

卽形無形心尙不有而況於外哉

聖胎篇

俯搖百關仰順四時
遵於立途以入希夷

紫微太一曰夫穿關透節之用非屈伸導引則無以流而運之
克寒瀉熱之用非吐納呵吹則無以平而出之蕩毒實清之用
非鼓飲漱嚙則無以湛而凝之還精採氣之用非雄雌交合則
無以走而上之結胎分形之用非蚌消龜息則無以任而誕之
降魔殺尸之用非密機聖化則無以消而滅之此六者登真之
梯航行道之軌轍也凡挽引吐納行氣烹鍊結胎存神皆須淨
吐咽門仍先定閉其口任息於鼻鼻微開則客風入之致八邪
之害故一氣失則元氣互亂矣閉口定息使左右足並立散手

道藏輯要

道樞

九

黃集四
又上三

左右前後擺鳳翅者九於是對心交叉十指緩緩引力直伸胸
前俟力極浮浮引力直聳首上其名曰起天焉俟力極引上東
西行九拽又自首上展力又十指浮浮托空并腰脊引令端曲
下過於膝按之及足其名曰立地焉俟力極進退腰身九擦其
足上如是者三然後正身定息曰如此法可以開乎三百六十
關節八萬四千毛竅行之久則補腎堂止遺精腰脊壯而顏光
澤矣可以益一紀之壽焉開口而坐展左右足對心交叉十指
緩緩引力直伸腰前俟力極又浮浮引力直聳首上俟力極引
上東西行九拽又自首上展力又十指緩緩托空引其腰令端
曲下過於膝及於足跟力極乃止如是者三其名曰怪柏蟠龍

焉然後正身盤坐定息日如此法可以瀉胞之積水散頸膈之陰氣明七竅利三關夢不惡目不眩行之六年改枯成少矣閉口盤坐直行攀拳於胸前如握弓之勢左右托開前手如托太山後手如抱嬰孩右手擘退其絃緩緩盡力挽開如滿月焉然後力極轉而腕節左右各三其名曰挽射此法能開大椎之關暢龜蛇之穴內通縫闕流達上焦可以目不赤喉不癢口不瘡顛不疔背不癱行之六年萬毒莫能攻矣閉口盤坐縮赤龍之尾鋪左右手背於胸腹間浮浮翹颺而合擺其數二九其名曰蒼鴉鼓翼此法能開胸背七十二骨散五內之邪氣通鳳凰之

關肘後一節尾間也

轉助脾輪以消水穀壯真元於胃腕暢和氣於四

道藏輯要

道樞

二十

齋集四

肢行之九年力暴猛虎矣閉口盤坐痛擦左右掌俟其熱分摩二目摩之熱稍息自其大眇入力拭向其小眇其數一九用力於目中一開一闔以作閃電其數一九其名曰磨鏡閃電此法能上燒二目除陰風止宿淚抽肝之冷毒下注於水藏其熱如火神關調和胎元溫煖三口敗壞九竅流利散六府之積濁發丹田之烈焰去漏精止濕囊行之九年金精石髓對境無剛陽之動矣閉口盤坐中印拇指固拳於股窠之間私供身內萬靈帝坐龍殿肅靜身心儼若大受朝之儀於是鼓顛先扣前門十過也次扣後曹二十六過其名曰擊磬集神神不集則心帝飛馳至神不棲陰隨動搖而聖功難成矣吐納六氣者祛寒熱浮

疫外疾決壅入通而已太冷則反克之可也以金克木木克土
之用轉其六字以反克而發之病藏陰毒斯除矣大熱則母瀉
之可也以金生水水生木之用轉其六字以反瀉而平之病藏
熱毒斯除矣若夫浮寒浮熱惟以本六字從九至九如法吐之
其行之之時背乾面巽解帶盤坐合口一吸其清開口一吐其
濁者各九過吸者使微微自鼻中上入於腦復自首後二十四
節節節下歸於丹田而止卽覺胃中一道濁氣直升於咽門從
口而出不可使耳有所聞焉此謂納清出濁者然後觀察所病
由何藏若目睛赤面熱噁嘔是爲肝之浮熱於是合口瞑目叉
手以想其肝自肝中吸吐噓者三九過合口漱液滿則嚥之三

