

化矣其後純陽子

呂洞賓

嘗聞之於崔公而嘆曰吾知修行有據

性命無差道成其中矣於是純陽子復為之演釋焉純陽子曰昔黃帝周游四方至青城之山見岐伯廣成子黃谷子邈明大道於是究百刻之法金鉛玉汞採三元而下火以烹之於百刻之中而為造化惟牧胎免自然成矣蓋以百刻者定其息一刻

會真篇

張皇幽經揚厲立言明示來今入道之門

華陽子

施肩吾也

曰水火金木土五行也相生而為子母相克而為

夫婦舉世皆知也明顛倒之法知抽添之理者鮮矣上申下精氣神三田也舉世皆知也得返復之義見超脫之功者鮮矣明五行之顛倒然後可以入道知其抽添方為有道者也得三田

道藏輯要

道樞

矣

黃集六

之返復然後可以得道至於超脫方為成道者也吾觀夫得道而超脫者西山十餘人而已其要蓋二十有五焉曰識道曰識法曰識人曰識時曰識物曰養生曰養形曰養氣曰養心曰養壽曰補內曰補精曰補氣曰補益曰補損曰真水火曰真龍虎曰真丹藥曰真鉛汞曰真陰陽曰鍊法入道曰鍊形化氣曰鍊氣成神曰鍊神合道曰鍊道人聖葛仙公曰釋子滯於頑空儒者執於見在不知先聖之道存於一心也純陽子知其然故好性宗修乎天爵而棄人爵鄙乎頑空而悟真空焉此不可以不識道者也太上隱書曰三千六百法而養命者數十家三千六百者十年之期也數十者天一地二天三地四天五地六天七

地八天九地十五行陰陽之數也昔者華佗謂久逸而氣滯血凝觀五禽之戲而作導引使榮衛通暢後人因之名爲般運者誤也昔陳義遺女於道効龜之吐納終年餓而不死後人因之名爲服氣而求丹藥者誤也張紹謂五味亂人之真液一藏好則一藏惡一氣盛則一氣弱而罷五味後人因之名爲休糧者誤也劉洞知真陽真陰有餘則引其子不足則殺其鬼補且瀉之後人因之以採日精月華而取天地之正氣者誤也容成子教黃帝房中之方恐其走失真氣而虧修養之宜故爲制禦於可欲之境而已不知採戰有方而奪其氣後人因之遂謂以人補人者誤也黃帝修養於崆峒而無功廣成子教以鍊外丹以

道藏輯要

道樞

堯

齋集六

補久虛積陽之損後人因之欲餌無情金石者誤也扁鵲釋靈樞之篇謂鼻引清氣口吐濁氣留之二十有四息爲火一兩以之鍊真鉛如戲藥其名曰陽胎以之鍊真汞如含蓮其名曰陰胎胎在則息住息住則神存積而入聖後人因之以多人少出爲閉息之法聚氣爲胎者誤也九仙經曰大病用火小病用水用火者納氣而升於身使真氣遍於四大以卻陰邪用水者納氣而升於身使氣透如涌泉定中以意送於病之所在則氣血通而無滯後人因之閉氣以舌爲轆轤左旋右攪收斂餘津漱而嚥之復隨腸胃傳送於外謂之澆灌以長黃芽者誤也通玄經曰守無爲之道得自然之理清而不濁靜而不動後人因之

持靜絕迹者誤也靈寶內觀經曰外境不入內境不出閉目內
視降君火於下田布黃雲於四大笙簧車騎羅列往來後人因
之身如槁木心若死灰失於昏寂陰靈出於天門止於投胎就
舍者誤也於是又有開頂縮龜住山識性燒鍊讀誦布施供養
皆無益者也殊不知己之水火焉火中有水水中有火火上負
陰恍恍惚惚其物爲真一之水水上抱陽杳杳冥冥其精爲正
陽之氣此不可以不識法者也學道者必有師張夢乾三遇海
蟾子得三成之道解志一見許旌陽授九轉之功王猛見長壽
大仙而識大道梅福遇大洞真仙而盡天機然師者或自隱而
不言或盛德若不足焉黃帝求赤松子半年止得中戒經以防

道藏輯要

道樞

李

諸集六
又文上

外失劉安從王道厚終年而得一小法不及修養故陰長生不
以馬明生久病而怠其業葛稚川不以鄭思遠家法而誨於人
然則師者豈易識哉固有大辯若訥者善爲辭說者道貌古顏
者大醜小疵者始愚終聖者此不可以不識人者也古先至人
欲修鍊者必先修養焉凡沐浴不可以當風然未若真沐浴者
也此何謂歟幽室靜房閉目冥心起身正坐使元氣上升通滿
於四大上入於泥丸此所謂真沐浴蓋萬萬於外之水火矣况
於順陰陽升降之宜明日月往來之數者乎夫春生夏長也而
梅艷菊芳矣秋收冬藏也而柏實松茂矣人而不能養真性以
鍊形愧於草木者也鶴知夜半因陰成陽燕識戊己屬水蛇已日不

