

重刊道藏輯要

靈寶畢法

正陽真人鍾離權雲房著

純陽真人呂嵒洞賓傳

小乘安樂延年法四門

匹配陰陽第一

玉書曰大道無形視聽不可以見聞大道無名度數不可以籌算資道生形因形立名名之大者天地也天得乾道而積氣以覆於下地得坤道而托質以載於上覆載之間上下相去八萬四千里氣質不能相交天以乾索於坤而還於地中其陽負陰降運於道所以天地長久

道藏輯要

靈寶畢法

壹

危集一

而上升地以坤索於乾而還於天中其陰抱陽而下降一升一降運於道所以天地長久
真原曰天地之間親乎上者爲陽自上而下四萬二千里乃曰陽位親乎下者爲陰自下而上四萬二千里乃曰陰位既有形名難逃度數且一歲者四時八節二十四氣七十二候三百六十日四千三百二十辰十二辰爲一日五日爲一候三候爲一氣三氣爲一節二節爲一時四時爲一歲一歲以冬至節爲始是時也地中陽升凡一氣十五日上升七千里三氣爲一節一節四十五日陽升共二萬一千里二節爲一時一時九十日陽升共四萬二千里正到天地之中而陽合陰位是時陰中陽半

其氣爲溫而時當春分之節也過此陽升而入陽位方曰得氣而升亦如前四十五日立夏立夏之後四十五日夏至夏至之節陽升通前計八萬四千里以到天乃陽中有陽其氣熱積陽生陰一陰生於二陽之中自夏至之節爲始是時天中陰降凡一氣十五日下降七千里三氣爲一節一節四十五日陰降共二萬一千里二節爲一時一時九十日陰降共四萬二千里以到天地之中而陰交陽位是時陽中陰半其氣爲涼而時當秋分之節也過此陰降而入陰位方曰得氣而降亦如前四十五日立冬立冬之後四十五日冬至冬至之節陰降通前計八萬四千里以到地乃陰中有陰其氣寒積陰生陽一陽生於二陰之中自冬至之後一陽復升如前運行不已周而復始不失於道冬至陽生上升而還天夏至陰生下降而還地夏至陽升到天而一陰來至冬至陰降到地而一陽來至故曰冬至陽升於上過春分而入陽位以離陰位陰降於下過秋分而入陰位以離陽位故曰春分秋分凡冬至陽升之後自上而下非無陰降也所降之陰乃陽中之餘陰止於陽位中消散而已縱使下降得位與陽升相遇其氣絕矣凡夏至陰降之後自下而上非無陽升也所升之陽乃陰中之餘陽止於陰位中消散而已縱使上升得位與陰降相遇其氣絕矣陰陽升降上下不出於八萬四千里往來難逃於三百六十日卽溫涼寒熱之四氣而識陰

陽卽陽升陰降之八節而知天地以天機測之庶達大道之緒
餘若以口耳之學校量於天地之道安得籌算而知之乎

比喻曰道生萬物天地乃物中之大者人爲物中之靈者別求
於道人同天地以心比天以腎比地肝爲陽位肺爲陰位心腎
相去八寸四分其天地覆載之間比也氣比陽而液比陰子午
之時比夏至冬至之節卯酉之時比春分秋分之節以一日比
一年以一日用八卦時比八節子時腎中氣生卯時氣到肝肝
爲陽其氣旺陽升以入陽位其春分之比也午時氣到心積氣
生液夏至陽升到天而陰生之比也午時心中液生酉時液到
肺肺爲陰其液盛陰降以入陰位其秋分之比也子時液到腎
積液生氣冬至陰降到地而陽生之比也周而復始日月循環
無損無虧自可延年

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一

真訣曰天地之道一得之惟人也受形於父母形中生形去道
愈遠自胎完氣足之後六欲七情耗散元陽走失真氣雖有自
然之氣液相生亦不得如天地之升降且一呼元氣出一吸元
氣入接天地之氣旣入不能留之隨呼而復出本宮之氣反爲
天地奪之是以氣散難生液液少難生氣當其氣旺之時日用
卯卦而於氣也多入少出強留在腹當時自下而升者不出自
外而入者暫住二氣相合積而生五臟之液還元愈多積日累
功見驗方止

道要曰欲見陽公長子須是多人少出從他兒女相爭過時求取真的乃積氣生液積液生氣匹配氣液相生之法也行持不過一年奪功以一歲三百日爲期旬日見驗進得飲食而疾病消除頭目清利而心腹空快多力少倦腹中時聞風雷之聲餘驗不可勝紀

解曰陽公長子者乾索於坤如氣升而上也兒是氣自腎中升女是液自心中降相爭兒女上下之故閉氣而生液匹配兩停過時自得真水也

聚散水火第二

金誥曰所謂大道者高而無上引而仰觀其上無上莫見其首

道藏輯要

靈寶畢法

四

危集一

所謂大道者卑而無下俛而俯察其下無下莫見其基始而無先莫見其前終而無盡莫見其後大道之中而生天地天地有高下之儀天地之中而有陰陽陰陽有始終之數一上一下仰觀俯察可以測其機一始一終度數籌算可以得其理以此推之大道可知矣

真原曰卽天地上下之位而知天地之高卑卽陰陽終始之期而知天道之前後天地不離於數數終於一歲陰陽不失其宜宜分於八節冬至一陽生春分陰中陽半過此純陽而陰盡夏至陽太極而一陰生秋分陽中陰半過此純陰而陽盡冬至陰太極而一陽生升降如前上下一終始雖不能全盡大道而不失

