

龍虎陰陽同一性 潛藏飛躍盡由心

詩曰

五蘊山頭多白雪 白雲深處藥苗芬

威音王佛隨時種 元始天尊下手耘

石女騎龍探雨寶 木人駕虎摘霜芸

不論貧富家家有 採得歸來共一斤

縱識硃砂與水銀 聖人傳藥不傳火

火

殺生 偷盜

閉三靜

但志誠 法自然

不刻時中分子午

候五戒

邪淫 多言 飲酒

開三動

盜天地 奪造化

无爻卦內別乾坤

圖

不知火候也如閑 我今拈出甚分明

道藏輯要

規中指南

八

上鼎集五

詩曰

無位真人鍊大丹 倚空長劍逼人寒

玉爐火煨天尊髓 金鼎湯煎佛祖肝

百刻寒温忙裏准 六爻文武靜中看

有人要問真爐鼎 豈離而今赤肉團

立牝

悟真篇云要得谷神長不死須憑立牝立根基真精既返黃金
室一顆明珠永不離夫身中一竅名曰立牝受炁以生實為神
府三元所聚更無分別精神魂魄會於此穴乃金丹返還之根
神仙凝結聖胎之地也古人謂之太極之蒂先天之柄虛無之

宗沌混之根太虛之谷造化之源歸根竅復命關戊己門庚辛
室甲乙戶西南鄉真一處中黃房丹元府守一壇偃月爐朱砂
鼎龍虎穴黃婆舍鉛爐土釜神水華池帝一神室靈臺絳宮皆
一處也然在身中而求之非口非鼻非心非腎非肝非肺非脾
非胃非臍輪非尾閭非膀胱非谷道非兩腎中間一穴非臍下
一寸三分非明堂泥丸非關元氣海然則何處曰我的妙訣名
曰規中一意不散結成胎仙契云真人潛深淵浮游守規中此
其所也老子曰多言數窮不如守中正在乾之下坤之上震之
西兌之東坎離水火交媾之鄉人一身天地之正中八脈九竅
經絡聯轅虛開一穴空懸黍珠不依形而立惟體道以生似有

道藏輯要

規中指南

九

上昂集五

似無若亡若存無內無外中有乾坤黃中通理正位居體書曰
惟精惟一允執厥中度人經曰中理五炁混合百神崔公謂之
貫尾閭通泥丸純陽謂之窮取生身受炁初平叔曰勸君窮取
生身處此元炁之所由生真息之所由起故玉蟾又謂之念頭
動處修丹之士不明此竅則真息不住神化無基且此一竅先
天而生後天而接先後二炁總爲混沌杳杳冥冥其中有精恍
恍惚惚其中有物物非常物精非常精也天得之以清地得之
以甯人得之以靈譚真人曰得灑炁之門所以歸其根知元神
之囊所以韜其光若蚌內守若石中藏所以爲珠玉之房皆眞
旨也然此一竅亦無

無內外若以形體色象求之則又

成大錯謬矣故曰不可執於無爲不可形於有作不可泥於存
想不可著於持守聖人法象見於丹經或謂之玄中高起狀似
蓬壺關閉微密神運其中或謂之狀如雞子黑白相扶縱廣一
寸以爲始初彌歷十月脫出其胞或謂之其白如練其連如環
方廣一寸二分包一身之精粹此明示玄關之要顯露造化之
機學者不探其玄不墮其奧用工之時便守之以爲蓬壺存之
以爲雞子想之以爲連環模樣如此形狀如此執有爲有存神
入妄豈不大謬邪要知玄關一竅玄牝之門乃神仙聊指造化
之基爾玉蟾曰似有而非除卻自身安頓何處去然其中體用
權衡本自不殊如以乾坤法天地離坎體日月是也契云混沌

