

玉谿子丹經指要

經名：玉谿子丹經指要。三卷，南宋李簡易撰。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

玉谿子丹經指要

混元仙派之圖

西靈金真萬炁祖母元君

混元教主萬代宗師太上老君

東華木公上相青童帝君

玉谿子丹經指要序

僕家宜春郡城之東，遠祖朝議觀休官學道，自號玉谿叟，今大族不稱郡望，皆止稱玉谿。兩遇純陽真人而不悟。一於嶽山松樹下，再於岳陽樓，且夜聞笛聲。後再遊南嶽，欲見藍養素，道中逢一人，荷釘鉸之具者，謂公曰：公非李某乎？往嶽山見養素乎？公曰：然。如此則煩公寄一信於藍，云劉處士奉問先生，十月懷胎，如何出得？遂長揖而去。公行數里，但快不快，因思此人既知余姓名，又知余心事，且言不類俗。因詢求之，不復得矣！暨見藍，具述所言。藍曰：眉間得無白痣乎？曰：有。藍曰：此劉海蟾也。吾養成聖胎，若非此人，不能證果。公更為我言之。公曰：劉處士奉問先生，十月懷胎，如何出得？藍撫掌大笑。惟聞頂雷隱然見一人，如雪月之輝，與藍無異，直上沖霄，而藍已逝矣！公焚香嘆息而退，今嶽山長笑先生是也。見《本家奇遇傳》及《宜春志》。公歸，取神仙傳記道書諸子，閉門不通賓客，盡日披玩。未幾，亦無疾而逝。有《顯親集》行于世。僕其嗣孫也，幼習儒業，雖不遂志，其於道佛經典，星算醫卜，靡不究心。獨於金丹一訣，尤酷意焉！於是參訪江湖，奔馳川陸，雖乞丐者，亦拜而問焉！以夙志不回，天誘其衷，得遇至人於桂仙坊王子廟內，繼而再遇於江陵府。一言點化，頓悟七返九還之旨。嘗寄跡武當，襄漢江淮，莫不經遊。其問鮮有明達圓機之士，遂絕口不談一玄字。迨景定癸亥，自荊襄而星沙鄉，關不遠矣？時逢故里之人，話問詢及親舊，而壯者老，老者逝，不覺流涕，因此念曰：紫陽真人有云：自為計則得矣！斬固天道，罪莫大焉，。即啟心禱天，開金關玉鑰集而為《悟真篇指要》、《長生久視之書》，及《辯惑論》、《或問法語》，尤慮法象未盡，又述義皇作用，以明符火進退，可謂洩天機矣！有志於道者，當自珍惜。所冀人人修鍊，箇箇圓成，功滿德就，同證仙果，或生輕慢，殃禍立彰，其中語句鄙質，無過入室中實事。好道君子，宜鈿味之，儻有所悟，乃天所賜，不在僕區區之口傳也。時景定五年歲次甲子四月圓望，宜春玉谿子李簡易自序。

玉谿子丹經指要卷上

玉谿子李簡易纂集

悟真篇指要

交會圖

三五一都圖

一曰九還七返

還返者，顛倒之義也，乃金火之乘數耳。紫陽曰：七返朱砂返本，九還金液還真，休將寅子數坤申，但看五行成準。謂金數四，以土乘之即九還矣！火數二，以土乘之即七返矣！《參同契》所謂秘在鉛汞者，即金丹也，金丹即神水華池也。《古文龍虎上經》曰：丹術著明，莫大乎金火。又曰：神室鍊其精，火金相運推，雄陽翠玄水，雌陰赭黃金。《契》云：擣治並合之，持入赤色門。祕旨在其中矣！紫陽曰：白虎首經至寶，華池神水真金。今直指而明之，庶幾開悟。金者真鉛也，火者神汞也，真鉛是先天之氣，自腎中生，故丹經云：卓哉！真鉛，天地之先；神汞是性中之真，從心中出。腎中之氣藏真水，性中之真畜真火。石真人云：藥取先天氣，火尋太陽精，能知藥取火，定裏作丹成。不得真土則不伴矣！是以金火還返，為內丹之至要，當於一身中求之，捨此之外，皆非道也。

一曰鼎器

鼎器者，陽鑪陰鼎也，玉爐金鼎也，一曰神室，一名上下釜，一名黃房，一名偃月爐，又曰坎離匡廓，又曰玄關一竅，異名眾多，不可枚舉。此乃還丹之樞紐，神氣歸藏之府。其實有二焉：一曰內鼎神爐，一曰外鼎法象，一身上下之正中，前對臍後對腎，鉛汞相投，一點落于此中。紫陽曰：要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆明珠永不移。所謂立基一百日是也。外鼎法象者，取法陰陽，上水下火，明弦望晦朔，按八卦四時，鑽簇五行，和合四象，烹鍊龍虎，拘制魂魄，內外相符，顛倒升降。以天地為父母，以坎離為夫妻，分三百八十四爻，循行火候；運五星二十八宿，環列鼎中。固濟隄防，晷刻不武。紫陽云：先把乾坤為鼎器，次搏烏兔藥來烹，既驅二物歸黃道，爭得金丹不解成。一云生《契》云：經營養都鄂，凝神以成軀。又曰：真人潛深淵，浮游守規中。乃玄關一竅耳。此內外鼎鑪，法象顯露，亦已分明。若更於外覓及關情慾邪妄，於有形處做造，則懸隔千萬里矣！

一曰真鉛

真鉛者，坎男也，嬰兒也，月魄也，陰虎也，金公也，鉛中銀也，黑中有白也，陰中有陽也。異，名眾多，名曰真鉛，實先天一氣耳。採之於太易之先。紫陽曰：但將地魄擒朱汞。是遇真汞而成丹，得真土而相制也。

一曰真汞

真汞者，離女也，日魂也，姤女也，陽龍也，砂中汞也，雄裏雌也，陽中有陰也。異名眾多，名曰真汞，實木液而已。紫陽曰：自有天魂制水金。是遇真鉛而成丹，得真土而相制也。

一曰真土

真土者，戊己也，中宮也，坤宮也，即非脾也。當鉛投汞之時，非真土不能融結，提劍偃戈，以鎮四方。《古文龍虎上經》曰：四海輻輳，以置太平，並由中宮土德，黃帝之功。《契》云：三物一家，皆歸戊己。紫陽曰：送歸土釜牢封閉是也。為金木水火之關鍵，則五行功全矣！

一曰刀圭

紫陽曰：離坎若還無戊己，雖函四象不成丹，蓋緣彼此懷真土，遂使金丹有返還。育真人曰：大藥不離真戊己，仙家故曰一刀圭。刀者金之喻，圭者二土之喻，飲刀圭者，流戊就己也。石真人曰：要知鉛汞合，便可飲刀圭。《復命》曰：龍虎一交相顧戀，坎離纔垢便成胎，溶溶一掬乾坤髓，著意求他攘取來。即當時自飲刀圭也。

