

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

以砂為主稟和於水銀變化由其真真者終始自相因不用藥而用五行天生牙自然體白馬牙真丹砂卯酉二分和三家也淮南錄秋石黃帝美金華黃芽不是鉛鉛非真丹砂伏火鍊成一家巡火經九轉自然成黃芽花

白藥紅靈汞秋石自相同孤陰不獨化寡陽不可成本來清靜質自有變通靈龍虎相逢遇何時不相顧白液共相吞為夫亦為婦變化成黃芽逐時依后土若丁紫河車自然升天湮莫鍊枯鉛汞拋功似土塵天地日月中靈物境金公金公不是鉛須向鉛中濛白液爐中火黃芽變漸成憶初相見日難覓水銀形陽極生陰火火衰陽氣并自變紫河車服食乃長生於是一月而白液凝其狀如雲二月而凝酥結三月其半合藥猶如垂珠四月

二物抱持猶如點血五月飛騰戀母其聲嗚咽六月行至子紫宮其氣欲絕七月乘陰受氣手足攢矣八月欲成其藏府合乎凝血九月點殘朱皮而長毛髮十月子母分離母因子全其顏變乎白雲更當溫養之于爐焉故

曰陽起于復陰起于遯爐寄于中央土寄于戊鼎上下互相濬固守之物無使走消息不失看節候有時龍虎相奔驟陽極于乾陰極于坤四象宜分六十四卦循于中尊龍虎相嚙而相吞五行定位其中存水火為媒陶我

理陰陽育我明晨昏八節運移有寒溫於是漸變黃芽根日月相催感母恩因之結實立其門千秋萬歲生子孫此參同契之玄微者也玄和子曰吾則有鼎函之訣焉函者鼎函也者天地之象也其魂在于三五而已下有朱雀上有玄武其中隔乎天地此陰陽之法也陽生于復九轉于乾陰出于遯水從下流者也火盛則侵陰陽衰則歸土不知此者何以伏龍虎乎二氣者子午也一伏以制乎一飛於是下有赤龍本謂三花純女在下大藥也上有玄武神

白虎華池黃天鏡赤龍從鉛者也黑虎則從金公水上位也汞者也循卦以合于陰陽十月則脫胎矣故知化金須金者也變土須土者也金丹之存在于神水華池大丹之秘不過乎參同契古歌曰白永生丹砂黑鉛生黃芽其中數九九

九變成三花修至紫陽宮黃金無可誇但得金公合真汞修成金液紫靈砂玄和子曰用鉛勿使鉛居汞中澆盡其滓乃可修鍊暫假鉛為相而已故大丹之源不離乎真鉛真汞神符白雲焉將服神丹擇八節甲子上會之日先去有為之心修無為之體更能辟穀調

氣收視返聽即羽化可致矣歌曰鉛本是金公金公得鉛發學者放金公金公即成拙流珠為蛇女得火自然飛忽是金公制相憐同所歸同行復同坐終日掩雙扉金鼎仍被陰陽化灶下隨之變所依二性皆歸土三花氣不移行到紫陽宮共變黃花鞋入月看應易終年色紫輝此汞名真汞安能更解飛女媧鍊得五帝氣精也變化成精補天地三十六算世應知七十二石列其位七十二兩天

得一而成地得一而方木成炭而不拋河車便向鉛中取蛇女還於汞內尋木乙出藥彭祖嘗圖濟精研使堅密一文一武多踈失下竈唯鋪大海鹽爐中少用扶桑日紫煙澹碧噴人香蝦蛤魚鱗透日光要知魏伯升雲去

勿如蟾蟻八月藏玄和子曰是固然矣不可不知卦氣火候焉十一月復卦也其初爻者一陽所起首春之象也於子之時運符節轉天罡以行火者也修其金鼎清靜齊心如對玉皇白虎青龍俱在于鼎白虎能制青龍青龍始騰躍矣十二月臨卦也二陽之生火候漸盛赤龍之象也青龍升降如雨之飛焉爐形如蓬島於是有退水進火之候爐有門有扇潛扇以避風其要在於知晦朔乾坤之數配合鉛汞方可入鼎矣調其火候始可立功矣正月泰卦也二氣於是均平鼎之青龍漸為三陽之所逼騰躍甚矣龍虎在鼎更相噬食聽其吟嘯如嬰兒之聲則傳騰火火盛則發雷電之震漸行武火焉卦至于泰則春令盡矣局鼎之北戶武火熾矣二月大壯卦也其爻是為夏之初火漸用武火焉陰陽之氣怒其節符於是其鼎轟然如風雷而鉛汞漏矣聞其水滴火激則青龍精困而丹積成矣三月夬卦也非久變乎純乾則行火益武於是青龍白虎自制伏矣鼎之上有紫粉四旁

