

吾之形自天而周吾之神與天而游人皆見吾之周
於天者朴然其若鈍訥然其若憂冠服錫於三廟聲
聞充乎四垓而不知吾之游於天者飄然太空之雲
蕩然東海之舟望之無涯探之逆流獨超萬物之表
而莫之可儔然則形吾寄也神吾求也形則先天而
往神則後天而留也雖然吾將去吾形令吾神渾然
與造物者而同謀則人不知吾之爲吾也天之爲天
也往之爲往而留之爲留也彼後生之欲見盍不言
以自修

呂洞賓寄陳圖南書

某啟向承迂步足切意勤想惟履道日新曩日付之以運烝縮龜藏形之術不識行之有驗否蓋地脉匝而神全橐籥滿而烝注初調羊鹿之車且用起車之法慙慙致意子午無差殘精與敗烝消除尾閭與泥丸流轉一朝作用百日成功遲遲教意馬先行亟亟使河車後轉青龍潛於金位水出離宮白虎隱於東方火生坎內然後璇璣左轉日月右行三元與六甲齊吞火棗并交梨共餌彭琚彭質合胎光鎖在坤宮爽靈幽精閉彭矯揜於艮位蟾蜍死則長生三彭去

而神壯此言補腦還元之效煉形運火之功元神困
迷休言學道真精漏泄何謂修僊嗟夫世人得有此
生直待形衰而至死鶴鳴千里尙不失雞黍之期駒
隙微機庸詎有毫釐之間子之儒學何碍乎這個玄
功亦妙矣世事疾如雷電何緣留得時光只逐利名
不思修短爭如運壺中日月會既濟坎離三田種不
死之靈苗五殿植長生之瑞草金男玉女都歸南殿
之中黑虎赤龍來集黃庭之內雖則是可以用留形續
命尙未達更有無中化神讀書只是做官方爲幻夢
學道須教造極自在逍遙相見未期尙祈保愛如畢

前功當宜同守某啟

呂洞賓書

卷啟

三

陳虛白規中指南序

二五之精妙合而凝人廼生焉乾父坤母一氣相通
道卽在身身不離道身道歸一天瘥絕無第欲感情
觸神耗氣散遂有修養補精之說天根月窟立牝坎
離鉛龍汞虎色色奇論非通玄玄之玄妙妙之妙靜
靜動動無在而無不在無有而無不有洞僊府之秘
機悟至神之奧義開橐籥闢天關者抑孰能超凡入
聖脫死回生用奪造化之幽柄耶吾先祖希夷祖師
號爲希夷者厥義曷存老子曰視之不見曰希聽之
不聞曰夷夫道理至不見而無所不見至不聞而無

所不聞見見非凡見聞聞非凡聞庶不愧此名也今
虛白者虛此心於太虛無物之地白此心於太白無
象之方規中者規此心之不規中此心之不中指南
者指其迷開其誤以抵於至道真境之地也夫虛而
不白幻神而無見矣白而不虛爽神而無定矣虛白
而不規中焉則無方無止非道之玄焉使讀此書者
精研細究嚮上近思將至不虛之虛不白之白不規
之規不中之中神遊天表智同物化又豈竭精疲神
以咀嚼昔人之糟粕以爲粗滓之歸哉予濫叨賜號
竊刀圭于九天少引年歲未必不由斯集廣妙衍玄

之功遂刊布四方使由心以求念由念以求道由虛以求白由白以求虛由虛白以求規中始不負吾指南之卷則離道不遠矣吾先祖希夷聞之不識以爲何如是爲序

嘉靖六年丁亥冬十月穀旦嗣法弟子

制授清微冲靜葆和凝素崇玄悟法真修養默演範真人領道敎事濡須陳應循頓首謹識

大道指迷

虛白真人陳冲素 著

夫人四大皆陰惟先天一氣是陽未受形之先在胎中先受此氣後生兩腎便生兩眼次第人形具足此氣只在虛空之間名爲玄牝之門在兩腎中間腰脊去處一空膜中有炁呼吸彭亨者是先天一氣也便是金丹大藥人身左足太陽右足太陰兩足底爲湧泉發水火二氣自二足入尾閭上合於兩腎左爲腎堂右爲精府一水一火一龜一蛇互相橐籥兩腎中間虛白一竅名曰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顙中通入於

