

金丹四百字陆西星批注

宋天台张紫阳真人着
明陆西星注解

序

七返九还金液大丹者，七以火数，九乃金数。以火炼金，返本還元，谓之金丹。

以身心分上下兩弦，以神氣別冬夏二至，以形神契坎离二卦。以东魂之木、西魄之金、南神之火、北精之水、中意之土，是以攢簇五行。

以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。

以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰五气朝元。

以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名曰三花聚顶。

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，精在肾而不從耳漏，意在脾而不從四肢孔窍漏，故曰无漏。

精、神、魂、魄、意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚元。

炼精者，炼元精，非淫泆所感之精。炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。炼神者，炼元神，非心意念虑之神。故此神、气、精者，与天地同其根，与万物同其体。得之则生，失之则死。以阳火炼之，则化成阳气，以阴符养之，则化成阴精。故曰：见之不可用，用之不可见。

身者，心之宅。心者，身之主。心之猖狂如龙，身之狞恶如虎。身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精。故曰：二物。

心属干，身属坤，故曰乾坤鼎器。

阳气属离，阴精属坎，故曰：乌兔藥物。

抱一守中，炼元养素，故曰采先天混元之气。

朝屯、暮蒙，昼午、夜子，故曰行周天之火候。

木液旺在卯，金精旺在酉，故当沐浴。

震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阳，坤土藏蓄七数，故当抽添。

夫采藥之初，动乾坤之橐钥，取坎离之刀圭。初时如云滿千山，次则如月涵万水，自然如龟蛇之交合，马牛之步骤。龙争魂，虎争魄，乌戰精，兔戰神，恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞。以黄婆媒合，守在中宫。铅见火则飞，汞见火则走。遂以无为油和之，复以无名璞镇之。铅歸坤宫，汞歸干位，真

土混合，含光默默。火数盛则燥，水铖多则滥。火之燥，水之滥，不可以不调堡，故有斤两法度。

修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之歆合，魂魄如母子之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。

以法度炼之，则聚而不散。以斤两炼之，则结而愈坚。魂藏魄灭，精结神凝，一意冲和，肌肤爽透。随日随时，渐凝渐聚，无质生质，结成圣胎。

夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻。一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎气既凝，婴儿显相，玄珠成象，太乙含真。

三万刻之中，可以夺天上三万年之数。何也。一刻之工夫，自有一年之节候。所以三万刻，可以夺三万年之数也。故一年十二月，总计有三万六千之数。虽愚昧小人行之，立跻圣域。奈何百姓日用而不知元精丧也，元气竭也，元神离也。是以三万刻，刻刻要调和。如有一刻差违，则药材消耗，火候亏缺。故曰：毫髮差殊不作丹。

是宜刻刻用事，用之不劳。真气凝结，元神广大。内则一年炼三万刻之丹，外则夺三万年之数。大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之气。故曰夺天地一点之阳，采日月二轮之气。

行真水于铅炉，运真火于汞鼎。以铅见汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。

不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可着于持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼。

◎真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动。

夫金丹之道，无过铅、汞、土三者而已，铅即金水也，汞即木火也。丹法五行皆以逆克而成妙用，故以土擒铅，以铅制汞，相吞相啖，死归厚土，而后金丹始成。真土者，己土也。上阳子曰：「用己土克水以求铅，是也。盖真铅之气，隐于二八之门，吾乘其爻动而取之若无己土，则感应相与之意乖，而药终不可得矣。大修行人必须辨取真心于此，真心出一真意，旋曲而侦之，审密而求之，濡弱以下之，乃其肯綮，则参同契所谓管括微密。开舒布宝。」实求铅之要诀也。然谓之真者，取无二无杂之意，盖铅既真铅，而土非真土，则不能以真摄真，而邪秽非道矣。及乎得药归鼎，即吾一身之阴汞，自然制伏，招铅而不飞不走，何者火为水灭，木受金伐，自然之道无足异者。参同契云：「水盛火消灭，俱死归厚土。」盖五行之妙，水得土则掩，火得土则藏，万物非