一曰媒人

媒者，媒合之喻也，投鉛合汞，非媒不可，黃婆是也。亦非脾也。紫陽曰：若要真鉛留汞，親中不離家臣，木金間隔會無因，須假媒人勾引。亦流戊就己之義也。

一曰採取

採者，以不採之採，取者，以不取之取。是不可以有心求，不可以無心得。邵先生曰：冬至子之半，天心無改移，一陽初動處，萬物未生時。皆從這裏起，使是作用處。《易》曰：乾道成男，坤道成女。所以男子十六而真精滿，而應乎乾；女子二七而天癸降，而應乎坤。乾納甲壬，坤納乙癸，造化有自來矣！紫陽曰：鉛見癸時須急採。是坤之末，復之初，太易未見氣之前，候一陽動而急採之也。金逢望遠不堪嘗者，謂莫使嬌紅取次零也。復命禪師曰：採取須教密，誠心辯醜妍，事難尋意脈，容易失寒泉。紫陽曰：敲竹喚龜吞玉芝，鼓琴招鳳飲刀圭。是採鉛入鼎之樞機，即非金華御女之術也。

一曰融結

古歌曰：日為離兮月為坎，日月精魂相吞啗。紫陽曰：二物總因兒產母，五行全要入中宮。即五星聯珠，日月合璧也。近代馬丹陽有云：水中火發休心景，雪裏花開滅意春。是融結之時景象也。學道者宜熟味之！

一曰烹鍊

《參同契》曰：下有太陽氣，伏蒸須臾間。又曰：升熬於飯山兮，炎火張設下。又曰：嗷嗷聲甚悲兮，如嬰兒之慕母。又曰：熒惑守西，太白經天，殺

氣所臨，何有不傾，狸犬守鼠，烏雀畏鶴。復命曰：奪得烏兔精與髓，急須收拾鼎中燒。古歌曰：神火夜烹鉛氣盡，老龜吞盡祝融魂。乃自然烹鍊之旨，不知造化者，未可與之輕議。

一曰金木交併

金者鉛之情，木者汞之性，杳冥恍惚，不可名狀。金之在體，剛健純粹，暢於四肢，是金之本情也，非情慾之情也。木之處內，柔順惻隱，如聞蛙鳴而汗下，為木之本性也，乃仁之端是也。金之情因鉛而育育，木之性因汞而凝凝，鉛汞相投之時，凝凝育育而情性自相戀也。真一子所謂雄情雌性，相須含吐，類聚生成，變化真精，以為神藥。紫陽曰：木性愛金順義，金情戀木慈仁，相吞相啗卻相親，始覺男兒有孕。《契》云：金來歸性初，乃得稱還丹。又曰：金伐木榮。若非媒人和合，則有間隔之患矣！

一曰水源清濁

水源者，心源性海之喻也，若龍蟠虎踞，雲散霧收，可謂慾海波澄，愛河浪息，靜處乾坤大，閑中日月長。日濁曰清，當時自見矣！

一曰溫養

除情去慾，收視返聽，墮肢體，黜聰明，終日如愚，不可須臾離也。如龍養珠，無令間斷，如雞抱卵，暖氣不絕。老子曰：專氣致柔，能嬰兒乎？又曰：治大國若烹小鮮。訣曰：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。真人守規中，氣如春在花，節氣既周，脫胎神化。

一曰火候

火者，神火也；候者，符候也。法天地為鼎爐，以陽為炭，以陰為水，日月運行，一寒一暑。中君申令，細意調燮，蓋靈藥無形，而能潛隨化機，顛倒升降。曹真人曰：百刻達離氣，丹砂從此出。有抽添進退沐浴之節，若毫髮差殊，立致悔吝。紫陽曰：縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑，大都全藉維持力，毫髮差殊不作丹。事屬天機，不容輕議，大意已見于羲皇作用中。明哲之士，日加九思，自然而悟。古有太上老君金丹火候秘訣一十二句，謹錄于後。

訣曰

日月本是乾坤精，卦象周回甚審明。終坤始復，如循連環。前三五兮後三五，前弦後弦也。五六三十復還生，一月節氣。生兮滅兮周十二，一年節氣也。十二中分二十四。二十四氣周一歲之火候也。二十四氣互推遷，周而復始。萬象爻銖都在此。水銀一味分為二，變化陰陽成既未，既未卻合為夫妻，始覺壺中有天地。

右歌訣乃太上金口所宣，露盡藥物火候細微之旨。詔諸後來學道者，宜加敬重。如或輕慢，殃罰立見，在在處處，有神明焉！不可不慎。純陽真人跋云

：大哉十二句，契合五千言。

一曰沐浴

《參同契》曰：二月榆死，八月麥生，刑德臨門，慮防危險。紫陽曰：兔雞之月及其時，刑德臨門宗象之到，此金砂宜沐浴，若還加火必傾危。故卯酉二時，宜沐浴以平之，不進火候。

一曰脫胎

漸漸大，漸漸靈，漸漸成。紫陽曰：果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊。雲房曰：孩兒幼小未成人，須藉爺娘養育恩，九載三年人事盡，縱橫天地不由親。回視舊骸，一堆糞土，功圓果滿，上朝元君。可謂形神俱妙，與道合真也。《太乙真人破迷歌》曰：道傍逢一魚，猶能掉紅尾，子若欲救之，速須送水底。當路逢一人，性命將淪委，子若欲救之，速須與道理。傍門並小法，千條有萬緒，真道事不多，不出於一己。為省迷中人。略舉其一二，行氣不是道，呼吸亂榮衛，嚥津不是道，津液非神水；存想不是道，畫餅豈為餌；採陰不是道，精竭命隨逝；斷鹽不是道，飲食無滋味；辟穀不是道，飢餒傷腸胃；休妻不是道，陰陽失宗位。如何卻是道，太乙含真氣，氣交而不交，升降效天地。二物相配合，起自於元始，詫女與嬰兒，匹配成既濟。本是真陰陽，夫妻同一義。所以不須休，孤陽豈成事？出示為神仙，金丹豈容易？志士不說真，大洞隱深誼。五行不順行，虎向水中生，五行顛倒術，龍從火裏出，斯言真妙言，便是太一力。紫陽曰：休妻餓遣陰陽隔，絕粒徒教腸胃空。蓋引《太一真人破迷歌》之語。辟穀故非至道然，休妻之說，其理深遠。今世地獄之輩，見紫陽言此，即將金華三峰御女之衛、妄為箋注，迷惑後來，陷士大夫於地獄。殊不知太一真人與紫陽真人之旨趣，乃是身中真陰真陽交合之義也。故《參同契》曰：雄不獨處，雌不孤居。又云：物無陰陽，違天背元，牡雞自卵，其雛不全。雲房曰：莫謂此身俱是道，獨修一物是孤陰。白玉蟾曰：自家身裏有夫妻，說向時人須笑殺。蓋為此也。紫陽曰：能將日用顛倒求，大地沙塵盡成寶。又云：若能轉此生殺機，反掌中間災變福。又曰：勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。又云：若會殺機明返覆，如知害裏卻生恩。後又誠曰：未鍊還丹須急鍊，鍊了還須知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。此論防危慮險，蓋轉返覆之機。若色心未除，慾火下熾，則大寶傾喪，命基頹圯，到此之時，悔之何及！僕所以再此以警世之學道者，但願俱趨正道，同證仙階，提攜後來，毋復一盲引一盲也。《葛仙翁流珠歌》曰：流珠流珠，投我區區，雲遊四海，歷涉萬書。茫茫汲汲，忘寢失哺，參遍知友，燒竭汞朱。三十年內，日日長吁，吾今六十，憂赴三塗。賴師傳授，元氣虛無，先定金鼎，後定玉爐，離火激發，坎水規模。玉液灌溉，洞房流酥，真人度我，要大丈夫。念茲在茲，寄

