

唐山玉清观道学文化丛书 董沛文. 主编

# 南宗仙籍

(道教南派内丹修炼典籍汇编)



西派《圆峤内篇》(李涵虚)、东派《方壶外史》(陆西星)、中派《中和正脉》(李道纯)等书籍已经陆续出版了，唯有南、北两派的资料尚未出版。

南宗丹法，历来被广大丹道爱好者所关注。《南宗仙籍》一书，全面汇集了南宗丹法的文献资料，让读者可以深入的了解南宗丹法的面貌，揭开南宗的神秘面纱。

现在《南宗仙籍》已经定稿，2014年可以完成出版的任务。

## 金液还丹印证图

龙眉子 图述

涵蟾子 发微

此图系先师玉蟾亲受，得祖师龙眉子亲笔图述，非人勿示。宝之惜之！  
端平甲午<sup>12</sup>武宁王景玄启道书。

警悟  
象 法 悟 警



委骸回视积如山，别泪翻为四海澜。

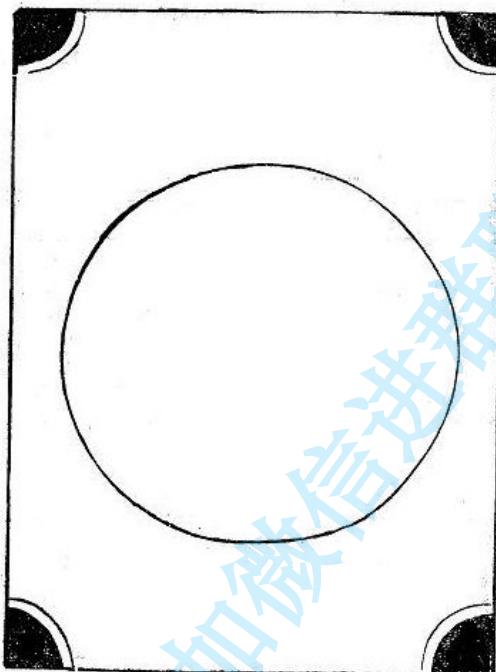
<sup>12</sup> 端平甲午，公元 1234 年。

世界到头犹会坏，人生撚指有何欢？  
成男作女应千变，戴角披毛历万端。  
不向此生生里悟，此生尽处作么看。

警悟者，警觉世人，使知金丹之道，可以超凡入圣，可以起死回生，可以返老还婴，可以提挈天地，陶铸阴阳者也。人之有此身，乃天地间万物中之一物耳。故人为万物之灵，得配天地而为三才，不能如天地之长且久者，以其有身则有患。名利役其心，酒色迷其性，恩爱牵缠，情欲萦绊。耽恋于荣华富贵之域，迷蒙于醉生梦死之场，元精丧矣，元气竭矣，至死而不悟之。仁人愍世人不信长生之道可学而致，可修而成，人人有分，个个圆成，至简至易，一得永得，自然身轻。虽愚昧小人，得诀修之，立跻圣地。却乃执著不思，孰肯省悟？甘分沉沦，故作是诗，列于首卷。以提省世盲于火坑之中，使其回视古今英雄豪杰之流，文人才子之辈，纵得官高极品，禄享千钟，金玉齐斗，妻妾满堂，一旦无常，同归腐朽，钱财莫赎，妻子难留，尸骸弃积荒丘，恩爱翻成泪海。天地劫运到来，犹有坏日。人生团聚欢乐，能有几何？况忧愁哀乐之不齐，寿夭穷通之不一，流光迅速，如捻指耀灵，疾骤若驰车，而又生儿长女，生老病死，千端万变，递递无穷。或堕六道轮回，三途恶趣，投胎异壳，戴角披毛，可不悲哉！急宜回思此身之难得，此道之可修，此生之可度，坚志苦心，寻师访道，结真友，采丹材，烹日月之英华，炼乾坤之精髓，点化凡躯，以成仙体。趁此有生而度，不在他生后世也。

原本

## 象 法 本 原



溟滓无光太极先，风轮激动产真铅。  
都因静极还生动，便自无涯作有边。  
一气本从虚里兆，两仪须信定中旋。  
生生化化无穷尽，幻出壶中一洞天。

原本者，原我之本，返我之元也。即父母未生以前，一点元阳真气是也。人之始有其身，皆因阴阳精气之施化，父母情性之感合。故男精先至，女血后行，血包于精则成女；女血先至，男精后施，精包于血则成男。儿在母胞中，随母呼吸，及期生下，剪去脐带，一点元阳精气聚于其间。亦如天地未分，鸿濛未判之时也。混混沌沌，囫囵囵，全无发泄，岂非溟滓无光太极先乎？及至日生夜长，年壮气盛，先天真一之气，不能久留于后天躯壳之中，应时发现，亦犹太极初分，两仪剖析，岂非风轮激动产真铅乎？阴阳动静，循环无端，静极而动，动极而静，必无久静久动之理。全无发泄之时，此其静也；应时发现之候，此其动也。因动而采先天真铅，以为丹基，有气而无质者也。程子所谓：“易有太极，是生两仪。”太极者，道也。两仪者，阴阳也。阴阳一道也，太极无极也。万物之生，负阴

而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪。綱緼交感，变化不穷也。又云：“形一受其生，神一发其智。”散之在理，则有万殊；统之在道，则无二致，其斯之谓也。此气从自虚无中来，乃太极初分，先天太乙之精，真一之气也，非人可见可闻后天之精血也。真一之气，乃铅之名也。铅者，金也。金生坎水之中，故曰真铅也。太乙之精，乃砂之号也。砂者，汞也。汞生离火之内，故曰真汞也。龟蛇会聚於鹊桥，虚里兆也。乌兔循环于黄道，定中旋也。前圣后圣，口口相传者此也。采此先天太极初分之气，龙虎初弦始姤之精，吞归金胎神室之中，温之养之，调之伏之，生生化化，变现无穷，自然幻出一壶天也。

乾坤

象 法 坤 乾



混元未判是先天，清浊分来二象全。  
坤女乾男偏一气，木龙金虎间千年。  
都将孤寡为修道，岂信刚柔可造玄。  
日用不知颠倒理，若能达此是真仙。

圣人修炼金丹，无非法象天地阖辟之机，取则阴阳升降之理。天地未判，混混沌沌，形如鸡子。天地既分，乾坤奠位，两仪立然，清浊分然。当其未分之前，合为一太极也。及其既分之后，各具一太极也。是故太极初分，是曰先天，圣人能辨此太极初分之际，二象清浊之源，采此混元未判先天之气，以为丹母也。故乾者，天也，阳也，刚也，父也，清也，木夫也，震男也，龙也，火也，离女也，外阳而内阴，汞是也。坤者，地也，阴也，柔也，母也，浊也，金妻也，兑女也，虎也，水也，坎男也，外阴而内阳，铅是也。其形各体，其气各居，阴阳抗衡，不相涉入，觌面不相亲，龙虎隔山海。以其孤阴不产，寡阳不生，故曰：“坤女乾男偏一气，木龙金虎间千年也。”既以乾坤偏气，龙虎间隔，如之何得其一处会合，以办此大事哉？噫！惟有黄婆能打合，牵龙执虎作夫妻是也。黄婆者，真土也。龙虎者，真一之气，太乙之精也。世人不知此二物自先天虚无中来，盲猜瞎想，迷迷相引，以为御女房中接气之术，三峰采战九浅一深之法。或采闺丹之石榴子，或采女经为红丸子，或令男女交合而采其淫精，或伺候精行而运气补脑。或吞精服秽，或纳清吐浊，妄想心肾为水火。或以口鼻为玄牝，以至八段锦、六字气、净守中黄、默朝上帝、咽津纳唾、摇筋摆骨、服气吞霞、瞻星礼斗、采日月之精芒、吸晨昏之清气、熊伸鸟引、龟息鹤胎、守视顶门、运气归脐，或参禅学、默提公案，或持不语、枯坐无为，或祭赛淫祠，或佩受六甲，非归邪僻之中，则入独修之内，皆非正道，总是傍门。以此孤阴寡阳，邪僻伪行为道，岂知金丹有刚柔配合，玄中之玄，妙中之妙，可以造道玄微哉？钟离老仙云：“涕唾津精气血液，七般灵物总皆阴。”世人执一己而修，无过此七物而已。紫阳翁云：“纵饶吐纳经千载，怎得金乌搦兔归。”是此意也。仙翁叮咛指出颠倒之理，在乎日用常行之间，为其至近匪遥，至易匪难，世人日用而不知。以其大近，故轻弃之耳。要明颠倒之机，则当效法天地，旋转乾坤，交合日月，降伏龙虎，听测潮候消息盈亏。采取汞铅，审察老嫩，颠倒坎离，交姤水火。循环刻漏，进退节符，精专运用，警戒抽添，不可顷刻参差，纤毫怠忽。若能达此真机，是即神仙，指日可待。

鼎器

象 法 器 鼎



炼丹全藉鼎和炉，炉鼎乾坤要正模。  
圆绕五三围径一，唇周四八腹脐敷。  
鼎铅欲审须中定，阳火将奔在下铺。  
不遇至人亲指授，教君何处决玄枢。

炼丹全藉鼎炉，以行其造化。丹无鼎炉，如人民之无城郭，居处而无宇舍，将何栖止哉？紫阳翁云：“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹”是也。鼎器以乾坤为模范，而有体有用、有内有外，不可一途而取也。曰乾坤鼎器、曰坎离匡郭、曰希夷府、曰赤色门、曰甑山、曰蓬壶、曰玄沟、曰河车、曰金鼎、曰玉炉、曰朱砂鼎、曰太乙炉、曰悬胎鼎、曰偃月炉、曰威光鼎、曰造化炉、曰金胎、曰神室、曰阳鼎、曰阴炉、曰上下釜、曰上下弦、曰玄关一窍、曰玄牝之门、曰泥丸宫、曰华池路、曰生杀舍、曰众妙门、曰‘中黄宫、曰丹元府、曰交感宫、曰神气穴、曰混元金鼎、曰造化泉窟、曰曲江、曰华岳、曰戊己门、曰甲乙户、曰昆仑、曰气海、曰神庐、曰母舍、曰汞鼎、曰铅炉、曰乾宫、曰坤室、曰灵户、曰丹房、曰大渊、

曰规中、曰关元、曰丹田、曰绛宫、曰黄庭、曰归根窍、曰复命关，无非譬喻鼎器神室体用耳。虽然种种异名之不同，一言以蔽之，曰‘乾坤鼎器’而已。乾鼎者，即上釜也，其形象天。坤器者，即下釜也，其形象地。两釜相合，饵丹归于中宫，象天地人三才也。鼎器模范，要令合格用正，不大不小、不短不长、不阔不狭，皆要相当，方为美器。不然有偏陷之患，贼害丹体。其身长一尺二寸，以周岁律，周围一尺五寸，中虚五寸，分三层，上中下等，以应三才，岂非“圆绕五三围径一”乎？炉面周折三尺二寸，明心横有一尺立唇，环匝二寸，唇厚二寸，岂非“唇周四八腹脐敷”乎？四八乃三尺二也。模范既正，铅汞居中，优游防闲，审查老嫩，中须定见，使无过不及，皆合于中。则太阳真火在下铺舒，太阴真水在上噙受，匪遇圣师逐节指示，世人焉得自知，凭何抉破玄枢，以养圣胎也哉？