大道之體欲識大道當取法於天地而審於陰陽之宜也

比喻曰以心腎比天地以氣液比陰陽以一日比一年日用艮卦比一年用立春之節乾卦比一年用立冬之節天地之中親乎下者為陰自下而上四萬二千里乃曰陰位冬至陽生而上升時當立春陽升於陰位之中二萬一千里是陽難勝於陰也天地之中親乎上者為陽自上而下四萬二千里乃曰陽位夏至陰生而下降時當立秋陰降於陽位之中二萬一千里是陰難勝於陽也時當立夏陽升而上離地六萬三千里去天二萬一千里是陽得位而陰絕也時當立冬陰降而下離天六萬三千里去地二萬一千里是陰得位而陽絕也一年之中立春比時也一年之中立冬比一日之時乾卦也心腋下入將欲還元復入腎中乃陰盛陽絕之時也人之致病者陰陽不和陽微陰多故病多

道藏輯要

靈寶畢法

五

危集一

一日之時艮卦也腎氣下傳膀胱在液中微弱乃陽氣難升之時也一年之中立冬比一日之時乾卦也心腋下入將欲還元復入腎中乃陰盛陽絕之時也人之致病者陰陽不和陽微陰多故病多

真訣曰陽升立春自下而上不日而陰中陽半矣艮卦氣微丑寅陰降

立冬自上而下不日而陽中陰半矣乾卦氣散戌亥天地之道如是惟

人也當艮卦氣微不知養氣之端乾卦氣散不知聚氣之理曰夕以六慾七情耗散元陽使真氣不旺走失真氣使真液不生所以不得如天地之長久者蓋以此矣故古人朝屯暮蒙日用二卦乃得長生在世朝屯者蓋取一陽在下屈而未伸之義其

在我者養而伸之勿以耗散暮蒙者蓋取童蒙求我以就明棄
暗乃陰間求陽之義其在我者昧而明之勿以走失是以日出
當用艮卦之時以養元氣勿以利名動其心勿以好惡介其意
當披衣靜坐以養其氣絕念忘情微作導引手脚遞互伸縮三
五下使四體之氣齊生內保元氣上升以朝於心府或咽津一
兩口搓摩頭面三二十次呵出終夜壅聚惡濁之氣久而色澤
充美肌膚光潤艮卦養元氣又於日入用乾卦之時以聚元氣當入
室靜坐咽氣搐外腎咽氣者是納心火於下搐外腎者是收膀
胱之氣於內乾卦聚元氣使上下相合腎氣之火三火聚而爲一以
補暖下田無液則聚氣生液有液則鍊液生氣名曰聚火又曰

道藏輯要

靈寶畢法

六

危集一

太一含真氣也早朝咽津摩面手足遞互伸縮名曰散火又名
曰小鍊形也

道要曰花殘葉落深秋楊妃懶上危樓欲得君民和會當時宴
罷頻收此納心氣而收膀胱氣不令耗散而相合腎氣以接坎
卦氣海中新生之氣也必以交立冬爲首見驗方止行持不過
一年奪功以一歲三百日爲期旬日見驗容顏光澤而肌膚充
悅下田溫暖小便減省四體輕健而精神清爽痼疾宿病盡皆
消除如惜歲月不倦行持只於匹配陰陽功內稍似見驗叙入
此功日用添入艮卦略行此法乾卦三元用事應驗方止

三元乾艮

也震

解曰花殘葉落深秋者如人氣弱日暮之時陽氣散而不升故曰懶上危樓樓者十二重樓也心爲君火膀胱民火咽氣搐外腎使心與外腎氣聚而爲一故曰和會宴乃咽也收乃搐也早辰功不絕者此法爲主本也

交媾龍虎第三

金誥曰太元初判而有太始太始之中而有太無太無之中而有太虛太虛之中而有太空太空之中而有太質太質者天地清濁之資也其質如卵而玄黃之色乃太空之中一物而已陽升到天太極而生陰以窈冥抱陽而下降陰降到地太極而生陽以恍惚負陰而上升一升一降陰降陽升與天地行道而萬物生成也

道藏輯要

靈寶畢法

七

危集一
六川上

真原曰天如覆盆陽到難升地如磐石陰到難入冬至而地中陽升夏至到天其陽太極而生陰所以陰生者以陽自陰中來而起於地恍恍惚惚氣中有水其水無形夏至到天積氣是曰成水陽太極而陰生也夏至而天中陰降冬至到地其陰太極而陽生所以陽生者以陰自陽中來而出於天杳杳冥冥水中有氣其氣無形冬至到地積水生氣是曰陰太極而陽生也

比喻曰以身外比太空以心腎比天地以氣液比陰陽以子午比冬夏子時乃曰坎卦腎中氣生午時乃曰離卦心中液生腎氣到心腎氣與心氣相合而太極生液所以生液者以氣自腎

中來氣中有真水其水無形離卦到心接著心氣則太極而生液者如此心液到腎心液與腎水相合而太極復生於氣所以生氣者以液自心中來液中有真氣其氣無形坎卦到腎接著腎水則太極而生氣者如此可以比陽升陰降至太極而相生所生之陰陽陽中藏水陰中藏氣也

真訣曰腎中生氣氣中有真水心中生液液中有真氣真水真氣乃真龍真虎也陽到天而難升太極生陰陰到地而難入太極生陽天地之理如此惟人也不得比天地者六慾七情感物喪志而耗散元陽走失真氣當離卦腎氣到心神識內定鼻息少入遲出綿綿若存而津滿口勿吐勿咽自然腎氣與心氣相

道藏輯要

靈寶畢法

八

危集一

合太極生液及坎卦心液到腎接著腎水自然心液與腎氣相合太極生氣以真氣戀液真水戀氣本相合故液中有真氣氣中有真水互相交合相戀而下名曰交姤龍虎若以火候無差而抽添合宜三百日養就真胎而成大藥鍊質焚身朝元超脫之本也

道要曰一氣初回元運真陽欲到離宮提取真龍真虎玉池春水溶溶此恐泄元氣而走真水於身外也氣散難生液液少而無真氣氣水不交安成大藥當此年中用月以冬至爲始日中用時以離卦爲期或以晚年奉道根源不固自度虛損而氣不足之後十年之損一年用功補之名曰採補還丹補之過數止

