阴真君还丹歌註

希夷陈搏註

经名：阴真君还丹歌註。原题陈转註，出朴五代北宋初期。一篇。底本出处：《正统道藏》洞真部玉诀类。  
阴真君还丹歌註

北方正气為河车，  
　北方黑帝，极尊也，人之下元阴也。正气者属水，人之血也。河车者，北方气流归南方，以火炼水成尘，得变為河车下元精也。北方黑属水，人之肾也。肾為人生根本，分作日月·之精，虚无之气，肾王即化為赤子也。  
束方甲乙名金砂，  
　东方為青帝，主肝，甲乙者。以北方水，南方火，火生於木，以水养之，鬱鬱生於青翠，故日甲乙也。属木，主人丹田也。生金砂者，今天下水有恒河沙数，只如汉江之水，嘉陵之江中，自生金砂，工人淘取炼成黄金也。故又法：以探於人身者，居上丹田，有屋宅，号為玉泉洞，洞中有玉泉水，名為清净源，探之功志，名号大功德神水。不知涯岸，纳至下丹田，日久自结為砂。  
两情含养归一体，  
　两者，阴阳也；天為阳，地為阴；左為阳，右為阴。阴阳者，夫妻也。在身上，丹田為阳，下属阴，含养四时，运动五行，天地交感，百物自生。日含月，自然光明，月含日，自然生星宿。夫顺妻和，遂生男女。今以法探上丹田大功德神水，修炼纳至下元玉室含运。  
朱雀调养生金华。  
　朱雀者，火也，在地者南方丙丁火，在天者荧惑星也。在地為火，在人為心，其火生灭由人，大包天地，细入毫釐，制之则止，放之则狂，经中呼為明火。火调运者，修炼為泥，以火烧作甍瓦，千万年不朽；木以烧作炭，在土中，以得千万年，其炭还在。人以调伏，探上丹田玉泉中水，以心火修炼之，入下丹田，镍之玉牢之关。玉牢之关，别有阴丹之法，自然别生其魂，日月久深，自然色焕以结成，号日金池也。《大丹诀》云：金父木母真铅汞也。铅含五彩，属北方水，水中有金，金作隄防，故号金华。  
金华生出天地宝，  
　金华者，似汉江之水中金砂，自然生其中也。探丹於水中，居人下部精室之中。日久水中精成金尘，自然為珠，以号水中火出。又一法：留下部之精，以心火运转居上元，自然结為珠，居泥丸官，以号火中出水。故《黄庭经》云：玉清池水灌灵根，审能修之可长存也。  
人会此言真正道。  
　会者非几人，人不信道，道号虚无。故经日：大道非常道。道如虚空，无所依。诀云：如鱼在水，不见其水，人处道中，不见其道。龙不见其山石，鬼不见其土。此言者，岂妄说也！真正道者，人之精华也，多失泄於妇女，即生男女，更面貌形神，真似父母，根性若也。结留住在己身，又探上元之水，用合下田為丹，名日珍宝。故《阴符经》云：阴场相推，自然调和。人会此言。真正道毕矣！  
子称虎，卯為龙，龙虎相生自合同。  
　此二语，两支事。子虎者，属阴，阴者，属女，女之水性，故号北方壬癸，此是水之位。《黄帝诀》云：呼之為黑铅，能伏汞為砂，若人得真道，入阳丹田，以用之子后午前是也。龙属木，木者束方木，诀云汞也。汞者属火，又呼為水银是也。一云：绿水银若有药制伏得伏火，即成世宝。若人身中，即精华是也。诀云：以阴炼阳，其真可长。其法须在一支属阴也。丹论云：阳动不能伏，阴杀不可伏也。若养之令伏，阴死阳生，生者如水银伏火，以成世宝。阳，汞伏於阴，不动定為身宝。故《经》云：就养灵柯不复枯，闭塞命门保玉都。舌上探结，行之子后午前，探上玉泉中水，亦日阳汞。将含阴时，探者铅水，号日双龙虎。故《天丰上经》云：始青之下月与日，两物相和合成一。出彼玉池入金室，人各有之慎勿失，子若得之万事毕。岂在於外乎！  
龙居震位，当其八，虎数元生在一宫。  
　此是朔至望行之，探上法行道，增魂；从望至晦喊之，益魄也。男八岁齿生，十六為之中，十岁已下，得法修真為上，餘并得尸解者也。  
採有日，取有时，  
