

懼煩惱邪之思欲奔競修真之大禁也一動則元氣損矣此之謂內丹陰施惠於人此之謂外丹

純陽篇

太一之鼎以酉為模呼吸百刻是謂神符

黃帝游於青城之野見廣成子岐伯黃谷子而問道焉於是得百刻之神符純陽子曰刻始於一而吾之息百三十有五焉子午卯酉之時其刻九餘八而已盈乎百之數則呼吸定於一通乎晝夜吾之息萬三千五百環周於身於是經絡血脈流行五十營而內丹生矣曰卯曰酉二分數也其可不明乎仲春之火太陽也謂之火忌於是察進退之理以龍從虎而神符斯至矣蓋吾以兌之金為澤水生於金金生於土而為太一之鼎是

道藏輯要

道樞

卷

第集三

所謂西模也吾方進火焉

三千日而珠琳成甲膽也

子戌申午辰寅乙

肝也

未卯酉巳亥丑

丙小腸也

子申午寅辰戌

丁心也

丑卯巳未酉亥

戊胃也

子寅辰午申戌

已脾也

丑卯未巳酉亥

庚大腸也

子辰寅戌午申

辛肺也

丑卯巳酉亥未

壬膀胱也

子

寅辰申戌

癸腎也

丑卯巳未酉亥

是所謂純陽也天地無之則萬物不生矣

吾得之以為生成之方王為天機丙為地紐以六甲還天地終五之道斯大道也古之鼎有五其大容水二升其高五寸半其名曰丹砂按天地之元氣也容水一斗其高一尺其名曰秋石按乎十干皆九日而更焉容水一斗六升其高一尺六寸其名曰白馬按日月之數日更焉容水二斗八升其高二尺八寸其名曰白雪按二十有八宿旬有五曰而更焉容水二斗四升其

高二尺四寸其名曰黃芽按二十有四氣亦日更焉今之鼎有九九陽數也鼎之實金汞丹砂也其大五升隨其形五日而更九日而周

華陽篇日月之樞天地之機華陽著書憲章其師

華陽子曰吾有返老還童之方焉內丹就則真氣生矣外丹成則凡骨健矣純陽子曰晨興則嚙惡濁之津以開其胃呵心之氣以搓其臉夫心氣者升則爲色散則爲脈流則爲血凝則爲膏矣次以濃津塗其尺宅內接真氣自然醮顏夫欲採益下元者則採龍虎之精凝於黃庭而爲內丹內丹者可以得長生者也鍊金石補丹田爲內大藥大藥者可以不死者也純陽子曰

道藏輯要

道樞

百

黃集三

手搓臍之下以盡九九之數復以左右手更換兜其外腎其數以九焉及乎晡時則嚙氣而搐外腎收膀胱之氣於丹田納心之氣於下部心火也當常降於下默照如火輪之旋轉焉其驗雖遲其功大矣故曰腎者氣海也心者神都也保守無虧搓之兜之搐之嚙之左右手抱其臍既困則卧而屈膝焉以外腎與臍相對自然下元堅固而交合內丹矣凡交坎離者必取其卯酉之時可也交龍虎者必取其子午之時可也古之上聖養陽不養陰鍊龍不鍊虎孰測其妙哉夫用卯以交於坎離於是閉息靜坐使氣液相向內滋乎五藏外充乎四體焉用午以交於虎於是滿口含津使鉛投於汞丹砂凝結採補還丹成矣腎中