

按樞密郭公舊序云余讀漢張良傳觀其受書於黄石公不亦異哉談笑與王人莫及之識有所憑藉然本傳謂一篇書乃太公兵法今其書行於世人皆謂之子房所得必不止於此余意其妙旨秘而不傳觀嵯峨霍端賢家世蓄其書歷年之久不知其自來林靈素見而奇之謂陳希夷心傳之書霍親授以示余果奇書也求而得之余後持以見林靈素以得其真旨頃於高麗海泛海山險阻多矣歷試無不獲驗可以為身中之寶信乎傳余之子孫恨不得傳故序以戒之宣和元年十一月上巳郭三益序

上谷總管霍君諱懷字伯玉毗陵人也崇寧大魁少師晉公之曾孫君生而聰慧學該九流百家之奧洞儻不羈踈財好義常急救人苦難若已有之曾遇聖人傳授丹訣得尸解之道甲寅冬無疾示化于雪川趙觀文私第之別墅其子巨川亦有方外志雖鵲抱之戰累得虛名視功名玉苴遜世無悶若將終身焉一日以其心傳丹訣刊行以續先志余因

卷九

十一

得炷香一觀緣力淺未及問以願學焉寶祐丁巳中和節

先天金丹大道玄奧口訣

正一天師清微弟子 洪百堅 製作



道教學術資訊網站

金丹大丹口訣  
太微洞 天白 衣道者授  
中虛妙解專真子新德來序

夫欲修真必須窮理盡性以至於命可也性未明也命不可知故釋氏以性為主命為伴太上以命為主性為伴此二說甚好性為主者先要明我父母未生已前是箇甚麼將萬境萬緣悉皆看破死來只這一點虛靈為主此箇身體亦是虛幻既如此時未後一着作麼收拾回去佛云向上一着千聖不傳如得者名為六道無礙六自在如來如無此者終為頑空祖師云饒君子悟真如性未免拋身却入身從此更兼修大藥頓超無漏作真人太上以命為主者先要人實腹養身保精生炁以炁化神以神合道縱橫猶得長以玉樹枝莖花葉茂盛之喻工夫鍛鍊純陽為體身外有身千千變化穿金透石現種種之神通與佛何異性命二字不可分作二亦不可併作一件說故仙家金丹大丹妙訣金箱玉笥萬劫一傳玄科云遇人不傳閉天道玄傳非

人泄天寶經泄瀉慢羅滅形九玄七祖受冥考伯陽祖師云竊與賢者談曷敢輕為言寫情記竹帛又恐泄天符若遂結舌瘖閉道獲罪誅可以口訣難以書傳誦思之不須論深藏守莫傳文平叔祖師云吾昔三傳與人三遭禍患自今已往當鉗口結舌雖鼎鑊在前刀劍加項無復敢言矣余思之願天下人悉達此道如此戒行深深當如之何既得師傳不免漏泄粉骨碎身難報師德先師云一人傳道福及九祖太上願願長生必不回斷余遂讓六十四句口訣號曰太一合真火符直指七言詩一十七首號一秤金西江月六首應純乾卦於中括盡下手工夫玄關一竅藥物川源火候秘旨進退抽添沐浴溫養脫胎神化無不備悉此乃是余親行所得之妙望學者動心精進刻日有驗得驗之後每日消息擬時要准辨認浮沉識昏明知早晚莫睡睡節飲食工夫到降則取升則迎打成團發光明密審綿綿而無大過之患鴉猖狂則有不及之憂得之非難行之為難守之尤為

難量都來十月之幸勤永享無窮之逸樂然此未知那箇是決烈慷慨特達能仁明道者得之默而行之向向相應方遂德安之願也如遇師訣誠與不誠行與不行勤與不勤則非德安之咎也余稽曰我若候了肯學人萬劫風刀當受考如過此書生輕慢怠惰者永為下鬼禍及九玄學者察焉

訣曰

余年十九去叢師得遇至真老白眉一言指出玄關竅者有無無誰解思得竅歸來專內視黃婆只在這些兒我今不避天誅責說與學仙人得知心下腎上中高處約以髮髻是根基莫執有象妄為做只今凝神定此規做時踟躕須大坐絕塵忘念眼低垂鼻息綿綿調欲住欲住不住若毫釐到此切須休念起若還念起氣神離寧耐百骸如若墜任生任死勿生疑靈時百脉氣振來心如昏悶力難支滿口玉液欬欬便覺頭底冷風吹中間一道熱汗流流至尾間化為離炎炎衝入崑崙頂化作一粒玉珠垂垂還還流下來冷

