

Fabrizio Pregadio

# Taoist Internal Alchemy

An Anthology of Neidan Texts

CHINESE TEXTS

Golden Elixir Press

This PDF contains the Chinese texts translated in *Taoist Internal Alchemy: An Anthology of Neidan Texts* (Golden Elixir Press, 2019).

Chinese texts are provided here for reference only. They are not meant to replace the original printed sources cited at the beginning of each chapter.

# 1 The Seal of the Unity of the Three

## *Cantong qi* 參同契

Attributed to Wei Boyang 魏伯陽

Selections from Chen Zhixu 陳致虛 (1290-ca. 1368), *Zhouyi cantong qi zhubjie* 周易參同契注解 (Commentary and Explication of the *Cantong qi*). Jinling shufang 金陵書坊 edition, 1484.

- 1 乾坤者易之門戶，衆卦之父母。坎離匡郭，運轂正軸。牝牡四卦，以為橐籥。
- 7 坎戊月精，離己日光。日月為易，剛柔相當。土旺四季，羅絡始終。青赤黑白，各居一方。皆稟中宮，戊己之功。
- 18 內以養己，安靜虛無。原本隱明，內照形軀。閉塞其兌，築固靈株。三光陸沈，溫養子珠。視之不見，近而易求。
- 20 上德無為，不以察求。下德為之，其用不休。
- 22 知白守黑，神明自來。白者金精，黑者水基。水者道樞，其數名一。陰陽之始，玄含黃芽。五金之主，北方河車。故鉛外黑，內懷金華。被褐懷玉，外為狂夫。
- 23 金為水母，母隱子胎。水為金子，子藏母胞。
- 26 是非歷臆法，內觀有所思，履行步斗宿，六甲以日辰，陰道厭九一，濁亂弄元胞，食氣鳴腸胃，吐正吸外邪。晝夜不臥寐，晦朔未嘗休。身體日疲倦，恍惚狀若癡。百脈鼎沸馳，不得清澄居。累土立壇宇，朝暮敬祭祀。鬼物見形象，夢寐感慨之。心歡意悅喜，自謂必延期。遽以天命死，腐露其形骸。舉措輒有違，悖逆

失樞機。諸術甚衆多，千條有萬餘。前卻違黃老，曲折戾九都。明者省厥旨，曠然知所由。

- 36 世間多學士，高妙負良才。邂逅不遭遇，耗火亡資財。據按依文說，妄以意為之。端緒無因緣，度量失操持。擣治韶石膽，雲母及礬磁。硫黃燒豫章，泥汞相鍊治。鼓下五石銅，以之為輔樞。雜性不同類，安肯合體居。千舉必萬敗，欲黠反成癡。僥倖訖不遇，至人獨知之。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出入邪蹊。管窺不廣見，難以揆方來。
- 39 以金為隄防，水入乃優游。金計有十五，水數亦如之。臨爐定銖兩，五分水有餘。二者以為真，金重如本初。其三遂不入，火二與之俱。三物相合受，變化狀若神。下有太陽氣，伏蒸須臾間。先液而後凝，號曰黃輿焉。歲月將欲訖，毀性傷壽年。形體如灰土，狀若明窗塵。
- 40 擣治并合之，持入赤色門。固塞其際會，務令致完堅。炎火張於下，晝夜聲正勤。始文使可修，終竟武乃陳。候視加謹慎，審察調寒溫。周旋十二節，節盡更須親。氣索命將絕，休死亡魄魂。色轉更為紫，赫然成還丹。粉提以一丸，刀圭最為神。
- 58 耳目口三寶，閉塞勿發通。真人潛深淵，浮游守規中。旋曲以視聽，開闔皆合同。為己之樞轄，動靜不竭窮。離氣內營衛，坎乃不用聰。兌合不以談，希言順鴻濛。
- 60 修之不輟休，庶氣雲雨行。淫淫若春澤，液液象解冰。從頭流達足，究竟復上昇。往來洞無極，怫怫被容中。反者道之驗，弱者德之柄。耕耘宿汗穢，細微得調暢。濁者清之路，昏久則昭明。
- 72 丹砂木精，得金乃并。金水合處，木火為侶。四者混沌，列為龍虎。龍陽數奇，虎陰數偶。肝青為父，肺白為母，腎黑為子，離赤為女。脾黃為祖，子五行始。三物一家，都歸戊己。

## 2 The Hidden Agreement

### *Yinfu jing* 陰符經

Anonymous (sixth to eighth centuries)

Commentary by Yu Yan 俞琰 (1258–1314)

Complete text from *Huangdi yinfu jing zhu* 黃帝陰符經注 (Commentary on the Yellow Emperor's *Yinfu jing*). *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

#### 1 觀天之道，執天之行，盡矣。

自然而然者，天之道也。左旋右轉而晝夜弗停者，天之行也。『中庸』云：「誠者，天之道」。又云：「至誠無息」。誠則真實無妄而純乎天理之自然也，無息則瞬有養，息有存，而須臾不間斷也。人能觀天之道而存其誠，執天之行而自強不息，則與天為徒矣。「盡矣」云者，「觀天之道，執天之行」八字言簡意盡，而無以加也。

#### 2 天有五賊，見之者昌。五賊在心，施行於天。

五賊，五行也。朱紫陽曰：「天下之善由此五者而生，惡亦由此五者而有，故即其反而言之曰五賊」。愚謂天之五行，水、火、木、金、土是也；人之五行，視、聽、言、貌、思是也。天之五行在天，可得而見；人之五行在心，可得而見乎？人能見其所易見，又能見其所難見，則無所不見矣。故曰：「見之者昌」。何以謂之「在心」？視思明，聽思聰，言思忠，貌思恭，而心之官則思也。何以謂之，「施行於天」？風、雨、暘、寒、燠是也。

## 3 宇宙在乎手，萬化生乎身。

人能動其機以奪天地之機，則天地之造化在我矣。故曰：「宇宙在乎手，萬化生乎身」。邵康節『觀易吟』云：「一物其來有一身，一身還有一乾坤。能知萬物備於我，肯把三才別立根。天向一中分造化，人從心上起經綸。天人安有兩般義，道不虛行即在人」。此之謂也。

## 4 天性，人也。人心，機也。

人生而靜，天之性也。故曰：「天性，人也」。機動於中，人之心也。故曰：「人心，機也」。

## 5 立天之道，以定人也。

人能立其誠而不為人欲之所移，則天者定而人亦定矣。故曰：「立天之道，以定人也」。

## 6 天發殺機，龍蛇起陸。地發殺機，星辰隕伏。人發殺機，天地反覆。

天發殺機於上，則龍蛇應之而起陸；地發殺機於下，則星辰應之而隕伏；人發殺機於中，則上下皆應之而天地反覆。權謀知術之士知此理，則譬以恒山之蛇，擊其首則尾應，擊其尾則首應，擊其中則首尾俱應；修鍊之士知此理，則以首為天，腹為地，心為人，其法潛神於內，馭呼吸之往來，上至泥丸，下至命門，使五行顛倒運於其中，降則金水合處而與土俱降，升則木火為侶而與土俱升，上下往來，無窮無已，是為吾身之「天地反覆」。二家之說，雖各言其志，理則暗合。蓋仁者見之謂之仁，知者見之謂之知，而其理一也。不然，此書何以謂之『陰符』？愚觀老子之書云：「谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。此言修鍊也」。又云：「治大國若烹小鮮」。又云：「佳兵者，不祥之器」。蓋亦兼言治道，不專言修鍊之一端也。如『子華子』、『關尹子』、『文子』、『列子』、『莊子』皆然。或者執於一偏而專言其一，謬矣。詹谷注此經，乃以御女採戰之穢術為『強兵戰勝』，則又謬之甚焉者也。

## 7 天人合發，萬化定基。

天之機與人心之機相應，其動也，彼此相符，是為「天人合發」。「天人合發」之機。非知道者孰能知之？知其機而不妄動，則萬化之本定矣。故曰：「天人合發，萬化定基」。修鍊者知此天人合發之機，遂於中夜靜坐，凝神聚氣於丹田，片餉之間，神入氣中，氣與神合，則寂然不動，逮夫亥之末、子之初，天地之氣至則急採之，未至則虛以待之，不敢為之先也。

## 8 性有巧拙，可以伏藏。

人有知有愚，故其性巧拙不同。若夫大知若愚，大巧若拙，則其性伏藏於內而弗為人所窺。故曰：「性有巧拙，可以伏藏」。

## 9 九竅之邪，在乎三要，可以動靜。

邪即人欲。人欲熾則天理滅，此君子所以防閑其邪也。竅有九而要者三，耳、目、口是也。君子動則非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，動而誠也。靜則無視無聽，而謹窒其兌，靜而誠也。君子動亦誠，靜亦誠，動靜皆誠，無往不可。故曰：「九竅之邪，在乎三要，可以動靜」。

## 10 火生於木，禍發必剋。姦生於國，時動必潰。知之修鍊，謂之聖人。

火生木中，火發則木為之焚。故曰：「火生於木，禍發必剋」。姦生國中，姦動則國為之破。故曰：「姦生於國，時動必潰」。修鍊之法，藏心于淵，美厥靈根，安則火無炎上之患，猶木雖藏火，而不為火所克也。閑其邪而存其誠，則猶國雖藏姦，而不為姦所潰也。故曰：「知之修鍊，謂之聖人」。

## 11 天生天殺，道之理也。

有春雨之發生，則有秋霜之肅殺，此乃天道之當然，理之自然而然者也。

## 12 天地，萬物之盜；萬物，人之盜；人，萬物之盜。三盜既宜，三才既安。

天地養萬物，亦害萬物，故曰：「天地，萬物之盜」；人養萬物，亦害萬物，故曰：「萬物，人之盜」；萬物養人，亦害人，故曰：「人，萬物之盜」。不言其養而言其害，蓋亦即其反者而言之也。若夫三者各得其宜，則天地位焉，萬物育焉，故曰：「三盜既宜，三才既安」。

- 13 故曰：食其時，百骸理。動其機，萬化安。

時謂天地之時。吾能食其時，而與天地合，則百骸理。機謂人心之機。吾能動其機，而與天地合，則吾身之萬化安。

- 14 人知其神之神，不知不神之所以神。

神者，「陰陽不測」之謂。妙萬物而為言者也，非世俗所謂靈怪也。愚者燭理不明，而惑於靈怪奇詭之說，則謂之神。若夫日月之運行，四時之推移，萬物之變化，則習以為常，乃謂之「不神」。抑孰知「不神之所以神」哉？愚嘗聞之隱者云：天虛空而其狀與雞卵相似，地局定於天中，則如雞卵中黃。地之上下四圍，蓋皆虛，空而虛空處即天也。地所以懸於虛空而亘古不墜者，天行於外，晝夜旋轉，而無一息停也。天北高南下而斜轉，故北極出地三十六度，南極入地三十六度。黃道周匝於天腹，日月則行於虛空之中，而晝夜不離黃道。『隋書』謂日入水中，妄也。水由地中行，不離乎地。地之四表皆天，安得有水？謂水浮天載地，尤妄也。冬至之日，晝則近南極而行在天之南方，而陽氣去人甚遠，故寒夜則潛於地底之虛空處，而陽氣正在人之足下，所以井泉溫；夏至之日，晝則近北極而行正在人之頂上，而陽氣直射於下，故熱夜則潛於地外在北方之虛空處，而陽氣不在地底，所以井泉冷。萬物春而生，夏而長，由地底太陽之氣自下而蒸上也。秋而收，冬而藏，由太陽之氣去地底以漸而遠也。此理昭然，而昧者自不知耳。至如鳥獸蟲魚，胎生卵生，濕生化生之殊，草木之開花結實，白者白，紅者紅，大者大，小者小，百姓莫不見其然而皆不知其所以然。故曰：「人知其神之神，不知不神之所以神」。

- 15 日月有數，大小有定。聖功生焉，神明出焉。



日月其神矣乎。日月之運行，一寒一暑，寒往則暑來，暑往則寒來，厥亦神矣。非聖人其孰能明之？神而明之，其功蓋在於聖人也。夫日一日行一度，一期行三百六十五度四分度之一而周天。月一日行十三度有奇，二十八日而周天，則又行兩日乃與日會而合朔；二十七日而周天，則又行三日乃與日會而合朔。故曰：「日月有數，大小有定」。聖人慮百姓不知日月之有數而春耕秋穫之失時也，遂為之治曆明時，以閏月定四時成歲。凡三年一閏，五年再閏，十九年七閏而為一章，則至朔必同日，其數蓋一定而不可易也。聖人贊天地之化育，而其功如此，使百姓咸知日月之神，而其理昭然如此。故曰：「聖功生焉，神明出焉」。

- 16 其盜機也，天下莫能見，莫能知。君子得之固躬，小人得之輕命。

機之未發也，隱而不露，孰能見？孰能知？故謂之「盜機」。是機也，君子得之以固躬，君子知命而不妄動也；小人得之以輕命，小人不知命而妄動也。

- 17 瞽者善聽，聾者善視。絕利一源，用師十倍；三反晝夜，用師萬倍。

瞽者目無所見，而其耳善聽；聾者耳無所聞，而其目善視，一而專也。學道之士，有能絕去利欲之私而用志不分，則其功用十倍於眾矣，人苦不自反耳。若能謹守耳、目、口之三要，而晝夜存其誠，則其功用又萬倍於眾矣。

- 18 心生於物，死於物，機在目。

心因物而動，是「生於物」也；逐物而忘返，是「死於物」也。心者神之舍，目者神之牖。目之所至，心亦至焉，其機蓋在於目也。

- 19 天之無恩而大恩生。迅雷烈風，莫不蠢然。

天之於物也，任其自然，雖謂之無恩可也。至於鼓之以雷霆，潤之以風雨，普天之下蠢動含靈，咸被其澤，豈非無恩之中而有大恩乎？

## 20 至樂性餘，至靜則廉。

知者樂，樂則知命而無所憂，故其性有餘，裕而不迫；仁者靜，靜則定而無所欲，故其性廉，潔而不貪。

## 21 天之至私，用之至公。

天道至公而無私也。人但見一物之生，一物之長，遂以為天之至私，而不思日月所照，雨露所及。凡飛潛動植之類，莫不各正性命而保合太和，此則天之至公也，天曷嘗獨私於一物哉？

## 22 禽之制在氣。

春則倉庚鳴，孰使之鳴？秋則鴻雁來，孰使之來？禽之制在氣故也。

## 23 生者死之根；死者生之根。恩生於害，害生於恩。

生謂萬物之動，動極則復靜，是生者死之根也；死謂萬物之靜，靜極則復動，是死者生之根也。恩謂天之生物，害謂天之殺物。有秋冬之收藏，則有春夏之生長；有春夏之敷榮，則有秋冬之凋落。故曰：「恩生於害，害生於恩」。

