

籥也精海也洞房也雲牙子曰黃婆於是婚媾女焉元陽子曰鉛汞見上乃歸於一者也雲牙子曰結就則真胎脫矣推於二十四氣十月則其期也於是頂門產乎嬰兒元陽子曰正氣漸結於丹田返乎童子之色此胎脫者也卯酉之月不可下火可以沐浴故一歲所用者十月而已存想真氣自其頂門游行出入此其嬰兒者也

眾妙篇 導養之方 治性保形 行之不怠 進於長生

陰真君名長生曰北方正氣者河車也東方甲乙者金砂也二者

含養歸於一體朱雀調運則金花生矣花者天地之寶也酉者虎也卯者龍也龍虎相生斯合同矣龍之正位者六八也虎之

道藏輯要

道樞

七

觜集六

所生者在於一宮也採之有日取之有時差其氣候是亦徒勞焉爾求鼎於中宮溫養其火候審其陰陽安其爐室須擇其地而隱密焉保而勿失此天地之機也陽者真砂也陰者真汞也無質生質者還丹也鍊之餌之斯成仙矣黃芽者天地所生也砂者水之精所成也二者同於一體西方升其王氣其得道則在乎中華焉不達於此未見不喪其家者也

純陽子呂洞賓

曰真一者何謂也天之陽地之陰也物之氣人之

性也身之祖命之宗也龍之體虎之形也精血之名也鉛汞之首也見於魂斯為二矣遇於魄斯為七矣此真一之源也修之之法何哉吾於身之中鍊丹田之氣至其壯也則自然之神全

矣於十有二時守天真之一氣入於丹田之宮心無想也外無意也不出入不往不來則神定而自安矣

純陽子曰髮宜常縷手宜常面口宜常鍊體宜常挽液宜常嚙

氣宜常鍊精宜常轉色宜常遠定宜常變孫真人思曰形勿過

勞酒勿大醉則疾不生矣飽食者無益也食已行之百步以手

摩其腹寅丑之日翦甲榆髮者百返飽則立瘦饑則坐瘦行勿

迎風居勿有隙夜則濯足而寢思慮者傷其神矣喜怒者傷其

氣矣鼻欲去毛口勿唾地平明下榻其先左足則去邪辟惡一

日無殃矣行七星之步則壽且樂矣酸者傷筋苦者傷骨甘者

傷肉辛者傷氣鹹者損壽故耽嗜者不可偏也春夏宜少施泄

道藏輯要 道樞 六 黃集六

者也秋冬宜固陽者也獨寢守真加之謹靜斯亦可貴矣財貨

者生而有定分知足則為利矣強之者大患也寡欲者無累也

神靜者常安也修道者宜有終始而後可也

棲真子施肩吾曰吾見學道者千數矣孰知道之要其在於神雷

形住形住則神留焉神苟外馳其形豈能保哉然保氣養神者

不可以湛然而得之不可以兀然而守之保氣者其在乎運養

神者其在乎用吾嘗聞於師曰體虛而氣固形靜而神會斯出

世之玄機歟崑臺真人世傳富文忠公語樂全先生張文定公曰

吾求頤生之道而得簡易者焉吾於子之後三更三四點至五更以來皆可披

衣蟠足而坐牀上擁衾亦可或東向或西向扣其齒三十有六握固以

調其元氣握固者何也吾以左右拇指其三指之文或以四指總握其拇用左右手以拄乎腰腹之間者也於是元氣既調其息微微其腹若虛則閉息焉閉息者何也吾先瞑目靜慮使心源湛然則閉其口鼻勿使氣出焉內觀五藏六府三元九宮與夫肺之白肝之青脾之黃心之赤腎之黑然則何以知之哉吾爲五藏之圖而日觀焉則知之也詳矣於是想吾之心爲炎火其光洞徹入臍之下此吾之丹田也俟乎其腹滿其氣極其徐出其氣勿使耳有聞焉息之出既調則以吾舌攪乎唇齒之內外漱鍊其津液焉鼻之有涕吾亦爲之漱鍊此真氣也久斯甘矣方其漱鍊而未可嚥也復如前閉息內觀納心之火於丹田

道藏輯要

道樞

九

齋集六
八十一

調息而嗽津焉如此者三則津液滿矣俯首而嚥以氣送之至於丹田吾之用意必精猛使津也氣也谷谷有聲入於丹田復如前爲之凡閉息者九嚥津者三而後止乃以左右手熟摩其面及其四體復以左右手摩其足心足心屈折使涌泉之穴上徹於頂門於是臍之下與其腰其脊亦徐摩焉漉然汗出可也喘不可也次以左右手熨於目於面於耳於頂皆極熱焉則按捏其鼻梁左右或五或七櫛其髮至於百散髮而寢至於旦久則有功二十日而效見矣惟習閉息持久爲難焉吾用脉候之五至者一息也吾能閉其息至於百有二十至而開則蓋二十餘息矣然不可強閉以亂其氣或奔突而出斯乃爲害也暮不