吾記吾。以此顯見前真學道勤苦，未有不遇至人點化也。修鍊內丹之道，藥物不過鉛汞二物而已，當先修人道，以忠孝為本，濟物為先。寶此一身，內功外行，除嗜慾，定心氣，節飲食，省眠睡。身中至藥，精與氣神，精不妄泄則元氣混融，元氣混融則元神安逸。三者既固，則鼎器漸完。鼎器既完，方可言修鍊也。或問：如何是順則生人，逆為丹母？答曰：順者，人倫之大端，分精氣以成人，精氣為物，遊魂為變，有身則有患，煩惱從此起也。逆者顛倒五行，和合四象，採混元未判之氣，奪龍虎始姤之精，入于黃房，產成至寶。可謂無質生質，身外有身，暨乎功滿德就，而證上仙焉！

玉谿子丹經指要卷上竟

玉谿子丹經指要卷中

玉谿子李簡易纂集

長生久視之書

《黃帝陰符經》曰：上有神仙抱一之道，中有富國安民之法，下有強兵戰勝之術。義演三篇，總數百字，其文隱奧，其道淵微，注釋雖多，所見各異。昔華陽真人傳道於楊真人谷，秘為三條，大抵皆修真內鍊之玄旨也。玉谿子探其端倪，指其章義，而為《長生久視之書》。原夫一身之設，一國之象也，心為主宰，精氣為民。人能虛心棲神，所以養性也；惜精愛氣，所以養命也。精氣既固，神不妄馳，自然血氣通流，榮衛調暢，五臟六腑，四肢三關，千二百靈，萬二千神，周匝一身，潛為備禦主宰。究《陰符》之義，行清靜之教，屏耳目之好，去口腹之欲，建五常以綜綱紀，布七政以察萬神。主居中宮，靡敢縱逸，取用於己，務本於身，芸鋤草萊，培植善地，於是紫芝生丹田，黃芽長玄圃，靈臺神室，金體玉英，闡苑蓬壺，交梨火棗，三光合度，四時如春，物阜民安，一如華胥氏之國焉！有真人丹元者，羽衣蹁躑，謁于主宰，主宰延之上座，致恭而謂之曰：真人從遠方來，何以教我？丹元曰：吾居規中，咫尺不遠。主宰曰：何謂規中？丹元曰：《契》云，真人潛深淵，浮游守規中。乃寶珠之中耳。自太易之先，與子俱生，在太極之後，與子俱立，動靜語默，悉與子俱。令子所行，乃《陰符》中下二篇之法術耳。二者以之治國，足以致隆平，以之修身，止可延壽筭，若能行神仙抱一之道，升入玉虛，位為真人，功滿德就，臣事三境矣！主宰曰：我留神此道已久，雖遍參問，未契於心。真人之來，天界我也。乃再拜而請其道。丹元曰：神仙抱一之道者，是內丹金液鍊形之道也。吾非生而知之，夫琢和氏之璧，穿隋侯之珠者，良工也，死大道還丹乎！不遇師傳，終無自悟之理，子性理粗明，於命未了。夫命須鍊內丹，內丹既成，則性命之道畢矣！主宰固請，願聞其要。丹元曰：內丹之道，先以乾坤為鼎器，次以坎離為藥物，餘六十卦為火候，有採取烹鍊之節，有溫養沐浴

之宜，奪造化之神功，體天地之作用，仙聖口傳心授，科禁至嚴，非細事也。在有道者，當自敬之。主宰曰：敢問內丹如何以乾坤為鼎器，坎離為藥物？丹元曰：《易》云：天地設位而易行乎其中矣！鼎器藥物，具在於斯。古歌曰：鼎鼎非金鼎，爐爐非月爐，離從坎下起，兌向鼎中居。又魏仙翁曰：偃月法爐鼎，白虎為熬樞，汞日為流珠，青龍與之俱。此乃取法陰鼎陽爐，上水下火，列二十八宿，按八卦四時，鑽簇五行，和合四象，烹鍊龍虎，拘制魄魂，內外相符，顛倒升降，權輿造化，孕育玄珠。大哉乎！鼎器也。主宰曰：丹經只言鉛汞，不知鉛汞是何物也？丹元曰：此即藥物也。分而言之曰龍虎，曰烏兔，曰水火，曰金木，曰夫婦，曰嬰兒姪女，異名眾多，不可枚舉。吾直指與子，庶幾開悟！且夫天一生水，水中有金，外陰而內陽，象月中有兔，為鉛中銀，黑中白金，精也，真鉛是也；地二生火，火生於木，外陽而內陰，象日中有烏，為砂中汞，雄裏雌，木液也，真汞是也。真汞出自離宮曰龍，從火裏出，真鉛生於坎位，日虎向水中生，即非世間凡砂水銀，硫黃黑錫，五金八石之類，只是身中真陰真陽而已。亦非精津氣血液之屬，但以滋養精氣而藥日生矣！修鍊者，取坎位之陽鉛，合離宮之陰汞，火候無差，丹必成矣！紫陽真人曰：取將坎位中心實，點化離宮腹裏陰，從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心是也。主宰曰：何謂採有日，取有時？丹元曰：《參同契》云：晦至朔旦？震來受符，復卦建始萌，長子繼父體。皆從這裏起，便是作用處。《易》曰：復其見天地之心乎！主宰曰：何謂交合？丹元曰：日為離兮月為坎，日月精魂相吞啗是也。主宰曰：何謂烹鍊？丹元曰：丹經云，升熬於飯山兮，炎火張設下。又曰：朱雀炎空，紫華曜日，黃金銷不飛，灼土煙雲起。雲房真人曰：白虎兇頑不可當，青龍猖獗更難防，只消閃入華池鼎，真火掀天燬一場。悉其旨也。主宰曰：何謂溫養？丹元曰：如龍養珠，如雞抱卵，朝屯暮蒙，日用兩卦。主宰曰：何謂沐浴？丹元曰：觀與大壯，陰陽始分，刑德在門，慮防危險。主宰曰：敢問真土何物？刀圭何似？丹元曰：所謂不離真戊己，仙家乃日一刀圭。契曰：坎戊月精，離己日光，日月為易，剛柔相當。刀圭真土，悉在其中。主宰曰何謂媒人？丹元曰：媒何之謂，投鉛合汞，非媒不可。主宰再拜曰：內丹作用已粗知之，火候細微，願祈真教。丹元曰：此事端屬天機，不容妄泄，今既相遇，又不可不為言之。且人之性猶水也，水能生木，木主仁，所以性至善。木能生火，火主心，心凝而為神，則為神火矣1。以此神火煅煉鉛中之銀，是以《參同契》至秘在鉛火二字，則神火之功，不小矣！然此火非凡火，此紫陽有，鼎內若無真種子，猶將猛火煮空鑊之喻，若無藥而行火候，適所以自焚其軀。故《陰符經》曰：火生於木，禍發必尅；姦生於國，時動必潰。紫陽曰：火生於木本藏鋒，不會鑽研莫強攻，禍發只因斯害己，要須制伏覓金公。金公則

