

其十二曰玉帝新封劇位者何也鍊之以成坎離神光自然出入隱顯分明陽神日壯陰邪日消於是長生矣此玉帝封乎太一之君者也其十三曰九年丹竈者何也九年得乎天機萬里奔騰而不迷鍊之千日斯羽化者也其十四曰滅没者何也吾之興功遇乎日月二弦有損無益者也修鍊者於是滅没歟故曰陰陽停澤二弦乎矣二没相交滅没并矣至此則會聚而鍊之而後成真焉其十五曰採藥者何也收金採玉藉乎天元陽火交加以鍊之於是銖兩之數足則龍行雨過而入于崑源矣陰真君曰採有日取有時者也其十六曰刀圭者何也日月之精也真氣也陰陽之二土主生萬物是為刀圭隱于脾之鼎遇二氣分而成變化矣其後純陽子日月洞嘗聞之于崔公而嘆曰吾知修行有據性命無差道成其中矣於是純陽子復為之演釋焉純陽子曰昔黃帝周游四方至青城之山見岐伯廣成子黃谷子遂明大道於是究百刻之法金鈔玉汞採三元而下火以烹之於

百刻之中而為造化惟收胎免自然成矣蓋以百刻者定其息一刻

道樞卷之三十七

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

道樞卷之三十八

美五

至游子曾慥集

會真篇

張皇曲經陽厲玄言明亦來今入道之門

華陽子魏晉曰水火金木土五行也相生而為子母相克而為夫婦舉世皆知也明顯倒之法知抽添之理者鮮矣上中下精氣神三田也舉世皆知也得返復之義見超脫之功者鮮矣明五行之顛倒然後可以入道知其抽添方為有道者也得三田之返復然後可以得道至于超脫方為成道者也吾觀夫得道而超脫者西山十餘人而已其要蓋二十有五焉曰識道曰識法曰識人曰識時曰識物曰養生曰養形曰養氣曰養心曰養壽曰補內曰補精曰補氣曰補益曰補損曰真水火曰真龍虎曰真丹藥曰真鉛汞曰真陰陽曰鍊法入道美五曰鍊形化氣曰鍊氣成神曰鍊神合道曰鍊道入聖葛仙公曰釋子滯于頑空儒者執于見在不知先聖之道存于一心也純陽子知其然故好性宗修乎天爵而棄人爵鄙乎頑空而悟真空焉此不可以不識

道者也。太上隱書曰：三千六百法而養命者數十家，三千六百者十年之期也。數十者天一地二天三地四天五地六天七地八天九地十五行陰陽之數也。昔者華佗謂久逸而氣滯，血凝，觀五禽之戲而作導引，使榮衛通暢。後人因之名為般運者，誤也。昔陳義遺女子道，効龜之吐納，終年餓而不死。後人因之名為厭氣而求丹藥者，誤也。張紹謂五味亂人之真液，一藏好則一藏惡，一氣盛則一氣弱，而羅五味後人因之名為休糧者，誤也。劉洞知真陽真陰有餘則引其子不足，則殺其鬼補且瀉之後人因之以採日精月華而取天地之正氣者，誤也。容成子教黃帝房中之方，恐其走失真氣而虧修養之宜，故為制禦于可欲之境而已，不知採戰有功而奪其氣後人因之遂謂以人補人者，誤也。黃帝修養于崆峒而無功，廣成子教以鍊外丹以補久虛，積陽之損，後人因之欲餌無情金石者，誤也。扁鵲釋靈樞之篇，謂鼻引清氣，口吐濁氣，留之二十有四息為火，一兩以之鍊真，鈆如

戲藥，其名曰陽胎，以之鍊真，汞如含蓮，其名曰陰胎，胎在則息住，息住則神存，積而入聖，後人因之以多入少，出為閉息之法，聚氣為胎者，誤也。九仙經曰：大病用火，小病用水，用火者納氣而升于身，使真氣遍于四大，以却陰邪，用水者納氣而升于身，使氣透如涌泉，定中以意送于病之所在，則氣血通而無滯，後人因之閉氣以舌為轆轤，左旋右攪，收斂餘津，漱而嚥之，復隨腸胃傳送于外，謂之澆灌，以長黃芽者，誤也。通玄經曰：守無為之道，得自然之理，清而不濁，靜而不動，後人因之持靜絕迹者，誤也。靈寶內觀經曰：外境不入，內境不出，閉目內視，降君火于下田，布黃雲于四大，笙簧車騎羅列，往來後人因之身如槁木，心若死灰，失于昏寂，陰靈出于天門，止于投胎就舍者，誤也。於是又有開頂縮龜住山，識性燒鍊，誦布施供養，皆無益者也。殊不知己之水，火，馬，火，中有水，水中有火，火上負陰，恍惚惚惚，其物為真，一之水，水上抱陽，杳杳冥冥，其精為正陽之氣，此不可以不識。