心腹入膏肓之下會於風府上朝泥丸而下明堂

眉間

散灌五宮下入重樓

喉

復流入本宮日夜循環周流

不息皆是自然而然虛無自然默默運動之理此氣在人一般無多無少有涵養者便做得成其流行往來出入自有定數如海中潮候弦朔必應上天斗柄子午自移此氣遇陽時爲陽火遇陰時爲陰水陽卽木液陰卽金精左腎爲坎右腎爲離坎中有戊離中有己戊己二土合成圭字又名水中金刀者金也故名曰刀圭又火卽木水卽金爲木金無間水火同鄉

也今人以脾宮黃庭頂中泥丸爲鼎非也年月旣久
爐鼎方成然後種藥夫藥物一生且採且煉採而動
之者爲藥煉而成之者爲火採則一日有一銖之得
煉則一日有一斤之數採藥之時須乘甲庚旺氣行
火之法須忌甲庚沐浴有此不同採藥之法亦如安
鼎不過因此自然而然來而迎之以意送之以目故
丹書言曰黃婆青女黃婆者意也青女者目也以意
運用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卽行意止則止不復下流
謂之種藥藥旣入鼎然後有火候聖人傳藥不傳火

非不傳也以火與藥同歸殊途同情異功爾子爲一陽至巳爲六陽言自子至巳火得陽數陽得九數而九成乾當其自子至巳以意迎之謂之進陽謂之添火午爲一陰至亥爲六陰言自午至亥火得陰數陰得六數而六成坤當其自午至亥不必迎之謂之退陽謂之抽火子巳爲陽午亥爲陰言火而不言水者添進則爲陽抽退則爲陰自然不假爲也丹書言河圖洛書之數者其火候與此生成之數合耳如運用之說則言此氣運行流灌五臟百脉如亥子旺腎寅卯旺肝巳午旺心申酉旺肺辰戌丑未旺脾自然此

氣運行由旺宮而出初不必妄想此氣從此臟出入
流通然採取造鼎之初則無禁忌時爲則爲旣了卽
休至如入藥行火則擲日入室一毫俗事不可妄干
使耳目口鼻四象相忘胸中灑然虛空生白一有所
着便是封固不牢藥物走泄便不是道旣居室內惟
半飢半飽不可求睡每使胸次惺惺常常提醒見藥
則採遇火則煉一年之內止除卯酉二月不可行火
以卯旺木酉旺金木旺則火旺金旺卽水旺故除一
月不須行火行火則反禍而傷之一年之內有十二
箇月除卯酉二月止存十月故十月胎成十月後不

須行火行火則傷丹四時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故換
鼎入泥丸者謂之乳哺也此時工夫不須火候亦無
沐浴只須溫養如此三年九載則天門自開嬰兒出
入往來無碍位證真人矣首尾用工皆是自然而然
不假人力強爲妄想不過及時以意逢迎而已矣言
非難而行爲難行非難而守爲難也今人採藥者少
年須半年工夫中年須一年工夫老年須用五年工
夫絕慾忘念靜坐默然採之取之候時節到來百病
俱無口中常有甘露滴滴而來種種奇效若能不昧

存神百念俱絕不過兩月目有神光此心明了得之者不可便爲至道否則狂念遂成顛風三月之餘時時刻刻工夫不差則七竅光明此時嬰兒已生形像不可縱其出入運動須要緊護否則火漏丹敗十月滿足自然如瓜熟脫蒂然後出入往來可以離身丈尺不可遠出一出便須收回否則神去而迷遂至投胎奪舍遂不顧屋舍矣直須三年九載日子滿足骨骼老成方可縱其出入往來至此時則飛昇變化真僊位矣入室之時若魔障橫生神異百出不可便以爲道須要定見把捉一念凝堅所謂太玄之一保其

真形也今人多於此時無定力定見故爲外邪所附
不惟學道無成反爲顛風遂謂神僊渺茫惜哉此本
是積日累月造鼎安爐一年十月結胎行火先師以
爲一日金丹赫赫紅又爲頃刻金丹者何也言一時
半日之工夫可奪一年半紀之造化當其藥生火到
之時不假頃刻逢迎故謂頃刻金丹卽非終日終夜
勞神苦思強爲忘想之旁門小法終無報應比也但
依此修行十月胎成移鼎溫養之後又當向上一着
方可看悟真後篇求精進法又當自然有希奇之遇
有不可以言傳者若不如此次第行之則身中無胎