真鈔是也。其候也，三日震動，八日兌行，三五德就，乾體乃成。巽繼其統，固濟操持，艮主進止，不得瑜時。六五坤承，結括終始，溫養子珠，世為類母。暨乎陰盡陽純，則脫超神化，是為無質生質，身外有身，浩劫長存，胎凡入聖。是道也，掃三千六百旁門。太極以此而生三才，父母以此而育我體，我當以此而成我真。孕於洪濛，生於坤癸，杳冥恍惚，悟者自得。言訖，丹元即從座起，入于規中，忽失所在。主宰汗下，有如朝露之襲體，又如晝夢之初覺。訪玉谿子，具述所遇。丹元之事，因喟然嘆曰：道在邇而求諸遠，事在易而求諸難。丹元之言，自太易之先，與我俱生，在太極之後，與我俱立，入規中而杳默覺靈臺之添真，得非我中之我乎！認以為是，則又有子焉！敢問子與我孰若？玉谿子曰：丹元之於主宰，主宰之於玉谿，猶月之在水，大而江海，小而盤盂，分之則眾月皆見，聚之則還歸于一。豈不聞《靈寶經》云：元始懸一寶珠，大如黍米，在空玄之中，去地五丈。元始登引天真大神，上聖高尊，妙行真人，十方無極至真大神，無鞅數眾，俱入寶珠之中。則是珠也，大則包三千大千世界，小則入於秋毫之末，勃勃而投珠口，乃是萬而歸一。瓦止三乎？主宰曰：寶珠之喻，於人如何？玉谿子曰：即丹元所謂金液內丹鍊神之道也。黃帝赤水求玄珠，非罔象無由得之，為此珠也。不問貴賤，人人具足，但不離一身之中，前輩有詩云，無價夜光人不識，凡夫虛度幾千生。蓋憫其斷喪也。寶珠奧義，實《靈寶經》之祕旨也。非下士所得聞，縱有修行，徒多讀誦，朝聞夕死，未見一人。今泄天機，明以告子。元始即始青之祖黑，為天地之根，萬物之母，即黑中白，鉛中銀，真鉛是也。大浮黎土喻坤癸之宮，初則神風靜嘿，山海藏雲，氣升空玄，空玄者，天玄也，生于坤宮，長為黃芽，則地黃也。天玄乃木汞之氣，地黃乃金鉛之色。《契》云：雄，陽播玄施，雌陰化黃包，混沌相交接，權輿堅根基。經營養鄞鄂，凝神以成軀，眾夫蹈以出，蠕動莫不由。明玄黃之氣，相感而孕至珍，是為無質生質，號曰還丹。又曰驪珠玄珠、寶珠，得遇而鍊之者，至緣福也。主宰曰：然則子之寶珠，何在？玉谿子指坤之上，乾之下，果有一物，如黍米大，光明瑩徹，洞照內外。玉谿子曰：此一日之丹也，以我之真，奪造化而生之，從微至著，三年成功，能入此，則不在五行之數矣！玉谿子登引主宰隨之而入，既入珠口，恍然而悟。

辯惑論

修真之旨，金丹而已，金丹即鉛火也，鉛火即金木也，金木即情性也。靜者為性，動者為情，《參同契》曰：金來歸性初，乃得稱還丹。明情復乎性，性歸太易也。性歸太易，則命全矣！若止明此一性，不修乎命，則曰孤脩。如望後之月，日減一日，不見其明。及其晦也，則猶人之遽逝，人之遽逝，性則依然，但命斷物壞，性不能駐而自遷耳！東坡詩引禪宗喻云：猶如寒月附清

晝，空有孤光留故纏。假饒心地上徵理得明白，亦只是守一箇頑空。若能徹底無瑕，可以直超佛地。《心經》所謂不增不減，不垢不冷，不生不滅，還你本來面目。或滲漏未盡，則又再出頭來，不失人身。幸矣！緣為命上不了故也。昔劉海蟾有歌曰：真箇佛法便是道，一箇孩兒兩箇抱。紫陽真人曰：釋氏教人脩極樂，亦緣極樂是金方。豈知夫所謂金方哉！《參同契》曰：白者金精，黑者水基，水者道樞，其數名一。五金之主，北方河車。又曰：金為水母，母隱子胎，水者金子，子藏母胞。老子曰：知其白，守其黑，為天下式。明真鉛生於北方坤癸之位，是元氣之祖。其採之也，在太易未見氣之先，則可用矣！以此鉛中之銀，合砂中之汞，無中生有，故號還丹。上合雞鳴，下合潮水，人居三才之一，在天地之間，元氣八百一十丈，大運隨天，小運隨日，呼吸素籥，應乾坤之開闔。故一呼脈行三寸，一吸脈行三寸，一呼一吸，擊於命帶。《黃庭內景經》云：兩腎水王對生門，出入日月呼吸存。是一身上下之正中，樞轄經緯，前向臍，後對腎，有如混沌，心腎合為一脈，其白如線，其連如環，廣一寸二分，包一身之精粹，元氣擊之於此。修真之士，採鉛投汞，一點落於此中，所謂立基，一百日是也。此基既成，方名玄牝。玄牝者，即非口鼻諸竅，亦無形象可求，老子曰：玄牝之門，是謂天地根，綿綿若存，用之不勤。莊子曰：真人之息以踵。亦非足也，寓此意也。《扁鵲靈樞經》曰：上玄下牝，子母相親。則玄牝為陰陽之源，神氣之宅。玄牝既立，則猶胎之在母腹中，母呼亦呼，母吸亦吸，故云子母相親，所以常人不可得而猜度，內丹將成，則元氣兀然自住于此，又豈問乎寒暑饑渴，而與年壽哉？達磨禪師面壁九年，而無毫髮走失者，是息自住，別無他術。蓋得此道也。欲立玄牝，先固本根，本根之本，元精是也。元精即元氣所化也，故精氣一也，以元神居之，則三者聚于一矣！石真人云：以神居氣內，丹道自然成。若精虛則氣竭，氣竭即神逝。《易》曰：精氣為物，遊魂為變。此即性命之輪迴也。真仙所修者，亦只從此歸於本根，而復乎性命，性命之藥，無過神與氣精，神即遊魂，物即精氣。《易》曰：天地絪縕，萬物化醇，男女媾精，萬物化生。以元精未化之元氣，而點化至神，則神有光明，而變化莫測矣！名曰神仙。則是從本身而修，非用外物也。今世之學道者，不肯於性命上究竟，競於傍門雜術，及服餌金石草木，以僥倖，可謂之忘本矣！況又有一等地獄種子，妄引仙聖歌訣，以偽掩真，欺誑士大夫，相挽入鬼錄，如引紫陽真人詩云：休妻謾遣陰陽隔，卻注為三峰御女採戰之術，誣‘污前真，甚可懼也。僕歷江湖數年，親見此輩，如牽羊入屠肆，續續而死者，不可枚數，誠可哀哉！又豈知夫紫陽之深旨乎！乃身中自有真陰陽也。前賢有云：自家身裏有夫妻，說向世人須笑殺。為內之坎離流戊就己也。及其立基已兆，則更不可言採藥矣！紫陽曰：未鍊還丹須急鍊，鍊