## 24 愚人以天地文理聖，我以時物文理哲。

愚人以天地文理聖，聖則不可得而測也。既以為不可測，則不復窮其理。雖以之為聖，不知其所以聖也。我以時物文理哲，哲則可得而知也。知者窮其理以致其知，則天地雖聖，吾亦得而測之，況時物乎？夫時物之文理，即天地之文理也。不知天之文但觀天之時宜，不知地之理但察地之物情，何必索之高遠哉？

終篇又有百餘字，或以為注文，或以為本文，如云：天地之道浸，故陰陽勝。謂天地間陽盛則勝陰，陰盛則勝陽，如水之浸物，蓋以漸也。朱紫陽雖以為注文而不解注，然答門人之問，則深取其說，愚故併及之。

### 3 Mirror for Compounding the Medicine

#### *Ruyao jing* 入藥鏡

Attributed to Cui Xifan 崔希範 (ca. 880–940)

Commentary by Wang Jie 王玠 (?-ca. 1380)

Selections from *Cui gong ruyao jing zhuji* 崔公入藥鏡注解 (Commentary and Explication of the *Ruyao jing*). *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

- 1 先天炁，後天炁。得之者，常似醉。

先天炁者，乃元始祖炁也。此祖炁在人身天地之正中，生門密戶，懸中高處，天心是也。神仙修鍊，止是採取先天一炁，以為丹母。後天炁者，乃一呼一吸，一往一來，內運之炁也。呼則接天根，吸則接地根；呼則龍吟而雲起，吸則虎嘯而風生。綿綿若存，歸于祖炁，內外混合，結成還丹。自覺丹田火熾，暢於四肢。如癡如醉，美在其中。此所以「得之者，常似醉」也。『道德經』云：「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是為天地根。綿綿若存，用之不勤」。『易坤卦』云：「黃中通理，正位居體，美在其中，而暢於四肢」。如斯之謂也。

- 3 上鵲橋，下鵲橋。天應星，地應潮。

人身夾脊，比天之銀河也。銀河阻隔，而有靈鵲作橋，故有鵲橋之說。人之舌亦言鵲橋也。凡作丹之時，以黃婆引嬰兒上昇泥丸，與姪女交會，名曰「上鵲橋」也。黃婆復徘徊，咲引嬰兒姪女同歸洞房。必從泥丸而降，故曰「下鵲橋」也。黃婆、嬰兒、姪女非真有也，乃譬喻之說，無出乎身心意三者而已。默運之功，內仗天罡斡運，外用斗柄推遷。起火之時，覺真氣騰騰上

昇，如潮水之初起，直上逆流。故曰「天應星，地應潮」也。丹經云：「工夫容易藥非遙」，「撥動天輪地應潮」，是也。

6 鉛龍昇，汞虎降。驅二物，勿縱放。

鉛者，坎中一點真陽，謂之龍也。汞者，離中一點真陰，謂之虎也。凡作丹之時，飛戍土抽坎中之鉛，木生火而炎，上昇泥丸，龍從火裏出，故曰「鉛龍昇」也。用己土攝離中之汞，金生水而流，下降丹田，虎向水中生，故曰「汞虎降」也。擒捉之功，非加武火之力，則鉛龍不昇。非用文火之力，則汞虎不降。一息周流妙在堅剛。著力擒龍虎入鼎，烹鍊化為王漿。故曰「驅二物，勿縱放」也。張紫陽云：「西山白虎性猖狂，東海青龍不可當，兩手捉來令死鬪，鍊成一塊紫金霜」，是也。

8 盜天地，奪造化。攢五行，會八卦。

提挈天地，握定陰陽，攢簇五行，合會八卦，此神仙之學也。天地者，即乾坤也。造化者，即陰陽也。五行者，金木水火土也。八卦者，乾坤坎離震巽艮兌，是也。且夫天地之大，造化之深，五行分布，八卦環列，以何術能盜之奪之，攢之會之？盜者，竊也。奪者，取也。攢者，簇也。會者，合也。此言丹家之法，妙在口傳。凡作丹真訣，只在些兒消息。待時至氣化，藥產神知，便當閉風關，塞艮戶，斡天罡，旋斗柄，運符火之一息，簇三千六百之正炁，回七十二候之要津。顛倒五行，會合八卦總歸土釜，牢固封閉。須臾調燮火發，武鍊猛烹，結成聖胎。所以一刻工夫，奪一年之節候。丹經云：「人心若與天心合，顛倒陰陽只片時」。此即一呼一吸能奪造化。人一日有一萬三千五百呼，一萬三千五百吸。一呼一吸為一息，則一息之間，潛奪天運一萬三千五百年之數。一年三百六十日四百（六十八）（八十六）萬息，潛奪天運四百八十六萬年之數。於是換盡陰濁之軀，變成純陽之體。神化自在，聚則成形，散則成風，出有入無，隱顯莫測，豈不奇哉！

9 水真水，火真火。水火交，永不老。

水居北方，在卦為坎，在身為腎。火居南方，在卦為離，在身為

心。水中藏火，火中藏水。人心中一點真液，乃真水也。腎中一點真陽，乃真火也。水火分於上下，何由而交之？必假戊己真土擒制逼逐，得其真火上昇，真水下降，同歸土釜。水火既濟，結成金丹，一炁純陽，與天齊壽。故曰「水火交，永不老」也。

- 11 是性命，非神氣。水鄉鉛，只一味。

性即神也，命即氣也。性命混合，乃先天之體也；神氣運化，乃後天之用也，故曰「是性命，非神氣」也。修鍊之士，欲得其性靈命固，從下手之初，必是採水鄉之鉛。水鄉鉛者，坤因乾破而為坎，坎水中而有乾金。「金為水母，母隱子胎」，一點真陽居於此處，遇身中子時陽動之際，急急採之。紫陽所謂「鉛遇癸生須急採」，採時須以徘徊之意。引火逼金，正所謂「火逼金行顛倒轉，自然鼎內大丹凝」。只此一味，為大道之根。雲房云：「生我之門死我戶，幾箇惺惺幾箇悟，夜來鐵漢細尋思，長生不死由人做」。指此一味，直欲世人於此尋之，方是鍊丹之本。丹經云：「好把真鉛著意尋」，「華池一味水中金」，是也。

- 14 托黃婆，媒姪女。輕輕地，默默舉。

黃婆、姪女，皆強名也。黃婆者，坤土也，即戊己土也，又言意也。姪女，兌金也。兌為少女，金隱水中。凡作丹，必托黃婆為媒，通姪女之情，以戊土藏火，火逼金行。當起火之初，受炁且柔，要當撥轉頂門關捩，從尾穴輕輕地，默默而舉。須臾火力熾盛，河車不可暫停。運入南宮，復還元位，嫁與金公而作老郎。崔公苦口叮嚀，以謂世人不達還丹之旨，故喻托以黃婆媒於姪女，直欲世人曉此理也。『悟真篇』云：「姪女遊行自有方，前行須短後須長，歸來却入黃婆舍，嫁箇金公作老郎」，是也。

- 15 一日內，十二時，意所到，皆可為。

意者，性之用，即真土也。一日之內十二時辰，有一年之節候。自子時至辰巳六時屬陽，自午時至戌亥六時屬陰。一陽來復，身中子時也。一陰生姤，身中午時也。且夫水火間於南北，木金隔於東西，此四象何由而合？必假意以通消息，是以天地造化一刻可奪。一日之內十二時中，無晝無夜，念茲在茲。常惺惺地，動

念以行火，息念以溫養火。此所以「意所到，皆可為」也。

- 19 火候足，莫傷丹。天地靈，造化慳。

鍊得黃芽滿鼎，白雪漫天，嬰兒成象，故「火候足」也。火候既足，只宜沐浴溫養。若不知止足，妄意行火，反傷丹矣。丹成之後，天地混合，神炁自靈，仙師所謂「虛室生白」，「神明自來」，故曰「天地靈」也。當此之時，宜加寶愛。調息務在微細，於靜定之中，內不出，外不入，形忘物忘，心同太虛，一炁純陽，故「造化慳」也。

- 21 密密行，句句應。

此二句總結前八十句，言（大道金丹）〔金丹大道〕，進火退符，奪造化之妙訣。行之一身如空谷之應聲，陽燧之取火，方諸之取水。神通氣感，何其速之如是？故曰「密密行，句句應」。丹經云：「視之不見聽不聞，及至呼時又却應」，是也。

## 4 The Transmission of the Dao from Zhongli Quan to Lü Dongbin

*Zhong Lü chuandao ji* 鍾呂傳道集

Attributed to Shi Jianwu 施肩吾 (fl. 820–35)

Selections from *Xiuzhen shishu* 修真十書 (Ten Books on the Cultivation of Reality), ch. 14–16. *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

### 論龍虎

呂曰：龍本肝之象，虎乃肺之神，是此心火之中而生液，液為真水，水之中，杳杳冥冥而隱真龍，龍不在肝而出自離（當）〔宮〕者何也？是此腎水之中而生氣，氣為真火，火之中，恍恍惚惚而藏真虎，虎不在肺而生於坎位者何也？

鍾曰：龍，陽物也。升飛在天，吟而雲起，得澤而濟萬物，在象為青龍，在方為甲乙，在物為木，在時為春，在道為仁，在卦為震，在人身中五藏之內為肝。虎，陰物也，奔走於地，嘯而風生，得山而威制百蟲，在象為白虎，在方為庚辛，在物為金，在時為秋，在道為義，在卦為兌，在人身中五藏之內為肺。且肝，陽也，而在陰位之中，所以腎氣傳肝氣，氣行子母，以水生木，腎氣足而肝氣生，肝氣既生，以絕腎之餘陰，而純陽之氣上昇者也。且肺，陰也，而在陽位之中，所以心液傳肺液，液行夫婦，以火剋金，心液到而肺液生，肺液既生，以絕心之餘陽，而純陰之液下降者也。以其肝屬陽，以絕腎之餘陰，是以知氣過肝時，即為純陽，純陽氣中包藏真一之水，恍惚無形，名曰陽龍。以其肺屬陰，以絕心之餘陽，是知液到肺時即為純陰，純陰液中負載正陽之炁，杳冥不見，名曰陰虎也。氣升液降，本

不能相交，奈何氣中真一之水，見液相合，液中正陽之氣，見氣自聚。若也傳行之時，以法制之，使腎氣不走失，氣中收取真一之水；心液不耗散，液中採取正陽之炁。子母相逢，互相顧戀日得黍米之大，百日無差藥力全，二百日聖胞堅，三百日胎仙完，形若彈丸，色同朱橘，名曰丹藥。永鎮下田，留形住世，浩劫長生，以作陸地神仙。

呂曰：腎水生氣，氣中有真一之水，名曰陰虎。虎見液相合也。心火生液，液中有正陽之氣，名曰陽龍。龍見氣相合也。方以類聚物，以羣分理，當然也。氣生時液亦降，氣中真一之水莫不隨液而下傳於五藏乎？液生時氣亦升，液中正陽之氣莫不隨氣而出於重樓乎？真水隨液下行，虎不能交龍，真陽隨氣上昇，龍不能交虎。龍虎不交，安得黃芽？黃芽既無，安得大藥？

鍾曰：腎氣既生，如太陽之出海，霧露不能蔽其光。液下如疏簾，安足以勝其氣。氣壯則真一之水自盛矣。心液既生，如嚴天之殺物，呼呵不能敵其寒。氣升如翠幕，安足以勝其液。液盛則正陽之氣或強或弱，未可必也。

呂曰：氣生液生各有時。時生氣也，氣盛則真一之水亦盛，時生液也，液盛則正陽之氣亦盛，盛衰未保何也？

鍾曰：腎氣易為耗散，難得者真虎；心液難為積聚，易失者真龍。丹經萬卷，議論不出陰陽；陰陽兩事，精粹無非龍虎。奉道之士，萬中識者一二。或以多聞廣記，雖知龍虎之理，不識交合之時，不知採取之法。所以今古達士，皓首修持，止於小成，累代延年，不聞超脫，蓋以不能交媾於龍虎，採黃芽而成丹藥。



## 5 Awakening to Reality

### *Wuzhen pian* 悟真篇

Zhang Boduan 張伯端 (987?-1082)

Selections from Wang Mu 王沐, ed., *Wuzhen pian qianjie* 悟真篇淺解 (A Simple Explanation of the *Wuzhen pian*). Beijing: Zhonghua shuju 中華書局 1990.

#### 律詩

- 3 學仙須是學天仙，惟有金丹最的端。二物會時情性合，五行全處龍虎蟠。本因戊己為媒媾，遂使夫妻鎮合歡。只候功成朝北闕，九霞光裏駕翔鸞。
- 4 此法真中妙更真，都緣我獨異於人。自知顛倒由離坎，誰識浮沈定主賓。金鼎欲留朱裏汞，玉池先下水中銀。神功運火非終旦，現出深潭月一輪。
- 6 人人自有長生藥，自是愚迷枉擺拋。甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。井蛙應謂無龍窟，籬鷄爭知有鳳巢。丹熟自然金滿屋，何須尋草學燒茅。
- 7 要知產藥川源處，只在西南是本鄉。鉛遇癸生須急採，金逢望遠不堪嘗。送歸土釜牢封閉，次入流珠廡配當。藥重一斤須二八，調停火候託陰陽。
- 9 陽裏陰精質不剛，獨修此物轉羸尪。勞形按引皆非道，服氣餐霞總是狂。舉世謾求鉛汞伏，何時得見龍虎降。勸君窮取生身處，返本還元是藥王。
- 12 草木陰陽亦兩齊，若還缺一不芳菲。初開綠葉陽先唱，次發紅花

陰後隨。常道即斯為日用，真源反覆有誰知。報言學道諸君子，不識陰陽莫強嗤。

- 14 三五一都三箇字，古今明者實然稀。東三南二同成五，北一西方四共之。戊己身居生數五，三家相見結嬰兒。嬰兒是一含真氣，十月胎圓入聖基。
- 15 不識真鉛正祖宗，萬般作用枉施功。休妻謾遣陰陽隔，絕粒徒教腸胃空。草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧。更饒吐納并存想，總與金丹事不同。

### 絕句

- 1 先把乾坤為鼎器，次將烏兔藥來烹，既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生。
- 5 咽津納氣是人行，有藥方能造化生，鼎內若無真種子，猶將水火煮空鑪。
- 10 虛心實腹義俱深，只為虛心要識心。不若煉鉛先實腹，且教守取滿堂金。
- 12 道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽，陰陽再合成三體，三體重生萬物昌。
- 14 離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土，遂使金丹有返還。
- 16 取將坎位中心實，點化離宮腹內陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍總由心。
- 17 震龍汞出是離鄉，兌虎鉛生在坎方。二物總因兒產母，五行全要入中央。
- 27 縱識朱砂與黑鉛，不知火候也如閑，大都全借修持力，毫髮差殊不作丹。

- 
- 28 契論經歌講至真，不將火候著於文，要知口訣通玄處，須共神仙仔細論。
- 37 卦中設象本儀形，得象忘言意自明，舉世迷徒惟執象，卻行卦氣望飛昇。
- 39 要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆明珠永不離。
- 40 玄牝之門世罕知，休將口鼻妄施為。饒君吐納經千載，爭得金烏搦兔兒。
- 42 始於有作人難見，及至無為眾始知，但見無為為要妙，豈知有作是根基。
- 51 萬物芸芸各返根，返根復命即常存。知常返本人難會，妄作招凶往往聞。
- 57 三才相盜食其時，此是神仙道德機。萬化既安諸慮息，百骸俱理證無為。
- 58 陰符寶字逾三百，道德靈文滿五千。今古上仙無限數，盡從此處達真詮。
- 59 饒君聰慧過顏閔，不遇真師莫強猜。只為丹經無口訣，教君何處結靈胎？
- 61 未煉還丹須速煉，煉了還須知知足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

## 6 Four Hundred Words on the Golden Elixir

*Jindan sibai zi* 金丹四百字

Attributed to Zhang Boduan 張伯端 (987?-1082)

Commentary by Peng Haogu 彭好古 (fl. 1586–99)

Complete text from the *Daozang xubian* 道藏續編 (Sequel to the Taoist Canon) edition, 1952.

