

諸真內丹集要卷中

第七

海 天秋月道人玄全子集

王母口訣

飲食不止身不輕聲色不止神不清思慮不止心不寧心不寧子神不靈神不靈子道不成其要妙者不在乎瞻星禮月苦體勞形所費者湛然方寸無所營營神仙之道乃可長生又云除垢止念靜心守一

太上內觀正訣

生不生為體

如生者是人心中者有三心過去未來見在者是也過去心生者名為思未來心生者名為想念見在心生者名為逐境此三心者晝夜不停勞神損氣喪人之真靈昧元初之法體輪迴萬劫皆是三心古往今來誰能得脫若要得離悟父母未生之前本來面目有箇甚麼非心非念物我兩忘自然合道故曰生不生為體也  
滅不滅為用  
滅者諸慾不生萬緣齊斷心念兩忘為之

滅也不滅者是人之真性真性者道之用道者性之體體用分明應物不昧頭頭脫灑性顯心亡故曰滅不滅為用  
體用得真常  
得真常者每日不間斷是也

真人自無夢

無夢者時時在道自然無夢也

前念為賓

賓者客也心中者名為客客未休接待便教

過去是也

後念為主

為主者知念檢念是也

念起不着

不着者就路還家本無根緒清淨經云內

觀其心心無其心外觀其形形無其形遠

觀其物物無其物三者既悟惟見於空非

色非象是也

前念為念

前念無風起浪也

後念為照

照者是水水落還源

除垢止念

止念滅不滅用也

照心守一

守一者常德如始得意忘言是也

唯滅動心

常知常覺

不滅照心

不滅照心定慧圓明也

照心不滅

照心不滅者在慾無慾居塵出塵也

體若太虛

體若太虛者視之不見聽之無聲注云離

種種邊也

但凝空心

空心者內外無着也

不凝住心

內觀其心心無其心也

動則用照

百花林內過一葉不黏身

不依一法

父母未生已前非心非法有甚不是也

而心常住

內想不出外想不入

沉空寂而無照

忘無可忘無可忘也

動被物牽照而無寂

則知其動不處其靜認識神為主轉物不離故也

○ 寂照兩全

○ 清靜合道也

洞合道源

明明朗朗神定

薰蒸百脉無所不至

遍滿周天也

○ 寂照兩泯

人牛不見超證無方也

清風滿軒

正達無為返本還元

有生不生

萬緣齊斷也

有化不化

浩劫常存

生者不能生

身如枯木心似寒灰

化者不能化

性住命停也

故能常生常化

常生者陽之炁常化者是五穀之精陰得九陽真炁乃自化也

○ 無時不生無時不化

無時不生者是心火時時下降無時不化者得腎水刻刻上升和蒸透遍滿周流得觀內境常無間斷鍊精化炁鍊炁成神鍊神合道經云知之修鍊謂之聖人也

○ 玄元口訣

黑鉛紅汞大丹頭從紅入黑是真修黑中取精赤取血解取赤黑藥無比用赤入黑保長生用黑入赤天仙矣

一是鉛又為君二是汞又為臣若鉛不真其汞難親若汞是親不失家臣青腰使者

赤血將軍和合兩性異族同群白汞作腦

黃芽為根化鉛為粉鍊汞為塵

陰居陽位陽數陰句月盈日昃寒暑區分

開設法像赫然有文惟吾此道天地長存

鼎器歌

圓三五十一分口四八兩寸唇長二尺厚薄

