

還真集卷上

十一

還真集序

夫十

仙道自古尚矣由黃帝問道廣成子世稱黃  
老蓋廣成即老子也仙之說始焉若唐之錢  
鏗夏之肅父商之宛丘周之王喬三代則固  
有之而周穆建草樓以延士其說始著迨秦  
呈漢武惑方士藥石之術雖王次仲東方朔  
之徒而不知師而其邪說滋蔓淆襍卒以殞  
身則世之鴻生碩士並起而訾斥之亦宜矣  
若漢魏伯陽做易撰參同契本古文龍虎經  
而充越之以是丹道倡明不溺於金石草木

雲霞補道之術一明乎身心神炁自然之理  
假卦爻畧刻以則之靡不合乎竒耦象數也  
厥後由鍾離雲房授唐呂岩則祖述其說而  
歌辭論辯庶得乎指歸之正代亦不乏其人  
焉若宋之張紫陽石杏林陳泥丸白紫清亦  
夫玉溪李清菴皆一時傑出凡其辭旨亦不一  
伯陽而互有深造默會者焉夫相去千百歲  
之間何言之若合符節者不期然而然哉此  
無他千百世之理同也心同也其所以清異  
者必邪妄詭誕之說非取誇於時必鼓惑於

後其能果合於身心神氣自然之道乎此古  
之人必得人而授而道不虛行也抑亦非師  
之祕玄蘊奧不妄啓示而學之者無累功積  
行之實徒飾虛文僞譽馳聲揚耀者無異尚  
何足語道哉其能見諸言哉南昌脩江混然  
子以故姓博學嘗遇異人得祕授猶勤於論  
著予讀其言久矣間會於客邸匆遽未遑盡  
究今春吾徒表文逸自吳還持其所述還真  
集請一言予味之再信達乎金液還丹之旨  
其顯微敷暢可以明體會用矣使由是而修

之雖上溯紫陽清菴亦未知孰後先也矧予  
嘗憫夫世之上稍恣狂僻之習駁潰滋久有莫  
得而盡絕者猶喜其言足以振發末季之弊  
也庶或志士貞人有砥砭美玉之辯焉則遊  
神胚暉馮翼之初煉氣混芒溟滓之表為不  
夫難矣是所以盡乎原始返終窮神知化也歟  
尚容招黃鶴凌空而下相與共論乎湘濱岳  
渚之間未晚也是書于編首以俟  
洪武壬申夏五月嗣天師張宇初序