行路鶯春時而出谷人而不能養元陽以藏真氣愧於禽獸者
也無知者耗失其八百一十丈之元氣而不知其氣春在肝夏
在心秋在肺冬在腎此其大運而隨天者也子在腎卯在肝午
在心酉在肺此其小運而隨日者也天地之春夏秋冬日月之
弦望晦朔人之子午卯酉其相合者也天地之日月月之日日
之時人之度各三百有六十焉天地之氣日月之度人之時各
二十有四焉又其相同者也自子至於午而氣生者陽也自午
至於子而氣謝者陰也曰寅曰辰曰午曰申曰子曰戌曰卯曰
丙曰戊曰庚曰壬陽之時也曰卯曰巳曰未曰酉曰亥曰丑曰
乙曰丁曰己曰辛曰癸陰之時也辰爲太陽卯爲陽明寅爲少

陽丑爲太陰子爲少陰亥爲厥陰戌爲太陽酉爲陽明申爲少
陽未爲太陰午爲少陰巳爲厥陰故午者腎之氣與心之氣交
自下而上三陽聚之時也子者心之氣與腎之氣交自上而下
三陰聚之時也魂爲陰中之陽其氣生於卯之初焉魄爲陽中
之陰其氣生於酉之末焉養陽者不當在乎春夏所以養之者
以其氣在於心與肝也養陰者不當在乎秋冬所以養之者以
其氣在於腎與肺也夏至之後真氣積於絳宮冬至之後真鉛
積於丹田木運交乎天靈一十有五度是爲巽也以陽交於陽
當此之時宜收之以成大藥焉金運交於靈符二十有五度是
爲乾也以陰交於陰當此之時宜鍊之以爲還丹焉故起火鍊

形在乎氣升之前聚火運神在乎陰降之際若夫鍊形住世則以氣爲先用五行相剋之時鍊氣超凡則以時爲先使三田返復之候彼不見功者王時不收也損時不補也散時不聚也合時不取也無時不求也還時不鍊也此其不可以不識時者也正陽子曰心者天也腎者地也肺者月也肝者日也崔玄真曰腎之氣者嬰兒也心之液者姤女也肝之氣者陰中之陽是爲日之魂也肺之氣者陽中之陰是爲月之魂也何謂四象乎曰心者朱雀也腎者玄武也肝者青龍也肺者白虎也葛仙公曰嬰兒者心液之上正陽之氣也姤女者腎氣之中真一之水也金公者肺之老陽也黃婆者其陽微弱當使之復還下丹田餘液者老陰也腎液至於脾液是爲真陰近於少陰其陰衰弱當使之復還下田此亦四象者也太白真人曰五行顛倒術龍從火內出五行不順行虎向水中生何也華陽子曰龍者東方甲乙也何以出於火中歟蓋心液正陽之氣也故曰陽龍出於離宮焉虎者西方庚辛也何以生於水中歟蓋腎氣之中真一之水也故曰陰虎生於坎位焉龍本陽物而善升舉其在水中乃陰中陽也故比於心液之上正陽者焉虎本陰物而善奔馳其在於陸乃陽中之陰也故比於腎氣之中真一者焉陰真君曰北方正氣爲河車何也華陽子曰人之身萬陰之中有一點元陽焉元陽上升薰蒸其胞絡於是上生乎元氣自腎氣以傳肝

肝氣以傳心心氣以傳肺肺氣以傳腎是爲小河車也肘後飛
平金晶自尾閭而起故從下關過中關從中關過上關從上田
至中田從中田至下田是爲大河車也純陰下降眞水自來純
陽上升眞火自起一升一沈相見於十二樓還丹出其金光粲
然萬道是爲紫河車也車之行于河也猶氣行於血絡者焉車
之載物猶氣中藏乎眞水者焉廣成子教黃帝鍊丹於崆峒鉛
在五金而爲黑金就黑金而取銀焉砂在八石而爲赤石就赤
石而取汞焉以汞合於鉛斯謂之寶歟此外也若夫腎之所藏
眞氣者鉛也陰陽所合之眞精者汞也火候無差則精爲汞汞
爲砂砂爲丹故曰眞鉛是也肘後金晶飛入於上宮自其頂而

道藏輯要

道樞

奎

紫集六
八女

入於下田眞火前起而升入於泥丸自心而過重樓一陰一陽
上水下火而得旣濟之道奔於元海而爲紫金之丹故曰眞汞
是也陰陽者有四交四合曰陽交陰曰陰交陽曰陽交陽曰陰
交陰曰陰合陽曰陽合陰曰陰合陰曰陽合陽應乎天地之八
節日月之八候者也此其不可以不識物者也古今談養生者
多矣少思寡欲者可以養心而已絕念忘機者可以養神而已
飲食有節者可以養形而已務逸有度者可以養亂而已入清
出濁者可以養氣而已滅淫戒色者可以養精而已華陽子曰
斯非養生之至者也善養生者於王之時則養而取之衰之時
則養而補之春則養其脾秋則養其肝夏則養其肺冬則養其

