

之沒俱在于南南者離也離者火中有水焉
 月者金之氣於水為子焉雲牙子曰陰陽配
 對者金也銀也大藥相見相契矣元陽子曰
 金者陰也月也銀者陽也日也汞得鉛而成
 大藥此日月之契合也雲牙子曰存其神息
 則丹成矣元陽子曰神者氣也木也息也血
 也水也息者有五穀焉又為土為金為水為
 木為火者乎血者水也於是又為髓為精精
 者神也夫能存其精氣於是津氣相合養其
 命而延年矣雲牙子曰九轉則三清之天符
 其至矣乎元陽子曰既識鉛汞鍊之成丹鎮
 于三宮日用其卦六時以運轉之天關不入
 地戶不出斯無漏者也天符宜其至矣雲牙
 子曰七變者從一氣生者也神符白雪者自
 乎甲庚者也元陽子曰七變者七返也氣者
 自丹田真氣之所生也甲庚者金木之相刑
 也神符白雪者精津相合在乎鼎也雲牙子
 曰用意于寅申動行火候存其白黑以返金
 晶元陽子曰寅者木也鈇也申者金也汞也
 自寅至亥而鍊之也雲牙子曰日用者四時

也八卦也大藥可以變童嬰矣元陽子曰日
 用者一日為一歲也四時者寅申巳亥也八
 卦者乾坤離坎否泰復姤也三百二十日大
 藥成矣一千三百日三蟲亡矣雲牙子曰三
 蟲滅則坦然無慮可以養金精矣元陽子曰
 於是五穀絕矣金精自住矣雲牙子曰天關
 閉矣地戶牢矣中宮嬰兒既乎日月元陽子
 曰天關閉則諸味不入地戶牢則下無漏矣
 中宮者丹曰也中有鉛汞其名曰嬰兒既乎
 陰陽之正氣者乎雲牙子曰明堂之前有五
 池元陽子曰明堂者靈篇也精海也洞房也
 雲牙子曰黃婆於是媾媵女焉元陽子曰鈇
 汞見土乃歸于一者也雲牙子曰結就則真
 胎脫矣推于二十四氣十月則其期也於是
 頂門產乎嬰兒元陽子曰正氣漸結于丹田
 返乎童子之色此胎脫者也卯酉之月不可
 下火可以沐浴故一歲所用者十月而已存
 想真氣自其頂門游行出入此其嬰兒者也

道樞卷之三十四

道樞卷之三十五

卷二

至游子曾地集

衆妙篇導養之方治性保形
行之下忌進于長生

陰真君名長生曰北方正氣者河車也東方甲

乙者金砂也二者合養歸于一體朱雀調運

則金花生矣花者天地之寶也酉者虎也卯

者龍也龍虎相生斯合同矣龍之正位者六

八也虎之所生者在一宮也採之有日取

之有時差其氣候是亦徒勞焉爾求鼎于中

宮溫養其火候審其陰陽安其爐室須擇其

地而隱密焉保而勿失此天地之機也陽者

真砂也陰者真汞也無質生質者還丹也鍊

之餌之斯成仙矣黃芽者天地所生也砂者

水之精所成也二者同於一體西方升其王

氣其得道則在手中華焉不達于此未見不

喪其家者也

純陽子名曰洞曰真一者何謂也天之陽地之

陰也物之氣人之性也身之祖命之宗也龍

之體虎之形也精血之名也鈇汞之首也見

于魄斯為三矣遇于魄斯為七矣此真一之

源也修之之法何哉吾於身之中鍊丹田之氣至其壯也則自然之神全矣於十有二時守天真之一氣入于丹田之宮心無想也外無意也不出不入不往不來則神定而自安矣

純陽子曰髮宜長纒手宜常面口宜常鍊體宜常挽液宜常燕氣宜常鍊精宜常轉色宜常速定宜常變孫真人思曰形欲勞酒欲勿大醉則疾不生矣飽食者無益也食已行之百步以手摩其腹寅丑之日剪甲掩髮者百返飽則立澀饑則坐澀行勿迎風居勿有隙夜則濯足而寢思慮者傷其神矣喜怒者傷其氣矣鼻欲去毛口勿唾地平明下榻其先左足則去邪辟惡一日無殃矣行七星之步則壽且樂矣酸者傷筋苦者傷骨甘者傷肉辛者傷氣鹹者損壽故耽嗜者不可偏也春夏宜少施泄者也秋冬宜固陽者也獨寢守真加之謹靜斯亦可貴矣財貨者生而有定分知足則為利矣強之者大患也寡欲者無累也神靜者常安也修適者宜有終始而後

