

馬自然金丹口訣

經名：馬自然金丹。訣。北宋馬自然撰。一卷。底本出處：《正統道藏》太平部。

馬自然金丹口訣

玉液還丹人人有，有人會得身長久，逢人莫說百般能，不遇明師難下手。道人拜了千千箇，只說行功並咽唾，按摩導引及休糧，朝朝每日空打坐，不知火候真消息，夜夜起來空費力。搖舫擺骨至三更，使得渾身汗如水，三十年來海上遊，直至如今無地頭，訪師求道尋妙訣，也只一箇真氣修。又憂生又憂死，我共他人如此，六十四年都大休，吾遇海蟾為弟子，向我耳邊說一句，似飲菩提與甘露。玄微妙訣無多言，只在眼前人不顧，內有金丹十六兩，送在西南坤地上。誰知此物是還丹，只在泥丸宮裏養。還丹還丹從此識，本在人身体外覓，夜飲任著不嫌龐，飲食盛准無所益。記說下手如中五，大笑交君不合口，元來盡是這些兒，往往教人天下走。莫非身外悟，息念合精神，元神若不散，至寶自長生。二親須配玉爐煙，造化無差合自然。修士三同皈一室，須憑雲雨共三田，血是南邊沙中水，水洋精散水底鉛。此箇大羅天上法，教他相知是神仙。大道玄玄遇者希，達人未肯說天機。恐君不信玄妙法，試看園中杜接梨，杜木接為胎就梨，一般根性換靈基。眼前放著三條路，人人都有上天梯。壓沙求油是等閑，鑽水取火也不難，火裏生蓮全小事，正法慈尊得遇難。九轉還丹第一功，得訣脫殼出凡籠，是人都道你收得，光生身體面回童。九轉收得自家知，裏明外暗合天機，上下如同金世界，混合陰陽逕不迷。不戴簪冠不剃頭，俗中隱道放白牛，庵口自有長生路，何與逍遙白玉樓。道釋本是俗根由，強戴簪冠強剃頭，人人出來糙外像，箇箇不望裏搜求。鉛汞鼎中居，燒成無價珠，都來兩箇字，了盡萬般書。有紅有白有綠對，眾人不肯明分付，人人不認本根源，箇箇迷綜失來路。來時不省去時迷，枉到人間走一回，放著人間去採寶，合本合利都撇了。識得一萬事畢，使得二去處是，認得三不索參，認得人跳出塵。收得赤金方，採得菩提子，運得崑崙風，長壽無生死。九轉還丹不計年，仙師出示世人傳，對天曾發弘誓願，跳出凡籠便是仙。

馬自然金丹口訣竟