心鍊形則起火矣還丹則聚氣矣此年中用月者也春夏則養其陽何也以真氣隨天之大運在於肺與腎腎肺者液降之所也此陰陽傳送者也腎之氣生於子之時是一陽生於二陰之中者也於時澄心靜慮閉目升身內想火輪起於丹田此氣生而養之有法者也肝之氣生於卯之時是一陽生於二陰之中者也於是孤坐閉目多人少出內存男女相見於黃屋之中而產就嬰兒此陽生而養之有法者也心之氣生於午之時是一陰生於二陽之中者也於時忘言絕念滿口含津以攻心之氣而不散內存龍虎交合於煙焰之中盤於金鼎奔流於下丹田此陰生而養之有法者也肺之氣生於酉之時是一陰生於二

道藏輯要

道樞

齒

齋集六

陽之中者也於時閉目冥心微稽其腹內存大火炙於鼎中鼎中有三昧之火齊發炎炎此陰生而養之有時者也於是三百日胎全而真氣生養其真氣而鍊之則生神矣三花聚鼎五氣朝元五日陽神生養其陽神而鍊之則合道矣夫自生形而養之以生真氣自生氣而養之以生法身法身者身外有身者也此養生之道也善養形者先寒而衣勿頓多焉先暖而解勿頓少焉久勞則安閒以保其極力焉久逸則導引以行其滯氣焉暑當風則營閉衛結夏臥濕則氣散血注冬而極熱則腎受虛陽及於春夏肝與心必有壅蔽之疾夏而極涼則心抱浮寒及其秋冬肺與腎必有沈滯之患善養形者所為戒也勿極飢而食食勿

過乎飽飽則傷神飢則傷胃矣勿極渴而飲飲勿過乎多多則損氣渴則傷血矣沐則用旬旬者數滿而復還真氣在腦者也沐之則耳目聰明矣浴則用五五者五氣流傳徧浴之則榮衛通暢矣然浴不可頻頻則雖肌體光澤而血凝氣散久而氣損故有癱瘓之疾是氣不勝血而神不勝形也沐不可頻頻則氣壅於上腦滯於中久而經絡不能通暢故有體重形疲之苦是以古人以陽養陽陽不耗散矣以陰鍊陽陽不損弱矣一年之內春夏養陽秋冬養陰斯借陰養陽以陽消陰者也一日之內午之前鍊乾以氣故前起鍊形後起金晶焉午之後鍊坤以藥故有藥則聚氣鍛丹無丹則收火煮海焉此皆真陽用於其身

道藏輯要

道樞

卷

紫集六

吾所以養形者也夫禽之一沖其制在氣故履空如實焉松柏之氣堅故常茂焉龜鶴之氣住故不悴焉然則善養形者可不務養氣乎若夫不語爲養者乃保氣也其失之昏入清出濁爲養者乃換氣也其失之虛多入少出攻病可也以爲胎息非也上嚙下搐聚氣可也以作還丹非也綿綿若存用之不勤委氣而和神也息之要住納之不出閉氣而鍊形也一嚙復一嚙雙收二夾以虛嚙爲法惜氣取水以澆灌者也正坐升身氣滿四大血絡通行營衛和暢布氣以焚身者也是皆非養氣也善養氣者生之時養之使不衰焉弱之時養之使不敗焉古之行屯之象者取陽之初生屈而未伸故朝屯以養氣之茂也行蒙之

象者取一陽處於羣陰之中開而不明故暮蒙以求陽之義也
是以氣者不可有所傷也才所不敏而強思則傷矣力所不及
而強舉則傷矣悲哀憔悴則傷矣喜怒過度則傷矣汲汲所欲
則傷矣戚戚所懷則傷矣非特此也久談劇笑寢息失時挽弓
張弩耽酒嘔吐飽食則卧跳步喘息歡呼哭泣陰陽不交積傷
至盡則天矣善養氣者處乎寂寞淡然無欲冬至則陽生矣至
於春分之後陽盛陰散防其餘陰入於腹而爲苦寒之患夏至
則陰生矣至於秋分之後陰盛陽散防其餘陽入於腹而爲酷
暑之患勿觀死死之氣觸生氣者也勿近穢穢之氣觸真氣者
也真氣未壯朝勿虛食常充口焉真氣欲絕暮勿實食常減口

