

五日六十時行中元甲子為四孟馬四孟之

月夜半生甲子行四三二宮天任直事寅申

巳亥是也甲戌至于戊寅五日六十時行下

元甲子為四季馬四季之日夜半生甲子行

七六四宮天輔直事丑戌未辰是也夏至則

逆行九宮周而復始盡乎一月三百六十時

終乎火候與節符焉象一歲之用者也訣曰

已為覆用一好如豆於釜內細羅燒過者戊

合于釜上以六一泥固液以炭火於釜下使

覺火燥先以灰然于裏實時抽出如白煙生

則是承也復塞之以元白煙為度即止太一

日取甕用雞羽掃收之如未盡砂色赤更如

前法採之未盡

時則砂不亦

道樞卷之二十九

道樞卷之三十

宋王游于曾地集

誠六

鉛汞五行篇月取其華日取其精

探玄子黃鶴山曰吾遇陽公於當陽得真要

馬於是知金丹大藥者在乎精究五行次第

日月四象備立而產五帝之河車矣河車者

神水也得火則活見水而生千鍊萬化不易

其真此天地之大寶也探玄子於是歌曰得

在得一氣變化因金液金液通神仙須向五

行竟要識真鉛汞一水遇一火中宮見為主

水火結為物二物成夫婦夫婦相配匹百刻

在坎離丹砂從此出體如真珠離丹砂本非

亦見水歸水體見火成金液脫胎除黑暈黑

暈是鉛質金丹切忌鉛用鉛千萬失竹破須

竹補木斷以木緝人之氣補外萬物盡為容

是知鉛汞者其根元在于五行而已金主四

因火受符而生者也能從無中得有有中歸

無於是四象備立而孕白金焉此日精月華

之氣能凝白能為水其名曰流珠金液神丹

盡極陽九九之數即為出世之丹者也木主

三因火初混氣而受符者也含元之至精因

土相得而相住復為父母互生芽藥齊天地

之變通成乎立信應乎甲位是為青龍所以

夏凝雪而似冬冰此反覆之道也水數一共

位居于北方者也丹經曰天生玄女而為陽

其極則陰生自天而降焉彼世之鉛銀砂汞

安能配合五行應之於乾象乎吾所謂汞者

包含萬象灌注無極是為河車焉火生二因

木受符而生者也蓋土之父金之夫水之婦

木之子也於是天地不朽之性萬物皆負之

成形惡死好生飛騰九天之上能使無中乃

有有中將無聖人所以與天地長久者鍊一

陰而歸陽位是還丹之體也鍊汞成塵其象

砂中有汞鉛中有銀離女也反歸於真性矣

土主五其德王於四季能育萬物安定四維

丹經曰地產黃男是為陰極陽生焉土之精

者真鉛也順用之則長生矣逆使之則害物

矣夫汞不飛走者是流珠之母也以鉛為根

根成則芽生汞伏則丹成矣然非外也故吾

所謂金也木也水也火也土也皆非世之所

謂者也

真一篇大道之生吾得原理
含真抱元觀物之始

至游子曰夫道者能生天地神鬼神帝者也老聃曰吾不知其誰之子象帝之先強名曰道然其提携天地運行日月旋轉四時生成萬物天之五星神之五帝地之五嶽人之五藏隅之五方至于五穀五色五音道無不在也故老聃明之曰道生於一一生二二生三三生萬物夫物芸芸各復本根歸根曰靜靜曰復命蓋謂其變化之源始生於一終復於一所以歷萬變而不窮苟能以貫之斯道明矣則真一者何也龍虎之根本也龍虎之變化則丹成矣交合龍虎返本還元使性命兩全道遙宇宙者是能明大道之真一故也後之學者亦欲留形住世如之何不明大道之真一手夫不知龍虎變化之本根而感龍虎之異名或者以肝為龍以肺為虎以肝為龍者謂其色青應於春配東方甲乙之木木氣生成之地謂之青龍也以肺為虎者謂之色白應於秋配西方庚辛之金金氣肅殺

