

道樞卷之十三

至游子曾進集

初一

指玄篇非物非色孰窺其端往有所歸三田之丹

純陽子曰道源既泮以生有象於是有玉清聖境焉元始居之其次有上清真境焉元皇居之其次有太清仙境焉太上居之其下有太無之界太虛之界太空之界太質之界太質者天地混沌之初其色玄黃如雞卵懸於太空南宮飛仙日進十萬八千里歷八百劫不能出境界之外夫惟知玄之旨則一超入乎三清矣混沌者猶人受胎之始也三百日而形生人矣吾之丹三百日而氣生神矣天如覆盆地如盤石陽生地中暗負陰體不入于純陽之際至天為難也陰生天中暗抱陽質不入于純陰之外入地為難也冬至而陽生積十有八旬而至于天夏至而陰生積十有八旬而至于地一升一降周而復始達此者可以等天地矣天地相去八萬四千里人之心腎相去八寸四分則傳送升降之理一也日月其廣八百四十里日行乎乾月行乎

坤日得月魄而清月得日魂而明清明者其氣也精華者其質也陰陽者其道也鳥兔者其象也卯酉者其路也晝夜者其度也交會者其用也吾法諸日月可以閱浩劫矣肘後三關其猶海外三島也不出三島不得謂之仙矣不出三關不得謂之道矣背飛金晶以入于頂不止還童而又退火抽鉛焉洞天者上不在天下不在地其在虛無杳冥之際乎周以十二山有上中下三等其數則三十有六也其猶人之神宮上田焉返復二田氣與神交則吾之洞天也夫道生天地而人亦道之所生也顧為七情亂于內六慾誘于外重樓浩浩而生於上金龜續續而泄于下吾之氣也八百一十丈九九而損之始亂而病弱而老絕而死矣生不能養盛不能聚散不能收衰不能補為可哀也吾有龍虎焉非肝之青龍肺之白虎也是出於水火之中者也純陽子曰吾得子雀子名希之言而後知龍陽也出乎離虎陰也出乎坎二者會而為道本焉其故何也五行不順行虎向水中生五行

顛倒術龍從火中出焉龍者心液正陽之氣也虎者腎中真一之水也是之謂玄中之玄真陰陽之粹質在人則生人在己則生神者也心液之火者非存想之虛氣也非呼吸之妄用也吾有真火三焉心者君火也其名曰上昧腎者臣火也其名曰中昧膀胱者民火也其名曰下昧聚焉而為火散焉而為氣升降循環而有周天之道其數二百有六十銖而有周天之度焉天之氣五日一加者氣之候也吾之修鍊五數一進一退者火之候也純陽子曰以火養黃婆黃婆者脾胃之餘氣也海蟾子曰火神不可使之飛也金晶者肺之精英之氣也方傳在于腎造化未盡輸于泥丸之宮故曰肘後飛金晶也還丹者非物也非色也三田之丹也還者既往而有所復歸也三田者氣所生也氣藏於中田而生神神藏於上田既藏而不可失也火之候歷乎三百日而不差則內丹成而純陽生以鍊五藏於是五氣斯成神而升仙矣又何必顯顯於還丹始固其形哉還丹者固形者也其亦

有時而不固矣木之既濟為炭炭之壽百年  
土之既濟為碑碑之壽千年而況於人乎達  
真仙之道用功不已則可入于大道鍊氣而  
成神矣夫欲內觀起火以集神者有丹而後  
可為也無丹者徒妄想而已鍊神合道道既  
成矣則靜坐默想從心地湧起數足則自然  
棄其凡軀而上升矣火以鍊丹火至則丹凝  
結矣以之鍊氣火至則神顯象矣火足神靈  
自然與道合真靜中若飛焉及乎神合道成  
忽然化為火龍飛上天門始乎一步二步次  
乎三里五里入而未出形神俱妙者也出而  
不入棄質升仙者也夫調神出殼有效矣不  
可寄軀入而不出循游往復傳道度人功行  
俱全則入洞天者也

歸根篇天隱之書根于理性  
善保丹田以至復命

正一先生既得天隱子之書讀之三年而悟  
修之三年而身心閑矣復踰三年天隱子告  
以存想之要而後知歸根之妙焉正一先生  
曰人之根本由乎丹田而生者也能復之則  
長壽矣故曰歸根復命焉觀夫靈識者本乎