窸窣地如雪梨看看滴在玉池裏便將液送始相宜穿過重樓入土釜紅蓮含藥景絕奇以意送入黃金鼎鼎底火發無人炊此是天然真火用起時為候少人知一刻有丹一刻採一時火起一時覓千經萬論俱不載我今

漏泄願君為每日一陽來起復急須進火莫稽遲進火別無他計較只將心意去迎之火若武時心用武火若文時以意隨積漸來乾鉛自竭抽添進退象盈虧沐浴只忌卯酉月若還加火必傾危到此節氣宜保守過此之時謹慎施十月胎生且溫養一朝現出一仙姿容貌一般無兩樣方顯神仙妙用彌更有一言相囑付切莫脫胎亂奔馳神若出時頻顧宅出熟方可遠遊嬉姑待三千功行滿玉皇下詔入丹墀

詩一十

初習坐

先且跏趺坐半年休宜清靜絕塵緣然後用吾真妙訣誠心一志守中田

下手

存神定志入黃宮百脉朝元蒸聚中形重如山汗如雨霎時火敲自冲冲

工夫到時

太極無形生一炁然一炁化陰陽清中有濁從天降黑裏藏紅自地彰

火候

聖人傳藥不傳火從來火候少人知子今漏泄天機妙火發初爻是子時

擬時要准

爐中赫赫火長紅亦用心迎入土宮每日一

陽時要准莫教錯用費神功

物藥景象

守一壇前芽已萌朱砂鼎底火初明中宮玉

漏丁丁滴皓月橫空夜氣澄

升降交結

水出高源下玉京火生地戶發光明一升一

降歸中土結就團團離坎精

抽添妙用

汞歸金鼎鉛藏伏鉛產玉爐汞自消二物有無成至寶抽添理法自然起

浮沉沐浴

沐浴之因兩意微學人須要不違時真蒸薰蒸周徧體一炁浮沉始合宜

紫河車

含養元神氣與精紫河車動似風輪轉潑水

響華池內燦燦金光徧體春

聚散變化

前短之因交媾時退長成物散回歸陽消永

洞潭無事直待周天再發機

養成炁母

金胎神室在中宮似有如無要積功三箇月

時形似橘一年數足五天紅

百日基成

十旬內鍊慎持盈漸覺鐘邊似菊馨已是半

成消息處小心姑待出黃庭

沐浴忌日

危難之月且開懷住火休符保聖胎十月成

功光透體天門烈烈頂如開

移神換頂

朞月移神直上昇三關一透便通靈青娥仰

視崑崙頂穿過黃庭入紫庭

溫養胎仙

炁足神靈入紫宮三年溫養要雍容若還塵境纖毫隔失却逢來路萬重

自然神化

九載提携身外身此時出入不由親功成行滿丹書召鶴駕翩翩謁紫宸

西江月

剝盡一陽來復溫井底靈泉紛紛白雪降長天人在瓊樓飲宴忽聽黃帝報

道翠娥已至宮前二人相見結親緣料想無人得見

臨得二陽來到急須喚請金公三人相

會入黃宮恩義相施歡共飲用龍肝虎

髓醍醐美酒香濃這般富貴是仙翁勝

似豪家受用

條忽三陽交泰氤氳萬象皆春民安國

富賀新正大地人人相慶不覺元宵又

至皇家放賞華燈嬰兒姪女暗歡欣記

取月圓時分



天上有雷大壯人皆恐懼修身千山雲  
布死董蒸沐浴虛心清靜此理賢還悟  
得便須能解眾真陰陽到此兩相停二  
八德刑相稱

老陽遂出少女全家俱是男兒五行四



象旺當時富貴因茲陰起中宮黃金作  
壁重樓玉砌階梯更兼身內有摩尼元  
始懸珠可比



四月純乾夏首華池萬首花開金波皎  
月映樓臺珠露荷擎堪愛以造天然造  
化須憑神運安排虛中功行是奇哉說  
與常人不解

安樂歌

君不見安樂窩中懶散人不貪富貴不求名  
但向無中尋取有須當認得假和真大道本  
來俱恍惚陰陽相制却成物學者愚迷總不  
知萬史千經尋不出遇明師親指訣只在眉  
毛并眼睫高峰要到若須更不遇直徑徒跋  
涉安爐鼎立根源離中有汞坎中鉛二物相  
將歸土釜黃婆媒合始團圓這件物無處覓

要妙玄微人不識自家活計自家收任你強  
梁奪不得人人有死精和神不是碌砂及水  
銀偃月爐中頻進火鍊就金精却一斤既有  
本何愁末自在逍遙長裕達逆順縱橫體自  
同得象忘言成正覺人笑我貧我不貧爭奈

