

大壯三三其火之光盈矣赤龍出而風雷繁矣壺中之日月延矣鼎之中涌乎碧波矣大壯者立夏之象也於是邪氣不入其增九十有二銖其應乎夬三三於是制白虎而鎖青龍矣六年積用乃成內復應乎乾於是火光赫然其爐紅矣於子午之時識乎真龍虎而可以任意分矣然修真之要在乎去貪嗔愛欲既修之也一年易精二年易髓三年易骨四年易筋五年易髮六年易形內氣不出外氣不入其名曰真人

還元下篇

至游子曰易之道其精微乎古者爲卦或以二三四焉或以三四五焉此互變者也至人修真之方則以上九爲首初六爲足

道藏輯要

道樞

三

蓄集三  
X L L

二三四五爲體焉六爻之變轉周流如榮衛之行於四時者也然則六十有四卦之數合乎天地者也吾能用其數則與天地一矣夫人所恃以生者形也形所恃以存者氣也氣鍾則形斯聚矣氣離則形斯壞矣能知所恃而養之者其惟易歟吾之居處欲靜茵欲厚衣欲適時之宜於是或於冬至或於日甲子焉子之後披衣東向跣趺而坐東向者取乎生氣也扣齒三十有六以左右手相摩俟其熱以手拭其目斯須以手掩其耳中有細音如鍾如是者三然後以左右手上摩其面至熱徐運其舌撩乎上腭者十有二撩乎下腭者十有二撩乎齒之外上唇之內者十有二撩乎下唇之內者十有二其名曰赤龍之耕俟其

津生即漱之滿其口至熱則分三嚥之凡一嚥必取內氣內氣者閉口以取於鼻中者也送於臍之下丹田想之若鼎而送氣入其中焉然後復想心之火如焰下垂而燒其鼎故三十有六息是爲一陽之爻也次又如前以再掠焉仍漱嚥焉二十有四息是爲一陰之爻也如是者五焉積爲五陰之爻其名曰復復之卦既終於是定息少時想其氣如黃雲盤旋於脾胃之上良久想其氣復至乎臍之下其變黃上覆乎鼎之上然後櫛其髮其數踰百卧少頃知是一日之功畢矣月爲一卦周而復始月至乎子復之卦也月至乎丑臨之卦也月至乎寅泰之卦也月至乎卯大壯之卦也月至乎辰夬之卦也月至乎巳乾之卦也

道藏輯要

道樞

三

黃集三

月至乎午姤之卦也月至乎未遯之卦也月至乎申否之卦也月至乎酉觀之卦也月至乎戌剝之卦也月至乎亥坤之卦也

玉壺篇

金丹之要神水華池載言其用水火之資

中條子

名章不載其於以其後隱姓中條故以名

嘗聞金丹之要在乎神水華池而

未通其旨其後遇太一真人

名元龜

於岱宗示其祕曰石何堅兮

水何柔相應五行何日休焉知淑女數沈沒石坐土中水汨流因曰子知華池乎華者火也池者水也乃天地之橐籥者也中條子曰金水五行華池有何作用乎太一真人曰萬物者自然負陰抱陽而成焉若無日月之精氣陰陽之成熟則安有生育哉且夫人之生在於胎中亦二氣相感而成者也十月陰陽滿