

園風景好坎男離女一齊來

其十曰誰信還丹事不深肯於三五一中尋若知庚甲擒龍虎  
要識淨沉定本金坤六產成離內火乾三生得坎家壬丹經子  
史明明說自是迷徒不着心

其十一曰不信浮華誤了身有誰肯問已求真三回賀旦添三  
月一度飛花滅一春陽氣如烟誠可惜荒郊似水莫因循書名  
竹帛千千兆看取從前得道人

其十二曰都言大隱混鄺羅卻笑山居養太和名利薄時人事  
薄交求多後是非多綠水青山超性窟柳眉丹臉陷身河借問  
貨餘能敵國無常買得不來麼

道藏輯要

道樞

卷一

特集四

其十三曰日月循環子細推天罡指準在璇璣大功欲就三千  
日妙用無虧十二時四八陰消除滓濁九三陽長合希夷玄關  
句句真消息盡向詩中漏洩機

其十四曰太乙神爐三疊存周回上下法乾坤天旋地伏龜蛇  
應陰殺陽生卯酉門火進屯蒙常煥煥鼎涵金水鎮温温玄珠  
鍊就金光燦用獻虛皇竅上尊

修真指玄篇

五行顛倒三田返覆  
冬至夏午神氣內蓄

華陽真人

施肩吾

曰吾聞之正陽真人

鍾離雲房

言玉清上清太清太

無太虛太空太質云者蓋大道有無之相生以立天地之基標  
者也以人言之則三清者父母之精氣神聚而為胎精血為表

精氣爲裏如天地之清濁者也純陽真人以爲龍虎交合而結  
內丹三百日而真氣生鍊就陽神始在黃庭次居內院終出天  
門此人之三清者也腎爲水水中生元氣可比於地也心爲火  
火中生真土可比土石之聚也脾者隨呼而舒以引於腎氣而  
上行隨吸而入以接於心氣而下降而呼吸之間般運天地純  
粹之氣入於中宮飲食之際受納萬物秀實之氣資於四體此  
人之三才者也純陽真人曰父母交合而生身人之三才也心  
腎交合而生丹吾之三才也華陽真人曰斯言也其玄矣乎月  
者太陰之精也陰不得陽則不生所以月受日魂而爲明也日  
者太陽之精也陽不得陰則不成所以日得月魄而見也試言

道藏輯要

道樞

卷三

黃集四

乎內則猶腎氣傳於肝氣肝氣出而腎之餘陰絕矣所以魂生  
於肝焉心液傳於肺液肺液生而心之餘陽絕矣所以魄生於  
肺焉於腎氣之中而取真一之水心液之中而取正陽之氣卽  
真一之水爲胎如日魂得月魄而明也真一之水得正陽之氣  
爲主如月魄得日魂而照也一歲有二十四氣一日之間亦有  
二十四時焉故亥子丑之時壬癸之位也而小雪大雪冬至小  
寒大寒屬焉寅卯辰之時甲乙之位也而立春雨水驚蟄春分  
清明穀雨屬焉巳午未之時丙丁之位也而立夏小滿芒種夏  
至小暑大暑屬焉申酉戌之時庚辛之位也而立秋處暑白露  
秋分寒露霜降立冬屬焉五日一候三候一氣十二時者陽時

五日一候三候一氣十二時者陽時

也十干者陰時也艮巽乾坤者四卦時也合而爲二十四時與  
天地二十四氣同焉一日十二時時爲三十度共三百六十與  
天地三百六十度同焉天地之春夏秋冬日月之弦望晦朔人  
之子午卯酉四時同焉知其時候以法致之則丹全氣足可以  
長生鍊氣成神可以入聖五行者相生者也故肝氣得腎氣方  
行焉心氣得肝氣方行焉脾氣得心氣方行焉肺氣得脾氣方  
行焉及於三田則精中生氣祕其精而氣自壯矣氣中生神養  
其氣而神自清矣五行相生可以延年三田返覆可以超凡入  
有九宮何也丹元宮者腎也朱陵宮者小腸也蘭臺宮者肝也  
天靈宮者膽也黃庭宮者脾也玄靈宮者大腸也尙書宮者肺  
也玉房宮者膀胱也絳霄宮者心也以九州言之則冀州者腎  
也兗州者膀胱也青州者肝也徐州者膽也揚州者心也荊州  
者小腸也梁州者肺也雍州者大腸也豫州者脾也以形言之  
肺長八寸其狀如華蓋心長九寸其狀如垂蓮肝長七寸其狀  
如懸瓠腎長三寸其狀如懸石脾長七寸六分其狀如覆盆其  
類不可窮也腎氣之中取水心液之上取氣氣上水下是爲未  
濟之卦也腎氣入於頂真水下降心氣入於丹田真氣上升是  
爲旣濟之卦也心腎交合而成內丹肝肺傳送而爲火候以合  
天地升降之宜日用進退之數焉龍虎何以交合歟自辰巳至  
於午而止其津分三嚙之於是幽室靜坐疊掌盤膝忘思絕慮

