

之山因見玄壽先生而問焉玄壽先生曰還丹者真一為基鉛汞相依黃芽為本者也黃芽者何謂也芽出于鉛中始于至真汞傳金之氣是之謂黃芽者歟光玄曰鉛有大毒何以成至藥乎玄壽先生曰鉛中有金金中有實見寶識寶賢人得道寧修鉛中金不鍊鉛中實此非世之鉛也故曰黃芽是鉛去鉛萬里黃芽非鉛從鉛而始鉛為芽母芽為鉛子母隱子胞子隱母胎知白守黑神明自來是以一者水之數五行之始也其色稟于黑方包含五彩修之合道契于自然用能生天地為牝牡然後還日精於月窟結精華於龍宮紫氣潛隱與真合符焉語曰用鉛須用鉛鉛是舊丹田不棄鉛也光玄曰世以朱砂水銀為黃芽何理歟玄壽先生曰非知道之言也夫黃芽者坎離相孕金水相生男冠女笄牝牡相得從無入有陰動陽交者也光玄曰世或以金銀五鉛為黃芽何理歟鍊鉛成結鉛黑鉛安於爐玄壽先生曰皆非也彼有質而頑滯者服之灼五藏矣吾所謂黃芽者鉛汞合體金木相

并龍虎相交水火相制推情合體以魄隨魂成于還返之因明于呼吸之理陽交陰孕母在子存全天地之精者也故汞不呈體金不露形丹砂未精得金乃并乘身斂魂虎飢則來啖食生髓脂蓋謂此也然必時候周足則自然變化矣故曰鉛汞芽同三花採我氣結成砂初間旬運火加輪五彩入神華增為使道無邪三者備斯仙家矣光玄曰猶未之悟也玄壽先生曰至藥者唯用五行而已經曰何言金木水火土留神保命是龍虎學人不識五行精強以他人為父母木主氣兮骨主虎血主水兮肉象土不死之道在離宮會得五行方有主五行須是水銀親殊質不堪為伴侶賀蘭大士略曰青龍起白虎臥玄武飛朱雀坐黃龍中宮自結果毋憐子子憐我爐中結成雲一朶字餌之刀圭無不可謂此道也光玄曰服餌當用何物乎玄壽先生曰成藥之時水銀而已過河車則成紫粉是為金液還丹焉光玄曰敢問至藥者銖兩幾何何日而成乎玄壽先生曰鼎有乾坤焉自子以及

離斯明卦象者也自離而至亥斯見光華者也猶子之在胎離之居卯時至則出矣二八同居者銖兩也一星周而者節候也於是龍興而虎肅焉二八姤女也十六鉛精也陽生起火陰盡則停矣陶隱居曰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為正歟玄壽先生曰亦一而已不越于五行者也世以石為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為龍陰水西轉而為虎汞者火之木也鉛者水之金也制在于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女曰三黃結砂可以成金何也玄壽先生由此貪者之所為也非希夷寂寞學道者也