　上法行之，取避晦望朔。起下法者，候天上月圆，人神遍体，探之日月，顺则有时，子后午前卯是也。探阴气归上泥九官，故经云：溉养灵柯不复枯也。虽不施精，亦还美，日日於珠，常為大空，空无可望可為，空中有物，元其空是阴气转上归泥九官，却取玉池中水，灌入下丹田金室之中，其元头来，人亦不知从何处来，去归何处，方位安排那里，各有神化，日久自然变為宝珠。所以人皆不死是也。故经云大道无形也。  
世人用之，而不知收取，气候若差错，万般工力徒劳施。  
　或遇天地禁忌，安排不知去处，或值，阴户不开，取意行為害，令人速衰老也。故云：得一之时崑崙后，虽当截舌不忽道。妄言传於世人，叉定流血身先夭。法文若常人则不可受也。其文传在太一官，经云：太一有君，皆云在心景中，不思议，谁能得见，不可度量也。居人头，為崑崙，上官室，神明居，泊各有室宅。自项上至头，自占九官，其神各有名字，在太一上索灵中，别有要文。至下脐室，别有三官，此依前十二官，各有楼臺。故《内景经》云：内有重楼十二级此是也。又丹田有十二楼，应十二时，用转法也。  
至神至圣极容易，  
　智者其探二件药在身，虽不知涯岸，身有神明知也。但人只以浮花，皆不知变化，故云知长生道，敌隔万山。是知几间世人，不可知也。求官中者，向身上十二官求觅，方知大道之鼎器者，神圣也。  
先向宫中求鼎器，  
　其法不传，不可露天文，故《道经》云：金玉满堂，莫之能守，富贵而骄，自遗其咎。是為人生下，绿天地人，须皆近骄奢富贵，不寻於大道也。  
温养火候审阴阳，  
　温养者，令人无喜怒也；火候者，以心火四季之月，加喊行之两数，其法在口传。养阴阳者，别识真阴真阳，居人二命，探合為命级从。讶云：二物同一体。  
安排鑪室须择地。  
　安排者，探上真气水，安於下元；探下阴气水，运於上元，安排各著鑪室，自神化之功。若安排不著去处，於身有祸。鑪室者，妙法在女，别在阴丹一诀丹上法。鑪室者，以身口為鑪也，电者，以官室為宠是也。破不堪使用者，是人用过者弊物，不堪使用，是已不中也。房中至甚五级者，大肥不堪用，大瘦不堪用。道三合五级者，是十五已上，二十已下，是中道。人气二十已上，并是不堪使用。可用须借其气合汞者方住，以无制之，被鬼神偷他也。上择地者，是知官室时候。  
不得地，莫妄為，  
　几欲炼其阴者，若不依前说年纪人，及鼎器之物，不可成宝。不及年借气用之，即得暂住，有却息除魔之功，又不得上救助之力也。若在法度，须不失度数行之，少年成宝也。若只欲取意行之，万无一成也。  
切须隐密审护持，  
　几欲行道静隐，闲居｀导引，叩齿集神，握固平坐，密而行之。护持者，喊食少语，莫喜怒。  
保守莫泄天地机。  
　保守者，尽一身之行用，若行年十岁，头尾至心，行用久，即慢易，有头无尾，定虚费工夫也。千万不成矣！  
此药变化不思议。  
　其服药之功，九年不失候，增喊十六两数足，功满三千，行有八百，药方成，易矣！．天不能杀，地不能埋，其功不可思议。註天地有变化，其身坚固，其功有三：上者得上仙，中下者只得尸解也。  
阳真砂，  
　下元阴精法，结為砂，上元阴时探者，沉以為砂，属阳气。  
阴真汞，  
　上元气结成宝，下元气入崑崙泥丸，註為珠，可照三千大千世界矣！  
时人求之莫妄动。  
　世人多取五金八石，诸般草木烧之，要觅大还丹，岂不妄也？  
无质生质是还丹，  
　从无入有，从有入无，将无质气，结為阴气交感是也。大丹无药，五行真气是矣！  
凡汞凡砂不劳弄。

　世人取砂银為汞，取朱铜铁為砂是也，若将此求道，不成也。  
逢此诀，会此言若逢此歌，炼之饵之，成真仙。  
　若逢此歌，免妄為诸事，遂默心修炼，静意保持，不退初心，勤进前志，方乃炼之饵之成真仙耳。