可也

棲真子魏曰吾見學道者千數矣孰知道之要其在於神留形住形住則神留焉神苟外進其形豈能保哉然保氣養神者不可以湛然而得之不可以兀然而守之保氣者其

在手運養神者其在乎用吾嘗聞于師曰體虛而氣固形靜而神會斯出世之玄機歟崑臺真人世傳雷文忠公語樂全先生張文定公曰吾求願生之道而得簡易者焉吾於子之後三更三四點至五更以來皆何披衣蟠足而坐床上操舍亦可或東向或西向扣其齒三十有六握固以調其元氣握固者何也吾以左右拇指其三指之文或以四指總握其拇用左右手以柱手腰腹之間者也於是元氣既調其息微微其腹若虛則閉息焉閉息者何也吾先瞑目靜慮使心源湛然則閉其口鼻勿使氣出焉內觀五藏六腑三元九宮與夫肺之白肝之青脾之黃心之赤腎之黑然則何以知之哉吾為五藏之圖而日觀焉則知之也詳矣於是想吾之心為炎火其光洞徹入臍之下此吾之

丹田也俟乎其腹滿其氣極其徐出其氣勿使耳有聞焉息之出既調則以吾舌攪乎唇齒之內外漱鍊其津液焉鼻之有涕吾亦為之漱鍊此真氣也久斯甘矣方其漱鍊而未可嚙也復如前閉息內觀納心之火于丹田調息而漱津焉如此者三則津液滿矣俯首而嚙以氣送之至于丹田吾之用意必精猛使津也氣也谷谷有聲入于丹田復如前為之凡閉息者九嚙津者三而後止乃以左右手熟摩其面及其四體復以左右手摩其足心足心屈折使涌泉之穴上徹于頂門於是臍之下與其腰其脊亦徐摩焉泆然汗出可也喘不可也次以左右手熨于目于面于耳于頂皆極熱焉則按捏其鼻梁左右或五或七擲其髮至于百散髮而寢至于旦久則有功二十日而效見矣惟習閉息持久為難焉吾用脉候之五至者一息也吾能閉其息至于百有二十至而開則蓋二十餘息矣然不可強閉以亂其氣或奔突而出斯乃為害也暮不可多食使其腹寬而虛其氣得以回轉

焉晝之時亦數瞑目內觀漱其津液而燕之熨摩耳面以助真氣清淨則功易成矣然世之害道者有三焉一曰忿躁二曰陰險三

仇池先生蘇子瞻自沈云曰已饑而食未飽而止散

步逍遙使其腹虛當其虛時即入于定無晝夜之限焉寢也坐也皆可以為之矣惟在攝其身如彼木偶焉視鼻端之白數其息之出入綿綿若存用之不勤至于數百則其心寂然其身兀然與太虛同於是不待禁制而不動矣其出入之數也或至于不能計吾則與其息俱出俱入隨之不已則一息自住不出不入矣於是其息或從毛竅之中八萬四千雲蒸霧散而諸疾除矣故養生者必以胎息為本然亦乾乾乎其艱哉夫不閉其氣任其出入則眇綿澆漉近無卓然之功或望其兀然自止蓋未之有也閉而留之其息不過乎三五十則奔突而出雖有微陽生于下丹田其猶為棟於湯世亦終一溉而後枯非度世之道也吾嘗聞諸孫思邈曰夫欲和神氣

者必於密室扃戶榻安而茵厚其枕之高二寸有五分於是正身偃卧冥心閉氣于胸膈之間而以鴻毛置於鼻之端而不動經三百息焉則目無見也心無思也如是寒暑不能侵蜂蠆不能毒其壽三百有六十歲隣于真人者矣吾默而深思其旨曰夫閉氣于胸膈使息之出入動而不動氣盈縹緲若薰爐之煙烹鼎之氣出入自如無呼吸之者此鴻毛可以不動矣故心不起于念雖過乎三百息斯亦可也吾嘗卧而為之如其方焉以意守其氣于胸膈之中吾欲吸也則微吸焉吾欲呼也則不得呼焉而任其氣盈縹緲微微自出出盡而氣平則又微吸焉如此其出入不絕而鴻毛可以不動動亦微矣吾俟其動則益加意以勒之使不動而後止也吾雖勒也然不閉也其息至于數百則其出者加少其不出者加多內守充盈血脉通流上下相灌輸而吾之養生之理得矣

仇池先生曰昔鄭子產有言大烈人望而畏之水滯人狎而玩之翼奉以為北方之情好行貪狼南方之情惡行廉正廉正者君子也貪狼者小人也吾於是得有焉夫火者心也水者腎也烈則生正矣弱則生邪矣故五藏之性心正而腎邪雖上智之腎不能不邪然而不淫者腎聽命于心也下愚之心亦正矣然而常淫者心不能為政也知此則達鉛汞龍虎之理矣鉛者氣之謂也或越或躐或呼或吸或執或繫故凡動者皆鉛也肺實主出納焉故肺為金為白虎汞者水之謂也唾涕膿血精汗大小便凡瀉者皆汞也肝實主宿藏焉故肝為青龍古之真人謂內丹者皆曰五行顛倒術龍從火內出五行不順行虎向水中生世未有知之者也方五行之順也則龍出于水虎出于火死之道也心不為政聲色外誘邪淫內發壬癸之英下流而為人或為腐壤是汞之龍出于水者也喜怒哀樂皆出于心喜則攫擊隨之怒則毆擊隨之哀則擗踊隨之樂則拊舞隨之動於內而氣應于外是鉛之虎出于火者也皆出而不能返故曰死之道也真人者於是教之逆行焉此何