道藏輯要

道樞

矣

紫集六

焉夫氣者如縷焉觸之斯斷矣如煙焉擾之斯散矣不能養之
失保形之道也然養氣不及採藥採藥不及鍊氣鍊氣還元可
以成金丹而羽化者也故未鍊則先採之未採則先養之此吾
所謂養氣者也以形爲舍心爲主心者火也其爲南方盛陽
之精其宿熒惑其神朱雀其狀三葉其色朱蓮是爲神明之所
依焉是以從道受生謂之命自一稟形謂之性所以任物謂之
心古先至人教人修道卽修心也虛心以還其實也無心以除
其有也定心令不動也安心令不危也靜心令不亂也正心令
不邪也清心令不濁也淨心令不穢也又在乎少思少念少欲
少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡使靈光不亂神

氣不狂然後可入道也多思則神殆矣多念則志散矣多欲則損壽矣多事則役形矣多語則弱氣矣多笑則傷藏矣多愁則攝血矣多樂則溢意矣多喜則氣亂矣多怒則百脉不定矣多好則昏迷矣多惡則憔悴矣其源不潔和氣自耗此吾所以養心者也集靈資道神氣相合而爲壽大者一萬二千歲中者一千二百歲下者一百二十歲知修鍊之方而不知養其壽則修鍊亦無功矣何以養壽行不多言以其傷神而損氣也寢不張口以其泄氣而損神也勿臨危而登峻以其魂飛也勿翫殺勿看鬪以其氣結也勿弔死勿問疾以其喜神散也勿卧溼勿當風以其真氣弱也勿入古廟凶祠以其神驚也勿戲狂禽異獸

道藏輯要

道樞

卷

黃集六
八十一

以其神恐也勿對三光而洩勿綺語妄言以其損年也飲宴勿褻於聖像以其魂魄不安也坐卧勿近於邱墓以其精神散也枯木大樹不可息以其久陰之氣觸陽神也深水大澤不可過以其至寒之性逼真氣也不時之果勿食以其內邪氣也此吾所以養壽者也男之右腎先生焉蓋外精內血以陰爲裏者也女之左腎先生焉蓋外血內精以陽爲裏者也於是腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸生大腸大腸生膽膽生膀胱膀胱生三元三元生三焦三焦生八脉八脉生十二經十二經生十二絡十二絡生百八十係絡百八十係絡生百八十纏絡百八十纏絡生三萬六千外絡三萬六千外絡生三百六十

五骨三百六十五骨生八萬四千毛竅精者母也氣者主也五
 臟各有精精之中生氣焉五臟各有氣氣之中生神焉鍊精可
 以為丹養氣可以為神斯長生之道也善養命者養其五臟之
 根也根固葉自茂矣善養形者養其五氣五氣者源也源深流
 自長矣然五臟各有一時焉故一王則一弱吾能補之使之調
 和則百骸理而百疾除矣真氣大運隨於天者也元氣小運隨
 於日者也於是春之時肝王脾弱則食甘以養其脾粳米棗
牛葵菜清
 心而無憂恐其傷於肝也肝惡風則隱坐以避焉以日言之則
 卯之時以待小運生乎元氣傳送於肝瞑目以養其肝一旬可
 以視秋毫矣夏之時心王肺弱則食辛以養其肺黃黍桃
雞葱菜清心
 道藏輯要
 道樞
 而少喜恐其傷於心也心惡熱則靜坐以避焉以日言之則午
 之時以待小運生乎元氣傳送於心絕念安居以養其心一旬
 可以通百脉矣秋之時肺王肝弱則食酸以養其肝豆李犬
藿菜清
 心而無悲恐其有傷於肺也肺惡寒則靜居以避焉以日言之
 則酉之時以待小運生乎元氣傳送於肺升身靜坐以養其肺
 一旬其膚光澤矣冬之時腎王心弱則食苦以養其心小麥橘
羊薤菜
 清心而無恐恐其有傷於心也以日言之則子之時以待小運
 生乎元氣傳送於腎斂身正坐以養其腎一旬其丹田暖而氣
 力剛健矣四時之季脾王腎弱則食鹹以養其腎粟山藥
豬韭菜安心
 而無恐恐其有傷於脾也脾惡溼則靜坐以避焉以日言之則

道藏輯要

道樞

亥

紫集六

辰戌丑未之時以待小運生乎元氣傳送餘氣於脾靜室閉氣
多人少出以養其脾一旬則體光華而經絡暢矣若夫修鍊下
功者則於五臟不必如是焉此吾所以補內者也心腎肝肺脾
五臟也大腸小腸膀胱三焦膽胃六腑也毛髮皮膚目耳鼻舌
手足榮衛經絡穴四體也心之氣在肝肝自生精焉其精不固
則目眩無光矣心之氣在肺肺自生精焉其精不實則肌肉弱
矣心之氣在腎腎自生精焉其精不滿則神氣減少矣心之氣
在脾脾自生精焉其精不堅則髮齒自衰矣故腎者精海也心
者氣館也真精在腎餘精自還於下田矣真氣在心餘氣自朝
於中元矣思慮悲哀之耗氣如漏鼎中之氣淫邪禍亂之走精

