

真氣游泳溢心則憑臍腹陰疼隱忍躑躅當此之時調息綿綿注意規中陰疼非疼隱忍鉅作柔情淑意海棠春睡覺兩腎如湯煎次勝腕如火熱乃神室精氣為物自己游魂為變耳於是引一氣以運轉激靈泉而泝流瓊酥飛花參差四墜化為玉液又如甘露頂門欲裂三陽併聚神氣滿室莫之能留守之者昌失之者亡三五至精天地至靈冲逸純粹其神不疲乃知乾健之正體復還為嬰兒靜坐則虛室生白雪月輝映流珠金葉驚雷未楠恍然在外或見舊宅分明朗凡塊土質不以為喜不以為異一心按定候欬合體間有丹蛇來纏于心又見怪物露見形象美女狂魄悲戀求憐或報未來事或稱天使者去而復至動于感想凝然勿顧任生死心既不受又之自泯皆身中神及外魔來試惟若恐懼則紫氣失所守矣惟絕交而屏人事宜先休有德有力者栖焉一歲三百六十日計四千三百二十時除却沐浴共七百二十止有三十六百時則是變三十六百之正氣應乾之策二百一十有六坤

之策一百四十有四以為六十卦之作用壯四卦不在其中壯四卦乾坤坎離也合百八十四卦應一斤二篇之策合三百六十之數固在其中矣每一時准二十四銖為一兩之火一月除卯百合七千二百銖一年合八萬六千四百銖准二百二十五斤之火在則包之十而乘之則奪八十六萬四千之正氣計二十二百五十斤火換盡父母之軀已成純陽之體真為無質生質身外有身始則一步兩步次則百步一里三年九載縱橫天地蹈水火透金石雖堯洪湯早之沴陽九陰六之災俱無患矣道成德就潛伏侯時太乙乃召移居中州功滿上昇膺籙受圖尤富擇人而授以繼將來則臣事上清為無埋焉

王豁子丹經指要卷下
玉豁子李簡易纂集
張紫陽贈白龍洞劉道人歌
兔走烏飛兩曜忙始聞花發又秋霜徒誇錢壽千餘歲也似雲中一電光一電光何太急百年三萬六千日其間寒暑互煎熬不覺紅顏暗中失縱有兒孫滿目前都成恩愛轉牽纏及手精絕身枯朽誰解救君暫駐延暫駐延既無計不免將身隨逝水但看古往聖賢人幾箇解留身住世身住世也有方狶為時人誤度量競向山中尋草木伏鉛劍永點丹陽點丹陽事迥別須向坎宮求赤血取歸離位制陰精
坎坤體離乾體乾以陽交坤而成坎所謂流戊也坤以陰交乾而生離所謂就己也萬物姪娠於子乾坤壬癸會於北方故曰坎宮坎宮即坤宮也西南是本鄉非未申之位也元氣從此而生赤血者即是身中一點陽精又曰陽鉛實先天一氣耳經曰卓哉真鉛天地之先是為真鉛也離位者

即乾宮是也知時採取此陽鉛以制離位之陰精陰精即陰汞也木液也二物交結而成內丹即非世間朱砂水銀五金八石草木有形之物
匹配調和有時節

藥味平平金水各半黃婆媒合婚冠相求貴在知其時節也
時節正用媒人

參同契曰晦至朔旦震來受符是一陽初動時也當斯之時叱龍吟雄虎嘯得媒人即自交合媒人即黃婆也古歌曰三四同居共一室一二夫妻為偶匹要假良媒方得親遂使交遊情意密紫陽曰本因戊己為媒媾遂使夫妻鎮合歡又曰須假媒人勾引石真人云阿誰知運用大意要黃婆然則黃婆為真土真土即黃婆當雄雌交會之時剛柔相結而不可解非黃婆不能也實為還丹之樞紐金水之隄防黃中道理正位居體美在其中黃婆真土已見其大槩矣

