

下永鎮丹田焉夫能明三五一者修煉五行之精氣送在於元
宮用火候以鍛之功成九轉可以返本還元矣大還丹者何也
五穀之精氣也煉之可以長生矣三五一者何也三者三才也
神氣精也五者五行也五行之中精血氣合和而有五味五味
之中取五穀之精者也陰符所謂五味可以長生者乎五穀能
盜人而死而人不能盜五穀之精為可歎也一者聚五行於元
宮用火候煉之而成真一者也

太白還丹篇

泥丸之高元氣攸舍
來如洪河自天而下

清虛子

太白山人王元正
自號唐貞元時人

曰修丹之訣在乎靜心於室內子之

後午之前先調其氣

氣和為佳

其名曰法澡浴以左右手搓其掌熱

道藏輯要

道樞

三

齋集五

上摩其面下令周身然後起天立地焉以左右手叉之盡力越
於頂上托於天此所謂起天者也以足盡力踏地聳其身此所
謂立地者也其起功不可犯弦望晦朔八日上弦二
十一日下弦與夫卯酉
之月彭居彭僑彭質三月俱守靈府靈府心也知之必為魔焉於是
先補其肝想肝之中有青龍盤旋然後想青龍之目有光從吾
之目出乃出嘘之氣嚙嘘之氣皆九過次補其心想心之中有
朱雀如鳳有赤氣從其腹出至於吾口遂呵之三過次補其脾
想脾之中有勾陳龍身鳥觜虎耳龍角獨角也口出黃氣至於吾
口乃以舌柱其腭然後呼之十二過次補其肺想肺之中有白
虎鼻出白氣至於吾口從鼻而出咽之七過終補其腎平坐長

展其足底以手拔其足底然後閉氣移時想腎之宮二脈黑氣自出目內灌於其口而爲金玉之液是爲華池神水凡補五藏者用七十二日謂之小還丹可以去疾而已於是叩齒集神者三十有六開闔其目以左右掌掩其耳用其指擊頂後左三右四是爲擊天鼓已乃安坐左手之三右手之四叉手腎堂是爲想壺中天地焉壺中天地不離於身者也左目日也右日月也泥丸天也泥丸何以爲天乎如天之不可升也聖人有法返本還元使元氣歸於泥丸則天門開而通去來如黃河自天漢而下流入於海者也髮星辰也耳幽谷也參羅爲萬象也鼻玄牝也口天倉也舌赤龍也倉言受眾物龍言耕也喉樓閣也謂之

道藏輯要

道樞

三

精集五
801

十二樓環者也五藏五嶽也六府六曹也

五嶽六曹已見百問篇中

三焦三

台也

上爲太師中爲太傅下爲太保

四水四瀆也

已見百問篇中

汗雨也氣風也臍之

下有精海如環焉左右各三十六轉想環之中而有玉女以揖之出入於右腎右腎者玉堂也左腎命門也二腎相去二寸五分其精本重一斤應於乾坤及施泄之後自十有六歲至於二十有四歲其少二兩應於姤卦三十二歲其少四兩應於遯卦行則氣喘足痿矣四十歲其少六兩應於否卦腰脊痛而四肢弱矣臍之下攪刺而目昏矣四十八歲其少八兩應於觀卦髮白而皮皺矣五十六歲其少十兩應於剝卦凡事不能爲矣六十四歲其少十二兩應於坤卦元氣敗而惟恃穀氣矣七十二

歲餘二兩而已應於師卦以地變水者也八十歲其氣盡矣應於明夷之卦水盡而屬火至此其亡矣故學道者先伏姤女焉想其玉女入於右腎而歸於閨闈而收之者焉然後想玄武龜蛇之形懼其傷於玉女使強避之是爲伏姤女者此也於是收其三魂曰胎光曰爽靈曰幽精祝曰未知者使吾知焉命之居於坎戶在吾左右如是三呼之想其魂神入於精海然後左三宮右七宮於是安坐行嚙龍虎之法滿口成氣嚙之爲虎矣一龍一虎再嚙一送之自喉想如大江入於精海又嚙虎如前焉其行三過凡六嚙乃送之入於精海想如三江焉又嚙龍虎者三過三三九過復嚙一龍一虎如前焉龍虎各九過是爲十有道藏輯要

