

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府承
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

至游子曾謹集

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

上如是者三然後正身定息日如此法可以開乎三百六十關節八萬四千毛竅行之則補腎堂止遺精腰脊壯而顏光澤矣可以益一紀之壽焉閉口而坐履左右足對心交叉十指緩緩引力直伸腰前俟力極又浮浮引力直撐首上俟力極引上東西行九拽又自首上展力又十指緩緩托空引其腰令端曲下過於膝及於足跟力極乃止如是者三其名曰怪栢蟠龍焉然後正身盤坐定息日如此法可以瀉胞之積水散頸膊之陰氣明七竅利三關夢不惡目不眩行之六年改枯成少矣閉口盤坐直行攀拳於胸前如握弓之勢左右托開前手如托太山後手如抱嬰孩右手攀退其絃緩緩盡力挽開如滿月焉然後力極轉而腕節左右各三其名曰挽射此法能開大椎之關暢龜蛇之穴內通鍵關流達上焦可以目不赤喉不癢口不瘡顯不疝背不癢行之六年萬毒莫能攻矣閉口盤坐縮赤龍之尾鋪左右手背於胸腹間浮浮如鷹而合撮其數二九其名曰蒼鴉鼓翼此

法能開胸背七十二骨散五內之邪氣通鳳凰之關肘後一節轉助脾輪以消水穀壯真元於胃脘暢和氣於四支行之九年力暴猛虎矣閉口盤坐痛擦左右掌俟其熱分摩二目摩之熱稍息自其大督入力拭向其小督其數一九用力於目中一開一闔以作閃電其數一九其名曰磨鏡閃電此法能上燒二目除陰風止宿淚抽肝之冷毒下注於水箴其熱如火神開調和胎元溫煖三尸敗壞九竅流利散六府之積濁發丹田之烈焰去漏精止濕囊行之九年金精石髓對境無剛陽之動矣閉口盤坐中印姆指固拳於股窠之間私供身內萬靈帝坐龍殿肅靜身心儼若大受朝之儀於是鼓顛先扣前門十過也次扣後曹二十六過其名曰擊磬集神神不集則心帝飛馳至神不棲陰魔動搖而聖功難成矣吐納六氣者祛寒熱溽疫外疾決壅入通而已大冷則反克之可也以金克木木克土之用轉其六字以反克而發之病藏陰毒斯除矣大熱則毋瀉之可也以金生水水生

木之用轉其六字以反瀉而平之病藏熱毒斯除矣若夫浮寒浮熱惟以本六字從九至九如法吐之其行之之時背乾面巽解帶盤坐合口一吸其清開口一吐其濁者各九過吸者使微微自鼻中上入于腦復自首後二十四節節下歸于丹田而止即覺胃中一通濁氣直升于咽門從口而出不可使耳有所聞焉此謂納清出濁者然後觀察所病由何藏若目睛赤面熱噁嘔是為肝之浮熱於是合口瞑目又手以想其肝自肝中吸吐虛者三九過合口漱液滿則嚥之三九過自咽門胃脘直送入于丹田如是者三五過則熱消矣腰酸酸疼四體無力面黃喘急洩溺無度加以漏精遺瀝惡寒盜汗厭食羸瘠其夢多感此腎極冷而敗者也行之如前法吐納一九過腎本當用吹今用脾之呼者以反克之如前吸吐用呼者三九過送至丹田者其數三五則陰消陽元壯矣凡有疾者惟依生克本而行之則無不瘳焉何以謂之陰陽之復乎子之卦曰復其星曰危虛丑之卦曰臨

其星曰牛女寅之卦曰泰其星曰斗箕尾卯之卦曰大壯其星曰房心辰之卦曰夫其星曰軫角亢巳之卦曰乾其星曰翼午之卦曰遯其星曰張星未之卦曰遯其星曰井鬼柳申之卦曰否其星曰畢觜參酉之卦曰觀其星曰胃昂戌之卦曰剝其星曰奎婁亥之卦曰坤其星曰輝室此可以觀天矣何以爲金液內丹乎曰於子之時起功自復卦一陽爲始焉每一爻直五日九行一陽爻先閉三十息三嚙津粉三口故曰一嚙三嚙聖人規龍行自有虎相隨此之謂也行一陰爻則閉三十息三嚙氣於是陰陽實矣五行行二卦三十日行十二卦至寅而終蓋三百六十日一周天者也子至于巳六時陽也左行至巳而終乾焉午至于亥六時陰也右行至亥而終坤焉乾坤終則再起于復矣若夫九運七返者大而一年小而一月統之則一日可也運者運轉之義也此金丹於鼎流轉運返者歟子時夜半起于甲子甲子乙丑時以金爲氣焉故乾剛坤柔乾屬金也又陽物也父也