道藏輯要

道樞

三

背集四
X 文 1

九過自咽門胃腕直送入於丹田如是者三五過則熱消矣腰
脊酸疼四肢無力面黃喘急溲溺無度加以漏精遺瀝惡寒盜
汗厭食羸瘠其夢多感此腎極冷而敗也行之如前法吐納
一九過腎本當用吹今用脾之呼者以反克之如前吸吐用呼
者三九過送至丹田者其數三五則陰消陽元壯矣凡有疾者
惟依生克本而行之則無不瘳焉何以謂之陰陽之復乎子之
卦曰復其星曰危虛丑之卦曰臨其星曰牛女寅之卦曰泰其
星曰斗箕尾卯之卦曰大壯其星曰房心氏辰之卦曰夬其星
曰軫角亢巳之卦曰乾其星曰翼午之卦曰姤其星曰張星未
之卦曰遯其星曰井鬼柳申之卦曰否其星曰畢觜參酉之卦

曰觀其星曰胃昴戌之卦曰剝其星曰奎婁亥之卦曰坤其星曰璧室此可以觀天矣何以爲金液內丹乎曰於子之時起功自復卦一陽爲始焉每一爻直五日凡行一陽爻先閉三十息三嚙津分三口故曰一嚙三嚙聖人規龍行自有虎相隨此之謂也行一陰爻則閉三十息三嚙氣於是陰陽實矣五日行二卦三十日行十二卦至寅而終蓋三百六十日一周天者也子至於巳六時陽也左行至巳而終乾焉午至於亥六時陰也右行至亥而終坤焉乾坤終則再起於復矣若夫九還七返者大而一年小而一月統之則一日可也還者還轉之義也此金丹於鼎流轉還返者歟子時夜半起於甲子甲子乙丑時以金爲

道藏輯要

道樞

三

紫集四
×文川

氣焉故乾剛坤柔乾屬金也又陽物也父也男白女赤自然之道也朔旦甲子時震來受符震長男也一陽爻則進陽火以金爲氣金之成數九九轉者聖人隱金之名者乎自午至亥陰也一陰爻則進陰火一陽爻退其陽火於是巽來受符巽長女也七者火之成數也以火返於金則乃七返者也聖人蓋亦隱火之名焉或曰水火之用其故何如曰十一月用火二兩十二銖用水十二兩十二銖十二月用火五兩用水十兩正月用火七兩十二銖用水亦如之二月用火十兩用水半之三月用火十二兩十二銖用水二兩十二銖四月用火十五兩無水不加矣五月用火十二兩十二銖用水二兩十二銖六月用火十兩用

水半之七月用火七兩十二銖用水亦如之八月用火五兩用水十兩九月用火二兩十二銖用水亦如之十月用水十五兩無火不加矣十二州十二分則皆自寅起焉秦者幽州燕之分也大壯者豫州宋之分也夬者兗州鄭之分也乾者荊州楚之分也姤者三河周之分也遯者雍州秦之分也否者梁州魏之分也觀者冀州趙之分也剝者徐州魯之分也坤者并州衛之分也復者青州齊之分也臨者揚州吳之分也

元氣篇

總總而生元氣是資呼焉吸焉內外應之

夫人稟天地元氣而生者也一呼一吸內外之氣應矣氣有六曰心曰肺曰肝曰脾曰腎曰三焦爲之主焉能服是氣一年通

道藏輯要

道樞

三

齋集四

矣二年行矣三年功成其凝立珠於丹田矣氣者何也虛無自然無爲之道也心者無爲者歟蓋惟不動則不起於內而外不入矣內外安靜則神存氣和元氣斯至矣於是五臟滋潤經絡流通津液常生矣然後五味可遠則不飢渴三田成而骨肉堅實返老還童矣故氣之化也始爲血血爲精精爲髓一年其氣易矣二年其血易矣三年其脈易矣四年其肉易矣五年其髓易矣六年其筋易矣七年其骨易矣八年其髮易矣九年其形易矣其神三萬有六千皆化而爲仙矣夫五藏和津液生三焦通氣而不壅此之謂瓊丹焉神者無形之至靈也神稟於道靜而合於性人稟於神動而合於情故率性則神凝焉久則止極