



紫清指玄集

宋 白玉蟾撰

第一章 玄關顯秘論

一言半句便通玄，何用丹書千萬篇，人若不爲形所累，眼前便是大羅天。若要煉形煉神，須識歸根複命。所以道：歸根自有歸根竅，複命還尋複命關。且如這個關竅，若人知得真實處，則歸根複命何難也。

故曰：虛無生自然，自然生大道，大道生一氣，一氣分陰陽，陰陽爲天地，天地生萬物，則是造化之根也。此乃真一之氣，萬象之先。太虛太無，太空太玄，杳杳冥冥，非尺寸之可量，浩浩蕩蕩，非涯岸之可測，其大無外，其小無內，大包天地，小入毫芒，上無複色，下無複淵，一物圓成，千古顯露，不可得而名者，聖人以心契之，不獲已而名之曰“道”。以是知心即是道也，故無心則與道合，有心則與道違。

惟此“無”之一字，包諸有而無餘，生萬物而不竭。天地雖大，能役有形，不能役無形；陰陽雖妙，能役有氣，不能役無氣；五行至精，能役有數，不能役無數；百念紛起，能役有識，不能役無識。今修此理者，不若先煉形。煉形之妙，在乎凝神，神凝則氣聚，氣聚則丹成，丹成則形固，形固則神全。

故潭真人云：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。

只此“忘”之一字，則是無物也。本來無一物，何處有塵埃！其斯之謂乎？如能味此理，就於“忘”之一字上做工夫，可以入大道之淵微，奪自然之妙用，立丹基於頃刻，運造化於一身也。然此道視之寂寥而無所睹，聽之杳冥而無所聞，惟以心視之則有象，以心聽之則有聲。

若學道之士，冥心凝神，致虛守靜，則虛室生白，信乎自然也。惟太上度人，教人修煉，以乾坤爲鼎器，以烏兔爲藥物，以日魂之升沉應氣血之升降，以月魄之盈虧應精神之衰旺，以四季之節候應一日之時刻，以周天之星數應一爐之造化。

是故采精神以爲藥，取靜定以爲火，以靜定之火，而煉精神之藥，則成金液大還丹。

蓋真陰真陽之交會，一水一火之配合，要在先辨浮沉，次明主客，審抽添之運用，察反覆之安危。

如高象先云：采有時，取有日。

劉海蟾云：開闔乾坤造化權，煅煉一爐真日月。



能悟之者，效日月之運用，與天地以同功。夫豈知天養無象，地養無體，故天長地久，日光月明，真一長存，虛空不朽也。吾今則而象之，無事于心，無心於事，內觀其心，心無其心，外觀其形，形無其形，遠觀其物，物無其物，知心無心，知形無形，知物無物，超出萬幻，確然一靈。

古經云：生我於虛，置我於無。

是宜歸性根之太始，反未生之已前，藏心於心而不見，藏神於神而不出。故能三際圓通，萬緣澄寂，六根清淨，方寸虛明，不滯於空，不滯於無，空諸所空，無諸所無，至於空無所空，無無所無，淨裸裸，赤灑灑，則靈然而獨存者也。

道非欲虛，虛自歸之，人能虛心，道自歸之。道本無名，近不可取，遠不可舍，非方非圓，非內非外，惟聖人知之。三毒無根，六欲無種，頓悟此理，歸於虛無。

老君曰：天地之間，其猶橐籥乎！虛而不屈，動而愈出。

若能於靜定之中，抱冲和之氣，守真一之精，則是封爐固濟以行火候也。火本南方離卦，屬心，心者神也，神則火也，氣則藥也，以火煉藥而成丹者，即是以神御氣而成道也。人能手搏日月，心握鴻蒙，自然見橐籥之開闔，河車之升降，水濟命宮，火溉丹台，金木交並，水土融和，姤女乘龍，金翁跨虎，逆透三關，上升內院，化為玉汞，下入重樓，中有一穴，名曰丹台，鉛汞相投，水火相合，才若意到，即如印圈契約也。自然而然，不約而合，有動之動，出於不動，有為之為，出於無為。當是時也，白雪漫天，黃芽滿地，龍吟虎嘯，夫唱婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，雷轟電掣，撼動乾坤，百脈聳然，三關透徹，玄珠成象，太乙歸真，泥丸風生，絳宮月明，丹田煙暖，谷海波澄，煉成還丹，易如反掌，七返九還，方成大藥，日煉時烹，以至九轉，天關地軸，在吾手中。

經云：人能常清淨，天地悉皆歸。

則是三花聚頂，五氣朝元，可以入眾妙門，玄之又玄也。更能晝運靈旗，夜孕火芝，溫養聖胎，產成赤子，至於脫胎神化，回陽換骨，則是玉符保神，金液煉形，形神俱妙，與道合真者也。