### I

真土擒真鉛，真鉛制真汞。鉛汞歸真土，身心寂不動。

人之初生，天一生坎水為腎。腎水沈重象鉛。腎生氣，氣中一點真一之精，是為真鉛。地二生離火為心，心火飛揚象汞。心生液，液中一點正陽之氣，是為真汞。坎中有戊土，離中有己土。水本陰，而陰中有真陽。火本陽，而陽中有真陰。是為真土。陰交於陽，陽交於陰，全憑真土。真鉛，即身中之氣，真汞，即心中之神。真土，即身心中之意也。誠能運吾之真意，使汞常迎鉛，鉛常制汞。鉛汞歸真土，則神氣渾融，性情合一，而身心寂然不動矣。雖曰不動，其實如如之中有了了，冥冥之中有昭昭，妄心已除，而照心不昧。肉身若死，而法身常生。非墜頑空而甘枯槁也。

### 2

虛無生白雪，寂靜發黃芽。玉爐火溫溫，鼎上飛紫霞。

虛無寂靜，下手採藥之功夫。白雪黃芽，吾身藥生之景象。然以白雪歸虛無，以黃芽歸寂靜，亦自有辯。白雪自虛空而生，黃芽須火養而生，以火能生土也。時當姤卦，天交於地，虛無則白雪自生。時當復卦，地交於天，寂靜則黃芽自發。正如天地之間，陽極而陰，則白雪自天而飛；陰極而陽，則黃芽自地而長。玉爐即黃庭，火即神。以神馭氣，火在玉爐之中。溫溫者，行火之候。鼎者，乾位，神之本宮。黑變紅為紫，火飛上為霞。霞與火，非二物也。「玉爐火溫溫」，乾宮之神炤入於坤宮之內。至於「鼎上飛紫霞」，則坤受乾火，發現於坤宮之表有飛象矣。

## 3

華池蓮花開，神水金波靜。夜深月正明，天地一輪鏡。

紫陽本序云：「以鉛見汞，名曰華池，以汞入鉛，名曰神水」。即此而觀，「華池」為命蒂，「神水」為性根。欲性命渾融，始以汞投鉛，次以鉛制汞。坎宮真一之精，載正陽之炁而上升，氣象似蓮花之開矣。離宮正陽之炁，隨真一之精而下降，安淨似金波之淨矣。至時之將子，水清金白，而性命神氣兩相渾合矣。故曰：「天地一輪鏡」。只在以性合命，凝神入氣穴是也。昔人謂煉丹無別法，但引神水入華池，萬事畢矣。正言此意。

## 4

硃砂煉陽氣，水銀烹金精。金精與陽氣，硃砂而水銀。

硃砂，是液中正陽之氣；水銀，是氣中真一之精。補離宮之陰，液中採取正陽之氣。取坎宮之陽，氣中採取真一之精。「金精與陽氣」，以陽火煉之，則如硃砂；以陰符養之，則如水銀，非二物也。

## 5

日魂玉兔脂，月魄金烏髓。掇來歸鼎中，化作一泓水。

太陽木火為日魂，魂藏神，而陽中有陰，陰即月魄。日非月無以生其光，故曰「玉兔脂」，脂從精也。太陰金水為月魄，魄藏精，而陰中有陽，陽即日魂。月非日無以成其體，故曰「金烏髓」，髓從神也。猶硃砂是日中之精，中感月華而生真炁。水銀是月中之華，中感日精而生真鉛。大修行人，上士以神化氣，以氣化精；中士以精留氣，以氣留神。精神渾合，調和於寶鼎之中，則甘露自降，而為一泓水矣。

## 6

藥物生玄竅，火候發陽爐。龍虎交會時，寶鼎產玄珠。

玄竅，即玄牝。玄陽而牝陰，總謂之玄竅。人身下田為爐，乃神之所棲，火發於此，故曰陽爐。爐上，則鼎也。靜極而動，藥物自生，時當採取。得藥之後，苟無火候以烹煉之，其藥復散，玄珠何從而產哉。是必「撥轉頂門關捩子」，「奪取驪龍頷下珠」。藥即是火，火即是藥，藥火合一，則龍虎交會，而懸胎寶鼎，自產黍米之玄珠矣。然必玄竅生藥，方可陽爐發火。若機未至，而先助長，則外火雖行，內符不應，適以自焚其軀耳。大抵神氣和融，則玄竅自見。玄竅既見，則火候自知。火候既知，則龍虎自併。龍虎既併，則玄珠自成。其妙在動靜之間，不差毫髮可也。

## 7

此竅非凡竅，乾坤共合成。名為神氣穴，內有坎離精。

此竅即上玄竅。以其不屬有無，不落方體，超乎身心之外，出乎恍惚之間，故曰「非凡竅」。人身上乾而下坤，乾之中爻索坤而成坎，坎居坤位，而氣居之。坤之中爻索乾而成離，離寄乾位，而神居之。神者，心中之汞也；氣者，身中之鉛也。心為神室，身為氣府。故曰：「名為神氣穴」。身中有一點真陽之氣，氣屬離。心中有一點真陰之精，精屬坎。故曰：「內有坎離精」。

## 8

木汞一點紅，金鉛四斤黑。鉛汞結成珠，耿耿紫金色。

心中一點真陰之精，名曰「木汞」，木數三。內涵真陽之氣為一，故曰「一點」。木能生火，火色紅，故曰「一點紅」。身中一點真陽之炁，名曰「金鉛」，金數四，故曰「四斤鉛色黑」。金水同宮，故曰「四斤黑」。初以紅入黑，次煉黑入紅，紅黑相投，結成黍米之珠於寶鼎，而耿耿如紫色矣。紅與黑相間其色紫，故曰「紫金色」。然鉛汞非有定物，紅黑非有定色，一點四斤，亦非定數也。得意者當自知之。

## 9

家園景物麗，風雨正春深。犁鋤不費力，大地皆黃金。

「家園」者，身中之真土也。「景物」者，身中藥物景象也。時遇一陽來復之際，但鼓巽風以吹坤（土）〔上〕，即引神水以潤華池。及至三陽交泰之時，亦慎不費採取之力。但勿忘勿助，而大地黃芽，自土中而迸出矣。謂之金者，言其結成金丹也。

## 10

真鉛生於坎，其用在離宮。以黑而變紅，一鼎雲氣濃。

腎生氣，氣中真一之水為真鉛。真一之水，即離宮正陽之氣見液相合。氣中收取真一之水，非液中採取正陽之氣。使母子相逢而相顧戀，則金隱於水，無由上升。蓋以神馭氣，千古傳心之要訣也。故曰「其用在離宮」，體在坎而用在離也。鉛既以火而出，水則以黑變紅。藥即是火，但見自三關路頭，以抵九重天上。油然而興，霏然而升，翕然而蒸，靄然而凝，而其氣如雲之濃，上升鼎內矣。

## 11

真汞產於離，其用卻在坎。姤女過南園，手持玉橄欖。

汞雖產自離宮，然非得北方之正炁以制伏之，則常欲去人，不得凝聚。故曰：「其用卻在坎」。姤女者，汞也。南園者，離也。離中之汞，一見坎中之鉛，則鉛汞相投，將舍離宮而同降坎位。故曰「過南園」。一過南園，而汞成白雪矣。「玉」者，象其色之白也，「橄欖」者象其不方不圓也。

## 12

震兌非東西，坎離不南北。斗柄運周天，要人會攢簇。

震東兌西，離南坎北，八卦之方位。天道運行，無時休息，而斗柄轉移，逐月各指一方。陰陽寒暑，不愆其期。人身一天地也，自玄谷上泥丸，復下重樓，以歸北海，謂之周天。其斡旋之機，亦由乎斗柄。一年十二月，一月三十日，共三百六十日。一日一百刻，一年計三萬六千刻。一日之功可奪三萬六千刻之氣。言脩丹之士，運周天火候於一日之內，以一日易一年，以十二時易十二月，攢年於日，簇月於時。惟隨斗柄以為轉運，而東西南北不必言矣。斗柄一差，則時令乖忒，慎之慎之！

## 13

火候不用時，冬至不在子。及其沐浴法，卯酉時虛比。

火之為物，太則炎，太小則冷，要在調和得中，故火必曰候。一時有六候。候者，吾身之節候。何時之有，吾身靜極而動，在月即為冬至，在日即為子時，迎此機而與之俱動，則火候在此矣。大抵一陽升為子，一陰降為午，陽升陰降為卯，陰升陽降為酉。所謂不刻時中分子午，非必以冬至為子，夏至為午，兔雞之月為卯酉也。如外丹，進火為子，抽火為午，不增火，不減火，為沐浴。不拘子午，亦不拘卯酉也。



## I4

烏肝與兔髓，擒來共一處。一粒復一粒，從微而至著。

人稟天地真元之炁，三百八十四銖，共重一斤。八兩日之精，故曰「烏肝」，即木液也。八兩月之精，故曰「兔髓」，即金精也。金木間隔，假戊己為媒娉，用火鍛煉，日生一粒，如黍米大，重一銖八釐，自微至著，積銖而成兩，三十日重三十八銖四絲。三百日重三百八十四銖，方圓一寸，而重一斤矣。

## I5

渾沌包虛空，虛空括三界。及尋其根源，一粒黍米大。

有世界，則有三才；有三才，則有虛空；有虛空，則有渾沌。未有天地之先，渾渾沌沌。渾沌包虛空，虛空括三界。及尋吾身受氣之初，不過一粒大如黍米。此人生之根源，而修丹者之所當知也。故曰：「有人要覓長生訣，只去搜尋造化根」。

## I6

天地交真液，日月含真精。會得坎離基，三界歸一身。

心液下降，腎氣上升，液與氣總名曰液。「天地交真液」也。魂為烏精，魄為兔髓，總名曰精。「日月含真精」也。坎屬陰，坎中藏戊，戊為陽土，是陽者，坎之基也。離屬陽，離中藏己，己為陰土，是陰者，離之基也。會得坎中戊土基始於陽，離中己土基始於陰，則身中天地，身中日月，皆由真土為之運用，而三界歸於一身矣。

## I7

龍從東海來，虎向西山起。兩獸戰一場，化作天地髓。

心中正陽之氣，為龍，木能生火，震屬木，故「龍從東方來」。腎中

真一之精，為虎，金能生水，兌屬金，故「虎向西山起」。若使龍吟雲起而下降，虎嘯風生而上升，二獸相逢，交戰於黃屋之前，則龍吞虎髓，虎啖龍精，風雲慶會，混合為一，而化為天地之髓矣。

## 18

金花開汞葉，玉蒂長鉛枝。坎離不曾間，乾坤經幾時。

金花本真鉛借汞成胎。玉蒂本真汞借鉛成形。人身汞為神，鉛為精。「金花開汞葉」者，恍恍惚惚水中生神也。「玉蒂長鉛枝」者，杳杳冥冥火中生精也。得訣者，坐至金花顯露，玉蒂滋萌，則鉛汞之枝葉已茂。此時正宜採藥進火，使坎離運行於東西，乾坤周迴於上下，一往一復，一升一降，如環無端，不可有頃刻之停。蓋未得藥時，須要認汞葉之開，與鉛枝之長。既得藥後，又要知往復之妙，升降之宜。方為始終兼盡，而聖胎圓成矣。苟乾坤坎離，不循環於十月之中，則鼎器藥物，暫得竟失。金花烏保其不謝，玉蒂烏保其不凋耶。

## 19

沐浴防危險，抽添自謹持。都來三萬刻，差失恐毫釐。

一年十二月，共計三萬六千刻，攢簇一日之內。十二月之中，十月行火候。陽生，則採藥於子宮，而使之逆升，謂之抽鉛。陰生，則退火於午位，而使之順降，謂之添汞。其餘兩月，卯月益水安金，酉月行火止水，只行水候，不行火候，謂之沐浴。以卯月生中有殺，酉月殺中有生，防火之太燥而有危險也。除兩月六千刻止，十月三萬刻，故曰「都來三萬刻」。三萬刻工夫，毫釐有差，則陰陽差互。惟既防危險，又知謹持，專心致志於一圈之中，與動俱現，與靜俱隱。期年可以養成嬰兒，而為超脫之仙矣。

## 20

夫婦交會時，洞房雲雨作。一載生箇兒，箇箇會騎鶴。

---

夫婦者，身中真陰真陽也。真陰真陽，得真土為媒娉，結為夫婦。洞房交結，雲騰雨施。一年之內，十月懷胎，兩月沐浴。胎完氣足，產箇嬰兒，便跨鶴自泥丸宮出矣。九載生九箇，故曰「箇箇」。千百億化身，無非一身，非真有九箇也。嬰兒為孩，亥子交會，合為孩字，此結胎下手之要也。

## 7 Pointers to the Mystery

### *Zhixuan pian* 指玄篇

Bai Yuchan 白玉蟾 (1194–1229?)