道樞卷之二十二

道樞卷之二十三

初十

至游子曾進集

金丹泥金篇內氣不出外氣不入
陽自爻爻發于離域

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坎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于體矣故玄谷三田氣滿而入于玄上不岐下不晦然後煉氣合神焉夫氣者氣中之氣也浩浩通流徧于四支綿綿寂寂其神魂颺颺焉真氣混體而入于臍之下。氣歸臍則為息神入氣則為胎胎息相合其名曰太一合真然後鍊神焉其全神有四曰心曰意曰性曰神四者本乎一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煉形者也氣者陰陽之至精也天地之陽魂煉而成器是能生神氣而為太一之象也通流百脉之中散乎一身其五藏六府分三為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為真火以煉其形陰邪為汗而出如是者五過乃合于三百有六十周天之數也陽光徧體其氣自住于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化在意而倏忽其神長游于六根六根不納則六根自靜矣神氣歸一則其神自真矣是為六根入于室者也正身而坐神氣已定內景不出外景不入心無一念懸乎外而無所聞聞目閉目其神在心氣歸臍下腦氣自溢舌柱上脘靈泉自涌左右手抱其臍丹火溫溫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宥主分矣見于太虛之中有光如橋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于神神視于身形神相顧其光自散如月照雪形神俱妙與道合真神歸于體則為真者耶其出則為靈者耶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真者也一日之時十有二其六為陽其六為陰修生者時加乎子則起功焉子陽也丑陰也取玄牝快者為陽快于左則下金關快于右則下玉戶時如于陰在陽也右腎月也中有玉兔之氣出于右鼻其斯以為快者也於是先行水三後行火三應乎既濟時加乎丑陽在陰也左腎日也中有金鳥之氣出于左鼻其斯以為快者也於是先行火三後行水三應乎未濟經曰太一合光右陰左陽也故易曰一闢一闢謂之變往來不窮謂之通是以舒而開者陽之氣其出為日魂真火也卷而闔者陰之氣其入為月魄真水也易曰剝剛坤柔此之謂也何也此之元氣金木剛柔間分玄牝焉入沈出浮升降于呼吸之際雄轉雌

隨契御於丹田之內出死入生盡於是歟夫欲煉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一吸出乎心與肺馬一吸入手腎與肝馬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右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覆天宅者二三十過次熨左腎為羊車次熨右腎為鹿車。對臍之下為大牛車各三十有六復行導引以運動對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為華池三嚙焉玄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點

數其息以意存其神馬次存下丹田北海瀛洲山之下有雲五色中出日馬狀若彈丸俄為火輪上焚天門下燎地戶周流九竅而煉五宮五宮既焚化為五雲上飛集于華池吾俟閉息其火至于一銖即鼓漱其口之五氣三二十過扣齒三通而平分三嚙以應三陽馬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為鐵牛左右耕于舌下三峯之內使玉津滿于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于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姪女其名曰地后之神焉立于五彩之雲於是下降以扳其天皇而內交焉斯瀆下養元火上用華池斯水火既濟之候也閉息俟其火至于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馬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馬於午之一刻運月中之神其名曰少陰先以右足在上法如前馬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三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支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過則為火二十四銖矣故曰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夫人氣血晝夜行乎八百有十丈夫能以寸定銖兩合于百刻則觀天之道在于掌矣卦之上三文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為十六動馬
 其得二尺四寸此流珠之藥也中數一丈者
 一尺也十息者六尺也定乎四十息則為一
 百有六十動馬其得二丈四尺一圭此血氣
 不流而聚為鼎也純陽子所謂當時自飲刀
 圭者乎大衍一丈者一丈也一息者六丈也
 全乎四百息則為一千有六百動馬其得二
 十四丈一鉢此血氣不流而成變也晝夜運
 火當得一兩九鉢七刀圭半計其丈則八百
 十馬血氣不流之主數也

金玄八素篇緘其神虛以調其息
 及手九九神斯來宅

鍊丹之士必先外貫陰陽內明厥府而後可
 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為
 谷神之戶尾間海門回字之關者也自中一
 節曰肘後對心中極是為九天火龍飛鳥之
 關者也自上頸後肩一節曰大椎是為斗牛
 轅轅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臺三疊其

長三尺分三田焉自泥丸至頸是為上丹田
 其名曰腦宮分為九竅髓腦血之會海玄牝
 之門也自頸絕至胃絕是為中丹田其名曰
 絳宮分為九竅津液水之會海離心之門也
 自胃絕至臍絕是為下丹田其名曰玄宮包
 括四象羅布九宮神精氣之會海衝端之門
 也三田皆有膈膜三重不相入焉上元之宮
 照曜森羅於萬象中元之宮安置五藏之清
 陽下元之宮傳道于六府之穢濁六府在前五
 藏居後脉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脉
 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
 目其合膽其生筋膜淚甲其聲呼脾者坤之
 卦也其主志其通口其合胃其生內腦髓涎
 其聲歌舌者心之根也莖者腎之蒂也是皆
 本元一氣負陰抱陽合和五行而生化六尺
 之軀者也自一歲至十有六歲真一純備盈