道也孔子曰思無邪無思而非土木蓋必有無思之思焉無思之思者端正莊栗而不放逸是為戒者也戒則生定定則出入之息自住出入之息自住則心之火不復炎上矣火在易是為離離者麗也必有所麗未嘗獨立焉蓋水者其妃也火既不炎上則從其妃矣水火合則土癸之英上流而入于腦溢于玄膺若鼻之液不鹹則非腎出者也是汞之龍自火出者也長生之藥內丹之萌其無過于此矣陰陽之始交天一為水故人之始造形者皆水也五行一曰水得暖氣而後生是以二曰火有氣而後有骨是以三曰木骨生而後堅物之堅壯者皆金氣也是以四曰金骨堅而後肉生土為肉是以五曰土方人之在母也母呼亦呼母吸亦吸口鼻自閉而以臍連故臍者生之根也汞之龍出于火流于腦溢乎玄膺必歸于根焉心火之不炎上而從其妃是火常在于根也故壬癸之英得火而自堅達于四肢溢于肌膚而日壯其究極則剛之體也是鈔之虎白水生者也龍虎生而內

丹成可以長生不死矣於道猶未也

鴻濛子高象嘗至廣寒宮於是玉宸君使見于西華夫人夫人授以道要曰真一者在於敲乎戊己之門其中有金子焉是黃芽之根萬物之母也母得其父而為鼎釜於是日月魂魄交感一浮一沉其珠自麗至于崑崙之上者必馮諸罔象而求之既得之則歸于絳宮藏之肌膚紅矣鬚髮黑矣蓋九十日而丹成焉昔者魏伯陽作參同契所謂萬古丹中之王也其首曰乾坤者易之門戶也乾道為男坤道為女而世不知所謂真陰陽者乃茫然而求龍虎焉日者離也月者坎也日月陰陽相咬吞者也金烏死玉兔生故萬物生者周天地之感也天地相盪男女合矣四象五行於是近輻輳焉晝夜屯蒙者發乎自然者也非孜孜視乎火之候者也或曰臍之下者太一之宮也先想神爐在乎其內次存真火炎乎其中於子之時起採日月投于其鼎以吾之津液漱下于丹田是為神水焉十月脫胎而生嬰兒

正一先生曰馬坐忘歌曰常嘿元氣不傷少

思慧燭內光不怒百神安暢不嗔心地清涼不求無誣無曲不執可圓可方不貪即是富貴不苟何懼公王味絕靈泉自降志定真息自長氣漏形歸厚土念漏神趨鬼鄉心死方得神活魄滅然後魂昌至精潛形恍惚大道偶於混茫轉物難窮妙用應化不離真常造化若知規矩鬼神不測行藏節飲節食少寐便是真人坐忘

高子名象曰瞑目蟠足以左手抱臍之下右

手附腎之左右復想丹田使其炎如火是為王女抱臍者也至游子曰抱元守一乃養生之至要也其名有九一曰一字氣二曰黃河逆流三曰肘後飛金晶四曰河車般運五曰返本還元六曰回光混合七曰五氣朝元八曰一撞三關九曰三田往復至游子曰吾有修命之宗世未之知也上納於氣下勿泄於精於是運之與玉池之淵相合久而斯為丹矣斯吾之性命也無他焉神也息也氣也一物而三形者也心存乎妙意

存乎玄臍下之氣沖沖其動以首丹田谷神不死者胎息也沖虛子曰其心死矣然後能抱其一合其氣鍊其精輔其神全其形故死其陰者生其陽則神生道成矣高叟先曰崑崙之巔有玄珠焉惟罔象能求而得之歸乎絳宮則其膚渥丹其髮再黑而北極刊其死籍矣

杜華曰有鍊金丹之方邇流補腦之訣吾嘗日興正坐俟其氣定焉口吐其濁者三五馬密閉地之戶勿使之通然後鼻吸其清焉其入息以九其出以六時數數作焉則妙矣如津液之生則亦龍耕于左右者三十有六馬及其滿口鼓其氣而虛嚙者九以其氣送于丹田徐引其氣出焉久則有功矣吾嘗正坐俟其氣定焉鳴天之鼓三十有六馬單絞轆轤者二十有四焉跪而首至于地以其手擦夫腎堂三十五而至于百以漸加焉鼻隨引其氣出於是左右互相摩至其熱以熨外腎其數至于百鼻之中氣滿則徐放之其行之也於子之後寅之初此秘精逆流者也

