

澤其神秀麗聖丹生而靈液芬然次而鑿洞秋毫矣次而其涕
淚涎汗除而黑子瘕痕滅矣次而胎全氣盈而辟穀矣次而內
志合於太虛七情盡而九蟲三尸亡矣次而魂魄不游而無夢
矣次而陽精成而神府固寒暑不能暴矣次而出乎生死坐忘
內觀以游華胥矣次而功行具而授錄三清能知未來矣次而
胎仙見矣次而純陽可以涸外永矣次而胎仙飛而祥光生矣
次而靜則樂奏矣次而腥臊富貴矣次而儀觀變而神祇役矣
次而外觀紫霞盈日金光四周矣次而火龍飛立鶴舉而骨化
矣次而彩雲卿壽玉女下授紫詔矣此道之成也呂子於是心
悅誠服而進曰知妙理矣而未得行之持之之法終於無功與
道藏輯要

道樞

聖

齋集六
卷上

不知者同其何以教之子鍾離子於是擇吉日授以靈寶畢法
焉

靈寶篇

正陽剖微純陽互通
集厥大成眾妙之宗

子鍾離子既以道授呂子復曰吾嘗游於終南之山而得金誥
玉籙與真源之義此至道之要也今將語汝呂子曰唯子鍾離
子於是言曰天得乾道而積氣以覆於下地得坤道託質以載
於上相去八萬四千里氣質不能相交故天以乾索於坤三索
既終而還於地中其陽負陰而上升地以坤索於乾三索既終
而還於天中其陰抱陽而下降一升一降運行於道天地所以
長久者也夫天地之間親乎上者為陽自上而下四萬有二千

里名曰陽位親乎下者爲陰自下而上四萬有二千里名曰陰位故一歲之始冬至地中陽升凡旬有五日上升七千里三氣者一節也其數四旬有五日而陽升也共二萬有一千里二節者一時也其數九旬而陽升也共四萬二千里至於天地之中陽合於陰位矣於時陰之中其陽半焉其氣變寒於溫春之分也過此則陽升而入於陽位於是始得乎地之氣而升焉亦四旬有五日爲立夏立夏之後四旬有五日爲夏至陽之升者通乎前蓋八萬有四千里至於天矣於是陽中有陽焉其氣變溫爲熱積陽生陰於是一陰生於二陽之中其始於夏至者也於是天中之陰降焉一氣者旬有五日降乎七千里三氣者

道藏輯要

道樞

萬

赜集六
× 亥川

四旬有五日陰之降蓋二萬有七千里九旬則陰之降蓋四萬有二千里至於天地之中陰合於陽位矣於時陽之中其陰半焉其氣變熱爲涼秋之分也過此則陰降而入乎陰位於是始得乎天氣而降焉亦四旬有五日爲立冬立冬之後四旬有五日爲冬至冬至而陰降通乎前蓋八萬有四千里以至於地矣斯陰之中有陰焉其氣變涼爲寒積陰生陽一陽生於二陰之中自冬至之後一陽復升周而復始故冬至者陽生上升而還於天其陰降至於地此一陽來者也夏至者陰生下降而還於地其陽升至於天此一陰來者也自夏至陽升於上過春之分而入乎陰以離乎陽位此二分者也自冬至陽升由上而

下非無陰降也所降之陰乃陽中之餘陰止於陽位消散而已
雖降而得位值陽之升則真氣絕矣然則夏至陰降由下而上
亦非無陽升也所升之陽乃陰中之餘陽止於陰位消散而已
雖升而得位值陰之降則其氣絕矣以是觀之陰也陽也其升
降上下不出乎八萬四千里而日則三百有六十也夫能卽溫
涼寒熱之四氣斯識陰陽矣卽陽升陰降之八節斯知天地矣
天地者物中之大者也人者物中之靈者也故人可以配天地
焉心天也腎地也肝陽位也肺陰位也心腎相去八寸有四分
猶天地覆載之間也氣亦陽也液亦陰也子午者二至也卯酉
者二分也一日者一年也吾以一日而用八卦斯得八節之數