有紅芙蓉為四月乾卦也六位既終而為陽爻是為大爐炎光者也於是武火尤赫赫焉此火極亢龍之時白虎齒盡青龍而亦因伏矣雷電寂然鼎空而無聲內外調燮海水俱竭宜加愛護蓋將入于千位南方離之九宮也歌曰聖人奪得造化旨手持日月安爐裏微微騰倒天地精攢簇陰陽走神鬼日魂月魄若能識識者便是神仙子鍊之餌之千日期身之無陰那得死蓋謂此也五月遯卦也一陰始生是為丹者太平之候也離宮之火二界同符而仍舊焉鼎中雲雨已止其中芳香紅鮮如春之和夫自十一月還其陽至于五月復返其陰此九還七返之自然者歟六月遯卦也陰爻漸生歸于坤西南之地而得火收鉛是為秋焉爐之上有海水焉入陰則增之至陽則減之置刻漏于室以測時候其丹至于斯時也蓋已滿于鼎其紅如霞夫二陰既生則龍虎無憂其失矣七月否卦也三陽已退復歸于陰於是黃芽結花水海之增半焉然則一室之內運用乎乾坤權握造化

及丹之成如天地之生萬物者乎八月觀卦也卯酉者天地分中之位者也故酉之時採之之要也九月剝卦也五陰已還於是陰陽將全矣陽火漸退上水復增澄靜而不動一歲之終也孰知大還丹者從無中以運有以一為基於一中取一自然而成者乎十月坤卦也其位既周其火已微是乃純陰結實之時也於是祈元斗祝太丘天地星以保其鼎懼夫邪氣之侵也俟乎星火自爐爐鼎俱寒然後開焉鼎之上有紫粉而光明乃謂紫游之丹矣何以為三五之一之要歟曰坎宮有主其名曰玄母其藏青龍南方使者能變通焉偏損木之精以歸后土混沌之時配以夫婦俟夫陰盡而化純陽其實飛昇可以採取焉其採有時其取有日食之三年於是牢固而為長生之主矣

胎息篇神書存以避元氣 陸龍九年乃明茲事

將東游願得胎息之方以振之實冠安坐吾語汝夫人之始生本乎胎息者也神識與精合和而凝結焉日月變化而成形其形初成則神依形而住故神無形則不住形無氣則不變氣無形則不立故知神形者受氣之本也氣者養形之根也三者和合然後出處于世矣方其居于母胎偃伏于臍之下混沌三月玄札具焉也鼻玄札既具如瓜有蒂潛注母氣故母呼而呼母吸而吸綿綿乎十月氣足而形固神全而識備於是乎解胎而生矣生之十日而情見乎外焉變嬰為孩指顧喜怒先真後偽已失其道矣况乎意逐于外緣目眩五色耳耽五聲鼻惑眾香舌貪多味身悅柔溫意蘊喜怒運神役智間不容息晝夜奔馳而不止淳朴之性蕩然離散矣於是形枯髮禿氣喪神衰寒暑相凌而不能禦其何以能長存乎聖人於是知五行精氣以成其身故修五行精氣以補之反本還元以握胎息之機焉心靜則神悅矣神悅則福生矣何也神者氣之子也氣者神之母也神用則氣養

矣氣絕則神亡矣夫欲長生其在神氣相合而心不動守於內息神不役于外無去無來無出入湛然常住故玄札之門者長生之戶也加之以外物不思也外色不視也外欲不耽也外味不嗜也常自內觀心熾不散神合於氣還乎五藏六府之源至其久也神氣乃明照徹五藏通于四支凡人之呼吸出乎咽喉之中聖人之息氣存乎氣海氣海者在臍之下三寸其名曰子宮元氣之根本也是吾之真一之氣也夫能守之綿綿不絕是謂返朴還元肆氣凝結不散五藏六府堅而不損形體以之不壞神識以之安靜長生之要也是以形者氣之宅也神之主也主不知守其內而役于外則宅虛而壞矣况夫無一息住于氣海者乎聖人以神氣為宰御焉呼吸而下徹乎湧泉神氣凝結補于氣海矣呼吸而上應乎九天神氣凝結而填于腦矣上填泥丸下補銜端二景相通可以却老矣若夫呼不得神為宰焉吸不得氣為君焉一息不全則傷於胎息矣故神氣不相合則不