道藏輯要

道樞

齋

黃集四

微以升腰閉目冥心滿口含津鼻之中細細出息引極再入含  
津以壓之眞龍不上升矣引息抽之眞虎不下降矣初覺其咽  
乾次覺其心沖終覺其情暢龍虎既合於是無質以生質其形  
如黍還於黃庭是爲玄珠者也若鍊之火候不差斯爲金丹焉  
火者三昧眞火也升降循環有周天之道焉十五兩爲二百六  
十銖有周天之度焉天氣五日一候故修鍊者亦五日一進退  
火候焉三氣在於黃庭其法用戊亥至於子靜坐幽室屏去思  
慮微隱於几輕齋其腹使鼻中綿綿用之不勤默存丹田如火  
輪焉其轉不倦齋之勿動困則暫止再齋者蓋以聚所散之氣  
想火轉之於腎心火下入於黃庭始則其腹微痛次則漸熱行

道藏輯要

道樞

卷

大文

黃集四

之可以補虛益氣積而延年若與前之龍虎并行百日下火五  
兩自戌至於子鍊精成汞而藥力全矣二百日下火十兩自酉  
至於子鍊汞成砂而胞胎堅矣三百日下火十五兩自申至於  
子鍊砂成金而純陽氣生矣何以取火乎以念珠一百八凝息  
計數數足方得一銖焉何以肘後飛金晶乎用子之時一陽初  
動而下功披衣正坐握固存神扣齒二十四遍集神和氣忘思  
絕慮閉目冥心存下丹田微偃其脊始覺腰之下稍熱如未熱  
則再偃至熱則止於是氣過於尾閭下關次過於夾脊雙關次  
過於玉京上關在心之左以至升偃一撞三關入於泥丸日出而止  
行之一夕可全一年之損如滿其數則可以補腦益髓返老還

童矣故辰巳日交合成亥日進火子曰退火何以謂之金液還丹乎其法用子之時靜坐存升掩耳閉息輕輕擺撒使腎氣入於頂攻擊神水下降自上腭而來清涼美甘不漱而嚥久之骨健身輕勝寒暑矣何以謂之玉液還丹乎其法用辰巳之時交合焉靜坐絕思慮以舌拄牙縫雙收二頰有津則嚥之無津則嚥其氣滿乎三百六十之數此自肺而升者也可以益一年之損而已有內丹不用此於子之時存升偃脊一撞三關既入於頂急閉其息掩耳擺撒金液使下降焉於是不漱而嚥於時即高身起腹舉腰正坐使金液隨元氣散入四支通流百脈是為金液鍊形者也久之目視金華體出金光不止長生而已於午之前辰巳

道藏輯要

道樞

卷

第八十一  
蜀集四

時收頰嚥氣補虛數足乃繼而用之方嚥未嚥之際忽起身正坐高舉其腹氣入於四支百脈傳入於經絡百日則肌如玉血如膏顏如嬰矣鍊之法有二其一以丹鍊形三田反覆者也其一以無丹鍊形五行顛倒者是為玉液鍊形也存升偃脊一撞三關直入於泥丸掩耳閉息金液下降即舉腹升起丹田純陽一升一降相見於重樓之下是為既濟始成一珠其大如黍其色瑩而黃乃還於黃庭是為金粟逐出金光於皮毛計功定其息數此既濟者也人之元氣日一循環焉其元神旬一交會焉甲乙之日卯時鍊肝氣丙丁之日午時鍊心氣庚辛之日酉時鍊肺氣壬癸之日子時鍊腎氣皆鍊之成神焉惟脾無正氣而

