

諸真內丹集要卷下

教八

海天秋月道人玄全子集

青霞真人內用秘文

僕自幼學道弱冠棄家歷遍江湖求師問友得先師張悟真以來諸先生詩詞丹經傳記熟讀精思尋文求義又遍參道友術士窮歷名山洞府討求石壁詩記晚遇海瓊先生指迷之要率又遇率然居士於朱陵洞府作詞章以相貽始得證海瓊之妙旨乃知年少初學所求所見所聞俱是屋上架屋枝上接枝。殊不知屋便是屋枝便是枝何必遠求今既得悟誠恐湮沒無傳且念後之學者未必如此留意因筆數語以貽後人有得之者可以因義解義猛省用工雖不求師而師在其中矣。男子一身四大皆陰惟先天一氣是真陽五臟六腑精津血氣皆非真陽惟先天一氣是真陽不是吹噓呼吸之氣亦無形影氣象可見故悟真篇云以為可見者不可用可用者不可見此氣未受形之先在父母胎中先受此氣便生兩腎便生兩眼由此生心生肝

生肺生脾生九竅四肢百骸然後人相具足此氣止在兩腎之間名為玄牝之門先師玄牝歌言之甚詳世人莫能悟此令人宰牲曾見兩腎之間腰膂去處有一空膜之中有氣呼吸膨亨至肉冷方息者此也此氣未死之先血氣全盛魂魄相屬內含五彩暖氣如湯人一死則如牲畜血氣一散而此氣餒矣人身亦然只此一氣便是金丹大藥故先師以心肝脾腎腸膽精津氣血液涕唾為非道又以精神魂魄意似是而非者此也人之一身左足太陽右足太陰兩足底為湧泉穴發水火二氣自雙足入尾閭上合於兩腎左為腎室右為精府一水一火一龜一蛇互相繫繫兩腎之間虛生一竅是為玄牝二腎之氣貫通玄牝之間由此發黃赤二道上夾脊雙關貫二十四椎中通於心復入膏肓之下會于風府上朝泥丸而下通明堂散灌五宮下入重樓玉關直至絳宮復流入於本府日夜循環周流不息皆自然然而即不是動手脚做成底而令人皆流入旁門者不知虛無自

然默默運用之理却妄行屈伸呵噤擦摩引導存思注視遠成妄想妄作返至成疾如白蓮道人箇箇面黃運氣道人箇箇病蓋夫此氣在人人人一般即無多少有涵養的做得成無涵養底做不成其流行出入往來自有一定數如海中潮候弦朔必應上天斗柄于午自移入如女子月經病痿疾人應時而至確然不差此氣遇陽時為火陰時為水火即木液水即金精又左腎為坎坎中有戊右腎為離離中有己戊己二土合為圭字又名水中金刀者金也故名刀圭又火即木水即金為金木無間水火同鄉金木水火只是一土而一土總五行耳先師以為五臟六氣六腑元精正謂此爾此氣時至自然運轉不假人為凡言轆轤三車黃河曹溪者取象如此非人力強為也此氣當以子時而至為陽火午時而至為陰火以卯時而至為木液以酉時而至為金精卯中有甲酉中有庚故須採取用甲庚子中有戊午中有己故運真土用子午其實一物然採取必用甲庚運火不拘子午

032 A B 44 00

自非洞曉乾坤升降陰陽盛衰藥材老嫩水火潛充之理不足以語此然先師言之甚詳而後人愈疑之者何也皆緣泥於虛無故不知下手用工是以胎息不成而歸於頑空忽於自然而溺於妄想強作是以心神枉費而返以致疾夫虛無者言其不可見聞自然者言其可以迎取今以汞取火候等逐節工夫言之淺深並不假譬喻以誤後人直截句句分明節節緊切但謹守奉行無不應驗凡未入室已前且理會安排採藥每日夜且習打坐坐一定自然骨節開關脉通自膀胱至夾脊如車輪運轉先天一氣自然由三關上朝沉九下重樓入絳宮然其來有時來亦有時須得甲庚旺相之時點點端坐不須用力摩動須臾覺頂中火熱喉中甘露降滴滴而下便以目內視以意內送直納之於絳宮而止凡一日之內以甲應上弦庚應下弦自子至卯為上弦得汞半斤自午至酉為下弦得鉛八兩汞甲汞庚鉛各半斤自然定數所謂鉛見癸生須急采金逢望遠不堪嘗者言甲庚

