

玉溪子丹经指要

卷上

玉溪子丹经要序

仆家宜春郡城之东，远祖朝议观，休官修道，自号玉溪叟（今大族不称郡望皆止称玉谿）。两遇纯阳真人而不悟。（一於岳山松下，再於岳阳楼月夜闻笛声）后再游南岳欲见蓝养素，道中逢一人荷钉铍之具者谓公曰：公非李某乎？往岳山见养素乎？公曰：然，如此则烦公寄一信於蓝，云：刘处士奉问先生十月怀胎如何出得？遂，长揖而去。公行数里悒悒不快，因思此人既知余姓名，又知余心事，且言不类俗。因询求之不复得矣！既见蓝，具述所言。蓝曰：眉间得无白痣乎？曰：有，蓝曰：此刘海蟾也。吾养成圣胎，若非此人不能证果，公更为我言之。公曰：刘处士奉问先生十月怀胎如何出得？蓝抚掌大笑，惟闻顶雷隐然见一人如雪月之辉与蓝无异直上冲霄，而蓝已逝矣！公焚香叹息而退。今岳山长笑先生是也。（见本家奇遇传及宜春志）公归取神仙传记道书诸子闭门不通宾客，昼日披玩未几亦无疾而逝。（有显观集行于世）仆其嗣孙也，幼习儒业虽不遂志。其於道佛经典星筮医卜靡不究。心独於金丹一诀尤酷意焉。于是参访江湖，奔驰川陆。虽乞丐者亦拜而问焉。以夙志不回天诱其衷。得遇至人於桂仙坊王子庙内，继而再遇于江陵府。一言点化，顿悟七返九还之旨。尝寄迹武当襄汉江淮莫不经游。其间鲜有明达圆机之士，遂绝口不谈一玄字，迨景定癸亥（南宋，理宗1263年）自荆襄而星沙郎关不远矣。时逢故里之人，话间询及亲旧，而壮者老老者逝，不觉流涕。因此念曰：紫阳真人有云，自为计则得矣，靳因天道罪莫大矣。即启心祷天，开金关玉匙。集而为《悟真篇指要》，《长生久视之书》。及《辩惑论》或问法语，尤虑法象未尽，又述义皇作用，以明符火进退，可谓漏天机矣。有志於道者，当自珍惜所得。人人修炼个个圆成，功满德就同证仙果。或生轻慢殃祸立彰。其中语句鄙质，无过入室中实事，好道君子宜细味之，倘有所悟乃天所赐。不在仆区区之口传也。

时景定五年岁次甲子四月（1264年）圆望。

宜春玉溪子李简易自序。

玉溪子丹经指要卷上。

玉溪子李简易編集，

悟真篇指要

交会图

依他坤位生成体，种向乾家交感宫。
一夫一妇成天地，三男三女共始终。
药在西南是本乡，蟾光终日照西川。

图略

三五—都图

三五—都三个字，古今明者实在稀。
东三南二共成五，北一西方四共之。
戊己自居生数五，三家相见结婴儿。
婴儿是一含真气，十月胎园入圣基。
意马归神室，飒飒成三性。
心猿守洞房，精神会五行。
精神魂魄意，此中分四象。
也作紫金霜，攒簇结胎婴。

图略

一曰九还七返

还返者，颠倒之义也，乃金火之乘数耳。紫阳曰：七返朱砂返本，九还金液还真，休将寅子数坤申，但看五行成准。谓金数四，以土乘之即九还矣！火数二，以土乘之即七返矣！《参同契》所谓秘在铅火者，即金丹也，金丹即神水华池也。《古文龙虎上经》曰：丹术着明，莫大乎金火。又曰：神室炼其精，火金相运推，雄阳翠玄水，雌阴赭黄金。《契》云：捣治并合之，持入赤色门。秘旨在其中矣！紫阳曰：白虎首经至宝，华池神水真金。今直指而明之，庶几开悟。金者真铅也，火者神汞也，真铅是先天之气，自肾中生，故丹经云：卓哉！真铅，天地之先；神汞是性中之真，从心中出。肾中之气藏真水，性中之真畜真火。石真人云：药取先天气，火寻太阳精，能知药取火，定裹作丹成。不得真土则不伴矣！是以金火还返，为内丹之至要，当于一身中求之，舍此之外，皆非道也。