身貧道不貧玄珠至寶為吾友卷在丹田無  
價珠空不空色不色造化循環無盡極人來  
問我若何為不能共伊談論得枉勞神費  
力薄福之人誰可測未知南北與東西寧辨  
青黃與黑白濯甘泉滌垢汚神仙也是凡人  
做妙用分明在目前崎嶇嶮嶮行遠路實是

主主是寶寶主相看親更親契論升經憑口  
訣箇中端的自然真存其心養其性性若存  
時心自正無為而為無不為萬境俱忘神自  
應非或是是或非是是非非轉執迷迷人不  
悟玄元理達者超昇上太微既得魚兮安用  
筌既渡河兮安用筏安樂窩中樂道歌便是  
長生不死訣

歸真篇

道即心也心即道也道由心生心由道有因

心明道因道悟心生為性性從心有此性  
者真性也無生無滅無去無來不增不減如  
如自然炳煥靈明圓通太虛者是也變化感  
通之謂神神之由也神無心不立心無炁不  
成炁無精不有精無炁不生炁無神不運神

無炁不行炁無精不佳精無神不凝神無心  
不守心無神不靈神之靈也不疾而速不求  
而至變化不測自然而然而亦不知其所以  
然而然也心神妙用我知之矣故達磨西來  
不立文字面壁九年直指人心見性成佛者  
是也此心者非思慮念想有形可揣之心乃

天心之心人中之心也在人身中求之不可  
求於他也非遇至人不可得而開不可得而  
見難遇至人密而授之若不自下靜定工夫  
於大死場中認得分明亦不許知之既知也  
真知也悟之也一從斯有二從斯得三生萬  
物造化無窮焉於是佛仙聖人深明大道洞  
悟天心陰陽造化妙理玄機皆從此心而得  
也聖人之心凡人之心其實一心而已悟之  
者聖達之者凡噫道在邇而求諸遠事在易

而求諸難何哉真如妙性箇箇圓成因貪因  
著了無是處大丈夫決烈慷慨直下承當領  
斯之言向此用功與道合真矣

抽添詩

意到玄關抽百脉真鉛海底放金光神歸混

沈添真水靈采山頭化玉漿

金液大丹口訣

抱一子三峰老人丹訣

芥十

嗣全真正宗金月集編  
嗣全真大藥黃公望傳

劉先生長生不死金蟬賦敷天仙圖口訣真性命假性命口訣尾闾穴七言絕句詩一十

六首應乾坤一斤之數并前自叙自從盤古  
分天地直至今日這人生輪迴無有休期傷  
嗟人身難得光景疾如閃電年小不肯省悟  
老時甘分候死若臨行一念纒差打在六道  
中生真性入於別殼鏡經萬劫難以出離當  
此之時悔何及也多奈古今慕道者不遇明  
師親傳口訣自生短見亂起愚迷有貪松嘆  
相者有飲水吞符者有嗽嚙津唾者有吐故  
納新者有吸日精月華者有按摩導引者有  
齋戒休糧者有盲修瞎鍊者有舌柱心灰者  
窮此數般皆是傍門小法並不閉修性命之  
事爭知性命二字尚有真假真性命者出陽  
神也陽神者此是天仙大成之法也假性命  
者出陰神也陰神者此是鬼仙小成之法也  
可笑此等出陰神之人奈何少學無知之徒

不達抽鉛添汞鍊金丹大藥之術又豈知伏  
龍降虎之法也却妄內觀存想下丹田安心  
定意固養神炁言我功成意內成金丹想  
中取大藥此等有如小兒戲耍也不識真鉛  
真汞指神炁便為性命却如見他財為己財

呼別姓作親兒乃曰夢裏得財焉能濟事盡  
地為餅豈能充飢空中又空如鏡花水月終  
難成事若不識金丹大藥之法執著內觀存  
想者連士奇人一向毀之長生真人詩曰胎  
仙若是想得成女子無夫也懷孕張平叔曰  
更饒吐納并存想總與金丹事不同又鍾離  
真人曰還丹不得真鉛汞萬劫沉淪入死鄉  
是也初進道之人心猿意馬奔走如飛無所  
停留恐遊外景而喪志使耳不聽目不視心  
不狂意不亂內觀存想下丹田安心定意固  
養神炁行持不可缺乏不可執著勿得輕示  
小用矣鉛汞二字非干是神炁鉛汞有分兩  
神炁如何有分兩鉛汞有抽添神炁如何言  
抽添更有一等修行之人於神炁也不會養  
小成法高自不知却一向執著他包天裏地