男白女赤自然之道也朔旦甲子時震來受符震長男也一陽爻則進陽火以金爲氣金之成數九九轉者聖人隱金之名者乎自午至亥陰也一陰爻則進陰火一陽爻退其陽火於是莖果受符巽長女也七者火之成數也以火返于金則乃七返者也聖人蓋亦隱火之名焉或曰水火之用其故何如曰十一月用火二兩十二銖用水十二兩十二銖十二月用火五兩用水十兩正月用火七兩十二銖用水亦如之二月用火十兩用水半之三月用火十二兩十二銖用水二兩十二銖四月用火十五兩無水不加矣五月用火十二兩十二銖用水二兩十二銖六月用火十兩用水半之七月用火七兩十二銖用水亦如之八月用火五兩用水十兩九月用火二兩十二銖用水亦如之十月用水十五兩無火不加矣十二州十二分則皆自寅起焉秦者山州燕之分也大壯者豫州宋之分也夫者兗州鄭之分也乾者荊州楚之分也離者三河同之分也遯者雍州秦之分也否者梁

州魏之分也觀者冀州趙之分也剝者徐州魯之分也坤者并州衛之分也復者青州齊之分也臨者揚州吳之分也
元氣篇 總而生元氣是實 呼焉吸焉內外應之
夫人稟天地元氣而生者也一呼一吸內外之氣應矣氣有六曰心曰肺曰肝曰脾曰腎曰三焦爲之主焉能服是氣一年通矣二年行矣三年功成其凝玄珠於丹田矣氣者何也虛無自然無爲之道也心者無爲者歟蓋惟不動則不起於內而外不入矣內外安靜則神存氣和元氣斯至矣於是五臟滋潤經絡流通津液常生矣然後五味可速則不飢渴三四成而骨肉堅實返老還童矣故氣之化也始爲血血爲精精爲髓一年其氣易矣二年其血易矣三年其脉易矣四年其肉易矣五年其髓易矣六年其筋易矣七年其骨易矣八年其髮易矣九年其形易矣其神三萬有六千皆化而爲仙矣夫五藏和津液生三焦通氣而不壅此之謂瓊丹焉神者無形之至靈也神稟于道靜而合于性人稟于神

動而合于情故事性則神凝焉久則止極則遷止則生者也遷則死者也其故何哉情之所移非神之所使也夫服其氣必靜以內觀而過于太始太素太初太極太高焉於是元氣下從其頂門至于涌泉計其息之入忘其息之出元氣隨其意而達于三田周流不已而如水焉火視之方也

血脈篇 一身之微具乎五行 難則相克合則相生

凡人內有五藏應乎五行焉肝者木也神曰青龍其氣從乎脊腰之左上入于目其化為淚淚者其木也餘氣流入于左之上睛是為玉液瓊漿焉肺者金也神曰白虎其氣從乎脊腰之右上入于鼻其化為涕涕者言金也餘氣流入于右之上睛是為金液還丹焉心者火也神曰朱雀其氣從前腹之左上入于舌之下却入于心其化為血血者真火也餘氣流入于左之舌下是為神水焉腎者水也神曰玄武其氣從前腹之右上入于耳却入于腎其化為精精者真水也餘氣流入于右之舌下是為華池焉脾者土也神曰勾陳其

氣從後脊腰上入于腦其化為涎涎者真土也餘氣流入于左之上唇是為黃芽焉於是乎復有四象一曰金翁者肺中之唾屬乎純陰者也何以謂之金翁歟上有金液還丹中有神水華池與夫黃芽和合而為陽所謂上陽而下陰者也故曰金翁譬如日焉日者純陽也中有三足之雞屬乎西方之金外陽內陰者也二曰姤女者心中之血屬乎純陽者也何以謂之姤女歟上有純陰之唾其中有陽故曰姤女譬如月焉月者純陰也中有蟾有兔屬乎東方之木外陰內陽者也三曰嬰兒者腎中之精屬乎純陰者也何以謂之嬰兒歟譬如男子焉純陽之內而有純陰之精是為陽中有陰以二儀言之坎之男離之女也四曰黃婆者脾中之涎屬乎陰者也何以謂之黃婆歟上陰下陽無陰陽為之匹配是為孤陰者也身有七寶亦知之乎或曰何也曰津也水也唾也血也神也氣也精也鼻之氣入者屬于肝出者屬于肺口之氣吹者屬于腎呵者屬于心怒之氣屬于膀胱喜之氣