一曰鼎器

鼎器者，阳炉阴鼎也，玉炉金鼎也，一曰神室，一名上下釜，一名黄房，一名偃月炉，又曰坎离匡廓，又曰玄关一窍，异名众多，不可枚举。此乃还丹之枢纽，神气归藏之府。其实有二焉：一曰内鼎神炉，一曰外鼎法象，一身上下之正中，前对脐后对肾，铅汞相投，一点落于此中。紫阳曰：要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不移。所谓立基一百日

是也。外鼎法象者，取法阴阳，上水下火，明弦望晦朔，按八卦四时，钻簇五行，和合四象，烹炼龙虎，拘制魂魄，内外相符，颠倒升降。以天地为父母，以坎离为夫妻，分三百八十四爻，循行火候；运五星二十八宿，环列鼎中。固济堤防，晷刻不武。紫阳云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解成。一云生《契》云：经营养都鄂，凝神以成躯。又曰：真人潜深渊，浮游守规中。乃玄关一窍耳。此内外鼎炉，法象显露，亦已分明。若更于外觅及关情欲邪妄，于有形处做造，则悬隔千万里矣！

一曰真铅

真铅者，坎男也，婴儿也，月魄也，阴虎也，金公也，铅中银也，黑中有白也，阴中有阳也。异名众多，名曰真铅，实先天一气耳。采之于太易之先。紫阳曰：但将地魄擒朱汞。是遇真汞而成丹，得真土而相制也。

一曰真汞

真汞者，离女也，日魂也，姹女也，阳龙也，砂中汞也，雄裹雌也，阳中有阴也。异名众多，名曰真汞，实木液而已。紫阳曰：自有天魂制水金。是遇真铅而成丹，得真土而相制也。

一曰真土

真土者，戊己也，中宫也，坤宫也，即非脾也。当铅投汞之时，非真土不能融结，提剑偃戈，以镇四方。《古文龙虎上经》曰：四海辐辏，以置太平，并由中宫土德，黄帝之功。《契》云：三物一家，皆归戊己。紫阳曰：送归土釜牢封闭是也。为金木水火之关键，则五行功全矣！

一曰刀圭

紫阳曰：离坎若还无戊己，虽函四象不成丹，盖绿彼此怀真土，遂使金丹有返还。育真人曰：大药不离真戊己，仙家故曰一刀圭。刀者金之喻，圭者二土之喻，饮刀圭者，流戊就己也。石真人曰：要知铅汞合，便可饮刀圭。《复命》曰：龙虎一交相顾恋，坎离纔垢便成胎，溶溶一掬乾坤髓，着意求他攘取来。即当时自饮刀圭也。

一曰媒人

媒者，媒合之喻也，投铅合汞，非媒不可，黄婆是也。亦非脾也。紫阳曰：若要真铅留汞，亲中不离家臣，木金间隔会无因，须假媒人勾引。亦流戊就

己之义也。

一曰采取

采者，以不采之采，取者，以不取之取。是不可以有心求，不可以无心得。邵先生曰：冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时。皆从这裏起，使是作用处。《易》曰：干道成男，坤道成女。所以男子十六而真精满，而应乎干；女子二七而天癸降，而应乎坤。干纳甲壬，坤纳乙癸，造化有自来矣！紫阳曰：铅见癸时须急采。是坤之末，复之初，太易未见气之前，候一阳动而急采之也。金逢望远不堪尝者，谓莫使娇红取次零也。复命禅师曰：采取须教密，诚心辨丑妍，事难寻意脉，容易失寒泉。紫阳曰：敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。是采铅入鼎之枢机，即非金华御女之术也。

一曰融结

古歌曰：日为离兮月为坎，日月精魂相吞啖。紫阳曰：二物总因儿产母，五行全要入中宫。即五星联珠，日月合璧也。近代马丹阳有云：水中火发休心景，雪裏花开灭意春。是融结之时景象也。学道者宜熟味之！

一曰烹炼

《参同契》曰：下有太阳气，伏蒸须臾间。又曰：升熬于饭山兮，炎火张设下。又曰：嗷嗷声甚悲兮，如婴儿之慕母。又曰：荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾，狸犬守鼠，乌雀畏鹤。复命曰：夺得乌兔精与髓，急须收拾鼎中烧。古歌曰：神火夜烹铅气尽，老龟吞尽祝融魂。乃自然烹炼之旨，不知造化者，未可与之轻议。

一曰金木交并

金者铅之情，木者汞之性，杳冥恍惚，不可名状。金之在体，刚健纯粹，畅于四肢，是金之本情也，非情欲之情也。木之处内，柔顺惻隐，如闻蛙鸣而汗下，为木之本性也，乃仁之端是也。金之情因铅而育育，木之性因汞而凝凝，铅汞相投之时，凝凝育育而情性自相恋也。真一子所谓雄情雌性，相须含吐，类聚生成，变化真精，以为神药。紫阳曰：木性爱金顺义，金情恋木慈仁，相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。《契》云：金来归性初，乃得称还丹。又曰：金伐木荣。若非媒人和合，则有问隔之患矣！

