

制伏者也自十有一月一陽之生至乎四月純陽之時入乎五月一陰之初即陰生陽互用遂以自媒可也陽極陰生於甲午之中用陽之卦自子至於午之中於是六卦入於乾位焉六卦屬於乾砂產於金者也汞歸於鉛者也藥在於鼎為二氣之所推移及其成熟如人之在胎者也陰陽結媒而成其若神靈者乎十月霜雪降矣黃芽內熟其色禺禺黃芽之成者龍虎自然之神化也丹成而服之則當守一存神其心與道合焉吾嘗踟躕而坐左右手各起前後搖之三十有六左手取右手左右搖天柱者各三十有六握固搖其轆轤者三十有六雙飛其轆轤者亦三十有六左右手為挽弓焉右挽左顧左右手如鈎向前用力

道藏輯要

道樞

三

卷之三

齋集四

攀者各三十有六扣齒漱津用力三嚙之於是始行火功焉子者四兩也每兩九轉則三十有六矣丑者八兩也計七寅者十二兩也計八辰者十六兩也計一巳者二十兩也計二午者二十兩也計八未者十六兩也計九申者十二兩也計七戌者八兩也計四亥者四兩也計二惟陰卯陽酉不行焉

中黃篇五穀養形亦以害生餐服元和安而延齡

人受形於胎故以精血為根靈識元氣為本於是吾明五藏焉觀夫元氣浩然凝結成質育以五藏法五行之相應也明以七竅象七曜之照也夫人之腹有五行之正氣順之則無疾逆之

則爲害矣首天也足地也心之氣骨之氣節之氣皆大此所謂神宅也如此則修道易成且壽矣道以心識爲用如用心捨情則直上於九天此其大要者也夫嬰兒在胎無聲無息合於至理既出於胎六識潛萌體襲五穀貪恚並生隨識所用口受外味以念識身受內役以喪情神離形以散壞形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨相成肝合乎筋其外爪心合乎脈其外色脾合乎肉其外唇肺合乎皮其外毛腎合乎骨其外髮鹹者骨之傷也苦者血之傷也甘者肉之傷也辛者氣之傷也酸者筋之傷也夫孰知其以哉氣陽也味陰也味歸形形歸氣氣歸精其初豈不相資耶而後皆相反焉於是精食氣而其精傷矣形

道藏輯要

道樞

三

精集四  
八文二

食味而其形傷矣故穀氣盛而元氣衰以至於老焉春之月七旬有二日損酸增甘以養吾脾夏之月七旬有二日損苦增辛以養吾肺秋之月七旬有二日損辛增酸以養吾肝冬之月七旬有二日損鹹增苦以養吾心四時之季各旬有八日損甘增鹹以養吾腎如是亦可以壽三百齡矣先之以除欲以養其精後之以辟穀以存其命食胎氣食靈元斯不死之道也有華胥國者太上之庭者其外三十里上羅飛棘下布蒺藜至華胥者先徑其中焉夫飛棘蒺藜者其猶吾之三彭也歟三彭亾則吾登乎胎仙之區矣九仙君曰道之要蓋十有八章焉經曰專修靜定身如玉但服元和除五穀何謂也心者隨時所動先當淨

居內絕所思外絕所欲則元氣自足矣世以五穀爲肥膚之具不知爲壞身之本也經曰鹹味辛酸五藏病津味入牙昏心鏡此之謂也於春三月淨理一室肆几設床施茵至于之時一氣初生則淨其心神叩齒三十六通以左右手握固仰臥瞑目俟喘息之出卽閉口鼓滿其氣以嚥入爲度漱以嚥之若入於腹汨汨作聲以飢爲度飢卽更服焉氣入之後如其口燥卽飲胡麻之液巨勝三大升去皮九蒸九曝茯苓三兩細研爲末先下巨勝末三兩次下茯苓末煎數沸少入酥蜜久焉氣自暢通而安和所嚥流滑胡麻之液可以止矣久之腸中之滓盡則嚥其氣自如湯液至臍之下服氣之初溲溺赤黃勿懼矣夫湯液不絕則腸中之滓不盡終不能洞曉是非矣欲絕水