土不生，故丹法以埽土为究竟。长养圣胎，圆就丹蘂，无出乎此，然埽土则身与心

皆寂然不动矣，身与心上下两弦气也，序云，以身心分上下，两弦金丹之道，以动为用，以静为体，寂然不动则静矣，故此以下遂言埽静之妙。

◎虚无生白雪，寂静斡黄芽。玉炉火温温，金鼎飞紫霞。

虚无寂静，不动之极也，「白雪黄芽」，皆丹蘂之异名。盖「白雪」者阴之精，「黄芽」则铅之萌蘖也。参同契云，「阴火白，黄芽铅」。盖一当身心不动之际，丹在中宫，但见和氣春融，生机活潑，穰穰焉如白雪之飞于虚空，茁茁焉如黄芽之萌于土壤。此时用火工夫不宜太燥，但当养之以温温，存之以绵绵。如我圣师所言：「丹灶河东休矻矻，鹤胎龟息自绵绵」者。至于鼎上霞飞，则阳光冲顶，喻以外丹炉火，取其易晓耳。

◎华池莲花开，神水金波静。夜深月正明，天地一轮镜。

华池神水，说者非一。古歌云：「命基只在金华池」令以悟真之语参之，「华池莲花开」即少女初开北地花也。「神水」者，己之真汞也。波净水澄、静定之极也。「夜深月正明」者，夜半蟾光北海明也。夜深者，亥子之交，冬至之候也。「天地一轮镜」，明莹之极也。

盖蘂必氣足而后生，静定而后采。当其金精壮盛，月华莹净之时，金莲半绽，蘂苗正新。于此采之，要惟守之以恬淡，先之以不争，是谓水澄波净，然后可以鉴映万象，而骊龙之珠可得。不然则有动于中，必摇其精，凶害悔吝，由之以生，而蘂终不可得矣。

◎朱砂炼阳气，水银烹金精。金精与阳气，朱砂而水银。

朱砂水银皆丹之别名。言朱砂者，乃所炼之阳气也。水银者，乃所烹之金精也。盖丹凭火化，故二六时中，以阳火炼之，则成阳气。而朱砂者，即阳气之所结也，以阴符养之，则成阴精。而水银者，即阴精之所成也。

然金精阳气一而已矣。故总括之云：「金精与阳气。朱砂而水银」。是知一物两体，必非判然可分为二者，但随火符而变耳。序云：「以阳火炼之，则成阳气，以阴符养之，则成阴精。」意盖如此。

◎日魂玉兔脂，月魄金乌髓。衿来埽鼎中，化作一泓水。

阴阳之精，互藏其宅，故曰之魂，太阳之精也，为玉兔之脂，即坎之中爻，真铅是也。月之魄，太阴之质也，为金乌之髓，即离之中爻，真汞是也。是

曰乌兔藥物二者，掇歸鼎內，則解化為水，而成金液。參同契云：「解化為水，馬齒琅玕」是也。蓋藥之始生，無過一氣升于甑山，則化而為水，先液後凝，還丹乃就。諸書所謂玉漿甘露，灌頂醍醐，皆不出此。

◎藥物生玄竅、火候癸陽爐。龍虎交會罷、寶鼎產玄珠。

如上指陳藥物火候，既已詳明。仙翁恐人不知交結之處，故復示此一竅。其意旨則見序中。序云：「身中一竅，名曰玄牝，非心非腎、非口鼻也。非脾胃也，非谷道也，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，結胎亦在此矣，脫體亦在此矣。夫此一竅，亦無邊傍，亦無內外，乃神氣之根，虛無之谷。則在身中求之，不可求于他也。」如此指示，可謂言約而意盡矣。

◎此竅非凡竅、乾坤共合成。名為神氣穴、內有坎離精。

「或問何謂藥物。曰：藥者坎中真乙之氣，真鉛是也、」物者，離中久積之精，真汞是也。道德經云：「恍恍惚惚，其中之物」。是物之謂也。「窈窈冥冥，其中有精。其精甚真，其中有信。」是藥之謂也。