道藏輯要

道樞

聖

黃集六

矣子之時腎之氣生卯之時其氣至於肝肝陽也故其氣盛於
是陽升而入於陽位春分之比也午之時氣至於心積氣生液
斯蓋夏至陽升於天而陰生者也心之液既生至酉之時其液
至於肺肺陰也故其液盛於是陰降而入於陰位秋分之比也
子之時液至於腎積液生氣斯蓋冬至陰降於地而陽生者也
日用如循環焉其能無虧可以延年矣天地於道一也得其一
者其惟人乎然其胎全氣足之後六欲七情以損元陽而失真
氣顧有自然相生之氣液不能同天地之升降焉吾嘗以法致
而強奪之而後可也天一呼元氣出一吸元氣入人而不能留
隨呼而復出則吾之元氣反爲天地所奪矣是以氣散不能生

液矣液少不能生氣矣當其氣盛之時日用震卦而於氣也多入少出強留在其腹於斯之時自下而升者不出也自外而入者暫上也二氣相合積而生五藏之液積液還元則氣之生滋多矣此達磨胎息小成者也道之要者其欲求陽公長子而取真一是亦多人少出者焉陽公長子何謂也乾索於坤元氣升而上者也震長子也是爲卯之時氣自腎生液自心降相爭乎上下故閉氣則液分兩停過時於是乎得真一矣真一者真水也此何道也積氣生液積液生氣氣中之液隨液而降液中之氣隨氣而升氣液相生者也行之一年奪功以一並三百日爲期十日功斯見矣善食而無疾首清而目明心胖而腹虛其中

道藏輯要

道樞

真

齋集六

殷乎風雷之聲是非其効歟若夫靜息絕念終日默坐止於定中而出陰神非爲仙之道也呂子曰此其陽胎而陰息配合陰陽者乎水火何以聚散焉子鍾離子曰大道之中生天地者也天地之中生陰陽者也故天地有上下陰陽有終始吾因其俯仰察其度數大道亦可知焉是以卽天地之上下而知道之高卑矣卽陰陽之終始而知道之先後矣天地不離於數其終乎一歲者也陰陽不失其宜其分乎八節者也冬至陰太極而一陽生至春之分陰之中其陽半焉過此純乎陽矣夏至陽太極而一陰生至秋之分陽之中其陰半焉過此純乎陰矣欲識大道之體其必法天地審陰陽乎冬至陽生而升至於立春則升

於陰位二萬一千里陽難勝於陰也夏至陰生而降至於立冬
陰降於下而去天六萬三千里去地二萬一千里是陰得位而
陽欲絕也故一歲之中立春者其在日用則丑之末寅之初艮
之卦也其時腎之氣生而未至於肝處乎陰位之中是氣也在
於液中弱而難升也一歲之中立冬者其在日用則戌之末亥
之初乾之卦也其時心之液下入將欲還元復歸於腎陰盛陽
絕之時者也其氣少其液多人之所以多疾疢而夭闕者陰陽
繆而不升降氣液枯而不相生嗟夫氣盡神散斯死矣立春陽
升自下而可以上則不日而陰之中其陽半矣立冬陰降自上
而可以下則不日而陽之中其陰半矣惟人當艮之時其氣微
道藏輯要

道樞

七

精集六

而不知養氣之端乾之時其氣散而不知聚氣之理顧以六欲
七情損其元陽使真氣不强失其真氣使真液不生不亦可哀
哉方艮之時也吾以養其元氣手足互伸縮焉使四體之氣俱
生則內以保其元氣上以朝其心府於是嚙其津者一二焉上
摩其面者三二十焉久則膚澤光腴矣此之謂散火鍊形之小
者也方乾之時也吾以聚其元氣靜坐嚙氣而搐外腎焉嚙氣
者何謂也納心火於下者也搐外腎者何謂也收膀胱之氣於
內者也腎氣合矣於是三火聚而爲一以補下田無液者氣聚
斯生液矣有液者液鍊斯生氣矣此之謂聚火太一含真氣者
也此何道也心之氣宜乎納者也膀胱之氣宜乎收者也使之

不散以接乎坎斯乃氣海之中始生之氣也以秋冬爲首見其
効則止焉行之一年奪功以一並三百日爲期十日功斯見矣
肌革充澤下田冲和精神爽清是非其效歟呂子曰交合龍虎
者有道乎子鍾離子曰道原初判而有太始太始而有太無太
無而有太虛太虛而有太空太空而有太質太質者天地也其
氣清濁其質如卵其色玄黃乃太空之一物爾冬至則地中陽
升夏至則至於天其陽太極而陰生陰生者以陽自陰中來而
起於地恍恍惚惚氣中有水而無形故夏至則積氣生水矣夏
至則天中陰降冬至則至於地其陰太極而陽生陽生者以陰
自陽中來而出於天杳杳冥冥水中有氣而無形故冬至積水