Selections from *Xiuzhen shishu* 修真十書 (Ten Books on the Cultivation of Reality), ch. 4. *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

#### 修仙辨惑論

海南白玉蟾，自幼事陳泥丸，忽已九年。偶一日在乎巖阿松陰之下，風清月朗，夜靜煙寒，因思生死事大，無常迅速，遂稽首再拜而問曰：玉蟾事師未久，自揣福薄緣淺，敢問今生有分可仙乎？陳泥丸云：人人皆可，況於汝乎。

玉蟾曰：不避尊嚴之責，輒伸僭易之問，修仙有幾門，鍊丹有幾法？愚見如玉石之未分，願得一言點化。

陳泥丸云：爾來，吾語汝。修仙有三等，鍊丹有三成。夫天仙之道，能變化飛升也，上士可以學之。以身為鉛，以心為汞，以定為水，以慧為火，在片餉之間，可以凝結，十月成胎。此乃上品鍊丹之法。本無卦爻，亦無斤兩，其法簡易，故以心傳之，甚易成也。夫水仙之道，能出入隱顯也，中士可以學之。以氣為鉛，以神為汞，以午為火，以子為水，在百日之間，可以混合，三年成象。此乃中品鍊丹之法。雖有卦爻，却無斤兩，其法要妙，故以口傳之，必可成也。夫地仙之道，能留形住世，庶士可以學之。以精為鉛，以血為汞，以腎為水，以心為火，在一年之間，可以融結，九年成功。此乃下品鍊丹之法。既有卦爻，又有斤兩，其法繁難，故以文字傳之，恐難成也。上品丹法，以精神魂魄意為藥材，以行住坐臥為火候，以清淨自然為運

用。中品丹法，以肝心脾肺腎為藥材，以年月日時為火候，以抱元守一為運用。下品丹法，以精血髓氣液為藥材，以閉嚙搖摩為火候，以存想升降為運用。大抵妙處不在乎按圖索駿也。若泥象執文之士，空自傲慢，至老無成矣。

玉蟾曰：讀丹書許多年，如在荊棘中行，今日塵淨鑑明，雲開月皎，總萬法而歸一，包萬幻以歸真，以未知正在於何處下手用功也？

陳泥丸云：善哉問也。夫鍊丹之要，以身為壇鑪鼎竈，以心為神室，以端坐習定為採取，以操持照顧為行火，以作止為進退，以斷續不專為防隄，以運用為抽添，以真氣薰蒸為沐浴，以息念為養火，以制伏身心為野戰，以凝神聚氣為守城，以忘機絕慮為生殺，以念頭起處為玄牝，以打成一塊為交結，以歸根復命為丹成，以移神為換鼎，以身外有身為脫胎，以返本還源為真空，以打破虛空為了當。故能聚而成形，散則成氣，去來無礙，逍遙自然矣。

玉蟾問曰：勤而不遇，必遇至人，遇而不勤，終為下鬼。若此修丹之法有何證驗？

陳泥丸云：初修丹時，神清氣爽，身心和暢，宿疾普消，更無夢寐，百日不食，飲酒不醉。到此地則赤血換為白血，陰氣鍊成陽氣，身如火熱，行步如飛，口中可以乾水，吹氣可以煮肉，對景無心，如如不動，役使鬼神，呼召雷雨，耳聞九天，目視萬里，徧體純陽，金筋玉骨，陽神現形，出入自然。此乃長生不死之道畢矣。但恐世人執著藥物火候之說，以為有形有為而不能頓悟也。夫豈知混沌未分以前，烏有年月日時；父母未生以前，烏有精血氣液。道本無形，喻之為龍虎；道本無名，比之為鉛汞。若是學天仙之人，須是形神俱妙，與道之合真可也。豈可被陰陽束縛在五行之中。要當跳出天地之外，方可名為得道之士矣。或者疑曰，此法與禪法稍同，殊不知終日談演問答，乃是乾慧；長年枯兀昏沈，乃是頑空。然天仙之學如水精盤中之珠，轉漉漉地活潑潑地，自然圓陀陀光燦燦，所謂天仙者，此乃金仙也。夫此不可言傳之妙也。人誰知之，人誰行之？人若曉得『金剛』『圓覺』二經，則金丹之義自明，何必分別老釋之異同哉？天下無二道，聖人無兩心，何況人人具足，箇箇圓成，政所謂處處綠楊堪繫馬，家家門闥透長安，但取其捷徑云耳。

玉蟾曰：天下學仙者紛紛然，良由學而不遇，遇而不行，行而不勤，乃至老來甘心赴死於九泉之下，豈不悲哉。今將師傳口訣，錄木以傳于世，惟此漏露天機甚矣，得無譴乎？

泥丸云：吾將點化天下神仙，苟獲罪者，天其不天乎。經云，我命在我，不在於天，何譴之有？

玉蟾曰：祖師張平叔三傳非人，三遭禍患，何也？

泥丸云：彼一時自無眼力，又沉運心不善乎。噫，師在天涯，弟子在海角，何況塵勞中識人為甚難，今但刊此散行天下，使修仙之士可以尋文揣義，妙理昭然，是乃天授矣。何必乎筆舌以傳之哉。但能凝然靜定，念中無念，工夫純粹，打成一片，終日默默如雞抱卵，則神歸氣復，自然見玄關一竅。其大無外，其小無內，則是採取先天一氣，以為金丹之母，勤而行之，指日可與鍾呂並駕矣。此乃已試之效。

念學仙者無所指南，謹集問答之要，名之曰『修仙辨惑論』云。

### 谷神不死論

谷者，天谷也。神者，一身之元神也。天之谷舍造化，容虛空，地之谷容萬物，載山川。人與天地同所稟也，亦有谷焉。其谷藏真一，宅元神。

是以頭有九宮，上應九天。中間一宮，謂之泥丸。又曰黃庭，又名崑崙，又名天谷，其名頗多。乃元神所住之宮，其空如谷，而神居之，故謂之谷神。神存則生，神去則死，日則接於物，夜則接於夢，神不能安其居也。黃糧未熟，南柯未寤，一生之榮辱富貴，百歲之悲憂悅樂備嘗於一夢之間，使其去而不還，遊而不返，則生死路隔，幽明之途絕矣。由是觀之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神居其谷而不死，人安得而死乎？

然谷神所以不死者，由玄牝也。元者，陽也，天也。牝者，陰也，地也。然則玄牝二氣各有深旨，非遇至人授以口訣，不可得而知也。

『靈樞內經』曰：天谷元神，守之自真。言人身中，上有天谷泥丸，

藏神之府也；中有應谷絳宮，藏氣之府也；下有靈谷關元，藏精之府也。

天谷，元宮也，乃元神之室，靈性之所存，是神之要也。聖人則天地之要，知變化之源，神守於元宮，氣騰於牝府，神氣交感，自然成真，與道為一，而入於不死不生。故曰：谷神不死，是謂玄牝也。聖人運用於玄牝之內，造化於惚恍之中。

當其玄牝之氣入乎其根，閑極則失於急，任之則失於蕩，欲其綿綿續續，勿令間斷耳。若存者，順其自然而存之，神久自寧，息久自定，性入自然，無為妙用，未嘗至於勤勞迫切。故曰用之不勤。

即此而觀，則玄牝為上下二源炁母升降之正道明矣。世人不窮其根，不究其源，便以鼻為玄，以口為牝。若以鼻口為玄牝，則玄牝之門又將何以名之，此皆不能造其妙。非大聖人，安能窮究是理哉？

## 8 Model Images of the Golden Elixir

*Jindan faxiang* 金丹法象

Weng Baoguang 翁葆光 (fl. 1173)

Selections from *Wuzhen zhizhi xiangshuo sansheng biyao* 悟真直指詳說三乘祕要 (Straightforward Directions and Detailed Explanations on the *Wuzhen pian* and the Secret Essentials of the Three Vehicles). *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

## YIN AND YANG

天、地。日、月。參、商。乾、坤。離、坎。父、母。夫、婦。君、臣。主、賓。婦、夫。性、情。氣、精。神、命。冠、昏。魂、魄。目、耳。火、水。南、北。甲、庚。午、子。丙、壬。二、一。七、六。心、腎。花、酒。玉、金。龍、虎。蛇、龜。雄、雌。牡、牝。虛、實。氣、液。上、下。轂、軸。物、藥。器、鼎。要、流。輕、重。浮、沈。精、光。字、鳴。戊、己。大、小。動、靜。表、裏。兔、烏。剛、柔。赤、黑。呼、吸。無、有。奇、耦。德、刑。禮、智。喜、怒。賞、罰。男、女。晝、夜。暑、寒。天魂、地魄。乾象、坤象。日魂、月魄。張翼、虛危。房六、昴七。上弦、下弦。乾馬、坤牛。震龍、坎虎。扶桑、華嶽。崑崙、曲江。姁女、嬰兒。長男、少女。木婿、金妻。戊土、己土。二南、一北。地二、天一。朱砂、黑鉛。曾青、山澤。青龍、白虎。火龍、水虎。海龍、嶽虎。赤鳳、黑龜。乾爐、坤鼎。玉鼎、金爐。玉池、西川。下德、上德。恍惚、杳冥。真砂、真汞。朱雀、玄武。丹陽、真陰。朱砂鼎、偃月爐。生於甲乙、生於庚辛。



## YIN WITHIN YANG AND YANG WITHIN YIN

震、兌。離、坎。妻、夫。臣、君。賓、主。卯、酉。甲、庚。東、西。情、性。仁、義。左、右。三、四。八、九。浮、沈。肝、肺。木、金。女、男。物、藥。父、母。日魂、月魄。烏髓、兔脂。姤女、金翁。人民、父母。賓客、主人。青娥、老郎。離女、坎男。真汞、真鉛。木液、金精。火汞、水金。黃芽、白雪。玉液、金液。神水、華池。火龍、水虎。牝龍、雄虎。金烏、玉兔。真龍、真虎。真陰、真陽。雌母、雄父。雌陰、雄陽。陰火、陽水。陽氣、陰精。流珠、金華。女青、男白。雌火、雄金。紅鉛、黑鉛。朱砂、水銀。交梨、火棗。東二、西四。玉芝、刀圭。丹基、丹母。真火、真水。午北、子南。龍西、虎東。水銀、玉蕊。天玄女、地黃男。日中烏、月中兔。母之血、父之精。龍弦氣、虎弦氣。龍呼虎、虎吸龍。陰火白、黃芽鉛。火中水、水中火。紅入黑、黑入紅。赤鳳髓、黑龜精。流汞父、黃金母。紅鉛精、黑鉛髓。砂裏汞、水中銀。離之己、坎之戊。坤之中女、乾之中男。離中一陰、坎中一陽。山頭月白、潭底日紅。太陽流珠、北方河車。離己日光、坎戊月精。青衣女子、素練郎君。碧眼胡兒、白頭老子。女混男形、男兼女體。砂中真汞、鉛中真銀。氣中取水、水中取氣。雄裏藏雌、黑中有白。烏肝八兩、兔髓半斤。砂中生汞、鉛內產砂。生於丙丁、生於壬癸。氣中生液、液中生氣。二八姤女、九三郎君。杳冥之精、恍惚之物。恍惚中物、杳冥中精。朱砂鼎內水銀、偃月爐中玉蕊。下弦水半斤、上弦金半斤。汞為砂中水、金為水中砂。

## CENTRAL PALACE (中宮)

土。中。五。十。信。意。脾。祖。真土。土德。土釜。元神。神寶。玄關。玄門。真鉛。金母。金妃。金鼎。金胎。鉛鼎。汞鼎。崑崙。大治。乾宮。坤位。華池。神胎。神廬。母舍。戊己。靈根。聖胎。靈戶。太淵。規中。辰極。混沌。丹房。氣府。關元。丹田。絳宮。黃庭。黃婆。黃道。元中。玄竅。藥母。丹基。冰壺。函三。星官。母胎。北海。空玄。黃家。歸根竅。復命關。偃月爐。懸胎鼎。玄牝門。戊己門。造化爐。造化機。交感穴。太乙爐。神氣穴。守一

---

壇。中黃宮。丹元府。丹樞紐。黃金母。希夷府。眾妙門。太微宮。  
混沌門。生殺舍。黃帝土德。黃中通理。後土神鼎。先天地生。混沌  
金鼎。黑白相符。既濟鼎器。法象天地。皇上地德。先天金胎。神水  
華池。類如雞子。呼吸之根。玄牝之門。天地之根。凝結之所。皇石  
父母。造化金窟。

## 9 Questions and Answers on the Golden Elixir

### *Jindan wenda* 金丹問答

Xiao Tingzhi 蕭廷芝 (fl. 1260–64)

Selections from *Xiuzhen shishu* 修真十書 (Ten Books on the Cultivation of Reality), ch. 10. *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

- 問曰：如何謂之金液還丹。答曰：金液者，金水也。金為水母，母隱子胎，因有還丹之號也。前賢有曰：「丹者，丹田也。液者，肺液也」。以肺液還于丹田，故曰金液還丹。
- 問曰：何謂火。答曰：火者，太陽真氣，乃坎中之陽也。紫真人曰：「坎中起火」，是也。
- 問曰：何謂候。答曰：五日為一候，是甲子一終也。日有十二時，五日六十時，終一甲子也。紫陽曰：「一刻之功夫，自有一年之節候」，以起火之際，頃刻一周天。
- 又問：火候如何用。答曰：年中用月，月中用日，日中用時，時中用刻也。
- 問曰：何謂真一。答曰：人能將自己天真，安於天谷之內，乃守真一之道也。金洞主云：「真一者，在於北極太淵之中也」。
- 問曰：何謂動靜。答曰：陽主動，陰主靜。翠虛曰：「動中求靜，靜中有為，動靜有作，口口傳之」。
- 問曰：何謂爐。答曰：上品丹法，以神為爐，以性為藥，以定為

水，以慧為火。中品丹法，以神為爐，以氣為藥，以日為火，以月為水。下品丹法，以身為爐，以氣為藥，以心為火，以腎為水。又有偃月爐，玉爐。

- 問曰：何謂鼎。答曰：鮑真人云：「金鼎近泥丸，黃帝鑄九鼎」，是也。
- 問曰：何謂三關。答曰：頭為天關，足為地關，手為人關。
- 問曰：何謂內三要。答曰：第一要，大淵池也。第二要，絳宮也。第三要，地戶也。
- 問曰：何謂外三要。答曰：口之與鼻共三竅，是神氣往來之門戶。下功之際，調鼻息，緘舌氣，閉兌也。
- 問曰：何謂兌。答曰：真一子云：「兌，口也」。
- 問曰：嬰兒姤女，正在何處。答曰：嬰兒在腎，姤女在心。
- 問曰：腎屬水為陰，嬰兒屬陽。心屬火為陽，姤女屬陰。何緣居此。答曰：腎屬坎，陰中有陽，乃真陽也。心屬離，陽中有陰，乃真陰也。
- 問曰：泥丸宮正在何處。答曰：頭有九宮，中曰泥丸。
- 問曰：何謂黃婆。答曰：黃乃土之色，位屬坤，因取名焉。紫清曰：「金公無言姤女死，黃婆不老猶懷胎」。
- 問曰：何謂子午。答曰：子午，乃天地之中也。在天為日月，在人為心腎，在時為子午，在卦為坎離，在方為南北。
- 問曰：何謂玄牝。答曰：在上曰玄，在下曰牝。玄關一竅，左曰玄，右曰牝。
- 問曰：何謂玄牝之門。答曰：鼻通天氣，曰玄門。口通地氣，曰牝戶。口鼻乃玄牝門戶也。
- 問曰：何謂火龍水虎。答曰：虎，西方金也。金生水，反藏形於水。龍，東方木也。木生火，反受剋於火。太白真君曰：「五行

