

規 中 指 南

規中指南目錄

止念第一	一
採藥第二	一
識爐鼎第三	二
入藥起火第四	二
坎離交媾第五	二
乾坤交媾第六	三
攢簇火候第七	四
陽神脫胎第八	七
忘神合虛第九	七
內丹三要——玄牝圖 藥物圖 火候圖	八
玄牝	〇
藥物	一四

火候	二
後序	一九

規中指南

錢大新編元大醫文志廣文經補遺全元醫文志均著錄

元 陳虛白撰

止念第一

精滿不思色
氣滿不思食

耳目聰明男子身。洪鈞賦予不為貧。因採月窟方知物。為攝天根始識人。
乾遇真時觀月窟。地逢雷處見天根。天根月窟閑來住。三十六宮都是春。
念起即覺覺之即无修行妙門惟在此已此法无多子教人煉念頭一毫如未盡
何處見蹤由

天无念者非同土石草木塊然無情也。蓋无念之念。謂之正念。正念現前。迴光返照。使神
御炁使炁歸神。神凝氣結。乃成汞鉛。

牢擒意馬鎖心猿。慢著工夫煉汞鉛。大道教人先上念。念頭不住亦徒然。

採藥第二

心動則神不入。然心身動則炁不入。神凝炁聚。夫採藥者。採身中之藥物也。身中之藥者。

神也。採之之法，謂之收拾身心。欲藏神，心不動，則神不妄。乃安爐立鼎，烹鍊神丹。

織爐鼎第三



真人潛深淵
浮海守神中

夫玄牝其白如錦，其連如環，縱廣一寸二分，包一身之精粹。

要得各神長不死，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



神是火
氣是藥

取將坎位中，點化離宮腹裏陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心。

坎離交姤第五



連二系於黃庭
會三性於元氣

鉛龍升，汞虎降，驅二物，勿縱放。

坎離交姤亦謂之小周天。在立基百日之內，見之水上升降於中宮，陰陽混合於丹鼎。

雲收雨散，結神凝見此驗矣。

紫陽真人曰

龍虎一交相舂戀，坎離方始便成胎。溶溶一掬乾坤氣，若意求他吸取來。

乾坤交媾第六



大略與
此圖同

亦交時外亦交，三關通透不須勞。丹田直至泥丸頂，自在河車幾自還。

明然子曰

夾脊雙關透頂門，修行道路此為尊。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。一朝得到長空路，須感當初指教人。
夫乾坤交媾亦謂之大周天，在坎離交媾之後見之益業既生矣。於斯出焉，右訣曰：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。乃成大塊。王堉云。一點真陽生坎內。填却離宮之闕。造化無聲。水中起火。妙在虛危穴。丹陽真人云。水中有火。終休心景。當裏化開滅意。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。蓬然默然。舉微以意而定。見應造化之樞機。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。以用採鉛投汞之機。百日之內。結一日之丹也。當此之時。身心混然與虛空等。大知身之為我。我之為身。亦不知神之為我。我之為神。似此造化。非存想非作為。自然而然。亦不知其所以然也。復命篇曰。丹底泥蛇舞柘枝。宵間明月照梅梨。夜來混沌灔落地。萬象森羅總不知。

攢簇火候第七

乾

上柱天下柱地。只這箇是。

鼎器既知。下手工夫容易。

子○子●復公是初九



潛龍勿用

初生宜守靜意要誠心
至老龍德潛藏勿宜輕進

丑○丑●臨進火九二



見龍在田

鼓翼風運火功利無閉滿
鼎望見龍在田几遠虛空

寅○寅●泰加火九三



終日乾乾

文陰陽均求八兩錫
半斤耗女飲藥嬰兒仰從

卯○卯●大壯沐浴九四



或躍在淵

水剋火金克木到斯時宜
沐浴或躍在淵存誠謹備

辰○辰●夬九五



飛龍在天

巳○巳●乾上九



亢龍有悔

午○午● 姤 初六 ䷫

未○未● 遯 六二 ䷠

申○申● 否 六三 ䷋

酉○酉● 觀 六四 ䷓

承雲飛鉛要至至斯時宜
謹守把捉底氣括結其口

戌○戌● 剝 六五 ䷖

黃裳元吉 虛其心而實其腹宜守靜
待陽復動一剝間周天數足

亥○亥● 坤 上六 ䷁

龍戰于野 有陽剝丹先事至精無元
意息收拾居中 亥元吉

養火

陰既藏再生陽。到這裏要預防。若逢野戰。其血玄黃。

陽神脫胎第八

掀倒鼎。起翻爐。功滿也。產玄珠。歸根復命。抱本還虛。

○三百日火。一千日胎。其心離身。忽去忽來。
回視舊軀。一堆黄土。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

