

## 金丹直指

經名：金丹直指。一卷，南宋周無所住述。底本出處：《正統道藏》太玄部。

### 金丹真指序

余著金丹十六一頌，直言性命之奧，故以直指言之。且明心見性，宗門事也，歸根復命，玄門事也。宗玄異事若不可比而同之，然玄謂之鍊丹，宗謂之牧牛，抑以大樸既散，非鍊之則無以返瀆還淳；六窗既開，非牧之則無以澡黑露白。曰鍊日牧，殊途同歸，曰玄日宗，一而二，二而一者也。余自幼學時與世異好，慕道既切，訪師益廣。淳祐壬寅年，遇赤城林君自然，以丹法授余。又拉余拜其師李真人，片言之間，盡得金火返還之要，且謂若悟性而後為之尤當也。余廼徧走叢林，請益諸老，繼聞宗陽碧虛方先生得紫陽張真人之傳，己酉仲春挾《直指》訪之，足始跨門，心已相照。是歲季夏，有僧圓燦自莆田過余，舉狗子話相契，因覽寶臺和尚《千歲碑》，至服鉛汞句，執其義曰：鉛汞何物也？日情性也。何也？可服歟？日以中道也。中者何？日空不空、動非動也。圓燦笑曰：予聞有二事，圓修者其謂是歟？雖然，成丹之難，非賴鉅有力者不能也。次歲暮春，吳長者茸竹浦白雲菴，為余二人地。行之半月，工夫顯發，取紫陽張真人《金丹序》、泥丸陳真人《翠虛吟》印之，節節符驗。予益自信《直指》所言不妄。或謂予曰：道之不明久矣，子自信可也，而以著書求信於人，恐抵益其紛紛耳。余應之曰：信者近於知，不信者近於不知也。古人所謂道不屬知，不屬不知，知是妄覺，不知是無記。明眼底人試一展卷。淳祐庚戌六月中漸日永嘉周無所住序。

### 金丹直指

#### 永嘉周無所住述

#### 玄關一竅頌

一竅纔通萬竅通，絲毫不動露真空。  
箇中便是真宗祖，認著依前又不中。

#### 真土頌

真土從來名強立，學人不曉饅傍求。  
若知真土為中道，何必騎牛更覓牛。

#### 陽晶頌

全清絕點號陽晶，纔有纖瑕便屬陰。  
多少神仙皆不說，誰人肯向此留心。

#### 玄牝頌

萬物芸芸，各歸其根。識得根源，玄牝虛傳。

### 龍虎頌

龍虎猖狂，心念炎烈。慧劍纔揮，二獸俱滅。

### 鉛汞頌

欲識鉛汞，情性二物，二物和合，還丹了畢。

### 真爐鼎頌

頭上頂天，腳下踏地。中有一物，煅成寶器。

### 真藥物頌

天地之先，無根靈草。一意制度，產成至寶。

### 斤兩頌

不圓不缺行中道，著意忘懷便落偏。

更言二八一斤數，開眼明明被孰瞞。

### 抽添頌

若問抽添法，縱擒怕覺遲。調停無損益，方始證無為。

識得真心無不徧，自己不明被物轉○可憐無限守株人，退鉛進汞錯方便。

### 火候頌

真火本無候，時人休強猜。要知端的意，無去亦無來。

### 法度頌

清淨藥材，密意為丸。十二時中，無念火煎。

### 口訣頌

意到心誠，湛然若凝。晝夜無間，效驗自應。

### 沐浴頌

沐浴無他術，休尋卯酉中。困眠饑喫飯，無日不春風。

### 工夫頌

百刻工夫一刻推，一刻還同十二時，十二時中歸一念，念中無念始真奇。

### 溫養頌

恬淡無思慮，虛無任自然。胎圓神自化，我命不由天。

### 或問

或問：《金丹直指》既明道要，但十六頌皆言性宗語，於命學恐或不然。

答曰：金丹論本性長存，是名金剛不壞，即《悟真篇》金丹妙色之身，證真金慈相，昔龍女頓悟心珠，迺此法也。學者罕明本性，向外馳求，說龍話虎，便為命學，無為之道，便為談空。噫，何見之偏？是未知盡性以至於命也。性即命，命即性，空劫之先，性命混然，無名無字，纔墮語言，便分為兩。但靜極不能不動，動則天命流行，動極復靜，天命之性歸根，依然空劫之體，無所虧欠。動靜循環，曷有止息。是知出於命者謂之性，歸於性者謂之命，性命同出

而異名也。安得性外求命，命外求性者乎？若不明動靜之機，便指性命為二事，一言之，又是錯認。紫陽張真人云：性命之道未備，則運心不善。紫清白真人云：若曉《金剛》、《圓覺》二經，則金丹之義自明，何必分別老釋之異同也。