道藏輯要

道樞

堯

黃集六
六之川

如析薪金下補之道惟房中所當先絕者也精者何自生乎
萬物受天地純粹之氣而人飲食乎萬物充實之資納之於胃
與真氣相合流轉於腎其虛氣盈矣對境生心心之火下逼於
腎氣不能上升左旋右盤如急風震雷透過於膀胱變爲精華
於是真氣走失而火上起肺開而心沖肝浮而膽橫萬神以真
火燒之棄體外游骨解筋伸與死無異焉故一泄則一氣弱百
泄則一神去千泄則一臟損乃至於枯竭而死矣然上聖有還
精之道焉若夫志在於立元則腎氣交於心氣積氣而生液矣
其如懸珠垂露還於丹田火候無差自然凝結其形彈丸其色
朱橘於是氣中生氣精氣成神積之可以入聖矣彼少學而無

知者採女之津氣以爲陰丹鍊金石以爲外丹方其氣盛則未見其損及於元陽耗散丹臺空虛餌之在腹斯有速亡之患焉非若吾所以補精者也地中陽生自陰中來天中陰降自陽中來並無走失而有震動傾側之愆况夫腎者水也水之中生氣其微如縷而六欲傷於外七情傷於內重樓走失於上金龜拋泄於下譬猶漏網包風能無損乎則惡可不知補氣之道哉天皇聖胎上法也達磨胎息中法也扁鵲辯靈樞之篇葛洪釋胎息之說因胎生息因息就胎下法也此吾所謂補氣者也補益之道亦多矣起卧有四時之早晚行止有至和之常制調和筋脈有偃仰之方養正除邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法

道藏輯要

道樞

幸

黃集六
八十一

節宣勞逸有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽以清虛去其狂慮以安閒養其真性以氣補氣氣自有餘矣以神補神神無不足矣氣盛而形延久矣神住而命悠久矣午之前可以鍊乾焉午之後可以鍊坤焉其氣由腎中而生自子時爲始午時爲終其氣升而旺矣鍊乾者何也靜坐幽室閉目冥心升身勿動使氣滿於四大薰蒸其體營衛通和積日氣秀而衛清矣及夫腎氣至心積氣生液液由心中而生自午時爲始子時爲終其液降而盛矣鍊坤者何也閉目冥心斂身正坐以左右手抱其腹降心火於丹田烹蒸氣海積日氣旺而神清矣此補益於氣者也冬避寒夏避暑寒避風暑避熱動勿勞其支體閒勿怠其

肌膚五日一浴十日一沐氣旺之時勿動血旺之時勿息此補益於氣者也故補益於形不若補益於精補益於精不若補益於氣補益於氣不若補益於神補益於神則形神永安近於仙矣此吾所以補益者也男之氣八百一十丈九九八十一純陽之數也女之血三石六斗六六三十六純陰之數也氣以九九而損血以六六而竭自然之理也又况敗壞而不知修養乎一日之忌暮無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無然燭行房蓋補損之大端也五味不可偏多也故酸則損脾甘則損腎鹹則損心苦則損肺辛則損肝不可不戒也大藥未就尙有饑渴一日三食不可飽也朝不虛暮不實上也素無味淡無葷次

道藏輯要

道樞

圭

齋集六

也五臟積滯則用呼呵呬吹嘻噓以治之然春不可呼也夏不可呬也冬不可呵也秋不可噓也四時常嘻則三焦無不足矣八節不吹則腎府難以盛矣有餘則引其子不足則殺其鬼何也肝本噓也若引其子則用呵焉以瀉心之氣心之氣既行則肝氣自傳矣肝之氣不足則殺其鬼者肺以金而剋木也木婦而金夫夫者鬼也肝弱則肺有餘用呬焉以瀉之可矣夫無過與不及則陰陽其自正乎此吾所以補損者也腎水也其中生氣則爲火矣心火也其中生液則爲水矣冬至地中陽生及夏至而至於天積陽而生陰其陰感陰而陰得不耗焉故散爲霧凝爲露霧露者天之所出陰而爲真水也夏至天中陰降及冬

至而至於地積陰而生陽其陽感陽其陽得不耗焉故升爲雲
施爲雨雲雨者地之所出陽而爲眞火也其猶人之受胎之初
二氣相合陽氣一升心爲氣館焉其中暗藏眞水在於心矣陰
氣下降腎爲水府焉其中暗藏眞氣在於腎矣不然安得腎氣
至心積氣生液一陰生乎二陽心氣至腎積液生氣一陽生於
二陰乎故人有三火八水焉水者以一氣傳一氣積氣生液而
五臟各有液焉其名曰色水腎氣之中藏眞一之水而爲陰虎
其名曰眞水肘後飛金晶入於上宮自上而下與眞火相逢成
乎既濟其名曰神水有疾者閉口納氣一嚙復一嚙定申送至
於病之所在其名曰法水丹成而澆濯則爲沐浴之法鍊形而

