

散水火三日交合龍虎四日燒鍊至藥五日
肘後飛金晶六日玉液還丹七日玉液鍊形
八日金液還丹九日金液煉形十日朝元煉
氣十一日內觀交換十二日超脫分形時有
三馬年中者法天地陰陽升降之宜月中者
法日月精氣往來之數日中者八卦正十
千十有二支一百刻六十分夫行其法也一
日之復始則淫邪去而外行修矣次而金晶
充而心境除矣次而心經一滿口有甘液矣
次而陰陽擊搏于腹其殷如雷矣次而魂魄
不寧寐而多悸次而六府四支或有微疾不
藥石而瘡次而丹田夜煖其形秀清目有神
光寐而物不能侵若抱嬰兒以歸次而金關
玉鎖其鑰固矣寐而不漏次而雷鳴關節通
滌然汗出次而玉液烹漱以成凝酥次而靈
液成膏脰腐斯遠矣次而其骨輕而變神室
矣其行馱矣次而境不能移嗜欲絕矣次而
真氣入物可以已疾矣次而內觀明朗矣次
而瞳子炯炯童首更髮返壯色矣次而氣充
而不餒壽無量矣次而膚革光澤其神秀麗

聖丹生而靈液芬然次而釜洞秋毫矣次而
其涕淚涎汗除而黑子瘰癧滅矣次而胎全
氣盈而辟穀矣次而內志合于太虛七情盡
而九蟲三尸亡矣次而魂魄不游而無夢矣
次而陽精成而神府固寒暑不能暴矣次而
出乎生死坐忘其八內觀以游華胥矣次而功行
具而授籙三清能知未來矣次而胎仙見矣
次而純陽可以洞外汞矣次而胎仙飛而祥
先生矣次而靜則樂奏矣次而腥臊富貴矣
次而儀觀變而神祇役矣次而外觀紫霞盈
目金光四周矣次而火龍飛玄鶴舉而骨化
矣次而彩雲卿謁玉女下授紫詔矣此道之
成也呂子於是心悅誠服而進曰知妙理矣
而未得行之持之之法終於無功與不知者
同其何以教之子鍾離子於是擇吉日授以
靈寶畢法焉

道樞卷之四十一

道樞卷之四十二

至游子曾

靈寶篇正陽洞極純陽互通
集腋大成東坡之宗

子鍾離子既已道授呂子復曰吾嘗游于終
南之山而得金誥玉籙與真源之義此至道
之要也今將語汝呂子曰唯子鍾離子於是
言曰天得乾道而積氣以覆於下地得坤道
託質以載於上相去八萬四千里氣質不能
相交故天以乾索於坤三索既終而還於地
中其陽負陰而上外地以坤索於乾三索既
終而還於天中其陰抱陽而下降一升一降
運行於道天地所以長久者也夫天地之間
親手上者為陽自上而下四萬有二千里名
曰陽位親乎下者為陰自下而上四萬有二
千里名曰陰位故一歲之始冬至地中陽升
凡旬有五其九日上升七千里三氣者一節也其
數四旬有五而陽外也共二萬有一千里
二節者一時也其數九旬而陽外也共四萬
二千里至于天地之中陽合于陰位矣於時
陰之中其陽半焉其氣變寒為溫春之分也

過此則陽升而入于陽位於是始得乎地之氣而升焉亦四旬有五日是為立夏立夏之後四旬有五日是為夏至陽之升者通乎前蓋八萬有四千里至于天矣於是陽中有陽焉其氣變溫為熱積陽生陰於是一陰生於二陽之中其始于夏至者也於是天中之陰降焉一氣者旬有五而降乎七千里二氣者四旬有五而降之降蓋二萬有一千里九旬則陰之降共四萬有二千里至于天地之中陰合於陽位矣於時陽之中其陰半焉其氣變熱為涼秋之分也過此則陰降而入乎陰位於是始得乎天氣而降焉亦四旬有五日是為立冬立冬之後四旬有五日是為冬至冬至而陰降通乎前蓋八萬有四千里至于地矣斯陰之中有陰焉其氣變涼為寒積陰生陽一陽生於二陰之中自冬至之後一陽復升周而復始故冬至者陽生上外而還于天其陰降至于地此一陽來者也夏至者陰生下降而還于地其陽升至于天此一陰來者也自夏至陽升於上過春之分而入乎