行此法名曰水火既濟可以延年益壽乃曰人仙功驗不可備紀若補數足而口生甘津心境自除情慾不動百骸無病而神光暗中自見雙目時若驚電以冬至日爲始謹節用法三百日脫其真胎名曰胎仙

解曰在外午時爲離宮太陽爲真陽在人心爲離宮元陽爲真龍也真虎乃腎中之水也真龍心液中之氣口爲玉池津爲春水

燒鍊丹藥第四

金誥曰天地者大道之形陰陽者大道之氣寒熱溫涼形中有氣也雲霧雨露氣中有象也地氣上升騰而爲雲散而爲雨天

道藏輯要

靈寶畢法

九

危集一

氣下降散而爲霧凝而爲露積陰過則露爲雨爲霜爲雪積陽過則霧爲煙爲雲爲霞陰中伏陽陽氣不升擊搏而生雷霆陽中伏陰陰氣不降堅固而生雹霰陰陽不合相對而生閃電陰陽不匹配亂交而生虹蜺積真陽以成神而麗乎天者星辰積真陰以成形而壯乎地者土石星辰之大者日月土石之貴者金玉陰陽見於有形上之日月下之金玉也

真原曰陰不得陽不生陽不得陰不成積陽而神麗乎天而大者日月也日月乃真陽而得真陰以相成也積陰而形壯於地而貴者金玉也金玉乃真陰而得真陽以相生也

戊亥行持離卦採藥乾卦

火進

比喻曰真陽比心液中真氣真陰比腎氣中真水真水不得真氣不生真氣不得真水不成真水真氣叱於離卦和合於心上肺下如子母之相戀夫婦之相愛自離至兌兌卦陰旺陽弱之時比日月之下弦金玉之在晦不可用也日月以陰成陽數足生明金玉以陽生陰氣足生寶金玉成寶者蓋以氣足而進之以陽日月生明者蓋以數足而受之以魂比於乾卦進火鍊陽無衰火以加數而陽長生也

真訣曰離卦龍虎交姤名曰採藥時到乾卦氣液將欲還元而生膀胱之上脾胃之下腎之前臍之後肝之左肺之右小腸之右大腸之左當時脾氣旺而肺氣盛心氣絕而肝氣弱真氣本

道藏輯要

靈寶畢法

十

危集一

以陽氣相合而來陽氣既弱而真氣無所戀徒勞用工而採合必於此時神識內守鼻息綿綿以肚腹微脅臍腎覺熱大甚微放輕勒腹臍未熱緊勒漸熱即守常任意放志以滿乾坤乃曰勒陽關而鍊丹藥使氣不上行以固真水經脾官隨呼吸而搬運於命府黃庭之中氣液造化時變而為精精變而為珠珠變而為汞汞變而為砂砂變而為金乃曰金丹其功不小矣

道要曰採藥須憑玉兔

採藥心氣玉兔腎水

成親必藉黃婆等到雍州相

見

雍州

奏傳一曲陽歌此乃與採藥日用對行凡以晚年補完

十損一補

此法名曰鍊汞補丹田補之數足止於日用離卦

採藥乾卦燒鍊勒陽關春冬多採少鍊乾一而離二倍用功也

秋夏少採多鍊離一而乾二倍用功也隨年月氣旺採鍊之功
驗在前可延年住世而爲人仙若以補數既足見驗進功謹節
用功採藥一百日藥力全二百日聖胎堅三百日真氣生而胎
仙完凡藥力全而後進火加數乃曰火候凡聖胎堅後火候加
至小周天數乃曰小周天凡胎圓真氣生火候加至大周天數
乃曰周天火候採藥而交媾龍虎鍊藥而進火方爲入道當絕
迹幽居心存內觀內境不出而外境不人如婦之養孕龍之養
珠雖飲食寤寐之間語默如嬰兒舉止如室女猶恐有失有損
心不可暫離於道也

解曰藥是心中真氣兔是腎中真水黃婆是脾中真液和合

道藏輯要

靈寶畢法

十一

危集一

氣水而入黃庭雍州乾卦勒陽關膺腹也

右小乘法四門係人仙

中乘長生不死法三門

肘後飛金晶第五

金誥曰陰陽升降不出天地之內日月運轉而在天地之外東
西出沒以分晝夜南北往來以定寒暑晝夜不息寒暑相推積
日爲月積月爲歲月之積日者以其魄中藏魂魂中藏魄也歲
之積月者以其律中起呂呂中起律也日月運行以合天地之
機不離乾坤之數萬物生成雖在於陰陽而造化亦資於日月
真原曰天地之形其狀如卵六合之內其圓如毬日月出沒運

行於一天之上地之下上下東西周行如飛輪東生西沒日
行陽道西生東沒月行陰道一日之間而分晝夜冬至之後日
出自南而北夏至之後日出自北而南冬之夜乃夏之日夏之
夜乃冬之日一年之間而定寒暑日月之狀方圓八百四十里
四尺爲一步三百六十步爲一里凡八刻二十分爲一時十二
時爲一日一月三十日共三百六十時計三千刻一十八萬分
也且以陽行乾其數用九陰行坤其數用六魄中魂生本自旦
日蓋九不對六故三日後月魄生魂凡一晝夜一百刻六十分
魂於魄中一進七十里六晝夜共進四百二十里魄中魂半乃
曰上絃又六晝夜進四百二十里通前共進八百四十里魄中
魂全而陽滿陰位乃日月望自十六日爲始魂中生魄凡一晝
夜一百刻六十分魄於魂中一進七十里六晝夜共進四百二
十里而魂中魄半乃曰下絃又六晝夜進四百二十里通前共
進八百四十里而魂中魄全月中尙有餘光者蓋六不盡九故
三日後月魄滿宮乃日月晦月旦之後六中起九月晦之前九
中起六數有未盡而生後有期積日爲月積月爲歲以月言之
六律六呂以六起數數盡六位六六三十六陰之成數也以日
言之五日一候七十二候八九之數至重九以九起數數盡六
位六九五十四者陽之成數也一六一九合而十五十五一氣
之數二十四氣當八節之用而見陰陽升降之宜一六一九以