微宗嘗問于李傳言和初為太府卿曰爾有內丹之方試為我言之傳對曰內丹之要在乎存其心養其氣而已閉邪所以存其心也內觀所以養其氣也存其心養其氣則真火日炎矣神水華池日盛矣可以上下與天地同流焉天之道運而不積者也聖人則而行之簡易則天地之理得矣夫人所恃以生者氣也氣住則神住矣神住則形住矣審能如是則長生久視其自茲始乎觀夫寒暑往來日月運轉天地之所以長久者也吹之噓之呼之吸之吐故而納新真人之所以長存于世者也丹元子曰形以神住神以氣集氣者體之充也形者神之舍也故氣實則盛矣虛則衰矣住則生矣耗則絕矣氣也者廣成子所以保之煙蘿子所以鍊之也然則一言而盡保之鍊之之妙者其唯之納乎故曰一嚙二嚙雲蒸兩至三嚙五嚙內景充實十嚙九嚙心之火下降腎之水上升水火既濟則內丹成矣可以已疾可以保生可以延年可以超升於是有進火行水之候者其樞要也子之後午

之前者進火之候也五夜之始陽之盛者也尤宜於進火焉居榻之上或南向或東向握固端足合目直腰而坐澄心靜慮內觀乎五臟仰首合口引鼻之清氣至其極也則直腰而嚙焉一嚙則縮其殺道一縮再引再嚙再縮至于再至于三若其氣極而不能止也則俯首開口以吹之勿使耳聞其聲如是者三是為一候待其氣調而後行水焉取鼻之涕口之液集而為一多益善矣及其百漱既熱而甘則仰首出胸於左顧於右眴於正坐各一嚙焉分三嚙而下內想至于丹田凡嚙也亦縮其殺道焉如是者一是為一候水火之功於是乎畢矣是道也奪天地之造化行之之初則臍之下如火所焚飲食增矣四支健矣及其久也白髮返黑墜齒復生精神全矣歸于嬰兒則寒暑不能寇鬼神不能侵也

微宗曰善會稽千歲沙門曰吾有七氣之訣一曰叩齒七過以集其神心中作觀每一叩齒而念一星星者魁魁魁魁魁魁二曰托托者先舉左手如托百斤右手亦然各上

下十八過三日張張者先引左手如挽弓挽
弓已則以足張弩右手及足亦然各十八過
四曰摩摩者摩左右手熱以摩其耳謂之發
水次摩其目各三十六過謂之發火次摩其
面以及其身中五日捏捏者以左右手又腰
盤足而坐左捏二肩背甲右亦然各十八過
六曰揩揩者以左右手相揩熱以揩二腎堂
使熱七曰漱漱者漱之津液滿口方嚥之三
過然後以左右手相揩熱以摩丹田而無數
象山子曰服元氣者可以通九竅百關而流
布焉積之久斯有功矣凡欲服氣先靜其心
左右導引通暢使夫百節調和然後握固閉
口鼓顫開牙努腹直然嚥之則流利矣每九
嚥是為一節四九三十六嚥是為中節其得
三百六十嚥是為大節夫服之者不以時焉
惟鼻之氣任其出入而口則嚥之若先體冷
則須暖氣若先體熱則須冷氣此元氣者日
服三五十嚥以至于百斯能助陽氣消食而
駐顏鬢髮而堅體矣若夫其首昏熱則重掌
掩口用力呵之五十過則瘡未瘡更為之服

氣者宜服地黃酒引氣
欲服時候食消乃服之

至游子曰吾聞古先至人有度世鍊形之法
焉其要曰於子之時一陽之始生者也披衣
握固扣齒三十有六收視反聽內存五藏之
所在下脛舌順絞焉隨日轉者三順絞者三
自然津生于華池其漱滿口而三嚥之經于
華蓋與夫心也肝也脾胃也如此者三則想
胃之間白氣二道復觀于二腎自腎之間二
道白氣出于夾脊絞以轆轤上入于泥丸於
是由其面門而至于脛則神水盈于口矣如
此者三為一嚥焉由于中丹田以心包焉送
于下丹田而止如此者三次發其火以焚手
下丹田所納之神水如此者九是為一過以
津之數九九則八十有一也自子而至于午
可以行矣久則功斯見焉於是黃河逆流
之勢何也項之下咽喉之畔有二脉焉此長
生之路也以手捏其二脉其數二百左右腕
之下有二脉焉此四象之周圍也先左次右
其手按之各五十焉二脛之中也腕有二脉
焉此金關玉鎖也二溪也以手按之其數八