不順行，虎向水中生，五行顛倒術，龍從火裏出」，是也。

- 問背後三關。答曰：腦後曰玉枕關，夾脊曰輓轡關，水火之際曰尾閭關。
- 問三花聚頂。答曰：神氣精混而為一也。玄關一竅乃神氣精之穴也。
- 問五氣朝元。答曰：五藏真氣，上朝于天元也。
- 問和合四象。答曰：眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不動而神在心，鼻不嗅而魄在肺，精神魂魄聚于意土也。
- 問河車。答曰：北方正氣，名曰河車。左曰日輪，右曰月輪。搬負正氣，運藏元陽，應節順行，下手無非此車之力。
- 問清濁。答曰：陽清而陰濁也。清者，浮之於上。濁者，沈之於下。修丹者，留清去濁。蓋清屬陽，而濁屬陰也。
- 問五行相剋。答曰：『金碧經』云：「金木相伐，水火相剋，土旺金鄉。三物俱喪，四海輻湊，以致太平」。並由中宮土德之功也。
- 問聖胎。答曰：無質生質，結成聖胎，辛勤保護十月，如幼女之初懷孕，似小龍之乍養珠。蓋神氣始凝結，極易疏失也。
- 問四正。答曰：子午卯酉為四正，玄關一竅，四正宮也。
- 問黃庭正在何處。答曰：在膀胱之上，脾之下，腎之前，肝之左，肺之右也。
- 問金烏玉兔。答曰：日中烏，比心中之液也。月中兔，比腎中之氣也。
- 問修煉待時，然後下手。答曰：有時中之功夫，有刻中之功夫。毗陵曰：「鍊丹不用尋冬至，身中自有一陽生」。馬自然曰：「不擇時中分子午，無爻卦內別乾坤」。此皆刻中之功夫也。

## 10 Fifteen Essays to Establish the Teaching

*Chongyang lijiao shiwu lun* 重陽立教十五論

Wang Chongyang 王重陽 (1113–70)

Complete text from the *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

### 第一住庵

凡出家者，先須投庵。庵者舍也，一身依倚。身有依倚，心漸得安，氣神和暢，入真道矣。凡有動作，不可過勞，過勞則損氣。不可不動，不動則氣血凝滯。須要動靜得其中，然後可以守常安分，此是住安之法。

### 第二雲遊

凡遊歷之道有二：一者看山水明秀，花木之紅翠，或翫州府之繁華，或賞寺觀之樓閣，或尋朋友以縱意，或為衣食而留心。如此之人，雖行萬里之途，勞形費力，遍覽天下之景，心亂氣衰，此乃虛雲遊之人。二者參尋性命，求問妙玄登巖嶮之高山，訪明師之不倦，渡喧轟之遠水，問道無厭。若一句相投，便有圓光內發，了生死之大事，作全真之丈夫。如此之人，乃真雲遊也。

### 第三學書

學書之道，不可尋文而亂目，當宜採意以合心。捨書採意採理，捨理

採趣，採得趣，則可以收之入心。久久精誠，自然心光洋溢，智神踴躍，無所不通，無所不解。若到此則可以收養，不可馳騁耳，恐失於性命。若不窮書之本意，只欲記多念廣，人前談說，誇訝才俊，無益於修行，有傷於神氣，雖多看書，與道何益。既得書意，可深藏之。

#### 第四論合藥

藥者，乃山川之秀氣，草木之精華。一溫一寒，可補可泄，一厚一薄，可表可托。肯精學者，活人之性命，若盲醫者，損人之形體。學道之人不可不通，若不通者，無以助道。不可執著，則有損於陰功。外貪財貨，內費修真，不足今生招愆，切忌來生之報。吾門高弟仔細參詳。

#### 第五論蓋造

茅庵草舍，須要遮形，露宿野眠，觸犯日月。苟或雕梁峻（字）〔字〕，亦非上士之作為，大殿高堂，豈是道人之活計。斫伐樹木，斷地脈之津液，化道貨財，取人家之血脈。只修外功，不修內行，如畫餅充飢，積雪為糧，虛勞眾力，到了成空。有志之人，早當覓身中寶殿，體外朱樓，不解修完看看倒塌。聰明君子，細細察詳。

#### 第六論合道伴

道人合伴，本欲疾病相扶，你死我埋，我死你埋。然先擇人而後合伴，不可先合伴而後擇人。不可相戀，相戀則繫其心，不可不戀，不戀則情相離。戀欲不戀，得其中道可矣。有三合三不合：明心，有慧，有志，此三合也。不明、著外境，無智慧、性愚濁，無志氣、乾打闕，此三不合也。立身之本在叢林，全憑心志，不可順人情，不可取相貌，唯擇高明者，是上法也。

### 第七論打坐

凡打坐者，非言形體端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，須要十二時辰，住行坐臥，一切動靜中間，心如泰山，不動不搖，把斷四門眼耳口鼻，不令外景入內。但有絲毫動靜思念，即不名靜坐。能如此者，雖身處於塵世，名已列於仙位，不須遠參他人，便是身內賢聖。百年功滿，脫殼登真，一粒丹成，神遊八表。

### 第八論降心

凡論心之道，若常湛然，其心不動，昏昏默默，不見萬物，冥冥杳杳，不內不外，無絲毫念想，此是定心，不可降也。若隨境生心，顛顛倒倒，尋頭覓尾，此名亂心也。速當剪除，不可縱放敗壞道德，損失性命。住行坐臥，常勤降，聞見知覺為病患矣。

### 第九論鍊性

理性如調琴弦，緊則有斷，慢則不應，緊慢得中，琴可調矣。則又如鑄劍，剛多則折，錫多則捲，剛錫得中，則劍可矣。調鍊性者，體此二法則自妙也。

### 第十論匹配五氣

五氣聚於中宮，三元攢於頂上。青龍噴赤霧，白虎吐烏煙。萬神羅列；百脈流沖，丹砂晃朗，鉛汞凝澄。身且寄向人間，神已遊於天上。

### 第十一論混性命

性者，神也。命者，氣也。性若見命，如禽得風，飄飄輕舉，省力易成。『陰符經』云：禽之制在氣是也。修真之士不可不參，不可泄漏於下士，恐有神明降責。性命是修行之根本，謹緊鍛鍊矣。



### 第十二論聖道

入聖之道，須是苦志多年，積功累行，高明之士，賢達之流，方可入聖之道也。身居一室之中，性滿乾坤，普天聖眾，默默護持，無極仙君，冥冥圍遶，名集紫府，位列仙階，形且寄於塵中，心已明於物外矣。

### 第十三論超三界

欲界，色界，無色界，此乃三界也。心忘慮念即超欲界，心忘諸境即超色界，不著空見即超無色界，離此三界，神居仙聖之鄉，性在玉清之境矣。

### 第十四論養身之法

法身者，無形之相也。不空不有，無後無前，不下不高，非短非長，用則無所不通，藏之則昏默無跡，若得此道正可養之。養之多則功多，養〔之〕少則功少，不可願歸，不可戀世，去住自然矣。

### 第十五論離凡世

離凡世者，非身離也，言心地也。身如藕根，心似蓮花，根在泥而花在虛空矣。得道之人，身在凡而心在聖境矣。今之人欲永不死而離凡世者，大愚不達道理也。言十五論者，警門中有志之人，深可詳察知之。

## 11 The Harmony of the Center

### *Zhonghe ji* 中和集

Li Daochun 李道純 (fl. 1288–92)

Selections from the *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

定菴曰：金丹成時，還可見否。答曰：可見。曰：有形否。曰：無形。問曰：既無形，如何可見。答曰：金丹只是強名，豈有形乎。所謂可見者，不可以眼見。

釋曰，「於不見中親見，親見中不見」，『道經』云，「視之不見，聽之不聞」。斯謂之道，視之不見，未嘗不見，聽之不聞，未嘗不聞。所謂可見可聞，非耳目所及也。心見意聞而已。譬如大風起，入山撼木，入水揚波，豈得謂之無。觀之不見，搏之不得，豈得謂之有。

金丹之體，亦復如是。所以鍊丹之初，有無互用，動靜相須，乃至成功，諸緣頓息，萬法皆空，動靜俱忘，有無俱遣。「始得玄珠成象，太一歸真也」。性命雙全，形神俱妙，出有入無，逍遙雲際，果證金仙也。

所以經典丹書，種種異名，接引學人，從粗達妙，漸入佳境，及至見性悟空。其事却不在紙上。譬若過河之舟，濟度斯民，既登彼岸，舟船無用矣。前賢云，「得兔忘蹄，得魚忘筌」，此之謂也。

\* \* \*

## 金丹內外二藥圖說

外藥可以治病，可以長生久視。內藥可以超越，可以出有入無。大凡學道，必先從外藥起，然後自知內藥。高上之士，夙植德本，生而知之，故不鍊外藥，便鍊內藥。

內藥無為無不為，外藥有為有以為。內藥無形無質而實有，外藥有體有用而實無。外藥色身上事，內藥法身上事。外藥地仙之道，內藥水仙之道。二藥全天仙之道。外藥了命，內藥了性。二藥全形神俱妙。

### 外藥

初關，鍊精化氣。先要識天癸生時急採之。中關，鍊氣化神。調和真息，周流六虛。自太玄關逆流至天谷穴交合，然後下降黃房入中宮。乾坤交姤罷，一點落黃庭。上關，鍊神還虛。以心鍊念，謂之七返。情來歸性，謂之九還。

### 內藥

內藥乃鍊神之要，形神俱妙，與道合真。內藥，先天一點真陽是也。譬如乾卦☰中一畫，交坤成☵坎水，是也。中一畫本是乾金，異名水中金，總名至精也，至精固而復祖炁。祖炁者，乃先天虛無真一之元炁，非呼吸之炁。如乾☰中一畫交坤成坎了，却交坤中一陰入於乾而成離☲。離中一陰本是坤土，故異名曰「砂中汞」是也。

道生一，一生二，二生三，三生萬物。虛化神，神化炁，炁化精，精化形。已上謂之順。萬物含三，三歸二，二歸一。鍊乎至精，精化炁，炁化神。已上謂之逆。丹書謂順則成人，逆則成丹。

\* \* \*

## 全真活法

## 授諸門人

全真道人，當行全真之道。所謂全真者，全其本真也。全精、全氣、全神，方謂之全真。才有欠缺，便不全也。才有點污，便不真也。全精可以保身，欲全其精，先要身安定，安定則無欲，故精全也。全氣可以養心，欲全其氣，先要心清靜，清靜則無念，故氣全也。全神可以返虛，欲全其神，先要意誠，意誠則身心合，而返虛也。是故精氣神為三元藥物，身心意為三元至要。

學神仙法不必多為，但鍊精氣神三寶為丹頭，三寶會於中宮，金丹成矣。豈不易知，豈為難行。難行難知者，為邪妄眩惑爾。鍊精之要在乎身，身不動則虎嘯風生，玄龜潛伏，而元精凝矣。鍊氣之要在乎心，心不動則龍吟雲起，朱雀斂翼，而元氣息矣。（生）〔鍊〕神之要在乎意，意不動則二物交，三元混一，而聖胎成矣。

乾坤、鼎器、坎離、藥物、八卦、三元、五行、四象，並不出身心意三字。全真至極處，無出身心兩字。離了身心，便是外道。雖然，亦不可着在身心上，才着在身心，又被身心所累，須要即此用，離此用。予所謂身心者，非幻身肉心也，乃不可見之身心也。且道，如何是不可見之身心。雲從山上，月向波心。身者，歷劫以來清靜身，無中之妙有也。心者，象帝之先靈妙本，有中之真無也。無中有象坎☵，有中無象離☲。祖師云：「取將坎位中心實，點化離宮腹內陰。自此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心」。予謂身心兩字，是全真致極處，復何疑哉？

鍊丹之要，只是性命兩字。離了性命，便是旁門，各執一邊，謂之偏枯。祖師云：「神是性兮氣是命」，即此義也。

鍊氣在保身，鍊神在保心。身不動，則虎嘯，心不動，則龍吟。虎嘯，則鉛投汞，龍吟，則汞投鉛。鉛汞者，即坎離之異名也。坎中之陽，即身中之至精也。離中之陰，即心中之元氣也。鍊精化氣，所以先保其身，鍊氣化神，所以先保其心。身定則形固，形固則了命，心定則神全，神全則了性。身心合，性命全，形神妙，謂之丹成也。精

化氣，氣化神，未為奇特。夫何故。猶有鍊神之妙，未易輕言。

予前所言，金丹之大概，若向這裏具隻眼，方信大事不在紙上。其或未然，須知下手處，既知下手處，便從下手處做將去。自鍊精始，精住則然後鍊氣，氣定則然後鍊神，神凝則然後返虛，虛之又虛，道德乃俱。

鍊精在知時。所謂時者，非時候之時也。若着在時上，便不是。若謂無時，如何下手。畢竟作麼生？咦。古人言「時至神知」，祖師云「鉛見癸生須急採」，斯言盡矣。

鍊氣在調變。所謂調變者，調和真息，變理真元也。老子云：「玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤」。其調變之要乎？今人指口鼻為玄牝之門，非也。玄牝者，天地闔闢之機也。『易係』云：“闔戶之謂坤，闢戶之謂乾，一闔一闢之謂變。「一闔一闢，即一動一靜。老子所謂「用之不勤」之義也。丹書云：「呼則接天根，吸則接地根。呼則龍吟雲起，吸則虎嘯風生」。予謂：「呼則接天根，吸則接地根」，即「闔戶之謂坤，闢戶之謂乾」也。「呼則龍吟雲起，吸則虎嘯風生」，即「一闔一闢之謂變」，亦「用之不勤」之義也。指口鼻為玄牝，不亦謬乎。此所謂呼吸者，真息往來無窮也。

#### 口訣

外陰陽往來，則外藥也。內坎離輻輳，乃內藥也。外有作用，內則自然。精氣神之用有二，其體則一。以外藥言之，交合之精先要不漏，呼吸之氣更要細細至於無息，思慮之神貴在安靜。以內藥言之，鍊精，鍊元精，抽坎中之元陽也。元精固，則交合之精自不泄。鍊氣，鍊元氣，補離中之元陰也，元氣住，則呼吸之氣自不出入。鍊神，鍊元神也，坎離合體成乾也。元神凝，則思慮之神泰定。其上更有鍊虛一着，非易輕言，貴在嘿會心通可也。勉旃。勉旃。

### 性命論

夫性者，先天至神，一靈之謂也。命者，先天至精，一氣之謂也。精與〔神〕，性命之根也。

性之造化系乎心，命之造化系乎身。見解智識出於心也，思慮念想心性役也。舉動應酬出於身也，語默視聽身累命也。命有身累，則有生有死，性受心役，則有往有來。是知身心兩字，精神之舍也，精神乃性命之本也。性無命不立，命無性不存，其名雖二，其理一也。

嗟乎。今之學徒，緇流道子，以性命分為二，各執一邊，互相是非，殊不知孤陰寡陽皆不能成全大事。修命者，不明其性，寧逃劫運。見性者，不知其命，末後何歸。仙師云：「鍊金丹，不達性，此是修行第一病。只修真性不修丹，萬劫英靈難入聖」。誠哉言歟。

