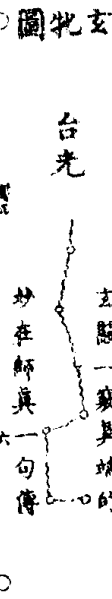


陳虛白規中指南卷下

內丹三要

內丹之要有三曰玄牝藥物火候丹經有云
摘為隱語黃絹幼婦讀者感之愚今滿口說
古直為天下說破言雖醜縷意在發明字字
真訣肺肝相視漏泄造化之機絨貫串陰陽
之骨髓古今不傳之秘盡在是矣鯨吞海水
盡露出珊瑚枝



詩曰

混沌生前混沌圓 箇中消息不容傳
孽開竅內竅中竅 踏破天中天外天

斗柄逆旋方有象 台光返照始成仙
一朝撈得潭心月 覩破胡僧面壁禪

藥物圖
龍虎陰陽同一性
命似師傳
性由自悟
從此變成乾健體
先天炁
後天炁
入黃房
成至寶
命似師傳
性由自悟
從此變成乾健體

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
石女騎龍探兩寶 木人駕虎摘霜芸
不論貧富家家有 採得歸來共一斤

火
縱識朱砂與水銀
聖人傳藥不傳火
百刻時中分子午
五戒
欲言開動並天地
無位真人煉大丹
倚空長劍逼人寒

詩曰

無位真人煉大丹 倚空長劍逼人寒
玉爐火煨天專髓 金鼎湯煎佛祖肝
百刻寒溫忙裏准 六爻文武靜中看
有人要問真爐鼎 豈離而今赤肉團

玄牝

悟真篇云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夫身
中一竅名曰玄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混沌之樞太

虛之各造化之源歸根復命關戊巳明庚

辛室甲乙尸西南鄉其一處中黃房丹府
守一壇偃月爐朱砂鼎龍虎穴黃婆舍命爐
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

肝非肺非脾非胃非膈輪非尾闕非膀胱非
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
正中八脉九竅經絡聯繫虛關一穴空懸黍
珠不依形而立惟道體以生似有似無若亡
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闕通泥丸純
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

則真息不住神仙無基且此一竅先天而生後天而接先後二炁總為混沌杳杳冥冥其

中有精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寧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為珠玉之房皆真旨也然此一竅亦無邊傍更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為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為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

學者不探其玄不賸其奧用工之時便守之以為蓬壺存之以為雞子想之以為連環模樣如此形狀如此執有為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王蟾曰似有而非除却自身安

頤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回光返照便歸來造次弗離常在此其詩經營鄞鄂體虛

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曰玄關一竅

玄牝之門在人一身天地之正中造化因胎合乎此愚嘗審思其說大略精明猶未的為直指天不愛道流傳人間太上慈悲必不固悞愚敢淨盡漏泄天機指出玄關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替之文章聾之鍾鼓耳玄之又玄彼鳥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

照內景繞若意到其兆即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住其自如靜極而喧如春沼魚動極而喻如百蟲蟄氣氤開闢其妙無窮如此少時便須忘炁合神

一歸混沌致虛之極守靜之篤心不動念無來無去不入不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煉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為丹經無口訣教君無處結靈胎然此竅陽舒陰悖本無正形意到即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膺以下腸胃之開謂之鄆都地獄九幽都司陰穢積結真陽不居故靈寶煉度諸法存想此謂幽關豈修煉之所哉學者誠思之

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親夫神與炁精三品上藥煉精化炁煉炁成神煉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黎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衆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之本元精是也精即元炁所化

故精炁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苑有吾曰氣是添年藥心為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為物游魂為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煉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但向華池著意尋此產藥之川源也垂簾塞兌窒韻調息離形去智幾於坐忘勸君終日默如愚鍊成一顆如意珠此採藥之時節也天地之先無根靈草一意製度產成至寶大道不離方寸地工夫細密有行持此製藥之法度也心中無心念中無念注意規中混融一炁又云息息綿綿無間斷行行坐坐轉分明此入藥之造化也清靜藥材密意為九十二時中無念火煎

第五

十二

金鼎常令湯用暖玉爐不要火教寒此煉藥之火功也大抵玄牝為陰陽之原神炁之宅神炁為性命之藥胎息之根呼吸之祖深根固蒂之道胎者藏神之府息者化胎之元胎因息生息因胎住胎不得息不成息不得神無主若夫人之未生漠然太虛父母媾精其兆始見一點初凝純是性命混沌三月玄牝立焉玄牝既立繫如瓜蒂嬰兒在胎暗注母炁母呼亦呼母吸亦吸凡百動盪內外相感何識何知何明何曉天之炁混混地之炁沌沌但有一息存焉及期而有天地翻覆人驚胞破如行太山巔失足之狀頭懸足撐而出之大叫一聲其息即忘故隨性情不可俱也況亂以沃其心巧以翫其目愛以率其情欲以化其性渾然天真散之而為萬物者皆是矣胎之一息無復再守神仙教人煉精以欲返其本復其初重生五臟再立形骸無質生質結成聖胎其訣曰專炁至柔能如嬰兒乎除垢止念靜心守一外想不入內想不出終日混沌如在母腹神定以會乎炁炁和以合