法者也。學道者必有師，張夢乾三遇海蟾子，得三成之道，解志一見許旌陽，授九轉之功，王猛見長壽大仙而識大道，梅福遇大洞真仙而盡天機，然師者或自隱而不言，或盛德若不足焉。黃帝求赤松子，半中止，得中戒經，以防外失，劉安從王道厚，終年而得一小法，不及修養，故陰長生不以馬明生久病而怠其業，葛稚川不以鄭思遠家法而誨于人，然則師者豈易識哉。固有大辯若訥者，善為辭說者，道貌古顏者，大醇小疵者，始愚終聖者，此不可以不識人者也。古先至人欲修鍊者，必先修養焉。凡沐浴不可以當風，然未若真沐浴者也。此何謂歟。幽室靜房，閉目冥心，外身正坐，使元氣上升，通滿于四大，入于泥凡，此所謂真沐浴，蓋萬萬于外之水，火，矣。況于順陰陽，外降之宜，明日月往來之數者乎。夫春生夏長也，而梅艷菊芳矣，秋收冬藏也，而柏實松茂矣，人而不能養真性，以鍊形，愧于草木者也。鶴知夜半因陰燕識戊己避土蛇已日不行路，鶯春時而出谷，人而不能養

元陽以藏真氣愧于禽獸者也無知者耗失其八百一十丈之元氣而不知其氣春在肝夏在心秋在肺冬在腎此其大運而隨天者也子在腎卯在肝午在心酉在肺此其小運而隨日者也天地之春夏秋冬日月之弦望晦朔人之子午卯酉其相合者也天地之日月之日日之時人之度名三百有六十焉天地之氣日月之度人之時各二十有四焉又其相同者也自子至于午而氣生者陽也自午至于子而氣謝者陰也曰寅曰辰曰午曰申曰子曰戌曰甲曰丙曰戊曰庚曰壬陽之時也曰卯曰巳曰未曰酉曰亥曰丑曰乙曰丁曰己曰辛曰癸陰之時也辰為太陽卯為陽明實為少陽丑為太陰子為少陰亥為厥陰戌為太陽酉為陽明申為少陽未為太陰午為少陰巳為厥陰故午者腎之氣與心之氣交自下而上三陽聚之時也子者心之氣與腎之氣交自上而下三陰聚之時也魂為陰中之陽其氣生于卯之初焉魄為陽中之陰其氣生于酉之末焉養陽者不當在乎

春夏所以養之者以其氣在于心與肝也養陰者不當在乎秋冬所以養之者以其氣在于腎與肺也夏至之後真汞積于絳宮冬至之後真鉛積于丹田木運交乎天靈二十有五度是為巽也以陽交于陽當此之時宜收之以成大藥焉金運交于靈符二十有五度是為乾也以陰交于陰當此之時宜鍊之以為還丹焉故起火鍊形在乎氣升之前聚火運之在乎陰降之際若夫鍊形住世則以氣為先用五行相剋之時鍊氣超凡則以時為先使三田返復之候彼不見功者王時不收也損時不補也散時不聚也合時不取也無時不求也還時不鍊也此其不可以不識時者也正陽子曰心者天也腎者地也肺者月也肝者日也崔玄真曰腎之氣者嬰兒也心之液者姹女也肝之氣者陰中之陽是為日之魂也肺之氣者陽中之陰是為月之魄也何謂四象乎曰心者朱雀也腎者玄武也肝者青龍也肺者白虎也葛仙公曰嬰兒者心液之上正陽之氣也姹女者腎氣之中真一

之水也金公者肺之老陽也黃婆者其陽微弱當使之復還下丹田餘液者老陰也腎液至于脾液是為真陰近于少陰其陰衰弱當使之復還下田此亦四象者也太白真人曰五行顛倒術龍從火內出五行不順行虎向水中生何也華陽子曰龍者東方甲乙也何以出于火中歟蓋心液正陽之氣也故曰陽龍出于離宮焉虎者西方庚辛也何以生于水中歟蓋腎氣之中真一之水也故曰陰虎生于坎位焉龍本陽物而善升舉其在水中乃陰中陽也故比于心液之上正陽者焉虎本陰物而善奔馳其在于陸乃陽中之陰也故比于腎氣之中真一者焉陰真君曰北方正氣為河車何也華陽子曰人之身萬陰之中有一點元陽焉元陽上升薰蒸其胞絡於是上生乎元氣自腎氣以傳肝肝氣以傳心心氣以傳肺肺氣以傳腎是為小河車也肘後飛乎金晶自尾間而起故從下關過中關從中關過上關從上田至中田從中田至下田是為大河車也純陰下降真水自來純陽