一曰水源清浊

水源者，心源性海之喻也，若龙蟠虎踞，云散雾收，可谓欲海波澄，爱河浪息，静处乾坤大，闲中日月长。日浊曰清，当时自见矣！

一曰温养

除情去欲，收视返听，堕肢体，黜聪明，终日如愚，不可须臾离也。如龙养珠，无令间断，如鸡抱卵，暖气不绝。老子曰：专气致柔，能婴儿乎？又曰：治大国若烹小鲜。诀曰：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。真人守规中，气如春在花，节气既周，脱胎神化。

一曰火候

火者，神火也；候者，符候也。法天地为鼎炉，以阳为炭，以阴为水，日月运行，一寒一暑。中君申令，细意调燮，盖灵药无形，而能潜随化机，颠倒升降。曹真人曰：百刻达离气，丹砂从此出。有抽添进退沐浴之节，若毫发差殊，立致悔吝。紫阳曰：纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲，大都全藉维持力，毫发差殊不作丹。事属天机，不容轻议，大意已见于羲皇作用中。明哲之士，日加九思，自然而悟。古有太上老君金丹火候秘诀一十二句，谨录于后。

诀曰

日月本是乾坤精，卦象周回甚箬明。（终坤始复，如循连环）前三五兮后三五，（前弦后弦也）五六三十复还生，（一月节气）生兮灭兮周十二，（一年节气也）十二中分二十四。（二十四气周一岁之火候也）二十四气互推迁，（周而复始）万象爻铢都在此。水银一味分为二，变化阴阳成既未，既未却合为夫妻，始觉壶中有天地。

右歌诀乃太上金口所宣，露尽药物火候细微之旨。诏诸后来学道者，宜加敬重。如或轻慢，殃罚立见，在在处处，有神明焉！不可不慎。纯阳真人跋云：大哉十二句，契合五千言。

一曰沐浴

《参同契》曰：二月榆死，八月麦生，刑德临门，虑防危险。紫阳曰：兔鸡之月及其时，刑德临门宗象之到，此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。故卯酉二时，宜沐浴以平之，不进火候。

一曰脱胎

渐渐大，渐渐灵，渐渐成。紫阳曰：果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。云房曰：孩儿幼小未成人，须藉爷娘养育恩，九载三年人事尽，纵横天地不由

亲。回视旧骸，一堆粪土，功圆果满，上朝元君。可谓形神俱妙，与道合真也。

《太乙真人破迷歌》曰：

道傍逢一鱼，犹能掉红尾，子若欲救之，速须送水底。
当路逢一人，性命将沦委，子若欲救之，速须与道理。
傍门并小法，千条有万绪，真道事不多，不出于一己。
为省迷中人，略举其一二。
行气不是道，呼吸乱荣卫，咽津不是道，津液非神水。
存想不是道，画饼岂为饵；采阴不是道，精竭命随逝；
断盐不是道，饮食无滋味；辟谷不是道，饥馁伤肠胃；
休妻不是道，阴阳失宗位。
如何却是道，太乙含真气，气交而不交，升降效天地。
二物相配合，起自于元始，姤女与婴儿，匹配成既济。
本是真阴阳，夫妻同一义。所以不须休，孤阳岂成事？
出示为神仙，金丹岂容易？志士不说真，大洞隐深谊。
五行不顺行，虎向水中生，五行颠倒术，龙从火裹出，
斯言真妙言，便是太一力。

紫阳曰：休妻慢遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。盖引《太一真人破迷歌》之语。辟谷故非至道然，休妻之说，其理深远。今世地狱之辈，见紫阳言此，即将金华三峰御女之卫、妄为笺注，迷惑后来，陷士大夫于地狱。殊不知太一真人与紫阳真人之旨趣，乃是身中真阴真阳交合之义也。故《参同契》曰：雄不独处，雌不孤居。又云：物无阴阳，违天背元，牡鸡自卵，其雏不全。云房曰：莫谓此身俱是道，独修一物是孤阴。白玉蟾曰：自家身裹有夫妻，说向时人须笑杀。盖为此也。紫阳曰：能将日用颠倒求，大地沙尘尽成宝。又云：若能转此生杀机，反掌中问灾变福。又曰：劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。又云：若会杀机明返覆，如知害裹却生恩。后又诚曰：未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。此论防危虑险，盖转返覆之机。若色心未除，欲火下炽，则大宝倾丧，命基颓圯，到此之时，悔之何及！仆所以再此以警世之学道者，但愿俱趋正道，同证仙阶，提携后来，毋复一盲引一盲也。