張平叔云：都來片餉工夫，永保無窮佚樂。

誠哉是言！蓋道之基，德之本，龍虎之宗，鉛汞之祖，三火所聚，八水所歸，萬神朝會之門，金丹妙用之源，乃歸根復命之關竅也。既能知此，則欲不必遣而心自靜，心不必澄而神自清，一念不生，萬幻俱寢，身馭扶搖，神遊恢漠，方知道風清月白，皆顯揚鉛汞之機，水綠山青，盡發露龍虎之旨。

海南白玉瞻，幼從事先師陳泥丸學丹法。每到日中冬至之時，則開乾閉巽，留坤塞艮，據天罡，持鬥杓，謁軒轅，過扶桑，入廣寒，面鶉尾，舉黃鐘，泛海槎，登昆侖，佩唐符，撼天雷，遊巫山，呼黃童，召朱兒，取青龍肝、白虎髓、赤鳳血、黑龜精，入土釜，啓熒惑，命

闕伯，化成丹砂，開華池，吸神水，飲刀圭，從無入有，無質生質，抽鉛添汞，結成聖胎。十月既滿，氣足形圓，身外有身，謂之胎仙。

其訣曰：用志不分，乃可凝神，灰心冥冥，金丹內成。
此餘之所得也如此。

施肩吾之詩曰：氣是添年藥，心爲使氣神，若知行氣主，便是得仙人。

惟此詩簡明，通玄造妙，故佩而誦之，自然到秋蟾麗天，虛空消殞之地，非枯木寒泉之士，不能知此。余既得之，不敢自默。

《太上玄科》曰：遇人不傳失天道，傳非其人失天寶。

天涯海角，尋遍無人，不容輕傳，恐受天譴。深慮夫大道無傳，丹法湮泯，故作《玄關顯秘論》。蓋將曉斯世而詔後學，以壽金丹一線之脈也。複恐世人猶昧此理，乃複爲之言曰：以眼視眼，以耳聽耳，以鼻調鼻，以口緘口，潛藏飛躍，本乎一心。先當習定凝神，懲忿窒欲；懲忿窒欲，則水火既濟；水火既濟，則金木交並；金木交並，則真土歸位；真土歸位，則金丹自然大如黍米。日複一粒，神歸氣複，充塞天地。

孟子曰：我善養吾浩然之氣者。

此也，肝氣全則仁，肺氣全則義，心氣全則禮，腎氣全則智，脾氣全則信。若受氣不足，則不仁、不義、不禮、不智、不信，豈人也哉！人能凝虛養浩，心寬體胖，氣母既成，結丹甚易，可不厚其所養，以保我之元歟？學者思之！敬書以授留紫元云。

第二章 修仙辨惑論

海南白玉蟾，自幼事陳泥丸，忽已九年，偶一日，在乎峇阿松陰之下，風清月明，夜靜姻寒，因思生死事大，無常迅速，遂稽首再拜而問曰：玉蟾事師未久，自揣福薄緣淺，敢問今生有分可仙乎？

陳泥丸云：人人皆可，況於汝乎？

玉蟾曰：不避尊嚴之責，輒伸僭易之問，修仙有幾門？煉丹有幾法？愚見如玉石之未分，願與一言點化。

陳泥丸云：爾來，吾語汝。修仙有三等，煉丹有三成。夫天仙之道，能變化飛升也，上士可以學之，以身爲鉛，以心爲汞，以定爲水，以慧爲火，在片餉之間，可以凝結，十月成胎，此乃上品煉丹之法，本無卦爻，亦無斤兩，其法簡易，故以心傳之，甚易成也；夫水仙之道，能出入隱顯者也，中士可以學之，以氣爲鉛，以神爲汞，以午爲火，以子爲水，在百日之間，可以混合，三年成象，此乃中品煉丹之法，雖有卦爻，卻無斤兩，其法要妙，故以口傳之，

必可成也；夫地仙之道，能留形住世也，庶士可以學之，以精爲鉛，以血爲汞，以腎爲水，以心爲火，在一年之間，可以融結，九年成功，此乃下品煉丹之法，既有卦爻，又有斤兩，其法繁難，故以文字傳之，恐難成也。上品丹法，以精神魂魄意爲藥材，以行住處臥爲火候，以清靜自然爲運用；中品丹法，以心肝脾肺腎爲藥材，以年月日時爲火候，以抱元守一爲運用；下品丹法，以精血髓氣液爲藥材，以閉咽搐摩爲火候，以存思升降爲運用。大抵妙處不在乎按圖索駿也，若泥象執文之士，空自傲慢，至老無成矣。