道藏輯要

道樞

三

黃集六
文白上又

生眞氣則爲還丹之法海蟾子曰兩曜殿成七寶鑄一渠流傳
八瓊漿此玉液還丹也純陽子曰水火都來相間作卦候飛成
地天泰一升一沈陽鍊陰陰盡方知此理深此水火既濟也道
遙子曰法水能朝有祕關逍遙日夜遣循環此法水治病者也
三火者何也膀胱者民火也腎者臣火也心者君火也無知者
爲物所擾至於怒且憂者則爲無明之火矣若降而下焚丹田
至誠守之一意不散其名曰燒丹其火升之上起復過於三關
其名曰河車其升之前起上過於重樓其名曰鍊形其前後俱
起徧滿四大其名曰焚身焚身者入於靜室散髮披衣閉目冥
心正坐握固叩齒集神起身起火微以留意少入遲出默想如

臍之下有火輪焉其大如斗須與火起吾身爲之輪蓋以罩其身於是陰邪不敢近矣行此者須嗜欲久絕丹元堅固而後可也此吾之真水火者也純陽子曰因看崔公入藥鏡令人心地轉分明陽龍言向離中出陰虎還於坎上生二物會時爲道本五方行盡得丹名修真上士如知此定跨赤龍歸玉京藥鏡曰腎之中生氣氣之中暗藏真一之水是爲陰虎生於坎者也心之中生液液之中暗藏正陽之氣是爲陽龍生於離者也故龍者非肝也虎者非肺也然孰能達交會之時悟採取之法乎腎之氣傳於肝氣肝氣乃生矣於是腎之餘陰以入於脾其氣過脾則爲純陽其氣之中有真一之水以至於心積氣生液如懸

道藏輯要

道樞

卷

紫集六

珠垂露還於下田不復隨洩水以傳於膀胱夫能用火之候無差焉可以鍊而爲一氣氣中生氣以腎氣合於心氣是爲虎交於龍者也及夫下火加減有時抽添有數以心氣合於腎氣是爲龍交於虎者也若夫下關透矣起於尾閭左升者爲龍右起者爲虎其氣從夾脊雙關至於分道領則陽龍之氣入於內院陰虎之氣入於天池左旋右盤三十有六數於是真水下降如甘露之入心是爲龍交於上宮不必於心腎有上交下合之別也胎全而真氣生則防其太過必濟之以水斯有玉液金液之還丹矣其久也行於經絡而變陽酥焉凝於中府而積白雪焉防其太過必舉之以火斯有鍊質焚身矣還丹之時陰虎單行

不必交於龍也焚身之時陽龍獨舉不必交於虎也二百日內丹成可與天地齊矣此吾所謂真龍虎者也廣成子口天地升降之宜日月往來之數而爲內丹焉黃帝行之久而無功蓋其根元不固矣乃於崆峒之山配合金石而爲外丹焉內丹者真藥也外丹者治疾而已內丹之始本乎二氣交者也其凝結在於丹田變精爲汞汞變爲砂砂變爲丹於是真氣自生以氣鍊氣氣合神聚神聚而道成矣豈外丹之可比乎故吾之丹者龍交虎合結爲玄珠火候無差而成大藥者也廣成子以朱砂鍊乎九轉而爲神丹陳七子以七寶丹砂鍊之九轉而爲靈丹劉安以童便鍊之七轉而爲還丹此外丹也然必內事兼修內外

道藏輯要

道樞

齒

蓄集六

俱成若夫獨用外藥則氣弱神衰不能留天地之秀氣返爲害矣此吾所謂真丹藥者也人之初也先生其腎次生其心腎者北方壬癸之水在五金而爲鉛者也心者南方丙丁之火在八石而爲砂者也於銀之中以取鉛如腎氣之中暗藏真一之水者乎於砂之中以取汞如心氣之中暗藏正陽之氣者乎二者合則爲丹矣故腎中生氣氣中生水以腎水合於心腎之上使正陽之氣凝結於黃庭是乃真鉛也腎氣合於心氣積氣生液結爲玄珠還於下丹田此汞也丹既就矣真氣升矣腎之氣入於頂而真水降焉一升一沈於十有二樓之前斯既濟之道也既濟一過而還於下丹田是乃真汞也此吾所謂真鉛汞者也