可多食使其腹寬而虛其氣得以回轉焉晝之時亦數瞑目內
觀漱鍊其津液而嚥之熨摩耳面以助真氣清淨則功易成矣
然世之害道者有三焉一曰忿躁二曰陰險三曰貪欲學道者
其戒之

仇池先生

蘇子瞻
自號云

曰已饑而食未飽而止散步逍遙使其腹虛
營其虛時卽入於定無晝夜之限焉寢也坐也皆可以爲之矣
惟在攝其身如彼木偶焉視鼻端之白數其息之出入綿綿若
存用之不勤至於數百則其心寂然其身兀然與太虛同於是
不待禁制而不動矣其出入之數也或至於不能計吾則與其
息俱出俱入隨之不已則一息自住不出不入矣於是其息或

道藏輯要

道樞

三

黃集六
六十二川

從毛竅之中入萬四千雲蒸霧散而諸疾除矣故養生者必以
胎息爲本然亦乾乾乎其艱哉夫不閉其氣任其出入則眇綿
混漭近無卓然之功或望其兀然自止蓋未之有也閉而留之
其息不過乎三五十則奔突而出雖有微陽生於下丹田其
猶爲稼於湯世亦終一漑而後枯非度世之道也吾嘗聞諸孫
思邈曰夫欲和神氣者必於密室扃戶榻安而茵厚其枕之高
二寸有五分於是正身偃卧冥心閉氣於胸膈之間而以鴻毛
置於鼻之端而不動經三百息焉則目無見也心無思也如是
寒暑不能侵蜂蠆不能毒其壽三百有六十歲隣於真人者矣
吾默而深思其旨曰夫閉氣於胸膈使息之出入動而不動氣

氤縹緲若熏爐之煙烹鼎之氣出入自如無呼吸之者此鴻毛
可以不動矣故心不起於念雖過乎三百息斯亦可也吾嘗卧
而爲之如其方焉以意守其氣於胸膈之中吾欲吸也則微吸
焉吾欲呼也則不得呼焉而任其氤氳縹緲微微自出出盡而
氣平則又微吸焉如此其入不絕而鴻毛可以不動動亦
微矣吾俟其動則益加意以勒之使不動而後止也吾雖勒也
然不閉也其息至於數百則其出者加少其不出者加多內守
充盈血脉通流上下相灌輸而吾之養生之理得矣

仇池先生曰昔鄭子產有言火烈人望而畏之水弱人狎而玩
之翼奉以爲北方之情好行貪狼南方之情惡行廉正廉正者

道藏輯要

道樞

三

精集六
卷之三

君子也貪狼者小人也吾於是有所得焉夫火者心也水者腎也
烈則生正矣弱則生邪矣故五藏之性心正而腎邪雖上智之
腎不能不邪然而不淫者腎聽命於心也下愚之心亦正矣然
而常淫者心不能爲政也知此則達鉛汞龍虎之理矣鉛者氣
之謂也或趨或蹶或呼或吸或執或繫故凡動者皆鉛也肺實
主出納焉故肺爲金爲白虎汞者水之謂也唾涕膿血精汗大
小便凡濕者皆汞也肝實主宿藏焉故肝爲青龍古之真人謂
內丹者皆曰五行顛倒術龍從火內出五行不順行虎向水中
生世未有知之者也方五行之順也則龍出於水虎出於火死
之道也心不爲政聲色外誘邪淫外發壬癸之英下流而爲人

或爲腐壞是汞之龍出於水者也喜怒哀樂皆出於心喜則攫
拏隨之怒則毆擊隨之哀則擗踊隨之樂則抃舞隨之動於內
而氣應於外是鉛之虎出於火者也皆出而不能返故曰死之
道也真人者於是教之逆行焉此何道也孔子曰思無邪無思
而非土木蓋必有無思之思焉無思之思者端正莊栗而不放
逸是爲戒者也戒則生定定則出入之息自住出入之息自住
則心之火不復炎上矣火在易是爲離離者麗也必有所麗未
嘗獨立焉蓋水者其妃也火旣不炎上則從其妃矣水火合則
壬癸之英上流而入於腦溢於玄膺若鼻之液不鹹則非腎出
者也是汞之龍自火出者也長生之藥內丹之萌其無過於此
道藏輯要

道樞

三

觜集六
卷七十一

矣陰陽之始交天一爲水故人之始造形者皆水也五行一曰
水得暖氣而後生是以二曰火有氣而後有骨是以三曰木骨
生而後堅物之堅壯者皆金氣也是以四曰金骨堅而後肉生
土爲肉是以五曰土方人之在母也母呼亦呼母吸亦吸口鼻
自閉而以臍達故臍者生之根也汞之龍出於火流於腦溢乎
玄膺必歸於根焉心火之不炎上而從其妃是火常在於根也
故壬癸之英得火而自堅達於四支溢於肌膚而日壯其究極
則剛之體也是鉛之虎自水生者也龍虎生而內丹成可以長
生不死矣於道猶未也