了還須知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。是不獲已，而法天地父母，奪造化於自己，出乎爾而反乎爾，如渡河筏子上天梯，到彼悉皆遺棄。若得玄珠成象，太一歸真，當究真空，與道混一。其地獄種子，豈可與同日而語哉！

或問玉谿子曰：子之《辯惑論》，所言玄牝，還如是否？玉谿子答曰：似是而非，不可執為有焉，不可泥為無相。紫陽真人曰：要得谷神長不死，須憑玄牝立根基，真金既返黃金屋，一顆明珠永不移。此乃聊指造化之基耳。除卻自身，安頓著何處去？然其中體用權假，本自不殊。如以乾坤法天地，坎離體日月是也。老子曰：谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，是謂天地根。谷者至虛之義，神者喻我，實一性而已。是立鄞鄂，以為室宅，則神氣有所收藏，不致亂，迴光返照，便歸來，造次弗離，常在此。人之則玄珠自結，聖胎自成。《古文龍虎上經》云：神室含洞虛，玄白生金公。又云：神室有所象，雞子為形容。《契》云：真人潛深淵，浮游守規中。《鼎器歌》曰：來去游，不出門，漸成大性情純。探玄蹟奧之士，當真於羲皇心地上立命，混沌裏面安身，則到箇中矣！如何是羲皇心地上立命，未畫卦之前，將畫卦之始，月到天心處，風來水面時，一般清意味，料得少人知。如何是混沌裏面安身？噫！昨夜七星潭底見，分明神劍化為龍，更待形出箇模樣，與諸人看。咄！水銀實滿葫蘆裏，固塞其口置探水。水銀即我葫蘆意，沉浮任他水猶氣，此處有妙理，達者得真趣。石真人云：意馬歸神室，心猿守洞房，精神魂魄意，聚作紫金霜。可謂一孔玄關，湛然神室，不內不外，分明指出。

丹房法語

心凝日神一凝神歸氣以鍊丹；情復乎性，復性歸根以養命。還丹之本，鉛汞而已。元精為命之祖，寶元精而真鉛自生；元神乃性之宗，齎元神而真汞自產一是故固精以養氣，固氣以養神，鉛汞有時而相投，注息綿綿而為火候，神氣無刻不相聚，忘念久而成金丹。若真鉛走？而真汞枯，元精散而元神泣，欲求還返，不亦難乎？劉海蟾真人授馬自然真人《金丹訣》曰：曾遇真人親口訣，剖腹開腸為君說，劈破蓮花未拆心，涌出赤龍身上血。奔流直達太一宮，鼎見壺中真日月，除陽交結烏兔合，一顆明珠光皎潔，沖開兩路透天門，熟耕三田種紫雪，崑崙頂上刮天明，撼海門中如地裂。三十輻輳法界輪，上下兩弦接偃月，進火工夫但寂然，日月循環無暫歇。鍊成朱橘如彈丸，跨鶴乘鸞朝帝闕。玉谿子曰：言簡而要真遇者，方知命基之妙，盡於斯矣！非語言文字可造也。

羲皇作用

《道藏金液論》曰：上古之人，皆服金華龍胎大丹，而後能羽化飛騰，昇

入無形。且此時未有鼎器薪火，又無五金八石，顯是內丹明矣！羲皇至聖，發天機而畫卦，體造化而啟易。易自畫卦始也。《易》曰：天地定位，山澤通氣，雷風相搏，水火不相射。九還七返，體之而作用也。原夫乾坤坎離，牝牡橐籥，本一本一而已。設象顛倒，以明鼎器藥物，當夜氣之初動，肇一陽之始萌，海波沸騰，黑龜噴淇，金水相符，如蟾吐輪，採之以片餉，結之以頃刻。中黃施令，國無害道，兵寢刑措，天清地寧。日月東西經，水火南北政，龍蟠虎踞，金伐木榮。當乙癸之運，始應乎朔旦之復。亨魂生震庚，而兌受丁，是為上弦而金八兩；三五圓望，極於甲壬，魄長巽辛，而艮納丙，是為下弦而水半才斤。六五歸晦，東北喪朋，循環無端，進退符火，居停主人，潛心內鍊，收視返聽，曼然自如。包括萬象，以全至神，二至二分，溫涼寒暑，晝夜晷刻，則而勿武。卯酉刑德，沐浴蕩滌，一日之中，變態萬狀，翹熙和暢，百脉拂拂，淫淫若春澤，液液象解冰，從頭流達足，究竟復上升。笙簫虛鳴，秋蟬抑揚，真氣游泳，溢心則懣、臍腹陰疼，隱忍躑躅。當此之時，調息綿綿，注意規中，陰疼非疼，隱忍翹（爻十血）作，柔情淑意，海棠春睡。覺兩腎如揚煎，次膀胱如火熱，乃神室精氣為物，自己游魂為變耳。於是引一氣以運轉，激靈泉而訴流，璞酥飛花，參差四墜，化為玉液。又如甘露頂門，欲裂三陽，併聚神氣滿室，莫之能留。守之者昌，失之者亡，三五至精，天地至靈，沖逸純粹，其神不疲，乃知乾健之正體，復還為嬰兒。靜坐則虛室生白，雪月輝映，流珠金藥，驚電朱橘，恍然在外。或見舊宅，分分朗朗，凡塊土質，不以為喜，不以為異，一心按定，倏欽合體問，有丹蛇來纏于心。又見怪物，露見形象，美女狂魄，悲戀求憐；或報未來事，或稱天使者，去而復至，動于感想，凝然勿顧，任生任死，心既不受，久之自泯。皆是身中神及外魔來試，若恐懼，則縈亂失所守矣。惟絕交而屏人事，宜先休有德有力者柄焉！一歲三百六十日，計四千三百二十時，除卻沐浴，共七百二十，止有三千六百時。則是蹙三千六百之正氣應乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，以為六十卦之作用。牝牡四卦，不在其中。牝牡四卦，乾坤坎離也，合之則三百八十四爻，按三百八十四銖，應一斤之數，閏在其中矣。二篇之策，合三百六十，每一時准二十四銖為一兩之火，一月除卯酉，合七千二百銖，一年合八萬六千四百銖，准二百二十五斤之火，在則包之十，而乘之，則奪八十六萬四千之正氣，計二千二百五十斤火，換盡父母之軀，已成純陽之體。真為無質生質，身外有身，始則一步兩步，次則百步一里，三年九載，縱橫天地。蹈水火，透金石，雖堯洪湯旱之珍，陽九陰六之災，俱無患矣！道成德就，港伏俟時，太乙乃召，移居中州，功滿上昇，膺籙受圖。尤當擇人而授，以繼將來，則臣事上清，為無魄焉！