上升真火自起一升一沉相見于十二樓還丹出其金光燦然萬道是為紫河車也車之行于河也猶氣行于血絡者馬車之載物猶氣中藏乎真水者馬廣成子教黃帝鍊丹于崆峒鈔在五金而為黑金就黑金而取銀馬砂在八石而為赤石就赤石而取汞馬以汞合于鉛所謂之寶鍊此外也若夫腎之所藏真氣者鈔也陰陽所合之真精者汞也火候無差則精為汞汞為砂砂為丹故曰真鈔是也肘後金晶飛入于上宮自其頂而入于下田真火前起而升入于泥丸自心而過重樓一陰一陽上水下火而得既濟之道奔于元海而為紫金之丹故曰真汞是也陰陽者有四交四合曰陽交陰曰陰交陽曰陽交陰曰陰交陰曰陰合陽曰陽合陰曰陰合陰曰陽合陽應乎天地之八節日月之八候者也此其不可以不識物者也古今談養生者多矣少思寡欲者可以養心而已絕念忘機者可以養神而已飲食有節者可以養形而已務逸有度者可以養亂而已入清出濁者可以

養氣而已絕淫戒色者可以養精而已畢陽子曰斯非養生之至者也善養生者於王之時則養而取之衰之時則養而補之春則養其脾秋則養其肝夏則養其肺冬則養其心鍊形則起火矣運丹則聚氣矣此年中用月者也春夏則養其陽何也以真氣隨天之大運在于肺與腎腎肺者液降之所也此陰陽傳送者也腎之氣生于子之時是一陽生于二陰之中者也于時澄心靜慮閉目升身內想火輪起於丹田此氣生而養之有法者也肝之氣生于卯之時是一陽生于二陰之中者也于時孤坐閉目多入少出內存男女相見于黃屋之中而產就嬰兒此陽生而養之有法者也心之氣生于午之時是一陰生于二陽之中者也于時忘言絕念滿口含津以攻心之氣而不散內存龍虎交合于煙焰之中盤于金鼎奔流于下丹田此陰生而養之有法者也肺之氣生于酉之時是一陰生于二陽之中者也于時閉目冥心微脅其腹內存大火矣于鼎中鼎中有三昧之火齊發矣

炎此陰生而養之有時者也於是三百日胎全而真氣生養其真氣而鍊之則生神矣三花養頂元五五百日陽神生養其陽神而鍊之則合道矣夫自生形而養之以生真氣自生氣而養之以生法身法身者身外有身者也此養生之道也善養生者先寒而衣勿頓多馬先暖而解勿頓少馬久勞則安閑以保其極力馬久逸則導引以行其滯氣馬暑當風則榮閉衛結夏卧濕則氣散血注冬而在熱則腎受虛陽及于春夏肝與心必有壅滯之疾夏而極涼則心抱浮寒及于秋冬肺與腎必有沉滯之患善養生者所為戒也勿極飢而食食勿過乎飽飽則傷神飢則傷胃矣勿極渴而飲飲勿過乎多多則損氣渴則傷血矣沐則用向向者數滴而復還真氣在腦者也沐之則耳目聰明矣浴則用五五者五氣流傳徧浴之則榮衛通暢矣然浴不可頻頻則雖肌體光澤而血凝氣散久而氣損故有癩癩之疾是氣不勝血而神不勝形也沐不可頻頻則氣壅于上腦滯于中久而經絡不能

通暢故有體重形疲之苦是以古人以陽養陽陽不耗散矣以陰鍊陽陽不損弱矣一年之內春夏養陽秋冬養陰斯借陰養陽以陽消陰者也一日之內午之前鍊乾以氣故前起鍊形後起金晶焉午之後鍊坤以藥故有藥則聚氣鍛丹無丹則收火煮海焉此皆真陽用于其身吾所以養形者也夫禽之一冲其制在氣故履空如實焉松柏之氣堅故常茂焉龜鶴之氣住故不悴焉然則善養形者可不務養氣乎若夫不語為養者乃保氣也其失之昏入清出濁為養者乃換氣也其失之虛多入少出攻病可也以為胎息非也上嚙下搐聚氣可也以作還丹非也綿綿若存用之不勤委氣而和神也息之要住納之不出閉氣而鍊形也一嚙復一嚙雙收二夾以虛嚙為法惜氣取水以溉灌者也正坐外身氣滿四大血絡通行管衛和暢布氣以焚身者也是皆非養氣也善養氣者生之時養之使不衰焉弱之時養之使不敗焉古之行屯之象者取陽之初生屈而未伸故朝屯以養