理性性通則妙萬物而無窮故曰成性眾妙  
焉吾能知夫呼吸由氣而活故有吐納之訣  
津液由水藏而生故有嚥漱之方思慮由心  
識而動故有存想之要若夫榮衛血脈者寤  
則行于外寐則行于內寤寐內外更相養然  
後能致和平矣時自子而至于午先平臥焉  
展舒其四肢次起身而導引使喘息調而定  
矣乃扣當門小齒而小鳴後扣大齒而大鳴  
以左右手摩其面俟耳也目也煖暢焉復端  
坐蟠足以舌攪于華池俟乎津液之生而漱  
之默計其數及于三百而一嚥之每其嚥也  
須呼定而嚥嚥畢而吸如此則所吸所嚥皆  
順下于丹田矣凡子之後午之前食消而心  
空可以漱可以嚥無計其數意盡則止焉於  
是五日為一候焚香靜室存想其身從首至  
于足自足至于丹田泝上于脊脉入于泥丸  
所想黃氣紛然如雲直貫於泥丸想畢則復  
漱嚥焉而以左右手掩其耳搭其腦如鼓之  
聲者三七焉伸其左右足端坐俛首極力直  
頸左右手握固又于二肋之下接于腰杖之

骨旁乃左右聳其肩閉真頃刻俟其氣盈面  
亦則止行之者七則氣從於脊脉上徹于泥  
丸矣此修養之大綱也於是又有要妙焉吾  
與天地之真氣宜契而同運吾能識氣之來  
辨其所往可以與天地長久矣其法起于冬  
至子之時一陽始生或遲或速俟其氣來則  
運吾之氣適與天地之氣皆作次之日復候  
此氣而消息焉此神仙至精之道也三百有  
六十日運其氣適與真氣合其行之至于二  
三焉則體益清和久習之則神仙不難至矣

鴻濛篇至神無方至道無體  
抱朴守靜九契于理  
鴻濛子張無夢字靈隱陽  
天台真宗時人曰國猶心也心無  
為則氣和氣和則萬寶結矣心有為則氣亂  
氣亂則英華散矣游玄札之門訪赤水之珠  
者必放曠天倪囚于邪翦萬異歸乎抱朴守  
靜靜之復靜以至于一者道之用也道者  
一之體也一之與道蓋自然而然者焉是以  
至神無方至道無體無為而無不為斯合于  
理矣故得其道者見造化之功噴鬼神之妙  
而無所不變焉書靈變蟬腐草變螢雀入水

