

星周而者節候也於是龍興而虎嘯焉二八姪女也十六鉛精也陽生起火陰盡則停矣陶隱居日子午二門開卯酉者也四時運火合乾坤者也斯龍虎自相吞矣光玄曰日魂月魄白虎青龍丹砂河車真鉛真汞孰爲正歟玄壽先生曰亦一而已不越於五行者也世以石爲藥者七十有二或至百餘姑可治病難與議長生之旨也陽火東旋而爲龍陰水西轉而爲虎汞者火之木也鉛者水之金也制在於中宮以類相成者乎昔者陵陽子知其道故用南對北用西對東配此四方不違中道一年運火十月開爐七返無虧九還固足斯乃龍飛魂返虎伏魄歸其名曰紫金之妙還太液之神丹焉光玄曰三黃結砂可以成

道藏輯要

道樞

卷三

指集四  
又上三又

金何也玄壽先生曰此貪者之所爲也非希夷寂寞學道者也

金丹泥金篇

內氣不出外氣不入  
陽白炎炎發於離域

道有三焉曰鍊形曰鍊氣曰鍊神其要在乎法四時之機會五行之造化與夫以離匹配之用於是內使龍虎及夫三田氣滿混而成真則一氣伏於體矣故玄谷三田氣滿而入於玄上不皎下不晦然後鍊氣合神焉夫氣者氣中之氣也浩浩通流徧於四支綿綿寂寂其神魂颺颺焉真氣混體而入於臍之下氣歸臍則爲息神入氣則爲胎胎息相合其名曰太一含真然後鍊神焉其全神有四曰心曰意曰性曰神四者本乎一枝者也蓋心者藏神之宅也神能抱氣歸根方能自守此入聖之始也

鍊形之法何也冥心調息氣寂綿綿神室內守於是氣入乎丹田此鍊形者也氣者陰陽之至精也天地之陽魂鍊而成器是能生神氣而爲太一之象也通流百脈之申散乎一身其五藏六府分三爲用強其形壯其骨氣住而神生非靜坐氣何以得住乎靜坐疊足與情相忘出入綿綿其息如龜少焉真氣徧體鼻中之氣出而不出動而不動陰抱陽也於是用赤龍上擊七十二動則天陽降乎離宮離宮得其氣化而爲真火以鍊其形陰邪爲汗而出如是者五過乃合於三百有六十周天之數也陽光徧體其氣自住子母內守負陰而抱陽也此鍊氣者也然後執神還元焉神者在耳而聽在目而視在舌而味在心而變

道藏輯要

道樞

齋

紫集四  
卷之八

化在意而倏忽其神長游於六根六根不納則六根自靜矣神氣歸一則其神自真矣是爲六根入於室者也正身而坐神氣已定內景不出外景不入心無一念聽乎外面無所聞閉目開目其神在心氣歸臍下腦氣自溢舌柱上腭靈泉自涌左右手抱其臍丹火温温意游長空神光自照六根安定物我俱忘良久昏昏默默杳杳冥冥神不顧其體體不顧其神賓主分矣見於大虛之中有光如橘非內非外守之勿失如月之輝如鏡之影以意存之而不離焉恍惚內照其光自散其大如輪意惟上觀中有我相矣其神自離於體而在光中形見於神神視於身形神相顧其光自散如月照雪形神俱妙與道合真神歸於體

則爲眞者即其出則爲靈者即千日之功離體飛升萬日之用其神入矣於是當行心火以養之心火者何也恍乎惚其中有物者也杳乎冥其中有眞者也一日之時十有二其六爲陽其六爲陰修生者時加乎子則起功焉子陽也丑陰也取立牝快者爲陽快於左則下金關快於右則下玉戶時如子陰在陽也右腎月也中有玉兔之氣出於右鼻其斯以爲快者也於是先行水三後行火三應乎旣濟時加乎丑陽在陰也左腎日也中有金鳥之氣出於左鼻其斯以爲快者也於是先行火三後行水三應乎未濟經曰太一含光右陰左陽也故易曰一闔一闢謂之變往來不窮謂之通是以舒而闢者陽之氣其出爲日魂

道藏輯要

道樞

卷

X 文二  
齋集四

眞火也卷而闢者陰之氣其入爲月魄眞水也易曰乾剛坤柔此之謂也何也此之元氣金木剛柔間分立牡馬入沉出浮升降於呼吸之際雄轉雌隨契御於丹田之內出死入生盡於是歟夫欲鍊丹心明鏡者亦有道矣時加乎子左升右降左投右接時加乎午右升左降右投左接一呼出乎心與肺焉一吸入乎腎與肝焉一呼一吸傍連乎四藏皆會乎中宮戊己之鼎者也吾嘗時加乎子平坐靜定忘機觀妙或南向或東向左足在上先閉其目以擊天鼓次扣其齒各三十有六用集吾神次之左右手相摩七返呵火九還摩掌以熨天宅者二三十過次熨左腎爲羊車次熨右腎爲鹿車熨臍之下爲大牛車各三十有