能結於子宮者也神能御氣則鼻無出息是為真胎息者歟鄙夫者根境相對而生情愛乃驚於淫欲精氣下泄身乃枯朽故日無消滴之益而時有畎澮之決喪其性命之宗惟神與氣合子母相守隨其呼吸上下而散補三官則精魂不散是故定者不死之根也心者氣之主也故氣者從心者也心行亦行心運亦運亂則亂定則定憂則傷煩則謝是以聖人不體不用不役不住不定不亂自適其適內妄悉除此長生之本也如是常思受父母之遺體名曰胎息既而具乎六入眼耳鼻舌身意五藏六府骨肉筋脉皆乎胎息而得增長焉胎息之根源不出不沒狀如雞子色猶水精由念而有動轉之時內氣不出意因其發而有去來掩心引頸如是為主去來之外形者也其名曰鶴形焉亞腰實腹是為動轉之內形者也其名曰龜形焉以意引之勿由吐納勿在握固二者玄札之門常宜閉之使氣周于身焉先入靜室跌坐猶入定焉身不動搖想其胎息如雲霧如煇爐之煙如蓮本之

絲以意引之周于四天息脉條暢夫引其氣
灌於泥丸復引其氣集於舌上搏而鍊之想
如雞子吞入于腹不可差焉使五藏六腑承
其津氣而悉堅固於是其體光潤此胎息游
遊于其身之中者也如其飢渴則時嚙之以
意送之莫計其數可也飽則休息焉痛痛所
在以意攻之既瘡則已焉行止寢坐常存乎
胎息胎息不散或五三年功乃大成若夫氣
下則勿止之止之則成疾矣其功既成不必
靜室任意修鍊常想其身猶如蹴踘焉內氣
充滿則四支輕健矣於是又觀吾身也吾心
也吾胎息也漸至于長大同于太虛其初想
吾身如月焉坐一空則光滿一室矣居一城
則光滿一城矣游一國則光滿一國矣至夫
周乎十方虛空而不見吾身吾心與呼吸胎
息純一虛空無想無念湛然寂滅如是觀已
復如前觀由國至城由城至室漸復成小於
是加精進焉欲游于他方則惟一念而已欲
隱其形意發則隱矣生死自如食與不食不
相為患斯道之成也故謂神如嬰怡怡如如

寒暑枯榮而形神自平矣息與神合如琉璃
器中有金像金像者法身也琉璃者根形也
故鏡明而法自形矣水清而影自停矣天食
者滋神者也地食者滋形者也合靈抱實神
氣斯自靈乎雪山之妙藥自頂而生者也行
一空昧體輕神怡於是血化為乳骨化為瓊
矣故曰天道之精杳杳冥冥神不見神形不
見形即心無心即形無形心尚不有而況于
外哉

道樞卷之十四



道樞卷之十五

至游子曾集

初三

聖胎篇游按百關仰順四時
連于玄途以入希寬

紫微太一曰夫穿關透節之用非屈伸導引
則無以流而運之克寒瀉熱之用非吐納呵
吹則無以平而出之蕩毒實清之用非鼓飲
漱嚙則無以湛而凝之還精採氣之用非雄
雌交合則無以走而上之結胎分形之用非
蚌消龜息則無以任而誕之降魔殺尸之用
非密機聖化則無以消而滅之此六者登真
之梯航行道之軌轍也九挽引吐納行氣烹
鍊結胎存神皆須淨吐咽門仍先定閉其口
任息於鼻鼻微開則客風入之致八邪之害
故一氣失則元氣互亂矣閉口定息使左右
足並立散手左右前後擺鳳翅者九於是對
心交叉十指緩緩引力直伸胸前俟力極浮
浮引力直聳首上其名曰起天馬俟力極引
上東西行九拽又自首上展力又十指浮浮
托空并腰脊引令端曲下過於膝按之及足
其名曰立地焉俟力極進退腰身九擦其是