變蛤雉入水變蜃田鼠變鴛鴦變龍此其小者耳其大者人可以變仙也吾嘗觀天地變化草木蕃蔓風雲卷舒日月還轉水火相激陰陽相摩仰觀俯察遠取諸物近取諸身著還元詩百篇摘其要者十有二

其一曰初九潛龍向一陽分明變化在中黃才逢大呂吹天火敢見巽賓履地霜坤母若來相制伏震男爭敢放顛狂仙翁秘密曾留語認取金丹水裏藏

其二曰一回搜玉上崑崙足躡玄關衆妙門百谷水朝滄海主九天星拱紫微尊輪回日月陰陽斗運動璇璣造化根晝夜周而還復始嬰兒從此命長存

其三曰昨朝姤女啓靈扉果見神仙會紫微滿殿星辰環市位兩輪日月往來飛紫翠天鼓連空響灼灼金花照地暉三洞真人相見後玉皇齊賜六銖衣

其四曰老子明開衆妙門一闔一闔應乾坤只於罔象無形處有箇長生不死根密密勤行神暗喜綿綿常用命長存忻然了達逍遙

地別得嘉祥及子孫

其五曰元君端拱坐玄都三疊胎仙舞八隅寶殿地全鋪翠玉瓊樓簾半捲真珠山河不動藏玄鼎日月推移入小壺變化一陽天地動太平因此妙工夫

其六曰一顆珠中世界寬自家靈寶自家觀杳冥裏面三才合恍惚之中萬化安陰鬼莫知安海底火龍般去上泥丸人修此玄玄事上帝徵封碧落官

其七曰自家神氣自家身何必區區問外人這箇形骸俱是假只因修鍊得成真流年迅速桃黍實浩劫移看海化塵尋取丹臺天上路恐君白首轉因循

其八曰空山獨坐自閑閑得道甘歸寂寞間黃髻老翁開地戶雪衣女子把天關烹煎神水三層鼎戲弄玄珠九曲灣莫問吾家生計事醍醐一味療衰顏

其九曰西庚東甲虎并龍二物從來不見蹤天地配爲夫婦位剛柔合作坎離宮雲雷造化三千數水火飛騰十二重此箇無爲功莫

問玉池一朵白芙蓉

其十曰十二時中子作頭抽添運用勿停留法輪有象從前轉神水無涯向北流姤女捉烏歸絳室嬰兒驅兔上瓊樓但知守一含元氣莫問滄溟幾度秋

其十一曰道在丹田達者知分明悟了更何疑乾男自逐龍潛坎坤女須隨虎隱離但守清虛除嗜慾自然恬淡合希夷仙經不是開言語看取千年胎息龜

其十二曰自出紅塵隱洞天五雲堆裏種芝田靈龜共飲華池水玄豹同藏碧谷煙明月清風何用買玉針金線每開穿時時縫補爲囊裏收取還元一百篇

呼吸篇 辟居于中呼吸篇用真人之妙其息以理

至游子曰晝夜百刻其一刻當一百三十五息焉故晝夜爲一萬三千五百息至夫日出東方其脉一周而復更始者也故呼吸四至是爲一息學者謂息爲氣氣爲命真人之息則以其踵是也斯貴其深者歟扁鵲曰呼吸心與肺吸入腎與肝而脾居于中於是呼

吸之間而五行備矣吾嘗聞樊大君出元道經曰復元氣之應常以減息為候心源湛然其息自減故自減息至于無息自無息至于定息定者不取不撓無為之定也於是復元歸根可以住世矣凡人以有息為常聖人以無息為常動而有息靜而無息有息無息出入自在故有息者妄也其要在乎謹其休而已於是三應焉其一應則為一百日有事無事皆減是為元氣漸復塵慮日除虛恬日增其二應則為二百日忽忽自止是為元氣將定不食五穀五嗜五味無大飢渴其三應則為三百日兀然自住是為元氣歸根飢渴不至寒暑不侵壽齊乎天地矣夫減息住氣皆以無息定氣為成功焉若獨行減息則其功遲矣專行住氣則難以至于無息矣若夫開通百關兼行減息則元氣克盈其功倍之或問曰謹其休止亦有漸乎曰其謹有十九日不減息減二十五日是曰小乏減三十日是曰大乏減六十日是曰小醉減十日是曰大醉減百日是曰怒減十日是曰驚減五日是曰歡減一日是曰哀減一日是

十日懼減七日曰勞曰倦曰躁曰煩曰飢並減五日曰飽減三日與夫飲食觸犯寒熱過差風濕所及起居失節言語散雜思慮煩多此皆減損元氣者也夫人受天地之氣故呼吸出入與天地相通是以通徹則生壅滯則死呼者小氣也受氣于五藏六府呼出其藏府之氣歸于天地是以一呼出氣其脉上行三寸而出即以口吐舊氣以受新氣焉吸者入氣也吸斂天地之氣歸于藏府是以一吸入氣其脉下行三寸逐其藏府之宿氣焉呼吸不等失天地之調氣其所以生疾者乎樊大君之論豈不妙哉

枕中篇性靈不守邪乃為疾精神內存病安從來

孫真人名思曰大道有盈虛人事有消長養生者宜知自謹導引行氣之方焉夫百疾之生以天其命者由飲食不節不能謹其微也夏至之後逼秋之分肥膩勿食酒漿勿食蒜勿食猪肝犬肉勿食五辛勿食瓜梨之實勿食養生者寡念也喪生者多思也其要在乎和心損慮去喜怒哀怒逐謹施泄秋冬尤當

