

## 內丹秘訣

經名：內丹秘訣。不著編者，疑出於北宋以前。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

### 內丹賦

以丹鍊龍虎，符契天道為韻。

雲海漫漫，岐通廣寒，毓巨蚌以懷寶，爍靈烏而化丹，鉛裏生金，儻根源之盡識；沙中孕汞，諒配合以非難。用能化塵，凡於輕舉，救著艾之衰殘者也。原夫藥本自求，爐須躬鍊，飛神水以瀝液，注華池而激濺，水火抽添，陰陽運扇，周三百六旬之內，歷坎經離；瑜七十二候之中，驅雷走電。深沈九宮，踞虎蟠龍，啟三才之關鍵，造八卦之門塘，進火發爻、始因冬而浪夏；順天成物，爰自夏以終冬。默運神機，潛符聖矩，輪環十二，周旋三五，控制陰陽，降伏龍虎。探七返九還之妙，下續良金；採一水二火之華，上歸真土。豈不以既周復始，自有生無，化剛柔之藥物，滿乾坤之鼎爐，資之以金英玉屑，育之以陽大陰符，權造化於形身，兩輪聖象；縊光明於洞府，一顆靈珠。妙用潛施，真源暗契，漸赤酒於枝葉，沃黃蘇於根蒂，犬餌龍驪，人餐蟬蛻，點凡為聖。非差出世之功，駐貌留顏，不減後天之歲，故得髓凝霜白，骨化金堅。此浮華於密網，指歸路於寥天，不拘百六之期，休嗟短晷；逃出陰陽之外，任變流年。勉哉！達士宜親，真精可保，念浮生之易暮，何知機之不早？君看榮辱與陞沈，北郁丘瓏長安道。

### 陰丹詩

塵世名房術，仙家號隱書，三峰貽祕旨，五字著真樞。主客防先動，陰陽貴合符，每調沖氣順，無使慾情舒。顧惠須生害，存終若慎初，三田金液滿，凡質換冰膚。

### 海蟾子還丹賦

若夫還丹最尊，起自乾坤，使一氣而三才列位，命五行而九曜齊分，黑白相兼，噴陰陽之雨露，青黃配合，散日月以胚渾。當其建造紅爐，並安真鼎，鉛借水之胞胎，汞托腸而淇滓。上不搜於山境，下不討於凡塵，集卯酉於三峰，會坎離於兩岸，既明妙有，龜蛇而那不依投，得達虛無，烏兔而自然相伴。況乃卻老之丹，延年莫失。綿綿而點出金容，歷歷而化成瓊質。行兮生兮，俄然而走作庚辛；動兮靜兮，倏忽而驅分甲乙。秀平黃牙，長乎河車，以河車河車本借於黃牙、養黃牙，黃牙根蒂接河車、載著人兮命轉賒，三魂繚繞歸誰洞，七魄徘徊去我家。頻經否泰，三一而子母難逃。所遇炎凍，二八而夫妻莫去。奇哉！杳路能朝，萬振之源，顯祕樞機，解返百流之祖，榮華海內，忙忙而盡遣成灰，寂寞寰中，落落而獨不為土。勸英人須省悟大道，從來天豈負

