

金丹四百字

經名：金丹四百字。一卷，題張平叔撰，黃自如注。張伯端為北宋人，黃自如為南宋人。底本出處：《正統道藏》太玄部。

金丹四百字并序

天台紫陽真人張平叔撰

吁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，遂以無為油和之，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，絳官月明，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，骨脈如睡之正酣，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，故此二萬刻之中，可以奪天上三萬年之數。何也？一刻之工夫，自有一年之節候，所以二萬刻，可以奪三萬年之數也。故一年十二月，總有三萬六千之數。雖愚昧小人之，立躋聖地。奈何百姓日用而不知也，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。不可執於無為，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，脫體不在此矣。夫此一竅，亦無邊傍，更無內咎，乃神氣之根，虎無之谷，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。

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，此乃是探藥物歸爐鼎之內也。

虛無發下雪，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。乃寅卯之月，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。攘來歸鼎中，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，則為一泓水。

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。名為神氣穴，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。

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，其用卻在坎。姹女過南園，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。鉛之與汞合而為一，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，虎這丹田，雲從龍，風從虎，其一鼎之內藹然雲氣之薰蒸矣。

震兌非東西，坎離不南北。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。乃其沐浴法，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。擒制為一處，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素。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。魂是烏之精，魄是兔之精，則日月含真精矣。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：震為青龍，來從東海。兌為白虎，起向西山。若使龍吟雲起而下條，虎嘯風生而上升，二獸相逢戰於黃屋之前，則風雲慶會，自混合為一塊髓矣。

金花开汞葉，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：坎官嬰兒，離官姪女。若得黃婆媒合而結為夫婦，洞房交接，雨散雲收，便成聖胎。及至一載生兒便跨鶴，自泥丸官出矣。夫十箇月懷胎，兩箇月沐浴，共成一載矣。

金丹四百字竟

#1原為『貨』，據文義當為『黃』。