道藏輯要

道樞

真

紫集六
火文

生氣矣子之時坎之卦也腎之氣於是生焉午之時離之卦也
心之液於是生焉方其腎之氣生於坎其及離也則至於心接
乎心氣與心之火相合於是太極而生液所以然者以氣自腎
來氣中有真水而無形其猶積陽生陰者類耶心之液生乎離
其及坎也則至於腎接乎腎水與之相合於是太極而生氣所
以然者以液自心來液中有真氣而無形其猶積陰生陽者類
耶吾以是知所生之陽陽中藏水所生之陰陰中藏氣吾與天
地之陰陽同也故曰腎生氣其中有真水者虎也心生液其中
有真氣者龍也夫天如覆盆陽猶能升焉地如盤石陰猶能入
焉而人不能者有以損其元陽失其真氣者矣夫離也者在人

則心也在外則午之時也真陽也者在人則元陽也在外則太陽也故當離之時腎氣既至於心心與腎交宜入靜宇疊掌蟠膝起身正坐神室內定鼻之息少入遲出綿綿若存滿口含津勿吐勿嚥自然腎氣與心氣相合太極而生液矣是以真液與真水相合則真氣戀液真水戀氣夫氣液者本非相合者也惟其液之中有真氣氣之中有真水互交合焉於是相戀而下其名曰交合龍虎若夫火之候不差而知抽添之宜則三百日真胎就而大藥成斯乃超脫之本也此何道也夫元氣真水也不可以泄而失於外者也氣散則不能生液液少則無真氣氣水不交則不能成大藥焉故知腎中真一之水心中正陽之液二

道藏輯要

道樞

冕

黃集六
文文川

者交焉在人生人在身生神其名曰內丹數盈乎三十旬可以長生矣凡年之中用月者其以冬至為始乎日之中用時者其以離卦為期乎夫以冬至為始三百日胎仙全矣其形彈丸其色朱橘永鎮下田而不死矣若夫老而學道根源不固然以十年之損一年補之可以益壽矣是謂採補還丹蓋此道也補之數足則口生甘津心境自除情欲不動百骸休安目爛如電神光現於閭室是非其效歟呂子曰周天火候何如哉子鍾離子曰寒熱溫涼形中有氣者也雲霧雨露氣中有象者也地之氣上騰斯升而為雲散而為雨矣天之氣下降斯散而為霧凝而為露矣積陰過則其露為霜其雨為雪積陽過則其霧為煙其

雲爲霞陰之中伏陽陽不能升斯擊搏而生雷霆矣陽之中伏陰陰不能散斯堅固而生電霰矣故陽光散而爲雷陰氣蕩而變風陰陽不合相對而生電陰陽不正亂交而成虹蜺惟真陽也積而成神麗於天者其大日月也真陰也積而成形壯於地者其貴金玉也日月也者真陽而得乎真陰以相成矣金玉也者真陰而得乎真陽以相生矣故吾心液中之真氣猶真陽也腎氣中之真水者猶真陰也真水不得真氣不生真氣不得真水不成二者既於離之時和合於心之上肺之下如子母之相戀夫婦之相愛也自離至於兌兌者陰盛陽弱之時猶日月之下弦金玉之在璞也夫日月自晦至朔數足而明生焉金玉自

道藏輯要

道樞

專

黃集六
又文川

陽生陰氣足而寶成焉故寶者以氣足而進之以陽明者以數足而受之於魂其猶吾之離之時積氣而生液液還下元若不進之以氣則爲月之下弦不受魂金玉之在璞不發陽也是以於乾之時進火有數鍊陽無衰能加火之數則陽長生矣離之時龍虎既合斯採藥之時也至於乾則氣液將欲還元而生於膀胱之上脾胃之下腎之前臍之後小腸之右大腸之左於斯之時脾氣強而肺氣盛腎氣絕而肝氣弱夫真氣本以氣相合而來者也既以陽氣弱而真氣無所戀徒於離之時採合而已然真氣無所戀且將散矣必於真氣欲絕之時當坤之卦元入靜宇正坐神室內定鼻之息綿綿微微脅其腹於是臍也腎也熱