玉蟾曰：讀丹經許多年，如在荊棘中行，今日塵淨鑒明，雲開月皎，總萬法而歸一，包萬幻以歸真，但未知正在于何處下手用功也。

陳泥丸云：善哉問也！夫煉丹之要，以身爲壇爐鼎灶，以心爲神室，以端坐習定爲採取，以操持照顧爲行火，以作止爲進退，以斷續不專爲堤防，以運用爲抽添，以真氣薰蒸爲沐浴，以息念爲養火，以制伏身心爲野戰，以凝神聚氣爲守城，以忘機絕慮爲生殺，以念頭動處爲玄牝，以打成一塊爲交結，以歸根復命爲丹成，以移神爲換鼎，以身外有身爲脫胎，以返本還源爲真空，以打破虛空爲了當，故能聚則成形，散則成氣，去來無礙，逍遙自然矣。

玉蟾曰：勤而不遇，必遇至人；遇而不勤，終爲下鬼。若此修丹之法，有何證驗？

陳泥丸云：初修丹時，神清氣爽，身心和暢，宿疾普消，更無夢昧，百日不食，飲酒不醉，到此地位，赤血換爲白血，陰氣煉成陽氣，身如火熱，行步如飛，口中可以干汞，吹氣可以炙肉，對境無心，如如不動，役使鬼神，呼召雷雨，耳聞九天，目視萬里，遍體純陽，金筋玉骨，陽神現形，出入自然，此乃長生不死之道畢矣。但恐世人執著藥物、火候之說，以爲有形有爲，而不能頓悟也。夫豈知混沌未分以前，焉有年月日時？父母未生以前，烏有精血氣液？道本無形，喻之爲龍虎；道本無名，比之爲鉛汞。若是學天仙之人，須是形神俱妙，與道合真可也，豈可被陰陽束縛在五行之中，要當跳出天地之外，方可名爲得道之士矣。或者疑曰：此法與禪學稍同。殊不知終日談演問答，乃是干慧，長年枯兀昏沉，乃是幻空，然天仙之學，如水晶盤中之珠，轉漉漉地，活潑潑地，自然圓陀陀、光燦燦。所謂天仙者，此乃金仙也。夫此不可言傳之妙也，人誰知之？人誰行之？天下無二道，聖人無兩心，何況人人具足，個個圓成。正所謂處處綠楊堪系馬，家家門闥透長安，但取其捷徑云爾。

玉蟾曰：天下學仙者紛紛，然良由學而不遇，遇而不行，行而不勒，乃至老來甘心赴死於九泉之下，豈不悲哉！今將師傳口訣，鋟木以傳於世。惟此洩露天機甚矣，得無譴乎？

泥丸云：吾將點化天下神仙，苟獲罪者，天其不天乎！經云我命在我不在天，何譴之有？

玉蟾曰：師祖張平叔，三傳非人，三遭禍患，何也？

泥丸云：彼一時自無眼力，又況運心不普乎！噫！師在天涯，弟子在海角，何況塵勞中識人甚難，今但刊此散行天下，使修仙之士，可以尋文揣義，妙理昭然，是乃天授矣，何必乎筆舌以傳之哉！但能凝然靜定，念中無念，工夫純粹，打成一片，終日默默，如雞抱卵，則神歸氣復，自然見玄關一竅。其大無外，其小無內，則是採取先天一氣，以爲金丹之母。勤而



行之，指日可以與鐘、呂並駕矣！此乃已試之效驗，學仙者無所指南，謹集問答之要，名之曰《修仙辨惑論》云。

第三章 性命日月論

性命之在人，如日月之在天也。日與月合則常明，性與命合則長生。命者因形而有，性則寓乎有形之後。五臟之神爲命，七情之所系也，莫不有害吾之公道。稟受於天爲性，公道之所系焉。故性與天同道，命與人同欲。命合於性，則交感而成丹，丹化爲神則不死。日者，擅乾德之光以著乎外；月體坤而用乾，承乎陽爾。晦朔相合，日就月魄，月承日魂，陰陽交育而神明生。

故老子謂出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三。言每月月三，日出而明生，生至於十五日也；每月月十六，日入而明死，死至於二十八日也。日月於卦爲坎離。坎卦外陰而內陽，乾之用九歸乎中；離卦外陽而內陰，坤之用六歸乎中。乾坤之二用，既歸於坎離，故坎離二卦，得以代行乾坤之道。一月之內，變見六卦，垂象於天。三日一陽生於下而震卦出，八日二陽生於下而兌卦出，十五日三陽全而乾始出，此蓋乾索于坤而陽道進也；十六日一陰生於下而巽卦出，二十三日二陰生於下而艮卦出，三十日三陰全而坤始出，此蓋坤索於乾而陰道進也。天地以坎離運行陰陽之道，周而復易，故魏伯陽謂日月爲易，陸德明亦取此義，訓詁“周易”之字。