道藏輯要

道樞

三

黃集四

穀宜自量而已無遠近之限焉或三十日或五十日或百日三丹田自然以次停滿故三十日下田滿則神氣足而不泄且不飢矣六十日中田滿則體無虛羸行步健矣九十日上田滿則內凝結而外充肥矣於是三焦平實神凝體清淡無所思可以棲心聖境以學胎仙若夫或食或斷使人志散喜貪諸味則穀之氣難遣求仙者之大病焉此內養形神者一也經曰子能守服氣者乎故絕穀者則魂魄變改三尸動搖矣然服氣之初或十有四日或二十八日滓穢旣出漸覺其體虛弱百節無力此元氣未達也惟勿懼焉當堅守之使下田滿則飢渴除矣始也

膚色黃瘠後當悅澤矣如兼食而行則無効焉大抵服氣欲速達於五藏必絕其湯液絕五十日閉目內想脾中之氣行自心而起散至四肢仰臥祝曰中央戊巳內藏元氣黃色內堅用之可理丹陽莫辭朱陵共議得達四肢黃雲大起於是每至丑之時而勿差焉歷二十八日內見脾中之氣鬱如黃雲過於四肢久之其氣可以滅燭吹火百步之外如大風可興雲霧以蔽其身矣三尸者一居腦宮腦宮者上丹田也其色白青使人思飲食好嗜慾動搖其心焉一居明堂明堂者中丹田也使人貪財賄好喜怒精神恍惚焉一居腹胃腹胃者下丹田也使人愛衣服荒酒色撩亂其情焉夫能用心堅強以食其氣則三十日上

道藏輯要

道樞

三

卷之四

齋集四

蟲死六十日中蟲死九十日下蟲死於是五藏之中有五行之正氣運應於九天無所不通矣此食氣之微者二也經曰五牙咸惡辛酸味何謂也五味不絕五藏之靈氣不生矣此五牙咸惡者三也經曰蒸筋曝骨達諸關握固潛通開百竅何謂也服氣五旬而未能絕水穀之氣遇天晴霽於正午之時坐密室施床設席散髮於枕上握固漸於二脇之傍然後叩齒七通端心瞑目如覺微悶卽用力握固稍稍筋脈徐開靈氣漸通於骨肉之間津津潤澤於皮膚之上數數運行自然顏色光而氣力倍閉氣鍊形元氣通行於毛髮毛髮跳躑矣此煙霞淨志者四也經曰百竅關連總有神何謂也百竅通於百穴百穴通於百脈

目之上有一穴焉通於肝脈肝脈通於心脈故心悲則淚腦之上亦有穴焉通於鼻脈鼻脈通於心脈故心悲則鼻酸腦熱則鼻乾蓋百脈與百竅相望百關與百節相連是以一穴閉則一病生一脈塞則一經亂矣服氣者則諸脈通暢胃腹無物以停留寒熱不侵毒物不干吾之萬神始得歸集於身痕痕客氣消矣此百竅關連者五也經曰何物爲冤七七裏何謂也其滓既盡最當絕其水穀者四旬有九日其至切者也稍稍百脈洞達返照如燭俗心頓捨五藏怡和不能堅精則前功亾矣此長存之道者六也經曰滯于神功去路難大都穀實偏爲病何謂也穀氣堅實則五藏壅滯神氣不凝而靈光不照矣此鹹美辛酸

道藏輯要

道樞

言

×文二

道集四

者七也經曰穀實精華與靈隔纏羅六府昏諸脈何謂也穀氣精華化而爲涎爲膜以纏羅於五藏六府關節筋脈焉夫服氣五六十日見其滓盡而不知穀氣精華未出也於是有飲食之思其情散蕩殆爲三尸之所動及夫後洩或如膿或如血或如壞脂或如雞糞乃穀氣欲出也踰三二十日或如涎如膜者出則穀氣之精華矣此穀實精華者八也經曰自辯元和九仙氣何謂也穀氣盡則識元氣矣此三蟲宅居者九也經曰由于運動呼吸生居在丹田內熒熒何謂也神氣旣足則呼吸運動能興雲霧而得隱形無滯矣丹田之氣平實則上升下游結如雞子其光照乎數里筋骨康強其體和平矣此九仙真氣者十也

經曰胎息真仙食氣得卻閉真氣成胎息何謂也服氣二百日五藏既虛可以學胎仙矣先須密室厚氈累席其枕之高四指而與身平捨其心識握固仰臥初閉其息自十至十五以及三十五十一百息使其心不動移晝夜十二時凡一千六百五十息焉方其氣絕則以魄留守其身魂游上天矣百息之後魂神當覓其魄魄陰神也不欲人之生焉其神七其衣黑衣其冠黑冠其柄黑璽是爲玄母若見之則當存念祝曰玄母玄母吾身之主長養筋骨莫離尸戶吾與魂父同游天去次見三人各長一尺有五寸其衣朱衣其冠朱冠其柄朱璽引上元宮諸腦之神百餘而出其身則見一氣於二丹田中狀如白雲光照洞達