于一斤之數既長則耗散矣凡食聚于胃潛
 受元火之磨化清者若雲雨之升飛潤于天
 濁者若糞土之沉傳泄于地於是當日用飛
 潤之水滌其胸膈奇陽之火焚其形質原夫
 飛潤者聚于口成水克于肺成唾克于心成
 血克于腎成精精者海宮之真鉛獨備乎五
 行是為太陽之流珠者也其性猛烈最難制
 伏遇天五之真火從下克之則飛上于泥丸
 穿流于百脉可以實髓腦堅骨肉玉氣血榮
 毛髮煉筋腸於是佳萬神而達三府矣於書
 夜四事之際全行性忽有魔馬則入室盤足而
 坐瞑目閉口握固澄慮內想左右腎之二脉
 並連于夾脊蓋如繩焉上沿于天柱直貫于
 泥丸既已則調其氣先從穴囊下與腎夾二
 所發運一縮馬息吸息抽使一氣直至于腦
 即閉口鼻之關不得注氣依前從穴囊下息
 吸息抽而加緩焉上還下轉轉者何也內轉
 其玄龜引頸之關密數八十有一者也一轉
 者三數也要在緊鎖鼻門使一吸之中內轉
 龜關八十一者是也於是不可使息迸氣奔

衝突于鼻調之綿綿至于百關則發一吸其息已穩轉及八十一矣緩緩綿綿融運自然而無用力焉唯聞二臂暢通百關快爽心喜神悅骨輕氣清如坐溫湯之中焉方其始行氣未馴伏火候未熟則口鼻之關扁之為難然不可懼其衝突而上也從九至九以漸為之其轉息也或一九或二九或三九如衝突難調則且止焉復徐調其氣令入于丹田其心澄定則口可以微開而鼻不可輕縱此為命息者也久之安和則止於是津液蒸流不可亟寒衣馬是息也能至四九六九及乎九九之數既足調氣定心滿口漱液兼火左送九點直至海內群邪遠矣此小還丹者也夫不過天地之大功止日用此道一紀之後亦可換骨血挑顏滌髮堅固而無漏矣風雷門中密室導引既已盤足而坐于乾巽於是端脊握固瞑目靜心至意以集其神攝其龍尾向齒之内外左右上下及舌之根隨攪隨漱飛天之水漱滿則舍之次則定心內觀二腎氣海之中如彤雲之內有赫日焉赤光交

炎狀如火珠大如黃橘以心注于火珠之中用意抽出一脉之火其大如繩轉以至于兌此所謂金關者也既至于兌是為火金相煉必有異音畧加意就身焉心抽手摩使過于兌之上循離入震而止即分下口中飛泉直從左咽下至于兌與火交合歸于丹田是為一燠之數若覺其燠送未盡下也當從上微衮其液向空鼓燠一口氣火左下逐之即盡下矣凡抽燠運送不明則下氣不盡反為陰滯積癖傷乎六府然則一火一水者一口之數也準此法取而運用焉其風六十其雷六十日用不已其神數足一歲可以成功矣行及十口則以意如抽火之狀自海中心和水兼火循乎乾兌離巽震衮之九轉遇潮則絕而下之起功之初心常動按此陰邪被焚而欲戰也當定而勿動則七十為中變過乎百日是為小證焉二十日三十日氣宇雖清而或寒或熱六府宣動七十日水源漸溢如滯下焉其沒不時三田雖通六情尚撓一日小戰其潮至如波涌焉其火微如雷震焉於是