四爲用合四時而倍之一時得九十四九三百六變爲陽之數
二百一十六陰之數一百四十四計三百六十之數而足滿周
天

比喻曰陰陽升降在天地之內比心腎氣液交合之法日月運
轉在天地之外比肘後飛金精之事也日月交合比進火加減
之法也陽升陰降無異於日月之魂魄曰往月來無異於心腎
之氣液冬至之後日出乙位日沒庚位晝四十刻自南而北凡
九日東生西沒共進六十分至春分晝夜停停而夏至爲期晝
六十刻夏至之日日出甲位日沒辛位晝六十刻自北而南凡九日東生
西沒共退六十分至秋分晝夜停停而冬至爲期晝四十刻準

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一

前後進退自南而北其數用九也月旦之後三日魂生魄生於
魄六日兩停又六日魄全其數用九也月望之後魄生於魂六
日兩停又六日魄全其數用六也歲之夏至月之十六日乃日
用離卦之法乃人之午時也歲之冬至月之旦乃日用坎卦之
法乃人之子時也天地陰陽升降之宜日月魂魄往來之理尙
以數推之交合有序運轉無差人之心腎氣液肝肺魂魄日用
雖有節次年月豈無加減乎

真訣曰坎卦陽生當正子時非始非終艮卦腎氣交肝氣未交
之前靜室中披衣握固正坐盤膝蹲下腹肚須臾升身前出脊
而微偃頭於後後閉夾脊雙關肘後微扇一二伸腰自尾間穴

如火相似自腰而起擁在夾脊慎勿開關即時甚熱氣壯漸次開夾脊關而放氣過關仍仰面腦後緊偃以閉上關慎勿開之即覺熱極氣壯漸次開關入頂以補泥丸髓海須身耐寒暑方爲長生之基次用還丹之法如前件出臂伸腰閉夾脊蹲而升之腰間火不起當靜坐內觀如法再作以至火起爲度自丑行之至寅終而可止乃曰肘後飛金晶又曰抽鉛使腎氣生肝氣也且人身脊骨二十四節自下而上三節與內腎相對自上而下三節名曰天柱天柱之上名曰玉京天柱之下內腎相對尾間穴之上共十八節其中曰雙關上九下九當定一百日遍通十八節而入泥丸必於正一陽時坎卦行持乃曰肘後飛金晶

道藏輯要

靈寶畢法

十四 危集一

離卦採藥乾卦進火燒藥勒陽關始一百日飛金晶入腦一百日藥力三關一撞直入上宮泥丸自坎卦爲始至艮卦方止自離卦採藥使腎氣相合而肝氣自生心氣二氣純陽二八陰消薰蒸於肺而得肺液下降包含真氣日得黍米之大而入黃庭方曰內丹之材百日無差藥力全凡離卦採藥用法依時內觀轉加精細若乾卦進火燒藥勒陽關自兌卦爲始終在乾卦如此又一百日之後肘後飛金晶自坎坐至震卦方止離卦採藥之時法如舊以配自坤至乾卦行持即是三百日無差聖胎自堅三百日聖胎勒陽關法自坤卦爲始而坐至乾卦方止如此又一百日足泥丸充實返老還童不類常人採藥就胎仙完而真氣生

形若彈圓色同朱橘永鎮丹田而作陸地神仙三百日後行持
至離卦罷採藥坤卦罷勒陽關即行玉液還丹之道故自冬至
後方曰行功三百日胎完氣足而內丹就真氣生凡行此法方
爲五行顛倒三田返覆未行功以前先要匹配陰陽使氣液相
生見驗方止次要聚散水火使根源牢固而氣行液注見驗方
止次交姤龍虎燒鍊丹藥使採補還丹而煅鍊鉛汞見驗方止
十損一補之數足而氣液相生見驗方止上項行持乃小乘之
法自可延年益壽若以補完堅固見驗方止方可年中擇月冬
至之節月中擇日甲子之日日中擇時坎離乾卦三時爲始一
百日自坎至艮自兌至乾二百日後自坎至震自坤至乾凡此
道藏輯要

靈寶畢法

圭

危集一
X8011

下功必於幽室靜宅之中以遠婦人女子使雞犬不聞聲臭穢
不入鼻五味不入口以絕七情六慾飲食多少寒熱有度雖寤
寐之間而意恐損失行功不勤難成於道如是三百日看應驗
如何

道要曰日月並行復卦時子躡升數日開關貪向楊州聚會離卦

六宮火滿金田乾宮

解曰日月並行復卦者一陽生時在日爲子時在年爲冬至
也所謂擇月擇日時也躡升已在前法說數日是定一百日
開關是先開中關次開上關貪向楊州聚會楊州者在人爲
心在日爲午時在卦爲離聚會者真陰真陽交姤故曰採藥

乾爲六宮火是氣也勒陽關而聚氣以肺爲金而下腎之下田故曰火滿金田乃行乾卦而勒陽關聚火下田矣

終南路上逢山升身頻過三關貪向楊州聚會爭如少女燒天解曰終南者聖人隱意在中男也中男卽坎卦艮爲山山是艮卦飛金晶至巽卦方入第二日下功之時升身頻過三關貪向楊州聚會說已在前爭如少女燒天者少女是兌卦也勒陽關至乾卦而方止也