陰以離乎陽位此二分者也自冬至陽升由上而下非無陰降也所降之陰乃陽中之餘陰止於陽位消散而已雖降而得位值陽之升則其氣絕矣然則夏至陰降由下而上亦非無陽升也所升之陽乃陰中之餘陽止於陰位消散而已雖升而得位值陰之降則其氣絕矣以是觀之陰也陽也其升降上下不出乎八萬四千里而日則三百有六十也夫能即溫涼寒熱之四氣斯識陰陽矣即陽升陰降之八節斯知天地矣天地者物中之大者也人者物中之靈者也故人可以配天地焉心天也腎地也肝陽位也肺陰位也心腎相去八寸有四分猶天地覆載之間也氣亦陽也液亦陰也子午者二至也卯酉者二分也一日者一年也吾以一日而用八卦斯得八節之數矣子之時腎之氣生卯之時其氣至于肝肝陽也故其氣盛於是陽升而入于陽位春分之比也午之時氣至于心積氣生液斯蓋夏至陽升于天而陰生者也心之液既生至酉之時其液至于肺肺陰也故其液

盛於是陰降而入于陰位秋分之比也子之時液至于腎積液生氣斯蓋冬至陰降于地而陽生者也日用如循環焉其能無虧可以延年矣天地於道一也得其一者其惟人乎然其胎全氣足之後六欲七情以損元陽而失真氣顧有自然相生之氣液不能同天地之升降焉吾嘗以法致而強奪之而後可也夫一呼元氣出一吸元氣入入而不能留隨呼而復出則吾之元氣反為天地所奪矣是以氣散不能生液矣液少不能生氣矣當其氣盛之時日用震卦而於氣也多入少出強留在其腹於斯之時自下而升者不出也自外而入者暫上也二氣相合積而生五臟之液積液還元則氣之生滋多矣此達磨胎息小成者也道之要者其欲求陽公長子而取真一是亦多入少出者焉陽公長子何謂也乾索於坤元氣外而上者也震長子也是為卯之時氣自腎生液自心降相爭乎上下故閉氣則液分兩停過時於是乎得真一矣真一者真水也此何道也積氣生液積液生氣

氣中之液隨液而降液中之氣隨氣而升氣液相生者也行之一年奪功以一並三百日為期十日功斯見矣善食而無疾首清而目明心胖而腹虛其中殷乎風雷之聲是非其効歟若夫靜息絕念終日默坐止於定中而出陰神非為仙之道也呂子曰此其陽胎而陰息配合陰陽者乎水火何以聚散焉子鍾離子曰大道之中生天地者也天地之中生陰陽者也故天地有上下陰陽有終始吾因其俯仰察其度數大道亦可知焉是以即天地之上下而知道之高卑矣即陰陽之終始而知道之先後矣天地不離於數其終乎一歲者也陰陽不失其宜其分乎八節者也冬至陰太極而一陽生至春之分陰之中其陽半焉過此純乎陽矣夏至陽太極而一陰生至秋之分陽之中其陰半焉過此純乎陰矣欲識大道之體其必法天地審陰陽乎冬至陽生而外至于立春則外于陰位二萬一千里陽難勝於陰也夏至陰生而降至于立冬陰降于下其去天六萬三千里去地二萬一

千里是陰得位而陽欲絕也故一歲之中立春者其在日用則丑之末寅之初艮之卦也其時腎之氣生而未至于肝處乎陰位之中是氣也在于液中弱而難升也一歲之中立冬者其在日用則戌之末亥之初乾之卦也其時心之液下入將欲還元復歸于腎陰盛陽絕之時者也其氣少其液多人之所以多疾疾而大闕者陰陽繆而不升降氣液枯而不相生嗟夫氣盡神散斯死矣立春陽外自下而可以上則不日而陰之中其陽半矣立冬陰降自上而可以下則不日而陽之中其陰半矣惟人當艮之時其氣微而不知養氣之端乾之時其氣散而不知聚氣之理顧以六欲七情損其元陽使真氣不強失其真氣使真液不生不亦可哀哉方艮之時也吾以養其元氣手足互伸縮焉使四體之氣俱生則內以保其元氣上以朝其心府於是嚙其津者一二焉上摩其面者三二十焉久則膚澤光腴矣此之謂散火鍊形之小者也方乾之時也吾以聚其元氣靜坐嚙氣而攝外腎

