

还丹复命篇

薛道光

序

嗟夫，人之有身，其昧也久矣。以名利盗其心，以是非贼其志，日渐一日，寢成鄙吝，不知好道，而自与远。然至道不远，常在目前。故仙经云：大道泛兮，其可左右，虽有道者，欲与之开发，孰为之信。仆陋以狂言，不足取信于人。以金鼎还丹之道陈于世者，尤非所宜，在有道者，当自知之。初年学道所亲，无非理性之士。如其习漏未尽，则尚循于生死。至于坐脱立亡，投胎夺舍，未见一朝而长往。尝思孔子穷理尽性，以至于命。老氏之昇腾飞举。由是知圣人之意，不可一途而取之。宣和庚子岁，得至人口诀曰：大道之祖，不出一气而成变化。喻之为日月，名之为龙虎，因之为阴阳，托之为天地。一清一浊，金木间隔于戊己之门。一性

一情，阴阳会聚于生杀之户。采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精。入于黄房，产成至宝。别有法象枢机，还返妙用。长生秘诀，毕于此矣。由是方知大道不繁，须逢至人，授之口诀，始能造于真际耳。数十年所穷者，皆圣人之绪余也。始明物有不迁之理。一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。龙虎之机，金木之理。此之真诀，仆闻不疑。依法行之，果跻圣域。尝闻奥旨，混于六经书史之间。故易曰：男女媾精，万物化生。岂不显其道机，详其书史。以仁义礼乐有为而推之，故于无为之道，若相反也。昔邹鲁之士，缙绅先生，多能明之，近世不复有矣。依师口诀，辄成五言一十六首，以表二八一斤之数。七言绝句三十首，以应三十日之大功。续添西江月九首，以应九转之法。明辨药物采取，五行生杀，主客先后。刑德园缺，抽添运用，火候斤两，无不备悉。好道之士，熟究斯文，或以宿缘契合，自然遭遇。文虽鄙陋，一一皆言其实矣。