兖州行到徐州起來走損車牛爲戀九州歡會西南火入雍州解曰兖州艮卦徐州巽卦自艮卦飛金晶至巽卦方止也起來走損車牛車爲陽牛爲陰是夾脊一氣飛入泥丸也九州

道藏輯要

靈寶畢法

去

危集一

在人爲心在日爲午時與前採藥同也西南坤卦也雍州乾卦也勒陽關自坤至乾方止第三日下功之時也

此是日用事乃曰三元用法飛金晶入腦下田返上田採藥下田返中田燒藥進火中田返下田乃曰三元用事中乘之法已是地仙見驗方止始覺夢寐多有驚悸四肢六腑有疾不療自愈閉目暗室中圓光如蓋周圍身金關玉鎖封固堅牢絕夢泄遺漏雷鳴一聲關節氣通夢寐若抱嬰兒歸或若飛騰自在入邪之氣不能入心境自除以絕慾內觀則朗而不昧晝則神采清秀夜則丹田自暖上件皆是得藥之驗驗既正當謹節用功以前法加添三百日胎仙圓胎圓之後方用後功

玉液還丹第六

玉書曰真陰真陽相生相成見於上者積陽成神神中有形而麗乎天者日月也見於下者積陰成形形中有神而麗乎地者金玉也金玉之質隱於山川秀媚之氣浮於上與日月交光草木受之以爲禎祥鳥獸得之以爲異類耳

真原曰陽升到天太極生陰陰不足而陽有餘所以積陽生神陰降到地太極生陽陽不足而陰有餘所以積陰生形上之日月下之金玉真陽有神真陰有形其氣相交而上下相射光盈天地則金玉可貴者良以此也是知金玉之氣凝於空則爲瑞氣祥煙入於地則變醴泉芝草人民受之而爲英傑鳥獸得之

道藏輯要

靈寶畢法

七

危集一
x68

而生奇異蓋金玉之質雖產於積陰之形而中抱真陽之氣又感積陽成神之日月真陰真陽之下射而寶凝矣
比喻曰積陰成形而內抱真陽以爲金玉比於積藥而抱真氣以爲胎仙也金玉之氣入於地而爲醴泉芝草者比於玉液還丹田也金玉之氣凝於空而爲瑞氣祥煙者比於氣鍊形質也凡金玉之氣冲於天隨陽升而起凡金玉之氣入於地隨陰降而還既隨陰陽升降自有四時可以液還丹田氣鍊形質比於四時加減一日改移也

真訣曰採補見驗年中擇月月中擇日日中擇時三時用事一百日藥力全二百日聖胎堅三百日真氣生胎仙圓謹節用功

加添依時三百日數足之後方行還丹鍊形之法凡用艮卦飛金晶入腦止於巽卦而已此言飛金晶三百日後也離卦罷採藥坤卦罷勒陽關只此兌卦下手勒陽關至乾方止既罷離卦添入咽法鍊形咽法者以舌攪上齦兩頰之間先咽了惡濁之津次退舌尖以滿玉池津生不漱而咽凡春三月肝氣旺而脾氣弱咽法日用離卦凡夏三月心氣旺而肺氣弱咽法日用艮卦凡秋三月肺氣旺而肝氣弱咽法日用坎卦凡冬三月腎氣旺而心氣弱咽法日用震卦飛金晶法咽亦不妨凡四季之月脾氣旺而腎氣弱人以腎氣為根源四時皆有衰弱每四時季月之後十八日咽法日用兌卦仍與前咽法者並用之獨於秋季止用兌

道藏輯要

靈寶畢法

卷

危集一
801

卦咽法而罷艮卦之功凡以咽法先依前法而咽之如牙齒玉池之間而津不生但以舌滿上下而閉玉池收兩頰以虛咽而為法止於咽氣氣中自有水也咽氣如一年三十六次至四十九次為數又次一年八十次又次一年一百八十次為見驗乃玉液還丹之法行持不過三年灌溉丹田沐浴胎仙而真氣愈盛若行此玉液還丹之法而於三百日養就內丹真氣纔生艮卦飛金晶一撞三關上至泥丸當行金液還丹之法自頂中前下金水一注下還黃庭變金成丹名曰金丹行金液還丹當於深密幽房風日凡人不到之處燒香疊掌盤膝坐以體蹲而後升纔覺火起正坐絕念忘情內觀的確艮卦飛金晶入頂但覺昂頭偃項放令頸

下如火方點頭向前低頭曲項退舌尖進後以抵上齶上有清冷之水味若甘香上徹頂門下通百脈鼻中自聞一種真香舌上亦有奇味不漱而咽下還黃庭名曰金液還丹春夏秋冬不拘時候但於肘後飛金晶入腦之後節次行此法自艮至巽而已晚間勒陽關法自兌至乾而已凡行此法謹節勝前方可得成究竟止於煉形住世長生不死而已不能超脫也

道要曰識取五行根蒂方知春夏秋冬時飲瓊漿數盞醉歸月殿遨遊

解曰識取五行根蒂者爲倒五行相生相尅而用卦時不同以行咽法方知春夏秋冬改移有時候也瓊漿玉液也月殿

道藏輯要

靈寶畢法

元 危集一

是丹田醉歸咽多也

東望扶桑未曉後升前咽無休驟馬遨遊宇宙長男只到楊州解曰東望扶桑未曉者日未出艮卦之時後升飛金晶也前咽玉液還丹也驟馬起火玉液鍊形也遨遊宇宙遍滿四肢也長男震卦也只到楊州離卦也玉液鍊形自震卦爲始至離卦方止也

此採藥三百日數足胎圓而飛金晶減一卦勒陽關如舊罷採藥添入咽法咽法隨四時而已此係鍊形法用卦後添入鍊形自震卦爲始離卦爲期不限年月日見驗方止身體色光澤神氣秀媚漸畏腥穢以衝口腹凡情凡愛心境自除真氣將足而