高上之士，性命兼達，先持戒定慧而虛其心，後鍊精氣神而保其身，身安泰則命基永固，心虛澄則性本圓明，性圓明則無來無去，命永固則無死無生，至於混成圓頓，直入無為，性命雙全，形神俱妙也。雖然，却不可謂性命本二，亦不可做一件說，本一而用則二也。苟或執着偏枯，各立一門而入者，是不明性命者也。不明性命，則支離為二矣。性命既不相守，又焉能登真躡境者哉？

\* \* \*

夫玄關者，至玄至妙之機關也。今之學者，多泥於形體，或云眉間，或云臍輪，或云兩腎中間，或云臍後腎前，或云膀胱，或云丹田，或云首有九宮，中為玄關，或指產門為生身處，或指口鼻為玄牝，皆非也。但着在形體上，都不是。亦不可離此一身，向外尋求。諸丹經皆不言正在何處者何也。難形筆舌，亦說不得，故曰玄關。所以聖人只書一中字示人，此中字玄關明矣。所謂中者，非中外之中，亦非四維上下之中，不是在中之中。

\* \* \*

### 漸法三乘

下乘者，以身心為鼎爐，精氣為藥物，心腎為水火。五臟為五行，肝肺為龍虎。精為真種子。以年月日時行火候，嚙津灌溉為沐浴。口鼻為三要，腎前臍後為玄關。五行混合為丹成。此乃安樂之法。其中作用百餘條。若能忘情。亦可養命。

中乘者，乾坤為鼎器，坎離為水火，烏兔為藥物。精神魂魄意為五行，身心為龍虎。氣為真種子。一年寒暑為火候，法水溉灌為沐浴。內境不出，外境不入為固濟。太淵絳宮精房為三要，泥丸為玄關。精神混合為丹成。此中乘養命之法。其中作用數十條。與下乘大同小異。若行不怠。亦可長生久視。

上乘者，以天地為鼎爐，日月為水火。陰陽為化機。鉛汞銀砂土為五行，性情為龍虎。念為真種子。以心鍊念為火候，息念為養火。含光為固濟。降伏內魔為野戰。身心意為三要，天心為玄關。情來歸性為丹成。和氣薰蒸為沐浴。乃上乘延生之道。其中與中乘相似。作用處不同。亦有十餘條。上士行之。始終如一。可證仙道。

### 最上一乘

夫最上一乘，無上至真之妙道也。以太虛為鼎，太極為爐。清靜為丹基，無為為丹母。性命為鉛汞，定慧為水火。窒慾懲忿為水火交，性情合一為金木併。洗心滌慮為沐浴。存誠定意為固濟。戒定慧為三要，中為玄關。明心為應驗。見性為凝結，三元混一為聖胎，性命打成一片為丹成。身外有身為脫胎。打破虛空為了當。此最上一乘之妙。至士可以行之。功滿德隆。直超圓頓。形神俱妙。與道合真。

## 12 The Great Essentials of the Golden Elixir

### *Jindan dayao* 金丹大要

Chen Zhixu 陳致虛 (1290-ca. 1368)

Selections from the *Daozang* 道藏 (Taoist Canon) edition, 1445.

#### THE WONDROUS OPERATION OF THE GOLDEN ELIXIR

『金碧古文』：「丹術著明，莫大乎金火」。金火者，真鉛也。又云：「元君始煉汞，神室含洞虛，玄白生金公，巍巍建始初」。又云：「神室用施行，金丹然後成」。伯陽真人曰：「金來歸性初，乃得稱還丹」。

上陽子曰：金者非云金也，指鉛以為金也。鉛乃金銀之祖，故總題為金，蓋非世上金寶之金，非從凡間土石中出者，此金乃先天之祖氣，卻生於後天，大修行人，擬太極未分之前體而求之，即造真際，是以高仙上聖，於後天地已有形質之中，而求先天地未生之氣，乃以此氣煉成純陽，故名曰丹，夫純陽者，乾也。純陰，坤也。陰中陽者，坎也。陽中陰者，離也。喻人之身亦如離卦，卻向坎心取出陽爻，而實離中之陰，則成乾卦，故曰純陽，以其坎中心爻金，故曰金丹，須求先天未形者是，若後天地已有形者，人也，物也，非金丹也。

然又非金，非鉛，非銀，乃其氣也。我師緣督子所以云：「先天一氣，自虛無中來者」，此也。『黃庭經』云：「回紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門」。又云：「呼吸元氣以求仙」。魏師呂『先天大學書』曰：「聖人能返一氣而歸根復命，與元神道合，生生無窮，總括萬象，謂之得一，強名曰丹，非法術也，是乾道變化，陰陽不測，太



極無上至真之妙，包含性命之宗，謂之金液歸真，形神俱妙之道，至簡至易，一得永得，得其口訣，雖至愚小人，立躋聖位」。

要之，所謂神仙者，以能殺陰而回陽，抱神以致仙也。丹陽翁曰：「性定則情忘，體虛則氣運，心死則神活，陽盛則陰消」。大修行者，既得真師盟授，趁早分去身中之陰而歸至真之陽也。瑩蟾子曰：「一切常人，分陽未盡則不死，大修行者，分陰未盡則不仙」。蓋念慮絕則陰消，幻緣空則陽長，故陰盡陽純，則金丹藥熟，丹熟則飛神仙境，此謂之神仙矣。

#### THE WONDROUS OPERATION OF THE MEDICINE

黃帝曰：「人萬物之盜」。又曰：「日月有度，大小有數，聖功生焉，神明出焉」。『金碧經』曰：「煉銀於鉛，神物自生」。『參同契』曰：「同類易施功，非類難為巧」。丹陽祖師曰：「神氣是性命，性命是龍虎，龍虎是鉛汞，鉛汞是水火，水火是嬰姤，嬰姤是真陰真陽」。紫陽翁曰：「咽津納氣是人行，有藥方能造化生，鼎內若無真種子，猶將水火煮空鑪」。又云：「要知產藥川源處，只在西南是本鄉」。

上陽子曰：從古到今，上聖列仙，留下丹經不肯明示，藥物一件，其間所指金木，水火，鉛汞，砂銀，此皆譬喻，而凡俗直以鍛煉為事，卻將凡鉛，水銀，砂硫為其藥物，以盲引盲，可勝憐憫。

吾今分明與世泄露，夫藥物者，須知此藥從物中出，非凡世金石草木之類，亦非有形有質之數，卻又在有形之中而得，似金非世金，似水非凡水。

亦有內藥，亦有外藥，夫外藥者，坎中求先天真一之水，水中取先天未擾之鉛，鉛中採先天太一之氣，此氣即黑中之白，陰中之陽也。

『悟真篇』云：「取將坎位中心實」者，是也。蓋真一之水，即真一之精氣，此氣為天地之母，陰陽之根，水火之本，日月之宗，萬物之祖。『契秘圖』曰：「坎為水為月，在人為腎，腎臟生精，精中有正陽之氣，炎昇於上，精陰氣陽，故鉛柔而銀剛，虎性金，而金能生水，顛倒取之，母隱子胎，故虎向水中生，虎乃配鉛，是謂陰中之陽

也」。此上言外藥者也。

夫內藥者，離中求先天真一之液，液中行先天久積之砂，砂中運先天至真之汞，此汞即白中之黑，陽中之陰也。『悟真篇』云：「點化離宮腹裏陰」，是也。『契秘圖』曰：「離為火為日，在人為心，心臟生血，血中有真一之液，流降於下，血陽液陰，故砂陽而汞陰，龍性木，而木能生火，顛倒取之，母隱子胎，故龍從火裏出也。龍亦配汞，是謂陽中之陰也」。此上言內藥者也。

瑩蟾子曰：「大凡學道，必先從外藥起，然後及內藥，高上之士，夙植德本，生而知之，故不煉外藥，便修內藥也。內藥者，無為而無不為也。外藥者，有為而有以為也。內藥則無形無質而實有，外藥則有體有用而實無，外藥者色身上事，內藥者法身上事，外藥是地仙之道，內藥是天仙之道，外藥了命，內藥了性」。夫惟道屬陰陽，所以藥有內外，無名子曰：「離，外陽而內陰，坎，外陰而內陽，以內陽點內陰，即成乾卦，喻如金丹，是至陽之氣，結在陰海之中，取來點己之陰汞，即為化純陽之身矣」。

上陽子，羞不得，兩片皮，說又說，不厭煩，留丹訣，令後來皆通徹，海蟾翁『金丹歌』，「若要超凡入聖處，無出陰陽二品丹，陽丹須得先天寶，中有五色包至道，陰丹須認先天氣，常以性根護命蒂」。

陽丹者，即外丹也，即外藥也。造化在二八爐中，不要半箇時辰而生，立得成就，此即先天地真一之氣，號曰真鉛，又曰華池，神水，真金，故真一子曰：「未有天地混沌之前，真鉛得一以先形而漸生天地陰陽五行萬物也」。大修行人，採此真鉛，歸於懸胎鼎內，點汞入室，是謂外丹也。

陰丹者，即內丹也，即內藥也。大修行人，既得外丹入鼎，卻行陰陽符火，運用抽添，以溫養之，丹陽祖師云：「心液下降，腎氣上昇，至於黃房，氤氳不散則丹聚矣」。『悟真篇』云：「謾守藥爐看火候，但看神息任天然」。神息者，即莊子云「真人之息以踵」，即廣成子云「丹灶河車休矻矻，鶴胎龜息自綿綿」。此龜息，踵息，神息，名雖殊而用之則一，此即謂之真火，以為內藥也，餌丹之後，非真火無以育聖胎，是以「坐看神息」。

夫天一生水，在人曰精，地二生火，在人曰神，人之精神，營衛一身，運陰陽，合呼吸，以呼吸用神氣，以神氣取水火，以水火煉胎息，胎息綿綿，游泳坎離，坎離交感而生金液，金液還而丹成也。

### THE WONDROUS OPERATION

#### OF THE TRANSMUTATION OF SPIRIT

鐘離祖師曰：「訪仙求友學燒丹，精選朱硫作大還」。海蟾翁曰：「卦行火候周天畢，孕箇嬰兒瑣下田，霹靂一聲從地起，乾戶擘開光萬里，翻身撞出太玄關，這回方是真仙子」。『參同契』曰：「寢寐神相抱，覺寤候存亡，顏色浸以潤，骨節亦堅強，排卻眾陰邪，然後立正陽，修之不輟休，庶氣雲雨行，淫淫若春澤，液液象解冰，從頭流達足，究竟復上升，往來洞無極，怫怫被容中」。

上陽子曰：大修行人，既得刀圭入口，運己玉芝以養之，凡運火之際，忽覺夾脊真氣上沖泥丸，瀝瀝然有聲，從頭似有物觸上腦，須臾如雀卵顆顆，自腭下重樓，如冰酥香甜，甘美之味無比，覺有此狀，乃驗得金液還丹，徐徐咽歸丹田，自此而後，常常不絕，閉目內觀，臟腑歷歷如照燭，漸次有金光罩體也。

泥丸翁云：「我昔工夫行一年，六脈已息氣歸根」。老子曰：「專氣致柔能嬰兒」。此皆言溫養也。夫溫養者，隳肢體，黜聰明，終日如愚而不違，不可須臾離也，如雞抱卵，暖氣不可間斷，則抽添之功自見矣，抽添者，以鉛制汞之後，逐日運火，漸添汞，汞漸多，鉛漸少，久則鉛將盡，汞亦乾，化而為丹砂，號曰金液還丹之純陽。

則知形化為氣，氣化為神，是曰嬰兒，是曰陽神。『黃庭經』云：「瞻望童子坐盤桓，問誰家子在我身」。正陽翁曰：「孩兒幼小未成人，全藉娘娘養育恩」。昔宋景定間，有仙藍養素，鍊金液大丹，得丹入嶽，懷胎既久，得海蟾翁假李玉谿，奉寄一語，乃撫掌大笑，頂門霹靂一聲而去，今嶽山長笑先生是也。純陽祖師云：「九年火候真經過，忽爾天門頂中破，真人出現大神通，從此天仙可相賀」。到此則金丹之大事畢矣。

## 13 Rectifying Errors for the Seekers of the Golden Elixir

### *Jindan jiuzheng pian* 金丹就正篇

Lu Xixing 陸西星 (1520–1606)

Complete text from *Fanghu waishi* 方壺外史 (The External Secretary of Mount Fanghu). Ed. of 1915.

#### I

或有問於潛虛子曰：丹經之言先天一氣，必於同類求之。為說者何？

曰：予聞之師，金丹之道，必資陰陽相合而成。陰陽者，一男一女也，一離一坎也，一鉛一汞也，此大丹之藥物也。夫坎之真氣謂之鉛，離之真精謂之汞。先天之精積於我，先天之氣取於彼。何以故？彼，坎也，外陰而內陽，于象為水為月，其於人也為女；我，離也，外陽而內陰，於象為火為日，其於人也為男，故夫男女陰陽之道，順之而生人，逆之而成丹，其理一焉者也。

曰：坎為中男，離為中女，『易』固言之矣。而此謂我反為離又何也？

曰：此先天圖位之說也。邵子曰：「陰陽之精，互藏其宅。」且夫太極分而兩儀，兩儀而四象，四象而八卦，則離屬之乾，而坎屬之坤矣。離坎者，乾坤之交而成卦者也，男女者，陰陽之交而成質者也。故乾坤交，則乾不得不虛而成離，坤不得不實而成坎矣；男女交則陰不得不含夫陽，而陽不得不根夫陰矣。此坎離彼我之別也。

曰：然則離之中為陰精，坎之中為陽氣，吾之一身，豈無精氣而顧取

之於彼乎？

曰：誠有之，未竟其說也。吾嘗沒溺於玉吾老叟之論，而今始悟。子請靜聽，吾試言之。聞之師曰：「陰陽二五，妙合而凝。」而人生焉，其始也，太樸未雕，渾然太極之全體。老子曰：「含德之厚，比於赤子。」未知牝牡之合而媵作，精之至也；終日號而喘不嘎，和之至也。是陰陽之純也。斯時也，先天之體渾淪完固，何假于取，何事於填？得而修之，則無為之上德又何加焉？及夫情竇一開，陰陽交感，則先天之氣，乃奔蹶而逸於坤中。故三畫純乾乃破其體而為離。離為日，日昃之離，大耋之嗟矣，能久視乎？故丹法取坎。取坎者，補其既破之乾也，填其既虛之畫也，復其純陽之體也。此神仙還丹之說也。

曰：我之為離也，乃自奔蹶之後而得之。彼未奔蹶則固坤也，其以為坎，又何也？

曰：善哉問！渾淪之初，彼固坤體二七之期有陽動焉。純坤之中忽有陽動，非坎乎？故坎者，陰中之陽，乃太極之靜極而動，自然而然，謂之先天。天一生水，真乙之氣藏於坎中。母隱子胎，水中有金。欲造金丹，法當取坎。此產藥之川源，而登真之梯筏也。且夫陰中之陽，以動為主，故取坎之期，惟偵其動；陽中之陰，以靜為主，故填離之後，致養於靜。知動知靜而不失其時者，其惟聖人乎？聖人者，觀天之道，而執天之行者也。是故，月盈虧象藥材之老嫩，日早晚為火候之消息。藥火相得而丹成。丹成斯脫胎而神化也。