夫藥物生于窈冥恍惚之中，而曰生于玄竅何也。曰陰陽之宅，真精互藏。此時龍虎未交，玄牝未立。故尚屬之兩家。既歸一處，則神氣自然，歸乎其根。而虛無之中，成此一竅，名曰玄牝。于中藥物，日滋月長，真至三百功圓脫胎神化，皆不外此。故曰結胎在此，脫體在此。

問火候冬至何以在此。曰：火候者，周天卦數也。周遭環匝皆在此處。冬至在此者，晦至朔旦。震來受符，陽爐癸火，皆在于此。然非他家之冬至也。故曰則在身中求之，不可求之于他。仙翁立言深有意味言則在教人始認取身中，言不可求之于他，見他處亦有求之之時。

◎木汞一點紅、金鉛四斤黑。鉛汞結成珠、耿耿紫金色。

木汞者，己之靈汞也，無有銖兩，故言一點。上陽子云：「就近便處運一點真汞以迎之」是也。

金鉛者，坎中真乙之水，水中產金，故曰日金鉛。言三斤者，四十八兩。每兩真鉛三銖，共計一百四十四銖，乃坤之策數也。蓋金鉛全體未破，銖兩完足，乃有此數。

丹砂者，金液還丹之別名。紫者紅黑相合之色。參同契云：「色轉更為紫，赫然成還丹」。

耿耿者，即赫然之意。夫金丹乃無質之質，非可以色相求者。仙翁因方弁

色，假象示人，要在得乎言意之表。若必求所谓「耿耿紫金」者，而后谓之丹，则痴人说梦，失之远矣。

◎家园景物丽、风雨正春深。犁锄不费力、大地皆黄金。

「家园」者，以自己身中而言。「景物丽」言藥物全也。「风雨春深」，火候足也。夫得藥歸鼎，抱一守中，要皆和以无为之油，镇以无名之璞，故虽有犁锄，无劳费力。至于功成藥化，则大地变为黄金。大地者，亦指吾身而言。如血化白膏，骨如琼玉，阴尽阳纯，改形易质。丈六金身，万劫不壞，岂虚语哉。一本作不糜力，言不怠其功也。然以「用之不勤」，与「难以愁劳」之义参之，则作「不费」者为优。

◎真铅生于坎、其用在离宫。以黑而变红、一鼎云气浓。

此指藥物所产之鄉，与夫所用之处。真铅生于坎者，水中产金，用在离宫，用以伏汞也。丹法以黑投红，此时真氣薰蒸，上下融液，若山泽之蒸云者。然序中所谓「初时云满千山」，意盖指此。

◎真汞产于离、其用却在坎。姤女过南园、手持玉橄榄。

真汞生于离者，火生南方，用之在坎，用以求铅也。姤女者，汞也，南园乃其本鄉，过南园者，过自南园也。过自南园，往彼西邻，则相撻相持，而玄珠呈象矣。玉橄榄者，玄珠之别名。橄榄回味而甘，取而喻之甚明切矣。

◎震兑非东西、坎离不南北。斗柄运周天、要人会攢簇。

震兑坎离者，四象之卦也。东西南北者，四象之位也。作丹之时、攢簇五行，和合四象，而归于中宫，则东西南北混合为一矣。故金不在西。木不在东。火不居南，水不居北。既无卦爻，亦无方位，忘形罔象，不可致诘，而名之曰丹。然其要在于以斗柄而运周天，火候数足，然后混合之功可成。盖天以北斗斟酌元氣，周天运转，夫是以五氣顺布而成歲功，人亦有之。苟或不能「觀天之道，执天之行」，求吾人之所谓辰极者执而运之，焉能攢簇混合而成真乙之丹乎。

◎火候不须时、冬至岂在子。及其沐浴法、卯酉时虚比。

金丹火候，自子以后六时为阳，自午以后六时为阴。至于亥子之交，一阳来复，名为冬至。卯酉之月，木金氣旺，法当沐浴。当此盖阴阳之定理，造化之成数，有不可以毫髮差殊者。

然法虽死定，理实圆活，运移之妙，存乎一心。故入药起火自有进退，不用子午也。震来受符，自有真信，不在子月也。沐浴金丹，至有时节，不在卯酉也。入药镜云：「一日内，十二时；意所到，皆可为。」又云：「初结胎，看本命；终脱胎，看四正。」此足相发明矣。