均腹三臍坐垂溫陰在上陽下奔首尾武中

間文始七十終三旬內一百善調勻陰火白

黃芽銀來去遊不出門漸成大情性純即歸

一還本源至一周甚辛勤密防護莫違昏途

路遠甚幽玄若達此會乾坤子午沾淨魄魂

得長壽入山村樂道者尋其文諦思之不須

論

金丹火候秘訣十二句

日月本是乾坤精卦象周迴甚著明前三五

號後三五五六三十復還生生方滅方周十

二十二中分二十四二十四氣互推遷萬象

爻鍊都在此水銀一味番為二變化陰陽成

既未既未却配為夫妻始覺壺中有天地

純陽真人云大哉一十二句契合五千餘

言始初本性乃元宗元相之至神主命之一靈也命蒂之根源即先天也無形之至精保性之一氣也精神即性命之本始也此一靈真性蓋為心所昧也純一之命皆因身所役也若能全身而命基水固心澄

而性本虛靈命不得性而安能保守性不得命而未可長安性命本一變動為二今之學者各執一邊若要成全真大道無非性命合一欲得性命合一直須心清意靜心意清靜則萬法自然歸其根也今凡世之人不能全其性命而了其大道者何也蓋因心逐物移性被物轉意慕色而命為色喪出此二境者著小術而有動有作執邪法而妄修妄為須有金丹藥物之名抽添採運之字萬種千般總為異號耳若知金丹無相藥物無名火候無時抽添無作能如此者莫執一法休看一邊亦灑灑不存一毫露堂堂靈光普照始達自然之路方入大道之門便知無為而為是名不採之採假如養命不知性如谷中神見性不

全身如陰鬼無光若能性真命全名稱道德之仙

金液還丹仙華流高飛天翔登天丘赤黃之物成須臾當時雌雄分亂珠可以騰變致行厨靈人玉女與我俱出入無間天同符其精凝霜善沉浮汝其慎敬必來游

凡欲修真養性行道紀形結炁成神始終無窮者莫先乎靜故性靜以為定神靜以為變悉靜以為生將靜之時及聽內觀心不妄念口不妄言形不妄動無色之色為之見無聲之聲為之聞無味之味為之甘不言之言為之教神景為之降福德為之臻和氣為之應矣予欲靜神先須沐浴齋戒二十五日然後精鍊己身魂魄和平乃可入室入室之後或升蛇來注子心或玉母來降或道身應見此皆身中之神試子耳但勿驚怖有問勿對有所傷犯亦勿為懼但安心定意其物自去經二十五日四十五日八十五日一百五日一百二十五日一百五十日一百八十日是有神未嘗是試

子但安心勿對不能為害若生怖懼為試不過則失道矣成之慎之一百八十日後室內自明安危存亡無不預知身中官府一一皆見二百八十日後萬病皆除一年之後癡瘕皆滅千日之後形神俱妙與聖合真矣

金丹證驗

一者下大工夫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為緣頃息與太虛同體以靈光為用晝夜慙慙三五日間自然心定炁和喜悅無窮謙弱恭順於人聖人言五日一候也  
二者忽然覺心火下降腎水上騰五臟生津百脉流通心經上湧鼻聞異香舌生甘津已絕飲食晝夜無寐  
三者坎離交媾精炁逆行乃得百開開通四肢百脉和氣流行也  
四者夜間如晝隔牆見物預知人事上見天堂下見地獄物不能礙乃是靈光所至  
五者夜間丹田炁生前通炁脫後通窗戶頂