或問：老釋之教既同，而儒教同否？答曰：教雖分三，道財一也。學者根器不等，聞見淺深，各宗其宗，互相是非，皆失其本。殊不知一身本具三教。儒指兩教為異端，則自昧本真，豈知無始以來，含一統而無遺哉。故三教皆可入道，特患不得其門而入。有能透徹釋老，豈謂孔聖異哉？且以儒教言之，自堯傳之舜，舜傳之禹，禹傳之湯文武周公，湯文武周公傳之孔孟，皆心傳之妙。釋教自世尊傳之迦葉，迦葉傳之阿難，亦以心印心。道教自東華帝君傳之金闕帝君，金闕帝君傳之西王母，西王母皆以口口相傳，若明眼者未舉先知已落第二義，更從事於頰舌，轉沒交涉矣。心傳之學，不外乎中之一字。《書》曰：允執中，中，《合論》曰：令眾生住於中道，《道德經》云：不如守中，可謂天下無二道。《莊子》曰：通於一，萬事畢，紫陽張真人云：得一萬事畢是也。

或問：三教而一矣，吾聞道教有形神俱妙，或身外有身，儒釋有否？答曰：釋教亦有之。且如達磨隻履西歸，布袋和尚身外有身，普化振錫，飛空智者空榻赴供仰山，見異僧騰空而去，豈非同一脈耶？儒教則不然，蓋為人道之主，扶三綱正五常，迺有為之教，實無為之道，道同而教不同也。

或問：儒與釋老，道同而教不同。釋參禪，道修養，又安得釋與道同？敢再請其說。答曰：天下無二道，聖人無兩心。子未明心地，故發此問。參禪則制心一處，始掃至於無掃，禪是佛心，心為萬法之宗。修養為抱元守一初修至於無修，道為養神，神為萬物之主。神即心，心即道，道即禪也。蓋無為大道者，離名相、無生死，常處虛空，無有纖得，事來則應，事去則寂。如鑑照相，不留形迹，強名曰道。學者至此，疑為談空寂，遂望風而退，殊不知談空者非空，非空即真空，真空故名曰一。一迺大道之祖，金丹之母，生靈之本。老子云：抱一為天下式，然無為之法不可便執為實，故《金剛經》云：一切賢聖，皆以無為法而有差殊。非具眼者，孰可語也！

或問：釋老儒道同之說已備得其旨矣，但玄關一竅，玄牝之門，或以心腎為竅，口鼻為門，或曰非心非腎，非口非鼻，不知何者為是？答曰：心腎口鼻之說，先輩誘人入道，又恐不明斯義，妄認肉塊孔竅，昧本來真空命脉，故曰非心腎口鼻以掃執泥，其實玄關一竅玄牝之門，皆謂人念頭起滅處。老子云：玄牝之門是謂天地根。紫清白真人云：念頭動處是玄牝，倘能親識得起滅處，即知虛無之谷、造化之母。非惟金丹藥物火候等類，皆從此出，至於諸子百

家一，大藏經教，工巧技藝，盡在其中矣。紫陽張真人云：此一竅亦無邊傍，更無內外。紫清白真人云：玄關一竅，其大無外，其小無內。杏林石真人云：一竅名玄牝，中藏氣與神是也。

或問：玄關玄牝已知端的，真土陽晶其義何也？答曰：土者，迺中之異名也。得其中者，性命混一，湛然圓明，是謂陽晶。紫陽張真人云：中央正位產玄珠，古云產箇明珠是真土。或問：真土陽晶已知其意，龍虎鉛汞可得聞歟？答曰：龍虎鉛汞者，謂人心念。念不停，如龍虎之猖狂，若鉛汞之難制。海蟾劉真人云：能乘乾馬奔龍去，解使坤牛駕虎歸。紫陽張真人云：鉛見火即飛，汞見火即走，苟得制伏之道，自然心中無心，念中無念，所謂降龍伏虎擒鉛制汞也。

或問：龍虎鉛汞備知其義，爐鼎藥物其義云何？答曰：爐鼎以身譬之，藥物以心中之寶喻之，身外無心，心外無寶，豈離此心而求藥物，捨此身而覓鼎爐。所以道不遠人，而人自遠耳。桓真人云：心天本是六虛乾，身是坤兮兩廡牽。紫清白真人云：心中自有無限藥材，身中自有無限火符。紫陽張真人云：心屬乾，身屬坤，故曰乾坤鼎器。然則然矣，此亦是誘學者反身克己，達本歸元之說。苟能一念未萌，包含造化，豈非真爐鼎耶，外應諸緣，內心無愴，豈非真藥材也。