金公蛇女結親姻

金公蛇女見下文釋結親姻即是投鉛合汞

金公偏愛騎白虎

金公鉛也抱天一之質本從月生而寄位

於西方庚辛金而出於坎位故曰虎向水中生即鉛中銀黑中白水中金也參同契曰金為水母母隱子胎水者金子子藏母胞又曰被褐懷玉外為狂夫乃真鉛也實先天之一悉耳

蛇女常駕赤龍身

蛇女汞也汞負正陽之氣本從日生而寄質於東方甲乙木而出於離宮故曰龍從火裏出即砂中汞雄裏雌太陽流珠也參同契曰汞日為流珠青龍與之俱又經曰赤髓流為汞蛇女弄明璫乃真汞也木液是矣
虎來靜坐秋江裏龍向碧潭奮身起
秋江即是西江碧潭即是東海真龍見真虎則一起一伏兩相飲食俱相食便

兩獸相逢戰一場波浪奔騰如鼎沸

古歌曰青龍逐虎虎尋龍赤禽交會聲噉噉是龍爭虎戰水激火發鼎沸暴湧顛倒受制時有嬰兒之聲
黃婆丁老助成靈

石真人云黃婆雙乳美丁老片心慈龍虎相交戰東君總不知黃婆見前釋丁老刀文火也陰真君曰我為世上道無窮不知只伏嬰兒心真漏泄天機也
撼動乾坤走神鬼

古歌曰聖人奪得造化意手搏日月安爐裏微微騰倒天地精攢簇陰陽走神鬼神鬼即天魂地魄
須臾戰罷雲氣收
雲收雨散萬籟淨返掌中間火變福

種箇玄珠在泥底

復命篇曰夜來混沌攪落地萬象森羅總不知乃一黑落黃庭也黃庭即中宮黃房也玄關也喻如泥底也紫陽曰一時辰內管丹成為一日之丹就也日添一黍米大漸

漸成玄珠也黃帝赤水求玄珠非周象無由得之是此珠也周象無思慮也

從此根芽漸長成時時灌漑抱真精

三谷子曰立基一百日溫養以周星但當保精畜神水自滋火自養待其氣足

十月脫胎吞入腹忽覺凡軀已有靈

紫陽又曰一粒靈丹吞入腹又曰脫胎又

曰道神聖參同契曰金砂入五內霧散若

風雨既是內丹如何又曰入腹入口入五

內後人疑此便為外丹殊不知無質生質

乃謂還丹真一字所謂首捧捧地真一混

沌之氣而為根基繼取乾坤精粹潛運之

蹤而為法象備坎離否泰之數而為刑德

盜陰陽變化之機而成冬夏陰生午後陽

發子初故以乾坤為鼎器以坎離為藥物

餘六十卦為火候烹鍊溫養潛奪化工如

果生枝上子在胞中十月火候氣足則條

爾而脫神入其胎與天相畢矣故云入口

入腹入五內參同契曰類如雞子白黑相

符縱廣一寸以為始初四肢五臟筋骨乃

俱彌歷十月脫出其胞可謂無質生質身

外有身戀故軀則困在昏衢出泥丸則縱

橫天地名馳仙籍位號真人乃大丈夫功

成名運之時也

此箇事世間稀不是等閑人得知夙世若無

仙骨分容易如何得遇之得遇之宜速鍊都

緣光景急如箭愛取魚兒須結帶莫使臨淵

空歎羨聞君知藥已多年何不收心鍊汞鉛

莫教燭被風吹滅六道輪迴難怨天

此語警劉仙且教其收心鍊汞鉛以此見

內丹須自己內鍊非假外藥分曉

近來世人多說詐競著布衣稱道者問他金

本是何般喋口無言似害啞

全本見指要中金木交併釋云修丹不知

此不可與語還丹矣

却云服氣與休糧別有門庭道理長君不見

破迷歌裏說太一含真法最強

旁門小法千條萬緒於金液還返內丹之

道了無干涉所謂如何却是道太一含真

氣五星連珠日月合璧也內丹從此而結

法身從此而出別無第二門也

莫怪言辭甚乖劣只為世人無鑒別惟君心

與我心同方敢傾懷為君說

規中圖十二字訣序

三千六百法養命數十家率皆旁門無非曲

徑且如服氣鼓虛腹肘後飛金晶吸攝運河

車閉息為火候納清吐濁接境汭流引龜轉

轆轤鑑形希超脫存頂顛守眉心盡是頭上

安頭無事起事顛倒失存非於至真遂使百

脉沸騰三田潰亂本期永壽及爾傷生良由

逆天地之和不合自然之旨故簡易閱歷參

同僅三十載頗得其奧伸諸丹經以其緒餘

