



神異典第二百九十九卷

靜功部彙考七

太上純陽真君了三得一經 修性直指天元章第一

太上純陽真君曰天中有靈靈中有聖修聖有方超靈有數人皆通具靈根全其聖體而碌碌昏昏
匆匆擾擾日汨於六欲日迷於七情貪生嗔嗔生癡私深愛篤迷戀其間不知不覺蕩其平波搖其
赤焰心火熾而莫息腎水濫而莫窮竟將五官六腑敗壞於臭皮囊之中也哀哉痛哉靈而不靈聖
而不聖生乎天而天之一元竟歸何有莫知其復良可惜歟爰以慈悲心發廣大願願人盡識天元
不迷真性而說修明性體至虛無上偈曰混沌一炁先中空本太素陰陽分兩儀奇偶環相互二炁
化成胎胎元天所賦四大未有形雙睛光已駐三月別陰陽性入丹庭固竅非偏與邪金山頂上悟
一線兩眉間直貫三天路中而又得中虛空圓明布元處又非元落空失所務一著卽魔侵觀妙頻
頻顧粉碎太虛空一切皆照破日逢六陽時握固垂簾幕聽入無聲中翻烏旋玉兔心息兩相忘陽
自三關度赤鳳自翱翔飛入泥丸處大如日輪光須彌頂上住心死神活時飄若乘雲霧真火赴仙

壇滾盤珠與露衝擊天門邊自然無定數久久仙樂鳴玉振金聲播馨香暗自聞溶溶甘露墮虛明
不夜時攜上金橋渡說是偈已玉女飛花金童散彩天開九芒之光地湧三川之水灌溉心田栽培
肝木養肺金而養成和氣調脾土而保固靈根腎水上升五氣咸洽諸真仙子皆大歡喜塞兌駕橋
含精默默盡悟性基各全所天而一元之道以立

立命直指地根章第二

太上純陽真君曰天一生水人自同然腎爲北極之樞精含萬化滋養百骸賴以永年而長生不老
哀彼塵癡失所保蓄迷於酒而甘味以毒其清源嗜於色而少艾以涸其神髓逐於財而碌碌以致
形枯忿於氣而恟恟以招精竭靈不堪傷自墮惡趣爰示人以潛心下照保命立基而說保固命根
坤和元妙偈曰穆穆渾元中一派汪洋水此水自天來湛然生萬始氣神未兆先精溶得所止運之
火不侵保之木長起金土兩滋溶百脉調和矣兒童識未開丹田日日理一自六情來有損而無已
誰識其中原洞開滄海底譬彼井中泉吸之而上舉濟養萬物生寂寂誰能語悟此一點源呼吸超
元理復命關之前渡楫君自取六陰陰竅開捧臍調牛女去來現在思一切皆拋棄回光返照中神

歸炁穴裏明月耀波心光聚一團耳真火起坎宮嬰兒奮然舞涓涓真水施降若霖霖雨混沌忘我人恍惚不知處行止悉從容功純入仙侶說是偈已諸天靜豫百神歸誠嬰兒無火熾之虞姤女有水調之慶上下融和各得其養而保茲命基全其本來固有之良充其未發沖和之氣則命固神清氣全精足可以超無漏之鄉悟至中之道而進求其元奧矣

規中直指元關章第三

太上純陽真君曰天位乎上而得以清地位乎下而得以寧人之泥丸其天乎人之下田其地乎雙瞳守山根日昇五嶽矣凝神窺海穴月映三江矣見性於先上契天元之一竅修命於後下全地氣之根基此固性命分修之妙道而未得合一之元功者爾等出世丈夫超塵男子亦知二炁升降三關以通上而著則氣升而不降下而著則氣降而不升所以調和呼吸運養化育惟不空不著不著不空空而著著而空空著著不著空空不空則空有空中之妙用著有著內之靈機方爲了悟之子見道之人獨是土生萬物脾實當之木得土而花榮枝茂金得土而氣斂光全火得土而成形煉質水得土而滋性凝情苟不得中宮之元竅則肺氣失調而鼻以聾肝氣失養而目以昏腎氣失和而耳