還真集卷上

混

然

子

撰

金丹妙旨

三點如星理最深  
鈎懸偃月定浮沉

若人悟此玄中竅  
大地山河盡作金

玄中道妙量無邊

三教單傳一箇玄

悟得裏頭真造化

鳥飛兔走不離天

中

夫

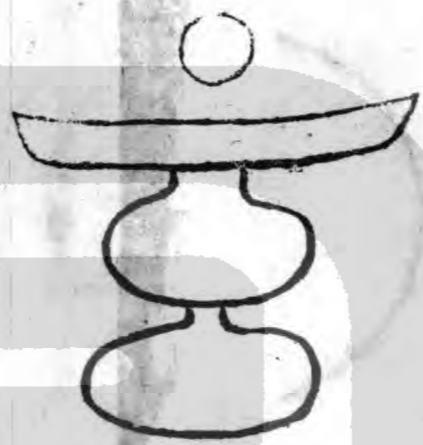
自然神氣混玄同

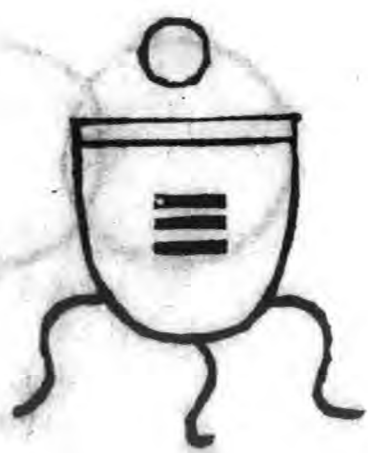
白玉連環兩箇圈

乾旋坤轉本同元

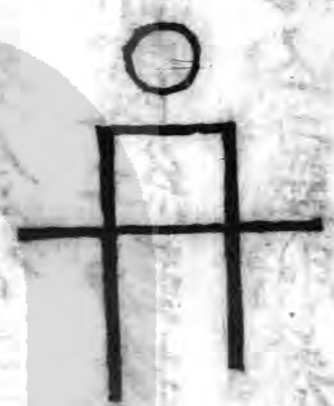
中間一點真消息

不遇師傳莫妄言





一竅包藏造化功  
三般大藥內團融  
巽風吹起爐中火  
鍊出神丹滿鼎紅



養就嬰兒十月胎  
功夫至此脫塵埃  
神通變化隨方現  
一道圓光透頂來



無生無滅證金仙  
一點光明照大千  
粉碎虛空全體露  
依然父母未生前

口訣

夫學道之一先要明身中爐鼎的確次要識  
藥物真全三要曉火候進退法則如此一一  
分明方許下手修鍊祖師云既知下手處便  
從下手處做將去或曰如何是做將去呀斯

言是工夫也工夫之理於二六時中不可間  
斷當心虛無慾之時內觀以養其性若遇冬  
至癸生之時便當閉關以復其命內則斡天  
罡而不動外則運斗柄以推遷一氣週流三  
元歸體真火煅鍊結成金胎空炁謂之符火  
還丹久久行之漸凝漸結太虛同體與道合  
真矣

夫十

四

金丹直指

玄關一竅在人身中腎上心下肝西肺東不  
偏不倚獨立虛空非內非外元始之宗無欲



養性有欲施功掃開爐竈鼓動巽風雷轟海  
底驚起潛龍火炎坎位昇上離宮黃婆引婦  
嫁與金公三家相見情意和同丹凝九轉滿  
鼎霞紅勤採勤鍊漸凝漸豐綿綿固守野戰  
防凶靈胎養就陽純氣沖立功立行名達上

穹脫胎神化道妙無窮

人身三寶

神

氣

精

先天三寶為三體

自然之道

元精

元氣

元神

後天三寶為三用 有為之道

交感精

呼吸氣

思慮神

夫人身有三寶者皆從天地中來居先天而生妙體混成在後天而化因質感合非先天不能生後天非後天不能成先天此二者之

夫十

五

理一體而分化不可失後損先也是故以元精鍊交感精以元氣鍊呼吸氣以元神鍊思慮神三物混成與道合真自然元精固而交感之精不漏元氣住而呼吸之氣不出元神全而思慮之神不起修仙之法無他全此三

者而已矣。祖師所謂精全不思，慾氣全不思，食神全不思，睡又曰三真三全，必定飛仙。三全三真，必定飛昇。斯言盡矣。學者味之而交。

人身三關

捉將坎位中心實



點化離宮腹裏陰

夫入身三關者，乃精氣神也。精居坎，氣居離，神居心。初關鍊精，化氣抽坎中之陽也。中關

鍊氣化神補離中之陰而成乾也上關鍊神  
還虛乾元運化復歸坤位而結丹也丹結之  
後神氣朗清與太虛同體內外貞白自然與  
道合真矣是以靜則以養其性動則以復其  
命性命雙修形神俱妙此符火還丹之妙訣  
也故述頌以證諸