之地謂之白虎也是知龍虎之體而已或者以心為龍腎為虎心為龍者謂甲乙青龍之氣能傳生於心火則火中有木謂之陽龍也以腎為虎者謂庚辛白虎之氣能傳生於腎水則水中有金謂之陰虎也是知龍虎之用而已知龍虎之體用而不知龍虎之本根非吾所謂道也真一者乃吾之氣液而不能知之何也夫元氣生于二腎之間出入於杳冥之際無聲可聞無色可視其名曰元海焉曰靈根焉氣中生液液中生氣氣液相生合而不離所謂天一生水太一含真氣者也學者不知龍虎交加陰陽顛倒常異其名而分之謂龍自為龍虎自為虎雖知液傳至於離則化血於心謂之陽龍殊不知血中有液內含陰虎之氣也雖知血傳於坎則化精於腎謂之陰虎殊不知精中有血內含陽龍之氣也異其名而分之者豈止此而已耶心之火可以為離女為太陽為朱雀為蛇女為赤鳳為金鳥為鉛為紅雪為燒山符為白馬芽然皆陽龍也以腎之水亦可以為坎男為太陰為

玄武為嬰兒為烏龜為玉兔為汞為黑水為欽海龜為赤龍脚然皆陰虎也徒以物類紛紜其說云爾苟惑於外支離本源則將汗漫而無所歸宿矣洞達之士於五行四象能協焉於八卦九宮能辨焉於是行火候之抽添合陰陽之順逆按乾坤之鼎器鍊日月之精華發造化之幾微得還丹之要妙斯可以踐長生久視之域矣黃帝曰宇宙在吾手造化在吾身宜其然歟吾嘗觀夫修鍊之源非假乎五金八石也非務乎吞霞採氣也其要在乎以氣生液液化為血血化為精精化為珠珠化為汞汞化為砂砂化為金丹焉黃帝曰天地萬物之盜萬物人之盜人萬物之盜然三盜競起而人獨受其弊者蓋不能善攝生故也夫善攝生者神全精復也苟明大道之真一在乎氣液鍊氣液以生龍虎合龍虎以成變化使九還七返混一歸真則神全精復又何艱哉吾聞諸金玉還丹之訣曰產刀圭大藥之源實本乎氣液此豈吾所謂真一者歟

正一篇感氣于土回水而凝一動一靜沖氣乃升

正一真人曰五方之氣以相匹配匹配交還反歸于一者大道之根萬物變化之門也鉛退位則承復生矣金逆位則水生津矣水澆土中黃芽乃發黃芽者非生于脾中者也土中感氣而凝於水中反復來去其不可量焉內丹外丹其體用則一也動者天也靜者地也一動一靜沖氣乃生沖氣者大丹之首也首行尾隨不可遲留焉中有一女而不秘大火精炎厚而輝空天地森羅通乎一國九交九轉離合不長飛于紫殿轉其純陽鍊其陰魄一丹一玄而不相備丙癸一家三五所會自然辟穀其腸無滓滓之未盡則真氣不應矣其應也如虛谷無音而聲自聽焉其既久如玉鍾之鳴耳內嬌女自微清矣吾身者萬神之主也萬神由吾而生者也男不漏精女藏其血十有二時之中而無疑滯則於午之時自有物來應之矣子之時則俱在于陽宮以陰遇陽以陽遇陰一逆一順其來深矣其如陰之中復藏虎馬龍之心黃虎之皮黑

不見秘之以藏真玉九九之數立于卯起于酉此其要法也大帝所謂恍惚物者何也一點之精也吾有三寶一住一轉至于九轉則子戶通行飛入于腦腦之中有玉靈之臺對于丹田田田者不鎖日月之路有元神以之出入故曰一爐之丹九火鍊之