以蔽心氣失溶而舌以疲故上視爲修性之功下視爲保命之要莫若中爲至道竅有元微不可不
悟也於是直指中宮之一竅而說規中守一混元交修偈曰窈窈冥冥先空靈化萬態四大聚成形
參立乎兩大生於胚胎中蒂落歸鼎鼎後有密戶存卯酉相對代內復起二根恍似金鉤帶不出心
腎間八寸四分外中空一竅開洞裏壺天隘右虎左青龍前雀後居蔡護此元牝門三品誰能敗精
凝於氣聚氣集於神睽神引氣歸宮氣潛神不壞息息歸根蒂呼吸成一派一日二六時守爐丹以
賴武火逐凡情文火鎔成塊運氣續先天真火烹丹快採藥火候中火候分纖芥百日築成基採取
勿容懈月現真鉛形永隨紅日載如見日月交吸入黃庭內急以真土封牢將丹鼎蓋金丹大藥成
溫養功自在十月滿足期元神出空界漸漸脫凡心萬象勿驚怪調養歲月深位證真僊隊說是偈
已諸真仙子恍惚杳冥之中天開玉闕地湧金蓮神超無極之鄉位證上真之果性體昭融命根永
固規中而中已化守一而一以純惟能了此三者之真修乃能得其至一之妙道蓋一爲奇奇爲陽
陽純而性靜陽純而命全陽純而水爲真水火爲真火元牝交溶鉛汞悉化藥結丹成而嬰兒出胎
氣盈六虛神周八極精鎔萬化朝三清遊十府度世度鬼行滿三千利物利人功圓八百然後身爲

不壞之金身品臻無上之極品自然不化而化返虛還無并忘乎其爲一誰能性命交修規中守一誠以求之默以守之靜以養之愚以保之了其三而得其一吾甚有望於斯人故垂寶筏以渡迷津泛慈航以超苦海幾不知其天機之盡泄妙竅之皆形而爲天下後世立志修真之指南

崔公入藥鏡 靜功

先天炁後天炁得之者常似醉

注

先天炁者乃元始祖炁也此祖炁在人身天地之正中生門密

戶懸中高處天心是也神仙修鍊止是採取先天一炁以爲丹母後天炁者乃一呼一吸一往一來內運之炁也呼則接天根吸則接地根呼則龍吟而雲起吸則虎嘯而風生綿綿若存歸於祖炁內外混合結成還丹自覺丹田火熾暢於四肢如癡如醉美在其中此所以得之者常似醉也道德經云谷神不死是謂元牝元牝之門是謂天地根綿綿若存用之不勤易坤卦云黃中通理正位居體美在其中而暢於四肢此之謂也

日有合月有合窮戊己定庚甲 日月者太陽太陰也天有黃道爲度三百六十五度四之一其運轉也一日一周日月行乎其間往來上下迭爲出入此所以分晝夜而定寒暑也當冬至之節一

陽生於復日從北行月從南行夏至之節一陰生於姤日從南行月從北行日行一日一度至三十度與太陰會月本無光借日之光月行一日十二度有零至三十日行滿周天之度每月晦朔與太陽同會所行之宮日月合璧晦象年終朔象歲首會而復離離而復遠月因日以受其明陽魂漸長陰魄漸消至初八日夜陽半陰半爲上弦至十五日夜與日對照爲望故圓滿之極其理當虧於是陰魄漸長陽魂漸消至二十三日夜陰半陽半爲下弦至三十夜爲晦又復與日同會此天之日有合月有合也反求於身吾身一天地亦有日月也以身爲乾坤以坎離爲藥物以日月運行爲火候百姓日用而不知豈知行之吾身與天地日月無不同也當作丹之時運日月之雙輪簇陰陽於一息日月歸鼎陰陽攢精烹之煉之結成聖胎此吾身日有合月有合也了真子曰玉池常滴陰陽髓金鼎時烹日月精是也既明日月之合必窮戊己之源戊己者中央土也水火分爲上下木金列於東西木爲火母金爲水母若非戊己之功水火不能既濟金木不得歸併當施化之際是用戊土從坎起進之以陽火己土從離降退之以陰符攝回四象而同爐此戊己之功也既窮戊己之理必定庚甲之方庚西方金也情也虎也甲東方木也性也龍也言人之情

好於馳騁見物卽逐如虎猖狂故每傷於性性被情迷不能爲主如虎奔騰故二物間隔大修行
人制之不難過此時正好下手施功須仗黃婆媒合旋斗柄之機一息之門卽得金木歸併情性
合一龍虎入鼎心虛湛然此所以定庚甲也丹家妙用宜乎生甲生庚學者不可不知也