作規中圖十二字訣用傳學道君子以正心

誠意為主為中心柱子處中以制外以八字

為輔調御四時由外以應中上合天心中稽

人事默符造化順軌陰陽外法五行內理五

藏以為日用循環無端也不施為也不存想

也晏然大定以總元機但要絕嗜慾定心氣

省思慮節飲食調鼻息等昏睡惺惺聽養天

和於四威儀中胎合自然別無繁難也已立

鄮鄂者以是契符火養聖胎未立鄮鄂者以是益元氣養精神為立鄮鄂之漸至於虛耗損失病疾交攻則以是驅疾固元為補益延年養命之術可謂簡易之門矣

規中圖



其人清深明
浮游守規中

規中者如居一規之中不在中間不在內外也不泥象也不著物也在身中之中意中之中如大圓鏡中之一我但正心誠意為中心柱于富萬慮俱泯之時真人出現如魚居深淵游泳自在而不離方寸即真人潛深淵浮游守規中矣喜怒哀樂未發當此之時可以居規中浮泳而潛御四時以正造化四威儀中不可失節焉物來則應過復居於中切不可動着中心柱于於中常令空虛一塵不立久之不縱不拘自得受用其要妙也六陰歸

坤萬物還元復卦始萌長子繼父體一陽潛動處萬物未生時皆從這裏起便是作用處當斯時也踟躕大坐凝神內照調息綿綿然而守之則一炁從虛無中來杳杳冥冥無色無形兆於玄冥坤癸之地生于腎中以育元精補續元炁續續不耗日益日強始之去病次以返嬰積為內丹之基本矣袁真人云所謂是元炁補元炁豈是凡砂此補益之上法也朝屯者體君子經綸之始是萬物萌芽之初仁之端也午時其始生之炁在腎是不召而自來宜實而養之調息無令耳聞但聽其悠悠綿綿合乎自然與天地橐籥相應久之則腎炁合心炁二炁交感以降甘露而產玄珠焉暮蒙者蒙以養正聖功也不失赤子之心也午時其始生之炁在心無思無慮寂然不動真心內照以合之是宜靜坐以飲之久之則心炁自合腎炁而成既濟之功焉人居三才之一一身與天地等故與天地之炁相應真一之精相符人之元炁八百一十大橐籥相相似所以元炁大運隨天小運隨日但人

不能體法天地以致斷喪傷敗精神迷亂自與之違豈天地違之也哉若能順其理徑其機則可以符化工而為修丹內鍊長生久視之道也除人之外總皆稟濁混清而在元炁中均為化物耳又安能御元炁者哉參同契云春夏據內體從子到辰已秋冬當外用自午訖戌亥又云賞罰應春秋昏明順寒暑又辭有仁義隨時發喜怒如是應四時五行得其理故以子丑寅為春卯辰巳為夏午未申為秋酉戌亥為冬子丑寅應春木用事木主仁萬物發生之時故應和二字養之庶熙然如春登臺和者美也黃中通理正位居體暢於四肢發於事業美之至也如嬰兒之未孩號而不嗔和之至也未知牝牡之合而龜作精之至也卯辰巳應夏火用事火主禮萬物茂齊之時故以中和二字養之既和矣無大過無不及是謂之中始得情性優游而無蕩佚也午未申應秋金用事金主義草木黃落萬物收成故以飲靜二字畜之以遂萬物之情酉戌亥應冬水用事水主智萬物歸根元

氣始肅故以欽肅二字以藏之以應天地之氣參同契云真人潛深淵浮游守規中真人者即我之一真疑則為神用則為心靜則為性非動非靜虛則靈通亦名真心游泳於規中在方圓規矩之中為造化之主運移不失中應四時有信育之而為真土發號施令亭育元氣制養元精化生純粹綜五行而不忒以通天地之和故正心誠意乃能無私始得乾坤泰而坎離交陰陽和而萬物得三光合度以致太平然後國富民安而百骸俱理矣

解純陽真人沁園春并序

純陽妙道真人沁園春一詞訣盡還丹至理天下播傳註釋雖多不免迂闊豈知此子神仙法不在三十六百門如是則當以心會心以意會意倘到箇中之趣方信出於自然可謂要道不繁工夫容易離諸疑網入眾妙門其報成七言四句通竅真人詩一絕共一十六首按二十斤之數直下註脚用發玄機覽者幸詳味之舉一隅則頭頭俱是咸淳丙寅脩楔宜春晚學玉谿子序