腎水也水中生氣其名曰真火馬氣之中暗藏真一之水蓋陰
中有陽陽中有陰者也心火也火中生液其名曰真水焉液之
中暗藏正陽之氣蓋陽中有陰陰中有陽者也三花者三陽也
腎氣者陰中之陽也丹中真氣者真陽中之陽也心液之氣者
陽中之陽也道之要其在乎陰盡而純陽乎聖胎訣曰當降心
火於下田外境不入狂慮泯絕一氣聚於氣海腎氣不能上升
則其息漸少矣縱出之亦悠然而滅焉故胎息者自然也善乎
達磨之言曰人之氣日有走失莫若內觀諸世界游於身之天
宮超於清虛之妙境貴乎無漏而已故一念不生一意不動無
毫髮走失者是乃真胎息也扁鵲論靈樞曰冬至之後鉛積之
一分狀如戲藥以鎮於丹田其法以鼻引清氣閉口不出以定
息二十有四數爲火一兩四旬有五日其火進乎十有六兩於
是鍊就陽胎焉夏至之後汞積之三分狀如抱卵以鎮於絳宮
亦以鼻引清氣閉口不出以定息二十有四數爲火一兩四旬
有五日其火進乎十有六兩於是鍊陰息焉投陰息於陽胎以
生真氣真氣以生元神神形合而爲一則與天地齊年矣離而
爲二則身外有身返乎三島十洲之上矣葛洪論胎息曰不達
胎息之妙縱能閉之少時隨即出矣喘息不已非止不能留所
閉之息而又元氣虛損反爲所來陽氣奪之若夫氣急未急之
前而起身焉可以停留少時矣勿使太急急則先以鼻引氣口

也續以新取之氣挽出舊閉急者之餘氣焉故得奪住其氣其能積之則形神爽清百疾去矣然曲雷彈住非出自然所以爲胎息之下者也彼有嚙氣以救飢渴行氣以壯肌膚收氣以補下丹養氣以返童顏運氣以益血脈未若胎息之補氣者也定乎百息關通而疾除矣定乎千息則氣血不交而陰陽自合矣定乎萬息則氣住神藏道斯成矣此吾所謂真陰陽者也昔有以冬至之後陽生及春分之後餘寒入於腸胃成傷寒之疾則居靜室盤膝正坐閉目冥心定息住氣以左右手疊之兜其外腎倒身向前若跪禮二十三十過則汗出而寒散矣昔有下元冷虛而夢泄漏則於日落之後靜坐幽室以手兜其外腎以手搓臍之下各八十有一左右挽手爲之者九過則丹元煖而真氣盈矣昔有幽居靜坐絕念忘言下其心之火閉目存想如火輪焉炎炎積日則氣海堅固而美顏色矣諸穢盡下而勝寒暑矣昔有過乎飲食注滿於胸臆或寒熱凝滯或痛結壅塞則靜坐以鼻引其清氣口閉不開多入少出以攻其病太緊則放焉三五過則疾除矣昔有以心之上爲陽而陰不能至以腎之下爲陰而陽不能及也故涌泉之上氣升而不降血住而不升於是陰凝而陽散有足膝沈重之患則高舉左右足使氣倒行流於涌泉逆泝於丹闕則足輕而疾少矣昔有四肢五臟凝滯壅塞則靜坐澄心閉目絕念運心氣以攻所病閉息少時其攻必

勝矣此皆法也未若一陰一陽之道也知夫一日之間丑之末寅之初則爲陽合陰焉辰之末巳之初則爲陽交陽焉未之末申之初則爲陰合陽焉戌之末亥之初則爲陰交陰焉知此者道何遠乎此吾所謂鍊法入道者也形者氣之舍也氣者形之主也故鍊形非真氣不可也彭真人曰子之前鍊乾午之後鍊坤自寅至於午乃升身靜坐瞑目忘言鼻之息遲遲焉密想心宮如夫婦之儀久則長生矣元真人名勝曰自辰而起不語而以其舌攪於上腭下腭惡濁之津嚥之既已乃呵出心中所積喜怒哀樂之氣於是真氣上升寄留於面目以手搓之至午未之間氣盛神昏側卧閉口而寐可以延年可以留形此知交合時

道藏輯要

道樞

老

紫集六
六六

候矣而未知採取之法者也夫自子至午者氣生之時也可以用聚氣還丹焉子之時腎氣生卯之時肝氣生至於午之時則腎氣交乎心氣積氣生液還於丹田是爲玄珠長生之藥也何以使不走失乎當夫辰巳之間靜坐幽室神識內守滿口含津勿嚥勿吐鼻之息少入遲出綿綿若存自然二氣相交凝結如露百日藥力全矣二百日聖胎堅矣三百日胎仙全而真氣生矣氣中有氣可以鍊氣而成神焉斯採氣之法也自午而至乎子者氣散之時也可以用收氣鍊丹焉二十四息爲火一兩夏至之後以巽之卦天靈之運二十有五度行之鍊真汞爲陰胎矣冬至之後以乾之卦靈符之運二十有五度行之鍊真鉛而