氣之茂也行蒙之象者取一陽處于羣陰之中闇而不明故暮蒙以求陽之義也是以氣者不可有所傷也才所不敏而強思則傷矣力所不及而強舉則傷矣悲哀憔悴則傷矣喜怒過度則傷矣汲汲所欲則傷矣戚戚所懷則傷矣非特此也久談劇笑寢息失時挽弓張弩耽酒嘔吐飽食則卧跳步喘息歡呼哭泣陰陽不交積傷至盡則夭矣善養氣者處乎寂寞淡然無欲冬至則陽生矣至于春分之後陽盛陰散防其餘陰入于腹而為苦寒之患夏至則陰生矣至于秋分之後陰盛陽散防其餘陽入于腹而為酷暑之患勿觀死死之氣觸生氣者也勿近穢穢之氣觸真氣者也真氣未壯朝勿虛食常充口焉真氣欲絕暮勿實食常減口焉夫氣者如縷焉觸之斯斷矣如烟焉擾之斯散矣不能養之失保形之道也然養氣不及採藥採藥不及鍊氣採氣還元可以成金丹而羽化者也故未鍊則先採之未採則先養之此吾所謂養氣者也人以形為舍心為主心者火也其為南

方盛陽之精其宿榮感其神朱雀其狀三葉其色朱蓮是為神明之所依焉是以從道受生謂之命自一稟形謂之性所以任物謂之心古先至人教人修道即修心也虛心以還其實也無心以除其有也定心令不動也安心令不危也靜心令不亂也正心令不邪也清心令不濁也淨心令不穢也又在乎少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡使靈光不亂神氣不狂而後可入道也多思則神殆矣多念則志散矣多欲則損壽矣多事則役形矣多語則弱氣矣多笑則傷藏矣多愁則攝血矣多樂則溢意矣多喜則氣亂矣多怒則百脉不定矣多好則昏迷矣多惡則憔悴矣其源不潔和氣自耗此吾所以養心者也集靈濟道神氣相合而為壽大者一萬二千歲中者一千二百歲下者一百二十歲知修鍊之方而不知養其壽則修鍊亦無功矣何以養壽行不多言以其傷神而損氣也寢不張口以其泄氣而損神也勿臨危而登峻以其魂飛也勿翫殺勿看

聞以其氣結也勿吊死勿問疾以其喜神散也勿卧濕勿當風以其真氣弱也勿入古廟山祠以其神驚也勿戲狂禽異獸以其神恐也勿對三光而洩勿綺語妄言以其損年也飲宴多褻于聖像以其魂魄不安也坐卧勿近于丘墓以其精神散也枯木大樹不可息以其久陰之氣觸陽神也深水大澤不可過以其至寒之性逼真氣也不時之果勿食以其內邪氣也此吾所以養壽者也男之右腎先生焉蓋外精內血以陰為裏者也女之左腎先生焉蓋外血內精以陽為裏者也於是腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸生大腸大腸生膽膽生膀胱膀胱生三元三元生三焦三焦生八脉八脉生十二經十二經生十二絡十二絡生百八十條絡百八十條絡生百八十纏絡百八十纏絡生三萬六千外絡三萬六千外絡生三百六十五骨三百六十五骨生八萬四千毛竅精者母也氣者主也五藏各有精精之中生氣焉五藏各有氣氣之中生神焉鍊精可以為丹養氣

可以為神斯長生之道也善養命者養其五藏之根也根固葉自茂矣善養形者養其五氣五氣者源也源深流自長矣然五藏各有一時焉故一王則一弱吾能補之使之調和則百骸理而百疾除矣真氣大運隨于天者也元氣小運隨于日者也於是春之時肝王脾弱則食甘以養其脾按米稷牛葵菜清心而無憂恐其傷于肝也肝惡風則隱坐以避焉以日言之則卯之時以待小運生乎元氣傳送于肝瞑目以養其肝一旬可以視秋毫矣夏之時心王肺弱則食辛以養其肺黃黍稗雞黍菜清心而少喜恐其傷于心也心惡熱則靜坐以避焉以日言之則午之時以待小運生乎元氣傳送于心絕念安居以養其心一旬可以通百脉矣秋之時肺王肝弱則食酸以養其肝且李犬清心而勿悲恐其有傷于肺也肺惡寒則靜居以避焉以日言之則酉之時以待小運生乎元氣傳送于肺外身靜坐以養其肺一旬其膚光澤矣冬之時腎王心弱則食苦以養其心小麥橘羊蔬菜清心而無恐恐其有傷

于心也以日言之則子之時以待小運生乎元氣傳送于腎斂身正坐以養其腎一旬其丹田煖而氣力剛健矣四時之季脾王腎弱則食鹹以養其腎栗山藥猪韭菜安心而無恐恐其有傷于脾也脾惡濕則靜坐以避焉以日言之則辰戌丑未之時以待小運生乎元氣傳送餘氣于脾靜室閉氣多入少出以養其脾一旬則體光華而經絡暢矣若夫修鍊下功者則於五藏不必如是焉此吾所以補內者也心腎肝肺脾五藏也大腸小腸膀胱三焦膽胃六府也毛髮皮膚耳目鼻舌手足榮衛經絡穴四體也心之氣在肝肝自生精焉其精不固則目眩無光矣心之氣在肺肺自生精焉其精不實則肌肉弱矣心之氣在腎腎自生精焉其精不滿則神氣減少矣心之氣在脾脾自生精焉其精不堅則髮齒自衰矣故腎者精海也心者氣館也真精在腎餘精自還于下田矣真氣在心餘氣自朝于中元矣思慮悲哀之耗氣如漏鼎中之氣淫邪禍亂之走精如析薪釜下補之之道惟房中所