鴻濛子

高象先

嘗至廣寒宮於是玉宸君使見於西華夫人夫人

授以道要曰眞一者在於敲乎戊己之門其中有金子焉是黃
芽之根萬物之母也母得其父而爲鼎釜於是日月魂魄交感
一浮一沈其珠自飛至於崑崙之上者必馮諸罔象而求之既
得之則歸於絳宮藏之肌膚紅矣鬢髮黑矣蓋九十日而丹成
焉昔者魏伯陽作參同契所謂萬古丹中之王也其首日乾坤
者易之門戶也乾道爲男坤道爲女而世不知所謂眞陰陽者
乃茫然而求龍虎焉日者離也月者坎也日月陰陽相啖吞者
也金烏死玉兔生故萬物生者周天地之感也天地相盪男女
合矣四象五行於是近輻輳焉晝夜屯蒙者發乎自然者也非
孜孜視乎火之候者也或白臍之下者太一之宮也先想神爐

道藏輯要

道樞

三

蓄集六
文

在乎其內次存眞火炎乎其中於子之時起採日月投於其鼎
以吾之津液漱下於丹田是爲神水焉十月脫胎而生嬰兒

正一先生

司馬子微

坐忘歌曰常嘿元氣不傷少思慧燭內光不怒

百神安暢不嗔心地清涼不求無諂無曲不執可圓可方不貪
卽是富貴不苟何懼公王味絕靈泉自降志定眞息自長氣漏
形歸厚土念漏神超鬼鄉心死方得神活魄滅然後魂昌至精
潛形恍惚大道偶於混茫轉物難窮妙用應化不離眞常造化
若知規矩鬼神不測行藏節飲節食少寐便是眞人坐忘

高子

名象先

曰瞑目蟠足以左手抱臍之下右手附腎之左右復
想丹田使其炎如火是爲玉女抱臍者也至游子曰抱元守一

乃養生之至要也其名有九一曰一字氣二曰黃河逆流三日肘後飛金晶四曰河車般運五日返本還元六曰回光混合七日五氣朝元八曰一撞三關九曰三田往復

至游子曰吾有修命之宗世未之知也上納於氣下勿泄於精於是運之與玉池之淵相合久而斯爲丹矣斯吾之性命也無他焉神也息也氣也一物而三形者也心存乎妙意存乎立臍下之氣沖沖其動以育丹田谷神不死者胎息也沖虛子曰其心死矣然後能抱其一含其氣鍊其精輔其神全其形故死其陰者生其陽則神生道成矣高象先曰崑崙之巔有玄珠焉惟罔象能求而得之歸乎絳宮則其膚渥丹其髮再黑而北極刊道藏輯要

道樞

雷

背集六
上七

其死籍矣

杜華曰有鍊金丹之方遡流補腦之訣吾嘗日興正坐俟其氣定焉口吐其濁者三五焉密閉地之戶勿使之通然後鼻吸其清焉其入息以九其出以六時數數作焉則妙矣如津液之生則赤龍耕於左右者三十有六焉及其滿口鼓其氣而虛嚙者九以其氣送於丹田徐引其氣出焉久則有功矣吾嘗正坐俟其氣定焉鳴天之鼓三十有六焉單絞轆轤者二十有四焉跪而首至於地以其手擦夫腎堂三十五十而至於百以漸加焉鼻隨引其氣出於是左右互相摩至其熱以熨外腎其數至於百鼻之中氣滿則徐放之其行之也於子之後寅之初此祕精

逆流者也

徽宗嘗問於李傅

宣和初爲
太府卿

曰爾有內丹之方試爲我言之傳

對曰內丹之要在乎存其心養其氣而已閑邪所以存其心也
內觀所以養其氣也存其心養其氣則真火日炎矣神水華池
日盛矣可以上下與天地同流焉天之道運而不積者也聖人
則而行之簡易則天地之理得矣夫人所恃以生者氣也氣住
則神住矣神住則形住矣審能如是則長生久視其自茲始乎
觀夫寒暑往來日月運轉天地之所以長久者也吹之噓之呼
之吸之吐故而納新真人之所以長存於世者也丹元子曰形
以神住神以氣集氣者體之充也形者神之舍也故氣實則盛

道藏輯要

道樞

三

齋集六
X 28

矣虛則衰矣住則生矣耗則絕矣氣也者廣成子所以保之煙
蘿子所以鍊之也然則一言而盡保之鍊之之妙者其唯之納
乎哉曰一嚙二嚙雲蒸雨至三嚙五嚙內景充實十嚙九嚙心
之火下降腎之水上昇水火既濟則內丹成矣可以已疾可以
保生可以延年可以超升於是有進火行水之候者其樞要也
子之後午之前者進火之候也五夜之始陽之盛者也尤宜於
進火焉居榻之上或南向或東向握固蟠足合目直腰而坐澄
心靜慮內觀乎五藏仰首合口引鼻之清氣至其極也則直腰
而嚙焉一嚙則縮其穀道一縮再引再嚙再縮至於再至於三
若其氣極而不能止也則俯首開口以吹之勿使耳聞其聲如

是者三是爲一候待其氣調而後行水焉取鼻之涕口之液集而爲一多益善矣及其百漱既熱而甘則仰首出胸於左顧於右盼於正坐各一嚥焉分三嚥而下內想至於丹田凡嚥也亦縮其穀道焉如是者一是爲一候水火之功於是乎畢矣是道也奪天地之造化行之之初則臍之下如火所焚飲食增矣四支健矣及其久也白髮返黑墜齒復生精神全矣歸於嬰兒則寒暑不能寇鬼神不能侵也