道樞

三五

精集五

八方送之想如九河至於精海又行龍虎二七過計十有四過方送之想如大海至於精海前後龍虎共八十嚙復起再坐再行摩脈者三過復嚙龍虎如前焉滿八十之數又摩脈嚙龍虎如前於是蓋三過矣嚙之數是爲二百四十應於二十四氣焉方其神精充則想如海濤涌於臍下更八十一日方行龍虎之丹童子未施泄者不必用嚙龍虎之法也於是坐定先袞精海混沸已而澄靜湛然乃合滿口以赤龍耕之津液滿口分爲三嚙是爲龍焉其氣滿口分爲三嚙是爲虎焉送至於精海上在水面以意丸之如彈三過斯爲丹矣想心之火而從心出下至水面鍛之次想脾土蓋之火滅則開脾土復鍛之如斯三過丹

成則沉於水中矣於是復如前結之再造龍虎九過爲丹九九是爲九轉者也古語曰龍隨虎去隨巖洞龍入水兮虎亦從雷火燒時鬚鬣焦雲來雨去山嶽動此之謂也譬如夫婦焉火女也水子也土媒也由是而成焉凡一過用三龍三虎十二火應一日十有二時焉九轉者應於九宮共爲一百八之數然後用河車般載之法動關鎖舉金鐘舉天秤三舉穀神穀道促氣入於脊骨以氣縮而上之想丹砂與精同路而升至於頂則三點之使入於泥丸昂首左轉是爲回精補腦者也然後於日出之初西坐東向想其日如輪輻之車而吞之凡七十二嚙亦用河車拗起入於頂後爲之枕而枕焉至十三日於月出之時背日

道藏輯要

道樞

三

精集五
又文一

對月而坐想如前焉八十一嚙至二十三日乃止後月八日想月抱之是爲戴日挾月者也夫日陽也用七十二嚙陰數也月陰也用八十一嚙陽數也此陰陽顛倒之法乎然後安想腎之姪女裸形而懷欲則想心火燒之古語曰用鉛不用鉛須向鉛中作蓋謂此歟世不知其理乃爲幃中陰丹以殞其命焉仙者內丹就外丹方成矣故能用大藥化瓦礫以爲金或者見之而不知其身有真鉛真汞乃以水銀爲汞黑錫爲鉛欲變銅爲銀不亦誑哉於是一嚙其津下入於肝想肝之中青龍赴腎宮以迎姪女姪女見青龍而乘之所謂子母之氣何也青龍木也姪女水也迎之上入於頂門乃想三魂與眾神俱入焉頂門者泥

丸也然後想心火下自各神關而起周於身上下俱然如肝神之像乃點之初點二十有一想其彭居形如道士棄簪履而走再想火燒之如點首二十有四想彭僑牛首人足彭質如獸七魄者或鷄首狗足或形夜叉或形女子或形鳳伯或形獵犬或負弩或持魚於是皆逃焉故焚身百日尸盡盡矣然後用胎息之法靜意守志去其聾煩專一而不亂於是安坐如前吞日月之法然後想脾之上有地地有金鼎身有嬰兒如吾之形在鼎而跪以左右手附肩仰面開口乃明且華月華之精金液玉液之體如前數吞之夜或無月華則以金液玉液三十六嚥也口月俱得其時則以日用火焉每七日嬰兒一轉二十八日是爲

