

951
7
:8

卷
捌

道
藏
輯
要

《道藏輯要》(縮印本)第八冊目錄

道樞

一

洞玄靈寶真靈位業圖

八二

鳴鶴餘音

一八九

養真集

一一七

雲笈七籤

一三三

玉詮

三八一

真詮

四六一

心傳述證錄

四七四

左轉晝夜一周天凡三百八十有四度度為一千九百三十二
里有三十步冬至之後入於盈夏至之後入於縮易成子曰道
其在斯乎鉛汞者一也一者五行之始也夫衍之數五十其用
四十有九者五行也五行各有五五五為二十五焉天有五
行地有五行二位相得而各有合共成五十五此天地五行十二
位三元陰陽氣之極數周而復始者也聖人知一為鉛汞故抱
一修行用四十九日而聖胎成乎地雷復之卦是為五陰之下
有一陽者也復卦曰七日來復其見天地之心是以人生四十
九日而七魄全其死則四十九日而七魄絕此來復之數陰陽
之極也天地者五行也而其生成各無偶數蓋陽物也配數
道藏輯要

以奇坤陰物也配數以偶五者生數也十者成數也生者相生
也克者相成也鉛汞者其通於陰陽者乎乾坤者日月也日月
者易也有易則有乾坤有乾坤則有易有易則有復卦曰乾
坤毀則無以見易易者鉛汞也有兩儀則有四象有四象則有
八卦若無鉛汞則乾坤幾乎息矣晝夜十二時凡一百刻共六
十分一時者八刻也惟辰戌丑未屬土謂之四季每辰各九刻
為一時以四季辰各一刻分為六十分以十二分配於四孟辰
以二十分配四仲季辰以二十分留於本位故各八刻二十分
為一時每一刻得一百十五息八刻是為九百二十息又分得
仲季辰二十分或四十息共九百六十息此一時也岐伯曰一
呼一吸是為一息故分則算分焉刻則算刻焉時則算時焉息
則算息焉於是十二時共得一萬一千五百二十息合於乾坤
大衍五紀極策之數者今因一百二十息為之準則作一百刻
自然契合晝夜十二時陰陽燻燻之大數者也陰陽之火候者
一日所用鉛汞者何如設策衍大數八十有一日計炭一萬一
千六百六十四兩共得一百八十八者凡一百八十八者仍得
八十一者二百四十四焉一年者三百八十四日除二十四氣
坎離運用有二百六十日計用炭五萬一千八百四十兩共見
一百八十八者四百八十焉八十一者六百四十焉故一年之炭得
九年之日三年之炭得二十七年之日一百二十日者一轉也

道藏輯要

一年者三轉也三年者九轉也採丹有法需以鉛作鈞故鉛有
鈞有竿有綫有餌有鈞無竿不能釣矣有竿無綫不能垂矣有
綫無餌則魚不出浮矣火候有炭炭者扶桑之木所燒而成也
坎者子也艮者丑寅也震者卯也巽者辰巳也離居申而無所
直焉坤者未申也兌者酉也乾居中而亦無所直焉轉而視之
斯見天地六十四卦矣觀月令斯見天時矣十一月之日在箕
昏東壁中且軫中斗建於子位之初也巫咸經曰斗在華蓋之
下其下有天星星屋之下有勾陳星天皇大帝一星在勾陳口
中正對大帝星焉斗為帝令其 曰天樞其二百璇其三百璇
其四曰權其五百衡其六曰關陽其七曰璣光斗有九星其一
不見焉蓋於是下為垣三層上水下火者也易曰用九見羸龍
无首吉又曰雲從龍風從虎君子進德修業欲及時也以成德
為行日可見之行也知進退存亡而不失其正者其唯聖人乎
學者見之道如反諸掌矣十一月者復也是為初九火起七兩
十二月者臨也是為九二用火十四兩正月者泰也是為九三
用火二十一兩二月者大壯也是為九四用火倍之三月者夬
也是為九五進火者也四月者乾也是為上九元龍者也五月
者姤也是為初六六月者遯也是為六二七月者否也是為六
三三皆當退火者也八月者觀也是為六四抽火可也九月
者剝也是為六五退火可也十月者坤也上六退極者也此水
道藏輯要

火之要歟易成子歌曰鉛汞乾坤事似麻更於何處覓河車九
流只會砂抽汞仙者能燒汞作砂

道藏輯要

指之屬非物非色也孰成其真
純陽子曰道源既淨以生有象於是有玉清聖境焉始居之
其次有上清真境焉元皇居之其次有太清仙境焉太上居之
其下有太無之界太虛之界太空之界太質之界太質者天地
混沌之初其色玄黃如錘明懸於太空南宮飛仙日進十萬八
千里應八百劫不能出境界之外夫惟知玄之旨則一超入乎
三清矣混沌猶人受胎之始也三百日而形生人矣吾之丹
道藏輯要

