

## 金丹四百字

### 【其一】

真土擒真铅  
真铅制真汞  
铅汞归真土  
身心寂不动

### 【其二】

虚无发下雪  
寂静发黄芽  
玉炉火温温  
鼎上飞紫霞

### 【其三】

华池莲花开  
神水金波静  
夜深月正明  
天地一轮镜

### 【其四】

朱砂炼阳气  
水银烹金精  
金精与阳气  
朱砂而水银

### 【其五】

日魂玉兔脂  
月魄金乌髓  
掇来归鼎中  
化作一泓水

### 【其六】

药物生玄窍  
火候发阳炉  
龙虎交会时  
宝鼎产玄珠

**【其七】**

此窍非凡物  
乾坤共合成  
名为神气穴  
内有坎离精

**【其八】**

木汞一点红  
金铅三斤黑  
铅汞结丹砂  
耻耻紫金色

**【其九】**

家园景物丽  
风雨正春时  
犁锄不废力  
大地皆黄金

**【其十】**

真铅生于坎  
其用在离宫  
以黑而变红  
一鼎云气浓

**【其十一】**

真汞产于离  
其用却在坎  
姤女过南园  
手持玉橄榄

**【其十二】**

震兑非东西  
坎离不南北  
斗柄运周天  
要人会攒簇

**【其十三】**

火候不须时

冬至岂在子  
及其沐浴法  
卯酉时虚比

**【其十四】**

乌肝与兔髓  
擒来归一处  
一粒复一粒  
从微而至着

**【其十五】**

混沌包虚空  
虚空括三界  
及寻其根源  
一粒如黍大

**【其十六】**

天地交真液  
日月含真精  
会得坎离基  
三界归一身

**【其十七】**

龙从东海来  
虎向西山起  
两兽战一场  
化作天地随

**【其十八】**

金花开汞叶  
玉蒂长铅枝  
坎离不曾闲  
乾坤今几时

**【其十九】**

沐浴防危险

抽添自谨持  
都来三万刻  
差失恐豪厘

【其二十】

夫妇交会时  
洞房云雨作  
一载生个儿  
个个会骑鹤