焉嚙氣者何謂也納心火於下者也攝外腎者何謂也收膀胱之氣於內者也腎氣合矣於是三火聚而為一以補下田無液者氣聚斯生液矣有液者液鍊斯生氣矣此之謂聚火太一含真氣者也此何道也心之氣宜乎納者也膀胱之氣宜乎收者也使之不散以接手坎斯乃氣海之中始生之氣也以秋冬為首見其効則止焉行之一年奪功以一並三百日為期十日功斯見矣肌革充澤下田沖和精神爽清是非其効歟呂子曰交合龍虎者有道乎子鍾離子曰道原初判而有太始太始而有太無太無而有太虛太虛而有太空太空而有太質太質者天地也其氣清濁其質如卵其色玄黃乃太空之一物爾冬至則地中陽外夏至則至于天其陽太極而陰生陰生者以陽自陰中來而起於地恍恍惚惚氣中有水而無形故夏至則積氣生水矣夏至則天中陰降冬至則至于地其陰太極而陽生陽生者以陰自陽中來而出於天杳杳冥冥水中有氣而無形故冬至積水生

氣夫子之時坎之卦也腎之氣於是生焉午之時離之卦也心之液於是生焉方其腎之氣生于坎其及離也則至于心接乎心氣與心之火相合於是太極而生液所以然者以氣自腎來氣中有真水而無形其猶積陽生陰者類耶心之液生乎離其及坎也則至于腎接乎腎水與之相合於是太極而生氣所以然者以液自心來液中有真氣而無形其猶積陰生陽者類耶吾以是知所生之陽陽中藏水所生之陰陰中藏氣吾與天地之陰陽同也故曰腎生氣其中有真水者虎也心生液其中有真氣者龍也夫天如覆盆陽猶能升焉地如盤石陰猶能入焉而人不能者有以損其元陽失其真氣者矣夫離也者人則心也在外則午之時也真陽也者在人則元陽也在外則太陽也故當離之時腎氣既至于心心與腎交宜入靜字疊掌端膝外身正坐神室內定鼻之息少入遲出綿綿若存滿口含津勿吐勿嚥自然腎氣與心氣相合太極而生液矣是以真液與真水相合則

真氣戀液真水戀氣夫氣液者本非相合者也惟其液之中有真氣氣之中有真水互交合焉於是相戀而下其名曰交合龍虎若夫火之候不差而知地添之宜則三百日真胎就而大藥成斯乃超脫之本也此何道也夫元氣真水也不可以泄而失於外者也氣散則不能生液液少則無真氣氣水不交則不能成大藥焉故知腎中真一之水心中正陽之液二者交焉在人生人在身生神其名曰內丹數盈乎三十旬可以長生矣凡年之中用月者其以冬至為始乎日之中用時者其以離卦為期乎夫以冬至為始三百日胎仙全矣其形彈丸其色朱橘永鎮下田而不死矣若夫老而學道根源不固然以十年之損一年補之可以益壽矣是謂採補還丹蓋此道也補之數足則口生津心境界自除情欲不動百骸休安目爛如電神光現於閭室是非其效歟呂子曰周天火候何如哉子鍾離子曰寒熱溫涼形中有氣者也雲霧雨露氣中有象者也地之氣上騰斯升而為雲散而

為雨矣天之氣下降斯散而為霧凝而為露矣積陰過則其露為霜其雨為雪積陽過則其霧為煙其雲為霞陰之中伏陽陽不能升斯擊搏而生雷霆矣陽之中伏陰陰不能散斯堅固而生電霞矣故陽光散而為雷陰氣蕩而變風陰陽不合相對而生電陰陽不正亂交而成虹蜺惟真陽也積而成神麗于天者其大日月也真陰也積而成形壯于地者其貴金玉也日月也者真陽而得乎真陰以相成矣金玉也者真陰而得乎真陽以相生矣故吾心液中之真氣猶真陽也腎氣中之真水者猶真陰也真水不得真氣不生真氣不得真水不成二者既於離之時和合於心之上肺之下如子母之相戀夫婦之相愛也自離至于兌兌者陰盛陽弱之時猶日月之下弦金玉之在璞也夫日月自晦至朔數足而明生焉金玉自陽生陰氣足而寶成焉故寶者以氣足而進之以陽明者以數足而受之於魂其猶吾之離之時積氣而生液液還下元若不進之以氣則為月之下弦不受魂

