

道樞卷之十

王游子曾慥集

華陽篇日月之推天地之機
華陽著書憲章其師

萬九

華陽子曰吾有返老還童之方焉內丹就則真氣生矣外丹成則凡骨健矣純陽子曰晨興則嚥惡濁之津以開其胃呵心之氣以搓其臉夫心氣者升則為色散則為脉流則為血凝則為膏矣次以濃津塗其尺宅內接真氣自然駝頰夫欲採益下元者則採龍虎之精凝於黃庭而為內丹內丹者可以得長生者也鍊金石補丹田為內大藥大藥者可以不死者也純陽子曰手提脾之下以盡九九之數復以左右手更換兜其外腎其數以九爲及乎晡時則嚥氣而搆外腎收膀胱之氣於丹田納心之氣於下部心火也當常降於下默照如火輪之旋轉焉其驗雖遲其功大矣故曰腎者氣海也心者神都也保守無虧挫之兜之搆之嚥之左右手抱其腰既因則卧而屈膝焉以外腎與膀胱相對自然下元堅固而交合內丹矣凡文坎離者必取其卯酉

之時可也交龍虎者必取其子午之時可也古之上聖養陽不養陰鍊龍不鍊虎孰測其妙哉夫用卯以交于坎離於是閉息靜坐使氣液相向內滋乎五臟外充乎四體焉用午以交于虎於是滿口含津使鉛投于汞丹砂鍊結採補還丹成矣腎中生氣以氣還腎其名曰小還丹心中生神以神還心其名曰中還丹腦中生髓以髓還腦其名曰大還丹龍虎交者小還也內觀者中還也肘後者大還也純陽子曰殺夫救婦當尋其安審五行之生剋隨四時之盛衰可謂盡善矣雖然殺夫尋母止可教補于五歲之不足而已引子殺鬼止可抽瀉本官之有餘而已凡本官之不足當尋母而呵之使氣還于田子母相生般運鍊形焉太陰鍊形者何也以咽中取水灌乎四支玉液鍊形者是也太陽鍊形者何也以丹中馭氣焚於百骨金液鍊形者是也陰鍊陽其效遲矣陽鍊陰其功細矣夫於亭午氣王之時靜坐外身鼻中出息不厭其長也氣滿而汗微出其名曰真珠浴午之後氣弱

之時偃卧運氣於手足之間而不歇滯及其氣滿則收還於丹元再收不厭其多也將入丹元頻嚥煩搗斯為妙矣若夫時後還精補腦之餘真水下降而用既濟之訣與夫還丹之餘氣上升而焚身子時皆不可以此也金石可取為外丹而客氣終不存吾身也坎離可採為內丹而虛氣終不能常用也昔人取真陰真陽凝結而為內丹於氣之中復取真氣還于黃庭其行之也當於亭午五氣會合之際注意採之此乃赫赤金丹一日自成旬日追功奪三百之期者也辰巳之交採肝之精英其名曰青金丹未申之交採脾之精英其名曰紅液丹子午之交採肺之精英其名曰黃芽丹戌亥之交採腎之精英其名曰西華丹丑寅之交採腎之精英其名曰太微丹凡有一丹斯可以壽百齡矣五丹鍊聚久視之法也取真氣以鍊氣於是乎氣中有氣其氣生神神在即形在矣隨大運以鍊真氣隨小運以鍊元氣固可以長生延年者也然未若一日而鍊五氣十日而結大丹絕念以

守真息留氣以養元神始在五歲次餘一宮氣中生神鍊神合道者也周天火候之理盖不一焉閉息以攻病脅腹以補衰升身以通經絡按胯以健腰膝所貴乎時日無差進退有數加減當理抽添合宜而已善鍊丹者以三昧之氣依乎周天之運五日一氣節次而進之積之百息曰小成千息曰中成萬息曰大成午之前鍊形不厭乎頻昇而引也午之後鍊丹不厭乎頻嚥而飲也進火何以加減乎始以乾者也次以兌終以坤始以鍊次以兩終以斤皆進火之理也內觀者何也觀已不觀物觀內不觀外者也吾有觀心之法一念不生如持盞水湛然常清焉吾有觀天之法終日靜坐默朝上帝焉吾有觀鼻之法常如垂絲鼻上升而復入降而復升焉內觀之至也則氣入泥丸神趣內院矣彼沙門入定久而昏寂止于陰神出殼而已道家坐忘久而頑若神氣豈能成就哉故內觀之法以淨心爲本以絕想爲用下心之火於丹田不計功程蓋如達磨所謂一念不漏自然內定而