當先絕者也精者何自生乎萬物受天地純粹之氣而人飲食乎萬物充實之資納之于胃與真氣相合流轉于腎其虛氣盈矣對境生心心之火下逼于腎氣不能上外左旋右盤如急風震雷透過于膀胱變為精華於是真氣走失而火上起肺開而心沖肝浮而膽橫萬神以真火燒之棄體外游骨解筋伸與死無異焉故一泄則一氣弱百泄則一神去千泄則一藏損乃至于枯竭而死矣然上聖有還精之道焉若夫志在于玄元則腎氣交于心氣積氣而生液矣其如懸珠垂露還于丹田火候無差自然凝結其形彈丸其色朱橘於是氣中生氣精氣成神積之可以入聖矣彼少學而無知者採女之津氣以為陰丹鍊金石以為外丹方其氣盛則未見其損及于元陽耗散丹臺空虛頹之在復斯有速亡之患焉非若吾所以補精者也地中陽生自陰中來天中陰降自陽中來並無走失而有震動傾側之愆况夫腎者水也水之中生氣其微如縷而六欲傷於外七情傷于內重樓

走失于上金龜拋泄于下腎猶漏網包風能無損乎則惡可不知補氣之道哉天皇聖胎上法也達磨胎息中法也扁鵲辨靈樞之篇葛洪釋胎息之說因胎生息因息就胎下法也此吾所謂補氣者也補益之道亦多矣起卧有四時之早晚行止有至和之常制調和筋脉有偃仰之方養正除邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽以清虛去其狂慮以安閑養其真性以氣補氣氣自有餘矣以神補神神無不足矣氣盛而形延久矣神住而命悠久矣午之前可以鍊乾焉午之後可以鍊坤焉其氣由腎中而生自子時為始午時為終其氣外而王矣鍊乾者何也靜坐幽室閉目冥心外身多動使氣滿于四大蒸蒸其體榮衛通和積日氣秀而衛清矣及夫腎氣至心積氣生液液由心中而生自午時為始子時為終其液降而盛矣鍊坤者何也閉目冥心斂身正坐以左右手抱其腹降心火于丹田蒸蒸氣海積日氣王而神清矣此補

益于氣者也冬避寒夏避暑寒避風暑避熱動勿勞其支體閑勿息其肌膚五日一浴十日一沐氣王之時勿動血王之時勿息此補益于氣者也故補益于形不若補益于精補益于精不若補益于氣補益于氣不若補益于神補益于神則形神永安近于仙矣此吾所以補益者也男之氣八百一十九九九八十一純陽之數也女之血三石六斗六六三十六純陰之數也氣以九九而損血以六六而竭自然之理也又况敗壞而不知修養乎一日之忌暮無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無然燭行房蓋補損之大端也五味不可偏多也故酸則損脾甘則損腎鹹則損心苦則損肺辛則損肝不可不戒也大藥未就尚有飢渴一日三食不可飽也朝不虛暮不實上也素無味淡無葷次也五藏積滯則用呼呵四吹噓虛以治之然春不可呼也夏不可呵也冬不可呵也秋不可噓也四時常噓則三焦無不足矣八節不吹則腎府難以盛矣有餘則引其子不足則殺其鬼何也

肝本旺也若引其子則用呵馬以瀉心之氣
心之氣既行則肝氣自傳矣肝之氣不足則
殺其鬼者肺以金而剋木也木婦而金夫夫
者鬼也肝弱則肺有餘用呵馬以瀉之可矣
夫無過與不及則陰陽其自正乎此吾所以
補損者也腎水也其中生氣則為火矣心火
也其中生液則為水矣冬至地中陽生及夏
至而至于天積陽而生陰其陰感陰而陰得
不耗焉故散為霧凝為露露者天之所出
陰而為真水也夏至天中陰降及冬至而至
于地積陰而生陽其陽感陽其陽得不耗焉
故升為雲施為雨雲雨者地之所出陽而為
真火也其猶人之受胎之初二氣相合陽氣
一升心為氣館焉其中暗藏真水在于心矣
陰氣下降腎為水府焉其中暗藏真氣在于
腎矣不然安得腎氣至心積氣生液一陰生
乎二陽心氣至腎積液生氣一陽生于二陰
乎故人有三火八水焉水者以一氣傳一氣
積氣生液而五藏各有液焉其名曰色水腎
氣之中藏真一之水而為陰虎其名曰真水