第五

十三

手神神即炁而凝炁即神而住於寂然休歇之場恍兮無何有之鄉天心冥冥注意一竅如雞抱卵似魚在水呼至於根吸至於蒂綿綿若存再守胎中之一息也守無所守真息自住泯然若無雖心於心無所存住杳冥之內但覺太虛之中一靈為造化之主宰時節

若至妙理自彰輕輕然運默默然舉微以意而定炁應造化之樞機則金木自然混融水火自然升降忽然一點大如黍珠落于黃庭之中此乃採鉛投汞之機為一日之內結一

日之丹復命篇曰夜來混沌灑落地萬象森羅總不知當此之時身中混融與虛空等亦不知神之為炁亦不知炁之為神似此造化亦非存想是皆自然之道吾亦不知其所以然而然藥既生矣火斯出焉大抵藥之生也

小則可以配坎離之造化大則可以同乾坤之運用金丹之旨又於此泄無餘蘊矣豈傍門小法所可同語哉若不吾信捨玄牝而立根基外神炁而求藥物不知自然之胎息而妄行火候棄本趨末遂妄迷真天奪其算吾

末如之何也已矣

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知夫何謂不傳非秘不傳也蓋採時謂之藥藥之中有火焉煉時謂之火火之中有藥焉能

知藥而取火則定裏之丹成自有不待傳而知者已詩曰藥物陽內陰火候陰內陽會得陰陽旨火候一處詳此其義也後人惑於丹書不能頓悟聞有二十四炁七十二候二十八宿六十四卦十二分野日月合璧海潮升

降長生三昧陽文陰武等說必欲窮究何者為火何者為候極心一生種種著相雖得藥物之真憐然不敢烹煉殊不知真火本無候大藥不計斤玉蟾云火本南方離卦屬心心者神也神即火也炁即藥也以火煉藥而成

丹者即是以神馭炁而成道也其說如此分明如此直捷夙無仙骨諷為虛言當面蹉過深可歎惜然火候口訣之要尤當於真息中求之蓋息從心起心靜息調息息歸根金丹之母心印經曰回風混合百日功靈者此也

入藥鏡所謂起巽風運坤火入黃房成至寶者此也海蟾翁所謂開闔乾坤造化權煨煉一爐真日月者此也何謂真人潛深淵浮游守規中必以神馭炁以炁定息索篇之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專炁致柔

含光默然行住坐卧綿綿若存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結功夫純粹打成一片動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷仁使其無過不及操舍得中神抱於炁炁抱於神

一意沖和包裹混沌所謂火種相續丹鼎常溫無一息之間斷無毫髮之差殊如是煉之一刻一刻之周天也如是煉之一時一時之周天也如是煉之一日一日之周天也煉之百日謂之立基煉至十月謂之胎仙以至三元

海陽生水中火起天地循環乾坤反復亦皆不離一息况所謂沐浴溫養進退抽添其中密合天機符造化而不容吾力焉故曰火雖有候不須持此子機關我自知無子午卯酉之法無晦明弦朔之節無冬至夏至之分

無陰火陽符之別無十二時中只一時之說無三百日內在平日之訣亦不在攢簇年月日時之說若言其時則十二辰意所到皆可為若言其妙則一刻之工夫自有一年之節候但安神息在天然此先師之說也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此先師之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於斯矣詩曰學人何必苦求師泄漏天機只此書踏破鐵鞋無覓處得來全不費工夫

後序

神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過神識氣使氣歸神回先返照收拾念頭之一法耳王溪子曰以正心誠意為中心柱子者是也夫所謂藥物火候者亦皆譬喻耳蓋入道之要凡屬心知意為者皆非也但要知人身中一箇主宰造化底且道如今何者為我若能知此以靜為本以定為基一輪旋頃刻天機自動不規中而自規中不胎息而自胎息藥不求而自生火不求而自出莫非自然妙用豈待乎存思持守苦己勞形心知之意為

第五
第六

之然後為道哉究竟到此可以忘言矣明眼者以為如何武夷真真玄化洞天真放道人
虛白子陳冲素序
陳虛白規中指南卷下



大丹直指卷上 第五

長春演道主教真人丘處機述

仙經曰觀天之道執天之行盡矣體天法象則而行之可也天地本太空一氣靜極則動變而為二輕清向上為陽為天重濁向下為陰為地既分而為二亦不能靜因天氣先動降下以合地氣至極復升地氣本不升因天氣混合引帶而上至極復降上下相須不已化生萬物天化日月星辰地化河海山嶽次第而萬物生蓋萬物得陰陽升降之氣方生得日月精華鍊養方實日月運行周迴自有運路不得中氣輪旋不轉蓋中氣屬北斗所居斗柄破軍即中大星對指天罡運時轉移日月星辰隨指自運斗經云天罡所指晝夜常輪是也天地升降日月運行不失其時萬物化生無有窮已蓋人與天地稟受一同始因父母二氣交感混合成珠內藏一點元陽真氣外包精血與母命蒂相連母受胎之後自覺有物一呼一吸皆到彼處與所受胎元之氣相通先生兩腎其餘臟腑次第相生