金玉之在璞不發陽也是以於乾之時進火有數鍊陽無表能加火之數則陽長生矣離之時龍虎既合斯採藥之時也至于乾則氣液將欲還元而生于膀胱之上脾胃之下腎之前臍之後小腸之右大腸之左於斯之時脾氣強而肺氣盛腎氣絕而肝氣弱夫真氣本以氣相合而來者也既以陽氣弱而真氣無所戀徒於離之時採合而已然真氣無所戀且將散矣必於真氣欲絕之時當坤之卦元入靜宇正坐神室內定鼻之息綿綿微脅其腹於是臍也腎也熱或甚焉則微放鬆動如其未也則緊勒漸放焉至其熱也則任意放勒焉以滿乾之卦其名曰勒陽關如是則鍊手內丹使真氣不上行以同真水而脾之液為之和合焉隨其呼吸而運輸於命府黃庭之中故能氣液變為精精變為珠珠變為汞汞變為砂砂變為金此內丹之成也吾所謂老而學道十損而一補之其可忽於茲手採藥於離之時至乾之時以鍊之春冬多採少鍊乾一而離二倍用功也秋夏少採多煉

離一而乾二倍用功也百日而藥力全矣二百日而聖胎堅矣三百日真氣具而胎仙全矣藥力既全而後進火加數是為火之候故聖胎堅矣則加火候以至于小周天胎全氣生矣則加火候以至于周天然當絕迹幽居心在內觀使內境不出外境不入猶龍之養珠焉雖寤寐終食之間語默如嬰兒舉止如處女猶恐有損焉有失焉不可斯須而離於道也子鍾離子曰此非所謂其至也蓋特小成者爾吾有金晶玉液金液之方焉一歲者以月言之六律六呂以六起數數盡手六位六六為三有六日陰之成數也以日言之五日一候七十有二候八九之數也以九起數數盡手六位六九是為五十有四日陽之成數也一六一九合而為十五十五氣之數二十有四九九是為八節於是見陰陽升降之理一六一九以四為用故陽數二百有十六陰數一百四十有四凡三百有六十是為周天者也陰陽升降在手天地之內猶吾之心腎氣液交合者也日月運轉在手天地之外

此吾之肘後飛金晶者也故肺肝陰陽如日月往來焉進火加損如日月交合焉陰陽升降如日月運轉焉歲之夏至月之旬有六日在於人也其猶午之時歟歲之冬至月之旦在於人也其猶子之時歟吾推天地陰陽日月魂魄尚有交合運轉之序則吾之心腎氣液肝肺魂魄日用雖有節矣年之用其無加損乎坎之時陽生于艮而腎氣交于肝前其未交也披衣正坐存乎下腹斯須起身焉前出其胸微偃首於後後閉其夾脊雙關以肘前後微扇一二然後伸腰自其尾間其炎如火由腰下攤在手夾脊之下雙關勿開熱盛氣壯漸開夾脊使氣過關則乃仰面緊偃腦後以閉上關熱極氣壯漸放入頂以補泥丸此其長生之基歟於是用還丹之法復出胸伸腰以閉夾脊存而升之火或不起於腰則靜坐內觀用其法再作焉以起其火自丑而行終寅而止其名曰肘後飛金晶蓋使腎之氣以生肝之氣也夾脊之骨其節二十有四自下而上三節內腎相對是為天柱天柱之

上是為玉京玉京之下內腎相對尾間之上十有八節其中是為雙關上九下九百日可以通而入于泥丸矣行之之要則始于艮以飛金晶至巽而成者此離之卦其採藥者也乾之卦其進火勸陽關者也始乎冬至行之百日而金晶入于腦三關一撞直入上宮泥丸自艮而始至震而止其採藥於離也更無腎氣相合焉惟肝氣自生心氣皆純陽者也則二八之陰消矣其氣薰蒸於肺而得黍米之大而入于黃庭此其內丹之材賦百日無差藥力全矣故採藥於離用法依時內觀益詳於乾進火以勸陽關自兌而始至乾而止百日而飛金晶矣自艮而坐至巽而止離之採藥法仍其舊三百日無差聖胎堅矣勸陽關者自坤而坐至乾而止百日則泥丸實而還童矣是法也五行顛倒三田反覆之義為先之以配合陰陽使氣液相生次之以聚散水火使根源堅固氣行而液止次之以交合龍虎使採補還丹吾所謂小成者也年之中擇月為冬至之月於申擇日為甲子之日於