三百日而氣生神矣天如覆盆地如盤石陽生地中暗負陰體
不入於純陽之際至天為難也陰生天中暗抱陽質不入於純
陰之外入地為難也冬至而陽生積十有八旬而至於天夏至
而陰生積十有八旬而至於地一升一降周而復始逆此者可
以等天地矣天地相去八萬四千里人之心腎相去八寸四分
則傳送升降之理一也日月其廣八百四十里日行乎乾月行
乎坤日得月魄而清月得日魂而明清者其氣也精華者其
質也陰陽者其道也為免者其象也卯酉者其路也晝夜者其
度也交會者其用也書法諸日月可以闡浩劫矣射後三關其
猶海外三島也不出三島不得謂之仙矣不出三關不得謂之
道矣背飛金晶以入於頂不止還童而又退火抽鉛齊洞天者
上不在天下不在地其在虛無杳冥之際乎周以十二山有上
中下三等其數則三十有六也其猶人之神宮上田焉返返二
出氣與神交則善之洞天也夫道生天地而人亦道之所生也
願為七情亂於內六慾誘於外重積造造而生於上金龜積積
而泄於下香之氣也八百一十丈九九而損之始亂而病弱而
老絕而死矣生不能養盛不能聚故不能收衰不能補焉可哀
也吾有龍虎為非肝之舌龍肺之白虎也是出於水火之中者
也純陽子曰吾得子學子名希之言而後知龍陽也出乎離虎
陰也生乎坎二者實而為道本焉其故何也五行不順行虎向

道藏輯要

水中生五行類衝龍從火中出... 者斷中真一之水也是謂玄中之玄... 生入在日則生神者也... 之妄用也... 也其各自中味勝者火也... 而為氣升降循環而有周天之道... 一退者火之候也... 也海蟾子曰火神不可使之飛也... 俾在於霄造化未盡輪於泥丸之宮...

者非物也非色也... 首氣所生也氣藏於中田而生... 也火之候歷乎三百日而不差... 於是五氣斯成神而升仙矣... 還丹者固形者也其亦有時而不固... 百年土之既濟為碑之壽千年而況於人乎... 功不已則可入於大道鍊氣而成神矣... 者有丹而後可為也無丹者徒妄想而已... 則靜坐默想從心地湧起數足則自然其凡軀而上升矣... 以鍊丹火至則丹凝結矣以之鍊氣火至則神顯矣...

道藏輯要

卷第四

竊自然與道合真靜中若飛... 飛上天門始乎一步一歩次乎三里五里入而未出... 青也出而不入黃與升仙者也... 入而不出猶游往復傳道真人... 入而不出猶游往復傳道真人... 入而不出猶游往復傳道真人...

編根篇

天感之謂根於運命

正一先生既得天隱子之書... 閑矣復閱三年天隱子告以存想之要... 一先生曰人之根本由乎丹田... 故曰成性妙妙焉能知夫呼吸由氣而活故有吐納之訣...

液由水越而生故有嘔噦之方... 要者夫榮衛血脈者則行於外... 養然後能致和平矣時自子而至於午... 次起身而導引使喘息調而定矣... 大齒而大嚼以左右手摩其面... 足以舌撥於華池俟乎津液之生... 而一嚥之每其嚥也須呼定而嚥... 皆順下於丹田矣凡子之後午... 嗚呼計其數意盡則止焉於是五日... 身從首至於足自足至於丹田... 道藏輯要

道藏輯要

卷第四

氣紛然如雲直貫於泥丸... 耳塔其胸如鼓之聲者三七焉... 頭左右手握固又於二助之下... 肩開息引則候其氣強面赤則... 微於泥丸矣此修養之大綱也... 真氣宜契而同迴吾能識氣之... 矣其法起於冬至子之時一陽... 吾之氣適與天地之氣皆作次... 仙至稱之道也三百有六日... 於三三則體盈清和入習之... 鴻濛篇至神無方至道無... 鴻濛子天宮真宗時人曰國... 萬寶結安心有為則氣亂亂則... 水之珠者必放曠天倪因于邪... 靜以至於一者道之用也道者... 而然者尚是以至神無方至道... 矣故得其道者見造化之功... 變蟬寄草變蠶雀入水變鱗... 其小者耳其大者人可以變仙... 風雲卷舒日月還轉水火相... 道藏輯要

道藏輯要

卷第四

近取諸身身還元詩百篇... 其一曰初九潛龍向一陽分明... 政見轉窺風地霜坤母若來相... 密曾留諸認取金丹水真藏... 其二曰一回搜玉上崑崙足... 九天星拱紫微尊輪回日月... 而還復始嬰兒從此命長存... 其三曰昨朝胡女啟靈扉果見... 兩輪日月往來飛舞琴天鼓... 人相見後玉皇符賜六銖衣... 其四曰老子明開眾妙門一... 有箇長生不死根密習勤行... 達道地則得別祥及子孫... 其五曰元君端拱坐玄都三... 瓊樓殿半掩珠山河不動... 陽天地動太平因此妙工夫... 其六曰一頭珠中世界寬自... 恍惚之中萬化交陰鬼莫知... 此玄玄事上帝微封諸落宮... 其七曰自家神氣自家身何必... 只因修煉得成真流年迅速... 竊天上路恐君白首轉因循... 其八曰空山獨坐自開關得... 雪衣女子把天關紫雲神水... 家生許事醜醜一味瘴瘴... 其九曰西庚庚申庚申一物... 剛柔合作坎離宮雷雲造化... 為功真問玉池一白芙蓉... 其十曰十二時中子作頭插... 神水無涯向北流姪女捉烏... 道藏輯要