嬰兒不育妄參禪學如水無源如木無根竟成頑空
有漏到老無成終歸輪迴妄趣其他如丹成之後或
飛昇或地僊或尸解又看丹成修功淺深如何僕痛
念世人談道者千萬成功者一二故併述以爲戒得
此篇誦之如見君父如見師賢珍惜而藏永爲身寶
非人勿示慎之慎之

海瓊門人再遇率然居士於朱陵洞天

無錫侯臣寫

大道指迷卷

畢

陳虛白規中指南

內丹秘訣

玉隆萬壽宮管轄住持簡齋潘知宮字隱之訪祖
師瓊瑄白真人於武夷延真宮後以書問金丹秘
要於是真人答書

某上啟吾友隱之管轄比近遠出近得書乃知回舟
到家水陸平善邇者爲况甚清適爲慰爲懌今因人
回走筆作答前所授之事蓋是辨明先天後天二氣
之妙知玄關一竅之所玄關卽土釜也黃房也呼之
根吸之蒂也性之根命之蒂也此乃玄牝也婦人結

胎之地也。臍之後，腎之前，大腸之左，小腸之右，正在中間空閒一穴。陽舒陰慘，本無正形，但意到卽開。開闔有時，故云天地根。此結胎丹之地，先天乃是父母未生以前，與天地同分此一炁。隨身受用，同生同死者也。其關要在鼻，鼻屬肺，爲金緣。此先天之炁出入乎鼻，聚則成水，散則成炁，故曰神水。以其從鼻出入，故云金液。又曰水中金也。後天乃逐日所得天地之炁，其氣來時有到氣，有所在其所在，乃是西南之鄉。西南爲坤，坤屬尾閭也。尾閭之前，膀胱之後，小腸之下，歸虛之上。此乃天地逐日所生之炁根也。此產鉛

之地也夫用之之法先鉛後汞各在土釜土釜融和而成大丹蓋有意也意到爲黃婆而作媒娉據古法取鉛一百九十二銖爲半斤汞亦如之潭底日紅陰怪滅乃是鉛爲陽炁也山頭月白藥苗新乃是汞爲陰精也潭乃曲江曲江乃是小腸之左右山爲鼻鼻在相書爲嶽也夫若乾象交感之官乃是大腸左右之間土釜立關也醫書乾爲大腸此已上採藥匹配交媾之道於中則有已形其白如綿其連如環縱廣一寸二分在土釜鉛汞之中從此行住坐卧飲食念茲在茲乃是傳精送神斂魂藏魄無中生有無質生

質故結蕊生英千奇萬妙大要在黃婆以運用之夫
生之死之何事非黃婆致之故採鉛取汞之時招呼
嬰兒之際其要須在黃婆亦在功曹使者以爲黃婆
之用心爲功曹眼爲使者黃婆遣功曹使者以運致
於內景有象大藥克成也若夫所謂眉間爲六合明
堂又爲日月合璧又爲大淵一穴此平叔先師祖之
所誚何其膚淺也如此則但求合於丹經抑不思天
地日月之道其果在是乎金丹之道得火候則鍊成
之僊結爲聖胎非火候則注成陰尸爲勞蠱也其火
候真機脫胎要道天實斬之今所筆述者乃藥道也

果皆聖人之傳須要日夜與嬰兒從事不可須臾離也採鉛乃是龜法龜用息息故能固形非閉息也採汞乃是鹿法鹿運尾閭故能火熱非吸縮也聖人奪得造化之機取此明之則螺贏可以呪螟蛉之子螻螂可以抱蟬蛻之胎蓋心意所之精神所聚故釋氏曰若能制心一處事無不辦此之謂也犀因翫月紋生角象必聞雷花入牙磁石吸鐵之理是蚌腹懷珠石心蘊玉是也火候脫胎二事事閱天機非年月日時之可印證非精神魂魄之可共合也不可以文字傳蓋心心口口之妙面命耳提之秘耳今皆明說丹

基之要藥道之奧胎嬰之靈但不言火候者慮天譴也
也以有此身天能譴之且夫一纔採鉛則闕竅俱開
採汞則意慮俱泯招呼嬰兒三月之間則在其中轉
動一如婦人懷妊也火力之後則靈甚於我豈惟聖
胎者乎所謂嬰兒能於胎中時時呼之猶甚靈也出
入聚散變化有無與道合真能事畢矣紫陽不泄其
獨我乎得人不傳四海其孰乎夫此金丹之道在乎
火藥雙得乃能形神俱妙性命兩極者也至如其他
執著者既非所傳又非神受白首無成自取老死惜
哉雖然悟之者必須修之修之者必須證之證之者