玉谿子丹經指要卷中竟

玉谿子丹經指要卷下

玉谿子李簡易纂集

張紫陽贈白龍洞劉道人歌

兔走鳥飛兩曜忙，始聞花發又秋霜，徒誇錢壽千餘歲，也似雲中一電光。一電光，何太急，百年三萬六千日，其間寒暑互煎熬，不覺紅顏暗中失。縱有兒孫滿目前，都成恩愛轉牽纏，及乎精絕身枯朽，誰解教君暫駐延。暫駐延，既無計，不免將身隨逝水，但看古往聖賢人，幾箇解留身住世。身住世，也有方，祇為時人誤度量，競向山中尋草木，伏鉛制汞點丹陽。點丹陽，事迴別，須向坎宮求赤血，取歸離位制陰精。

坎坤體，離乾體，乾以陽交坤而成坎，所謂流戊也；坤挾陰交乾而生離，所謂就己也。萬物妊娠於子，乾坤壬癸，會於北方，故曰坎官，坎官即坤官也。西南是本鄉，非未申之位也。元氣從此而生，赤血者，即是身中一點陽精，又曰陽鉛，實先天一氣耳。經曰：卓哉！真鉛，天地之先，是為真鉛也。離位者，即乾官是也。知時採取此陽鉛，以制離位之陰精，陰精即陰汞也，木液也，二物交結，而成內丹，即非世間朱砂水銀，五金八石，草木有形之物。

匹配調和有時節，

藥味平平，金水各半，黃婆媒合，婚冠相求，貴在知其時節也。

時節正用媒人，

《參同契》曰：晦至朔旦，震來受符。是一陽初動時也。當斯之時，牝龍吟，雄虎嘯，得媒人即自交合，媒人即黃婆也。古歌曰：三四同居共一室，一二夫妻為偶匹，要假良媒方得親，遂使交遊情意密。紫陽曰：本因戊己為媒媾，遂使夫妻鎮合歡。又曰：須假媒人勾引。石真人云：阿誰知運用，大意要黃婆。然則黃婆為真土，真土即黃婆，當雄雌交會之時，剛柔相結而不可解，非黃婆不能也。實為還丹之樞紐，金水之隄防，黃中通理，正位居體，美在其中。黃婆真土，已見其大槩矣！

金公姪女結親姻。

金公姪女，見下文釋，結親姻，即是投鉛合汞。

金公偏愛騎白虎，

金公鉛也，抱天一之質，本從月生而寄位於西方庚辛金，而出於坎位，故曰虎向水中生，即鉛中銀，黑中白，水中金也。《參同契》曰：金為水母，母隱子胎。水者金子，子藏母胞。又曰：被褐懷玉，外為狂夫。乃真鉛也，實先天之一炁耳。

姪女常駕赤龍身。

媿女汞也，汞負正陽之氣，本從日生而寄質於東方甲乙木，而出於離宮，故曰龍從火裏出，即砂中汞，雄裏雌，太陽流珠也。《參同契》曰：汞曰為流珠，青龍與之俱。又經曰：赤髓流為汞，媿女弄明嚙。乃真汞也，木液是矣！

虎來靜坐秋江裏，龍向碧潭奮身起，

秋江即是西江碧潭，即是東海真龍，見真虎則一起一伏，兩相飲食，俱相貪便。

兩獸相逢戰一場，波浪奔騰如鼎沸。

古歌曰：青龍逐虎虎尋龍，赤禽交會聲啞啞。是龍爭虎戰，水激火發，鼎沸暴湧，顛倒受制，時有嬰兒之聲。

黃婆丁老助威靈，

石真人云：黃婆雙乳美，丁老片心慈，龍虎相交戰，束君總不知。黃婆見前釋，丁老乃文火也。陰真君曰：我為世上道無窮，不知只伏嬰兒心。真漏泄天機也。

撼動乾坤走神鬼，

古歌曰：聖人奪得造化意，手搏日月安爐裏，微微騰倒天地精，撈簇陰陽走神鬼。神鬼即天魂地魄。

須臾戰罷雲氣收，

雲收雨散，萬籟淨返，掌中間夾變福。

種箇玄珠在泥底。

《復命篇》曰：夜來混沌擲落地，萬象森羅總不知。乃一點落黃庭也。黃庭即中宮黃房也，玄關也，喻如泥底也。紫陽曰：一時辰內管丹成，為一日之丹就也。日添一黍米大，漸漸成玄珠也。黃帝赤水求玄珠，非罔象無由得之，是此珠也，罔象無思無慮也。

從此根芽漸長成，時時灌溉抱真精，

三谷子曰：立基一百日，溫養以周星，但當保精音神，水自滋，火自養，待其氣足。

十月脫胎吞入腹，忽覺凡軀已有靈。

紫陽又曰：一粒靈丹吞入腹。又曰脫胎，又曰通神聖。《參同契》曰：金砂入五內，霧散若風雨。既是內丹，如何又曰入腹入口入五內？後人疑此，便為外丹。殊不知無質生質，乃謂還丹。真一子所謂首探天地真一混沌之氣，而為根基；繼取乾坤精粹，潛運之蹤而為法象；循坎離否泰之數，而為刑德，盜陰陽變化之機，而成冬夏。陰生午後，陽發子初，故以乾坤為鼎器，以坎離為藥物，餘六十卦為火候，烹鍊溫養，潛奪化工。如果生枝上，子在胞中，十月

火候氣足，則倏爾而蛻神入真胎，與天相畢矣！故云入口入腹入五內。《參同契》曰：類如雞子，白黑相符，縱廣一寸，以為始初。四肢五臟，筋骨乃俱，彌歷十月，脫出其胞。可謂無質生質，身外有身，戀故軀則困在昏衢，出泥九則縱橫天地，名題仙籍，位號真人，乃大丈夫功成名遂之時也。

此箇事，世間稀，不是等閑人得知，夙世若無仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜速鍊，都緣光景急如箭，愛取魚兒須結腎，莫使臨淵空歎羨。聞君知藥已多年，何不收心鍊汞鉛，莫教燭被風吹滅，六道輪迴難怨天。

此語警劉仙，且教其收心鍊汞鉛，以此見內丹須自己內鍊，非假外藥分曉。

近來世人多詭詐，競著布衣稱道者，問他金木是何般，噤口無言低害啞。

金木見《指要》中金木交併釋云：修丹不知此，不可與語還丹矣！

卻云服氣與休糧，別有門庭道理長，君不見《破迷歌》裏說，太一含真法最強。

旁門小法千條萬緒，於金液還返內丹之道，了無干涉。所謂如何卻是道，太一含真氣，五星連珠，日月合璧也。內丹從此而結，法身從此而出，別無第二門也。

莫怪言辭甚乖劣，只為世人無鑒別，惟君心與我心同，方敢傾懷為君說。

規中圖十二字訣序

三千六百法，養命數十家，率皆旁門，無非曲徑。且如服氣鼓虛腹，肘後飛金晶，吸播運河車，閉息為火候，納清吐濁，接境訴流，引龜轉輪鱸，鑑形希超脫，存頂函，守眉心，盡是頭上安頭，無事起事，顛倒失序，乖於至真。遂使百脈沸騰，三田潰亂，本期永壽，反爾傷生。良由逆天地之和，不合自然之旨。故簡易閱歷《參同》僅三十載，頗得其奧，伸諸丹經，以其緒餘，作《規中圖十二字訣》，用傳學道君子，以正心誠意，為主為中心柱子，處中以制外。以八字為輔，調御四時，由外以應中。上合天心，中稽人事，默符造化，順軌陰陽，外法五行，內理五藏，以為日用循環無端也。不施為也，不存想也，晏然大定，以總元機，但要絕嗜慾，定心氣，省思慮，節飲食，調鼻息，警昏睡，怪視聽，養天和。於四威儀中，脗合自然，別無繁難也。已立鄴鄂者，以是契符火養聖胎，未立鄴鄂者，以是益元氣，養精神，為立鄴鄂之漸。至於虛耗損失，病疾交攻，則以是驅疾固元，為補益延年，養命之術，可謂簡易之門矣！