徽宗曰善會稽千歲沙門曰吾有七氣之訣一曰叩叩齒七過以集其神心中作觀每一叩齒而念一星星者魁魍魎魍魎魍魎二曰托托者先舉左手如托百斤右手亦然各上下十八過

道藏輯要

道樞

三

蓄集六

三曰張張者先引左手如挽弓挽弓已則以足張弩右手及足亦然各十八過四曰摩摩者摩左右手熱以摩其耳謂之發水次摩其目各三十六過謂之發火次摩其面以及其身中五曰搖搖者以左右手叉腰盤足而坐左搖二肩背甲右亦然各十八過六曰指指者以左右手相指熱以指一腎堂使熱七曰漱漱者漱之津液滿口方嚥之三過然後以左右手相指熱以摩丹田而無數象山子曰服元氣者可以通九竅百關而流布焉積之久斯有功矣凡欲服氣先靜其心左右導引通暢使夫百節調和然後握固閉口鼓顙開牙努腹直然嚥之則流利矣每九咽是爲一節四九三十六嚥是爲中節其得三百六十嚥是

爲大節夫服之者不以時焉惟鼻之氣任其出入而口則嚥之若先體冷則須暖氣若先體熱則須冷氣此元氣者日服三五十嚥以至於百斯能助陽氣消食而駐顏鬢髮而堅體矣若夫其首昏熱則重掌掩口用力呵之五十過則瘡未瘡更爲之服此

氣者宜服地黃酒引氣欲服時候食消乃服之

至游子曰吾聞古先至人有度世鍊形之法焉其要曰於子之時一陽之始生者也披衣握固扣齒三十有六收視返聽內存五藏之所在下腭舌順絞焉隨口轉者三順絞者三自然津生於華池其漱滿口而三嚥之經於華蓋與夫心也肝也脾胃也如此者三則想胃之間白氣二道復觀於二腎自腎之間二道

道藏輯要

道樞

三毛

紫集六
×〇、×

白氣出於夾脊絞以輓轡上入於泥丸於是由其面門而至於腭則神水盈於口矣如此者三爲一嚥焉由於中丹田以心包焉送於下丹田而止如此者三次發其火以焚乎下丹田所納之神水如此者九是爲一過以津之數九九則八十有一也自子而至於午可以行矣久則功斯見焉於是有黃河逆流之勢何也項之下咽喉之畔有二脉焉此長生之路也以手握其二脉其數二百左右腕之下有二脉焉此四象之周圍也先左次右以手按之各五十焉二脛之中脫脛也有二脉焉此金闕玉鎖也二溪也以手按之其數八百焉二廉之邊腳廉也有二脉焉此太乙之路也以手按之其數各二百焉日勤行之功斯見矣於

冬至之後則先其重後其輕焉夏至之後先其輕後其重焉
至游子曰吾嘗聞日月交飛五行之真造化焉夫土生金金生
水水生木木生火火生土生者其母也受生者其子也土剋水
水剋火火剋金金剋木木剋土剋其夫也受剋者其婦也腎者
水也在於下者也心者火也在於上者也肝者木也在於左者
也肺者金也在於右者也脾者土也在於中者也故五行生剋
之理惟在於人以其氣相傳自腎爲始焉腎之氣傳於肝水生
木者也腎之氣足而肝之氣生以傳於心木生火者也肝之氣
足而心之氣生以傳於脾火生土者也心之氣足而脾之氣生
以傳於肺土生金者也脾之氣足而肺之氣生以傳於腎金生

道藏輯要

道樞

天

篇集六
X文1

水者也肺之氣足而腎之氣生周而復始以氣液相傳心爲始
焉心之液傳於肺火剋金者也心之液至而肺之液行而傳於
肝金剋木者也肺之液至而肝之液行而傳於脾木剋土者也
肝之液至而脾之液行而傳於腎土剋水者也脾之液至而腎
之液行而傳於心水剋火者也腎之液至而心之液行亦周而
復始凡心之液不得腎之氣則不行矣腎之氣不符心之液則
不生矣液行乎夫婦氣傳乎子母木寄金鄉金藏木位返覆顛
倒相剋相生者也吾始行氣之中求乎真水水之中求乎真氣
真液內合於真氣而煅鍊焉以陰固陽以陽消陰留形寓世則
鍊質成形可也脫質升仙則鍊氣成神可也是道也月之上定

盛衰焉日之上識陰陽焉時之上審消息焉候之中用其數境之中見其像無差直事之神區別五行之理於是可以入希夷而成大功矣

至游子嘗歌金丹之詞曰用物之精養物之華集我丹田我丹所家我丹伊何鉛汞丹砂寶主相守如巢養鴉種以戊己耕以赤蛇育以丙丁灌以河車乃根乃珠乃蕊乃花晝鍊於火赫然彤霞夜浴於水泣然素葩金丹自成曰思無邪