## 铅汞

## 象 法 水 铅



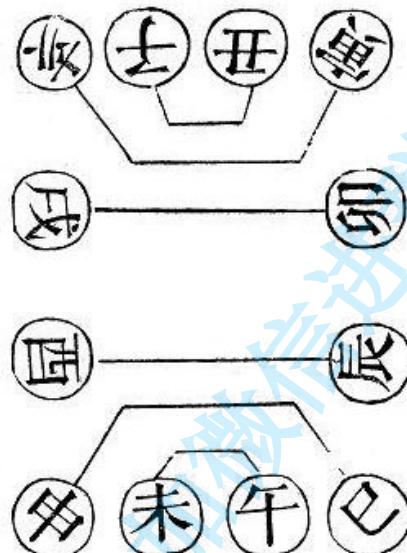
铅出自金汞产砂，丹家便把此来夸。  
若将金石为真药，犹种禾黍望长麻。  
坎内黄男名汞祖，离中玄女是铅家。

分明辨取真和伪，产出真铅似马牙。

世上狂妄邪师，因见丹经紫书以真铅、真汞为大丹药，遂猜为土石中出，铅矿中所提白银为真铅，朱砂中所抽水银为真汞。便将此诀宝秘以为大丹之基，夸奖诱惑，盲瞽世人，自高自是，以非赉金信质，誓不轻传。世之愚夫，见其高谈阔论，觊觎世利，将谓点铜干汞，以济身家，殊不知铅银、砂汞、金石、草木，乃后天地生渣滓有形之物，气类不同，焉能成丹？纵有成者，止可济贫救困，助道之资而已，岂能合我之体，而居以点化凡躯，回阳换骨，而形神俱妙者哉？若将金石、砂汞为真铅、真汞者，犹种禾麦而望长麻，不亦愚乎？岂知真铅产在坎宫，真汞生居离位。坎乃北方正气，属水，水为金。子水返，产金母，隐于胎，故“虎向水中生”也。虎舍在西曰兑，兑金生水，水中产金，是为真铅，阴中之阳，外雌而内雄，中含戊土，故曰黄男。虽然铅是兑宫金水所产，而坎中阳爻，原属于乾，劫运未交之先，乾因颠蹶驰骤，误陷于坤，乾之中爻，损而成离，离本汞居，故曰“坎内黄男名汞祖”也。离乃南方正气，属火，火为木子，火还孕木，子藏母胎，故“龙从火里出”也。龙家在东曰震，震木生火，火中产砂，是为真汞，阳中之阴，内雌而外雄，中含己土，故曰玄女。虽然汞是震宫木火所生，而离中阴爻，原属于坤，混沌擗落之后，坤因含受孳育，得配于乾坤之中爻，实而为坎。坎本铅舍，故曰“离中玄女是铅家”也。若能识真辨伪，知得真铅、真汞根源出处，采而饵归黄金室内，调水运火，行一时得药之功，炼十月脱胎之事，工夫自到，真丹自结，生成一味白马牙也。此乃金丹之真景象，非譬喻也。昧之者，云泥异路；知之者，针芥相投。希微哉，铅汞产出之真马牙也。噫！

和合

## 象 法 合 和



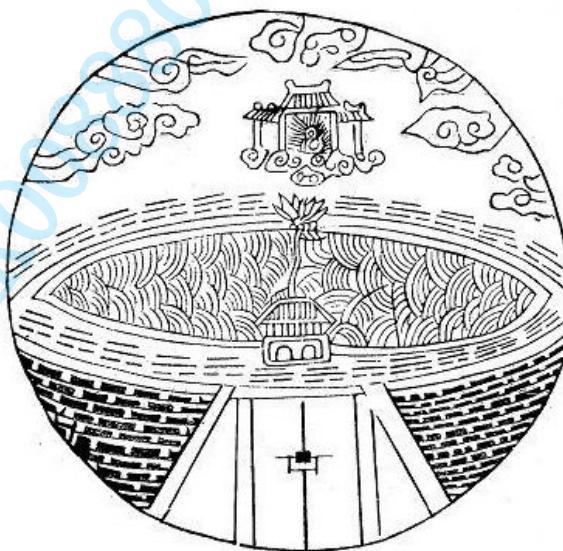
二八源清正一斤，休言等分是平均。  
不知和合阴阳处，更要参详子午申。  
辰上建元当用巳，亥支出处必寻寅。  
遇相合处成三五，和作中黄产至真。

修炼金液还丹之道，不知铅汞和合，亦不成丹。“二八”乃龙虎所产药物之数，“清源”乃八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。三日暮，震月现庚方是也。至人知时采取，候其经罢符至，水源至清之际，采此太极初分之气，龙虎始姤之精，以为大丹之基，即乌肝八两，兔髓半斤之谓也。何必言其等分，以此两物均平，不多不少而已。世间之学道者如牛毛，达道者如麟角。见龙不识龙，逢虎不识虎，当面蹉过。多以女子首经动时相交，采取淫浊之气以为道，犹如接竹点月，不亦远乎？彼岂知采取要识清源，和合要知时节，方可成丹。仙翁令其参详子午辰者，子午为天地之中，阴阳之首，要人仔细参究，以配合阴阳也。申上建元，当用己亥，支出处必寻寅者。且如铅，属金也。金生在巳，巳生水，水生在申，故金与水

同宗，则申与巳相合也。巳，属木也。木生在亥，亥木生火，火生在寅，故木与火共祖，则寅与亥相合也。其他自然而然，触类而长之可也。“遇相合处成三五，和作中黄产至真”者。炼丹之士，既得师旨，发大勇猛心，行大精确志，一念感通，上天垂佑，遇因缘则降龙伏虎，遇时节则采汞取铅，遇和合则穷究阴阳，遇制伏则调谐三五。即《悟真篇》所谓：“三五一都三个字，古今明者实焉稀。东三南二同成五，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，十月胎圆入圣基”是也。三五一会，而产至真黄芽于中黄元海也。

真土  
(即真铅黄芽)

象 法 土 真



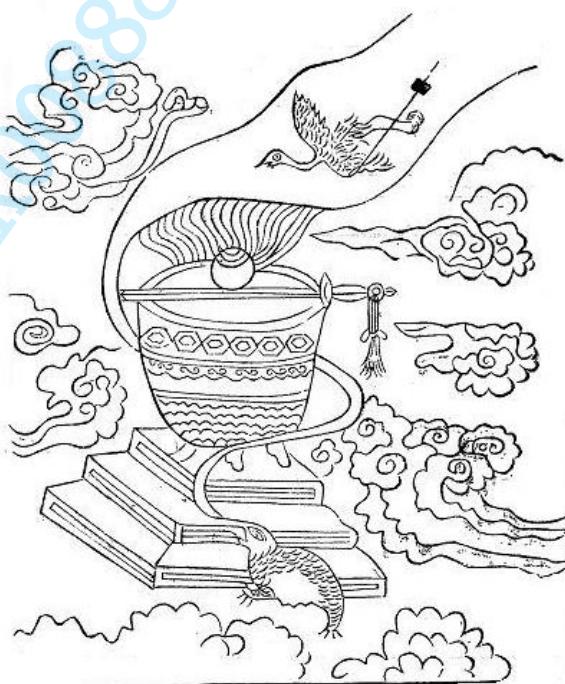
先天一炁号真铅，莫信迷徒妄指传。  
万化滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘钤。  
有形生质皆非正，无质生形始是玄。

寄语道流勤学取，用铅莫错认凡铅。

真土者，真铅、真汞也。铅汞者，太极初分先天之气也。先天气者，龙虎初弦之气也。此气生于天地之先，产于虚无之内，非可见可闻，后天地生。涕、唾、精、津、气、血、液，及凡砂、凡汞、铅、银、矾硫、雌雄、硝胆，五金八石，有中生有，渣滓之物也。邪师伪徒狂妄指传，以是为道，费耗资财，终无有成者，良可笑也。殊不知金丹之道，亦犹万物，皆因朕兆既萌之后，以生以长，譬以真铅、真汞，配居金鼎之中，牢固拘钤，不能飞走。无质生质，结成黄芽，始是玄妙。岂可认彼有形有质之物，而为真铅、真汞耶？仙翁令人辨此真土，乃是同类有情之物，龙虎二八初弦之气，方可结胎，方能发生，莫以凡铅、凡汞认作真铅、真汞也。仙翁言之尽而明之至矣，世人可不谛思之乎？

采取

### 象 法 取 探

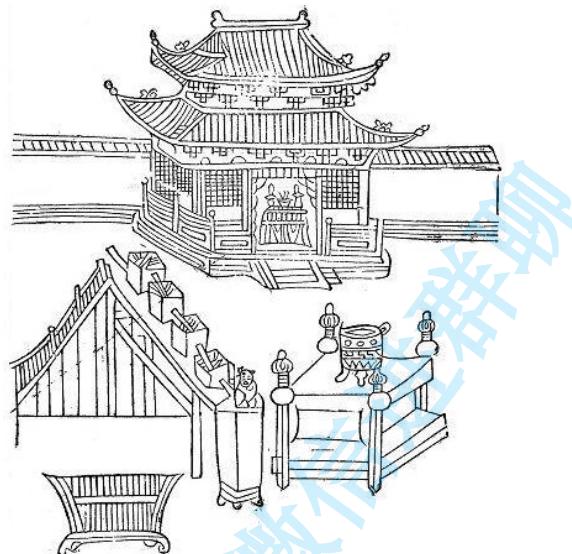


夜半霞光北海明，金丹一粒庆圆成。  
不因采取知玄妙，枉使飞腾入太清。  
鹤翅每随霜色劲，蟾酥多逐月华生。  
凭他气类潜通感，运剑追来掌上擎。

炼丹之士，既得真师指授鼎器之的，药物之真，火候之妙，方可下手采取，以炼还丹。夫采取之妙，待彼一阳初动之时，鼓动乾坤之橐籥，扇开离坎之枢机，运真水于天河，焚真火于髓海，循刻漏而森罗万象，驾河车而直透三关，泥丸风生，绛宫月白，旋采而旋收，渐凝而渐结，昆仑顶上黍米珠，悬大渊池中，黄金芽长，河光闪烁，明透北海，金丹一粒，已庆圆成也。不因真师抉破采取之的，焉能使之飞腾而入太清者哉？飞腾之妙，如鹤翅之翩迁，随霜色而劲；如蟾酥之流，润逐月华而生。药物既已同类，气候岂不相通？《参同契》云：“阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆。二气玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。”又云：“磁石吸铁，隔碍潜通。”即仙翁“凭他气类潜通感，运剑追来掌上擎”之谓也。

## 制度

## 象 法 度 制



坛筑三层天地人，九宫八卦布令匀。  
镜悬上下祛精怪，剑列方隅镇鬼神。  
禹步登时三界肃，罡星指处百魔宾。  
叮咛刻漏无差误，片饷工夫万劫春。

至人修炼金液大还丹，先须投名山，择福地，峦回水绕，向阳背阴，不近伏尸丘冢，战阵沙场，离尘脱俗，高抗清爽去处。起盖丹室数椽，室内筑坛三层，以象三才。坛上有灶，灶上有炉，炉中有鼎，鼎中有神室。外列九宫八卦，天干地支。四方卓剑，悬以宝镜，镇压鬼神。主者禹步登坛，捧丹入室，步履魁罡，驱妖剪怪，邪魔自然宾伏，不敢贼害丹炉也。循环周星刻漏，以定晨昏。运用阳火阴符，以明进退。纤毫不得差误，片饷之间，结成一粒，大如黍米。饵之炼之，十月胎圆，自然神妙，点化凡躯，以成纯阳之仙，则万劫长春而不老矣。

## 辅佐

## 象 法 佐 辅



辅弼同声不可无，三人一志互相扶。  
魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模责次徒。  
审定鼎弦龙虎跃，精调火候武文俱。  
中间首尾须明取，全仗筹徒仔细呼。