余竊謂在天爲明，明者日月之橫合；在世爲易，易者日月之縱合；在人爲丹，丹者日月之重合。人之日月系乎心腎，心腎氣交，水火升降，運轉無窮，始見吾身與天地等，同司造化，而不入於造化矣。

第四章 穀神不死論

谷者，天穀也。神者，一身之元神也。

天之穀，含造化，容虛空；地之谷，容萬物，載山川。人與天地同所稟也，亦有穀焉。其谷藏真一，宅元神，是以頭有九宮，上應九天，中間一宮，謂之泥丸，亦曰黃庭，又名昆侖，又名天穀，其名頗多，乃元神所住之宮，其空如穀，而神居之，故謂之穀神。

神存則生，神去則死。日則接於物，夜則接於夢，神不能安其居也。

黃梁未熟，南柯未寤，一生之榮辱富貴，百歲之悲憂悅樂，備嘗於一夢之間，使其去而不還，遊而不返，則生死路隔，幽明之途絕矣。由是觀之，人不能自生而神生之，人不能自死而神

死之。若神居其穀而不死，人安得而死乎？然谷神所以不死者，由玄牝也。玄者，陽也，天也；牝者，陰也，地也。然則玄牝二氣，各有深旨，非遇至人，授以口訣，不可得而知也。

《黃帝內經》云：天穀元神，守之自真。

言人身中上有天谷泥丸，藏神之府也；中有應穀絳官，藏氣之府也；下有靈谷關元，藏精之府也。天谷，玄宮也，乃元神之室，靈性之所存，是神之要也。聖人則天地之要，知變化之源，神守于玄宮，氣騰於牝府，神氣交感，自然成真，與道爲一，而入於不死不生，故曰穀神不死，是謂玄牝也。

聖人運用于玄牝之內，造化於恍惚之中，當其玄牝之氣，入乎其根，閉極則失于急，任之則失於蕩，欲其綿綿續續，勿令間斷耳。若存者，順其自然而存之，神久自寧，息久自定，性入自然，無爲妙用，未嘗至於勤勞迫切，故曰用之不勤。即此而現，則玄牝爲上下二源，氣母升降之正道明矣。世人不窮其根，不究其源，便以鼻爲玄，以口爲牝。若以鼻口爲玄牝，則玄牝之門又將何以名之？此皆不能造其妙，非大聖人安能究是理哉！

第五章 陰陽升降論

夫以乾道輕清而在上，地以坤道重濁而在下，元氣則運行乎中而不息。在上者以陽爲用，故冬至後一陽之氣自地而升，積一百八十日而至天，陽極而陰生；在下者以陰爲用，積一百八十日而至地，陰極而陽生。

一升一降，往來無窮。人受冲和之氣，以生於天地之間，與天地初無二體，天地之氣，一年一周，人身之氣，一日一周。自子至巳，陽升之時，故以子時爲日中之冬至，在易爲復；自午至亥，陰降之時，故以午時爲日中之夏至，在易爲姤。

陰極陽生，陽極陰生，晝夜往來，亦猶天地之升降。人能效天地橐籥之用，冲虛湛寂，一氣周流於百骸，開則氣出，闔則氣入，氣出則如地氣之上升，氣入則如天氣之下降，自可與天地齊其長久。若也奔驟乎紛華之域，馳騁乎是非之場，則真氣耗散，而不爲吾之有矣，不若虛靜守中以養也。

中者，天地玄牝之氣會聚之處也。人能一意守之而不散，則真精自朝，元氣自聚，穀神自棲，三屍自去，九蟲自滅，此乃長生久視之道也。以是知真息元氣，乃人身性命之根。深根固蒂，乃長生久視之道。人之有生，稟大道一元之氣，在母胞胎，與母同呼吸，及乎降誕之後，剪去臍蒂，一點元陽，棲于丹田之中，其息出入，通於天門，與天相接，上入泥丸，長於元神，下入丹田，通於元氣。



莊子云：眾人之氣爲喉，聖人之息爲踵。踵也者，深根固蒂之道。人能屏去諸念，真息自定，身入無形，與道爲一，在世長年。由是觀之，道之在身，豈不尊乎？豈不貴乎？牝之門又將何以名之？此皆不能造其妙，非大聖人安能究是理哉！

第六章 鶴林問道篇

海南白玉蟾過三山，次紫虛真官之居，鶴林彭耜過之，問以道法之要。

曰：愚嘗究金丹大藥之旨，所謂日月、龍虎、鉛汞、坎離、火候、周天、卦象之類，與夫偃月爐、朱砂鼎等語，名既不一，事亦多端，未審一物而分眾名耶？其或眾名而各一物耶？在內求之則無形，在外求之則有象，或妙在作爲，或妙在靜定，古者嘗言有所作爲，即非道也，又曰溺於靜，是枯坐也。懵然不知其所以入之蹊徑、到之堂奧，願聞其說。