或又曰：子之所論皆後天也。其在先天，抑有可言者乎？

曰：吾嘗因是而求之『易』矣。『易』曰：「精氣為物，遊魂為變。」夫陰中之陽，其名曰氣；陽中之陰，其名曰精。二者相須。而物生焉。嘗觀順行之道矣，精先至而氣後隨，則陰包乎陽而成女；氣先倡而精後隨，則陽包乎陰而為男。然則離男坎女之辯，又不待于成質之後，而已預定于受氣之初矣。且夫金丹之道，陰陽相合而成者也。人道順施，仙道逆取，取藥於坎，而造丹於離也。又何疑乎？

或問：吾人四大一身，皆屬陰也。有時而動，將不屬之陽乎？

曰：離為火為日，動雖屬陽，而實根于陰也。故曰火陽根陰。觀夫靈光閃爍莫可控制，吾身之陽，亦復如是。是以常有奔蹶之患。聖人知其如此，故取坎中真乙之水，以克制之。故夫情熾於中，精逸於外，猶火炎於下，而水沸於釜也。取彼先天真乙之氣，伏我奔蹶易逸之精，猶之酌泉於甕，而救沸於釜也，靡不濟矣。然則取坎之法，亦有可言者乎？

曰：天機至闕，非得師旨，孰敢妄言？請啟其端，俟吾子悟焉。在『易』，雷在地中，於卦為復。夫地勢重陰之中，而忽有陽動，此造化之根柢，而品匯之樞紐也。孔子玩『易』至此，不覺歎曰：「復其見天地之心乎！」『契』亦有之，故易統天心，復卦建始初。又曰：「發號順節令，勿失爻動時。」蓋言此也。故夫知雷在地中而成復，則知陽生於陰而真乙之氣之藏於彼也。可不言而喻矣！

或又曰：藥之生也，丹經每以三日出庚為喻，可得聞乎？

曰：坎為月，月為太陰，受日之光以生明。三日出庚，陽始萌也。亦如復卦。八日上弦，遍臨二陽，東方盛滿，三陽開泰。下弦，則陽之衰也；月晦，則陽之盡也。剝復相尋，終則有始。故三日而復蘇。彼之造化，亦復如是。丹法象此，以偵藥材之老嫩。師示我曰：「月夕爐中藥。」又曰：「雪映冰潭，了淨梅梢新月，始可藥生。天機玄妙，盡泄於此。」吾昔旨其言而不能暢也。今則恍然以悟，乃知師恩深重，昭昭乎若揭日月而賜之視也。

曰：藥材老嫩，其用之也奈何？

曰：金丹造化，乃先天真乙之氣而成。先天之氣，輕清未形，乃陽中之陽也。其端甚微，而其妙莫測。故急采於癸生之韌，而用之以一守之頃。稍遲則生滓而度於後天，是又陽而反變為陰矣。『悟真』之詩曰「見之不可用」，蓋言老也；「一霎火煙飛，真人自出現」，蓋言速也。噫！造化之妙，非聖人孰能知之哉？亦非聖人孰能用之哉？

## 3

或問：造化之妙，自非聖人莫能用。吾輩非聖人也，伊欲用之，其要安在？

曰：師不云乎：「真土擒真鉛，真鉛制真汞。」真土者何？己土是也。采藥之士，不煉己土，則靈汞易失，而所作無功，反遭困辱矣。『經』曰「築基煉己」，蓋言此也。己之為物，于人為意，亦曰己性。以其周遊於四象之中而無定位，故名之曰土。金丹始終，皆籍於此。故煉藥求鉛，以己迎之；收火入鼎，以己送之；烹煉沐浴，以己守之；溫養脫胎，以己成之。正心誠意，則身修國治而天下平矣。此煉丹之樞要也。『契』曰：「運穀正軸。」又曰：「辰極處正。」古仙垂語，叮嚀告城，不一而足。

且夫父母以情欲而生我，故氣質之性每遇物而生情焉。苟煉己無功，六根未定，入室之頃，大用現前，性動情熾，姪女逃亡，又安能以一符之頃而奪驪龍之珠於頷下哉？『傳』有之曰：「探虎穴，捋虎鬚，幾不免虎口哉？危乎！危乎！非大智慧不足以破此，非大力量不足以得此。」師示我曰：「入頭鏡，在汝心，心不虛兮境不真。」噫嘻！虛心之旨，其煉己之要乎？『清淨經』云：「內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀於物，物無其物。三者既悟，惟見於空。所空既無，無無亦無。」此虛心之謂。煉己之大解脫、大休歇也。故下文繼之曰：「常靜常應。」嗚呼！常靜者，其煉己之驗；而常應者，其求鉛之用乎！師示我云：「月夕爐中藥。」命對之，子茫然未有以應也。復自對云：「風花座上灰。」夫留連光景者，每以風花雪月為四勝。對境生情，應接不暇。而師一切擬之為座上之灰，非忘己忘物而忘忘者乎？采藥之符，煉己之要，師示我者至矣。予昔旨其言而今暢之也。或聞之躍然起曰：微子之言，吾終不聞大道之要，請塞子兌，吾退而煉己。

## 14 Principles of the Conjoined Cultivation of Nature and Existence

### *Xingming guizhi* 性命圭旨

Anonymous (ca. 1600)

Selections from Li Jianzhang 李建章, ed., *Xingming guizhi baihua jie* 性命圭旨白话解 (The *Xingming guizhi*, with Explications in Modern Language). Beijing: Renmin tiyu chubanshe 人民体育出版社, 1993.

#### THE FIRE-DRAGON AND THE WATER-TIGER

[Text in Fig. 3]

五行顛倒術，龍從火裏出。五行不順行，虎向水中生。

#### Explanation

夫黑鉛水虎者，是天地發生之根，乃有質而有氣也。紅鉛火龍者，是天地發生之本，乃有氣而無質也。有質者，真鉛也，太陰月之精也，為天地萬物育形之母。無質者，真汞也，太陽日之光也，為天地萬物發生之父。鉛汞之體互相孳胤，循環不絕，可謂生天、生地、生萬物之祖宗也。古之至人知神物隱於此，假法象而採取太陰之精，設鼎器而誘會太陽之氣，使歸神室，混混相交。交合不已，孳產無窮。而木中生魂，金中生魄。魂魄凝然，化為鄴鄂。交結百寶，名曰今液還丹。



## THE CROW IN THE SUN AND THE HARE IN THE MOON

[Text in Fig. 4]

姤女捉烏，以吞玉兔；嬰兒驅兔，以吸金烏。日中烏，烏乃神，神是火，火屬心，心為汞，汞在離；月中兔，兔乃氣，氣是藥，藥屬身，身為鉛，鉛在坎。身心兩個字，是藥也是火。採時謂之藥，藥中有火焉。煉時謂之火，火中有藥焉。以火煉藥而成丹，即是以神御氣而成道也。

## Explanation

日者，陽也。陽內含陰，象砂中有汞也。陽無陰則不能自耀其魂，故名曰雌火，此乃陽中含陰也。日中有烏，卦屬南方，謂之離女。故曰：日居離位反為女。月者，陰也。陰內含陽，象鉛中有銀也。陰無陽則不能自燄其魂，故名曰雄金，乃陰中含陽也。月中有兔，卦屬北方，謂之坎男。故曰：坎配蟾攻卻是男。無隱云：“鉛求玉兔腦中精，汞取金烏心中血。只驅二物結成丹，至道不繁無扭捏”。『悟真』云：“先把乾坤為鼎器，次搏烏兔藥來烹。既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生”。二物者，一體也。

## “THE THREE FAMILIES SEE ONE ANOTHER”

[Text in Fig. 5]

身、心、意，是誰作三家？精、氣、神，由我合成一個。

肝青為父，肺白為母，心赤為女，脾黃為祖，腎黑為子，子五行始，三物一家，都歸戊己。

大道玄微見此圖，分明有象不模糊。先將一二為之用，三四中當共一都。

不用五金并八石，只求三品共一室。煉成一顆如意珠，軟似兜羅紅似日。

## Explanation

身、心、意，謂之三家。「三家相見」者，胎圓也。精、氣、神，謂之三元。「三元合一」者，丹成也。攝三歸一，在乎虛靜。虛其心，則神與性合。靜其身，則精與情寂。意大定，則三元混一。情合性，謂之金木并。精合神，謂之水火交。意大定，謂之五行全。然而精化為氣者，由身之不動也；氣化為神者，由心之不動也；神化為虛者，由意之不動也。心若不動，則「東三南二同成五」也。身若不動，則「北一西方四共之」也。意若不動，則「戊己還從生數五」也。身、心、意合，則「三家相見，結嬰兒」也。

## THE FIVE BREATHS HAVE AUDIENCE AT THE ORIGIN

## Explanation

一氣初判，而列二儀。二儀定位，而分五常。五常異地而各守一方。五方異氣而各守一子。青帝之子名龍烟，受甲乙木德之三氣。赤帝之子名丹元，受丙丁火德之二氣。白帝之子名皓華，受庚辛金德之四氣。黑帝之子名玄冥，受壬癸水得之一氣。黃帝之子名常存，受戊己土德之五氣。故金得土則生，木得土則旺，水得土則止，火得土則息。惟聖人知迴幾之道，得還元之理。於是攢五簇四，會三合二而歸一也。蓋身不動，則精固而水朝元。心不動，則氣固而火朝元。真性寂，則魂藏而木朝元。妄情忘，則魄伏而金朝元。四大安和，則意定而土朝元。此謂五氣朝元，皆聚於頂也。

## 15 The Secret of the Golden Flower

### *Jinhua zongzhi* 金華宗旨

Attributed to Lü Dongbin 呂洞賓

Selections from the *Daozang xubian* 道藏續編 (Sequel to the Taoist Canon) edition, 1952.

#### 天心章第一

祖師曰。天心者。三才同稟之心。丹書所謂玄竅是也。人人俱有。賢哲啟之。愚迷閉之。啟則長生。閉則短折。委之命數者。凡夫之見也。無人不願求生。而無不尋死。夫豈別有肺腸哉。六根以引之。六塵以擾之。駸駸年少。轉眼頽歿。至人憫之。授以至道。誨者諄諄。聽者渺渺。其故何哉。蓋不明大道體用。而互相戕賊。如是求生。猶南轅而北轍也。夫豈知大道以虛無為體。以隱現為用。故須不住於有。不住於無。而氣機通流。

吾輩功法。惟當以太一為本。金華為末。則本末相資。長生不死矣。斯道也。古來仙真。心心相印。傳一得一。自太上化現。遞傳東華。以及南北二宗。道本無隱。而心傳極祕。非祕也。非心授心受。不能授受也。口傳固妙。而領會難一。況筆示乎。是以太上大道。貴乎心傳。而授受於烏睹之中。豁然而開。師不得期授於弟。弟不得期受於師。真信純純。一旦機合神融。洞然豁然。或相視一笑。或涕泣承當。入道悟道。均有同然者。第或由悟而入者有諸。由入而悟者有諸。未有不由心一心信而入而得者。不一則散。不信則浮。散則光不聚。浮則光不凝。不能自見其心。又何能合太上所傳之心。故儒崇內省。道崇內觀。佛氏『四十二章經』。亦云置心一處。何事不辦。蓋以無上大道。只完得一心全體焉耳。全體惟何。虛淨無雜焉耳。宗旨妙體如此。宗旨妙用。亦惟在置心一處也。內觀即是置心一之訣。即

是心傳祕旨。非徒可以心領。且可以口授。非徒可以口授。且可以筆示。至於功造其極。心空漏盡之時。然後恍然洞徹玄妙之旨。非筆之所得而示。并非口之所得而傳。真虛真寂真淨真無。一顆玄珠。心心相印。極祕也。至得悟得入之後。而仍極顯矣。此無他。天心洞啟故耳。今之求道者若涉大水。其無津涯。已到彼岸。則如筏喻者。法尚應捨。若不知所從者。可不示之以筏乎。我今叨為度師。先當明示以筏。

然天心一竅。不在身中。不在身外。不可摸索而開。只可默存以俟。欲識其存。不外色即是空。空即是色。丹書所為是那麼。非那麼。卻那麼。纔是如如。一開永開也。而功法在存誠兩字。諸子存誠妙用。尚有訣中捷訣。乃於萬緣放下之時。惟用梵天、字。以字中點存諸眉心。以左點存左目。右點存右目。則人兩目神光。自得會眉心。眉心即天目。乃為三光會歸出入之總戶。人能用三目如梵伊字然。微以意運如磨鏡。三光立聚眉心。光耀如日現前。既即以意引臨心後關前。此一處也。按即玄牝之門。以意引之。光立隨臨。而毋忘若如二字玄義。天心必自洞啟。以後玄用。再為細示。所切囑者。終始弗為元引耳。

諸子遵循行去。別無求進之法。只在純想於此。『楞嚴經』云。純想即飛。必生天上。天非蒼蒼之天。即生身於乾宮是也。久之自然得有身外天。

蓋身猶國土。而一乃主君。光即主君心意。又如主君敕旨。故一回光。則周身之氣皆上朝。如聖王定都立極。執玉帛者萬國。又如主佐同心。臣庶自然奉命。各司其事。諸子只去專一回光。便是無上妙諦。回之既久。此光凝結。即成自然法身。廓而充之。吾宗所謂鄴鄂。西教所謂法王城是也。主君得輔。精氣日生。而神愈旺。一旦身心融化。豈僅天外有天。身外有身已哉。

然則金華即金丹。神明變化。各師於心。此中妙訣。雖不差毫末。然而甚活。全要聰明。又須沈靜。非極聰明人行不得。非極沈靜人守不得。

### 回光守中第三

祖師曰。回光之名何昉乎。昉之自文始真人也。回光。則天地陰陽之氣無不凝。所謂精思者此也。純氣者此也。純想者此也。初行之訣。是有中似無。久之功成。身外有身。乃無中生有。百日專功光纔真。方為神火。百日後。光自然聚。一點真陽。忽生黍珠。如夫婦交合有胎。使當靜以待之。光之回。即火候也。

夫元化之中。有陽光為主宰。有形者為日。在人為目。走漏神識。莫此甚順。故金華之道。全用逆法。回光者。非回一身之精華。直回造化之真氣。非止一時之妄想。直空千劫之輪迴。故一息當一年人間時刻也。一息當百年九途長夜也。凡人自【unavailable graph, 力 inside □】地一聲之後。逐境順生。至老未嘗逆視。陽氣衰滅。便是九幽之界。故『楞嚴經』云。純想即飛。純情即墮。學人想少情多。沈淪下道。惟諦觀息靜。便成正覺。用逆法也。『陰符經』云。機在目。『黃帝素問』云。人身精華。皆上注於空竅是也。得此一節。長生者在茲。超生者亦在茲矣。此貫徹三教功夫也。光不在身中。亦不在身外。山河日月大地。無非此光。故不獨在身中。聰明智慧。一切運轉。亦無非此光。所以亦不在身外。天地之光華。布滿大千。一身之光華。亦自漫天蓋地。所以一回光。天地山河。一切皆回矣。