靖康丙午秋，薛氏道光序。

五言律一十六首

其一：有物含灵体，无名本自然。赤龙藏宇宙，白虎隐丹田。北斗南展下，眉毛眼睫边。灰心行水火，定息觅真铅。

其二：精气元为本，神灵共一家。但能擒五贼，自可结三花。甲乙无令失，庚辛不要差。一阳归正令，七返转河车。

其三：此事诚难测，贤愚总不分。雀应非凤类，马不入羊群。特产都三百，乾坤共一斤。巡行十二路，赤脚猛将军。

其四：一二三四五，南辰对北辰，虎龙含碧玉，金木孕珠珍。云散家家月，花开处处春。几多云外客，尽是世间人。

其五：受得真仙诀。阴中炼至阳。地雷潜动处，星斗共商量。八卦看成母，三才始见昌，不愁生死繁，但觉地天长。

其六：阴阳同一术，妙绝大幽深。用意寻庚甲。专心事丙王。擒归鸟与兔，提取水和金，辨得东西物，修成不二心。

其七：窈窕并姿态，娇羞弄软柔。无情弦里取，魂魄土中收。冠竿联铅汞。灵光射斗牛。少最阴与粪。无使老春秋。

其八：散诞无拘系，悠然道转高。妙中藏黑白，闲里恶尘劳。坐卧三峰稳，丹田二气牢。定知逃世纲，名字列仙曹。

其九：采取须教密，诚心辨醜妍。事难寻意脉，容易失寒泉。师指青龙汞，配归白虎铅。两般俱会合，水火炼经年。

其十：守一坛中要，机藏十二时。数中无走失，火候莫教迟。达士方为侣，真仙正合宜。几年云水上，怀抱有谁知。

十一：人有最灵物，依稀在北辰。不知将谓气，识后自然真。心静如冰雪，身轻似碧云。若无千万岁，作甚世间人。

十二：廛市通人处，明明与往还。悟来惟一物，昧处隔千山。神水丹田下，华池水火间。一元能造化，返老作童颜。

十三：巧拙仍藏伏，精神用意包。坎离咸互用，金木喜相交。白雪能同鼎，黄芽共一苞。乾坤推九六，复姤运初爻。

十四：一物分为二，能知二者名。鼎炉藏日月，漏滴与三更。夫妇同交媾，婴儿始结成。脱胎并洗泽，携养镇长生。

十五：食了灵丹药，纯阳自在人。洞明常寂照，蓬岛镇长春。去就浑无系，纵横已绝尘。但知周甲子，不在守庚辛。

十六：访道复寻真，优游四海滨。外多含忍辱，内省任遭迍。为厌人间事，忻逢紫府宾。一言亲点化，玉洞碧桃春。

七言绝三十首

其一：万物皆从一气生，天清地浊秉生成。真龙真虎才交姤，一鼎红铅炼甲庚。

其二：阴阳配合法君臣，动静相兼气血精。壬癸位中男击浪，丙丁岩畔女频呻。

其三：龙虎一交相眷恋，坎离才媾便成胎。溶溶一掬乾坤髓，着意求他啜取来。

其四：方以类聚物群分，两畔同秤共一斤，戊己宫中藏水火，小心调理武和文。

其五：离宫有象藏真水，坎户无形隐赤龙。时节正时须急采，莫教芽蘖溢黄宫。

其六：三十辐兮同一毂，金木才逢二气交。六十卦分朝与暮，一阳萌动发初爻。

其七：阴里十三言有象，阳中六七觅无踪。抽添运用须防谨，认取根源祖与宗。

其八：恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。真精便是长生药，须假黄婆养育成。

其九：六百篇中仔细推，潜藏飞跃探幽微，亲疏回互相谙识，盗取七星南斗机。

其十：阴鼎阳炉至道根，五行和合土为尊。为人若要长生药，祇向华池觅魄魂。

十一：圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。

十二：火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生。阴文阳武依加減，一颗还丹火里成。

十三：咽津纳气固形全，须藉乾坤真汞铅。至道不繁人自昧，五金八石是虚传。

十四：二气本因儿产母，夺来鼎内及其时。夫欢妇合黄金室，一载胎生一个儿。

十五：识得阴阳要妙因，炼成金液离凡尘。淘澄不是寻常事，姹女婴儿两要真。

十六：驱回北斗转天罡，手握南辰入洞房。否泰爻中天地合，兔鸡沐浴要潜藏。

十七：水晶宫里翠娥娇，一段风光破寂寥。夺得兔乌精与髓，急须收拾鼎中烧。

十八：屏除人我守丹房，转觉光阴气味长。荣辱不随尘外客，但于金鼎炼铅霜。

十九：虎髓龙精气象全，依法修来火候煎，直待阴消成至室，便知平地隐神仙。

二十：些小天机论气精，吕公曾道别无真。神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。

二一：九还七返定三才，阖辟抽添尽藉媒。四象包含归戊己，精诚十月产婴孩。

二二：迩来活计不胜精，一亩沙田手自耕。晴雨共资春气力，不愁苗稼不滋生。

二三：归根复命复元真，气入四肢精养神。神气若还俱不散，混同尘世一闲人。

二四：一物浮沉浑有无，堪迎秋露滴真珠。烟花柳陌头头是，秽浊馨香任所需。

二五：我今收得长生法，年年海上觅知音。不知谁是知音者，诚把狂言着意寻。

二六：几年勤苦觅仙俦，不做神仙不肯休。缘合自然成大道，岂教凡辈觅踪由。