肘後飛金晶入于上宮自上而下與真火相
逢成乎既濟其名曰神水有疾者閉口納氣
一嚥復一嚥定中透至于病之所在其名曰
法水丹成而澆濯則為沐浴之法鍊形而生
真氣則為還丹之法海蟾子曰兩曜殿成七
寶鑄一渠流傳八瓊漿此玉液還丹也純陽
子曰水火都來相間作卦候飛成地天泰一
升一沉陽鍊陰陰盡方知此理深此水火既
濟也道遠子曰法水能朝有柳關道遠日夜
遺循環此法水治病者也三火者何也膀胱
者民火也腎者臣火也心者君火也無知者
為物所擾至于怒且憂者則為無明之火矣
若降而下焚丹田至誠守之一意不散其名
曰燒丹其火外之上起復過于三關其名曰
河車其外之前起上過于重樓其名曰鍊形
其前後俱起滿四大其名曰焚身焚身者
入于靜室散髮披衣閉目冥心正坐握固叩
齒集神外身起火微以留意少入退出然想
如臍之下有火輪焉其大如斗須臾火起吾
身為之輪蓋以單其身於是陰邪不敢近矣

行此者須嗜欲久絕丹元堅固而後可也此
吾之真水火者也純陽子曰因看崔公入藥
鏡令人心地轉分明陽龍言向離中出陰虎
還於坎上生二物會時為道本五方行盡得
丹名修真上士如知此定跨赤龍歸玉京藥
鏡曰腎之中生氣氣之中暗藏真一之水是
為陰虎生于坎者也心之中生液液之中暗
藏正陽之氣是為陽龍生于離者也故龍者
非肝也虎者非肺也然孰能達交會之時悟
採取之法乎腎之氣傳于肝氣肝氣乃生矣
於是腎之餘陰以入于脾其氣過脾則為純
陽其氣之中有真一之水以至于心積氣生
液如懸珠垂露還于下田不復隨洩水以傳
于膀胱夫能用火之候無差焉可以鍊而為
一氣氣中生氣以腎氣合于心氣是為虎交
于龍者也及夫下火加減有時抽添有數以
心氣合于腎氣是為龍交于虎者也若夫下
關透矣起于尾間左外者為龍右起者為虎
其氣從夾脊雙關至于分道領則陽龍之氣
入于內院陰虎之氣入于天池左旋右盤三

十有六數於是真水下降如甘露之入心是為龍交于上宮不必於心腎有上交下合之別也胎全而真氣生則防其太過必濟之以水斯有玉液金液之還丹矣其久也行于經絡而變陽酥焉凝于中府而積白雪焉防其太過必舉之以火斯有鍊質焚身矣還丹之時陰虎單行不必交于龍也焚身之時陽龍獨舉不必交于虎也三百日內丹成可與天地齊矣此吾所謂真龍虎者也廣成子曰天地升降之宜日月往來之數而為內丹焉黃帝行之久而無功蓋其根元不固矣乃于崆峒之山配合金石而為外丹焉內丹者真藥也外丹者治疾而已內丹之始本乎二氣交者也其凝結在于丹田變精為汞汞變為砂砂變為丹於是真氣自生以氣鍊氣氣合神聚神聚而道成矣豈外丹之可比乎故吾之丹者龍交虎合結為玄珠火候無差而成大藥者也廣成子以朱砂鍊乎九轉而為神丹陳七子以七寶丹砂鍊之九轉而為靈丹劉安以童便鍊之七轉而為還丹此外丹也然

必內事兼修內外俱成若夫獨用外藥則氣弱神衰不能留天地之秀氣返為害矣此吾所謂真丹藥者也人之初也先生其腎次生其心腎者北方壬癸之水在五金而為鉛者也心者南方丙丁之火在八石而為砂者也於銀之中以取鉛如腎氣之中暗藏真一之水者乎於砂之中以取汞如心氣之中暗藏正陽之氣者乎二者合則為丹矣故腎中生氣氣中生水以腎水合于心腎之上使正陽之氣凝結于黃庭是乃真鉛也腎氣合于心氣積氣生液結為玄珠還于下丹田此汞也丹既就矣真氣外矣腎之氣入于頂而真水降焉一升一沉于十有二樓之前斯既濟之道也既濟一過而還于下丹田是乃真汞也此吾所謂真鉛汞者也腎水也水中生氣其名曰真火焉氣之中暗藏真一之水蓋陰中有陽陽中有陰者也心火也火中生液其名曰真水焉液之中暗藏正陽之氣蓋陽中有陰陰中有陽者也三花者三陽也腎氣者陰中之陽也丹中真氣者真陽中之陽也心液

