

于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感慨灌百脉而不枯七九關節鳴而幽通徧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手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八者其行不廢至于百日少通運焉則真汞真鉛於是乎生若犯乎房色則有膨腹之疾故色心未除暮夜飲酒不可行也

道樞卷之十

第九

十一

道樞卷之十一

第十

至游子曾健集

泥金篇狀神相交金水功用黃芽白虎九載成功

欲修身者先明四象五行為次之究竟鍊之方下火三百八十四鍊一斤九載成功此至道也黃芽者鉛之精華也白虎者汞中交合而見其形歸于真一者也鉛得汞而親斯從無入有者歟汞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文日月開時混池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家臣青腰使者赤白將軍金合二姓異族同群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飾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火五日其

大常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東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子下田大如雞子而常動轉焉九年氣足形圓具光滿室十有八年髮黑齒生寒暑不侵八十一

第十

十一

于足下騰空而起入于崆峒之天坐于還骨之臺冥心閉目其玄珠從頂而出化成一身道遙自在是為真人子者黑龜也曰癸丑至艮者五月日所出也寅者四月六月日所出也甲者三月七月日所出也卯者二月八月日所出也乙者正月九月日所出也辰者十月十二月日所出也巽者十一月日所出也曰巳曰丙曰午者赤鳳也曰丁曰未至坤者十一月日所沒也申者十月十二月日所沒也庚者正月九月日所沒也酉者二月八月日所沒也辛者三月七月日所沒也戌者四月六月日所沒也乾者五月日所沒也曰亥曰壬此法日月者不可不知乎此也凡欲修身者於丑之時東向平坐先扣齒次鳴天鼓各三十有六乃用左右手攪臍之下者九過其名曰三爻用肩左右紐九過其名曰返山用左右手相抱左右舞者九過其名曰舞玉用其首左右視後精腰者九過其名曰虎視金精用其首前點者十八過其名曰六爻上朝丹闕用其首左右打肩者九過其名

曰掣攬金精盤足而坐想足板內水漸入精腰穿于青宮上入于泥丸去前明堂下穿于肺肝心腎脾內而過如是者八十一過行之九載道斯成矣此神仙換骨之法上士延齡之方也甲乙之日瞪目行肝之氣九口而為三十六嚙焉丙丁之日左右手又抱後頸行心之氣九口而為八十一嚙焉庚辛之日行肺之氣左右手上托二十七口而為七十二嚙焉壬癸之日左右手又抱其膝行腎之氣三十六口而為一百八嚙焉戊己之日行脾之氣撮口嚙之十五口而為二十三嚙焉肝者東方甲乙木也故肝之氣名曰青龍其氣從後脊腰左脉而上入于神門神門者目也目中化淚是為真木淚之餘氣流入于左睛之上其大如一黍是為還丹焉肺者西方庚辛金也故肺之氣名曰白虎其氣從後脊腰右脉而上入于玄門玄門者鼻也鼻中化涕是為真金涕之餘氣入于右睛之上其大如一黍是為金液焉心者南方丙丁火也故心之氣名曰朱雀其氣從前腹左脉而上

來至于鐵牛鐵牛者舌也舌下至于心中化血是為真火血之餘氣流入于舌下之左是為神水焉腎者北方壬癸水也故腎之氣名曰玄武其氣從前腹左脉而上來至于般若船般若船者耳也耳下至于腎中化精是為真水精之餘氣流入于舌下之右是為華池焉脾者中央戊己土也故脾之氣名曰騰蛇其氣從後脊腰左右而上來至于泥丸泥丸者腦也腦化涎是為真土涎之餘氣流入于上下唇是為黃芽焉四象者何謂也金翁者唾也黃婆者涎也嬰兒者精也姤女者血也夫人一日一夜十二時或夜長日短或日長夜短其十二時時有八刻刻有六十分於是十二時者共九十有六刻內有乾坤艮巽共四刻餘二十分四六二十四則為二百四十有八分此通乎百刻者也凡一口氣出入其長三寸故一口氣為一息一息為火一銖二十四息為火一兩三百八十四息則為火一斤一萬三千五百息則為真火三十有五斤二兩十有二銖一時之氣其長六千七百五