二七：父母生来真一气，无形无影卒难寻。要知黑白通玄妙，魂魄相投产紫金。

二八：上善之基妙最深，华池神水定浮沉。神功运火抽添处，炼己持心莫放心。

二九：东西南北要精通，交感阴阳雌与雄。火候直须牢稳审，吹嘘全藉巽宫风。

三十：天地相交由否泰，屯蒙气候互相通。一夫一妇资天地，三妇三男合始终。

又七言绝二首

其一：拂掠塵中碍眼明，休将大道付人情。堪怜自古神仙辈，特故如愚不作声。

其二：一月一还为一转，一年九转九还同。惟凭二卦推刑德，五六回归戊己中。

西江月词九首

其一

一是金丹总数，河图象出真机。谁知罔象尽玄微，大道从兹孕起。

斗柄旋玑正位，阴中却抱阳辉。昆仑子母着绯衣，此是乾坤真理。

其二

偃月炉中金鼎，三台两曜形神。尊卑简易汞中真，握固休推心肾。

白虎长存坎户，青龙却与南邻。阴魂阳魄似窗尘，大意不离玄牝。

其三

天上三清真境，三皇五帝规模。瞿晕老
氏仲尼徒，经史深藏妙素。

间有真人出世，未明赤子玄珠。蟾光终
日耀昏衢，满目黄芽显露。

其四

内有五行相制，包含一粒红铅。相生相
杀自天然，此药殊无贵贱。

会向我家园里，栽培一畝天田。中男小
女共相连，种得黄芽满院。

其五

凿破玄元三五，拨开造化圭璋。希夷妙
旨在中央，咫尺无名罔象。

片饷功夫便得，教君地久天长，蓬菜仙
岛是吾乡，尔不留心信向。

其六

竹破还须竹补，人衰须假铅全，思量只
是眼睛前，自是时人不见。

日月相交离坎，龟蛇产在先天，长生妙药在家园，一饷工夫便现。

其七

此道至灵至圣，无令漏泄轻为。全凭德行两相宜，言语须防辨智。

要藉五行生旺，须明阳盛阴衰，三人同志谨防危，进火工夫仔细。

其八

炼就光明莹玉，回来却入黄泉，昇腾须假至三年，携养殷勤眷恋。

九九才终变化，神功岂假言宣。分明顷刻做神仙，永驾鸾车凤辇。

其九

一气初回遇朔，鼎中神水温温，刚柔相会气均匀，妙在无过混沌。

八卦循回旋绕，推排九窍追奔。东西动静合朝昏，莫与常人议论。

丹髓歌 34 首

其一：炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。龙飞赤水波涛涌，虎啸丹山风露清。

其二：初时有如云出洞，次则有如月在潭。又似金蚕如玉笋，好将火候炼三三。

其三：娇如西子离金阁，美似杨妃下玉楼。日日与君花下醉，更嫌何处不风流。

其四：井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌颠落地，万象森罗总不知。

其五：昔日遇师真口诀，只要凝神入气穴。以精化气气化神，炼作黄芽并白雪。

其六：一年沐浴更防危，十月调和须谨节。服了丹砂朝玉京，乘之跨鹤登天阙。

其七：乌无形，兔无影，乌兔只是日月精，乌兔交时天地永。

其八：牛无角，马无蹄，马牛只是乾坤髓，乾坤运用坎和离。

其九：龟无象，蛇无迹，龟蛇只是阴阳形。二气交会混为一。

其十：铅非铅，汞非汞，铅汞本在身中求，要使身心寂不动。

十二：无白雪，无黄芽，白雪乃是神室水，黄芽便是气枢花。

十三：夫真夫，妇真妇，坎男离女交感时，虚空无尘天地露。

十四：真交梨，真红枣，交梨吃后四肢雅，红枣吞时万劫饱。

十五：水真水，火真火，依前应候运周天，调和炼就长生宝。

十七：日之魂，月之魄，身中自有真乾坤，锻炼丹田通透赤。

十八：天之尊，地之卑，便把天魂擒六贼，又将地魄制三尸。

十九：药非物，火非候，分明只是一点阳，炼作万劫无穷寿。

二十：金非兑，木非震，从来真土应五行，金木自然解交并。

二一：黑中白，白中黑，但能守黑白自现，黑白本来无二色。

二二：金真金，银真银，金银炼作紫金丹，自然无一斧凿痕。

二三：偃月炉，朱砂鼎，须知抱一守中和，不必透关投玉井。

二四：中央釜，守一坛，金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒。

二五：玄真玄，牝真牝，玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。

二六：真神水，真华池，元气虚无难捉模，元气灰漠本无为。

二七：炼朱砂，炼水银，真使朱砂匿水银，水银炼作明窗尘。

二八：真黄舆，真紫粉，分明内鼎内炉中，变化瓦石成九转。

二九：真关锁，真对车，铁锁金关牢固守，河车运动结丹砂。

三十：真金精，真玉液，满鼎气归根玉液，玉液盈壶神入室。

三一：真金翁，真姹女，金翁姹女结婚亲，洞房深处真云雨。

三二：真丁公，真黄婆，丁公运火炼金花，黄婆瓶里养金鹅。

三三：真婴儿，真赤子，九转炼成十月胎，纯阳无阴命不死。

三四：真阴阳，真阴阳，阴阳都只两个字，譬喻丹书几万章。