

日精	月華	天寇	地鬼
金花	紫芝	金脂	玉液
瓊葩	玉蕊	水中金	火中木
陰中陽	陽中陰	黑中白	雄裏雌
青龍脂	白虎髓		

火候異名

氣中神	陰內陽	子氣	子候
子宿	空宮卦	十分野	日月壁
濟濟昇降	三三天	三三交	三三感

夫三要者乃修真之秘要也修真之要有三
 一、要知鼎器二、要知藥物三、要知火候知此
 三者分明方許下手修之其說種種之多無
 乃異名爾使學者知此以破其惑所謂鼎器
 者天心也藥物者精氣也火候者神炁也於
 二六時中回光返照綿綿若存如鷄之抱卵
 如龍之養珠自然神御於氣氣養於神混融
 于心太虛同體於斯時也無藥物無火候一
 神萬神也一氣萬氣也然雖如是心田性海
 無久靜之理靜極必有動動而生陽陽者乃
 人身中冬至癸生時也於此時則當閉關以

行火候也鼓巽風煽爐竈理五炁混百神飛
 戊土塞艮尤提出坎中之陽上補離中之陰意
 行未止戊從己土欽藥物而同歸送入鼎金
 之中巽戶雙開真火煅煉結成金丹萬劫不
 滅是以升愈煉而愈堅功愈積而愈深如此
 動而行之則仙道可冀矣豈虛言哉

還真集卷上

還真集卷中

論

還丹秘要論

夫還丹者乃返本還元之道也人稟父精母
 血而生初為赤子之時元精元炁元神無不
 純全及其年漸長成蓋因眼耳鼻舌四門所
 誘一靈真性被色聲香味所觸習染深是
 以日復日歲復歲元精化為交感精元炁化
 為呼吸氣元神化為思慮神此三元分泄難
 復天真故祖師垂言立教載諸丹經示人以
 修補之法精損則以精補氣損則以氣補神
 損則以神補是用返本還元之道以復之且
 復者何也以全精為深根以全氣為固蒂以
 全神為妙合世人能全此三者實為身中真
 藥物也然雖如是若不知其運用符火烹煉
 之法猶屬於陰終不得其形神俱妙之道豈
 知人道乃與天地符合一息工夫奪天地一
 年造化以乾坤為鼎器以日月為水火以鳥
 兔為藥物以陰陽為化機以龍虎為妙用以



子午為冬夏二至以卯酉為春秋二分此皆法象譬喻其實無出身心意三字身係乎精心係乎氣意係乎神返者返此三者而逆行也還者還此三者而復真也三全合真乃曰還丹恐學人執著一偏之見不悟斯理余不

畏天譴只得漏露天機凡入室作丹須要心空性寂神炁混合于中田遇一陽初動之時乃身中冬至時也於此時則當閉關飛戩土塞于海淵之底潛龍不可使用直俟見龍在田撥轉項門關接徐徐從太玄宮提起一舉三時飛龍直透三關再舉三時度上南宮交媾此乃取坎中之陽去補離中之陰自子至巳六陽會乾繼此已往陽無終極之理一陰生于五陽之下坤陰用事以已土從離退陰符下金關鶴橋入重樓絳宮送歸土釜自午至亥六陰符陽復坤之位巽戶雙開真火煨鍊結成空炁金胎謂之還丹矣如是採藥依時運符合則勤鍊勤烹無質生質十月功圓脫胎換鼎移神上居泥丸天門逆破調護出神於斯時正要腳踏實地不可毫髮差失直

待神通圓滿變化自在貫石透金隨機應現逍遙雲際快樂無窮得為出劫真仙皆由人決烈修鍊而至此也丹家妙用以有為為首無為為終性依命立命從性修性命混成太虛同體有何生死之可繫耶此乃聖聖相傳

不易之大法舍此別求他妙即為外道有等或絕念守空或休糧絕粒或貫想默朝或吞震嚙氣或摩擦導引或想火燒臍或擇美婦為爐鼎金鎗不倒為戰勝或取女葵為丹頭以雌雄劍為妙用或按子午時入室打坐或以卯酉月不行火候如此小道何啻千門此皆傍門小徑何足與言道也祖師云道法三千六百門人人各執一為根中間些子玄微處不在三千六百門斯言盡矣學人慎勿執者而自迷也豈不聞古人云起頭不過作家到老成古董修真之要在乎窮理盡性格物致知而後歸根復命方可以證其大道也若不求真師指點縱有顏閔之才亦不得也學者味之