結元神焉夫氣胎息易行而難就者何也爲有妄識心者也真胎息難行而易成者何也爲有清靜性者也胎息之訣閉其所入之氣留其所傳之息綿綿若存用之不勤可也於是有朝元之方於子之時氣生及午而上朝於心於午之時液生及子而下還於腎龍虎交而成丹其名曰下朝元以鈔汞分胎以成其神三陽上升于內院其名曰上朝元夫鍊氣而氣見本色矣鍊神而神入元宮矣以真火散其陰魔於是丹就而氣自朝焉氣真而神自朝焉於午之前靜坐鼻之中長引其氣自合於中元矣於子之前靜坐斂身嚥氣則自朝於下元矣日出之前靜坐升身偃脊則氣自朝於上元矣何以謂之還精補腦乎夫精在於腎以氣補之可以長生者也氣在於心以神安之可以不死者也髓出於腦以真陰真陽補之可以返老還童者也若夫抽腎之氣於肘之後飛入上宮是以真陰補之也還其真氣而內觀逆於內院是以真陽補之也終日嘿嘿忘慮絕機二氣互交凝於龍虎

是以陰陽補之也真陰補之其法不出丑寅之間升身直腰偃背閉其雙關而動焉少者月開之老者百日開之開其雙關而復閉其上關開數如前既入上宮即既濟矣既濟未濟何道也坎離匹配者滋益五歲未能成丹也龍虎交際者聚集五氣而未能朝元也惟丹成於未濟神會於純陽而後可也純陽子爲陸居神仙長生不死者坎離相交之功也爲純陽上真素數升仙者龍虎相交之功也坎離之交在于離之卦舍津引氣是也陰中取陽陽中取陰可以長生不死而已即日其丹成純陽之氣生則不比乎腎氣之中有陰虎者也即日其隨滿純陽之水降則不比乎心液之中有陽龍者也上水下火既濟之義也故無鼎中之真水不可以制純陽之氣無丹中之真火不可以鍊純陽之質一升一降以陽鍊陰陰盡純陽於是陽神自聚上朝于天官指日而出殼矣既濟之法者蓋取午之前起後起於焚身法中而用還丹嚥法者也出入分形者何道也或以鼻之上垂絲使

升入天宮焉或以地湧起物象使神離于本位焉俱可以分形者也或以懷出巢而冲天門或以龍出水而入碧落或以三級紅樓或以七層寶塔或以花村或以枯木皆可以出殼者也是之謂調神升仙之法歟夫人之始即父母之精血而為腎腎者丹也即吾之身陰陽而為丹者真丹也丹成則真氣生矣至于真氣足而後始可以造化焉升之鍊形則

勝舉矣留之鍊氣則棄殼矣若無內丹止用腎氣之升納以求分形則不過乎陰靈誤出○于天門鬼仙之道也保守腎氣取陰陽之粹○于天門鬼仙之道也保守腎氣取陰陽之粹○

夫冥冥真靈不能再入其身是謂之咎亦可悲

觀天篇

一氣之元以道為本
水火以交陰陽以運

沖虛子本太上所論沖虛子注釋曰元氣者以道為本要在乎精勤於水火水火者何也心腎之氣液

相生者也於是鍊其陰陽陰陽者何也日魂

也月魄也使之和暢而不失其度焉金木相刑者也因刑而成器矣龍者陽而生于離者也虎者陰而生于坎者也此黃芽之名者乎

修道者有三界焉首者天界之首也是為上

元天谷泥丸之官萬神之所聚焉三萬六千神之所經由焉蓋運用升降般神入腦之路歟大椎骨者天界關也升沉上下往來循環之途一撞可以達于天關矣自下而升是為轆轤之關其中有藥是為黃芽白雲者平心

