

秋焉爐之上有海水焉入陰則增之至陽則減之置刻漏於室以測時候其丹至於斯時也蓋已滿於鼎其紅如霞夫二陰既生則龍虎無憂其失矣七月否卦也三陽已退復歸於陰於是黃芽結花水海之增半焉然則一室之內運用乎乾坤權握造化及丹之成如天地之生萬物者乎八月觀卦也卯酉者天地分中之位者也故酉之時採之之要也九月剝卦也五陰已還於是陰陽將全矣陽火漸退上水復增澄靜而不動一歲之終也孰知大還丹者從無中以運有以一爲基於一中取一自然而成者乎十月坤卦也其位既周其火已微是乃純陰結實之時也於是祈元斗祝太邱斗天地星斗也以保其鼎懼夫邪氣之侵也

道藏輯要

道樞

五

卷之五 精集四

俟乎星火自燼爐鼎俱寒然後開焉鼎之上有紫粉而光明乃謂紫游之丹矣何以爲二五一之要歟曰坎宮有主其名曰玄母其藏青龍南方使者能變通焉偏損木之精以歸后土混沌之時配以夫婦俟夫陰盡而化純陽其實飛昇可以採取焉其採有時其取有日食之三年於是牢固而爲長生之主矣

胎息篇

綿綿若存以運元氣  
壁觀九年乃明茲事

身毒之國有至人曰寶冠能胎息之方故其形未嘗衰替提達磨聞而往問焉曰震旦諸國其人不任寒暑以損其真氣以致滅亡吾將東游願得胎息之方以振之寶冠曰坐吾語汝夫人之始生本乎胎息者也神識與精合和而凝結焉日月變化而

成形其形初成則神依形而住故神無形則不住形無氣則不  
變氣無形則不立故知神形者受氣之本也氣者養形之根也  
三者和合然後出處於世矣方其居於母胎偃伏於臍之下混  
沌三月立牝具焉鼻也立牝既具如瓜有蒂潛注母氣故母呼而  
呼母吸而吸綿綿乎十月氣足而形固神全而識備於是乎解  
胎而生矣生之十日而情見乎外焉變嬰爲孩指顧喜怒先真  
後僞已失其道矣況乎意逐於外緣目眩五色耳耽五聲鼻惑  
眾香舌貪多味身悅柔溫意蘊喜怒運神役智間不容息晝夜  
奔馳而不止澹朴之性蕩然離散矣於是形枯髮禿氣喪神衰  
寒暑相凌而不能禦其何以能長存乎聖人於是知五行精氣

道藏輯要

道樞

去

稽集四  
又文川

以成其身故修五行精氣以補之反本還元以握胎息之機焉  
心靜則神悅矣神悅則福生矣何也神者氣之子也氣者神之  
母也神用則氣養矣氣絕則神亡矣夫欲長生其在神氣相合  
而心不動守於內息神不役於外無去無來無出無入湛然常  
住故立牝之門者長生之戶也加之以外物不思也外色不視  
也外欲不耽也外味不嗜也常自內觀心熾不散神合於氣還  
乎五藏六府之源至其久也神氣乃明照徹五藏通於四肢凡  
人之呼吸出乎咽喉之中聖人之息氣存乎氣海氣海者在臍  
之下三寸其名曰子宮元氣之根本也是吾之真一之氣也夫  
能守之綿綿不絕是謂返朴還元肆氣凝結不化不散五藏六



成形其形初成則神依形而住故神無形則不住形無氣則不  
變氣無形則不立故知神形者受氣之本也氣者養形之根也  
三者和合然後出處於世矣方其居於母胎偃伏於臍之下混  
沌三月立牝具焉鼻也立牝既具如瓜有蒂潛注母氣故母呼而  
呼母吸而吸綿綿乎十月氣足而形固神全而識備於是乎解  
胎而生矣生之十日而情見乎外焉變嬰爲孩指顧喜怒先真  
後僞已失其道矣沉乎意逐於外緣目眩五色耳耽五聲鼻惑  
眾香舌貪多味身悅柔溫意蘊喜怒運神役智間不容息晝夜  
奔馳而不止清朴之性蕩然離散矣於是形枯髮禿氣喪神衰  
寒暑相凌而不能禦其何以能長存乎聖人於是知五行精氣  
道藏輯要

道樞

六

精集四  
又文引

以成其身故修五行精氣以補之反本還元以握胎息之機焉  
心靜則神悅矣神悅則福生矣何也神者氣之子也氣者神之  
母也神用則氣養矣氣絕則神亡矣夫欲長生其在神氣相合  
而心不動守於內息神不役於外無去無來無出無入湛然常  
住故立牝之門者長生之戶也加之外物不思也外色不視  
也外欲不耽也外味不嗜也常自內觀心熾不散神合於氣還  
乎五藏六府之源至其久也神氣乃明照徹五藏通於四肢凡  
人之呼吸出乎咽喉之申聖人之息氣存乎氣海氣海者在臍  
之下三寸其名曰子宮元氣之根本也是吾之真一之氣也夫  
能守之綿綿不絕是謂返朴還元肆氣凝結不化不散五藏六