? 見雌雄而密隱藏，聞水火而牢保護，莫因循，可惜許，一落丘墟，安能再睹  
? 青龍降兮蟠白虎。朱雀騰兮投玄武，千朝火候感神功，白日沖升歸紫府。

### 至真歌

我謂諸君說端的，命蒂由來在真息，照體長存空不空，靈境同天容萬物。  
太一布妙人得一，得一善持慎勿失，官室虛閑神自居，靈府煎熬血液枯。  
一悲一喜一思慮，一縱一勞形漸蠹，朝傷暮損迷不知，氣亂精神無所據，  
細細銷磨漸漸衰，用竭元和神乃去。盡道行禪坐亦禪，聖可如斯凡不然，  
蹉跎不解去刑棘，未聞美稼出荒田。九年溫養火候足，玄應無心神乃速，  
無心心即是真心，動靜兩忘為離欲。神是性兮氣是命，神不外馳氣漸定，  
本來二物更誰親，失了將何為本柄。初將何事立根基，處無為處是無為，  
念中景象須除撥，夢裏精神牢執持。不蕩不凝為大要，不方不圓為至妙，  
靈源內運即成真，呼吸外馳終未了。透金貫石不為難，坐在立忘猶倏忽，  
此道易知不易行，行忘所行道乃畢。若將閉氣為真事，數息按圖俱未是，  
比來放下謂塵勞，內又縈心兩何異。但看嬰兒胎處時，豈解有心潛算計？  
一味醞酬甘露漿，飢渴消溶見真素。他年功滿乃逍遙，初時鍊灑須勤苦，  
勤苦之中又不勤，閑閑只要養元神。奈何心使閑不得，到了縱橫只在人，  
我今苦中至苦行，草衣木食孤又靜。若於閑處用功夫，爭似曠然脩大定，  
形神設使兩難全，了命未能先了性。專氣致柔神久留，往來真息自休休，  
綿綿迤邐歸元本，不汲靈泉長自流。三萬六千為大功，陰陽節候在其中，  
蒸融關脈變筋骨，處處光明無不通。三彭走出陰尸宅，萬國來朝赤帝官，  
借問真人何處來，從來元只住丹臺。昔年雲霧深遮蔽，今日相逢道眼開，  
此非一朝與一夕，是我本真不是衛。歲寒堅確如金石，戰退陰魔因慧力，  
皆由恬淡復精專，便是華胥清今國。不為奔名與逐利，絕卻人情都沒事，  
掀天聲價又如何，騎馬文章奚足貴，工巧琴詩與詞賦，多能背了修行路。  
恰如薄霧與輕烟，閑伴落花隨柳絮，縹渺幽閑天地間，到了不能成雨露。  
元氣不住神不安，蠹木無根枝葉乾，休論涕唾與精血，執本窮源總一般。  
此物何嘗有定位，臨時變化由心意，在體感熱即為汗，在鼻感風即為涕，  
在腎感合即為精，在目感悲即為淚，往來流轉潤一身，到頭不出於神水。  
神妙難言識者稀，滋生一切綠精氣，半藏歲月太因循，比來修鍊賴神氣。  
名與身兮竟孰親？神氣不安空苦辛，可憐一箇好基趾，金殿玉堂無主人。  
勸你主人長久住，至靖安閑無用處，無中妙有執捉難，癡養嬰兒須藉母。  
包藏俊辯復緘默，收卷精神學愚魯，堅心一志向前程，成與未成期必取。  
牛頰先生贈馬處士歌

馬處士，馬處士，數年前，向盆浦，相逢正是三春時節，攜手走紅塵，尋

遍廬山洞穴。百花鬥艷香林泉，萬朵峰巒如黛潑，只聞禽鳥聲啾啾，不見鄔市鬧聒聒。檐酒兩葫蘆，遇箇溪邊歇，黃金彫嫩精，紫玉採新蕨，旋敲石火烹，時折松花燕。連飲七八鍾，不覺兩耳熱，恍然慧性通希夷，石上狂歌叫快活。十步五步打一癩，擗倒便睡，睡覺都來一餉問？樵人卻道已經數箇月。磐花石上再開蹲，濕透肺腸神爽悅，玉霄丹漢的有期，謫利沽名何足說。道卻此言，與君相別。別君後，入閤皂，訪清虛，登紫閣，遊郁木，壺中真境自逍遙。塵世流光任催促，時人笑我饒落魄，晦邇韜光我自樂，衣掛綠蓑笠，編青篛，手中擎箇大鐵杓，覓錢沽酒混五濁口驀然走到麻姑山下，建昌軍裏，酒樓上見四箇漢子，人人衣衫破弊，箇箇仙骨有異，長嘯高吟，似醉非醉。我問箇捧劍者小童，言道鍾離處士、呂先生、劉海蟾、陳七子，四人喚我道，近前來，道我天骨奇偉真神仙，數十年搜尋賢士未得，如是便傳我金丹之祕。向我道杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物，物非常物，精非常精，天得之清，地得之寧，人得之靈，萬物得之生，但抱元守一，挫銳解紛，手持七星劍，迴天關而轉地軸，會陰陽而合乾坤，開坎離之門戶，放龍虎之相吞，戊己之變化，俟功成而丹成。此乃上天之靈寶，人中之殊珍，妙中之妙，尊中之尊，祕而慎之，行而在勤。馬處士，馬處士，此箇法術是人分，只為識昧神昏，世欲沈墜，貴耳賤目，知者又能有幾箇？不是妄想存神，便是漱津咽唾，不是導引勞形，便是閉息枯坐，不是咽納外風，便是休糧忍餓。或即外燒鉛汞，或即陰丹淫墮，或瞳飯了亂說虛空。自是罪人，卻言因果，番語胡言。更云持課論，甚佛注禪機，傳甚祖師達磨。形不鍊兮神不存，夢幻虛華瞥然過，人人盡道已往西方，元來化作一堆灰火。馬處士，馬處士，向恍惚中求取物，杳冥中求取精，形神洞達，與道合真，惟君與我。