百焉二臚之邊臚也有二脉焉此太一之路
也以手按之其數各二百焉日勤行之功斯
見矣於冬至之後則先其重後其輕焉夏至
之後先其輕後其重焉

至游子曰吾嘗聞日月交飛五行之真造化
焉夫土生金金生水水生木木生火火生土
生者其母也受生者其子也土克水水克火
火克金金克木木克土克其夫也受克者其
婦也腎者水也在於下者也心者火也在於
上也肝者木也在於左者也肺者金也在於
右者也脾者土也在於中者也故五行生
克之理惟在於人以其氣相傳自腎為始焉
腎之氣傳于肝水生木者也腎之氣足而肝
之氣生以傳于心木生火者也肝之氣足而
心之氣生以傳于脾火生土者也心之氣足
而脾之氣生以傳于肺土生金者也脾之氣
足而肺之氣生以傳于腎金生水者也肺之
氣足而腎之氣生周而復始以氣液相傳心
為始焉心之液傳于肺火克金者也心之液
至而肺之液行而傳于肝金克木者也肺之

液至而肝之液行而傳于脾木克土者也肝之液至而脾之液行而傳于腎土克水者也脾之液至而腎之液行而傳于心水克火者也腎之液至而心之液行亦周而復始凡心之液不得腎之氣則不行矣腎之氣不待心之液則不生矣液行乎夫婦氣傳乎子母木寄金鄉金藏木位返覆顛倒相克相生者也吾始行氣之中求乎真水水之中求乎真氣真液內合于真氣而鍛鍊焉以陰固陽以陽消陰留形寓世則鍊質成形可也脫質升仙

則鍊氣成神可也是道也月之上定盛衰焉日之上識陰陽焉時之上審消息焉候之中用其數境之中見其像無差直事之神區別五行之理於是入希夷而成大功矣

至游子嘗歌金丹之詞曰用物之精養物之華集我丹田我丹所家我丹伊何鈇汞丹砂實主相守如巢養鴉種以戊己耕以赤蛇育以丙丁灌以河車乃根乃珠乃益乃花書鍊于火赫然形霞夜浴于水泫然素葩金丹自成曰思無邪

至游子曰何以致華池之水乎吾聞卷其舌以紙于懸壺行之決日舌之下其筋急而痛吾以漸馴致為使舌之尖及于懸壺則致華池之水莫捷于斯焉

至游子曰日月有飛騰之法何也大坐凝神定氣以左手抱臍之下右手握固於股之上想乎大煙焰火以焚其心次之焚其肝其肺於是鼻微放其氣使通焉少選復想其火下焚于丹田俟其極熱則晝想日之光夜想月之光無則不想可也焚心之時宜少為焚丹田之時宜多為次之立其膝左右手抱之便其熱周于身熱極則止其行無時吾飽食則運火可使之立消焉何也垂手欽足動搖其腹收氣偃身俟其氣滿則回身為於是火上炎矣

至游子曰吾欲三宮升降何道也吾收其足以左手之中指拄手下腕下腕者在臍之上者也以右手為真武之印捏鼻之息使其氣滿則微放焉如是者三至游子曰舒左右足垂左右手取其氣滿則仰身後偃如此者五

是為五氣之朝元者也

至游子曰摩吾之手至於熱則以左手抱臍之下用右手以助之於是蟠膝而坐瞑目以想心之液下于腎腎之氣上于心往來上下行之久則臍之下其炎如火是為丹田之基也

至游子曰蟠足疊其左右手抱其小腹於是其鼻取西方之白氣七嚙焉次而取南方之赤氣三嚙焉次而取東方之青氣九嚙焉次而取北方之黑氣五嚙焉於是南向仰首取中央之黃氣一嚙焉是為五行之真造化也

至游子曰以左手之中指拄臍之中心也以右手兜其外腎以中指抑其尾闕於是想日月交降于丹田俟其氣滿則微放焉如此者三催火者也是為日月交飛焉

至游子曰仰掌上舉以治三焦者也左肝右肺如射鵰焉東西獨托所以安其脾胃矣返復而顧所以理其傷勞矣大小朝天所以通其五藏矣嚙津補氣左右挑其手擺鱗之尾

其五藏矣嚙津補氣左右挑其手擺鱗之尾

所以祛心之疾矣左右手以攀其足所以治其腰矣

至游子曰挺身仰卧靜慮閉氣置手腹脅之上躡身而起以扳足趾復倒復起微出其氣以多為勝

至游子曰兌者七也少女也肺也主于意其意動則思故數降氣魄則性熱矣至少男合則亡精矣坤者二也地也小腸也曲江之神不可以度焉升土母于坎而與此合則鍊液而成丹矣乾者六也天也金也父也大腸也

腎之官在于坎其廟在于乾腎能與艮合者也扁鵲曰大腸者魄門也能鍊其氣則中土自應矣中土者脾胃也此黃道鍊氣之說也離者九也心之火也少女也主于神其神定則超于空洞矣亂則失數恍惚矣故九之數要在識手三五一二八然後與九三合焉於是諸脉運乎五液使之上升合則化神矣其中之法器能外神洞氣入于紫府而見道者也坎者一也腎之水也中男也一者是為精之數焉九者其恍惚也一者其杳冥也合則

數失矣極則精漏而為魄降而成鬼矣當其未極可以制之為發用焉巽者四也風也膽也長女也其主泉畏之可以制伏其泉者也艮者八也山也其體木也鬼門也少男也膀胱也凡氣至于此十死八九為子之後數湊