《葛仙翁流珠歌》曰：

流珠流珠，投我区区，云游四海，历涉万书。
茫茫汲汲，忘寝失哺，参遍知友，烧竭汞朱。
三十年内，日日长吁，吾今六十，忧赴三涂。

赖师传授，元气虚无，
先定金鼎，后定玉炉，离火激发，坎水规模。
玉液灌溉，洞房流酥，真人度我，要大丈夫。
念兹在兹，寄吾记吾。

以此显见前真学道勤苦，未有不遇至人点化也。修炼内丹之道，药物不过铅汞二物而已，当先修人道，以忠孝为本，济物为先。宝此一身，内功外行，除嗜欲，定心气，节饮食，省眠睡。身中至药，精与气神，精不妄泄则元气混融，元气混融则元神安逸。三者既固，则鼎器渐完。鼎器既完，方可言修炼也。或问：如何是顺则生人，逆为丹母？答曰：顺者，人伦之大端，分精气以成人，精气为物，游魂为变，有身则有患，烦恼从此起也。逆者颠倒五行，和合四象，采混元未判之气，夺龙虎始姤之精，入于黄房，产成至宝。可谓无质生质，身外有身，暨乎功满德就，而证上仙焉！

玉溪子丹经指要卷下

张紫阳赠白龙洞刘道人歌

兔走乌飞两曜忙，始闻花发又秋霜，徒夸钱寿千余岁，也似云中一电光。一电光，何太急，百年三万六千日，其间寒暑互煎熬，不觉红颜暗中失。纵有儿孙满目前，都成恩爱转牵缠，及乎精绝身枯朽，谁解教君暂驻延。暂驻延，既无计，不免将身随逝水，但看古往圣贤人，几个解留身住世。身住世，也有方，祇为时人误度量，竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。点丹阳，事迥别，须向坎宫求赤血，取归离位制阴精。

配合调和有时节。时节正，用媒人，金公姪女结亲姻，金公偏好骑白虎，姪女常驾赤龙身，虎来静坐秋山里，龙向潭中奋身起。两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底，从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。此个事，世间稀，不是等闲人得知。夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。要取鱼时须结罾，莫只临川空叹羨。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅。莫教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。近来世上人多诈，尽著布衣称道者。问他金木是何般，噤口不言如害哑。却云伏气与休粮，别有门庭道路长。君不见，破迷歌里说，太一含真法最良，莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别，惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

坎坤体，离乾体，乾以阳交坤而成坎，所谓流戊也；坤峡阴交干而生离，所谓就己也。万物妊娠于子，乾坤壬癸，会于北方，故曰坎官，坎官即坤官也。西南是本乡，非未申之位也。元气从此而生，赤血者，即是身中一点阳精

，又曰阳铅，实先天一气耳。经曰：卓哉！真铅，天地之先，是为真铅也。离位者，即干官是也。知时采取此阳铅，以制离位之阴精，阴精即阴汞也，木液也，二物交结，而成内丹，即非世间朱砂水银，五金八石，草木有形之物。

匹配调和有时节，

药味平平，金水各半，黄婆媒合，婚冠相求，贵在知其时节也。

时节正，用媒人，

《参同契》曰：晦至朔旦，震来受符。是一阳初动时也。当斯之时，牝龙吟，雄虎啸，得媒人即自交合，媒人即黄婆也。古歌曰：三四同居共一室，一二夫妻为偶匹，要假良媒方得亲，遂使交游情意密。紫阳曰：本因戊己为媒娉，遂使夫妻镇合欢。又曰：须假媒人勾引。石真人云：阿谁知运用，大意要黄婆。然则黄婆为真土，真土即黄婆，当雄雌交会之时，刚柔相结而不可解，非黄婆不能也。实为还丹之枢纽，金水之堤防，黄中通理，正位居体，美在其中。黄婆真土，已见其大槩矣！

金公姪女结亲姻。

金公姪女，见下文释，结亲姻，即是投铅合汞。

金公偏爱骑白虎，

金公铅也，抱天一之质，本从月生而寄位于西方庚辛金，而出于坎位，故曰虎向水中生，即铅中银，黑中白，水中金也。《参同契》曰：金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。又曰：被褐怀玉，外为狂夫。乃真铅也，实先天之一炁耳。