性命混融論

性者人身一點元靈之神也命者人身一點元陽真氣也命非性不生性非命不立父母未生已前靈舍空氣而已朗朗澈澈無欠無餘父母已生之後一元真炁居身兩腎中間空玄一竅之內命於此立性亦寄體于此立

性立命故曰天心是曰天命之謂性性乃為一人一身之主宰命乃為一人一身之根本日用之間應萬事者係乎性為百事者屬乎身性所以能發機變命所以能化陰陽性應物時命乃為體性乃為用命運化時性乃為體命乃為用體用一源顯微無間方可謂之道缺一不可行也夫修還丹之道不過以神氣混合而復本來性命之全體性體為乾命體為坤乾元屬金坤元屬土乾金居坤土而藏子母相守以性為子以命為母丹經所謂護他為主我為賓此所以借身為主之用易曰大哉乾元萬物資始性也至哉坤元萬物資生命也道德經乃曰常無欲以觀其妙性體乎乾常有欲以觀其微命用手坤乾坤為易之門戶實為性命體用之根宗也性命即神氣

也神氣即鉛汞也鉛汞即坎離也坎離即日
 月也日月即水火也水火既濟妙合而凝此
 乃性命混融之道也當性命混融之時心空
 朗澈無形無名無體無用當性命發越之際
 陽動陰分有形有名有體有用於此當行靈
 寶度人之經則體用遂分內外內則性居中
 官而幹運曰體外則情運斗柄以循還曰用
 存之以識用之以真自然丹結於鼎養成聖
 胎如嬰兒之在母腹十月氣足脫胎神化身
 外有身真人出現至此性命雙修之大事畢
 矣凡諸學道至人參禪高士不可執著必以
 性命雙修方成大事呂祖師曰只修金丹不
 修性此是修行第一病只明真性不修丹萬
 劫英靈難入聖斯言盡矣苟有只修性而不
 修命身死之後性為陰靈不能現神通只修
 命而不修性身雖長生終住於相不能超劫
 運皆屬孤陰寡陽墮於偏枯之學且性命雙
 修果何也豈不聞了性則通聖此心通於他
 心智慧廣大無有來而不知也了命則長生
 此身歷劫不壞能變諸相無所往而不化也

性命雙全方為了道形神俱妙方證金仙有
 何疑哉有何疑哉

懲忿窒慾論

夫懲忿窒慾者聖賢修身慎行之要也懲忿
 者戒心也窒慾者止念也戒其心則忿不生
 止其念則慾不起忿不生而心自清慾不起
 而情自靜心清性靜則道自然而凝矣是以
 君子修之吉小人恃之凶豈知忿若不懲則
 心火上炎性天雲蔽慾若不窒則陽精下奔
 苦海波翻故自流浪于生死之場沈熾于愛
 慾之地則嚮來所稟天地真一之氣潛奔而
 寓于坤矣繼此以往坤乘乾之一陽而為坎
 乾因坤破虧一陽而為離離積陰而生忿坎
 積陽而生慾審茲忿從氣起慾從精生氣動
 忿則生貪嗔精動慾則著痴愛前則異物相
 刃相靡內則自身精神耗散墮於冥途永失
 真道良可悲哉余於是述先聖之言以為後
 來學人之證鑒太上曰致虛極守靜萬萬物
 並作吾以觀其復易卦乃曰復其見天地之
 心乎瞿曇曰不應住色生心不應住聲香味

觸法生心應無所住而生其心又曰凡所有
 相即是虛妄若見諸相非相即見如來孔子
 曰道也者不可須臾離也可離非道也又曰
 正其心誠其意無終食之間違仁顏子不遷
 恕不二過克己復禮三月不違仁曾子曰十
 目所視十手所指其嚴乎故君子必慎乎其
 獨子思曰苟不至德至道不凝焉孟子故曰
 吾善養吾浩然之氣塞乎天地之間至大至
 剛以直養而無害此皆以懲忿窒慾保合太
 和之道也在丹家則為取坎填離水火既濟
 之理在禪家則為回光返照轉物情空之理
 在儒家則謂克己復禮正心誠意之理以此
 論之三教道同而名異其實不離乎一心之
 妙也是以天地無二道聖人無兩心學人莫
 以懲忿窒慾四字容易看過此乃是修真一
 箇樞紐其要宜乎損者也損於外而益於內
 內安而氣和氣和而神和神和而道沖夫至
 此超陰陽出生死脫脫洒洒了無罣碍登蓬
 島遊洞天變化自在豈不玄哉

