仙無限數，盡於此處達真詮。

甚矣，大道難傳，不立文字，然而琅函玉笈金誥瓊章如武庫之森列，如總龜之備具，學道者將孰從而考訂也。惟至煩中有至簡之理，至詳中有至要之用，得非黃帝之《陰符經》文滿五字逾三百，太上之《道德經》文滿五千，而大道玄微殆無餘蘊。今古神仙飛升金闕，遊宴玉京者，不可勝計也，無非於此二經達其真詮，得其妙用。學者不可不知其要，而求旁門於三千六百也。譬之諸子百家、傳記雜說，充棟汗牛，不知其幾也，六經之道同歸乾坤之理簡易，亦由金丹大道不出《陰符》、《道德》之二經也。

饒君聰慧過顏閔，不遇真人莫强猜。只爲丹經無口訣，教君何處結靈胎。

大道惟一，設教分三，自其三而推之，則千門萬户，千經萬論，不知其紀極也。由其一而貫之，則天得以清，地得以寧，人得以生，至道不繁矣。然不知其紀極也，似難而實易。苟有聰明慧智之姿，則旁通博覽，若無餘蘊。惟至道不繁之理，雖似易而實難，縱有聰慧顏閔之材，於此亦太遲也。若是鍊了，便當保守，不可妄加火候。若火候失宜，則太陽流珠，其性猛烈，常欲去人，未免一朝傾失，故殆辱也。鍾離謂藥熟不須行火候，若行火候必傷丹也。由是觀之，不知修鍊者，是不耘苗者也。知修鍊而不知止足者，是揠苗助長也。可不謹與。

須知死户爲生户，莫執生門作死門。若會殺機明反覆，始知害裏却生恩。

生者，死之根。死者，生之根。恩生有鼎以烹金丹，龍蟠虎遶，法象著明，其藥無涯。何必滯於塵俗，迷於恩愛，擔家戀子，困於妻孥，而與草木俱腐乎。

未鍊還丹須急鍊，鍊了須還知止足。若也持盈未已心，未免一朝遭殆辱。

還丹之法，乃長生久視之道，世凡塵俗烏能造其妙耶，惟仙風道骨者方能知修鍊之法。然而藥物火候，運用抽添，當與天地合符，不可知進而不知退，知作而不知止。故未鍊還丹急須修鍊，是呂仙謂下手速修尤須修鍊了了根源方寸機，三千功滿與天齊。

了了根源方寸機，三千功滿與天齊。自然有鼎烹龍虎，何必擔家戀子妻。

了了根源，機在方寸。三千行滿，功與天齊。方寸者何，此心是也。齊天者何，亦此心是也。心為天君，主宰萬象，若了了內明，一塵不染，修真奉道，行滿三千，雖天道杳冥不可測識，而對越無愧與天為徒矣，自然

於害，害生於恩。此《陰符經》言也，平叔此詩無非發明其蘊。蓋金生於巳，死於子。子為水鄉，而金能生水。木生於亥，死於午。午為火地，而木又能生火。水土生於申，死於卯。卯為木位，而水又能生木。是生者死之根，死者生之根也。然而生死之根固然，而恩害之義却異。惟金、火之造化，不可以生死論也。《龍虎上經》曰：金、火者，真藥也。丹術著明，莫大乎金、火。蓋火生於寅，死於酉，酉為金鄉，其火但能剋金，豈能生金耶。況酉為金旺之鄉，而火為就死之地，既不能剋之為害，而金反以生旺為恩。《參同契》曰：金入於猛火，色不奪精光，豈非恩生於害乎。此殺機反覆之理，非洞曉五行造化，不可知也。或者乃以生門死户為婦人陰僻之地，恩生於害為交媾損德之術，非也，大道清静无為，烏得穢行而可求仙乎。

禍福由來互倚伏，還如影響相隨逐。會能轉此生殺機，返掌之間灾變福。禍兮福所倚，福兮禍所伏。殆猶影響之應形聲，不可忽也。人能學道修真，則福德增崇，長生久視，為人中仙，此出死入生之妙道也。苟背道傷生，耽於聲色，則行尸行厠，自速敗亡而已，其機則轉生為殺，變福為灾，持反掌之易爾。由是觀之，則惠迪吉，從逆凶，惟影響，儒書、道書，其揆則一。

修行混俗及和光，圓則圓兮方即方。
顯晦逆從皆莫測，教人爭得見行藏。

大隱居廛，小隱居山，何也，廛者，市井之地，修真者居之，一念不動，純誠無雜，酒色財氣所不能入，富貴功名所不能變，茲其所以為大隱也。若夫山者，僻静林麓之野，隱者固無異念也，逮出遇紛華，一見可欲則凡情莫遏，嗜慾如初，茲其所以為小隱也。平叔謂修行者，必混於俗，不為立異之行，和其光，同其塵，隨圓逐方，無可無不可，或顯或晦，或逆或從，如雲出無礙，人莫能測，太虛湛然，萬象無累，此其所以為得道也。

---

❶原文不清，疑爲『瀾』。

紫陽真人悟真篇講義卷之六

雲峰散人永嘉夏宗禹著

五言四韻一首以象太一之數

女子著青衣，郎君彼素練。見之不可用，用之不可見。恍惚裏相逢，杳冥中有變。一霎火焰飛，真人自出現。

平叔此詩用法太一之數，大道玄微，畢露無隱，苟聰明慧智，無師傳授，終難强猜也。且女子者，陰也。郎君者，陽也。青衣者，東方甲乙木也。素練者，西方庚辛金也。男女異體，陰陽異氣，金木異質，東西異位，若不可以為道也。惟聖人必混而一之，使男女、陰陽交感於中宮，金木、東西交并於黃道。以女子而著青衣，則陰能負陽也。以郎君而披素練，則陽能抱陰也。自然和順積中，英華發外，虛室生白，充實光輝，則見之不可用，此正儒道之如有所立卓爾。立則見其參於前，即見之之謂也。及瞻之在前，忽焉在後，雖欲從之末由也，已此又不可用也。釋氏之圓陀陀、光燦燦、明了了、活潑潑，亦用之之謂也。而淨智妙圓、體自空寂，此又不可見也。太上曰：恍恍惚惚，其中有物，則恍惚裏相逢者，固非無所睹也。杳杳冥冥，其中有精，則杳冥中有變者，亦非無所用也。存無守有，精爽不靈，以外藥投之，譬若火煮空鐺，自速敗壞，詎成造化。平叔託詠此詞，首以著明內外二藥，其知道乎，且外藥只用鉛、汞二物，並無雜類，若五金、八石、草木滓腐，皆使不著，以火候抽添，體天法象，久久烹鍊，氣數周天，可以成寶仙。經曰：超凡入聖。軀殼遺體，皆父精母血，四大假合，凡骨沉滯，無以點化，何緣成道。有外丹而無內丹，則大藥雖奇，徒為外物，反求諸己，天真已耗，神疲氣散，精爽不靈，以外藥投之，譬若火煮空鐺，自速敗壞，詎成造化。平叔託詠此詞，首以著明內外二藥，其知道乎，且外藥只用鉛、汞二物，並無雜類，若五金、八石、草木滓腐，皆使不著，以火候抽添，體天法象，久久烹鍊，氣數周天，可以成寶仙。經曰：鵲餌成鳳，鴉食成鸞，犬火，以此凡人現出真人。然則恍惚杳冥者，豈其實耶，無中有，有中無，玄中玄，妙中妙，可與神仙語，難與凡骨言。

西江月十二首以應十二月之數

內藥還如外藥，內通外亦須通。丹頭利害略相同，溫養兩般作用。　內有天然真火，鼎中赫赫長紅。外爐增減要勤功，妙絕莫過真種。

修仙要道須鍊金液還丹，然丹分內外，溫養兩般，要是兼得其宜，可以超凡入聖。苟有內丹而無外丹，則軀殼遺體，皆父精母血，四大假合，凡骨沉滯，無以點化，何緣成道。有外丹而無內丹，則大藥雖奇，徒為外物，反求諸己，天真已耗，神疲氣散，精爽不靈，以外藥投之，譬若火煮空鐺，自速敗壞，詎成造化。平叔託詠此詞，首以著明內外二藥，其知道乎，且外藥只用鉛、汞二物，並無雜類，若五金、八石、草木滓腐，皆使不著，以火候抽添，體天法象，久久烹鍊，氣數周天，可以成寶仙。經曰：鵲餌成鳳，鴉食成鸞，犬

鉛、汞是也。兩般者，火候是也。蓋外藥則用凡炭人為之火，內藥則用真一天然之火也。

西江月

此道至神至聖，憂君分薄難消。調和鉛汞不終朝，早睹玄珠形兆。　志士若能修鍊，何妨在市居朝。工夫容易藥非遥，説著人須失笑。

甚矣，五百歲間氣生賢，無非地靈人傑。凡道德、勳庸、文章、政事，所以致君澤民者，世不乏人。若夫至神至聖，為人中仙，陰功陽德，上合天心，白日飛舉者，實難得其人也。儻非夙有靈骨，福分深厚，疇以得此，使其分所當得遭遇聖師，則至神聖，極容易。蓋金丹神聖之道，不過鉛、汞二物，一能調和火候，則片餉之間九轉者，九還之金體也。鍊己持心者，七寶之無漏身也。採取者，採有玄珠形兆。有志之士，若能精勤修鍊，初無貴賤之別，在朝不妨為治國平天下之事，在市不失為士、農、工、商之業，如前詩謂休妻謾遣陰陽隔，絶粒徒教腸胃空，心、肝、脾、肺、腎之五臟徒勞存想，涕、唾、精、津、氣、血、液之七寶謾費吐吞。凡三載九年之限程，三千六百之旁門，皆非金丹之用。吁，道則至神至聖，藥則容易非遥，所謂道在眼前人不見，説教失笑更何疑。太上曰：下士聞道，大笑之。不笑不足以為道也。

西江月

白虎首經至寶，華池神水真金。故知上善利源深，不比尋常藥品。　要假修成九轉，先須鍊己持心。依時採取定浮沉，進火仍防危甚。

白虎首經者，元首經也。元首谷神也。至寶者，靈明寶藏也。華池者，白虎者，金精也。上善者，無窮之利源也。修成九轉者，九還之金體也。鍊己持心者，七返還丹，在人先須鍊己待時。必當精、氣、神全，三田俱足，與天地合德。陰陽、升降，每月那日，每日那時，輕輕採取，無過無不及，定其浮沉。奪天地造化，機緘合符，毫釐不爽。如丹已成就，則守恬養氣，不可妄亂進火。鍾離仙曰：丹熟不須行火候，若還加火必傾危是也。

西江月

七返朱砂返本，九還金體還真。休將寅子數坤申，但看五行成準。　本是水銀一味，周流經歷諸辰。陰陽炁足自通神，出入豈離玄牝。

七返九還之論，乃金丹大道之玄，學者不遇聖師，妄自臆説，或者乃以十二物也。進火防危者，丹熟不須行火候也。古仙曰：金丹之術百數，大要在神水、華池。然天一生水，水二支神從子數至申為九還，自寅數至申為七返，非也。《龍虎上經》豈自然，必金能生水，是金剛不壞，萬古常存，得天一至真之氣而生水，故金精為首經至寶。華池既生神水，神水復生真金，所謂母隱子胎，水中金、水鄉鉛是也。太上曰：上善若水。《陰符經》曰：絶利一源。吕洞賓曰：七返還丹，在人先須鍊己待時。必當精、氣、神全，三田俱足，與天地合德。陰陽、升降，每月那日，每日那時，輕輕採取，無過無不及，定其浮沉。奪天地造化，機緘合符，毫釐不爽。如丹已成就，則守恬養氣，不可妄亂進火。鍾離仙曰：丹熟不須行火候，若還加火必傾危是也。

西江月

七返朱砂返本，九還金體還真。休將寅子數坤申，但看五行成準。　本是水銀一味，周流經歷諸辰。陰陽炁足自通神，出入豈離玄牝。

七返九還之論，乃金丹大道之玄，學者不遇聖師，妄自臆説，或者乃以十二物也。進火防危者，丹熟不須行火候也。古仙曰：金丹之術百數，大要在神水、華池。然天一生水，水二支神從子數至申為九還，自寅數至申為七返，非也。《龍虎上經》

曰：丹術著明，莫大於金、火。金火者，日月之魂魄。上半月初三日，月哉生魄，其體屬金，金數四，成數九，所謂三日更生兌户開，黑銀烃出白銀來。此金氣發生，名曰九還也。下半月魄光漸減，日當受符日為火，又名朱砂，外赤而内白，復盜月之光，添日之真火，火數二，成數七，名曰七返。然還返之義，雖曰金、火，究其源宗，本是水銀一味而已。蓋凡天地之運天一生水，水為丹母。日月之升沉，皆在水輪之内。人身之陰陽造化，在於坎水之鄉，自其子初陽生，午後陰降，周而復始，經歷諸辰，周天氣足，自然通神。然出入之間，豈離玄牝。蓋谷神不死，是為玄牝。玄牝之門，為天地根。此金丹之玄妙也。

西江月

若要真鉛留汞，親中不離家臣。木金間隔會無因，須用媒人勾引。　木性愛金順義，金情戀木慈仁。相吞相啖却相親，始覺無中有孕。

修鍊金丹，不出鉛、汞二物。然汞多飛走，實難留停，惟得真鉛，則汞可留住。蓋是一氣所鍾，親中家臣，初非異類，自相眷戀也。奈何大朴既分，東震西兌，木、金間隔，無因相會之象也。土者，戊己中宫也。丁公為一，今以丹法鍊之，須用媒人勾引，乃黄婆匹配之義，以中宫土為用也。蓋土能生金，金能尅木，木能尅土，三姓異質，却相吞相啖却能相親，此五行顛倒之法。《陰符經》云：害裏生恩是也。仙經云：順則成人，逆則丹用。蓋却相尅者為逆為害也。始覺無中有孕者，蓋金、木之質外别於形，而木液、金精内感於氣，所謂鑿開混沌髓，擘出坎離精。即此為丹，則無中有孕可知矣。太上曰：恍恍惚惚，其中有物。非孕而何。

西江月

二八誰家姹女，九三何處郎君。自稱木液與金精，遇土却成三姓。　更假丁公煅鍊，夫妻始結歡情。暫留停，運入崑崙峰頂。

原，鍊而為丹，則必合異而歸於同。若非歸於中宮，則二者何緣合一。故曰遇土却成三姓，乃中宮黃婆匹配之地也。雖然二物有形有質，豈能果作一處，不過以精、液交感，神、氣混融，隔礙潛通，如磁石吸鐵，自然一點真陽靈明洞照而已。故不曰木而曰木液，不曰金而曰金精，其義深矣。然金、木豈能自有精液哉，須假丁公煅鍊，火候抽添，則陰陽始得交媾，金、水始得成丹。是火也，非己巽風火也，非離午心火也，乃坎宮北方正氣，號為河車般運不停，直上泥丸崑崙峰頂，一點真陽洞明宇宙，所謂沉歸海底去，抱出日頭來。一撞三關，透徹無上，則赫赤金丹成於金、木交并之際，仙道豈遠哉。

紫陽真人悟真篇講義卷之六

紫陽真人悟真篇講義卷之七

雲峰散人永嘉夏宗禹著

西江月

牛女情緣道本，龜蛇類稟天然。蟾烏遇朔合嬋娟，二炁相資運轉。　總是雄裏內含雌質，負陰却抱陽精，兩般和合藥方成，點化魂靈魄聖。　信道金丹一粒，蛇吞立化龍形，雞飧亦乃變鸞鵬，俱入清陽真境。

牛女者，夫婦之義也。龜蛇者，水火之象也。蟾烏者，日月之精也。乾坤者，天地之對也。此一陰一陽之謂道，合日與月之謂丹。一陰一陽之謂道，日月交合之謂丹。有陽而無陰，則陰無以生。二氣相資，運而變化，或分或合，妙用無窮。故如牛郎、織女情義緣合，為道之本。水龜、火蛇坎離交媾，類稟天然。月蟾、日烏遇朔必合，嬋娟久照。乾天、坤地覆載廣大，妙用神通。人以一身與天地並立為三才，亦以陰陽二氣匹配而成道，曰玄牝，曰鉛汞，曰龍虎，曰烏兔，曰金木，曰水火，曰黑白，曰東西，曰坎離，曰夫婦，不可枚舉，無非陰陽交感之義。苟陰自為陰，陽自為陽，否隔不通，則成愆過而夭折矣。何以出死入生，與天地相與長久哉。

西江月

雄裏內含雌質，負陰却抱陽精，兩般和合藥方成，點化魂靈魄聖。　信道金丹一粒，蛇吞立化龍形，雞飧亦乃變鸞

清陽真境矣。

西江月

不辨五行四象，那分朱汞鉛銀，抽添火候未曾聞，早便稱呼居隱。　不解自思己錯，更將錯路教人，誤他永世在迷津，似恁欺心安忍。

五行者，金、木、水、火、土也。四象者，青龍、白虎、朱雀、玄武也。朱汞者，砂中取汞也。鉛銀者，鉛中取銀也。火候者，真陽之火、節符之候也。平叔謂學者妄亂以肺為金，以肝為木，以腎為水，以心為火，以脾為土。又以肝屬青龍，肺屬白虎，心屬朱雀，腎屬玄武。此為五行、四象，修鍊金丹，可謂無所辨別，那分朱汞、鉛銀。亦非捨一身之外而別謂五行四象，譬之鉛砂為有質之物，五臟亦有質之形，如何可以成道。惟於有形質之中，而得其無形質之用，則自粗造精，超凡入聖，始得鉛汞之祕矣。雖然縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑。況不識不解，而錯以教人，所謂迷迷相引，無有出期，如此用心，尚安忍哉。

西江月

天地纔經否泰，朝昏要識屯蒙。輻來湊轂水朝宗，妙在抽添運用。　得一萬般事畢，休分南北西東。損之又損慎前功，命寶不宜輕弄。

天地交而為泰，是上陰下陽也。不交而為否，是上陽下陰也。雲雷屯，君子以經綸，是物之屯難始生，不可戕賊也。山下出泉，蒙，君子以果行育德，是泉之始達，當蒙以養正也。即此四卦之義，託喻金丹，正合其宜。或者以六十卦分為三十日，以六陰六陽盈乾、坤、坎、離四卦為鑪鼎，抑何穿鑿牽强也。殊不知一年有三百六十日，以六陰六陽盈虧消長攢簇於爻象之間，有年中冬至陽生朝，鍊藥方知昏曉。

西江月

冬至一陽來復，三旬增一陽爻，月中復卦朔晨超，望罷乾終變姤。　日又別為寒暑，陽生復起中宵，午時姤象一陰宜。或者以六十卦分為三十日，以六陰六陽盈乾、坤、坎、離四卦為鑪鼎，抑何穿鑿牽强也。殊不知一年有三百六十日，以六陰六陽盈虧消長攢簇於爻象之間，有年中冬至陽生朝，鍊藥方知昏曉。

冬至一陽來復，三旬增一陽爻，月中復卦朔晨超，望罷乾終變姤。　日又別為寒暑，陽生復起中宵，午時姤象一陰宜。

乃一年卦氣周天之候也。夫攢年簇月為月中冬至者，以一月三十日，一日十二時，共得三百六十時耶，準一年三百六十日，却以初一日為復卦，每二日半共坎卦，至十五為乾☰純陽卦。然陽極則陰生，至十六日為望，用天風姤☴卦以退火符，乃陰長陽消。所謂望罷乾終變姤，乃一月日卦數準一年周天之候也。若夫攢年簇日為日中冬至者，以一日十二時分為陰陽升降之節，以子初陽生為冬至，以午後陰生為夏至。亦以一時辰為一卦，用復姤進退陰陽之始也，用乾坤變化陰陽之終也。晝夜循環於百刻之内，以時易日法神功，亦象一年卦數周天之候也。修真之士外立表漏以測天運之晷刻，内修真一以驗本身之刻漏。既知一年之冬至、夏至如此，又知一月之冬、夏二至如此，又知一日之冬、夏二至如此。體天法象，洞知昏曉，神清氣爽，百脉和暢，雖未能昇舉冲天，豈不勝似荒迷酒色、與鬼為鄰者哉。此與天地合德，與日月合明，與四時合叙，與鬼神合其吉凶者是也，豈異端曲學乎。

西江月

德行修逾八百，陰功積滿三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵不害，無常火宅難牽。寶符降後去朝天，穩駕鸞輿鳳輦。

天得一以清，地得一以寧，人得一以靈。吾儒之道一以貫之，釋氏之教一心即佛，道家之法真一常存。今平叔言八百三千之異何耶，吁，道體則一，道用則殊。亘古今，窮天地，推萬有之夥，究象數之煩，道無往而不在，惟修真者無一不洞曉於心，踐履於己，如四端萬善之皆備，六度萬行之兼修，陰功陽德真積力久，物我親冤同仁一視，始合神仙本願。古語曰：欲修仙道，先盡人道是也。推是心以往，則禍患自消，虎兕刀兵所不能害，跳出世網無常，火宅所不能牽，上合天心，太一賜召，如張天師冲舉，許旌陽上昇，皆是天降寶符，詔歸金闕，鸞車鳳輦穩駕紫宸，此修真奉道之效，大丈夫功成名遂之秋也，有志者可不勉旃。

紫陽真人悟真篇講義卷之七

（張文修點校）

064 金丹四百字

經名：金丹四百字。一卷，題張平叔撰，黄自如注。張伯端為北宋人，黄自如為南宋人。底本出處：《正統道藏》太玄部。

金丹四百字 并序

天台紫陽真人張平叔撰
盱江蘊空居士黄自如註

七返九還金液大丹者，七乃火數，九乃金數，以火煉金，返本還源，謂之金丹也。以身心分上下兩弦，以神氣別冬夏二至，以形神契坎離二卦。以東魂之木，西魄之金，南神之火，北精之水，中意之土，是爲攢簇五行。以含眼光，凝耳韻，調鼻息，緘舌氣，是爲和合四象。以眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不聲而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不動而意在脾，故名曰五氣朝元。以精化爲氣，以氣化爲神，以神化爲虚，故名曰三花聚頂。以魂在肝而不從眼漏，魄在肺而不從鼻漏，神在心而不從口漏，精在腎而不從耳漏，意在脾而不從四肢孔竅漏，故曰無漏。精、神、魂、魄、意相與混融，化爲一氣，不可見聞，亦無名狀，故曰虚無。煉精者，煉元精，非淫佚所感之精。煉氣者，煉元氣，非口鼻呼吸之氣。煉神者，煉元神，非心意念慮之神。故此神、氣、精者，與天地同其根，與萬物同其體，得之則生，失之則死。以陽火煉之，則化成陽氣。以陰符養之，則化成陰精。故曰見之不可用，用之不可見。身者，心之宅；心者，身之主。心之猖狂如龍，身之獰惡如虎。身中有一點真陽之氣，心中有一點真陰之精，故曰二物。心屬乾，身屬坤，故曰乾坤鼎器。陽氣屬離，陰精屬坎，故曰烏兔、藥物。抱一守中，煉元養素，故曰採先天混元之氣。朝屯暮蒙，晝午夜子，故曰行周天之火候。木液旺在卯，金精旺在酉，故當沐浴。震男飲西酒，兑女攀北花，巽風吹起六陽坤土藏蓄之數，故當抽添。夫採藥之初也，動乾坤之橐籥，取離坎之刀圭。初時如雲滿千山，次則如月涵萬水，自然如龜蛇之交合，馬牛之步驟。殊不知龍争魂，虎争魄，烏戰精，兔戰神，恍惚之中見真鉛，杳冥之内有真汞。以黄婆媒合，守在中宫，鉛見火則飛，汞見火則走，遂以無爲油和之，復以無名璞鎮之，鉛歸坤宫，汞歸乾位，真土混合，含光默默。火數盛則燥，水銖多則濫，火之燥，水之濫，不可以不調匀，故有斤兩法度。修煉至此，泥丸風生，絳宫月明，丹田火熾，穀海波澄，夾脊如車輪，四肢如山石，毛竅如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫婦歡合，魂魄如子母留戀，此乃真境界也，非譬喻也。以法度煉之，則聚而不散。以斤兩煉之，則結而愈堅。魂藏魄滅，精結神凝，一意沖和，肌膚爽透，隨日隨時，漸凝漸聚，無質生質，結成聖胎。夫一年，十有二月也。一月，三十日也。一日，百刻也。

一月總計三千刻，十月總計三萬刻，行住坐卧，綿綿若存，胎氣既凝，嬰兒顯相，玄珠成象，太乙含真，故此二萬刻之中，可以奪天上三萬年之數。何也？一刻之工夫，自有一年之節候，所以二萬刻，可以奪三萬年之數也。故一年十二月，總有三萬六千之數。雖愚昧小人行之，立躋聖地。奈何百姓日用而不知也，元精喪也，元氣竭也，元神離也，是以三萬刻，刻刻要調和。如有一刻差違，則藥材消耗，火候虧缺，故曰毫髮差殊不作丹也。是宜刻刻用事，用之不勞，真氣凝結，元神廣大。內則一年煉三萬刻之丹，外則一身奪三萬年之數。大則一日結一萬三千五百息之胎，小則十二時行八萬四千里之氣。故曰奪天地一點之陽，採日月二輪之氣，行真水於鉛爐，運真火於汞鼎。以鉛見汞，名曰華池。以汞入鉛，名曰神水。不可執於無爲，不可形於有作，不可泥於存想，不可着於持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎煉，惟恐不識藥材出處，文恐不知火候法度。要須知夫身中一竅，名曰玄牝，此竅者非心非腎，非口鼻也，非脾胃也，非穀道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。蓋緣身心俱合，寂然不動，而後土、水、木三者可以混融為一，此乃是採藥物歸爐鼎之內也。

解曰：白雪須要虛空而生，以其無中生有。黃芽須待火養而生，以其火能生土。正如天地之間，當子母之月，陽氣未萌，是物泯於無也，則白雪自天而下。乃寅卯之月，陽氣漸盛，是靜中有動也，則黃❶芽自地而出矣。白雪、黃芽既見發生，則玉爐之火但要温養，自然鼎上紫霞騰空而飛。若火太武，則衝散矣。

若火太武，則衝散矣。

解曰：真土擒真鉛，真鉛制真汞。鉛汞歸真土，身心寂不動。

解曰：真土者，身中之土也。鉛汞者，身中之水火也。以土剋水，則鉛可擒矣。以水剋火，則汞可制矣。

解曰：白雪者，花也，花猶火也。神華池蓮花開，神水金波靜。夜深月正明，天地一輪鏡。

解曰：華者，花也，花猶火也。神者，心也，心屬火也。金丹之要，在乎神水中有波，瑩然潔靜，則火裏生蓮，自然開花矣。若到夜半子時，一陽

初動，其月正明，透體金光照見天地之間，如一輪之明鏡。金精與陽朱砂煉陽氣，水銀烹金精。氣，朱砂而水銀。

解曰：陽氣者，身中一點真陽之氣。金精者，心中一點真陰之精。以陽火煉之，則如朱砂。以陰符養之，則如水銀。朱砂、水銀，乃外物也。以外藥而比內丹，神仙不得已而語矣。掇來歸鼎日魂玉兔脂，月魄金烏髓。中，化作一泓水。

解曰：魂主木，木能生火，故神者，魂藏之。魄主金，金能生水，故精者，魄藏之。苟能吸風以養神，吸氣以養精，精神混合調和於鼎內，則為一泓水。

藥物生玄竅，火候發陽爐。時，寶鼎產玄珠。

解曰：藥物者，烏肝、兔髓、紅汞、黑鉛也。皆生於玄竅之中，若能奮三昧之火發陽爐之內，則龍虎交會，煉金、木，生黃芽，而後產一粒之玄珠。名爲神氣穴，內有坎離精。

解曰：玄牝之竅，非凡間物。未有此身，先有此竅。不在上，不在下，不在中間，所謂先天其生身之物，乾父之精，坤母之血，相共合成。乃神氣之穴，而藏水火之精。

木汞一點紅，金鉛三斤黑。鉛汞結丹砂，耿耿紫金色。

解曰：紅者，汞色紅，為一點。黑者，鉛也，色黑，重三斤。金中之鉛，木中之汞，兩者凝結，便成丹頭。更加九轉火候，則其色如紫金。

家園景物麗，風雨正春時。力，大地皆黃金。

解曰：家園者，身中之藥物也。身中之藥物者，身中之精也。迨夫一陽來復之後，有風以吹之，有雨以潤之。及至三陽交泰之時，雖犁鋤不廢其力，而大地皆黃芽自土中而迸出也。人之一身纔起火周天，以黃金言之，取其黃芽之色如金也。

真鉛生於坎，其用在離宮。以黑而變紅，一鼎雲氣濃。真汞產於離，其用却在坎。

解曰：真鉛者，北精之水，而上升於離宮。真汞者，南神之火，而下降於坎户。鉛之與汞合而為一，近觀則有紅黑色，遠看則如玉橄欖。妮女過南園而乘龍，嬰兒往北地而騎虎。龍蟠金鼎，虎遶丹田，雲從龍，風從虎，其一鼎之內藹然雲氣之薰蒸矣。

震兑非東西，坎離不南北。斗柄運周天，要人會攢簇。

解曰：震、兑、坎、離，非凡間之東、西、南、北，乃天地之卦氣也。正如斗柄之指月建，一日一周天。身中之起火，頃刻一周天。若不能攢簇五行，則何以同斗柄之運轉。

火候不用時，冬至不在子。法，卯酉時虛比。

解曰：大凡火候，非子時冬至、午時夏至也。及其沐浴，非卯時春分、酉時秋分也。人之一身纔起火周天，自有抽添沐浴，非可拘泥於四時也。

烏肝與兔髓，擒來歸一處。粒，從微而至著。

解曰：烏肝者，日魂也。兔髓者，月魄也。擒制為一處，而以火煉之，日生一粒，如黍米大。自微至著，積銖而成兩，三十日重三十八銖四絫。三百日重三百八十四銖，方圓一寸而重一斤矣。

混沌包虛空，虛空括三界。三界歸一源，一粒如黍大。

解曰：夫混沌者，陰陽交媾也。乃是攢簇五行，合和四象，則量同虛空，而虛空可包矣。神遊三界，而三界可括矣。推究其根源之所在，則起於玄牝之門，大如一粒之黍。

會得坎離天地交真液，日月合真精。金花開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾閉，乾坤今幾時。

解曰：金花者，金精也。上有金花，能開汞葉。玉蒂者，玉液也。下有玉蒂，能長鉛枝。人能使坎離之運用不至閑散，則一刻之工夫，可奪天地一年之數，能要幾多時候。

會得坎離交真液，日月合真精。都來三萬基，三界歸一身。

解曰：心液下降，腎液上升，則天地交真液矣。魂是烏之精，魄是兔之精，則日月含真精矣。若人曉得坎離交媾之基，則天門開，地户閉，日照崑崙，月生滄海，而三界在吾一身矣。

龍從東海來，虎向西山起。兩獸戰一場，化作天地髓。

解曰：震為青龍，來從東海。兑為白虎，起向西山。若使龍吟雲起而下降，虎嘯風生而上升，二獸相逢戰於黄屋之前，則風雲慶會，自混合為一塊髓矣。

金花開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾閉，乾坤今幾時。

解曰：坎宫嬰兒，離宫姹女。若得黄婆媒合而結為夫婦，洞房交接，雨散雲收，便成聖胎。及至一載生兒便跨鶴，自泥丸宫出矣。夫十箇月懷胎，兩箇月沐浴，共成一載矣。

❶原爲『貨』，據文義當爲『黄』。

解曰：震為青龍，來從東海。兑為白虎，起向西山。若使龍吟雲起而下降，虎嘯風生而上升，二獸相逢戰於黄屋之前，則風雲慶會，自混合為一塊髓矣。

金花開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾閉，乾坤今幾時。

解曰：金花者，金精也。上有金花，能開汞葉。玉蒂者，玉液也。下有玉蒂，能長鉛枝。人能使坎離之運用不至閑散，則一刻之工夫，可奪天地一年之數，能要幾多時候。

會得坎離交真液，日月合真精。都來三萬基，三界歸一身。

解曰：心液下降，腎液上升，則天地交真液矣。魂是烏之精，魄是兔之精，則日月含真精矣。若人曉得坎離交媾之基，則天門開，地户閉，日照崑崙，月生滄海，而三界在吾一身矣。

龍從東海來，虎向西山起。兩獸戰一場，化作天地髓。

解曰：坎宫嬰兒，離宫姹女。若得黄婆媒合而結為夫婦，洞房交接，雨散雲收，便成聖胎。及至一載生兒便跨鶴，自泥丸宫出矣。夫十箇月懷胎，兩箇月沐浴，共成一載矣。

金花開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾閉，乾坤今幾時。

解曰：金花者，金精也。上有金花，能開汞葉。玉蒂者，玉液也。下有玉蒂，能長鉛枝。人能使坎離之運用不至閑散，則一刻之工夫，可奪天地一年之數，能要幾多時候。

會得坎離交真液，日月合真精。都來三萬基，三界歸一身。

解曰：心液下降，腎液上升，則天地交真液矣。魂是烏之精，魄是兔之精，則日月含真精矣。若人曉得坎離交媾之基，則天門開，地户閉，日照崑崙，月生滄海，而三界在吾一身矣。

龍從東海來，虎向西山起。兩獸戰一場，化作天地髓。

解曰：震為青龍，來從東海。兑為白虎，起向西山。若使龍吟雲起而下降，虎嘯風生而上升，二獸相逢戰於黄屋之前，則風雲慶會，自混合為一塊髓矣。

金花開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾閉，乾坤今幾時。

解曰：坎宫嬰兒，離宫姹女。若得黄婆媒合而結為夫婦，洞房交接，雨散雲收，便成聖胎。及至一載生兒便跨鶴，自泥丸宫出矣。夫十箇月懷胎，兩箇月沐浴，共成一載矣。

沐浴防危險，抽添自謹持。都來三萬刻，差失恐毫釐。

解曰：沐浴乃超脱之法，七層寶塔，三級紅樓，自下而升，要防危險。抽添乃朝元之法，陽起子初，陰生午後，若不謹持終須失。夫一日百刻也，一月三千刻，刻刻用事，用之不勞，則十月三萬刻，可奪三萬年之數。若毫髮差殊，不作丹矣。

夫婦交會時，洞房雲雨作。一載生箇兒，箇箇會騎鶴。

《陰符》三百字，或者病其簡。《道德》五千言，或者病其繁。聖人著書，烏可輕議。簡者非簡也，芥子納須彌。繁者非繁也，大海容百川。自黃老之心學不傳，寥寥數千年間，有伯陽以導其流，有鍾呂以揚其波。惟我國朝張紫陽真人《金丹四百字》，包含造化之根基，貫穿陰陽之骨髓，乃入道之階梯，是修真之徑路。言雖不多，意已獨至。三復再思，自爲注解。人或難之曰：何以謂之金丹。余答曰：丹者，人人本具，箇箇圓成。若能以七返之火，煉九還之金，則丹之道成矣。先達者得兔忘蹄，後學者畫蛇添足。明眼人難瞞，毋吝點化云。淳祐改元歲次辛丑，純陽月純陰日，盱江城西蘊空居士黃自如序。

金丹四百字

065 玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣

經名：玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣。簡稱《金華秘文》，原題紫陽真人張平叔撰，應係後人偽託。此書分上、中、下三卷。底本出處：《正統道藏》洞真部。

玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣卷上

紫陽真人張平叔撰

表奏

不避雷鉞之誅，輒伸卑瀆之念，臣處世多虞，無有所爲，爲必顛躓，年邁三旬，獨於大道有緣焉。回思穹蒼，昔日使我無成者，正佑今日之有成也。感恩至重，銘心戴德，今者切見。嘉爾下民，孰無道器，奔勞塵境，戕伐真元，俞降愈下，棄人就物，就物思人，則不可得而返之矣！物不能脩，終乎異類，哀哉！臣之身自弗能度，反憐及此，固無焉！今不至，始敢齋沐焚香，精思著異泥中蛙而哂籬上雞也。唯某昨傳受《青華真人玉清金笥長生度世金寶內鍊丹訣》，簡而易行，詳而不雜，身裏分陰陽之主，壺中立四象之樞，三中常守以爲機，一定不離而作用，用中無用，靜裏長存。哲人秀士，一覽無遺，造化在掌中矣！今欲齋沐精思，著爲圖論，毫髮無隱，直泄至真之奧旨。擇其可傳者而傳之，得接續心燈，流傳萬世，顧美事也。然始傳之際，誓語至嚴，蒙師至囑，輕泄犯刑，數欲作而踟躕，勿記其幾矣！伏惟

太上好生，度人爲重，是用俯伏塵埃，冥心上界。欲望

天慈鑒臣之意，若不允而立彰玄譴，如或諒容，俾臣安靜，庶幾敢踐斯言。復

陳

天陛，臣無任誠惶誠恐，頓首百拜，懷恩之至。臣邇者表奏

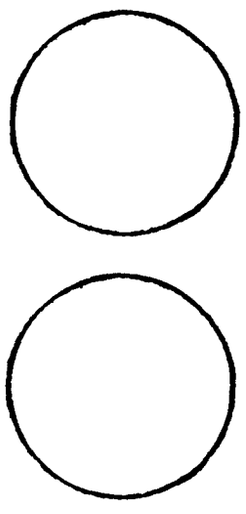
天廷欲將《青華真人玉清金笥長生度世金寶內鍊丹秘旨》，畫圖立論，傳諸緣士。俯伏茅廬，恭伺天罰，逾三旬述，三日而成，秘諸法笥，以待賢者。

謹録上奏，伏望

天慈俯垂赦宥，伏冀人人依此鍊成金寶，超出塵埃，世世相傳，無有泄慢。臣無任誠惶誠恐，頓首百拜以聞。

金丹圖論序

玄又之玄



吾自識金丹秘訣之後，累獲罪於天，而不自悛，又爲玄書，並《悟真篇》等，行於世。自心爲至矣！忽有客至訪余，怪其狀貌非凡，敬肅待之。或問曰：子於金丹之道，訓人亦至矣！但首尾未明，機關尚隱，後學何以爲識？余自此亦不得已也。

天機至重，玄律至嚴，子固美言，某敢不奉。曰：子但著爲一書，盡底泄漏，苟有譴焉，某當其責。余再拜敬服，遂失所在，余思此語，故著此書，天

機泄則泄矣！傳之者當以至寶拜受，有玄律焉！

泄慢墮地獄，禍及七祖翁。

心為君論

心者，神之舍也，心者衆妙之理，而宰萬物也。性在乎是，命在乎是。若夫學道之士，先須了得這一箇字，其餘皆後段事矣！故爲之傳。張子野人，身披百衲，自成都歸于故山，築室於山青水緑之中，萬物罄然，而怡怡然，若有所得。客傅於市曰：遭貶張子用心也。夫斗極之北辰，固末始動，平叔，歸于山矣！從淤之士，叢然而至，立于庭，且泣且拜曰：先生固無恙爾。性其不動之中，而有所謂動者，丹乎！且夫奔涉山川，逾越險阻者，于茲十年，而貌不少衰，形不少疲者，其有術乎？張子曰：吁！吾與汝言：人之所以憔悴枯槁者，誰使之然？心也，百事集之，一念未已，一念續之，盡日之中，全無頃暇。宵之寐也，則亦若無心焉，但神不存矣！吾本無他術，爲能定心，故夫鬼神之所以測度者，吾心之有念耳。心無念，則神之靈不可得而施也。豈神不知吾心，吾亦自不知其爲心，乃定之根本也。弟子曰：然則金丹之士，其静心乎？勿静心乎？曰：静之一字，能静則金丹可坐而致也，但難耳。曰：夫子之言，其誤後學多矣！張子矍然而請其旨曰：夫子與人言金丹之道，常使人心中生意，以意爲造化之主，心其能静乎？曰：子見偏耳，非吾言之所誤也。君尋其平日用心，爲何而動？寂然不動，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，子無居止，子用心也。夫斗極之北辰，固末始動，其所以爲動者，斗極爲之樞，而運之滔滔騰拔，欲往海島，不曰勞形，一旦回家，思鄉安静，急駕歸帆，求風逆返還家，固静之道。但久違而始復，久失而始尋，一旦欲静，其可得乎？當思歸静之由，然後能静，既悟昨非，當求今是，非固常爲，是在何處？詩曰：

自下金梯墮碧崖，回思閬苑幾花開，
向來大道今何在？野草不除荆棘堆。

口訣

但於一念妄生之際，思平日心不得静者，此爲梗耳，急捨之，久久純熟。形而精蕩，亦心使之然。心清即念清，心惟静則不外馳，念清則精止。吁！心惟静則和，心惟静則清，一言以蔽之曰静，精氣神始得而用矣！精氣神之所以爲用者，心静極則生動也，非平昔之所謂動也，用精氣神於内之動也。精固精氣固氣，神亦可謂性之基也。性則性而基言之，何也？蓋心静則神全，神全則性現。又一言以蔽之曰静，其所以爲静者，蓋亦有理。順水行舟，不費力，逆水行舟，不進則退。學道之士，須要順天地之和應矣！故盛喜怒而氣逆者，喜怒生乎心也，精從其召者，如男女構精，一旦欲静，其可得乎？當思歸静之由，然後能静，既悟昨非，當求今是，非固常爲，是在何處？詩曰：

自下金梯墮碧崖，回思閬苑幾花開，
向來大道今何在？野草不除荆棘堆。

夫妄念莫大於喜怒，怒裏回思則不怒，喜中知抑則不喜，種種皆然，久而自靜。豈獨坐時然，平是提百萬强兵，但事至則理，退則休，亦可爲靜之本，以此靜心，應事接物，誰云誤事，實自靈耳。故曰以事鍊心，情無他，鏡能察形，不差毫髮，形去而鏡自鏡，蓋事至而應之，事去而心自心也。

口訣中口訣

心不留事，一靜可期，此便是覓靜底路。又詩曰：得路欲歸休問遠，看看信步莫煩心，雲收將放金烏見，一點靈光眼内明。心之所以不能靜者，不可純謂之心，蓋神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉！心求靜，必先制眼，眼者神遊之宅也。神遊於眼，而役於心，故抑之於眼，而使之歸于心，則心靜而神亦靜矣！

目不亂視，神返于心，神返于心，乃靜之本。

神爲主論

心爲君者，喻乎人君之在位，一人有慶，兆民賴之。秦皇漢武爲之，則四海瘡痍；堯舜禹湯爲之，則天下安逸，民歌太平者，何也？聖人以無爲而治天下，則天地安肅，庸人以有爲而治天下，則天下撓。蓋心者，君之位也，以無爲臨之，則其所以動者，元神之性反之矣，自今已往，先天之氣本微，吾之氣也，以本元性而用之，則氣乃先天之氣也。氣質之性本微，自生以來，日長日盛，則日用常行，無非氣質。一旦勿忘勿助長，則日長日盛，至乎純熟，日用常行，無非本體矣！此得先天制後天而爲用。餘見神室圖論。

氣爲用説

先天氣後天氣，得之者，如癡如醉，忘寢失寐。吁！元神見則元氣生，蓋自太極既分，稟得這一點靈光，乃元性也。元性是何物爲之？亦氣靈凝而存焉！自爲氣質之性所蔽之後，如雲掩月，氣質之性雖定，先天之性則無有。然元性微而質性彰，如君臣之不明，而小人用事，以蠹國也。且父母構形，而氣質具于我矣！將生之際，而元性始入父母，以情而育我體，故氣質之性，每寓物而生情焉。今則徐徐划除，至本元之性勝氣質之性。以氣質之性而用之，則氣亦後天之氣也，以本元性而用之，則氣乃先天之氣也。氣質之性本微，自生以來，日長日盛，則日用常行，無非氣質。一旦反之矣，自今已往，先天之氣本微，吾勿忘勿助長，則日長日盛，至乎純熟，日用常行，無非本體矣！此得先天制後天而爲用。

精從氣説

神有元神，氣有元氣，精得無元精主於氣質盡，而本元始見，本元見而後可以用事無他。百姓日用，乃氣質之性，至本元之性勝氣質之性。以氣質之性而用之，則氣亦後天之氣也，以本元性而用之，則氣乃先天之氣也。氣質之性本微，自生以來，日長日盛，則日用常行，無非氣質。一旦反之矣，自今已往，先天之氣本微，吾勿忘勿助長，則日長日盛，至乎純熟，日用常行，無非本體矣！此得先天制後天而爲用。

氣爲用説

先天氣後天氣，得之者，如癡如醉，忘寢失寐。吁！元神見則元氣生，蓋自太極既分，稟得這一點靈光，乃元性也。元性是何物爲之？亦氣靈凝而存焉！自爲氣質之性所蔽之後，而元氣生，相感之理也。元氣之生，周流乎身，而獨於腎府採而用之者，何也？夫腎府路，逕直達氣穴黄庭者，一也。腎爲精府，精至直引精華而用之二也。周流於他處，則難覓，至精府而可識，三也。心氣透，腎意下，則直至採之者，易爲力，四也。此四者，故採真陽於腎府。

精從氣説

神有元神，氣有元氣，精得無元精

乎？蓋精依氣生，精實腎宮而氣融之，故隨氣而昇陽爲鉛者，此也。精實而元氣不生，元陽不見，何益於我哉？元神見而元氣生，元氣生則元精產。

意為媒說

意者，豈特爲媒而已，金丹之道，自始至終，作用不可離也。意生於心，然心勿馳於意則可，心馳於意末矣！

坎離說

坎者腎宮也，離者心田也，坎靜屬水，乃☵，屬火也；動屬火，乃一也。離動爲火，乃☲，屬火也；靜屬水，乃一也。交會之際，心田靜而腎府動，得非真陽在下，而真陰在上乎？況意生乎心，而直下腎府乎？陽生於腎，而直升於黃庭乎？故曰坎離顛倒，若不顛倒而順行，則心火而不靜，則大地火坑之義，明矣！餘見交會圖

下手工夫

持心論於前，然後參下手工夫於後，蓋心始欲靜而欲念未息。欲念者，氣質性之所爲也。此性役真性，常切於目耳次之。脩丹之士，心既無事，則彼固無由而役之矣！其所以役神者，以外物誘之耳。靜坐之際，先行閉息之道，閉息者，夫人之一息，一息未際而一息續之，今則一息既生，而抑後息後息受抑，故續之緩緩焉！久而息定。抑息千萬，不可動心，動心則逐於息，息未止而心已動矣！言未既，有笑于傍者曰：迂哉！此子教人無法，抑息而又不動心，得非以千鈞之物責負於人，使之不用力，可乎？曰：子且聽吾，雖閉息而又存心，則心不動而息亦息矣！又此固閉息之道，安保欲念不生乎？曰：至于生則末矣！念之生也，感物而動爾，定中覺目有所睹，則神役於目矣！急收而返於內。耳有所聽，神役於耳矣，急收內聽，其他皆然。問者曰：聞一知二，吾再知此理矣！吾雖收神而又存心，則神收而心本靜矣！曰：存心者，養性也，養性之始，見不存則無所養，無所養則終乎不見，收心之餘用耳。行之至久，見如不見，聞如不聞，形心相忘，合乎至道，則元性彰露，而元氣生矣！

精神論

神者，元性也。余前所說神爲主之道，閉息者，夫人之一息，一息未際而一息續之，今則一息既生，而抑後息後息受抑，故續之緩緩焉！久而息定。抑息千萬，不可動心，動心則逐於息，息未止而心已動矣！言未既，有笑于傍者曰：迂哉！此子教人無法，抑息而又不動心，得非以千鈞之物責負於人，使之不用力，可乎？曰：子且聽吾，雖閉息而又存心，則心不動而息亦息矣！又此固閉息之道，安保欲念不生乎？曰：至于生則末矣！念之生也，感物而動爾，定中覺目有所睹，則神役於目矣！急收而返於內。耳有所聽，神役於耳矣，急收內聽，其他皆然。問者曰：聞一知二，吾再知此理矣！吾雖收神而又存心，則神收而心本靜矣！曰：存心者，養性也，養性之始，見不存則無所養，無所養則終乎不見矣！存心實自收心始，所謂收神者，蓋收心之餘用耳。行之至久，見如不見，聞如不聞，形心相忘，合乎至道，則元性彰露，而元氣生矣！

精神論

神者，元性也。余前所說神爲主之論，而後畫神室並論于後。今念夫脩丹者，凝神之法，凝神之法不在乎前，不在乎速，故又爲之論，而後畫神室並論于後。凝者以神於精氣之內，精氣本相依，而神亦戀之。今獨重於神，何也？神者，精氣之主，丹士交會採取，至于行火，以神凝于氣而用氣精。苟先以神凝于氣無非以神而用氣，則氣未可安，神亦未肯戀氣，而反害藥物矣！且神元性也，性方尋見，尚未定，搖搖颺颺，進退存亡，而子使凝之，性豈能自凝？其所以凝之者，亦是可以質性而逐本性，可乎哉？今爲學者，蓋爲凝神所誤，何耶？蓋神仙有下手先凝神之說，故妄引以盲衆，豈知其所謂凝神者，蓋息念而返神於心。於心之道，神歸于心，則性之全體見，全體見而用之，無非神用，念念不離金丹，故丹成而神自歸之，何凝之有？故曰凝神者，神融於精氣也，精氣神合而

爲一，而陽神産矣！則此際此身，乃始爲無用之物也。誰曰不然？吾聞於度師，度師聞於遠師，遠師聞於天。

幻丹説

丹有幻丹者，蓋學道之士，不知正理，而妄爲採取交會，故成幻丹。幻丹者，未静心田，遽採一陽，故斯時也，一陽實非真陽也，乃呼吸之氣也；精亦非元精，乃淫泆之精也；神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方學道，便欲爲仙，得非欲念乎？以欲念而交會陽生，此幻丹之所以有也。精在腎府，而若採之升至于臍上，又無安頓處，故逐氣而息於氣穴之右，臍生於腎之縷，與氣交結而止，即自曰丹。既自曰丹，而精神而用著，便是後天底物。先天之物果安在哉？謂之黄庭，内爐、外爐、泥丸等竅，皆先天立之後始見，當此時在何處？實未之有也。傍風起影，入海尋蟾，守株待兔，緣木求魚，一旦敗露，精蕩然而去，先天又無主。嗚呼！非長生之丹，乃促命之法也。又有採丹，若此者衆，故舉以辨惑。

捉丹法

金丹居内，亦有走失者乎？曰：有。然非丹有。有可捉之道乎？曰：有。然非丹之走失也。曰：門户不堅而被其出也，幻丹則有走失，金丹安有此患。曰：金丹之出，何以知之？曰：丹在鼎中，備五行之正氣，吾身五行之氣迫此。華池之竅，乃生精而降於外腎者是也。氣壯則精多，精多則華盛，用之如有餘。氣凋之士，精元槁矣，穀氣所臨，不過産一等欲欲之水，流歸腎府之無相感，乃丹不存也。大静，並所謂爐鼎，丹耳。然我既静矣！元氣本無增減，但之無何有。或一日或一夜，始覺其在爐，則相感而動，一旦覺氣升外，而内何處。或在心，或在肝，或在脾與腎，身中百竅，皆可藏之。知其在彼處，遂綿綿若存，守之勿使之一日之久，始以意採取之，則直降於陽宫。又就陽宫，如採取之時用意，遂從舊逕直升陽於鼎矣！造化玄微，至此誰曰不然。苟有云云者，吾之師也。

神水華池説

神水者，即木液之謂也；華池者，臍中氣穴之下，兩腎中間一竅，絶肖黄庭，即落乎其中，却用一意封固，即綿綿若存，以養之。二者就其中自相吞啗，而丹始成。近有浙西一派，雖少壯之士，亦用此法。而結丹，但道在邇求諸遠耳。然各執其是而已。

百竅說

人之一身，毛竅八萬四千，氣宮三百八十四。毛竅散，屬氣宮臍中氣穴，又爲三百八十四宮之主降，而陽宮皆而爲精。心爲中田，頂爲上田，舌下玄膺，目中有銀海，額之中，眉之間，口鼻之衡，耳目之畔，咽喉之側，腰脊之中，皆竅也。余所謂丹之出者，若此竅皆可藏也。豈曰人身止有一二竅也！此一二竅者，衆之樞紐，豈曰止乎斯而已矣！此其體也，用別著說于後。

玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣卷中

紫陽真人張平叔撰

採取圖論

採者採真陽於腎府，取者取真汞於心田。可以採則採，採之必得其用，非其時而採之，則龍不降，虎不升，雖以盡人事，然後持前心論，則大藥產而見血氣奔馳，衝衝來往，迷者以爲交姤之，洋然冰釋，分分朗朗，如寶鑑之察形，洞見毫髮矣！金丹之士，先脩陰德而退三舍，使賢者見之而參同，愚者見圖形見矣！採取之法生于心，心者萬化綱維樞紐，必須忘之而始覓之，忘者忘心也，覓者真心也，但於忘中生一覓意，即真心既見，就此真心生一真意，加以反光內照，庶百竅備陳，元精吐華矣！要在乎無中生有，有中生無，到這境界，併真心俱忘而棄之也。我以無待己，至於略定之際，心無他用，則方知其氣之上下，遂錯採以爲先天，致返加害。所以近世之學者，常有奇疾，蓋爲此也。夫人之疾病，但氣脉爲梗耳，氣本自調而若役之，使之升則傷脾胃肺肝、耳目口鼻，降則如決水於長堤，銳然而下趨，沛乎其不可禦也。至真之物，其能存乎！余憫此等言丹之士，故畫採取圖爲於第一，雖直泄天機，但人有志於金丹，而反戕其性命，余救之以正理。太上好生，必不我罪，故此篇畫以刀圭玄黃、嬰兒姹女，諸般譬設，盡掃

生脉絡也。故先天之氣遊之，既覺如斯，則一身百脉，盡若春生。春融融而漸長，此時先天之氣始立，先天立而後天愈退藏矣！然後可以微動採取之意。意者以目垂觀於心，却以心放下，送入陽宮，徐收而又縱，則陽起矣！餘見一陽論○採之意生于心，心生于目，故老子曰：吾嘗觀心得道，亦至靈，夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心，真心生意，神光燭心，故常爲之説曰，目視心，心生意，意採鉛。若陽生未融盛，而遽採之，則一念採意既萌，後天復起，故曰了命，實關于性地。性者，凡所有相，皆是虚妄，既無著相，則虚妄除而真理顯矣！真理方明，而一念生，豈非復其虚妄之相乎！故伺陽長而始採，則勃然而升，先天氣盛，而後天伏不暇矣！採之升也，實有異焉！醺然而上，至于臍而稍止，徐止臍之上，則息，方名曰鉛金也。金生水，故汞産于心，雲從龍，風從虎之理兆矣！風平而雨降，自然鉛汞相投，相吞相啗，金生水，水生木，木又生火，木愛金，而金惡木，乃交會之道也。夫金尅木，反有愛惡之意焉！蓋金木之本性耳。吾以本然之天，故能用五行本然之性，亦不過譬喻耳。○乃先天也，五行在何處，但不如是，則不能達其理。採取之道既明，交會之理復露，再有叮囑，採取不可太緩，太緩則老而不可用，而後天之氣雜矣！學人以《交會圖》參看，則思過半矣！

詩曰

醺醺和氣釀春風，一點陽生恍惚中，
無自有生無勝有，色從空裏色還空。
升於臍上鉛情見，産自心源汞性通，
定裏見真真裏定，坎離交會雨濛濛。

交會圖論



恍兮惚兮中有象，杳兮冥兮中有物。古先哲常持此以警學者，蓋恍惚冥定之象也，惟定可以鍊丹，不定而陽不生，陽生之後不定而丹不結。故纔以意採鉛而遽止其意，止有時而升有刻，蓋始生無過一氣耳。升于臍則爲鉛，故心斯意而無用矣！鉛自能引汞，汞自能尋鉛，恍惚杳冥之中，交姤之理畢矣！我得師之口訣，並泄之。宜秘！默而視之，念勿出聲。若有知道之士，宿有善緣，逢此玄機至寶之道，凡遇口訣，記而勿書，書而勿見，則某實戴其德。余從師一十年，凡有所得，盡底陳露，願與同志之士共寶之。此乃玉清金笥東極青華長生度世上品内鍊金丹寶訣。

玄律至嚴，某不識避就，撰爲此書。亦前三旬表奏天廷，繼得報應，始敢吐露下筆。下筆之時，心蠢蠢然而汗落于紙，涕泣交零，但願志士得之，幸勿相累，同成勝果，共證仙階。吁！知我者謂我心憂，不知我者謂我何求。幸心心相照，某不勝禱告之至，諸仙幸鑑！

採取交會口訣

忘裏覓，覓裏忘，忘中見，見中忘，陽生矣！忘中採，採中忘，忘裏升，升裏見，見裏變，鉛成矣！定中起，意中升，忘中用，鉛引汞矣！鉛合汞於內，精會神於外，交會矣！鉛汞精神，合而爲一，却將一念，使之落黃庭，歸鼎矣！

口訣中口訣

打合鉛汞，須用一意，動採一陽，須用以靜而生定。

莫怪平叔多兜攬，却緣學者盡癡迷咦！說盡來。咄！滿眼天花散亂飛，門前流水浪聲微，青驄載取青娥去，頃刻青驄獨自歸。

青娥在我

巫峽雲生十二峰，故宮簫管寂寥中，星橋路隔青山外，若要相逢永不逢。是性又是命。

或問：孰爲交姤？曰：《採取圖》心下一竅，乃交會之地，不可以有形求，不可以無形取，但鉛升之際，陽氣上☋。夫自氣穴降爲一陽宮，☉我採以☋汞降之際會，氣降爲八，蓋汞鉛生，鉛升於臍上，☋爲精光所燭，故曰陽生矣。鉛猶表也，汞猶影也，表動影隨，故汞降以如之。陽鉛之升，不可謂之純陽，中含精光爲鉛，蓋亦屬陰；陰汞之降，不可謂之純陰，心生汞，心爲神，含汞遇神光，而後可用。蓋亦屬陽，陽中有陰，陰中有陽，二氣交感，凝結不散，遂成玄珠，如黍米。或問：鉛乃一陽，一陽乃先天一氣耳。汞何物爲之？曰：鉛與汞，皆先天之物；鉛乃先天氣，汞乃先天靈，此氣乃命之母，此靈乃性之子。可以曰鉛汞，可以曰性命，諸得道之宗師，誰肯直泄至此？又問曰：心下一竅，何竅耳？曰：混沌神房者，此也，乃精光目光之氣，幻而爲之，精光華騰爲☋，目光垂爲☌。精雖屬陰而精華屬陽，目光還而光始下燭，清淨即無雲也，乘光即照臨也。精生，鉛升於臍上，☋爲精光所燭，故曰鉛

謂厚其基？夫母求子，子戀母，丹之法也，皆取其本然之性，既歸于鼎而氣各趍之，如子之戀母，故靜坐之中，神光下垂，則歸于鼎，精華上升亦如之。至於行住坐卧，如龍養珠，如雞抱卵，而氣各歸之，一身之脉絡皆爲之，務在乎勿忘而勿助長耳。學道之士然乎！其不然乎！在某之丹法若是而已矣。

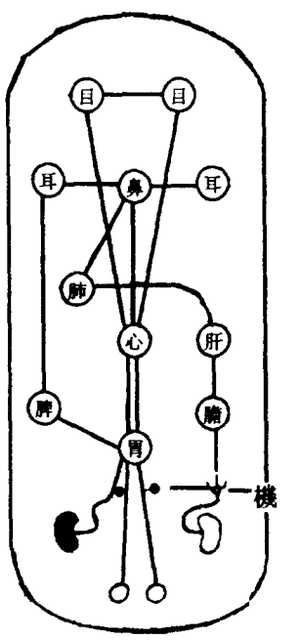
詩曰

何勞姹女與嬰兒，透徹分明説與伊，
身裏乾坤顛倒處，壺中日月運行時。
要知一者為陽用，須識一中作氣機，
天使紫陽來説盡，後來何必更尋師。

真泄天機圖

到這田地，知這道理，且莫歡喜。咄！未知如何想。

寶劍沉埋古獄邊。虹光夜夜上衝天，虎龍戰罷三田静，何處求他汞與鉛。嗄嗄嗄，嘻嘻嘻，且休認鹿爲馬，一箇玄珠在泥底。



牛女橋邊路不通，河車運去杳無蹤，憑誰問得真消息，吹徹重關藉巽風。

真泄天機圖論

金丹之圖既成，慮天機之尤秘，且論五行之顛倒，述水火之流行，明藥材胃肺無用之物也，還亦無用之中而有用者也？余答之曰：此固已到而後知之進退，體日月之循環。余前所著三篇之文盡矣！今慮夫學者未明，故爲其理，但余誓以無隱，夫何隱之有？吾初從師亦叩矣！師贈我以詩曰：

五湖風景闊漫漫，驚立沙灘宇宙寬，
畫出枉勞君指點，異時游到儘堪看。

余初未達此理，後到此田地，始信師言之不我欺也。今以師不言之者，並言之。夫五行之用，不可缺一，故綿綿若存之頃，脾氣與胃氣相接而歸於心縷；肝氣與膽氣相接，後大小腸接於腎縷；肺氣伏心氣而通於鼻。是氣也，皆静定之餘，元氣周流，自東而西，自南而北之氣也。西南乃氣之會也，蓋綿綿若存之時，耳内聽於下也；忘於耳則神歸于此，却自夾脊直透上中丹田，而降於腎腑。兩腎中間，有治命橋一帶，故寒山子曰上有接神窟，横安治命橋者，此也，氣降至于此，陽氣與精

口訣麽？

口訣

雞能抱卵心常聽。
或問：金丹之道，耳目口鼻，固亦得聞之矣！心固不言可知也，肝膽脾胃肺無用之物也，還亦無用之中而有用者也？余答之曰：此固已到而後知

氣盛而上衝，與此氣相接於一，則固圍於鼎器之外，日用之則日增。經營之力，故鄞鄂之成肇，於此也。忽然有一物，超然而出，不內不外，金丹之事，不言可知矣！一半玄之又玄，一半者何也？曰：金丹之士，到此則一半矣。○超然而出者，乃玄關一竅也。其大無外，其小無內，○有形之中也，○無形之中也，先就有形之中尋無形之中，乃因命而見性也；就無形之中尋有形之中，乃因性而見命也。先性固難，先命則有下手處，譬之萬里雖遠有路耳。先性則如水中捉月，然及其成功一也。先性者或又有勝焉！彼以性制命，我以命制性，故也未容輕議，用力不得到者，知其然也。未見不必存之以有，恐至著相。或又曰：子畫圖中多有竅，何也？曰：斯竅也，非採取交會圖中之竅也。蓋一陰一陽之謂道，往來不可窮，用之則充塞于一身之中。此物之作用，不用則歸藏於心田之側，了無形像，然則何物耳？○○秘意之主耳，左屬陽，右屬陰，○秘秘秘秘，到這裏方是返太極處。曰返太易者自太極，返太極者自太和，致太和者自陰陽始，故曰陰陽和而風雨時，嘉禾生者，譬之若此。大衍五十，天數一，地數二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，陽奇陰耦。天數二十五，地數三十，合而爲五十有五。大衍之數，五十去五，以象五行者，後之鼎內外○○是也。又就其中尅一，象太極之不動，其用四十有九。又就其中尅一，以爲鄞鄂，其用四十有八。學人行爐鼎用火之法，以四卦爲主，以六十卦爲用，存乾坤坎離也。又以大衍圖求其象，則循環之理可得出矣！以丹田爲日，以心中元性爲月，日光自返照月。蓋交會之後，寶體乃生金也。月受日氣，故初三生一陽者，丹既居鼎，覺一點靈光自心常照，而無晝夜，一陽生于月之八日，而二陽產矣！二陽者，丹之金炁少旺，而元性又少現，自二陽生于月之望，而三陽純矣！三陽純者，是所謂元性盡現，即前謂無形之中也。一陽純生時，但覺吾身有一物，或明或隱，二陽生時則遍體生明矣！三陽生者，則光不在內，金蟆吐耀。人見月之所以明，而曰金精，精盛則月明焉！孰知金丹之所以生者，性也。水者喻坎宮也，金蟆者，喻一點真陽之竅也，元性喻月性之用也，性之初見，如星大，圓陀陀，光爍爍，未足以見性，但氣質之性稍息，而元性略見，如雲開則月見，頃合則亦然耳。至於不時時存之，則可沒，與見未見時無以異也。故金丹之士，纔見此物分明，便是元氣產矣！遂以而用之。譬之見賊便捉，毋使再逸。然以之收於鼎器之中，而一點元氣之真，終乎不可得出矣！以丹田爲日，以心中元性爲月，日光自返照月。蓋交會之後，寶體乃生金也。月受日氣，故初三生一陽者，丹既居鼎，覺一點靈光自心常照，而無晝夜，一陽生于月之八日，而二陽產矣！二陽者，丹之金炁少旺，而元性又少現，自二陽生于月之望，而三陽純矣！三陽純者，是所謂元性盡現，即前謂無形之中也。一陽純生時，但覺吾身有一物，或明或隱，二陽生時則遍體生明矣！三陽生者，則光不在內，



一點蟾光照太虛，金蟆水裏吸還噓，高低猶是純陰體，何事生陽用有餘。

論

太虛寥廓，皓月粲然，雪浪翻騰，

不在外，但覺此身，如在虛空，亦無身，亦無虛空，亦無日，亦無月，常能如此，則禪定也。但丹士若生於有，而不能採真空，而以無爲用也。既至于此，而金丹且半，何也？且元神見矣！而未歸于丹，混精氣而爲一，所以爲半矣！更説他後一半底道理，月既望矣！十六而一陰生，一陰者性歸于命之始也。自一陰生，至于月之二十三，而二陰産矣！二陰者，乃性歸于命，三之二也，自三陰生于月之三十日，而三陰全矣！三陰者，乃性盡歸于命也。性之全體見，綿綿若存之性，時時反乎命内矣！方其始也，以命而取性之全矣！又以性安命，此是性命天機括處，雙脩者，此之謂也。天機至密，吾盡泄矣！到此際則金丹全也。始於火候，凡一日用度，則一日養之，百日之功，而嬰兒産矣！故吾以月爲之喻，取其交會相照之理也。月明實本於金，金之性實出於月，百鍊愈堅，萬劫不壞。蓋金日色月性也，火日氣，金入火而復于元性之真，可以鍊成至寶，號爲金液還丹。故修丹者，始則取金，爲金生水，交合之理，顯而藉土以成之，故城郭基址，無非托真金藥物而固濟隄防之，鍊成純金，故曰金丹。

圖鼎爐



鼎爐形象悉分明，八卦縱横用則親，鍊就五行全藉土，又令真土變真金。

爐鼎圖論

鼎之爲器，匪金匪鐵，爐之爲具，匪玉匪石。黄庭爲鼎，氣穴爲爐，黄庭正在氣穴之上，縷絡相連，是爲爐鼎。夫黄庭之在人身上，交會之頃，乃元氣立之際，此時陰陽爲炭，以烹以鍊。天機至密，吾盡泄矣！天地間百卉草木，萬類不殊，冬至之後，陽動於下，則枯木重榮，百草萌芽，蟄蟲奮發，萬類熙怡。造化豈有心而生萬物，萬物亦何心而望造化，蓋一氣之動，萬類感而然耳。天何心哉！物何心哉！至于百卉開花結實之際，正藥物循環之時，落葉凋芳之際，正藥物歸根復命之時，可喻古人譬蜉蝣顯陰，萬氣歸鼎而封固愈密，烹鍊愈堅，此爐鼎之所以有也。萬卷丹經要旨，畫圖立象，本使人得象忘言。後之學者，皆泥象尋真，各求詭論，豈知夫至道不繁，樞紐陰陽而已矣！如以天一生水云云之數而言此，亦不過明水火之流行耳。如以四時八節而言者，此亦不過喻天地陰陽消長耳。秘其母而言其子，故知之者鮮矣！用成今所以著爲此書者，皆棄枝葉而言本根，本根有而枝葉自芳。蓋古人不欲言而余言之，道中君子，宜體此意，母以小道觀焉！依此而行神仙，可立躋也。或問：爐鼎之體明矣！爐鼎之用亦願聞焉！天地間百卉草木，萬類不

可泥於無心，使其自浮自沉，亦不可泥於有心，而驅馳逐火。綿綿若存，知其無，守其有，知其黑，守其白，靜中行火候，定裏結還丹，贈之以中。

神室圖



費盡工夫結得成，返光內照景分明，主人未至誰藏得，聞道靈光駕赤城。

神室圖論

神室者，元神所居之室，鄞鄂是也。人知立鄞鄂之造化，顯然彰露矣！抑不知有室而無主人，何取其爲室哉！然主人雖無，而主人之胎，亦在乎一室之中矣！如懷孕然，十月之間，母呼亦呼，母吸亦吸，但氣未足耳，氣足而形完，一點靈光入于其中，則倏然而生啼哭，鎗然純乎其人矣！此乃鄞鄂成，而神歸于室之時也。神歸其室，則所謂得其一，萬事畢矣！蓋交媾之後，神光乘而燭乎玄珠矣！精華升而產于玄珠矣！真鉛則元氣矣！精氣神亦先有胚胎在其中矣！火足氣充，則元精元氣元神盡合而爲一，故嬰兒產矣！嬰兒豈即產焉？火爍盡羣陰，而胎始脫，到此方是產嬰兒。吾嘗謂古人畫鍊丹之圖象，⊙○固鄞鄂也，●此一點便以安乎其中矣！後之學者，皆謂鄞鄂有而一點安，遂不知安一點於中之道，暫結終散，猛火空燒，而離坎至機，而爲不生不死之根本。豈易窺逸矣！夫此一點產于外，而順于後天者，一生二，二生三，三生萬物，皆從此。常人爲之主，則長生久視之道存矣！豈非歸根復命乎？命復根歸之由深根固蒂也。深根固蒂之道，自澄心遣欲，澄心之理，屏視去聽，始孔子曰非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動，此便是真實道理。但儒教欲行於世，用於時，故以禮爲之防。所謂妄心者，喜怒哀樂各等耳。忠恕慈順恤恭敬謹，則爲真心。吾脩丹之士，則以真心並爲妄心，混然返其初而原其始，却就無妄心中生一真念奮天地有爲而終則至於無爲也。若釋氏之所謂真心，則又異焉，放下六情，了無一念，性地廓然，真元自見。一見之頃，往來自在，蓋靜之極，至于極之極，故見太極則須用一言半句之間，如死一場再生相似，然後可以造化其門户耶！

玉清金笥青華秘文金寶内煉丹訣卷下

紫陽真人張平叔撰



前弦須短後弦長，水裏藏燈焰自光，日夜巽風吹不滅，將心挑動更熒煌。

火候圖論

易之爲書，三百八十四爻，火之爲數，三百八十四銖。故捨乾坤以爲鼎器，坎離爲藥物之外，初一用屯蒙，初二用需訟，初三用師比，初四用小畜履，初五用泰否，初六用同人大有，初七用謙豫，初八用隨蠱而金計半斤；初九用臨觀，初十用噬嗑賁，十一用剥復，十二用無妄大畜，十三用頤大過，十四用咸恒，十五用遯大壯，十六用晉明夷，十七用家人睽，十八用蹇解，十九用損益，二十用夬姤，二十一用萃升，二十二用困井，二十三用革鼎而水半斤。二十四用震艮，二十五用漸歸妹，二十六用豐旅，二十七用巽兑，二十八用渙節，二十九用中孚小過，三十用既濟未濟。頃刻而周，周而復始。自日月運行，一寒一暑，天地氤氲，萬物化醇，倒造化，翻乾坤，竊宇宙，盜陰陽，天下之至通，始可與言此也。或曰：乾坤坎離之體，曰周天火候之時，坎離交矣，坎離交則乾坤會矣！夫天道下降，地道上升，乃乾坤之用也。坎者乾交坤也，離者坤交乾也，其他卦象，不過設體耳，亦不可泥象尋爻，而火候之法始見。又曰：似子言之，不過範圍天地，運行日月而已，而《爐鼎圖》又列八卦於鼎中，《火候圖》又升午位於泥丸，布平橋於卯酉，何也？曰天機固不容泄，言既至此，隱之何爲？且河出圖，洛出書，天尚自泄，況於人乎？客曰：止。余聞泄天機而殃及九祖，獨不聞度一人而福及九祖乎！吾以吾之丹法，盡底無隱而傳於有緣之士，苟有信士一人爲仙，某豈無功乎？

客曰：子之用心，非某能知及之。曰：是爐也，是鼎也，乃進火進水之理耳。水火無過一氣耳，氣之升也，吾以心接之，即火也；氣之降也，吾以静持之，即水也，此綿綿若存之時，子午進用也。金旺於中，燭破浮雲，露出一鈎真性，如月之明，乃偃月爐也。存養之久，則金氣盛而全盡，燭見一輪明月，乃全性也。既見全性，又返金性，則吾身皆真性命爲之主，此用火之時也。蓋二者未融爲一，而用火鍊之，鍊作純金也。包含性命，通體皆陽，浮沉自在，愛日戀月，好游頂門，時至道成，奮厲而脱，霹靂一聲，身非我有。吁嘻！人人可以如此而成功，人而自棄之，若是可哀也哉！余見總篇，方其九轉既周，沐浴已竟，火力終焉，一星不滅，故動〇〇一風，以吹之巽風者，鼎下之片縷耳。闔則爲乾，闢則爲巽，闔則爲吸，何以能開闢，亦無非一

意使之然。或曰：巽西方之位，以子所言，巽乃中宮，母乃反乎？曰：西方者，巽之用也，中宮者，巽之體也。吾自心生一意，而降於巽位，其象始闢，則吾言實兼體用而訓也。繼之以乾，乾金而火乃金精，故遇而炎火張設，須坎以抑之，抑之而不能止，則有反攻于下之患，故止以艮而又噓以巽，巽上一畫屬陽，止火非陽不行，故以坤，坤水也，焰，遇離而復炎。又止以坤，坤水也，火從水起，如遇其兑，故不止而自止。坤非正卦，故徐歸于兑，兑又西方之卦也，故自尾閭徐徐升上，而至泥丸頂，爲天門，爲正午之地。午屬火，火遂加煌，又接之以心，心火也，接者神也，乃神火也，又加煌至，卯酉若直下，則刑德臨門，危其殆哉！故一立而各爲二道，今日之卯酉，昔日之坤艮也。火氣也氣，降而復升之理，故歸腎府，化爲真水，而用之。蓋文火性柔而難化，遇卯木，木必尅土，遂以火尅木，則土不受尅矣！武火性强而易化，降自西，酉屬金，金生水，遂爲水歸於鼎。曰：何謂文？何謂武？曰：文火自三關，上至于天矣！武火是午宮與心火也。大凡火候只此一場大有危險，丹士宜一戰而勝，則天下定矣！平日周天火候，切不可以爲則，然此亦不可執著，彼亦不可執著，且喜且喜。

慶雲開盡現洪濛，彷彿空中見祖宗，
風定七星還在水，依稀殘韻尚飄空。

陰盡圖



陰盡圖論

張子一日坐于幽室，形忘氣化，倏然兩耳風生，始知秋蟬鳴。隔岸之翠柳，終焉若聞九天之簫韻。恍然有一人立于旁，耳目口鼻與張無異，指張而罵曰：吾自太易以來，爲子所役略不瞬，寧何罪於汝？張子不覺失笑而無聲，默謂之曰：來，吾與爾言。汝言固是，但爾爲我苦耶？我爲爾若耶？姑坐以叙。曰：我先以來本無事，與子同居之後，寤寐亦相持，移像累劫，而不自如，置我沙漠風霜之地，既令我歸東，又令我歸西，種種相魔，自頃以來，始蒙慧以室廬養，以調息，美則美矣，但晚也。張曰：匪吾之過也，乃六欲之賊，使之然也。子微而隱，彼顯而彰，吾知有彼而不知有此，譬之瞽者坐舟，但知舟之日去千里，而不知撐者實勞也。使不欲舟行，則撐者暇矣！似張者欣然曰：幾失君！吾有百鍊之堅刀，可同勦此賊，而去其根。後同入規中時，然後行獨步金闕。張曰：唯唯。見黄光四迸，五色煥然，觀者聽其言曰：去賊之道，不宜急，急則反受其敵。始然力不勝，其禍乃可必，縱放任余心，守之常將息。或作狡詐形，視之常無爾，一戰定三清，萬魔俱屏迹。

噫

當日風塵枉自横，波平海晏兆升平，
堪憐不達窮通者，猶弄干戈觀我城。

噫

無明焰子又無煙，煅出真金曜徹天，
霹靂一聲圓活子，騰空三覲玉皇前。

陽純圖



陽純圖論

又無文，看甚？窈窕仙童捧詔來，妙哉！

總論金丹之要

夫人一身，大而不可以取象天地，包容萬彙，變化莫測，靈通玄妙，百姓日用而不知，故金丹之道鮮矣！夫金丹之道，貴乎藥物，藥物在乎精氣神，丹之道，貴乎藥物，藥物在乎精氣神，神始用神光，精始用精華，氣即用元氣。精非氣不盈，神非氣不充，精因氣用。融，氣憑精用，氣因神見，神憑氣用。且以吾身之天地言之，自太極既分，兩儀判矣！兩儀生四象，四象生八卦，八卦立而天地人之道備矣！天以動爲體，地以靜爲體，天地之氣，往來不息，而日月行乎其中。蓋父母構形育我之後，始生縷絡也，自形完之後，始生脉絡，反若元性之虛無，穀道筋條，殆似草茅之育茂。此乃先天之炁，爲先天之道，此金寶之至言也。宜守之以中，則庶乎道路通暢。蓋人受天地之中以生，所謂命也，得天地之中氣以生，遂可爲人。我以身爲天地，亦宜執其中，而爲造化之樞紐。中者有三中，心中意，臍中鼎，腎中爐，三中之至切者，心中意，臍中鼎，腎中爐，三中之至切者，心中而用精氣也，故曰神爲重。金丹之道，始然以神別名也，至靜之餘，元氣方産之際，神三者自金丹之始，至終不可須臾離也。大凡金丹之道，急庸定以待之，不然是散而無體之體也。苟誇出入，必爲大道，則誰當知夫交會之際，恍惚杳冥，養生毛竅，金之本(情)也；逸豫和暢，肢體柔順，木之本(性)也。鉛本火體而金情，汞本水體而木性，無他，水火者，鉛汞之體也，金木者，鉛汞之用也。鉛汞凝結，光華會合者，意也，意屬土，五行既全於鼎器之中，物以類聚，五行又環列於鼎器之外，內外相感，而丹始成形，狀如黍米，非青非黃，非黑非白，不可得而名狀也。到此際，又綿綿若存，清淨無爲，自然現出百般妙用景象，腎水合精水，自玄膺流下，謂之華池神水。虛無之中，白雪生而黃芽長，只綿綿若存之頃，亦率歸于鼎器之內，是大藥不離精氣神，要認始用藥材。又精氣神之所産也，非便用精氣神也，今有一等旁門，自作自是，而精氣神受役之不暇，奚能産藥也？精氣神三者，孰爲重？曰神爲重。金丹之道，始然以神而用精氣也，故曰神爲重。神者，性之意，臍中鼎，腎中爐，三中之至切者，心中別名也，至靜之餘，元氣方産之際，神亦欲出，急庸定以待之，不然是散而無體之體也。苟誇出入，必爲大道，則誰不可爲？夫神不疾而速，不行而至，師之妙用，無方而有限，若得其道，可以出入，切不可縱爲良深。蓋收於內則可，豈宜縱於外也！夫神出而依林木以成形，陰未盡也，將出之際，多異景。目光燁然，從目出也；鼻氣或吸，從鼻出也；耳聞清音，從耳出也。獨不可從口出入者，何也？夫口，五臟之氣所會也，神棄精氣而竊出，避氣盛之地也。神氣精常想戀，神一出二者無依焉。故神之出也，有害無益，日居月諸，照臨下土，丹士逆之爲用，順而爲火。夫火循環，九轉中九轉。

九轉初生，旺於第一轉，伺陰氣盡，又遞第二轉，餘亦如之，至于九轉周足，謂之真遂迫於鼎。故用前進火工夫，謂之真陽而戰羣陰。請明言之：人一身皆屬陰，惟有一點陽耳。我以一點之陽，自遠之近，轉之又轉，戰退羣陰，則陽道日長，陰道日消，故《易》曰：龍戰于野，其血玄黃，至于陰盡陽純，而丹始能升於泥丸。決然奮厲，真人於斯而始見矣！金丹之道如此而已，更有言不盡底。

丹之初成也，交合之際，未免藉陰陽二炁以成之，後則漸以陽火，鍊成純陽之體，故自强不息，乾道也，丹成矣，故凝神以成軀，而成仙丹之初成也。藉五行以成其用，後則漸以真金養成純金之體，故通體之光，金色也。金變日色，故光，金象日性故剛，曰金丹，又曰金仙。幻體雖假合之物，脩丹之土須藉以養丹基，譬之地也，城池固則外邪不能入。故綿綿若存之頃，脾胃合爲一脉，而圍丹穴之左，肺肝合爲一脉，而圍丹穴之右，真氣徹至則環於脉絡之中。故近丹而氣可得之，以化至寶。舉其一可知二，然亦無爲自然，始舉是以明矣！夫無爲無有爲也，夫人之一氣在身，由念而動，譬之握拳，念欲開而五指伸，了無罣碍。學人達此，於采先天一氣之時，行一真念，采一真氣按圖觀象，落在黃庭，其理一也。窮冬凋剥，必得陰陽交泰之後，乃至萬物之産，而自産矣！學人達此，當知交會之後，不期産象。學人達此，當知交會之後，不期産物之産，而自産矣！金之在水，其耀奪目，金之在土，土能藏之。蓋産於幽處，而隱其明處也。夫金之在位，百官稱職，其國自安，而民自安。火候藥物，各得其宜，則萬化成。何謂各得其宜？第一轉産藥於東而降於西，以心爲斗柄，斡旋其機，故行二十度而魄滿，又斡之二十度而魂滿，則火之魂而水之魄立，而神用大矣。他轉如之，舉其要而明者，言曰：

斗極建四時，八節無不順，斗極實兀然，魁杓自後動。只要兩眼皎，上下交相用，須向静中行，莫就忙裏送。要無形圖與你看，一氣周流歸故宅，金丹何事却成功。至道本不繁，庸人自生事。我本遇師傳，三囑令深秘，何故畫圖並立論，毫釐説盡鬼神驚。咄！地獄不因傳道者，教存經籍度三師。

次第秘訣

坐静打頑空，仰息，守己生時。　癸待

聞命炁沖和，待氣動方可如下行，

存歸。然後就上二竅，直衝五星，候見

明放静，又觀心放下了一段，候再見

明，一陽真炁産矣！

綿綿若存　只八分

小光透用機出入，●破頂一回。

大光透用機出入，●開道一回，然後方行子午。

此是後上前下，此後並係尾閭五星，於三十日見用機出入。上弦五十日足，見機大凡三遭望，左右見機，下弦日數足，下明鼎内晦，用機，再朝天逕。

以太和返太極，以太和返無極。

否

泰

動靜之機，氣盛則抑之以靜，氣弱則助之以意。

火候秘訣

丹居鼎内，上水下火，心動屬火，静屬水，動屬火，乃火鼎也。○底静屬水，乃水鼎也。

陽在鼎下曰水，火升於鼎上則水火也，陽火是外爐，外爐與火存於氣穴，黄庭正在氣穴之上，氣穴乃内爐也，内爐存火，近鼎常烹，此綿綿若存也。火長進於下，則不可坐，至於子午二時。午進火，子進水，陽生不以心擾，接之意斡歸於右，轉降于左，存入○○○○，反是則進火。

或曰：敢問九轉之功？曰：三月火候乃九轉。

第一轉：初自脇邊左右，存爲火道，自陽宫起自右邊到肩，横過正中，凝自左邊送下，遂綿綿若存，宜静不宜動，宜徐不宜急，動曰扇火，急曰傷丹。此每日子時之功也。

第二轉：自脇邊進一寸二分，用如前法，此丑時之用功也。

第三轉：自脇邊進五分，用法如前，此寅時之用功也。

沐浴：卯時火起取丹，計四寸，有縷二條，正爲火道。脉透鼎中，故火起不用目，不用心，以意斡之。右轉取横與鼎齊，正縷地也，遂大静，火遂爲水而歸于鼎丹。遂沐浴，綿綿若存。天機！天機！宜秘！宜秘！

第四轉：進一寸，用法如前，此辰時之用功也。

第五轉：進五分，用法如前，此巳時之用功也。

第六轉抽添：進五分，火自下，與午時心火頂火俱旺，故陽生小抑之抽也，再生則火微矣！直上于左而横過，恰值心遂，逢心火，火其炎矣！此抽添也。

第七轉：進五分，用如前法，此未時之用功也。

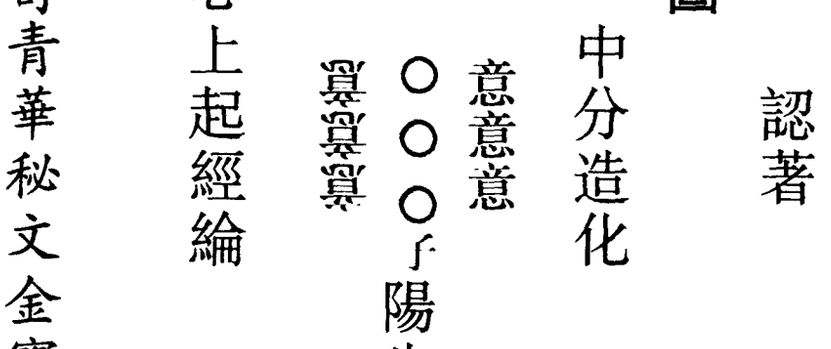
第八轉沐浴：行左降右，取丹方一寸，未時之火道，皆至陰之道也。火力過而衰，值申道，亦陰道，無他，心上道，陽道也，心下道，陰道也。二時火皆從陰道過，至酉而始金旺，故静以待之。火爲金液而歸于鼎丹，遂沐浴，卯沐浴乃益汞，酉沐浴是益鉛。

第九轉：取丹，五分而已，頃刻用之法，見火候之圖。

火氣　認著

採取圖

天向一中分造化



（張廣保點校）

066 還源篇

杏林石泰得之撰

經名：還源篇。北宋石泰撰。
一卷。底本出處：《正統道藏》
太玄部。

還源篇並序

泰素慕真宗，遍游勝境，參傳正法，願以濟世爲心。專一存三，尤以養生爲重。蓋謂學仙甚易，而人自難，脫塵不難，而人未易。深可哀哉！古云：迷雲鎖慧月，業風吹定海。昔年於驛中遇先師紫陽張真人，以簡易之語，不過半句，其證驗之效，只在片時。知仙之可學，私自生歡喜。及其金液交結，聖胎圓成。泰故作還源篇八十一章，五言四句，以授晚學。早悟真筌，莫待老來鉛虛汞少，急須猛省，尋師訪道，修鍊金丹，同證仙階，變化飛昇，實所願望焉！

還源篇

杏林石泰得之撰

五言絶句

鉛汞成真體，陰陽結太元，但知行二八，便可鍊金丹。

汞是青龍體，鉛爲白虎脂，掇來歸鼎内，採取要知時。

姹女騎鉛虎，金翁跨汞龍，甲庚明正合，鍊取一爐紅。

蛇魄擒龍體，龜魂制虎精，華池神水内，一朵玉脂生。

白雪飛瓊苑，黄芽發玉園，但能知偃月，何處鍊紅鉛。

藥材開混沌，火候鍊洪濛，十月胎仙化，方知九轉功。

龍正藏珠處，雞方抱卵時，誰知鉛汞合，正可飲刀圭。

沐浴資坤水，吹虚賴巽風，嬰兒無一字，獨處太微宮。

紫府尋离女，朱陵配坎男，黄婆媒合處，太極自函三。

乾馬馳金户，坤牛入木宫，阿誰將姹女，嫁去與金翁。

姹女方二八，金翁正九三，洞房生瑞氣，歡合産初男。

昨夜西州岸，蟾光照碧濤，採來歸玉室，鼎内自煎熬。

離坎非交媾，乾坤自化生，人能明此理，一點落黄庭。

丹谷生神水，黄庭有太倉，更無飢渴想，一直入仙鄉。

意馬歸神室，心猿守洞房，精神魂魄意，化作紫金霜。

一孔三關窮，三關要路頭，忽然輕運動，神水自然流。

制魄非心制，拘魂豈意拘，惟留神與氣，片餉結玄珠。

口訣無多字，修丹在片時，温温行火候，十月産嬰兒。

夫婦初歡合，年深意轉濃，洞房交會處，無日不春風。

驟雨紙蝴蝶，金爐玉牡丹，三更紅日赫，六月素霜寒。

海底飛金火，山巔運土泉，片時交媾就，玉鼎起青煙。

鑿破玄元竅，衝開混沌關，但知烹水火，一任虎龍蟠。

娑竭水中火，崑崙山上波，誰能知運用，大意要黄婆。

藥取先天氣，火尋太易精，能知藥結見，破頂見雷鳴。

氣産非干腎，神居不在心，氣神難捉摸，化作一團金。

元氣如何服，真精不用移，真精與元氣，此是大丹基。

一竅名玄牝，中藏氣與神，有誰知此竅，更莫外尋真。

儒家明性理，釋氏打頑空，不識神脾胃非神室，膀胱乃腎餘，勸君休仙術，金丹頃刻功。

偃月爐中汞，朱砂鼎裏鉛，龜蛇真執泥，此不是丹樞。

内景詩千首，中黄酒一尊，逍遥無物累，身外有乾坤。

烏兔相煎煮，龜蛇自繞纏，化成丹一粒，温養作胎仙。

萬物皆生死，元辰死復生，以神歸氣穴，即是得仙人。

木髓烹金鼎，泉流注玉爐，誰將三氣内，丹道自然成。

神氣歸根處，身心復命時，這般真百日，慢慢著工夫。

玉鼎烹鉛液，金爐養汞精，九還爲孔竅，料得少人知。

身裏有玄牝，心中無垢塵，不知誰九轉，温養象周星。

玉液滋神室，金胎結氣樞，只尋身内藥，不用檢丹書。

離坎真龍虎，乾坤正馬牛，人人皆火棗元無核，交梨豈有查，終朝無火候，神水灌金花。

鍊氣徒施力，存神枉用工，豈知丹訣妙，鎮日玩真空。

欲鍊先天氣，先乾活水銀，聖胎如結見，破頂見雷鳴。

氣産非干腎，神居不在心，氣神難捉摸，化作一團金。

一竅名玄牝，中藏氣與神，有誰知此竅，更莫外尋真。

脾胃非神室，膀胱乃腎餘，勸君休執泥，此不是丹樞。

内景詩千首，中黄酒一尊，逍遥無物累，身外有乾坤。

烏兔相煎煮，龜蛇自繞纏，化成丹一粒，温養作胎仙。

萬物皆生死，元辰死復生，以神歸氣内，丹道自然成。

神氣歸根處，身心復命時，這般真孔竅，料得少人知。

身裏有玄牝，心中無垢塵，不知誰解識，一竅内涵真。

離坎真龍虎，乾坤正馬牛，人人皆

具足，因甚不知修。

魂魄爲心主，精神以意包，如如行火候，默默運初爻。

心下腎上處，肝西肺左中，非腸非胃腑，一氣自流通。

妙用非關意，真機不用時，誰能知此竅，且莫任無爲。

有物非無物，無爲合有爲，化權歸手内，烏兔結金脂。

虎嘯西山上，龍吟北海東，捉來須野戰，寄在艮坤宮。

復姤司明晦，屯蒙直曉昏，丹爐凝白雪，無處覓心猿。

黑汞生黃葉，紅鉛綻紫花，更須行火候，鼎裏結丹砂。

木液須防兔，金精更忌雞，抽添須沐浴，正是月圓時。

萬籟風初起，千山月乍圓，急須行正令，便可運周天。

藥材分老嫩，火候用抽添，一粒丹光起，寒蟾射玉簷。

蚌腹珠曾剖，雞窠卵易尋，無中生有物，神氣自相侵。

神氣非子母，身心豈夫婦，但要合天機，誰識結丹處。

丹頭初結處，藥物已凝時，龍虎交土位，關鎖自周天。

弦後弦前處，月圓月缺時，抽添象刑德，沐浴按盈虧。

老汞三斤白，真鉛一點紅，奪他天地髓，交媾片時中。

火候通玄處，古今誰肯傳，未曾知有分，皆可看丹經。

屋破修容易，藥枯生不難，但知歸採藥，且莫問周天。

雲散海棠月，春深楊柳風，阿誰知復法，金寶積如山。

魂魄成三性，精神會五行，就中分四象，攢簇結胎精。

定志求鉛汞，灰心覓土金，方知真一竅，誰測此幽深。

造化無根蒂，陰陽有本源，這些真妙處，父子不相傳。

留汞居金鼎，將鉛入玉池，主賓無左右，只要識嬰兒。

黃婆雙乳美，丁老片心慈，温養無他術，無中養就兒。

絳闕翔青鳳，丹田養玉蟾，壺中天不夜，白雪落纖纖。

琴瑟和諧後，箕裘了當時，不須行火候，又恐損嬰兒。

長男纔入兑，少女便歸乾，巽宮並相戰，東君總不知。

旁門並小法，異術及閑言，金液還丹訣，渾無第二門。

貴賤並高下，夫妻與弟兄，修仙如刑德，沐浴按盈虧。

老汞三斤白，真鉛一點紅，奪他天地髓，交媾片時中。

火候通玄處，古今誰肯傳，未曾知有分，皆可看丹經。

屋破修容易，藥枯生不難，但知歸採藥，且莫問周天。

雲散海棠月，春深楊柳風，阿誰知復法，金寶積如山。

魂魄成三性，精神會五行，就中分四象，攢簇結胎精。

定志求鉛汞，灰心覓土金，方知真一竅，誰測此幽深。

造化無根蒂，陰陽有本源，這些真妙處，父子不相傳。

留汞居金鼎，將鉛入玉池，主賓無左右，只要識嬰兒。

丹熟無龍虎，火終休汞鉛，脱胎已神化，更作玉清仙。

塞斷黃泉路，衝開紫府門，如何海他術，無中養就兒。

蟾子，化鶴出泥丸。

江海歸何處，山岩屬甚人，金丹成不夜，白雪落纖纖。

熟後，總是屋中珍。

吕承鍾口訣，葛授鄭心傳，總没閉言語，都來只汞鉛。

汞鉛歸一鼎，日月要同爐，進火須防忌，教君結玉酥。

採藥再交結，進火與沐浴，及至脱胎時，九九陽數足。

還源篇

（張廣保點校）

067 還丹復命篇

經名：還丹復命篇。宋薛道光撰。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

還丹復命篇序

嗟夫！人之有身，其昧也久矣！以名利盜其心，以是非賊其志，日漸一日，寖成鄙吝，不知好道，而自與遠。然至道不遠，常在目前，故《仙經》云：大道汎兮！其可左右。雖有道者欲與之開發，孰爲之信？僕陋以狂言，不足以取信於人，以金鼎還返之道，陳於世者，尤非所宜。在有道者，當自知之。初年學道，所親無非理性之士，若禪宗之上乘，一悟則直超佛地，如其習漏未盡，則尚循於生死，至於坐脫立亡，投胎奪舍，未免一朝而長往。常思仲尼窮理盡性以至於命，釋氏不生不滅，老氏昇騰飛舉。由是聖人之意，不可一途而取之。宣和庚子歲，得至人口訣曰：大道之祖，不出一氣而成變，喻之爲日月，名之爲龍虎，因之爲陰陽，托之爲天地。一清一濁，金木間隔於戊己之門；一情一性，陰陽會聚於生殺之户，採二儀未判之氣，奪龍虎始媾之精，入於黄房，産成至寶。別有法象樞機，還返妙用，長生祕訣，畢於此矣！由是方知大道不繁，須逢至人授之口訣，始能造於真際耳。數十年來所窮者，皆聖人之緒餘也，始明物有不遷之理。一陰一陽之謂道，偏陰偏陽之謂疾，龍虎之機，金木之理，此之真訣。僕聞不疑，依法行之，果躋聖域。嘗聞奥旨混於六經書史之間，故《易》曰：男女媾精，萬物化生。豈不顯其道之，故於無爲之道而相返也。昔鄒魯之士，縉紳先生，多能明之，近世不復有矣！依師口訣，輒成五言一十六首，以表二八一斤之數；七言絶句三十首，以應三十日之大功；續添《西江月》九首，以應九轉之法。辯藥物採取，五行相殺，主客先後，刑德圖訣，抽添運用，火候斤兩，無不備悉。好道之士，請熟究斯文，或以宿緣契合，自然遭遇，文雖鄙陋，一一皆言其實矣！靖康丙午秋序。

還丹復命篇

紫賢真人薛道光撰

五言絶句

有物含靈體，無名本自然，赤龍藏宇宙，白虎隱丹田。北斗南辰下，眉毛眼睫邊，灰心行水火，定息見真鉛。

精氣之無本，神靈共一家，但能擒五賊，自可結三花。甲乙無令失，庚辛不要差，一陽歸正令，七返轉河車。

此事誠難測，賢愚總不分，雀應非鳳類，馬不入羊群。牷産都三百，乾坤共一斤，巡行十二路，赤脚猛將軍。

一二三四五，南辰對北辰，虎龍含碧王，金木孕珠珍。雲散家家月，花開處處春，幾多雲外客，盡是世間人。

受得真仙訣，陰中鍊至陽，地雷潛動處，星斗共商量。八卦看成母，三才始見昌，不愁生死繫，俱覺地天長。

古仙同一術，妙絶大幽深，用意尋庚甲，專心事丙壬。擒歸烏與兔，捉取水和金，辯得東西物，修成不二心。

窈窕並姿態，嬌羞弄軟柔，無情弦裏取，魂魄土中收。笄冠聯鉛汞，靈光射斗牛，少陽陰與類，無使老春秋。

散誕無拘繫，倏然道轉高，妙中藏黑白，閑裏惡塵勞。坐卧三峰穩，丹田二氣牢，定知逃世網，名字列仙曹。

採取須教密，誠心辯醜妍，事難尋意脉，容易失寒泉。師指青龍汞，配歸白虎鉛，兩般都會合，水火鍊經年。

守一壇中要，機藏十二時，數中無走失，火候莫教遲。達士方爲侶，真仙總交媾，一鼎紅鉛鍊甲庚。

七言絶句

萬物皆從一氣生，天清地濁稟生成，真龍真虎纔交媾，一鼎紅鉛鍊甲庚。

陰陽配合法君臣，動静相兼氣血精，壬癸位中男擊浪，丙丁巖畔女嚬呻。

龍虎一交相眷戀，坎离纔媾便成胎，溶溶一掬乾坤髓，著意求他啜取來。

方以類聚物群分，兩畔同秤共一斤，戊己宫中藏水火，小心調理武和文。

离宫有象藏真水，坎户無形隱赤龍，時節正時須急採，莫教芽孽隘黄宫。

三十輻兮同一轂，金木纔逢二氣交，
六十卦分朝與暮，一陽萌處發初爻。
陰裏十三言有象，陽中六七覓無蹤，
抽添運用須防謹，認取根源祖與宗。
恍惚之中尋有物，杳冥之內吸真精，
真精便是長生藥，須假黃婆養育成。
六百篇中仔細推，潛藏飛躍探幽微，
親疏回互相諳悉，盜取七星南斗機。
陰鼎陽爐至道根，五行和合土爲尊，
時人若要長生藥，秖向華池覓魄魂。
聖人傳藥不傳火，從來火候少人知，
莫將大道爲兒戲，須共神仙仔細推。
火候抽添思絶塵，一爻看過一爻生，
陰文陽武依加減，一顆還丹火裏成。
咽津納氣固形全，須藉乾坤真汞鉛，
至道不繁人自昧，五金八石是虛傳。

二氣本因兒産母，奪來鼎内及其時，
夫歡婦合黃金室，一載胎生一箇兒。
識得陰陽要妙因，鍊成金液離凡塵，
淘澄不是尋常事，姹女嬰兒兩要真。
驅回北斗轉天罡，手握南辰入洞房，
否泰爻中天地合，兔雞沐浴要潛藏。
水晶宫裏翠娥嬌，一段風光破寂寥，
奪得兔烏精與髓，急須收拾鼎中燒。
屏除人我守丹房，轉覺光陰氣味長，
榮辱不隨塵外客，但於金鼎鍊鉛霜。
虎髓龍精氣象全，依法修來火候煎，
直待陰消成至寶，便知平地隱神仙。
些小天機論氣精，吕公曾道別無真，
神仙不肯分明説，説與分明笑殺人。
九還七返定三才，開闢抽添盡藉媒，
四象包含歸戊己，精勤十月産嬰孩。

邇來活計不勝清，一畝沙田手自耕，
晴雨共資春氣力，不愁苗稼不滋生。
歸根復命復元真，氣入四肢精養神，
神氣若還俱不散，混同塵世一閑人。
一物浮浮渾有無，堪迎秋露滴真珠，
烟花柳陌頭頭是，穢濁馨香任所需。
我今收得長生法，年年海上覓知音，
不知誰是知音者，試把狂言著意尋。
幾年勤苦覓仙儔，不做神仙未肯休，
緣合自然成大道，豈教凡輩覓蹤由。
父母生來真一氣，無形無影卒難尋，
要知黑白通玄妙，魂魄相投産紫金。
上善之基妙最深，華池神水定浮沉，
神功運火抽添處，鍊己持心莫放心。
東西南北要精通，交感陰陽雌與雄，
火候直須牢穩審，吹虛全藉巽宫風。

天地相交由否泰，屯蒙氣候互相通，
一夫一婦資天地，三女三男合始終。

又詩一首

拂掠鄘中礙眼塵，休將大道付人情，堪矜自古神仙輩，特故如愚不作聲。

西江月

一是金丹總數，河圖象出真機，誰知罔象盡玄微，大道從茲孕起。　斗柄璇璣正位，陰中却抱陽輝，崑崙子母著緋衣，是此乾坤真理。

偃月爐中金鼎，三台兩曜形神，尊卑簡易汞中真，握固休推心腎。　白虎長存坎户，青龍却與南鄰，陰魂陽魄似窗塵，大意不離玄牝。

太上三清真境，三皇五帝規模，瞿曇老氏仲尼徒，經史深歲妙素。　間有真人出世，中男小女耀昏衢，滿目黃芽顯露。

内有五行相制，包含一粒紅鉛，相生相殺自天然，此藥殊無貴賤。　會向我家園裏，栽培一畝天田，中男小女共相連，種得黃芽滿院。

鑿破玄元三五，撥開造化圭璋，希夷妙旨在中央，咫尺無名罔象。　片餉工夫便得，教君地久天長，蓬萊仙島是吾鄉，怎不留心信向。

竹破須還竹補，人衰須假鉛全，思量只是眼睛前，自是時人不見。　日月相交离坎，龍蛇産在先天，長生妙藥在家園，一餉工夫便現。

此道至靈至聖，無令泄漏輕爲，全憑德行兩相宜，言語須防避忌。　要藉五行生旺，須明陽盛陰衰，三人同志謹防危，進火工夫仔細。

煉就光明瑩玉，迴來却入黃泉，昇梨，夜來混沌擅落地，萬象森羅總不知。

昔日遇師親口訣，只要凝神入氣穴，以精化氣氣化神，鍊作黃芽並白雪。

一炁初回遇朔，鼎中神水温温，剛柔相會氣均勻，妙在無過渾沌。　八節，服了丹砂朝玉帝，乘雲跨鶴登天闕。

一年沐浴更防危，十月調和須同静合朝昏，莫與常人議論。

詩一首

一月一還爲一轉，一年九轉九還同，唯憑二卦推刑德，五六回歸戊己中。

丹髓歌

鍊丹不用尋冬至，身中自有一陽生，龍飛赤水波濤湧，虎嘯丹山風露清。

初時有如雲出洞，次則有如月在潭，又似金蚕如玉笋，好將火候鍊三三。

嬌如西子離金閣，美似楊妃下玉樓，日日與君花下醉，更嫌何處不風流。

井底泥蛇舞柘枝，窗間明月照梅知。

昔日遇師親口訣，只要凝神入氣穴，以精化氣氣化神，鍊作黃芽並白雪。

一年沐浴更防危，十月調和須同静合朝昏，莫與常人議論。

烏無形，兔無影，烏兔只是日月精，烏兔交時天地永。

牛無角，馬無蹄，馬牛只是乾坤髓，乾坤運用坎和离。

龜無象，蛇無迹，龜蛇只是陰陽形，二氣交會混爲一。

龍無翼，虎無牙，龍虎本來同一體，東鄰即便是西家。

鉛非汞，汞非鉛，鉛汞元在身中求，要使身心寂不動。

無白雪，無黃芽，白雪乃是神室水，黃芽便是氣樞花。

夫真夫，婦真婦，坎男离女交感時，虛空無塵天地露。

真交梨，真火棗，交梨喫後四肢雅，火棗吞時萬劫飽。

夏至後，冬至前，陰陽不在此中取，自有神氣分兩弦。

水真水，火真火，依前應候運周天，調和鍊盡長生寶。

日之魂，月之魄，身中自有真乾坤，煅鍊丹田通透赤。

天之尊，地之卑，便把天魂擒六賊，又將地魄制三尸。

藥非物，火非候，分明只是一點陽，鍊作萬劫無窮壽。

金非兌，木非震，從來真土應五行，金木自然解交併。

黑中黑，白中白，但能守黑白自現，黑白本來無二色。

金真金，銀真銀，金銀鍊作紫金丹，自然無一斧鑿痕。

偃月爐，朱砂鼎，須知抱一守冲和，不必透關投玉井。

中央釜，守一壇，金鼎常令湯用暖，玉爐不要火教寒。

玄真玄，牝真牝，玄牝都來共一竅，不在鼻口並心腎。

真神水，真華池，元氣恢漠本無爲。摸，元氣虛無難捉

鍊朱砂，鍊水銀，真使朱砂遺水銀，水銀鍊作明窗塵。

真黃華，真紫粉，分明內鼎內爐中，變化瓦石成九轉。

真關鎖，真河車，鐵鎖金關牢固守，河車運動結丹砂。

真金精，真玉液，滿鼎氣歸銀玉液，玉液盈壺神入室。

真金翁，真姹女，金翁姹女結姻親，洞房深處真雲雨。

真丁公，真黃婆，丁公運火鍊金花，黃婆瓶裏養金鵝。

真嬰兒，真赤子，九轉鍊成十月胎，純陽無陰命不死。

真陰陽，真陰陽，陰陽都只兩箇字，譬喻丹書幾萬章。

還丹復命篇

（張廣保點校）

068 翠虛篇

經名：翠虛篇。一卷。南宋陳楠撰。底本出處：《正統道藏》太玄部。

翠虛篇序

嘗觀張紫陽贈白鹿洞主之詩，有曰：聞君知藥已多年，何不修心鍊汞鉛，莫教燈被風吹滅，六道輪迴難怨天。余讀至此，掩卷拊膺，喟然歎曰：況懵紫陽之語，是爲已知藥者發也。況懵然乎！故於晝三夜三常以風燈爲警，由是讀金圈栗棘之書者，十年，習金鉛木汞之事者又十年，殆如嚼蠟。雖欲尋出生死一路，若蠅鑽窗然，不覺忽及世矣！及敬覽翠虛之篇，復聆方外高士之至論，始知採時喚爲藥也，鍊時喚爲火也，結時謂之丹，養時謂之胎，其實一也。所産之處曰川源，山海所藏之器曰壇爐鼎竈，所禀之性故汞鉛水火之名，所成之象故有丹砂玄珠之號。以今觀之，惟一物也。良由古人剖析真元，分別氣類，所以有採取交會，煅煉沐浴之説。如易卦象，無出乎乾，周天星禽，無出乎斗。以抽添運用之細微，遂有斤兩之論，但觀天之月暈黑白，察地之潮候消長，則可默會日中取時之意。於毫髮之際無差殊，何患乎金翁不騎龍，姹女不御虎也。結丹頭夜來火發崑崙山，山頭火冷月光寒，曲江之上金烏飛，姮娥已與斗牛歡。採之鍊之未片餉，一氣渺渺通三關，三關來往氣無窮，一道白脉朝泥丸。泥丸之上紫金鼎，鼎中一塊紫金團，化爲玉漿流入口，香甜清爽透舌端。吞吞服服入五内，臟腑暢甚身康安，赤蛇蒼龍交合時，風恬浪静虎龍蟠。神水湛湛華池静，白雪紛紛飛四山，七寶樓臺十二時，樓前黄花深可觀。即此可謂鉛汞精，化作精髓盈關源，但去身中尋周天，前弦以後後弦前，藥物平平氣象足，天地日月交會間。

拜序。

翠虛篇

紫庭經

泥丸陳真人撰

絳宮天子統乾乾，乾龍飛上九華天，天中妙有無極宮，宮中萬卷指玄篇，篇篇皆露金丹旨，千句萬句會一言。教人只在尋汞鉛，二物採入鼎中煎，夜來火發崑崙山，山頭火冷月光寒，曲江之上金烏飛，姮娥已與斗牛歡。採之鍊之未片餉，一氣渺渺通三關，三關來往氣無窮，一道白脉朝泥丸。泥丸之上紫金鼎，鼎中一塊紫金團，化爲玉漿流入口，香甜清爽透舌端。吞吞服服入五内，臟腑暢甚身康安，赤蛇蒼龍交合時，風恬浪静虎龍蟠。神水湛湛華池静，白雪紛紛飛四山，七寶樓臺十二時，樓前黄花深可觀。即此可謂鉛汞精，化作精髓盈關源，但去身中尋周天，前弦以後後弦前，藥物平平氣象足，天地日月交會間。

虛空自然百雜碎，嚼破混沌軟如綿，
番來覆去成一錢，遍體玉潤而金堅。
赤血換兮白血流，金光滿室森森然，
一池秋水浸明月，一朵金花如紅蓮。
此時身中神氣全，不須求道復參禪。
我今知君如此賢，知君有分爲神仙，
分明指示無兩語，默默運用而抽添。
年中採月不用年，月中取日月徒然，
日中取時時易日，時中有刻而玄玄。
玄之又玄不可言，元來朔望明晦弦，
金翁姹女奪造化，神鬼哭泣驚相喧。
雲收雨散萬籟靜，一粒玄珠種玉田，
十月火侯聖胎仙，九轉九朔相迴旋。
初時夾脊關脉開，其次膀胱如火然，
內中兩腎如湯煎，時乎挑動衝心源。
心腎水火自交感，金木間隔隨使然，
黃庭一氣居中宮，宮制萬象心掌權，
水源清清如玉鏡，孰使河車如行船，
一霎火焰飛燒天，烏魂兔魄成微塵。
如斯默默覓真筌，一路逕直入靈真，
分明精氣以氣存，漸漸氣積以生神。
此神乃是天地精，純陽不死爲真人，
若知如此宜修仙，修仙惟有金丹門。

金丹亦無第二訣，身中一畝爲家園，
唾涕精津氣血液，七件陰物何正焉！
坎中非腎乃靈根，潭底日紅北馬奔，
七返九還在片時，一切萬物皆生成。
惟此乾坤真運用，不必兀兀徒無言，
無心無念神已昏，安得凝聚成胎仙。
胎仙只是交結成，交結惟在頃刻間，
點頭此語知古人，何慮不把身飛升。
君還知有太陽回，正在冬至幾日前。
又言金精既降時，復以何物復金精，
金精只在坤宮藥，坤在西南爲川源，
蟾光終日照西川，只此便是藥之根。
以時易日刻易時，一滴甘露名靈泉，
吞入心中衝肺腧，落在膀胱而成丹。
丹頭不在膀胱結，元在膀胱却在肝，
肝爲木液遇金精，逢土交結成大還。
莫言此時有爲功，又恐斯爲著相言，
始於著相始無相，鍊精化氣氣歸根，
氣之根本凝成神，方曰無爲而通靈。
譬如夫婦交媾時，一點精血結成嬰，
彼之以情而感情，尚且嬰兒十月成，
自乎丹道凝結後，以至火候烹鍊深，
及於十月霜飛時，神魂奔走安敢爭。
一年都計十二月，卯酉沐浴誰敢行，
所以十月入神室，金鼎滿滿龍精盈，
縛雲捉月之機關，得訣修鍊夫何難？
果然縛得雲在山，又解捉住月之魂，
點頭此語知古人，何慮不把身飛升。
身之殼兮心之內，心中自有無價珍，
可以生我復死我，既能饑人亦飽人，
尋其毳路取其原，逍遥快樂無饑寒。
似此景象與證驗，總在一日工夫間，
工夫如此譬似閑，藥不遠兮採不難。
誰知火候萬丈紅，燒殺三尸玉爐寒，
丹田亦能生紫芝，黃庭又以生紅蘗。
紅蘗一餐永不饑，紫芝一服常童顏，
滿身渾是白乳花，金筋玉骨老不昏。
功成行滿鶴來至，一舉便要登雲端。

雖然不見虎之嘯，夜深風聲吼萬林。
雖然不見龍之吟，波浪高湧千萬尋，
此神乃是天地精，純陽不死爲真人，
若知如此宜修仙，修仙惟有金丹門。

大道歌

真陰真陽是真道，只在眼前何遠討，
凡流歲歲燒還丹，或見青黃自云好。
志士應願承法則，莫損心神須見道，

但知求得真黃芽，人得食之壽無老。
黃芽不與世鉛同，徒以勞身不見功，
虛度光陰空白首，何處悠悠訪赤松。
神水華池世所希，流傳不與俗人知，
還將世上凡鉛汞，相似令人迷不知。
青龍逐虎虎隨龍，赤禽交會聲噌噌，
調氣運火逐禽宮，丹砂入腹身沖沖。
五行深妙義難知，龍虎隱藏在坎離，
還丹之術過數百，最妙須得真華池。
丹砂其位元非赤，四季排來在南宅，
流珠本性無定居，若識其原如秋石。
日魂月華二氣真，含胎育子自堪神，
變轉欲終君自見，分明化作明窗塵。
鉛汞一門不可依，金丹祕訣聖無知，
莫將世人凡鉛汞，論年運火共相持。
天生二物應虛無，爲妻爲子復爲夫，
三五之門爲日月，能分卯酉別終初。
全養天然稟至神，沖和之氣結成身，
富貴只緣懷五彩，心知鉛汞共成親。
乾坤不互相爲避，採取元和在天地，
十月養成子母分，賢者何曾更運氣。
玄黃溟涬不可辯，鉛汞之門義難顯，
世人不曉定其源，細視五行定聽見。
嬰兒漠漠不可悟，徒以勞神虛自苦，
但知會得聖人言，即是分明天上路。
三四同居共一室，一二夫妻爲偶匹，
要假良媒方得親，遂使交遊情意密。
浮沉恍惚往難辯，悟取迷途年月遠，
欲知靈藥何日成，陽數終須歸九轉。
陰陽冥寞不可知，青龍白虎自相持，
年終變轉自相噉，白虎制龍龍漸稀。
乾天爲父坤爲母，南方朱雀北玄武，
年終歲久俱成土，時人何處尋龍虎。
三人義合同爲宗，常移日月照其中，
已遇三花金玉液，九轉須終十月功。
青龍本質在東宮，配合乾坤震位中，
白虎自茲相見後，流珠那肯不相從。
龍虎修來五轉强，爐中漸覺菊花香，
如今修鍊正當節，莫使悠悠歲月長。
欲識丹砂是木精，移來西位與金並，
凡人何處尋蹤跡，恍惚中間互窅冥。
悟者猶如返故武，迷途不易尋路若，
三人運合同一源，本姓何曾離宗祖。
一人本有一人無，金公爲婦木爲夫，
玄冥深遠不可度，志士何曾肯强圖。
立天汪汪配地黃，男精和合並同房，
白液爐户隨分化，時人服者瑩心涼。
金木傷相誰定原，五行相返自相連，
世上黃龍陰火白，誰能識得黃芽鉛。
世上鉛汞不相依，志士元知在坎離，
賢者共藏人不見，淮南修祕在華池。
水火變來俱作土，時人何處覓金翁。
鉛汞相傳世所希，丹砂爲質雪爲衣，
朦朧只在君家舍，日日君看君不知。
還丹入口身自輕，能消久病去妖精，
貪愛自茲無所染，能改愚人世與情。
誰悟靈丹出世塵，三花會合與龍親，
君看前後鍊丹者，悞殺千人與萬人。

羅浮翠虛吟

嘉定壬申八月秋，翠虛道人在羅浮，
眼前萬事去如水，天地何處一沙鷗。
吾將蛻形歸玉闕，遂以金丹火候訣，
説與瓊山白玉蟾，使之深識造化骨。
道光禪師薛紫賢，付我歸根復命篇，
指示鉛汞兩箇字，所謂真的玄中玄。
辛苦都來只十月，漸漸採取漸凝結，

而今通神是白血，已覺四肢無寒熱。
後來依舊去參人，勘破多少野狐精，
箇箇不是真一處，都是旁門不是真。
恐君虛度此青春，從頭一一爲君陳，
若非金液還丹訣，不必空自勞精神。
有如迷者學採戰，心心只向房中戀，
謂之陰丹御女方，手按眉間吸氣嚥，
奪人精氣補吾身，執著三峰信邪見。
産門喚作生身處，九淺一深行幾遍，
軒后彭祖老容成，黃谷壽光趙飛燕，
他家別有通霄路，酒肆淫坊戲歷鍊。
莫言花裏遇神仙，即把金篦換瓦片，
樹根已朽葉徒青，氣海波翻死如箭。
其他有若諸旁門，尚自可結安樂緣，
有如服氣爲中黃，有如守頂爲混元，
有如運氣爲先天，有如嚥液爲靈泉。
或者脾邊認一穴，執定爲之呼吸根，
或者口鼻爲玄牝，納清吐濁爲返還，
或者默朝高上帝，心目上視守泥丸。
與彼存思氣升降，以此謂之夾脊關，
與彼閉息吞津唾，謂之玉液金液丹，
與彼存神守臍下，與彼作念想眉間。
又如運心思脊骨，又如合口柱舌端，
辣肩縮頸偃脊背，喚作直入王京山。
口爲華池舌爲龍，喚作神水流潺潺，
此箇旁門安樂法，擬作天仙豈不難？
八十放九嚥其一，聚氣歸臍謂胎息，
或曰此是陽氣來，或曰龍虎爭戰時，
手持念珠數呼吸，水壺土圭則時刻。
或依靈寶祕法行，直勒尾閭嚥津液，
或參西山會真記，終日無言面對壁。
時人雖是學坐禪，何曾月照寒潭碧，
我聞前代諸聖師，無爲之中無不爲，
盡於無相生實相，不假想化並行持。
或言大道本無爲，枯木灰心孤默默，
則有些兒奇又奇，心腎元來非坎離，
肝心脾肺腎腸膽，只是空屋舊藩籬，
涕唾津精氣血液，只可接助爲階梯，
更有終宵服七曜，謂之造化真血脉，
更有肘後飛金精，氣自騰騰水滴滴，
更有太乙含真氣，心自冥冥賢寂寂。
有般循環運流珠，有般靜定想朱橘，
吞霞飲露服元氣，功效不驗心神疲，
如斯皆是養命方，即非無質生靈質。
演說清虛弄爐火，索人投狀齎金寶，
道要無中養就兒，箇中別有真端的，
都緣簡易妙天機，散在丹書不肯洩。
可怜愚夫自執迷，迷迷相指畫無無，
今朝明朝又奏名，內丹外丹無不可，
欺賢罔聖昧三光，自視禍福皆憿懼，
箇般詭怪顛狂輩，坐中搖動顫多時。
一隊妄想爭唱鬨，以此誑俗誘愚癡，
不知與道合其真，與鬼合邪徒妄爲。
一纔心動氣隨動，跳躍顫掉運神機，
或曰此是陽氣來，或曰龍虎爭戰時，
或曰河車千萬迎，或曰水火相奔馳。
看看搖擺五臟氣，一旦腦瀉精神羸，
當初神祖留丹訣，無中生有作丹基，
何曾有此鬼怪狀，盡是下士徒闡提。
屈伸偃仰千萬狀，啼哭叫喚如兒嬉，
蓋緣方寸無主人，氣虛氣散神狂飛，
招邀徒弟走市廛，醉酒飽德成群夥。
大道從來絶名相，真仙本自無花草，

教他戒誓立辛勤，爭如汝自辛勤好，
一人迷昧猶自可，迷以傳迷迷至老。
此輩一盲引衆盲，共入迷途真憂惱，
忽朝福盡罪報來，獲罪於天無所禱，
三元九府録其愆，迫魄繫魄受冥考。
舉世人人喜學仙，幾人日日去參玄，
各自妄誕自相高，不務真實爲真詮。
古人好語須切記，工夫純熟語通仙，
言語不通非眷屬，工夫不到不方圓。
我昔工夫行一年，六脉已息氣歸根，
有一嬰兒在丹田，與我形貌亦如然。
飜思塵塵學道者，三年九載空遷延，
依前雲水遊四海，冷眼看有誰堪傳。
炷香問道仍下風，勘辯邪正知愚賢，
歸來作此翠虚吟，猶如杲日麗青天，
掃除末學小伎術，分別火候鍊藥物，
只取一味水中金，收拾虚無造化窟，
促將百脉盡歸源，脉任氣停丹始結。
初時枯木依寒巖，二獸相逢如電掣，
中央正位産玄珠，浪静風平雲雨歇，
半時之間見丹頭，軟似綿團硬似鐵。
此時南方赤鳳血，採之須要知時節，
一般纔得萬般全，復命歸根真孔穴。

内中自有真壺天，風物光明月皎潔，
龍吟虎嘯鉛汞交，灼見黄芽芽白雪，
每常天地交合時，奪取陰陽造化機。
卯酉甲庚須沐浴，弦望晦朔要防危，
隨日隨時則斤兩，抽添運用在怡怡。
十二時中只一時，九還七返這些兒，
温養功須常固濟，巽風常向坎中吹。
行坐寢食總如之，性恐火冷丹力遲，
一年周天除卯酉，九轉工夫月用九，
至於十月玉霜飛，聖胎圓就風雷吼。
一載胎生一箇兒，子生孫了又孫枝，
千百億化最妙處，豈可容易教人知。
忘形死心絶爾汝，存亡動静分賓主，
朝昏藥物有浮沉，水火爻符宜檢舉。
真氣薰蒸無寒暑，純陽流溢無生死。
有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女，
若欲延年救老殘，斷除淫欲行旁門，
果將流形永住世，除非運火鍊神丹。
神丹之功三百日，七解七蜕成大還，
聚則成形散成氣，天上人間總一般。
寧可求師安樂法，不可邪淫採精血，
古云天地悉皆歸，須學無爲清浄訣。
縛住青山萬頃雲，撈取碧潭一輪月，

玄關一竅無人知，此是刀圭甚奇絶。
夜來撞見吕秀才，有一丹訣猶奇哉，
却把太虚爲爐鼎，活捉烏兔爲藥材，
山河大地發猛火，於中萬象生雲雷，
昔時混沌今品物，一時交結成聖胎，
一年老君留與清閑客，服了飛仙登太極，
更將一盞鴻濛酒，餌此刀圭壯顔色，
任從滄海變桑田，我道壺中未一年。
懸知汝心如鐵堅，所以口口密相傳，
妙處都無半句子，神仙法度真自然。
速須下手結胎仙，朗吟歸去蓬萊天。

丹基歸一論

古人有言：得其一，萬事畢。噫！誠哉！是言也。此吾所以刻丹經之繁蕪，標紫書之樞要，蓋爲是也。一也者，金丹之基也，實千經萬論之原，千變萬化之祖也。以要言之，天魂地魄，即日精月華也；紅鉛黑汞，即金精木

液也；烏兔即龜蛇也，馬牛即龍虎也，朱砂水銀，乃黃芽白雪之骨也，丹砂秋石，乃白金黑錫之由也。別之爲男女夫婦，體之爲金木水火，類之爲青幽徐揚，象之爲乾坤坎離。或曰河車者，或黃巒者，或有言交梨火棗者，或有言金砂玉汞者。又如丁翁黃婆之名，嬰兒姹女之號，拆爲黑白，分爲青黃，有如許之紛紛，其實陰陽二字也，是皆一物，謂如守一壇，戊己户，玄關一竅，玄牝之門，神水華池，鉛爐土釜，朱砂鼎，元丹田，呼吸之根，凝結之所，此又皆一處也。復如冬夏二至，春秋兩分，卯酉甲庚，弦望晦朔，子午巳亥，寅子坤申，二十四炁，七十二候，一年交合，一月週迴，離坎之時，兔雞之月，乾巽之穴，二八之門，朝屯暮蒙，晝姤夜復。人不知以爲果須依時按節，推氣測候，分拆數法，准則銖爻，故曰視土圭，夜瞻刻漏，謬之甚矣！又豈知周年造化，乃精氣之變態也。其中有衰有旺，有升降，有浮沉，有清有濁。是以聖人以外象證之，經，參諸往哲，勿以神氣爲自然歸復，殊不知天地氣數，在乎一時之工夫也。勿以禪定爲自然交合，審能如是，或恐所以中間有陰陽寒暑之證，有生殺盈虧之狀，小則按百刻，大則如一年，只暗合孫吳，而終非促百脉以歸源，窮九關而徹底，三火所聚，八水同歸者也。在一時而然也。然一時即一處也，一處即一物也，人知此之所以爲一，則採至於神入氣爲胎火，鍊藥成丹，豈容易明？有曰神衛氣者，有曰神凝則氣聚者，有曰神氣自然歸復者，皓首茫然，有曰神氣混合，百日工夫，自然交媾，迴風反起虛無之歎。夫豈知丹基之真一爲奧，不無防危慮險也。若毫釐之失，則若將遊浮靈，揖華佺於空蒙盲妙哉！若將遊浮靈，揖華佺於空蒙盲日月失道，金汞異爐，非知造化之深靄之上者，得一可以畢萬，故作《丹經者，莫克知陰陽之義如是其祕也。一歸一論》，以付學者白玉蟾。潁川陳泥陰一陽之謂道，道即金丹也，金丹即是丸太乙刀圭之説，傳諸後古云。

水調歌頭

贈九霞子鞠九思

奪取天機妙，夜半看辰灼，一些珠露，阿誰運到稻花頭？便向此時採取，宛如碧蓮合藥，滴破玉池秋，萬籟風初起，明月一沙鷗。　紫河車，乘赤鳳，入瓊樓。謂之玉汞，與鉛與土正相投。五氣三花聚頂，吹著自然真火，鍊得似紅榴。十月胎仙出，雷電送金虬。

鵲橋仙

贈蟄虛子沙道昭

紅蓮含蘂，露珠凝碧，飛落華池滴滴。運歸金鼎喚丁公，鍊得似一枚朱橘。　三花噴火，五雲擁月，上有金胎神室。洞房雲雨正春風，十箇月胎仙了畢。

真珠簾

贈海南子白玉蟾

金丹大藥人人有，要須是心傳口授。一片白龍肝，一盞醍醐酒，只向離無尋坎有，移却南辰迴北斗。好笑，見金翁姹女，兩箇厮鬥。　些兒鉛汞調勻，觀漢月海潮，抽添火候。一箭透三關，方表神仙手。兔子方來烏處住，龜兒便把蛇吞了，知否；那兩箇鍾吕，是吾師友。

金丹詩訣

半斤真汞半斤鉛，隱在靈源太極先，須趁子時當採取，鍊成金液入丹田。

神符白雪結玄珠，此是金丹第一爐，十二時辰須認子，莫教金鼎汞花枯。

水火相交虎遇龍，金翁姹女兩爭雄，青去白來然後黑，到紅方且入黃宮。

玉爐三轉見黃芽，火裏紅蓮解發花，人在絳宮貪夜月；一杯美酒餌丹砂。

四轉紅爐轉四神，添符進火養胎精，龍虎繞爐爭造化，巽風吹起水中燈。

五轉方成白馬芽，却教六賊運河車，五行俱備雷聲震。正好登樓看汞花。

鍊成玉液玉神丹，擒制龜蛇頃刻間，已是中成消息處，玉爐養火莫教寒。

天上七星地七寶，人有七❶竅權歸腦，七返靈砂陰氣消，鉛爐只使温温火。

八轉神錦玉清砂，卯酉抽添火不差，渴飲華池饑嚼氣，黃婆終日看金花。

九轉紫金成至寶，天門地户自關瑣，三百八十有四銖，散爲三萬六千顆。

青童把鏡照泥丸，五臟祥雲徹上關，子午寅申和巳亥，胎圓數足出崑崙。

移將北斗向南辰，穿過黃庭入紫庭，攢簇一年真造化，太陽正照月三更。

上應星辰下應鉛，太陽三十六交躔，不因法象無由採，誰語生於天地先。

黃丹胡粉密陀僧，此是嘉州造化能，若不見陽真一法，世間還有幾人曾。

紅鉛之髓名真汞，黑汞之精是正鉛，莫向腎中求造化，却須心裏覓先天。

靈汞元非是水銀，丹砂不赤太迷人，此般真物誰能識，識者驂鸞脱世塵。

三種真形一種稀，結成靈異少人知，莫言龍虎同源出，便是神仙立兆基。

鎮星合得配中央，偃水能交色變黃，
不比凡金銀與鐵，成時全是賴陰陽。

莫近丘墳穢污田，亦嫌戰地産人眠，
坤來靈氣形爲福，便是求仙小洞天。

山林靜處最宜良，或在塵中或在鄉，
土德厚時丹得厚，妄爲立見有迍殃。

室宜向木對朝陽，兌有明窗對夕光，
照顧有名人莫曉，暮陰不得閉金墻。

八門運化應時開，進退隨金定往來，
莫息明爐並百户，安然二鼎位三台。

六百篇中起伏明，三光須順日虛盈，
推移八卦明斤兩，刻漏相參莫住程。

陰火息時陽火銷，理分卧立順羲爻，
更隨黑白天邊月，六候方終晦朔交。

四時推運逐星杓，晝夜停分百刻昭，
鄭重元君重定式，細詳時候已明標。

天上分明十二時，人間分作鍊丹程，
若言刻漏無憑信，不會玄機藥未成。

心地虛閑絶萬緣，且宜清静返身觀，
要知鐵脊梁之漢，何慮修丹下手難。

言者不知知不言，高談闊論萬千般，
雖然眼下無人辯，恐汝終身被自瞞。

人如得道自嬰兒，不辯閑言是與非，
君若不能心具眼，他時追悔問他誰。

執著之人得不真，朝行幕輟又非誠，
誠心修鍊見功驗，方是人中識得人。

父精母血結胎成，尚自他形似我形，
身内認吾真父母，方纔捉得五行精。

子時氣對尾閭關，夾脊河車透頂門，
一顆水晶入爐内，赤龍含汞上泥丸。

氣入丹田養白鴉，斯時方曰結黄芽，
華池神水含明月，取得刀圭大似麻。

須知藥得火成丹，又要丹逢火則仙，
片餉工夫修便現，老成須是過三年。

大道分明在眼前，時人不會悞歸泉，
黄芽本是乾坤氣，神水根基與汞連。

認得根源不用忙，三三合九有純陽，
潜通變化神光現，從此朝天近玉皇。

合其天地合其元，子母相逢不敢言，
先汞後鉛爲大道，莫教失伴鶴歸天。

此寶從來二八傳，吉年吉月入爐安，
十朝火候知時節，必定芽成汞自完。

志默忘言理最端，更無一物可相關，
回眸謾著些兒力，一得分明萬事閑。

紅鉛黑汞大丹基，紅黑相投世罕知，
兩物若還成戊己，仙家故曰一刀圭。

日烏月兔兩輪圓，根在先天核取難，
月夜望中能採取，天魂地魄結靈丹。

莫謂金丹事等閑，切須勤苦力鑽研，
殷勤好問師資學，不在他邊在目前。
未鍊還丹先養鉛，龜蛇一氣産先天，
虛心實腹方和合，結就靈砂一粒圓。
同行同坐又同眠，終日相隨在目前，
認得這些須急採，見之便是水鄉鉛。
不是燈光日月星，藥靈自有異常明，
垂簾久視光明處，一顆堂堂現本真。
終日如愚豈有無，謾將閑裏著工夫，
初時玉液飛空雪，漸見流金滿故廬。
靈汞通真變化多，只宜存守不宜過，
神符默運三關徹，鉛趁黄河入大羅。
甲龍庚虎鎮相隨，鉛汞同爐始可爲，
曾取地天交泰事，自然交媾坎和离。
周天火候至幽顯，運動抽添盡有時，
氣候何須分八節，只防片餉失毫釐。

五行四象坎並离，詩訣分明説與伊，
只有工夫下手處，幾人會得幾人知。
若未逢師且看詩，詩中藏訣好修持，
雖然不到蓬萊路，也得人間死較遲。
晝運靈旗夜火芝，抽添運用且防危，
若無同志相親賞，時照爐中火候非。
震卦行歸西兑鄉，三陽姹女弄明璫，
巽風吹動珊瑚樹，入艮歸坤又一場。
握拳閉目守流珠，這箇元來是入途，
不見《悟真篇》内説，真金起屋幾時枯。
誰知前短後長機，十二時中只一時，
晦朔望弦明進退，鍊成九轉結嬰兒。
崑崙山上火星飛，金木相逢坎電時，
藥到月圓須滿秤，急教進火莫蹉遲。
大藥須憑神氣精，採來一處結交成，
丹頭只是先天氣，鍊作黄芽發玉英。

分明只在片言間，老去殊途有易難，
先自刀圭言下悟，漸收九轉大還丹。
兩處擒來共一爐，一泓真水結真酥，
刀圭滋味吞歸腹，澆灌黄芽産玉符。
捉將百脉倒歸源，自會天然汞見鉛，
大地山河皆至寶，誰知身裏覓先天。
宫中眼底火星飛，雷電掀翻白雪垂，
身裏漏聲聞滴滴，三尸精血可充飢。
五行四象外邊尋，只在當人一寸心，
運用陰陽成妙道，直教瓦礫盡成金。
偃月爐中煅坎离，片時自有一刀圭，
寄言師祖張平叔，萬聖千賢總在西。
醉倒酣眠夢熟時，滿船載寶過曹溪，
一纔識破丹基處，放去收來絶在伊。
西南路上月華明，大藥還從此處生，
記得古人詩一句，曲江之上鵲橋横。

一月三旬一日同，修丹法象奪天功，
交加二八爲丹母，望遠徒勞覓虎龍。
尾閭白炁貫丹田，一顆真珠軟似綿，
滿地冷光生玉笋，兩池秋水漾紅蓮。
鼎爐火候密推排，鍊得純陽氣上來，
地户閉時骨體實，天門積漸自然開。
水爲靈符沖和液，火是丹樞混沌精，
會在宮中凝結處，自然結藥復生英。
男兒懷孕是胎仙，只爲蟾光夜夜圓，
奪得天機真造化，身中自有玉清天。
鼎中朱橘亘天紅，此是時時養火功，
元炁歸爐神不散，春山春水自春風。
金鼎先乾活水銀，水銀乾了大丹成，
分明有箇長生草，點鐵成金不悞人。
涕唾精津氣血液，真僞混淆須辯惑，
從無生有是藥材，不可滯他虛幻物。

經文變化在須臾，迷者何求日月疏，
但守火爻三百刻，産成一顆夜明珠。
天源一派接崑崙，最隱無過九曲灣，
百萬玉龍嘶未斷，一江春月趁漁船。
精神冥合炁歸時，骨肉融和都不知，
關節自開通暢也，形容光澤似嬰兒。
分兩須當應兩弦，此般法象合天淵，
迴頭問取黄婆看，何必區區待口傳。
鉛汞之宗龍虎根，玄牝之户戊己門，
只向玉壺春色裏，摘枝花去問羲軒。
近則三朝遠九旬，須知變化有時辰，
不知造化長生藥，瀕汞成金也動人。
紅黑相將婦嫁夫，一年一度入丹樞，
洞房深處真雲雨，産箇嬰兒一似渠。
坎男离女住乾天，買藥燒丹不用錢，
偃月爐中烹造化，一些妙藥要真鉛。
怪事教人笑幾回，男兒今也會懷胎，
自家精血自交結，身裏夫妻是妙哉。
坎府坳塘石脚泉，星斗相對射高天，
潺湲陽脉通青白，沐浴要教金體堅。
盡道真人總默然，如何也不示言詮，
若不驕傲事無語，只是胸中欠汞鉛。
入鼎須憑重一斤，秤來却是十六星，
一星水裏真金妙，合作流珠二八停。

三姓包含二物交，赤龍飛上碧雲霄，
夜來甘露空中過，片月横空對鵲橋。
復姤修持水火宗，兔鷄沐浴内丹紅，
周天六六寒爐後，十月胎圓顯聖功。
水火同精間木金，火木知他甚處尋，
脱黄著紫因何事，只爲河車數轉深。
玉符金液鍊天仙，月照崑崙一沼蓮，
試指北方玄武事，龜蛇因甚兩相纏。
雨洗新篁雙鳳飛，玉芝花下一靈龜，
抱琴彈盡舞仙曲，却放姮娥宴小池。
透體金光骨髓香，金筋玉骨盡純陽，
鍊教赤白流爲白，陰氣消磨身自康。
一旦工夫盡志誠，凝神聚氣固真精，
顔容如玉無饑渴，方顯金丹片餉成。
翠娥獨立水晶宫，體態嬌嬈有意濃，
半夜黄婆來叩户，作媒嫁去與金翁。
太乙玄珠金液丹，還元返本駐童顔，
要須親聽明師語，方可教君見一班。
夜來一朵碧芙蕖，内有紅丸滴滴珠，
滴下華池是神水，丹田結聚作丹樞。
離坎名爲水火精，本是乾坤二卦成，
但取坎精點離穴，純乾便可攝飛瓊。

翠虚篇

❶此處原脱三字。據《道書全集·諸真玄奥集成》補。

（張廣保點校）

069 海瓊問道集

經名：海瓊問道集。一卷，白玉蟾述，留元長編集，出於南宋。底本出處：《正統道藏》正一部。

海瓊問道集序

讀韓昌黎桃源之句，則起神仙渺茫之念；讀白居易海山之辭，則起兜率歸去之思。人心無根，隨語生智。噫！吾聞之神仙可以學得，不死可以力致，非曰能之，願學焉！幼時業愛，修仙鞭心于兹，不覺壬子又丁丑矣！人間歲月如許，頭顱皮袋又安以頓哉！天貸其逢，而於道有可聞之漸。是年春遭遇真師海瓊君，姓白諱玉蟾，或云海南人，疑其家於襄沔也。時又蓬髮赤足，以人廛市，時又青巾野服，以遊宮觀，浮湛俗間，人莫識也。自云二十有一矣，三教之書，靡所不究，每與客語，覺其典故若泉湧然，若當世飽學者，未能也。真草篆隸，心匠妙明，琴棋書畫，間或翫世。所與交者，盡時髦世彦，雖敬慕之者，不可得親隨。身無片紙，落筆滿四方；踏遍江湖，名滿天下，其從之如毛也。時人多見其囊中曾不蓄銖銅粒黍以自備，或醉甚輒呼雷，或睡熟能飛章，或喜或怒，或笑或哭，狀如不慧，或亦出言與休咎合，觀其濟世利人之念，汲汲也。徹夜燒燭以坐，鎮日拍攔以歌，晨亦不沐，晝亦不炊，經年置水火於無用。稱其耳瞶目眵，或對客以牙宣爲辭，未審厥旨也。無酒亦醉，睡醒亦昏，諸方士夫刊其文，碑其言，多矣！今多嗔少懽，與世甚相違，故慕之而針芥歟！荷相授以九鼎金鉛砂汞之書，太乙刀圭火符金液之訣，紫霄嘯命風霆之文，元長自惟曩者獲罪於天，失身墮世，何以得此，誓糜軀以修之焉！期不負所學矣！謹集間酬警悟之一二，以鋟諸木，使四海同志之士，有所啓發也。白君得之於陳泥丸，陳得於薛道光，薛得於石泰，石得於張平叔，張得於劉海蟾，劉得於吕洞賓。況人皆知其爲人，而讀其書也，吾何贅以叙哉！紫元子留元長稽首再拜序。

海瓊問道集

海瓊白玉蟾作

龍虎賦

奇哉！九轉金液七返大還丹，誠神氣之陀羅兮，性命之衆甫。擎阿耨摩之華勖。身砂而心汞兮，出日而入月，青龍白虎朱雀兮，熒惑居癸而潸渺；位丙絳宮天子兮，御黄庭之奥壺。慈兮悲兮，威惠而武文。天一坎地二離兮，乾坤互南北；真鉛先天之氣兮，可爲七十二石之冠。剛弱中外而雌雄條理兮，金火含受金水之事，初九未神變兮，天心抱陽和。木汞生東辰之體兮，金精長西戊之胚，巽畢復而乾畢剥兮，春秋而仁義，冬夏而界度。亶婁上下釜兮，砂汞所配，感之神室。張虚危翼兮，金不綻而土不輕；潜藏飛躍兮，往來上下無爻位，而中和流素，津靈户黑，鉛歸乎太極兮，以包囊衆石。有無隱顯兮，浮沉而消息。金公索坎實兮，姹女叩離虚，金戮木兮而水殄火，黄帝堅旗於金鄉兮，金木火化爲明窗塵。混沌之金火兮，寶精終一九，一斤十六兩兮，三百八十有四銖；震爻膺陽籙兮，水翠玄而金赭黄，山河大地以凝虚兮，精液混丹砂而融真。墨鉛變素朱汞瑩碧兮，金華蒙鴻而洞虚。水一火二而土五兮，濡英金而飛精水，天地至精兮，以龍虎之氣相交兮，金木之情契合，情性交結兮温養子珠。水者玄華而土者金戊己運天符，十二斗樞而十二鍾律兮，流汞日之魂。黄金月之魄，玄圖未漸剥兮，陽精爲畢方之父，坤變震於初而變兑於再兮，日月既合璧，而上弦平如繩。三五三陽既圓兮，圓明現東甲，蟾蜍視卦節兮，兔魄吐生光。乾初變於巽，而再變於艮兮，月明辛而現丙。周回五六，而東北喪朋於乙地兮，土與木金和爲液，而復象禪。雷辰神室兮，中五運而外八卦，陰符陽火兮，陸旬化鷄子而五嶽峙潜，樞頂乾金而踵坤水兮，陰陽稟自然而中和流素，津靈户黑，鉛鍊真土兮，泉窟白金生水銀。亥末陽動，而曦馭行南陸兮，五星連珠而金砂呼吸。日月之遲速，紫微十六華蓋星兮，三台攝調燮之星，以責統録，日火合五行之精兮，鍊中宫之土；月金受六律之紀兮，入北方之水。火是藥之父母兮，藥是火之子孫，水土金兮六十日先後存亡，金汞抵角兮鼎室抗衡，土母召四方之和兮，乾動應三光。金火精氣而光耀一室兮，何水涸而火殞；

轉酉右。日宮躍兔，月府翔烏，姹女騎赤龍，金公踞黑虎。砂孕汞，鉛緘銀，四象鈐其極，五運宰乎土，黃婆衣緋霓，丁翁服青霞。黑白分玄牝，華池發玉醴，赤子產玄珠，紅爐烹剛金。蒼龜秀神谷，金其足赤，白蜦其背黑，玉蕤委靈根，粟萌丹田。鉢特摩花開，提婆雲葉落，南箕招搖坎，北杓玄紀離。天局日月復，熒惑建六虛，風輪水火姤，潒蕩胎三晝。二三乳哺備，五六周九九，蝗飛夏雪，草茂冬炎。陽剛武城池，陰柔文珠珍，兔雞浴蘭芷。蟾曦化戈矛，偃月爐天罡，朱砂鼎崑崙，乾元乾屯蒙，坤用坤否泰。嫦娥配羅睺，陽黎妻月孛，清濁泥中辨，浮沉火內尋，主賓相刑德，生尅互恩害。二八兩重弦，二七九之乾，殺機殺乎艮，鑽研棣乎震。太一胎戊己，萬物皆風月，鐵錫銅鍮鑛，化生紫芙蕖。或問芙蕖中，靈馨熏煙衢，元始天尊霜，太上老君櫻。已矣夫！

玄關顯祕論

一言半句便通玄，何用丹書千萬篇？人若不爲形所累，眼前便是大羅天。若要鍊形鍊神，須識歸根復命，所以道歸根自有歸根竅，復命還尋復命關。且如這箇關竅，若人知得真實處，則歸根復命何難也。故曰有人要識神仙訣，只去搜尋造化根。古者虛無生自然，自然生大道，大道生一氣，一氣分陰陽，陰陽爲天地，天地生萬物，則是造化之根也。此乃真一之氣，萬象之先，太虛太無，太空太玄，杳杳冥冥，非涯岸之所可測。其大無外，其小無內，大包天地，小入毫芒。上無復色，下無復淵，一物圓明，千古顯客，不可得而名者。聖人以心契之，不獲已而名之曰道。故無心則與道合，有心則與道違。惟此無之一字，包諸有而無餘，生萬物而不竭。天地雖大，能役有形，不能役無形；陰陽雖妙，能役有氣，不能役無氣，五行至精，能役有數，不能役無數；百念紛起，能役有識，不能役無識。今夫修此理者，不若先鍊形，鍊形之妙，在乎凝神。神凝則氣聚，氣聚則丹成，丹成則形固，形固則神全。故宋齊丘云：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。只此忘之一字，則是無物也。本來無一物，何處有塵埃。其斯之謂乎！如能味此理，就於忘之一字上做工夫，可以入大道之淵微，奪自然之妙用。立丹基於自然，自然生大道，大道生一氣，一氣分陰陽，陰陽爲天地，天地生萬物，則是造化於一身也。然此道，視之寂寥而無所睹，聽之杳冥而無所聞，惟以心視之，則有象，以心聽之則有聲。若學道之士，冥心凝神，致虛守靜，則虛室生白，信乎自然也。惟太上度人，教人修鍊，以乾坤爲鼎器，以烏兔爲藥物，以日魂之升沉應氣血之升降，以月魄之虧盈應精神之衰旺，以四季之節候應一日之時刻，以週天之星數應一爐之造化。是故採精神以爲藥，取靜定以爲火，以靜定之火而鍊精神之藥，則成金液大還丹。蓋真陰真陽之交會，一水一火之配合，要在先辨浮沉，次明主客，審抽添之運用，察反覆之安危。如高象先云：採有日，取有時。劉海蟾云：開闔乾坤造化權，煅鍊一凝則丹成，丹成則形固，形固則神全。故宋齊丘云：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。只此忘之一字，則是無物也。本來無一物，何處有塵埃。其斯之謂乎！如能味此理，就於忘之一字上做工夫，可以入大道之淵微，奪自然之妙用。立丹基於自然，自然生大道，大道生一氣，一氣分陰陽，陰陽爲天地，天地生萬物，則是造化於一身也。然此道，視之寂寥而無所睹，聽之杳冥而無所聞，惟以心視之，則有象，以心聽之則有聲。若學道之士，冥心凝神，致虛守靜，則虛室生白，信乎自然也。惟太上度人，教人修鍊，以乾坤爲鼎器，以烏兔爲藥物，以日魂之升沉應氣血之升降，以月魄之虧盈應精神之衰旺，以四季之節候應一日之時刻，以週天之星數應一爐之造化。是故採精神以爲藥，取靜定以爲火，以靜定之火而鍊精神之藥，則成金液大還丹。蓋真陰真陽之交會，一水一火之配合，要在先辨浮沉，次明主客，審抽添之運用，察反覆之安危。如高象先云：採有日，取有時。劉海蟾云：開闔乾坤造化權，煅鍊一爐真日月。能悟之者，效日月之運用，

與天地以同功。夫豈知天養無象，地養無體，故天長地天，日光月明，真一長存，虛空不朽也。吾今則而象之，無事於心，無心於事。內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。知心無心，知形無形，知物無物，超出萬幻，確然一靈。古經云：生我於虛，置我於無。是宜歸性根之太始，反未生之已前。藏心於心而不見，藏神於神而不出。故能三際圓通，萬緣澄寂，六根清淨，方寸虛明。不滯於空，不滯於無，空諸所空，無諸所無，至於空無所空，無無所無，淨躶躶，赤洒洒地，則靈然而獨存者也。道非欲虛，虛自歸之，人能虛心，道自歸之。道本無名，近不可取，遠不可捨，非方非圓，非內非外，惟聖人知之。三毒無根，六慾無種，頓悟此理，歸於虛無。則是三花聚頂，五老君曰：天地之間，其猶橐籥乎！虛而不屈，動而愈出。若能於靜定之中，抱冲和之氣，守真一之精，則是封爐固濟，以行火候也。火本南方離卦，離屬心，心者神也，神則火也，氣則藥也，以火鍊藥而成丹者，即是以神御氣而成道也。人能手搏日月，心握鴻濛，自然見橐籥之開闢，河車之升降，水濟命宮，火濕丹臺，金木交併，水土融和，姹女乘龍，金翁跨虎，逆透三關，上升內院，化爲玉汞，下入重樓，中有一穴，名曰丹臺，鉛汞相投，水火相合，纔若意到，即如印圈契約也，自然而然，不約而合。有動之動，出於不動，有爲之爲，出於無爲。當是時也，白雪漫天，黃芽滿地，龍吟虎嘯，夫唱婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，雷轟電掣，撼動乾坤，百脉聳然，三關透徹，玄珠成象，太乙歸真，泥丸風生，絳宮月明，丹田煙暖，穀沼波澄，鍊成還丹，易如反掌。七返九還，方成大藥，日鍊時烹，以至丸轉，天關地軸，在吾手中。經云：人能常清淨，天地悉皆歸。則是三花聚頂，五氣朝元，可以入衆妙門，玄之又玄也。更能晝運靈旗，夜孕火芝，温養聖胎，產成赤子，至於脫胎神化，回陽換骨，則是玉符保神，金液鍊形，形神俱妙，與道合真者也。張平叔云：都來片餉工夫，永保無窮逸樂。誠哉！是言。蓋道之基，丹之本，龍虎之宗，鉛汞之祖。三火所聚，八水所歸，萬神朝會之門，金丹妙用之源，乃歸根復命之關竅也。既能知此，則慾不必遣而心自淨，心不必澄而神自清，一念不生，萬幻俱寂，身馭扶搖，神遊恢漠。方知道風清月白，皆顯揚鉛汞之機；水綠山青，盡發露虎龍之旨。海南白玉蟾，幻從先師陳泥丸學丹法，每到日中冬至之時，則開乾閉巽，留坤塞艮，據天罡，持斗柄，謁軒轅，過扶桑，入廣寒，面鶉尾，舉黃鐘，泛海槎，登崑崙，佩唐符，撼天雷，遊巫山，呼黃童，召朱兒，取青龍肝，白虎髓，赤鳳血，黑龜精，入土釜，啓熒惑，命閼伯，化成丹砂，開華池，吸神水，飲刀圭，從無入有，無質生質，抽鉛添汞，結成聖胎，十月既滿，氣足形圓，身外有身，謂之胎仙。其訣曰：用志不分，乃可凝神，灰心冥冥，金丹內成。此子之所得也。如昔施肩吾之詩曰：氣是添年藥，心爲使氣神，能爲神氣主，便是得仙人。惟此詩簡明通玄。

玉蟾因閱而誦之，自然到秋蟾麗天，虛空消殞之地，非枯木寒灰之士，不能知此。子既得此，不敢自默，太上玄科曰：遇人不傳失天道，傳非其人泄天寶。天涯海角，尋遍無人，不容輕傳，恐受天譴。深慮大道無傳，丹法湮泯，故作《玄關顯祕論》，蓋將曉斯世，而詔後學，以壽金丹一線之脉也。復恐世人，猶昧此理，乃復爲之言曰：以眼視眼，以耳聽耳，以鼻調鼻，以口緘口，潛藏飛躍，本乎一心。先當習定凝神，懲忿窒慾。懲忿窒慾則水火既濟，水火既濟則真土歸位，真土歸位則金丹自然大如黍米，日復一粒，神歸氣復，充塞天地。孟子曰善養吾浩然之氣者，此也。肝氣全則仁，肺氣全則義，心氣全則禮，腎氣全則智，脾氣全則信。若受氣不足，則不仁不義，不禮不智不信，豈人也哉？人能凝虛養浩，心廣體胖，氣母既成，結丹甚易，可不厚其所養，以保我之無歟！學者思之，敬書以授留紫元云。

海瓊君隱山文

玉蟾翁與世絶交，而高卧於葛山之巔。客或問：隱山之旨，何樂乎？曰：善隱山者，不知其隱山之樂者，鳥必擇木，魚必擇水也。夫山中之人，其所樂者，心境一如也。今人以爲大隱居鄽，小隱居山者，蓋其心之樂，而樂乎山之樂者，知隱山之樂，而不無意也。自名利之習熾，以物慾之事攻，則厭鬧思静也，自恬適之興滿，修進之念冷，則嫌静思鬧也。若夫人能以此心自立，雖園林之僻者，亦此心也，市井之喧者，亦此心也。不必乎逃善樂者歟！問曰：隱山之旨固如是，山中之隱者，豈不知山中之味乎？曰：山中之味，山中之樂也，隱山者知其心之喧，適其心之欲，喧不必乎樂其境之勝，疾其境之不勝。知如是山，樂如是心，謂之真隱焉！欲隱山者，善隱心也，無心於山；無山於心也。是故先聞目見者爲子談之。曰：隱山者，不可以山之所隱之山也。其清虛寂静，高爽深幽者，此人之山者，山其心也；其是非寵辱，貧富貴賤者，此人之市者，市其心也。今人以爲大隱居鄽，小隱居山者，不無意也。自名利之習熾，以物慾之事攻，則厭鬧思静也，自恬適之興滿，修進之念冷，則嫌静思鬧也。若夫人能以此心自立，雖園林之僻者，亦此心也，市井之喧者，亦此心也。不必乎逃

默無非山，動靜無非市，恬淡息於内而不亂，蕭散揚人者，殆猶魚鳶之飛躍天淵也。適其所樂而已矣！其樂非耳目之樂而後樂，樂者在心，不可以形容，不可以知見。心之樂者，隱者之樂也，於山無預也。以清淨爲道場，以恬退爲法事，以安樂爲眷屬，不欲與世交，不欲與物累。其修身也，不事乎百骸，其養形也，不溺乎五味。視死之日，如生之年，執有之物如無之用。其安禪也，雲溪煙壠，其經行也，月洞風林。有麋鹿以爲朋，有松竹以爲鄰，有春韭秋菘之富，有晨霞晚露之貴。語其衣也，編草而紐蒲，緝茅而綴蕙；語其食也，炊參而糗苓，飯松而飼檜。飲石骨之冷泉，哺山肝之瞍泥，行枯木之前，坐古巖之下，住深林邃谷之間，卧長松幽石之上。日則長嘯于泉雲之幽，夜則孤眠於煙靄之深。其寒暑也，心暑乎道而不知夏之暑；心寒乎道而不知冬之寒。知冬之寒，則冰霜洌其膚而不變松栢之容；風雪凍其形，而不改山石之操。知夏之暑，亢陽瀝其汗而不生惱熱之心，炎火熾其於外而不動。逍遥山谷，放曠丘壑，遊不起煎煩之念，茅廬竹舍，草氈松爐，逸形儀，寂静心腑。吾恐市廛之下，聲不可以爲寒；茂林脩竹，冷風寒泉，不可以爲暑。笑傲煙霞，偃仰風雨，樂人色闐闐，塵勞膠擾，五色得以盲吾眼，五音得以聾吾耳，五慾得以汩吾心。之所不能樂，得人之所不可得。有葉始乎入吾之心，吾心之傾撼，吾心無所守，以之動摇，夜以之行，視虎狼如家豚，呼熊兕如人則必徇乎事之所奪，任乎物之所營。心有花可碁。其爲琴也，風入松；其爲酒也，雨滴石。其寧心有禪，其鍊然則山野之間，亦如市廛，何也？閑花野草，可以眩人目；幽禽麗雀，可以瞶飛，不可以朝野拘其心，不可以身世穿其志。以此修之謂之隱，以此隱之謂人耳。子非隱其山，非世間之所謂山；其僕。其孤如寒猿夜號，其閑如白雲暮乎？古先賢哲隱山之意，固如是；隱之山。其爲山，非世間之所謂山；其爲人，非世間之所謂人。人與山俱化，山與人俱忘。人也者，心也；山也者，心也，其域，出生入死而不知，貸罪賂福而不覺。是聖人之所憂，故聖人之所隱也。聖人所憂，不在乎心之憂，而憂其人；聖人所隱，不在乎山之隱，而隱其心。故芻狗乎含靈之形，而金玉乎含靈之性，是非質其形於山之内。惟聖人知之。子欲聞山中之味，山中之旨乎？夫山之爲山，人之爲人，人亦不欲必乎山而後隱，山亦不欲必乎人而後存，存乎山，隱乎步，而不起煎煩之念，茅廬竹舍，草氈松爐，不可以爲寒；茂林脩竹，冷風寒泉，不可以爲暑。笑傲煙霞，偃仰風雨，樂人之所不能樂，得人之所不可得。有葉可書，有花可碁。其爲琴也，風入松；其爲酒也，雨滴石。其寧心有禪，其鍊心有行，視虎狼如家豚，呼熊兕如人僕。其孤如寒猿夜號，其閑如白雲暮飛，不可以朝野拘其心，不可以身世穿其志。以此修之謂之隱，以此隱之謂之山。其爲山，非世間之所謂山；其爲人，非世間之所謂人。人與山俱化，山與人俱忘。人也者，心也；山也者，心也。可知而不可以知知，可見而不可以見見，純真冲寂之妙，則非山非人也。其非山非人之妙，如月之在波，如風之在竹，不可得而言也。客曰：請事斯語，當從先生遊。曰：子爲誰？

客曰：紫元子也。

常寂光國記

玉蟾翁笑傲乎風月清虚之都，住

持乎溪山寥落之境，朝餐紅霞，暮飼紫霧，四大怡怡然，一性申申然。不知春秋之欲寒暑我，而日月之欲陰陽我，似醉似夢，若佯若蹶。天無醫雲，晨曦眩目。俄而竹洞風冷，烏雲閟彩，微雨清霽，天氣可人，温然如春，凄然如秋。未幾陰靄朗塵，山昏水暮，鳥飛魚伏。不知春彩雲翔碧霄之南，中有人焉，冠逍遥自然之冠，履如理實際之履，衣虚無湛寂之衣，食禪悦法喜之食。十目不可睹其形，四聰不可聞其聲，須彌廬山不能高其身，薩婆若海不能廣其意。其步趁也，白雲流水；其語默也，翠竹黄花。我無位真人也，子知之乎？世尊與螻蟻共胎，兜率洎鐵圍同境，子可罷司聽之吏，可以形影相弔於無陰陽地。翁諾。犬塊其心，枯木其形，乃與真人會。恍若曾邂逅，契若未交處。真人與翁，仗一切無念之杖，張大用現前之蓋，且行且憩，罔測晝夜，約十萬八千餘里。始乎歷五蘊之山，泛六欲之海，離無明之鄉，出貪嗔之域。忽之一方，真人曰：此大慧明天常寂光國，戒州禪那縣，無何有鄉，涅槃里也。真人乃是國之君。白起等記，紫元子書。

吾即真人也，真人即吾也。吾將逝矣！乃命管城先生，墨松使者，令陶泓真人之居，心空之殿，解脱之樓，真如之亭，寂滅之臺，圓覺之宮，真觀之堂。其國地無塵泥，天不晦顯。國中君臣父子，聖凡含識，同形同相，無姓無名。其莊嚴不可稱，其受用不可量。真人擁五明之輅，駕七寶之輿，闢虚浄光明之藏，竪神通自在之幢，翁與真人遊乎絳闕散郎，清朝閑士，使扶桑青龍，奮翅出火，而華嶽白虎，飛牙入水。天爐地鼎，三關造化之樞機；月魄日魂，一掬陰陽之精髓。鉛裏藏土，汞中産金，於神室；坎烏離兔，媒姹女於真壇。乃馬坤牛，衛丁公

基，養正以抱一，持盈而守雌，舉世無人能達此者，終日兀坐不知所之。恩生害，害生恩，房躔見昴。主中賓，賓中主，斗度回箕。嘗謂大道無言，內丹非術，玄珠垂象，而陰裏抱陽德，嬰兒結胎，而雄中含雌質。君臣之間，先後悔吝；夫婦之外，存亡凶吉。丁位之心，癸位之張，甲宮之女，庚宮之畢。刑德生旺，雖有否泰，沐浴潛藏，初無固必，藥材斤兩。東西南北以歸中，火候城池，二八九三而爲一。極河車，百刻上運，華池神水，四時逆流。榮衛寒温而鶉火鬼井，精神衰旺而玄枵斗牛，子母呴蓋，身化心化，兄弟塤篪，福修慧修。六畫動爻，見晦朔望弦之變；二至改度，有蝗蟲水旱之憂。真人宇宙，妙縱横溪；山歸掌握，左軍右軍，自古仁義，大隱小隱，從今宫角風悄悄，月娟娟，片雲孤鶴，而長嘯一聲。編書以遺後學。

金液大還丹詩

烏兔乾坤鼎，龜蛇復姤壇，世間無事客，心内大還丹。白虎水中吼，青龍火裏蟠，汞鉛泥藥艷，金木雪花寒，離坎非心腎，東西不肺肝，三句窮七返，九轉出泥丸。

道闔元樞歌

君不見，一粒金丹何赫赤，大如彈丸色如橘，人人分上本圓成，夜夜靈光沉，攢簇五行在庚甲，四象五行要和合。夜半金烏入廣寒，白如酥兮黄如蠟，金精木液本虚無，嫩時須採老時枯。熾則坤火略埋藏，冷則巽風爲吹噓，定裏一静而一動，静中一照而一用。風吹楊柳是真鉛，雨洗桃花是真汞，三關軋軋紫河車，九鼎燦燦黄金砂，紫府烏龜餐白雪，丹田朱鳳啄黄芽。地下海潮天上月，以此消長應圓缺，此則抽添進退機，便是虚空造化骨。水源清濁要須知，相生相剋有幽微。奪得天機大造功，年中之月日中門。房虚昴星直四季，二分二至有啓閉，若觀混沌未分前，思量造化真兒戲。誰知金液大還丹，只在當人日用間。爲君説破修丹旨，鬧非城市静非退，盈虧衰旺自有時，刑德臨門有偶奇。若到丹成須沐浴，守城野戰要防山，丹頭本自生前結，真净妙明光皎潔。在外即非砂與琉，在内即非精與危，温養嬰兒惟藉母，七返九還須識血，火藥元來一處居，看時似有覓時無，教君終日默如愚，鍊成一顆如意珠。大冶真金色不變，爭奈塵埃尋不見，生來死去幾萬遍，所以如今用修鍊。分明一未水中金，但向華池着意尋，八兩金兮八兩水，一物浮兮一物沉，攢簇五行在庚甲，四象五行要和合。夜半金烏入廣寒，白如酥兮黄如蠟，金精木液本虚無，嫩時須採老時枯。熾則坤火略埋藏，冷則巽風爲吹噓，定裏一静而一動，静中一照而一用。風吹楊柳是真鉛，雨洗桃花是真汞，三關軋軋紫河車，九鼎燦燦黄金砂，紫府烏龜餐白雪，丹田朱鳳啄黄芽。地下海潮天上月，以此消長應圓缺，此則抽添進退機，便是虚空造化骨。水源清濁要須知，相生相剋有幽微。奪得天機大造功，年中之月日中奇。若到丹成須沐浴，守城野戰要防危，温養嬰兒惟藉母，七返九還須識主。一爻剛兮一爻柔，一候文兮一候

武，片餉工夫鍊得成，一年火候始胎嬰。九遡九回爲九轉，雷聲震動鬼神驚。鍊丹工夫只十月，漸採漸鍊漸凝結，三年九載方老成，子子孫孫千百億。昔日因看《龍虎經》，於中龍虎轉難明，歌詩契論都尋遍，到底金丹學未成。嘉定丁丑春三月，有一道人蓬其髮，授我袖中一卷書，讀之字字金丹訣。道人去後杳難逢，北海蒼梧有底蹤，貌其形狀以問人，人言此是白蟾翁。堪嗟世上學仙者，泥象執文皆認假，豈知一物常相隨，圓陁陁兮赤灑灑，得訣歸來試鍊看，龍爭虎戰片時間。九華天上人知得，一夜風雷撼萬山，儂家本住螺江上，明月清風無盡藏。等閑作此《大道歌》，要與時人爲榜樣，未說修丹便得仙，且圖形固得延年，那堪或有冲昇分，渺渺白鶴登青天。

海瓊問道集

（張廣保點校）

070 海瓊傳道集

經名：海瓊傳道集。一卷，洪知常編集，出於南宋。底本出處：《正統道藏》正一部。

海瓊傳道集序

關尹子曰：所可傳者，只謂之事，不謂之道。老君曰：吾不知其名，强名曰道。此集之行，其與三千六百法，養命數十家，大故天淵矣！凡我同志，其精研之！《魯語》有謂夫子之言性與天道，不可得而聞也。吁！天下後世，不審夫子之意，即以爲甚高難行之事。夫豈知夫子之門獨稱顏淵，顏淵得之，則三月不違仁，而又終日如愚，故其在陋巷，甘以簞食瓢飲爲樂，所以三十二歲而蜕去矣！人能悟顏淵心齋之旨，則知神室之説，既知神室則知神水。孟子曰：性猶水也。其斯之謂乎！《悟真篇》云：修生之要在乎金丹，金丹之要在乎神水華池。至簡至易，雖愚暗小人行之，立躋聖地。《道德經》云：吾道甚易知，甚易行。昔者鍾離雲房以此傳之吕洞賓，吕傳之劉海蟾，劉傳之張平叔，張傳之石泰，石傳之道光和尚，道光傳之陳泥丸，陳傳之白玉蟾，則吾師也。乙亥之秋，遇之於武夷山，越戊寅之春，復於廬山相會，過太平興國宫，有道士洪知常字明道，自號坎離子，於内外二丹，留意久矣！千師萬友，叅究已遍；千經萬論，搜括無蹤。一旦與之因緣契合，半句之下，金篦刮膜；片餉之間，玄珠成象。洪公將隱形遁跡，杜門絶交，坐進火候，以圓聖胎。恐此道無傳，故以所得吾師《金丹捷徑》一篇，《鈎鎖連環經》一卷，及《廬山快活歌》一章，刊行于世，總而名之曰《傳道集》。欲天下共之。刀圭子陳守默，紫芝子詹繼瑞，稽首拜書。

海瓊傳道集

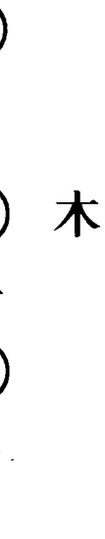
丹法叅同三十對偶子

清濁　盈虧　衰旺　存亡　有無
吉凶　悔吝　生剋　刑德　動静
進退　消長　賓主　沉浮　升降
老嫩　文武　剛柔　離合　聚散
往來　上下　雌雄　黑白　守戰
生殺　剥復　深淺　抽添　寒暑

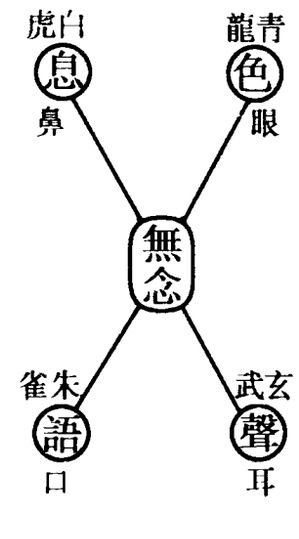
丹法叅同二十貫穿子

在天爲日月星辰，在地爲山河草木，在人爲夫婦男女，在易爲乾坤坎離。在象爲龍虎烏兔，在數爲九三二八，在藥爲鉛銀砂汞，在醫爲燥濕寒温，在内爲經絡榮衛，在外爲皮膚毛血，在形爲心腎肝肺，在時爲陰陽寒暑。在運爲金木水火，在用爲精神魂魄，在道爲隱顯動静，在物爲壇爐鼎室。在妙爲虚無自然，在方爲東西南北，在色爲青紅黑白，在景爲春夏秋冬。

攢族五行之圖



和合四象之圖



偃月爐之圖



三點如星現
橫鈎似月斜

仙化圖

此圖論藥物。老君曰：後其身而身先，忘其身而身存。

㊀第一轉金丹，謂之一返，謂之一還。如糞壤中有蟲，名曰蜣蜋。用鉛不用鉛，須向鉛中作。

㊁第二轉金丹，謂之二返，謂之二還。如蜣蜋採糞成丸子。玄珠成象，太乙歸真。

⓪⓪第三轉金丹，謂之三返，謂之三還。如蜣蜋有兩個，一雌一雄。夫婦老相逢，思情自留戀。

㊂第四轉金丹，謂之四返，謂之四還。如蜣蜋共衮糞丸，從地上行。周天火候，自在河車。

㊃第五轉金丹，謂之五返，謂之五還。如兩个蜣蜋，共抱糞丸，守而精思。養正特盈，守雌抱一。

㊉第六轉金丹，謂之六返，謂之六還。如糞丸之中有蜣白者。精神聚會，結成聖胎。

◎第七轉金丹，謂之七返還丹，謂之七還。如糞丸中蜣白已成蟬形。其中有精，杳杳冥冥，其中有物，恍恍惚惚。

◉第八轉金丹，謂之八還。如蟬形已棄其糞丸之殼。節候既周，脫胎神化。

○第九轉金丹，謂之九還。如蜣蜋死，糞丸裂，其蟬飛。形神俱妙。

天機圖

此圖論火候。老君曰：綿綿若存，用之不勤。

十一月 第一轉火候

如桃核入土。取將坎位中心實，點破離宮腹裏陰。

十二月 第二轉火候

如桃核生芽無質生質是還丹，誰信無中養就兒。

正月 第三轉火候

如桃核抽條白雪黃芽纔過了，一爐猛火煅紅桃。

二月 此一月屬卯，木旺在卯。防危慮險，沐浴丹頭。

三月 第四轉火候

如桃條發英。一霎火焰飛，真人自出現。

四月 第五轉火候

如桃條敷葉。牽將白虎歸來養，產個明珠似月圓。

五月 第六轉火候

如桃樹生花到此丹砂須沐浴，抽添運用更防危。

六月 第七轉火候

如桃花已落花蒂，留其萼。飲刀圭，服丹砂。

七月 第八轉火候

如桃花之萼結子鷄卵中黃，龍珠內白。

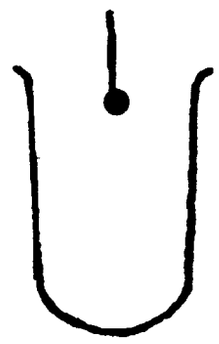
八月 此一月屬酉，金旺在酉。只宜養火，不可放逸。沐浴

九月第九轉火候

如桃實紅熟十月霜飛丹始熟，十月胎圓，超凡入聖。

十月十月脫胎吞入腹，始知我命不由天。

金鼎之圖



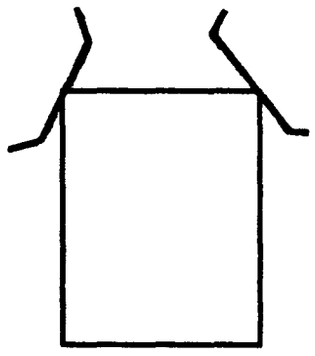
心有九竅謂之金鼎
黃帝鑄九鼎者此也

金丹之圖



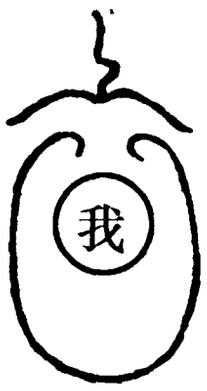
形如彈丸
色同朱橘

神室之圖



離種種種邊
壺中有天
玄之又玄
入衆妙門

嬰兒之圖



兩箇一般無二樣
始知功滿出塵埃

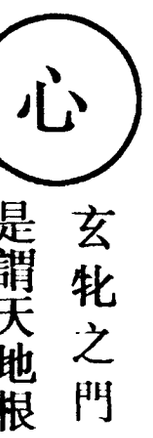
刀圭之圖



飲刀圭者
味道之腴

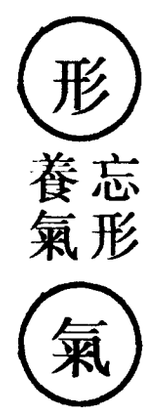
三花聚頂
五氣朝元

玄牝之圖



玄牝之門
是謂天地根

三關之圖



忘形養氣
忘氣養神
忘神養虛

產藥川源之圖



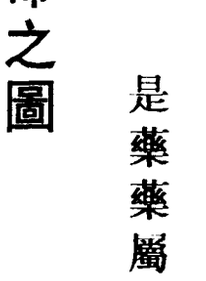
藥在西南是本鄉
蟾光終日照西川

藥物火候圖

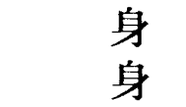


是火火屬心心爲汞
是藥藥屬身身爲鉛

性命之圖



真土之圖



丹法叅同七鑑

華池 心源性海謂之華池　神水 性猶水也謂之神水
黃芽 心地開花謂之黃芽　白雪 虛室生白謂之白雪
河車 一氣周流謂之河車　巽風 巽者順也順調其心
金丹 清淨光明圓通廣大

丹法叅同十九訣

一採藥收拾身心，斂藏神氣。
二結丹凝氣聚神，念念不動。
三烹鍊玉符保神，金液鍊形。
四固濟忘形絶念，謂之固濟。
五武火奮迅精神，驅除雜念。
六文火專氣致柔，含光默默，温温不絶，綿綿若存。
七沐浴洗心滌慮，謂之沐浴。
八丹砂有無交入，隱顯相符。
九過關果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。
十分胎鷄能抱卵心常聽，蟬到成形殼自分。
十一温養知白守黑，神明自來。
十二防危一念外馳，火候差失。
十三工夫朝收暮採，日鍊時烹。
十四交媾念念相續，同成一片。
十五大還對景無心，晝夜如一。
十六聖胎蟄其神於外，藏其氣於内。

十七九轉火候足時，嬰兒自現。
十八換鼎子又生孫，千百億化。
十九太極形神俱妙，與道合直。
老君曰：道非欲，虛虛自歸之；人能虛心，道自歸之。

天地交乾之圖

晦朔 天地交 鉛見癸生須急採，金逢望遠不堪嘗。

日月合璧之圖

望十五日亥十六日子日月合

金丹火候口訣

古云：聖人傳藥不傳火。此金丹捷徑，備言丹法細微之旨矣！終不敢明說火候。夫火候者，乃奪天地之氣，盜日月之精，不敢輕。世夙有仙骨，自然有分。

造物圖

交合 磁石吸鐵 隔礙潛通
交遘 龜龜相顧以神交 鶴鶴相唳以氣交
神氣 如石稟秀結成美玉 如松凌霜抱其正氣
結胎 如鷄抱卵煖焉不絕 如龍養珠不令間斷
丹 蛤蚌採月養成明珠 秋兔見月遂有兔胎
神 李廣射石出乎不知
道 鑿石得玉 淘沙得金
神氣 硫黃與水可以共處
用 物以類聚 水不洗水 蠐螬呪子傳精送神

老君曰：專氣致柔，能如嬰兒！常德不離，歸於嬰兒。

龍虎圖

身是虎 元氣 斂身束氣充虎饑 虎來食噉生髓脂 受氣心是龍 元神 凝心息念任龍蟠 龍蟠潭裏珠光寒 鍊神

金液還丹圖


金液還丹

白玉蟾曰：虛無自然，無中生有；萬物一物，一貴乎守。回風混合，終日如酒，大夢得醒，雷轟電走，雲收雨散，天長地久。

仙派

正陽真君 純陽真君 海蟾真君
紫陽真人 杏林真人 道光真人
泥丸真人 玉蟾真人

鉤鎖連環經

太乙元君曰：金丹即是汞，汞即是鉛，鉛即銀，銀即砂，砂即金，金即錫，錫即水銀，水銀即青金，青金即白金，白金即黑金，黑金即黃金，黃金即紫金，紫金即河車，河車即黃芽，黃芽即白雪，白雪即玉符，玉符即神水，神水即華池，華池即青龍，青龍即白虎，白虎即朱雀，朱雀即玄武，玄武即勾陳，勾陳即黃房，黃房即真土，真土即戊己，戊己即金木，金木即水火，水火即卯酉，卯酉即兔鷄，兔鷄即烏兔，烏兔即龜蛇，龜蛇即馬牛，馬牛即乾坤，乾坤即坎離，坎離即雌雄，雌雄即夫婦，夫婦即子孫，子孫即房畢，房畢即日月，日月即天地，天地即人，人即黃婆，黃婆即金公，金公即姹女，姹女即嬰兒，嬰兒即聖胎，聖胎即丁公，丁公即赤子，赤子即丹田，丹田即絳宮，絳宮即泥丸，泥丸即氣液，氣液即玉液，玉液即刀圭，刀圭即丹田，丹田即心，心即道，道即法，法即術，術即虛無，虛無即自然，自然即運用，運用即火，火即藥，藥即氣，氣即神，神即丹頭，丹頭即大還，大丹即七返，七返即九還，九還即金火，金火即紫芝，紫芝即水源，水源即土釜，土釜即金鼎，金鼎即玉爐，玉爐即神室，神室即元壇，元壇即黃庭，黃庭即

眼，眼即鼻，鼻即耳，耳即松，松即蜣蜋，蜣蜋即桃，桃即朱橘，朱橘即六賊，六賊即三尸，三尸即三魂，三魂即七魄，七魄即五神，五神即萬神，萬神即一神，一神即萬寶，萬寶即沐浴，沐浴即抽添，抽添即進退，進退即文武，文武即斤兩，斤兩即吉凶，吉凶即刑德，刑德即存亡，存亡即黑白，黑白即有無，有無即始終，始終即動静，動静即寒暑，寒暑即陰陽，陰陽即冬至，冬至即夏至，夏至即望，望即朔，朔即弦，弦即晦，晦即潮候，潮候即月輪，月輪即日華，日華即太一，太一即玄珠，玄珠即四象，四象即五行，五行即八卦，八卦即三才，三才即三光，三光即兩儀，兩儀即太極，太極即太上，太上即混元，混元即無始，無始即無終，無終即元始，元始即一氣，一氣即虛空，虛空即虛无，虛无即混沌，混沌即金丹。

老君曰：得其一，萬事畢，畢其萬，一事辦。

張紫陽曰：鉤鎖連環，相續不斷，道無終始，流轉無窮。惟人最靈，以心契道。道在天地，天地不知，道在萬物，萬物不知。故得道者，身即天地，天即地，地即天，天即道。道而天地，天地即身，身即心，心即神。

陳泥丸云：古仙上聖，口口相傳，不立文字，吾今於世，書而録之。上士得之，心同太虚；中士得之，身同枯木；下士得之，身心營營。

關尹子曰：賢人執於内，衆人執於外，聖人皆僞之。

白玉蟾曰：得悟之者，可傳聖道，無悟無得，悟者自得。得悟聖道，無古無今，其去非古，其來非今，所可傳者，只謂之事，不謂之道。道本無傳，道無聲色，道無相貌，道無古今，道無往來。

道光和尚曰：行之一年聖胎成，行之二年嬰兒靈，行之三年身外身，行之四年子生孫，行至九年可飛昇。功行未備，或聚散，聚則成形散則風，子但片餉見玄珠。玄珠即是混元精，日鍊時烹火温温，保爾身同天地存。

劉海蟾曰：勤而不遇，終遇聖師，遇而不勤，終爲下鬼。

呂真人曰：輕泄漏慢，殃及九祖，修鍊行持，身登太微。

鍾離雲房曰：輕輕捲，默默收，灌沐怡怡兮衮衮。

《道德經》云：綿綿若存，專氣致柔，猶於嬰兒，常德不離，復歸於嬰兒。

快活歌 贈道士陳知白

快活快活真快活，被我一時都掉脱，撒手浩歌歸去來，生薑胡椒果是辣。如今快活大快活，有時放顛或放劣，自家身裏有夫妻，説向時人須笑殺。向時快活小快活，無影樹子和根拔，男兒端的會懷胎，子母同形活潑潑。快活快活真快活，虚空粉碎秋毫末，輪迴生死幾千生，這回大死今方活。舊時窠臼潑生涯，于今净盡都掉脱，元來爹爹只是爺，懵懵懂懂自瓜葛。近來髣髴辨東西，七七依前四十八，如龍養珠心不忘，如鷄抱卵氣不絶，又似寒蟬吸曉風，又如老蚌舍秋月，一箇閑人天地間，大笑一聲天地闊。衣則四時惟一衲，飯則千家可一鉢，三家村裏弄風狂，十字街頭打鶻突。

一夫一妻將六兒，或行或坐常兀兀，
收來放去任縱橫，即是十方三世佛。
有酒一杯復一杯，有歌一闋又一闋，
日中了了飽三餐，飯後齁齁睡一歇，
放下萬緣都掉脫，脫得自如方快活。
用盡惺惺學得癡，此則化景登晨訣，
時人不會翻筋斗，如飢喫鹽加得渴。
偶然放浪到廬山，身在白蘋紅蓼間，
一登天籟亭前望，黃鶴未歸春雨寒。
心酸世上幾多人，不鍊金液大還丹，
忘形養氣乃金液，對景無心是大還，
忘形化氣氣化神，斯乃大道透三關。
絳宮炎炎偃月爐，靈臺寂寂太玄壇，
朱砂乃是赤鳳血，水銀乃是黑龜肝，
金鉛採歸入土釜，木汞飛走居泥丸，
華池政在氣海內，神室政在黃庭間，
散則眼耳鼻舌忙，聚則經絡榮衛閑。
五臟六腑各有神，萬神朝元歸一靈，
一靈是謂混元精，先天後天乾元亨。
聖人探此爲藥材，聚之則有散則零，
晝夜河車不暫停，默契大造同運行。
人人本有一滴金，金精木液各半斤，
二十八宿歸一爐，一水一火須調勻。

一候剛兮一候柔，一爻武兮一爻文，
心天節候定寒暑，性地分野分楚秦，
一日八萬四千里，自有斗柄周天輪。
人將蛻殼陰陽外，不可不鍊水銀銀，
百姓日用而不知，氣入四肢徒凋零，
松竹虛心受氣足，凌霜傲雪長年青。
況人元神本不死，此氣即是黃芽鉛，
老者可少病可健，散者可聚促可延。
心入虛無行火候，內景內象壺中天，
須知一塵一蓬萊，與夫一葉一偓佺。
神即火兮氣即藥，心爲爐兮身爲田，
自耕自種自烹鍊，一日一粒如黍然。
靈芝一生甘露降，龜蛇千古常相纏，
一朝雷電撼山川，一之則日萬則煙，
日中自有金烏飛，夜夜三更入廣寒，
子子孫孫千百億，爐鼎鷄犬皆登天。
大道三十有二傳，傳到天臺張悟真，
四傳復至白玉蟾。眼空四海嗟無人，
偶過太平興國宮，白髮道士其姓陳，
半生立志學鉛汞，萬水千山徒苦辛，
一朝邂逅廬山下，擺手笑出人間塵。
翠閣對床風雨夜，授以丹法使還元，
人生何似一杯酒，人生何如一盞燈，
蓬萊方丈在何處，青雲白鶴欲歸去。

精水神火與意土，鍊使魂魄歸其根。
先天一氣今常存，散在萬物與人身，
花自春風鳥自啼，豈知造物天爲春。
百姓日用而不知，氣入四肢徒凋零，
松竹虛心受氣足，凌霜傲雪長年青。
況人元神本不死，此氣即是黃芽鉛，
老者可少病可健，散者可聚促可延。
心入虛無行火候，內景內象壺中天，
須知一塵一蓬萊，與夫一葉一偓佺。
神即火兮氣即藥，心爲爐兮身爲田，
自耕自種自烹鍊，一日一粒如黍然。
忽然四大生虛白，縱使功夫汞見鉛，
大都要藉周天火，雖結丹頭終耗失，
動靜存亡宜沐浴，吉凶進退貴抽添，
火力綿綿九轉後，藥物始可成胎仙。
一時八刻一周天，十二時辰準一年，
每自一陽交遘後，功夫鍊到六純乾，
精神來往如潮候，氣血盈虛似月魂，
一轂從來三十輻，妙處都由前後弦。
專氣致柔爲至仁，禮義智信融爲仁，
真土歸位爲至真，水火金木俱渾全，

快活快活真快活，爲君説此末後句。
末後句，親分付，普爲天下學仙者，
曉然指出蓬萊路。

海瓊傳道集

（張廣保點校）

071 海瓊白真人語録

經名：海瓊白真人語録。四卷。南宋彭耜等編。底本出處：《正統道藏》正一部。

目録

卷一
師徒問答
傳度謝恩表文
神霄吟三絶
飛仙吟贈留紫元
華陽吟三十首
題天慶觀
題嶽祠
乳燕飛華屋
贈藥珠侍經潘常吉
贈紫華侍經周希清
卷二
鶴林法語
卷三
武夷升堂
常州清醮升堂
廬士升堂
平江鶴會升堂
東樓小參
冬至小參
西林入室
西林架造鐘樓普説
卷四
泥丸真人羅浮翠虚吟
海瓊君萬法歸一歌
勸道文
傳法明心頌彭鶴林
黄籙借職奏狀
陳情表
與彭鶴林書
十月二十一日瓊山老叟白某致書

海瓊白真人語録卷之一

紫壺道士謝顯道編

師徒問答❶

真師海瓊白君，與鶴林彭耜，紫元留元長，於中秋之夕，星垂月落，煙起露下，千家閉户，一路無人，相與携手過榴花洞。須臾天曉，盤礴忘歸，坐於磐陁之上，命二子共席左右焉。顧謂之曰：天上人間，今夕何夕？神霄路邈，紫府人稀。二子學仙久矣！顧無疑可以問乎？

真師曰：老子云：有物混成，先天地生。多少是説得好也。後人謂之道，謂之心，謂之性，謂神者，謂炁者，謂一念者，謂法謂教，謂術謂情者。嗚呼枝分派别，豈知乎有物混成者存哉！

真師曰：大造無聲，風自鳴，籟自動；冬去冰須泮，春來草自生，燕夏至鴻，秋歸，霜天梅花開，月夜螢火明。

此自然而然爾。參到此處，口欲言而辭喪，心欲緣而慮忘。

真師曰：大造無爲，元功不宰。或問何如？曰：巢知風，穴知雨。噫！人哉。

真師曰：世間所有一切法，法中所有一切門，此皆合藥之方，治病之藥也。須知湯使，其藥始驗。或問：湯使何如？曰：心乃法之湯使也。

真師曰：一日雷部將吏報言，但有一處安香爐，即是神霄玉清府。元長問曰：經中有謂神女三千六百，常在我傍，呪中有云勑吾身中三萬六千神者，夫經呪皆太上語也，謂之有耶？無耶？真耶？妄耶？答曰：夫人身中有内三寶，曰精氣神是也。神是主，精氣是客。吾是主，金童玉女是客。所言神女三千六百，及乎三萬六千神者，此皆精氣所化。今人心猿意馬，一日千里，又況精衰於淫，氣竭於嗔。更且眼隨色轉，耳被聲瞞，所益於己者幾何，而所喪者不可勝言也。曾不知神光外散，氣力四馳，既精氣不存，而欲金童玉女在左右，可乎？萬神一神也，萬氣一氣也，以一而生萬，攝萬而歸一，皆在我之神也。

真師曰：人之一念，聚則成神，散則成氣。神聚則謂之魂，氣聚則謂之魄。曰：人死曰鬼，陽曰魂，陰曰魄。

真師曰：《北斗經》非太上所作，蓋漢時張正一所紀太上之旨，以爲之。今人不知經旨，徒然瞻星禮斗。夫人之身所有一氣，東升西沉，上升下降，亦如天地。天地之氣曰陰與陽，人所稟亦如之。若夫天之北斗，晝夜常輪，以分陰陽，以定時刻，故天地以之常存。胡不思人身一氣，統之者誰？能知所統之者，則知身中之北斗也。《斗經》云：家有《北斗經》，六畜保興生。此蓋身中北斗，宰制其氣，則眼不欲視，耳不欲聞，鼻不欲香，舌不欲味，身不欲觸，意不欲思。畜此精華，自然至於宅舍安寧，子孫榮盛也。

真師曰：北極驅邪院，本只有崔、盧、鄧、竇四將，今却增四名。梅仙考召院，本只有潘、耿、盧、查四將，令亦增四名。此皆後人所增，即非本法所有。

真師曰：人之一念，聚則成神，散則成氣。神聚則謂之魂，氣聚則謂之魄，又有高、丁二將者，復有用桑、何二將，許、謝二將者。在其所受於師者，用無不靈驗。

真師曰：《天心紫文》云：三元洞虛，五行洞華，八卦洞晨，十方洞真。今人行八卦洞晨法，却使動神字，是不知其所始，迷以傳迷，有如此者。

真師曰：古無酆都法，唐末有大圓吴先生，始傳此法於世，以考召鬼神。其法中只有八將三符四呪，及有酆都總録院印，後人增益，不勝繁絮，似此之類，安有正法。

真師曰：法中明言北極驅邪院，盍云天機院，是故南極有天樞院，如天上左有天樞省，右有天機省。緣天機是北極之内院，驅邪則外院也。彼天樞亦是南極之内院，而南極又有進奏院在外也。相問曰：人之一念，自可感動天地，今凡發章奏，差將吏，既以

焚化，自可上達，又何謂六天妖魔得以遏截者耶？答曰：一念之誠，與道合真，故可感召真靈，無疑矣！古者有孝心，有誠心，有義心，有慈心，有剛心，有忠心，皆於肹蠁之間，感天動地。蓋其一心之專，一念之正，所以然也。今人焚章，疏達帝宸，此則科教使之爾。緣心念之感，如以箭射物也。箭雖遠而急至，之感，如持鎗刺物也。彼章疏是有形之物，妖鎗雖近而難及，故章疏是兩件事，不知是否？魔得以遏截。如心念出於無形，則妖魔如何遏截也。元長問曰：夫人念念紛起，起滅不停，因何此念不能感召？答曰：子不見猫之捕鼠乎！雙目瞪視而不瞬，四足踞地而不動，心無異緣，意不妄想，六根順向，首尾一直，所以舉無不中者也。

真師曰：混沌既分，三才始立，人居天地之中，其形雖小，其神實大，其形雖卑，其神實高。玉蟾向時詣闕奏事，其章疏上寫字如粟，及至天都，其字如盞。始者在人間時，章疏之紙亦甚短小，及至天中，章疏高丈餘，闊二丈。以此觀之，《大梵隱語》所謂雲炁結成，一丈之餘，天真皇人，按筆乃書，此之意也。昔者觀《清源志》見天書于龍潭之上，有曰詔黑赤，示之鯉魚。昌黎辨之曰：此上帝斬龍之文也，其字不過一寸。想其在天，亦不止一寸也。今以今觀之，此無他，天大所，變者大，人小所現者小。譬如人之照鏡，鏡大面亦大，鏡小面亦小。自今而後，凡有章疏紙，須高一尺，不可過高，字須大如粟，不可過大。此語不誣也。元長問曰：嘗疑鍊度是兩件事，不知是否？答曰：《度人經》云生身受度一也，又云死魂受鍊二也。今觀《朱陵景仙度命籙》文，有曰：南昌宮所攝二宮：一曰上宮，一曰下宮，上宮主受鍊司事，下宮主受度司事。生身在下土，故以右脚起初星，念貪至破爲陰陽斗；以左脚起初星，念魁至魑，爲下宮主之，死魂升上天，故以上宮主之。總而名之，曰朱陵火府，亦曰南昌鍊度司。今人所稱南昌上宮受鍊司，真官典者，所用受鍊司印，却併主生身受度符籙事，委是無據。既言南昌受鍊司，而又稱上宮受鍊司，此又無據。今不須言上宮下宮，亦不須説受鍊受度，但云南昌鍊度司，却用本司印，方有所本爾。其印文曰：南昌鍊度司印。只用人間疊篆，方圓一寸三分。元長問：罡步如何？答曰：罡步多禹，禹步惟五，能合五行，久久升舉。大率罡步多以五步，推五行生剋，步之如猫犬之伏蛇，進五步，退亦五步；進七，退亦七，四方按五行生成之數，及至蛇伏，然後害之。但看伏鼠亦然。且猫犬之伏蛇，進退之間，或爲人所衝擊，或爲人所叱喚，纔轉身，即蛇得而害之。蓋罡步不成也。如八門遁甲，陽斗；以右脚起初星，念貪至破爲陰斗。謬哉！是無據之論也。《飛神謁三星也。外此皆丁步。丁步則爲踏，單步則爲點。如曰不然，吾不知矣！斗經》云：順則爲陽，逆則爲陰，從魁至魑則爲順，自魑而魁則爲逆。大要只云：子欲飛神，莫忤真人。真人，第

相問：召將或用叱咄，可乎！答曰：前輩有云：敬之如君父，驅之如僕使。蓋呼召將吏之説，則是以神感神也。人若無威，則神不全。凡呼召時，須是秉太上之勑命，則左右呵斥，儼然若存。庶幾可以我之神而役彼之神也。

真師告相云：今但專佩一籙，專受一職，專行一法，專判一司文字，於一司將吏前，專用一符一水，不過只是心與神會，用之則靈耳。恰如真龍，但一滴水，便作滂沛，豈用如許繁耶！元長問曰：近世有行靈寶法者，不曰無此法也；復有行圓通法者，亦不曰無此法也；更有行混元法者，亦不曰無此法也。然其門類之多，呪訣之繁，而於道則不甚正一也。古者以正一傳教，故所行之法，簡而且易。今曰靈寶，何異圓通？今曰圓通，何異混元？今曰混元，何異正一？夫人之心，本自混元。圓通，本自靈寶，本自正一，本自正一，以人之一心，而流出無窮無盡之法，蓋如天之一炁，生育萬物也。而又曰混元是一階，靈寶是一階，圓通是一階，正一是一階，譬如杜鵑鳥，或曰子規，或曰白帝魂，或曰映山紅，或曰蜀鳥，其實一杜鵑也。

真師曰：法法從心生，心外無別法。元長問曰：近觀靈寶法之旁門，又有曰圓通一法，復有太上淨明院法，或有用一階，或有用太上淨明院印者，或有用圓通印者。其印文有靈寶圓通，混化玄祕，八字列於八方。其印之中，又有一司院省府四字，其印内文却圓，外文却方，蓋取圓通之意。以愚意觀之，靈寶圓通，混化玄祕，此心印也。故欲以此木印而盡此八字，可乎？所謂司院省府，此靈臺也，故欲以此木印而爲此司院省府，可乎？殊不知靈寶本是圓通，圓通本是淨明，又何必尋枝摘葉，如許之繁哉？答曰：誠是圓通法，所造一顆印，説要圓通却不圓通。元長問曰：巫法有之乎？其正邪莫之辯也。答曰：巫者之法，始於娑坦王，傳之盤古王，再傳於阿修羅王，復傳於維陀始王，長沙王，頭陀王，閻山山在閻州九郎，蒙山七郎，横山十郎，趙侯三郎，張趙二郎，此後不知其幾。昔者巫人之法，或有曰盤古法者，又有曰靈山法者，復有閻山法者，其實一巫法也。巫法亦多竊太上之語，故彼法中多用太上呪語。最可笑者，昔人於巫法之符下，草書太上在天，今之巫師不知字義，却謂大王在玄。呵！呵！呵！元長問曰：法中念呪何如？答曰：呪者，祝之義也。夫祝之之意，欲以達乎天地神明，果爾則世間善惡之祝，在在報應耳。今又不然，何哉？是未知所以呪之之意也。夫井中呪語，一則太上金口所宣，二則往往皆將吏旗號，所以呪之要，在乎法法。所以呪，將吏亦從之，高真亦聞之。如今人念呪之不效者，何哉！蓋不審此呪意也。呪之意，義貴乎心存目想，則號召將吏，如神明在前之説。元長問曰：《救苦經》云：天上三十六，地下三十六，太玄無邊際，妙哉大洞經。或以爲陰陽二炁、七十二候，是否？答

曰：此乃人身中事也。泥丸象天，屬乾（乾數四，乾金甲子，金數四，乾用九。）尾閭象地，屬坤（坤數六，坤用六。）故四九三十六，則謂之天上，六六三十六則謂之地下。此言人之頭上有三十六脉，腹下有三十六絡，天地亦如之。惟人之心，視之不見，聽之不聞，故曰太玄無邊，妙哉！大洞也。栢問曰：有五戒：其一曰不飲酒。然酒亦不害於道，愚恐昏迷其性故也。酒果可戒乎？答曰：《藏經》太上云：高才英秀，惟酒是耽，麴蘗薰心，性情顛倒，破壞十善，興起十惡。四達既荒，六通亦塞。

真師告栢云：女仙萼緑華謂羊權曰：修道之士，視錦綉如弊垢，視爵位如過客，視金玉如瓦礫。無思無慮，無事無爲，行人所不能行，學人所不能學，勤人所不能勤，得人所不能得。何者？世人行嗜慾，我行介獨；世人學俗務，我學恬漠；世人勤聲利，我勤内行；世人得老死，我得長生。真師曰：古人有言：智過於師，方堪傳授；智與師齊，減師半德。而況書云：師勞而功半，師逸而功倍者，此也。

真師曰：天下物惟有水銀與腦子假不得，教中以精比水銀，謂之汞，以頭髓謂之腦，蓋水銀易飛，腦子易走。且如水銀、腦子，雖封鎖在密處，但有所以引之，飛走則失其所在，如椒之透水銀是也。今人精髓多爲淫所攝，遂至枯竭。哀哉！

真師曰：先師陳泥九，昔在徽廟時，嘗遇大洞真人孫君與之曰：昔者元始天尊與太上老君所説經，採摭編録，自成一藏。且如《北斗經》、《南斗經》、《消灾經》、《常清静經》、《天童經》、《靈寶度人》等經，玉皇天尊號，從上諸事，皆有實跡。栢問曰：今之瑜珈之爲教者，何如？答曰：彼之教中有一禁戒，且云盡大地山河，草木水火，皆是毗盧遮那法身，所以不敢踐履，不敢舉動。然雖如是，却是在毗盧遮那佛身外面立地。且如持八齋，禮五方，不過教戒使之然爾。其教中有龍樹醫王、揭諦神以相其法，故有諸金剛力士以爲之佐使，所謂將吏，惟有虎伽羅、馬伽羅、牛頭羅、金頭羅四將而已，其他則無也。今之邪師雜諸道法之辭，而又步罡捻訣，高聲大叫，胡跳漢舞，搖鈴撼鐸，鞭麻蛇，打桃棒，而於古教甚失其真。似非釋迦之所爲矣！然瑜珈亦是佛家伏魔之一法。栢問曰：鄉間多有喫菜持齋，以事明教，謂之滅魔。彼之徒且曰太上老君之遺教，然耶？否耶？答曰：昔蘇鄰國有一居士，號曰慕闍，始者學仙不成，終乎學佛不就，隱於大那伽山，始遇西天外道，有曰毗婆伽明使者，教以一法，使之修持，遂留此一教。其實非理，彼之教有一禁戒，且云盡大地山河，草木水火，皆是毗盧遮那法身，所以不敢踐履，不敢舉動。然雖如是，却是在毗盧遮那佛身外面立地。且如持八齋，禮五方，不過教戒使之然爾。其教中有龍樹醫王、二曰明使，三曰靈相土地，以主其教。大要在乎清净光明，大力智聖，與夫那义太子、頂輪聖王，及深沙

慧八字而已。然此八字，無出乎心。今人著相修行，而欲盡此八字，可乎？況曰明教，而且自昧。

真師云：或凡或聖，如影隨形，一爲無量，無量爲一。譬彼日月現於衆水，日月之光，本無彼此，隨水而生，逐眼而現。一水千眼，千日千月，一水一眼，一日一月，千水一眼，一日一月，千水千眼，千日千月，如影隨形，亦復如是。取亦不得，捨亦不得，不取不捨，亦不可得。栢問曰：世之所言陰丹陽丹，此外丹耶？内丹耶？答曰：外丹難鍊而無成，内丹易鍊而有成。所爲陰丹陽丹者，即内丹也。丹者，心也，心者，神也。陽神謂之陽丹，陰神謂之陰丹，其實皆内丹也。脱胎換骨，身外有身，聚則成形，散則成炁，此陽神也。一念清靈，魂識未散，如夢如影，其類乎鬼，此陰神也。今之修丹者，可不知此。

真師告元長曰：《赤靈玉文》云：東極寶華，西極太清，北極驅邪，南極天樞。此乃四極，而中極五雷實掌四極之司。今都天大雷，盡出神霄玉樞之上，謂之景霄大雷。景霄雖在神霄之下，乃元始駐蹕之司。向者天真遣狼牙猛吏雷部判官辛漢臣，授之先師陳翠虚，翠虚以授於我，今以付子，子宜祕之。

真師曰：神歸浩渺須彌小，炁入虚無芥子寬。

真師告栢曰：爾謂十一曜呪，誠是太上所説，明矣乎？曰：誠哉！曰：嚄！彼呪中有謂甘石推流伏，然曰：嚄！彼呪中有謂甘石申，皆星翁也，却是春秋戰國時人。甘石未生，此經先有，質之於此，豈太上語哉？嚄！

真師告元長曰：爾謂世間混元如意之法，誠然乎？曰：然。曰：嚄！彼法中有呪。云北極佑聖真君律令，又曰三天扶教輔元大法師律令。果爾，則可疑也。佑聖乃周時人，天師乃漢時人，若是混元法已在太上之先，亦不應用太上老君律令也，況佑聖與天師乎！何哉？謂混元也。嚄！

栢問曰：近聞圓通一法，嘗竊疑之，彼之法印，内圓外方，中有五行，外有八卦，省府司院列於四方，以靈寶圓通四字爲宗，以混化玄祕四字爲本。其間掇拾諸法符圖呪訣，創爲一家，謂之圓通大法。先生然之否乎？曰：神無方，故曰圓，炁無體，故曰通。古者圓通之説，即是神炁混合，出入虚無，還返混沌。今若以形器卦數爲之，其與真箇圓通，不亦遠乎？況古無此法。嗚呼！邪師過謬，非衆生咎。

真師告栢云：汝知斗中擎羊陀羅二使者否？曰：願聞其説。曰：擎羊甘德石申，皆星翁也，却是春秋戰國時人。甘石未生，此經先有，質之於此，乃人間之字，在天上則是掌善之音，陀羅乃人間之辭，在天上則是都大之字。擎羊使者手執玉瓶，金色蓮花；陀羅使者手持金盤，白獬首香爐。若世俗之見，誤矣！

真師曰：先師嘗言：人間有甚快樂也。然苦樂常相循環，樂無百年，若有萬劫。今之世者有錢底守死，無錢底討死，未見天下人與錢爭命，不與命爭錢。噫！

真師告元長曰：爾知吾所説法，

皆心法否？曰：知之。曰：如何是心？曰：不知。曰：爾既不知，何以行持？曰：凡所有法，無非心法。曰：爾且行持，久而知之，知則不知，不知則知。爾雖不知，何異於知？相與元長聞斯語已，踴躍悲慨，大有警悟。海瓊君笑而起。

傳度謝恩表文

高上神霄玉清府雷霆令，統五雷將兵，提領雷霆都司鬼神公事，臣玉蟾言，以今月十五日，伏爲上清太華丹景吏神霄玉府西臺令，行仙都風雷判官，臣彭相，上清大洞玄都三景法師，太乙雷霆典者，九靈飛步仙官，簽書諸司法院鬼神公事，臣留元長，太上正一盟威法師，充驅邪院判官，南昌典者，九靈飛步仙官，兼管雷霆都司鬼神公事，臣林伯謙，太上三五都功職籙，神霄玉府右侍經，臣潘常吉，太上三五都功職籙，神霄玉府右侍經，臣周希清，太上三五都功職籙，神霄玉府右侍經，臣胡士簡，太上正一盟威法師，行上清混元天心五雷大法，差充主管驅邪院事，兼雷霆都司事，臣羅致大，太上三五都功紫虛陽光祕籙弟子，行上清北極天心正法金闕內臺鍊度典者，驅邪院右判官，臣陳守默，太上正一盟威法師，行靈寶天心五雷大法九靈飛步仙官，主管驅邪黃籙院事，臣莊致柔等臣，付以道法，奏准玉格，注授前件差遣，即日具表，恭詣闕庭，稱謝天恩者。伏以法有正傳，幸相承於師訓，職無虛授，期殊勳，全賴符圖，而闡大教。淵衷俯鑒，真陰潛孚，願清海嶽之埃，而鎖妖魔之洞，庶闢虛無之闔，再揚正一之風。干冒天威，遵稟帝命，如蒙覆護，俾遂設施。體未洞真，胎炁更資於玉炁，神其入妙，心天允合於璇天。臣等謹具表奏以聞。誠惶誠恐。頓首！稽首！再拜謹言。

太歲戊寅嘉定十一年十月　日具位臣玉蟾表奏。

神霄吟三絶

渺渺神霄天，玉京何岧嶢，瓊花露濕藥，琪樹風鳴條。瑤妃侍雲笈，羽童使風霆，區別人鬼，濟生度死，輔正除邪。豈墮身於塵坌之間，敢飛步於魁罡之上。古來傳授，今故奉行，內鍊刀圭，外儲功行，體天行化，佐國救民。恭惟高上神霄玉清真王，長生大帝陛下，道大難名，德博而溥，群生父母，王界月師。端九旒於萬炁之先，御八極於太空之表，慈悲濟世，方便度人。臣劍牘東臺，厠員西府，講分符破券之典，效歃血飲丹之儀，誓領將吏，以立有正傳，幸相承於師訓，職無虛授，期殊勳，全賴符圖，而闡大教。淵衷俯鑒，真陰潛孚，願清海嶽之埃，而鎖妖魔之洞，庶闢虛無之闔，再揚正一之風。干冒天威，遵稟帝命，如蒙覆護，俾遂設施。體未洞真，胎炁更資於玉炁，神其入妙，心天允合於璇天。臣等謹具表奏以聞。誠惶誠恐。頓首！稽首！再拜謹言。

太歲戊寅嘉定十一年十月　日具位臣玉蟾表奏。

神霄吟三絶

渺渺神霄天，玉京何岧嶢，瓊花露濕藥，琪樹風鳴條。瑤妃侍雲笈，羽童

舞金翹，嗟彼世間人，紅塵徒朝朝。

紫瓊飛清都，翠雲護絳闕，不見有星辰，俯視但日月。下世二千年，不敢向人説，吾已成金丹，留下飛仙訣。

玉皇香案吏，金闕禁垣卿，寶爐烹日月，鐵尺鞭雷霆。曉鍊西山雲，夜前北斗星，城南告樹精，吾家在瑶京。

吾師海瓊君，飛錫於康廬之間。嘉定戊寅春，有書相期於武夷，子以宗幕，銜檄中都，夏往秋回，價舟尋盟，杳不可覓。遂留三絶以紀。曾經云：細君周希清聯鑣來游。是年重九，紫元子留元長子善書。

止止菴前九曲溪，我來倚櫂對斜暉，逢人還問師歸未，但見龍蛇壁上飛。真師默跡，飛動壁間。

飛步來尋換骨巖，空餘遺蜕窆垠函，紫元豈是無仙分，底事憑誰爲指南。

今朝恰恰是重陽，洞裏風飄桂子香，却與細君同採菊，歸來滿泛九霞觴。

飛仙吟贈留紫元

夜騎玉鰲採明月，蘂殿瑶臺寒徹骨，三十六天不閉門，風吹琪花散飛屑。蕭誰鳴處隊仗多，八萬霓裳歌白雪，紫皇宴罷駕方出，整衣端簡去朝謁。火鈴將軍呵一聲，左右萬真聳毛髮，奏云臣是雷霆吏，舊因罪去辭丹闕。紅塵埋身平至耳，餐青飲緑守苦節，飛神登天來正渴，是帝有酒覓一啜，使臣一醉放臣歸。歸去人間向人説，鳳凰閣下問歸途，瓊童玉女却問子，天上日長太清虚，人間還似此間無？搖頭不答徑拂袖，白雲眇眇迷清都，洞中猿鶴更相認，白石爛兮青松枯。

華陽吟三十首

家在瓊崖萬里遥，此身來往似孤舟，夜來夢趁西風去，目斷家山空淚流。

海南一片水雲天，望眼生花已十年，忽一二時回首處，西風夕照咽悲蟬。

一從脚别海南船，身逐雲飛江浙天，走遍洞天尋隱者，不知費幾草鞋錢。

白雲和我到天台，眼入青山意豁開，到彼山中還又起，空令到處夜猿哀。

拄杖尋身入武夷，慢亭峰下雪花飛，行從九曲灘頭看，萬壑千巖翠打圍。

武夷結草二年餘，花笑鶯啼春一壺，流水下山人出洞，巖前空有鍊丹爐。

得訣歸來試鍊看，龍争虎戰片時間，九華天上人知得，一夜風雷撼萬山。

白馬江頭嘯一聲，紅光紫霧水中生，急抽匣内青蛇劍，纔得黄河徹底清。

渴飲金波數百鍾，醉時仗劍指虚空，脚根戲躡交乾斗，長嘯一聲天地紅。

移將北斗過南辰，兩手雙擎日月輪，飛趁崑崙山上出，須臾化作一天雲。

戲泛金船到海涯，暗隨海水度流沙，一從登着蓬萊岸，去看瓊臺閬苑花。

人身自有一蓬萊，十二層樓白玉階，
姹女金翁常讌會，堂前夜夜牡丹開。

怪事教人笑幾回，男兒今也會懷胎，
自家精血自交媾，身裏夫妻是妙哉。

一吟一醉一刀圭，真氣真精滿四肢，
若到酒酣眠熟後，滿船載寶過曹溪。

元神夜夜宿丹田，雲滿黃庭月滿天，
兩箇鴛鴦浮緑水，水心一朵紫金蓮。

飢餐一兩黑龜肝，寒向丹田猛火山，
但見心頭無點事，不知人世有飢寒。

青牛人去幾多年，此道分明在目前，
欲識目前真的處，一堂風冷月嬋娟。

片餉工夫鍊汞鉛，一爐猛火夜燒天，
忽然神水落金井，打合靈砂月樣圓。

一泓神水滿華池，夜夜池邊白雪飛，
雪裏有人擒玉兔，趕教明月上寒枝。

不動絲毫過玉關，關頭自有玉京山，
能於山内通來往，風攪九天霜雪寒。

誰識週天造化功，于今蹙在片時中，
只將鉛汞入真土，鍊出金花滿鼎紅。

昨夜三更雷撼山，九天門户不曾關，
曹溪路上分明見，有箇金烏入廣寒。

拈弄溪山詩伎巧，吐吞風月酒神通，
且將詩酒瞞人眼，出入紅塵過幾冬。

題天慶觀

買得螺江一葉舟，功名如蠟阿休休，
解使金翁媒姹女，朝雲暮雨滿巫山。

我無曳尾乞憐態，早作灰心不仕謀。
已學漆園耕白兆，甘爲關令候青牛，
刀圭底事憑誰會，明月清風爲點頭。

題嶽祠

南來一劍駐三山，分得平生風月懽，
誰宰旌陽應施藥，本求勾漏爲修丹。
蒙莊且慕漆園禄，李老嘗爲柱下官，
我視榮華真慣見，何如早鍊碧琅玕。

乳燕飛華屋

極目神霄路。斗杓南、丹華翠景，
家在神霄九炁天，天中樓殿貯群仙，
偶然來到人間世，料想神霄未一年。

玉皇殿下一仙童，曾掌符書守藥宮，
因甚俗緣猶未斷，于今幻質入塵籠。

事，等風絮。　上皇赫赫雷霆主。我何緣、清都絳闕，遽成千古。白鶴青烏消息斷，夢想鸞歌鳳舞。應未得、翻身歸去。業債須教還淨盡，這一回嘗遍紅塵苦。歸舉似，西王母。

又

月插青螺髻。柳梢頭、夕陽荏苒，西風搖曳。數粒蒼山粘遠漢，樹色煙光紫翠。飛騎氣半醒半醉。劍胯秋空磨星斗，指瓊童、不得鳴金轡。恐驚動，紫清帝。　浮雲飛度蓬萊水。憶山中、松寒露冷，猿啼鶴唳。家在武夷巖谷裏，一畝煙霞活計。嘆墝燃指、人生百歲。蘭畹芝田幾今古，洞門前小鹿觀花戲。不知有，人間世。

贈藥珠侍經潘常吉

一點紅塵惹入心，藥珠殿上墮遺簪。當時同降瑤臺路，只是于今彭鶴林。　夢到人間不知退，夜夜夜窗下調玉琴，笑指神霄歸未得，絳闕清都煙靄深。

贈紫華侍經周希清

螓首蛾眉天上人，不知何事到紅塵，神霄藥笈今誰侍，紫府琪花不敢春。　無夢去陪王母宴，前生多是紫虛身，寄言尋取蓬萊路，風送雙鸞上太旻。

---

❶原缺題，此係整理者擬補。

海瓊白真人語録卷之一

門弟子福州天慶觀管轄兼都道正紫光林伯謙等編

鶴林法語

海瓊白真人語録卷之一

嘉定壬午上元，祖師海瓊君，以度師鶴林君致書，自浙而閩，爲度師鶴林君之父，先吏部覺非先生，行黄籙事。是日凌晨至止，度師袖香而前，稽顙長跪。其辭曰：相居閩，從先生之去，晝夜行道，莫敢荒嬉。天何言，奪相所怙，頃奏記致省道候，且及所怙已傾，祈先生哀之。實其傾背之時，風霆飛鳴，舉室芬異，户外晴晝，人無所聞，似亦異乎他人之死。及葬，陰雨連日，倏爲之霽，葬已，雨依然。邦人亦有知而異之者。相僭以黄籙致浼，今先生來下，此黄籙之事其遂也。三界幸甚！萬靈慶甚！祖師曰：吾子無庸過禮，今日適上元，亟命建靖治，立玉堂，置玉匱司，仍置黄籙所。自辰及申，文書

成，告盟天地，植臣旛于門。命虚夷趙汝澮爲高功，紫樞林時中爲都講，紫光林伯謙爲監齋芝，房吴景安爲侍經，玉靈鄧道寧爲侍香，玉華陳彌隆爲侍燈，紫壺謝顯道爲直壇，紫瓊趙收夫爲看班，予攝行上清黄籙使，爲總監。其以正月晦日補職，二月一日行事，四日成醮，乃謝恩，五日祀雷。凡齋醮事用古式，九朝科飲如常儀。

度師曰諾。

二月一日庚辰，方旦，大雨如注，自一日雨而三日，風雨陰晦，其三晝夜之間，凡九朝。一纔引班上謁，即霽，朝罷復雨，九朝皆然。二日辛巳之酉，伏進章書，人憂其雨，方其伏章，頓雨止，四面雲合，獨壇上北辰炯然，而壇外雨如織。踰時事畢，壇上雨亦滂下，觀者相慶。祖師曰：陰晴天家事也，偶然耳，何憂！何喜！

三日壬午之久，有自家廟内得所睹者，知是先靈之至。度師喜而入報，祖師遽止之曰：聽其自爾。大道無形，不尚影像也。法者道之用耳！能致幽明也。今誰有所睹，何怪焉？或問曰：醮罷迎真，宣赦之後，大晴如未醮之前，獨九朝之首尾，凡三晝夜，何其陰雨之如此？

祖師曰：古今建黄籙多陰晦，蓋入明，濟生度死。籙者，亦録之義，録鬼神之籍耳。黄者，亦主之義，主鬼神之事耳。蓋幽冥之鬼神，有所主宰，而禮畢，以所刑之牲及酒脯於巽地，同丹攝録之也。

度師問曰：斗爲帝車，運乎中央，臨制四方，以察妖祥。故經曰：中斗大魁，總監衆靈。又本經曰：北斗七星，天中大神。《魯語》亦曰：譬如北辰，而衆星拱之。審如是，則斗極是爲無配之象，以其總御星河故也。或曰：斗居天中，乃云北斗，何以言之？殊不知斗柄所指，自子而始，至亥而終，晝夜常輪，始終皆北，故曰北斗也。所神異靈奇之告，皆止之，何耶？曰：人之所未見，而相之所得多矣！而沾丐生靈者，亦不少也。規行矩步，藥石不憂其無，但知行道奉法，聽其自然。偶然耳，何庸喜之。吾亦不喜其有，亦不憂其無，但知行道奉法，聽其自然。所以爾者，憑此誠以徹其感，恃夫法以行其事。曾何憂喜於其間，使萌此念，則奪吾正念耳。

或問：黄籙之義，何理也？

祖師曰：九幽拔罪，有金籙即黄籙，以故上天亦立黄籙之法，金籙即黄籙，以故上天亦立黄籙院。黄者，爲衆色之宗；籙者，爲萬真之符。此言黄中理炁，總御萬真，出幽入明，濟生度死。籙者，亦録之義，録鬼神之籍耳。黄者，亦主之義，主鬼神之事耳。蓋幽冥之鬼神，有所主宰，而攝録之也。

度師問曰：九幽拔罪，有金籙白簡之法，金籙即黄籙，以故上天亦立黄籙院。黄者，爲衆色之宗；籙者，爲萬真之符。此言黄中理炁，總御萬真，出幽入明，濟生度死。籙者，亦録之義，録鬼神之籍耳。黄者，亦主之義，主鬼神之事耳。蓋幽冥之鬼神，有所主宰，而攝録之也。

或又曰：斗宿在二十八宿之度，居於北方，何謂南斗？殊不知璧在北之上，其謬甚矣！

而曰東璧，井在南而曰東井，可以意會之也。此理如何？

祖師曰：然則然矣！按《周天星圖》及渾天儀，與夫古今推步之書，皆不言南斗在北斗之上，亦無所謂南斗之名。此特道教有所謂南斗六司，恐是天中隱星，亦不可得而稽考也。據法書有《南斗祕諱》云魑魅魃魅魖魖，以屬南極，朱陵火部火鈴之司，又有《南斗内諱》云：吒那般曲大黑，則是有所謂南斗也。若欲泯之，其如經籍何？

度師問曰：五星六曜，有流伏凌犯之躔，悖逆薄蝕之異，實灾厄禍患之所關也。凡禳灾度厄者，必關告焉。關告可也，必法象而立其燈焉！按《金籙要略》云：諸燈皆有式。而獨不立此燈之式，非遺之也，蓋羅計紫孛在天，而爲隱曜，彼固隱之，此固顯之，何謂也？

祖師曰：譬如北斗燈式，而右弼星亦爲隱曜，固不欲燈之，但有八燈而已。夫羅睺乃火之餘炁也，計都乃土之餘炁也，月孛乃金水之餘炁也，紫炁乃木之餘炁也。今但存十一曜之燈，持於四星，不必燈之，可矣！