不受鍊戊己之日安閑可也正坐靜室屏思慮扣齒二十四惟  
心在道神定氣和默觀所鍊之藏心至則氣自至矣丹田純陽  
之火至是爲三花和會非比三昧之火也旬鍊之一番焉凡百  
日每藏各鍊十番於是氣升神見各隨其色紛紛上起回觀反  
照見五色之雲興於壺中此鍊氣成神上朝天元並入神宮者  
也然懼外魔以亂天真當速收內觀以起火焉故曰欲長生者  
鍊丹下火可也欲不死者還丹鍊形可也欲升仙者鍊氣成神  
可也煙蘿子曰仙者嚙氣閉息不入喉中往來當其氣滿難住  
正坐升舉其腰身如是不止氣衝凝滯而又可以延息少時矣  
積氣生液內滋於五藏六府外潤於皮膚此安樂之上法也然

道藏輯要

道樞

卷

八文四  
崑集四

未盡玄微焉玄微之道在夫幽室靜坐絕慮忘思嚙氣閉息急  
則升身放則換氣而奪餘息於是心腹空而首目清利體充悅  
而神氣調和此延年之法也或飲食過度則閉息虛心自然消  
除矣或氣血凝滯則閉息默觀病之所在病則瘉矣夫納九嚙  
一存三放七定息內觀事無不畢此長生之訣也何謂也鼻入  
清氣而納之九分咽中一嚙不使所入之氣往來覺其急則舉  
身取氣放息勿令出盡常存二三焉當其閉息之際默觀五藏  
氣自通和則其疾去矣正陽真人曰欲覺陽公長子須是多人  
少出從其男女相爭過時求取真一純陽真人釋之曰陽公乾  
也乾一索於坤而生震震爲長子在入爲肝在時爲卯是爲泰

卦三陽之候也於是腎之氣爲嬰兒上傳於肝心之液爲姤女  
下降於肺肺氣相交於是其鼻入多其口出少凝住不使傳降  
焉是爲男女相爭積氣生液於是真氣益多故曰過時求取真  
一者也然則玄微者不離於卯之時而已外應於泰內契坎離  
氣交之候鼻入清氣升身內想默計周天之數凡三百有六十  
可以奪一年之氣以補已往之損比之胎息無時焉弱者可以  
骨健老者可以還童矣岐伯曰人之真氣春藏於肝夏藏於心  
秋藏於肺冬藏於腎肝心陽也肺腎陰也隨時養之不出冬夏  
二至春秋二分之候所養之法淡然自適而無所惑靜坐內觀  
所養之藏自然氣凝而有象有形焉故以陰氣爲胎以陽氣爲

道藏輯要

道樞

奕

卷之四

息氣住則形住是爲長生之要也靈樞曰天地反立陰陽逆生  
鍊鉛鍊汞自然道生扁鵲曰冬至之後十有五日真鉛積之一  
分其狀如輕煙焉夫能鍊之可以安樂延年矣三十日真鉛積  
之二分其狀如薄霧焉夫能鍊之可以返老還童矣四十有五  
日真鉛積之三分其狀如垂露焉夫能鍊之可以留形住世矣  
夏至之後十有五日真汞積之一分其狀如戲藥焉夫能鍊之  
可以健骨輕身矣三十日真汞積之二分其形如含蓮焉夫能  
鍊之可以長生久視矣四十有五曰真汞積之三分其形如抱  
卵焉夫能鍊之可以鍊形化氣矣故鍊真鉛而爲陽胎鍊真汞  
而爲陰息以陰息爲陽胎自然有形化無形矣以陽胎投陰息

自然無質生有質矣然岐伯不知時扁鵲不傳法若夫冬夏二  
至則時未善也隨時內觀則法未盡也惟冬之子夏之午則凝  
息留氣而後靜觀斂身集神而先注意焉斯可謂盡矣善矣是  
以胎息之要在乎絕無動念譬夫以水澆石無可得入於是神  
定氣和元靈自住真胎自凝是爲無漏三年小成六年中成九  
年大成者也神公言其胎息曰勤守中勿放逸外不入內不出  
還本元萬事畢謹修持無時曰曹道沖釋之曰勤守中者神識  
內守也勿放逸者一意不散也外不入者對境如無也內不出  
者居塵不染也還本元者專氣致柔也萬事畢者止外無求也  
謹修持者勤而行之也無時日者長生久視也然則真胎息者