道藏輯要

道樞

三

紫集五

四轉於是一使火焉火在鼎之下想土以覆其上火在地爐之內地爐基於鼎者也日行百八之數火入下時從鼎竈之旁過焉如是四轉一動火如養火之法滿十過則胎息成矣大火一鍛先去玉蓋於是嬰兒者爲長生之子如遭火必走其上故自然在於頂門而飛此大丹之成也女子修之想嬰兒在鼎常以玉器蓋之以益頭火養之然後未濟 聖胎既出而日游行行不可遠焉鼎者何也不離乎肝心脾肺腎也鼎者金也其高四寸其趾二寸應於肺者也竈土也其積三層其高五寸應乎脾者也炭木也爲焚身既畢故木爲炭應乎肝者也火心也腎烈女也而生嬰兒蓋精華之元氣也上以玉液爲蓋故鼎之蓋裹於心心者能攝萬象作聖胎不得心則無所

成矣乾天門也坤地戶也艮鬼門也巽風門也腎水也王於冬之季者也是爲烈女玄武之象五行顛倒之法則心以腎爲夫交合精氣以產聖胎焉脾土也王於四時之季者也是爲男子之象能爲竈以和合陰陽而成其道故曰黃婆爲媒焉肝木也王於春之季者也是爲尙書青龍之象木本生火火生木反燒爲炭故曰長生炭焉內丹者三年而成三年之中卯酉不用二月所用者三十月而已先補五藏者七十有二日次補精者八十有一日爲龍虎者百日吞月者八十有一日以日計之此十月也吞月者月得十有四日八十有一日則爲七月矣焚身者百日則爲三月矣前後共二十有一月又以十月養之此三年

道藏輯要

道樞

三

背集五

所以成大丹也聖胎旣就於是有躡步之法想其嬰兒旣出以日計月其行步日倍之自十步二十步以至百步三之日可行千里焉嬰兒百日狀如八歲之童一年則與其體同矣然一紀之內遇難則行事當有三焉曰投胎曰移舍曰拒殺鬼投胎者何也其要在乎識外境而已見大屋高堂者龍也茆舍者駱駝騾馬也羶車者龜鼈也舟車者蟲蛇也錦帳者狼虎也茆庵者牛也裘者象也樓輿者猪羊也寶相花者雞也白芙蓉者鵝也白蓮者鴨也黑漆閣者犬也黃衣者獐鹿也錦衣者雉也林中百花者百鳥也羶帳者獸也嬰甲者魚也入水者蟲蛆也眾陷陣者蜂也眾同名者蟻也瓊蓋者螺也人行山中者蝨也執劍

戟者蟹也入井者爲女也墜山者爲男也移舍者何也先相識者其已入冥是爲空舍須其先不病風冷其精牢實乃可移之童男者上也故吾入其中而再修之如前焉拒殺鬼者何也修道者佳胎未成出胎未遠忽有大限何以制之夫五心有一痛者斯大限至也五心者兩手兩足心與其心也乃安坐靜室作朝真之想朝真者冥心內有其耳目鼻舌手足與夫壬癸之穴皆用鎖焉以齒爲城以心爲火以焚其身見鬼勿怖心者帝王也藏三於鼻足爲三台以照萬臣者也肝之神統三萬六千精光神守其左肺之神統一萬二千形影神守其右脾之神統八萬四千毛孔神守其前腎之神統五萬精華元氣神守其背頂之神首之神統

道藏輯要

道樞

三

精集五

髮神守於上宮膽之神守於下部六府者六丁也與其鬼戰鬼自退矣三五日之後或再至焉則棄其城直上天曹或爲列仙或爲地仙仙者必有劍其鑄之也以身爲爐精氣爲鐵日華月華爲鋼肝爲炭肺爲韞心爲火脾爲泥腎爲模膽爲礪石餘鐵爲七首其何以鑄之乎曰惟想而已於是又有金錘每嘯龍虎不至於腎而並納於肺之上肺金也一鑄而成矣

太清養生上篇

古有精方出於太清始以去痾終以通靈

赤松子曰左右手又首上挽首至於地五吸五息可以止脹氣者也又首胸腹之前左右搖首不息至極而止可以引面耳邪氣不復得入者也左右手又腰之下左右自搖至極而止可以