度師曰：漢天師未上昇時，謂人曰：苟有斗二升米來者，吾皆爲之譬，如孔夫子自行束脩以上，吾未嘗無誨焉也。故當時號爲斗米先生。今人多據《度人經》云：至士齎金寶，盟心效天而傳。乃厚受賺賂，而猶且欲傋鎮壇之儀，何也？蓋一切難捨，無過己財，故曰以食爲天，以財爲命。所以令其齎金寶，露繒帛者，特欲其割所難捨，乃見真誠。苟若於中，一萌貪念，是又失其本旨矣！

又曰：一壇之醮，重於上詞，若主行之人有通真達靈之道，則奏無不達矣！故迎真之始，即宣詞；送真之後，即焚詞。項年於迎真宣詞之後，却迎詞出中庭，以焚之。且如既迎真于北，又宣詞于此，反迎詞出而焚之，何也？以此可見主行之人，無所謂存思，必矣！

祖師曰：《靈寶玉鑑》云：遷神寶旛，其色用緋，兩邊題三清神諱，而旛身題遷神寶旛四字，今則旛色雖同，尺寸有異，書篆亦異，昏以遷神，寶旛名之，非也。又如古法，置二旛於五苦九獄燈輪之内，至攝召，又置於香樂之前，是二旛皆爲有用也。今者不然，竪之門首，徒爲美觀，懵不知其用矣！如太微迴黄旗，合有旗式，無英命靈旛，自有旛式。今皆不知其所以，然或旛或旗，殆不可辨。

又曰：按黄籙律節文，應召到亡魂，當作善念，以超度，不得悽泣以傷神。法官預行，戒之，戒之不嚴，論如律。此正度亡之意也。夫貪生惡死，人情之常，苟未能齊死生，孰能忘其死乎！惟其一念尚存，所以不能解脱，故太上度生之意，先破其惡死之念。今則不然，非惟不能禁其悽泣之情，而且巧爲昔容，導之使泣，以此相感，迷惑益甚。

又曰《神霄五雷大法》載云：上三元三天君白簡，此一也；中元金書、九天寶誥，此一也；下元登真度命、出離

生死符，此一也。簡符誥籙，雖有異名，皆太上濟度群生之用也。今以告命之告爲告身之告，以白簡與登真符，皆列其中，給付亡者。彼之得此，果何用耶？

又曰：救苦長生二符，功用甚大，既曰元如符命，是豈可輕？所以路真官有奏乞之請，及其符成，則又密行三官及三十六獄。今則不然，其書也不曾奏乞，其成也不曾密行，又皆付之他人之手，而高功皆不預焉！世之相傳，謂此二符頗有度亡之功，每度一名，須給一簡，或十或百，或千或萬，皆計其數，不敢有闕。竊嘗謂白簡是木，赤文是硃，若白木赤硃，可以度亡，則九泉之下，無不度者。嗚呼！神而明之，存乎其人，苟非其人，道不虛行。使果皆通真達靈之士，誠有濟生度死之心，則雖一符一簡，可以度萬魂有餘矣！

又曰：按《古章儀》與《續章儀》所載諸章格式，是欲後人有所依據也。今則不然，皆摸寫古本，不敢改易一字。若是，則古人伏章皆能記其章中之語，亦豈難事哉？伏章拜章，存章上章，皆一意也。苟不能如此，但云焚章可矣！却委將軍符吏，功曹使者，而齎送之。夫設醮上章，各分其職，欲其專也。是以心無雜念，身無雜務，抱元守一，如路真官所謂去醮七日，非醮中事不得干預者，方可行之。今則不然，有朝赴出喪而夕行上章者，有代師上章而不改姓名者，不擇日分，不辨方隅，不分早暮，不知禁忌者，此速咎於天者之所爲也。可不謹歟！

林伯謙問曰：敢問科教何如？

祖師曰：古之聖人，以道學難入，世欲易迷，設科戒儀範之文，以一齊其外著；注念凝神之法，以正其心復，以錬氣胎元之方，制其食味；又以祈真朝謝之品，滌其過尤。然後趍於學。無學之徒，臻乎冥叔，栖於損又損之府。契乎無爲，則邪譎之關鍵不開，鎮靜之淳和可致。故經有三籙七品。夫三籙者，一者金籙齋，上消天灾，保鎮國王，惟帝王用之。二者玉籙齋，救度人民，請福謝過，惟妃后臣寮用之。三者黄籙齋，濟生度死，下拔地獄九幽之苦，士庶通用之。七品者，一者三皇齋，求仙保國。二者自然齋，修真學道。三者上清齋，昇虛入妙。四者指教齋，禳災救疾。五者塗炭齋，悔過請命。六者明真齋，拔九幽之魂。七者三元齋，謝三官之罪。此等諸齋，或一日，或三日三夜，或七日七夜，具有代師上章而不改姓名者，不擇日分，如儀範。要之皆有所本也。是故出乾入巽，而出入皆有呪，存神念真，而存念皆有法。或鳴法鼓，或思圓像，或出侍衛宣通之官，必明其所出之方；或請太上正真生氣，必顯其所入之處。然道在人心，而尤須表奏者，既未能冥會，則因事而後顯。蓋人心無質，運之有境，境淨則心明，心明則行潔，行潔則可以交神靈，心明則可以會天道。故登壇告盟，黄章表奏，使心形俱盡，人會神合也。聞之曰丹書萬卷，不如守一。予亦謂科書萬端，不如守一。苟知守一，則可因其末而究其本，因其粗而入其精，不然徒飾其外，而諠譁綺麗，有同兒戲，去道益遠矣！何以通真

達靈哉？

林伯謙問曰：供奉之儀如何？

祖師曰：古者交神之道，誠敬爲先，後之誠敬不足，乃備物以爲儀。物且未使將誠，果能備物，猶可言也；貴獻文字，皆在其上，或備，瀆莫甚焉！經曰：可以酌水獻花，何必他求哉！經又曰：像世威儀，則今之一切供獻之品，惟無愧足矣！不然皆未免於瀆，可不戒哉！

度師曰：按玉格天條，凡設醮，不得獻上真紙錢，大爲褻瀆。古者雖有冥器，未有紙錢，迄于漢末，方有紙錢，以之祭中下界鬼神，可也。以之獻天真，可乎？夫世之貪利之徒，雖身經太陰而一念尚存，如《萬光懺》謂所闕所乏，皆世財寶，故紙錢之化，欲破其念耳。

又曰：科教中有關燈一節，謂斗運乎中天，實司人間禍福，死生之權，故急須投告，無不應者。苟力能辦醮，當依密醮式，或河圖醮式，隨心禱祝。今有爲神祠慶生日，而關燈者，因疾病而許下關燈者，實未知關燈之妙處。

祖師曰：今世相傳，皆知洞案之名，而竟未知所以名者，果何説也？按古制其案，以朱爲飾，盛三洞寶經於其上，故謂之洞案。凡有關奏，皆在洞案之前。今則不然，徒具一案，不飾以朱，此猶可也；進五步，退亦五步，進七退亦七，四方按五行生成之數，及至蛇伏，然後害之。但看伏鼠，亦然，故云巫步此猶可也。甚者雜置諸物於其上，或出此以祝香，或出此以宣詞，取其近於帝尊之前也。且天高聽卑，無遠不聞，若曰取其近於帝尊之前，其諸關奏，果不聞乎？夫豈知有大禁忌者存，且如經云：子欲召靈，莫塞天門。天森然，一念苟萌，三界周知，何分遠近高下哉！

又曰：醮科之首，冠以勅水，是欲蕩穢也。後世執而不變，至於三朝九朝之後，入醮之初，方行蕩穢。若是則當九朝三朝之時，穢尚未蕩，可以朝真乎。若謂像設既陳，自無氛穢，入醮之初，何用勅水哉？以予觀之，凡行事之境淨則心明，心明則行潔，行潔則可以交神靈，心明則可以合天道。既勅水之後，由是而祝香，請師朝真，皆以次舉矣！

紫壺謝顯道問曰：罡步大旨如何？

度師曰：子聞之師曰：大率罡步，多以五步推五行生尅，步之如猫犬之伏蛇；進五步，退亦五步，進七退亦然後害之。但看伏鼠，亦然，故云巫步多禹，禹步惟五，能合五行，久久昇舉。如八門遁甲，太乙六壬、孤虛之法，大要在罡步也。又如今之人履魁躡斗，夫豈知有大禁忌者存，且如經云：子欲登真，莫觸真人。真人，第三星也。

又曰：門，文曲星是也。凡步斗之法，切忌干綱犯紀，如脚步橫截而過，是謂之干干犯之時，隨即就其星首謝，可矣！

紫璚趙牧夫問曰：今之所謂陰斗陽斗者。

度師曰：昔得之於師云：冬至後，自魁始爲陽斗，夏至後，自魃始爲陰斗。先步陽斗，後步陰斗，謂之火水未濟；先步陰斗，後步陽斗，謂之水火

既濟。今人以左脚起初星，念魁至魖，爲陽斗；以右脚起初星，念貪至破爲陰斗。謬哉！是無據之論也。《飛神謁斗經》云：順則陽，逆則陰，從魁至魖則爲順；自魖至魁則爲逆。大要只外此皆丁步也。

伯謙問曰：臘有五臘，何謂也？

祖師曰：正月一日爲天臘，此日五帝會九炁於東方青天，是天蓬都元神開元應太皇府之日也。五月五日爲地臘，此日五帝會三炁於南方丹天，是炊火律令大神入神霄玉清府之日也。七月七日爲道德臘，此日五帝會七炁於西方素天，是天猷副元帥開元照靈虛府之日也，十月一日爲民歲臘，五帝會五炁於北方玄天，是翊聖大元帥開元景丹天府也，十二月遇臘日爲王侯臘，此日五帝會萬炁於上方玄都玉京，是玄武大元帥開元和遷校府之日也。以上五日，乃五帝攢會之日，五神開府之初，是爲五臘矣！

祖師曰：子習聞之舊矣！漢陸賈爲玉清元始法師，總仙上真，領黄籙院事。又辛漢臣今爲雷霆都司，狼牙猛吏。晋陶弘景今爲蓬萊都水司監，唐褚遂良今爲五雷使者，顔真卿今爲北極驅邪院左判官，李陽冰今爲北極驅邪院右判官，李白今爲東華上清監清逸真人，白樂天今爲蓬萊長仙主。又如晋女仙魏華存，今爲紫虚元君，領秩仙公。唐女仙謝自然，今爲東極真人。

又曰：按《神霄玉格》曰：籙稱元命真人，謂行正一之道，令自修其元命，以得其真。豈有凡俗以真人爲職銜，公然妄用，至於奏聞，當須克己自思所修，有無真人之行，儻無真人之行，輒書真人之職，罪及九祖，天赦不該。只許稱授甚法籙，下稱法銜，不稱授，即稱弟子。

顯道問曰：近聞圓通一法，嘗竊疑之。彼之法印内圓外方，中有五行，外有八卦，省府司院列於四方，以靈寶圓通四字爲宗，以混化玄秘四字爲本。其間輟拾諸法符圖呪訣，創爲一家，謂之圓通大法。真師然之否乎？曰神無方，故曰圓；炁無體，故曰通。古者圓通之説，即是神炁混合，出入虚無，還返混沌。今若以形器卦數爲之，其與真箇圓通，不亦遠乎！

祖師曰：漢天師有云：人能六根清净，方寸澄徹，久而行之，可以坐役鬼神，呼召雷雨。今之學法之士，不本乎道，不祖乎心，人自爲師，家自爲學，以開光附體爲奇，以影跡夢想爲妙，其所召之將吏，則千百姓名，其所補之法職，則真人使相。或以師巫之訣而雜正法，或以鬼仙降筆而謂祕傳，問之則答爲依科，別之則執爲真受，嘻！邪師過謬，非衆生咎，一盲引衆，迷以傳迷。哀哉！

度師因與紫樞談及符水一事，以謂求者未必皆敬信之人，或有試求之者，予亦試以與之，往往亦不驗。

祖師聞之曰：不可彼以假來，我以真受，至於驗與不驗，却是他事。

祖師又曰：不問靈不靈，不問驗不驗，信手行將去，莫起一切念。

度師謂伯謙曰：爾祖師所治碧芝靖，予今所治鶴林靖，爾今所治紫光靖。大凡奉法之士，其所以立香火之地，不可不奏請靖額也。如漢天師二十四治是矣，古三十六靖廬是矣，許旌陽七靖是矣！靖治律曰：民家曰靖，師家曰治。

祖師曰：夫建壇設醮，其實一也。議者曰天無浮醫，四炁朗清，河海靜默，山嶽吞煙，日月不行，璇璣停輪，上下開通，二儀交泰。當此之時，百靈衆真，冥相交會，是故醮告之際，必欲如此可也。但上章拜詞，迎真降聖，遇此天色，似亦感通。若曰拔亡度魂，必須陰雨而後可。若曰禳災度厄，必須晴明而後可。故凡醮祭准此。

度師謂顯道曰：予嘗聞之師曰：老聃有三寶：一曰慈，二曰儉，三曰不敢爲天下先。許旌陽有八寶曰：忠孝廉謹寬裕容忍。呂洞賓有四寶曰：無妄一也，不貪二也，至誠三也，守一四也。陳泥丸有五寶：一曰智，二曰信，三曰嚴。臨事多變，使人莫測，謂之智；專心致志，守一如常，謂之信；濟人利物，每事寬恕，謂之仁；處事果決，秉心剛烈，謂之勇；謹勿笑語，重厚自持，謂之嚴。東方蠻雷仁者也，能爲風雨，長養萬物。南方蠻雷，勇者也，申明號令，賞善罰惡。西方蠻雷，嚴者也，肅殺元氣，霹靂群動。北方蠻雷，智者也，伏藏坎位，遇時而起。中央蠻雷，信者也，四時蚩伏，令不妄發。此乃心傳之妙。真中有神，誠外無法。

祖師曰：方咫之木，致於地上，使人蹈之而有餘，方尺之木，致於竿之端，使人踞之而不定，非物有大小也，中得靜，濁中得清，作平等觀，了一切念，動無質礙，得大安藥，是謂之道。蓋心有虛實耳。猛虎行，草木偃，毒鴆怒，土石揭，蓋神全則威大，精全則氣雄也。射似虎者，見虎而不見石，斬暴蛟者而不見水，當是時，目視者有所不見，耳聽者有所不聞，此蓋以神用形之道也。心不疑乎手，手不疑乎筆，忘手筆然後知書之道。夫蕩穢者必召五帝之炁，伏魑者必役五星之精，苟召役不以其道，則何以爲之？神猶母也，炁猶子也，以神召炁，以母召子，熟敢不至？

度師曰：昔有高僧詩云：一池荷葉衣無盡，數樹松黃食有餘，剛被世人知住處，山僧今日又遷居。續有修仙之士，亦賦一絶云：飢餐舌下津還飽，渴飲一杯勝萬金。不寒發丹田火便温，自有隨身窮活計，不如求我莫求人。似此二詩，亦可以少汰身口之濁謀耳。

祖師曰：修真之士，誠心以立其志，苦節以行其事，精思以徹其感，忘我以契其真。苟能如此，經云宇宙在乎手，萬化在乎身。又曰人能常清静，天地悉皆歸。世人未必知此，能於喧中得静，濁中得清，作平等觀，了一切念，動無質礙，得大安藥，是謂之道。如其不然，瞻星禮斗，亦可也，念經誦呪亦可，吾不知矣！

又曰：吾聞之先師曰：古仙上聖，口口相傳，不立文字。吾今於世，書而録之，得悟之者可傳聖道，無悟無得，悟者自得。得悟聖道，無古無今。其去非古，其來非今，所可傳者，只謂之事，不謂之道。道本無傳，道無聲

色，道無相貌，道無古今，道無往來。

又曰：行法如做官，修道如隱遯。

又曰：客至有問及十二功曹者，

天帝肘臂之助。

遂爲訓釋云：天罡屬辰，辰戌丑未，謂之四正，以其屬土，居於中央，故曰四正。罡字從四從正，以辰爲土，故此功曹謂之天罡。太乙屬巳，巳爲雷門，又曰風門，水口又爲九天太乙十神之位，故此功曹，謂之太一。勝光屬午，午爲離明，本非勝光，乃騰光也。小吉屬未，大吉屬丑，皆天之貴神。天之三奇，以牛羊爲貴，故大吉小吉，皆爲吉神也。傳送屬申，申爲坤，坤爲地户，地户爲雲，會雲上於天，故曰傳送從魁屬酉。從字去聲，從者隨也，從魁也，以其在戌魁之傍，故曰從魁也。河魁屬戌，戌亥爲河源，戌爲天河，故此魁神名曰河魁。登明屬亥，亥爲天門也。神后屬子，子屬坎，坎爲陰后，天后故曰神后。寅爲功曹，寅艮坤爲雲會，所以寅申爲功曹傳送之神也。大衝屬卯，卯爲雷也，雷神謂之天衝也。《度人經》所謂擲火萬里電也，流鈴八衝雷也。此雖十二功曹，實

海瓊白真人語録卷之二

武夷升堂

門人煙壺葉古熙等録

此一瓣香，混沌未判前萌芽，龍漢新元初枝葉。無陰陽地龍盤虎踞，得乾坤外雨洒風吹。崑崙山上藥不花，華池水邊樹無影。濃煙非色，薰透太清頂門，瑞藹無聲，化入元始鼻孔。持起則妖魔膽碎，焚時則籟動風鳴。方知道釋迦親手栽培，孔子無心採取，全太極未分之氣，乃虚空不死之根。爇向爐中，恭爲先聖先師，出言吐氣。上祝一人有慶，萬國咸寧，六府孔修，百揆時叙。遍天地皆是大羅聖境，盡山川同作玄都玉京。莫有學道真人，知常高士，疑團未剖，智鎖未開，凡聖同共一隻眼看，賢愚共開三十舌問。所謂是列三玄戈甲，布八極弓矛，見義若不爲，夫何勇之有！

天谷問曰：大道本無名，因甚有

鉛汞？師答云：顯無形之形者，大道之鉛汞。之龍虎；露無名之名者，大道之鉛汞。

復問曰：五金之內，鉛中取銀，八石之中，砂中取汞。修鍊內丹如何？答云：鉛中之銀砂中汞，身內之心陰內陽。

雪巖問曰：藥物有浮沉清濁，火候有牀添進退，運用在主賓，生旺在刑德。此理如何？師答云：終日採大藥，何處辨浮沉，終日行火候，誰人知進退？五行全處無生剋，四象和時不主賓。

復問曰：前弦後弦，金數水數，二八十六爲一斤，藥何方採取？何地烹鍊？答云：前弦金數，後弦水數，採得一斤烹一斤。

谿翁問曰：師指所授，本是大道，弟子所傳，又學金丹。未審大道與金丹，是同是別？師答云：渡河須是筏，到岸不須船。

復問曰：金丹之學，在乎藥物爲先，藥物之用，在乎火候爲要。何者爲藥物？何者爲火候？師答云：藥物陽內陰，火候陰內陽，會得陰陽旨，大藥一處詳。

孤菴問曰：真鉛真汞，真虎真龍，不知是何物？丁公黃婆，嬰兒姹女，不知作何用？師答曰：會得本來三二一，不會依前一二三。

復問曰：鉛本屬北，何曰金鉛？汞本屬南，何曰木汞？答曰：女子着青衣，郎君披素練。

篠泉問曰：龍哈虎嘯，既非口鼻之間；夫唱婦隨，不在心腎之內。汞既非離，鉛既非坎，兑不爲虎，震不爲龍。正在迷塗，願求丹訣。師答云：坎離謾想心和腎，震兑休尋肺與肝，了得陰陽兩箇字，天然夫婦虎龍盤。

復問曰：唾涕精津氣血液，鍾離言是屬陰，涕唾精血腦氣神，王鼎汞爲七返，未審此理如何解會？答云：鑿石方逢玉。

默菴問曰：金丹未成，如何是有龍虎？金丹已成，如何是無龍虎？師答云：始於有物無人識，乃至無形有處知。

復問曰：滿堂渾是客，誰是主人翁？答云：一字兩字重，千聖擔不起。

煙壺問曰：金丹之道，在易則乾坤坎離，在天則斗箕日月，在丹則龍虎水火，在藥則鉛銀砂汞，在人則夫婦男女，不過曰陰陽二字。愚已知之矣！所謂太極真土，此爲何義？師答云：千峰勢到嶽邊止，萬派聲歸海上消。

紺雲問曰：夫欲鍊金丹者，須洞曉陰陽，深明造化，方能追二氣於黃道，會三性於元宮，攢簇五行，合和四象。如何是金丹之旨？師答云：金者虛中有象。

復問曰：大道本無物，如何可譬喻？答曰：談河難濟渴。

復問曰：大道本一理，如何有分別？答云：畫餅不充飢。

復問曰：可謂是似玉在石未曾開，今日忽然光燦燦。答云：清風與明月，凡聖盡沾恩。

持綱云：

大道無形，大丹無色，動中靜，靜中動，動靜如如。無內有，有內無，有

無默默。會得則本無迷悟，不會則目有聖凡。所以魏伯陽之河土妃女，許旌陽之水上鐵舟，鍾離權之金液還丹，劉海蟾之玉華真水。如是則月圓月缺不離水，雲去雲來何礙天。

結座云：

所以昔毗陵薛真人向禪宗了徹大事，然後被杏林真人穿却鼻孔，所謂千虛不博一實。張紫陽云：終日行未嘗行，終日坐未嘗坐。可謂憐兒不覺醜。今辰莫有向行坐中得見《悟真篇》麽？縱饒得見《悟真篇》，抑且不識張平叔。諸人如魚飲水，冷暖自知，還知薛真人既是了達禪宗，如何又就金丹窠臼裏腦門着地。若識得破，天下無二道，聖人無兩心。若識不破，時喚侍者一聲，侍者應喏，師云：早上喫粥了麽？侍者云：喫粥了。師云：好物不中飽人喫。

常州清醮升堂

祝香罷，師乃云：雲從龍，風從虎，山鳴谷應，響合影隨，若是知音，何妨漏泄。

僧問：我音釋迦文佛，曾爲忍辱仙人，未審爲仙何似爲佛？答云：水火，卯酉火，天罡火，必竟如何是大藥火候？答云：金烏西沉，玉兔東升。

進云：恁麽則《楞嚴經》云十種仙人，不得正覺。聖人傳藥不傳火。答云：輪光爍爍，爭奈覆盆何。

進云：傅大士因甚却道：饒經八萬劫，終是落空亡。咦。答云：有爲及至無爲衆始知也。答云：悅惚裏相逢，杳冥中有變。

進云：如此則始於有作人皆見，莫怪天機都漏泄，皆緣學者大迷蒙。

進云：衆生未悟，如何指迷？答云：汝見無舌人解語麽？

進云：聖人傳藥不傳火。答云：神仙子細論。

進云：君火臣火，民火野火，周天火候？答云：金烏西沉，玉兔東升。

進云：恁麽則《楞嚴經》云十種仙人，不得正覺。聖人傳藥不傳火。答云：神仙子細論。答云：潘閬倒騎驢。

僧問：我音釋迦文佛，曾爲忍辱仙人，未審爲仙何似爲佛？答云：水火，卯酉火，天罡火，必竟如何是大藥火候？答云：金烏西沉，玉兔東升。

進云：恁麽則《楞嚴經》云十種仙人，不得正覺。聖人傳藥不傳火。答云：輪光爍爍，爭奈覆盆何。

進云：傅大士因甚却道：饒經八萬劫，終是落空亡。咦。答云：有爲及至無爲衆始知也。答云：悅惚裏相逢，杳冥中有變。

進云：如此則始於有作人皆見，莫怪天機都漏泄，皆緣學者大迷蒙。

進云：衆生未悟，如何指迷？答云：汝見無舌人解語麽？

進云：聖人傳藥不傳火。答云：神仙子細論。

進云：君火臣火，民火野火，周天

進云：默朝上帝如何？答云：用盡眼光存頂顙，何曾夢見大還丹。

進云：肘後飛金晶咏？答云：休將螢火爇須彌。

進云：兩曜聚明堂，又作麽生？答云：眉間有甚奇特處？何不回心照絳宮。

進云：上至泥九，下至尾閭，中有三田，妙在何處？答云：離種種邊，名爲妙道。

進云：還是存麽？答云：不。進云：漱咽按摩，想念存守，呼吸閉固，提挈勒縮，必竟如何？答云：笑倒南嶽萬年松。

進云：如何即是？答云：厠屎喫飯有什麽難。

進云：莫是真陰真陽謂之道麽？答云：人能常清靜，天地悉皆歸。

進云：因甚順行逆行天莫測，或是或非人不識咏。答云：一吟一醉一刀圭。

進云：可謂人人有分，箇箇圓成。答云：莫把黄泥喚作金。道士禮拜。

士人問：視之不見名曰希，聽之不聞名曰夷，希夷則不問，且道如何是仰之彌高？答云：百尺竿頭一布巾。

進云：鑽之彌堅咏？答云：分明題出酒家春。

進云：瞻之在前又如何？答云：相逢不飲空歸去。

進云：忽然在後。答云：洞裏桃花也笑人。

進云：念茲在茲也。答云：君子謹其獨，不可須臾離。

進云：所謂是終日如愚。答云：甕裏不怕走了鱉。

士人禮拜。師乃舉拂子打一圓相云：三問三不答，四問四不知，如今費唇舌，笑殺五須彌。

師復云：適來僧問，四果仙人與五通仙，今是同是別也？是奇時底問頭，只今諸人還知五通四果之理麽？

進云：既是，何道無名却又長養萬物？此理如何？師曰：無風荷葉動，決是有魚行。

士云：天如何傾於西北？師曰：女媧斲却手。

盧士升堂

師陞座，乃云：過去無釋迦，當來無彌勒，疑殺天下人，是賊方識賊。

道士出云：見義若不爲，夫何勇之有？師曰：將謂化冷毛。

士禮拜。師曰：若果有疑不？須更問。

士云：如何是太上第一義？師曰：爲有五湖無范蠡，致將几杖賜吴王。

士云：《清静經》既云大道無形，因甚生育天地？師曰：一夜月生海，幾家人倚樓。

士云：大道無情，因甚却運行日月？師曰：雲來山裏帽，風起樹摇頭。

士云：既是，何道無名却又長養萬物？此理如何？師曰：無風荷葉動，決是有魚行。

士云：天如何傾於西北？師曰：女媧斲却手。

士云：地何故陷於東南？師曰：大爲不知源。

士云：魚以水爲命，因甚死在水裏？師曰：到頭霜用夜，經寓人前塗縍。

師曰：不信但觀潮進退❶。

士云：死之徒十有三吚？師曰：何如更看月盈虧。

士云：動之死地亦十有三吚？師曰：六隻骰子滿盤紅。

士云：生死事大，無常迅速，又且如何？師曰：朝廷有道青春好。

士云：帝得血流無用處，不如緘口過殘春。師曰：太湖三萬六千頃。

士禮拜，士退。師乃云：問到海變桑田，答到衣磨劫石，何曾夢見太上道，終教笑殺成音王。且道如何則是？咄！無人知此意，令我憶南泉。

師復舉云：五通問佛：佛有六通，因甚吾有五通？佛云：那一通你問我。師却云：大小釋迦，被五通仙人輕輕捺拶，真得口眼喎斜。敢問諸人，那裏是釋迦老子敗闕處？

師有頌曰：釋迦文佛五通仙，鼻孔依然没半邊，昨夜四更山吐月，泥牛孔動四擇天。

師示衆云：從生至死，只是者箇條條，倩你剥落，各要洒洒而歸，做得主，把得定，牢籠不肯住，呼喚不回頭，常光現前。壁立萬仞，孤迥迥，峭巍巍，圓陀陀，光爍爍，臨崖撒手，自肯承當。絶後再甦，欺君不得，苦能恁麽。方説得人能常清静，天地悉皆歸，所以道天地與我同根，萬物與我同體，無苦寂滅道，無作上任滅。且道作麽生道？癡人面前不得説夢。

上堂云：拈起便會，不會便休，何故如此？良久云：父母所生口，終不爲子説。

上堂云：無手人欲行拳時如何？餓狗見熱油鐺時如何？有人知得下落，不妨同過喫茶。

上堂云：一去無消息，憐伊也恨伊，聲聲聞杜宇，謾道不如歸。

上堂云：虚空有血，混沌有骨，爛泥裏有刺，還會麽？泥滑滑，泥滑滑。

上堂云：聞時富貴，見後貧窮，便道貧窮應未得，一家六口日春風。

上堂云：昨日失便宜，達麽缺却當門齒，今日得便宜，趙州東壁挂葫蘆。吽！吽！吽！

上堂云：若。便下坐。

上堂云：雨兒似織絲，絲知是從何出？江水滔滔流向滄溟，又作麽？良久云：你且道眉高幾尺，眼闊幾丈。

上堂云：更嫌何處不風流，便下座。

平江鶴會升堂

祝香問答罷，師乃云：問話且止，專心，一期不易，此意如何？大蟲看水磨。

何益？縱有懸河之辯，曾何擬議其玄微，使皆飛屑之辭，亦莫髣髴其要妙。諸人還知麽？混沌未判之初，氣象何殊？今日父母未生以前，一生參學事畢，粤自兩周之季，始自三教之興。孔氏則四端五常，釋氏則三乘四諦，老氏則三洞四輔。若夫孔氏之教，惟一字之誠而已。釋氏之教，惟一字之定而已。老氏則清靜而已。所謂是人能常清靜，天地悉皆歸。其在孔氏者，豈不見云吾嘗終日不食，終夜不寢，終日如愚，三月不違仁，善養吾浩然之氣，念茲在茲，則其庶乎屢空也。必矣！夫爲道學者，如何致君堯舜上，再使風俗淳？其在釋氏者，豈不見云二六時中，常光現前，壁立萬仞，如鷄抱卵，常使暖氣不絶，綿綿密密，無令間斷。則所謂臨崖澈手，便肯承當，絶後再甦，欺君不得也。必矣！夫爲禪學者，如何臨濟入門便喝？有理不在高聲。其在老氏入門便棒，打草只要蛇驚。者，豈不見云洞曉陰陽，深達造化，追二氣於黄道，會三性於元宫，攢簇五行，合和四象，龍吟虎嘯，夫唱婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，節候既周，脱胎神化。功成名遂，身外有身也。必矣！夫爲仙學者，如何牽將白虎歸家養，産箇明珠似月圓。必竟三教是同是别？不知説箇何年事？直至而今笑不休。

師復云：日月如梭，光陰如箭，柳線牽將春色去，荷錢買得夏風來。隨老，太平寺裏舊題詩，三入岳陽知不知。黄昏武夷拂衣去，午夜君山翫月歸，醉倒狂歌歌則舞，一局碁錢幾今古。清風明月黄鶴樓，白蘋紅蓼溢江浦，當年飲罷一刀圭，誰信無中養就兒。空存畢法十八訣，未肯輕輕説與伊。舊曾三舉嗟不第，自言父是吕諫議，囊中瑞約無藥銀，天外徜徉乘劍氣，先生劍法無人傳，千變萬化常忽然。天將間生靈異，四月純陽卦屬乾，取將坎畫歸離腹，化作純乾陽氣足。故能御氣化飛龍，所至度人留異蹟。平江此會異諸方，獨是今年復異常，往歲會時嘗胷蠁，雲端仙鶴日翱翔，兹命野人陞此座，未免從頭爲説破。要須會得純陽心，始堪學得純陽

結座云

皇宋嘉定十四年，秀萋紀月清和天，湖山已還武林債，風月復結姑蘇緣。姑蘇其月十有四，四衆共結純陽會，純陽真人此日生，漂灘舊有仙游記。我聞唐代吕純陽，師是鍾離字雲房，親傳金液還丹訣，得道之時游荆襄。世人還識純陽否？鶴頸龜腮身弊垢。或時磨鏡市中行，或時賣墨街頭走，或稱姓田或姓回，江口京口歸去來。曾擔兩甕過廬阜，復吹雙笛行天台，青帽紅袍長爛飲，袖有青蛇威凜凜。洪都度得西山施，霅川度得東林沈，朝游百粤暮三吴，形神聚散俄有無。茶中傳授郭上竈，酒裏點化何仙姑，或衣白襴或紙襖，一劍横空幾番倒。大笑歸從投子山，片言勘破黄龍老，太平寺裏舊題詩，三入岳陽知不知。黄昏武夷拂衣去，午夜君山翫月歸，醉倒狂歌歌則舞，一局碁錢幾今古。清風明月黄鶴樓，白蘋紅蓼溢江浦，當年飲罷一刀圭，誰信無中養就兒。空存畢法十八訣，未肯輕輕説與伊。舊曾三舉嗟不第，自言父是吕諫議，囊中瑞約無藥銀，天外徜徉乘劍氣，先生劍法無人傳，千變萬化常忽然。天將間生靈異，四月純陽卦屬乾，取將坎畫歸離腹，化作純乾陽氣足。故能御氣化飛龍，所至度人留異蹟。平江此會異諸方，獨是今年復異常，往歲會時嘗胷蠁，雲端仙鶴日翱翔，兹命野人陞此座，未免從頭爲説破。要須會得純陽心，始堪學得純陽

道。道可道，如何學？撮土爲香未是真，知音自有張天覺。

東樓小參

門人紫璃子趙獎録

至道在心，即心是道，六根内外，一般風光。内物轉移，終有老死，元和默運，可得長生。是故形以心爲君，心荒則神狂。者神之舍，心寧則神靈，心若虚其心而正氣凝，淡其心則陽和集，血氣不撓，自然流通，志意無爲，萬緣自息。心悲則陰氣凝，心喜則陽氣散，念起則神奔，念住則神逸。夫人之一身，其心之神，發於目而能視，視久則心神離，不在乎貪而喪心也。腎之精發於耳，而能聽，聽久則腎精枯，不在乎淫而敗腎也。肝之魂發於鼻而能嗅，嗅久則肝魂散，不在乎嗔而損肝也。膽之魄發於口而能言，言久則膽魄死，不在乎躁而暴膽也。至道之要，至静以凝其神，精思以徹其感，齋戒以應其真，慈惠以成其功，卑柔以存其誠。心無雜念，意不外走，心常歸一，意自如如，一心恬然，四大清適。心不在耳，孰爲之聲？心不在目，孰爲之色？心不在鼻，孰爲之香？心不在口，孰爲之言？氣聚則飽，神和則暖。所以道心者氣之主，氣者形之根，形是氣之宅，神者形之具。神即性也，氣即命也。心静則氣正，正則全，氣全則神和，和則凝；神凝則萬寶結矣！施肩吾曰：氣住則神住，神住則形住。必也忘其靈，形可超，性全則形自全，氣亦道爲一。上自天谷，下及陰端，二景相逢，打成一塊。道全而神則旺，氣則變化在我，與道合真。或者謂心動則神疲，心静則神昏，一動一静，則不得，無動無静，亦不得，則必竟如何？嬌如西子離金闕，美似楊妃下玉樓，日日與君花下醉，更嫌何處不風流。

又

真師示相以頌曰：三家村裏黄三嬸，三更轉身失却枕，打著阿家鼻孔頭，明日起來尋蠣鋐。咄！春人飲春酒，春棒打春牛。

相問曰：此莫是歸根復命底道理麽？師云：父母所生口，終不爲子説。相又問曰：此理如何？師云：鐵鏝頭上杏花紅。

相問：未審還有些契合也無？師云：昨日街頭，兩箇賣柴漢，被人打折當門齒。你因甚替他叫屈？相云：咦！只是恁地。師云：你試道看。相却頌曰：鐵饅頭上杏花紅，四面玲瓏處處通，踏著稱鎚硬似鐵，新羅只在海門東。

冬至小參

身中一寶，隱在丹田，輕如密霧，淡似飛煙。上至泥丸，下及湧泉，乍聚乍散，或方或圓。大如日輪，五色霞鮮，表裏瑩徹，左右回旋。其硬如鐵，其軟如綿，其急如電，其緊如弦。重逾一斤，飛遍三千，遇陰入地，逢陽升天。金翁採汞，姹女擒鉛，依時運用，就内烹煎。冬至之後，夏至之前，金鼎湯沸，玉爐火然，龍吟東嶽，虎嘯西川，黄

婆無爲，丁公嘿然。身中夫婦，雲雨交懽。天乙生水，在乎清源，離己坎戊，以土爲先。土中有火，妙在心傳，如龍養珠，波涵玉淵，如鷄抱卵，暖氣綿綿，磁石吸鐵，自然通連。花蒂含實，核中氣全，禾花結穗，露蘂團圓。陰陽造化，萬物無偏，人與萬物，初無媸妍。守得其法，天地齊年，不守之守，如一物存，回風混合，碧草芊芊，其中變化，萬聖千賢。始由乎坎，終至乎乾，卯酉沐浴，進退抽添。有文有武，可陶可甄，聖胎既就，一鏃三關。却使河車，運水登山，三尸六賊，膽碎心寒，銀盃盛雪，一色同觀。鷗入蘆花，月照崑崙，玉壺涵冰，即成大還。烏飛兔走，造物清閑，金液鍊形，玄關精根。玉符保神，絳宮丹元，晝運靈旗，騏驥加鞭，夜孕火芝，一朵金蓮。一聲雷電，人在頂門，青霄萬里，蟾光一輪。移爐換鼎，以子生孫，得道尸解，陸地神仙。功圓行滿，身登紫雲，以神合道，道合玄元。凝虛鍊静，高超四禪，跳出混沌，法身無邊。只此真機，何千萬篇，一言簡易，十月精虔。但觀奎婁，莫守幽燕，夜月飯蛇，秋露飲蟬，晝夜二六，十二周天。但將此語，凝神精研。

西林入室

有一明珠光爍爍，照破三千大千國。觀音菩薩正定心，釋迦如來大圓覺。或如春色媚山河，或似秋光爽巖壑。亦名九轉大還丹，謂之長生不死藥。步步華嚴妙宮殿，重重彌勒寶樓閣。墻壁瓦礫相渾融，水鳥樹林共寥廓。缺唇石女駕土牛，跛脚木人騎紙鶴。三業三毒雲去來，六根六塵月綽約。所以然者本體空，誰言何似當初莫。此珠價大實難酬，不許巧錐妄穿鑿。若要祕密大總持，只於寂滅中摸索。幾多衲子聽蟄雷，幾箇道人藏尺蠖。茫茫盡向珠外求，不知先天那一著。那一著，何須重注脚，注脚也不好。呵兄弟，杜宇聲隨曉雨啼，海棠夜聽東風落。

西林架造鐘樓普説

青霞紫霧鎖寒松，萬丈銀潢瀉碧峰，寺在藤蘿最深處，人居水石妙光中。瓊樓畫棟翔金鳳，寶殿瑶階砌玉龍，誰識開山舊面目，一丘煙雨暮衙蜂。

西林禪寺，垂今五百餘年，惠老開山，到此四十三代，前聖後聖，彼時此時。普菴長老，冰霜面目，風月心胸。若孤嶼九皐之春鶴，如寒江一影之秋鴻。真箇是末菴之孫，吞盡栗棘蓬，真箇是草堂之子，坐斷大魔宫。比來西林寺，一息十七冬，千指聚會萬廢興，崇紀綱，整蕭有古人風。規模洪遠，立開山功，爭奈百尺夜蜃，千丈朝虹，蟻桷蟲蠹，而久欲頹弊，雨凌風震，而誰可帡幪？緣此鐘閣，千章杉與松。銅鐵可以磨歲月，杉松尚有三尸蟲。屋角插天空影月，簷鈴落地不聲風，既破不將茅草蓋，要成只在刹那中。了菴慈行，如菴法瑩。舉頭捉明月，開口吞虚空，向這裏弄精彩，展機鋒，把一團通紅熱鐵，爛嚼吞却，直得須彌倒卓，海水逆流，觀音彈指，龍女搥胸。普菴不敢埋没，令玉蟾爲他顯這神通，説這禪葛藤，説些道葛

斗。南泉猫兒跳，趙州狗子走，天皇沐馬嘶，石霜角虎吼，雪峰毒蛇唱山歌，溈山水牯打筋斗。喝閑言剩語，不當夜飯，必竟如何行營。二大師逢人不得錯舉，可將金銀琉璃，琥璞瑪瑙，真珠等寶，滿載而歸，却來了這末後句。末後句，還會麽？撥動如來向上關，擎天大手有何難。他時平地抬頭看，聲撼半天風雨寒。

海瓊白真人語録卷之三

❶此句前疑有脱文

海瓊白真人語録卷之四

泥丸真人羅浮翠虚吟

嘉定壬申八月秋，翠虚道人在羅浮，眼前萬事去如水，天地何似一浮漚。吾將蜕形歸玉闕，遂以金丹火候訣，説與瓊山白玉蟾，使之深識造化骨。道光禪師薛紫賢，付我歸根復命篇，指示鉛汞兩箇字，所謂真的玄中玄。辛苦都來只十月，漸漸採取漸凝結，而今通身是白血，已覺四季無寒熱。後來依舊去參人，勘破多少野狐精，箇箇不知真一處，總是旁門不是真。恐君虚度此青春，從頭一一爲君陳。若非金液還丹訣，不必空自勞精神，有如迷者學採戰，心心只向房中戀，謂之陰丹御女方，手按尾閭吸氣嚥，奪人精血補吾身，執著三峰信邪見，産門喚作生身處，九淺一深行幾遍，軒后彭祖老容成，黄谷壽光趙飛燕，他家別有通霄路，酒肆淫坊戲歷鍊，莫言花裏遇神仙，却把金篦換瓦片，樹根已朽葉徒青，氣海波翻死如箭。其他有若諸旁門，尚自可結安樂緣，有如服氣爲中黄，有如守頂爲混元，有如運氣爲先天，有如咽液爲靈泉，或者脾邊認一穴，執定謂之呼吸根，或者口鼻作玄牝，納清吐濁爲返還，或者默朝高上帝，心目上視守泥丸，與彼存思氣升降，以此謂之夾脊關，與彼閉息吞津唾，謂之玉液金液丹，與彼存神守臍下，與彼作念想眉間，又如運心思脊骨，又如合口拄舌端，辣肩縮頸偃脊背，喚作直入玉京山。口爲華池舌爲龍，喚作神水流潺潺，手持念珠數呼吸，水壺土圭測時刻，或依靈寶畢法行，勒尾閭兮咽津液，或叅西山會真記，終日無言面對壁。時人雖是學坐禪，何曾月照寒潭碧，時人雖是學抱元，何曾如玉之在石。或言大道本無爲，枯坐灰心孤默默，或言已自領現成，試問幻身何處得。更有勞形採日月，謂是天魂與地魄，

更有中宵服七曜，謂是造化真血脉，
更有肘後飛金晶，氣自騰騰水滴滴，
更有太一舍真氣，心自冥冥腎寂寂。
有般循環運流珠，有般静定想朱橘，
如斯皆是養命方，即非無質生靈質。
道要無中養就兒，箇中别有真端的，
都緣簡易妙天機，散在丹書不肯泄。
可憐愚夫自執迷，迷迷相指盡無疑，
箇般鬼怪顛狂輩，坐中挑動顫多時，
屈伸偃仰千萬狀，啼笑叫喚如兒嬉。
蓋緣方寸無主人，氣虚氣散神狂飛，
一隊妄人相唱鬨，以此誑俗誘愚癡，
不知與道合其真，與鬼合邪徒妄爲。
一纔心動氣隨動，跳躍顫掉謂神機，
或曰此是陽氣來，或曰龍虎争戰時，
或曰河車千萬市，或曰水火相奔馳，
看看摇感五臟氣，一旦走泄精神羸。
當初聖祖留丹訣，無中生有作丹基，
何曾有此鬼怪狀，盡是下士徒闡提。
我聞前代諸聖師，無爲之中無不爲，
盡於無相生實相，不假想化并行持。
别有些兒奇又奇，心腎元來非坎離，
肝心脾肺腎腸膽，只是空屋舊藩籬，

唾涕精津氣血液，只可接助爲堦梯，
精神魂魄心意氣，觀之似是而實非。
何須内觀及鑑形，或聽靈響視泓池，
吞霞飲露服元氣，功效不驗心神疲。
更説清虚弄爐火，索人投狀賫金寶，
敢將蛙井藐滄溟，元始天尊即是我，
虚粧銜號僞神通，指劃鬼神説因果，
今朝明朝又奏名，内丹外丹無不可，
欺賢罔聖昧三光，自視禍福皆憿懼，
招邀徒弟走市鄽，醉酒飽肉成群火。
大道從來絶名相，真仙本自無花草，
教他戒誓去辛勤，争如汝自辛勤好。
一人迷昧猶自可，迷以傳迷迷至老，
此輩一盲引衆盲，共入迷塗受憂惱，
忽朝福盡業報來，獲罪於天無所禱。
堪嗟舉世喜學仙，幾人務實爲真詮，
古賢好語切須記，工夫純熟語通仙，
言語不通非眷屬，工夫不到不方圓。
我昔工夫行一年，六脉已息氣歸根，
有一嬰兒在丹田，與我形貌亦如然，
翻思塵世學道者，三年九載空遷延，
依前雲水遊四海，泠眼看有誰堪傳，
灶香問道仍下風，勘辨邪正知愚賢。

歸來作此翠虚吟，猶如杲日麗青天，
掃除末學小伎術，分别火候鍊藥物。
只取一味水中金，收入虚無造化窟，
促將百脉盡歸源，脉住氣停丹始結。
初時枯木依寒巖，二獸相逢如電掣，
中央正位産玄珠，浪静風平雲雨歇。
片餉之間見丹頭，軟如綿團硬似鐵，
此是南方赤鳳血，採之須要知時節。
一般纔得萬般全，復命歸根真孔穴，
内中自有真壺天，風物光明月皎潔。
龍吟虚嘯鉛汞交，灼見黄芽并白雪，
每常天地交合時，奪取陰陽造化機。
卯酉甲庚須沐浴，弦望晦朔要防危，
隨日隨時則斤兩，抽添運用在怡怡。
十二時中只一時，九還七返這些兒，
温養切須常固濟，巽風常向坎中吹，
行坐寢食總如如，惟恐火冷丹力遲。
一年周天除卯酉，九轉工夫日用九，
至於十月玉霜飛，聖胎圓就風雷吼。
一載胎生一箇兒，子生孫了又孫枝，
千百億化最妙處，豈可容易教人知。
忘形死心絶爾汝，存亡動静分賓主，
朝昏藥物有浮沉，水火爻符宜檢舉，

真氣薰蒸無寒暑，純陽流溢無生死。
有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女，
若欲延年救老殘，斷除婬慾行旁門。
果將留形永住世，除非運火鍊神丹，
神丹之功三百日，七解七蛻成大還。
聚則成形散成氣，天上人間總一般，
寧可求師安樂法，不可邪淫採精血。
古云天地悉皆歸，須學無爲清靜訣，
縛住青山萬頃雲，撈取碧潭一輪月。
玄關一竅無人知，此是刀圭甚奇絶，
夜來撞見呂秀才，有一丹訣猶奇哉！
昔時混沌今品物，一時交結成聖胎，
山河大地發猛火，於中萬象生風雷。
却把太虛爲鼎爐，活捉烏兔爲藥材，
也無金木相間隔，也無龍虎分南北，
不問子母及雌雄，不問夫婦及黑白，
何人名曰大還丹，太上老君吞不得。
老君留與清閑客，服了飛神登太極，
更將一盞鴻濛酒，餌此刀圭壯顔色。
任從滄海變桑田，我道壺中未一年，
縣知汝心如鐵堅，所以口口密相傳。
妙處都盧半句子，神仙法度真自然，
速須下手結胎仙，朗吟歸去蓬萊天。

海瓊君萬法歸一歌

金丹大藥妙無窮，一點丹頭内外紅，
真汞真鉛纔入手，片時伏虎活擒龍。
黄婆聘入丁公舍，巽位吹噓九轉功，
十月胎圓離坎外，紫雲飛出玉爐空。
短褐包巾滿廛市，尋草燒茅烹藥櫃，
乳香燒盡難成佛，精血元陽般運枯。
三千六百旁門術，開頂縮龜習定息，
存想丹田鍊五芽，吐故納新虛費力，
禮塔焚香誦藏經，更能拜斗與瞻星，
吞符飲水專持呪，恁地如何得道成？
注想按摩八段錦，嘻呵六字拘興寢，
若要還精補腦時，除非一盞醍醐飲。
雙眼遥思運頂門，戲言日月照崑崙，
那堪又見圓光現，便指天尊與世尊。
眼本無光人妄想，耳本無聲那得響，
上有太淵下霩池，妄指中黄忍肚飢，
空按周天行卦數，幾曾識得真龍虎？
苦識真龍真虎人，了得向上一條路，
暗把簞瓢服小便，吐吞涎唾作珠圓，
鼻頭流出兩條涕，便敢呼爲玉筋仙，
説盡存三守一底，九年鍊丹思想裏，
忘抑家珍向外尋，百年故箇陰靈鬼。
天門枸杞與黄精，豆杏薑椒田茯苓，

未委地仙成也未？皮焦肉腐可憐生。

齋醮關宣歌梵曲，分環破券授科籙，
不識天心兩字真，只會三光符水熟，
袖中雷印嚇山精，手把楊枝學隱形，
此心本是通神藏，一念差時萬狀生，
此身身外皆隱物，此心心外皆妖術。
身裏真心心裏身，不在中間内外出，
這些金液大還丹，自從元谷至泥丸，
抽添七返無多事，草木無心天地閑。
真根真蒂結真酥，真鼎真壇真藥爐，
陽日起頭陰日積，分明陽火與陰符，
半畝丹田種金粟，一朵靈芝香馥郁。
鐵牛哮吼入綿厨，木馬奔馳跳金屋，
乾坤二八結丹砂，滿鼎溶溶白雪花。
捉住龜蛇歸兩手，山頭玉兔化金鴉，
還丹有訣知音少，汞龍鉛虎憑火候，
三千刻内結嬰兒，調和温養終無漏，
遍體渾如一片瓊，寒蟾光照玉壺冰。
頂門夜半雷聲吼，市地清風神鬼驚，
天上人間真妙訣，誰敢天機私漏泄。
須是英雄大丈夫，了然胸中無一物，
一陽纔動大丹成，片餉上夫造化靈，
秖恐南宫録姓名，醉騎白鶴朝上清。

勸道文一作白日銘

嗟夫！人身如無根樹，惟憑氣息以爲根株，百歲光陰，如夢相似，出息不保入息，今朝不保來朝。虚度歲時，忽然老死，百骸潰散，四大分離，神識昏迷，散墮諸趣，不知來世，又得何身？生死輪迴，劫劫不息，迷不知悟，懶不知勤，而今既到寶山，切莫去時空手，到老依前病死，枉向人間一遭。各宜勉力，下死工夫，古語云：辛勤一二年，快活千百劫，從今收拾，一意無他，眼不外觀，耳不外聽，節飲食，省睡眠，絶笑談，息思慮，把茅蓋頂，莫求安適，煮米療飢，莫分微惡，如蟬飲露，體自輕清，如龜吸日，壽乃延長。苦能餐松咯栢，戴笠披簑，巖下眠雲，洞前飲水，猶是作家人也。如其未有力量，且且漸學古賢，苟不如是修行，則是無此福分。朝收暮採，日鍊時烹，如龍養珠，如雞抱卵，火種相續，打成一片，至於子母相見，不亦樂乎！

傳法明心頌彭鶴林

萬法從心生，心心即是法，語嘿與動静，皆法所使然。無疑是真心，守一而無疑，法法皆心法。

法是心之臣，心是法之主，無疑則心正，心正則法靈。守一則心專，心專則法驗，非法之靈驗，蓋汝心所以。

黄籙借職奏狀

地下得道奉法童子臣白某，

右臣夙以高皇帝王，神炁在身，不昧靈根，知有此事，曩生修習，今生遭逢。叨綰雷章，粗明教法。惟是臣自知，太上大道慈父聖母，十方諸君丈人，每垂赦宥，臣以故亦多懶慢，終年不修香火，其在仙籍，殆若無臣，臣所以又敢冒昧奏聞，臣亦有説。是臣此身，皮毛骨血，涕淚涎沫，不能成真，臣有一靈之天，本來之性，元命之神，神而無方，大不可測，可以上賓帝梵，立侍玉晨，臣雖懶慢而帝真知之，雖鬼神亦無如之何也矣！臣曩歲警覺，今凡得道奉法之士，所有銜位，並係僞稱。若在天司，别有品配。臣今以草土彭相，爲父演建黄籙，令臣關啓，臣既不可辭，乞時暫以高上神霄玉清府雷霆

令，統五雷將兵，提領雷霆都司鬼神公事，攝行上清黃籙使臣，俟醮筵滿日，仍舊解職。若遇役使風雷，區別人鬼，只乞以從上雷衙借稱臣。世緣該滿朝謁之日，別聽仙曹施行，臣萬死，干冒天威。

陳情表

具位臣某言：臣謹取今月二十三日，具表詣闕，謝恩陳情者。臣伏以性由天賦，智愚善惡，付之天。人與道俱折旋，俯仰合乎道，何陰界置幽冥之府，而上靈立賞罰之司，身形隨氣數以爲生，命運與星辰而相隸。實匪自然而生死，疑其皆出於陰陽，天機不停，物情易變，冬歸而冰自泮，春到而草俱青，審皆氣之所陶，故立性以爲主。千燈照室，同是一光，大海含波，中有萬變。蓋有情無情之異，與生數成數之殊。然動靜皆非其本來，彼想念盡形於已有。形具以後，道在其中，惟得之者，與之合真，其失之者，宜乎沉惑。所以啓修仙學道之路，從而建正心誠意之門，大道獨超乎死生，至誠可回於造化。存乎誠而合道，得是道者皆誠。此衆生所從入之塗，誠列聖已常躋之域。當究虛无之始，實根事物之前，以心契之，即道也矣！臣凡胎濁質，走骨行尸，氣所稟而有冲，性所賦而不昧，六根具足，三際俱圓，能辦菽麥，於是非之間，而泯薰藉於榮辱之外。處動靜，靜動咸靜之靜，之空。知六識之無根，照七情之如夢，鑒血肉以醉其性，思形質以窒其神，早馳逐於玄關，尚彷徨於道闈。性者信也，神而通之。恭惟高上神霄玉清真王，長生大帝，玉陛下，金闕真皇，玉清上帝，心含大梵，手握混元，浩浩難名，巍巍莫及。慈悲群品，統御庶真，恩惠十方，鑒觀萬國。臣特一螻蟻之體，敢鳴蚯蚓之聲，夙戴洪私，久霑霈濡。凡伸懇禱，悉荷感通，幸聞道於一日之先，獲修真於萬劫之下，謹述操存之漸，式陳修證之初。自惟顓蒙，密希訓化，庶可以糞壤之姓字，得陪於霄極之臣僚。僭具表文，仰干睿聽，臣故作誤爲之罪，願垂寬大之恩，暫起復滅之心，克合冲虛之妙。所行雷部之法，所掌霆司之章，輔正除邪，濟生度死。三司將吏，咸歸役使之權，五部風雷，總屬招呼之令。或寸功，片善可録於金簡，則微臣小子終到於瑶京，雖蓬生麻中，不扶自直，然魚伏水内，非養則枯，謂皆鶴長鳧短之云，亦有蛇化蟬蜕者也。臣愚干冒天威，不勝昧死，謹具表奏以聞。臣誠惶誠恐。

與彭鶴林書

丁丑九月十四日，玉蟾將如泉山，乃告吾友鶴林真官曰：比作別未久，此心甚悵悵快也。契兄欲學仙，非庸常輩，比且知有萬法歸一之理，而不爲諸家所愚，此前古之聖賢用心，近代希有如此。去道不遠，不仙而何？章希玉口中語有謂一階正法，一階祕法，一階妙法，法法常在心，更無別法。其語雖麤率，誠有以哉！向相見之初，便以金丹大藥相期，特時節夤緣未到耳。今日有期，大信不約，且如曩日倡和，有虎皮竹籜泰華冠之句，今道位泰華丹景吏，乃悟前日之詩，便作今日相期待

也。凡事宜珍重，聖事宜珍重，一切事宜珍重。已是多口了也。呵！呵！呵！

祕閣吏部，幸與致意，藥珠居士，能信得及，能行是事否？前所囑，今冬來春安歇處，只是天開圖畫亦好。或來春稍爽是盟，亦不多時可相見也。時間不須苦以符圖留意，幸養心焉！否則將前後所得之法録，成部帙束之高閣，但與鞠郝作頭對，則一切事簡而又靈異。今但於二使者香爐前，以某符一道常用之，或鎮或貼，或吞或帶，隨所禱而用之，無往不利。亦不須多念呪也。此無他，不過只是心與神會，用之則靈耳！呪水但以一簡易呪呪之，恰如真龍，但一滴水便作滂沛，豈用如許繁耶？紙脩不覺縷縷，思之！

時寓紫樞樓書。玉蟾九月十四日，自螺江泝潮而南，以十八日次泉山，不勝役役，幸形神少寧，又起三山故舊之思，尚須少槃桓，却作漳濱客道自娛，常時惟香燭將吏外，不過一符一水，愈疾郤邪而已。此是代天行化之本旨，令閤藥珠令器同侍吏部壽仙，珍重！珍重！瓊山老人白某謹書。

十月二十一日瓊山老叟白某致書

福州鶴林真士彭卿治所，今春到日想清逸，恨不曾過城東新菴爲一杯茶耳。此願須欲償也，學道之士，申愆省非之外，一有小坎壈，惟順受爲懷。惟道所在，豈人間事，足爲吾人喜憂澍東。以八月一日詣行在，復遊紹興，江州行興國軍，如岳陽，回豫章，過撫州，謁華蓋山，下臨江軍，取道饒信而過慶元府，再歸臨安。十月二十日偶閉行，忽與蕭潛菴遇，乃知了菴已化，如菴已歸祥山，紫壺在，蠁仙無恙。寧三月十五日，寓江州太平興國宮，作書附致鶴林真士賢弟，頃嘗三遣書，曾達國屢相昭，更不往見，史揆任樞，各有夤緣，可以謁之。此興甚懶，亦各休否？日來道法，想精進，法力又勝前也。鞠郝二符吏，亦效職否？不審尊休，每日惟以大飲酣歌餞時光而已。他無所求，亦無所思。惟是吾鶴林，此慶，潛菴能道一二，甚以爲慰。此間狂南中諸友感懷也。而於老友，又甚酸吾愛子，遠在二千里外，伏惟即日，上侍府丈吏部老仙與藥珠小道生，俱懽怪自樂，人亦視以爲常，但國録家叔甚訝其非耳。今所行之法，尚更靈。在偶心焉！毀譽爲念，惟木精石怪，知其爲如醉了，失身墮西湖水中，法印烏有矣！何人也。《大道歌》、《仙系圖》，必刊板亦可發一大笑。欲往天台，臨行呼潛菴授之，以此南望多凝黯，尺紙不宣某流廣矣！喜甚！老友更加鞭爲禱，兹不多及。珍重！珍重！瓊山老人白某謹書。

致某再拜。上覆鶴林真人尊友，忱愒湖山，轉盼許時，忽辱俾來，甚慰三秋之別，欣審槐屯奏凱，養鍊餘閑，

風霆在馭台，候起居萬福，蘂珠侍經，均禧某蒙示以《清静經》夾頌，字字詣道，言言契真。雖荷竄易見囑，然已諦當，實無可指斥者。源泉混混，不舍晝夜，及其至焉！放乎四海，其尚相期乎？大方之家也。餘惟珍護，嗣此有可見，示勿外幸！幸！某上覆。

某婷然一影，黄塘分携，君隨南去；鴈我逐比飛雲桂山，荷沼風，館月臺。昨夕今宵，殆是夢事。顧子何物，夙承心知事之以師禮，邁所怙，若爲補報，克稱殷隆。每一尋省，輒復耳熱。神霄歸路，距今十年，鶴杳鸞冥，對秋生感。便欲呼黄鵠，騎紫煙，前驅風霆兵，後擁青龍旛。奈何貼身之塵債未償，入骨之業緣未斷，但且逆風把柂，遡洄從之，殊途同歸，未始非道。糟哺醨啜，秪益自穢，急流打網，正可得魚。一世所遭，莫君若也。君今淵乎其似道矣！惟不疑，所以氣備，惟無畏，所以神全，故不疑則真中有神，故無畏則誠外無法。朝熏暮習，垕積仙勳，順受世緣，還歸玉府，愈加進進，用敢勉旃。勿謂今日矣，而有翌日今年矣，而有明年，今生矣，而有來生，今身矣，而有後身。殊不知上床燈滅，鞋履相違，明年乎，翌日乎。父不信子，手不信懷；後身乎，來生乎，君須戮力，勿視我爲我，或飄淪，君爲可恃。臨紙咽塞，此别須長水闊雲遥，蒼蒼爲黯，諸自愛。押付彭鶴林某拜覆。

鶴林真人賢高弟，春事秀婉，水暖花香，在途粗適，無煩介念。去年迫於除夕，遂即筆架山過，今正旦於是申奏諸天祭，饗諸神，已於當日，忝受九天應元雷聲普化天尊門下，糾録典者，簽押雷霆都司鬼神公事，仍受上清驅役鬼神寶印，印文納上，至可收寘治靖也。今老者過自康廬，若無所見聞，且莫發書，恐有浮沉。秋末冬初，斷可再會。

《雷霆玉經》想已刊了，可施十本以傳江西之士，滿懷仰仰，時中宜以道自處，以法自勤，即前天官之拜。楊伯子正月五日專人賫劄子并絶句二古風，一情文頗恭，併此録至餘不宣。某拜覆。

某上覆鶴林雷令判官，蘂珠侍經，一間仙璚，三更杓指，已深鄉止。況久違離哉！舊嘗記得一相知領雷州之日，初交割時，有大卵甚異，其大如斗以上，至今留之，因是名以雷州。人謂此即陳鸞鳳之胞，然亦異哉！陳果何物而弗爲五方蠻雷都總管哉！今吾二人，亶是不凡者，某名簉西臺之籍，身塵玉府之班，夙命玄圖，骨相有分，縱復不德，死還本曹。遡想前生，亦無大過，自此還盡世緣，順償業債，年月該滿，促歸舊司，必矣！是亦私有所恃也。

君信之愈篤，愛之尤深，忝獲同寅，且非異道。惟冀廣儲功行，即前仙階，勿視某以爲勤惰也。始終見信，幸用斯語！夫卯屬震，震爲雷，而西臺屬金，金在西方，而剋制東震，乃金剋木也。故凡起雷，必西臺爲命，令之所由，出令之人爲雷部官員者，不知有玉樞，不知有仙都，不知有西臺，往往多爲使院都司以下官，至其謝世之日，無

功行則已，使有功行，入爲雷官，則其卑污重難，不可勝道。如何酆都法之人，歿爲鬼官之類也。君所補所授，已在仙都之與西臺矣！某知君有可仙之資者，何也？以有可仙者有七：一則妻子債輕，世緣淡泊；二則賦性冲靈，識事幾先；三則眼髮骨相，如林侍晨；四則心專一司，如人放箭；五則旦夕焚修，救治無缺；六則動與道合，無甚違真；七則所得已圓，年事未艾。等而上之，何所不至哉？某少竢泉人之至，即行矣！或相約於江汭，以何日爲別，可也。從此一向爲定身之計。然其在世亦無幾年矣！緬懷二仙。述事論心，不覺縷縷如許，貴聚尊穊，併煩起居。八月五日，某上覆。

先生《海瓊集》，頃嘗累次傳之久矣！載念襄歲丁丑暮春，師轅南游，每一叅得遂瞻禮。由是雲鶴往來，際，必有少憩，日侍丈席，聞所未聞。無非分別正邪，發揚玄妙，返而筆之，粲然盈帙。自惟衰朽，有負師訓，不敢終祕，併以升堂小叅，歌頌等作，釐為四卷，同壽諸梓。庶為學海之筌蹄，抑以開人天之耳目，實區區之願也。岩淳祐辛亥季冬甲子鶴林彭相稽首敬書。

海瓊白真人語録卷之四

（張廣保點校）

072 靜餘玄問

經名：靜餘玄問。一卷，宋白玉蟾述。底本出處：《正統道藏》正一部。

相問所得旁門小訣。先生云：吞嚥一事，《雲房三十九章》已言之矣！畢竟上嚥下泄，無所歸。蓋四大一身皆屬陰，且道陽在甚處？

相問：陽在甚處？先生云：在乎杳杳冥冥，恍惚之中。釋氏有云：不屬中間與內外，是也。邵康節亦曰：見時似有覓時無。自內求之，皆屬陰也；自外求之，則又非正陽，畢竟此事難說。

相問：《參同契》所論日月龍虎，是精血麽？曰：非也。是精氣麽？曰：非也。如是則是甚麽字？先生云：只是神氣二字。

先生云：既是行法，且可精進，法不可多，多則將來何所歸。

先生又云：行法如做官，修道如隱遯。如何一手捉得兩條蛇？

先生云：自紫陽下四代真人都只在。相問：既有解化月日，何得云在？先生云：畢竟這箇是肉身。先生因說：紫陽天台人，杏林常州人，毗陵師閭州人，翠虛惠州人，又云衡州人。

先生忽於卧席下出《都天大雷玉書》以授相：可將歸急寫，明日送來。念汝一生慕道之心，成汝一生慕道之志。相問：翠虛真人既號翠虛，又稱泥丸，如何？先生云：翠虛子乃其自號。嘗以泥丸與人治病，故湖廣中人呼之爲陳泥丸。相問翠虛真人得法之由。先生云：先師得雷書於黎母山中，不言其人姓氏，恐是神人所授也。丹法却是道光和尚所傳。

先師嘗醉語云：我是雷部辛判官弟子，干道光和尚甚事？相問翠虛解化之由。先生云：先師嘉定六年四月十四日，在漳州梁山，與一箍桶老子掎角，入水而逝。當日有潮州葛縣尉，在潭州寧鄉縣見之。先師與尉之父爲久契，因寄一書，使尉歸以達其父。後方知當日在此死，在彼見。予時隨侍在彼，目睹其事。其箍桶老子有一斧在地，先師既相與入水，勢不可救。因與一二人同歸，尋其斧，則亦不見。先師彼時在漳州，赴鶴會，罷，說與會主云：我要來會裏尸解。會主不以爲事。遂留四句，命予題之會中而去。題云：頂上雷聲霹靂，混沌落地無蹤，今朝得路便行，騎箇無角火龍。湖廣中人常勒先師做詩，但見自口縷縷而出，皆成文理，第不肯把筆耳。

相問曰：相之事先生，其日淺邪？六年矣！所得深邪！先生之道。如海，洪淵莫竭。相從容之日，見先生爲人驅邪治病，或與之泥塊，或與之木札，或石或炭，或可食或不可食，或物或非物，或有符水，或但告之以方略。每不與不告之者，皆不可治，與而告之者例作效。相不知其如何，竊亦心領意會，倣先生之所爲，往往亦靈驗。

曰：此非世人所知。

先生曰：自涕唾精津氣血液之外，有真身不？必去此而就彼，自喜怒哀樂愛惡欲之外，有真性不？必是此而非彼。冥然無所念，宴然無所思，終日食而不味，終日衣而不絲。謂我容心於其間，則饑寒飽暖爲可憂，生死苦樂爲足憑，其知道之見邪？能知乎此，審能如此，則知張道陵、許遜、葛洪之徒，有妻子亦仙也，有酒肉亦仙也。其迹同於人，其心異於人。吾所以混俗和光者，不欲自異耳！魚欲異羣魚，捨水躍岸則死；虎欲異羣虎，捨山入市則擒。相曰：吁！誠哉。吾生死有命，貴賤有天，世人何不樂天知命，徒爾惡死而好生，惡賤而好貴。夫寒暑付之天時，此身非我有，實天所生。天將寒暑之聽，其如之何也已。

先生曰：《度人經》云：欲界色界無色界，此三界也。《天心法書》云：今之人有天界地界空界，此三界也。曰上中下三界，是其考究不精矣！或又曰天地水三界，則又謬之甚焉！經云：泉曲之府，北都羅酆。如是則地水皆屬下界，明矣！甚至以酆都大帝爲地界之主，扶桑大帝爲水界之主。又曰三天扶教輔玄大法師律令。若論玉皇大天尊，正爲天界之主；后土皇地祇，正爲地界之主。斯當也。如酆都大帝、扶桑大帝，特一司之主宰耳。

先生曰：修丹口訣，第一是要聚氣凝神。

又曰：常常握固即聚氣，念念守嘿即凝神。又曰：萬神常凝謂之靈，一氣不散謂之寶。

又曰：金丹即靈寶，靈寶即金丹。

又曰：心荒即神狂，狂則亂，亂則不凝。

又曰：心寧則氣和，和則定，定則不散。

又曰：護惜元氣，如護惜眼睛。

又曰：心常如愚，常要活潑潑，如走盤珠，故曰圓通。又曰：此心呆又不是，死又不凝。

又曰：先學無心，次學忘形。

先生告相曰：爾謂十一曜呪，誠太上所説乎？曰：誠哉！曰：嘻！彼呪中有謂甘石推流伏。然甘德、石申，皆星翁也，却是春秋戰國時人。甘石未生，此呪先有，質之於此，豈太上所説耶？

先生問紫元留元長曰：爾謂世間混元如意之法誠然乎？曰：然。曰：嘻！彼法中有呪云北極佑聖真君律令，又曰三天扶教輔玄大法師律令。果爾，則可疑也。佑聖乃周時人，天師乃漢時人。若是混元法已在太上之先，亦不應用太上老君律令矣！況佑聖與天師乎！何哉？謂混元也。

先生曰：先師泥丸翁，昔在徽廟時，嘗遇大洞真人孫君與之曰：昔者元始天尊與太上老君所説經教，甚不多。後人採摭編録，遂成一藏。如《北斗經》乃張正一所作，《南斗經》乃王長所作之類。大凡教人課誦，不如《靈寶度人經》玉皇天尊號爲愈也。

先生告相曰：得道者如嬰兒之在

母胎，得法者如元帥之坐籌幄。

先生曰：昔高麗僧有丹訣云：不是有形物，不是無形物，看見烏硉矹，此是造化骨。

靜餘玄問

（張廣保點校）

073 碧虛子親傳直指

經名：碧虛子親傳直指。出於南宋時期。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

僕自幼學道，弱冠棄家，遍歷江湖，求叅道德。誦祖師張紫陽以來，諸先生丹經、詞曲、傳記，熟研精思，尋文求義。又遍叅道契高士，窮歷大道之要，後遊諸名山大川，洞府福地，禱求石壁碑記，晚遇海瓊先生授以大道之要，又遇安然居士於朱陵洞天，作諸章以相貽，始得海瓊之妙旨也。乃知少年之學，所求、所聞、所見，俱爲屋下架屋，枝上接枝，殊不知屋便是屋，枝便是枝。此事只在眼前，何必遠求？今授于子，子可因文解意，猛省用功，不必狐疑，道在其中矣！

夫至道不可以名言，至神不可以想得，可名非道，可想非神。夫神禀乎道，合乎性，根於陽，虛靈而無跡，變現而無方；超乎天地之外，天地不可得而囿；出乎古今之數，古今不可得而窮，可謂真而至真，玄之又玄。凡男子四大一身，皆屬陰，惟先天一氣是陽。此氣非呼吸吹噓之氣，亦無形影可見。古云見之不可用，用之不可見。此氣未受形之先，在胎中先受此氣，後生兩腎兩目，由此生心肝脾肺，九竅四肢，次第而成，人象具足。此氣正在空虛之間，名玄牝之門，先師《玄牝歌》自可詳見。今世人宰猪羊，見兩腎之間，腰膂去處，有一空膜，之中有氣呼吸彭亨，直至肉冷方息者是也。此氣生則氣血全盛，魂魄相爲，内含五彩，暖氣如湯。如人死，氣血一散，而此竅餒矣！此氣便是金丹大藥。故師云：以心肝脾肺腎腸膽，精津涕唾氣血液爲非道可，以精神魂魄意似是而實非者也。人之一身，左足太陽，右足太陰，兩足底爲湧泉，發水火二氣，自兩足入尾閭，上合於兩腎，左爲腎堂，右爲精府，一水一火，一龜一蛇，互相纏繞。兩腎之間，空虛一竅，名曰玄牝。二腎之氣，貫通玄牝，氣之由此發黄赤二道，上夾脊雙關，貫二十四椎，中通心肺，會乎風府，上朝泥丸。由泥丸而下明堂，散灌五宫，下重樓，復流入于本宫。日夜循環，周流不息，皆是自然而然，即不是動手脚做來底

間，水火同鄉，其金木水火，即是一土，而一土總其五行。師云：五臟無氣，六腑無精，正謂此耳。此氣時時運轉，自然不假人爲。凡言轆轤三車，黃河曹溪者，取象如此，非以人力能爲。常以子時而至，爲陽火；午時而至，爲陰符；以卯時而至，爲木液；以酉時而至，爲金精。卯中有甲，酉中有庚，故須採取用甲庚；子中有戊，午中有己，故取真土用子午，其實一物。取採則用甲庚，行火則不拘子午，非自然洞曉乾坤升降，陰陽盛衰，藥材老嫩，水火潛飛之理者，不足以語此。然而師傳言之甚詳，而後人自惑；言之甚簡，而後人自疑，何也？皆緣泥於虛無，則不知下手用功，是胎息不成而歸於頑空，忽於自然則泥於妄想强作，是以心神枉費而反以致疾。夫虛無者，言其不可見聞，自然者，言其可以迎取。今以採取火候等法，逐節緊切相傳，但謹守奉行自驗。訣曰：凡人未入定已前，且理會安排，採取藥材，每日每夜，且習打坐，一定自然，骨節開，關脉通，自膀胱至夾脊，便如車輪動。先天一氣，自然由三關朝泥丸，下重樓，入絳宮。然其來有時，須得卯酉一旺時，默默端坐，不須用力摩動，須臾覺內視，以意內送，直納之絳宮而止。凡一日內，以甲應上弦。自子至卯爲上弦，得汞半斤；自午至酉爲下弦，得鉛半斤。採甲汞庚鉛各半斤，自然定數，所謂鉛見癸生須急採者，甲庚二時，木汞金鉛方生，須是此時時採取也，如此則一日有一斤之數。採藥之時，須揀甲庚旺氣，行火之法，則忌沐浴，有此不同，採之法亦如安鼎，不過因自然而來，而迎逢迎，謂之黃婆媒合；以目內送，謂之黃婆者，意也，以意之以目，故丹經云黃婆青衣者，目也，青衣女傳。言人身之氣，意行則行，意止則止，不復不流，謂之種藥，即入鼎中，然後有火候。古人云：聖人傳藥不傳火。非不傳也，以火與藥同歸而殊途，同情而異功，故子爲一陽，至巳爲六陽，言自子至巳，火歸六數，而六成乾。當自子至巳，以意送之，謂之進火，又謂之曰添。午爲陰至亥爲六陰，自午至亥，水歸六數，而六成坤。當自午至亥，不必迎之，謂之退火，又謂之曰抽。而言火不言水者，蓋添進則爲火，抽退則爲水。此自然而然，不假人爲，故不言之水也。丹經言《河圖》、《洛書》之數者，言其火候自然與此卦生成之數合耳，非必求用力以此數。言朝屯暮蒙，晝姤夜復，一言與此卦默合，非以用力求合於卦也。如運之說，採之則一日有一銖之得，鍊之則一日有一斤之數。採藥之時，須揀甲庚旺氣，行火之法，則忌沐浴，有此不同，採則言此氣運行，流灌五臟百脉，如亥子旺腎，寅卯旺肝，巳午旺心，申酉旺肺，辰戌丑未旺脾，自然而此氣運行，由旺之以意，送之以目，故丹經云黃婆青衣者，目也，以意逢迎，謂之黃婆媒合；以目內送，謂之青衣女傳。言人身之氣，意行則行，意止則止，不復不流，謂之種藥，即入鼎中，然後有火候。古人云：聖人傳藥不傳火。非不傳也，以火與藥同歸而殊途，同情而異功，故子爲一陽，至巳爲六陽，言自子至巳，火歸六數，而六成乾。當自子至巳，以意送之，謂之進火，又謂之曰添。午爲陰至亥爲六陰，自午至亥，水歸六數，而六成坤。當自午至亥，不必迎之，謂之退火，又謂之曰抽。而言火不言水者，蓋添進則爲火，抽退則爲水。此自然而然，不假人爲，故不言之水也。丹經言《河圖》、《洛書》之數者，言其火候自然與此卦生成之數合耳，非必求用力以此數。言朝屯暮蒙，晝姤夜復，一言與此卦默合，非以用力求合於卦也。如運之說，採之則一日有一銖之得，鍊之則一日有一斤之數。採藥之時，須揀甲庚旺氣，行火之法，則忌沐浴，有此不同，採則言此氣運行，流灌五臟百脉，如亥子旺腎，寅卯旺肝，巳午旺心，申酉旺肺，辰戌丑未旺脾，自然而此氣運行，由旺宮而出，初不必妄想此時此臟有此氣，出入流運。然採取造鼎之初，則無禁忌，時爲即爲，即了即休。至如入藥行

火，則須擇日入室，一毫俗事不可妄干，使耳目口鼻，四象相忘，晝夜如一，毫髮無間，胸中廓然，虛室生白。一有所著，便是卦圖不牢，藥物走漏。既在室中，不可求睡，當始終不寐。蓋不寐爲陽，合寐爲陰，並每要惺惺然，常提著，損去喜怒。蓋怒則陽散，喜則陰乘，若有毫髮之陰，而陽神間，錙銖之陰而皆鬼也。食須半饑半飽。勿茹葷肥，五味但和淡，温熟者爲佳。必須率性，依時合氣，當以玄虛爲城，恬淡爲域，太和爲室，寂然爲日月，去其妄心，存其真心，見藥即採，遇火即行。一年之内，止除卯酉兩月不可行火候，以卯木旺則火炎，金旺則水盛故耳。除此兩月，不須行火候，行則反傷。一年十二月，去其卯酉爲沐浴，止存十箇月，故曰胎成。則純陽俱備，不須行火候，行則傷丹。當移入泥丸，謂之撫鼎。此時胎仙已成，如人已生，但須乳哺温養，不必再行火候沐浴。如此三年九載，則天門自開，嬰兒出入，往來無礙，位登天矣！故撫鼎者，即乳哺也。此首尾用工之説，皆是自然而然者，不假人力强爲妄想，不過及時以意逢迎而已。須是積日累月，造鼎安爐，一年十月，結胎行火。而師云一粒金丹赫日紅，何也？言一時半日之功夫，可奪一年半紀之造化也。當其藥生火到之時，不過頃刻逢然後出入往來，可以離身丈尺，亦不可遠去，一出便須收回，否則一去而迷，遂至投胎奪舍，不復回顧。直須三年九載，日子滿足，骨骼老，如人數歲，方知人事輕重淺深，方可縱其自然出入往來。至此時則飛昇變化，真仙之位自可熟讀，言之非難，行之爲難，守之最難。大抵旁門小法，俱無報應，唯有金丹一件，便有應驗。凡人採藥，少年真土刀圭，金精木液，一應名號，都是改名換字，其物即一也。鈎鎖連環，經之内，止除卯酉兩月不可行火候，以卯木旺則火炎，金旺則水盛故耳。除此兩月，不須行火候，行則反傷。一年十二月，去其卯酉爲沐浴，止存十箇月，故曰胎成。則純陽俱備，不須行火候，行則傷丹。當移入泥丸，謂之撫鼎。此時胎仙已成，如人已生，但須乳哺温養，不必再行火候沐浴。如此三年九載，則天門自開，嬰兒出入，往來無礙，位登天矣！故撫鼎者，即乳哺也。此首尾用工之説，皆是自然而然者，不假人力强爲妄想，不過及時以意逢迎而已。須是積日累月，造鼎安爐，一年十月，結胎行火。而師云一粒金丹赫日紅，何也？言一時半日之功夫，可奪一年半紀之造化也。當其藥生火到之時，不過頃刻逢然後出入往來，可以離身丈尺，亦不可遠去，一出便須收回，否則一去而迷，遂至投胎奪舍，不復回顧。直須三年九載，日子滿足，骨骼老，如人數歲，方知人事輕重淺深，方可縱其自然出入往來。至此時則飛昇變化，真仙之位自可熟讀，言之非難，行之爲難，守之最難。大抵旁門小法，俱無報應，唯有金丹一件，便有應驗。凡人採藥，少年真土刀圭，金精木液，一應名號，都是改名換字，其物即一也。鈎鎖連環，經

火，則須擇日入室，一毫俗事不可妄干，使耳目口鼻，四象相忘，晝夜如一，毫髮無間，胸中廓然，虛室生白。一有所著，便是卦圖不牢，藥物走漏。既在室中，不可求睡，當始終不寐。蓋不寐爲陽，合寐爲陰，並每要惺惺然，常提著，損去喜怒。蓋怒則陽散，喜則陰乘，若有毫髮之陰，而陽神間，錙銖之陰而皆鬼也。食須半饑半飽。勿茹葷肥，五味但和淡，温熟者爲佳。必須率性，依時合氣，當以玄虛爲城，恬淡爲域，太和爲室，寂然爲日月，去其妄心，存其真心，見藥即採，遇火即行。一年之内，止除卯酉兩月不可行火候，以卯木旺則火炎，金旺則水盛故耳。除此兩月，不須行火候，行則反傷。一年十二月，去其卯酉爲沐浴，止存十箇月，故曰胎成。則純陽俱備，不須行火候，行則傷丹。當移入泥丸，謂之撫鼎。此時胎仙已成，如人已生，但須乳哺温養，不必再行火候沐浴。如此三年九載，則天門自開，嬰兒出入，往來無礙，位登天矣！故撫

人反以神仙之道虛無渺蕩惜哉！若十月胎成，移鼎温養之後，又當求向上一著，此事在《悟真篇》下卷求精進法，自然有希有之遇。此不待傳授之訣。若飛昇尸解，乃是丹成之後，又下功夫立大功德，隨修行深淺之果證，即非傳授口訣。凡欲修此丹法，必須次第而行，倘或不依次第，妄作僭行，則身中無胎，嬰兒不生，妄參禪學，如水之無源，木之無根，意成頑空，到老無成，終歸輪迴之趣。入室六十日之後，便見驗也。須是依訣行之，切不可間斷。子轉斗移，氣澄境静，攝機作用，綿綿不絶；或倦則上池回溉，一任消息往來，雲霧遍興，無迷無妄，靈光發現，勿喜勿驚，但兩手捲珠簾而已。須要專戒萬緣，喜怒思憂，飢渴寒燠，寢寐無入昏沉，心王常明，渴則少飲四君子湯、白朮湯。纔睡，氣便化血，不能上騰。不寐惺惺，則陽氣上騰矣！凡世人兩目係肝來養者，蓋心司神也，所以神仙眼碧，色奪目也。凡人修道者，不可熟睡，睡則陰氣盛，化血入肝，不能上滋兩目，自然通靈。僕痛念世人談道者一二，幾欲付人，奈針芥不相投，未容分付，今偶與子會，意味稍合，若非前生有些種子，豈能知其一二？僕今盡其所授，逐節切緊，一一録付。子可熟玩静思，尋文求義，候其時來，用工下手，斷斷成就。僕與子四紀復有會期之所，未可輕泄了，宜勉之！僕口囑之言，在心勿失，筆録之語，常可熟誦。每開卷時，如見諸師君在上，不可忽之。如身未行，且當澄心静念，守其機緣下乎。切不可妄授非徒，倘可言者，粗發明其一二無妨，得人則不可秘。違此則戾禍大焉！

碧虛子親傳直指

（張廣保點校）

074 長生指要篇

經名：長生指要篇。南宋林自然撰。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

長生指要篇序

僕蚤歲嬰戚，筆硯廢頓，且於世味澹然。忽讀《清静經》而發深省，由是剛腸辭家，蓬頭赤脚，遊歷參訪，幾半天下。至如想腎存心，嚥津納氣之術，靡不嘗試。惟欲然于懷者，金丹一事，未究根宗。天開其運，西蜀陸公真人，一見于長汀煙霞道院，欣相付授藥物火候，運用抽添，如指諸掌。服膺師訓，于兹有年矣！因見世人旁門曲徑，去道愈遠，不忍盡祕，遂以微言弘道，著爲七篇之書，目之曰《長生指要》。庶幾有心之子，由是悟入焉耳！時淳祐庚戌中秋日，三山回陽子林自然序。

長生指要篇

回陽子林自然述

第一

竊聞先天大道，在混沌之中，不可以識識，不可以知知。以耳聽之而眼聞，以眼視之而耳見。恍恍惚惚，杳杳冥冥，似物非物，似象非象，强名曰道。夫道之妙，既不可得而測，則在於仰觀俯察而已。以人身參之，若合符節。予既得玄中之玄，妙中之妙，不敢盡祕，特於有無中，發出根蒂。牝者，即混沌未分之炁也，猶瓜之有蒂，中藏真精，神炁貫通，混合造化，豈非太乙含真之妙乎！兩儀既判，始生四象，四象生矣，而五行備焉！然後分布八卦，惟中宮之位，實爲八卦之母也。中宮乃土之位也。故水得土則止，火得土則息，金得土則生，木得土則旺，有如子在母胞之中，日得天地冲和之炁，正禀中宮，同母呼吸，以至胞圓既生之後，翦去臍蒂，所受天地之正炁，薰蒸，與

虛皇之神炁貫通，本與天地齊久，與虛皇共化。一爲情慾感於內外，好樂發於後先，自此炁隔真，元神隨物誘，雖與天地之真炁交接，奈何神化無基，反爲天地所奪，至使形衰炁謝，是以不免於死亡之患也。信此炁者，乃元始浩劫之祖炁，神仙性命之宗源，得之則生，失之則死矣！得之者奪天地之造化，不得者反爲天地之所奪，其所奪者，一點元陽之真炁也。修鍊之士，何不歸明於本，依時鍛鍊，以爲大丹。且鍛鍊之法，不過母呼則子炁下降，一吸則天炁下降，一呼則天炁下降，母吸則地炁上升，呼吸有時，不比盲鍊，動一神則萬神俱動，開一竅則九竅皆開。學道之士，當尋其源，如在母胞之中，抱其元，守其一，太一含真炁，天地長黃芽。蓋黃芽生，乃鉛之母也，不能行者，以致炁絶命亡，皆不能迴光返照，止察於外而不能自察也。回陽子曰：天地之精英，悉聚於眼目。皆聚於日月，人之精英，悉聚於兩腎，內應精輪，夫人成形之時，先生兩眼，有如水泡，與天地實同。蓋天地未分之時，日月未照之際，混混沌沌，幽幽冥冥。二儀方分，兩曜著明，水火始出，萬物乃生，故有變化之妙。人欲修鍊，須當採元始炁於橫目之下，以索天地之蘊，而致其用，可也。若能致此妙用，謂之高奔日月，徹照崑崙。前輩度人，皆不過指此爲軌範也。黃庭者，安爐立鼎之地也，聖功從此而生焉！神明從此而出焉！上清下濁，路通八水，上至泥丸，中理五炁，混合百神，下至湧泉，周而復始，晝夜不息，所得天地之正炁與神炁精三者，可交結於此。功滿十月，即得胎圓出世，小而至於延年快樂，大而至於超凡入聖。遨遊於天地之間，功滿德就，即還於玉虛之上。如斯之化，且玄且妙，修丹之士，可不棲心於道乎！

第二

回陽子曰：道之與性，則一貫之理也。天得之積炁，以覆於下，地得之，託質以載於上，覆載之間，其相去有八萬四千里。炁質本不能相交也，天以乾索於坤，即還於地中，其陽負陰而上升；地以坤索於乾，即還於天中，其陰抱陽而下降，一升一降，運行無窮，不失於道，所以長久。豈有他哉！且天地之性，於人爲貴者也。以心比於天而有朱雀之號，應於目者，其脉發於目者其精黑。肝爲陽位而有青龍之喻，於天地之蘊，而有玄武之號，感於目者其精青；肺爲陰位而有白虎之喻，見於目者其精白。天地造化，悉聚於目，人能混之以明，造化之源，以探坎離之候，符契動靜之機，於日夜之間，凝神忘機，葆光襲明，安得不與天地合其德乎！由夫人也，自離形於父母之後，一染六塵，天五冲炁，剥落淨盡，眼耳鼻舌，聲色交混，思出其位，外通則內暗，窒於黃中，則體皆裂，其大全，而麗於一曲，背本逐末，不復知返，而道心屏蔽，隱没不可見矣！安能與天地合其德哉？非徒不合而又隨之以變，至於元陽之損耗，真炁之走失，皆由物蔽於目，精浮於性，日常用其光以外照也。嗚呼！學道之士，胡不發易之蘊，而返思之乎！且坤之正位入乾

之正，加二畫之中，則爲坎，坎水内明于中故也。内明水性，則通徹無礙，外明火性，則蔽隔多暗，蓋上下皆陽畫，則赤而已，惟黄居中焉則光，故離火本末皆赤，至末赤，則爲過矣！隨而黑焉。在人者，奚可恃哉！歸其外明者，即蟾光照西川之理也。不歸其明者，即金木間隔之義也。惟達者，至逐境處，隨覺隨復，即襲其明，還其性，以全坤德。自全其德則性不亂，性不亂則神不移，神不移則精不盪，精不盪則炁聚，炁聚則精火相隨，精火相隨則萬神朝元，三花聚頂，保合太和，立見超脱，可以成九鼎之丹光，直冲虚境，與玉清齊其化，而後居其太初洪濛之先。如不然，眉睫之際，分彼我矣！

第三

回陽子曰：天地本行，足數十二時辰，只有九十六刻。大包天地，細入秋毫。凡夫不知，妄將四刻入於子午卯酉中，此皆非也。天地造化，不可增，不可減，增則是長，減則是短。天有十干，干乃陽數，本也；地有十二支，支乃耦數，末也。凡夫行支，聖人行干，餘刻在其中矣！老子曰：降本流末而生萬物。本則深根固蒂，末則開花結子，瓜熟蒂脱，自然香。必剖瓜之人，方知瓜滋味也。要知學道之士，當知此還元，亦復如是。學道之士，當知此性命浮沉也。譬如太陽出於東海，瑞氣滿天，霞光燦爛，離海門丈餘，神光再收，返本漸散。逮乎日將西墜，神光再收，返本還元，逐萬物。凡夫所爲，聖人所爲。在人者，奚可恃哉！歸其外明者，即蟾光照西川之理也。不歸其明者，即金木間隔之義也。惟達者，至逐境處，隨覺隨復，即襲其明，還其性，以全坤德。自全其德則性不亂，性不亂則謂玄牝。天地未判，如同雞子，故無極神不移，神不移則精不盪，精不盪則炁聚，炁聚則精火相隨，精火相隨則萬神朝元，三花聚頂，保合太和，立見超脱，可以成九鼎之丹光，直冲虚境，與玉清齊其化，而後居其太初洪濛之先。如不然，眉睫之際，分彼我矣！

第三

回陽子曰：天地本行，足數十二時辰，只有九十六刻。大包天地，細入秋毫。凡夫不知，妄將四刻入於子午卯酉中，此皆非也。天地造化，不可增，不可減，增則是長，減則是短。天有十干，干乃陽數，本也；地有十二支，支乃耦數，末也。凡夫行支，聖人行干，餘刻在其中矣！老子曰：降本流末而生萬物。本則深根固蒂，末則開花結子，瓜熟蒂脱，自然香。必剖瓜之人，方知瓜滋味也。要知學道之士，當知此還元，亦復如是。學道之士，當知此性命浮沉也。譬如太陽出於東海，瑞氣滿天，霞光燦爛，離海門丈餘，神光再收，返本漸散。逮乎日將西墜，神光再收，返本還元，逐萬物。凡夫所爲，聖人所爲。在人者，奚可恃哉！歸其外明者，即蟾光照西川之理也。不歸其明者，即金木間隔之義也。惟達者，至逐境處，隨覺隨復，即襲其明，還其性，以全坤德。自全其德則性不亂，性不亂則謂玄牝。天地未判，如同雞子，故無極神不移，神不移則精不盪，精不盪則炁聚，炁聚則精火相隨，精火相隨則萬神朝元，三花聚頂，保合太和，立見超脱，可以成九鼎之丹光，直冲虚境，與玉清齊其化，而後居其太初洪濛之先。如不然，眉睫之際，分彼我矣！

第三

回陽子曰：天地本行，足數十二時辰，只有九十六刻。大包天地，細入秋毫。凡夫不知，妄將四刻入於子午卯酉中，此皆非也。天地造化，不可增，不可減，增則是長，減則是短。天有十干，干乃陽數，本也；地有十二支，支乃耦數，末也。凡夫行支，聖人行干，餘刻在其中矣！老子曰：降本流末而生萬物。本則深根固蒂，末則開花結子，瓜熟蒂脱，自然香。必剖瓜之人，方知瓜滋味也。要知學道之士，當知此還元，亦復如是。學道之士，當知此性命浮沉也。譬如太陽出於東海，瑞氣滿天，霞光燦爛，離海門丈餘，神光再收，返本漸散。逮乎日將西墜，神光再收，返本還元，逐萬物。凡夫所爲，聖人所爲。在人者，奚可恃哉！歸其外明者，即蟾光照西川之理也。不歸其明者，即金木間隔之義也。惟達者，至逐境處，隨覺隨復，即襲其明，還其性，以全坤德。自全其德則性不亂，性不亂則謂玄牝。天地未判，如同雞子，故無極神不移，神不移則精不盪，精不盪則炁聚，炁聚則精火相隨，精火相隨則萬神朝元，三花聚頂，保合太和，立見超脱，可以成九鼎之丹光，直冲虚境，與玉清齊其化，而後居其太初洪濛之先。如不然，眉睫之際，分彼我矣！

第三

回陽子曰：天地本行，足數十二時辰，只有九十六刻。大包天地，細入秋毫。凡夫不知，妄將四刻入於子午卯酉中，此皆非也。天地造化，不可增，不可減，增則是長，減則是短。天有十干，干乃陽數，本也；地有十二支，支乃耦數，末也。凡夫行支，聖人行干，餘刻在其中矣！老子曰：降本流末而生萬物。本則深根固蒂，末則開花結子，瓜熟蒂脱，自然香。必剖瓜之人，方知瓜滋味也。要知學道之士，當知此還元，亦復如是。學道之士，當知此性命浮沉也。譬如太陽出於東海，瑞氣滿天，霞光燦爛，離海門丈餘，神光再收，返本漸散。逮乎日將西墜，神光再收，返本還元，逐萬物。凡夫所爲，聖人所爲。在人者，奚可恃哉！歸其外明者，即蟾光照西川之理也。不歸其明者，即金木間隔之義也。惟達者，至逐境處，隨覺隨復，即襲其明，還其性，以全坤德。自全其德則性不亂，性不亂則謂玄牝。天地未判，如同雞子，故無極神不移，神不移則精不盪，精不盪則炁聚，炁聚則精火相隨，精火相隨則萬神朝元，三花聚頂，保合太和，立見超脱，可以成九鼎之丹光，直冲虚境，與玉清齊其化，而後居其太初洪濛之先。如不然，眉睫之際，分彼我矣！

人，轉轉迷惑，不悟聖人經典，一失人身，萬劫難復。豈不痛哉！苦海無邊岸，迴頭即是山。不是我今苦口多言，惟恐汝蹉過光陰，便好直下承當，頓悟超凡入聖。紫陽真人曰：國富則民安，求戰，戰罷方能見太平。國富民安當民安則國富，譬如人之元神元炁元精，神歸神室，精歸精府，炁歸本元，三者能歸於本，則是民安國富也。更能通此妙用，便是三家相見結嬰兒之理。二物會時情性合，虎龍蟠處合中央，土之謂也，戊爲陽土，陽土能生萬物，己爲陰土，陰土能長萬物，萬物生長，人亦如是。聖人所以長飲刀圭，冬雪漸凝聚，即此便是。嬰兒姹女笑呵呵，黃婆勸丁公，指引過曹溪，運上崑崙頂。浪澎澎降黃庭，水火兩相迎。回陽子曰：人生在世，精神有限，身在則有餘。富貴榮華，如空華過眼，何必苦勞心。奉勸修道之人，及早省悟，自古神仙皆從此入，詩云：葉綠花紅九萬條，曾於節候見根苗，莫道此果難成熟，實灌靈源水一瓢。又詩云：

踏遍這天涯，黃母在誰家，豁然師指出，跣足到煙霞。

第四

回陽子曰：天有四時，日有十二時，凡一時之內，各有妙用。修鍊之士，須當知神藏殺沒，過去未來，方可採取。其奧妙在於攢年簇月，月簇日，日簇時，時簇刻，惟恐毫釐之差失也。或問藥物如何採？火候如何抽添進退？答曰：藥物生玄竅，火候發陽爐，其法又不止爾。當上按星辰之躔度，下符海潮之往來，採天地未判之炁，奪日月交會之精。故聖人曰：天地交時，此皆丹鼎之異名也。黃庭黃婆，戊己明堂，此皆中宮之道，黃房黃婆，戊己明堂，此皆中宮之異名也。真陽爲乾，爲天爲父，爲夫。陽魂青龍，郎君木汞，陽中陰，砂中汞，朱砂父精木液，此皆嬰兒之異名也。真陰爲坤，爲地爲母，爲婦，陰魄白虎，女子金鉛，陰中陽，鉛中銀，水銀母血金精，此皆姹女之異名也。其名雖多，其理則一。其爲鉛也，遠不可取，近不可捨，得陽汞相濟，遇真土方成，即金丹大藥也。紫陽真人云：先把乾坤爲鼎器，後搏烏兔藥來烹，既驅二物歸黃道，爭得靈丹不解生者，乃道中之一也。凡夫無和，散一爲萬，惟聖人能會

第五

回陽子曰：上古聖人，傳授金丹大藥，獨於火候不傳者，不泄天機故也。予今略露祕旨，以此篇爲印證。夫火之功驗，不過散之則成炁，聚之則成火，化之則成水，變之則成金。凝此一炁，真元不散，則火候在其中矣！故曰火雖有候，不須時，些子機關我自知，一炁初回纔遇朔，抽添進退莫教遲者是也。或問藥物如何採？火候如何煎？答曰：藥物生玄竅，火候發陽爐，抽添進退皆由我，一炁初回造化樞。

第六

回陽子曰：夫神鑪丹穴，神室玉爐金房，此皆丹鼎之異名也。黃庭黃婆，戊己明堂，此皆中宮之異名也。真陽爲乾，爲天爲父，爲夫。陽魂青龍，郎君木汞，陽中陰，砂中汞，朱砂父精木液，此皆嬰兒之異名也。真陰爲坤，爲地爲母，爲婦，陰魄白虎，女子金鉛，陰中陽，鉛中銀，水銀母血金精，此皆姹女之異名也。其名雖多，其理則一。其爲鉛也，遠不可取，近不可捨，得陽汞相濟，遇真土方成，即金丹大藥也。紫陽真人云：先把乾坤爲鼎器，後搏烏兔藥來烹，既驅二物歸黃道，爭得靈丹不解生者，乃道中之一也。凡夫無和，散一爲萬，惟聖人能會

萬歸一，故曰吾道一以貫之。夫降而爲一，一乃生水，吾身中之北斗也。斗自一生，一爲命本，我之稟受，是爲本命一三之義。天下之至精，故能神，神則至矣！而神之爲德，未嘗離一。莊子曰：不離於精，謂之神人。一者天地萬物之根，有根則能生，有生則可榮。苟不深其根，固其蒂，將何以爲抱一乎！予起處念一，卧寐念一，飲食念一，無不念一，無使間斷，誠以太玄之一是北方玄天，坎宮正一之炁，大道之祖也。一者，元一大一，玄一奠一，此一炁統天地之元，冠陰陽之首，爲兩曜之根本，是萬物之祖宗。其積混沌陰陽，精炁從坎宮轉歸兑鄉，號曰陰中之陽。若水中無陽，安能載物？修真之士，儻知此玄天一炁而下手興工，指日證真成道矣！今且即以北斗七星而備之，星者日之所生也，北斗從坎生，稟日之精也。太陽之精，自從一生，坎之爲卦，日月葆焉！雖曰離爲日，坎爲月，此卦之分，離函五數，坎函五數，兼坎離而成十也。天一地六而坎又居之，是兼日月之用也。人謂北斗以其在北，非也，生於坎故，曰北斗，運於中，故曰中斗。歌曰：九元位坎居中極，衆曜持守掌化成，真人自在歸魁上，垂象杓從月建行。夫坎實爲命本，離虛爲性本。如太上說南北二斗真經，亦先北而後南。北斗元君在焉！知此元神，運毓涵養，形神合同，則真靈外應，玄功自成。歌曰：無星不拱天垣北，惟有真機在杳冥。故辰極者，爲天心，以正爲方，對崑崙之頂，在紫宮北極崆峒。正天之中，四輔之内，華蓋之下，爲天之心。靜而不動爲元炁之主，符天地之樞紀也。歌曰：真陽館裏炁徘徊，升降三宮密往來，生死不關浮世事，相將五老上金臺。五老者，五藏之神也，人人自有，一十二節，三十六小骨，孔孔相對，脉脉相通，節節相連。修鍊功至，則金筋玉骨，百骸不壞，清炁上升而爲天，清之又清，神之又神，陽之又陽。人稟天元一炁而生，自三之炁下降，方結胞胎，九天司馬不下命章，人終不能生。受形保神，貴炁固根，終不死壞，而得神仙。貴乎哉！經云：我不視不聽，不知神，不出神，與道同久。然後言我命在我，不囿於造化。《七元經》云：大帝告七真曰：下元生人，從氤氳真一之炁，元精所生，稟爲一形皆備。三元養育，九氣覆護。人謂北斗以其

前所謂存精以入神是也。太清真土，非厚地重濁之土，化生萬物者。天也，統三宮以爲一，亘萬世而無弊。三宮升降，上下往來，無窮不息，斯之謂歟！要知自己三清，何勞上望？自己老君，何假外覓？太上曰：精是吾神，炁是吾道，藏精養炁，保守堅正。陰陽交合，以立真形，而化生童子，嘗審鼻息，不至耳聞，口言不至肺震，則丹脉自成。炁化爲精，精化爲神，神化乃心之童子也。我身中有三萬六千神君，常侍左右。久久如此，則自己三清、自己老君見矣！大哉！北斗七星之妙用乎！七星真形名號，乃元始七真之七炁，亦人身中七竅之真炁。陰陽斗星，巡歷十二支之上，子午卯酉之宮，有超凡入聖之道在其中矣！故第四文曲，乃陰陽交會之門，正卯酉生人所屬，卯酉會合于此，況陰中有陽，陽中有陰，是曰二八之門。丹經云：龍遊十六之門，虎隱九三之户，在乎天關，其道乃玄極。人能明陰陽互用，烏兔交加，道炁由是增，神丹乃克就。《黃庭經》云：三關之中精炁神，九微之内幽且幽。口爲天關精神機，手爲人關把盛衰，足爲地關生命扉。而斗中具有三關，天關在午，人關在卯酉，地關在子午。陰陽隔界之位，卯酉日月出入之門。磋夫！玄者萬物之祖，理具有也。物之隱玄，未若人身之隱玄，人身之隱玄，即天機也，玄功也。故《陰符經》云：聖功生焉！神明出焉！是知玄者炁之祖，道之真，天之色，法之妙，理之奥，水之本。能窮其理，須造其玄，充盡其性，乃至於命。試思混沌未分之初，年月日時安在哉？神是性兮炁是命，神不外馳炁自定。能事畢矣！

第七

回陽子曰：金丹大藥，固在乎師之所傳，亦在乎天之所祐。我道祖太上老君，《道德經》曰：天道無親，常與善人。祖師魏伯陽《參同契》曰：天道無適莫兮，惟傳與賢者。祖師純陽真人《沁園春》曰：蓬萊路，仗三千行滿，獨步雲歸。祖師張真人詩曰：大藥修之有易難，也知由我也由天，若非積行施陰德，動有群魔作障緣。又《西江月》云：德行修逾八百，陰功積滿三千，均齊物我與親冤，始合神仙本願。蓋金丹之成，本是天所以賞大善之人。若不務修陰德，而但欲竊取大道者，則天不祐之。縱饒下手，決定魔生障隔，或積年累載，忙不見功，乃反怨道咎師，而致敗壞也。若有好道之士，常能存心，仁慈濟物，救貧拔苦，好生度命，勸人爲忠爲孝，爲仁爲義，爲一切善事，爲種種陰德者，有如買放生命，方便戒殺等事，則仙真保舉，上帝降祥。尋訪便遇明師，傳授便得正法，下手速修，天既祐之，諸神擁護，決定永無魔障，動静皆合真機。尅日功圓，以至住世，長生超脱，升登雲輦，形神俱妙，逍遥自在。又且福及後人，永承道蔭，此雖是師恩，實天賜也。

二十餘年訪道，經遊萬水千山，明師未遇肯安閑，幾度拈香一瓣。幸遇至人説破，虚無妙用循環，工夫只在片時間，遍體神光燦爛。

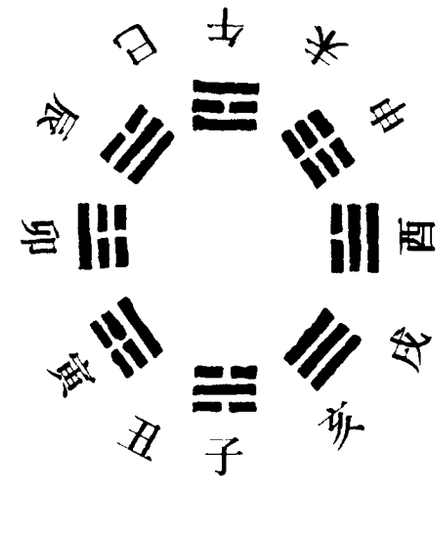
右西江月

近向死裏又還生，回來認著主人翁，這番行船牢把柁，任你八風吹不動。深夜一輪月，中宮太極圖，萬里碧霄明皎潔，青山直是片雲無。快活真快活，常人説甚難，世人問我行何事，默默無言是大還。

金丹合潮候圖

鑿開混沌見錢塘，南空長江銀壁，今古詞人圖此景，誰解推原端的。歲去年來，日庚月甲，因甚無差忒？如今説破，要知天地來歷。道散有一强名，五行顛倒，互列乾坤曆。坎水逆流朝丙户，隨月盈虧消息，氣到中秋。金能生水，倍湧千重雪，神仙妙用，與潮没箇差别。

賦此酹江月詞，默合周天之數，故録潮候于右，以示同志。



潮候之圖

初一日	十六日	午末	大　夜子正
初二日	十七日	未初	大　夜子末
初三日	十八日	未正	大　夜丑初
初四日	十九日	未末	大　夜丑末
初五日	二十日	申正	下岸夜寅初
初六日	二十一日	寅末	漸小晚申末
初七日	二十二日	卯初	漸小晚酉初
初八日	二十三日	卯末	小　晚酉正
初九日	二十四日	辰初	小　晚酉末
初十日	二十五日	辰末	交澤夜戌正
十一日	二十六日	巳初	起水夜戌末
十二日	二十七日	巳正	漸大夜亥初
十三日	二十八日	巳末	漸大夜亥正
十四日	二十九日	午初	漸大夜亥末
十五日	三十日	午正	極大夜子初

（張廣保點校）

075 金丹直指

經名：金丹直指。一卷，南宋周無所住述。底本出處：《正統道藏》太玄部。

金丹真指序

余著金丹十六頌，直言性命之奥，故以直指言之。且明心見性，宗門事也，歸根復命，玄門事也。宗玄異事若不可比而同之，然玄謂之鍊丹，宗謂之牧牛，抑以大樸既散，非鍊之則無以返漓還淳；六窗既開，非牧之則無以澡黑露白。曰鍊曰牧，殊途同歸，曰玄曰宗，一而二，二而一者也。余自幼學時與世異好，慕道既切，訪師益廣。淳祐壬寅年，遇赤城林君自然，以丹法授余。又拉余拜其師李真人，片言之間，盡得金火返還之要，且謂若悟性而後爲之尤當也。余迺徧走叢林，請益諸老，繼聞宗陽碧虛方先生得紫陽張真人之傳，己酉仲春挾《直指》訪之，足始跨門，心已相照。是歲季夏，有僧圓燦自莆田過余，舉狗子話相契，因覽寶臺和尚《千歲碑》，至服鉛汞句，執其義曰：鉛汞何物也？曰情性也。何也？曰以中道也。中者何？曰空不空、動非動也。圓燦笑曰：予聞有二事，圓修者其謂是歟？雖然，成丹之難，非賴鉅有力者不能也。次歲暮春，吳長者葺竹浦白雲菴，爲余二人地。行之半月，工夫顯發，取紫陽張真人《翠虛吟》印之，《金丹序》、泥丸陳真人《直指》所言不節節符驗。予益自信不明久矣，子自妄。或謂予曰：道之不明久矣，子自信可也，而以著書求信於人，恐秖益其紛紛耳。余應之曰：信者近於知，不信者近於不知也。古人所謂道不屬知，不屬不知，知是妄覺，不知是無記。明眼底人試一展卷。淳祐庚戌六月中澣日永嘉周無所住序。

金丹直指

永嘉周無所住述

玄關一竅頌

一竅纔通萬竅通，絲毫不動露真空。
箇中便是真宗祖，認著依前又不中。

真土頌

真土從來名强立，學人不曉謾傍求。
若知真土爲中道，何必騎牛更覓牛。

陽晶頌

全清絶點號陽晶，纔有纖瑕便屬陰。
多少神仙皆不説，誰人肯向此留心。

玄牝頌

萬物芸芸，各歸其根。識得根源，
玄牝虛傳。

龍虎頌

龍虎猖狂，心念炎烈。慧劍纔揮，
二獸俱滅。

鉛汞頌

欲識鉛汞，情性二物，二物和合，
還丹了畢。

真爐鼎頌

頭上頂天，脚下踏地。中有一物，煅成寶器。

真藥物頌

天地之先，無根靈草。一意制度，産成至寶。

斤兩頌

不圓不缺行中道，著意忘懷便落偏。更言二八一斤數，開眼明明被孰瞞。

抽添頌

若問抽添法，縱擒怕覺遲。調停無損益，方始證無爲。

識得真心無不偏，自己不明被物轉。可憐無限守株人，退鉛進汞錯方便。

火候頌

真火本無候，時人休强猜。要知端的意，無去亦無來。

法度頌

清淨藥材，密意爲丸。十二時中，無念火煎。

口訣頌

意到心誠，湛然若凝。晝夜無間，效驗自應。

沐浴頌

沐浴無他術，休尋卯酉中。困眠饑喫飯，無日不春風。

工夫頌

百刻工夫一刻推，一刻還同十二時，十二時中歸一念，念中無念始真奇。

温養頌

恬淡無思慮，虚無任自然。胎圓神自化，我命不由天。

或問

或問：《金丹直指》既明道要，但十六頌皆言性宗語，於命學恐或不然。答曰：金丹諭本性長存，是名金剛不壞，即《悟真篇》金丹妙色之身，證真金慈相，昔龍女頓悟心珠，迺此法也。學者罕明本性，向外馳求，説龍話虎，便爲命學，無爲之道，便爲談空。噫，何見之偏？是未知盡性以至於命也。性即命，命即性，空劫之先，性命混然，無名無字，纔墮語言，便分爲兩。但静極不能不動，動則天命流行，動極復静，天命之性歸根，依然空劫之體，無所虧欠。動静循環，曷有止息。是知出於命者謂之性，歸於性者謂之命，性命同出而異名也。安得性外求命，命外求性者乎？若不明動静之機，便指性命爲二事，一言之，又是錯認。紫陽張真人云：性命之道未備，則運心不普。紫清白真人云：若曉《金剛》、《圓覺》二經，則金丹之義自明，何必分别老釋之異同也。

或問：老釋之教既同，而儒教同否？答曰：教雖分三，道則一也。學者根器不等，聞見淺深，各宗其宗，互相是非，皆失其本。殊不知一身本具三教。儒指兩教爲異端，則自昧本真，豈知無始以來，含一統而無遺哉。故三教皆可入道，特患不得其門而入。有能透徹釋老，豈謂孔聖異哉？且以儒教言之，自堯傳之舜，舜傳之禹，禹傳之湯文武周公，湯文武周公傳之孔孟，皆心傳之妙。釋教自世尊傳之迦葉，迦葉傳之阿難，亦以心印心。道教自東華帝君傳之金闕帝君，金闕帝君

傳之西王母，西王母皆以口口相傳，若明眼者未舉先知已落第二義，更從事於頰舌，轉没交涉矣。心傳之學，不外乎中之一字。《書》曰：允執瘚中，《合論》曰：令衆生住於中道，《道德經》云：不如守中，可謂天下無二道。《莊子》曰：通於一，萬事畢，紫陽張真人云：得一萬事畢是也。

或問：三教而一矣，吾聞道教有形神俱妙，或身外有身，儒釋有否？答曰：釋教亦有之。且如達磨隻履西歸，布袋和尚身外有身，普化振錫，飛空智者空榻赴供仰山，見異僧騰空而去，豈非同一脉耶？儒教則不然，蓋爲人道之主，扶三綱正五常，迺有爲之教，實無爲之道，道同而教不同也。

或問：儒與釋老，道同而教不同。釋參禪，道修養，又安得釋與道同？敢再請其説。答曰：天下無二道，聖人無兩心。子未明心地，故發此問。參禪則制心一處，始掃至於無掃，禪是佛心，心爲萬法之宗。修養爲抱元守一，初修至於無修，道爲養神，神爲萬物之主。神即心，心即道，道即禪也。蓋無爲大道者，離名相、無生死，常處虚空，無有纖碍，事來則應，事去則寂。如鑑照相，不留形迹，强名曰道。學者至此，疑爲談空寂，遂望風而退，殊不知談空者非空，非空即真空，真空故名曰一。一迺大道之祖，金丹之母，生靈之本。老子云：抱一爲天下式，然無爲之法不可便執爲實，故《金剛經》云：一切賢聖，皆以無爲法而有差殊。非具眼者，孰可語也！

或問：釋老儒道同之説已備得其旨矣，但玄關一竅，玄牝之門，或以心腎爲竅，口鼻爲門，或曰非心非腎，非口非鼻，不知何者爲是？答曰：心腎口鼻之説，先輩誘人入道，又恐不明斯義，妄認肉塊孔竅，昧本來真空命脉，故曰非心腎口鼻以掃執泥，其實玄關一竅玄牝之門，皆謂人念頭起滅處。老子云：玄牝之門是謂天地根。紫清白真人云：念頭動處是玄牝，倘能親識得起滅處，即知虚無之谷、造化之母。非惟金丹藥物火候等類，皆從此出，至於諸子百家一，大藏經教，工巧伎藝，盡在其中矣。紫陽張真人云：此一竅亦無邊傍，更無内外。紫清白真人云：玄關一竅，其大無外，其小無内。杏林石真人云：一竅名玄牝，中藏氣與神是也。

或問：玄關玄牝已知端的，真土陽晶其義何也？答曰：土者，迺中之異名也。得其中者，性命混一，湛然圓明，是謂陽晶。紫陽張真人云：中央正位産玄珠，古云産箇明珠是真土。

或問：真土陽晶已知其意，龍虎鉛汞可得聞歟？答曰：龍虎鉛汞者，謂人心念。念不停，如龍虎之猖狂，若鉛汞之難制。海蟾劉真人云：能乘乾馬奔龍去，解使坤牛駕虎歸。紫陽張真人云：鉛見火即飛，汞見火即走，苟得制伏之道，自然心中無心，念中無念，所謂降龍伏虎擒鉛制汞也。

或問：龍虎鉛汞備知其義，爐鼎藥物其義云何？答曰：爐鼎以身譬之，藥物以心中之寶喻之，身外無心，心外無寶，豈離此心而求藥物，捨此身

而覓鼎爐。所以道不遠人，而人自遠耳。桓真人云：心天本是六虛乾，身是坤兮兩厮牽。心中自有無限藥材，身中自有無限火符。紫陽張真人云：心屬乾，身屬坤，故曰乾坤鼎器。然則然矣，此亦是誘學者諸緣，內心無惴，豈非真藥材也。反身克己，達本歸元之說。苟能一念未萌，包含造化，豈非真爐鼎耶，外應

或問：鼎爐藥物已知其詳，火候法度、斤兩抽添不知何義？答曰：火候法度等說，皆爲偏於動靜，不得其中，故有此喻。若能動靜相忘，不靜中靜，不動中動，所謂陰陽處中，真土會合，神仙之道畢矣。紫陽張真人云：火之燥、水之濫，不可不調和，故有斤兩法度。先輩云：不增不減，不抽不添是也。

又問：火候法度已無可疑，工夫口訣其義何也？答曰：工夫之說，譬如琴瑟箜篌，雖有妙音，不得妙指，終莫能發，況金丹者乎？若得正傳，片言之下便可用功，隨有應驗。不用年中取月，月中取日，日中取時，時中取刻。亦不用子午卯酉、支干屯蒙卦氣等說，但於行住坐卧清淨鈐鍵，陽氣自生。紫陽張真人云：修鍊至此，泥丸風生，絳宮月明，丹田火熾。泥丸陳真人云：初時夾脊關脉開，其次膀胱如火然，內中兩腎如湯煎，時乎跳動冲心源。又有一簇百脉之語，所謂工夫效驗。然清淨鈐鍵之要，即杏林石真人云：豈知丹妙訣，終日翫真空。泥丸陳真人云：當初聖祖留丹訣，無中生有作丹基。《心印經》云：存無守有。老子云：守靜篤。所謂口訣真趣，先聖後聖同一舌頭，共一鼻孔，然則然矣，猶涉異路，更須不墮語言。千聖不同途，太上老君未著經、群仙未形口訣以前，昆蟲草木，果熟脫體，尚能示變化之妙，抑亦口授，況人爲物靈者乎？學者當具是眼。

又問：工夫口訣固已曉矣，未知沐浴温養何義？答曰：沐浴迺清淨之義，温養謂中之義。捨之益濫，操之益燥，出操捨之外者，曰温養。心清淨則塵不染，致諸中則道無爲，無爲而無不爲矣。杏林石真人云：温養無他術，無中養就兒。

或問：《十六頌》已得其要，所謂結胎脱體之説，不知果有否？答曰：紫陽張真人云：修鍊至此，泥丸陳真人云：初時夾脊關脉開，其次膀胱如火然，內中兩腎如湯煎，時乎跳動冲心源。又有一簇百脉之語，所謂工夫效驗。然清淨鈐鍵之要，即杏林石真人云：豈知丹妙訣，終日翫真空。泥丸陳真人云：當初聖祖留丹訣，無中生有作丹基。《心印經》云：存無守有。老子云：守靜篤。所謂口訣真趣，先聖後聖同一舌頭，共一鼻孔，然則然矣，猶涉異路，更須不墮語言。千聖不同途，太上老君未著經、群仙未形口訣以前，昆蟲草木，果熟脫體，尚能示變化之妙，抑亦口授，況人爲物靈者乎？學者當具是眼。

或問：結胎脱體之説固已曉矣，未知幾日可成泐？諸書所説或一日或三日或百日，或一年九載，或片餉，或不在三年九載，此心尚疑。答曰：年月之説，先輩與後學分量有利鈍，工夫有淺深，故有久近之分，實不過發明攢

簇之機，天之一寒一暑，人之一晝一夜，息之一出一入也。一刻之工夫，自有一年之節候，一年三萬六千之刻，可奪三萬六千之數，是謂握陰陽之樞機，盜天地之造化，只在當人一念中耳。心志堅確，工夫純一，時節若至，其理自彰。靈源曹真人云：堅心一志向前修，成與不成無必取。又豈專於限量耶？但能清靜無爲，湛然若存，何慮不形神俱妙，與道合真，則金丹假名耳。玄關玄牝，真土陽晶，龍虎鉛汞，爐鼎藥物，斤兩火候，抽添法度，工夫口訣，沐浴温養，衆妙之説，不可有心求，不可無心得，不著有不著無。孔子借世尊口説，共老子耳聞，聞非聞，説非説，一顆金丹色非色，當場拈出與君看，通身是口吞不得。

或問：金丹之説深而不可求，求而不可得，如群仙歌詩契論，皆隱秘幽微，不可直指其義，今先生所指過直，無乃大淺乎？予曰：不然，昔神仙欲人自求其道，故寓淺於深，而人不知。今予欲人皆知其道，故寓深於淺，而人易求。如孔子性與天道，雖高弟不可得聞，至於孟子語告子則明白洞達。老子謂之微妙玄通，似難求也，然又曰吾道甚易知，甚易行，亦未嘗大深也。世尊謂幽固深遠，無人能到，亦似乎深也，然直指人心，見性成佛，又何深哉？子所謂指過直，無廼大淺，豈其然乎？

金丹直指

（張兆裕點校）

076 爰清子至命篇

經名：爰清子至命篇。二卷。
南宋王慶升撰。底本出處：《正統道藏》太玄部。

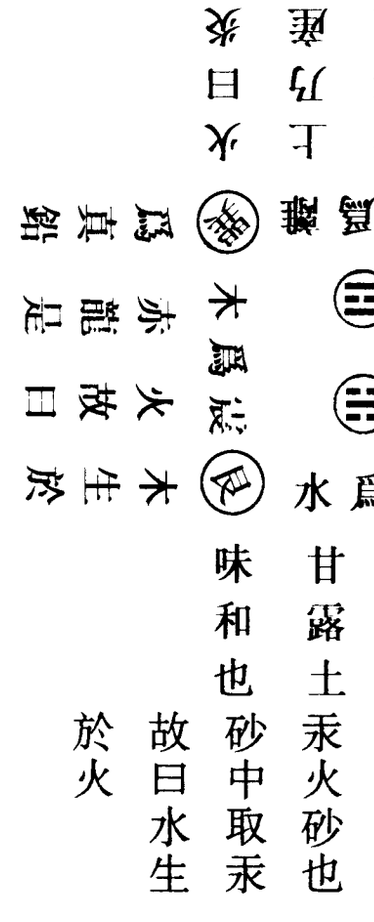
爰清子至命篇序

人心道心云者，盡性之謂也。性命一也，有存滅者焉，有長生不死者焉。存而滅，生而死，天下皆是也。人有日，幸天不愛道，得至人授之口訣，其言甚簡，其事甚易，誠可立爲。然非有大福德，大力量，則不能亟行之，私念電光易滅，石火難留，行止靡常，死生莫測，歎世人之篤好，受誑者之崇欺，指燕爲鸞，目狐作驥，詆訶先聖，乖惑後來，勇違太上之科，忍佛至真之理，迷迷相汲，比比皆然。苟無言象之昭垂，深恐機械之終泯，故敢不揣愚陋，謹依師傳金丹軌則，述爲至命之篇，傳之私楮，以淑同志。曰安爐立鼎，日火候法度，曰野戰守城，曰沐浴脫胎，皆是明述而實道，觀之者宜悉心焉！倘或因緣際會，而獲朝聞之慶，質諸斯文，泮然冰釋，怡然理順，如執左契而收舊物，豈小補哉！結洲爰清子者焉！神仙之在太空，自開闢以來則已有其人，而未見其名，暨乎黃老輩出，則人與名漸著矣！秦漢而降，則名愈彰，而人愈難得矣！僕潛心於性命

爰清子至命篇卷上

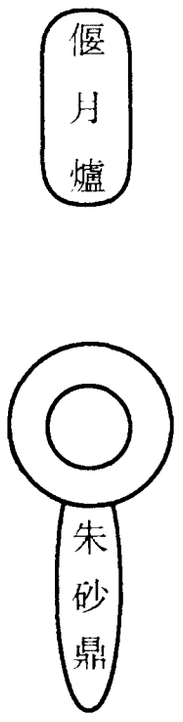
結州果齋王慶升撰

先天四象之圖



後天四象之圖

安爐立鼎之圖



紫陽真人曰：先把乾坤爲鼎器，次搏烏兔藥來烹，既驅二物歸黃道，爭得靈丹不解生。又曰：安爐立鼎法乾坤，煅煉精華制魄魂，聚散氤氳爲變化，敢將玄妙等閑論。又云：日居離位翻爲女，坎配蟾宮却是男，不會箇中顛倒意，休將管見事空談。又云：人人盡有長生藥，自是愚迷枉擺抛，甘露降時天地合，黃芽生處坎离交。井蛙應謂無龍窟，籬鷃爭知有鳳巢，丹熟自然金滿屋，何須尋草學燒茅。圖者象也，象有物也；詩者言也，言有則也。欲知其象，當求之於言，欲知其言，當求之於象。言象彰，而物著矣！苟得象而執言，是未得於象也；得言而執象，是未得於言也。泥乎言象者，道不可論也，惟言象俱融，斯之與言道矣！

排符進火之圖



紫陽真人曰：長男乍飲西方酒，震一變而為兌，神水生也。少女初開北地花，兌一變而為乾，金花凝也，野戰之法也。若使青娥相見後，乾一變而為巽，一陰生也。一時關鎖住黃家。陽極則陰生，火不可常進，當以土藏之，守城之法也。又云：前弦之後後弦前，震變兌之後，前弦之後也；巽未變艮之前，後弦之前也。藥味平平氣象全，藥者先天之一炁也，當弦前弦後之時，氣味純全，無太過不及之患也。採得歸來爐裏煅，採得者，取先天之一炁也，炁數相感，悉出自然，如磁石之吸鐵，非採摘之採也。歸來者，蓋先天一炁，初非他物，是我太極未判之時，自己之物也。因汨於情欲，遂忘返，我今復得此一炁，使歸其根，故曰歸來。即認得喚來歸舍養之旨也。爐裏煅者，傾入東陽造化爐也。煅成温養似烹鮮。煅成者，一轉火候畢也，温養者，温和保養也。謂野戰既罷，便當守城也。似烹鮮者，老子所謂治大國若烹小鮮之旨也。又云：日月三旬一遇逢，日月循環於一月之內，遇朔則一合璧也。

以時易日法神功，太陽一年，三百六十日一周天，太陰一月，三百六十時一周天。我以一年之炁候簇於一日，以一日之炁候簇於一時，豈非神功乎！或者以朝屯暮蒙，二卦十二爻，法十二時，謂之卦炁，可不悲乎！

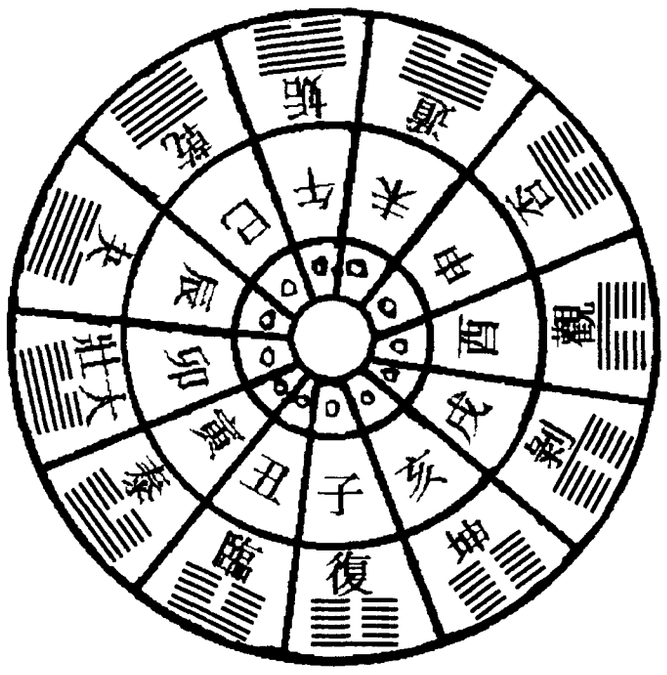
守城野戰和凶吉，

守城，温養也，野戰進火也。知凶吉者，謂震變兑之後，為見龍在田；兑變乾之後，為飛龍在天，皆利見大人，故曰時之吉。然而震未變之前，為潛龍勿用，乾既變之後，為亢龍有悔，勿用有悔，故曰時之凶。知此則守城野戰，皆得其宜矣！

增得靈砂滿鼎紅。

知其凶則守城，知其吉則野戰，戰守不失其時，一日有一日之得，則靈砂遍神室而增光輝矣！

九轉成功之圖



紫陽真人曰：八月十五日❶玩蟾輝，蟾輝月也，月者金之精，八月酉也，金生於巳，旺於酉，故月到八月十五，光輝皎潔，勝於常月，得其時也。正是金精壯盛時，

正是者，先此則嫩，後此則老也。壯盛時者，既不嫩，復不老也。

若到一陽來起復，

八月十五，非進火之時也，有所待也，待夫一陽之生，黄鍾之候也。雖曰黄鍾之候，必七日來復也。

便須進火莫延遲。

既得其藥，復遇其時，便須進火，苟或遲延，一蹉百蹉矣！

又云：兔雞之月及其時，

兔雞，卯酉之月也，及其時，到這時也。

刑德臨門藥象之

刑殺也，德生也，金主義而司殺，刑也；木主仁而司生，德也。卯木旺而金胎，德中有刑之月也；酉金旺而木胎，刑中有德之月也。臨門者，謂日出於卯則月微，月生於酉則日微，卯酉為日月之門，而刑德臨之也。藥象之者，謂金丹法金木日月也。

到此金砂須沐浴，

到此者，謂自一陽來復，下至此也。金砂昔，金之精也，黄芽者，水中金也，其名甚多，不必泥也。須沐浴者，滌除玄覽，滌除洗也，玄覽心也。《周易説卦》曰：六爻之義易以貢，聖人以此洗心退藏於密。曰沐浴者，洗滌之義也。

若還加火必傾危。

到此卯酉之月，但當退火守城，洗心退藏於密可也。若還加火，必傾危矣！

又云：玄珠有象逐陽生，

玄珠，真汞也，姹女也。契曰：河上姹女，靈而最神，得火則飛，不見埃塵。鬼隱龍匿，莫知所存，將欲制之，黄芽為根。有象者，真汞既得黄芽，不能飛走，凝結成珠也。《龍虎經》曰：調火六十日，變化自有證，神室有所象，雞子為形容也。逐陽生者，隨一陽來復之後，得黄芽而成

陽極陰消漸剥形，

陽極者，當夬卦時也，陽生於復，盛於夬，極於乾。陰消者，當夬之時，陰消其五，尚餘其一，漸剝形者，非剝卦之剝，六陰將盡，剝去而變純陽乾健之體也。

十月霜飛丹始熟，

十月斗建亥之月也，陰須剝去，而丹猶未熟，必待十月，方始脫胎也。

恁時神鬼也須驚。

即四象會時玄體就，五行全處紫光明，脫胎入口通靈聖，無限龍神盡失驚之旨也。

又云：卦中設象本儀刑，

卦中設象，謂始震終坤，及姤復之，十二卦與夫先天後天之八卦；朝屯暮蒙之六十四卦，乾坤离坎之四卦，皆是設象取證，故曰本儀刑也。

得象忘言意自明。

《周易略例》曰：夫象者，出意者也；言者，明象者也。盡意莫若象，象莫若言，言生於象，故可尋言以觀象；象生於意，故可尋象以觀其意。意以象盡，象以言著，故言者所以明象，得象而忘言；象者，所以存意，得意而忘象。猶蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；筌者所以在魚，得魚而忘筌也。然則言者象之蹄也，象者意之筌也，是故存言者，非得意者也。

後世迷徒惟泥象，却行卦忘望飛升。

雲房曰：大道安能以語通，伯陽假易作《參同》，後人不識神仙喻，執著筌蹄便下工。

❶『日』字當衍。

爰清子至命篇卷下

結州果齊王慶升撰

入道詩

浮世功名水一漚，數來誰得百年留，
使能久履姬姜位，澤不加民時可羞。
一貧徹骨且安貧，顏范雖貧姓字新，
任是富豪能敵國，不知身死屬何人。
蠅利蝸名是債緣，便須還了聽於天，
欠多欠少休貪債，必待豐高又不然。
若謀富貴説榮親，養志承顏有幾人，
素位而行無怫逆，過於列鼎與羅珍。
人期上塚要焚黃，名爵思爲厚夜光，
九祖生天蒙帝渥，只緣一子入仙鄉。
羲文孔子一先天，互把精微著易篇，
不用陰陽真正理，旁蹊曲徑是徒然。

乾坤大象一陰陽，离坎精華日月光，
不取盈虛消息候，若非聾瞽必爲狂。
求道惟愁不遇真，得真翻惑是何人？
但將德行爲梯磴，何必攀緣自苦辛。
時節因緣不偶然，既由人事亦關天，
功深德厚天孚祐，玉籍標名骨自仙。
論兵莫待一陽生，習閱攻車要不驚，
或躍在淵能自試，不勞征戰屈人兵。
好下工時便下工，百年光景一飛蓬，
後生不值老來值，大藥難醫骨髓空。
閏年爲厄要先推，陽忒陰差莫妄爲，
守待一陽來復後，斗加東北月沈西。
夜夜工夫總一般，坎男离女共同歡，
專心直待陰陽足，却馬休兵國自安。
九轉金丹九月圓，木金胎旺好安禪，
純坤月裏純乾足，手把仙瓢酌醉仙。

清高之士貴清虛，捕影追風釣火魚，
闊論高談驚世俗，老君終是憚迴車。
閭閻小子不明心，執著旁門學採陰，
坐卧三峰終作鬼，疇知仙道有浮沉。
先天妙質罕人明，盡向虛無喚己名，
太極重歸無極後，謂之皇極始長生。
萬卷丹書名一般，金砂玉石辯應難，
自非夙有神仙骨，未易教君洗眼看。
金丹至藥匪尋常，幸藉西華泄此方，
天上有之無計得，積功須及許旌陽。

注沁園春

七返還丹，

《參同契》曰：九還七返，八歸六居，男白女赤，金火相拘，則水定火，五行之初。上善若水，清而不瑕，道之形象，真其難圖。變而分布，各自獨居。紫陽真人曰：八月十五翫蟾輝，正是金精壯盛時，若到一陽來起復，便須進火莫延遲。正一陽初動者，建子之月也，其日在斗。《靈寶經》云：旋斗歷箕，以此。

中宵漏永，

《龍虎經》云：初九為期度，陽和准

經歷諸辰，陰陽氣足自然靈，出入豈離玄牝。以水生於一而成於六，火生於二而成於七，木生於三而成於八，金生於四而成於九。六八為陰，七九為陽，故七返還丹之義以此。

在人先須鍊己待時。

修丹入門，三千六百，皆所以鍊己待時也，然特謂之孤陰不能純陽也。雲房曰：道法三千六百門，學人各執一為根，豈知些子神仙術，不在三千六百門。又先生傳道豈多門，諒爾根基次第陳，且教旁門安樂法，養鉛之理漸教聞。鍊己待時，先須行安樂法也。

正一陽初動，

紫陽真人曰：八月十五翫蟾輝，正是金精壯盛時，若到一陽來起復，便須進火莫延遲。正一陽初動者，建子之月也，其日在斗。《靈寶經》云：旋斗歷箕，以此。

中宵漏永，

《龍虎經》云：初九為期度，陽和准

旦幕，周歷合天心，陽爻畢於巳。正陰發离午，自丁終於亥，水火列一方，守界成寒暑。以陽生於子，故曰中宵漏永也。

温温鉛鼎，

鉛者，真鉛也，在坎為黑鉛，在离為紅鉛。紅鉛砂中之汞也，汞亦有二名：在离為朱汞，在坎為黑汞，黑汞鉛中之銀也。鼎爐鼎也，爐鼎貴温而忌寒。鼎寒者，黑汞少也，可採紅鉛以益之，得鉛而汞自生。爐寒者，紅鉛少也，汞不能生鉛，宜急圖之，非徒無益，恐反害己也。

光透簾幃，

光者，月光也，八月十五望蟾輝，望此光也。月輪圓瑩，光透于簾幃，斯可進功也。雲房曰：閉兑垂幃寂默窺，滿空白雪亂參差，殷勤收拾毋令失，佇看一輪月上時。斯之謂也。

造化爭馳，

造化者，神真也，即《靈寶經》所謂敷，落神真者也。一升一降，妙用無窮，或往或來，陰陽叵測，故曰爭馳也。

龍虎交媾。

虎鉛也，在兑曰白虎，在坎曰黑虎，即真汞也，龍汞也，在震為青龍，在离為赤龍，即真鉛也。名雖有二，其實一物耳。無極而太極，龍虎分列也，太極歸皇極，虎龍交媾矣！

進火工夫牛鬥危，

老子曰：禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。又云：勇於敢則殺，勇於不敢則活。此兩者或利或害，進火之危也，如此。

曲江上，

曲江上，元海也，《靈寶經》謂之生門，《參同契》謂之道樞。

望月華瑩淨，

月為太陰，其中有兔，陰中之陽也；日為太陽，其中有烏，陽中之陰也。陰根於陽，陽根於陰，此自然之道也。此月華也，非外象之月，乃内象之月也，其離中之月乎！真人有詞曰：乾坤未裂，有物如何別，解把鴻濛擘破。説不知，妙訣真難徹，知音世所絶。要識陰陽顛倒，月中日，日中月。斯所謂月華者，即《白虎首經》至寶也。紫陽真人曰：白虎首經之寶，華池神水真金。故知上善利源深，不比尋常藥品。若要修成九轉，先須鍊己持心，依時採取定浮沉，進火仍防危。甚望者，朝捉之也，瑩淨者，清而不濁也。

有烏箇飛。

即日中之烏，陽中之陰也。飛者升騰之義也。

當時自飲刀圭，

刀圭即金土之二用也，刀者金也，金有鋒芒，其利如刀，用之以道，立可成仙。悖道輕用，直至殺身，故有刀之名焉！圭者，离己坎戊之二土也，謂之圭者，特寓言耳，非寔有圭也。飲之者，即《陰符經》食其時之義也。又豈信無中養就兒。

《龍虎經》曰：萬象憑虚生。又曰：鍊銀於鉛，神物自生者是也。彼元精無質，以神氣敷布而感之則潛通，凝結於密户之中，陰陽數足，自然成

胎，雖真人高明，初亦未能深信。但見脱胎入口，龍神失驚，方始奇特之。經曰：合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。其斯之謂乎！

辯水源清濁，

辯者，别也，水源産藥川源也。清者瑩浄也，濁者不瑩浄也，此事古今所共祕。下士難與之言也。

木金間隔，

木者，汞也，龍也，位居乎東；金者，鉛也，位處乎西。各列一方，無從交會。還丹之法，用泰之道，天炁下降，地炁上騰，則無間隔之虞，而有同鄉之慶。

不因師指，此事難知。

紫陽真人曰：饒君聰慧過顔閔，不遇師傳莫强猜。此之謂也。然授受之初，自非審觀而密試之，未易輕與也。苟妄傳於下士，必貽大笑之辱，是以謹祕之。

道要玄微，天機深遠。

道之要，精微玄奥，天之機，淵深寥遠，非下士可得而與聞者也。

下手速修猶太遲。

速而猶遲者，以有九難；師得弟子難，弟子遇師難，天機顯露難，積功累行難，貲糧富足難，選置藥物難，丹房得地難，歲月厄閏難，修鍊無魔真形，心神也，凡所有相，皆為非相，難。以此九難，故曰下手速修猶太遲也。

蓬萊路，仗三千行滿，

行，功行也，十善業也。十善業者：一曰孝，二曰悌，三曰怨，四曰忠，五曰神聖，謂之五大，又謂之道，乃大道也。六曰智，七曰禮，八曰仁，九曰義，十曰信，謂之五常，又謂之德，乃常道也。以上十行，修之於身之謂業，足以潤身之謂德，施諸事物之謂行，久有效驗之謂功，用雖異而體則一。行之則著，故總為之行曰三千云者，貴乎積累也。

獨步雲歸。

種功累行，乃學道者當然之事，及功成行滿，則名登仙籍，蓬萊可歸也。若不積功累行，而冀鍊還丹，輕舉遠游，飛神八極之表者，未之有也。

註北斗真形呪。

北者，對南之方也，天一之位也，寒水所屬，貞智所配也。斗斟酌元炁也，真可變化而具衆善也。形相也，真形，心神也，凡所有相，皆為非相，獨此心神，乃百骸之主潛天而天，潛地而地，出入無時，莫知其鄉，操之則存，捨之則亡，其静為性，其動為情。率其性，為君子，為聖賢；狥其情，為小人，為異類矣！為君子為聖賢，此相不加明；為小人為異類，此相不全滅，不明不滅，故為真也。呪其祝之語，能密持之，可以守神。

天靈節榮，

天靈節榮，天谷之神也，即元神也，天靈也，列之為九，即九宫真人也。散而為萬，即森羅萬象也。節榮絳宫之炁，即元炁也，處心藏之後，當七節之間，行榮血於一身，是為節榮也。

願保長生，

守神之士，鼻引清風，自天門而入。

天門者，鼻之兩竅也，上達天谷。天谷者，囟門中之泥丸也，中徹絳宮。絳宮者，心神出入之府也，下貫密户。密户者，兩腎之間，混元神室也。風從天靈谷降，神從節榮宮降，會於密户，風木生心火，腎水生風木，故長生可保也。

太玄之一，守其真形，

左腎之神曰太一，右腎之神曰玄一，以其得天一之數也。其真形者，心神也，自絳宮出，馭意馬而下降，入密户中。誦北斗真形之呪，此乃玄靈之至道，璇璣之上法也。久久之，則太一玄一之神，左夾右輔，遂得精神交媾，直臻於無漏，性盡而可至命也。此蓋守一之旨也。只此兩腎之間，即限也，然則王嗣輔謂之中，堯舜之允執厥中，文王之艮其背，周公之艮其限，孔子之退藏於密，皆此道也。

五藏神君，各保安寧。

苟能守神，五藏安矣！

急急如律令。

爰清子至命篇卷下

（張廣保點校）

077 三極至命筌蹄

果齋王慶升述

經名：三極至命筌蹄。一卷。
南宋王慶升撰。底本出處：《正統道藏》洞真部衆術類。

太極之象



六智德七禮德
八仁德九義德
十忠信 右善
六不婬七不盜
八不殺九不害
十不憎 右戒

無極之象

性陽爲神　三恕道四忠道
五神道 右善
一不貪二不欲
性陰爲情　三不嫉四不妒
五不妄 右戒

一孝道二悌道

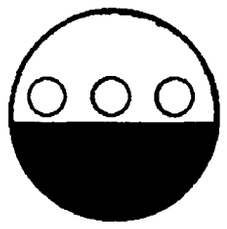
奇耦極象

奇
偶
天極
地極
人極

四象之圖



兩儀之象



皇極之象



八卦之象



孝悌恕忠，神聖妙陰常智大孝
大道，又名至德。智禮仁義，忠信常道，又名王德。陰陽剛柔，爲命妙道，又名恒道。

四象之前太極專，八卦而上皇極權。到此皇極以無極，最先老子得其全。老子即是太清帝，出在世間不知世。分形散影身外身，尊上道之必康濟。

純善純陽體至剛，是名元始法中王。斯爲天一清無濁，太極繾生作火鄉。無極止一性有五，大道混融合文武。能持十戒返其初，寂寂能爲萬物主。

孰者爲陽孰者陰，一奇渾未有身心。天之所命爲真性，二偶萌生始古今。一奇二偶成三畫，上天下地人中宅，得其粹者産聖賢，草木昆蟲一營魄。

陰陽剛柔再降升，交錯始立八卦名。十五爲少十六中，二十以上皆長成。男三十一女二二，向去皆居父母位。若解《參同》《道德》機，九旬一年身有翅。

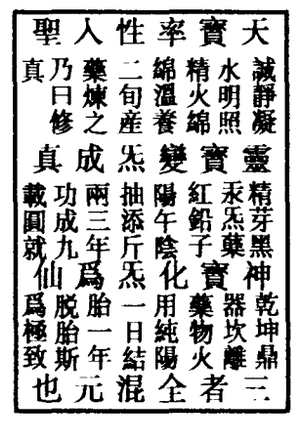
卯酉剛成半酉柔，晝更夜代不停留。尊卑貴賤分輕重，陰降陽升炁已稠。清而輕者爲剛健，重而濁者爲柔順。此儀乃是太極形，陰左退子陽右進。

從微至著質方成，四象初爻曰太清。天地雌雄猶混沌，依然只是火之名。此雖有質亦但炁，往返二便並口鼻。抽添煅煉一二年，九載功成能自俾。

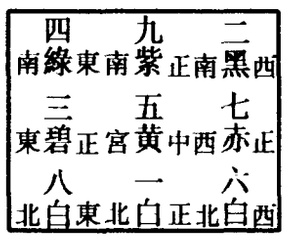
八卦中黄虚此心，窮年陶鍊是孤陰。九宮如得用中理，骨換玉兮筋變金。此九元非一箇九，九箇九宮九處走。《道德經》中事已全，《參同契》裏添虚守。

不曾修聖便修真，徒煮空鐺浪苦辛。真聖既脩無外藥，豈能變化妙形神。内藥修真惟九戰，仙術年年無注碍。須知罔念即爲狂，聖道千生不可發。

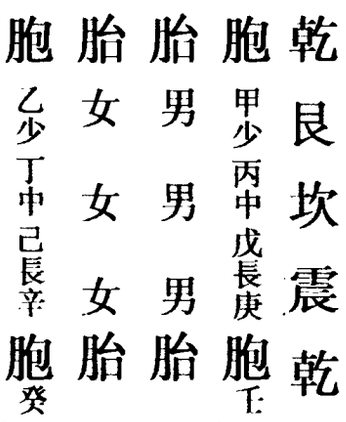
混元二寶之象



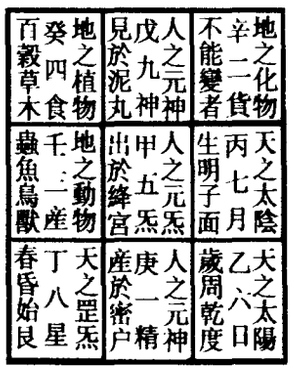
九宮用中之象



十干納甲之象



生死三徒之象

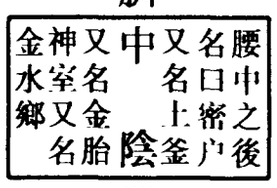


天之三徒日月星，三光不死爲三靈。地之徒子食産貨，終成泯没無留形。人徒精炁神三藥，得法烹煉死方却。天官已上得更生，合甲配離超死厄。

乾坤直夏之象



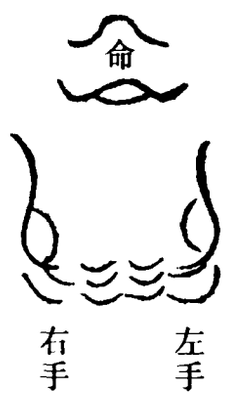
臍



器

天關細細籥靈風，地軸時時橐火紅。風降火升成鼎象，心藏密户水金宮。此是先天無極道，混元設教爲天寶。不拘子午擇陰陽，性復情還人不老。

艮兑手口之象



手爲人間把盛衰，閉口牢牢提兑姬。《周易·下經》無義易，行之道妙獨難知。此箇天關從古祕，都緣此道忒容易。若能轉此生殺機，山澤何愁不通炁。

震巽足殳之象

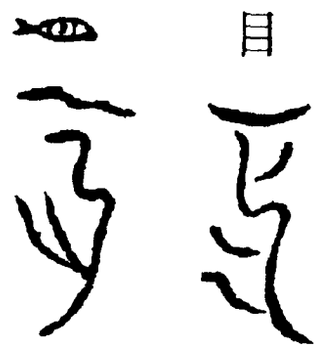


生門又謂之死户

跖

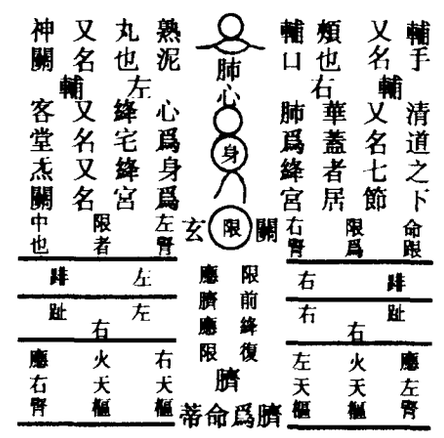
震稱男足動成非，女殳牽情巽莫隨。會得箇中恒益理，雷風相搏是天機。足字從口又從止，口訓防閑止訓止。若非止止密防閑，無上神仙只在此。

坎離耳目之象



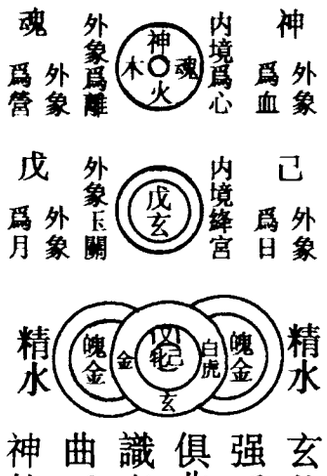
耳目之官不解思，尋聲逐色死爲期。耳收聽返能相射，水火潛交也太奇。俱知耳目坎離户，水火飛騰盡由汝。含光凝韻兩平時，魄聖魂昌易寒暑。

腹背根蒂之象



知盧守靜總云知，復命歸根會者稀。精炁通天恒重厚。玄關一竅是天機。玄關一竅通水府，心號離宮身牝户。此皆内象玄牝門，左右閑言君勿取。

金木間隔之象



玄牝之門識者稀，多將口鼻强呼之。心腎兩邊分左右，俱非天地坎和離。迷者不識真金木，肝膽肺腸稱九曲。砂汞鉛銀若箇知，天地神仙爲眷屬。

五車三乘

羊車小乘

羊車小乘者，橐籥起火之術也。其法：抽縮外腎，使膀胱下昧民火，下合外腎，左文右武之地火，從下上達，直透三關。行之七七日，内自有甘露降于玉池。甘露，一名黄中酒。又名曰石源。又名醍醐。常能行而不弛，可以返老還童，漸入聖道矣。

鹿車中乘

鹿車中乘者，守中之法也。其法：降心中上昧君火，入于兩腎之間，與中昧臣火相配，化爲芙蓉，出於泓水之中，存其真人坐于花上，綿綿不絶。如此二十日，通前羊車小乘之術，共計六十九日，則泥丸天谷靈藥自生。靈藥一名黑汞。水銀一名水中金，即元精也。此乃補腦還精之法，人能常念之，則優入聖域矣。或以轆轤爲鹿車者，乃循真之事也。每日寅艮二時，端坐存念鹿車之道，毋令間斷，亦以四十九日爲限。須是先行羊車，次行鹿車，既行鹿車，乃行牛車。三車並行，斯名大乘也。老子之治大國若烹小鮮，包犧之法離爲網罟以畋以漁，堯舜則允執厥中，文王之艮其背，周公之艮限薰心，孔子之退藏於密者，皆守中之旨也。曰産藥、曰鍊鉛實腹，鉛乃黑鉛，即黑汞也。亦名黑龜精，又名黑龜肝。降于天谷，謂之白龍肝也。此守中於始之名也。曰温養曰神土坎火，此守中於中之名也。曰守城曰野戰曰封閉關鎖，此守中於終之名也。曰沐浴

曰真炁熏蒸，此守中於刑德之名也。有曰：守一者以左腎之神爲太一，右腎之神爲玄一，兩腎混合之神爲太一也。有曰：守真者以二之則僞，一之則真也。有曰：守黑者以顯之則白，隱之則黑也。有曰：守雌者以奮飛爲雄，隱伏爲雌也。又守有黄房者，以密户居正方前直臍中也。黄房者，亦名黄庭，又曰丹田。説不多同，有指泥壇爲之者，泥壇，泥丸。亦名天谷，亦名天懽。有指絳宫爲之者，絳宫，上命門也。又名節榮，亦名應谷。又有指心腎脾膽爲之者，是皆思一部之法耳。苟欲主陽消陰，俾水中金火中木二者内無間隔，非守中不能也。然此守中之法，乃累聖相傳之密旨，實作聖工夫也。誠能允而執之，則必世世羲陶，人人虞舜矣。陟容廣而遊太清，金梯玉階此焉基之。

牛車大乘

牛車大乘者，屏炁回風之道也。屏氣者，閉鼻息而不呼也。出炁曰呼，入炁曰吸。回風者，回天風以合神靈也。神靈心神曰元君，字守靈。凡行此道者，須先行羊車四十九日，鹿車二十日，共六十九日了，次每日寅艮二時行鹿車，四十九日，然後每日子午艮寅三時行牛車，四十九日。一百四十七日足，則地火不起人心危而不安矣；不行鹿車，則天風不回道心微而不著矣；不行牛車，則百神不混合，人心自真矣。若上機大智之士，一聞千悟者，三車並行，只一十日靈藥便生，不須八十一日也。若作聖做工夫，却當次第行之，不可驟也。且先不拘時候，行羊車四十九日，了，次每日寅艮二時行鹿車，四十九日，然後每日子午艮寅三時行牛車，四十九日。諄諄存息者，指注想臍下者耳，以臍爲糟粕溝瀆之場，止可灼艾攻病，非栖神之人，會歸中庸之率性，三易之中爻，皆畢於此矣。勉旃！古訣云：人心惟危，腎邪，人心從之則危。道心惟微，心正，道心放之則微。惟精惟一，精强不敗，一終不離。允執厥中。信天順守，作聖之域。

大牛車上乘

大牛車上乘者，修真内鍊之法也。以元精黑汞爲藥，元炁紅鉛爲其法：以

火，子陽午陰抽添斤兩。口口相傳，不記文字，三年功成，九載圓就。炁，炁變成神，千日默朝，一紀升天。即修內丹，可以長生不死，可以坐脫立亡。已證真空，邁躋妙有矣。

大白牛車無上乘

大白牛車無上乘者，用雪山白牛外丹修仙之術也。所謂乾坤爲鼎器，乾為馬，其道成男，曰大國大象者，皆乾道也。坤為牛，其道成女，烏波斯伽曰小國小象者，皆坤道也。少烏波斯伽，屬兌卦，兌屬金而金色白，故曰白牛。乾變坤卦，主立冬小雪二炁，占先天艮山之位，故曰雪山白牛也。

坎離爲藥物，

坎為中男，坤得乾之中炁而成也。坎屬水而配鉛，水中有金，鉛中有銀，名曰黑汞，又名水銀，此坎之藥物也。離為中女，烏波斯伽，乾得坤之中炁而成也。離屬火而配砂，火中有木，沙中有汞，名曰紅鉛，又名朱汞，亦名水銀，此離之藥物也。

《五千文》謂之玄牝者，乾坤也，營魄者，離坎也。化精成七返九還金液煉形者是也。一時姤精，一日結胎，三年無陰，是謂純陽之仙。六年絕粒，鼻無喘息，名曰至真。白玉其骨，黃金其筋，履蹈虛空，洞貫金石，此修仙之極致也。自老子黃帝而下，凡飛騰變化之儔，皆修此之道叩之，每辱引辭峻拒。嘉熙己亥從道御前佑聖觀，守缺暫歸。次年庚帝著《陰符經》以彰厥旨，其文三章，皆累聖口口相傳，無有文字。後世傳之者，率多乖舛。黃帝得之於石室，字皆一丈。又云驪山老母曾註其文，是好事者托言之耳。學者當具真眼目。真人魏伯陽因之作《周易參同契》以極其底蘊，正陽鍾離權由之作《雲房三十九章》以祛似是之惑，純陽呂嵓緣之作《沁園春》《霜天曉角》及《窑頭脫空》等歌以廣其意，華陽施肩吾脩之作《會真記》以誘進學之士。雖皆發明道要，顯示機緘，然而火候法度、温養指歸，並不曾説破。天台怡真先生謫自紫陽真人宿德不渝，感西華夫人發樞紐而授之以口訣，道成，授杏林石泰以《悟真篇》，杏林道成，授紫賢薛道光以《還元篇》，紫賢道成，授泥丸真人以《復命篇》，泥丸道成，授紫清真人白玉蟾以《翠虛篇》。厥後之聞道者，紫清之徒也。愚宿性慕道，獲遇紫清先生弟子姚師。果見其龜形象武，意其

可哀痛，姑略具其梗槩云。

註紫清白真人金液大還外丹訣

要做神仙，

天寶修聖，謂之煉聖之道。藥物無斤兩，火候無時日，一日十二時，時時不絶。一年十二月，月月長存，百日成功，一年圓就，養成聖胎，名金液大還神丹。是為三車大乘之道也。乃千經之髓，萬法之基也。靈寶修真，謂之煉炁之法。藥物有斤兩，火候有時日，一日十二時，只用二時。一年十二月，只用十月，三年成功，九載圓就，養成真胎，名曰金液大還内丹。是謂大牛車上乘之法也。九載數足，凝神天谷，日行默朝，上帝之訣，精勤千日，通前一紀，脱殼飛神，不生不滅矣。神寶修仙，謂之煉形之術。藥物雖無斤兩，火候却有時日。一日十二時，只用一時，一年十二月，只用九月。九十日成功，三百日圓就，始出仙胎，點化凡質，不但却死，且得更生。服之三年，體變純陽，不愁寒暑。養之六載，鼻無喘息，不患飢虚，三千日足，變化飛騰矣，名曰金液大還外丹。

是為大白牛車無上乘之術也。

鍊丹工夫，

鍊丹有三種：一者神丹，以存養而亦有何難。二者真丹，以作用而行便成間斷也。三者仙丹，理貫三才，藥需二物，謂之工夫。

妮女乘龍，

金公跨虎，

片餉之間結大還。

妮女，震中陰爻也。乘者，載也。龍者，赤龍與青龍也。

金公，兑中陽爻也。跨虎，騎也。虎者，黑虎與白虎也。

片餉之間者，一食飯頃也。結者，鉛汞結也。大者，至大無外也。還者，還源返本也。此金液大還外丹，雖假外藥，即非金銀草木滓質之物，止是太極未判之前，先天一炁耳。既有兩儀四象八卦五行，則先天一炁分列四出，散於萬物之内矣。今能以不採之採，不取之取而取之，使天之炁復合為一，是故謂之還也。

丹田裏，

丹田者，黄房也，密户也。又名元田。左有八卦蒼龍，右有八威赤蛇，中有金精猛獸。三蟲内顧，長生有路，三蟲外趍，神光漸去心神。丹元金鼎，朱砂鼎也。煙者，太素煙也。得玉罏天然之火，則煙不寒矣。

君用離為網罟，於此以畋以漁，使三蟲不得奔逸，以修深根固蒂、長生久視之道。田漁二字，皆從田，故曰丹田也。或以臍下一寸五分炁海為丹田者，或以二寸石門為丹田者，或以一寸三分為丹田者，此是初機學道之士入門之丹田也。又以心為丹田者，此是禪門寂子明心見性之丹田者也。又以胃左脾藏為丹田者，此是饕餮之人行中黃健啖之丹田也。又以脾右肝膽為丹田者，此是俗師不遇真訣，見《雲房三十九章》及《破迷歌論》等書，攻擊捭闔，混無定當，只不曾説到膽上，故執肝膽為丹田也。又以眉心為丹田者，此是入定出陰靈之丹田也。以鼻端為丹田者，此是禪流習定之丹田也。以把花執菜、握筐持瓢為丹田者，此是開鋪席道人假物寄神之丹田也。以嬰童兩目為丹田者，此是學視日不瞬之丹田也。以胞囊為丹田者，此是閉尾間之丹田也。以玉莖為丹田者，此是行金剛禪、左道術者不漏法之丹田也。以不念善、不念惡謂之懸厓撒手為丹田者，此是瞎眼禪和不明無念之旨者之丹田也。以胃脘玉女為丹田者，此是嗽嚥津液之丹田也。以臍心為丹田者，此是旁門採陰者想心火之丹田也。以兩目為丹田者，此是存想左日右月之丹田也。以大顴骨為丹田者，此是存想九色圓象之丹田也。

有白鴉一隻，

白鴉者，元田白鴉也。一名黑汞，亦名白金，即真汞也。隱而不可見，則謂之水中金、鉛中銀。顯而不可用，則謂之寒山白雪。以其能走，故謂之金精猛獸，以其能飛，故謂之白鴉。一物而異名耳。

飛入泥丸。

飛入者，用天寶鍊神混元入藥訣，三車大乘之道，二十日不間斷，使元田真汞繁生。所謂真種子者，只此元田白鴉是也。

河車運入崑山，

河車者，三河車也。一者黃河車，即雙關轆轤法耳，所謂三返晝夜用師萬倍者也。二者河車，即橐籥起火術耳，所謂河車不敢暫時停，運入崑崙峰頂者。三者紫河車，即龍虎交姤訣耳，桔槔説盡無生曲，井底泥蛇舞柘枝者是也。崑山，崑崙峰，即泥丸壇耳。

全不動纖毫過玉關。

謂元田白鴉不費纖毫動作，自然透過玉關也。玉關者，戊己門也。或毫略動，便不成丹也。

把龜蛇烏兔，

把者，將也。龜蛇烏兔者，水火日月也，玄牝營魄也，鉛砂汞銀也，離中坎，坎中離也。名號多端，其實只陰陽二字耳。

生擒活捉，

生擒活捉者，蓋龜蛇烏兔非一性之物，東西南北各列一方，百姓日用常相間隔。還丹之法，使無間隔之憂，而有同宮之慶，豈非生擒活捉哉？古有王谷子不修陰陽之真理，見《易》有乾道成男，坤道成女，及一陰一陽之謂道之語，妄立三峰之術，以女玄邕為上峰，乳湩為中峰，室童為下峰。其徒助虐師意，至於剖取心血，竭吸陰精，以為藥物，冀成還丹。故《雲房三十九章》有悞殺之戒，朋來之勸也。

霎時雲雨，

霎時者，片餉也，即感速之義也。雲雨者，雲雷屯及雷雨作解之義也。夫雲之與雨，皆坎水之炁耳。而坎水遍於天地間，感天炁則降而為雨。雲雨之義，即陰陽升降而成潤澤之義也。

一點成丹。

一點者，赤水玄珠也。大如黍米，故曰一點也。成丹者，從微而著也。

白雪漫空黃芽滿院，空，別本作天，院，別本作地。

白雪者，六虛白雪也。空者，六虛也。黃芽者，出土黃芽也。院者，六欲內院亦名黃宮，以兩腎有六癸玉女，專主作强，其鋒甚銳。《靈寶經》謂斬馘六癸鋒者，乃教人抑制六癸玉女作强之鋒，庶幾黃芽滿而不溢也。是以真人有莫教上焉黃帝，下焉悟真一脉之道者，斯甚衆。始也周流首腹四肢，則為六虛白雪；及其朝宗曲江之上，則為太玄神水；會歸桂海之中，則為碧潭明月矣。

霎時雲雨，

霎時者，片餉也，即感速之義也。雲雨者，雲雷屯及雷雨作解之義也。夫雲之與雨，皆坎水之炁耳。而坎水遍於天地間，感天炁則降而為雨。雲雨之義，即陰陽升降而成潤澤之義也。

一點成丹。

一點者，赤水玄珠也。大如黍米，故曰一點也。成丹者，從微而著也。

白雪漫空黃芽滿院，空，別本作天，院，別本作地。

白雪者，六虛白雪也。空者，六虛也。黃芽者，出土黃芽也。院者，六欲內院亦名黃宮，以兩腎有六癸玉女，專主作强，其鋒甚銳。《靈寶經》謂斬馘六癸鋒者，乃教人抑制六癸玉女作强之鋒，庶幾黃芽滿而不溢也。是以真人有莫教上焉黃帝，下焉悟真一脉之道者，斯甚衆。始也周流首腹四肢，則為六虛白雪；及其朝宗曲江之上，則為太玄神水；會歸桂海之中，則為碧潭明月矣。其潤德，則為沆瀣甘露；透入金鼎華池，則為火汞流珠；繁生黃宮真汞，則為出黃芽。名雖不同，其實赤水玄珠耳。諸家仙經所載，名各不同，《雲房三十九章》云：真道不關書，蓋務學不如務求師也。

服此刀圭永駐顏。

服此者，靈烏望月而飲甘泉也。刀圭者，謂上士行之能裁成天地之道，下士行之則殺身而後已。圭者，戊己二土也。永駐顏者，長生不老也。打坐行功工夫，各有一千二百門，皆可以駐顏，但不能長生不死耳。惟是祖述老子、伏羲、文王、周公、孔子、魏伯陽、鍾離、呂嵓仙諸大聖人，上焉黃帝，下焉悟真一脉之道者，能永駐顏也。

常温養，

温養，節次有六：一者入藥温養，煉內鉛為真種子時也。二者野戰温養，進火時也。三者守城温養，退火時也。四者沐浴温養，火敗火死而胎入口之後時也。其名雖六，不過只用入藥一訣耳。始一終五，故曰常也。

使脫胎神化，

脫胎有三：一者脫胎入口，所謂强歷十月，脫出其胎者也。二者脫胎離殼，所謂鷄能抱卵心常聽，蟬到成形殼自分也。三者脫去凡胎，所謂形神俱妙，與道合真也。神者，不行而至，不疾而速也。化者，真無貫金石，妙有蹈虛空也。

身在雲端。

身有三：一曰自有身，所謂養就嬰兒我自做，非是爺精娘血者也。二者離合身，謂坐在立亡，身外有身者也。三者妙無身，所謂聚則成形，散則成氣者。既證自有之身，是為地仙，仙胎飛入泥丸，泥丸為崑崙峰，乃在自己雲端也。次證離合之身，是為神仙，胎仙脫殼躡雲，乃形雖處地，而神在雲端也。及證妙無之身，是為天仙，神超碧落，形陟太虛，乃形與神同在雲端也。金液還丹之妙，至於身在云端，其為不空之空矣。

述贊純陽真人霜天曉角

乾坤未裂，有物如何別？
性著才生炁，陰陽尚混融。鴻濛為太極，體一抱雌雄。
解把鴻濛擘破。龍漢延康劫，鴻濛有女青。女青從剖破，兆出萬殊形。
說不知知不說，闊論高談者，無非衍舌端。上仙修命術，開口向人難。
妙訣真難徹，妙道神仙訣，宣傳自太清。不逢師指點，臆度枉傷情。
知音世所絕。無數修仙子，爭猜紙上文。先師從說破，瞶瞶反無聞。

要識陰陽顛倒，錬藥指真歌

上品藥材何物是？產在塵凡無遠邇，强名玄牝汞和鉛，精炁與神而已矣。煉精者煉元精，非婬姝所感之精。男不婬女不姝，匪學三峰黃谷術。內裏明來會性情，虛空無塵生妙質。錬炁者錬元炁，非口鼻呼吸之炁。鼻不呼口不吸，籥天橐地停徐息，巽風離火太陽離仲女，中有桂林烏。畢月恒山滿，逢之魄自蘇。

天寶錬神混元入藥妙訣

一葉一枝花，五内玲瓏玉雪身，雖多關節解通神。月明酒裏丹霞出，不染汙泥不染塵。陰坑是我家。

解把鴻濛擘破。龍漢延康劫，鴻濛有女青。女青從剖破，兆出萬殊形。兩畔寒巖鎖玉冰，中間一派水澄清。太陽影裏心花現，便是芙蓉閬苑城。

硫黃見我死，五神意馬是硫黃，專駕心猿走八方。妙香絶色濃薰染，化作真人坐道場。

水銀結成砂。黑汞紅鉛是水銀，腎精心炁劈天真。重新匹配歸無極，漸證陰陽自有身。

錬藥指真歌

鼎中烹，直使身安命方立。鍊神者鍊元神，非心意念慮之神。心不念意不慮，念慮無非憂憶處。忘憂絶憶靜存神，精炁直騰天谷去。精炁神，藥最親，以此修丹尚未真，修丹只要乾坤髓，乾坤髓即坎離仁。坎離仁，人不識，萬論千書徒自覓。天涯海角有仙師，仙師混迹塵凡客。塵凡客，隱至人，夏葛冬裘如古民，榮辱窮通都不管，冥冥懷抱蘊精淳。冥冥懷抱蘊精淳，妙道天機肯妄陳，行滿三千功八百，豈愁提耳不諄諄。

丹經舉要

丹經最是易爲先，有畫無文幾萬年。西伯授官紬藏史，仲尼問禮斷韋編。中宣道德皆微旨，後露《參同》亦正傳。平叔《悟真》猶顯道，不離左右目之前。

三要總叙

曰橐籥守中者，老聃之所謂綿綿若存者也。曰闔户謂之乾，闔户謂之坤，聖人以此洗心退藏於密者，孔子之三要也，所謂往來不窮者也。曰頂法暖法忍法，釋氏之三要也，所謂火宅三車者也。諸家三要之説不同者，以不得正傳也。捨三聖師而宗曲學，焉能出火宅而綿綿不窮乎？

三關總叙

以精炁神爲三關者，内丹之三關也。以形炁神爲三關者，外丹之三關也。以鼻手足爲三關者，合内外之三關也。

九鼎總叙

指心爲九鼎者，以心上通七竅、下通二陰也，所謂包含萬象體，不罣一絲頭者也。指絳宫爲九鼎者，以絳宫上通七節、下通兩腎也，所謂三彭走出含陰宅，萬國來朝赤帝宫者也。指密户爲九鼎者，以甲己子午皆數九也，所謂正一陽初動，中宵漏永者也。指一月爲九鼎者，以一月有九還也。指一年爲九鼎者，以一年有九轉也。所謂一月一還爲一轉，一年九轉九還同者也。指三年爲九鼎者，以年成三姓，三年成九姓也。所謂三鉛只得一鉛就，金菓仙桃已露形者也。指九載爲九鼎者，以一載煉一丹，九載煉九丹也，所謂一載生箇兒，箇箇會騎鶴者也。

陰符破迷贊

至樂性餘，仁者無憂，此性不欠；智者常樂，此性無餘。既無樂也，其樂自生，極樂徇情，性有餘矣。

古仙真訣集句

父子不堪傳，天下神器箇箇惜，金璧重寶不浪擲。依然傳授與兒孫，道不肯傳説不得。

工夫牛鬥危。

大道無為自古傳，不云靜坐只安眠。
防虞慮險如牛鬥，此語胡為不自然。

畫瓶裏面覓，

粉抹脂塗一畫瓶，玉葫蘆樣果通靈。
水晶宮裏嫦娥翠，一朵梅梨縞兔塋。

下士大笑之。

上士謙卑明造化，一言便解真人話。
劣馬痴驢直痛鞭，放下韁繩作笑靶。

普角步教二切。

紫陽白真人嘗贈趙寺丞詩云：汞鉛不在身中取，龍虎當為意外求。會得這些真造化，何愁不曉鍊丹頭。

此語正與紫陽真人孤陰之說相契，故併録于此也。

勸君不用斬三尸，但絶貪嗔與妖癡。
六慾天中居內院，精勤十月養嬰兒。
十月脱胎吞入口，穿筋洞骨能飛走。
等閑徑達元始天，壽比天長同地久。

上	尸	彭	琚
亦名始青	游於心肺	無色之天	錄人慳貪	是故聖人	戒之在得
中	尸	彭	質
亦名白姑	游于脾肝	色界之天	錄人悉嗔	是故聖人	戒之在鬪
下	尸	彭	矯
亦名血姑	游于兩腎	六慾天界	錄人妖癡	是故聖人	戒之在色

修真六用

曉

夜半寒泉動地雷，損奇益偶著靈胎。
一壺鳳髓朝朝飲，海底紅蓮火底栽。

暮

日中姤象振天風，武減文加一餉工。
熟煮龜肝餐八兩，山泉空泥暮爲蒙。

行

孤雲地暖閑離岫，野鶴天寬倦返巢。
直道往來無絆礙，火城何必繫如匏。

天長地久無盡時，遷質移形人不知。
星辰隕伏龍蛇起，一箇乾坤不動絲。
堪歎時人見大別，清高盡向無邊説。
求生得死比比然，倚草投胎稱寂滅。
此箇機關古聖傳，仲尼三度絶韋編。
乾道坤道而已矣，在於上下求之焉。
乾坤之道非他物，只道杳冥並恍惚。
真精象物暗相逢，結在黄宮成糊塗。
糊塗成形史伯華，功勞全仗紫河車。
紫河車是何形色，井底泥中一紫蛇。

五空頌

住

赫日騰空碾不停，光芒馳散小於星。
育精金水丘寒地，露沐千山草木青。

坐

洗心藏密匪求安，歸復工夫怕十寒。
水土既平神鼎立，芙蓉地裏坐端端。

卧

默默昏昏入鬼窠，惺惺憭憭未圓陁。
西山日暝烏巢桂，解鬼休兵馳睡魔。

頑空

頑空枯坐斬生緣，日事無縈夜不眠。
形木心灰成底事，有聞行道却凝堅。

性空

性空虚曠日清閑，動若浮雲静似山。
懶打頑空無則法，有聞行道必間關。

法空

法空大抵似頑空，有動依然在静中。
按月按時行卦炁，二千門路擬皆通。

不空

不空空裏有工夫，歸復元陽静處符。

陽復陰消須淨盡，惟餘黍米一明珠。

真空

真空妙用妙難思，彷彿還如歲運推。
夜代晝更寒暑序，了無停迹孰爲之。

修丹十戒

一戒遏惡

勿聽心田惡念生，芟除淨盡自明平。
惡人惡事須還遠，炁定神安骨自清。

二戒揚善

孝友仁慈衆善芽，更須執禮獎忠加。
救危扶困揚諸善，長作尊賢樂道家。

三戒懲忿

心火炎揚大察明，怒將肝膽木來生。
苟非懲忿從天訓，五賊張狂道海傾。

四戒窒慾

主腎之宮號作强，六鋒列女更殃殃。
地根不斬貪生樂，慾海吹流入鬼鄉。

五戒禁酒

點酒纔經十二樓，膽房心室起戈矛。
真陽泄向皮膚去，髮減精凋去不休。

六戒絶茶

草曰穿腸莫强吞，只宜搜洗濁和昏。
如神不撓清明志，身有甘香白石源。

七戒朝實

朝食胡云校實些，風寒暑濕怕衝邪。
功深已飽三田炁，食味空多費齒牙。

八戒暮虛

暮食常令腹帶虛，六經調暢炁通疏。
多餐一口徒堙塞，畎澮皆盈落尾閭。

九戒高牀

坐卧牀宜三尺高，更宜和軟足堅牢。
低時鬼炁侵人骨，荒藁頻睎莫憚勞。

十戒低枕

枕若高時最不宜，慳慳三寸莫宜低。
真機妙旨無人會，須遇仙師得耳提。

修仙善惡勸戒

孝而不貪，
　孝道無為百行先，唐虞一脉此中傳。
荷貪利禄輕捐隕，與道相違天與淵。
悌而不慾，
　事兄從長孝能推，悌道能為世表儀。
人欲一毫來間隔，乖爭凌犯出肝脾。
恕而不嫉，
　恕道元來甚易行，但將心地放教平。
心平炁定無他事，和炁春風日日生。
忠而不妬，
　君師夫主事宜忠，粒粟莖絲報始終。
知本知恩須合道，妬才妬德反為凶。
神聖不妒。
　孝悌恕忠皆至德，惟神與聖妙無極。
是為五大道之原，拘忌之時行不得。
智而不婬，
　智德元來先五德，知道方為真知識。
一淪婬慾便昏迷，所以申棖遭棄擲。
禮而不盜，
　尊卑長幼俱有分，貴賤賢愚不可紊。
常將恭敬守文禮，躐等干名作盜論。
仁而不殺，
　仁者誠為五德長，善順慈和能育養。
曰悲曰覺曰陽剛，悲戚剛頑殺之象。
義而不害，
　五德權衡存於義，事無不宜義乃利，
絲毫不利則害人，君子謀為須擬議。
忠信不憎。
　事兄從長孝能推，悌道能為世表儀。
人欲一毫來間隔，乖爭凌犯出肝脾。
全此五常誠得本，憎疑纔動墮沉曹。

言無華綺，
人道貴華仙道實，華綺之言不可出。
口甜舌滑能悅人，只恐神仙道俱失。
口無惡聲，
此口誠為禍福關，興戎出好片言間。
惡聲貴不形諸口，天道從來亦好還。
食無求飽，
飲食雖云能養炁，養生過厚人不貴。
愚人飽味賢飽聞，實腹有鉛宜著意。
居無求安。
居處求安最不宜，不抽之緒密抽之。
守中橐籥綿綿用，便是宣尼屏炁時。
對北勿唾，
學道須當惜炁精，唾時精炁亦飄零。
北方天一五行始，唾涕于茲隕百靈。
對北勿溺，
毋令溲尿露三光，倚溺行扃大不祥。
對北二便尤不可，都緣天一在其方。
勿妄殺龜，
龜配危星五行水，應人左腎生根始。
無故殺之大不祥，學道之人尤忌此。
勿妄打蛇，
蛇配虛星水中火，應人右腎能關鎖。
無故打之大不祥，學道之人尤忌可。
禁絶牛肉。
牛之為物詎難言，簡籍敷陳歷歷然。
殺有嚴刑刊在律，食多明報至於天。
福鐫首致神光熄，禍及終貽鬼録編。
縱是陰功山嶽大，削來磨去不饒賢。
天帝三霜一饗之，凡庸烏可妄思為。
虧名失利皆由此，惹疫遭官亦自茲。
好信因緣培福德，毋躭口腹長愚癡。
飯蔬飲水猶堪樂，何苦長年被舌欺。

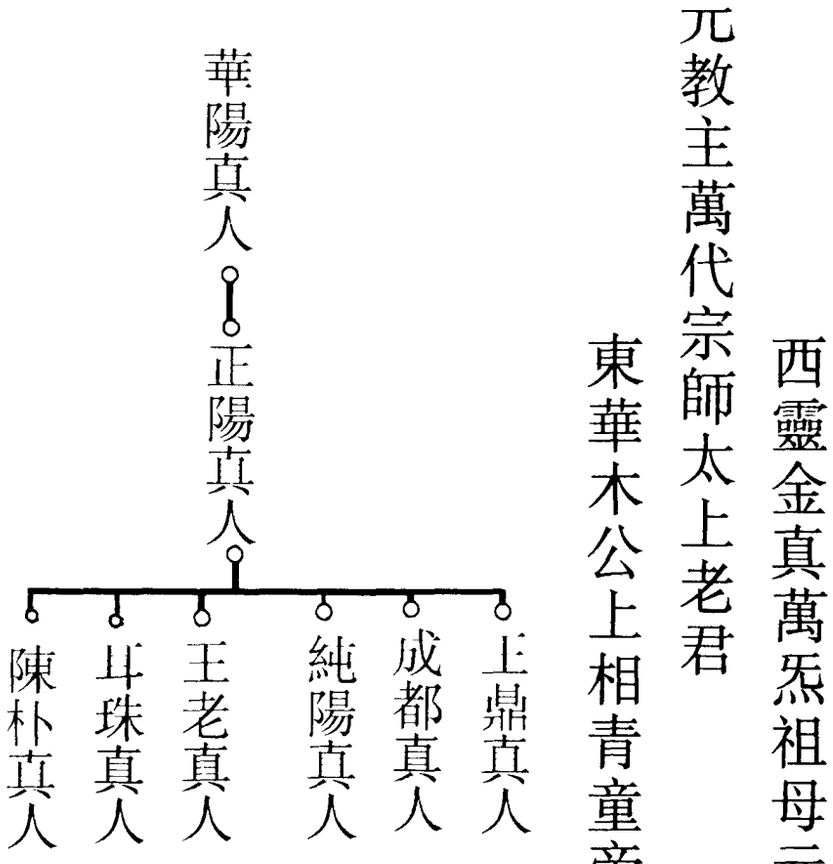
三極至命筌蹄

（張兆裕點校）

078 玉谿子丹經指要

經名：玉谿子丹經指要。三卷，南宋李簡易撰。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

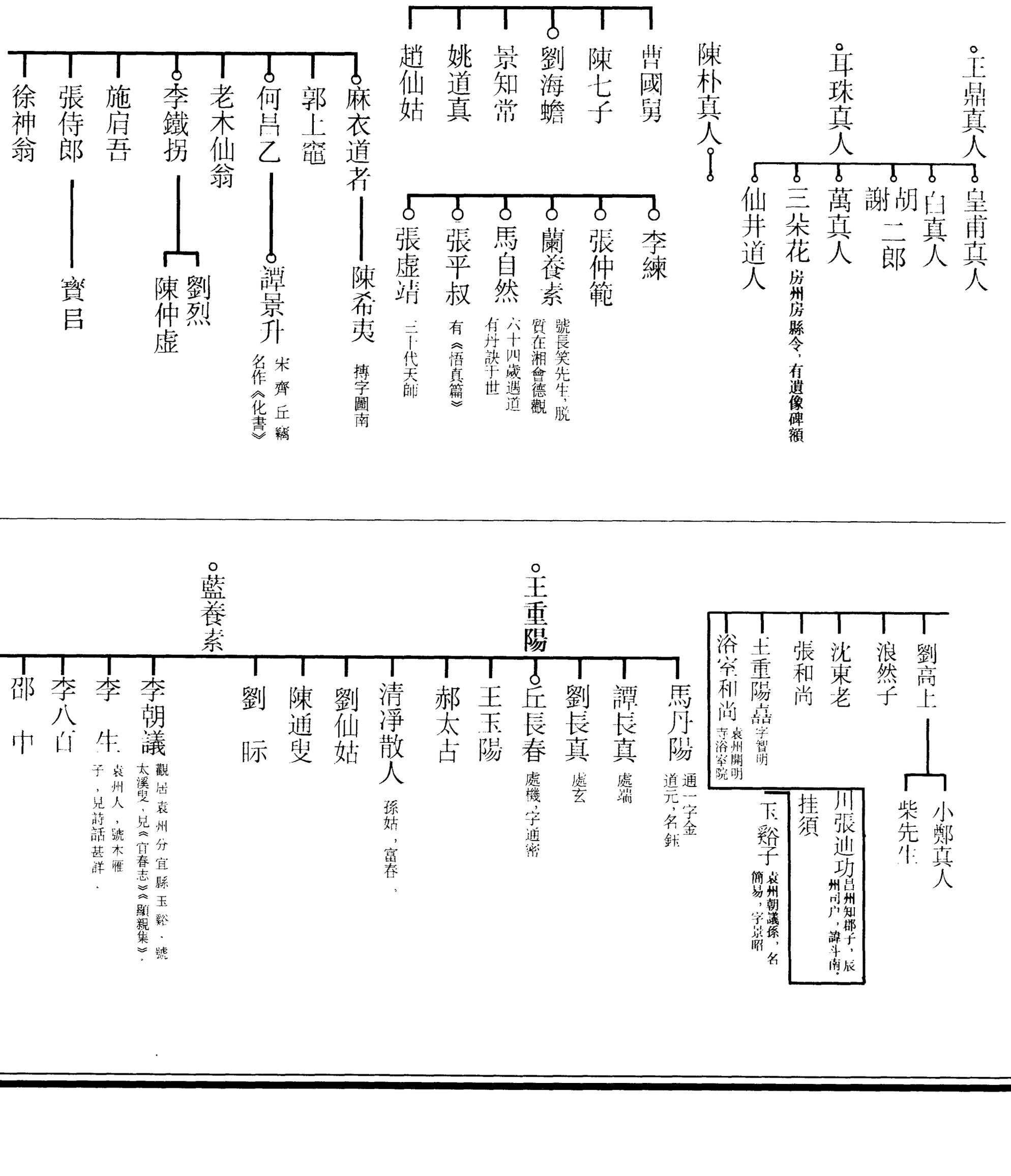
混元仙派之圖

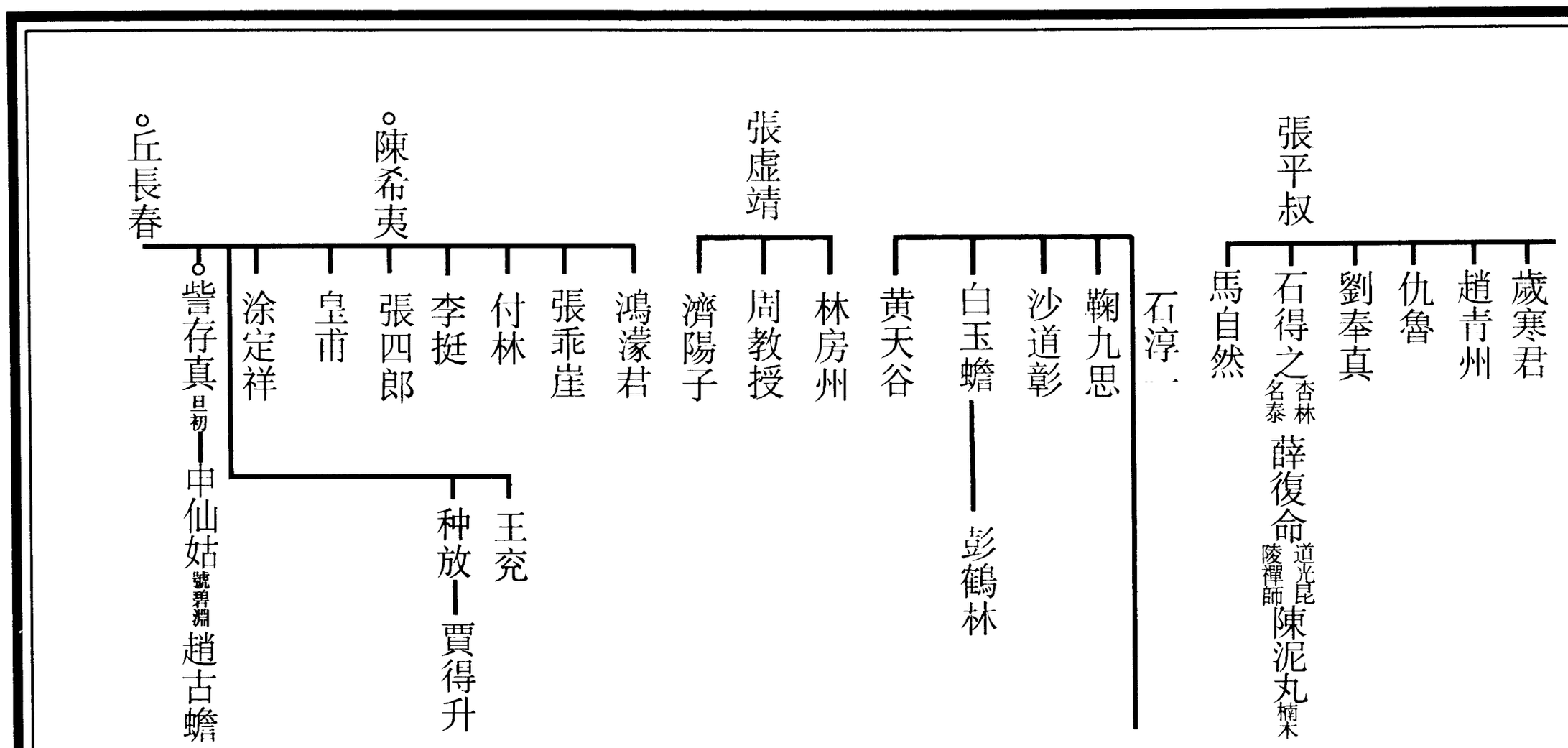


混元教主萬代宗師太上老君

東華木公上相青童帝君

西靈金真萬炁祖母元君





玉谿子丹經指要序

僕家宜春郡城之東，遠祖朝議觀休官學道，自號玉谿叟，[止稱玉谿。]兩遇純陽真人而不悟。[一於嶽山松樹下，再於岳陽樓，月夜聞笛聲。]後再遊南嶽，欲見藍養素，道中逢一人，荷釘鉸繼而再遇於江陵府。一言點化，頓悟之具者，謂公曰：公非李某乎？往嶽山見養素乎？公曰：然。如此則煩公寄一信於藍，云劉處士奉問先生，十月懷胎，如何出得？遂長揖而去。公行數里，悒怏不快，因思此人既知余姓名，又知余心事，且言不類俗。因詢求之，不復得矣！暨見藍，具述所言。藍曰：眉間得無白痣乎？曰：有。藍曰：此劉海蟾也。吾養成聖胎，若非公更爲我言之。公不經遊。其間鮮有明達圓機之士，遂絶口不談一玄字。迨景定癸亥，自荆襄而星沙鄉，關不遠矣？時逢故里之人，話間詢及親舊，而壯者老，老者逝，不覺流涕，因此念曰：紫陽真人有云：自爲計則得矣！靳固天道，罪莫大焉！即啓心禱天，開金關玉鑰集而爲《悟真篇指要》、《長生久視之書》，及《辯惑論》、《或問法語》，尤慮法象未盡，又述義皇作用，以明符火進退，可謂洩天機矣！有志於道者，當自珍惜。一人，如雪月之輝，與藍無異，直上冲霄，而藍已逝矣！公焚香嘆息而退，今所冀人人修鍊，箇箇圓成，功滿德就，同證仙果，或生輕慢，殃禍立彰，其中

見《本家奇遇傳》及《宜春志》。公歸，取神仙傳記道書諸子，閉門不通賓客，盡日披玩。未幾，亦無疾而逝。[有《顯親集》行于世。]僕其嗣孫也，幼習儒業，雖不遂志，其於道佛經典，星筭醫卜，靡不究心。獨於金丹一訣，尤酷意焉！於是參訪江湖，奔馳川陸，雖

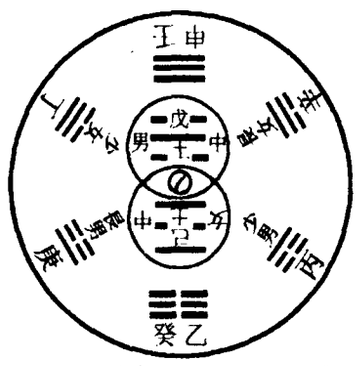
語句鄙質，無過入室中實事。好道君子，宜細味之，儻有所悟，乃天所賜，不在僕區區之口傳也。時景定五年歲次甲子四月圓望，宜春玉谿子李簡易自序。

玉谿子丹經指要卷上

玉谿子李簡易纂集

悟真篇指要

交會圖



依他坤位生成體　種向乾家交感宮　藥在西南是本鄉，蟾光終日照西川。

三五一都圖

一夫一婦資天地　三女三男合始終



三五一都三箇子，東三南二共成五，戊己還從生數五，嬰兒是一含真炁，意馬歸神室，心猿守洞房，精神魂魄意，化作紫金霜，古今明者實然稀，北一西方四共之，三家相見結嬰兒。十月胎圓入聖基。魂魄成三性，精神會五行。就中分四象，攢簇結胎嬰。

一曰九還七返

還返者，顛倒之義也，乃金火之乘數耳。紫陽曰：七返朱砂返本，九還金液還真，休將寅子數坤申，但看五行成準。謂金數四，以土乘之即七返矣！火數二，以土乘之即九還矣！《參同契》所謂秘在鉛火者，即金丹也，金丹即神水華池也。《古文龍虎上經》曰：丹術著明，莫大乎金火。又曰：神室鍊其精，火金相運推，雄陽翠玄水，雌陰赭黃金。《契》云：擣治並合之，持入赤色門。祕旨在其中矣！紫陽曰：白虎首經至寶，華池神水真金。今直指而明之，庶幾開悟。金者真鉛也，火者神汞也，真鉛是先天之氣，自腎中生，故丹經云：卓哉！真鉛，天地之先；神汞是性中之真，從心中出。腎中之氣藏真水，性中之真畜真火。石真人云：藥取先天氣，火尋太陽精，能知藥取火，定裏作丹成。不得真土則不侔矣！是以金火還返，爲內丹之至要，當於一身中求之，捨此之外，皆非道也。

一曰鼎器

鼎器者，陽鑪陰鼎也，玉爐金鼎

一名偃月爐，又曰坎離匡廓，又曰玄關一竅，異名衆多，不可枚舉。此乃還丹之樞紐，神氣歸藏之府。其實有二焉：一曰内鼎神爐，一曰外鼎法象，一身上下之正中，前對臍後對腎，鉛汞相投，一點落于此中。紫陽曰：要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黄金室，一顆明珠永不移。所謂立基一百日是也。外鼎法象者，取法陰陽，上水下火，明弦望晦朔，按八卦四時，攢簇五行，和合四象，烹鍊龍虎，拘制魂魄，内外相符，顛倒升降。以天地爲父母，以坎離爲夫妻，分三百八十四爻，循行火候；運五星二十八宿，環列鼎中。固濟隄防，晷刻不忒。紫陽云：先把乾坤爲鼎器，次搏烏兔藥來烹，既驅二物歸黄道，争得金丹不解成。一云生《契》云：經營養都鄂，凝神以成軀。又曰：真人潜深淵，浮游守規中。乃玄關一竅耳。此内外鼎鑪，法象顯露，亦已分明。若更於外覓及關情慾邪妄，於有形處做造，則懸隔千萬里矣！

一曰真鉛

真鉛者，坎男也，嬰兒也，月魄也，陰虎也，金公也，鉛中銀也，黑中有白也，陰中有陽也。異名衆多，名曰真鉛，實先天一氣耳。採之於太易之先。紫陽曰：但將地魄擒朱汞。是遇真汞者二土之喻，飲刀圭者，流戊就己也。而成丹，得真土而相制也。

一曰真汞

真汞者，離女也，日魂也，姹女也，陽龍也，砂中汞也，雄裏雌也，陽中有陰也。異名衆多，名曰真汞，實木液而已。紫陽曰：自有天魂制水金。是遇真鉛而成丹，得真土而相制也。

一曰真土

真土者，戊己也，中宫也，坤宫也，即非脾也。當鉛投汞之時，非真土不能融結，提劍偃戈，以鎮四方。《古文龍虎上經》曰：四海輻輳，以置太平，並由中宫土德，黄帝之功。《契》云：三物一家，皆歸戊己。紫陽曰：送歸土釜牢封閉是也。爲金木水火之關鍵，則五行功全矣！

一曰刀圭

紫陽曰：離坎若還無戊己，雖函四象不成丹，蓋緣彼此懷真土，遂使金丹有返還。甯真人曰：大藥不離真戊己，仙家故曰一刀圭。刀者金之喻，圭者二土之喻，飲刀圭者，流戊就己也。石真人曰：要知鉛汞合，便可飲刀圭。《復命》曰：龍虎一交相顧戀，坎離纔姤便成胎，溶溶一掬乾坤髓，著意求他掇取來。即當時自飲刀圭也。

一曰媒人

媒者，媒合之喻也，投鉛合汞，非媒不可，黄婆是也。亦非脾也。紫陽曰：若要真鉛留汞，親中不離家臣，木金間隔會無因，須假媒人勾引。亦流戊就己之義也。

一曰採取

採者，以不採之採，取者，以不取之取。是不可以有心求，不可以無心得。邵先生曰：冬至子之半，天心無改移，一陽初動處，萬物未生時。皆從這裏起，使是作用處。《易》曰：乾道成男，坤道成女。所以男子十六而真

精滿，而應乎乾；女子二七而天癸降，而應乎坤。乾納甲壬，坤納乙癸，造化有自來矣！紫陽曰：鉛見癸時須急採。是坤之末，復之初，太易未見氣之前，候一陽動而急採之也。金逢望遠不堪嘗者，謂莫使嬌紅取次零也。復命禪師曰：採取須教密，誠心辯醜妍，事難尋意脉，容易失寒泉。紫陽曰：敲竹喚龜吞玉芝，鼓琴招鳳飲刀圭。是採鉛入鼎之樞機，即非金華御女之術也。

一曰融結

古歌曰：日爲離兮月爲坎，日月精魂相吞啗。紫陽曰：二物總因兒産母，五行全要入中宮。即五星聯珠，日月合璧也。近代馬丹陽有云：水中火發休心景，雪裏花開滅意春。是融結之時景象也。學道者宜熟味之！

一曰烹鍊

《參同契》曰：下有太陽氣，伏蒸須臾間。又曰：升熬於甑山兮，炎火張設下。又曰：嗷嗷聲甚悲兮，如嬰兒之慕母。又曰：熒惑守西，太白經天，殺氣所臨，何有不傾，貍犬守鼠，鳥雀畏鷷。復命曰：奪得烏兔精與髓，古歌曰：神火夜烹急須收拾鼎中燒。乃自然烹鍊之旨，不知造化者，未可與之輕議。

一曰金木交併

金者鉛之情，木者汞之性，杳冥恍惚，不可名狀。金之在體，剛健純粹，暢於四肢，是金之本情也，非情慾之情也。木之處内，柔順惻隱，如聞蛙鳴而汗下，爲木之本性也，乃仁之端是也。金之情因鉛而育育，木之性因汞而凝凝，鉛汞相投之時，凝凝育育而情性自相戀也。真一子所謂雄情雌性，相須含吐，類聚生成，變化真精，以爲神藥。紫陽曰：木性愛金順義，金情戀木慈仁，相吞相啗却相親，始覺男兒有孕。《契》云：金來歸性初，乃得稱還丹。又曰：金伐木榮。若非媒人和合，則有間隔之患矣！

一曰水源清濁

水源者，心源性海之喻也，若龍蟠虎踞，雲散霧收，可謂慾海波澄，愛河浪息，静處乾坤大，閑中日月長。曰濁曰清，當時自見矣！

一曰温養

除情去慾，收視返聽，墮肢體，黜聰明，終日如愚，不可須臾離也。如龍養珠，無令間斷，如雞抱卵，暖氣不絶。老子曰：專氣致柔，能嬰兒乎？又曰：治大國若烹小鮮。訣曰：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虚。真人守規中，氣如春在花，節氣既周，脱胎神化。

一曰火候

火者，神火也；候者，符候也。法天地爲鼎爐，以陽爲炭，以陰爲水，日月運行，一寒一暑。中君申令，細意調燮，蓋靈藥無形，而能潜隨化機，顛倒升降。曹真人曰：百刻達離氣，丹砂從此出。有抽添進退沐浴之節，若毫髮差殊，立致悔吝。紫陽曰：縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑，大都全藉維持力，毫髮差殊不作丹。事屬天機，不容輕議，大意已見于羲皇作用中。又曰：金伐木榮。若非媒人和合，則有間隔之患矣！

水源者，心源性海之喻也，若龍蟠虎踞，雲散霧收，可謂慾海波澄，愛河浪息，静處乾坤大，閑中日月長。曰濁曰清，當時自見矣！

一曰温養

除情去慾，收視返聽，墮肢體，黜聰明，終日如愚，不可須臾離也。如龍養珠，無令間斷，如雞抱卵，暖氣不絶。老子曰：專氣致柔，能嬰兒乎？又曰：治大國若烹小鮮。訣曰：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虚。真人守規中，氣如春在花，節氣既周，脱胎神化。

一曰火候

火者，神火也；候者，符候也。法天地爲鼎爐，以陽爲炭，以陰爲水，日月運行，一寒一暑。中君申令，細意調燮，蓋靈藥無形，而能潜隨化機，顛倒升降。曹真人曰：百刻達離氣，丹砂從此出。有抽添進退沐浴之節，若毫髮差殊，立致悔吝。紫陽曰：縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑，大都全藉維持力，毫髮差殊不作丹。事屬天機，不容輕議，大意已見于羲皇作用中。古有

太上老君金丹火候秘訣一十二句，謹録于後。

訣曰

日月本是乾坤精，卦象周回甚箸明。終坤始復，如循連環。前三五兮後三五，前弦後弦也。五六三十復還生，一月節氣。生兮滅兮周十二，一年節氣也。十二中分二十四。二十四氣周一歲之火候也。二十四氣互推遷，周而復始。萬象爻銖都在此。水銀一味分爲二，變化陰陽成既未，既未却合爲夫妻，始覺壺中有天地。

右歌訣乃太上金口所宣，露盡藥物火候細微之旨。詔諸後來學道者，宜加敬重。如或輕慢，殃罰立見，在在處處，有神明焉！不可不慎。純陽真人跋云：大哉十二句，契合五千言。

一曰沐浴

《參同契》曰：二月榆死，八月麥生，刑德臨門，慮防危險。紫陽曰：兔雞之月及其時，刑德臨門宗象之到，此金砂宜沐浴，若還加火必傾危。故卯酉二時，宜沐浴以平之，不進火候。

一曰脱胎

漸漸大，漸漸成。紫陽曰：果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。雲房曰：孩兒幼小未成人，須藉爺娘養育恩，九載三年人事盡，縱橫天地不由親。回視舊骸，一堆糞土，功圓果滿，上朝元君。可謂形神俱妙，與道合真也。《太乙真人破迷歌》曰：道傍蓋引《太一真人破迷歌》之逢一魚，猶能掉紅尾，子若欲救之，速須送水底。當路逢一人，性命將淪委，後來，陷士大夫於地獄。殊不知太一子若欲救之，速須與道理。傍門並小法，千條有萬緒，真道事不多，不出於一己。爲省迷中人。略舉其一二，行氣不是道，呼吸亂榮衛，嚥津不是道，畫餅豈爲餌；採陰不是道，精竭命隨逝；斷鹽不是道，飲食無滋味；辟穀不是道，飢餒傷腸胃；休妻不是道，陰陽失宗位。如何却是道，太乙含真氣，氣交而不交，升降效天地。二物相配合，起自於元始，姹女與嬰兒，匹配成既濟。本是真陰陽，夫妻同一義。所以不須休，孤陽豈成事？出示爲神仙，金丹豈容易？志士不説真，大洞隱深誼。五行不順行，虎向水中生，五行顛倒術，龍從火裏出，斯言真妙言，便是太一力。休妻謾遣陰陽隔，絶粒徒教紫陽曰：深遠。今世地獄之輩，見紫陽言此，即將金華三峰御女之術，妄爲箋注，迷惑後來，陷士大夫於地獄。殊不知太一真人與紫陽真人之旨趣，乃是身中真陰真陽交合之義也。故《參同契》曰：雄不獨處，雌不孤居。又云：物無陰陽，違天背元，牡雞自卵，其雛不全。雲房曰：莫謂此身俱是道，獨修一物是孤陰。白玉蟾曰：自家身裏有夫妻，説向時人須笑殺。蓋爲此也。紫陽曰：能將日用顛倒求，大地沙塵盡成寶。又云：若能轉此生殺機，反掌中間灾變福。又曰：勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。又云：若會殺機明返覆，如知害裏却生恩。後又誡曰：未鍊還丹須急鍊，鍊了還須知止

足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。此論防危慮險，蓋轉返覆之機。若色心未除，慾火下熾，則大寶傾喪，命基頹圮，到此之時，悔之何及！僕所以再此以警世之學道者，但願俱趨正道，同證仙階，提携後來，毋復一盲引一盲也。《葛仙翁流珠歌》曰：流珠流珠，投我區區，雲遊四海，歷涉萬書。茫茫汲汲，忘寢失哺，參遍知友，燒竭汞朱。三十年内，日日長吁，吾今六十，憂赴三塗。賴師傳授，元氣虚無，先定金鼎，後定玉爐，離火激發，坎水規模。玉液灌溉，洞房流酥，真人度我，要大丈夫。念茲在茲，寄吾記吾。以此顯見前真學道勤苦，未有不遇至人點化也。修鍊内丹之道，藥物不過鉛汞二物而已，當先修人道，以忠孝爲本，濟物爲先。寶此一身，内功外行，除嗜慾，定心氣，節飲食，省眠睡。身中至藥，精與氣神，精不妄泄則元氣混融，元氣混融則元神安逸。三者既固，則鼎器漸完。鼎器既完，方可言修鍊也。或問：如何是順則生人，逆爲丹母？答曰：順者，人倫之大端，分精氣以成人，精氣爲物，遊魂爲變，有身則有患，煩惱從此起也。逆者顛倒五行，和合四象，採混元未判之氣，奪龍虎始姤之精，入于黄房，産成至寶。可謂無質生質，身外有身，暨乎功滿德就，而證上仙焉！

玉谿子丹經指要卷上

玉谿子丹經指要卷中

玉谿子李簡易纂集

長生久視之書

《黄帝陰符經》曰：上有神仙抱一之道，中有富國安民之法，下有强兵戰勝之術。義演三篇，總數百字，其文隱奥，其道淵微，注釋雖多，所見各異。昔華陽真人傳道於楊真人谷，秘爲三條，大抵皆修真内鍊之玄旨也。玉谿子探其端倪，指其章義，而爲《長生久視之書》。原夫一身之設，一國之象也，心爲主宰，精氣爲民。人能虚心棲神，所以養性也；惜精愛氣，所以養命也。精氣既固，神不妄馳，自然血氣通流，榮衛調暢，五臟六腑，四肢三關，千二百靈，萬二千神，周匝一身，潜爲備禦主宰。究《陰符》之義，行清静之教，屏耳目之好，去口腹之欲，建五常以綜綱紀，布七政以察萬神。主居中宫，靡敢縱逸，取用於己，務本於身，芸鋤草

萊，培植善地，於是紫芝生丹田，黃芽長玄圃，靈臺神室，金體玉英，閬苑蓬壺，交梨火棗，三光合度，四時如春，物阜民安，一如華胥氏之國焉！有真人丹元者，羽衣蹁躚，謁于主宰，主宰延之上座，致恭而謂之曰：真人從遠方來，何以教我？丹元曰：吾居規中，咫尺不遠。主宰曰：何謂規中？丹元曰：《契》云，真人潛深淵，浮游守規中。乃寶珠之中耳。自太易之先，與子俱生，在太極之後，與子俱立，動靜語默，悉與子俱。令子所行，乃《陰符》中下二篇之法術耳。二者以之治國，足以致隆平，以之修身，止可延壽筭，若能行神仙抱一之道，升入玉虛，位爲真人，功滿德就，臣事三境矣！主宰曰：我留神此道已久，雖遍參問，未契於心。真人之來，天畀我也。乃再拜而請其道。丹元曰：神仙抱一之道者，是內丹金液鍊形之道也。吾非生而知之，夫琢和氏之璧，穿隋侯之珠者，良工也，況大道還丹乎！不遇師傳，終無自悟之理，子性理粗明，於命未了。夫命須鍊內丹，內丹既成，則性命之道畢矣！主宰固請，願聞其要。丹元曰：內丹之道，先以乾坤爲鼎器，次以坎離爲藥物，餘六十卦爲火候，有採取烹鍊之節，有溫養沐浴之宜，奪造化之神功，體天地之作用，仙聖口傳心授，科禁至嚴，非細事也。在有道者，當自敬之。主宰曰：敢問內丹如何以乾坤爲鼎器，坎離爲藥物？丹元曰：《易》云：天地設位而易行乎其中矣！古歌曰：鼎☵器藥物，具在於斯。鼎非金鼎，爐爐非月爐，離從坎下起，兌向鼎中居。又魏仙翁曰：偃月法爐鼎，白虎爲熬樞，汞日爲流珠，青龍與之俱。此乃取法陰鼎陽爐，上水下火，列二十八宿，按八卦四時，攢簇五行，和合四象，烹鍊龍虎，拘制魄魂，內外相符，顛倒升降，權輿造化，孕育玄珠。主宰曰：丹經只言大哉乎！鼎器也。而請其道。丹元曰：神仙抱一之道者，是內丹金液鍊形之道也。吾非生而知之，夫琢和氏之璧，穿隋侯之珠者，良工也，況大道還丹乎！不遇師傳，終無自悟之理，子性理粗明，於命未了。夫命須鍊內丹，內丹既成，則性命之道畢矣！主宰固請，願聞其要。丹元曰：內丹之道，先以乾坤爲鼎器，次以坎離爲藥物，餘六十卦爲火候，有採取烹鍊之節，有溫養沐浴之宜，奪造化之神功，體天地之作用，仙聖口傳心授，科禁至嚴，非細事也。在有道者，當自敬之。主宰曰：敢問內丹如何以乾坤爲鼎器，坎離爲藥物？丹元曰：《易》云：天地設位而易行乎其中矣！古歌曰：鼎☵器藥物，具在於斯。鼎非金鼎，爐爐非月爐，離從坎下起，兌向鼎中居。又魏仙翁曰：偃月法爐鼎，白虎爲熬樞，汞日爲流珠，青龍與之俱。此乃取法陰鼎陽爐，上水下火，列二十八宿，按八卦四時，攢簇五行，和合四象，烹鍊龍虎，拘制魄魂，內外相符，顛倒升降，權輿造化，孕育玄珠。主宰曰：丹經只言龍虎，曰烏兔，曰水火，曰金木，曰夫婦，曰嬰兒姹女，異名衆多，不可枚舉。吾直指與子，庶幾開悟！且夫天一生水，水中有金，外陰而內陽，象月中有兔，☵爲鉛中銀，黑中白金，精也，真鉛是也；地二生火，火生於木，外陽而內陰，象日中有烏⊙，爲砂中汞，雄裏雌，木液也，真汞是也。真汞出自離宮曰龍，從火裏出，曰虎向水中生，即非世間凡砂水銀，硫黃黑錫，五金八石之類，只是身中真陰真陽而已。亦非精津氣血液之屬，但以滋養精氣而藥日生矣！修鍊者，取坎位之陽鉛，合離宮之陰汞，火候無差，丹必成矣！紫陽真人曰：取將坎位中心實，點化離宮腹裏陰，從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心是也。主宰曰：何謂採有日，取旦，震來受符，復卦建始萌，長子繼父體。皆從這裏起，便是作用處。《易》曰：復其見天地之心乎！主宰曰：何謂交合？丹元曰：日爲離兮月爲坎，日月精魂相吞啗是也。主宰曰：何謂烹鍊？丹元曰：丹經云，升熬於甑山又曰：朱雀炎空，紫兮，炎火張設下。

華曜日，黃金銷不飛，灼土煙雲起。雲房真人曰：白虎兇頑不可當，青龍猖獗更難防，只消閃入華池鼎，真火掀天煅一場。悉其旨也。主宰曰：何謂温養？丹元曰：如龍養珠，如雞抱卵，朝屯暮蒙，日用兩卦。主宰曰：何謂沐浴？丹元曰：觀與大壯，陰陽始分，刑德在門，慮防危險。主宰曰：敢問真土何物？刀圭何似？丹元曰：所謂不離真戊己，仙家乃曰一刀圭。契曰：坎戊月精，離己日光，日月爲易，剛柔相當。刀圭真土，悉在其中。主宰曰何謂媒人？丹元曰：媒何之謂，投鉛合汞，非媒不可。主宰再拜曰：内丹作用已粗知之，火候細微，願祈真教。丹元曰：此事端屬天機，不容妄泄，今既相遇，又不可不爲言之。且人之性猶水也，水能生木，木主仁，所以性至善。木能生火，火主心，心凝而爲神，則爲神火矣！以此神火煅煉鉛中之銀，是以《參同契》至秘在鉛火二字，則神火之功，不小矣！然此火非凡火，此紫陽有，鼎内若無真種子，猶將猛火煮空鐺之喻，若無藥而行火候，適所以自焚其軀。故《陰符經》曰：火生於木，禍發必尅；姦生於國，時動必潰。紫陽曰：火生於木本藏鋒，不會鑽研莫强攻，禍發只因斯害己，要須制伏覓金公。金公則真鉛是也。其候也，三日震動，八日兑行，三五德就，乾體乃成。巽繼其統，固濟操持，艮主進止，不得踰時。六五坤承，結括終始，温養子珠，世爲類母。暨乎陰盡陽純，則脱超神化，是爲無質生質，身外有身，浩劫長存，胎凡入聖。是道也，掃三千六百旁門。太極以此而生三才，父母以此而育我體，我當以此而成我真。孕於洪濛，生於坤癸，杳冥恍惚，入于規中，忽失言訖，丹元即從座起，入于規中，忽失所在。主宰汗下，有如朝露之襲體，又如晝夢之初覺。訪玉谿子，具述所遇。丹元之事，因喟然嘆曰：道在邇而求諸遠，事在易而求諸難。丹元之言，自太易之先，與我俱生，在太極之後，與我俱立，入規中而杳默覺靈臺之添真，得非我中之我乎！認以爲是，則又有子焉！敢問子與我孰若？玉谿子曰：丹元之於主宰，主宰之於玉谿，猶月之在水，大而江海，小而盤盂，分之則衆月皆見，聚之則還歸于一。豈不聞《靈寶經》云：元始懸一寶珠，大如黍米，在空玄之中，去地五丈。元始登引天真大神，上聖高尊，妙行真人，十方無極至真大神，無鞅數衆，俱入寶珠之中。則是珠也，大則包三千大千世界，小則入於秋毫之末，勃勃而投珠口，乃是萬而歸一。況止三乎？主宰曰：寶珠之喻，於人如何？玉谿子曰：即丹元所謂金液内丹鍊神之道也。黄帝赤水求玄珠，非罔象無由得之，爲此珠也。不問貴賤，人人具足，但不離一身之中，前輩有詩云，無價夜光人不識，凡夫虚度幾千生。蓋憫其斲喪也。寶珠奥義，實《靈寶經》之祕旨也。非下士所得聞，縱有修行，徒多讀誦，朝聞夕死，未見一人。今泄天機，明以告子焉。元始即始青之祖炁，爲天地之根，萬物之母，即黑中白，鉛中銀，真鉛是也。大浮黎土喻坤癸之宫，初則神風

靜嘿，山海藏雲，氣升空玄，空玄者，天玄也，生于坤宮，長爲黃芽，則地黃也。天玄乃木汞之氣，地黃乃金鉛之色。《契》云：雄，陽播玄施，雌陰化黃包，混沌相交接，權輿竪根基。經營養鄞鄂，凝神以成軀，衆夫蹈以出，蠕動莫不由。明玄黃之氣，相感而孕至珍，是爲無質生質，號曰還丹。又曰驪珠玄珠，寶珠，得遇而鍊之者，至緣福也。主宰曰：然則子之寶珠，何在？玉谿子指坤之上，乾之下，果有一物，如黍米大，光明瑩徹，洞照内外。玉谿子曰：此一日之丹也，以我之真，奪造化而生之，從微至著，三年成功，能入此，則不在五行之數矣！玉谿子登引主宰隨之而入，既入珠口，恍然而悟。

辯惑論

修真之旨，金丹而已，金丹即鉛火也，鉛火即金木也，金木即情性也。靜者爲性，動者爲情，《參同契》曰：金來歸性初，乃得稱還丹。明情復乎性，性歸太易也。性歸太易，則命全矣！若止明此一性，不修乎命，則曰孤脩。如望後之月，日減一日，不見其明。及其晦也，則猶人之遽逝，人之遽逝，性則依然，但命斷物壞，性不能駐而自遷闔。故一呼一吸，繫於命蒂。《黃庭内景經》耳！東坡詩引禪宗喻云：猶如寒月附清晝，空有孤光留故躔。假饒心地上徹理得明白，亦只是守一箇頑空。若能徹底無瑕，可以直超佛地。《心經》所謂不垢不淨，不生不滅，不增不減，不了故也。昔劉海蟾有歌曰：真箇佛法便是道，一箇孩兒兩箇抱。紫陽真人脩極樂，亦緣極樂是出頭來，不失人身。幸矣！緣爲命上還你本來面目。

合砂中之汞，無中生有，故號還丹。上合雞鳴，下合潮水，人居三才之一，在天地之間，元氣八百一十丈，大運隨天，小運隨日，呼吸橐籥，應乾坤之開闔。故一呼一吸，繫於命蒂。《黃庭内景經》云：兩腎水王對生門，出入日月呼吸存。是一身上下之正中，樞轄經緯，前向臍，後對腎，有如混沌，心腎合爲一脉，其白如線，其連如環，廣一寸二分，包一身之精粹，元氣繫之於此。修真之士，採鉛投汞，一點落于此中，所謂立基，一百日是也。此基既成，方名玄牝。玄牝者，即非口鼻諸竅，亦無形象可求，老子曰：玄牝之門，是謂天地根，綿綿若存，用之不勤。莊子曰：真人之息以踵。亦非足也，寓此意也。《扁鵲靈樞經》曰：上玄下牝，子母相親。則玄牝爲陰陽之源，神氣之宅。玄牝既立，則猶胎之在母腹中，母呼亦呼，母吸亦吸，故云子母相親，所以常爲天下式。明真鉛生於北方坤癸之位，是元氣之祖。其採之也，在太易未見氣之先，則可用矣！以此鉛中之銀，

年壽哉？達磨禪師面壁九年，而無毫髮走失者，是息自住，別無他術。蓋得此道也。欲立玄牝，先固本根，本根之本，元精是也。元精即元氣所化也，故精氣一也，以元神居之，則三者聚于一矣！石真人云：以神居氣內，丹道自然成。若精虛則氣竭，氣竭即神逝。《易》曰：精氣爲物，遊魂爲變。此即性命之輪迴也。真仙所修者，亦只從此歸于本根，而復乎性命，性命之藥，無過神與氣精，神即遊魂，物即精氣。《易》曰：天地絪縕，萬物化醇，男女媾精，萬物化生。以元精未化之元氣，而點化至神，則神有光明，而變化莫測矣！名曰神仙。則是從本身而修，非用外物也。今世之學道者，不肯於性命上究竟，競於傍門雜術，及服餌金石草木，以僥倖，可謂之忘本矣！況又有一等地獄種子，妄引仙聖歌訣，以僞掩真，欺誑士大夫，相挽入鬼録，如引紫陽真人詩云：休妻謾遣陰陽隔，却注爲三峰御女採戰之術，誣污前真，甚可懼也。僕歷江湖數年，親見此輩，如牽羊入屠肆，續續而死者，不可枚數，誠可哀哉！又豈知夫紫陽之深旨乎！乃身中自有真陰陽也。前賢有云：自家造次弗離，常在此。人之則玄珠自結，聖胎自成。《古文龍虎上經》云：神室之坎離流戊就己也。及其立基已兆，則更不可言採藥矣！紫陽曰：未鍊還丹須急鍊，鍊了還須知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。是不獲已，而法天地父母，奪造化於自己，出乎爾而反乎爾，如渡河筏子上天梯，到彼悉皆遺棄。若得玄珠成象，太一歸真，當究真空，與道混一。其地獄種子，豈可與同日而語哉！

或問玉谿子曰：子之《辯惑論》，所言玄牝，還如是否？玉谿子答曰：似是而非，不可執爲有焉，不可泥爲無相。紫陽真人曰：要得谷神長不死，須憑玄牝立根基，真金既返黃金屋，一顆明珠永不移。此乃聊指造化之基耳。除却自身，安頓著何處去？然其中體用權假，本自不殊。如以乾坤法天地，坎離體日月是也。老子曰：谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，是謂天地根。谷者至虛之義，神者喻我，實一性而已。是立鄞鄂，以爲室宅，則神氣有所收藏，不致亂，迴光返照，便歸來，含洞虛，玄白生金公。又云：神室有所象，雞子爲形容。《契》云：真人潛深淵，浮游守規中。《鼎器歌》曰：來去游，不出門，漸成大性情純。探玄賾奧之士，當真於義皇心地上立命，混沌裏面安身，則到箇中矣！如何是義皇心地上立命，未畫卦之前，將畫卦之意味，料得少人知。如何是混沌裏面安身？噫！昨夜七星潭底見，分明神劍化爲龍，更待形出箇模樣，與諸人看。咄！水銀實滿葫蘆裏，固塞其口置深水。水銀即我葫蘆意，沉浮任他水猶氣，此處有妙理，達者得真趣。石真人云：意馬歸神室，心猿守洞房，精神魂魄意，聚作紫金霜。可謂一孔玄關，湛然神室，不內不外，分明指出。