于彼矣若夫修鍊之士未言其道初以術至于精中以精鍊氣可以禦意于精至魄其欲之魂從于心于肝于脾于肺于腎五液下降其極也化而為鬼歟震者三也雷也其體木也肝也長男也能使性定而氣升者歟其要

曰金風吹起于坎中之陽則精神昌矣十有二時行之不已斯至于仙歟然吾身吾體纏數焉其上曰頂次之曰紫府也耳也眉也目也鼻也口也次之曰元宮則洞上道也次之曰咽次之曰重樓次之曰會厭心次之曰脉次之曰心則氣母也腦中法也次之曰肝膽次之曰脾次之曰胃胃之繫曰小腸小腸之繫曰膀胱膀胱歸于腎則心之絡也小腸之左曰大腸次之曰下術是之謂一氣之圖焉至游子曰善乎上清紫文之言曰吞日月之

氣與其光焉是為赤丹金精石景水母者也其法於日之出也東向扣齒者九瞑目捏因而想五色之流霞俱入于口於月之出也西向扣齒者十瞑目捏因而想其中五色精光俱入于口月光之中有黃氣其目之瞳是

為飛黃月華玉胞之精吾能修此則奔入于日月為仙矣至游子曰上清紫文之言其微矣吾申論其粗焉平旦立于空曠之所望手東方觀日之出視其色光氣象至于累日而熟矣於是寅漏之下三刻之後四刻之前小

坐于榻東向疊膝其手握固開天之門天門者兩耳竅開地之戶也臨目以想太陽始出之氣以鼻引之以入于口俟其氣滿則虛漱四十有九轉焉極力嚙之想其至于丹田扣齒者數通是為服日精一圓修初地者可進三圓至游子曰此日精也復有九還之方於子之後午之前東向十有二漱交其龍虎可以服日精一圓謂之紅子夫自子至巳者所謂六陽之時也東向吐鼻之左右竅取其清氣使滿口焉於是內想非青非黃非碧非綠

如太陽之色光凡一漱則左右掌一摩為左手者龍也右手者虎也其漱至于十有二摩之數亦如之左側其首而嚙焉既已則以右手摩其面其耳者各三馬是為一圓一則為陽二則為陰其陽則左嚙其陰則右嚙其初則日服三圓三旬有一日則進乎五圓五旬有一日則進乎七圓焉嗜欲未除則進乎七圓可以止也夫尾闕未禁氣泄不收殆難以實其腹矣必七旬有一日則進乎十圓服至于二十旬其澀赤水此九蟲積惡之去者也於是可以服月精矣月之二日午之後子之前者所謂六陰之時也西向其法如前損日精至于五圓然不得棄月精矣謂之白其行至于旬有六日其補至于二十旬則不用月精而專用日精矣其五圓先服其四後以其一送于丹田其一月則日送一圓二月三月四月五月則月加一馬至于五圓則常以鏡照其形而思腹之嬰兒而似其形七月八月則不食不飢十月則處于靜室思出天門瞑目不得視視或憊焉踰于三年可以視矣而

不可遠離其軀至于二紀出外了然於是用般運之法存心之氣入于丹田自尾闕上背入腦若風雨之聲矣其砂落于面其味甘不可棄也斯可以滋榮五藏者也至游子曰戌亥之時瞑目靜心而端坐使鼻之氣微定焉於是存想嚙津因則就寢時至于子則南向或東向端坐內絕思慮其鼻行一口而存于心少選復行一口同前一口之氣而嚙送至臍以左右手輕抱其臍輪亟縮穀道復行一口逐前二口之氣俟過于臍而復縮焉微脅其腹俟火行于臍之下而熱矣腰膝徐徐向上升舉俟氣過尾闕則腰膝俱熱於是出其胸臆而緊帶靠其二夾使定焉勿令虛陽先起俟火之氣悉至于夾脊則開夾脊雙關亟仰首縮頸向天勿令虛陽先起俟火之至亟點首擺頭使火至于髓海如此而後引而過于天門踰十二重樓以至於絳宮入于丹田此起火勸陽關者也至游子曰自辰巳至午之前靜坐瞑目屏思慮其息微行則滿口生津勿吐勿嚙以壓定

真龍勿使上升焉其鼻微引以搐起其真虎脅其腹勿使下降焉腹不可放也俟其氣滿則微放焉而不可放走焉於是復微行使津滿口盛而不盡其初咽乾其次心沖俟其通暢分為三以嚙之如此者或一作焉或三作焉是謂元珠者也其至游子曰或問宴坐亦有法乎曰有之吾先以左足加于右膝之上而舒其右足焉左右手握中指之下其第二紋少時以左手摩其左脅者六十有四復以右足加于左膝之上而舒其左足其握固如其前以右手摩其右脅者亦六十有四於是蟠足而坐以手摩其臍之上者左右各三十有二先摩左右手而後摩其腎堂摩其左右肩者三以赤龍撞其左右頰者各十有四撞上下唇者各七撞中齒者七轉舌而攪者三液來則擊于口中定其息者頃焉以左右手捏鼻之竅先嚙火者三不得使水下焉然後分其水為二捏鼻之竅作聲而嚙之此宴坐之法也至游子曰蟠其足而坐以左手兜其外腎右

