

高二尺四寸其名曰黃芽按二十有四氣亦日更焉今之鼎有九九陽數也鼎之實金汞丹砂也其大五升隨其形五日而更九日而周

華陽篇日月之樞天地之機華陽著書憲章其師

華陽子曰吾有返老還童之方焉內丹就則真氣生矣外丹成則凡骨健矣純陽子曰晨興則嚙惡濁之津以開其胃呵心之氣以搓其臉夫心氣者升則為色散則為脈流則為血凝則為膏矣次以濃津塗其尺宅內接真氣自然醮顏夫欲採益下元者則採龍虎之精凝於黃庭而為內丹內丹者可以得長生者也鍊金石補丹田為內大藥大藥者可以不死者也純陽子曰

道藏輯要

道樞

百

黃集三

手搓臍之下以盡九九之數復以左右手更換兜其外腎其數以九焉及乎晡時則嚙氣而搐外腎收膀胱之氣於丹田納心之氣於下部心火也當常降於下默照如火輪之旋轉焉其驗雖遲其功大矣故曰腎者氣海也心者神都也保守無虧搓之兜之搐之嚙之左右手抱其臍既困則卧而屈膝焉以外腎與臍相對自然下元堅固而交合內丹矣凡交坎離者必取其卯酉之時可也交龍虎者必取其子午之時可也古之上聖養陽不養陰鍊龍不鍊虎孰測其妙哉夫用卯以交於坎離於是閉息靜坐使氣液相向內滋乎五藏外充乎四體焉用午以交於虎於是滿口含津使鉛投於汞丹砂凝結採補還丹成矣腎中

生氣以氣還腎其名曰小還丹心中生神以神還心其名曰中還丹腦中生髓以髓還腦其名曰大還丹龍虎交者小還也內觀者中還也肘後者大還也純陽子曰殺夫救婦當尋其母審五行之生剋隨四時之盛衰可謂盡善矣雖然殺夫尋母止可救補於五藏之不足而已引子殺鬼止可抽瀉本宮之有餘而已凡本宮之不足當尋母而呵之使氣還於田子母相生般運鍊形焉太陰鍊形者何也以咽中取水灌乎四支玉液鍊形者是也太陽鍊形者何也以丹中馭氣焚於百骨金液鍊形者是也陰鍊陽其效遲矣陽鍊陰其功細矣夫於亭午氣王之時靜坐升身鼻中出息不厭其長也氣滿而汗微出其名曰真珠浴

道藏輯要

道樞

百

雷集三  
X文川

午之後氣弱之時偃卧運氣於手足之間而不凝滯及其氣滿則收還於丹元再收不厭其多也將入丹元頻嚙頻搐斯爲妙矣若夫肘後還精補腦之餘真水下降而用既濟之訣與夫還丹之餘氣上升而焚身於時皆不可以用此也金石可取爲外丹而容氣終不爲吾身也坎離可採爲內丹而虛氣終不能常用也昔人取真陰真陽凝結而爲內丹於氣之中復取真氣還於黃庭其行之也當於亭午五氣會合之際注意採之此乃赫赤金丹一日自成旬日進功奪三百之期者也辰巳之交採肝之精英其名曰青金丹未申之交採心之精英其名曰紅液丹子午之交採脾之精英其名曰黃芽丹戌亥之交採肺之精英

其名曰西華丹丑寅之交採腎之精英其名曰太微丹凡有一  
丹斯可以壽百齡矣五丹鍊聚久視之法也取真氣以鍊氣於  
是乎氣中有氣其氣生神神在卽形在矣隨大運以鍊真氣隨  
小運以鍊元氣固可以長生延年者也然未若一日而鍊五氣  
十日而結大丹絕念以守真息留氣以養元神始在五藏次餘  
一宮氣中生神鍊神合道者也周天火候之理蓋不一焉閉息  
以攻病脅腹以補衰起身以通經絡按膀以健腰膝所貴乎時  
日無差進退有數加減當理抽捺合宜而已善鍊丹者以三昧  
之氣依乎周天之運五日一氣節次而進之積之百息曰小成  
千息曰中成萬息曰大成午之前鍊形不厭乎頻昇而引也午