至游子曰何以致華池之水乎吾聞卷其舌以舐於懸壺行之涖日舌之下其筋恣而痛吾以漸馴致焉使舌之尖及於懸壺則致華池之水莫掙於斯焉

道藏輯要

道樞

无

齋集六
山川

至游子曰日月有飛騰之法何也大坐凝神定氣以左手抱臍之下右手握固於股之上想乎大煙焰火以焚其心次之焚其肝其肺於是鼻微放其氣使通焉少選復想其火下焚於丹田俟其極熱則晝想日之光夜想月之光無則不想可也焚心之時宜少焉焚丹田之時宜多焉次之立其膝左右手抱之使其熱周於身熱極則止其行無時吾飽食則運火可使之立消焉何也垂手斂足動搖其腹收氣偃身俟其氣滿則回身焉於是火上炎矣

至游子曰吾欲三宮升降何道也吾收其足以左手之中指拄乎下腕下腕者在臍之上者也以右手爲眞武之印捏鼻之息

使其氣滿則微放焉如是者三至游子曰舒左右足垂左右手
取其氣滿則仰身後偃如此者五是爲五氣之朝元者也
至游子曰摩吾之手至於熱則以左手抱臍之下用右手以助
之於是蟠膝而坐瞑目以想心之液下於腎腎之氣上於心往
來上下行之久則臍之下其炎如火是爲丹田之基也
至游子曰蟠足疊其左右手抱其小腹於是以其鼻取西方之
白氣七嚥焉次而取南方之赤氣三嚥焉次而取東方之青氣
九嚥焉次而取北方之黑氣五嚥焉於是南向仰首取中央之
黃氣一嚥焉是爲五行之真造化也

至游子曰以左手之中指拄臍之中也臍心也以右手兜其外腎以

道藏輯要

道樞

字

黃集六
×

中指抑其尾闕於是想日月交降於丹田俟其氣滿則微放焉
如此者三催火者是爲日月交飛焉

至游子曰仰掌上舉以治三焦者也左肝右肺如射鵰焉東西
獨托所以安其脾胃矣返復而顧所以理其傷勞矣大小朝天
所以通其五藏矣嚥津補氣左右挑其手擺鱗之尾所以祛心
之疾矣左右手以攀其足所以治其腰矣

至游子曰挺身仰臥靜慮閉氣置手腹脅之上躡身而起以扳
足趾復倒復起微出其氣以多爲勝

至游子曰兌者七也少女也肺也主於意其意動則思故數降
氣魄則性熟矣至少男合則忘精矣坤者二也地也小腸也曲

江之神不可以度焉升土母於坎而與此合則鍊液而成丹矣
乾者六也天也金也父也大腸也腎之宮在於坎其應在於乾
腎能與艮合者也扁鵲曰大腸者魄門也能鍊其氣則中土自
應矣中土者脾胃也此黃道鍊氣之說也離者九也心之火也
中女也主於神其神定則超於空洞矣亂則失數恍惚矣故九
之數要在識乎三五一二八然後與九三合焉於是諸脉運乎
五液使之上升合則化神矣其中之法器能升神洞氣入於紫
府而見道者也坎者一也腎之水也中男也一者是爲精之數
焉九者其恍惚也一者其杳冥也合則數失矣極則精漏而爲
魄降而成鬼矣當其未極可以制之爲發用焉巽者四也風也

道藏輯要

道樞

三

黃集六
女

膽也長女也其主眾畏之可以制伏其眾者也艮者八也山也
其體木也鬼門也少男也膀胱也凡氣至於此十死八九爲子
之後數湊於彼矣若夫修鍊之士未言其道初以術至於精中
以精鍊氣可以禦意於精至魄其欲之魂從於心於肝於脾於
肺於腎五液下降其極也化而爲鬼歟震者三也雷也其體木
也肝也長男也能使性定而氣升者歟其要曰金風吹起於坎
中之陽則精神昌矣十有二時行之不已斯至於仙歟然吾身
吾體縷數焉其上曰頂次之曰紫府也耳也目也眉也鼻也口
也次之曰元宮則洞上道也次之曰咽次之曰重樓次之曰會
厭心次之曰脉次之曰心則氣母也膈中法也次之曰肝膽次

之曰脾次之曰胃胃之繫曰小腸小腸之繫曰膀胱膀胱歸於
腎則心之絡也小腸之左曰大腸次之曰下術是之謂一氣之
圖焉

至游子曰善乎上清紫文之言曰吞日月之氣與其光焉是為
赤丹金精石景水母者也其法於日之出也東向扣吾齒者九
瞑目握固而想五色之流霞俱入於口於月之出也西向叩齒
者十瞑目握固而想其中五色精光俱入於口月光之中有黃
氣其目之瞳是為飛黃月華玉胞之精吾能修此則奔入於日
月為仙矣至游子曰上清紫文之言其微矣吾申論其粗焉平
旦立於空曠之所望乎東方觀日之出視其色光氣象至於累