或問：鼎爐藥物已知其詳，火候法度、斤兩抽添不知何義？答曰：火候法度等說，皆為偏於動靜，不得其中，故有此喻。若能動靜相忘，不靜中靜，不動中動，所謂陰陽處中，真土會合，神仙之道畢矣。紫陽張真人云：火之燥、水之濫，不可不調和，故有斤兩法度。先輩云：不增不減，不抽不添是也。

又問：火候法度已無可疑，工夫口訣其義何也？答曰：工夫之說，譬如琴瑟螢篋，雖有妙音，不得妙指，終莫能發，況金丹者乎？若得正傳，片言之下便可用功，隨有應驗。不用年中取月，月中取日，日中取時，時中取刻。亦不用子午卯酉、支干屯蒙卦氣等說，但於行住坐臥清淨鈴鍵，陽氣自生。紫陽張真人云：修鍊至此，泥丸風生，絳宮月明，丹田火熾。泥丸陳真人云：初時夾脊關脉開，其次膀胱如火然，內中兩腎如湯煎，時乎跳動沖心源。又有一簇百脉之語，所謂工夫效驗。然清淨鈴鍵之要，即杏林石真人云：豈知丹妙訣，終日翫真空。泥丸陳真人云：當初聖祖留丹訣，無中生有作丹基。《心印經》云：存無守有。老子云：守靜篤。所謂口訣真趣，先聖後聖同一舌頭，共一鼻孔，然則然矣，猶涉異路，更須不墮語言。千聖不同途，太上老君未著經、群仙未形口訣以前，昆蟲草木，果熟脫體，尚能示變化之妙，抑亦口授，況人為物靈者乎？學者當具是眼。

又問：工夫口訣固已曉矣，未知沐浴溫養何義？答曰：沐浴迺清今之義

，溫養謂中之義。捨之益澁，操之益燥，出操捨之外者，日溫養。心清淨則塵不染，致諸中則道無為，無為而無不為矣。杏林石真人云：溫養無他術，無中養就兒。或問：《十六頌》已得其要，所謂結胎脫體之說，不知果有否？答曰：結胎脫體，譬超凡入聖之意，但能心不附物，神歸氣復，所謂換結聖胎也。抱養月深，神全氣化，所謂脫體也。古云順之則凡，逆之則聖。虛靖天師云：神若出，便收來，神返身中氣自回，如此朝朝與暮暮，自然赤子產真胎。本來子云：神在身則生，神去身則死。紫清白真人云：身外有身為脫體。《楞嚴經》云：形神出胎，親為佛子，其心離身，去住自由是也。紫陽張真人云：丹是色身妙寶，法身即是真心，從來無色亦無音，一體不須兩認。

或問：結胎脫體之說固已曉矣，不知幾日可成沆？諸書所說或一日或三日或百日，或一年九載，或片餉，或不在三年九載，此心尚疑。答曰：年月之說，先輩與後學分量有利鈍，工夫有淺深，故有久近之分，實不過發明鑽簇之機，天之一寒一暑，人之一晝一夜，息之一出一入也。一刻之工夫，自有一年之節候，一年三萬六千之刻，可奪三萬六千之數，是謂握陰陽之樞機，盜天地之造化，只在當人一念中耳。心志堅確，工夫純一，時節若至，其理自彰。靈源曹真人云：堅心一志向前修，成與不成無必取。又豈專於限量耶？但能清靜無為，湛然若存，何慮不形神俱妙，與道合真哉？與道合真，則金丹假名耳。玄關玄牝，真土陽晶，龍虎鉛汞，爐鼎藥物，斤兩火候，抽添法度，工夫口訣，沐浴溫養，眾妙之說，不可有心求，不可無心得，不著有，不著無。孔子借世尊口說，共老子耳聞，聞非聞，說非說，一顆金丹色非色，當場拈出與君看，通身是口吞不得。

或問：金丹之說深而不可求，求而不可得，如群仙歌詩契論，皆隱秘幽微，不可直指其義，今先生所指過直，無乃大淺乎？予曰：不然，昔神仙欲人自求其道、故寓淺於深，而人不知。今予欲人皆知其道，故寓深於淺，而人易求。如孔子性與天道，雖高弟不可得聞，至於孟子語告子則明白洞達。老子謂之微妙玄通，似難求也，然又曰吾道甚易知，甚易行，亦未嘗大探也。世尊謂幽固深遠，無人能到，亦似乎深也，然直指人心，見性成佛，又何深哉？子所謂指過直，無迺大淺，豈其然乎？

金丹直指竟