姪女常驾赤龙身。

姪女汞也，汞负正阳之气，本从日生而寄质于东方甲乙木，而出于离官，故曰龙从火裹出，即砂中汞，雄裹雌，太阳流珠也。《参同契》曰：汞曰为流珠，青龙与之俱。又经曰：赤髓流为汞，媳女弄明当。乃真汞也，木液是矣！

虎来静坐秋江裹，龙向碧潭奋身起，

秋江即是西江碧潭，即是东海真龙，见真虎则一起一伏，两相饮食，俱相贪便。

两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。

古歌曰：青龙逐虎虎寻龙，赤禽交会声啾啾。是龙争虎战，水激火发，鼎沸暴涌，颠倒受制，时有婴儿之声。

黄婆丁老助威灵，

石真人云：黄婆双乳美，丁老片心慈，龙虎相交战，束君总不知。黄婆见前释，丁老乃文火也。阴真君曰：我为世上道无穷，不知只伏婴儿心。真漏泄

天机也。

撼动乾坤走神鬼，

古歌曰：圣人夺得造化意，手搏日月安炉裹，微微腾倒天地精，捞簇阴阳走神鬼。神鬼即天魂地魄。

须臾战罢云气收，

云收雨散，万籁净返，掌中间夹变福。

种个玄珠在泥底。

《复命篇》曰：夜来混沌撷落地，万象森罗总不知。乃一点落黄庭也。黄庭即中官黄房也，玄关也，喻如泥底也。紫阳曰：一时辰内管丹成，为一日之丹就也。日添一黍米大，渐渐成玄珠也。黄帝赤水求玄珠，非罔象无由得之，是此珠也，罔象无思无虑也。

从此根芽渐长成，时时灌溉抱真精，

三谷子曰：立基一百日，温养以周星，但当保精音神，水自滋，火自养，待其气足。

十月脱胎吞入腹，忽觉凡躯已有灵。

紫阳又曰：一粒灵丹吞入腹。又曰脱胎，又曰通神圣。《参同契》曰：金砂入五内，雾散若风雨。既是内丹，如何又曰入腹入口入五内？后人疑此，便为外丹。殊不知无质生质，乃谓还丹。真一子所谓首探天地真一混沌之气，而为根基；继取乾坤精粹，潜运之踪而为法象；循坎离否泰之数，而为刑德，盗阴阳变化之机，而成冬夏。阴生午后，阳发子初，故以乾坤为鼎器，以坎离为药物，余六十卦为火候，烹炼温养，潜夺化工。如果生枝上，子在胞中，十月火候气足，则倏尔而蜕神入真胎，与天相毕矣！故云入口入腹入五内。《参同契》曰：类如鸡子，白黑相符，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞。可谓无质生质，身外有身，恋故躯则困在昏衢，出泥九则纵横天地，名题仙籍，位号真人，乃大丈夫功成名遂之时也。

此个事，世间稀，不是等闲人得知，夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。得遇之，宜速炼，都绿光景急如箭，爱取鱼儿须结肾，莫使临渊空叹羨。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅，莫教烛被风吹灭，六道轮回难怨天。