道藏輯要

道樞

三

齋集六

日而熟矣於是寅漏之下三刻之後四刻之前小坐於榻東向

疊膝其手握固開天之門

天門者兩鼻竅也

閉地之戶

地戶者口也

臨去目

以想太陽始出之氣以鼻引之以入於口俟其氣滿則噓嗽四
十有九轉焉極力嚙之想其至於丹田扣齒者數通是為服日
精一圓修初地者可進三圓至游子曰此日精也復有九還之
方於子之後午之前東向十有二漱交其龍虎可以服日精一

圓

謂之紅圓子

夫自子至巳者所謂六陽之時也東向吐鼻之左右

竅取其清氣使滿口焉於是內想非青非黃非碧非綠如太陽
之色光凡一漱則左右掌一摩焉左手者龍也右手者虎也其
漱至於十有二摩之數亦如之左側其首而嚙焉既已則以左

右手摩其面其耳者各三焉是爲一圓一則爲陽一則爲陰其陽則左嚙其陰則右嚙其初則日服三圓三旬有一日則進乎五圓五旬有一日則進乎七圓焉嗜欲未除則進乎七圓可以止也夫尾閭未禁氣泄不收殆難以實其腹矣必七旬有一日則進乎十圓服至於二十旬其洩赤水此九蟲積惡之去者也於是可以服月精矣月之二日午之後子之前者所謂六陰之時也西向其法如前損日精至於五圓然不得棄月精矣謂之白圓其行至於旬有六日其補至於二十旬則不用月精而專用日精矣其五圓先服其四後以其一送於丹田一月則日送一圓二月三月四月五月則月加一焉至於五圓則常以鏡照其

道藏輯要

道樞

三

齋集六

形而思腹之嬰兒而似其形七月八月則不食不飢十月則處於靜室思出天門瞑目不得視視或悸焉踰於三年可以視矣而不可遠離其軀至於二紀出外了然於是用般運之法存心之氣入於下丹田自尾閭上背入腦若風雨之聲矣其砂落於面其味甘不可棄也斯可以滋榮五藏者也

至游子曰戊亥之時瞑目靜心而端坐使鼻之氣微定焉於是存想嚙津困則就寢時至於子則南向或東向端坐內絕思慮其鼻行一口而存於心少選復行一口同前一口之氣而嚙送至臍以左右手輕抱其臍輪亟縮穀道復行一口逐前二口之氣俟過於臍而復縮焉微脅其腹俟火行於臍之下而熱矣腰

膀徐徐向上升舉俟氣過尾閭則腰膀俱熱於是出其胸臆而
緊巾靠其二夾使定焉勿令虛陽先起俟火之氣悉至於夾脊
則開夾脊雙關亟仰首縮頸向天勿令虛陽先起俟火之至亟
點首擺頸使火至於髓海如此而後引而過於天門踰十二重
樓以至於絳宮入於丹田此起火勸陽關者也

至游子曰自辰巳至午之前靜坐瞑目屏思慮其息微行則滿
口生津勿吐勿嚥以壓定真龍勿使上升焉其鼻微引以搐起
其真虎脅其腹勿使下降焉腹不可放也俟其氣滿則微放焉
而不可放走焉於是復微行使津滿口盛而不盡其初咽乾其
次心沖俟其通暢分爲三以嚥之如此者或一作焉或三作焉

道藏輯要

道樞

二

齋集六

是謂元珠者也

至游子曰或問宴坐亦有法乎曰有之吾先以左足加於右膝
之上而舒其右足焉左右手握中指之下其第二紋少時以左
手摩其左脅者六十有四復以右足加於左膝之上而舒其左
足其握固如其前以右手摩其右脅者亦六十有四於是蟠足
而坐以手摩其臍之上者左右各三十有二先摩左右手而後
摩其腎堂摩其左右肩者三以赤龍撞其左右頰者各有十四
撞上下唇者各七撞中齒者七轉舌而攪者三液來則擎於口
中定其息者頃焉以左右手捏鼻之竅先嚥火者三不得使水
下焉然後分其水爲二捏鼻之竅作聲而嚥之此宴坐之法也

至游子曰蟠其足而坐以左手兜其外腎右手握固微通其氣於是想其火焚其心以及其肺其肝俟其熱復想其火下至於丹田次想至於尾閭提其身俟其過焉次想過於上關微俯其身向前則入於泥丸以至於頂至於腦由天庭而下復至於心於肺於肝於丹田如此者九此還丹九轉者也

至游子曰多出不如少出少出不如不出一呼一吸不能留卽天地之氣反爲所盜或者以嚙氣爲胎息或以數息或以閉息或以忍息或以減息未爲究竟必也內氣不出外氣不入神能馭氣鼻不失息上至泥丸下至丹田二氣上下升降無窮佛家謂之胎息道家謂之太一含真氣儒者謂之養浩然之氣殊途而同歸也

道藏輯要

道樞

三

黃集六
X461

至游子曰吾將擒制金精蓋有法矣擇子曰於寅之初正坐東向左按膝右按股鼻引口吐者二十有七又手扣腰而點首者七俟其氣溫然而暖則泥丸之元氣入矣左右手互相抱用力束之者三次舒其左右足平附於席以左右手齊攀其足指如此往來者七次左右按如其初坐而休息焉左抱其右乳而舒其右手背視如怒擊者七右抱其左乳如其前焉吾行之在乎精一而無間斷於是乎相繼爲玉女舞雲枝者十有二左右按之復如其初焉乾嚙嚙津者各一行之至於五五之日則精氣運行周於四體進而不已可以長生