說

夢說

夢之為言因氣化而有也陽御於陰乃魄制
魄神或有夢朗然清見也陰御於陽乃魂制
魂神被物欲所蔽故夢遊昏亂闇然不明也
昔者神農氏憂民疾苦夢遊天庭天皇賜與
菅草之書軒轅氏慕道夢遊華胥大庭之國
莊周論道故夢化為蝴蝶孔子贊周易故夢
見於周公此聖人之心與道冥合因感而有
夢陽神樂於群陰明明朗朗雖夢非夢乃出
神之妙也是故凡夫之夢與此懸隔凡夫之
心貪著其事流吹慾海沉滯受河豈知一點
元神蓋則居于首眼貪觀於色神即染之於
色此眼中之夢也耳貪聽於聲神即染之於
聲此耳中之夢也鼻貪嗅於香神即著之於
香此鼻中之夢也口貪食於味神即染之於
味此口中之夢也夜則神歸棲於心繞睡著
時陰魄裏魂夢寐昏濁無所不見顛顛倒倒
隨念幻化此所以開眼有夢而瞑目即有夢
也蓋因心田不清神不守室日積月增精神
耗散故墮於六趣而入於夢幻之境古人所

謂生死之根只是箇念頭造化即夢幻是生
死根也是以大修行人無夢白日脫洒洒夜
間亦脫洒洒神守於氣氣抱於神混融一片
超出陰陽之外何夢之有學道人若能知夢
裡是夢做得主宰便是出生死之外不被陰
陽之所蔽也學者味之

性說

性也者先天一點至靈人身中元神是也此
靈在父母未生以前不曾添些居父母已生
之後亦不曾減些本自圓成亦無餘欠是故
人之生也性無有不善而於氣質不同稟受
自異故有本然之性有氣質之性本然之性
者知覺運動是也氣質之性者貪嗔痴愛是
也是以上智之人了悟本性寸絲不掛萬法
昭然中智之人半明半惑操之則存舍之則
亡下智之人神無所守隨念生情貪著其事
三者觀之性有差等或云佛曰蠢動含靈皆
有佛性何以人之性却有差等吁虎狼之父
子蜂蟻之君臣此非無佛性也乃形質之異
也人與萬物之性同人與萬物之形異性如

空中之月形猶地上之水萬水澄清一月普
明萬水濁渾一月昏昏非月之有明有昏乃
水之有清有濁人為聖為哲為賢得悉之清
者也人為愚為昧為惡得氣之濁者也佛乃
曰千江有水千江月萬里無雲萬里天是也
此一點靈明無形無相無古無今貫石透金
本無所說人於此處參得透見得澈不被一
切境界所移內觀於心綿綿無間打成一片
獨立虛空自有金剛衛門諸魔消散與古佛
同日而語矣學道人若不明真性內守靜默

之工縱然能記大藏之經廣口利舌到頭空
喪精魂無益於身一切有為之法有成便有
敗者相求真都是虛妄若只以無為之修行
之饒則險渴則飲尤恐墮於頑空這一箇
如盤走珠圓陀陀地活潑潑地有也不是無
也不是著在一物上也不是大衆到此作麼
生會喚雨過江空山色靜一聲啼鳥月明中

歌

回風混合歌九章

其一

天皇南來居紫宮三開宇鎮呼黃童東方鞭
起海潛龍龍翻赤浪騰太空六丁擲火當前
衝猛馬突上崑崙峯流鈴萬里回陰風神兵
野戰如虎雄三彭命在破竹中六賊勦滅勢
力窮一洗遂定中興功流精洞煥陽明紅乾
坤六合歸混同君臨大寶御九重萬方臣宰
來朝宗民安國泰德澤濃禾生大有歌年豐