身中若遇癸生時  
取坎中陽去補離  
北斗南辰顛倒轉  
一時一刻立丹基

半升鐺

擎天拄地半升鐺

半升鑄

擎天拄地半升鑄



龍虎擒來一處烹

武鍊十回文火鍊

丹成九轉步蓬瀛

半升鑄者乃土釜之異名也在人身天地之正中戊己之宮神氣之穴得此者陰陽可以

交性命可以活呂純陽祖師所謂一粒粟中

藏世界半升鑄內煮山川是也學者不可勉

強猜度須從明師口授而後可知古云踏破

鐵鞋無覓處得來全不費工夫

五行變化圖



五行者三才之五靈也五行變化其形不可

一也其道一也是故在天為五星為五帝在

地為五嶽為五神在人為五臟為五常歸之

一身五行同焉散之萬體五行亦同焉是以

修真之要運此五氣而已矣若得全此五氣

而不散混合于太虛之中結成空炁金胎謂

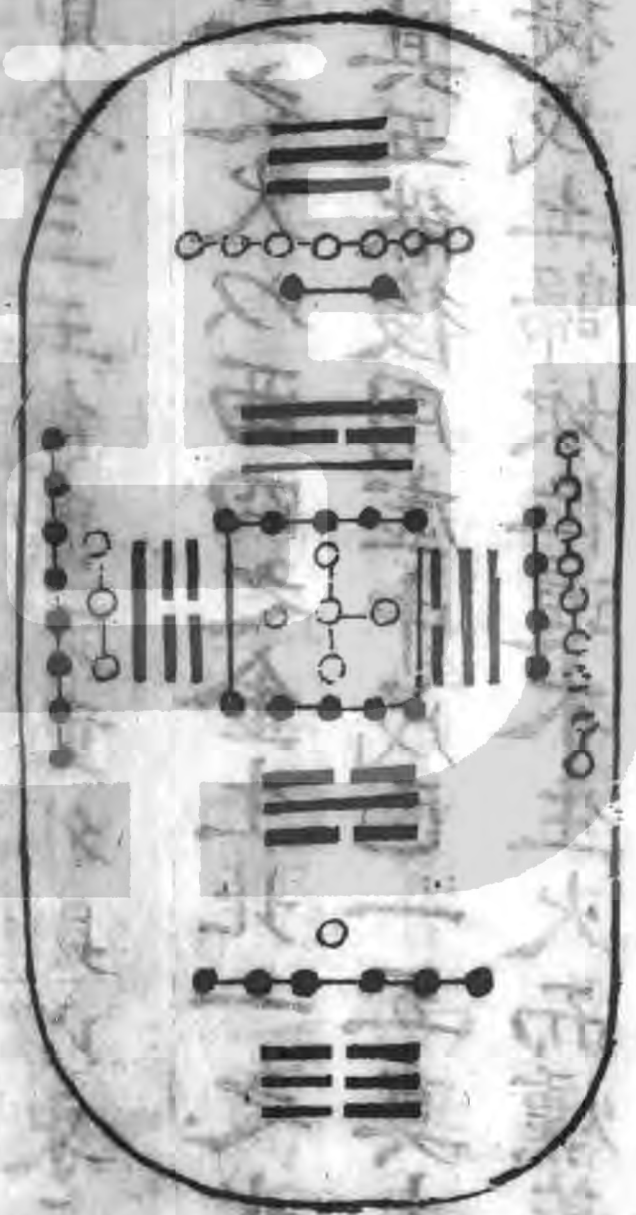
之靈丹也苟有味靈而逐物者反為五賊也

或曰何謂五賊五賊者眼耳鼻舌意若非大根器之人未常不被此五者而迷其性也陰符經所謂天有五賊見之者昌佛亦曰無眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法是也成道之功所用三花聚頂五氣朝元則變化自然出

五行矣

大 天向一中分造化

道心易圖



人從心上起經綸

夫心易者大道之源也大道生化無出於河圖五十五之數故聖人則之老子所謂無名天地之始有名萬物之母無名之始是三五

合真也有名之母是三五分真也是故形而上者曰天形而下者曰地配兩形而中生者曰人人與天地配曰三才三才合道萬物同一氣而生焉唯人得天地全秀而生天付之神地付之精中和付之氣三者備體於一身

渾淪大極者也周子所謂無極而太極太極  
動而生陽靜而生陰是也陽動之極而復靜  
陰抱陽也陰靜之極而復動陽攝陰也陰陽  
互索而生五氣五氣分化而生八卦八卦循  
環而成四時四時運化不已而生萬物萬物  
芸芸各歸其根此大道之常易也以丹道言  
之不過運乎心易顛倒陰陽返還神炁而已  
矣是故以乾坤為易之門戶以坎離為日月  
往來之機以震兌為春秋卯酉二分當作丹  
之時內則含三五包固不動外則以東三之

木生南二之火以西四之金生北一之水四  
象各歸其五然後用虛中戊己一五真土分  
化而攝提戊土歸坎位逼木生火而燻蒸迫  
金生水而滾沸於斯時也撥動上頭關揆徐  
徐抽出坎中之陽去補離宮之陰成乾之體  
用己土從離位退符斂五氣回週天三十之  
數直至坤宮而止結成還丹戊己復位醉飲  
刀圭一性湛然四炁清朗仍虛五與十矣太  
極圖云無極之真二五之精妙合而凝即此  
理也張紫陽悟真篇曰三五都三箇字古



今明者實然稀東三南二同成五北一西方  
 四共之戊己還從生數五三家相見結嬰兒  
 嬰兒是一含真炁十月胎圓入聖基斯言盡  
 矣學者味之

凡占土氣... 凡占土氣... 凡占土氣... 凡占土氣... 凡占土氣...