上鵲橋下鵲橋天應星地應潮 人身夾脊此天之銀河也銀河阻隔而有鵲作橋故有鵲橋之說
人之舌亦言鵲橋也凡作丹之時以黃婆引嬰兒上昇泥丸與姤女交會名曰上鵲橋也黃婆復
徘徊笑引嬰兒姤女同歸洞房必從泥丸而降故曰下鵲橋也黃婆嬰兒姤女非真有也乃譬喻
之說無出乎身心意三者而已默運之功內仗天罡斡運外用斗柄推遷起火之時覺真氣騰騰
上昇如潮水之初起直上逆流故曰天應星地應潮也丹經云工夫容易藥非遙撥動天輪地應
潮是也

起巽風運坤火入黃房成至寶 作丹之法乃鍊吾身中真鉛真汞也鉛遇癸生之時便當鼓動巽
風煽開爐鞴運動坤宮之火沉潛於下抽出坎中之陽去補離中之陰成乾之象復歸坤位而上
片餉之間發火煅煉鉛清汞潔結成空炁金胎歷劫不壞此所以入黃房成至寶也度人經云中

理五炁混合百神十轉迴靈萬炁齊僊蕭廷芝云大藥三般精炁神天然子母互相親回風混合歸真體煅煉工夫日日新是也

水怕乾火怕寒差毫髮不成丹 修真內煉之要鼎中之水不可乾爐內之火不可寒丹經所謂金鼎常留湯火煖玉爐不要火散寒是也以外丹言之凡作丹之時行武煉文烹之功大要調和火力若用之太過則火燥水濫不及則水乾火寒務在行之停勻一刻周天水火既濟鼎內丹結自然而然也若差之毫髮不成丹矣僊師云藥有老嫩火有斤兩學者不可不知了真子不云乎七返九還須識主工夫毫髮不容差悟真篇云大都全借修持力毫髮差殊不作丹是也

鉛龍昇汞虎降驅二物勿縱放

鉛者坎中一點真陽謂之龍也汞者離中一點真陰謂之虎也凡

作丹之時飛戊土抽坎中之鉛水生火而炎上昇泥丸龍從火裏出故曰鉛龍昇也用己土攝離中之汞金生水而流下降丹田虎向水生故曰汞虎降也擒捉之功非加武火之力則鉛龍不昇非用文火之力則汞虎不降一息周流妙在堅剛著力擒龍虎入鼎烹煉化爲玉漿故曰驅二物勿縱放也張紫陽云西山白虎性猖狂東海青龍不可當兩手提來令死關煉成一塊紫金霜是

也產在坤種在乾但至誠法自然 張紫陽云要知產藥川源處只在西南是本鄉此所以言吾身
西南方乃坤位也人腹爲坤人首爲乾坤居下爲爐乾居上爲鼎金丹大藥產在坤種在乾凡作
丹採藥之時必從坤位發端沉潛尾穴溫養見龍當加武火逐真陽之氣逆上乾宮交姤復還坤
位而止猛烹極煨結成至寶故曰產在坤種在乾其中復其先天產藥之時觀心吸神握定不泄
皆助火候之力古僊往往祕而不言此最上機關人誰知之行持之間惟在存誠野戰防危法天
象地應化自然故曰但至誠法自然也

盜天地奪造化攢五行會八卦 提挈天地握定陰陽攢簇五行合會八卦此神僊之學也天地者
卽乾坤也造化者卽陰陽也五行者金木水火土也八卦者乾坤坎離震巽艮兌是也且夫天地
之大造化之深五行分布八卦環列以何術能盜之奪之攢之會之盜者竊也奪者取也攢者簇
也會者合也此言丹家之法妙在口傳凡作丹真訣只在此兒消息待時至氣化藥產神知便當
閉風關塞艮戶斡天罡旋斗柄運符火之一息簇三千六百之正炁回七十二候之要津顛倒五
行會合八卦總歸土釜牢固封開須臾調燮火發武煉猛烹結成聖胎所以一刻工夫奪一年之

節候丹經云人心若與天心合顛倒陰陽只片時此卽一呼一吸能奪造化人一日有一萬三千五百呼一萬三千五百吸一呼一吸爲一息則一息之間潛奪天運一萬三千五百年之數一年三百六十日四百六十八萬息潛奪天運四百八十六萬年之數於是換盡陰濁身軀變成純陽之體神化自在聚則成形散則成風出有入無隱顯莫測豈不奇哉