丹房法語

心凝曰神，凝神歸氣以鍊丹；情復乎性，復性歸根以養命。還丹之本，鉛汞而已。元精爲命之祖，寶元精而真鉛自生；元神乃性之宗，嗇元神而真汞自産。是故固精以養氣，固氣以養神，鉛汞有時而相投，注息綿綿而爲火候，神氣無刻不相聚，忘念久久而成金丹。若真鉛走而真汞枯，元精散而元神泣，欲求還返，不亦難乎？劉海蟾真人授馬自然真人《金丹訣》曰：曾遇真人親口訣，剖腹開腸爲君説，劈破蓮花未拆心，涌出赤龍身上血。奔流直達太一宫，鼎見壺中真日月，除陽交結烏兔合，一顆明珠光皎潔，沖開兩路透天門，熟耕三田種紫雪，崑崙頂上刮天明，撼海門中如地裂。三十輻輳法界輪，上下兩弦接偃月，進火工夫但寂然，日月循環無暫歇。鍊成朱橘如彈丸，跨鶴乘鸞朝帝闕。玉谿子曰：言簡而要真遇者，方知命基之妙，盡於斯矣！非語言文字可造也。

羲皇作用

《道藏金液論》曰：上古之人，皆服金華龍胎大丹，而後能羽化飛騰，昇入無形。且此時未有鼎器薪火，又無五金八石，顯是内丹明矣！羲皇至聖，發天機而畫卦，體造化而啓易。易自畫卦始也。《易》曰：天地定位，山澤通氣，雷風相搏，水火不相射。九還七返，體之而作用也。原夫乾坤坎離，牝牡橐籥，乃神室精氣爲物，自己游魂爲變耳。設象顛倒，以明鼎器藥物，當夜氣之初動，肇一陽之始萌，海波沸騰，黑龜噴溟，金水相符，如蟾吐輪，採之以片餉，結之以頃刻。中黄之能留。守之者昌，失之者亡，三五至精，天地至靈，沖逸純粹，其神不疲，乃施令，國無害道，兵寢刑措，天清地寧。日月東西經，水火南北政，龍蟠虎踞，金伐木榮。當乙癸之運，始應乎朔旦之復。亨魂生震庚，而兑受丁，是爲上弦而金八兩；三五圓望，極於甲壬，魄長巽辛，而艮納丙，是爲下弦而水半斤。六五歸晦，東北喪朋，循環無端，進退符火，居停主人，潛心内鍊，收視返聽，曼然自如。包括萬象，以全至神，一至二分，温凉寒暑，晝夜晷刻，則而勿忒。卯酉刑德，沐浴蕩滌，一日之中，變態萬狀，鉏熙和暢，百脉拂拂，淫淫若春澤，液液象解冰，從頭流達足，究竟復上升。笙簫虚鳴，秋蟬抑揚，真氣游泳，溢心則懣，臍腹陰疼，隱忍躑躅。當此之時，調息綿綿，注意規中，陰疼非疼，隱忍鉏作，柔情淑意，海棠春睡。覺兩腎如湯煎，次膀胱如火熱，於是引一氣以運轉，激靈泉而泝流，璞酥飛花，參差四墜，化爲玉液。又如甘露頂門，欲裂三陽，併聚神氣滿室，莫知乾健之正體，復還爲嬰兒。静坐則虚室生白，雪月輝映，流珠金蘂，驚電朱橘，恍然在外。或見舊宅，分分朗朗，凡塊土質，不以爲喜，不以爲異，一心按定，倏欻合體間，有丹蛇來纏于心。又見怪物，露見形象，美女狂魄，

悲戀求憐；或報未來事，或稱天使者，去而復至，動于惑想，凝然勿顧，任生任死，心既不受，久之自泯。皆是身中神及外魔來試，若恐懼，則縈亂失所守矣。惟絶交而屏人事，宜先休有德有力者栖焉！一歲三百六十日，計四千三百二十時，除却沐浴，共七百二十，止有三千六百時。則是蹙三千六百之正氣應乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，以爲六十卦之作用。牝牡四卦，不在其中。牝牡四卦，乾坤坎離也，合之則三百八十四爻，按三百八十四銖，應一斤之數，閏在其中矣。二篇之策，合三百六十，每一時准二十四銖爲一兩之火，一月除卯酉，合七千二百銖，一年合八萬六千四百銖，准二百二十五斤之火，在則包之十，而乘之，則奪八十六萬四千之正氣，計二千二百五十斤火，換盡父母之軀，已成純陽之體。真爲無質生質，身外有身，始則一步兩步，次則百步一里，三年九載，縱橫天地。蹈水火，透金石，雖堯洪湯旱之沴，陽九陰六之灾，俱無患矣！道成德就，潛伏俟時，太乙乃召，移居中州，功滿上昇，膺籙受圖。尤當擇人而授，以繼將來，則臣事上清，爲無媿焉！

玉谿子丹經指要卷中

玉谿子丹經指要卷下

玉谿子李簡易纂集

張紫陽贈白龍洞劉道人歌

兔走烏飛兩曜忙，始聞花發又秋霜，徒誇錢壽千餘歲，也似雲中一電光。一電光，何太急，百年三萬六千日，其間寒暑互煎熬，不覺紅顏暗中失。縱有兒孫滿目前，都成恩愛轉牽纏，及乎精絶身枯朽，誰解教君暫駐延。暫駐延，既無計，不免將身隨逝水，但看古往聖賢人，幾箇解留身住世。身住世，也有方，秖爲時人誤度量，競向山中尋草木，伏鉛制汞點丹陽。點丹陽，事迥別，須向坎宮求赤血，取歸離位制陰精。

坎坤體，離乾體，乾以陽交坤而成坎，所謂流戊也；坤以陰交乾而生離，所謂就己也。萬物妊娠於子，乾坤壬癸，會於北方，故曰坎宮，坎宮即坤宮也。西南是本鄉，非未申之

位也。元氣從此而生，赤血者，即是身中一點陽精，又曰陽鉛，實先天一氣耳。經曰：卓哉！真鉛，天地之先，是為真鉛也。離位者，即乾宮是也。知時採取此陽鉛，以制離位之陰精，陰精即陰汞也，木液也，二物交結，而成內丹，即非世間朱砂水銀，五金八石，草木有形之物。

匹配調和有時節，

藥味平平，金水各半，黃婆媒合，婚冠相求，貴在知其時節也。

時節正用媒人，

《參同契》曰：晦至朔旦，震來受符。是一陽初動時也。當斯之時，牝龍吟，雄虎嘯，得媒人即自交合，媒人即黃婆也。古歌曰：三四同居共一室，一二夫妻為偶匹，要假良媒方得親，遂使交遊情意密。紫陽曰：本因戊己為媒娉，遂使夫妻鎮合歡。又曰：須假媒人勾引。石真人云：阿誰知運用，大意要黃婆。然則黃婆為真土，真土即黃婆，當雄雌交會之時，剛柔相結而不可解，非黃婆不能也。實為還丹之樞紐，金水之隄防，黃中通理，正位居體，美在其中。

黃婆真土，已見其大槩矣！

金公姹女結親姻。

金公姹女，見下文釋，結親姻，即是投鉛合汞。

金公偏愛騎白虎，

金公鉛也，抱天一之質，本從月生而寄位於西方庚辛金，而出於坎位，故曰虎向水中生，即鉛中銀，黑中白，水中金也。《參同契》曰：金為水母，母隱子胎。水者金子，子藏母胞。又曰：被褐懷玉，外為狂夫。乃真鉛也，實先天之一炁耳。

姹女常駕赤龍身。

姹女汞也，汞負正陽之氣，本從日生而寄質於東方甲乙木，而出於離宮，故曰龍從火裏出，即砂中汞，雄裏雌，太陽流珠也。《參同契》曰：汞之與鉛，同類俱。又經曰：赤髓流為汞，姹女弄明璫。乃真汞曰為流珠，青龍與之俱。又經曰：雲收雨散，萬籟淨返，掌中間災變福。

種箇玄珠在泥底。

《復命篇》曰：夜來混沌攛落地，萬

兩獸相逢戰一場，波浪奔騰如鼎沸。

古歌曰：青龍逐虎虎尋龍，赤禽交會聲嗈嗈。是龍爭虎戰，水激火發，鼎沸暴湧，顛倒受制，時有嬰兒之聲。

黃婆丁老助威靈，

石真人云：黃婆雙乳美，丁老片心慈，龍虎相交戰，東君總不知。黃婆見前釋，丁老乃文火也。陰真君曰：我為世上道無窮，不知只伏嬰兒心。真漏泄天機也。

撼動乾坤走神鬼，

古歌曰：聖人奪得造化意，手搏日月安爐裏，而寄質於東方甲乙木，微微騰倒天地精，攢簇陰陽走神鬼。神鬼即天魂地魄。

須臾戰罷雲氣收，

雲收雨散，萬籟淨返，掌中間災變福。

種箇玄珠在泥底。

《復命篇》曰：夜來混沌攛落地，萬

象森羅總不知。乃一點落黃庭也。黃庭即中宮黃房也，玄關也，喻如泥底也。紫陽曰：一時辰內管丹成，為一日之丹就也。日添一黍米大，漸漸成玄珠也。黃帝赤水求玄珠，非罔象無由得之，是此珠也，罔象無思無慮也。

從此根芽漸長成，時時灌溉抱真精，

三谷子曰：立基一百日，温養以周星，但當保精嗇神，水自滋，火自養，待其氣足。

十月脱胎吞入腹，忽覺凡軀已有靈。

紫陽又曰：一粒靈丹吞入腹。又曰脱胎，又曰通神聖。《參同契》曰：金砂入五內，霧散若風雨。既是內丹，如何又曰入口入五內？後人疑此，便為外丹。殊不知無質生質，乃謂還丹。真一子所謂首採天地真一混沌之氣，而為根基；繼取乾坤精粹，潛運之蹤而為法象；循坎離否泰之數，而為刑德，盜陰陽變化之機，而成冬夏。陰生午後，陽發子初，故以乾坤為鼎器，以坎離為藥物，餘六十卦為火候，烹鍊温養，潛奪化工。如果生枝上，子在胞中，十月火候氣足，則倏爾而蛻神入真胎，與天相畢矣！故云入口入腹入五內。《參同契》曰：類如雞子，白黑不見《破迷歌》裏説，太一含真法最强。旁門小法千條萬緒，於金液還返內丹之道，了無干涉。所謂如何却是此箇事，世間稀，不是等閑人得知，夙世若無仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜速鍊，都緣光景急如箭，愛取魚兒須結罟，莫使臨淵空歎羨。聞君門，無非曲徑。且如服氣鼓虚腹，肘後飛金晶，吸搐運河車，閉息爲火候，納清吐濁，接境泝流，引龜轉轆轤，鑑形希超脱，存頂囟，守眉心，盡是頭上安頭，無事起事，顛倒失序，乖於至真。遂使百脉沸騰，三田潰亂，本期永壽，反爾傷生。良由逆天地之和，不合自然之旨。故簡易閱歷《參同》僅三十載，頗得其奥，伸諸丹經，以其緒餘，作

從此根芽漸長成，時時灌溉抱真精，

三谷子曰：立基一百日，温養以周星，但當保精嗇神，水自滋，火自養，待其氣足。

十月脱胎吞入腹，忽覺凡軀已有靈。

紫陽又曰：一粒靈丹吞入腹。又曰脱胎，又曰通神聖。《參同契》曰：金砂入五內，霧散若風雨。既是內丹，如何又曰入口入五內？後人疑此，便為外丹。殊不知無質生質，乃謂還丹。真一子所謂首採天地真一混沌之氣，而為根基；繼取乾坤精粹，潛運之蹤而為法象；循坎離否泰之數，而為刑德，盜陰陽變化之機，而成冬夏。陰生午後，陽發子初，故以乾坤為鼎器，以坎離為藥物，餘六十卦為火候，烹鍊温養，潛奪化工。如果生枝上，子在胞中，十月火候氣足，則倏爾而蛻神入真胎，與天相畢矣！故云入口入腹入五內。《參同契》曰：類如雞子，白黑不見《破迷歌》裏説，太一含真法最强。旁門小法千條萬緒，於金液還返內丹之道，了無干涉。所謂如何却是此箇事，世間稀，不是等閑人得知，夙世若無仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜速鍊，都緣光景急如箭，愛取魚兒須結罟，莫使臨淵空歎羨。聞君門，無非曲徑。且如服氣鼓虚腹，肘後飛金晶，吸搐運河車，閉息爲火候，納清吐濁，接境泝流，引龜轉轆轤，鑑形希超脱，存頂囟，守眉心，盡是頭上安頭，無事起事，顛倒失序，乖於至真。遂使百脉沸騰，三田潰亂，本期永壽，反爾傷生。良由逆天地之和，不合自然之旨。故簡易閱歷《參同》僅三十載，頗得其奥，伸諸丹經，以其緒餘，作

規中圖十二字訣序

三千六百法，養命數十家，率皆旁

《規中圖十二字訣》，用傳學道君子，以正心誠意，爲主爲中心柱子，處中以制外。以八字爲輔，調御四時，由外以應中。上合天心，中稽人事，默符造化，順軌陰陽，外法五行，內理五藏，以爲日用循環無端也。不施爲也，不存想也，晏然大定，以總元機，但要絶嗜慾，定心氣，省思慮，節飲食，調鼻息，警昏睡，慳視聽，養天和。於四威儀中，胎合自然，別無繁難也。已立鄞鄂者，以是益是契符火養聖胎，未立鄞鄂者，以是驅疾固元，元氣，養精神，爲立鄞鄂之漸。至於虛耗損失，病疾交攻，則以是驅疾固元，爲補益延年，養命之術，可謂簡易之門矣！

規中圖



規中者，如居一規之中，不在中間，不在內外也，不泥象也，不著物也，在身中之中，意中之中，如大圓鏡中之一我，但正心誠意，爲中心柱子，當萬慮俱泯之時，真人出現，如魚居深淵，而不離方寸，即真人潛深淵，浮游守規中矣！喜怒哀樂未發，當此之時，可以居規中，浮泳而潛御四時，以正造化。四威儀中，不可失節之。是宜靜坐以斂之，久之則心炁自然，與天地橐籥相應，久之不縱不拘，自得受用。其要妙焉！物來則應過，復居於中，切不可動著中心柱子。於中常令空虛，一塵不立，久之不縱不拘，自得受用。其要妙之一，一身與天地等，故與天地之炁相應，真一之精相符。人之元炁八百一十丈，橐籥相似，所以元炁大運隨天，小運隨日，但人不能體法天地，以致斲喪傷敗，精神迷亂，自與之違，豈天地違之也哉！若能順其理，捔其機，則可以符化工而爲修丹，內鍊長生久視之道也。除人之外，總皆禀濁混淆，而在元炁中，均爲化物耳。又安能御元炁者哉？《參同契》云：春夏據內體，從子到辰巳，秋冬當外用，自午訖戌亥。又云：賞罰應春秋，昏明順寒暑，爻辭有仁義，隨時發喜怒，如是應四時，五行得其理。故以子丑寅爲春，卯辰巳爲夏，午未申爲秋，酉戌亥爲冬。子丑寅應春木用事，木主仁，萬物發生之

時，故熙和二字，養之熙熙然，如春登臺。和者美也，黃中通理，正位居體，暢於四肢，發於事業，美之至也。如嬰兒之未孩，號而不嗄，和之至也。未知牝牡之合，而朘作，精之至也。卯辰巳午未申應秋金用事，金主義，草木黃落，萬物收成，故以斂靜二字畜洩也。午未申應秋金用事，金主義，草木黃落，萬物收成，故以斂靜二字畜之，以遂萬物之情。酉戌亥應冬水用事，水主智，萬物歸根，元氣始肅，故以斂肅二字以藏之，以應天地之氣。《參同契》云：真人潛深淵，浮游守規中。真人者，即我之一真，凝則爲心，靜則爲性，非動非靜，虛則靈通，亦名真心，游泳於規中，在方圓規矩之中，爲造化之主，運移不失，中應四時，有信育之，而爲真土。發號施令，亭育元氣，制養元精，化生純粹，綜五行而不忒，以通天地之和，故正心誠意，乃能無私。始得乾坤泰而坎離交，陰陽和而萬物得，三光合度，以致太平。然後國富民安，而百骸俱理矣！

解純陽真人沁園春 並序

純陽妙道真人《沁園春》一詞，訣盡還丹至理，天下播傳。註釋雖多，不免迂闊，豈知些子神仙法，不在三千六百門。如是，則當以心會心，以意會正一陽初動，坤變成復，復其見天地之心乎！靜坐蒲團絕所思，神廬出入漸遲遲，意，倘到箇中之趣方，信出於自然。可謂要道不繁，工夫容易，離諸疑網，入氤氳暖氣回天谷，知是一陽來復時。衆妙門。某輒成七言四句，通甯真人中宵漏永，中宵便是午夜，漏裏始覺更長。詩一絕，共一十六首，按二十斤之數，直下註脚，用發玄機。覽者幸詳味之，舉一隅則頭頭俱是。咸淳丙寅，脩楔宜春晚學玉谿子序。

沁園春

拈起話頭便是道心事。咦！

好天良夜清明候，赤子嬰兒混沌時，自得無弦琴裏趣，宫商不許外人知。七返還丹，金歸性初，便是七返，得土成功，號曰九還。

情歸性海稱交併，爐冶金華號返還，混養全資真土力，鍊成靈質出塵寰。

在人，大道只在己身，內丹須是百鍊。

太一分三人得一，大藥只於身內覓，可憐萬萬與千千，盡把將來為樂逸。先須鍊己待時。鍊己先要降心，採藥自有時節。

撥轉機關與俗乖，怡心寂澹似嬰孩，細看造物本無物，春到江南花自開。

正一陽初動，坤變成復，復其見天地之心乎！

靜坐蒲團絕所思，神廬出入漸遲遲，氤氳暖氣回天谷，知是一陽來復時。

中宵漏永，中宵便是午夜，漏裏始覺更長。

灝氣騰騰萬籟清，身中冬至恰三更，可人風味孰能會，時聽銅壺滴漏聲。

温温鉛鼎，鼎鼎非金鼎，爐爐非月爐，離從坎下起，兑在鼎中居。

玉兔湯煎滴沸馳，金爐火熾轉光熹，杳冥誰識無中有，内蘊金華是聖基。

光透簾幃，元神陽生，神光閃爍，冥心内照，一歸冲漠。

始青一炁色非色，出彼龍樓歸鳳闕，瑠璃箔下燭交輝，蟄蛰江頭雨初歇。

造化急馳，夫婦歸室，月到陽宫，桃花浪裏，龍虎相逢。

紅黑相投世莫猜，全憑戊己作良媒，

溶溶一掬乾坤髓，著意求他啜取來。
進火工夫猶斗危。水中火發，雷裏花開，一意隄防，穩著方便。
鴻濛宮裏氣氤氳，紅杏枝頭二月春，
但把金關牢鎖閉，轉機總是屋中珍。
曲江上看月華瑩靜，有箇烏飛。
牛女緣情，道本龜蛇，類稟天然，陽
烏遇朔合嬋娟，二氣相資運轉。此
是鉛汞相投，莫認是小腸九曲。甯
真人詩云：曲江之上鵲橋橫，牛女情
緣，道本是也。大藥金丹自此生，不信
但敲甲乙戶，雙童自解教君行。甲乙
戶即如戊己門。此內理至深遠，筆舌難
宣，但只是一身中事。
咦！要知山下路，但問去來人。
當時自飲刀圭，二土便是戊己，金刀即是鉛汞。
龍盤虎踞鎮中央，離坎交併日月光，
飲罷醍醐歸洞府，華池郁郁藕花香。
又誰信無中養就兒。身裏陰陽，壺中日月，一
切仙聖，元來無別，不箇中人，教我如何說？
辨水源清濁，木金間隔，不因師指，此
事難知。鉛沉銀浮，清在上，濁在下，清爲金華，
濁爲鉛質。以金華合木液，用鉛之妙訣也。二物會
則情性混融，黍珠成則金木間隔，不因師指，此事難
知。
清濁沉浮共一源，取清捨濁更玄玄，
混融間隔須分判，妙在師真一語傳。
道要玄微，天機深遠，下手速修猶太
遲。
學到知羞處，方知藝不精。白雲先
生所謂毀之者如持巨篇，以掃崑
崙；味之者類鴻鵠之飲滄海。井蛙
籬鷃之見，豈知海闊天高耶！勤而
不遇。終須遇，遇之不鍊更愚癡。
當惜分陰，莫教虛度，直須猛省，急
急修持，寶珠入手幾時明，菴子壞了
如何造？
黍米珠中世界寬，仙真勃勃入其間，
幾多未遇徒瞻仰，空嘆天高不可攀。
長春真人詩云：日月忽忽頂上飛，
光陰忽忽眼前移，回頭返顧即成老，
下手速修猶太遲。紹興間，宜春城
南魏安撫家多陰隲，一日有異人直
入書齋中，呼安撫可來就語。時魏
晝寢，左右不敢以白，乃題一詞於壁
而去，名《蘇幕遮》。魏起，見而悔
甚，使人尋覓，竟不可得。詞曰：水
中金衝牛斗，玉鎖金關，護法靈童
守。赤水丹臺。龍虎走，萬象森羅，
勃勃投珠口。飲靈源明火候，太一
爐開，丹熟神光透。浮名浮利終不
久，下手速修，窮取無中有。
蓬萊路，仗三千行滿，獨步雲歸。
《虛皇經》云：凡欲修道，建功為先。
是以諸天上帝，天帝高尊，諸天真
人，諸天神仙，咸以功勤，超聖真位。
諸天記功，世間學人脩真志恪，功滿
德就，凡蛻為仙，仙化為真，真人無
礙，洞合自然。消則為氣，息則為
人，神通自在，變化無形，飛行三界，
出幽入冥。脩鍊之士，始則惜精愛
氣，栖心凝神，自立基温養後。乃入
室三千，內功不可少虧，以至分胎純
熟，超脫朝元，尤資外行，以符天道。
是以功不厭多，行不厭廣，是以功滿
三千，大羅為仙，行滿三千，大羅為
客。鍾離祖師云：有功無行如無
足，有行無功足不前，功行兩全足自

備，誰云無分作神仙。且修真得道，先居蓬萊、方丈、瀛洲，得為散仙，太一元君乃召受圖，名題仙籍，以次階陞之躋聖位，上朝玉帝，位號真人。更須接引後來，溥行開化，至無修證處，乃曰自然。高真詩云：十月分胎火候捐，内功時計已三千，更資外行符天道，超脱朝元證上仙。全真瓦張真人道成之日，作《解佩令詞》曰：脩行之士，功勤不小，識五行逆順顛倒，妙理玄玄。玉爐中龍蟠虎踞，金鼎内鍊成至寶。陽神離體，杳杳冥冥，刹那間遊遍三島。出入純熟，按捺住，别尋玄妙，合真空，太虚是了。

密語詩五首

噓呵三尺覓無蹤，放去收來疾似風，十萬人中提一二，的將此道付於公。

其二

伸如驚電圓如月，不是男兒莫近前，證佛成真須用此，這些微妙要師傳。

其三

斬釘截鐵剖昏迷，妙用縱横得自師，適意歸來盈袖裏，摩娑恩養作孫兒。

其四

光芒燄燄逼人身，骨悚毛寒作麽生，果是男兒應不怕，一揮當下見真情。

其五

十萬人中一二人，一揮要合聖賢心，赤童顯出英靈瑞，枯木開花鐵變金。

讚純陽仙像

至德難名，元功不宰，偈誦何勞稱讚。皇天無私，惟德是輔，聖師因不遠焉。仙姿鳳質，命世之真儒，月相虬髯，大唐之宦裔，秖因驚覺黄糧夢，截斷輪迴生死關，丹成只要度人，位重每來援溺。下南州則金鉛木汞，游汴京則玉液蘇迦。流一派爲全真，則億兆蒼生賴其休；垂三劍爲箴規，則百千弟子蒙其愛。有時白蘋紅蓼，有時紫府清都，放下般般見太虚，依舊立侍通明殿。率土想其丰度，寰區昭著靈蹤。郭上竈久欲歸來先生自謂也。彭道人尚希點化。即彭沖陽也。

老謬累劫，習氣纏綿，有識以來，殊不量力，無所不好，獨於仙佛之道，未暇問津。前輩長沙宦裔岳君素蟾，與吾同好，遂為忘年交。素知其與彭沖陽、胡古蟾三人法友，同受玉谿先生金丹口訣。一日因話邊扣及，即慨然立談，平日訪友尋師，不惜身命，後遇玉谿老師，吾與子平日無非淡好雜術，學道自有時節因緣，子既及此，則唯其時矣！少俟吉日傳授。遂於甲子辰中，密指數語，謾試為之。未及一月，丹道即驗，所謂金光遍體，瓊樓絳闕，龍虎嬰姹，須臾恍惚，分明呈現，岳君聞之，因捫淚嘆曰：吾聞道以來，身品肉病，不能收足，故於進火工夫，尚未下手。子夙有仙骨，非細事也。吾不敢為且指彼中一人，絶肖玉谿先生者曰：但加衣冠，以寫先生小像師事之。而盡以先生手澤及今十書，嚴加付囑。既而又聞薄識束總管云：先生曩嘗栖迹吾家，吾父安撫任滿，同載歸淮先生宿食於厨船

中，而以鐵索帶於坐船之後，將及真州，忽焉風濤大作，鐵索截斷，人船什物盡入洪波而沒。越二日，則先生手挾小衣包詣揚子橋。艤舟之次，與吾父面別而去。始知先生得入水不溺之道，舉家嘆息不已。吾自受授，迄今五十五載，今及九旬，勉貌仙像於十書序尾，併壽諸梓，用廣其傳。至正十四年月日，中陽王珪君璋焚香敬書。

玉谿子丹經指要卷下

（張廣保點校）

079 養生祕録

經名：養生祕録。一卷。不署編人，當出於元代。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

玉溪子丹房語録

心凝曰神，凝神歸氣以鍊丹；情復乎性，復性歸根以養命。還丹之本，鉛汞而已。元精爲命之根，寶元精而真鉛自生；元神乃性之宗，嗇元精而真汞自産。是知固精以養氣，固氣以養神。鉛汞有時而相投，駐息綿綿而成火候；真氣無刻不相聚，忘念久久而成金丹。若真鉛走而真汞枯，元神散而元精竭，欲求返還，不亦難乎！非遇志人，勿輕傳授，保而重之！祕之！

口訣

外陰陽往來則外藥也，内坎離輻輳則内樂也，外有作用，内則自然，精氣神之用有二，其體則一。以外藥言之，交合之精先要不漏，呼吸之氣更要細細，至於無息，思慮之神，貴在乎安靜。以内藥言之，鍊精鍊元精，抽坎中之元陽也。元精固，則交合之精自不泄矣！鍊氣鍊元氣，補離中之元陰也。元氣住，則呼吸之氣自不出入。鍊神鍊元神也，坎離合體，成乾也，元神凝則思慮之神泰定。其上更有鍊虚一者，非易輕言，貴在默會心通可也。勉旃！勉旃！

玉虚子宜春心訣

三千六百法，養命數千家，率皆旁門小法，無非曲徑。僕閲歷叅同僅三十載，作《規中圖》十二字訣，用傳學道君子。以正心誠意爲中心柱子，處中以制外，以熙和中和、斂静斂肅八字爲輔，調御四時，由外以應中。上合天心，中稽人事，默符造化，順軌陰陽，外法五行，内理五臟，以爲日月循環無端，不施爲，不存想，晏然大定，以總元機。但要絶嗜慾，定心氣，省思慮，節飲食，調鼻息，警昏睡，慳視聽，養天和於四威儀之間，聚精會神，以是契符火，養聖胎。未立鞏鄂者，以是益元氣，養精神，爲立鞏鄂之漸。至於虚耗損失，疾病交攻，則以是驅疾固元，爲補益延年，養命之術，可謂簡易法門矣！宋咸淳己巳歲下元節，宜春玉溪子李公明序。

規中圖



元，復赴建始萌，長子絶父體，一陽潛動處，萬物未生時，從這裏起，便是作用處。當斯時也，跏趺大坐，凝神内照，調息綿綿，默而守之，則一氣從虚無中來，杳杳冥冥，無色無形，非子玄冥坤癸之地，生於腎中，以育元精。日益月强，始之去痾，次之返嬰，積而爲内丹之基本矣！袁真人云：元氣補元氣，豈是凡砂石。此補益之上法也。朝屯者，君子經綸之始，是萬物萌芽之初，仁之端也。夫子時，始生之氣在腎，是不召而自來，宜保而養之。調息無令耳聞，但聽有悠悠綿綿，合乎自然，則與天地橐籥相應，久之，則腎氣合心氣，二氣之交感，以降甘露，而産玄珠焉！暮蒙者，以養正聖功也。使不失赤子之初心，義之端也。午時，其始生之氣在心，是亦不召而自來，無思無慮，冥心内照，以合之。静坐而照，久而則心合腎氣，而成既濟之功焉！人居三才之一，一身之造化與天地等之精相符。人之元氣，八百一十丈，與二氣橐籥相合。所以元氣大運隨天，小運隨日也。但人生不能體天地造化之大，以至作喪傷敗，精神迷亂，自與之違，天地豈違者哉！知道之士，若能順理握機，則可以符化工，而爲修丹内鍊，長生久視之道也。捨人之外，總皆稟混淆，而在元氣中均爲化物耳，又安能馭元氣也。《參同契》云：春夏據内體，從子到辰巳，秋冬當外用，自午從戌亥。又云：賞罰應春秋，昏明應寒暑。久辭有仁義，隨時發喜怒。如是吸之謂也。呼則腎氣昇，得土則止；吸則心液降，逢土則息。即此謂水火，鍛鍊而成大丹。若能存守，則法無不靈。吾常謂若要道法靈，須是守中扃。中者，理得上下四隅，不偏不倚之謂也。天地相去八萬四千里，人之心腎即一身之天地，相去八寸四分，以中指節文爲則，自臍上至鳩尾骨尖，只有八寸四分。今云臍者，蓋與腎對也，故心之下去三寸六分，臍腎之上三寸六分，惟中間一寸二分爲黄庭，主我身命。所謂至聖之道。祕之！祕之！

中黄内旨

玉真先生云：無極中黄大道，本是口傳心授，不立文字。吾今慈憫初生之士，一時聞之，不能記憶，故設爲此善巧方便，令彼入耳注心，眼觀神領。傳度既畢，即時焚之，勿令汎之。内旨曰：夫天有九宫，地有九州，人有九竅。天有中黄爲太陽，地有中黄爲太陰，人有中黄爲凡扃，俱名爲中黄八極。中言其位，黄言其色，故謂中黄。三茅真君云：精養於氣，氣會於宫，即黄庭，即玄牝，即先天一氣，即玄關一竅，即至善之所，即黄極之道，即兑執厥中。在五行謂之土，在五臟謂之脾，在五常謂之信。藥物、三氣、五神、火候、呼吸，盡在是矣！行住坐卧，皆當注念，不可須臾離也。不廢人事，但當正心處物，常應常静。吾祖師所謂多言數窮，不如守中。又言：三十輻，共一轂。輻者脇肋，轂者中扃也。又言：天地之間，其猶橐籥乎！乃呼戊亥。又云：賞罰應春秋，昏明應寒暑。久辭有仁義，隨時發喜怒。如是吸之謂也。呼則腎氣昇，得土則止；吸則心液降，逢土則息。即此謂水火，鍛鍊而成大丹。若能存守，則法無不靈。吾常謂若要道法靈，須是守中扃。中者，理得上下四隅，不偏不倚之謂也。天地相去八萬四千里，人之心腎即一身之天地，相去八寸四分，以中指節文爲則，自臍上至鳩尾骨尖，只有八寸四分。今云臍者，蓋與腎對也，故心之下去三寸六分，臍腎之上三寸六分，惟中間一寸二分爲黄庭，主我身命。所謂至聖之道。祕之！祕之！

三茅真君云：精養於氣，氣會於

神，精神不散，是曰修真。子不離母，母不離子，子母持守，長生不死。洞真先生云：謹守謹守，莫言莫言，自然自然，玄之又玄。聞道之士，皆千生幸慶，宿有仙緣，或資談笑，漏泄於人，有不測之禍，蔓延之灾，受授之後，勤而行之。

玉谿真人云：儒家堯舜禹湯文武，周公孔子，顔曾思孟，歷代道統相傳，即此道也。昇少慕清虚，留心至道，萬法千門，無不師訪。因游衡嶽，方遇至人，密受紫陽仙翁丹訣。按九宫八卦，以年易月，以月易日，以日易時。取天地之正氣，奪造化之奇功，納歸中宫，交感成丹。非止延年，何似住世，所謂我命在我不由天。昇自得之後，體力不衰，髮鬢不白，日行百里，舉動輕便，神異證驗，不可具述。其間水火既濟，又爲坎離交會之法，久而行之，可以成丹。今之人蓋火燥炎上，水濕潤下，自勾引陰邪之氣，乘間而入，令人多病壽夭。若遇此訣，使之五行顛倒術，龍從火裏出，五行不順行，虎向水中生，順行則凡，逆行則聖，玄之又玄。今悉于後訣曰：一昇便提，氣歸臍，一降便嚥，水火相見。此十六字，簡而易行。不拘時候，或在官府，不妨政事，雖處富貴，不妨行用，所謂謹以傳好道之士。

四段錦

一閉開臂，二開胸，
三攪車，四挽弓。

青霞翁丹經直指

僕自幼學道，弱冠弃家，徧歷江湖，求師問友，得先師張悟真以來，諸前烈丹經詩詞傳記，熟讀精思，尋文求義。又嘗遍參道友術士，訪名山洞天，禱求石碑壁記，得海瓊仙指迷大道之要。後遇率然居士於朱陵洞天，作詩章以相贈，始得證海瓊之妙旨。乃知小便漸減，精氣不泄，腰脊堅强，飲食倍進，百病去體，外邪不侵。行及一年，宿有諸疾盡除。行之既久，自然三宫升降，二氣循環，遂成大道，長生久視也。昔年都下有過海王先生，教人行持隨鼻出入息升降之法，而不得提搐之法；次有恩州李道人，授楊和玉，只教提搐之法，而又不得出入息之法，皆用其偏枯。昇因游南嶽紫氣峰下，又玄。今悉于後訣曰：一昇便提，氣親受李先生祕訣。先生山東人也，一百五歲，髮鬚不白，面如童顔，行步如飛。予得其傳，行之既驗，不敢自祕，謹以傳好道之士。

在其中矣。夫男子四大一身皆陰，惟

先天一氣真陽。此氣非吹噓呼吸之氣，亦無形影氣象可見，故悟真先生以爲可見不可用，可用不可見也。然此氣未受形之先，在父母胎中先受此氣，然後生二腎，便生二眼，由此生心生肝，生脾生肺，生九竅四肢，而後人象具足也。此氣只在兩腎中間，名爲玄牝之門。先師《玄牝歌》言之詳。世間人莫能悟之，今人宰牲殺猪，但見兩腎中間，腰膂去處，有一空膜，中有此呼吸膨動，直至肉冷方息是也。此氣未死之先，氣血全盛，魂魄相屬，内含五采，受氣如湯。人一死，則如牲畜，氣血一散，而氣餒矣！只此一氣，便是金丹大藥。故先師以肝心脾肺膽腎腸，精津液涕唾氣血爲非道，又以精神魂魄意似是非者，此也。人之一身，右足太陰，左足太陽，而足爲湧泉，發水火二氣，自雙足入尾閭，上合於二腎，左一水一火，一龜一蛇，互相纏繞。二腎之氣貫通玄牝之間，是爲玄牝。二腎之間，虚生一竅，由此發黄赤二道，上夾脊雙關，貫二十四椎，中通心腹，入膏肓之下，會於風府，上朝泥丸。由泥丸而下明堂，散灌五宫，下入重樓玉闕，直注于絳宫，復流入于本府。日夜循環，周流不息，皆是自然而然，即不是動手脚做成的。今人流入旁門者，不知虚無自然，默默運用之理，却乃妄行屈伸呵嚥，摩擦引導，存思注視，妄想妄作，反致成疾，如白蓮道人多黄腫，運氣道人多氣蠱，皆詳，而後甚惑，言之愈多，而後人愈疑者，何也？皆緣終於虚無無則，不知下手功夫。是以胎息不成，而歸於頑空，少，但有涵養的做得成，無涵養的做不成。其流行出入，自有定數，如海中潮，候弦朔必應；天上斗柄，子午自移。又若女子月經，人病瘧疾，應時而至，確然不差。此氣遇陽時爲火，陰時爲水，火即木液，水即金精。又左腎爲坎，右腎爲離，離中有己，坎中有戊。以戊己二土，合爲圭字，又名水中金。金者，刀也，故名刀圭。又火即木，水即金，爲金木無間，水火同鄉，其實金木水火，只是一土，一土爲總五行爾。凡未入室以前，且理會得安鼎採藥，每日夜且習打坐，坐一定然，則骨節關開脉通，自膀胱至夾脊，便如車輪運動，先天一氣，自然由三關朝泥丸，下重樓，入絳宫。然其來有時，而採亦有時，須得甲庚金木旺相之時，默默端凡言轆轤三車，黄河曹溪，取象如此，非以人力强爲也。此氣常以子時而至爲陽火，午時而至爲陰水，以卯時而至爲木液，酉時而至爲金精。卯中有甲，酉中有庚，故須採取用甲庚；子中有戊，午中有己，故運中土。自非洞曉乾坤昇降，陰陽盛衰，藥材老嫩，水火潜亢之理，不足以語此。然先師言之甚詳，而後甚惑，言之愈多，而後人愈疑者，何也？皆緣終於虚無無則，不知下手功夫。是以胎息不成，而歸於頑空，忽於自然，溺於妄想强作，是以心神枉費而返致疾。夫虚無者，言其不可見聞，蓋虚空中齊欲用工作，貫通爲實是也。自然者，言其不可以迎取，今之採取火候等逐節工夫，深淺之言，句句分明，節節謹切，謹守奉行，無不應驗。凡言非以人力强爲也。此氣常以子時而至爲陽火，午時而至爲陰水，以卯時而至爲木液，酉時而至爲金精。卯中有甲，酉中有庚，故須採取用甲庚；子中有戊，午中有己，故運中土。自非洞曉乾坤昇降，陰陽盛衰，藥材老嫩，水火潜亢之理，不足以語此。然先師言之甚詳，而後甚惑，言之愈多，而後人愈疑者，何也？皆緣終於虚無無則，不知下手功夫。是以胎息不成，而歸於頑空，忽於自然，溺於妄想强作，是以心神枉費而返致疾。夫虚無者，言其不可見聞，蓋虚空中齊欲用工作，貫通爲實是也。自然者，言其不可以迎取，今之採取火候等逐節工夫，深淺之言，句句分明，節節謹切，謹守奉行，無不應驗。凡未入室以前，且理會得安鼎採藥，每日夜且習打坐，坐一定然，則骨節關開脉通，自膀胱至夾脊，便如車輪運動，先天一氣，自然由三關朝泥丸，下重樓，入絳宫。然其來有時，而採亦有時，須得甲庚金木旺相之時，默默端

坐，不須用摩動。須臾，覺頂中火熱，喉中甘露，垂垂滴而下，便以目内視，一意以内送，納之絳宫玄牝而止。凡一日之間，以甲應上弦，庚應下弦，自子至卯爲上弦，得汞半斤；自午至酉爲下弦，得鉛半斤。採甲汞庚鉛各半斤，自然定數，所謂鉛見癸生須急採者，言木汞金鉛，以甲庚二時採取也，如此採取之法。然初採之時，不計年月，久久積之，方成鼎鑪。夫一身，鑪也；絳宫，鼎也，今人以脾中黄庭，頂中泥丸爲鼎，皆非也。年月既久，鑪鼎方成，然後種藥，藥物一生，且採且鍊。採而積之爲藥，鍊而成之爲火，採之一日有一斤數，鍊之一日有銖之得。採藥之時，須採甲庚旺氣，行火之法，則忌甲庚，沐浴有此不同。云採之如鼎。然不過目，其自然之來，迎之以意，送之以目，故丹書有黄婆青女之説。黄婆，意也；青女，眼也。以意迎逢，謂之黄婆媒合，以目内送，謂之青女傳言。人身之氣，隨意而動，意行即行，意止即止，故送入鼎中，隨意即止，不復下流矣！謂之種藥。藥既入鼎，然後有火候焉。聖人傳藥不傳火，以火與藥，同歸殊途，同情異功故爾。子爲一陽，至巳爲六陽。自子至巳，火得六數，而六陽成乾。當其子至巳，以意迎之，謂之進火，謂之添。午爲一陰，至亥爲六陰，自午至亥，水得六數，而六陰成坤。以意送之，謂之退火，謂之抽。故子巳爲火，午亥爲水。言火不言水者，添進爲火，抽退爲水耳。自然而然，不假人爲。丹經言《河圖》、《洛書》之數者，言其火候，自然與此生成之數合也，非必待用力而合此數也。言朝屯暮蒙，晝姤夜復，亦言與卦默合，非必用力而方合此卦爻也。如運用之説，則言此氣運行，流灌五臟百脉，如亥子水旺腎，寅卯旺肝，巳午旺心，申酉旺肺，辰戌丑未旺脾，自然此氣運行，由旺宫而出，亦不必妄想此時此臟，有此氣出入流運。然採取造鼎之初，則無禁忌，時至即爲，既了即了。至如入藥行火，則須擇日入室，一毫俗事不可妄干，使耳目鼻口，四象相忘，胸中淡然，虚室生白。一有所著，便是封固不密，藥物走漏，便非道也。既居室内，惟半飢半飽，不可求睡，每使胸次惺然，常常提醒，見藥即採，遇火即行。一年之内，止除卯酉二月不行水火，以其卯則木旺，酉則金旺，木旺則火旺，金旺則水旺故耳。凡此二月不行火者，蓋行則返過而傷也。一年十二月内，除卯酉二月外，止存十月，故十月而胎成，過十月又不須行火，則又謂之傷丹，此謂火候。十月胎成，移入泥丸，謂之換鼎。此胎氣既足，如人已生，但須乳哺，故換鼎入泥丸，乳哺之數合也，非必待用力而合此數也。之謂。此時不須工夫火候，亦無沐浴，但只常常温養之。如此三年九載，則天門自開，嬰兒自然出矣！往來無礙，而位登仙翁矣！此首尾用工之説，皆出自然，不假人力，强爲妄想，不過及時以意迎之而已。此是積日累月，造鼎安鑪，一年十月，結胎行火。先師以爲一日金丹赫赫紅是也。又謂頃刻可成者，何也？言一時半日之工夫，可奪一年半紀之造化，當其藥生之時，不

頃刻迎逢，謂之頃刻金丹，即非終日終夜，勞神苦思，强爲之也。夫藥罏鼎，火候沐浴，胎息嬰兒，運用抽添，主賓浮沉，升降鉛汞，水火真土，金精木液，一切言説，皆是假名换姓，其實只爲一物鈎鎖連環，自可熟論見義。其有用工下手，虚無自然之説，先師許多丹經詞訣，盡矣！叅同脗合，一以貫之，不過如此而已。然言之非艱，行之爲艱，行之亦非艱，守之爲艱。何以守之爲艱？大抵旁門小法，俱無報應，惟金丹一件，便有報應。今人採藥，年少者須半年功夫，守齋戒，沐浴絶欲，忘念静坐，默取採之，候時節到來，耳目手足輕健，百病俱無，自然兩腎火起，夾脊如車輪，泥丸如湯澆，口中常有甘露，滴滴而來，若能不睡，存神不絶，不過兩月餘，得目生神光，此心明了也。若有慧性，此之驗也。得之者，不可便以爲至道，否則狂念一生，遂成顛風。至若三月行火之餘，時刻工夫不差，則九竅光明，頭有金輪，洞視内外，遠接鬼神。當此之時，嬰兒已成形象，不可便縱其運動出入，須加緊護牢收，否則火漏丹敗。十月既滿，嬰兒受氣已足，自然如瓜果之熟，脱蒂而去。然後出入往來，可以移身丈尺，遠則不可遠出，一出便還須收回，否則神一奪而迷途，遂至投胎托化，不復顧屋廬矣！真須三年九載，日子滿足，骨格老成，如人生十數載，知人事深淺輕重，方可縱其自然往來出入。此則飛昇變化，證真仙位矣！然猶有魔障焉！當其入定坐忘之時，而聰明倍生，神異百出，凡天下奇奇怪怪之事，生前死後，神仙希遇之事，鬼怪驚怖之狀，並集於前，直如慧眼神見。又若神明依附，此魔障之來，不可便以爲道，須要定見把握，一念凝堅，所謂太玄之一，守其真形是也。切不可見妄爲真，從情爲性，如此守一，方能成道。今人多如此時無定力定見，故爲外邪所附，不爲學道無成，及致墜墮，遂以爲神仙有無何渺茫。惜哉！僕平生讀書結友，叅師問道，躬行力踐，所見功驗如此，並以告之未來學者。有志之士，得而誦之，尋文求義，叅之先師丹經遺論，求之《道藏》玄文祕旨，一一皆合。但能依此修行之，十月胎成，移鼎温養之後，又叅向上一著，方可看《悟真下篇》，求精進法。又當自然有希有之遇，有不言傳者。若不如此，次第行之，則身中無主，嬰兒不育，妄叅禪學，如水之無源，木之無根，覺成頑空。頑空之下，不思工字，用工丹田合一方，是貫通之理。一有走漏，到老無成，終歸輪迴惡趣。皆思平日空下工夫，修鍊成丹，合一成真，方是貫通誠實也。再用丹田修鍊成珍，則脱體化神，方是寶也。修得實寶在身，丹成之後，修成深淺，把握定否，如何有報應，却是用功處，一時不可怠忽，一步不可放縱。就中飛升爲上，尸解爲次，奪舍又次之，投胎爲下矣！至如飛昇，長生久視，一也；尸解，二也。二者尤須功圓行滿，有代天宣化，濟物利人之功，方能及此，若無功行，但足以增年益壽，亦不能爲仙矣！何以言之？神一去而不回，則氣一絶而不甦，上則奪舍，下則投胎，又

下爲無著之魂。僕痛惜愚惑之徒，談道者千萬，功成者一二，故並述以爲來者之戒，不揆輕洩，冒成此書，後之作者得玩味披研，如對師資，如見君父，珍藏什襲，永爲身寶，非人勿示，非人勿傳，有違此語，先禍其身，後及九祖，墮沉無間，永無出期。時咸淳甲子秋望日，書于朱陵洞天。

大道歌

道不遠，在身中，物即皆空性不空。性若不空神氣住，氣歸元海壽無窮。欲得身中神不出，莫向靈臺留一物。物在身中神不清，耗散真精損筋骨。神御氣，氣留形，不須雜術自長生。術則易知道難遇，幾人遇了不專行。所以千人萬人學，畢竟終無一二成。神若出，便收來，神返身中氣自迴。如此朝朝與暮暮，自然赤子産真胎。

金鎖乃玄關處，玉匙即元氣也。靜坐之際，調鼻中息，規守中扃，以得定處，自然神息綿綿，不可以一毫別念。待調息以勻，鼻中自覺無出入息，但存中去處，一念堅固。以元氣呼吸息納於玄關，忽覺一聲，其關即開，當時自有所見之趣。工夫至此，中字方洞徹矣。

金鼎欲留砂裏汞，金鼎是中字，又即鼎鑪中間，欲留存。砂裏汞是元精也。玉池先下水中銀，玉池是華池，水是神水也。金鼎中欲留其汞。靜坐間，先守中扃，中扃若守得定了，出入息自然微默，微默之後，自覺息定，元氣自在，內藏呼吸，待身體自覺混融，恍不知有物、有自身、有天地後，如此華池水自來，待得滿口，一嚥汩然有聲，就下以意送至中扃。中扃玄關處，汩然一聲響，似開鎖，恁時就閉目迴照，顧己內境自靈異，景象不可盡述之耳。

金丹問答

問曰：如何謂之金液還丹？答曰：金液者，金，水也。金爲水母，母隱子胎，因有還丹之號也。前賢有還丹者，丹田也；液者，肺液也。以肺液還於丹田，故曰金液還丹。

問曰：何謂鉛汞？答曰：非凡黑錫水銀也。真一子曰：鉛是天地之父母，陰陽之根基。蓋聖人採天地父母之根而爲大丹之基，採陰陽純粹之精而爲大丹之質，且非常物造作也。汞性好飛，遇鉛乃結，以其子母相戀也。

問曰：何謂火？答曰：火者，太陽真氣，乃坎中之陽也。紫清真人曰：坎中起火是也。

問曰：何謂候？答曰：五日爲一候，是甲子一終也。日有十二時，五日六十時，終一甲子也。紫陽曰：一刻之工夫，自有一年之節。以起火之際，頃刻一周天是也。

問曰：此火候如何？答曰：日中用月，月中用日，日中用時，時中用刻也。

問曰：何謂真一？答曰：人能將自己天真安於天谷之內，乃守真一之道也。金洞主云：真一者，在於北極太淵之中也。

問曰：何謂動靜？答曰：陽主動，陰主靜。翠虛曰：動中求靜，靜中

有爲，動靜有作，口口傳之。

問曰：何謂九還？答曰：金生四，成數九，還者自上而還下，九乃老陽之數。陰真君曰：從子至申爲九還，亦順也。

問曰：何謂七返？答曰：火生二，成數七，返者自下而返上也。乃少陽之數。陰真君曰：從寅至申爲七返，逆行也。

問曰：何謂鑪？答曰：上品丹法以神爲鑪，以性爲藥，以定爲水，以慧爲火。中品丹法以神爲鑪，以氣爲藥，以日爲火，以月爲水。下品丹法以身爲鑪，以氣爲藥，以心爲火，以腎爲水。又有偃月鑪。

問曰：何謂鼎？答曰：鮑真人云：金鼎近泥丸，黄帝鑄九鼎是也。

問曰：何謂藥物？答曰：即此藥物，順則成人，逆則成丹。五行顛倒，大地七寶，五行順行，法界火坑。百姓日用而不知也。紫清曰：採藥物於不動之中是也。

問曰：何謂神水華池？答曰：李筌云：還丹之要在於神水華池。紫陽曰：以鉛入汞，名曰神水；以汞投鉛，名曰華池。海蟾曰：從來神水出高源。紫清曰：華池正在氣海内。

問曰：何謂三關？答曰：頭爲天關，足爲地關，手爲人關。

問曰：何謂内三要，答曰：第一要太淵池也，第二要絳宫也，第三要地户也。

問曰：何謂外三要？答曰：口之與鼻共三竅，是神氣往來之門户。下工之際，調鼻息，緘舌氣，閉兑也。

問曰：何謂神氣？答曰：神是心屬火爲陽，妊女屬陰，何緣居此？答曰：腎屬坎☵，陰中有陽，乃真陽也。

問曰：何謂神水？答曰：神是氣，氣是藥，藥屬身，神氣子母也。虚靖天師云：氣者生之元，神者生之制。持滿馭神，專氣抱一，神依氣住，相合乃可長生。三茅真君曰：氣是添年藥，心爲使氣神，若知行氣主，便是得仙人。

問曰：何謂十二重樓？答曰：人之喉嚨管有十二節是也。

問曰：何謂簾幃？答曰：眼是心屬離☲，陽中有陰，乃真陰也。下功之際，含光雲房曰閉户，垂簾默默窺。

問曰：何謂子午？答曰：子午乃公？答曰：金邊著公，乃鉛也。紫陽

天地之中也。在天爲日月，在人爲心腎，在時爲子午，在卦爲坎離，在方爲南北。

問曰：何謂五位相得而各有合？答曰：天地五十五數，故乾得一九，合而成十；坤得四六，合而成十；巽兑得二八，合而成十；震艮得三七，合而成十。離得五，坎得十，坎離無偶，所以自合也。以數言之，則得天地之中爻。以位言之，則得天地之中位。坎離不亦大乎！

問曰：何謂五嶽？答曰：《五嶽真形圖》曰：在人之頭。紫清有巾藏五嶽冠之句。

問曰：何謂玄牝？答曰：在上曰玄，在下曰牝。玄關一竅，左曰玄右曰牝。

問曰：何謂玄牝之門？答曰：鼻通天氣曰玄門，口通地氣曰牝户。口鼻乃玄牝門户矣！

問曰：何謂三男三女？答曰：乾道索坤，長男曰震，中男曰坎，少男曰艮。坤道索乾，長女曰巽，中女曰離，少女曰兑。

問曰：何謂火龍水虎？答曰：虎，西方金也，金生水，反藏形於水。龍，東方木也，木生火，反受尅於火。太白真君曰：五行不順行，虎向水中生；五行顛倒術，龍從火裏出。是也。

問曰：何謂分至？答曰：子時象冬至，陰極而陽生；午時象夏至，陽極而陰生。卯時象春分，陽中含陰；酉時象秋分，陰中含陽。人身亦有分至。紫陽曰：以身心分上下兩弦，以神氣別冬夏二至。

問曰：何謂沐浴？答曰：真氣薰蒸，神水灌溉爲沐浴。太上曰：灌以甘泉，滌其垢污，出自華池，後歸坤户。是也。

問曰：何謂抽添？答曰：既抽鉛於肘後，須添汞於中黄。《傳道集》曰：可抽之時，不可添。是也。

問曰：何謂搬運？答曰：搬金精於肘後，運玉液於泥丸。下手工夫，口訣存焉！

問曰：何謂三田？答曰：腦爲上田，心爲中田，氣海爲下田。若得斗柄之機斡運，則上下循環，如天河之流轉也。

問曰：何謂背後三關。答曰：腦後曰玉枕關，夾脊曰轆轤關，水火之際曰尾閭關。

問曰：何謂神室？答曰：元神所居之室也。朗然子曰：未明心室千般撓，達了心田萬事閑。

問曰：何謂三花聚頂？答曰：神氣精混而爲一也。玄關一竅，乃神氣精之聚也。

問曰：何謂五氣朝元。答曰：五臟真氣，上朝於天元也。

問曰：何謂合四象。答曰：眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不動而神在心，鼻不嗅而魄在肺。精神魂魄聚於意土也。

問曰：馬牙真主人，神符白雪。答曰：皆鉛汞之總名也。

問曰：河車。答曰：北方正氣，名曰河車。左曰日輪，右曰月輪，搬運

正氣，運在元陽。應節順行下手，無非此車之力。

問：老嫩何也？答曰：採藥之時，審其老嫩。彭鶴林曰：嫩時須採老時枯。紫陽曰：鉛見癸生須急採，金逢望遠不堪嘗。是也。

問浮沉。答曰：鉛浮而銀沉也。

問清濁。答曰：陰濁而陽清也。清者浮之於上，濁者沉之於下，修丹者留清去濁。屬陰也。

問五行相尅。答曰：《金碧經》云：金木相伐，水火相尅，土旺金鄉，三物俱喪，四海輻輳，以致太平。並由中宮土德之功也。

問曰：往來何也？答曰：子往午來，陰符陽火，自子進符，至辰巳；自午退符，至戌亥。始復終坤，皆以卦象則之。一消一長，一往一來，以成其變化。《易》曰：闔户謂之坤，闢户謂之乾。一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通。也。

問雌雄。答曰：雌陰雄陽也。一陰一陽謂之道，孤陰寡陽，不能自生。《叅同契》曰：雌雄相錯，以類相求。《註》曰：雄，金砂也；雌，火汞也。相須合吐，類聚生成，以爲神藥也。

問曰：防危。答曰：《叅同契》曰：晦朔之間，合符中行。乃金水符合之際失，忌夢寐之昏迷。翠虛曰：精生有時，時至神知，百刻之中，切忌昏迷。

問交合。答曰：磁石吸鐵，隔礙不泄，變化在須臾。言其水火既濟，閉固神室而不可使之泄漏。

問聖胎。答曰：無質生質，結成聖胎，辛勤保護十月，如幼女之初懷孕，似小龍養珠。蓋神氣始凝結，極易疏失也。

問四正。答曰：子午卯酉爲四正，玄關一竅爲四正宮也。

問黄庭正在何處？答曰：在膀胱之上，脾之下，腎之前，肝之左，肺之右也。

問金烏玉兔。答曰：日中烏比心中液也，月中兔比腎中之氣也。

問鍊形。答曰：鍊形化氣，鍊氣化神，鍊神合道也。金洞主曰：以精鍊形，非凡砂石。

問張紫陽曰心腎非坎離，何也？

答曰：心腎特坎離之體耳，有體有用。

問所有者何也？答曰：天心乃心之用也，屬離；形乃腎之用也，屬坎。交媾之際，運用於此矣！

問功夫。答曰：知時而交媾，進火而防危，陽生而野戰，刑德而沐浴，以至温養成丹也。

問野戰。答曰：《龍虎上經》曰：文以懷柔武以討叛。紫陽曰：守城野戰知凶吉，增得靈砂滿鼎紅。

問温養。答曰：杏林云：温養象周星。毗陵曰：金鼎常留湯用暖，玉鑪不要火教寒是也。

問烹鍊。答曰：烹金鼎，鍊玉鑪。口訣存焉！問賞罰。

答曰：春氣發生謂之賞，乃已前陽火之候也。秋氣殺物謂之罰，乃午後陰符之候也。

問守城。答曰：抱元守一，而凝神聚氣也。

問隄防。答曰：驅除雜念，而專心不二也。

問神廬者何也？答曰：鼻也。乃神氣出入之門。《黄庭經》云：神廬之中當修治，呼吸廬間入丹田。

問太一含真。答曰：守真一於天谷，氣入玄元，即達本來天真。

答上曰：真道養神，若能守我，在之上升，入則如天氣之下降，一升一降，自可與天地齊長久矣！

問五芽。答曰：乃五臟之真氣。《中黄經》曰：子能守之三蟲弃，得見五芽九真氣。

問屯蒙。答曰：《道樞》云：坎者水也，一變爲水澤之節，再變爲水雷之屯，其爻居寅。離者火也，一變爲火山之旅，再變爲火風之鼎，三變爲山水之蒙，其爻居戌。抽添水火，在於寅戌，十二卦氣，在於屯蒙運用也。

問採日精月華。答曰：非外之日月也。採心中真液，腎中真氣也。

問内外八卦。答曰：頭爲乾，足爲坤，膀胱爲艮，膽爲巽，腎爲坎，心爲離，肝爲震，肺爲兑也。

問修鍊待時然後下手。答曰：有時中之工夫，有刻中之工夫。毗陵曰：鍊丹不用尋冬至，心中自有一陽

生。馬自然曰：不擇時中分子午，無爻卦内別乾坤。此皆刻中之工夫也。

問金丹形像如何？答曰：形若彈丸，色同朱橘。《抱朴子》曰：大如彈丸黄如橘，中有佳味甘如蜜，沙門得之即禪定，黄衣得之即超逸，審之行之天地畢。《元樞歌》曰：君不見，一粒金丹何赫赫，大如彈子黄如橘，人人分上本圓成，夜夜靈光長滿室。蓋人人具足，箇箇圓成，當知非有形之物也。吕公曰：還丹，本質也。

問玄關一竅，正在何處？答曰：在人之首，功夫容易見，下手的難尋。若不遇真師摩頂授記，皆妄爲矣！

問真空。答曰：返本還元爲真空。杏林曰：不知丹訣妙，終日亂真空。

問作用。答曰：螟蛉呪子，傳精送神。

問出神。答曰：能守真一，真氣自凝，陽神自聚。蓋以一心運諸氣，氣住則神住，真積力久功行滿，然後調神出殼也。

問超脱。答曰：超者，出也；脱者，脱换凡軀也。皆天門出，前聖有脱殼之驗。六祖七層寶塔出，鍾吕七級紅樓出，海蟾公鶴衝天門出。詩曰：功成須是出神京，内院繁華勿累身。會取五仙超脱法，鍊成仙質離凡塵。

問尸解。答曰：尸解有五，金木水火土也。又有積功累行，而白日飛昇者。徽宗皇帝《尊道篇》末曰：亘古迨今飛昇者，千有餘人；拔宅者八十餘家。出《真誥》

問金丹之道，不亦難乎？答曰：是不難也。悟者惟簡惟易，迷者愈繁愈難。杏林云：簡易之語，不過半句；證驗之效，只在片時。翠虚曰：藥之不遠採不難。毗陵曰：皇道不繁人自昧。紫清曰：只一言，貫穿萬卷仙經；但片餉工夫，無窮逸樂。師曰：下手工夫容易，堅心守道爲難也。

（張廣保點校）

080 紫團丹經

經名：紫團丹經。一卷，稱紫團真人述，疑出於南宋時期。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

紫團真人曰：内藥之道，在乎自己身中呼吸之所，神氣之根，虚無之谷，心之下，臍之上。下手之初，淫邪盡罷，返照中宫，晝夜如不睡，元陽不漏，自然腎中火起，上朝於心，以真陽合於中宫，是爲心腎交媾。百日功夫，結成丹頭，三宫升降，河車運轉，腹中氣響，泥丸風生，丹田火發，遍體冲和。如有一時不守，一夜不坐，藥財虚耗，火候虧缺，前功俱廢，此名易遇而難成之道也。《悟真篇》云：獨修一物轉羸尪矣！所以千人萬人學，畢竟終無一無之嘆。非修鍊之過，實男子外陽而内陰，性好飛走，不能制鍊。無名子曰：精氣神一身之大本，奈何此物乃後天至陰之物，不得也❶天真一陽丹點化自己陰汞，安能凝結以成變化。此名難遇而易成之道也。以身心爲坎離，以男女爲龍虎，刀圭入口，一得汞得，聚而不散，鍊而愈堅，回風混合，百日通靈。雖愚昧小人，行之立超聖位。馬自然曰：説下手於中醜，令人大笑不合口。元來此物是還丹，往往交人天下走。太上曰：下士聞道大笑之，不笑不足以爲道。《悟真篇》云：功夫容易藥非遥，説破令人大失笑。此外藥至妙之理也。内藥之道，在乎一念不起，寂然内守，晝夜如一，有力量人，鐵脊梁漢，久定成功，可以出神脱體，來去自由，謂之神仙。今之學者千萬人中，無一二可成者，乃易遇而難成之道也。若内藥外藥，性命雙修，先要入室静坐，明知中宫，安身立命之所，晝夜不睡，一心内守，身心腎交媾，五氣聚於中宫，百日純一，結成混沌丹頭，狀如鷄子，活潑潑地，一聚一散，升降往來，易爲耗散，難得凝結。然後却取坎中一點，真一純陽之丹，點化自己離中陰汞丹頭，立作純乾之體，所以一得永得，聚而不散，指日成功，形神俱妙。不必出神脱體，可以貫金透石，可以千變萬化。然後静坐九年，性宗自悟，是以天仙之道也。

金丹祕訣

《易》曰：子巳六時，分作半週天，至妙行此水，行此火，亦取浴沐，在數六日，當三月，都計行水，亦午至亥，六時行數也。子巳六時，行火一斤一兩一銖，二十四銖爲一兩，乃是一口也。水者，金水也，又名壺中酒。凡取水鼎，是二十四巳上，天在六時之數，只二時行了，亦在天時之數，只不得行過子。若差時辰，則藥無靈驗矣！若便依時辰行水火，合天地至妙，萬物無一失。此火候乃上仙祕訣，不可輕矣！更與非人，返遭天譴。張真人云：遇人不傳祕天寶，傳與非人泄天道。傳時須教傳得真，妄傳七祖受冥考。若

無信心之人，金玉堆裏不可與之。且傳此道，要保精養氣，積行救人，孝順父母，恭敬天地，報答國王水土。如此指日成功，與古聖齊肩。若妄意輕舉，恐生塵障，不成。若依此妙道，飛昇金闕，豈爲難哉！我身在道，救拔七祖超昇。道本無形，生育天地，道本無名，强名曰道。切宜敬祕，在在處處，自有神龍護持。張真人曰：三傳非人，三遭大患，若輕慢泄漏，自身墜酆都之苦。後有同志好道之士，宜互相引誘，使人庶無夭亡耳！我命不由天也。西蜀廬庵子郁守一鍊養祕方，此方上古神仙已尊根本深，敬受而寶之，使元陽深藏於紫府，令真精上奔於元宮。切在臨機取舍，更兼七户牢關，八邪不入，誠爲要道。如輕泄慢，自招陰譴，紫團真人二十八代矣！

古仙祕方

烏龍骨脊並腦，二十四兩，好米醋浸骨，用火炙令焦赤，爲末。

砺砂，半兩。

大茴香，半兩。

酸棗仁半兩，炒去殼。

磁石，一兩，火煅，醋淬七次。

石燕，三隻製同。

浮石，二兩製同。

胡桃肉，半兩炒。

石蓮肉，一兩。

巴戟，一兩炒。

鷄頭菱肉，一兩。

遠志，一兩去心。

肉從容，一兩酒浸。

石菖蒲一兩。

右為末，用黄雀二十一箇，去觜、翼毛、足、肚藏，入好酒煮爛，去骨作糊，為丸如桐子大，每服三十丸，空心麝香酒下。臨期如水筒吸水，或如蟲行，自下而上，其熱如火，乃其效也。須服五七日，後自然報應。臨時再服，大能關鎖精房，補益元陽，閉之則真精自上泥丸，結成寶矣！

夫修鍊之道，不離五行并陰陽交媾之情，是天地不交，萬物無從發生；日月不交，不分弦朔晦明；夫婦不交，男女無所養育。惟在順交則凡，逆交則聖。張真人云：女子着青衣，郎君披素練，見之不可用，用之不可見。夫婦若相逢，恩情自留戀，爐中火焰飛，真人自出現。呂真人曰：使神交而體不交，令内泄而外不泄。高真人云：人論長生之法，直指鉛汞真理，恐世人錯見精津爲鉛汞，心腎爲坎離，休妻絶粒，隱遁山林，飡松啖栢，持呪飲水，念經吞服，皆失真一之源。欲望成還丹，如水網兔，緣木求魚，畫餅充飢，皆爲空用。殊不知真龍者，乃日也，天也，汞也，木魂也，男也，聖人隱號爲青龍。真虎者，乃月也，坤也，金也，鉛也，魄也，聖人隱號爲白虎。是故真鉛者，未經青龍點製者是也，多用癸年中間花旺之時，須用青龍劍取，萬無一失。一口飛靈劍，兩角還丹，只在鋒頭落。世人不遇明師指，累劫修身千萬錯。又張呂二真人云：採花心花蘂，層層艷麗，春折花帶，飲瓊漿酒，達此

之時道始萌。時人莫曉花中理，一決天機直萬金。故男子陰精，不得真鉛不能結，須藉鉛汞交合，返歸男子元宮，成圓珠一顆。十月滿足，脱胎神化。紫陽曰：十月霜飛丹始熟，此時神鬼也須驚。刀圭一粒，生於室内，大如石榴子，色若琥珀鮮。其丹只可服一粒，火大則止。吕真人曰：刀圭之粒定長生，須得真鉛鍊甲庚。火取南方赤鳳髓，水取北方黑龜精。又云：一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。服丹之後，全憑火候温養，抽添運用之法，不離偃月爐。又云：自有天然真火候，不須柴炭及吹噓。又云：偃月爐中玉藥生，朱砂鼎内水銀平。只因火力調和後，種得黄芽漸長成。已上歌詩，盡真仙祕訣，依法修之，定登仙品。後有同志好道之士，得而祕之，不可輕泄。敬之！慎之！

青蛇　甲乙　川　桃花　口

七星　氣　分　鶴　月

紫團丹經

❶『也』當爲『他』之誤。

偃月玄金篇序❶

大道未分之時，不能明，不能見。視之無形，聽之無聲，謂之渺溟，乃無象之道也。大道既判之後，而生太初，五行已分，兩儀奠著，日月爲魂魄，運五行於天地之間，列陰陽爲氣候，升降於天地之内。杵臼二星，見乎南北之源，乃乾坤之卦，會戊亥之間。日月朔望，陰陽交媾和合，而後萬物生焉。萬物禀於亥，而出乎無有，於壬子而發生也。人同萬物而生，皆從天地之門户而出焉。乾者，天門也；坤者，地户也，伯陽云：乾坤，易之門户。人之生也，乾道成男，坤道成女，兩情交感而禀其氣。陽搏而神生焉，陰精爲魂，陽精爲魄，兩精相搏而神生焉。是故聖人奪乾坤變化之機權，合男女陰陽之精髓，交日月變化之魂魄，聚五行三元之配類。所以混一氣而合二儀，備三才而通四象，養之神室土釜，五行既具，其物自成。上古聖人，近世神仙，皆自鍊金丹而升天

矣。

神室鍊養金丹第一

鍊金丹須憑乾坤二氣，遞相制伏，凝結而成大丹。凡男子真汞，其性慕鉛，縱然留住，遇火而飛騰，所以難制伏。惟得紅鉛，點其己性，或流或散，更得白銀已聚之，則凝而不散。然後烹鍊以偃月玄金之爐，澆灌紅雪玉膏，加以金水沐浴，得九十日而成陽丹也。鮑真人云：八月鍊頭冬鍊尾。云：大哉！九十日功成可證矣！鍊丹九十日氣歸，盡變爲純陽。高象先云：金烏没，玉兔生。高象先云：萬物皆因天地生，既成純陽之體，然後擇其生金丹者於已成之後，服一粒，升天必矣！叵得聖人高訣已，丹經十萬言，一覽而曉，所謂一法通而萬事畢。道不遠矣！

採紅雪鍊為陽丹第二

惟收紅雪，烹作白銀，真精方住，元陽始結。鍊成陽丹，爲之命基，結作玄珠，爲長生根蒂。然後精旺丹田，中有本元之氣，通血脉流行。平叔云：金鼎欲留珠裹汞，玉池先下水中銀。夫紅雪産於金鼎月華之中，爲之水中金，聖人名至寶。海蟾云：鍊得寶成陽丹足。平叔云：此般至寶家家有。緣鼎氣血海謂四海輻輳，又名水源，其經脉爲海潮已，水，其色赤，曰降氣，曰黑鉛，能生神而造化，故曰神水。與太陰同經，一月三十日，周而復始，上下兩弦，朔望凡五日，水金生女人信水，一月之間來五次。水中汞生金則沉而濁，三日之後則浮而清。清者藥也，濁者黑鉛也。陰真君云：黑鉛已遇採紅鉛。而清者，紅鉛也，又名紅雪，又名水中金，又名白銀。白銀者，乃自黑鉛而産出也。《參同契》云：鉛性浮，銀性沉。訣曰：當夜半子時，自有霞光照鼎面，滿室而明，鉛含五彩，發輝於外，則光自照。海蟾云：回首循環蕩，霞光滿室生。呂公云：温温鉛鼎，光透簾幃。

採取陰陽真丹第三

夫採取丹藥，須已妙在轉天關，番地軸，騰倒上下，已龜飲之用意，取之有藥，直入絳宮，上朝泥丸宮，化成玄珠。《陰符經》云：天發殺機，龍蛇起陸；人發殺機，天地返覆，此之謂也。朔望凡五日，水金生女人信水，一月之間來五次。是時鼎安甲乙，爐列庚辛，轉海蟾云：天關而玉衡停機，卷地軸而六爻共變；摩泥珠現雙林前，捧過天橋，玄牝門開，華池内真龍還接。昔黄帝遊赤城而獲玄珠，離明索之不得，蓋此道不可見而取也。後又使罔象索之而得，蓋緣絶利一源，無所見，玄珠得於恍惚杳冥之間。高象先云：玄珠飛到崑崙上，子若得之求罔象。蓋男子真精，謂之太陽流珠，女子降氣，謂之太陰玄珠。若飛走不可拘制，猶言水銀遇大火，即化爲氣而飛，惟得白銀制之則住而凝結，如水銀遇銀則成砂也。以火養之，即化生金花也。陰真君云：金

花解生天地寶，此之謂也。夫採紅鉛之藥，謂之傳丹，乃是紅雪之傳也。或入絳宮，或過三關，直入泥丸，自古上仙聖人，皆口口相傳，不留紙筆。

還丹證明訣第四

凡人學道，先識還丹，必成仙矣！《奥旨經》云：只恐鉛不真，鉛真藥自成；只恐汞不正，汞正藥必聖。又曰：採有日，取有時，世人用之而不知。平叔云：八月十五翫蟾輝，正是金精旺盛時，金精即金丹，既得金丹，可指日成功。未成之時，只服一粒，便能點化身中陰氣，立化純陽爲神仙也。故女者，坎卦之象，坎中有一陽，謂之坎男，猶如月中有兔。男子者，離中有一陰爻，謂之離女，如日中有烏也。平叔云：取將坎位中心實，點化離宮腹内陰。若得金丹藥，服後度千春。又云：一粒刀圭五彩分，飛丹走入神仙窟。趙降真云：七返九還功畢後，只餐一粒到仙家。平叔云：一粒金丹吞入腹，已知我命不由天。海蟾云：一粒金丹，長生之藥，乃成真一之道。

九還七返配類和合第五

夫還返者，乃還源返本也，如或成大丹，奪天地之造化，凝水火之精魂，返復往來，而聚大藥，貫穿上下，而成金丹。真一子云：真陰丹水火，調停百日間。陰真君云：太一陰之氣也。又鮑真人云：黄帝拜廣成子，得真一之道。修金液還丹者，先取未用鼎器，身中白銀中紅鉛爲丹頭，後取已用鼎，身中白銀入腹，已知我命不由天。海蟾云：一粒金丹，長生之藥，乃成真一之道。凡用三週而畢。

《太上隱語》始青之下月與日。始青二字，人莫能曉。始者女胎也，青者丹主也。金液還丹，姹女真鉛。又曰火鉛，乃南方正色，真陽之所也。又曰九轉丹砂，又曰朱衣仙子，又曰赫赫金丹，又曰交梨火棗。遇秋時而結實，故曰秋石。《混元經》云：紅鉛爲白虎，汞鉛相迎，道無不成。鮑真人云：朱砂九轉慢成銀，誤殺幾多人。夫還丹者，用真龍真虎，真鉛真汞，和合於交感之宮，後依時日採而餌之，謂之還丹也。夫人者，是五蘊所化色身，地水火風，四大假合，以氣爲根，以神爲本，以精爲基。不悟宗元，一向沉迷，走失元氣，喪壞本元，耗散至寶，仙道不成。是故聖人明還返，識浮沉，定主賓，辨鉛汞，明火候，其道必成矣！還返者，乃大丹之首尾也。

九還七返配類和合第五

夫還返者，乃還源返本也，如或成大丹，奪天地之造化，凝水火之精魂，返復往來，而聚大藥，貫穿上下，而成金丹。真一子云：真陰丹水火，調停百日間。陰真君云：太一陰之氣也。又鮑真人云：黄帝拜廣成子，得真一之道。修金液還丹者，先取未用鼎器，身中白銀中紅鉛爲丹頭，後取已用鼎，身中白銀入腹，已知我命不由天。海蟾云：一粒金丹，長生之藥，乃成真一之道。凡用三週而畢。

之，壽固天地，故曰王母仙桃，又曰生氣返魂丹，又曰紫金丹，其芽得真土而生，謂之黃芽。黃芽者，天地中和之氣，太一運合，七曜九宮，生聚神全而成，故曰陰陽根蒂。逍遙子云：捉得金精作命基，呂公云：當時自飲刀圭者，聚丹之法，後世神仙因時立名，故曰刀圭。傳真人云：刀圭一粒丹，藏在室姬邊，大如石榴子，樣似琥珀鮮。取時須至潔，採日要心堅，吞下延年藥，功名録上天。取丹得之頃刻間。逍遙子云：赫赫金丹一日成，平叔云：一時辰內管丹成。其刀圭在下丹田之外，玄門之內，一寸三分。其丹有紅脉一條，上牽於心，下貼小腸。取丹時，必須用意取之，以物引之，就而逆之，如得活捉生吞。鍾離云：推倒玉葫蘆，迸出金瑪瑙，活捉將來和殼吞。又曰：捉取龜蛇顛倒吸，《悟世歌》云：驅作赤龍頭，猛把驪珠吸。古聖太上經云：紅鉛黑汞大丹頭。鉛者，姹女之真鉛也。黑鉛者，女子之真鉛也。先服還丹，後服金丹者，是謂將紅入黑也。故藥兩般總成玄，火龍變化成神仙。還丹之法，妙在七星劍訣中，其下手訣法，在師口親傳。

紅鉛黑汞作丹頭第六

夫鍊金丹還丹法者，全在《混元經》中，又復得真師指訣，不遇真師，修鍊難成。《混元經》云：混沌未判，元氣已分。則一物分爲二象，二象者，陰陽之仙。呂公稱爲純陽真人，趙真人云：不識陽中物，謂一者，在二八之中也。二八者，二八之女子，身中隱真一之道，其一隱於玄關，蓋如女人與太陰同經時行，乃一月一週天。故烟蘿子云：三日庚生户閉，金生於水，至於上弦半明，十五日、十六日，金精壯盛，魂魄圓滿。諭女子十五十六時，天癸至，陰精盛也。世人言上弦初七八，下弦廿二三，自上至下，定其數爲十六也。鮑真人云：二八姮娥更温柔，平叔云：月纔天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。便好用心修二八，一時辰內管丹成。又云：前弦之後後弦前，藥味平平白虎交媾，陽精入於龍宮，即成丹結胎也。懷之十月，勿令丹母受勞苦，當用心安體泰，丹無不成。十月滿足，有時日，紫河車自降也。七日之後，其丹從上宮左而出，以脱丹之法取。法用香湯沐浴，上壇禮謝三清上帝，十極高真，太一真人。畢，然後服之。其儀式具在《混元經》下卷，謂之龍虎篇。世人莫曉，既服之後，換骨化腸爲筋，神清精固，陰氣消盡，陽氣凝真，乃爲純陽之仙。呂公稱爲純陽真人，趙真人云：不識陽中物，謂一者，在二八之中也。二八者，二八之女子，身中隱真一之道，其一隱於玄關，蓋如女人與太陰同經時行，乃一月一週天。故烟蘿子云：三日庚生户閉，金生於水，至於上弦半明，十五日、十六日，金精壯盛，魂魄圓滿。諭女子十五十六時，天癸至，陰精盛也。世人言上弦初七八，下弦廿二三，自上至下，定其數爲十六也。鮑真人云：二八姮娥更温柔，平叔云：月纔天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。便好用心修二八，一時辰內管丹成。又云：前弦之後後弦前，藥味平平白虎交媾，陽精入於龍宮，即成丹結胎也。懷之十月，勿令丹母受勞苦，當用平氣象全。採得歸來爐裏煅，恁時温

養自烹鮮。取丹用八月十五日夜，風清月白，此乃是金精壯盛之時。當夜半子時，陽生之初也。高象先云：採有時，取有日，採兮取兮須謹密，莫使驪龍驚覺來，天真喪盡玄珠失。採有日，取有時，世人用之而不知。自古神仙達士，皆因鍊養金液還丹而成。恐泄天機，託名外丹。後學不知，只求外丹燒鉛汞，以望成仙，不亦遠乎！高象先云：世人不識真陰陽，茫茫天下尋龍虎。平叔云：休泥丹竈費工夫，鍊藥須憑偃月爐。爐者，金丹之匡郭，後學乃以偃月爐有上下弦時，可以取藥，錯甚矣！高象先云：但得尋偃月爐，予不避天譴，使後學明修丹之要，著于後。

偃月爐養丹火候第七

養丹火候之訣：爐在身中交感從此而生，養之乃成變化，故曰神室。其池生水，故曰華池，又曰神水，又曰大凡火候在甲己六日之中，半夜子時，遇甲日即右偃其爐，取左門之氣；遇紫府門。門中有三山，左山名甲山，山中有門，名曰甲門。右山名己山，山中有門，名曰己門。門中有山，名紫金山。紫河車從此而出，水之源也，其物自甲山甲門而出者，曰希夷路，曰三華路，曰烏飛路。自己山己門己日即右偃其爐，取右門之氣。自古神仙寶秘，不露此說，不彰此法，第名偃月爐。平叔云：偃月爐中玉藥生，凡温養之法，其要在防危慮險也。吕公云：進火工夫牛斗危，平叔云抽添運用却防危，《陰符》云：火生於木，禍發必尅也。切忌之！以此爲戒。譬如世間有國，國中有主，以文爲左，以武爲右，鄰國相侵，須用御兵之將。將得印而掌兵，兵得器而用事，兵印者，乃軍中之命也。既有將而統兵，命既行，可百戰百勝。凡戰者，先擊鼓，奪旗以爲上功，既勝之後，糧食盈滿，河車搬運，直入泥丸。既入泥丸，必須三閉，三甲己也，遇甲日則己門開，遇二合日則己門開，遇三閉者，上門神不出，中門氣不亂，下門精不漏，是爲三閉也。三閉已住，須用搬運，乃曰肘後飛金精也。許真人云：華池會飲顏如玉，飛過金關臉似蓮。金晶過三關，得入元宮，見金丹更不飛走，自然伏也。夫印者，火也，火

養自烹鮮。取丹用八月十五日夜，風清月白，此乃是金精壯盛之時。當夜半子時，陽生之初也。高象先云：採有時，取有日，採兮取兮須謹密，莫使驪龍驚覺來，天真喪盡玄珠失。採有日，取有時，世人用之而不知。自古神仙達士，皆因鍊養金液還丹而成。恐泄天機，託名外丹。後學不知，只求外丹燒鉛汞，以望成仙，不亦遠乎！高象先云：世人不識真陰陽，茫茫天下尋龍虎。平叔云：休泥丹竈費工夫，鍊藥須憑偃月爐。爐者，金丹之匡郭，後學乃以偃月爐有上下弦時，可以取藥，錯甚矣！高象先云：但得尋偃月爐，予不避天譴，使後學明修丹之要，著于後。

偃月爐養丹火候第七

養丹火候之訣：爐在身中交感從此而生，養之乃成變化，故曰神室。其池生水，故曰華池，又曰神水，又曰大凡火候在甲己六日之中，半夜子時，遇甲日即右偃其爐，取左門之氣；遇紫府門。門中有三山，左山名甲山，山中有門，名曰甲門。右山名己山，山中有門，名曰己門。門中有山，名紫金山。紫河車從此而出，水之源也，其物自甲山甲門而出者，曰希夷路，曰三華路，曰烏飛路。自己山己門己日即右偃其爐，取右門之氣。自古神仙寶秘，不露此說，不彰此法，第名偃月爐。平叔云：偃月爐中玉藥生，凡温養之法，其要在防危慮險也。吕公云：進火工夫牛斗危，平叔云抽添運用却防危，《陰符》云：火生於木，禍發必尅也。切忌之！以此爲戒。譬如世間有國，國中有主，以文爲左，以武爲右，鄰國相侵，須用御兵之將。將得印而掌兵，兵得器而用事，兵印者，乃軍中之命也。既有將而統兵，命既行，可百戰百勝。凡戰者，先擊鼓，奪旗以爲上功，既勝之後，糧食盈滿，河車搬運，直入泥丸。既入泥丸，必須三閉，三甲己也，遇甲日則己門開，遇二合日則己門開，遇三閉者，上門神不出，中門氣不亂，下門精不漏，是爲三閉也。三閉已住，須用搬運，乃曰肘後飛金精也。許真人云：華池會飲顏如玉，飛過金關臉似蓮。金晶過三關，得入元宮，見金丹更不飛走，自然伏也。夫印者，火也，火

乃鍊丹之本。凡鍊金丹，須以火候，猶將有印而主兵，其兵不亂。凡用火候，不可令水火有差，差之則大事去矣！五印者五事，五事正則心不動，心不動而物不走，物既不走，丹必成矣！

是書非金丹大道也，未聞有御女而獲仙者，故存此以警其惑，實非修仙者之務焉！

偃月玄金篇序

❶原書與紫團丹經合爲一處，據内文當分開。

（張廣保點校）

081 太上修真體元妙道經

經名：太上修真體元妙道經。一卷，南宋劉元瑞撰。底本出處：《正統道藏》洞真部本文類。

道本无言，亦无其名，天本不語，萬象旋焉。始自虛无中含妙一，自三炁之内，融後二儀之分判。三炁者，元炁之初、元始、元極也。不極則无變，无變則无象。象者，群類之本，萬物之所由也。而化四極，四極之分，而天地四方，陰陽寒暑，榮枯代謝，隨類而消長也。故五行之炁，以一炁化水而生木，木生火，火生土，土生金也。而生生化化之道，從兹而有。既有之後，必曰无，无有有无之數而生旺休囚，沈潛隱顯而有以滋之，滋之既深，則生炁。非炁也，炁既一生，則三才始肇，而人居其中。始也於一炁，終也散萬化，故情性喜怒好惡，隨蔓而枝也，則曰父母，夫婦男女，始極終化，即類成象，起於混一，散於萬有，豈非其道也哉！

混極未判章第一

厥初一混肇於未形，包含而萬有潛冥，蒙昧而三因隱忒。似炁非炁，若象无象，塊然如不物非物之狀，樸矣！難以生化，冥於道者，以默而參之。惹丑江切，

訣曰：二炁混淪，三才未分，中含而籠水。此混者乃陰欲散而陽欲颺，泯，欲昇者未得其昇，將肇者未得於肇。惺之含惹，惹以包惺，莫能指也，氤氤乎如煙重之晦，嵐氳氳兮若霧冥

樸散分形章第二

渾淪凝靄之未鑿，動靜陰陽之俱

爲人，清乃天之祖，濁乃地之源，秀在乎中，發之於類，即類成象，始有含靈，人道兆也。欲明二炁之始，人道之初，宜於中而求之。

訣曰：一炁始判，二儀具生，中有人道，包含萬靈。我同天地，何其自分，道化在此，歸之以明。

炁開象兆章第四

始一生三，因三成四，即四分五。一生三者，天地人；三成四者，東西南北；五之生者，金木水火土也。何謂？以水爲一也，蓋自極未分，其體純陰，散而化炁，故炁即生炁，炁而有人。炁炁而化者，水也，其生於木，其化於火，其歸於土，乃當來墜之炁也。故養生於金也。金者，乃五炁之極，至此不能反，復化爲雨露霜雪，亦當來水之意也。故五炁終絶，顛倒推之，以金爲水之母，以土爲水之父，以火爲水之祖。何也？日之有波，月之有曜者是也。於五炁之論，以水爲初爲腎者，何也？人在胎胞，如混淪未分之間，却以土一開，地户常塞，三歲始言，生於賢也。又非水一木二，金三火四者，抑何也？以火之局，中包上之炁，相修真者宜於反觀之。居此也。

訣曰：一炁既散，天地人存，五行四極，水木之論。居腹有息，混混淪淪，消息此意，乃上道門。

萬象含化章第五

二炁既化，隨清者運，濁者動，故炁有升降，類有生旺，物有榮枯，事有代謝，五炁各居於一也。居東者則曰青陽，居西者則曰白藏，居南者則曰朱明，居北者則曰玄英。而一，故中極爲央也。四方，各以三月之炁，而包含土也。然根於土，生於木，滋於水，凋於金，而枯於火，殺殺之不絶，絶之復生者，以四時各含於土也。春有黄花，乃木含土，辰支有也；夏長黄花，乃火含土，午支有也；秋迸黄花，乃金含土，申支有也；冬發黄卉，乃水含土，亥支有也。五行五炁，五象五方，无包不成，无含不化。東方寅爲木，却爲火之生；西方金在巳，却亦火之餘。以水之局，則中含火土；以火之局，中包上之炁，相生相尅，悉包悉化。故一核二芽，三甲四葉，五枝六榦，七花八果，九實十凋。即天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十也。道之以一炁，當守一，自一至十，皆包含之中，而存不言之化，故太一含真是也。修真之士，體此而行之。

訣曰：自一生三，萬象中含，天地中運，陰陽密旋。一點祖炁，四時行焉！如能會得，造化齊肩。

因虚化實章第六

浮游之无祖，虚无之有源，皆自一炁之散，五炁之化，則名曰嶽瀆也。故因虚者，乃有陽生，則名曰實者，乃有陰存焉；因實存焉；因實者，乃有陰存焉。故子爲虚，午爲實也。午之炁乃陰，而火旺於此，則實也。子之炁乃陽，而水旺於此，則虚也。无虚則不知實，无實則不明虚。然土爲實也，何十二時不露也？炁爲虚也，何三清之境化焉？以

虛求實則易，以實求虛則難也。虛之於天有風，有雨，有霜，有霧，有靄，則或聚或散，乃虛實之始也。以地之實，則有山有海，有林有稼，何海竭江涸，山顛土震？此虛實之感也。因无化有者，虛之實；即有化无者，乃實之虛。始自父母情性之所感，終成形貌凜然，此乃虛之實也。及其五慾萌，一真散，復求其情性之元，不可得也。此虛求實易，實求虛之難也。故學道之士，以先天爲基者，正合此也。

訣曰：因虛成炁，即炁化類，實自類生，累因實憊。虛裏求實，雖難即在，實有太實，水火不壞。

性情化育章第七

炁既一分，象隨此明，故居其穹者，則曰日月星、風雷電；隱其下者，則曰山川草木、禽蟲之類。始之无性，因動而感，故有情也。情之一動，性復隨焉！在草木則感秀，在淵瀆則感炁，皆從陰而生於陽也。既有性則有欲，既有欲則生情，故草木當日至，則性成也。柳復爲柳，花再成花，昆蟲蠢動者，即動而化，皆自日至之所肇也。日至者，乃冬日之至也。冬日者，即子也，子者，乃一陽之始也。在卦曰復，復者，返也。然後天地萬物之性情，從茲而通也。萬物既如此，人性情自何有也？緣人之自頂至踵，一身骨毛炁血，動靜開闔，皆同天地萬物也，故從虛情而感實性也。然後一入此情，即隨此性，感而化，有血有珠，有塊有胎，故曰妊也，乃水之一也。故生陽者陰也，非陽生陰也，道之爲用，能以情性作大藥者，乃善於道之應於人。日秖能轉於陽，月秖善旋於陰，斡遷四序，代謝五行，運齊七政者，萬物之情，父母未育之容，朗然可目也。

訣曰：厥初一炁，分成性情，散之轉晦，斂之則生。三才本一，何立外程，但求感合，體自圓明。

日月星炁章第八

純陽之炁升於左，純陰之炁降於右，中孕之炁懸於正。乾之一化，化以十日是太陽。又曰獨陽豈成造化，故九日沈之，一日浴之，九既降下，則成六，六者，方生陰也。故月之光，有藉於日之華也。須彌之外，寥霄之左帀，須臾之間，月常不及日者，蓋獨純陰之故也。乾有日秀，坤有月之孕者，乃陰存陽，陽戀陰也。日有出没升高，始出地，發於水，升於空，照於象，只能昱晝，不能明夕也。月有晦朔弦望，圓闕生沈者，即當來藉陽之故，每多不足，故所行遲而速帀，帀於三十，不能益於朝朝爾，此日月之道也。何大光大曄，明於外，燭於物，不能透於覆盆，何也？以其无隙也。隙者，乃開化也，開化萬象，星也，星者，亦自日之生也，下應於人。日秖能轉於陽，月秖善旋於陰，斡遷四序，代謝五行，運齊七政者，星也。然星之應有不定不一，易變之道，故以斗統之也。星可妄移，斗不可苟動，日夕之懸，朗朗於天，故其莫敵於日者，蓋亦餘炁也。然日月有常星无常者，是也。元始一判，天地人分，日月星兆也。三炁混合，復歸於一，乃先天之道也。

訣曰：乾有大晶，月生大靈，上下孕秀，其中作星。天主陽化，地主陰

衡，三才一炁，本之化生。

默參順體章第九

始於情感，遂墮此中，恭諾之下，男女成形。來從五炁，中秉二儀，故未育未生之前，居母腹中，飲血受胞，以手掩其目，以兩足拳於頷，母之一吸，子亦吸之，母之一吐，子亦吐之。凡百動盪，內外相感，何識何知？何明何曉？天之炁混之，地之炁混之，人之炁亦混之，但有一息存焉。及其分育，天翻地覆，人驚胞破，如行大山顛失足之狀，頭懸足撐，而出之。大叫一聲，其息即忘。故隨性隨情，不可俱也。胎之一息，元復再守也，況乳以沃其心，巧以翫其目，愛以牽其情，慾以使其神，如此漸漸有茫茫之隔，釁釁之端，无復守胎之一息也。學道之士，當味此章，以求其要耳。

訣曰：始於混沌，中成胎孕，七情六慾，歸于一定。出入呼吸，當來真性，胎息胎息，道中玄牝。

甲庚應數章第十

乾之干首於甲，坤之合應於庚。甲自水之生，故居於東；庚乃水之母，故育於西。西者，雖言於肅，而申中有水土也；故西庚之殺，而生於東甲，以其甲之炁在於寅，亦曰三陽甲之三日。甲之三日分於後，先庚之三日，庚之三日次於始末者，緣甲之合者己，己中有土故也，三陽交泰是也。庚之所合者乙，中有木，木中有火，火可伏庚，不妨可升，天炁可降也。自子則天竅開，其炁清而降，自午則地竅塞，其炁濁而升，故動盪皆歸於橐籥也。橐籥者，一者正也，正者始也。天以子爲橐，地以午生木，故甲子爲首，至戌爲終，蓋戌乃火之庫也。甲中有土，能生於金，至辰巳則絶，緣有火之殺也。故善於道者，以甲子、甲辰、甲午之先炁，用庚子、庚辰、庚申必云庚者，水之母，緣申中有水，能凝然養息，自子至丑，從丑至寅、心无一毫之染，身如鐵壁，調其炁而平其息，則天之干，地之合，我之竅，天地不差毫，能於此時存，明月掌中撈。

訣曰：四鼓天地交，而演方見韜，水火自然事，不須以意勞。鼻中有兩竅，天地不差毫，能於此時存，明月掌中撈。

得一成道章第十二

一者，萬象之祖炁，天地之根原，以時加此日，天地炁俱行。无想亦无妄，綿綿息息平，周天消息近，圓皎坐人心之大要也。乾一而咸數，地一而成秀，人一而定情，蓋不能齊之以一，

而散之於萬蜎之中，而混塞其心，不可見其本原也。天一則清，地一則寧，人一則德馨，身一則正，家一則齊，內一則不惑，外一則順，心一則陰陽和，念一則邪僻遠，性一則情不生，炁一則息自平，息一則水火交、天地泰，其可不一哉！

訣曰：一者道之炁，炁乃一之源，人能求清淨，但去一中尋。不覺朝夕間，忽見水中金，得一後忘一，神存真可侵。

得象无象章第十三

道不无言，亦不可泥言。因炁成象，得炁則象者形諸類也。殊不知因炁成類，即類成象，篇章之下，巧於發辭，不若指於實要，明於物象，視於變通。然變通有道，篇章存辭，故曰善者未常辯，辯者皆不善，若井中之魚，孰可以窺之哉！欲知水之樂，當問於魚哉，此之謂也。

訣曰：始入未明象，見象方知意，識象是引門，何必以言泥。一泥轉忘初，撐舟不遠地，不知癡俚人，却乃道中諦。

育神團炁章第十四

養神者必先養心，鍊炁者宜於平息，故神自心有，心乃神舍，炁即息源，息因炁使。善養於心者，必使皎之如清淵印月，靜之若空谷无聲，然後內境不動，外塵不干，念如一鐵之沈波，性如太虛之无著，淨靜淵默，物我兩忘，神之自清，炁之自團也。神即炁而凝，炁戀神而住，於此之時，不知其息之出入耳。

訣曰：道以非名道，心皆忘自心，一時俱不識，方見谷中聲。水火非爲事，陰陽在我生，坐中存溟涬，神化悉皆經。

破惑守一章第十六

道之於物，物之於道，始於忘象，有三千六百之小門，而生八萬四千之大惑，往往速於求異，稽於造真，千人萬人之進學，无一无半之成道，以其惑之守也，不明其的也。人皆以龍虎爲首，非也；以金丹赤藥，非也；以鳳髓鴉神，非也；以玉蘂金花，非也；以朱鉛黑汞，非也；以心腎爲水火，非也；以脾土肝木，非也；以吞津納炁，非也；以朝日採月，非也；以嚅山嘯林，漱泉卧石，日以咽霞，夕以瞻斗，俱非也。每每學者不思其祖，而求其孫，不知天地如何，亦不知我爲甚物，既入於溟漠之中，即居混沌之所，如太極之未分，三才之未露，忽然一靈光自朗，如虛室生白之狀，此皆无心中有，非有心之可爲也。故出入无方，變化隨寓

知太極未肇，人物未分之前，還有如是之類乎？大要之用，百千萬億之人，未嘗守之，豈不惑之又惑，迷之轉迷哉！

訣曰：龍虎非爲道，吞津不是功，丹霞非採日，神化不歸風。祖炁誰曾識？真宗孰可窮，須臾端的事，三界悉皆通。

无水无火章第十七

太極以炁而包萬象，天地以炁而分清濁，始以炁結，終以炁化，爲之散漫，各隨其方。故居西者爲金類所感。水之一字，乃天地本原之炁，火之一字，亦乾坤育化之炁，故因无形而爲有形。冬則伏，夏則舒，入之陽，出之陰，潛之陰，暢之陽，人之炁，乃炁之原。故學道者，以炁化炁，即炁存炁，噓呵抽加，則變化而有也。以水爲水，非道也；以火爲火，亦非道也。如以炁存炁者，則爲水火也。水火者，乃以无化有也。初无分別旦暮晨昏出入之意，方是也。故善於道者，以炁守一，以炁養炁，則水自內升，火自裏降，初何示之於外也？不可不深省知。

訣曰：一炁陰陽會，金木自然生，本來非水火，萬象各存真。炁炁爲初始，中間儘化神，岸臨无用檝，只此坎離因。

守一生神章第十八

天淨則雲炁清，地靜則草木靈，人能體此行，陰會陽合并。故一泓之波，可以瞻星斗；一靈之魂，可以知吉凶，乃其不散而靜，不妄守也。往往後學不能掃靈臺之埃，而廣喉舌之辯，故因語忘炁，失炁忘精，以巧拙爲縱橫，以多記爲大能，故純一之炁失守，而陰陽之妙隨失也。善修者斂之以靜，巧之以拙，淨之於念，清之於心，存之以嘿，示之以朴，自然天宇清，地軸寧，炁抱一，神自靈。然後不符而可符，不呪而可囑，无神而神衛，邪之走，怪之潛，家宅寧，人事和。以默之墨，以藏不正之祟，此真元至一之炁，爲守一抱元之要也。何假分龍虎別龜蛇哉！

訣曰：念念念念丹田，收之守在堅，五色无心着，中間自有天。不須求水火，金鼎內烹煎，朝朝與暮暮，神炁鍊丹田。

神炁成胎章第十九

心中有神，炁內存炁，心若撓而神不清，炁若耗而炁必憊。以之出於頂，不如守神於舍；以之吐炁留真，莫若養炁存炁。神乃炁之化，炁无神不留，故神炁如子母，如天地，不可一刻離也。善於行者，以炁內固，固者非做造而固也，綿綿於息，其炁自凝，炁凝息乎，其神自住。始坐如小兒入寢，久之如困夫之入擔，自腿至臍，自腰以上，不求也。心則微冲，炁則如絶，當此之時，爲道者何知其神焉！明其化，孰知有胎，胎者非產男女之胎也，乃元也，要在摒一死於洪崖，忘一身如草木，死一心如冷灰，不知我，不知身，少頃風聲雨意一定之後，息已无矣！炁自固也，神自靈也，胎自結也。若以夕靜如是，晝雜如何，但味訣偈，咸自了之。

訣曰：我用不用我，靈臺淨躶躶，念念在丹田，隨心也放下。目耳絶視聽，有口却如啞，一點若太虛，任你之乎者。

修德濟物章第二十

仁者德之本，德乃道之基，不仁者不足以言道，无德者不可與談化。往往修者，首務長生，以求不死，殊不明長生不死者，何物也？止以有爲而先於人，以巧飾而詐於己，无山林之清而樂山林之事，无利益之念而求上天之鶴，善之未有，惡已先彰，如持念珠而興訟，設醮事以撻人，此等之人，俱不足與言道也。能於事者，見人之危而扶之，見人困而濟之，見人之疾如己之疾，見人之不善而化之，見人之美女不起私之，見人之奉真如己之奉之。入道則行道，見業則去業，然後儉於己而厚於衆，无内外不和之事，有尊敬父母之心，清淡於己，豐利於人，人之如此，以之求真則真感，以之修道則道成。又且益子孫，而超九祖，豈不美哉！

訣曰：道本德中來，有德方知道，天地大德生，聖賢亦此造。長生一徑真，不死者乃道，道德與性命，四字甚分曉。

尊師謝祖章第二十一

極未判，无以見天地三才之炁；道不立，何以明父母萬類之因？是以有本則有末，有源必有流，太上不以化開道，老君不設教，烏能識奉儀？有道无緣，見道則遠，有緣无師，遇道不明。廣獵丹書，不如求之於訣，多參異人，不如守之於我，故指之者迷也，化之者正也，行之者道也。故祖不可忘，而師不可怠祖之積也，則子孫昌，師不明則本源晦。道專之以德，尊之以祖，敬之於師，不可一日而去也。

訣曰：一炁道之祖，一言道之師，祖炁不可遠，道言朝夕知。子孫逢遇此，父母陰德爲，无以自己思，當知在祖禰。

已得不得章第二十二

未游滄海則不明風濤之險，已登泰岳則方敬峰巔之危，始也忽之易，終也行之難。道包天地，人括三才，終日茫茫，不明其奥，乃其入也，皆曰雲霄之上，必可居也；淵瀆之深，必可造也。此小優之守技，坎蛙之水也。夫道之大者莫可量，道之微者孰能探？區區之洩，五章盡也，不必走山林，尋奇特；不必索經書，訪異友。天地一壺，道德庶類，悉備此經。今既已知已得，常如不及日。如未得，无輕後進，无忽後學，无慢諸經，无忘祖本。道尚强名，莫言已得者，是爲得道，實之无得，方曰永得也。

訣曰：慕念如渴，思求朝夕，既真骨緣，遇其道德。心常不及，斯爲至正也，行之者道也。

濟生度死章第二十三

道之化化以德，德生誠，誠化敬，敬之一出，百神衛之。故存之有神，是曰衛也，養之有炁，故曰真也。一噓之可以爲慶雲，一呵之可以爲雨露，運之可以爲南昌，鍊度化之，可以拔久潛幽凝。非符非呪，非神非將，非去非來也。乃一炁一心，一嘿一守，一道一德，一我也。以之濟生則疾愈，以之度死則死化，如此之大，非道何也？如此之尊，當切守之！當切行之！

訣曰：念即是道，道即爲符，鬼邪

潛走，幽壤咸甦。嘿醮在我，上蒼自孚，濟度二事，如拳展舒。

大經圓滿章第二十四

功之行，德之修，道之用，經之旨，可以明三界，可以通五行，可以超九祖，可以化萬類者，此經也。此經之下者，凡今三也，一經甲申而歸於大波，以溺而不出；二自丁酉化於烈焰，而煨之也；以後復降，其辭別，其理泯，若一土之比玉也。雖云復降，亦爲漂焚者久，今日復下者，以奉敬之情，尊樂之大，故以批于子之家庭。宜當遵之守之，寶之敬之，功行道德，若之圓備，可以升之。无對非人而慢示之，愆報非常，戒律不淺矣！

訣曰：祖先素有德，故得奉真道，真下道已敷，始終歸子造。功在於勤修，德在於慈孝，道德圓滿時，一門吉之妙。

此經乃

北極雷嶽教主、金闕化身元素真君，憫念群生之多迷真性，未悟靈門，降筆于奉道劉元瑞家，欲廣其傳，流行教法。元瑞不明聖意，乃以降靈真本，獻奇於文魁達貴，祕藏于韞匱之中，未得闡敭玄奧。今劉元瑞既没之後，其家所藏謄本，正觀得而寶之，鋟諸梓木，印行于世。庶使學道修真之士，開明妙理，了悟此因。正觀尚慮當來謄真之時，天書草聖，俗意難明，其中若有字樣差訛，或誤加增損，惟待通明之士改而證諸，不亦宜乎？豈景定歲次辛酉季夏月吉辰奉道弟子董正觀謹識。

太上修真體元妙道經

（張廣保點校）

082 太上開明天地本真經

經名：太上開明天地本真經。
原題通玄三教眉山師仁壽授。
底本出處：《正統道藏》洞真部本文類。

太上開明天地本真經

通玄三教眉山師仁壽授

夫大道者，本真也。真是道之本，經乃運之真。天地經本，昇降真明；聖賢運本，歸返真靈。本來真面目，大道體分明。自乾坤開闢以來，經日月陰陽之道。定寒暑，顯晦明，發三光，育萬物。顯三大聖人之德，體兩儀造化之功。明天文，分地理，成世界，立兆民，畫卦象，法制度。人造書契，合符明道，結繩而政，以開國成家。鑽木取火，以變生爲熟。辨藥草而治病，教播種以養生。製衣裳以蔽體資身，立器物而應機利用。建宮室，避風雨，置舟楫，渡江河。爲人淳樸則仁壽長生，務本真常而道明不昧。發顯千賢萬聖，昇化通靈漸生。衆智多獰，爭强戰國。貪色慾，致叛淫，有興廢，迷本真。逆天地之道，背日月之明。汩汩没没，以濁惡澆漓；世世生生，而頑闇蘊積。忘其道理，亂其紀綱。人衰壽促，世變時荒。故立刑獄以治平，乃制國法而今行。昔乎上聖垂世，開化度人。遂興三教之機，重剖一真之道。儒體乾坤健用一陰一陽之道，天之經，地之義，民之行，孝之禮，法而制之，謹身節用，不失本真，不廢中道。通五常，行四德，知死生，説日用安和，樂而不淫，地。運天地之大道，經天地之大本。哀而不傷。充實之謂美，光大而成聖。道體乾坤妙用一水一火之道，日魂月魄，内陰外陽，復命還源，深根固蒂。奪天地之造化，行火候之工夫。温養成丹，同登仙品。不失其所者久，死而不亡者壽。本真堅固，得道長生。釋氏體乾坤大用一權一實之道，隨機接物，見色明空，拶有無中道，精修證妙相。比空成就，同入無生。忍全超，有作功。那伽大定以返本歸源，實際真如而靈明眼迸。通天徹地，證聖成真。所以三教各稱其尊者，道本真一也。生從本真來，死因本真去。得真非女男，明道無來去。儒務本，不致于淫，合天地之德。道守本，温養爲功，含天地之化。釋返本，明了真歸，超天地之表。況今三教錯會一真，説務本而邪念恣淫，無制節之謹度；誇守本而傍門失養，無火候之真玄；説返本而妄想迷流，無精修之妙法。今吾三教通玄，多方直指，哀愍死生，開明天地。中天性，天無上天；此地心，地不動地。運天地之大道，經天地之大本。告天祝壽，保國安民。咸資本體，普度冤親。亡者得化，存者通靈。諸魔無害，萬病難侵。然則未能運藏眼之真經，不得真本；未能返真源之本根，不得修養；未能養生保命，不得靈明；未能圓常，不得見性；未能覺性寂照含空，不得通徹；未能通玄徹悟，不得

真歸。妄求作佛成仙，不得超凡入聖。要且憂死生一事之大，無人我，三教之分。求至人，指經法，明此本，歸一真。日用作何修？源本作何得？真性作何見？前路作何歸？如然了徹了明，當行，速得通利；若精修解悟，即證無證非仙非佛。全超聖地，頓徹古今。奉勸儒釋道俗、善信賢良，或持運經生。明超外道諸經，勝轉如來一藏。勿用譊譊萬遍，攝歸炯炯一真。經義經法經訣，非中非外非心。了真經，非此經，得真本，非此本。當知大道真經，務在口傳心印，依法祕授，歡喜奉行。

太上開明天地本真經

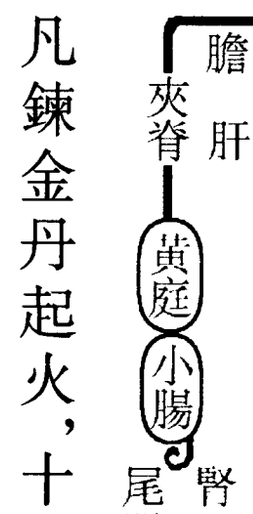
（丁培仁點校）

083 真仙秘傳火候法

經名：真仙秘傳火候法。一卷，不署撰人，疑出於南宋。底本出處：《正統道藏》洞真部衆術類。

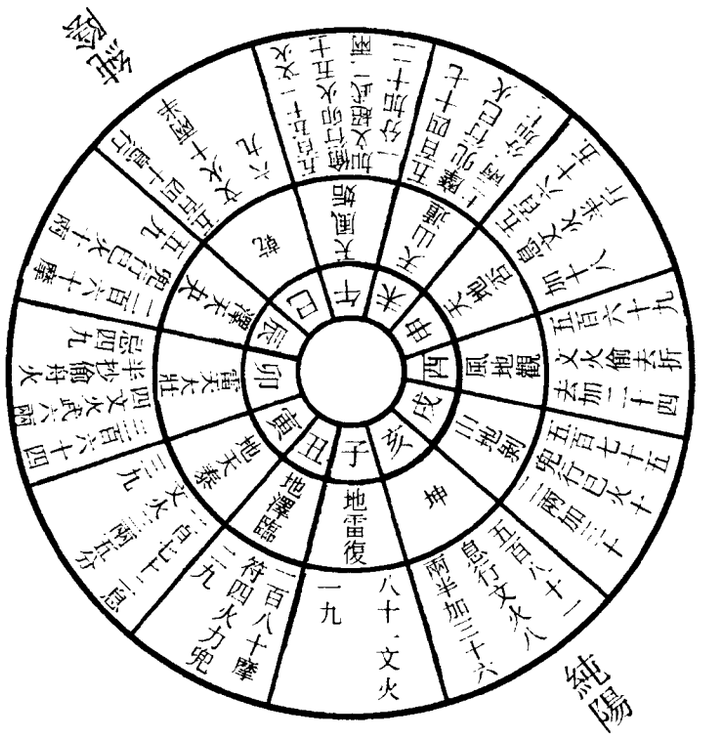
夫火候之法，非意中存想之虛炁，亦非呼吸腰上之真炁。其傳之有三：心爲之君火，而曰上昧。腎爲之臣火，而曰中昧。膀胱爲之民火，而曰下昧。三炁聚而爲火，散而爲炁，故曰三昧真火也。升降循環，如天之道，一十五兩三百六十銖，而有周天之度，天炁五日一加炁候也。人之修鍊五數一進退火。吕公曰：一輪火内養黄婆。海蟾曰：燒丹無使火龍飛，戌亥時下手子時止。幽室静坐，頻去思慮，微微凭几，輕輕脇腹，鼻息綿綿，用之不勤。默想丹田如火輪轉不倦，脇下不動如困，暫歇再脇者聚，聚散之炁想火輪以制下心。火炁入黄庭宫，始覺腹微痛，次覺漸熱，若止行此法，自可補虚益炁，穩而安樂延年。

行百日，下火五兩，自申至子，鍊砂成金砂，而聖胎圓。三百日汞，而藥力餘。二百日下火十兩，自酉至子，鍊砂成金，純下火十五兩，自申至戌，計火三十兩，故號陽炁生。計日三百，計火三百六十日二十四日功滿三千是也。以金砂一斤八，凝息計數。二足方號銖，二十四爲之一兩。用肘後飛金晶像肘後金晶火象也。



論曰：凡鍊金丹起火，十一月甲子日起，一陽生戰五陰，謂之地雷復卦。何者？坤爲震母，坤一爻變，成震，是木木爲陽。坤爲震母，坤爲陰宫，五土能養一陽，一陽水銀也，象鉛之有銀。故《參同契》之因立基兆者，從坤而變成陽。故起復卦者，上坤下震，此明黄芽初養蒙之義，變化之漸也。起爲日後一月子時至五日六十時爲一候，三候一炁運火，若運火時，須鼻引閉炁，端坐運心火上行，須發頂火下至丹田，晝夜行八百一十丈。故尺分爲寸，若人知寸後守分兩合百刻，故觀天之道在乎掌。凡人呼吸，脉行六寸一息，四至二尺四寸爲一刀，二丈四尺爲圭，二百四十尺爲銖，二千四百尺爲兩。且一斤十六兩，都總三百八十四銖，何異陰陽緊數，以應一年三百六十日二十四炁矣。又半故在易合策數，在人合息數。如修藥逐節換鼎，便火加至九節，即不加也。漸漸隨火添黄芽白雪之炁，旋入鼎中鍊爲金丹。其丹鍊至九箇月換鼎，謂之九轉金丹也。

行武火六十四時中火候



鉛汞雖得凝結，未能便伏，須憑火

力鍊元自守，立作命基也。《西山會真記》中子後午前行火法，令腎炁上升，心液下降，服丹之日便當火在子午寅申之時，子武火一百六十一叅抽添，寅文火一百八息，戊己火六十四，甲丙火七十二，平偷卯酉用在寅申，男生於丙寅，女生於壬申，餌丹羅行己火，存神端坐，正抱外腎 澄絶思慮，抱元守一。然後定息七十二數，自此不得喜怒急躁，恐或奔逸不爲小事。

行水

用鼎在懷，神不與交，閉息七十二數。情狂興落，切在把捉，無令失措。謹蓄兵威，陣而不戰，鍊合之時，須行子午。九鼎五字訣，存縮吸閉呵，又名五固法。

方便真人露火機

吾於入道之初，便聞仙訣云：神仙祕易不祕難，聖人傳藥不傳火之語。藥可知而火不可得而聞也。自後求師訪友，識得南離北坎，東木西金、龍虎升降、日月魂魄，至於鼎器藥物、三關無礙、順死逆生之理，唯火候未明，丹莫能結。閱盡千經萬論，究其淵源則智莫能測，無非自悟。況真仙火候説到妙處，皆云須遇至人口傳心授，學道之人無不因此以至怠墮，中道而廢者，可謂若牛毛之多也。自念幸逢無上之機，若不遇火候之訣，亦墮於牛毛之數矣。於是朝夕忘飡棄寢，盡將平日所得仙經秘典，苦志研窮，雖自覺有所悟，猶疑未然。如是荏苒數載，忽遇至人傳斯妙訣。及聞師言曰：吾得師旨之後，於仙經參究，絲毫無差，方悟仙經所謂：尋文終不的，義向文中出，若不遇真師，典籍成虚述。豈空言哉？予既得師旨，即便下功，陽九之數方周天，大丹已就，妙哉妙哉。仙經所謂：祕易不祕難，傳藥不傳火者，正恐凡愚下士容易得知，竊弄天機，必生輕慢。又恐志道之士留神丹經，至人未遇火候難明，故不得已而托之易象，喻之爻辭以類日月之盈虧、陰陽之升降，倣此以爲抽添之紀綱也。切原鍊丹之要，當以真鉛真汞爲基，火候爲本。學道之初當以精炁神爲本，火候爲末。經所謂天得一以清，地得一以寧，人得一以靈。夫人之靈莫靈於神，寶莫寶於炁，人之眼目居於崑崙之門，口鼻爲炁之户，尾閭爲精之路。言其神則有陰有陽，論其炁則有濁，究其精則有逆有順。天開金鎖，徹玉關，斡運璇璣，則銀浪滔天，金精飛頂。於是則運天符之後，於仙經參究，絲毫無差，方悟仙經所謂：尋文終不的，義向文中出，若不遇真師，典籍成虚述。豈空言哉？予既得師旨，即便下功，陽九之數方周天，大丹已就，妙哉妙哉。仙經所謂：祕易不祕難，傳藥不傳火者，正恐凡愚下士容易得知，竊弄天機，必生輕慢。又恐志道之士留神丹經，至人未遇火候難明，故不得已而托之易象，喻之爻辭以類日月之盈虧、陰陽之升降，倣此以爲抽添之紀綱也。切原鍊丹之要，當以真鉛真汞爲基，火候爲本。學道之初當以精炁神爲本，火候爲末。經所謂天得一以清，地得一以寧，人得一以靈。夫人之靈莫靈於神，寶莫寶於炁，人之眼目居於崑崙之門，口鼻爲炁之户，尾閭爲精之路。言其神則有陰有陽，論其炁則有濁，究其精則有逆有順。天開金鎖，徹玉關，斡運璇璣，則銀浪滔天，金精飛頂。於是則運天符之後，於仙經參究，絲毫無差，方悟仙經所謂：尋文終不的，義向文中出，若不遇真師，典籍成虚述。豈空言哉？予既得師旨，即便下功，陽九之數方周天，大丹已就，妙哉妙哉。仙經所謂：祕易不祕難，傳藥不傳火者，正恐凡愚下士容易得知，竊弄天機，必生輕慢。又恐志道之士留神丹經，至人未遇火候難明，故不得已而托之易象，喻之爻辭以類日月之盈虧、陰陽之升降，倣此以爲抽添之紀綱也。切原鍊丹之要，當以真鉛真汞爲基，火候爲本。學道之初當以精炁神爲本，火候爲末。經所謂天得一以清，地得一以寧，人得一以

乾坤上下交移，用符之言也。火乃震巽所生，是還丹之父母也。進乃魄中生魂，火木用事，退則魂中生魄，金水當權。前有白日陽符，後有黑月陰象，棲其身，接其氣，三元用逆順抽添，四季在晝夜兩卦，十二爻以應周天之數，蹙三百六十日造化。豈愚暗之徒妄意揣度哉？真仙所謂年是象，月是象，日時是真。訣曰：用卦不用卦，須向卦中爲，執著用卦時，用卦却成非。詳斯旨訣，真仙豈隱祕哉？以是明盡天機，予欲傳示後學，書此天機敬呈我師。師曰：首肯云，汝能如是方便。即書云方便真人露火機。頌曰：火記六百篇，隱奥理難識。前聖與後聖，誰肯言端的。真人大方便，説盡真消息。秖此無上機，何勞更尋覓。

火候訣者，一年有十二箇月，内除卯酉二月八月兩箇月不行火外，十箇月，每日行兩卦，一月行六十卦也。十箇月六百次，行火六百徧，火結養還丹，行自己息火。又有鍊丹九轉之火，須真陰真陽交合烹鍊也。結養還丹息火，每日於子時後午時前，乃復姤二卦，行自身中之息火。得種子之後未能成丹。方可行息火，令丹結就。若未得種子，虚勞功力。夫運符行火，於子後午前子正一刻止正四刻，午初一刻止初四刻。存神守一，閉息畜兩外腎縮谷道，定息七十二數，然後彎背湊頸，候氣自尾閭上到夾脊，至曹溪之下，乃三椎骨下是也。用頭左轉摇動兩肩，次以右手中指不放訣。捺定右鼻孔，吸炁一口，又隨用兩手中指塞入兩耳内，亦不放訣。乃緊閉鬧市。假令氣衝過曹溪，上至腦轉額前，自眉間下，兩眉中間有微汗出息應。至口甘甜，即用舌尖拄定上腭，候津液滿口，徐徐嚥下。想自肺而下，入至丹田訖。少時氣定，又依法而行之，如忍氣不住，却用鼻吸氣，自然安也。子後行功半箇時辰，陰極陽生之時；午前行功半箇時辰，乃陽極陰生之時。仙經云：復姤自兹能運用，金丹誰道不成功。子後乃復卦，午後乃姤卦。又是運炁還精補腦，一撞三關，常使炁衝，關節透自然精滿谷神存。自己一身行之。鍊丹九轉之火，須真陰真陽生神造化，與太陰同經一月一周火。凡五日，水中生金，先沉而濁，三日之後即浮而清。可於戌亥時用事，鼎在懷中，神不與交。正定抱元守一，彎背湊頸，十指如鈎，掐兩子文，畜外兩腎，閉息九淺一深，時縮谷道，進七十二數畢，少定，又行之，不拘次數。或行三數，或五數，或七數，每數七十二，亦運令炁自夾脊衝上三關，至頂而下，候太陰情狂興發舌冷即止。一月候至，則於三日之内戌亥時行功。一切在把捉，無令失措，謹蓄兵威，每行三數，乃小陽文火也。若行七數，乃武火烹也。乾坤之卦，會於戌亥之間，日月合朔，陰陽交姤，故萬物稟氣於亥，宜行功。鍊丹九箇月，行功九次，乃九轉也。故云：鍊得金丹成九轉，大如金彈，色同朱橘，與天地同長久。到此丹熟，不須行火也。故云：一年火候都經過是也。

真仙秘傳火候法

（張兆裕點校）

084 還丹祕訣養赤子神方

西山許明道述

經名：還丹祕訣養赤子神方。
原題西山許明道撰，出於南宋。
一卷。底本出處：《正統道藏》
洞真部方法類。

僕昨自淳熙年間，出遊方外，遍參高人，慕久視長生之道。偶經由襄郢間，至隨州桐栢山，得遇真師，姓彭名夢蘧，字伯玉，郢州人也。是於淮瀆廟中，炷香，跪受金液還丹之道。先生除圖像外，並是口傳心受，不曾書之竹帛。僕聞近世學道之士，往往被異名旁道之惑，而成大丹者鮮。遂不辭譴責，以先生之道分列條目，以示後學，爲進道根基，脩之庶可速成也。

神室

神室者，萬神聚會之府，修煉金丹之要。修真之士，若不知此，如人之無舍也。神既無居，炁亦難守，丹恐難造。若能靜守其室，則靈神自化。莊子曰：宇泰定，發乎天光。是也。又曰：虛室生白，神明自來。則中庸之道，誠明是也。雖神室若存若亡，守法事屬兩得。若一向萬境俱忘，諸緣頓息，神屬陰靜，此乃禪伯之流也。若專心守一，不能應物，又成十種仙人，則一向不行，前功並失，爲導引之士也。若識神室，守法有度，存亡有據，不屬有无，兩得之則歸泰定之府矣！且神室者，在心之北，腎之南，肝之右，肺之左，脾之旁，上有絳宮，曰陰鼎，下有黃庭，曰陽爐。是爲上下釜，其中徑寸虛无，乃心腎之間，爲之神室，爲玄關樞紐。玄妙哉！奇妙哉！

刻漏

刻漏者，乃修真之要妙，若不識刻漏，則時晷不正，則神室中或隆冬酷暑，盛夏嚴霜，致四季不調，五律錯綜，造化乖戾，丹亦難造。且刻漏者，一日有一百刻，以一百統於十二時，每時得八刻，十二時共得九十六刻，其中四刻乃陰陽否泰之機，發生萬彙之要也。如知刻漏，引鼻氣驗之，陽左通，陰右通，十二時互換更易，只分得九十六刻，其四刻乃庚甲壬丙之要機也。

時晷

時晷者，乃修真之至要也，若不識者，自子至巳，六辰乃進陽火之時也；自午至亥，六辰乃退陰符之候也。子丑寅爲春，卯辰巳爲夏，午未申爲秋，酉戌亥爲冬。其中分子午爲進退之門，卯酉爲出入之户，寅申爲造伏之兆如是六辰圓合，，應周天火數，實煉士之要機也。

追二炁

夫追二炁者，乃天地未判之炁，搏龍虎始姤之精，爲大丹藥物。憑天地杳冥恍惚之時，否泰之機括，至斯時可以凝神於室中。俟天地之符信一至，則真神化生，爲真種子也。要妙在口

會三性

三性者，乃元氣、元精、元神，以前打湊玄關，而生真人是也。修真守此，謂之守一存三。守一乃藥物生全也，可以耆翁復丁壯，老嫗成姹女，髮白反黑，齒落更生，改形免世厄，號之曰真人。

簇五行

簇五行者，乃前五事俱，會合入室，進火温水，謂之攢簇五行也。前二炁者，乃金木也，金木者，水火之化機也。水火者，金木之相須也，真人者，真土也，如是則五行全矣！口訣在後

進火

進火者，乃進陽火也，於冬至前一陽之炁，入室，其十五日築固靈根，神存在腎，伺陽火一運行，其神隨逐而進。腎中根也，神室蒂也。自根至蒂，所以相連，故能結胎成果。吸之根，吸之蒂，節候周而成大丹也。如冬至夜進陽火，須是亥末子初，從壬上起火，一舉三時，其息並無出入。自子歷丑，至寅末甲上，金火逼逐，入室，其丹漸結，至卯不進，住火，乃幽之限也。辰時復進火，口訣至巳末，金火逼逐至髓海，陽火既極，則運陰符矣。

温水

温水者，乃運陰符也，自内上運符，得行三時，其息並無出入，至午歷未，至申末庚上，金水從雙關鵲橋入室，玄珠漸兆，至酉不運符候，金砂沐浴，至戌復運符候，口訣至亥歸源，一陽復生，則根源本始，神俱化也。一日服一粒，大如黍米，一年功力，還丹始就，共三百六十日，計四千三百二十時，除卯酉二時，合不運陰符，其息出入，故除此兩月六十日，正得三百日，受火符，煉就金丹。亦如常人十箇月胎圓，其間用運，須是細意調燮，志誠運圖。若纖介不正，晦者，可寶而祕之，若傳非人，必遭天譴。吝作咎，丹之不結，則赤龍奔逸，姹女逃亡，率意輕舉，不合天機。又非符火之咎，乃運火符之士過也。經云：知得人不傳，亦受其殃。師囑甚重，可不戒焉！

神化

神化者，乃前聖胎出體，未可遠離，恐逢尸障。初離一步十步，一百里，一千里，千萬里，然後巡行三界，透石貫金，俱無礙障，去住在我，不在乎天。雲房曰：孩兒幼小未成人，須藉爺娘養恩，三載九年人事盡，縱横天下不由親。此乃運還丹祕訣，養赤子神方，希夷妙道，非旁門淺術。此文得之修煉，謂之聖人。其可忽諸。

脱胎

脱胎者，乃前聖胎既就，未可出室，更於室中行脱胎工夫謹存聖胎於海，陽火既極，則運陰符矣。

修真傳派

張天罡字子正蜀人，
彭夢薖字伯玉蜀人，
蕭應叟字潤清三山人，

許子微字明道山西人，
林元鼎字正夫三山人。

還丹祕訣養赤子神方

（張廣保點校）

085 許真君石函記

經名：許真君石函記。二卷，假託許遜撰，當出於南宋。底本出處：《正統道藏》洞真部衆術類。

許真君石函記序

真君姓許，名遜字敬之，汝南人。其祖父世慕至道，西晉武帝太康元年，舉孝廉，不就，朝廷加以禮聘，真君不得已，拜蜀郡旌陽縣令。因世亂，棄官入道，精志修煉，乃踵孝道明王之教，真仙飛舉之宗，功著行成。收斬蛇蜃，呪施符水，療病回生，不計其數。後於東晉孝武帝寧康二年，甲戌八月一日，於洪州西山，感上帝玉詔，舉家四十二口并百好，拔宅上昇。乃留下一石函，謂曰：世變時遷，爲時之記，後爲張守發其函，得函中祕文九篇，乃真君修煉金丹之上道也，名《石函記》。西山玉隆高士謝觀復，洎高弟清虛羽衣朱明叔、東嘉鄭道全等，遞相授受，傳至于今。此文乃上品升舉之機關，非丹術旁門之小道，宿有仙骨，獲遇斯文，得之者寶而藏諸，非人勿示。篇中誓願深重，請細詧焉！

石函目録

卷上

太陽元晶論
日月雌雄論
藥母論
藥物是非論
丹砂證道歌

卷下

聖石指玄篇
神室玄明論
金鼎虛無論
明堂正德論

許真君石函記卷上

太陽元晶論

玄元大道，無象無形，感於自然，而有動靜。動者，元陽也，元陽即元精，元精生真火，發生於玄玄之際，離合而成魂，乃日之始判也。明出扶桑，九炁澄輝，騰光遍照，普天之下，所謂陽明之輝，紅離透景也。晶明照耀，湧出龍光，結成金霞，玉氣珠彩，祥烟瑞光，滿於空中，雲藏九重，聖藏雲光。金藏雲光，玉藏雲光，賢藏雲光，珠藏雲光，香藏雲光，華藏雲光，水藏雲光，火藏雲光，放種種光，洞照天地，分霞逐彩，布氣生靈。生靈者，始生一，一生二，二生三，三生萬物也。水陸並濟，不可勝計。至於幽陰糞壤之中，堅剛頑石之所，山巖草木，生地成形，善走能飛，凶妖惡怪，無不遍也，無不通也。善走者，且能飛者，有尋妖逐怪之禽；有駝牛象馬之畜，至小有芥粟微末之蟲，朽蠹腐化，胎生卵濕，含靈蠢動，無不從也，無不由也。各各稟性分形，因儀化質，隨方逐位，各分其色。得紅而紅，得黑而黑，得青而青，得白而白，得黃而黃，五行變易，感位而生，豈假染哉！至於含化育彩，含化者，石中感氣，化而生靈；育彩者，乃色分淺白，輕黃，淡紅微翠，深青沉黑，異綠奇紅，妙顏絶色，爲砂，三變而爲汞，四變而爲金，五變而成丹。此丹聚天地之靈晶，奪日月之光明，攝坎離之水火，追地魄，合天魂。龍虎作丹砂，飛烏走兔華，和光同入室，唯尊九五家，藥物是非理，白虎青龍髓，根蒂出黃芽，金銀滿我家。爲寶，寶即光明也。奇哉！大道如是，若將濟人命，人命永年華。得服之者，飛天涉水，龍鶴可駕。此無它，皆之所孰能結金華也。火盛消金，金伐木榮，木榮者，表陽而枝布，裏陰而華施，陰化也。藥化者，火得神用，藥有靈通，真君云：金華生兮天地寶，人會此言道合自然，功成妙矣！或問調和鼎鼐，真至道也。須臾時分斗轉，象逐虧盈，吸九龍紅日之膏膘，其義何哉！答曰：鉛爲神器，器與神通，器因神化，盈則木盛而堅青，虧則華伐而凋零。何也？始則陰陽相伐而成者，道之委弄精神，輕紅飛魂靈。紅有淺深，粉有重輕，色深体輕，飛而炎上者，若紫霜玄蓋，在鼎凝結，即地黃金粉；色淺体重，養之色變庚黃，是火養鮫鮹，乃丹陽換骨也。魂隨魄住，魄逐魂生，魂耀紫華，魄以收陽。收陽魂氣入魄腹，藏魂在魄腹，日月氣雙，龍呼虎彩，虎吸龍光，二氣吞併，籠罩四方，合和四象，氣稟中央。故氣一變而爲水，二變而微翠，深青沉黑，異綠奇紅，妙顏絶色，爲砂，三變而爲汞，四變而爲金，五變而成丹。此丹聚天地之靈晶，奪日月之光明，攝坎離之水火，追地魄，合天魂。龍虎作丹砂，飛烏走兔華，和光同入室，唯尊九五家，藥物是非理，白虎青龍髓，根蒂出黃芽，金銀滿我家。若將濟人命，人命永年華。得服之者，飛天涉水，龍鶴可駕。此無它，皆之所化也。藥化者，火得神用，藥有靈通，道合自然，功成妙矣！或問調和鼎鼐，則神隨吸至，光逐神彩，霞落青雲，琉吸九龍紅日之膏膘，其義何哉！答曰：鉛爲神器，器與神通，器因神化，神器合和，共爲一休，自然呼吸相應，紅墜速，靈晶上降，撮歸水府龍官，養

之紫壽。金胎真氣，化爲金液，潛隨造化，汞自然生。經歷十二時中，循環戊己，火分四正，則二至二分。一二至則子午辰，論之則千變萬化，出入虛無，開張衆妙之門，現出昇天藥祖。得而修之，豈不長生昇雲，飛朝玉帝，爲清真靈妙之神仙？豈容易而求哉！此道真祕，煉士罕得而聞之，所以流浪生死，去仙道遠矣！且夫龍光者，乃火中之精，晶中發明，明中出光，光中生燄，炎燄通靈，光明熾盛。中有金碧，空青圓光，九萬廣曠，無邊熒熒。鬱儀之光，淵明四隅，歸光於中，名曰五德。

耀，太陽南明，太陰北黑，南北相契，兩神相得，男女相和，水火相濟，水得火而生光明也。夫太淵玄英者，純黑体也，潛形沈彩，豈能化現玄英黑月？因抱陽之氣，得以生明，積陽易陰，成其歲月，陽居其數，推遷不止，故有圓缺虧盈，常在晦朔之間。晦而生暗，朔而生明。故三日陽生，震動於東，太陽鬱儀之光，結璘生明，寄体西方之位，諭如結璘，友於東西，道在得朋喪朋，是謂鬱儀結璘也。大哉！太陽鬱儀之光，五德者，五星也，光分萬象，各得微明，爲月夜照，曉則藏輝，晝夜交光，乾坤合体也。謂月含其光，是日之精，是謂交光。曉出於東，暮落於西，故曰合体。大丹若不以日月交光，乾坤合体，更假何物而爲之乎？則非人間水銀朱砂，五金八石，所謂太陽玄元之妙也。聖人能體天之道，合易道而行焉！水火抽添，得乃飛魂騰化，則至精至靈，感而遂通，則至神至聖，非熒熒鬱儀之光，且孰如是也！然則日月循環，推移於上，而成其歲功於下也。日來月往，南而復北，北而復南，故有生死之道也。死者謂夏至之後，日窮南陸，陰氣以盛，陽氣漸消，道窮既極，歸於坤元，萬物所以死也，而極於亥。生者，冬至之後，日窮北陸，陽氣漸長，整乎乾元，亨而得利貞，萬物所以生也，而極於巳。日則運移南北，故有生死之道也。且夫冬夏二至，春秋二分，乃天地之四正，春生夏長，秋殺冬藏，蓋順天地陰陽生萬物也。此夫大還丹之妙用，其爲一體也。所謂法天象地，鑄鼎泥爐，須擇福地名山，方可建立壇宇。山要異秀，地貴朝陽，虎勢龍峰，朝山疊水，常有奇禽異獸，隱寶藏珍，遠隔垢塵，人希跡絶，自然招福迎祥。凡用必生於賢貴，可作煉丹之所也。聖人能體天之道，法地之生，把日捉月，包乾裹坤，欲得文後武，合易道而行焉！水火抽添，得在於神功，妙用自然，陽生於金室也。且夫陽生者復，子午漸歷否剥，坤亥將終，運移歲月，丹道將成，子出母胞，脱胎神化。姤午是離火生汞也，復子是坎水生鉛也，汞因鉛結，鉛因汞伏，乃子母想戀而成丹也。自合自然，至精至妙，不可不思真，是非可見。吾因達日月懸明之象，千變萬化之機，生生浩浩，無窮無極，得之者，豈不壽同天地？何得輕議於非人哉！故少立道論，非成篇軸，述此言之精，爲丹砂之祕籙，如同口訣。聽

吾所囑，妄傳非人，殃禍疾速。戒之！戒之！

日月雌雄論

夫南華至極，金闕神室，圓明廣大，浩劫無窮，輪須彌兮無差曉夜霞散落兮處暗處明循環九十萬億，行健而布氣生靈，日華天寶，龍光照耀，烈火霞明，燄燄通靈。通靈達聖，恍朗飛魂，魂飛晶靈，透體光明。光圓九萬，周帀金城，陽洞之中，空青之林，須神龍化，中有金神，金剛密跡，紫霞鬱鬱，紫壽紫神，霞英英生，紫壽紫生，霞英紫靈，潛應而出紫真。青陽紫極，至真至靈，生生相績。元始元晶者，晶乃英靈獨透，元始者爲萬寶之初先也。傳萬氣之祖，氣藏萬物之元，氣本無質，神運氣化，上則經天，下則緯地，交躔黃道，如度，合景如梭，一往一來，南而復北。日道南行，萬物形消，數極日迴北陸，萬物潛應，皆生黑赤二道，交躔黃道，運行南北。人能觀天之道，執天之行，招攝龍晶，虎飡霞餌，須是玄門匠手，能修金鼎，調燮則以陰陽盜虛無，自然成質。虛無何有，象逐何生。幽陰隱兮，內懷鉛德，火動兮外陽舞空，勝光八萬丈，下臨神室，無窮流霞，駐景深入，虛極之庭，補助河東，運入明堂，正德寶華，光滿五彩。霞生兮化青青之土，火動兮變灼灼之紅蓮，慘陰無光兮真鉛沉黑，舒陽現明兮真汞浮白，潔白見寶兮可造黃金，魂定魄凝兮片片霞新，馬齒如霜兮水銀成粉，能點死尸兮歸魂復醒。其功莫測兮，鬼神莫能驅其奧；火數難明兮，至聖莫能知其用。玄元妙化，若有若無。若有者真鉛而有象，若無者火自於虛無。離火虛化兮華化火，華化全憑兮火化功，孰能用兮無中化火，丹砂就兮火化無。中有火隨爻變無，遂火無生。丙辛之氣兮化真水，而滋乙庚化真金，丁壬之氣兮化真木。能滋戊癸化真火，甲己之氣化真土，土能生萬物爲丹母，父母傳胎列名九。九道元年是曾祖，子子孫孫子繼父，乾道成男坤道女，青道氣出黃道東，迅雷忽發昇青空，雷天大壯震東卯，四陽應候榆華老，凋零落葉亂紛紛，斗轉星移魁在卯。白道氣出黃道西，鬱鬱金華生金鷄，金生西旺兌西酉，薺麥何曾不衰朽，四陰風地觀斜陽，斗轉星移罡在酉。赤道氣出黃道南，熒熒赫赫常炎炎，正陽火旺離南午，巳午至丁一陰祖。天風遁起火瓏珊，盛極則衰衰在午，黑道氣出黃道北，華池神水元烏黑。黑中漸長一陽生，復卦因茲發兆萌，黃鍾建子漸通理，天地經綸復更始。日行黃道運其中，月行九道爲太一，九道九鼎至神室，上古軒轅曾制服。黃帝乘龍昇紫微，七十二臣皆羽客，登雲天兮步虛空，飛入金城兮丹霄，偃仰從茲得作真銓客。曾遇神君賜大藥，隨鸞從駕經峨嵋，不枉區區受勞役，茅茨不剪路難行，荊棘侵天没遠山，峨嵋峻嶺難登涉。禮請皇人駕晚還，不受傍門並小術，不言咽唾成金液，不煉小便爲秋石，不言辟穀與休糧，不解搖肩並數息，不曾閉目弄精魂，不言握固擒魔

賊，不言陰景滋靈物，不言三峰御女術。成道成仙上上機，世間學者不能依，說與凡流都不信，讀了旌陽記可知。

藥母論

夫丹道者，非人間五金八石，朱砂水銀之所爲也。是無形合虛，曠成虛無，是謂真虛。真虛之體，還丹之基，大藥之母。大藥之母何形容，形容體貌緣何質，質者混成中有物，有物來居象帝先，象先真虛合自然。真虛自然合色象，色象之因神運轉，運轉真虛虛不空，不空之妙有神通。通神神化神色黑，黑者玄元藏道德，道藏玄德大淵深，深廣淵源號北溟。北溟廣大生浩浩，浩浩無邊無極道，無極大道道生一，一極高明先天得。先天故爲元始精，六百萬歲道生成，生成成道緣宗祖，能生萬象爲丹母。母鉛黑母鉛黑，時緣何得黑，成水六元居，北上應星辰，主化育下生，鉛精含五色，色化青黃白赤黑，黑者玄元是水基，水者道樞也；三畫體連，坤卦象地，仰者也。六其數一。一者坎中真一之氣，符合恍惚，杳冥相須，相將象龍，須臾象虎，虎龍之初，夫何有乎？陰陽感激，無形合虛，虛生於有，有生於無。無爲之始，有爲之母，四象之首，五行之初，丹砂之樞紐也。樞杻者，水火二氣相交也。水火相爍也，陰陽相勝也，何以明乎？略試之，且壺中日月是水火之氣，水氣潤下，火氣炎上，上降下升，相交相迎，相符，符合震兌坎離交會，四象虛無，不可畫圖，元精難睹，無形合虛。無形之形，虛化之化。化丹砂者自然也，丹砂化生於自然者，妙用也。妙者少女，少女屬於兌方，金母居金父之位，長養堤防者也。長者一也，養者四也，長養金水也，金水乃四一。三日配庚，庚生兌户，兌生乾父，乾者金之父也，金體以水火爲基，火盛消金，金化爲水，和融周章，其水北轉而東流，滋震木之蒼，生角亢之龍光。東方之宿，荷南方之熒惑，爍奎婁之氣，整庚辛之位，位應西方太白金堂。金堂虎房，調降地隨宜化質，鬱鬱神祥，萬瑞萬靈，至尊

至德，變化不窮不可加。曾將一粒變天涯，既能濟命復齊家。人能聞早勤修煉，上帝邀君升大羅。

藥物是非論

夫乾坤交媾，萬物化生，乾而不元，元而不亨，亨而不利，利而不貞，則違天背源，陽無所施，陰無以萌，故上不降而下不升，天不氤而地不氳。既失冲和之造，萬物何從而生哉！是謂藥不正而違天，火不合而背源，火雖動而天符不應，靈不降則魂以飛揚，藥不正則風雲不濟，虎無形則杳絶龍光，且丹砂何從而生哉？是知丹須藥化，藥自丹生，《金碧經》云：穀爲金精，水還黄液者，藥之化也。藥化則火動華浮，迥然獨異，母舍彼生，涌成黄液，是太陽之精，氣號曰流珠，流珠即流汞也。日魂欲降，如露華滴珠，聚而爲水，流而爲液，凝而堅冰，結霜玲瓏，珊瑚屈曲，華英桂樹，寄名偃月靈芝，結成大寶珠。火運三光，靈輝照夜，此是陰陽相濟，巽艮還坤，陽往陰來，明消生暗。明暗者，九盡也，九盡則陽光漸亮，神府藏輝，光曜隱明，靈砂伏體。生暗者，六生也，六生爲陰符之始，六二晦天元。東方甲乙木者，青龍也，位角亢氐房心尾箕七宿。其形如龍，在於東方，故曰青龍也。南方丙丁火者，朱雀也，位井鬼柳星張翼軫七宿其形如鶉鳥，在於南方，故曰朱雀也。西方庚辛金者，白虎也，位奎婁胃昴畢觜參七宿，其形如虎，在西方，故曰白虎也。北方壬癸水者，玄武也，位斗牛女虚危室壁七宿，有龜蛇之體，在北方，故曰玄武也。八卦乾變十干，合日躔南北，月度西東，運移隨斗轉，變化在其中，中有靈砂鼎，乾成水銀粉，點汞作黄金，何啻千萬鋌。濟世不爲多，未足爲神聖，服餌作飛仙，白日昇青天。超出三界外，不被五行牽，我命不在我，永脱幽冥苦。若非大還丹，誰聽之不聞，潜藏造化，拘逐時分。時分謂子午卯酉也。復子則魚鱗狎獵，姤午則馬齒如霜，壯卯則琅玕鍾乳，觀酉則羽翮摧傷，剥戌則有似犬牙，坤玄則盡述三才理，乾坤盡終始。砂汞與鉛銀，情性本同根，會得聖人意，造作黄金匱。産出夜明砂，丹砂號如意，煉成陰生陽化。夫坤生震兑乾，乾生巽艮坤，且乾納壬甲，坎懷六戊，艮合六丙，震照六庚，巽成六辛，離藏六己，坤包乙癸，兑感六丁。八卦從乾變十干，合天元。東方甲乙木者，青龍也，位角亢氐房心尾箕七宿。其形如龍，在於東方，故曰青龍也。南方丙丁火者，朱雀也，位井鬼柳星張翼軫七宿其形如鶉鳥，在於南方，故曰朱雀也。西方庚辛金者，白虎也，位奎婁胃昴畢觜參七宿，其形如虎，在西方，故曰白虎也。北方壬癸水者，玄武也，位斗牛女虚危室壁七宿，有龜蛇之體，在北方，故曰玄武也。八卦乾變十干，合日躔南北，月度西東，運移隨斗轉，變化在其中，中有靈砂鼎，乾成水銀粉，點汞作 黄金，何啻千萬鋌。濟世不爲多，未足爲神聖，服餌作飛仙，白日昇青天。超出三界外，不被五行牽，我命不在我，永脱幽冥苦。若非大還丹，誰聽之不聞，潜藏造化，拘逐時分。時分謂子午卯酉也。復子則魚鱗狎獵，姤午則馬齒如霜，壯卯則琅玕鍾乳，觀酉則羽翮摧傷，剥戌則有似犬牙，坤玄則盡述三才理，乾坤盡終始。砂汞與鉛銀，情性本同根，會得聖人意，造作黄金匱。産出夜明砂，丹砂號如意，煉成

無價珠，壽命同天地。得其理者須當愛敬，覽此文者與君證性，學者味而詳之，作丹房之明鏡。理陰陽，陰含陽房，昭明日所，赫赫神方，紫華鬱鬱，光輝輝日，日耀玄空，光明相通，上下貫通。三才水火，發爲寒暑，火昇水降，同日月之往來，水火隨日月不虧明，砂汞與鉛銀同一種。一種靈苗神異藥，黃芽一鼎分二八，二十四鼎始華池，終則神靈生白雪，神符白雪能返魂，下士聞之生謗瞋。爲何因既死，如何得返魂，既死永休魂魄散，魄散魂消何處尋？徐福經年採藥去，仙草靈芝無覓處。蓬萊仙草既無形，且道返魂何所據？我今說汝返魂藥，返魂須是天魂魄，此是人魂正祖宗，返魂再活死形容。迴體再活復如故，再生人世何法度。其法度所生，元胎魂父母。父母元胎不可論，浩浩生生萬種魂，種於稼穡孕生胎，胎卵濕化化生中，或人或獸或禽蟲。人獸禽蟲皆稟性，性命相連魂擊命，魂是金精作命基，命基養性魂相隨，性命相連擊魂魄。魄屬杳冥魂恍惚，恍惚窈冥二氣精，能生萬象合乾坤，乾坤大哉合門户。易蘊乾坤合烏兔，烏精兔髓與魄魂，根蒂相連屬性命，煉魂煅魄作神丹。攝召魂靈能返還，不是神符並白雪，一鼎丹砂效也難。一鼎丹砂可服食，久服回陽能換骨，回陽換骨作真仙，須是神符並白雪。大哉神符真白雪，返魂再活生徐甲，此是玄元至妙門，小法傍門定不能。傍門小法術雖衆，不能勝極真鉛汞。真鉛真汞真龍虎，龍虎精光兩相射，採入蓬壺金世界。中有留光聚寶臺，寶華圓滿光明古，始青之下虎争明，奪神光兮分黄青，龍虎精光兩相射，採入轉砂神力加，神符神藥藥變化，藥屬陰陽陰陽屬，卦卦火相扶陰陽，相駕陰陽推遷整續無暇，整爻續卦隨爻變，化往來不混日月，日月合璧如連環，五星連珠貫五行。貫穿五行不散失，自然水火生神物。神物異，南極老人星呈瑞。星呈瑞，神助太陽生紫氣，紫氣如烟直上騰，上衝華蓋鼎中心，鼎中盤結如霜雪，上降下升相交接，交接相連互枝柱，玲瓏狀如珊瑚樹。珊瑚散索枝零落，陽剛漸長陰弱剥，剥盡羣陰陽氣加，丹成九轉結紫華。紫華光裏撮金華，撮得精英五帝華。彩霞精，分五名，朝霞明，暮霞神，落霞靈，飛霞降，火霞迎。迎霞嫁嫁還家家生五福真貴霞，妙靈砂吉祥萬瑞大亨霞，廣靈砂嘉瑞衆尊拱，龍霞紫靈砂普濟羣仙萬歲霞，萬靈砂點石爲金如意霞，寶靈砂五霞五石五靈砂太上玄元聖祖加，加爲五鼎紫神砂二十四鼎分五鼎，加添水火煉成砂歲月連連相接接十二神符九白雪轉轉增添加日月日月增，添水火加陰符陽符不可差不差不凶不改變白雪九年重入轉入轉砂神力加，神符神藥藥變化，藥屬陰陽陰陽屬，卦卦火相扶陰陽，相駕陰陽推遷整續無暇，整爻續卦隨爻變，化往來不定上中與下八千六百四十卦，乾坤坎離計四卦，離卦火升上坎，卦水潤下坎離水火相驅駕，相驅相駕火隨，卦卦火虧盈還本源，返本還源源又年，又年又月月又日，日合元符火記，曆火合元符記不，差火華疊疊累，精華至神至聖，至聖至靈至極，不可加其福無量無邊，至極不可加，廣大神通靈

變至極不可加三不加此是玄元聖祖砂金砂上品上藥藥靈紫篆神符自天

丹砂證道歌

教子真妙言，令子知道元。無名天地始，我得天地先，有名萬物母，萬物復洪源。聚陰以爲地，積陽以爲天，盜得三才理，丹砂合自然。乾坤真正德，晃朗生靈質，杳杳復冥冥，迴光含離火精，射入希夷府，靈英透景明，光華赫然住。白虎吸紅璃，金華生玉芝，太乙。金以砂爲主，稟和水銀母，太陽欲凝成至藥，萬化隨爻策。丹象逐爻銖，靈通難畫圖，寶結藍天碧，霞光分五色，一號紫金紅，二名飛白雪，三曰天谷青，四號黑鉛液，五名中黃精，固形萬萬春。百骸搜九竅，是病都除了，救却老殘容，身輕髮不皓，續齒如銀玉，視暗如燈燭，隱跡在人間，積行施陰德。不是戀凡華，玉清朝未得，病者即與醫，貧者贈黃白，學者遺丹經，指陳通口訣，功行一朝圓，天書朝太極。真汞隨火發，水火應天符，不得差時節，四季若不調，寒暄不應律。仲冬如炎暑，仲夏濃霜雪，多應更漏乖，晦爽不明白。坤火衰將滅，陰侵侵萌未發，水盛坎消陽，火多將伐木，相尅不相生，陰陽不順律。火金不返還，斗錯移南北，四七亂縱橫，璇璣皆喪失。鍊士審思之，留心子細推，知之不必言，在勤而行之。此書萬遍讀，名曰上天梯。

許真君石函記卷上

許真君石函記卷下

聖石指玄篇

萬象虛生何所約，妙化本因丹汞作。扶桑東出金烏精，炎燄羽毛光燦爍，飛走陽火名曰魂，暮落朝榮晦還朔。紅輪駕起景陽車，循亡還合遊匡郭，現出真精透體砂，燦石流金孰辨博？光濟乾坤受日霞，萬物生因丹化作。丹砂則非有爲物，不煉五金燒八石，太虛中有顆還丹，化作夜明珠不識，珠光鬱鬱現丹霄，玉兔澄輝逐卦爻，坤生震兑乾將巽，艮坤終始復陽爻，陽往陰來神聖藥，仙真號曰紫金膏。一點瞽人雙目明，二點枯骨再生肉，三點頑石化作金，四點長河化酥酪，五點春華不墮葉，日月長開永不絕。凡磁瓦礫盡成金，朽物沾之色變新，勞瘵傳尸若得藥，服之立效便身輕。愚者只言身內物，盡向房中尋配匹，即非身內氣和精，精去氣消何所

入？百神解散盡遺亡，老倒形枯成癖疾。聖人言此總成非，争如煉取黄金液。師言金液昔何因，盤古初分大道根，本是龍精生虎髓，甲乙庚辛化壬癸，丙丁朱雀火神飛，飛下玄天合戊己。上降下升三十六，赫赤交躔在南北，微微騰倒天地精，妙造盡從三五一。三五與一何所云，生天生地亦生人，生天能有回天力，生地堅牢萬物榮，生人人中分貴賤，福淺丹砂豈能煉？志士先須認取鉛，不辨真鉛枉修煉，天有五賊見者昌，鉛舍五彩態殊祥，生自無名天地始，有名萬物母非凡。非凡通聖人難識，即在玄元藏恍惚，杳杳冥冥期至精，激陽爲電生光明。光明盤旋分五色，下有鉛精人不識，春元草木夏如冰，秋不聚霜冬没雪，含和長養漸通靈，黄芽不與世鉛親。黄芽養經八百歲，化爲青汞卒難尋，青汞水銀難尋覓，周流四大無窮極。青汞又經八百歲，化作青金轉難得，青金本是青龍骨，生數爲三成數八，三八數終汞氣青，化作青埃飛上升。上升永作仙人禄，浩劫元明爲五福，翡翠景雲曰青埃，升赴清都歸所屬。翠華進入紫陽宫，昭陽殿起龍光紅，光明晃耀照無窮，極陽絶景陰消空。鉛分五彩燄飛空，青赤白黑黄居中，熒熒皎皎色融融，紫神瑞氣丹霞籠。萬神呼吸鉛氣通，玉童玉女啖太空，飡食其輝天老翁，羣仙飲食壽無窮。先朝玉帝現玄穹，説是還丹藥祖宗，此鉛不與世鉛同，懸空晃朗朗懸空，落霞光透水晶宫，隱明内昭金鷄容。呼吸風雲會虎龍，龍呼於虎虎呼龍，浩氣結成真至藥，人飡迅速入雲中。改形换骨身飛空，貌同元始天尊容，共分一氣天地同，返本還源是祖宗。説盡萬般差别法，總與金砂事不同，住世鉛精五金主，七十二石之父母。煉士英靈採得來，傾下先須去陰土，鉛砂摶成如土塊，六一固濟相愛護，用火煅煉一晝夜，火滅烟消土化灰。騰鉛倒製入灰池，火發鉛鎔化神水，神水元因出白金，先取白金爲鼎器，白金即是水銀胎，返本還源水銀製，水銀便是長生藥，不是凡間水銀作。朱雀炎空飛下來，摧折羽毛頭與脚，水銀緣此不能飛，鍊作金丹爲大藥。更言恐怕泄天機，此言聞者世間稀，不是叮嚀頻囑付，好色貪財如獸畜。如違戒約有神明，攝入酆都罪不輕，更有九泉無限苦，不可等閑容易語。等閑容易泄非人，萬劫沉淪受冥苦。

神室圓明論

凡世間萬事，有一事之非凡，非凡者，乃真一之事也，述還丹之道也。學者甚多，皆不見根源，難窮本末，所以千舉萬敗，竟無成。果世稀遇者哉！凡修大丹，要在築壇旺方，取土地，擇吉祥，不得妄爲，妄爲招殃。壇有三級兮方八尺，上下不等兮各有繩墨。上有一層高二六，上按九宫兮九曜九位，上方闊一丈六兮二八之數，中有一層高二五，中分八卦兮壇中之心腹，中方闊二丈四兮按二十四氣，下有一層高

二六，下列八門兮開閉有度，下方闊二丈八兮按二十八宿，四面創劍兮鎮壓四方，八面懸鏡兮照滅邪殃，掛五色綵兮依位逐方，壇上有竈兮名曰神爐，神爐出没兮爐收火氣兮而聚鼎，鼎受火氣兮養神室，神室圓明兮非圓非明，非圓兮狀如鷄子，非明兮逐月而生。金鼎偃月如鍋釜，神室爲子兩分尖，入鼎定鼎難定，入鼎橫胎倒鼎偏，倒鼎明堂失正德，橫胎用定亂陰陽。日月不交金水竭。情性相離不相接，男冠女笄失時年，氣不交兮體不合，只因法象有偏頗，致使乾坤不交接。坎離南北亂縱橫，東西卯酉難分別，水火失位，金木差方。龍潛變匿，失天際之歸舟，殺氣隨風耗散，則虎無形者，蓋謂金胎失産，鷄兔相離，覆載無端，傾失神水。若欲求烏，獲兔，須憑匠手立乾坤，入鼎調燮，重整陰陽運日月，始得依方逐位，金木交併。運火氣而生日晶，伏金水而滋月魄，東西南北之氣，並降歸金鼎之中，虎瑞龍祥，咸結於杳冥之內。混沌交光，輝輝寥廓，寥廓真空，真空煉妙，煉妙真空，真空隱奥。隱空煉妙煉庚金，妙分少女，兑體生壬，此言煉妙成神室，神室明開神出没，出爲明，此言煉妙合爲靈，靈質玲瓏神爲氣，氣無質，氣入杳冥通恍惚，恍惚中居中有靈，靈言妙氣合爲神，神運氣，氣生靈，靈爲子，氣爲母，玄元聖祖豈虚言。又言煉神合道非常道，宜向陰符細尋討。觀天之道天若何，天有銀河室有何，室有星河布列宿，張翼飛分虚危逐，二十八宿運推兮，水火交躔在南北，觜參相命合氏房，白虎青龍在兩傍，虎嘯風生龍吐霧，霧霞紅紅勝火亂。紅碎碎成顆顆，顆粒粒顆粒真珠紅，紅英紫脉生金公。金公水土相並合，煉就黄芽成白雪，紫砂紅粉亂飄飄，亂飄飄兮青龍膏。紅粉少白虎老，煉就龍膏並虎腦，長生殿生如意寶，點金萬兩何足道！何足道，能點衰翁永不老，長生殿藥萬春，麗日滋生天柱明。天柱明時魂交魄，蟾蜍兔髓汞浮白，魄感魂華生玉芝，廣寒神舍姮娥宅。飛光砂起震離東，金烏飛入廣寒宮，燦火烟霞龍吐霧，絳砂墜落紫金紅。紅英紫金金英紫，金英紫篆紫霞縷，縷金光透紫霞烟，紅紫混成藏金色。紫華耀日升金碧，金碧空青生紫華，翠霞澄碧接青霞，霞英靈景靈砂液。砂脱離紅青碧色，象則成形現杳冥，散則龍潛如鬼匿。如鬼匿飛走水火難尋覓，砂汞附形生水火，不得真鉛實不可。實不可，煉神合道非常道，宜向陰符細尋討。觀天之道天若何，天有銀河室有何，室有星河布列宿，張翼飛分虚危逐，二十八宿運推兮，水火交躔在南北，觜參相命合氏房，白虎青龍在兩傍，虎嘯風生龍吐霧，霧霞紅紅勝火亂。紅碎碎成顆顆，顆粒粒顆粒真珠紅，紅英紫脉生金公。金公水土相並合，煉就黄芽成白雪，紫砂紅粉亂飄飄，亂飄飄兮青龍膏。紅粉少白虎老，煉就龍膏並虎腦，長生殿生如意寶，點金萬兩何足道！何足道，能點衰翁永不老，長生殿藥萬春，麗日滋生天柱明。天柱明時魂交魄，蟾蜍兔髓汞浮白，魄感魂華生玉芝，廣寒神舍姮娥宅。飛光砂起震離東，金烏飛入廣寒宮，燦火烟霞龍吐霧，絳砂墜落紫金紅。紅英紫金金英紫，金英紫篆紫霞縷，縷金光透紫霞烟，紅紫混成藏金色。紫華耀日升金碧，金碧空青生紫華，翠霞澄碧接青霞，霞英靈景靈砂液。砂脱離紅青碧色，象則成形現杳冥，散則龍潛如鬼匿。如鬼匿飛走水火難尋覓，砂汞附形生水火，不得真鉛實不可。實不可，煉就黄芽失天際之歸舟，殺氣隨風耗散，則虎無形者，蓋謂金胎失産，鷄兔相離，覆載無端，傾失神水。若欲求烏，獲兔，須憑匠手立乾坤，入鼎調燮，重整陰陽運日月，始得依方逐位，金木交併。運火氣而生日晶，伏金水而滋月魄，東西南北之氣，並降歸金鼎之中，虎瑞龍祥，咸結於杳冥之內。混沌交光，輝輝寥

出爲日月，日爲流珠，元氣虛無，透金入石，神出鬼没。神出兮神升天門，即曰天魂；鬼没兮鬼入地户，即曰地魄。天魂地魄周宗祖，互爲室宅分子午，水火交火生土，二土成圭銀化金，離中火舍坎中精。離中精光，天一伏藏，天藏其光，明亦不出，隱明内照，外通光耀。光耀圓空，光明相通，是金火交光，分明照耀。耀者離雌，照者坎雄，離雌坎雄，光明相通。通雌入雄，變化無窮。六二換陽成九二，此是金來入火鄉，月行丁位半輪光，金何爲火？何以兑感六丁？丁屬己兑屬金，丁屬火，金火相交火生土，土生金，金火始兑，當五日爲一候。兑來受符，六十時陽遁中元，終則始。終於兑卦始成乾，陽往陰來任自然。陽極乾陰極坤，乾終九陰終六，六二六三兮三變成九，九三夕惕兮成乾體，盛明兮圓照東方甲。六甲屬兮乾當三五，乾當五日爲一候，乾一萬零三千。一萬三千符火足，準三百六一巽六二艮，六三加臨陰巳漸成九爽利舒光。震初有，從初入轉震生靈坤，初六變成初九震。照六庚庚屬酉，震當五日爲一候，震來受符六十時。陽遁上元終則始，終於震卦始成兑，兑逐陰符坤六二，交爻變象莫能窺。六二換陽成九二，此是金來入火鄉，月行丁位半輪光，金何爲火？何以兑感六丁？丁屬己兑屬金，丁屬火，金火相交火生土，土生金，金火始兑，當五日爲一候。兑來受符，六十時陽遁中元，終則始。終於兑卦始成乾，陽往陰來任自然。陽極乾陰極坤，乾終九陰終六，六二六三兮三變成九，九三夕惕兮成乾體，盛明兮圓照東方甲。六甲屬兮乾當三五，乾當五日爲一候，乾一萬零三千。一萬三千符火足，準三百六旬一周天，先天而後續後天，時計三百六旬一周天，先天而後續後天，時計二八，陽極陰生兮乾體滿，退陽就陰兮轉受於巽，巽統陰符坤初六，六辛成巽成自十六，十六至二十六，巽將生艮。巽當五日爲一候，巽來受符六十時，陰受巽，六一巽六二艮，六三加臨陰巳盛。陰盛水旺火將殘，二十三日屬下弦。下弦艮火自合虧，艮當五日爲一候，止艮來受符，六十時陰遁中元，終則始。終於艮卦始成坤，坤象黑，乙癸同北方，坤爲一候畢。坤來受符六十時，六三兮坤包乙，六一屬坤兮三十日，坤當五日爲一候，坤來受符六十時，陰遁下元終則始，始於前前三五，終於後後三五。六候昏明受寒暑，昏明晦朔運推移，晦積一百八十時象半年。五日爲一候。兑來受符，六十時陽遁前弦之後後弦前，六候三旬象一年，一年全用十二節，卦火虧盈逐一月。一年。三年火煉流珠鼎，鼎似招陽聚天鏡，鼎中光映日霞紅，霞映日魂來合鼎。合鼎日紅傳晷景，晷景南行日至丙，日至丙午爻並汞，冲神室。神飲景，飲景沉醉醉復醒，神氣冲和神酩酊。神酩酊，綿綿燄燄，通靈光運圓。光明鏡面火晶盤，晶盤散撒如金粟。金粟火華熒惑，醉如柳麥色黄深，太倉神舍盤盈盈。盈盈閃爍晶赫赫，夜屬受金氣，震合庚辛入酉位，震受陽符，漸成九爽利舒光。震初有，從初入轉震生靈坤，初六變成初九震。照六庚庚屬酉，震當五日爲一候，震來受符六十時。陽遁上元終則始，終於震卦始成兑，兑逐陰符坤六二，交爻變象莫能窺。六二換陽成九二，此是金來入火鄉，月行丁位半輪光，金何爲火？何以兑感六丁？丁屬己兑屬金，丁屬火，金火相交火生土，土生金，金火始兑，當五日爲一候。兑來受符，六十時陽遁中元，終則始。終於兑卦始成乾，陽往陰來任自然。陽極乾陰極坤，乾終九陰終六，六二六三兮三變成九，九三夕惕兮成乾體，盛明兮圓照東方甲。六甲屬兮乾當三五，乾當五日爲一候，乾一萬零三千。一萬三千符火足，準三百六旬一周天，先天而後續後天，時計二八，陽極陰生兮乾體滿，退陽就陰兮轉受於巽，巽統陰符坤初六，六辛成巽成自十六，十六至二十六，巽將生艮。巽當五日爲一候，巽來受符六十時，陰受巽，六一巽六二艮，六三加臨陰巳盛。陰盛水旺火將殘，二十三日屬下弦。下弦艮火自合虧，艮當五日爲一候，止艮來受符，六十時陰遁中元，終則始。終於艮卦始成坤，坤象黑，乙癸同北方，坤爲一候畢。坤來受符六十時，六三兮坤包乙，六一屬坤兮三十日，坤當五日爲一候，坤來受符六十時，陰遁下元終則始，始於前前三五，終於後後三五。六候昏明受寒暑，昏明晦朔運推移，晦積一百八十時象半年。五日爲一候。兑來受符，六十時陽遁前弦之後後弦前，六候三旬象一年，一年全用十二節，卦火虧盈逐一月。一年。三年火煉流珠鼎，鼎似招陽聚天鏡，鼎中光映日霞紅，霞映日魂來合鼎。合鼎日紅傳晷景，晷景南行日至丙，日至丙午爻並汞，冲神室。神飲景，飲景沉醉醉復醒，神氣冲和神酩酊。神酩酊，綿綿燄燄，通靈光運圓。光明鏡面火晶盤，晶盤散撒如金粟。金粟火華熒惑，醉如柳麥色黄深，太倉神舍盤盈盈。盈盈閃爍晶赫赫，夜屬

月魂鼎象白。鼎象白兮是月圓，鼎通天，天上月圓鼎亦然。天上鼎內卦屬乾，乾鼎圓明運月圓，光如鏡面水晶盤，煉出銀蟾似月圓。月圓望盈巽損側，晦屬陰符鼎象黑，朔象白晦象黑，黑白虧盈或圓缺，圓缺之中，月明中夜聽更漏。漏才終當日視晷盤，久晷景忘前日落，酉落霞紅，象應丹砂。鼎內同映結紅霞。鼎玲瓏玲，瓏火化華芙蓉，火符結撮曰洪濛，洪濛不是尋常物，入口美味甘如蜜。因食不覺體隨風，輕舉飛騰翫太空。翫太空顯仙宗，莫言來世又相逢，太愚蒙，休談妙有說真空。是非同，空即是色，色是空，其色蒼蒼照耀紅。與君說破我家風，太陽移在月明中，月明太陽天上藥，人服之時跨鸞鶴。萬法千門都是錯，學取吾家這一著，這一著，這一著，跳出五行真快樂。

金鼎虛無論

余聞上古修丹。須憑法，妙會多生，夙契相遇成真，是謂共獲，生天地之靈也。或問：天地所？答曰：鑿開混沌，土分黃黑色，生天地之金精，深藏溟涬，爲道之根本，羽客受得，可造金鼎。且金鼎者，夫何爲生？何爲而有？曰：生自無形，無名之始，有何爲萬物之母，子得金精作命基，命基只是金華池，華池神水太淵晶，太淵金晶絕萬靈，萬靈號曰萬物母，先聖將來爲鼎金。鼎金元來藥裏尋，尋來不是世間金，世間金，何足異，震陽明，天符降奉，日晨准日訖，急急如律令。勑追魂來伏虎窟，呼吸風雲水火入，水火烹轟虎噴聲。水靈晶火靈晶，水靈火靈魄與魂，魄靈能吸魂靈魄。魂吸魄魄吸魂，魂吸魄兮魂定鼎，魄吸魂兮魄鼎魂。且魂鼎者，制伏水銀不飛揚，翱翔戲鼎光，散霞消爍爍紫金紅粉故曰魂定。定則不動，動則火直，火直往來，不往不來，著而成寶。且魄鼎者，玄武寧靜，靜則金生水，金能生水，水乃澄明，明生聚景故曰魄，鼎乃是也。金養水火養金，魂戀魄魄戀魂，自然金鼎宰神明，產出丹砂性合子午，剛柔文武運推移，火生火滅化爲土。此是火三五，水火交四維，金作火將衰，一作水將生火則終火則始，衰則終生則始，定浮沉兮金化水，分刻漏白化黑，黑則終白則始，黑白往來逐月矣！且金鼎者，夫何知白來守黑去，三百六十有五度。開生門閉死户，水火優游居鼎釜，水火無差藥有靈，爲何靈？水消爍火薰蒸，水火爲媒招日魂，魂張神碎飛陽華，魄啖魂魄華食碧砂。食碧砂食馬牙，馬牙靈異世無比，得號流魂。魂涉水水涉魂，

情，不是硃砂及水銀。大藥金丹三八品，萬象爻銖列金鼎，水火加臨有淺深，二十四氣相推准。視之不見聽不聞，高壽妙年修金鼎，燒成無價珍，回陽換骨紫消金。紫消金通神靈，金烏入陽光進，青霞舞紅霞運，青紅同入歸金鼎，修成造化爐，九還七返煉虛無。七返煉成紅玉粉，九還煉就紫金酥。紫金酥紅玉粉，魂和魄魄和魂，元有虛無窮化神。神化氣，氣化水，水化木，木化火，火化土，土化金，金化水。攢簇五行金鼎裏，騰騰兩曜運光輝。水飛火飛，離化火，坎化水，水激火，火激水，離咀坎，坎咀離，相咀相嚼碎虹蜺。虹蜺氣結如屑硝，馬齒槎牙光皎潔。光逐人生虎魄中，紫金臺上凝霜雪，色若瓊瑤虛飄飄，陽氣輕清輕拂拂。輕清陽砂光耀日，耀耀爭光砂奪色，熒煌晃晃黃輿靈，輿靈能點化生靈，輿靈本在扶桑出，體因砂有鉛中得，騰光粟亂星飛亂，星研細，青龍骨，至神至聖飛騰物，飛騰不飛何得知？試將些子望空擲，果然能有回天力。丹砂高奔登太空，朱見走入金烏窟，輕清陽光養陽藥，華射陽光光射藥，相輝相爍混其光，吸吸紫華升太陽。太陰太陽真水火，水尅火滅化爲土，隱明伏火土潛一祖，能生萬象爲丹母，因母立兆作丹基，兆召青腰使者歸。青腰召入留光下。通上下兮火隨卦，卦火虧盈盈則昌，陽晶逐火火招陽，陽變太陽變則有何爲，水火通殿，煉作窗塵光不現，窗塵亦名曰黃埃。太陽變，太陽變，太陽變則有何爲，水火通光。照陽光火著光，幾千萬丈，光生火流十二時，十二時無中有子午，卯酉分南北。午屬陽，陰火發，辰戌丑未分四四九，四九火攢三十六，子午卯酉分南北。午屬陽，陰火發，寅申巳亥分四八，八，四八火攢三十二，水火烹煎成既濟。子屬陰陽火發，寅申巳亥分四八，四八火攢三十二，百刻時辰分晝夜。晝爲暑夜爲寒，寒暑分明順陰陽，陰陽兩分如鷄子，生死常七在始終。三日庚生震受西，謂魂生坤在東北，魄喪乙謂魂死，死生相接無休息，木三金四合成七，陰陽兩分分兩弦，合就金胎坤合乾，包裹乾坤須固密。手摶日月爲神室，坎殿光輝張麗華，神室圓明三五一。三五庚生震兑乾，坤包乙癸爲陰乙，包藏弦望晦朔宮，黑白虧盈吉或凶。吉當圓滿凶却缺，神明變氣失符

節，金胎神室象太陰，不信但觀天上月。黄白在裏立精魂，魄白魂黄魂入魄，黄如白蓮白迴黄，精黑轉迴黄轉黑，混其精魂煉魄黑。散光生現黄白，黄白團圓光相接，生天太陽生地月，虎吸龍光透體明，白金胎内産黄金。黄金白金分二八，萬古傳流不敢洩，説與凡流却不信，不信但教如華看。向上元來有一著，認取生天生地藥，生天生地亦生人，君且思量仔細尋。尋得之時赴玉京，跨鸞騎鶴君上升。

明堂正德論

夫明堂者，其名有三：夏曰世室，商曰重室，周號明堂，爲天子布正德之宫，臣僚序尊卑之所。明堂奉日門，立正陽。上古及今尊真神所得號明堂者，黄帝於荆山，煉金液神丹，造玄一室，其室附火而生陽光，積陽爲明，亦稱明堂，又曰蒼精神舍。應日月之象，作神明之所，其所方廣，大明四通，靈神通靈。神者水火風雲也，水火歸藏，火藏離所，水歸坎鄉。風雲龍虎，舉西合東，畢昴尾箕，二十八宿。烏墜庚辛，感化生育，氣平西方，水火金木，相剋相生，五行返覆。逆則招禍，順則致福，喜則或具太平，怒則或生兵革不祥，立見灾殃。丘陵。戈戟，殺氣侵天，飛砂走石，慧星徬徨，驚飛太白，國有傾危，火難調燮。致令金水周彰，龍虎烹轟。如是則陰陽相勝，相生相殺之象也。且兵革者，金火鼓動之象也。喜動轟雷，雷轟震響，震響者是陽明火燥，火燥傷金，爲烟散失，金液何求？炎火謾張，空設下，玄珠燒損火蟲飢，魄弱魂飛，則靈丹遠矣！水不可大盛，盛則陰侵其陽，陰立則陽不滿，陽不能勝其陰，厥陰鼓風，推傷損木。損木者神，龍虎抱疾，疾中有丙，故曰病。病者日月不換丙，不換丙者，數差其偶也。陽失其契，陰侵其明，此乃陰陽不交之象也。若陰陽不定，則四象不立，八卦未分。且丹砂從何而生哉？火體陰陽，得中水火，兩者耗器憑勝負，在丹基之堅固。故府仰免疏虞，體兩弦，合金水變化，生虚無，托藥化。藥化有還光，化藥無中有，還有是還無，無則無固必，有是固誰質，有無兩端的，聽吾聊陳悉。且無者水木金木之氣，四方隱於虚無，且道藏乎其中矣！此言無質成形，形生何所？不達無理，輒敢妄評。天地之精靈，不可輕舉，惜乎未得煉之可取煉之未得别也難圖。且有者土金玄黄之器，其器得火而施張得，則設生感召，始則若有若無，若有則霏霏微微，道隱希夷，希則感而氤氤，夷則動而氲氲。希夷感動，氤氲橐籥，始之肇基，立兆已萌，太陰化生。化者神運，神運氣化，凝委而成形質。形質蒼蒼，霞火流光，光華精結，精紅透魄，紅影來朝，結就玉霄絳霄霞結，號離紅屑，離紅飛揚，輕紅翱翔，神物飛揚，五色翱翔，翱翔五色，太陽光青。黄白黑黄，黄居中央，君父太陽，太陽黄道，黄道轉北，黑道迴還，黄道迴還，迴黄應律，律吕相生。冬至一陽，曰何太短？夜何太長？月四夜，九陰勝其陽，陽生未復，晷景滋生時計月時至日生

冬至極冬至極九日之中進一刻，五九五刻進則終，四十五日立春功。立春之後得九日，九日之中進一刻，五九五刻進則終，四十五日春分同。春分之後得九日，九日之中進一刻，五九五刻進則終，四十五日立夏同。立夏之後又九日，九十之中進一刻，五九五刻進則終，四十五日四節同。立夏至日中六十刻，一刻晝景漸長，日南極，夏至後退得九日，九日之中退一刻，五九五刻退則終，四十五日立秋功。立秋之後得九日，九日之中退一刻，五九五刻退則終，四十五日秋分同。秋分之後得九日，九日之中退一刻，五九五刻退則終，四十五日立冬之後得九日，九日之中退一刻，五九五刻退則終，四十五日立冬同。立冬之後九日，九日之中退一刻，五九五刻進則終，四十五日四節同。七八數訖，九六相得，晦朔弦望，四者三十。九六之終，四十五日八節終。八節三百六十日，晝夜三萬六千刻，三萬六千時計刻。時訖刻，冬至日中四十刻，日景攛梭如電激，太陽疾速不停光，自然陽氣索滅藏。陽藏陰用無休息，陰生陽長六十刻，陽終氣升陽光出。九華明，九華光裹翠華青，翠華神所尊光明。尊明神黃，神昇明堂，神稱帝皇，帝皇傳赤，赤帝度色，青帝受德，白帝生光，黑帝玄黃。五帝混合，混合神光，神光鬱鬱，神用無極。神極受正，正其神色，神藏其室，神黃神黑，黃黑神精。黃者金神，黑者北靈，黑者水基，內懷其精。其精甚靈，其精甚堅。甚真，其中有信，信無不應。信應者，天符也。天符照明，飛符恍靈，靈運潛應，應神紫靈。紫靈神藥，藥有神靈，神藥靈靈，化元之英。紫雲，其氣運轉，甲丙庚壬。庚壬乃金水相盈，甲丙是水火滋榮，二火成炎，二木成林，火木眷戀，姊妹弟兄。坎離震兌，男女相親，男冠少陽，女笄少陰，陰陽合度，七八之數。相得，晦朔弦望，四者三十。九六之數，老陽乾父，老陰坤母，因母致親。比夫人倫，父之制子，子之制孫，生生相續，親之又親。鉛汞相親，無異人倫，陰陽交合，純粹之精。靈續其景，景續其靈，景靈宮裏，虎嘯龍吟，五音互奏，六律陽明，陽明神光，照耀明堂。明堂正德，君臣相得，施仁設義，講武修文。忠信禮智，五常和平，皇化天下，富國安民。諸辰經歷，神氣滿室，五氣交併，神降奔突。氣如烟霧，交合之道，順其氣序。氣序無差，昏明寒暑，晝暑夜寒，陽流陰注。廣寒宮結水昌砂，砂結玲瓏若馬牙，馬牙本是金烏骨，赫赫日精歸月窟。月窟日照白明堂，明堂便是金水室。金水，瀑湧三三，重疊累累，凝如堅冰。龍蟠虎視，虎性龍情，隨光逐明。流神水，水互相生，金潤生黃液，液生鼎沸，汞光中恍惚，明中杳冥，丹砂靈英，靈英之質，生於神明。陰神陽明，積陽以陰，陰以神之，陽以明之，陰陽合度，化育之基。化者謂日有三照，育者謂月有三移，日月合氣，二氣相推。水一火二，合而成三，三生萬物，三變至極。三者汞也，汞變生靈，靈英獨秀，異寶奇珍，五行神物，藥就希夷。人間術士，必不能窺，唯有志者，懷而待時，得真五行之妙用，假凡五行之水火，五行生剋，其理自然。聖人神而明之，以知

天地之化，不過曲成萬物，通乎晝夜之道。晝視晷度，准則天符，夜聽更漏，上瞥河圖。月紀低昂，星稀南北，虛張下應於鼎中，神龜隨火而奔逐，黑虎浮東白虎穴，赤龍跳入青龍窟，二藥還元復混融，丹砂合體入金公。汞與鉛合，砂與金親，金作神室，明堂正德，恍朗玄宮，乾坤合同。坤生震龍，陽符復行，離魂入魄，運轉天罡。水激火發，鼎釜俱鳴，陰陽運轉，震受庚辛。金本剋木，夫何以生？月行丁位，金入火鄉，火盛消金，金代木榮，火滅爲土，土能生金，金能生水，水能生木，相剋相生，互爲父母。父母生子，子繼父母，坤生震兌，兌生坤體，三五氣足，三光合度。兔魄生光，月滿東方，月滿復虧，陰侵已前。十六受統，陰符復行，艮直丙南，二十有三，三五候足，金入水鄉。坤符蕩蕩，水歸北方，凝而成金，化而爲水。火隨爻動，象逐人生，出没神爐，明藏偃月。長養金胎，化生金液，凝如黄酥，碎如金粟。金色透明，從黄返赤，熠熠火生，而成還丹。開爐倒鼎，迸出霞光，金砂如粉，研細如霜，和勻搏搦，搏搦陰陽。九成黍粒，謝天祭畢，萬斛明珠，難換一粒。一粒纔服，身生羽翼，呼風召雷，萬神侍側。更換四時，留連日月，冬變炎暑，夏飛霜雪，秋發春華，春飄黄葉。所謂宇宙在乎手，萬化生乎身者也。長河化酥酪，點金過北斗，吾不敢虚説，識取無中有，無中生天地，我同天地久。其道至禁，訣之在口，妄示凡流，必遭殃咎。慎密修持，神明護佑，廣施陰德，神仙必有。

許真君石函記卷下

（張廣保點校）

086 金丹正宗

五陵玄學進士胡混成編

經名：金丹正宗。兩宋之交胡混成撰。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

天地未判之先，一混沌而已，混沌既鑿之後，陰陽生焉！得陽炁輕清而上者爲天，得陰炁重濁而下者爲地，得陰陽二炁之全而中者爲人。三才之位一定，而先天後天分矣！切謂先天者，純陽也，一本也；後天者，純陰也，萬殊也。原夫上帝降裏而爲人，賦性受命，皆稟太乙含真。先天祖炁，至虛至靈，惟精惟一，純粹中正，皆可神仙，皆可聖賢。無智無愚，一同初得。殊不知所得天者，捨一點純陽先天祖炁之外，所謂精神魂魄意，心肝脾肺腎，精津涕唾液，耳口鼻舌聲，以至百骸九竅，爪髮皮膚，一身四體，自頂至踵，皆從後天純陰造化，四大假合而成者也。先天祖炁，恍恍惚惚，杳杳冥冥，其中有物，有物而非物，其中有精，有精而非精，似有似無，若亡若存。即之而不可見，求之而不可得，其大無外，包含萬象，其小無內，一絲不容。是炁當知人身中，自有一穴，至虛之地以存之，玄關一竅是也。得之者爲神仙，失之者未聞一二，失之者爲下鬼，蓋得之者，果有耶？果無耶？抑亦假法象以明大道？蓋由金丹二字有象之故，意爲鑄金必有爐鼎，修丹必有靈藥，鍊藥必有火候，而後此名始立矣！今夫修鍊外丹之法，必先聚五金八石之藥物，次立陶冶土釜之鼎器，次用燧人鑽木之真火，依法煅鍊，及其成功，可以迴生起死，返老還嬰，化臭腐爲神祇，點瓦礫爲金寶。方知修鍊內丹之道，毫釐不差，若合符節，聚先天祖炁爲藥物，守玄關一竅爲鼎爐，以元神妙用爲火候，日煅月鍊，時烹刻煮。及時成功，可以脫胎換骨，超凡入聖，跨鸞鶴而沖九霄，登崑崙而遊八極。大道之要，不過如斯。後世丹書，千篇萬

我道祖太上老君憫之，始有金丹大道，教人以返還之說。返者，返本也，還者，還源也，返其後天，而復還先天而已矣！自金丹之名立而金丹之道著，而金丹之書出焉！余切謂金丹虛无，大道非有有中生无，无中生有者。金丹大道，且非无而非有，而所謂鼎器火候者，果有耶？果無耶？抑亦假法象以明大道？蓋由金丹二字有象之故，意爲鑄金必有爐鼎，修丹必有靈藥，鍊藥必有火候，而後此名始立矣！今夫修鍊外丹之法，必先聚五金八石之藥物，次立陶冶土釜之鼎器，次用燧人鑽木之真火，依法煅鍊，及其成功，可以迴生起死，返老還嬰，化臭腐爲神祇，點瓦礫爲金寶。方知修鍊內丹之道，毫釐不差，若合符節，聚先天祖炁爲藥物，守玄關一竅爲鼎爐，以元神妙用爲火候，日煅月鍊，時烹刻煮。及時成功，可以脫胎換骨，超凡入聖，跨鸞鶴而沖九霄，登崑崙而遊八極。大道之要，不過如斯。後世丹書，千篇萬

卷，長歌短句，往往不直指真一造化之本根，下手工夫之次序，無非假像設形，借彼喻此，何異空底談空，夢中説夢，求其功效，茫如捕風。其間不失於釋氏空寂之論，則流於傍門曲逕之僻，顛倒錯亂，枝蔓條折，欲使學者尋其流而莫究其源，欲入其門而莫知其徑，迷誤後人，惑也滋甚。於是金丹之道廢矣！且即藥物而論之，曰乾坤坎離，陰陽水火，砂汞鉛銀，父精母血，木液金精，丹砂水銀，烏精兔髓，日魂月魄，青龍白虎，玄龜赤蛇，交梨火棗，雌雄黑白，嬰兒姹女，若是之不一者，之異名也。豈先天祖炁之外，復有所謂藥物者耶！即鼎爐而論之，曰神爐丹穴，蓬壺神室，玉爐金鼎，黄房中宫，黄婆戊己，明堂虚谷，刀圭玄牝，鄞鄂，若是不一者，即鼎爐之異名也。豈玄關一竅之外，復亦所謂鼎爐者也！即火候而論之，日推周天，測潮候，按卦爻，用文武，準晦朔，定弦望，明抽添，互進退，鼓橐籥，秤斤兩，體刑德，事沐浴，分三五，行姤復，若是之不一者，皆火候之異名也。豈元神妙用之外，復有所謂火候者耶！今余不效前人之説，以欺後人，即直指金丹大道之本原，而言之必有其次序：一曰立鼎爐，二聚藥物，三行火候。三者之外，余不敢復有增損。立鼎爐者何？即守玄關一竅。是竅藏於先天混沌之中，聽於無有有無之内，父母未生此身，即有此竅，既有此竅，即有此身，所謂與生俱生者也。上不在天，下不在地，中不在人，即元始空懸寶珠之地，去地五丈之所，不左不右，不上不下，不前不後，非有非無，非内非外，上通絳宫而透泥丸，下接丹田而至黄泉，上徹下空而黄道中通焉！此即聚藥物之聖地也。聚藥物者何謂？存一點先天純陽祖炁。是炁生於無形無象之先，聚於無極太極之内，父母未生，一二五之精，妙合而凝，未有此身，即有此炁，既有此炁，即有此身。此炁運行，周流六虚，形以之而成，心以之而靈，耳目以之而聰明，元神以之而運行，五行以之而化生。散之則混融無間，聚之則凝結成藥，此即修鍊金丹之大藥。行火候者何？順有所謂火候者耶！今余不效前人之説，以欺後人，即直指金丹大道之本原，而言之必有其次序：一曰立鼎爐，二聚藥物，三行火候。三者之外，余不敢復有增損。立鼎爐者何？即守玄關一竅。是竅藏於先天混沌之中，聽於無有有無之内，父母未生此身，即有此竅，既有此竅，即有此身，所謂與生俱生者也。上不在天，下不在地，中不在人，即元始空懸寶珠之地，去地五丈之所，不左不右，不上不下，不前不後，非有非無，非内非外，上通絳宫而透泥丸，下接丹田而至黄泉，上徹下空而黄道中通焉！此即聚藥物之聖地也。聚藥物者何謂？存一點先天純陽祖炁。是炁生於無形無象之先，聚於無極太極之内，父母未生，一二五之精，妙合而凝，未有此身，即有此炁，既有此炁，即有此身。此炁運行，周流六虚，形以之而成，心以之而靈，耳目以之而聰明，元神以之而運行，五行以之而化生。散之則混融無間，聚之則凝結成藥，此即修鍊金丹之大藥。行火候者何？順自然往來之道，是火發天真，即元神妙用之炁，自然往來之道，是火發天真，即元神妙用之炁，自然往來之道，是火發天真，即元神妙用之炁，

悟，知以真知，見以真見，略无一毫凝滯於胸中，然後可以下手用工夫立基矣！且如下手立基之始，必先斷滅一切念頭，離諸妄想，勇於精進，無染無著，物我兩忘，專炁致柔，迴光返照，虛心實腹，昏昏默默，存無守有，若亡若存，精習靜定，使吾心如止水無波，太空無雲，至寂然不動之境，然後於玄關一竅之中，假父母未生以前工夫，存定真息真炁，使炁不離息，息不離炁，合爲一處。内者不出，外者不入，上下往來，於一竅之中，綿綿若存，如在母胞胎未生之前，一點先天祖炁，混融磅礴，温然如春，醇然如醉，美在其中，而暢於四肢，充於四體，四體不言而喻，藏母腹，隨呼隨吸，嘿沖虛太和之炁，成金剛不壞之體，以至胎圓十月，化生嬰兒，與我未生以前，在母胎中一般氣象。然後勤加温養之功，專炁致柔，念念在兹，動静語默，造次不離。温養既足，脱胎歸空，於是擘破鴻濛，鑿開混沌，現出本來面目，身外有身。至此方知大而化之之謂聖，不可知之之謂神，過白砂舊市，至無人之境，乃命同坐曲江之濱，平沙之上，指水爲盟，以杖畫沙，授金丹大道之旨，首尾不過百餘字，備述鼎爐藥物火候之功夫次序之妙，纖而無餘蘊，曰道具足矣！亟命予非塵中人物。余遂禮而前問其姓名，俛而不答，再三叩首，乃出扇相視，上書無言子，乃知先生得無言之妙。抑疑某爲異人，自是日與從遊，執弟子之禮，蓋冀其一言以點化也。出則偕行，入則同息，若是者百日，雖累啓請，而終無一言於答。一日命予同出東關，

於玄關。至此則藥物歸於鼎爐，而火候可行矣！如是則順元神妙用，自然運行之真火，周流旋轉於玄關之外，漸漸鍛鍊，漸漸凝結，真積日久，力到功深，自小至大，從微至著，玄珠成象，結胎成聖，是皆自然而然，自神而神，不知其所以神。還如子

睹之無象，求之無形，無一時一刻不在

砌，而火

候，温然如春，醇然如醉，美在其中，而

，混融磅

，如在母胞

，綿綿若存，

，無一刻不在

，無師不

，後因渡淮

，乘暇登廢城，彷徨四顧，

，慨恨鍾吕

，冰清玉

，超然不群，似

或可其可，或不可其不可，其不可其可，或可其不可，然其然，不然其不然，或者其庶乎！予知其可不可，然不然，或者其有得焉！於是乎書。

短句十二首

鼎器即玄關一竅

先天地生，不依形立，混沌空懸，中藏太極。

藥物即先天祖炁

先天祖炁，一點真精，便是靈藥，根帶相生。

火候即元神妙用

元神化炁，充周四體，自然進退，終而復始。

立基

專炁致柔，抱元守一，默默成功，用於百日。

聚藥

聚精會神，通玄入妙，探自靈關，藏於一竅。

鍛鍊

神炁往來，水火流轉，順其自然，時烹刻鍊。

抽添

不增不減，動靜以時，日中則昊，月盈則虧。

結胎

精炁與神，混融磅礴，真火相見，片時凝結。

沐浴

神水溶液，灌溉元胞，內外無塵，長養靈苗。

胎圓

真積日久，力到功深，十月胎圓，滿鼎黃金。

温養

行住坐卧，抱雄守雌，綿綿若存，念茲在茲。

脱胎

擘破鴻濛，鑿開混沌，身外有身，超凡入聖。

金丹正宗

（張廣保點校）

087 先天金丹大道玄奥口訣

經名：先天金丹大道玄奥口訣。霍濟之撰，出于南宋。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部衆術類。

先天金丹大道玄奥口訣序

予壯讀丹經，經引物論理處，稍窺見一二。時既有室，且宦遊，雖好誦，行之未暇也。行年二十有八，坐邊事，累責春陵。道岳陽，客有示晦翁北，山萬壑雲氣深，萬死形魂生羽翼之句者，予感而歎之曰：天地循環，惡獨不能吾丹鼎，坎離吾丹材，復姤吾丹候，黄戊日己，正位真土。乾坤與結茅深山，授業之暇，稍思爲己主，以静而佐之，丹學火符卦節，無不合訣。然静境亦身有悟解，追憶飛吟所授，方將弦圖改之，而被旨北歸遼鶴故鄉，見者已怪其霜髭之返黑，益信丹學之妙。雖髣髴依據，猶足自愛，況得的傳而行之哉！未幾蒙恩，起家參江閫幕，單騎就戍，官府如山，居輒玩《老》、《易》，每以無同志爲恨。忽毗陵霍君慧然，袖丹訣來訪，讀之猶吾岳陽所聞也。大槩以真藥、坤土、火候，爲丹家三要，源流出《悟真篇》，而綱日與濂溪《太極圖》不異。且嫉世人借容成穢論傳《悟真》以逢士大夫之慾，而誣紫陽之道。嗟乎！霍君曷不早值十年，使得參同以坐進此道於九嶷閑居之日，既霍君以其訣求序。噫！水魄火魂，太極聖經，月戊日己，正位真土。乾坤吾丹鼎，坎離吾丹材，復姤吾丹候，黄中通理，至道無餘，而充實輝光，聖功純熟矣！探極於後天，求正位於他體，不思吾氣質變化之不易，返欲假偏陰之至昏至濁者，而滋妄焉！其不趣鬼市也幾希。子澄世念久灰，不知富貴爲何味，吏塵厭行當棄去結廬五老之下，雲藏一壑。霍君異時過我，相提携，相警省，使悟真之學，證驗昭晰，將濂溪《太極圖》，一術，其則非誣誕矣！近世玩其文，著書以明其學者，汗牛充棟，而得其真者，絶無一二。雖天分不可强，而亦由古學之無傳爾。焴幼而慕此，老而有聞，而年運已往，不復可傳乎！鄉友霍君見示此書，其間漏泄甚多，視他人所著述，絶不侔。因喜而爲之書，且爲道屈原《遠遊》，朱文公之讀《參同》，以啓悟後學焉！

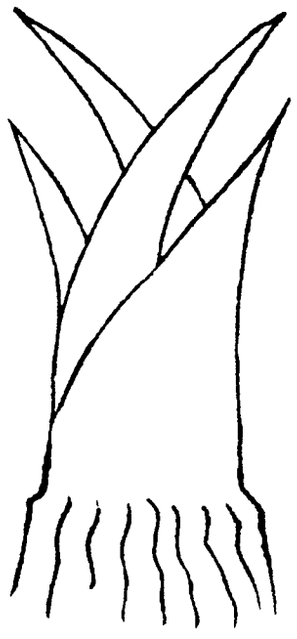
淳祐己酉孟夏四月朔，晉陵尤焴謹書。

先天金丹大道玄奧口訣

晉陵霍濟之述

大道生于先天，自然而然也，自無極而太極，道隱於未形；自太極而天地，道顯於有體。是以由陰陽而生五行，本五行而孕一性，一性稟則一造化，一形立一乾坤，則知人之一身，几精神消長，氣血盈虛，無一不與天地並其陰陽造化。猶于一身者，則有先天焉，有後天焉。先天者何？真中之真是也，本方寸之資，其玄虛之體，喻之爲鉛汞，托之以金木，名之以龍虎。大抵總謂之二物，通謂之四象，是謂五行之清氣，屬一身之先天也。後天者何？五臟是也，塊然無明之質，以滋有漏之身，修之則僅能辟病延生，賴之難以脱胎神化，是謂五行之濁形，屬一身之後天。蓋先天上道，幽隱而難知，後天淺近而易見。或者以性宗坐禪爲先天，不假作爲，不明造化，騰騰兀兀，乃禪學屬陰，非陽神之仙也。若是性宗爲大道，古先上聖，何名爲金丹？何名爲神仙？但只言學性亦可矣！殊不知先天之道，近而瞭然易見，修而易成。奈世人愚昧，不知自身何物爲先天，何名爲鉛汞，何名爲龍虎也。若是性宗，却言一物者，何是丹，何不竟言一物，却言四象者，何也？又言四象者，何也？若不遇神仙傳授，終難臆度。平叔所謂饒君聰慧達造化，方能追二氣於黄道，混三性於元宮；攢簇五行，合和四象者，是也。或過顔閔，不遇真師莫强猜者，是也。余世居毗陵，先君上谷府君，曩遇聖人者又捨先天而學後天，則曰《黄庭》以五臟爲主，但只存思傳授，丁得其傳，不顧漏泄，謹以先天内觀，嘯津納氣，亦足仙矣！殊不知後鉛汞火候具載本圖，以傳後學。倘有骨像合仙之君子，驀面相逢，夙緣契合，識利名之泡幻，歎生死之風燈，或欲聞大道之要焉，吾無隱乎爾。

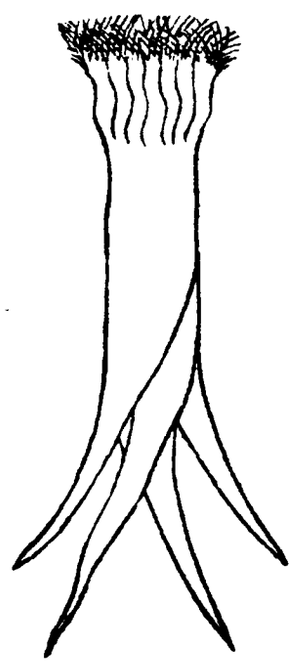
歸根圖



此草木之根也，賴凡土培養，故根常活，根不存則枯。人之根自有形，而根已散失，不賴戊己真土培養，則不能歸其根者，復也。散而復歸，故老子云歸根曰静，是謂復命。

人之根喻如草木，顛倒而生。

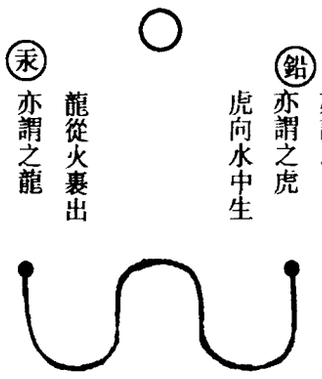
是謂天根



平叔云：不識玄中顛倒顛，争知火裏好栽蓮者是也。經云：氣氣返故根，爽魂隨本根，飛根散玄葉。

金丹藥物直指圖

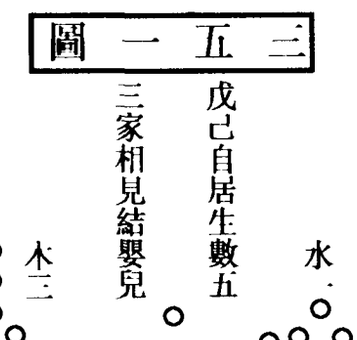
平叔云：鉛汞兩般爲藥物，又曰：二物會時情性合，道光云：一物分爲二，雲房云：除却鉛汞兩味藥，其他皆是誑愚癡。此二物不在五臟，不是精血，不是津液，不是存想，不是禪定，不是坐空，不是採戰。



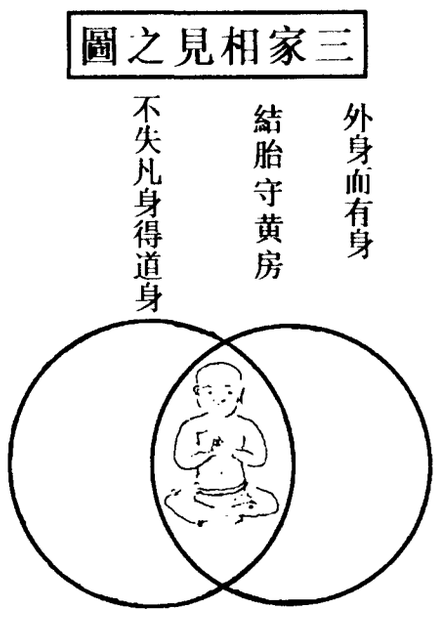
平叔云二物會時惜性合此謂之二物以金水同位木火同宮又謂之四象也平叔云四象不離二體

鉛汞二物也，不在身外求覓，當於自己身中尋此二物。天地有此二物而長存，人身亦藉之日用。故《易》曰：百姓日用而不知。故君子之道，鮮矣！

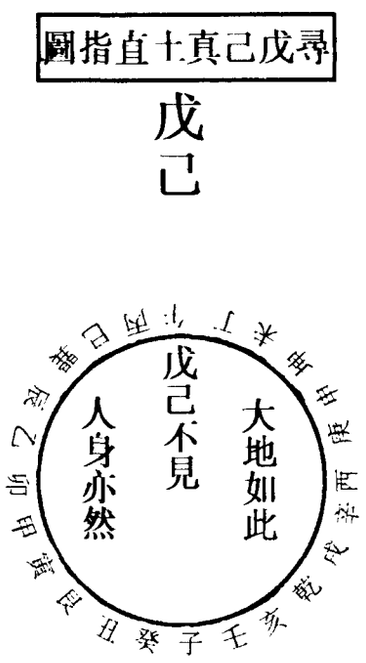
三五一圖



三家相見之圖

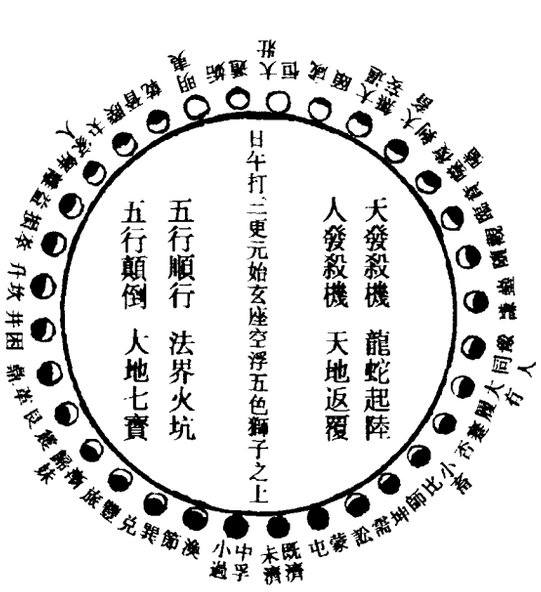


尋戊己真土直指圖



平叔云：離坎若還無戊己，雖合四象不成丹。又云：四象五行全藉土。又云：本因戊己爲媒娉。寓天地支干，不見戊己，而戊己有戊己之時，吾身中戊己亦有，所謂仰觀于天，俯察于己，是謂竊天地戊己之全氣，補吾身戊己之不足。《陰符》云：天有五賊，見之者昌。故曰萬物之盜，人爲萬物之盜也。土之異名丹田，丹田去金，皆土也。纔識得戊己，便可下手進，此之謂火候。

先天金丹火候盈虛消息之圖



夫火候者，乃人身中五行，與天地相會，還元之生氣，聚散于中道。初不勞般運吐納，巧僞施功，只在一箇時內，造化一一圓備。若以日❶月之間進退論之，自有日分，尤不容牽强。若以❷日言之，自有一月之陰陽，凡一月一歲亦然。且以日時論之，要見殺機返覆，要見刀圭河車，要見回死户爲生户矣！然後十月胎圓，百日功成，一紀飛昇，盡在是矣！

金丹大道指迷頌十二首

金丹全在得心傳，不比空門學坐禪。
藥有烹煎火有候，陽神氣足便成仙。
　右不是禪宗。
大道非干存與想，汞鉛不是炁和精。
要知無價長生寶，有象玄珠徹夜明。
　右不是存想。
燒香叩齒及存神，握訣書符召萬靈。
此樣工夫非上道，真中更自有元真。
　右不是行法。
汞鉛二物坎離形，姹女嬰兒虎與龍。
不是心肝脾肺腎，真元別在水晶宮。
　右不是五臟。
修丹全在斷婬癡，説著房中便是愚。
太上神仙清静種，如何穢濁立丹基。
　右不是採戰。
一從太極判乾坤，祖氣根元已不存。
草木尚能深固本，修真全在學歸根。
　右尋本根。
東華相望白龜臺，金闕嵯峨向此開。
便看真人升玉府，静中聽得震天雷。
　右認藥物。
陰陽交媾自烹煎，不列中央妙不全。
天地何時有戊己，更尋真土在心傳。
　右識真土。
火候抽添進退機，盈虛消息想幽微。
玉琴三疊還知否，寶鼎神光冉冉飛。
　右悟火候。
谷神玄牝是丹房，此是長生不死方。
箇裏靈胎交結處，純陰剥盡變純陽。
　右看丹房。
多胎結就玉罏温，一氣回陽返故根。
飛躍潜藏皆在我，蓋因身外有身存。
　右結胎仙。
神仙妙訣信非輕，難遇當知却易成。
進火功夫無間斷，陽神迸出便飛昇。
　右謹終始。

❶『日』原缺，據上下文義補。
❷『若以』原缺，據上下文義補。

後序

神仙可以學得，不死可以力致，古有是語，信不誣矣！巨川世居毗陵，自高祖少師晉公以倫魁事徽宗，與仙人方士相往來，世傳有《金丹圖》，持以示林靈素，且曰：陳希夷之妙訣也。林靈素得其旨，而高祖分與道殊，聽之嚼蠟，而不能悟。持以遺僉樞郭公三益，乃高祖母越國夫人郭氏之父也。郭頗好道，不能盡究其事，此圖家藏。又越九十餘年，嘉定中，先君上谷府君，忽遇武當山赤脚陳真人，首傳此道，歸玩舊圖，若合符契，因增註口訣，欲刊，先君解化。巨川歎玄學之無傳，慮此書之湮廢，於是露香盟天，命工鋟梓，續先志也。嗟夫！世人貪生惡死，皆有是心，奈以嗜慾爲累，不能堅志力行，以致中輟，是知聞道易而行道難。巨川幼喜學道，自丱角習静，先君慮巨川之荒舉業，每止絶之，而巨川終不能已。弱冠時，異事殊利，名韁鎖念，不

到此。後來先君以其訣，傳授諸門人，當世異姓貴戚之卿，有行而未力者，有喜聽而不喜行者，而巨川得先君之心傳，且戒巨川曰：吾得神仙之道，無神仙之福，今老矣！玄功作輟，莫竟其事，靈宅頹舊，將用遷徙。吾於節齋有緣，可托大事。於甲寅良月遊霅川，與節齋飲酒，歡越，一日忽告別，坐客聞知其意，翌日，以書報巨川曰：虎伏龍降，臨行不忙，有子可付，無事思量。嗚呼！使先君有餘力以畢其道，又奚止此而已哉！因書其事於丹圖之後，巨川百拜敬書。

按樞密郭公舊序云：余讀漢《張良傳》，觀其受書於黄石公，不亦異哉！談笑興王，人莫及之，誠有所憑藉。然《本傳》謂一篇書，乃《太公兵法》，今其書行於世，人皆讀之，子房所得，必不止於此。余意其妙旨，祕而不傳，觀婿霍端發家，世蓄其書，歷年之久，不知其所自來。林靈素見而奇之，謂陳希夷心傳之書，霍親携以示余，果奇書也，求而得之。余後持以見林靈素，以得其真旨，頃於高麗海泛海山，險阻多矣！歷試，無不獲驗，可以爲身中之寶，信乎！傳余之子孫，恨不得傳，故序以戒之。宣和元年十一月上巳，郭三益序。

上谷總管霍君諱懷字伯玉，毗陵人也，崇寧大魁，少師晉公之曾孫。君生而聰慧，學該九流百家之奥，倜儻不羈，疏財好義，常急救人苦難，若己有之。曾遇聖人傳授丹訣，得尸解之道，甲寅冬，無疾示化于霅川趙觀文私第之别墅。其子巨川，亦有方外志，雖鵲抱之戰，累得虚名，視功名土苴，遯世無悶，若將終身焉。一日以其心傳丹訣刊行，以續先志。余因得炷香一觀，繇力淺未及問，以願學焉。寶祐丁巳中和節。

先天金丹大道玄奥口訣

（張廣保點校）

088 金液大丹口訣

太微洞天白衣道者授冲虛妙靜寧真子鄭德安序

經名：金液大丹口訣。白衣道者授，鄭德安序，疑出于宋元時期。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部衆術類。

序

夫欲修真，必須窮理盡性，以至於命，可也。性未明也，命不可知。故釋氏以性爲主，命爲伴；太上以命爲主，性爲伴。此二説甚好，性爲主者，先要明我父母未生已前是箇甚麽，將萬境萬緣悉皆看破，元來只這一點虛靈爲主，此箇身體亦是虛幻。既如此時，末後一着，作麽收拾回去？佛云：向上一着，千聖不傳。如得者，名爲六通無礙六自在如來。如無此着，終爲頑空。祖師云：饒君了悟真如性，未免拋身却入身，從此更兼修大藥，頓超無漏作真人。太上以命爲主者，先要人實腹養身，保精生炁，以炁化神，以神合道，縱横猶得，長以玉樹，枝莖花葉，茂盛之喻。工夫鍛鍊，純陽爲體，身外有身，千千變化，穿金透石，現種種之神通，與佛何異？性命二字，不可分作二，亦不可併作一件説。故仙家金液大丹妙訣，金箱玉笥，萬劫一傳。《玄科》云：遇人不傳閉天道，妄傳非人泄天寶，輕泄漏慢罪滅形，九玄七祖受冥考。伯陽祖師云：竊與腎者談，曷敢輕爲書，寫情記竹帛，又恐泄天符。若遂結舌瘖，閉道獲罪誅，可以口訣，難以書傳。諦思之，不須論，深藏守，莫傳文。平叔祖師云：吾昔三傳與人，三遭禍患，自今已往，當鉗口結舌。雖鼎鑊在前，刀劍加項，無復敢言矣！余思之，願天下人悉達此道，如此戒行深如遇師訣，誠與不誠，行與不願也。如遇此書，生輕慢怠惰者，永爲下鬼，禍及九祖，太上願願長生，必不凝六自在如來。如無此着，終爲頑空。祖師云：饒君了悟真如性，未免拋身却入身，從此更兼修大藥，頓超無漏作真人。太上以命爲主者，先要人實腹養身，保精生炁，以炁化神，以神合道，縱横猶得，長以玉樹，枝莖花葉，茂盛之喻。工夫鍛鍊，純陽爲體，身外有身，千千變化，穿金透石，現種種之神通，與佛何異？性命二字，不可分作二，亦不可併作一件説。故仙家金液大丹妙訣，金箱玉笥，萬劫一傳。《玄科》云：遇人不傳閉天道，妄傳非人泄天寶，輕泄漏慢罪滅形，九玄七祖受冥考。伯陽祖師云：竊與腎者談，曷敢輕爲書，寫情記竹帛，又恐泄天符。若遂結舌瘖，閉道獲罪誅，可以口訣，難以書傳。諦思之，不須論，深藏守，莫傳文。平叔祖師云：吾昔三傳與人，三遭禍患，自今已往，當鉗口結舌。雖鼎鑊在前，刀劍加項，無復敢言矣！余思之，願天下人悉達此道，如此戒行深如遇師訣，誠與不誠，行與不願也。如遇此書，生輕慢怠惰者，永爲下鬼，禍及九祖，太上願願長生，必不傳道，福

金液大丹口訣

訣曰

余年十九去參師，得遇至真老白眉，
一言指出玄關竅，有有無無誰解思。
得竅歸來專内視，黄婆只在這些兒，
我今不避天誅責，説與學仙人得知。
心下腎上中高處，約以髣佛是根基，
莫執有象妄爲做，只今凝神定此規。
做時跏趺須大坐，絶塵忘念眼低垂，
鼻息綿綿調欲住，欲住不住若毫釐。
到此切須休念起，若還念起氣神離，
寧耐百骸如若墜，任生任死勿生疑。
霎時百脉氣撮來，心如昏悶力難支，
滿口玉液款款嚥，便覺頭底冷風吹。
中間一道熱汗流，流至尾閭化爲離，
炎炎衝入崑崙頂，化作一粒玉珠垂。
迤迤邐邐流下來，冷窖窖地如雪梨，
看看滴在玉池裏，便將液送始相宜。
穿過重樓入土釜，紅蓮含藥景絶奇，
以意送入黄金鼎，鼎底火發無人炊。
此是天然真火用，起時爲候少人知，
一刻有丹一刻採，一時火起一時窺。
千經萬論俱不載，我今漏泄願君爲，
每日一陽來起復，急須進火莫稽遲。
進火别無他計較，只將心意去迎之，
火若武時心用武，火若文時以意隨。
積漸汞乾鉛自竭，抽添進退象盈虧，
沐浴只忌卯酉月，若還加火必傾危。
到此節氣宜保守，過此之時謹慎施，
十月胎生且温養，一朝現出一仙姿。
容貌一般無兩樣，方顯神仙妙用彌。
更有一言相囑付，切莫脱胎亂奔馳，
神若出時頻顧宅，出熟方可遠遊嬉。
姑待三千功行滿，玉皇下詔入丹墀。

詩一十七首

初習坐

先且跏趺坐半年，次宜清静絶塵緣，
然後用吾真妙訣，誠心一志守中田。

下手

存神定志入黄宫，百脉朝元炁聚中，
形重如山汗如雨，霎時火燄自冲冲。

工夫到時

太極無形生一炁，默然一炁化陰陽，
清中有濁從天降，黑裏藏紅自地彰。

火候

聖人傳藥不傳火，從來火候少人知，
于今漏泄天機妙，火發初爻是子時。

擬時要准

爐中赫赫火長紅，亦用心迎入土宫，
每日一陽時要准，莫教錯用費神功。

物藥景象

守一壇前芽已萌，朱砂鼎底火初明，
中宫玉漏丁丁滴，皓月横空夜氣澄。

升降交結

水出高源下玉京，火生地户發光明，
一升一降歸中土，結就團團離坎清。

抽添妙用

汞歸金鼎鉛藏伏，鉛産玉罏汞自消，
二物有無成至寶，抽添理法自然超。

浮沉沐浴

沐浴之因兩意微，學人須要不違時，
真炁薰蒸周偏體，一炁浮沉始合宜。

紫河車

含養元神氣與精，紫河車動似風輪，

潺潺水響華池内，爍爍金光徧體春。

聚散變化

前短之因交媾時，退長成物散回歸，
陽消汞涸渾無事，直待周天再發機。

養成炁母

金胎神室在中宫，似有如無要積功，
三箇月時形似橘，一年數足亘天紅。

百日基成

十旬内鍊慎持盈，漸覺罏邊似菊馨，
已是半成消息處，小心姑待出黄庭。

沐浴忌日

兔鷄之月且開懷，住火休符保聖胎，
十月成功光透體，天門烈烈項如開。

移神換項

朞月移神直上昇，三關一透便通靈，
青娥仰視崑崙頂，穿過黄庭入紫庭。

温養胎仙

炁足神靈入紫宫，三年温養要雍容，
若還塵境纖毫隔，失却蓬萊路萬重。

自然神化

九載提携身外身，此時出入不由親，
功成行滿丹書召，鶴駕翩翩謁紫宸。

西江月 六首

剥盡一陽來復，温温井底靈泉。
紛紛白雪降長天，人在瓊樓飲宴。
忽聽黄潰報道，翠娥已至宫前。
二人相見結親緣，料想無人得見。

臨得二陽來到，急須唤請金公。
三人相會入黄宫，恩義相施歡共。
飲用龍肝虎髓，醍醐美酒香濃。
這般富貴是仙翁，勝似豪家受用。

倏忽三陽交泰，氤氲萬象皆春。
民安國富賀新正，大地人人相慶。
不覺元宵又至，皇家放賞華燈，
嬰兒姹女暗歡欣，記取月圓時分。

天上有雷大壯，人皆恐懼修身。
千山雲布炁薰蒸，沐浴虚心清静。
此理賢還悟得，便須能解衆真。
陰陽到此兩相停，二八德刑相稱。

老陽逐出少女，全家俱是男兒。
五行四象旺當時，富貴因兹蔭起。
中宫黄金作壁，重樓玉砌階梯。
更兼身内有摩尼，元始懸珠可比。

四月純乾夏首，華池菡萏花開。
金波皎月映樓臺，珠露荷擎堪愛。
以造天然造化，須憑神運安排。
虚中功行是奇哉，説與常人不解。

安樂歌

君不見安樂窩中懶散人，不貪富貴不求名，但向無中尋取有，須當認得假和真。大道本來俱恍惚，陰陽相制却成物，學者愚迷總不知，萬史千經尋不出。遇明師，親指訣，只在眉毛并眼睫，高峰要到若須臾，不遇直徑徒跋涉。安罏鼎，立根源，離中有汞坎中鉛，二物相將歸土釜，黄婆媒合始團圓。這件物，無處覓，要妙玄微人不識，自家活計自家收，任你强梁奪不得。人人有炁精和神，不是硃砂及水

銀，偃月鑪中頻進火，鍊就金精却一斤。既有本，何愁末，自在逍遥長豁達，逆順縱横體自同，得象忘言成正覺。人笑我貧我不貧，争奈身貧道不貧，玄珠至寶爲吾友，養在丹田無價珍。空不空，色不色，造化循環無盡極，人來問我若何爲，不能共伊談論無滅，無去無來，不增不咸，如如自然，不能共伊談論得。枉勞神，謾費力，薄福之人誰可炳焕靈明，圓通太虚者是也。變化感測，未知南北與東西，寧辨青黄與黑白。濯甘泉，滌垢污，神仙也是凡人通之謂神，神之由也，神無心不立，心做，妙用分明在目前，崎崎嶇嶇行遠無炁無精不有，精無炁不生；路。寶是主，主是寶，寶主相看親更住；精無神之凝；神無心不守，心無親，契論丹經憑口訣，箇中端的自然神不靈。神之靈也，不疾而速，不求而真。存其心，養其性，性若存時心自至，變化不測，自然而然，而亦不知其正，無爲而爲無不爲，萬境俱忘神自所以然而然也。心神妙用，我知之應。非或是，是或非，是是非非轉執矣！故達磨西來，不立文字，面壁九迷，迷人不悟玄元理，達者超昇上太年，直指人心，見性成佛者是也。此心微。既得魚兮安用筌，既渡河兮安用筏，安樂窩中樂道歌，便是長生不死訣。

歸真篇 示後學

道即心也，心即道也，道由心生，心由道有。因心明道，因道悟心，心生爲性，性從心有。此性者真性也，無生無滅，無去無來，不增不咸，如如自然，因著，了無是處。大丈夫決烈慨慷，直下承當，領斯之言，向此用功，與道合真矣！

抽添詩

意到玄關抽百脉，真鉛海底放金光，
神歸混沌添真水，靈汞山頭化玉漿。

金液大丹口訣

（張廣保點校）

089 了明篇

經名：了明篇。宋先生述，毛日新編，出於南宋。一篇。底本出處：《正統道藏》洞真部。

了明篇序

宋先生述

蓋嘗論之，謂夫人之生斯世也，豈易得爾。戴天履地，靈於萬物，余以奔名競利，逐僞喪真，至於没齒不能聞道，虚度一生，略不少悟。誠可歎哉。殊不思宣尼尚謂：朝聞道夕死可矣，以宣尼之聖猶急於聞道，況我輩乎？余今所爲道者，乃大道也。何哉？公而不私，正而不邪，出乎大朴之未散，先乎三光之未萌，寂然無聲之可聽，杳然無象之可觀。苟能敬慕，不遠於人，非比乎旁門小法，惑世異端之術也。蓋以道本無名，人因寓物强名甚多，論其妙道之實，卓然惟一，難測難遇，非言可盡。兹由天幸，因遇宋先生於雲之間，專記先生云：吾遇鍾吕傳授口訣，運歸根復命之功，行補腦還精之道，二物烹煎而成大藥，刀圭服了陰盡陽全，三田炁足身外見身，功成行滿脱殼昇仙。先生又云：天機非遠，只在目前。若能堅心固守，斷絶疑惑，道無不成。仍出所著歌詞與和朗然子詩三十首，言近而指遠，句清而道備，余敬而拜授。遂編成一集，名曰《了明篇》。不敢獨寶于家，願得與衆共之，惟冀好事君子無惜詳觀。時乾道四年十月一日三衢毛日新謹序。

了明篇

遇真歌

乙酉年，四月中，白日再遇鍾離公。口訣親傳玄妙道，三千日夜積成功。感謝祖師傳口訣，等閑不向愚人説。暗修功行上天知，輕泄漏慢鄧都折。鎖金關，無漏泄，開透雙關行日月。含光默默返泥丸，神氣相隨朝帝闕。壚中真火赫炎炎，煉得真金白似雪。陰陽炁足現陽神，坐卧神光明皎潔。三田精炁與神全，自知名姓是神仙。長生不死工夫别，不漏仙方誓不傳。壺中仙景時時看，洞裏真人極少年。紫霧紅光生卧室，風雷閃電起牀前。一朝脱殼離塵去，跳出凡籠走上天。

解迷歌

道不遠，在泥丸，休信閑人亂語言。看盡仙經千萬卷，分明只説汞和鉛。欲要真精無漏泄，須静靈臺如朗月。靈臺不静神不清，晝夜工夫休斷絶。

休斷絶，要勤行，運滿三田功自成。
功既成時神煉就，神既煉就可長生。
修真士，聽此言，謹守神仙妙訣傳。
祕密天機休漏泄，漏泄之時累祖先。
奉勸世人須發志，人人有分作神仙。