之時木汞金鉛方生須以此時來取也如此謂之來取然初來取不記年月久積之方成爐鼎夫一身爐也絳宮鼎也今人以脾胃為黃庭頂中泥丸為鼎皆非也年月既久爐鼎方成然成後種藥夫藥物一生且汞且鍊汞而積之者為藥鍊而成之者為火來之則一日有一斤之數鍊之則一日有一銖之得來藥之時須乘甲庚旺氣行火之法須忌甲庚沐浴有此不同耳汞藥之法亦如安鼎不過因其自然之來而迎之以意送之以目故丹書言黃婆青女黃婆意也青女眼也以意逢迎謂之黃婆媒合以目內送謂之青女傳言人身之氣隨意而動意行即行意止即止故送入鼎中隨意而止不復下流謂之來藥藥即入鼎然後有火候聖人傳藥不傳火以火與藥同歸而殊途同情而異功故爾子為一陽至己為六陽言自子至己為火得六數而六陽成乾當自子至己以意迎之謂之進火謂之添汞午為一陰至亥為六陰自午至亥為水得六數而六陰成坤當其自午至亥

不必迎之謂之退火謂之抽鉛子已為火午亥為水言火不言水者添進則為火抽退則為水自然而不假人為丹經云河圖洛書之數者言其火候自然與彼生成之數合爾非必求用力以合此數也言朝屯暮蒙晝始夜復者亦言與此卦默合非必用力求合此卦也如運用之說則言此氣運行周流五臟百脉如亥子旺腎寅卯旺肝巳午旺心中酉旺肺辰戌丑未旺脾自然此氣流行由旺宮而出亦不必妄想此時此臟有此氣出入流通然來取造鼎之初則無禁忌時至則為既了則休至如入藥行火則須擇日入室一毫俗事不妄干涉使耳目鼻口四象相忘胃中澹然虛室生白有一所著便是封固不牢藥物走漏便不是道既居室內惟半饑半飽不可求睡務使胸次惺惺常常提醒見藥即來遇火即行一年之內只除卯酉二月不行水火以卯木旺以酉金旺木旺則火旺金旺則水旺故爾除此二月不須行火如行火則返過而傷丹一年十二月除卯酉二月止存十

月故十月而成胎過十月又不須行火行火則又傷丹此之謂火候十月胎成移入泥丸謂之換鼎此時胎氣既足如人已生但須乳哺之耳此時工夫不須行火候亦無沐浴只是溫養如此三年九載則天門自開嬰兒出

八往來無礙位登仙翁矣此首尾用之說皆是自然而不假人力強為妄想不過臨時以意迎逢之而矣此本是積日累月造鼎安爐一年十月結胎行火先師以為一日金丹黑赤紅又謂頃刻可成者何也言一時半日之工夫可奪一年半紀之造化當其藥生火到之時不過頃刻逢迎故謂之金丹頃刻而成即非終日終夜勞神苦思強為妄想也夫藥物爐鼎火候沐浴胎息嬰兒運用抽添主賓刑德浮沉升降鉛汞水火真土金精一應言語都是改名換姓其實只是一物勾鎖連環自可熟讀其義自見其有下手工夫虛無自然之說先師許多丹經詩詞盡矣恭同脗合一以貫之如此而已言之非難行之為難行之非難守之為難也何以守之為難大抵

旁門小法俱無報應惟有金丹一件即有報應今人采藥少年者半年工夫中年者一年工夫老人須三年工夫忘形念靜坐默然來取之後時節到來耳目手足清健百病俱無自然兩腎火起夾脊如車輪泥丸如湯澆口中常有甘露滴滴而來若能不睡存神百念俱絕不過兩月餘日日生神光此心明了若有慧性此其驗也得之不可便以為至道否則便成風顛至如三月行火之餘時時刻刻工夫不差則七竅光明須有金光明如車輪

內外洞視遠接鬼神當此之時嬰兒已生形象不可便縱其運動出入須要謹護牢收石則火漏丹敗十月既滿嬰兒受氣已足自然如瓜果之熟根蒂自落然後出入往來不可離身丈尺不可遠出一出便須收回否則神一出而速返遂去投胎奪舍不復顧屋舍矣且待三年九載日子滿足骨骼老成人數十數歲知人事輕重淺深方可縱其自然往來出入至此時則飛昇變化真仙矣猶有魔障當其入室坐忘之時聰明倍生神異百出

凡天下奇奇怪怪之事生前死後之果神仙希有之遇鬼神驚怖之事會集于前真如慧眼又如神明依附此皆魔障所生不可便以為道須要捉捉一念堅凝所謂太玄之一守其真形切不可見女為真縱情為性如此守

一方能成道今人多於此時無定見定力故為外邪所附不惟學道無成反為顛風遂以為神仙渺茫惜哉僕平生讀書訪友參師問道躬行實踐所見功驗如此併以告之未來學者有志之士得此而讀之尋文揣義參之先師丹經遺論求之道藏秘文當一一皆合但能依此修行十月胎成移鼎溫養之後又參向上一着方可看悟真下篇求精進法又當有自然希有之遇有不可以言傳之妙若不如此次第行之則身中無胎嬰兒不育參禪學道如水無源如木無根竟成有漏頑空到老無成終歸輪迴惡趣如丹成之後或投胎奪舍飛昇尸解又是丹成之後修行淺深把投定否如何有此報應即是合用工夫處不可放縱一步就中飛昇為上尸解次之奪舍