此语警刘仙，且教其收心炼汞铅，以此见内丹须自己内炼，非假外药分晓。

近来世人多诡诈，竞着布衣称道者，问他金木是何般，噤口无言低害哑。

金木见《指要》中金木交并释云：修丹不知此，不可与语还丹矣！

却云服气与休粮，别有门庭道理长，君不见《破迷歌》里说，太一含真法最强。

旁门小法千条万绪，于金液还返内丹之道，了无干涉。所谓如何却是道，太一含真气，五星连珠，日月合璧也。内丹从此而结，法身从此而出，别无第二门也。

莫怪言辞甚乖劣，只为世人无鉴别，惟君心与我心同，方敢倾怀为君说。

规中图

规中图十二字诀序

三千六百法，养命数十家，率皆旁门，无非曲径。且如服气鼓虚腹，肘后飞金晶，吸搐运河车，闭息为火候，纳清吐浊，接境诉流，引龟转输鲈，鉴形希超脱，存顶鹵，守眉心，尽是头上安头，无事起事，颠倒失序，乖于至真。遂使百脉沸腾，三田溃乱，本期永寿，反尔伤生。良由逆天地之和，不合自然之旨。故简易阅历《参同》仅三十载，颇得其奥，伸诸丹经，以其绪余，作《规中图十二字诀》，用传学道君子，以正心诚意，为主为中心柱子，处中以制外。以八字为辅，调御四时，由外以应中。上合天心，中稽人事，默符造化，顺轨阴阳，外法五行，内理五藏，以为日用循环无端也。不施为也，不存想也，晏然大定，以总元机，但要绝嗜欲，定心气，省思虑，节饮食，调鼻息，警昏睡，怪视听，养天和。于四威仪中，脗合自然，别无繁难也。已立鄞鄂者，以是契符火养圣胎，未立鄞鄂者，以是益元气，养精神，为立鄞鄂之渐。至于虚耗损失，病疾交攻，则以是驱疾固元，为补益延年，养命之术，可谓简易之门矣！

规中图

规中者，如居一规之中，不在中间，不在内外也，不泥象也，不着物也，在身中之中，意中之中，如大圆镜中之一我，但正心诚意，为中心柱子，当万虑俱泯之时，真人出现，如鱼居深渊，游泳自在，而不离方寸，即真人潜深渊，浮游守规中矣！喜怒哀乐未发，当此之时，可以居规中，浮泳而潜御四时，以正造化。四威仪中，不可失节焉！物来则应过，复居于中，切不可动着中心柱子。于中常令空虚，一尘不立，久之不纵不拘，自得受用。其要妙也，六阴归坤，万物還元，复卦始萌，长子继父体，一阳潜动处，万物未生时，皆从这裹起，便是作用处。当斯时也，趺坐大坐，凝神内照，调息绵绵，默而守之，则一炁从虚无中来，杳杳冥冥，无色无形，兆于玄冥，坤癸之地，生于肾中，以育元精，补续元炁，续续不耗，日益日强。始之去病，次以返婴，积为内丹之基本矣！土展真人云：所谓是元炁，补元炁，岂是凡砂。此补益之上法也。朝屯者，体君子经纶之始，是万物萌芽之初，仁之端也。子时其始生之炁在

肾，是不召而自来，宜宝而养之。调息无令耳闻，但听其悠悠绵绵，合乎自然，与天地秦钥相应，久之则肾炁合心炁，二炁交感，以降甘露，而产玄珠焉！暮蒙者，蒙以养正，圣功也，不失赤子之心也。午时其始生之炁在心，无思无虑，寂然不动，冥心内照，以合之。是宜静坐以敛之，久之则心炁自合肾炁，而成既济之功焉！人居三才之一，一身与天地等，故与天地之炁相应，真一之精相符。人之元炁八百一十丈，橐钥相似，所以元炁大运随天，小运随日，但人不能体法天地，以致断丧伤败，精神迷乱，自与之违，岂天地违之也哉！若能顺其理，挫其机，则可以符化工而为修丹，内炼长生久视之道也。除人之外，总皆稟浊混淆，而在元炁中，均为化物耳。又安能御元炁者哉？《参同契》云：春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。又云：赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒，如是应四时，五行得其理。故以子丑寅为春，卯辰巳为夏，午未申为秋，酉戌亥为冬。子丑寅应春木用事，木主仁，万物发生之时，故熙和二字，养之熙熙然，如春登台。和者美也，黄中通理，正位居体，畅于四肢，发于事业，美之至也。如婴儿之未孩，号而不嘎，和之至也。未知牝牡之合；而翹牛作，精之至也。卯辰巳应夏火用事，火主礼，万物茂齐之时，故以一中和二字养之，既和矣，无大过无不及，是谓之中，始得情性优游而无荡泆也。午未申应秋金用事，金主义，草木黄落，万物收成，故以敛静二字畜之，以遂万物之情。酉戌亥应冬水用事，水主智，万物归根，元气始肃，故以敛肃二字以藏之，以应天地之气。《参同契》云：真人潜深渊，浮游守规中。真人者，即我之一真，凝则为神，用则为心，静则为性，非动非静，虚则灵通，亦名真心，游泳于规中，在方圆规矩之中，为造化之主，运移不失，中应四时，有信育之，而为真土。发号施令，亭育元气，制养元精，化生纯粹，综五行而不武，以通天地之和，故正心诚意，乃能无私。始得乾坤泰而坎离交，阴阳和而万物得，三光合度，以致太平。然后国富民安，而百骸俱理矣！

解纯阳真人给园春并序

纯阳妙道真人《沁园春》一词，诀尽还丹至理，天下播传。注释虽多，不免迂阔，岂知些子神仙法，不在三千六百门。如是，则当以心会心，以意会意，倘到个中之趣方，信出于自然。可谓要道不繁，工夫容易，离诸疑网，入众妙门。某辄成七言四句，通霄真人诗一绝，共一十六首，按二十斤之数，直下脚注，用发玄机。览者幸详味之，举一隅则头头俱是。咸淳丙寅，修楔宜春晚学玉溪子序。