五藏洞達九通潛通飲食倍矣百五十日食蟲退矣百八十日群蟲出矣尺蟲麥蟲紅豆蟲紫宛蟲之類或如鷄矢或如蟾脂二百日真氣內達于五藏其入于肺則百毒退矣其入于肝心脾腎則五色退矣穢下隱痛而如瘳焉二百五十日清藏獨府皆淨矣於是見一氣之火輪轉結焉五內清澄四支運而百脉輕矣其耳聰其目明其髓充其骨實其肉秀其筋強其氣全其血不滯自臍之下氣海之上內實層起肥如卧蠶一周則氣可以不行矣自然元氣居丹海之中而成火會于中官隱隱若雙拳之重其臍之下常熱胃空則火輪升上循轉八卦如雷車之音飛水玉液思則盈口元火靈珠巡于三官於是八邪斯遠矣孰知還丹之方乎其訣曰定天心澄戊己採以己亥取以寅申象轉銀河周流金鼎先如蟬蛻探空焉已則解衣靜心折足大卧擦其掌俟其熱而行法浴拭於是周身通暢則少定息瞑目固關而作內觀化出碧液盈巨天地自然五神俱湛而萬慮息矣然於其身化太極為宮

其在金堂居吾嬰形其右玉室居吾姤婦潛出交合二氣融流則鉛汞已凝於金鼎矣當至發地火左旋三疊空虛縮焉則一一自入穴囊其息吸息抽透入于大節之中過時後之關住數二六喘則畧定第二落枕翻左右手力鈎腕面又從穴囊之下依旋三疊用縮吸抽息取過斗牛之關住數二六喘則畧定第三起坐反鳳翅拗起大牛之車又從穴囊之下依旋三疊用縮吸抽息取上于泥丸俯首三點之數皆二六喘則畧定此三反處自關兩潭滯火道水源皆當遲滯運用尚踈不可一一規其本法大數勉強則有招損矣惟量力漸而進之或十或二十或五十以至其數可也及夫火發水涌功用通達則方計其日而行焉及一歲之正數則成功矣飛水者易漱也元火者難抽也夫海心元火有氣而無質惟專心定于恍惚之內至意取之神感道符則珠中之火自然隨意而出循還八卦炎烈焚臍擊兌發音矣初取其火止一指脉之大而已久之歷手八卦不出三旬透手兌

關而有鳥聲六旬如鳩鵲聲九旬如沸鼎聲百日如濤浪聲半年如雷震聲於是胎氣結而成真火矣先之三旬火虛水澁關未通恍惚難於作用加之毒蟲尸鬼八邪陰魄為火所焚乃為之魔使之多怒多貪多愛惟勿使火熄而已三反既畢畧卧少時然後湛然端坐心安息定滿漱飛水一一從左兼火九嚥直至于丹海是為大還金精得一者也一周星其功既足於是投靈山勝地取亥月日時解服而卧微行沐浴俟其宣暢合眸固關審動真戒之宮其物滿乎一斤男女當乎二八情合心酣一體温温夫婦情戀宣暢美合至寅則聖胎內堅矣蓋自子後輕鎖金關定身平坐勿轉側勿動搖至寅則捨手舒足縱心自如起坐隱几始十日行不可過二十四步以至百步踰月乃自如方其大合一時之中已奪一周星矣於是足三千六百之正氣全七百二十之宿直至于一氣二儀三才四象五行六律七星八卦九宮十干十二支二十四氣七十二候無不備于一胞之中也夫

吾既得大易三百八十四鉅之真氣以結靈胎於是漸開頂之臚門潛自坳焉一舉一止一抱一負在乎其意加詳而無一念之邪而後可也十月其神欲突飛而脫胎則其意煩懣於是臚門如雷所震其頂裂猶烈火騰上于天柱二十有四節自頂而出當安心定意所行十過一丈二年之後神通力具靈識泯然出遁入遐洞玄洞幽無所不貫矣及夫功深德厚乃蛻殼上朝于玉帝焉

道樞卷之二十三