世人见紫阳《悟真篇》，有“休将漫遣阴阳隔”之句，则猜为房中采阴之术。见仙翁前诗，有“坛炉鼎灶”之语，则猜为金石炉火之事。以盲指盲，到老无成，诚可叹哉！仙翁作此《印证图》，可谓漏尽修炼金丹之骨髓矣。首列警悟以晓世盲，使知金丹之道，可修而成。既已省悟，则金丹必有所自，故有原本以明根源。既明根源，则有乾坤以分清浊。既知清浊，则有鼎器以象金胎神室。既识神室，则有铅汞以辨药物真伪。既知药物，则有和合时节以显斤两爻铢。既知和合匹配，则知金丹非真土则不能成育。圣胎特指先天一气，为真土之的，以为丹本。真土既真，则有采取老嫩。既知采取，则有丹室、坛灶、剑镜、刻漏之类，以定制度。制度既完，则有三人同心之友，入室了事。此乃在外法象，一一次第，可谓详而且切矣。后学仙子，当知修炼金丹结胎于一时二候之速，温养有九转十月

之功。一月有三十日，一日有十二时，昼夜一百刻，十月总计三千六百时，昼夜三万刻。时时行道，刻刻用功，岂不劳而且繁哉？必须三人一志，同心同意之良友，互相规觉，以匡不逮。当先主者掌握枢机，驱分造化。同志之友，轮流更直，以相警省，俾无纤毫昏昧差谬。专审刻漏，以定周星；进退符火，以明消息。文烹武炼，须循朝屯暮蒙。首尾中间，要识昼夜复。无名子所谓：“天关在手，地轴由心。”回七十二候之要津，攒归鼎内。夺三千六百之正气，辐辏胎中。警戒抽添，精专运用，虑其危，防其险，不使顷刻参差，纤毫差忒者，岂非三人同志而修，更换而直者乎？古仙云：“刻刻用事，用之不劳”者，其斯之谓欤！

服丹

象 法 丹 服



夺得黄芽在掌中，急吞切莫咽匆匆。  
满身阴汞烟飞汉，一得阳铅禽入笼。  
眷恋岂殊儿见母，和谐无异牝逢雄。  
精勤火候无令失，十月胎圆寿不穷。

胎完刀圭入口，则立跻圣位，天地不能拘，阴阳不能管，纵横自在，隐显莫测，寿命无穷，与天地同老者也。

九鼎

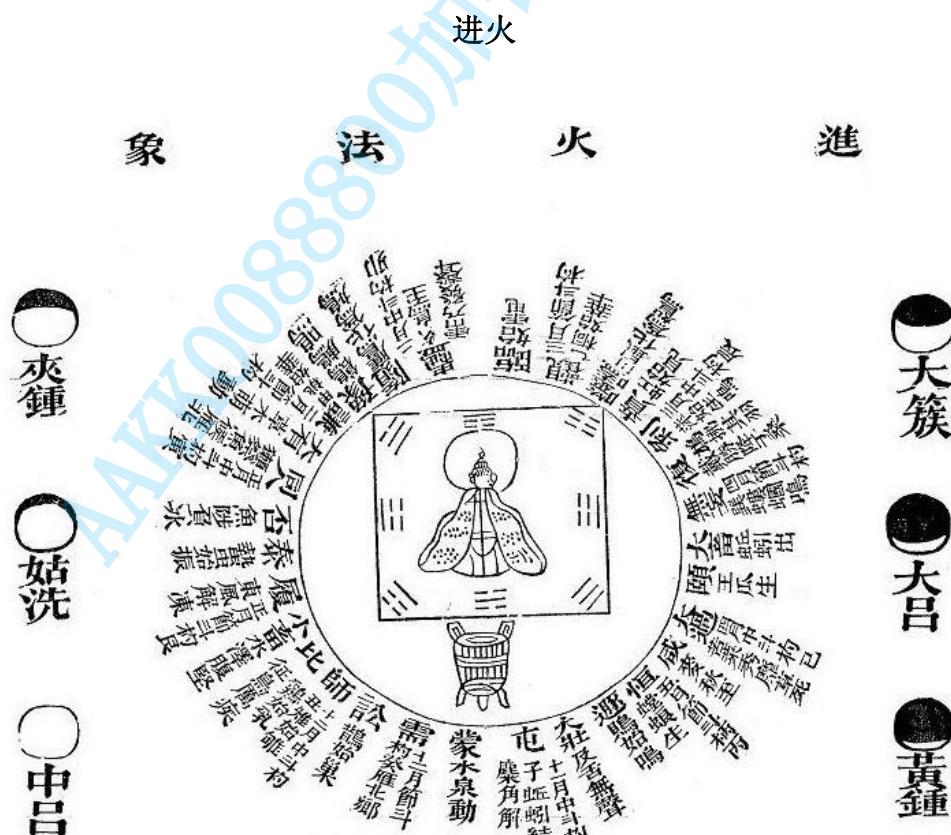
象 法 鼎 九



金丹秘术绝凡人，六百篇将九道名。  
帝禹范来妍始怖，轩皇铸就道方成。  
选时须合丹家法，用后无令厌物腥。  
节候换时周复始，炼成龙虎自来迎。

金丹之术百数，妙在神水华池。凡夫岂能识哉？故曰“金丹秘术绝凡人”也。《火记》三百篇，篇篇相似，出入贯串。《易》有六十四卦，除乾坤坎离四卦为鼎器药物，余六十卦以行周天火候。修炼金丹，有三百日功，每日用二卦直符，即朝屯暮蒙，朝需暮讼，以至既济、未济，周而复始。三百日，计六百卦也。九道名即九鼎也。夏禹范成而妍始怖，轩辕铸

就而道方成。昔黄帝采首山之金，铸鼎于洞庭湖之君山，丹成而白日驾火龙升天者，此也。九鼎，乃九转之义。阳数极于九而言，非真要炼九鼎而后可以成仙也。选造金鼎之时，要合丹家法度。《鼎器歌》曰：“圆三五，寸一分。口四八，两寸唇。长尺二，厚薄匀。脐腹三，坐垂温”是矣。古仙有云：“金鼎实难造”者，良有妙旨故也。岂可妄以己见，而有损益于其间哉？又岂令厌秽腥物，以迫鼎炉而触犯丹药者乎？节候换时周复始，炼成龙虎自来迎者。天上太阴行度，日夜行十三度有奇，一月一周天。太阳行度，日夜行一度，一年一周天。丹法攒年簇月，攒月簇日，攒日簇时，攒时簇刻，所谓一刻之工夫，自有一年之节候。《参同契》不云：“始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。”是也。周而复始，循环运用，昼夜不息，默运火符，龙虎两相逢迎，渐采渐炼，旋凝旋结，自然而然，结成一粒紫霞赫赤之还丹矣。



子时起火癸时潜，此是晨朝进火篇。

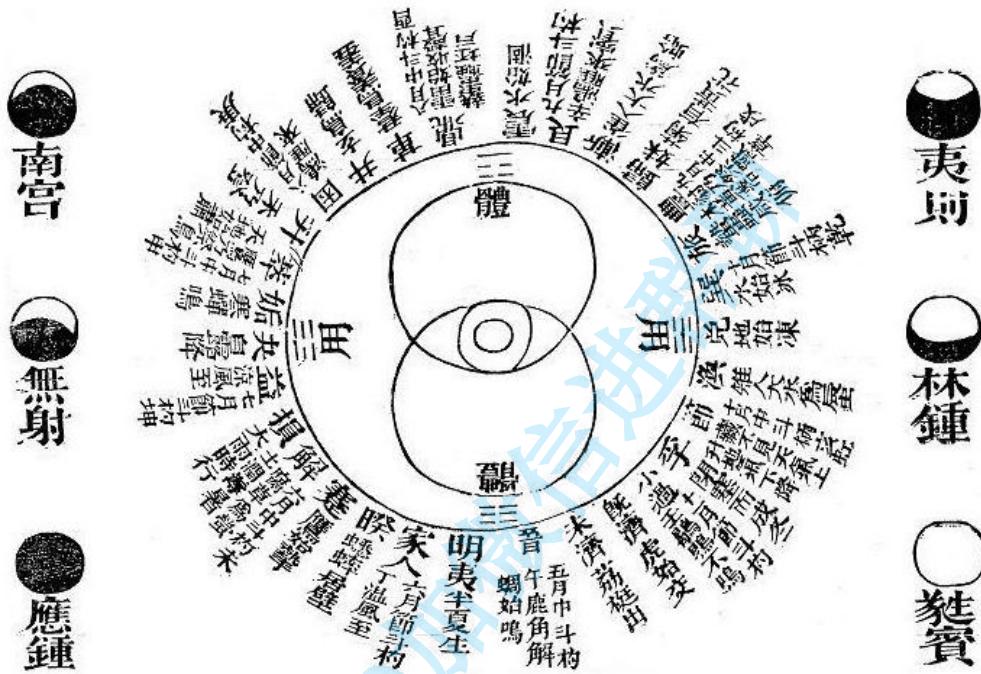
呼应阴阳宜默默，息调出入务绵绵。  
阳爻二百一十六，卦合复临泰夬乾。  
刻漏不差时节应，炎炎火里长红莲。

仙翁此诗，备露火候起伏之秘，大为详切，自是愚人不知耳。“子时起火癸时潜，此是晨朝进火篇。呼应阴阳宜默默，息调出入务绵绵”者，子为一昼之首，火候起绪之时也。自子至巳，运行阳火之候，为朝为早，屯卦直符也。夫运火者，精调气候，斡运天罡，顺阴阳四时代谢之机，明天地五行生克之理，呼宜默默，息用绵绵。庄子云：“众人之息以喉，真人之息以踵”是也。玉蟾老仙云：“闭极则失于急，纵放则失于荡。”真一子所谓：定刻漏，分晷时，簇阴阳，走神鬼。蹙三千六百之正气，回七十二候之要津，运六十四卦之阴符，鼓二十四气之阳火。天关在手，地轴由心。天地不能匿造化之机，阴阳不能藏亭毒之本。致使神变无方，化生纯粹者也。无名子曰：“金宫既砂汞之不萌，一鼎乃虫螟之互起。大则山崩地圮，金虎与木龙飞腾；小则雨骤风漂，坎男共离女奔逸。”此皆叮喻修丹之士，炼己纯熟，勿使火候差失也，可不慎乎？**夫复䷗者**，一阳之卦也。以年喻之，则斗柄指子，十一月也。以律言之，则黄钟是也。以节比之，则冬至、小寒也。以候应之，则鹖鳊不鸣，后五日虎始交，又五日荔挺出，又五日蚯蚓结，又五日麋角解，又五日水泉动也。以时明之，则夜半子也。以月体之，则初一、初二、初三半也。以卦象之，则屯、蒙、需、讼、师也。以火用之，则进一阳候也。**临䷒者**，二阳之卦也。以年喻之，则斗柄指丑，十二月也。以律言之，则大吕是也。以节比之，则大寒、立春也。以候应之，则雁北乡，后五日鹊始巢，又五日雉雊，又五日鸡乳，又五日征鸟厉疾，又五日水泽坚也。以时明之，则鸡鸣丑也。以月体之，则初三半、初四、初五也。以卦象之，则比、小畜、履、泰、否也。以火用之，则进二阳候也。**泰䷊者**，三阳之卦也。以年喻之，则斗柄指寅，正月也。以律言之，则太簇是也。以节比之，则雨水、惊蛰也。以候应之，则东风解冻，后五日蛰虫始振，又五日鱼陟负冰，又五日獭祭鱼，又五日候雁北，又五日草木萌动也。以时明之，则平旦寅也。以月体之，则初六、初七、初八