沁園春 和起韻 嘆

好天良夜清明候 赤子嬰兒混沌時
自得無弦琴裏趣 官商不許外人知
七返還丹 全篇性功便覺七返 爐冶金華號返還
情歸性海編交併

混養全資真土力 鍊成靈寶出塵寰
在人 大運只在己身 內行須是百鍊 大藥只於身內覓
太一分三人得一 盡把將來為樂逸

先須鍊已待時 鍊已先覺降心 祥無自有時節
撥轉機關與俗牽 怡心寂澹似嬰孩
細看造物本無物 春到江南花自開
正一陽初動 坤爻成復復來 見天地之心乎 神蘆出入漸遲遲
靜坐蒲團絕所思 知是一陽來復時
氣血暖氣回天谷

中宵漏水 中宵便是子夜 滿裏始覺更長 身中冬至恰三更
灑氣騰騰萬籟清 時聽銅壺滴漏聲
可人風味孰能會 玉兔湯煎滴沸馳
金爐火熾轉光熹

溫溫鉛鼎 鼎非金鼎 鼎非月爐 鼎從坎下起 元在鼎中居
玉兔湯煎滴沸馳 金爐火熾轉光熹

杳冥誰識無中有 內蘊金華是聖基

光透簾幃 元神陽生神先閃爍 冥心內照一靜沖漠
始青一炁色非色 出彼龍樓歸鳳閣
瑠璃箔下燭交輝 蟬蛻江頭兩切歌
造化爭馳 大婦歸室月到揚宮 此花浪裏龍虎相連

紅黑相投世莫猜 全憑戊己作良媒
溶溶一掬乾坤髓 著意求他吸取來
進火工夫猶斗危 水中火發當裏花開 一意提防穩著方便

鴻濛宮裏氣氤氳 紅杏枝頭二月春
但把金關牢鎖閉 轉機總是屋中珍

曲江上看月華營靜有箇鳥飛

牛女緣情道本龜蛇類 稟天然陽鳥過朝
合蟬娟二氣相資運轉此是鉛汞相投莫
認是小腸九曲甯真人詩云曲江之上鶻
橋橫 牛女情緣 道本是也 大藥金丹自此生不信但
敲甲乙戶 甲乙戶即此 如戊己門此 內理至深遠筆舌難宣但只是一身中事

要知山下路但問去來人
當時自飲刀圭 二土便是戊己 金刀即是鉛汞
龍盤虎踞鎮中央 離坎交併日月光

飲罷醜歸洞府 華池郁郁藕花香
又誰信無中養就兒身家除陽虛中日月切仙聖元來無別不

精養靈根氣養神 化滋鉛汞孕真身
恍然透出泥丸頂 始信神仙不誤人

辨水源清濁木金間隔不因師指此事難知
金銀浮清在上濁在下清為金華濁為鉛質以金華合木液用鉛之妙法也二物會則情性混融黍稷成則金木間隔不固神指此事難知

清濁沉浮共一源 取清捨濁更玄玄
混融間隔須分判 妙在師真一語傳

道要玄微天機深遠下手速修猶太遲
學到知羞處方知藝不精白雲先生所謂
毀之者如持巨帚以掃崑崙味之者類鴻
鶴之飲滄海井蛙籬鷄之見豈知海闊天
高耶勤而不遇終須遇過之不鍊更愚癡
當惜分陰莫教虛度直須猛省急急修持
寶珠入手幾時明蒼子壞了如何造
黍米珠中世界寬 仙真勃勃入其間
幾多未遇徒瞻仰 空嘆天高不可攀
長春真人詩云日月忽忽頂上飛先陰忽

忽眼前移回頭返顧即成老下手速修猶
太遲紹興間宜春城南魏安撫家多陰障
一日有異人直入書齋中呼安撫可求就
語時魏晝寢左右不敢以白乃題一詞於
壁而去名蘇幕遮魏起見而悔甚使人尋
覓竟不可得詞曰水中金衝牛斗玉鎖金
關護法靈童守赤水丹臺龍虎走萬象森
羅勃勃投珠口 飲靈源明火候太一爐
開丹熱神光透浮名浮利終不久下手速
修窮取無中有