水真水火真火水火交永不老 水居北方在卦爲坎在身爲腎火居南方在卦爲離在身爲心水中藏火火中藏水人心中一點真液乃真水也腎中一點真陽乃真火也水火分於上下何由而交之必服戊己真土擒制逼逐得其真火上昇真水下降同歸土釜水火既濟結成金丹一炁純陽與天齊壽故曰水火交永不老也

水能流火能焰在身中自可驗 水在上故能流潤於下火在下故能炎焰於上此天地水火升降自然之理人身作丹運用之時亦復如是故曰在身中自可驗也

是性命非神氣水鄉汞只一味 性卽神也命卽氣也性命混合乃先天之體也神氣運化乃後天之用也故曰是性命非神氣也修煉之士欲得其性靈命固從下手之初必是採水鄉之鉛者坤

因乾破而爲坎坎水中而有乾金爲水母母隱子胎一點真陽居於此處遇身中子時陽動之際急急採之紫陽所謂鉛過癸生須急採採時須以徘徊之意引火逼金正所謂火逼金行顛倒轉自然鼎內大丹凝只此一味爲大道之根雲房云生我之門死我戶幾箇惺惺幾箇悟夜來鐵漢細尋思長生不死由人做指此一味直欲世人於此尋之方是煉丹之本丹經云好把真鉛著意尋華池一吸水中金是也

歸根竅復命關貫尾闕通泥丸 作丹妙用要明元關一竅一性正位萬化歸根復命之道必由三關而轉故曰歸根竅復命關也當復命之時飛神海底存火熏蒸精化爲氣撥動頂門關捩從尾闕徐徐提起直上泥丸交姤煉氣化爲神神居泥丸爲本宮則有萬神朝會故曰貫尾闕通泥丸也大師汪真君奧旨云夾脊三關透頂門銜花騎鹿走如雲捉花騎鹿踏雲去霍地牛車前面迎黃庭經云子欲不死修崑崙還元篇云悟道顯然明廓落閑閑端坐運天關道德經云歸根曰靜靜曰復命其說是也

真橐籥真鼎爐無中有有中無 橐者虛器也籥也籥者其管也竅也言人晝夜一呼一吸之氣氣

爲之風如爐韮之抽動風生於管爐火自炎久久心息相依丹田如常溫暖此吾身有真橐籥也
道德經云天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈出是也鼎者乾也性也爐者坤也命也既鼓
動吾身之橐籥必採藥物以入鼎採藥之時加武火之功以性斡運於內以命施化於外片餉之
間乾坤合一神炁交會結成還丹以爲聖胎故曰真鼎爐也既德還丹成象以文火溫養虛心以
守其性實腹以養其命恍惚杳冥之中無中生有有中生無此卽靜極復動動極復靜故曰無中
有有中無也

托黃婆媒姤女輕輕地默默舉

黃婆姤女皆強名也黃婆者坤土也卽戊己土也靈言意也姤女

兌金也兌爲少女金隱水中凡作丹必托黃婆爲媒通姤女之情以戊土藏火火逼金行當起火

之初受炁且柔要當撥轉頂門關捩從尾穴輕輕地默默而舉須臾火力熾盛河車不可暫停運

入南宮復還元位嫁與金公而作老郎崔公苦口叮嚀以謂世人不達還丹之旨故喻托以黃婆

媒於姤女直欲世人曉此理也悟真篇云姤女遊行自有方前行須短後須長歸來却入黃婆舍

嫁箇金公作老郎是也

一日內十二時意所到皆可爲 意者性之用卽眞土也一日之內十二時辰有一年之節候自子時至辰巳六時屬陽自午時至戌亥六時屬陰一陽來復身申子時也一陰生姤身申午時也且夫水火間於南北木金隔於東西此四象何由而合必假意以通消息是以天地造化一刻可奪一日之內十二時中無晝無夜念茲在茲常惺惺地動念以行火息念以養火此所以意所到皆可爲也