之氣者陽中之陽也道之要其在乎陰盡而純陽乎聖胎訣曰當降心火于下田外境不入狂慮泯絕一氣聚于氣海腎氣不能上升則其息漸少矣縱出之亦悠然而滅焉故胎息者自然也善乎達磨之言曰人之氣日有走失莫若內觀諸世界游于身之天宮超于清虛之妙境貴乎無漏而已故一念不生一意不動無毫髮走失者是乃真胎息也扁鵲論靈樞曰冬至之後鉛積之一分狀如戲蓀以鎮于丹田其法以鼻引清氣閉口不出以定息二十有四數為火一兩四旬有五其火進乎十有六兩於是鍊就陽胎焉夏至之後汞積之三分狀如抱卵以鎮于絳宮亦以鼻引清氣閉口不出以定息二十有四數為火一兩四旬有五其火進乎十有六兩於是鍊陰息焉投陰息于陽胎以生真氣真氣以生元神神形合而為一則與天地齊年矣離而為二則身外有身返乎三島十洲之上矣葛洪論胎息曰不達胎息之妙縱能閉之少時隨即出矣喘息不已非止不能留所閉

之息而又元氣虛損反為所來陽氣奪之若夫氣急末急之前而身身高可以停留少時矣勿使太急急則先以鼻引氣心。續以新取之氣挽出舊閉急者之餘氣焉故得奪住其氣其能積之則形神爽清百疾去矣然曲留強住非出自然所以為胎息之下者也彼有嚔氣以救飢渴行氣以壯飢膚收氣以補下丹養氣以返童顏運氣以益血脉未若胎息之補氣者也定乎百息開通而疾除矣定乎千息則氣血不交而陰陽自合矣定乎萬息則氣住神藏道斯成矣此吾所謂真陰陽者也昔有以冬至之後陽生及春分之後餘寒入于腸胃成傷寒之疾則居靜室盤膝正坐閉目冥心定息住氣以左右手疊之兜其外腎倒身向前若跪禮二十三十過則汗出而寒散矣昔有下元冷虛而夢泄漏則於日落之後靜坐幽室以手兜其外腎以手搓臍之下各八十有一左右挽手為之者九過則丹元煖而真氣盈矣昔有幽居靜坐絕念忘言下其心之火閉目存想如火輪焉炎炎積

日則氣海堅固而美顏色矣諸穢盡下而勝寒暑矣昔有過乎飲食注滿于胸臆或寒熱凝滯或痛結壅塞則靜坐以鼻引其清氣口閉不開多入少出以攻其病太緊則放焉三五過則疾除矣昔有以心之上為陽而陰不能至以腎之下為陰而陽不能及也故涌泉之上氣升而不降血住而不升於是陰凝而陽散有足膝沉重之患則高舉左右足使氣倒行流于涌泉逆沂于丹關則足輕而疾少矣昔有四支五藏凝滯壅塞則靜坐澄心閉目絕念運心氣以攻所病閉息少時其攻必勝矣此皆法也未若一陰一陽之道也知夫一日之間丑之末亥之初則為陽合陰焉辰之末巳之初則為陽交陽焉未之末申之初則為陰合陽焉戌之末亥之初則為陰交陰焉知此者道何遠乎此吾所謂鍊法入道者也形者氣之舍也氣者形之主也故鍊形非真氣不可也彭真人曰子之前鍊乾午之後鍊坤自寅至于午乃身靜坐瞑目忘言鼻之息遲遲焉密想心宮如夫婦之儀久則長

生矣元真人名曰自辰而起不語而以其舌攪于上腭下腭惡濁之津嚔之既已乃呵出心中所積喜怒哀樂之氣於是真氣上升寄留于面目以手搓之至午未之間氣盛神昏側卧閉口而寐可以延年可以留形此知交合時候矣而未知採取之法者也夫自子至午者氣生之時也可以用聚氣還丹為子之時腎氣生卯之時肝氣生至于午之時則腎氣交手心氣積氣生液還于丹田是為玄珠長生之藥也何以使不走失乎當夫辰巳之間靜坐幽室神識內守滿口含津勿嚔勿吐鼻之息少入遲出綿綿若存自然二氣相交凝結如露百日藥力全矣二百日聖胎堅矣三百日胎仙全而真氣生矣氣中有氣可以鍊氣而成神焉斯採氣之法也自午而至子者氣散之時也子可以用收氣鍊丹焉二十四息為火一兩夏至之後以巽之卦天靈之運二十有五度行之鍊具承為陰胎矣冬至之後以乾之卦靈符之運二十有五度行之鍊具鈔而為陽息矣陽息投于陰胎於是變

金丹者也廣成子教黃帝曰自辰至于春靜坐忘念神識內守一意不散降心之火于丹田存臍之下如淨餅焉其中有珠狀如彈丸用炎炎之火晝夜鍛之至于胎成息住自然不飢不渴無寒無暑可以留形長生斯進火得時而已非聚氣之法也戌之末亥之初氣隨真液還丹之際陰交于陰其氣欲散當居靜室其息不必閉焉必入遲出可矣心之火下降于丹田吾則腎氣外而不停心火降而不佳則輕膺其腹於是丹田自熱可以鍊日之中所得之藥始之百日用乾之卦次之百日自兌而至于乾次之百日自坤而至于乾乾坤相見火候無差加減抽添皆合其宜須肘之後飛金晶焉故古先上聖於離採藥於乾進火三百日而內丹成矣此吾所謂鍊形化氣者也以氣鍊其形則其形化氣而體骨輕捷入水不溺入火不熱矣故以神鍊氣鍊氣成神不在乎陽交陰會而在乎抽鉛添汞消二八之陰換骨鍊形長九三之陽者也故三百日胎仙全而真氣生不可再採藥矣惟