或甚焉則微放輕勒如其未也則緊勒漸放焉至其熱也則任意放勒焉以滿乾之卦其名曰勒陽關如是則鍊乎內丹使真氣不上行以同真水而脾之液爲之和合焉隨其呼吸而運輸於命府黃庭之中故能氣液變爲精精變爲珠珠變爲汞汞變爲砂砂變爲金此內丹之成也吾所謂老而學道十損而一補之其可忽於茲乎採藥於離之時至乾之時以鍊之春冬多採少鍊乾一而離二倍用功也秋夏少採多鍊離一而乾二倍用功也百日而藥力全矣二百日而聖胎堅矣三百日真氣具而胎仙全矣藥力既全而後進火加數是爲火之候故聖胎堅矣則加火候以至於小周天胎全氣生矣則加火候以至於周天

道藏輯要

道樞

聖

黃集六
又文川

然當絕迹幽居心在內觀使內境不出外境不入猶龍之養珠焉雖寤寐終食之間語默如嬰兒舉止如處女猶恐有損焉有失焉不可斯須而離於道也子鍾離子曰此非所謂其至也蓋特小成者爾吾有金晶玉液金液之方焉一歲者以月言之六律六呂以六起數數盡乎六位六六六是爲三十有六日陰之成數也以日言之五日一候七十有二候八九之數也以九起數數盡乎六位六九是爲五十有四日陽之成數也一六一九合而爲十五十五氣之數二十有四節於是見陰陽升降之理一六一九以四爲用故陽數二百有十六陰數一百四十四有凡三百有六十是爲周天者也陰陽升降在乎天地之內

猶吾之心腎氣液交合者也日月運轉在乎天地之外此吾之
肘後飛金晶者也故肺肝陰陽如日月往來焉進火加損如日
月交合焉陰陽升降如日月運轉焉歲之夏至月之旬有六日
在於人也其猶午之時歟歲之冬至月之旦在於人也其猶子
之時歟吾推天地陰陽日月魂魄尚有交合運轉之序則吾之
心腎氣液肝肺魂魄日用雖有節矣年之用其無加損乎坎之
時陽生於艮而腎氣交於肝前其未交也披衣正坐存乎下腹
斯須起身焉前出其胸微偃首於後後閉其夾脊雙關以肘前
後微扇一二然後伸腰自其尾閭其炎如火由腰下擁在乎夾
脊之下雙關勿開熱盛氣壯漸開夾脊使氣過關則乃仰面緊

道藏輯要

道樞

臺

紫集六
火文川

偃腦後以閉上關熱極氣壯漸放入頂以補泥丸此其長生之
基歟於是用還丹之法復出胸伸腰以閉夾脊存而升之火或
不起於腰則靜坐內觀用其法再作焉以起其火自丑而行終
寅而止其名曰肘後飛金晶蓋使腎之氣以生肝之氣也夾脊
之骨其節二十有四自下而上三節內腎相對是爲天柱天柱
之上是爲玉京玉京之下內腎相對尾閭之上十有八節其中
是爲雙關上九下九百日可以通而入於泥丸矣行之之要則
始於艮以飛金晶至巽而成者此離之卦其採藥者也乾之卦
其進火勒陽關者也始乎冬至行之百日而金晶入於腦三關
一撞直入上宮泥丸自艮而始至震而止其採藥於離也更無

腎氣相合焉惟肝氣自生心氣皆純陽者也則二八之陰消矣其氣薰蒸於肺而得黍米之大而入於黃庭此其內丹之材歟百日無差藥力全矣故採藥於離用法依時內觀益詳於乾進火以勒陽關自兌而始至乾而止百日而飛金晶矣自艮而坐至巽而止離之採藥法仍其舊三百日無差聖胎堅矣勒陽關者自坤而坐至乾而止百日則泥丸實而還童矣是法也五行顛倒三田反覆之義焉先之以配合陰陽使氣液相生次之以聚散水火使根源堅固氣行而液止次之以交合龍虎使採補還丹吾所謂小成者也年之中擇月焉冬至之月於中擇日焉甲子之日於中擇時焉良也離也乾也爲之始焉自艮至巽自