沁园赛

拈起话头便是道心事。咦！
好天良夜清明候，赤子婴儿混沌时，
自得无弦琴裹趣，官商不许外人知。
七返还丹，金归性初，便是七返，得土成功，号曰九还。
情归性海称交并，炉冶金华号返还，
混养全资真土力，炼成灵质出尘寰。
在人，大道只在己身，内丹须是百炼。
太一分三人得一，大药只于身内觅，
可怜万万与千千，尽把将来为乐逸。
先须炼己待时。炼己先要降心，采药自有时节。
拨转机关与俗乖，怡心寂澹似婴孩，
细看造物本无物，春到江南花自开。
正一阳初动，坤变成复，复其见天地之心乎！
静坐蒲团绝所思，神庐出入渐迟迟，
氤氲暖气回天谷，知是一阳来复时。
中宵漏永，中宵便是午夜，漏裹始觉更长。
濒气腾腾万籁清，身中冬至恰三更，
可人风味孰能会，时听铜壶滴漏声。
温温铅鼎，鼎鼎非金鼎，炉炉非月炉，离从坎下起，兑在鼎中居。
玉兔汤煎濡沸驰，金炉火炽转光熹，
杳冥谁识无中有，内蕴金华是圣基。
光透帘帟，元神阳生，神光闪烁，冥心内照，一归冲漠。
始青一炁色非色，出彼龙楼归凤阙，
琉璃箔下烛交辉，妇练江头雨初歇。
造化急驰，夫妇归室；月到阳官，桃花浪裹，龙虎相逢。
红黑相投世莫猜，全凭戊己作良媒，
溶溶一掬乾坤髓，着意求他啜取来。
进火工夫犹斗危。水中火发，雷裹花开，一意堤防，稳着方便。
鸿蒙官裹气氤氲，红杏枝头二月春，
但把金关牢锁闭，转机总是屋中珍。
曲江上看月华莹静，有个乌飞。

牛女缘情，道本龟蛇，类稟夫然，阳乌遇朔合婵娟，二气相资运转。此是铅汞相投，莫认是小肠九曲。宵真人诗云：曲江之上鹊桥横，牛女情缘，道本是也。大药金丹自此生，不信但敲甲乙户，双童自解教君行。甲乙户即如戊己门。此内理至深远，笔舌难宣，但只是一身中事。

咦！要知山下路，但问去来人。

当时自饮刀圭，二土便是戊己，金刀即是铅汞。

龙盘虎踞镇中央，离坎交并日月光，

饮罢醒酬归洞府，华池郁郁藕花香。

又谁信无中养就儿。身裹阴阳，壶中日月，一切仙圣，元来无别，不个中人，教我如何说？

精养灵根气养神，化滋铅汞孕真身，

恍然透出泥丸顶，始信神仙不误人。

辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事难知。铅沉银浮，清在上，浊在下，清为金华，浊为铅质。以金华合木液，用铅之妙诀也。二物会则情性混融，黍珠成则金木间隔，不因师指，此事难知。

清浊沉浮共一源，取清拾浊更玄玄，

混融间隔须分判，妙在师真一语传。

道要玄微，天机深远，下手速修犹太运。

学到知羞处，方知艺不精。白云先生所谓毁之者如持巨蒂，以扫昆仑；味之者类鸿鹄之饮沧海。井蛙篱鹦之见，岂知海阔天高耶！勤而不遇。终须遇，遇之不炼更愚痴。当惜分阴，莫教虚度，直须猛省，急急修持，宝珠入手几时明，庵子坏了如何造？

黍米珠中世界宽，仙真勃勃入其间，几多未遇徒瞻仰，空叹天高不可攀。长春真人诗云：日月忽忽顶上飞，光阴忽忽眼前移，回头返顾即成老，下手速修犹太迟。绍兴间，宜春城南魏安抚家多阴隐，一日有异人直入书斋中，呼安抚可来就语。时魏昼寝，左右不敢以白，乃题一词于壁而去，名《苏幕遮》。魏起，见而悔甚，使人寻觅，竟不可得。词曰：水中金冲牛斗，玉锁金关，护法灵童守。赤水丹台。龙虎走，万象森罗，勃勃投珠。。饮灵源明火侯，太一炉开，丹熟神光透。浮名浮利终不久，下手速修，穷取无中有。