者絳宮也心安則神安心亂則神亂萬神於

是取則焉其形丹屬其名赤龍蓋屬南方之火者也以心之液鍊肺之氣則為金膏矣絳宮之後有太玄之關血臟之府何也心之中生乎真水真水者玄也臍之下三寸其名曰

大海上有龜蛇潛藏元氣者也修生者能知所以呼吸斯養真之本乎左者腎也右者命也抱守元氣烹鍊性命煅陰以為陽可以安樂延年矣腎之中有神焉未悟則謂之烈女既成則謂之元君未鍊則為元龜已鍊則為

白鹿其二首四足者歟大海有寶瓶焉其藏

真精謂之九還七返不死之丹後有尾閭之關中有二竅通于轆轤從尾閭而上始運也過于太玄再運也過于轆轤斯一撞而通二

關者也左者文氣也右者武氣也上通于天

界左有青龍右有白虎此二氣也世之人於子之後午之前漱嚥其津液華池然三關未啓則為納氣於空寂無水於虛腸何以得納于極陽之首泥丸之宮而造化乎必子之後

一陽初生安鑪下大集陽神於內院擒龍虎於壺中此凝鍊精華驅逐鬼神之妙者也人

之一呼一吸也其行各三寸定其一息則晝夜行一萬二千有五百息而周于一身定息鍊運則龍虎之胎可以成矣老子曰知其母復知其子既知其子復守其母子母相戀同

守于明堂則內之神嬰不絕矣明堂者泥丸也子母者陰陽之本也其要何如哉養其陽神鍊其陰魄精以為氣氣以為神神以合道功成行滿乃長生久視之道也

觀空篇

動或不統滯或不通

本太上所論沖虛子注釋曰元氣者以道為本要在乎精勤於水火水火者何也心腎之氣液

希夷先生曰欲究空之無空莫若神之與慧斯太空之蹊也於是又有五空焉其一曰頑空何也虛而不化滯而不通陰沉胚渾清氣埋藏而不發陽虛質朴而不止其為至愚者也其二曰性空何也虛而不受靜而能清惟任

第十九修道者必明夫五行四象焉四象者一曰金曰黃婆二曰火三曰黃婆然後知陰陽升降七寶運用之理矣五行者五藏也肝者木也其干甲乙其中有氣名曰青龍道于夾脊之左經絡之上流而入于其目其化為淚淚者真水之餘氣也

乎離中之虛而不知坎中之滿禹其衆妙守于孤陰終為杳冥之鬼是為斷見者也其三曰法空何也動而不撓靜而能生塊然勿用於潛龍乾位初通於亥谷在乎無色無形之中無事也無為也合于天道焉是為得道之初者也其四曰真空何也知色不色知空不空於是真空一變而生真道真道一變而生真神真神一變而物無不備矣是為神仙者也其五曰不空何也天者高且清矣而有日月星辰焉地者靜且寧也而有山川草木焉人者虛且無也而為仙焉三者出虛而後成者也一神變而千神形矣一氣化而九氣和矣故動者靜為基有者無為本斯亢龍回首之高真者也

太清篇五行四象修道之要

荅君曰夫欲行功莫先養乎氣氣既審矣然

第二十流而入于上腭之左是謂金液者也肺者金也其干庚辛其中有氣名曰白虎道于夾脊之右入于其鼻其化為涕涕者真金之餘氣也流而入于上腭之右是謂還丹者也心者火也其干丙丁其中有氣名曰朱雀道于心脉之絡入于舌下其化為津嚥而入于心其化為血血者真火之餘氣也流而入于舌之左是謂神水者也腎者水也其干壬癸其中有氣名曰玄武道于前之經絡之右而入于其耳流于舌之右是謂華池者也脾者土也