中擇時為艮也離也乾也為之始焉自艮至巽自乾起坤三百日之數足是為中成者也夫行斯道必於清靜之區目不見可欲耳不聞雷聲鼻不入臭穢口不爽五味六欲七情不動於心惴惴焉寤寐如恐失之斯可也行功不動則不得於仙賒死而已爾斯何道也三元之用事者也飛金晶者則自下田而返上田歟採藥者則自下田而返中田歟勸陽關進火者則自中田而返下田歟始其效也寐而多悸四支六府示有微疾不藥而瘳瞑目入晦有光如蓋金闕玉鑰其封全堅以絕乎泄精雷鳴一鼓關節氣通神彩清而丹田和心境自除其寐也若抱嬰兒以歸若騰飛以游八邪不能干矣梅百日胎仙全而玉液鍊形可以行矣陽之升也何以太極而生陰乎陰不足而陽有餘故積陽而生神焉陰之降也何以太極而生陽乎陽不足而陰有餘故積陰而生形焉神者吾所謂日月也形者吾所謂金玉也金玉之質產乎積陰而中蓄真陽之氣復感乎日月使真陰真陽下射而

生成其實焉是宜可珍也哉彼積陰成形而抱陽猶吾積藥為真胞真氣以成胎仙者也彼氣沖于天則隨陽升而起入于地則隨陰降而還既隨陰陽升降自有東西四時可以別焉猶吾金液以還丹田玉液以鍊形質四時加損一日改移者也夫吾三百日之後真氣既全則可以還丹鍊形矣故用艮之卦飛金晶終巽而止爾離之採藥坤之陽關皆於是止而不為惟用兌之卦勸陽關焉至乾而止夫既不為離之採藥而為還丹者是嚙法也其法以舌攪上下脰二頰之間先嚙惡濁之津次退舌杪以離玉池其津生也不漱而嚙春之月肝之氣盛脾之氣弱則日用乎離夏之月心之氣盛肺之氣弱則日用乎巽秋之月肺之氣盛肝之氣弱則日用乎艮以飛金晶嚙亦可也冬之月腎之氣盛心之氣弱則日用乎震四時之季脾之氣盛腎之氣弱腎者人之根本也凡季月之後旬有八日則用乎兌其春之離夏之巽冬之震則於其時兼用之惟秋也專用乎兌而已斯何道也知

五行之根蒂所以生克者歟其為嚙之法而牙齒玉池之間津不生焉則何如曰吾惟以舌攪滿上下而用玉池雙收二頰以虛嚙氣氣之中斯有水矣嚙之數始乎三十有六其次四十有九其次八十有一其次一百八十有一俟有功以為度焉此所謂玉液者也行之一年灌溉丹田沐浴胎仙而真氣滋盛矣夫若不行乎此則三百日內丹既成真氣自生於是用良以飛金晶一撞三關直入泥丸其氣方起也以手塞耳何也耳者腎之門也懼泄腎之氣於外也當行此法自頂中前下金水勢如建瓴注于黃庭其變為金丹故行金液之方必入靜宇疊掌膝端坐絕念忘情內觀審乎良之金晶飛入于頂則微昂首項使腦之後其突如火頻俯仰其首向乎前抑首曲於咽喉退舌杪近乎後以柱上腭於是上清靈芝之水其味甘其氣芳或漱或嚙下還黃庭此所謂金液者也歲之中行之蓋無時焉惟金晶之飛也一飛一嚙至震而止及已入腦矣則順節序而行良以始之巽以