似常飽所食不多而飲酒無量塵骨已更而變神識步趨走馬
其行如飛目如點漆體若凝脂紺髮再生皺臉重舒老去永駐
童顏仰視百步而見秋毫身體之間舊痕殘醫自然消除涕淚
涎汗亦不見有聖丹生味靈液透香口鼻之間常有真香奇味
漱津成酥可以療人疾病遍體皆成白膏上件皆玉液還丹鍊
形之驗見驗卽止當謹節用功依法隨時而行後事

金液還丹第七

金誥曰積陽成神神中有形形生於日日生於月積陰成形形
中有神神生於金金生於玉隨陰陽而生沒者日月之光也因
數生光數本於乾坤隨陰陽而升降者金玉之氣也因時起氣

道藏輯要

靈寶畢法

三 危集一

時本於天地

真原曰日月之光旦後用九晦前用六六九乾坤之數金玉之
氣春夏上升秋冬下降升降天地之時金生於土土生於石石
生於玉見於成形而在下者如此日中金烏月中玉兔日待月
魄而光見於成神而在上者如此

比喻曰日月比氣也腎氣比月而心氣比日金玉比液也腎液
比金而心液比玉所謂玉液者本自腎氣一升而到於心以合
心氣二氣相交而過重樓閉口不出而津滿玉池咽之而曰玉
液還丹升之而曰玉液鍊形是液本自腎中來而生於心亦比
土中生石石中生玉之說也所謂金液者腎氣合心氣而不上

升薰蒸於肺肺爲華蓋下罩二氣卽日而取肺液在下田自尾閭穴升上乃曰飛金晶入腦中以補泥丸之宮自上復下降而入下田乃曰金液還丹既還下田復升遍滿四體前復上升乃曰金液鍊形是亦金生於土之說也凡欲鍊形飛金晶者當在淨室中切禁風日遙焚香密啟

三清上聖臣所願長生在世傳行大道演化告人當先自行煉形之法欲得不畏寒暑絕啗穀食逃於陰陽之外呪畢乃咽之真訣曰背後尾閭穴曰下關夾脊曰中關腦後曰上關始飛金晶以通三關腎比地心比天上到頂以比九天玉液鍊形自心至頂以通九天三百日大藥就胎仙圓而真氣生前起則行玉

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一

六三

液鍊形之舊道後起則行飛金晶之舊道金晶玉液行功見驗自坎卦爲始後起一升入頂以雙手微閉雙耳內觀如法微咽於津乃以舌抵定牙關下閉玉池以待上嚥之津下而方咽咽畢復起至艮卦爲期春冬兩起一咽秋夏五起一咽凡一咽數秋夏不過五十數春冬不過百數自後咽罷升身前起以滿頭面四肢手指氣盛方止再起再升至離卦爲期凡此後起咽津乃曰金液還丹還丹之後而復前起乃曰金液鍊形自艮卦之後煉形至離卦方止兌卦勒陽關至乾卦方止以後起到頂自上而下號曰金液還丹金丹之氣前起自下而上曰金液鍊形形顯琪樹金花若以金液還丹未到下元而前後俱起乃曰火

起焚身此是金液還丹煉形既前後俱起兼了焚身凡行此等切須謹節苦志而無懈怠以見驗爲度也

道要曰起後終宵閉耳隨時對飲金波宴到青州方住日西又聽陽歌

解曰起後終宵閉耳者爲行金液還丹須是肘後飛金晶一撞三關其氣纔起急須雙手閉耳耳是腎波之門恐泄腎氣於外而不入腦中也隨時對飲金波者既覺氣入腦中即便依前法點頭曲項退舌尖近挂上齶清甘之水有奇異之驗甘若蜜味之甜也當艮卦飛金晶一咽至震卦方止青州乃震卦也日西兌卦也又聽陽歌者自兌卦勒陽關直至乾卦

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一
XIII

日用離卦不必採藥也

飲罷終宵火起前升後舉焚身雖是不拘年月日中自有乾坤解曰此一訣是金液煉形之法也飲罷終宵火起者是依前法金液還丹而艮卦煉形是起火也前升後舉飛金晶起火也凡王液煉形之時先後起金晶入頂次還丹而復前升之以煉形是金液煉形之法不同也當其飛金晶而起火入頂便前起而鍊形前後俱起名曰焚身火起而行還丹須依四時加減之數行之此法不拘年月日時但以謹節專一幽居紀迹可也日中自有乾坤蓋午前燒乾午後燒坤以人身前後言之肚腹爲坤而背後爲乾午前燒乾者爲肘後飛金晶

前起鍊形也午後燒坤者自兌卦勒陽關至乾卦方止故也此須於玉液還丹鍊形見驗正當方以謹節幽居焚香而行此法金液還丹而相次鍊形勒陽關如是一年外方得焚身焚身卽是坎卦前煉形以人身前後言之肚腹爲坤背後爲乾焚身午前燒乾飛金晶午後燒坤勒陽關凡燒乾自下而上前後俱起冬夏三日或五日而行旣濟之法以防太過使金丹之有潤乃焚身火起中咽也見驗方止內志清高以合太虛魂神不遊以絕夢寐陽精成體神府堅固四時不畏寒暑神采變移容儀常人對面雖彼富貴之徒亦聞腥穢蓋其凡骨俗體也功行滿足密授

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一

三清真錄陰陽變化人事災福神靈而皆能預知觸目塵冗心絕萬境真氣充滿以絕飲食異氣透出金色仙肌可比玉藥去留之處當所神祇自來相見驅用招呼一如己意真氣純陽可乾外汞上件金液還丹還丹之後金液煉形之驗也已上乃長生不死之訣

右中乘三門係地仙

大乘超凡入聖法三門

朝元第八

金誥曰一氣初判大道有形而列二儀二儀定位大道有名而分五帝五帝異地而各守一方五方異氣而各守一子青帝之

子申乙受之天真木德之九氣赤帝之子丙丁受之天真火德之三氣白帝之子庚辛受之天真金德之七氣黑帝之子壬癸受之天真水德之五氣黃帝之子戊己受之天真土德之一氣自一炁生真一真一因土出故萬物生成在土五行生成在一真元之道皆一氣生也