道藏輯要

道樞

三

卷四

則謹呼三魂之名一曰爽靈二曰胎光三曰幽精得此陽神領其腦宮之神引其光神游於上天初出之時覺其身從黑房而出見諸鬼神詭形異質或大或小惟勿懼焉俟無所見始爲良矣故爲斯道者必求同志而與之居慮其有所見而生怖畏身不得去也則使同志者記其喘息之數焉此胎息真仙者十一也經曰五藏真氣芝苗英何謂也其肝木也生於火克於土來自東方其色青蒼受之於陽潛伏此氣閉固千息則青色周流而凝結矣其行之也自子之時當隔一時至五十日見其氣如青雲想之可以治人之浮熱時疫腫腫疥痒急嗽之疾其心火也生於木克於金來自南方其色赤受於朱陽潛伏千息赤色

當出每午之時存想其氣其心大如雞子稍稍赤氣自頂而散  
祝曰南方丙丁赤龍居停陰神避位陽宮下迎思之必至用之  
自成五十日則赤氣如火之光可以治人之冷疾其肺金也生  
於土克於木來自西方其色白服之千息白色當出每丑之時  
存想其氣狀如白珠其光住於眉間呪曰西方庚辛太微玄冥  
內應六府外爲肺神見於氣上游於丹田固護我命用之成仙  
存念一過四旬有九日肺中有氣狀如白雲能照厚地一切寶  
物及察人之善惡視表知裏如不行存想五氣之法則須服氣  
三年然後見五藏之中由不辨生克寒熱之理寒則用心之氣  
心氣者火也熱則用腎之氣腎氣者水也故不知用氣則無効

道藏輯要

道樞

卷

八文四  
葛集四

矣其脾土也生於火克於水來自中央其色正黃閉之千息則  
黃色昌矣曰一想其氣而無時焉四旬有九日自見其氣可以  
身入垣壁而人不得見矣其腎水也生於金克於火來自北方  
其色黑是爲下元主持命房其中有真守之勿忘夫五藏之神  
氣每至五更之始各存想其色其氣俱出於頂則止不須一一  
想焉如是者其功緩踰百日而効此五藏真氣者十二也經曰  
太極真宮住碧空何謂也上界之宮也故上界以七珍精氣爲  
日月下界以陰陽託氣爲日月下界一年三百六十日是爲上  
界一日十二時焉此太極真宮者十三也經曰更上寥天入太  
微何謂也九天第五殿也此九氣真仙者十四也經曰靜理修

眞爲聖人九行空門列眞載何謂也九行者一曰慈愍爲衣二曰止捨爲食三曰正心爲乘四曰專志爲財五曰謙下爲牀六曰順義爲器七曰勤惠爲屋八曰修空爲宅九曰布施爲華此太微之宮者十五也經曰諸行無心是實心因心運得歸天去何謂也無心之心因有心也此九行空門者十六也經曰六府萬神常有常何謂也大腸之府主於肺堂鼻柱中央以爲候色其重十有二兩其長一尺有二寸其廣八寸大腸十有二曲其貯水穀一斗二升十二時中有神焉衣冠各如其色十有一人水穀氣盡則其神見矣腎府者主其內宮外應於耳爲宅門戶蓋精主腎腎爲後宮內列宮女左壬右癸循環於二耳有元神

道藏輯要

道樞

三

紫集四

守之嗔怒則傷腎腎傷則失其志喪其元神嗔怒者道之忌也腎合氣於膀胱上應於舌根氣液往來是以膀胱二府合爲津門而氣海循環以爲要路焉服氣未成當節言語以養其津其中有神三百六十以應一歲之位其氣旣成常抱不貪之行則當見其神而合神理此六府萬神者十七也經曰勿泄天章子存志何謂也始終不泄則天神助之矣此勿泄天章者十八也

運火篇

陰陽之火其進有時日月之度則而象之

陰眞君曰一二三四五六七八九十  
十一十二十三十四十五十六十七十八十九  
二十二十一二十二二十三二十四二十五  
二十六二十七二十八二十九三十  
三十一三十二三十三三十四三十五三十六  
三十七三十八三十九四十