### 青城山後巖棲谷子靈泉井歌

谷子有一靈泉井，通徹崑崙山峰頂，中有水味號醞醞，濟度草生活性命。其水四季長不絕，世人得喫實快活，兩輪日月現其間，烏兔交加無暫歇。此井人人盡目睹，千千萬萬不解取，近著即便落其間，沒溺之人不知死水省並全難質喫玉則沈沈覓死折說匹密歇行全堅數。谷子有一妙竹竿，覓得之時骨永，心中節節皆通透，取水之時力又。不使桶，非用瓶，只向竿頭敢把，自使往來無損折，終朝取水不曾。此竹竿，堪愛惜，抽出水味甜如，若人有病喫便安，能除饑渴難可。千經萬論露真訣，若是水竿須口，不因師指實難尋，時人若把即便一竿竹，一泉水，濟度修學人不，有時顯露向人問，不見一人回心。說此井，不方探，近著之時盡沒，唯有谷子得微旨，妙能取水識浮。不銷忙，非用力，自有些些微妙，水滿之時即便抽，注入金瓶浸珠。不曾危，不曾失，只麼平平常日，年深日久自通靈，能變老容成少。谷子竹竿似等閑，世人若把實然

，纔到井邊須失落，萬人難有一人一竿竹，一泉井，世人浮財難可，財物煞人人不知，井水活人人不。但是神仙露微旨，箇箇無不說此，若人日夜鍊來餐，喫著留形終不死。

### 金虎白龍詩

張果述

鉛汞傳來百萬秋，幾人認得幾人修，若教世上知靈藥，天上神仙似水流。  
大道分明在目前，時人不會饒求鉛，黃芽本是乾坤氣，神水根基與汞連。  
姥女初生醉似泥，千朝暗室不東西，虔心日夜勤調火，莫遺靈丹氣不齊。  
天地初生日月高，狀如雞子狀如桃，陰陽直氣知時節，直待三年始脫胞。  
世人何處覓黃芽，此物鉛中是我家，鉛汞共成真地氣，脫胞方始見靈砂。  
滿世黃芽人不識，識得黃芽家不貧，黃芽豈使世人識，縱識黃芽不得門。  
二氣丹砂不足靈，真成真氣用黃輕，鉛中有物丹中汞，人自迷津落路行。  
合於天地合於玄，子母相並不敢言，先汞後鉛真大道，莫教失伴鶴歸天。  
此物從分二八傳，吉年吉月入爐安，千朝火候知時節，莫遣牙成汞不乾。  
汞在中宮牙在南，先須斟酌莫教參，黃芽不是難求藥，人自無知口不緘。  
滿市黃芽無不歸，世人輕宴治塵微，公卿盡識真靈藥，至死貪婪鬥曉暉。  
日月延人人自忙，分明真道不窮陽，家家盡有鉛和汞，使得迷人入渺茫。  
明明五運自推尋，汞在鉛中理最深，鉛汞既知人世有，堅須窮道莫沉吟。  
大道遺留一卷經，自然匹配作儀形，天生鉛汞人問有，何得他州問藥名。  
用鉛須得汞相和，二姓為親女唱歌，鍊到紫河車半地，白雲相伴鶴回過。  
甲乙神驅造化圖，港龍知是好鉛酥，分明制出何難會，卻道仙家謎語浮。  
青龍白虎合為胎，十月爐中滿始開，此是黃芽親口訣，世人何處覓三才。  
鉛汞居乾不在山，三關晝夜好追攀，少年縱卻疏狂性，漸覺廷羸作鬼顏。  
道須心向北方窮，黃芽生長在鉛中，丹砂姥女真靈藥，得伴相將去大蓬。  
大道從來不負人，分明鉛汞棄如塵，莫言世上無靈藥，二氣丹砂水火真。  
此物天生人不知，陰陽真氣兌為離，坎宮五世求名姓，認得黃芽作聖基。  
內丹秘訣竟