

呂純陽真人沁園春丹詞註解

庚

二篇同卷

呂純陽真人沁園春丹詞註解

青天歌註釋

成六

呂純陽真人沁園春丹詞註解

林屋山人全陽子註解

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姪女作  
親情是此義也

在人先須煉己待時

成六

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爲進火於後天則有爲不可以一律齊也

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煨之以猛火則真鉛出坎而河車不敢暫留

停運入崑崙峯頂乃可以為還丹邵康節  
恍惚吟云恍惚陰陽初變化細縕天地乍  
廻旋中間些子好光景安得功夫入語言  
非洞曉陰陽造化疇克知此

### 中宵漏永

成六

二

中宵即半夜子時也周易參同契云含元  
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  
之間也若感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爲  
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爲哉漏永  
者言其點點相續而無間斷也在吾身求

或六

三

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窓牖而明蓋非窓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

介是也



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  
玄黃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虛篇云  
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闔危而引用悟真  
篇兩手提來今死闔之語以發明之是亦  
一說也

成六

曲江上見月華瑩淨

翠虛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橫  
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說俱通而

翠虛又以西南路上發明其說可謂深切  
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日至  
臍一路皆虛白晃耀如月華之明也  
有箇鳥飛

有箇鳥飛者身中之天地交坎離合二氣  
網緼結成一滴露珠而飛落丹田中也陳  
希夷指玄篇云有箇鳥飛入桂宮翠虛篇  
云紅蓮含藥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黃庭

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

醫書言方寸七又言刀圭刀圭者刀頭圭  
角此子而已或以刀為金圭為二土交合

成六

五

此廼求竒之說非至論也自飲云者遍歷  
三宮降而入口與悟真篇謂脫胎入口身  
通聖其義一也或疑既脫胎何為復入口  
遂以為丹自外來從而吞嚙外物去道遠  
矣翠虛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  
團化爲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  
爲階梯非丹質也學者局於管見往往以  
先入之說爲主更不肯參究丹書雖有道  
者欲與開發孰爲之信翠虛篇云恠事教

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峯  
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日天清地濁稟  
生成一日取清捨濁更玄玄今日水源清  
濁則請就水源兩字辯之蓋天一生水其

位居北以八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  
久之則漸漸斫漸漸清清則至藥生於其  
中矣劉海蟾還金篇謂水澄凝琥珀是也  
成六  
乃若留清去濁之說則自是一義愚註參  
同契於形體為灰土狀若明窻塵下已詳  
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

爲金一東一西故謂之間隔若得斗柄之  
機幹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爲金木不間  
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  
強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  
金土或曰水火或曰金火或曰金水或曰  
木火或曰水土使人心目俱眩誠不易知  
也

成六

七

### 道要玄微

丹道之要有二曰交媾曰進火雖有先後  
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  
到尾間關蓋與天地相應所謂盜天地奪  
造化唯此時為然迺若丑時則太陽已偏  
人身之氣已過尾間矣寅時則太陽已出  
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闔之  
說於是努力提拳或掩耳鼻或摩腰腹或  
以大指拍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內務  
要積功累行十二時中不可須臾離道劉  
虛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

成六

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  
載陳朝元戒世云爲善事者必享福報集  
陰德者子孫榮昌不殄天物不肆盜媼不  
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爲俗人設也況  
學仙者乎大抵欲修仙道先修人道道  
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  
我命在我之說自諉而不務功行爲急哉  
嗚呼功滿三千大羅爲仙行滿八百大羅  
爲客吾黨其勉諸

呂純陽真人沁園春丹詞註解終

青天歌註釋序

夫青天歌者真人丘長春之所作也是歌演  
音三十二句乃按度人經三十二天運化之  
道也余每誦其音喜其文簡而理直實修真  
之捷徑入道之梯階前十二句乃明修性之

本體中十二句為復命之工夫末後八句形容性命混融脫胎神化之妙也愚見世人只作閑文歌唱舞蹈終不知其中九和十合之理今故強為註釋以俟後之來者鄙見淺陋然初學者其庶幾有所感悟焉混然子序

### 青天歌註釋

混

然

子

註

釋

青天莫起浮雲障

大道本無為

雲起青天遮萬象

有為皆是錯

青天者指人性而言也浮雲者指人雜念



而言也此二句是修行人一箇提綱大凡  
平日二六時中心要清淨意要湛然不可  
起一毫私念間隔真性自然如青天無雲  
障也若苟有心君不能為主對境觸物隨  
念所遷其出彌遠是雲起而遮萬象也

萬象森羅鎮百邪

性靜  
情逸

光明不顯邪魔旺

心動

神疲

此謂一性正位百邪自歸則身中天地萬  
氣一氣也萬神一神也自然心君泰定而  
鎮百邪也若忿不能懲慾不能窒放情不

返被魔所攝是吾光明不顯而邪魔旺矣

我初開廓天地清克己復禮萬戶千門歌太平下天

仁歸

此言得道之士勘破生身本來無箇甚麼

只甚麼清靜存真常如赤子性自空而命

成六

十

自固則通身四大八萬四千毫孔血氣週

流無處不暢易坤卦云黃中通理正位居

體暢於四肢美在其中矣豈不是天地清

而萬戶平也歟

有時一片黑雲起忿不懲九竅百骸俱不寧

水火  
不濟

此言人有惡念動處即如黑雲之起當此  
時急要知覺便好回光返照養其良心可  
也若無禁戒隨眼耳鼻舌四門所漏被形  
所役者性天則黑雲鎖閉苦海則淫慾波  
翻是以一身九竅百骸俱不寧也道德經  
云開其門濟其事終身不救禪家所謂不  
怕惡念生只怕知覺遲孟子又曰失其鷄  
犬而知求放其心而不知求哀哉學者可  
不戒歟