寸十二時則為長八萬一千寸矣晝夜百刻之中於是定二八之門烹鍊大丹假七物以成七寶斯有八陰八陽之圖焉子者八刻陽也黑龜也丑者八刻陰也辰者一刻陽也寅者八刻陽也卯者八刻陰也青龍也辰者八刻陽也巽者一刻陰也巳者八刻陰也午者八刻陽也赤鳳也未者八刻陰也坤者一刻陰也申者八刻陽也酉者八刻陰也白鶴也戌者八刻陽也乾者一刻陽也亥者八刻陰也老子曰修身者先養神養神者先養氣養氣者先養腦養腦者先養肥養肥者先養精養精者先養唾養唾者先養水水者華池之津液元氣之精者也水在于肺化為唾其色白象金也常為心脉所灼故其唾流于心化為血其色赤象火也常為腎脉所克故其血流于腎化為精其色黑象水也常為脾脉所侵故其精流于脾化為涎其色黃象土也常為肝脉所克故其涎流于目化為淚其色青象木也腦有二脉下連于脊腰降至于臍之下下一寸有三分其名曰氣海海者神氣精所

盛者也故曰水能養萬物水竭萬物枯矣若夫元氣未通則難窮妙用焉元氣者人之性命也其性極脾脾出于意意發而心難留者也夫能通正則識性矣真五行烹鍊者何也地三也白虎也天三也赤鳳也黃婆也黑龜也風三也青龍也山三也真五行八卦者何也地三也白元也天三也赤龍也中宮也玄龜入海也巽三也青蛇也山三也內八卦真五行入鼎者何也坤小腸肺大腸也乾心也艮腎也巽肝膽膀胱也夫身者神氣之虛宅也氣者神之父也神者氣之母也神氣存則長久矣運至于元根則成聖矣修身者必明五行曉八卦吾用火三百八十四鍊內以應乎卦爻之數也然八卦者從肝起焉肝震為雷膽巽為風心離為火小腸坤為地肺兌為澤大腸乾為天腎坎為水膀胱艮為山於是肝生七子仰震青龍之位焉是為膽常心豐小腸豫肺歸妹大腸大壯腎解膀胱小過於是膽生七子巳巽風之位焉是為心家人小腸觀肺中亨大腸小畜腎渙膀胱漸肝益於

是心生七子午離朱雀媿女之位也是為小腸晉肺睽大腸大有腎未濟膀胱旅肝噬嗑膽鼎於是小腸生七子坤之位焉是為肺臨大腸泰腎師膀胱謙肝復膽升心明夷於是肺生七子酉兌白虎之位焉是為大腸夫腎因膀胱成肝隨膽大過心革小腸萃於是大腸生七子乾之位焉是為腎訟膀胱遯肝無妄膽遯心同人小腸否肺履於是腎生七子坎真武之位焉是為膀胱蹇肝屯膽井心既濟小腸比肺節大腸需於是膀胱生七子艮之位焉是為肝頤膽蠱心賁小腸剝肺損大腸大畜腎蒙此內八卦各七子六十四卦亦各七子而成七夫七婦斯乃七返者也其名曰七寶七寶者氣也血也精也津也液也涕也唾也用真火三百八十四鍊之九載而成功矣吾有真五行入鼎之圖焉乾坤艮巽者四隅也北者坎也黑龜也亥子丑屬馬亥之卦曰坎曰震曰坤曰兌子之卦曰節曰賁曰小畜曰復曰丑之卦曰大畜曰解曰鼎曰臨東者震也青龍也寅卯辰屬馬寅之卦曰大

有曰既濟曰常曰盍曰同人曰咸曰漸曰泰  
 卯之卦曰晉曰睽曰大過曰無妄曰訟  
 曰大壯曰小過右水而左風蓋巽居其陽  
 者也南者離也赤鳳也巳午未屬馬巳之卦  
 曰乾曰艮曰巽曰離午之卦曰遯曰豫曰旅  
 曰困未之卦曰遯曰屯曰家人曰革西者兌  
 也白虎也申酉戌屬馬申之卦曰否曰師曰  
 損曰隨曰益曰未濟曰歸妹酉之卦曰明夷  
 曰需曰頤曰蒙曰蹇曰升戌之卦曰觀曰中  
 孚曰剝曰豐曰噬嗑曰謙右地而左天蓋乾  
 坤居其隅者也處於靜室握固扣齒三十六  
 望日初出大步者九飲其日華者十八十八  
 從天門而入馬月出亦如之可奪天地造化  
 之機助於金丹資於神氣