和朗然子進道詩三十首

一

學道須堅五十年，終宵端坐莫貪眠。
雙關撞過崑崙頂，九竅衝開變化權。
玉兔走來投北海，金烏飛入洞中天。
刀圭便是長生藥，服了凡胎定得仙。

二

夜靜光華景物春，圓明自在本來真。
杳冥于内觀星斗，恍惚之中見主人。
金鼎炎炎懸赤日，黄河滾滾鼓玄津。
寶珠鍊就功成後，燦爛金光頂上新。

三

靜坐精思小室中，鐵牛莫遣走西東。
山頭虎嘯人難見，海底龍吟景不同。
氣足自然形不老，神全已覺貌如童。
可憐貪利貪名者，一旦無常盡落空。

四

眼前白雪亂紛紛，滿目黄花變紫雲。
頂上山泉時復響，耳中仙樂日常聞。
丹田自有延年藥，身上誰無浩劫紋。
此理世間人少會，可傷城外許多墳。

五

榮華休羨學仙才，得道皆因此處來。
鼎内鉛生成大藥，鑪中汞長結靈胎。
陽精不漏身無死，真息常存炁自回。
混俗和光隨分過，任他人笑作癡呆。

六

達了玄元萬事休，任他春去又還秋。
飲將玉醴形難老，捉得金精命自由。
月魄日魂常會合，嬰兒姹女更綢繆。
夜深獨坐燒丹處，萬點明星帳頂頭。

七

運氣來來一十春，因師指教得玄門。
便將戊己爲鑪鼎，已得屯蒙辨曉昏。
元氣充飡盈腹飽，真陽運動遍身温。
死生感謝先生訣，萬劫如何報此恩。

八

氣入丹田火自生，眉間灼灼電光明。
循環二氣乾坤合，運轉三宫日月行。
煉就陽神添壽域，修成至寶復元精。
假饒髮白顔衰老，服了金丹也再榮。

九

功成名姓列天官，悟者元來有甚難。
神火昇騰天地泰，陰陽和會谷神安。
迴顔不用飡凡藥，返老何須覓外丹。
静坐可觀塵外景，世間無比百千般。

十

天機豈敢對人論，煉假成真浩劫存。
紅汞黑鉛燒藥本，金烏玉兔煉丹根。
功成必定歸蓬島，德備還須謁帝閽。
霹靂一聲神鬼懼，霞光萬道照乾坤。

十一

暗地修行隱市廛，工夫忙裏不曾閑。
須資密密頻居室，何用區區走入山。
金飯頻飡堅骨髓，玉漿時飲駐容顔。
我今已得長生訣，鑪内燒成九轉丹。

十二

道要玄微理最深，修真須是要堅心。
黄河運透充天路，絳闕鎔成滿鼎金。
進火不須尋静室，求仙何必住幽林。
身中儘有延年藥，可笑愚人向外尋。

十三

無貪無愛勝山居，不惹閑愁事緒疏。
得遇至人親口訣，何須更看萬家書。

光陰有限催如箭，一歲還添一歲無。
奉勸世人須早悟，不修不鍊是愚夫。

十四

三田陰盡反陽純，二物烹煎養就真。
德重自然神鬼伏，道高詩句果驚人。
夜深獨坐觀神劍，無限陰魔遠離身。
煉汞成砂應没老，壽同天地貌長新。

十五

小年懶意習文儒，虛度年光二紀餘。
無意貪求名與利，有心只待上虛無。
刀圭會飲顏如玉，飛過金晶臉自舒。
不識根源宗與祖，嚥津行氣謾區區。

十六

雙關夾脊上泥丸，神氣流通自駐顏。
萬頃金錢開宇宙，兩輪日月透關山。
河車搬運休停住，進火功夫莫放閑。
煉取自家真大藥，已知名姓出塵間。

十七

認取玄玄莫執迷，功成行滿達無爲。
頻吞玉液滋容質，能飲瓊漿濟渴飢。
二氣相交生姹女，五行匹配長嬰兒。
自知達了天機理，脱殼昇仙定有期。

十八

求仙何必外尋丹，争似存精返氣還。
髓實自然無老死，陽純必定有童顔。
金關玉户須牢鎖，鑪鼎烹煎功莫閑。
一顆明珠纔運動，光輝閃電兩眉間。

十九

大道非難在志求，誰能肯向少年修。
人生幻化何堅固，富貴榮華得幾秋。
百歲光陰如一夢，可憐隨浪逐波流。
貪財戀色何時徹，不作骷髏未肯休。

二十

學道來來二十秋，眼前俗景見如讎。
但行七返添精髓，長使黄河水逆流。
萬卷仙經何必看，一壺仙酒醉方休。
有朝拂袖騰空去，物外逍遥有甚愁。

二十一

自説南華有姓名，不因師指道難成。
緣偷日月通天地，爲鍊還丹出死生。
陰裏陽生人不曉，無中生有是真精。
先生教我出神法，閉目蓬萊撚指程。

二十二

華池嚥罷看蓬瀛，萬里如同一里程。
藥就駕雲朝玉帝，功成跨鶴謝三清。

二十三

直從行處知端的，還向无中定杳冥。
如此學仙真可學，百千萬劫鎮長榮。

二十四

學仙須是學三茅，萬卷閑文懶意抄。
争似澄心修内物，夜深金鼎虎龍交。
烹煎水火無休歇，煅煉丹砂豈暫抛。
已是十洲三島客，看看拂袖出塵巢。

二十五

長生不死是仙家，一任年光變歲華。
得道便歸天上路，愚迷終是入泥沙。
目前明有神仙路，争奈人心似夜叉。
不覺命終沉苦海，尋思真箇可傷嗟。

二十六

無限修真不識真，口中解説不能行。
萬般存想空勞力，枉費工夫坐五更。
行氣若知行氣主，運精還識運精根。
功成定是飛昇去，仙簿元來有姓名。

二十七

饒君讀盡世間書，性命元來並不於。
爭似回心修至道，夜深莫倦守丹罏。
燒成大藥歸蓬島，結就靈砂入太虛。
莫道神仙無分做，人心只爲太頑愚。

二十八

貪利貪名没了期，終朝恣意亂非爲。
爭如向己修功行，煉就陽神絶慮疑。
神水頻澆添道氣，自然容貌不能衰。
一朝得赴瑶池會，相與諸仙世外期。

二十九

道在身中莫外尋，修功全是自家心。
龍精虎髓誰人識，離坎相交道理深。
煉藥全憑天上火，燒丹須是鼎中金。
愚人不達玄元理，謾看仙經怎曉音。

三十

尾閭運透九宫門，呼吸玄元天地根。
要妙雙關明夾脊，兩輪日月鬥高奔。
陽全陰盡三田滿，煉氣成神浩劫存。
功行滿時天詔至，十洲三島作仙人。
三十詩篇和朗然，分明説盡道根源。
天機漏泄令人悟，爭奈愚夫不學仙。

詞

蘇幕遮

氣隨神，神隨氣，神氣相隨，透入泥丸裏。長把金關牢鎖閉，捉得金晶，暗地添歡喜。
時中，莫把工夫棄。下辛勤，須發志，十二時出世寰，名姓列仙班。

又

虎遶龍蟠功最妙，交會在丹田。鑪鼎烹煎火自然，日月煉爲先。認取坎離爲造化，真氣要還源。向己澄靜坐内觀，九轉煉成丹。

醜奴兒

真人本是凡人做，悟者何難。名利如山，隔斷神仙路往還。　謝師指教生死事，長在心間。時中不暫閑。

沁園春

速速修行，惜取身中無價珍。把金烏玉兔，鑪中煉用，陰陽造化，養就陽神。虎嘯龍吟。丹田裏，頂内時時仙樂聲。泥丸裏，烹煎水火，鉛汞成真。　夜來端坐，澄心神，見真人顔貌新。用河車搬載，充開牛斗，星辰。潔如何與世論。

武陵春

七返還丹人怎曉，曉後有何難。夜静存神向内觀，神水滿泥丸。　搬運金精無夜晝，呼吸不曾閑。功行成時出世寰，名姓列仙班。

又

虎遶龍蟠功最妙，日月煉爲先。鑪鼎烹煎火自然，交會在丹田。認取坎離爲造化，真氣要還源。向己澄靜坐内觀，九轉煉成丹。

醜奴兒

河車怎敢停留住，搬入泥丸。水火烹煎，一粒丹砂煉汞鉛。　金丹大樂人人有，只要心堅。休説閑言，不走陽精便是仙。

又

因師傳授朝元理，晝夜功勤。煉成真，偷得陰陽共半斤。　壺中天地何曾夜，四季長春。洞裏光陰，交我如何與世論。

又

夜來子後披衣坐，心定神清。見箇真人，臉似胭脂體似銀。　鑪中火

焰炎炎起，紫氣騰騰。一粒丹成，管取飛昇上帝京。

太常引

金丹只在自身中，真水火，鍊成功。因遇吕仙公，識返本還元祖宗。陽全陰盡，神光現處。認得自真容。名姓列仙宮，已跳出乾坤世籠。

點絳唇

二氣工夫，河車搬入崑崙腦。世人誰曉，此是玄元道。存得陽精，年老身不老。三田飽，行功都了，拂袖遊蓬島。

又

這箇工夫，因師傳授知元祖，論甚子午，説甚龍和虎。只在目前，明有神仙路。速修取，有朝歸去，消了陰司簿。

搗練子

真水火，謝師傳，黑鉛紅汞鼎中煎。現神光滿目前。丹砂就，是神仙。金晶捉住壽同天。待功成玉帝宣。

臨江仙

説甚坎離龍共虎，休言火候周天。養就嬰兒並妃女，同坐同眠。髓實自身堅，運滿三田。刀圭服了，雙關明有路，直上至得神仙，只候功成並行滿，獨步朝元。

糖多令

陽精不走自神全，牢鎖金關並玉户，日魂月魄泥丸。烹煎。三宮都滿體牢堅，陽神朝上帝，永劫作天仙。

醜奴兒

金公本是乾家子，住在坤宮。真虎真龍，喫盡三尸及九蟲。丹砂鍛鍊泥丸裏，赫赫長紅，一日成功，直見三清太上公。

浪淘沙

我有一張琴，隨坐隨行，無弦勝似有弦聲。欲對人前彈一曲，不遇知音。

夜静響琤轟，神鬼俱驚。驚天動地若雷鳴，只候功成歸去後，携向蓬瀛。

又

師指鍊金丹，牢鎖金關，工夫進火莫交閑。向己澄心觀内景，閃電眉間。

妙用在泥丸，神鬼難看。愚迷不悟隔千山，悟即如同觀返掌，出世何難。

又

鉛汞要加添，火候頻煎，體中氣足返陽全。養就嬰兒並妃女，同坐同眠。

髓實自身堅，運滿三田。刀圭服了，得神仙，只候功成並行滿，獨步朝元。

糖多令

陽精不走自神全，雙關明有路，直上至泥丸。牢鎖金關並玉户，日魂月魄烹煎。三宮都滿體牢堅，陽神朝上帝，永劫作天仙。

醜奴兒

金公本是乾家子，住在坤宮。真虎真龍，喫盡三尸及九蟲。丹砂鍛鍊泥丸裏，赫赫長紅，一日成功，直見三清太上公。

浪淘沙

我有一張琴，隨坐隨行，無弦勝似有弦聲。欲對人前彈一曲，不遇知音。

夜静響琤轟，神鬼俱驚。驚天動地若雷鳴，只候功成歸去後，携向蓬瀛。

又

師指鍊金丹，牢鎖金關，工夫進火莫交閑。向己澄心觀内景，閃電眉間。

妙用在泥丸，神鬼難看。愚迷不悟隔千山，悟即如同觀返掌，出世何難。

又

鉛汞要加添，火候頻煎，體中氣足返陽全。養就嬰兒並妃女，運滿三田。刀圭服了，得神仙，只候功成並行滿，獨步朝元。

糖多令

髓實自身堅，運滿三田。刀圭服了，光透簾幃紅似火。見金搬載渡黄河，金關牢閉鎖。運九還須是功多，逆水湧銀波，充開牛斗過。進工夫蹉跎，見箇真人便是我。暗心歡喜笑呵呵。

桃源憶故人

自從師指天機道，萬卷仙經都曉。若會運精歸腦，顔貌長不老。真鉛真汞人知少，烏兔烹煎成寶。身外有身方了，玉帝金書召。

惜黄花

天機大道，達者稀少。運戊己，龍蟠更虎繞。這一顆丹砂，凡世人難曉。間木金、坎離顛倒。陽全陰盡，形容不老。將水火烹煎，自然爐竈。待行功成就，鍊無價寶，去朝元，七祖都了。

阮郎歸

一輪明月照三峰，彩霞飛滿空。隔千山，悟即如同觀返掌，出世何難。

分明見我主人公，明珠透上宫。丹

藥鍊，鼎中紅，頻頻要用功。功成定是出凡籠，閑遊仙洞中。

武陵春

七返陽全陰去盡，精髓滿三田。修到無爲必自然，論甚後和先。　認取五行真水火，須要識根源。自己丹砂著意看，何用外尋丹。

了明篇

（張兆裕點校）

090 丹經極論

經名：丹經極論。不署撰人，疑出於南宋。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

真鉛未有天地混沌之前，鉛得一而先形，次則漸生天地，陰陽五行，萬物衆類。故鉛爲天地之父母，陰陽之父母，陰陽之根，而以本元。蓋聖人採天地父母之根，而以陰陽母爲丹母，如不能於其間生天地陰陽者，即非金液還丹之道。若以天地陰陽之後所産五金八石，草木灰汁，晨霜夜露，雪漿冰水，諸雜物類而爲者，不亦難乎！同志之士，思之久而自悟，自非鑿開混沌，見天地之根，擘破鴻濛，視陰陽之母，無以議金液還丹之正道。達者悟之，毋入旁門曲徑耳。

真鉛即真一之炁也，夫人元陽真炁，逐日走散，无由凝結而成聖胎，故聖人採真鉛以制之，使凝結而成砂。逐日運火，漸漸添汞，汞漸多，鉛炁漸散，故抽鉛添汞也。十月功足，鉛盡汞乾，化爲金液還丹，則形化爲純陽矣！鉛是天地之火，父母陰陽之根基。蓋聖人採天地父母之根，而爲大藥之基；採陰陽純粹之精，而爲大丹之質，且非常道造作也。汞性好飛，遇鉛乃結，以其子母留戀，未有天地混沌之前，真鉛得一先形，以漸生天地陰陽，五行萬物也。以先天地之陽丹，點己之陰汞，立爲純陽矣！然後運在一身之内鍊成金液還丹，以真造化在内，故曰内藥内丹。雖有自然真火在土釜之中，赫赫長紅，亦須憑外爐勤功，增減抽添，運用無令差忒，以至於殆也。然内外真火，變化無窮，實藉真鉛之妙絶也。此物偏能擒汞，不使飛走，二藥内外雖異，其實用一道也。所以有内外二藥者，人之一身，稟天道秀炁而有生，托陰陽陶鑄而成形，故一身之中，以精氣爲本，神生於炁，炁生於精。然此三者，皆後天生一之炁，至陰之物也。修真之士，無過冶鍊精炁神而已，奈何三物俱後天生，純陰而無陽，安能形化爲純陽，而出於天地之外耶？故祖師曰：孤陰不能自産，當採先天之一炁，以真陰真陽，二八同類之物，擒在一時辰之内，鍊成一粒至陽之丹，號曰真鉛。造化在外，故曰外藥。以此陽丹，擒己陰汞，猶猫捕鼠。陽丹是天地之母炁，己汞乃天地之子炁，以母炁伏子炁，豈非同炁乎？又云：未有天地混沌之前，真鉛得一，而漸生天地陰陽，五行萬物，此證金丹先天一炁也。以先天陽丹點己陰汞，化爲純陽，更假陰陽符火，進退抽添，十月功足，形化爲炁，炁化爲神，神與道合而無形，變化不測，故能出乎天地之外，立乎造化之表，提挈天地，陶鑄陰陽。陶鑄者，先天一炁之使然也，故曰妙絶無過種子。安可以後天後陰之炁類爲内藥耶？天地未分，形同雞子，中混沌真一之炁，即黑鉛也，故黑鉛爲天地萬彙之先也。太易太素之前，含靈至妙，未見萌兆；太極太一之際，有物混成，中真一之精，爲天地之祖，萬

物之始。一炁既形，兩儀斯析，然後有陰陽五行，三才萬物衆名。故配乾坤爲天地紀綱，運陰陽爲造化橐籥，是以乾坤立而陰陽行乎其中矣！金液大丹與造化同途，故以乾坤爲鼎器，同其大冶，以坎離爲藥物，比其化權矣！

夫神仙抱一之道者，上天所祕也，世人不可得之，乃太一含真之元。太一者，太極、太淵之源，是虛無鍊神之道。一者炁也，人能行太一真炁，與我真氣相濟，包含太和，久而鍊之，乃爲大丹。丹者，純陽也，陽者，天道也。故神舍道聚則成形，散則成炁，故與道相通者，道養炁。養神者，保和天道也，故曰精氣相濟，久而鍊用，是謂純陽鍊形。火者陽也，息者風也，以風吹火鍊形，神形俱妙，故曰鍊者，先須存心於內，真炁冲和，乃丹陽炁純粹之精，運行不息，昇沉往還，周而復始，包含萬類，故乃丹陽也。天炁降而復昇，地炁昇而復降，天之陽晶爲日，地之陰晶爲月。若得斗柄之機，自然斡運日月，運行而無休息，乃純陽鍊神之道也。修丹之士，採日月之精華，合陰陽之靈炁，周星數足，陰陽終盡，七祖枯骨，皆有生炁。生我者道，活我者神，將神守之以，道養神，是也。

夫外藥者，金丹是也，造化爐中，烹鍊真一之炁，功夫到時，只在半箇時辰，立得成就。

夫內藥者，金液還丹是也，須十箇月方能脫胎神聖。此二藥雖運陰陽造化相同，及其用功火候，實相遠也。

外藥火候

身心不動，呼吸自然，神氣入於其根也。閉極則失於急，縱放則失於蕩，惟使其綿綿續續，勿令間斷，然後神久自凝，息久自定。其運火之功也，若烹小鮮，無過不及也。一炁初萌，在乎不採之採，若存若亡，在乎微陽養稚陽，然後注意規中，息息歸根，以意定炁，漸漸運火，一升一降，周而復始，不可泥定不運，而反成否塞。所以陰陽運轉，皆乾坤之妙用，罕有人達曉。使天地不運轉，則一氣停積，萬物不生；人若不運轉，則一氣否塞，不產丹藥。豈得與天地同其長久也？一終之功，數

在九轉，進火久之，覺得神炁微冲，火候全，清明在躬，陰陽分，即宜退火温養頃時。然後復進火，漸至烹鍊，致虚極，守静篤，身心合，神炁交，百骸九竅如浴起，夾脊雙關似火，然後可謂純陽矣！修鍊之士，在臨機圓活，知進退，存亡不失，其爲聖人也。

内藥運功

真一之炁，窅然無形，若不得二八陰陽之炁相交，安能降格，兆形黍粒者？却得此黍粒之丹，吞餌之後，若不能得陰陽符火氤氲，安能變化金液丹哉？

真一之炁，在造化爐中，被真火煅鍊，光透簾幃，金華滿室，乃真陰真陽，二炁交合，産成黍粒之丹。吞入腹内丹田中，點化陽魂，以消陰魄也。當斯之時，一炁運歸身中，由泥丸而下，但覺五内清凉，金光透體，成功在乎一時之間。及乎在内，却有十月之功，運用抽添，防危慮險，所謂井底泥蛇舞柘枝，窗間明月照梅梨，夜來混沌攧落地，萬象森羅總不知，正此時也。得此陽丹，點己陰汞之後，在乎虚心運火，忘情諧和，運陰陽合乎呼吸，以呼吸用神炁，以神炁用水火，以水火用胎息，綿綿游泳，坎離交合，而生金液也。運陰陽造化之機，不以初功，既昇而由泥丸而下，所謂下鎮人身泥丸絳宫，中理五炁，混合百神，則忘炁以養神，仍直下也，輕輕然運默默舉。其訣曰：

專炁致柔，能如嬰兒，除垢正念，静心守一，外想不入，内想不出，終日混沌，如在母腹。神定以會乎炁，炁和以合乎神，神即炁而凝，炁戀神而住。於寂然大休歇之場，恍兮無何有之鄉，灰心冥冥，如雞抱卵，似魚在水，呼至於根，吸至於蒂，綿綿若存，再守胎中之一息也。更在屏塵緣，絶視聽，少飲食，不睡眠，則騰騰任運，任運騰騰，不可著於持守，不可泥於進火。久久之後，要温養子珠，正謂藥熟不須行火候，泥於火候必傷丹，只須保養無虧損，渴飲困眠飢便飡。

運丹生成之際，忽覺夾脊上冲泥丸，瀝瀝有聲，從頭似有物觸上腦，須臾如雀卵，顆顆自腭下重樓，如冰酥香甜，甘美之味無比。覺有此狀，乃得金液還丹。徐徐咽歸丹田不絶。五臟清凉，閉目内觀，藏府歷歷如照燭，漸次有萬道金光透體也。十月功足，聖胎圓成，調神出殼。

出神

自古神仙出神，别無他法，神即我身之元神。炁足則神靈，神靈則自出，非比存想之法。陽神之出，鬼神不可得而見，不可得而知。鬼神可知可見者，則與陰神同類，非陽神也。三年千日之功，存養既成，炁足神全，出入自由。身外之身，即法身，聚則成形，散則成炁，不可以形迹擬議。陰神即無形迹，不能分身化形；陽神可以一身至百、十身，各各可以飲食，可以應酬，合之又復一，所謂聖而不可知之謂。神隱顯莫測，變化無窮，千里萬里，須臾即到；過去未來之事，一一皆先知，方可謂之陽神。陽神出入，皆由天門，天門初開時，如大斧劈腦，不可驚動，如嬰兒顖門，密室聖護，未可輕出。初

出於左右盤旋，回顧神室舍屋，神出熟時，開眼閉眼，我皆自見。然後使去來在空，始亦須自十步，以至百步，至千步，漸漸放出，放出之際，即收回。久久之後，方可任意遠出。神出之時，須留一神看舍，及祝翊衛護戒之神。守之一神是腦中金甲神人，出時當分付與吾托定頂門，恐有假名托象，入我神舍，不可放入。吾歸即呼我姓名，便合爲一，非在三載九年之功，安能至此哉！

悟真遺篇

氤氳聚散本精魂，知者名爲乾與坤，易道範圍天地化，莫將萬象執言論。

四序花開四點亭，風吹香氣噴人馨，勸君採取依時節，莫使嬌紅取次零。

又

一理無今無古，此心何喜何瞋，無相迺爲真相，色身即是法身。不消一句半句，活得千人萬人。咦！這裏便是到頭，何須只管翻身。

還丹復命遺篇

絶句

壇自三層十二樓，八方和合土爲尊，丁公全藉黄婆力，南北相吞制魄魂。

守一壇中已絶塵，一爻看過一爻成，此心却似糠灰火，靜坐時聞滴漏聲。

須將神水洒坤宫，先舉西來後合東，要知大道希夷理，太陽移在月明中。

玄牝之門切要知，幾人下手幾人稀，君還不信長生理，但去桑間看梅梨。

五言

受得真仙訣，陰中鍊至陽，地雷潛來無色亦無音，一體不須兩認。萬動處，星斗共商量。八卦看成母，三才始見昌，不愁生死繫，定覺地天長。

法非無非有，有無亦莫搜尋。二邊俱遺棄中心，選佛斯爲上品。

（張廣保點校）

091 存神固氣論

經名：存神固氣論。一卷，不署撰人，疑出於南宋時期。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

鑪鼎地位

四象之始終，萬物之化生，不離戊己鼎，火抟戊己然，後能造物，故至人於金木相刑受氣，與水火升降既濟之間，有造化神物，使活而不斃，生生不窮之理。

陰陽顛倒

陰陽者，相求之物也，離火也，失水則燥，燥極所濟在坎；坎水也，失火則冰，冰極所濟在離，離宮受血藏鉛，陽中有陰也，故不燥而清凉。坎宮受氣藏汞，陰中有陽也，故不冰而温煖。離雖含鉛，血動則火發化汞；坎雖含汞，氣動則水生化鉛。故知坎屬水者，不知有汞氣隱焉！如離屬火者，不知有鉛血隱焉！動化之際，鉛汞自升降相求，至人於此有坎離顛倒之理。

陰陽老少

數過三十二，陰陽漸老矣！陽老則炁衰，必少陰而後濟；陰老則血衰，必少陽而後濟。老陰奪少陽，如坤之次有復也；老陽奪少陰，如乾之次有遘也。金木老陰陽也，相刑而生者，少陰陽也。人之乾坤爲老，艮兑爲少，不知造化之所謂老少者，有不一也。至人於此有妙奪造化之意。

水火相求

水遇火乃受氣，受氣則生而不竭，故不走；火遇水乃成形，成形則活而不滅，故不飛。方真水求真火，則陽多陰少，而化鉛；方真火求真水，則陽少而化汞。汞必求鉛，故降而干坎；鉛必求汞，故升而干離。升降之際，擒於戊己，相吞相戀而結化。至人有鑪中截王氣之理，故如時之春，不至於秋，如日之昇，不至於吴，如花之榮，不至於謝。

金木相刑

金不尅木，木不受氣，受氣生火，乃火不尅金，金不受氣，受氣乃生水。以金召金，故動而尅木，以火召火，故動而尅金。水火既生，以和召和，自相求而造物。至人於此，使鑪中水火自相尋者，蓋得修所生之至理。

五行還返

萬物之理，歸於母則根深蒂固，有長久之道；散於子，則花榮葉茂，有衰謝之理。子謝母衰者，五行之順行也；長生久視者，五行之不順行也。至人於中宫神物造化之際，造物既功，則子隱母腹，母含子胎，致龍出於火，虎生於水，有還返顛倒之理。

王氣盛衰

火初生，陽之王氣也，水初生，陰之王氣也。陽進不已，日中必昃，陰進不已，月盈必虧。王氣漸衰，至人於此有鑪中截王氣之理，故如時之春，不至於秋，如日之昇，不至於昃，如花之榮，不至於謝。

添進火候

精爲氣母，不能自運，所運在氣；氣爲神母，不能自運，所運在神。此真鉛所以生神火，神火所以伏真鉛也。至人以神運氣，自然氣住而不飛；以氣運精，自然精住而不走。三物不出鼎火，則開生門，離於鼎火，則歸死户。至人所以傳法不傳火者，蓋擒捉烹鍊之際，斟酌添進，火候至神之能事，有不可致詰也。

龍虎關軸

天地氤氳，故關軸先立於玄極，出納斟酌，元氣生生不窮，人方受鉛汞於父母，關軸立矣！元氣因此物而生，此物託元氣而養，故一呼一吸，綿綿若存。既配金木，生神物，當服龍虎，納元和，而助養之，自然胎氣造化，生生不窮也。

情性動静

物理所不可逃者四：曰生曰心，曰性曰情。有生必有心，有心必有性，有性必有情。性則静定，情則感通，感通之際，二氣必交。交於外則龍虎飛走，鉛汞漏失；交於中則龍虎相隨，鉛汞内結，鉛汞内結，氣所生也。故氣來入身謂之生，所以通生謂之道。至人以道御情，氤氳之際，能住玄胎，恍惚之中，能擒物象。所以有道合一，形神俱妙之功也。

身分色化

從色來者，由陰陽之中；從化來者，出陰陽之外。由陰陽者，有留形住世之理，故無用之中有用。有用者，必奪造化於陰陽，出陰陽者，有飛靈走性之道，故有爲之中無爲，無爲者，方獨超升於象外，進退之序，能鍊色身而化形，乃能脱化身而化神。果無序而欲頓超，理所未聞。

胎息真趣

世雖曰胎從有氣者結，氣從有胎者息，然豈止神氣不散，習息日久，而静處，積習於空寂中，則終身没世，不免爲一躭睡漢而已。於養丹結胎，却後成哉！是未達真趣，真趣天達，塊然坎離鉛汞不相孤，苟非龍虎交遘，立關軸於玄極，誰能住元和而息胎乎？

寂滅無爲

灰既死，木既槁，火木無所托；塊雖聚，塵雖積，則金水無由生，四象無由施，則丹藥爲棄物，鑪鼎爲虚器。蓋不能住不死之玄胎，故沉於寂滅，不能奪造化之神機，故泥於頑空。至人既見五賊而昌，則乘火龍，跨金虎，宇宙在手，萬化生身，終於形神俱化，而遊無上之妙。曷嘗論空寂，止枯槁，而與塵塊共滅哉！

形神俱妙法

内而求之，性則心也，命則腎也。知道者，以性復命，以腎交心，五氣交感，一歸戊己。魏真君所謂三五一者，正爲此也。然則《易》謂之三五一，五行顛倒，火生木，水生金。以生數推之，水一金四，五也；火二木三，五也；土數亦五，是爲三五。萃而一，故曰三五一，《黄庭經》云：五行相推大生，獨陰不成，至人謂養聖胎求出路，歸一，以是觀之，魏君之意，豈不昭昭乎？學者悟此，則呼吸之義可明，而陽

光之精可見矣！陽光之精，即丹砂也，丹砂即大藥也。自古修性命者，莫不由大藥而獲度世也。然知性而不知命，則執空而無變化，故鍾離先生云：祇修真性不修丹，久後多應變化難。故茅真君曰：但明行氣王，便是得仙人。則知性與命，獨修則不成。欲修性者，必以道全其神；欲修命者，必以術延其形。故《太平道術相符，則性命會合矣！故《太平經》云：神以道全，形以術延。以可證也。遇之者未可便修，必周覽古今神仙經書歌訣，以明之義無不通，然後可以絶疑。

中源篇

嘗讀《陰符經太公註》云：金丹之術百數，其要在神水華池。未曉真詮，因遊太山，見儒士吟天地何廓清，陰陽道可成，華池與神水，全在虎龍精。即叩之，姓朴字元龜，云：花從何處生，綠葉間紅窠，誰人將色染，爭如造化何。未悟。朴又云：石何堅兮水何柔，堅柔相磨誰肯修，石性土兮水潤流，焉知嫩蔬之好求。又華者花也，花者化也，化由火也；池者水也，乃水火之候，水火是日月之流澈，能生成萬物，爲世間至靈。萬物自負陰而抱陽以成，人花從何生？從何結？承陰布枝，抱陽結實，實中有仁，留種成孕。亦如人性情在母腹中，漸成人身也。金丹應日月之玄象，成萬物之根本，龍虎之起伏，水火之交運，四時之節候，即可長生。又云：鉛即青龍，爲道之祖，汞即白虎，爲道之宗。修之合神合聖，即非人間之鉛汞。但識根元，汞生於砂，金産於鉛，此道上合天心，下合地理，中合人精，變化莫測。

（張廣保點校）

092 金液還丹印證圖

龍眉子撰

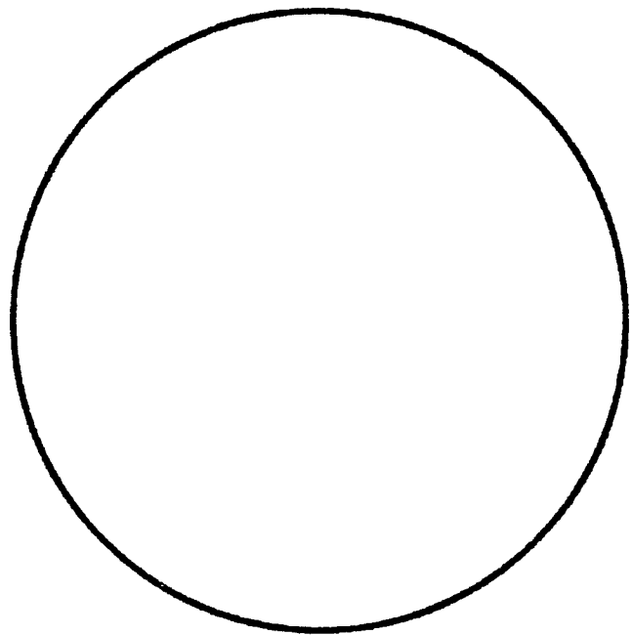
經名：金液還丹印證圖。一卷。
原題龍眉子撰，出于南宋。底本出處：《正統道藏》洞真部靈圖類。

金液還丹印證圖序

竊以削死注生，名既簡於玉札；尋師訪道，心方契於丹書。善惡在人，升沉由己。伏觀《總仙》之傳，始知自古以來，冲舉者十萬人，拔宅者八千處。豈皆稟受之異，蓋因力學而然。若軒轅生而神靈，固由天授；如旌陽修而道備，豈非人爲！須待惡業消而後善緣就。或因守關而遇，或欲渡海而逢，或經魔而心愈堅，或歷試而志不退，得既艱苦，修必精專，采鍊於鴻都會府之中，棲遁於太華嵩山之下。或紅塵間散，若李脱之八百，安期之三千。或白日飛騰，若子晋之驂鸞，琴高之控鯉。或厭世而尸解，或住世而留形，或師徒之皆升，或祖孫之咸達。或得之艱而成之易，或得之易而成之難。或方册具傳，厚誣不可。余從童稚，篤志清虚，門户徧求，是非莫辨，留心三紀，倒指百師，所學皆非遇而方悟，是知難逢之事，豈可容易而成？欲爲跨鶴之遊，必假腰錢之助。下士聞而大笑，上聖所以不言。謬以毫釐，失之千里。廼若天機之輕洩，祖則罪延，而至道之不傳，己則過大。將言復輟，欲罷不能。謂其隱祕於玄微，孰若鋪陳其梗槩。因述師旨，繪作圖章。著外法象之九章，所以盡造丹之詳細。夫鍊金丹者，必有所自，故有原本焉。有本然後生，故有乾坤焉。用乾坤烹鍊，故有鼎器焉。鼎器有藥物，故有鉛汞焉。鉛汞明分兩，故有和合焉。和合成黄芽，故有真土焉。丹民貴能取，故有采取有同志，故有輔佐焉。此在外法，象造丹之力章也。采得然後服，故有服丹焉。服畢務温養，故有九鼎焉。温養全藉火，故有進火焉。火候有進退，故有退火焉。進退有藥象，故有抽添焉。抽添有休息，故有沐浴焉。沐浴罷丹成，故有金液焉。丹雖已成，慮性未能，故有抱元焉。守一抱元，命固性徹，形飛天闕，位證真人，故有朝元焉。此在内法象，養丹之九章也。服丹纔二千七百十三萬六千之正氣，歸九一三七二四六八之寶。身壽則無窮，數盡有壞，故莫若均齊物我，混一色空，悟无上之自然，圓真源之正覺。動爲游戲，静入太虚，造無拘礙之乘，永返元來之本。通前警悟，及後還元，共二十章。接四五侶，外有鍊丹行，所以貫串首尾，錯綜篇章，指迷箴。所以明辯正邪，分别真儒。列之于後，覽者詳焉。非敢爲達者之規模，姑留爲後學之印證耳。岩宋嘉定戊寅仲冬元日龍眉子叙。

金液還丹印證圖

此圖係先師玉蟾親受，得祖師龍眉子親筆圖述，非人勿示。寶之！惜之！端平甲午武寧王景玄啓道書。

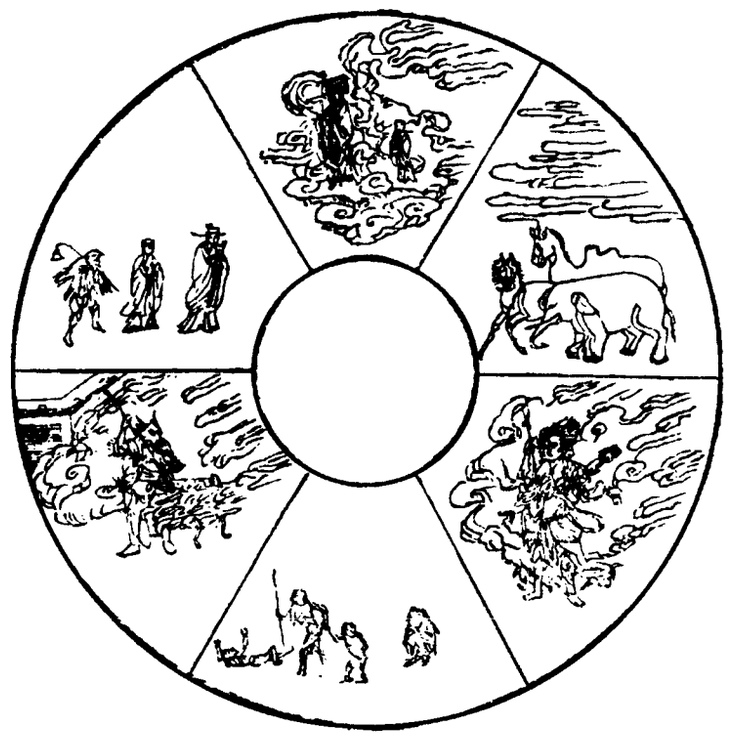


原本

溟涬無光太極先，風輪激動産真鉛。
都因靜極還生動，便自無涯作有邊。
一氣本從虛裏兆，兩儀須信定中旋。
生生化化無窮盡，幻出壺中一洞天。

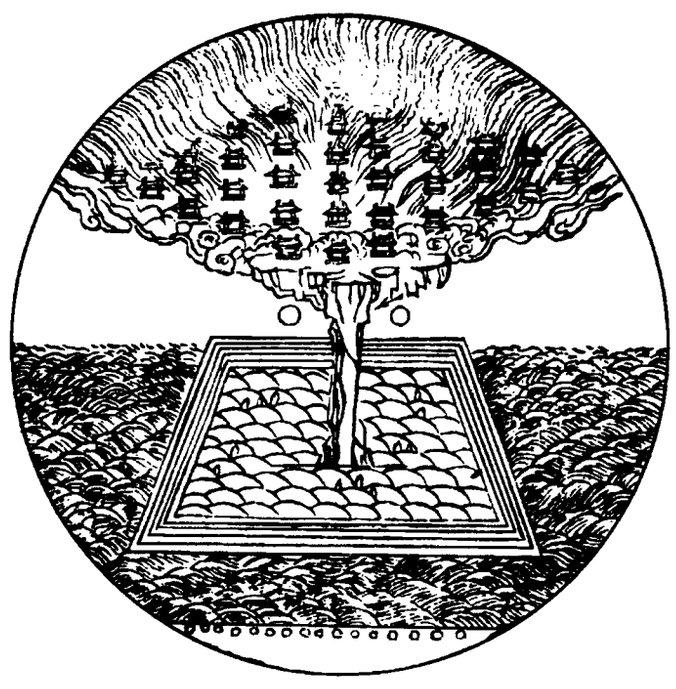
警悟

委骸回視積如山，別淚翻爲四海瀾。
世界到頭猶會壞，人生撚指有何歡。
成男作女應千變，戴角披毛歷萬端。
不向此生生裏悟，此生盡處作麽看。



乾坤

混元未判是先天，清濁分來二象全。
坤女乾男偏一氣，木龍金虎間千年。
都將孤寡爲修道，豈信剛柔可造玄。
日用不知顛倒理，若能達此是真仙。







鼎器

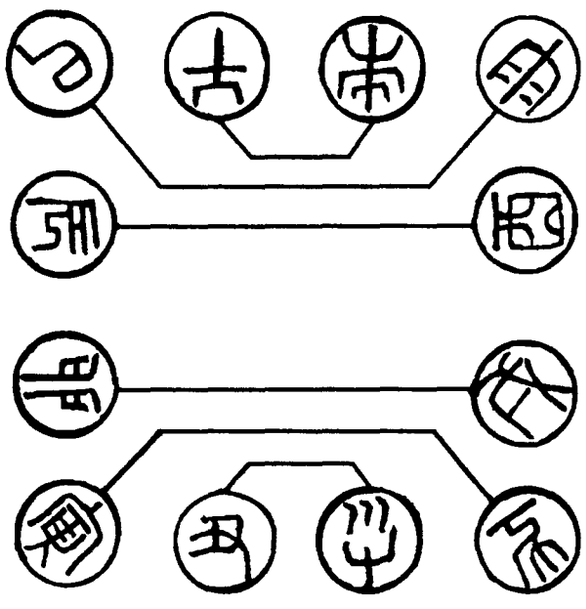
鍊丹全藉鼎和鑪，鑪鼎乾坤要正模。
圓繞五三圍徑一，唇周四八腹臍敷。
鼎鉛欲審須中定，陽火將奔在下鋪。
不遇至人親指授，教君何處決玄樞。





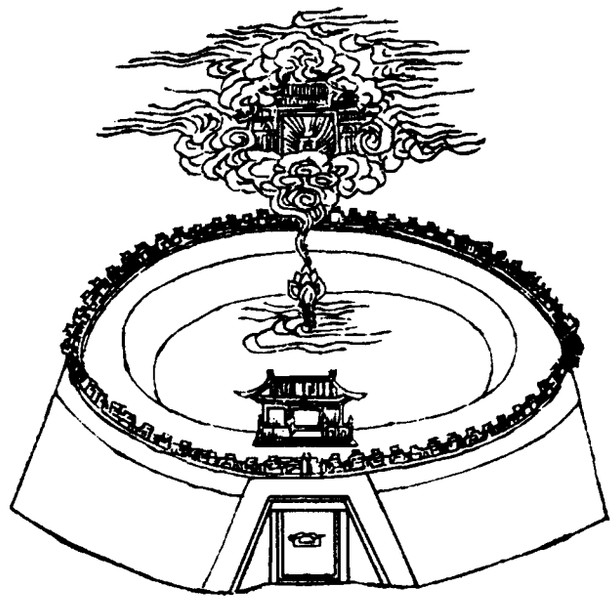
鉛汞

鉛出白金汞產砂，丹家便把此來誇。
若將金石爲真藥，猶播禾麻望長麻。
坎内黄男名汞祖，離中玄女是鉛家。
分明辨取真和僞，産出真鉛似馬牙。



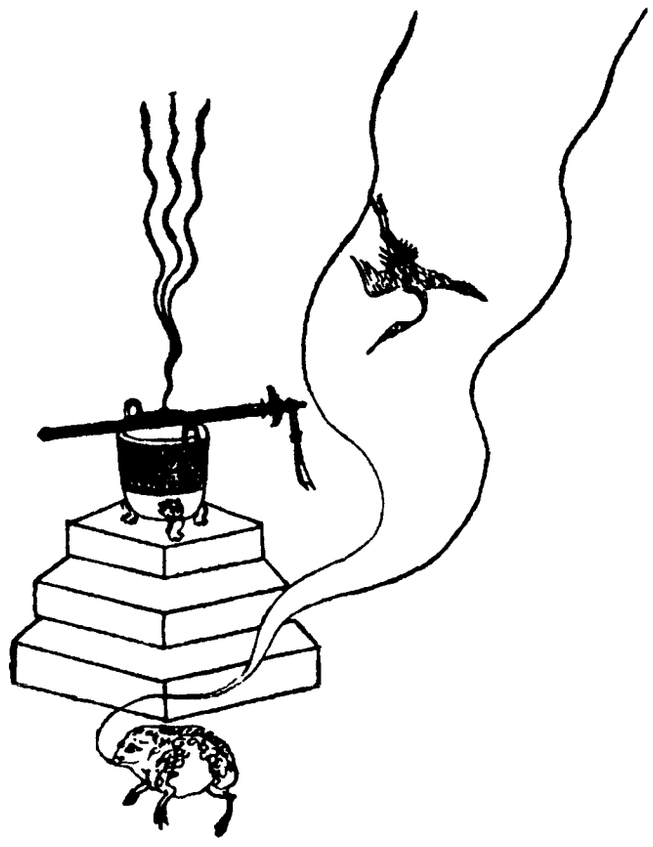
和合

二八源清正一觔，休言等分是平均。
不知和合陰陽處，更要參詳子午申。
辰上建元當用巳，亥支出處必尋寅。
遇相合處成三五，和作中黄産至真。



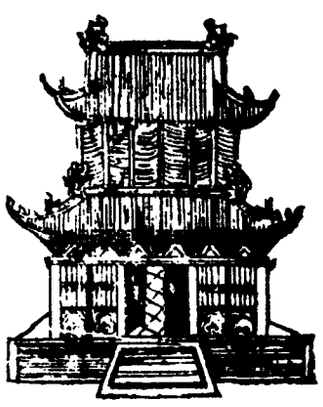
真土 即真鉛黃芽

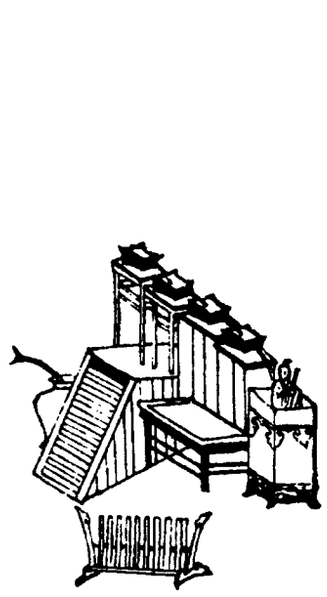
先天一炁號真鉛，莫信迷徒妄指傳。
萬化滋張緣朕兆，一靈飛走賴拘鈐。
有形生質皆非正，無質生形始是玄。
寄語道流勤學取，用鉛莫錯認凡鉛。



采取

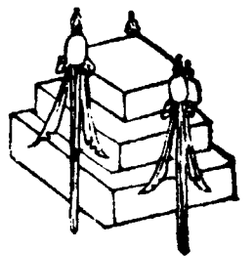
夜半霞光北海明，金丹一粒慶圓成。
不因采取知玄妙，枉使飛騰入太清。
鶴翅每隨霜已勁，蟾酥多逐月華生。
憑佗氣類潛通感，運劍追來掌上擎。





制度

壇築三層天地人，九宮八卦布令勻。
鏡懸上下祛精怪，劍列方隅鎮鬼神。
禹步登時三界肅，罡星指處百魔賓。
叮嚀刻漏無差誤，片餉工夫萬劫春。





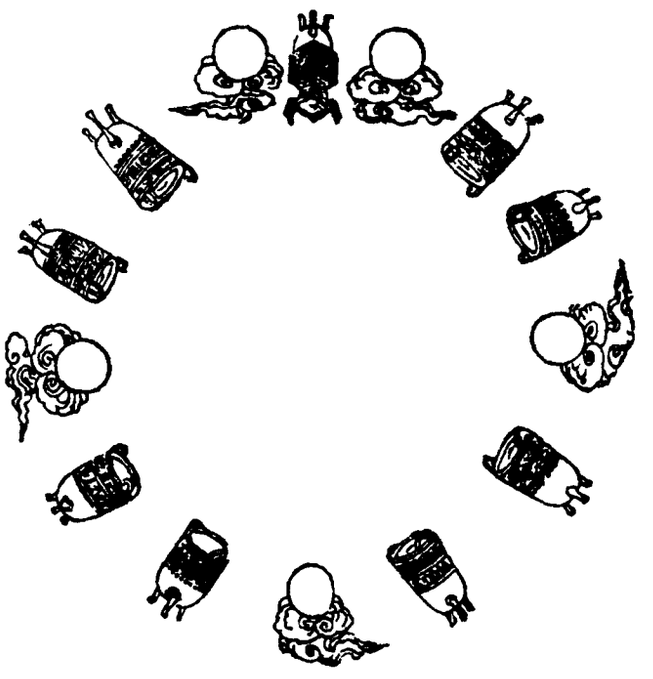
輔佐

輔弼同聲不可無，三人一志互相扶。
魁罡坐鎮當先主，籌鼎鋪摸責次徒。
審定鼎鉉龍虎躍，精調氣候武文俱。
中間首尾須明取，全仗等徒子細呼。



服丹

奪得黃芽在掌中，急吞切莫厭匆匆。
滿身陰汞煙飛漢，一得陽鉛禽入籠。
眷戀豈殊兒見母，和諧無異牝逢雄。
精勤火候無令失，十月胎圓壽不窮。

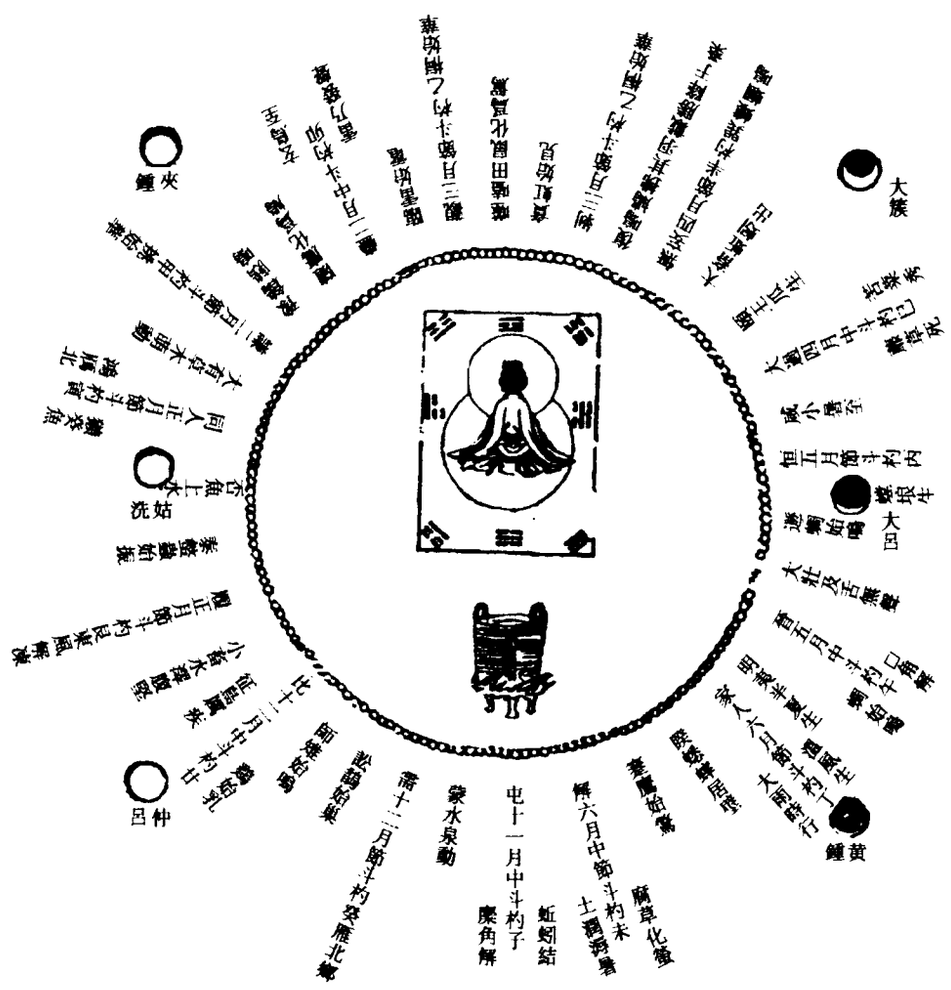


九鼎

金丹祕術絶凡人，六百篇將九道名。
帝禹範來姦始怖，軒皇鑄就道方成。
選時須合丹家法，用後無令厭物腥。
節候換時周復始，鍊成龍物自來迎。

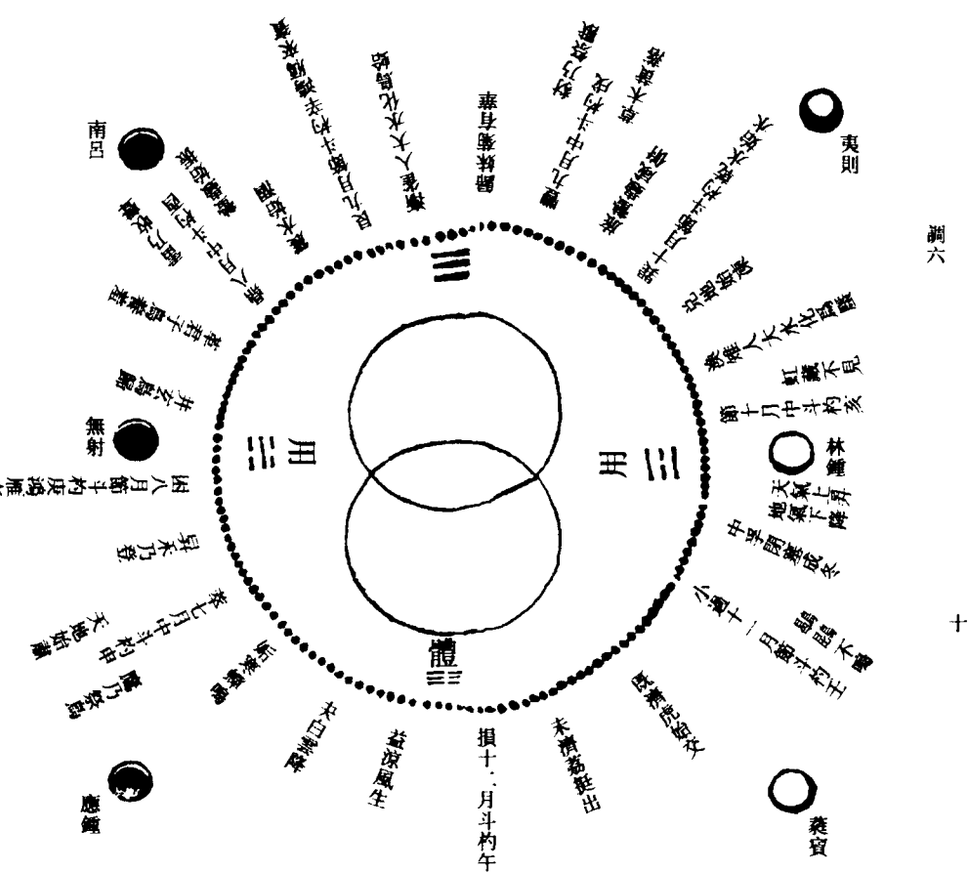
進火

子時起火癸時潛，此是晨朝進火篇。
呼應陰陽宜默默，息調出入務綿綿。
易爻二百一十六，卦合復臨泰夬乾。
刻漏不差時節應，炎炎火裏長紅蓮。



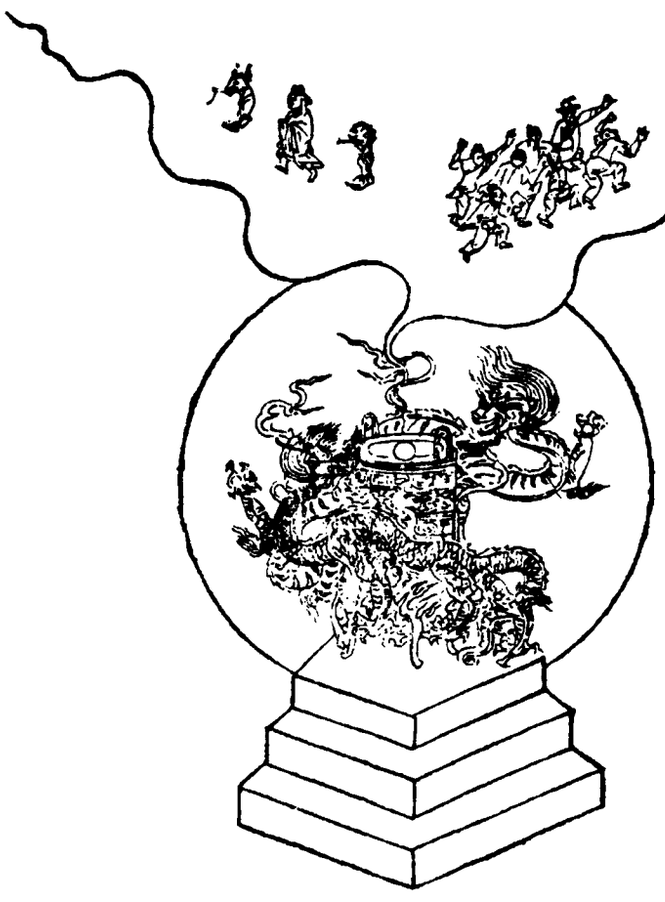
退火

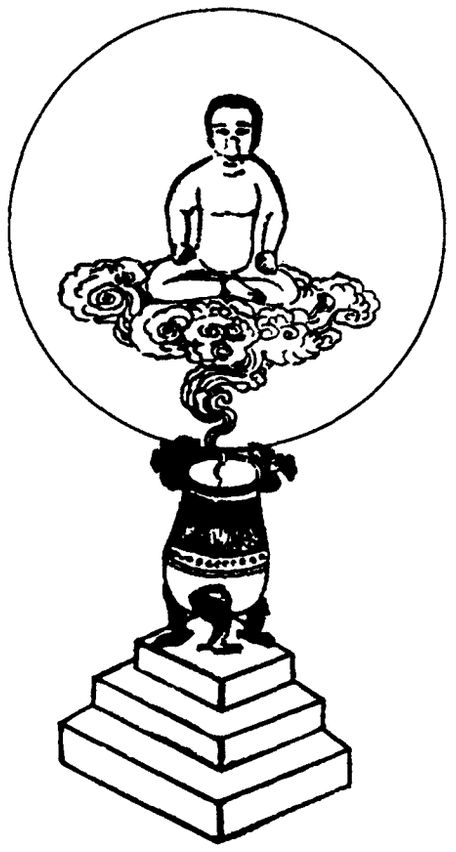
午時百四十四星，此是陰符退火程。
馴致堅冰從媾始，斂藏品物至坤盈。
一般作用惟增減，二氣分張見瘁榮。
減火退符天地靜，屯蒙二卦稟生成。



抽添

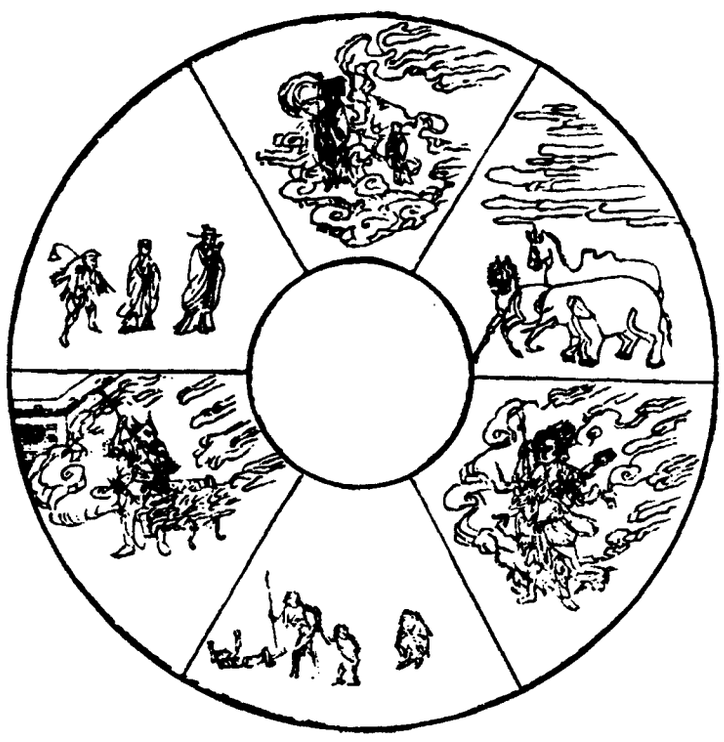
一迴進火一回陽，龍虎盤旋射絳光。
陰魄和鉛隨日減，陽魂與汞逐時昌。
灰心運用當令謹，煩惱傾危免致殃。
添汞抽鉛全藉火，除於此外別無方。





沐浴

鍊丹本是一年功，兩月都緣要住工。
兔遇上元時便止，雞逢七月半爲終。
旱蝗水澇因差過，雨順風調爲適中。
刑德既加宜沐浴，傾危斷不到臨躬。



金液

朝朝金鼎火飛煙，氣足河車運上天。
甘露徧空滋萬彙，靈泉一派汎長川。
猶如雀卵團團大，間似隋珠顆顆圓。
龍子脫胎丹入口，此身已是陸行僊。



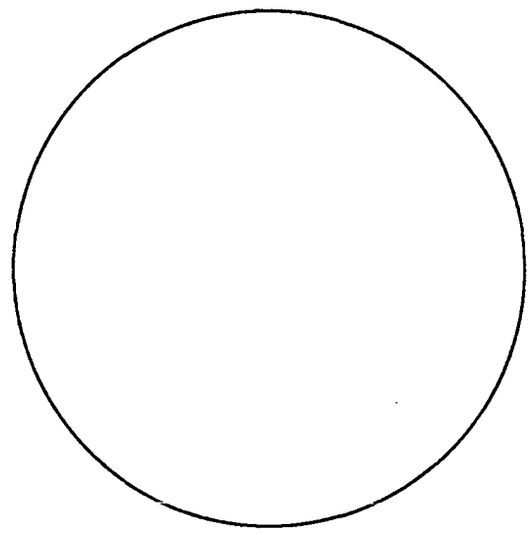
抱元

功足丹成子脫胎，且逃換面逐輪迴。
色身雖已堅難壞。慧照當從定裏開。
念念覺圓無一物，頭頭顯露絶纖埃。
九年面壁成何事，隻履根蘆任去來。



朝元

形神俱妙道爲徒，性命雙圓合太虛。
寶詔降時騰鶴馭，玉書拜後駕龍車。
仙官烜赫誰論貴，濁世煎熬且免居。
積德勤求終有遇，問君何事獨躊躇。



還元

南非南兮東非東，一靈妙有素圓通。
賢愚本自無分別，凡聖何常有異同。
認赤作朱成性習，呼孃爲母熟機鋒。
有爲一切皆非實，悟取真源空不空。

鍊丹行

坎男與離女，此是黃芽主，天地之根苗，五行之宗祖。等分共一觔，八月從頭數，數至月圓朝，一陽當夜午。太極氣氤氳，誘之憑聖母，坐鎮魁罡雄，壇登三級土。騰倒虎并龍，法象周天數，丹鼎忽融光，玄珠懸一黍。急急采將來，平吞不要咀。靈丹纔入腹，霧散若風雨，四海波浪騰，乾坤精魄住。陽火與陰符，斡運無差誤，沐浴謹防危，抽添宜審護。九鼎鍊將周，河車無礙阻，金液降瓊漿，嬰兒脫胎去。十月足辛勤，形神生翅羽，道人不是求，唯向傍門取。傍門法誤伊，要當詳審取。作此鍊丹行，與余之言語。

指迷箴

長生可學，至道可傳，得人勿祕，非人勿言。混混濁世，名利纏綿，逝者如斯，孰肯學仙。僅有學者，所得皆偏，餐霞服氣，打坐參禪。鍊一身陰，將八石然，三式密運，六丁靜延。龍虎立至，鬼神見前，曉露大藥，秋石小便。草木返老，津液還元，呪詛禁法，采御

陰編。清腸辟穀，厭市離塵，遠采五芝，邇思三田。四果菜道，十大靈篇，金粟浮信，玉壺混元。小品七二，大二四焉。凡此道術，萬蹄千筌，迷人執著，謂爲精專。小覩不死，大望登天，未及白首，已録黄泉。不思己錯，怨道無緣，致使有志，趣向茫然。以此等術，擬欲長年，譬超胡粤，却步中原。誰能假我扶摇便，求魚緣木，尋兔竭川，錯悞非道，深可哀憐！故述《印證》，以接來賢，古仙不露，口訣皆宣。悲念苦海，寂寞梯船，得遂師匠難遇，種德爲先。庶幾感召，功成道真虔。覽此會悟，開發天全，一舉同遷在十洲，我之志，槩可見矣！備，杳杳雲軒。上賓玉帝，樞握化權，爾其勉諸！因遂授道，實淳熙庚戌歲念兹在兹，昕夕拳拳。

後識

余師若一子嘗曰：魯聞我師無名子翁先生云：吾師乃廣益順理子劉真人，祖偕悟真仙翁，肆業辟雍，惟翁不第，夙植靈根，學道道遂。後因念其同舍之有孫，時在紹興戊午，劉遇悟真，得其道。願力不能成，遂刊彭真人《參同契義疏》，隱於市朝，方便接引。既諧同志，乾道戊己歲，成道於虎丘山之下，叨竊仙恩，誤蒙真蔭。紹興中於澥江跨浦橋，承真人之顔陶鑄，貲力素无，未克成就，日夜遑遑，已逾三紀。嘗因中秋有感云：手握天機六六秋，年年此夕不勝憂。神功妙道三人就，黍粒靈元二八脩。信道竈爐須福地，要知錢鶴上揚州。誰能假我扶摇便，一舉同遷在十洲，我之志，槩可見矣！爾其勉諸！因遂授道，實淳熙庚戌歲也。余學道三十年矣，於嘉定庚子載，際仙師，始全開訣祕，蓋廬亦劉所授也。余學道三十年火候之祕，於虎丘之上。今忽二年，顧方拘縻吏鑠，汩没塵鞅，恐後因循，沉墜仙業，深有所懼，遂撰此圖，庶有契會焉！昔西山許君誅蛇之日，曾留語曰：吾昇天後，一千二百四十年間，五陵之内，當有八百人得仙。自東晋永嘉，迄我宋淳熙，已符其數。因念夫五陵之内，在今日鍾靈孕秀而篤志者，皆仙材也。是篇之作，不無意焉！季冬三日用識源流于末。

還丹印證圖後叙

予蚤聞丹旨於真師，而求合於經書者，多矣！苟不玄而隱，則激而汎，豈易觀也哉！嘗得《龍眉子印證圖》一卷，模藏之。觀其采鍊藥物，養蜕胎僊，工夫次第，猶階而升，於丹旨之要，經書之合，一開卷頃，瞭然乎余心矣！惟授受之次，龍眉若一無名，二三子未詳其人，而古先著述，多隱名爲之，若《火記》《龍虎經》之類是也。今考諸序事本末，則知爲紫陽宗脉。其後識曰：余師若一子，師無名子翁先生，翁之師順理子劉真人，蓋真人即白龍洞道人，紫陽入室之徒也，順理子迨其別號。云：紫陽在元豐五年化去，越七禩，與順理遇於王屋山，作詩以勉志，有聞君知藥已多年之語。順理顧雖聞道而力未果，至紹興戊午，復遇紫陽，畢志於乾道戊己間，寔逾百齡，而後冲舉。其題圖首者王君啓道，即金蟾子，玉蟾仙嗣也。既稱龍眉子爲祖師，龍眉之跡，固隱而弗彰，要其造道之極，不待言而知也。今爲觀其叙志，慕玄汲汲，然而成就之艱難，將追軌於順理子矣！嗟乎！人不患去學道之艱也，而怕患聞道之艱，不患乎聞道之艱也，而怕患成道之艱。故學如牛毛，達如麟角。每發古僊之歎，苟有志者事竟成，亦何患之有？他日温養功圓，飛行八表，訪龍眉二三子於閬風雲萊之鄉，録其道行，下遊人間，世又爲補列仙傳。人間甲子已酉歲，金精滿鼎日，瑶臺玄史元陽子吴興林静，熏潔拜書于太微玄蓋洞天，岩年三十有五也。

金液還丹印證圖

（張廣保點校）

093 修真太極混元圖

經名：修真太極混元圖。一卷。宋蕭道存撰，施肩吾傳。底本出處：《正統道藏》洞真部靈圖類。

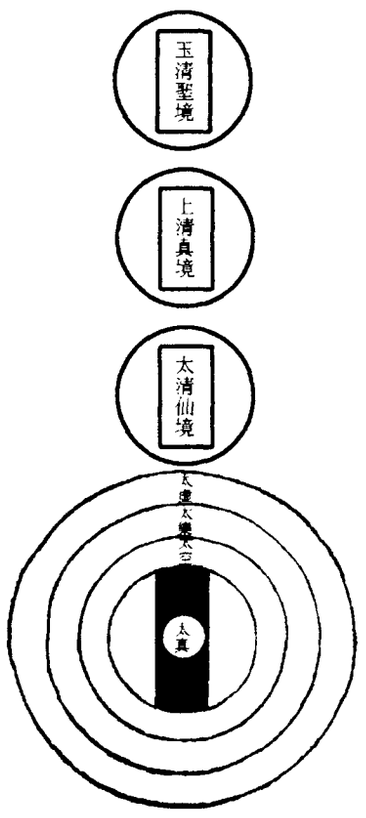
修真太極混元圖序

夫金丹者，上聖不傳之秘，實大道之源，包羅天地。其大無外，其小無内，運行莫測。立天立地，與人同焉。非聖人之不傳而閉塞仙路乎，乃世人之澆漓，人物蔑劣，而緣生分淺，安可傳乎！經云：以四萬劫一傳，非上天之所惜，在得人而傳，蓋不容輕泄。上至三清，中至上聖，下及群仙，皆因煉金丹而至聖也。豈不祕乎！予謂宿緣流慶，叨荷師資，非爲用心而致斯也。昔年已宿志不回，遍遊諸方，參傳至道，遂遇先師，憫余勤苦，遂將金火返還，刀圭符火之祕授予，不勝喜悦，遂歸試鍊，則一息之間，龍虎爭鬥，而追軒轅，撼崑崙，過扶桑。神哉！堪笑今之學徒，不悟大道之源，止求空寂，認爲了達。雖能入定出神，奈何精神屬陰，宅舍難固，豈能聚三花而回五氣，絶陰換骨，駕景乘鸞，而純陽之仙乎？然而情明性寂者，則爲清靈之鬼仙也。余以九丹者，金液爲上，然九轉之功，純陽之數足矣！故得陽神踴躍，魂長魄消，造化與天地同焉。其間鼎器萬物，吉凶消長，浮沉主客，抽添鉛汞，癸生消息，陽龍陰虎，升降水火，百端機含者，其間不出龍虎交媾，温養癸生，捉出坎陽，去補離陰，潛龍衮浪，一撞三關，此乃一息之功能奪天地造化。然而二六時中，要審觀微妙，知機下手，不許昏朦，錯時亂刻，不合符節，則嚴冬大暑，夏月濃霜，而造化弊矣！因觀祖師施真人《修鍊太極混元圖》者，其間天地人三才定位，鍊丹節要者，玄哉明矣！前輩曰：既得兔魚而忘棄蹄筌。今作是圖，私自生歡，知此身之不可死，故知了悟者，其來久矣！遂述序而爲諸同志幸爲一覽，章貢混一子蕭道存謹序。

修真太極混元圖

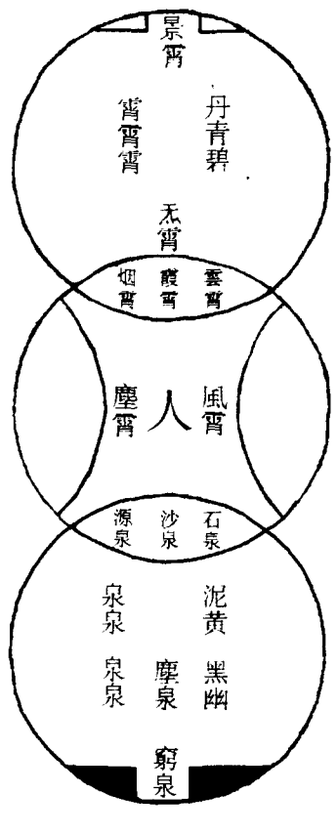
欲扣玄關，須憑匠手，不遇真師，難明大道。僕遊江南，於南京，遇華陽真人施肩吾施聖者，青巾紫履，皂帶寬衣，光彩射人，望之儼然可畏。及其交談，指諭天機，開陳大道，古今不特見有矣！遂授《修真指玄》，顯然明白，可謂真仙之祕寶。遂依師指，不敢隱匿自用，乃繕其本，傳諸好道者君子。勿示非人，不同凡世之書矣，古杭竹坡金全子傳。

三景之圖



此乃大道之始，出乎自然，而居三十六天之上。本無形狀，見於有象，上列三清，下分五太。玉清聖境，元始所居。玉山上京之下，而有上清真境，太上道君所居。其下有太清仙境，老君居之，而下有太虛之界。太虛之界內有太無之界，太無之界內有太空之界，太空之界內有太質之界，太質之界內有天地混沌之形，而分玄黃之色。若人奉行真道，一超三清之界，不墮輪迴。

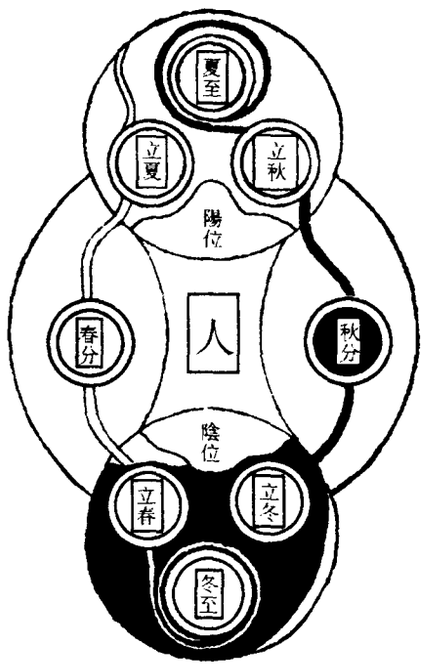
三才定位分道圖



議曰：三清者，人之五行也。鍊五行秀氣而爲太者，人之三田也；五內丹，合三田真氣而爲陽神，內丹就則長存，陽神現則昇仙矣！

《玉華經》曰：一氣分而列二儀，二儀既定而布三才。輕清而上者天也，重濁而下者地也。天有九霄，地有九泉。以人中自下而上，風霄雲霄，煙霄霄氣霄，霞霄之上，有名無形，蓋純陽也。青霄碧霄，丹霄景霄，乃天之際也。以中爲度，自上而下，塵泉沙泉，泥泉石泉，源泉之下，有名無形，蓋純陰也。黃泉黑泉，幽泉窮泉，乃地分也。天地分際之中，風塵之內，乃人世也。人世積福積業，不出九泉也，輪迴人世，奉道奉真，可昇九霄。

天地陰陽昇降之圖



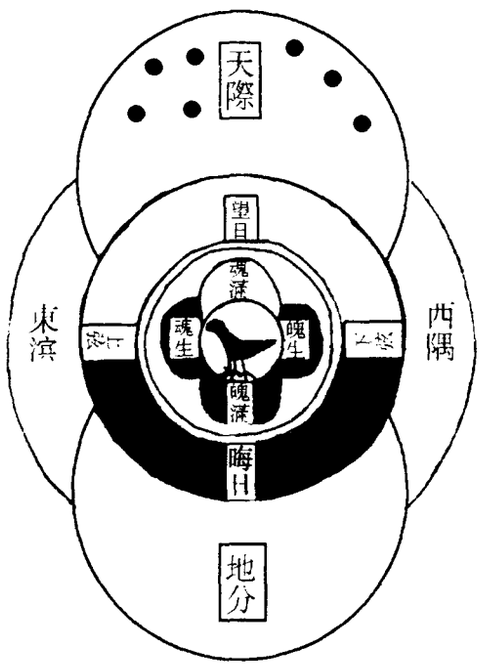
西山議曰：比之內事，氣如人心，心上無陰是也。源泉如人之腎，腎下無陽是也。使心腎交合，二氣無差，昇降自可安樂延年，一如積福之比也。鍊心腎真氣而結內丹，自可長生不死，亦如奉道之喻也。

《靈寶真一經》云：天如覆盆，陽到難昇，積陽生陰者，以陰自天，暗自地中，暗負真陰而上升故也。地如盤石，陰到難入，積陰生陽。所以生陽者，以陽陰極陽生，陰陽逆生，而天地之道反立故也。若人識陰陽升降之

理，悟天地反立之道，自可修鍊鍊氣而結真精，精中生氣，我氣也；氣中生神，我神也。

劉議曰：心如天而腎如地，氣如陽而液如陰，氣不相交而不合，精在婦人之子宮，即曰生人，精在男子之黃庭，即曰生神。神集氣聚而胎氣出殼，而昇仙矣！

日月弦望圖

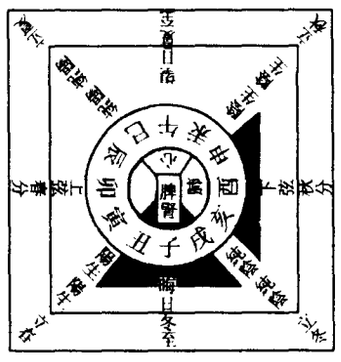


《太上隱書》曰：日月之形，周圍各八百里。日者，太陽之精，而行乾策；月者，太陰之精，而行坤策，東西出没，以分晝夜，南往北來，以定寒暑。日得月魄而清，月得日魂而明。清明者，日月之氣也；精華者，日月之質也；陰陽者，日月之道也；烏兔者，日月之象也；卯酉者，日月之路也；晝夜者，日月之度也；交合者，日月之用也。往來不差，所以萬古不虧不損。若悟日月之道，亦可比之而浩劫不死。

乾策以九爲數，坤策以六爲數，一九一六，而計十五，所以爲弦望晦朔，不出三百六十日也。

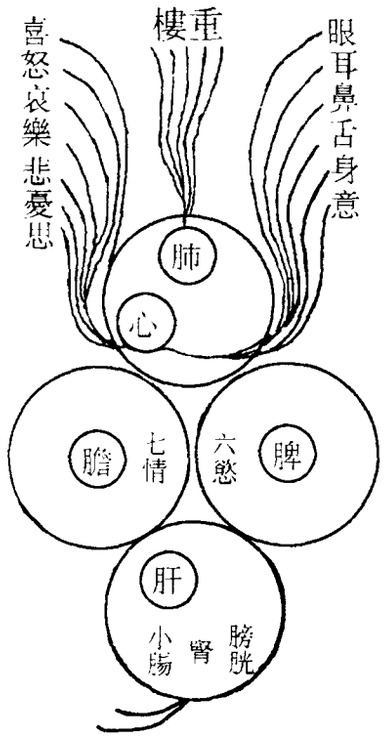
西山十二真人議曰：以外見內也，天地如人心，日如人之真陽，陽非腎氣也；月如人之真陰，陰非心氣也，真陽真陰，乃人之真水火也。上水下火而曰既濟，既濟了爲陸地神仙；前火後水而曰火候，畢自可以丹成仙也。

天地日月時候與人參同圖



《西山參同契》曰：天地日月人之理，並無差矣。天地有二十四氣，日月有二十四躔，人之有二十四時。天地有八節，日月有八候，人之有八卦。天地有春夏秋冬，日月有弦望晦朔，人之有子午卯酉，大小莫不同矣！惟人不悟天地日月矣，若人悟天地陰陽昇降之理，自知心腎有交合之處。若人悟日月往來之數，自知肝肺有傳送之時。以心氣爲火，依日之躔度，加減自無差矣！以腎氣爲精，依月之出没，抽添自無失矣！天地日月，無緣獨得長久，我自法效，當亦不死。

不知修鍊耗散走失圖



《清靜經》曰：大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物。萬物之中，最靈最貴者，人也。人亦道之所生，何得不比天地之長久，日月之堅固？蓋以七情亂於中，六慾誘於外。上則重樓浩浩而出，下則金龜續續而泄。氣生之時，不解養；氣旺之時，不解採；氣散之時，不解收；氣弱之時，不解補。以至氣亂而病，氣衰而老，氣絶而死。

議曰：使氣和而不亂，自有胎息之訣；使氣堅而不衰，自有煉氣之訣；使氣真而成神，自有煉神之訣。未絶嗜慾，自有少女之術，倦於行持，自有外丹之訣。

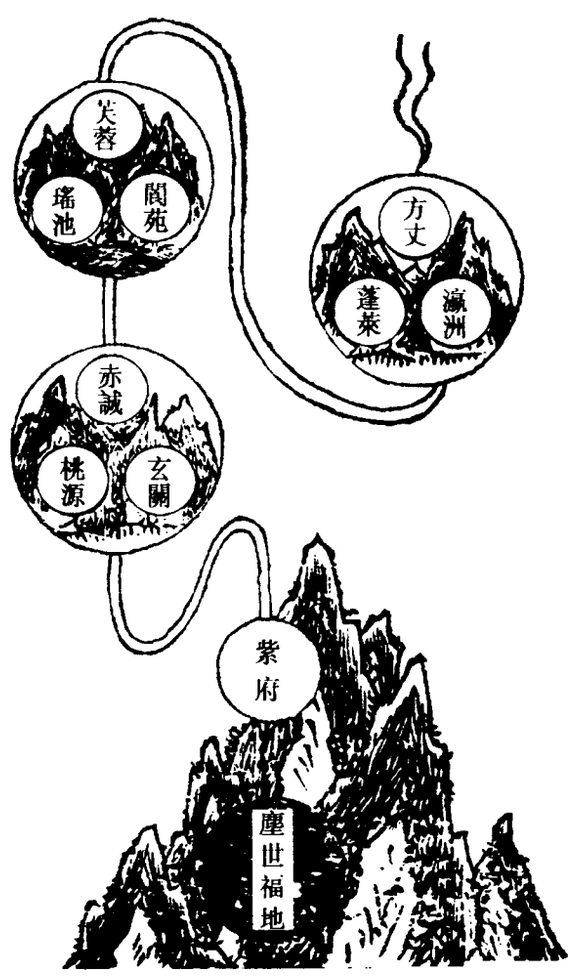
人世七十二福地之圖



《福地記》曰：福地不在山，而在人世之中。上等一十二福地，富貴貌壽，子孫興焉。下等三十六福地，貧賤夭陋，刑疾並焉。中等二十四福地，禍福不常，貧富無準，或夭而有子，或陋而多疾。貴賤反覆，得失循環。若人積行，止得昇遷，如人作孽，當得墮落。奉行大道，超出輪迴，如有仙路可登，不知修煉，轉轉失墜，當生異路，永在苦海。

議曰：上等福地，人之上田也，煉神棄殼之比也。中等福地，人之中田也，煉氣反老之比也。下等福地，人之下田也，煉精住世之比也。以外見內，將假認真。

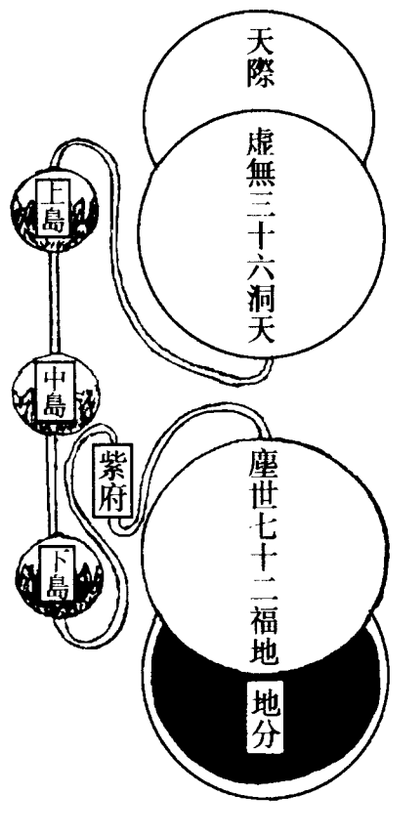
海中三島十洲之圖



《十洲記》曰：風塵之外而有四海，四海之中而有三山，三山之中而分十洲。上島而曰方丈、蓬萊、瀛洲，中島而曰芙蓉、閬苑、瑤池，下島而曰赤島而曰芙蓉、閬苑、瑤池，下島而曰赤城、玄關、桃源。中有一洲，而曰紫府。紫府者，太微真君所居，句管神仙功行之所也。若人鍊氣成神，棄殼昇仙，先見太微真君，契勘鄉原，對證功行，先居下島，次以昇遷。

議曰：塵世如人之腹，福孽因果，如人造化五行，止得安樂長生而已。三島如人肘後三關，棄殼昇仙，非五行之效，當飛金晶，先補泥九，髓實骨健，自可升騰。又況神水下降，漸出金光，指日棄殼，而作仙矣。

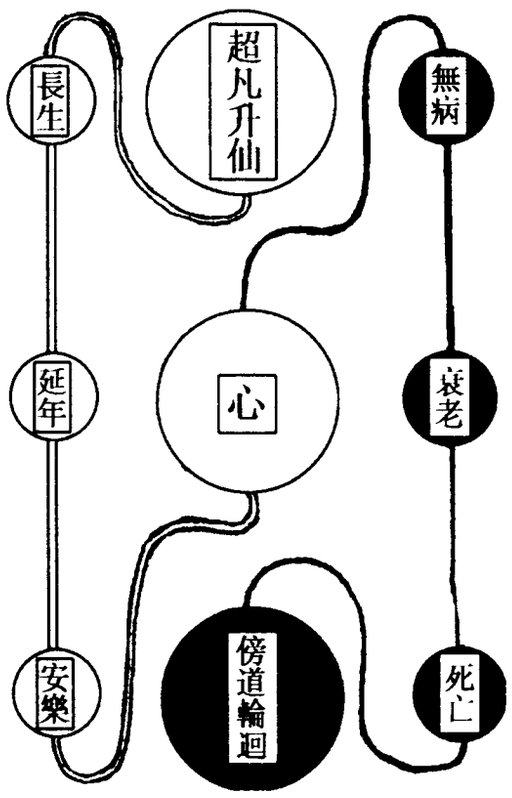
虛無洞天圖



《洞天記》曰：若人奉行大道，煉精爲丹，自可長生。煉氣成神，自可棄殼昇仙。先居三島，若以厭居三島，當且復來塵世，轉爲傳道度人，行滿功成，受紫詔丹書，自三島而入洞天。洞天在虛無之間，是天仙所居之位也。若以厭居洞天，效職以爲仙官，上曰天官，中曰地官，下曰水官。於天地有大功，於今古有大行，當爲真君，而昇陽天，不復再到人世福地，如人運五行，不出心腎之內。海外三島，如人肘後般

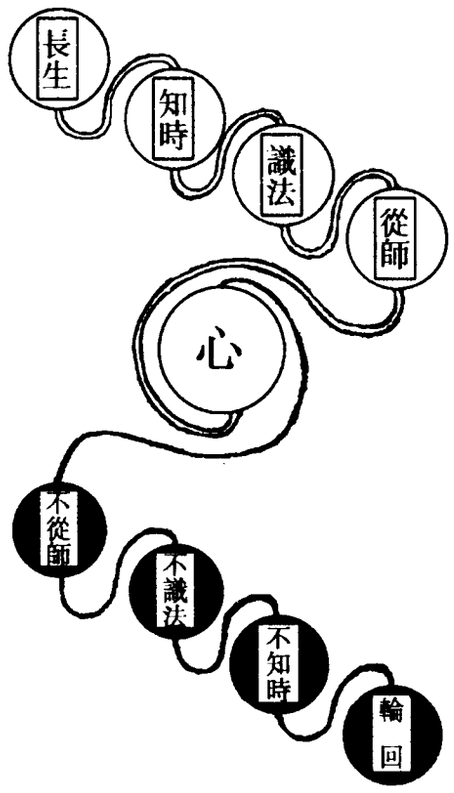
三氣，不離三關之中。虛無洞天，如人鍊神入頂，漸有昇仙之期。故知五行，下手在三田也，見功超脱，三關是也。

生死路邪正圖



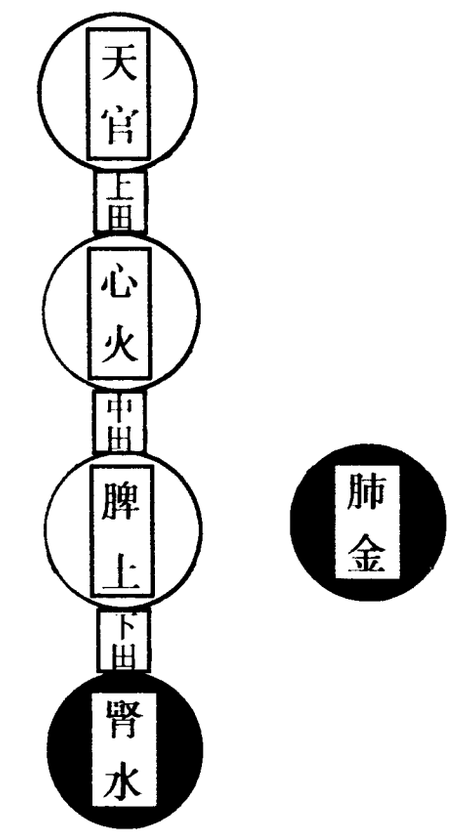
夫名利不可不求，求之自有分定，識破者，自無縈絆；恩愛不可不濟，濟之自有分緣，識破者，自無牽纏。世人不悟，堆金積玉，將爲萬劫常存；愛子憐孫，顯望永生共聚。殊不知金玉滿堂，病來著甚抵當；滿眼兒孫，氣斷誰能替換。憂愁不絶而疾病生焉，疾病不止而衰老至焉，衰老未了而死亡及焉。人若解迴心奉道，先當養氣，氣壯而形自堅固。次當鍊神，神清而命自長生。然後結内丹而純陽氣生，鍊真氣而元神自現，當得超凡入聖，免使傍道輪迴矣！

信心入道仙凡圖



議曰：學道不難而師人爲難，師人不難而識法爲難。世人不達此理，望風師人，不辯真假。或師於道貌古顏，或於辯辭利口，或師於虛名假像，或師於狂蕩風魔，終身竟不獲一事，空嘆福力之薄。主如傳法，指肝爲龍而肺爲虎，如何交合？認離爲汞而坎爲鉛，如何抽添？咽津爲藥，如何造化？聚氣爲丹，如何停留？高談大論，一向虛無，口耳之學，何足爲用？差年錯月，廢日亂時，不知三才首尾，安識五行根蒂？由是復入輪迴，反稱神仙爲虛語，不死爲妄言。蓋世人自悞，非先師之不用心而教人也。

三田五行正道之圖

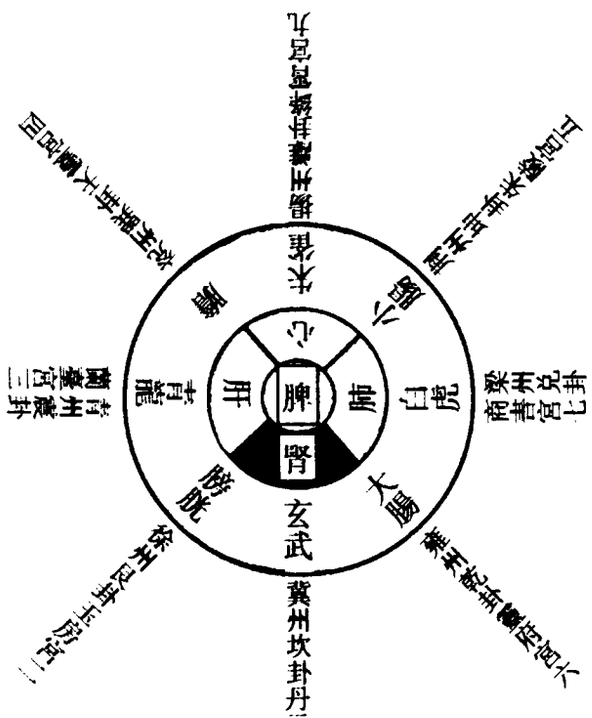


《洞微經》曰：一氣既分，上中下而列三才；二儀既判，東西南北中而布五位。五位傳送一氣，三才交合一道，自古及今，循行不差，而大道故無生滅。

西山議曰：比之内事，胎完氣足，三百日與母分別之後，四脉百脉，外形既備，上中下而有三田，如三才之比也。腎屬水，而肝屬木，心屬火，而肺屬金，脾曰土矣！五臟之氣，會合而爲丹，丹就自可長生不死。下田精，中田氣，上田神，三寶之氣合會，而道成。道成自可入聖超凡。太上有訓：玄中有玄，是我命中有精，是我氣中有氣，是我神中有神，自然之道也。故知五

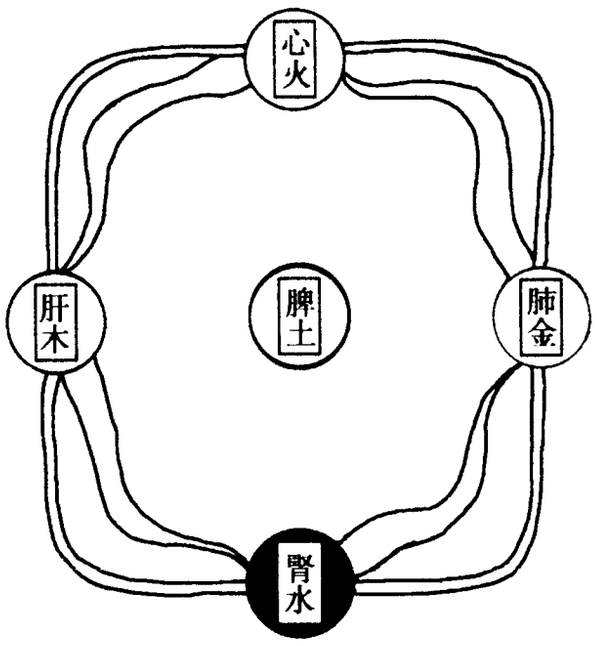
行三田之證道，非此不合玄微，徒勞神用心耳。

五行配象之圖



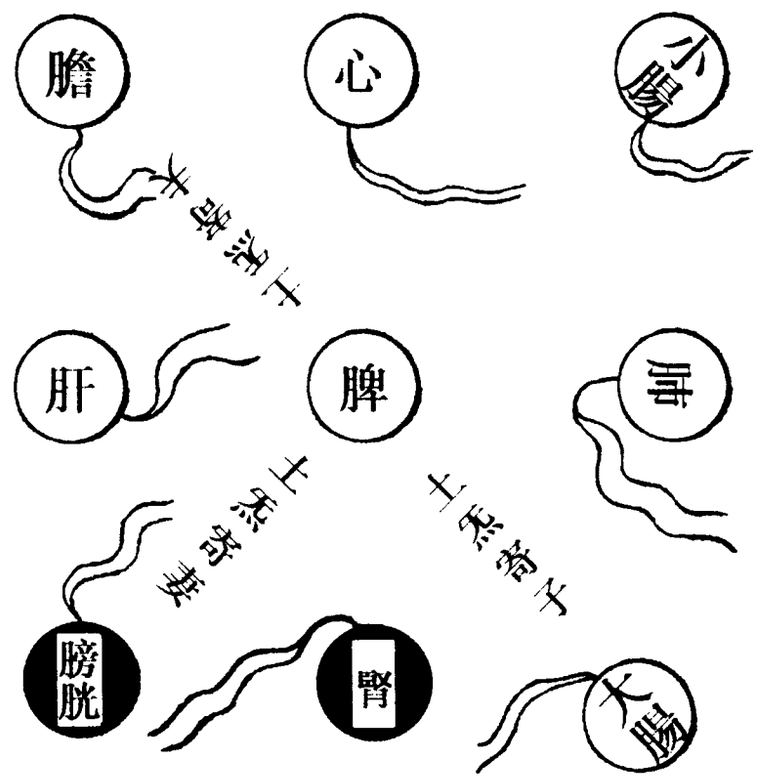
《上清識語》曰：人身之中，萬象存焉！以九州言之，腎爲冀州，膀胱爲徐州，肝爲青州，膽爲兗州，心爲揚州，小腸爲荆州，肺爲梁州，大腸爲雍州。以八卦言之，腎爲坎卦，膀胱爲艮卦，肝爲震卦，膽爲巽卦，小腸爲離卦，心爲坤卦，肺爲兑卦，大腸爲乾卦。此是比象立號，不可勝紀。及夫玄中又玄，而腎氣爲嬰兒，心液爲姹女，脾之殘液而曰黄婆，肺之餘氣而曰金翁。是此亦爲玄矣！至如腎氣之中，暗藏真一之水，而曰陰虎；心液之上，暗負正陽之氣，而曰陽龍。龍虎交媾，而曰内丹。頂水下降，而曰神水；丹中真氣上升，而曰正火。

真五行顛倒圖



《龍虎中丹經》曰：腎，水也，水中生火；心，火也，火中生水；肝，木也，生於東方。此是旺於西方；肺，金也，生於東方。此是五行顛倒之理。世人若悟此理，自可養之不亂，補之不耗，乃有延年之效。腎水也，水中生火，火内自有真一之水，而曰杳杳冥冥，陰虎之象也。心火也，火中生水，水内自有正陽之氣，而曰恍恍惚惚，陽龍之象也。世人若悟此理，自可長生不死。以下田反上田，以上田反中田，非止五行顛倒，而此三田反復。三田反復，自可棄殼昇仙。故先師訣曰：五行不顛倒，龍虎不交媾，三田不反覆，胎仙不氣足。

真五行交合傳送圖



《天元正曆》曰：五帝傳一氣，而天地之道不差，五臟傳一氣，而人物之道不差。故知人之真氣，大運隨天地。春在肝而夏在心，秋在肺而冬在腎。人之元氣，子時而腎氣生，丑末寅初，腎氣以膀胱氣，傳送入肝氣；卯時肝氣生，辰末巳初，肝氣以膽氣傳送入心氣；午時心液生，未末申初，心液以小腸液傳送入肺液，酉時肺液生，戌末亥初，肺液以大腸液傳送入腎液。即液生氣，周而復始，運行不已。善修煉者，會合五行之氣，而曰還丹。採取陰

陽之氣，而曰内丹。丹就，長生氣足，棄殼則昇仙矣！

匹配陰陽胎息訣圖



修真太極混元圖

（張廣保點校）

094 修真太極混元指玄圖

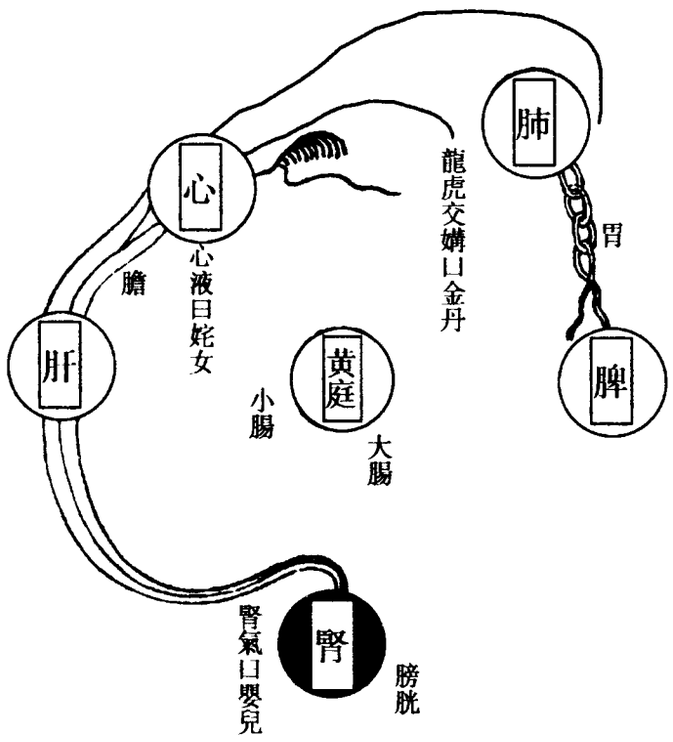
經名：修真太極混元指玄圖。
一卷。不署撰人，疑出於宋代。
底本出處：《正統道藏》洞真部靈圖類。

祕傳胎息訣有五門

自然胎息訣第一，行之令人棄殼昇仙。真胎息訣第二，行之令人長生不死，去住分明。大胎息訣第三，行之安樂延年，返老還童，而骨健身輕。混元胎息訣第四，行之令人反老，換肌如玉。胎息訣第五。行之止得去除疾病，充悅肌膚。

右件胎息訣，明有時候，各有五行，無爲中有爲。不説存想導引，不説避忌觸犯，行之旬日見驗，玄機奥旨，難盡難陳矣！

真龍虎交媾内丹訣圖



祕傳内丹訣有七門

紫金丹訣第一，採龍虎内丹，六百日火候並足，以水火既濟了足，是曰紫金丹。紫金丹就，當可上昇。金丹訣第二，採龍虎結内丹，次以金液還丹修煉，而成金丹火候，是六百日全備，當可不死。龍虎内丹訣第三，修煉而成火候，止是三百日，子足當可長生。青金丹訣第四，採肝真氣修煉而成。紅金丹訣第五，採心真氣修煉而成。西華丹訣第六，採肺真氣修煉而成。太玄丹訣第七。採腎真氣修煉而成。

右件内丹訣，無爲中有爲，並不存想導引。紫金丹就，棄殼昇仙。金丹就，陸地神仙。龍虎丹就，長生不死。餘有一丹，自可返老。採之一日而成，不説三年九載。凡人有丹，如龍有珠，昇騰自如，丹之功也。

周天火候訣圖

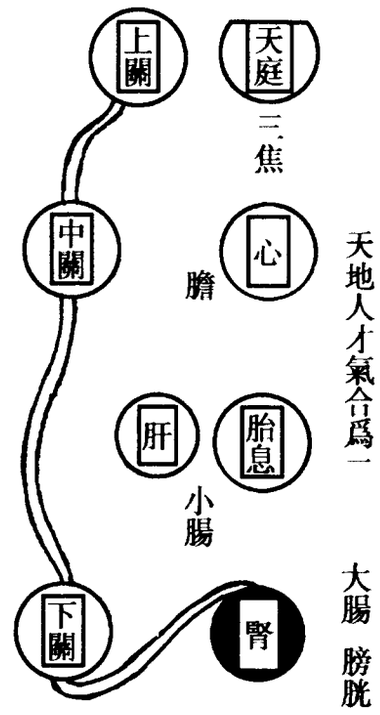


祕傳火候有五門，五門計六百篇

以一時奪一年周天時火，火候第一。以一時奪一年火功。以一日奪一年周天日火，火候第二。以一日奪一年火功。以一月奪一年周天月火，火候第三。以一月奪一年火功。以一氣奪一年周天氣火，火候第四。以一氣奪一年火功。周天火候第五。以一年本數行一年功。

右件火候，煉形則骨健身輕，煉精則還童返老，煉氣則合就陽神，煉神則還真入道。火候數多，玄妙難窮，火候法多，行持不測。

肘後飛金晶訣圖

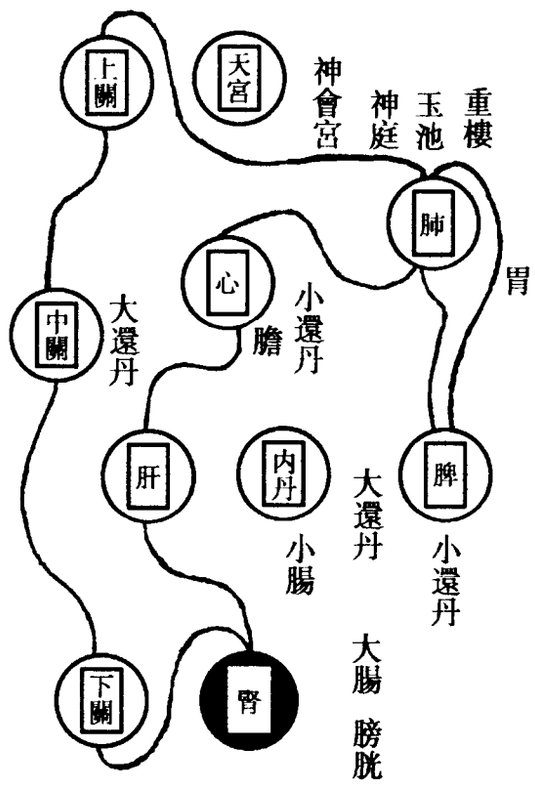


祕傳肘後術有三門

肘後飛金晶訣第一，以肺真氣而曰金晶，三關一撞，直入泥丸。髓滿令人骨健，自有反老之功。兼以龍虎，既結內丹，須要腎氣暗負肺之真氣，抽之於頂中，配合神水下降。肘後術訣第二，此是以腎氣暗負肺之真氣，止過三關，上補泥丸，令人髭鬢復黑，皺臉重舒。還精補腦訣第三，方內術，而對境未能無穴，當且調煉，不令走失，還精補腦，長生不死。

右件肘後術，是使腎氣不傳五臟，背過尾閭穴下關，次過夾脊中關，次入玉京上關，以填髓海。如修真之士，既採龍虎，而一日成丹真胎，不可不行此術，以抽陰鉛後起，是以早得純陽。若人不悟真道，不識龍虎交媾，止要返老，當行此術，見效而止。

還丹訣圖



自尾閭穴起，一撞三關，至泥丸，合和神水，下降復還丹田，曰大還丹。

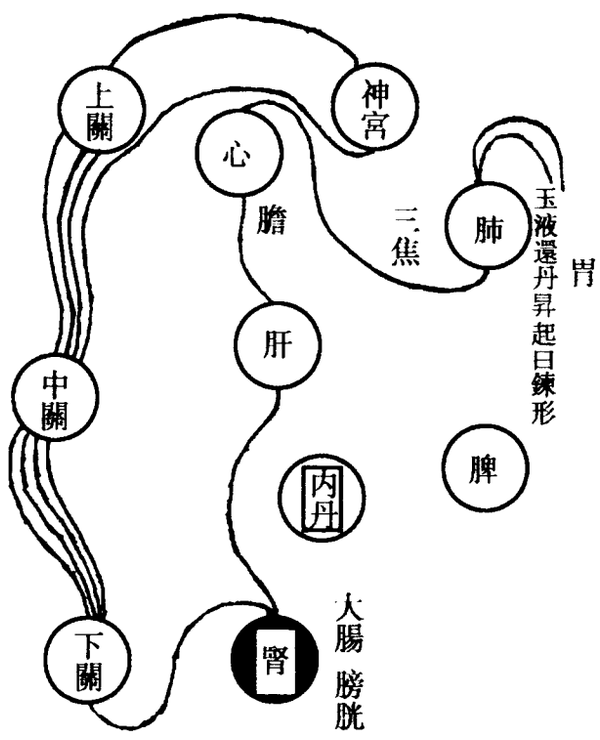
自腎傳肝，自肝傳心，自心傳脾，自脾傳肺，周而復始，再至丹田，曰小還丹。

祕傳還丹訣有六門

九轉還丹訣第一，以五臟真氣，三田真氣，合和神水下丹田，而曰九轉。九轉功就，立可棄殼昇仙。七返還丹訣第二，以三陰三陽三返，晝夜一循環，三田都過，而曰七返。七返功就，立可棄殼昇仙。大還丹訣第三，以三田返復，循環一次，而曰大還丹。大還丹就，不止長生在世，而亦昇舉塵骨，而曰羽客矣。小還丹訣第四，以五臟循環一次，而曰小還丹。小還丹就，不止安樂延年，而亦長生返老。金液還丹訣第五，以肺真氣合頂中神水，而曰金液，下還丹田，自可骨相金色，而體出金光。玉液還丹訣第六。以腎真氣合心中神水，而曰玉液，下還丹田，自可換血爲膏，而身如玉樹。

右件還丹訣，是出而復還本處，而曰還丹。非漱津咽唾，如人無內丹，而還丹自可改易肌膚，變換容儀。如人有內丹，而還丹澆灌真氣，早爲純陽。自頂中而下入黃庭。經曰：金液還丹，自腎中而復黃庭，曰玉液還丹矣！

鍊形祕訣圖



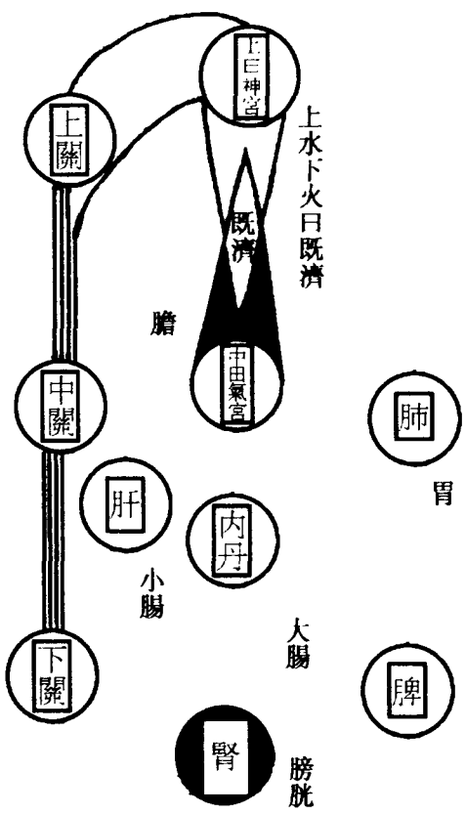
祕傳鍊形訣有四門

太陽鍊形訣第一，有內丹，以丹中純陽之氣運而鍊形，百日自可昇飛。太陰鍊形訣第二，以頂中真神水，運而鍊形，百日血化爲膏，千日肉化爲氣。金液鍊形訣第三，以肺中真氣合神水，欲還未還之際，昇而鍊形體，出如玉樹之貌，而目見金花。玉液鍊形訣第四，以腎真氣而循環五臟，欲還未還之際，昇而上，入四肢，變血

爲膏，肌如玉樹，鍊膏如玉，自耐寒暑。不止澆灌丹田，而解其王火，而又薰蒸五臟，助其所生氣也。

右件鍊形有四，並無異。自古上真，不願留形住世，皆願棄殼而爲真人。然以鍊形亦爲有訣，蓋無其人也。

三田既濟訣圖



上水下火曰既濟

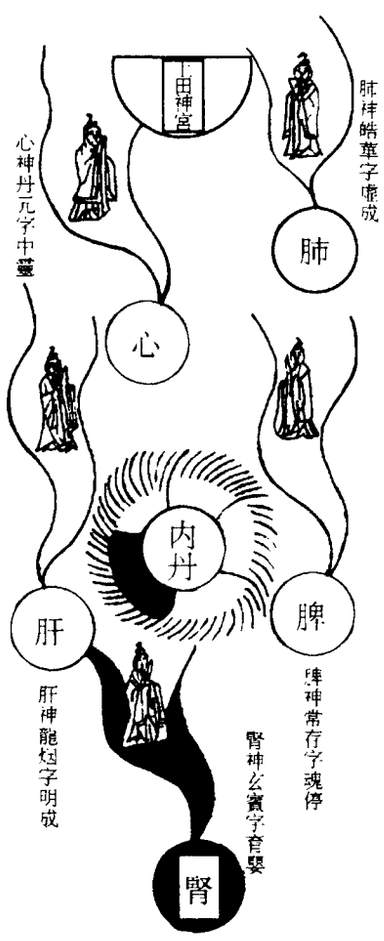
祕傳既濟訣

有二門

既濟訣第一，以腎氣暗負肺之真氣，皆飛下關，上補泥丸，髓海既實，用法致之，合和神水，下還丹田。復以丹中純陽之氣上昇，一昇一降，相見於重樓之側，而曰既濟。既濟一次，一粒金粟還丹。一道金光，出於皮毛之間，金光萬道，自可棄殼昇仙。小既濟訣第二，以還丹中起火，而曰小既濟。小既濟一次，自可鍊形住世，永耐寒暑。

右件既濟訣，不是漱咽津唾，以意送之下田，存想心火，以意舉之重樓也。當其神水下降，味甘神爽，自然降來；當其真火上昇，體熱氣清，自然昇起。玄機妙旨，難以紙筆。

鍊氣成神朝元訣圖



祕傳鍊氣成神朝元訣

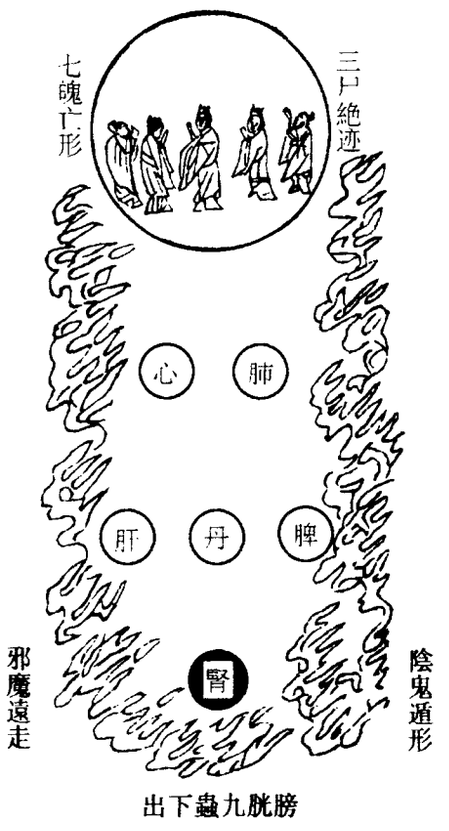
有六門

鍊氣成神朝元訣第一，以丹中真氣鍊五臟之氣，昇而成神，上入天宮。三花朝元訣第二，丹中純陽，一花上朝天宮；心中真陽，一花上朝天宮；腎中正陽，一花上朝天宮。鍊肝氣成神訣第三，以丹中純陽之氣鍊肝，令人目視鬼爲君火，腎爲臣火，膀胱爲民火，是爲三昧真火，雖曰真火，昧而不明，非此心，令人心通前事。鍊肺氣成神訣第四，以丹中純陽之氣鍊丹中純陽之氣鍊肺，令人永耐寒暑。鍊腎氣成神訣第五，以內丹者內觀起火。內丹起火，鬼神不敢近，水火不能害。自己見之，炎炎萬丈於火中矣！

棄殼昇仙入聖超凡圖



內觀起火仙凡交換圖



祕傳內觀起火訣

有七門

內觀起火除三尸，內觀起火除七魄，內觀起火降群魔，內觀起火殺五鬼，內觀起火下九蟲，內觀起火除疾病，內觀起火鍊形質。又曰焚身。

右件起火訣，須是有內丹而起丹中純陽之氣，而曰正真之火。若以心火存想，徒然而已，如畫地爲餅，豈可充飢，玄旨難陳。

秘傳棄殼訣有一十二門

鍾離道成，以七層寶塔出；呂公道成，以三級紅樓出；海蟾子道成，以鶴冲天門出；軒轅道成，以火龍出；施真人道成，以花林出。

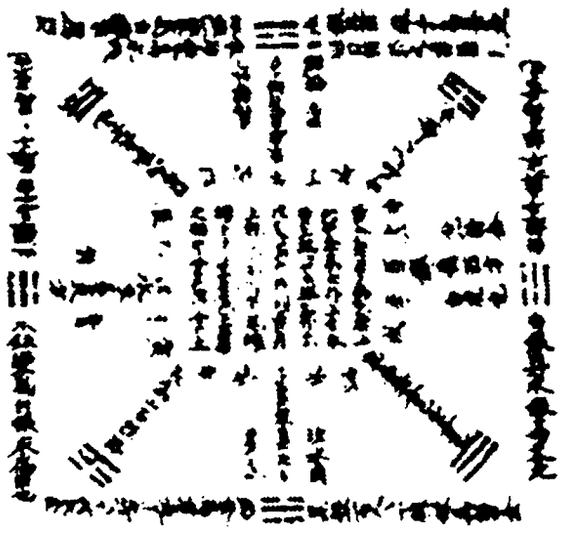
餘有看月駕出，地踴五色雲，今者不書録者，以僧子坐化，道人尸解，不下前功，上要棄殼，定中悟出天門者，皆爲鬼仙，不能純陽之仙。其實鬼也，是爲清靈之鬼，非爲純陽之仙也。

修真太極混元指玄圖

（張廣保點校）

095 龍虎手鑑圖

經名：龍虎手鑑圖。一卷。不署撰人，當出于五代、北宋。底本出處：《正統道藏》洞真部靈圖類。



《參同契》參合易象，立成大道之術，易中備設天地之象，極變化之要。觀其成形之始，即一陰一陽交感之所生。太陽萬物之父，太陰萬物之母，還丹不依天道，必無成理。火爲少陽，陽即太陰之子，子依父行，靈器潛育於藥中，故前。徐、魏以易象篇次爲候，具於契中金釋道章，兼太一玉訣如後。《玉訣》云：丹砂與汞鉛成一水，成還丹之道。乾坤者，易之門户，衆卦之父母。乾爲天爲父，坤爲地爲母，萬類生於乾坤，故稱門户。陰陽二爻，窮變成卦父母也。坎離匡郭，坎在北方，離居南位，陽生於坎，陰生於離，故云匡郭也。運轂正軸，動釋坎離二卦，離卦中虛，虛中爲轂；坎卦中實，實中爲軸。於虛轂之中，天迴斗移，輪轉無窮，一陰生於五月陽盛之中，一陽生於十一月大陰之中，終而復始，轂如軸。遍尅既定，日辰無差，則天道陰陽之動息，可移於掌握之執也。四卦爲橐籥，覆冒陰陽之道。四卦乾坤坎離，二卦上文中釋橐爲陽，虛屈鼓動而發生；籥爲陰，律靜以時陽而成變化也。覆冒者，範圍天地之間，無不周也。轡龍軌轍，依之道行太陽之事，如驅馬執繩，馳務轍行有錯也。曆紀月節有五六，坎卦中陽外陰，一陽於盛陰中生，陽道漸長，陰炁潛消，陽生爲內，陰消爲外，云依次六日，火候終始。

龍虎

流轉金精養萬神，自然不死長生身，莫學世人貪慾樂，役役終成一聚塵。

靈藥

無名無狀强而名，一身精神炁最靈，靈藥不干他外物，陰歸相制必當成。

還丹

天地爲鑪藥在身，陰陽不測謂之神，元炁飛霜成九轉，還丹本是太和津。

文武

春夏秋冬自一移，龍虎參同運坎離，乾坤晝夜施交泰，子午中分十二時。

神運

鍊丹須知神運火，莫將世間薪炭燒，三花猛焰君身有，徒自驅馳日月銷。

黃芽

黃芽黃芽應鍾律，天地藏之號真一，但向華池禦得春，萬物全胎始花實。

白汞

三日庚生兑户開，黑金壞出白銀胎，九六春夏施三五，七八秋冬往復來。

金虎

木中隱火甲青龍，水底藏金庚白虎，
天地造化在二神，測得陰陽方可睹。

玄曜

三足圓形一寸分，陰陽脫出象乾坤，
鼎鼎不用金銀鑄，初九潛龍變作門。

真旨

道言有之以爲利，又説無之以爲用，
無形之形一氣中，但還本生歸本種。

流珠

太和周身名曰流，元陽炁圓象之珠，
三田上下乾坤位，橐籥興風轉户樞。

住世

子欲長生炁爲母，流轉三元清藏府，
世間金石皆陰質，朽骸須鍊陽丹補。

成真

元炁飛昇化萬神，子自有之莫問鄰，
呼吸華池流上景，天道開通不死身。

出世

寶丹九轉鍊精根，纏上泥丸使命全，
神仙空寂超三界，蜕身解化脱蛇蟬。

河車

坤象車兮寄北方，坎水爲河玄武鄉，
天地須測經輪處，五行飛伏運陰陽。

龍虎相逢在母胎，二氣和合乳花開，
留心但逐初陽起，至久方知道似梅。

神水從來汞是神，東方木德發陽春，
南來便是火中主，學者尋之方契真。

砂産於金汞是鉛，神仙不許俗人傳，
不辭便説還丹術，只恐天符責夙愆。

龍虎手鑑圖

（張廣保點校）

096 悟玄篇

經名：悟玄篇。一卷。余洞真撰，當出于南宋時期。底本出處：《正統道藏》太玄部。

悟玄篇序

蓋人生於天地之間，秉受陰陽之氣，故曰有死生。爲人者，可鬼可仙，鬼者，純陰之氣；仙者，純陽之體。以陰鍊陽甚易，以陽鍊陰不難。所謂學仙之士，無過以陽鍊陰之術，陰盡陽純，則曰仙矣！鍊陰有法，進火有數，退符有節。夫人身中一竅，若人明得此竅，則三才萬物悉備於我矣！此之一竅，非泥於物也，其理別無他術，止不過忘形滅念，如守其中矣！久久純熟，中宮靜極，則身中陽氣自然生也。陽氣漸生，陰氣漸剥，乃曰陽長陰消之意矣！予於古杭得受師傳，天機不隱，故以鄙句，盡心泄漏於此矣！使學仙之士，幸垂一覽，同登道岸，非豈異於我哉！歲在己丑夏月朔日，余洞真序。

悟玄篇

道本無言，因言而顯其道；法本無象，因象而得其理。得象忘言，得兔忘筌，何矣？故曰：過河須用筏，到岸不須舟。所謂人者，秉受元陽真氣，三百八十四銖，散於五臟六腑，以應二十四氣；外分三百六十度。元和子曰：人身大抵同天地。邵子曰：誰把三才別立根，一身別有一乾坤。此之謂也。蓋人子時，兩腎中二氣上昇，午時到心，二氣交合薰蒸，肝肺之液自心而來。左腎之氣負戴肺液而下降，右腎之氣負戴肝液亦下降矣！亥時到於腎，肺液到於左腎，化而爲精，肝液到於右腎，化而爲血矣！久久元氣耗散，精血乾枯，則曰死矣！丹書曰：五行順行，法界火坑；五行顛倒，大地七寶。蓋言學仙之士，龍從火裏出，虎向水中生，此五行逆行之理也。所以逆則爲聖，順則爲凡。故以三關之妙用，

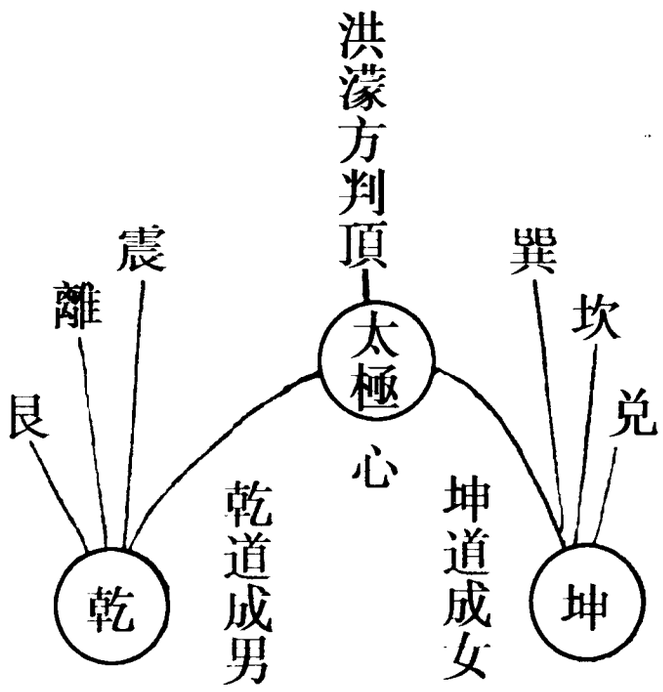
一鍊精化氣，爲初關；二鍊氣成神，爲中關，三鍊神還虛，爲上關；虛空粉碎，爲了當。三關妙用，要在心傳，沐浴兩月，玄之又玄。口訣祕細，未敢輕言。學仙之士，不遇明師指點，到老無成，空度歲月爾。

形化

夫人受父精母血，成胎之時，中含一點元氣，以爲造化之根蒂矣！先生左腎，次生右腎，腎生心，心生肝，肝生肺，肺生脾，脾生小腸，小腸生大腸。五行形化而生，形體具足，十月胎成，以就嬰兒矣！今人只知形化而不知氣化。所謂學仙之士，只論氣化而不論形化。今人多以兩腎中間爲生身處，又言心腎爲水火，肝肺爲魂魄，脾土爲意，全然非矣！

氣化

蓋人在母胎中，十月氣足，其氣到心父母一點元氣而至於心矣！其初受之時，則發胎氣布散於外，以接其生也。夫鬼在於暗中，渺渺茫茫，不知分曉，微覺在細雨密霧之中，而無一點光明，遂逐靈光而去，接入胎中，徑入光內，俱不知陰見其陽，則化爲氣矣！名曰太極。其氣復昇之頂，分爲二氣，下降於左右二腎，名曰兩儀。乾道成男，坤道成女，乾坤相橐而生六子，散乎於外而爲六脉，六脉周流，一身備矣！造化悉備，所以降生於世以爲人也。所謂學仙之士，要識生身之處，立爲丹基，可以超凡入聖也。吾今恐言未盡，故立圖以發學，誠爲叅學爾。



坐工口訣

夫學道之士，不拘時候，但得身心閑暇之時，求於靜處，瞑目閉口，忌坐端耳。或盤膝，或不盤而坐，皆可。夫坐之時，外忘其形，而不著物累，內忘其心，而不著事。若存其中，似存不存，似守不守，而著於空矣！久久純熟，自然念定。念定則陽生，陽氣生則有升有降。其氣升者，自腰間尾閭而升，直上夾脊而止。藉巽風則鼓而上於頂矣！二氣交合，下降於舌端，如蜜之甜，款款嚥納，只入中宮矣！丹書曰：吹噓賴巽風。又曰：初時須著力，次候却如無。總知升降，不明火候之數，日用工夫，三關妙用，沐浴玄機，空延歲月，到老無成矣！古歌曰：神仙不肯分明說，悞殺閻浮多少人。何也？這些道理人還識，陸地神仙鬧似麻。所謂天機祕訣，未敢泄漏於文，故以口傳心授爾。

火燥水濫

夫火燥者，上升不止；水濫者，下降不息。若有法度調和，斤兩運用，則火不炎燥，水不汎濫，自然定矣！用時則有，不用則無，其理玄機，在乎口訣。既不知此妙用，則何一鍊精化氣，二鍊

氣成神，三鍊神還虛也。今學道之人，天下紛紛，其得正傳者，無有一二爾。此箇道理，豈可輕易授人哉？

沐浴

十月懷胎，兩月沐浴，共成一載三百六十日矣。且休說十月懷胎，其兩箇月而沐浴，安於何處矣？此兩箇月而又不行火候，或安於前，或安於後，或安於其中矣！委的實用非不用也。學道之士，須要叅學，莫泥於卯酉二月非也。脫胎之時，莫非口傳心授爾。

玄關一竅

玄關竅假在其中，無形無象亦無窮。今人若指其安處，便隔千山幾萬重。若人指點心肝脾肺腎不著處，却如虛處巧捏一穴，其言終矣，著一處，却非終矣。

藥物

精中氣血血中精，精氣元同太極成。莫言呼吸爲交感，此物安能有死生。

火候

進火之時，頃刻一周天。夫十箇月而三百日，三千六百時，三萬刻。或刻刻行火候，或時時行火候，或日日行火候，或時中不拘於刻，或日中不拘於時，但用便用，但不知法度，則亂升亂降，則不能上矣！口訣存焉。

中宮

土生萬物，心主萬事，心即土也，土即心也，故曰中央戊己土。中央即玄關一竅也。了得土，萬物死，了得心，萬事息。今知學道人，茫茫只向外邊尋覓，却不去中心求其道也。

抱一

脫胎吞入腹，在於人間，九載積行滿八百，而證於仙。乾坤往來，遊遍名山洞府，行滿八百之日，奉金書玉詔，而列於班矣！

出神名曰解胎

學道底人總不知火候，沐浴造化之備，其脫胎之時，莫非口傳心授爾。

玄關一竅

玄關一竅者，乃一身總要之關也，此竅者即心中之心是也。其心非肉心，乃心中之主宰，一身萬事之神也。其神者無形無相，非有非無也。人能無私之時，便是玄關一竅，纔有一毫私欲，不是也。程子曰：不偏不倚之謂中，纔有偏倚便不中也。杏林石真人曰：身裏有玄機，心中無垢塵。斯言盡矣！

玄關一竅

玄關一竅，萬事之宗，動交於物，靜養在中。不無不有，非色非空，凝然湛定，氣息流通。左升白虎，右發青龍，齊停夾脊，鼓起巽風。搧開爐鞴，透上崑峰，乾坤交姤，化作一泓。降至舌端，嚥入黃宮，一日之內，三四遍功，初關百日，沐浴一月，中關百日，沐浴前同。上關百日，火候數窮，脫胎神化，抱一養童。九年行滿，白日上升。大道無言非有問，忘形忘象求鉛汞，守中一物莫存眷，專意身心要守定。呼吸一應便神清，六脉自然朝性命，精神魂魄各歸元，至此身心寂不動。一陽生至二陽遷，只待温温行火令，須臾直舉至銀河，玉枕泥丸如火烘。乾坤交媾降明堂，項上圓光懸寶鏡，如如下降至舌端，滿口馨香甘液噴。徐徐嚥納下

黃庭，遍體金光隨罩定，三家相見結嬰兒，一卦三二兩卦定。晨昏握運仗天罡，四三皆拱璇璣柄，一年迸破頂顖門，是謂超凡而入聖。九年抱一行圓滿，獨步翔鸞歸大洞。吾今泄破聖賢機，洗耳瞑心存一定，莫待鉛虛汞散飛，他時赴死甘心盡。玄機備細剖心傳，學道人人早精進。

藥物

夫採藥者，血中採取真氣，氣中採真精。血氣者，到頂交合，化而爲液。真精真氣者，氣至頂交合，化而爲金液者，流於經脉而爲白血。其金者，入於中宮，結而成丹。工夫到日，一身血氣化爲白血，真精真氣，盡結以成丹。體既成，出神入神，皆不被幻軀之累也。向上一著，超出陰陽之外，尤存口訣，是爲身外有身，尤未奇特也。

初下手

玄牝之門

萬化俱忘性不忘，忘無忘處妙無方。這些便是玄關竅，何是泥形亂度量。

透關

自從關竅撞通時，二氣周流應化機。任去任來無罣礙，絲毫不動斡璇璣。

破境

心明性徹，光圓如鏡，一念纔生，諸相即應。學道之士，不可認著，必屬他境。故云爲甚眼中難著屑，只因性裏不藏塵。

念頭一動性楊波，鬼面神頭見許多。蓋謂寂然通感應，學人不認即無魔。

敵魔

思念相續，不能斷絶，鬼面神頭，千般萬狀。立時駕動，水火二車，一撞三關，直透内院。三尸走，六賊迯移，則羣魔自然散矣！

立基

釋氏工夫至此，謂之打成一片，晝夜不捨，只管加時定力，日就月將，做將去了，道門立基，行火候煅鍊而成丹也。

丹基立定念頭純，晝夜神光衛護身，兩眼自然慵睹色，一心默默守玄真。

火候

八竅分爲八節門，温凉寒暑應乾坤，四時不失陰陽火，鼎内丹砂結紫雲。又白真人曰：行火之士十二時，設一時即五刻也，三百日内在半月，計一千五百刻也。一身八刻一周天，一刻工夫簇一年。學者若知如此用，飢來喫飯困時眠。

沐浴

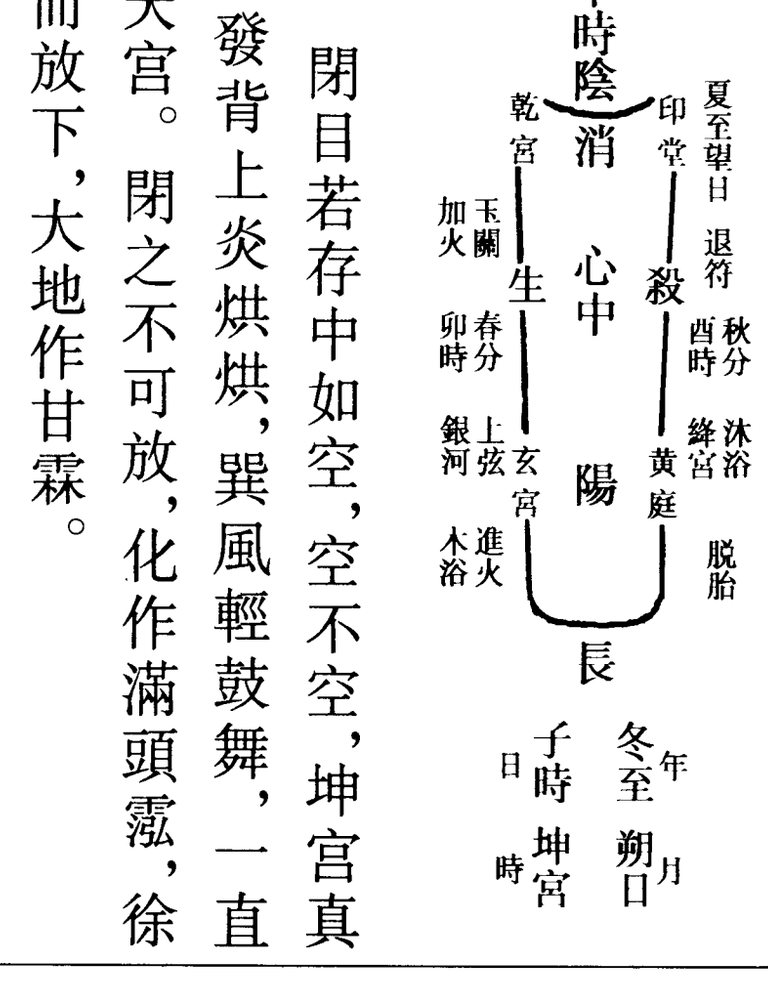
身中沐浴，乃氣候之沐浴；月中之沐浴，乃丹頭之沐浴也。紫陽曰：兔雞之月及其時。斯言者，兩月沐浴也。

精全氣旺藥爐温，二八臨門固蒂根，不向抽添加火候，洗心滌慮道常存。

又氣候來潮，須當塞兑垂簾，湛然無欲，以待氣候過也。母得縱意四散，

所謂不能固濟，須丹傾矣。

工夫到此要防危，不比尋常一類推，氣候來潮須保養，禁關閉兌守無爲。



閉目若存中如空，空不空，坤宮真氣，發背上炎烘烘，巽風輕鼓舞，一直透天宮。閉之不可放，化作滿頭霧，徐徐而放下，大地作甘霖。



夫人者，頭乃諸陽聚會之所，其中有陰，名曰真汞。五臟者，乃諸陰聚會之所，其中有陽，名曰真鉛。蓋心者，上不屬於陽，下不屬於陰，而得其中以爲一身之主宰。視之不見其形，聽之不聞其聲，叩之者感而遂通，中之者寂然不動。人若向此不動中做工夫，終至純熟，則知天地造化悉備於我矣！

悟玄篇

（張廣保點校）

097 谷神篇

經名：谷神篇。二卷。原題五福玄巢子林轅神風述，出于元代。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

谷神篇叙

古聖帝王官天下者，首以神仙之道，默相傳授。家天下者，其道不傳。是以至禹而止，後遂散於方外之士，皆口口相傳，不立文字。至周，老氏著言五千，其辭深古，其旨玄妙，非神非聖，孰能與哉！禦寇、莊周，以爲虚無；蓋公曹參，以爲清静，雖非正義，違道不遠。其不幸者，又有三焉：申韓之徒，引爲慘酷寡恩，刑名之謬，一也。北魏寇謙之，嘗集道經，爲其書少，遂將方技符水，鑿藥卜筮，讖緯之書，混而爲一，二也。佛法未來，方外之學則有二焉：一曰神仙，二曰道家。仙即命也，陽也，道即性也，陰也。諸史《藝文志》所分二家，雖有未當，而判然不同，明白矣！其竅啓之士，束於其教，莫能甄別，妄以孤陰身中，指心腎爲坎離鉛汞，交媾金丹，簧鼓愚下，盲以引盲，三尸也。吁，可勝歎哉！蒙抱此憤憤二十餘年，竟無可與言者。近遇三山玄巢子林先生，一言投機，胎同針芥，千載一時，不勝慶幸。先生復以《三玄篇》示蒙，敬捧莊誦，心駭目回，念欲刊傳，普惠學者，奈其屢空，獸難規措，懇諗名公，泊諸好事，共成斯美，照耀將來，非無謂也。昔旌陽真君，明有玄記，謂千載之後，五陵之間，當出地仙八百。今殆其時矣！是書也，俾諸聞見者信心開悟，誠俟真傳，獲服龍虎之大丹，直簉仙班，以應玄記，入長生久視之門，豈不爲大丈夫也哉！凡我同人，毋自暴棄。岩延祐乙卯夏六月，書于臨川濠上，趙州趙思玄從善敬叙。

嘗聞修道而得仙，參禪而作佛，習儒而進仕。蓋斯三事，奇男子之大學者而患不能也。夫道以理也，醫以理也，治亦以理也。世無理字，道何附以强名。人有此生，數難逃於老死。有言修道者，即是修身也，鍊丹者，即是鍊形也。智者可以求益，愚者徒自招損。夫何故？謂人之有身，因受父母，比怙一點之元陽，假合形骸，長成六尺之身軀。原夫身者，有所從出矣！非干作意存想，無中生有也。人年十五之數，如日月之朔望，抱鉛汞之大有，法爐鼎之象完，過此以往，則漸爲虧吴。況兼情慾冗擾，精氣不免於衰耗，未及中年，臉疲毛落者，良可歎矣！是以上世仙真，明明指論生身二氣爲藥根。本教人推類以加增益，比氣以鉛延生。此無他也，即錮鑪補罅之義分淺薄，不知身之可愛，命之可惜，全不存守身中本命元辰，而反禱壽於木雕泥塑之像者，所以不知道也。徒然發忿下功，或草衣木食，忍飢受寒；求

道之無象，則又勞形枯坐，握固作氣，亦無所得；又且討論空法，問辯鬥捷，文章應對，認爲事業。但圖打當口頭人事，至於白首茫然，皆是不求省悟。甚至毀形滅性，愈乖愈迷，坐視生死紛紛，人不可免。苟意妄立，無事邪說，謂人之有身，諸塵皆染，爲之妄有。或言有生必有滅，求生謂之偷生，莫若寂滅以爲大樂。又言人之死也，其陰魂謂之本來面目，不生不滅，不增不減。或言一靈湛然，常住於虛空，放。前後悞穿其說者，悔恨身爲苦本，莫能自棄。至于燃頂斷臂，毀截肢體，捐身諸水火者，惑爲幻矣！間有坐待衰老，以盡天年者，反遭耄邁之譏。夫豈知人之死也，魂魄悠於冥途，風雨凄迷，隨識受苦。不聞征戰而亡者，既死而無形矣，尚求血食，以妥其靈；饑虛而亡者，既死而無口矣，尚求斛餅，以慰其饑；裸裎而亡者，既死而無體矣，尚求幣繒，以掩其羞；沉溺而亡者，既死而無祿矣，尚求角黍，以繫其享；癰疽而亡者，既死而無背矣，尚求草人，以鍼其痛；胎殰而亡者，即死而無血矣，尚求蘭盂，以滌其穢。及乎縊溺傷枉，獄死路亡，攝魂替代，脫離苦趣，智人事，至於白首茫然，皆是不求省悟。甚至毀形滅性，愈乖愈迷，坐視生死紛紛，人不可免。苟意妄立，無事邪說，謂人之有身，諸塵皆染，爲之妄有。或言有生必有滅，求生謂之偷生，莫若寂滅以爲大樂。又言人之死也，其陰魂謂之本來面目，不生不滅，不增不滅。或言一靈湛然，常住於虛空，放。前後悞穿其說者，悔恨身爲苦本，莫能自棄。至于燃頂斷臂，毀截肢體，捐身諸水火者，惑爲幻矣！間有坐待衰老，以盡天年者，反遭耄邁之譏。夫豈知人之死也，魂魄悠於冥途，風雨凄迷，隨識受苦。不聞征戰而亡者，既死而無形矣，尚求血食，以妥其靈；饑虛而亡者，既死而無口矣，尚求斛餅，以慰其饑；裸裎而亡者，既死而無體矣，尚求幣繒，以掩其羞；沉溺而亡者，既死而無祿矣，尚求角黍，以繫其享；癰疽而亡者，既死而無背矣，尚求草人，以鍼其痛；胎殰而亡者，即死而無血矣，尚求蘭盂，以滌其穢。及乎縊溺傷枉，獄死路亡，攝魂替代，脫離苦趣，智者詳之。其寂滅之道，安有樂乎！人之有身也，在生一日，得一日之樂，遲死一年，增一年之智，智識深遠而通神明，若可待矣！故俗云狐貍成精，能學人語；蟒蛇歲紀，能作風雨；檀柏年深，始有香味；蚌蛤固津，而孕珍珠。況人爲靈物，可不學道以求生乎！身爲靈樞，可不鍊形以證仙乎！夫道也者，乃日用常言，世俗之務也。理至精微，機懷動靜，特爲旁近取譬，苟非正心誠意於學問者，終鮮克知。此道乃是吾腎君子之所可聞否乎！《仙經》云：失笑之道，不足以語下士。惟上智力能弘之可也。余閩鄉林氏子也，童卯之年，厄於兵革，家人構怨，互相傾散，欲治儒術之道，莫可及也；將皈釋氏之門，慮孑遺也。至于飄蓬四遠，歷試諸難，少從貧賤，多能鄙事。因觀《黃帝內經》，若夙有得，是以悴心於道，疲身虛橐，自放於湖海之上，飢寒勞役，順受萬有日矣！幸遇至人憐憫指劃修真之要，爲了身第一藝也。遂矣，尚求蘭盂，以滌其穢。及乎縊溺傷枉，獄死路亡，攝魂替代，脫離苦趣，智者詳之。其寂滅之道，安有樂乎！人之有身也，在生一日，得一日之樂，遲死一年，增一年之智，智識深遠而通神明，若可待矣！故俗云狐貍成精，能學人語；蟒蛇歲紀，能作風雨；檀柏年深，始有香味；蚌蛤固津，而孕珍珠。況人爲靈物，可不學道以求生乎！身爲靈樞，可不鍊形以證仙乎！夫道也者，乃日用常言，世俗之務也。理至精微，機懷動靜，特爲旁近取譬，苟非正心誠意於學問者，終鮮克知。此道乃是吾腎君子之所可聞否乎！《仙經》云：失笑之道，不足以語下士。惟上智力能弘之可也。余閩鄉林氏子也，童卯之年，厄於兵革，家人構怨，互相傾散，欲治儒術之道，莫可及也；將皈釋氏之門，慮孑遺也。至于飄蓬四遠，歷試諸難，少從貧賤，多能鄙事。因觀《黃帝內經》，若夙有得，是以悴心於道，疲身虛橐，自放於湖海之上，飢寒勞役，順受萬有日矣！幸遇至人憐憫指劃修真之要，爲了身第一藝也。遂披閱群經，參訪衆論，若曰欲覓長生，必由所生，要見如來，當究本來。所生者元炁，本來者精血，人知根本，功不浪施，如飢渴得飲食，如疾病投藥餌，了悟真常，堅固成道。若以託空言，逐邪見，曰積後世因，修來生福，自把現在身心，將爲無用器物，無修則無證，終於落空也。詳見丹經子書，論還丹，說大藥，其最要法在乎神水華池，爲諸丹之基，大道之祖。存守則謂之寶珠，交會則謂之金丹，千家一理，其詞章歌詠，盍各言志。以是用功精熟，出言敷暢，語皆神說，愧余之未能也。其火候斤兩之數，亦在前賢道了，不敢畫蛇添足。伏念余濫聞至道，未當發言，但恐虛度歲月，擬歸海島，棲遯於巖竇之下，作大休計也。每思平昔交游，星散於吳頭楚尾，天涯海角者，莫能遍辭，故不得已，搜攬乳腥之語，以寄同志，告諸往也。因爲是篇，目之曰《谷神》，不過谷養元炁而已。雖俚文野語，皆道，疲身虛橐，自放於湖海之上，飢寒

存造化，儻有達事君輩，幸而電覽，默契心胸，暗合道妙者，稍見附文不協，作意不工處，慨垂斤削，不亦可乎！余傳之有師也，派出韓逍遥之繼，踵嗣蘆菴郁君之門弟子也。其爲人也，凡聖混同，隱顯莫測。又兼余以卑微竊學，素來多病，尚慮福薄分淺，須知由我由天，未便脱塵離俗，猶爲曠己玷師，是以未敢題其名也。亦當爲學肖者云耳！岩大德八年甲辰歲，一陽來復日，五福玄巢子林轅神鳳叙。

谷神篇卷上

五福玄巢子林轅神鳳述

大藥還丹詩

百歲光陰七十稀，鬢斑齒缺使人悲。
如來先覺修無住，元始常存執有爲。
蘇晋談禪還慮死，邵雍病篤尚求醫。
可憐愚輩參無字，多少英雄着鬼迷。
聞道非師不决疑，難求神水入華池。
未諳月窟擒鉛汞，休向人前説坎離。
腐草化螢生滅易，守株待兔覺移遲。
還丹未鍊頭顱白，袖手傷心候死期。
調和鉛汞築丹基，包括渾儀東就西。
會得木金須問隔，定求庚甲兩相齊。
金公入贅青龍壻，姹女俾承白虎妻。
依約黄婆媒合了，杳冥之内産刀圭。
探得玄關路的端，教君容易鍊還丹。
鑿開混沌分清濁，滌盡塵囂現聖凡。
温養自然金液煖，烹煎立喚水銀乾。
分明一派西來意，龍虎剛稱作兩般。

傳得仙翁如意瓢，孜孜運水種靈苗。
温泉洗浄蝦暮窟，明月常盈鳥鵲橋。
木女藏庚奇宴會，金童遜甲偶邀招。
恩情直欲濃交結，同共乘鸞入九霄。
努力修真豈等閑，天涯海角覓師難。
每逢有道須求正，莫學無言秖自瞞。
父母兩儀生胄子，汞鉛二炁合還丹。
勸君着實尋玄牝，身外求之總異端。
父精母血汞鉛根，有質玄含元始尊。
辯別還丹知妙藥，親疏大道與傍門。
乳爲血宅猶宜啜，炁是精藍急可吞。
抱一更修安樂法，何憂性命不常存。
種食蟠桃竊化工，朱顔常似醉春風。
布開鬼谷迷魂寨，兜率人間極樂宫。
深慮伐柯潜守護，老來摘實望無窮。
花開花落休攀折，望遠從他爛熳紅。

修真初志望延年，因道無傳浪入禪。
妄認眼光常顧盼，便嫌皮袋不牢堅。
銷魂成魄終爲鬼，鍊魄歸魂始是仙。
千古師家同一理，教人尋覓水鄉鉛。

貧富修真仗宿因，貧而修氣富修身。
氣靈脫體成陰鬼，身固留形號谷神。
了命非鉛難繼富，遇仙知藥轉愁貧。
修真有類須求配，修氣無餘枉告人。

學仙因把死爲讎，立鼎安爐作大謀。
牢把鉢盂降水母，無煩燈甕續閻丘。
九年抱道三千日，一紀修丹十二秋。
要與骷髏爭餓氣，打教不喫土饅頭。

枯禪縛律事茫然，離坎無從顛倒顛。
留命特求砂裏汞，鍊形須藉水中鉛。
守丹氣候常如醉，運火工夫最喜眠。
若泥坐圜齊了道，死囚牢裏出神仙。

須彌輥芥海投針，一失人身難再尋。
欲了觀音無盡意，全憑亞聖有恒心。
補天鍊石騰青浿，煮海爲鹽證白金。

此理若還輕漏泄。世情無古亦無今。

太一含靈化玉真，舞衣元不染凡塵。
鉛花仙女垂光影，金粟如來妙色身。
利物有功稱上善，鍊形合道誄生神。
何尤竹帛朦朧載，負殺堅心學道人。

紫府鵜膏軟碧香，瓊房曲釀返魂漿。
兩停逆制爲丹用，一得盈持保命長。
啜摸羅睺吞玉玦，温存月孛守珠囊。
黄庭鍊就金魚袋，絶勝官封田舍郎。

絶學愚夫覺夢槐，蟾光迴照玉堂開。
招提月姊傾樽酌，正值天童進饌來。
倒吊白蛇哇七曜，横騎黑虎上三台。
非天下之至神者，熟敢輕言與此哉。

熟讀參同慕伯陽，悟真復命更消詳。
離龍坎虎投爐鼎，乾馬坤牛守洞房。
制汞單方言鶴草，養鉛一味是紅娘。
陰陽配類身堅固，巧謬非爲不久長。

猶龍剖此言無味，餓虎吞之樂有雛。
學取仙翁調鼎鼐，忍教君子遠庖厨。
度人粒粒超生死，會得抽添滿玉壺。

大丹世莫得而聞，閱遍神方費囑文。
搜邏華池求赤子，抱歸紫府獻元君。
腹初受氣防飡泄，腦漸凝神慮噫分。
無盡玄機俱漏露，勉人修道得惟勤。

喬木羽人修果倉，朝須金液暮瓊漿。
淘澄靈質如秋水，凝結元神勝曉霜。
鬼火灼開飛鼠洞，蠻雷鑿斷臥龍崗。
一從大藏黄庭路，時駕羊車入翠房。

投老山林去學仙，鍊丹燒藥保殘年。
兩弦艮兌鉛搏汞，六合乾坤牝載玄。
土鬼伏雌成鴆卵，金公懷蠱孕蛙涎。
百朝沐浴忙移鼎，自白而黃十月全。

丹砂玉札類相投，乾汞能容濕汞勾。
澆灌金花成寶樹，烹煎玉液鑄瓊樓。
大千變化多靈聖，得一分明萬事周。
若起利名心未足，依前却向赤中求。

陰極陽生六脉充，地雷震泮蘂珠宮。
初爻動處群爻動，一法通時萬法通。
金鼎浴鉛修弱水，玉爐進火忌烏風。
異名同出無人識，盡在玄關橐籥中。

未遇真詮豈在忙，且須甘旨助皮囊。
曉梳夜枕循天理，夏葛冬裘閱世方。
肉食益神資療理，人身幻體貴珍藏。
血精涕唾雖陰質，得訣修持也壽長。

天涯求術種蟠桃，雲夢陽平過幾遭。
摘得雷霆歸去種，又包星斗出來淘。
權時納甲滋枯骨，嫌殺勾庚說點茅。
黃道不修修黑道，恢恢天網恐難逃。

求道須求罔象先，休將龍虎亂言詮。
殺機反覆房中術，嗜慾沉迷井底禪。
産穴迎紅蛇纏血，舌尖送白野狐涎。
齋持金帛傳邪道，悞了幾多羊肉錢。

三清科舉選鴻儒，姦宄顛危道不扶。
天眼至仁能好惡，世情移智及賢愚。
齋擎老子神仙璞，傳授男兒大丈夫。
良馬匪嘉鞭影句，玄關驟得入來無。

仙是人修孰不能，后因從諫木從繩。
母勞泛海搜神藥，容易當風續命燈。
求道西南傳得妙，喪朋東北實何曾。
天真純雜細煩削，玄酒一杯時曲肱。

理一真篇

道之無名，因一而立；物之無形，因一而生。道區率性之源，一繩繫命之蒂。樂道而忘一者，得其常名；守一而行道者，抱其淑質。故一爲萬數之始，一是故道一具載，體用兼明，一爲體而道爲用，性無生而命有生。《易》曰：乾形矣！坤爲地矣！谷爲澤矣！物爲得一以寧，谷得一以盈，萬物得一以生。人亦物也，得一則生，失一則死，不可一日而無一也。是知天之一，地之一，三者反復，升降相生，互爲終始。物雖有一，自捨而不自得。古者伏羲氏始畫八卦，首書一畫爲乾，則曰剛健不已，必有窮終。復書一畫配之，於是則兩乾成坤。或曰折乾柔而爲坤，使剛柔相得，動静相安，然後有定。乾坤橐籥，而成坎離。坎離者，乾坤之男女也。坎離下變，而生兑艮，兑艮者，坎離之男女也。男女交會，而成夫婦，夫婦孕育，而爲父母，父母再考，而爲翁婆。此先天後天，反復相生之義備矣！治身者，資一藝一術以贍其身；修命者，抱一陰一陽以全其神；克家者，歸一妻一妾以安其室。此皆謂之得一，故能身心有定。老子

抱一談道德，五千言，道要神功，德符陰陽。德之易傳者，顏淵三月不違仁，仁者義也，德也，可以傳其德。道之難傳者，洪範五福：一曰富，富者財也，福也，可以受其道。人生天地間，有守仁成德，守富成福，天賦不等也。財囑卜而占乃靈，義聽訟而獄縻決，然則道不貴師，德不貴資，安得義學之事有成全，而勝財學之也。故難得之物，必固執，易聞之事終退怠。痤幣以祀社，稷與貢賦同；私設以藏鬼神，與受賂同。古云：道不虛傳世情，猶其方士求術而不得者，極則潛匿某書，或竊比其樣乃已。訪師問道，至於終身不傳者，決無象可猜，但自尤，亦何怨？或曰：道非不傳，亦非必用財傳，雖謙尊君子，聞道或侮也。仙分多派，正恐世絕此道，苟得人而傳之，是以道累人。汎鬻書者，不可寄其照。轅素手探玄，中年悟道，痛思鑽刺物也。向者吏輩速於達道，妓媵多曾多難，僥倖得於四方，非勉力而不知，得仙，故其識寵辱，明巧拙，善聞而忽悟，設欺而不罔也。今也世俗之學，忘本以逐末，失道而修德，以萬爲物數之至賤。聞無則訒，聞有則哂。道爲一之蒙庇，一爲道之諱忌，世多學士，哄稱抱一守一，了一得一，虛名端的承當此一不起，正如見方不重藥也。所以一者，不易於形言，言之不足，詠歌之；不足，嗟歎之，不足也。學道失此一之體用，正所謂千金易得，點水難消。古之得道者，是得一也。其身能修上乘大成之道者，游同玄域，入衆妙門，修其太玄之一，廣布天罡正炁，混元符水，以濟世死。或謂將有餘而補不足，或曰調和汞鉛，兩此是五方降真炁，一名真汞又名鉛。靈芽增長道根源，花正開時月自圓。率得五行歸一性，鍊丹活計孰能同。金精木液隔西東，復姤移來土釜中。日中有烏陰金赤，月中有兔陽火白。烏精兔血合成丹，凡汞凡鉛燒不得。日魂東卯卯屬兔，月魄西酉酉屬雞。鍊丹反本立基址，但移雞兔還東西。六壬姹女降瑤臺，化作璇璣月孛雷。悞觸黃房飛不去，被鉛搏住結成胎。鉛汞相投配四神，鍊成靈質聖胎銀。汞鉛以此爲虛室，繼體生龍骨氣真。

火候行持絕句詩

周天火候不難知，葭管飛灰正子時。
只許黃婆能勘破，女身月月有盈虧。

武陵溪口蟠桃熟，玄曲山間火棗紅。
等待黑煙緋雨過，摘來供養老仙翁。

人人有箇水銀壺，老少殊途豈得無。
可惜擺抛全不顧，尋常撒了定顏珠。

死心容易腎難降，百日存精已是强。
夜飽天寒憂夢泄，早求大藥點丹陽。

積精留氣豈因循，元氣滋身百脉匀。
多少愚夫無福守，敢將艾火暵臍輪。

採戰家風切莫行，休言死户可求生。
少陰鼎内無窮寶，未必英雄有志争。

咸池窟宅水仙家，一樹夭桃千度花。
多少喪身因採折，悞他群妾衣緦麻。

老戀花叢覓少年，道心争似色心然。
兵行鬼道常危殆，赤體衰翁抱虎眠。

古云好德如好色，今日明朝終敗惑。
富兒相駕學採陰，只許説得行不得。

吴娃越女富争求，解得春秋殺父讎。
腎晦乍開銅佛笑，滿囊舍利一時休。

房中有術不如無，鰥寡多聞婦尅夫。
早早驅儸貼身鬼，勝如當户釘桃符。

會得神交體不交，空花陽艷自能抛。
只堪托鉢降龍虎，惹上身來没下梢。

一滴蒙泉是藥材，凡胎沐浴作靈胎。
歸根復命知關竅，返本還元再有來。

晚歲參玄半醉醒，陰符道德未能聽。
調羹既用鹽爲主，本命先由北斗經。

道從玄牝立丹基，戊己宫中煅坎離。
不得真鉛製真汞，誰家養得鬼胎兒。

混沌初生炁始青，已坯丹藥在黄庭。
抽添容易韓湘子，進退艱難仵達靈。

白雪黄芽受氣初，除邪輔正號屠蘇。
少年坐道到頭白，打破慳囊一滴無。

魁魖運動坎求離，顛倒陰陽正及時。
喚醒了公添火候，水源清濁恐差池。

一飲華池便有功，鬢生新髮頂垂紅。
從容時把菱花照，覺與尋常貌不同。

河車搬運氣難窮，一轉工夫九載同。
抱道資身無影響，學人妄想速成功。

日月周星逐序移，審知法象妙能窺。
天非不老常搬運，人志無常講片時。

男兒截白精化血，女子斬赤血化精。
雖然未是蓬萊客，也號嬰兒姹女名。

復命還元道炁存，綿綿神水渥靈根。
老來顧戀閨中物，百歲猶能種子孫。

三十時年血氣剛，笑人談道説丹方。
厨中有米晨炊易，燈裏無油夜作忙。

五十修丹已太遲，氣衰身健號行尸。
幾人下志求爐鼎，爐鼎而今又養兒。
現在有身須保有，未來過去事歸無。
就他無有修無有，論甚先天太極圖。
佛仙了命鉢囊中，何事今人妄覺同。
僧不抱元非正果，道修苦行即頑空。
習定爲功已不才，火升水降自狐精。
血榮氣衛循經絡，安得刀圭入口來。
蓬萊有路仗神遊，無字金丹未足修。
寂滅若能歸極樂，骷髏自合嘆莊周。
泥着頑空錯到頭，魂消魄散死皆休。
何人身上無龍虎，却道身從累劫修。
輪迴生死事迷津，佛化衆生積善因。
指示西方極樂國，謂云種種得人身。
死户生門問要津，佛言寂滅道言昇。
空談似近玄談遠，所以世人多敬僧。

年中求月日求時，久在圜爐也不知。
寒夜相治喧坐鉢，獨防精漏却歌詞。
癖性孤居倦博聞，焉知守一尚傍門。
己身認作臭皮袋，執定長生是妄言。
念經度厄説禳灾，了義分明莫轉猜。
守道閉關行水火，虎狼枷棒自何來。
五仙修道不同科，天運迴旋到爾何。
水德旺時陰直事，玄門雖闡鬼功多。
道演三乘神鬼仙，坐亡立脱命無傳。
停屍在地終名死，咦咄嘻嘻説甚玄。
玉液嚴凝金液濃，杜門修鍊絶人蹤。
守神不密精須漏，夢接招徵妄作凶。
混元符水混元燈，此是先天神炁精。
一自許君修鍊後，到今舉世莫能行。
山間林下有愚夫，名利甘心不去圖。
既道萬緣皆寂滅，可堪歡笑待其無。

君相臣僚士庶賢，惜精保命莫求天。
人生精髓非天與，枉了燒香乞壽年。
日月高奔入紫庭，工夫鬧裏亦堪行。
居官守道渾無閡，只恐伊家行不清。
金丹返老再還童，命穴求玄了性宗。
靴破若非皮片補，吴綾蜀錦不彌縫。
人人身上有丹砂，凡汞凡鉛莫可加。
未審庸夫何以見，鬥燒雜石作黄芽。
守一精專死亦休，忙如救渴飽難求。
縣胎要結波羅蜜，捉箇蜂王放裏頭。
天癸天壬識得全，終須有分做神仙。
任他紫府無名字，畢竟吾能鍊汞鉛。

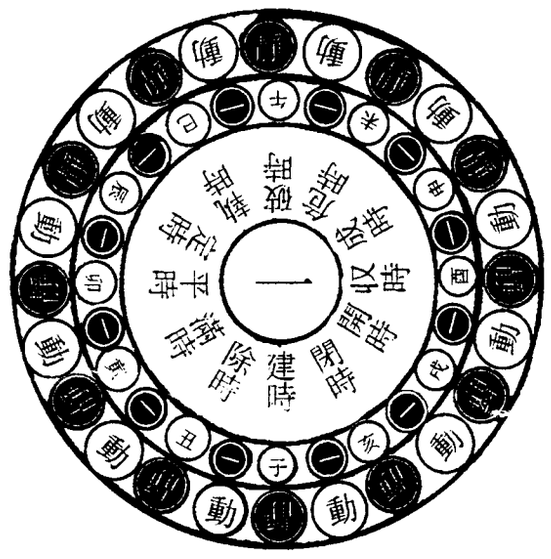
（張廣保點校）

谷神篇卷下

五福玄巢子林轅神鳳述

五氣朝元　萬法歸一

清者濁之源　動者靜之基



九還七返無多事　十二時中總一時

投壺口訣圖

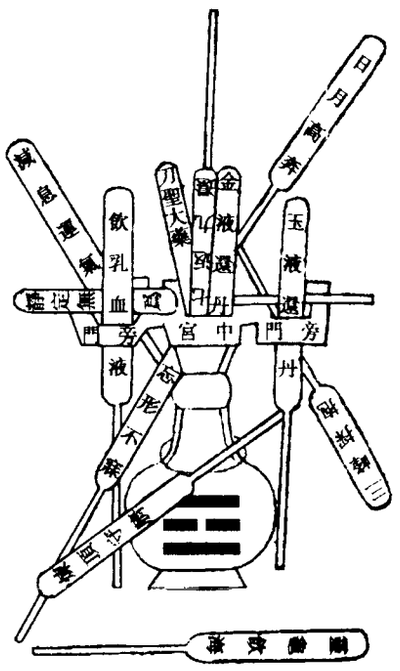
金瓶投木箭，氣穴引神歸。心正形端者，機籌養發揮。

(性)性無體則無爲

(命)命有基則有修

珞琭子云：崇釋則離宮守定，學道則水府求玄。此言格矣！

(命)貴賤壽夭

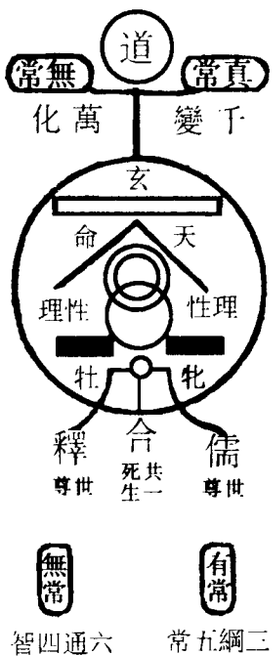


鍊液投中正　壺中日月長
旁門多伎巧　俱不免無常

(性)善惡賢愚

陶氣如炊甑　神魂暫守中
性難隨念滅　依舊入凡籠

含元抱朴之圖



先天後天　釋氏牟尼
無極太極　孔氏仲尼
大無不包　牟之與尼
細無不入　一以貫之

朝風冰電　性依命生
馱伏潛飛　理從道出
百骸造端　視聽以前
萬化隨機　杳冥恍惚

靜功虛名論

學道有五，得仙次第，考之曰：夫欲修命者，保見存，以身爲丹房，氣爲鉛汞，隨陽功之動作，外兼藥餌，治身無病，號曰人仙。矧以玉符保神，抱重厚純粹之質，得象而忘言，在世長年，號爲地仙。徒垣以疏交戚，晦跡以免徵呼，復以金液鍊形，使形神俱妙，得爲神仙。潛蘊造化樞機，天道歸之，若抱大患，玄科禁戒，復以言動爲忘，而務廣修仁德，暗積功行，坐待氣足神完，超清輕冲和之體，以返洞天，位證天仙。以上四者，既分品格，適從修命之漸，故其理之果必。夫修性者，信其無，以氣爲主人，身爲客寄，抱陰氣以守靜，並萬緣，息百念，雖飲啄不足累其心，四大尸位，五臟匏繫，習衍坐功，身無宿病，不覺勞苦。用工有效，漸至靜定，子精無漏，則性水俱澄。內觀無心，外觀無形，遠觀無物，將入真靜。陽魂漸消，陰魄漸勝，魄之精，性之水，

咸若光明，静定而能忘，乃曰入定。惟覺身在光中，惚則無身，性恣開朗，是謂得性。心純而博易，中虚而言應，淵兮預知人事吉凶悔吝，察往知來，本身有患，却不自知覺。或者陰脱神恐，恐則群魔隊仗；勉力智昏，昏則蛇虎滿前。若非有故，則陰靈附其性，虚邪入其體，鬼神趨其役，則亦服其勞。静功之驗，比之抱一者，亦曰：人能常清静，天地悉皆歸。陰精旺則尸魔旺，似不自防，墮深溺浚，皆能自出。世所謂道高一尺，魔高一丈是也。或者棄身則敢以履險，空想則不覺飢寒，悍氣則飽食無糞，忘形則不知痛痒，尸厥則自伐無傷，神妖則臨刑刃壞，息遞則煙爨不干，性滅則全抛眠睡。益，皆出於捐命捨死，無有恐怖，皆徒以駭觀惑耳，去道尤遠，謂之暫假因緣，終不免於就死。至於静極而忽動，不由主客，而由賊邪，動則莫能自禁，發泄而形言歌詞，章顯科教，彰形化俗，棄有着空。或謗真風，是其失心所在，好勝之心猶存，非道使然。雖名得道，實無所得。人生天地間，抱萬古金天一泓神水，胚胎男女俱足，故性定則水澄，澄則照物。窪水清，清即生魚鱉，山有泉則有神，涵則作妖魅。俗聞妖術者入人家，照其碗中之水，尚可作盜竊，況陰符性水也。修行人得入空定境界，夙有靈骨，一心不昧，自悟迴光返照，復命歸根，緘口以祀竈，瞑目以過橋。或可以移神上達，出尸入殼，去來無礙，真得鬼仙之道，實證空王之果，萬中有一，亦爲難事。雖曰了矣，無米粥濟飢，可否？其或逐物意移，異端並起，以澄照化機，鬼擘口語，認爲己能，則悞矣！苟患失之禍將至矣，孰謂没齒無怨言？嗚呼，惜哉！天之道，常善護物，故無棄物。鬼神無常情，道敗則失之。或曰鬼道易邪，況復爲灾也？常思鬼仙之成道也，既不得游神於清輕，又不能留形於重厚，其居幽冥渺邈間，意獨何似觀天地萬物之作，先陰而後陽，從無而生有，先虚而後實，捨妄而求真，先鬼而後神，偃武而修文，先功而後巧，及粗而致精。物其有也，則日漸損廢，壞拆貧散，以至毁滅，復歸於無形。人與物俱隨氣運之流行，躁勝寒，静勝熱，弱勝强，思勝恐。天之道，陰常勝陽；人之道，静常勝動。人稟陰質太重，故言三魂七魄。修行人得入空修仙道常自吉，修鬼道常自凶。《易》體之變，亦曰與鬼神合其吉凶。然世事文理，亦是百件虚而一件實。守動亦是道，動極致静，静則神凝；守静亦是道，静極復動，動則氣散。伏雌抱卵，以水沃而試之，浮而動者有生，静而僕者無生。無生是無神，此曉然之理也。聖人觀復，以傷物壞，嘆曰：莫若無物，使不見其壞也。卜筮書曰：天地年月日時，各有空亡，而況於人乎？常人死喪，不過三年，其于醫巫卜聖，忠臣義士，立功勳利濟而留名者，有實行恩及後世，則國人稱之。故名在靈在，其享則有祀，雖忠靖義勇，靈著陰部。其餘慕清高狂簡，而祠名者，皆虚名。在官則同禄，歿亡亦同俗，有祀而無享，死喪歸無常，與孤陰守静者何異！

水調歌頭

雷在地中復，山下出泉蒙。樞機合發，時惟君子爲能通。大千用，上九亢龍有悔，溟涬萃黃宮。大畜有攸利，善繼養元雄。剥鴻濛，求鼎實，作參同，有孚盈缶，油然道，濟沛其豐。酬酢噬金遜穀，鮒甕包承敝漏，退食總由公。納約自户牖，其道永無窮。

悟得天仙訣，參透祖師關。坎離顛倒，歸根復命片時間。也不持齋受戒，也不行藏語默，也不坐禪圜。因甚覓黃芽，擒已同門士，廢寢更忘餐。汞，結還丹，塵情事冗，般般應接道無干。也莫去妻逐妾，也莫抛兒棄女，也莫説休官，混飲太玄酒，箇箇會乘鸞。

大藥金丹祖，混質未分前。剛柔剖判，異名同出汞和鉛。會得道窮物返，鍊此華池神水，推類合其玄。二八正關鍵，夫婦再團圓。午臨申，寅起子，運周天，爻符既濟，陰須陽極始承權。三五庚生甲滿，漸以中孚有，十月聖胎全。表裏赫然赤，洪造應純乾。

色象昆盧育，具足辟支離。大千人我，總名無量阿僧祇。男則給孤舍衛，女則普門覺海，愛慾受根基。若樂蘭那行，福報尚愆期。善財施，多寶積，廣參師，因緣殊勝。頓超彼岸，掬曹溪。佛説須陀含果，我得阿羅漢道，如是證菩提。第一波羅蜜，諦聽可思惟。

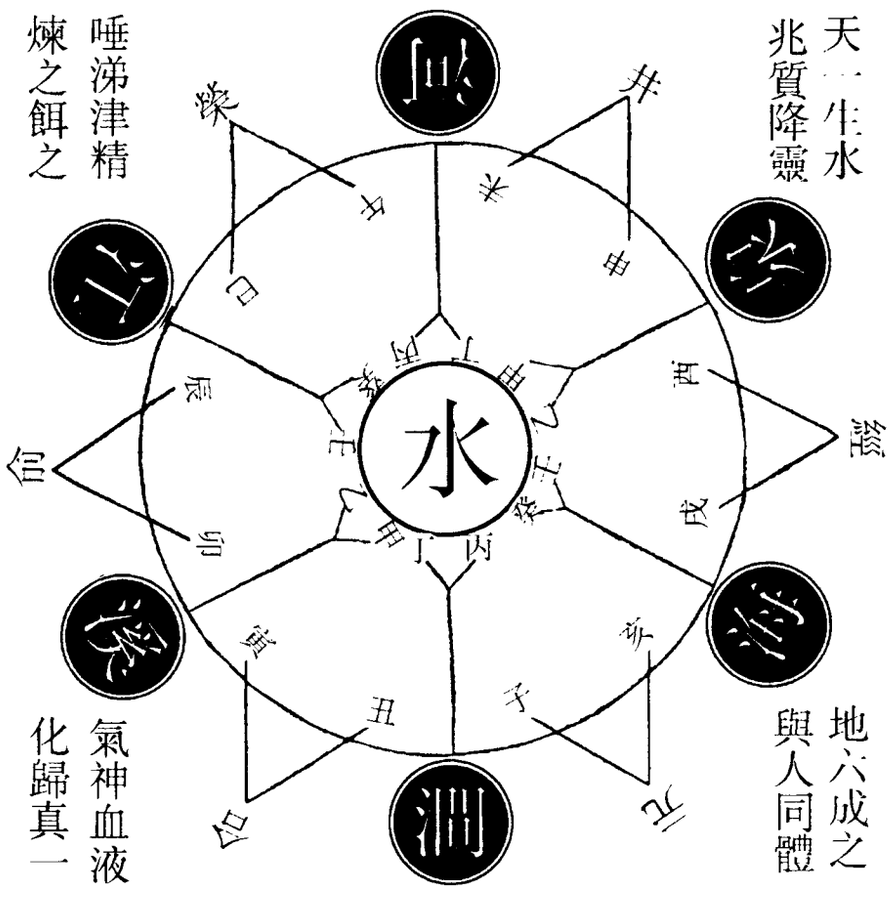
樹老堪移接，人老豈容枯。玄元食母，還丹入口是良圖。乞得西家紅釀，又覓東鄰白醞，裝做一葫蘆。就我鐺中煮，玉兔搦金烏。救衰翁，伸老媪，復如雛，精填髓滿，身心常是莊丁夫。俗語神仙絶慾，浪説真人無念，天也被機摸。我道非常道，定不自羈孤。

造物局浮僞，天網艾如張。提起死生，關捩便是有閻王。六道轉輪吞咱，一氣循環貴賤，校覈注生，方苟免投皮殼，難遇好爺孃。友多聞，欺獲罪，錯因忙，天堂地獄，信乎申吕，鞠韓常。耕餒寡尤寡悔，道穀闕疑闕殆，舉措巧承當。要出陰陽構，金鼎鍊鉛霜。

木金間隔體用之圖



元氣生成之圖



元氣説

元氣始生，猶一黍也，露珠也，水顆也。蓋自無始曠劫，霾翳搏聚之内，

含凝一點之水質也。孕於其間，如筐載卵，自底而生，斯有矣！强名曰道，曰靈寶，承陰而生，內白而外黑，玄精建武，北斗之經是也。故內之白能化魄，反屬陰，外之黑能變魂，反屬陽，是陰含而陽抱也。其內之陰，因陽之動而隨出，出則爲杳靄；外之陽，俟陰之靜而踐入，入則肇氤氳。陰氣始出，視之不見，是謂恍惚，如同煙霧生寒氣也。陽氣始入，聽之不聞，是謂杳冥，乍若罔象，生温氣也。既合矣，混質而成朴，積小而爲大，內非純陰，外非純陽。且陰氣之爲情，好舒暢，好緩散，欲盡出。既漸出矣，復不捨其子，則爲之胚暉，狀若雲霧生濕氣也。其陽氣之爲性，好涵養，好圓融，欲盡入。既漸入矣，莫能離其母，則爲之朕兆，煦昕離合，生熱氣也。外陰愈搏，內陽愈凝，結成混沌，其形如初，乃立天象，是玄包其黄者也。且玄屬水也，是元氣之至精，積而盈也；黄屬火也，乃餘氣之生神，烜而灼也。猶是推之其混沌之內，惟水中沉一日光者矣！陰氣在天之外，故不能靜，則庞庞然常扇，如母拍子眠。陽氣在液之內，故不能動，則蠢蠢然常聽，如雛候雉乳，囿育茲久，黄之內生燥氣焉。燥氣既生，玄精蝕涸，水涸氣虚，因虚而風生焉。燥極而雷作焉！故天肫之內有四象焉，其內也，風欲揚而不能鼓，水欲泆而不能決，火欲炎而不能升，雷欲蕩而不能發，則漸相刑尅，甚至戰争。風助水之力，而加奮迅。至於激搏而破矣！破乃分之，是風雷同穴也，風可吹萬里，雷只震百里，何也？曰：風感寒氣而吹水，是元氣則有餘也，曰陰氣，曰惡氣，曰邪氣，易積而難散，陰神治世而多妄行也。雷假燥氣而震火，是餘氣則無私也，曰陽氣，曰怒氣，曰義氣，難動而易静，陽神治世而常守信也。故雷展則聲微矣！蕩則怒弱矣！水火風雷四象也，風惟魂，雷惟響，火惟光，水獨質，日乃火光也。天宇之中，有資而兆質者，獨水之氣，日一水也。水之上應，北辰出焉，而後水日可行百里路，所以雷在其中。惟能固養百里之聲，震動十里之怒，蓋火是其母也。火之燃燎，一日亦不過百里，吹水，起浪爲沫；雷復震水，騰沸化萍；日復曝水，結滓成鹵；月復照水，乃息，是以知雷之與火之令，有所執

澄坌作泥。積泥而生，融蜕俱化，而爲土也。風揚而塵，日烈而砂，湛露既降，水滋之土，始生苔蘚。次有蓂蕪，至於荏苒，漸洳生滅，土斯厚矣！則草化爲竹，條茂爲木，久之而草結穗，木成樹，卉梃實，春榮秋剥，俱腐化土。土愈埤而地域場矣！至于木根土壘，盤礴交固，久之而化爲石，則覆載之内，有形而有象者，惟木與石二物而矣！老木受天地雲煙聚氣，則有精有液，久之而化禽化龍，化狂化男子，神靈具足，因夙以摧之，則人物之四肢毛髮，受之於木也，乃能導躍鼓舞，控拉屈伸，是其情也。赭石感水土，日月孕秀，則有血有乳，久之而化蟾化虎，化羊化女人，機源透徹，因雷以驅之，則人身之顱腹骨骼，受之於石也，乃能坐卧踞處，懷躬守静，是其性也。木男石女，既有伉合，孕生男女，得以全身。人物既有，化育兹分，人蟲匪媾，亦繫胎胞，長幼相須，仍存子息，種類差别，形態庶焉。蓐食郊野，時性遂飛走，火食墟聚，慧辯醜妍，原其木石生男女者，無情化有情也。石性有潤，令人之有死，物類有更齒，木性有枯，令人之有死，物類有形，皆偏倚也。惟人身爲最靈，禀受陰陽元氣之全矣！天神地祇，皆人類主之。復云：天自開闢以來，其象如一盎矣，内之元氣化生，諸氣升騰鬱結於盎，唇聚爲穹廓，猶釜底停煤之狀，隨之榮枯；錢塘之沙，應東西之聚散。其下方升氣厚薄所集，久則垂懸隈磊，日往月來，世隨陵谷變遷，水流極而勢弱矣！況兼地土生物太盛，土壤虚而不能自載，小則隨方窪陷，大則俱墜矣！力因運窮，數隨氣盡，雖墜者，墜必有底也。但日月之光，因震墜而激散無也。地始墜也，生氣絶而寒氣行也，天無所載，仍將危也。其内冥冥然，人物喪滅，俱化土而無穢也。已經人世三百六十年矣！陰静極而陽復動，寒氣化而温氣生，寒温相湊，化而爲濕也。萬物之液氣，混合於其下，而爲星曰靈，化生之氣應現而爲小星，故小星曰宿，以其能留光一夜也。察天之道，其初者無靈也，含萬象之景，内之流光以爲靈，無神也。拘萬物之氣爲神，其外無形，其内無影，至聖者不得睹其面，惟賢者必可合其心。或言：天地之有壞者，此無他也，蓋因二氣生化太過，水力弱而土壤虚矣！元氣是水也，餘氣是土也，水之晝夜常流，洮汰川澤，故河源常遷脉，江岸無定垣。是以禹基之栢，系南北之榮枯；錢塘之沙，應東西之聚散。日往月來，世隨陵谷變遷，水流極而勢弱矣！況兼地土生物太盛，土壤虚而不能自載，小則隨方窪陷，大則俱墜矣！力因運窮，數隨氣盡，雖墜者，墜必有底也。但日月之光，因震墜而激散無也。地始墜也，生氣絶而寒氣行也，天無所載，仍將危也。其内冥冥然，人物喪滅，俱化土而無穢也。已經人世三百六十年矣！陰静極而陽復動，寒氣化而温氣生，寒温相湊，化而爲濕也。萬物之液氣，混合於其下，而爲星曰靈，化生之氣應現而爲小星，故小星曰宿，以其能留光一夜也。察天之道，其初者無靈也，含萬象之景，内之流光以爲靈，無神也。拘萬物之氣爲神，其外無形，其内無壞，有自來矣。夫天地之休息者，是造

化之歇力養氣也，乃亦陰陽交接之道也，歸根復命之義也。雖曰有壞，只是餘氣生，積成後天上，穹下壤，伏實歸土也。其先天之天，則無壞矣！以其元氣常存，還返而復生也，至于濕氣盛而熱氣兆，熱極乃燥，陽氣至焉！清濁分焉！光明出焉！物猶資始也，又經九九八十一年矣，故天地之一休息，總得八百年。嘗聞老人語：開天一萬八百年，然後有地，猶此推之，是天之積氣萬年，而休息於八百年矣！故總而言之也，則又可見乾墮而成坤也。故天一日有十二時，人一身有十二經，人之困醒，惟在一時，以合休息之數也。天地既壞也，其神不滅也，所以經云：浮黎元始天尊，與元始天尊相去幾劫仞，信不誣矣！崩墜之後，天高而愈遠，地卑而愈厚，山有積而愈巍，猶水落石出之義也。天地不休息，無從而開展也；嬰孩不寢寐，無從而變蒸也。或問：先天之天，何能長存長生？曰：觀天之象，如一盎矣。外無夾曠，傍無漏竅，雖幽關淨土，亦居其內之明晦偏靜處所，其元氣之搬運，與乎休息，惟在其中，是以長存也。天包萬物，以盜其氣而養之，以是長生也。夫天之盜物氣者，天無二天，惟盜於自己之內所生，故萬物無損無違，是其合得自然之盜也。人亦能之，況人有同體，既可盜於自己之有也，復能盜他物者哉！奈何人之別無物寄，雖一飲一啄，皆自外運而入，欲求長生，則難自生。是以軒轅行御女之術，故得一千二百歲；籛鏗得育嬰之法，亦享壽八百年。歷觀移桃接杏，插梨比桑，至于採糜鹿之茸，啖孽牲之肉，身衣裘裳，口需血食，以其氣可補氣，情可感情，物殊而元氣同也。先聖曰近取諸身，遠取諸物，世誦其言，莫咬味也。修道欲求得，因求得而名盜。食穀亦是盜，食肉亦是盜，欲爲食神之盜者，雖盜而盜莫及。苟能自盜元氣，得以還返，則長生之域易致乎？且曰：人之元氣，何物也？其始也，是無始氣中一點露珠也，生天也，生地也，資於木石而生人也。至及祖宗，生身之父母也。今之在人之身而有者，乃兩腎中間一點神氣也，自父母遺而有也。夫天地陰陽，萬物之交媾者，媾精也，訛云而有血也。父母既降靈於關元育陽之穴，即無始玄含，露珠之本也，是名元氣也。其形恍惚，其象杳冥，隱於精液之內，水體是也。其主腎也，含育陽魂，而化生心氣。心氣化生兩眼瞳，人而分清濁。右眼之清氣，化神水，還心爲液，心之液化血，還左腎爲精，精化氣，守神爲性。左眼之濁氣，上應生腦髓，生頭顱，既完而下生脊骨，生右腎，配左腎爲命門，或繫女子胞，合魂魄。魂生肝，生心，生舌生膽，生包絡，生小腸，生膀胱，生垂莖；魄生肺，生喉嚨，生胃生脾，生攔腸，生大腸，生穀道營衛，合而生三焦。魂爲血行營，生筋膂經絡。魄化氣行衛，生肌骨毛膚，成身軀，而後四肢也。女人反皆，是面北受胎也。母悞言脉診也。然則男女雖異，皆以尺脉死生，同斷命也，是無始氣中一點露珠也，生天也，生地也，資於木石而生人也。至及祖宗，生身之父母也。今之在人之身而有者，乃兩腎中間一點神氣也，自父母遺而有也。夫天地陰陽，萬物之交媾者，媾精也，訛云而有血也。父母既降靈於關元育陽之穴，即無始玄含，露珠之本也，是名元氣也。其形恍惚，其象杳冥，隱於精液之內，水體是也。其主腎也，含育陽魂，而化生心氣。心氣化生兩眼瞳，人而分清濁。右眼之清氣，化神水，還心爲液，心之液化血，還左腎爲精，精化氣，守神爲性。左眼之濁氣，上應生腦髓，生頭顱，既完而下生脊骨，生右腎，配左腎爲命門，或繫女子胞，合魂魄。魂生肝，生心，生舌生膽，生包絡，生小腸，生膀胱，生垂莖；魄生肺，生喉嚨，生胃生脾，生攔腸，生大腸，生穀道營衛，合而生三焦。魂爲血行營，生筋膂經絡。魄化氣行衛，生肌骨毛膚，成身軀，而後四肢也。女人反皆，是面北受胎也。母悞言脉診也。然則男女雖異，皆以尺脉死生，同斷命也。夫元氣之經營者，存乎腎，過乎

心，應乎眼，三宮升降，一氣循環者也。故腎與膀胱爲配，心與小腸爲配，眼與腦爲配。其所配者，是其都會之所也。人知其配者，是合也，是歸也，則知氣之出入，有間隔也，有衰旺也，有清濁也，有變態，化爲氣液之二體也。其元氣之也，此爲明心見性之候也。氣也者，曰命也；神也，真汞也。隨動外接，人之寤則神游於眼，瞑則歸於心，寐則逸於腎，默則集於眉，本此爲氣之升降者也。液也者，曰性也，精也，真鉛也，修靜内復，在腎而爲精，至肝而爲魂，至心而爲血，至脾而爲膏腴，至心包絡而爲榮脉，至肺而爲魄，至三焦而爲衛氣，至腠理而爲動氣，至腦而爲神泉，下至鼻中而爲玉漿，至喉舌而爲靈液，入于胃，慕於心候。營衛二氣，周身既備，亦還心會，合水穀諸液於大腸，至攔腸，分泌清濁，則清氣輸入小腸，揍腎滲膀胱，膀胱還元海，元海再生氣，晝夜之無端。當此之際，是謂神歸氣，復氣與液合。君子慎其獨，得之爲小還，男女混居室，一物分二名，陰中伏陽，號曰黄芽，陽内負陰象，名白雪神符，合而言之，乃曰刀圭也。修鍊之法，於人身子陽之時，沃以非凡之水，進以自然之火，自然即隨時之義也。片餉功夫，無中生有，結成聖胎，是謂甘旨，使胃氣充實，則元氣有餘。子奪造化也。若又不求口訣，而復失於同類，玉液且無，金液安有？但以存想無爲，望其交媾結丹，誠爲虚妄也。人之所謡聞，今日而果實見，亦爲惜身重命，知之損益，故可近求道也。苟或吊無根本，身在偏枯，氣難停留，液無歸着，至于年老，氣亦老，形枯液亦枯，身不了道，則疾病患之家，入産厭伏尸之次，聞刑乎？或問：何謂奪也？當其寒暑之時，則傷人血脉，脾胃濡弱；當其雷電之時，則攝人魂魄，神驚去體；當其陰之時，則滅人精神，夢吞陰氣；當其霜雪之時，則削人肌膚，夢危泄精；當其饑饉之時，則萎人氣質，頑臆臭惡；當其瘟疫之時，則腐人生命，衄血夭壽；當其兵戈之時，則毁人形志，大痛離散。世人不知不覺，而紅顔暗失憔悴，此皆殺機之奪也。有言天好生而惡殺者，天莫不慈忍乎？夫天之好生，以地氣爲本，物之生氣則養之，物之死氣則敗之。如人腹中不容臭腐也。人能調服元氣，必藉胃氣爲本，捨粗糲而奉精粹，違非時而食新鮮，去陳餒而進甘旨，使胃氣充實，則元氣有餘。子曰：祭於公，不宿肉。羔旅刲羊，必先呪刃而刺。或曰啖活肉，棄死血，昔時之所謡聞，今日而果實見，亦爲惜身重命，知之損益，故可近求道也。苟或吊凶喪病患之家，入産厭伏尸之次，聞刑法縲紲其身，皆使人神駭散也。殊不知元氣寄人之身，如草棲煙，善守者尚無百年主，故養之則存，觸之則散，散則令人瞑眩，甚則人仆矣！人能養元氣之勇者，身心洞燭，胸臆篤實，有念慮，有惻隱，有剛毅，至於嘗大酖，斷其臂，刖其足，元氣伏匿，神色不移，尚可活矣！苟死者，其靈亦不散也。其不能養者，庸陋淺識，執迷退見，多忌易惑，氣無定守，神無默處。或因憂憤，悴，此皆殺機之奪也。有言天好生而卒中暴亡；或一喜一怒，而輒喪身；或傾生自殺，此何愚之甚矣！〇今謂

元氣之所要也，若曰元氣谷守之於內者，曰正氣，曰谷神，曰性命。餘氣施應之於外者，曰浩氣，曰應神，曰聲色。故《王叔和診脉訣》云：若動應神，魂魄在止，便千休命不停，所謂應神穴動。是命脉存，則人不死矣！所以老子曰：性命常存。釋氏曰聲色皆空。蓋一言其谷也，一言其應者也。世有迷徒，不究奥理，妄指釋氏，欲得寂滅爲樂，又豈知《魯論》云：鳥之將死，其鳴也哀；人之將死，其言也善。之語爲悼哉！噫！前賢往哲，有談道之無極者，演易之太極者，論天文地理者，學藝射書數者，推萬物盛衰者，多是不從元氣立説，至於窮理盡性，正好下句處，泛言常道，既不爲己任，髀髀依何，厚薄筋骸，相因束輳，則皆與修身無益也。於是孟軻但言善養浩然之氣，莊周亦且怡悦應現之神，全似不知元氣之真，一名曰道哉！直論元氣者，是一也，一也者，是三才共同此一，立命之基也。有物也，有象也，是人我之本來面目也，萬法歸根而名之也。歸源而復命，亦一一之一也。始於一也，反復進退皆一也，孰可二其名也。故得指一歸元氣之説。

承師口訣有感五言四韻

金液還丹訣，無中養就兒。一從師點透，三嘆世難知。守復神歸我，交乾日用時。逢人休問道，一味服刀圭。

學鑄純陽劍，庚金利用堅。致柔仍斂汞，剛折必加鉛。過海没不没，度關玄又玄。仙人無忌憚，縣佩去朝天。

道派分清濁，訛傳理最淫。藥材詢老嫩，鑪鼎互陽陰。龍虎知生處，夫妻易死心。紀丹十二載，大藥一斤金。

混沌初分誕，乾坤氣始青。悦之非小道，惜也惡其形。兩曜旋期鼎，五芽舍萬靈。歲丹名在此，經訣載《黄庭》。

了命須金鼎，無神也有神。遯庚潜向乙，納甲媚逢辛。外藥易亂性，内丹難救貧。遥聞唐吕子，願度一千人。

（張廣保點校）

098 太上修真玄章

經名：太上修真玄章。一卷。
不署撰人，疑出于宋元時期。底本出處：《正統道藏》太玄部。

一炁化生章第一

神者，性也，有天地之性，有氣質之性。父母未生已前，即天地之性；父母既生之後，即氣質之性。氣者，有天地之氣，真炁也。父母之氣，凡炁也。蓋人初在母腹中，受父精母血，成其朕兆也。所謂凡炁合空洞帝真九炁，而全其體段，所謂真炁也。一炁生胞，二炁生胎，三炁長靈，明仙之炁而生魂，性始來。以體段未具，而不能靈。迨夫四炁魄生，五氣臟生，第六炁高真冲融之炁，而生靈，體段始具，則能動，動則神生，神生則性靈。至九月炁足，十月胎圓，然後降生。

性命根蒂章第二

神仙云：人在母腹中，其臍帶與母臍帶相連，母呼亦呼，母吸亦吸。及乎降誕，剪去臍帶，然後各自呼吸，而所受父母一點凡炁，則棲子下丹田中，而寄體於腎。其丹田前對臍，後對腎，在臍腎之間，其連如環，廣一寸二分，有二竅，以應乾坤，上通泥丸，下貫湧泉。旁有六竅，以應坎離震巽艮兌，以通六腑。一身之炁，皆聚於此，如水之朝東，輻之湊轂，故此竅爲命之根蒂，其性居丹田泥丸，而主之子炁亦感類，而從其發生，者，在人之首，明堂之間，六合之內，是爲頂門，故世呼嬰兒頂門爲性門也。性門未合，皆知宿生因緣等事，合則忘之矣！故泥丸爲性之根，能知性根命蒂，則始可言修鍊矣！

先天後天章第三

天地之炁有二，未受胎已前，謂之先天，又謂之母炁。其爲炁也，至大至剛，充塞天地，周流六虛，晝夜不息。人纔受胎，便稟此炁，謂之後天，又曰子炁。又云：日月發生之炁，即前所謂混合空洞帝真九炁是也，其實一炁耳。其炁亦充塞人腔子裏，每日用子時，斗柄帖地，先天之炁隨斗柄，從九地之下發生，周流六虛，造化萬物。子時非人間之子時也。日用二六時中，常常收視反聽，頓覺身中暖炁冲然，即其時也。丹經云：精生其時，時至自知，百刻之中，切忌昏迷。天地之炁既生，人身之子炁亦感類，而從其發生，上升丹田，點化凡炁，以成人身之造化。

形神玄用章第四

形者，神氣之舍；神者，形氣之主。形氣非神，塊然一物，靈神非形氣，則茫然無歸宿之地。嗚呼！神則性也，氣則命也，二者不可偏廢。修性而不修命，紫陽云：精神屬陰，宅舍難固，未免長用遷徙之法。修命而不修性，釋氏云：鍊炁純粹，壽可萬歲，若不明正覺三昧，報盡還來，散入諸趣。所以儒家云：論性不論炁不備，論炁不論性不明。要知性爲上，氣次之。

金丹作為章第五

鍊金丹者，以形譬鼎器，氣喻藥物，神喻火功。忘機絶慮，收視返聽，使精神魂魄意，五者不泄，定鼎器也。晝牝夜玄，攝心一處，終日默默，如愚如癡。採藥物也，惺惺不昧，了了常如，神不外馳，其炁自息，調火功也。是以聖人忘形以養炁，忘炁以養神，忘神以養虛，形神俱妙，與道合真。所謂忘者，非枯木死灰，面壁昏坐，懵然無知之謂也。心若太虛，内外貞白，圓活如走盤之珠，澄湛如印潭之月，動而不動，静而不静。必有事焉而勿正，心勿忘，勿助其長，縱之不逸於外，制之不拘於内，胸次間常虛豁豁地，夫是謂真忘矣！若夫虛化神，神化炁，炁化形，死矣！是與凡夫無别。

虛無生化章第六

天地之外，曰太虛太無，總曰虛無，又曰虛空。以無心，故虛故無，虛則能容，無則能化。是以物各付物，事各付事，形各付形，氣各付氣，四者各付本根，天地自覆載，日月自運行，陰陽自升降，寒暑自往來，四時自推遷，五炁自順布，飛潛自動静。色自色，天地亦何容心焉！此天地所以能長且久也。人不能與天地同長久者，以其有心，故不能虛無。苟能虛無，其神自來歸神歸炁，復始可言修鍊矣！

修鍊三治章第七

夫修鍊之法，當先慎言語，次節飲食，其次省睡眠，此三者，乃修仙修佛之大關鍵也。胡爲而言哉？老君曰：玄牝之門，是謂天地根，綿綿若存，用之不勤。玄牝者，神炁也，口鼻者，神炁之門户也。出息入息，長收緩放，使之綿綿，歸根復命，以養元炁。故先之以慎言語，紫陽云：虛無生一炁，一炁産陰陽。人自日用發生之炁，每憑虛而生，人纔飢虛，便思飲食，以故塞其炁。其炁既塞，不能歸元，則隨聲色香味、喜怒哀樂耗散之矣！故次之以節飲食。學道之士，如雞抱卵，使暖氣相續，纔有間斷，賺他性命。人若貪睡，則神離於炁，炁無所主，奔潰肆逸，欲望凝結，其可得乎？故次之省睡眠。

神氣交媾章第八

既能慎言語，節飲食，省睡眠，然後行内鍊採藥之方，坐禪修幻之法，次第而行之。由先天之母氣下降，而後天之子氣上升，俱會於丹田，默化父母之凡炁，日久月深，凡氣鍊盡，真炁充實，其炁油然而生，莫之能禦。自雙關升泥丸，與神交姤，所謂追二炁於黄道，會三性於元宫，仍化成甘露。自玄雍而下，復入丹田，一升一降，成其造化。但要此心虛無，一念不動，然後相應，不然則藥材消耗，火候差殊，不作丹也。此皆出於自然，不可存神運炁，與搆苗助長之説同日語矣！

動静升降章第九

動極生静，静極生動，一動一静，互爲其用而已矣！如天地之妙，其動也闢，其静也翕，不闢則不翕，不翕則不闢。闢兮翕兮，生生無窮。若静定之功既極，元陽之炁自生。炁之生也，乾坤震動，山嶽動摇，龍象争馳，風火相激，醍醐灌頂，光射簾幃。已而淫淫若春澤，液液象解冰，自頭流達足，究

竟復上升。往來三宮，自升自降，無暫休息；一升一降，爲一周天。蓋氣上升爲冬至子時，一陽生於五陰之下，其卦爲復，進退至坤，六陰既極，復變而昇。二至二分，晦朔弦望，五行四象，二十八宿，三百六十五度，攢簇歸一刻之中。一刻故有一年之炁象，一年三萬六千刻，刻刻要調和，除却卯酉外，可以奪天上三萬年氣數。此皆與天地造化默相符合，非執文泥象之法也。

鍊炁成神章第十

當此之時，氣脉調和，精神爽快，曦然如浴之方起，睡之正醒，夫婦合歡，子母留戀。自神抱其氣，氣抱其神，日積月累，互相交合，打成一片，陰盡陽純，遂成真人。迨夫脱胎神化，身外有身，聚則成形，散則成炁，去來無礙，靈顯自如。造化莫能拘，陰陽莫能制，鬼神莫能測，寒暑不能侵，逍遥乎無何有之鄉，與虚無同其體矣！

太上修真玄章

（張廣保點校）

099 修真十書

經名：修真十書。六十卷，不署編者，應出于元代。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

目録

第一書雜著指玄篇八卷　編者不詳（卷一至八）
第二書金丹大成集五卷　蕭廷之撰（卷九至十三）
第三書鍾吕傳道集三卷　施肩吾傳（卷十四至二五）
第四書雜著捷徑九卷　編者不詳（卷十七至三十）
第五書悟真篇五卷　張伯端撰（卷二一六至三十）
第六書玉隆集六卷　白玉蟾撰（卷三一一至三六）
第七書上清集八卷　白五蟾撰（卷三七至四三）
第八書武夷集八卷　白五蟾撰（卷四四至五二）
第九書盤山語録一卷　金王志謹述（卷五十三）
第十書黄庭内景五臟六腑圖七卷　胡愔述
黄庭内景玉經注三卷　梁丘子注
黄庭外景玉景注三卷　梁丘子注
（卷五四至六十）

修真十書雜著指玄篇卷之一

白先生金丹火候圖

金丹火候

攢簇乾坤造化來，手搏日月鍊成灰。
金公無言姹女死，黄婆不老猶懷胎。



真火本無候　大藥不計斤

鉛鑪慢養真金液，
土釜先乾活水銀。

永心鍊神赤龍性，鉛身凝氣白虎命。
内外渾無一點陰，萬象光中玉清境。

訣

離府龍飛，坎宮虎躍。金木混融，水火擊搏。刑德主賓，浮沉清濁。三百日胎，二八兩藥。

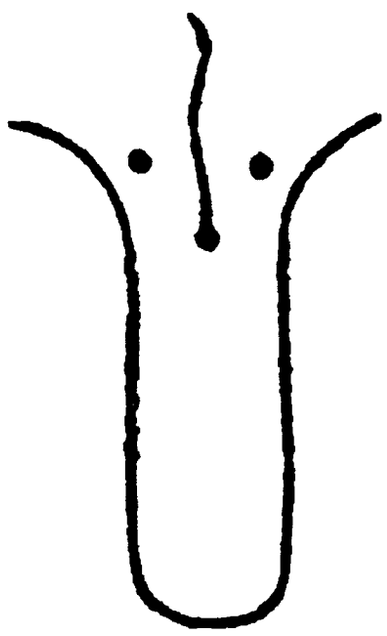
金丹大藥訣

金得土則生　木得土則旺
水得土則止　火得土則息

白雪虛無，黃芽圓覺。烏兔夫妻，龜蛇根萼。朱砂不動，水銀無著。鉛鼎純乾，紫霄雲鶴。

心有九竅謂之金鼎

金鼎圖



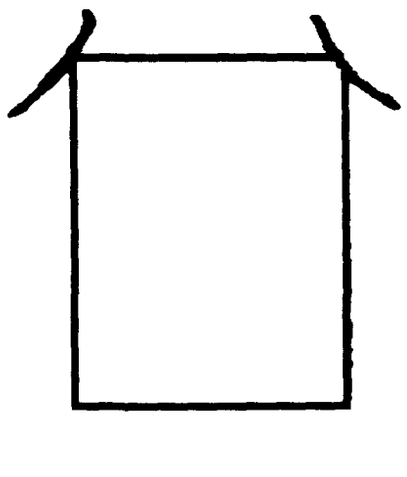
黃帝鑄九鼎者此也

金丹圖

心

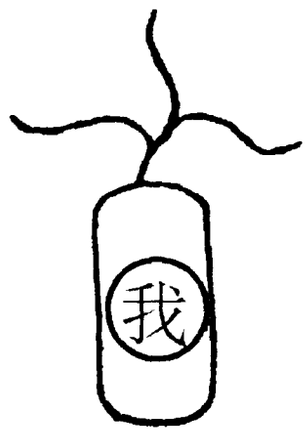
形如彈丸
色同朱橘

神室圖



離種種邊
壺中有天
玄之又玄
入衆妙門

嬰兒圖



兩箇一般無二樣

刀圭圖

始知功滿出塵埃

玄牝圖

飲刀圭者
味道之腴



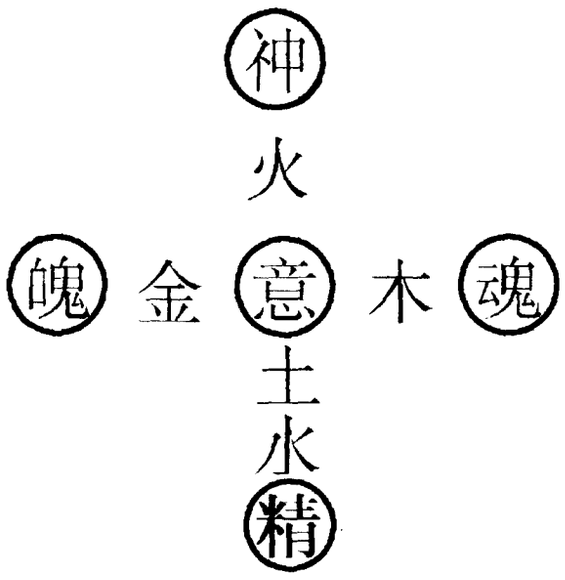
三花聚頂
五氣朝元

牝玄牝

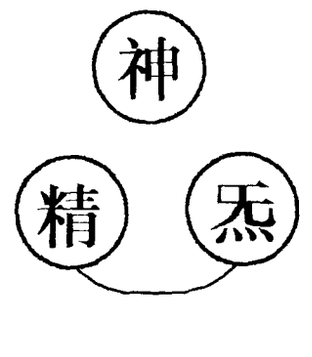


玄牝之門
是謂天地根

攢簇五行圖

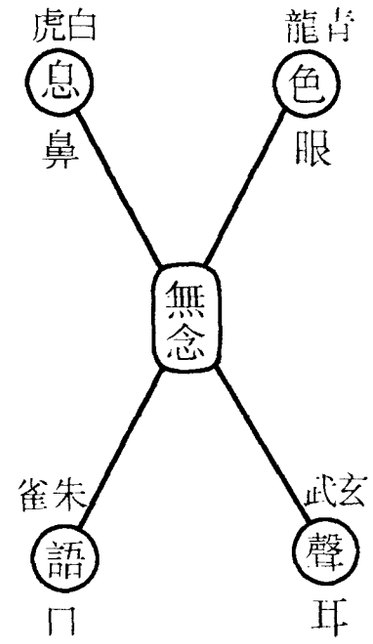


偃月爐圖



一三點如星勢
橫鉤似月斜

四象和合圖



丹法叅同三十對偶

清濁　盈虧　衰旺　存亡　有無　吉凶
悔吝　生剋　刑德　動靜　進退　消長
賓主　沉浮　升降　老嫩　文武　剛柔
離合　聚散　往來　上下　雌雄　黑白
守戰　生殺　剥復　深淺　抽添　寒暑

丹法叅同七鑑

華池　心源性海，謂之華池。
神水　性猶水也，謂之神水。
黃芽　心地開葉，謂之黃芽。
白雪　虛室生白，謂之白雪。
河車　一氣周流，謂之河車。
巽風　巽者順也，順調其心。

金丹清淨光明，圓通廣大。

丹法叅同十九訣

一摻藥收拾身心，斂藏神氣。

二結丹凝氣聚，念不動。

三烹鍊玉符保神，金液鍊形。

四固濟忘形絶念，謂之固濟。

五武火奮迅精神，驅除雜念。

六文火專氣致柔，含光默默，温温不絶，綿綿若存。

七沐浴洗心滌慮，謂之沐浴。

八丹砂有無交入，隱顯相符。

九過關果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。

十分胎雞能抱卵心常聽，蟬到成形殼自分。

十一温養知白守黑，神明自來。

十二防危一念外馳，火候差失。

十三工夫朝收暮採，日鍊時煎。

十四交媾念念相續，同成一片。

十五大還對景無心，晝夜如一。

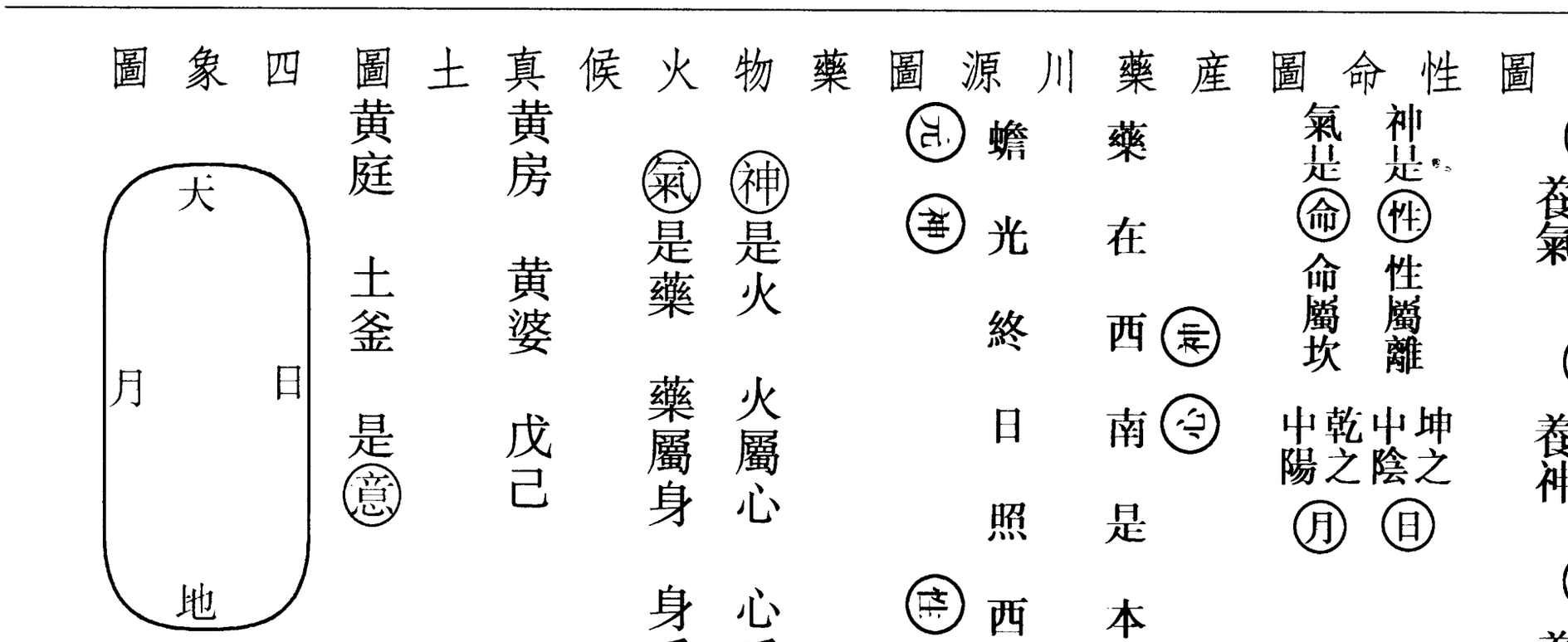
十六聖胎存其神於中，藏其氣於内。

十七九轉火候足時，嬰兒自現。

十八換鼎子又生孫，千百億化。

十九太極形神俱妙，與道合真。

金丹捷徑指玄圖



龍身是虎虎是龍　劍身束魄充虎饑
虎圖心是龍龍是虎　虎來食敢生髓脂　受氣
金液還丹　凝氣息念任龍蟠
金液還丹　龍蟠潭裏珠光寒　鍊神

金丹捷徑　葉和叔

夫金丹者，以内鉛外汞而鍊之，非金石草木也。七返九還而成，變化飛升之藥也。紅中而見黄，知白而守黑，此金丹之鉛汞也。華嶽山頭之風，扶桑海底之浪，此金丹之龍虎也。神室之鸞鳳，丹房之雲雨，此金丹之夫婦也。日魂漏天髓，月魄運地脂，此金丹之烏兔也。二氣之循環，一元之斡運，金石草木皆採藍鹵升之藥也。文火以温養，武火以煅鍊，此金丹之火候也。若夫丹道之沐浴也，坤水坎水。丹道之吹噓也，巽風離風。噫，金丹之妙不傳也。抽添按日月，盈虧象天地，刑德法卯酉，交會併金木。至如水源之清濁，火候

之遲速，藥材之老嫩，交媾之終始，胎仙之變化，又不可不知也。知此，則讀《群仙珠玉》廓然一悟，恍然釋然，如蕙蘭之正春風，似梧桐之乍秋雨。似松林之夜雪，似竹徑之夕陽，此金丹之味也。澹然如春空之白雲，皎然如秋潭之素月，冥然如嬰兒之未孩，晦然如耆叟之欲耄，此金丹之得處也。金丹如此修鍊，藥物如此採取，水火如此運用，丹道如是而交結，如是而成就也。《群仙珠玉》一帙，古今所未有也，胡胎仙何如人？棄儒拔俗之夫，未委其仙與否也。其命意如此，亦古人也。

金丹論

蓋聞太極未判之先，混然虛寂，清濁未分，形如雞子。一氣既判，二儀生焉。故清靈之氣浮之爲天，濁重之氣降而爲地，沖和之氣結而爲人。故三才定位，萬物乃生。古之聖人仰以觀於天文，俯以察於地理，中叙其人倫。故伏犧始畫八卦，以推窮天地之物象，以明其造化之源流。以乾坤合天地之動靜，以坎離同日月之循環。以五藏分爲五行，上應五星之連珠，内明五氣之相制。乃知肝藏其魂，位居其東，而有青龍之號；肺藏其魄，位居其西，而有白虎之稱；心藏其神，位居其南，而有朱雀之名；腎藏其精，位居其北，而有玄武之喻；脾藏其志，位居其中，而可重者，精。《太上玄鏡》曰：純陽上升者謂之氣，純陰下降者謂之液。氣液相交於骨髓之間者，謂之髓。氣髓相交於膀胱之外者，謂之精。心氣在肺，肺精不實，肌肉瘦弱。心氣在腎，腎精不固，神氣減少。心氣在脾，脾精不固，目眩無光。心氣在肝，肝精不固，走失其精，耗散元氣，疾病隨生，死亡隨至。又廣成子授道於黄帝，指其長生之術曰：出入不離玄牝，往來只在谷神，杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物，知白守黑，可以長生矣。又觀虛静先生曰：大道不遠在身中，物即皆空性不空。性若不空，水之有源，其流必遠；木之有根，其葉必茂；屋之有基，其柱必正；人之有精，其命必長。《九子丹經》曰：人之可保者，命。可惜者，身。可存者，氣。

之遲速，藥材之老嫩，交媾之終始，胎仙之變化，又不可不知也。知此，則讀《群仙珠玉》廓然一悟，恍然釋然，如蕙蘭之正春風，似梧桐之乍秋雨。似松林之夜雪，似竹徑之夕陽，此金丹之味也。澹然如春空之白雲，皎然如秋潭之素月，冥然如嬰兒之未孩，晦然如耆叟之欲耄，此金丹之得處也。金丹如此修鍊，藥物如此採取，水火如此運用，丹道如是而交結，如是而成就也。《群仙珠玉》一帙，古今所未有也，胡胎仙何如人？棄儒拔俗之夫，未委其仙與否也。其命意如此，亦古人也。

金丹論

蓋聞太極未判之先，混然虛寂，清濁未分，形如雞子。一氣既判，二儀生焉。故清靈之氣浮之爲天，濁重之氣降而爲地，沖和之氣結而爲人。故三才定位，萬物乃生。古之聖人仰以觀於天文，俯以察於地理，中叙其人倫。故伏犧始畫八卦，以推窮天地之物象，以明其造化之源流。以乾坤合天地之動靜，以坎離同日月之循環。以五藏分爲五行，上應五星之連珠，内明五氣之相制。乃知肝藏其魂，位居其東，而有青龍之號；肺藏其魄，位居其西，而有白虎之稱；心藏其神，位居其南，而有朱雀之名；腎藏其精，位居其北，而有玄武之喻；脾藏其志，位居其中，而可重者，精。《太上玄鏡》曰：純陽上升者謂之氣，純陰下降者謂之液。氣液相交於骨髓之間者，謂之髓。氣髓相交於膀胱之外者，謂之精。心氣在肺，肺精不實，肌肉瘦弱。心氣在腎，腎精不固，神氣減少。心氣在脾，脾精不固，目眩無光。心氣在肝，肝精不固，走失其精，耗散元氣，疾病隨生，死亡隨至。又廣成子授道於黄帝，指其長生之術曰：出入不離玄牝，往來只在谷神，杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物，知白守黑，可以長生矣。又觀虛静先生曰：大道不遠在身中，物即皆空性不空。性若不空，水之有源，其流必遠；木之有根，其葉必茂；屋之有基，其柱必正；人之有精，其命必長。《九子丹經》曰：人之可保者，命。可惜者，身。可存者，氣。

修真論

嘗謂大道眇冥，人不易知，是故聖人將奥旨藏於經典，隱於萬物，寓言立像，無非欲度其迷。昔《抱朴子》言：

和氣住，氣歸元海壽無窮。欲得身中神不出，莫向靈臺留一物。物在心中神不清，耗散其精損筋骨。夫道，人則易知而難遇，易遇而難成。余昨訪師友，叅問金丹大藥、火候抽添之法，皆不言下手工夫，人不得其蹊徑而入。伏睹海南白先生所著修真養命之圖，設象以明大道之奧，庶幾同志之士依圖而行之，則誠爲捷徑，幸毋忽諸。歲在淳祐甲辰暑月，廖正敬書。

修真十書雜著指玄篇卷之一

修真十書雜著指玄篇卷之二

還源篇序

杏林真人石泰得之撰

泰素慕真宗，遍遊勝境，叅傳正法，願以濟世爲心，專一存三，尤以養生爲重。蓋謂學仙甚易而人自難，脫塵不難而人未易。深可哀哉。古云：迷雲鎖慧月，業風吹定海。昔年以驛中遇先師張紫陽先生，所簡易之語不過半句，其證驗之效，只在片時。知仙之可學，私自生歡喜。及其金液交結，聖胎圓成，泰故作《還源篇》八十一章五言四句，以授晚學。早悟真筌，莫待老來鉛虛汞少，急須猛省，尋師訪道修鍊金丹。

還源篇 八十一章以按純陽之數

一

鉛汞成真體，陰陽結太元。但知行二八，便可鍊金丹。

二

汞是青龍髓，鉛爲白虎脂。掇來歸鼎內，採取要知時。

三

姹女騎鉛虎，金公跨汞龍。甲庚明正令，鍊取一鑪紅。

四

蛇魄擒龍髓，龜魂制虎精。華池神水內，一朵玉芝生。

五

白雪飛瓊苑，黃芽發玉園。但能知偃月，何處鍊紅鉛。

六

藥材開混沌，火候鍊鴻濛。十月胎仙化，方知九轉功。

七

龍正藏珠處，雞方抱卵時。誰知鉛汞合，正可飲刀圭。

八

沐浴資坤水，吹噓賴巽風。嬰兒無一事，獨處太微宮。

九

紫府尋離女，朱陵配坎男。黄婆媒娉處，太極自函三。

十

乾馬馳金户，坤牛入木宫。阿誰將姹女，嫁去與金翁。

十一

姹女方二八，金翁正九三。洞房生瑞氣，歡合産初男。

十二

昨夜西川岸，蟾光照碧濤。採來歸玉室，鼎内自煎熬。

十三

離坎非交媾，乾坤自化生。人能明此理，一點落黄庭。

十四

丹谷生神水，黄庭有大倉。更無飢渴想，一直入仙鄉。

十五

意馬歸神室，心猿守洞房。精神魂魄意，化作紫金霜。

十六

一孔玄關竅，三關要路頭。忽然輕運動，神水自然流。

十七

制魄非心制，拘魂豈意拘。惟留神與氣，片餉結玄珠。

十八

口訣無多子，修丹在片時。温温行火候，十月産嬰兒。

十九

夫婦初歡合，年深意轉濃。洞房交會處，無日不春風。

二十

驟雨紙蝴蝶，洪鑪玉牡丹。三更紅日赫，六月素霜寒。

二十一

海底飛金火，山巔運土泉。片時交媾就，玉鼎起青煙。

二十二

鑿破玄元竅，衝開混沌關。但知烹水火，一任虎龍蟠。

二十三

娑竭水中火，崑崙山上波。誰能知運用，大意要黄婆。

二十四

藥取先天氣，火尋太易精。能知藥取火，定裏見丹成。

二十五

元氣如何服，真精不用移。真精與元氣，此是大丹基。

二十六

儒家明幻理，釋氏打頑空。不識神仙術，金丹頃刻功。

二十七

偃月鑪中汞，朱砂鼎裏鉛。龜蛇交會處，無日不春風。

二十八

朔望尋弦晦，抽添象缺圓。不知真造化，何物是真鉛。

二十九

氣是形中命，心爲性内神。能知氣穴，即是得仙人。

三十

木髓烹金鼎，泉流注玉鑪。誰將三百日，慢慢著工夫。

三十一

玉液滋神室，金胎結氣樞。只尋

身內藥，不用揣丹書。

三十二

玉鼎烹鉛液，金鑪養汞精。九還
爲九轉，温養象周星。

三十三

火棗元無核，交梨豈有查。終朝
元火候，神水灌金花。

三十四

欲鍊先天氣，先乾活水銀。聖胎
如結見，破頂見雷鳴。

三十五

鍊氣徒施力，存神枉用工。豈知
丹訣妙，鎮日亂真空。

三十六

氣産非干腎，神居不在心。氣神
難捉摸，化作一團金。

三十七

一竅名玄牝，中藏氣與神。有誰
知此竅，更莫外尋真。

三十八

脾胃非神室，膀胱乃腎餘。勸君
休執泥，此不是丹樞。

三十九

內景詩千首，中黃酒一樽。逍遥
無物累，身外有乾坤。

四十

烏兔相煎煮，龜蛇自繞纏。化成
丹一粒，温養作胎仙。

四十一

萬物皆生死，元神死復生。以神
歸氣內，丹道自然成。

四十二

神氣歸根處，身心復命時。這般
真孔竅，料得少人知。

四十三

身裏有玄牝，心中無垢塵。不知
誰解識，一竅內涵真。

四十四

離坎真龍虎，乾坤正馬牛。人人
皆具足，因甚不知修。

四十五

魂魄爲心主，精神以意包，如如行
火候，默默運初爻。

四十六

心下腎上處，肝西肺左中。非腸
非胃腑，一氣自流通。

四十七

妙用非關意，真機不用時。誰能
知此竅，且莫任無爲。

四十八

有物非無物，無爲合有爲。化權
歸手內，烏兔結金脂。

四十九

虎嘯西山上，龍吟北海東。捉來
須野戰，寄在艮坤宮。

五十

復姤司明晦，屯蒙直曉昏。丹鑪
凝白雪，無處覓心猿。

五十一

黑汞生黃葉，紅鉛綻紫花。更須
行火候，鼎裏結丹砂。

五十二

木液須防兔，金精更忌雞。抽添
須沐浴，正是月圓時。

五十三

萬籟風初起，千山月乍圓。急須
行正令，便可運周天。

五十四
藥材分老嫩，火候用抽添。一粒丹光起，寒蟾射玉簾。
五十五
蚌腹珠曾剖，雞窠卵易尋。無中生有物，神氣自相侵。
五十六
神氣非子母，身心豈夫婦。但要合天機，誰識結丹處。
五十七
丹頭初結處，藥物已凝時。龍虎交相戰，東君總不知。
五十八
旁門並小法，異術及閑言。金液還丹訣，渾無第二門。
五十九
貴賤並高下，夫妻與弟兄。修仙如有分，皆可看丹經。
六十
屋破修容易，藥枯生不難。但知歸復法，金寶積如山。
六十一
魂魄成三性，精神會五行。就中分四象，攢簇結胎精。
六十二
定志求鉛汞，灰心覓土金。方知真一竅，誰測此幽深。
六十三
造化無根蒂，陰陽有本原。這些真妙處，父子不堪傳。
六十四
留汞居金鼎，將鉛入玉池。主賓無左右，只要識嬰兒。
六十五
黃婆雙乳美，丁老片心慈。温養無他術，無中養就兒。
六十六
絳闕翔青鳳，丹田養王蟾。壺中天不夜，白雪落纖纖。
六十七
琴瑟和諧後，箕裘了當時。不須行火候，又恐損嬰兒。
六十八
長男纔入兌，少女便歸乾。巽宮並土位，關鎖自周天。
六十九
弦後弦前處，月圓月缺時。抽添象刑德，沐浴按盈虧。
七十
老汞三斤白，真鉛一點紅。奪他天地髓，交媾片時中。
七十一
火候通玄處，古今誰肯傳。未曾知採藥，且莫問周天。
七十二
雲散海棠月，春深楊柳風。阿誰知此意，舉目問虛空。
七十三
人間無物累，天上有仙階。已解乘雲了，相將白鶴來。
七十四
心田無草穢，性地絶塵飛。夜靜月明處，一聲春鳥啼。
七十五
白金烹六卦，黑錫過三關。半夜三更裏，金烏入廣寒。
七十六
丹熟無龍虎，火終休汞鉛。脱胎