二關篇上下二關氣所流轉中有玉北可制其鍊

高尚先生曰披衣正坐大床厚茵於子之時調出入之息使氣和神定於是合掌以左右手大指之爪端挂其結喉以鼻微引其氣而閉之後分左右大指按結喉兩傍之動脉去其左右中指向頭之後指其天柱天柱以取力焉其大指所按動脉漸加緊焉以至極力按之俟其氣憑即亟放其左右指是為一通乃再調出入之息俟氣調矣更如前作之日行九通數日之後當其行持其指自脫其首自掉而若眩仆不可扶某扶某則掉也居于幽室目見金輪以罩其首於是精神爽而宿疾除其體輕安此元氣上過于腦戶百關通徹之驗也其名曰脫指玄關於子之時薄其衣衾

身正坐以左右手中指循小腹之下陰之外股之內其橫文有動脉焉極力如壯士按之以鼻微引其氣而閉之俟其氣極則亟放其指如上關焉日行九通或三通久之自然和氣下注入于二股足之中如湯沃焉宿疾除矣此二關者可以調神御氣者也能開關則其效速矣行之多多益善

三元篇欲調六氣勿塞三元絕慮安神是亦生門

太白真人曰人有三元三元塞則六氣亂矣上元者首以上屬焉中元者首之下膈之上屬焉下元者膈之下腰之上屬焉夫欲安乎元和之氣先去神慮之毛神慮者鼻也於是絕慮安神晝夜調其氣使微微然小則生之門大即死之路也何也鼻引口吐則為逆氣矣在乎調之微微然大則為陰氣引其元氣而致損焉初學者或耽酒嗜肉口有毒氣或損于其藏則鼻納之口呵之或三十通或二十通呵當微焉不可弄而吐之也鼻者不可啓而難閉者也當使息微微然勿使弄吐弄吐則五藏六府受病矣強閉之不出斯須忽

出則大矣也而故曰雖出氣不可縱也口大啓則氣奔而元氣損矣鼻雖入氣不可強閉也強閉則息急矣三元之中元其最尊者也抱朴子曰心者君也意者臣也氣者民也冥思絕想則元氣兀然而來矣若夫初習其道即擬內視而求玄珠其猶緣木求魚吾未見有得者也吾行修鍊而百節有不通而病焉則可以注意于中元發火以焚之斯須則通通則愈矣心者絳官也絳官者蓋火之色也吾存心之炎火亘于其身非獨通其氣也抑亦消其陰邪焉夫瞑目叩齒存神于八卦左右手握固而閉其氣以意想中元之火以焚其身既已則行其氣守于下元昔廣成子用積火以焚五毒五毒者五穀五味也不焚之則能墮過其氣道矣焚之不可以久久則煩於是當行其氣其法在乎泯其念慮任其神虛微微然則元氣自然徧于體矣夫元氣者百節諸竅皆有焉元氣既徧于體必兀然而定絕其思慮思慮不絕則不能存其神矣取定之法其在于下元乎下元丹田有玄珠

焉其形彈圓而有光吾能光內存其珠之形於氣海之中然後使其氣吐納一一達于珠之上氣入既足若動而不動於恍惚之間自然結成寄于氣海故中元注于下元之珠元氣斯定矣中元者陽也雄也下元者陰也雌也黃庭經曰知雄守雌知白守黑此之謂也何也中元守乎下元左白右黑合而為一澄心注意無想也無思也斯兀然而至矣如是則元氣定矣外氣不入內氣不出與天地同和其毒無涯焉黃帝使罔象求玄珠于赤水赤水者血也玄珠者氣也罔象者冥然無思也無慮也故玄珠者非靜默無由得之是以道在于玄機機去則身存機住則身死惟無機則胸中純白可以論超忽飛升者矣

三住篇寓化之質以氣為主其氣不流形神俱在

華陽子號喟曰大易不云乎精氣為物游魂為變故萬形之中所保者莫先乎元氣元氣住則神住矣神住則形住矣三者住則命在于我豈在于天耶是知人由氣生氣由神住人之有氣如魚之有水失水則死矣然則神