規中圖

規中者，如居一規之中，不在中間，不在內外也，不泥象也，不著物也，在身中之中，意中之中，如大圓鏡中之一我，但正心誠意，為中心柱子，當

萬慮俱泯之時，真人出現，如魚居深淵，游泳自在，而不離方寸，即真人潛深淵，浮游守規中矣！喜怒哀樂未發，當此之時，可以居規中，浮泳而潛御四時，以正造化。四威儀中，不可失節焉！物來則應過，復居於中，切不可動著中心柱子。於中常令空虛，一塵不立，久之不縱不拘，自得受用。其要妙也，六陰歸坤，萬物還元，復卦始萌，長子繼父體，一陽潛動處，萬物未生時，皆從這裏起，便是作用處。當斯時也，趺坐大坐，凝神內照，調息綿綿，默而守之，則一炁從虛無中來，杳杳冥冥，無色無形，兆於玄冥，坤癸之地，生于腎中，以育元精，補續元炁，續續不耗，日益日強。始之去病，次以返嬰，積為內丹之基本矣！土展真人云：所謂是元炁，補元炁，豈是凡砂。此補益之上法也。朝屯者，體君子經綸之始，是萬物萌芽之初，仁之端也。子時其始生之炁在腎，是不召而自來，宜寶而養之。調息無令耳聞，但聽其悠悠綿綿，合乎自然，與天地秦籥相應，久之則腎炁合心炁，二炁交感，以降甘露，而產玄珠焉！暮蒙者，蒙以養正，聖功也，不失赤子之心也。午時其始生之炁在心，無思無慮，寂然不動，冥心內照，以合之。是宜靜坐以斂之，久之則心炁自合腎炁，而成既濟之功焉！人居三才之一，一身與天地等，故與天地之炁相應，真一之精相符。人之元炁八百一十丈，橐籥相似，所以元炁大運隨天，小運隨日，但人不能體法天地，以致斷喪傷敗，精神迷亂，自與之違，豈天地違之也哉！若能順其理，控其機，則可以符化工而為修丹，內鍊長生久視之道也。除人之外，總皆稟濁混淆，而在元炁中，均為化物耳。又安能御元炁者哉？《參同契》云：春夏據內體，從子到辰巳，秋冬當外用，自午訖戌亥。又云：賞罰應春秋，昏明順寒暑，爻辭有仁義，隨時發喜怒，如是應四時，五行得其理。故以子丑寅為春，卯辰巳為夏，午未申為秋，酉戌亥為冬。子丑寅應春木用事，木主仁，萬物發生之時，故熙和二字，養之熙熙然，如春登臺。和者美也，黃中通理，正位居體，暢於四肢，發於事業，美之至也。如嬰兒之未孩，號而不嘎，和之至也。未知牝牡之合；而翹牛作，精之至也。卯辰巳應夏火用事，火主禮，萬物茂齊之時，故以一中和二字養之，既和矣，無大過無不及，是謂之中，始得情性優游而無蕩泆也。午未申應秋金用事，金主義，草木黃落，萬物收成，故以斂靜二字畜之，以遂萬物之情。酉戌亥應冬水用事，水主智，萬物歸根，元氣始肅，故以斂肅二字以藏之，以應天地之氣。《參同契》云：真人潛深淵，浮游守規中。真人者，即我之一真，凝則為神，用則為心，靜則為性，非動非靜，虛則靈通，亦名真心，游泳於規中，在方圓規矩之中，為造化之主，運移不失，中應四時，有信育之，而為真土。發號施令，亭育元氣，制養元精，化生純粹，綜五行而不武，以通天地之和，故正心誠意，乃能無私。始得乾坤泰而坎離交，陰陽和而萬物得，三光合度，以致太平。然後國富

民安，而百骸俱理矣！

解純陽真人給園春並序

純陽妙道真人《沁園春》一詞，訣盡還丹至理，天下播傳。註釋雖多，不免迂闊，豈知些子神仙法，不在三千六百門。如是，則當以心會心，以意會意，倘到箇中之趣方，信出於自然。可謂要道不繁，工夫容易，離諸疑網，入眾妙門。某輒成七言四句，通寧真人詩一絕，共一十六首，按二十斤之數，直下註腳，用發玄機。覽者幸詳味之，舉一隅則頭頭俱是。咸淳丙寅，脩楔宜春晚學玉谿子序。

沁園賽

拈起話頭便是道心事。咦！

好天良夜清明侯，赤子嬰兒混沌時，

自得無弦琴裏趣，官商不許外人知。

七返還丹，金歸性初，便是七返，得土成功，號曰九還。

情歸性海稱交併，爐冶金華號返還，

混養全資真土力，鍊成靈質出塵寰。

在人，大道只在己身，內丹須是百鍊。

太一分三人得一，大藥只於身內覓，

可憐萬萬與千千，盡把將來為樂逸。

先須鍊己待時。鍊己先要降心，採藥自有時節。

撥轉機關與俗乖，怡心寂澹似嬰孩，

細看造物本無物，春到江南花自開。

正一陽初動，坤變成復，復其見天地之心乎！

靜坐蒲團絕所思，神廬出入漸遲遲，

氤氳暖氣回天谷，知是一陽來復時。

中宵漏永，中宵便是午夜，漏裏始覺更長。

瀕氣騰騰萬籟清，身中冬至恰三更，

可人風味孰能會，時聽銅壺滴漏聲。

溫溫鉛鼎，鼎鼎非金鼎，爐爐非月爐，離從坎下起，兌在鼎中居。

玉兔湯煎濡沸馳，金爐火熾轉光熹，

杳冥誰識無中有，內蘊金華是聖基。

光透簾幃，元神陽生，神光閃爍，冥心內照，一歸沖漠。

始青一炁色非色，出彼龍樓歸鳳闕，

瑠璃箔下燭交輝，婦練江頭雨初歇。

造化急馳，夫婦歸室；月到陽官，桃花浪裏，龍虎相逢。

紅黑相投世莫猜，全憑戊己作良媒，
溶溶一掬乾坤髓，著意求他啜取來。
進火工夫猶斗危。水中火發，雷裏花開，一意隄防，穩著方便。
鴻濛官裏氣氤氳，紅杏枝頭二月春，
但把金關牢鎖閉，轉機總是屋中珍。
曲江上看月華瑩靜，有箇烏飛。