乃成之者也始於片餉工夫終乎一得永得非存想
非漱咽非吐納非固閉非呼吸非提挈非勒縮非搬
運非按摩非守頂門非運夾脊此蓋自然之道也汝
其得之苟或不能踐履所得是與未悟者何異焉大
抵神僊之道學各有密行非人可知或有沉湎酒色
倏爾脫僊或有資治生產俄然昇舉顧所行何如耳
初不可迹而聖凡之蓋其心中或有大不然者誰能
測之矣筆快快不覺縷縷時暑千萬自愛四月十四
日瓊山白玉蟾啟

潘君得之依法修煉至九十餘歲無疾而僊

陳虛白規中指南卷之上

金壇于文熙

華亭徐益孫

金壇王肯堂校刻

止念第一

精滿不思色
炁滿不思食

耳目聰明男子身

洪鈞賦子不爲貧

因探月窟方知物

爲躡天根始識人

乾遇異時觀月窟

地逢雷處見天根

天根月窟閑來往

三十六宮都是春

念起卽覺覺之卽無修行妙門惟在此已此法

無多子教人煉念頭一毫如未盡何處覓蹤由
夫無念者非同土石草木塊然無情也蓋無念之念
謂之正念正念現前迴光返照使神御炁使炁歸神
神凝炁結乃成汞鉛

牢擒意馬鎖心猿

慢著工夫鍊汞鉛

大道教人先止念

念頭不住亦徒然

採藥第二

心動則神不入炁

默然養心

身動則炁不入神

凝神忘形

夫採

藥者採身中之藥物也身中之藥者神炁精也採之
之法謂之收捨身心歛藏神炁心不動則神炁完乃

安爐立鼎烹鍊神丹

識爐鼎第三

玄

牝



真人潛深淵

浮游守規中

夫玄牝其白如綿其連如環縱廣一寸二分包一身之精粹

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

入藥起火第四

三

心

腎

三

神是火
炁是藥

取將坎位中心實

點化離宮腹裡陰

從此變成乾健體

潛藏飛躍盡由心

坎離交姤第五

中宮



追二炁於黃道
會三性於元宮

鉛龍升

汞虎降

驅二物

勿縱放

夫坎離交姤亦謂之小周天在立基百日之內見之
水火升降於中宮陰陽混合於丹鼎雲收雨散炁結
神疑見此驗矣方曰結胎

紫陽真人曰

龍虎一交相眷戀

坎離方姤便成胎

溶溶一掬乾坤髓

着意求他啜取來

乾坤交姤第六

上關

泥丸

中關

黃庭

下關

水中起火

大略與別圖同

內既交時外亦交

三關通透不須勞

丹田直至泥丸頂

自在河車幾百遭

朗然子曰

夾脊雙關透頂門

修行逕路此爲尊

華池神水頻吞咽

紫府元君直上奔

常使炁冲關節透

自然精滿谷神存

一朝得到長生路

須臾當初指教人

夫乾坤交姤亦謂之大周天在坎離交姤之後見之
蓋藥既生矣火斯出焉古訣曰離從坎下起兌在鼎
中生離者火也坎者水也兌者金也金者藥也是說
也乃起水中之火以煉鼎中之藥莊子云水中有火
乃焚大塊玉蟾云一點真陽生坎內填却離宮之闕
造化無窮水中起火妙在虛危穴丹陽真人云水中
火發休心景雪裏花開滅意春其證驗如此夾脊如
車輪四肢如山石兩腎如湯煎膀胱如火熱一息之
間天機自動輕輕然運默默然舉微以意而定息應

造化之樞機則金木自然混融水火自然升降忽然
一點大如黍珠落於黃庭之中仍用採鉛投汞之機
百日之內結一日之丹也當此之時身心混然與虛
空等不知身之爲我我之爲身亦不知神之爲炁炁
之爲神似此造化非存想非作爲自然而然亦不知
其所以然也