半也。以卦象之，则同人、大有、谦、豫、随也。以火用之，则进三阳候也。**大壮**䷡者，四阳之卦也。以年喻之，则斗柄指卯，二月也。以律言之，则夹钟是也。以节比之，则春分、清明也。以候应之，则桃始华，后五日鶗鴂鸣，又五日鷙化为鳩，又五日玄鸟至，又五日雷乃发声，又五日始电也。以时明之，则日出卯也。以月体之，则初八半、初九、初十也。以卦象之，则蛊、临、观、噬嗑、贲也。以火用之，则四阳沐浴候也。**夬**䷪者，五阳之卦也。以年喻之，则斗柄指辰，三月也。以律言之，则姑洗是也。以节比之，则谷雨、立夏也。以候应之，则桐始华，后五日田鼠化为鴽，又五日虹始现，又五日萍始生，又五日鸣鸠拂其羽，又五日戴胜降于桑也。以时明之，则食时辰也。以月体之，则十一、十二、十三半也。以卦象之，则剥、复、无妄、大畜、颐也。以火用之，则进五阳候也。**乾**䷀者，六阳纯乾之卦也。以年喻之，则斗柄指巳，四月也。以律言之，则中吕是也。以节比之，则小满、芒种也。以候应之，则蝼蝈鸣，后五日蚯蚓出，又五日王瓜生，又五日苦菜秀，又五日靡草死，又五日麦秋至也。以时明之，则禹中巳也。以月体之，则十三半、十四、十五也。以卦象之，则大过、咸、恒、遁、大壮也。以火用之，则进六阳候也。此乃晨朝进火之篇，“阳爻二百一十六”也，刻漏不差，时节有准，则炎炎火里黄芽毓秀，长出金莲也。

### 退符

象 法 符 退



午时十八八个星<sup>13</sup>，此是阴符退火程。

驯至坚冰从姤始，敛藏品物至坤盈。

一般作用惟增减，二气分张见瘁荣。

减火息<sup>14</sup>符天地静，屯蒙二卦禀生成。

阳火备露于前，阴符复泄于此。愚之用心于此者，但愿人人有分，个个圆成，作佛成仙，以超生死。是以不惧天谴，冒禁而言也。“午时十八八个星”者，阴符退火程，数从姤始兆，驯至坤盈坚冰也。《参同契》云：“姤始纪叙，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴。”阴为主人是也。一阴始萌，终至极阴，则万汇敛藏，归根复命之时也。阳火、阴符作用须则一般，惟有阴阳进退之不同，荣枯动静之不一，以应天地之升降，日月之循环耳。自午至亥，运行阴符之候，为暮为晚，蒙卦直事也。夫阴符起，姤䷫者，一阴之卦也。以年喻之，则斗柄指午，五月也。以律言之，则蕤宾是也。以节比之，则夏至、小暑也。以候应之，则螳螂生，后五日

<sup>13</sup> 午时十八八个星，《道藏》本作“午时百四十四星”，从《道藏辑要》本。

<sup>14</sup> 息，《道藏》本作“退”，从《道藏辑要》本。

鶡始鸣，又五日反舌无声，又五日鹿角解，又五日蜩始鸣，又五日半夏生也。以时明之，则日中午也。以月体之，则十六、十七、十八半也。以卦象之，则晋、明夷、家人、睽、蹇也。以符用之，则退一阴候也。**遁䷠者**，二阴之卦也。以年喻之，则斗柄指未，六月也。以律言之，则林钟是也。以节比之，则大暑、立秋也。以候应之，则温风至，后五日蟋蟀居壁，又五日鹰始挚，又五日腐草为萤，又五日土润溽暑，又五日大雨施行也。以时明之，则日映未也。以月体之，则十八半、十九、二十也。以卦象之，则解、损、益、夬、姤也。以符用之，则退二阴候也。**否䷋者**，三阴之卦也。以年喻之，则斗柄指申，七月也。以律言之，则夷则是也。以节比之，则处暑、白露也。以候应之，则凉风至，后五日白露降，又五日寒蝉鸣，又五日鹰乃祭鸟，又五日天地始肃，又五日禾乃登也。以时明之，则哺时申也。以月体之，则二十一、二十二、二十三半也。以卦象之，则萃、升、困、井、革也。以符用之，则退三阴候也。**观䷓者**，四阴之卦也。以年喻之，则斗柄指酉，八月也。以律言之，则南吕是也。以节比之，则秋分、寒露也。以候应之，则鸿雁来，后五日玄鸟归，又五日群鸟养羞，又五日雷始收声，又五日蛰虫坯户，又五日水始涸也。以时明之，则日入酉也。以月体之，则二十三半、二十四、二十五也。以卦象之，则鼎、震、艮、渐、归妹也。以符用之，则四阴沐浴候也。**剥䷖者**，五阴之卦也。以年喻之，则斗柄指戌，九月也。以律言之，则无射是也。以节比之，则霜降、立冬也。以候应之，则鸿雁来宾，后五日雀入大水为蛤，又五日菊有黄花，又五日豺乃祭兽，又五日草木黄落，又五日蛰虫咸伏也。以时明之，则黄昏戌也。以月体之，则二十六、二十七、二十八半也。以卦象之，则丰、旅、巽、兑、涣也。以符用之，则退五阴候也。**坤䷁者**，六阴纯坤之卦也。以年喻之，则斗柄指亥，十月也。以律言之，则应钟是也。以节比之，则小雪、大雪也。以候应之，则水始冰，后五日地始冻，又五日雉入大水为蜃，又五日虹藏不见，又五日天气上升、地气下降，又五日闭塞而成冬也。以时明之，则人定亥也。以月体之，则二十八半、二十九、三十日也。以卦象之，则节、孚、小过、既济、未济也。以符用之，则退六阴，道穷则返，

归乎坤元，归根复命之候也。此乃阴符退火之程，阴爻一百四十四也。阴符阳火，不爽毫发；朝屯暮蒙，循环运用，则圣胎自然禀受生成矣。

抽添  
象 法 添 抽



一回进火一回阳，龙虎盘旋射绛房<sup>15</sup>。  
阴魄和铅随日减，阳魂与汞逐时昌。  
灰心运用常<sup>16</sup>令谨，烦恼倾危免致殃。  
添汞抽铅全藉火，除于此外别无方。

“一回进火一回阳”者，昼姤夜复之抽添，坎水离火之运用也。“龙虎盘旋射绛房”者，龙精虎髓交通于黄道，金铅木汞会聚于绛房，玉液琼浆凝结于泥丸，白雪黄芽毓秀于元海也。“阴魄和铅随日减，阳魂与汞逐时昌”者，修炼金丹暖气不可间断，如鸡抱子，如龙养珠，朝采暮收，时烹刻炼，汞渐添，铅渐减，阴魄消尽，阳魂始坚，十月胎圆，则成一粒至阳之丹也。“灰心运用常令谨，烦恼倾危免致殃”者，修炼之士，心欲灰而志欲奋，境欲忘而功欲勤，精专运用，警戒抽添，勿使纤毫违谬，免致

<sup>15</sup> 房，《道藏》本作“光”，从《道藏辑要》本。

<sup>16</sup> 常，《道藏》本作“当”，从《道藏辑要》本。

倾危殃咎也。“添汞抽铅全藉火，除于此外别无方”者，抽铅添汞之方，无过以水火为之，而非世间凡水凡火也。乃藉太阴真水、太阳真火、元始祖气，薰蒸之耳。除此日月两仪之气，昼夜循环，周而复始，养育圣胎之外，再无别项方法可以成丹也。须藉日月之气，而又非朝采日精，夜采月华也。世有以采阴接气之术为大道者，邪师伪学也。以金石、草木为药物者，狂徒妄人也。以朝添八两、暮换半斤为火候者，盲人鞭瞎马，无途可适也。不可自炫聪明，广记经书，资谈口辩，以诱惑世人可也。

### 沐浴

### 象 法 浴 沐



炼丹本是一年功，两月都缘要住工。  
兔遇上元时便止，鸡逢七月半为终。  
旱蝗水涝因差过，雨顺风调为适中。  
刑德既加宜沐浴，倾危断不到临穷。

修炼金液还丹，本有一年之功，郤遇兔鸡两月便要住工者，兔属卯，本

是二月节气，却于正月上元便当知止，防危虑险也。鸡属酉，本是八月节气，却于七月中元要识持盈，洗心涤虑也。《度人经》谓：“璇玑玉衡，一时停轮”者，此也。旱蝗水涝，皆因运用之失。宜雨顺风调，可谓抽添之合度。“刑德既加宜沐浴”者，二月斗建在卯，四阳二阴，大壮卦也。万物至春而发生，故为德也。以其阳中有阴，至是而榆荚落者，德中有刑故也。八月斗建在酉，二阳四阴，观卦也。万物至秋而肃杀，故为刑也。以其阴中有阳，至是而虯麦生者，刑中有德故也。圣人炼丹自冬至，一阳来复，起火运符；而遇二月八月，阴阳分位之时，沐浴心虑，罢功守成以防危，殆不至于终穷也。

金液

象 法 液 金



朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天。  
甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。

犹如雀卵团团大，间似骊<sup>17</sup>珠颗颗圆。  
龙子脱胎吞<sup>18</sup>入口，此身已证陆行仙。

“朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天”者，修炼之士，采药物于不动之中，行火候于自然之内。朝朝不间，刻刻用功，夺天地阴阳生成之造化，法河车流通运转之机枢。颠倒坎离，则飞烟起于金鼎；循环乌兔，则金液搬上昆仑矣。“甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川”者，天雨甘露则为瑞世之征，丹生甘露乃结灵胎之兆。丹本气凝，气因水化，产水川源即是灵泉妙窟也。犹如一派长川，滔滔灵液，不舍昼夜，流润丹田，运上泥丸，凝结圣胎，百日之后，形象已具。“犹如雀卵团团大，间似骊珠颗颗圆”也。辉煌闪烁，光耀昆仑，此乃真履实诣之景象。知之者，现在目睫；昧之者，犹隔天渊。“龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙”者，十月胎圆，霹雳一声，顶门迸裂，婴儿出现，即龙子脱胎时也。刀圭入口立跻圣位，恁时自知我命坚难坏，已证陆地神仙矣。

抱元

<sup>17</sup> 骊，《道藏》本作“隋”，从《道藏辑要》本。

<sup>18</sup> 吞，《道藏》本作“丹”，从《道藏辑要》本。

## 象 法 元 抱



功足丹成子脱胎，且逃换面逐轮回。  
色身虽已坚难坏，慧照当于定里开。  
念念觉圆无一物，头头显露绝尘埃。  
九年面壁成何事，只履芦根任去来。

十月温养功成之后，金丹成就，吞入己腹，点化凡躯，以成真人也。即紫阳翁云：“一粒金丹吞入腹，始知我命不由天”也。刀圭朝入口，暮可生羽翼。已知此身之坚固难坏，逃出轮回生死之外，提挈天地，掌握阴阳，而不为阴阳陶铸也。又须抱元九载，以空其心。心田扫尽，无留纤翳。性海澄清，莫容一物。常教朗月辉明，每向定中慧照。如达摩长芦入室，后向少林冷坐。真性圆融，去来无碍。既已入寂而又折苇渡江，只履西归者是也。