答曰：先聖仰觀天文，俯察地理，近取諸身，遠取諸物，創爲丹訣，以長生不死之意，以淑人心，其實一理也。其始入也，在乎陰陽五行，其終到也，歸乎混沌無極，如丹法所言，盡有所據，第互立一說，各執一見，所以眾楚不可以一齊，要在吾所遇所傳所得如何耳。在天則爲日月星辰，在地則爲禽獸草木，在人則爲夫婦男女。以易道言之，則乾坤坎離也；以五運言之，則金木水火也；以藥物言之，則鉛銀砂汞也；以丹道言之，則龍虎烏兔也。用之則有壇爐鼎灶之名，行之則有升降交合之象，體之則有浮沉清濁之變，則之則有陰陽寒暑之候。聖人故曰：采以藥物，煉以火候，結而成丹，超凡人聖。所以取之於內，而不泥於內象，取之於外，而不求其外物，是所謂無物無象者也。謂之先天一氣，混元至精，則是大而不可知之謂神之意也。其體或聚或散，如輕煙薄霧然也；其象或有或無，如夢幻泡影然也。天地與我同根，萬物與我同體，往古來今，本無成壞，第以生死流轉，情識起滅，如浮雲之點太清，如黑風之翳明月。聖人憫世澆漓，詔人修煉，使從無入有謂之成，以有歸無爲之了。其運用之要，有動之動，出於不動，有爲之爲，出於無爲，不過煉精成氣，煉氣成神，煉神合道而已。若有作用，實無作用，似乎靜定，即非靜定，如龍養珠，如雞抱卵，可以無心會，不可以用心作，可以用心守，不可以勞心爲。此乃修丹之要，入道之玄。

又問曰：古者入道，以調心爲要，以精思爲妙，精思則是存念也，調心則是把捉也，存念既久，則其念或差，把捉稍緊，則心轉難調，或者謂存念不宜久，把捉不宜緊，愚竊謂曰，存念不久，則其念必不真，把捉不緊，則此心何可調？

答曰：存者有也，亡者無也，存者存我之神，想者想我之身，閉目見自己之目，收心見自己之心，有物則可以存，謂之真想，無物而強存之，謂之妄想，此乃精思存念之妙。操者存也，舍者亡也，操者操真一之氣，存者存太玄之精，凝一神則萬神俱凝，聚一氣則萬氣俱聚，順我之物，可以無心藏之，逆我之物，可以無心順之，至如真妄本空，逆順俱寂，則三際圓通，一靈晃耀，此乃把捉調心之要也。蓋緣一念起動則萬念起，一竅開則九竅開，此無他，乃是以神馭氣之意。我自無始以來，無名煩惱，業識茫茫，不可消釋於頃刻，而寢息於目前也。故古人有心息相依，息調心靜之語，此非調心乎？又如用志不分，乃凝於神等語，此非精思

乎？先聖有曰：制心一處，無事不辦。所以譚真人云：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。只此“忘形”二字，則是制心之旨。雖然，與其忘形而心游萬物，曾未忘之不如，何耶？吾所以忘者，非惟忘形，亦乃忘心，心境俱忘，湛然常寂。

又問曰：今而有人，迷而不學，學而不遇，遇而不行，行而不成，抑時節未至，而因緣未熟耶？抑賦分良薄，而骨不可仙耶？

答曰：古人目擊道存，未語先會，蓋在我已純金璞玉，惟求巧倕之定價，若泛泛無統，茫無所據，朝參師黃，暮參師李，今年學道，明年學法，今日勤，明日懈，若如是以求尋直，是所謂自假不除，更求他真也。但以“信”之一字，爲人道之階；以“勤”之一字，爲行道之本；以“無”之一字應物；以“有”之一字凝神。久久行之，天其使聖師爲子發蹤指示矣。學道之士思之。

又問曰：古之系易者，惟窮理盡性，以至於命，固嘗究之矣，夫性與命，其一理耶？二理耶？

答曰：先聖不云乎天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教，實一理也。

又問曰：所謂金液還丹者，先則安爐立鼎，次則知汞識鉛，然後以年月日時采之，以水火符候煉之，故匹配以斤兩，法象以夫婦，結丹頭，飲刀圭，懷聖胎，產嬰兒，則可以身外有身，此修仙者之學也，愚亦嘗入其閭奧，而終有龍虎之疑、烏兔之惑，不知先生能出標月之指乎？