道藏輯要

道樞

臺

卷六

乾起坤三百日之數足是爲中成者也夫行斯道必於清靜之區目不見可欲耳不聞囂聲鼻不聞臭穢口不爽五味六欲七情不動於心惴惴焉寤寐如恐失之斯可也行功不勤則不得於仙賒死而已爾斯何道也三元之用事者也飛金晶者則自下田而返上田歟採藥者則自下田而返中田歟勒陽關進火者則自中田而返下田歟始其效也寐而多悸四支六府示有微疾不藥而瘳瞑目入晦有光如蓋金關玉鑰其封全堅以絕乎泄精雷鳴一鼓關節氣通神彩清而丹田和心境自除其寐也若抱嬰兒以歸若騰飛以游八邪不能干矣三百日胎仙全而玉液鍊形可以行矣陽之升也何以太極而生陰乎陰不足

而陽有餘故積陽而生神焉陰之降也何以太極而生陽乎陽不足而陰有餘故積陰而生形焉神者吾所謂日月也形者吾所謂金玉也金玉之質產乎積陰而中蓄真陽之氣復感乎日月使真陰真陽下射而生成其實焉是宜可珍也哉彼積陰成形而抱陽猶吾積藥爲真胞真氣以成胎仙者也彼氣沖於天則隨陽升而起入於地則隨陰降而還既隨陰陽升降自有東西四時可以別焉猶吾金液以還丹田玉液以鍊形質四時加損一日改移者也夫吾三百日之後真氣既全則可以還丹鍊形矣故用艮之卦飛金晶終巽而止爾離之採藥坤之陽關皆於是止而不爲惟用兌之卦勒陽關焉至乾而止夫既不爲離

道藏輯要

道樞

壽

卷六

之採藥而爲還丹者是嚙法也其法以舌攪上下腭二頰之間先嚙惡濁之津次退舌杪以離玉池其津生也不漱而嚙春之月肝之氣盛脾之氣弱則日用乎離夏之月心之氣盛肺之氣弱則日用乎巽秋之月肺之氣盛肝之氣弱則日用乎艮以飛金晶嚙亦可也冬之月腎之氣盛心之氣弱則日用乎震四時之季脾之氣盛腎之氣弱腎者人之根本也凡季月之後旬有八日則用乎兌其春之離夏之巽之震則於其時兼用之惟秋也專用乎兌而已斯何道也知行之根蒂所以生克者歟其爲嚙之法而牙齒玉池之間津不生焉則何如曰吾惟以舌攪滿上下而用玉池雙收二頰以虛嚙氣氣之中斯有水矣嚙

之數始乎三十有六其次四十有九其次八十有一其次一百八十有一俟有功以爲度焉此所謂玉液者也行之一年灌溉丹田沐浴胎仙而真氣滋盛矣夫若不行乎此則三百日內丹既成真氣自生於是用良以飛金晶一撞三關直入泥丸其氣之起也以手塞耳何也耳者腎之門也懼泄腎之氣於外也當行此法自頂中前下金水勢如建瓴注於黃庭其變爲金丹故行金液之方必入靜宇疊掌蟠膝端坐絕念忘情內觀審乎良之金晶飛入於頂則微昂首頂使腦之後其炎如火頻俯仰其首向乎前抑首曲於咽喉退舌杪近乎後以拄上腭於是上清靈芝之水其味甘其氣芳或漱或嚥下還黃庭此所謂金液者

道藏輯要

道樞

臺

卷六

也歲之中行之蓋無時焉惟金晶之飛也一飛一嚥至震而止及已入腦矣則順節序而行良以始之巽以終之日之將入而勒陽關則兌以始之乾以終之其行之也必絕迹清心而後斯有功焉是道也必金晶飛矣藥既採矣陽關勒矣內丹成矣三日乃成而後行焉不然惟以還丹滌蕩華池則大藥散而無益也其効也其體澤其神秀其瞳黑其髮紺其顏童氣內足而不餒塵骨更矣神室變矣步軼奔駟津爲凝酥寒暑不能暴矣如防乎陽之太極則以玉液灌溉沐浴焉則內丹潤矣三百日之後行乎金液者既濟之法也起火以迎真水上水下火一升一沈以陽鍊陰將變乎純陽其功至也可以飛騰游方之外者也其