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

六者智神踴躍自歌自舞口發狂言者撰詩詞不能禁止乃是三尸所使若不守之前功俱廢也

七者或喜或悲逢人談笑論玄說道亦是三尸鬼惑亂也

八者雖是百關開通其中五穀未除陰炁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食除去人我與物無私

正念見前內外如一奪天地之正氣抽陰換陽飲食或多或少鼻中流濁不止口中臭穢腥臊嘔逆

腹中常常升降雷鳴雷激風雲發泄前後俱升鍊穀如銀膏彈丸相似

腸胃中鍊出惡物臭穢不常次澀下如酥酪油膩靨鼻異香諸人皆聞也

小便漩下五色硃砂此是盜得萬物也若不謹守烝有走失心若懈怠體弱心虛三尸齊起六耗皆未擾亂心神靜坐生疑懼怖不安

睡卧驚悸惡境無窮矣

處於靜室大忌臭穢諸般香味餘雜之炁又忌生冷硬物鹹美辛酸之物若不避之五臟之真炁却有損壞也

若五臟炁生升降無滯百脉流通元氣充腹

自絕飲食不飢不渴漸覺困悶不得為怪七已已後氣力轉加神清炁靈晝夜無寐直得萬神栖寂炁歸元海飲食自進矣

既食五穀大忌諸味有損生炁為初漱之炁不能敵穀炁也

忽然染疾邪炁攻心三焦不和五炁不生三關閉塞飲食減少寒暑有時進退不常口中酸澀上又不降下又不升心脾之間積聚成血忽然逆吐出紫黑血三兩碗其病漸退

津液忽然上騰而降下重樓項須臾之異香甚美洗滌三焦五臟六腑百關神穴盡皆玲瓏自然冲暢三田返復銀河朗朗珍珠逆湧

萬病自消此填補大損也

每年食五穀口中常覺香味心神和悅一着循環百脉皆順四時安泰自然合天地運動

陰陽之數日月往來間隔之期晝夜返復不失其數也

耳內風吼心中驚恐雷轟電掣周身火起鍛鍊金精群陰潰散三尸滅跡丹田炁和中宮神聚內不見性外不見形恍惚之間如猫捕鼠香冥之內似鷓鴣攫兔其火過清涼也

飲食減少漸生羸炁候或生或下臍腹疼痛兩脇如錐刺六腑如裂帛聲此是臟腑宿疾藥力攻擊一時發動常是焦渴以甘草湯服之切忌諸般也

五神不清胃滿舌悶心中恍惚睡卧不安不得為怪但要專心守之細細而退下惡臭異物其病漸退也

偶爾百關通利萬神聚會五炁皆融歸於元海自然俱定呼吸不從口鼻脉息不在寸關

此真大定也若定得百刻全功便是大羅神仙矣

成生疾身體如火氣蒸燒四大日夜間迷悶不省百節酸痛如敲碎火氣燒鍊筋骨如綿偶爾間汗出無事此真脫也

起六耗皆未擾亂心神靜坐生疑懼怖不安

只得水火同爐五炁俱一四大無陰純陽流注金液鍊形神俱妙與道合真五行無用神遊仙界物外逍遙

真炁滿足自然無陰時後神光暈體百脉沖和樂聲千派已絕陰魔是謂修真之士應驗也

行處自有聖賢差委金書紫詔時有到未身在凡而心在聖也

金丹類名

運入中宮謂之攢簇五行一身心不動謂之降伏龍虎 龍吟則精凝虎嘯則炁固謂之保固靈根 以精炁喻龜蛇以身心為龍虎打成一片謂之和合四象 以性攝情謂之金木併 以情御炁謂之水火交 鍊精化炁炁化神神化虛謂之三花聚鼎 舉心動念謂之玄牝 心中之性謂之砂中汞 身中之炁謂之水中金 外境不入內境不出謂之固濟 寂然不動謂之養火 虛無自然謂之運用 存誠篤志謂之守城 降伏內魔謂之野戰 洗心滌慮謂之沐浴 端

坐習定謂之採取 抽坎中之陽補離中之陰謂之抽添 四大五行不著處謂之玄關 天地未判之先一點靈光謂之真種子 神居乾宮炁居坤宮謂之三官 歸根之寂復命之關虛無之谷謂之三要 身

為爐鼎心為神室鉛汞為藥物 身中上而炎者謂之火精中之炁也 身中下而潤者謂之水蒸中之液也 慾念則火降室慾則水升謂之既濟 不能慾念則火上炎不能室慾則水下降謂之未濟 真鉛謂之嬰兒

腎中精 真汞謂之蛇女心中血 胎息謂之黃婆脾中涎 情性謂之夫婦 元神歷劫不壞如金之堅愈鍊愈明謂之金丹 九

乃金之成數情屬金情未就性謂之九還 七乃火之成數神屬火鍊神還虛謂之七返

心澄意定性寂神靈二物成團 三元轉

嬰謂之成胎 愛護靈根如龍養珠如雞抱卵謹謹護持勿令差失毫釐有差前功俱廢 陽神出殼謂之脫胎 歸根復命還其本初謂之超脫 打破虛空謂之了當

諸真內丹集要卷中