夫屯蒙二卦者聖人假象以明進火退符之  
謂也陽從下升乃曰屯陰從上退乃曰蒙是  
屯下震而上坎震之初九用庚子爻坎之六  
四用戊申爻也蒙下坎而上艮坎之初六用  
戊寅爻艮之六四用丙戌爻也其子申寅戌  
即元亨利貞也一卦顛倒即成兩卦互體互  
用動靜相因六十卦中卦卦一般一卦有六  
爻兩卦計十二爻以一年言之而有十二月  
以一日言之而有十二時之數陽進為六陰  
退為六丹家寓言朝屯暮蒙之說本意不過

指此以論吾身火候之分明啓閉呼吸消息  
之妙魏伯陽作參同契所謂屯以子申蒙用  
寅戌六十卦用各自有日聊陳兩象未能究  
悉悟真篇亦曰南北宗源翻卦象晨昏火候  
合天樞斯言明矣學者不可以紙上之言便  
爲了達須求明師指點然後知吾身中之卦  
象也卦象之說亦是比喻是以聖人不得已  
假象以誘後之學者爾一言決破則天地之  
道與我無不神符哉

週天火候圖



夫週天火候者乃乾坤闔闔陰陽運化之機也。大則天地小則一身皆有生成火候之數。易云一闔一闢謂之變往來不窮謂之通。是以人之一身呼則接天根吸則接地根。一呼一吸自合天地造化。此呼吸非口鼻之呼吸。乃內運一息之呼吸。是以前代祖師立言設象誘引後之來者。至如龍虎經參同契火記六百篇無非發明火候實欲世人行此道也。故將一年簇在一月將一月簇在一日將一日簇在一時將一時簇在一息一息之工夫。

進陽火退陰符奪三千六百之正氣回七十  
二候之要津產一粒黍米之珠落于黃庭之  
中空洞混合梵炁凝真結成聖胎謂之符火  
還丹也張紫陽所謂不刻時中分子午無交  
卦內定乾坤了真子曰大藥三般精氣神天  
然子母互相親回風混合歸真體煅煉工夫  
日日新邵子亦曰乾遇巽時觀月窟地逢雷  
處躡天根天根月窟閑來往三十六宮都是  
春此皆發明火候之理也修真之士縱然有  
三真不漏不行火候之功尤屬於陰終久只

出陰神不能出陽神也。呂純陽故有窞頭坯之說。且窞頭坯不經火煨，終為泥土，豈能堅固哉？人之有身，亦如窞頭坯也。若不行火候工夫，煨煉藥物，終不得形神俱妙，與道合真。也是以聖人傳藥不傳火，從來火候少人知也。此祖師不傳之秘，非不傳也。唯在得人而傳也。豈易言哉？

夫十

十一

### 內丹三要

一鼎器

二藥物

三火候

鼎器異名

天心

玄關

土釜

黃庭

黃房

中宮

靈臺

蓬壺

鄞鄂

鉛爐

汞竈

神室

藥室

空谷

玄谷

天谷

金谷

規中

命帶

壺天

虛堂

元宮

玄牝

瓊臺

紫府

偃月爐

半升鐺

戊己門

復命關

庚辛室

甲乙戶

西南鄉



藥物異名

神炁穴

黃蘗卷

朱砂鼎

金剛圈

守一壇

栗棘蓬

龍虎灸

金精

朱砂

木液

水銀

紅鉛

白金

黑汞

黑錫

坎男

金公

離女

黃婆

蒼龜

嬰兒

赤蛇

姤女

火龍

白雪

水虎

黃芽

木郎

交梨

石女

火棗

烏肝

兔髓

乾馬

坤牛

日精 月華 天鬼 地鬼

金花 紫芝 金脂 玉液

瓊葩 玉蕊 水中金 火中木

陰中陽 陽中陰 黑中白 雄裏雌

青龍脂 白虎髓

夫+

十三

火候異名

氣中神 陰內陽 二十四氣 七十二鍊

二十八宿 六十四卦 士分野 日月合璧

海潮升降 三十三天 三十三交 七十二煉

夫三要者乃修真之秘要也修真之要有三

一要知道鼎器二要知道藥物三要知道火候知此  
三者分明方許下手修之其說種種之多無  
乃異名爾使學者知此以破其惑所謂鼎器  
者天心也藥物者精氣也火候者神炁也於  
二六時中回光返照綿綿若存如鷄之抱卵  
如龍之養珠自然神御於氣氣養於神混融  
于心太虛同體於斯時也無藥物無火候一  
神萬神也一氣萬氣也然雖如是心田性海  
無久靜之理靜極必有動動而生陽陽者乃  
人身中冬至癸生時也於此時則當閉關以

行火候也鼓巽風搗爐輔理五炁混百神飛  
戊土塞艮兌提出坎中之陽上補離中之陰意  
行未止戊從己土斂藥物而同歸送入鼎釜  
之中巽戶雙開真火煅煉結成金丹萬劫不  
滅是以丹愈煉而愈堅功愈積而愈深如此  
勤而行之則仙道可冀矣豈虛言哉

夫

十三