蓬莱路，仗三千行满，独步云归。

《虚皇经》云：几欲修道，建功为先。是以诸天上帝，天帝高尊，诸天真人，诸天神仙，咸以功勤，超圣真位。诸天记功，世间学人修真志恪，功满德就，凡蜕为仙，仙化为真，真人无碍，洞合自然。消则为气，息则为人，神通自在，变化无形，飞行三界，出幽入冥。修炼之士，始则惜精爱气，柄心凝神

，自立基温养后。乃入室三千，内功不可少亏，以至分胎纯熟，超脱朝元，尤资外行，以符天道。是以功不厌多，行不厌广、是以功满三千，大罗为仙，行满三千，大罗为客。锺离祖师云：有功无行如无足，有行无功足不前，功行两全足自备，谁云无分作神仙。且修真得道，先居蓬莱、方丈、瀛洲，得为散仙，太一元君乃召受图，名题仙籍，以次阶升之跻圣位，上朝玉帝，位号真人。更须接引后来，溥行开化，至无修证处，乃曰自然。高真诗云：十月分胎火候捐，内功时计已三千，更资外行符天道，超脱朝元证上仙。全真瓦张真人道成之日，作《解佩令词》曰：修行之士，功勤不小，识五行逆顺类倒，妙理玄玄。玉炉中龙蟠虎踞，金鼎内炼成至宝。阳神离体，杳杳冥冥，刹那问游遍三岛。出入纯熟，按捺住，别寻玄妙，合真空，太虚是了。

密语诗五首

其一

嘘呵三尺觅无踪，
放去收来疾似风，
十万人中提一二，
的将此道付于公。

其二

伸如惊电圆如月，
不是男儿莫近前，
证佛成真须用此，
这些微妙要师傅。

其三

斩钉截铁剖昏迷，
妙用纵横得自师，
适意归来盈袖裹，
摩娑恩养作孙儿。

其四

光芒焰焰逼人身，
骨悚毛寒作么生，
果是男儿应不怕，
一挥当下见真情。

其五

十万人中一二人，
一挥要合圣贤心，
赤童显出英灵瑞，
枯木开花铁变金。

赞纯阳仙像

至德难名，元功不宰，偈诵何劳称赞。皇天无私，惟德是辅，圣师因不远焉。仙姿凤质，命世之真儒，月相虬髯，大唐之宦裔，柢因惊觉黄粮梦，截断输迴生死关，丹成只要度人，位重每来援溺。下南州则金铅木汞，游汴京则玉液苏迦。流一振为全真，则亿兆苍生赖其休；垂三剑为箴规，黜百千弟子蒙其爱。有时白苹红梦，有时紫府清都，放下般般见太虚，依旧立侍通明殿。率土

想其丰度，寰区昭著灵踪。郭上鳌久欲归来先生自谓也。彭道人尚希点化。即彭冲阳也。

老谬累劫，习气缠绵，有识以来，殊不量力，无所不好，独于仙佛之道，未暇问津。前辈长沙宦裔岳君素蟾，与吾同好，遂为忘年交。素知其与彭冲阳、胡古蟾三人法友，同受玉溪先生金丹口诀。一日因话边扣及，即慨然立谈，平日访友寻师，不惜身命，后遇玉溪老师，吾与子平日无非淡好杂卫，学道自有时节因绿，子既及此，则唯其时矣！少俟吉日传授。遂于甲子辰中，密指数语，谩试为之。未及一月，丹道即验，所谓金光遍体，琼楼绛阙，龙虎婴姪，须臾恍惚，分明呈现，岳君闻之，因扞泪叹曰：吾闻道以来，身品肉病，不能收足，故于进火工夫，尚未下手。子夙有仙骨，非细事也。吾不敢为汝师。且指彼中一人，绝肖玉溪先生者曰：但加衣冠，以写先生小像师事之。而尽以先生手泽及今十书，严加付嘱。既而又闻薄识束总管云：先生曩尝柄述吾家，吾父安抚任满，同载归淮先生宿食于厨船中，而以铁索带于坐船之后，将及真州，忽焉风涛大作，铁索截断，人船什物尽入洪波而没。越二日，则先生手挟小衣包诣扬子桥。织舟之次，与吾父面别而去。始知先生得入水不溺之道，皋家叹息不已。吾自受授，迄今五十五载，今及九旬，勉貌仙像于十书序尾，并寿诸梓，用广其传。至正十四年月日，中阳王珪君璋焚香敬书。

玉谿子丹經指要卷下竟