手握固微通其氣於是想其火以焚其心以
及其肺其肝俟其熱復想其火下至于丹田
次想至于尾閭提其身俟其過焉次想過于
上關微俯其身向前則入于泥丸以至于頂
至于腦由天庭而下復至于心于肺于肝于

丹田如此者九此還丹九轉者也

至游子曰多出不如少出少出不如不出一
呼一吸不能留即天地之氣返為所盜或者
以嚙氣為胎息或以數息或以閉息或以忍
息或以減息未為究竟必也內氣不出外氣
不入神能馭氣鼻不夫息上至泥丸下至丹
田二氣上下升降無窮佛家謂之胎息道家
謂之太一含真氣儒者謂之養浩然之氣殊
途而同歸也

至游子曰吾將擒制金精蓋有法矣擇子曰
於寅之初正坐東向左按膝右按股鼻引口
吐者二十有七又手扣腰而點首者七俟其
氣溫然而暖則泥丸之元氣入矣左右手互
相抱用力束之者三次舒其左右足平附于
席以左右手齊攀其足指如此往來者七次

左右按如其初坐而休息焉左抱其右乳而
舒其右手背視如怒擊者七右抱其左乳如
其前焉吾行之在乎精一而無間斷於是乎
相繼為玉女舞雲枝者十有二左右按之復
如其初焉乾熱嚙津者各一行之至于五五

之日則精氣運行周于四體進而不已可以
長生

至游子曰或南立或東立撚紙塞于鼻之左
右竅欲嚏則徹之曲垂其左右腕開之向後
如鳳張翼復向前掩抱者三左右手舉其袖

掩其口其鼻點首者三次左極其力挫肩者
三右亦如之次左右手相叉翻指向其面俯
地覆手如兜抱重物舉至于口者三次踢其
左足至于臀者三右亦如之左右手抱其丹
田極力於鼻以搐其氣而嚙焉入于下丹田
者三俟其息調即止行之無時惟數數然為
妙焉
至游子曰修生之道有五一日長生火降心
氣至于丹田而後提縮二曰太一含真氣肺
心肝氣皆至丹田而後提縮三曰玉女分胎

以右脅側卧置外腎于股之外勿近于熱以
防氣走四曰肘後飛金晶肺心肝氣皆降于
丹田左右轉各八十一五曰開天門閉地戶
撞三關拳其手足用意以想乎夾脊之雙關
於是黑氣纏乎赤氣上于泥丸吾則點其首

者數焉然三關者閉之亦有道矣搖其鼻微
脅其小腹則心自提起精自逆上脉亦停偃
於是乎上關斯閉矣

至游子曰古先至人有嘘呵吹呼嘻之道
焉常於子之時跌坐定息以其鼻引其腹俟
滿焉呵者三呼者十有二嚙津者三卯之時
東向呼者十有二四者七嘻者十有二嚙津
者三年之時南向四者七吹者五嘻者十有
二嚙津者三酉之時西向噓者九呵者三嘻
者十有二嚙津者三噓者何也左右手握固
也張目上視而後噓焉四者何也左右手
抱其膝仰面而後四焉呵者何也交左右手
以抱腦後仰面而後呵焉吹者何也仰卧握
固而後吹焉呼者何也垂左右手安前抱脾
而後呼焉嘻者何也仰面平坐而後嘻焉肺

應于氣輪氣輪病或如雲飛翳日俄復明與大府風熱而秘者四可矣脾應于內輪內輪病則脅腫痛與唇焦者可矣咳之腫者皆可矣腎應于水輪水輪病則視一物為二觀太陽如隔水與臍之下冷者吹可矣心應於血輪血輪病則努肉侵睛與夫膈之熱者可矣肝應于風輪風輪病則望風淚出視則霧煙生者噓可矣

至游子曰吾嘗聞三火之說民火者外腎也日落之際收民火二十七次聚水三十六作一口燕至丹田中微着力搖外腎一次效乃水自上而下外腎民火自外而入水火相溉也臣火者內腎也當行黃海於戌亥之交先以左手兜外腎左手推臍下引起臣火黃丹田便陰消而陽長左右兩手各行八十一為一通君火者心也亥後靜坐以心意透丹田先左後右各旋轉八十一或三百六十而乃心之君火下降與內腎臣火相合三火聚而結丹謂之周天火候至游子曰日用寅午戌之時取火馬居于靜室施厚茵于榻