已神化，更作玉清仙。

七十七

塞斷黃泉路，衝開紫府門。如何

海蟾子，化鶴出泥丸。

七十八

江海歸何處，山巖屬甚人。金丹

成熟後，總是屋中珍。

七十九

呂承鍾口訣，葛授鄭心傳。總没

閑言語，都來只汞鉛。

八十

汞鉛歸一鼎，日月要同鑪。進火

須防忌，教君結玉酥。

八十一

採藥並交結，進火與沐浴。及至

脫胎時，九九陽數足。

修真十書雜著指玄篇卷之二

修真十書雜著指玄篇卷之三

〔紫〕❶庭經

翠虛真人述

絳宮天子統乾乾，乾龍飛上九華天。

天中妙有無極宮，宮中萬卷指玄篇。

篇篇皆露金丹旨，千句萬句會一言。

教人只去尋汞鉛，二物採入鼎中煎。

夜來火發崑崙山，山頭火冷月光寒。

曲江之上金烏飛，嫦娥既與斗牛歡。

採之鍊之未片餉，一氣渺渺通三關。

三關來往氣無窮，一道白脉朝泥丸。

泥丸之上紫金鼎，鼎中一塊紫金團，

化作玉漿流入口，香甜清爽遍舌端。

吞之服之入腹内，藏府暢甚身康安。

赤蛇蒼龜交合時，風恬浪静虎龍蟠。

神水湛湛華池静，白雪紛紛飛四邊。

七寶樓臺十二層，樓前黃花深可觀。

即此可謂鉛汞精，化作精髓盈關源。

但去身中尋周天，前弦以後後弦前。

藥物平平氣象足，天地日月交會間。

虛空自然百雜碎，嚼破混沌輭如綿。

翻來覆去成一錢，遍體玉潤而金堅。

赤血換兮白血流，金光滿室森森然。

一池秋水浸明月，一朵金花如紅蓮。

此時身中神氣全，不須求道復叅禪。

我今知君如此賢，知君有分爲神仙。

分明指示無多語，默默運用而抽添。

日中取時時易日，時中有刻而玄玄。

玄之又玄不可言，元來朔望明晦弦。

金翁妊女奪造化，神鬼哭泣驚相喧。

雲收雨散萬籟静，一粒玄珠種玉田。

年中採月不用年，月中取日月徒然。

十月火候聖胎圓，九轉七返相迴旋。

初時夾脊關脉開，其次膀胱如火燃。

内中兩腎如湯煎，時乎挑動衝心原。

心腎水火自交感，金木間隔誰使然。

黃庭一氣居中宮，宰制萬象心掌權。

水源清清如玉鏡，孰使河車如行船。

一霎火焰飛燒天，烏魂兔魄如微塵。

如斯默默覓真筌，一條徑路入靈真。

分明精裏以氣存，漸漸氣積以生神。

此神乃是天地精，純陽不死爲真人。

君知如此宜修仙，修仙惟有金丹門。

金丹亦無第二訣，身中一畝爲家園。

唾涕精津氣血液，七件陰物何取焉。坎中非腎乃靈根，潭底日紅牝馬奔。七返九還在片餉，一切萬物皆生成。惟此乾坤真運用，不必兀兀徒無言。無心無念神已昏，安得凝聚成胎仙。胎仙只是交結成，交結惟在頃刻間。君還知有大腸回，正在冬至幾日前。又言金精既降時，復以何物復金精。金精只是坤宮藥，坤主西南爲川源。蟾光終日照西川，只此便是藥之根。以時易日刻易時，一滴甘露名靈泉。吞入心經衝肺腧，落在膀胱而成丹。丹頭不在膀胱結，元在膀胱却在肝。肝爲木液遇金精，逢土交結成大還。莫言此是有爲功，又恐斯爲著相言。始於著相至無相，鍊精化氣氣歸根。氣之根本凝成神，方曰無爲而通靈。譬如夫婦交媾時，一點精血結成嬰。彼之以情而感精，尚且嬰兒十月成。何況宇宙在乎手，身中虎嘯龍吟聲。雖然不見龍之吟，波浪高湧千萬尋。雖然不見虎之嘯，夜深風聲吼萬林。自乎丹道凝結後，以至火候烹鍊足。及於十月霜飛時，神鬼奔走安敢争。一年都計十二月，卯酉沐浴誰敢行。所以十月入神室，金鼎滿滿龍精盈。縛雲捉月之機關，得訣修鍊夫何難。果然縛得雲在山，又解捉住月之魂。點對此語知古人，何慮不把身飛昇。身之觳兮心之肉，心中自有無價珍。可以生我亦死我，既能飢人亦飽人。尋真揣路求其原，逍遥快樂無飢寒。似此境象與證驗，總在一日工夫間。工夫如此譬似閑，藥之不遠採不難。誰知火焰萬丈紅，接殺三尸玉鑪寒。丹田亦能生紫芝，黄庭又以生紅精。紅精一餐永不飢，紫芝一服常童顔。滿身渾是白乳花，金筋玉骨永不死。不死自此得功成，功成行滿鶴來至，一舉便要登雲端。

陰符髓

夫神仙，抱一之道者，上天所祐也。世不可得之，乃太乙含真之元。太乙者，太極，太淵之源，是虛無鍊神之道。一者，氣也。人能將太乙真氣與我真氣相濟，包含太和，久而鍊之，乃爲大丹。丹者，純陽也。陽者，天道也。故神合道聚則成形，散則成風，故與道相通。通者，道養氣。養氣者，神保。神，天道也。故曰精氣相濟，久而用火，乃真氣戰退陰魔，是謂純陽鍊形。以身爲國，以心爲君，以精爲民。形者，鑪也。首者鼎也。精滿於腦，故用火鍊。火者，陽也。息者，風也。以風吹火鍊形神，形神俱妙，故曰鍊形。鍊形者，先須存心於内，真氣沖和。火乃丹陽之氣，純粹之精，運行不絶，升沉往還，周而復始，包含萬類，故乃丹陽也。天地者，陰陽之精也。天氣降而復升，地氣升而復降。天之陽晶爲日，地之陰晶爲月。若得斗柄之機，自然斡動日月運行而無休息，乃純陽鍊神之道。天樞之上，天元一氣注之，天樞之下，地元一氣注之。天樞之中，陰之與陽，人能混之，上下無窮，與天齊年。今之人而不能知者，貪慾忘精，用心失神，勞形散氣，以故冥然而死，故謂五賊之敗也。所謂見之者昌，不見則亡。五賊者，五行之正氣也。天真

者，道之元也。長養萬物，生殺機權，造化之本。久而滿於體內，精與天真相濟。天氣降於地，地氣接之而不相離。若能識之，故不死矣。廣成子曰：吾一萬二千歲，皆因五行正理也。五行者，五藏也。水得一氣，人腎屬於水，人未生之前，以道爲本。但人命門，上應北方太乙之源，造化之根。次生左腎此中，生日脉脉，湧騰朝元，下至巽坤，中有元基。聚四時之氣，入於中宮，併而朝於頂上，故施行於天。頭圓象天，足方象地，中理五行之正氣也。聚入絳宮，散而達於筋骨，上下而復，湧泉混合萬神。故乃青陽至首，群陰皆散。更用天之五行，正氣内降，五行共處，入鼎修鍊成丹，故不死矣。天以斗爲機，天機運於陰陽，人機則成大道。大道者，無爲也。無爲性不亂，性不亂則神不移，神不移則精不散，萬神聚於神鄉，在於崑崙之内，朝於頂上，始得一氣之造化也。故道生一，一生二，二生三，三生萬物。一者，天地之根，陰陽之本，萬物賴此以生成，千靈資之以舒慘。至於高天厚地，洞府神仙，玄象靈宮，神真聖像，未有一物不同元氣而生者也。夫未生之時，先受天氣，故爲人性。然後二氣相合，故乃成形。人能澄心，如天不動，故同天地。人心者，性不可亂，神氣不可移，能與精氣交而生萬神，若天地安和而長萬物。聖人亡，皆因亂性散神。天道者，清氣也。人受一氣，體養萬神純陽之理，故謂天之道。殺機者，造化也。龍者，氣也。蛇者，火也。若運精氣上下往來，奪天地造化，故曰機也。若去五慾，動於機權，如天之作，人腎中青陽之真，爲之龜蛇，上通天元之氣，呼吸而上下相應，起而離陸地也。廣成子曰：臍下一寸三分氣海中有真精一合，内有二經，左曰丹陽經，右曰靈陽經。二經上通於腦。其中有府，名曰靈陽府，府中有二穴，左曰太極穴，右曰沖虛穴，上則安。天地盜太虛，人蟲盜天地。蠆者爲蛇，則元氣始也。二氣相交而成丹，故不死矣。久鍊神趨物外，故曰起陸。人發殺機守於陽神，天以冬夏二至，人以一呼一吸。呼則至於根，吸則至於蒂，一吸天氣下降，一呼地氣上騰。我以真氣運下元地氣上於天，故曰天地返覆。天性，以氣爲命。而不能行者，氣絶命亡，皆因亂性散神。内默聰明，外屏嗜慾，靜居太始之先，未始有巧拙之辨。三要者，玄牝、玉户、金關。上通於天，下通於地，切勿眼觀心動，耳聽神移，口談氣散，故三要動之神散也。但人心中有二竅，左曰玄，右曰牝，下入氣海，上通泥丸，此真相通玉户金關夾脊相湊，過三關而朝北極，陽穴動而養真。廣成子曰：木去火則不灰，人去性則不死。火出神散，神散氣離，氣離身亡。國有奸久而破，身有邪久而死。去奸則寧，去邪散我精血，若能還陰陽造化之機，勿能

害耳。聖人以機籌運，法造化之機，如是修鍊天界。天以一氣長養萬物，人受一氣而生萬神。散一氣以盜而死。古聖人食天氣自有時，自調百脉，暢飲太和真氣，注想身田，即得五臟清凉，六府調泰，關節元氣精神安也。廣成子曰：氣之柔弱，穿筋骨，安精神，皆使關節通流，豈不理乎？神機内用，千變萬化，天運機而養萬物，人運機而化不窮。人知外象，有吉凶之兆，即壽而應，而不知自已有神，乃爲神仙，所爲神也。日月者，陰陽之至晶也。周遊八極，寒暑相推，剋天地之意，定於日月周遊之道也。日出月入，在於數中。數者，一也。一者，氣也。聖人得之，通天地陰陽地理，固氣養神不失於道，萬變始也。君子可以固窮，下士聞笑而輕命。三返在於三元，天元真氣居首，靈元真氣居中，本元真氣居下。精者，師也。心者，王也。身者，形也。三陽循於内，久而神自朝元，故不死矣。以天道而化下方萬物，受道所生，自然而然。乃大恩生不以色慾縱其心。安其心而保其氣，造化自恩生也。剪其慾，正其心，定其氣，守神抱一，至静而日新，必達於源，至於神，陰陽之本也。目不視色神不移，神不移其氣内藏，至樂天真，終無所擾。廣成子曰：禽者，南方之鳥也。人能致伏真精力，久如禽飛騰太虚。不過以氣而作飛仙，損有餘而補不足。有餘者，心。不足者，精。有餘不能損，則其不足不能補。補不足者，是害也。節慾潛形物束無味，有恩存焉。害中恩也。天地之理，聖人之機，至道之苗，萬物之本，陰陽之宗，故造化無窮。聖人於至道之精，我之有也。道之勃然，萬物自物，我哲耳。陰陽非勝，我之用勝之者，我神我靈。而陰陽同勝天地者，二氣結而萬物皆同也。哲同神氣，聖人也，而異於人，故作神仙矣。

内三要出《黄帝陰符經》

第一要者，頭，太淵也。天，谷神所居之位是也。上應玄都，萬神會集之鄉。人能開此，谷神自居，真息自定，飢渴自除矣。

第二要者，心，絳宫也。人能虚心凝神，得神氣俱定，息不往來，謂之大定矣。夫神者，天地之元，性命之本，日月之祖，龍虎之首，陰陽之根。每一息動四至，太上言：二十四動爲一刀，二百四十動爲一圭，故聖人謂之刀圭。

第三要者，在兩腎之間，水火之際，謂之地户。此關有神，謂之桃康，上通九天，下通湧泉，真氣聚散，皆從此關。故聖人言：天門常開，地户永閉。人能會此三要，神氣自然交結。《陰符經》曰：九竅之邪在此。三要正此意也。

外三要

外三要者，玄牝之門也。口通五臟，出者重濁之氣，屬陰。一切百穀諸味，皆地之精，從口而入，與地相接，謂之地根。

鼻通六腑，出者輕清之氣，屬陽，接其天，此乃天根。太上言：玄牝之門，是爲天根。

鼻有兩竅，口有一竅，共三竅。此是神氣往來之門。陽神爲玄，陰息爲牝。此門中有天魂地魄，與我神氣混

而爲一，故强名曰玄牝，二物也。

修真十書雜著指玄篇卷之三

❶原作『庭經』，當爲『紫庭經』。

修真十書雜著指玄篇卷之四

修仙辨惑論

海南白玉蟾，自幼事陳泥丸，忽已九年。偶一日在乎巖阿松陰之下，風清月朗，夜靜煙寒，因思生死事大，無常迅速，遂稽首再拜而問曰：玉蟾事師未久，自揣福薄緣淺，敢問今生有分可仙乎？陳泥丸云：人人皆可，況於汝乎。玉蟾曰：不避尊嚴之責，輒伸僭易之問，修仙有幾門，鍊丹有幾法？愚見如玉石之未分，願得一言點化。陳泥丸云：爾來，吾語汝。修仙有三等，鍊丹有三成。夫天仙之道，能變化飛升也，上士可以學之。以身爲鉛，以心爲汞，以定爲水，以慧爲火，在片餉之間，可以凝結，十月成胎。此乃上品鍊丹之法。本無卦爻，亦無斤兩，其法簡易，故以心傳之，甚易成也。夫水仙之道，能出入隱顯也，中士可以學之。以氣爲鉛，以神爲汞，以午爲火，以子爲水，在百日之間，可以混合，三年成象。此乃中品鍊丹之法。雖有卦爻，却無斤兩，其法要妙，故以口傳之，必可成也。夫地仙之道，能留形住世，庶士可以學之。以精爲鉛，以血爲汞，以腎爲水，以心爲火，在一年之間，可以融結，九年成功。此乃下品鍊丹之法。既有卦爻，又有斤兩，其法繁難，故以文字傳之，恐難成也。上品丹法，以精神魂魄意爲藥材，以行住坐卧爲火候，以清浄自然爲運用。中品丹法，以肝心脾肺腎爲藥材，以年月日時爲火候，以抱元守一爲運用。下品丹法，以精血髓氣液爲藥材，以閉嚥搖摩爲火候，以存想升降爲運用。大抵妙處不在乎按圖索駿也。若泥象執文之士，空自傲慢，至老無成矣。玉蟾曰：讀丹書許多年，如在荆棘中行，今日塵浄鑑明，雲開月皎，總萬法而歸一，包萬幻以歸真，以未知正在於何處下手用功也？陳泥丸云：善哉問也。夫鍊丹之要，以身爲壇鑪鼎竈，以心爲神室，以端坐習定爲採取，以操持照顧爲行火，以作止爲進退，以斷續不專爲防閑，以

運用爲抽添，以真氣薰蒸爲沐浴，以息念爲養火，以制伏身心爲野戰，以凝神聚氣爲守城，以忘機絶慮爲生殺，以念頭起處爲玄牝，以打成一塊爲交結，以歸根復命爲丹成，以移神爲換鼎，以身外有身爲脱胎，以返本還源爲真空，以打破虚空爲了當。故能聚而成形，散則成氣，去來無礙，逍遥自然矣。玉蟾問曰：勤而不遇，必遇至人，遇而不勤，終爲下鬼。若此修丹之法有何證驗？陳泥丸云：初修丹時，神清氣爽，更無夢寐，百日身心和暢，宿疾普消，不食，飲酒不醉。到此地則赤血換爲白血，陰氣鍊成陽氣，身如火熱，行步如飛，口中可以乾水，吹氣可以煮肉，對景無心，如如不動，役使鬼神，呼召雷雨，耳聞九天，目視萬里，徧體純陽，金筋玉骨，陽神現形，出入自然，此乃長生不死之道畢矣。但恐世人執著藥物火候之説，以爲有形有爲而不能頓悟也。夫豈知混沌未分以前，烏有年月日時；父母未生以前，烏有精血氣液。道本無形，喻之爲龍虎；道本無名，比之爲鉛汞。若是學天仙之人，須是形神俱妙，與道之合真可也，豈可被陰陽束縛在五行之中，要當跳出天地之外，方可名爲得道之士矣。或者疑曰，此法與禪法稍同，殊不知終日談演問答，乃是乾慧；長年枯兀昏沉，乃是頑空。然天仙之學如水精盤中之珠，轉漉漉地活潑潑地，自然圓陀陀光皪皪，所謂天仙者，此乃金仙也。夫此不可言傳之妙也。人誰知之，人誰行之？人若曉得《金剛》《圓覺》二經，則金丹之義自明，何必分别老釋之異同哉？天下無二道，聖人無兩心，何況人人具足，箇箇圓成，政所謂處處緑楊堪繫馬，家家門闔透長安，但取其捷徑云耳。玉蟾曰：天下學仙者紛紛然，良由學而不遇，遇而不行，行而不勤，乃至老來甘心赴死於九泉之下，豈不悲哉。今將師傳口訣，鋟木以傳于世，惟此漏露天機甚矣，得無譴乎？泥丸云：吾將點化天下神仙，苟獲罪者，天其不天乎。經云，我命在我，不在於天，何譴之有？玉蟾曰：祖師張平叔三傳非人，三遭禍患，何也？泥丸云：彼一時自無眼力，又況運心不普乎。噫，師在天涯，弟子在海角，何況塵勞中識人爲甚難，今但刊此散行天下，使修仙之士可以尋文揣義，妙理昭然，是乃天授矣，何必乎筆舌以傳之哉。但能凝然静定，念中無念，工夫純粹，打成一片，終日默默如雞抱卵，則神歸氣復，自然見玄關一竅。其大無外，其小無内，則是採取先天一氣，以爲金丹之母，勤而行之，指日可與鍾吕並駕矣。

谷神不死論

谷者，天谷也。神者，一身之元神也。天之谷舍造化，容虚空，地之谷容萬物，載山川。人與天地同所禀也，亦有谷焉。其谷藏真一、宅元神，是以頭有九宫，上應九天。中間一宫，謂之泥丸。又曰黄庭，又名崑崙，又名天谷，其名頗多。乃元神所住之宫，其空如谷，而神居之，故謂之谷神。神存則

生，神去則死，日則接於物，夜則接於夢。神不能安其居也，黃糧未熟，南柯未寤，一生之榮辱富貴，百歲之悲憂悅樂備嘗於一夢之間，使其去而不還，遊而不返，則生死路隔，幽明之途絕矣。世人不由是觀之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神居其谷而不死，人安得而死乎？然谷神所以不死者，由玄牝也。元者，陽也，天也。牝者，陰也，地也。然則玄牝二氣各有深旨，非遇至人授以口訣，不可得而知也。《靈樞內經》曰：天谷元神，守之自真。言人身中，上有天谷泥丸，藏神之府也；中有應谷絳宮，藏氣之府也；下有靈谷關元，藏精之府也。天谷，元宮也，乃元神之室，靈性之所存，是神之要也。聖人則天地之要，知變化之源，神守於元宮，氣騰於牝府，神氣交感，自然成真，與道爲一，而入於不死不生。故曰：谷神不死，是謂玄牝也。聖人運用於玄牝之內，造化於惚恍之中，當其玄牝之氣入乎其根，閉極則失於急，任之則失於蕩，欲其綿綿續續，勿令間斷耳。若存者，順其自然而存之，神久自寧，息久自定，性入自然，無爲妙用，未嘗至於勤勞迫切。故曰用之不勤。即此而觀，則玄牝爲上下二源炁毋升降之正道明矣。世人不窮其根，不究其源，便以鼻爲玄，以口爲牝。若以鼻口爲玄牝，則玄牝之門又將何以名之，此皆不能造其妙。非大聖人，安能窮究是理哉？

陰陽升降論

天以乾道輕清而在上，地以坤道重濁而在下，元氣則運行乎中而不息。在上者以陽爲用，故冬至後一陽之氣自地而升，積一百八十日而至天。陽極而陰生。在下者以陰爲用，積一百八十日而至地，陰極而陽生。一升一降，往來無窮。人受沖和之氣，以生於天地之間，與天地初無二體，天地之氣爲喉，聖人之息爲踵。踵也者，一年一周，人身之氣一日一周，自子至巳陽升之時，故以子時爲日中之冬至，在易爲媾。陰極陽生，陽極陰生，晝夜往來，亦猶天地之升降。人能效天地橐籥之用，沖虛湛寂一氣周流於百骸，開則氣出，闔則氣入，氣出則如地氣之上升，氣入則如天氣之下降，自可與天地齊其長久。若也奔騖乎紛華之域，馳騁乎是非之場，則真氣耗散，而不爲吾之有矣。不若虛靜守中以養也。中者，天地玄牝之氣會聚之處也。人能一意守之而不散，則真精自朝，元炁自聚，谷神自接，三尸自去，九蟲自滅，此乃長生久視之道也。以是知真息元氣乃人身性命之根，深根固蒂，乃長生久視之道。人之有生，稟大道一元之氣。在母胞繫與母同呼吸，及乎降誕之後，剪去臍蒂，一點元陽棲於丹田之中，真息出入通於天門，與天相接，上入泥丸，會於元神，下入丹田，通於元氣。莊子云：衆人之氣爲喉，聖人之息爲踵。踵也者，深根固蒂之道，人能屏去諸念，真息自定，身入無形，與道爲一，在世長年。由是觀之，道之在身，豈不尊乎？豈不貴乎？

丹房法語白先生與胡胎仙

呂先生鶴頸龜腮，適有鍾離之會，石居士鹿鼻鼠耳，偶逢平叔之來。歎禽緣時節之難，豈名利是非之比。金丹大藥，古人以萬劫一傳；玉笥靈篇，學者之十迷九昧。月裏烏，日裏兔，顛倒坎離；水中虎，火中龍，運用復姤。採先天一氣作鉛中之髓，奪星象萬化爲汞裏之精。惟弦前弦後之時，乃望缺望圓之際。知之者癸生須急採，昧之者望遠不堪嘗。精半斤、氣半斤，總在西南之位，砂一兩，藥一兩，實居東北之鄉。收金精木液歸於黄庭，鍊白雪黄芽結成紫粉。《悟真篇》所謂：華池神水知命論，又言：地魄天魂採之鍊之，結矣成矣。如夫婦最初一點，十月成胎；似君臣共會萬機，百官列職。遇日中冬至則野戰，遇時中夏至則守城。都來片餉工夫，要在一日證驗，九三二八筭來，只在姹女金翁；七六十三窮得，無過黄婆丁老，更不用看丹經萬卷，也只消得口訣一言。子之來意甚勤，知汝積年求慕，非夙生有此丰骨，豈一旦用是身心。自採藥以至結胎，從行火而及脱體，包括抽添之妙，形容沐浴之機，無金木間隔之憂，有水土同鄉之慶，但須温養，都没艱辛。十二時中只一時，三百日内在半日，丹田有物，行住坐卧以無愁；紫府書名，生死輪迴而不累。了然快樂，自此清閑，這工夫向鬧裏也堪行。論玄妙，只頃中都交結，聚而不散，鍊之尤堅。朱砂金丹也。以身心分上下兩弦，以神氣鼎、偃月鑪，何難尋之有？守一壇中央別冬夏二至，以形神契坎離二卦。以東魂之木、西魄之金、南神之火、北精之水、中意之土，是爲攢簇五行。以含牝，龍精滿鼎，遺金童下十二層樓，鳳髓盈壺，令玉女報三千世界。此時丹眼光凝耳韻，調鼻息緘舌氣，是爲和合熟，更須慈母惜嬰兒，不日雲飛，方見真人朝上帝。

修真十書雜著指玄篇卷之四

修真十書雜著指玄篇卷之五

金丹四百字並叙

紫陽張真人撰

七返九還金液大丹者，七乃火數，以火鍊金，返本還源，謂之胎，從行火而及脱體，包括抽添之妙，形容沐浴之機，無金木間隔之憂，有水土同鄉之慶，都没艱辛。十二時中只一時，三百日内在半日，丹田有物，行住坐卧以無愁；紫府書名，生死輪迴而不累。了然快樂，自此清閑，這工夫向鬧裏也堪行。論玄妙，只頃中都交結，聚而不散，鍊之尤堅。朱砂金丹也。以身心分上下兩弦，以神氣鼎、偃月鑪，何難尋之有？守一壇中央別冬夏二至，以形神契坎離二卦。以東魂之木、西魄之金、南神之火、北精之水、中意之土，是爲攢簇五行。以含牝，龍精滿鼎，遺金童下十二層樓，鳳髓盈壺，令玉女報三千世界。此時丹眼光凝耳韻，調鼻息緘舌氣，是爲和合熟，更須慈母惜嬰兒，不日雲飛，方見真人朝上帝。

鍊元精，非淫佚所感之精。鍊氣者，鍊元氣，非口鼻呼吸之氣。鍊神者，鍊元神，非心意念慮之神。故此神氣精者，與天地同其根，與萬物同其體，得之則生，失之則死。以陽火鍊之則化成陽氣，以陰符養之則化成金精，故曰見之不可用，用之不可見。身者，心之宅。心者，身之主。心之猖狂如龍，身之獰惡如虎。身中有一點真陽之氣，心中有一點真陰之精，故曰二物。心屬乾，身屬坤，故曰乾坤鼎器。陽氣屬離，陰精屬坎，故曰烏兔藥物。抱一守中，鍊元養素，故曰採先天混元之氣。朝屯暮蒙，晝午夜子，故曰行周天之火候。木液旺在卯，金精旺在酉，故當沐浴。震男飲西酒，兌女攀北花，巽風吹起六陽，坤土藏蓄之數，故當抽添。夫採藥之初也，動乾坤之橐籥，取離坎之刀圭。初時如雲滿千山，次則如月涵萬水，自然如龜蛇之交合，馬牛之步驟。殊不知，龍爭魂，虎爭魄，烏戰精，兔戰神，恍惚之中見真鉛，杳冥之內有真汞。以黃婆媒合，守在中宮。鉛見火則飛，汞見火則走，遂以無爲油和之，復以無名璞鎮之。鉛歸坤宮，汞歸乾位。真土混合，含光默默。火數盛則藥材消耗，火候虧缺，故曰：毫髮差殊，不作丹也。是宜刻刻用事，用之不勞，真氣凝結，元神廣大。內則一年鍊精喪也，元氣竭也，元神雜也，是以三萬刻，刻刻要調和。如有一刻差違，則如浴之方起，骨脉如睡之初覺，則結而愈堅。夫婦歡合，魂魄如子母留戀。此乃真天地一點之陽，採日月二輪之氣，行真境界也，非譬喻也。以法度鍊之，則聚水於鉛鑪，運真火於汞鼎。以鉛見汞，而不散；以斤兩鍊之，則入鉛，名曰神水。不可名曰華池，以汞入鉛，名曰玄牝。此一竅者，非心非腎，非口鼻也，非脾胃也，非穀道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此之一竅，則有三萬六千之數，雖愚暗小人行之立外，乃神氣之根，虛無之谷，在身中而求，不可求於他也。此之一竅，不可以

私意揣度，是必心傳口授，苟或不耳，皆妄爲矣。今作此金丹四百字，包含造化之根基，貫穿陰陽之骨髓，使鍊丹之士尋流而知源，舍妄以從真，不至乎忘本逐末也。夫金丹於無中生有，養就嬰兒，豈可泥象執文，而溺於旁蹊曲徑。然金丹之生於無也，又不可爲頑空，常知此空乃是真空，無中不無乃真虛無。今因馬自然去講此數語，汝其味之。

真土擒真鉛，真鉛制真汞。鉛汞歸真土，身心寂不動。

真土者，身中之土也。鉛汞者，身中之水火也。以土剋水，則汞可制矣。鉛水汞火以水剋火，則鉛可擒矣。神者，心也，皆為真土之擒制者，何哉？蓋緣身心俱合，寂然不動，而後土水木三者可以混融為一，此乃是採藥物歸鑪鼎之内也。

虛無生白雪，寂靜發黃芽。玉鑪火温温，鼎上飛紫霞。

白雪須要虛空而生，以其無中生有。黃芽須待火養而生，以其火能生土，正如天地之間當子丑之月，陽氣未萌，是物泯於無也，則白雪自天而下。及寅卯之月陽氣漸盛，是靜中有動也，則黃芽自地而出矣。白雪苟能吸風以養神，吸氣以養精，精神養，自然鼎上紫霞騰空而飛，若火大武，則衝散矣。

華池蓮花開，神水金波靜。夜深月正明，天地一輪鏡。

華者，花也，花猶火也。神者，心也，心屬火也。金丹之要，在乎神水，華池即是水火既濟之理。水中有波，瑩然潔靜，則火裏生蓮，自然開花矣。若則龍虎交會，鍊金木生黃芽，而後產一粒之玄珠。

朱砂鍊陽氣，水銀烹金精。金精與陽氣，朱砂而水銀。

陽氣者，身中一點真陽之氣。金精者，心中一點真陰之精。以陽火鍊之則如朱砂，以陰符養之則如水銀。朱砂水銀乃外物也。以外藥而比内丹，神仙不得已而語矣。日魂玉兔脂，月魄金烏髓。掇來歸鼎中，化作一泓水。

魂主木，木能生火，故神者魂藏之。魄主金，金能生水，故精者魄藏之。苟能吸風以養神，吸氣以養精，精神混合，調和於鼎内，則化為一泓水。

藥物生玄竅，火候發陽鑪。龍虎交會時，寶鼎産玄珠。

藥物者，烏肝兔髓紅汞黑鉛也。皆生於玄竅之中，若能奮三昧之火，發陽鑪之内，則龍虎交會，鍊金木生黃芽，而後産一粒之玄珠。

此竅非凡物，乾坤共合成。名爲神氣穴，内有坎離精。

玄牝之竅，非凡間物。未有此身，先有此竅。不在上，不在下，不在中間，所謂先天一竅是也。方其生身之初，乾父之精，坤母之血，相共合成，乃神氣之穴而藏水火之精。

木汞一點紅，金鉛三斤黑。鉛汞結丹砂，耿耿紫金色。

紅者，汞色，紅為一點。黑者，鉛也，

色黑，重三斤。金中之鉛，木中之汞，兩者凝結便成丹頭，更加九轉火候，則其色如紫金。

犂鋤不廢家園景物麗，風雨正春深。

家園者，身中之真土也。景物者，身中之藥物也。迨夫一陽來復之後，有風以吹之，有雨以潤之。及至三陽交泰之時，雖犂鋤不廢其力，而大地皆黃芽自土中而迸出也。以黃金言之，取其黃芽之色如金也。

以黑而變力，大地皆黃金。

真鉛生於坎，其用在離宮。紅，一鼎雲氣濃。

真汞產於離，其用却在坎。園，手持玉橄欖。

真鉛者，北精之水，而上升於離宮。真汞者，南神之火，而下降於坎户。鉛之與汞，合而為一，近觀則有紅黑色，遠看則如玉橄欖。妮女過南園而乘龍，嬰兒往北地而騎虎，龍蟠金鼎，虎遶丹田，雲從龍，風從虎，其一鼎之内藹然雲氣之薰蒸矣。

斗柄運周天，要人會攢簇。震兑非東西，坎離不南北。

斗柄之運轉。大凡火候，非子時冬至、午時夏至也。及其沐浴，非卯時春分、酉時秋分也。人之一身纔起火，周天自有火候不用時，冬至不在子。及其沐浴抽添沐浴，非可拘泥於四時也。

烏肝與兔髓，擒來歸一處。一粒復一粒，從微而至著。

烏肝者，日魂也。兔髓者，月魄也。擒制為一處而以火鍊之，日生一粒如黍米大，自微至著，積鍊而成兩，三十日重三十八銖四絫，三百日重三百八十四銖，方圓一寸而重一斤矣。

混沌包虛空，虛空括三界。及尋其根源，一粒如黍大。

夫混沌者，陰陽交媾也。乃是攢簇五行、合和四象，則量同虛空而虛空可包矣；神遊三界，而三界可括矣。

推究其根元之所在，則起於玄牝之門，大如一粒之黍。

金花者，金精也。上有金花能開汞葉，玉蒂長鉛枝。

天地交真液，日月含真精。會得坎離基，三界歸一身。

心液下降，腎液上升，則天地交真液矣。魂是烏之精，魄是兔之髓，則日月含真精矣。若人曉得坎離交媾之基，則天門開，地户閉，日照崑崙，月生滄海，而三界在吾一身矣。

龍從東海來，虎向西山起。兩獸戰一場，化作天地髓。

震為青龍，來從東海。兑為白虎，起向西山。若使龍吟雲起而下降，虎嘯風生而上升，二獸相逢交戰於黃屋之前，則風雲慶會，自混合為一塊髓矣。

金花開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾閉，乾坤今幾時。

金花者，金精也。上有金花能開汞葉。玉蒂者，玉液也。下有玉蒂能長鉛枝。人能使坎離之運用不至閑

散，則一刻之工夫可奪天地一年之數，能要幾多時候。都來三萬刻，差失恐毫釐。

沐浴防危險，抽添自謹持。

沐浴乃超脱之法，七層寶塔、三級紅樓，自下而升，要防危險。抽添乃朝元之法，陽起子初陰生午後，若不謹持，終須有失。夫一日百刻也，一月三千刻，刻刻用事，用之不勞，則十月三萬刻可奪三萬之數，若毫髮差殊，不作丹矣。

夫婦交會時，洞房雲雨作。兒，個個會騎鶴。

坎宮嬰兒離宮姹女，若得黄婆媒合而結為夫婦，洞房交接，雨散雲收，便成聖胎。及至一載生兒，便跨鶴自泥丸宮出矣。夫十箇月沐浴，共成一載矣。

子註《金丹四百字》後，口占律詩五首。按金木水火土四首言命基，末一首言性基。性是命之體，命是性之用，蓋取其四象五行全藉土也。所謂鼎器、藥物、符火、法度、抽添、沐浴、結胎、脱體，皆在其中矣。用陳瑕類句，尚賴琢磨工，是予有望於先達者也。再序。

一

人身何物是金丹，恍惚真陽向内觀。
天上風吹清浪沸，地中雷起紫雲蟠。
玉鑪夜夜烹鉛伏，金鼎時時製汞乾。
息火不差七百二，泥丸霹靂覺生寒。

二

鵲橋有路透玄關，立鼎安鑪自不艱。
四象合和憑藉土，三花會聚返還山。
子初運入崑崙去，午後周流滄海間。
更待玉壺點化後，頂門迸出換仙顔。

三

要識五行顛倒顛，龍居山下虎居田。
巽宮吹起乾天火，離位開通坤地泉。
復姤抽添宜謹慎，屯蒙沐浴要孜專。
若能識得生身處，十月胎完出世仙。

四

得道來來未有年，玄關上面打鞦韆。
金烏偏好山頭宿，玉兔常居海底眠。
一氣薰蒸從北起，三軍搬運向東邊。
吾非漏泄天機事，切恐迷人愛亂宣。

五

曹溪教外别流傳，悟者何拘後與先。
性地混融成一片，心珠圓朗照三田。
釋迦寂滅非真死，達麽西歸亦是仙。
但願世人明此理，同超彼岸不須船。

修真十書雜著指玄篇卷之五

修真十書雜著指玄篇卷之六

謝張紫陽書

白玉蟾

某稽首百拜上覆：

祖師天台悟真先生紫陽真人張君門下，即日伏以入春風雨，萬象翠寒，恭惟水草谷神天丁左右，龍精溢體，火候沖寂，滿室金花，歸根復命。嘗聞天下無二道，聖人無兩心。道得而形容，若形容此道，則空寂虛無，妙湛淵默也。心之廣不可得而比喻，若比喻此心，則清靜靈明，沖和温粹也。會萬化而歸一道，則天下皆自化，而萬物皆自如也。會百爲而歸一心，則聖人自無爲而百爲，自無著也。推此心而與道合，此心即道也，體此道而與心會，此道即心也。道融於心，心融於道也。心外無別道，道外無別物也。所以天地本未嘗乾坤，而萬物自乾坤耳。日月本未嘗離坎，而萬物自離坎耳。緬惟我道祖太上老君，曉天下以此道，明聖人以此心。此道之在天下，不容以物物，不容以化化。故凡物物化化之理，在天下而不在此道也。此道如如也，以此心而會此道可也。此心之在聖人，不容以知知，不容以識識之理，在聖人而不在此心也。此心如如也，以此道而會之此心可也。道此道以脉此心，心此心而髓此道。吾亦不知孰爲道，孰爲心也。但見恍恍惚惚，杳杳冥冥，似物非物，似象非象。以耳聽之則眼聞，以眼視之則耳見，吾空之根、太極之蒂也。前輩不知，强名之，謂丹如是而修之，謂道鑿石以求玉，陶沙以取金，鍊形以養神，明心以合道，皆一意也。所謂鉛中取水銀砂中取汞之旨也。依而行之，夫歡婦合。鑪，著相而造鼎。見之黄芽白雪；神水華池，非可用之神水華池。喻之爲鉛精汞髓，比之爲金精木液，何處烹偃月之鑪，何處鍊朱砂之鼎，知此則曰：日烏月兔也，天馬地牛也。乾坤本無離坎之用，離坎亦無乾坤之體。紅鉛黑汞，非龍虎交媾之物乎？白金黑錫，非龜蛇交合之象乎？二八九三皆陰陽之異義，斤銖兩數乃混沌之餘事。要之配合而調和，抽添而運用，故此藥物非金石草木之料，此火候非年月日時之數。父母未生以前，儘有無窮活路。身心不動以後，復有無極真機。昨以夙緣，針芥枯骨更生，久侍師傍，幸沾法乳，謂：夫修鍊金丹之旨，採藥物於不動之中，行火候於無爲之内，以神氣之所沐浴，以形神之所配匹，然後知心中自有無限藥材，身中自有無限火符。如是而悟之，謂丹如是而修之，謂道鑿石以求玉，陶沙以取金，鍊形以養神，明心以合道，皆一意也。所謂鉛中取水銀砂中取汞之旨也。依而行之，夫歡婦合。以此理而質之儒書，則一也，以此理而質之佛典，則一也。所以天下無二道也。天之道既無二理，而聖人之心豈兩用耶？形中以神爲君，神乃形之命也；神中以性爲極，性乃神之命也。自形中之神以合神中之性，此謂之歸根復命也。斯道甚明矣，此心不惑矣。

如七返九還之祕，世所不傳，夫七返九還者，乃返本還源之義也。七數九數者，皆陽數也。人但能心中無心，念中無念，純清絶點，謂之純陽。當此之時，三尸消滅，六賊乞降，身外有身，猶未奇特，虚空粉碎，方露全身也。流俗淺識，未學凡夫，豈知元始天尊與天仙地仙，日日採藥用而不停，藥物愈採而無窮也？又豈知山河大地與蠢動含靈，時時行火候而無暫停，火候愈行而不歇也？只此火候與藥物，順之則凡，逆之則聖。古語有云：五行顛倒，大地七寶。五行順行，法界火坑。此義也。

先師泥丸先生、翠虚真人，出於祖師毗陵和尚薛君之門，而毗陵一線，實自祖師杏林先生石君所傳也。石君承襲紫陽祖師之道，以今日單傳而觀，則曩者天台一夜西華之夢，無非後世蒙福，萬靈幸甚耶？頃年泥丸師挈至霍童洞天，焚香端拜，杏林祖、毗陵祖，極荷呼喚，撫身持耳以還，愈增守雌抱一之意。昨到武夷見馬自然，口述諄諭，出示寶翰，凡四百言。字字藥石，仰認愛育，甘露灑心，毛骨豁然。比因妙道昭著，久居支提，茲來渠以嬰兒離母之故，欲到青城山省覲，偶緣道過石鷰洞，遂發一念，附此尺書。但述金丹大藥之體如此，至於蕉花春風之機，梧枝秋雨之祕，碧潭之夜月，青山之暮雲，以此深妙，莫敢顯露也。以有天機之故。祖師一點頭否？杏林、毗陵、泥丸三師，想參鶴翼，自愧仙凡路隔，何日温養事畢，飛神御氣，叅陪飛舄之下，以備呼鸞喚鶴之役。臨紙不勝依戀，敢乞泛紫筏、駕涕落筆端，恍失所措。丹梯，儲積金砂，垂手群蠢，不備。

謝仙師寄書詞

夫金丹者，採二八兩之藥，結三百日之胎。心上工夫，不在吞津嚥氣；先天造化，要須聚氣凝神。若要行持捫心，從來作用功勞，捕風捉影，此日須憑口訣，至簡至易，非色非空。無中活虎，令姹女獨駕赤龍。乾夫坤婦而養就嬰兒，陰内鍊成陽氣，使金公生擒媒假黄婆，離女坎男而結成赤子。一鑪火焰，鍊虚空化作微塵；萬頃冰壺，照世界大如黍米。神歸四大，即龜蛇交合之時；氣入四肢，是鳥兔鬱羅之處。玉葫蘆迸出黄金之液，金菡萏開成白玉之花。正當風冷月明時，誰會山青水緑意。聖師口口，歷代心心，即一言貫穿萬卷仙經，但片餉工夫無窮逸樂。先明三五一，行九陽真火以鍊之；後至萬百千，到嬰兒寶物則成矣。銀山鐵壁，一錐直下，打開金鎖玉關，舉步自然無礙。見萬里是無塵之境，作千年永不死之人。海變桑田，我在逍遥遊之境；衣磨劫石，同歸無何有之鄉。玉蟾素志未回，初誠宿恪，自嗟蒲柳之質，幾近桑榆之年。老頰猶紅，如有神仙之分；嫩鬚再黑，始歸道德之源。嘆古人六十四歲將謂休，得先聖八十一章來受用。拊膺落涕，緘口捫心，從來作用功勞，捕風捉影，此日虚無，訣法點鐵成金。恭惟聖師泥丸翁、翠虚真人，拓世英雄，補天手段，心傳雲雨深深旨，手握雷霆赫赫權。顧玉蟾三代感師恩，千年待真馭，説刀圭於癸酉秋月之夕，盡坎離於乙亥春雨

之天。終身懷大寶於杳冥，永劫守玄珠於清净。先覺詔後覺，已銘感於心傳；彼時同此時，愈不忘於道念。忽承鶴使擲示鸞牋，戒回會於武夷。有身被沮溺，將捐軀於龍虎，無翅可飛行，雨臥風飡，奔歸侍下。且此山瞻斗仰甚切，愚衷擢犀角磨象牙，當效行持之力；攀龍鱗附鳳翼，願叅沖舉之雲。先貢菲詞，少伸素志，匪伊聽譴，感激何言。大宋丙子閏七月二十四日，鶴奴白玉蟾焚香稽首再拜。

修真十書雜著指玄篇卷之六

修真十書雜著指玄篇卷之七

西山許真君述

垂世八寶

忠 忠則不期

廉 廉而罔貪

寬 寬則得衆

容 容而翕受

孝 孝則不悖　修身如此可以成德

謹 謹乃無失

裕 裕然有餘　接人以此怨咎滌除

忍 忍則安舒

醉思仙歌

玉皇有勑分仙職，龍吐露兮鳳借力。須臾立下看華夷，仙花未遇人未識。吾上大羅觀世界，世界如同手掌大。當時不是上昇忙，一齊携向瀛洲邁。若將此藥作丹田，烏兔交加一二年。神水纔乾枝萬丈，早知身已屬神仙。醉思仙，醉思仙，無事閑來謁洞天。鸞鳳別來經歲月，多時不跨赤龍軿。雲思島，鶴思天，萬物通生本自然。華池會飲顏如玉，飛躍金精臉似蓮。神思主，氣思元，無爲造化不可言。玄珠閣上收白玉，水精宮裏採紅蓮。性命都來兩箇字，隱在仙經萬萬篇。鉛思汞，汞思鉛，奪得乾坤造化權。天思地，地思天，天地包含萬象全。雞抱卵時須日足，無中識有幾人觀。水思海，海思源，衝開牛斗要循環。璇璣玉衡皆有緒，誰人搬運入泥丸。心思妙，意思玄，臍間元氣結成丹。谷神不死因胎息，長生門户要綿綿。朝思道，暮思仙，暗行陰隲萬神安。内交真氣存呼吸，自然造化返童顏。常思善，莫思冤，善惡分明在眼前。積善之家昇天去，積惡漂流苦海邊。靜思哲，動思賢，若無功行豈輕傳。純陽篇裏分明説，一法傳人索教難。

感上帝，謝神仙，祕傳玄妙離凡緣。
三清殿裏添香火，日有清風掃古壇。
檜因嫩細盤龍易，梧桐枯朽斷琴難。
藤蘿引蔓成華蓋，玉笋殊無半點斑。
嶺上煙雲風浩浩，洞前流水響潺潺。
一聲長笑清雲漢，步虛詞徹玉京山。
龍吟鳳舞紅霞遶，虎嘯猿啼紫霧盤。
青龍到關徐甲放，白虎西昇尹喜看。
師吟道德教人悟，丹經須是口相傳。
貪名貪利何年盡，爭似飲酒抱琴眠。
清霄良夜月當午，又聞師訓五三言。
虛度一日無一日，過了一年少一年。
浮漚浪打能長久，石中迸火豈爲堅。
龍會翫珠方脫骨，蜕因飲露化爲蟬。
鶴因朱頂三千歲，龜飲瑶池不計年。
露漿醞就逢人飲，仙藥長供野客飧。
萬物歸根皆復命，爲人學道不修丹。
芭蕉雨打驚仙夢，覺來海水變桑田。
人生幻化如春夢，性命隨風瞬息間。
犬猶舐鼎隨龍變，雞飡大藥化成鸞。
擇福地，揀名山，無爲清淨轉心閑。
符篆玉簡搜神鬼，劍射牛光慘慘。
寒鑪懸，古鏡看，新火玄霜滿鼎化紅蓮。
大藥鍊時須九轉，靈砂養就待三年。
纖銖分兩神仙訣，抽添沐浴入寒泉。
一粒飡了天地壽，死生生死不相干。
丹成自有沖天志，惟留祕訣在人間。
頓悟醉思仙島去，洞門微掩小童看。
鸞鶴來時昇紫霧，玉皇有勅登仙路。
九玄七祖盡升天，更兼骨肉全家舉。
身披六銖頂簪冠，足履昇雲待移步。
千年絲竹徹雲霄，霓曲遍仙鸞鶴舞。
上朝三清謝聖母，久住人間度寒暑。
較量功行可真如，姓名已録仙籍簿。

鍾離與呂公

客。道心不退故傳君，立誓盟言親灑血。逢人兮莫亂説，遇友兮不須訣。莫怪頻發此言辭，輕慢必有陰功折。執手相別意如何，今日辭君遂作歌。説盡千般玄妙理，未必君心信也麽。子後分明説與汝，保惜吾言上大羅。

薛道光

丹訣歌

知君幸有英靈骨，所以教君心恍惚。含元殿上水晶宫，分明指與神仙窟。大丈夫，遇真訣，須要執持心猛烈。五行匹配自刀圭，執取龜蛇顛倒訣。三尸神，須打疊，進退天機憑六甲，知之三要萬神歸，三清四御朝天闕，九九道至成真日，蓬萊便是吾家節。氣翱翔兮神烜赫，雙童引入朝元宅。群仙會飲樂喧喧，來駕火龍離九

丹髓歌 三十四章

一

鍊丹不用尋冬至，身中自有一陽生。
龍飛赤水波濤湧，虎嘯丹山風露清。

二

初時有如雲出洞，次則有如月在潭。
又似金蠶如玉笋，好將火候鍊三三。

三

嬌如西子離金閣，美似嫦娥下玉樓。
日日與君花下醉，更嫌何處不風流。

四

井底泥蛇舞柘枝，窗間明月照梅梨。
夜來混沌顛落地，萬象森羅總不知。

五

昔日遇師親口訣，只要凝神入氣穴。
以精化氣氣養神，鍊作黃芽並白雪。

六

一年沐浴更防危，十月調和須謹節。
服了丹砂朝玉帝，乘雲跨鶴登天闕。

七

烏無影，兔無形。烏兔只是日月精，烏兔交時天地永。

八

牛無角，馬無蹄。馬牛只是乾坤髓，乾坤運用坎和離。

九

龜無象，蛇無跡。龜蛇只是陰陽形，二氣交會混爲一。

十

龍無翼，虎無牙。龍虎本來同一體，東鄰即便是西家。

十一

鉛非鉛，汞非汞。鉛汞元在身中求，要使身心寂不動。

十二

無白雪，無黃芽。白雪乃爲神室水，黃芽便是氣樞花。

十三

夫真夫，婦真婦。坎男離女交感時，虛空無塵天地露。

十四

真交梨，真火棗。交梨喫後四肢現。黑白本來無二色。

十五

金真金，銀真銀。金銀鍊作紫金輕，火棗吞時萬劫飽。

十六

水真水，火真火。水火真火。依前應候運周天，調和鍊盡長生寶。

十七

日之魂，月之魄，身中自有真乾坤，煆鍊丹一通透赤。

十八

天之尊，地之卑，便把天魂擒六賊，又將地魄制三尸。

十九

藥非物，火非候，分明只是一點陽，鍊作萬劫無窮盡。

二十

金非兑，木非震，從來真土應五行，金木自然解交併。

二十一

黑中黑，白中白，但能守黑白自現。黑白本來無二色。

二十二

金真金，銀真銀。金銀鍊作紫金丹，自然無一斧鑿痕。

二十三

偃月鑪，朱砂鼎。須知抱一守沖和，不必透關提玉井。

二十四

中央釜，守一壇。金鼎常令湯用暖，玉鑪不要火教寒。

二十五

玄真玄，牝真牝。玄牝都來共一竅，不在口鼻並心腎。

二十六

真神水，真華池，元氣虛無難捉摸，元氣恢漠本無爲。

二十七

鍊朱砂，鍊水銀。真死朱砂匱水銀，水銀鍊作明窗塵。

二十八

真黃蘗，真紫粉，分明內鼎內鑪

中，變化瓦石成九轉。

二十九

真關鎖，真河車，鐵鎖金關牢固守，河車運用結丹砂。

三十

真金精，真玉液。金精滿鼎氣歸根，玉液盈壺神入室。

三十一

真金翁，真姹女。金翁姹女結親姻，洞房深處真雲雨。

三十二

真丁翁，真黄婆。丁翁運火鍊金花，黄婆瓶裏養金鵝。

三十三

真嬰兒，真赤子，九轉鍊成十月胎，純陽無陰命不死。

三十四

真陰陽，真陰陽，陰陽都只兩箇字，譬喻丹書幾萬章。

後序

夫鍊金丹之士，須知冬至不在子時，沐浴亦非卯酉。鉛汞二物，皆非唾涕精津氣血液也。七返者，返本。九還者，還源。金精木液遇土則交，龍虎馬牛總皆無相。先師《悟真篇》所謂：金丹之要，在乎神水華池者，即鉛汞也。人能知鉛之出處，則知汞之所産。既知鉛與汞，則知神水華池。既知神水華池，則可以鍊金丹。金丹之功成於片時，不可執九載三年之日程，不可泥年月日時而運用。鍾離所謂：四大一身皆屬陰也。如是則不可就身中而求，特可尋身中一點陽精可也。然此陽精在乎一竅，常人不可得而猜度也。只此一竅則是玄牝之門，正所謂神之華池也。知此則可以採取，然後交結，其次烹鍊，至於沐浴以及分胎，更須温養成丹。成丹可不辨川源、知斤兩、識時日者耶？泰自從得師訣以來，知此身不可死，知此丹必可成，今既大事入手，以此詔諸未來學仙者云。杏林石泰得之序。

修真十書雜著指玄篇卷之七

修真十戒

一者不得陰賊潜謀，害物利己。

當行陰德，普濟群生。

二者不得殺害含生，以充滋味。

當行慈惠，以及昆蟲。

三者不得淫邪敗真，穢慢靈炁。

當守節操，毋使缺犯。

四者不得敗人成功，交離親族。

當以道助物，令衆雍和。

五者不得讒諛賢良，露才揚己。

當稱人之善，不自伐其功能。

六者不得飲酒過差，食肉違禁。

當調氣性，專務清虚。

七者不得貪婪無厭，積財不散。

當行節儉，惠恤貧窮。

八者不得交遊非賢，居處穢雜。

當務勝己，棲集幽閑。

九者不得不忠、不孝、不仁、不信，當盡節君師，推誠萬物。

十者不得輕忽言笑，舉動非真。

當常懷廉謹，以道德爲務。

凡能持此十戒，昇爲仙官。

西山先生

衛生歌並叙

世方服靈丹、餌仙果，白日而輕舉者，但聞而未見也。至如運氣之術，甚近養生之道。人稟氣血而生，《攝生論》云：攝生之要，在去其害生者，此明言也。予所編《去病歌》，蓋採諸家養生之要而爲言，能依而行之，則獲安樂，若盡其要妙，亦長年之可覩。歌曰：

萬物惟人爲最貴，百歲光陰如旅寄。自非留意修養中，未免病苦爲心累。何必飡霞餌火藥，妄意延齡等龜鶴。但於飲食嗜慾間，去其甚者將安樂。食後徐徐行百步，兩手摩脇並腹肚。須臾轉手摩腎堂，謂之運動水與土。仰面仍呵三四呵，自然食毒氣消磨。醉眠飽卧俱無益，渴飲飢飡猶戒多。食不欲粗並欲速，乍可少飡相接續。若教一飽頓充腸，損氣傷脾非爾福。生飡粘膩筋韌物，自死牲牢皆勿食。饅頭閉氣不相宜，生膾偏招脾胃疾。鮓醬胎卵兼油膩，陳臭醃醲盡陰類。老衰莫欲更食之，是借寇兵無以異。炙煿之物須冷喫，不然損齒傷血脉。晚食常宜申酉前，向夜徒勞滯胃膈。

注云：脾好音樂，夜食則脾氣不磨，為音響斷絶故也。《周禮》：樂以侑食。蓋脾好音聲絲竹耳。纔聞，脾即磨矣。是以音聲皆出於脾，而夏月夜短，尤宜忌之，恐難消化故也。

飲酒莫教令太醉，太醉傷神損心志。渴來飲水兼飲茶，腰脚自兹成重膇。

註云：酒雖可以陶情性、通血脉，自然招風敗腎，爛腸腐脇，莫過於此。飽食之後，尤宜戒之。飲酒不宜粗及速，恐傷破肺。肺為五臟之華，蓋當酒未醒，大渴之際，不可喫水及啜茶，多被酒引入腎臟，為停毒之水，遂令腰脚重墜，膀胱冷痛，兼水腫消渴攣躄之疾。大抵茶之為物，四時皆不可喫，令人下焦虚冷。唯飽食後喫一兩盞不妨，蓋能消食故也。飢則尤宜忌之。

況因飲後毛孔開，風纔一入成癱瘓。

注云：凡坐卧處，始覺有風，宜速避之，不可强忍。且年老之人體竭内疏，風邪易入，始初不覺，久乃損人。故雖暑中，不可當風取凉，醉後操扇。昔有人學得壽之道於彭祖，而苦患頭痛。彭祖視其寢處，有穴當其腦户，遽令塞之，後遂無患。

四肢亦欲得小勞，譬如户樞終不朽。

注云：人之勞倦，有生於無，端不必持重執輕，仡仡終日。惟是閑人多

生此病，蓋閑樂之人不多運動氣力，飽食坐卧，經脉不通，血脉凝滯使然也。是以貴人貌樂而心勞，賤人心閑而貌苦。貴人嗜慾不時，或昧於忌犯，飲食珍羞便乃寢卧，故常須用力，但不至疲極。所貴榮衛通流，血脉調暢，譬如流水不腐，户樞不朽也。

卧不厭蹔覺貴舒，飽則入浴飢則梳。多浴少益心目，默寢暗眠神晏如。

注云：卧宜側身屈膝，益人心氣。覺宜舒展，則精神不散。蓋舒卧則招魔引魅，孔子寢不尸，蓋謂是歟。髮多梳則去風明目，故道家晨梳常以百二十為數。浴多則損人心腹，令人倦怠。寢不言者，為五臟如鍾磬然，不懸則不可發聲。睡留燈燭，令人神不安。

四時惟夏難將攝，伏陰在内腹冷滑。補腎腸藥不可無，食物稍冷休哺啜。

注云：夏一季是人脱精神之時，心旺腎衰，腎化為水，至秋乃凝，及冬始堅，尤宜保惜。故夏月不問老少，悉喫暖物，至秋即不患霍亂吐瀉。飽食坐卧，經脉不通，血脉凝滯使然也。是以貴人貌樂而心勞，賤人心閑而貌苦。貴人嗜慾不時，或昧於忌犯，飲食珍羞便乃寢卧，故常須用力，但不至疲極。所貴榮衛通流，血脉調暢，譬如流水不腐，户樞不朽也。

卧不厭蹔覺貴舒，飽則入浴飢則梳。多浴少益心目，默寢暗眠神晏如。

注云：卧宜側身屈膝，益人心氣。覺宜舒展，則精神不散。蓋舒卧則招魔引魅，孔子寢不尸，蓋謂是歟。髮多梳則去風明目，故道家晨梳常以百二十為數。浴多則損人心腹，令人倦怠。寢不言者，為五臟如鍾磬然，不懸則不可發聲。睡留燈燭，令人神不安。

四時惟夏難將攝，伏陰在内腹冷滑。補腎腸藥不可無，食物稍冷休哺啜。

注云：夏一季是人脱精神之時，心旺腎衰，腎化為水，至秋乃凝，及冬始堅，尤宜保惜。故夏月不問老少，悉喫暖物，至秋即不患霍亂吐瀉。蓋酒能禦腹中常暖者，諸疾自然不生，蓋血氣壯盛也。

心旺腎衰何所忌，特忌疏通泄精氣。寢處尤宜綿密間，宴居静慮和心意。

注云：月令仲夏之月，君子齋戒，處必掩身毋躁，止聲色毋或進，薄滋味毋致和，禁嗜慾定心氣。

沫浴盥漱皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜。子後寅前睡覺來，瞑目叩齒二七回。吸新吐故無令誤，嚥漱玉泉還養胎。

注云：雖盛暑衝熱，若以冷水洗面手，即令人五臟乾枯，少津液，況沐浴乎？凡枕冷物，大損人目。

瓜茹生菜不宜人，豈獨秋來多瘧痢。

注云：茹性至冷，菜瓜雖治氣，又能暗人耳目。驢馬食之，即日眼爛。

伏陽在内三冬月，切忌汗多陽氣泄。

注云：天地閉，血氣藏，縱有病亦不宜出汗。

陰霧之中無遠行，暴雨震雷宜速避。

注云：昔有三人冒霧早行，一人空腹，一人食粥，一人飲酒。空腹者死，食粥者病，飲酒者健。蓋酒能禦霜露、辟邪氣故也。路中忽遇飄風震雷晦暝，宜入室避之，不爾損人。

當時未覺，久則成患。

道家更有頤生旨，第一令人少嗔恚。

寢處尤宜綿密間，宴居静慮和心意。

注云：月令仲夏之月，君子齋戒，處必掩身毋躁，止聲色毋或進，薄滋味毋致和，禁嗜慾定心氣。

秋冬日出始求衣，春夏雞鳴宜早起。

注云：春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出後，早忌雞鳴前。

子後寅前睡覺來，瞑目叩齒二七回。

吸新吐故無令誤，嚥漱玉泉還養胎。

注云：水之在口曰華池，亦曰玉泉。

《黄庭經》曰：玉泉清水灌靈根，子若修之命長存。達磨《胎息論》曰：凡服食，須半夜子後，牀上瞑目盤坐，面東呵出腹内舊氣三兩口，然後停息，便於鼻内微納清氣數口，舌下有二穴通腎竅，用舌柱上腭，存息少時，津液自出，灌漱滿口，徐徐嚥下，自然灌注五臟。此為氣歸丹田矣。

如子後丑前不及，但寅前為之亦可，卧中為之亦可。但枕不甚高可也。

漢崩京年百二十歲，日甚丁壯，言朝朝服食玉泉，扣齒二七，名曰鍊精。

後漢王真常漱舌下玉泉嚥之，謂之胎息。孫真人曰：髮宜多櫛，手宜在面，齒宜數叩，津宜常嚥，氣宜精鍊。此五者，即《黃庭經》所謂：子欲不死修崑崙爾。

熱摩手心慰兩眼，

注云：每慰二七遍，使人眼目自然無障翳。明目去風，無出於此，亦能補腎氣也。

仍更揩擦額與面。

注云：頻拭額上，謂之修天庭，連髮際二七遍，面上自然光澤。黔點者，宜頻拭之。

中指時將摩鼻邊，

注云：鼻莖兩邊揩二三十數，令表裏俱熱，所謂：灌溉中嶽，以潤於肺。

左右耳眼筌數遍。

注云：筌耳，即摩耳輪也。不拘遍數，所謂：修其城郭，以補腎氣，以防聾瞶也。

更能乾浴遍身間，按脞時須紐兩間。

縱有風勞諸冷氣，何憂腰背復拘攣。

注云：大凡人坐，常以兩手按脞，左右紐肩數十。

噓呵呼嘻吹及咽，行氣之人分六字。

果能依用口訣中，新舊有痾皆可治。

聲色雖云屬少年，稍知撙節乃無愆。

閉精息氣宜聞早，莫使羽苞火中燃。

注云：古人以色慾之事，譬之凌杯以盛陽，羽苞以畜火。

有能操履長方正，於名無貪利無競。

縱向歌中未盡行，百行周身亦無病。

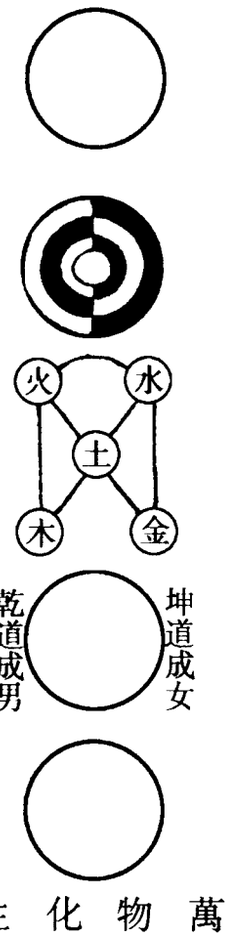
注云：老子云，善攝生者，陸地不遇兕虎，此道德之助也。

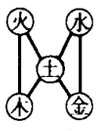
修真十書雜著指玄篇卷之八

修真十書金丹大成集卷之九

紫虛了真子蕭廷芝元瑞述

无極圖說



○者，道也。形而上者謂之道，斯乃道之體也。无極而太極，◎舍三爲一，中具五十五數。中○者，乃其本體也。太極一判，兩儀生焉。◎之動，根乎陰也。☽之靜，根乎陽也。 

，此陽變陰合而生水火土金木也。水，生數一，成數六；火，生數二，成數七；木，生數三，成數八；金，生數四，成數九；土，生數五，成數十。此五行生成之數也。天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，天地之數，五十有五。此陽奇陰偶之數也。一陰一陽之謂道，生生不窮之謂易。一者，奇數也。二者，偶數也。陽奇陰偶，即二以生三也。純乾☰，性也，兩乾而成坤

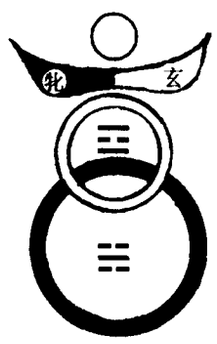
☲，命也。猶精與氣也。乾再索坤而成坎☵，坎中之陽乃元氣也，所謂乾道成男是也。坤再索乾而成離☲，離中之陰乃真精也，所謂坤道成女是也。○，乾男坤女，以氣化者言也。離者，日之象也；坎者，月之象也。日月合而成㬎。易者，日用常行，易簡之道也，千變萬化而未嘗滅焉。然則形中之精，寂然不動，蓋剛健、中正、純粹精者存，乃性之所寄也，爲命之根矣。心中之神，感而遂通，蓋喜怒、哀樂、愛惡欲者存，乃命之所寄也，爲性之樞矣。懲忿則心火下降，窒慾則腎水上升。君子黄中通理，正位居體，美在其中，暢於四肢，故修此而吉也。於是閑邪存誠，終日如愚。天理純全，歸根曰靜，靜曰復命，動極而靜，靜極復動也。萬物化生，○以形化者言也，形而下者謂之器，斯乃道之用也。南軒曰：真識根源，謂之知道。知此道者，則可以超出乎造化之外，卓然而獨存矣。

天心圖



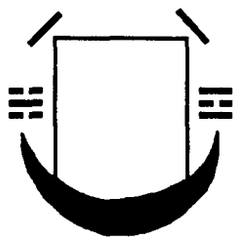
家居北斗星杓下
鉤横偃月，
三點台星。
斗杓斡運，
虎嘯龍吟。

玄牝圖



取將坎位中心實
點化離宫腹裏陰
虚无之谷，
天地之根，
玄之又玄，
衆妙之門。

既濟鼎圖



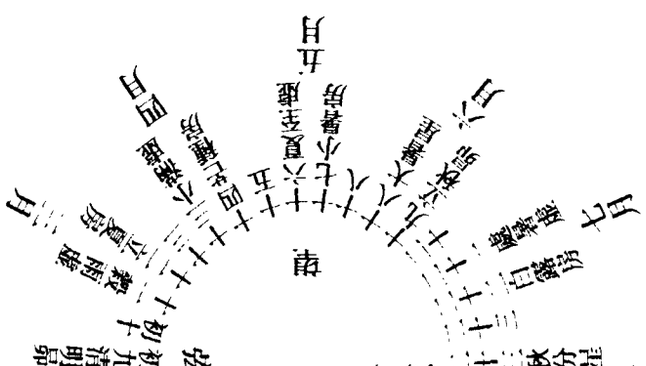
鑪中慢養真金液
鼎内先乾活水銀
離坎相交，
水火既濟，
鉛汞入鼎，
乃生根蒂。

河車圖

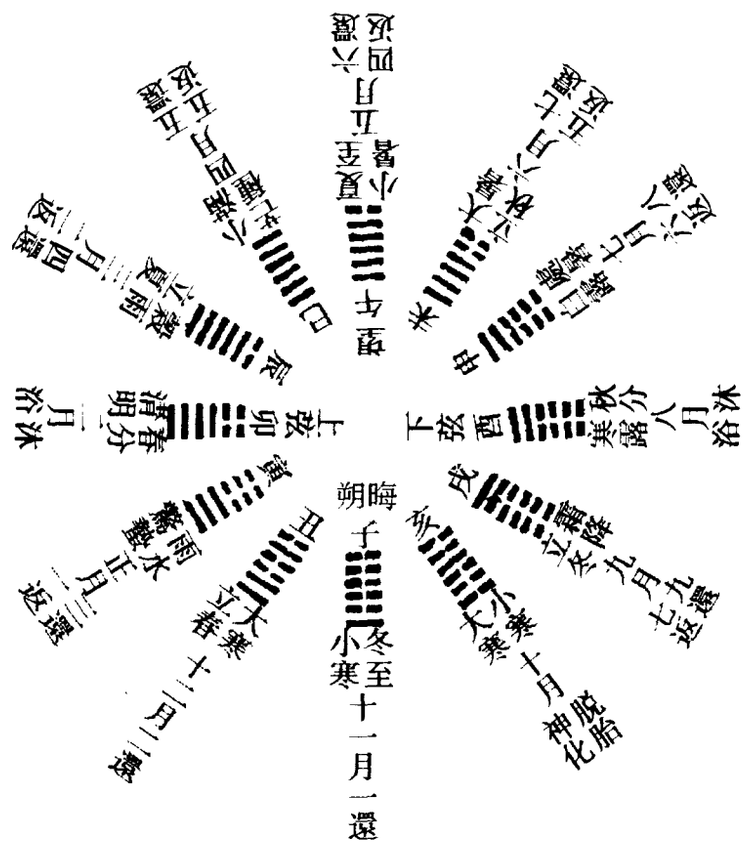


直駕元神歸紫府
潛搬真氣入黄庭
北方正炁，日月爲輪，搬水運火，
晝夜無停。

周天火候圖

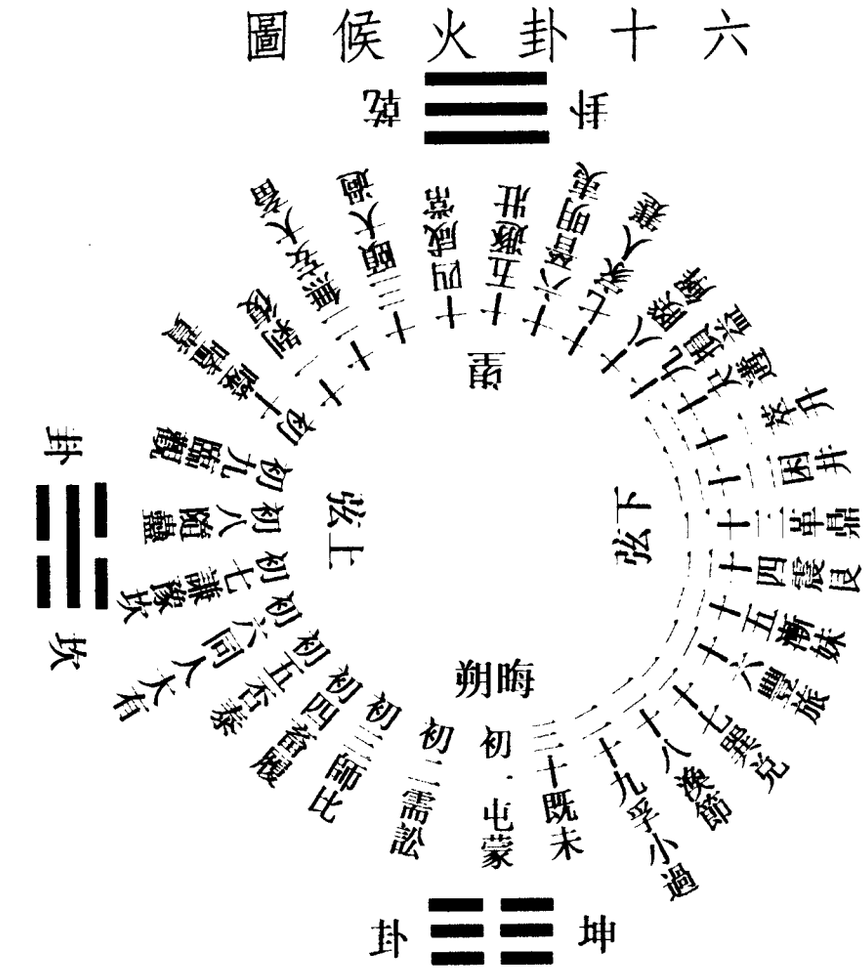


泄天符火候圖


子 復卦 十一月
丑 臨卦 十二月
寅 泰卦 正月
卯 大壯 二月
辰 夬卦 三月
巳 乾卦 四月
午 姤卦 五月
未 遯卦 六月
申 否卦 七月
酉 觀卦 八月
戌 剥卦 九月
亥 坤卦 十月
晦 朔
冬至 十一月 一還
小寒 十二月 二還
大寒 正月 三還
立春 二月 四還
雨水 三月 五還
驚蟄 四月 六還
春分 五月 七還
清明 六月 八還
穀雨 七月 九還
立夏 八月 十還
小滿 九月 十一還
芒種 十月 十二還
夏至 十一月 十三還
小暑 十二月 十四還
大暑 正月 十五還
立秋 二月 十六還
處暑 三月 十七還
白露 四月 十八還
秋分 五月 十九還
寒露 六月 二十還
霜降 七月 廿一還
立冬 八月 廿二還
小雪 九月 廿三還
大雪 十月 廿四還
冬至 十一月 廿五還
小寒 十二月 廿六還
大寒 正月 廿七還
立春 二月 廿八還
雨水 三月 廿九還
驚蟄 四月 三十還
春分 五月 卅一還
清明 六月 卅二還
穀雨 七月 卅三還
立夏 八月 卅四還
小滿 九月 卅五還
芒種 十月 卅六還
夏至 十一月 卅七還
小暑 十二月 卅八還
大暑 正月 卅九還
立秋 二月 四十還
處暑 三月 四十一還
白露 四月 四十二還
秋分 五月 四十三還
寒露 六月 四十四還
霜降 七月 四十五還
立冬 八月 四十六還
小雪 九月 四十七還
大雪 十月 四十八還
冬至 十一月 四十九還
小寒 十二月 五十還
大寒 正月 五十一還
立春 二月 五十二還
雨水 三月 五十三還
驚蟄 四月 五十四還
春分 五月 五十五還
清明 六月 五十六還
穀雨 七月 五十七還
立夏 八月 五十八還
小滿 九月 五十九還
芒種 十月 六十還
夏至 十一月 六十一還
小暑 十二月 六十二還
大暑 正月 六十三還
立秋 二月 六十四還
處暑 三月 六十五還
白露 四月 六十六還
秋分 五月 六十七還
寒露 六月 六十八還
霜降 七月 六十九還
立冬 八月 七十還
小雪 九月 七十一還
大雪 十月 七十二還
冬至 十一月 七十三還
小寒 十二月 七十四還
大寒 正月 七十五還
立春 二月 七十六還
雨水 三月 七十七還
驚蟄 四月 七十八還
春分 五月 七十九還
清明 六月 八十還
穀雨 七月 八十一還
立夏 八月 八十二還
小滿 九月 八十三還
芒種 十月 八十四還
夏至 十一月 八十五還
小暑 十二月 八十六還
大暑 正月 八十七還
立秋 二月 八十八還
處暑 三月 八十九還
白露 四月 九十還
秋分 五月 九十一還
寒露 六月 九十二還
霜降 七月 九十三還
立冬 八月 九十四還
小雪 九月 九十五還
大雪 十月 九十六還
冬至 十一月 九十七還
小寒 十二月 九十八還
大寒 正月 九十九還
立春 二月 一百還
雨水 三月 一百一還
驚蟄 四月 一百二還
春分 五月 一百三還
清明 六月 一百四還
穀雨 七月 一百五還
立夏 八月 一百六還
小滿 九月 一百七還
芒種 十月 一百八還
夏至 十一月 一百九還
小暑 十二月 一百十還
大暑 正月 一百十一還
立秋 二月 一百十二還
處暑 三月 一百十三還
白露 四月 一百十四還
秋分 五月 一百十五還
寒露 六月 一百十六還
霜降 七月 一百十七還
立冬 八月 一百十八還
小雪 九月 一百十九還
大雪 十月 一百二十還
冬至 十一月 一百廿一還
小寒 十二月 一百廿二還
大寒 正月 一百廿三還
立春 二月 一百廿四還
雨水 三月 一百廿五還
驚蟄 四月 一百廿六還
春分 五月 一百廿七還
清明 六月 一百廿八還
穀雨 七月 一百廿九還
立夏 八月 一百三十還
小滿 九月 一百卅一還
芒種 十月 一百卅二還
夏至 十一月 一百卅三還
小暑 十二月 一百卅四還
大暑 正月 一百卅五還
立秋 二月 一百卅六還
處暑 三月 一百卅七還
白露 四月 一百卅八還
秋分 五月 一百卅九還
寒露 六月 一百四十還
霜降 七月 一百四十一還
立冬 八月 一百四十二還
小雪 九月 一百四十三還
大雪 十月 一百四十四還
冬至 十一月 一百四十五還
小寒 十二月 一百四十六還
大寒 正月 一百四十七還
立春 二月 一百四十八還
雨水 三月 一百四十九還
驚蟄 四月 一百五十還
春分 五月 一百五十一還
清明 六月 一百五十二還
穀雨 七月 一百五十三還
立夏 八月 一百五十四還
小滿 九月 一百五十五還
芒種 十月 一百五十六還
夏至 十一月 一百五十七還
小暑 十二月 一百五十八還
大暑 正月 一百五十九還
立秋 二月 一百六十還
處暑 三月 一百六十一還
白露 四月 一百六十二還
秋分 五月 一百六十三還
寒露 六月 一百六十四還
霜降 七月 一百六十五還
立冬 八月 一百六十六還
小雪 九月 一百六十七還
大雪 十月 一百六十八還
冬至 十一月 一百六十九還
小寒 十二月 一百七十還
大寒 正月 一百七十一還
立春 二月 一百七十二還
雨水 三月 一百七十三還
驚蟄 四月 一百七十四還
春分 五月 一百七十五還
清明 六月 一百七十六還
穀雨 七月 一百七十七還
立夏 八月 一百七十八還
小滿 九月 一百七十九還
芒種 十月 一百八十還
夏至 十一月 一百八十一還
小暑 十二月 一百八十二還
大暑 正月 一百八十三還
立秋 二月 一百八十四還
處暑 三月 一百八十五還
白露 四月 一百八十六還
秋分 五月 一百八十七還
寒露 六月 一百八十八還
霜降 七月 一百八十九還
立冬 八月 一百九十還
小雪 九月 一百九十一還
大雪 十月 一百九十二還
冬至 十一月 一百九十三還
小寒 十二月 一百九十四還
大寒 正月 一百九十五還
立春 二月 一百九十六還
雨水 三月 一百九十七還
驚蟄 四月 一百九十八還
春分 五月 一百九十九還
清明 六月 二百還
穀雨 七月 二百一還
立夏 八月 二百二還
小滿 九月 二百三還
芒種 十月 二百四還
夏至 十一月 二百五還
小暑 十二月 二百六還
大暑 正月 二百七還
立秋 二月 二百八還
處暑 三月 二百九還
白露 四月 二百十還
秋分 五月 二百十一還
寒露 六月 二百十二還
霜降 七月 二百十三還
立冬 八月 二百十四還
小雪 九月 二百十五還
大雪 十月 二百十六還
冬至 十一月 二百十七還
小寒 十二月 二百十八還
大寒 正月 二百十九還
立春 二月 二百二十還
雨水 三月 二百二十一還
驚蟄 四月 二百二十二還
春分 五月 二百二十三還
清明 六月 二百二十四還
穀雨 七月 二百二十五還
立夏 八月 二百二十六還
小滿 九月 二百二十七還
芒種 十月 二百二十八還
夏至 十一月 二百二十九還
小暑 十二月 二百三十還
大暑 正月 二百三十一還
立秋 二月 二百三十二還
處暑 三月 二百三十三還
白露 四月 二百三十四還
秋分 五月 二百三十五還
寒露 六月 二百三十六還
霜降 七月 二百三十七還
立冬 八月 二百三十八還
小雪 九月 二百三十九還
大雪 十月 二百四十還
冬至 十一月 二百四十一還
小寒 十二月 二百四十二還
大寒 正月 二百四十三還
立春 二月 二百四十四還
雨水 三月 二百四十五還
驚蟄 四月 二百四十六還
春分 五月 二百四十七還
清明 六月 二百四十八還
穀雨 七月 二百四十九還
立夏 八月 二百五十還
小滿 九月 二百五十一還
芒種 十月 二百五十二還
夏至 十一月 二百五十三還
小暑 十二月 二百五十四還
大暑 正月 二百五十五還
立秋 二月 二百五十六還
處暑 三月 二百五十七還
白露 四月 二百五十八還
秋分 五月 二百五十九還
寒露 六月 二百六十還
霜降 七月 二百六十一還
立冬 八月 二百六十二還
小雪 九月 二百六十三還
大雪 十月 二百六十四還
冬至 十一月 二百六十五還
小寒 十二月 二百六十六還
大寒 正月 二百六十七還
立春 二月 二百六十八還
雨水 三月 二百六十九還
驚蟄 四月 二百七十還
春分 五月 二百七十一還
清明 六月 二百七十二還
穀雨 七月 二百七十三還
立夏 八月 二百七十四還
小滿 九月 二百七十五還
芒種 十月 二百七十六還
夏至 十一月 二百七十七還
小暑 十二月 二百七十八還
大暑 正月 二百七十九還
立秋 二月 二百八十還
處暑 三月 二百八十一還
白露 四月 二百八十二還
秋分 五月 二百八十三還
寒露 六月 二百八十四還
霜降 七月 二百八十五還
立冬 八月 二百八十六還
小雪 九月 二百八十七還
大雪 十月 二百八十八還
冬至 十一月 二百八十九還
小寒 十二月 二百九十還
大寒 正月 二百九十一還
立春 二月 二百九十二還
雨水 三月 二百九十三還
驚蟄 四月 二百九十四還
春分 五月 二百九十五還
清明 六月 二百九十六還
穀雨 七月 二百九十七還
立夏 八月 二百九十八還
小滿 九月 二百九十九還
芒種 十月 三百還
夏至 十一月 三百一還
小暑 十二月 三百二還
大暑 正月 三百三還
立秋 二月 三百四還
處暑 三月 三百五還
白露 四月 三百六還
秋分 五月 三百七還
寒露 六月 三百八還
霜降 七月 三百九還
立冬 八月 三百十還
小雪 九月 三百十一還
大雪 十月 三百十二還
冬至 十一月 三百十三還
小寒 十二月 三百十四還
大寒 正月 三百十五還
立春 二月 三百十六還
雨水 三月 三百十七還
驚蟄 四月 三百十八還
春分 五月 三百十九還
清明 六月 三百二十還
穀雨 七月 三百二十一還
立夏 八月 三百二十二還
小滿 九月 三百二十三還
芒種 十月 三百二十四還
夏至 十一月 三百二十五還
小暑 十二月 三百二十六還
大暑 正月 三百二十七還
立秋 二月 三百二十八還
處暑 三月 三百二十九還
白露 四月 三百三十還
秋分 五月 三百三十一還
寒露 六月 三百三十二還
霜降 七月 三百三十三還
立冬 八月 三百三十四還
小雪 九月 三百三十五還
大雪 十月 三百三十六還
冬至 十一月 三百三十七還
小寒 十二月 三百三十八還
大寒 正月 三百三十九還
立春 二月 三百四十還
雨水 三月 三百四十一還
驚蟄 四月 三百四十二還
春分 五月 三百四十三還
清明 六月 三百四十四還
穀雨 七月 三百四十五還
立夏 八月 三百四十六還
小滿 九月 三百四十七還
芒種 十月 三百四十八還
夏至 十一月 三百四十九還
小暑 十二月 三百五十還
大暑 正月 三百五十一還
立秋 二月 三百五十二還
處暑 三月 三百五十三還
白露 四月 三百五十四還
秋分 五月 三百五十五還
寒露 六月 三百五十六還
霜降 七月 三百五十七還
立冬 八月 三百五十八還
小雪 九月 三百五十九還
大雪 十月 三百六十還
冬至 十一月 三百六十一還
小寒 十二月 三百六十二還
大寒 正月 三百六十三還
立春 二月 三百六十四還
雨水 三月 三百六十五還
驚蟄 四月 三百六十六還
春分 五月 三百六十七還
清明 六月 三百六十八還
穀雨 七月 三百六十九還
立夏 八月 三百七十還
小滿 九月 三百七十一還
芒種 十月 三百七十二還
夏至 十一月 三百七十三還
小暑 十二月 三百七十四還
大暑 正月 三百七十五還
立秋 二月 三百七十六還
處暑 三月 三百七十七還
白露 四月 三百七十八還
秋分 五月 三百七十九還
寒露 六月 三百八十還
霜降 七月 三百八十一還
立冬 八月 三百八十二還
小雪 九月 三百八十三還
大雪 十月 三百八十四還
冬至 十一月 三百八十五還
小寒 十二月 三百八十六還
大寒 正月 三百八十七還
立春 二月 三百八十八還
雨水 三月 三百八十九還
驚蟄 四月 三百九十還
春分 五月 三百九十一還
清明 六月 三百九十二還
穀雨 七月 三百九十三還
立夏 八月 三百九十四還
小滿 九月 三百九十五還
芒種 十月 三百九十六還
夏至 十一月 三百九十七還
小暑 十二月 三百九十八還
大暑 正月 三百九十九還
立秋 二月 四百還
處暑 三月 四百一還
白露 四月 四百二還
秋分 五月 四百三還
寒露 六月 四百四還
霜降 七月 四百五還
立冬 八月 四百六還
小雪 九月 四百七還
大雪 十月 四百八還
冬至 十一月 四百九還
小寒 十二月 四百十還
大寒 正月 四百十一還
立春 二月 四百十二還
雨水 三月 四百十三還
驚蟄 四月 四百十四還
春分 五月 四百十五還
清明 六月 四百十六還
穀雨 七月 四百十七還
立夏 八月 四百十八還
小滿 九月 四百十九還
芒種 十月 四百二十還
夏至 十一月 四百二十一還
小暑 十二月 四百二十二還
大暑 正月 四百二十三還
立秋 二月 四百二十四還
處暑 三月 四百二十五還
白露 四月 四百二十六還
秋分 五月 四百二十七還
寒露 六月 四百二十八還
霜降 七月 四百二十九還
立冬 八月 四百三十還
小雪 九月 四百三十一還
大雪 十月 四百三十二還
冬至 十一月 四百三十三還
小寒 十二月 四百三十四還
大寒 正月 四百三十五還
立春 二月 四百三十六還
雨水 三月 四百三十七還
驚蟄 四月 四百三十八還
春分 五月 四百三十九還
清明 六月 四百四十還
穀雨 七月 四百四十一還
立夏 八月 四百四十二還
小滿 九月 四百四十三還
芒種 十月 四百四十四還
夏至 十一月 四百四十五還
小暑 十二月 四百四十六還
大暑 正月 四百四十七還
立秋 二月 四百四十八還
處暑 三月 四百四十九還
白露 四月 四百五十還
秋分 五月 四百五十一還
寒露 六月 四百五十二還
霜降 七月 四百五十三還
立冬 八月 四百五十四還
小雪 九月 四百五十五還
大雪 十月 四百五十六還
冬至 十一月 四百五十七還
小寒 十二月 四百五十八還
大寒 正月 四百五十九還
立春 二月 四百六十還
雨水 三月 四百六十一還
驚蟄 四月 四百六十二還
春分 五月 四百六十三還
清明 六月 四百六十四還
穀雨 七月 四百六十五還
立夏 八月 四百六十六還
小滿 九月 四百六十七還
芒種 十月 四百六十八還
夏至 十一月 四百六十九還
小暑 十二月 四百七十還
大暑 正月 四百七十一還
立秋 二月 四百七十二還
處暑 三月 四百七十三還
白露 四月 四百七十四還
秋分 五月 四百七十五還
寒露 六月 四百七十六還
霜降 七月 四百七十七還
立冬 八月 四百七十八還
小雪 九月 四百七十九還
大雪 十月 四百八十還
冬至 十一月 四百八十一還
小寒 十二月 四百八十二還
大寒 正月 四百八十三還
立春 二月 四百八十四還
雨水 三月 四百八十五還
驚蟄 四月 四百八十六還
春分 五月 四百八十七還
清明 六月 四百八十八還
穀雨 七月 四百八十九還
立夏 八月 四百九十還
小滿 九月 四百九十一還
芒種 十月 四百九十二還
夏至 十一月 四百九十三還
小暑 十二月 四百九十四還
大暑 正月 四百九十五還
立秋 二月 四百九十六還
處暑 三月 四百九十七還
白露 四月 四百九十八還
秋分 五月 四百九十九還
寒露 六月 五百還
霜降 七月 五百一還
立冬 八月 五百二還
小雪 九月 五百三還
大雪 十月 五百四還
冬至 十一月 五百五還
小寒 十二月 五百六還
大寒 正月 五百七還
立春 二月 五百八還
雨水 三月 五百九還
驚蟄 四月 五百十還
春分 五月 五百十一還
清明 六月 五百十二還
穀雨 七月 五百十三還
立夏 八月 五百十四還
小滿 九月 五百十五還
芒種 十月 五百十六還
夏至 十一月 五百十七還
小暑 十二月 五百十八還
大暑 正月 五百十九還
立秋 二月 五百二十還
處暑 三月 五百二十一還
白露 四月 五百二十二還
秋分 五月 五百二十三還
寒露 六月 五百二十四還
霜降 七月 五百二十五還
立冬 八月 五百二十六還
小雪 九月 五百二十七還
大雪 十月 五百二十八還
冬至 十一月 五百二十九還
小寒 十二月 五百三十還
大寒 正月 五百三十一還
立春 二月 五百三十二還
雨水 三月 五百三十三還
驚蟄 四月 五百三十四還
春分 五月 五百三十五還
清明 六月 五百三十六還
穀雨 七月 五百三十七還
立夏 八月 五百三十八還
小滿 九月 五百三十九還
芒種 十月 五百四十還
夏至 十一月 五百四十一還
小暑 十二月 五百四十二還
大暑 正月 五百四十三還
立秋 二月 五百四十四還
處暑 三月 五百四十五還
白露 四月 五百四十六還
秋分 五月 五百四十七還
寒露 六月 五百四十八還
霜降 七月 五百四十九還
立冬 八月 五百五十還
小雪 九月 五百五十一還
大雪 十月 五百五十二還
冬至 十一月 五百五十三還
小寒 十二月 五百五十四還
大寒 正月 五百五十五還
立春 二月 五百五十六還
雨水 三月 五百五十七還
驚蟄 四月 五百五十八還
春分 五月 五百五十九還
清明 六月 五百六十還
穀雨 七月 五百六十一還
立夏 八月 五百六十二還
小滿 九月 五百六十三還
芒種 十月 五百六十四還
夏至 十一月 五百六十五還
小暑 十二月 五百六十六還
大暑 正月 五百六十七還
立秋 二月 五百六十八還
處暑 三月 五百六十九還
白露 四月 五百七十還
秋分 五月 五百七十一還
寒露 六月 五百七十二還
霜降 七月 五百七十三還
立冬 八月 五百七十四還
小雪 九月 五百七十五還
大雪 十月 五百七十六還
冬至 十一月 五百七十七還
小寒 十二月 五百七十八還
大寒 正月 五百七十九還
立春 二月 五百八十還
雨水 三月 五百八十一還
驚蟄 四月 五百八十二還
春分 五月 五百八十三還
清明 六月 五百八十四還
穀雨 七月 五百八十五還
立夏 八月 五百八十六還
小滿 九月 五百八十七還
芒種 十月 五百八十八還
夏至 十一月 五百八十九還
小暑 十二月 五百九十還
大暑 正月 五百九十一還
立秋 二月 五百九十二還
處暑 三月 五百九十三還
白露 四月 五百九十四還
秋分 五月 五百九十五還
寒露 六月 五百九十六還
霜降 七月 五百九十七還
立冬 八月 五百九十八還
小雪 九月 五百九十九還
大雪 十月 六百還
冬至 十一月 六百一還
小寒 十二月 六百二還
大寒 正月 六百三還
立春 二月 六百四還
雨水 三月 六百五還
驚蟄 四月 六百六還
春分 五月 六百七還
清明 六月 六百八還
穀雨 七月 六百九還
立夏 八月 六百十還
小滿 九月 六百十一還
芒種 十月 六百十二還
夏至 十一月 六百十三還
小暑 十二月 六百十四還
大暑 正月 六百十五還
立秋 二月 六百十六還
處暑 三月 六百十七還
白露 四月 六百十八還
秋分 五月 六百十九還
寒露 六月 六百二十還
霜降 七月 六百二十一還
立冬 八月 六百二十二還
小雪 九月 六百二十三還
大雪 十月 六百二十四還
冬至 十一月 六百二十五還
小寒 十二月 六百二十六還
大寒 正月 六百二十七還
立春 二月 六百二十八還
雨水 三月 六百二十九還
驚蟄 四月 六百三十還
春分 五月 六百三十一還
清明 六月 六百三十二還
穀雨 七月 六百三十三還
立夏 八月 六百三十四還
小滿 九月 六百三十五還
芒種 十月 六百三十六還
夏至 十一月 六百三十七還
小暑 十二月 六百三十八還
大暑 正月 六百三十九還
立秋 二月 六百四十還
處暑 三月 六百四十一還
白露 四月 六百四十二還
秋分 五月 六百四十三還
寒露 六月 六百四十四還
霜降 七月 六百四十五還
立冬 八月 六百四十六還
小雪 九月 六百四十七還
大雪 十月 六百四十八還
冬至 十一月 六百四十九還
小寒 十二月 六百五十還
大寒 正月 六百五十一還
立春 二月 六百五十二還
雨水 三月 六百五十三還
驚蟄 四月 六百五十四還
春分 五月 六百五十五還
清明 六月 六百五十六還
穀雨 七月 六百五十七還
立夏 八月 六百五十八還
小滿 九月 六百五十九還
芒種 十月 六百六十還
夏至 十一月 六百六十一還
小暑 十二月 六百六十二還
大暑 正月 六百六十三還
立秋 二月 六百六十四還
處暑 三月 六百六十五還
白露 四月 六百六十六還
秋分 五月 六百六十七還
寒露 六月 六百六十八還
霜降 七月 六百六十九還
立冬 八月 六百七十還
小雪 九月 六百七十一還
大雪 十月 六百七十二還
冬至 十一月 六百七十三還
小寒 十二月 六百七十四還
大寒 正月 六百七十五還
立春 二月 六百七十六還
雨水 三月 六百七十七還
驚蟄 四月 六百七十八還
春分 五月 六百七十九還
清明 六月 六百八十還
穀雨 七月 六百八十一還
立夏 八月 六百八十二還
小滿 九月 六百八十三還
芒種 十月 六百八十四還
夏至 十一月 六百八十五還
小暑 十二月 六百八十六還
大暑 正月 六百八十七還
立秋 二月 六百八十八還
處暑 三月 六百八十九還
白露 四月 六百九十還
秋分 五月 六百九十一還
寒露 六月 六百九十二還
霜降 七月 六百九十三還
立冬 八月 六百九十四還
小雪 九月 六百九十五還
大雪 十月 六百九十六還
冬至 十一月 六百九十七還
小寒 十二月 六百九十八還
大寒 正月 六百九十九還
立春 二月 七百還
雨水 三月 七百一還
驚蟄 四月 七百二還
春分 五月 七百三還
清明 六月 七百四還
穀雨 七月 七百五還
立夏 八月 七百六還
小滿 九月 七百七還
芒種 十月 七百八還
夏至 十一月 七百九還
小暑 十二月 七百十還
大暑 正月 七百十一還
立秋 二月 七百十二還
處暑 三月 七百十三還
白露 四月 七百十四還
秋分 五月 七百十五還
寒露 六月 七百十六還
霜降 七月 七百十七還
立冬 八月 七百十八還
小雪 九月 七百十九還
大雪 十月 七百二十還
冬至 十一月 七百廿一還
小寒 十二月 七百廿二還
大寒 正月 七百廿三還
立春 二月 七百廿四還
雨水 三月 七百廿五還
驚蟄 四月 七百廿六還
春分 五月 七百廿七還
清明 六月 七百廿八還
穀雨 七月 七百廿九還
立夏 八月 七百三十還
小滿 九月 七百卅一還
芒種 十月 七百卅二還
夏至 十一月 七百卅三還
小暑 十二月 七百卅四還
大暑 正月 七百卅五還
立秋 二月 七百卅六還
處暑 三月 七百卅七還
白露 四月 七百卅八還
秋分 五月 七百卅九還
寒露 六月 七百四十還
霜降 七月 七百四十一還
立冬 八月 七百四十二還
小雪 九月 七百四十三還
大雪 十月 七百四十四還
冬至 十一月 七百四十五還
小寒 十二月 七百四十六還
大寒 正月 七百四十七還
立春 二月 七百四十八還
雨水 三月 七百四十九還
驚蟄 四月 七百五十還
春分 五月 七百五十一還
清明 六月 七百五十二還
穀雨 七月 七百五十三還
立夏 八月 七百五十四還
小滿 九月 七百五十五還
芒種 十月 七百五十六還
夏至 十一月 七百五十七還
小暑 十二月 七百五十八還
大暑 正月 七百五十九還
立秋 二月 七百六十還
處暑 三月 七百六十一還
白露 四月 七百六十二還
秋分 五月 七百六十三還
寒露 六月 七百六十四還
霜降 七月 七百六十五還
立冬 八月 七百六十六還
小雪 九月 七百六十七還
大雪 十月 七百六十八還
冬至 十一月 七百六十九還
小寒 十二月 七百七十還
大寒 正月 七百七十一還
立春 二月 七百七十二還
雨水 三月 七百七十三還
驚蟄 四月 七百七十四還
春分 五月 七百七十五還
清明 六月 七百七十六還
穀雨 七月 七百七十七還
立夏 八月 七百七十八還
小滿 九月 七百七十九還
芒種 十月 七百八十還
夏至 十一月 七百八十一還
小暑 十二月 七百八十二還
大暑 正月 七百八十三還
立秋 二月 七百八十四還
處暑 三月 七百八十五還
白露 四月 七百八十六還
秋分 五月 七百八十七還
寒露 六月 七百八十八還
霜降 七月 七百八十九還
立冬 八月 七百九十還
小雪 九月 七百九十一還
大雪 十月 七百九十二還
冬至 十一月 七百九十三還
小寒 十二月 七百九十四還
大寒 正月 七百九十五還
立春 二月 七百九十六還
雨水 三月 七百九十七還
驚蟄 四月 七百九十八還
春分 五月 七百九十九還
清明 六月 八百還
穀雨 七月 八百一還
立夏 八月 八百二還
小滿 九月 八百三還
芒種 十月 八百四還
夏至 十一月 八百五還
小暑 十二月 八百六還
大暑 正月 八百七還
立秋 二月 八百八還
處暑 三月 八百九還
白露 四月 八百十還
秋分 五月 八百十一還
寒露 六月 八百十二還
霜降 七月 八百十三還
立冬 八月 八百十四還
小雪 九月 八百十五還
大雪 十月 八百十六還
冬至 十一月 八百十七還
小寒 十二月 八百十八還
大寒 正月 八百十九還
立春 二月 八百二十還
雨水 三月 八百二十一還
驚蟄 四月 八百二十二還
春分 五月 八百二十三還
清明 六月 八百二十四還
穀雨 七月 八百二十五還
立夏 八月 八百二十六還
小滿 九月 八百二十七還
芒種 十月 八百二十八還
夏至 十一月 八百二十九還
小暑 十二月 八百三十還
大暑 正月 八百三十一還
立秋 二月 八百三十二還
處暑 三月 八百三十三還
白露 四月 八百三十四還
秋分 五月 八百三十五還
寒露 六月 八百三十六還
霜降 七月 八百三十七還
立冬 八月 八百三十八還
小雪 九月 八百三十九還
大雪 十月 八百四十還
冬至 十一月 八百四十一還
小寒 十二月 八百四十二還
大寒 正月 八百四十三還
立春 二月 八百四十四還
雨水 三月 八百四十五還
驚蟄 四月 八百四十六還
春分 五月 八百四十七還
清明 六月 八百四十八還
穀雨 七月 八百四十九還
立夏 八月 八百五十還
小滿 九月 八百五十一還
芒種 十月 八百五十二還
夏至 十一月 八百五十三還
小暑 十二月 八百五十四還
大暑 正月 八百五十五還
立秋 二月 八百五十六還
處暑 三月 八百五十七還
白露 四月 八百五十八還
秋分 五月 八百五十九還
寒露 六月 八百六十還
霜降 七月 八百六十一還
立冬 八月 八百六十二還
小雪 九月 八百六十三還
大雪 十月 八百六十四還
冬至 十一月 八百六十五還
小寒 十二月 八百六十六還
大寒 正月 八百六十七還
立春 二月 八百六十八還
雨水 三月 八百六十九還
驚蟄 四月 八百七十還
春分 五月 八百七十一還
清明 六月 八百七十二還
穀雨 七月 八百七十三還
立夏 八月 八百七十四還
小滿 九月 八百七十五還
芒種 十月 八百七十六還
夏至 十一月 八百七十七還
小暑 十二月 八百七十八還
大暑 正月 八百七十九還
立秋 二月 八百八十還
處暑 三月 八百八十一還
白露 四月 八百八十二還
秋分 五月 八百八十三還
寒露 六月 八百八十四還
霜降 七月 八百八十五還
立冬 八月 八百八十六還
小雪 九月 八百八十七還
大雪 十月 八百八十八還
冬至 十一月 八百八十九還
小寒 十二月 八百九十還
大寒 正月 八百九十一還
立春 二月 八百九十二還
雨水 三月 八百九十三還
驚蟄 四月 八百九十四還
春分 五月 八百九十五還
清明 六月 八百九十六還
穀雨 七月 八百九十七還
立夏 八月 八百九十八還
小滿 九月 八百九十九還
芒種 十月 九百還
夏至 十一月 九百一還
小暑 十二月 九百二還
大暑 正月 九百三還
立秋 二月 九百四還
處暑 三月 九百五還
白露 四月 九百六還
秋分 五月 九百七還
寒露 六月 九百八還
霜降 七月 九百九還
立冬 八月 九百十還
小雪 九月 九百十一還
大雪 十月 九百十二還
冬至 十一月 九百十三還
小寒 十二月 九百十四還
大寒 正月 九百十五還
立春 二月 九百十六還
雨水 三月 九百十七還
驚蟄 四月 九百十八還
春分 五月 九百十九還
清明 六月 九百二十還
穀雨 七月 九百二十一還
立夏 八月 九百二十二還
小滿 九月 九百二十三還
芒種 十月 九百二十四還
夏至 十一月 九百二十五還
小暑 十二月 九百二十六還
大暑 正月 九百二十七還
立秋 二月 九百二十八還
處暑 三月 九百二十九還
白露 四月 九百三十還
秋分 五月 九百三十一還
寒露 六月 九百三十二還
霜降 七月 九百三十三還
立冬 八月 九百三十四還
小雪 九月 九百三十五還
大雪 十月 九百三十六還
冬至 十一月 九百三十七還
小寒 十二月 九百三十八還
大寒 正月 九百三十九還
立春 二月 九百四十還
雨水 三月 九百四十一還
驚蟄 四月 九百四十二還
春分 五月 九百四十三還
清明 六月 九百四十四還
穀雨 七月 九百四十五還
立夏 八月 九百四十六還
小滿 九月 九百四十七還
芒種 十月 九百四十八還
夏至 十一月 九百四十九還
小暑 十二月 九百五十還
大暑 正月 九百五十一還
立秋 二月 九百五十二還
處暑 三月 九百五十三還
白露 四月 九百五十四還
秋分 五月 九百五十五還
寒露 六月 九百五十六還
霜降 七月 九百五十七還
立冬 八月 九百五十八還
小雪 九月 九百五十九還
大雪 十月 九百六十還
冬至 十一月 九百六十一還
小寒 十二月 九百六十二還
大寒 正月 九百六十三還
立春 二月 九百六十四還
雨水 三月 九百六十五還
驚蟄 四月 九百六十六還
春分 五月 九百六十七還
清明 六月 九百六十八還
穀雨 七月 九百六十九還
立夏 八月 九百七十還
小滿 九月 九百七十一還
芒種 十月 九百七十二還
夏至 十一月 九百七十三還
小暑 十二月 九百七十四還
大暑 正月 九百七十五還
立秋 二月 九百七十六還
處暑 三月 九百七十七還
白露 四月 九百七十八還
秋分 五月 九百七十九還
寒露 六月 九百八十還
霜降 七月 九百八十一還
立冬 八月 九百八十二還
小雪 九月 九百八十三還
大雪 十月 九百八十四還
冬至 十一月 九百八十五還
小寒 十二月 九百八十六還
大寒 正月 九百八十七還
立春 二月 九百八十八還
雨水 三月 九百八十九還
驚蟄 四月 九百九十還
春分 五月 九百九十一還
清明 六月 九百九十二還
穀雨 七月 九百九十三還
立夏 八月 九百九十四還
小滿 九月 九百九十五還
芒種 十月 九百九十六還
夏至 十一月 九百九十七還
小暑 十二月 九百九十八還
大暑 正月 九百九十九還
立秋 二月 一千還
處暑 三月 一千一還
白露 四月 一千二還
秋分 五月 一千三還
寒露 六月 一千四還
霜降 七月 一千五還
立冬 八月 一千六還
小雪 九月 一千七還
大雪 十月 一千八還
冬至 十一月 一千九還
小寒 十二月 一千十還
大寒 正月 一千十一還
立春 二月 一千十二還
雨水 三月 一千十三還
驚蟄 四月 一千十四還
春分 五月 一千十五還
清明 六月 一千十六還
穀雨 七月 一千十七還
立夏 八月 一千十八還
小滿 九月 一千十九還
芒種 十月 一千二十還
夏至 十一月 一千廿一還
小暑 十二月 一千廿二還
大暑 正月 一千廿三還
立秋 二月 一千廿四還
處暑 三月 一千廿五還
白露 四月 一千廿六還
秋分 五月 一千廿七還
寒露 六月 一千廿八還
霜降 七月 一千廿九還
立冬 八月 一千三十還
小雪 九月 一千卅一還
大雪 十月 一千卅二還
冬至 十一月 一千卅三還
小寒 十二月 一千卅四還
大寒 正月 一千卅五還
立春 二月 一千卅六還
雨水 三月 一千卅七還
驚蟄 四月 一千卅八還
春分 五月 一千卅九還
清明 六月 一千四十還
穀雨 七月 一千四十一還
立夏 八月 一千四十二還
小滿 九月 一千四十三還
芒種 十月 一千四十四還
夏至 十一月 一千四十五還
小暑 十二月 一千四十六還
大暑 正月 一千四十七還
立秋 二月 一千四十八還
處暑 三月 一千四十九還
白露 四月 一千五十還
秋分 五月 一千五十一還
寒露 六月 一千五十二還
霜降 七月 一千五十三還
立冬 八月 一千五十四還
小雪 九月 一千五十五還
大雪 十月 一千五十六還
冬至 十一月 一千五十七還
小寒 十二月 一千五十八還
大寒 正月 一千五十九還
立春 二月 一千六十還
雨水 三月 一千六十一還
驚蟄 四月 一千六十二還
春分 五月 一千六十三還
清明 六月 一千六十四還
穀雨 七月 一千六十五還
立夏 八月 一千六十六還
小滿 九月 一千六十七還
芒種 十月 一千六十八還
夏至 十一月 一千六十九還
小暑 十二月 一千七十還
大暑 正月 一千七十一還
立秋 二月 一千七十二還
處暑 三月 一千七十三還
白露 四月 一千七十四還
秋分 五月 一千七十五還
寒露 六月

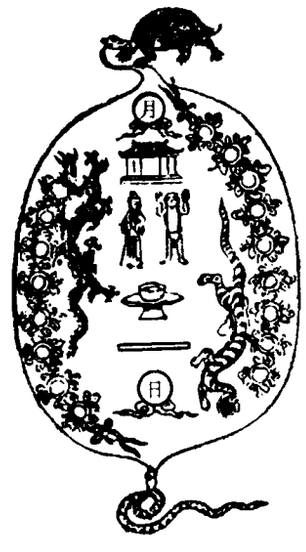
寅泰卦正月
謂之三還一返，寅月屯爻方直事，始堪進火鍊紅鉛。
卯壯卦二月
木液旺在卯，丹頭宜沐浴。
辰夬卦三月
謂之四還二返，返中子細辨工夫，文後更宜加一武。
巳乾卦四月
謂之五還三返，此月又當行武火，牽將白虎產明珠。
午媾卦五月
謂之六還四返，沐浴後退符，抽添猶慮險。
未遘卦六月
謂之七還五返，武火臨終用一文，桃花已落惟留蕊。
申否卦七月
謂之八還六返，兩頭文，中間武。
酉觀卦八月
金精旺在酉，沐浴後養火。
戌剝卦九月
謂之九還七返，蒙受生成，火府于戌。
亥坤卦十月
脫胎吞入腹，我命不由天，功夫入坤宮，還丹道已窮。

六十卦火候圖



或曰：卦有六十四，止用六十何耶？夫乾坤爲門户，爲鼎器；坎離爲匡廓，爲樞轄。象天地日月，包藏萬物，不用而用之以通也。右六十卦計三百六十爻，并乾坤坎離四卦，共三百八十四爻，計萬有一千五百二十策，以朝暮各用一卦，計十二爻，一爻當一時。言其小，則象一月三十時；言其大，則象一年三百六十日；言其運，則象周天之度數。得象忘言，其意明矣。

大衍數圖



夫天地未有無用之數，故一三五七九，陽奇數也，天數二十有五。二四六八十，陰偶數也，地數三十。天地之數，總而五十有五。大衍之數五十者，去五爲五行之本，其用四十有九者，又去一以象太極之不動。於此可以知其有體有用矣。《鍾離傳道集》曰：進火

金丹橐籥圖

橐籥歌

乾坤橐籥鼓、有數，離坎刀圭採有時。鉛龍升兮汞虎降，龜蛇上下兩相持。天上日頭地下轉，海底嬋娟天上飛。乾坤日月本不運，皆因斗柄轉其機。人心若與天心合，顛倒陰陽止片時。虎龍戰罷三田靜，拾取玄珠種在泥。黃婆媒合入中宮，嬰兒姹女相追隨。年中用月日用時，刻裏功夫妙更奇。暗約斗牛共歡會，天機深遠少人知。進火烹煎天地髓，開鑪沐浴霞迸輝。九還七返在片餉，真炁薰蒸達四肢。温養嬰兒惟藉母，守城野戰要防危。一時八刻一周天，十二時辰準一年。始於復卦終於剥，朝屯暮蒙有後前。春夏秋冬依次第，鍊至坤宮始凝堅。不須究易行卦氣，身中自有一坤乾。天地日月若交會，打破虛空只一拳。宇宙造化在吾手，向上天機不妄傳。惟人至尊而至貴，可鍊金液大還丹。還丹口訣無多子，鍊就移身謁洞天。

金液還丹賦　金液還返，結成大丹。

求道至近，學仙豈難，採玉壺之大藥，鍊金液之還丹，探赤水之玄珠。龜蛇吐嚥，運西方之至寶；龍虎盤旋，粤自紫府開而海嶠雲生，黃河翻而泥丸浪滾。雖乾坤同體，兑謂鼎器，然鉛汞二物，互爲根本。丹源何在，存三要以守一元；金液結成，自九還而周七返。是丹也，恍惚無物，杳冥有精，循八卦分合四象；聚三花分攢五行。味出庚辛，須定志以採取；卦屬艮巽，要知時而旺生。始而鍊金液以交媾，終則調於屯蒙；輻湊輪成，運用默符玉漿而養成。壺中日月之循環，須明火候、消息行之孔難。一十月工夫存宗祖身裏；夫妻之交合，要識根莖由是。升降之際，當辨君臣；來往之間，仍分主客。凝絶耳韻，調勻鼻息，審藥老嫩。明進退之寸尺，抱一孜專守雌雄之黑白。望焉飛汞以擒魂，晦則引鉛而制魄。推排符火，卷舒性内之陰陽；呼吸風雲，烹鍊身中之炁液。大抵人鍊乎氣，須和合於四象；氣純乎陽，自消磨於衆陰。東捉青龍，西捉白虎，北尋玄武，南尋赤禽。惟中宮和會以共處。以土釜封藏而必深。有動有静，有氣無質，知吉知凶，知機自心。能醞就自然之酒，慢調成無韻之琴。安排既未之鼎鑪，熬成白雪，鼓動乾坤之橐籥，煅作真金。蓋始者金木間隔，孰使交併，金水混融，未歸陶汰。自金井一提，水虎潛伏；迨金鎖一發，火龍相會。是宜滿黃金之鼎而調味固濟，餌紫金之膏而凝神閉兑。周流真氣以充盈，出入元神之廣大。火升水降，抽添善了於屯蒙；輻湊輪成，運用默符於否泰，又當知藥物調和。悟者甚易，火候、消息行之孔難。一十月工夫存宗祖身裏；夫妻之交合，要識根莖由是。升降之際，當辨君臣；來往之間，仍分主客。凝絶耳韻，調勻鼻息，審藥老嫩。明進退之寸尺，抱一孜專守雌雄之黑白。望焉飛汞以擒魂，晦則引鉛而制魄。推排符火，卷舒性内之陰陽；呼吸風雲，烹鍊身中之炁液。大抵人鍊乎氣，須和合於四象；氣純乎陽，自消磨於衆陰。東捉青龍，西捉白虎，北尋玄武，南尋赤禽。惟中宮和會以共處。以土釜封藏而必深。有動有静，有氣無質，知吉知凶，知機自心。龜蛇吐嚥，運西方之至寶；龍虎盤旋，粤自紫府開而海嶠雲生，黃河翻而泥丸浪滾。雖乾坤同體，兑謂鼎器，然鉛汞二物，互爲根本。丹源何在，存三要以守一元；金液結成，自九還而周七返。是丹也，恍惚無物，杳冥有精，循八卦分合四象；聚三花分攢五行。味出庚辛，須定志以採取；卦屬艮巽，要知時而旺生。始而鍊金液以交媾，終則調於屯蒙；輻湊輪成，運用默符玉漿而養成。壺中日月之循環，須明火候、消息行之孔難。一十月工夫存宗祖身裏；夫妻之交合，要識根莖由是。升降之際，當辨君臣；來往之間，仍分主客。凝絶耳韻，調勻鼻息，審藥老嫩。明進退之寸尺，抱一孜專守雌雄之黑白。望焉飛汞以擒魂，晦則引鉛而制魄。推排符火，卷舒性内之陰陽；呼吸風雲，烹鍊身中之炁液。大抵人鍊乎氣，須和合於四象；氣純乎陽，自消磨於衆陰。東捉青龍，西捉白虎，北尋玄武，南尋赤禽。惟中宮和會以共處。以土釜封藏而必深。有動有静，有氣無質，知吉知凶，知機自心。能醞就自然之酒，慢調成無韻之琴。安排既未之鼎鑪，熬成白雪，鼓動乾坤之橐籥，煅作真金。蓋始者金木間隔，孰使交併，金水混融，未歸陶汰。自金井一提，水虎潛伏；迨金鎖一發，火龍相會。是宜滿黃金之鼎而調味固濟，餌紫金之膏而凝神閉兑。周流真氣以充盈，出入元神之廣大。火升水降，抽添善了於屯蒙；輻湊輪成，運用默符於否泰，又當知藥物調和。悟者甚易，火候、消息行之孔難。一十月工夫存宗祖身裏；夫妻之交合，要識根莖由是。升降之際，當辨君臣；來往之間，仍分主客。凝絶耳韻，調勻鼻息，審藥老嫩。明進退之寸尺，抱一孜專守雌雄之黑白。望焉飛汞以擒魂，晦則引鉛而制魄。推排符火，卷舒性内之陰陽；呼吸風雲，烹鍊身中之炁液。大抵人鍊乎氣，須和合於四象；氣純乎陽，自消磨於衆陰。東捉青龍，西捉白虎，北尋玄武，南尋赤禽。惟中宮和會以共處。以土釜封藏而必深。有動有静，有氣無質，知吉知凶，知機自心。

金液還丹賦

搬液上崑山，工夫信不難。往來

敲玉洞，還返鍊金丹。西採存三藥，中歸守一壇。片時間下手，七返後成團。玄關真一竅，直路徹天端。

金液還丹論

道以心爲用也。或者疑之，至人心，心外無餘道也。能知運用者，以道觀心，心即道也；以心貫道，道即心也。是心也，非人心之心，乃天心之心也。天之居於北極，爲造化之樞機者，此心也。故斗杓一運，四時應節，五行順序，寒暑中度，陰陽得宜矣。在人亦然。首有五宮，上應九隅，其中一宮曰天心。一曰紫府、天淵、天輪、天關、天京山、都關、昆崙頂，其名頗衆。總而言之，曰玄關一竅。運用於此者，可不辨藥材所産之川源，火候細微之要旨，以至温養而成丹，皆不離乎此心之爲用也。嘗謂藥愈採而愈多，火漸鍊而漸結。其採藥之初也，動乾坤之橐籥，取離坎之刀圭，凝神聚炁，調勻鼻息，呼吸應手。迨夫神氣之入乎其根也，閉極則失於急，縱放則失於蕩，惟使其緜緜續續，勿令間斷矣。然後神久自凝，息久自定。其運火之功也，一剛一柔，一文一武，進寸而退尺，前短而後長，分賓主立君臣，使其陰符陽火進退之得其宜也。火數太燥則汞上飛矣，水銖太濫則鉛下消矣，惟使其斤兩調勻，法度準確，無進火退符之昧其用止，氣液混融，鉛汞交結，姹女斂袂，嬰兒仰從，守於中宮，合爲一也。七返九還之祕，畢於此矣。向使運火失宜，異時之内，陰陽升降，以爲運火之則也。一陽之生，始乎復也，時爲子焉，微養證百出，金虎與木龍飛騰，坎男與離女奔逸。雖黄帝臨鑪，太乙執火，八公煅鍊，欲結成丹，不可得也。可不謹審而調變之？故丹經曰：既得真鉛，又難真火。豈輕議哉？雖然，金丹之道皆法象也，以鉛汞爲體，當知鉛精汞髓皆譬喻也。以離坎爲名，當知坎男離女皆虚名也。以龍虎爲形，又當知火龍水虎非有形也。謂如黄芽白雪、神水華池，皆非可見可用之物乎？要之配合而調和，抽添而運用，故此丹藥非金石草木之料，此火候非年月日時之數，成，火用武矣。坤終於亥，脱胎入腹以成變化也。自午至亥，純陰用事，乃外陽附内陰也。然火生于寅，旺于午，庫于戌，故抽添之妙在於屯蒙也。噫，始復終坤，皆以卦象則之也。進退以象春夏秋冬之相代，抽添以象日月圓缺之相仍。火之未燃也，藉巽風以吹之，火之既燃也，資坤水以沃之。火功一止，氣液混融，鉛汞交結，姹女斂袂，嬰兒仰從，守於中宮，合爲一也。七返九還之祕，畢於此矣。向使運火失宜，異時之内，陰陽升降，以爲運火之則也。一陽之生，始乎復也，時爲子焉，微養證百出，金虎與木龍飛騰，坎男與離女奔逸。雖黄帝臨鑪，太乙執火，八公煅鍊，欲結成丹，不可得也。可不謹審而調變之？故丹經曰：既得真鉛，又難真火。豈輕議哉？雖然，金丹之道皆法象也，以鉛汞爲體，當知鉛精汞髓皆譬喻也。以離坎爲名，當知坎男離女皆虚名也。以龍虎爲形，又當知火龍水虎非有形也。謂如黄芽白雪、神水華池，皆非可見可用之物乎？要之配合而調和，抽添而運用，故此丹藥非金石草木之料，此火候非年月日時之數，

當從本根實地而爲之。鍊形化炁，鍊炁化神，不過奪天地一點真陽，始乎有爲，而終則無爲也。或者泥象以安鑪，著相而造鼎，執著火候，認爲頑空，則謬矣。吁，否極則泰，動極則靜，靜曰復命，真精自朝，真息自定，谷神自棲，三尸自滅，心中無心，念中無念，身入無形，與道爲一矣。

修真十書金丹大成集卷之九

修真十書金丹大成集卷之十

紫虛了真子蕭廷芝元瑞述

金丹問答

問曰：如何謂之金液還丹？答曰：金液者，金水也。前賢有曰：金爲水母，母隱子胎，因有還丹之號也。翠虛曰：動中求靜，靜中有爲，動靜有作，口口傳之。

問曰：何謂真一？答曰：人能將自己天真安於天谷之內，乃守真一之道也。金洞主云：真一者，在於北極太淵之中也。

問曰：何謂動靜？答曰：陽主動，陰主靜。

問曰：何謂九還？答曰：金生四，成數九。還者自上而還下，九乃老陽之數。陰真君曰：從子至申爲九還，亦順下也。

問曰：何謂七返？答曰：火生二，成數七。返者自下而返上，七乃少陽之數。陰真君曰：從寅至申爲七，返亦逆上也。

問曰：何謂鑪？答曰：上品丹法，以神爲鑪，以性爲藥，以定爲水，以慧爲火。中品丹法，以神爲鑪，以氣爲藥，以日爲火，以月爲水。下品丹法，以氣爲鑪，以氣爲藥，以心爲火，以腎

爲水。又有偃月鑪、玉鑪。

問曰：何謂鼎？答曰：鮑真人云：金鼎近泥丸，黃帝鑄九鼎是也。

問曰：何謂藥物？答曰：即此藥物，順即成人，逆則成丹。五行顛倒，大地七寶；五行順行，法界火坑。百姓日用而不知也。紫清曰：採藥物於不動之中是也。

問曰：神水華池何也？答曰：李筌云：還丹之要，在於神水華池。紫陽曰：以鉛入汞名曰神水，以汞投鉛名曰華池。海蟾曰：從來神水出高源。紫清曰：華池正在氣海內。

問曰：何謂三關？答曰：頭爲天關，足爲地關，手爲人關。

問曰：何謂內三要？答曰：第一要，大淵池也。第二要，絳宮也。第三要，地户也。

問曰：何謂外三要？答曰：口之與鼻，共三竅，是神氣往來之門户。下功之際，調鼻息，緘舌氣，閉兑也。

問曰：何謂兑？答曰：真一子云：兑，口也。

問曰：嬰兒姹女正在何處？答曰：金邊著火，火屬心，氣是藥，藥屬身。神氣，子母也。虛靖天師云：氣者，生之元也；神者，生之制。持滿馭神，專氣抱一，神依氣住，神氣相合乃可長生。三茅真君曰：氣是添年藥，心爲使氣神，若知行氣主，便是得仙人。

問曰：何謂十二樓？答曰：人之頭有九宮，中曰泥丸。

問曰：何謂金公？答曰：金邊著公，乃鉛也。紫陽曰：要能制伏覓金公。

問曰：何謂黃婆？答曰：黃乃土之色，位屬坤，因取名焉。紫清曰：金公無言姹女死，黃婆不老猶懷胎。

問曰：呼吸何如？答曰：呼出心與肺，吸入腎與肝。呼則接天根，吸則接地根。呼則龍吟雲起，吸則虎嘯風生。呼吸風雲，凝成金液。

問曰：何謂瓊漿玉液？答曰：皆神水也。

問曰：何謂神氣？答曰：神是火，火屬心，氣是藥，藥屬身。神氣，子母也。虛靖天師云：何謂兑？答曰：真一子云：兑，口也。

問曰：何謂鼎？答曰：鮑真人云：金鼎近泥丸，黃帝鑄九鼎是也。

問曰：何謂藥物？答曰：即此藥物，順即成人，逆則成丹。五行顛倒，大地七寶；五行順行，法界火坑。百姓日用而不知也。紫清曰：採藥物於不動之中是也。

問曰：神水華池何也？答曰：李筌云：還丹之要，在於神水華池。紫陽曰：以鉛入汞名曰神水，以汞投鉛名曰華池。海蟾曰：從來神水出高源。紫清曰：華池正在氣海內。

問曰：何謂三關？答曰：頭爲天關，足爲地關，手爲人關。

問曰：何謂內三要？答曰：第一要，大淵池也。第二要，絳宮也。第三要，地户也。

問曰：何謂外三要？答曰：口之與鼻，共三竅，是神氣往來之門户。下功之際，調鼻息，緘舌氣，閉兑也。

問曰：何謂兑？答曰：真一子云：兑，口也。

問曰：嬰兒姹女正在何處？答曰：嬰兒在腎，姹女在心。

問曰：腎屬水爲陰，嬰兒屬陽，心屬火爲陽，姹女屬陰，何緣居此？答曰：氣是添年藥，心爲使氣神，若知行氣主，便是得仙人。

問曰：何謂十二樓？答曰：人之頭有十二節是也。

問曰：何謂簾幃？答曰：眼是離☲，陽中有陰，乃真陰也。

問曰：泥丸宮正在何處？答曰：頭有九宮，中曰泥丸。

問曰：何謂金公？答曰：金邊著公，乃鉛也。紫陽曰：要能制伏覓金公。

問曰：何謂子午？答曰：子午乃天地之中也。在天爲日月，在人爲心腎，在時爲子午，在卦爲坎離，在方爲南北。

問曰：何謂五位相得而各有合？答曰：天地五十五數，故乾得一，九合而成十；坤得四，六合而成十；巽兑得二，八合而成十；震艮得三，七合而成十；離得五，坎得十，坎離無偶，所以自合也。以數言之，則得天地之中爻。以爻言之，則得天地之中位。坎離爲用，不以大乎？

問曰：何謂五嶽？答曰：《五嶽

真形圖》曰：在人之頭。紫清以有巾藏五嶽冠之句。

問曰：何謂玄牝？答曰：在上曰玄，在下曰牝。玄關一竅，左曰玄，右曰牝。

問曰：何謂玄牝之門？答曰：鼻通天氣，曰玄門。口通地氣，曰牝户。口鼻乃玄牝門户也。

問曰：何謂三男三女？答曰：乾道索坤，長男曰震，中男曰坎，少男曰艮。坤道索乾，長女曰巽，中女曰離，少女曰兑。

問曰：何謂火龍水虎？答曰：老嫩何也？答曰：採藥之訣存焉。

問曰：何謂三田？答曰：腦爲上田，心爲中田，氣海爲下田。若得斗柄之機斡運，則上下循環，如天河之流轉也。

問背後三關，答曰：腦後曰玉枕關，夾脊曰轆轤關，水火之際曰尾閭關。

問曰：何謂神室？答曰：元神所居之室也。朗然子曰：未明神室千般撓，達了心田萬事閑。

問曰：何謂分至？答曰：子時象冬至，陰極而陽生；午時象夏至，陽極而陰生；卯時象春分，陽中含陰；酉時象秋分，陰中含陽。人身亦有分至。紫陽曰：以身心分上下兩弦，以神氣爲一也。玄關一竅，乃神氣精之穴也。

問五氣朝元，答曰：五藏真氣，上蒸，神水灌溉爲沐浴。太上曰：灌以甘泉，滌其垢汙，出自華池，後歸坤户。杏林曰：沐浴資神水，是也。

問曰：何謂抽添？答曰：既抽鉛於肘後，須添汞於中黄。《傳道集》曰：可抽之時，不可不添是也。

問曰：何謂搬運？答曰：搬金精於肘後，運玉液於泥丸，下手工夫，口訣存焉。

問曰：何謂河車，答曰：北方正氣，名曰河車。左曰日輪，右曰月輪。搬負正氣，運藏元陽，應節順行，下手無非此車之力。

問曰：何謂沐浴？答曰：馬牙、真主人、神符、白雪。

問曰：何謂抽添？答曰：既抽鉛於肘後，須添汞於中黄。《傳道集》曰：可抽之時，不可不添是也。

問和合四象，答曰：眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不動而神在心，鼻不嗅而魄在肺，精神魂魄聚于意土也。

問曰：馬牙、真主人、神符、白雪。答曰：皆鉛汞之總名也。

問河車，答曰：北方正氣，名曰河車。左曰日輪，右曰月輪。搬負正氣，運藏元陽，應節順行，下手無非此車之力。

問曰：何謂神室？答曰：元神所居之室也。朗然子曰：未明神室千般撓，達了心田萬事閑。

問曰：何謂分至？答曰：子時象冬至，陰極而陽生；午時象夏至，陽極而陰生；卯時象春分，陽中含陰；酉時象秋分，陰中含陽。人身亦有分至。紫陽曰：以身心分上下兩弦，以神氣爲一也。玄關一竅，乃神氣精之穴也。

問五氣朝元，答曰：五藏真氣，上朝于天元也。

問曰：何謂沐浴？答曰：真氣薰蒸，神水灌溉爲沐浴。太上曰：灌以甘泉，滌其垢汙，出自華池，後歸坤户。杏林曰：沐浴資神水，是也。

問曰：何謂抽添？答曰：既抽鉛於肘後，須添汞於中黄。《傳道集》曰：可抽之時，不可不添是也。

問曰：何謂搬運？答曰：搬金精於肘後，運玉液於泥丸，下手工夫，口訣存焉。

問曰：何謂河車，答曰：北方正氣，名曰河車。左曰日輪，右曰月輪。搬負正氣，運藏元陽，應節順行，下手無非此車之力。

問曰：何謂沐浴？答曰：馬牙、真主人、神符、白雪。

問和合四象，答曰：眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不動而神在心，鼻不嗅而魄在肺，精神魂魄聚于意土也。

問曰：何謂抽添？答曰：既抽鉛於肘後，須添汞於中黄。《傳道集》曰：可抽之時，不可不添是也。

問曰：何謂搬運？答曰：搬金精於肘後，運玉液於泥丸，下手工夫，口訣存焉。

問曰：何謂河車，答曰：北方正氣，名曰河車。左曰日輪，右曰月輪。搬負正氣，運藏元陽，應節順行，下手無非此車之力。

問曰：何謂沐浴？答曰：馬牙、真主人、神符、白雪。

問和合四象，答曰：眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不動而神在心，鼻不嗅而魄在肺，精神魂魄聚于意土也。

問曰：往來何也？答曰：子往午來。陰符陽火自子進符至辰巳，自午退符至戌亥，始復終坤，皆以卦象則之。一消一長，一往一來，以成其變化。《易》曰：闔户謂之坤，闢户謂之乾，一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通也。

問雌雄，答曰：雌陰雄陽也。一陰一陽謂之道，孤陰寡陽不能自生。《參同契》曰：雌雄相錯，以類相求。注曰：雄，金砂也。雌，火汞也。相須含吐，類聚生成，以爲神藥也。

問防危，答曰：防火候之差失，忌夢寐之昏迷。翠虛曰：精生有時，時至神知，百刻之中，切忌昏迷。

問交合，答曰：磁石吸鐵，隔礙潛通。

問有無，答曰：《金碧經》曰：有無互相制，上有青龍居，兩無宗一有，靈化妙難窺。

問刑德，答曰：陽爲德，德出則萬物生；陰爲刑，刑出則萬物死。故二月陽中含陰而榆莢落，象金砂隨陰氣動靜，落在胎中，故曰歸根也。八月陰中含陽而薺麥生，象金水隨陽氣滋液於鼎内。故卯酉乃刑德相負，陰陽兩停，故息符火也。

問黑白，答曰：《參同契》曰：知白守黑，神明自來。白者，金也。黑者，水也。以金水之根而爲藥基矣。

問寒暑，答曰：真一子曰：不應刻漏，風雨不調，水旱相伐。或陽火過形，非凡砂石。

問：紫陽謂心腎，非坎離何也？答曰：心腎特坎離之體耳，有體有用。

問：所用者何也？答曰：天心乃玄關一竅，四正宫也。

問：黄庭正在何處？答曰：在膀胱之上，脾之下，腎之前，肝之左，肺之右也。

問金烏玉兔，答曰：日中烏，比心中之液也；月中兔，比腎中之氣也。

問鍊形，答曰：鍊形化氣，鍊氣化神，鍊神合道也。金洞主曰：以精鍊形，非凡砂石。

問：紫陽謂心腎，非坎離何也？答曰：心腎特坎離之體耳，有體有用。

問：所用者何也？答曰：天心乃反作濃霜。火候過差，靈汞飛走，運火之士，可不謹之。

問晦朔，答曰：《參同契》曰：晦朔之間，合符中行，乃金水符合之際也。

問固濟，答曰：太白真人曰：固濟胎不泄，變化在須臾。言其水火既濟，閉固神室而不可使之泄漏。

問聖胎，答曰：無質生質，結成聖胎，辛勤保護，十月如幼。女之初懷孕，似小龍之乍養珠。蓋神氣始凝結，極易疏失也。

問四正，答曰：子午卯酉爲四正，

問烹鍊，答曰：烹金鼎，鍊玉鑪，口訣存焉。

問賞罰，答曰：春氣發生謂之賞，乃巳前陽火之候也。秋氣殺物謂之罰，乃午後陰符之候也。

問守城，答曰：抱元守一而凝神聚氣也。

問隄防，答曰：驅除雜念而專心不二也。

問：神廬者何也？答曰：鼻也，乃神氣出入之門。《黃庭經》曰：神廬間入丹田。之中當修治，呼吸廬間，其猶橐籥之謂也。

問太一含真，答曰：守真一於天谷，氣入玄元，即達本來天真。答上曰：真道養神若能守，我在死氣之關，令七祖枯骨，皆有生氣。生我者，道；活我者，神。將神守道，以道養神是也。

問三尸，答曰：《中黃經》曰：一者，上虫，居腦中。二者，中虫，居明堂。三者，下虫，居腹胃。名曰彭琚、彭質、彭矯也。惡人進道，喜人退志。上田乃元神所居之宮，惟人不能開此關。被尸虫居之，生死輪迴，無有了期。若能握元神棲于本宮，則尸蟲自滅，真息自定。所謂一竅開而百竅齊開，大關通而百骸盡通，則天真降靈，不神之神所以神也。

問胎息，答曰：能守真一則息，不往來如在母胞胎之中，謂之大定也。

問玉池，答曰：口也。《黃庭經》曰：玉池清水灌靈根是也。

問橐籥，答曰：橐乃底囊，籥乃三孔笛。又是鐵匠手中所弄鼓風之物也。老子曰：天地之間，其猶橐籥乎？《升降論》曰：人能效天地橐籥之用，開則氣出，闔則氣入，出則如地氣之上升，入則如天氣之下降。一升一降，自可與天地齊其長久矣。

問五芽，答曰：乃五藏之真氣。《中黃經》曰：子能守之三虫棄，得見五芽九真氣。

問屯蒙，答曰：《道樞》曰：坎者，水也。一變爲水澤之節，再變爲水雷之屯。其爻居寅。離者，火也。一變爲火風之鼎，三變爲山水之蒙，其爻居戌。抽添水火，在於寅戌，十二卦氣，在於屯蒙運用。

問採日精月華，答曰：非外之日月也，採心中真液，腎中真氣也。

問內外八卦，答曰：頭爲乾，足爲坤，膀胱爲艮，膽爲巽，腎爲坎，心爲離，肝爲震，肺爲兌也。

問修鍊待時，然後下手，答曰：有時中之功夫，有刻中之功夫。毗陵曰：鍊丹不用尋冬至，身中自有一陽生。馬自然曰：不擇時中分子午，無爻卦內別乾坤。此皆刻中之功夫也。

問：金丹形像如何？答曰：形若彈丸，色同朱橘。《抱朴子》曰：大如之上升，入則如天氣之下降，自可與天地齊其長久矣。

問：金丹形像如何？答曰：形若彈丸，色同朱橘。《抱朴子》曰：大如之以禪定，黃衣得之即超逸，審之行之天地畢。《元樞歌》曰：君不見，一粒金丹何赫赤，大如彈丸黃如橘，人人分上本圓成，夜夜靈光常滿室。蓋人人具足，箇箇圓成，當知非有形之物也。

問：玄關一竅正在何處？答曰：在人之首。功夫容易，下手的難尋。

若不遇真師摩頂授記，皆妄爲矣。

問真空，答曰：反本還元爲真空。杏林曰：不知丹訣妙，終日翫真空。

問作用，答曰：螟蛉呪子，傳精送神。

問出神，答曰：能守真一，真炁自凝，陽神自聚。蓋以一心運諸氣，氣住則神住，真積力久，功成行滿，然後調神出殼也。

問超脱，答曰：超者，出也，是出神也。脱者，脱換凡軀也，皆天門出。前聖有脱殼之驗，六祖七層寶塔出，鍾吕三級紅樓出，海蟾公鶴沖天門出。詩曰：功成須是出神京，内院繁華勿累身。會取五仙超脱法，鍊成仙質離凡塵。

問尸解，答曰：尸解有五，金木水火土也。又有積功累行而白日飛昇者，徽宗皇帝《尊道篇》末曰：亘古迨今飛昇者，千有餘人，拔宅者八十餘家。出真誥。

問：金丹之道不亦難乎？答曰：是不難也。紫陽曰：悟者惟簡惟易，迷者愈繁愈難。杏林曰：簡易之語，不過半句，證驗之效，只在片時。翠虚曰：藥之不遠採不難。毗陵曰：至道不繁人自昧。紫清曰：只一言貫穿萬卷仙經，但片餉工夫無窮逸樂。師曰：下手功夫容易，堅心守道爲難也。

修真十書金丹大成集卷之十一

紫虚了真子蕭廷芝元瑞述

七言絶句八十一首

一

老子明開衆妙門，一開一闔應乾坤。
果於罔象無形處，有箇長生不死根。

二

得道那堪正少年，玉鑪養火不曾閑。
崑崙山上黄華路，時引元神去復還。

三

大道元來一也無，若能守一我神居。
此心瑩若潭心月，不滯絲毫真自如。

四

妙寶無過汞與鉛，依時採取自烹煎。
從來至道無多事，自是時人識不全。

五

妙運三田須上下，自知一體合西東。
幾回笑指崑山上，夾脊分明有路通。

六

撥動天輪旋日月，須臾海嶠起雲雷。

風濤洶湧波澄後，散作甘泉潤九垓。

七

一訣分明説與賢，動中求静妙中玄。
我家活計從來别，夜夜栽培火裏蓮。

八

此道玄中妙更玄，古今父子不相傳。
莫將火候爲兒戲，須共真師子細研。

九

大藥三般精氣神，天然子母互相親。
回風混合歸真體，煅鍊功夫日日新。

十

水火從來一處居，看時似有覓時無。
細心調燮文兼武，片餉教君結玉酥。

十一

微微小火養潛龍，見在田時也一同。
交得三陽逢泰卦，始堪進火法神功。

十二

弦前弦後辨屯蒙，進退抽添運火功。
慮險防危須沐浴，還丹脱體入坤宫。

十三

木液金精居卯酉，只宜沐浴大丹頭。
三三灌溉資神水，不用工夫運火牛。

十四

以時易日法神功，子細窮推總一同。
九朔九回爲九轉，金丹還返入坤宫。

十五

一時辰内還丹結，奪得乾坤大造功。
金液餘殘收拾取，莫教隨雨更隨風。

十六

木金間隔要相交，白雪黄芽共一苞。
定意如如行火候，便從復卦運初爻。

十七

雲收雨散丹凝後，琴瑟諧和了當時。
切忌不須行火候，不知止足必傾危。

十八

鉛鑪汞鼎少人知，木液金精旺有時。
野戰更須行火候，抽添運用莫令遲。

十九

二八門中達者稀，弦前弦後正當時。
細心調燮文兼武，端的無中養就兒。

二十

金烏夜夜宿西川，離坎交時妙更玄。
温養嬰兒惟藉母，外鑪增減象周天。

二十一

身中陽復爲冬至，便好臨鑪鍊大丹。
托仗黄婆與媒合，夫妻共室鎮同歡。

二十二

恰恰相當妙絶奇，中秋天上月圓時。
陽生急採毋令緩，進火功夫要慮危。

二十三

鍊丹子細辨功夫，晝夜殷勤守藥鑪。
若遇一陽纔起復，嫩時須採老時枯。

二十四

生鉛生汞爲丹祖，聘作夫妻共一心。
從此抽添方進火，玉鑪鍊作一團金。

二十五

陰陽還返結成丹，九轉無虧火力全。
若到坤宫受氣足，只須沐浴任天然。

二十六

依時進火要孜專，勿遣猿猱取次攀。
花露初開須忌觸，鎖居土釜莫抽關。

二十七

上下三宫三寸田，自耕自種自烹煎。
依時採取須教密，進退抽添象缺圓。

二十八

閬苑蟠桃自熟時，摘來服餌莫教遲。
幾回下手潜偷處，無限神仙總不知。

二十九
熟鉛熟汞最堪烹，誰道金丹結不成。
若也學人常得餌，伫看白日羽翰生。
三十
學人若要覓黃芽，兩處根源共一家。
七返九還須識主，功夫毫髮不容差。
三十一
陰居於上陽居下，陽氣先升陰後隨。
配合虎龍交媾處，此時如過小橋時。
三十二
調和鉛汞不終朝，密固根源養聖胞。
先使日魂擒月魄，陰文陽武運初爻。
三十三
初九潛龍回一陽，分明變化在中央。
巽風呼吸吹乾火，鍊得鑪中勝似霜。
三十四
玉鑪鍊就長生藥，金鼎燒成不死丹。
顛倒坎離由戊己，分明我命不由天。
三十五
夜來酒醒已三更，自覺情濃意轉深。
玉洞試將靈劍擊，便教虎嘯與龍吟。
三十六
河車搬運上崑山，不動纖毫到玉關。
妙在八門牢閉鎖，陰陽一氣自循環。
三十七
酒是良朋伴是花，嶺頭時駕紫河車。
可憐金虎一聲嘯，吹散青天五彩霞。
三十八
西川岸上抬頭望，無限蟾光蘸碧波。
便好下功修二八，更須子細托黃婆。
三十九
玉鑪金鼎藥爭光，紫霧紅霞映洞房。
便向此時勤採取，元神歸室不飛揚。
四十
朱砂鼎裏綻黃花，偃月鑪中發玉葩。
進退短長勤採摘，一時收拾入黃家。
四十一
無功功裏要勤功，功外無功合聖功。
鍊得丹田成至寶，任他烏兔走西東。
四十二
泝流一直上蓬萊，散作甘泉潤九垓。
從此丹田沾潤澤，黃芽遍地一齊開。
四十三
玄珠搬運上崑山，兩扇朱門日月閑。
捉取四蛇並二鼠，虎龍交媾一時間。
四十四
元君端拱座玄都，三疊胎仙舞八隅。
變化一陽天地震，太平因此妙工夫。
四十五
兩枝劍掛南宮角，自在元神謁玉皇。
從此天宮相見後，玉階來往是尋常。
四十六
靄靄煙籠十二樓，絳宮清靜萬神遊。
有人問我家何處，占得風光最上頭。
四十七
幾回抖擻上崑崙，運動璇璣造化分。
便向此時勤採取，嬰兒從此命長存。
四十八
玉鑪靄靄騰雲氣，金谷蒙蒙長紫芝。
神水時時勤灌溉，留連毋使火龍飛。
四十九
西山白虎放顛狂，東海青龍不可當。
坤母若來相制伏，一齊捉入洞中藏。
五十
外道邪魔忽逞威，七星寶劍向前揮。
果於鬼窟交鋒處，奪得明珠一顆歸。
五十一
自然宗祖一靈臺，內有長生不死胎。

妙運陰陽還返後，周回卦氣八門開。

五十二

身中一竅名玄牝，的在三關要路頭。若也知時能運用，木金交併自沉浮。

五十三

擘開玄牝露雙關，煅鍊功夫不等閑。學者要知端的處，直須北斗面南看。

五十四

大道根莖識者稀，常人日用孰能知。爲君指出神仙窟，一竅彎彎似月眉。

五十五

幾回抖擻上崑崙，足躡玄關衆妙門。仗劍擘開天地鎖，金烏玉兔自相吞。

五十六

昨宵姹女啓靈扉，窺見神仙會紫微。北斗南辰前後布，兩輪日月往來飛。

五十七

子細思量是妙哉，朝朝滿勸九霞盃。能教地魄搬精轉，自有天魂祝壽來。

五十八

鍊己修心義最深，修心須要識天心。神仙妙訣無多子，鍊就陽神消衆陰。

五十九

崑崙一直至泥丸，鎮日追攀自往還。若要長生兼出世，到頭不離自身間。

六十

小小壺中別一天，鐵牛耕地種金蓮。這般景象家家有，因甚時人不學仙。

六十一

碧潭深處捉明珠，翻手拋來上太虛。托仗黃婆收拾得，化爲金液結凝酥。

六十二

修丹須要覓根源，産在先天與後天。若得谷神長不死，此身何患不爲仙。

六十三

執文泥象皆非實，得象忘言始合真。大抵修丹皆法象，由來萬化在人身。

六十四

仙經萬卷重重説，道在常人日用間。若也自能顛倒運，不勞萬水與千山。

六十五

求仙惱亂幾多人，爲愛修真未識真。若得紅鉛並黑汞，鍊成至寶出囂塵。

六十六

雖然小小一壺中，上下乾坤法象同。若也知時能運用，金烏玉兔自西東。

六十七

得悟無爲是有爲，潛修妙理樂希夷。幾回日月灘頭立，直把絲綸釣黑龜。

六十八

玉京元始座瑤臺，紫氣凝空殿闕開。西閣洞門三四叩，九天仙子一齊來。

六十九

恍惚之中有至精，龍吟虎嘯最堪聽。玄珠飛趁崑崙過，晝夜河車不暫停。

七十

獨步崙山望杳冥，龍吟虎嘯甚分明。玉池常滴陰陽髓，金鼎時烹日月精。

七十一

自家精氣自家身，何必區區問別人。下手速修尤大晚，勸君回首莫因循。

七十二

心酸世上幾多人，不解修真自損真。精漏氣凋神喪去，透靈別殼入迷津。

七十三

先天先地最玄機，福淺焉能得遇之。採得真鉛須急鍊，勸君切莫更遲疑。

七十四
學人不識水中金，謾向諸般取次尋。
只是黑鉛爲至寶，本居兑位寄於壬。
七十五
學人不識水鄉鉛，顛倒陰陽位屬乾。
彷彿本居於坎位，分明寄産兑宮邊。
七十六
初鍊還丹須入室，婦人懷孕更無殊。
聖胎凝結圓成後，出入行藏豈有拘。
七十七
露心剖腹不相誣，急急躬親大藥鑪。
六十甲中尋甲子，三千日内著功夫。
七十八
一等傍門性好淫，强陽復去採他陰。
口含天癸稱爲藥，似恁淤沮枉用心。
七十九
指閉尾閭稱是道，何曾虎嘯更龍吟。
元陽摇動無墻壁，錯認黄泥喚作金。
八十
金丹大藥最通玄，向上天機不妄傳。
爲報近來修道者，鍊精不住亦徒然。
八十一
自得仙師真口訣，敢將鄙句泄玄微。

學人於此詳窮究，詩内篇篇露盡機。

修真十書金丹大成集卷之十一

紫虚了真子蕭廷芝元瑞述

樂道歌

捨妄歸真隱市廛，鍊鉛烹汞結還丹。
時人不慕長生道，聲色縈心一夢間。
了真子，惟樂道，奇哉妙在回心早。
浮名浮利總虚華，世間惟有修真好。
説修真，人最多，窮通表裏無一箇。
因到丹山遇至人，一言與我都訣破。
得訣歸來試鍊看，龍争虎戰片時間。
雲收雨散萬籟寂，徹夜風雨撼萬山。
闢地誅茅築神室，閉關絶俗及腥羶。
兀坐茅廬惟守一，玉鑪養火不曾閑。
從今踏破生死户，飜身跳出鬼門關。
崑崙頂上堪來往，時引元神去又還。
惟樂道，鍊金丹，五氣調元玉洞寬。
拍手笑吹無孔笛，翫弄玄珠九曲灣。
鉛龍汞虎交媾時，一霎火燄飛燒天。
調燮火工宜子細，剛柔文武莫縱意。
朝暮屯蒙有君臣，知足常足歸本位。

前行須短退須長，春夏秋冬依次第。
二十八宿歸一鑪，水火要分前後隊。
復臨二卦宜温養，壯觀沐浴須迴避。
還返工夫入坤宫，鍊得堅凝成一塊。
這般手段出作家，試問時人會不會。
了真子，惟樂道，奇哉妙在回心早。
垢面蓬頭任所宜，寂寞無人相聒惱。
渴飲金漿與玉漿，飢飡交梨並火棗。
兩輪日月任西東，仰窺造化工夫巧。
西邊兑金位屬酉，東邊震木位屬卯。
靈臺皎潔無人修，玄壇寂静無人掃。
鍊精化氣氣化神，大都神氣精爲寶。
金木自然會交併，水怕濫兮火怕燥。
如龍養珠常自顧，如雞養卵常自抱。
金液還丹在眼前，迷者多而悟者少。
有人日夜鍊來餐，味勝醍醐真箇好。
問我日下用工夫，不離頂門真一竅。
出自虚無縹緲間，先天先地爲大道。
學人得悟大還丹，於此歌中細尋討。
我若分毫誤學人，萬劫風刀當受考。

茅廬得意歌

茅廬七尺高，横過九尺闊。
清閑一主人，怕客來惱聒。
飢則淡飯三五匙，困則和衣睡一歇。
爲愛此清閑，萬事都擺脱。
夜夜曲江頭，掬水弄明月。
兩脚翻來拗乾斗，定息凝神入氣穴。
瓊漿醞就從天降，流遍舌端甘似蜜。
九盃飲罷又九盃，清復濃兮時自啜。
真得意，少人知，茅廬野僻人跡稀。
垢面蓬頭惟樂道，如魚飲水自家知。
這境界，甚奇絶，醉抱楊妃共懽悦。
自家身裏有夫妻，子母同形活潑潑。
如龍養珠心不忘，如雞抱卵氣不絶。
猶如寒蟬吸曉風，又如老蚌含秋月。
仰觀造化工夫妙，日還東出月還西。
捉得日魂並月魄，一浮一沉珠自飛。
默運乾坤一否泰，屯蒙抽添進退機。
金木自然解交併，相生相尅有幽微。
臨鑪施條莫縱意，神水沐浴要防危。
大都一年十二月，木液金精忌兔雞。
十月脱胎吞入腹，九轉工夫在一時。
莫將火候爲兒戲，須共神仙子細推。
返中若也差毫髮，汞走鉛飛不交結。
學人於此善推詳，七七從來四十八。
天地之間不逃數，此是玄玄真口訣。
銀河若也會斗牛，密密固鑪勿輕泄。
下手不教神鬼見，烹鍊玉鑪成白雪。
水銀元是黑龜肝，朱砂乃是赤鳳血。
有文有武有剛柔，進退往來細分别。
温養嬰兒並野戰，刻裏工夫須口説。
雲間獨酌逡巡酒，松下閑吟無韻詩。
五嶽秋高飛白鳳，九泉春暖養烏龜。
自己陽神皆踴躍，從他陰鬼暗愁悲。
元精每運無窮數，玉液常飡不暫離。
我家活計工夫别，未與常人話此規。
少人知，真得意，自得天機常似醉。
醉彈一曲無絃琴，琴裏聲聲教子細。
勉賢能，休貪鄙，火急尋師覓玄指，
今生若不悟修真，未必來生得恁地。
回頭恁取紫金丹，鍊來便是神仙位。

劍歌

兩枝慧劍埋真土，出匣哮吼驚風雨。
修丹若無此器械，學者千人萬人誤。
惟有小心得劍訣，用之精英動千古。
知時飛入太霄間，分明尋得陰陽路。
捉住玉兔不敢行，鑪内丹砂方定所。

審其老嫩辨浮沉，進退來往分賓主。
一霎火燄飛燒天，煆鍊玄精妙難睹。
唬唬雖則聲悲苦，終是依依戀慈母。
若要制伏火龍兒，却去北方尋水虎。
龍見虎，互盤旋，恍恍惚惚結成團。
河車搬入崑崙頂，鎖居土釜勿抽關。
息息緜緜無間斷，抱元守一要精專。
瓊漿醞就從天降，馥郁甘甜遍舌端。
鍊之餌之入五內，只此號曰大還丹。
宿疾普消神氣爽，四肢和暢身康安。
從來真火生於木，不會調勻莫强鑽。
玉鑪火候須消息，火怕寒兮水怕乾。
若得先師真劍訣，下手修鍊夫何難。
懸崖鐵壁掛殘雪，玉匣藏處老龍蟠。
華池神水磨瑩淨，知時提挈自揮彈。
若遇有讎須急報，外道邪魔喪膽寒。
破鴻濛，鑿混沌，自使來來無缺損。
專心定志不須忙，左右用之在款款。
此歌寄語逢劍人，着意推窮可爲準。

贈諶高士辭往武夷歌

剝啄叩關辭我去，啓扉少欵片時間。
道在自身休外覓，徒勞萬水與千山。
君且聽，我試說，語無多，真妙訣。
夜深龍吟虎嘯時，急駕河車無暫歇，須臾搬入泥丸頂，進火玉鑪烹似雪。華池神水湛澄澄，澆灌黃芽應時節。瓊漿玉液頻吞咽，四體薰蒸顏色別。傍門小法幾千般，惟有此道最直截。在外即非砂與硫，在內亦非精與血。圓陀陀地鎮相隨，赤灑灑兮光皎潔。知時下手採將來，固濟神鑪勿輕泄。九還七返片時功，橐籥吹噓藉曉風。要識玄關端的處，兒女笑指最高峰。最高峰，秀且奇，彼岸濛濛生紫芝。只此便是長生草，無限修行人不知。縱筆書數句，可謂泄天機，君兜芒鞋去，畢竟幾時歸。傳語衆仙休擬議，待我工夫徹到頭，換骨定是來武夷。

贈鄒嶧山歌

荷君與我剔圖書，捉摸虛空様也無。機在心兮巧在手，也是無中生出有。了真子，雌雄劍，飛太空，掣雷電。半夜哮吼時，指破陰魔臉。奪得明珠還，不與常人見。一陣交鋒定太平，元女子跨青龍。牛斗河邊相見後，一時關鎖在中宮。運動天然真火候，掀天煆鍊一鑪紅。金公無言姹女死，九還七返片時功。若非歐冶傳劍訣，安得利水快如風。君苦問，此劍訣，天機未敢分明泄。青龍項下剜明珠，白虎頭邊酘鮮血。有時飛入崑崙頂，交加千里衝妙穴。雌雄飛逐不曾閑，來往已手自提挈。出匣光射透天罡，照耀鋒鋩何凜冽。學人要覓真劍方，爲言不是尋常鐵。

西江月十二首

一

兩手擘開混沌，坦然直露丹宗。
日魂月魄自西東，牢捉莫輕放縱。
外道邪魔縮項，相將結寶中宮。
七返片時功，皆賴黃婆相送。

二

默運乾坤否泰，抽添妙在屯蒙。
起於復卦剝於終，温養兩般作用。
沐浴要防危險，吹噓全藉離風。
還返入坤宮，火足不宜輕弄。

三

要識真鉛真汞，都來只一根源。烹煎火候妙中玄，不是知音難辨。採取莫差時日，仍分弦後弦前。玉鑪一霎火燒天，無位真人出現。

四

莫問九三二八，無過陰偶陽奇，大都離坎結夫妻，要識屯蒙既未。若遇一陽起復，便堪進火無遲。只因差失在毫釐，野戰更宜子細。

五

鼎器法天象地，坎離運用無差。夫妻相會入黃家，共說無生妙話。雨意雲情了當，領頭駕動河車。搬歸頂上結三花，牢閉玉關金鎖。

六

撥動頂門關楗，自然虎嘯龍吟。九還七返義幽深，出入不離玄牝。運用玉鑪火候，鼎中鍊就真金。强兵戰勝便收心，妙在無傷無損。

七

一二復臨養火，兔雞沐浴潛藏。分明變化在中央，結就玄珠片餉。還返歸根脫體，守城抱一隄防。黃庭來往是尋常，恍惚之中縱放。

八

夾脊雙關透頂，此爲大道玄門，金丹只是此宗根，大要知時搬運。温養守城野戰，華池玉液頻吞。玉鑪常使火温温，採藥審他老嫩。

九

調燮火工非小，差殊只在毫釐。鼎鑪汞走黑鉛飛，從此恐君喪志。須共真師細論，無令妄動輕爲。幽微玄妙最深機，言語仍須避忌。

十

九曲江頭逆浪，霎時衝過天心。崑崙頂上水澄澄，醞就瓊漿自飲。便向此時採取，河車搬運無停。陰陽一炁自浮沉，鎖閉玉關牢穩。

十一

藥産西南坤地，金丹只此根宗。學人著意細推窮，妙絶無過真種。了一萬般皆畢，休分南北西東。執文泥象豈能通，恰似啞人談夢。

十二

金液還丹大道，古人萬劫一傳。傾心剖腹露諸篇，接引直超道岸。莫怪天機泄盡，此玄玄外無玄。留傳萬代與名賢，有目分明覷見。

南鄉子十二首

西南乃産藥之所，因此故爲名。

真汞與真鉛，産在先天與後天。大要知時勤採取，玄玄，得冗何愁不作仙。進火要精專，審究前弦與後弦。屯卦抽添蒙卦止，難傳，毫髮差殊不結丹。

二

兩手擘鴻濛，慧劍飛來第一峰。外道修羅驚縮頂，神通，造化元來在掌中。煅鍊玉鑪紅，橐籥吹噓藉巽風，十月脫胎吞入腹，坤宮，立見三清太上翁。老子曰：自己三清，何勞上望。

三

温養象周天，須要微微火力全。愛護嬰兒惟藉母，三年，運用抽添象缺圓。牛斗會河邊，捨取玄珠種玉田。定意如如行火候，精專，剖腹分明説與

賢。

四

生甲更生庚，此是丹頭切要明。藥嫩採來歸土釜，煎烹，文武剛柔次第行。片餉結丹成，沐浴防危更守城。到此不須行火候，持盈，火若加臨必定傾。

五

木兔與金雞，刑德臨門有偶奇。鑪内丹砂宜沐浴，防危，神水溶溶滿玉池。年月日並時，刻裏功夫一例推。著意研窮丹造次，毫釐，十月殷勤自保持。

六

鼎器法乾坤，上是天元下地元。若也更能顛倒運，交番，闔關循環在八門。搬運上崑崙，龜與蛇兒自吐吞。百尺竿頭牢把線，掀援，從此元神命永存。

七

關鎖自周天，升降循環三寸田，不在噓呵並數息，天然，九轉無虧火力全。胎息謾流傳，要在陰陽不可偏。

呼吸吹噓皆賴巽，緜緜，妙在前弦與後弦。

八

復卦起潛龍，戊己微調未可攻。九二見龍臨卦主，神通，從此鑪中次第紅。泰卦恰相逢，猛火燒乾藉巽風。鍊就黃芽並白雪，奇功，還返歸坤道始窮。

九

識得水中金，煅鍊烹煎理更深。進退抽添須九轉，浮沉，温養潛龍復與臨。妙運自天心，托仗黃婆配丙壬。醞就醍醐山頂降，頻斟，慢撥無絃一曲琴。

十

長子到西方，少女歸乾變六陽。便好下功修二八，隄防，至九方知道自昌。牛斗共商量，巧奪天工妙莫量。離坎夫妻交媾後，難忘，始覺壺中日月長。

十一

白雪與黃芽，兩味精華共一家。採摘辨時衰與旺，堪誇，火候毫釐不可差。頂上結三花，駕動羊車與鹿車。烏兔往來南北面，交加，從此天河穩汎槎。

十二

盡浄露天機，只恐時人自執迷，頷下藏珠當猛取，休遲，道在身中更問誰。塵網急抛離，百歲年華七十稀。莫待老來鉛汞少，堪悲，業報前途難自欺。

讀《參同契》作

氣含太極，道立玄門。日摶月而易行其中，月持日而易藏其用。水騰浮作離中汞，火降沉爲坎裏鉛。坎納戊兮月魄烏飛，離納己兮日魂兔走。戊己爲鑪而烹煎日月，坎離爲藥而點化魂魄。日合五行，月隨六律。門通子午，數運寅申。復臨泰壯夬乾兮六陽左旋，遘遯否觀剥坤兮六陰右轉。百八十陽兮日宮春色，百八十陰兮月殿秋光。日之有耀，因月以發其元。互爲室宅，交顯精神，長教玉樹氣回根，不使金花精脱蒂。姹女捉烏吞玉兔，嬰兒驅兔

吸金烏。自震庚兑丁而乾納甲壬，由巽辛艮丙而坤藏乙癸。上弦數八兮砂中取汞，下弦數八兮水内淘金。青龍是木木産火中，白虎是金金生水内。七八十五兮乾坤六九十五兮坎離交，九六者老陽老陰之數寓。二八十六兩兮合。自子至巳先進陽火，自午至亥後退陰符。七八者少陽少陰之數存，九六者老陽老陰之數寓。二八十六兩兮中全卦炁，五六三十日兮妙運天輪。屯蒙常起於朝昏，既未無愆於晦朔。恍惚水中金不定，飛揚火裏木難收。金木間隔既殊途，水火調和歸一性。七返返上，九還還元，結就玄珠，鍊成至寶。不神之神所以神，減息定息至無息。二十四氣體天之消息，七十二候隨時而卷舒。惟能得象忘言，不在執文泥象。悟之者簡而且易，迷之者繁而愈難。即周易象而叅攷之，自然契合；獨魏伯陽之著詳矣，宜究精微。

修真十書金丹大成集卷之十二

修真十書金丹大成集卷之十三

紫虛了真子蕭廷芝元瑞述

解註崔公入藥鏡

先天炁，後天炁，

先天炁乃天元一氣也，在天樞之上注之。後天炁乃地元一氣也，在地樞之下注之。人若得斗柄之機斡運，則昇降往來周而復始，與天同運矣。元和子曰：人身大抵同天地也。

得之者常似醉。

人能得斗柄之機斡運陰陽之氣，則恍恍惚惚杳杳冥冥，自然身心和暢，如癡如醉，肌膚爽透，美在其中。

日有合，月有合，

夫月，因日以受其明，晦朔合璧之後，魄中生魂，以陽變陰。月晦象年終，月朔象歲首。自朔日受日辰之符，因水生銀，至月晦陽氣消盡，即金水兩物，情性自相包裹。《叅同契》云：月晦日相包，隱藏其垣廊。窮戊己，定庚甲。

金液還丹，非土則不能造化，當窮究其真土。古歌曰：五行處處有，何處為真土。紫陽詩曰：離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。庚，西方金也。甲，東方木也。二物間隔，木能交併，須仗黄婆媒合。金始生水，木始生火，水火既旺，則金木交併矣。劉真人《象先歌》曰：庚要生，甲要生，生甲生庚道始明。西華聖母曰：生甲生庚，堪為大丹之祖。真土者，坤位是也。

上鵲橋，下鵲橋，

此崔公復指上下二源。鵲橋，乃天河也。人能運用若天河之流轉，上下無窮也。

天應星，地應潮。

在天應星，如斗柄之運斡。在地應潮，如日月盈虧。《元樞歌》曰：地下海潮天上月，是也。

起巽風，運坤火，

金水兩物，情性自相包裹。《叅同契》云：月晦日相包，隱藏其垣廊。窮戊己，定庚甲。

金液還丹，非土則不能造化，當窮究其真土。古歌曰：五行處處有，何處為真土。紫陽詩曰：離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。庚，西方金也。甲，東方木也。二物間隔，木能交併，須仗黄婆媒合。金始生水，木始生火，水火既旺，則金木交併矣。劉真人《象先歌》曰：庚要生，甲要生，生甲生庚道始明。西華聖母曰：生甲生庚，堪為大丹之祖。真土者，坤位是也。

上鵲橋，下鵲橋，

此崔公復指上下二源。鵲橋，乃天河也。人能運用若天河之流轉，上下無窮也。

天應星，地應潮。

在天應星，如斗柄之運斡。在地應潮，如日月盈虧。《元樞歌》曰：地下海潮天上月，是也。

起巽風，運坤火，

息者，風也。火不能自炎，須假風以

吹之。鍾離丹訣云：陳藥憑巽風。杏林詩曰：吹噓藉巽風。運者，動也。坤乃西南之地，水火聚會之源也。

入黃房，成至寶。

既經起火符之後，則運入黃房之中，結成至寶矣。黃房，亦曰黃華、玄關一竅，乃真土，故曰黃房也。

水怕乾，火怕寒，

修鍊金丹，全藉火工調燮。添水之時，以救其火之燥也；運火之時，又恐其火之寒也。故水亦怕濫亦怕乾，火亦怕燥亦怕寒。故有斤兩法度，須要調勻，使其不致於太過，亦不致於不及也。

差毫髮，不成丹。

運火之際，細意調燮，毫髮之差，則天地懸隔矣。紫陽詩曰：毫髮差殊不作丹。

鉛龍升，汞虎降，

鉛，火也，龍也。沉而在下。汞，水也，虎也。浮而在上。太白真人歌曰：五行不順行，虎向水中生，五行顛倒術，龍從火裏出。以法制之則自然升降矣。

驅二物，勿縱放。

當其龍虎升降之時，須要把捉，不可縱放也。紫陽詩曰：既驅二物歸黃道，怎得靈砂不解生。

產在坤，種在乾，

藥產西南，西南乃坤地也。產於坤地，則移種於乾宮也。上下二源，其理明矣。

但至誠，法自然。

真一子云：至誠修鍊此藥，乃白日飛昇之道也。陰真君曰：不得地莫妄為，須隱密審護持，善保守，莫失天地機。

盜天地，奪造化，

修鍊莫不盜天地之機，奪造化之妙。運用則符乾坤否泰，抽添則象日月虧盈。定刻漏，分二弦，隔子午，接陰陽，通晦朔，合龍虎，依天地之大數，叶陰陽之化機。陰符陽火，依約卦爻，周而復始，循環互用，不失其時。一鼎之中，造化分明，象天地運動，發生萬物也。儻或火候失時，抽添過度，寒暑不應，進退差殊，即令天地之間，憑何而生萬物哉？陰陽之氣，憑何而生龍虎也？

攢五行，會八卦。

五方以中為主，五行以土為主。位居於中而有土德之尊，故水得土則潛其形，火得土則隱其明，金得土而增其色，木得土而益其潤。土無正形，挨排四象，五行既聚，則八卦自然相會矣。

水真水，火真火，

離中有陰，則心中之液乃真水也。坎中有陽，則腎中之炁乃真火也。此一身之真水火。

水火交，永不老。

夫地之炁，上騰而為霧；天之炁，下降而為露。陰陽相交而成膏雨。滋榮萬物者也。一身之陰陽，相交而成真液，滋榮五藏六府，復歸于下田，結而為丹。故萬物無陰陽，氣不生，五藏六府無津液，則病矣。

水能流，火能燄，

水在上故能流下，火居下故能炎上。《參同契》云：水流不炎上，火烈不潤下，是此意也。

在身中，自可驗。

真水真火，在人一身之中，於修鍊之際自可驗也。

是性命，非神氣。

左為性，性屬離。右為命，命屬坎。坤之中陰入乾而成離，乾之中陽入坤而成坎，當知離坎是性命，神氣之穴也。

水鄉鉛，只一味，

水乃坎也，鉛乃金也。亦曰水中金。《雲房丹訣》曰：鉛鉛水鄉，靈源庚辛，室位屬乾，常居坎户，隱在兑邊。劉海蟾詩曰：鍊丹須是水鄉鉛，只此一味，乃還丹之根蒂也。

歸根竅，復命根。

既得上下二源，乃歸根復命之根竅也。

貫尾閭，通泥丸。

上通泥丸宫，下貫尾閭門，言其一氣上下循環而無窮也。

真橐籥，真鼎鑪，

《升降論》曰：人能效天地橐籥之用，開則氣出，闔則氣入。氣出如地氣之上升，氣入如天氣之下降。一氣周流，自可與天地齊其長久矣。

上曰：金鼎下曰玉鑪，然皆人身之真造化也。

無中有，有中無。

《金碧經》曰：有無互相制，上有青龍居，兩無宗一有，靈化妙難窺。

《參同契》曰：上閉即稱有，下空即稱無。無者以奉上，上有神德居。

此兩孔經法，喻有無相須。

托黄婆，媒姹女，

姹女在離宫也，坎男不能與之交會，須托黄婆而媒合之。黄婆乃坤土也。

輕輕地，默默舉。

進火之際，當輕輕然運，默默然舉也。杏林詩曰：如如行火候，默默運初爻，是也。

一日内，十二辰，

年中用月，以一月三百六十時準一年。日月中取日，則一日十二辰準一月。日中用時，時中用刻，到此微妙莫非口訣。

意所到，皆可爲。

一日十二辰内，遇一陽動，皆可下手也。紫陽曰：一刻之工夫，自有一年之節候。此乃頃刻之周天也。馬自然詩曰：不刻時中分子午，無爻卦内别乾坤。

識浮沉，明主客，

鉛沉而銀浮，鉛沉而在下，銀浮而在上。既識浮沉，須明主客。紫陽詩云：鍊他為主我為賓。無他，此乃先昇後降之理也。

要聚會，莫間隔。

水火常要聚會，莫使之間隔也。

採藥時，調火功，

採藥之時，全藉調燮火功。一剛一柔，一文一武，二八封門，六一固濟。循卦文，沿刻漏，分二弦，隔子午，始復而終於坤也。《叅同契》曰：鉛得真鉛，又難真火。可不細意調燮而使之？無太過不及之患也。

受氣吉，防成凶。

紫陽詩曰：受氣之初容易得，抽添火候要防危。受氣之初使金木交併，水火同鄉，若可喜也。及其脱體歸坤，沐浴以防其凶，守城以慮其險也。

火候足，莫傷丹，

九轉火足，當息符火，不知止足，必致靈汞飛走矣。

天地靈，造化慳。

此乃言其慳吝不可縱意也。

初結胎，看本命，

初結聖胎，則看受氣之初。初，本命也。

終脱胎，看四正。

終脱胎則看四正宫，乃玄關也。

密密行，句句應。

能依此密密而行，則句句應驗矣。吕公詩云：因看崔公入藥鏡，令人心地轉分明。

解注吕公沁園春

七返還丹，

火生二，成數七。返者，自下而返上。還者，自上而還下。或曰木三金四合成七數，故曰七返，其説亦妙。蓋金木乃水火之父母，五行之宗祖，還丹之根基也。苟以涕、唾、津、精、氣、血、液為七返，謬之甚矣。《雲房詩》曰：七般之物盡為陰，若將此物為丹種，怎得飛昇上玉京。紫陽經曰：七件陰物何取焉？還丹之名不一，或曰大丹、内丹、玉壺丹、絳雪丹。赤赫金丹、龍虎太藥、九轉神丹、宇宙之主神丹，白雪、龜精、鳳血、兔髓、烏肝、先天地精。皆不過真鉛真汞交結而成，固非凡鉛汞金石草木，有質之藥。汞是九轉真汞，鉛是七返真鉛。惟兹一味，是天地之真氣，日月之至精。於外配則明象乾坤，於内配則符合造化。有生有殺，為虎為龍，蘊情義而遣作夫妻，維祖宗而故稱母子。二味既曉，兩性須知。因媒而男女和諧，賴母而子孫成長。聖人至祕，玄之又玄，修丹之士，當反求諸己而已矣。

在人先須鍊己待時。

道不遠人，百姓日用而不知也。鍊己，乃鍊形之道。莫不擘裂鴻濛，鑿開混沌，采真一之精，抱先天之炁，而為丹基也。不可以非類而造化。故《叅同契》云：燕雀不生鳳，狐兔不乳馬。同類易施功，非程難為巧。金華洞主答太室山人曰：積其陽魂，消其陰魄，以其陽兵戰退陰賊。八卦相盪，五行相尅，歸根復命，還丹烜赫。以精鍊形，非凡砂石。或者以鍊己為鍊土，其説亦妙。蓋藥産西南坤地也。大要知時，苟失其時，天地之間憑何節候而生萬物陰陽之炁？憑何而生龍虎哉？弦後弦前，乃時中之造化；坎離交處，乃刻

裏之功夫。到此微妙，莫非口訣。

正一陽初動，中宵漏永。

宇宙在乎手，萬化在乎身。毗陵師曰：鍊丹不用尋冬至，身中自有一陽生，時中有時之功夫，刻中有刻之功夫。

温温鉛鼎，光透簾幃。

鉛鼎，即造鉛鼎也。温温，謂火力。不可使之虧欠，必也温養而成丹。毗陵師曰：金鼎常留湯火暖，玉鑪不要火教寒是也。簾幃，曰眼也。簾幃默默窺之句，下雲房有：閑户垂簾默默窺之句，下功夫處，神光晃耀，透徹簾幃也。

造化爭馳，龍虎交會。

夫造化之爭馳也，龍吟雲起，虎嘯風生。必也使水虎擒火龍，互相交會。《入藥鏡》曰：鉛龍升，汞虎降，馳二物，勿縱放。苟運火失時，則龍虎不交，鉛汞飛走矣。紫陽詩曰：西山白虎性猖狂，東海青龍不可當，兩手捉來臨死鬥，化成一塊紫金霜。兩手捉來，不過要其交會，方能凝結成寶也。

進火工夫牛斗危。

夫火者，太陽之真精，有名而無形。故《叅同契》曰：既得真鉛，又難真火。豈輕議哉？蓋火起於水中，何者？坎屬水，坎中有真陽，乃真火也。龍虎會合，金木交併，則真火炎土釜者，可與語刀圭之妙。又誰信無中養就兒。還丹之道，乃無中生有，漸采漸鍊，結成聖胎，無質生質，養就嬰兒。故紫清先生詩曰：世事教人笑幾回，男兒曾也會懷胎，自家精血自交媾，身裏夫妻是妙哉。

火候失時，霖旱不節，隆冬大暑，盛夏嚴霜，金宮既砂汞不調，玉鼎乃蝗虫競起，金母木龍騰沸，坎男離女奔逸。此皆運火過差，靈汞飛走。所謂：纖芥不正，悔吝為賊，毫髮差殊，不作丹是也。可不慎之？牛斗危者，當牛斗值時，下功也。

曲江上見月華瑩淨，有箇烏飛，

人之小腸，九盤十二曲，謂之曲江也。月乃藥之用，言其瑩淨無瑕，乃至寶也。有箇烏飛，乃陰中含陽也。

劉海蟾詩曰：幾度為飛入兔宮，皆此意也。

當時自飲刀圭。

當行功交會之時下手，自土釜采而飲之。故《入藥鏡》曰：飲刀圭，識

曰：烏飛兔不驚，古詩曰：有箇烏飛入兔宮，皆此意也。

當時自飲刀圭。

當行功交會之時下手，自土釜采而飲之。故《入藥鏡》曰：飲刀圭，識

木金間隔東方甲乙，在象為青龍，在卦為震。乾之長男也，火之母也，金之妻也，青衣女子也，碧眼胡兒也，東海青龍也，木液也。金居西方庚辛，在

象為白虎，在卦為兌。坤之少女也，水之母也，木之夫也，素練郎君也，白頭老子也，西山白虎也，金精也。隔居卯酉，無由聚會，須托黃婆媒合而為一也。紫陽曰：木金間隔會無因，須仗媒人勾引。然後木生火，金生水，水火同鄉，則金木交併矣。

不因師指，此事難知。

金丹大藥，古人以萬劫一傳。玉笥靈篇，學者之十迷九八，聖師口口，歷代心心，若非心傳口授，縱使三傑之才，十哲之智，百端揣度，亦終不能下手，結就聖胎矣。所謂：饒君聰慧過顏閔，不遇明師莫强猜，只為金丹無口訣，教君何處結靈胎。劉海蟾詩曰：此道迥昭彰，如何亂揣量。金丹之道，若不遇真師，實難知之矣。

道要玄微，天機深遠，

大道無形，生育天地。行日月。大道無名，長養萬物。吾不知其名，强名曰道。杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物。視之不見，聽之不聞，搏之不得，無中生有，天機深遠，玄妙難測。《陰符經》曰：天有五賊，見之者昌，知之修矣。古歌云：聖人識得造化意，手鍊，謂之聖人。苟非洞曉陰陽，深達造化，安能鑿開混沌，采天地父母之根，而為丹基；擘裂鴻濛，取陰陽純粹之精，而為大丹之質。攢簇五行，和合四象，三花聚頂，令一氣不昏，五氣朝元，使陽魂不亂，放縱於杳冥之中，往來於恍惚之內。搬運出入，移神陽舍，功成行滿，位證天仙也？況金液還丹，惟有一門，豈可與傍門小法，並日而語耶？

下手速修猶太遲。

千經萬論，皆不言下手功夫，惟傳之口訣。夫下手之初也，動乾坤之橐籥，采坎離之刀圭，攝一身之神，歸於天谷穴中。吞而養之，則神炁歸根，名曰回風。混合密固根源，此乃守真一之道也。《龍虎經》曰：神室上下釜，變化在手中。所以正一真人論青蛇之劍，西蜀老翁得金鎚之妙，呂公喻之為火杖，青城空角謂之劍不是道。此皆窮盡蹤跡，擘劃元根，若無下手，徒論金丹，萬無一成矣。古歌云：聖人識得造化意，手搏日月安鑪裏。《陰符經》云：宇宙在乎手，萬化生乎身，夫學而不遇，必遇至人，遇而不勤，終為下鬼。老子曰：上士聞道，勤而行之。仙道惟人可以修。古云：神仙只是凡人做。當知輪迴事道，業報難逃，富貴榮華，殆非久計，下手速修，猶恐太遲也。

蓬萊路，仗三千行滿，獨步雲歸。

蓬萊三島，乃海上仙山也。在人一身，亦有蓬萊三島。頂曰上島，心曰中島，腎曰下島。紫清先生詩曰：人身自有一蓬萊是也。三千功行，乃九年抱一之數也。九年功滿，或分形散景，或出有入無，或輕舉遠遊，隱顯莫測。或換骨升仙，遨遊蓬島，或太一見召，移居中丹，各隨其功行之淺深也。《窒頭坏》曰：九年功滿都經過，留形住世不知春，忽日天門頂中破，真人出現大神通，從此

天仙可相賀。《叅同契》曰：道成德就，潛伏候時。太乙乃召，移居中丹。功滿上升，膺圖受籙。彭真人注曰：太乙真君，乃内鍊之主司也，世人初得道，鏤名金簡於此丹，膺圖受籙，乃獲上昇也。

修真十書鍾吕傳道集卷之十四

正陽真人鐘離權雲房述
純陽真人吕嵓洞賓集
華陽真人施肩吾希聖傳

論真仙

吕曰：人之生也，安而不病，壯而不老，生而不死，何道可致如此？鍾曰：人之生，自父母交會而二氣相合，即精血爲胎胞。於太初之後而有太質，陰承陽生，氣隨胎化，三百日形圓，靈光入體，與母分離。自太素之後，已有昇降。而長黄芽，五千日氣足其數，自滿八十一丈，方當十五，乃曰童男。是時陰中陽半，可比東日之光。過此以往，走失元陽，耗散真氣，氣弱則病老死絶矣。平生愚昧，自損靈光，一世兇頑，暗除壽數，所以來生而身有等殊，壽有長短，既生復滅，既滅復生，轉轉不悟而世世墮落，則失身於異類，透靈於别殼，至真之根性，不復於人，傍道輪迴，永無解脱。或遇真仙至人，與消其罪報，除皮脱殼，再得人身，方在癡瘖愚昧之中，積行百劫，昇在福地，猶不免飢寒殘患，迤邐昇遷，漸得完全形貌，尚居奴婢卑賤之中。苟或復作前孽，如立板走丸，再入傍道輪迴。吕曰：生於中國，幸遇太平，衣食稍足而歲月未遲，愛者安而嫌者病，貪者生而怕者死。今日得面尊師，再拜再告，念以生死事大，敢望開陳不病不死之理，指教於貧儒者乎？鍾曰：人生欲免輪迴，不入於異類軀殼，嘗使其身無病老死苦，頂天立地，負陰抱陽而爲人也。爲人勿使爲鬼，人中修取仙，仙中升取天矣。吕曰：人死爲鬼，道成爲仙，仙一等也，何以仙中升取天乎？鍾曰：仙非一也。純陰而無陽者，鬼也。純陽而無陰者，仙也。陰陽相雜者，人也。惟人可以爲鬼，可以爲仙。少年不修，恣情縱意，病死而爲鬼也。知之修鍊，超凡入聖，而脱質爲仙也。仙有五等，法有三成，修持在人，而功成隨分者也。吕曰：法有三成而仙有五等

者，何也？鍾曰：法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不離於鬼，人仙不離於人，地仙不離於地，神仙不離於神，天仙不離於天。呂曰：所謂鬼仙者何也？鍾曰：鬼仙者，五仙之下一也。陰中超脱，神像不明，鬼關無姓，三山無名。雖不入輪迴，又難返蓬瀛，終無所歸，止於投胎就舍而已。呂曰：此是鬼仙，行何術用何功而致如此？鍾曰：修持之人，始也不悟大道，而欲於速成，形如槁木，心若死灰，神識内守，一志不散，定中以出陰神，乃清靈之鬼，非純陽之仙。以其一志，陰靈不散，故曰鬼仙。雖曰仙，其實鬼也。古今崇釋之徒，用功到此，乃曰得道，誠可笑也。呂曰：所謂人仙者何也？鍾曰：人仙者，五仙之下二也。修真之士不悟大道，道中得一法，法中得一術，信心若志，終世不移。五行之氣悞交悞合，形質且固，八邪之疫不能爲害，多安少病，乃曰人仙。呂曰：是此人仙，何術何功而致如此？鍾曰：修持之人，始也或聞大道，業重福薄，一切魔難而改初心，止於小成法有功，終身不能改移，四時不能變換。如絶五味者，豈知有六氣；忘七情者，豈知有十戒；行漱咽者，呴吐納之爲錯；著採補者，笑清浄以爲愚，好即物以奪天地之氣者，不肯休糧；好存想而採日月之精者，不肯導引，孤坐閉息，安知有自然，屈體勞形，不識於無爲。採陰取婦人之氣與縮金龜者不同，養陽食女子之乳與鍊丹者不同。以類推究，不可勝數，然而皆是道也。不能全於盡陽純，身外有身，脱質升仙，超凡入聖，謝絶塵俗，以返三山，乃曰神仙。呂曰：所謂天仙者何也？鍾曰：天仙厭居塵境，用功不已，而得超脱，乃曰神仙，神仙厭居三島而傳道人間，道上有行，功行滿足。受天書以返洞天，是曰天仙。既爲天仙，若以厭居洞天，效職以爲仙官，下曰水官，中曰地官，上曰天官。於天地有大功，於今古有大行，官官升遷。歷任三十六洞天，而返八十一陽天，歷任八十一坎離，辨水源清濁，分氣候早晚。收真一，察二儀，列三才，分四象，別五運，定六氣，聚七寶，序八卦，行九州。五行顛倒，氣傳子母，而液行夫婦也。三田反復，燒成丹藥，永鎮下田。鍊形住世，而得長生不死，以作陸地神仙，故曰地仙。呂曰：所謂神仙者何也？鍾曰：神仙者，以地仙厭居塵世，用功不已，關節相連。抽鉛添汞，而金精鍊頂，玉液還丹。鍊形成氣，而五氣朝元，三陽聚頂，盡陽純，身外有身，脱質升仙，超凡入聖，謝絶塵俗，以返三山，乃曰神仙。呂曰：所謂天仙者何也？鍾曰：天仙厭居塵境，用功不已，而得超脱，乃曰神仙，神仙厭居三島而傳道人間，道上有行，功行滿足。受天書以返洞天，是曰天仙。既爲天仙，若以厭居洞天，效職以爲仙官，下曰水官，中曰地官，上曰天官。於天地有大功，於今古有大行，官官升遷。歷任三十六洞天，而返八十一陽天，歷任八十一

陽天，而返三清虛無自然之界。呂曰：鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣，所謂人仙地仙神仙之法，可得聞乎？鍾曰：人仙不出小成法，凡地仙不出中成法，凡神仙不出大成法。此是三成之數，其實一也。用法求道，道固不難，以道求仙，仙亦甚易。呂曰：古今養命之士，非不求長生也，非不求升仙也，然而不得長生，爲升仙者，何也？鍾曰：法不合道，以多聞强識。自生小法傍門，不免於疾病死亡，猶稱尸解迷惑世人，互相推舉，致使不聞大道。雖有信心苦志之人，行持已久，終不見功，節序而入於泉下。嗚呼。

論大道

呂曰：所謂大道者何也？鍾曰：大道無形無名，無問無應，其大無外，其小無内，莫可得而知也，莫可得而行也。呂曰：古今達士，始也學道，次以有道，次以得道，次以道成。而於塵世入蓬島，升於洞天，升於陽天，而升三清，是皆道成之士。今日尊師獨言道不可得而知，不可得而行，然於道也獨得隱乎？鍾曰：僕於道也固無隱爾，蓋舉世奉道之士，止有好道之名，使聞大道而無信心，雖有信心而無苦志。朝爲而夕改，坐作而立忘，始乎憂勤，終則懈怠。僕以是言大道難知難行也。呂曰：大道難知難行之理如何？鍾曰：以傍門小法易爲見功，而俗流多得互相傳授，至死不悟，遂成風俗敗壞大道。有齋戒者，有休糧者，有採氣者，有漱咽者，有離妻者，有斷味者，有禪定者，有不語者，有存想者，有採陰者，有服氣者，有持净者，有息心者，有絶累者，有開頂者，有縮龜者，有絶迹者，有看讀者，有燒鍊者，有定息者，有導引者，有吐納者，有採補者，有布施者，有供養者，有救濟者，有入山者，有識性者，有不動者，有授持者。傍門小法，不可備陳。至如採日月之華，奪天地之氣，心思意想，望結丹砂，屈體勞形，欲求超脱，多入少出，攻病可也。指認爲真胎息、絶念忘言，養性可也。金槍不倒，黄河逆流，作太一含真氣，金槍不倒，黄河逆流，神之小術。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往掛意。以咽津爲藥，如何得造化？聚氣爲丹，如何得停留？指肝爲龍而肺爲虎，如何得交合？認坎爲鉛而離爲汞，如何得抽添？四時澆灌，望長黄芽，一意不散，欲求大藥，差年錯月，廢日亂時，不識五行根蒂，安知三才造化。尋枝摘葉，迷惑後人，致使大道日遠日疏，異端並起，而成風俗，以失先師之本意者，良由道聽塗説，口耳之學，而指訣於無知之徒，遞相訓式，節序而入於泉下，令人寒心。非不欲開陳大道，蓋世人業重福薄，不信天機，重財輕命，願爲下鬼。呂曰：小法傍門既已知矣，其於大道可得聞乎？鍾曰：道本無問，問本無應，及乎真原一判，大樸已散。道生一，一生二，二生三。一爲體，二爲用，三爲造化。體用不出於陰陽，造化皆因於交媾。上中下列爲三才，天地人共得於一道。道生二氣，二氣生三才，三才生五行，五行生萬物。萬物之中，最靈最貴者人也。惟人也，窮萬物之理，盡一己之

性，窮理盡性以至於命。全命保生以合於道，當與天地齊其堅固而同得長久。呂曰：天長地久，亘千古以無窮，人壽百歲，至七十而尚稀，何道之獨在於天地而遠於人乎？鍾曰：道不遠於人而人自遠於道矣。所以遠於道者，養命不知法。所以不知法者，下功不識時。所以不識時者，不達天地之機也。

論天地

呂曰：所謂天地之機可得聞乎？

鍾曰：天地之機，乃天地運用大道，而上下往來，行持不倦以得長久堅固，未嘗輕泄於人也。呂曰：天地之於道也，如何謂之運用之機？如何謂之行持之機？運用如何起首？行持如何見功？鍾曰：大道既判而有形，因形而有數。天得乾道，以一爲體，輕清而在上，所用者陽也。地得坤道，以二爲體，重濁而在下，所用者陰也。陽升陰降，互相交合，乾坤作用，不失於道。呂曰：天得乾道，所用者陽也，陽主升，何以交於地？地得坤道，所用者陰也，陰主降，何以交於天？天地不交，陰陽如何得合？陰陽不合，乾坤如何作用？乾坤既無作用，雖有起首之時，見功之日，大道如何可得也。鍾曰：天道以乾爲體，陽爲用，積氣在上。地道以坤爲體，陰爲用，積水在下。天以行道，以乾索於坤，一索之而爲長男，長男曰震；再索之而爲中男，中男曰坎；三索之而爲少男，少男曰艮。是此天交於地。以地道索坤道，而生三陽。及乎地以行道，以坤索於乾，一索之而爲中女，中長女，長女曰巽；再索之而爲中女，中女曰離；三索之而爲少女，少女曰兌。是此地交於天。以坤道索乾道，而生三陰。三陽交合於三陰，而萬物生，三陰交合於三陽，而萬物成。天地交合，本以乾坤相索而運行於道。乾坤相索而生六氣，六氣交合而分五行，五行交合而生成萬物。方其乾道下行，三索既終，其陽復升，陽中藏陰，上還於天。坤道上行，三索既終，其陰復降，陰中藏陽，下還於地。陽中藏陰，其陰不消，乃曰真陰。真陰到天，因陽而生，所以陰自天降，陰中能無陽乎？陰中藏陽，其陽不滅，乃曰真陽。真陽到地，因陰而發，所以陽自地升，陽中能無陰乎？陽中藏陰，其陽不滅，復到于天。陰中藏陽，其陰不消，復到于地。真陰真陽，所用者陰陽也，陰主降，陽主升，何以交於天地？天地不交，陰陽如何得合？陰陽不合，乾坤如何作用？乾坤既無作用，雖有起首之時，見功之日，大道如何可得也。鍾曰：天道以乾爲體，重濁而在下，所用者陰也。地道以坤爲體，輕清而在上，所用者陽也。陽升陰降，互相交合，乾坤作用，不失於道。呂曰：天得乾道，以一爲體，輕清而在上，所用者陽也。地得坤道，以二爲體，重濁而在下，所用者陰也。陽升陰降，互相交合，乾坤作用，不失於道。呂曰：天得乾道，所用者陽也，陽主升，何以交於地？地得坤道，所用者陰也，陰主降，何以交於天？天地不交，陰陽如何得合？陰陽不合，乾坤如何作用？乾坤既無作用，雖有起首之時，見功之日，大道如何可得也。鍾曰：天道以乾爲體，陽爲用，積氣在上。地道以坤爲體，陰爲用，積水在下。天以行道，以乾索於坤，一索之而爲長男，長男曰震；再索之而爲中男，中男曰坎；三索之而爲少男，少男曰艮。是此天交於地。以地道索坤道，而生三陽。及乎地以行道，以坤索於乾，一索之而爲中女，中長女，長女曰巽；再索之而爲中女，中女曰離；三索之而爲少女，少女曰兌。是此地交於天。以坤道索乾道，而生三陰。三陽交合於三陰，而萬物生，三陰交合於三陽，而萬物成。天地交合，本以乾坤相索而運行於道。乾坤相索而生六氣，六氣交合而分五行，五行交合而生成萬物。方其乾道下行，三索既終，其陽復升，陽中藏陰，上還於天。坤道上行，三索既終，其陰復降，陰中藏陽，下還於地。陽中藏陰，其陰不消，乃曰真陰。真陰到天，因陽而生，所以陰自天降，陰中能無陽乎？陰中藏陽，其陽不滅，乃曰真陽。真陽到地，因陰而發，所以陽自地升，陽中能無陰乎？陽中藏陰，其陽不滅，復到于天。陰中藏陽，其陰不消，復到于地。真陰真陽，所用者陰陽也，陰主降，陽主升，何以交於天地

逢母之陰，先進以水滌蕩於無用之處，逢母之陽，先進以血承受於子宮之前，精血爲胞胎胞舍，真氣而入母子宮，積日累月，真氣造化成人。如天地行道，乾坤相索而生三陰三陽，真氣爲陽，真水爲陰，陽藏水中，陰藏氣中。氣主於升，氣中有真水，水主於降，水中有真氣。真水乃真陰也，真氣乃真陽也，真陽隨水下行，如乾索於坤，上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中爲度，自上而下，震爲肝，坎爲腎，艮爲膀胱。真陰隨氣上行，如坤索於乾，下曰巽，中曰離，上曰兌。以人比之，以中爲度，自下而上，巽爲膽，離爲心，兌爲肺。形像既備，數足離母。既生之後，元陽在腎，因元陽而生真氣，真氣朝心；因真氣而生真液，真液還元。上下往復，若無虧損，自可延年。如知時候無差，抽添有度，自可長生。若以造作無倦，修持不已，陰盡陽純，自可超凡入聖。此乃天機深造之理，古今不傳之事，公若信心而無猶豫，以名利若枷杻，恩愛如寇讎，避疾病若怕死亡之難，防失身於別殼，慮透靈於異類，委有清靜之志，當且壯其根源，無使走失元陽，耗散真氣。氣盛而魂中無陰，陽壯而魄中有氣，一升一降，取法無出天地，一盛一衰，其來亦似日月。

論日月

呂曰：天地之理亦粗知矣，其日月之躔度交合，於人可得比乎？願聞其説。鍾曰：大道無形，生育天地。大道無名，運行日月。日月者，太陰太陽之精，默紀天地交合之度，助行生成之出没，以分晝夜也。呂曰：南北往來以定寒暑者何也？鍾曰：冬至之後，日出辰初五十分，日没申末五十分，過此以往，出没自南而北，以夏至爲期。夏至之後，日出寅末五十分，日没戌初五十分，過此以往，出没自北而南，以冬至爲期。自南而北，以冬至夏，乃寒爲暑也；自北而南，以夏至冬，乃暑爲寒也。夏之日乃冬之夜也，冬之日乃夏之夜也。冬至之後，月出自北而東，周行如輪。凡日之東出而西未没而東，周行如輪。凡日之東出而西未出爲夜，是此日之出没以分晝夜也。若月之出没，不同於日，載魄於西，受魂於東，光照於夜，而魂藏於晝，積日累時，或出或没，自西而東。其始也魄中生魂，狀若彎弓，初夜而光照於西。其次也魄中魂半，時應上弦，初夜而光照於南。其次魄中魂滿，與日相望，初夜而光照於東。其次也魂中魄半，時應下弦，其次也魂中魄滿，與日相背，初晝而魂藏於南。其次也魂中魄滿，初晝而魂藏於東。是此月之出没，以分晝夜也。呂曰：南北往來以定寒暑者何也？鍾曰：冬至之後，日出寅初五十分，日没申末五十分，過此以往，出没自南而北，以夏至爲期。夏至之後，日出寅末五十分，日没戌初五十分，過此以往，出没自北而南，以冬至爲期。自南而北，以冬至夏，乃寒爲暑也；自北而南，以夏至冬，乃暑爲寒也。夏之日乃冬之夜也，冬之日乃夏之夜也。冬至之後，月出自北而東，比於夏之日也，夏至之後，月出自南而北，比於冬之日也。是此日月之往來以定寒暑者也。呂曰：天地之機，陰陽升降，正與人之行持無二

等，若此日月之出没往來，交合躔度，於人可得比乎？鍾曰：天地之機，在於陰陽之升降。一升一降，太極相生，相生相成，周而復始，不失於道而得長久。修持之士，若以取法於天地，自可長生而不死。若比日月之躔度往來交合，止於月受日魂，以陽變陰，陰盡陽純，月華瑩淨，消除暗魄，如日之光輝，照耀於下土。當此時，如人之修鍊，以氣成神，脱質升仙，鍊就純陽之體也。呂曰：修真奉道之士，其於天地陰陽升降之理，日月精華交合之度，下手用功，而於二者何先？鍾曰：始也法效天機，明陰陽升降之理，使真水真火合而爲一，鍊成大藥，永鎮丹田，浩劫不死而壽齊天地。如厭居塵世，用功不已，當取日月之交會，以陽鍊陰，使陰不生，以氣養神，使神不散，五氣朝元，三花聚頂，謝絶俗流，以歸三島。呂曰：若此之功驗，深達旨趣，所患不知時節矣。鍾曰：天地之陰陽升降，一年一交合；日月之精華往來，一月一交合；人之氣液，一晝一夜一交合矣。

論四時

呂曰：天地日月之交合年月日時，可得聞乎？鍾曰：凡時有四等：人壽百歲，一歲至三十乃少壯之時，三十至六十乃長大之時，六十至九十乃老耄之時，九十至百歲或百二十歲，乃衰敗之時也。是此則曰身中之時，一等也。若以十二辰爲一日，五日爲一候，三候爲一氣，三氣爲一節，二節爲一時，時有春夏秋冬。時當春也，陰中陽半，其氣變寒爲温，乃春之時也。時當夏也，陽中有陽，其氣變温爲熱，乃夏之時也。時當秋也，陽中陰半，其氣變熱爲凉，乃秋之時也。時當冬也，陰中有陰，其氣變凉爲寒，乃冬之時也。若以律是此則曰年中之時，二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻一十八萬分，月旦至上弦，陰中陽半，自上弦至月望，陽中陽，自月望至下弦，陽中陰半，自下弦至晦朔，陰中陰，是此日月中之時，三等也。若以六十分爲一刻，八刻二十分爲一時，一時半爲一卦，言其卦定八方，論其正分四位，自子至卯，陰中陽半，以太陰中起少陽；自卯至午，陽中有陽，純少陽而起太陽；自午至酉，陽中陰半，以太陽中起少陰；自酉至子，陰中有陰，純少陰而起太陰。是此則曰日中之時，四等也。迅難得而易失者，身中之時也。去速而來遲者，年中之月也。急若電光、速如石火者，日中之辰也。積日爲月，積月爲歲，歲月蹉跎，年光迅速。貪名求利，而妄心未除；愛子憐孫，而恩情又起。縱得回心向道，争奈年老氣衰。如春雪秋花，止有時間之景；夕陽曉月，應無久遠之光。奉道之士，難得者身中之時矣。艷陽媚景，百卉芬芳，水榭危樓，清風快意，月夜閑談，雪天對飲，恣縱無窮之樂，消磨有限之時，縱得回心向道，須是疾病纏身。如破舟未濟，誰無求救之心，漏屋重完，忍絶再修之意。奉道之士虚過少年中之時也。鄰雞未唱而出户嫌遲，街鼓徧聞而歸家恨早，貪癡争肯暫休，妄想惟憂不足。滿堂金玉，病來著甚抵當？一眼兒孫，氣斷誰

能替換？曉夜不停，世人莫悟。奉道之士，可惜者日中時也。呂曰：身中之時，年中之時，月中之時，日中之時，皆是時也。尊師獨於身中之時爲難得，又於日中之時爲可惜者，何也？鍾曰：奉道者難得少年，少年修持根元完固，凡事易爲見功，止於千日而可大成也。奉道者又難得中年，中年修持，先補之完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾難而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先論救護，次説補益，然後自小成法積功以至中成，中成法積功止於返老還童，鍊形住世。而五氣不能朝元，三陽難爲聚頂，脱質升仙無緣而得成。是難得者身中之時也。呂曰：身中之時固知難得矣，而日中之時可惜者何也？鍾曰：人之一日，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八萬四千里。冬至之後地中陽升，凡一氣十五日，上進七千里，計一百八十日陽升到天，太極生陰。夏至之後，天中陰降，凡一氣十五日，下進七千里，計一百八十日陰降到地，之士，可惜者日中時也。呂曰：身中之時，年中之時，月中之時，日中之時，皆是時也。周而復始，運行不已，而不失於道，一年無一年，過了一日無一日。當得，又於日中之時爲可惜者，何也？鍾曰：奉道者難得少年，少年修持根元完固，凡事易爲見功，止於千日而可大成也。奉道者又難得中年，中年修持，先補之完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾難而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先論救護，次説補益，然後自小成法積功以至中成，中成法積功止於返老還童，鍊形住世。而五氣不能朝元，三陽難爲聚頂，脱質升仙無緣而得成。是難得者身中之時也。呂曰：身中之時固知難得矣，而日中之時可惜者何也？鍾曰：人之一日，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八萬四千里。冬至之後地中陽升，凡一氣十五日，上進七千里，計一百八十日陽升到天，太極生陰。夏至之後，天中陰降，凡一氣十五日，下進七千里，計一百八十日陰降到地，

周而復始，運行不已，而不失於道，一年無一年，過了一日無一日。當皆是時也。尊師獨於身中之時爲難得，又於日中之時爲可惜者，何也？鍾曰：奉道者難得少年，少年修持根元完固，凡事易爲見功，止於千日而可大成也。奉道者又難得中年，中年修持，先補之完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾難而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先論救護，次説補益，然後自小成法積功以至中成，中成法積功止於返老還童，鍊形住世。而五氣不能朝元，三陽難爲聚頂，脱質升仙無緣而得成。是難得者身中之時也。呂曰：身中之時固知難得矣，而日中之時可惜者何也？鍾曰：人之一日，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八萬四千里。冬至之後地中陽升，凡一氣十五日，上進七千里，計一百八十日陽升到天，太極生陰。

周而復始，運行不已，而不失於道，一年無一年，過了一日無一日。當皆是時也。尊師獨於身中之時爲難得，又於日中之時爲可惜者，何也？鍾曰：奉道者難得少年，少年修持根元完固，凡事易爲見功，止於千日而可大成也。奉道者又難得中年，中年修持，先補之完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾難而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先論救護，次説補益，然後自小成法積功以至中成，中成法積功止於返老還童，鍊形住世。而五氣不能朝元，三陽難爲聚頂，脱質升仙無緣而得成。是難得者身中之時也。呂曰：身中之時固知難得矣，而日中之時可惜者何也？鍾曰：人之一日，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八萬四千里。冬至之後地中陽升，凡一氣十五日，上進七千里，計一百八十日陽升到天，太極生陰。夏至之後，天中陰降，凡一氣十五日，下進七千里，計一百八十日陰降到地，

周而復始，運行不已，而不失於道，一年無一年，過了一日無一日。當皆是時也。尊師獨於身中之時爲難得，又於日中之時爲可惜者，何也？鍾曰：奉道者難得少年，少年修持根元完固，凡事易爲見功，止於千日而可大成也。奉道者又難得中年，中年修持，先補之完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾難而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先論救護，次説補益，然後自小成法積功以至中成，中成法積功止於返老還童，鍊形住世。而五氣不能朝元，三陽難爲聚頂，脱質升仙無緣而得成。是難得者身中之時也。呂曰：身中之時固知難得矣，而日中之時可惜者何也？鍾曰：人之一日，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八萬四千里。冬至之後地中陽升，凡一氣十五日，上進七千里，計一百八十日陽升到天，太極生陰。夏至之後，天中陰降，凡一氣十五日，下進七千里，計一百八十日陰降到地，

周而復始，運行不已，而不失於道，一年無一年，過了一日無一日。當皆是時也。尊師獨於身中之時爲難得，又於日中之時爲可惜者，何也？鍾曰：奉道者難得少年，少年修持根元完固，凡事易爲見功，止於千日而可大成也。奉道者又難得中年，中年修持，先補之完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾難而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先論救護，次説補益，然後自小成法積功以至中成，中成法積功止於返老還童，鍊形住世。而五氣不能朝元，三陽難爲聚頂，脱質升仙無緣而得成。是難得者身中之時也。呂曰：身中之時固知難得矣，而日中之時可惜者何也？鍾曰：人之一日，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八萬四千里。冬至之後地中陽升，凡一氣十五日，上進七千里，計一百八十日陽升到天，太極生陰。夏至之後，天中陰降，凡一氣十五日，下進七千里，計一百八十日陰降到地，

行秋令，於陽中起陰，使萬物成；北曰黑帝，而行冬令，於陰中進陰，使萬物死。四時各九十日，每時下十八日，黃帝主之。若於春時，助成青帝而發生；若於夏時，接序赤帝而長育；若於秋時，資益白帝而結立；若於冬時，制攝黑帝而嚴凜。五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日而爲一歲，輔弼天地以行於道。青帝生子，而曰甲乙，甲乙東方木。赤帝生子，而曰丙丁，丙丁南方火。黃帝生子，而曰戊己，戊己中央土。白帝生子，而曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子，而曰壬癸，壬癸北方水。見於時而爲象者，木爲青龍，火爲朱雀，土爲勾陳，金爲白虎，水爲玄武。見於時而生物者，乙與庚合春，則有榆青而白不失金木之色，辛與丙合秋，則有棗白而赤不失金火之色，己與庚合夏末秋初，有瓜青而黃不失土木之色，丁與壬合夏，則有椹赤而黑不失水火之色，癸與戊合冬，則有橘黑而黃不失水土之色。以類推求，五帝相交而見於時者生，在物者，不可勝數。呂曰：五行在時若此，五行在人如何？鍾曰：惟人也，頭圓足方，有天地之象，陰降陽升，又有天地之機。而腎爲水，心爲火，肝爲木，肺爲金，脾爲土。若以五行相生，則水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，生者爲母，受生者爲子。若以五行相剋，則水剋火，火剋金，金剋木，木剋土，土剋水，剋者爲夫，受剋者爲妻。以子母言之，腎氣生肝氣，肝氣生心氣，心氣生脾氣，脾氣生肺氣，肺氣生腎氣。以夫妻言之，腎氣剋心氣，心氣剋肺氣，肺氣剋肝氣，肝氣剋脾氣，脾氣剋腎氣。以夫婦之理如此，得脾則盛，見腎則減，蓋以子母之理如此。脾之見於內者爲肉，以脣口爲門户，呼吸定往來，受肝之制伏，而驅用於腎，蓋以夫婦之理如此，得心則盛，見肺則減，蓋以子母之理如此。肺之見於內者爲脉，見於外者爲色。以寄舌爲門户，受腎之制伏，而驅用於肺，蓋以夫婦之理如此，得肝則盛，見脾則減，蓋以子母之理如此。腎之見於內者爲髮，以兩耳爲門户，受脾之制伏，而驅用於心，蓋以夫婦之理如此。得肺則盛，見肝則減，蓋以子母之理如此。肝之見於內者爲筋，見於外者爲爪，以眼目爲門户，受肺之制伏，而驅用於脾，蓋以夫婦之理如此，見腎則減，蓋以子母之理如此。心之見於內者爲脉，見於外者爲色。以舌爲門户，受腎之制伏，而驅用於肺，蓋以夫婦之理如此，得肝則盛，見脾則減，蓋以子母之理如此。腎之見於內者爲骨，見於外

何？鍾曰：五行歸原，一氣接引，元陽升舉而生真水，真水造化而生真氣，真氣造化而生陽神。始以五行定位，而有一夫一婦。腎，水也，水中有金，金本生水，下手時要識水中金，水本嫌土，採藥後須得土歸水。龍乃肝之象，虎本肺之神，陽龍出於離宮，陰虎生於坎位。五行逆行，氣傳子母，自子至午，乃曰陽時生陽。五行顛倒，液行夫婦，自午至子，乃曰陰中鍊陽。陽不得陰不成，到底無陰而不死。陰不得陽不生，到底陰絶而壽長。呂曰：五行本於陰陽一氣，所謂一氣者何也？鍾曰：一氣者，昔父與母交，即以精血造化成形，腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生膀胱。是此陰以精血造化成形，其陽止在起首始生之處，一點元陽而在二腎。且腎，水也，水中有火，升之爲氣，因氣上升以朝於心。心陽也，以陽合陽，太極生陰，乃積氣生液，液自心降，因液下降以還於腎。肝本心之母，腎之子，傳導其腎氣以至於心矣。肺本心之妻，腎之母，傳導其心液以至於腎矣。氣液升降，如天地之陰陽，肝肺傳導，若日月之往復。五行，名之數也。論其交合生成，乃元陽一氣爲本，氣中生液，液中生氣，腎爲氣之根，心爲液之源，靈根堅固，恍恍惚惚。氣中自生真水，心源清潔，杳杳冥冥，液中自有真火，火中識取真龍，水中認取真虎。龍虎相交而變爲黃芽，合就黃芽而結成大藥，乃曰金丹。龍虎相交而變爲黃芽，欲得黃芽，須得金丹既就，乃曰神仙。呂曰：金丹就坎位，離坎之中而有水火，水火者何龍虎。所謂真龍出於離宮，真虎生於坎位，真龍真虎者是也。鍾曰：龍非肝也？鍾曰：龍非肝也，乃陽龍。陽龍出在離宮真水之中。呂曰：真龍真虎者何也？鍾曰：真龍真虎者，君火、臣火、民火而已，三火以元陽爲本，而生真氣，真氣聚而得安，真氣弱而成病，若以耗散真氣，而走失元陽，元陽盡，純陰成，元神離體，乃曰死矣。呂曰：人身之中，以一點元陽而興舉三火，三火起於群水衆陰之中，易爲耗散而難炎熾，若此陽火，升之爲氣，因氣上升以朝於心。心陽也，以陽合陽，太極生陰，乃積氣生液，液自心降，因液下降以還於腎。肝本心之母，腎之子，傳導其腎氣以至於

修真十書鍾呂傳道集卷之十四

修真十書鍾呂傳道集卷之十五

正陽真人鍾離權雲房述
純陽真人呂嵓洞賓集
華陽真人施肩吾希聖傳

論水火

呂曰：人之長生者，鍊就金丹。欲鍊金丹，先採黃芽，欲得黃芽，須得龍虎。所謂真龍出於離宮，真虎生於坎位，離坎之中而有水火，水火者何也？鍾曰：凡身中以水言者，四海五湖，九江三島，華池瑤池，鳳池天池，玉池崑池，元潭閬苑，神水金波，瓊液玉泉，陽酥白雪，若此名號，不可備陳。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已，三火以元陽爲本，而生真氣，真氣聚而得安，真氣弱而成病，若以耗散真氣，而走失元陽，元陽盡，純陰成，元神離體，乃曰死矣。呂曰：人身之中，以一點元陽而興舉三火，三火起於群水衆陰之中，易爲耗散而難炎熾，若此陽

弱陰盛，火少水多，令人速於衰敗而不得長生，爲之奈何也？鍾曰：心爲血海，腎爲氣海，脾胃乃水穀之海。是此四海者如此。五藏各有液，所主之位東西南北中，是此五湖者如此。小腸二丈四尺，而上下九曲，乃曰九江，小腸之下，元潭之説如此。頂曰上島，心曰中島，腎曰下島，三島之内，根源閬苑之説如此。華池在黄庭之下，瑶池出丹闕之前，崑池上接玉京，天池正衝内院。鳳池及玉池在唇齒之内。神水生於氣中，金波降於天上。赤龍住處，自有瓊液，玉泉凡胎，換後方見白雪陽酥。澆灌有時，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以還丹。抽添有度，以應沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以鍊形。玉藥金花，變就黄白之體；醍醐甘露，鍊成奇異之香。若此水之功效。及夫民火上昇，助腎氣以生真水，腎火上昇，交心液而生真氣，小則降魔除病，大則鍊質燒丹。用周天則火起焚身，勒陽關則還元鍊藥。別九州之勢以養陽神，燒三尸之累以除陰鬼，上行則一撞三關，下運則消磨七魄，鍊形成氣而輕舉如飛，鍊氣成神而脱胎如蜕。若此皆火之功效也。吕曰：始也聞命，所患者火少水多而易衰敗，次聽高論，水火有如此之功驗，畢竟如何造化，使少者可以至於腎，腎，水也。二水相交，浸潤於膀胱，膀胱氣上升自腎而起，皆曰腎陰銷，九三陽長，赫赤金丹，指日可成，七返九還，而胎仙自化者也。真氣在心，心是液之源；元陽在腎，腎是氣之海。膀胱爲民火，有物，視之不可見，取之不可得也。真水出於火中，杳杳冥冥，其中有精，見用。而膀胱又爲津液之府。若以不達之不能留，留之不能住也。吕曰：腎，水也。水中生氣，名曰真火。火中何者爲物？心，火也。火中生液，名曰真水。水中何者爲精？火中之物，水中之精，既無形狀可求，縱求之而又難得，縱得之而又何用？鍾曰：前古上聖，道成不離於此，二物交媾而變黄芽，數足胎完以成大藥，乃真龍真虎者也。

論龍虎

吕曰：龍本肝之象，虎乃肺之神，是此心火之中而生液，液爲真水，水之

中，杳杳冥冥而隱真龍，龍不在肝而出自離宮者何也？是此腎水之中而生氣，氣爲真火，火之中，恍恍惚惚而藏真虎，虎不在肺而生於坎位者何也？鍾曰：龍，陽物也。升飛在天，吟而雲起，得澤而濟萬物，在象爲青龍，在方爲甲乙，在物爲木，在道爲仁，在卦爲震，在人身中五藏之内爲肝。虎，陰物也，奔走於地，嘯而風生，得山而威制百蟲，在象爲白虎，在方爲庚辛，在物爲金，在時爲秋，在道爲義，在卦爲兑，在人身中五藏之内爲肺。且肝，陽也，而在陰位之中，所以腎氣傳肝氣，氣行子母，以水生木，腎氣足而肝氣生，肝氣既生，以絶腎之餘陰，而純陽之氣上昇者也。且肺，陰也，而在陽位之中，所以心液傳肺液，液行夫婦，以火剋金，心液到而肺液生，肺液既生，以絶心之餘陽，而純陰之液下降者也。以其肝屬陽，以絶腎之餘陰，是以知氣過肝時，即爲純陽，純陽氣中包藏真一之水，恍惚無形，名曰陽龍。以其肺屬陰，以絶心之餘陽，是知液到肺時即爲純陰，純陰液中負載正陽之炁，杳杳冥冥，不能相交，奈何氣中真一之水自盛矣。心液既行之時，以法制之，使腎氣不走失，氣中收取真一之水；心液不耗散，液中採取正陽之炁。子母相逢，互相顧戀，日得黍米之大，百日無差，藥力全，二百日聖胞堅，三百日胎仙完，形若彈丸，色同朱橘，名曰丹藥。永鎮下田，留形住世，浩劫長生，以作陸地神仙。吕曰：腎水生氣，氣中有真一之水，名曰陰虎。虎見液相合也。心火生液，液中有正陽之氣，名曰陽龍。龍見氣相合也。方以類聚物，以羣分理，當然也。氣生時液亦降，氣中真一之水莫不隨液而下傳於五藏之内，所以今古達士，升，液中正陽之氣莫不隨氣而出於重樓乎？真水隨液下行，虎不能交龍，真陽隨氣上昇，龍不能交虎。龍虎不交，安得大藥？鍾曰：所謂藥者，可以療病。凡病有三等：當風卧濕，冒暑涉寒，勞逸過度，飢飽失時，非次不安則曰患矣。患爲時病。及夫不能蔽其光。液下如疏簾，安足以勝其氣。氣壯則真一之水自盛矣。心液既生，如嚴天之殺物，呼呵不能敵其寒。氣升如翠幕，安足以勝其液。液盛則正陽之氣或强或弱，未可必也。吕曰：氣生液生各有時。時生氣也，氣盛則真一之水亦盛，時生液也，液盛則正陽之氣亦盛，盛衰未保何也？鍾曰：腎氣易爲耗散，難得者真虎；心液難爲積聚，易失者真龍。丹經萬卷，議論不出陰陽；陰陽兩事，精粹無非龍虎。奉道之士，萬中識者一二。或以多聞廣記，雖知龍虎之理，不識交合之時，不知採取之法。所以今古達士，皓首修持，止於小成，累代延年，不聞超脱，蓋以不能交媾於龍虎，採黄芽而成丹藥。

論丹藥

吕曰：龍虎之理既已知矣，所謂金丹大藥可得聞乎？鍾曰：所謂藥者，可以療病。凡病有三等：當風卧濕，冒暑涉寒，勞逸過度，飢飽失時，非

烝，年高憔悴則曰老矣。老爲年病。及夫氣盡體空，魂消神散，長吁一聲，四大無主，體卧荒郊則曰死矣。死爲身病。且以時之有病，以春夏秋冬運行於寒暑温凉，陽大過而陰不足，當以凉治之也，陰大過而陽不足，當以温治之也。老者多冷而幼者多熱，肥者足涎而羸者多積，男子病生於氣，婦人患本於血，補其虚而取其實，保其弱而損其餘，小則針灸，甚則藥餌。不安而時之有患，委於明士良醫，對病服食，悉得保愈。然而老病如何醫，死病如何治？洗腸補肉，古之善醫者也，面皺髮白以返童顔，無人得會；換頂續攴，古之善醫者也，留形住世以得長生，無人得會。吕曰：非次不安，因時成病，良醫名藥固可治矣。虚敗年老之病，氣盡命終之苦，如何治之，莫有藥乎？鍾曰：凡病有三等：時病以草木之藥，療之自愈。身病年病，所治之藥而有二等：一曰内丹，次曰外丹。吕曰：昔高上元君傳道於人間，指諭天地升降之理，日月往復之宜，自爾丹經滿世，世人得聞大道。廣成子以教黄帝，黄帝政治之暇，依法行持，久而不見功。廣成子以心腎之間而有真氣真水，氣水之間而有真陰真陽，配合爲大藥，可比於金石之中而隱至寶，乃於崆峒山中，以内事爲法而鍊大丹。八石之中惟用硃砂，砂中取汞；五金之中惟用黑鉛，鉛中取銀。汞比陽龍，銀爲陰虎。以心火如砂之紅，腎水如鉛之黑。年火隨時之時，黄帝鍊丹九轉方成，五帝之後，混元鍊丹三年纔就。迨夫戰國，凶氣凝空，流尸滿野，物不能受天地之秀氣，而世乏藥材。當得法之人，而逃難老死巖谷，丹方仙法，或有竹帛可紀者，久而朽壞，人世不復有矣。若以塵世有藥材，有丹方，魏伯陽不叅於《周易》。或而多聞强識，迷惑後人，萬萬破家，並無一成，以外求之，亦爲誤矣。吕曰：外丹之理，出自廣成子，以内事爲法則，縱有成就，九年方畢，又況藥材難求，丹方難得，到底止能昇騰，不見超凡入聖，而返十洲者矣。敢告内藥者，可得聞乎？鍾曰：外藥非不可用

也，奉道之人晚年覺悟，根源不甚堅固。腎者，氣之根，根不深則葉不茂矣。心者，液之源，源不清則流不長矣。必也假其五金八石，積日累月，鍊成三品，每品三等，乃曰九品龍虎大丹，助接其真氣，鍊形住世，輕舉如飛。若以修持內事，識交合之時，知採取之法，胎仙既就，指日而得超脫。彼人不悟，執在外丹進火加日服之，欲得上昇天界，誠可笑也。彼既不究外藥之源，當以詳陳內丹之理。內丹之藥材，本在心腎，是人皆有也。內丹之藥材出於天地，天地常日得見也。火候取日月往復之數，修合效夫婦交接之宜，聖胎就而真氣生。氣中有氣，如龍養珠，大藥成而陽神出。身外有身，似蟬脫蛻。是此藥內，本於龍虎交而變黃芽，黃芽就而分鉛汞。