### 朝元

## 象 法 元 朝



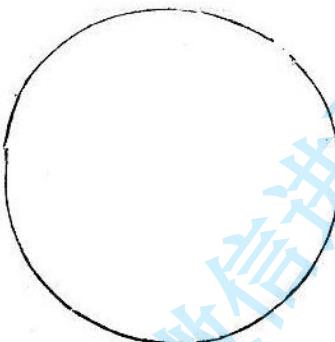
形神俱妙道为徒，性命双圆合太虚。  
宝诏降时腾鹤驭，玉书拜后驾龙车。  
仙官烜赫谁论贵，浊世煎熬且免居。  
积德勤求终有遇，问君何事独踌躇。

九年面壁之后，灵台莹彻，觉海圆明，形神俱妙，与道合真。彼时性命混融，与太虚同体耳。功积三千，行累八百，游戏人间，潜伏俟时。天书诏拜，龙车凤辇，驾入云端，升为天官，世间谁能及此之贵，此乃大丈夫功成名遂之时也。人生在世，诚如梦幻泡影。混混浊世，不受煎熬，飞身金阙，返佩帝乡，必须积德积功，勤苦求师，指授大道，以逃生死。人能诚心感格，岂无所遇哉？道不远人，而人自远道耳，何在<sup>19</sup>踌躇之有。

## 还元

<sup>19</sup> 在，《道藏辑要》本作“事”，从《道书全集》本，

# 象 法 元 還



南非南兮东非东，一灵妙有素圆通。  
 贤愚本是<sup>20</sup>无分别，凡圣何曾<sup>21</sup>有异同。  
 认赤作朱成性习，呼娘为母自<sup>22</sup>机锋。  
 有为一切皆非实，悟取真源空不空。

还元之道，非东非西，非南非北，非上非下，非存想顽空，有作有为，皆非也。本自一灵真性，素蕴圆通，净裸裸，赤洒洒，圆陀陀，活泼泼，上而神州赤县，下而穷乡贱邑，贤智之流，愚鲁之辈，人人具足，个个圆成，初无分别，何有异同？年催日逼，性习于爱欲声色之归；日就月将，流浪于机锋巧辩之域。认朱作赤，呼娘为母，皆非实相，顿能识悟，真空不空之妙，实出父母未生以前。本来面目，入水不溺，入火不焚，入金石无碍，刀兵不能害，虎兕不能伤，阴阳不相拘，生死不相干。打破虚空，方为了当也，方为还元也，乃是佛祖上一乘之妙也。

## 炼丹行

<sup>20</sup> 是，《道藏》本作“自”，从《道藏辑要》本。

<sup>21</sup> 曾，《道藏》本作“常”，从《道藏辑要》本。

<sup>22</sup> 自，《道藏》本作“熟”，从《道藏辑要》本。

**坎男与离女，此是黄芽主。天地之根苗，五行之宗祖。**

乾坤剖孕，六子兆生。乾一索坤，而得长男曰震，再索而得中男曰坎，三索而得少男曰艮；坤一索乾，而得长女曰巽，再索而得中女曰离，三索而得少女曰兑。乾生三男，坤生三女，更为父母，互作夫妻，而八八六十四卦，次第生矣。圣人修炼金丹，以乾坤为鼎器，坎离为药物，余六十卦以行火候也。夫坎者，水也。水中产金，金即铅也。离者，火也。火中孕砂，砂即汞也。铅汞一合，凝结灵胎，以长黄芽也。故以坎男、离女为黄芽之主宰。天地之根苗，五行之宗祖也。

**等分共一斤，八月从头数。数至月圆朝，一阳当夜午。太极气氤氲，诱之凭圣母。**

等分共一斤，即乌肝八两、兔髓半斤也。天上太阴，以八月十五夜子时，水清金旺，月甚圆明。人间少阴，亦如天上太阴行度，自初一至十五，乃月圆之时也。遇其太极初分之候，一阳才动之时，金水初生，经罢符至，诱其一气，以为丹基，全凭圣母，以相媒合，使为夫妻也。圣母即黄婆，黄婆即真土，真土即真铅真汞，真铅真汞即坎男离女之精气，天地五行之根苗、宗祖也。

**坐镇魁罡雄，坛登三级土。腾倒虎并龙，法象周天数。**

当先主者，坐镇魁罡，禹步登坛，捧丹入室，三级台前，安顿炉鼎，颠倒坎离，天地交泰，龙蟠金鼎，虎绕丹田，周密卫护。冬至一阳来复之候，鼓动乾坤之橐籥，斡旋日月之枢机，卦循复姤，漏应周星，以行采取温养之功也。

**丹鼎忽融光，玄珠悬一黍。急急采将来，平吞不用咀。灵丹才入腹，雾散若风雨。四海波浪腾，乾坤精魄住。**

冬至子时，阳气始通之候，运剑追取金丹，煅成一粒大如黍米。忽然丹鼎融光，玄珠已兆，急须采取，不用咀嚼俄延也。采取之要，在乎一时二候之顷，以结成丹。上阳老仙曰：“一时有六候，比之求丹，止用二候之

速，尚余四候，别有妙用”是也。灵丹入腹，点已阴汞<sup>23</sup>，如雾露之散，如风雨之疾，如波浪<sup>24</sup>涛之涌。乾坤之精魄，自然凝聚，而住于天宫也。

**阳火与阴符，斡运无差误。沐浴谨防危，抽添宜审护。**

冬至至芒种，阳火候也；夏至至大雪，阴符候也。循斗柄之推迁，历魁罡之斡运，寒温有序，进退合程。遇刑德则沐浴防危，遇复姤则抽添谨慎，自无差误危殆也。

九鼎炼将周，河车无碍阻。金液降琼浆，婴儿脱胎去。十月足辛勤，形神生翅羽。道人不是求，惟向旁门取。旁门法误伊，要当详审取。作此《炼丹行》，与余之言语。

九鼎乃九转数足，河车流转不竭，水火升降无穷，金液降作琼浆，温养数终，自然脱去其胞，现出金液还丹一粒，吞入己腹，点化凡躯，以成真人仙子也。修炼之士，虽有十月入室之功，颇是辛勤，然而功成药熟，服之一黍，形神自然生羽翼。纯阳云：“辛勤二三年，快乐百千劫”是也。世上道人，峨其冠而方其袍，自足自满，不肯低情下意，求师指授大道，惟只以盲引盲，趋入旁门采战移行之术，岂知道法三千六百，大丹二十四品，皆是旁门。惟有金丹之道一途之外，再无别径以成仙作佛也。是以旁门误认，古今皆是，要当详审。历代祖师破迷诗歌，与仙翁之《指迷箴》，则知除此道外，余皆旁门耳。

### 指迷箴

长生可学，至道可传，得人勿秘，非人勿言。  
混混浊世，名利缠绵，逝者如斯，孰肯学仙。  
仅有学者，所得皆偏，餐霞服气，打坐参禅。  
炼一身阴，将八石然，三式密运，六丁静延。  
龙虎立至，鬼神见前，晓露大药，秋石小便。

<sup>23</sup> 梗，《道书全集》本、《金丹正理大成》本均作“永”，校者改。

<sup>24</sup> 浪字，恐是衍文。

草木返老，津液还元，咒诅禁法，采御阴编。  
 清肠辟谷，厌市离尘，远采五芝，迹思三田。  
 四果菜道，十大灵篇，金粟浮信，玉壶混元。  
 小品七二，大二四焉。凡此道术，万蹄千荃，  
 迷人执著，谓为精专。小覬不死，大望登天，  
 未及白首，已录黄泉。不思己错，怨道无缘，  
 致使有志，趣向茫然。以此等术，拟欲长年，  
 譬超胡粤，却步中原。求鱼缘木，寻兔竭川，  
 错悞非道，深可哀怜。故述《印证》，以接来贤，  
 古仙不露，口诀皆宣。悲念苦海，寂寞梯船，  
 师匠难遇，种德为先。庶几感召，得遂真虔。  
 览此会悟，开发天全，功成道备，杳杳云轩。  
 上宾玉帝，枢握化权，念兹在兹，昕夕拳拳。

《指迷箴》自然明白，兹不重赘，学者味之。

## 后识

余师若一子尝曰：鲁<sup>25</sup>闻我师无名子翁先生云：吾师乃广益顺理子刘真人，祖偕悟真仙翁，肄业辟雍，惟翁不第，夙植灵根，学道道遂。后因念其同舍之有孙，时在绍兴戊午<sup>26</sup>，刘遇悟真，得其道。愿力不能成，遂刊彭真人《参同契义疏》，隐于市朝，方便接引。既谐同志，乾道戊子岁<sup>27</sup>，成道于虎丘山之下。叨窃仙恩，误蒙真荫。绍兴中，于浙江跨浦桥，承真人之颜陶铸，费力素无，未克成就，日夜遑遑，已逾三纪。尝因中秋有感云：“手握天机六六秋，年年此夕不胜忧。神功妙道三人就，黍粒灵元二八修。信道灶炉须福地，要知钱鹤上扬州。谁能假我扶摇便，一举同迁在十洲。”我之志，概可见矣，尔其勉诸！因遂授道，实淳熙庚戌岁<sup>28</sup>也。造丹合和，

<sup>25</sup> 鲁，《道藏》本、《金丹正理大全》本均如是，疑作“曾”字。

<sup>26</sup> 绍兴戊午，公元 1138 年。

<sup>27</sup> 乾道戊子岁，《道藏》本作“乾道戊巳岁”，考无“戊巳”，从《金丹正理大全》本。乾道戊子，公元 1168 年。

<sup>28</sup> 淳熙庚戌岁，公元 1190 年。

未宜尽传，后有所指。庚申岁<sup>29</sup>，复遇寺簿卢公于姑苏，始诀其秘。盖卢亦刘所授也。余学道三十年矣，于嘉定乙亥<sup>30</sup>，再遇<sup>31</sup>仙师，始全开诀火候之秘于虎丘之上。今忽二年，顾方拘縻吏锁，汨役尘鞅，恐后因循，沉坠仙业，深有所惧，遂撰此图，庶有契合焉！昔西山许君，诛蛇之日，曾留语曰：吾升天后，一千二百四十年间，五陵之内，当有八百人得仙。自东晋永嘉，迄我宋淳熙，已符其数。因念夫五陵之内，在今日钟灵孕秀而笃志者，皆仙材也。是篇之作，不无意焉！

是岁<sup>32</sup>季冬三日用识源流于末

### 还丹印证图后叙

予早闻丹旨于真师，而求合于经书者，多矣！苟不玄而隐，则激而泛，岂易观也哉！尝得《龙眉子印证图》一卷，模而<sup>33</sup>藏之。观其采炼药物，养蜕胎仙，工夫次第，犹阶而升，于丹旨之要，经书之合，一开卷顷，了然乎余心矣！惟授受之次，龙眉、若一、无名二三子，未详其人。而古仙<sup>34</sup>著述，多隐名为之，若《火记》、《龙虎经》之类是也。今考诸序事本末，则知为紫阳宗脉。其后识曰：余师若一子，师无名子翁先生，翁之师顺理子刘真人。盖真人，即白龙洞道人，紫阳入室之徒也。顺理子，迨其别号云。紫阳在元丰五年<sup>35</sup>化去，越七祀，与顺理遇于王屋山，作诗以勉志，有“闻君知药已多年”之语。顺理顾虽闻道而力未果，至绍兴戊午<sup>36</sup>，复遇紫阳，毕志于乾道戊子<sup>37</sup>间，寔逾百龄，而后冲举。其题图首者，王君启道，即金蟾子，玉蟾仙嗣也。既称龙眉子为祖师，龙眉之迹，固隐而弗彰，要其造道之极，不待言而知也。今为观其叙志，慕玄汲汲，然而成就之艰难，