至游子曰或南立或東立撚紙塞於鼻之左右竅欲嚏則徹之
曲垂其左右腕開之向後如鳳張翼復向前掩抱者三左右手
舉其袖掩其口其鼻點首者三次左極其力搖肩者三右亦如
之次左右手相叉翻指向其面俯地覆手如兜抱重物舉至於
口者三次踢其左足至於臀者三右亦如之左右手抱其丹田
極力於鼻以搐其氣而嚥焉入於下丹田者三俟其息調卽止
行之無時惟數數然爲妙焉

至游子曰修身之道有五一日長生火降心氣至於丹田而後
提縮二曰太一含真氣肺心肝氣皆至丹田而後提縮三曰玉
女分胎以右脅側卧置外腎於股之外勿近於熱以防氣走四

道藏輯要

道樞

美

蓄集六

曰肘後飛金晶肺心肝氣皆降於丹田左右轉各八十一五日
開天門閉地戶撞三關拳其手足用意以想乎夾脊之雙關於
是黑氣纏乎赤氣上於泥丸吾則點其首者數焉然三關者閉
之亦有道矣搐其鼻微脅其小腹則心自提起精自逆上脉亦
停偃於是乎上關斯閉矣

至游子曰古先至人有噓呬呵吹呼嘻之道焉常於子之時跌
坐定息以其鼻引其腹俟滿焉呵者三呼者十有二噓津者三
呬之時東向呼者十有二呬者七嘻者十有二噓津者三午之
時南向呬者七吹者五嘻者十有二噓津者三酉之時西向噓
者九呵者三嘻者十有二噓津者三噓者何也左右手握固

握拳

也張目上視而後噓焉咽者何也左右手抱其膝仰面而後咽
焉呵者何也交左右手以抱腦後仰面而後呵焉吹者何也仰
卧握固而後吹焉呼者何也垂左右手安前抱脾而後呼焉嘻
者何也仰面平坐而後嘻焉肺應於氣輪氣輪病或如雲飛翳
日俄復明與大府風熱而祕者咽可矣脾應於內輪內輪病則
脅腫痛與脣焦者呼可矣喉之腫者嘻可矣腎應於水輪水輪
病則視一物爲二覩太陽如隔水與臍之下冷者吹可矣心應
於血輪血輪病則努肉侵睛與夫膈之熱者呵可矣肝應於風
輪風輪病則望風淚出視則霧煙生者噓可矣

至游子曰吾嘗聞三火之說民火者外腎也日落之際收民火

道藏輯要

道樞

三

道藏輯要
卷六

二十七次聚水三十六作一口嚥至丹田中微著力搗外腎一
次茲乃水自上而下外腎民火自外而入水火相濟也臣火者
內腎也當行煮海於戌亥之交先以左手兜外腎右手搓臍下
引起臣火煮丹田使陰消而陽長左右兩手各行八十一爲一
通君火者心也亥後靜坐以心意遶丹田先左後右各旋轉八
十一帀或三百六十帀乃心之君火下降與內腎臣火民火相
合三火聚而結丹謂之周天火候至游子曰日用寅午戌之時
取火焉居於靜室施厚茵於榻疊足南向而坐以左右手兜抱
其腎掩於臍輪之下澄湛其思慮內外自如然後端想其臍輪
之內有物焉其大如彈丸其色如朱橘皎如白日使鼻中所入

之氣甚微其息息存入於彈丸之內一念或萌則抖擻精神應時滅之復端想其彈丸使所入之息常存入其中漸覺臍輪溫暖稍稍如火卽叩齒九通漱津液滿口者九過每嚥以意送入彈丸之內然後行起火之法叩齒九通嚥津九過九口卽閉氣三口乃摩左右掌使極熱先摩目尾數過次摩其掌熱以摩鼻數過次摩其掌熱以摩左右耳數過次摩其掌熱以摩面及頸使熱然後左右閉氣各開弓者三過若日獨行此法亦能使八邪不干面目光澤而形不衰所謂小鍊形者也夫取火必於三時者何也寅者火之長生也午者其帝旺也戌者其庫墓也行

道藏輯要

道樞

三

紫集六
八五

自然思慮澄徹而不昏處於閭室而內外明曰此丹成神全氣足之驗也真氣充足則神氣清爽絕食而不飢吉凶未至而前知此道成之驗也百日宿痼瘵矣二百日臍下堅實氣力盛矣三百日精氣凝結而成丹矣行之之初漸加精進約半時辰然後漸漸長遠乃加精進至於純熟下功則覺溫然而熱內視歷歷見其彈丸然後氣液和暢神識端守而不失使所入之息收於彈丸之內兀然不知其所存所謂息隨胎結胎隨息住此丹成之驗也行之既久忽然不知我爲我物爲物物我俱忘體如虛空其身通熱汗出此胎仙已就之驗也如有疾病卽閉氣數口汗流而止復行起火之法其疾自除矣