答曰：壇爐鼎灶，本自虛無，鉛銀砂汞，本自恍惚，水火符候，本自杳冥，年月日時，本自妄幻，然而視之若無，而實有也。在乎斤兩調勻，造化交合，使水火既濟，金土相融，苟或不爾，則黃婆縱丁公以朝奔，姹女抱嬰兒而夜哭，故先輩盡削去導引吐納、搬運吞咽、呼吸存想、動作等事，恐人執著於涕唾精津氣血之小，而不知專氣致柔，能如嬰兒之旨也。嗚呼！妙哉！結之以片餉，養之以十月，是所謂無中養就嬰兒者也。大要則曰：有用用中無用，無功功裏施功。又曰：恍惚裏相逢，杳冥中有變。然雖如是，要須親吃雲門餅，莫只垂涎說餅饈。

又問曰：老氏所謂金丹，與大道相去幾何？道無形，安得有所謂龍虎？道無名，安得有所謂鉛汞？如金丹者，術耶？道耶？

答曰：魏伯陽《參同契》云，金來歸性初，乃得稱還丹。夫金丹者，金則性之義，丹者心之義，其體謂之大道，其用謂之大丹，丹即道也，道即丹也。又能專氣致柔，含光默默，養正持盈，守雌抱一，一心不動，萬緣俱寂，丹經萬卷，不如守一，守得其一，萬法歸一。是故天得一以清，地得一以寧，人得一以靈，穀得一以盈，日月得一以明，萬象得一以生，聖人得一而天下平。道生一，一生二，二生三，三生萬物。道者一之體，一者道之用，人抱道以生，與天地同其根，與萬物同其體。夫道一而已矣，得其一，則後天而死，失其一，與物俱腐。子守之以一以爲基，采之以一以爲藥，煉之以一以爲火，結之以一以爲丹，養之以一以爲聖胎，運之以一以爲抽添，持之以一以爲固濟，澄之以一以爲沐浴。由一而一，一至於極，謂之脫胎；極其無極，一無所一，與道合真，與天長存，謂之真一。聖人忘形以養氣，忘氣

以養神，忘神以養虛，道非欲虛，虛自歸之，人能虛心，道自歸之。子欲得衣，一與之裳；子欲得食，一與之糧；子欲得飲，一與之漿；子欲得居，一與之堂；子欲得寒，一與之霜；子欲得熱，一與之湯。虛其心，忘其形，守其一，抱其靈，故能固其精，寶其氣，全其神，三田精滿，五臟氣盈，然後謂之丹成，一一於一，可以長生。先聖有云：後其身而身先，忘其身而身存。此誠有以也。

又問曰：愚夙昔夤幸，天假其逢，極荷大慈，剖示玄旨，如所問道，則示之以心，如所問金丹大藥，則又示之以心，愚深知一切惟心矣，恍然若有所得，雖欲喻之而無物可喻，雖欲言之而無語可言，但天機深遠，道要玄微，雖知藥物如此分明，而於火候則猶有疑焉。

答曰：二十四氣，七十二候，二十八宿，六十四卦，十二分野，此乃天地推移，陰陽度運如是也，夫一年有十二月，一月有三十日，一日有十二時，總計百刻，其間六陽六陰，無非一氣升降，在乎人身，則何以異於天地哉！此煉丹之法，所以攢簇五行，會合八卦，法天象地，准日測月，分排卦數，布位星辰，以時易日，內修外應，上水下火，一文一武，故有進退之符，抽添之候，固濟之門，沐浴之時，卦象之變，造化之妙，謂之火候，一如月魄之盈虧，潮候之消長，此卻簡易，不容輕傳，以其奪天地之造化，盜日月之魂魄故也。夜三更，吾將盟天以告子矣。先聖有云：雖知藥物，而不知神室，則不可結胎；雖知神室，而不知火候，則不可成丹。非子其孰能與於此？鶴林彭耜稽首再拜而言曰：耜雖不敏，願受教焉。

第七章 丹房法語與胡胎仙

呂先生鶴頸龜腮，適有鐘離之會；石居士鹿鼻鼠耳，偶逢平叔之來。歎夤緣時節之難，豈名利是非之比。金丹大藥，古人以萬劫一傳；玉笈靈篇，學者之十迷九昧。月裏烏，日裏兔，顛倒坎離；水中虎，火中龍，運用複垢。采先天一氣，作鉛中之髓；奪星象萬化，為汞裏之精。惟弦前弦後之時，乃望缺望圓之際。知之者，癸生須急采；昧之者，望遠不堪嘗。精半斤，氣半斤，總在西南之位；火一兩，藥一兩，實居東北之鄉。收金精木液，歸於黃庭；煉白雪黃芽，結成紫粉。