終之日之將入而勒陽關則允以始之乾以終之其行之也必絕迹清心而後斯有功焉是道也必金晶飛矣藥既採矣陽關勒矣內丹成矣三百日乃成而後行焉不然惟以還丹滌蕩華池則大藥散而無益也其効也其體澤其神秀其瞳黑其髮紺其顏童氣內足而不餒塵骨更矣神室變矣步軼奔駟津為凝酥寒暑不能暴矣如防乎陽之太極則以玉液灌溉沐浴焉則內丹潤矣三百日之後行乎金液者既濟之法也起火以迎真水上水下火一升一沉以陽煉陰將變乎純陽其功至也可以飛騰游方之外者也其功則百日斯効矣一年斯成矣何謂金玉之液歟積陽成神神中有形一生於日二生於月者也積陰成形形中有神一生於金二生於玉者也日行九月行六九九隨陰陽而生沒焉金玉亦隨陰陽者也春夏而升秋冬而降焉腎之氣月也冥液則金也心之氣日矣其液則玉也玉液也者本乎腎之氣上外而至于心以合心之氣二氣相交而過乎重樓絨口不出則津盈

于玉池嚙之斯為玉液矣吾以舌攪滿上下之腭閉玉池而雙收二頰虛嚙其氣此還丹之方也夫氣之中有真水焉氣聚則水聚母行則子從者也玉液既云還丹矣何以煉形乎液者自腎而來以生于心猶土生石石生玉者也金液者腎之氣與心之氣合而上升熏蒸於肺肺者華蓋也下罩二氣即日而取其液其液在于下田自尾閭而升是為飛金晶以補泥丸者焉泥丸補之之數既足則自上而下復降于下丹田是為金液還丹者焉其還于下田也而復升焉周于四支是為金液煉形焉亦猶金生于土者也吾金晶之飛能通三關入九天何謂也尾閭其下關者也夾脊其中關者也腦後其上關者也頂者九夫也方玉液還丹之後居于靜宇密舍風不薄也日不及也潛祝三清曰欲以行道演化當先煉形於陰陽之外已乃煉香嚙之於是震之時為始瞑目閉心升身正坐鼻之息綿綿少入遲出內觀益詳內境不出外境不入滿口含津勿吐勿嚙氣盈四支為之制禦

勿令散失意倦漸止復升至離之時其氣既交於是氣美而不可名矣是為玉液煉形者焉蓋可以留形居世而已夫能棄絕外事志在於仙則當以肘後飛金晶繞起補足之後仍前之法使金液還丹自頂至腎為自震而行至離而止金液玉液其法同而所以異者其在內觀乎非特此也還丹煉形相併而行豈玉液比哉其要在乎陽純而陰盡凡春冬再起一嚙何以謂之起嗽前之所云升身者也秋冬則五起一嚙焉其燕也秋夏其數五十春冬其數百餘者用兌以動陽陽至乾為期其法如前焉若夫金液之煉形蘇後升前偃後升飛金晶也前偃金液還丹也金晶過頂下還丹田與煉形之氣相接不可亟嚙焉俟夫氣極于四支意舒而神暢咽燥而心沖於是微嚙焉與氣相敵是為既濟者也行此者自艮至離升而嚙之其亦可也然則形果何以煉乎飛金晶以起火而入于頂前升後舉其名曰焚身於火之中復行還丹而四時加損焉然後復拘於歲月哉吾日之中蓋有

乾坤為午之前焚乎乾午之後焚乎坤以人言之其腹為坤其背為乾斯肘後飛金晶者也方其焚乎坤則始乎兌以動陽開至乾而止斯不可須臾廢也冬春三日或五日而行既濟之法以防太極於起火之中嚙焉如是則金丹不燥矣吾之焚身不止煉形而成氣也其足以逐陰鬼而養神矣下三彭而死九蟲也夫自是可與論朝元煉氣成神之方也歟煉形之効何如哉曰其志清高合於太虛魂魄不游夢寐絕矣陽精既成神府固矣火不能燥水不能濡真氣熏出于神門故眉有白毫其氣純陽可以潤禾呼吸可以已疾災祥可以前知此非其効歟雖然詎若朝元之妙哉一三五七九者道之分而為數也金木水火土者道之變而有象也不分則無數無數者道之原也不變則無象無象者道之本也天地之象吾知其氣與水也天地之數吾知其速與遲也然則道亦豈遠乎哉天地有五帝者猶吾之五藏也青帝其德木其于甲乙甲為陽乙為陰猶吾肝之氣液也赤帝其