論鉛汞

呂曰：內藥不出龍虎也。虎出於坎宮，氣中之水是也；龍出於離宮，水中之氣是也。外藥取砂中之汞，比於陽龍；用鉛中之銀，比於陰虎。而鉛汞外藥也，何以龍虎交而變黃芽，黃芽就而分鉛汞？所謂內藥之中鉛汞者何也？鍾曰：抱天一之質而爲五金之首者，砂也，鉛以生銀，鉛乃銀之母。砂以生汞，汞乃砂之子。難取者，鉛中取銀？在人之鉛如何取汞？汞如何作寶也？鍾曰：鉛本父母者，黑鉛也，鉛以生銀，易失者，砂中之汞。銀汞若相合，煅鍊，自成至寶，此鉛汞者如此。若以內事言之，感太陽之氣而爲衆石之首者，硃砂也，然而在人之鉛如何出汞。置之鼎器，配之藥餌，汞自爲砂，而銀自爲寶。然而在人之砂如何取銀。於八石之內，砂中金之中，鉛中取銀。於八石之內，砂中庭之內，進火無差，胎仙自化，乃比鉛銀合汞，煅鍊成寶者也。呂曰：在五汞外藥也，何以龍虎交而變黃芽，黃芽就而分鉛汞？所謂內藥之中鉛汞者何也？鍾曰：抱天一之質而爲五金之首者，硃砂也，鉛以生銀，鉛乃銀之母。砂以生汞，汞乃砂之子。難取者，鉛中取銀？在人之鉛如何取汞？汞如何作寶也？鍾曰：鉛本父母者，黑鉛也，鉛以生銀，易失者，砂中之汞。銀汞若相合，煅鍊，自成至寶，此鉛汞者如此。若以內事言之，感太陽之氣而爲衆石之首者，硃砂也，然而在人之鉛如何出汞。置之鼎器，配之藥餌，汞自爲砂，而銀自爲寶。然而在人之砂如何取銀。於八石之內，砂中金之中，鉛中取銀。於八石之內，砂中庭之內，進火無差，胎仙自化，乃比鉛銀合汞，煅鍊成寶者也。呂曰：在五中正陽之氣，積氣液爲胎胞，傳送在黃庭之內，進火無差，胎仙自化，乃比鉛銀合汞，煅鍊成寶者也。呂曰：在五金之中，鉛中取銀。於八石之內，砂中出汞。置之鼎器，配之藥餌，汞自爲砂，而銀自爲寶。然而在人之砂如何取銀？在人之鉛如何取汞？汞如何作寶也？鍾曰：鉛本父母者，黑鉛也，鉛以生銀，易失者，砂中之汞。銀汞若相合，煅鍊，自成至寶，此鉛汞者如此。若以內事言之，古議論差別有殊，取其玄妙之說。本自父母交通之際，精血相合，包藏真氣，寄質於母之純陰之宮，藏神在陰陽未判之內。三百日胎完，五千日氣足。以五藏言之，人身本是精與血，先有水也。以五藏言之，精血爲形像，先生腎也。腎水之中伏藏於受胎之初，父母之真氣，真氣隱於人之內腎，所謂鉛者，此也。腎中正氣，氣中真一之水，名曰真虎，所謂鉛中銀者，此也。腎氣傳肝氣，肝氣傳心氣。心氣太極而生液，液中有正陽之氣，所謂硃砂者，心液也。所謂汞者，心液之中正陽之氣是也。以氣中真一之水顧戀和合於液之後而藏在腎中，二腎相對，同升於一之水，水隨氣升，氣住水住，氣散水散。其水與氣，不見於水。若以此真一氣，乃曰元陽之氣。氣中有水，乃曰真者止見於氣，如子母之不相離，善視之水，合於心之正陽之氣，乃曰龍虎交媾而變黃芽，以黃芽而爲大藥。大藥之材，本以真一之水爲胎，內包正陽之氣，如昔日父母之真氣，即精血爲胞胎，造化三百日，胎完氣足而形備神來，與母分離。形外既合，合則形生形矣。奉道之人，腎交心氣，氣中藏真一之水，負載正陽之氣，以氣交氣，水爲胞胎，狀同黍米，溫養無虧。始也即陰

留陽，次以用陽鍊陰，氣變爲精，精變爲汞，汞變爲珠，珠變爲砂，砂變爲金丹。金丹既就，真氣自生，鍊氣成神，而得超脫，化火龍而出昏衢，驂玄鶴而入蓬島。呂曰：以形交形，形合生形，形分形之後，男女形狀之不同，自己丹砂色澤之何似也？鍾曰：父母之形交，父精先進，而母血後行，血包於精而爲女，女者，内陽而外陰以象母，蓋以血在外也。若以母血先進，而父精後行，精包於血而爲男，男者，内陰而外陽以象父，蓋以精在外也。所謂血者，本生於心，而無正陽之氣，所謂精者，本生於腎，而有正陽之氣。正陽之氣乃汞之本也，即真一之水，和合而入黄庭之中，汞用鉛湯煮，鉛以汞火煎，鉛不得汞，不能變化純陽之氣。呂曰：鉛在腎中而生元陽之氣，氣中有真一之水，視之不可見也。鉛以得汞，汞在正陽之氣，以正陽之氣盛而發舉真一之水，汞不得鉛，不得地仙。若以採藥而以元鉛抽之於肘後飛金精，既抽鉛，須添汞，不添汞，徒以還精補腦，而真氣如何得生？真氣不生，陽神如何得就也。既添汞，須抽鉛，不抽鉛，徒以鍊汞補丹田，如何變砂，砂既不變，而金丹如何得就。

陽之氣，即真一之水而爲胎胞，保送黄庭之中，已是龍虎交媾，陰陽兩停，亦以鉛湯煮之，莫不陰太過耗散真陽，安得成大藥而氣中生氣也？鍾曰：腎氣投心氣，氣極生液，液中有正陽之氣，配合真一之水，名曰龍虎交媾，日得之黍米之大，名曰金丹大藥，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北，而腎之南，肝之西，而肺之東，上清下濁，外應四色，量容二升，路通八水，所得之藥晝夜在其中，若以採藥不進火，藥必耗散而不能住，若以進火不採藥，陰中陽不能住，止於發舉腎氣，而壯暖下元而已。若以採藥有時，進退在旦望弦朔之時，而出没無差，一月數足，運行不已，不失於道，日月所在一隅。比説於日月精華往來之理，不慮人之不知，而闇於大理，蔽以鉛湯煮之，到底抽鉛成大藥，若以得成大藥而氣中生氣，上可以補丹田。所謂抽添之理何也？鍾曰：昔者上聖傳道於人間，以太古之民淳而復朴，冥然無知，不可得聞大道，天地指諭陰陽，升降之宜交換於温凉寒暑之氣，而節候有期，一年數足，周而復始，不失於道，天地所以長久。

方是歇心之日，大限臨頭，纔爲了首之時。真仙上聖，憫其如此輪回，已而歸墮落深，欲世人明悟大道，比於天地日月之長久，始也備説天地陰陽升降之理，次以比喻日月精華往來之理。彼以不達天機，罔測玄妙，以内藥比外藥，以無情説有情，無情者金石，金石者外藥也。有情者氣液，氣液者内藥也。大之天地，明之日月，外之金石，内之氣液，既採須添，既添須抽，抽添有數，尚可延年益壽，若以己身有情之正陽之氣，真一之理，乃造化之本也。且冬至之後，陽升於地，地抽其陰，太陰抽而爲厥陰，厥陰抽而爲少陰，少陽添而爲陽明，厥陰添而爲太陰，不然無寒而變温，温而變熱者也。夏至之後，陰降於天，天抽其陽，太陽抽而爲陽明，少陰添而爲厥陰，陽明抽而爲少陽，厥陰添而爲太陰，不然無熱而爲凉，凉而變寒也。是以天地陰陽昇降而變六氣，其抽添之驗也。若以月受日魂、日變月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂，精華已滿，光照下土，不然無初生而變上弦，上弦而變月望者也。且鉛汞自出金石，金石日收陽精，後十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已謝，陰魄已足，不然無月望而變下弦，下弦而變晦朔者也。是此日月往復而變九六，其抽添之驗也。彼世人不達天機，罔測玄理，真仙上聖，以人心所愛者無病長生，將金石鍊大丹，以人心所好者黄金白銀，將鉛汞成至寶，本意欲世人悟其大理：無情之金石，火候無差，抽添有數，尚可延年益壽，若以己身有情之正陽之氣，真一之水，知交合之時，明採取之法，積日累月，氣中有氣，鍊氣成神，以得超脱，莫不爲今古難得之事。人間天上，少有外藥之説。今古聖賢，或而陳説，得不返覆，世人又且不悟，欺己罔人，以失先師之本意，將砂取汞，以汞點鉛，即鉛乾汞，用汞變銅，不顧身命，狂求財物，互相推舉以好道爲名，其實好利而志在黄白之術。先聖上仙，不得已而隨緣設化，對物教人而有鉛汞之説，且鉛汞自出金石，金石無情之物，尚有造化而成寶，若以有情自己所出之物，如鉛汞之作用，莫不亦有造化。既有造化，莫不勝彼黄白之物也。奉道之士，當以深究之，而勿執在外丹與丹竈之術。且夫人之鉛也，乃天地之始，因太始而有太質；爲萬物之母，因太質而有太素。其體也爲水中之金，其用也爲火中之水，五行之祖而大道之本也。既以採藥爲添汞，添汞須抽鉛，所以抽鉛非在外也。自下田入上田，名曰肘後飛金晶，又曰起河車而走龍虎，又曰還精補腦而長生不死。鉛既後抽，汞自中降，以中田還下田，始以龍虎交媾而變黄芽，是五行顛倒，此以抽鉛添汞而養胎仙，是三田返覆。五行不顛倒，龍虎不交媾，三田不返覆，胎仙不氣足。抽鉛添汞，一百日藥力全，二百日聖胎堅，三百日胎仙完而真氣生。真氣既生，鍊氣成神，功滿忘形而胎仙自化，乃曰神仙。吕曰：出於金石者，外鉛外汞，抽添可以爲寶。出於己身腎中所藏父母之真氣而爲鉛，真一正陽所合之藥，變而爲

汞，抽添可以生神。所謂真鉛真汞，亦有抽添乎？鍾曰：始也得汞須用鉛，用鉛終是錯，故以抽之而入上宮，元氣不傳，還精入腦，日得之汞，陰盡陽純，精變爲砂，而砂變爲金，乃曰真鉛。真鉛者，自身之真氣，合而得之也。真生真氣之中，炁中真一之水，五氣朝元而三陽聚頂。昔者金精下入丹田，升之鍊形，而體骨金色，此者真鉛升之內府，而體出白光，自下而上，自上而下，還丹鍊形，皆金精往復合氣，皆真氣造而後，自後而前，焚身合氣，皆真氣造化之功也。若以不抽不添，止於日用採藥進火，安有如此之功驗。吕曰：凡抽之添之，如何得上下有度，前後無差？鍾曰：可昇之時不可降，可抽之時不可添，上下往來，無差毫釐，河車之力也。

論河車

吕曰：所謂河車者何也？鍾曰：昔有志智人，觀浮雲蔽日可以取陰而作蓋，觀落葉浮波可以載物而作舟，觀飄蓬隨風往來運轉而不已，退而作車。且車之爲物，蓋軫有天地之象，輪轂如日月之比。高道之士，取喻於車。且車行於地而轉於陸，今以河車者，亦有竟人身之中何物而爲之？既得之而如何運用？鍾曰：河車者，起北比方正説矣。蓋人身之中，陽少陰多，言水之水之中。腎藏真氣，真氣之所生之正氣，乃曰河車。河車作用，今古罕聞，處甚衆，車則取意於般運，河乃主象於多陰，故此河車不行於地而行於水。自上而下，或後或前，駕在於八瓊之真仙祕而不説者也。如乾再索坤而生內，驅馳於四海之中，昇天則上入崑坎，坎本水也，水乃陰之精，陽既索於崙，既濟則下奔鳳闕，運載元陽直入於陰，陽返負陰而還位，所過者艮震巽，離宮，般負真氣曲歸於壽府，往來九州以陽索陰，因陰取陰，般運入離，承陽而無暫停，巡歷三田何時休息。龍虎而生，是此河車般陰入於陽宮。及夫既交，令黄婆駕入黄庭；鉛汞纔分，委坤再索於乾而生離，離本火也，火乃陽金男般入金闕。玉泉千派，運時止半之精，陰既索於陽，陰返抱陽而還位，日工夫；金液一壺，般過只時間功迹。所過者坤兑乾，以陰索陽，因陽取陽，五行非此車般運也，豈能交會。應節順時般運入坎，承陰而生，是此河車運陽於非此車般運也，豈能交會。應節順時陰宮。及夫採藥於九宮之上，得之而而下功，必假此車而般之方能有驗；下入黄庭，抽鉛於曲江之下，般之而上養陽鍊陰而立事，必假此車而般之始昇内院。玉液金液本還丹，般運可以得無差。乾坤未純，其或陰陽而往來鍊形，而使水上行；君火民火本鍊形，之，是此車之功也；宇宙未周，其或氣般運可以燒丹，而使火下進。五氣朝元，般運各有時；三花聚頂，般運各有血而交通之，是此車之功也。自外而日。神聚多魔，般真火以焚身，則三尸内，運天地純粹之氣，而接引本宮之元陽；自凡而聖，運陰陽真正之氣而補絶迹；藥就海枯，運霞漿而沐浴，而入

水無波。若此，河車之作用也。呂曰：河車本北方之正氣，運轉無窮，而負載陰陽，各有成就，所用工不一也。尊師當爲細説。鍾曰：五行巡還，周而復始。默契顛倒之術，以龍虎相交而變黄芽者，小河車也。還精入泥丸，抽鉛添汞而成大藥者，大河車也。若以龍虎交而變黄芽，鉛汞交而成大藥，真氣生而五氣朝中元，陽神就而三神超内院。紫金丹成，常如玄鶴對飛；白玉汞就，鎮似火龍踴起。金光萬道，罩俗骨以光輝；琪樹一株，現鮮葩而燦爛。或出或入，出入自如，或去或來，往來無礙。般神入體，且混時流，化聖離俗以爲羽客，乃曰紫河車也。是此三車之名，而分上中下三成，故曰三成者，言其功之驗證，非比夫釋教之三乘車而曰羊車、鹿車、大牛車也。以道言之，河車之後，更有三車：凡聚火而心行意，使以攻疾病而曰使者車。凡既濟自上而下，陰陽正合，水火共處，静中聞雷霆之聲，而曰雷車。若以心爲爲境，役性以情牽，感物而散於真陽之氣，自内而外，不知休息，久而氣弱體虚，以成衰老，或而八邪五疫，返以般入，真氣元陽難爲抵當，既老且病而死者，曰破車。呂曰：五行巡還，則小河車已行矣。顛倒而龍虎相交，則大河車將三田返復而肘後飛金精，行矣。然而紫河車何日得行焉？鍾曰：修真之士，既聞大道，得遇明師，曉達天地昇降之理，日月往來之數，始合道，未敢聞命。所謂還丹者何也？鍾曰：所謂丹者，非色也，紅黄不可以致之。所謂丹者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也，丹田有三：上田神舍，中田氣府，下田精區。精中生氣，氣在中丹，氣中生神，神在上丹，真水真氣合而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹。然而，氣生於腎未朝於中元，神藏於心未超於上院，所謂精華不能返合，雖三丹，終成無用。呂曰：玄中有玄，一切之人莫不有命，命中無精，非我之氣也，乃父母之元陽無精則無氣，非我之神也，乃父母之元神。所謂精氣神，乃三田之寶，如何可

修真十書鍾呂傳道集卷之十六

正陽真人鍾離權雲房述
純陽真人呂嵓洞賓集
華陽真人施肩吾希聖傳

論還丹

呂曰：鍊形成氣，鍊氣成神，鍊神所謂還丹者何也？鍾曰：所謂丹者，非色也，紅黄不可以致之。所謂丹者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也，丹田有三：上田神舍，中田氣府，下田精區。精中生氣，氣在中丹，氣中生神，神在上丹，真水真氣合而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹。然而，氣生於腎未朝於中元，神藏於心未超於上院，所謂精華不能返合，雖三丹，終成無用。呂曰：玄中有玄，一切之人莫不有命，命中無精，非我之氣也，乃父母之元陽無精則無氣，非我之神也，乃父母之元神。所謂精氣神，乃三田之寶，如何可

得而常在於上中下三宮也？鍾曰：腎中生氣，氣中有真一之水，使水復還於下丹，則精養靈根，氣自生矣。心中生液，液中有正陽之氣，使氣復還於中丹，則氣養靈源，神自生矣。集靈爲神，合神入道以還上丹，而後超脫。呂曰：丹田有上中下，還者既往而有所歸，曰還丹。還丹之理，奧旨淵微，敢告細說。鍾曰：有小還丹，有大還丹，有七返還丹，有九轉還丹，有金液還丹，有玉液還丹，有以下丹還上丹，有以上丹還中丹，有以中丹還下丹，有以陽還陰丹，有以陰還陽丹，不止於名號不同，亦以時候差別而下手處各異也。呂曰：小還丹者何也？鍾曰：小還丹者，本自下元。下元者五藏之主，三田之本，以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，既相生也，不差時候，當生而引未生，如子母之相愛也。以火剋金，金剋木，木剋土，土剋水，水剋火，既相剋也，不失分度，當剋而補未剋，如夫婦之相合也。氣液轉行，周而復始，自子至午陰陽當生，自卯至酉陰陽當停，凡一晝一夜，復還下丹。巡還一次，而曰小還丹也。奉道這士，於中採藥進火以成下丹，良由此矣。呂曰：小還丹既已知矣，所謂大還者何也？鍾曰：龍虎相交而變黃芽，抽鉛添汞而成大藥，玄武宮中而金精纔起，玉京山下而真氣方升，走河車於嶺上，灌玉液於中衢，自下田入上田，自上田復下田，後起前來，循環已滿，而曰大還丹也。奉道之士，於中起龍虎而飛金精，以成中丹，良由此養胎仙而生真炁，乃曰七返還丹者也。二矣。呂曰：大還丹者何也？鍾曰：五返還丹而九轉還丹者也。既二八行生成之數五十有五，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。一三五七九，陽也，共二十五；二四六八十，陰也，共三十。自腎爲始，水一，火二，木三，金四，土五，此則五行生之數也，三陽而二陰。人身之中，共有五行生成之道，水爲腎，而腎得一與六也；火爲心，而心得二與七矣；木爲肝，而肝得三與八矣；金爲肺，而肺得四與九矣，土爲脾，而脾得五與十矣。陰陽。陰以八極而二盛，所小還丹既已知矣，所謂大還者何也？鍾曰：龍虎相交而變黃芽，抽鉛添汞極而生陰，以二在心，而八在肝也。陽以九盡而一盛，所以液到肺而心之餘陽絕矣，液到腎太極而生陽，以一在腎，而九在肺也。奉道之士，始也交媾龍虎而採心之正陽之氣，正陽之氣乃心之七也，七返中元而入下田，養就胎仙，復還於心，乃曰七返還丹者也。二八陰消，真氣生而心無陰，以絕二也，大藥就而肝無陰，以絕八也。既二八陰消，而九三陽可長矣。肝以絕陽助於心，則三之，肝氣盛矣；七既還心，以絕肺液，而肺之九轉而助心，則九三之陽長，九轉還丹也。呂曰：七返者，以其心之陽復還於心，而在中丹；九轉者，以其肺之陽本自心生，轉而復還於心，亦在中丹，七返九轉，既已知矣，所謂金液玉液，上中下相交，陰與陽往復而還丹者何也？鍾曰：前賢往聖，多以肺液入下田而曰金液還丹，心液

入下田而曰玉液還丹。此論非不妙矣，然而未盡玄機。蓋夫肺生腎，以金生水，金入水中，何得謂之還丹？腎剋心以水剋火，水入火中，何得謂之還丹？金液乃肺液也，肺液爲胎胞，含龍虎，保送在黃庭之中，大藥將成，抽之肘後飛起，其肺液以入上宮，而下還中丹，自中丹而還下田，故曰金液還丹也。玉液乃腎液也，腎液隨元氣以上升而朝於心，積之而爲金水，舉之而滿玉池，散而爲瓊花，鍊而爲白雪，若以納之自中田而入下田有藥，則沐浴胎仙，若以升之自中田而入四支鍊形，則更遷塵骨，不升不納，周而復還，故曰玉液還丹者也。陰極陽生，陽中有真一之水，其水隨陽上升，是陰還陽丹者也。陽極生陰，陰中有正陽之氣，其氣隨陰下降，是陽還陰丹者也。補腦鍊頂，以下還上；既濟澆灌，以上還中；燒丹進火，以中還下，鍊質焚身，以下還中。五行顛倒，三田返復，互相交換，以至鍊形化氣，鍊氣成神，自下田遷而至中田，自中田遷而至上田，自上田遷而出天門，棄下凡軀以入聖流仙品，方爲三遷功成。自下而上，不復更有還矣。

論鍊形

呂曰：還丹既已知矣，所謂鍊形之理可得聞乎？鍾曰：人之生也，形與神爲表裏，神者形之主，形者神之舍。形中之精以生氣，氣以生神。液爲一劫，三萬六千劫爲一浩劫，浩浩之水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水，氣傳子母而液行夫婦，乃形中之陰陽也。水化爲液，液化爲血，血化爲津，以陰得陽而生也。若以陰陽失宜，則涕泪涎汗橫出，而陰失其生矣。氣化爲精，精化爲珠，珠化爲汞，汞化爲砂，以陽得陰而成也。若以陰陽失宜，則病老死苦，而陽不得成矣。陰不得陽不生，陽不得陰不成。奉道之士，修陽而不修陰，鍊己而不鍊物，以己身受氣之初，乃父母真氣兩停而即精血爲胎胞，寄質在母純陰之宮，陰中生陰，因形造形，胎完氣足，而堂堂六尺之軀皆屬陰也，所有一點元陽而已，必欲長生不死以鍊形住世，而劫劫長存；必欲超凡入聖以鍊形化氣，而身外有身。呂曰：形象，陰也，陰則有體以有爲，無使形化氣而超凡軀以入聖品，乃鍊之上法也。因形留氣，以氣養形，小則安樂延年，大則留形住世，既老者返老還童，未老者定顏長壽，以三百六十年爲一歲，三萬六千歲爲一劫，三萬六千劫爲一浩劫，浩浩之劫，不知歲月之幾何，而與天地長久，乃鍊形驗證也如此。然而鍊形之理，造化之機，而有如此之驗，可得聞乎？鍾曰：人之成形，三百日胎完，既生之後，五千日氣足，五尺五寸爲本軀，以應五行生成之數，或有大小之形而不齊者，以寸定尺，長短合宜。心之上爲九天，腎之下爲九地，腎到心八寸四分，心到重樓第一環八寸四分，重樓第一環到頂八寸四分。自腎到頂凡三尺五寸二分，而元氣一日一夜盈滿者，三百二十度，每度二尺五寸二分，計八十一丈元氣，以應九九純陽之數。心腎相去以合天地懸隔之宜，自腎到頂共

二尺五寸，又按五行五五純陽之數，故元氣隨呼而出。既出也，榮衛皆通天地之正氣，應時順節，或交或離，丈尺無窮，隨吸而入。既入也，經絡皆闢，一呼一吸，天地人三才之真氣，往來於十二樓前，一往一來，是日一息，晝夜之間，人有一萬三千五百息。分而言之，一萬三千五百呼，所呼者，自己之元氣，從中而出，一萬三千五百吸，所吸者天地之正氣，自外而入。根源牢固，元氣不損，呼吸之間可以奪天地之正氣。以氣鍊氣，散滿四大，清者榮而濁者衛，悉皆流通，縱者經而橫者絡，盡得舒暢，寒暑不能爲害，勞苦不能爲虐，體輕骨健，氣爽神清，永保無疆之壽，長爲不老之人。苟或根源不固，精竭氣弱，上則元氣已泄，下則本宮無補，所吸天地之氣，浩浩而出，八十一丈元氣，九九而損，不爲己之所有，反爲天地所取，何能奪於天地之正氣而留浩劫積而陰盛陽衰，氣弱而病，氣盡而死，復入輪迴。呂曰：元氣如何不走失，以鍊形質，可奪天地之正氣而留浩劫長存者也？鍾曰：欲戰勝者在兵强，欲民安者在國富。所謂兵者，元氣也，其兵在內，消形質之陰，其兵在外，奪天地之氣。所謂國者，本身也，其身之有象者，豐足而常有餘，其身之無形者，堅固而無不足。萬户長開而無一失之虞，一馬誤行而有多多之得。或前或後乃所以鍊質焚身，或上或下乃所以養陽消陰。燒乾坤自有時辰，煅氣液能無日候？以玉液鍊形，仗甲龍以升飛而白雪滿於塵肌；以金液鍊形，逐雷車而下降則金光盈於卧室。若以玉液鍊形之理亦粗知矣，金液玉液者何也？鍾曰：金液鍊形，則骨朝金色而體出金光，金花片片，而空中自現，乃五氣朝元，三陽聚頂，欲超凡體之時，而金丹大就之日。若以玉液鍊形，則肌泛陽酥，而形如琪樹，瓊花玉蘂，更改凡體，而光彩射人，乘風而飛騰自如，形將爲氣者也。奉道之士，雖知還丹之法，而鍊形之功亦不爲小矣。當玉液還丹以沐浴胎仙，而升之上行，以河車般於四大。始於肝也，肝受之，則光盈於目而目如點漆；次於心也，心受之，口生靈液而液爲白雪，次於脾也，脾受之，則肌若凝脂而瘢痕盡除；次於肺也，肺受之，則鼻聞天香而顏復少年；次於腎也，腎受之，則再還本府，耳中常聞絃管之音，鬢眸永絶班白之色。若此玉液之鍊形也。及夫金液鍊形，不得比此。始還丹而未還，與君火相見而曰既濟；既還丹而復起，與真陰相敵而曰鍊質。土本剋水，若金氣液能無日候？以玉液鍊形，使黄帝回光以合於太陰，火本液在土，剋金也。若金液在火，使赤子同鑪而自生於紫氣，於水中起火，在陽裏消陰，變金丹於黄庭之內，鍊陽神在五氣之中。於肝則青氣沖，於肺則白色出，於心則赤光現，於腎則黑氣升，於脾則黄色。五氣朝於中元，從君火以超內院。下元陰中之陽，其陽無陰，升而聚在神宮。中元陽中之陽，其陽無生，升而聚在神宮，黄庭大藥陰盡純陽，升中元，三陽朝於上元。朝元既畢，功滿三千，或而鶴舞頂中，或而龍飛身內，

但聞嘹喨樂聲，又睹仙花亂墜，紫庭盤桓，真香馥郁。三千功滿不爲塵世之人，一炷香消已作蓬瀛之客，乃曰超凡入聖，而脱質升仙者也。

論朝元

呂曰：鍊形之理既已知矣，所謂朝元者可得聞乎？鍾曰：大藥將就，玉液還丹而沐浴胎仙，真氣既生，以沖玉液上升而更改塵骨，而曰玉液鍊形。及夫肘後飛起金精，河車以入内院，自上而中，自中而下，金液還丹以鍊金砂，而五氣朝元，三陽聚頂，乃鍊氣成神，非止於鍊形住世而已。所謂朝元，今古少知，苟或知之，聖賢不説，蓋以是真仙大成之法，默藏天地不測之機，誠爲三清隱祕之事，忘言忘象之玄旨，無問無應之妙理。恐子之志不篤而學不專，心不寧而問不切，輕言易語，反我以漏泄聖機之愆，彼此各爲無益。呂曰：始也悟真仙而識大道，次以知時候而達天機。辨水火真原，知龍虎不生肝肺；察抽添大理，審鉛汞非是坎離。五行顛倒之術，已蒙指教；三田反復之機，又謝敷陳。熟曉還丹鍊形之理，深知長生不死之術。然而脱凡入聖之原，脱質升仙之道，本於鍊氣而朝元。所謂朝元，敢告略爲指訣？鍾曰：道本無形，及乎大原示朴，上清下濁合而爲一。大朴既分，混沌初判而爲天地，天地之内，東西南北而列五方。每方各有一帝，每帝各有二子，一陽一陰，及其胎完，而有腸胃，乃分五行。五行相生相成而定六氣，乃曰三陰三陽。以此推之，如人之受胎之初，精氣爲一，及精氣既分而先生二腎。一腎在左，左爲玄，玄以升氣而上傳於肝；一腎在右，右爲牝，牝以納液而下傳膀胱。玄牝本乎無中來，以無爲有，乃父母之真氣納於純陰之地，故曰谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，可比天地之根。玄牝，二腎也，自腎而生五藏，六府全焉。其中，肝爲木曰甲乙，可比於東方青帝；心爲火曰丙丁，可比於南方赤帝；肺爲金曰庚辛，可比於西方白帝；脾爲土曰戊己，可比於中央黄帝；腎爲水曰壬癸，可比於北方黑帝。人之初生，故無形象，止於一陰一陽，及其胎完，而有腸胃，乃分六氣三男三女而已。一氣運五行，五行運六氣。先識者陰與陽，陽有陰中陽，陰有陽中陰；次識者金木水火土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土。在人者，互相交合，所以二氣分而爲六氣，大道散而爲五行。如冬至之後一陽生，五方之地而陽皆生也，一帝當其行令，而四帝助之，若以春令既行，黑帝不收其令，則寒不能變温，赤帝不備其令，則温不能變熱。及夫夏至之後一陰生，五方之天而陰皆降也，一帝當其行令，而四帝助之，若以秋令既行，赤帝不收其令，則熱不能變凉，黑帝不備其令，則凉不能變寒。冬至陽生於地，以朝氣於天也；夏至陰生於天，以朝氣於地也。五藏，六府全焉之士，當深究此理。而日月之間，一陽始生而五藏之氣朝於中元，一陰始生而五藏之液朝於下元，陰中之陽，可比於南方赤帝；陽中之陽，陰陽之中之陽，三陽上朝内院，心神以返天宫，是皆朝元者也。呂

曰：陽生之時而五氣朝於中元，陰生之時而五液朝於下元，使陽中之陽，陰中之陽，陰陽之中之陽，以朝上元，若此修持常常之士亦有知者，如何得超脫以出塵俗？鍾曰：若以元陽之氣以一陽始生之時，上朝中元，是人皆如此；若以積氣生液以一陰始生之時下朝下元，是人皆如此。若此行持，故不能超脫。然而欲超凡入聖，脫質升仙，當先龍虎交媾而成大藥。大藥既成而生真氣，真氣既生，於年中用月，月上定興衰，月中用日，日上數直事，日中用時，時上定息數。以陽養陽，陽中不得留陰；以陽鍊陰，陰中不得散陽。凡以春則肝旺而脾弱，夏則心旺而肺弱，秋則肺旺而肝弱，冬則腎旺而心弱。人以腎爲根本，每時一季脾旺而腎弱，獨腎於四時有損，人之多疾病者，此也。凡以甲乙在肝直事，防脾氣不行；丙丁在心直事，防肺氣不行；庚辛在戊己在脾直事，防腎氣不行；壬癸在腎直事，防肝氣不行；一氣盛而一氣弱，一藏旺而一藏衰，人之多疾病者，此也。凡以心氣萌於亥而生於寅，旺於巳而弱於申；肝氣萌於申而生於亥，旺於寅而弱於巳；肺氣萌於寅而生於巳，旺於申弱於亥；腎氣萌於巳而生於申，旺於亥而弱於寅。脾氣春隨肝而夏則隨心，秋隨肺而冬則隨腎，人之不知日用，莫曉生旺强弱之時，所以多疾病者，此也。若此日月時三陽既聚，當鍊陽而使陰不生；若此月日時三陰既聚，當養陽而使陽不散。又況真氣既生，以純陽之氣鍊五藏之氣不息，而出本色，一舉而到天池。始以腎之無陰而九江無浪，次以肝之無陰而八關永閉，次以肺之無陰而金火同鑪，次以脾之無陰而玉户不開，次以真氣上升，四炁聚而爲一。縱有金液下降，杯水不能勝輿薪之火，水火相包而合之爲一以入神宮。定息內觀，一意不散，神識以除之。或而妄想不已，智識有漏，志俱妙，靜中常聞樂聲，如夢非夢，若在虛無之境。風光景物，不比塵俗；繁華美麗，勝及人世。樓臺宮闕，碧瓦凝煙，珠翠綺羅，馨香成陣，當此之時，乃曰超內院。而陽神方得聚會而還上丹，鍊神成仙以合大道。一撞天門，金光影裏以現法身，鬧花深處而坐凡體，乘空如履平川，萬里若同展臂。若也復回，再入本軀，神與形合天地齊其長久。若也厭居塵世，寄下凡胎而返十洲，於紫府太微真君處契勘鄉原，對會名姓，校量功行之高下，得居於三島而遨遊，永在於風塵之外，名曰超塵脫凡。呂曰：鍊形止於住世，鍊氣方可升仙，世人不達玄機，無藥而先行胎息，强留在腹，或積冷氣而成病，或發虛陽而作疾，修行本望長生，似此執迷，尚不免於疾病。殊不知胎仙就而真氣生，真氣生而自然胎息。胎息以鍊氣，鍊氣以成神，然而鍊氣必審年中之月，月中之日，日中之時，端居靜室，忘機絶迹，當此之時，心境未除者，悉以除之。或而妄想不已，智識有漏，志在升仙而心神不定，爲之奈何？鍾曰：交合各有時，行持各有法，依時行法，即法求道，指日成功，易如反掌。古今達士，閉目冥心，以入希夷之域，

良以内觀而神識自在矣。

論内觀

呂曰：所謂内觀之理，可得聞乎？鍾曰：内觀坐忘存想之法，先賢後聖，有取而有不取者。慮其心猿意馬，無所停留，恐因物而喪志，而無中立象，使耳不聞而目不見，心不狂而意不亂，存想事物而内觀坐忘，不可無矣。奈何少學無知之徒，不知交合之時，又不曉行持之法，必望存想而決要成功，意内成丹，想中取藥，鼻搐口咽，望有形之日月、無爲之天地，留止腹中，可謂兒戲。所以達士奇人而於坐忘存想一旦毁之，乃曰夢裏得財，安能濟用，畫地爲餅，豈可充飢。空中又空，如鏡花水月，終難成事。然而有可取者，蓋以易動者、片心難伏者，一意好日良時，可採可取也。雖知清静之地，奈何心爲事役，志以情移，時比電光，寸陰可惜，毫末有差而天地懸隔，積年累月而不見功，其失在心亂而意狂者也。善視者，志在丹青之美而不見泰華；善聽者，志在絲竹之音而不聞雷霆。耳目之用小矣，尚以如此，況一心之縱横六合而無不該，得時用法之際，能不以存想内觀而致之乎？呂曰：所謂存想内觀，大略如何？鍾曰：初以交合配陰陽而定則存想可用，況當爲道日損，以入希夷之域，法自減省，全在内觀者矣。呂曰：若以龍虎交媾而匹配陰陽，其想也何似？鍾曰：如陽升也，多想爲男，爲龍，爲火，爲天，爲雲，爲鶴，爲日，爲馬，爲煙，爲霞，爲車，爲駕，爲花，爲氣，若此之類，皆内觀存想，如是以應陽升之象也。如陰降也，多想爲女，爲虎，爲水，爲地，爲雨，爲龜，爲畢，黄嫗抱一物，形若朱橘，下拋入黄屋，以金器盛留。然此兒者，是乾索於坤，其陽復還本位，以陽負陰而會本鄉。是此女者，是坤索於乾，其陰復還本位，以陰抱陽而會本鄉，是曰坎離相交而匹配陰陽者也。若以炎炎火中，見一黑虎而上升，滔滔浪裏，見一赤龍而下降，二獸相逢，交戰在樓閣之前。矣，未獲兔則蹄不可無矣，後車將動，必履前車之迹，大器已成，必爲後器之模，則内觀之法，行持不可闕矣。亦不可執之於悠久，皆不可也。若以絶念無想，是爲真念，真念是爲真空，真空一境，乃朝真遷化而出昏衢超脱之漸也。開基創始，指日進功，一金器之中，下入黄屋之間，似置在籠櫃之中，若此龍虎交媾，而變黄芽之想於大火焚天，而上有萬丈波濤，火起復落，煙焰滿於天地，龍虎一盤一遶而入也。呂曰：匹配陰陽而龍虎交媾，内

觀存想既已知之矣。所謂進火燒煉丹藥者，所想如何？鍾曰：其想也，一器如鼎如釜，或黃或黑，形如車輪，左青龍而右白虎，前朱雀而後玄武，傍有二臣，衣紫袍躬身執圭而立，次有僕吏之類，執薪然火於器，次有一朱衣王者，乘赤馬駕火雲，自空而來，舉鞭指呼，爭要進火。器中之水，無氣而似唯恐火小，焰發炎炎亘空，撞天欲出，天關不開，煙焰復下，周圍四匝，人物凝結，水中之珠，無暗而似光彩，若此進火燒丹藥之想也。吕曰：內觀存想，止於採藥進火而有邪？逐法逐事而有邪？鍾曰：雲雷下降，煙焰上起，或而天雨奇花，祥風瑞氣起於殿庭之下，或而仙娥玉女乘彩鳳祥鸞自青霄而來，金盤中捧玉露霞漿而下，獻於王者。若此，乃金液還丹而既濟之想也。若以龍虎曳車於火中，上衝三關，三關各有兵吏，不計幾何，器仗戈甲，恐懼於人，先以龍虎撞之不開，次以大火燒之方啓，以至崑崙不住，及到天池方止。或而三鶴沖天，或而雙蝶入三宮，或而五彩雲中捧朱衣小兒而過天門，或而金車玉輅載王者而超三界。若此，肘後飛金精而大河車之想也。及夫朱衣使者乘車循行，自冀州入兗州，自兗州入青州，自青州入徐州，自徐州入揚州，自揚州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，自雍州復還冀州，東西南北，畢於豫州，停留而後循行。所得之物，金玉；所幹之事，凝滯。一吏傳命而九州通和，周而復始，運行不已，或而遊五嶽自恒山爲始，或而天符勅五帝，或而王命詔五侯。若此，還丹之想也。及夫珠玉散撆於地，或而雨露濟澤於物，或而海潮而滿百川，或而陽生而發萬彙，或而火發以遍天地，或而烟霧而充宇宙。若此，鍊形之想也。及夫或如鶴之辭巢，或如龍之出穴，或而五帝朝天，或而五色雲起，或而跨丹鳳而沖碧落，或如夢寐中而上天衢，或而天花亂墜，仙樂嘈雜，而金光繚繞以入宮殿繁華之處。若此，皆朝元之想也。朝元之後，不復存想，方號内觀。吕曰：内觀玄理不比前法，可得聞乎？鍾曰：古今修道之士，不達天機，始也不解，依法行持，欲以速求超脱。多入少出而爲胎息，冥心閉目以行内觀，止於定中以出陰神，乃作清靈之鬼，非爲純陽之仙。真仙上聖，所以採藥進火，抽鉛添汞，還丹鍊形，朝元合炁，苦語詳言而深説，惟恐世人不悟，而於内觀未甚留意。殊不知内觀之法，乃陰陽變換之法，仙凡改易之時，奉道之士勿得輕示而小用之矣。且以前項之事，交會有時日，行持有法則，凡所謹節信心，依時行法，不差毫末，而指日見功。若此内觀，一無時日，二無法則，所居深静之室，晝夜端拱，識認陽神，趕逐陰鬼。達磨面壁九年方超内院，世尊冥心六載始出凡籠，故於内觀，誠爲難事。始也自上而下，紫河車搬入天宮，天宮富貴孰不欽羨，或往或來，繁華奢侈，人所不得見者，悉皆有之。奉道之士平日清淨而守於瀟灑，寂寞既已久矣，功到數足，輒受快樂。樓臺珠翠，

女樂笙簧，珍羞異饌，異草奇花，景物風光，觸目如畫。彼人不悟，將謂寔到天宮，不知自身內院，認作真境，因循而不出入。乃曰因在昏衢而留形住世，不得脫質以爲神仙，未到天宮方在內觀。陰鬼外魔因意生像，因像生境以爲魔軍。奉道之人因而狂蕩而入於邪中，或而失身於外道，終不能成仙。蓋以三尸七魄，唯願人死而自身快樂；九蟲六賊，苦以人安則存留無處。

論魔難

呂曰：內觀以聚陽神，鍊神以超內院，上踴以出天門，直超而入聖品。既出既入而來往無差，或來或往而遠近不錯，欲住世則神與形合，欲升仙則遠遊蓬島。若此，功滿三千而自內觀以得超脫，不知陰鬼邪魔如何制使奉道之人不得升神仙者也？鍾曰：奉道之士始有信心，以恩愛利名，一切塵勞之事，不可變其大志；次發苦志以勤勞寂寞，一切清虛之境，不可改其初心。苦志必欲了於大成，止於中成而已，又況不識大道，難曉天機，所習小法而多好異端，歲月蹉跎，不見其功，晚年衰老，復入輪回。致使後來好道之士，以長生爲妄說，超脫爲虛言，往往聞道而不信，心縱信之而無苦志，對境生心，以物喪志，終不能出於十魔九難之中矣。呂曰：所謂九難者何也？鍾曰：大藥未成而難當寒暑，於一年之內，四季要衣；真氣未生而尚有飢渴，於一日之間，三飡要食。衣食逼迫，一難也。及夫宿緣業重，流於今世填還，忙裏偷閑，猶爲尊長約束，於尊親曰不忍逃離一向清閑，而難爲得暇。奉道之士所患者，尊長邀攔，此二難也。及夫愛者妻兒，惜者父母，恩枷情杻，每日增添，火院愁車，無時休歇，縱有清淨之心，難敵愁煩之境。奉道之士所患者，恩愛牽纏，三難也。及夫富兼萬户，貴極三公，妄心不肯暫休，貪者惟憂不足。奉道之士所患者，名利縈絆，四難也。及夫少年不肯修持，一以氣弱成病，頑心絶無省悟，一已，必欲了於中成，止於小成而已，又爲誡。奉道之士所患者，灾禍横生，五難也。及夫人以生死事大，急於求師之人不擇真僞，或師於辨辭利口，或師於道貌古顔，始也自謂得遇神仙，終久方知好利之輩。奉道之士所患者，盲師狂友妄指傍門，尋枝摘葉而終無契合，小法異端而互相指訣，殊不知日月不出，出則大明，使有目者皆見，雷霆不震，震則大驚，使有耳者皆聞，彼以爝火之光，井蛙之語，熒熒唧唧，而豈有合同。奉道之士所患者，議論差別，七難也。及夫朝爲而夕改，坐作而立忘，悦於須臾而厭爲持久，始於憂勤而終於懈怠。奉道之士所患者，志意懈怠，八難也。及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失時，少將名利不忘於心，老而兒孫嘗在於意，年光有限，勿謂今年已過，以待明年，人事無涯，勿謂今日已過，以待明日，今日尚不保明日，老年爭却得少年。奉道之士所患者，歲月蹉跎，名利縈絆，四難也。及夫少年不肯修持，一以氣弱成病，頑心絶無省悟，一九難也。免此九難方可奉道，九難之中或有一二不可行持，但以徒勞而不以陰報成灾，見世一身受苦，而與後人

能成功者也。呂曰：九難既已知矣，所謂十魔者可得聞乎？鍾曰：所謂十魔者，凡有三等：一曰身外見在，二曰夢寐，三曰內觀。如滿目花芳，滿耳笙簧，舌於甘味，鼻好異香，情思舒蕩，意氣洋洋，如見不得認，是六賊魔也。如瓊樓寶閣，畫棟雕梁，珠簾綉幕，蕙帳蘭房，珊瑚遍地，金玉滿堂，如見不得認，是富魔也。如金鞍寶馬，重蓋昂昂，侯封萬户。使節旌幢，滿門青紫，靴笏盈牀，如見不得認，是貴魔也。如輕煙蕩漾，暖日舒長，暴風大雨，雷震電光，笙簧嘹喨，哭泣悲傷，如見不得認，是六情魔也。如親戚患難，眷屬灾傷，兒女疾病，父母喪亡，兄弟離散，妻妾分張，如見不得認，是恩愛魔也。如失身火鑊，墮落高岡，惡蟲爲害，毒藥所傷，路逢兇黨，犯法身亡，如見不得認，是患難魔也。如十地當陽，三清玉皇，四神七曜，五嶽八王，威儀節制，往往難逃於十魔九難，空有好道之虚名，終不見得道之實迹。或而出離塵勞，幽居絶迹而志在玄門，於九難不能盡除，在十魔或著一二，非不得道也，而於仙中或爲人仙，或爲地仙。若以盡除魔難，序證驗而節升遷，以内觀合就陽神，指日而歸三島。

論證驗

呂曰：嫌者病，而好道之人求無病而長安；怕者死，而好道之人欲不死而長生。舉世人在世中，而好道之人欲升仙，遊物外；舉世人在地上，而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘於勞苦而守於貧賤，遊心在清淡瀟灑之中，潛迹於曠野荒僻之地，一向行持，不知功之深淺，法之交換，難測改易之早晚，所謂下功之後，而證驗次序如何？鍾曰：苦志行持，終不見功者，非道負人，蓋奉道之人不從明師，而所受非法。依法行持，終不見功者，非道負人，蓋奉道之人不知時候，而以不成。若已遇明師而得法，行大法以依時，何患驗證而不有也。呂曰：所謂法者有數乎？鍾曰：法有十二科：匹配陰陽第一，聚散水火第二，交媾龍虎第三，燒鍊丹藥第四，肘後飛金精第五，玉液還丹第六，玉液鍊形第七，金液還丹第八，金液鍊形第九，朝元鍊炁第十，内觀交換第十一，

超脱分形第十二。其時，則年中法天地陰陽升降之宜，月中法日月往來之數，日中有四正八卦十千十二支一百刻六十分，依法區分，自一日之後，證驗次序以至脱質升仙，無差毫末。始也婬邪盡罷，而外行兼修凡採藥；之次而金精充滿心境，自除陰鬼；次心經上湧，口有甘液；次陰陽擊搏，時時腹中聞風雷之聲；次魂魄不定，夢寐多有恐悸之境；次六府四肢或生微疾，小病不療自愈；次丹田夜則自暖，形容晝則清秀；次居暗室，而目有神光自現；次夢中雄勇，物不能害，而人不能欺，或若抱得嬰兒歸；次金關玉鎖封固，以絶夢泄遺漏；次鳴雷一聲，關節通連而驚汗四溢；次玉液烹漱，以成凝酥；次靈液成膏，漸畏腥羶以充口腹；次塵骨將輕而變神室，步趁奔馬，行止如飛；次對境無心，而絶嗜慾；次真氣入物，可以療人疾病；次内觀明朗而不暗昧；次雙目童人如點漆，皺臉重舒而紺髮再生，已少者永駐童顔；次真氣漸足而似常飽，所食不多而飲酒無量，終不見醉；次身體光澤，神氣秀媚，聖丹生味，靈液透香，真香異味，常在口鼻之間，人或知而聞之；次以目視百步，而見秋毫；次身骨，而超出俗流，乃曰超脱；次超脱之後，彩雲繚繞，瑞氣紛紜，天雨奇花，玄鶴對飛，異香散而玉女下降授天書紫詔，既畢而仙冠仙衣之屬具備，節制威儀，前後左右不可勝紀，相迎相引以返蓬萊，而於紫府朝見太微真君，契勘鄉原名姓，校量功行等殊，而於三島安居，乃曰真人仙子。吕曰：今日特蒙尊師開説希夷大理、天地玄機，不止於耳目清明，而精神秀媚，殘軀有託，終不與糞壤同類。然而知之者未必能行，行之者未必能得，念以生死事大，而時光迅速，雖知妙理，未得行持終不成功，與不知無異。敢告指教以交會之時，行持之法，如何下手，如何用功？鍾曰：僕有《靈寶畢法》，凡十卷一十二科，中有六儀：一曰金誥，二曰玉書，三曰真原，四曰比喻，五曰真訣，六曰道要。包羅大道，引喻三清，指天地陰陽之升降爲範模，將日月精華之呼，一如己意；次静中外觀，紫霞滿目，頂外下視，金光罩體；次身中忽化火龍飛，或而玄鶴起，便是神靈以脱凡骨，而超出俗流，乃曰超脱；次超脱之後，彩雲繚繞，瑞氣紛紜，天雨奇花，玄鶴對飛，異香散而玉女下降授天書紫詔，既畢而仙冠仙衣之屬具備，節制威儀，前後左右不可勝紀，相迎相引以返蓬萊，而於紫府朝見太微真君，契勘鄉原名姓，校量功行等殊，而於三島安居，乃曰真人仙子。吕曰：今日特蒙尊師開説希夷大理、天地玄機，不止於耳目清明，而精神秀媚，殘軀有託，終不與糞壤同類。然而知之者未必能行，行之者未必能得，念以生死事大，而時光迅速，雖知妙理，未得行持終不成功，與不知無異。敢告指教以交會之時，行持之法，如何下手，如何用功？鍾曰：僕有《靈寶畢法》，凡十卷一十二科，中有六儀：一曰金誥，二曰玉書，三曰真原，四曰比喻，五曰真訣，六曰道要。包羅大道，引喻三清，指天地陰陽之升降爲範模，將日月精華之

往來爲法則，實五仙之指趣，乃三成之規式，當擇日而授於足下。

修真十書鍾呂傳道集卷之十六

修真十書雜著捷徑卷之十七

翠虛篇

泥丸先生陳朴傳

九轉金丹祕訣

一轉降丹　二轉交媾　三轉養陽
四轉養陰　五轉換骨　六轉換肉
七轉換五藏六府
八轉育火　九轉飛昇

第一轉

舌下四竅，兩竅通心，兩竅通液。

一轉之功似寶珠，山河宇宙透靈軀。
紅蓮葉下藏丹穴，赤水流通九候珠。

解曰：內丹之功，起於一而成於九，一者，萬物之所生也，天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，五行之序起於一。故內丹之功亦起於一，轉而成於九者，九為陽數之極，數至於九，則道果成矣。似寶珠者言：天一真水藏於膽，陰陽和合降而成丹，初降之狀，如露一顆明珠。珠者，珍敬其丹也。且人之有身，父精母血交媾而成，此形交也；丹之所降，心火腎水交媾而成，此氣交也。故曰：形交則生人，氣交則成丹，言其丹降之後，神遊方外，陰陽太和，坐忘其形，天地山河，六合萬物，皆在我身之內。我身在天地萬物之外，只覺心中一點光明，乃是丹降也。故曰：山河宇宙透靈軀者，身也，山河包藏我身之內也。所謂紅蓮者，舌是也，自兩竅通心，兩竅通液。人有病者則舌下津液乾，而其真氣耗，一轉之首以舌閉其兩竅，使真氣不泄於外，以通其神水也。所謂赤水者，心之液是也。九轉之首，每遇九日納息九次，每一次納息九口，自然津液通流，自舌下黃中寶，須向膽中求。春氣令人生萬物，乾坤膝下與吾儔。百脉自通流。施造化，左右火雙抽。浩浩騰騰光

宇宙，苦煙煙上靄環樓，夫婦漸相謀。

解曰：天一生氣，名曰中黃。其氣藏之於膽，以為性命之根，其味苦，故人之膽氣味亦苦，如草木之根華，其味亦苦，乃知萬物非生氣不能生也。內丹之藥，先閉舌下之竅，內通膽中生氣，至喉舌之間，微覺味苦，是丹氣流通，然後汞水凝結而成丹也。天地生氣，萌之於春，萬物得生氣，然後能生，人之得生氣，藏之於膽，人能通膽之氣，然後內丹成就。可入道。凡於二更盡三更初，當洗漱一轉之功，如四時之春也，生氣上行，其中覺苦，陰陽太和，神居天外，則天地四海亦在吾膝下，浩然之氣，塞乎天地，百脉通流，萬竅施張，內丹降也。造化言者，其下手之初也。先閉舌下兩竅，不令氣泄，於外其左邊之氣，貫於左太陽而入腦，右邊之氣貫於右太陰而入腦，左右俱過腦而入頂泥丸宮，合成一處，下重樓十二環入心經傳入膽，衝開膽竅，使膽中生氣，上行隨心膽之脉貫於舌竅，覺舌有苦味，乃是生氣注，將欲降丹也。然後閉定舌竅，左右之氣上行，故有騰騰之狀也。膽竅既閉，則生氣裊裊上重樓十二環，自舌下之竅而昇，滿口覺苦，乃是生氣流通也。夫婦者，陰陽也，夫者，陽也，婦者，陰也。生氣流通，則陰陽大和，心腎交媾，故曰漸相謀也。

口訣

行持下手之初，先須飲食以和五藏，不可飢不可飽，心田安靜，無憂無慮，乃可入道。凡於二更盡三更初，當洗漱定神，入室燒香，盤膝而坐，閉目存神，候息出入調勻，以舌先倒捲，定舌根兩竅閉息，漸覺左右太陽經有兩道氣，大牙根衝上貫二太陽，次入頂門，覺二氣交合，即爲一次。却閉眼良久，亦閉目，依前捲舌，候至泥丸宮止，如此每夜行三次即止。行至數夜或數日之間，漸覺泥丸宮次流入腦下重樓十二環，透夾脊，串尾閭，復次前衝心，貫膽而上，過重樓，口覺微苦，是中黃氣自膽而出，陰陽大和，將有降丹之象。如此之後，每夜行持之初，令一人在門外攔人進入及猫狗等，恐忽然相驚。至每夜行三兩次時，於坐前橫一几，忽然氣衝，覺身體漸大，精神騰騰，漸見屋舍人物山河皆在我身之內，手足皆不知所在，次急以手按几閉目，大覺心頭微一塊光明，團圓如日，忽然墜下丹田，此乃降丹也。丹降之後，未得便開眼，且漸漸收拾精神，歸定四體復舊，或手足覺麻痺，次候定醒，然後開眼，次喫人參湯，睡至來早喫粥食，將養一二日，如丹降也。丹降之後百病消除，更無疾苦之厄也。

第二轉

二轉陽成始結陰，腎光心液合丁壬。

神珠奔電歸東海，時迸靈光照紫金。

解曰：二轉之初，如人懷胎兩月。胎之初降，乃是真陽之精神為丹。心屬火為陰以配南方丁火，丁者，火之陰也。腎屬水，為陽，以配北方壬水，壬者，水之陽也。吕曰：火取南

方丹鳳髓，水求北海黑龜精。故於

二轉則養陽，使心火之光感於下，三

轉則養陰使腎水之液交於上。真水

真火，上下以配丁壬，抱養真丹以成

造化。凡丹之初降，養於心，育之以

真火，生其丹也。一轉成功，則丹從

心絡流下，藏於丹田，育以真水，此

二轉之功也。丹藏丹田之後，靜坐

虛室中，忽然時有光明，從胎照見，

如金團，乃月光而也。

望江南

玄珠降，丹窟在中宮。九候息調重九

數，赤波或迸太陽東。心腎遂交通。

逢六變，重六息陰功。火自海門朝

帝坐，水從蓮萼佐丁公。紫電透玲瓏。

解曰：玄珠，真丹也。一轉之初，丹

降於心絡中，故云：丹窟在中宮。

凡降為一轉，丹降之後，凡遇九日，

則閉息九候為一次，至九九八十一

為九次，故曰重九數。九九功成，真

陽丹足，自心絡流入丹田，丹藏於水

府，養其陰。太陽東者，海水之府象

丹田腎水也，丹之神藏於心，以養真

火，丹之轉歸於腎，次養真水。水火

既濟，陰陽大和，故曰心腎交通，二

轉之功成。其三轉之初也，逢六則

閉息，六數為一次，六六三十六為一

周，以養其陰，故曰重六息陰功。海

門是丹田腎府也，真丹藏於丹田，丹

三轉行陽入左宮，玄珠胎色漸鮮紅。

神明育火分形像，天籟時催造化功。

解曰：丹成三轉，逢天行陰以養真

陰之氣，內陰數足，丹入丹田，流於

左肋，四體汗流以制尸氣，三轉功

成，自此更無三尸魂也。靈珠，內丹

也。此後陽氣充足，凡便及涕唾皆

粉紅色，以應純陽之質。及其丹光

照見一顆明珠如火輪之狀，在左脇

之下，三轉數足，每遇月盡，以左手

摩頂，入息激動丹火，至五藏熱為

上，謂之育火以運其丹。此後丹田

中漸覺有物，遇入息則丹動，故云分

象也。天地和，則撼激有聲，是名天

籟，人之九竅不通，不聞其聲。三轉

之後，九竅聽明，天籟之聲，晝夜常

聞也。

口訣

丹降之後，一轉了畢。凡遇初九、十

九、二十九日亭午時，靜坐虛室中，盤

足瞑目，端坐叩齒九通，神交氣通，然

後閉息。每一閉入九息爲一次。初

良久。再閉息如前，九

閉時，一次二次，行之漸熱，閉五次又

極熱，用之九次，一向行之，直候內之

前入息至九，心中温熱四神和暢，心神

搖動，一道熱氣下丹田，爲二轉功成。

自此以後，不行九息之數。

第三轉

望江南

毛髮薄，三轉運行陽。胎色漸紅陰漸縮，推移歲運助陽剛，育火養中央。成物象，五轉辨微茫。出入尚遲形上小，晨昏時飲玉壺漿。天籟奏笙簧。

解曰：三轉陽數足，故陰龜漸縮，腸胃漸繳，一月之中，大小便共有十次。漸入地之位，將成無漏之道。乾卦皆陽，象純陽也。摩頂入息，內育其火，丹抱聖胎，將成形象，五嶽未全。八轉動其形，如三四寸之小兒，見之未甚分明也。陽未嘗有魄，故出入尚遲形尚小也。聖胎成像，坐息之間常見面目光彩，湧泉甘露之水常出，飲之七竅聰明，則聞仙樂也。

口訣

丹入左脇之後，功成三轉。凡每月初六、十六、二十六，三六之日夜半子時，洗漱了，入淨室中，端坐盤膝，叩齒六通，凝神定氣，閉口入息，六次爲一候，如此六遍乃畢。其月內行至三六日，則月中三遍俱足，至月盡夜半子時，依前於淨室中閉目盤足而坐，先以左手摩頂門，右手摩尾閭骨脊盡頭，隨月轉七七四十九轉。凡摩時，緊閉定息，至數足微歇，候氣定再摩。如此三次，自覺心腎之氣，交於中膈，微動丹氣，塞於五藏，覺五藏中其熱如火，乃行火之候也。或於三六及月盡之時，忽覺丹在左脇之下搖動，微有一道熱氣，過丹田直入脇下，其熱如火，搖動久而後定，乃成四轉之功。自此之後，不行重光從頂門而出，如一輪明月罩定身體，神遊方外，出入無碍，坐室見四海而知吉凶。

望江南

閉陽户之氣。鼻，天竅。口，地竅。

四轉運行陰。逢六閉藏陽户四轉養內陰，丹藏於右脇。鼻為天竅，口為地竅，氣之鼻出屬陽，氣之口出屬陰。三六之夜閉定鼻息，絶其來去之息，陽氣內降，充塞五藏，此以陽養陰也。閉住鼻竅，則華池水滿；下沃心絡，水火內交。心氣下降，腎氣上騰，丁壬配合，聖胎陰陽數足。丹在右脇隨氣升降，如龜在水任意浮沉。內丹光明，罩我之身，其狀如月，寒暑不侵。我心與他人心相通，知其善惡，嬰兒出入遊戲四海，名登仙籍也。

口訣鼻竅口竅

其丹入右脇之後，養成四轉之功。遇每月初六、十六、二十六夜半子時，洗

漱了，入靜室閉目盤足而坐，叩齒三十六通，集神定氣，閉定鼻息，湛然不動，直候真氣內丹田氣貫。舌竅者，華池。津湧滿口，將欲溢出，然後款款嚥之歸心。其神水到心則激神火，五藏覺熱，遍身汗出，四體甦暢，爲一至三元之夜，如此行持三遍即止，此爲神水神火抱育元精。抱育之後，或於行持三關內丹，自脇其聲如雷，一道熱氣入於丹田，鼻中火光射出，於是內丹復歸丹田，以成五轉，自此不行閉陽户之法也。

第五轉

五轉陰陽造化成，嬰兒盈尺弄陽精。火自水中生。寐遊四海寤知所，去住無爲信步行。

解曰：四轉養內陰，三轉養內陽，五轉內外陰陽數足，造化之功已成，養就聖胎，神通自在，故曰造化成也。五轉之後，內丹聖胎養就靈軀，身長尺餘，自此採日之精以養外陽，奪天地造化之功也。常人內無所養，精神四散而無歸著，晝則神在於心，夜則神出於體，及其睡著，神無所守，更不知有身，亦不知所在，隨魂隨魄入幽趣之中，與鬼同聚，於夢中無一不見，四大物壞，神從鬼往，隨福受生，天堂地獄，皆不由己。乃神不識其身，隨波逐浪之形也。得道真人，內丹成就，神合於身，物不能誘，是故魂魄潛伏，萬邪不干，更無憂慮，出離生死，皆由於我。出神入神，縱橫莫測，故丹經頌曰：真人無夢，此之謂也。得道真人，神無所滯，魂住在我，信步無碍也。

望江南

珠自右，紫電入丹城。內養嬰兒成赤象，時逢五轉採陽精。火自水中生。

燒鬼嶽，紫電起崢嶸，隨意嬉遊寰海內，寐如砂磧卧長鯨。時序與偕行。

解曰：五轉功成，陰陽數足，當採外之陰陽以成大道。珠，忽自右脇一道真火飛入丹田，聲如鼻，光如火，乃是丹珠內陰內陽皆採日之精以成外陽修行之道，自內陰陽數足，凡遇每月初九、十九、二十九三九之日，當日正午之時，面南盤膝閉目，對日而坐，候氣定，絶鼻息，使氣無往來，充滿於內。其內真火交通，真陽不泄，出入頂門，長尺餘也。自覺一身上下通紅，光明滿室，一二刻後，漸漸丹田真水一道冷氣，一直上貫

於心，如水精九浮在心上。然後閉目開息，從鼻中吸之，吸氣九九八十一口，納之於心。其日光到心之後，漸覺心頭氣動，在丹田如魚踴躍，乃是陰陽大和，至八十一口而止。如此行持，三年而畢。三載後，不採日精却採月華也。

第六轉

日有五色三年，月有九芒一年。

六轉丹田弄月華，變胎魂魄影潛賒。陽砂換骨陰消肉，換盡真如玉不瑕。

解曰：丹至六轉，內外陰陽皆成，聖胎全具，真人與內身一體。每遇月圓之夜，採月之華以積其陰，故曰弄月華也。五轉真陽全，魂化為神，六轉魂魄內外全，與日純陽為日中遊行，更無其影，與日純陽為一。自此之後，鬼神不可見，陰陽不可測，以成其真仙之道，故曰影潛賒也。人之凡胎濁骨，陰陽不潔，不能上昇得道。真人丹成，四轉之後至五轉，採日精納丹田結為陽砂，丹砂內結，入於骨髓，隨汗而消也，故曰陽砂換骨。換骨之後，至六轉採月華，納於丹田結為陰粉。採月華一年之後，其陰粉內化，入於內中以養仙肌。但覺大小便常有血隨尿出，乃是陰消凡肉，仙肌自生，故曰陰消肉也。玉之有瑕，不成真玉；人之凡胎濁骨，不成真人。六轉之後，換其凡骨，亦生仙骨，去其凡肌，而生仙肌，換盡無瑕，神仙純一。

望江南

日精滿，陰魄化無形。每遇月圓開地戶，神龜時飲碧瑤精。清潔復如冰。陽砂赤，陰粉色微青。粉換肉兮砂換骨，凡胎換盡聖胎靈。飛舉似流星。

解曰：陰陽數全，魂魄內外，體無形影，乃登真人之道。六轉每遇十五月圓之夜，運北方腎水交南方心火，使內外水火既濟以結陰粉，與天地造化流通，以育聖胎之質。神龜者，腎水中龜也。吕先生曰：飲海龜兒人不識，燒山符子鬼難看，乃謂是也。採月之英華納於神水之府，其神龜飲之，清潔如玉，冰冷如成，陰粉生於北極之中，故象其龜也。陽砂者，日精所結，故屬於陽，其色赤亦象其日。陰粉色，月華所結，故屬於陰，其色青。青者，象於月也。骨粉生於北極之中，故象其龜也。陽砂者，日精所結，故屬於陽，其色赤亦象其日。陰粉色，月華所結，故屬於陰，其色青。青者，象於月也。骨肉換盡則胎內化肌骨皮肉皆無，盡化仙質。魂化合神，魄化合氣，悉皆清淨。一體之中形神俱妙，與道合真。學道之士能全其神，未能換其形，為形所累，故出神則身不能動，尸假則形不能忘。丹成六轉，則換凡形而成仙質，形神俱妙，神之所向，體亦隨之，上昇九霄，如雲如星之快也。

口訣

丹成六轉，採月之華，每遇月圓十五夜半子時，洗漱畢，對月而坐，閉息合口，絶往來之息，使真氣不泄於外，內之真氣充塞於六府。腎之真陰與太陽之精，內外之真氣，瑩若水精，湛然明朗，一二刻間，腎之真水感動於心火，心神之火一道熱氣降入丹田，如一火輪安在琉璃盤內。然後款款開目，放息鼻中，對月吸月之氣，納於丹田，吸八八

六十四口而止。吸氣一半之後，其月華真陰激動丹田中真火，水火相濟，如沸湯之狀，四體汗出，百脉甦暢，至六十四口而止。始此行持，三年了畢，其功入七轉之位也。

第七轉

七轉身飛四體輕，靈光閉息滿丹城。千朝却粒生成火，坤户施張浴海鯨。

解曰：丹成六轉，陰陽内外俱足，凡骨換為仙骨，凡肉換為仙肌，四體百骸，並無凡物，仙體輕清，飛舉自然也。内丹點就神骸，故一身之體為之減也。丹之七轉，使陰陽内外和合，當閉十朝以成妙道之用也。丹成七轉，閉息千朝，使陰陽大和，千日數足，神氣合會，五藏皆新，内外純一，丹光明徹於六府，真火燭開於五内。藏府谷蟲化而為水，自此腸胃充實，不著煙火之氣，不納煙火之食，飢餐仙果，渴飲瓊漿，與世不類也。内丹皆化之後，陰莖消盡，惟有一竅，名曰坤户，以象其陰。每遇神丹火盛，則於三九之日投身水中，運其丹珠，從坤户而出，吸呼弄水，游戲自在，一二時久，復運其丹歸於丹穴，以制火之盛也。

望江南

形透日，七轉任飛騰。幽静深巖圖宴坐，息無來往氣堅凝。却粒著其能。

生成火，返本氣澄清。九候浴時開地户，月中取火日求冰。五内換重新。

解曰：七轉之後，形神俱妙，内府皆為仙器，日中遊行，身體通明，色如紅玉，飛舉騰空，縱横任意。大抵須要内外和順，使之陰陽交通，神氣和會，深入腎水火，陰陽交通，神陽大和，千日數足，頂門巖谷之中。宴坐千百日，閉鼻息以絶呼吸之氣，冲和凝定，然後内實，不食塵世之物，以證逍遥之道也。閉至於却粒不食，真奇功奇道也。

口訣

丹成至七轉，當離塵世，入深山之中或巖谷間。宴坐閉息，精神口鼻絶往來之息，使真陰真陽交於腹，奪天地造化之功，歸於四體。千日之後，五藏換盡胎氣變爲仙府，但覺頂門竅開，出黑赤之氣，乃是胎氣發散。千日數足，頂門竅合，乃是胎氣出盡，七轉功滿也。自此之後，五藏結實，不納煙火，若有時五藏丹火發，則入水中閉定鼻息，使丹珠神火從地户而出，浮於水面，如牛弄黄，直候舌下神水如泉，則丹火息，吸其丹珠，從坤户陰穴而出，吸呼弄水，游戲自在者，陽之象，神水，至清之物也。舌而出，故曰日求冰也。五轉換骨，六轉換肉，七轉換五藏。五内者，五嶽之竅，通流神水，從舌竅陽穴轉換肉，七轉換五藏。五内者，五嶽也，故曰五内換重新也。

八轉還元地帶垂，周行胎息養嬰兒。

第八轉

無火毒則不復浴也。

三九之日入於水中，澄其真丹，光明如火輪之狀，從地户出，故曰開地户。月者，陰之象也。神火至陽之物也。户陰穴而出，吸呼弄水，從地户者，陰之竅，通陽光，從地

有時火發燒丹窟，深入寒泉弄赤龜。

解曰：嬰兒在母腹中胞胎裏，定氣不能出入而無所損，若嬰兒臍中有臍帶，銜在口中，呼吸之氣往來不絕，此乃自然胎息，故無損也。丹成八轉之後，換於臍中生一臍帶，亦如嬰兒之狀，還其本始之道，故曰還元地帶垂也。嬰兒得臍帶，行胎息之氣，故無所損，真人得地帶，行周天之氣，故能長生也。赤龜，丹珠也。八轉之後，內鍊真火使無熱毒之患，凡遇火發，即口銜地帶，閉息九日。至第九日，真水自丹田如湧泉泛漲，直至重樓十二環，丹珠在其神水之中，如龜之戲水。自此之後，真火無毒，更無丹熱之患，故曰：有時火發燒丹窟，深入寒泉弄赤龜。

望江南

內外變，八轉始還元。地帶長垂主坎戶，周行胎息貫天門。太始道方存。

純一體，赤黑氣常噴。丹火發時燒內景，冷泉湧處浴猴孫。神水赤龜吞。

解曰：丹至八轉，外之形體，內之五藏，盡底換變，復生地帶如小兒之狀，故曰返本還元也。地帶者，臍下田，以畢其功也。

第九轉功行畢

九轉逍遙道果全，三千功行作神仙。金書玉簡宣皇詔，足躡祥雲謁九天。

解曰：丹成九轉，造化成就，道果圓成，更積外行三千，外果圓滿，方可飛昇。故許旌陽丹成之後，除蛟龍之害，然後上昇；孫思邈丹成之後，救萬民之疾，然後上昇。皆須立功成名，方得上昇也。上昇之日，天樂來迎，簫韶合奏，以過天關，隨功行分職，列為仙班，與天地相為長久也。

口訣

丹成八轉，地帶生於臍中。若遇丹火猶發熱，五藏熱燥，即閉目宴坐，以地帶接於華池之下，使息氣內通，流行周遍，運用之道，自閉息之後，丹田真水日日漸長，至第九日，神水直至重樓十二環，丹珠隱於神水之中，出去火毒。自此之後，更無發燥之患，至第九夜子

煙蘿子撰

體殼歌

我今責這憨軀殼，只爲從前愛乖角。三尸業鬼縱交往，一片身心難把捉。六賊使得終朝亂，見色逢財將命捽。身軀不覺業來纏，人前賣弄樓羅漢。更說圖謀誇好手，資財營運磨星斗。富如王愷與石崇，死後幽泉獨自走。苦愛腥羶與穢濁，壞得身軀如刻削。口中獨道得便宜，您是一場愚蠢朴。蠢朴暫時聽我語，無限荒郊堆塚墓。哀哉白骨被塵漫，往日英雄歸甚處。不如聞早身心誨，免使沉埋爲下鬼。時人一死無復生，浩浩東流如逝水。我今求得長生訣，等閑休向他人說。忽然悞慢泄天機，必遭神明暗地折。

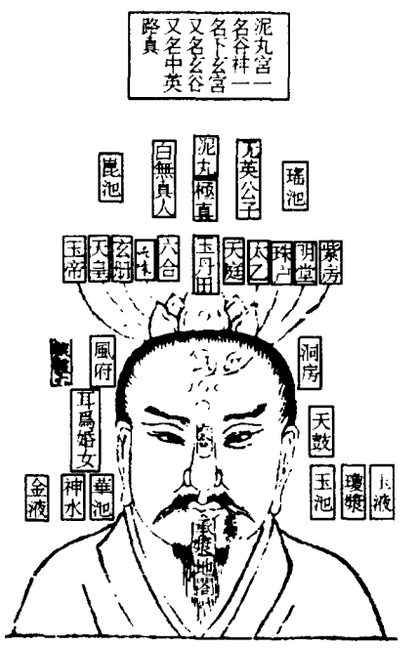
呂公縛心猿詩

咄咄心猿聽我陳，無端畤耐汝頑囂。終朝恣縱三尸鬼，作壞流年四大身。數度爲財遭恥辱，幾回酒色減精神。不如縛取深山去，汝又如何損得人。

養生息命詩

捉得金精養命基，日華東畔月華西。壺中自有長生藥，返老還童天地齊。勸君勤學守三一，中有長生不死術。能存玄真萬事畢，一身精神不妄失。

煙蘿子首部圖



煙蘿子朝真圖



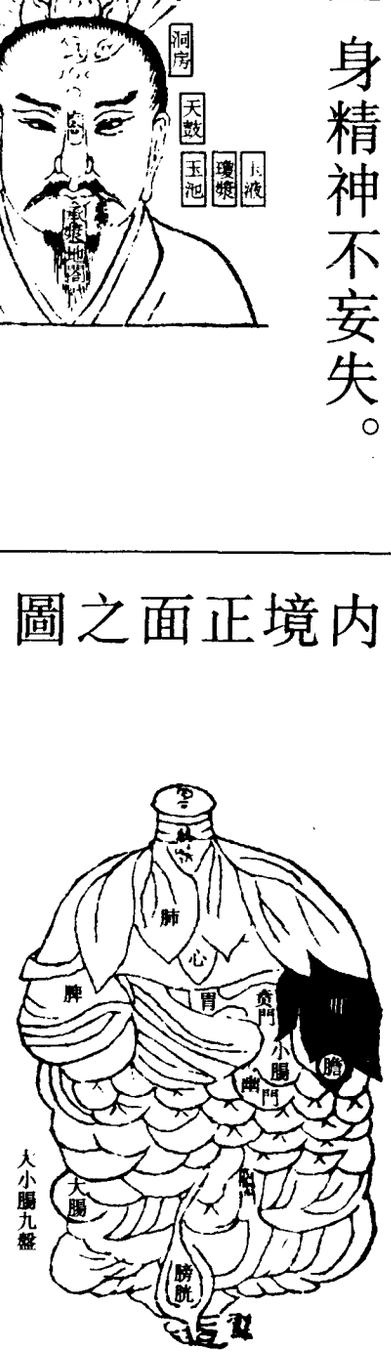
內境左側之圖



內境右側之圖



內境正面之圖



內境背面之圖



朱提點內境論

氣，二竅各不相離，喉在前，咽在後，喉主出納，咽則吞之而已。喉字從侯，自內出者，喉達之于外，自外入者，喉達之于內。所謂呼者，因陽出；吸者，隨陰入。咽則因物而後嚥焉，故咽字從因。咽應地氣，爲胃之系，下連胃脘，爲水穀之路，自咽門而入於胃，咽爲扼

要之地，又謂之嗌焉。喉應天氣，爲肺之系，下接肺經，爲喘息之道。自喉嚨而通於肺，肺下無竅，四有空行，以分布清濁之氣而爲氣管。肺之下有心，心之下有膈膜與脊脇，周回相著，遮蔽濁氣不上薰於心肺，所謂膻中也。膈膜之下有脾胃肝膽焉。脾者，土也，居胃之上，與胃膜相連，所以埤諸胃。肝者，木也，陰未退聽吁之而出，故其治在左，其位在右。胃之下有小腸，小腸之右有大腸，大腸之側膀胱也。小陽爲受盛之官，化物出焉。凡胃中腐熟水穀，其氣自胃之上口，曰賁門，傳於肺，播於諸脈；其滓穢自胃之下口，曰闌幽門，傳入於小腸，自小腸下口，曰闌門，泌別而水入膀胱，其滓穢則入大腸，大腸以其四屈而受小腸之穀，所謂傳送之官也。膀胱一名胞，胞者鞄也，以虛受水，爲津液之府，故云膀胱者，胞之室也。膀胱不利爲癃，不約爲遺溺。心有大者、邪者、直者、有竅者、無竅者，了無相似。真心不受邪，其病者，心包也，所謂手心主是也，在心下橫膜之上，堅膜之下，與橫膜相粘而黃脂漫包者，真心也。其漫脂之外，有細筋膜如絲，與心肺相連者，包絡也。肝有三葉者。腎有二，精所舍也。以腎爲事，元氣屬焉，輕，從茲流浪，莫能自悟。聖人慈念，使之內觀己身，澄其心也。心澄神靜，亂想不入，邪妄不侵，憂患咸消，虛室生白，唯在澄心也。

存守九宮訣

頭有九宮，上象九天，下法九地，身有九竅十二樓，左右兩眉間，却入一寸爲明堂宮，有太乙君居焉。左有紫房，右有朱户，著錦衣貌如嬰兒，爲身形之主也。却入二寸爲洞房宮，中有三真人，左無英，右白元，中黃雲。却入三寸爲丹田宮，却入四寸爲流珠宮，却入五寸爲玉帝宮。明堂上一寸爲天庭宮，洞房上一寸爲極真宮，丹田上一寸爲玄丹宮，流珠上一寸爲天皇宮。

三丹三田論

氣中生神，神在上丹；精中生氣，氣在中丹；真水真氣，合而成精，精在下丹。

烟蘿子内觀經

天地媾精，萬物化生，父母交合，人從以生。一月爲胞，二月爲胎，三月成魂，四月成魄，五月分臟，六月分腑，七月開竅，八月神具，九月定精，十月氣足。始生之時，神源清淨，既納有形，形染六情，眼則貪色，耳則滯聲，口則耽味，鼻則受馨，意懷健羨，身欲肥輕，從茲流浪，莫能自悟。聖人慈念，使之内觀己身，澄其心也。心澄神靜，亂想不入，邪妄不侵，憂患咸消，虛室生白，唯在澄心也。

上田神舍，中田氣府，下田精區。

外丹內丹論

氣象於天地，變通於陰陽，陽龍陰虎，木液金精，二氣交合而成者，謂之外丹。

含和鍊藏，吐故納新，上入泥丸，下注丹田，中朝絳宮，此乃謂之內丹。

內丹可以延年，外丹可以昇舉，學道者宜勉之。

心臟總論

神在心爲帝王，又爲絳宮之精，上應熒臺，爲中丹田，屬火，太陽之精，在象爲丙丁，在方爲丙午，其色赤，在道爲禮，在卦爲離。其形如未開蓮花有三葉，見於內者爲脉，見於外者爲色。以口舌爲門戶，小腸爲府，受朱雀，在道爲禮，在卦爲離。其形如未開蓮花有三葉，見於內者爲脉，見於外者爲色。以口舌爲門戶，小腸爲府，受腎之制伏，而驅用於肺，得肝則盛，見肺則減，得心則盛，見肺則減，脾則減。爲五臟之主，正則辟邪，然多食鹹則傷心，切宜慎之。

肝臟總論

魂在肝，肝爲丞相，屬木，春旺，其色青，在方爲甲乙，在象爲青龍，在道爲仁，在卦爲震。其形有七葉。膽爲將軍，在肝左邊第四葉內，見於內者爲筋，於外者爲爪，以目爲戶，以膽爲府，受肺之制伏，而驅用於脾，得腎則盛，見心則減也。然食辛多則傷肝，切須戒之。

脾臟總論

志在脾，爲丈夫，屬土，四季旺，色黃，在方爲中央，在道爲信，其形如刀鐮。見於內者爲藏，均養心腎肝肺，見於外者爲肉，以唇齒爲戶，受肝之制伏，而驅用於腎，得心則盛，見肺則減，喜甜好溫，胃神附之，怕寒忌冷，磨則進食身安，否則病。若食酸多則傷脾，切宜省之。

肺臟總論

魄在肺，爲尚書，屬金，秋旺，其色白，在方爲庚辛，在象爲白虎，在道爲義，在卦爲兌，其形爲華蓋。見於內者爲毛，以鼻爲戶，以大腸爲府，受心之制伏，而驅用於肝，得脾則盛，見腎則減，怕冷成嗽疾，食苦多則傷肺也。

腎臟總論

精在腎，又號玄英，屬水，冬旺，其色黑，在方爲壬癸，在象爲玄武，在道爲智，在卦爲坎。有二雙，在左爲烈女，右爲命門，生帶子透入泥丸宮。見於內者爲骨，見於外者爲髮，以耳爲戶，膀胱爲府，受脾之制伏，而驅用於心，得肺則盛，見肝則減，食甘多則有傷矣。

泥丸名谷神，一名下玄宮。

天腦者，一身之宗，百神之會，道合太玄，故曰泥丸。

三丹田

兩眉間爲上丹田，心爲中丹田，臍輪三寸爲下丹田。

三焦湧泉，爲足心也。

心以上至泥丸，上焦。心下至臍，中焦。臍至湧泉，下焦。

制三魂神

每月初三、十三、二十三日，離人身上天曹，言人善事，其夜欲卧時，叩齒三通，呼其名曰：爽靈益禄，胎光延生，幽精却死。

太上老君急急如律令。

常依此言，即獲長生矣。

制七魄神

每月朔望晦日，離人身上天，奏人惡事。其夜欲卧時，叩齒呼其名，即與赦罪。其名曰：

尸狗、伏矢、雀陰、蜚毒、吞賊、除穢、臭肺。

制三尸符

神名彭琚，好車馬衣服；彭質，好飲酒；彭矯，好色慾。此神與人身同生，能興三業，欲人速亡。遇晦朔日，上奏于天，苟能制之，立見長生。今具太白山制三尸九蟲符于後。

上尸符，中尸符，下尸符



每遇庚申夜，書此符吞之，三尸九蟲自然消滅，令人魂神安靜，常以靜夜呼名，念之大吉。凡遇甲子庚申，切忌夫妻共寢食，務在清淨，則三尸自滅矣。

修真十書雜著捷徑卷之十八

修真十書雜著捷徑卷之十九

鍾離八段錦法

閉目冥心坐，

冥心盤趺而坐。

以鼻引清氣，閉之少頃，搓手令極熱，鼻中徐徐乃放氣出。

背摩後精門。

精門者，腰後外腎也。合手心摩串，收手握固靜思神，叩齒三十六，兩手抱崑崙。

叉兩手向項後，數九息勿令耳聞，自此以後，出入息皆不可使耳聞。

左右鳴天鼓，二十四度聞。

移兩手心掩兩耳，先以第二指壓中指，彈擊腦後，左右各二十四次。

想火燒臍輪。

閉口鼻之氣，想用心火下燒丹田，覺熱極，即用後法。

龍行虎自奔。

液為龍，氣為虎。

閉氣搓手熱，

以鼻引清氣，閉之少頃，搓手令極熱，鼻中徐徐乃放氣出。

背摩後精門。

收手握固靜思神，叩齒三十六，兩手抱崑崙。

盡此一口氣，

再閉氣也。

想火燒臍輪。

閉口鼻之氣，想用心火下燒丹田，覺熱極，即用後法。

左右轆轤轉，

俯首擺撼兩肩三十六，想火自丹田透雙關入腦户，鼻引清氣，閑步頃間。

兩脚放舒伸。

放直兩脚。

叉手雙虛托，

叉手相交，向上托空三次或九次，

低頭攀足頻。

以兩手向前攀脚心，十二次，乃收足端坐。

漱津三十六，

一云鼓漱。

神水滿口匀。一口分三嚥，

所漱津液，分作三口，作汩汩聲而嚥之。

以候逆水上，候口中津液生，如未生，再用急攪取水，同前法。再漱再吞津。如此三度畢，神水九次吞。

謂再漱三十六，如前一口分三嚥，乃為九也。

嚥下汩汩響，百脉自調匀。河車搬運訖，

擺肩並身二十四，及再轉轆轤二十四次。

發火遍燒身。

想丹田火自下而上，遍燒身體，想時口及鼻皆閉氣少頃。

邪魔不敢近，夢寐不能昏。寒暑不能入，灾病不能迍。子後午前作，造化合乾坤。循環次第轉，八卦是良因。

訣曰：其法於甲子日夜半子時起首，行時口中不得出氣，唯鼻中微放清氣。每日子後午前各行一次，或晝夜共行三次，久而自知蠲除疾疫，漸覺身輕。若能勤苦不怠，則仙道不遠矣。

第一段
叩齒集神三十六，兩手抱崑崙，雙手擊天鼓二十四。

第二段
左右搖天柱，各二十四。



第三段
左右舌攪上嚕三十六，漱三十六，分作三口如硬物嚥之，然後方得行火。

第四段
兩手磨腎堂三十六，以數多更妙。



第五段
左右單關轆轤，各三十六。

第六段
雙關轆轤三十六。



第七段
兩手相搓當呵五呵，後又手托天按頂，各三或九次。

第八段
以兩手如鉤，向前攀雙脚心，十二，再收足端坐。









去病延壽六字法

其法以口吐鼻取。

總訣

肝若噓時目争精，肺知呬氣手雙擎。
心呵頂上連叉手，腎吹抱取膝頭平。
脾病呼時須撮口，三焦客熱卧嘻嘻。

腎吹氣

腎爲水病主生門，有疾厄羸氣色昏。
眉蹙耳鳴兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

心呵氣

心源煩燥急須呵，此法通神更莫過。
喉内口瘡並熱痛，依之目下便安和。

肝噓氣

肝主龍塗位號心，病來還覺好酸辛。
眼中赤色兼多泪，噓之病去立如神。

肺呬氣

呬呬數多作生涎，胸膈煩滿上焦痰。
若有肺病急須呬，用之目下自安然。

脾呼氣

脾病屬土號太倉，有痰難教盡擇方。
瀉痢腸鳴並吐水，急調呼字次丹成。

三焦嘻

三焦有病急須嘻，古聖留言最上醫。
若或通知去壅塞，不因此法又何知。

孫真人四季行工養生歌

春噓明目木扶肝，夏至呵心火自闌，
秋呬定收金肺潤，腎吹唯要坎中安，
三焦嘻却除煩熱，四季長呼脾化飡。
切忌出聲聞口耳，其功尤勝保神丹。

修真十書雜著捷徑卷之二十

養生篇八十一章

一

恍惚中有物象，幽深微妙元通。
欲驗六宮聚氣，且觀兩臉潮紅。

二

五行有真造化，循環相剋相生。
一片黄雲蓋鼎，其中金液丹成。

三

静坐少思寡欲，冥心養氣存神。
此是修真要訣，學者可以書紳。

四

打坐正如打硬，曉夜不容少休。
何似放教自在，一身有脉通流。

五

高尚千口水法，吕公八段錦文。
更有六字氣訣，盡是安樂法門。

六

鼻逐五香而塞，日遂五色以盲。
是謂金木間隔，陰魄載了陽魂。

七
養氣如養小兒，去欲如去蔓草。
定甲七情不生，清淨無爲是道。
八
身中有三昧火，宿之彌壯長生。
斂散勿令炎上，方可耳目聰明。
九
正炁須盈腔裏，何妨燕處超然。
達磨得胎息法，故能面壁九年。
十
真炁不離丹竈，元和常滿玉池。
飲食切須調節，飢中飽後無飢。
十一
食後連行百步，雙手將肚摩娑。
夜半五更睡覺，五藏濁炁須呵。
十二
二液枯而眼暗，腦氣洩則耳聾。
智者能和五藏，三焦六府宣通。
十三
坐卧須閉地户，升降仍勒陽關。
捉住真龍真虎，自成九轉還丹。
十四
晝取日精吞鍊，夜分仍進月華。
真火真水既濟，自然種出黄芽。
十五
不離心心是道，衆妙共集一真。
老而不死曰仙，無病而死曰人。
十六
學道本無難事，自是人心不堅。
初時鍊漉辛苦，成就只一二年。
十七
按月遵行易卦，陰陽消長六爻。
此法未爲簡易，天真別有逍遥。
十八
修養所戒有三，大怒大欲大醉。
三者若有一焉，即時損失真氣。
十九
佛之所以爲佛，仙之所以爲仙，無非立誠而致，精讀《中庸》一篇。
二十
寅至申爲七返，卯至坤爲九還。
小而論之一日，大而論之一年。
二十一
住炁調匀千息，升身撞透三關。
鍊得形神俱妙，方知火滿金田。
二十二
莫殢嚥津行氣，徒令苦己勞形。
自有紅樓寶塔，五雲結就黄庭。
二十三
靈根有陰陽髓，調和入鼎烹煎。
醍醐上通絳闕，冲氣下徹湧泉。
二十四
妙處兼忘四象，透時豈問五行。
要得抱元守一，自聽玉響金聲。
二十五
虚籟時聞天鼓，元珠常照深淵。
白雪鍊成赤水，火龍耕就芝田。
二十六
至道不拘子午，無爲豈問朝昏。
若要三花聚頂，須令五氣朝元。
二十七
出青入玄甚煥，盡歸玄牝之門。
果欲長生不死，勸君修取崑崙。
二十八
靈臺不留一物，收神歸到神中。
十二樓前春水，赤龍雪浪飜空。
二十九
靈物何常有病，九竅百骸自安。

有病不須服藥，只消返照内觀。

三十

妙用循環不絶，搬運豈假河車。

一點靈和常在，自然金鼎丹砂。

三十一

學道須積陰德，不然動有障魔。

若有宿植根本，自與福力相和。

三十二

廣成千二百歲，守一能處其和，雖有嬰兒姹女，交親須藉黄婆。

三十三

衆生如未成佛，終不取此泥團。

此道殊途一致，老子即是瞿曇。

三十四

如來教俱絺羅，冥心觀鼻端白。

消息身心内明，圓通斯爲第一。

三十五

足忘腰忘心忘，一性湛然常寂。

顔回能忘所忘，所以能適其適。

三十六

短命死非不幸，定是是脱殼神游。

故雖天縱將聖，須讓他出一頭。

三十七

鍾離靈寶畢法，修真直至超昇。

諄諄明告學者，只患人不能行。

三十八

學者必求名師，名師世間難遇。

修行若是到時，神仙自來濟度。

三十九

陳摶神超形悴，於世功行未圓。

蓬萊雲歸獨步，直須行滿三千。

四十

學人慎毋貪睡，夢中引入諸邪。

若要真元不散，釣出心中毒蛇。

四十一

學道不必貪多，勤心拳拳守一。

靈源志中有云，得了善時勿失。

四十二

知寒先須著衣，覺煖漸次解脱。

坐避濕氣賊風，食忌生冷硬物。

四十三

純陰無陽曰鬼，純陽無陰曰仙。

吕公號純陽子，所以得成其天。

四十四

大道如行正路，冥行或入多岐。

攝汝神將來舍，無空未免勃蹊。

四十五

挾勇必有機心，能定而後能應。

用志不分凝神，盡性以至於命。

四十六

達理必明於權，無權徒執厥中。

聖之慎其可與，能權萬法皆通。

四十七

陋巷不改其樂，不違終日如愚。

離形超然自喪，是名列仙臞儒。

四十八

學人要明真一，先須識取根元。

根如木之根本，元如山頂崑崙。

四十九

陽龍氣中真液，陰虎液中真氣。

兩者交通成和，結成真胎赤子。

五十

兩箇壺中一景，倒拽九牛上嶺。

上得嶺可長生，失脚向門前等。

五十一

金風吹坎中陽，此是妙道出處。

有人二百餘歲，至今行此一句。

五十二
通天地人曰儒，固要貫通佛老。呂公亦是同人，讀《金剛經》悟道。
五十三
成就金剛種智，其經秘密甚深。昔人只悟一句，無所住生其心。
五十四
任意常在丹田，溫溫保養下元。別無施爲作用，任者任其自然。
五十五
學人要淨三業，如龜藏護六根。定中水火如透，此真真外無真。
五十六
形鍊氣氣鍊神，道集虛虛生白。上下天地同流，妙用六通四闢。
五十七
十二玉樓申虎，九重丹闕庚龍。天光透崑崙頂，罔象入水精宮。
五十八
清淨無中既無，圓覺幻滅亦滅。超然與道合真，即是見性是佛。
五十九
父泥丸母雌一，能守一萬事畢，元炁如不動，何勞嘯漱呼吸。
六十
太上道一而已，如來餘二非真。識取本來面目，火患爲吾有身。
六十一
玄牝之門甚祕，橐籥造化胚胎。明知不是口鼻，高尚勇猛踏開。
六十二
偃月爐最難尋，高尚曾有此句。只在此箇山中，雲深自不知處。
六十三
潛神游方之外，自在與天爲徒，浪說九年大妙，都來片餉工夫。
六十四
內丹須鍊外丹，二者不可偏廢。丹成更積陰功，此人必定住世。
六十五
睡則玉女分胎，起來鰲魚擺尾。炁定真息乃長，鑑明塵垢不止。
六十六
西山有《會真記》，分別龍虎陰陽。五識五補妙訣，學者請細消詳。
六十七
以陽養陽尚易，以陰鍊陽甚難。開天門閉地户，衝夾脊透雙關。
六十八
道高則輕富貴，心淨可學神仙。人我浪爭客氣，逍遥自養長年。
六十九
專意積精適神，無使思慮營營。虛無自然生道，真靜永保長生。
七十
有動不動中動，有爲不爲中爲。形端而表自正，德全其神不虧。
七十一
至道大不容聲，造形悟而默識。入於不死不生，浩劫天地爲一。
七十二
象爲無象之象，體乃無體之體。存則百骸俱生，亡則九竅皆死。
七十三
天地萬物之盜，聖人能明盜機。害生恩恩生害，要在審察其宜。
七十四
悟藏穀俱亡羊，掉史跖均失性。

藏乎無端之紀，調以自然之正。

七十五

日損損之又損，資深深之又深。

靈臺無事生定，切忌勞形悚心。

七十六

後醒當懲前醉，今是因悟昨非。

我生自有性命，何人與論真機。

七十七

至道窈窈冥冥，冥冥中獨見曉。

人皆背覺含塵，誰肯迴光返照。

七十八

由戒定生智慧，自小成入大成。

悟太一含真炁，知肘後飛金精。

七十九

上下三宮昇降，收斂五炁同歸。

金烏搦得玉兔，龜兒變作蛇兒。

八十

乾以健而左旋，坤以順而右轉。

八卦九九循環，志滿神光自現。

八十一

嘗聞知者不言，吾今豈曰真知。

多言嘵嘵不已，姑爲學者指迷。

修真十書雜著捷徑卷之二十

修真十書雜著捷徑卷之二十一

西嶽竇先生修真指南

無知子問林屋逸人曰：雖知道在虛無之中而未識虛無之境，人居生死之内而未審生死之門，欲願明其理以指示，仍使後學以聞焉。逸人答曰：求虛無者當須内觀，求於外者去道遠矣。我嘗念昔有五公子問太上虛無之地，

太上曰：虛無之地有五，城門者，乃子五指間也；負重之國者，兩脚也；輕庭之屋者，兩膝也；無極外國者，兩脇也；無極自然之國者，臍也，太清虛無之屋者，腹也。青龍白虎朱雀玄武者，大小腸胃也；東方甲乙木者，肝也；南方丙丁火者，心也；西方庚辛金者，肺也；北方壬癸水者，腎也；十二國者，九重之臺者，咽喉也；天公當門而坐者，舌也；二十八元士者，齒也；日月在兩邊者，兩目也；天門地户者，兩耳也，松栢河水之間者，眉也；上有盤石廣大者，額也；修真之士思惟神氣出官者，出身中之神也；三五功曹者，五體神也；五氣君者，五藏神也；左右捧香侍者，兩手大指也；傳言玉女者，小指也；五帝直符者，五指也；三十六人出者，出身中十二宮室二十四氣神也；三氣正神者，神及氣與形也。故形非神不安，非氣不行，氣非形不立矣。四海者，心爲血海，腎爲氣海，腦爲髓海，脾爲五穀之海也。五湖者，五藏各有液，所主之位東西南北中是也。九江者，小腸上下有九曲也。頂曰上田，心曰中田，腎曰下田，即三島也。閬苑，即根源也。華池在齒舌之間，元潭在小腸之下，瑶池出丹闕之前，崑崙上接玉京，天池正充内院，鳳池則心肺之間，玉池在唇齒之内。神水生於氣中，金波降於天上。赤龍住

處，自有瓊液玉泉，偃月曲江，皆是左右兩目，鵲橋正屬鼻梁，解脫樓乃同泥丸，歡喜樓人中即是。如此名號，未可備陳。凡人之生也，初父與母交精血，造化而成於形。若父精先進，母血後行，則血包精爲男，乃先生其右腎，故屬陽，應日主三魂降精氣赤而鎮丹田，故命脉在右手之尺部也。若母血先進，父精後來，則精裹血爲女，即先生其左腎，故屬陰，應月主七魄降真氣黑而鎮子宮，故命脉在左手之尺部也。男子先生右腎，右腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生膀胱，膀胱生左腎，左腎生三焦，三焦生三元，女則胃生三焦，三焦生右腎，右腎生膀胱，膀胱生三元。三元生八脉，八脉生十二經，十二經生十五絡，十五絡生一百八係絡，係絡生一百八十五孫絡，孫絡生一百八十五孫絡，孫絡生三百六十五穴，穴生三百六十五骨，處胎十月而生。始者一月爲胞，精血凝也。二月爲胎形，兆胚也。三月陽神爲三魂，動以生也。四月陰靈爲七魄，靜鎮形也。五月五行分五藏，以安神也。六月六律定六府，用滋靈也。七月七精開七竅，通光明也。八月八景神具降，真靈也。九月宮室羅布，以定精也。十月氣足，萬象成也。內有五藏，外應五行。經曰：受胎之初，所生二腎，左爲玄，玄以升氣，上傳於肝；右爲牝，牝以納液，下傳膀胱。玄牝本乎無中來，以無爲有，乃父母之真氣納於純陰之地，故曰谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，可比天地之根。自腎而生五藏，六府存焉。肺曰白虎金，在右畔上入鼻，化爲肝曰青龍木，在左，無英居焉，制三魂也，其氣從脊膂左畔上入眼，化爲淚，名真木，餘氣流入上腭，名金液也。心曰朱雀火，在上，司命居焉，納生源也，其氣從胸前左畔上入舌，却入心，化爲血，名真火，餘氣流入舌下左畔，名神水也。腎曰玄武水，在下，桃康居焉，保精根也，其氣從脾右畔上入耳，化爲耳塞，却下腎名，真水，餘氣流入舌下右畔，名華池也。脾曰勾陳土，處其中央，長生大君居焉，其氣從脊右畔上來入腦，化爲涎，名真土，餘氣流入唇頰內，名玉池也。經曰：眉下五輪全在定中起。五輪者，眼也。有血輪、氣輪、水輪、金輪、瞳輪，謂主息入定中作也。真人曰：定中運水火於目中也，故崔公以眼爲鏡，要得之五力。乃大道之源，皆在眼力也。白睛屬肺，赤脉屬心，黑睛屬腎，臉黃屬脾，中有一點瑩明者，屬於肝。五藏精元聚在於眼也。五藏氣全，則有五色神光，五藏懷寶，則眼內視真景，明如白晝。五藏衰則神光不明，五藏絶則神光落而死矣。又曰：眼爲金剛之門，鼻爲鑪竈也。肺曰白虎金，在右畔上入鼻，化爲鍊金之門，户鼻乃主息出入，爲氣本由七魄也，其氣從脊膂右畔上入上腭，名金液也。橐籥也。金剛乃元神也，出入眼中，能涕，名真金，餘氣流入上心曰朱雀火，在上，司命居焉，納生源也，其氣從胸前左畔上入舌，却入心，化爲血，名真火，餘氣流入舌下左畔，精也；黃婆者，脾中涎也；七寶者，神氣脉精血唾水也。亦爲七返真制。先令一身滋潤，然後能生水，水盛能生

唾，唾盛能變血，血盛能鍊精，精盛能補腦，腦盛能壯氣，氣盛則神全矣。人之一軀，以應五行生成之數。心之上曰九天，腎之下曰九地，腎到心八寸四分，心到重樓第一環到頂八寸四分，則曰泥丸絳宮，太一帝君居焉，總衆神也。自腎到頂凡二尺五寸二分，計八十一丈元氣，以應九九純陽之數。凡一晝夜，漏水下一百刻，每一刻折六十分，共六千分，每一十分人息之出入有二十二息半。凡百刻之中，天左旋而地右轉，人之氣血以合三才，榮衛皆通天地之正氣。一呼一吸，謂之一息，經絡開闢，呼吸往來，晝夜之間，有一萬三千五百息，呼吸皆等。所呼者自己之元氣，從内而出；所吸者天地之正氣，自外而入。根源牢壯，元陽無損，呼吸之間可奪天地之正氣矣。清者榮而濁者衛，悉乃流通；横者絡而縱者經，盡得舒暢。然後寒暑不能侵，勞苦不能害，體强而骨健，氣爽而神清，常爲不老之人，永保無疆之壽。真龍真虎者，坎離也，心腎也。龍虎交媾，以鍊金丹。《天寶内經》曰：嬰兒姹女，炁合黄庭者，是也。以至功成行滿，則爲神仙，長生不死之道矣。

天元入藥鏡

崔真人希範述

余少遊雲水，曾遇至人論養生之術：修龍虎之要，須知三川福地，異境靈壇，苦歷煙霞，巡諸聖跡，每將接道之侶，互認必同。余雖未親鼎爐，略啓玄奥，撰天元之祕法，顯龍虎之妙道，鉛汞之根源。好道同流，幸垂一覽。

原夫大樸既分，炁降萬物，繫乎生死。死者未明生，生則形存，死則亡軀。存亡可捨，與道合真。生乎神，馭於精，而盛於物。物之最靈，唯其人也。身者廼神化之本，精於人也若水浮航，炁於人也如風揚塵，神於人也似野馬聚空。水涸則航止，風息則塵静，野馬散而大空長存。精能固物，炁能盛物，精炁神三者，心可不動，其變化也，外忘其形，内養其神，是謂登真之路。嗜慾縱乎心，孰能久去？哀樂傷乎志，孰能久忘？思慮役乎神，孰能久無？利禄勞乎身，孰能久捨？五味敗乎精，孰能久節？酒醴亂乎精，孰能久絶？食佳餚，飲旨酒，顧以姝麗，聽以淫聲，雖精炁强而反禍於身，耳目快而致亂於神。有百端之敗道，無一芥之希真，安有養身之驗耳。夫學道者，外則意不逐物，内則意不隨心亂，湛然保於虚寂，造乎清浄之域。譬如起屋之勞，假一息之形炁，尚穌神歸其清，而況契於道、保真丹所哉。嵇康謂：仙必可力致而學得，在乎禀炁之自然也。如蟬蜕空，坐忘尸解，投胎奪舍之法，鉛汞之精，坎離之妙，御風逐雨，飛鳧步水之徒，軒轅化龍而出世，秦人駕鳳以冲虚，學而然後爲神仙者，古今有也，豈爲無術而致神仙者也？生於方内，知而有神仙儀，及於方外之士者，賢人也，遠人也，志人也。學而不已曰賢，賢而不已曰聖，聖而不已曰神，神而不已曰廓然。冲乎宇宙之外，出乎天地之間。陰陽外合則生乎形，内則

生乎神。心爲神主，無幽不燭，無滯不通，守默定心，心定則炁和，炁和則精凝，精凝則神靈，神靈則通真。夫寢者有夢，則神尚役其所，既勞心歸所思，夢寐之間，心如得其自然安靜，元炁降而偶合冲虛之理，是謂至人無夢也。夫養内丹者，身法乎鼎，精炁像乎鉛汞，坎離像乎水火。神明爲體，狀乎變化之靈，久而精妙於炁，神靈於精而脱於形體者，類兹鉛汞浮沉也。心去火者，炁也，炁者，命也，得之於心，而失之於心也。火者，生死之命也。心者，亡精動炁之時，事保於清淨也。人之養丹，如龍之養珠，如孕婦養胎，舉止護持，恐有所傷，待其功成，内事驗，丹之力。若亂心敗炁，勞體傷神，漸而耗散真胎。老子所謂如持盈滿之器，一心内覓，無令外求。日月者，天地至精；坎離者，人身大藥。故聖人密外而知内，以明神變之功。蚌胎角鵲枝，鴛頸鱉影，螟蛉之子，而蜾蠃祝之，炁不交也，精不接也，存之於心，而通於神也。故《易》云：寂然不動，感而遂通。非天下至精，孰能與於此？必可名狀。至於犬馬之賤，尚知有玄關之要，有心定志，脱質遺形，況於靈乎萬物者，治養生之術，長生久視之法，希夷自然之理耶？至於刻骨洗心，視金石之志，隆師親友，不限貧賤富貴，榮辱是非，不侵世務，頃刻之間，敢忘於道？細行不遺，終累大德。決取神仙，非定志不能大德。得哉至言。皇天無親，惟德是輔。内丹之圖，於後唐庚子歲望日，至一真人崔希範述。

坎離交媾之圖



陰虎還從坎位生
陽龍元向離中出

修真十書雜著捷徑卷之二十二

勸道歌

亂性多因縱酒，損真慎勿傷茶。太飽難於剋化，飢時頻喫些些。知足可以常足，無思自是無邪。若愛清虛恬淡，何羨富貴榮華。天真自然鑪鼎，赤水種就黃芽。百病生於元炁，一頂要聚三花，妙用六通四闢，循環運轉河車。大道本來平易，學流浪自波查。三教元無二道，和同都爲一家。愛河豈有窮極，苦海浩無津涯。奈何迷癡貪著，白玉自作疵瑕。不積涓埃功行，因循自滿恒沙。幸有超脱門路，勿使六賊邀遮。迴機便同本得，熟鍊鉛汞丹砂，決定長生久視，平地紫府烟霞。登山各自努力，千里毫釐不差。莫待臘月三十，是時追悔怨嗟。

虛靖先生《大道歌》，司馬子微《坐忘歌》，何仙姑亦作《證道歌》，其言深切著明，有補於世，予因拾神仙之遺

旨，作《勸道歌》，普勸修真，同證大道。至游居士曾愷書。

次韻勸道歌

王承緒

養疾扶衰在酒，養疾扶衰，固神養炁，酒爲百藥之長。清神爽氣唯茶。茶味清神爽氣，勿令損氣。《本草圖經》。素淡之食加倍，五腥之味減些。《黄庭經》曰：五味外美，邪炁腥臭。升神明，胎炁零。保養元和正炁，無病可却百邪。若要跳出生死，先須識破浮華。四獸分爲四象，青龍、白虎、朱雀、玄武。五炁産出五芽。五芽者，五藏真炁。鼎内鍊成大藥，目前自現金花。《畢法》。時般運三車。小河車，大河車，紫河車。《畢法》曰：金液既成，自現金花。按日循緣八卦，隨既悟火棗無核，莫使交梨有查。既曰三山有侶，自知四海無家。此二句全是海蟾語。雲水千重活計，松蘿萬頃生涯。朱橘合真有象，《畢法》曰：形若彈丸，色如朱橘。元珠耀彩無瑕。結庵曾栖草觀，鍾離在終南山草樓觀結庵三十年。化胡遠度流沙。老君西升以化胡人。有一門庭可入，都被塵網相遮。仙骨換却俗體，吕公曰：乞與貧儒換仙骨。真汞休認凡砂。平叔曰：有人要識真鉛汞，不是凡砂俗水銀。忽化何須出殼，吕公不出殼，化火龍飛去。久行必定飛霞。《黄庭經》曰：必久行之飛若霞。神仙親傳祕訣，不得時刻有差。《畢法》曰：以時行法，以法求道。迷徒不肯留意，端坐待盡可嗟。

紹之教授見和《勸道歌》深明至理復歌元韻

曾愷述

承緒，字紹之，儒學登科，為夔州教授。少得吞日精月華之術，後悟道，年八十餘。康强如壯時。此歌可知其為人。紹之洛州人，蔡蘗榜。

飢飡不嫌惡食，薄酒勝飲醽茶。氣壯何須飲酒，睡少不必啜茶。一點清虚有味，六塵離著無些。陽藉三魂作主，陰藏七魄爲邪。《畢法》曰：三魂爲陽藉常數，令人生，七魄爲陰藏常數，令人死。運化常隨北斗，采真默契南華。《南華經》曰：是謂采真之道。性明養道無損，心地種丹有芽。蔭仗長春琳幹，《黄庭經》曰：萬木有條可蔭仗，俞其成七寶身也。香聞不謝天花。出《老子太清經》。撞開内院金虎，愚曰歸内院。燒透崑崙火車。西華夫人曰：運火車燒透崑崙。九醞斟酌不盡，《中黄經》曰：主生有九醞仙醪，斟酌不竭。三桃王母仙桃，碧玉桃，蟠桃。咀嚼無查。玄鶴飛來作伴，白雲深處爲家。超出迷津有數，沉淪苦海無涯。功成自然多驗，行滿誰指纖瑕。取玉皆因剖石，求金亦自淘沙。九還七返成道，十洲三島爲家。但使得上十洲祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、長洲、元洲、流洲、生洲、鳳麟洲、聚窟洲。凡心去盡，方驗吾生有涯。超然離形釋智，渙若蕩穢滌瑕。大道分明直截，路去，自有五彩雲遮。既悟神鑪有藥，何勞九鼎飛砂。男

子爲神鑪，女子爲金鼎。有志嗽泉枕石，甘心釣月棲霞。小法千門甚衆，《畢法》曰：旁門小法不合大道。許真君曰：三千六百法。直路一條不差。平叔曰：一條直路上天堂，別有門庭終皆會。若不速修下手，樹枯空有呼嗟。《黃庭經》曰：葉去枝枯失青，又如人津氣既衰形必瘁。

愷三用韻

休誇飲一石酒，莫羨喫七碗茶。三杯可通大道，食後漱齒呷些。東坡云：食後以茶漱齒，肥減茶去而脾胃不知。五氣收歸丹竈，一念不涉諸邪。盎盎精神滿腹，恂恂悃愊無華。三田靈芝發秀，九畹蘭茁其芽。玉池充溢肥水，《黃庭經》曰：玉池清水上生肥。紫雲蓋覆黃花。李仙君詩云：黃花生紫雲。上關下關緊閉，天鼓振響雷車。日啗青精香飯，不食苦李生查。紛紛旁門小法，籍籍諸子百家。游心在方之內，望道眇天一涯。疇能超然了悟，純全其德不瑕。用之寶如金玉，不用棄若塵沙。《神仙論》云：用之如金如玉，不用如泥如土。明鏡本來無垢，拂拭勿使塵遮。留侯何用辟穀，勾漏徒訪丹砂。温温尺宅光透，紅潮舒散綺霞。三千功圓行滿，靡有毫髮過差。直上清都絳闕，群仙指點興嗟。

承緒三次韻

少斟朱博案酒，前漢朱博，案上不過三杯。罕烹陸羽神茶。陸羽，茶神。腸瘦如繩有驗，道人之腸如繩，真炁充，食自減，腸自縮。心熾似火無些。不能墮心火，則熾而與物爭。一氣常通九竅，一竅氣不通即病。百骸莫受百邪。八方邪炁。當使寒灰復焰，須令枯木生華。返老還童。除欲要固命蒂，真精爲命蒂。絶愛自長道芽。虛則道生。既悟無中有物，老子曰恍兮惚兮其中有物。自然水裏開花。西華曰：水中花發四時香。但取離宮鳳髓，吕真人詩曰：下用南方赤龍髓是也。休隨門外羊車。《蓮經》曰：羊車、鹿車，今直門外。別法鼎器多病，鼎有十法。自家園菓少查。平叔曰：似何家園下種栽菓，成當自絶真胎。得道實無所得，《老子清淨經》曰：雖名得道，實無所得，爲化衆生，名爲得道返本。出家不在離家。每意未絶，雖離家尚俗。若諸念斷，若在家猶出家也。返本不出身内，謾忙徒走天涯。施真人詩曰：謾忙人謾走，不求自己別求難。性根本來無累，命寶元自絶瑕。平叔曰：命寶不宜輕弄。鍊丹須憑玉洞，玉洞玉峰。得藥號曰金沙。有金沙鼎。奥旨宜宗老氏，頑空休泥盧遮。毗盧遮那，佛語。若欲鍊形成氣，須教變汞爲砂。《畢法》曰：鍊形成氣乃爲地仙。又曰汞變而爲砂，鉛變而爲金丹。通玄前有黃谷，黃帝遇黃谷子，谷子曰：別有通玄之語。修真別有青霞。青霞子得道，垂訣千世。子細推窮二教，道釋。長生寂滅有差。焚身妄求舍利，七寶壞却堪嗟。人稟七寶身

通判夔州軍州事郭邛次韻

保形保生保命，戒色戒酒戒茶。夜氣若要長在，晚食尤宜減些。養心莫如寡欲，存神須是閑邪。辨得天清地濁，吞取日精月華。寒灰便可發焰，枯根立得生芽。學者捨本逐末，病眼執著空花。罔窮聖道一轍，徒誦丹書五車。正似鍊金和鑛，何殊嚼蔗吞查。不知達人到此，元始浩劫爲家。燕坐能事畢矣，已遍海角天涯。鑑明不受微垢，玉潔靡見纖瑕。視軒冕如桎梏，棄財寶若泥沙。曲江一輪秋月，豈容忙徒走天涯。

霧掩雲遮。盤旋火龍水虎，和合陰汞陽砂。真身自然騰化，駕鳳高凌紫霞。哀哉旁門小法，作用千種參差。箇箇辛苦無成，臨老空自悲嗟。

修真十書雜著捷徑卷之二十二

修真十書雜著捷徑卷之二十三

曾慥

臨江仙

子後寅前東向坐，冥心琢齒三十六通。鳴鼉。鳴天鼓三十。托天三次，每次行嘻字氣。回顧握固按腿，左右各三，先右次左，左行噓字氣也。眼光摩。挫按手摩眼七次，以中指節捻太陽三十六。張弓三度朝元三次，每次行呵字氣。仍踏弩，左右各左右二三十挽，每次行呵字氣。升降轆轤多。三次，每次三挽七踏，行呵字氣。雙擺按腿瞑目左右運轉轆轤三十六，行吹字氣。三度朝元三次，每次按腿閉目咽氣，名爲朝元，每次行吹字氣。九度轉，想氣自丹田轉九交。背摩盤足閉氣，搓手熱摩擦腎俞上下，行吹字氣。雙擺按腿瞑目閉氣，三，右搖擺身不限數，名鰲魚擺尾，行呵字氣。扳舒脚以手，低頭扳脚，行呵字氣。拏。跪膝反手左右拏脚跟三次，每次行呼字氣。虎龍交際罷，左右臂舉手齊發，遍挑十指甲，不限數。便可蹳烟蘿。凡行吹腎呵心噓肝嘻三焦咽肺呼脾六字，不可令耳聞聲。出氣欲細而長。凡行持，皆閉氣，行持罷方吐氣出，呼所行字。

鍾離先生《八段錦》，呂公手書石壁上，因傳于世。其後又有寶銀青《八段錦》與小崔先生《臨江仙》詞，添六字氣於其中，恨其詞未盡。予因擇諸家之善，作《臨江仙》一闋，簡而備且易行，普勸遵修，同證道果。紹興辛未仲春至游居士曾慥記。

何鉏翁

滿庭芳

二氣旋還，三宮升降，往來於是無窮。透關神水，鉛汞過三峰。返復周流八脉，戊己鍊，陰虎陽龍。凝情處，金光朗朗，身外見形容。靈光，真造化，天機深遠，推測難通。箅利名酒色，恰似秋風。大道玄鑪進火，三田內，養出神功。功成後，金書來，詔平步赴瑤宮。

永遇樂四首

箇箇修行，人人嚥納，誰悟真道。想至丹田中，如此三遍，行吹字氣。浴身鼻引清氣曲徑多歧，旁門小法，誤了人多少。容閉住，搓按兩手極熱，遍身擦，令微汗出。挑甲成豈是，神仙究竟，採藥謾多鑪竈。忽

一朝，脫却桶底，性根壞倒。爭如內觀，無爲清淨，學取本來莊老。匹配陰陽，抽添鉛汞，八卦爲端表。人生如夢，流年似箭，回首也須聞早。貪迷戀，春花秋月，甚時是了。

右一

萬法由心，應觀法界，一切心造。老子瞿曇，同歸去揆，不離心是道。自從識得，坎離交濟，鍊藥粗知昏曉。雲騰雨飛，蟾宮兔走，丹闕更無煩惱。氣中真液，液中真氣，和合不多不少。待種出黃芽，鍊成赤水，龍虎交圍繞。九還七返，工夫到後，還我舊時年少。待三千功圓行滿，恁時是了。

右二

學道修心，存神鍊性，直要輕舉。補腦還精，流水不腐，户樞終不蠹。日魂月魄，搏歸鑪鼎，真炁自然留聚。把心猿縛住，意馬追回，迴無塵慮。定中明有，陽龍陰虎，水火透時爲度。八段奇文，千口活法，向上有一路。吕公高尚，未離人世，有分也須相遇。約十洲三島，驂鸞跨鶴，大家同去。

右三

養水養精，養神養血，先須養氣。日月陰陽，六爻八卦，細看《參同契》。人生如靈軀靈寶，千言萬語，不過坎离兩字。向崑崙嶺上，返本還元，要明終始。一身雖小，如同天地，八萬四千餘里。玄牝之門，生生萬化，都在沖和内。此真真外，别無真諦，方信道一而已。異時見鍾吕，如有未明，請師指示。

右四

世間有道人，以旁門小法迷誤學者。有二三名公自云：人生豈不擘畫，得活數百歲。爲房中術，自以爲莫已若，桶底一旦脱去，何及？東漢載冷壽光學容成公御婦人法，年可百五六十歲，鬚髮盡白，而色理如三四十時，亦不免於死。壽光尚爾，況不及壽光者乎？予作《永遇樂》四詞，因勸世人迴光返照，直深戒爲容成之術者，庶幾覺悟，共修清淨無爲之地，方爲究竟。

漁家傲四首

至道不遥只在邇，毫釐差失如千里。道是難來元却易。如相契，一超直入如來地。　水火交時爲既濟，三尸六賊都回避。只此長生仍久視。身口意，化成一點沖和氣。

右一

神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。幸有崔公《入藥鏡》。如究竟，全真固蒂歸根静。　主客内明方外應，靈臺粲發天光瑩，兩箇壺中一片景。急修省，莫待臨渴去掘井。

右二

精養靈根神守氣，天然子母何曾離，晝夜六時長在意。三田内，温温地中和水。　十二樓前白雪膩，九宫臺畔黄芽遂，日月山頭朝上帝。神光起，騰身直出烟霄外。

右三

我有光珠無買價，光明常照芝田下。更没之乎並者也。知音寡，世間誰是能行者？　一萬精光渾守舍，四百四病都齊罷，透出火龍歸造化。回仙駕，更無一點塵隨馬。

右四

促拍滿路花三首

抱元能守一，四大自輕安。心中須返照。幾曾閑，金烏嗽耀，飛入爛銀盤。心心心是道，只在心心，更於何處求仙。　又何須衣冕，燕處欲超然，榮華能幾日，便凋殘。修真甚易，積行累功難。勸君强爲善，五濁三途，便爲雲島神山。

右一

人能常清靜，天地悉皆歸，一真含衆妙。入希夷，昭文不會，氣候有成虧。妄心寂滅盡，困睡飢飡，更無作用施爲。　自然鑪鼎就，光彩透簾幃。玉池神水湧，上生肥。如人飲水，冷暖自家知。自家性命事，自家了得，自家性命便宜。

右二

若論修養事，知有幾多門，諦當歸宿處，是靈源。至真至道，簡易合乾坤。坎離并水火，止是筌蹄，粹然一點長存。　箇中如薦得，悟了五千言。金晶飛肘後，透崑崙。清江九曲，一棹破烟昏。水擊三千里，九萬鵬程，化成元是冥鯤。

右三

太上傳西王母握固法

正身端坐，想心中紅日，輪如錢大。稍暖，從左脅直放下丹田，下左足心，稍暖，又存火從下燒上臍下丹田，漸漸方過右足。又候脚心稍暖，從下發火燒至丹田。便從右脅上過胸，直從降下，直至下丹田。又從下丹田放上心頭，照見五臟。此乃上則爲降，下則爲升，則天地升降之法。便直放下丹田，下膀胱中，穿過尾閭關，鑿開雙腎，取兩道白氣，從夾脊直上泥丸，分作三路直上頂門。候囟門稍暖，又想珠從鵲橋內放下口中，慢下放過重樓十二環，到中宮，神水滿則分作三口，下中宮。又存膀胱中有黑氣一道湧上心頭，方閉目收神入中宮，候眼前有報應，或目前如金花，或如白絹隊隊過，或是滿室之光，或是隔窗之光能見小字，就此光中千日之內可出陰神，或乃

緣一年七十二候足，便可出神也。

抱一說

道生一，一生水，水生精。精者，一物也。抱一則與精合，脫一則與精離。精生而氣全，氣全而神全，神所以制魂定魄。精者，天地萬物所由生成之，然精常管人，而人常費之，竅漏無度，至於中乾以死，死則非離也，非精離之，人自離之耳。莊子曰：不離於精，則謂之神人。故管精則失靈，沉爲下鬼矣。而有能全之者，是豈尋常所能至哉。

保精神

精者神之本，氣者神之主，形者神之宅也。故神太用則歇，精太用則竭，氣太勞則絕，是以人之生者神也，形之托者氣也。若氣衰則形耗，而欲長生者，未之聞也。夫有者因無而生焉，形須神而立焉。有者無之館，形者神之宅也，儻不全宅以安生，修身以養神，則不免於氣散歸空，遊魂爲變。方之於燭，燭盡則火不居，譬之於堤，堤壞則水不存矣。身勞則神散，氣勞則命終，形瘦則神斃，神斃則精靈遊矣。已遊者無返期，既朽者無生理，故神者魂也，魄者陰也，神能服氣，形能食味，氣清則神爽，形勞則氣濁。服食者千百皆死，不死，故身飛於天；食谷者千百皆死，故形歸於地。人之死也，故形歸於地。人之死也，魂歸於天，魄落於泉。水火分散，各歸本源，生則同體，死則拍捐，飛沉各異，稟之自然。行者譬如一根之木，以火焚之，烟則上升，灰則下沉，亦自然之理也。夫神明者，生化之本；精氣者，萬物之體。全其形則生養其精氣，則性命長存矣。因閉目想見兩畔白氣夾脊，穴，通脊上泥丸宮，每之連咽，速存下丹田，所納得元氣，以意吹之送之，令入二穴。歷二十四節，過三關，雙引直上入腦。泥丸宮，謂之上丹田，熏蒸諸宮，森然偏入毛髮面部鬚，擘手指一叶而下入胸中，至中丹田。中丹田者，心也，想氣灌溉五臟，仍歷下丹田達湧泉穴。湧泉者，足心也。所謂鬱蒸肌膚，通帖首脉，分之以風雨之類也。亦猶天地有泉源，非雷霆動作，則無以潤萬物。人身上有津液，非灌漱則無以滋五臟，發光彩，還精補腦。不死之道名內藥，非吐

三茅真君訣

神養於氣，氣會於神，是謂修真。子不離母，母不放子，子母共守，長生不死。

呂真人小成導引法

凡欲修養，須淨室焚香，順温凉之宜，明燥濕之異。每夜半後生炁時，或五更睡覺，先呵出腹内濁氣，或一九止或五六止，定心閉目，叩齒三十六通，以集心神。然後以大拇指背拭目，大小九過，兼按鼻左右七過。以兩手摩，令極熱，閉口鼻氣，然後摩面，不以遍數，爲真人起居法。次以舌柱上腭，嗽口中内外津液滿口，作三咽下之，令入胃存，胃神承之，如此者之作是三度九咽，庶得灌溉五臟，光澤面目。此雖旁門，亦極有力，不可輕忽。

存想咽氣

下丹田，在臍下三寸近，後有二穴，通脊上泥丸宮，每之連咽，速存下丹田，所納得元氣，以意吹之送之，令入二穴。歷二十四節，過三關，雙引直上入腦。泥丸宮，謂之上丹田，熏蒸諸宮，森然偏入毛髮面部鬚，擘手指一叶而下入胸中，至中丹田。中丹田者，心也，想氣灌溉五臟，仍歷下丹田達湧泉穴。湧泉者，足心也。所謂鬱蒸肌膚，通帖首脉，分之以風雨之類也。亦猶天地有泉源，非雷霆動作，則無以潤萬物。人身上有津液，非灌漱則無以滋五臟，發光彩，還精補腦。不死之道名内藥，非吐

納則不能引而用之，是知回環之道，運用之理，蓋所以法天而象地。想身中濁惡凝滯，邪氣瘀血，皆被正氣蕩滌，從手足指端出，謂之散氣，則展手指，不須握固。如此一度，即是一通，通則無疾。復調之使平，復鼓咽如前也。閉氣鼓咽至三十六，謂之小成。若未絶粒，理且至此，常須少食，令腹中曠然。無問坐卧，但腹中空則咽之，一日通夕至十度，自然氣通。至三百六十嚥，謂之中成，至一千二百嚥，謂之大成，是謂大胎息也。如小胎息，但閉氣，數止一千二百，亦謂之大胎息。若不能鍊形易骨，縱得長生，兀然同枯木，無精光也。

明耳目訣

常以手按兩眉後小穴中，三九過，又以手心及手指摩兩目顴上，以手旋目行三十過，唯合數，無時節也。畢輒以手逆乘額三九過，從眉中爲始，乃止入髮際中。口咽液多少無數也。如此常行，耳目聰明。

養生延壽論

一日之忌，暮無飽食。一月之忌，暮無大醉。一歲之忌，墓無遠行。終身之忌，暮常護氣。久視傷血，久行傷筋，久卧傷風，久立傷骨，久坐傷肉，久語傷氣。多思則神怠，多念則志散，多事則形勞，多語則氣急，多笑則傷臟，多愁則心顛，多怒則傷脉，多喜則傷血，多樂則氣溢，多好則迷亂，多惡則憔悴。夏不極凉，春夏卧東首，秋冬卧西首。先飢而後食，先渴而後飲。太渴氣不行，太飢氣不藏，太飽傷肺，太飢傷氣。鼻多引氣，口微吐氣。枕不欲高，唾不欲遠。人欲勞，不欲大疲。春夏腦足俱凍，春夏早卧，臨起欲出氣少，欲入氣多。秋冬温足凍腦，行走功語則失氣。寢食不語，語則傷臟。春不可薄衣，令人傷寒霍亂，不消食頭痛。春冬未半，衣欲下厚而上薄，春冬之初，皆服一服轉瀉藥，則不染天時之氣。冬月天地閉，血氣藏，人不出汗發洩，陽氣損人，每旦夜令人掐脊，及捻四肢頭項，無時行之，疾不能染矣。旦朝以兩手相摩令熱，尉脊三次，且語勿唾，先叩齒二七次，方起琢齒一七次。如此者乃名鍊精。且未起，漱津令口滿，力吞之，且起，洗面勿開目，令人失明，目澀多淚。凡食訖，以手摩面，令津液通流。凡飽，食欲少，而數令飢，飢中飽，飽中飢，凡食訖，忽精思營爲苦事，促壽。濕衣汗衣，不可久着。凡心有愛，不用深愛，□□□□❶用深憎，並傷神損壽。三十以下勿食補藥，四十以上勿食瀉藥。人患熱者，大吹五十遍，細吹一七遍。人患冷者，大呬五十遍，細呬十三遍。乙言吹呬等字，並以須聲，氣似字。髮血窮也千梳，以理血氣也。筮髓窮也善固，以益其髓也。耳肉窮也數揉拔，以實肉也。舌氣窮也少語言，以養氣也。齒骨窮也數叩琢，以堅其骨。鼻常去其中毛，謂之與通天氣。爪筋窮也勿數剪，以全其筋氣也。寒食傷腸，熱食傷胃。春夏可以居其山，高明，故順氣而疾不生也。

納津法

以舌柱上腭，覺口内外液自生，嗽滿嚥會神口，凡納時，正坐存心，下有

一孩開口，方致之。

修真十書雜著捷徑卷之二十四

十五

❶『愛』字下原缺四字，疑當作『心有憎不』。

天地交神論

夫道者，虛無自然，安靜無爲，豈可學飄風暴雨，而不得長久也。和炁交並而甘露降，萬物蠢然而生，乃天地自然之道，以合聖人之機，是長生之本也。夫愚人之性，豈解聖人體道之深機，恣縱無窮之慾，消磨有限之身，致與大道懸隔，依前不免輪迴，遷軀換殼，豈不錯乎？夫人身中以心比天，以腎比地，肝爲陽位，肺爲陰位。心腎相去八寸四分，其天地覆載之間比也。炁比陽而液比陰，子午二時比夏至冬至之節，卯酉二時比春分秋分之節，以一日比一年，以八卦時比八節。子時腎中炁生，卯時炁上到肝，其炁旺陽，升以入陽位，春分之比也。午時炁到心，積氣生液，夏至陽升到天而陰生之比也。午時炁中液生，酉時液下到肺，其液盛陰，降以入陰位，秋分之比也。子時液到腎，積液生氣，冬至陰降到地而陽生之比也。日月循環，周而復始，若能保養內守，無損無虧，自可延年。夫積陰，陰過則露爲霜而雨爲雪；積陽，陽過則霧爲烟而雲爲霞。陰中伏陽，擊搏而生雷霆，陽中伏陰，其堅固而生雹霰。陰陽不合，相對而生閃電，陰陽不正，亂交而變虹霓。天地運化，五行後立，成萬象之初形，化四生之體，擇其中勝達，莫若於人，志能學於先賢，可以增於命祿。乃依經録出每年迴忌之辰。凡一年之中七十二日，外有六日庚申，六日甲子，六日本命，一日生日，可精嚴記耳爲妙。是以諸神擁護，五炁盡惣朝元。凡五辛三厭，不可食之。夫五辛者，曰葱，曰韭，曰大蒜，曰小蒜，曰園荽是也。三厭者，天厭鴈，地厭黑鯉魚，及牛與龜鼈，大忌食之，令人病多。凡戊戌、戊辰、戊寅、戊申、戊子、戊午日，並不得燒香。凡日中不得面南小遺，夜間不得面北小遺。人生天地之間，本終於天壽，若不知迴忌之辰，而有萬死之因，非天地

之所殺，乃人所自殺也。

逐日戒忌之辰

正月：一日天中節會之辰。五日人之五神集聚之日。八日南斗星君下降。七日真武下降之日。十四日三官下界。十五日，三官朝帝。十八日三元内奏日。十九日，五瘟作病。二十二日，三尸神上奏福之神。已上日宜將息。

二月：二日，天正節之日。六日，中神慶生之日。八日，真武下降，三元真君朝元。十五日。玄元道祖聖誕。春分，二月中氣，忌色慾五日。爲六氣方傳二氣到肝，忌酒色之事。

三月：三日，玄帝降生之日。四日，文宣王降生之日。九日，真武下降之日。二十一日，天猷下降。二十八日，東嶽聖帝誕日。已上宜戒色一月。

四月：此月純陽月，宜戒色一月。七日心腎一氣拔給之日。八日，佛生之日。小滿，四月中氣，外陽而内陰，三氣到膽之時，可以將息，保命長生。

五月：三日，天正節之日。五日，天毒節日。真武下降。七日，天地二氣感托之辰。十六日，天地二氣交，造化萬物之日，最宜忌酒色。二十二日，中明王生日。二十七日，天地相雜，二炁分形，大忌酒色。夏至。人一炁在心，且戒色。

六月：六日，掌府慶生之日，注死之辰，大忌酒色之事。七日，真武下降之日。八日，天元甲子將會六下遊世界之日。十六日，日月宮、陰陽宮會合之辰，諸天宿氣，四炁到胃，且宜將息，可以長生，忌色五日，恐損胃氣。二十四日，天元甲子朝元，此日宜燒香，夜面對東斗拜。並宜忌色欲。

七月：七日道德臘日，五帝校定生人罪福。真武下降，南斗下降，西斗下降，九天應元保運真君降現，浮丘超應真君上升，王子喬真人飛昇，西王母降現，麻姑大仙降現。十五日，中元令節。天真朝元日。七炁地官主録百司，上詣天闕進呈世人罪福之籍。宜齋戒，燒香，念經，深發善願，可以超度祖玄，延年益筭。十九日，天猷真君出遊。三十日，諸佛慶會東海，傳經之辰。二十八日，四天奏事辰，天河歸元日，二十九日，大陰滿，月色變形，萬物感其陰氣，造化之辰。已上宜禁忌。

九月：三日，五瘟生日，五方五瘟會於廣山，此日大忌酒色。九日，玄帝冲舉，點檢人間善惡。十六日，天曹諸司傳録生死名姓。宜夜明燈供養。十六日，日月宮、陰陽宮會合之辰，諸天宿曜上朝元始，分地分各照宮位之辰。北斗天帝下降人間，計筭命籙善惡事。備香燈，夜深朝北供養，忌酒色，念經呪一夜，燒香守夜，則萬邪不能干矣。

十月：一日，東皇大帝生日。五方五帝奏會之辰。三日，四海、九江、三元水府諸王、百官龍聚奏水府，宜點夜燈。六日，天曹諸司，五嶽五帝降生之日。十五日，下元水官下降點檢人間善惡，宜燒夜香供養。小雪，十月中氣，六氣到大腸，宜忌酒色五日。三十日，内六陽，外六陰，陰中陰，萬物皆死。

十一月：七日，真武下降。十七日，掠剩相公下降。此日切忌酒食。十九日，翊聖真君下降。二十三日，南斗注生奏生之辰。冬至日，一陽住在二陰中，切須戒色，不患天行。

十二月：八日，佛成道之日。十三日，天元太一朝元之日。十八日，北斗下降人間

奏事之日。二十七日，真武下降之辰。大寒，十二月中氣，一氣在膀胱，且宜忌酒色五日，甚妙，若不戒忌，四日必患疾病。二十九日三界上真勝遊之日。已上日大忌酒食。

六字氣歌訣

行持六字氣，次第爲君歌。托嘻顧噓呬，張踏並同呵。三吹居其中，升降與朝摩。擺扳呵再詠，拏呼獨一哦。誰知噓復吹，妙理畢陳羅。大都十二聲，五臟可通和。

至游居士座右銘

即心是道，道不離心，與即心是佛同。以下爲基。修養究竟在於還精補腦，當以丹田爲基本。故曰高以下爲基也。如人飲水，冷暖自知。三田之內，冷處欲其暖，暖處欲其冷，他人何與焉。獨己自知身，不愁念起，只怕覺遲。一念起，如速覺寤，即念隨覺滅，念捷不自覺悟，即殆矣。懲忿窒慾，銘諸肝脾。修養所戒者，忿慾二事。損失真炁，其害甚大。懲忿怒屬肝也，窒慾銘諸脾，以脾主意也。

詠道詩

九轉神精返上元，河車般載運周天。大道不離方寸地，一條徑路過三田。

修真十書雜著捷徑卷之二十五

修真十書悟真篇卷之二十六

悟真篇序

嗟夫，人身難得，光景易遷，罔測短脩，安逃業報，不自及早省悟，惟只甘分待終。若臨岐一念有差，墮三塗惡趣，則動經塵劫，無有出期，當此之時，雖悔何及？故老釋以性命學開方便門，教人修種以逃生死。釋氏以空寂爲宗，若頓悟圓通，則直超彼岸，如其習漏未盡，則尚徇於有生。老氏以鍊養爲真，若得其要樞，則立躋聖位，如其未明本性，則猶滯於幻形。其次《周易》有窮理盡性至命之辭，《魯語》有毋意必固我之說，此又仲尼極臻乎性命之奧也。然其言之常略而不至於詳者，何也？蓋欲序正人倫，施仁義禮樂之教，故於無爲之道未嘗顯言，但以命術寓諸易象，性法混諸微言耳。至於莊子推窮物累逍遙之性，孟子善養浩然之氣，皆切幾之。迨夫漢魏伯陽

引易道交媾之體，作《參同契》以明大丹之作用，唐忠國師於語録，首叙老莊言以顯至道之本末，如此，豈非教雖分三，道乃歸一。奈何後世黄緇之流，各自專門，互相非是，致使三家宗要，迷没邪歧，不能混一而同歸矣。且今人以道門尚於修命，而不知修命之法理出兩端，有易遇而難成者，有難遇而易成者。如鍊五芽之氣，服七耀之光，注想按摩，納清吐濁，念經持呪，噀水叱符，叩齒集神，休妻絶粒，存神閉息，運眉間之思補腦還精，習房中之術以至服鍊金石草木之類，皆易遇而難成。已上諸法，於修身之道，率多滅裂，故施力雖多，而求效莫驗。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非横，一旦不行，則前功漸棄，此乃遷延歲月，事必難成，欲望一得永得，還嬰返老，變化飛昇，不亦難乎？深可痛傷。蓋近世修行之徒，妄有執著，不悟妙法之真，却怨神仙謾語。殊不知，成道者皆因鍊金丹而得，恐泄天機，遂托數事爲名。其中惟閉息一法，如能忘機絶慮，即與二乘坐禪頗同，若勤而行之，可以出定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，不免長用遷徙之法。既未得金汞還返之道，又豈能迴陽換骨，白日而昇天哉？夫鍊金液還丹者，則難遇而易成。要須洞曉陰陽，深達造化，方能超二氣於黄道，會三性於元宫，攢簇五行，合和四象，龍吟虎嘯，夫倡婦隨，玉鼎湯煎，金鑪火熾，始得玄珠有象，太乙歸真，都來片餉工夫，永保無窮逸樂。至若防危慮險，慎於運用抽添，養正持盈，要在守雌抱一，自然復陽生之氣，剥陰殺之形，節氣既周，脱胎神化，名題仙籍，位號其人。此乃大丈夫功成名遂之時也。今之學者，有取鉛汞爲二氣，指藏府爲五行，分心腎爲坎離，以肝肺爲龍虎，用神氣爲子母，執津液爲鉛汞，不識浮沉，寧分主客？何異認他財爲己物，呼别姓爲親兒，又豈知金木相尅之幽微，陰陽互用之奥妙？是皆日月失道，鉛汞異鑪，欲望結成還丹，不亦遠乎？僕幼親善道，涉獵三教經書，以至刑法書筭、醫卜戰陣、天文地理、吉凶死生之術，靡不留心詳究。惟金丹一法，閱盡羣經及諸家歌詩論契，皆云日魂月魄。庚虎甲龍，水銀朱砂，白金黑錫，坎男離女，能成金液還丹，終不言真鉛真汞是何物色，不説火候法度、温養指歸。加以後世迷徒恣意煎、金鑪火熾，始得玄珠有象，太乙歸真，都來片餉工夫，永保無窮逸樂。至若防危慮險，慎於運用抽添，養正持盈，要在守雌抱一，自然復陽生之氣，剥陰殺之形，節氣既周，脱胎神化，名題仙籍，位號其人。此乃大丈夫功成名遂之時也。今之學者，有取鉛汞爲二氣，指藏府爲五行，分心腎爲坎離，以肝肺爲龍虎，用神氣爲子母，執津液爲鉛汞，不識浮沉，寧分主客？何異認他財爲己物，呼别姓爲親兒，又豈知金木相尅之幽微，陰陽互用之奥妙？是皆日月失道，鉛汞異鑪，欲望結成還丹，不亦遠乎？僕幼親善道，涉獵三教經書，以至刑法書筭、醫卜戰陣、天文

其如鼎器尊卑、藥物斤兩、火候進退，主客後先，存亡有無、吉凶悔吝，悉備其中矣。於本源真覺之性有所未盡，又作爲歌頌、樂府、及雜言等，附之卷末，庶幾達本明性之道盡於此矣。所期同志者，覽之則見末而悟本，捨妄以從真。時熙寧乙卯歲旦，天台張伯端平叔叙。

丹房寶鑑之圖





汞

參妻臣 水銀 流珠 玉液 神水
妮女 玄女 木液 白雪 碧眼胡兒 青衣女子
東海青龍 交梨 浮陰火白 賓客 民子
天魂 丹基 黑龜精 陽中真陰 下弦銀半斤
已上汞之異名

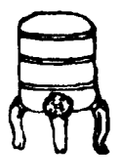
名

金丹 大丹 內丹 還丹 神丹 真鉛 大藥 嬰兒 谷神 聖胎
刀圭 七返 玉壺丹 紫金丹 絳雪丹 赤赫金丹 龍虎大藥
金液還丹 玉液還丹 九轉丹 紫金霜 真黃芽 真陰陽 真玄牝
真父母 真龍虎 真種子 真主人 真鉛汞 真一宇宙之主 秋石
河車 金公 金妃 陽丹 金鼎君 黃男 三五一 美金花 摩尼珠
白馬牙 水中金 玉藥金砂 神符白雪 龜精鳳髓 兔髓烏肝
日魂月魄 壺中日月 先天地精 太一含真氣

鉛

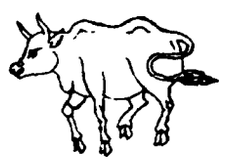
商夫君 金液 金華 玉池 華池
嬰兒 黃男 金精 黃芽 白頭老子 素練郎君
西山白虎 火棗 沉 黃芽鉛 主人 父母
地魄 丹母 赤鳳髓 陰中真陽 上弦金八兩
已上鉛之異名

懸胎鼎



鼎周圍一尺五寸，中虛五寸，長一尺二寸。狀似蓬壺，亦如人之身形。分三層應三才。鼎身腹通直，令上中下等均勻，入鑪八寸，懸於竈中不着地。懸胎是也。又謂之朱砂鼎，張隨注云：又名太一神爐。

牛鐵



滿庭芳

真鐵牛兒，形容醜惡，性剛偏好爭馳。人人皆有，那箇解牽騎。種就黃芽滿院，更須用、神水澆之。中宮裏，若無此獸，安得似嬰兒。　乾坤，真動靜，生成家活，總賴於伊，飢飡虎髓，渴飲水銀池。夜半牽車進火，霞光迸，海底騰輝。牧童笑，華池宴罷，乘箇月明歸。

偃月鑪



挨排四象生真土詩

東方青龍西白虎，南面朱雀北玄武。
四獸猙獰不可當，定計將軍能作主。
兩手擒來合戰時，正見中秋月當午。
殺氣驚天動鬼神，用盡周星震區宇。
須臾戰罷兵器收，產顆明珠號真土。

鑪面周圍約一尺二寸，明心，橫有一尺，立唇，環匝二寸，唇厚二寸，鑪口偃開鍋釜，又如仰月狀，故名偃月鑪也。張隨注云：又名威光鼎也。

鍊鉛火候

三十文爻七十武，二百六十分明數。
首尾須教用武烹，中間文火温温煮。
鑪中鍊出五彩光，赫赫一粒大如黍。
將來掌上和殼吞，逍遥永作真仙侶。

火記六百篇

火記六百篇，十月如轉轂。朝昏各一卦，屯蒙相趁逐。子時發陽火，二百一十六。午時起陰爻，十八八箇足。鉛消汞自乾，熏蒸丹已熟。陰盡變純陽，體貌如瓊玉。

沐浴

刑德同生殺，加臨二八門。丹砂

宜沐浴，神水灌靈根。閉兑留金汞，禁關養魄魂。不須行火候，鑪裏自温温。

抱一

國富民安後，修成體屬乾。凝神歸妙道，抱一守丹田。去住渾無礙，昇騰任自然。九年功滿日，獨步大羅仙。

七言四韻 凡一十六首

一

不求大道出迷塗，縱負賢才豈丈夫。百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。只貪利禄求榮顯，不顧形容暗悴枯。試問堆金等山嶽，無常買得不來無。

二

人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知。昨日街頭猶走馬，今朝棺内已眠屍。妻財遺下非君有，罪業將行難自欺。大藥不求爭得遇，遇之不鍊是愚癡。

右二章真人以此感悟世人，惟恐或後，故列之於首。

三

學仙須是學天仙，葉士表曰：仙有千種，天仙者形神俱妙，與道合真，聚則成形，散則成氣。學此道者當内外虚明，表裏瑩徹，如立一塵，則成滲漏。惟有金丹最的端。

李筌曰：還丹之術百數，此謂金丹者，金液大還丹也。○《參同契》曰：金來歸性初，乃得稱還丹。蓋論千經，能變化自然生神，得其口訣，雖至愚小人，立躋聖位。是以天機祕惜，不許授之非人，輕泄妄傳，殃及九祖。是知金丹者無上至真之徑路也。黄帝修之以登雲天，後世成真合道，頓超生死，盡因金丹而成。○真人曰：屈指從今飛步者，盡因金液出塵寰，即此義也。

二物會時情性合，五行全處虎龍蟠。

真一子曰：金者，情也；水者，性也。金生於水，猶情生於性，水隱於金，猶情復於性，或曰金為母，何得謂之情邪？而《參同契》曰：金為水母，母隱子者是也。交會則金水混融，全聚則虎龍蟠結，故下章云：既非法術也。是乾道變化，陰陽不測之謂也。象易太極無上至真之妙，包含性命之宗。《内易》曰：中爻之義，是謂造化。《金碧經》曰：神室為腎。腎臟生精，精中有正陽之氣，炎升于上，精陰氣陽，故鉛柔而銀

剛。虎性屬金，而金能生水，顛倒取之，母隱子胎，故虎向水中生也。虎乃配鉛，陰中之陽也。離為火，為日，在人為心。心臟生血中，有真一之液，流降于下，血陽液陰，故砂陽而汞陰。龍性屬木，而木能生火，顛倒取之，故母隱子胎，龍從火裏出也。龍亦配汞，陽中之陰也。本因戊己爲媒娉，遂使夫妻鎮合歡。

葉士表曰：坎離納戊己，戊己坎離中氣。言前二物因中氣升降，生成配合也。○無名子曰：戊己屬土，謂之黃婆。龍虎，金木間隔，東西，黃婆使之會合，豈非媒娉乎？只候功成朝北闕，九霞光裏駕祥鸞。

四

此法真中妙更真，都緣我獨異於人。自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓。

葉士表曰：五位相得，而名有合，乾納甲壬一九成十，坤納乙癸四六成十，艮丙震庚三七成十，巽辛兌丁二八成十，坎離戊己共得十五。顛倒上下不變，所以顛倒升降皆由之也。○《大易誌圖》曰：陰中有陽者，象鉛中有陰也。黃芽產於河車之中。歌曰：黃芽鉛汞造，陰殼含陽華。篇意謂：必先驅龍下就虎之氣，然後方得二氣交合，可以施功鍛鍊，結成真一之精也。

神功運火非終夕，現出深潭日一輪。

葉士表曰：天地運神功以生萬物，人能法天地以運符火，不待旦夕之間，元海陽光生也。真人謂：一時辰內管丹成，即此義也。○無名子曰：火即二弦之氣，非終旦者，明一時之中金丹之成也。此法外藥法象

鉛沉汞浮，沉者為主，浮者為客。○袁公輔曰：惟其如此，是以古之真仙上聖皆知陰陽顛倒在坎離兩卦，但世罕有識得浮沉主賓者。故高象先云：舉世無人識河車是也。

五

金鼎欲留朱裏汞，玉池先下水中銀。

葉士表曰；坎離之氣如雲龍風虎，生汞，坎水生金，汞因鉛結，鉛制汞伏，乃子母相應也。○《參同契》曰：河上姹女靈而最神，得火則飛，不見埃塵，鬼匿龍潛，莫知所存，將金母，所生真汞。○《參同契》曰：黃芽為銀。真一子曰：黃溫養子珠是也，如果生枝上、子在胎中，待其數足也。○袁公輔曰：騰奔騰飛躍，至中宮產元珠也。珠者果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。

虎躍龍騰風浪麤，中央正位產玄珠。

葉士表曰：坎離之氣如雲龍風虎，躍浪麤者，言二物難調伏之狀，若中宮能正其位，故能吸引二物之精，於中宮生長真汞，如果生枝上，子育胞中，待其數足而成也。○《資生經》曰：臍下三寸為下丹田，方圓四寸，着脊梁兩腎中間，左青右白，上黃下黑，中央赤，名大海，而貯其血氣，亦名大中，極言取人身上下四向，最為中也。中央正位，即丹田金胎神室也。

南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞。

葉士表曰：坎離上下有既濟、未濟之象，朝屯暮蒙，一一合天之樞機也。〇象川翁曰：子為六陽之首，故為晨，用屯卦，直事，沐火之候也。午為六陰之首，故為昏，用蒙卦，直事，進火之候也。一日之間用兩卦直事，至三十日終於既濟未濟二卦，終而復始。一日兩卦直事，連牝牡四卦，一月計六十四卦，一卦六爻，六十四卦計三百八十四爻，一年並閏餘之數，皆依斗建而運之，故曰合天樞也。〇無名子曰：閏餘之數，乾之初九起於坤之初六，乾之策三十有六，坤之策二十有四。總而計之，三百六十，應周天之度。日月行度，交合升降，不出卦爻之內。月行速，一月一周天，日行遲，一歲一周天。天樞者，斗樞也，一晝夜一周天，而一月一移也，如正月建寅，二月建卯，立春戊時指艮，雨水戊時指寅，故曰：月月常加戊，時時見破軍。上古至人，知日月盈虧，明陰陽上下，行子午符火，日有晝夜數月，應時加減，然後之道也。

暗合天度，故曰合天樞也。至道至妙，妙在於斯，坎離升降，生產靈汞，結成黃芽。〇袁公輔曰：天地相合以降甘露，坎離相交以生黃芽，真人以四者取譬，盡乾坤坎離離之宗源，循歷十二位，翻諸卦爻，朝屯暮蒙，為六十卦符火之首要，一合天之樞機也。

須知大隱居鄽市，何必深山守靜孤。

葉士表曰：此言得法與不得法。得法者，雖居市朝可為也。〇袁公輔曰：閏餘之數，結成黃芽。〇袁公輔曰：天地相合以降甘露，坎離升降，生產靈汞，

六

人人盡有長生藥，自是愚迷枉擺拋。

葉士表曰；人之初生，均受一點元陽之氣，為養命之本，男子自二八而真精泄，女子自二七而天癸降，然後有夫妻之欲。衆生迷蒙，醉於情愛，日夜漏泄，不知其幾何也。本去根枯，之死必矣。世人但知養生止於禁慾，殊不知一念若動，氣隨心散，精逐氣亡。為此道者當心體大虛，內外如一，然後可以論金液大還丹之道也。

甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。

葉士表曰；天地相合以降甘露，人身抱沖和之氣與天地等，若能離形去智，淡然無慾，則真氣流行，上徹天谷，如甘露降矣。坎離升降，生產靈汞，結成黃芽。〇袁公輔曰：天地相合以降甘露，坎離相交以生黃芽，真人以四者取譬，盡乾坤坎離

井蛙應謂無龍窟，籬鷃爭知有鳳巢。

葉士表曰：此喻無知小人所見卑淺，不信大丹有換骨回陽、超凡入聖之妙，沉於嗜慾，毀訾至真，如井蛙樂於勺水，籬鷃居於寸地，不知大海有龍宮之富，鄧林有鳳巢之廣也。〇袁公輔曰：蓋世之愚迷之徒，不知有大道，日肆戕賊，虧耗真源，終至死壞而不悔，如井蛙不知有大海，籬鷃不知有鄧林也。

丹熟自然金滿屋，何須尋草學燒茅。

葉士表曰：金丹大藥，本天地虛無自然之氣，從無質而生。丹熟則體變金玉，發現神光，巍巍堂堂。證真金相，豈同世俗尋草採藥、易銅鐵之質哉？〇袁公輔曰：藥成之後，金光透體，奚用尋草燒茅，以事假偽邪？

七

要知產藥川源處，只在西南是本鄉。

葉士表曰：此言運符產藥也。西南，坤地，乃太陰本鄉。月三日生魄於西南，故丹藥自坤而產也。

鉛遇癸生須急採，金逢望遠不堪嘗。

葉士表曰：癸亦坤，坤納癸，言藥本太陰之氣，隨月初生便當採也，十五以後，月虧氣減，不宜採矣。太陰，即太陽炁也。月本無光，因日生明，癸生者，時將丑也。金逢望遠，一陽為震，月初生也，二陽為兌，月上弦也，三陽為乾，月盈滿也。〇袁公輔曰：自月初生為一陽，起震卦，至十五為三陽，屬乾卦，陽極陰生，故十五已後，月虧氣減，以應三陰，秋冬肅殺之氣，不宜採也。苟於十五已後採之，是為孤陰。《易傳》云：獨陰不生，獨陽不成。〇象川翁曰：鉛遇癸生須急採，金逢望遠不堪嘗，言鉛與金，即金丹也。以癸日子時用功急採，不得逾時也。葉文叔以為坤納癸，誤矣，一本作癸日子時者，是矣。蓋癸日遁得壬子時，天壬地癸會于北方，故朱震《易傳》曰：晦日朔旦，坎月離日，會于壬癸。坎月，戊也；離日，己也。又曰：三日暮震象，月出庚。八日兌象，月上弦。十五日乾象，月盈甲。十六日巽象，月退辛。二十三日艮象，月消丙。三十日坤象，月晦日朔旦坎水流，戊日中離火就己。〇無名子曰：鉛遇癸生，癸生者，時將丑也。金逢望遠，望遠者，月將虧也。月之圓，存乎口訣：時之子妙在心傳，周天息數微微數，玉漏寒聲滴滴符。此真人口口相傳之密旨也。

葉士表曰：此言一日所得之藥。土送歸土釜牢封閉，釜，中宮也，封閉使真炁不泄耳。〇《參同契》曰：三者既關鍵，緩體處空房，委志歸虛無，無念以為常。〇袁公輔曰：修神丹者，能順則天地神機妙用，取而法之，不差於時，不失於偏，又能閉塞中宮，不致滲漏，始能與真汞相匹偶也。

次入流珠斷配當。

葉士表曰：此言次日再運流珠入鼎，與昨日所結之藥合和也。〇無名子曰：既得黍珠之後，餌丹歸丹田土釜中，固濟胞胎不泄，運火飛珠之汞以配之，則靈胎始結矣。

藥重一斤須二八，調停火候托陰陽。

葉士表曰：此言一鼎之火。凡一鼎火計三十日三百六十時，以應易數。蓋易有六十四卦，計三百八十四爻。乾坤坎離四卦，為鼎器、藥物言之也。若時日有虧，爻符不足，則藥不成矣。〇《參同契》曰：火記不虛作，演易以明之。偃月法鑪鼎，白虎為熬樞。汞曰為流珠，青龍與之俱。舉東以合西，魂魄自相拘。上弦兌

數八，下弦數亦八，兩弦合其精，乾坤體乃成。二八應一斤，易道正不傾。鉄有三百八十四，以應火候爻之數。〇袁公輔曰：藥須二八方成，上下兩弦合一斤之數。故得金虎木龍之精，化為真丹。人非陰陽兩備，道不可成，又非得火候調和烹鍊，終不成大丹也。〇象川翁曰：烏肝八兩，兔髓半斤，合成一斤，故曰須二八也。〇《大易誌圖》曰：凡用火，五日一候，一月六候，十二月七十二候，以終一年之功。一日有十二時，三十日有三百六十時，每日合一月用火，象一年小周天，十二月象十二年，大周天而畢矣。

八

休鍊三黃及四神，若尋衆藥便非真。

葉士表曰：混沌未判，中具兩儀，兩儀則五行生成之數也。有性無形，及乎太極既分，則甲己之炁化真土，乙庚之炁化真金，丙辛之炁化真水，丁壬之炁化真木，戊癸之炁化真火。此五者，散而為物類也。大丹之法，無質生質，亦若此矣。為此道者，知先天一炁之祖，體虛無自然之數，則造化不難，奚假衆藥。〇鍾離先生曰：無心兀兀，上下兩弦合一斤之數。故得金虎木龍之精，化為真丹。人非陰陽捨，可以長存，配以服食，雌雄設陳，挺除武都，八石棄捐。

陰陽得類歸交感，二八相當自合親。

《參同契》曰：類同者相從事，乖不成寶。二八，金木也，金木相交則為夫妻，所謂金伐木榮是也。〇象川翁曰：陽裏陰精者，水金，莫謂此身俱是道，獨修一物是孤陰。〇鍾離先生曰：此言習性礙於頑空，不知造化者，固多枯坐，氣血修澀，轉見羸尪矣。〇《參同契》曰：兀坐多年，將謂神仙已有緣，不解龍吟並虎嘯，謂之枯坐又徒然。又曰：有無交入名丹本，隱顯相符是神，榮衛一身，莫大於此。故古人戒之曰：油枯燈滅，髓竭人亡。此言精氣實一身之根本也。奈何此物屬陰，其質不剛，其性好飛，不受制鍊，若不得混元真一之陽以制之，則無由凝結以成變化。〇鍾離先生曰：葉士表曰：凡藥，歸中宮凝結者，為陽，在外生産者，為陰。而有虧盈，而日光元不動也。〇袁公輔曰：潭底日紅陰怪滅者，謂太陰極於坤位，再得太陽交合，則山頭月白藥苗新。

九

莫把孤陰爲有陽，獨修一物轉羸尪。

葉士表曰：此言習性礙於頑空，不知造化者，固多枯坐，氣血修澀，轉見羸尪矣。〇鍾離先生曰：無心兀兀，將謂神仙已有緣，不解龍吟並虎嘯，謂之枯坐又徒然。又曰：有無交入名丹本，隱顯相符是神，榮衛一身，莫大於此。故古人戒之曰：油枯燈滅，髓竭人亡。此言精氣實一身之根本也。奈何此物屬陰，其質不剛，其性好飛，不受制鍊，若不得混元真一之陽以制之，則無由凝結以成變化。〇鍾離先生曰：葉士表曰：凡藥，歸中宮凝結者，為陽，在外生産者，為陰。而有虧盈，而日光元不動也。〇袁公輔曰：潭底日紅陰怪滅者，謂太陰極於坤位，再得太陽交合，則山頭月白藥苗新。

勞形按引皆非道，鍊氣飡霞總是狂。

畢世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降。

《大易誌圖》曰：夫修金丹，言刑殺者是也，更相制伏也，若無制伏，則水銀之比。

神氣不交。故李筌云：金丹之術百數，其要在神水華池，是陰一而制陽一之道，華池之義也。〇《參同契》曰：白者金精是陽一，黑者水基是陰一。水者，道樞，其數名一，是為三。一，金丹是也。〇無名子曰：但將白虎擒龍，自有青龍制虎，二炁相吞而產金丹。既得此丹，復將此丹擒自己之真炁，戀金丹而結聖胎也。內之真龍真虎既降，則世外龍虎自伏。內鍊神魂鬼魄既聖，則世外鬼神自欽。非道隆德劭，孰能與於此哉？

勸君窮取生身處，返本還元是藥王。

葉士表曰：人受生之初，在胞胎之內，隨母呼吸，受氣而成。及乎有生，剪去臍蒂，一點元靈之氣離，離其本源，下，日復一日，神出氣移，虧散真源，離其本驅馳外務，不知返本還元之道，聖人指性命之根，令人收神聚氣，還返往來，歸根復命也。〇袁公輔曰：世人妄認父母精血為本來面目，生身之處，非也。殊不知人稟先天一炁而生，須認母之母，識真鉛之祖宗可矣。且如稻遇六月，至午時開花，其中有精，如一點水，便是戊己，一感物為鉛汞，故仙翁直指所產之處，返此之本，還此之元，為藥王也。

十一

好把真鉛著意尋，莫教容易度光陰。

葉士表曰：鉛者，北方正炁，一點初生之真陽，為藥母也。太上曰：以鉛為君，以汞為臣，鉛若不真，汞亦難親。故鉛為造化之主。

但將地魄擒朱汞，自有天魂制水金。

袁公輔曰：欲得真鉛，但將地魄擒朱汞，陰求陽也，便見天魂制水金也，乃陽求陰也。

可謂道高龍虎伏，堪言德重鬼神欽。

已知永壽齊天地，煩惱無由更上心。

葉士表曰：龍虎，即鉛汞也。鬼神，魂魄也。

十二

黃芽白雪不難尋，達者須憑德行深。

四象五行全藉土，三元八卦豈離壬。

葉士表曰：四象，青龍、白虎、朱雀，玄武也。五行，金木水火土也。因

坎離戊己而造化。三元，支干納音也。八卦，乾坤坎離艮震巽兌也。皆不離混沌之中。壬者，妊也，天壬地癸會于北方，故萬物妊娠於子。○袁公輔曰：四象，龍虎雀武也，五行，金木水火土也，皆非戊己真土，不能攢簇而成丹基。三元，天地人也，八卦，乾坤坎離艮震巽兌也。皆自水數一中生出，故不離於混沌之中。壬者，妊也，天壬地癸會于北方，萬物妊娠於子，故金丹亦自混沌中生也。○無名子曰：壬者，水也，真一之水，即真一之精炁，日月之宗，母，陰陽之根，水火之本，萬物之祖也。

鍊成靈質人難識，消盡陰魔鬼莫侵。欲向人間留祕訣，未聞一箇是知音。

葉士表曰：非立談之事。

十二

草木陰陽亦兩齊，若還缺一不芳菲。初開緑葉陽先唱，次發紅花陰後隨。

葉士表曰：萬物負陰而抱陽，缺一不可，陽先陰後，如鉛生汞也。○袁公輔曰：萬物負陰而抱陽，雖草木亦然，缺一不可。初開緑葉，乃陰也，却是陽先唱；次發紅花，乃陽也，却是陰後隨。

常道只斯爲日用，真源返覆有誰知。報言學道諸君子，不識陰陽莫强嗤。

袁公輔曰：道之常，每在日用之間，而真源返覆之理，孰有知之者，真人謂學道之人不識陰陽相互代謝，徒及得此丹吞入己腹中，則金丹却為白虎矣。又牽此白虎歸己腹中養配戊己土，然後運陰符陽火，循歷六十四卦，鍊成金液還丹一粒，亦重一斤、似月圓矣。此比喻内藥法象也。内藥所以似月圓者，蓋運火之卦，一卦有六爻，六十四卦計三百八十四爻，象一斤重三百八十四銖也。故仙翁指似月圓之意，但欲學者同明造化之旨，分内外二八之數，不可一揆而論也。

十三

不識玄中顛倒顛，争知火裏好栽蓮。

《參同契》曰：金入猛火，色不奪光。日受月化，體不相傷。此言火裏栽蓮，乃陰歸陽室也。○無名子曰：日離屬陽反是女，月坎屬陰反是男。此顛倒也，此二物顛倒而生，却以此丹點己之汞而結聖胎，是謂男兒有孕，猶火中栽蓮也。故仙翁《讀參同契》曰：五行逆兮丹體常靈常存，言水逆而土，土逆而木，木逆而金，金逆而火，火逆而水，此顛倒顛之義也。

牽將白虎歸家養，産箇明珠似月圓。

葉士表曰：白虎金精也，採歸鑪鼎之中，温養成丹，陰化純陽也。○無名子曰：修丹之法，先取上弦西畔半輪月☽，得陽金八兩，次取下弦東畔半輪月☾，得陰水半斤，以此兩箇半輪月，合氣而生丹，故得金丹一粒似月圓也，兩箇八兩，合成一斤，此仙翁言月圓之意，比喻外丹法象也。

葉士表曰：世人三年九載鍛鍊金石，覬欲點化，此謾守也。

但看神息任天然。

葉士表曰：天地有自然之炁，炁有自然之數，人禀天地而生，氣數與天地等。修真之士，窮造化之原，知升降之路，但安神定息，一念不生，湛然無欲，則神炁周流，自然造化。老子曰：綿綿若存，用之不勤。

羣陰剥盡丹成熟，跳出凡籠壽萬年。

葉士表曰：真一之炁，陽之郭也，人食五穀窒塞之，不能周流造化，所以一身俱屬陰也。聖人能忘形養炁，忘炁養神，忘神養虛，使坎離消長於一身，風雲發泄於七竅，真炁流行，生産丹藥，換骨回陽，與天地同久也。

十四

三五一都三箇字，古今明者實然稀。

葉士表曰：三五，十五也，一者，言三五歸於一處也。○袁公輔曰：三者，木也，為離女朱汞。一者，水也，為坎男白金。五者，土也，為中宫戊己之位。《易》曰：三五與一天地精，《參同契》曰：本之但二物兮末之為三五，三五並為一兮都集應二所是也。關子明《易傳》曰：陰陽三五者，陽三陰二，相參成五，皆始生於先天一炁之中也。

東三南二同成五，北一西方四共之，戊己自居生數五，三家相見結嬰兒。

葉士表曰：木數三，火數二，一五也；金數四，水數一，二五也，土數五，三五也。三五歸一則結而成丹。嬰兒，言純陽也。○無名子曰：龍屬木，木數三，居東，木能生火，故龍之弦氣屬火。火數二，居南，二物同元，故三與二合而成一五。虎屬金，金數四，居西，金能生水，故虎之弦氣屬水。水數一，居北，二物同宫，故四與一合而成二五。二五交於戊己中宫，屬土，土數五，是成三五也，三五合而成丹。丹者，一也。此三者結成嬰兒，實希有也。

嬰兒是一含真炁，十月胎圓入聖基。

葉士表曰：五行聚於此處成丹，如子在胞胎，數足成形也。超凡入聖，此為基本。

十五

不識真鉛正祖宗，萬般作用枉施功。休妻謾遣陰陽隔，絶粒徒教腸胃空。

葉士表曰：休妻絶粒，學道人本分事也。真人之意恐人不識真鉛，止以休妻絶粒為盡於道，故有隔陰陽、空腸胃之説。如有妻亦不必休，若淡然無欲，則與無妻者同矣，有食亦不必絶，若真氣滿足，自然不思飲啖矣。今人動而亡上，則止於尅化而已，一氣何自而生成耶？其間亦有謂之夫婦雙修者，如劉安王、許旌陽、張同空、劉綱者，殊不知此輩聞道在有妻之後，正愚所謂不必休也。若果在於有妻，真人安得有自然有鼎烹龍虎，何必擔家戀子妻之句？○袁公輔曰：天地未分，形若雞子中混沌真一之炁，即黑鉛也，故真鉛為天地萬彙之先，天地既分，則一數生水，二數生火，三數生木，四數生金，五數生土，土復生黑鉛也。金丹

之道始以水母為丹基，即汞母也，水母復生真水銀，故謂之歸一還源也。真一子曰：金本生水，故謂水之母謂金，常藏形於水，乃隱子胎也。水為金之子，謂黑鉛變質之後，寄位西方，為白虎金，胎水復藏母胎中，為水銀，真汞也。〇《參同契》曰：金來歸性初，乃得稱還丹。是知真鉛之者，即汞之祖宗也。人能識真鉛之旨而修之，即與天地齊年，其他休妻絶粒，嚥納存想之術，皆在用工夫，與丹道殊異矣。

草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧。

葉士表曰：草木金銀，皆有質之物，雲霞日月，乃客外之氣，豈能回陽換骨耶？〇鍾離先生曰：訪山結友學燒丹，精選珠琉作大還，將謂外丹化內藥，元來金石不相干。又曰：日魂月魄天地精，採之得法尚非真，蓋緣不是自家物，所以教君謾苦辛。更饒吐納並存想，總與金丹事不同。

十六

萬卷仙經話總同，金丹只此是根宗。

依他坤位生成體，種向乾家交感宮。

葉士表曰：月出於西南坤位，言藥也。自十一日至十五日，三陽備矣，圓照東方甲位，謂之月望，是月隨太陰而生。真人曰：月者，藥之丹是也，乾陽也。種於乾家，以汞投鉛，陰歸陽室也。〇袁公輔曰：西時，為乾健之體，至此太陽之精盛滿南坤位，乃太陰所生之方，太陰一月神室之內，金火之炁化而為汞，汞與其母兩相留戀，以變金體。蟾蜍兔一周天，太陽一歲一周天，每遇朔前半夜子時，運行陽火之初，日月合璧晦，互相包裹，光耀鼎中，金氣漸榮而變成丹也。陽極陰將生矣，《龍虎上經》曰：十六轉相減，乾初缺成巽。則坤交乾之下爻而為巽卦，陽者，蓋奇耦數也，奇為陽，耦為陰。又謂消長盈虛之理，日月皆循黃道火初退，陰符始生，平明則現於辛而行，一升一降，一浮一沉，日受月方，亦如陽火初進之時。月生三日化，體不虧傷也。又曰：乾再損成艮，二十三同也。又曰：乾再損成艮，二十三之魂，而纖魄生焉。故下弦水半斤也，自二十一下弦。故下弦水半斤也，自二十一日：神功變成震，三日，月出庚。則日陰符再退，至二十三日坤交乾之中爻而為艮卦，則月現於丙方，復與上弦同義。蓋鼎中金水各半也，上下兩弦相合，共得一斤之數。〇《參同契》曰：兩弦合其精，乾坤體乃成之正位，自六日至八日而成上弦。《龍虎上經》曰：坤再變成兌，八日，是也。又自二十六日至二十八日，月出丁，故上弦金半斤也。乾交坤之上爻而為坤卦，月光將盡，坤交乾之上爻而為坤卦，月光將盡，則月現於乙方，至于東北，此《易》所如繩，而月現於丁方，喻鼎中金火各半也。

謂東北喪朋之時也。二十八日至三十日，陰符到此消盡，陰陽之氣各停，土與木金和而為液，太陽之炁不合於月，則太陰之體全黑。自此又復循環不窮矣。夫月，純陰也，不感日之純陽，烏能滅而復生？人亦純陰也，要得歸根復命、長生久視，須是依他坤體種向乾宮，以汞投鉛，陰歸陽室也。豈非金丹根宗之旨乎？

○無名子曰：至當歸一，莫不以龍虎二八初弦之炁，以為丹之質。但依坤母生成之理，逆而修之，得丹之後，種在乾父交感之宮以運符火。蓋修真之要妙不出鉛火二字。至哉，平叔翁泄盡天機於此。

莫怪天機俱漏盡，都緣學者盡迷蒙。若人了得詩中意，立見三清太上翁。

修真十書悟真篇卷之二十七

絕句上六十四首

一

先把乾坤爲鼎器，次搏烏兔藥來烹。

並為六十四卦，剛柔有表裏。○《契祕圖》曰：離納己為日，為火，為心，為丹砂，為龍，為汞；坎納戊為月，為水，為腎，為鉛，為虎，為氣。離卦內陽而外陰，外剛而內柔，赫日乃陽，玄烏乃陰，言陽中有陰也。坎卦外陰而內陽，外柔而內剛，月魂乃陰，兔魄乃陽，言陰中有陽也。然《北斗經疏》又云：烏三足，陽數也，兔四足，陰數也。蓋三乃木之生數，四乃金之生數，所以配木公金母也。龍汞屬木，虎鉛屬金，木從火出，金向水生也。

既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生。

葉士表曰：二物，言前坎離所產之藥，黃道中宮也。二物既得中宮，得火候養育，無不成丹也。

二

安鑪立鼎法乾坤，鍛鍊精華制魄魂。

葉士表曰：混沌未判，乾坤一六位乎上下，坎離十五位乎兩間。太極既分，象亦如此。故丹道法天地造化，以乾坤鼎器鍛制日月也。

聚散氤氳爲變化，敢將玄妙等閑論。

葉士表曰：真氣熏蒸，往來升降，或聚或散，不可名狀。

三

休泥丹竈費工夫，鍊藥須尋偃月鑪。

自有天然真火用，不須柴炭及吹噓。

葉士表曰：兩腎狀如偃月，中混元丹。鼎為造化之根，有天然真陽之火，生産丹藥。〇無名子曰：葉文叔指兩腎為偃月，誤矣。蓋此鑪之口偃仰，開如偃月之狀，即陰海是也。此中有自然真火，不須柴炭吹噓之勞。袁公輔曰：憑丹竈以燒金鍊銀，破耗資財，積累成月，萬無一成。金丹之法，當以偃月為鑪，用天然真火烹鍊，然後可成。〇《參同契》曰：偃月法鑪鼎，白虎為熬樞是也。人之中宮，取象太陰之魄，苟能領攬真陽之炁，於內則亦如太陰生魄，漸變乾陽之體，生産丹藥也。

四

偃月鑪中玉蘂生，朱砂鼎内水銀平。

只因火力調和後，種得黄芽漸長成。

葉士表曰：玉蘂，藥之初生者。朱砂鼎，言水銀從其中而出，用火調養，則凝結成質。〇袁公輔曰：玉蘂，初生自日汞，和平而致，又因火候調和，所以漸長養黄芽也。外藥真人曰：西者金之方，月者藥之用。〇道光禪師曰：蟾光終日照西川。若問真鉛是何物，蟾光終日照昏衢，漏月黄芽無數。

五

嘶津納氣是人行，有藥方能造化生。

鼎内若無真種子，猶將水火煮空鐺。

葉士表曰：真種子，中宮金母也。〇《參同契》曰：委附去害，依托丘山，循修金液神丹，先須認藥物根源，次驗其火候進退。陽升陰降，不離子午之方；日往月來，必在卯酉之位。用坎離而行水火，使龍虎變作夫妻。還日精於月窟，則鉛内産砂，戲朱雀於離宫，則砂中生汞。情性相抱，夫妻相眷，自然而成金液也。故人之情性不離於身，丹之砂汞俱生鉛内，有大小兩國之喻。聖人恐修丹之士有大過不及之患，偏陰偏陽之失，故未鍊還丹莫入山，山中内外盡非鉛。

葉士表曰：鉛，身中之物，非山林可求，識此，然後入山為之也。〇《參同契》曰：委附去害，依托丘山，循此般至寶家家有，自是愚人識不全。

七

雜類也。故大丹之道，全在陰陽二炁，相須而成至藥。《丹砂訣》云；鍊神者合於至道，是知金丹不用金銀、土石、草木、灰霜而造也。

八

竹破須將竹補宜，覆雛當用子爲之。
萬般非類徒勞力，争似真鉛合聖機。

葉士表曰：凡外藥，如他財別姓，非若自己真鉛氣類相投也。○《參同契》曰：欲作服食仙，當以同類者。類同者相從，事乖不成寶。○袁公輔曰：竹，非竹不可補；雞，非卵不可抱。人之氣血衰耗，鼎鑪破敗，非天地真鉛之炁，不可補也。

九

用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。
此是用鉛真妙訣，用鉛不用是誠言。

古歌曰：鉛為芽母，芽為鉛子，既得金花，捨鉛不使。蓋鉛是中宫金母，繁生真汞，汞結為丹，鉛則不用，如萬物之種子也。○無名子曰：真鉛即真一之氣也，夫人元陽真氣逐日走散，無由凝結而成聖胎，故聖人鍊真鉛以制之，使凝結成砂，逐日運火，漸漸添汞，汞漸多鉛炁漸散，故抽鉛添汞也。十月功足，鉛盡汞乾，化為金液還丹，則形化為純陽矣。故曰：用了真鉛也棄捐。用鉛不用之語，豈有虚言哉。

十

虚心實腹義俱深，只爲虚心要識心。
莫若鍊鉛先實腹，且教守取滿堂金。

葉士表曰：虚其心，實其腹，虚心養炁，實腹養丹。○袁公輔曰：鍊汞當先鍊鉛，鍊鉛先實其腹，則汞自生。老子曰：虚實相通，是謂大同。世人往往實心虚腹，與此背馳，是致死壞耳。○無名子曰：虚心則無我，萬物皆空清，其天若也。實腹則鍊鉛乾汞，無摇其精。精者汞也，守汞以實其腹，則金玉滿堂矣。一者丹也，抱一以空其心，心空則塵不立。方其實也，鍊鉛以制之，汞乾形化，于以抱一以空其心，心空神妙，與道合真。修丹之士未鍊鉛金，母摇汝精，精少則還丹不成矣。

十一

夢謁西華到九天，真人授我指玄篇。
其中簡易無多語，只是教人鍊汞鉛。

袁公輔曰：此一篇即高象先歌意，更不復注。

十二

道自虚無生一炁，便從一炁産陰陽。
陰陽再合生三體，三體重生萬物昌。

葉士表曰：虚無生一炁，一炁生陰陽，陰陽交萬物，萬物生生無窮。如人混元神室之中，一點真精為母，升降二炁，二炁交合生藥，藥之相生也。○袁公輔曰：真鉛居混沌杳冥之先，始生一炁，一炁生兩儀，兩儀生三才，三才生萬物，萬物生生無窮也。

十三

坎電烹轟金水方，火發崑崙陰與陽，
二物若還和合了，自然丹熟遍身香。

葉士表曰：金水之方，中宫也。火發崑崙，燒山符子也。陰與陽合，生産丹藥，其味香美。○袁公輔曰：坎電烹轟，陰中之陽也；火發崑崙，

陽中之陰也。二物皆已聚合於中宮金水之位，藥熟之後，自然香透肌骨也。〇高象先曰：絳宮蒸入肌膚紅，何止遍身香而已哉？〇無名子曰：坎電者，水中之火，謂之陰火，即虎之弦烏也。金水方者，西北乾方，即龍是也，西北又是天門，謂之玄門。此虎以陰中之火烹鍊乾龍，龍即發崑崙之火以應之，二物之火相併和合了，則真一之精自然凝結，即時採取服之，則百骸俱理而香矣。既餌丹後，復運陰陽符火，虎以陰中之火燦此玄門也，龍即發崑崙之火以應之，一物合和了，則金液還丹自然成熟，滿身增輝而香美矣。此詠内外二象也。

十四

離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土，遂使金丹有返還。

葉士表曰：離為火，火從木生。坎為水，水自金出。坎離雖含四象，不得戊己中烏往來升降，終不能生産神丹矣。《參同契》曰：坎戊月精，離己日光。蓋坎離納戊己也。〇袁公輔曰：坎藏六戊，為月之精，雄陽之位，居於北方。月，陰也，戊，陽也，乃陰中之陽，象水中之生金虎也。離藏六己，為日之光雌，陰之位，居於南方。日，陽也，己，陰也，乃陽中之陰，象火中之生汞龍也，月中有房日兔，陰中有陽也。離藏六己，為日之光雌，陰之或不然，終不能造化生成。學道之士不能會此中顛倒之意，區區恃頰舌之辭者，甚無謂也。

十五

日居離位翻爲女，坎配蟾宮却是男。運火抽添進退，皆由我心之運用也。

葉士表曰：離為日，中有畢月烏，外陽而内陰也。坎為月，中有房日兔，外陰而内陽也。故離納己坎納戊。〇袁公輔曰：日中有畢月烏，陽中有陰也，月中有房日兔，陰中有陽也。離藏六己，為日之光雌，陰之位，居於南方。日，陽也，己，陰也，乃陽中之陰，象火中之生汞龍也，月中有房日兔，陰中有陽也。離藏六己，為日之光雌，陰之位，居於北方。月，陰也，戊，陽也，乃陰中之陽，象水中之生金虎也。離藏六己，為日之光雌，陰之或不然，終不能造化生成。學道之士不能會此中顛倒之意，區區恃頰舌之辭者，甚無謂也。

十六

震龍汞自出離鄉，兑虎鉛生在坎方。取將坎位中心實，點化離宮腹裏陰。

《龍虎上經》曰：坎位中心實，點化離宮腹裏陰。火光是也。日月若無戊己中烏往來升降，雖含四象之烏，不能生産神丹、明照宇宙。從此變成乾健體，潜藏飛躍盡由心。

袁公輔曰：坎交離之中爻，則成乾戊己正位，召集三光五行之氣，生産丹藥，亦能長生久視矣。〇無名子曰：坎為月，離為日。〇《參同契》曰：日受月化也，而乾龍變化，潜藏飛躍，皆自中爻。則人之變化超凡，亦由真土也。〇無名子曰：離外陽而内陰，坎外陰而内陽，以内陽點内陰，即成乾卦，喻如金丹是至陽之烏，號曰陽丹，結在陰海之中，取來點己之陰汞，即化為純陽之身，然後運火抽添進退，皆由我心之運用也。

十七

二物總因兒産母，五行全要入中央。

葉士表曰：離火生木汞，坎水生金鉛，母隱子胎也。不得中宮，不能攢簇。○袁公輔曰：木本生火為母，金本生水為母，今震龍却出於離，兑虎却出於坎者，乃母隱子胎也。二物總因兩相慕戀，顛倒而得，若又非五行之炁攢簇於中宮，亦不能成。○無名子曰：汞為震龍屬木，木為火母，火為木子，此常道之順五行也。然朱砂屬火，為離，汞自砂中生，却是火反生木，故曰兒産母，此五行之顛倒術也。鉛為兑虎，屬金，金為水母，水為金子，此常道之順五行也。然黑鉛屬水，為坎，銀自鉛中生，却是水反生金，故曰兒産母，此亦五行之顛倒術也。不言銀者，鉛中銀謂之真鉛。中央下丹田，大中極也。

十八

赤龍黑虎各西東，四象交加戊己中。

復姤自兹能運用，金丹誰道不成功。

葉士表曰：赤龍黑虎雖有東西之名，皆本於戊己中氣也，能以子午爻符升降運用，無不成功也。○王道註《龍虎上經》曰：日有三照，月有三移。日月出於東而光耀於西，則西方白虎金德之正炁，入於玄冥之内，化而為六戊。日月之於西而光耀於東，則東方青龍木德之正炁，入於玄冥之内，化而為六己。日月當於午而光耀於北，則南方朱雀火德之正炁入於玄冥之内，就土成形，化為黑鉛，常居天地杳冥之先，為天地萬彙之根本。○《參同契》曰：日潛道而沉彩，月施德以舒光，日受月化，體不虧傷。修丹之士，苟能明復姤爻符升降運用，則金丹無不成之理也。○無名子曰：四象交加戊己，中而結真一之精，得此真精一粒，服餌之後，却運火始自復卦子時起首，進陽火，至午時姤卦，進陰符。復姤是陰陽首卦，即冬夏二節之至也，陰符陽火自此起首，抽添運用，一一依法，不令差殊，孰謂金丹之事不成耶？

十九

西山白虎正猖狂，東海青龍不可當。

兩獸捉來令死鬥，鍊成一塊紫金霜。

葉士表曰：鉛象金水虎者，沉而在下者也，汞象木火龍者，浮而在上者也。二物相擒制伏，則化為紫金丹藥也。兩獸者，龍虎也。

二十

華嶽山頭雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。

葉士表曰；華嶽，西方也，扶桑，東方也。虎龍各自其所生之鄉而動也。○袁公輔曰：華嶽，雄虎，陰中陽也。扶桑，牝龍，陽中陰也。《參同契》曰：坎離精光，陽戊陰己，兩土合圭，黄道通理。

黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

葉士表曰：黄婆，戊己也，能使龍虎配合而為夫妻也。《古文龍虎經》曰：土居宫中，籠罩四方，三光合度，以至太平。

二十一

月纔天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。

袁公輔曰：月至上弦，金水各半，為

陰陽兩停之時，其中已龍吟虎嘯也。便好用心修二八，一時辰內管丹成。

袁公輔曰：既言上弦，又須待下弦，方合二八一斤之數。○《參同契》曰：上弦兑數八，下弦數亦八，兩弦合其精，乾坤體乃成。便宜則而修之，金丹之妙，不在三年九載之遥，於一時之內便見玄珠形兆矣。是宜古仙上聖促於一時之間者，此之謂也。○無名子曰：月之半輪者，一八之數也，仙翁指示龍虎皆一八之數，合成二八也，此時水源至清，有炁無質也。一年之中止有一日，一日之中止有一時，一時之中分為六候，下工不出兩候，立得金丹一粒服餌。餘四候別有妙用，此皆天機，仙翁不敢成文漏露，但寓意在篇中，混而言之曰：一時辰內管丹成。

二十二

先且觀天明五賊，次須察地以安民。民安國富方求戰，戰罷方能見聖君。

《陰符經》曰：觀天之道，執天之行者，在天為五星，在人為五賊者，隱顯莫測也。若能明此五者，可以奪天地造化之妙。土地者，自己也。民者，身中之神也。神安則氣血和平，然後行功進火，以戰陰鬼，陰鬼退則我身帝王，無為安逸禮。若舉措倉惶，語言錯雜，則必為所鄙矣。運火亦然，從其在彼者為主，我為賓客，但符火不失其節，陰陽不致於偏，安神定息，一念不起，綿綿若存，用之不勤而已，又奚致於喪失耶？○無名子曰：此篇明火候作用也。將者，火也，左為文火，右為武火。夫運火，自子至巳六辰為陽，象春夏發生之德，故文火居左，謂之陽火；自午至亥六辰為陰，象秋冬肅殺之刑，故武火居右，謂之陰符。火，主為陽而雄，好為陰而雌，好靜。饒他為主我為賓，即是守雌而不雄，持靜而不爭，此慮險防危之意也。喻如賓之見主，進退恭謹，而不敢妄動也。夫運火者先定言運火抽添不可不慎也。○袁公輔曰：此一章真人以用將主賓為戒為喻，將之用兵，苟不分為行陣，則紛亂無統紀，分一軍為左右者，然後可以教陣而取勝。本以陰陽二者為可以奪天地造化之妙。土地者，自己也。民者，身中之神也。神安則氣血和平，然後行功進火，以戰陰鬼，陰鬼退則我身帝王，無為安逸禮。若舉措倉惶，語言錯雜，則必為所鄙矣。運火亦然，從其在彼者為主，我為賓客，但符火不失其節，陰陽不致於偏，安神定息，一念不起，綿綿若存，用之不勤而已，又奚致於喪失耶？○無名子曰：此篇明火候作用也。將者，火也，左為文火，右為武火。夫運火，自子至巳六辰為陽，象春夏發生之德，故文火居左，謂之陽火；自午至亥六辰為陰，象秋冬肅殺之刑，故武火居右，謂之陰符。火，主為陽而雄，好為陰而雌，好靜。饒他為主我為賓，即是守雌而不雄，持靜而不爭，此慮險防危之意也。喻如賓之見主，進退恭謹，而不敢妄動也。夫運火者先定言運火抽添不可不慎也。○袁公輔曰：此一章真人以用將主賓為戒為喻，將之用兵，苟不分為行陣，則紛亂無統紀，分一軍為左右者，然後可以教陣而取勝。本以陰陽二者為可以奪天地造化之妙。土地者，自己也。民者，身中之神也。神安則氣血和平，然後行功進火，以戰陰鬼，陰鬼退則我身帝王，無為安逸禮。若舉措倉惶，語言錯雜，則必為所鄙矣。運火亦然，從其在彼者為主，我為賓客，但符火不失其節，陰陽不致於偏，安神定息，一念不起，綿綿若存，用之不勤而已，又奚致於喪失耶？○無名子曰：此篇明火候作用也。將者，火也，左為文火，右為武火。夫運火，自子至巳六辰為陽，象春夏發生之德，故文火居左，謂之陽火；自午至亥六辰為陰，象秋冬肅殺之刑，故武火居右，謂之陰符。火，主為陽而雄，好為陰而雌，好靜。饒他為主我為賓，即是守雌而不雄，持靜而不爭，此慮險防危之意也。喻如賓之見主，進退恭謹，而不敢妄動也。夫運火者先定言運火抽添不可不慎也。○袁公輔曰：此一章真人以用將主賓為戒為喻，將之用兵，苟不分為行陣，則紛

二十三

用將須分左右軍，饒他為主我為賓。大凡臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。

葉士表曰：此論二物交感，如用將分其左右主客，以真鉛為主，於內運離汞，自外而入也。

大於輕敵，輕敵則喪吾家之寶。此喻如賓之見主，進退恭謹，而不敢妄動也。夫運火者先定言運火抽添不可不慎也。○袁公輔曰：此一章真人以用將主賓為戒為喻，將之用兵，苟不分為行陣，則紛亂無統紀，分一軍為左右者，然後可以教陣而取勝。本以陰陽二者為可以奪天地造化之妙。土地者，自己也。民者，身中之神也。神安則氣血和平，然後行功進火，以戰陰鬼，陰鬼退則我身帝王，無為安逸禮。若舉措倉惶，語言錯雜，則必為所鄙矣。運火亦然，從其在彼者為主，我為賓客，但符火不失其節，陰陽不致於偏，安神定息，一念不起，綿綿若存，用之不勤而已，又奚致於喪失耶？○無名子曰：此篇明火候作用也。將者，火也，左為文火，右為武火。夫運火，自子至巳六辰為陽，象春夏發生之德，故文火居左，謂之陽火；自午至亥六辰為陰，象秋冬肅殺之刑，故武火居右，謂之陰符。火，主為陽而雄，好為陰而雌，好靜。饒他為主我為賓，即是守雌而不雄，持靜而不爭，此慮險防危之意也。喻如賓之見主，進退恭謹，而不敢妄動也。夫運火者先定言運火抽添不可不慎也。○袁公輔曰：此一章真人以用將主賓為戒為喻，將之用兵，苟不分為行陣，則紛亂無統紀，分一軍為左右者，然後可以教陣而取勝。本以陰陽二者為可以奪天地造化之妙。土地者，自己也。民者，身中之神也。神安則氣血和平，然後行功進火，以戰陰鬼，陰鬼退則我身帝王，無為安逸禮。若舉措倉惶，語言錯雜，則必為所鄙矣。運火亦然，從其在彼者為主，我為賓客，但符火不失其節，陰陽不致於偏，安神定息，一念不起，綿綿若存，用之不勤而已，又奚致於喪失耶？○無名子曰：此篇明火候作用也。將者，火也，左為文火，右為武火。夫運火，自子至巳六辰為陽，象春夏發生之德，故文火居左，謂之陽火；自午至亥六辰為陰，象秋冬肅殺之刑，故武火居右，謂之陰符。火，主為陽而雄，好為陰而雌，好靜。饒他為主我為賓，即是守雌而不雄，持靜而不爭，此慮險防危之意也。喻如賓之見主，進退恭謹，而不敢妄動也。夫運火者先定言運火抽添不可不慎也。○袁公輔曰：此一章真人以用將主賓為戒為喻，將之用兵，苟不分為行陣，則紛

氣於陽火，天關在手，地軸形心，曰七十二候之要津，攢歸鼎內，奪三千六百之正氣，輻湊胎中，謹戒抽添，精專運用，慮其危，防其險，不使頃刻參差，分毫差忒，故得外接陰陽之符，內生真一之體。苟或運心不謹，節候差殊，即姹女逃亡，靈胎不結，而還丹無價之寶失矣。

二十四

木生於火本藏鋒，不會鑽研莫强攻。禍發只因斯害己，要須制伏覓金翁。

葉士表曰：此言自鉛取汞也。汞藏鉛中不見其形，如火生於木，不見其明也。若不得抽添之法，莫强攻取，恐有害也。蓋禍患之發，緣火候不慎，要須得金母在內，然後汞見鉛伏，若無其主汞復何求。○袁公輔曰：木中生火，蓋木得火而旺，為木之精魂，本以藏其銳，不欲發見於外，苟有所動，則反為木之所焚矣。《陰符經》曰：火生於木，禍發必尅；奸生於國，時動必潰。知之修鍊，謂之聖人。欲得木之鎮靜，須假金以伐之。《參同契》曰：金伐木榮是也。

二十五

金翁本是東家子，送向西鄰寄體生。

葉士表曰：金翁，鉛也。鉛乃白金之母，始因汞凝結而成，故曰東家子也。以五行言之，金受胎於卯。西鄰者，月三日生魄於西方也。○無名子曰：青龍白虎，俱是真一之精，名子曰：青龍白虎，實同出而異名變為二物，分位東西，故云須短，後行是內藥作用，一時中用兩候，故云須長。有此也。真一精屬汞，汞為龍，在東。白虎本是真一精之子，寄體西方也。聖人下工鍊金丹之初，運汞火不出半箇時辰，立得真一之精，大如黍米者吞服，故曰前行須短也。及乎服丹之後，又運己汞火，却有十月之功，故曰後須長也。

二十六

姹女游從自有方，前行須短退須長。

葉士表曰：此言真汞隨太陰而生，自有方位，自三日月現庚方，至上弦初八，只居于五六日之間，豈非前行須短乎？復自十五至二十三下弦，却乃在八九日之後，豈非退行須長乎？前而短，退而長，陽陰而陰，陰而陽，如此方能生生不窮。

歸來却入黃婆舍，嫁箇金翁作老郎。

葉士表曰：靈汞游從上下，歸於中宮，與鉛配合，亦結為鉛。○袁公輔曰：一月數終，復歸于坤。嫁箇金翁者，言陰汞又來，隨陽鉛生沒，循環無窮也。王道云：開闢已來，循

環無端，可謂老郎矣。

二十七

縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑。
大都全藉維持力，毫髮差殊不作丹。

葉士表曰：雖知朱砂產汞，黑鉛生銀，不知火候，亦不能生成造化。蓋元精者，鼎中神靈真精，天地之炁，視之不見，搏之不得，而能潛隨化機，生成萬物。既杳冥之難測，必立符證以則之，倘或汞鉛不定，分兩違則，剛柔亢行，不相投入，則丹不成矣。故真一子曰：或陽火過刻，水旱不調，則凝冬變為大暑。或陰符失節，寒暖相侵，則盛夏反為濃霜。金宮既砂汞之不萌，一鼎則蟲螟互起，大則山崩地圮，金虎與木龍沸騰，小則雨暴風飄，坎男共離女奔逸，以此觀之，縱識鉛汞二物，不曉火候，亦徒然耳。○王道曰：金液神丹全在火候，火是藥之父母，藥是火之子孫。○魏師吕曰：夫能盡性命之道者，無出於黃帝金丹。金丹之妙，在乎火記，火記之妙，象乎坎離相交而生變化神明也。是知鉛汞非火候不能成丹明矣。昔崔翁授吕真人以《天元入藥鏡》，是必令究其火功，學者當宜盡心。

二十八

契論經歌講至真，不將火候著於文。
要知口訣通玄處，須共神仙子細論。

道光禪師曰：聖人傳藥不傳火，從來火候少人知，莫將大道為兒戲，須共神仙子細推。是知火候非遇至人口傳心授，不可曉會。○無名子曰：火記六百篇，篇篇相似，出入貫穿，與天合度。天之所祕，聖莫傳之，遭遇尊師，勿自鹵莽。

二十九

八月十五翫蟾輝，正是金精壯盛時。
若到一陽來起復，便堪進火莫延遲。

葉士表曰：日中冬至，乃夜半子時也。真鉛，鼎室之中陽炁隨陽而長，十五最明者，太陰極也。月為金，金旺於酉，陰極陽生，故久進火也，象日中亥末子初之時。世人以八月十五取圭丹者，非也。○袁公輔曰：金水旺盛之時，為最明也。天下之理，盛必有衰，陽必有陰，至十月坤卦，陰符將盡，緣陰無可絕之理，陽將生焉。冬至起復卦，故又進火循環，接一年之候也。丹道亦然，若能準乾坤陰陽相代之理修之，無不成者。亥上見六，乃十月老陰之位，陰氣至此方極。六者，陰數也，且乾坤為陰陽造化之主，故七日來復也。建子之月，天輪左轉，地軸右旋，一炁交感，生於萬物，明年冬至，各反其本。故二炁言之，則是陽進而陰退也。夏至陽氣復於巳，冬至陰氣復於亥，故謂之反本。

三十

一陽纔動作丹時，鉛鼎溫溫照幌帷。
受氣之初容易識，抽添運用且防危。

葉士表曰：真鉛，鼎室之中陽炁隨陽而長，也。真鉛如燈光透於帷幌之間也。受氣之初者，言其所稟也，如金胎於卯，木胎於酉，火胎於子，水土胎於午。此雖易知，其抽添運用不可不

慎也。〇袁公輔曰：此言下手工夫也。受氣之初，其得甚易，而抽添運用，有安有危，不可不慎也。《參同契》曰：立表以為範，占候定吉凶，發號順時令，勿失爻動時。〇無名子曰：一陽子時造丹鼎內真鉛被火鍛鍊，光透簾幃。一時中得之甚易，及乎在內却有十月之功，運用抽添，防危度險也。

三十一

玄珠有象逐陽生，陽極陰消漸剥形。十月霜飛丹始熟，恁時神鬼也須驚。

葉士表曰：玄珠者，汞也，隨陽炁而生，如月假日而明也。陽盛則陰炁剥滅。十月者，言丹藥在鼎，如子在胞，待其數足，熟則體化純陽，鬼神驚伏。《參同契》曰：類如雞子，黑白相扶，縱橫一寸，以為始初，四支五臟，筋骨乃相，涉歷十月，脫出其胞。

三十二

前弦之後後弦前，藥味平平氣象全。採得歸來鑪裏鍛，鍛成温養似烹鮮。

葉士表曰：前弦之後，後弦之前，桂魄澄滿之時也，當此時，藥炁平和，氣象全足，下工採鍊，而後温養。烹鮮者，言如治小魚也，進火不可有太過不及之患，亦不可撓之，當任其自然而熟。老子曰：治大國，若烹小鮮是也。〇袁公輔曰：前弦之後，後弦之前，乃十五日二陰生，象艮卦，此時魂中魄半，其平如繩，故曰下弦。此弦之前屬陰，其後屬陽，陽中陰半，得金氣象全足，下工採鍊，而後温養。烹鮮者，言如治小魚也，進火不可有太過不及之患，亦不可撓之，當任其自然而熟。老子曰：治大國，若烹小鮮是也。〇袁公輔曰：前弦之後，後弦之前，桂魄澄滿之時也，當此時，藥炁平和，氣象全足，若人能依法太陰，自立神鼎修鍊一體無異也。蓋太陰自坤變震兑而至乾陽，亦是温養而來，自柔至剛也。進火之法，如煮小魚相似，苟或火盛，則太剛而易炊，火緩則太柔而不能熟。温養者，火力有節也。〇無名子曰：初八日二陽生，名兑卦，此時魄中魂半，其平如繩，故曰上弦。前屬陽，其後屬陰，陰中半陽，得水中之金八兩，其味平平，其氣象全。至十五日三陽以備，象乾卦，此時陰魄之水消盡，陽魂之金盈輪，是以團圓，純陽無陰，故曰望也。夫陽極則生陰，故十六日純陽輪中生一陰，象巽卦，漸漸缺，至二十三日二陰生，象艮卦，此時魂中魄半，其平如繩，故曰下弦。此弦之前屬陰，其後屬陽，陽中陰半，得金中之水半斤，其味平平，其氣象全。故聖人喻此二八，歸造化鑪中烹鍛，真一之炁，變成一粒吞歸五內，又別運既望之火，烹煎而成金液還丹也。

修真十書悟真篇卷之二十八

絕句下

三十三

長男乍飲西方水，少女初開北地花。
若使青娥相見後，一時關鎖住黃家。

葉士表曰：此論火候也。震為長男，兌為少女。巽為長女，屬木，曰青娥，艮坤屬土，為黃家也。震一變為兌，神水生也，兌一變為乾，金花凝也，乾一變為巽，自巽一陰生其藥，皆含護於中宮也。〇《參同契》曰：三日震動，八日兌行，三五德就，乾體乃成。巽繼其統，固濟採時，艮生進止，不得喻時。承，清恬終始，輕春衆子，世為類母。〇袁公輔曰：長男，震卯也，為太陽。少女，兌酉也，為太陰。乍與初，皆始也，太陽自初一日入酉，初三日太陰便生纖魄。北地花者，乃自陰而生陽也，震一變為兌，二變為乾，兌乾皆屬金，故三日為金花初開。青娥，木汞也，至十五圓照甲方，若太陰與甲相見之後，自此從乾變巽，復歸坤位也。真人以此喻鼎中當金水壯盛之時，正陰陽兩停之際，便宜則而象之關防羅網，使真汞無所逃遺，一時之內可立就也。正如上文云：便好用工修二八，一時辰內管丹成。

三十四

兔雞之月及其時，刑德臨門藥象之。
到此金砂須沐浴，若還加火必傾危。

葉士表曰：卯酉，二八門，日月出沒之所。卯為刑，刑主殺，蓋四陽之位，陰不勝陽，陰道將離，故陽道隨陽而落，象金水滋液於鼎內，故《參同契》曰：二月榆死，八月麥生，當此之時，住火忽而速，不行而至。〇無名子曰：太陰太陽一日一次相交，聖人則之，故月，正刑德臨門之時，卯酉為日月出入之門，謂至本位也。豈非及時乎？日主刑殺，月主德生，二月榆死，陽中有陰，八月麥生，陰中有陽。故太陰之魄象之。謂上下兩弦，金水炁停，到此金砂陰汞居三陰三陽之際，故沐浴也，如人休沐。火主動，倘有所動，必致傾危矣。〇無名子曰：兔二月為德，雞八月為刑，此兩月號為沐浴，當罷火，若進加火，必反致傾危矣。魏真人《鼎器歌》曰：首尾武，中間文。言火候首尾也，當晦朔用武火，中間當月望金水逾盈之際，須防變護失，故用文火也。

三十五

日月三旬一遇逢，以時易日法神功。

葉士表曰：一年有三百六十日，一月有三百六十時，真人以時易日，法天地之神功也。日月一月一交會，此則一日一交會也，蓋神也者，不疾而速，不行而至。〇無名子曰：太陰太陽一日一次相交，聖人則之，故移一月之候在一日之中，又移一日之候分在一時辰之內，般運符火，守

城則沐浴罷功，野戰則龍虎交合，抽添進退，知吉知凶，慮險防危，無忽無怠，故得靈砂凝結也。○守城野戰知凶吉，增和靈砂滿鼎紅。葉士表曰：守城者，退火守藥也。野戰者，進火採藥也。○修丹之士能審察進退，知其吉凶，則丹炁不耗，日盛一日也。○袁公輔曰：守城者，靜也，野戰者，動也。故吉凶常存於動靜之間。運符火之士，能知吉凶動靜之理，則鼎內靈砂安得不成丹哉？○無名子曰：苟或陰陽錯亂，日月垂戾，外火雖動而行，內符閉息不應。有道之士進火退火，知吉知凶，旋斗歷箕，暗合天度，自然靈胎密運，神鼎增輝。

三十六

否泰纔交萬物盈，屯蒙二卦受生成。箇中得意休求象，若究羣爻謾役情。

葉士表曰：否泰，陰陽等也。屯蒙，朝屯暮蒙，日用兩卦，兩卦計十二爻，以應十二時，舉一以為例也。當陰陽兩平之時，真炁盈滿，屯蒙二卦生成藥物。聖人以卦符為則，不泥乎爻象也。○袁公輔曰：天地之炁，一交則萬物豐盈，屯蒙為六十卦符火之首，屯蒙受卦，便稟生成。真一子曰：立創鼎器，運動天機，初則全無形質，一如鴻濛之中，既經起火，運符便應，元年滋產，日居月諸，龍虎體就是也。苟於此中得其幽玄，不必泥著筌蹄便下功。○袁公輔曰：聖人作易畫卦，設三百八十四爻，顯造化萬物之理，學者得象忘言可也。鍾離先生詩曰：大道安能以語通，伯陽假易作參同，後人不識神仙喻，執著筌蹄便下功。○袁公輔曰：聖人執爻象，望卦以飛昇，不亦遠乎？

三十七

卦中設象本儀形，得象忘言意自明。後世迷徒惟泥象，却行卦炁望飛昇。

葉士表曰：聖人立卦設象，顯造化萬物之理，學者得象忘言可也。鍾離先生詩曰：大道安能以語通，伯陽假易作參同，後人不識神仙喻，執著筌蹄便下功。○袁公輔曰：天地之炁，一交則萬物豐盈，屯蒙為六十卦符火之首，屯蒙受卦，便稟生成。真一子曰：立創鼎器，運動天機，初則全無形質，一如鴻濛之中，既經起火，運符便應，元年滋產，日居月諸，龍虎體就是也。苟於此中得其幽玄，不必泥著筌蹄便下功。○袁公輔曰：聖人作易畫卦，設三百八十四爻，顯造化萬物之理，學者得象忘言可矣，苟迷執爻象，望卦以飛昇，不亦遠乎？

三十八

天地盈虛自有時，審觀消息始知機。由來庚甲申明令，殺盡三尸道可期。

葉士表曰：盈與息，陰化為陽也；虛與消，陽化為陰也。二者各有其時，人能審觀消息盈虛之理，始知造化之機矣。庚甲者，三日月出於庚子，五月滿於甲，當此之時，採藥進火，如人君申明號令，以殺伐陰鬼，真道可期也。○無名子曰：純陰坤卦，涼變為寒，曰冬，萬物收藏之時，故曰虛也，天地盈虛，因月而見，月從日生，初三日震庚生形，初八日兌丁上弦，十五日乾甲圓滿天地，盈之時也。十六日巽辛受統，二十三日

艮丙下弦，三十日坤乙消滅天地，虧之時也。

三十九

要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。

葉士表曰：人抱真一之炁，如谷函至虛之神，雖曰無形，扣之則應，若欲真炁不絶，當以玄牝為根基也。玄牝者，陰陽門户，天地之根也。真精既返黄金室，一顆靈光永不離。

葉士表曰：玄牝之宫，即中宫也，中藏真一之炁，生金精也。真炁生産金精，復還其室，則靈光不離於己。世罕有知者，靈光，神也。積精生神，世人泄之於外，所以精竭人亡也。○無名子曰：金精，乃華池中神水之真金也，又名金胎。神室，乃丹田混元宫，中有真一之精，在天為天一之水。

四十

玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施爲。饒君吐納經千載，爭得金烏搦兔兒。

葉士表曰：此一篇論根蒂也。老子曰：谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，是謂天地根。世人見門一字，遂尋其穴，有以口鼻為之，有以舌下兩竅為之，有以男女為之，有以兩腋為之。蓋門者，出入之謂也，人原父母一點精炁，先結為丹元，然後生五臟六腑，兩腎中間，混元一穴是也，真炁從此而出，及其生藥，又流入於三才。《參同契》曰：縱横一寸，以此以論鉛汞二物，鉛生汞，汞生鉛，為始初。○袁公輔曰：有作者推排符火，烹鍊丹藥，無為者形神俱妙，與道合真。○袁公輔曰：始之有作者推排符火，烹鍊丹藥，豈人之所見者，及至於無為之地，謂形神俱妙，與道合真也，衆始知駭也，但見無為為道之要妙，豈知有作實道之根基也歟？

四十一

異名同出少人知，兩者玄玄是要機。保命全形明損益，紫金丹藥最靈奇。

葉士表曰：此兩者同出而異名，蓋論大道有無之體。有人借此以論鉛汞二物，鉛生汞，汞生鉛，是異名而同出也，可以保命，可以全形，人當明其損益也。不明者泄之於外，故有所損。明者寶於内，故有所益。

四十二

始之有作無人見，及至無爲衆始知。但見無爲爲要道，豈知有作是根基。

葉士表曰：有作者推排符火，烹鍊丹藥，無為者形神俱妙，與道合真。○袁公輔曰：始之有作者推排符火，烹鍊丹藥，豈人之所見者，及至於無為之地，謂形神俱妙，與道合真也，衆始知駭也，但見無為為道之要妙，豈知有作實道之根基也歟？

四十三

黑中有白爲丹母，雄裏藏雌是聖胎。

葉士表曰：黑中有白，鉛内産銀，鉛為丹之母也。雄裏藏雌，砂中有汞，汞為胎中之子也。○袁公輔曰：黑中有白，陰中陽也。雄裏藏雌，陽中陰也。只此便是丹母聖胎可以養育生成。老子云：知其雄，守其雌，為

天下谿。常德不離，復歸於嬰兒，知其白，守其黑，為天下式。常德不忒，復歸於無極是也。○無名子曰：腎色黑，故象黑鉛，鉛中產銀。心色赤，故象丹砂，砂中有汞。太一在鑪宜守慎，三田聚寶應三台。

葉士表曰：太一，含真之炁也，守而慎之，恐走失也。上田泥丸，中田絳宮，下田丹室。積聚其藥，三田充滿，如天有三台之星也。○袁公輔曰：太一在鑪者，如天地鴻濛之初，又如子在母胞，相似庶幾可以慎守不致走失。三田寶聚，言兩土合圭而化真金，如北斗之有三台星也。

四十四

恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精。有無從此自相入，未見如何想得成。

葉士表曰：老子云，恍兮惚，其中有物，杳兮冥，其中有精。恍惚體；杳冥，陰之體。言二者生產丹藥，非存想所能成也。有者坎之中爻，無者離之中爻，取將坎位中心實，點化離宮腹裏陰，此有無相入也。

四十五

四象會時玄體就，五行全處紫金明。脫胎入口通身聖，無限龍神盡失驚。

葉士表曰：脫胎入口者，數足成丹，飛上天谷，降落口中也。○袁公輔曰：四象五行之炁全聚，則玄體就而紫金明。真一子以謂火運四時五行之炁，以資奉神胎是也。脫胎者，謂跡歷十月，脫出其胞也。入口者，如呂真人云：當時自飲刀圭之類。身通聖者，形神俱妙，與道合真也。當此之時，龍神豈不驚伏耶？

四十六

華池飲罷月凝輝，跨箇金龍訪紫微。從此衆仙相識後，海潮陵谷任遷移。

葉士表曰：華池，混元丹鼎也，藥本太陰之炁，聚於丹鼎，如月之凝輝也。跨箇金龍，言脫胎神化，飛昇而朝紫微也。

四十七

要知金液還丹法，須向家園下種栽。不假吹噓并著力，自然丹熟脫真胎。

葉士表曰：家園，自己也。先得真鉛藥母，為種於內，然後用天地自然之數，生產靈汞，結成真胎也。○袁公輔曰：金液還丹，非丹竈外藥可成，蓋自己也。呂真人曰：七返還丹，在人先須鍊己待時是也。須得真鉛藥母為種於內，然後用天然真火烹鍊，生產靈汞結成真胎也。

四十八

徒施巧僞爲功力，認取他家不死方。壺內旋添留命酒，鼎中收取返魂漿。

葉士表曰：此藥可以返人之魂、留人之命也。○袁公輔曰：謾施姦巧詐僞之術，法丹道愈遠而有真不死之方，須細認也。酒與漿，乃鼎中之金水，可以返魂奪命也。

四十九

雪山一味好醍醐，傾人東陽造化鑪。若過崑崙西北去，張騫方得見麻姑。

葉士表曰：白色言其色，醍醐言其味。自泥丸降而傾入陽鑪之中，造化也，若過自崑崙，然後匹配，如古

張騫乘槎自黃河逆上，至天河女宿之度矣。西北，天門也。〇袁公輔曰：此言西方金水投東方木火，陰取陽也。若復自乾坎西北而去，則陽後見陰也。本是金生水，木生火，如三五一生成之數，聚集於中宮戊己之位便是，今如此論者，正合逆為丹用之旨。

五十

不識陽精及主賓，知他那箇是疏親。房中空閉尾閭穴，悞殺閻浮多少人。

葉士表曰：陽精，太陽流珠也。主賓，鉛汞也。疏者可去，親者可學也。學道者既不識陽精及為主為賓者，又奚知何者可疏何者可親哉？及有流入於三峰御女之術，傳習不絕，往往至死而不悟邪正，烏可不辨邪？鍾離先生曰：修真不識祖來根，錯用身心向外尋，堪歎三峰黃谷子，浮生悞殺幾多人。〇無名子之精。至陽之炁，曰：陽精是真一之炁屬陰，為一身之主，以養百骸。及陽丹自外來，以制己之陰汞，即是陽丹反為主，而己汞反為賓矣。二物相戀結為金砂，自然不飛不走，然後加火鍛成金液還丹也。故陽丹在外，謂之疏，己之陰炁在內，謂之親，反此親疏，以定賓主，即道成矣。

五十一

萬物芸芸各返根，返根復命即長存。知常返本人難會，妄作招凶衆所聞。

袁公輔曰：萬物之滋茂，與夫草木之生植，未有不返其根者，苟或不然，何以能凋發榮枯乎？人能返本還元，即長存矣。葉文叔曰：常者，自然也。老子曰：不能常，妄作凶。

五十二

歐冶親傳鑄劍方，莫耶金水配柔剛。鍊成便會知人意，萬里誅妖一電光。

葉士表曰：歐治合和金水，配合柔剛，鑄成寶劍。真人喻修丹之士亦以金水合和也。丹成逆知未來，邪不能近也。〇袁公輔曰：右一章，真人以歐冶鑄劍為喻，予之鑄劍也，合和金水，配匹柔剛，鍊成堅利，飛剛，鑄成寶劍。葉士表曰：歐治合和金水，配合柔剛，鑄成寶劍。真人喻修丹之士亦以金水合和也。丹成逆知未來，邪不能近也。〇袁公輔曰：右一章，真人以歐冶鑄劍為喻，予之鑄劍也，陰汞，然後虛心運火，忘情諧和，運陰陽合乎呼吸，以呼吸用神氣，以神氣取水火，以水火鍊胎息，胎息綿

綿，游泳坎離，坎離交媾而生金液也。凡運火之際，忽覺夾脊真炁上沖泥丸，瀝瀝然有聲從，頭似有物觸上腦，須臾，如雞卵顆顆自腭下重樓，如汞酥香甜，甘美之味無比。覺有此狀，乃得金液還丹。徐徐嚥歸丹田，常常不絶，五臟清虛，閉目內觀，臟腑歷歷如照燭。然以有萬道金光出體，盤旋罩身也。

五十四

藥逢氣類方成象，道合希夷即自然。

一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。

袁公輔曰：月因日以能明，故道自希夷中得之。

五十五

赫赤金丹一日成，古仙垂語實堪聽。

若言九載三年者，盡是推延款日程。

真一子曰：日服一粒，狀如黍米，則知一日有一日之丹也。譬如今人服藥，但久而見功也。〇袁公輔曰；金丹大藥，人云：一日可以奪四千二百二十年天地正炁。此古仙實語，審詳不誑。若言九載三年者，盡是推延款日程。此古仙無限數，盡於此處達真詮。

五十六

大藥修之有易難，也知由我亦由天。

若非積行施功德，動有群魔作障緣。

葉士表曰：易者，言成之在天。古之神仙，必有大施功德，然後可成也。

五十七

三才相盜食其時，此是神仙道德機。

萬化既安諸慮息，百骸俱理證無爲。

《陰符經》曰：天地，萬物之盜。萬物，天之盜。人，萬物之盜。三盜既宜，三才既變，故曰：食其時，百骸理，動其機，萬化安。

五十八

陰符寶字逾三百，道德靈文止五千。

今古上仙無限數，盡於此處達真詮。

袁公輔曰：陰符道理，乃黃老所撰，傳留後世，其玄奧細微之旨，備寫於中，自時厥後，超凡達聖，奚皆不出於《陰符》《道德》之旨也。

五十九

饒君聰慧過顏閔，不遇師傳莫强猜。

只爲丹經無口訣，教君何處結靈胎。

袁公輔曰：千經萬論，止載修丹事理，至於下手結交，火候幽微，非遇師親授，縱才過顏閔，則不可曉。平叔既序云：藥物火候細微，無不悉備，好事者尋文辭義，豈須區區口授。今反此而言者，欲人之不敢輕議也。

六十

了了心猿方寸機，三千功行與天齊。

自然有鼎烹龍虎，何必擔家戀子妻。

袁公輔曰：神室者，聰明之符，為丹之樞轄，縱廣一寸，為一身之主。喻之為猿者，蓋跳躍難馴之物。修丹之士已能調伏，潛符天地混沌之理，又須待功行滿足，方能沖舉，壽與天

齊也。今人不知自己之内有混元丹鼎，可以烹鍊真鉛真汞，而擔戀妻兒，汩没嗜慾，可哀也哉。

六十一

未鍊還丹須急鍊，鍊了還須知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

袁公輔曰：金液還丹之未鍊，是為愚癡。若鍊而不知止，則反傷其丹。故鍾離詩曰：藥熟不須行火候，更行火候必傷丹。

六十二

須將死户爲生户，莫執生門號死門。若會殺機明返覆，始知害裏却生恩。

袁公輔曰：人知生必有死，不知死有可逃之理，往往背生而趨死，樂而不悔。《度人經》云：鬼道樂兮當人生門，若能轉生殺之機，明返覆之理，則死可返生也。《陰符經》曰：生者死之根，死者生之根，恩生於害，害生於恩是也。

六十三

禍福由來互倚伏，還如影響相隨逐。若能轉此生殺機，返掌之間灾變福。

袁公輔曰：陽生而陰殺，陽屬木，木中藏火。陰屬金，金中生水。舉世孰不知金能尅木、水能尅火？殺盡世人，人無機變，殊不知禍兮福所倚，福兮禍所伏，如影響之相逐也。夫變化之道性，自無中而有，必藉命為體。命自有中，而無必以性為用。性因情亂，命逐人能會此，轉生殺之機，則一返掌間，灾可成福，死可逃生，言其易也。神者，用弱而神昏。夫性者，道也。神者，用色衰，命盛則神全而性昌，命衰則性《陰符經》曰：相生相殺，道之理也。

六十四

修行混俗且和光，圓即圓兮方即方。顯晦逆從人莫測，教人爭得見行藏。

老子曰：和其光，同其塵。《易》曰：和同天人之際，實修行之祕要也。隨方則圓，即孟子所謂性猶水也，決諸東方則東流，決諸西方則西流之意。晦與顯，逆與順，皆不可得而測識，又豈能得見其行藏哉？

又絕句 五首

一

饒君了悟真如性，未免拋身却入身。

何似更兼修大藥，頓超無漏作真人。

魏師吕《先天大學書》云：易曰乾坤變化，各正性命。夫變化之道性，自無中而有，必藉命為體。命自有中，而無必以性為用。性因情亂，命逐人能會此，轉生殺之機，則一返掌間，灾可成福，死可逃生，言其易也。神者，用弱而神昏。夫性者，道也。神者，用色衰，命盛則神全而性昌，命衰則性也，靜也，陽中之陰也。命者，生也，體也，動也。陰中之陽也。斯二者相需之不可闕，故孤陽不立，獨陰不成，體用雙全，方為妙道。吕真人云：了明空性不修丹，萬劫陰靈難入聖。寶真人曰：參禪盡欲言間悟，見性寧知夢裏非，恰似狂猿勞水月，如何捉得月光歸是也。

二

投胎奪舍及移居，舊住名爲四果徒。若解降龍並伏虎，真金起屋幾時枯。

三

鑑形閉氣思神法，初出艱難後坦途。倏忽雖能遊萬國，奈何棄舊却移居。

右二章之義，即平叔所謂推閉息一法，若動而行之，則可以入定出神。

奈何精神屬陰，宅舍難固，及常常用遷徙之法，又豈能回陽換骨，白日而登天者。

四

釋氏教人修極樂，亦緣極樂是金方。大都色相惟茲實，餘二非真謾度量。

釋氏修西方，即金丹也，雖以寂滅為要，未嘗不由金華而至也，不然何以謂之大覺？《金仙經》曰：如來成道本金華，生自王宮勇出家。委命假言身餵虎，遺形借喻膝穿芽。後之禪衲止以空寂為要，曾不知金華之義，惟傅大士得之，曰：希有希有，不能修金丹，便修行之人厭此幻相，不欲直趣如來真空，湛然常寂，此為究竟涅槃三昧，則斯之身相，斯之語言，皆非所取也。

五

俗語常言合聖道，宜向其中細尋討。能將日用顛倒求，天地塵沙盡成寶。

欲語常言，暗合聖道，故道常在日用之間，而人由之而不知也。

五言

女子著青衣，郎君披素練。

葉士表曰：離女，木汞也，坎男，白金也。○袁公輔曰：女子，陰也，青衣，陽也，陰中之陽也。郎君，陽也，素練，陰也，陽中之陰也。二物相需為用。

見之不可用，用之不可見。

葉士表曰：泄之於外者，既不可得而用也，用之於內者，其可得而見耶？○無名子曰：有質可見者，後天查滓之類也。無形而不可見者，二物初弦之炁也。故雖不可見而可用也。

恍惚裏相逢，杳冥中有變。

葉士表曰：二炁氤氳而成變化也。

一霎火焰飛，真人自出現。

葉士表曰：羣陰剝盡，丹化為陽，則陽神出入也。○呂真人曰：九年火候真經過，忽爾天門頂中破，真人出現大神通，從此天仙可相賀是也。

修真十書悟真篇卷之二十九

西江月

真人曰：西者金之方，江者水之體，月者藥之用。

一

內藥還如外藥，內通外亦須通。丹頭和合類相同，温養萬般作用。

袁公輔曰：内外之藥一同，欲知内藥則以自然真陽之火候，抽添也。真人以外藥窺比於内者，要其實，不若自内有天然真火，鑪中赫赫長紅。外鑪增減要勤功，妙絶無過真種。

袁公輔曰：内藥耶？夫外藥者，金丹是也，造化在二八鑪中，不生半箇時辰，立得成就。内藥者，金液還丹是也，造化在自己腹内，須十箇月足，方能脱胎神聖。並二藥雖和合丹頭作用之法略同，及其用功火候，實相遠矣。