第二十一其干戊己其中有氣名曰螣蛇道于後之經絡之上運而入泥丸其化為涎涎者真土之餘氣也流而入于唇下是謂黃芽者也

金丹篇以養其氣以練其形

第二十二後留精以鍊形則真精返而元氣還矣吾嘗靜居澄心絕思勿窒其心而息調焉於是為之導引使四支通暢取真水含養在於鼎次開夾脊二十有四關以內外之火焚其三關此精氣之要津也坐久而氣閉以轉火車三轉則金精斯起矣數終乎九然後以水火下至于丹田其名有九曰水火既濟曰坎離相交曰夫婦相投曰日月交合曰乾坤混沌曰金木相刑曰龍虎相會曰鉛汞和合曰陰陽匹配行之則其氣通流身如浴焉其形於是乎光澤如此火車之運轉至乎八十有一其數畢矣凡於子之後則其脣之下有火炎炎冷疾除矣毫毛之疾不能加也吾試叙其工夫一日其心亂而煩二日穀氣亂于腹內而有聲三日精亂時有氣出四日神氣亂而昏五日真火逼乎三尸其蟲盡行六日腑之下熱是真火至于丹田二火合也七日二腸鳴真氣周于腹八日水火交結丹田與腑之下常動焉九日背脊熱矣關節欲通真氣漸升於腦二九運真火至

于上丹田時有物下焉狀如雀卵宜鍊而吞

納焉三九腎堂通於關節氣騰于腦如水之

寒於是火車逆行循環無定止鍊之如雪而

鼎之上其寒颼颼然四九神氣清矣鼻之中

出入無滯五九其數四十有五神物見矣六

九華池水盛溉灌百脉而不枯七九關節鳴

而幽通儒于其身坐于密室其體灑然如遇

風身中之氣自然入矣八九其體輕健其精

不泄自然流轉在乎中央是謂法輪之運轉

者也於是九九八十有一氣脉通暢其爪紅

鮮除其絕陰手足常汗顏色改易凡人者其

行不廢至于百日少通運焉則真汞真鉛於

未除暮夜飲酒不可行也道樞卷之十

十一

十二

十三

十四

十五

十六

十七

十八

十九

二十

道樞卷之十一

篇

至游子曾慥集

泥金篇黃芽白虎九載成功

欲修身者光明四象五行焉次之究烹鍊之

方下火三百八十四鉢一斤九載成功此至

道也黃芽者鉛之精華也白虎者汞中爻合

而見其形歸于真一者也鉛得汞而親斯從

無入有者歟永得鉛而入體斯從有入無者

歟變轉四象不失五行內外坎離金木相配

數壓卦爻日月開時混沌交泰天地合而三

才足矣從子至午修水火之運伏想禁制六

周六甲子七返之道畢矣經曰鉛為君汞為

臣鉛藥不真其汞難親鉛藥是真不失汞臣

青腰使者赤白將軍金合二姓異族同辟白

虎為元黃芽作根變鉛為粉化汞為塵陰居

陽內陽在陰巡日盈月昃寒暑以分唯有我

法與道長存故金丹十六兩可以變真矣收

黃芽篩之淘之澄取而養之其名曰金砂子

所謂金精者也復以水銀白砂子五兩華池

結成排壘入于神爐而固濟之養大五日其

大帝五兩其藥抽至一斤入于神室以養之
九轉于三田斯成丹矣修氣者從冬至子之

時先之以沐浴入于靜室然香束向平坐閉

目冥心扣齒三十有六次鳴天鼓三十有六

於是存想焉左有青龍右有白虎前有朱雀

後有玄武然後以舌漱玉液相連嚥之者三

十有六相續不斷既以存心在于下丹田其

神氣集于一其名曰水火相交曰子母相守

必使其口鼻無出入之氣如入禪定始而妙

也平旦至于午而如斯焉凡子之後午之前

行止寢興惟存心在于下田使其氣相守至

四月六日陽生既足其神不散至十月六日

陰生既足一年周匝其氣乃成結珠于下田

大如雞子而常動轉焉九年氣足形圓其光

滿室十有八年髮黑齒生寒暑不侵八十一

年歲府空曠其氣珠自下田而來脾之上如

日月相薄吞而嚥之自然飽滿於是其氣珠

離於下田而上結黃芽一百八十年其氣珠

上朝子泥九時轉于頂其足常浮此上升之

候也自然身出五色之氣化為五色之雲浮