道藏輯要

道樞

百

齋集三  
又文川

之後鍊丹不厭乎頻嚥而飲也進火何以加減乎始以乾者也  
次以兌終以坤始以鍊次以兩終以斤皆進火之理也內觀者  
何也觀已不觀物觀內不觀外者也吾有觀心之法一念不生  
如持盤水湛然常清焉吾有觀天之法終日靜坐默朝上帝焉  
吾有觀鼻之法常如垂絲鼻上升而復入降而復升焉內觀之  
至也則氣入泥丸神超內院矣彼沙門入定久而昏寂止於陰  
神出殼而已道家坐忘久而頑著神氣豈能成就哉故內觀之  
法以淨心爲本以絕想爲用下心之火於丹田不計功程蓋如  
達磨所謂一念不漏自然內定而結元神焉夫氣胎息易行而  
難就者何也爲有妄識心者也眞胎息難行而易成者何也爲

有清靜性者也胎息之訣閉其所入之氣留其所傳之息綿綿若存用之不勤可也於是朝元之方於子之時氣生及午而上朝於心於午之時液生及子而下還於腎龍虎交而成丹其名曰下朝元以鉛汞分胎以成其神三陽上升於內院其名曰上朝元夫鍊氣而氣見本色矣鍊神而神入元宮矣以真火散其陰魔於是丹就而氣自朝焉氣真而神自朝焉於午之前靜坐鼻之中長引其氣自合於中元矣於子之前靜坐斂身嚙氣則自朝於下元矣日出之前靜坐起身偃脊則氣自朝於上元矣何以謂之還精補腦乎夫精在於腎以氣補之可以長生者也氣在於心以神安之可以不死者也髓出於腦以真陰真陽

道藏輯要

道樞

三

崑崙集三  
×文川

補之可以返老還童者也若夫抽腎之氣於肘之後飛入上宮是以真陰補之也還其真氣而內觀超於內院是以真陽補之也終日嘿嘿忘慮絕機二氣互交凝於髓海是以陰陽補之也真陰補之其法不出丑寅之間起身直腰偃脊閉其雙關而動焉少者月開之老者百日開之開其雙關而復閉其上關開數如前既入上宮即既濟矣既濟未濟何道也坎離匹配者滋益五臟未能成丹也龍虎交際者聚集五氣而未能朝元也惟丹成於未濟神會於純陽而後可也純陽子爲陸居神仙長生不死者坎離相交之功也爲純陽上真棄殼升仙者龍虎相交之功也坎離之交在於離之卦合津引氣是也陰中取陽陽中取

陰可以長生不死而已卽日其丹成純陽之氣生則不比乎腎氣之中有陰虎者也卽日其髓滿純陽之水降則不比乎心液之中有陽龍者也上水下火既濟之義也故無鼎中之真水不可以制純陽之氣無丹中之真火不可以鍊純陽之質一升一降以陽鍊陰陰盡純陽於是陽神自聚上朝於天宮指日而出殼矣既濟之法者蓋取午之前前起後起於焚身法中而用還丹嚙法者也出入分形者何道也或以鼻之上垂絲使升入天宮焉或以地湧起物象使神離於本位焉俱可以分形者也或以鶴出巢而冲天門或以龍出水而入碧落或以三級紅樓或以七層寶塔或以花村或以枯木皆可以出殼者也是之謂調神升仙之法歟夫人之始卽父母之精血而爲腎腎者丹也卽吾之身陰陽而爲丹者真丹也丹成則真氣生矣至於真氣足而後始可以造化焉升之鍊形則騰舉矣留之鍊氣則棄殼矣若無內丹止用腎氣之升納以求分形則不過乎陰靈誤出於天門鬼仙之道也保守腎氣取陰陽之粹凝而爲丹丹成氣足隨時鍊氣則元氣朝而真神集矣隨方調神神自成體又何必調神之法分形之像乎學者患址不立而求分形之訣縱或能出天門而往來不熟出入有差冥冥真靈不能再入其身是謂之咎亦可悲夫

觀天篇

一氣之元以道爲本  
水火以交陰陽以運

道藏輯要

道樞

高

菁集三  
x上x文