◎乌肝与兔髓、擒来共一处。一粒复一粒、從微而至着。

乌肝兔髓，坎离之精也，是必擒归一处而后金丹始成。及乎火运周天，功圆三百，是谓日复一粒，从微至者，婴儿显相，而脱胎神化矣。

◎混沌包虚空、虚空括三界。及寻其根源、一粒黍米大。

三界者，欲界色界无色界也，三者皆括于虚空之中，而混沌包之。混沌者，先天无极也。丹法神气归根虚无生窍，能以无质之中而生灵质，是虚空括三界也。脱胎之后，莫不以返于虚无，归于混沌，而后谓之了当，是混沌包虚空也。然而求其立命之根源，则亦不过一黍玄珠，从微至着耳。盖黍米之珠，乃无中之有，脱胎神化，复归于无，则圣不可知，而与道为之合真矣。

◎天地交真液、日月含真精。会得坎离基、三界归一身。

天地者，阴阳配合之体也，日月者，阴阳互藏之精也，天地交则日月之精合矣，真精合则天地之液行矣。坎离即日月也，人能会此以立丹基，则宇宙在乎手，万化生乎身，而三界归于一身矣。三界即上意，皆人身所自有者。以精用者，则成欲界，以气用者，则成色界。以神用者，则成无色界。

◎龙從东海来、虎向西山起。兩獸戰一场、化作天地髓。

藥物既属坎离，龙虎复为何物。丹书异名殊字融通，实出一原。盖坎铅难得，而易于啞人，故象之以虎；离汞好飞，而难于控御，故象之以龙。龙从东海来，来而就虎也；虎从西山起，超而从龙也。丹法驅龙就虎，驾虎从龙，故此兩獸相吞相啖，交戰于戊己之宫，则混合和融，化为天地之髓，而还丹可成矣。其实天地之髓，即坎离之精也，岂有二哉。

◎金花开汞叶、玉蒂长铅枝。坎离不曾间、乾坤經几时。

草木花含叶中，蒂生枝上，是皆阴阳互根，相纽相结之妙。比之丹法，则金华开于汞叶，阴中含阳，坎铅之象也。玉蒂者，己之命蒂，鄞鄂是也。命基不能自立，必得真铅合以己汞，然后神气交结而生圣胎，故玉蒂长于铅枝。惟此阴阳构精，相纽相结，要皆造化之自然。圣人名之坎离，以泄其互藏之精

，象之日月，以取其交光之妙。然后丹法大明，即觀天地设位，日月运行，昼夜循环，无有一息之间暇，而乾坤不毁。万古一日者，实由于此。

故万古此乾坤，则万古此日月；万古此日月，则万古此丹法。使日月有时而停玦，则万物不生，而乾坤或几乎息矣，丹体何由而常靈常存哉。今几时言万古一日也。或以序中一刻之功夫，可夺天地一年之数为解者，于义差远。

◎沐浴防危險、抽添自谨持。都来三万刻、差失恐毫厘。

夫月当卯酉刑德临门，法宜沐浴。沐浴者，正所以防危險也。盖沐浴之说，兼有二义：一者卯酉之月，木金氣旺，加之以火，则有飞走之虞；二者卯酉之月，阴阳氣平，加之以火，则有偏重之患。故沐浴停火，以防危險。抽者抽铅，添者添汞。自谨持者，进退升降，务合天度。一念少差，则悔吝为贼，而三万刻之功亏矣。三万刻乃十月也。抽添二字，学者多不能晓，予已着之玄肤论中。

◎夫妇交会时、洞房云雨作。一载生个兒、个个会骑鹤。

金丹之道，顺则成人，逆则成丹。故仙翁篇末，以洞房夫妇之事明之。要在使人易晓，然非。世法之所谓洞房夫妇也。圣人洞晓阴阳，故于互藏之宅，盗其机而逆用之。故懷胎则十月无殊，脱胎则万变莫测。要之乘龙控鹤，皆阳精之所显化。神无不為，神无不通，又乌可以寻常识见思议之哉。