其二

九華仙子登黃庭尾閭日出生金精精光化
作月窟米西來一派流泉清華池澆灌黃芽
生深根真氣頻煉蒸琪枝玉葉開瓊英春風
吹動天香馨神清朗朗居香冥含真抱朴如
孩嬰箇內消息無限情乾坤日月晝夜明胎
凝十月聖體成天門劈破雷一聲真人出現
誰敢爭乘雲跨鶴朝玉京

其三

東方赤子號木郎半夜抱出海底陽龍飛駕
輦昇扶桑紅輪直上天中央光明照耀雲錦
裳時同蕊女回洞房兩情懽合春心芳真精
一滴生玄黃身居混沌含清光滿口馥郁流

瓊漿飲之宴之百體康返老回童天地長

其四

乾金色玄坤土藏巽風鼓動爐火光一時鍛
鍊成金剛鑄為慧劍名千將摩掌三尺如秋
霜鬼精喪膽龍虎降七星夜夜生光芒橫拈

倒用神無方

其五

金胞空炁包乾元生門之後窰戶前圓中高
起不倚偏中分寸二存玄玄陽君主握天地
先周流四德頻迴旋崑崙一道西流泉倒瀉
千尺銀河懸露珠洒入金谷園蟠桃花發三
千年採而食之鎮丹田長生不老人中仙時
來直上九華巔白雲黃鶴來翩翩

其六

日出窿穹照八荒曲江高處金烏翔中皇老
人坐玉堂手把紫蕭吹洞章一聲吹動海水
揚二聲吹落月色光三聲合吹天混茫鈞天
一片聞宮商此時獨飲醒酬漿玉臙歷歷生
清涼四肢如醉形質忘不知身在無何鄉

其七

東華初曉曙光分五老朝元謁紫宸手把三
花獻帝君一團和氣回陽春中天日月光輝
新四方有慶皆來賓籥韶九成鸞鳳馴雍熙
至治風俗淳河海靜默山藏雲萬民樂業清
乾坤

其八

青天雲起轟震雷海風吹雨從東來冥冥晝
霧密不開霏微洒落空中埃一時雨霽收陰
霾天清地朗山崔嵬松間露滴清幽齋蟾光
皎潔照靈臺刀圭飲罷凝真胎真胎養就躋
聖階壺天好景多滿懷隨身到處皆蓬萊

其九

朝陽觸石生紫雲隨風飄蕩朝崑崙羽蓋垂
蔭浮氤氲流精玉光白色新重樓直下戊巳
門空中雪落飛紛紛靈苗秀發琪花春深根
圓蒂命長存形神俱妙道合真道遙未作蓬
萊人

修真歌授混神子

修真先要尋真土立鼎西南作丹母牝戶玄
門左右閑調息綿綿氣歸祖神居混沌空玄

中無南無北無西東四象五行俱轉回光
返照觀真空真空朗絕纖翳青天一片秋
無際月照天壇玉露寒箇內乾坤真得意一
陽初動天癸生雷轟日午打三更跨虎擒龍
出水府乘龍捉汞回朱陵鉛汞爐煎真火夢
鍊出金剛硬如鐵黍珠一粒落黃庭太乙含
真聖胎結春風滿地黃芽深刀圭飲罷歌瓊
林醉吹一曲無孔笛妙聲飛出均天音此時
得趣真堪悅這箇家風實清絕替者善視聾
善聽啞子喫蜜向誰說不出門庭知萬邦來
往遊逸神無方大象希形藏恍惚日月晝夜
常輝光道逸自得長生樂打破虛空脫胎殼
通天徹地超死生赫赫神光照遼廓三千行
滿八百功全忠盡孝回光風上感
天帝丹詔下乘雲白日登天宮

混然歌

混然道士人不識三家村裏藏蹤跡無去無
來每獨存無形無名赤歷歷一點光明是道
經朗朗玄玄隱空寂時因順化出頭來混沌
剖開居太極動之主陽靜主陰生地生天由

一息一生于二二生三萬象森羅同闔闢乾
旋坤轉不停換日月回輪雙合壁混然道士
何所為每日達人說周易易中造化不難知
白日青天轟霹靂虎吼東山風萬林龍捲西
江浪千尺一時龍虎同歸來八極無塵天色

