

还源篇

[宋]石杏林

泰素慕真宗，遍游圣境，参传正法，愿以济世为心；专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易而人自难，脱尘不难而人未易，深可哀哉！古云：迷云锁慧月，业风吹定海。昔年以驿中遇先师紫阳张先生，所简易之语，不过半句；其证验之效，只在片时。知仙之可学，私自生欢喜。及其金液交结，圣胎圆成，泰故作《还源篇》八十一章，五言四句，以授晚学。早悟真筌，莫待老来铅虚汞少。急须猛省，寻师访道，修炼金舟，同成仙果。变化飞升，乃实所愿望焉。杏林石泰得之序

还源篇（八十一章，以按纯阳之数。）

铅汞成真体，阴阳结太元，但知行二八，便可炼金丹。

汞是青龙髓，铅为白虎脂。掇来归鼎内，采取要知时。

姹女骑铅虎，金公跨汞龙，甲庚明正令，炼取一炉红。

蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精。华池神水内，
一朵玉芝生。

白雪飞琼苑，黄芽发玉园。但能知偃月，
何处炼红铅？

药材开混沌，火候炼鸿蒙。十月胎仙化，
方知九转功。

龙正藏珠处，鸡方抱卵时。谁知铅汞合，
正可饮刀圭。

沐浴资坤水，吹嘘赖巽风。婴儿无一事，
独处太微宫。

紫府寻离女，朱陵配坎男，黄婆媒娉处，
太极自函三。

乾马驰金户，坤牛入木宫，阿谁将姹女，
嫁去与金翁？

姹女方二八，金翁正九三，洞房生瑞气，
欢合产初男。

昨夜西川岸，蟾光照碧涛，采来归玉室，
鼎内自煎熬。

离坎非交媾，乾坤自化生，人能明此理，
一点落黄庭。

丹谷生神水，黄庭有大仓，更无饥渴想，
一直入仙乡。

意马归神室，心猿守洞房，精神魂魄意，
化作紫金霜。

一孔玄关窍，三关要路头，忽然轻运动，
神水自然流。

制魄非心制，拘魄岂意拘，惟留神与气，
片饷结玄珠。

口诀无多子，修丹在片时，温温行火候，
十月产婴儿。

夫妇初欢合，年深意转浓，洞房交会处，
无日不春风。

骤雨纸蝴蝶，洪炉玉牡丹，三更红日赫，
六月素霜寒。

海底飞金火，山巅运土泉，片时交媾就，
玉鼎起青烟。

凿破玄元窍，冲开混沌关，但知烹水火，
一任虎龙蟠。

娑竭水中火，昆仑山上波，谁能知运用，
大意要黄婆。

药取先天气，火寻太易精，能知药取火，
定里见丹成。

元气如何服，真精不用移，真精与元气，
此是大丹基。

儒家明幻理，释氏打顽空，不识神仙术，金丹顷刻功。

偃月炉中汞，朱砂鼎里铅，龟蛇真一气，所产在先天。

朔望寻弦晦，抽添象缺圆，不知真造化，何物是真铅。

气是形中命，心为性内神，能知神气穴，即是得仙人。

木髓烹金鼎，泉流注玉炉，谁将三百日，慢慢著工夫。

玉液滋神室，金胎结气枢，只寻身内药，不用揣丹书。

玉鼎烹铅液，金炉养汞精，九还为九转，温养象周星。

火枣元无核，交梨岂有查？终朝元火候，神水灌金花。

欲炼先天气，先乾活水银，圣胎如结见，破顶见雷鸣。

炼气徒施力，存神枉用工，岂知丹诀妙，镇日玩真空。

气产非干肾，神居不在心。气神难捉摸，化作一团金。

一窍名玄牝，中藏气与神。有谁知此窍，更莫外寻真。

脾胃非神室，膀胱乃肾余，劝君休执泥，此不是丹枢。

内景诗千首，中黄酒一樽，逍遥无物累，身外有乾坤。

乌兔相煎煮，龟蛇自绕缠，化成丹一粒，温养作胎仙。

万物皆生死，元神死复生，以神归气内，丹道自然成。

神气归根处，身心复命时，这般真孔窍，料得少人知。

身里有玄牝，心中无垢尘。不知谁解识，一窍内涵真。

离坎真龙虎，乾坤正马牛，人人皆具足，因甚不知修。

魂魄为心主，精神以意包，如行火候，默默运初爻。

心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃腑，一气自流通。

妙用非关意，真机不用时，谁能知此窍，且莫任无为。

有物非无物，无为合有为，化权归手内，
乌兔结金脂。

虎啸西山上，龙吟北海东，捉来须野战，
寄在艮坤宫。

复姤司明晦，屯蒙直晓昏，丹炉凝白雪，
无处觅心猿。

黑汞生黄叶，红铅绽紫花，更须行火候，
鼎里结丹砂。

木液须防兔，金精更忌鸡，抽添须沐浴，
正是月圆时。

万籁风初起，千山月乍圆，急须行正令，
便可运周天。

药材分老嫩，火候用抽添，一粒丹光起，
寒蟾射玉帘。

蚌腹珠曾剖，鸡窠卵易寻，无中生有物，
神气自相侵。

神气非子母，身心岂夫妇，但要合天机，
谁识结丹处。

丹头初结处，药物已凝时，龙虎交相战，
东君总不知。

旁门并小法，异术及闲言，金液还丹诀，
浑无第二门。

贵贱并高下，夫妻与弟兄，修仙如有分，
皆可看丹经。

屋破修容易，药枯生不难；但知归复法，
金宝积如山。

魂魄成三性，精神会五行，就中分四象，
攒簇结胎精。

定志求铅汞，灰心觅土金，方知真一窍，
谁测此幽深？

造化无根蒂，阴阳有本原，这些真妙处，
父子不堪传。

留汞居金鼎，将铅入玉池，主宾无左右，
只要识婴儿。

黄婆双乳美，丁老片心慈，温养无他术，
无中养就儿。

绛阙翔青凤，丹田养玉蟾，壶中天不夜，
白雪落纤纤。

琴瑟和谐后，箕裘了当时，不须行火候，
又恐损婴儿。

长男才入兑，少女便归乾，巽宫并土位，
关锁自周天。

弦后弦前处，月圆月缺时，抽添象刑德，
沐浴按盈亏。

老汞三斤白，真铅一点红，夺他天地髓，
交媾片时中。