又次之投胎為下矣至如飛昇尸解二者又須功圓行滿代天行化有濟物利人之勞方可至也若無功行但可延年益壽亦不能為仙也何以言之神一去而不回則氣一絕而不甦上為奪舍下為投胎又下為無着之鬼要免輪迴苦趣除非見性方可脫離生死僕念世人愚迷該道千萬功成者一二故併述之以為末者之戒不揆輕澁漏慢冒戒書此後有作者得此而讀之亦是有緣如見君父如對師資當珍藏什襲永為身寶非人勿傳得人勿秘有違此盟先禍一身後及九祖永隨無間無有出期可不戒哉時宋咸淳甲子十一月望前三日謹書于南嶽朱陵洞天

論八關節

一下火功須是謹守百日處於靜室外無所着內無所思身如槁木心若寒灰萬緣頓息與太虛同體以靈光為用晝夜懺懃三五日間自然心定氣和喜悅無窮謙弱恭順於人也
二忽然覺心火下降腎水上騰五臟生津百

脉流通心經上湧鼻間異香舌生甘津已絕飲食晝夜無寐中黃經云但服元和除五穀也

三坎離交構精氣逆流方得百關通透四肢百脉和氣流通也

四夜間如畫隔牆見針預知前事上見天堂下見地獄物不能礙乃是靈光所至也

五夜間丹田氣生前通氣脫後通密戶頂上紅霞繚繞眉間湧出圓光眼中精明流溢不得為怪此是藥力所至也

六智神踊躍自歌自舞口說狂言著撰詩詞心動不能禁止乃是三尸所使若不謹守前功俱廢也

七見人或喜或悲逢人談笑論玄說道亦是三尸鬼惑亂也

八雖是百關開通其中五穀未除陰氣未盡疾病未消修行之人須要與天盟誓精心百鍊斷絕愛念慳貪除去人我與物無私正念現前內外如一奪天地之正氣抽陰換陽學道之士若不謹守氣有走失心若懈怠妄想

邪思三尸齊起六耗皆來擾亂心神靜生疑懼怖不安睡則驚悸惡境無窮矣

口中語少 腹中食少 心中事少
夜間睡少 依此四少 神仙必了
修行不在意荒忙 常把心猿意馬降

世事不貪常守分 外牽不動內安陽
少言省語精情爽 養氣調神第一強
夜使少眠還不睡 三尸五鬼自消亡

論六通訣

一心境通二神境通三天眼通四天耳通五

宿信通六他心通若行過不可着他進道之士十二時中常似一時名為無間斷靜坐之間志在調息綿綿體為性時時不昧湛然不動是謂安心夜忽然滿室如畫心似冰清玉

潔到此地面非為大事如井窺管見於天三

花聚鼎五氣朝元乃是氣候之所變也靜坐

之間忽一性跳出形軀之外便燻四大臭穢

若到此時慧性覺之乃心境通靜功勿退或

居一室或居環堵不知戶庭萬事未來之時

通者到此時正要加志鍊磨睡眠忽然心神閉塞坐卧不知混混沈沈不辯東西若到此時休得心忙慧心覺之混混之間忽然心地大開地理山河猶如掌內觀之心神踊躍氣極無極乃是天眼通到此加志勤行休執偏了坐間忽然聽天人之語撥去休着恐是邪境乃是天耳通或晝或夜入放大定觀透三界之因果到此地面乃是宿信忽通若心常懸燭光明水夜清宵無思無墨寂然常信不離本室顯身外之身他方都見神聖之通也。乃是心通後有鍊形鍊氣之法若鍊氣則在希言若鍊形則無私無慾此二事謹謹護持休得中路而廢地久天長功大數足自然改換形軀或是內瀉或是外表則滿身磨出臭穢不內瀉則大小腸中自出五般顏色若到此時休恐怖換盡陰滓水殼自得身體安樂如能換骨如蛇退皮如蟬脫殼乃信形神俱妙與道合真方見出世之功恁時撒手而行飢來飯困來眠未升之時隨緣住世數足則獨步登雲自在逍遙任從天斷學道之人

可詳察矣

諸真內丹集要卷下



三篇同卷

龍虎精微論

三要達道篇

六根歸道篇

茲九

龍虎精微論

身若太易未分莫之名狀太極既始遂有混成中含真一之精實為天地之母四象因之而建立萬物由之以生成炎烈火中出飛龍之矯矯泓澄水底躍走虎以耽耽陰陽莫能測其情鬼神無以窺其跡聖人有作潛開造化之源學者精心遂啓希微之旨則金丹之道可得而言且夫眇觀幽深秘在鉛火膏宮有氣向甲乙以生華坎位騰精入庚辛而結粹金胎神室肇建丹臺聖母華池爰開藥祖所以陽鑪陰鼎法天地之元規剛火柔符燧寒暄之大柄回旋八表依約五行取三百八十之卦爻循環火內盜四千三百之正氣來入鼎中春夏秋冬頃刻而更相代謝子午卯酉逡巡而不越準繩任二十四氣以推遷俾