

微則神昏於已有道於道無益如昏困時但當起身緩行數步復坐奮發精神調息歸根息歸則氣生氣生則神居神居則日久睦魔自退

一坐久或自身覺得真氣自下而上往來升降或腎作熱或身覺跳動止是真氣漸聚偶然如此不可以為奇時聽其自然

一坐久夜間忽然開合眼中見光如日月燈明或一片光明久而漸滅或忽然而滅此乃神光妄想非真境界不可忍著

一坐久或見山林城市平日中極愛人物及極嫌人物皆是見處未盡妄想現前掃去莫理

一坐久形神忽忘身中或有真境界不可為好認著心即生魔

一入室坐中日久忽然心狂胡見亂見不得胡說與人此是神識所使如心狂不得過時放寬童子要人驚覺一覺便散

一坐中忽有小小不快可以收拾身心調理驅除如打睡不過且放一調理安可緩緩再

坐一蠅之氣不能敵天地寒暑氣候切莫傷生

一坐久純熟忽然有一無位真人忽出忽沒聽其自然不得認者依前是病雖然如是病眼空花休錯認一場擔擡任縱橫雖初風暴

玄風萬黍至道欲陶三尺劍穿棄六斗塵願既天從學當心得過紙舟先生印以全真之妙何以大道之書不敢專美於私是用廣流於眾解黏去縛斷妄除疑若是心法雙明

一見如指諸掌必求泥於圓相恰如水裏珠回光返照即全真當機借事而喻理末後翻身句作麼生會一具絕照七具非東海泥龍吼紫龜透得元和關拔子滿天霜月夜鳥啼

紙舟先生全真直指

陳虛白規中指南卷上下篇稱五

止念第一精滿不思食

耳目聰明男子身 洪鈞賦予不為貧 因探月窟方知物 為躡天根始識人 乾遇巽時觀月窟 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覓取由

夫无念者非同土石草木塊然无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

心動則神不入炁然身動則炁不入神然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炁心不動則神炁完乃安爐立鼎烹鍊神丹

織爐鼎第三

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

具精既返黃金室 一顆明珠永不離

入藥起火第四



神是火
炁是藥

取將坎位中心實 點化離宮腹裏陰

從此變成乾健體 潛藏飛躍盡由心

坎離交媾第五

連二炁於黃道
會三性於元宮

鉛龍升 汞虎降 壓二物 勿縱放

夫坎離交媾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凝見此驗矣

紫陽真人曰

龍虎一交相眷戀 坎離方始便成胎

落落一掬乾坤髓 著意求他吸取來

乾坤交媾第六



內亦交時外亦交 三關通透不須勞

丹田直至泥丸頂 自在河車幾百遭

朗然子曰

夾脊雙關透頂門 修行徑路此為尊

華池神水頻吞咽 紫府元君直上奔

常使炁沖關節透 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蓋藥既生矣於斯出焉右訣曰離從

坎下起炁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玉

蟾云一點真陽生坎內填却離宮之關造化

元聲水中起火如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勝

恍如火熱一息之間天機自動輕輕然運點

默然氣微以意而定息應造化之樞機則全

本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

與虛空等不知身之為我我之為身亦不知

神之為炁炁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

井底泥蛇舞柘枝窻間明月照梅梨夜來泥

沈擲落地萬象森羅總不知

攢簇火候第七

上柱天下柱地只這箇是

鼎器既知下手工夫容易

子○子○復

一陽生宜守靜
意要誠心要定
勿用 初三 潛龍勿用

丑○子○臨

進火 得位 九二 見龍在田
鼓其風 潤地火功
剋那間 潤兩鼎紅
見龍在見 通蒼空

寅○寅○泰

加大 守誠 九三 終日乾乾
天地交陰陽均
承八兩益半斤
地女數株男兒仰視

卯○卯●姤 沐浴 九四 或躍在淵 火制火金見木 到斯時宜沐浴 或躍在淵宜慎獨

辰○辰●夫 九五 飛龍在天 四

巳○巳●乾 上九 亢龍有悔 四

午○午●姤 初六

未○未●遁 六三

申○申●否 六三

酉○酉●觀 六四

戌○戌●剝 退火 復位 六五 黃裳元吉 宜守靜待時復 動一剝間周天數足 虛其心實其腹

亥○亥●坤 野戰 上六 龍戰于野 王稱號元 養火 守時 養陽利升光學 王稱號元 燕息 收拾居中實元吉

陰既藏再生陽到這裏要提防若逢野戰其血玄黃

陽神脫胎第八 本還虛 撒倒鼎起翻爐功滿也產玄珠歸根復命抱 三百日火一十日胎其心離身息去息未 四視善養一坤養土十步百步切宜然顯

孩兒幼小未成人 須藉爺娘養育忌 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 跳出扶與見太虛

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

陽神離體實冥窈窕剝那間遊遍三島出入 純熟按捺住別尋玄妙合真空虛无事了

陳虛白規中指南卷上