肘後飛金晶自腎之後尾間升之至于夾脊自夾脊雙關升之至于上宮不止于腎氣補腦蓋午後降真火以鍊丹致陰盡陽純者也如是於子之時腎氣方生正坐于靜室清心閉目而斂身則腎之氣自聚矣微升其身僅胸直腰先至于夾脊次至于上宮自子而至于辰已定乎百息一撞三關復積心之真火鍛鍊于下元之內丹於是陰固而陽凝矣氣中有氣前外入于頂後起入于腦前後俱起外身勿動以焚其身而逐陰鬼焉故一燒而增一氣十燒而增一神百燒而延萬年千燒而出塵世矣古先上聖恐火之太過則有燒灌之法始之採藥者玉液還丹者也次之肘後金晶入腦自上田入于下田者雙收二火虛嚙納氣金液還丹者也丹既就而真氣生則以真氣鍊其五藏之氣惟一小運應日閉息鍊氣甲乙則鍊肝丙丁則鍊心戊己則鍊脾庚辛則鍊肺壬癸則鍊腎其詳具靈寶中十日一鍊禍于五藏二百有五十日各鍊二十有五數則真氣自聚矣於是關河車以五彩之

物笙簧車旗各分其方上朝于帝闕入于天宮或邪魔為擾為披衣靜室閉目冥心外身正坐則三昧之真火自起而魔散其形常若騰飛可以用調神出殼之法焉此吾所謂鍊氣成神者也氣滿功盈五氣朝于元三花聚于頂血凝氣聚萬神朝具在于上宮其所見富貴華盛猶吾身爾夫能起脫內院因循不出是為困于昏衢者也出殼之法吾得三馬海蟾子曰陽神欲出方在上宮而靜室孤坐如鶴出天門龍升舊穴猛撞天門而去正湯子曰靜坐內觀如登七級寶臺自下而上其級盡閉目下跳如夢中方寢身外有身勿得遠游並還其軀入而不出與天地齊矣出而不入與俗同矣純陽子曰如正陽子之法內觀紫河之車般神入于天宮留總而不能超出故起真火於其中而化大龍躍出于昏衢乃棄殼之妙者也定之中出其陰神而不能返其名曰尸解非道也此吾所謂鍊神合道者也功成神還已棄其殼尚須積行於世俟其行滿功成然後受紫詔天書而居洞天此

吾所謂鍊道入聖者也

道樞卷之三十八

道樞卷之三十九

美六

至游子曾德集

傳道上篇扶開玄關通無餘蓋

窃窃冥冥大哉子問

呂子學道更七十餘師而後遇子鍾離子常問于子鍾離子曰人之生也奚得安而不病壯而不老生而不死乎子鍾離子曰二氣陰陽也合而為人方其胞胎乎太初之後而有太質陰承陽以生氣從胎以化三十旬而其形具靈光入焉始出于胎矣自太素之後乃有外降黃芽長焉五百旬其氣足矣數盈于八十有一又云八百方年十有五也陰之中其陽半焉譬夫初日之光昧者不知自愛喪其元陽以至殞落其猶日之晷歟夫欲如子之言其亦人中取仙仙中取天乎呂子曰仙一也何云取天乎子鍾離子曰純乎陰者之謂鬼純乎陽者之謂仙陰陽雜焉之謂人惟人也可以鬼可以仙仙非一也其等有五其法有三五等一曰鬼之仙二曰人之仙三曰地之仙四曰神之仙五曰天之仙三法一曰小乘二曰中乘三曰大乘呂子曰鬼之仙何謂

也致之有道乎子鍾離子曰不達大道而求速成形如槁木心如死灰神識內守一氣不散定中以出陰神斯鬼之清靈者也超乎陰中而神像不明無所歸止惟投于人之胎而就舍焉呂子曰人之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰於道有法或得其一絕五味者不知有二氣忘七情者不知有十戒嗽嗽者鄙吐納採補者誚清靜即物以奪天地之氣者不知辟穀存想以取日月之精者不知按蹠固息者不知自然篤志為之四時之序不能變也五行之氣失其交合也雖曰固形質遠八邪第得以賒死爾呂子曰地之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰法天地升降之理取日月生成之數身之中用年焉年之中用月焉月之中用日焉日之中用時焉時之中用刻焉於是辨龍虎達坎離知水源之清濁分氣候之早晏收真一而察二儀列三才而別四象審六運而定六氣聚七寶而序八卦行九州而反五行及者氣傳乎子母液行乎夫婦反復以焚三田而為丹田鎮下田