府堅而不損形體以之不壞神識以之安靜長生之要也是以形者氣之宅也神之主也主不知守其內而役於外則宅虛而壞矣況夫無一息住於氣海者乎聖人以神氣爲宰御焉呼吸而下徹乎湧泉神氣凝結補於氣海矣呼吸而上應乎九天神氣凝結而填於腦矣上填泥丸下補衡端二景相通可以卻老矣若夫呼不得神爲宰焉吸不得氣爲君焉一息不全則傷於胎息矣故神氣不相合則不能結於子宮者也神能御氣則鼻無出息是爲真胎息者歟鄙夫者根境相對而生情愛乃驚於淫欲精氣下泄身乃枯朽故曰無涓滴之益而時有畎澮之決喪其性命之宗惟神與氣合子母相守隨其呼吸上下而散補

道藏輯要

道樞

七

精集四  
×××

三宮則精魂不散是故定者不死之根也心者氣之主也故氣者從心者也心行亦行心運亦運亂則亂定則定憂則傷煩則謝是以聖人不體不用不役不住不定不亂自適其適內安悉除此長生之本也如是常思受父母之遺體名曰胎息既而具乎六入眼耳鼻舌身意五藏六府骨肉筋脈皆資乎胎息而得增長焉胎息之根源不出不沒狀如雞子色猶水精由念而有動轉之時內氣不出意因其發而有去來掩心引頸如是爲主去來之外形者也其名曰鶴形焉亞腰實腹是爲動轉之內形者也其名曰龜形焉以意引之勿由吐納勿在握固二者玄胤之門常宜閉之使氣周於身焉先入靜室趺坐猶入定焉身不動搖想



其胎息如雲霧如燉爐之煙如蓮本之絲以意引之周於四天  
息脈條暢次引其氣灌於泥丸復引其氣集於舌上搏而鍊之  
想如雞子吞入於腹不可差焉使五藏六府承其津氣而悉堅  
固於是其體光潤此胎息游遊於其身之中者也如其飢渴則  
時嚙之以意送之莫計其數可也飽則休息焉病痛所在以意  
攻之既瘳則已焉行止寢坐常存乎胎息胎息不散或三五年  
功乃大成若夫氣下則勿止之止之則成疾矣其功既成不必  
靜室任意修鍊常想其身猶如蹴踘焉內氣充滿則四肢輕健  
矣於是又觀吾身也吾心也吾胎息也漸至於長大同於太虛  
其初想吾身如月焉坐一室則光滿一室矣居一城則光滿一

道藏輯要

道樞

六

黃集四  
六文一

城矣游一國則光滿一國矣至夫周乎十方虛空而不見吾身  
吾心與呼吸胎息純一虛空無想無念湛然寂滅如是觀已復  
如前觀由國至城由城至室漸復成小於是加精進焉欲游於  
他方則惟一念而已欲隱其形意發則隱矣生死自如食與不  
食不相爲患斯道之成也故調神如嬰怡怡如如寒暑枯榮而  
形神自平矣息與神合如瑠璃器中有金像金像者法身也瑠  
璃者根形也故鏡明而法自形矣水清而影自停矣天食者滋  
神者也地食者滋形者也含靈抱實神氣斯自靈乎雪山之妙  
藥自頂而生者也行一空昧體輕神怡於是血化爲乳骨化爲  
瓊矣故曰天道之精杳杳冥冥神不見神形不見形卽心無心

卽形無形心尙不有而況於外哉

聖胎篇

俯搖百關仰順四時  
遵於立途以入希夷

紫微太一曰夫穿關透節之用非屈伸導引則無以流而運之  
克寒瀉熱之用非吐納呵吹則無以平而出之蕩毒實清之用  
非鼓飲漱嚙則無以湛而凝之還精採氣之用非雄雌交合則  
無以走而上之結胎分形之用非蚌消龜息則無以任而誕之  
降魔殺尸之用非密機聖化則無以消而滅之此六者登真之  
梯航行道之軌轍也凡挽引吐納行氣烹鍊結胎存神皆須淨  
吐咽門仍先定閉其口任息於鼻鼻微開則客風入之致八邪  
之害故一氣失則元氣互亂矣閉口定息使左右足並立散手

道藏輯要

道樞

九

黃集四  
卷之三

左右前後擺鳳翅者九於是對心交叉十指緩緩引力直伸胸  
前俟力極浮浮引力直聳首上其名曰起天焉俟力極引上東  
西行九拽又自首上展力又十指浮浮托空并腰脊引令端曲  
下過於膝按之及足其名曰立地焉俟力極進退腰身九擦其  
足上如是者三然後正身定息曰如此法可以開乎三百六十  
關節八萬四千毛竅行之久則補腎堂止遺精腰脊壯而顏光  
澤矣可以益一紀之壽焉開口而坐展左右足對心交叉十指  
緩緩引力直伸腰前俟力極又浮浮引力直聳首上俟力極引  
上東西行九拽又自首上展力又十指緩緩托空引其腰令端  
曲下過於膝及於足跟力極乃止如是者三其名曰怪柏蟠龍