《悟真篇》所謂華池神水，《知命論》又言地魄天魂。采之煉之，結矣成矣。如夫婦最初一點，十月成胎；似君臣共會萬機，百官列職。遇日中冬至，則野戰；退時中夏至，則守城。都來片餉工夫，要在一日證驗。九三二八，算來隻在姤女金翁；七六十三，窮得無過黃婆丁老。更不用看丹經萬卷，也只消得口訣一言。子之來意甚勤，知汝積年求慕。非夙生有此豐骨，豈一旦用是身心！自采藥以至結胎，從行火而及脫體。包括抽添之妙，形容沐浴之機。無金木間隔之憂，有水土同鄉之慶。但須溫養，都沒艱辛。十二時中只一時，三百日內在半日。丹田有物，行住坐臥以無憂；紫府書名，生死輪回而不累。了然快樂，自此清閒。這工夫，向鬧裏也堪行；論玄妙，只頃中都交結。聚而不散，煉之尤堅。朱砂鼎、偃月爐，何難



尋之有？守一壇、中央釜，惟自己而求。宜識陰陽，要知玄牝。龍精滿鼎，遣金童下十二重樓；鳳髓盈壺，令玉女報三千世界。此時丹熟，更須慈母惜嬰兒；不日雲飛，方見真人朝上帝。

第八章 金液還丹賦

身木欲槁，心灰已寒。願飛升于玉闕，必修煉于金丹。乾馬坤牛，衛丁公於神室，離烏坎兔，媒姤女於真壇。絳闕散郎，清朝閑士。使扶桑青龍，奮翅出火；而華岳白虎，飛牙入水。天爐地鼎，三關造化之樞機；日魄月魂，一掬陰陽之精髓。鉛裏藏土，汞中產金。龜乃子爻，蛇乃午象，兔爲卯畜，雞爲酉禽。四象五行，不離乎戊；三元八卦，當資厥壬，朝既屯，暮既蒙，六爻有象；夜必複，晝必姤，萬物無心。

由是三性會合，攢簇元宮；二氣升降，盤旋黃道。惟水銀一味，才變黑玉；故七返朱砂，乃成紅寶。朱橘瓊榴，交梨火棗。普天白雪，翩翩紫府之清飈；滿院黃花，隱映丹田之瑞草。吾知夫抽添何物、採取何地；生殺有戶、缺圓有時。以浮沉爲清濁之本，以間隔明動靜之機。

養正以抱一，持盈而守雌。舉世無人，能達此者；終日枯坐，不知所之。恩生害，害生恩，房躔見昂；主中賓，賓中主，斗度回箕。嘗謂大道無言，內丹非術。玄珠垂象，而陰裏抱陽德；嬰兒結胎，而雄中含雌質。君臣之間，先後悔吝；夫婦之外，存亡凶吉。丁位之心，癸位之張，甲宮之女，庚宮之畢。刑德生旺，雖有否泰；沐浴潛藏，初無固必。藥材斤兩，東西南北以歸中；火候城池，二八九三而爲一。如是則鵲橋河車，百刻上運；華池神水，四時逆流。榮衛寒溫，而鷄火鬼井；精神衰旺，而玄枵鬥牛。子母函蓋，身化心化；兄弟墳簾，福修慧修。六畫動爻，見晦朔弦望之變；二至改度，有蝗蟲水旱之憂。真人宇宙妙縱橫，萬里溪山歸掌握。左軍右軍，自古仁義；大隱小隱，從今宮角。風悄悄，月娟娟，片雲孤鶴，而長嘯一聲，編書遺後學。

第九章 必竟恁地歌

我生不信有神仙，亦不知有大羅天。那堪見人說蓬萊，掩面卻笑渠風顛。
七返還丹多不實，往往將謂人虛傳。世傳神仙能飛升，又道不死延萬年。
肉既無翅必墜地，人無百歲安可延？滿眼且見生死俱，死生生死相循環。
翠虛真人與我言，他所見識大不然。恐人緣淺賦分薄，自無壽命歸黃泉。
人身只有三般物，精神與氣常保全。其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；

其氣即非呼吸氣，乃知卻是太素煙；其神即非思慮神，可與元始相比肩。
我聞其言我亦怖，且怖且疑且擎拳。但知即日動止間，一物相處常團圓。
此物根蒂乃精氣，精氣恐是身中填。豈知此精此神氣，根于父母未生前。
三者未嘗相反離，結爲一塊大無邊。人之生死空自爾，此物湛寂何傷焉。
吾將矍然以自思，老者必不虛其言。是我將有可受業，渠必以此示言詮。
開禧元年中秋夜，焚香跪地口相傳。偶爾行持三兩日，天地日月軟如綿。
忽然嚼得虛空破，始知鐘呂皆參玄。吾之少年早留心，必不至此猶塵緣。
且念八百與三千，雲鶴相將來翩翩。