火候通玄处，古今谁肯传？未曾知采
药，且莫问周天。

云散海棠月，春深杨柳风，阿谁知此意，
举目问虚空。

人间无物累，天上有仙阶，已解乘云了，
相将白鹤来。

心田无草秽，性地绝尘飞，夜静月明处，
一声春鸟啼。

白金烹六卦，黑锡过三关，半夜三更里，
金乌人广寒。

丹熟无龙虎，火终休汞铅，脱胎已神化，
更作玉清仙。

塞断黄泉路，冲开紫府门，如何海蟾子，
化鹤出泥丸。

江海归何处？山岩属甚人？金丹成熟
后，总是屋中珍。

吕承钟口诀，葛授郑心传。总没闲言语，
都来只汞铅。

汞铅归一鼎，日月要同炉。进火须防忌，
教君结玉酥。

采药并交结，进火与沐浴，及至脱胎时，九九阳数足。

后序

夫炼金丹之士，须知冬至不在子时，沐浴亦非卯酉，汞铅二物皆非涕唾精津气血液也。七返者返本，九还者还源，金精木液遇土则交，龙虎马牛总皆无相。先师《悟真篇》所谓“金丹之要在乎神水华池”者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产；既知铅与汞，则知神水华池；既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。钟离所谓“四大一身皆属阴”也，如是则不可就身中而求，特寻身中一点阳精可也。然此阳精在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养。丹成可不辨川源、知斤两、识时日者耶！泰自得师以来，知此身不可死，知此丹必可成，今既大事入

手，以此诏诸未来学仙者云。杏林石泰得之又序。

复命篇

[宋]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，捉取水与金，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，两畔同枰共一斤。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。阴文阳武依加减，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。

二十一： 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。

二十二： 迺来活计不胜精，一亩沙田手自耕。晴雨共资春气力，不愁苗稼不滋生。

二十三： 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。

二十四： 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。

二十五： 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。

二十六： 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。

二十七： 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。

二十八： 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。

二十九： 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： 拂掠廛中碍眼明，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，蓬莱仙
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。

丹髓歌三十四首

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，真火枣，交梨吃后
四肢雅，火枣吞时万劫饱。

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。

二十一： 黑中白，白中黑，但能守黑白自现，黑白本来无二色。

二十二： 金真金，银真银，金银炼作紫金丹，自然无一斧凿痕。

二十三： 偃月炉，朱砂鼎，须知抱一守中和，不必透关投玉井。

二十四： 中央釜，守一坛，金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒。

二十五： 玄真玄，牝真牝，玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。

二十六：真神水，真华池，元气虚无难捉模，元气灰漠本无为。

二十七： 炼朱砂，炼水银，真使朱砂匱水银，水银炼作明窗尘。

二十八： 真黄舆，真紫粉，分明内鼎内炉中，变化瓦石成九转。

二十九： 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。

三十一： 真金翁，真姹女，金翁姹女结婚亲，洞房深处真云雨。

三十二： 真丁公，真黄婆，丁公运火炼金花，黄婆瓶里养金鹅。

三十三： 真婴儿，真赤子，九转炼成
十月胎，纯阳无阴命不死。

三十四： 真阴阳，真阴阳，阴阳都只
两个字，譬喻丹书几万章。