金碧篇道之要妙莫大元一  
 從其開主元之七

扶桑紫陽君曰元氣者包十三徒者也口者  
 藏之門戶也舌者藏之關鍵也三關出入之  
 城六府去來之戶者乎五味甚則齒勞而口  
 爽磨喉而消胃腸淡而心煩是以塞兌閉關  
 而守其中者為可也鼻者懸牖也懸牖靖則

神思安神思安則清靜矣百關調則長生矣  
 心有九用以驅九竅聖人獲壽而安志者保  
 其心也大腸一丈有二尺中元氣之府也食  
 滿則立食空則傾厚則無疾薄則消形是以  
 聖人欲厚其腹腹厚無津則不死者也厚腹  
 者何也素味者也小腸八尺津液之源也中  
 連百關故大腸者洞也小腸者穴也塞洞閉  
 穴則獲長生矣心之氣至于腎而合于耳故  
 多聽則勞心塞聰則志靖也肺者津液之府  
 也五藏者順之則康逆之則病乾之則熱濕  
 之則冷夫飲食在脾消鎔在胃是以脾受陽  
 息而左搖胃受陰息而右動胃閉則人死脾  
 搖極則魂喪矣嗚呼五藏由脾者也生死由  
 胃者也胃安者在胃息味而已五藏者安之  
 從神也搖之從氣也氣滿則神安神安者長  
 生之道也道莫大乎元一元一者元氣也是  
 生死之門戶掩閉之關鍵也魄者陰也魂者  
 陽也寤則主其魂寐則主其魄是以真人不  
 夢者守魂而靜魄也不滅者守魂者乎不思  
 者靜魄者乎如是則真氣常存而不死矣欲

安其身者安其心不安其心則喪其真故安  
 身者存真者也真人化胎而起骨者其氣也  
 哉金石之要不越九一之數者也吾有龍虎  
 之訣曰宛宛青龍舉世難逢沈浮不定往來  
 無從下則九泉高則太空得水則變舉西則  
 東陰極陽化陽為陰功神之為首水之為蒙  
 陰變為陽其神即通吹而霧起變而靡蹤九  
 九轉合三三道駐白虎天矯東厥龍西虎之  
 勢力千牛可齊過乎青龍須臾首低龍經九  
 火虎伏弗迷自相吞入為夫為妻龍下水則  
 不變虎不火則不摧水者龍之窟火者虎之  
 媒自然從之和合如泥龍飛于天虎悲而啼  
 朱雀之訣曰朱雀火精火不在城火化為土  
 白虎凝形赫赫炎火斯須不停制之有法定  
 之無名青青白白異草殊英為黑之初為白  
 之靈一左二宮徘徊神迎火盛在城火而有  
 榮炭炭蒿蒿木高自榮欲入不入乍黃乍青  
 忽黑忽紫失成不成定心鎖志其路自平玄  
 武之訣曰有神有文如雨如雲能凡能聖如  
 人如真入火不改跨水為鄰九龍之路八艮

之津還丹之首金液之實為君為臣夫我亡  
身去則來去來則來如塵之積惟海是珍  
服之者死鍊之者生或為之離或為之陰得  
欠一聖拒水二金還丹事畢保之在心四事  
歸三之訣曰九鼎之數四事之功同歸于首

九章之從八八還九還丹之數或武者龍之  
使朱雀者虎之童逢其法象八合四通六六  
積意可陽可陰為心為腸乃為黃金六合地  
數之訣曰玄黃之道天地之章其九為數其  
陽為長巨變萬物天地全藏為一為三其來  
運彰八節之數大乎必強一一九九輝輝煌  
煌清濁立至日月之旁一七五三為紀為綱  
感在其內施而外昌地合天數之訣曰龍虎  
之道天地之經日月之數必在著明自于此  
門以取陰陽地數之道四六之常自明其陰  
假陽而從陰化為陽其光朦朦地連于天與  
日月同于益大功地數之數陰陽消燦之訣  
曰陰去陽薄天道交矣八九既還其陽返矣  
有陽之中連生九數感陰陽之氣混沌九分  
而成九鼎九鼎數畢黃金成而還丹就矣八

卦還丹之訣曰乾為天坤為地化地為天鈔  
成一乾從一展轉陽坤體全九鼎神水玄中  
又玄丹從火化水為陰聖華池坤合神水丹  
船一左三右去來三邊陽大陰小去陽還丹  
八七六五華池會安三五之數五行所還八