道藏輯要

規中指南

十

上昂集五

處相接權輿樹根基經營養鄞鄂凝神以成軀則神炁有所取
魂魄不致散亂迴光返照便歸來造次弗離常在此詩曰經營
鄞鄂體虛无便把元神裏面居息往息來無間斷全胎成就合
元初玄牝之旨備於斯矣抑又論之杏林云一孔玄關竅三關
要路頭忽然輕運動神水自然流又曰心下腎上處肝西肺左
中非腸非胃府一炁自流通今日玄關一竅玄牝之門在人一
身天地之正中造化固脗合乎此愚嘗審思其說大略精明猶
未的爲直指天不愛道流傳人閒

太上慈悲必不固悖愚敢淨盡漏泄天機指出玄關的的大意
冒禁相付使骨肉相合修仙之士一見豁然心領神會密而行

之句句相應是書在處神物護持若業重福薄與道無緣自然
邂逅斯訣雖及見之忽而不信亦不過瞽之文章聾之鐘鼓耳
玄之又玄彼烏知之其密語曰徑寸之質以混三才在腎之上
心之下彷彿其內謂之玄關不可以有心守不可以無心求以
有心守之終莫之有以無心求之終見其無若何可也蓋用志
不分乃凝於神但澄心絕慮調息令勻寂然常照勿使昏散候
氣安和真人入定於此定中觀照內景纔若意到其兆卽萌便
覺一息從規中起混混續續兀兀騰騰存之以誠聽之以心六
根安定胎息凝凝不閉不數任其自如靜極而噓如春沼魚動
極而噲如百蟲蟄氣氤開闢其妙無窮如此少時便須忘炁合

道藏輯要

規中指南

七

上昂集五

×文川

神一歸混沌致虛之極守靜之篤心不動念無來無去不出不
入湛然常住是謂真人之息以踵踵者其息深深之義神炁交
感此其候也前所謂元炁之所由生真息之所由起此意到處
便見造化此息起處便是玄關非高非下非左非右不前不後
不偏不倚人一身天地之正中正此處也採取在此交媾在此
烹鍊在此沐浴在此溫養在此結胎在此脫胎神化無不在此
今若不明說破學者必妄意猜度非太過則不及矣紫陽真人
曰饒君聰慧過顏閔不遇明師莫強猜只爲丹經無口訣教君
無處結靈胎然此竅陽舒陰慘本無正形意到卽開開合有時
百日立基養成炁母虛室生白自然見之昔黃帝三月內觀蓋

此道也自臍以下腸胃之間謂之艷都地獄九幽都司陰穢積
結眞陽不居故靈寶鍊度諸法存想此謂幽關豈修鍊之所哉
學者誠思之

藥物

古歌曰借問因何是我身不離精炁與元神我今說破生身理
一粒玄珠是的親夫神與炁精三品上藥鍊精化炁鍊炁成神
鍊神合道此七返九還之要訣也紅鉛黑汞木液金精朱砂水
銀白金黑錫金翁黃婆離女坎男蒼龜赤蛇火龍水虎白雪黃
芽交梨火棗金烏玉兔乾馬坤牛日精月華天魂地魄水鄉鉛
金鼎汞水中金火中木陰中陽陽中陰黑中白雄裏雌異名眾

道藏輯要

規中指南

三

上昂集五

X82

多皆譬喻也然則何謂之藥物曰修丹之要在乎玄牝欲立玄
牝先固本根本根之本元精是也精卽元氣所化故精氣一也
以元神居之則三者聚於一矣杏林曰萬物生復死元神死復
生以神歸炁內丹道自然成施肩吾曰氣是添年藥心爲使炁
神若知行炁主便是得仙人若精虛則炁竭炁竭則神遊易曰
精炁爲物遊魂爲變欲復歸根不亦難乎玉溪子曰以元精未
化之元炁而點化之至神則神有光明而變化莫測矣名曰神
是皆明身中之藥物非假外物而言之也然而產藥有川源採
藥有時節製藥有法度入藥有造化鍊藥有火功吾曩聞之師
曰西南之鄉土名黃庭恍惚有物杳冥有精分明一味水中金