牛女緣情，道本龜蛇，類稟夫然，陽烏遇朔合嬋娟，二氣相資運轉。此是鉛汞相投，莫認是小腸九曲。宵真人詩云：曲江之上鵲橋橫，牛女情緣，道本是也。大藥金丹自此生，不信但敲甲乙戶，雙童自解教君行。甲乙戶即如戊己門。此內理至深遠，筆舌難宣，但只是一身中事。

咦！要知山下路，但問去來人。

當時自飲刀圭，二土便是戊己，金刀即是鉛汞。
龍盤虎踞鎮中央，離坎交併日月光，
飲罷醒酬歸洞府，華池郁郁藕花香。

又誰信無中養就兒。身裏陰陽，壺中日月，一切仙聖，元來無別，不箇中人，教我如何說？

精養靈根氣養神，化滋鉛汞孕真身，
恍然透出泥丸頂，始信神仙不誤人。

辨水源清濁，木金間隔，不因師指，此事難知。鉛沉銀浮，清在上，濁在下，清為金華，濁為鉛質。以金華合木液，用鉛之妙訣也。二物會則情性混融，黍珠成則金木間隔，不因師指，此事難知。

清濁沉浮共一源，取清拾濁更玄玄，
混融間隔須分判，妙在師真一語傳。

道要玄微，天機深遠，下手速修猶太遲。

學到知羞處，方知藝不精。白雲先生所謂毀之者如持巨蒂，以掃崑崙；味之者類鴻鵠之飲滄海。井蛙籬鸚之見，豈知海闊天高耶！勤而不遇。終須遇，遇之不鍊更愚癡。當惜分陰，莫教虛度，直須猛省，急急修持，寶珠入手幾時明，菴子壞了如何造？

黍米珠中世界寬，仙真勃勃入其間，幾多未遇徒瞻仰，空嘆天高不可攀。長春真人詩云：日月忽忽頂上飛，光陰忽忽眼前移，回頭返顧即成老，下手速修猶太遲。紹興間，宜春城南魏安撫家多陰隱，一日有異人直入書齋中，呼安撫可來就語。時魏晝寢，左右不敢以白，乃題一詞於壁而去，名《蘇幕遮》。魏起，見而悔甚，使人尋覓，竟不可得。詞曰：水中金衝牛斗，玉鎖金關，護法靈童守。赤水丹臺。龍虎走，萬象森羅，勃勃投珠。。飲靈源明火侯，太一

爐開，丹熟神光透。浮名浮利終不久，下手速修，窮取無中有。

蓬萊路，仗三千行滿，獨步雲歸。

《虛皇經》云：凡欲修道，建功為先。是以諸天上帝，天帝高尊，諸天真人，諸天神仙，咸以功勤，超聖真位。諸天記功，世間學人脩真志恪，功滿德就，凡蛻為仙，仙化為真，真人無礙，洞合自然。消則為氣，息則為人，神通自在，變化無形，飛行三界，出幽入冥。脩鍊之士，始則惜精愛氣，柄心凝神，自立基溫養後。乃入室三千，內功不可少虧，以至分胎純熟，超脫朝元，尤資外行，以符天道。是以功不厭多，行不厭廣、是以功滿三千，大羅為仙，行滿三千，大羅為客。鍾離祖師云：有功無行如無足，有行無功足不前，功行兩全足自

備，誰云無分作神仙。且修真得道，先居蓬萊、方丈、瀛洲，得為散仙，太一元君乃召受圖，名題仙籍，以次階陞之躋聖位，上朝玉帝，位號真人。更須接引後來，溥行開化，至無修證處，乃曰自然。高真詩云：十月分胎火侯捐，內功時計已三千，更資外行符天道，超脫朝元證上仙。全真瓦張真人道成之日，作《解佩令詞》曰：脩行之士，功勤不小，識五行逆順類倒，妙理玄玄。玉爐中龍蟠虎踞，金鼎內鍊成至寶。陽神離體，杳杳冥冥，剎那問遊遍三島。出入純熟，按捺住，別尋玄妙，合真空，太虛是了。

密語詩五首

噓呵三尺覓無蹤，放去收來疾似風，
十萬人中提一二，的將此道付於公。

其二

伸如驚電圓如月，不是男兒莫近前，
證佛成真須用此，這些微妙要師傅。

其三

斬釘截鐵剖昏迷，妙用縱橫得自師，
適意歸來盈袖裏，摩娑恩養作孫兒。

其四

光芒燄燄逼人身，骨悚毛寒作麼生，
果是男兒應不怕，一揮當下見真情。

其五

十萬人中一二人，一揮要合聖賢心，
赤童顯出英靈瑞，枯木開花鐵變金。

讚純陽仙像

至德難名，元功不宰，偈誦何勞稱讚。皇天無私，惟德是輔，聖師因不遠

焉。仙姿鳳質，命世之真儒，月相虬髯，大唐之宦裔，祇因驚覺黃糧夢，截斷輪迴生死關，丹成只要度人，位重每來援溺。下南州則金鉛木汞，游汴京則玉液蘇迦。流一振為全真，則億兆蒼生賴其休；垂三劍為箴規，黜百千弟子蒙其愛。有時白蘋紅夢，有時紫府清都，放下般般見太虛，依舊立侍通明殿。率土想其丰度，寰區昭著靈蹤。郭上鼈久欲歸來先生自謂也。彭道人尚希點化。即彭冲陽也。

老謬累劫，習氣纏綿，有識以來，殊不量力，無所不好，獨於仙佛之道，未暇問津。前輩長沙宦裔岳君素蟾，與吾同好，遂為忘年交。素知其與彭冲陽、胡古蟾三人法友，同受玉谿先生金丹口訣。一日因話邊扣及，即慨然立談，平日訪友尋師，不惜身命，後遇玉谿老師，吾與子平日無非淡好雜術，學道自有時節因緣，子既及此，則唯其時矣！少俟吉日傳授。遂於甲子辰中，密指數語，謾試為之。未及一月，丹道即驗，所謂金光遍體，瓊樓絳闕，龍虎嬰姪，須臾恍惚，分明呈現，岳君聞之，因捫淚嘆曰：吾聞道以來，身品肉病，不能收足，故於進火工夫，尚未下手。子夙有仙骨，非細事也。吾不敢為汝師。且指彼中一人，絕肖玉谿先生者曰：但加衣冠，以寫先生小像師事之。而盡以先生手澤及今十書，嚴加付囑。既而又聞薄識束總管云：先生曩嘗柄述吾家，吾父安撫任滿，同載歸淮先生宿食於廚船中，而以鐵索帶於坐船之後，將及真州，忽焉風濤大作，鐵索截斷，人船什物盡入洪波而沒。越二日，則先生手挾小衣包詣揚子橋。織舟之次，與吾父面別而去。始知先生得入水不溺之道，舉家嘆息不已。吾自受授，迄今五十五載，今及九旬，勉貌仙像於十書序尾，併壽諸梓，用廣其傳。至正十四年月日，中陽王珪君璋焚香敬書。

玉谿子丹經指要卷下竟