者氣之子也氣者神之母也形者神之舍也是修身之大端保形之根源也吾嘗觀氣之用也如煙雲發于四支日月光于尺宅次觀神之靜也百邪不能干其正群動不能撓其清太平經曰神者道也入則為神明出則為文章皆道之說六小成也予昔在名場運思苦難今不思而自至此非道之功耶尹真人曰心長御氣氣與神合中既有主形乃長存如日月之周流天地之運轉壽可以無窮矣華陽子曰吾嘗為之銘焉元氣真精能保萬形我氣內閉我身長寧

四神篇金闕玉戶皆有玄叩順時而行優入于室

太陽者順天符而左轉內含風雷之氣是為青龍是為朱雀青龍者產自然之日精者也日精者下臨于離位者也朱雀者火也消磨穀食者也內應于脾其氣布于四方本居于坤位者也日精為承承者居于下丹田下丹田者人之元陽精海也以坤位之故於是生太陰焉太陰者地氣右旋又為水者也是為玄武是為月華夫下于天門者何也天之氣

下降通于四肢聚趨于離位其下有穴焉其名曰谷神上連于泥丸之宮此所謂聖關也金關玉戶其中有玄印者也經曰天地之根其謂此歟孫真人曰自復至乾陽數終矣自遘至坤陰數畢矣陽進陰退調順乎四時明

五行之衰旺六味修真之理無加于斯矣是以二氣者能內產自然之白霞與夫日精月

華烹而鍊之其名曰四象亦名四神丹其法何也服陽之氣徐加左轉于根本之位合于天地

自然呼吸其下功也自子之時至于丑則戰勝矣陰氣者精也其名曰姤女以三車之法

運至于泥丸之宮故曰南北相交四象俱備五行圓諧八卦自生九宮自契合于天地之

造化矣其初行也動其天關下產甘露盡意行之俟其涌液上流是為華池神水陽氣之

効何如耶曰歲六已敗矣殺氣衝于天五日則

臍之下漸長腰脊通暢前後澗利矣三旬則臍之下宣焉臍中有穢悉除六旬後宣焉者

加乎六七宜者滿轉也疾根癘蟲皆出矣九旬復宣焉則血下矣血如雞心十有八旬而後故皮

其脫如髮外腎折而痛至于三年腹如疔刺此疾根欲出者也或身痿者殺氣風氣陰氣欲出者也自腹至腰以至周身其痛連于心此藥之應也飲食無所禁忌焉一年腹囊長矣身輕捷矣左右第三椎有癰解重者五藏

之陰毒也或瘡生于口或體癰澁或鬚鬢脫墜此藥之應也修之五日則瘡矣二年毛髮

凋落久則其體光潤矣陰氣之効何如耶曰或舌澁則陽氣運轉之候也六年其體寒則

地氣上騰之候也或五日或六日其骨之節痛則三百六十骨節開張之候也百日而身

輕矣津液甘矣二腎跳矣臍之下如沸矣二年首增七十有二骨前後澗之出如豆如桃

之膠即于大則為津液可以為大藥者也三年身輕健而若無形寒暑不能侵矣經曰開

其兌開其門終身不動矣寒其兌濟其事終身不救矣故善閉者無關鍵而六賊不能開

焉此乃聖水也水中之金也數數經于火此乃地也不得地則不可要為矣

五戒篇養生之害莫大乎欲善保一神守于天谷

純陽子品類曰天之陽地之陰物之氣人之性道之基德之本身之祖命之宗龍之體虎之形精血之名鉛汞之首也見魂成三過魄為七此真一之源也於吾之身鍊其丹田之氣生自然之神於十有二時之中守乎天真