人之精華。上注於目。此人身之大關鍵也。子輩思之。一日不靜坐。此光流轉。何所底止。若一刻能坐。萬劫千生。從此了徹。萬法歸於靜。真不可思議。此妙諦也。

然工夫下手。由淺入深。由粗入細。總以不間斷為妙。工夫始終則一。但其間冷暖自知。要歸於天空海闊。萬法如如。方為得手。聖聖相傳。不離返照。孔云知止。釋號觀心。老云內觀。皆此法也。但返照二字。人人能言。不能得手。未識二字之義耳。返者。自知覺之心。返乎形神未兆之初。即吾六尺之中。返求箇天地未生之體。今人但一二時間坐。反顧其私。便云返照。安得到頭。

佛道二祖。教人看鼻尖者。非謂著念於鼻端也。亦非謂眼觀鼻端。而念又注中黃也。眼之所至。心亦至焉。心之所至。氣亦至焉。何能一上而一下也。又何能忽上而忽下也。此皆認指為月。畢竟如何。曰鼻端二字最妙。只是借鼻以為眼之準耳。初不在鼻上。蓋以太開眼。則

視遠而不見鼻矣。太閉眼。則眼合而不見鼻矣。太開失之外走。易於散亂。太閉失之內馳。易於昏沈。惟垂簾得中。恰好望見鼻端。故取以為準。只是垂簾恰好去處。彼光自然透入。不勞你注射與不注射也。看鼻端只在最初入靜處。舉眼一視。定箇準則。便放下。如泥水匠人用線一般。彼只起手一掛。便依了做去。不只管把線看也。

止觀是佛法。原不祕的。以兩目諦觀鼻端。正身安坐。繫心緣中。道言中黃。佛言緣中。一也。不必言頭中。初學但於兩目中間齊平處繫念便了。光是活潑潑的東西。繫念眼之齊平處。光自然透入。不必著一念於中黃也。此數語。已括盡要旨。其餘入靜出靜前後。以小止觀書。印證可也。

緣中二字妙極。中無不在。遍大千皆在里許。聊指造化之機。緣此入門耳。緣此為端倪。非有定著著也。此一字之義。活甚妙甚。

止觀二字。原離不得。即定慧也。以後凡念起時。不要仍舊兀坐。當究此念在何處。從何起。從何滅。反覆推窮。了不可得。即見此念起處也。不要又討過起處。所謂覓心了不可得。吾與汝安心竟。此是正觀。反此者名為邪觀。如是不可得已。即仍舊綿綿去。止而繼之以觀。觀而繼之以止。是定慧雙修法。此為回光。回者。止也。光者。觀也。止而不觀。名為有回無光。觀而不止。名為有光無回。誌之。

#### APPENDIX

夫回光其總名耳。工夫進一層。則光華盛一番。回法更妙一番。前者由外制內。今則居中御外。前者即輔相主。今則奉主宣猷。面目一大顛倒矣。法子欲入靜。先調攝身心。自在安和。放下萬緣。一絲不掛。天心正位乎中。然後兩目垂簾。如奉聖旨以召大臣。孰敢不至。次以兩目內照。坎宮光華所到。真陽即出以應之。離外陽而內陰。乾體也。一陰入內而為主。隨物生心。順出流轉。今回光內照。不隨物生。陰氣即住。而光華注照。則純陽也。同類必親。故坎陽上騰。非坎陽也。仍是乾陽應乾陽耳。二物一遇。便紐結不散。網緼活動。倏來倏往。倏浮倏沈。自己元宮中。恍如太虛無量。遍身輕妙欲騰。所謂雲滿千山也。次則來往無蹤。浮沈無辨。脈住氣停。此則真交媾

---

矣。所謂月涵萬水也。俟其杳冥中。忽然天心一動。此則一陽來復。活子時也。

## 16 Discriminations on Difficult Points in Cultivating Reality

### *Xiuzhen biannan* 修真辨難

Liu Yiming 劉一明 (1734–1821)

Selections from *Daoshu shi'er zhong* 道書十二種 (Twelve Books on the Dao). Yihua tang 翼化堂 edition, 1880.

#### THE DAO AND YIN AND YANG

問曰：何為道。

答曰：道者。先天生物之祖氣。視之不見。聽之不聞。搏之不得。包羅天地。生育萬物。其大無外。其小無內。在儒則名曰太極。在道則名曰金丹。在釋則名曰圓覺。本無名字。強名曰道。擬之則非。議之則失。無形無象。不色不空。不有不無。若著色空有無之象。則非道矣。按所答。道之本體。和盤托出。則此金丹大道。學者知所從事矣。其旨腦。在一無著。覺而勿著。便是矣。

問曰：道既無形無象。是渾然一氣。何以『易』曰。一陰一陽之謂道。

答曰：一陰一陽之謂道。是就道之用言。無形無象。是就道之體言。太極未分之時。道包陰陽。太極既分以後。陰陽生道。若無陰陽。道氣不見。惟陰陽迭運其中。道氣長存。歷萬劫而不壞。在先天則為道。在後天則為陰陽。道者。陰陽之根本。陰陽者。道之發揮。所謂太極分陰陽。陰陽合而成太極。一而二。二而一也。



## NATURE AND EXISTENCE

問曰：內藥了性。外藥了命。乃是修持性命。各有時節矣。『易』曰。先天而天勿違。後天而奉天時。則是逆施順運。兩不相關矣。何以『入藥鏡』云。先天氣。後天氣。得之者。常似醉也。

答曰：祖師慈悲。分明說了。爾自不悟。夫內藥了性。即後天而奉天時。外藥了命。即先天而天勿違者。用逆道。先發制人。所以奪造化而結丹。奉時者。用順道。天然火候。所以融五行而脫丹。前後兩段工夫。故曰性命雙修。內外一齊修持。故曰。逆順並用。

問曰：性屬陰。命屬陽。是太極所分之陰陽乎。答曰：此有分別。性有氣質之性，有天賦之性。命有分定之命，有道氣之命。氣質之性。分定之命。後天有形之性命。天賦之性。道氣之命。先天無形之性命。修後天性命者。順其造化。修先天性命者。逆其造化。大修行人。借後天而返先天。修先天而化後天。混而為一。性命凝結。是謂丹成。性命者。陰陽之體。陰陽者。性命之用。但有真假之分。先後之別。惟在辯的詳細。認的分明耳。

## TRUE AND FALSE YIN AND YANG

問曰：性命必賴陰陽而後凝結。則是有陰不可無陽。有陽不可無陰。何以又有群陰剝盡丹成熟之說。到底用陰乎。不用陰乎。

答曰：所用者。真陰真陽。不用者。假陰假陽。真陰真陽為先天。假陰假陽為後天。先天成道。後天敗道。

## THE ONE OPENING OF THE MYSTERIOUS BARRIER

問曰：既不在身內。又不在身外。先天之物。果在何處。

答曰：在玄關一竅。夫所謂玄關者。乃四大不著之處。非有非無。非色非空。非內非外。又曰玄牝門。曰生殺舍。曰陰陽竅。曰生死關。曰混沌穴。曰龍虎壇。曰龜蛇竅。曰恍惚鄉。曰杳冥地。曰出納戶。

曰戊己門。等等異名。總謂玄關竅。在身非心肝脾肺腎。非眼耳鼻舌身意。非三百六十骨節。非八萬四千毛孔。古來仙真。不肯分明說破。所以諸多旁門。妄猜私議。皆於一身色象中求之。大錯大錯。吾今與你指出。要知此竅在於六根不著之地。五行不到之處。恍兮惚兮。其中有竅。杳兮冥兮。其內有門。自開自闔。呼之則應。敲之則靈。明明朗朗現現成成。迷之則遠隔千里。悟之則近在當前。噫。神而明之。存乎其人。非下數十年窮理工夫。不能見此。

#### THE REVERTED ELIXIR AND THE GREAT ELIXIR

問曰：還丹大丹之理。如何分別。

答曰：還丹者。還其原本。後天中返先天也。大丹者。修其原本。無象中生實象也。蓋人自陽極生陰之後。日復一日。陰剝其陽。先天之氣消化。分數大缺還者以法追攝。漸採漸收。復其本來原有之數。如物已失而復得。已去而復還。此還丹也。然本數雖足。若不經火煅煉。不能以無形生有形。以無質生有質。故必於還丹之後。重安爐。復立鼎。以鉛投汞以汞養鉛。用天然真火。煅煉成真。變為金剛不壞之物。與天地並久。與日月爭光。方能全的一箇原本。否則還丹已就。而不修大丹。雖有原本。必不堅固。終有得而復失之時。還丹末後一著。按即混俗之妙用。丹道必經之要著。其中旨契。各有趨向。未可一概論也。然皆名為重安爐。復立鼎。曰鼎曰爐。喻言耳。悟元子示。乃漢唐以來成法。尚未追溯太上心宗。故有重安復立等說。是或蹤循裴航故事。或循薛祖隱妙。皆是踵循要道。全其妙行者也。惟吾太上心宗。不外先天立腳。還丹在此。大丹在此。是為不二法門。至精至微。至玄至奧。然又極中極庸。極淺極近者。體而事之。箇中浩渺如大海。要妙如何沙。學者只須修具千手千眼。煉築無際無邊大法藏。藏有吸金大寶石。我則於中。撿而襲之。此一寶石。生自無極。無形無象。無聲無臭。先哲不得而名之。第以無質生質。而又似石非石。強名曰寶石。夫豈磁石乎哉。人之真一實似之。至夫千手千眼。與夫無際無邊大法藏。還從克己一功中煉出者。先師太虛翁玄論如此。究其功法。不外萬緣放下。一意留坤。開啟功用。如是如是。不敢自私。謹以補述悟元先生所未示云。

問曰：還丹大丹。即內藥外藥乎。

答曰：有數說。以丹道終始而論。則延命之術為外藥。了性之道為內藥。非外藥。不能脫幻身。非內藥。不能脫法身。外藥所以結胎。內藥所以脫胎。以還丹而論。坎為外藥。離為內藥。以大丹而論。真鉛為外藥。真汞為內藥。古人之言。各有所指。不得泥文執象。

問曰：真鉛在坎。真汞在離。還丹已結。鉛汞相投矣。何以大丹又有鉛汞。豈非四箇鉛汞乎。

答曰：還丹。坎中之鉛。離中之汞。是後天中所藏先天之鉛汞。將此鉛汞返出。是謂還丹。又曰。金丹。又曰真種。又曰真鉛。點一己之陰汞。如磁石吸鐵。此汞。即離內七般硃砂。汞得鉛氣。霎時而乾。後用已死之真汞中天然真火。溫養十月。抽添運用。鉛氣片片飛浮而去。祇留得一味靈砂。純陽無陰。法身成矣。

問曰：金丹。乃鉛汞相結而成。既云以汞制鉛。又曰溫養十月。鉛飛汞乾。豈不前後矛盾乎。

答曰：這箇天機。古今來不知迷殺多少學人。千人萬人。誰能知的。夫靈砂者。先天至陽之物。因陽極生陰。先天入於後天。真中有假。若不得他家真鉛以制之。則此靈砂。終。非我有。蓋真鉛內藏先天真一之氣。以此鉛氣點我靈汞。則汞自不走。此汞已死。若不將鉛氣抽盡。靈砂不結。何則。鉛雖先天之氣。然自後天中出。外陰而內陽。蒂有陰氣在焉。將此陰氣抽盡。方能剛健中正。露出一顆黍米寶珠。內外光明。通天徹地。放之則彌六合。卷之則退藏於密。『悟真』云。用鉛不得用凡鉛。用了真鉛也棄捐。此是用鉛真妙訣。用鉛不用是誠言。於此。可知用鉛之說矣。

#### THE ZI HOUR

問曰：還丹大丹有分別。火候亦有分別乎。

答曰：有分別。還丹火候在活子時。大丹火候在正字時。活子時者。不刻時中分子午。正字時者。一時辰內管丹成。刻中子午者。刻刻有陰生陽長之機。遇子而進陽。遇午而退陰。『入藥鏡』云。一日內。

十二時。意所到。皆可為。言意度其陰陽消息而為之。正此不刻時中採藥之活子時也。一時丹成者。此一時。與天地合其德。與日月合其明。與四時合其序。與鬼神合其吉凶。難得而易失。生死所係。性命所關。至人於此一時。奮大用。發大機。天地之數奪盡。萬物之數奪盡。驅龍就虎。以虎駕龍。入於黃房。結為至寶。乃一時結丹調和之正子時也。

問曰：活子時。正子時之來。如何得知。

答曰：不知如何作用。以活子時而論。先天真陽。為後天所蔽。不能自發。即有時而發。為人欲所混。亦必旋有而旋失。何以故。認假不認真耳。至人於此先天一發之際。用法追攝。漸採漸收。積藥已足。溫之養之。氣足神全。正子時到。大藥發生。用片晌工夫。採而服之。與我真汞相合。復全混沌之一氣。此合大造化也。服丹之後。混沌七日。死而復生。換過後天卦爻。露出先天根苗。從有為而入於無為矣。

#### THE YANG SPIRIT AND THE INFANT

問曰：九年面壁之功。行必九年靜坐乎。

答曰：非也。所謂九年者。即九還之義。面壁者。不是定坐。特用志不分。乃凝於神。而期無一毫滓質之物。如壁立萬仞於前。一無所見。萬法歸空之義。乃靜養嬰兒脫化一著。非旁門靜坐止念。面壁存神。以九年為九轉也。

問曰：嬰兒。即嬰兒姤女之嬰兒乎。

答曰：此有分別。嬰兒姤女之嬰兒。乃坎中之陽。後天中所藏先天之氣。聖胎之嬰兒。是先天之氣。自虛無中來與真汞配合而成象者。所謂陽神者。是也。

問曰：陽神陰神。功用之異。可得聞乎。

答曰：陰神乃後天之識神。『陰符經』所謂神而神者是也。陽神乃先天之元神。陰符經謂不神而神者是也。神而神。順其生死。生則存。

死則去。為萬劫輪迴之孽根。不神而神。逆其造化。從虛空中結就。生死不礙。超然獨存。乃生仙成佛之真種。大修行人。修其先天。化其其後天。消盡歷劫輪迴孽根。露出先天金剛不壞之神。與天地同久。日月爭光。若夫中下二乘。不知先天。祇在一己下工夫，靜守識神。稍開狂慧。自為得道。豈知四大歸空之後。陰靈無依。祇得別尋房屋安身。所謂無量劫來生死本。痴人喚作本來人也。