屬于三焦意之氣屬于脾上出之氣屬于小腸穀之氣通于下元此九天之真氣在于身者也心者離中虛為火焉膽者巽下短為風焉肝者震兩仰為雷焉小腸者坤六斷為地焉肺者兌上闕為澤焉大腸者乾三連為天焉腎者坎中滿為水焉膀胱者艮覆碗為山焉又吾身之配于八卦者也修道者宜亦有考于斯焉

調氣篇 元氣之海調之在息 既汰其濁清者斯集

萬嶽仙人時奉曰鍊質者當居於幽室其枕二寸其牀三尺薦軟地燥衣服適寒溫之宜仰卧堅膝閉目勿張口舌挂上脘手握二乳扣齒集神此學道之所先務也欲行正氣先調關節使之開焉降魔者六七虎視者五三二目東西顧左右拳互舉於是耐目拔耳引其手前後托而後拭其面此消息之方也行氣之初或三焦未通蒸氣不下在于上焦懣而不泄於是先學調理其氣則濁氣散而清氣自榮矣其要在乎知門戶之出入焉鼻者天門也口者地戶也入天門出地戶則為順

氣反此則為逆焉故逆則壅塞順則宣通此陰陽之理也既知其逆順而行之則鼻引以納清口吐以出濁濁者因其藏出之何也人食五味各主一藏又有六府之氣同臻一門而成濁氣何以察之夜寐口合則五藏理在于喉及寤則大呵吐蓋有重濁衆惡之氣矣故行氣服氣先呵去其濁然後為之或口乾舌澀頰無津液喉痛而不能食者熱之證也須大開口呵之十氣二十氣即如齒七八過轉舌漱華池而嚥之華池之水也又任其喘息之自然出入調之三二過又呵之既已復調其息俟其熱退乃止熱退者何以知之喉之中清水出甘液生者是也夫氣者出於心心邪則氣邪矣心正則氣正矣使之舉手動足喜怒哀樂莫不由於心心之動念莫不由于氣是以氣全則身安氣亡則身滅醫師按其脉而知五藏四時升沉之候况吾能察口鼻取捨斯須不令出入者乎故當以六氣呼之夫胎元者身之主也六氣者祖宗也天門納之地戶吐之往來綿綿喘息調焉於是三田

清靜玉液自茲感矣午之前子之後分其陰陽叩齒以集神一嚥再嚥者皆三焉戰于十二玉樓矣喉有十二節水在坎中其轉並瀝瀝馬三十六息者一時也十息之中而一餌之久則延年矣四主于肺肺屬鼻或氣不和及勞熱皮膚創滿上熱可以用之呵主于心心痛壅滯口舌乾澀及諸邪氣可以用之大熱則口大張小則小張吹主于腎耳聾腰足寒弱可以用之呼主于脾氣微熱不和腹脹食不消可以用之噓主于肝目昏而翳赤而澀可以用之唏主於三焦三焦不和膽多驚可以用之五氣者各主一藏一氣主三焦焉六氣者又有佐之之法其噓也則目瞑睛焉其呵也項後手叉平焉其呼也反托前焉其四也左右手擊焉其吹也平膝緊抱其胸焉大月順行自嗔呵呼四小月逆行自啼上九子之後午之前披衣端坐男以左足壓右足女以右足壓左足握固調息住氣俟其氣壅則以其鼻長引其氣閉目依六氣之法依其微出其氣耳不可聞也春東向夏南向季夏

屬土以行脾氣則西南向秋西向冬北向方其行之森然放身使氣通和可起則起男下牀先在足焉女穿衣先右足焉跡勿務高唾勿及速行勿疾首欲數擗至于數百齒欲常扣至于數十手掌相摩拭面數十過面熱而止

道樞卷之十五