復命篇曰

井底泥蛇舞柘枝

窗間明月照梅梨

夜來混沌擲落地

萬象森羅總不知

攢簇火候第七

乾

上柱天下柱地只這個是

鼎器既知下手工夫容易

子朔子復

守藏勿用初九三三三潛龍勿用

一陽生 宜守靜

意要誠 心要定

龍德潛藏勿宜輕進

丑○丑○臨

進火得位九二三三三見龍在田

鼓巽風 運火功

剎那間 滿鼎紅

寅○寅○泰

加火守城九三三三三終日乾乾

天地交

陰陽均

汞入兩

鉛半觔

姪女歛袂嬰兒仰從

卯



卯

○大壯

沐浴重淵

九四三三或躍在淵

水制火

金克木

到斯時

宜沐浴

或躍在淵存誠謹獨

辰○辰○夬

九五三三飛龍在天

巳○巳○乾

上九三三亢龍有悔

午○午○姤

初六三三

未○未○遁

六二二三三

申○申○否

六三三三三

酉下弦酉○觀

六四三三三括囊無譽

汞要飛

鉛要走

至斯時

宜謹守

把沒底囊括結其口

戌○戌○



剥

退火
復佳

六五三三三黃裳元吉

羣陽剥

丹道畢

至精凝

元炁息

收拾居中黃裳元吉

亥晦亥●坤

野戰
守靜

上六三三龍戰于野

虛其心

實其腹

宜守靜

待陽復

動一剎間周天數足

養火

陰既藏

再生陽

到這裏

要隄防

若逢野戰其血玄黃

陽神脫胎第八

掀倒鼎

趯翻爐

功滿也

產玄珠

歸根復命抱本還虛

三百日火

一十月胎

其心離身

忽去忽來

回視舊骸

一堆糞土

十步百步

切宜照顧

孩兒幼小未成人

須藉爺娘養育恩

九載三年人事盡

縱橫天地不由親

忘神合虛第九

○身外有身

猶未奇特

虛空粉碎

方露全身

太上玄門知者少

玄玄元不異如如

捉將日月歸元象

跳出扶輿見太虛

煉到形神俱妙處

遂知父母未生初

這些消息誰傳授

沒口先生說與吾

張真人解佩令

陽神離體冥冥窈窈剎那間游遍三島出入純熟按
捺住別尋玄妙合真空虛無事了

規中指南

卷之

三

陳虛白規中指南卷之下

金壇于文熙

華亭徐益孫

金壇王肯堂校刻

內丹三要

內丹之要有三曰玄牝藥物火候丹經子書例爲隱語黃絹幼婦讀者惑之愚今滿口饒舌云云直爲天下人說破言雖覩縷意在發明字字真訣肺肝相示漏泄造化之機緘貫穿陰陽之骨髓古今不傳之秘盡在是矣噫鯨吞海水盡露出珊瑚樹奇哉謹序

時至元乙酉陽復武夷山叅學弟子陳仲素稽首再拜書

玄牝圖

玄關一竅真端的

台光



妙在師真一句傳

攢五行

會八卦

混沌

貫尾闕

月

雲散碧空山色靜

鶴歸丹闕月輪孤

通泥丸

詩曰

混沌生前混沌圈

箇中消息不容傳

擘開竅外竅中竅

踏破天中天外天

斗柄逆旋方有象

台光返照始成僊

一朝撈得潭心月

覷破胡僧面壁禪

藥物圖

汞鉛玄牝共一家

從此變成乾健體



先天炁
後天炁
入黃房
成至寶

性由自悟

命假師傳

三三三

龍虎陰陽同一性

潛藏飛躍盡由心

詩曰

五蘊山頭多白雲

白雲深處藥苗芬

威音王佛隨時種

元始天尊下手耘

石女騎龍和雨沐

木人駕虎摘霜芸

不論貧富家家有

採得歸來共一飴

火候圖

縱識朱砂與水銀

殺生

閉三靜

但志誠

偷盜

法自然

五戒 邪淫

多言

盜天地

飲酒

開三動

奪造化

不知火候也如閑

聖人傳藥不傳火

三三三

不刻時中分子午
無爻卦內別乾坤
三三三

我今拈出甚分明

詩曰

無位真人煉大丹

倚空長劍逼人寒

玉爐火煅天尊髓

金鼎湯煎佛祖肝

百刻寒溫忙裏準

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
牝受炁以生實爲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僊凝結聖胎之地
也古人謂之太極之蒂先天之柄虛無之宗混沌之
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僊

月爐朱砂鼎龍虎穴黃婆舍鉛爐土釜神水華池帝
一神室靈臺絳宮皆此處也然身中而求之非口
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
非明堂泥丸非闕元氣海然則果何處也曰我得妙
訣名曰規中一意不散結成胎僊參同契曰真人潛
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轅
虛閑一穴空懸黍珠不依形而立惟體道以生似有