<sup>29</sup>庚申岁，公元1200年。

<sup>30</sup>嘉定乙亥，《道藏》本作“嘉定庚子”，考无“嘉定庚子”，从《金丹正理大全》本。乙亥，公元1215年。

<sup>31</sup>再遇，《道藏》本作“载际”，从《金丹正理大全》本。

<sup>32</sup>是岁，《道藏》本无，从《金丹正理大全》本补。

<sup>33</sup>而，《道藏》本无，从《金丹正理大全》本补。

<sup>34</sup>仙，《道藏》作“先”，从《金丹正理大全》本。

<sup>35</sup>元丰五年，1082年。

<sup>36</sup>绍兴戊午，公元1138年。

<sup>37</sup>乾道戊子，《道藏》本、《金丹正理大全》本均作“乾道戊巳岁”，考无“戊巳”，当系乾道戊子，公元1168年。

将追轨于顺理子矣！嗟乎！人不患夫学道之艰也，而怕患闻道之艰；不患乎闻道之艰也，而怕患成道之艰。故学如牛毛，达如麟角。每发古仙之叹，苟有志者事竟成，亦何患之有？他日温养功圆，飞行八表，访龙眉二三子于阆风云莱之乡。录其道行，下游人间，世又为补《列仙传》。

人间甲子己酉岁<sup>38</sup>，金精满鼎日，瑶台玄史元阳子吴兴林静熏洁拜书于太微玄盖洞天，时年三十有五也。

《金液还丹印证图》终

## 龙眉子《金丹印证诗》测疏

淮海参学弟子陆西星 谨测

---

<sup>38</sup> 己酉岁，有宋淳祐 1249 年、元至大 1309 年、明洪武 1369 年，或应是元至大 1309 年。

## 龙眉子叙<sup>39</sup>

窃以削死注生，名既简于玉札。寻师访道，心方契于丹书。善恶在人，升沉由已。伏观众仙之传，始知自古以来，冲举者十万余人，拔宅者八千余人处。岂皆禀受之异？盖因力学而然。然轩辕生而神灵，固由天授，如旌阳修而道备，岂非人为？须待恶业消，而后善缘就。或因守关而遇，或欲渡海而逢，或经魔而心愈坚，或经历试而志不退。得既难苦，修必精专。采炼于洪都会府之中，栖遁于太华嵩山之下。或红尘闲散，寿若李脱之八百，安期之三千。或白日飞腾，奇若子晋之驾鸾，琴高之控鲤。或厌世而尸解，或住世而留形，或师徒之皆升，或祖孙之咸达，或得之难而成之易，或得之易而成之难。方册具传，厚诬不可。余自童稚，笃志清虚，门户遍求，是非莫辨，留心三纪，倒指百师，所学皆非遇而方悟，是知难逢之事，岂可轻易而成。欲为跨鹤之游，必假腰钱之助。下士闻而大笑，上士所以不言。谬于毫厘，失之千里。若天机之轻泄，祖则罪延。而至道不传，已则谴大，将言复辍，欲罢不能。谓其隐秘于玄微，孰若铺陈其梗概？因述师指绘作回章，著外法象九章，所以书造丹之精微；著内法象九章，所以条养丹之详细。夫炼金丹者，必有所白，故有原本焉。有本然后生，故有乾坤焉。乾坤在烹炼，故有鼎器焉。鼎器有药物，故有铅汞焉。铅汞明分两，故有和合焉。和合成黄芽，故有真土焉。丹成贵能取，故有采取焉。作用有规模，故有制度焉。制度有同志，故有辅佐焉。此在外法象造丹之九章也。采得然后服，故有服丹焉。服毕务温养，故有九鼎焉。温养全籍火，故有进火焉。火候有进退，故有退火焉。进退有爻象，故有抽添焉。抽添有休息，故有沐浴焉。沐浴罢丹成，故有金液焉。丹虽已成，虑性未明，故有抱元焉。守一抱元，命因性彻，形飞天阙，位证真人，故有朝元焉，此内法象养丹之九章也。服丹才罢，养火一年。攒簇阴阳，缩敛节候，夺二千七十三万六千之正气，归于九一三七二四六八之宝身，寿则无穷。数尽有坏，莫若均齐物我，混一色空，悟无上之菩提，圆真源之正觉，动

<sup>39</sup> 《龙眉子叙》，底本无，校者据《道藏》补入。

为游戏，静入太虚，造无拘碍之乘，永返元来之本。通前警悟及后还元，共二十章，接四五倡，外有炼丹行，所以贯穿首尾，错综篇章。指迷箴，所以明辨正邪，分别真伪，列之于后，览者详焉。非敢为达者之规模，姑留为后学之印证耳。

时宋嘉定戊寅<sup>40</sup>仲冬元日，龙眉子叙。

## 《金丹印证诗》测疏

### 警悟

---

<sup>40</sup> 嘉定戊寅，公元 1218 年。

委骸回视积如山，别泪翻为四海澜。  
世界到头犹会坏，人生捻指有何欢？  
成男作女应千变，戴角披毛历万端。  
不向此生生里悟，此生尽处作么看。

夫自无始以来，至于今日，人物之生之死不可算数，虽使积委蜕如山岳，翻别泪为波澜，未足为喻。愚者直谓此身可以不朽，爱恋世缘，作为千年万年之计，不知浮世光阴捻指易过，不可常恃为欢。而有形有质之躯，既从幻生，终归幻灭，即如阎浮世界，劫数既终，亦有毁坏。所以然者，以其落于有形之中，故虽天地亦不能以自固。虽然形之形者毁矣，而形形者未尝毁，惟道炁可以长存。故曰：“天地之大，大于道”。而有形有质，千变万化，莫不由斯道之中，而任其自生自灭，灭后再苏，轮回六道，各随业力之所驱，反覆相仍，无有穷已，故成男成女犹人类也，戴角披毛则异类矣。要知六道，乃人间善恶之果报，如影响形声，必非幻妄。阳明胜者，日进于高明，则天道、人道也；阴浊胜者，日流于污下，则修罗、畜生、地狱、饿鬼也。乃有拘儒局士，拗执不信，不知既有天人畜生此三道矣，彼三道者何独无之？既无高明之见，又灭修证之途，深可悼痛。且人身难得，中土难逢，正法难闻，盛年难再，不于此生省悟，下手速修，直待此生尽后，沦落鬼趣，更欲修行，作么理会？唐相裴休云：生灵之所以往来者，六道也。鬼神沉幽愁之苦，鸟兽怀猶（熏去鸟惊飞貌）猶（薰入兽惊走貌）之悲，修罗方嗔（魔道好战），诸天正乐，可以整心虑趣。菩提者，惟人道为能耳。人而不为，吾末如之何也。已矣，至哉言乎！

### 原本

溟滓无光太极先，风轮激动产真铅。  
都因静极还生动，便自无涯作有边。  
一气本从虚里兆，两仪须信定中旋。  
生生化化无穷尽，幻作壶中一洞天。

前诗警悟后人，此则教以原始返本，使知身从何来，命从何立。盖神仙金液大丹，乃高真上圣以术延命之事，大要识取真铅。真铅者，乃先天真乙之炁，太极动而所生之阳，隐于先天，则溟涬无光，为天地之始炁，寓于后天，则生化无穷，为万物之母炁，得而修之，则造化在我，而长生久视之道，不外是矣！盖观太极之先，溟涬淳淳，当体全静，静极而动，阳乃生焉。阳动则天心建始，兆乃滋张，万有之初先实开于此，故从无入有，乃造化之妙机也<sup>41</sup>。神仙盗机逆用，盗此而已，然是机也，生天、生地、生人、生物，靡不由此。吾人得之，则“乾道成男，坤道成女”，各具太极之全体。自夫窈凿浑沌之后，而失之于动者多矣。圣人知其如此，故于互藏之宅而取其始判之炁以补之。而始判之炁，即先天真铅也。尔其动而未形，有无之间，造化闊密之机，正在于此。邵子之诗有云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。识得无中含有象，许君亲见伏羲来。”缘督子云：“先天一炁，自虚无中来”。故曰：“一炁本从虚里兆”。神仙盗此真机，动中采之，静中炼之，故旋转坤乾，运行日月，皆自定中。“定”之一字，最为肯綮，丹学成始成终，皆不外是，故始焉不定，则情境不忘，而无以善夫临炉采药之用；终焉不定，则火候不调，而无以收夫脱胎神化之功，故云“两仪须信定中旋”也<sup>42</sup>。从此药就丹成，则生生化化，无有穷尽，而宇宙可以在手，万化可以生身，故曰“幻出壶中一洞天”。壶者，海外方壶，以喻己身。洞天，乃真人之灵境，喻身中灵境洞焕，神通自在也。

## 乾坤

混元未判是先天，清浊分来二象全。  
坤女乾男偏一气，木龙金虎间千年。  
都将孤寡为修道，岂信刚柔可造玄。

<sup>41</sup> 参阅李涵虚《圆峤内篇·道窍谈·产药层次》。

<sup>42</sup> 宋·张紫阳《青华秘文·交会图论》：“盖恍惚杳冥，乃定之象也。惟定可以炼丹，不定而阳不生。阳生之后，不定而丹不结。”清·汪东亭《体真山人丹诀语录》：“学仙之法，不过一定字耳。能定得一分，即去一分呼吸；去一分呼吸，即去一分阴；去一分阴，即添一分阳；添一分阳，即元神得一分明，是明性，愈定神愈旺，神全自然脱胎矣。”

日用不明颠倒理，若能达此是真仙。

太极既判，两仪遂分，天尊地卑，乾坤定矣。乾坤，一阴阳也；阴阳，一男女也。《易·系辞》云：“乾道成男，坤道成女”。各各分气赋形，随仪化质，然非判然二物也。阴中有阳，阳中有阴，故邵子云：“阴阳之精，互藏其宅”。神仙识此互藏之精，逆而用之，故偏者可以使之全，间者可以使之会。何谓“木龙金虎间千年”？木龙金虎，乃阴阳互藏二八之弦炁，分属两偏，故云“间隔”。得法修之，混合归一，则虎吸龙精，木受金伐，相吞相啖，而成大丹。愚者执言身内阴阳，往往但以清净独修为道，而不知破体之后，先天不存，欲炼还丹，须求同类。《参同契》云：“欲作服食仙，须求同类者。”岂知配合刚柔，颠倒交泰，乃上圣登真之梯筏，所谓“顺则成人，逆则成丹”。无足异者，但百姓日用而不知，故达者则信，而众人则疑耳。

### 鼎器<sup>43</sup>

炼丹全藉鼎和炉，炉鼎乾坤要正模。  
 圆<sup>44</sup>绕五三围径一，唇周四八腹脐敷。  
 鼎铅欲审须中定，阳火将奔在下铺。  
 不遇至人亲指授，教君何处决玄枢。

夫神仙炼药，必资炉鼎，乃天元法象。人元之学，借而言之，则以乾为鼎，以坤为炉，故有偃月、朱砂之号。《悟真篇》云：“偃月炉中玉蕊生，

<sup>43</sup> 吕祖《鼎器歌》曰：“鼎器本是男女身，大药原来精气神。若会攒来归一处，须用同心三个人。三个人，无他说，只要真师真口诀。指破阴阳三品丹，方可存心待明月。……斩三尸，见铸剑，炼已通灵知应验。刚柔变化任施为，万里驱妖如掣电。……不容情，常清静，心中皎洁如明镜。镜心寂灭苦空虚，始得临炉无弊病。无弊病，可安炉，调和鼎器莫心粗。言语不通非眷属，龙兴虎旺始堪图。始堪图，观复作，凿开混沌鸿蒙窍。静观虎啸与龙吟，自然华池神水到。神水到，辨浮沉，莫教时过枉劳心。铅遇癸生须急采，金逢望远不堪亲。不堪亲，休乱取，地裂山崩难作主。不知止足必倾危，盛夏严霜冬大暑。冬大暑，不遭逢，三宝牢关密守中。太极自然生造化，趁时搬取入黄宫。入黄宫，须爱护，十月浇淋休失误。子行阳火虎龙交，午退阴符自保固。自保固，暂相离，端坐忘言更待时。辐辏循环终则始，三百六十莫违期。”