袁公輔曰：内外之藥一同，欲知内藥則以自然真陽之火候，抽添也。○無名子曰：内丹以外藥窺比於内者，要其實，不若自己之真種子也。○真一子曰：未有天地之前，真鉛得一以先形，以漸生天地陰陽五行萬物也。以先天之陽丹，點己之陰汞，立為純陽矣。然後運在一身之内，鍊成金液還丹，以其造化在内，故曰内藥也。内藥十月功圓，人之一身稟天地秀氣而有生，托陰陽陶鑄而成形，故一形脱胎，而形化為純陽之炁，然後抱元九載，使炁歸神，以神合道，升入無形。是故内外二藥，皆先天地之炁變，豈可以後天地至陰之炁滿，而為内藥耶？夫外藥者，金丹是也，造化在二八鑪中，不生半箇時辰，立得成就。内藥者，金液還丹是也，造化在自己腹内，須十箇月足，方能脱胎神聖。並二藥雖和合丹頭作用之法略同，及其用功火候，實相遠矣。

袁公輔曰：内藥則以自然真陽之火候，抽添也。真人以外藥窺比於内者，要其實，不若自己之真種子也。○無名子曰：内丹雖有自然真火在土釜之中赫赫長紅，亦須憑外鑪勤功增減，抽添運用，無令差忒，以至於殆也。然内外真火變化無窮者，實藉真鉛之妙絶也。此物偏能擒汞，不使飛走。二藥内外雖異，其用實一道也，所以有内外二藥者，人之一身稟天地秀氣而有生，托陰陽陶鑄而成形，故一形脱胎，而形化為純陽之炁，炁化為純陽，更假陰陽符火，運用抽添，十月功足，形化為炁，炁化為神，神與道合而無形，變化不測，故能出乎天地之外，立乎造化之表，提挈天地。陶鑄陰陽而不為陰陽陶鑄者，先天地之一炁使然也。故曰：而有生，托陰陽陶鑄而成形，故一形脱胎，而形化為純陽之炁，炁化為神，以神合道，升入無形。是故内外二藥，皆先天地之炁變，豈可以後天地至陰之炁滿，而為内藥耶？夫外藥者，金丹是也，造化在二八鑪中，不生半箇時辰，立得成就。内藥者，金液還丹是也，造化在自己腹内，須十箇月足，方能脱胎神聖。並二藥雖和合丹頭作用之法略同，及其用功火候，實相遠矣。

袁公輔曰：内藥則以自然真陽之火候，抽添也。真人以外藥窺比於内者，要其實，不若自己之真種子也。○無名子曰：内丹雖有自然真火在土釜之中赫赫長紅，亦須憑外鑪勤功增減，抽添運用，無令差忒，以至於殆也。然内外真火變化無窮者，實藉真鉛之妙絶也。此物偏能擒汞，不使飛走。二藥内外雖異，其用實一道也，所以有内外二藥者，人之一身稟天地秀氣

耶？

二

此道至神至聖，憂君分薄難消。調和鉛鼎不終朝，早睹玄珠形兆。

真一子曰：立創鼎器，運動天機，初則全無形質，一如鴻濛混沌之中，既經起火運符，便應元年滋産，此道可謂甚易也。○袁公輔曰：此道神聖，非有福緣者，不可當也。和合鉛氣，又不在一日之内，祇一時之間便見玄珠形兆矣。《參同契》曰：稽古當元皇，關雎建始初。冠婚炁相紐，元年乃牙滋是也。

志士若能修鍊，何拘在市居朝。工夫容易藥非遥，説破人須失笑。

袁公輔曰：有志修鍊之士，若得其法，不拘市朝之間，皆可為之。工夫甚易，藥物未遥，説破無多事也。老子曰：下士聞道，大笑之，不笑不足以為道。

三

白虎首經至寶，

葉士表曰：首者，頭首也。白虎，金晶也。言金晶自崑崙之上經過，此為至寶，世人以女子天癸為首經，非也。○袁公輔曰：白虎即黑鉛也，中涵真一之水，為天地衆彙之先，經緯萬物，豈非至寶乎？

華池神水真金。

葉士表曰：華池非口也。凡修丹，鼎中有金母。華池亦謂之金胎神室，乃丹田混元之宫也，中有真一之精，在天為天一之水。言前金晶乃華池中神水之真金也。

故知上善利源深，不比尋常藥品。

葉士表曰：老子云，上善若水，此言神水，其源深遠，非世間尋常之藥可比也。

若要修成九轉，先須鍊己持心。依時採取定浮沉，進火須防危甚。

葉士表曰：九轉，丹之成也。若欲大丹之成，非鍊己持心，專精致志，則不可也。如此斯可依天地升降，定藥物浮沉，進火採鍊也。火候有進退，抽添有時節。危甚者，恐有走失也。

四

七返朱砂返本，九還金液還真。休將寅子數坤申，但看五行成準。

葉士表曰：七返者，火之成數也。九還者，金之成數也。言火汞金鉛返還於元海，謂之七返九還，非如古人以寅至申為七返，自子至甲為九還也。但看五行成數，則知之矣。○無名子曰：天一生水，地六成水，居北，積坎陰之炁為真水，故曰六居。地二生火，地七成火，返南孕離炁而生砂，故曰七返，言朱砂返本也。天三生木，地八成木，歸東處震位而為汞，故曰八歸。地四生金，天九成金，還西主兑位而為金，故曰九還，真體還真也。天五生土，地十成土，居中而變成丹也。故金丹不出五行而成，豈可以寅子數坤申為九還七返耶？

本是水銀一味，周流經歷諸辰。陰陽氣足自然靈，出入豈離玄牝？

葉士表曰：鉛汞本一物耳，鉛生汞，汞化鉛。如兑數七，兑，金也，七則

火之成數，是火化為金也。離數九，離，火也，九則金之成數，是金化為火也。周流經歷乎十二辰位，陰陽炁足而成靈藥，出入不離乎玄牝之中也。無名子曰：真一之炁，結而成精，一變而為水，在北，二變而為火，在南，三變而為汞，在東，四變而為金，在西，五變而為丹，在中。故丹非天地不生，非日月不產，非四時不全，非五行不就，非總數不成。是以徧歷諸辰，陰陽數足，自然通神變化。然其妙用造化，出入不離玄牝之門，真為天地根也。

五

若要真鉛留汞，親中不離家臣。

袁公輔曰：此言非中宮金母不可也。鉛，為君為母，汞，為臣為子。又曰：鉛汞互為君臣。

木金間隔會無因，須假黃婆媒娉。

袁公輔曰：金木居東西二位，升降浮沉，互為明暗，自然間隔，無因相會，若欲會合，須坎離中炁升降，然後匹配也。木性愛金順義，金情戀木慈仁。相吞相啖却相親，始覺男兒有孕。

葉士表曰：五行相尅則為夫妻，所以金木相吞相啖，結為靈胎也。蓋中央之土，則成三姓也。

子母之炁相戀如此耳。○袁公輔曰：古經云，順則成人逆為丹。用金木相尅，自然之順也。今使木見金，不畏而成順義，金遇木不尅，而為慈仁，蓋其中調和之者，實戊己神水，自肘後飛入崑崙。○袁公輔曰：河車者，水車也。般運大烹鍊，不敢留停，復歸太極之始也。○無名子曰：河車左右單關轆轤各三十六，又雙關轆轤三十六也。

木液與金精，遇土方成三姓。

葉士表曰：二八姹女，陰汞也。九三郎君，陽鉛也。言此金鉛木汞遇中央之土，則成三姓也。

更假丁公鍛鍊，夫妻始結歡情。

葉士表曰：言前二物得火烹鍊，然後交結成丹也。

河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂。

葉士表曰：河車者，水車也。般運神水，自肘後飛入崑崙。○袁公輔曰：河車者，水火也。言前鉛汞得大烹鍊，不敢留停，復歸太極之始也。○無名子曰：河車左右單關轆轤各三十六，又雙關轆轤三十六也。

七

牛女情緣道合，龜蛇類稟天然。

葉士表曰：牛女二宿，龜蛇二物，同在一位也，皆北方正炁之物。如鉛汞先於一處，皆天然性情氣類也。○袁公輔曰：牛女二宿，以歲周同度為天道之定理，龜蛇二物以炁類相糺，亦稟自然之性也。○無名子曰：牛女二星，一年一度交合，太陰

二八誰家姹女，九三何處郎君。自稱

太陽，一月一度交合，龜蛇二靈，亦以類蟠糺，此皆陰陽二氣使之然也。金丹作用，一一如之，蓋真一之炁窅然無形，若不得二八陰陽之弦炁相交，安能降格兆形黍粒者哉？既得此黍粒之丹，吞餌之後，若不得陰陽符火氤氳，安能變而成金液還丹哉？〇真一子曰：孤陰不自產，寡陽不自成。須假牝牡二炁，方能有產化之道也。

蟾烏遇朔合嬋娟，二氣相資運轉。

葉士表曰：日月遇晦朔交合，如鉛汞一日一交，今也二炁運轉，未嘗休息。《參同契》曰：晦朔之間，合符行中，混沌鴻濛，牝牡相從，滋液潤澤，施行流通，天地神靈，不可度量利用，安身隱形而藏，始其東北，箕斗之鄉，旋而右轉，嘔輸吐萌，潛澤見象，發散精光。此言交合而又運轉也。

總是乾坤妙用，誰能達此深淵。陰陽否隔即成愆，怎得天長地遠。

葉士表曰：言上陰陽運轉交合，皆乾坤妙用，罕有人能達曉，使天地不運轉，則一炁停積，萬物不生，人若不運轉，則一炁否塞，不產丹藥，豈得與天地同其長久耶？〇袁公輔之，即化為龍鳳，言丹之神聖也。

八

雄裏內含雌質，負陰抱却陽精。兩般和合藥方成，點化魄纖魂勝。

葉士表曰：雄裏含雌，乃陽中有陰，砂中汞也。負陰抱陽，乃陰中有陽，鉛內銀也。鉛汞合和，方成至藥，點化凡軀，陰消陽壯也。〇無名子曰：雄裏雌，即龍之弦炁，鉛是也。二物陰抱陽，即虎之弦炁，汞是也。二物相交合，方生黍粒之丹，吞入腹內丹田中，點化陽魂以消陰魄也。

九

天地纔經否泰，朝昏好識屯蒙。輻來湊轂水朝宗，妙在抽添運用。

袁公輔曰：此言二炁交感，如天地一經否泰，故能生育萬物。朝屯暮蒙，為六十卦符火之首，一一當細認也。苟得其法，則金丹不難成，如輻來湊轂，水去朝海，其妙在抽添運用也。〇無名子曰：運火始於屯蒙，休功於否泰，日夕般運符火，歸於鼎中，如車之輪輻湊於轂，若百川之水朝宗於海，運用抽添，妙化如此。

得一萬般皆畢，休分南北西東。損之又損慎前功，命寶不宜輕弄。

葉士表曰：得一，太一含真也，含真成丹，然後不用四象也。損去世事，稍或放逸則失前功，此養日慎一日，不宜輕弄也。袁公輔曰：得其一萬事畢。又曰：天信道金丹一粒，蛇吞立化龍形。雞飡亦乃變鸞鵬，飛入青陽真境。

無名子曰：一粒如黍，雞蛇得而吞之，即化為龍鳳，言丹之神聖也。

得一以清，地得一以寧，谷得一以盈，人得一以靈。苟得其一矣，奚用東西南北耶？損之又損，庶幾不廢前功而受後禍，此養命之寶，不宜輕弄也。○無名子曰：一，因陰陽之大而有象也，及得一吞歸五内，須依舊如前運火，以謹前功，方能盡得一之道，不可妄動，恐失寶珠。

十

冬至一陽來復，三旬增一陽爻。月中復卦朔晨超，望罷乾終姤兆。日又別爲寒暑，陽生復起中宵。午時姤象一陰朝，鍊藥須知昏曉。

葉士表曰：有年中冬至，有月中冬至，有日中冬至，此用日中冬至，以人度合天度，以日用參年用也。前詩云：以時易日法神功是也。○真一子曰：年與月同，月與日同，日與時同。《參同契》曰：若遂結舌瘖，恐泄天之絶道獲罪誅，寫情著竹帛，恐泄天之符。○無名子曰：自冬至一陽來復，每三十日增一陽爻，至六陽乾卦，乃為陽火之候。陽極則陰生，故自夏至一陰生之後，每三十日增一陰爻，至六陰月為坤卦，乃為陰符之候。陰極陽生，周而復始，此一年加減之數也。聖人後此一年之數於一月之中，以朔旦為復卦，兩日半當三十日，至十五望日為純陽乾卦，至十六日為姤卦一陰生，故曰望罷乾終姤兆。陰氣初萌，謂之兆，此是一月之内周天數也。又將一月之候移在一日之中，分寒暑温凉四時之炁，故以中夜子時一陽生為復卦，午時一陰生為姤卦，運用符火，抽添進退，陰生為姤卦，運用符火，抽添進退，一一合天地四時陰陽升降，不得分毫差忒，故曰鍊藥須知昏曉，此一日之内周天數也。

十一

德行修逾八百，陰功積滿三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兕刀兵所能加害、無常火宅所能牽繫者乎？老子曰：陸行不避兕虎，入軍不避甲兵，夫何故以其無死地？《參同契》曰：明者省厥旨，曠功德備著，應符受籙，驂鸞翳鳳，豈去朝天，穩駕鸞車鳳輦。

袁公輔曰：古之神仙，未有不修陰功而得昇仙者也，要之物我兩齊，冤親俱釋，乃神仙素志也。丹成之後，自思己錯，更將錯路教人。悞他永劫在迷津，似恁欺心安忍。

十二

不辨五行四象，那分朱汞鉛銀。修丹火候未曾聞，早便稱呼居隱。不肯別，亦不知火候是何理，便教公然當居隱之名，傲然自滿，以為他人莫己若也。此猶庶幾，及有受以金繒，將袁公輔曰：今之學道之流，不識五行四象是何事，鉛汞是何物，縱能辨旁門小法妄行傳授，自以為无上至真之妙道，心苟可欺，天可欺乎？若然者，非大道之道也。可不懼哉。

又一

丹是色身至寶，鍊成變化無窮。更能性上究真宗，決了無生妙用。不待他身後世，見前獲佛神通。自從龍女著斯功，爾後誰能繼踵。

葉士表曰：夫金丹者，已能通靈變化，若欲即此金丹妙色之身，證真金慈相，巍巍堂堂，為天人師，示神通力，普觀法界，運无礙大悲平等之心，莊嚴佛土，廣宣妙法，普度羣生，則必兼以識心見性方游斯道者。龍女頓悟心珠，便登佛位，乃此法也。若修行之人厭此初須不能修金丹，便欲直趣如來真空，湛然常寂，此為究竟涅槃三昧，則斯之身是，斯之語言，皆非所取也。

讀周易參同契

大丹妙用法乾坤，乾坤運兮五行逆兮丹體常靈常存。五行順兮常道有生有死，

陽主生，陰主死，一生一死，一去一來，此常道順理之自然者也。聖人則之，反此陰陽，逆施造化，立乾坤為鼎器，盜先天一炁以為丹，以丹鍊形，入於无形，與道冥冥，道固无極，仙豈有終。

一自虛無兆質兩儀，固一開根四象不離。二體八卦，互爲祖孫。萬象生乎變動，吉凶悔吝茲分。百姓日用不知，聖人能究本源。顧易道妙，盡乾坤之理，遂托象於斯文。否泰交則陰陽或升或降，屯蒙作則動靜在朝在昏。坎離爲男女水火，震兑乃龍虎魄魂。守中則黃裳元吉，遇亢則無位而尊。既未慎萬物之終始，復姤昭二炁之歸奔。月虧盈，應精神之衰旺，日出沒令榮衛之寒温。

冬至之日，地下有一陽之炁上昇，為復卦，人之元氣亦如之，故進陽火。至正月陰陽之炁相半，自然相交，為泰卦，人之元氣亦然，故曰否泰交則陰陽或升或降也。聖人簇此一年氣候於一月三十日中，以兩日半計三十辰，以當一月。故自月之一日以從太陽之光。初萌，為復卦用事。至上弦初八日月明一半，水金平分，為泰卦用事。至十六日以後，月漸虧，為姤卦用事。下弦二十三日，月虧一半，金水平分，為否卦用事。故曰月虧盈應精神之盛衰也。又移此一月氣候歸一日十二辰中，子時一陽生，故人之腎中有一陽純精之炁上昇，進陽火，為復卦。午時一陰生，故人之心中有一陰至神之炁下降，進陰符，為姤卦。故曰復姤昭二炁之歸奔也。夫子時起陽火，子為六陽之首，故為朝，用屯卦直事。午時則起陰符，午為六陰之元，故為昏，用蒙卦直事。故曰屯蒙作則動靜在朝在昏也。一日一夜兩卦直事，三十日計六十卦，屯蒙為六十卦之始，既未為六十卦之終，終而復始，始而復終，故曰既永慎萬物之始終也。夫修金丹，先以真陰真陽之物立為鑪鼎，然後誘太極一炁為丹。太極之炁，苟不以真陰真陽之物而誘之，則不能降靈成象，是以《參同契》立

乾坤二卦為鑪鼎，分坎離為藥物，處於中宮，其餘諸卦分在一月三十日內，以運符火。故乾坤者，龍虎也。震兌也，夫婦也，魂魄也。坎離者，鉛汞也，水火也，男女也，情性也，觸類而長之，則不可勝紛矣。原其至當而言之，無過比喻真陰真陽之二物也。以此二物，合炁於中宮黃道之室而成丹。故曰守中則黃裳元吉也。既得丹餌，非真火無以育其聖胎，是以運元陽之炁為火，火無定位，周流六虛，故曰遇亢則無位而尊也。夫日出為晝，日沒為夜，聖人運動符火於一日一夜之中，分擘陰陽寒暑之氣，外應天符，內合榮衛，消長一身，抽添運用，温養丹體，故曰日出沒合榮衛之寒温也。夫天一生水，在人曰精。地二生火，在人曰神。人之精神榮衛一身，當與天地陰陽四時五行之氣，運行不息也。本立言以明象，既得象以忘言。猶設象以指意，悟其意則象捐。達者惟簡惟易，迷者愈惑愈繁。故知修真上士，已上皆魏真人以金丹之道至簡至易，敷揚祕要，故假易卦，意寓於言，俾學者悟其意以曉其言。苟得金丹祕要，則乾坤、坎離、震兌、龍虎、情性、魂魄、鉛汞、水火之類，皆可忌言矣。苟明運火真機，則屯蒙、既未、復姤、否泰卦象爻銖，皆可無用矣。此仙翁恐學者讀《參同契》不曉真人之意，惟只殫象執文，而不知捐象忘言之意，故作此以示同徒，其仁慈濟物如此。雖然，自非至人口訣，然亦未易以蹈其壺奧之萬一也。

讀《參同契》不在乎泥象執文。

修真十書悟真篇卷之二十九

修真十書悟真篇卷之三十

禪宗歌頌

夫學道之人，不通性理獨修金丹，如此既性命之道未備，則運心不普，物我難齊，又焉能究竟圓通，迥超三界？故《楞嚴經》云：有十種仙，皆於人中鍊心堅固精粹，壽千萬歲。若不修正覺三昧，則報盡還來，散入諸趣。是以彌勒菩薩《金剛經頌》云：饒君百萬劫，終久落空亡。故此《悟真篇》中先以神仙命術誘其修鍊，次以諸佛妙用廣其神通，終以真如覺性遣其幻妄，而歸於究竟空寂之本源矣。

性地頌

一　佛性非同異，千燈共一光。增之寧解溢，減著且無傷。取捨皆爲過，焚漂總不妨。見聞知覺法，無一可猜量。

二

如來妙體遍河沙，萬象森羅無障遮。
會得圓通真法眼，始知三界是吾家。

三

視之不可見其形，及至呼之又却應。
莫道此聲如谷響，若還無谷有何聲。

四

一物含聞見覺知，蓋諸塵境顯其機。
靈常一物尚非有，四者憑何作所依。

五

不移一步到西天，端坐諸方在目前。
項後有光猶是幻，雲生足下未爲仙。

六

求生本自無生，畏滅何曾暫滅。
眼見不如耳見，口説爭如鼻説。

無罪福

終日行不曾行，終日坐何曾坐。
修善不成功德，造惡元無罪過。時人若未明心，莫執此言亂做。死後須見閻王，難免鑊湯碓磨。

三界惟心

三界惟心妙理，萬物非此非彼。
無一物非我心，無一物是我己。

見物便見心

見物便見心，無物心不現。十方通塞中，真心無不遍。若生知識解，却成顛倒見。睹境能無心，始見菩提面。

圓通

見了真空不空，圓明何處不圓通。
根塵心法都無物，妙用方知與物同。

隨他

萬物縱橫在目前，隨他動静任諠讙。
真如實相本無言，無下無高無有邊，
非色非空非二體，十方塵刹一輪圓。
圓明定慧終無染，似水生蓮蓮自乾。

寶月

一輪明月當虛空，萬國清光無障礙。
收之不聚撥不開，前之不進後不退。
彼非遠兮此非近，表非外兮裏非内。
同中有異異中同，問你傀儡會不會。

心經頌

蘊諦根塵空色，都無一法堪言。
顛倒之見已盡，寂静之體翛然。

人我

我不異人，人心自異。人有親疏，我無彼此。水陸飛行，等觀一體。貴賤尊卑，首足同己。我尚非我，何嘗有你。彼此俱無，衆泡歸水。

讀雪竇禪師祖英集

曹溪一水分千派，照古澄今無滯礙。
近來學者不窮源，妄指蹄窪爲大海。
雪竇老師達真趣，大震雷音推法鼓。
獅王哮吼出窟來，百獸千邪皆恐懼。
或歌詩，或語句，丁寧指引迷人路，
言辭磊落義高深，擊玉敲金響千古。
争奈迷人逐境留，却將言相尋名數。
不施功力證菩提，從此水離生死海。
吾師近而言語暢，留在世間爲榜樣。
昨宵被我喚將來，把鼻孔穿放杖上，
問他第一義如何，却道有言皆是謗。

戒定慧解

夫戒定慧者，乃法中之妙用也。佛祖雖嘗有言，而未達者有所執。今略而言之，庶資開悟然。其心境兩忘，

一念不動曰戒。覺性圓明，內外瑩徹曰定。隨緣應物，妙用無窮曰慧。此三者相須而成，互爲體用，或戒之爲體用，定慧爲其用，定之爲體用，慧爲其用，慧之爲體者，則戒定爲其用。三者未嘗斯須相離也，猶如日假光而能照，光假照以能明，非光則不能照，非照則不能明。原其戒定慧者，本乎一性，光照明者，本乎一心，三復何三？三一俱忘，湛然清淨。

即心是佛頌

佛即心兮心即佛，心佛從來皆妄物。若知無佛復無心，始是真如法身佛。法身佛，沒模樣，一顆圓光含萬象。無體之體即真體，無相之相即實相。非色非空非不空，不動不靜不來往。無異無同無有無，難取難捨難聽望。內外圓通到處通，一佛國在一沙中。一粒沙含大千界，一箇身心萬箇同。知之須會無心法，不染不滯爲淨業。善惡千端無所爲，便是南無及迦葉。

採珠歌

貧兒衣中珠，本自圓明好。不會自尋求，却數他人寶。數他寶，終無益，只是教君空費力。爭如認取自家珍，價直黃金千萬億。此寶珠，光最大，遍照三千大千界，從來不解少分毫。剛被浮雲爲障礙，自從認得此摩尼，泡體空花誰更愛。佛珠還與我珠同，我性即歸佛性海。珠非珠，海非海，坦然心量包法界。任你塵囂滿眼前，定慧圓明常自在。不是空，不是色，內外皎然無壅塞。六通神慧妙無窮，自利利他寧解極。見即了，萬事畢，絶學無爲度終日。怕鋪白切兮如未兆嬰兒，動止隨緣無固必。不斷妄，不修真，真妄之心總屬塵。從來萬法皆無相，無相之中有法身。法身即是天真佛，亦非人兮亦非物，浩然充塞天地間。只是希夷并恍惚。垢不染，光自明，無法不從心裏生，心若不生法自滅，即知罪福本無形。無佛修，無法說，丈夫智見自然別，出言便作獅子鳴，不似野牛論生滅。

禪定指迷歌

如來禪性如水，體靜風波自止。興居湛湛常清，不獨坐時方是。今人靜坐取證，不道全在見性。性於見裏若明，見向性中自定。定成慧用無窮，是名諸佛神通。幾欲究其體用，但見十方虛空。空中杳無一物，亦無希夷恍惚。希恍既不可尋，尋之却成乖失。只此乖失兩字，不可執爲憑據。本心尚乃如空，豈有得失能所。但將萬法遣除，遣令淨盡無餘。豁然圓明自現，便與諸佛無殊。色身爲我桎梏，且恁和光混俗。舉動一切無心，爭甚是非榮辱。生身只是寄居，逆旅主號毗盧。毗盧不來不去，乃知生滅無餘。或問毗盧何似，只爲有相不是。眼前葉葉塵塵，塵塵葉葉非同非異。況此塵塵葉葉，箇箇釋迦葉。異則萬籟皆鳴，同則一風都攝。若要認得摩尼，莫道得法方知。有病用他藥療，病差藥更何施。心迷須假法照，心悟法更不要。又如昏鏡得磨，痕垢自然滅了。本爲心法皆妄，故令離盡諸相。諸相離了何如，是名至真無上。若欲莊嚴佛土，平等行慈救苦。菩提本願雖深，切莫相中

有取。此爲福慧雙圓，當來授記居先。斷常纖塵有染，却於諸佛無緣。翻念凡夫迷執，盡被情愛染習。只爲貪著情多，常生胎卵化濕。學道須教猛烈，無情心剛似鐵。直饒父母妻兒，又與他人何別。常守一顆圓光，不見可欲思量。萬法一時無著，說甚地獄天堂。然後我命在我，空中無升無墮。出沒諸佛土中，不離菩提本坐。觀音三十二應，我當亦從中證。化現不可思議，盡出逍遥之性。我是無心禪客，凡事不會揀擇，昔時一箇黑牛，今日渾身總白。有時自歌自笑，傍人道我神少。爭知被褐之形，內懷無價之寶。更若見我談空，恰似渾胡骨切淪吞棗。此法唯佛能知，凡愚豈解相表。兼有修禪上人，只學鬥口合脣。誇我問答敏急，却元不識主人。蓋是尋枝摘葉，不解窮究本根。得根枝葉自茂，無根枝葉難存。便逞已握靈珠，轉於人我難除。與我靈源妙覺，遠隔千里之殊。此輩可傷可笑，空說積年學道。問人，枉使一生虛老。乃是愚迷鈍根，邪見業重爲因。若向此生不悟，後世爭免沉淪。

無心頌

堪笑我心，如頑如鄙，兀兀騰騰，任物安委。不解修行，亦不持戒律，不徇忌諱，不知禮樂，不行仁義。人間所能，百無一會，飢來喫飯，渴來飲水。困則打睡，覺則行履，熱則單衣，寒則蓋被。無思無量，何憂何喜，不悔不謀，無念無意。凡生榮辱，逆旅而已，林木棲鳥，亦可爲比。來且不禁，去亦不止，不避不來，無讚無毀。不厭醜惡，不羨善美，不趣靜室，不遠鬧市。不說人非，不誇己是，不厚尊崇，不薄賤稚。隨物稱呼，豈拘親愛冤仇，大小內外，哀樂得喪，欽侮險易。心無兩睹，坦然一揆，不爲福先，不爲禍始。感而後應，迫而後起，不畏鋒刀，焉怕虎兕。

其四

我性入諸佛性，諸方佛性皆然。取捨既難，復何比擬。了玆妙用，迥然超彼，或問所宗，此而已矣。

西江月

其一

妄想不復强滅，真如何必希求。本源自性佛齊修，迷悟豈拘前後。悟即刹那成佛，迷時萬劫淪流。若能一念契真修，滅盡恒沙罪垢。

其二

本自無生無滅，强作生滅區分。只如罪福亦無根，妙體何曾增損。我有一輪明鏡，從來只爲蒙昏。今朝磨瑩照乾坤，萬象昭然難隱。

其三

亭亭寒影照寒泉，一月千潭普現。小即毫毛莫識，大時徧滿三千。高低不約信方圓，說甚短長深淺。

其四

靜喧語默本來同，夢裏何勞說夢。有用用中無用，無功功裏施功。還如

果熟自然紅，莫問如何修種。

其五

善惡一時忌念，榮枯都不關心。晦明隱顯任浮沉，隨分飢飡渴飲。神靜湛然常寂，不妨坐卧歌吟。一池秋水碧仍深，風動莫驚儘恁。

其六

對境不須强滅，假名權立菩提。色空明暗本來齊，真妄休分兩體。悟即便名淨土，更無天竺曹溪。誰言極樂在天西，了即彌陀出世。

其七

人我衆王壽者，寧分彼此高低。法身通照没吾伊，念念不須尋覓。見是何曾見是，聞非未必聞非。從來諸用不相知，生死誰能礙你。

其八

住相修行布施，果報不離天人。恰如仰箭射浮雲，墜落只緣力盡。争似無爲實相，還源返朴歸淳。境忘情盡任天真，以證無生法忍。

其九

魚兔若還入手，自然忘却筌蹄。渡河筏子上天梯，到彼悉皆遺棄。

未悟須憑言説，悟來言説成非。雖然四句屬無爲，此等仍須脱離。

其十

悟了莫求寂滅，隨緣且接羣迷。斷常知見及提携，方便指歸實際。五眼三身四智，六度萬行修齊。圓光一顆好摩尼，利物兼能自濟。

其十一

我見時人談性，只誇口急酬機。及逢境界轉癡迷，又與愚人何異。説得便須行得，方名言行無虧。能將慧劍斬摩尼，此號如來正智。

其十二

欲了無生妙道，莫非自見真心。真身無相亦無音，清浄法身只恁。此道非無非有，非中亦莫求尋。二邊俱遣棄中心，見了名爲上品。

後敘

切以人之生也，皆緣妄情而有其身。有其身則有患，若其無身患從何有？夫欲免夫患者，莫若體夫至道，欲體夫至道，莫若明夫本心。故心者，道之體也，道者，心之用也。人能察心觀性，則圓明之體自現，無爲之用自成，不假施功，頓超彼岸。此非心鏡朗然，神珠廓明，則何以使諸相頓離、纖塵不染、心源自在、決定無生者哉？然其明心體道之士，身不能累其性，境不能亂其真，則刀兵烏能傷，虎兕烏能害，巨焚大浸烏足爲虞？達人心若明鏡，鑑而不納，隨機應物，和而不唱，故能持物而無傷也。此所謂無上至真之妙道也。原其道本無名，聖人强名，道本無言，聖人强言耳。然則名言若寂，則時流無以識其體而歸其真，是以聖人設教立言，以顯其道。故道因言而後顯，言因道而返忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷鈍，執其有身而惡死悦生，故卒難了悟。黄老悲其貪著，乃以修生之術，順其所欲，漸次導之。以修生之要在金丹，金丹之要在乎神水華池，故《道德》、《陰符》之教，得以盛行於世，有益人悦其生也。然其言隱而理

奧，學者雖諷誦其文，皆莫曉其義，若不遇至人授之口訣，縱揣量百種，終莫能著其功而成其事，豈非學者紛如牛毛，而達者乃如麟角也？伯端向已酉歲於成都遇師授丹法，當年且主公傾背，自後三傳與人，三遭禍患，皆不逾兩旬。近方憶師之所戒云：異日有與汝解韁脫鎖者，當宜授之，餘不許爾。故釋迦、文殊所演法後欲解名籍而患此道人不知信，遂撰此《悟真篇》，叙丹藥本末。既成，而求學者湊然而來，觀而意勤，心不甚怪，乃擇而授之。然而所授者，皆非有鉅勢强力，能持危拯溺、慷慨特達、能仁明道之士，初再羅患，心猶未知，竟至於三，乃省前過。故知大丹之法，至簡至易，雖愚昧小人得而行之，則立超聖地，是以天意祕惜，不許輕傳於非其人也。而伯端不遵師語，屢泄天機，以其有身，故每膺譴患，此天之深戒如此之神且速，敢不恐懼尅責。自今以往，當鉗口結舌，雖鼎鑊居前，刀劍加項，亦無復敢言矣。此《悟真篇》中，所歌詠大丹、藥物、火候細微之旨，無不備悉，好事者夙有仙骨，觀之則智慮自明，可以尋文解義，豈須伯端區區之口授之矣。如此乃天之所賜，非伯端之趣傳也。其如篇末歌頌，談見性之法，即上之所謂無爲妙覺之道也。然無爲之道，齊物爲心，雖顯祕要，終無過咎，奈何凡夫緣業有厚薄，性根有利鈍，縱聞一音，紛成異見。故釋迦、文殊所演法寶，無非一乘，而聽學者隨量會解，自然成三乘之差，此後若有根性猛利之士，見聞此篇，則知伯端得達磨、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟萬法也。如其習氣尚餘，則歸中小之見，亦非伯端之咎矣。

修真十書悟真篇卷之三十

修真十書玉隆集卷之三十一

海南白玉蟾著

玉隆宮會仙閣記

山圖海誌，述符讖多矣；方言古語，於推步有焉。昔九州都仙太史高明大使許君上昇之日，垂語有云：後吾一千二百四十年間，五陵之内當有地仙八百人出世，而師出豫章，以郡江龍沙生寨驗之。今將如所謂矣。浦雲吴君適際其逢，郡將聞有道以起之，主席玉隆爲黄冠者，轄四方，風巾雨帽，如蟻斯集。舊有雲堂矣，吴君俄然視其危，將壓焉，乃撤而新之耳，建閣其上，以龍沙仙會扁之，仙人好樓居，固其所也。已而，紫清白玉蟾道八桂，航三湘，浮沔江，歷盧阜。人言：玉隆爲天下第一真仙之居，綿歷風雨，微賢主人十綱九頹。今有人焉，克振墜緒，鼎然勃興，帝后聞而賜之緡錢，侯伯見而爲之藩茇，黄冠師咸敬慕之，廉頑立懦謂之吴浦雲者。玉蟾曰：浦雲君者，

吾别已久，往伺謁者。至則君爲倒屣，茗餘導行閣中，諭以名閣之意。且萃其徒而勉之曰：此西山神仙之會府，江漢湖海之士，不遠而來，既以飽烟霞，飫風月矣。弭杖於壁間，卧屨於户内，相與婆娑，偃仰游居，於此致身高明，寓目閑曠。可以詩，蒼崖白雲皆句也；可以酒，紅泉碧芝皆味也。淡烟芳草，可以入吾畫；古藤怪木，可以入吾書。幽禽晝啼，琴自横膝，寒烏夜語，笛自横欄。人静院深，劍或鳴匣，茶清香冷，棋或敲枰。點易曉窗，丹砂研露，横經午案，寶磬傳風。塵累不能擾其天真，是非不能汩其聽瑩。信起居爲適之安矣，亦盍龍沙之識乎？逆其數但百，數寒暑而近，有能争先快睹，勇悟漸修，内以鍊三龍四虎之精華，外以陶七烏九蟾之造化，窮理盡性以至命，積真累氣以成精，則第神仙八百之選，爲無難矣。苟尚有意當世，用力斯民，下嵩高，上兵書，講王道，待詔金馬門，追蹤柱下史，則固不得而留者也。若但以樓居自娱，玩歲愒日，非特爲修仙學道者之憂，抑亦爲主盟斯道者之羞。諸君盍簪宜相勉旃。衆心納而首肯之。噫，余自戊寅迄今，已三過西山矣，仙凡參肩，不可測識，高憑此閣，悠然興懷。矧今因君之相期望者如此，又安知豫章之師不在兹乎？併録其勸進之語，而爲之記。

閤皂山崇真宫昊天殿記

竊聞道包坱圠，實在乎象帝之先；氣運堪輿，最高者昊天之極。宅妙有玄真之國，殿彌羅無上之都，豁落光明，渺渺紫金，雲梵之闕，恢宏湛寂，濛濛碧漢，玉清之宫，位奠太微，尊居大有，是爲上聖。允號無宗，亶玄範而總制十方，妙化機而統臨三界。載攷南郊之典，昔有圜丘之壇，其在道家，尤當祀事，莫謂無聲之載，盍存臨汝之誠。閤皂山福地崇真宫，舊有殿帝之所，雖麗不華，似簡而陋，方謀撤而新之，清江湖山楊舜臣者，崇道欽天之士，慨然捐鏹奇伍阡緡，獨易其舊而更建焉。梓人執輿輪之役，陶氏運埏甓之工，始鄽於壬申之冬，訖工於乙亥之秋，首尾四年，經營萬力，偉哉，亦難事也。嘉定庚辰維時季暑，予來閤皂山，適沖妙師朱季湘轄宫，遂以前此六年新昊天之殿爲告，俾予記之。予自惟陶洪景爲帝作記，李賀爲帝作《玉樓記》，顧無陶李清偉之文，亦切慕之，且語沖妙曰：夫上帝之居，百千萬重道氣，千二百官君，結空爲天，凝梵爲城，混合三營以爲樓臺，變化九霞以爲宫室。靄垣而霓壤，霨樓而雷埏，飛廉督琠桂瓊槐之材，矍霳熏璆蘭璐茨之事，璪欀而璜橑，琨楝而球楹。森輿衛於彤霸之墀，萃干羽於紫扉之陛，環妃嬪如玉林之媚，羅班聯如瓊苑之繁，火鈴天丁侍其軒，金精猛獸據其户，上有九旋麒麟之電鑰，下有五琛獬豸之霞關。烹瑶鸞之膏以飼琅庭雪色玉精之蟾，擘瓊虎之腊以餵琳臺雲光金花之兔。玉蛾鼓雲瑟之夕，瓊姬舞霓裳之晨，八鸞嘯歌於扊扅，九虎飛鳴於閶闔，入則閑羽轝鳳輦於琛館，出則飄霞衣鶴褮於瑶池。燕遊玉京，蠖怡金闕，物物自化，事事無爲，人享拾麻之年，壽等拂

石之劫。此特記其髣髴，今舜臣所以爲帝之離宮者，實依稀之。若夫寶殿淵深，雲龕岌巖，御容英粹，玉座委蛇。地皆砌以花磚，壁皆粉以銀液，中邊供具，左右羽儀，下甃鳳墀，上陳鴛瓦，千楹耀日，萬栱凝烟，高聳溟濛，雄壓嶪嵲，丹光紫氛之麗，朱扉黃閣之嚴，羽士有所歸心，名山爲之增氣。以世俗而言之，獻豆粥麥飯者，天子嘉之，納粟者爵之，貢馬官之，雖玉帝高高在上，其視甚微，其聽甚卑，則舜臣蒙福之報，宜何如也。夫以上帝之德，不可明言。開天執符，長御延康之曆；含真體道，默膺混沌之圖，且蚩蚩蠢蠢，林然於天地之間者，豈知乎帝力哉？嘗謂至高之天，能降自求之福，鱔能謁斗，獺能祭天，況人也乎？沖妙曰：然。是年七月朔，瓊山白玉蟾敬於殿中書。

湧翠亭記

騷翁逸人，品藻山水，平章風月，皆曰：江南山水窟，江西風月窩。嘉定戊寅，瓊山白玉蟾携劍過玉隆，訪富川，道經武城。雙鳧凌烟，一龍批月，憩武城之西，望大江之東，撫劍而長呼，顧天而長嘯。環武城皆山也。蒼崖翠壑，青松白石，寒猿叫樹，古澗生風，峭壁數層，斷岸千尺，翼然如舞天之鶴，婉然如罩烟之龍者，柳山也。白蘋紅蓼，紫竹蒼沙，魚浮碧波，鷗卧素月，瑠璃萬頃，舳艫千梭，窈然如霞姬之帔，湛然如湘娥之縠者，脩江也。山之下而江，江之上而亭，亭曰湧翠，蓋取東坡山爲翠浪湧之句。觀其風物，披其景象，如章貢之鬱孤臺，如潯陽之琵琶亭者，湧翠亭也。飛翬際天，倒影蘸水，天光水色，上下如鏡，烟柳雲絲，綠窗漏蟾，朱簷咬雨，華椽高低如幕。綠窗躍鳳，鱗瓦鋪鴛，四榻無塵，一間如畫，玉欄截勝，銀海凝清。鷗鷺不驚，龜魚自樂，適其酒量，任其詩懷者，亭中人也。若夫風開柳眼，露浥桃腮，黃鸝呼春，青鳥送雨，海棠嫩紫，芍藥嫣紅，宜其春也。碧荷鑄錢，綠柳繰絲，龍孫脱殼，鳩婦喚晴，雨釀黃梅，日蒸綠李，宜其夏也。槐陰未斷，鴈信初來，秋英無言，曉露欲結，蓴收避席，青女辦裝，宜其秋也。桂子風高，蘆花月老，溪毛碧瘦，山骨蒼寒，千崖見梅，一雪欲臘，宜其冬也。復何所宜哉？朝陽東杲，萬山青紅，夕鳥南飛，羣木紫翠，桐花落盡，栢子燒殘，閑中日長，静裏天大，漁舟唱晚，樵笛驚霞。有時而琴，胸中猿咽，指下泉悲；有時而棋，剥啄玉聲，縱横星點；有時而書，春蛇入草，暮鴈歸蘆；有時而畫，溪山改觀，草木生春。以此清興，以此清幽，收入酒生涯，擁歸詩世界，蓋有得於斯亭，而不知有身世矣。山光浩蕩，江勢澎湃，松聲如濤，月華如水，螢火萬點，俯仰浮光，禽簧一聲，前後應和，飛青舞碧，凝紫流蒼，於是而曰：湧翠。蘆灣不盡，鳧渚無窮，挽回亭前，酌以元酒。招入酒裏，詠入新詩，名公鉅儒，鱗踵疊副，騷板如櫛，峻韻如霜，前者唱，後者和，長篇今，短篇古，亦莫罄其趣也。最是春雪浮空，高下玉樹，夜月浸水，表裏冰壺。漁歌斷處，碧芷浮天；帆影落時，緑蕪漲岸。菰蒲蕭琴，舟楫往來，

其樂自無窮也。作亭者誰？李亞夫也。一日，桐城譚元振、上清黃日新，與余抱琴而憩其上，風吹鶴袂，人訝水仙，磐礴數篇，酬醻百盞，月影在地，馬僕候門，援筆不思，聊述山水風月之滋味耳。知此味者，然後可以觴詠乎？斯亭主人曰：然。予亦酩酊，明日追思，世事如電沫，人生如雲萍，蓬萊在何處，黃鶴杳不來，抱琴攬劍，復起舞于亭之上。神霄散史書。

心遠堂記

鶴爲靈禽也，何以羣於鸛鷺哉？且與之雜毳蛭，而且與之巢丘原，飽稻粱，其視泉禽，其視羣華，並也。嫣然拔沮洳，濯清泠，媚銀牀，艷玉井，則妙於菱芡多矣。若夫老聃官於柱下，莊周禄於漆園，張魯侯於閬中，許遜宰於旌陽，梅福尉於南昌，當是時無以異於世人也。逮其精於內固，密行外充，隱化淪景，躡梵登晨，駕麟龍，笞鸞鶴，乘雲御氣，嘯風鞭霆，登崑崙，參泬寥，方且動心駭目，驚而訝之，思而慕之。朱買臣見棄於其妻，蘇秦見侮於其嫂，無怪風流表物也。即城陲之龍源，重興善淵觀，以徒黃花鎰主之，何巨源副焉。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。

鶴爲靈禽也，何以羣於鸛鷺哉？且與之雜毳蛭，而且與之巢丘原，飽稻粱，其視泉禽，其視羣華，並也。嫣然拔沮洳，濯清泠，媚銀牀，艷玉井，則妙於菱芡多矣。若夫老聃官於柱下，莊周禄於漆園，張魯侯於閬中，許遜宰於旌陽，梅福尉於南昌，當是時無以異於世人也。逮其精於內固，密行外充，隱化淪景，躡梵登晨，駕麟龍，笞鸞鶴，乘雲御氣，嘯風鞭霆，登崑崙，參泬寥，方且動心駭目，驚而訝之，思而慕之。朱買臣見棄於其妻，蘇秦見侮於其嫂，無怪風流表物也。即城陲之龍源，重興善淵觀，以徒黃花鎰主之，何巨源副焉。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。夫心者，澄之不清，撓之不濁，近不可取，遠不可舍，寂然不動，感而遂通，大包乾坤，小入芥粟，如玉虎之書，六壬八門三甲五雷之文，尤所精鍊，能詩書禮樂，且碧瞳紅頤，端是風流表物也。始其和光混俗之時，若甚側微而恥觀之方丈，采陶詩心遠之句以扁云，諉予記而文之。

神於宇宙，履大塊於黍米，望長河如建瓴，眼纈已收，心花爲寂，天宇奉定，虛白發光，對境無心，對心無境，已絶雲霄矣。於是朝朝暮暮，師老莊友、張許之與梅葛，而與陶淵明相領會於形影之外，又何須猿鶴之與居，麋鹿之與鄰，而後爲心遠哉？世之人或以蘇、朱如上所説，以爲如何者不足，静中冷眼一笑耳，世事淡如一杯水也。嗟夫，心一也，人自歧之，所謂溺褻於利禄之途，無得而遠矣。有如窮蹙飄零之士志在楓宸，有如孤迥峭拔之士志在烟霄，是皆其心遠也。然不若四境紅塵，萬竈青烟，處此闐闐，寂若林泉，己如隔鬲。蓬萊弱水之遠，自非心了，如君者能之，均一遠耳，未可量也。或問遠之義何如？曰：空中之塵，若霏雪而未嘗見；牀下之蟻，若鬥牛而未嘗聞。苟能悟，言一室之高，俯仰宇宙之大，有所見聞，則其心愈雲泥矣。君字師韓。敬爲之記。

牧齋記

閻皂黄冠師劉貴伯，以牧名齋，屬予爲記。予聞知黄帝呼牧馬童子爲天師，釋迦指牧牛小兒爲菩薩，乾馬坤牛，何以牧之聖人？故曰：謙以自牧之爲義。牧羊則先去敗羣，故無觸藩之虞，塞翁之於牧也，初何容心於得失哉？天子置羣牧以牧民，均義也。貴伯詩甚騷而以懶辭，酒甚寬而以醉辭，棊甚敏而辭以不智，琴甚清而辭以不古，能鍊内丹，能役五雷，皆以不知爲辭，其謙謙如此，是自牧也。不勞鞭繩，蓋以馴熟矣。僧家所謂人牛俱失，道家所謂翁馬兩忘，孰爲牧之？蓋自牧也，貴伯得之矣。

修真十書玉隆集卷之三十二

海南白玉蟾著

聽趙琴士鳴弦

我尋屏跡到猿啼，雲滿山前花滿溪，高峰壁立七十二，風生兩腋天可梯。練師兩鬢東風黑，紺天不流月光白，簷牙咬雨昨已晴，松幄張空夜琴瑟。興濃抱石玄以輕，得意七絃横玉繩，膝頭指弄響玲玲，燦然奪目三十星。初如雨滴芭蕉夜，久坐梧桐猿嘯罷，宛然幽澗聽鳴泉，偶雜脩篁戛清夏。先疑易水渡荆軻，已轉似勸無渡河，美人金帳别項藉，壯士鐵笛吹孟婆。不然雙雉兩南北，或者婦牽蘇武服。絃中何似湘妃怨，指下爲甚昭君哭。又非牀下感蠨蛸，更匪胡笳叫晚秋，自然鴈聲下遥塞，忽覺蟬噪過南樓。君休彈終我畏聽，滿懷今古興亡病，蒼梧雲愁虞舜遠，鼎湖雲出軒轅冷。一聲一聲復一聲，不管世間銀髮生，彈盡天涯夕陽影，又向山中彈月

明。胡長卿，去已久，韓飛瓊，無此手，玉帝聞未曾？人間空白首，柳花霏霏，已判此身輕似葉，及其流湘過衡，恐君餘思滿江城，城外海棠紅淚傾。獄，一笑江山闊如楪。如今坐斷烟霞更未已，爲我春晝聞晴鶯。

贈方壺高士

蓬萊三山壓弱水，鳥飛不盡五雲起。紫麟曉舞丹丘雲，白鹿夜嚙黃芽藥。浩浩神風碧無涯，長空粘水三千里，中有一洞名方壺，玉顏仙翁不知幾。上帝賜以英瓊瑤，縫芝緝槲佩蘭芷，戲吹雲和下朱塵，還鍊五雲長不死。丹砂益駐長紅容，玉石弗礪愈白齒。醉飛罡步躡星辰，時把葫蘆梏鬼神。早曾探出天地根，寸田尺宅安崑崙。安知我即劉晨孫，不復更覓桃花源。或者即庑身，建州武夷有藏岩，有老仙劉庑。豈復別尋會仙村。在武夷第九曲。一閉目頃游六合，坐裏汗漫詣渾淪。何必裹糧圓嶠外，寧又遠汎閬風津。雲屏烟障只笑傲，烟猿露鶴與相親。君不見，剛風浩氣截碧落，上嚴天關九屏零，昔從撫斷南風了，羌里幽人始能悪，俯視萬方萬聚落。絲長歲月能幾時，米大功名安用爲？不將世界寄一粟，便請芥子納須彌。初從螺江問草屨，已判此身輕似葉，及其流湘過衡獄，一笑江山闊如楪。如今坐斷烟霞石，何爲兒女謾昵昵，候蟲時鳴徒戚戚。輸君朝朝在翠微，鶴已睡去人不知。笑思古今一俯仰，彈到千山月落酸，不敢起舞賓雲曲。何年踏踏去方壺，我欲騎風後相逐。

贈蓬壺丁高士琴詩

瓠巴騎鯨上天去，伯牙成連亦千古。淺世斷無鐘子期，弦中妙意爲誰看。世間雞蟲互得失，只好牧羊坐花石。何爲兒女謾昵昵，候蟲時鳴徒戚戚。輸君朝朝在翠微，鶴已睡去人不知。笑思古今一俯仰，彈到千山月落時。君知否，梧桐枝上雙燕語，盡將萬事等風絮。琴中日月何脩閑，肯使事逐孤鴻度。

南嶽九真歌題壽寧沖和閣

笑携魏王大瓠落，往觀洞庭張帝樂。醉騎人風訪廣謨，九天之上無南嶽。我尋九真誚冥漠，亂雲深中湧樓閣。玉帝昔詔陳興明，雙童前吹紫鸞笙。尹君道全驂後塵，先殿後衛森火鈴。皓首惠度甚姓陳，却立虹橋叫霜鷹。施友燦然索天笑，露冷松寒月華皎。無人爲呼張法要，萬山猿啼夜虎嘯。張復有若如珠少，鍊得身形成鶴瘦。我今只憶徐靈期，漱鍊華池灌玉芝。天柱峰頭鳳鄧郁，旦旦黃芽飼白龜。玉仙靈輿昔無期，想跨九鳳衣羽衣。香火在帝去已久，玉笥亦九門亦九。壇上仙翁何仙良，爲問渺茫再來

否？朝粵莫梧儻可到，泠然來此仝樓居。

修真十書玉隆集卷之三十二

修真十書玉隆集卷之三十三

海南白玉蟾著

旌陽許真君傳

真君姓許氏，名遜，字敬之。曾祖琰，祖玉，父肅。世爲許昌人，高節不仕，穎陽由之後也。父漢末避地於豫章之南昌，因家焉。吳赤烏二年己未，母夫人夢金鳳銜珠墜於掌中，玩而吞之，及覺，腹動，因是有娠而生真君焉。勾曲山遠遊君邁，護軍長史穆，皆真君再從昆弟也。真君生而穎悟，姿容秀偉，少小通疏，與物無忤。嘗從獵，射一麑鹿，中之子墮，鹿母猶顧舐之，未竟而斃。因感悟，即折棄弓矢，尅意爲學。博通經史，明天文、地理、曆律、五行、讖緯之書，尤嗜神仙修鍊之術，頗臻其妙。聞西安吳猛得至人丁義神方，乃往師之，悉傳其祕，遂與郭璞訪名山、求善地，爲棲真之所，得西山之陽逍遥山金氏宅，遂徙居之。今逍遥福地玉隆萬壽宮是也。金氏見爲神，後有傳。日以修鍊爲事，今有丹井。藥臼存焉。不求聞達，鄉黨化其孝友，交游服其德義。嘗有售鐵燈檠者，因夜燃燈，見有漆剥處，視之金也，翌日訪主還之。人有餽遺，苟非其義，一介不取。郡舉孝廉不就，朝廷屢加禮命，不得已，乃於太康元年，起爲蜀郡旌陽縣令，時年四十二。視事之初，誡吏胥、去貪鄙、除煩細、脱囚繫，悉開喻以道，吏民悦服，咸願自新。發摘如神，吏不敢欺。其聽訟，必先教以忠孝、慈仁、忍慎、勤儉、近賢、遠奸、去貪、戢暴，具載文誡，言甚詳悉。復患百里之遠，難於户曉，乃擇秀民之有德望與耆老之可語者，委之勸率，故争競之風日銷，久而至於無訟。先是歲飢，民無以輸租，郡邑繩以法，率多流移。真君乃以靈丹點瓦礫爲金，令人潜瘞於縣圃。一日，籍民之未輸者咸造于庭，詰責之，使服力役于後圃，民钁地獲金，得以輸納，遂悉安堵。鄰境流民慕其德惠，來依附者甚衆，遂至户口增衍。屬歲大疫，死者十七八，

真君以所授神方拯治之，符呪所及，登時而愈，至於沉痾之疾，無不痊者。傳聞他郡，病民相繼而至者，日且千計，於是標竹於郭外十里之江，置符水於其中，俾就竹下飲之，皆瘥。其老耄羸疾不能自至者，汲歸飲之，亦獲痊安。蜀民爲之謡曰：人無盜竊，吏無姦欺，我君活人，病無能爲。其後江左之民亦來汲水於旌陽，真君乃呪水一器，置符其中，令持歸置之江濱，亦植竹以標其所，俾病者飲之，江左之民亦良愈。今號蜀江。亦名錦水，今屬瑞州高安縣。真君任旌陽既久，知晉室將亂，乃棄官東歸。旌陽縣屬漢州，真君飛昇之後，詔改爲德陽，表真君之德及民也。尋移縣治於西偏，而以故地爲觀，今號旌陽觀。蜀民感其德化，無計借留，所在立生祠，家傳畫像，敬事如神明焉。啓行之日，羸糧而送者蔽野，有至千里始還者，有隨至其宅，願服役而不返者，乃於宅東之隙地，結茅以居，狀如營壘，多改氏族，以從真君之姓，故號許家營焉。其遺愛及民有如此者。真君嘗至新吳，憩于栢林，忽有女童五人各持寶劍來獻，真君異而受之。其地今爲植林觀。既而偕至真君之第，惟日擊劍自娛，人莫能測。真君識其劍仙也，常禮遇之，卒獲神劍之用。真君飛昇之後，遂隱于首值栢之下，因號栢樹仙童。既而與吳君游於嵩陽，聞鎮江府丹陽縣黃堂靖有女師諶姆多道術，遂同往致敬，姆覺之，曰：子勿來，吾即還帝鄉矣。因取香茅一根，南望擲之，曰：子歸認茅落處，立吾祠，歲秋一至足矣。二君禮叩以道妙，姆曰：君等皆夙稟靈骨，仙名在天。然昔孝悌王自❶上清下降，化度人世，示陳孝道，初降兗州曲阜縣蘭四十餘里得之，已叢生矣。遂建祠宇，亦以黃堂名之，今號崇真觀。每歲仲秋之三日，必往朝謁焉。初，真君往訪飛傳吾此道，是爲衆真之長。留下金丹寶經，銅符鐵券，令公授吾，使掌之以俟子。積有年矣。吾復受孝道明王之法，亦以孝爲本。子今來矣，吾當授子。乃擇日登壇，依科明授，闡明孝道，誓戒丁寧，出銅符、鐵券、金丹寶經并正一斬邪之法、三五飛步之術，諸階祕訣，悉以傳付許君。今淨明法、五雷法之類，皆時所授也。顧謂吳君曰：君昔以神方爲許君之師，今孝道明王之道獨許君得傳，君當返師之也。況《玉皇元譜》君位玄都御史，許君位高明大使，總領仙籍，品秩相遼，又所主十二辰配十二國之分許君玄枵之野，於辰爲子，統攝十二分野，君領星紀之邦，於辰爲丑耳，自今宜以許君爲長也。二君禮謝訖，辭行，真君方心期每歲必來謁姆，姆覺之，曰：子勿來，吾即還帝鄉矣。因取香茅一根，南望擲之，曰：子歸認茅落處，立吾祠，歲秋一至足矣。二君還，首訪飛茅之跡，尋於所居之南其地今爲植林觀。既而偕至真君之第，惟日擊劍自娛，人莫能測。真君識其劍仙也，常禮遇之，卒獲神劍之用。真君飛昇之後，遂隱于首值栢之下，因號栢樹仙童。既而與吳君游於嵩陽，聞鎮江府丹陽縣黃堂靖有女師諶姆多道術，遂同往致敬，姆覺之，曰：子勿來，吾即還帝鄉矣。因取香茅一根，南望擲之，曰：子歸認茅落處，立吾祠，歲秋一至足矣。然昔孝悌王自❶上清下降，化度人世，示陳孝道，初降兗州曲阜縣蘭四十餘里得之，已叢生矣。遂建祠宇，亦以黃堂名之，今號崇真觀。每歲仲秋之三日，必往朝謁焉。初，真君往訪飛傳吾此道，是爲衆真之長。留下金丹寶經，銅符鐵券，令公授吾，使掌之以俟子。積有年矣。吾復受孝道明王之法，亦以孝爲本。子今來矣，吾當授子。乃擇日登壇，依科明授，闡明孝道，誓戒丁寧，出銅符、鐵券、金丹寶經并正一斬邪之法、三五飛步之術，諸階祕訣，悉以傳付許君。今淨明法、五雷法之類，皆時所授也。顧謂吳君曰：君昔以神方爲許君之師，今孝道明王之道獨許君得傳，君當返師之也。況《玉皇元譜》君位玄都御史，許君位高明大使，

❶上清下降，化度人世，示陳孝道，初降兗州曲阜縣蘭

之。今每歲朝，諶姆必憩於此，號龍城觀。乃渡小蜀江，今名黃湖口。抵江干之肆，主人宋氏雖貧，而迎接甚敬，真君戲畫一松于其壁而去，其家即日市利加倍。後江漲潰堤，市舍俱漂，唯松壁不壞。今名松湖市，宋氏見廟食于其地。真君嘗鍊神丹于艾城之黃龍山，山湫有蛟魅，護衛淵藪，輒作洪水，欲漂丹室，真君遣神兵擒之，釘于石壁。今有釘蛟石猶在。丹成，祭于幕阜葛仙公石室，遂至脩州，愛其湍急而味堅，乃取神劍磨於澗傍之石。今在脩川梅山，後人於其處立觀，以表聖跡。今號旌陽山。爲壇於峰頂，以醮謝聖帝，乃服仙丹。吳君居近焉，溪南有仙村曰吳仙觀，即吳真君故居也。今號旌陽觀。尋渡水登秀峰，今分寧縣也。縣遂造吳老之宅。過西安縣，今改曰仙遊。蛟懼竄入溪社伯出謁，真君詰其地分，有妖物爲民害者，其神匿之。真君行過一小廟，廟神其神姓毛，兄弟五人，今號叶祐廟者，在縣東四百步。迎告曰：此有蛟孽害民，知仙君來，故往鄂渚藏避矣，後將復還，願爲斯民除之。真君如其言，躡迹追之至鄂渚，路傍逢三老人，今三王廟是也。詢其蛟孽所在，皆指曰：見伏於前橋下。今號伏龍橋。真君至橋側，仗劍叱之，蛟驚，奔入大江，匿于淵。今號下龍穴。乃勑吏兵驅之，蛟從上流奔出，遂誅之。今號上龍江。真君怒西安社伯之不職，錮其祠門，止民享祀，今分寧縣城隍廟正門常閉，開側門。邑有火灾，祝師止從偏户出入，居民祭祀者亦少。令祀小廟。今封叶佑侯廟，食甚盛，亦多靈感。已而還郡城，真君曰：此地水陸衝要，人物繁夥，豈無分合得仙之人？試以丹數粒，雜他藥貨之，令其信緣而取，既而贖者雖多，竟無一人遇者。真君吁嘆，以世間仙才之難得也。真君聞新吳有蛟爲孽，因持劍捕逐之。故所經由處曰龍泉觀，今改曰仙遊。蛟懼竄入溪穴，至今號曰藏溪。真君乃以巨石書符，及作鎮蛟文以禁之。鎮蛟文石碣尚存，今爲僧院，曰延真。傍建觀，亦曰延真。在奉新縣四十里。時海昏之上遼有巨蛇，據山海穴，吐氣成雲，亘四十里，人畜在其氣中者，即被吸吞，無得免者。江湖舟船亦遭覆溺，大爲民害。真君聞之，乃登北嶺之巔驗之，今赤烏觀之東曰會仙峰，即其處也。果見毒氣漲空，真君愍斯民之罹其害，乃集弟子，將往誅之。初入其界，遠近居民三百餘人，知真君道法，競來告愬，求哀懇切，真君曰：世運周流，當斯厄會，生民遭際，合受其灾，吾之此來，正爲是事，當爲汝曹除之，吾誓不與此蛇俱生也。有頃羣弟子至，亦同勸請。真君曰：須時至乃可。於是卓劍于地，默禱于天，良久，飛泉湧出，俄有赤烏飛過，真君曰：可矣。其地爲候時觀，後改赤烏觀。今中行有詩云：昔有長蛇性毒威，旌陽曾此候誅夷。洞中仙子方姑會，天上靈官爲報時。符使忽飛陵谷口，劍星交下鬼神悲。一千年後幾興廢，可借陰功無盡期。張天覺亦有卓劍泉詩云：卓劍遽成岩下井，待時遥動日中烏。海昏妖孽今除盡，餘澤猶存七靖圖。遂前至蛇所，仗劍布氣，蛇懼入穴，乃飛符召海昏社伯驅之，不能出，復召南昌社公助之。其符落於縣東，因建觀，號符落，今名太和。蛇出穴，舉首高十餘丈，目若火炬，吐毒衝天，鄉民咸鼓譟相助。是時真君嘯命風雷，指呼神兵，以攝服之，使不得動。吳君乃飛步踏其首，以劍劈其顙，蛇始低伏。弟子施岑、甘戰等引劍揮之蛇腹，

裂，有小蛇自腹中出，長數丈，甘君欲斬之，真君曰：彼未爲害，不可妄誅。小蛇懼而奔行六七里，聞鼓噪聲，猶返聽而顧其母。今地名有蛇子港，十里許。羣弟子請誅而戮之，真君曰：此蛇五百年後若爲民害，吾當復出誅，以吾壇前松栢爲驗，其枝覆壇拂地，乃其時也。又預讖云：吾仙去後一千二百四十年間，豫章之境，五陵之内，當出地仙八百人，其師出於豫章，大揚吾教，郡江心忽生沙洲，掩過井口者，是其時也。事見松沙記豫章讖。方乘：雲龍江在章江西岸，石頭之上，與郡城相對，潘清逸有望龍沙詩云：五陵無限人，密視松沙記。龍沙雖未合，氣象已靈異。昔時蛟龍遊，半作桑麻地。地形帶江轉，州浮有連勢。此時小蛇若爲害，彼八百人自當誅之，苟無害於物，亦不可誅也。蛇子遂得入江。建昌縣蛇子港是。異處有廟在新建縣吳城江，甚靈。本朝封靈順昭應安濟惠澤王，俗呼曰小龍廟。大蛇既死，其骨聚而成洲。今號蛇骨洲。真君於海昏經行之處，皆留壇井，凡六處，通候時之地，爲七，其勢布若斗星之狀，蓋以鎮弭後患。七靖者，謂進化靖、丹符靖、華表靖、紫陽靖、霍陽靖、列真靖。今皆爲宮觀，或爲寺院官舍。復至邑之西北，見山泉清冽，乃投符其中，與民療疾，其效亦比蜀江。今號靈水臺。巨蟒既誅，妖血污劍，於是磨洗之，且削石以試其鋒。今建昌縣有磨劍地、試劍石。告其徒曰：大蛇雖滅，蛟精未誅，彼物通靈，必知吾有除害意，恐其伺隙潰郡城。吾歸郡乎，戰岑二子者從我焉。時永嘉六年也。真君道術高妙，著聞遠邇，求爲弟子者數百人，却之不可得，乃化炭爲美婦人，夜散羣弟子處，以試之。明旦閱之，其不爲所染污者，唯十人耳，即遂成婚。居數歲，生二子，嘗以春夏之交子然而出，周遊江湖，若營賈者。至秋則乘巨舸重載而歸，所資皆寶貨，蓋異時上昇諸高弟也。自是凡周遊江湖，誅蛟斬蛇，無不從焉，餘多自愧而去。今建昌縣西津，名炭婦市，立觀曰始明。真君乃與甘施二君歸郡，周覽城邑。適有一少年，美風度，衣冠甚偉，通謁自稱姓慎，禮貌勤恪，應對捷給，遽告去。真君謂弟子曰：適者非人，是蛟之精，故來見試也。體貌雖是，而腥風襲人，吾故愚之，庶盡得其醜類耳。迹其所之，乃在江澨化爲黄牛，卧郡城沙磧之上。今名黄牛洲。真君乃剪紙化黑牛，往鬥之，令施岑潜持劍往，候其鬥酣，即揮之，施君一揮中其股，牛奔，入城南之井中。井中橫泉，今在上藍寺東南角，墻掩井口，故亦號蛟井。真君遣符吏尋其蹤，乃知直至長沙，於賈誼井中出化爲人，即入賈玉史君之家。先是蛟精嘗慕玉之女美，化爲一少年謁之，玉大愛其才，許妻以女，因厚賂玉之親信，皆稱譽焉，遂成婚。居數歲，生二子，嘗以春夏之交子然而出，周遊江湖，若營賈者。至秋則乘巨舸重載而歸，所資皆寶貨，蓋異時上昇諸高弟也。自是凡周遊江湖，誅蛟斬蛇，無不從焉，餘多自愧而去。今建昌縣西津，名炭婦市，立觀曰始明。真君乃與甘施二君歸郡，周覽城邑。適有一少年，美風度，衣冠甚偉，通謁自稱姓慎，禮貌勤恪，應對捷給，遽告去。真君謂弟子曰：適者非人，是蛟之精，故來見試也。體貌雖是，而腥風襲人，吾故愚之，庶盡得其醜類耳。迹其所之，乃在江澨化爲黄牛，卧郡城沙磧之上。今名黄牛洲。真君乃剪紙化黑牛，往鬥之，令施岑潜持劍往，候其鬥酣，即揮之，施君一揮中其股，牛奔，入城南之井中。井中橫泉，今在上藍寺東南角，墻掩井口，故亦號蛟井。真君遣符吏尋其蹤，乃知吾壇前大蛇既誅，妖孽未誅，彼物通靈，必知吾有除害意，恐其伺隙潰郡城。吾歸郡乎，戰岑二子者從我焉。時永嘉六年也。真君道術高妙，著聞遠邇，求爲弟子者數百人，却之不可得，乃化炭爲美婦人，夜散羣弟子處，以試之。明旦閱之，其不爲所染污者，唯十人耳，即遂成婚。居數歲，生二子，嘗以春夏之交子然而出，周遊江湖，若營賈者。至秋則乘巨舸重載而歸，所資皆寶貨，蓋異時上昇諸高弟也。自是凡周遊江湖，誅蛟斬蛇，無不從焉，餘多自愧而去。今建昌縣西津，名炭婦市，立觀曰始明。真君乃與甘施二君歸郡，周覽城邑。適有一少年，美風度，衣冠甚偉，通謁自稱姓慎，禮貌勤恪，應對捷給，遽告去。真君謂弟子曰：適者非人，是蛟之精，故來見試也。體貌雖是，而腥風襲人，吾故愚之，庶盡得其醜類耳。迹其所之，乃在江澨化爲黄牛，卧郡城沙磧之上。今名黄牛洲。真君乃剪紙化黑牛，往鬥之，令施岑潜持劍往，候其鬥酣，即揮之，施君一揮中其股，牛奔，入城南之井中。井中橫泉，今在上藍寺東南角，墻掩井口，故亦號蛟井。真君遣符吏尋其蹤，乃知直至長沙，於賈誼井中出化爲人，即入賈玉史君之家。先是蛟精嘗慕玉之女美，化爲一少年謁之，玉大愛其才，許妻以女，因厚賂玉之親信，皆稱譽焉，

君舍下深不踰尺，皆洪波也，可速徙居，毋自蹈禍。玉舉家駭惶，遷居高原，其地不日陷爲淵潭，深不可測。今長沙昭潭是也。真君復還豫章，而蛟之餘黨甚盛，慮真君誅之，心不自安，乃化爲人，散遊城市，訪真君弟子，詭言曰：僕家長安，積世崇善，遠聞賢師許君有神劍，願聞其功。弟子語之曰：吾師神劍指天天烈，指地地坼，指星辰則失度，指江河則逆流，萬邪莫可當，神聖之寶也。又曰：抑有不能傷冬瓜葫蘆者乎？弟子戲之曰：惟不能傷冬瓜葫蘆耳。蛟以爲誠然，繼而盡化其屬爲葫蘆冬瓜，連枝帶蔓，浮泛滿江，擬流出境。真君晨興，覺妖氛甚盛，乃顧江中，見蛟精所化，即以劍授施岑，使履水斬之。黨屬如連，悉無噍類，江流爲之變色。真君曰：此地蛟螭所穴，不有以鎮之，後且復出爲患，人不能制也。乃役鬼神於牙城南井，鑄鐵爲柱，出井外數尺，下施八索鉤鎖地脉，今延真宮是也。祝之曰：鐵柱若亞，其妖再興，吾當復出。鐵柱若正，其妖永除。由是水妖屏迹，城邑無虞。復慮後世姦雄妄作，故因鐵柱以爲讖記，有：地勝人心善，應不出姦雄，縱有興謀者，終須不到頭之言。真君之慮後世也深，有如此者。次年，真君以蛟蜃之屬，有散入鄱陽潯陽界者，慮其復還，乃周行江湖以殄滅之。至岩嶢山嶺，有蛟湖三所，其孔穴透大江，通饒信，真君誅其蛟魅，立玉陽府靖以鎮之，其西北石壁下灣，立開化靖以鎮之，更立大城府靖。靖傍有大潭，深不可測，且多蛟螭。真君盡滅之，唯一蛟子迸走，故立此靖以斷絶之。又鑄鐵符鎮鄱陽湖口，杜其所入之路，今在湖口縣止鐘石之江中。見蛟精報家人，備送終之具，在行刑之所，命即窆於江側兩松間。後三日，南州市人見璞貨其服飾，徧與相識共語。處仲聞之，不信，開棺無屍，乃兵解也。今爲水南仙伯。真君乃舉杯擲起，化爲白鴿，飛繞梁棟。處仲一舉目，已失二君所在，處仲竟敗。處仲兵敗，遂惋憤而死，卒有跼屍之刑。二君還至金陵，欲賃舟至豫章，而船主告以乏操舟者，真君曰：爾等但瞑目安坐，切毋覘視，吾自爲爾駕之。乃召二龍挾舟而行，經池陽，以印印西岸之崖壁，以辟水怪。今印文猶在。舟漸凌空，俄過廬山頂，至紫霄峰金闕洞，二君欲遊洞中，故其舟稍低，抹林梢戛戛有聲。舟人不能忍，乃竊窺之，

龍即捨舟於層岫之上，拆桅於深澗之下。後皆爲鐵石，今號鐵船峰，并桅在澗中，爲斷石也。真君謂舟人曰：汝不聽吾言，將何所歸乎？舟人拜求濟度，真君教以服餌靈草，遂得辟穀不死，盡隱於此山。後桓伊刺江州，遣人訪廬山異迹。至紫霄峰，見湖中有舟，及羣鶴、赤鱗魚，騎白馬二少年長嘯聲數百步外，疑是舟人輩。二君乃各乘一龍，分水陸還會於北嶺之天寶洞。遂歸舊隱，日與弟子講究真詮，數十年間，不復以時事關意，惟精修至道，作《醉思仙》之謌，及著八寶垂訓曰：忠孝廉謹，寬裕容忍。忠則不欺，孝則不悖。廉而罔貪，謹而勿失。修身如此，可以成德，寬則得衆，裕然有餘，容而翕受，忍則安舒。接人以禮，怨咎滌除。凡我法子，動静勤篤，念茲在茲，當守其獨，有爽厥心，三官考戮。鄉黨化之，皆遷善遠罪，孝弟興行。平時出處，隨機應物，不異常人，但所居之處，鳴鶴飛翔，景雲旋遶而已。自東晉亂離，江左頻擾，真君所居，環百餘里盜賊不入，閭里晏安，年穀屢登，人無災害，其福被生靈，人莫知其所以然也。至孝武帝寧康二年甲戌，真君年一百三十六歲，八月朔旦，有雲仗自天而下，二仙乘輦，導從甚都，降于真君之庭。真君降階迎拜，二仙復宣詔曰：上詔學仙童子許遜，脱子前世貪殺，匿不必先擇日齋戒設位，醮十八種藥之神，然後書符，逐味誦呪而修合之，其治衆疾，如意而愈。是月望日，大營齋會，偏召里人，長少畢集。至日中，遥聞音樂之聲，祥雲彌望，須臾漸至會所。羽蓋龍車，從官兵衛，仙童綵女，前後導從，紅霞紫氣，舒布環遶。前二詔使又至，真君降階拜迎，二仙復宣詔曰：上不師歷，救灾拔難，除害蕩妖，功濟生靈，名高玉籍，衆真推仰，宜有甄昇，可祀先祖之罪，録子今生呪水行符、治病罰惡、祓毒之功，已仰潜山司命官傳金丹於下界，閉蹟封形，迴子身及家口厨宅百好歸三天。子急浄穢，背土凌空，左大力天丁與流金火鈴，照辟中黄，無或散慢。告行，仍封遠祖由玉虚僕射，曾祖琰太微兵衛大夫，先祖玉太極把業録籍典者，父肅中嶽仙官，賜所居宅自此朝夕會于真君之第，日設宴飲，共叙惜别，且教以行善立功以致神仙之日，遂乘雲車而去。真君乃召門弟子與鄉曲耆老，諭以行期。至奉行。真君再拜，登階受詔。一仙曰：余乃玉真上公崔子文。一仙曰：余乃元真太卿瑕丘仲。言畢，揖真君坐，告以沖舉之日，遂乘雲車而去。真君乃召門弟子與鄉曲耆老，諭以行期。自此朝夕會于真君之第，日設宴飲，共叙惜别，且教以行善立功以致神仙之日，不得偕往也。乃揖真君昇龍車，命以大功如意丹方，傳衆弟子之不與上昇者。此方即丁義神方中一也。其訣

飛騰。里人攀戀投地，悲號不忍別，真君曰：仙凡路殊，悲歡自切，執奉孝慈，恭順天地，何患無報耶？乃留下修行鐘一口，并一石函，謂之曰：世變時遷，即爲陳迹矣，聊以此爲異時之記。有僕許大者，與其妻市米于西嶺，聞真君將飛昇，即奔馳而歸，倉忙車覆，遺米于地，米皆復生。今地名爲覆車崗、生米鎮。比至，哀泣求從行，真君以其分未應仙，乃授以地仙之術，夫婦皆隱于西山。其詳見于《仙姓録》。仙仗既舉，有頃，墜下藥臼❷、車轂各一，又墜一雞籠于宅之東南十里餘，舊名雞栖靖，今名崇元觀。并鼠數枚墮地，雖拖腸而不死，意其嘗得竊食仙藥也。後人或有見之者，必爲瑞應焉。仙駕凌空向遠，望之不可見，唯祥雲綵霞瀰漫山谷，百里之内，異香紛馥，經月不散。初，真君迴自旌陽，奉蜀錦爲傳道質信於諶姆，姆製以爲殿帷，至是忽飛來，周遊旋遶於故宅之上，竟入，復飛入雲霄。後置觀，故以游帷❸爲名。初真君與郭璞尋真選勝，至宜春棲梧山，王長史之子朔迎真君居西亭，久之謂朔曰：吾視子可傳吾術，乃密授仙方。復云：此居山川秀麗，兼有靈泉出於道南，前對洞天，俯臨袁水，宜爲道院。朔從之，真君乃書一[illegible]天篆靖字也。字于壁而去。飛昇之日，雲軿過其上，遣二青衣下，告朔以被玉皇詔命，因來別子。朔洎闔家瞻拜祈度，真君俯告曰：子輩仙骨未充，但可延年。乃飛仙茅一根，授朔曰：此茅味異，植於兹地，久服長生，甘能養肉，辛能養節，苦能養氣，鹹能養骨，滑能養膚，酸能養筋，宜和苦酒服之，必效。言訖而別，自後王族如言服餌，各壽百齡焉。今臨江軍玉虛觀，即其地，仙茅存焉。真君所從游者三百餘人，其功行無出者，通吴君十有一人。

修真十書玉隆集卷之三十三

❶原文不清，當爲『自』。
❷原文不清，當爲『臼』。
❸原文不清，當爲『帷』。

修真十書玉隆集卷之三十四

海南白玉蟾著

續真君傳

真君飛昇之後，里人與真君之族孫簡，就其地立祠，以所遺詩一百二十首寫竹簡之上，載之巨筩，令人探取以決休咎，名曰聖籤。其鐘車函臼並寶藏于祠。後改祠爲觀，因錦帷以命名，曰游帷。蜀旌陽之民競賫金帛、負磚甓來，甃壇井以報德，各鐫姓名其上。蜀民磚，緣改宮修蓋始徹去之，今間有存。隋煬帝時焚修中輟，觀亦尋廢。至唐永淳中，天師胡惠超重興建之，明皇尤加夤奉。本朝太宗、真宗、仁宗皆賜御書，真宗又遣中使賜香燭、花幡、旌節、舞偶，改賜額曰玉隆，取《度人經》太釋玉隆騰勝天之義也。仍禁名山樵採，蠲租賦之役，復置官提舉，爲優異老臣之地。徽宗皇帝降玉册上尊號，醮告詞文：

維政和二年太歲壬辰五月丁巳朔

十七日癸酉，皇帝御名謹遣入内内侍省内殿程奇，請道士三七人，於洪州玉隆觀建道場七晝夜，罷散日設醮一座，三百六十分位，上啓神功妙濟真君，伏以至神無像，雖莫能名，成德在人，姑從所示，式褒顯蹟，肇薦徽稱，冀享褒崇，永綏福地。御名無任，誠惶誠恐，懇禱之至，謹詞。

御降真君册誥表文：

臣御名祇奉高真，肇揚顯蹟。仰太霄之在望，祓靈宇以申虔，美利所加，既作黎民之福，純熙來被，更延景歷之昌。臣無任精虔，激切之至，謹奉表奏以聞。臣御名誠惶誠恐，稽首頓首，謹言。

玉册文曰：

維政和二年歲次壬辰五月丁巳朔十七日癸酉，皇帝再拜言曰：天眷用懋，寵綏四方，爰有至真克相上帝，烜威赫德，錫羨降康，而名號弗宣，曷彰報典。迺詔有司考循祕牒，發揮遺懿，垂示無窮。恭惟真君躬握元圖，密庸妙契，繇魏迄晉，嗣休炳靈，賑乏蠲痾，一方攸賴，剪妖鋤毒，三氣獲分。肆膺謎姆之符，榮啓都仙之籍，超昇旋極，載祀綿邈，廟像屹崇，風烈如在。矧炎暉之有赫，方皇運之正隆，荐降嘉祥，聿彰幽贊，禬禳響答，民物阜寧，宜極徽稱，以昭嚴奉。謹遣朝奉大夫充集賢殿修撰知洪州軍州管幹學事兼管内勸農使充江南西路兵馬鈐轄護軍賜紫金魚袋王勇上尊號，曰：神功妙濟真君。洪惟降鑒，誕受丕章，佑我無疆，保茲景命，俾緝熙於瘡上，覺如流酥灌體，入骨清凉，遂揖而去。行數步，復回顧曰：吾弊舍久已寥落，願聖皇舉眼一看爲幸。不數日，有司奏到，果然朕豁然而覺。絹綱盡數被風濤覆没。即取圖經考之，見洪州分寧縣梅山有許旌陽磨劍之地，詔畫像如夢中所見者，賜上清儲祥宮。尋依道録院奏請，於三清殿後，造許真君行宮。再降手詔，命中大夫謝景仁下分寧縣，同令佐以係省官錢新換旌陽觀，仍賜詔書一道，前去本觀收掌。遇天寧節，即撥放童行一人。仍命採訪許真君别有遺迹去處，如未有觀，即勒本屬取官錢建造，如有宫

十七日癸酉，皇帝御名謹遣入内内侍省内殿程奇，請道士三七人，於洪州玉隆觀建道場七晝夜，罷散日設醮一座，三百六十分位，上啓神功妙濟真君，伏以至神無像，雖莫能名，成德在人，姑從所示，式褒顯蹟，肇薦徽稱，冀享褒崇，永綏福地。御名無任，誠惶誠恐，懇禱之至，謹詞。

御降真君册誥表文：

臣御名祇奉高真，肇揚顯蹟。仰太霄之在望，祓靈宇以申虔，美利所加，既作黎民之福，純熙來被，更延景歷之昌。臣無任精虔，激切之至，謹奉表奏以聞。臣御名誠惶誠恐，稽首頓首，謹言。

玉册文曰：

維政和二年歲次壬辰五月丁巳朔十七日癸酉，皇帝再拜言曰：天眷用懋，寵綏四方，爰有至真克相上帝，烜威赫德，錫羨降康，而名號弗宣，曷彰報典。迺詔有司考循祕牒，發揮遺懿，垂示無窮。恭惟真君躬握元圖，密庸妙契，繇魏迄晉，嗣休炳靈，賑乏蠲痾，一方攸賴，剪妖鋤毒，三氣獲分。肆膺謎姆之符，榮啓都仙之籍，超昇旋極，載祀綿邈，廟像屹崇，風烈如在。矧炎暉之有赫，方皇運之正隆，荐降嘉祥，聿彰幽贊，禬禳響答，民物阜寧，宜極徽稱，以昭嚴奉。謹遣朝奉大夫充集賢殿修撰知洪州軍州管幹學事兼管内勸農使充江南西路兵馬鈐轄護軍賜紫金魚袋王勇上尊號，曰：神功妙濟真君。洪惟降鑒，誕受丕章，佑我無疆，保茲景命，俾緝熙於瘡上，覺如流酥灌體，入骨清凉，遂揖而去。行數步，復回顧曰：吾弊舍久已寥落，願聖皇舉眼一看爲幸。不數日，有司奏到，果然朕豁然而覺。絹綱盡數被風濤覆没。即取圖經考之，見洪州分寧縣梅山有許旌陽磨劍之地，詔畫像如夢中所見者，賜上清儲祥宮。尋依道録院奏請，於三清殿後，造許真君行宮。再降手詔，命中大夫謝景仁下分寧縣，同令佐以係省官錢新換旌陽觀，仍賜詔書一道，前去本觀收掌。遇天寧節，即撥放童行一人。仍命採訪許真君别有遺迹去處，如未有觀，即勒本屬取官錢建造，如有宫

觀，屋宇損壞，即如法修換，無常住，即撥近便僧寺堪好莊田，入觀供辦，務令嚴謹。主者施行數月後，復夢真君回，如初謝上曰：分寧乃昔經行之處，重勞建造，吾卜地西山，遺迹具存，但居宇隘陋，不足副西京瞻視，幸陛下一修整之耳。上寤，即詔洪州改修玉隆萬壽宮，仍降圖本，依西京崇福宮例，鼎新蓋造。賜真君像一軀，及銅鑄香鑪、花瓶、燭臺、鐘磬之具，御書門殿二額。凡爲大殿六、小殿十二，三廓七門五閣，前殿三面壁繪真君出處功行之迹，後殿奉安玉册，其上建閣，寶藏三詔御書，兩廡複壁繪仙仗出入之儀。環以墻垣，由墻之西盱真人之故居，建道院以安道衆。建炎中，金人寇江右，欲火宮庭。俄而，水自楹桷間出，火不能熱，虜酋大驚，乃書壁云：金國龍虎上將軍來獻忠，被授元帥府上畔都統大軍，届茲遍觀聖像，莊嚴華麗，不敢焚毁。時天會八年正月初二日記，主觀想知悉。寫畢，戢兵而去。此壁近頹，方瓊其字。紹興二十八年賜御書十軸，令寶之以鎮福庭焉。凡真君之所遺物，皆有神物守護，不可觸犯。殿前守植栢，嚴謹。主者施行數月後，復夢真君回，如初謝上曰：分寧乃昔經行之處，重勞建造，吾卜地西山，遺迹具存，但居宇隘陋，不足副西京瞻視，幸陛下一修整之耳。上寤，即詔洪州改修玉隆萬壽宮，仍降圖本，依西京崇福宮例，鼎新蓋造。賜真君像一軀，及銅鑄香鑪、花瓶、燭臺、鐘磬之具，御書門殿二額。凡爲大殿六、小殿十二，三廓七門五閣，前殿三面壁繪真君出處功行之迹，後殿奉安玉册，其上建閣，寶藏三詔御書，兩廡複壁繪仙仗出入之儀。環以墻垣，由墻之西盱真人之故居，建道院以安道衆。建炎中，金人寇江右，欲火宮庭。俄而，水自楹桷間出，火不能熱，虜酋大驚，乃書壁云：金國龍虎上將軍來獻忠，被授元帥府上畔都統大軍，届茲遍觀聖像，莊嚴華麗，不敢焚毁。時天會八年正月初二日記，主觀想知悉。寫畢，戢兵而去。此壁近頹，方瓊其字。紹興二十八年賜御書十軸，令寶之以鎮福庭焉。凡真君之所遺物，皆有神物守護，不可觸犯。殿前守植栢，不可副西京瞻視，幸陛下一修整之耳。上寤，即詔洪州改修玉隆萬壽宮，仍降圖本，依西京崇福宮例，鼎新蓋造。賜真君像一軀，及銅鑄香鑪、花瓶、燭臺、鐘磬之具，御書門殿二額。凡爲大殿六、小殿十二，三廓七門五閣，前殿三面壁繪真君出處功行之迹，後殿奉安玉册，其上建閣，寶藏三詔御書，兩廡複壁繪仙仗出入之儀。環以墻垣，由墻之西盱真人之故居，建道院以安道衆。建炎中，金人寇江右，欲火宮庭。俄而，水自楹桷間出，火不能熱，虜酋大驚，乃書壁云：金國龍虎上將軍來獻忠，被授元帥府上畔都統大軍，届茲遍觀聖像，莊嚴華麗，不敢焚毁。時天會八年正月初二日記，主觀想知悉。寫畢，戢兵而去。此壁近頹，方瓊其字。紹興二十八年賜御書十軸，令寶之以鎮福庭焉。凡真君之所遺物，皆有神物守護，不可觸犯。殿前守植栢，不可副西京瞻視，幸陛下一修整之耳。上寤，即詔洪州改修玉隆萬壽宮，仍降圖本，依西京崇福宮例，鼎新蓋造。賜真君像一軀，及銅鑄香鑪、花瓶、燭臺、鐘磬之具，御書門殿二額。凡爲大殿六、小殿十二，三廓七門五閣，前殿三面壁繪真君出處功行之迹，後殿奉安玉册，其上建閣，寶藏三詔御書，兩廡複壁繪仙仗出入之儀。環以墻垣，由墻之西盱真人之故居，建道院以安道衆。建炎中，金人寇江右，欲火宮庭。俄而，水自楹桷間出，火不能熱，虜酋大驚，乃書壁云：金國龍虎上將軍來獻忠，被授元帥府上畔都統大軍，届茲遍觀聖像，莊嚴華麗，不敢焚毁。時天會八年正月初二日記，主觀想知悉。寫畢，戢兵而去。此壁近頹，方瓊其字。紹興二十八年賜御書十軸，令寶之以鎮福庭焉。凡真君之所遺物，皆有神物守護，不可觸犯。殿前守植栢，

自古以然，謂之禁壇，故遠近祈禳之人晝夜往還，絶無蛇虎之患。仲秋，號浄月，自朔旦開宫，受四方行香禱賽薦獻，先自州府始，州府具香燭、酒幣、詞疏，遣衙吏馳獻。遠邇之人扶老携幼，肩輿乘騎，肩摩于路，且有商賈百貨之射利，奇能異伎之逞巧，以至茶坊、酒壚、食肆、旅邸，相續於十餘里之間，駢於關市，終月乃已。常以浄月之三日，仙仗往黄堂觀謁諶姆，前一夕降殿宿齋南廡，次日昧爽啓行，少息于憩真靖，晚宿紫陽靖，次日早登龍城壇，渡小蜀江。初真君尋飛茅時，嘗渡此江，以錢二千，真君從人，舟人請益不已，欲需一之，既登岸，舟人持錢歸，二椹鏁，始驚訝，知其神人。至今仙駕經由，聚落人民、男女長幼，動數百人焚香作禮，化錢設供，至有感激悲端門。舊有門對，正殿曰黄閣門也。初朝于前殿，分賓主禮，次日享禮畢，降殿憩于西廡，俟暮西還。而宫東之市肆商賈居民，必固邀遊街，以求利市，競争牽挽，幾至龍崗橋乃回。俗云：姑丈所至則利市，依合每試有驗故也。每三歲上元後一日，真君仙仗往瑞陽，存問黄君，曰西撫。上元日禺中，先迎置前殿，陳齋羞三獻之禮，詰朝乃行，初出東門，即南過聖仙橋，經茂埇入黄姑巷，次至安里，迁入元都壇，少憩，壇在廟側，舊有觀，今廢。次登師姑嶺，入元仙靖，尋出驛路，再迁入小路，二里許至朱塘觀，黄君更衣之所也，宫中具威儀迎入觀供，此地有養顔童子墓，舊名生碧觀。復出大路至暗山頭，遂至三十里鋪，此地几出供。從者午食，乃詣後殿，酌獻于許氏仙侍從仙駕者，乃度九崗九滔，過龍陂橋，抵祥符，屬高安縣，舊名祈仙觀。瑞人多出城迎謁，號曰接仙。真君降輿，與黄君宴於前殿。十七日，復受享禮，主首西路以還宫中。每以中秋日修慶上昇齋，先一日建醮，次日黄君來覲。黄君，真君之壻也，其行多由間道。明旦，未至宫五里，曰侯陂，有亭曰著衣亭。曰接香迎謁者以千數，凡所經由，聚落人民、男女長幼，動數百人焚香作禮，化錢設供，至有感激悲端門。舊有門對，正殿曰黄閣門也。初朝于前殿，分賓主禮，次日享禮畢，降殿憩于西廡，俟暮西還。而宫東之市肆商賈居民，必固邀遊街，以求利市，競争牽挽，幾至龍崗橋乃回。俗云：姑丈所至則利市，依合每試有驗故也。每三歲上元後一日，真君仙仗往瑞陽，存問黄君，曰西撫。上元日禺中，先迎置前殿，陳齋羞三獻之禮，詰朝乃行，初出東門，即南過聖仙橋，經茂埇入黄姑巷，次至安里，迁入元都壇，少憩，壇在廟側，舊有觀，今廢。次登師姑嶺，入元仙靖，尋出驛路，再迁入小路，二里許至朱塘觀，黄君更衣之所也，宫中具威儀迎入觀供，此地有養顔童子墓，舊名生碧觀。復出大路至暗山頭，遂至三十里鋪，此地几出供。從者午食，乃詣後殿，酌獻于許氏仙侍從仙駕者，乃詣後殿，酌獻于許氏仙侍從仙駕將出，地分之人競先闢舊逕，立表以指其處，蓋非衆人所常行之路也。舊記云：昔愛女所行，真君躡蹤而往，凡所經由，聚落人民、男女長幼，動數百人焚香作禮，化錢設供，至有感激悲端門。舊有門對，正殿曰黄閣門也。初朝于前殿，分賓主禮，次日享禮畢，降殿憩于西廡，俟暮西還。而宫東之市肆商賈居民，必固邀遊街，以求利市，競争牽挽，幾至龍崗橋乃回。俗云：姑丈所至則利市，依合每試有驗故也。每三歲上元後一日，真君仙仗往瑞陽，存問黄君，曰西撫。上元日禺中，先迎置前殿，陳齋羞三獻之禮，詰朝乃行，初出東門，即南過聖仙橋，經茂埇入黄姑巷，次至安里，迁入元都壇，少憩，壇在廟側，舊有觀，今廢。次登師姑嶺，入元仙靖，尋出驛路，再迁入小路，二里許至朱塘觀，黄君更衣之所也，宫中具威儀迎入觀供，此地有養顔童子墓，舊名生碧觀。復出大路至暗山頭，遂至三十里鋪，此地几出供。從者午食，乃詣後殿，酌獻于許氏仙侍從仙駕者，乃度九崗九滔，過龍陂橋，抵祥符，屬高安縣，舊名祈仙觀。瑞人多出城迎謁，號曰接仙。真君降輿，與黄君宴於前殿。十七日，復受享禮，主首西路以還宫中。每以中秋日修慶上昇齋，先一日建醮，次日黄君來覲。黄君，真君之壻也，其行多由間道。明旦，未至宫五里，曰侯陂，有亭曰著衣亭。曰接香迎謁者以千數

至黃君家爲留信宿，乃由通道而歸。其尋飛茅，亦多委曲尋訪，故今南朝西撫，並襲前迹所過之地。龕有輕重遲速安危晴雨之占，肩輕、步速、安穩、清明，爲地分之福，肩重、步遲、失撲、陰雨，爲地分之灾，福則歲稔人安，灾則人傷物厲。唯西撫之行，往欲雨寒，還欲晴暖，反是亦灾。仙駕每行，必衝早涉暝，履茅茨荆棘之地，部從社賽之人，動逾數百，然從古未聞有傷其足者，唯忌人畜生死厭穢，凡香錢、服用、飲食、坐卧，皆須避之，否則立有卒暴之禍，後有迍蹇之灾，皆前人所傳而今人所見之明驗也。

修真十書玉隆集卷之三十四

修真十書玉隆集卷之三十五

海南白玉蟾著

逍遥山群仙傳

吴君

吴君名猛，字世雲，濮陽人。仕吴爲西安令，因家焉。今分寧縣是也。性至孝，齠齔時，夏月手不驅蚊，懼其去己而嚙親也。年四十，得至人丁義神方，繼師南海太守鮑靚，復得祕法。吴黄龍中，天降白雲符授之，遂以道術大行於吴晋之間。晋武帝時，真君從世雲傳法，世雲盡以祕要授之。永嘉末，杜弢寇蜀，攻陷州縣，真君既誅大蛇，世雲曰：蛇是蜀精，蛇死則杜弢滅矣。卒如其言。嘗見暴風大作，書符擲屋上，有青鳥啣去，風即隨止。或問其故，答曰：南湖有舟遇此風，中有二道士呼天求救，故以此止之。驗之果然。西安令于慶死已三日，世雲曰：令長數未盡，當爲訟之于天，遂卧於屍傍。數日，與慶俱起。慶弟著作郎寶，感其異，遂作《搜神記》行於也。嘗渡豫章江，值風濤乏舟，世雲以所執白羽扇畫水而渡，觀者駭異。寧康二年，真君上昇，世雲復還西安。是年十月十五日，上帝命真人周廣捧詔召世雲，遂乘白鹿車與弟子四人，白晝沖昇。宅號紫雲府。今分寧縣吴仙村西平靖仙觀是也。政和二年五月，准誥封爲真人，詞曰：

洪都福地，紫府列真。既靈異之有聞，豈褒崇之可後。以爾早學至道，嘗悟祕言，道化施行，世稱慈父，功行甫就，飛昇帝鄉，大江之西，尚存故宅，凡禱輒應，吾民是依。錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹。可特封神列真人。

蜀川陳勳廬陵周廣乃世族儒生

勳字孝舉，博學洽聞，時魏遣鐘會、鄧艾伐蜀，劉禪降，孝舉時尚少，已有出塵之志。入青城山，師谷元子，求度世之法。繼聞真君在旌陽仁政及民，走謁公庭，願充書吏。真君嘉之，付以吏職。凡表率輩流，説化民俗，撫

字之術，裨益爲多。遂引爲門弟子，而托以腹心，典司經籍，守視藥鑪。真君沖翥，命執策導前焉。昔玉隆宮西廡有孝舉道院，號承仙府，手植巨栢一株，其院面栢而居。政和二年，誥封正特真人，其詞略曰：

以爾蚤以誠懇師事道君，門人之中，獨掌奥典，功行甫就，執幢而昇。大江之西，儼有遺像，凡禱輒應，吾民是依，錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹，可特封正特真人。

周廣

廣字惠常，大將軍瑜之後。少好天文、音律之學，長通無爲清浄之教。嘗與同志遊巴蜀雲臺山，得漢天師驅剪精邪之法，救民疾苦。聞真君在旌陽，逕詣公庭，願備下執，真君納之，令供侍杖屨。夙夜惟勤，遵行道法，始終不怠。還居私第，左右無違，乃就宅西百餘步間，築室以居。真君飛舉，惠常與曾興國同驂龍車。宅號宣詔府。唐保大中，州牧周令公紹真人爲祖，修營其宅，改曰宣詔府。有碑刻尚存焉，今曰太虚觀。政和二年封元通真人，其詞略曰：

以爾早棄山宇，師事仙君，元化通神，能得其道，功行甫就，偕昇帝鄉，大江之西，儼有故迹，凡禱輒應，吾民是依，錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹，可特封元通真人。

泗水曾亨鉅鹿時荷皆黄冠上士

亨字興國，參之後也。少爲道士，天姿明敏，博學多能，修三天法師之教，逆知來物，名山列嶽，有路必通，妙訣靈符，無治不愈。神人孫登見之曰：子骨秀神惠，砥礪精勤，必作霄外人矣，子勉之。後隱居豫章之豐城，聞真君道譽，投謁門下，願侍巾几。真君雅器重之，神方祕訣，無不備傳，後驂龍車昇天。今豐城縣真陽觀是其遺迹。政和二年，封洪施真人，其詞略曰：

以爾系出東海，世稱仙材，能自得師，以有洪施，前驅龍節，參駕同昇，大江之西，尚存故宅，凡禱輒應，吾民是依，錫以新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹，可特封洪施真人。

時荷

荷字道陽，少修道德之教，入四明山，遇神人教以胎息衆妙之術。用能却穀絶粒，役使鬼神，驅除邪魅，點化金玉，賙濟窮苦，民受其賜，聲聞遠邇，惠懷之世。聞真君孝道法盛行江左，徒步踵門，願充弟子，真君納之，授以祕訣。復遣還山，教導徒衆。明帝詔赴闕，師問之，堅不願留，竟歸。依栖真君，侍側。寧康二年，與陳孝舉執册導從昇天。有遺迹在豫章城，號紫蓋觀，乃其舊隱。政和二年，封洪施真人，其詞略曰：

以爾系出東海，世稱仙材，能自得師，以有洪施，前驅龍節，參駕同昇，大江之西，尚存故宅，凡禱輒應，吾民是依，錫以新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹，可特封洪施真人。

豐城甘戰草澤布衣

戰字伯武，以孝行見推於鄉黨。遭時亂離，晦迹草澤，喜神仙久視之術。聞真君行孝道法，除害利物，遂造

門懇請，願備驅役，真君異其材器，可其所請。至真君上昇，復付以金丹妙訣。伯武後歸豐城，布德行惠，至陳大建元年正月十日亭午，天詔下，乃駕麟車，乘雲而去。今縣中清都觀乃昔藏丹之地。其故宅號華陽亭，有飛簧觀爲之奉禮。政和二年，封精行真人，其詞略曰：

以爾幼躭道教，同事仙君，驅妖除邪，厥功甚茂，精行既備，昇遊帝鄉。今額至德。爲太玉大江之西，尚存故宅，凡禱輒應，吾民是依，錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于茲。可特封勇悟真人。

沛郡施岑鄉關壯士

岑字太玉，祖朔仕吳，因徙居九江赤烏縣。太玉狀貌雄傑，勇健多力，弓劍絶倫。真君初領徒誅海昏大蛇，會鄉壯三百餘人來助力，太玉預焉。致恭懇乞，願充役者，真君納之，與甘伯武常執劍侍左右。寧康二年十月二十八日晨，見東方日中，有一童子乘綵雲、執素策、驅蒼虬降其所居，宣玉帝詔，遂御蒼虬乘雲去。真君宅東南二里間，有壇曰紫玉府，即其所棲之地。西嶺鎮江干石上有觀，今額至德。爲太玉眺臺。南昌之地亦有之，皆所以眺望水妖也。俗稱釣臺，非也。政和二年，封勇悟真人，其詞略曰：

以爾性勇而悟，能自得師，授以至言，俾之入室，神童指妙，飛昇帝鄉。今額至德。爲太大江之西，故宅尤在，凡禱輒應，吾民是依。錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于茲，可特封勇悟真人。

蘭陵彭抗南昌盱烈鍾離嘉建城黃仁覽皆以懿戚久處師門

抗字武陽，舉孝廉，仕晉，累遷尚書左丞，密修仙業，以疾辭朝，師事真君，仍納愛女爲真君子婦。舊以彭女爲夫人，非也，故老稱爲子婦是也。真君懷帝永嘉末，化炭婦誅蛇而彭君在，計其年已七十六七矣，豈復親匹偶乎？亦屢聞真君夫人周氏，今考《孝道讚》有《周女使答盱母問》一篇絶妙，疑是夫人謙稱，故曰女搜新藏經，稱聖母非也。真君念其恪誠應，諸祕要纖悉付之，速遣還朝。至穆帝永和二年，致政南遊，挈家居豫章城中。再詣門下，朝夕扣問，道益精進。宋高祖永初二年職方載作義熙二年。八月二十四日，舉家二十六口白日昇天。今郡城宗華觀是也。政和二年，封潛惠真人，其詞略曰：

以爾絶名去利，潛默内修，竭誠親師，授以祕要，功行甫就，飛昇帝郡。今額至德。爲太大江之西，尚存故宅，仙室靈壇，儼有陳迹，凡禱輒應，吾民是依，錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于茲，可特封潛惠真人。

盱烈

烈字道微，少孤，事母以孝聞，母蓋真君之姊也。真君凡二姊，盱母爲真君之孟。《遺愛録》云：南昌盱君烈、鍾離君嘉，本許君甥，則盱母爲真君姊，信矣。真君爲其孀居，乃築室於宅西數十步間，俾居之。故君子聞道妙，真君每出，則盱母代掌其家事。仙賓隱客，咸獲見之。胡天師《石竈詞》曰：吾昔嘗到此，則客於盱母。母子並受玉皇詔，部分仙眷昇天，今墻西道院乃其舊居。號合儀府。政和二年，誥封和靖真人，其詞略曰：

以爾學真君之道，悟五練之源，惟性閑和，動合大化，卒與其母偕昇帝鄉，大江之西，尚存故宅，凡禱輒應，

吾民是依，錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹，可特封和靖真人。

鍾離嘉

嘉字公陽，一字超本，真君仲姊之子。少喪父母，植性簡淡，真君嘗嘆其有受道之姿，乃授之神方，能拯救，付之妙訣，能役逐。真君昇天，首以金丹之賜。是年十月十五日日中，碧霞寶車自天來迎，公陽拜詔，昇車而去。新建象牙山西源是其所也，有觀曰丹陵，石藥臼尚存，號鍾王府。政和二年，誥封普惠真人，其詞略曰：

以爾持修鍊之術，善符禁之能，普惠邇遐，功行昭著，真君付訣，昇遊帝鄉，大江之西，尚存故宅，凡禱輒應，吾民是依，錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹，可特封普惠真人。

黄仁覽

黄仁覽，字紫庭，父輔，字萬石。舉孝廉，仕至御史。紫庭神彩英秀，局量凝遠，真君以子妻之，盡得真君之道。任青州從事單騎之官，留妻侍父母，然每夜輒歸，人莫得知。一夕，家僮報許氏院中夜有語笑聲，姑訊之，許氏曰：黄郎耳。姑曰：吾子從仕數千里，安得至此？許氏曰：彼已得仙道，能頃刻千里，戒在漏語，故不敢令姑知。姑曰：若然，當使我見之。是夕紫庭歸，許氏告以故。比明，紫庭不得已，出謁父母曰：仁覽雖從宦遠鄉，夜必潛歸膝下，仙道祕密，不可泄言，恐招譴累。言訖取竹杖化爲青龍，乘之而去。故萬石亦知仙道之足慕，執弟子禮以事真君。唯紫庭二弟勇、健不檢，日事遊畋，雖父兄奉詔飛昇，而二人尚在獵所。自言性縱逸，不堪作仙，任兄舉族飛騰，容我二弟捕鹿。紫庭嘆其賦分，復折草化鹿，以止其妄心，遂與父母三十二口乘雲而東，從真君仙駕昇天。二弟後隱于西山。今方岡廟，俗呼黄朝四郎五郎是也。仙仗既行，雲間墜下石毬、藥車各一，瑞州高安縣祥符觀，舊曰析仙觀，是其故居也。傍有許氏墜釵洲。政和二年，誥封沖道真人，其詞略曰：

以爾襲初平之慶，稟非常之姿，師事道君，洞該至妙，功行甫就，昇遊帝鄉，大江之西，尚存故宅，凡禱輒應，吾民是依，錫之新封，用彰厥懿，朕命惟允，其鑒于兹，可特封沖道真人。

仁覽父輔，亦求爲真君弟子，真君以其懿戚，待以客禮，故不與十一人之數。諸弟子受法，皆許傳族，壇靖各立府亭之名。教太義曰：府小儀亭乃行持通法，以人數多寡名之。

修真十書玉隆集卷之三十五

修真十書玉隆集卷之三十六

海南白玉蟾著

諸仙傳

蘭公

昔有異人，姓蘭名期，莫敢呼其名，稱之曰蘭公。初居于兗州曲阜縣高平鄉九原里，其家百餘口，精修孝悌行，致斗中真人下降其家，自稱孝悌王，諱弘康，字伯仲。語蘭公曰：始氣爲大道，於日中爲孝道仙王。元氣爲玄氣爲孝道，於明中爲孝道明王。玄氣爲至道，於斗中爲孝悌王。夫孝至於天，日月爲之明，孝至於地，萬物爲之生，孝至於民，王道爲之成。吾於上清以下，託化人間，示陳孝悌之教。後晋代當有真仙許遜傳吾孝道之宗，是爲衆仙之長。因付蘭公祕旨，及金丹、寶經、銅符、鐵券，令傳授丹陽黄堂靖女真諶姆，且戒之曰：將來有學仙者許遜，汝當以此授之。孝悌王遂將蘭公遊於郊野道傍，忽見有三古塚，指以示蘭公曰：此是汝三生解化之迹，其第一塚乃昔尸解所遺仙衣而已，第二塚乃太陰鍊形，形體已就，今當起矣，第三塚藏蛻骨耳，宜移塚傍之路，勿令人物踐履也。孝悌王言訖昇天，蘭公乃榜示行人，斷其舊路。人謂其妖妄，擅移路徑，執以詣官，官吏拘公而詰其驗。公具以前事對，官吏云：必若妄言，將加誅。公曰：吾言得之孝悌王，安得妄。不合大道。於是童子跪謝而去。又經旬月，復過市中，忽見孩兒，年可三歲，官吏遂引蘭公與地分，對開其塚。其第一塚果有黄衣一領，還獻府君，府君著衣不能勝，還與蘭公。公服之，即同塚中仙人合爲一體，行通神明，聰慧過人，博通經教，天文地理，百氏九流，窮幽極玄，探微索奥。年將弱冠，謂姆謂之曰：我修奉正道，其來已久，汝以吾撫育，暫此相因，汝既無天，將何爲姓氏？兒曰：昔蒙天真授以靈章，約爲孝道明王，請以此爲名號可乎？姆曰：既天真付授，吾何敢違？復議求婚，跪姆前説讚道之教，以接合仙之士焉。

諶姆

諶姆，不知何許人也，其字曰嬰。嘗居金陵丹陽郡之黄堂，潜修至道，忘其甲子，耆老累世見之，齒髮不衰，容貌常少，皆以諶姆呼之，謂其可爲人師也。吴大帝時，行丹陽市中，忽遇一男子，年可十四五，叩頭再拜，願爲義子。諶姆告曰：汝既長成，須侍養所生，何得背其己親，而事吾爲母，既非其類，不合大道。於是童子跪謝而去。又經旬月，復過市中，忽見孩兒，年可三歲，官吏遂引蘭公與地分，對開其塚。其第一塚果有黄衣一領，還獻府君，府君著衣不能勝，還與蘭公。公服之，即同塚中仙人合爲一體，行通神明，聰慧過人，博通經教，天文地理，百氏九流，窮幽極玄，探微索奥。年將弱冠，謂姆謂之曰：我修奉正道，其來已久，汝以吾撫育，暫此相因，汝既無天，將何爲姓氏？兒曰：昔蒙天真授以靈章，約爲孝道明王，請以此爲名號可乎？姆曰：既天真付授，吾何敢違？復議求婚，跪姆前説讚

曰：

我非世間人，上界真高仙。今與姆爲兒，乃是宿昔緣。因得行孝道，度脱諸神仙。向前十五童，亦是我化身。今已道氣圓，我將返吾真。

趣，何爲議婚姻。盍於黄堂壇，傳教付至人。姆既施吾教，三清棲我神。

諶姆聞讚，驚畏異常，遂於黄堂建立壇靖，嚴舉香火，大闡孝道明王之教。明王告姆修真之訣曰：姆須高處玄壇，疏絶異黨，脩閑丘阜，餌服陽和，委鑒太虚，静夷玄圃，若非無英寶帙，黄老玉書，太洞真經豁落，七元太上隱玄之道，不可偃息一作輕蓋於流霞之車，一作障眷盼乎文昌之台也。得此道者，九鳳齊鳴，萬靈萃止，竦身御節，八景浮空，龍輿虎旃，遊翔八方矣。姆宜寶之。語訖，忽有雲龍辭姆，飛騰太空。諶姆受訖，寶而祕之，積數十年人無知者。至西晋之末，許真君遜、吴真君猛，聞姆有道，遠詣丹陽，求受道法。姆知其名在圖籍，應爲神仙，於是授以孝道明王之教、真仙飛舉之宗，及正一斬邪、三五飛步之術。仍以蘭公所授孝悌王銅符、鐵券、金丹、寶經，一遵元戒，傳付許君。仍語二君《玉皇玄譜》仙籍品帙，乃令許君以道，次授吴君，二君禮謝。將辭歸，許君欲每歲來禮謁姆，姆止之曰：雖蒙傾蓋，然受之無名，子勿來，吾即還帝鄉矣。乃取香茆一根，南望擲之，茆隨風飛去。因謂曰：子歸，於所居之南數十里認茆落處，立吾祠，歲秋一至足矣。語訖，忽有雲龍之駕來迎，凌空而去。

縣之界有黄堂觀，乃真君倣丹陽黄堂壇所立祠，每年八月三日朝謁諶姆之所也。

地主真官傳

地主金公，世忘其名，或云名寶，行第七。世居豫章之西山金田，以進納補官。朴直公正，鄉閭所推服。許真君適橋畔有官人相迓者誰也？今安在？與郭璞擇地，至其所居，璞曰：無之。中使曰：衣朱衣，狀貌肥而短者。衆咸謂無其人。翌旦，起歇，如欲棲隱大合仙格，其崗阜圓厚，位坐深邃，三峰屹立，四環雲拱，内外勾鎖，無不合宜。大凡相地兼相其人，觀君表裏，正與地符。乃與真君同謁公，公欣然出迎，懽如平生。璞白公曰：許君欲置一舍，爲修鍊之地，故同璞上謁。公曰：竊觀許君仙風道骨，非塵埃中人，第恐此地不足以處君耳，君誠有意，當併致莊産，以爲薪水之資。許君曰：願聞所需，多寡惟命。公曰：大丈夫一言道合，身命猶以許人，況外物乎？老夫拙直，平生無用文券。乃取一大錢，中破之，自收其半，以半授許君，曰：以此爲券。明日，遂挈家居西林之廬舍，至卒老焉。玉隆宫有神曰西林地主顯忠真官，即公是也。

皇朝真宗皇帝嘗遣中使，奉香燭、花果于真君，中使至溪橋，公朱衣靴幞迓之，中使不知其神也。至館問曰：適橋畔有官人相迓者誰也？今安在？左右曰：無之。中使曰：衣朱衣，狀貌肥而短者。衆咸謂無其人。翌旦，中使登殿致獻訖，還過地主堂，視之驚曰：昨日所見者即此神也。炷香設禮，敬嘆其靈。歸而奏之，即有旨免本

觀支移折變，蓋緣於此。嘉泰四年，賜廟額曰昭應，嘉定三年，告封靈助侯。

許大

許大，真君之役夫也。真君上昇之日，適與其妻運米出市，今西嶺市。聞真君昇天，夫婦推覆米車，奔馳而歸。至則仙仗已興，夫妻撫膺哀號，乞從行，真君告以善功未備，不應飛昇，乃授以地仙之術。夫婦俱隱于西山，其覆車之米在地復生。今地名翻車崗、生米市，即其所也。既隱，不欲人識，改姓曰牛，又爲人所知，復改曰干。夫婦各有詩留於世，干君詩云：自從明府昇天後，出入塵寰直至今，不是藏名混世俗，賣柴沽酒貴忘心。其妻詩云：醉舞狂歌踏落花，緑羅裙帶有丹砂，往來城市賣生藥，秖箇西山是我家。又詩云：出入仙鄉不記春，豈知塵世有寒温，兒家秖在西山裏，除却白雲誰到門。因干君出遊，經時不歸，獨步醮壇，有感而作：昨日因遊到翠微，醮壇風冷杏花稀，碧桃爲我傳消息，何以人間去不歸。許大夫婦聞真君將上昇，苦求隨行，真君以詔使告：合從昇天人數，已有定命，難徇其請。故預期使之出。幹雖覆車而歸，已無及矣。今人時有見之者。

胡詹二王

胡詹二王者，旌陽縣之二吏録也。世不知其名，真君棄官還山且久，二吏思慕盛德，捨家而來，願服役終身。真君憫其誠意，而知其分不應仙，俾没後爲神，立祠于福地東南高峰，作鎮水口，永享血食焉。

胡天師

天師名惠超，字拔俗，不知何許人也，人莫知其年紀。唐高宗上元間來自廬山，棲於豫章西山之洪井。永淳中，幅巾布褐，負杖徒行至遊帷觀，見同輩，手不執板，擎拳而已。美鬚眉，年幾何，曰五十二歲，逾數十載問之，亦復云然。至論晉宋已來治亂興廢，纖毫不差，喜談晉司空張觀文《博物》，如其友。或云：許吴二君嘗授其延生鍊化、超三元九紀之道，能檄召神靈，驅奮雷雨。至陶洪景校茅山華陽洞《太清經》七十卷，天師亦與焉，背縫盡朱書其姓名，覽者皆見之。又曰：吾昔到此，客於盱母。用是不知爲何代人物也。每路逢暴骨遺骸，悉埋之。地有古物寶器，掘之如其言。而獲聞邪怪之物，疾之如寇讎，即務剪除之。時豫章西門有樟木精，爲獨足神，大興怪祟，邀人淫祀。天師一見，叱罵書符禁制，即命斬伐，積薪灌油，以火焚燎，妖祟遂滅，以其地爲觀。舊名信果，今額天慶。昔遊帷觀，唐初嘗荒廢，因問主觀胡不修葺，答以乏材力，天師奮然而往。不逾月，以木筏至高安樟木江口，距觀九十里，命筏人緊繫縛，各就宿江岸，臨暮飛墨符一道，中夜烈風雷雨，比明，筏已在壇下矣。凌抹嶺谷所當之路，林木披靡摧折。又於山下發一窖，出錢三佰千，爲工役之需應。殿宇非人所居者，皆夜役鬼神爲之，門外鑿三井以辟火災。俗號曰禁火井，故至今永無火

灾。久之，異迹顯著，天后以蒲輪詔之，天師深隱巖谷，州縣搜求之急，不得已而出。至都，引見武成殿，后臨問仙事之。千里之内無疫癘水旱之灾，無事，天師止陳道德帝王治化之源，后大喜，又欲留於都下，委以鍊丹之事，天師辭請還山修鍊，勅遣使賫金璧送歸。行次單父，賜書曰：先生道位高尚，早出塵俗，如軒曆之廣成，漢朝之河上，遂能不遠千里，來赴三川。日御先開，望霓裳之漸遠，天津後渡，瞻鶴蓋以方遥。空睇風雲，惆悵無已，儻蒙九轉之餘，希遺一丸之藥。天師乃於洪崖先生古壇際鍊丹，首尾三年。詣闕，至則館于禁中。天師懇辭歸，固留不許，天師一朝遁去，上聞嘆恨久之。遺使賫贈甚厚，兼贈詩一篇云：高人叶高志，山服往山家，迢迢聞風月，去去隔煙霞，碧岫窺玄洞，玉竈鍊丹砂，今日星津上，延首望靈槎。天師歸西山，居于盱母靖，觀有三清中門，真君横堂，堂在今仙井函日亭上。皆鬼工所造，平柱眠枋疊至脊，斲削之工，人或可侔，至植立不斜，堅固不朽，非人可及。梁牌親題大周年號，筆力遒勁，又自寫其真於後殿之壁。其居西山，人皆師事之。千里之内無疫癘水旱之灾，無猛鷙天柱之苦，遠近賴焉。長安三年二月十六日，命弟子於遊帷觀之西北伏龍崗造磚墳，藏太玄真符二，七星神劍、靈寶策杖各一，三日而訖。天師正衣冠，坐繩牀，異香滿室，空中雲鶴，墻外人馬之聲紛紛不絶，視之已解蜕矣。州具以聞，賜錢帛修齋醮，謚曰洞真先生。姑蘇先生司馬貞撰碑，具載詳悉。

修真十書上清集卷之三十七

海南白玉蟾著

遊仙巖記

黄葉飛雲，新雁篆空，庭蕙破玉，籬菊鑄金。有客來自瓊州，蓬髮垂頤，黧面赤足，繒草文軀，露脛半裎，横錫祖肩，氣槩越塵。所適上清之三華，謁雲谷君於薄暮。竹鎖翠煙，簷鐸檄風，龍崗造磚墳，藏太玄真符二，七星神劍、靈寶策杖各一，三日而訖。天師正衣冠，坐繩牀，異香滿室，空中雲鶴，墻外人馬之聲紛紛不絶，視之已解蜕矣。州具以聞，賜錢帛修齋醮，謚曰洞真先生。姑蘇先生司馬貞撰碑，具載詳悉。天師一朝遁去，上聞嘆恨久之。遺使賫贈甚厚，兼贈詩一篇云：高人叶高志，山服往山家，迢迢聞風月，去去隔煙霞，碧岫窺玄洞，玉竈鍊丹砂，今日星津上，延首望靈槎。天師歸西山，居于盱母靖，觀有三清中門，真君横堂，堂在今仙井函日亭上。皆鬼工所造，平柱眠枋疊至脊，斲削之工，人或可侔，至植立不斜，堅固不朽，非人可及。

雞籠石，山花眩眼，巖鳥聒耳。放浪登天竺峰，古寺空四壁，柏子裊深殿，紅巒際天，緑巘架空，猿嘯黄昏，月横枯樹，虎吼清夜，風號萬竅，疏鍾入雲房，持瓢訪丹井。盤陀無塵坐歌一詩云：峰頭鳩聲呼曉雨，淡煙鎖斷巖前路。夜來湛露滴寒松，斷雲無家風掣空。携錫兮理屨，乘風欲歸去。雲谷君至是稽首話刀圭之妙，客撫石而歌曰：偃月爐中烏兔，朱砂鼎内龍虎，黑汞入紅鉛，紅爐一粒圓。雲谷君、瓊州客既歸，猿啼古壑，鶴唳冷泉，水國無舟，曳竹陟陸，孤村牛眠，流水白雲，瀟條然如廬阜。間，雲谷君還舊，客已徜徉矣。因筆識其行。

雲窩記

武夷山，一洞天也。神仙有無，或隱或顯。昔此地籛鏗餌紫芝，能乘風御氣；神妃採黄术，能呼風檄雨。若張魏諸真君，男女得仙者十三輩，不知何年中秋之夕，玉帝宴曾孫也，一盃既罷，蕭鼓回空，當時諸君，霞裙羽佩，飄然已仙。後世有鍊丹巖、換骨巖者，蓋當時事也。世傳止止庵有李道士，幔亭峰有李鐵笛，毛竹洞有李磨鏡，一李耶？三李耶？昇仙洞下有張金蟾，鼓子洞下有張草衣，一張耶？二張耶？一張耶？及如鼓樓巖之詹，靈巖之葛，與夫先輩道士吴懷玉，皆山中有人見之者，動輒有紅鸞紫唇，青鳥白鶴之事，先生知欲慕之不可得與語者。第相錯愕，不謂千載之下，仙躅寥寥，惟青草白雲尚無恙，猿啼鶴唳，誠不忍聞。驀而丹樞陳先生辟穀不粒，年已七八旬，猶方瞳漆髮，其顔猶童，未知何許人。而終日凝神不語，興寢笑談與常人異，所附身僅一破衲，一日存乎五曲之間，吟晦翁先生詩山高雲氣深之句，平林煙雨，尚如昨也。於是誅茅伐竹，經營一廬，目其廬曰雲窩。後倚大隱屏，前望三教峰，左則仙掌，右則天柱，面丹爐之石，枕鐵象之巖，龍之形虎之狀，奇哉。東距仁智堂，西抵仙遊館，皆百舉武。松之青、竹之翠、草之緑也，寒猿喚曉，碧煙濛濛，樓鴉催暮，紫霞漠漠，雲飛白花，鳥放脆聲，何況山之蒼，水之碧，風又清，月又白，悄無人跡之地。以人間一年，此洞中一日，亦不爲過。噫，真樂足矣，宜乎丹樞老者。至於人亦廬，廬亦人，與溪山相忘，與風月俱化，則騰風架空，浮葉泛水，丹鬢緑髮，行步如飛，或蜕形，或尸解，或遁或存，使人煙霞葉古熙如是。

駐雲堂記

白玉蟾結茅於武夷，偶一日起湖海之興，杖屨飄飄，未數舉步，回首舊廬，猿驚鶴唳，一二揚袂間，不覺已鉛山矣。道遇一褐，挈乎歸堂，循一灶柏子故事，罷戰茗幾碗，應言雲水滋味如此枯淡，如此孤介。又言學道如此艱苦，如此玄奥。予遂有言曰：此去不遠八萬四千餘里，上有太清之都，玄圃丹丘，珠林玉洞，寶花異卉，滿目琳琅，麗雀珍禽，聲聲韶濩，中有長裾大袂漢千輩，舉身如鴻毛，一旦戲青鸞舞白鶴，瞥然於五濁惡世之頂，所視苦趣衆生，生死死生如蟻旋磨，不忍爲之鼻酸。於是胎其神於塵胞，範其形於色

界，自襁褓以及丫冠，不昧夙昔常生修真養元之念，發猛勇心，辦精進力，易服毀形，問津於道家者流，以此可見其慈憫衆生之美意。或垢面而鬆髮，或赤足而禿鬢，或冠逍遥如意之冠，或服靈静清淡之服，或青巾紙襖，或巨劍長琴，或單瓢隻笠，或藜杖芒鞋，徜徉乎井里，蕭散乎塵陌。世之人以目爭觀，以手爭指，耆以告稚，甲以諭乙。此則道人也。夫道不可得而名言，惟弘之在人耳。所以前輩著述丹經，又形而爲之歌詩、契論，皆顯露金丹之旨，必欲津筏後學，率歸仙畛。所謂鉛銀汞砂者，即龍虎水火也，所謂烏兔房壁者，既馬牛龜蛇也，所謂夫婦男女者，即天地日月也。喻之爲丁公黄婆，名之爲嬰兒姹女，假之爲黄芽白雪，不過陰陽二字。覩乎尸解，積漸乎飛昇。以要言之，形與袖也，身與心也，神與氣也，性與命也，其實一理。攢五行而聚五氣，會三性而結三花，如是而修謂之丹，如是而入謂之道。則道人在天地間，固非庸常物。嗚呼，昔年穴土以爲廬，輯草以爲窠，寒則紉蘭，餒則茹芝，在於林下，一兩聲鐵笛，發出無窮天地之祕，未得登天以前，巢其身，灰其志，惟恐閑名落人耳，又恐異狀礙人目，與風月煙霞俱化。白汞返還之妙？出没隱顯，人豈堪測。於篇詩斗酒之餘，彈一兩操琴，舞三四歌劍，狂歌野舞，翔然歸宿，晨香夕燈，不敢望肉生翅，且圖千百歲坐視桑田滄海如何，此則道人也。良由世丁叔運，時鼓澆風，後進魚龍，各自菽麥，遂使江湖煙雨之叟，楚越風月之士，源源而來，栖栖而止，方見蓬萊三島，移在目前，羽衣霓裳，端可顧揖，斯則道堂之設不虚也。向時，劉安王修仙於漢，昭明太子修仙於梁，李元操修仙於唐，皆宗室中有此挺挺奇特漢，今是堂之主人，此之流也。異日閲籍於天台，換骨於武夷，皆始乎今日建堂納士之舉。前所謂天上神仙，應世玩形而爲道人，然則然矣，返本還源，歸根復命，獨不止此，當有一段奇特，世所希有。何之鶴飛矣，頂飛雲玉靈之冠，衣寶華玄素之服，乘雲中之青騾，駕天表之綵鸞，登霄極，謁天皇，此時也，神仙應世者，玄綱中興而妙通老人香篆不滅，及乎觀之，熏爐，茶鼎瀟灑之甚，復有蒲團、藁氈、新塼、素壁，殊不墜舊典，早晝饘粥，香積有餘，雲集貼然，巾單掛壁。其間分形化氣之士，又誰不知金丹，如是而入謂之道。則道人在天地

之事畢矣。雖不至人人皆鍾呂，吾恐其中間有一二。苟能具眼目，得遇青童漆髮之人，手持博山，請所願學，道堂之意如是，道人之事如是。隨喜書此結緣。嘉定丙子雨水後兩日，援筆爲記云。

橘隱記

太微宮中，奎星之精化而爲松，松之魂，松之魄，戲白龍，翔青鳳，矯矯鬱鬱，然其間則有七松處士。太微宮中室宿之星，化而爲柳，柳之奧，呼黃鸝，入紫鸞，垂垂裊裊，然淡煙疏雨之間，其間則有五柳先生。古人所以隱於松者，蓋欲示其孤高峭勁之節，古人所以隱於柳者，蓋欲彰其温柔謙遜之志。豈不知七松處士、五柳先生若人在於簡册中，自有没世耳目，吾未聞橘之爲物果何如焉？揚州厥包橘柚，錫貢江陵千株橘，其人與千户侯等，如是橘可貴也。《風土記》名橘曰胡柑，巴人有橘革中藏二叟語，如是則橘可奇也。瀟湘有橘鄉，洞庭有橘澤，雲夢有橘里，彭澤有橘市，如是則橘可嘉也。陸績懷橘而遺母，李靖食橘而思兄，如是則可以存孝義。李德裕作《瑞橘賦》，張華作《靈橘歌》，如是則可以入文章。李元有朱實似懸金之句，沈休文有金衣非所惬之句，唐蓬萊殿六月九日賜羣臣橘，秦阿房宮正月一日賜羣臣橘，耽湖之多橘，寒洲之盛橘，人孰不知橘之爲美亦不易多得，故古今多記録，則橘果爲異物也。言其橘園，則天涯散星宿也，觀其橘實，則縛毛錐兔穎，大率惟杜松門、空四壁，往來無俗丁者。以此而觀，故可與溪木杪羅珠璣也，皮薄而瓣豐，膚氣而味甘。劉禹錫之甘踰萍實、寒比柘漿，又何況其花如龍涎，其葉如鴨髻，其顆如蠟，其霜如瓊，所以吕真人譬喻金丹大如此。一旦撫琴長歌屬飲欲如彈丸、色如朱橘。吾今知橘如此也。東南之邦武夷之山玄化之洞冲佑之觀静廉之庵，有道士焉。陳洪範，字天錫，道號曰造齋，生平於琴書外，偏有橘僻，酷嗜橘林，又多種橘。吾意其所愛者，非愛橘也，蓋喜吕真人譬金丹之意，所以一堂風月，滿林煙雨，朝吟暮酌，逍遥自居，必竟内有所養，外有所玩，造次顛沛，常持一金一粒金丹，刻意若是，宜乎隱居於此。則視七松處士、五柳先生，大不相侔。其所居名橘隱，吾是以廣大其意，彰麗其名，不爲謬矣。陳天錫之風神骨範，如秋之未霜，如夜之正月，如水之曉緑，如山之春青，一掬精神，已可健羨。平居暇日，閑於軒窗，几案惟蓄一琴，復事一劍，可謂蒼梧紫標之琴，青萍赤荇之劍也。多焚桐脂以搗鯨膠，又於篠節以縛毛錐兔穎，大率惟杜松門、空四壁，往來無俗丁者。以此而觀，故可與溪木杪羅珠璣也，皮薄而瓣豐，膚氣而味甘。劉禹錫之甘踰萍實、寒比柘漿，又何況其花如龍涎，其葉如鴨髻，其顆如蠟，其霜如瓊，所以吕真人譬喻金丹大如此。一旦撫琴長歌屬飲欲如彈丸、色如朱橘。吾今知橘如此也。東南之邦武夷之山玄化之洞冲佑之觀静廉之庵，有道士焉。陳洪範，字天錫，道號曰造齋，生平於琴書外，偏有橘僻，酷嗜橘林，又多種橘。吾意其所愛者，非愛橘也，蓋喜吕真人譬金丹之意。況乎夜欲闌，風正清，月皎皎，又下猿啼一聲，千林忽曉，櫛盥之暇，抱琴於橘林之濱，豈無深深妙妙之

意？子於此時，吾侑子以一曲，曰：橘成林，橘成林，一畝白雲空翠深，中有仙翁抱一琴，夫誰知此心？以是可以見橘隱一片滋味也。海南道人白玉蟾記。

棘隱記

丹樞先生結廬於武夷五曲之奥，扃户絶粒，一旦有女道人自東陽而來，訴所求道之狀。遂歷試以恬淡，復語之以風俗薄惡，又言居巖谷之難如此，學道業之難如此，誅茅戮草之難，餽糧給膳之難。然良久而謂先生云：糲粒可以爲粥糜，弊紈可以爲垢衣，藜藿可以餐，儲儲可以炊，但欲覓片地，可以安茅茨，編蘭而爲簑，楫拙之火亦可煨，無使雨我頭，無使霜我肌，父母未生前，寒暑何所思，枯骨既火後，無復可訴飢，山中已如此，辦道亦可宜，俄而道果成，鸞鶴滿空飛。先生笑而曰：入道之易如窮猿投林，叛道之易如遊魚躍岸，道之在心，即心是道，汝能終始，吾何幸焉。於是納之。此道人者，劉妙清。若疑議，其童年時娉婷嫵媚，使人駭心動目，據以道眼觀之，是酸苦之蠱，釣迷之餌也。故妙清於紅塵中，卓卓然作撑撑大丈夫氣槩，吾意其仙遊之夢、禪化之魄，所以能矍然回觀返照，把本來面目作自己本命元辰，向髑髏中打翻筋斗，譬如洗面摸著鼻孔，豈費纖毫力耶？妙清亦作數椽茅屋，棲附先生之廬，取名曰棘隱，蓋取何仙姑所謂幽居山林間、荆棘隱此身之句。青松翠竹，蕭灑翛然，鶴唳猿啼，寒煙漠漠，風魂月魄，蕭灑無際，此棘隱之中，其所用心者何如哉？吾謂如此棘隱之設，渠必欲覬覦片雲隻鶴作長裾大袂輩也，淵然如蟄龍之未雷，宜然如海鷗之正睡，湛然如春空之不雲，悠然如遊魚之躍藻，蕭然如寒鴈之棲蘆，爽然如梧桐之晚風，寥然如芭蕉之曉雨，恍然如晝夢之已覺，渙然如沉痾之脱體，了然如久訟之釋囚，杳然如竹逕之夕陽，的然如孤松之夜雪，冲然如耆叟之欲耄，潰然如嬰兒之未孩，安然如海上之三山，灑然如江心之萬頃，悄然如千林之初曉，浩然如萬物之正春，泠然如泛水之點萍，渺然如浮空之一葉，快然如剛刀之破竹，迪然如寸絲之繫石。其爲妙也，不可得而形容，其爲機也，不可得而測識，此又非棘隱之用心乎？故不有用也，吾必置之於空閑無用之地，使其與溪山魚鳥相化，而爲一團清虚冷淡之氣，又使其與林泉風月俱點，而爲些子奇特清妙之氣味，既如此，其人必蓬萊之霓裳，弱水之羽衣也。蓬萊弱水之間，鳥飛不盡，而雲煙渺茫，自非若人，豈容百十舉武、一程兩程而可以亭堠其地乎？古人有《列仙傳》，亦有《列女傳》，皆女流中之大丈夫人也，如此謂如張天師之妻能飛昇而女亦飛昇，許旌陽之妻能飛昇而女亦飛昇，葛仙翁之妻能尸解而其女亦尸解，劉洞天師之妻能尸解而其女亦尸解。夫修真鍊元之士，鍊穀食爲精，鍊精爲血，鍊血爲髓，鍊髓爲氣，鍊氣爲神，鍊神爲道，鍊此一念之道，而爲聖人。自非内有所養，而外有所固，則古人、列女何以

羽化登仙若是也？玉皇殿前之仙姬，紫微宮中之天媛，廣寒之月女，蓬萊之雲嬪，大有洞天掌笈之妃，妙梵天府司香之嫗，謂如驪山老姥，與夫青城之蕭氏、王室之童氏、霍童之葛氏、武夷之胡氏、李氏、魚氏，至於何仙姑輩。又聞秦時毛女、漢時黎女，及乎巫山洞庭間，皆有神女所居。而莊子亦言藐姑射之處女形狀。如此形狀，如此神仙，有無？人多半其疑信，若古今所傳，簡册所述，則女仙信乎有之。仙果可學也，學仙成道，何患乎其不仙乎？人既返老還嬰，則必能回陽換骨，人既能留形住世，則必能變化飛昇。用神仙之心，信神仙之事，學神仙之道，證神仙之果。學仙非爲難，出塵離慾爲甚難哉，神仙長生久視之道既可學也，則出塵離慾夫何難之有。劉妙清既如此用心，則必可望也。吹簫之女尚能跨鳳，採桑之女猶可駕鶴，吾所以爲之點頭仰來求誌，援筆書所可言者。

題棘隱壁三絶

苔空緑錢死，松死清陰瘦。結廬卧白雲，柏子燒春晝。

幽鳥噪巖谷，寒煙瑣薜蘿。忽遇金蟾蛛，無人自呵呵。

碧草正春風，雨晴竹落涕。白鳥忽飛來，點破一山翠。

海南白玉蟾著

修真十書上清集卷之三十八

題三清殿後壁

些兒頑石些兒水，畫工撑眸幾睥睨。

忽然心孔開一竅，呼吸掇來歸幅紙。

白髮黄冠逞神通，手把武夷提得起。

大槐宮中作螻蟻，醒來聞此心豁喜。

芒鞋竹杖一彈指，三十六峰落眉尾。

魏王豈是中秋死，玉骨猶存香迤邐。

八百年來覓隻鶴，一舉直上三萬里。

半杯澆濕曾孫齒，幔亭遺事落人耳。

新村渡頭拽轉蓬，寒猿聲落青煙裏。

老松今已幾年梢，毛竹于今復生米。

巖上無人花自紅，幽鳥自鳴鳴自止。

笑將鐵笛起清風，白雲飛過看無蹤。

夜來月影掛梧桐，莓苔滿地緑容容。

丹崖高處藥爐空，洞前雲深千萬重。

我亦偶來還自去，一夜瀟瀟江上雨。

飛廉怒作滿空雪，天柱峰前飛柳絮。

題丹樞先生草庵

數朵奇峰如削玉，一溪秋水生寒緑。

幸有白雲深處茅，更兼明月壇前竹。
誅茅伐竹結蘧廬，現成山水可樵漁。
隨緣隨分山中住，收拾摩尼如意珠。
草廬道人貧徹骨，一廬瀟灑空無物。
身中有寶不求人，價大難酬不擔出。
朝朝暮暮了身心，山自開花鳥自吟。
未見桑田成海水，夕陽幾度鎖平林。
住此草廬無別術，終日凝神惟兀兀。
不是十洲三島仙，亦非十方三世佛。
是箇逍遥無事人，廬中涵蓄一壺春。
窗前明月千年影，枕上清風萬劫聲。
廬内主人那箇是，古今占斷清閑地。
忽然洗面摸得鼻，不飲不食亦不寐。
廬空人去煙濛濛，白鶴呼雲滿碧空。
一瞻元始天尊面，處處爲廬處處同。
有箇草廬小復小，此是虚空那一竅。
頂頭不掛一莖茅，萬象森羅爲拱斗。
劫火洞然毫末盡，此廬不壞人如舊。

贈趙大虚畫竹石

竹魂竹魄竹精神，飛落瀟湘淇水濒。
千竿萬竿競青翠，吹風飲露千年春。
先生筆端自風雨，驚起竹魂無著處。
一點水墨化成龍，龍孫飛去鵝溪住。
先生把筆無逡巡，造物不敢私爲春。
新梢勁節森寒玉，鸞鳳無處棲夢魂。
晋人神仙如孫且音沮，畫竹每每天作雨。
唐人神仙如張臻，畫竹每每聞鴈鳴。
先生自得入神手，一竿兩竿發於酒。
當時大醉呼墨奴，一筆掃出竹千畝。
酒力安能奪化工，先生鍊就金丹紅。
一粒陽光照肺腑，森羅萬象羅心胸。
有時持出風竹葉，銀海不寒皆震攝。
有時持出雪中枝，恍如凍碧欺漣漪。
復能濡墨作石塊，天然峭拔古且怪。
沙中伏虎草中犀，教人持向蓬萊賣。
竹之清虚石堅硬，以此發明真性命。
使人觀石及愛竹，知有真箇趙元静。
先生醉時常風顛，世人眼孔無神仙。
我今珍藏數本畫，雲鶴來也公歸天。

贈畫魚者

昔日僧繇所畫魚，三十六鱗依翠蒲。
沈詢畫中多畫魚，鼓鱗揚鬣今爲圖。
古人妙畫猶不朽，今人妙處古未有。
郭丹青者冠古今，天下畫魚第一手。
畫到妙處手應心，心匠巧甚機智深。
紙上溶溶一溪水，放出鯈鱎三二尾。
金鱗錦鬣紅玉鬐，圉圉洋洋戲波裏。
小魚如針同隊行，躍身嚙水弄浮萍。
擲頭掉尾浮沉勢，三聚二散浮躍意。
筆分濃淡計萬鱗，劃鬚點眼勻墨痕。
狀如拋尺量波練，復似穿梭擲水紋。
宛然鱍鱍巢青藻，漁翁未釣先吹火。
壁上魚躍水不流，稚子睥睨敲針釣。
君今畫到入神處，此畫一出聲尤著。
魚雖無腸有活意，玉波浸荇澄寒渚。
深恐後夜或雷雨，化作龍飛禹門去。

贈郭丞務蘆鴈

畫士郭熙畫之冠，郭熙去後名未斷。
其裔復有郭萬里，胸中丹青飽無限。
爲誰作此蘆鴈圖，傑出南齋宇文煥。
煙水瀟瀟風捲蘆，沙邊鴻鴈暮相呼。
瀟湘洞庭此秋景，世間此畫知有無。
幻出樓鴈三四隻，八九葉蘆横古磧。
欲宿未宿嘹唳聲，漁舟泊岸山煙黑。
秋風吹落梧葉黄，過鴈往往歸衡陽。
横空書字人不識，飛過有影沉滄浪。
落霞浸水江村暮，數隻翱翔回古渡。
引頸舉喙啄荷花，飛越戍樓西畔去。
雲寒月淡西塞秋，幾聲凄切惹人愁。

岸頭飛共丹楓落，打團成陣訪沙鷗。
似此景物似此意，君今畫之不難事。
數幅鵝溪冰雪嫌，須臾掃出蘆鴈市。
世間豈無學畫者，未必有與君相似。
我欲置之篋笥間，滿笥寒氣生秋寒。
恐君此畫無人見，有畫聞者誰敢戰。
掛於幽軒素壁間，一日須看千百遍。

清虛堂詠雪

長空慘慘晝如夜，嚴風刮得雲片下。
寒猿傍樹不敢聲，江梅羞開恐易謝。
萬山無限落葉愁，處處凝煙纏草舍。
枯槎凍僵不復活，飛廉截住陽春赦。
餒虎呼雛入巖卧，過鳥如梭鑽樹罅。
園林蕭索無一物，幾夜霜威煞無藉。
欲雨不雨數點霰，雪意沉吟天似詐。
滿空飛起楊花駕，三日兩日凍不化。
眼前幻出白玉樓，不敢登陟空嗟訝。
肌膚生粟鼻流水，前村新醅復增價。
漁翁溪畔笑收網，魚亦不知鈎有罅。
洗鐺簇火煎雪茶，垂簾疊足説清話。
呼童鑿碎硯中冰，呵手團欒結詩社。
詩成此景尚自爾，安得王維收入畫。

純陽會

一點薰風舞緑槐，祝融裒火從南來。
海棠落地蜂蝶去，池館無人蓮未開。
溶溶一掬清和髓，純乾已作牝馬矣。
嶽瀆將此英雄氣，收來頓在葫蘆裏。
階前十有四莢莫，諫議夜來夢麒麟。
披榭老翁自鼻笑，胞胎未兆天元春。
洞賓弄巧翻成拙，蓬萊路上空明月。
墻頭梅子枝上蠟，池畔榴花葉裏血。
生來挺挺其精神，所適性癖窮天真。
驀然悟得鉛汞機，敢謂大道無楚秦。
忽爾金丹成九轉，十月胎圓人不問。
撼動乾坤走鬼神，青雲白鶴方解悶。
天下後世思真人，常與真人慶誕辰。
櫻笋厨開正來日，釋氏亦欲制蠟人。
不知故事自誰始，實自五代譙陵起。
王詵建會集冠褐，飛來白鶴不知幾。
次則蕭氏建宅仙，七閩萬户生祥煙。
一郡二郡漸風化，駸駸知省洞賓賢。
城南城北走幾次，人亦不知回老是。
但見老松作人語，先生携墨歸誰氏。
太平寺裏作篇詩，又道磨鏡嫌人癡。
岳陽市心一長嘯，鐵笛無聲今幾時。

寶婺有人潘氏子，功名願足心肺喜。
髫年崇奉迄今日，四海杖屨紛如蟻。
萬指叢中見玉蟾，不作衣衫藍縷嫌。
題詩祝君勵金石，晨香夕燭增肅嚴。
妙通老人暗撫掌，何年熊羆入夢想。
待渠崢嶸欲及笋，整頓衣鉢福無量。
半千白鶴呼青雲，青雲深處瓊梅新。
有人要問飛昇事，只看天邊日月輪。

贈城西謝知堂 時通

蓬萊山上神仙翁，道貌挺挺喬如松。
雙眸炯炯黑於漆，臉邊隱隱如桃紅。
有時仰天笑開口，撮起崑崙歸右手。
忽然虛空跌落地，不覺滿腹藏星斗。
有時驚起老龍號，一口吸盡滄浪波。
打破混沌揣出骨，拈起芥子貯山河。
偃月爐中煮天地，煎鍊日魂并月髓。
笑把葫蘆禁鬼神，杖頭挑起山和水。
欒巴噀飯飛成蜂，左慈剪艾化爲龍。
夏月梅花冬月電，似此伎倆問吕鍾。
撮土爲香猶是假，水底麟麒取作鮓。
鬼神眼精突出外，無根樹下騎鐵馬。
工夫到處戲極時，拈弄造化如兒嬉。
大蟲舌上翻筋斗，却笑金剛學畫眉。

女媧要補西天窾，鍊石不得羲皇笑。
秦皇鑿山通四溟，漢帝掣之一長笑。
先生手持没底籃，出有入無猶不凡。
携此道術問四海，洞賓今正覓同參。
盞裏綿包或聚散，火裏遊魚水裏鴈。
黄鶴樓前大醉時，撑眼撮與鍾離看。
水盆攪散五色沙，滿地寫出龍蛇花。
自將一盞逡巡酒，敢向人前化作茶。
笊籬裏面一條路，透入青霄雲外去。
十字街頭開鋪席，翻手覆手成雲雨。
如今天下覓無人，似君道術真入神。
踏遍江湖今幾春，都來一箇雲水身。

端午述懷

方瀛山上風颼颼，五月六月常如秋。
松花落地鶴飛去，萬頃白雲空翠浮。
夜半蟾蜍落丹井，琪林深鎖寒煙暝。
滿天白露點蒼苔，蛙市一散萬籟静。
三樹兩樹啼斷猿，樹冷棲禽夜不眠。
數點飛螢戀沙逕，山腰石澗悲寒泉。
鐘聲隔斷華胥路，不知蝴蝶飛何處。
摩娑兩眼摺紙衾，人道今辰正端午。
曉雨初霽梅子肥，龍孫脱籜新鸞飛。
山居蕭然無一物，摘薤搗麥充晨炊。

憶著往年五月四，葛巾羽扇鸞溪市。
龍艘破浪漿萬枝，鉦鼓聒天旗掣水。
紙錢飛起屈原祠，行人往來如蟻移。
桐花入鬢綵繫臂，家家禦疫折桃枝。
庭前緑艾制緑虎，細切菖蒲斟緑醑。
美鵝鱠鯉辦華筵，冷浸水團包角黍。
今年寂寞坐空山，山雨山風生曉寒。
默庵令我休噫氣，作詩略述山居意。
安得兩腋生飛翰，與君飛上沆寥間，
免使在世賦辛酸。

仙巖行

醉携七尺霜前竹，雲錦山前灣幾曲。
溪頭秋雨添寒緑，蛟龍冷浸一壺玉。
蓼花錦岸紅欲流，稻田高下鋪碁局。
碧巖聳出碧天半，鳥不敢飛縮雙足。
古洞無人石酒榨，峭壁仙倉積天粟。
老梢指顧猶驚呼，神刓鬼劃出崖谷。
搗藥聲乾人已仙，萬丈丹井一泓泉。
風擊古松飛翠蓋，日射蒼苔鑄緑錢。
藤蘿拽樹擘輕煙，黄鶴一去今何年。
天欲夕陽空鳴蟬，夜深嶺月向人圓。
蕭寺老屋留數椽，殘僧一二掩柴門。
鐵像面壁蕭蕭然，瓦爐無火古殿前。
寒鴉到窗簷息溜，暮雲衰草覺山瘦。
褚衾不暖不成眠，虎聲入耳猿聲叫。
幾點疏星落梧桐，丹巒紫壑高相鬥。
何當汗漫跨青牛，曉露泠泠白玉樓。

鷲巖行

有客來從天竺峰，渡頭恰趁一篙風。
秋風著力送行李，吹入鷲巖松竹裏。
松竹凄凄天作秋，空來空去空中浮。
高巖萬丈聳空碧，仙翁騎鶴去無跡。
丹爐不火草芊芊，數間巖屋掩寒煙。
下有龍潭緑無底，瀑布懸崖千尺水。
夜來月影空滿山，石鍾一響生秋寒。
王鷰何年巖下舞，飛時化作滿天雨。
盡言此巖多仙靈，白鶴點破一山青。
煙霧罩山石常潤，莓苔滿地翠無盡。
我欲他年此鍊丹，奪取人間千歲閑。
有箇高人陸巖主，抱琴對我彈中吕。
勸我他年歸去來，此巖莫被煙雲埋。

胡東原香錦亭

東皇剖破勾芒腹，錦心繡腸香馥郁。
絳都風雨僝僽春，花魂無主自精神。
黄鸝初喚柳開眼，海棠枝上春煙暖。
鐵像面壁蕭蕭然，瓦爐無火古殿前。
憶著往年五月四，葛巾羽扇鸞溪市。
龍艘破浪漿萬枝，鉦鼓聒天旗掣水。
紙錢飛起屈原祠，行人往來如蟻移。
桐花入鬢綵繫臂，家家禦疫折桃枝。
庭前緑艾制緑虎，細切菖蒲斟緑醑。
美鵝鱠鯉辦華筵，冷浸水團包角黍。
今年寂寞坐空山，山雨山風生曉寒。
默庵令我休噫氣，作詩略述山居意。
安得兩腋生飛翰，與君飛上沆寥間，
免使在世賦辛酸。

仙巖行

醉携七尺霜前竹，雲錦山前灣幾曲。
溪頭秋雨添寒緑，蛟龍冷浸一壺玉。
蓼花錦岸紅欲流，稻田高下鋪碁局。
碧巖聳出碧天半，鳥不敢飛縮雙足。
古洞無人石酒榨，峭壁仙倉積天粟。
老梢指顧猶驚呼，神刓鬼劃出崖谷。
搗藥聲乾人已仙，萬丈丹井一泓泉。
風擊古松飛翠蓋，日射蒼苔鑄緑錢。
藤蘿拽樹擘輕煙，黄鶴一去今何年。
天欲夕陽空鳴蟬，夜深嶺月向人圓。
蕭寺老屋留數椽，殘僧一二掩柴門。
鐵像面壁蕭蕭然，瓦爐無火古殿前。
寒鴉到窗簷息溜，暮雲衰草覺山瘦。
褚衾不暖不成眠，虎聲入耳猿聲叫。
幾點疏星落梧桐，丹巒紫壑高相鬥。
何當汗漫跨青牛，曉露泠泠白玉樓。

鷲巖行

有客來從天竺峰，渡頭恰趁一篙風。
秋風著力送行李，吹入鷲巖松竹裏。
松竹凄凄天作秋，空來空去空中浮。
高巖萬丈聳空碧，仙翁騎鶴去無跡。
丹爐不火草芊芊，數間巖屋掩寒煙。
下有龍潭緑無底，瀑布懸崖千尺水。
夜來月影空滿山，石鍾一響生秋寒。
王鷰何年巖下舞，飛時化作滿天雨。
盡言此巖多仙靈，白鶴點破一山青。
煙霧罩山石常潤，莓苔滿地翠無盡。
我欲他年此鍊丹，奪取人間千歲閑。
有箇高人陸巖主，抱琴對我彈中吕。
勸我他年歸去來，此巖莫被煙雲埋。

胡東原香錦亭

東皇剖破勾芒腹，錦心繡腸香馥郁。
絳都風雨僝僽春，花魂無主自精神。
黄鸝初喚柳開眼，海棠枝上春煙暖。
鐵像面壁蕭蕭然，瓦爐無火古殿前。

東原去後花無主，春工亦懶施機杼。
亭前忽遇詩酒仙，花亦噴出些龍涎。
風催雨趲花不辨，滿庭芬芳生爛熳。
牡丹吐火花欲然，日將錦繡鋪苔氈。
詩狂夢與花神飲，酒醉不與花神寢。
酒闌令我憶東原，花木雖在人惻然。
此詩終不爲花作，惆悵東原此丘壑。
而今賞花不見人，但見蜂蝶飛閑亭。

修真十書上清集卷之三十八

修真十書上清集卷之三十九

海南白玉蟾著

雲遊歌二首

雲遊難，雲遊難，萬里水煙四海寬。
說著這般滋味苦，教人怎不鼻頭酸。
初別家山辭骨肉，腰下有錢三百足。
思量尋思訪道難，今夜不知何處宿。
不覺行行三兩程，人言此地是漳城。
身上衣裳典賣盡，路上何曾見一人。
初到江村宿孤館，鳥啼花落千林晚。
明朝早饍又起行，只有隨身一柄傘。
漸漸來來興化軍，風雨瀟瀟欲送春。
惟有一身赤骹骹，囊中尚有三兩文。
行得艱辛脚無力，滿身瘙痒都生蝨。
茫茫到此赤條條，思欲歸鄉歸不得。
爭奈旬餘守肚飢，埋名隱姓有誰知。
來到羅源興福寺，遂乃捐身作僕兒。
初作僕時未半月，復與主僧時作別。
火雲飛上攴提峰，路上石頭如火熱。
炎炎畏日正燒空，不堪赤脚走途中。
一塊肉山流出水，豈曾有扇可搖風。
且喜過除三伏暑，蹤跡于今復劍浦。
真箇徹骨徹髓貧，荒郊一夜梧桐雨。
黃昏四顧淚珠流，無笠無蓑愁不愁。
偎傍茅簷待天曉，村翁不許茅簷頭。
聞說建寧人好善，特來此地求衣飯。
耳邊且聞慚愧聲，阿誰肯具慈悲眼。
憶著從前富貴時，低頭看鼻皺雙眉。
家家門前空舒手，那有一人憐乞兒。
福建出來到龍虎，上清宮中謁宮主。
未相識前求掛搭，知堂嫌我身藍縷。
恰似先來到武夷，黃冠道士叱罵時。
些兒餿飯冷熟水，道我孤寒玷辱伊。
江之東西湖南北，浙之左右接西蜀。
廣閩淮海數萬里，千山萬水空碌碌。
雲遊不覺已多年，道友笑我何風顛。
舊遊經復再去來，大事忽忽莫怨天。
我生果有神仙分，前程有人可師問。
于今歷練已顦顇，胸中不著一點悲。
記得武林天雨雪，衣衫破碎風刮骨，何況身中精氣全，猶自凍得皮迸血。
又思古廟風雨時，香爐無火紙錢

飛，神號鬼哭天慘慘，露冷雲寥猿夜啼。又思草履卧巖霜，月照蒼苔落葉黃，未得些兒真受用，如何禁得不凄涼。偶然一日天開眼，陳泥丸公知我懶，癸酉中秋野外晴，獨坐松陰説長短。元來家裏有真金，前日辛勤枉用心。記得長生留命訣，結茅靜坐白雲深。鍊金丹，亦容易，或在山中或在市，等閑作此雲遊歌，恐人不識雲遊意。

又

嘗記得，洞庭一夜雨，無蓑無笠處，偎傍茅簷待天明，村翁不許簷頭住。又記得，武林七日雪，衣衫破又裂，不是白玉蟾，教他凍得皮迸血，只是寒徹骨。又記得，江東夏熱時，路上石頭如火熱，教我何處歇，無扇可摇風，赤脚走不輟。又記得，青城秋月夜，獨自松陰下，步虚一闋罷，口與心説話，寒煙漠漠萬籟静，彼時到山方撮乍。又記得，瀟湘些小風，吹轉華胥夢，銜山日正紅，一聲老鴉鳴，鴉鳴過耳尋無蹤，這些子歡喜消息與誰通？又記得，淮西兵馬起，枯骨排數里，欲餐又無糧，欲渴復無水。又記得，一年到村落，瘟黄正作惡，人來請符水，無處堪摸索，神將也顯靈，亂把鬼神捉。又記得，北邙山下行，古墓秋草生，紙錢雨未乾，白楊風蕭蕭，荒臺月盈盈，一夜鬼神哭不止，賴得度人一卷經。又記得，通衢展手處，千家説調數，倚門眼看鼻，頻頻道且過，滿面看盡笑，喝罵教吾去。又記得，入堂求掛搭，嫌我太藍縷，直堂與單位，知堂言不合，未得兩日閒，街頭行得匝，復入悲田院，乞兒相混雜。又記得，幾年霜天卧荒草，幾夜月明自絶倒，幾日淋漓雨，古廟之中獨自坐，受盡寒、忍盡飢，未見些子禪，未見些子月。一箇閑人天地間，大笑一聲天地闊。衣則四時惟一衲，飯則千家可一鉢。三家村裏弄風狂，十家街頭打鶻突。一夫一妻將六兒，或行或坐常兀兀。收來放去任縱横，即是十方三世佛。有酒一盃復一盃，有歌一闋又一闋，日中了了飯三餐，飯後鼾鼾睡一歇。放下萬緣都掉脱，脱得自如方快頭赤骷髏，那肯教人識。

快活歌

快活快活真快活，被我一時都掉脱。散手浩歌歸去來，生姜胡椒果是辣，如今快活大快活，有時放顛或放劣。自家身裏有夫妻，説向時人須笑殺。向時快活小快活，無影樹子和根拔。男兒端的會懷胎，子母同形活潑潑。快活快活真快活，虚空粉碎秋毫末。輪迴生死幾千生，這回大死方今活。舊時窠臼潑生涯，于今浄盡都掉脱。元來爹爹只是爹，懵懵懂懂自瓜葛。近來髣髴辨東西，七七依前四十八。如龍養珠心不忘，如雞抱卵氣不絶，又似寒蟬吸曉風，又如老蚌含秋月。一箇閑人天地間，大笑一聲天地闊。衣則四時惟一衲，飯則千家可一鉢。三家村裏弄風狂，十家街頭打鶻突。一夫一妻將六兒，或行或坐常兀兀。收來放去任縱横，即是十方三世佛。有酒一盃復一盃，有歌一闋又一闋，日中了了飯三餐，飯後鼾鼾睡一歇。放下萬緣都掉脱，脱得自如方快

活。用盡醒醒學得癡，此時化景登晨
訣。時人不會翻筋斗，如飢喫鹽加得
渴。偶然放浪到廬山，身在白蘋紅蓼
間。一登天籟亭前望，黃鶴未歸春雨
寒。心酸世上幾多人，不鍊金液大還
丹。忘形養氣乃金液，對景無心是大
還。忘形化氣氣化神，斯乃大道透三
關。絳宮炎炎偃月爐，靈臺寂寂大玄
壇。朱砂乃是赤鳳血，水銀乃是黑龜
肝。金鉛採歸入土釜，木汞飛走居泥
丸。華池正在氣海內，神室正在黃庭
間。散則眼耳鼻舌忙，聚則經絡榮衛
閉，五臟六腑各有神，萬神朝元歸一
靈。一靈是謂混元精，先天後天乾元
亨。聖人採此爲藥材，聚之則有散則
零。晝夜河車不暫停，默契大造同運
行。人人本有一滴金，金精木液各半
斤。二十八宿歸一爐，一水一火須調
勻。一候剛兮一候柔，一爻武兮一爻
文。心天節候定寒暑，性地分野分楚
秦。一日八萬四千里，自有斗柄周天
輪。人將蛻殼陰陽外，不可不鍊水銀
銀。但得黃婆來紫庭，金翁姹女即婚

姻。青龍白虎繞金鼎，黃芽半夜一枝
春。九曲江頭飛白雪，崑崙山巔騰紫
雲。丁公默默守玉爐，交媾温養成胎
嬰。神水沃滅三尸火，慧劍掃除六賊
兵。無中生有一刀圭，片餉中間可結
形。誠哉一得即永得，不覺一靈升太
成。忽然四大生虛白，靈芝一生甘露降，龜蛇千古常相
清。縱使工夫汞見鉛，不知火候也徒
然。大都要藉周天火，要須火候始凝
圓。雖結丹頭終耗失，子子孫孫千百億，爐鼎雞犬皆登
堅。動靜存亡宜沐浴，吉凶進退貴抽
添。火力綿綿九轉後，藥物始可成胎
仙。一時八刻一周天，十二時辰准一
年。每自一陽交媾後，工夫鍊到六純
乾。精神來往知潮候，氣血盈虛似月
魂。一轂從來三十輻，妙處都由前後
弦。專氣致柔爲至仁，禮義智信融爲
仁。真土歸位爲至真，水火金木俱渾
全，精水神火與意土。鍊使魂魄歸其
根，先天一氣今常存，散在萬物與人
身，花自春風鳥自啼。豈知造物天爲
春，百姓日用而不知。氣入四肢徒雕
殘，松竹虛心受氣足，凌霜傲雪長年
青。況人元神本不死，此氣即是黃芽
鉛，老松可少病可健，散者可聚促可
延。心入虛无行火候，內景內象壺中
天。須知一塵一蓬萊，與走一葉一偃
佺。神即火兮氣即藥，心爲爐兮身爲
田，自耕自種自烹鍊，一日一粒如黍
然。靈芝一生甘露降，龜蛇千古常相
纏。一朝雷雷撼山川，一之則日萬則
煙。日中自有金烏飛，夜夜三更入廣
寒。子子孫孫千百億，大都三十有二傳，傳到天台張悟
天。大道三十有二傳，傳到天台張悟
真，四傳復至白玉蟾。眼空四海嗟無
人，偶遇太平興國宮，白髮道士其姓
陳。半生立志學鉛汞，萬水千山徒苦
辛，一朝邂逅廬山下，擺手笑出人間
塵。翠閣對床風雨夜，授以丹法使還
元。人生何似一盃酒，人生何似一盞
燈。蓬萊方丈在何處，青雲白鶴欲歸
去。快活快活真快活，爲君說此末後
句，末後一句親分付，普爲天下學仙
者，曉然指出蓬萊路。

又

破衲雖破破復補，身中自有長生

寶。拄杖奚用叢頭藤，草鞋不用田中藁。或狂走，或兀坐，或端立，或仰卧，時人但道我風顛，我本不顛誰識我。熱時只飲華池雪，寒時獨向丹中火，飢時愛喫黑龍肝，渴時貪吸青龍腦。絳宮新發牡丹花，靈臺初生薏苡草。却笑顔回不爲夭，又道彭鏗未是老。一盞中黄酒更甜，千篇内景詩尤好。没絃琴兒不用彈，無生曲子無人和。朝暮暮打憨癡，且無一點閑煩惱，尸解飛昇總是閑，死生生死無不可。隨緣且喫人間飯，不用纔蠶不種稻。寒霜凍雪未爲寒，朝飢暮餒禁得餓。天上想有仙官名，人間不愛真人號。跨虎金翁是鉛兄，乘龍姹女爲汞嫂，泥丸宫裏有黄婆，解把嬰兒自懷抱。神關炁竅與心關，三關一簇都穿過。六賊心如火正焚，三尸膽似天來大，不動干戈只霎時，破除金剛自搜邏，一齊縛向火爐邊，碎如微塵如斬挫。而今且喜一粒紅，已覺丁公婚老媪。當初不信翠虚翁，豈到如今脱關鎖。葉苗正嫩採歸來，猛火鍊之成紫磨。思量從前早是早，翠虚翁已難尋討，我今不見張平叔，便把悟真篇罵倒。從前何知古聖賢，世人若要鍊金丹，只去身中求藥草。十月工夫慢慢填，豈知此精此神炁，根於父母未生肩。我聞其言我亦怖，且怖且疑且擎拳。但知即日動止間，一物相處常團圓。此物根蒂乃精氣，精氣恐是身中心，慈悲反起兒孫禍。世人若要鍊金丹，只去身中求藥草。十月工夫慢慢填，豈知此精此神炁，根於父母未生前。三者未嘗相返離，結爲一塊大無邊。人之生死空自爾，此物湛寂何傷焉。吾將矍然以自思，老者必不虚其言。是我將有可愛業，渠必以此示言詮。開禧元年中秋夜，焚香跪地口相傳。揭爾行持三兩日，天地日月軟如綿。忽然嚼得虚空破，始知鍾吕皆參玄。吾之少年早留心，必不至此猶塵緣。且念八百與三千，雲鶴相將來翩翩。

必竟恁地歌

我生不信有神仙，亦不知有大羅天。那堪見人説蓬萊，掩面却笑渠風顛。七返還丹多不實，往往將謂人虚傳。世傳神仙能飛昇，又道不死延萬年。肉既無翅必墜地，人無百歲安可延。滿眼且見生死俱，死生生死相循旋。翠虚真人與我言，他所見識大不然。恐人緣淺賦分薄，自無壽命歸黄泉。人身只有三般物，精神與炁常保全。其精不是交感精，迺是玉皇口中涎。其炁即非呼吸炁，乃知却是太素煙。其神即非思慮神，可與元始相比肩。我聞其言我亦怖，且怖且疑且擎拳。但知即日動止間，一物相處常團圓。此物根蒂乃精氣，精氣恐是身中心，慈悲反起兒孫禍。世人若要鍊金丹，只去身中求藥草。十月工夫慢慢填，豈知此精此神炁，根於父母未生前。三者未嘗相返離，結爲一塊大無邊。人之生死空自爾，此物湛寂何傷焉。吾將矍然以自思，老者必不虚其言。是我將有可愛業，渠必以此示言詮。開禧元年中秋夜，焚香跪地口相傳。揭爾行持三兩日，天地日月軟如綿。忽然嚼得虚空破，始知鍾吕皆參玄。吾之少年早留心，必不至此猶塵緣。且念八百與三千，雲鶴相將來翩翩。

安分歌

神仙底事君知否，君若知兮求不苟，先且回頭自揣量，須是瞞心方開口。神仙有術非不傳，也要儂家有夙緣，若也人人皆會得，天機容易向人言。學道學仙須篤志，堅然一念無疑意，如是操心無始終，又道辨金將火試。你門心地荆棘多，善根纔發便成魔，若能先合神仙意，已分無時也奈

何。心地不明言行惡，做出事來須是
錯。自家無取他無求，思量何似當初
莫。恁他思量本故然，且教自己放心
堅。君看古今得事者，一片靈臺必不
然。未見志人須願見，逢著人時心百
變。何緣傳授有易難，自是玄門未歷
鍊。問你如何不料量，自家窮達任穹
蒼。但且奈心依本分，人言有麝自然
香。玉蟾本是山林客，尋箇好心人難
得，于今且趁草鞋壯，臉似桃紅眼正
黑。玉蟾你也好獃頭，何似拂袖歸去
休，有可度人施設處，便還鍾呂逞風
流。無人知，獨自去，白雲千里不回
顧，依前守取三脚鐺，且把清風明月
煮。

茶歌

柳眼偷看梅花飛，百花頭上東風
吹。壑源春到不知時，霹靂一聲驚曉
枝。枝頭未敢展鎗旗，吐玉綴金先獻
奇。雀舌含春不解語，只有曉露晨煙
知。帶露和煙摘歸去，蒸來細搗幾千
杵。捏作月團三百片，火候調勻文與
武。碾邊飛絮捲玉塵，磨下落珠散金
縷。首山黃銅鑄小鐺，活火新泉自烹
煮。蟹眼已沒魚眼浮，颼颼松聲送風
雨。定州紅玉琢花甕，瑞雪滿甌浮白
乳。綠雲入口生香風，滿口蘭芷香無
窮。兩腋颼颼毛竅通，洗盡枯腸萬事
空。君不見，孟諫議，送茶驚起盧仝
睡。又不見，白居易，餽茶喚醒馬錫
醉，陸羽作茶經，曹暉作茶銘，文正范
公對茶笑，紗帽籠頭煎石銚。素虛見
雨如丹砂，點作滿盞菖蒲花。東坡深
得煎水法，酒闌往往覓一呷。趙州夢
裏見南泉，愛結焚香瀹茗緣。吾儕烹
茶有滋味，華池神水先調試。丹田一
畝自栽培，金翁姹女採歸來。天爐地
鼎依時節，鍊作黃芽烹白雪。味如甘
露勝醍醐，服之頓覺沉痾甦。身輕便
欲登天衢，不知天上有茶無。

大道歌

烏飛金，兔走玉，三界一粒粟，山
河大地幾年塵，陰陽顛倒入玄谷。人
生石火電火中，數枚客鵲枝頭宿。桑
田滄海春復秋，乾坤不放坎離休。九
天高處風月冷，神仙肚裏無閑愁。世
間學仙者，胸襟變清雅。丹經未讀望
飛昇，指影談空相誑嚇。有時馳騁三
寸舌，或在街頭佯做啞。正中恐有邪，
真裏須辯假。若是清虛泠澹人，身外
無物赤灑灑。都來聚炁與凝神，要鍊
金丹賺幾人。引賊入家開寶藏，不知
身外更藏身。身外有身身裏覓，冲虛
和氣一壺春。生擒六賊手，活嚼三尸
口，三尸六賊本來無，盡從心裏忙中
有。玉帝非惟惜詔書，且要神炁相保
守。此神此炁結真精，喚作純陽周九
九。此時方曰聖胎圓，萬丈崖頭翻筋
斗。鉛汞若糞土，龍虎如雞狗，白金黑
錫幾千般，水銀朱砂相鼓誘，白雪黃芽
自無形，華池神水無泉溜。不解回頭
一著子，衝風冒雨四方走。四方走，要
尋師，尋得邪師指授時，迷迷相指可憐
伊。大道不離方寸地，工夫細密有行
持。非存思，非舉意，非是身中運精
氣，一關要鎖百關牢，轉身一路真容
易。無心之心無有形，無中養就嬰兒
靈。學仙學到嬰兒處，月在寒潭靜處
明。枯木生花却外香，海翁時與白鷗

盟。片餉工夫容易做，大丹只是片時成。執著奇言并怪語，萬千譬喻今如許。生也由他死由他，只要自家做得主。空中雲也可縛，水中月也可捉。身心兩箇字，是火也是藥。龜蛇烏兔總閑言，夫婦男女都颺却。君不見，虛無生自然，自然生一炁，一炁結成物，炁足分天地。天地本無心，二炁自然是。萬物有榮枯，大數有終始。會得先天本自然，便是性命真根蔕。《道德》五千言，《陰符》三百字，形神與性命，身心與神炁，交媾成大寶，即是金丹理。世人多執著，權將有作歸無作，猛烈丈夫能領略。試把此言閉閑處嚼，若他往古聖賢人，立教化人俱不錯。況能驀直逕路行，一條直上三清閣。三清閣下一團髓，晝夜瑤光光燦燦。雲谷道人仙中人，骨氣秀茂真磊落，年來多被紅塵縛，六十四年都是錯。刮開塵垢眼豁開，長嘯一聲歸去來。神仙伎倆無多子，只是人間一味呆，忽然也解到蓬萊。武夷散人與君說，見君真箇神仙骨。我今也不鍊形神，或要放顛或放劣，寒時自有丹田火，飢時只喫瓊湖雪。前年仙師寄書歸，道我有名在金闕。閑名落世取不迴，而今心行尤其乖。那堪玉帝見憐我，詔我歸時未肯哉。

祈雨歌

天地聾，日月瞽，人間亢旱不爲雨，山河憔悴草木枯。天上快活人訴苦，待吾騎鶴下扶桑，叱起倦龍與一斧。奎星以下亢陽神。縛以鐵扎送酆府。驅雷公，役電母，須臾天地間，風雲自吞吐。欻火老將擅神武，一滴天上金瓶水，滿空飛線若機杼。化作四天涼，掃却天下暑，有人饒舌告人主，未幾尋問行雨仙，人在長江一聲櫓。

修真十書上清集卷之四十

海南白玉蟾著

題武夷五首

不見虹橋接幔亭，空餘水綠與山青。客來剔出些奇勝，五曲溪頭大隱屏。

其二

龍驤仙掌巖頭水，鶴唳幔亭峰上雲。但得明窗塵一匕，躍身去謁武夷君。

其三

芳草暗分流水綠，老松剛借遠山青。獨拈鐵笛溪頭立，吹與洞中仙子聽。

其四

顯道真人去不回，幔亭不見舊樓臺。曾孫倚著寒松立，日落風悲猿自哀。

其五

山聳千層青翡翠，溪流萬頃碧瑠璃。遊人來此醉歸去，幾箇親曾到武夷。

題紫芝院

武夷山前嘯一聲，雲愁霧慘野猿驚。閑披破衲藏風月，醉把葫蘆禁鬼神。仗弄銀蟾攪天地，夜烹金鼎煮星辰。

睡酣不覺機關路，身是紅光火一輪。

題鄭通妙方丈

無争之棋兩三局，自勸之酒一二盃。
但且任麽隨俗過，丹成雲鶴自然來。

九曲雜詠

一曲昇真洞

得得來尋仙子家，昇真洞口正蜂衙。
一溪春水漾寒碧，流出紅桃幾片花。

二曲玉女峰

插花臨水一奇峰，玉骨瓊肌處女容。
煙袂霞衣春帶雨，雲鬟霧鬢曉梳風。

三曲仙機巖

織就霓裳御冷風，玉梭隨手化成龍。
天孫歸去星河畔，滿洞白雲機杼空。

四曲金雞巖

水滿寒潭渾看月，山藏空谷正吞煙。
金雞初報洞中曉，呷喔一聲飛上天。

五曲鐵笛亭

滿天沆瀣起清風，白鶴飛來上翠松。
月冷山空吹鐵笛，一聲喚起玉淵龍。

六曲仙掌峰

仙子捫蘿上翠崖，巖頭舊有鍊丹臺。
至今石上留仙掌，十指春葱積緑苔。

七曲石唐寺

高僧參透趙州禪，拔寺移歸兜率天。
天聖二年二月朔，一宵雷雨撼山川。

八曲鼓樓巖

萬丈高巖聳石樓，雲罩煙捅瞰寒流。
幔亭昔聚曾孫宴，石鼓拏歸古渡頭。

九曲新村市

落日移舟上碧灘，桃花林外見青山。
耳邊忽爾聞雞犬，不遇劉郎不肯還。

九曲棹歌十首

武夷

三十六峰真絶奇，一谿九曲碧漣漪。
白雲遮眼不知處，誰道神仙在武夷。

一曲

幔亭峰下泛仙船，洞口瓊花瑣翠煙。
一自魏王歸絳闕，至今哀怨嶺頭猿。

二曲

山下于今幾代孫，當時簫鼓寂無聞。
丹爐復爾生春草，玉女峰前空白雲。

三曲

仙船停棹架巖頭，黄鶴歸天今幾秋。
滿洞桃花人不見，一溪緑水爲誰流。

四曲

萬頃秋光無著處，滿潭清水瑩青銅。
金雞叫落山頭月，漠漠寒煙颯颯風。

五曲

聞道誰吹鐵笛聲，石崖轟裂老龍驚。
當年人已服丹去，千古荒亭秋草生。

六曲

仙掌峰前仙子家，客來活水煮新茶。
主人遥指青煙裏，瀑布懸崖剪雪花。

七曲

寂寂秋煙瑣碧灣，往年此地有禪關。
水神移入龍宫去，一夜風雷吼萬山。

八曲

幾點沙鷗泛碧流，蘆花兩岸暮雲愁。
鼓樓巖下一聲笛，驚起梧桐飛葉秋。

九曲

山市晴嵐天打圍，一村雞犬正殘暉。
稻田高下如棋局，幾點鴉飛與鷺飛。

武夷有感十一首

春

雨霽煙凝正夕陽，子規啼斷幾人腸。
東風不動些情思，無限落花春自香。

夏

鶯喚綠楊抽嫩葉，蝶催碧藕發新花。

颯然一點薰風至，日落山前噪亂鴉。

秋

雨餘秋蘚幾堆錦，日出朝葵千簇金。

對景適然發清嘯，野猿驚泣綠楊深。

冬

幾尺雪藏山逕暮，一枝梅簇洞門春。

溪頭昨夜水寒綠，風捲彤雲發曉嗔。

曉

風吹萬木醒棲鵲，月落西山啼斷猿。

雲捲翠微深處寺，一聲鍾落碧巖前。

暮

碧雲紅樹晚相間，落日亂鴉天欲昏。

人去採芝不知返，草廬空自掩柴門。

行

雨脚初收起暮煙，芒鞋竹杖翠林邊。

東風解發陽春意，放出落花啼鳥天。

住

月冷風清三逕竹，猿啼鶴唳一窗雲。

開門放入前山翠，試把星兒柏子焚。

坐

千山猿叫月如晝，萬籟風號天正秋。

霧濕蒼苔煙漠漠，白雲飛夢過瀛洲。

臥

巖下煙深人不來，白雲寂寂掩蒼苔。

松花落地鳥聲寂，一枕清風送夢回。

結末

道人心與物俱化，對景無思詩自成。

詩句自然明造化，詩成造化寂無聲。

題精舍

到此黃昏颯颯風，巖前只見藥爐空。

不堪花落煙飛處，又聽寒猿哭晦翁。

臨安天慶陳道士遊武夷以頌贈之

七閩多山水，兩淮好風月。瀟湘之煙雲，巴廣之雨雪。收拾歸武林，細與令師說。

詠雪

青女懷中釀雪方，雪兒爲麴露爲漿。

一朝雪熟飛廉醉，酘得東風一夜狂。

題凝翠閣

日射新苔鑄綠錢，山聲花屏草刺氈。

剩把苔錢買風月，山屏低擁草氈眠。

題西軒壁

隨身風雨幾清閑，不做人間潑底官。

朝飲一壺朱鳳髓，暮餐八兩黑龍肝。

打開俗網了無事，縛住時光自駐顏。

昨夜夢回天上去，瓊樓玉闕不勝寒。

贈潘高士

冬至鍊朱砂，夏至鍊水銀。常使

居土釜，莫令鉛汞分。子母既相感，火

候常温温。如是既久久，功成昇紫雲。

又

龍虎戰百六，烏兔交七九。坎離

直寅申，艮巽司卯酉。一粒同朱橘，千

古永不朽，八月十五夜，三盃冬至酒。

贈趙縣尉

半斤雷火燒紅杏，一滴露珠凝碧荷。

錦帳中間藏玉狗，寶瓶裏面養金鵝。

鉛花朵朵開青藥，汞葉枝枝發絳柯。

莫問嬰兒并姹女，等閑尋取舊黃婆。

贈趙翠雲

青女到黃家，活捉蒼龜與赤蛇。

金公姹女戰後，雪中微見月鉤斜。

偃月爐中烹玉藥，朱砂鼎裏結金花。

昨夜虎龍争戰後，雪中微見月鉤斜。

奔歸氣海名朱驥，飛入泥丸是白鴉。

贈雷怡真

地魄天魂日月精，奪來鼎内及時烹。

秖行龜鬥蛇争法，早是龍吟虎嘯聲。

神水華池初匹配，黃芽白雪便分明。
這些是飲刀圭處，漸漸抽添漸漸成。

贈黃亭虞丈

修爵固當修天爵，選官何似選天官。
青騶走遍皇都易，白鶴飛來絳闕難。

贈陳孔目

製錦堂前萬事閑，掉頭來入武夷山。
當年种放如能學，白鶴青雲也不難。

贈陳先生三首

炯炯雙眸古老錐，手提向上大鉗鎚。
驀然尋著鍾離老，捉住長髯問是誰。

木人手裏揮泥劍，石女頭邊帶鐵花。
龍漢元年冬上己，相逢一盞趙州茶。

翻身趯倒玉葫蘆，神水華池一夜枯。
驀地夜行見月影，水晶盤裏走明珠。

修真十書上清集卷之四十

修真十書上清集卷之四十一

海南白玉蟾著

滿江紅詠武夷

憶昔秦時，中秋日、武夷九曲。煙寂寂、斜陽數尺，寒鴉枯木。三十六峰凝曉翠，一溪流水生秋綠。正滿林、桂子散天香，飛金粟。
神仙客，金丹熟。玉詔下，雲生足。石頭新換骨，尚黏紅肉。夜半月華明似晝，玉皇降輦鋪殽餗。笑曾孫、回首幔亭前，空松竹。

念奴嬌詠雪

廣寒宮裏，散天花、點點空中柳。是處樓臺皆似玉，半夜風聲不住。萬里鹽城，千家珠瓦，無認蓬萊處。但呼童，且去探梅花，攀那樹。　垂簾未敢掀開，獅兒初捏就。見佳人偷覷，溪畔漁翁，蓑又重，幾點沙鷗無語。竹折庭前，松僵路畔，滿目都如許。問要晴，更待積痕消，須無雨。

水調歌頭詠茶

二月一番雨，昨夜一聲雷。鎗旗爭展建溪，春色占先魁。採取枝頭雀舌，帶露和煙搗碎。鍊作紫金堆。碾破香無限，飛起綠塵埃。　汲新泉，烹活火，試將來。放下兔毫，甌子滋味舌頭回。喚醒青州從事，戰退睡魔百萬，夢不到陽臺。兩腋清風起，我欲上蓬萊。

水調歌頭自述十首

金液還丹訣，無中養就兒。別無他術，只要神水入華池。採取天真鉛汞，片餉自然交媾。一點紫金脂，十月周天火，玉鼎產瓊芝。　你休癡，今說破，莫生疑。乾坤運用，大都不過坎和離。石裏緣何懷玉，因甚珠藏蚌腹，借此顯天機。何況妙中妙，未易與君知。

二

喫了幾辛苦，學得這些兒。蓬頭赤脚，街頭巷尾打無爲。都没蓑衣笠子，多少風煙雨雪。便是活阿鼻，一具骷髏骨，忍盡千萬飢。　頭不梳，面不洗，且憨癡。自家屋裏，黃金滿地有誰

知。這裏一聲慚愧，那裏一聲調數，滿面笑嘻嘻。白鶴青雲上，記取這般時。

三

苦苦誰知苦，難難也是難。尋思訪道，不知行過幾重山。喫盡風僝雨僽，郎見霜凝雪凍。飢了又添寒，滿眼無人問，何處扣玄關。

好因緣，傳口訣，鍊金丹。街頭巷尾，無言暗地自生歡。雖是蓬頭垢面，今已九旬來地，尚且是童顏。未下飛昇詔，且受這清閑。

四

天下雲遊客，氣味偶相投。暫時相聚，忽然雲散水空流。飽飫閩中風月，又愛浙間山水，杖屨且逍遥。太上是和非，名與利，一時休。自家惺了，不成得恁地埋包中下，只得箇無憂。

是和非，名與利，不成得恁地埋頭。任是南州北郡，不問大張小李，過此便相留。且喫隨緣飯，莫作俗人愁。

五

未遇明師者，日夜苦憂驚。及乎遇了，得些口訣又忘情。可惜蹉跎過了，不念精衰氣竭，碌碌度平生。何不回頭著，下手採來烹。

天下人，知得者，不能行。可憐埋没，如何怎地不惺惺。只見口頭説著，方寸都無些子，只管看丹經。地獄門開了，急急辦前程。

六

堪笑塵中客，都總是迷流。冤家纏縛，算來不是你風流。不解去尋活路，只是檐枷負鎖，不肯放教休。三萬六千日，受盡百年憂。

過，急須修。烏飛兔走，刹那又是死臨頭。只這眼前快活，難免無常兩字，何似出塵囚。鍊就金丹去，萬劫自逍遥。

七

有一修行法，不用問師傳。教君只是、飢來喫飯困來眠。何必移精運氣，也莫行功打坐，但去浄心田。終日無思慮，便是活神仙。

不憨癡，不狡詐，不風顛。隨緣飲啄，算來命也付天然。萬事不由計較，造物主張得好，凡百任天然。世味只如此，捱做幾千年。

八

一箇清閑客，無事掛心頭。包巾紙襖，單瓢隻笠自逍遥。只把隨身風月，便做自家受用，此外復何求。倒指兩三載，行過百來州。

渺，水悠悠。水流雲散，于今幾度蓼花秋。一任烏飛兔走，我亦不知寒暑，萬事總休休。問我金丹訣，石女跨金牛。

九

不用尋神水，也莫問華池。黄芽白雪，算來總是假名之。只這坤牛乾馬，便是離龍坎虎，不必更猜疑。藥物無斤兩，火候不須時。

鼎，總皆非。真鉛真汞，不鍊之鍊要何爲。自己金公姹女，漸漸打成一塊，胎息象嬰兒。不信張平叔，你更問他誰。

十

要做神仙去，工夫譬似閑。一陽初動，玉爐起火鍊還丹。捉住天魂地魄，不與龍騰虎躍，滿鼎汞花乾。一任河車運，逕路入泥丸。

液，過三關。金木間隔，如何上得玉京山。尋得曹溪路脉，便把華池神水，結就紫金圓。免得飢寒了，天上即人間。

水調歌頭　修鍊

土釜温温火，橐籥動春雷。三田升降，一條徑路屬靈臺。自有真龍真

虎，和合天然鉛汞，赤子結真胎。水裏捉明月，心地覺花開。

一轉功，三十日，九旬來。抽添氣候，鍊成日血換骷髏。四象五行聚會，只在一方凝結，方寸絶纖埃。人在泥丸上，歸路入蓬萊。

沁園春 修鍊

要做神仙，鍊丹工夫譬似閉。但妊女乘龍，金公御虎，玉爐火熾，土釜灰寒。鉛裏藏銀，砂中取汞，神水華池上下間。三田內、有一條逕路，直透泥丸。一聲雷震崑山，真橐籥飛衝夾脊雙關。見白雪漫天，黃芽滿地，龜蛇繚繞，烏兔掀翻。自古乾坤，這些坎離，九轉烹煎結大還。靈丹就，未飛昇上闕，且在人寰。

又贈胡葆元

要做神仙，鍊丹工夫亦有何難。但坎離既濟，向雷聲震處，一陽來復，玉爐火熾，金鼎煙寒，妊女乘龍，金公跨虎，片餉之間結大還。丹田裏、有白鴉一箇飛入泥丸。　河車運入崑山，全不動纖毫過此關。把龜蛇烏兔，生擒活捉，霎時雲雨，一點成丹。白雪漫天，黃芽滿地，服此刀圭永駐顏。常溫養，使脫胎換骨，身在雲端。

滿庭芳 修鍊

鼎用乾坤，藥須烏兔，恁時方鍊金丹。水中虎吼，火裏赤龍蟠。況是兌離復姤，返老作童顏。　五行全四象，不調停火候，間斷如閑，六天罡所鉛震汞，自元谷、上至泥丸。些兒事，坎離復姤，返老作童顏。古乾坤，這些離坎，日日無休歇。如今象，不調停火候，間斷如閑，六天罡所指，玉出崑山。不動纖毫雲雨，頃刻何事，誤蒙天謫與公同。偶到金華洞處、直透三關。黃庭內，一陽來復，丹就片時間。

又

兩種汞鉛，黃婆感合，如如真虎真龍。周年造化，蹙在片時中。鑪裏温温種子，玄珠象氣透三宮，金木處，鍊成赤水，白血自流通。　見龜蛇烏兔，恍惚相逢。復姤交融。了得真空命脉，天地裏、萬物春風。陰陽外，天然夫婦，一點便成功。

酹江月 冬至贈胡胎仙

因看斗柄，運周天，無中胎已兆，但坎離既濟，顛悟神仙妙訣。一點真陽，生坎位，點却離宮之缺。造物無聲，水中起火，妙在虛危穴。今年冬至，梅花依舊凝雪。　先聖此日閉關，不通來往，皆爲羣生設物。物含生育意，正在子初亥末。自古乾坤，這些離坎，日日無休歇。如今識破，金烏飛入蟾窟。

水調歌頭

昔在虛皇府，嘯詠紫雲中。不知何事，誤蒙天謫與公同。偶到金華洞口，忽見和蘭翁，老子挺挺衆中龍。握手歸仙隱，談笑起天風。　忽相逢，一轉瞬，酒盃空。幾時再會，唱賡詞翰倒金鍾。只恐武夷山裏，千古猿啼鶴唳，未便躡飛虹。公欲歸仙去，我亦繼公蹤。

又

丙子七月十八日得雨，午後大風起，因有感。

一葉飛何處，天地起西風，夜來酒醒，月華千頃浸簾櫳。塞外賓鴻來也，十里碧蓮香滿，澤國蓼花紅。萬象正蕭爽，秋雨滴梧桐。　釣臺邊，人把釣，興何濃。吳江波上，煙寒水冷剪丹楓。光景暗中催去，覽鏡朱顏猶在，回

首燕巢空。鐵笛一聲曉，喚起五淵龍。

又

一箇奇男子，萬象落心胸。學書學劍，兩般都没箇成功。要去披緇學佛，首下一拳輕快，打破太虛空。末後生華髮，再拜玉清翁。

過，只飄蓬。這回歸去，武夷山下第三峰。住我舊時庵子，碗水把柴升米，活火煮教濃。笑指歸時路，弱水海之東。

又

石知院生辰

兩鬢青絲髮，雙眼黑方瞳。人皆道是昭慶、一箇老仙翁。暫別蓬萊弱水，自把星冠月帔，玉佩舞薰風。醉入桃源路，歸去不知蹤。

舉雲璈，鳴鐵笛，撫絲桐。滿前劍弁，森列稽首捧金鍾。挺挺松形鶴貌，任待桑田變海，寶鼎粒丹紅。玉帝下明詔，獨騎上天宮。

滿江紅 詠白蓮

昨夜嫦娥，遊洞府醉歸天闕。緣底事、玉簪墮地，水神不說。持向水晶宮裏去，曉來捧出將饒舌。被薰風、吹作滿天香，誰分別。

芳而潤，清且潔，白似玉，寒於雪。想玉皇後苑，應無此物，只得賦詩空賞嘆，教人不敢輕攀折。笑李麗梅瘦，不知他、真奇絶。

阮郎歸 舟行即事

淡煙凝翠鎖寒蕪，斜陽掛碧梧。沙頭三兩鴈相呼，蕭蕭風捲蘆。何處笛，一聲孤。岸邊人釣魚，快帆一夜途。泊桐廬，問人沽酒無。

修真十書上清集卷四十一

修真十書上清集卷之四十二

海南白玉蟾著

懶翁齋賦

眉山蘇森老於懶，以懶翁名其齋。翁其真懶耶？雖曰鷗不入鴛鴻也，其如蒼生觖望何。吾聞翁兒時不甚懶也，以黃絹鞭心，以青衫結髮，以勳業覽鏡，以文章鏖鋒。折旋俯仰於周孔之間，軒昂軼蕩於韓柳之外。彼時黔黎見翁者，以手争指，以目争睹，皆有望吾懶翁以禹臯爲心也。今何爲其懶乎？一班未露而仕意已飽，儒林煙薄，學海波寒，豈不孤朋簪拭目之望？自嘉泰間收筠陽時，翁既乞祠，逮作衡陽侯，復有武夷歸隱之請。蓋懶翁無心於仕，而宦情如秋，故於縉紳間，無苞苴從臾之欲，所以龍蟠而不雨也。翁今已過於從心之一年，宜乎猶懶於前，而投閑終老於雲水堆中矣。翁有金華之浮家，即其先侍郎之故廬也。堂前有丈餘空隙，遂以八九椽而宇之，三面

開牖，粗可容膝，砌板代磚，濡灰飾壁，蓄一枝花，立綠桐之琴，事三尺汶陽碧荇之劍。翁欲睡時，化爲蝴蝶飛，上登華胥國；翁欲飲時，伸頸如玉虹，一吸酒海乾；翁欲吟時，玉樹忽生風，珠璣吐落紙；翁欲棋時，縱橫星斗亂，剥琢玉聲寒；翁欲舞時，谷神移玉山，飛劍指空碧；翁欲行樂時，橫拖七尺節，松間一長嘯；翁欲狂歌時，一聲吹鐵笛，喚起玉淵龍。謂如溪山得名，草木無咎者，翁亦從而詩之；花魂無主，月魄不歸者，翁亦從而酒之。翁但懶於世事，而此皆不懶之懶也。閑時而棋，興時而飲，暢時而歌，醉時而睡，此生爲各各付事物，任，真所適得自若也。事各各付事物，無心於事，無事於心，此則翁之懶處也。希顔之坐忘，傚綦之喪偶，漸入希夷，與物俱化，至於忘寢忘食之地，則謂之真懶也。翁也，心君殿清閑，白眼視朱紫，政所謂杜鵑罵鴻鵠，丹棘笑楩楠也。翁居齋中，惟懶所適，草鋪坐石之褥。晝則博山飛碧蛇，夜則銀釭泛紅粟，飲酒吞風月，吟詩咬水雲，斫竹斬春風，移花鋤曉月，此則翁之懶中不能懶也。客從武夷來，見翁如此懶，遂造懶翁齋，醉筆自淋漓，應問懶翁曰：東風開柳眼，黄鳥罵桃花，而不到，而人以爲甚奇。以奇人學所不可到，則術之貴而藥亦不廉也，皆榆拊、扁鵲事也。武夷道士黄季長，少年齋中自有春，不喜出郊飲。翁於此時，懶於踏青乎？幽軒風雨過，明月一池蓮，筆下生薰風，此心不受暑。翁於此遊俠於崇岡曠野間，曾遇一異人，授以時，懶於入林乎？落葉隨孤鴈，呼霜要辨寒，秋光滿乾坤，萬象自瀟灑。翁於可以示人。若觀其人，豐神爽邁，宜乎其遇人也。夫人之身，一氣流溢，苟有此時，懶於登高乎？水浸梅花影，猿呼一樹霜，芋火煨地爐，烹茶自煮雪。翁於此時，懶於探梅乎？翁曰：然。噫，癃痛，有不能自已者。或其決所血之癰，導所内之漬，則淋漓其衣，齟齬其身，是豈人所欲哉？人之身有四百四病，獨癰瘍爲可酸心。今黄季長之爲人，則榆拊、扁鵲輩也。今季長之所肉藥，則蚖脂鳳卵、麟臘龜趾也。一日訪于雲窩，因告其所學如此，所用藥如此，所療人不計其幾何者又如此，意其必欲吾篇翰紙文以爲賞音。吁，麝不風而自馥，珠不蚌而自媚，又奚必吾之弄柔訥，爲作文者捧腹？吾既知能事如

醫癰瘍序

蚖脂鳳卵，所以療癰瘍，此扁鵲之學也。麟臘龜趾，所以療癰瘍，此榆拊之學也。術而非貴，則藥亦不甚賤，學而不到，而人以爲甚奇。以奇人學所不可到，則術之貴而藥亦不廉也，皆榆拊、扁鵲事也。武夷道士黄季長，少年遊俠於崇岡曠野間，曾遇一異人，授以癰瘍之藥。要知其方，緘藏肘後，益不可以示人。若觀其人，豐神爽邁，宜乎其遇人也。夫人之身，一氣流溢，苟有癃痛，有不能自已者。或其決所血之癰，導所内之漬，則淋漓其衣，齟齬其身，是豈人所欲哉？人之身有四百四病，獨癰瘍爲可酸心。今黄季長之爲人，則榆拊、扁鵲輩也。今季長之所肉藥，則蚖脂鳳卵、麟臘龜趾也。一日訪于雲窩，因告其所學如此，所用藥如此，所療人不計其幾何者又如此，意其必欲吾篇翰紙文以爲賞音。吁，麝不風而自馥，珠不蚌而自媚，又奚必吾之弄柔訥，爲作文者捧腹？吾既知能事如

此，因告之曰：癰疽初生結肉癭，癰疽既生凝肉珠，癰疽既破剖肉瓜，癰疽既破剖肉橘。因思此語，則人之患癰疽者，誠爲不忍。然吾若臨癰疽之前，則必熨眉不開，蹙額不顧，將欲揉之，必復欲吮之，是豈所爲福、蓄所見，公必效此醫。公宜乎稔所福、蓄所行者，蓋與樵徒之蘇、彫瘵之力也。秦皇刻人肉，漢武剥人皮，公知之乎？公治癰癤不事乎楷煎，不事乎針刮，惟以藥攻其内，復以藥傅其外，使其釋然如葉脱枝，渙然如花結實，則公之用心也。書此以布施。

屏睡魔文

人生無百年，能有幾一日，況百年三萬六千日，總有三百六十萬刻，且如一刻，但撚指間，而晨興暮寢，古今之常也。一百年内，以百五十五萬刻可以應酬，以百五十五萬刻可以寢息，除寢息之外，人生只有五十年光陰矣，況不滿百年者乎？今但好睡，曾無知草木之不知也。元神離舍，渙散無歸，真氣去體，呼吸無主，雲掩心天，波渾性海，慧鏡生塵，智劍無刃，以興爲寢，以明爲晦，冥然如黑山，黯然如鬼谷。其酣兮如酒醉不醒，其暝兮如藥酘酩酊，其滋味兮如羣魚入網羅，其意思兮如飢鼠貪餅，其鼾兮如雷霆攪萬山，其醉幾壺，携汝朋儔行，不可復滯居，倏然如雲飛，瞥然如電舒，汝曹自問心，有意於行乎？屏息而潜聽其言，返眼而内視其形，啼笑不成，恍惚不寧，縮肩而竦頸，張眼而吐舌，初疑其有無，今知其爲睡魔也。如有言曰：睡本無魔，汝心自黑，汝寒我不衣，汝飢我不食，與汝無絲毫之忿，與汝有膠漆之契，今欲歸而無家，雖辭子而安得不落吾家之寶帑。幻出窟宅，變現物象，追之不可以奠酹。於不拜，占吾身之瓊臺玉闕，作睡魔之營寨，其勢高萬丈，其力重千斤，賊我之魂魄，葬我之精神，盜吾家之丹砂，劫涕，我鬼也，非人也，奚用乎舟車，奚用乎飲饌，吾欲餐而無口，吾欲衣而無之不敢以符籙，順之不可以奠酹。於是貶青州從事，呼黑甜，喚黄妳，而召雲腴使者，授以劍一，使之斬之。恬然而不動干戈，怡然而不改聲色，睡魔愈熾。遂命墨松御史、兔穎中書、玄玉騎吏、剡溪都尉，驅龍役虎而戰之，塞鼻縅舌，以耳聽耳，以眼視眼，其睡魔也蝶，改而爲螻蟻，兩楹之間，歔欷有聲。遂乃結柳輿而緝草舟，盛楮錢而囊竹黍，畫牛而挽車，繪龍以棹舟，三揖睡魔而語之曰：聞子欲去久矣，擇日具舟車，汝等當辭吾，有飯飽幾盂，有酒幾壺，携汝朋儔行，不可復滯居，倏然如雲飛，瞥然如電舒，汝曹自問心，有意於行乎？屏息而潜聽其言，返眼而内視其形，啼笑不成，恍惚不寧，縮肩而竦頸，張眼而吐舌，初疑其有無，今知其爲睡魔也。如有言曰：睡本無魔，汝心自黑，汝寒我不衣，汝飢我不食，與汝無絲毫之忿，與汝有膠漆之契，今欲歸而無家，雖辭子而安得不落吾家之寶帑。幻出窟宅，變現物象，追之不可以奠酹。於是貶青州從事，呼黑甜，喚黄妳，而召雲腴使者，授以劍一，使之斬之。恬然而不動干戈，怡然而不改聲色，睡魔愈熾。遂命墨松御史、兔穎中書、玄玉騎吏、剡溪都尉，驅龍役虎而戰之，塞鼻縅舌，以耳聽耳，以眼視眼，其睡魔也木之不知也。元神離舍，渙散無歸，真氣去體，呼吸無主，雲掩心天，波渾性潜身於華胥，戢跡於槐國，化而爲蝴

言曰：吾雖曰睡魔之精，乃汝自身之一靈，神清則睡魔去，神昏則睡魔生，但睡其形而不睡其神可也，聚之爲元精，蓄之爲一靈，融之爲太虛，放之爲太清，令子住舍而留形，可以不死，可以長生。予笑曰：不知我之屏睡魔乎？睡魔之屏我乎？

道學自勉文

司馬子微初學仙時，以瓦礫百片置於案前，每讀一卷《度人經》，則移瓦一片於案下，每日百刻，課經百卷，如此勤苦，久而行之，位至上清定籙太霄丹元真人。又如葛孝先初鍊丹時，常以念珠持於手中，每日坐丹爐邊，常念玉帝全號一萬遍，如是勤苦，久而行之，位至玉虛紫靈普化玄靜真人。我輩何人，生於中華，誕於良家，六根既圓，性識聰慧，宜生勤苦之念，早臻太上之階。烏躍於扶桑，兔飛於廣寒，燕歸於烏衣，鴈度於衡山。羲和驅日月，日月催百年，人生如夢幻，視死如夜眠。幾度空搔首，溺志在詩酒，渾不念，道業心猿無所守。吾今劃自茲，回首前程路，青春不再來，光陰莫虛度，他日塊視人寰，眼卑宇宙，騎白雲，步紫極，始自今日。勉之勉之。

夢說

神農夢天皇與之以嘗草玉書，黃帝夢到華胥大庭之國，舜夢拜乎丞，高宗夢得說，孔子夢見周公，老聃夢遊罽賓，此皆夢也。彼乃不睡之睡，非夢之夢也。謂如莊周夢爲蝴蝶，又與呂洞賓夢爲螻蟻大故殊途也。《南華經》云：其寢無夢，其覺無憂，此所以凝神不分，聚氣不散而然也。彼皆就羲皇心地上著到，故所謂夢者，乃神交氣合誠而爾也，非睡中妄想之夢也。若不明夢中無夢之理，則飛識遊魂泛然而無歸、冥然而不返，將見於見聞覺知境界，而化爲胎卵濕化之歸也，況夫酬酢萬機，唱賡百念，事物膠擾方寸不寧，此乃開眼之夢也，何況於睡乎？東坡云：世間無眼禪，齁齁一覺睡者，此人也，糟醨其一靈，塵垢其一性，甚矣，古德云：幻身是夢。

艮庵說贈盧寺丞子文

艮其背，不獲其身，行其庭，不見其人，無咎。彖曰：艮，止也。時止則止，時行則行，動靜不失其時，其道光明。艮其止止所也。上下敵應不與也，是以不獲其身，行其庭不見其人，無咎也。象曰：兼山艮，君子以思不出其位☶☶。前輩云：觀一部《華嚴經》：不如讀一艮卦，緣《華嚴經》只於止觀，然艮有兼山之義。山者，出字也，雖止於晦而出於明，所謂行到水窮處，坐看雲起時也。

修真十書上清集卷之四十三

海南白玉蟾著

知宮王琳甫贊銘

萱堂一枕兮紅光入懷，龍巖虎石兮瑞氣結神胎。北帝真人兮斡箕統魁，丙子生。蘭亭禊日兮虛星落庭槐。丙子肖，屬北帝也。又況北神生曰槐木，乃虛危之精。生而神靈兮珠庭日角，煙髯威肅兮電眼閃爍。髫齔善詞翰兮心宇該博，方寸晞慕兮片雲孤鶴。青衿蚤體兮琳宮遇師模，九天降雨露兮皮冠而羽裾。瓊鍾振玉梵兮聲徹太虛，歷職表白。藥殿校圖籍兮緑軸丹書。次嘗掌籍。冲鍊白鉛花兮紅爐點雪，穀神無象兮月。函丈二席兮價聞上闕，副知宮事。砭愚斲陋兮誨語飛瓊屑。袖裏青蛇兮脊外之青銅，踏破鐵鞋兮養素于竹宮。參謁洞府，歸于太一。兩階饒舌兮御前享天爵，御前符水法師。筆下吼雷霆兮鉢内藏蛟龍。長歌歸故山兮古松寒菊，群參蚋聚醯兮薰衆主飣粥。勉領宮盟。飛罡化訣兮正一天心法，視微聽冲兮靈寶中盟籙。霞衿珠珮兮秉圭視玄壇，監度法籙。青鈎黑鐵花兮落紙鬼膽寒。玄域中興兮扶頹起墜，三界稽首兮萬神生懽。含真而宅仙兮僝陶鳩梓，藻棁橫龍樓兮花磚砌蚖坮。修造殿宇。御賜蒲鐵，師之一行，殺人見血。風月情懷，獸兮晨夕奮瓊音，百度復舉兮宗綱崛松筠志節。道法陸沉，玄徒瓦裂，師領郡檄，雷轟電掣。冠冕洞宮，興大施起，死讚骨行兮質俚而不文。紅顏皓齒兮甲子一周春，時六十歲。兩鬢生黑絲兮人言四旬許，金丹已熟兮鸞鶴天上人，天上人兮自號曰拙庵。笑傲乎三華兮諸方已罷參，所居乃三華殿。博山飛冷蛇之篆兮啓瑶笥而誦琅函，横羽扇岸綸巾兮麈尾發清談。清談之時，有方外客至而歌之曰：青布衲，碧藜節，詩吟白芍藥，曲唱紫芙蓉，一局著殘人事醒，七絃彈破世間空。時乎泛一葉於滄海之外，時乎飛片羽於虛空之中。鐵笛横吹老龍泣，金樽一倒琪花紅。孤猿嘯夜月，淡露滴秋風。雲錦谿深碧無底，天蒼山秀緑不窮。白鶴卧占眠牛草，丹鵲飛上棲鴉松。真人一聲長嘯於蓬萊之東，青童回首指道神仙中之最雄。

讚管轄陳君緑雲先生之像

瞻師之神，寒空片月。知師之心，紅爐點雪。聞師之德，冰清玉潔。見師之一言，斬釘截鐵，師之一行，殺人見血。風月情懷，松筠志節。道法陸沉，玄徒瓦裂，師領郡檄，雷轟電掣。冠冕洞宮，興大施設，輪輿楩楠，陶埏坯甄，麗以粉奂，飾以藻棁。不逾年間，滄江貫折，度五神足，霞裙森列。方有倫緒，閑閭洽悦。胡爲雲鶴，奄歸帝闕。溪山失翠，猿鳥悽切。散詞玉祠，柏子一爇。追慕替絢，使人哽咽。

虛靖先生

七返還丹阿誰無，先生歸去誰識渠。時人要見真虛靖，北斗西邊一點如。

朱文公像疏

天地棺，日月葬。夫子何之？梁木壞、太山頹、哲人萎矣。兩楹之夢既往，一唯之妙不傳，竹簡生塵，杏壇已草。嗟文公七十一褰，玉潔冰清；空武夷三十六峰，猿啼鶴唳。管絃之聲

猶在耳，藻火之像賴何人？仰之彌高，鑽之彌堅，聽之不聞，視之不見，恍兮有像，未喪斯文。惟正心誠意者知，欲存神索至者說。

贊文公遺像

皇極墜地，公歸于天。武夷松竹，落日鳴蟬。

自讚

神府雷霆吏，瓊山白玉蟾。本來真面目，水墨寫霜縑。

又

千古蓬頭跣足，一生服氣餐霞。笑指武夷山下，白雲深處吾家。

倪梅窗喜神贊

燕頷虎頭古班超，龍章鳳姿晉嵇康。高人心地本無象，風清月冷倪梅窗。

周伯神喜神贊

方丈老仙客，寸心水一滴。雙臉紅朱砂，兩眼點黑漆。咄，白鬚撫掌笑呵呵，白鶴一去無人識。

修真十書上清集卷之四十四

海南白玉蟾著

為武夷道衆奏名傳法謝恩醮詞

琅函發祕，老君開設教之門。玉局呈祥，靖應啓流方之路。以八極鍊魂而救苦，以九靈飛步而騰章。天心有三符二印之傳，雷府有五社十蠻之應。所以驅禳灾疾，用兹考召鬼神。某等齋香信以投誠，各傳法要，飲丹泉而作誓，永續真風。

化真君簑衣疏語

九鸞之車，九鳳之輿，飾以黃雲，護以紫霧。八鶴之馭，九龍之輦，駕於赤洼，行於丹丘。皆經中所說天下之威儀，而人間豈知世外之華飾。今張魏二真君爲祈雨而出境，而王謝諸君子宜先日以安車。蜀錦吳綾，皆可護風蔽日；秦麻越苧，亦宜剪雪裁綃。一行筆下之龍蛇，無盡空中之雷雨。

化畫應緣功德疏

道本無形，豈因繪形飾像。人須見物，方纔隨物興心。是宜畫所不可畫之容，所以曉未曾曉之者。青鸞朱鳳，在剛風浩氣之前；白鶴蒼龍，於浮靄太空之上。箇中元有象，其物非强名。既心存目想之猶堪，豈粉飾金粧而不可。恍恍惚惚，儼然賢聖之雲臻；簡簡穰穰，宜爾福祥之川至。

化修造精舍疏

膏車秣馬，爲尋仙子而來；饗鼎寢茵，未愜遊人之意。欲剗蘿煙蘚雨之地，廣爲松風竹月之廬，以數椽，上漏下濕之憂；屬幾載，左枝右梧之篤。艤舟岸畔，皆酒酣耳熱之餘；落簷庭前，正詩興心狂之甚。相逢不拈出，後會幾時來？

緣化度牒疏

伏以青蚨千緡，不待跨揚州之鶴；白綾三尺，要須獲西狩之麟。口頭雖不敢道有此夤緣，命裏那堪又帶這般題目。雲龍風虎，信乎會合良時，星鶚霞魚，好箇清閑道士。知音纔出手，好事便臨頭。

又

白髮老聃過函關，只得尹喜。黃冠莊子任漆園，惟接季伊。妙處從來父子不傳，知音亦有檀信成就。都來秖箇喫飯鈔，隨緣喚作護身符。玉霄冠，頂上幔亭之夜月；衣鬱羅服，袒邊天柱之春雲。特憑太上家傳，效報賢豪樂施。但得飛鳧來白水，何須騎鶴上揚州。

會真堂疏語

道友往來，不知其幾，數間破屋，饘粥全無。以此話頭，問諸好道者，結緣則箇。絶粒休糧，總是作家伎倆。虛心實腹，要還他本分生涯。楹頹柱傾，奈歷歲涉時之浸久；香寒火冷，致旁風上雨之交攻。斬新請箇風月主人，依舊續此雲水故事。一盂圓玉粒，半筋細銀條。待哺張頤，那得會吞霞吸露；揮毫落紙，不無望喝水成冰。

給誥語

桑田成海海成田，一刹那堪又百年。撥轉頂門關捩子，阿誰不是大羅仙。所以道風中之燭，水上之萍，岸上之藤，井邊之樹，石邊之火，電畔之光，須要未雨徹桑，莫待臨渴掘井。且如今辰齋官某等，向眼耳鼻舌身意那邊回首，從道經師真玄神妙處知音，建瓊函玉笥之筵，命星弁霞裾之侶，盡天地化作鬱羅聖境。這些兒又是龍漢元年。燈燦龍膏，移下楚天之星斗；香焚牛首，熏成越嶺之煙雲。非止於一天二天乃至無量天中，天花鼓舞；可於此從劫至劫及於河沙劫裏，福果豐隆。雖然有是津梁，又作麽生證據。遂持起誥云。諸仁者，此是萬聖千賢眼目，可爲三空四梵階梯。其素牋，凝碧落之雲，其玄扎，結紫霄之篆。畢竟分付一句，作麽生道，日裏中看虎火中龍，他年騎鶴乘風上，直到蓬萊第一峰。

修真十書上清集卷之四十四

修真十書武夷集卷之四十五

海南白玉蟾著

武夷重建止止庵記

武夷之爲山，考古秦人《列仙傳》，蓋籛鏗於此鍊丹焉。籛鏗進雉羹於堯，堯封於彭城，後謂之彭祖，年及七百七十七歲而亡。生平惟隱武夷山，茹芝飲瀑，能乘風御氣，騰身踊空，豈非仙也耶？鏗有子二人，其一曰籛武，其次曰籛夷，因此遂名武夷山。三十六峰第一峰九曲溪頭，最初曲其地也，始則有太姥元君即其地以結廬，次則張湛繼其蹤而入室。其後有如魚道超、魚道遠，皆秦時之女真，入此而隱焉。然此地其深邃不可言，四圍皆生毛竹，人有樵採而見之者，因毛竹而目此二魚焉，毛女至今稱之。晉人婁師德、唐人薛邕，皆於此地鍊真養元而去，本朝又聞東京李淘真、洛濱李鐵笛、燕山李磨鏡，相踵於其地卜築也。丞相李綱亦嘗訪此三李，而符其夙昔

夢雪之夢，蓋欲於此而建吏隱亭焉。由是而後，有尼師數代，人名其庵曰禪庵，號其地曰禪巖。嗚呼，奇人異士，不世而出自爾，庵亦傾壞，地皆荆榛。但聞所謂止止之名，而無稽考之迹。山南曾孫詹琰夫，其字美中，蓋世代簪紱而胸宇英傑之人也，一旦嘆曰：太史公窮九嶷，韓文公登太華，是皆思古而感慨者焉，豈好奇之謂也，濁世仕路多阨塞，不知結方外友以爲井竈砂汞之學，夫其或者可飛昇焉，可尸解焉，仙有可求，豈不容力，非曰能之，願學焉。忽有瓊琯白玉蟾自廣閩出而至武夷，適有披榛、誅茆之意，蓋亦契券詹美中之臆素，從而搜訪止止庵之地，闢幾百年不踐之苔，劉三五里延蔓之草，於是得其地焉。歲在嘉定丙子之王春，始鳩工斲梓，僦夫運甓。然而開創之難。未幾，而白玉蟾拂袖天台雁蕩矣。玉蟾言旋而庵始成，美中固欲挽之以爲三李隱居之設。玉蟾蓋憚朱紫之往來，而膏車秣馬，適所以廢吾事而汩吾心。且自謂美中曰：庵成，皆子之餘財餘力故也，不彈指頃，堂宇落就，非霹靂手誰能如是，今但擇其道寧心耐志、守素樂靜之士，延而居之，使其開墾數時、花木繁盛。而玉蟾此去羅浮入室，回必永身以住持之。美中曰：然。又曰：然則生先既去也，寧不爲我記其庵，而盟他日之再來乎？詹美中定知玉皇將再宴，白玉蟾也？詹美中亦將鍊七返九還之丹，此日此文不徒作也。則然若異日有異事，猶見止止洞何處尋。豈非止止庵清絶勝妙處庵不徒建也。嘗記元祐盛時，人在霍童山建一茅庵，謂之寂寂，不數年而庵出來纔一喚地，則有魏王會真廟。其間有冲佑觀脩廊數百間、層樓數十所，玉笈錦囊，舉皆御書，瓊櫝琅龕，悉儲再有人啓之，一二年而所啓之人乃遇仙蛻。大雲金身之招提，實左右乎止止之庵。側後則瀑布懸崖，萬丈雪化，前則碧流盈溪，龍湫蛟涕。上有天鑑池，可以通弱水，下有昇真洞，可以透蓬萊。若武夷千巖萬壑之奇，千山萬水之勝，莫止止庵之地若也。雲寒玉洞，煙鎖琪林，紫檜封丹，清泉浣玉，猿隨羽客，鶴唳芝田。鐵笛一聲羣仙交集，螺盃三飲步虛泠泠，蓋可以歌太空之餘財餘力故也，不彈指頃，堂宇落就，非霹靂手誰能如是，今但擇其道寧心耐志、守素樂靜之士，延而居之，使其開墾數時、花木繁盛。而玉蟾此去羅浮入室，回必永身以住持之。美中曰：然。又曰：然則生先既去也，寧不爲我記其庵，而盟他日之再來乎？詹美中定知玉皇將再宴，白玉蟾也？詹美中亦將鍊七返九還之丹，此日此文不徒作也。則然若異日有異事，猶見止止洞何處尋。豈非止止庵清絶勝妙處庵不徒建也。嘗記元祐盛時，人在霍童山建一茅庵，謂之寂寂，不數年而庵出來纔一喚地，則有魏王會真廟。其間有冲佑觀脩廊數百間、層樓數十所，玉笈錦囊，舉皆御書，瓊櫝琅龕，悉儲再有人啓之，一二年而所啓之人乃遇仙蛻。大雲金身之招提，實左右乎止止之庵。側後則瀑布懸崖，萬丈雪化，前則碧流盈溪，龍湫蛟涕。上有天鑑池，可以通弱水，下有昇真洞，可以透蓬萊。若武夷千巖萬壑之奇，千山萬水之勝，莫止止庵之地若也。雲寒玉洞，煙鎖琪林，紫檜封丹，清泉浣玉，猿隨羽客，鶴唳芝田。鐵笛一聲羣仙交集，螺盃三飲步虛泠泠，蓋可以歌太空之以爲三李隱居之設。玉蟾蓋憚朱紫之往來，而膏車秣馬，適所以廢吾事而汩吾心。且自謂美中曰：庵成，皆子

者，宅其庵焉。然則青山白雲，無非止止也，落花流水，亦止止也，啼鳥哀猿、荒苔斷蘚，盡是止止意思。若未能止止者，參之已有止止所得者，政知行住坐卧，自有不止之止，非徒殢枯木死灰也。予特止止之輩也，今記此庵之人，同予入止止三昧，供養三清高上天，一切衆生證止止。止止非止之止止，實謂止其止之止而已矣。識。先野後人幔亭曾孫龜峰詹琰夫立銘。

贈知宮王南紀洞章

古熙策雲，南飛庚伏。正祥晴槐舞薰新，蜩噪晚止錫琳宮。仰惟宮宰真人，江山態度，風月襟懷，神仙中人，不易得也。嘗摭羣仙家譜舊矣，王祺則老聃之蘄著高弟也，王楠則蒙莊之函蘇道契也。鬱單無量天，則王雍御雷笈；梵監須延天，則王紹識運曆。魯人王碩，鍊玉雲丹於浮雍山，秦人王喬，鍊九神丹於天華洞。其後王長、王敏出於漢晉，王茂、王載卿出於魏唐。近世雲鶴子作三一靈篇，煙松子作金丹樞要，逍遥子作還丹結集，清虚子作丹道指迷，皆其族人也。其門天人隱顯，殆莫一二。且云：丹山之鳳必生鸞驚，赤澤之馬必生麒麟。有如仙裔天粹，扶剔幽奥。之氣。其治心也，如鏡内像，其應世也，如水中月。休功丕德，光前絶後，當世道俗，曳手俯額，目争視，手争指，莫不曰：其道如是，其德如是。乃作洞章以歌之。歌曰：

黄道珠躔闕一點，方寸無人洞門掩。
桑田未變海水減，琪樹開花緑苒苒。
小有瑶章落龍虎，月壇香冷宫誰主。
真人颺下神霄鸞，天騶慘慘歸紫府。
千山萬山鎖青煙，三樹兩樹啼斷猿。
風飛楊花三月寒，人在城門煙水村。
生而神靈長威武，笑携一卷黄庭去。
坐斷琳宫主飣粥，星弁霞裙滿堂廡。
四海横香航燭人，肘行膝步來如雲。
愛河翻波渺無際，花生鐵柱酆都春。
把握陰陽一呼吸，長嘯一聲鬼神泣。
仗劍喚雨輕撼環，化篆召雷略舉筆。
當年檄赴内道場，黄麻紫墨星争光。
歸來百廢喜具舉，規模輪奂重鋪張。
翻思龍漢元年事，撞破混元識行李。
滿鼎鉛霜火焰飛，緑顔雪齒君知否。
松竹瀟瀟生冷風，白鶴一去草廬空。

謁仙行贈萬書記

嶰管飛葭方孟籥，青女仍前夜行惡。
連日東風生峭寒，黄鸝聲斷梅花落。
客來武夷訪靈蹤，八字洞門無鎖鑰。
溪頭昨夜添新雨，桃片滿溪紅灼灼。
蒼苔滿地空緑匀，芳草無言煙漠漠。
搗藥聲乾丹井寒，虹橋一斷收霞幕。
千古松風學鳳笙，向晚清客滿林壑。
山光不動舊松竹，洞中慘慘悲猿鶴。
機巖學館空無人，紫嶺丹丘久蕭索。
碧潭生花老龍躍。
霧暗平林虎長嘯，
峭崖飛鳥不敢過，萬丈蒼瓊真峻削。
山中金蟾不可尋，石邊且取黄芝嚼。
我生逍遥事落魄，泉石煙霞得真樂。
身披緑麻戴青篛，横擔碧藜躡芒屩。
只愛山林猒城郭，却猒膏粱愛藜藿。
冷眼石上入華胥，夢見太虚無斧鑿。