似無若亡若存無內無外中有乾坤易曰黃中通理
正位居體美在其中暢於四肢書曰惟精惟一允執
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謂之勸
君窮取生身處此元氣之所由生真息之所由起故
玉蟾又謂之念頭動處是吾家修丹之士不明此竅
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
得之以寧人得之以靈譚真人曰得灝炁之門所以

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直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
曰不可執於無爲不可強於無體不可形於有作不
可泥於存想不可著於持守聖人法象見諸丹經或
謂之圓高中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綿其連如環方廣一寸
二分包一身之精粹此固明示立闕之要顯露造化
之機學者苟不探其立不蹟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
形狀如此執著爲有存神入妄豈不大謬而可笑也
要知玄關一竅玄牝之門乃神僊聊指造化之基爾
玉蟾曰似有而非除却自身安頓着落何處去然其
中體用權衡本自不殊如以乾坤法天地離坎配日
月是也參同契云混沌相交接權輿樹根基經營養
鄞鄂凝神以成軀則神炁有所收藏魂魄不致散亂
回光返照便歸來造次弗離常在此其詩曰經營鄞
鄂體虛無便把元神裏面居息往息來無間斷聖胎
成就返元初玄牝之旨脩於斯矣抑又論之占林云

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
中造化固昭合乎此愚嘗審思其說大略粗明猶未
得爲真旨天不愛道流傳人間太上慈悲必不固靳
愚敢淨盡漏泄天機指出玄關的大意冒禁相付
使骨肉相合修僊之士一見豁然心領神會密而行
之句句相應是書在處神明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其然密語曰

徑寸之質以混三才在腎之上心之下臍之間約以
三指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注意
規中調息令勻寂然常照勿使昏散候氣安和物我
兩忘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翕如百虫蟄氣氤
開闔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出入
湛然常住是謂胎息是謂真人之息以踵踵者其息
深深之義神炁交感此其候也修煉至此夾脊如車
輪四肢如山石毛竅如浴之方起骨節如睡之正酣
精神如夫婦和合魂魄如子母相戀前所謂元炁之
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體神
化無不在此今若不明白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過明師莫強猜只爲丹經無口訣教君何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鄠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在哉學者試思之

藥物

古歌曰借問因何有此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

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根之本元精是也元精卽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皆死元神死復生以神居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僊人若精虛則炁竭炁竭則神逝易曰精炁爲物游魂爲變欲復命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曩吾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着意尋此產藥之川源也垂簾塞兌窒慾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
工夫細密要行持人心若與天心合顛倒陰陽只片
時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爲丸十二時中無
念火煎金鼎常令湯用暖玉爐不要火教寒此煉藥
之火功也大抵立炁爲陰陽之原神炁之宅神炁爲
性命之藥胎息之根胎息者呼吸之祖深根固蒂之
道胎者乃藏神之府息者乃化胎之元胎因息生息
因胎住胎不得息胎不成息不得胎神無主原夫人

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系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育天翻地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卽忘故隨性隨情不可拘也況乳以沃其心巧以翫其目愛以牽其情欲以化其性渾然天真散之而爲萬物者皆是矣胎之一息無復再守也神僊教人修煉必欲返其本而復其初重生五臟再立形骸無

質生質結成聖胎其訣曰專炁致柔能如嬰兒除

垢止念清淨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乎神神藉炁而凝
炁戀神而住渾融於寂然大休歇之場恍忽無何有之
鄉灰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
真息自住得此息住泯然若無離心於心無所存住
杳冥之內但覺太虛之中一靈爲造化之主宰時節
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

然一點大如黍珠落於黃庭之中此乃採鉛投汞之
機爲一日之內結一日之丹復命篇曰夜來混沌顛
落地萬象森羅總不知當此之時身中混融與虛空
等亦不知神之爲炁亦不知炁之爲神以此造化亦
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可同日語哉若不吾信捨
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逐妄迷真天奪其鑑吾末如