第十章 煉丹不成作

八兩日月精，半斤雲霧屑。輕似一鴻毛，重如千秤鐵。
白如天上雪，紅如猩猩血。收入玉葫蘆，秘之不敢泄。
夜半忽風雷，煙氣滿寥沏。這般情與味，啞子咬破舌。
捧腹付一笑，無使心煩熱。要整釣魚竿，再斫秋筠節。

第十一章 述翠虛真人安樂法

收斂神光少默然，頂門一路聚雲煙。且升陽火烹金鼎，卻降靈泉灌玉田。
交結只于牛渚外，分明正在鵲橋邊。工夫九九數六六，此是人間安樂仙。

第十二章 呈萬庵

歸山

生死輪回第幾番，塵塵劫劫不曾閑。一潭湛綠是非海，千尺粉青人我山。
性地靈苗思水國，心天明月掩雲關。衣中珠子無尋處，今且隨緣煉大還。

采藥

五蘊山頭多白雲，白雲深處藥苗芬。威音王佛隨時種，元始天尊下手耘。
石女騎龍攀雨術，木人駕虎摘霜芸。不論貧富家家有，采得歸來各一斤。



爐鼎

須信先天事事無，陰陽陶鑄此形模。真空平等朱砂鼎，虛徹靈通偃月爐。
九竅可風壇揮暖，二時失火藥材枯。只此一點無名焰，煉出人間大丈夫。

火候

無位真人煉大丹，倚天長劍逼人寒。玉爐火煨天尊膽，金鼎湯煎佛祖肝。
百刻寒溫忙裏准，六爻文武靜中看。有人要問真爐鼎，豈離而今赤肉團。

沐浴

藥爐丹鼎火炎炎，六賊三屍怕令嚴。無去無來無進退，不增不減不抽添。
愛河浪靜浮朱雀，覺海波深浸白蟾。一自浴丹歸密室，太陽門下夜明簾。

溫養

金翁姪女結親姻，洞口桃花日日春。拾得一輪天上月，煉成萬劫屋中珍。
黃婆即是母之母，赤子乃其身外身。龍漢元年消息斷，威音前面更何人？

脫胎

青天白日一聲雷，撒手懸崖了聖胎。有眼如盲光燦燦，無繩似縛笑哈哈。
黃金殿下千株柳，碧玉堂前萬樹梅。辜負鴛鴦人寂寞，秦樓宴罷盍歸來？

金丹

佛與眾生共一家，一毫頭上現河沙。九還七返魚遊網，四諦三空兔入罝。
混沌何年曾結子，虛宅昨夜復生花。阿誰鼎內尋丹藥，枯木岩前月影斜。

沖舉

自從踏著涅槃門，一枕清風幾萬年。弱水蓬萊雖有路，釋迦彌勒正參禪，
誰將枯木岩前地，放出落花啼鳥天。兩個泥牛鬥入海，至今消息尚茫然。

參同

道人家在海之南，來訪廬山老萬庵。露柱燈籠同請舉，僧堂佛殿總和南。
山河大地自群動，蠢動含靈共一龕。齋甕裏魚淹未死，此香炷向活瞿曇。

心靈原力

「心靈」智慧與人體「生命原力」的結合，就是一種擁有智慧的超力量。

第十三章 水調歌頭四首

一

金液還丹訣，無中養就兒。別無他術，只要神水入華池。
採取天真鉛汞，片餉自然交媾，一點紫金脂。十月周天火，玉鼎產瓊芝。

你休癡，今說破，莫生疑。乾坤運用，大都不過坎和離。
石裏緣何懷玉，因甚珠藏蚌腹，借此顯天機。何況妙中妙，未易與君知。

二

不用尋神水，也莫問華池。黃芽白雪，算來總是假名之。
只這坤牛乾馬，便是離龍坎虎，不必更猜疑。藥物無斤兩，火候不用時。

偃月爐，朱砂鼎，總皆非。真鉛真汞，遇之不煉要何爲？
自己金公姪女，漸漸打成一塊，胎息象嬰兒。不信張平叔，你更問他誰？

三

要做神仙去，工夫譬似閑。一陽初動，玉爐起火煉還丹。
捉住天魂地魄，不與龍騰虎躍，滿鼎汞花幹。一任河車運，徑路入泥丸。

飛金精，采玉液，過三關。金木間隔，如何上得玉京山！
尋得曹溪路脈，便把華池神水，結就紫金圓。免得饑寒了，天上即人間。

四

土釜溫溫火，橐籥動春雷。三田升降，一條徑路屬靈台。
自有真龍真虎，和合天然鉛汞，赤子結真胎。水裏捉明月，心地覺花開。

一轉功，三十日，九旬來。抽添氣候，煉成白血換枯骸。
四象五行聚會，只在一方凝結，方寸絕纖埃。人在泥丸上，歸路入蓬萊。