德火其于丙丁丙為陽丁為陰猶吾心之氣液也白帝其德金其于庚辛庚為陽辛為陰猶吾肺之氣液也黑帝其德水其于壬癸壬為陽癸為陰猶吾腎之氣液也黃帝其德土其于戊己戊為陽己為陰猶吾脾之氣液也春之月肝之氣盛蓋父母之真氣隨天之運度而在于肝若木之日其于甲乙則敷土於辰戌丑未之時起火以煉脾之氣餘日直乎允則損金以耗肺之氣是時不可下功也坎之時起火以煉腎之氣震之時入于室多入少出止息為上久閉次之以千息為度內觀一意在于肝冥心瞑目青色自見徐升其身以入泥丸自寅至于辰以終乎震鼻之息其出甚微習焉則息止矣不可以求亟成焉夏之月心之氣盛蓋父母之真氣隨天之運度而在于心若火之日其于丙丁則敷金於兌之時起火以煉肺之氣餘日直乎坎損水以耗腎之氣是時不可下功也震之時起火以煉肝之氣離之時入于室止息定息而如前焉赤氣自見徐升其身以入泥丸自巳至于

未以終乎離秋之月肺之氣盛蓋以父母真氣隨天之運度而在乎肝若金之日其于庚辛則故木於震之時起火以煉肝之氣餘日直乎離損火以耗心之氣是時不可下功也巽之時起火以煉脾之氣兌之時入室止息定息而如前焉白氣自見徐升其身以入泥丸自申至于戌以終乎兌冬之月腎之氣盛蓋以父母真氣隨天之運度而在於腎若水之日其于壬癸則故火於離之時起火以煉而之氣餘日直乎辰戌丑未之時損土以耗脾之氣是時不可下功也兌之時起火以煉肺之氣坎之時入于室止息止定而如前焉黑氣自見徐升其身以入泥丸自亥至于丑以終乎坎春煉肝千息青氣出矣於其季旬有八日專為定息終日默坐以養未聚之神而煉其真氣坎之時起火以煉其腎恐耗其真也夏煉心千息赤氣出矣秋煉肺千息白氣出矣冬煉腎千息黑氣出矣各於其季旬有八日專為定息以至起火悉如初焉於是黃氣成光爛然周身矣夫定息者豈在強留

而固閉也哉要之綿綿若存用之不勤從有入無使之自止斯可也採藥者何也含津握固以壓心之真氣使不散者也入室者何也宅乎幽靜器聲不聞內閉小隙微可辨物方其陽神初聚真氣如凝其如嬰兒而未半焉耳不可有聞也有聞則神氣悸而逸矣若夫腥臊臭腐之氣淫冶之色非止觸真氣也神所厭也於是稽首三祝焉一曰地仙功行半者二曰天仙傳道行化者三曰神仙除大害立大功而潛迹者既已靜坐忘機以勤行焉是法也須次第觀其效而進焉徑習乎朝元終不成功其亦出陰魂而為鬼仙者乎朝元之道豈易言哉千日而治一氣一以奪十百日而功至矣五百日而氣足矣自是可以行內觀焉聚陽神以入天宮煉之以合大道其効何如哉其難若騰丹光通骨紫霞盈目矣一氣歸諸心不可為物之所奪一心運一氣不可為法之所役焉心源清徹一照萬破亦不知有物也氣戰剛強萬感一息亦不知有法也物物無物還本來之象乎法法無法會

自得之真乎吾之修煉之成則沖和之氣凝而不散至虛真性恬淡無為神合乎道歸于自然則以無心為心不知己之有身也其入希夷之域者乎此法也其如存想耶其如禪定耶吾擇福地為靜宇正坐蟠膝散髮披衣握固存神冥心瞑目微升身於前以起火煉氣午之後則微斂身聚火以煉丹通乎晝夜神氣清和而坐不懈於斯時也有聲勿聽有境勿視則自殄矣或魔加迫焉亟前以身微斂斂而伸腰後以出胸微偃偃不伸腰少焉前後火起高升其身勿動是謂焚身之火者也其火既起其魔自奔陰邪不入如是至于再至于三以至天遠求超脫或陰靈不散出為鬼神其形不見終無所歸止於投胎奪人之舍而後為人或出入不熟往來無法一去不返失其故軀神魂不知所之乃赤門之坐化道流之尸解也故曰既出而復入入而不出斯形神俱妙與天地齊者矣既入而復出出而不入斯神遷入聖放乎三島十洲之上者矣

道樞卷之四十二

美九

二十一