爲陽息矣陽息投於陰胎於是變金丹者也廣成子教黃帝曰
自辰至於暮靜坐忘念神識內守一意不散降心之火於丹田
存臍之下如淨餅焉其中有珠狀如彈丸用炎炎之火晝夜煅
之至於胎成息注自然不飢不渴無寒無暑可以留形長生斯
進火得時而已非聚氣之法也戊之末亥之初氣隨真液還丹
之際陰交於陰其氣欲散當居靜室其息不必閉焉少入遲出
可矣心之火下降於丹田吾則腎氣升而不停心火降而不住
則輕脅其腹於是丹田自熱可以鍊日之中所得之藥始之百
日用乾之卦次之百日自兌而至於乾次之百日自坤而至於
乾乾坤相見火候無差加減抽添皆合其宜須肘之後飛金晶

道藏輯要

道樞

堯

觜集六
又云川

焉故古先上聖於離採藥於乾進火三百日而內丹成矣此吾
所謂鍊形化氣者也以氣鍊其形則其形化氣而體骨輕健入
水不溺入火不熱矣故以神鍊氣鍊氣成神不在乎陽交陰會
而在乎抽鉛添汞消二八之陰換骨鍊形長九三之陽者也故
三百日胎仙全而真氣生不可再採藥矣惟肘後飛金晶自腎
之後尾闈升之至於夾脊自夾脊雙關升之至於上宮不止於
腎氣補腦蓋午後降真火以鍊丹致陰盡陽純者也如是於子
之時腎氣方生正坐於靜室清心閉目而斂身則腎之氣自聚
矣微升其身偃胸直腰先至於夾脊次至於上宮自子而至於
辰巳定乎百息一撞三關復積心之真火鍛鍊於下元之內丹

於是陰固而陽凝矣氣中有氣前升入於頂後起入於腦前後俱起起身勿動以焚其身而逐陰鬼焉故一燒而增一氣十燒而增一神百燒而延萬年千燒而出塵世矣古先上聖恐火之太過則有澆灌之法始之採藥者玉液還丹者也次之肘後金晶入腦自上田入於下田者雙收二夾虛嚙納氣金液還丹者也丹既就而真氣生則以真氣鍊其五臟之氣惟一小運應日閉息鍊氣甲乙則鍊肝丙丁則鍊心戊己則鍊脾庚辛則鍊肺壬癸則鍊腎其詳具靈寶篇中十日一鍊徧於五臟二百有五十日各鍊二十有五數則真氣自聚矣於是開河車以五彩之物笙簧車旗各分其方上朝於帝闕入於天宮或邪魔爲梗焉披衣靜

道藏輯要

道樞

堯

諸集六
又文上

室閉目冥心起身正坐則三昧之真火自起而魔散其形常若騰飛可以用調神出殼之法焉此吾所謂鍊氣成神者也氣滿功盈五氣朝於元三花聚於頂血凝氣聚萬神朝真在於上宮其所見富貴華盛猶吾身爾夫能超脫內院因循不出是爲困於昏衢者也出殼之法吾得三焉海蟾子曰陽神欲出方在上宮而靜室孤坐如鶴出天門龍升舊穴猛撞天門而去正陽子曰靜坐內觀如登七級寶臺自下而上其級盡閉口下跳如夢中方寐身外有身勿得遠遊亟還其軀人而不出與天地齊矣出而不入與俗同矣純陽子曰如正陽子之法內觀紫河之車般神入於天宮留戀而不能超出故起真火於其中而化火龍

躍出於昏衢乃棄殼之妙者也定之中出其陰神而不能返其名曰尸解非道也此吾所謂鍊神合道者也功成神遷已棄其殼尚須積行於世俟其行滿功成然後受紫詔天書而居洞天此吾所謂鍊道入聖者也

傳道上篇

扶開玄關道無餘蘊
窈窕冥冥大哉乎問

呂子學道更七十餘師而後遇子鍾離子常問於子鍾離子曰人之生也奚得安而不病壯而不老生而不死乎子鍾離子曰二氣陰陽也合而爲人方其胞胎乎太初之後而有太質陰承陽以生氣從胎以化三十旬而其形具靈光入焉始出於胎矣自太素之後乃有升降黃芽長焉五百旬其氣足矣數盈於八十

道藏輯要

道樞

平

觜集六
×上上

有一又云八百一十丈也方年十有五也陰之中其陽半焉譬夫初日之光昧者不知自愛喪其元陽以至殞落其猶日之昃歟夫欲如子之言其亦人中取仙仙中取天乎呂子曰仙一也何云取天乎子鍾離子曰純乎陰者之謂鬼純乎陽者之謂仙陰陽雜焉之謂人惟人也可以鬼可以仙仙非一也其等有五其法有三五等一曰鬼之仙二曰人之仙三曰地之仙四曰神之仙五曰天之仙三法一曰小乘二曰中乘三曰大乘呂子曰鬼之仙何謂也致之有道乎子鍾離子曰不達大道而求速成形如槁木心如死灰神識內守一氣不散定中以出陰神斯鬼之清靈者也超乎陰中而神像不明無所歸止惟投於人之胎而就舍焉