道藏輯要

道樞

堯

齋集四

其惟物我兩絕神氣並集凝而爲胎住而爲息形神俱妙可以  
長生神氣合體可以入聖於是窮理盡性以至於命自然神氣  
交合無中生有內外明白以色爲空天真元靈湛然自樂矣玉  
皇有神用之訣曰存三守一高上元君釋之曰三者精氣神也  
一者腎也腎中生氣心中生神神氣交而爲精精神住而還下  
於是上存其神中存其氣下存其精三存既畢則守其一在於  
丹田不論內外之境與出入之法自然氣還元而自住爲胎焉  
神隨氣而不散爲息焉神氣一體則無死生心腎一氣則無疾  
病如是一切之境從何而入一切之念從何而出乎若厭乎塵  
世則當升氣以爲神胎集神以爲氣主於是氣胎神息與有象



之形分而二三化而萬億真靈不散是爲人聖者太上玄機有自然胎息之訣曰長生久視徐真人釋之曰靜坐忘思久視於上田則神長生矣久視於中田則氣長生矣久視於下田則形長生矣視者視之勿離其視之所心神隨視而止腎氣應神而傳自然有形之氣暗藏無象之神形中有胎胎中有息息以神住神以氣存此久視之道也吾於天地之間止知其身其身之內止知神氣而已故上視神宮則其神不散視久則鍊神神聚爲胎以所傳之氣入而爲息自然而上也下視氣管其氣不散視久則鍊氣氣聚爲胎以所存之神入而爲息自然而中也鍊氣會合常守丹田凝而爲胎住而爲息自然而下也上中下者

道藏輯要

道樞

辛

紫集四

三田之謂也腎之真水者虎也心之正氣者龍也龍虎交而爲玄珠火候足而爲金丹取辰之末巳之初是爲巽之時幽室正坐滿口含津勿吐勿嚙以壓龍虎之氣使之不走交合而爲玄珠焉其大如黍還於黃庭每元可以增真氣一丈矣火候者何也心之正陽之氣是爲真火真火上升是爲鍊形及其下降是爲還元可以益氣而延年當戌之末亥之初是爲乾之時幽室正坐脅腹勿動凝住上傳之腎氣不升內想真火而下降行之一日可以補一年之虛純陽真人曰金丹之要存升開閉過關無急火候無差產成金液者也於子之時一陽初動之後披衣正坐握固內定存下腰身使腎合氣聚覺臍腹微熱漸升其身

微偃其脊運腎之氣復過尾閭自下而上次過中關於玉京直入於泥丸以補其腦自然髓實骨健若鍊金丹則作退火焉夫龍虎相交爲玄珠以心火下降爲補益以肘後飛金晶爲補腦之法並用是爲金丹焉玄珠者金丹之體也進退火候合於周天之數三百日無差則爲金丹矣脅腹凝息行一百八之數自子逆行至於午以心火下降而鍊黃庭於是五日加六銖二十有五曰移一時此進火者也升身偃脊行一百八數自子順行至於午以腎背飛而補泥丸於是五日加六銖二十有五曰移一時此退火者也內丹既凝而生純陽之氣是爲氣中有氣於是不計晝夜升身正坐是爲太陽鍊之百日其身輕矣千日飛

道藏輯要

道樞

圭

崑集四

騰而入南宮爲仙夫以純陽隨其元氣所傳以鍊五藏之氣凝爲胎元鍊氣可以成神矣丙丁之日其時用午庚辛之日其時用酉壬癸之日其時用子甲乙之日其時用卯於是靜坐忘思雙收二頰以喉中虛嚙爲法所嚙之數不過百焉十日澆遍百日而足於是純陽之氣不能害於五藏五藏之元神隱於真氣而不散五藏之真氣隱於元氣而不耗由是隨元氣所傳而鍊其氣卽氣鍊神神自氣中而出上朝於元頂入於泥丸無丹者行此法隨時澆灌可以鍊形焉

真一內丹篇

閉息漱液陰陽以通一時之用一歲之功

子復也丑臨也寅泰也卯大壯也辰夬也已乾也午姤也未遯