之何也已矣

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知元來真
火本無候火藥還同一竅歸夫所謂不傳者非秘而
不傳也蓋探時謂之藥藥之中有火焉煉時謂之火
火之中有藥焉能知藥與火則定裏見丹成自有
不待傳而知者已詩曰藥物陽內陰火候陰內陽會
得陰陽旨火藥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爲火何者爲候疑心一生種種着相雖得藥物之真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離屬心火者神也神卽火也炁卽藥也以火煉藥而成丹者卽是以神馭炁而成道也其說如此分明如此直截夙無僂骨誦爲虛言當面蹉過深可歎息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煅煉一爐真

日月者此也何者真人潛深淵浮游守規中必以神
馭炁以炁定息橐籥之開闔陰陽之升降呼吸出入
任其自然專炁致柔含光默默行住坐卧綿綿若存
如婦人之懷孕如小龍之養珠漸探漸煉漸凝漸結
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但使其無過不
及操舍得中神抱於炁炁抱於神一意冲和包裹混
沌斯謂之火種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僊以至元海陽
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潛符造化
而不容吾力焉故曰火雖有候不須時些子機關我
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
無三百日內在半日之說亦不在攢簇年月日時之
說若言其時則一日內十二時意所到皆可爲若言
其妙則一刻之工夫自有一年之節候一年之工夫
可奪天地三萬六千年之氣數要知慢守藥爐看火

候但安神息任天然此先師之的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若謂藥自藥火自火則吾不知也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今述五言詩二律指示後學以明之

依物知斯竅浮游守以中孜孜加定力久久自明通
首用雷霆化旋施橐籥功混成知有物恍惚裏相逢
閉戶焚坤火開門起巽風定觀根與蒂如識極之中
鑽透玄黃竅自然天地通欲言還又止默默隱元宮

內丹三要後序

神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過使神識氣使氣歸神迴光返照收拾念頭之一法耳玉溪子曰以正心誠意爲中心柱子者是也夫所謂藥物火候者亦皆譬喻耳蓋大道之要凡屬心知意爲者皆非也但要知人身中自有一箇主宰造化底所謂空劫已前自己者也且道祇今何者爲我若能知此以靜爲本以定爲基一幹旋頃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之妙用豈待乎存思持守苦已勞形心知

之意爲之然後爲道哉究竟到此可以忘言矣明眼者以爲如何武夷昇真玄化洞天真放道人盧白子陳冲素謹再拜識於篇末

冲素聞道不可以妄傳亦不可以大秘斯文之作僕已傳矣不可不秘謹書以復

松泉先生願先生受用以爲他日蓬瀛相會佳話松泉其繹之

己亥臘月二十七日陳冲素稽首敬書

玉溪子云

哺啜停啼意已諧歸簪暢美自栽培黃房但覺三花

聚調息行藏保聖胎

祖師云

壺中妙旨方外玄言非人勿示殃及九泉陳元素內
丹三篇與李玉谿改無心之說相出入豈斯說耶但
玉谿子有投鉛採汞之機無心有生身受炁之節正
當與廬山蔡素華金丹直指參觀焉

口訣

古丹經云橐籥無非喻呼吸之初當母胎之時隨母
之呼吸以凝其形夫呼吸者通達傳送今欲返朴還
淳捨萬法而歸一從百脉而歸元皆爲平日散亂心

火上炎腎水下洩六根之際恣其神而妄行略無涵
養凡坐靜時多思多慮無心處其心惺惺纔動則散
纔靜則昏夫金丹之用不離調息之功又不可執其
鼻息當知息乃真息也故道德經云綿綿若存用之
不勤僊經云氣歸臍爲息神入炁爲胎豈鼻息之可
比也蓋口鼻者呼吸出入之門調息至於無息但覺
此念若有若無恍恍惚惚此時神炁歸元無分晝夜
以安其身以固其體可謂尋流而知源矣

呼則腎水上升吸則心火下降氣由息以歸臍神逐
息以入氣修真之正訣也後人皆作聰明略有作爲

便同傍門殊不知金木間隔水火不能交會權假呼
吸而引導故紫陽真人曰夫採藥之初動天地之橐
籥又曰含眼光凝耳韻緘舌氣調鼻息如此豈非金
丹入門乎若得神清無念久久丹田火暖腰背如湯
一點不漏一息不斷一念不生自然心地如花開河
車自轉甘露自降性地自明元神自定種種功驗莫
能盡述惟要念無斷續綿綿如子母眷戀不以好惡
消息便升腰舉念正坐忘形其丹自結僊基自凝必
須伏性低弱觸來不動始可成功如不然則徒勞心
力我願學者以靜定爲體呼吸爲用只取其不墮頑