功則百日斯効矣一年斯成矣何謂金玉之液歟穉陽成神神
中有形一生於日二生於月者也積陰成形形中有神一生於
金二生於王者也日行九月行六隨陰陽而生沒焉金玉亦隨
陰陽者也春夏而升秋冬而降焉腎之氣月也其液則金也心
之氣日也其液則玉也玉液也者本乎腎之氣上升而至於心
以合心之氣二氣相交而過乎重樓緘口不出則津盈於玉池
嚥之斯爲玉液矣吾以舌攪滿上下之腭閉玉池而雙收二頰
虛嚥其氣此還丹之方也夫氣之中有真水焉氣聚則水聚母
行則子從者也玉液旣云還丹矣何以煉形乎液者自腎而來
以生於心猶土生石石生王者也金液者腎之氣與心之氣合

道藏輯要

道樞

眞

紫集六

而上升薰蒸於肺肺者華蓋也下罩二氣卽日而取其液其液
在於下田自尾閭而升是爲飛金晶以補泥丸者焉泥丸補之
之數旣足則自上而下復降於下丹田是爲金液還丹者焉其
還於下田也而復升焉周於四支是爲金液煉形焉亦猶金生
於土者也吾金晶之飛能通三關入九天何謂也尾閭其下關
者也夾脊其中關者也腦後其上關者也頂者九天也方玉液
還丹之後居於靜宇密舍風不薄也日不及也潛祝三清曰欲
以行道演化當先鍊形於陰陽之外已乃燎香嚥之於是以震
之時爲始瞑目閉心起身正坐鼻之息綿綿少入遲出內觀益
詳內境不出外境不入滿口含津勿吐勿嚥氣盈四支爲之制

禦勿令散失意倦漸止復升至離之時其氣既交於是氣羨而不可名矣是爲玉液煉形者焉蓋可以留形居世而已夫能棄絕外事志在於仙則當以肘後飛金晶纔起補足之後仍前之法使金液還丹自頂至腎焉自震而行至離而止金液玉液其法同而所以異者其在內觀乎非特此也還丹煉形相併而行豈玉液比哉其要在乎陽純而陰盡凡春冬再起一嚙何以謂之起歟前之所云升身者也秋冬則五起一嚙焉其嚙也秋夏其數五十春冬其數百餘者用兌以勒陽關至乾爲期其法如前焉若夫金液之煉形蘇後升前偃後升飛金晶也前偃金液還丹也金晶過頂下還丹田與煉形之氣相接不可亟嚙焉俟

道藏輯要

道樞

卷

紫集六

夫氣極於四支意舒而神暢咽燥而心沖於是微嚙焉與氣相敵是爲既濟者也行此者自良至離升而嚙之其亦可也然則形果何以煉乎飛金晶以起火而入於頂前升後舉其名曰焚身於火之中復行還丹而四時加損焉然後復拘於歲月哉吾日之中蓋有乾坤焉午之前焚乎乾午之後焚乎坤以人言之其腹爲坤其背爲乾斯肘後飛金晶者也方其焚乎坤則始乎兌以勒陽關至乾而止斯不可須臾廢也冬春三日或五日而行既濟之法以防太極於起火之中嚙焉如是則金丹不焦矣吾之焚身不止煉形而成氣也其足以逐陰鬼而養神矣下三彭而死九蟲也夫自是可與論朝元煉氣成神之方也歟煉形

之効何如哉曰其志清高合於太虛魂魄不游夢寐絕矣陽精
既成神府固矣火不能爍水不能濡真氣熏出於神門故眉有
白毫其氣純陽可以涸汞呼吸可以已疾災祥可以前知此非
其効歟雖然詎若朝元之妙哉一三五七九者道之分而爲數
也金木水火土者道之變而有象也不分則無數無數者道之
原也不變則無象無象者道之本也天地之象吾知其氣與水
也天地之數吾知其遠與邇也然則道亦豈遠乎哉天地有五
帝者猶吾之五藏也青帝其德木其干甲乙甲爲陽乙爲陰猶
吾肝之氣液也赤帝其德火其干丙丁丙爲陽丁爲陰猶吾心
之氣液也白帝其德金其干庚辛庚爲陽辛爲陰猶吾肺之氣
液也黑帝其德水其干壬癸壬爲陽癸爲陰猶吾腎之氣液也
黃帝其德土其干戊己戊爲陽己爲陰猶吾脾之氣液也春之
月肝之氣盛蓋父母之真氣隨天之運度而在於肝若木之日
其干甲乙則救土於辰戌丑未之時起火以煉脾之氣餘日直
乎兌則損金以耗肺之氣是時不可下功也坎之時起火以煉
腎之氣震之時入於室多人少出止息爲上久閉次之以千息
爲度內觀一意在於肝冥心瞑目青色自見徐升其身以入泥
丸自寅至於辰以終乎震鼻之息其出甚微習焉則息止矣不
可以求亟成焉夏之月心之氣盛蓋父母之真氣隨天之運度
而在於心若火之日其干丙丁則救金於兌之時起火以煉肺