飲刀圭窺天巧辨朔望知昏曉 飲者宴也刀者水中金也圭者戊己眞土也言作丹採藥之時必採水中之金不得自昇必假戊土化火逼逐金行度上泥丸金至此爲眞液知瓊漿甘露一滴落於黃庭宴之味之津液甘美故曰飲刀圭也窺者觀也言能觀天道運化之功遂執天而行旋吾身斗柄之機一刻之間能奪天地造化故曰窺天巧也陰符經所謂觀天之道執天之行盡矣純陽詩曰縱橫北斗心機巧顛倒南辰膽氣雄是也辨朔望者以一歲言之冬至爲朔夏至爲望以一月言之初一爲朔十五爲望一日言之子時爲朔午時爲望以一時言之初一刻爲朔正四刻爲望以六十四卦言之復卦爲朔姤卦爲望以一身言之尾穴爲朔泥丸爲望子宮進火爲朔

午位退復爲望既明此理又要知其曉昏昏者暮也曉者朝也於卦有朝屯暮蒙之理一卦六爻顛倒用之遂爲兩卦朝屯一陽生於下暮蒙一陰生於上一陽一陰一進一退人身運化與天地同也達此理者可以長生久視與鍾呂並駕同日而語矣有何疑哉

識浮沉明主客要聚會莫間隔 浮者汞也沉者鉛也離汞居上曰浮坎鉛居下曰沉修丹之訣沉者必使其昇浮者必使其降故曰識浮沉也既識浮沉須明主客主者命也客者性也有身則有命有命則有性性依命立命從性修是以命爲性之母故爲主性爲命之子故爲客日逐之間借身爲用僊師所謂讓他爲主我爲賓是也既明主客以鉛汞而同爐主客而同室綿綿若存於二六時中迴光返照打成一片道滿太虛若夫時至氣化機動籟鳴火從臍下而發水向頂中而生其妙自有不期然而然者孔子所謂道也者不可須臾離也可離非道也程子亦云心常要在腔子裏虛靖天師曰神一出便收來神返中炁自回如此朝朝與暮暮自然赤子產靈胎此所以要聚會莫間隔也

採藥時調火功受氣吉防成凶

採藥時者乃身中一陽來復之時也於斯時則當閉關行火之功

妙在調變停勻從三關運轉一舉三時周流復位萬氣凝真當此之時獨受於我神之暢快喜慶難言故曰受炁吉也行火退符之間務在存誠一念不可間斷設或纖毫差失遂成凶矣密意防護不可不謹是用野戰防危故曰防成凶也丹經云配合龍虎交姤處此時如過小橋時是也或曰性靜無爲要坐便坐要眠便眠何必辨採藥調火蓋不知有造化者耳未足與議也

火候足莫傷丹天地靈造化慳 煉得黃芽滿鼎白雪浸天嬰兒成象故火候足也火候既足只宜沐浴溫養若不知止足妄意行火反傷丹矣丹成之後天地混合神氣自靈僊師所謂虛室全白神明自來故曰天地靈也當此之時宜加寶愛調息務在微細於靜定之中內不出外不入形忘物忘心同太虛一氣純陽故造化慳也

初結胎看本命終脫胎看四正 祖刳天根居混沌之中乃爲結胎之所下手之初煉精化爲氣煉氣化爲神煉神化爲虛煉虛合道結爲聖胎初結胎之時常於命蒂守之故曰初結胎看本命也十月胎圓移神上居泥丸調神出殼直待功成行滿上帝詔臨打破虛室真人上舉駕紅雲跨白鶴東南西北無所往而不可故曰終脫胎看四正靜中吟云一朝功滿人不知四面皆成夜光闕

是也

密密行句句應 此二句總結前八十句言大道金丹進火退符奪造化之妙訣行之一身如空谷之應聲陽燧之取火方諸之取水神通氣感何其速之如是故曰密密行句句應丹經云視之不見聽之不聞及至呼時又却應是也

掛金索

一更端坐下手調元炁混沌無言絕念存真意呼吸綿綿配合居中位撥轉些兒黍米藏天地
二更清靜心要常虛守默默回光照見無中有趕退邪魔振地金獅吼頃刻功成便與天齊壽
三更雞叫冬至陽初動取坎填離直向泥丸送火運同天爐內鉛投汞九轉丹成白雪飛僊洞
四更安樂萬事都無想水滿華池澆灌靈根長靜裏乾坤僊樂頻頻響道大沖虛名掛黃金榜
五更月落漸覺東方曉谷裏真人已見分明了玉戶鸞驂金頂龍蟠繞打破虛空萬道光皎

保生要錄 辨養生

養生者形要小勞無至大疲故水流則清滯則污養生之人欲血脉常行如水之流坐不欲至倦行