<sup>44</sup> 圆，底本作“围”，据《道藏》本龙眉子《金液还丹印证图》校正。

朱砂鼎内水银平。”且鼎身通直，炉有口唇，鼎在炉中，炉包鼎外，以此取譬，可以得之言意之表矣！又错而言之，亦可谓之坤鼎。故择鼎之法，须要正模。《鼎器歌》云：“圆三五，径一分，口四八，两寸唇。”此天元外鼎之正模也。观此则人元鼎器，必须端正匀停，方为美好。仙翁举以见例，欲使择鼎之人，知有正模，不可造次苟且。又鼎中药物，其气甚微，伊欲审之，必须一尔心志，澄尔思虑，六根大定，情境两忘，而后采取之余，保无虞失。及其阳火来奔，吾则下铺以迎之。此必真师真诀，方可临炉，若徒意见揣摩，则动有乖舛，而灵胎终不可结矣。

### 铅汞

铅出自金汞产砂，丹家便把此来夸。  
若将金石为真药，犹种禾黍望长麻。  
坎内黄男名汞祖，离中玄女是铅家。  
分明辩取真和伪，产出真铅似马牙。

既知鼎器，当辨药物。铅汞者，鼎器所产之药物也。至阳之炁，名曰真铅；至阴之精，名曰真汞。谓之真者，所以别于凡也，且凡物之有铅银、砂汞，乃太阳元精所化，流配四象，而皆产于土中。以一气而言，则本是水银一味，周流遍历诸辰。以二气言，则银产于铅，阴中阳也；汞产于砂，阳中阴也。是盖五行灵秀之气，相含相孕，相生相死，故地元丹品亦或用之。若夫天元神室之药材，则所谓银铅、砂汞者，又皆无质生质，不可与此同论，故惟天元神丹，乃宜服食。若徒以此金石渣质之物，配为真药，吾知非我种类，必不肯合体而居，是犹植禾黍而望其长麻，其不然也明矣。何以“坎内黄男名汞祖，离中玄女是铅家”？盖推本铅汞之所自出，亦以见其互藏之意。夫太阳元精，北照生铅，故先天乾金寄生于坎中，纳戊土，故云“黄男”，乃所谓先天真乙之炁。一变而为水者，紫阳仙翁云“本是水银一味”。盖是物也，遍历诸辰，转而东南，化为砂汞。是铅乃祖炁，砂汞则子炁也。水能生木，木能生火，坎内黄男不为汞之祖乎！离中玄女，其名曰汞，离南本先天乾金之位，乾之一画流入于坎，其中则虚，虚乃为离，

化为阴汞，原其宅舍，非铅之本家乎？夫惟离为铅家，所以金公必归于舍，然后谓之还丹。而铅为汞祖，所以相亲相恋，而孝子不能已于报恩也。以此真铅真汞合为大药，然后怀胎结婴，产出真铅，如白马牙。马牙乃外丹，马齿如霜之法象，引此以明身中阴汞，化为白液，凝而至坚之义。然又须知汞死则为真铅，故所产之婴儿亦曰真铅，非前合和丹头之物也。

### 和合

二八清源正一斤，休言等分是均平。  
不知和合阴阳处，更要参详子午辰。  
申上建元当用巳，亥支出处必寻寅。  
遇相合处成三五，和作中黄产至真。

金丹大药，定用一斤之数，盖取二八两弦之炁。《参同契》云：“上弦兑数八，下弦艮亦八”是也。何以谓之清源？盖清源者，有炁无质之谓，乃临炉所定之铢两。《参同契》云：“三日月出庚”。又云：“五分水有余，二者以为真”是也。夫药不二八，则神炁不全，不清源则药材不嫩。既知铢两，当明合和，不徒取其等分匀平而已。且夫二八之炁，上弦金精，下弦木液，金能克木，木性畏金，不知其中自有和合之妙。试以十二时辰参详而论，则居然可知，然不曰十二辰而曰子午辰者，子为阳辰之首，午为阴辰之首，举其二，其余可该也。彼，申金也，长生在巳，故申上建元而当用巳，是申与巳合也，合则金不畏火矣。寅木也，长生在亥，故亥支出处必寻于寅，是寅与亥合也，合则水来生木矣。金丹之道，金水合处，木火为侣，火性销金，而金之长生却在于巳；金伐木荣，而金之子炁反来生木，是以不相悖而反相为用焉，和合之道在焉故也。相合则三五归一，和入中黄而真炁内融，灵宝中结矣。中黄，即黄庭也。三五，见《悟真》诗。

### 真土

先天一炁号真铅，莫信迷徒妄指传。

万化滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘钤。  
有形生质皆非正，无质生形始是玄。  
寄语道流勤学取，用铅莫错用凡铅。

夫先天之炁生于坎者，名曰真铅。和合中宫，产为黄芽，则称真土。真土，即真铅也。故此诗以“真土”为题，序云和合而成黄芽，故有真土焉。《鼎器歌》云：“黄芽铅”，是知黄芽乃真铅之所苗<sup>45</sup>，喻如土中黄芽，滋张万化，此其朕兆。又《参同契》云：“河上姹女，灵而最神。将欲制之，黄芽为根。”故云：“万化滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘钤”也。然是物也，乃先天灵炁之所结，所谓无质生质者，始为玄妙，必非有形渣质之所可全。故紫阳真人云：“用铅不得用凡铅”，奈何世人福缘浅薄，不得真师指示而用之，徒望洋耳。

### 采取

夜半霞光北海明，金丹一粒庆圆成。  
不因采取知玄妙，枉使飞腾入太清。  
鹤翅每随霜色劲，蟾酥多逐月华生。  
凭他气类潜通感，运剑追来掌上擎。

此篇密示采取符候。夜半者，亥子之交，冬至之候，一阳来复之时。霞光者，太阳初出之先符。北海者，产药之处也。此时先天之炁来自虚无，采而用之，片饷之间，金丹一粒，可以立庆圆成。若也不知采取玄妙，此炁虽至，不免飞腾而入于太清，安能为我用乎？前诗有云：“鼎铅欲审须中定，阳火将奔在下铺。”采取玄妙，无出乎此。《悟真篇》云：“药逢气类方呈象，道在希夷合自然。”金丹之道，乃真阴真阳气类相感，潜孚潜应，莫知其然，正如霜肃冽则鹤翅愈劲，月华明则蟾酥自生，气类感通之妙有如此者。所以采取合妙，则二气相纽，不致飞腾，而金丹圆就也。运剑追来，乃自己之慧剑，非必泥于《悟真》欧冶铸剑之解。“掌上擎”，亦当活

<sup>45</sup> 苗，校者认为当作“出”字，“苗”字为误刻。

看，盖见之已不可用矣，又可擎耶？

### 制度

坛筑三层天地人，九宫八卦布令匀。  
镜悬上下祛精怪，剑列方隅镇鬼神。  
禹步登时三界肃，罡星指处百魔宾。  
叮咛刻漏无差失，片饷工夫万劫春。

坛壝规制，本于《石函》。《石函记》云：“坛有三级兮方八尺<sup>46</sup>，上下不等兮各有绳墨，上有一层高二六，上据九宫兮九曜九位，上方阔丈六兮二八之数。中有一层高二五，中分八卦兮坛中之心腹，中方阔二丈四兮按二十四气。下有一层高二六，下列八门兮开闭有度，下方阔二丈八兮按二十八宿，四面卓剑兮镇压四方，八面悬镜<sup>47</sup>兮照灭邪殃。”盖古仙修炼天元大丹之制度，仙翁仿而为之，重其事也。夫先天之炁，在天则曰天宝，在人则曰命宝，不重其事，是不爱其宝者也。若使命宝轻弄，邪魔得而侮之矣。若乃规制既立，防御亦周，天人合发之际，主者禹步登坛，指魁罡以从事，能使天人敬仰，魔鬼宾伏，片饷之间，转凡成圣，奇哉妙哉！圣修之功起矣，性命之枢得矣，大丈夫之志愿遂矣！

### 辅佐

辅弼同声不可无，三人一志互相扶。  
魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模责次徒。  
审定鼎弦龙虎跃，精调火候武文俱。  
中间首尾须明取，全仗筹徒仔细呼。

辅佐者，同志也。修炼金丹，入室之时，准测刻漏，挨排火候，全仗同

<sup>46</sup> 方八尺，《道藏辑要》本《石函记》作“分丈尺”。

<sup>47</sup> 镜，底本作“剑”，据《道藏辑要》本《石函记》校正。

志左辅右弼<sup>48</sup>，以匡不逮。《悟真篇》云：“若无同志相规觉，时恐炉中火候非。”此篇无甚深旨，首尾文武之说，予已见之《参同测疏》中，兹不复赘。

### 服丹

夺得黄芽在掌中，急吞切莫咽匆匆。  
满身阴汞烟飞汉，一得阳铅禽入笼。  
眷恋岂殊儿见母，和谐无异牝逢雄。  
精勤火候无令失，十月胎完寿不穷。

还丹入口，己汞自干，在掌急吞，不可以文害意。此诗无甚深旨，不复赘辞。

### 九鼎

金丹秘术绝凡人，六百篇将九道名。  
帝禹范来奸始怖，轩皇铸就道方成。  
选时须合丹家法，用后无令厌物腥。  
节候换时周复始，炼成龙虎自来迎。

火记六百，乃十月之卦数。盖以进火之卦，朝屯暮蒙，以至既未，终而复始，每月计卦六十，十月六百，而卦火之数终矣。六百篇将九道名者，九道乃日月运行之躅道。历家云：“日行中道，月行八道。”丹法象日象月，故十月之火，如日月运行于九道之中，南而复北，北而复南，循环无端，以成岁事。然而上古仙人服炼九鼎，九鼎之说，即九道也<sup>49</sup>。丹有十月之功，

<sup>48</sup> 清·付金铨《道书十七种·金丹节要·择侣同修》：“必择同心之侣，为生死之交，秉性纯和，忠孝友悌。扶持丹室，勤劳不倦。朝夕防危，恐临炉有失，一得丹时，如醉如痴，全在侣伴黄婆，小心调护，否则生杀之机顷刻矣。”

<sup>49</sup> 《古书隐楼藏书·张三丰真人玄谭集》：“轩辕铸九鼎而成道，以为用鼎器九人，仆也曾进过五七鼎，并无成就。且人念头一动，先天纯朴即散。先天即丧，后天虽存，何益于身心？不过健其四大而已。……如鼎一事，纵有所得，不过却病延年而已，否则有害无益。仙佛所为，万万无此事，断

而曰九鼎何也？曰：自子至戌，而火库归矣，又除卯酉沐浴而言之，凡有九转，故曰九鼎。帝禹以下，乃诗家点古寓言，非圣人不能制，非圣人不能用，正与首句“绝凡”相应，无甚深旨，故不必解。