碧混然此時獨樂哉洗足空玄坐中席月光
照我肌骨清九華天上流香液飲之宴之命
長存醉吹一曲無孔笛大音放之滿十方希
聲收之藏于密固蒂深根道自生出死超生
常混一綿綿默然不離集十月含胎守勿失
時來打破上頭關萬道霞光照蓬華上居混
元朝 聖尊三鳥群真會瓊室劫外逍遙一
散人自與塵凡不同日世人若解混然歌方
是修行恭學畢

中陽歌

竹間先生性幽雅生居坤上乾之下潭包太
極號中陽一點光明世無價不居後不居前
大如乘來空中懸化生諸天森萬象手操畫
夜頓周旋不居下不居上去地金鳥飛五丈
口中衝出一輪紅照見善賢騎白象天門闈

地戶闈一氣週流箇消息龍吟雲起海波騰
虎嘯風生日光夕是時兩物同歸來雲散風
收空色碧人門過鬼戶塞一滴金精從此得
冶爐榻火鑄成劍摩挲如冰光赫赫野戰防
危國土平斬除三尸并六賊三尸滅六賊亡

混融一片成金剛起凡入聖出浩劫不居地
府昇天堂到此時實堪悅六月炎天飛白雪
醜醜飽喫上方齋滿口玉漿流不絕血化白
骨化瓊一身鍊得如毛輕靈胎養純十月足
頂門迸破生光明也不生也不死曠劫至今
無姓字一神變化千萬神元來却是中陽子

悟真歌

悟真先生學莊老真機頓悟回頭早自得仙
師半句傳鐵壁銀山盡推倒祖性圓明是本
宗也非有象也非空穿金透石出浩劫寂然
不動感而通是以修丹用玄化鍊汞燒鉛固
爐鼎二六時中內靜觀包含萬象居仙境若
過陽生急採之回風混合運靈旂海底黃童
抱日出青龍倒跨上南離白虎牽來下金闈
明蓋精光流不絕直過重樓入絳宮產箇圓

珠似明月十方大象回天威滿洞漫空白雪
飛鬼哭神哀絕蹤跡乾坤大地成玻璃當此
之時政堪悅即此便是還丹訣啞子弊寮自
家知了了無生亦無滅嬰兒養就十月胎頂
門迸破天仙來三千行全功八百乘鸞白日

登蓬萊

還丹歌

異人授我還丹訣九轉還丹深有說玄關一
竅天地根強作丹爐名偃月不偏不倚正當
中八卦五行環拱列神仙指此作丹基只要
元神歸氣穴神氣混合鎮丹田朗朗虛靈照
幽微一身四大屬於陰濁奪陽陽不潔降
本流末而生形於此人生有損缺知之修鍊
得長生不知修鍊隨形滅我今授子還丹歌
歌中盡把天機泄乾坤闔闢易之門日月循
還機不歇觀天之道執天行要識身中冬至
節冬至陽生急採鉛牢把三關宜猛烈便收
戎馬走歸欄鎖定猿猴休縱劣離宮鼓起雲
霄風吹下火光燒海熱須臾潛龍見在田雷
震龍飛金電掣黃河捲浪通天門化作甘霖

洗坎孽金公跨虎下山奪得龍珠心獨悅
迷歸土釜牢封藏一戰功成寧抱拙天無浮
翳烝朗清自然鼎內還丹結洞中春暖長黃
芽巖上空清飛白雪聖胎養就十月工神水
華池流不絕箇中消息理幽微軟之如綿硬
如鐵凡骨鍊作為寒瓊赤血鍊成爲白血脫
胎換鼎出陰符打破虛空光景別陽神變化
大方明獨步紅雲上

金闕

步虛詞五章

其一

棲玄一真子日日朝崑崙雲管歌玉韻龍漢
飛金輪法雨灑碧落天花散繽紛神人肅清
聽中有長生君

其二

棲玄一真子稽首朝
虛皇吹簫鳴九鳳驅駕騰六驥玉京神普集
金室霞生光明真出霄漢平步登仙堂

其三

棲玄一真子稽首朝

三清青女持玉節黃童擁靈旌身登十二樓
日月交輝明神丹賜一粒服之壽延齡

其四

棲玄一真子學道得長年三花結真蒂四德
頻回旋鳥母孕靈秀龍羅混太玄玉液灌五
臟行滿登雲天

其五

逍遙一真子飄飄雲外身三天啓靈運八極
旋星辰玄谷振玉珮瑤池宴餘春一醉脫塵
寰千載蟠桃新

還真集卷中