之氣餘日直乎坎損水以耗腎之氣是時不可下功也震之時起火以煉肝之氣離之時入於室止息定息而如前焉赤氣自見徐升其身以入泥丸自己至於未以終乎離秋之月肺之氣盛蓋以父母真氣隨天之運度而在於肺若金之日其干庚辛則救木於震之時起火以煉肝之氣餘日直乎離損火以耗心之氣是時不可下功也巽之時起火以煉脾之氣兌之時入室止息定息而如前焉白氣自見徐升其身以入泥丸自申至於戌以終乎兌冬之月腎之氣盛蓋以父母真氣隨天之運度而在於腎若水之日其干壬癸則救火於離之時起火以煉心之氣餘日直乎辰戌丑未之時損土以耗脾之氣是時不可下功

道藏輯要

道樞

真

黃集六
人女叫

也兌之時起火以煉肺之氣坎之時入於室止息定息而如前焉黑氣自見徐升其身以入泥丸自亥至於丑以終乎坎春煉肝千息青氣出矣於其季旬有八日專爲定息終日默坐以養未聚之神而煉其真氣坎之時起火以煉其腎恐耗其真也夏煉心千息赤氣出矣秋煉肺千息白氣出矣冬煉腎千息黑氣出矣各於其季旬有八日專爲定息以至起火悉如初焉於是黃氣成光爛然周身矣夫定息者豈在強留而固閉也哉要之綿綿若存用之不勤從有人無使之自止斯可也採藥者何也含津握固以壓心之真氣使不散者也入室者何也宅乎幽靜巽聲不聞內開小隙微可辨物方其陽神初聚真氣如凝其如

嬰兒而未半焉耳不可有聞也有聞則神氣悸而逸矣若夫腥臊臭腐之氣淫冶之色非止觸真氣也神所厭也於是稽首三祝焉一曰地仙功行半者二曰天仙傳道行化者三曰神仙除大害立大功而潛迹者既已靜坐忘機以勤行焉是法也須次第觀其効而進焉徑習乎朝元終不成功其亦出陰魂而爲鬼仙者乎朝元之道豈易言哉千日而治一氣一以奪十百日而功至矣五百日而氣足矣自是可以行內觀焉聚陽神以入天宮煉之以合大道其効何如哉其軀若騰丹光通骨紫霞盈目矣一氣歸諸心不可爲物之所奪一心運一氣不可爲法之所役焉心源清徹一照萬破亦不知有物也氣戰剛強萬感一息

道藏輯要

道樞

專

黃集六

亦不知有法也物物無物還本來之象乎法法無法會自得之真乎吾之修煉之成則沖和之氣凝而不散至虛真性恬淡無爲神合乎道歸於自然則以無心爲心不知己之有身也其入希夷之域者乎此法也其如存想耶其如禪定耶吾擇福地爲靜宇正坐蟠膝散髮披衣握固存神冥心瞑目微升身於前以起火煉氣午之後則微斂身聚火以鍊丹通乎晝夜神氣清和而坐不懈於斯時也有聲勿聽有境勿視則自殄矣或魔加迫焉亟前以身微斂斂而伸腰後以出胸微偃偃不伸腰少焉前後火起高升其身勿動是謂焚身之火者也其火旣起其魔自奔陰邪不入如是至於再至於三以至夫遠求超脫或陰靈不

散出爲鬼神其形不見終無所歸止於投胎奪人之舍而後爲
月或出入不熟往來無法一去不返失其故軀神魂不知所之
乃桑門之坐化道流之尸解也故曰旣出而復入入而不出斯
形神俱妙與天地齊者矣旣入而後出出而不入斯神遷入聖
放乎三島十洲之上者矣

道藏輯要

道樞

皇

齋集六

正 青微弟子 洪百堅 製作

道藏學術資訊網站