玉書錄曰一三五七九道之分而有數金木水火土道之變而有象東西南北中道之列而有位青白赤黃黑道之散而有質數歸於無數象反於無象位至於無位質還於無質欲道之無數不分之則無數矣欲道之無象不變之則無象矣欲道之無位不列之則無位矣欲道之無質不散之則無質矣無數則道道藏輯要

靈寶畢法

雷 危集一

之源也無象則道之本也無位則道之真也無質則道之妙也真原曰道原既判降本流末悟其真者因真修真內真而外真自應矣識其妙者因妙得妙內妙而外妙自應矣天地得道之真其真未應故未免乎有位天地得道之妙其妙未應故未免乎有質有質則有象可求有位則有數可推天地之間萬物之內最貴惟人即天地之有象可求故知其質氣與水也即天地之有數可推故知其位遠與近也審乎如是而道亦不遠於人也

比喻曰天地有五帝而比人之有五臟也青帝甲乙木甲爲陽乙爲陰比肝之氣與液也黑帝壬癸水壬爲陽癸爲陰比腎之

氣與液也黃帝戊己土戊爲陽己爲陰比脾之氣與液也赤帝丙丁火丙爲陽丁爲陰比心之氣與液也白帝庚辛金庚爲陽辛爲陰比肺之氣與液也凡春夏秋冬之時不同而心肺肝腎之旺有月

真訣曰凡春三月肝氣旺肝旺者以父母真氣隨天度運而在肝若遇木日甲乙克土於辰戌丑未之時依時起火鍊脾氣餘日兌卦時損金以耗肺氣是時不可下功也坎卦時依法起火鍊腎氣震卦時入室多入少出息住爲上久閉次之數至一千息爲度當時內觀如法一意真心閉目青色自見漸漸升身以入泥丸自寅至辰以滿震卦

一千息以上尤佳以息息漸微爲度如息住不須連數

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一
卷之三

凡夏三月心氣旺心旺者以父母之真氣隨天度運而在心若遇火日丙丁尅金於兌卦時依法起火鍊肺氣餘日坎卦時損水以耗腎氣是時不可下功也震卦時依法起火鍊肝氣離卦時入室依前行持定息赤色自見漸漸升身以入泥丸自己至未以滿離卦

一千息以上尤佳其說如前

凡秋三月肺氣旺肺旺者以父母真氣隨天度運而在肺若遇金日庚辛克木於震卦時依法起火鍊肝氣餘日離卦損火以耗心氣是時不可下功也巽卦時依法起火鍊脾氣兌卦時入室依前行持白色自見漸漸升身以入泥丸自申至戌以滿兌卦

凡冬三月腎氣旺腎旺者以父母真氣隨天度運而在腎若遇水日壬癸救克於離卦時依法起火鍊心氣餘日辰戌丑未時損土以耗脾氣是時不可下功也兌卦時依法起火鍊肺氣坎卦時入室依前行持黑色自見漸漸升身以入泥丸自亥至丑以滿坎卦

解曰春鍊肝千息青氣出春末十八日不須依前行持止於定息爲法而終日靜坐以養脾而煉已之真氣乃可坎卦起火鍊腎恐耗其真氣

夏煉心千息赤氣出夏末十八日不須依前行持止於定息爲法而終日靜坐養煉如前乃可震卦時起火如前

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一

秋煉肺千息白氣出秋末十八日不須依前行持止於定息爲法而終日靜坐養煉如前乃可巽卦時起火如前

冬鍊腎千息黑氣出冬末十八日不須依前行持止於定息爲法而終日靜坐養鍊如前乃可兌卦時起火如前

以至黃氣成光默觀萬道周匝圓身凡定息之法不在強留而緊閉但綿綿若存用之不勤從有入無使之自住採藥法含津握固以壓心使真氣不散也凡入室須閉戶孤幽靜館以遠雞犬女子一切厭觸之物微開小竅使明能辨物勿令風日透氣左右有聲當灰心息慮事累俱遣內外凝寂不以一物介其意蓋以陽神初聚真氣方凝看待如嬰兒尙未及老日夕焚香默

祝天隱於山林功行將半者地仙跪拜稽首默祝天寄於海隅洞府與天下立大功與黎首除大害潛迹者天仙跪拜稽首三禮既畢靜坐忘機以行此法仍須前法節節見驗若以便爲此道但恐徒勞終不見成止於陰魄出殼而爲鬼仙

道要曰凡行此法不限年月日隨月一依前法以至見驗方止其氣自見須是謹節不倦棄絕外事止於室中用志測其時候用二箇純陽小子或結交門生交翻反覆供過千日可了一氣一以奪十一百日可見功五百日氣全可行內觀然後聚陽神以入天神鍊之而合道入聖超凡鍊氣之驗但覺身體極暢常仰升騰丹光透骨異香滿室次以靜中外觀紫霞滿目頂中下道藏輯要

靈寶畢法

三

危集二
X 8013

視金光罩體奇怪證驗不可備紀

內觀第九

金誥曰大道本無體寓於氣也其大無外無物可容大道本無用運於物也其深莫測無理可究以體言道道之始有內外之辨以用言道道之始有觀見之基觀乎內而不觀乎外外無不究而內得明觀乎神而不觀乎形形無不備而神得見矣真原曰以一心觀萬物萬物不謂之有餘以萬物撓一氣一氣不謂之不足一氣歸一心心不可爲物之所奪一心運一氣氣不可爲法之所役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以還本來之象法法無法乃