是以長教慧風烈神一出三界十方飄蕩澈

洗心  
滌慮

此一節警戒學人心常要在腔子裏一動  
一靜在乎剛潔不可與萬緣作對若遇諸  
色相須是決烈其志慎勿動念尹喜真人

成六

十一

曰凡物之來吾則應之以性而不對之以  
心金剛經亦曰不應住色生心不應住聲  
香味觸法生心應無所住而生其心如  
是降伏其心孔子故曰君子素其位而行不  
願乎其外此所以教人心君若能主正智

慧自然圓通則身中三寶歸體十方肅清  
無有障礙也

雲散虛空體自真

一真常存

自然現出家身通

是道

此承上云既得三界十方蕩澈自然一念

不生則吾真性常存其妙通身星月俱現  
光明此乃內景坐忘之道也如度人經云  
諸天復位又如顏子屢空是也

月下方便把笛吹

癸生須急採

一聲響亮振華夷

回風混合

此以下乃言修命工夫月下者言身中冬至子時一陽動處癸生時也當此時急下手採之便以神呼氣氣歸竅內吹其音外閉其門調和律呂混合百神此乃吹吾身中無孔之笛發一聲響亮而振動華夷也非遇真師口訣不可知也

驚起東方玉童子

水府倒騎白鹿如星馳  
取坎

去填  
離

驚起者熏蒸也從下而上也東方者甲木生火於寅位也玉童子者流意飛神也倒

騎者逆轉也白鹿者煉精化為白炁也總而言之凡作丹入室之時性君主內流意沉下水府熏蒸存中根俟陽火漸熾舉動上頭關挾從寅至巳流戊土督進陽火迫逐金精直透三關上入南宮補離中之陰

成六

十二

是成乾象則要如星馳之速

逡巡別轉一般樂

出有也

非笙号也非角

象無

象之

逡巡者杜漸也從上而下也引轉一般樂者此言六陽會乾陽無終極之理一陰生

于五陽之下繼此以往則當杜漸自午至  
亥以己土退陰符從金闕下鵲橋華池滂  
滂沛沛入重樓絳宮直送至坤宮土釜而  
止產箇明珠似月之圓非笙非角之可比  
也

三尺雲璈十二徽

三花聚鼎

歷劫年中混元斲

五炁

元朝

此承上云別轉一般樂之意於此故云三  
尺雲璈者乃言三般大藥歸鼎妙合凝真  
一息工夫即奪回一年十二月造化丹經



所謂簇年歸月簇月歸日簇日歸時一時  
之中只用二候運行週天符火採藥入室  
以行內事混融煅煉結成聖胎乃曰歷劫  
年中混元斲也度人經云中理五炁混合  
百神十轉回靈萬炁齊仙了真子故曰大

成六

十三

藥三般精氣神天然子母互相親回風混  
合歸真體煅鍊工夫日日新是也

玉韻琅琅絕鄭音

天無  
浮翳

輕清徧貫達人心氣

清朗

此承上云混元斲之義於此故云玉韻琅

琅者乃得其真火煅煉之功脫去其舊染  
之汙是得神和而氣和如舜韶之純翕從  
此絕其鄭聲之淫覺吾身中土皆作碧玉  
無有異色自然徧貫達於人心也度人經  
云金真朗郁流響雲營玉音攝氣靈風聚

煙是也若非真傳實踐工夫知如是妙乎

我從一得鬼神輔魔無干犯入地上天超古今化應

我由

此言丹道圓成變化自在則宇宙在乎我  
萬化歸乎身到此地位陰陽由我運五行

由我役風雨由我召雷霆由我呼是以現  
大身徧微塵藏小身載須彌于是鬼神莫  
測其機自得束首侍衛入其地上其天超  
古今總在我應化無窮也

縱橫自在無拘束

不被心形縛

心不貪榮身不辱

內外

俱忘

此承上云超古今之義於斯故云縱橫自  
在者乃言唯道為身不隨世變倒用橫拈  
變化由我豈有拘束也富貴榮華到此時  
盡底掀翻豈心再有貪榮而身有辱也此

箇活路若非大丈夫決烈手段焉能致此

閑唱壺中白雪歌道大靜調世外陽春曲出超

三界

此言閑唱者自得其真樂也則吾身別有

壺天景致常有漫天白雪之飛清朗朗

成六

十四

了無纖塵可入莊子所謂虛室生白神明

自來尹真人亦曰一息冥情而登大道此

所以九和十合一氣純陽而超三界之外

豈非歌陽春之曲乎

我家此曲皆自然形神管無孔子琴無絃與

真合

此言九轉丹成脫胎神化是自然之道體  
同虛空非形象之可覩元始天尊故曰視  
不見我聽不得聞離種種邊名為妙道豈  
管真有孔而琴有絃耶這些消息可以默  
會古人所謂道本無形我亦非我鐵壁銀  
山驀直透過學人於此轉得一語則參學  
事畢有何疑哉

得來驚覺浮生夢

虛空粉粹

晝夜清音滿洞天

獨

真全

此一節總結一篇首尾之妙所謂得來者  
得來真道永證金剛不壞之身覺悟浮生  
一切有為之法如夢幻耳是得今日昇無  
上妙道身中晝夜常有仙樂之音滿洞天  
也此又警示後之學者縱得功名蓋世文

成六

十五

章過人不得真傳至道到頭總是虛浮不  
着實也若只管貪迷不醒流入浮生夢寐  
輪迴無期何能出於生死除是決烈丈夫  
信得及參得透割得斷一悟回頭直超無  
色之界向吾大道而修內則存神養氣外

則混俗同塵此乃在世出世即與仙佛並  
駕豈虛語哉

青天歌註釋終