固藏者也若或有疾則返舌塞喉漱液嚙津也瞑目內視使心生火想其疾之所在以火攻之疾則瘡矣甲子甲寅庚申八節晦朔當燕居獨處冥心專精以去其欲日在亥子勿棄唾勿亡精勿失氣入山未至百步而却行却行然後登山眾邪伏矣百毒匿矣導引者當以左右手摩其尺宅使之極熱則有光澤行之五年色如孺子蚤起平氣正坐先义乎掩頸仰首視天頸與手爭力為之可以使精和血通風氣不入矣屈動其體反張其四支宣搖其百關周市皆熱疾永除矣仙之道有三曰保精曰行氣曰服餌皆由淺以至深者也其大要在乎胎息而已胎息者不以口鼻呼吸者也夫善用氣者其虛也水為逆流焉火為滅焉猛鷲為隱伏焉癆腫為消焉或卒然有疾則吞三九之數可以差矣行氣之法處于密室瞑目閉息冥鴻毛于口鼻之上使之不動可也於是耳無聞目無視心無思以漸除之而已夜或有悸則存日月入于明堂而百邪自去矣

內想篇存三守一自得于心

消子曰立人之道其身如程括焉其情如贊  
死焉知其然也故為修養之方彼吐納嚙漱  
按摩採取云者皆小道也古先至人返老還  
童太一含真蓋有至要焉吾嘗鍊神育胎而  
行內想之法而已安坐于靜室而冥心焉以  
左股加右股之上左右手俱下虛其身如三  
足之鼎於是想其左腎為日右腎為月日中  
出白氣入于精海之內變而為赤矣月中出  
赤氣入于精海之內變而為白矣二氣交合  
凝結真氣而成嬰兒瑩然如玉視吾之形惟  
肖其始想如卵焉百骸俱備以漸而滋長跪  
于精海之中左右手交叉出入于頂門離於  
其身周游自如可以逃天地之數矣

道樞卷之十三

道樞卷之十四

至游子曹健集

心鏡篇四黃八石非藥之真  
五彩三花拔類華倫

玄和子曰鉛真則丹成而聖且靈矣是以古  
先至人惟論鉛汞而未嘗及四黃八石也夫  
鉛汞者用之於五行成之於四象乃陰陽元  
氣感通自然之道者也猶人之受赤白之氣  
以結胎氣足則聰明不足則頓頑矣是不可  
以不知龍虎焉虎者銀也其含於鉛歟是以  
為水也金也龍者汞也蛇女也木也火也金  
出于水水生于木木生于火火生于土道在  
其中矣鉛含五彩汞吐三花二物合璧其名  
曰河車者手魏伯陽之倫著參同契以言大  
易順取五行發天地之機以明大還之道焉  
其旨隱而難知故學者莫能究夫鉛汞也知  
鉛汞而不知火候知火候而不知爐鼎知爐  
鼎而不知消息升降不可以語道也夫心者  
丹之源也心不契道則雖得玄秘吾未見其  
能成也參同契曰植木以粟抱雞覆卵蓋言  
非其類者難為產焉陶真人曰砂產於汞金

初二

生於鉛亦明其類不相雜也語曰汞生水銀  
死鉛因靈芽生其論至矣還丹者何謂也伏  
火而不失其本體者也九轉者九易其鉛之  
氣非九鍊也故至藥者陰陽化氣而成非礬  
石硃砂硫黃制伏而為之者也若夫非其類  
而入之則其毒足以害生矣愚者以藥制伏  
其汞使伏火而死謬矣故語曰真鉛不變色  
真汞有神力蓋不得真鉛之精氣則惡能成  
丹乎是以黑鉛入于火則為灰燼而已孰為  
還丹之妙乎其在三一者也龍虎之璞天地  
之精不用其藥而用五行此至人之論也惟  
汞者太陽之精南方之正氣也得陰陽水火  
以制其變乃居青帝之首是為木之精於是  
乎木生火而自合至靈之藥焉鉛者北方黑  
水之精也其化西方庚辛之金於是乎金生  
水水生木二物相配而為神丹焉昔者劉玄  
穆事魏伯陽疑而退悔遂至天死徐景休積  
勤不怠遇師授以金丹居于太白之山逾千  
餘歲信與不信之効也近代謝冲玄蘇耽皆  
服金丹而為仙則金丹之功也參同契曰金