卦之首乾坤往還出入虛無之訣曰天地之  
數陰未陽剛陽中有陰陰中有陽化陰為陽  
化陽為陰陰陽反覆忽浮忽沉日月四氣天  
地交侵一往二至為癸為壬出入虛無聖化  
之心無師之訣曰分兩差阻時日不親沉浮  
不見上下分離離在似恍恍來聞成我之  
骨長我之魂不喪其身與天為鄰八石之訣  
曰八石之化四來之風九極之真來往可便  
道莫在履時任于道存陽為陰返覆還曾分  
天入地由于八石金粟銀泥變增立至硝礪  
合之訣曰二物得氣陰陽合從八往九入其  
來真從三生九沐上下和同天地之道日月  
咸通順法天理二石之功雌雄運動之訣曰  
天附日月以為明四氣以為序廣移八節速  
附六陰多施則剛矣列半則雌雄之道也故

還丹之數共二陽而為二陰同為大用以安  
四極生于九鼎而一陽伏焉九事之變化者  
也求合太陽之訣曰舉代之聖莫比水銀生  
也為石化也為珍在火為寶而與鬼鄰出入  
聖道潛通真人義合八節眾仙所飲鉛錫成

功之訣曰鈔汞合道體本得其日月之大天  
地之神九鼎之初同得清平金液之宅清濁  
以分金舍丹戶四象之心鈔金液之訣曰五  
金為世之珍成液也為世之神得陰水而合  
玄或感造化而為至真存大者自小陰化者  
陽新如得其汞斯為真人汞也見燬則化見  
水則分白鈔液之訣曰紫洞玉津其神通天  
還丹之首八卦之先大為之陰復為之陽日  
月之數其道獨彰鐵石鋼化 神液  
之訣曰五累是附三三同歸為一為先天地  
之基天何自得金石咄咄欲入不入三四加  
之從七從八亦能依之九九之道二四分之  
其原雖異功歸一歧總前液之訣曰守一陰  
而知一陽焉運五行而使元氣馬知氣息而  
化滯形焉金液之法在乎九泉七石九泉七

石者在子華池也華池生乎五金花五金花成乎九鼎於是玄武北走朱雀南飛白虎坐伏青龍大馳還丹之事畢矣故陰化而陽絕者斯死矣乎真存而陰陽不絕者斯真人乎

道樞卷之十一

道樞卷之十二

至游子曹悅

還金篇乾坤之租守宙之靈中有玉精在手茹冥

海蟾子劉道遠曰金丹者天地之氣守宙之靈也乾坤之租日月之精也其乃恍惚之中

括在二儀杳冥之內包含一物配甲庚定離坎絕水火布炎涼列君臣走龍虎使陰陽還

鉛汞區分有定節候無差九轉則為金液三年則為瓊丹故吾所謂還者還返七源之妙

有明九轉之天關者也金者朱汞之真鉛黃

芽之真液者也於是乎有靈之九神無為之一主皆萃于此書馬訣曰交加南北合西東

造化流源奪禹功一馬驟歸三島外六符長在五湖中烹煎燻裏收丹雪滌蕩華池散黑

風閃電激開光世界夜明方見是真龍至游

子曰深乎其言此還丹之微妙者乎

還元上篇元氣之始如泰之大德則形聚離則形壞

人者三才之一也天未嘗崩也地未嘗陷也

而人之死者林林其多何也人者其靈寄共

四萬三千二百餘日其神三萬六千元陽真

此為十一

氣其重三百八十有四銖內應乎乾☰而

皆不知保使之散焉所以中道而人闕也乾

者六陽具而未之動作施世也如是能修行

馬真仙之道也自年十有五而至于二十有

五施泄不止則其虧四十有八銖存者其應

乎遘☱嗜欲之甚加十歲焉其虧四十有

八銖存者其應乎遘☱又不知養焉加乎

十歲其虧四十有八銖存者其應乎否☷

天地之中氣也又不知養焉加乎五歲其虧

七十有二銖存者其應乎觀☱又不知養

焉加乎五歲其虧九十有六銖存者其應乎

剝☶又不知養焉八八六十四卦之終也

元氣盡矣其應乎坤☷坤者純陰也惟安

穀而生其名曰苟壽雖然有明師馬示之玄

門猶可幾於道矣黃庭經曰有二十年猶可

還蓋謂此也吾於日南至之後竊天地之正

氣謂之升日北至謂之降日午日曰日曰

時其中俱有陰陽焉歲則二至也月則二弦

也日則子之後午之前於時亦然也於是依

法補之可以返陰而還陽夫百歲之木液漏