## 进火

子时进火癸时潜，此是晨朝进火篇。

呼应阴阳宜默默，息调出入务绵绵。

阳爻二百一十六，卦合复临泰夬乾。

刻漏不差时候应，炎炎火里长红莲。

夫进退火符之说，予于《参同测疏》论之详矣。学人须要识得火为何物，盖火乃神火也。丹结中宫，日以神火环匝周遭，谓之温养。而火候之消息，则必约之以橐籥，而后有准。橐籥者，吾人之真息也。尔其默默绵绵，精调出入，出则呼而应阳，入则吸而应阴。自子至巳六时进火，是曰朝屯；自午至亥六时退火，是曰暮蒙。其曰：“子时进火癸时潜”，则举首尾而言之。癸时，即亥辰也。夫进火者，所以养阳；退火者，所以养阴。《四可字序》云：“以阳火炼之则成阳炁，以阴符养之则成阴精。”天地之道，阳以生之，阴以成之，故温热凉寒各有定序，而万物因之以生长收藏，金丹之道亦犹是也。《参同契》云：“赏罚应春秋，昏明顺寒暑，如是应四时，五行得其理。”所谓一日之中，自有一年之节候者，意盖如此。又以《易》道而论，阳爻二百一十六，阴爻一百四十四，合之共得三百六十，以当期之日，乃乾坤老阳老阴六爻之策数也。而此之进火，则一阳为复，二阳为临，三阳为泰，四阳为大壮，五阳为夬，以至六阳为乾，进满老阳之策数，而阳极于巳矣。极则必返，故至午则一阴始生，以至二阴为遁，三阴为否，四阴为观，五阴为剥，六阴为坤，进满老阴之策数，而阴极于亥矣。大抵阳进则阴退，阴进则阳退，其中间不容发，若使刻漏无差，则时节自应，而丹药圆成，如红莲之生于火内也。

---

断无此理也。……不遇真师，皆错认男女相之为鼎器，可胜叹哉！有缘之士，得遇真师，潜心默炼，则金丹可坐而致。”

## 退符

午时十八八个星，此是阴符退火程。  
 驯至坚冰从姤始，敛藏品物至坤盈。  
 一般作用惟增减，二气分张见瘁荣。  
 减火息符天地静，屯蒙二卦禀生成。

大意已见前解。十八八个星者，坤之策百四十有四也。盖以八星而十八之，正合此数。驯至坚冰，即《参同》所谓“姤始纪绪，履霜最先”者。履霜，即姤也。驯至坚冰，即坤也。至坤则万物敛藏矣，故减火息符至于归静，又为来日震符起绪之端。大抵阳火阴符，一般作用，但有增减进退之不同，要皆主阳火而言。阳退一分，则阴自进一分，非谓吾身之中别有阴符可用也。

## 抽添

一回进火一回阳，龙虎盘旋射绛房。  
 阴魄和铅随日减，阳魂与汞逐时昌。  
 灰心运用常令谨，烦恼倾危免致殃。  
 添汞抽铅全籍火，除于此外别无方。

予昔著《玄肤》中有《抽添论》云：“或问：抽铅添汞之旨，可得闻欤？曰：予闻之仙师立阳先生，得药归鼎之后，养以天然真火，绵绵若存，其中抽添变化，皆出自然，有不容以丝毫智力与乎其间。盖道则无为，而神炁自然有所为，乃造化之妙也。所谓如米炊饭，仙翁厥有深旨，非止特喻其易易而已。夫铅之投汞，譬则水之投于米中也。水不可以过多，米不可以过少，犹之二八相当也。火力调匀，其水渐干，而米渐长，斯成饭矣。水渐干，则抽铅也；米渐长，则添汞也。”如斯而喻，可谓明且切矣。然又须知铅汞二物，合而成丹，则似盐入水中，胶和色里，更指何者为铅，何

者为汞，何者可抽、可添？咦！还丹亦是虚无，到此漫劳饶舌。

### 沐浴

炼丹本是一年功，两月都缘要住工。  
兔遇上元时便止，鸡逢七月半为终。  
旱蝗水涝因差过，雨顺风调为适中。  
刑德既知加沐浴，倾危端不到临穷。

夫丹家之有沐浴，诸经盖屡言之。盖谓兔鸡之月，刑德临门，加火恐有偏重之虞。然免鸡，则二八也。此云“兔遇上元时便止，鸡逢七月半为终”者何？盖以六阳、六阴，取中气而论之，犹冬至于子之半也，其义甚精，诸家皆莫之及。或问：丹火冷则散，此云罢工止火，不殆于冷而散乎？曰：予问之师，师言：人身之中，橐籥之火，最为利害，方其用火之时，专以此而约，消息至此，则惟温温自如，勿行长短，则沐浴在是，正如人臣之告休沐，未必便忘政事，如林下者然也。或又以为沐浴乃奋迅精神，驱除杂念者，不知大类武火。且十二时中，如鸡抱卵，如龙养珠。《参同契》云：“委志归虚无，无念以为常。”待有杂念而往除之，则末矣。

### 金液

朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天。  
甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。  
犹如雀卵团团大，间似骊珠颗颗圆。  
龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。

《参同契》云：“修之不辍休，庶气云雨行。”金鼎飞烟，乃庶气也。转河车而上之，则白云朝于顶上，甘露洒于须弥，滋液润泽，灌注三宫。又如灵泉长泛，不舍昼夜。盖得丹之后，景象若此。若乃火圆气足，龙子脱胎，则有雀卵团团、骊珠颗颗，降下重楼，所谓：“一粒金丹吞入腹，始知

我命不由天”，而名证仙班矣。

### 抱元

功足丹成子脱胎，且逃换面逐轮回。  
色身虽已坚难坏，慧照当于定里开。  
念念觉圆无一物，头头显露绝尘埃。  
九年面壁成何事，只履芦根归去来。

夫金丹之道，自有为以证无为，于是脱胎之后，有抱元守一之学焉。《悟真篇》序云：“老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位，如或未明本性，则犹滞于幻形。”纯阳真人云：“达命宗，迷祖性，一似整容无宝镜。”抱元守一，所以悟真乘明本性也。然而抱也者，抱无所抱也，守无所守也，归于无极而已。六祖云：“本来无一物，何处惹尘埃。”《清静经》云：“观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂，寂无所寂。”如此则慧照自开，念念无非圆觉，头头显露真宗，而可以趣入无上菩提矣。九年面壁，只履芦根，乃达摩故事。欲问西来大意，请看《仙佛同源》<sup>50</sup>，不读此书，未可轻论佛乘也。

### 朝元

形神俱妙道为徒，性命双圆合太虚。  
宝诏降时腾鹤驭，玉书拜后驾龙车。  
仙官烜赫谁论贵，浊世熬煎且免居。  
积德勤求终有遇，问君何事独踌躇。

<sup>50</sup> 《仙佛同源》，缘督真人赵友钦著。上阳子陈致虚《金丹大要序》：“缘督子词气聪明，博物精通，挹尽群书，或注或释。总三教为一家。作《仙佛同源》《金丹难问》等书，而金丹大备。”赵友钦，元代著名丹士。字缘督，饶郡人。本宋宗室，宋朝灭亡后，为避免受到新王朝的迫害，浪迹江湖，隐逸道家。精于天文经纬地理术数。从元道士张紫琼（名模、字君范、号紫琼真人）得金丹大道。又搜群书经传力扬三教一家之旨。著有《仙佛同源》、《金丹问难》等丹书行世。后寓居衡阳，以金丹之道传授上阳子陈致虚。为道教内丹北宗重要传人之一。其时名士如宋濂、刘基、王炜等皆曾从其而学。事迹见《金仙大要列仙志》、《江西通志》、《续文献通考》等。

面壁功圆，性源清彻，形神俱妙，与道合真。彼时性命混融，直与太虚同体，但济世之功未溥，上升之日无期，于是潜伏俟时，修彼功行，三千圆满，膺录受图，玉书宝诏，册为天官，御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，乐且滑哉，大丈夫功成名遂之日也。且夫神仙之事，烜赫尊显，世所希覩，天下绝望，一也；不知积德勤求，亦可希遇。盖惟德可以动天，勤苦方能了道。若也踌躇顾望，影响有无，则亦胸挂尘网，沉沦五浊而已，何仙之可覩？何道之可成哉？

### 还元

南非南兮东非东，一灵妙有素圆通。  
贤愚本是无分别，凡圣何曾有异同。  
认赤作朱成性习，呼娘为母自机锋。  
有为一切皆非实，悟取真源空不空。

还元，谈本性也。夫本来之性，真净明妙，虚彻灵通，迥出思议之表。凡有分别名相，一切有为，皆非实际。又且在圣不增、在凡不减，悟之则菩提岸，迷之则生死海。所以古德云：“学道之人不识真，只为从前认识神。无量劫来生死本，痴人认作本来身。”夫以识神而认本性，则迷也久矣。所谓识神，即分别南北，呼唤娘母者是也，将使名相互起，机锋并出。穷幽混沌，不见本体，而轮回生死，莫不由之，故惟真如本性，非东非西，无南无北，无有异同，亦无分别，然后谓之“溟滓无光太极先”，然后谓之“父母未生以前本来面目”也。所以六祖谓明上座云，只不思善、不思恶，是汝本来面目。如此指点，太煞分明。然又当知此之一物，与彼先天真乙，是异是同。总之，无极之真，静则为灵而通彻万感，动则为炁而滋张万化，所谓真空不空，不空而空，是性是命，互融交摄，返还归复，乃见祖宗。仙翁终篇归结于此，欲使了命之人，归于了性，而后始为究竟，其旨深哉！

### 炼丹行

坎男与离女（是言互藏之精。），此是黄芽主。  
 天地之根苗，五行之宗祖。  
 等分共一斤（取二八弦炁。），八月从头数。  
 数至月圆朝（取金精壮盛，然后生水。），一阳当夜午（亥子之交，冬至之候。）。

太极氤氲，诱之凭圣母（母者，意土。）。  
 坐镇魁罡雄，坛登三尺土。  
 腾倒虎并龙，法象周天数<sup>51</sup>。丹鼎忽融光，玄珠悬一黍。  
 急急采将来，平吞不用咀。灵丹才入腹，雾散若风雨。  
 四海波浪腾，乾坤精魄住。阳火与阴符，斡运无差误。  
 沐浴谨防危，抽添宜审护。九鼎炼将周，河车无碍阻。  
 金液降琼浆，婴儿脱胎去。十月足辛勤，形神生翅羽。  
 道人不是求，惟向旁门取。旁门法误伊，要当详审取。  
 详取《破迷歌》，与予之言语。

旨意分明，无劳笺解。

**星按：**龙眉子乃白紫清仙师之嫡传<sup>52</sup>，紫清得之陈泥丸，陈泥丸得之石杏林，为紫阳真人之正传。其诗原始要终，工夫次第，简明直截，使人豁目洞心。《悟真》之后，鲜有如其作者。旧本有图有解<sup>53</sup>，皆不得其旨趣，予故厘而正之，别为测疏，智者合而观之，则得失见矣。

<sup>51</sup> 清·李涵虚《道窍谈·后天次序》“先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真气，设为法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之。不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰外丹。”

<sup>52</sup> 龙眉子，南宋嘉定年间人。翁葆光之再传弟子。著《金液还丹印证图》一卷，收入《道藏》洞真部。此处称龙眉子系白紫清（白玉蟾）之嫡传，不确。其师承为张紫阳—广益子刘永年—无名子翁葆光—若一子—龙眉子。

<sup>53</sup> 《金液还丹印证图》，《道藏》洞真部灵图类，上海书店出版社影印本《道藏》第三册。《诸真玄奥集》本《金液还丹印证图》（《四库存目丛书》）、《道书全集》本《金液还丹印证图》。以上诸本皆有图像，可资参考。

AAKK0088800加微信进交流群

AAKK0088800加微信进群聊