一氣入于丹田之宮內無想也外無意也不出入無往無來神定自安此真一之法也

夫保命者真也入虛者神也內外兩合相宜胎靈學者不知于此而況于旁宗為可歎也

夫保命神虛之道在乎滅情愛除憎惡守一神於天谷運三光於赤庭以升降五氣為八

卦潛靈于卯酉周天配度于晝夜九年可以入於無為矣吾有五戒是亦大道之基焉絕

思慮曰保內氣戒萬慾曰保心氣薄滋味曰保血氣還津液曰育靈根守天谷曰安胎神

五行篇周天之卦類以行功五行之妙其用也衆

至游子曰道莫大乎五行夫水生于申壬子子庫于辰故以申子辰為水之局焉火生于

寅壬子午庫于戌故以寅午戌為火之局焉金生于巳壬子酉庫于丑故以巳酉丑為金

之局焉木生于亥壬子卯庫于未故以亥卯未為木之局焉土之局則與水同焉於是一陽初動腎水始生之時披衣端坐握固存神運金精於泥丸造醮於髓海行此肘後之功也蓋以子為水之局也水雖曰瀾下至于之時王極則返含真氣而所流以為朝陽矣十二一陰初生心火欲焚之時疊手盤足安靜神識傳真一於丹臺化玉液於血海行此交合之功者蓋以午為火之局也火雖曰炎上至午之時王極則返蒙真液而降氣以為歸本矣十二丑之時神水下降以舌攬于上脘鼓嚥玉液下于重樓歷肝膽而朝于心行此養水鍊液之功者蓋以水病子丑而已酉丑者金之局也金能生水而庫于丑丑與子相隣而與之合是為丑中藏子之水者也未之時心火下降以鼻氣綿綿多入少出烹鍊液血傳于黃庭歷肺腑而歸于腎行此養火採藥之功者蓋以火病于未而亥卯未者木之局也木能生火而庫于未未與子相隣而與之合未之中藏子之火者也戌亥之時心血傳于腎

感陰氣而化精乃陰盛陽衰之極即聚火採藥之候宜調息存神閉口嚥氣微脇其腹覺臍腎熱盛則輕舉其身焉未熱則漸加焉使其精血還元行此勒陽關之功者蓋以寅午戌者火之局也寅午之火庫于戌而為聚焉十三戌與亥相隣而木生于亥亥之中有木氣木能生火可以救火於戌亥故也或曰周天十二卦氣惟有金土木而無水火者不以抽添何物以補其修鍊也曰周天十二卦氣即抽添水火之體也抽添之妙又在乎屯蒙之時六揲屯蒙以明之夫坎者水也一變而為水澤之節其爻居已再變而為水雷之屯其爻居寅如用屯之卦行抽添水數則當用寅為離者火也一變而為火山之旅其爻居辰再變而為火風之鼎其爻居亥三變而為水火之未濟其爻居午四變而為山水之蒙其爻居戌如用蒙之卦行抽添火數則當用戌為故十二卦氣其用在于屯蒙或抽水而添火或抽水而添水是以五行之妙修鍊之功其皆存于斯焉

七神篇內經之言汗漫難窮五藏之神妙在其中岐伯曰五藏有七神而各有所藏所藏者何也人之神氣也肝藏魂肺藏魄心藏神脾藏意與智腎藏精與志夫藏各有一腎獨有二何也非皆腎也其左者為腎其右者為命門命門者諸神精之所舍元氣之所繫也故男以藏精女以繫胞故知腎有一也肺者藏之蓋也心者五藏之專精也目者是其竅也心主脉脉主皮肝主筋脾主肉腎主骨是謂五藏之所主也久視則傷血矣久卧則傷氣矣久坐則傷肉矣久立則傷骨矣久行則傷筋矣是謂五勞之所傷也百病皆生於氣怒則氣上矣喜則氣緩矣悲則氣消矣恐則氣下矣寒則氣收矣熱則氣泄矣驚則氣亂矣勞則氣耗矣思則氣結矣九氣不作何病之生乎十四

道樞卷之二十