

金丹四百字註

唱七

金丹四百字 并序

唱七

天台紫陽真人張平叔撰

盱江蘊空居士黃自如註

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  
精之水中意之土是為攢簇五行以含眼光  
凝耳韻調鼻息緘舌氣是為和合四象以眼  
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為氣以氣化為神以神化為虛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為一氣不可見聞亦無名狀故曰虛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獐惡如  
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燥水銖多則濫  
火之燥水之濫不可以不調勻故有斤兩法

度修煉至此泥丸風生絳宮月明丹田火熾  
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三萬刻之中可以  
奪天上三萬年之數何也一刻之工夫自有  
一年之節候所以一萬刻可以奪三萬年之  
數也改一年十二月總有三萬六千之數雖  
愚昧小人之立躋聖地奈何百姓日用而

唱七

三

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能

知此之一竅則冬至在此矣藥物在此矣火  
候亦在此矣沐浴亦在此矣結胎在此矣脫  
體亦在此矣夫此一竅亦無邊傍更無內外  
乃神氣之根虛無之谷在身中而求之不可  
求於他也此之一竅不可以私急為度是必

心傳口授苟或不耳皆妄為矣今作此金丹  
四百字包含造化之根基貫穿陰陽之骨髓  
使煉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

之生於無也又不可為頑空常知此空乃是  
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

唱七

四

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  
則汞可制矣鉛水汞火皆為真土之擒制  
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

歸爐鼎之內也

虛無發而雪寂靜發黃芽玉爐火溫溫鼎上  
飛紫霞

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  
矣白雪黃芽既見發生則玉爐之火但要  
溫養自然鼎上紫霞騰空而飛若火太武

則衝散矣

華池蓮花開神水金波靜夜深月正明天地  
一輪鏡

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華池即是水火

唱七

五

既濟之理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

朱砂煉陽氣水銀烹金精金精與陽氣朱砂

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

日魂玉兔脂月魄金烏髓掇來歸鼎中化作  
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  
內則爲一泓水  
藥物生玄竅火候發陽爐龍虎交會時寶鼎  
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

此竅非凡物乾坤共合成名爲神氣穴內有  
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  
一竅是也方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

唱七

六

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犁鋤不廢力大地  
皆黃金

解曰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犁  
鋤不廢其力而大地皆黃芽自土中而迭  
出也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姤女過南

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戶鉛之與汞合而  
爲一近觀則有紅黑色遠看則如玉橄欖  
姹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

唱七

震兌非東西坎離非南北斗柄運周天要人  
會攢簇

解曰震兌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及其沐浴法卯酉  
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一粒復一粒從微  
而至著

解曰烏肝者日魂也兔髓者月魄也擒制  
爲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  
銖四象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

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  
天地交真液日月合真精會得坎離基三界  
歸一身

解曰心液下降腎液上升則天地交真液  
矣魂是鳥之精魄是兔之精則日月合真

唱七

精矣若人曉得坎離交媾之基則天門開  
地戶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

解曰震爲青龍來從東海兌爲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黃屋之前則風雲慶會自混合爲一塊髓矣

金花開汞葉玉蒂長鉛枝坎離不曾閑乾坤今幾時

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

沐浴防危險抽添自謹持都來三萬刻差失  
恐毫釐

解曰沐浴乃超脫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

唱七

九

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

解曰坎宮嬰兒離宮姤女若得黃婆媒合而結爲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懷胎兩箇月沐浴共成一載矣金丹四百字

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為注解人或難之  
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

唱七

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



