

玉谿子丹經指要卷中

稱九

玉谿子丹經指要卷中

稱九

玉谿子李簡易纂集

長生久視之書

黃帝陰符經曰上有神仙抱一之道中有富
國安民之法下有強兵戰勝之術義演三篇
總數百字其文隱奧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為
三條大抵皆修真內鍊之玄旨也玉谿子探
其端倪指其章義而為長生久視之書原夫
一身之設一國之象也心為主宰精氣為民

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
二千神周匝一身潛為備禦主宰究陰符之
義行清靜之教屏耳目之好去口腹之欲建

解九

五常以綜網紀布七政以察萬神主居中官
靡敢縱逸取用於已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
神室金體玉英闔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跹謁于主宰主宰延
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算
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况大
道還丹乎不遇師傳終無自悟之理子性理

解九

二

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
內丹之道先以乾坤為鼎器次以坎離為藥
物餘六十卦為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
為鼎器坎離為藥物丹元曰易云天地設位
而易行乎其中矣☵☲鼎器藥物具在於斯
古歌曰鼎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
虎為熬樞汞日為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

大哉乎鼎器也主宰曰丹經只言鉛汞不知
鉛汞是何物也丹元曰此即藥物也分而言
之曰龍虎曰鳥兔曰水火曰金木曰夫婦曰
嬰兒姍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

稱九

三

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
陰象日中有鳥☵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真
鉛生於坎位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有時丹元曰參同契云晦至朔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為離兮

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兮炎火張
設下又曰朱雀炎空紫華曜日黃金銷不飛
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

天煨一場悉其旨也主宰曰何謂溫養丹元
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
分刑德在門虛防危險主宰曰敢問真土何
物乃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巳日光日月
為易剛柔相當方圭真土悉在其中圭宰曰
何謂媒人丹元曰媒何之謂投鉛合汞非媒
不可主宰再拜曰內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

稱九

四

妄洩今既相遇又不可不為言之且人之性
猶水也水能生木木主仁所以性至善木能
生火火主心心凝而為神則為神火矣以此
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

此紫陽有鼎內若無真種子猶將猛火煮空
鎗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
研莫強攻禍發只因斯害已要須制伏覓金
公金公則真鉛是也其候也三日震動八日
兌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
溫養子珠世爲類毋暨乎陰盡陽純則脫超
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悟者
自得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

稱九

五

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內丹鍊

神之道也黃帝赤水求玄珠非罔象無由得
之為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
虛度幾千生蓋憫其斷喪也寶珠奧義實靈
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洩天機明以
告子元始即始青之祖炁為天地之根萬物
之母即黑中白鉛中銀真鉛是也大浮黎土
喻坤癸之宮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為黃芽則

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
權輿豎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

緝九

六

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內外玉
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為性動者為情
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

駐而自遷耳東坡詩引禪宗喻云猶如寒月
墮清晝空有孤光留故躔假饒心地上徵理
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增不減不垢不
淨不生不滅還你本來面目或滲漏未盡則

釋元

七

又再出頭來不失人身幸矣緣爲命上不了
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曰釋氏教人脩極
樂亦緣極樂是金方豈知夫所謂金方哉參
同契曰白者金精黑者水基水者道樞其數

名一五金之主北方河車又曰金爲水母母
隱子胎水者金子子藏母胞老子曰知其白
守其黑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
運隨大小運隨日呼吸橐籥應乾坤之開闔
故一呼脉行三寸一吸脉行三寸一呼一吸
繫於命蒂黃庭內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毋呼亦呼母吸亦吸故云子母相親所以常人不可得而猜度內丹將成則元氣兀然自住于此又豈問乎寒暑飢渴而與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

稱九

八

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况又有一等地獄種子妄引仙聖歌訣以偽掩真欺誑士大夫相挽入鬼錄如引紫陽真人詩云

休妻謾遣陰陽隔却注爲三峯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身裏有夫妻

稱九

九

說向世人須笑殺爲內之坎離流戊就已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

或問王谿子曰子之辯惑論所言玄牝還如是否王谿子答曰似是而非不可執為有焉

不可泥為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
立鄴鄂以爲室宅則神氣有所收藏不致亂
迴光返照便歸來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

舍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蹟
奧之士當直於羲皇心地上立命混沌裏面
安身則到箇中矣如何是羲皇心地上立命

未畫卦之前將畫卦之始月到天心處風來
水面時一般清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
化為龍更待形出箇模樣與諸人看吐水銀
實滿葫蘆裏固塞其口置深水水銀即我葫

稱九

+

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

心訣曰
虛心觀
長靜
對平
對對卦

心疑曰神疑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
元神而真汞自產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說劈
破蓮花未拆心涌出赤龍身上血奔流直達

太一宮鼎見壺中真日月陰陽交結烏兔合
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
裂三十輻轉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

稱九

十一

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

義皇作用

道藏金液論曰上古之人皆服金華龍胎大

丹而後能羽化飛騰并入無形且此時未有

鼎器薪火又無五金八石顯是內丹明矣義

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

坎離牝牡橐籥本一本一而已設象顛倒以

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黃施令國無害道

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兌受丁是爲上弦
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內
鍊收視返聽晏然自如包括萬象以全至神
二至二分溫涼寒暑晝夜畧刻則而勿忒卯
酉刑德沐浴蕩滌一日之中變態萬狀歛熙
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虛鳴秋蟬抑揚

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
鉅作柔情淑意海棠春睡覺兩腎如湯煎次
膀胱如火熱乃神室精氣為物自己游魂為
變耳於是引一氣以運轉激靈泉而泝流瓊

稱九

十二

酥飛花參差四墜化為玉液又如甘露頂門
欲裂三陽併聚神氣滿室莫之能留守之者
昌失之者亡三五至精天地至靈冲逸純粹
其神不疲乃知乾健之正體復還為嬰兒靜
坐則虛室生白雪月輝映流珠金蕊驚電朱

橘恍然在外或見舊宅分分朗朗凡塊土質
不以為喜不以為異一心按定倏歛合體間
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
而復至動于感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

絕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為六十卦之作用

牝牝四卦不在其中牝四卦乾坤坎離也合

之數閏在其中矣百八十四銖應一斤二篇之策合三百六十

每一時准二十四銖為一兩之火一月除卯

酉合七千二百銖一年合八萬六千四百銖

釋九

十三

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為

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災俱無患矣
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
則臣事上清為無媿焉
玉谿子丹經指要卷中