蓬萊路仗三千行滿獨步雲歸
虛皇經云凡欲修道建功為先是以諸天
上帝天帝高尊諸天真人諸天神仙咸以
功勤超聖真位諸天記功世間學人備真
志恪功滿德就凡蛇為仙仙化為真真人
無礙洞合自然消則為氣息則為人神通
自在變化無形飛行三界出幽入冥備鍊
之士始則惜精愛氣極心凝神自立基溫
養後乃入室三千內功不可少虧以至分
胎純熟超脫朝元尤資外行以待天運是

以功不厭多行不厭廣是以功滿三千大
羅為仙行滿三千大羅為客鍾離祖師云
有功無行如無足有行無功足不前功行
兩全足自備誰云無分作神仙且修真得
道先居蓬萊方丈瀛洲得為散仙太一元
君乃召受圖名題仙籍以次階陞之躋聖
位上朝玉帝位號真人更須接引後來薄
行開化至無修證處乃曰自然高真詩云
十月分胎大候指肉功時計已三千更資
外行符天道超脫朝元證上仙全真瓦張
真人道成之日作解佩令詞曰脩行之士
功勤不小識五行逆順顛倒妙理玄玄玉
爐中龍蟠虎踞金鼎內鍊成至寶 陽神
離體香杳冥冥判那間遊遍三島出入純
熟接捺住別尋玄妙合真空太虛是了

密語詩五首
嗑呵三尺竟無蹤 放去收來疾似風
十萬人中提一二 的將此道付於公
其二
伸如驚電圓如月 不是男兒莫近前

證佛成真須用此 這等微妙要師傳

其三

斬釘截鐵剖昏迷 妙用縱橫得自師
適意歸來盈袖裏 摩娑息養作孫兒

其四

先芒皎皎逼人身 骨悚毛寒作麼生
果是男兒應不怕 一揮當下見真情

其五

十萬人中一二人 一揮要合聖賢心
赤重顯出英靈瑞 枯木開花鐵變金

讚純陽仙像

至德難名元功不宰偈請何勞稱讚皇天無
私惟德是輔聖師因不遠焉仙姿鳳質命世
之真儒月相虬髯大唐之宦裔祇因驚覺黃
粮夢截斷輪迴生死關丹成只要度人位重
每來援溺下南州則金鉛木汞游汴京則玉
液蘇迤流一泓為金貝則德兆蒼生賴其休
垂三劍為箴規則百千弟子蒙其愛有時白
蘋紅蓼有時紫府清都放下般般見太虛依
舊立侍通明殿率土想其丰度蒙區昭著靈

蹤郭上憲久欲歸來化彭冲彭道人尚希點

老謀累劫習氣纏綿有識以來殊不量力
無所不好獨於仙佛之道未暇問津前輩
長沙宦裔岳君素蟾與吾同好遂為忘年

交素知其與彭冲陽胡古蟾三人法友同
受玉谿先生金丹口訣一日因話邊扣及
即慨然立談平日訪友尋師不惜身命後

遇玉谿老師吾與子平日無非淡好雜術
學道自有時節因緣子既及此則唯其時
矣少侯吉日傳授遂於甲子辰中密指數

語謾試為之未及一月丹道即驗所謂金
光通體瓊樓絳闕龍虎嬰姪須臾恍惚分
明呈現岳君聞之因捫淡嘆曰吾聞道以
來身品肉病不能收足故於進火工夫尚
未下手子夙有仙骨非細事也吾不敢為
汝師且指彼中一人絕肖玉谿先生者曰
但加衣冠以寫先生小像師事之而盡以
先生手澤及今十書疊加付囑既而又聞
薄識東總管云先生囊嘗栖迹吾家吾父

安撫任滿同載歸淮先生宿食於厨船中
而以鐵索帶於坐船之後將及真州忽焉

風濤大作鐵索截斷人船什物盡入洪波
而沒越二日則先生手挾小衣包詣揚子
橋艤舟之次與吾父面別而去始知先生

得入水不溺之道舉家嘆息不已吾自受
授迄今五十五載今及九旬勉貌仙像於

十書序尾併寄諸梓用廣其傳至正十四
年月日中陽王珪君璋焚香敬書
玉谿子丹經指要卷下