全自得之真矣

比喻曰以象生形以形立名有名則推其數有數則得其理蓋高上虛無無物可喻所可比者如人之修鍊節序無差成就有次冲和之氣凝而不散至虛真性恬淡無爲神合乎道歸於自然當此之際以無心爲心如何謂之應物以無物爲物如何謂之用法真樂熙熙不知己之有身漸入無爲之道以入希夷之域斯爲入聖超凡之客

真訣曰此法合道有如常說存想之理又如禪僧入定之時當擇福地置室跪禮焚香正坐盤膝散髮披衣握固存神冥心閉目午時前微以起身起火鍊氣午後微微斂身聚火燒丹不拘

道藏輯要

靈寶畢法

天

危集一
X-1-1

晝夜神清氣和自然喜悅坐坐中或聞聲莫聽見境勿認物境日散若認物境轉加魔障魔障不退急急向前以身微斂斂而伸腰後以胸微偃偃不伸腰少待前後火起高升其身勿動名曰焚身火起魔軍自散於軀外陰邪不入於殼中如此三兩次已當想遍天地之間皆是炎炎之火火畢清涼了無一物但見車馬歌舞軒蓋綺羅富貴繁華人物歡娛成隊成行五色雲升如登天界及到彼中又見樓臺聳翠院宇徘徊珠珍金玉滿地不收花果池亭莫知其數須臾異香四起妓樂之音嘈嘈雜雜賓朋滿坐水陸俱陳且笑且語共賀太平珍玩之物互相獻愛當此之際雖然不是陰鬼魔軍亦不得認爲好事蓋修真之士

棄絕外事甘受寂寞或潛迹江湖之地或遁身隱僻之隅絕念忘情舉動自戒久受劬勞而歷瀟灑一旦功成法立遍見如此繁華又不謂是陰魔將謂實到天宫殊不知脫凡胎在頂中自已天宫之內因而貪戀認爲實境不用超脫之法止於身中陽神不出而胎仙不化乃曰出昏衢之上爲陸地神仙僅可長生不死而已不能脫質升仙而歸三島以作仙子到此可惜學人自當慮超脫雖難不可不行也

超脫第十

金誥曰道本無也以言有者非道也道本虛也以言實者非道

道藏輯要

靈寶畢法

卷

危集一

也既爲無體則問應俱不能矣既爲無相則視聽俱不能矣以立微爲道立微亦不離問答之累以希夷爲道希夷亦未免視聽之累希夷立微尙未爲道則道亦不知其所以然也

玉書曰其來有始而不知大道之始何也其去有盡而不知大道之終何也高高之上雖有上不知大道之上無有窮也深深之下雖有下不知大道之下無有極也杳冥莫測名曰道隨物所得而列等殊無爲之道莫能窮究也

真訣曰超者是超出凡軀而入聖品脫者是脫去俗胎而爲仙子是其神人氣胎氣全性訣須是前功節節見驗正當方居清靜之室以入希夷之境內觀認陽神次起火降魔焚身聚氣真

氣升在天宮殼中清靜了無一物當擇幽居一依內觀三禮既畢平身不須高升正坐不須歛伸閉目冥心靜極朝元之後身軀如在空中神氣飄然難爲制御默然內觀明朗不昧山川秀麗樓閣依稀紫氣紅光紛紜爲陣祥鸞綵鳳音語如簧異景繁華可謂壺中真趣而洞天別景逍遙自在冥然不知有塵世之累是真空之際其氣自轉不須用法依時若見青氣出東方笙簧嘹唳旌節車馬左右前後不知多少須臾南方赤氣出西方白氣出北方黑氣出中央黃氣出五氣結聚而爲綵雲樂聲嘈雜喜氣熙熙金童玉女扶擁自身或跨火龍或乘立鶴或跨綵鸞或騎猛虎升騰空中自下而上所遇之處樓臺觀宇不能盡

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一
X X X

陳神祇官吏不可備說又到一處女樂萬行官僚班列如人間帝王之儀聖賢畢至當此之時見之傍若無人乘駕上升以至一門兵衛嚴肅而不可犯左右前後官僚女樂留戀不已終是過門不得入軒蓋覆面自上而下復入舊居之地如此上下不厭其數是調神出殼之法也積日純熟一升而到天宮一降而還舊處上下絕無礙滯乃自下而上或如登七級寶塔或如上三層紅樓始也一級而復一級七級上盡以至頂中輒不得下視恐神驚而戀軀不出既至七級之上則閉目便跳如寐如寤身外有身形若嬰兒肌膚鮮潔神采瑩然回觀故軀亦不見有所見之者乃如糞堆又如枯木憎愧萬端然不可頓棄而遠遊

蓋其神出未熟聖氣結而未成須是再入本軀往來出入純熟一任遨遊始乎一步二步次二里三里積日純熟乃如壯士展臂可千里萬里而形神壯大勇氣堅固然後寄凡骸於名山大川之中從往來應世之外不與俗類等倫自此而或行滿而受天書鰲鸞乘鳳跨虎騎龍自東自西以入紫府先見太微真君次居下島欲要升洞天當傳道積行於人間受天書而升洞天以爲天仙凡行此法古今少有成者蓋以功不備而欲行之速便爲此道或乃功驗未證止事靜坐欲求超脫或乃陰靈不散出而爲鬼仙人不見形往來去住終無所歸止於投胎就舍而奪人軀殼復得爲人仙或出入不熟往來無法一去一來無由

道藏輯要

靈寶畢法

三

危集一
卷一

再入本軀神魂不知所在乃釋子坐化道流之尸解也故行此道乃在前功見驗正當仍擇地築室以遠一切腥穢之物臭惡之氣往來之聲女子之色不止於觸其真氣而神亦厭之既出而復入入而不出則形神俱妙與天地齊年而浩劫不死既入而復出出而不入如蟬脫蛻遷神入聖是以超凡脫俗以爲真人仙子而在風塵之外寄居三島之洲者也

道要曰不無盡法已滅息矣

已上超凡入聖之訣

右大乘三門係天仙