至游子曰或謂初地修進四法並行何也曰一日有四時應天地陰陽之數焉天地四時者春夏秋冬也日月四時者弦望晦朔也人之四時者子午卯酉也子之時心氣入於腎其火在下於是腎中之真氣升矣卯之時真陽隨陰氣勝而至於腰少復入於本位分陰陽二氣前後焉男以後為左者也女以後為陰者也當用升火散氣焉午之時腎氣入於心於是陰自九天而降至於咽膈之上分前後而行焉酉之時陰氣殺物而陽氣弱矣當用聚氣養陽而助其陽也故四法者一日之用也夫亥子丑者陽氣方生欲升一陽之真氣仍然坐達旦不得大聲劇言可與人語不可與人言自言曰言答人曰語與夫應接之勞是夕子之時止勿行功

道藏輯要

道樞

三

齋集六

至於雞鳴則復行焉可也如日南至之前一夕不得一陽之真

氣即於日南至之夕及次日小至子之時再為之如南至前一夕已得一陽

後於南至小至為之亦佳不必坐至達旦凡氣者日南至則起於涌泉焉十一月至

於膝十二月至於股正月至於腰其名曰三陽成者也二月至

於膊三月至於頸四月至於頂五月之後其陰亦如之故學道

者宜於四月十月絕嗜欲以避純陽純陰之用事也至游子曰

端坐閉目令心為姤女腎為嬰兒先使腎溫熱發起其火上騰

次以鼻引清氣想天之風氣者九過送姤女隨龍火出交於下

見嬰兒嬰兒復上升見姤女如夫婦交合焉此龍虎之運用也

鼻引其氣閉口瞑目正坐左右手抱外腎鬱透熱乃以心意抱

腎上逆送之又引氣急想其心如姦女交腎而合精復想腎爲男感而交合上下十五過則著身將其精逆上入於心復令心血降下如此上下者三七過然後收入於脾宮鑠之所以黃婆是爲三姓同居在心之下臍之上其大如環次用六陽之火鍛之六陰之水灌之晝夜行九一運用之訣焉故心動則肺肝膽小腸俱動以助乎心焉腎動則外腎膀胱大腸脾俱動以助乎腎焉然則心腎者俱修真之主乎

至游子曰三魂曰爽靈曰幽精曰胎光七魄曰尸狗曰伏兔曰雀陰曰天賊曰非毒曰除穢曰嗅肺三元神其名來育其長七寸胃神其長三寸有半泥丸神在二眉中卻入三寸其名帝鄉

道藏輯要

道樞

早

齋集六
XO二

絳宮神在心之中其長一寸丹田宮在臍之下二寸其名谷立心神其形朱雀其長九寸其名煥陽肝神其名童子爲二玉女其長九寸膽神居膜之下爲玉童執戟其名龍德其長三寸肺神其名皓華其長三寸爲玉童執兵脾神其名寶元爲二童女其長七寸三分腎神其名元真其狀如白鹿而二首其長三寸七分九蟲曰伏蟲其長四分羣蟲之主也依腸胃之間能變成諸患曰蛔蟲其狀如蛭其長四寸善令人腹鳴曰白蟲其長一寸生子孫乃至四五尺能殺人曰肉蟲其狀如爛杏善令人煩懣曰肺蟲其狀如蠶善令人咳嗽曰胃蟲其狀如慕善令人嘔逆吐喜噦曰膈蟲其狀如瓜瓣善令人唾曰赤蟲其狀如蛭善

令人腹鳴曰蟻蟲為疽為疥為癬

太還丹篇

生而不生長生之明
死而不死歸道之根

元君曰太陽元精生其不生者也太陰元精死其不死者也生
不生者長生門也死不死者歸道根也太上曰太陽元精何謂
歟元君曰陰陽變化而生五行五行相生而孕靈化何者上之
精生靈液靈液之精生白金白金水之精生赤明靈砂靈砂之
精生太陽之光太陽之精生元氣元氣生神明神明者道之門
也故太陽者元陽之謂也始孕乎白金水之胎而為赤明靈砂
之門以合元氣通神明順陰陽返五行於是元精自生夫子立
曰其要曰大還丹夫所謂大還丹者日魂月魄之所致也自南

道藏輯要

道樞

四

黃集六
X 上 11

方之火位襲化北方壬癸之中歷涉五行色含五彩功齊於天
地難測究矣其方十有二以象乎一歲其一曰華池立元始生
之氣造化天地之象三五之數雄雌清濁未分潛龍之位也君
子守道俟時而得之者其鼎爐焉經曰知白守黑神明自來是
知立為萬物之母聖之所秘也其二曰白金黃芽蓋自華池鍊
金花者也凝結而為混沌屬乎丹衣之初地立關未啓陰從虎
陽從龍良力三旬而伏離宮九轉而歸於是乎為白金黃芽非
五金八石之化也其由乾坤結精太玄流液感氣而成譬夫父
母傳氣而生者耶故吾之至藥坎之男離之女情性相依結氣
而為之矣其象易之九二見龍在田者也其三曰五行夫水生