六復行導引以運動熨擦其四支旋轉舒展其百骸於是經絡無滯矣俟其氣通流而後吐納以爲華池三嚙焉立膺者生死之岸也入清出玄二氣換矣是知水與火者長生之門也大藥者三百八十四銖合卦爻之數者也吾於子之一刻運日中之神其名曰少陽南向平坐左足在上閉目忘機左右手握固二腎緊咬其牙以舌柱乎上腭鼻引清氣入息綿綿滿腹則止於是閉之使內不出外不入以心默數其息以意存其神焉次存下丹田北海瀛洲山之下有雲五色中出日焉狀若彈丸俄爲火輪上焚天門下燎地戶周流九竅而煉五宮五宮旣焚化爲五雲上飛集於華池吾候閉息其火至於一銖卽鼓漱其口之

道藏輯要

道樞

矣

葛集四  
又文川

五氣三二十過扣齒三通而平分三嚙以應三陽焉左下金關右過五藏入鼎則止於是徐出其息使之綿綿其名曰雲行吾復閉目宴坐握固如前而以舌爲鐵牛左右耕於舌下三峯之內使玉津滿於華池緊咬其牙以舌柱乎上腭如前取氣閉息使其內外不出不入心則默數其息以意存其神次存於下丹田二腎之中有鼎焉鼎有嬰兒其名曰天皇元君焉正身而坐嬰兒有五色之光次存其心如紅芙蓉垂而未開也中有姹女其名曰地后之神焉立於五彩之雲於是下降以拔其天皇而內交焉斯須下發元火上用華池斯水火旣濟之候也閉息俟其火至於一銖漱其口之玉津三二十過扣齒三通而平分三

嚙以應三陰焉左下金關右過玉宮入鼎則止於是徐吐其濁  
氣而出息綿綿焉其名曰雨降又曰龍先行虎後至者也如前  
先火後水直至丑之時右鼻快矣乃先水後火右下玉戶焉於  
午之一刻運月中之神其名曰少陰先以右足在上法如前焉  
夫存觀者陰定法也使神不外馳者也定息則氣交矣一息之  
定其中有六合焉故呼吸二陰三陽使之上下交禦三男三女  
以用合精也是以心存則神合息定則氣合矣息者元火也用  
火而二十有四銖直乎四卦二十有四爻應乎一歲之二十有  
四氣也故用火二十有四銖者定息九千有六百凡一閉四百  
息可以得火一銖焉閉息二十四週則爲火二十四銖矣故曰

道藏輯要

道樞

卷

第八十一  
篇集四

積水成海積氣成神此之謂歟然則一日周天之火功可以奪  
十有二年不死者也天人氣血晝夜行乎八百有十丈夫能以  
寸定銖兩合於百刻則觀天之道在於掌矣卦之上三爻陰也  
其應一吸其入氣三寸焉刀者二尺四寸也圭者二丈四尺也  
銖者二十四尺也兩者二十四銖也小數一爻者一寸也一息  
者六寸也定乎一息則爲十六動焉其得二尺四寸此流珠之  
藥也中數一爻者一尺也十息者六尺也定乎四十息則爲一  
百有六十動焉其得二丈四尺一圭此血氣不流而聚爲鼎也  
純陽子所謂當時自飲刀圭者乎大衍一爻者一丈也一息者  
六丈也全乎四百息則爲一千有六百動焉其得二十四丈一

銖此血氣不流而成變也晝夜運火當得一兩九銖七刀圭半計其丈則八百十焉血氣不流之士數也

金玄八素篇

緘其神廬以調其息及乎九九神斯來宅

鍊丹之士必先外貫陰陽內明藏府而後可也夫骨節三百有六十毛竅八萬有四千其中靡不有之夾脊天柱二十有四節其背隱三關焉直下一節曰鳩尾在囊腔之心是爲谷神之戶尾闕海門回字之關者也自中一節曰肘後對心中極是爲九天火龍飛鳥之關者也自上頸後肩一節曰大椎是爲斗牛轆轤三達上清飛步朝元變鱗之關者也此庚虎甲龍回復之路焉正面曰蓬壺三疊其長三尺分三田焉自泥丸至頸是爲上

道藏輯要

道樞

矣

背集四

丹田其名曰腦宮分爲九辨髓腦血之會海玄牝之門也自頸絕至胃絕是爲中丹田其名曰絳宮分爲九竅津液水之會海離心之門也自胃絕至臍絕是爲下丹田其名曰玄宮包括四象羅布九宮神精氣之會海衡端之門也三田皆有膈膜三重不相入焉上元之宮照耀森羅於萬象中元之宮安置五藏之清陽下元之宮傳導六府之穢濁六府在前五藏居後脈竅相連而各有通合者也心者離之卦也其主神其通舌其合小腸其生血脈汗竅髮其聲言腎者坎之卦也其主精其通耳其合膀胱其生骨脂胞唾齒其聲呻肺者兌之卦也其主魄其通鼻其合大腸其生氣皮涕毛其聲哭肝者震之卦也其主魂其通