疊足南向而坐以左右手兜抱其腎掩於臍輪之下澄湛其思慮內外自如然後端想其臍輪之內有物焉其大如彈丸其色如朱橘或如白日使鼻中所入之氣甚微其息息存入于彈丸之內一念或萌則抖擻精神應時滅之復端想其彈丸使所入之息常存入其中漸覺臍輪溫暖稍稍如火即叩齒九通漱津液滿口者九過每嚥以意送入泥丸之內然後行起火之法叩齒九通嚥津九過也即閉氣三口乃摩左右掌使極熱先摩自尾

數過次摩其掌熱以摩鼻數過次摩其掌熱以摩左右耳數過次摩其掌熱以摩面及頸使熱然後左右閉氣各關弓者三過若日獨行此法亦能使八邪不干面目光澤而形不衰所謂小鍊形者也夫取火必於三時者何也寅者火之長生也午者其帝旺也戌者其庫墓也行之可以除陰氣長陽神矣久之純熟則十有二時之中常為之自然思慮澄徹而不昏處于閭室而內外明白此丹成神全氣足之驗也真氣充足則神氣清爽飽食而

不飢吉凶未至而前知此道成之驗也百日宿病瘳矣二百日臍下堅實氣力盛矣三百日精氣凝結而成丹矣行之之初漸加精進約半時後然後漸長速乃加精進至于純熟下功則覺溫然而熱內視歷歷見其彈丸然後氣液和暢神識端守而不失使所入之息收于彈丸之內兀然不知其所存所謂息隨胎結胎隨息住此丹成之驗也行之既久忽然不知我為我物為物我俱忘體如虛空其身通熱汗出此胎仙已就之驗也如有疾病即閉氣數口

汗流而止復行起火之法其疾自除矣至游子曰或謂初地修過四法並行何也曰一日有四時應天地陰陽之數焉天地四時者春夏秋冬也日月四時者弦望晦朔也人之四時者子午卯酉也子之時心氣入于腎其火在下於是腎中之真氣升矣卯之時真陽隨陰氣勝而至于腰少復入于本位分陰陽二氣前後為男以後為左者也女以後為陰者也當用升火散氣馬午之時腎氣入于心於是陰自九天而降至于咽喉之上分前

後而行焉酉之時陰氣殺物而陽氣弱矣當用聚氣養陽而助其陽也故四法者一日之用也夫亥子丑者陽氣方生欲升一陽之真氣仍然坐達旦不得大聲劇言可與人言不自言曰語與夫應接之勞是夕子之時止勿行功至于雞鳴則復行焉可也如日南至之前一夕不得一陽之真氣即於日南至之夕及次日小至子之時再為之如南至前一夕法不必盡至連旦凡氣者日南至則起于涌泉馬十一月至于膝十二月至于股正月至于腰其名曰三陽成者也二月至于膊三月至于頸四月至于頂五月之後其陰亦如之故學道者宜於四月十月純嗜欲以避純陽純陰之用事也至游子曰端坐閉目令心為純女腎為嬰兒先使腎溫熱發起其火上騰二六次以鼻引清氣想天之風氣者九過送純女隨龍火出交於下見嬰兒嬰兒復上外見純女如夫婦交合焉此龍虎之運用也鼻引其氣閉口瞑目正坐左右手抱外腎使透熱乃以心意抱腎上邊送之又引氣急想其心如

純女交腎而合精復想腎為男感而交合上下十五過則著身將其精逆上入于心復令心血降下如此上下者三七過然後收入于脾宮鑠之所以黃婆是為三姓同居在心之上臍之下其大如環次用六陽之火銀之六陰之水灌之晝夜行九一運用之訣焉故心動則肺肝膽小腸俱動以助乎心焉腎動則外腎膀胱大腸脾俱動以助乎腎焉然則心腎者俱修真之主乎

○ 游子曰三魄曰爽靈曰幽精曰胎光七魄曰尸狗曰伏兔曰雀陰曰天賊曰非毒曰除穢曰喫肺三元神其名來育其長七寸胃神其長三寸有半泥丸神在二層中却入三寸其名帝鄉絳宮神在之中其分一寸丹田宮在臍之下二寸其名谷立心神其形朱雀其長九寸其名煥陽肝神其名童子為二玉女其長九寸膽神居膜之下為玉童執戟其名龍德其長三寸肺神其名皓華其長三寸為玉童執兵脾神其名寶元為三童女其長七寸三分腎神其名元真其狀如白鹿而二

首其長三寸七分九蟲曰伏蟲其長四分羣蟲之主也依腸胃之間能變成諸患曰蛔蟲其長如蛭其長四寸善令人腹鳴曰白蟲其長一寸生子孫乃三四五尺能殺人曰肉蟲其狀如爛杏善令人煩慙曰肺蟲其狀如蠶善令人咳嗽曰胃蟲其狀如蠶善令人嘔逆吐喜噎曰膈蟲其狀如瓜瓣善令人唾曰赤蟲其狀如蛭善令人腹鳴曰蟻蟲為瘰為疥為癬

○ 道樞卷之三十五