身外有神。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。提將日月歸元象。跳出扶輿見太虛。
鍊到形神俱妙處。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。冥冥杳杳。剎那間。遊過三島。出入純熟。按捺住。別尋玄妙。合真虛。無事。

內丹三要

內丹之要有三曰玄化藥物火候丹經手書摘為隱秘黃絹的婦誦者惑之愚今滿口說舌直為天下說破言雖觀錄意在發明字字真訣肺腑相視渴泄造化之機誠實事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。

玄

玄關一竅真端的

北

台光

圖

妙在師真一句傳



會八卦 指五行
貫九關 通泥丸

月

雲散碧空山色靜
鶴歸丹闕月輪孤

詩曰

混沌生前混沌圓 箇中消息不容傳
劈開竅內竅中竅 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



先天
後天
人
命
關
前
後
宮

龍虎陰陽同一性

清誠無私盡由心

汞鉛玄牝共一家

從此變成乾健體

性由自機
命似師傳
☰

詩曰

五嶺山頭多白雪 白雲深處藥苗芬 威音王佛隨時種 元始天尊下手耘

石女 龍探雨雲 木人駕虎摘霜芸 不論貧富家家有 採得歸來共一斤

暖爐來妙與水銀

聖人傳藥不傳火

火

候

圖

不火也如開

我今姑出其分明

偷盜 邪注 多言

閉三 靜三 動三

但忘誠 法自然 盜天地 奪造化

☰
☷
☳
☴
☵
☶

不刻時中分子午
元爻卦內別乾坤

詩曰

無位真人煉大丹。倚空長創造人寒。
玉爐火煅天尊髓。金鼎湯煎佛植肝。
百刻寒溫忙裏准。六先文武靜中看。
有人要問真爐鼎。豈難而今赤肉團。

玄北說

悟真篇云。要得各神長不死。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。先天之極。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。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。真人潛深渊。浮游守規中。此其所也。老子曰。多言

數竅不如守中。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。經絡聯轡。虛閣一穴。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。貴中通理。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。在公謂之貫尾闕。通泥丸。純陽謂之窮取生身受炁初。平叔曰。勸君窮取生身處。此元炁之所由空。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。總為混沌。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。得瀨炁之門。所以歸其根。知元神之靈。所以彰其光。若蚌內守。若石中藏。所以為珠玉之府。皆真旨也。然此一竅。亦無邊傍。更無內外。若以形體色象求之。則又成大錯珠矣。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。闊闊微密。神運其中。或謂之狀如雞子。黑白相扶。縱廣一寸。以為始初。滿歷十月。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。顯造化之機。學者不探其玄。不睹其真。用工之時。便守之以為蓬壺。存之以為離子。想之以為連環。模樣如此。形狀如此。執有為有。存神入裏。豈不大誤邪。要知玄關一竅。玄牝之門。乃神仙聊指造化之基。固玉壺曰。似有而非。陰却自安頓何處去。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。契云混沌處相接。權與樹根。基經營養。鄧鄧凝神以成軀。則神有所取。魂魄不致散亂。迎光返照。便歸來。造次弗常。常在此。詩曰。經營鄧鄧體虛天。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。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。此愚嘗著愚說。大略精明。酒未的為直指。天不愛道。流傳人間。

太上慈悲。必不固怪。愚敢淨盡漏泄。天機指出玄關的大意。冒昧相付。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。若輩重福。與道。

無緣自然遇斯訣。雖及見之。忽而不信。亦不遇。譬之文章。聲之鐘鼓耳。玄之又玄。彼馬知之。其密語曰。僅寸之質。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。蓋用意不分。乃凝於神。但澄心絕慮。調息令勻。寂然常照。勿使昏散。使氣安和。真人入定。於此定中。觀照內景。雖若意動。其非即時便覺一息從規中起。混混續續。元元勝勝。存之以誠。聽之以心。六根安定。胎息凝凝。不聞不覺。任其自如。靜極而喧。如春活魚。動極而靜。如鳥息。氣氣氤氳。其妙無窮。如此少時。便須忘息。合神一歸混沌。致虛之極。守靜之真。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。神系於感。此其候也。前所謂无系之所。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。學者必妄意猜度。非太過。則不及矣。紫陽真人曰。使君聰慧過顏回。不遇。司師。莫強猜。只爲丹爐無。

口訣教君無處結靈胎。然此竅陽舒陰慘。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。昔黃帝一月內觀。蓋此道也。自臍以下。腸胃之間。謂之鄴都地
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。豈修煉之所說學者
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。一粒玄珠是鉤親。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。水銀鉛。金鼎汞。水中金。火中木。陰中陽。陽中陰。黑
中白。雄裏雌。異名眾多。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。施有吾曰。氣是添年藥。心為