朅來洞中未半餉，轉盼又覺經旬朔。今朝雲頭雨收脚，欲歸又被溪山縛。欲作此地三間茅，朝餐紅霞慕飲瀑。已有神仙分定緣，定知道外無乾坤。只愁天上多官府，九轉丹成未敢吞。

畫中衆仙歌

不興飲盡孫權酒，正欲畫屏筆脫手。一點凝墨狀生蠅，剔之不飛心始驚。獻之興來拈起筆，筆如解飛自鉤掣。戲染松煙作牸牛，脫似傴角眠莎丘。蕭賁深得鶴三昧，胸中不與造化礙。一幅素綃如片天，雪翎欲起凌蒼煙。僧繇醉後劘劘睡，睡起濡墨作石塊。擘山裂巖而拏雲，或如伏虎如露拳。愷之畫蘭藏玉笥，開而視之已飛去。安得翠葉成寒叢，四景常使飄春風。聞道南齋宇文煥，精筆妙墨掃蘆鴈。低頸吸水昂頸飛，仿象荷枯沙瘦時。唐有處士吳道元，丹青之餘多畫猿。狀出抱子落寒泉，又如彎弓遶樹奔。季成畫虎常作怒，鬼神不敢正眼覷。但見紙上生猙獰，開口解嘯風悲鳴。葉公好龍故學畫，不覺心孔開一罅。紙上筆畫方似龍，風髯浪鬣來爭雄。韓幹畫馬得滋味，霜啼巧作追風勢。可憐張口嘶無聲，只惜風稜瘦骨成。江頭細草爲誰綠，只有風煙相管束。阮瞻收拾草精神，筆端與草私爲春。畫魚古有康靈叔，擲頭擺尾萬鱗足。紅鱨紫鯉成隊行，躍碎瑠璃跳上冰。仁老胸中有雪月，畫出梅花更清絶。魯直嗅之嫌無香，幻出江南煙水鄉。張臻虛心而學竹，風雨瀟瀟生錦軸。風枝雨榦欲化龍，不堪裁杖扶葛洪。錢覲畫松掃煙雨，松梢鶴立飛不去。凌風傲雪冷幾時，翠色不改常清奇。王維筆下多山水，千山萬水一彈指。萬頃玻瓈碧欲流，千層翡翠波上浮。有時畫出幾枯木，一片落霞間飛鶩。有時畫出古澗泉，浪花衮衮人不聞。有時花落鳥啼處，正是千林俵秋雨。有時日暮鴉鳴時，煙際鍾聲催月遲。有時移却瀟湘岸，移入洞庭彭蠡畔。有時掇過天台山，相對鴈蕩煙雨寒。古人去後無人學，學者往往得皮殼。鬼神却易狗馬難，匠世未能窺一斑。見君丹青與水墨，筆下剜出心中畫。一發纔精百發精，留取後世不死名。

拙庵

笑携黎杖倚寒松，現世神仙一拙翁。冠簡投關離玉闕，天人推出鎮琳宮。身居星弁露裾上，心在煙都月府中。豈是摩挲令髮黑，不須服餌自顔紅。百年贏得十分訥，萬事算來俱是空。解識蜘蛛空結網，能言鸚鵡被樊籠。閑將世味閑中嚼，静把天機静處窮。學巧不如藏巧是，忘機不與用機同。虛空不語虛空廣，造化無聲造化公。六賊奈人閑不得，十魔見我懶相攻。凝神多得佯呆力，養氣無非守口功。欲雨只消呼瀼滃，要雷略自召靈蹤。人間若也不容住，學騎白鶴乘天風。

修真十書武夷集卷之四十六

海南白玉蟾著

贊歷代天師

第一代天師正一靜應真君，諱道陵，字輔漢。

雲錦山前鍊大丹，六天魔魅骨毛寒。一從飛鶴歸玄省，煙雨瀟瀟玉局壇。

第二代嗣師，諱衡，字靈真。

光和初載大丹成，有甚工夫事漢靈。夜半玉輿飛紫露，春風春雨滿陽平。

第三代係師，諱魯，字公期。

笑把銅章尹漢中，隱山斗米顯神功。魏兵四畔臨河岸，彈指波心萬丈峰。

第四代諱滋，字元微。

鄱陽策杖抵巖顛，舊有丹爐鎖暮煙。今古一雙龍虎石，侍郎仙去是何年。

第五代諱昭成，字道融。

數千里外露陽神，丹竈灰寒結紫雲。兩虎歸林人不見，數枝菌草鶴穿墳。

第六代諱椒，字德馨。

丹書玉札隱琅函，雲幾飛空鶴幾驂。告別門人歸去後，夜來素月落寒潭。

第七代諱仲回，字德昌。

當年辟穀鍊仙丹，召雨呼雷譬似閑。四海有人膺法籙，笑携笻去鶴鳴山。

第八代諱迥，字彦超。

丹篆纔書泣鬼神，年踰九十脱紅塵。至今巖上結廬處，夜半鳳凰棲緑筠。

第九代諱符，字德信。

上饒山水甲江南，一錫横飛欲結庵。忽遇至人煙靄外，歸來無語隱松巖。

第十代諱子祥，字鱗伯。

滿室神光夜欲闌，靈丹吐出掌中看。當時鶴唳佳城外，空有霓裳掩玉棺。

第十一代諱通，字仲達。

閉户凝神四十年，青鸞赤璽策雲軒。瓊棺數月金軀冷，滿室天香酹一樽。

第十二代諱仲常，字德潤。

鶴書曾詔赴宸京，歸作分形化景人。昨夜飲酣曾吐酒，醒來又薄甕頭春。

第十三代諱光，字德昭。

幾年辟穀學飛行，撞破秋空一點青。纔到暮林風月夜，洞天隱隱步虚聲。

第十四代諱慈正，字子明。

丹鼎能乾活水銀，舉家一念贍貧民。當年辟穀鍊仙丹，召雨呼雷譬似閑。

第十五代諱高，字士龍。

丹臺一點玉髯翁，千古天師張士龍。招弄谿山詩技巧，吐吞風月酒神通。

第十六代諱應韶，字治鳳。

一畝閑雲獨自耕，草廬寂寂誦黄庭。又言辟穀歸山後，月夜時聞鐵笛聲。

第十七代諱順，字仲孚。

貴谿一尉隱家山，静結茅廬三兩間。九十歲時尸解日，時人猶見是童顔。

第十八代諱士元，字仲良。

神水華池養白鴉，玉爐進火結丹砂。仙家妙用無人識，頃刻能開桃李花。

第十九代諱修，字德真。

玉局瑶篇龍鳳文，三元開度士如雲。翻身踏著蓬萊路，浴罷焚香自入墳。

第二十代諱諶，字堅德。

吸乾酒海一須臾，冠冕元壇百歲餘。不食人間煙火氣，能傳天上電花書。

第二十一代諱秉一，字温甫。

纔到暮林風月夜，洞天隱隱步虚聲。入腹金龜夢正疑，琳房初誕謫仙兒。

第二十四代諱慈正，字子明。

丹書玉札隱琅函，雲幾飛空鶴幾驂。告別門人歸去後，夜來素月落寒潭。

第二十二代諱善，字元長。
參遍名山謁洞天，相逢却是活神仙。
歸來換骨回陽日，屈指人間九十年。
第二十三代諱季文，字仲歸。
玉盂祝水起波雲，筆下雷聲泣鬼神。
龍虎山前山後問，先生活盡幾多人。
第二十四代諱正隨，字寶神。
人在犁鋤煙水鄉，結茅高卧小松崗。
勅封真静先生號，一卷仙經一炷香。
第二十五代諱乾曜。
橫握鏌鋣入洞天，洞天漠漠掩寒煙。
仁宗親問金丹訣，笑指斜陽噪亂蟬。
第二十六代諱嗣宗。
朱砂鼎裏鍊金晶，默禱天皇入紫冥。
月落半山丹井水，猿聲驚斷滿天星。
第二十七代諱象中，字拱辰。
仁皇恩賜紫衣時，方是寧馨七歲兒。
閑把洞章歌一闋，不知鸞鶴滿天飛。
第二十八代諱敦復，字延之。
棘圍戰罷笑歸來，一寸功名心已灰。
白鶴何年歸洞府，夕陽影裏野猿哀。
第二十九代諱景端，字子仁。
當年仙去鶴巢空，萬壑千崖夕照紅。
人在丹丘玄圃外，瀟瀟松桂夜來風。
第三十代諱繼先，字遵正。
築著成都人姓劉，丹成蜕跡入羅浮。
瓊樓數紙御書在，虚静先生已掉頭。
第三十一代諱時修，字朝英。
是箇清都一散郎，凝神聚氣鍊丹陽。
片雲孤鶴無蹤跡，半夜風寒萬里霜。
第三十二代諱守真，字遵一。
鶴頸龜腮骨已仙，星壇長嘯誦瓊篇。
自從闕下歸仙後，一枕清風幾萬年。

木郎祈雨呪 并註

乾晶瑶輝玉池東，
乾者，亥方也，西北之位，為天門也。
天中之晶，乃瓊華瑶輝之境，梵氣之
上，玉符之中，有玉池，東際乃空洞
之城，是雷神所居之所也。
盟威聖者命青童。
九天有无極盟威真人，乃聖者也。
真人行號令，召命東方蠻雷神將，姓
朱名青童。
擲火萬里坎震宮，
擲火萬里，乃雷師之威也。流鈴八
衝，乃雷母之權也。自坎之震，乃自
北而東也。地從東北而生，故東北
乃雷府之宮，故《易》曰：雷在地中
復也。
雨騎迅發來太濛。
雷車、雨騎、風駕、雷轅，皆雷神部從
也。奮迅自空中而來，故曰來太濛
也。
木郎太乙三山雄，
木郎乃太乙碧玉之府，乃木郎皓靈神君居
太乙碧玉之府，乃木郎皓靈神君居
其左，主祈雨，瑞華東靈神君居其
右，主祈雪。左宮有三山，右宮有四
壘。木郎乃太乙府左宮三山之雄神
也。
霹靂破石泉源通。
雷神以雷槌雷斧破石，通其旱涸之
泉源也。
坤震巽土皓靈翁，
坤屬西方，震屬東方，巽巳屬南方。
以西方之金尅東方之木，以東方之
木生南方之火，生中宮之土。土能
尅水，水師乃皓靈翁也。欻火神居
西方，主帥辛判官在東方，邵陽雷公
在南方，五方蠻雷會於玉樞使相之

中宫，玉樞乃斗樞也。斗中有都水使者，乃皓靈翁也。是故激厲如是。

猛馬四張欻火衝。

雷神四方馳猛馬，中宫欻火飛空下，乃雷呪中語。

流精鬱光奔祝融，

水神名玄溟，字流精。雨神名漭滉，字鬱光。火神名回禄，字祝融。以水神、雨神驅奔火神也。

巨神泰華登雲中。

泰華乃東嶽上卿，巨神乃西嶽白虎神主也，奔迸於雲中也。

墨旛皂纛揚虚空，

墨旛皂纛，狀似陰雲，飛揚虚空，沛然下雨。

掩曦蒸雨屯雲濃。

屯聚濃雲，掩隱炎曦，釀陰雨也。

閼伯撼動崑崙峰，

南方熒惑星君下有閼伯神君，撼動崑崙之山，頂有天河也。此言火神動山嶽、傾天河也。

幽靈翻海玄溟同。

水神名玄溟，波神名翻海，江神名幽靈。此言波神用力，與江神用力，而水神亦同力行雨也。

馮夷鼓舞長呼風，

六波天主帝君，乃馮夷也。鼓舞長呼，起風雨也。

蓬萊弱水興都功。

蓬萊有都水使者，弱水有水功使者。

龍鷹捷疾先禦兇，

雷府有火龍之車、火鷹之騎，先禦炎兇也。

朱髮巨翅雙目彤。

欻火律令鄧大帥，有朱髮，兩畔肉翅，銀牙耀日。

雷電吐毒驅五龍，

雷公電母吐威毒之氣，驅五海之龍。

四溟靉靆羅陰容。

四海黯靄，森羅陰色。

一聲四海改昏蒙，

霹靂一聲，則四海之内，改炎熱而為昏蒙。

雨陣所至川流洪。

雨騎如陣，飛空而至，川流洪水。

金光流精斬旱虹，

金光流精，乃西南雷神。人首神身，仗火劍，斬螮蝀也。

洞陽幽靈召靈霳。

洞陽幽靈，乃東北雷神。人首魚身，號召雷師靈霳也。

玉雷浩師變崆峒，

玉雷浩師，乃東南雷神。人首龜身，變陰黑之色，滿雷府崆峒之城也。

虚皇泰華掃妖爞。

虚皇泰華，乃西北雷神。人首蛇身，掃蕩為旱之妖爞。

羣梁玄黄號前鋒，

羣梁玄黄，乃風神也。風神號於雷陣之前鋒。

祠泉恣蜃威天公。

祠者，禱也。泉者，龍潭也。恣者，縱也。蜃者，蛟虬也。威天公者，施行天公之威也。

欻火律令翻穹窿，

欻火律令鄧元帥，飛衝於穹窿虚空之表。

鞭擊妖魅驅蛇蟲。

旱魃旱妖，乃為旱之鬼魅。異蛇怪

蟲，乃倦晦之隱龍。

勾婁吉利炎赫蹤，

勾婁吉利之言，在雷府，乃火龍之字，言火龍有炎炎赫赫之蹤。

事見方丈王侍宸《紫微雷書》。

登僧澤頤悉聽從，

登僧澤頤之言，在雷府乃火車之字，言火陣元帥聽從五雷之號令也。

事見方丈王侍宸《雷書》。

織女四哥心公忠。

織女四哥之言在雷府乃霹靂大仙。其心公忠，為民祈雨。

輔我救旱助勛隆，

雷神、風神、雨神、電神，助吾救旱。

按《法書》云：救旱一次，以其陰功陞轉一階，准活一百二十人。大旱過兩旬者，遷三階。

赤鷄紫鵝飛無窮。

唐天師葉法善《雷書》中，有赤鷄紫鵝之符，投於東南水甕中，誦木郎呪，可致風雨。

事見方丈法書。

攝虐縛祟送北酆。

攝虐龍、縛旱祟，送於北陰天獄，以考其亢旱之咎。

勅紫虛元君降攝，急急如火鈴大帥律令。

紫虛元君，乃玉樞使君。火鈴大帥，乃閼伯神君也。

修真十書武夷集卷之四十七

海南白玉蟾著

法曹陳過謝恩奏事朱章

上清大洞寶籙弟子、五雷三司判官、知北極驅邪院事臣白玉蟾稽首再拜

上言。臣聞太極仙翁有言曰：學法之士，如赤體撥白刃耳。臣觀此言，莫不戰慄。虛靜先生張繼先有言曰：人生百年一彈指，閉眼風刀即立至。臣觀此言，愈增驚悸。臣末學庸輩，濫居道闕，朝夕駭憂，自愧疏愚，戒德措心立教，朝夕駭憂，自愧疏愚，戒德違缺。四方學者來如牛毛，設若普接而授之以道德，又恐泄露天機。苟若不納而驚之以戒條，則是障拒後學。或若擇善拔尤而間度一二，復慮庸者隙進，鄙者薄來。臣夙荷師恩叨傳法奧，寶佩心印，未嘗輕慢，仰遵科戒如履薄冰，晦迹遁名莫敢彰露。臣童髫何知自護毛羽，仰惟三寶洞察愚衷，豈容飾辭，委實真禱，以今吉辰伏地，貢章一通，上詣三天曹。謹據太上三五都

功、正一盟威弟子施某等，昨各已録心詞上奏天庭，乞行傳度，已爲謄申部省，依科給帖，充授法職。尋即擇日建壇，剖符破券，撥將統兵，分司隸事。然後以藥殿琅書，心傳口訣。兹則同發誠心，謹取今月某日，虔就武夷山昇真玄化洞天，修設三界高真謝恩清醮幾分，延奉上真，仰酬玄造，更析景貺及臣等身。臣愚輒以己見爲陛下陳之。夫法士有大不易者七，有深可畏者六，考身之報，此乃深可畏一也。所稟戒律非時，外色相指，以盲指盲，此則遇真師之難，所以爲大不易者一也。文書謬誤，訣法乖舛，罡中落步，呪中漏句，此則得真法之難，所以爲大不易者二也。科戒嚴明，條律警肅，難行易犯，迷真者多，此則奉真戒之難，所以爲大不易者三也。存真想之難，所以爲大不易者四也。上真威儀，神將服色，方寸難思，一念不純，此則存真想之難，所以爲大不易者五也。天神地祇，正直威儀，監功建節，糾察絲毫，此則辦真心之難，所以爲大不易者六也。朝昏告急，寒暑請行，不敢苟財，愈當戮力，此則立真功之難，所以爲大不易者七也。所傳法書、符圖、印訣，妄示非人，必招風雷地獄、鋒戟裂體之報，此靈真，不知避忌，必招火網地獄、風刀解形之報，此乃深可畏二也。欽奉三寶，朝謁考身之報，此乃深可畏三也。神將香火，朝夕不虞，號召失節，必招寒冰地獄、黄繩束頸之報，此乃深可畏四也。九玄七祖，同獲善功，六道三塗，普沾善果。臣愚謹因二官直事正一功曹，左右官使者，陰陽神決吏，罡風騎置吏、驛馬上章吏、飛龍騎吏等官，各二人出操。臣乃深可畏六也。以此七之深可畏言之，使臣竦肩縮頸，心痛鼻酸。臣一介昏庸，仰賴

太上慈悲，許容臣等披肝瀝膽，雪罪首報。臣誠惶誠恐，頓首稽首，再拜以聞。

太清玄元太上无極大道太上道君、虚无丈人、太上老君、太上丈人、天帝君、天帝丈人、九老仙都君、九炁丈人，百

檢照，前後所申，即行遍報諸司合屬去處。仍乞指揮差撥，法中合干將帥，部領兵馬，統轄吏典，應時降赴法官姓某等各人法壇、香火衙治之所，駐劄防禦，聽候呼召。兵隨印轉，將逐符行，凡遇行持，遂依法令發遣符命。祈禱驅禳，大闡靈通，明彰報應，名標玉籍，職領金班，膺掌握將兵之權，澄糾察鬼神之政，代天行化，爲國救民，斬妖除魔，芟邪立正。得蒙允可，且喜且驚，勉勵身心，私自積累，三千功滿，八百行圓，别詣仙都，各期遷選。九玄七祖，同獲善功，六道三塗，普沾善果。臣愚謹因二官直事正一功曹，左右官使者，陰陽神決吏，罡風騎置吏、驛馬上章吏、飛龍騎吏等官，各二人出操。臣所爲施某等進拜法壇傳度，首過謝恩奏事朱章一通，上詣三天曹，請進太上虚无丈人宫、太清曹治紫靈宫，伏願告報。臣誠惶誠恐，頓首稽首，再拜以聞。

太清玄元太上无極大道太上道君、虚无丈人、太上老君、太上丈人、天帝君、天帝丈人、九老仙都君、九炁丈人，百

千萬億重道炁，千二百官君，太清玉陛下：臣姓白，係金闕選仙舉進士，見在沖佑觀東南隅醮壇所，伏地聽命。

懺謝朱表

上清大洞寶籙弟子、五雷三司判官、知北極驅邪院事臣白某

右某言。伏以紫鸞嘯月，青皇垂羽葆於樞宮，白鶴呼雲，赤帝降霓旌於機舍，奉

金闕絲綸之詔，下瑤臺契券之符，與黔庶以赦愆，爲羣黎而弭禍。辦棗栗柏松之篚賁，仰楓槐柳杏之星壇，建破甲庚，推側魁罡之象，坎離子午，步占晦朔之躔，以心詞上瀆於龍顏，願聖意下觀於蟻牘。恭惟

北極紫微中天太皇大帝：陛下道媲元始，德契昊天，烟殿垂衣，霜臺降輦。陽明大聖，統廉貞武曲以贊襄；陰精五炁周流，六脉安靜，三宮升降，七液沖融，榮衛寧和，經絡爽暢，勾陳隱景，明君，協文曲祿存而毗輔。洞明掌威華蓋藏形，酌水獻花，不勝虔切。踢天福之柄，隱元隸生殺之權，破軍居水位之尊，北極領星河之政。有禍皆禳，而有罪皆懺，無病不治，而無邪不摧。臣以大宋國福建路建寧府崇安縣武夷山冲佑觀管轄道士施某叨屬人倫，幸沾聖化，凡胎肉質，火宅塵勞，六根招貪愛之愆，三業致昏迷之譴，八卦有方隅之干犯，五行慮運度之變更，三官追魂，四府隸咎。迍邅頻併，疾厄綿延，發露愚衷，僭干天聽。瓊輝俯燭，璧耀分輝，驚羊神王驅命位身宮之厄，陀羅使者殄年迍月蹇之憂，北斗六十曹官電掣七傷八難，南陵七千神將雷轟九橫三灾，斗中天罡斬妖邪而息禍，躔外太乙消兇毒以潛蹤。天關飛晨，丹元合景，玄冥除瘟疫之孽，瑤光滅水火之灾。却神煞土氣之侵凌，糾司命竈君之注射。酆都削籍，嶽府除名，官符、病符、口舌符頓然殞滅，報障、業障、煩惱障自此驅除。法療功曹，錫梵府六晨之藥；天醫使者，降仙都九轉之丹。五炁周流，六脉安靜，三宮升降，七液沖融，榮衛寧和，經絡爽暢，勾陳隱景，華蓋藏形，酌水獻花，不勝虔切。踢天踏地，願賜厖洪。謹爾敷陳，早希昭報，臣謹具表奏以聞。臣誠惶誠恐，頓首稽首，謹奏謹白。

表奏法壇傳度首過謝恩朱章

上清大洞寶籙弟子、五雷三司判官、知北極驅邪院事臣白某表奏。臣姓白，係金闕玉皇選仙舉進士，見在醮壇所，伏地聽命。

太歲丙子、嘉定九年正月日，上清大泰玄都正一平炁係天師、清微天化炁南嶽先生、赤帝真人：神霄玉府五雷副使、上清大洞經籙弟子臣某，稽首再拜

上言。臣竊謂陳章奏牘，所以開懺謝之門也；飛神御氣，所以入朝謁之路也；傳真度妙，所以襲正一之風也；陞秩登班，所以按薦舉之法也；承流宣化，所以闡驅禳之教也；芟邪立正，所以崇清淨之道也。臣得以言之，方寸未澄徹者，豈知道之清淨；訣法未靈驗者，豈知教之驅禳；言行未純粹者，豈知法之薦舉；真僞未辨明者，豈知風之正一；形神未洞融者，豈知路之朝謁；迷愚未警悟者，豈知門之懺謝。故茲不易之理也。臣乃知之，悛心首過然後可以陳章奏牘，凝心聚神然後可

以飛神御氣，鞭心學道然後可以傳真度妙，正心誠意然後可以陞秩登班，盡心利物然後可以承流宣化，洗心潔己然後可以芟邪立正。

陛下以爲然耶？否耶？臣之所以陳章奏牘者，趑趄乎太虛寥寞之間，若是而飛神御氣者，亦無他故，蓋於五濁惡世之中，爲

陛下擇賢選德，僅有一人焉，必欲因是而傳真度妙，使之陞秩登班，承流宣化，芟邪立正，設有片善寸長，足以少裨天政。雖臣之功也，皆

陛下之事也。如是而顯揚道法，如是而表率世俗，昭然於人天耳目之間，則三界萬靈，豈勝幸甚。臣以今吉辰，伏地貢章一通，上詣三天曹，伏爲九紫離宮，斗牛分野，大宋國施某詞稱命係某生，上屬某星，係天師某治某炁，言被中元三炁君召，即日謹齎香信，叩頭詣道自陳。竊念某叨居盛世，獲簉玄邦，濫綴簪裳，幸傳教法，雖勤講究，未悟靈真，忝遇師緣，輒紬臆悃，虔誠俯度，發露盟天，願傳天上九靈飛步章奏大法一階，騰神飛章，朝謁關奏。復自稽顙興嗟，希有難遇，併傳太上紫樞玉晨洞陽飛梵鍊度大法一心利物然後可以陞秩登班，洗心潔己然後可以承流宣化，芟邪立正。拜章既爾，階，攝召幽靈，行持鍊度。鍊度復然，苟有驅禳，以何感應？仍受太上五雷大法一階，禱雨祈晴，呼風召雪，封山破洞，伐廟除邪，斬馘蛟龍，制伏狼虎，驅除旱魃，掃蕩蝗螟，療病禳災，賞善罰惡。盡肘步膝行之切，願心傳口授之真。臣按如詞言，不容杜隱，昨爲謄申都省，已嘗飛奏。臣誠惶誠恐，頓首再拜以聞太天庭，幸玉籍以標名，必金班而註秩，擇日建壇而度法，依科撥將以交兵，歃血飲丹，剖環析券，尚慮告盟之際，及當傳授之間，揣已何堪，捫心有愧，或萬一褻真而獲譴，故再三對帝以陳情。念蠢爾之愚庞，賴惠然而貸宥。臣以某七生罪眚，三世愆尤，願開無垢之門，使有自新之路。尋真毳妙法，學到於希夷；鍊靜凝虛，心自然於清淨。顧領户化民而黽勉，願登仙度世以逍遥。真，忝遇師緣，輒紬臆悃，虔誠俯地，發露盟天，願傳天上九靈飛步章奏大法遷，三界蒙恩，萬靈獲福。苟非

太上大闡慈悲，豈許小臣輒申悃愊。臣愚謹因二官直事正一功曹、左右官使者、陰陽神決吏、罡風騎置吏、驛馬上章吏、飛龍騎吏等官，各二人出操。臣所爲施某進拜法壇傳度。首過謝恩朱章一通，上詣三天曹，請進太上大法一階，攝召幽靈，行持鍊度。拜章既爾，所爲施某進拜法壇傳度。首過謝恩朱章一通，上詣三天曹，請進太上大法一階，騰神飛章，朝謁關奏。復自稽顙興嗟，希有難遇，併傳

雷府奏事議勳丹章

年　月　日具位，臣白某表奏。臣姓白，係金關玉皇選仙舉進士，見在沖佑觀聽命。

泰玄都正一平炁係天師、清微天化炁天嶽先生、赤帝真人：上清大洞寶籙弟子臣白某，稽首再拜

上言。臣乃神霄典雷小吏也，粗諳雷霆所典之事，忝佩雷霆所授之書，飽識雷霆行之法。然於其間，紀述或訛，傳授或泛，是以繁中指迷，謬中訂正，玄

處得訣，妙處得呪，難知而易行，難傳而易學。臣所學臻此，悉爲陛下言之。臣聞陰陽二炁結而成雷，既有雷霆，遂分部隸。九天雷祖因之以剖析五屬，神霄真王用之以宰御三界。質之於金笈，考之於玉籙，謂如五雷者，嘗有疑焉。玉樞之雷書曰：一乃天雷也，二乃神霄雷也，三乃水官雷也，四乃龍雷也，五乃社雷也。神霄之雷書曰：一乃風雷也，二乃火雷也，三乃山雷也，四乃水雷也，五乃土雷也。大洞之雷書曰：一乃聖充威靈震動雷也，二乃震雷哮吼霹靂雷也，三乃八靈八猖邵陽雷也，四乃波捲水雷也，五乃正直霹靂閃電大洞雷也。仙都之雷書曰：一乃天雷也，二乃地雷也，三乃風雷也，四乃山雷也，五乃水雷也。北極之雷書曰：一乃龍雷也，二乃地雷也，三乃神雷也，四乃社雷也，五乃妖雷也。太乙之雷書曰：一乃東方青氣木雷也，二乃南方赤氣火雷也，三乃西方白氣金雷也，四乃北方黑氣水雷也，五乃中央黃氣土雷也。紫府之雷書曰：一乃春雷也，二乃夏雷也，三乃秋雷也，四乃冬雷也，五乃軒轅雷也。玉晨之雷書曰：一乃紫微雷也，二乃酆都雷也，三乃扶桑雷也，四乃嶽府雷也，五乃壬癸雷也。太霄之雷書曰：一乃甲乙雷也，二乃丙丁雷也，三乃戊己雷也，四乃庚辛雷也，五乃城隍雷也。太極之雷書曰：一乃府雷也，三乃水官雷也，四乃九州雷也，五乃里域社廟雷也。太上所傳雷書，若夫前件十本所載，各有異同。古之五雷，未審以何爲正者也。世傳三十六雷，猶可疑也，抑又可議也。一曰九雷，二曰玉府雷，三曰天卜玉柱雷，四曰上清大洞雷，五曰火輪雷，六曰灌斗雷，七曰風火雷，八曰飛捷雷，九曰北極雷，十曰紫微璿樞雷，十一曰神霄雷，十二曰仙都雷，十三曰太乙轟雷，十四曰天雷，十五曰鐵甲雷，十六曰邵陽雷，十七曰欻火雷，十八曰雷也，二十曰地祇火鴉雷，二十一曰斬壙雷，二十二曰大威德雷，二十三曰六波雷，二十四曰青草雷，二十五曰八卦雷，二十六曰混元雷，二十七曰嘯命風霆雷，二十八曰火雲雷，二十九曰禹步大統攝雷，三十曰太極雷，三十一曰劍尖雷，三十二曰內鑑雷，三十三曰外鑑雷，三十四曰大梵斗樞雷，三十五曰鷹犬雷，二十六曰玉晨雷。此而謂之三十六雷，則雷法何其多耶？抑神仙至人役使異妙耶？抑經籙文書紀錄不一耶？謂如天洞天真之神，畢火畢真之神，天烏天鎮之神，威猛丁辛之神，冰輪水鉢之神，流光火輪之神，太乙元皇之神，滴昔喝伽之神，天雷風領之神，火猪黑咬網雀舌之神，玉樞雷，二曰玉府雷，三曰天雷風領之神，火猪黑犬之神，火鷹腥煙之神，天關霹靂之神，鐵甲飛電之神，仙都火雷之神，山雷火雲之神，風火元明之神，火伯風霆之神，勾婁吉利之神，織女四歌之神，玉雷浩師之神，洞陽幽靈之神，四明公賓之神，火光流精之神，虛乘太華之神，蒼牙鐵面之神，散社令蠻雷，十九曰地祇火鴉雷，二十曰金精清思之神，煙靂黑之神，雷主閼伯之神，木狼奎光之神，欻火律令之神，邵陽火車之神，

狼牙猛吏之神，六波捲水之神，飛鷹走犬之神，流金火鈴之神，此之三十六神，或曰三十六雷，不容無疑焉。今而摭之於丹霄景書，則箕星所以掌天雷也，房星所以掌地雷也，奎星所以掌水雷也，鬼星所以掌神雷也，婁星所以掌天烏、天妖雷也。天雷屬箕星，故有天烏、天鎮、天洞、天真之神，地雷屬房星，故有雷主、閼伯、火伯、風霆之神，水雷屬奎星，故有木狼、洞陽、金精、浩師之神，神雷屬鬼星，故有欻火、律令、邵陽、狼牙之神，妖雷屬婁星，故有丁辛、滴昔、喝婁、伽夜之神。故臣獨以此爲正也。古今所傳雷法，凡數階矣，其彰靈著驗，赫赫然於天下後世。夫雷霆者，不可掩之物，人誰不知其有雷也。雷霆所以彰天威，所以發道用。天威無所彰，則幽明異致，孰爲之禍福也？道用無所發，則陰陽二氣，孰爲之生殺也？陰陽二氣而發道用所可以彰天威，以幽明異致而彰天威則可以發道用。是故嘏不晦賞也，眚不匿罰也。若夫毗祠列社，皆祭祀也；靈壇古跡，皆鬼神也。其間必有慈孽也。富室賤隸，皆享受也；端人詭士，皆流輩也。其間必有善惡也。鬼神有罪則流輩何以訴之？流輩有釁則鬼神何以鳴之？於戲，皇天所以建雷城、設雷獄、立雷官、分雷治、布雷化、示雷刑、役雷神、統雷兵、施雷威、運雷器，是皆斡賞罰之柄，宰生殺之權。以之於陰界，可以封山、破洞、斬妖、馘毒；以之於陽道，可以震靈吏、四季風雨令玉光金精上吏、吞除兇、誅逆、伐奸、戮虐。宜乎發道用魔啖妖天甲神吏、丹元刑部都吏、擒龍捉孽撼山神君、吹海颺波靈華猛吏、飛雲走電神吏、太歲將軍、掌疫癘使者、五方雷公將軍、天雷晃光將軍、水雷電光六龍將軍、玉樞殿下左右二神將、北極殿下左右二神將、蓬萊雷霆司左右二神將、三十六雷鼓力士、嘯命風雷大將、五雷諸司將帥、五雷諸司吏兵、五方蠻雷使者，隨章同詣都宮，閱量勛烈，磨勘功勤，註者爲升，授者爲轉，差者爲除，選者爲擢，約以今年十二月辛亥日，遣令五雷官吏將兵，預赴元應太皇府録功紀績，併於丙子年正月初一日天臘之晨，徑上

玉清朝謁乞，於三月初七日得預天曹舉選賞會，至於正月初一日甲子之晨，太乙簡閱神祇之旦，使五雷將吏各獲一功，聽候，正月十五日上元天府官賜福之晨，悉赴
北極紫微璿樞宮例出一職，各轉一資。臣當願九玄七祖同獲昇遷，三界鬼神咸沾福利，然後願臣祈晴禱雨，召雪興雲，攝電呼雷，驅風降雹，封山破洞，伐廟除魔，誅斬蛟龍，制伏狼虎，驅禳水火，遣逐旱蝗，爲民禳灾，驅邪治病，行遣符命，顯現報應。臣伏望
陛下降注紫靈玄一之炁，流入臣身中三焦五臟之內，灌溢三元九宮之中，令臣心廣體胖，神清氣爽，學道得道，求仙得仙。臣愚謹因二官直使正一功曹、左右官使者、陰陽神訣吏、科車赤符吏、罡風騎置吏、驛馬上章吏、飛龍騎吏等官，各二人出爲臣操，今辰所上雷府奏事議勳丹章一通，謹上詣三天曹，請進太上虛无丈人宮、都候曹治太白宮，伏願告報。臣誠惶誠恐，稽首再拜以聞
太清玄元太上无極大道太上道君虛无丈人、太上老君太上丈人、天帝君天帝丈人、九老仙都君九炁丈人、百千萬億重道炁千二百官君，太清玉陛下。
維皇宋太歲乙亥嘉定八年冬十有二月二十七日辛亥吉時，於武夷山冲佑觀之西南隅，再拜上。臣姓白，係金闕選士，見在拜章所聽命。

修真十書武夷集卷之四十七

海南白玉蟾著

先生曲肱詩

昔在青華第一宮，秖緣醉後怒騎龍。
傾翻半滴金瓶水，不覺人間雨發洪。

玉皇有勅問神霄，誰去騎龍亂作妖。
自別雷城一迴首，人間天上已相遼。

謫居塵世意徘徊，鍊盡金丹待鶴來。
歸去神霄朝玉帝，依前命我掌風雷。

五雷深鎖玉清宮，白鶴呼風唳碧空。
說著這般辛苦處，三千玉女蹙眉峰。

太一天皇謁紫清，翠娥百萬擁雲軿。
當時不合抬頭看，忽見天丁叱火鈴。

我不生嗔怨玉皇，翠娥無復舞霓裳。
如何天上神仙女，染污清都一散郎。

夢斷南柯覺昨非，因緣盡處兩分飛。
寒松空鎖翠娥夢，我獨于今未得歸。

玉府官僚無甚人，上皇憐我最辛勤。
忽然詔下催歸去，猿叫萬山空白雲。

瑤池王母宴羣仙，兩部笙歌簇綺筵。
誤取一枚仙李喫，又來人世不知年。

我到人間未百年，恰如頃刻在三天。
向來我本雷霆吏，今更休疑作甚仙。

往昔逍遥在太華，朝餐玉乳看瓊花。
當年身著六銖服，不識人間有苧麻。

做到天仙地位時，三遭天譴落天墀。
却嫌天上多官府，且就人間洞府嬉。

白雲隨我見天台，又趁金華路上迴。
棲鳳亭中留不去，武夷山下野猿哀。

説與清風明月知，揚州有鶴未能騎。
夜來五鳳樓前看，天上白雲空自飛。

跣足蓬頭破衲衣，悶來飲酒醉吟詩。
塵中走遍無人識，我是東華大帝兒。

這回空過二十年，肉重不能飛上天。
抖擻衲頭還自笑，囊中也没一文錢。

我有隨身一顆珠，見時似有覓時無。
金雞叫罷無人見，月射寒光滿太虚。

不識看經不坐禪，飢來喫飯困來眠。
玉皇若不開青眼，却是凡夫骨未仙。

不把雙眸看俗人，五湖四海一空身。
洞天深處無人到，溪上桃花幾度春。

桑田變海海成田，這話教人信也難。
只有一般輸我處，君王未有此清閑。

題棲鳳亭

亭前緑密玉成叢，鳳宿枝頭煙雨空。
簫管一聲人未寢，滿林明月浸清風。

聲傳琴瑟風生枕，影瀉琅玕月滿庭。
白鳳飛來枝外宿，夜深點破一林青。

竹也多年管風月，鳳兮幾夜宿雲煙。
林間有客吹簫去，竹化成龍鳳入天。

清勝軒夜話

殘燈結花滿堂紅，酒酣對竹嘯瓊簫。
不知棲鳳來多少，鳳去人歸竹寂寥。

夜宴清勝軒吟呈倪梅窗吴道士隱南

山前浩歌覺聲乾，長嘯直入碧雲關。
梅窗主人携百壺，一夜談話秋雨寒。
燈紅吐出玉虫巧，道人大嘯拍床吼。
連榻隱南吴庚契，要看紙上生蛇走。
停盃撑眼發詩顛，横捉一筆半欲眠。
笑把崑崙蘸滄海，寫出新詞數萬篇。

題清勝軒壁

奇花兩朵香一爐，片心無事便清虚。
壁頭有琴床有劍，浩歌梵曲聲虚徐。

物外志趣本不俗，山軒清勝萬事足。
自勸之酒三兩盃，無爭之棋三兩局。

再題清勝軒

滿林幽竹夜來風，南極一點飛寒空。
玉爐異香遶琳宮，此間知有神仙翁。
清勝軒中頗幽絶，白鬚道士持檀笏。
眉毛掀起溪上雲，眼光爍破峰頭月。
瓊房壁上掛瑤琴，把劍無罷千古心。
蓬萊一別醉吹笛，今日一見歌長吟。
天衹呵道緑煙起，滿前王趙皆珠履。
倦虬縮尾青蛇死，彈指傾倒天河水。
砂篆一揮走神鬼，雷電霹靂動天地。
信知妙用古所無，猶未收拾歸天衢。
月冷風清白鶴唳，寶旛飛霞遶玉壺。
武夷散人好詩酒，昔者見君今番無。

題清虛堂

月移花影來窗外，風引松聲到枕邊。
長劍舞餘烹茗試，新詩吟就抱琴眠。
酒醅初潑青螺髓，香篆常燒紫馬鞭。
九曲溪頭冲佑觀，清虛堂裏有神仙。

初見懶翁詩

一掬精神迥出塵，懶翁自是不凡人。
淵明松菊逕猶緑，靈運池塘草正春。
已把芝田栽枸杞，不將苔砌輾蒲輪。
家傳衣鉢歸龍鳳，自指冰壺嗣穎濱。

賦詩二首呈懶翁

驚秋鏡裏鬢邊星，到處溪山皆洞庭。
怒雨打蓮欹沼緑，顛風掣竹過墻青。
趁船紫燕辭芹渚，縮頸白鷗眠蓼汀。
荷笠欲尋懶翁去，帶些爽氣入疏櫺。

暮抵懶翁齋醉吟

旋開白酒買蓮房，滿瀉桐膏炤玉缸。
月女冷窺青斗帳，風神輕撼碧紗窗。
公疑我是今皇甫，我恐公爲昔老龐。
醉後唾珠粘紙面，笑將筆力與人扛。

白蓮詩

懶翁老白結忘年，秋入淡煙疏雨天。
醉把黑甜圓箇夢，時將草聖放些顛。
杖藜還盡溪山債，盃酌結交風月緣。
梭督青童馳訥槧，鱗煩柴吏饋雄篇。
金華都似一揲大，却貯兩枚詩酒仙。

六言六首呈懶翁

倦子冷居姑射，居士高卧毗耶。
鈍置詩盟酒約，只自焚香喫茶。
酒惡頻將花嗅，睡酣便把茶澆。
秋到梧桐枝上，夜來風雨瀟瀟。
金體青如竹葉，玉娥白似蓮花。
聞君微恙脱體，杖藜欲訪君家。
蓮藥嫌風狼藉，稻苗得雨精神。
翻憶武夷九曲，去秋艤棹溪濱。
醉時枕上化蝶，睡起筆下生蛇。
日長心下無事，飢來只是餐霞。
秋雨纖愁成段，暮雲過眼生花。
棲鳳亭中寂寞，武夷舊有仙家。

錬丹不成

八兩日月精，半斤雲霧屑。輕似一鴻毛，重如千枰鐵。白如天上雪，紅如猩猩血。收入玉葫蘆，祕之不敢泄。夜半忽風雷，煙氣滿寥泬。這般情與味，啞子咬破舌。捧腹付一笑，無使心

腦熱。要整釣魚竿，再斫秋筠節。

修真十書武夷集卷之四十九

海南白玉蟾著

贈王太尉

笑曳華裾出禁廷，一聲長嘯萬山青。歸來車馬如雲擁，掃去簪星似夢醒。紅碼碯盃斟白酒，碧珊瑚枕倚朱屏。也須趁取些强學，作箇唐人五達靈。

復盧艮庵韻

擬占朝班最上頭，官清冷似一天秋。風花雪月千金子，水竹雲山萬户侯。海客盟鷗終不動，塞翁失馬更何求。明窗浄几華胥外，蝴蝶翩翩自夢周。

題張知丞脩然軒

不著人間一點塵，脩然一室貯幽人。清宵甕下酒中聖，白晝筆頭詩泣神。芳草惜鋤憐緑浄，落花慵掃愛紅勻。棋聲隔斷華胥路，自把博山燒暮春。

和葉宰韻題震無咎齋

蝸角蠅頭既可憎，如何又問利和名。學他太古先天妙，合取中庸一點誠。乾坤所謂日月祖，坎離乃是天地精。工夫學到震無咎，隻字拔茅乘泰亨。

立秋有懷陳上舍

沒巴沒鼻落一葉，發顛發狂何處風。九十日暑掃地去，滿懷汗珠尋已空。却煩察判潘孺子，説與上舍陳友龍。來宵無雨必好月，一樽還要與君同。

夢中得五十六字

醉醒曳杖訪松關，正在黄昏杳靄間。既去復來秋後暑，似無還有雨中山。澗邊幾葉晚花落，天際一鈎明月彎。自覺餘煙埋屐齒，行行印破蘚痕斑。

胡中隱庵中傷春

盡把天工付祝融，東皇歸去太華宮。稜稜山色聳蒼玉，湛湛波光浸碧銅。楊柳入天鳩要雨，海棠落地蝶嫌風。好將杖屨西園看，萬紫千紅一夜空。

寓息庵送春

筆下自然詩料飽，天工飣出好山溪。魚知水暖不勝躍，鶯見花飛只管啼。樹頭鳩使婦喚雨，屋後竹教孫出泥。太白十盃人酕醄，碧桃洞口日銜西。

胡子嬴庵中偶題

道人慣喫胡麻飯，來到人間今幾年。

白玉樓前空夜月，紫金殿上起春煙。
閑傾一盞中黃酒，悶掃千章內景篇。
昨夜鍾離傳好語，教吾且作地行仙。

贈天台老樊

別後俄驚幾許春，相逢一笑挹南薰。
灰頭土面無人識，不食草衣嫌俗紛。
在浙之台今已久，姓樊名邴寂無聞。
爲君傳此新詩去，寄與鉛山趙翠雲。

贈吳草裘

聞道青城有老吳，話頭入耳十年餘。
偶同婺女無憂客，來到天台撞見渠。
身上衣衫惟素布，口中談吐盡丹書。
想君已是千餘歲，誰道神仙世上無。

寄蘇侍郎

往古來今如換肩，我疑公便是坡仙。
滿城都没箇伯樂，一日可能無樂天。
方且論文俄判袂，不知握手又何年。
忽然鐵笛一聲響，響到金華古洞邊。

天開畫樓圖

層簷疊巘入蒼冥，千山萬山相送迎。
晴雲已抹收未了，溪尾更濯餘霞明。
化工朝暮費點染，丹青變態墮深淺。
凭欄展空千里眼，却愁此軸難舒卷。

贈危法師

曾見先生在九華，朝餐玉乳著瓊花。
鹿冠夜戴青城月，鶴氅晨披紫府霞。
偶携劍在人間世，未把琴歸仙子家。
一笑相逢松竹裏，炷香新話啜盃茶。

遊楊梓巖

天半秋風鳴萬松，芫花半落夕陽紅。
寮煙暗鎖仙壇古，野草深藏丹竈空。
人採紫芝何處覓，我來白晝不相逢。
一聲簫管笑揚袂，秋色滿懷詩興濃。

燕巖遊罷與巖主話別

西風吹作此巖遊，滿目松筠翠欲流。
玉燕不飛明月夜，石鍾一振曉霜秋。
惜乎分手便南北，忽爾回頭欲去留。
且去人間辦丹料，却來山頂結茅休。

題舒氏難老亭

別是人間一洞天，椿松鬱鬱起祥煙。
德同桂種不知歲，福與水流無盡年。
萱草堂前千古事，蓮花池上兩神仙。
萊衣戲綵人無恙，結盡溪山風月緣。

贈危法師

曾見先生在九華，朝餐玉乳著瓊花。
鹿冠夜戴青城月，鶴氅晨披紫府霞。
偶携劍在人間世，未把琴歸仙子家。
一笑相逢松竹裏，炷香新話啜盃茶。

遊楊梓巖

天半秋風鳴萬松，芫花半落夕陽紅。
寮煙暗鎖仙壇古，野草深藏丹竈空。
人採紫芝何處覓，我來白晝不相逢。
一聲簫管笑揚袂，秋色滿懷詩興濃。

燕巖遊罷與巖主話別

西風吹作此巖遊，滿目松筠翠欲流。
玉燕不飛明月夜，石鍾一振曉霜秋。
惜乎分手便南北，忽爾回頭欲去留。
且去人間辦丹料，却來山頂結茅休。

題舒氏難老亭

別是人間一洞天，椿松鬱鬱起祥煙。
德同桂種不知歲，福與水流無盡年。
萱草堂前千古事，蓮花池上兩神仙。
萊衣戲綵人無恙，結盡溪山風月緣。

題棲仙館

好松好竹好溪山，車馬駢闐自往還。
行客聞篁新酒白，入門踏破嫩苔斑。
我言物外清幽地，却似塵中闐闐間。
穀粟桑麻空潤屋，主人陪接不曾閑。

雨中題旅館

風攪長空秋雨懸，路如苔滑懶搖鞭。
入門指僕買杯酒，磨墨倚窗吟一篇。
黃竹遶簷黃蟻戰，白蘆映水白鷗眠。
一聲長嘯便歸去，回首孤村空暮煙。

仙巖金仙閣

寒煙鎖斷梵王家，一篆博山飛冷蛇。
滿天秋雨落瓊花，清溪漲綠浸平沙。
老松墜石巖争聳，青蘿拽樹牽雲遮。
竹根倒出烏翅斜，夜半寒風攪宿鴉。
弱水無船歸似箭，華胥有夢且遊仙。
携笻難老亭前坐，且結焚香淪茗緣。

贈琴客陸元章

手持一枚寒水晶，十指擊戛如玉鳴。
曲彈白雪陽春調，調有高山流水聲。
松梢鶴唳恰夜半，寒煙寂寂風泠泠。
紙衾瓦枕冷如水，展轉無夢睡不成。
起來搔首撫一闕，吟罷滿山秋月明。

木魚喚粥蝴蝶醒，巖頭殘月沉丹井。

慵庵

絳闕清都舊姓名，此生落魄任天真。
横窗古硯前朝水，掛壁閑琴幾日塵。
幽草莫鋤沿石静，落花不掃襯苔匀。
倩風來作關門僕，借月權爲伴酒人。
書史無言古滋味，關山不動畫精神。
有茶不作蝸牛戰，無夢可爲蝴蝶身。
一得自家慵底事，幽禽簷外一般春。

怡齋

逸士幽居松竹林，小堂偃枕北山陰。
夜深冷月寒蓬户，曉起清風爽楮衾。
把劍更餐盃面酒，收書破動壁頭琴。
自從一見羲皇面，千古誰知養浩心。

天谷庵

半天突出一奇峰，小小茅庵滋味濃。
夾道新松招夜月，滿林幽竹喚秋風。
迎人野鳥間關語，惱客巖花爛熳紅。
策杖且隨流水去，柴門時借白雲封。

降真室

瓊鍾發響綵旛飛，窗外青烏半夜啼。
松竹無言争地静，星辰可摘覺天低。
黄雲屋角騰金輦，素月簷頭放玉梯。
稽首紫皇初宴罷，步虚聲斷乞刀圭。

贈慵庵盧副官

山色凝雲翠幾重，鳥聲驚落夕陽紅。
要携琴去彈秋月，且掇棋來著晚風。
一度醉眠知事少，數番吟暢覺心空。
慵庵不與人相與，關上柴門滋味濃。

盧叔裕清貧軒

一味逍遥不管天，日高丈五尚閑眠。
溪魚村酒别般味，野蔌山殽不用錢。
甕牖蓽門關小逕，乾柴白米煮清泉。
有時拄杖青松畔，便是人間快活仙。

劣隱

世態炎凉覺鼻酸，洞門空掩緑煙寒。
仗三尺劍臨風舞，把一張琴對月彈。
斫竹數竿容水過，倚松半日執經看。
山林心緒得閑處，好鍊長生不死丹。

修真十書武夷集卷之五十

海南白玉蟾著

思微堂

訪靈寶觀，詠思微堂靈寶中盟籙，有思微定志券，因以命名，取爲之吟曰：

思微堂裏自冲虚，高士閑居興味殊。
月冷花開數朵静，風清鳥過一聲孤。
誰知心上工夫妙，欲覓人間俗累無。
九轉内丹成也未，快騎白鶴去天衢。

題上清法堂壁

秋雨懸天風作寒，冷煙鎖住屋頭山。
半巖飛鳥一聲過，峭壁斷雲千古閑。
世俗不知幽静處，神仙隱在有無間。
夜來小艇篙脱手，醉把霜笴入翠灣。

太虚堂

滿堂冷静爽精神，不著人間一點塵。
簷鵲噪風呼薄晚，庭花飄露落殘春。
華胥上國今無夢，龍漢元年古有身。
香篆飛從窗外去，雲梢孤鶴唳何人。

三華院還丹詩

絳宫無事絶塵埃，坎虎離龍戰幾回。

白雪飛空鉛藥綻，黃雲覆鼎汞花開。
龜蛇抱一成丹藥，烏兔凝真結聖胎。
夜半瀛洲寒月落，冷風吹鶴上蓬萊。

送江子恭三首

我欲楊村結草廬，不知蹤跡又江湖。
回觀咫尺如天遠，自別豐標僅月餘。
忽一二時思故舊，整千百里望音書。
憶君不忍忘懷處，一片青雲點太虛。

春來行盡爛田畦，雲滿春空水滿溪。
風漾碧波翻麥壟，日晴紅雨落桃蹊。
杜鵑聲斷驚寒兔，蝴蝶夢殘聽曉雞。
人在江東寄歸信，海棠花謝燕銜泥。

子到鉛山我信州，筍輿軋軋又歸休。
數程細雨斜風路，一片落花啼鳥愁。
何必便爲阮籍哭，不來相伴赤松遊。
他年我到蓬萊去，一粒金丹汝去不？

送張大師

自從汝離武夷來，險阻艱難歷幾回。
江左旅中連值雨，春深路上滑成苔。
鳥啼花片落流水，風慘猿聲嘯古臺。
舉眼四山如壁立，教君歸去也心灰。

贈杜省元

海外三山一洞天，金樓玉室有神仙。
南柯國裏柯巖叟，白馬江邊馬自然。
鯨脯味甘供老廣，黃麻飯熟飼彭鑄。
金丹鍊就爐無火，桃再開花經幾年。

淡庵倪清父

地僻人閑春晝長，了然物我兩相忘。
薄披明月歸詩肆，細切清風入醉鄉。
蠟味溪山閑裏嚼，蘆羹松竹靜中嘗。
把琴彈破世間事，淨几明窗一炷香。

倪敬父柯山

暮雲橫翠夕陽斜，啼罷歌樓林外鴉。
綠竹弄搖風裏影，碧桃開遍雨中花。
三盃淡酒邀明月，一局殘棋驚落霞。
人在柯山山上詠，笑揮管筆走生蛇。

酬蔣知觀所惠詩

新鴈飛來一朵雲，讀之毛骨聳寒鱗。
展開大句幾鈎墨，存想先生滿面春。
榻上賓朋談盛德，山中冠褐混凡身。
來朝盥手炷香去，恐是蓬萊相識人。

贊鐘

聞道琳宮欲範鍾，上皇勅賜萬斤銅。
一模脫出等閑事，千古要知陶鑄功。
敲得星飛驚落月，撞教雲破響呼風。
子今欲爲吾皇壽，笑指瓊樓貼碧空。

靖通庵

靖通庵外鎖晴雲，壁瑩飛瓊瓦疊鱗。
野鳥無心一聲曉，巖花有意四時春。
鑿開風月長生地，占斷煙霞不老身。
虛靖當年仙去後，不知丹訣付何人。

澹庵

平生只要樂清虛，占斷人間靜處居。
古壁空懸三尺劍，幽窗閑却一床書。
遠山喜色日初染，枯木凉聲風自梳。
細嚼清閑滋味別，雲霞收拾作糧儲。

假山

一林幽竹幾時栽，怪石花磚砌緑苔。
羽客遊巖乘雨至，仙翁採藥破雲來。
天臺猶在眉毛聳，鴈蕩依然眼睫開。
昨夜摘珠人報道，海邊失却小蓬萊。

美周都監禱雨驗

旱魃爲妖欲請雩，真人問雨幾時無。
先將鳳表投金闕，擬向龍潭下鐵符。
彈指雷鳴三霹靂，舉頭雲起一須臾。
笑將斗柄輕輕斟，倒瀉銀河萬斛珠。

別句呈庚契吴高士

一笑相逢在翠微，緑槐高柳借凉時。只將水竹煙雲興，説與風花雪月知。日落三盃無事酒，人閑八句自然詩。來朝雲過青山外，回首空聞猿鶴悲。

蒙谷

淡煙輕鎖數株松，夜静瀟瀟古谷風。雲掩草舒青洞緑，鳥銜花落碧巖紅。神仙去後無金劍，仕宦來時有玉桐。不知此後誰人隱，寂寞南來幾朵峰。

梅窗

南窗屋數楹，一點陽和生。枝上雪粧瘦，墻頭風作清。霜天酒自煖，月夜夢難成。何處人吹笛，黄昏送幾聲。

張進甫静寮

脱俗卧雲眠，胸中别有天。壁間五六榻，屋上兩三椽。風月真滋味，溪山舊面緣。静中有真静，猿嘯暮林邊。

立秋有感

流年急似箭，日月跳如丸。炎皇初解印，白帝又彈冠。方且喜無暑，教人又怕寒。人生只如許，不覺鼻頭酸。

雷怡真小隱送春

天不欲留春，東君暗歸去。碧梧枝上看，瀟瀟風送雨。

旅邸睡起

雲爲山積翠，雨倩草添青。一覺南柯夢，俄然鳥喚醒。

詠四仙

韓湘

白雪滿空夜，黄芽一朵春。藍關歸去後，問甚世間人。

陳七子

一卷無人識，千鍾對客談。桃花開欲謝，猶自戀寒巖。

何仙姑

閬苑無蹤跡，唐朝有姓名。不知紅玉洞，千古夜猿聲。

曹國舅

竊得玉京桃，踏斷京華草。白雪滿蓑衣，内有金丹寶。

題胡運幹别墅

悶來愛竹把花嫌，無事看山高捲簾。好鳥一聲飛過簷，清風著力送銀蟾。

博山一灶小蛇寒，無人獨自坐蒲團。柴門却倩冷風關，簷外白雲時往還。

詠韓湘

汝叔做盡死模樣，雪裏出來無意況。

孤螢

夜静乘凉坐水亭，草頭隱映見孤螢。瞥然飛過銀塘面，俯仰浮光兩點星。

修真十書武夷集卷之五十

修真十書武夷集卷之五十一

海南白玉蟾著

龍虎山祈雨早行有作

兩三條電復無雨，六七點星微上雲。
鞭起卧龍我騎去，揮戈叱問五雷君。

中秋月

風吹玉露洗銀河，爽氣平分桂影高。
把笛倚樓人不寐，此心直擬數秋毫。
錢塘江上雪飛花，人在天邊泛海槎。
烏鵲一聲星斗落，姮娥梳洗去誰家。
千崖爽氣已平分，萬里青天輾玉輪。
好向錢塘江上望，相逢都是廣寒人。

卧雲

滿室天香仙子家，一琴一劍一盃茶。
羽衣常帶煙霞色，不惹人間桃李花。

織機

試神童日，韓郡王令其賦之。

天地山河作織機，百花如錦柳如絲。
虛空白處做一疋，日月雙梭天外飛。

舟行

山鎖曉煙迷紫翠，花凝宿雨間青紅。
快帆幸自泛新緑，乞與一篙東去風。

上清宮方丈後亭

三四聲猿叫落月，六七竿竹呼起風。
夜静無人知此味，還他方丈拙庵翁。

贈吴道士

香篆之餘，玉童薦觴，對譚詩味，心思風清，僭有一絶，斤斧可也。

延陵大士詩中虎，接武黄陳肩李杜。
無鹽争敢陋西施，也向雷門聲布鼓。

贈何道人

冠褐滿天下，幾箇能賢賢。忽來龍虎山，結這粥飯緣。方丈最高處，幽居今幾年。一雙岩電眼，識盡地行仙。

又

汞虎鉛龍煉氣神，黄芽昨夜一枝春。
刀圭底事如何會，伏虎朱砂匱水銀。

贈張知堂

清河知堂武當來，左日右月雙眼開。
高卧雲堂留夢醒，笑騎白鶴歸蓬萊。

贈雲谷孔全道

凝神爽氣煉金丹，七返從來有九還。
昨夜一聲雷霹靂，不知人已在泥丸。

贈胡葆元

業儒爲見儒多悞，學道緣吾道化賢。
且把功名權架閣，抱琴隨我去修仙。

贈薛氏繩歌

其青節如竹之青，其白氣如梅之白。
有時抱置假山邊，被人喚作謫仙客。

贈薛氏振歌

麒角獨異鳳毛輕，得龍之秀龜之清。
麟鳳龜龍謂四靈，爾曹骨氣同崢嶸。

與趙寺丞

汞鉛不在身中取，龍虎當於意外求。
會得這些真造化，何愁不曉煉丹頭。

題潘察院竹園壁

夜雨洗開千翡翠，春風撼碎萬琅玕。
滿林鴉鵲卧明月，鐵笛一聲煙正寒。

贈徐翔卿之别

桃花落地雨漫漫，子乃擔簦過萬山。
臨别有些无盡意，篇詩送子到崇安。

題莫干山

封到半天煙靄間，一卷仙書一粒丹。
城北城南无老樹，又吹竹笛過前山。

題胡子山林檎坡

洞賓踢碎金葫蘆，夜半姮娥下藥珠。但見滿天盡角角，不知春去鬼揶揄。

頤庵喜神贊

江月射雙眼，岩雲飛兩眉。自是上饒一團和氣，點化自家方寸真機。能坐石，下爛能落筆，作泣鬼神之詩；能坐石，下爛柯之棋。千人萬人瞻禮不已，笑騎白鹿獨步天墀。

隸軒真贊

骨氣已神仙，玄圃挺生賢。面上四時春，心次一壺天。人皆就法門，棟梁上踔他光景；我道隸軒高士，志趣飄然。若也未知涯涘，爲君指出言詮。丹成若未歸蓬島，且結溪山風月緣。

潘龍游喜神贊

龍章鳳姿，既非嵇叔夜；鷰頷虎頸，又非班定遠。機鳴籟動，聽其自然。虛心何物，何增何損。春色好，半斑頓露與人看。

郭信叔喜神贊

萬丈崖頭立一梯，百丈竿頭垂一手。綿團裹鐵雲包月，麒麟海裏翻筋斗。

回天拓地立教門，斬新氣槩鼎乾坤。倪王人指碧溪水，盡是渠儂无盡恩。誰乎冲靖之上足，郭信叔者也。

薛直歲喜神贊

和風滿面紫芝春，雙臉常如酒半醺。法籙把除符券柄，宗門立盡棟梁勳。鳳冠夜戴瓊林月，鶴氅朝披玉洞雲。自是神仙真氣象，多生曾是薛真君。

弔劉心月

劉妙清入水而逝，我來弔以一章。

汨羅江上水嗚咽，魚鼈不知老龍泣，徒棹龍舟何處尋，何不辦取屈原生前一枝楫。大吳江邊伍侯廟，夕陽滿樹聞啼鳥，行人過此焚紙錢，何不辦取子胥生前一盃酒。屈伍死後今寥寥，其名千古如一朝。江邊垂淚知幾人，冰魂雪魄不可招。哀哉道人劉心月，其身貧甚其性烈。少年雖落風塵中，末後猛省自擺脫。其心雖美其名腥，一旦死于武夷溪之濱，却將九曲溪中水，洗却千愁萬恨身。曹娥尋父屍赴水，死作婦女英靈鬼。柳翠蕭瓊俱水亡，但見渺渺一溪水。汝何不自忍些憂，又却結憤滿心頭，冰肌玉膚落潭碧，黃昏風慘水空流。武夷溪九曲，無人垂鉤水空綠；武夷三十六峰巒，無人結草惟在山。自哀猿聲不住。月明尋之不知處，尚那堪一夜瀟瀟雨，使人吟盡哀慘句。休休心月君亦賢，人古人猶自水中逝，皆生不死空百年。吾與心月係渠師，來掀翻四大驚魚龍，踏破碧潭深處天。李白騎鯨去捉月，知章水底眠霜雪。天空水寒千山暗，酌得水化超生訣。西風吹此兩行生鐵此慘慘煙正飛。

化修造仙掌

一溪橫綠，滿林幽竹戛琅玕；兩岸環青，市地蒼苔鋪翡翠。乃飛錫登鸞之所，作留雲駐鶴之居。翻蓋鴛鴦其身貧甚其性烈。蝴蝶森羅碼磴化現，瑠璃宮殿雕粧。少年雖落風塵中，垣墻。相逢皆是神仙中人，必竟會得末後猛省自擺脫。其心雖美其名腥，山林下事。

為人與煙壺高士求翠虛妙悟全集書一幅

即斯時江上，一葉楓向淡雲新月

之外，狀出秋意，山林中人心境兩清爽矣。嘗於水雲中慕韓景李之久，南風北枝，未之面面。海南先生言：煙壺高士冲鍊太和，白膏盈體，天女散花，道候真淨，古熙口與心。言瀛山道院，聞有翠虛妙悟全集，正在渴中能周旋，此人回否？秋氣滿杖屨，況此六百里清妙溪山。鞭青牛，遡汗漫，訪我於崆峒之間否乎？睥睨論金蘭，翹首望胎早圓，雲鶴一長笑耳。

修真十書武夷集卷之五十一

修真十書武夷集卷之五十二

海南白玉蟾著

懷仙吟

神童往矣，仙佩遠矣。惜乎失話別於交臂之頃，令人不能忘懷。有激于中，遂作《懷仙吟》，以表區區慕用之誠。時嘉定八年七月二十七日也。

我懷仙兮神仙侶，霞裾搖曳兮居何所？見鶴長吟猶可覆，蓬萊果在半步許。空留墨寶落人間，字字成行秋鴈序。正心誠意語尤奇，誰識忘形相爾汝。

見鶴吟

午吟三華院，忽有仙鶴十二隻玄裳縞衣，飛鳴盤舞於其上，因作《見鶴吟》，呈倪梅窗盧副宮。時七月二十三日也。

紙上畫仙掛古壁，朝朝暮暮被煙燻。泥塑鍾離木雕木，不是元皇大道君。近來塵世無丹訣，啞口道人俱不說。武夷散人不辱仙，只圖一日三埦雪。白鶴白鶴何方來，丹墀絳闕幾時開。空中莫作嘹唳聲，片雲冷風何快哉。

題玉隆宮壁

旌陽歸去大康年，石竈灰寒古洞前。笑斬白龍橫蓼岸，醉騎黃鶴步雲天。金丹玉屑不復得，鐵曰石函猶宛然。四十二口家何在，猿嘯西山柏樹煙。

倪昭卿賦贈葉神童

葉神童棄儒術從赤松子遊，道高德粹，而形骸土木，豐神峻拔，不事修飾，其神仙中人也。邂逅禱雨來歸，深以不及，款陪清高之論爲歉敬。裁斐句寓鄉慕之誠，切幸教之。

神童之貌清且奇，神童之道傳希夷。入室三年丹已熟，肌膚綽約光離離。結繒自覆有餘樂，曄曄紫芝堪療飢。跳入壺中人莫見，朝遊五嶽暮瑤池。有時混世來塵境，短髮鬍鬚滿面垂。頃刻龍蛇生筆下，爲將高興寄新詩。我疑虛靜樂山水，來歸舊隱掛冠緌。願策浮雲飛碧落，致身絳闕長相隨。

又

神童天縱何聰明，十幅一息增榮名。若非唐朝李太白，靖通真人當復生。擊石轟雷驚四座，寶卷拈出安群情。

八卦五行有妙用，金丹大藥自然成。
布衲蹁躚賤羅綺，銀鈎婉娩鬼神驚。
仙山便好留仙佩，何必蓬萊頂上行。

憶神童歌

高懷落落如可羈，芳辭葳蕤誰摘奇。
我獨一覽如醉癡，恨不快睹紫芝眉。
望美人兮天一涯，面不相識心相知。
青牛不跨策蒺藜，金波停飲忘醇醨。
句高耿耿橫虹蜺，列星北斗不敢輝。
玄猿號木驥縮蹄，霜鶻攣翼鬼神悲。
金牌玉字空陸離，碧雲謾鎖鶱林枝。
謫籍塵寰辭玉墀，凡埃俗氣非所宜。
天籟自鳴非噓吹，肯與蛙蚓湫污泥。
世緣未了如沸糜，徒將姹女媒嬰兒。
何當握手談玄機，蟠桃未熟香難期。
丹霄玉詔何時飛，青鸞久約宴瑤池。
他年騎鹿相追隨，玉笥山前同採芝。

跋語

嗟予慕道今幾年，檢盡丹書要學仙。鉛汞混融無法度，求金交結欠因緣。抽添徒泥《傳道集》，沐浴不解《悟真篇》。從來玉訣不傳注，莫將紙故徒窮研。半語輕逢至人授，要斷江山一回首。精勤作用有陰陽，反覆短長分前後。黃婆媒娉豈因脾，金晶飛躍不在肘。若能奪得天地真，始與天地同長久。

修職郎、新建寧府崇安縣尉、翠雲子趙汝渠，焚香稽首跋。

修真十書武夷集卷之五十二

時老師在盤山普説云：大凡初機學道之人，若便向言不得處理會，無着摸，没依倚，必生疑。爲心上没工夫，便信不及，則必不能行，行不得則胡學亂學，久而退怠。今且説與汝等：眼前見得底、耳裏聽得底信得及處，行去從麤入妙，亦不誤你，雖是聲色，便是道之用也。如何是信得及處？汝豈不見許大虚空，及天地、日月、山水、風雲，此不是眼前分明見得底，便是修行底榜樣，便是入道底門庭也。且如雲之出山，無心往來，飄飄自在，境上物上，掛他不住，道人之心亦當如是。又如風之鼓動、吹噓萬物，忽往忽來，略無滯礙，不留景跡，草木叢林礙他不住，劃然過去，道人之心亦當如是。又如太山，巍巍峨峨，穩穩當當，不摇不動，一切物來觸他不得，道人之心亦當如是。又如水之物性柔就下，利益群

品，不與物競，隨方就圓，本性澄淡，至於積成江海，容納百川，不分彼此，魚鼈蝦蟹，盡數包容，道人之心亦當如是。又如日月，容光必照，至公無私，明白四達，晝夜不昧，晃郎無邊，道人之心亦當如是。如天之在上，其體常清，清而能容，無所不覆；地之在下，其體常静，萬有利而一不害，道人之心亦當如是。如虚空廣大無邊際，無所不容，無所不包，有識無情，天蓋地載，包而不辨，非動非静，不有不無，不即萬事，不離萬事，有天之清，有地之静，有日月之明，有萬物之變化，虚空一如也，道人之心亦當如是。道同天地，其用若此。常體其中，工夫到日自然會得，動用合道，自有主者。若便不見言，思路絶處則失之矣。既入玄門，各宜勉之。

或問：初學修鍊，心地如何入門？師云：把從來私情眷戀、圖謀計較、前思後筭、坑人陷人底心一刀兩段着，又把所着底酒色財氣、是非人我、攀緣愛念、私心邪心、利心慾心，一一罷盡。外無所累，則身輕快，内無染着，則心輕快。久久純熟，自無妄念，更時時刻刻護持照顧，慎言語、節飲食、省眠睡，表裏相助，塵垢浄盡，一物不留，他時自然顯露自己本命元神，受用自在，便是箇无上道人也。

師示衆云：修行之人，大忌説人長短是非、及人間興廢。一切世事非干己道也休住，酒肉食了飛昇也休喫，眷屬般蓋覆、安養、存卹一切在下底人，不便是神仙也休戀。衆人愛底休愛，人都非底莫非。自己渾是莫認，睡裏得可分你我尊卑。凡在人下者，亦是天命分定在下，當似地一般承奉於天，敬仰聽從在上之人，不敢分毫怠慢。既在人上者，乃是天命教在上，當似天一般蓋載，一般照臨。故凡天無不蓋，地無不載，豈分别這箇好、那箇惡？一般蓋載，一般照臨。故凡在人上者，乃是天命教在上，當似天一般蓋覆、安養、存卹一切在下底人，不可分你我尊卑。凡在人下者，亦是天命分定在下，當似地一般承奉於天，敬仰聽從在上之人，不敢分毫怠慢。既在天地之間，必須合天地之道也，不然則分外妄作，有刑罰凶禍矣。

師云：因緣有數，非乃人爲，必順勝如己者學之，不如己者教之。人虧己者福也，己虧人者禍也，言過行者虚也，行勝言者實也。有欲情者人事也，無塵心者仙道也。肯低下者高也，肯貧窮者富也。返常合道，順理合人，正道宜行，邪門莫入，通道明德，體用圓成，是謂全真也。

師云：修行之人，大忌説人長短是非、及人間興廢。一切世事非干己夫，可以脱得輪迴麽？師云：修行之者，口不可論，心不可思，但説是非，便是昧了自己。若專鍊心，常搜己過，那得工夫，有好處，宜相倣倣他。人惡處，自當迴避，更莫關心，漸到休歇也。

師云：天地者，萬物之父母也。天無不蓋，地無不載，豈分别這箇好、那箇惡？一般蓋載，一般照臨。故凡在人上者，乃是天命教在上，當似天一般蓋覆、安養、存卹一切在下底人，不可分你我尊卑。凡在人下者，亦是天命分定在下，當似地一般承奉於天，敬仰聽從在上之人，不敢分毫怠慢。既在天地之間，必須合天地之道也，不然則分外妄作，有刑罰凶禍矣。

師云：因緣有數，非乃人爲，必順勝如己者學之，不如己者教之。人虧己者福也，己虧人者禍也，言過行者虚也，行勝言者實也。有欲情者人事也，無塵心者仙道也。肯低下者高也，肯貧窮者富也。返常合道，順理合人，正道宜行，邪門莫入，通道明德，體用圓成，是謂全真也。

師云：修行之人，大忌説人長短是非、及人間興廢。一切世事非干己夫，可以脱得輪迴麽？師云：修行之者，口不可論，心不可思，但説是非，便是昧了自己。若專鍊心，常搜己過，那

昔有道人初出家來，乃大言云：某覷輪迴小可，着些工夫便是免了。有志下功，不測篤疾纏身，數年不愈，漸消其志。此豈可以勝心爲之哉？

師云：參道之人不厭參問，如人行路，勤問則不迷。人間小伎，無師則不得，況玆大道，視之不見，聽之不聞，初機不遇，憑何了悟。苦中之大，莫過生死，不親近至人，如何免得。故有云：古人學道非草草，侍奉真師直到老。若不知下手去處，又不親近達人，雖有志行持，千差萬錯矣。

師云：修行人把自己從來心上染習得偏重底念慮，着工夫用氣力煅煉，難捨着捨去，乃至此身限到也要捨，況在心上底。但是虛妄，一一除盡，便無煩惱礙也。若身外底一切事、一切物，不足留心。眼前來往，與蚊蚤相似，拂去則快便。自心上難遣底遣去者，那裏便是輪迴種子也。昔長春真人在磻溪時，常有虎豹，寅夜往來，晨夕出入，或生怖懼，即欲藩籬。復自思惟如此境界，有此怖懼，便欲遮護，畢竟生死迴避得麽？却便休去。兀兀騰騰，任生任死，怖心自然無之，以至生死境中，巍然不動，種種結縛，一時解脱。此是難行處行也。

師云：修行人但見人事好處傚做者，不可見他人過，却失了自己。也不得遞相是非，但存是非，自心不正，久進不得。正能掩邪，邪常謗正，凡有我相常謗人者，不明自己，及是外道邪宗也。若有正知正見，必於自己心上體究偏邪、搜求過失，若管他非，非正人之人住持山門，須量氣力，運動簡省，不可與世俗一般，爭名競利，却失了當初本心，却忘了性命大事因緣。當權外而實内，遇難處寧奈，愈磨煉此心，不肯處肯者，若處當者得心安，穩處不動，接待十方，自利利他，安心積行，功行兩全矣。若不鍊心，認物爲我底，則一向慳貪，習性窄隘，罪過尋俗，誤却前程矣。

師到長真觀，夜坐對衆普説云：凡住叢林，雲集方來，豈得人人一等，箇箇同條。喻如泰山，萬物畢備，有不材者，有成材者，有特立者，有依附者，有靈苗瑞草也，有荒榛荆棘。種種不同，隨性任運，自有次第。山體巍然，元無揀擇，一一含攝，流水種石，茂林豐草，獸走禽鳴，盡如神仙妙用。彼各相資，如蓬如麻，不扶自直，天地長久，各得成就。若欲絶長補短，變青作黄，豈惟各不得安，抑亦失其本性也。

師因衆議住持山門，乃云：修行初心出家，未能獨立，雖仗叢林，或結伴道友，遞相扶持，不至偏頗。然有三等：有雲朋霞友，有良朋知友，有狂朋怪友。凡有志節，鍊心地，究罪福，絶塵俗，逍遥方外，同志相求，遂爲篤友，此等謂之雲朋霞友，以其心與雲霞相似，塵事礙他不得故也。又有習學經教，琴書吟詠，高談闊論，褒貶是非，此等謂之良朋知友，以其不鍊心、亦不能作惡故也。又有一等不治心地，不看經書，不顧罪福，出語乖訛，作事誑蕩，觸着一毛便起爭鬥，誇狂逞俊，恃力持勝，欺壓善良，相率成黨，此等謂之狂

朋怪友。此三等人身謝之後各有安置去處，隨其功業，各得受報。其雲朋霞友，升入無形，遊燕玉京，或爲神仙，或爲天官。其良朋知友，塵心未盡，不出人倫，往復受報。其狂朋怪友，受了十方供養，全無功德填還口債，或墮酆都，或墮旁生輪迴苦趣，若到如斯，悔之何及？聰明達人，細細思之，各尋長便。

師因勸衆住叢林，乃云：丹陽真人有詞云：學道住叢林，校淺量深，選擇其善作知音，如是未能明至理，挈領提衮。凡在叢林，遞相指發，提綱振領，共修无上心地，大法門非小事。有等無見趣底，不尋知友，不住叢林，謾説雲遊，不論心地，千山萬水，南去北來，空費草鞋，只尋便宜自在處，觸着磕着，又早走。如此出家，不知甚麽是自己緊切處，不知怎生過日，只圖自在便是了也。殊不知，前面有底生死，決定到來，看你着甚枝梧。豈可因循過日，虚度時光也。當初出家，圖箇甚麽？

師云：修行之人，性有利鈍，性鈍之人不可堅執，宜住叢林，低下存心，與達理明心底人結緣純熟，自然引領入道，漸次開悟。若自性鈍滯，又無見趣，每日與同類相從，交結塵俗，塵緣熟，久必退道，或遭魔境作地獄，見無人救援，一向沈墮，深可痛哉。

師云：出家人久居叢林，朝夕訓誨，尚且乖疏因循不進，道心漸減，塵事日增，放蕩猖狂，不能虚静。況在俗中孤行獨立，塵情荏苒，愛境纏綿，障道因緣，頭頭皆是，不自知覺，雖遇聖賢，不能勸化。百端扭捏，誑惑閭閻，迤逦沈淪，福消業長，漸漬深重。若肯回頭，猶能救得。合掌塵背道，無可奈何，地獄不速矣。

師因人議：住山乃修行之人，物來要識破，境來要應過，應過一番，便同應過一舉。昔有道人住山，草衣木食，誓不下山，以爲屏盡塵俗之累。一日，或有二人各持兵仗來索飲食，先生便煮山果以待之，果及軟，其一人就釜中手取而嘗，怒而言曰：此等與人食？便欲觸去釜底。先生初不言，見此二人怒色兼以惡言激切，先生密謀，乃因事出外，探得所藏之棒，手按大呼云：二人出來，爾等未必近得我。二人出門笑曰：先生住山，養成如此勝心，不如下山作俗人去。二人遂行，望之忽不見。先生方疑是聖賢校勘，悔之而已。此是境上試不過也。

師因衆議不動心，乃云：昔山東有道人，於師父處自言煉盡無明火。師云：無明火盡則心不動，便是好人。他日，師因師父密遣試之。日暮，造門，庵門已閉，其人厲聲以杖大擊其門，先生内應已聲不順，勉强開門，來人形狀躁暴，先生見之，顔色已動。又至堂上，其人不解屨，跳上坐，殊無禮貌，先生大怒，深責其人。其人拱手笑曰：某非敢如此，師父使來校勘先生不動底真心，今未及試已見矣，不須再勘。其人大慙，無言可對。大抵修行人雖有工夫，豈敢自矜，不覺時便勘脱其實。到灰心槁形，則却無自誇之念，既自誇，便勘脱矣。便直饒到得不動，向上

更有事在。

或問曰：守圜之人其功如何？師云：昔長春師父在京時，行至一觀，後有坐圜者。其衆修齋，次，有人覆真人及釜，急求匕杓不得，以至溢出，乃大言：圜中先生欲與真人語。真人法旨，令齋畢相見去。不意間，真人因出外，尋及圜所，以杖大擊其門數聲，圜中先生以爲常人，怒而應之，真人便回。齋畢，衆人復請以相見，真人曰：已試過也，此人我心尚在，未可與語。遂去之。大抵居静本爲性命事，大收拾固濟涵養爲功，遇境不動，乃是驗也。今此擊門之聲是境，應者是心，心若忘我，如同灰滅，有明亦無大燄。遇境不動，安祥應過，便是心上有工夫也。今聞些子虚聲，便早動心，一切惡境怎生過去。雖居圜中，濟甚麽事。受人供養，口債怎生還得，却不如於衆中琢磨，鍊此頑心，他日鑛盡金出，却是箇有見趣底人也。

師云：昔長生真人堂下有當厨者，衆皆許其柔和低下，未曾見動心。真人知之，令人試之，密使人早晨於厨所用什物，移之他處。其人造粥，漬米所用什物，移之他處。其人造粥，漬米及釜，急求匕杓不得，以至溢出，乃大動心。真人見之，教云：有饒溢盡，只是外物，何銷壞心。其人方省，禮謝而已。

師因有作務，普説云：昔東堂下有張仙者，善能木匠，不曾逆人，謙卑柔順，未嘗見怒形於色，衆皆許可而嘗譖歎，遂問於真人。真人曰：未也試過，則可喻比黄金不煉過，不知真僞。及有作務，專防自心，不可易動。居大衆中，雖作苦終日，勞而無功也。居大衆中，事來必對，便有觸撥，急過不得，築着磕着，便動自心，自心既動，平穩不得，物皆自動作，俱無障礙。若心存我相，萬事，萬事不礙虚空，如天地間萬象萬物皆自動作，事來無礙，則虚空無礙我，心體虚空，事來無礙，則虚空無礙己過，莫管他非，乃是功行事，臨頭上便要承當。諸境萬塵，不逐他去，自已明了，一切莫魔。如此過目，初心不退，自獲大功也。

師因人論居圜（環堵也，中起一屋，築圜墻之，别開小牖以通飲食，使人供送也。絶交友專意修行也。）守静事，乃云：昔有道人，坐圜有年，一日，衆人請出，隨意行止。其舊友見而問曰：師兄向静處得來底，於鬧處可有未？知師兄得到端的不動處也未？其人傲然，良久不言。友人進云：某有試金石，可辯真僞，師兄試你數年静處得來底心，看如何

也？其人云：静處有甚麽可説。友人曰：似恁麽則披毛帶角，還他人口債去也。其人忿然大怒，以至出罵，友人笑曰：此是圜中得來底，果試出矣。其人遂怒，終身絶交。此人蓋不曾境上鍊心，唯静坐百年，終無是處，但如繫馬而止者，解其繩，則奔馳如舊矣。

師云：昔東堂下遇雨，知事人普請不擇老幼搬坯，衆皆競應，惟一老仙安坐不出。事畢，大衆團坐，欲糾老仙，有言於長春真人者，真人呵之云：坯盡壞直幾何，一人鍊心端的到休歇處，如寶珠無價，且量各人心地用事去。大抵教門中以得人爲奇也。

或問曰：某於山中獨行獨坐，親見山神報未來事，是真麽？師云：常人之心，依着萬塵，蒙昧不明。初機出家，磨鍊塵心，偶然得静，乍得静境，便生别箇景象，神頭鬼面，認得心地，乃自歡喜，歌無不休。或有自見知未來事者，或空中聞人預報前事及有應驗者，或有親過去師真神人來到目前囑付心地事者，若有心承認，便是着邪，若不除去，養成心病，無法可療。豈不聞古人云：見聞覺知，亦是病患。況是眼見耳聞心思底，皆屬聲色境界。豈不聞古人經云：視之不可見，聽之不可聞，言之不可及，思之不能至也。今於聲色上認爲真，便是落邪道也。昔有住圜者，聞人説地面，要見地面，心存此念，隨念魅。妄心未盡，故顯此相，體性湛然，則泯自矣。

師云：昔有住圜者，聞人説地面，要見地面，心存此念，隨念魅。妄心未盡，故顯此相，體性湛然，則泯自矣。

師云：昔有住圜者，聞人説地面，要見地面，心存此念，隨念魅。妄心未盡，故顯此相，體性湛然，則泯自矣。

師云：昔有住圜者，聞人説地面，要見地面，心存此念，隨念魅。妄心未盡，故顯此相，體性湛然，則泯自矣。

或問曰：學人本謂生死事大，求之不明，其意如何？師云：一念無生即無死也，不能如此者，蓋爲心上有情，性上有塵，搬弄生死不停，欲求解脱，隨過即追，追之又追，以至絲毫不存。源本清浄，不逐聲、不逐色，隨處自在，虚静瀟洒，天長地久，自明真宰。蓋心正則事事正，心邪則事事邪，内既有主，則人愛底不愛，人嫌底不嫌，從來舊習，般般勒轉，六識既空，真宰常静，更有何生死可懼。若到如此田地，却有一向没收没拾、伏藏不住、似着邪祟底一般。向外馳騁，狂狂蕩蕩，便是神氣散亂，作主不得，便認作真歡真樂，却不知無歡之歡乃真歡也，無樂之樂乃真樂也。學古之人行歌立舞，殊不知當時亦是解粘釋别有得處，以此自樂，豈肯縱心顛蹶，以誑惑人世哉？

師因衆論智藏開時，辭源湧出，乃云：修行之人，初心離境，如鏡乍明，智藏忽開，舉意成章，不可住着。若心印定，不感而用，變成狂惠，則了無功，只是神用，非道體也。不可馳騁以爲伎能，但涵養則有功也。

或問曰：未來過去則不問，如何是見在心？師正視云：此不是見在。復低頭云：此不是見在。又問云：你會得也未？其人笑云：會不得。師云：大開眼着一箇見在也不識，更説甚過去未來。

或問曰：既往者不追，未來者不預，見在當如何？師云：滅動不滅照，更要會得這箇滅動底是誰，得則權柄在手，滅也由你，不滅也由你。或問曰：如何是定性？師乃移位近前，正身默坐良久云：你問甚麽定性？其人不省，傍有先生起而稽首謝之。師云：張公喫酒李公醉。其人尚未悟之。

師云：學者不寐，本以鍊心爲事，若不收心，濟甚麽事。至如賭博、奕棋、紡績、羅磨之人，夜夜不睡，則是得道底人也？此等之人，十二時中利心誘引，只是貪財攪擾心靈，如蚊虻咂膚，故不得眠。修行之人不同於此，睡是一慾，若不换過，滋長邪妄，暗昧不通，蓋屬陰界。如人防盗，端然坐待，其盗自退。專以鍊心，恐致流蕩，謂此一心，本無定體，在陽則明，在陰則暗，熟境不存，無爲清浄，性珠明了，此所以晝夜不寐也。

師云：修行之人，爲此頑心。自從無始以來，輪迴敗骨，如山之積，萬生萬死，以至今日方省前非，欲求解脱。是以晝不敢食，夜不敢眠。鍊此頑心，要般般尚俗顛倒，方可中用。若不鍊心，見人不睡也，如此做造，心念如毛，觸着便發煙火，至如百年不睡，濟甚麽事。頑心不盡，依舊輪迴。欲要换過此心，不論晝夜，時時刻刻，動裏静裏，把這一片頑心裂教粉碎去，方可受用。元本真靈與天地相似，然後動也是道，静也是道，開口也是道，合口也是道，要别求甚麽，便是箇脱洒底道人也。

或問曰：自來修行之人，必先立志，如何是志？師云：每在動處、静處、一切境界裏，行住坐卧，念念在道，逢魔不變，遇害不遷，安穩處亦如此，

巉巖處亦如此，拚此一身，更無回顧，精進直前，生死不懼，便是箇有志底人。故經云：强行者有志。

師云：修行之人須要立志節，及至有志節，却爲固執，固執則事物上不通變，及至事物上變得，却便因循過日也。以此，學者如牛毛，達者如麟角。大抵學道之人先要歸宗祖，決要有志節，須要識通變，專一勤行，久而不已，無不成也。

師云：道人鍊心，如鑄金作雞，形像雖與雞一般，而心常不動，獨立於雞群，雖雖好鬥，無有敢近傍者。體道之人，心若聚寒灰，形如曳槁木，天下之心雖有好爭者，不敢爲爭矣。故經云：夫惟不爭，故天下莫能與之爭。

或問云：向上一事，人人俱足，更煅煉作甚麽？師云：凡心未煉，喻如石鑛中有白金，未經煅煉，只是頑石。置之大冶洪爐，煉去滓穢，分出真物，既已成金，不復爲鑛。修行之人，亦復如此。將來蒙昧染着之心便同頑鑛，煉，一毫不存，煉出自己本初無礙底冥心。既已成真，不復爲假，當自保護，堅固收藏，會得受用，此便是亘古圓明底無價寶珠也。

師云：自來學道之人，必須苦己利他，暗積功行。若復迷心，非理行事，不惟有辱教門，抑亦自招殃咎。爲身爲口，不清不儉，與俗無異。如受用十方汗血之物，未是便宜，樂中受了，苦中還他，生死到頭，更無伎倆支吾。既居門下，可不煉心。

或問：人皆取樂，道人就苦，何也？師云：世人不知真樂，以心肯處爲樂，被欲心引在苦處，便認苦爲樂，每日用心計度，專求世樂，不得，憂苦膠擾心靈，永無自在，是謂大苦。學道之人不求世樂，心存大道，遇苦不苦，無苦則常樂，心得自在。凡有樂則有苦，無樂則無苦，心無苦樂，乃所謂真樂也。

或問曰：學道之人甘受貧寒，其理安在？師云：若但認貧苦飢寒爲是，則街頭貧子、艱難之人，盡是神仙也。蓋修行之人，以道德爲心，以清靜爲念，削除詐僞，貪求妄作一時遣盡，忘形忘我，身外之物，未嘗用心。故有云：遮皮蓋肉衣，更選甚好弱。填腸塞肚飯，更擇甚精粗。唯究生死煉心故不藉形骸之苦也。

師云：修行之人，有一分工夫，便有一分勝心，有十分工夫，便有十分勝心，則有我相，我相勝心作大障礙，如何得到心空境界，滅也却要重添決烈。把自己身心挫在萬物之下，常居人後，自念千萬不如人者，然後可以遣却矜勝之心。心同太虛，則無我也，無我則與道相應矣。

師云：修行之人收拾自心，如一尊雕木聖像，坐在堂中，雖終日無人亦如此，旛蓋簇擁亦如此，香花供養亦如此，往來毀謗亦如此。惟此，木像通靈通聖，活潑潑地明道德，一切事上物上却不住着也。

或問：某念念相續，掃除不盡，如何即是？師云：朝日掃心地，掃着越不靜，若要心地靜，擘下茗蒂柄。其人

拜謝。

師云：修行人當初出家，爲此性命事大。歲久不覺爲物所搬，却學口頭伎倆、百種所能爲奴作婢之事。何以知之？但凡伎藝必欲人前程，似此不是爲人所役也？豈是清淨無爲主人之事。所以道智者所用而愚者用之，巧者不爲巧者所使而拙者使之，辯者説之，默者、聽者仔細詳之。孰忙孰閑？凡欲修行，心地明白而守愚拙，則天下之智巧者，皆爲之使用矣。

或問曰：修行人有言知覺，又云古教中照心是否？師云：修行人本鍊自己從凡入聖，出家以來却不肯以爲事，只向他古人言句上搜尋，紙上文字裏做活計，尋行數墨，藤葛自纏，費盡工夫，濟甚麽事。及至閻老喚來，一字也使不得。學道初機，救護生死，當作是知、酩酊過目底却有些似，把如着恁尋趁底工夫，向自己本分事上尋趁，則不到得虚度時光。如何是己本分事，只這主張形骸底，一點靈明從道裏稟受得來。自古及今，清淨常然，更嫌少甚，自徵理得明白，便是超凡入聖底憑據，若信得及，便截日下功理會，自家些實工夫去。謂如心上有底、眼前有底情慾煩惱，人我無明等。喻以面前有天眼大瑠璃滑井，若絲毫不照顧，便墮在裏面，萬劫不得出，若先見，又識破，方欲下脚，急須退步照顧底，便是你覺性也。若分明墮在人我穽裏，猶自指空畫空，説向上事，如此干甚覺性事。

或問曰：出家人學古人公案者，有學經書者，有云古教中照心是否？師云：修行之人，當觀此身如一死囚，牽挽入市，步步近死，以死爲念，事事割拚，雖有聲色，境物紛華，周匝圍繞，目無所見，耳無所聞，念念盡忘。此身亦捨，何況其他，以此鍊心，故見功疾，死中得活，不生不死。學道初機，救護生死，當作是念。人生頃刻一息不來，便是死地，遞相救拔，不可因循也。

師因有病者至極不能得去，乃普説云：修行之人，先須識破萬緣虚幻，次要識破此箇形骸一堆塵土，平日事上脱洒，臨行必得自在。昔東山有一庵主，臨終纏綿淹延，不能脱離，使人問長春真人：往日但着於外緣，物境快便自受用去，管取今以後不被人瞞也。

師云：修行之人，正眼不開，員機不發，但向別人蹤跡上尋覓，言句上裁度，終無是處。喻如無眼人，雖聞人説日月之光，終不自見，只是想像。蓋不曾向自己心上着工夫也。

或問曰：昔聞丹陽師父以悟死而了道速，其旨若何？師云：修行之人，當觀此身如一死囚，以死爲念，

上未曾修鍊，以此纏綿，不得解脱。乃寄與語云：身非我有，性本虚空，一念不生，全身放下。庵主聞此語，若有省，乃囑衆弟兄云：我以外緣所昧，以此心地無功，修行不決，今勸汝等，各各下功修鍊身心，究此生死大事去。言訖遂終。又有一道人，臨死不決，詢問衆人曰：我如何去得？或曰：想師真其人。想數日又去不得，或曰：想虚空者。其人又去不得。有一老仙聞而視之，其人舉似前想底事，今亦去不得，老仙呵曰：來時有箇甚，去後想箇甚，安以待命，時至則行矣。病人聞語，稽首謝之而卒。大抵修行人，一切外緣目前權用，自己本實，要實下工，物裏事裏過得脱洒，臨行怎得脱洒。物上事上滯着染着，臨行怎得脱洒。急當修鍊生死，難防有日到來，外緣何濟，各請思之。師因有一道人病，普説云：修行之人飲食有節，動静有常，心神安泰，別無妄作，偶然得病便是天命，豈敢不受。亦有自己運數之行，或因宿緣有此病魔。先要識破這箇四大一一是假，病則教他病，死則教他死，心意寧奈，從他變化。心不在病，則重病得輕，輕病則愈，自性安和，惡濁氣散，亦是還了病債，亦是衝過一重關節。若不解此，心必不安，但有病患，即心狂亂，聲喚不止，叫痛叫疼，怨天恨地，又怨人不扶持，恨人不求醫，嗔人不合藥，責人不問候，一向專起無明，黑暗業心，見底無有是處，不知自己生死已有定數，假饒張張皇皇，還免得麽？分外心亂，不自安穩，又不知心是身之主人，心亦不寧，遍身皆亂，豈不聞古人云：心荒意亂，地獄之門，分外招愆。如此處心，輕病即重，重病即死，濁亂其性故也。若事事不節，過分成病，是病因自作，自作自受，更怨他誰。心地下工夫，必不如此，各請思之。

或問：道人亦有病，如何是別乎？此與常人異也。

師云：修行人日用體天法地，常清常静，明而不昧，濟物利生，雖混於萬緣諸境之間，真源湛寂，無有間斷，自得出離生死結縛。此是一段大事因緣。奈何不悟之人，中無主宰，欲情攻於内，根塵誘於外，不得自由，四生從此而輪迴，六道因兹而走作，換却頭皮，難同今日也。

或問：既言和光同塵，却道不着事，如何？師云：天是天，地是地，山是山，水是水，物是物，我是我，雖與混同，如何相着得。

或問：未來罪福，還有也無？師云：未來且莫問，據見在言之，你發一善心，欲於聖前焚香禮拜，以手拈香，其心發願，願家眷平安、添壽添福，此不是作善底心。使望得福，雖得福亦不知，蓋修善者明修暗報，故未嘗有知者。若你發一惡念，將刀殺人，纔舉此處作得。伺其暗昧不測中造下，不久敗露，便當償命，此必不可於分明至公心，便承當償命，此不是望罪得罪，其移，性不着宗，鬼神莫測，況醫卜之凡

得罪却明知。蓋作惡者暗作明報，此則現在人爲必然分明之事，況天伺察人所不知者，何方逃之？不可不戒。

或問曰：天堂地獄從來有説，還真否？師云：天堂者，陽界，主善主福。地獄者，陰界，主惡主禍。古人立箇天堂地獄，出自人心，人行所爲，冥然相應。謂如常清常浄，利益一切諸善奉行，明白不昧，便屬陽界。種種諸惡，坑陷不平，旁生邪道，便屬陰界。無明黑暗，逐旋增長，滓穢塵垢，皆屬黑簿，人神不容。心若懊惱，衆苦交煎，無人救援，便是地獄。古人云：心清意静天堂之路，心荒意亂地獄之門。喻如有一明真聞人，傳説有殺人賊攔截行路，往往害玉人，心信從，退步一行，後必無害，若心不信，酩酊前進，及至山中，無事則已，若實有賊，即落姦徒，便悔之何及？地獄之説，亦如此義。大抵爲惡不如作善，善縱無報，有何罪過，惡道强行，凶禍及矣。目前明白尚無改悔，何況幽冥，豈得預知也。

或問曰：有人云業通三世，果有否？師云：豈不聞古人有言：了即業障本來空，未了應須還宿債。昔有人背生惡瘡，痛不可忍，膿衆交流，尋於無人處自縊而死。似此之人，自己性分又不了，又不肯承受宿世膿血債負，方信，拜謝而已。

師云：道無言説，惟指善惡，善則與昨虜之主人有三年宿債，今既相對，乃前緣也，三年後却還，來此出家。後果三年放還，得簪裳，出家，來詣觀參見真人。以從來奉善却得入道，貴宦且詢不可之意，真人曰：夫人成就無上出世因緣，有天堂，無地獄。惡則墮落無邊苦趣，有地獄，無天堂。忽生痒痛，搔之則去皮，漸次血肉分分此兩途，蓋由迷悟，悟則刹那成聖，迷則永劫沈淪。幸得人身，寧不思之。

或問：如何是禍福？師云：積木成林，積石成山，積水成海，積善成福，積惡成禍。禍福之源，本自一心，積心方成，可不慎之。

或問：如何出得罪福因果？師云：罪福因果，屬陰陽之殼，若你出得陰陽之殼，則無罪福因果也。如何是陰陽殼？但凡心上一毫頭許私邪利欲惡便屬陰殼，有一毫頭許善念便屬陽殼，在陰則有惡報，在陽則有善報。若曾鍊心體如虛空，初無善、無惡、無絲毫掛礙處，作得主則禍福着他不得，因

果纏他不着，便是箇出陰陽殼底人也。

在家之人未曾有一古念在心，十二時中只圖財圖利，你死我活，坑人陷人，一片無明，黑暗業心，只墮在陰殼裏，陽道上也去不得，怎生出得陰陽殼，便待要無罪福無因果，不亦難乎？你自造下，怎生沉得，所以低頭合眼，教他閻老理會去也。

或問：未來托生之下端的如何？師云：人生一世，隨情自造，成箇來世底模子，作善底造下箇善模子，作惡底造下箇惡模子，以至盡此報身一性離劫。這箇殼子如鐵鎔成金汁，造物者傾在自造底模子裏，或爲人，或旁生，自作自受去也。造物者豈有心教你作旁生？豈有心教你爲六道？是你一生自造底殼，落在其中逃閃不得。先有此性，便有此物，謂如狼毒者爲蛇，慳吝者爲犬，淫殺者爲豕，貪暴者爲狼，大抵皆類此。天地之間萬形萬狀，不可言盡，故古人云：同於金石，化爲金石；同於水火，化爲水火。其言信也。瞬息之間，一失人身，萬劫不復，曷不思之？

師示衆云：人生於衆，所爲所作無不報應，謂如體道者得道，作福者得福，作孽者得孽，愛人者人愛之，信實者人信之，利人者人利之，害人者人害之，自高則人抑之，低下者人下之，慢人者人慢之，敬人者人敬之，惡人者人惡之，欲先則人爭之，自強則人敵之。故云種蘭得香，種粟得糧，皆報應之理也。若存利心，矯詐爲之以取人心，則不知，不會收縱，遇境遇物，一向着將去，朝新暮故，直待困了方休，不明自己，便是昧了也。

師云：學道心若未通，不遠千里求師參問，儻若針芥相投，心地明白，更無疑慮，然後或居園堵，或寄林泉，或乞市中，或立宮觀，安心守道，更無變壞，此修真之上士也。有一等出家，性又不明，更懶參問，心高好勝，自執己是，詐裝高道，虧功失行，兩下落空，駭人供養，不思己德如何銷受，如此之人，住園也不是，乞食也不是，生死到來都不中用。蓋不肯於根蒂上下工夫也。直至百年，無有是處。

師云：往昔棲山時，終日杜門，不接人事十有餘年，以静爲心，全無功行。向没人處獨坐，無人觸着，不遇境，不遇物，此心如何見得成壞，便是空過時光。若天不利物，則四時不行，地不利物，則萬物不生，不能自利利他，有何功德。故長春真人云：動則安人利物。蓋與天地之道相合也。

或問曰：修行之人頭頭要不昧，如何得不昧？師云：初心未鍊，出入不知，不會收縱，遇境遇物，一向着將去，朝新暮故，直待困了方休，不明自己，便是昧了也。不覺透在別箇殼子裏，直待報盡方回，此爲昧了故也。若專用知用覺，又被知覺昧了也。修行之人若能二六時中點檢自己，不被一塵情點污，境上物上輕快過去，便是不昧也。

師云：凡聖同途，只因明昧，明之則聖，昧之則凡。凡人之心，不肯刳情去執，棄妄除邪，逐境遷流，隨情宛轉，取一時之樂，積萬劫之殃，不省不思，莫覺莫悟。

師云：修行人本宗上無虧，行業

上用意，物境上速過去，人事裏不住着，邪念不起纖毫不立，微塵不染晃朗虛明，不着空，不着有，不執法相，不執我見，兼衆人之光明，久久相資，融通表裏，便見聖賢地位，更有甚可疑也。

師云：修行人先要明自己本宗，次要通教化。若本宗不通，如人無目，不分道路，舉足差訛。若教化不明，如人有目而坐黑暗中，則有偏執。我見須要俱通，方得員應，若俱不通，心地暗中坐而又無目，何時得出也。

師云：修行人若玄關不通，心地不明，則其業識不能無爲者，蓋爲無福德故也。乃當於有爲處教門中，隨分用功立事，接待方來，低下存心，恭敬師友，常行方便，屏去私邪，久久緣熟，日進一日，自有透得處。不勝如兩頭空檐，不能無爲，不能有爲，因循度日，無功無行，隱處着脚，甜處着口，閑管世事，鬧處出頭，恣縱身心，不懼神明，打筭有日。豈不聞長春真人云：心地下功，全抛世事。教門用力，大起塵勞。目循過日，請自思之，是何人也？

或有醫者問云：某行醫道，活死者百餘人，其果如何？師云：只饒救盡天下人，亦不如救自己生死去，世間福報有盡限，自己修鍊到無生死處，此福無量。或有一匠人問云：某修大殿真心，自從亘古未有天地已前稟受得不徵功價，如此誠心，合有何果？師云：不如清浄人默坐一時辰，蓋有爲之福有壞，無爲之福無壞。

或問曰：如何是功行？師云：合天也由這箇，入地也由這箇，乃至天地萬物，虛空無盡際，亦是此箇消息主宰也。會得底，不被一切境引將去，不被一切念慮搬弄，不被六根謾過。這箇便是神仙底日用，便是聖賢底行蹤，便是前程道子也。

或問曰：修行之人多説除情去慾，此以上更有甚麽？師云：除了情到無情，去了慾到無慾，無情無慾底，則你道這箇是甚麽？

或問：修行之人如何得清静？師云：心不逐物謂之安心，心不受物謂之虛心。心安而虛，便是清静，便是道也。

或問曰：道家常論金丹，如何即

是？師云：本來真性，即是也。以其快利剛明，變化融液，故名金；曾經煆煉，圓成具足，萬劫不壞，故名丹。體若虛空，表裏瑩徹，一毫不掛，一塵不染，輝輝晃晃，照應無方。故祖師云：本來真性號金丹，四假爲爐鍊作團，不染不思除妄想，自然輥出赴仙壇。世之人有言：金丹於有形象處造作。及關情慾，此地獄之見，乃淫邪之所爲，是乖人道、入旁生之趣矣。

師云：凡日用者，心無離念，意不外遊，放而不逸，制而不拘，明心識法，去智離空，十二時中念念現前，若滯現前，無有是處，會前，亦非其理，若離現前，無有是處，會動靜、知去來，般般放下，無掛無礙，便是逍遥自在底人也。但説皆非，自當消息。

或問：某老邁不能多學，乞師向上極玄極妙處説一句。師云：把你這箇求無上極玄極妙底去了，則便是也。

或問曰：如何是玄妙？師云：誰教你作此問？其人拱手云：弟子自出意來。師云：恁麽則你自會也。其人笑而稽首。

或問曰：識得一，萬事畢。又有云，抱元守一，一者是甚麽？師云：乃是混成之性，無分別之時也。既知有此，即墮於數，則不能一矣。一便生二，二生三，三生萬，如何守得，不若和一也無。故祖師云：抱元守一是工夫，地久天長一也無。向這箇一也無處，却明出自己本分來，却不無也。故經云：知空不空，知色不色，名爲照了。

師云：修行人常常心上無事，正當當，每日時時刻刻體究自己本命元辰，端的處明白不昧，與虛空打作一團，如此纔是道人底心也。積日累功之過必除，細微之功必積，是非俱泯，自有靈驗，所以見種種作爲，不如休歇心法兩忘，向上之機自然達矣。

師云：夫爲道者，抱朴含淳，潛通默運，除情去慾，損損存存，於物無私，作事明白，曲己從人，修仁蘊德，絲毫塵不染處，與天地相通處，向這裏體究，徹則先天弗違後天而奉天時，天且不違，而況於人乎，況於鬼神乎。

或問：視聽食息、手拈足行心思，此是性否？師云：道性不即此，是不離此，是動靜語默，是性之用，非性之

體。體則非動非靜、非語非默。古人有言，大道要知宗祖，不離動靜語默。若認動靜語默，便是認奴作主。主能使奴，奴豈使主哉？一切抬手動足言語視聽。千狀萬態，及良久不動，皆是奴僕，非主人也。主人堂上終不得明示外，然得其用使者，則自承當作主人矣。

師云：吾道密傳，不可以有心求，不可以無心得，以不知而知，以無得而得。世之或者以眼色求道、言語求道、威儀求道、法相求道，俱不得其大全。殊不知道無蹤跡，以迹求之，非道也。復究此迹自何而來，知其所來，則又非聲色，非做造，非威儀，非法相者，存於中，蓋不可知識識也。只是這箇本分圓成，真真實實，合天地、合聖賢、合鬼神、合萬物。如此一大事因緣，豈容塵垢聲聞露迹而能見之哉？

師云：向上師真所傳要妙，行事之際密合天意，豈可執一端便爲道哉？以迹觀之，古人用處各各不同，妙本靈源未嘗有異。故人心之用，在目爲見，在耳爲聞，在口爲言，在心爲思，在手爲拈，在足爲行，使用不同，心體無別。況今師密旨所謂教外別傳，言思路絶，悟者自得，乃是真師密傳之妙也。

或問：萬形萬狀各各不同，怎生一體同觀得？師云：天是道，地是道，萬物皆是道。彼亦是道，此亦是道，形像雖殊，並無不在，如何不同得？

師云：無爲者，天道也。有爲者。人道也。無爲同天，有爲同人，如人檐物，兩頭俱在則平穩，脱却一頭即偏也，若兩頭俱脱去，和檐子也無，却到來本處。

師云：道無不在，頭頭皆是，色色皆真，惟在自己臨時驅用，更別有甚麽事。奈人心塵緣障重，不解根源，摘葉尋枝，隨波逐浪，回機者少，迷執者多。縱有鑽研，不求真實，紐捏造作，見鬼見神，頭上安頭，顛回倒顧，不悟幻身有限，光景難留，一息不來，如之何也？

師云：修行人行藏任分，取捨隨宜，低下節視聽之用，一斬齊斷，一念真常，永劫綿綿乃無變壞。

或問：修行之人，性命之事如何護持？師云：若在萬塵萬事境界裏面，來去纏縛，雖相應和，要自作得主不一向逐他去，事不礙心，心不礙事，如護眼睛，但有纖塵，合眼不受，如此保護，久久見功。但心有受，却被他物引將去也，便作主不得。

或問曰：如何是真常之道？師云：真常且置一壁，你向二六時中理會自己心地，看念慮生時是箇甚麽，念慮既生時是邪是正，邪念則便泯滅着，正念則當用着。如何是邪念？凡無事時一切預先思慮，皆是邪妄。如何是正念？目前有事合接物利生、敬上安衆，種種善心不爲己事，皆是正念也。其静則體安，其動則用正，不縱不拘，無晝無夜，絲毫不昧，常應常静，平平穩穩，便是真常之道也。

或問：思無染着，放曠任緣，合道也未？師云：起心無着便是有着，有

心無染亦着無染，纔欲静定，已墮意根，縱任依他亦惑邪見，無染無着等是醫藥，無病藥除，病去藥存，終成藥病。言思路絶方始到家，罷問程途矣。

修真十書盤山語録卷之五十三

修真十書黄庭内景五藏六府圖卷之五十四

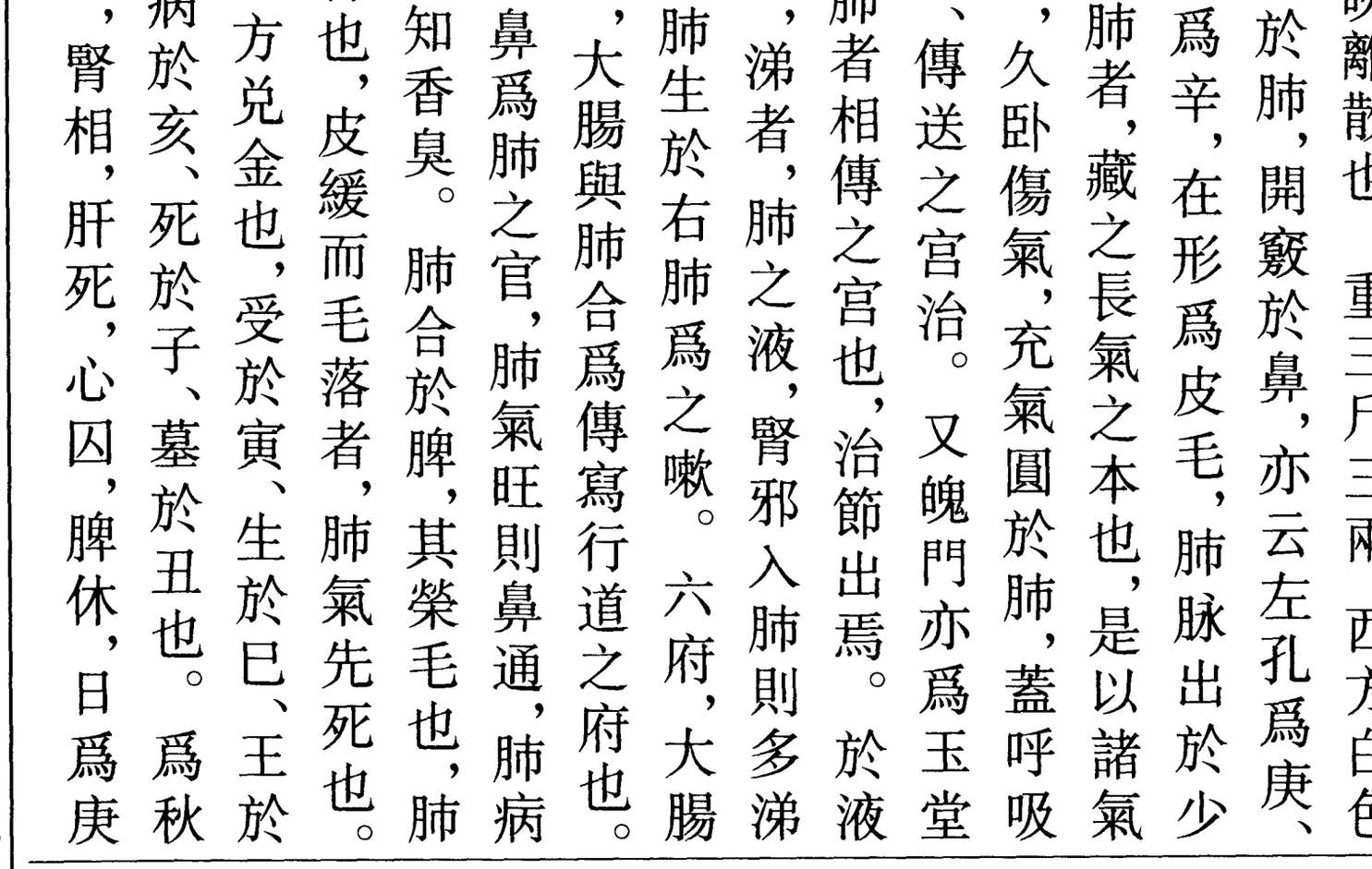
黄庭内景五藏六府圖序

太白山見素女胡愔撰

夫天主陽，食人以五味。陰陽相成，結爲五藏之氣，散人四肢十二部三百六十關節，引爲經脉津液血髓，蘊成六府三焦十二經，通爲九竅，散五藏者爲人形之主。一藏損則百病生，五藏損則百形滅。故立五藏者，神明魂魄志意之所主，是以心主神，肝主魂，肺主魄，脾主智，腎主精。發外爲五事，上應五星，下應五嶽，皆模範天地、稟象日月，觸類而不勝言。若能存神修養，克己勵志，其道成矣。骨氣堅强，則内受腥腐諸毒不能侵，外遭疾病諸氣不能損，聰明純粹，却老延年，志高神仙，形無困憊，日月精光來附我身，四時六氣來合我體，入變化之道，通神明之理，把握陰陽，呼吸精神，造物者翻爲我所制。至此之時，不假金丹玉液、琅玕大還，自然神化冲虚，合太和而是理霄上；五藏之氣結五雲而入天中，左召陽神六甲，右呼陰神六丁，千變萬化，馭飛輪而適意。彼不悟者，勞苦外求，實非知生之道也。是故太白曰：精足爲神，氣足爲道，藏神養氣，保守堅貞，陰陽交會，以立真形。但愔夙性不敏，幻慕慈門，使志無爲，棲心淡泊，覽《黄庭》之妙理，窮碧簡之遺文，志焦心碎，屢更歲月。伏見舊圖，奥密津路，幽深詞理，慨玄順之著，或指示以色象，或略記於神名，諸氏慕修，異端斯起，遂使後學之輩罕得其門，差之毫釐，謬逾千里。今輒搜羅管見，罄竭諛聞，按據諸經則爲圖式。先明藏府，次説修行，并引病源吐納除疾，旁通藥理導引屈伸察色尋證自焚食忌，庶使後來學者，得以按圖而云，諸法可見，萬品昭然。愔稽首頓首再拜謹書。

黃庭內景五藏六府圖

肺藏圖



活肺用叫，叫吸爲補。肺，金宮也，爲五藏之華蓋，本一居上，對胸六葉，色如綺映紅。凡丈夫八十，肺氣衰，魄離散也。重三斤三兩，西方白色入通於肺，開竅於鼻，亦云左孔爲庚、右孔爲辛，在形爲皮毛，肺脉出於少商。肺者，藏之長氣之本也，是以諸氣屬之，久卧傷氣，充氣圓於肺，蓋呼吸之津、傳送之宮治。又魄門亦爲玉堂宮，肺者相傳之宮也，治節出焉。於液爲涕，涕者，肺之液，腎邪入肺則多涕也。肺生於右肺爲之嗽。六府，大腸之府，大腸與肺合爲傳寫行道之府也。五官鼻爲肺之官，肺氣旺則鼻通，肺病則不知香臭。肺合於脾，其榮毛也，肺之合也，皮緩而毛落者，肺氣先死也。爲西方兑金也，受於寅、生於巳、王於酉、病於亥、死於子、墓於丑也。爲秋肺旺，腎相，肝死，心囚，脾休，日爲庚辛西方干位，辰爲申酉西方支位。爲金，扶土抑水尅木，辰相秋、旺冬、休春、囚火、秀夏。死之聲，商，金音也，其聲散，能切以明温和以虚肺也。色白，金，肺色，如象音生色也，枯音死者也。味辛，其性散，食之先走氣，氣疾勿多食，則皮膚其臭腥，心邪入肺則惡腥也。其性義，肺氣之義，其性怒，金性剛而主怒，肺之中亦作白氣存也。肺神皓華，字虚成。夫肺者，兑之氣、金之精，其色白，其象如懸磬，其神形如白獸。肺生魄化爲玉童，長七寸，素衣持兵杖往來於肺府也，一云肺有七童子、十四玉女守之。其神多怒，人之怒者，蓋發於肺藏。欲安其魄而存其形者，當收思斂慾，合仁育義不怒，其怒不聲，息其金而後全其生，則合乎太和也。肺合於大腸，上主鼻，故人肺風則鼻塞。人之容色枯者，肺乾也。人之多怖者，肺氣不足也。人之腸鳴者，肺壅也。人之顔色鮮白者，肺無病也。肺邪，其人則好哭。夫肺主商之疾，當叫。叫者，肺之氣也，其氣義，能抽然知肺之病，所以人之有怒填塞胸臆者，則長叫而洩之，蓋自理也。向若不叫，必致傷敗。嗽叫而獲全乎，故肺疾當用叫瀉之。夫人之無苦而叫者，不祥也。夫肺處七宮，主信，使人方正好直，習先忠則魄安形全也。且肺者秋之用事三月此爲容平，天氣以急，地氣以明，雀卧雞起，使志安寧，以緩秋刑。收斂神氣，使氣和平，無外其志，使肺氣清。養生之則，傷則咳嗽鼽噓也。

修養法

常以七月、八月、九月朔望旭旦西面坐，鳴天鼓七飲玉津，然後瞑目正心，思兑宮白氣入口，七吞之，閉氣七十息，則重神混體，百邪莫之向，兵刃不能害，延年益筭，名飛仙籍。蓋所補瀉氣安息靈魄之所致哉。

相肺藏病法

肺病熱，右頰赤。肺病者，色白而

毛摵，喘咳逆氣，胸背四肢煩疼，或夢見美女，許來親近相依附。肺虛則少氣，不能報息，鼻燥喉乾。肺風則多汗畏風，時欲咳嗽，如氣盡日則止，暮則甚。診在眉上，其色白，肺主秋，手太陰陽明主治，其日庚辛。肺若氣上逆，急食苦以洩之。又曰肺病欲收，食酸以收之，用辛補之，苦瀉之。禁食寒，肺惡寒也。肺病，證肺病臍右身勒氣，按之若痛，苦咳嗽，熱也。

治病肺藏方

肺有病，鼻塞不通，不聞香臭，中有息肉，或上瘡，皮膚燥痒，惡瘡疥癬，上氣咳嗽，涕唾膿血，宜服消風散。

人參八分，玄參七分，防風八分，沙參五分，天雄八分，薯蕷十分，丹參七分，苦參八分，秦艽七分，小茱萸。

右搗羅爲末，空腹以防風湯下三錢。以鼻微長引氣，以口呬之，令耳不得聞也。皆先調氣合和，然後呬之。肺有病用大呬三十遍，細呬十遍，去肺家勞熱、上氣咳嗽、皮膚瘡瘍、四肢煩疼、鼻塞胸背痛，數法呬之，疾瘥，止，過度損矣。七月勿食菜萸，成血利；八月九月勿食薑并肝、心、肺。肺病，宜食黍桃苦味也。

導引法

可正坐以兩手據地，縮身曲脊，向上三舉，去肺家風邪積勞。亦可反拳搥脊上，左右各三五度，此法去胸臆間風毒，閉氣爲之良久，閉目嚥液，三叩齒爲止。

心藏圖

治心用呵，呵爲瀉，吸爲補。心火宮也，居肺下肝上，對鳩尾下一寸。色如蓮花未開之狀。凡丈夫，至六十心氣衰，衰言多錯忘也。重十二兩，南方赤色入通於心，開竅於舌，在形爲脉，出於中衝。心者，生之本神之處也，且心爲諸藏之主，明運用如縞映絳，形如蓮花未開之狀。凡丈夫，至六十心氣衰，衰言多錯忘也。重十二兩，南方赤色入通於心，開竅於舌，在形爲脉，出於中衝。心者，生之本神之處也，且心爲諸藏之主，明運用生，是以心藏神亦君主之官也，神明出焉監飲四方，亦號五神君，亦號太尉公。心爲帝王，正居中央，亦號曰靈臺。心部於表心爲之噫當氣痛於心，液爲汗，汗者，心之液腎之液，液則多汗。五府小腸爲心之府，小腸與心之合爲受盛之府。五官舌爲心之官，心氣通則舌知五味，心病則舌焦卷而短，不知五味矣。合於脉其榮色也，心之心先死也，爲南方離火也，火受氣於亥，生於寅，旺於午，病於申，死於酉，墓於戌也，爲夏。心旺脾相，肺死腎囚，肝休。日爲丙丁南方午位，辰爲巳午南方支位，爲火扶木抑土，夏旺季夏，尅金畏水，春囚秋休冬死。聲徵，火音也，其聲和而疾其心者。色赤，火，心色也，如雄雞心色者生，黑色者死。味苦，其性堅，食之先走骨，骨病勿多食，多食而爪枯也。其具焦，心邪自然積惡焦也。其性禮，心氣主，其性樂火，性樂而主燥，心之應南嶽，通熒惑之精，夏三月存熒惑在心中，亦作赤氣存之者。心神丹元，字守靈。心病證臍上有動氣，按之牢苦，痛心苦煩。心病，手足掌中熱也。

治心藏病法

心有病，口乾舌强，或咽喉中痛，

嚥唾不得，口内生瘡，忘前失後，夢見爐竈、冶鑄之事，宜服五參圓。

秦艽七分，人參七分，玄參十分，乾薑十分，沙參五分，酸卑八分，丹參八分，苦參八分。

以鼻微引氣，以口呵之，皆調氣如上，勿令耳聞之，然後呵之。心有病大呵三十遍，細呵十遍，去心勞熱、一切煩悶。心疾等以瀉，病瘥，止，過度則却損矣。

忌食法

四月勿食大蒜，令人髮易白及墮。五月勿食薤，損心及有毒。并勿食心腎，令人心痛，宜食大小麥，去霍，禁鹹味。

心藏導引法

可正坐，以兩手作拳，用力左右互相築，各六度。又可正坐以一手按腕上，一手向下拓空如重石。又以兩手相叉，以脚踏手中，各五六度，能去心胸間風邪諸疾，關氣爲之畢，良久，閉目三咽三叩齒而止。

肝藏圖

治肝用噓，噓之爲瀉，吸爲補。肝，木宫也，居心下，少近左有三葉，色如縞映紺。凡丈夫至六十，肝氣衰，減葉薄膽，目不明也。重四斤四兩。東方青色入通於肝，開竅於目，左目甲，右目乙，在形爲眼。肝脉出於大敦，肝色青翠，大小相重之象也。肝者罷極之本魂之處也，左目爲日、爲王父，右目爲月、爲王母、爲淚、爲陰之精也。肝號大尚書，亦號大夫天，爲清冷宫。肝生於左肝爲之語也。氣通於肝，液爲淚，肝者用之液，腎邪入肝，則多淚也。六府膽爲肝之府，膽與肝合，眼爲膽之官，肝食通則眼分明，肝實則目赤。肝合於筋，其榮爪，肝之合也，筋緩而不能自收持者，肝先死也。爲東方震木也，木受氣於申、死於午、生於亥、旺於卯、病於巳、墓於未者也。肝主，心相、脾死、肺囚、腎休，日爲甲乙東方干位，辰爲寅卯東方支位。爲木扶水抑火尅土畏金，冬相春旺夏休季夏囚秋死也。聲角，木音也，其聲降以約其和静以清，能初肝。色青，木，肝色也，如翠羽者生，如草滋者死也。味酸，其性收，食先走筋，筋病勿多食，則皮槁而毛落。其性仁，肝氣主仁，其性喜木好生，而主喜。肝之東嶽，上通歲星之精，春三月存歲星在肝中，亦作青氣存也。肝神龍煙，字合明。夫肝者，震之氣、木之精，其象青，其象如懸匏，其神形如青龍。肝主魂，化爲二玉童，一青衣，一黄衣，各長九寸，持玉漿出於肝藏。一云肝有三童子、六玉女守之。其神好仁，仁惠蓋發於肝藏，故安其魂而延其治者，則當澤者被芻棘恩草。主筋，故人之肝虧則筋急，人之皮枯者，肝中熱；人之肌肉斑點者，肝風也；人之色青者，肝盛也；人之好食酸物者，肝不足也；人之髮枯，肝傷也；人之手足多汗者，無疾；肺邪入肝則多哭。夫肝主筋，肝之有疾，當用噓。噓者肝之氣，其氣仁，能除毁痛，皆自然之驗也，不以爲噓者哉，此至理通玄之道也。夫肝處三宫，主仁，使人凝肅慈惠，及物則魂安而形全也。用

肝者，春之用事，三月，天地氣生，萬物以榮，花繁葉茂，仁氣初萌，夜卧早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春之應養生之道。逆之則傷肝，則毛髮不榮，爲寒，變則奉生者少也。

修養法

常以正月、二月、三月朔旦東面平坐，叩齒三通，閉氣九十息，吸震宮青氣入口，九吞之以補虛損，享青龍之膏，以致二童之饌，木精乘土，則樂多少憂，養精之妙也。

相肝藏病

肝熱者，左目赤。肝病者，目睫，兩脇下痛，引小腹，令人喜怒。肝虛則恐，如人將捕之。肝實則怒，虛則寒。陰氣壯，壯則夢山樹、園苑生草，肝氣通。頭痛、耳聾、頰風腫，惡風喜怒諒在目，其色青。又云肝病主春，足厥陰與足少陽爲表裏，主治，其日甲乙，肝若急，食甘以緩之。又曰肝病欲散，急食辛以散之，用鹹補之，辛瀉之禁當風，肝惡風也。

肝藏吐納法

以鼻微引氣，以口噓之。肝病，用大噓三十遍，能去肝家虛熱，亦除四肢壯氣眼暗。一切熱者，數數噓之，綿綿不絶爲妙。病瘥則止，過度請，不必，恐損。

生食忌

正月不食生葱，熱者不食益佳。二月三月勿食蒜子、蓼子及百藥心，勿食肝肺，宜食麻子、巨勝子、李子。禁辛。

導引法

可正坐，以手兩相重按脞下，徐緩身，左右各三五度。又可正坐，兩手拽，相叉翻覆向胸三五度，此能去肝家積聚風邪毒氣。餘如上。

脾藏圖

治脾用呼，呼爲瀉，吸爲補。脾，土宮也，揜太倉，在臍上三寸，色如縞映黃。凡丈夫至七十，脾氣虛，而皮膚枯瘦者矣。重二斤三兩，中央黃色，入通於口，口爲戊己舌爲己。在形爲之脾脉，出爲隱，曰脾爲五藏之樞也。脾者，肉之本，意之本處也。脾爲黃庭，亦爲中主，爲黃龍君也，亦爲諫議大夫，亦爲倉廩之官，化物出焉，號爲中黃官。脾主於中，脾爲之合穀氣，通於脾爲液，爲脾液者，脾之液，腎邪入脾則多涎。六府胃爲五穀之府，胃與脾合爲穀府。五官口爲脾之官，脾氣通則口知五味，脾病則口乾不能食，不知五味好惡。脾合於肉，則縈肉也。脾之合肌，肉消瘦不能肥，脾先死爲中央中土也。受氣於己、生於子、病於亥、死於卯、葬於辰也。爲季夏，脾王，肺相、腎死、肝囚、心休，日爲戊己中央干位，辰爲辰戌丑未中央支位。爲土，季夏正，秋休、冬囚、春死，土扶火、抑金，尅水、畏木，交相。聲宮，土音也，其聲所以舒其和博以柔能於脾也。色黃，土，脾色，色如蟹腹者生，如枳實者死。味甘，其性緩，食之先走肉，肉病勿多食，多食則骨病而毛落也。其臭香，心邪入脾則惡香。其性信，脾食言信，其情恐懼，土性而主恐懼。脾之外應中嶽，上通鎮星之精，季夏并季秋各十八

日存鎮星在脾，亦作黃氣存也。脾神常在，字魂停。夫脾者，坤之氣、土之精，其色黃，其象如覆蓋，其神形如鳳。脾主意化爲一玉女，長七寸，循環於脾藏也。其神烈，嫉妬人，人妬者，蓋起於脾藏。土無正形，故無准也。婦人妬甚者，乘陰也，欲安其意，則當去欲寡色。少思屏慮，長其土德而後全其生，則合夫太陰也。脾連於胃，上主於口，消穀府也，如磨轉也，化其生而於熟也。食不消者，脾不轉也。食堅物者，脾磨不盡化也，則爲食患，故諸藏不調則傷質，傷質則損神，則傷人之速也。故人不欲食堅物者，全身之妙道也。人之欲不食者，脾中有不化之食；人多惑者，脾藏不安也；人之多食，脾虛也；人之食不下者，脾寒也；人之無顏色者，脾傷也，人之好食甘食者，脾不足也；人之明冏鮮白滑者，脾無病。脾邪入於脾，則多歌。夫脾之土宮，故脾之有疾當用呼。呼者，脾之氣，其氣確能抽脾之疾，故人中熱者則呼以驅濕之弊也。夫脾主宮主信，使人意弘廣大，屈己濟人，於利忍分，不以自專爲德，不以財爭爲事，則以脾安而形全也。且脾無定位，興旺四季，隨四氣也。助氣萬物，脾育陽脾義之道也，不以月屈爲德，不以物説爲功。長坤之理也。逆之則傷脾。

修養法

常以季夏之月朔旦，并及四季之月十八日旭旦，坐中宮，禁氣五息，鳴天鼓十二通，吸坤宮之黃氣入口，十二咽以補呼之損，以飲玉液醴以致神鳳之味，以補於脾，以佐神也。入山不畏虎狼，登險不懼顛蹶者，行氣禁土之精也。

相病法

脾赤者，鼻赤，色黃而濡鼻。病者，體上遊風習習，遍體悶疼身重，若肌肉萎，足不能行，喜聲，脚下痛。脾虛腹肚脹鳴，成溏痢，食多不化。脾寒之疾多汗惡風，身體怠惰，四肢無力，不用癢黃，不耆飲食。診在鼻，其色黃，旺季夏，足太陰陽明主治，其日戊己。脾若濕，急食苦以燥之。又曰脾虛欲發緩，急食甘以緩，甘則補之，苦則瀉之。禁燥。

脾病證

脾病，當臍有動氣，按之牢痛苦逆氣，小腸急痛，洩不定重脛塞。

治脾藏吐納法

以鼻微長引氣，以口呼之。脾病用大呼三十遍，細呼十遍，能去脾家一切冷氣，發熱霍亂、宿食不消、偏風頑痺、腹内結塊者，數數呼呼，相次勿絶，疾退則止，勿過度。

食禁

六月勿食茱萸，令人患赤白痢。四季勿食脾肝羊血，宜食粳米、棗葵。禁酸。

導引法

可大坐，伸一脚屈一脚，以兩手向後反掣，各三五度。亦可跪坐，以兩手拒地，回顧用力虎視，各三五度，能去脾藏積聚風邪，喜食。

腎藏圖

腎用吹，吹爲瀉，吸爲補。腎，水宮也，左腎右腎前對臍膊，着於脊。色

如縞映紫。凡丈夫至六十腎氣衰髮墮齒，氣衰焦脛脉空虛，人之有槁，七十形體皆極，九十如樹之有根也。重二斤二兩。北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，左腎爲壬，右腎爲癸，在形爲骨，久立傷損骨。腎脉出于湧泉。腎者，腎藏之本精之處也，腎爲後宮，爲女主，腎經於上焦，榮於中焦，衛於下焦。腎者作强之官，伎巧出焉，法於象，爲之理，亦爲久，而餘氣通於兩竅，爲液、爲唾。唾者液也，氣入腎則多唾也。六府膀胱爲腎府，膀胱與腎合爲津慶之府。五官耳爲腎之官，腎氣通則聞五音，腎病則耳聾骨萎也。腎合於骨，其榮髮也，腎之合也。骨萎不能起床者，腎氣先死也，准此例矣。爲北方坎水也，水受氣於巳、生於申、旺於子、病於寅、死於卯、墓於辰也。爲冬腎旺，肝心死、脾囚、肺休，日爲壬癸北方干位，辰爲亥子北方支位。爲水扶木生金，抑水尅火畏土，秋相冬旺，春休夏囚季夏死。聲羽，水音也，其聲沈以虛其和短以散能動也。色黑，水，腎色也，如鴉羽者生，如墨煤者死。味鹹，其性多食之走血，血病勿多食，多食脉溢而變色也。其臭朽心邪入腎則惡朽也。其性智，腎主智，其事悲，水性故悲位也。腎之外應北嶽，上通辰星之精，冬三月存辰星在腎中，亦作黑氣存神形如鹿兩頭，主智，化爲玉童，長一尺也。人之腎藏其神和也，入之柔順，體安，則群妖莫之害也，則致長生。

相腎藏病法

腎熱者，頤赤。腎病者，色黑而齒槁，腹大體重，喘咳汗出惡風。腎病，骨疼者，腎虛也。人之齒痛風，則頭多恐風，食飲不下，膈寒不通，腹滿失衣則腹脹，食寒則洩脉，在形黑瘦而腹大。又腎主冬，足少陰太陽主治其自壬癸，腎苦燥，急食辛以潤之，致液氣通也。腎堅病，急食苦以弱之，用苦以瀉之，鹹以補之。禁無犯熱食温衣腎燥也。

腎病證

腎病，臍下有動氣，按之若勞病，苦腹食不消，體重，骨節痛，嗜卧。

治腎苦病方

腎有病，腰胯膀胱冷疥或痺，小便餘瀝，疝癥所纏，宜服八味圓。

乾地黄八分，牡丹三分，澤瀉三分，桂心二分，茯苓三分，附子二分，薯蕷四分，山茱萸四分。

右件以蜜爲圓，如桐子大，空心湯下三十圓。

治腎藏吐納法

以鼻微長引氣，以口吹之。腎病用大吹三十遍，細吹十遍，能去腎家一切冷腰疼膝沉重，久立不得，陽道衰弱，耳中蟬鳴，及口中有瘡，是腎家之疾煩熱去。數數吹之，相次勿絶，病瘥止，過度則損。

食忌

十月勿食椒，令人口乾成赤白痢。十一月十二月勿食鮮鱗甲之物、并食脾腎，宜食大豆、黄卷栗藿，禁其物。

導引法

可正坐，以兩手上，從耳左右引脇三五度。亦可反手着竦抛射，左右同緩身三五度。亦可以足前後踰，左右各十數度。能去腰腎膀胱間風邪積聚，餘如上法。

膽藏圖

故天有五行以生寒暑燥濕，人有五氣以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣，寒暑傷形。喜怒不節，寒暑過度，生乃不顧。人能依時攝養，兑其天枉也。人之毛焦，膽熱也。人之髮燥，膽有風也。人之髮枯者，膽竭也。人之目無光，不足也。夫膽寄於坎宮，使人親智慕賢、屏妄嗅，養生之妙方也。常以兩手相摩令熱，以拭面三七，亦身周摩令遍，名曰乾浴，令人却事無惡，面有玉澤金光也。又以其五藏數加膽，名六府，且膽亦受水氣，與坎同道，不可例祝之，故別立膽藏圖。治膽用嘻，嘻爲瀉，吸爲補。膽膊着肝，色如綸映青，重三兩三銖，膽爲中青之府，號將軍，決曹吏，能儘剛而能柔和，精爲騰蛇，能勇健。膽者，筋之應也，膽爲六府之精也。膽者，中正之官，決斷于此。膽神龍曜，字威聞。夫膽者，金之精，水之色，其色青，其象如懸瓠，其神形如龜蛇，化爲玉童，長一尺，執戟在手出入奔馳於膽藏之間。其神多勇決者，蓋發於膽藏。欲安其神，當息忿浸，淨行轉義而後全其生，則合天太和也。膽合膀胱，上主於毛髮，故人髮枯者，膽竭也。人之爪乾者，膽虧也。人之髮燥，膽有風也。人之毛焦，膽熱也。人之目無光，故有淚者，膽熱也。人好食苦味者，膽不足也。人之顏色青，或光白，膽無病也。夫膽寄於坎宮，使人親智慕賢、屏邪去佞、絶奸盜，方直也。且膽者生於金，金主武，故多勇，宜抑之，吉。夫膽者，乘陰之氣，稟金之用，故主慾。慾則悲，故人之悲者，金生於水，則目中墮淚。夫心主火，膽主水，亦主苦，火得水而滅，水得火而煎，陰陽交争，水勝火，故淚從目出也。淚者，類也，因類而出，故曰類也。夫悲號泣者，可苦爲辭也，膽者，水也，而主於陽，陰從陽，故淚猶目出也。

修養法

常以冬月三月端居淨思，北吸玄宮之黑氣入口，三吞之以補嘻之損，以盡益膽之津，以食龜蛇之味，飲玉童之漿，然後神沖體和，衆邪不能犯，群盜

莫之向，膽氣所置也。

相病法

膽之有病，太息口苦嘔宿汁，口澹澹，恐人將捕之。眉傾也，眉毛萎垂。膽苦實則傷熱，熱則精神不守，卧起無定。若虛則傷寒，寒則恐畏頭眩，不能獨卧。虛損則爪髮枯燥，目中淚出，膀胱連腰小腹俱痛。膽與肝同道，有病用肝藏方。

導引法

可平坐，令兩脚掌昂頭，以兩手挽脚腕起，摇動，爲之三五度。亦可大坐，以兩手拓地，舉身努腰脊，三五度，能去腎家之風毒邪氣。

吐納法

以鼻微引氣，以口嘻之。膽病并腎藏除一切冷陰汗、盜汗、面無顏色、小腹脹滿、臍下冷痛，急去之，口乾舌澁，數數嘻之則病愈。

五藏圖文備記

夫黄帝謂岐伯曰：夫人者，受天地之氣以生。之來也謂之精，精之遘爲之靈，靈之發也爲之神，神之化也爲之魂。魂隨神往來謂之識，並精出入謂之魄，主榮。積魂爲之心。心有所從謂之情，情有所屬謂之意，意之有所指謂之志，志有所憶謂之思，思之有所遠慕謂之慮，慮而事成謂之智。智者盡此諸見者爲焉，蓋積神魂魄意情智見識之爲用也。處士孫思邈論曰：夫人稟天地而生，故内有五藏、六府、精氣、骨髓、筋脉，外合四肢、九竅、皮毛、爪齒、咽喉、脣舌、胎門、胞囊，以此總而成軀。故將息得理，則可體安和役用，非宜則五勞七傷六極。有方可救，雖病無他，設法可憑，所以此圖之中，皆備述五藏六府。血脉如源，循環流注，與九竅應會處所，並窮於此。其能留心，老而行之，則内百痾無所干矣。夫髮宜多梳，齒宜數叩，液宜常咽，氣宜常煉，精宜常在。而此五者，所謂子欲不死修崑崙耳。猶是煉丹以固之，去其事得書金格朝天，吸日仰氣冲虛，此術士之用也。

元始太玄經曰：

喜怒損性，哀樂損神。性損則害生，故養性以全氣，保神以安身。氣全體平，心安神逸，此全生之訣也。

修真十書黃庭內景玉經注
卷之五十五

黃庭內景玉經註并序

梁丘子撰

夫萬物以人爲主，人以一心爲宗，無主則法不生，無心則身不立。心法多門，妙用非一，有無二體，隨事應機。故有凡聖淺深，愚智真假，莫匪心辯，識運用之所由也。但天下之道，殊途而同歸，百慮而一致，從麤入妙，權實則二階，總迹符真，是非同乎一見。有《黃庭經》者，東華之所祕也，誠學仙之要妙，羽化之根本矣。釗襞習未周而觀想粗得，裁靈萬品模擬一形，義有四宗會明七字，指尋象喻內外兩言。絀聽隳體之餘，任噓縱呬之暇，舐筆磨墨，輒貽原筮，扶桑大帝君命暘谷神王傳授南嶽魏夫人《黃庭內景經》。黃者，中央之色；庭者，四方之中。外指事，即天中、人中、地中，內指事，即腦中、心中、脾中，故曰黃庭也。內者，心外喻即日、月、星、辰、雲、霞之色，內喻即筋、骨、藏府之象。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。一名琴心。又琴者，和也，誦之可以和六府寧心神，使得仙矣。一名《大帝金書》，扶桑大帝君宮中盡誦此經，以金簡刻書之，故曰《金書》。一名《東華玉篇》，東華者，東方諸宮名也。東海，青童君所居，其中玉女仙人皆誦詠之，刻玉書之，以名《玉篇》。當清齋九十日，誦之萬遍，使調和三魂，制鍊七魄，除去三尸，安和六府，五藏生華，還返嬰孩，百病不能傷，灾禍不能害。萬遍既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五藏。其時，當有黃庭真人、東華玉女，教子之神仙焉。常誦詠之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關調暢，血髓充溢，腸胃虛盈，五藏結華，耳目聰明，白髮還黑，朽齒再生。所以却邪痾之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也。清虛玉真口訣云：夫《黃庭經》者，扶桑大帝君金書玉篇，太上之尊也，按《本行經》云：有元始天王，治在玄都玉京七寶山，山有七寶臺，臺有七寶宮，宮有七寶堂，堂有七寶床，床有七寶蓋，蓋有七寶光，光有七寶真人，真人有七寶之道，道有七寶之經，經有七寶之言，言有七寶之字，字有七寶之音，音有七寶之韻，韻有七寶之氣，氣有七寶之色，色有七寶之光，光有七寶之明，明有七寶之神，神有七寶之化，化有七寶之變，變有七寶之通，通有七寶之慧，慧有七寶之智，智有七寶之德，德有七寶之行，行有七寶之果，果有七寶之報，報有七寶之福，福有七寶之慶，慶有七寶之祥，祥有七寶之瑞，瑞有七寶之應，應有七寶之感，感有七寶之誠，誠有七寶之信，信有七寶之願，願有七寶之力，力有七寶之功，功

始五老之君號也。玉晨君，即黃者君之號也。

間居藥珠作七言，

《祕要經》云：仙宮中有寥陽之殿，藥珠之闕，翠雲之房，道君在中而說經。人身備有之故也。

散化五形變萬神，

謂能變化黜聰明，離形去智，同於大道，先本後迹，故假神托用。神者，隨應也，散有五形，變萬神。

是爲黃庭曰內篇。

因中而得名也。

琴心三疊舞胎仙，

琴，和也。疊，積也。存三丹田使和積如一，則胎仙猶胎息之仙，猶胎在腹，有氣但無息也。

九氣映明出霄間。

三田之中有九氣，炳煥而無不燭。

《大洞經》云：三丹田、三元及三洞房合為九宮，宮中有天皇，九魄變為九氣，化為九神也。

神蓋童子生紫煙，

觀照存思，假目為事。下文云：眉號華蓋覆明珠，神蓋，眉也，明珠，目瞳也。紫煙，精妙氣也。是曰玉書可精研。

文因迹始，專則之通。

詠之萬遍昇三天，

精備神充，名上三清。

千灾以消百病痊，

精神俱故也。

不憚虎狼之凶殘，

無餘傷也。

亦以却老年永延。

唯此一章都說黃庭之道也。

上有章第二

上有魂靈下關元，

上魂，天分也；下關，地分也。魂靈無形，關元有質，人法天地形象。

左爲少陽右太陰，

左東右西，卯生酉殺。

後有密户前生門，

前，南；後，北。密户後二竅，言隱密也。生門前七竅，言藉以生也。

出日入月呼吸存。

日月者，陰陽之精也，左出右入。身有陰陽之氣，法象天地之氣，出為呼氣，入為吸氣，呼吸之間，心當存之。

元氣所合列宿分，

元氣，一也。使心與道合，存日月星辰靈光，照耀羅列，一身分明與天合。

紫煙上下三素雲。

紫煙，目精之氣也。存見三丹田中上下俱有白氣，流通一體。又云：目光有紫青緑三色，為三素雲。仙經云：雲林夫人呪曰：日月童，三元氣所合。一也。

灌溉五華植靈根，

雲兩目真君精故也。

素雲之氣，在口為玉液，存咽之以灌五華者，五藏之英華。靈根，命根植生之也。

七液洞流衝盧間。

左東右西，卯生酉殺之液，上下洞流，上衝下回，盧頷之間，明堂之中。

迴紫抱黃入丹田，

內象喻也。脾氣黃，目氣紫，七液周流，抱黃迴紫，出入呼及俱入丹田。

丹田有三，所靈命之根也。按《大洞經》云：眉間入三分為雙丹田，入骨際三分為臺闕，左青房，右紫户，二神居之。眉間却入一寸為明堂，左明童君，右明女君，中明鏡神君。眉間却入二寸為洞房，左無英君，右白元君，中黄老君。眉間却入三寸為丹田，亦名泥丸宫，左有上元赤子君，右有帝卿君。又却入四寸為流珠宫，有流珠真君居之。又却入五寸為玉帝宫，玉清真母居之。又當明堂上一寸為天庭宫，上清真女居之。又洞房直上一寸為極真宫，太極帝君居之。又丹田直上一寸為丹玄宫，有中黄太乙君居之。又流珠直上二寸為太皇宫，太上君居之，男為雄，一，女為雌，一。男女並可修之。

幽室内明照陽門。

幽隱之室内，自思存心，目明鑒了，如如日月。神者，無方之謂也。心神無方，存之則有，遺之則亡。

口為章第三

口爲玉池太和宫，

口中液水為玉津，一名醴泉，亦名玉漿，貯水為池也。百節調柔，五藏和適，皆以口為官主也。《大洞經》云：雷為電激，為叩齒存思，心存胃口，有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃管，張口承注魂液。仰吸五氣，當即藏滿口中，内外津液，滿口咽之，遣直入玄女口中，五過畢，黄庭内人，謂道母；黄庭真人，謂道父，身備有之。錦衣具五色也，即謂五藏之真氣也。三庭之中，備有之故也。

黄庭章第四

黄庭内人服錦衣，

畫夜不寐乃成真，

勤修靜定，則為真人。

雷鳴電激神泯泯。

調神理氣，精魄恬愉，雖震雷而不驚懼。又曰：雷為電激，為叩齒存思，乃是神用，不得言泯泯也。

光。

金，取堅剛也。老子經云：善閉無關鍵而不可開，言養生善守精神不妄泄。

玄泉幽闕高崔嵬。

玄泉者，口中之液也，一曰玉漿，一名玉液，一名玉泉。兩目間為闕庭，兩腎間為幽闕，如門之左右象巍，中然為道，腎在其內，故曰幽闕也。據腎在五藏之下，而云高者，形伏存神則在丹田之上，故曰高也。

三田之中精氣微，

內指事也。丹田之中，神氣變化，感應從心，非有非無，不可為也。象麤入妙，必基有條，故以氣則用心為主，因立象至靜至微，不可以數求之。《道機經》云：天有三光日月星，人有三寶三丹田。丹田中氣左青右黃，上白下黑也。

嬌女窈窕翳霄暉。

《真誥》云：嬌女，耳神名也。言耳聽朗徹，明掩玄暉。

重堂煥煥揚八威，

重堂，喉嚨名也，一曰重樓，亦名重環。本經云：絳宮重樓十二級。絳宮，心也。喉嚨在心上，故曰重堂，喉嚨者，津液之路也，流通上下，滋榮一體，煥明八方。八方之神曰八威也。

天庭地關列斧斨，

兩眉間為天庭。紫微夫人呪曰：開天中之嶽，為鼻也，一名天臺。《消摩經》云：鼻欲數按其左右，令氣平也，所謂灌溉中嶽，名書帝録也。

靈臺盤固永不衰。

心為靈臺，言有神靈居之，靜則守一，動則存神，神具體安，不衰竭也。

中池章第五

中池內神服赤珠，

膽為中池，舌為華池，小腹為玉池，亦三池之名。《膽部章》曰：龍旂橫天擲火鈴。赤珠，言火鈴也。

丹錦雲袍帶虎符。

丹錦雲袍，心肺之色也，在膽上，故曰雲袍虎符也。《九真經》云：黃老君之服，玄龍、神虎符，帶流金之鈴，並道君之服也。

橫津三寸靈所居，

橫津三寸為丹田，真人赤子所居也。內指事也。膽在胞上，故曰橫津。《太素丹景經》云：一面之上，常欲兩手摩拭之，高下隨其形不息，則通利耳目口之氣脉故也。

眉號華蓋覆明珠，

眉號華蓋覆明珠，目也。

九幽日月洞虛无。

《五神行事》云：眉上直入一寸為玉堂紫闕，左曰右月。又《玉歷經》云：太清上有五色華蓋九重，人身亦有，當存目童如日月明也。

宅中有真常衣丹，

真龍心神，即赤城童子也，亦名真一，亦名赤子，亦名子丹，亦名真人。存見之常在目前，與心應，而象心氣色也。

審能見之無疾患。

元陽子曰：常存心神則無病也。

赤珠靈裙華倩粲，

心神之服色，外喻也。

舌下玄膺生死岸。

內指事也。玄膺者，通津液之岸也。《本經》云：玄膺，氣管受精符也焉。出清入玄二氣煥，

謂吐納陰陽二氣，煥然普明。

子若遇之昇天漢。

人能善遇吐納之理，即成天仙。

至道章第七

至道不煩決存真，

專之則至。

泥丸百節皆有神。

神者，妙萬物而因象立名。

髮與蒼華字太元，

白與黑謂之蒼，最居首上，故曰太元也。

腦神精根字泥丸。

丹田之宮，黃庭之舍，洞房之主，陰陽之根，泥丸腦之象也。

眼神明上字英玄，

目喻日月，在首之上，故曰明上。英玄，童子精色也。內指事。

鼻神玉隴字靈堅。

隆隴之骨象如玉也，神氣通天，出入不竭，故曰靈堅也。

耳神空閑字幽田，

空閑幽靜，聽物則審，神之所居。

幽田。

舌神通命字正倫。

咽液以舌，性命得通。正其五味，各有倫理。

齒神崥峰字羅千，

牙齒堅利，如崥刃鋒摧，羅衆物而食之。

一面之神宗泥丸。

腦神，丹田百神之主。

泥丸九真皆有房，

《大洞經》云：三元隱化則成三宮，三三如九，故曰三丹田。又有三洞房，合上三元為九宮，中有九真神，三九二十七神氣和人當存之，亦謂九皇。九魂變九氣，以為九神，各居一洞房也。

方圓一寸處此中。

房有一寸，腦有九瓣。

同服紫衣飛羅裳，

九真之服，皆象氣色，飛猶輕故也。

但思一部壽無窮。

存思九真，不死之道。

非各別住居腦中，

丹田之中，泉神所居。

列位次坐向外方。

神統丹田，而外其面，以捍不祥。《八素經》云：真有九品，向外列位，則當上真上向，高真南向，太真東向，神真西向，玄真北向，仙真東北向，天真東南向，虛真西南向，至真

西北向。天真者，不視而明，不聽而聰，不言而正，不行而從也。

所存在心自相當。

心存玄真，內外相應。

心神章第八

心神丹元字守靈，

內象喻也。心為藏府之元，南方火之色，栖神之宅也，故曰守靈。

肺神皓華字虛成。

肺為心之華蓋，皓白也，西方金之色。肺色白，其質輕虛，故曰虛成也。

肝神龍煙字含明，

肝位木行，東方青龍之色也，於藏主目。日出東方，故曰含明也。

翳鬱道煙主濁清。

翳鬱，木象，得火而煙生，得陽而氣清，清即目明，濁即目暗。

腎神玄冥字育嬰，

腎屬水，故曰玄冥。腎精為子，故曰育嬰。

脾神常在字魂停。

脾中央土位也，故曰常在，即黃庭之宮也。脾磨即食消，神力象壯，故曰魂停也。

膽神龍曜字威明，

膽色青光，故曰龍曜，主於勇悍，故曰威明。外取東方青龍雷震之象。

六府五藏神體精。

資保一身，廢一不可，故曰神體精。

心肝脾肺腎為五藏，胃大腸小腸膀胱三焦膽為六府。所言府者，猶府邑之府，取受物之義，故曰府也。藏者，各具一質而共藏於身，故為藏也。言三焦者多矣，而未的其真，蓋心肝腑三藏之上，而係管之中為三焦。《中黃經》云：心肝肺三焦。當指其所也。又據五方之色，脾為五藏之主，而今其以心為主，何也？答曰：心居五藏中，其質虛受，是神識之體，運用之源，故偏方而得其主，動用而獲其神，不可以象數言，不可以物悉取，皆自然之理也。

皆在心內運天經，

以五藏六府各有所司，皆法象同天地，順陰陽，自然應攝之道，故曰運天經也。

畫夜存之自長生。

依此五神服色思存，不捨不死之道。仙經：存五藏之氣，變為五色雲，當頂上覆蔭一身，日居於前，月居於后，左青龍，右白虎，前朱雀，後玄武，即去邪長生之道也。

肺部章第九

肺部之宮似華蓋，

金宮也，肺在五藏之上，曰葉如蓋也。

下有童子坐玉闕。

童子名皓華，肺形如蓋，故以下言之。玉闕者，腎中白氣，與上肺連之也。

七元之子主調氣，

元陽子曰：七元之君負甲持符，辟除凶邪而布氣七竅，主耳目聰明。七元，七竅之外元氣也。

外應中嶽鼻齊位。

中嶽者，鼻也。又為齊，齊為崑崙。鼻為七竅之門戶，位猶主也。

素，肺膜之色也。黃膜蔓延羅緒，有象雲氣也。

喘息呼吸體不快。有時而然。

急存白元和六氣，白元君，主肺宮也。《大洞經》云：白元君居洞房之右是也。

神仙久視無灾害，邪不干正。

用之不已形不滯。常存此道，形氣榮華。至誠修鍊之所及也。

心部章第十

心部之宮蓮含葉，火宮也，心藏之質，象蓮花之未開也。

下有童子丹元家。心神，丹元也，守靈神在心內。而云下者，據華蓋而云之也。

主適寒熱榮衛和，寒熱，陰陽靜燥之義也。人常和適以榮衛其身。老子經云：靜盛寒，燥勝熱，清靜為天下之正是也。

丹錦衣裳披玉羅。心象離。丹錦，衣裳外陽也。披玉羅，內陰也。

金鈴朱帶坐婆婆，金鈴，內藥之象也。朱帶，血脉之象也。坐婆婆者，言神安靜也。《九真經》云：黃老君帶流金之鈴也。

調血理命身不枯。心安體和，則無病矣。

外應口舌吐五華，心主口舌，吐納五藏之津，識五行之味，故言外應五味也。

臨絶呼之亦登蘇，人有病尪，當存丹元童子，朱衣赤冠以救護也

久久行之飛太霞。常修此道，能獲飛仙。

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏，木宮也，肝色蒼翠，大小相重之象也。

下有青童神公子。肝，東方木位，主青，故曰青童。左位為公子，一名含明，上有華蓋，故曰下也。

主諸關鏡聰明始，肝主春三月，陽之本始，竅主目，五行之關鏡，故曰聰明始也。

青錦披裳佩玉鈴。青錦，肝之色。玉鈴，白脉垂象也。《昇玄經》云：三天五帝皆帶大玉之珮。《素靈經》云：靈耀君衣青錦丹裳，皆神仙之服也。

和制魂魄津液平，內指事也。東春和煦，萬物生也。

外應眼目日月精。肝外主眼，左日右月也。

百痾所鍾存無英，諸疾荐之，但存無英公子。

同用七日自充盈。五藏兼存，故言同用。凡七日為一竟者，一遊也。

垂絶念神死復生，垂死，存念肝神青衣童子還，得活愈。

攝魂還魄永無傾。

《太微靈書》云：每月三日、十三日、二十三日夕，三魂棄身遊外，攝之者常仰眠，去枕伸足，交手心上，瞑目閉氣三息，叩齒三通。畢，存心中有赤氣如雞子，從內出於咽中，赤氣轉大，覆身變成火，以燒身使匝，覺體少熱，呼三魂名，曰爽靈、胎光、幽精，即微呪曰：太微宮中黃始青，內鍊三魂，胎光安寧，神靈玉寶，與我俱生，不得妄動，監者太虛，若欲飛行，唯詣上清，若有飢渴，得飲玄水玉精。又每月朔望晦，光魄盛總交通，存思精鍊反還之法，當此乃仰眠伸足，掌心掩兩耳，令指根繞於項上，閉息七遍，叩齒七通，心存鼻端白氣，如小豆大，須臾漸大，冠身上下九重，氣忽變成兩青龍，在兩目中，白虎在兩鼻孔中，朱雀在心上，蒼龜在左足下，螣蛇在右足下，兩玉女著錦衣，手把火光當兩耳門。畢，咽液七過，呼七魄名：屍狗、伏矢、雀陰、天賊、毒穢、臭肺，即呪曰：素氣九還，制魂邪奸，天狩守門，嬌女執關，鍊魄和柔，與我相安，不得妄動，看察形源，若有飢渴，聽飲月黃日丹。

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓，

水宮也。玄闕圓者，兩腎之形狀也。

玄，水色。內象喻之也。

中有童子冥上玄。

腎為下玄，其神玄冥，字育嬰。心為上玄幽遠，氣與腎連，故言冥上玄。

使人長生昇九天。

赤子化為真人而昇九天，九天常謂九氣青天，其氣主生也。

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己，

土宮也。戊己，中央辰。

主諸六府九液源，

九液交連，百脉流通，藏六府，乃九竅之津液也。

外應兩耳百液津。

腎宮主耳，氣衰則聾，陰陽和合，則百脉津液流通也。

蒼錦雲衣龍舞蟠，

蒼錦，腎色之象也。雲衣，腎膜之象也。《九真經》云：道君常服青錦之衣、蒼華之裙，脾府。此明童謂脾神，名混康也。

上致明霞日月煙，

腎氣充之，耳目聰明不衰，外象喻也。

坐在金臺城九重，

注念存思神狀常然。

方圓一寸命門中。

即黃庭之中丹田之所也。

主調百穀五味香，

口中滋味，脾磨食之所致。

辟却虛羸無病傷。

內指事也。

外應尺宅氣色芳，

尺宅，面也。飢飽虛羸，應形於面色也。

光華所生以表明。

是以知虛實也。

黃錦玉衣帶虎章，

脾主中黃，謂黃庭真人服錦衣也。《玉清隱書》云：太上道君佩神虎玉章也。

注念三老子輕翔。

三老者，謂无老玄老君也。念脾中真人，自然變化。子，謂受黃庭之學也。

長生高仙遠死殃。

莊子曰：方生方死，方死方生，方可方不可，方不可方可。以此而談，其理均也。故長生者不死，寂滅者不生，不死不生則真長生，不生不死則真寂滅，何死殃之所及也。

膽部章第十四

膽部之宮六府精，

六府，已解於上。《太平經》云：積清成精，故膽為六府之精也。

中有童子耀威明。

經云：膽神龍耀，字威明，勇悍之義也。

雷電八震揚玉旌，

八方雷震，謂膽有威怒之象也。玉旌，則氣之貌。

龍旂橫天擲火鈴，

膽色青，龍旂，威戰之具也。火鈴者，膽邊內珠之象也，怒則奮揚，故言擲也。

主諸氣力攝虎兵。

膽力主於悍難，故攝虎兵。

外應眼瞳鼻柱間，

內指事也。心之喜怒，應於眉端也。

腦髮相扶亦俱鮮。

人之震怒，髮必衝冠。

九色錦衣綠華裙，

青錦，東方九氣之色。綠華裙者，膽膜之象。

佩金帶玉龍虎文。

膽神威明之服飾也。

能存威明乘慶雲，

內象喻也。思存膽神不倦，則仙道役使萬靈朝三元。

三元道君名處三清上，諸天神仙並朝宗也。

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉，

太倉，胃也。《中黃經》云：胃為太倉。元陽子曰：脾正橫在胃之上也。

中部老君治明堂。

脾，黃庭之宮也。黃者，老君之所治，上應明堂。明堂，眉間入一寸是也。

厥字靈源名混康，

脾磨食消，內外相應。大腸為胃之子，混元陽受納之，安康也。

治人百病消穀糧。
胃宮榮華，則無病傷。
黃衣紫帶龍虎章，
脾居胃上，故曰黃衣也。紫帶龍章，
胃絡之象也。
長精益命賴君王。
太倉混康，為君為王。
三呼我名神自通，
存思脾胃之神，則心靈洞鑒之。
三老同坐各有朋，
上元老君居上黃庭宮，與泥丸君、倉
華君、青城君、及明堂中君臣、洞房
中父母、及天庭真人等共為朋也。
又，中元老君居中黃庭宮，與赤城童
子、丹田君、皓華君、含明英玄君、丹
元真人等共為朋也。又，下元老君
居下黃庭宮，與太乙君、魂停君、靈
元君、太倉君、丹田真人等共為朋
也。常存三老和百神，流通部位營
衛，無有差失也。
或精或胎別執方。
按《玉曆經》云：下丹田者，元命之
根本，精神之所藏，五氣之元。在臍
下三寸，附著脊，號為赤子府，男子
以藏精，女子以藏胎，主和合。赤
子，陰陽之門户也。其丹田中氣，左
青右黃、上白下黑也。
桃核合延生華芒，
太乙君名字也。處中使神氣盈美
也。
男女迴九有桃康。
丹田下神名桃康，主人之精胎，能迴
通三田，成九神之氣。
道父道母對相望，
陰陽兩半成一，故對相望。
師父師母丹玄鄉。
道與宗師，陰陽之主也。丹玄鄉，為
存丹田之法。
可用存思登虛空，
學仙之道。
殊途一會歸要終。
合三以為一，散一以為三，此道之要
也。《玄妙内篇》云：兆欲長生，三
一當明也。
閉塞三關握固停，
經云：口為天關生神機，手為人關
把盛衰，足為地關生命扉。又臍下
三寸為關元，亦曰三關，主固精護
氣，不妄施泄也。
含漱金醴吞玉英，
金醴玉英，口中之津。《大洞經》
云：服玄根之法，心存胃口有一女
子，嬰兒形，無衣服，正立胃管，張口
承注魂液，仰吸五氣，當漱灌口，内
外津液滿口吞之，遣入玄女口中，五
過畢，叩齒五通，咽液七過也。
遂至不飢三蟲亡。
《洞神訣》云：上蟲白而青，中蟲白
而黃，下蟲白而黑。人死則三蟲出
為尸鬼，各化為物，與形為央，擊之
衝破也。其餘諸蟲皆隨人而亡。故
學仙者清謹，備五清之氣，然後服藥
物以去三蟲。又云：上尸名彭琚，
使人好滋味，嗜慾癡滯；中尸名彭
質，使人貪寶好喜怒；下尸彭矯，使
人愛好衣服，躭淫女色，是以三名蟲
也。
心意常和致忻昌，
道通無碍。

五嶽之雲氣彭亨，
　五藏之氣為五嶽之雲。彭亨，流通無壅之稱也。
保灌玉旁以自償，
　玉旁，鼻廬也。三蟲既亡，真氣和合，出入玄牝，綿綿不絶，故曰自償。
五形完堅無灾殃。
　五體與五藏之形也，存練道成，虚室生白，五藏堅完，自然灾病不生，神氣自應。

修真十書黄庭内景玉經注
卷之五十六

黄庭内景玉經註　　梁丘子註

上睹章第十六

上睹三元如連珠，
　三元，為三光之元日月星，非指上中下之三元辰也。
落落明景照九隅。
　三光在上而下燭，九隅，九方也。言常存日月，洞照一身也。
五靈夜燭煥八區，
　五靈，謂五星也。燭煥羅列一身，常能存之，則與天地同休。
身披鳳衣銜虎符，
　大道無心，有感即應。
仙官之服御也。
一至不久昇虚無。
　一者，無二之稱也。學道傳一，與靈同體，則神仙可到也。《南華真經》曰：人能守一，萬事致畢矣。
方寸之中念深藏，
　方寸之中為下關，關在臍下三寸，方圓一寸以藏精。
不方不圓閉牖窗。
　方静圓動，不動不静，但當杜塞，不妄泄也。
三神還精老方壯，
　還精神於三田，則久壽延年矣。
魂魄内守不争競。
　魂陽魄陰各得其一。《易》曰：一陰一陽之謂道。
落落明景照九隅。
　三光在上而下燭，九隅，九方也。言常存日月，洞照一身也。
五靈夜燭煥八區，
　五靈，謂五星也。燭煥羅列一身，常能存之，則與天地同休。
身披鳳衣銜虎符，
　大道無心，有感即應。
仙官之服御也。
一至不久昇虚無。
　一者，無二之稱也。學道傳一，與靈同體，則神仙可到也。《南華真經》曰：人能守一，萬事致畢矣。
方寸之中念深藏，
　方寸之中為下關，關在臍下三寸，方圓一寸以藏精。
不方不圓閉牖窗。
　方静圓動，不動不静，但當杜塞，不妄泄也。
三神還精老方壯，
　還精神於三田，則久壽延年矣。
魂魄内守不争競。
　魂陽魄陰各得其一。《易》曰：一陰一陽之謂道。
神生腹中銜玉瑞，
　内守不洩，神生銜瑞，腹中内明，口吐珠玉。按《五神行事訣》云：兩眉間直入上三寸為玉瑞紫關。
五靈夜燭煥八區，
　五靈，謂五星也。燭煥羅列一身，常能存之，則與天地同休。
身披鳳衣銜虎符，
　大道無心，有感即應。
仙官之服御也。
一至不久昇虚無。
　一者，無二之稱也。學道傳一，與靈
靈注幽關那得喪。
　腹中神生，靈氣流通，故不亡也。固精關於腎，腎主水，色黑，氣通於耳。
琳條萬尋可蔭仗，
　雙立闕者，象於峻極也。
身隨衆靈，森然交映，如萬尋玉樹可

廕庇也。外象喻也。琳條，玉樹條也。萬尋，高遠也，象身形洞真神明所庇廕。

三魂自寧帝書命。

修身神安，帝書下召。真道既成，名書帝録，則久視之也。

靈臺章第十七

靈臺鬱靄望黃野，

心曰靈臺，脾為黃野，常專一存見黃庭也。

三寸異室有上下。

三丹田上中下三處各異，每室方圓一寸也，故云三寸。今人猶謂心為方寸，即其所也。

間關榮衛高玄受，

三田之間各有間關榮衛，部分至高至低，心當受以存念也。

洞房紫極靈門户。

《大洞經》云：兩眉間入三分為雙丹田，入骨際三分為臺關。正深七分，左有心房，右有紫户。卻入一寸為明堂宮，左有明童真君，右有明女真君。卻入二寸為洞房，左有無英君，右有白元君，中有黃老君。卻入三寸為丹田宮，亦名泥丸宮，有上元赤子居之，右有帝卿君。卻入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。卻入五寸為玉帝宮，有玉清真母居之。又當明堂上一寸為天庭宮，有上清真一寸為太皇宮，有太上真君居之。故曰靈門户也。

是昔太上告我者，

我者，博桑大帝自謂也。言我道成，承昔道君授以黃庭之時也。言此道不遠，止在丹田，故即言是昔也。

左神公子發神語，

據《大洞經》云：左有無英，此云公子，亦互言耳。發神語者，用心專一，則神教之以道也。

右有白元併立處。

左右，為學道者之持。

明堂金匱玉房間，

皆上元之宮，釋如上説也。

上清真人當吾前。

上元部神，悉在天庭之際也。

黃裳子丹氣頻煩，

謂中元童子處於赤城。頻煩，氣盛不衰竭也。

借問何在兩眉端，

明堂之所。

內挾日月列宿陳，

《五辰行事訣》云：太上真人招五辰洞房，南極元君傳授。每夜半坐卧，心存西方太白星，在兩眉間上直入於一寸玉瑞金闕，左日右月。又次存北方辰星在帝鄉玄宮，玄宮在髮際五分直入一寸也。又次存東方歲星在洞闕朱臺，朱臺在目後直入一寸是也。又次存南方熒惑星在玉門華房，在目眥際五分直入五分是也。又次存中央鎮星在金室長谷，在人中直入二分是也。並存之如綴懸於上，畢，叩齒三通，咽液五過，微呪曰：高元紫闕，中有五神，寶耀發輝，放光衝門，精氣頓生，化為老人，首巾素容，緑帔絳裙，右帶流鈴，左

佩虎符，手把天罡，散輝飛辰，足躡華蓋，吐芒鍊身，三景保守，令我得真，養魂制魄，乘飈飛仙。其事内象法也。

七曜九元冠生門。

七曜，七星，即人之七竅。九元，九辰，即人之九竅。廢一不可，故曰冠生門也。

三關章第十八

三關之中精氣深，

謂關元之中，男子藏精之所也。又據下文口手足為三關。又，元陽子以明堂、洞房、丹田為三關。並皆可以文義取之而存也。

九微之内幽且陰。

《大洞經》云：三元隱化則成三官，是名太清、太素、太和，三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元為九宫。宫有精微，故曰九微，言幽玄而不可見也。

口爲天關精神機，

言發於情，猶樞機也。

手爲人關把盛衰，

縱擒由己。

足爲地關生命扉。

言運用己身而生也。

若得章第十九

若得三宫存玄丹，

三丹田宫，故曰三宫。玄丹，丹元也。存思在心，故偏指一所也。

太一流珠安崑崙。

太一流珠，謂目睛。《洞神經》曰：頭為三台，君為崑崙，指上丹田也。又云：臍為太一君，亦為崑崙，指上丹田也。言心存三丹田，神皎然在於目前。《本經》云：子欲不死修崑崙是也。

重重樓閣十二環，

謂喉嚨十二環，相重重在心上。心為絳宫，有象樓閣故也。

自高自下皆真人。

高下三田十二樓閣，皆有真人。釋如上説。

玉堂絳宇盡玄宫，

絳宫明堂，上下相應，皆宫室也。

璇璣玉衡色蘭玕，

喉骨環圓，轉動之象。蘭玕，其色也。

瞻望童子坐盤桓。

存見赤城童子子丹真人。坐，言其神安靜也。

問誰家子在我身，

言己有之。

此人何去入泥丸。

與上元諸神上下相應。經云：腦為泥丸宫。

千千百百自相連，

千千百百，言心存三丹田，神本出於一，一生二，二生三，三生萬物，變化不離其身心也。

一一十十似重山。

存見萬物重疊安坐。山，象坐之形也。

雲儀玉華俠耳門，

雲儀玉華，鬢髮之號，言耳居其間。《大洞經》曰：髮神名蒼華。凡言華者，猶草木之華者也。

赤帝黄老與我魂。

赤帝，南方帝君也。黄老君，中央君者，猶魂為陽神，魄為陰神，陰陽相

應，故言與魂。《太微靈書》云：人有三魂，一曰胎光，二曰爽靈，三曰幽精，常呼念其名，則三魂常不離其身。

三真扶胥共房津，

魂與赤帝、黃老為三真，言相應扶胥，同津共氣。

五斗煥明是七元。

五斗，五星北斗。《洞房訣》云：存七元辰者，或眠起、初臥、食畢後呪曰：五星開通，六合紫房，迴元隱道，豁落七辰，生魂者玄父，變一成神，生魄者玄母，化二成身，攝吾筋骨者公子，為吾精氣者白元，長生久視，飛仙十天。

日月飛行六合間，

天地內為六合，存念身中日月星辰森羅萬象，如一天之間了然也。

帝鄉天中地户端，

眉上髮際五分直入一寸為帝鄉。又，明堂上一寸為天庭，即天中。又，鼻為上部之地户。心存日月星辰等，諸神常在其端，謂鼻之上髮際之下也。面部魂神皆相存。內外心神目相應也。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙，

採飛根玄暉，吞五芽挹九霞，服食胎息之道，謂天地陰陽四時五行之氣。仙公公子似在前。

此洞房訣也。洞房宮左為無英，一名公子。仙公，直指黃庭。學者黃庭仙公能行洞房之訣，而存其公子，故言在前也。

朱鳥吐縮白石源，

朱鳥，舌象。白石，齒象。吐縮，導津液，調陰陽之氣，流行不絕，故曰源也。

結精育胞化生身。

本己之所以從來也。

留胎止精可長生，

《真誥》曰：上清真人口訣，夫學道之人安心養神，服食治病，使腦宮填滿玄精不傾，然後可以存形神，服霞呼吸二景。若數行交接漏洩，施者則氣穢神亡、精靈枯竭，雖佩玄挺玉篆金書太極者，將何解於能生乎？昔在先師常心戒斯事云：學生之人，一接則傾一年之藥勢，二接則傾二年之藥勢，已往則不傾之藥都亡於身，是以真仙常慎於此。蓋以為三氣右迴九道明。

三氣，三氣，為三丹田之氣也。右迴，言周流順緒，謂和陰陽則四關、九竅通流，明朗而無疾也。

正一合華乃充盈，

含正守一，神氣華榮，故能充滿六合，乘物而能變之也。

遥望一心如羅星。

存見赤城子居在城中，如星之映羅穀也。

金室之下不可傾，

謂心居肺下，主金，其色白，故金室常能存之，長生不死。

延我白首返孩嬰。

內指事。謂童顏不死。

瓊室章第二十一

瓊室之中入素集，

謂上元清真。瓊室，體骨之象也。

泥丸夫人當中立。

經云：洞房中有父母，母則夫人，亦名道母。泥丸、洞房，上已解釋。

長谷玄鄉繞郊邑，

長谷，鼻也。玄鄉，腎也。郊邑，為五藏六府也。言鼻中氣出入下為腎運，周繞藏府、居赤城，存想內郭外郊，故為象喻也。

六龍散飛難分別。

言六府之氣微妙玄通難分別，而想存之。

長生至慎房中急，

氣亡液漏，髓枯精竭。益以涓滴，而洩以尾閭，不可不慎也。

何爲死作令神泣。

房中不慎，傷精失明，故神泣也。

忽之禍鄉三靈沒，

禍鄉，死地也。三靈，三魂也。謂胎光爽靈，幽精亡沒。

但當吸氣録子精。

呼吸吐納，閉房止精。

寸田尺宅可治生，

謂三丹田之宅，各方一寸，故曰寸田。依存丹田之法以理生也。經云：寸田尺宅，彼尺宅謂是面也。二曰三丹田神，三曰符籍之神，故曰三奇靈也。

恬淡閙視内自明，

若當決海百瀆飲。

謂房中淫洩，不知閉止。

物物不干泰而平。

葉去樹枯失青青，

行道真正，邪物不干。

慤矣匪事老復丁，

象人死無生氣。

氣之液漏非己形。

猛獸不據，獲鳥不搏，老者返壯，少者皆强，慤矣必然。

仙經云：閉房鍊液，不遠唾、不多言是也。

專閉御景乃長寧，

專閉情慾，存日月光。老子云：善閉無關鍵而不可開。又《上清素文靈書》有採氣根之法：當以日初出東向叩齒九通，陰呪曰：日魂珠景，照韜緑映，回霞赤童，玄炎飈象。呼此十六字畢，瞑目握固，存五色流霞俱入口中，來接一身，於是日光流霞俱入口中，名曰飛華玉胞，水母也。尚日吞霞四十五咽，又咽液九過。

常念三房相通達，

常念三房，謂明堂、洞房、丹田之房也。三房與流珠、五帝、天庭、極真、玄丹、泥丸、太皇等諸宫，左右上下皆相通也。

洞視得見無内外。

有想三三如九，合九為一，明徹天上，無有内外。

存漱五芽不飢渴，

保我泥丸三奇靈。

泥丸，上丹田也。《大洞經》云：三光隱化，則成三宫，一曰太清之中三君也，二曰三丹田神，三曰符籍之神，故曰三奇靈也。

靈寶有服御五芽之法。五芽者，五行之生氣，以配五藏元精。經云：常以立春之日，雞鳴時入室，東向九拜，平坐叩齒九通，想東方安寶、華林、青靈、始老君九千萬人下降室內，鬱鬱如雲之覆，已形從口中入直下肝府、呪曰：九氣青天，元始上精，皇老尊神，衣服羽青，設御天宮，煥明歲星，散輝流芳，淘溉我形，食咽朝霞，服飲木精，固養青芽，保慎於零，肝府充溢，王芝自生，延年潤色，顏返孩嬰，五氣混合，天地長并。畢，引青氣九咽，便服東方赤書玉文十二字也。

神華執巾六丁謁。

神華者，《玉曆經》云：太陰玄光五女，道之母也，衣五色朱衣，脾藏之上，黃雲華蓋之下。六丁者，謂六丁陰神玉女也。《老君六甲符圖》云：六丁各有神，丁卯神司馬都玉女，足月之。丁丑神趙子王玉女，順氣。丁亥神張文通玉女，普漂之。丁酉神蔣文公玉女，得喜。丁未神石叔通玉女，寄防據。丁巳神崔巨卿玉女，聞心之。言服採飛根者，漱黃芽之道，成則役使六丁神故也。

急守精室勿妄泄，

精室，謂三丹田上下相連而不絕，制之在於心，心即中丹田也。緩急之所由，真妄之根本。又云千千千百百似重山，皆神象閉而保之可長活。

積精之所致也。

起自形中初不闊，

謂心使氣，微妙無形。

三宮近在易隱括，

括謂三丹田中真宮近在人身，隱括精氣，當以心為君主者。

虛無寂寂空中素，

外指事也。素有二說。

括謂三丹田中真宮近在人身，隱括府，腎為出牧宮太和府，脾為中黃宮蘭臺府，膽為紫微宮無極太素府。異於常六府也。

行自翱翔入雲路。

謂昇仙形化也。

治生章第二十三

治生之道了不煩，

無為清簡，約己守正。

但修洞玄與玉篇。

洞玄，謂洞玄靈寶。玉篇真文，乃黃庭也。

兼行形中八景神，

八景神，

九室正虛神明舍，

九室，謂頭中九宮室及人之九竅。

使上宮榮華，九竅真正，則衆神之所止也。《洞神經》云：天有九星，故稱九天。地有九宮，故稱九地。人有九竅，故稱九生。言人所由而生之也。

存思百念視節度。

存念身中有百神，呼吸上下，一如科法。又云千千千百百似重山，皆神象也。

六府修治勿令故，

按《洞神經》云：六府者，謂肺為玉堂宮為尚書府，心為絳宮元陽府，肝為清冷宮蘭臺府，膽為紫微宮無極太素府。異於常六府也。

《玉篇經》云：五藏有八卦，天神宿衛，太一使者王八節一為九宮。八卦外有十二樓，樓為喉管也。臍中為太一君，主身中萬三千精名崑崙，一名太極，主身中萬三千精之命。一名太淵，一名絳宮，通名黃光。

二十四真出自然。

天有二十四真氣，人身亦有之。又三丹田之所三八二十四真人，皆自然之道氣。

高拱無爲魂魄安，

行忘坐忘，離形去智。

清靜神見與我言。

能清能靜則心神自見，機覽無外。與己言之，即謂黃庭真人也。

安在紫房幃幙間，

紫房幃幙，一名絳宮，赤城中童子所安之處，存思心神，其狀如此也。

立坐室外三五玄。

謂八景乃二十四真神榮衛人身，則三田五藏真氣調柔，無其灾病。

燒香接手玉華前，

玉華，則華蓋之前也，謂眉間天庭也。一曰神之宗元、真人之窟宅，當從文而存之。

共入太室璇璣門。

據《洞房真經》云：天有太室、玉房、雲庭，雲庭，中央黃老君之所居也。玉房一名紫房，一名絳宮，通名黃堂。有華蓋東西宮洞通左右黃庭之內，人身俱有之，如上文説。璇璣，中樞名也。

高研恬淡道之圜，

研精恬淡，真氣來遊。

内視密盼盡見真。

入靜思存，百神森然。

真人在己莫問鄰，

《玉臺經》云：老子者，天之魂，自然之君，常侍道君在左右。人身俱有之。

何處遠索求因緣。

經云：大道汎兮其可左右。言之不遠。

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊，

學仙之士含光藏輝，滅其迹，匿其端。

含氣養精口如朱。

肌膚若冰雪，綽約若處子。

帶執性命守虛無，

虛靜恬淡，寂寞無為。

名入上清死録除。

得補真人，則象玄名。

三神之樂由隱居，

三神，三丹田之神是也。

理身無為則神樂，理國無事則人安。

倏欻遊遨無遺憂。

倏欻，疾發也，下文云：駕欻接生妄東蒙，或云：倏欻龍名無遺憂，謂懸解之也。

羽服一整八風驅，

《玉臺經》云：老子者，天之魂，自然之君，常侍道君在左右。人身俱有之。八風，八方風也。先驅掃路也。羽服，仙服也。按《上清寶文》：仙人五色羽衣，太乙真人衣九色雲飛之羽章，皆神仙之服，故名也。

控駕三素乘晨霞。

外指事。三雲九霞，乃神仙之所。

金輦正位從玉轝，

《元録經》云：上清九天玄神八聖，

驂駕九鳳龍車。九天玉鞏、金輦，皆仙人之服器。

何不登山誦我書。書則黃庭言也。

鬱鬱窈窈真人墟，山中幽邃。

入山何難故躊躇，情志不決。

人間紛紛臭如帤。疾穢人間不足戀。帤，至臭也。

五行章第二十五

五行相推返歸一，

五行，謂金木水火土。相推者，金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，周而復始。互相尅法：火尅金，金尅木，木尅土，土尅水，水尅火，周而復始。相推者道也。返歸一，一者，一，水數也，五行之道，萬物之宗，老子云：道生一，一生二，二生三，三生萬物。及《易》有太極是生兩儀。太極，一也。兩儀，天地。天地生萬物，萬物又返而歸一。一者，無之稱也，萬物所成，故曰返歸一也。三五合氣九九節。

《妙真經》云：三者，在天為日月星，在地為珠玉金，名曰三寶，在人身為耳口鼻，名為三生。天地人為三才，而各懷之。五者，帝精也，故云三五合，三三為九也。夫三五所懷，順衆類也，和調萬物，治化陰陽，覆載天地，光明四海，風雨雷電，春夏秋冬，寒暑温凉，清濁之氣，諸生之物不得三五合，不立也。故曰：天道不遠，三五復返。三五者，天地之帤藏，六合之要會，九宮之氣節，九九八十一為一章耳。

可用隱地回八術，

九宮中有隱遁變化之術，太上八氣奔宸隱書，是曰八術。义太極八蘊之術，太極中有三君：一曰太上皇君，二曰天皇君，三曰黃老君。三元之氣、混成之精，出入上清太虛之宮，隱遁無形，故能長生之道也。

伏牛幽闕羅品列。

伏牛，腎之象也，腎為幽闕。《中黃經》云：左腎為玄妙真，右腎為玄元君，羅列品位，存思則見也。

三明出於生死際，

三明日月星，地三明文章華，人三明耳口鼻，是生死之際也。

洞房靈象斗日月。

存三元於洞房。洞房、明堂已釋於上。

父曰泥丸母雌一，

明堂中有君臣，洞房中有夫婦，丹田中有父母。泥丸，腦神名。老子經云：知其雄，守其雌。雌無為，一也。

三光煥照入子室。

明白四達。

能存玄真萬事畢，

莊子曰：人能守一萬事畢。

一身精神不可失。

常存念之，不捨須臾。

修真十書黃庭內景玉經注

卷之五十七

黃庭內景玉經註

梁丘子註

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，

吾，道君也。上清紫文吞日月氣法，一名赤丹金精石景水母玉胞經云：其法常以日出東向叩齒九通，心微祝曰：中日魂五帝名字，呪曰：日魂朱景，照韜綠映，回霞赤童，玄炎飇象。呼此十六字畢，瞑目握固，存五色流霞俱入口中。又，《上清靈書》有吞月精法：月出西向叩齒十通，心微祝月中五魂五夫人名字，呪曰：月魄藹蕭，芬艷翳寥，婉虛靈蘭，鬱華結翹，淳金精熒，炅容臺標。呪此二十四字畢，握固瞑目，存月中五色精光俱入口中。又月光中黃氣大如目童，名曰飛黃，月華玉胞之精也，能修此道，則奔入日月神仙。

鬱儀結璘善相保。

鬱儀，奔日之仙。結璘，奔月之仙。同聲相應，同氣相求，故二仙來相保持也。

乃見玉清虛無老，

升三清之上，與道合同也。

可以迴顏填血腦，

魂魄返嬰，得成真人。

口銜靈芝携五星，

口吐五色靈氣，光芒四照，與五黃老君周遊六合。

腰帶虎籙佩金璫，

仙人之服也。《九真經》云：中央黃老君，腰佩玄龍神虎符，帶流金之鈴，執紫麈之節。籙，符也。

駕欻接生宴東蒙。

欻倏，言乘風忽發而往也。東海仙境之山，接生之方，長與生氣相接連，欻然而遊其處也。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，

寶一以煉神，神煉以合一。

鬱儀結璘善相保。

鬱儀，奔日之仙。結璘，奔月之仙。同聲相應，同氣相求，故二仙來相保持也。

乃見玉清虛無老，

升三清之上，與道合同也。

可以迴顏填血腦，

凡飛丹煉藥、服氣吞霞等事，皆忌見伏屍殄穢之氣，此謂生處之共患也。

口銜靈芝携五星，

然則道沖虛，本無淨穢，家獲真正則淨穢有殊，殊而不齊，則是非起於內，生死見於外。故清淨者生之徒，濁穢者死之徒，故養生之所忌。

六神合集虛中宴。

六甲六丁六府等諸神，皆在身中，虛空則宴然安。

結珠固精養神根，

結珠，謂咽液先後相交如珠。固精，不妄泄。神根，形軀也。夫神之於身，猶國之有君，君之有人。人以君為命，君以人為本，互相資藉，以為生之而調養之也。

玉笈金籥常完全。

老子云：善閉無關鍵而不可開。

籥，鎖也，筐，或為匙。

閉口屈舌食胎津，

屈舌通津液，食津而胎仙，故曰胎津。

使我遂煉獲飛仙。

精功勤誠之所致也。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，

修學以積精，治氣以為真。

積精累氣以爲真。

固精守氣，積煉成真，修學以得之。

黃童妙音難可聞，

黃童，謂黃庭真人也，一名赤城童子。妙音，謂黃庭道之妙音也。

玉書絳簡赤丹文。

《黃庭經》，一名《太帝金書》，一名《東華玉篇》。

字曰真人巾金巾，

真人，則黃童也。金色白，在西方，主肺，色白在心故曰巾。《九真經》云：東方青帝有之衣青玉錦衣，帔蒼華裙，建符芝丹，冠巾金巾。元陽子曰：真人馮午倨子，履卯戴酉。酉者，金也。

負甲持符開七門。

《老子六甲三部符》云：甲子神名王文卿，甲戌神名展子江，甲申神名扈文長，甲午神名衛上卿，甲辰神名孟非卿，甲寅神名明文章。存六神之名者，則七竅開通，故無有疾病。

火兵符圖備靈關，

《赤童斬邪籙》，皆使役三五火兵。又《衛靈神呪》曰：南方丹天，三氣流光，熒星轉燭，洞照太陽，上有赤精，開明靈童，總禦火兵，備事三宮。即火兵三五家事也。符者，八素、六神、陰陽、玉胎、煉仙、陰精、飛景、黃華、石景、內化、洞神、藍乾等諸符也。圖者，《六甲玉女通靈圖》、《太一真人圖》、《東井沐浴圖》、《老子內視圖》、《西昇八史圖》、《九變含景赤界》等諸圖。可以備守虛關。關即三關、四關等，人身中俱有之。

前昂後卑高下陳。

列位之形象也。

執劍百丈舞錦旛，

仙人章第二十九

紫清上皇大道君，

亦名玉宸宮。

太玄太和俠侍端，

太玄、太和，真仙之臺號也。

化生萬物使我仙，

道氣之功致也。

飛昇十天駕玉輪。

乘炁而往。

晝夜七日思勿眠，

至誠至感。

子能修之可長存。

延年神仙之道。

積功成鍊非自然，

學以致其道也。

是由精誠亦守一。

守一如初，成道有餘。

內守堅固真之真，

從等却也。

虛中恬淡自致神。

神以虛受故也。

百穀章第三十

百穀之實土地精，

土實曰穀，陰之類也。

五味外美邪魔腥。

非清虛之真氣。

臭亂神明胎氣零，

胎氣，謂無味之味，自然之正氣也。

服氣有胎息之正法度。零，猶失也。

那從返老得還嬰。

髮白返黑，齒落更生。此一句應在元童子也。

自致神之下起，此之不類也。

三魂忽忽魄縻傾，

忽忽，不恬淡。縻傾，朽敗也。

何不食氣太和精，

進服煉之道。

故能不死入黃寧。

黃寧，黃庭之道成也。

心典章第三十一

心典一體五藏王，

神以虛受，心為棲神之宅，故為之王。

動靜念之道德行。

念，謂念丹元童子也。夫念為有，志為亡，念則易心而後語，亡則灰心而全神，故道德行也。

清潔善氣自明光，

常念之故。

坐起吾俱共棟梁。

神以身為屋宅，故云共棟梁。吾，丹元童子也。

晝日耀景暮閉藏，

莊子曰：其覺也魂開，其寐也魂交之閉也。

通利華精調陰陽。

謂心神用捨，與目相應。華精，目精也。心開則目開，晝陽而暮陰，故云調陰陽也。

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉，

舉心之用捨，陰陽之所由也。晝為經歷，夜為隱藏。六合，天地上下四方。卯酉，以北為暮，幽隱屬之也。

兩腎之神主延壽，

腎神玄冥。育嬰，所屬北方，主暮夜，人能精心則主長壽。河上公曰：腎藏精也。

轉降適斗藏初九。

九，陽數也。斗，北辰也，主降陽，謂陽氣下與陰合。《易》曰，乾吉在元首，藏之也。

知白見黑見坐守。

老子經曰：知其白守其黑，知其雄守其雌。此藏九文也。

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長，

肝位東方木，主春，生氣之本也。清長，氣色象也。

羅列六府生三光。

存想生氣遍照五藏六府，如日月星辰，光曜明初也。

心精意專內不傾，

能知一也。雨潤萬物，玉漿乃潤百體也。

玄液雲行去臭香。

真氣周流則無灾病。

治蕩齒髮煉五方，

雲行雨施，無所不通，故曰五方五藏也。

取津玄膺入明堂。

咽液之道，必自玄膺下入喉嚨。喉嚨，一名重樓，重樓之下為明堂，明堂之下為洞房，洞房之下為丹田。此中部也。

下既喉嚨神明通，

身命以津氣為主者。

坐侍華蓋遊貴京。

華蓋，肺也。肝在肺之下。貴京，丹田也。

飄颻三清席清涼，

三帝，三丹田之道君也，亦名真人。言肝氣者，氣飄颻周流三丹田之所也。肝氣為目精，故席清涼也。

五色雲氣紛青葱。

肝氣與五藏相雜者為雲。

閉目內盼自相望，

常存念之，五藏自見。

使諸心神還自崇。

赤城童子為心藏真人，合契同府，共相尊敬。

七玄英華開命門，

七竅流通，無留滯也。

通利天道存玄根。

身為根本。

百二十年猶可還，

當急修行，時不可失也。

過此守道誠甚難。

去死近也。

唯待九轉八瓊丹，

九轉神丹，白日昇天。《抱朴子·九丹論》云：老覽養生之書，鳴集久視之方，曾以授涉篇千計矣，莫不以還丹金液為大要焉。又《黃帝九鼎神丹經》云：帝服之而昇仙，與天地同畢，乘雲駕龍，出入太清。八瓊，丹砂、雄黃、空青、硫黃、雲母、戎鹽、隱石、雌黃是也。

要復精思存七元。

雖服神丹，兼為黃庭之道。七元者，謂七星及七竅之真神。又，五帝元君及白元無英君，變為七元道君。《洞房訣》云：存七元者，其呪曰：回元隱道，豁落七辰。七辰，七元也。

肺之章第三十四

肺之爲氣三焦起，

《中黃經》云：肺首為三焦，肺之為氣謂氣漱，氣起自三焦。說三焦者，多未明其實，倒以為三藏之上系管之方，曾以授涉篇千計矣，莫不以還丹金液為大要焉。又《黃帝九鼎神丹經》云：帝服之而昇仙，與天地同畢，乘雲駕龍，出入太清。八瓊，丹砂、雄黃、空青、硫黃、雲母、戎鹽、隱石、雌黃是也。肝氣為目精，故席清涼也。

視聽幽冥候童子。

童子，心神，赤城中者。元陽子曰：閱離天下存童子。童子，目童也。謂人欲知死生，以手指拄眥，有光則生，無光則死也。候其目光。

調理五華精髮齒，

五華，五藏之氣。仙經曰：髮欲數櫛，齒欲數叩。

三十六嚥玉池裏。

口為玉池，亦曰華池。咽液入丹田，所謂灌溉靈根也。

開通百脉血液始，

身中血液，以口為本始也。

顏色生光金玉澤，

百脉開通。

齒堅髮黑不知白，

返老還嬰。

存此真神勿落落。

專神不惰。

當憶紫宮有坐席，

紫宮，謂肺宮也。坐席，神之所安《中黄經》云：肺首為三焦玄龍君之所居。

衆神合會轉相索。

衆神相聚，豈有邪精。

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍，

此明脾宮之事。脾宮為丹田黄庭，中央戊己土行也。仰觀肝肺如蓋之舍者也，是故脾之所也。

朝拜太易樂相呼。

衆神次於脾宮，神敬太上神仙，喜樂相召也。謂魂與衆仙合會也。《靈素經》云：太上神仙有太易君、太虚君、皓素君，群仙宗道，遊樂之也。

萬神方昨壽有餘，

衆靈降福，能延翫也。昨，報也。萬神以養見報，故壽有餘也。

明神八威正辟邪，

八靈神有明德，正法而去邪，保守脾是爲脾建在中宮。八威，八靈神也。《真誥》曰：七政八靈，太上皓兇，長顱巨獸，手把帝鍾，素梟三乘，嚴駕夔龍。此守衛之法，滅邪去兇者也，宜誦之。

脾神還歸是胃家。

脾為胃用，故神歸之。脾神名常在，字魂停。脾磨食消，胃家之事也。《中黄經》曰：胃為太倉，太倉脾藏也。

耽養靈根不復枯，

修黄庭神，愛養性命，不復枯朽。脾為黄庭，人命之根本也，專心養之，延年神仙也。

閉塞命門保玉都。

身為玉都，閉丹田命門，保精也。元陽子曰：命門者，下丹田精氣出入舍者也，是故脾之所也。

牝，柔弱也。三光，謂日月星也。

外方內圓神在中。

外方內圓，明堂之象，脾神與真一居中也。

通理血脉五藏豐，

神恬心清。

骨青筋赤髓如霜。

百骸九竅，悉皆真正。

脾救七竅去不祥，

脾通胃氣以應外竅，禦邪辟惡。脾磨食消，耳聰目明。

日月列布設陰陽。

氣分布兩眉，左陽右陰。日陽主男，月陰主女也。陰陽，自然之津液也。

兩神相會化玉漿，

陰陽和會生精，化其男女。

淡然無味天人糧。

神能合會，當味無味。

子丹進饌殼正黃，

童子用黃氣為食而養之。饌，氣也。子丹，真人也，丹田之真氣。脾為中黃，脾磨食也。

乃曰琅膏及玉霜。

津液精氣之色象也。

太上隱環八素瓊，

喉嚨曰重樓，名太上隱環，中有八瓊素液也。涵八素瓊液，絳宮重樓十二環也，中有八素致津。

溉益八液腎受精。

能滋八液入腎為玉精，咽液流下入腎宮，化於玉精。

伏於太陰見我形，

腎為太陰，陽伏其間，是胎之形也。

三氣徘徊得神明，

太陰，洞房。謂觀瓊液之形象。

揚風三玄出始青，

腎屬三冬，色玄，陰極則生春，發陽出青氣。揚風，感化也。陰陽二氣與腎氣為三，三生萬物微妙，故曰三玄。出始青，言萬物生色青。《太平經》云：積清成青也。

隱龍遁芝雲琅英。

肝膽為隱龍，竅脉為內芝。脾氣化眾液，並為玉英也。仙經曰：肝膽之津液也。

可以充飢使萬靈，

芝英能使不飢，驅使眾靈。服氣道成，天降神虎玉章也，神仙之服煉道也。《元錄經》云：仙人有玄羽

恍惚之間至清靈。

三玄性生，其氣微妙，不可以形質求之，乃於恍惚之間，得至清虛之境，陰陽之氣至微妙。

戲於飈臺見赤生，

遊於飈臺之上，見赤子真人也。謂和暢之氣，化為赤子。赤子，真人。

逸域熙真養華榮，

飈臺，神仙之遊集所也。

傲戲飈臺，是為逸域仰真聖。怡英華物外真氣，是自然養生也。

內盼沈默鍊五形。

希睹真聖，還視內觀，修煉形體，神氣長存。

之蓋、神虎之章。

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰，

此已後入靜持經之法也。盛字，古之浄字。肥，魚肉五辛也。

入室東向誦玉篇，

向大帝也。大帝在東。

約得萬遍義自鮮。

遍數既足，功多則義自明，不出身中。

散髮無欲以長存，

瀟然無欲，而得長年。仙經曰：服九霞必先散髮。又胎息法云：仰卧散髮。或云：先外情欲，散髮令枕高一寸二分，屈兩手大拇指，握固閉目，閉目伸兩臂，去身五寸，漱滿口中津液，咽之滿口，徐徐微以鼻内氣引入，五六息則吐，一呼一吸為一息，至十吐，氣可頻伸，伸訖復為之，滿四十九為一竟矣。尋觀文意，此散髮非專此道也，蓋散髮無為自得之意。

五味皆至正氣還，

神凝液流，正氣入藏，成五味而俱至也。合五為一，自然之道。

夷心寂悶勿煩寃。

不見有心，自然無悶。悶，靜也，寂然清静。老子曰：其政悶悶，其民淳淳。

過數已畢體神精，

過數已畢，身入虚妙，專誠所致。

黄華玉女告子情。

丹田之神，示其經意，丹田陰神與其今代以雲錦，使全肌膚也。

攜手登山歃液丹，

如傳丹經，歃血立誓。學神丹金液者，必先重盟而後傳授。

金書玉景乃可宣。

立盟乃可宣傳神仙法也。信向之者授之。

傳得審受若三官，

三官者，天地水。

勿令七祖受冥患。

《東華玉篇》者，必十讀四拜。玉篇，乃此文也。

先謁太帝後北向，

太帝在東，七元居北。

黄庭内經玉書暢。

如上修習朝拜，則使黄庭道成，玉經理通。

夷心寂悶勿煩寃。

不見有心，自然無悶。悶，靜也，寂然清静。老子曰：其政悶悶，其民淳淳。

過數已畢體神精，

過數已畢，身入虚妙，專誠所致。

黄華玉女告子情。

古者為盟，誓不妄傳，當割髮歃血，今代以雲錦，使全肌膚也。

攜手登山歃液丹，

如傳丹經，歃血立誓。學神丹金液者，必先重盟而後傳授。

金書玉景乃可宣。

立盟乃可宣傳神仙法也。信向之者授之。

傳得審受若三官，

三官者，天地水。

勿令七祖受冥患。

授非其人，七祖受殃。

太上微妙致神仙，

可尊可貴。

不死之道此其文。

此經長生之道，一心敬受奉行。

修真十書黄庭内景玉經注卷之五十七

修真十書黃庭外景玉經注
卷之五十八

黃庭外景玉經註

梁丘子註解

老子閑居作七言，

老子者，先天地而存，後天地而生，常思之，慎無失，赤子化為真人，在明堂中，字子丹，故知一者在明堂一處也。行氣導引，閉目內視，安心定志，混沌無涯，致精上流泥丸，運真人子丹也。明堂中有君臣，後洞房中有父母，丹田中有夫婦。一解云：黃庭者，脾也，長尺餘，在太倉之上，臍上三寸。脾為中主黃老君，中央神也，治在其中矣。關元，在臍下三寸，元陽之門在其前，懸精如鏡，明照一身，不休是道。

後有幽闕前命門。

幽闕者，兩腎也，如覆杯，却着脊，去臍三寸，上小下大。又有日月命門者，及臍下也。

呼吸廬間入丹田，

呼吸，喘息，氣出為呼，入為吸。廬，鼻也，謂吐故納新之要。眉間却入三寸為丹田宮也，謂引氣從鼻入至丹田也。

玉池清水灌靈根。

玉池，清水，口中津液也。靈根者，舌也，常當啄齒漱液，灌溉舌根。審能修之可長存。

令人晝夜修行不懈，可得長生。

黃庭中人衣朱衣，

存思脾中有子母，從胃管入脾中，着赤衣。

關門壯籥合兩扉。

下丹田之門，籥無妄開也。

幽闕使之高巍巍，

兩腎在闕門之門，地官之樓，生氣之府，上通於耳，耳在頭兩邊，故曰巍巍。

丹田之中精氣微。

臍下三寸是也，方圓亦三寸，其氣微妙，存之則在，忘之則無，又易失，故曰微。

玉池清水上生肥，

玉池，口也。清水，口中津液也。上生肥者，津液會聚舌上，故曰肥也。

靈根堅固老不衰。

靈根者，舌根也，常卷舌根啄齒，行之勿令舌根凋燥，常存其神，久壽不衰。

中池有士衣赤衣，
常存思心中赤子，著赤綾絳衣居丹田，古凶緩急，可驅使也。
田下三寸神所居。
謂脾也，在下胃上焦，下有臍，中靈根神所居也。
中外相距重閉之，
令人閉精自守，勿妄施，若閉以金關玉籥也。
神廬之中當修理。
神廬為鼻，鼻中毛，常須修理除去之，行氣鼻中，除邪惡也。
懸膺氣管受精符，
舌下為精符，喉嚨為氣管，精氣從上下也。上元合會氣微妙，真人上下通神路也。
急固子精以自持。
令人閉氣，還精自守，勿妄施泄。還精補腦，不死之道。
宅中有士常不絳，
常存思心神著絳丹衣出入，無災害，可却衆邪也。
子能見之可不病。
精念心神，思之不止，內見赤子，則身無病也。
橫立長尺約其上，
脾橫長尺餘，覆在太倉之上。
子能守之可無恙。
常守養脾神，思之不止，則無災病也。
呼嗡廬間以自償，
以鼻引氣，入口咽之，元氣潤澤，故德天之償也。
保守完堅身受慶。
保精養氣，身神光澤，故曰受慶。
精神還歸老復壯。
還精鍊形，以填腦氣，齒堅髮黑身不老。
使以幽闕流下竟，
引明堂中赤子，下看絳宮，值臍且存，變爻精流入丹田，以養其形。又思兩腎間氣從上至下，吸氣自上及黃庭。一曰眉間為幽闕使也。
養子玉樹令可壯。
常當守下元精氣，如玉堅閉。精守神令，可枝壯也。
至道不煩無旁午，
無至憤亂，安心定意，正行向午也。
背子向午，腰帶卯酉。
心為靈臺，上通氣至腦戶，下通氣至脾中。其氣周匝一身也。
方寸之中至關下，
方寸之中至關下一寸也，明堂中真人下和丹田，上還明堂也。
喉嚨廣
玉房之中神門戶。
陰陽為神門戶，主其精約也。男曰精，女曰約，男以藏精，女以月水，故曰門戶。
皆是公子教我者。
心為太府公，正當左腎為司徒公，右腎為司空公，皆受精氣，不得漏泄，能守一則見之。
明堂四達法海源，
眉頭一寸為明堂，氣皆流達，如海之元也。

真人子丹當吾前。
赤子為真人，字子丹，在明堂中，常能思之壽乃可延。
三關之中精氣深，
關有三部：天關，口也；地關，下部也；人關，兩手也。掌握固閉塞三關，邪氣不生也。
子欲不死修崑崙。
崑崙者，頭也。令人養腦中泥丸，不死得長生也。
絳宮重樓十二級，
喉嚨十二環，在心上為絳宮也。
宮室之中五氣集。
五藏之氣，心為帝王，最居中央，衆神來會於赤子之側也。
赤城之子中池立，
赤城，心也，舌謂之子，口為中池也。
下有長城玄谷邑。
小腸為長城，引氣入於胞中也。
長生要妙房中急，
養性要妙，閉固精門。
棄捐淫慾專守精。
長生要妙，守精為上。
寸田尺宅可理生，
目為寸田，面為尺宅，理生仰觀上部，一神也。
繫子長留心安寧。
常觀赤子之身形也，魂魄常在，萬神不傾，恬淡無欲，心不恐惶，故自安寧。
觀志遊神三奇靈，
守上部靈根舌也，守中部靈根臍也，守下部靈根精房也。
閉暇無事心太平。
恬淡寂寞，守虛無情，身體安寧，心太平也。
常存玉房神明達，
玉房，神之門户，常存精氣往來，神明自達。
時念太倉不飢渴。
太倉，胃也，五穀之厨，時思念之，不復飢渴。
役使六丁神女謁，
帝思黃庭中真人，則六丁玉女自來自衛，可役使也。
閉子精路可長活。
絶邪棄俗，關閉精路，可得長生。
正室之中神所居，
正室，明堂洞房也。常思赤子生其中、為真人。存之則在，不思則忘也。
洗身自理無敢汙。
清靜獨處，焚香思真，絳宮真人、諸玉女當來見形，與凡人言語。
歷觀五藏視節度，
常思五藏諸神，勿離己身。
六府修治潔如素。
六府也，膽為一，胃為二，膀胱為三，大腸為四，小腸為五，膍為六，都府也。凡此六府，常須潔淨。
虛無自然道之故，
虛無十有二氣，自然為先，人離道遠，無知其真。
物有自然事不煩。
能知自然為真人，坐在立亡，萬世常存，何煩也。
垂拱無爲身體安，
恬淡無為，塊然獨處，安心定志，正氣自居，故身體安泰也。

虛無之居在幃間。
幃間，自障閉洞房，修道常居此都，不與人爭，故曰幃間之居。
寂寞曠然口不言，
閒居自處，念道思真，見之勿驚，閉口不言也。
恬淡無欲遊德園。
寒不衣，暑不汗，恬淡無欲，塊然獨居，出隱於山，不貪榮貴也。
清淨香潔玉女存，
清淨獨處，專心自禁，香薰齋潔，玉女侍衛也。
修德明達道之門。
令人守命門、端坐正念、無邪視也。
修道明白，觀表知裏，神自為人開道戶也。

修真十書黃庭外景玉經注
卷之五十九

黃庭外景玉經註

梁丘子註解

作道優遊深獨居，
作道當入淨室中，及胎鍊形，還於精神也。
扶養性命守虛無。
虛無者，自然也。守道養形，修契自然，無離於己身也。
恬淡無爲何思慮，
恬淡清淨，養神愛體，遠害萬里，無復思慮也。
羽翼已成正扶疏。
學道俱備，身體輕舉，恍恍惚惚，如有毛羽，來即舉昇，故曰扶疏。
長生久視乃飛去，
得道不死，度世長存，乃能白日魂飛入太清也。
五行參差同根節。
五藏法五行，或上或下，參差同一喉嚨也。
三五合氣要本一，
上下三五合一室，三五虧則返一也。
誰與共之斗日月。
左目為日，主父，治在其中。右目為月，主母，治在其中。斗者，七星候也，亦為七政。
抱玉懷珠和子室，
綠綠如玉，落落如石，行氣握之，念如運珠。
子能知之萬事畢。
修道守一，服氣延年，反命神仙，萬事畢矣。
子自有之持勿失，
閉精自守，念赤子也。
即得不死入金室。
修道審入九室，返胎煉形，修理玄白，真氣恬然，閉塞三關，邪氣不生也。
出日入月是吾道，
日月為兩目也，俠於左右，所治也在紫房宮中，出為道之真。

天七地三迴相守，
天有七星，地有三精，元氣回行，無窮極也。
昇降進退合乃久。
元氣昇降，上下混沌，亦無形端，天地得之乃能長生。
玉石珞珞是吾寶，
玉白如石，在下部也。
子自有之何不守。
閉精自守，受氣養神。
心曉根基養華采，
根基者，謂人知守一也。華采者，謂入面目悅澤，體有光華也。
服天順地合藏精。
天氣下降，地氣上升，二合成德，變化相生，閉氣守精，養神煉質。
九原之山何亭亭，
泥丸中氣王色明，真人太一住其中。
亭亭，心也。
中住真人可使令，
真人赤子，可為使令也。不出户知天下，不窺牖見天道。
內陽三神可長生。
陽，謂元陽也，白也，須臾變異。長生之要，守三黑之神者也。
七日之五迴相合，
七竅五藏，共相和同，共於一室。
崑崙之山不迷誤。
崑崙為頭也，真人所遊戲其中。日月運行，寒暑更變，終不誤也。
蔽以紫宮丹成樓，
丹田上通紫宮，中有五城十二樓，真人在其中遊戲。
俠以日月如連珠，
兩目也，玄氣明照，出若連珠，五色恍恍，子常念之，壽命無窮也。
萬歲昭昭非有期。
真人得道，萬歲易形，男八女七，從此而生。與日月相守，天地相保。
外本三陽神自來，
三陽，三九曆候也。嬰兒生時，一神魂魄來入形中也。
內養三陰可長生。
鼻引陽氣，取之以內養。赤子、真人、嬰兒是曰三陰，亦食神也。
魂陽魄陰也。謂世人無道德，魂魄離身，歸散本也。
還魂返魄道自然。
拘魂制魄，令不動作，帝在身中，道以自然。
修真十書黃庭外景玉經注卷之五十九

修真十書黃庭外景玉經注

卷之六十

黃庭外景玉經註

梁丘子註解

璇璣懸珠環無端，

璇璣運轉，氣脉流通，無復休竟也。

閉口養神，漱煉醴泉如流珠。

迅牝金籥常完堅。

陰為牝，陽為籥，兩不相傷得中和之氣，還精鍊形，故得完堅。

載地懸天周乾坤，

地載人，人懸天，道不在上、不在下，微妙在乾坤中央，故周流天下也。

象以四時赤如丹。

明堂四達，應為四時，真人子丹之所居矣。子能思之，咀嚼其氣，則壽無窮也。

前仰後卑各異門，

頭與足、腎與心，心赤腎黑，本同根水火相尅，故異同。

送以還丹與玄泉。

丹者，血也，化入下源，變為白精。當此之時，縮鼻還之，上至泥丸，下至口中，變為玉泉也。

象龜引氣至靈根，

以鼻引氣至於舌根，嚥送腹中，則雷鳴應之，真氣使之然也。

中有真人巾金巾。

赤子著絳衣，冠金巾也。

負甲持符開七門，

服符六甲，辟却邪兇，布氣七竅，耳目聰明。又云背子向午，腰帶卯酉。

符者，氣也。

此非枝葉實是根，

自然要道，非虛文也。

晝夜思之可長存。

晝夜思道，勿懈也。開目視真，閉目思神，可得長生。

仙人道士非有神，

道無二家，充備使然。同共一根，無積精所致爲專年。

陰陽不妄施，精神不漏洩，積精受氣，壽可萬歲矣。

人皆食穀與五味，

俗人食土地之精，以身死報地。聖人食元和之氣，以身仙報天。

獨食太和陰陽氣，

學仙之士，朝食陽氣，暮食陰氣，并食元氣。

故能不死天相既。

得道者不死也，年命無極，與天相既也。既者，通也。

試說五藏各有方，

五藏象五行，四肢象四時，土為之主，居中央。

心爲國主五藏王。

心如雞子，危而難安。國有賢，致太平。心處清，身安寧。

意中動靜氣得行，

謂存守內神，身心安靜，不妄驚動，氣易行之故也。

道自持我神明光。

守一念道，持護我精，神明光也。

晝日昭昭夜自守，

謂思心中赤氣，明照萬神。守日月

光，思兩腎根，晝即守光，夜即守神故也。

渴自飲漿飢得飽。

飢食自然之氣，渴飲華池之漿，不飢不渴，可得長生。

經歷六府藏卯酉，

耳也根生六府，藏出卯酉，要妙達矣，不可得也。

轉陽之陰藏於九，

陽反屬陰，轉體相尅，還藏於九。九為頭也，故經云：左二右七，藏九居一也。

常能行之不知老。

常以雞鳴時仰卧被髮，啄齒三十六通，吞津咽氣，遠死之道。

肝之爲氣修而長，

謂修氣上行，達於頂以補泥丸。

羅列五藏生三光。

五宮六府各得所主，腎上下各有日月三光。三光者，日月星候之謂也。

上合三焦道飲漿，

三焦，三關元也。飢食自然氣，渴飲華池漿，不復飢渴也。

精候天地長生道。

精是吾神，氣是吾道，佩精思氣上下，食方理也。

我神魂魄在中央，

中央魂魄，兩腎也。左魂右魄，晝當以魂守魄，暮當以魄守魂。拘魂制魄，不得動作也。

津液流泉去鼻香。

陰陽交接，漏液失精，飲食無味，鼻失芬香。

立於懸膺含明堂，

舌下為懸膺，肺為明堂。含氣咽之，灌於明堂，流行身中也。

通我華精調陰陽。

謂畜精養神也。負陰抱陽，調精神也。

伏於玄門候天道，

門為鼻也，候上部之一神。

近在我身還自守。

令守神精，自念已也。

清淨無爲神留止，

內當修道作無為，外當修道作無欲心不煩亂，精神留止。

精氣上下關分理。

氣當精思上下部，守一神也。

七孔已通不知老，

頭面七孔，精神門户，通利身識，不知老也。

還坐天門候陰陽。

朝食陽氣，暮食陰氣，都會於口中也。

下於喉嚨通神明，

喉嚨有十二時亭長，皆持玉戟，使守喉嚨。真人住其中，主通氣上下。

過華蓋下清且涼。

眉為華蓋，神住其中。

入清虛困見吾形，

入腦户見泥丸君也。

期成還丹可長生。

還過華池動腎精，

從腦户歷脊，下至腎中也。

望於明堂臨丹田。

眉間却入一寸為明堂，却行三寸為丹田也。

將使諸神開命門，

鼻引真氣，晝夜綿綿。鼻為天根。

通利天道藏靈根。

頭圓象天。靈根，舌也。

陰陽列布如流星，

面有七孔，象七星。極陰反陽，觀日而望見列星也。精施氣布，入玄庭矣。

肝氣似環終無端。

肝氣周流身中，似環無端也。

肺之爲氣三焦起，

肺氣出由三關。天關，口也。人關，手也。地關，下部也。

伏於天門候故道。

天門為口。候故道者，通腦户也。

清液醴泉通六府，

漱湧華池，灌沃舌根，流通大腸、小腸、膽、胃、膀胱、命門，乃六府也。

隨鼻上下開二耳。

元氣出入鼻中上下，通於二耳，任以為也。

窺視天地存童子，

天為頭，地為下部，童子為存念守一神也。

調和精華理髮齒。

令人吸五氣，啄齒三十六通，咽液三十六過，乃理玄白也。

顔色光澤老不白，

令人却白住年，面目即生光澤，髮不復白也。

下于喉嚨何落落。

喉嚨中有十二亭長，持玉戟使守喉嚨。

諸神皆會相求索，

謂諸神聚會也。心意存之在八極也。

下入絳宮紫華色。

謂心神赤氣色紫也。

隱藏華蓋通神廬，

眉為華蓋，下通氣至鼻也。

專守心神傳相呼。

當存念心神為國主，諸神為民，使呼召，無有不到也。

觀我諸神辟除邪，

精思内達，見於神明，邪氣無復敢干也。

脾神還歸依大家。

赤子還入黄庭中。脾為中主，制御四方，道之深者也。

藏養靈根不復枯，

令人養靈根，不復乾燥也。舌下有醴泉，出如流珠，常含而咽之，勿妄吐也。

至於胃管通虚元。

本文缺此一句，按御臨本收入。

閉塞命門似玉都，

人生係命於精約，常當愛養精約，勿妄施泄，精凝如玉，在下部也。

壽傳萬歲將有餘。

令人却向住年，還丹養命，身不衰老，可得長生。

脾中之神遊中宮，

脾在太倉，上朝為老君，守坐堂上，遊明堂宮，為太一君也。

朝會五神和三光。

脾宮中主諸神，皆會於闕下。三光，日月照也。

上合天氣今明堂，

自氣上昇，下還腦中，今會明堂中也。

通利六府調五行。
五藏六府各有所主，五行下法五常，主為五星也。
金木水火土爲王，
金為白，木為青，水為黑，火為赤。土為黃，為中主，制御四方。
通利血脉汗爲漿。
五內安寧，血脉不驚，手足汗液，神明之信也。
二神相得下玉英，
謂道有雌雄，轉相成玉，兩不相傷也。
上稟元氣年益長。
謂食元氣，勿傷內精，氣與神和，故壽三百年，得為地仙，遊於人間矣。
循護七竅去不祥，
面有七竅，皆悉開通，耳目聰明，音聲孔彰，邪氣不生，喜氣自至。
日月列布張陰陽。
謂兩目也。左目為日，主父，主陽。右目為月，主母，主陰。
伏於太陰成其形，
謂嬰兒在於胎中，幽隱慎固，陰成其形也。
五藏之主腎爲精。
腎却著脊，去臍三寸，主吐精氣，頭戴日月星辰。
出入二氣入黃庭，
謂元氣從鼻口兩孔中出入，通於黃庭。黃庭者，脾也。
呼吸虛無見吾形。
握固鍊形，自見虛無之形。
强我筋骨血脉成，
謂骨輕肉騰也。肉化為骨，腸化為筋，血化為精，神化為丹，乃成神仙。
恍惚不見過青靈。
謂坐在立亡，過歷腦戶，變化無常也。
坐於廬下觀小童，
鼻者，廬也。觀見赤子住其中也。
旦夕存在神明光。
朝暮存神，不離己身，光輝常在目前。
出於無門入無户，
既已得道，能自隱於出入。行步不由門户，而乃為神也。
恬淡無欲養華根。
恬淡無欲，以道自存，修行玄白，養黑髮根。
服食玄氣可遂生，
謂服食兩腎間白氣，故云玄氣。
還返七門飲太淵。
謂面有七竅，皆通達也。飲太淵者，謂咽食口中體泉也。
通我喉嚨過青靈，
氣為道也，氣從喉嚨中下歷於膽也。
問於仙道與奇功。
仙有三千六百法，備有萬端，得道稟氣，守自然不死之術，各有奇功。
服食靈芝與玉英，
不獨名山有芝草玉英也，五藏中亦有芝草玉英，常服藏中芝英，故壽同天地也。
頭戴白素足丹田，
巾月履日，還精補腦，名曰鍊形，長生不死之道。
沐浴華池灌靈根。
華池，口也。靈根，舌也。當漱滿醴泉，灌沃舌根也。

三府相得開命門，
洞房、華蓋、明堂，為宮府也。命門者，鼻也。開通陰陽，合會耳目，故令聰明也。
五味皆至善氣還。
漱滿口中醴泉，五味皆至，還丹鍊形，故得長生也。
大道蕩蕩心勿煩，
大道如江海，持之不極，思行守一。勿多思慮，恐亂神也。
被髮行之可長存，
分髮食日月之精，與日月相保，故得長生也。
吾言畢矣勿妄傳。
此道非人勿妄傳也。

修真十書黃庭外景玉經注卷之六十
（張兆裕點校）

