

修真十書卷五之六

珍五

修真十書雜著指玄篇卷之五

六同卷

五

金丹四百字

并敘

紫陽張真人撰

七返九還金液大丹者七乃火數九乃金數以火鍊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舍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爲氣以氣化爲神以神化爲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不從

珍五

一

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虛無鍊精者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

珍五

二

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
混合舍光默默火數盛則燥水銖多則濫火
之燥水之濫不可不調勻故有斤兩法度修

鍊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鍊之則聚而不散以斤兩鍊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臥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有一年
之節候所以三萬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暗
小人行之立躋聖地奈何百姓日用而不知

珍五

三

也元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鑪運
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
可泥於存想不可著於持守不可枯坐灰心
不可盲修瞎鍊惟恐不識藥材出處又恐不
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

珍五

四

真土者身中之土也鉛汞者身中之水火
也以上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鑪

鼎之內也

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
雪黃芽既見發生則玉鑪之火但要温養
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

珍五

五

之理水中有波瑩然潔靜則火裏生蓮自

然開花矣若則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

朱砂鍊陽氣水銀烹金精金精與陽氣朱砂

而水銀則虛火燥金散金散與則虛火燥
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
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

化爲一泓水
藥物生玄竅
火候發陽鑪
龍虎交會時
寶鼎
產玄珠

一藥物者爲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內則

龍虎交會鍊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

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

珍五

六

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深犁鋤不廢力大地
皆黃金

皆家園者身中之真土也景物者身中之藥
采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

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
王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

珍五

七

震兌非東西坎離不南北斗柄運周天要人
會攢簇

震兌坎離非凡間之東西南北乃天地之
火卦氣也正如斗柄之指月建一日一周天
身中之起火符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

會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縱微

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
系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

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
是鳥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戶

珍五

八

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
震為青龍來從東海兌為白虎起向西山

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
閑
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

沐浴防危險抽添自謹持都來三萬刻差失

恐毫釐

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

珍五

九

夫婦交會時洞房雲雨作一載生箇兒箇箇
會騎鶴

坎宮嬰兒離宮姹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

予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
沐浴結胎脫體皆在其中矣用陳瑛類句
尚賴琢磨工是予有望於先達者也再序

入良同 一 是金丹 對真 回內 賺天 土 風

人身何物是金丹恍惚真陽向內觀天上風
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
迸出換仙顏

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
慎屯蒙沐浴要攷專若能識得生身處十月
胎完出世仙

四

珍五

十

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

曹溪教外別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
死達麼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之
大不可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溫粹也會萬化而歸

珍五

十一

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恐此而名之
曰陰陽之髓混沌之精虛空之根太極之蒂
也前輩不知強名曰道以今觀之虹喚虹作
惚竦也玉指玉作砒砒也此而非金丹乎今

夫知金丹之妙也夫何用泥象之安鑪著相
而造鼎謂如黃芽白雪非可見之黃芽白雪
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

珍五

十二

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內以神氣之所沐浴以

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為
君神乃形之命也神中以性為極性乃神之
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絕點謂之純陽當
此之時三尸消滅六賊乞降身外有身猶未
奇特虛空粉碎方露全身也流俗淺識末學
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

先師泥丸先生翠虛真人出於

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龍公

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
覲偶緣道過石鵞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
仙凡路隔何日溫養事畢飛神御氣參陪飛
鳥之下以備呼鸞喚鶴之役臨紙不勝依戀

涕落筆端恍失所措敢乞泛紫筏駕丹梯儲
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
上工夫不在吞津嚙氣先天造化要須聚氣

珍五

十四

凝神若要行持須憑口訣至簡至易非色非
空無中養就嬰兒陰內鍊成陽氣使金公生
擒活虎令姹女獨駕赤龍乾夫坤婦而媒假
黃婆離女坎男而結成赤子一鑪火焰鍊虛
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烏兔
鬱羅之處玉葫蘆迸出黃金之液金蒸蕊開
成白玉之花正當風冷月明時誰會山青水
綠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遙遊之境衣
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
勞捕風捉影此日虛無訣法點鐵成金恭惟

十五

十五

聖師泥丸翁翠虛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王蟾
三代感師恩千年待真馭說刀圭於癸酉秋
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淨先覺詔後覺

已銘感於心傳彼時同此時愈不忘於道念
忽承鶴使擲示鸞戩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
冲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