道藏輯要

卷第四

一合元氣莫問滄海幾度秋

其十一曰道在丹田連者知分明悟了更何疑哉男自遠龍潛坎坤女須隨虎隱離但守清虛除嗜慾自然恬淡合希夷仙經不是閑言請看取千年胎息

其十二曰自出紅塵隱洞天五雲堆裏種芝田靈龜其飲聖池水玄豹同藏碧谷煙明月清風何用玉針金線每閑穿時時縫補為裘裘收取還元一百篇

呼吸篇 呼吸篇 呼吸篇

至游子曰晝夜百刻其一刻當一百三十五息為故晝夜為一萬三千五百息至夫日出東方其脈一周而復更始者也故呼

道藏輯要

迎樞

七

精集四

吸四至是為一息學者謂息為氣氣為命真人之息則以其踵是何也斯其深者歟扁鵲曰呼出心與肺吸入腎與肝而脾居於中於是呼吸之因而五行備矣吾嘗聞樊大君曰元復元氣之應常以減息為候心源湛然其息自減故曰減息至於無息自無息至於定息定者不取不提無為之定也於是復元師根可以住世矣凡人以有息為常理人以無息為常動而有息靜而無息有息無息出入自在故有息者安也其要在乎識其休而已於是有一應為其一應則為一百日有事無事皆減是為元氣漸復應曰除虛情曰增其一應則為二百日忿怒自止是為元氣將定不食五味無大飢渴其三應則為三百日兀然自住是為元氣歸根根固不至不覺不覺齊乎天地矣夫減息住氣皆以無息定氣為成功焉若獨行減息則其功過矣專行住氣則難以至於無息矣若夫開通百關兼行減息則元氣充盈其功倍之或問曰謹其休止亦有漸乎曰其謹有十九日不減息減二十日息曰小之減三十日曰大之減六十日曰小醉減七十日曰大醉減八十日曰小忘減九十日曰大忘減一百日曰小忘減一百一十曰大忘減一百二十曰小忘減一百三十曰大忘減一百四十曰小忘減一百五十曰大忘減一百六十曰小忘減一百七十曰大忘減一百八十曰小忘減一百九十曰大忘減一百二十

也受氣於五臟六府呼出其藏府之氣歸於天地是以一呼出氣其脈上行三寸而出即口吐得氣以受新氣焉吸者入氣也吸斂天地之氣歸於藏府是以一吸入氣其脈下行三寸運其藏府之氣焉呼吸不等失天地之調氣其所以生疾者乎樊大君之論豈不妙哉

枕中篇 枕中篇 枕中篇

孫真人曰大道有盈虛人事有消長養生者宜自知自諷引行氣之方焉夫百疾之生以天其命者由飲食不節不能謹其微也及至之後過秋之分肥膩勿食酒漿勿食蒜勿食豬肝犬肉勿食五辛勿食瓜果之實勿食養生者宜念也養生者思也其要在乎平和心損虛妄喜怒哀怒除馳逐施世秋尤當固藏者也若有疾則惡香寒喉液津唾自內視使心生火想其疾之所在以火攻之疾則瘳矣甲子甲寅庚申八節時朔當燕居獨處冥心專精以去其欲日在亥子勿乘睡勿亡精勿失氣入山未至百步而卻行卻行然後登山眾邪伏矣百病匿矣導引者當以左右手摩其尺宅使之極熱則有光澤行之五年色如獅子蚤起平氣正坐先叉手掩頸仰首視天頸與手爭力為之可以便精和血通風氣不入矣屈動其體反張其四支宣搖其百關周而皆熱永除矣仙之道有三曰保精曰行氣曰服餌皆由淺以至深者也其大要在乎胎息而已胎息者氣曰服餌皆由淺以至深者也其大要在乎胎息而已胎息者道藏輯要 道樞 九 精集四 不以口鼻呼吸者也夫善用氣者其嘔也水為逆流焉火為滅焉猛鷲為隱伏焉鴉鵂為消焉或卒然有疾則吞三九之數可以差矣行氣之法處於密室眼目閉息吐毛於口鼻之上使之不動可也於是耳無聞目無視心無思以漸除之而已夜或有悸則存日月入於明堂而百邪自去矣 內想篇 內想篇 內想篇

下虛其身如三足之鼎於是想其左野為日右野為日日出白氣入於精海之內變而為赤矣月中出赤氣入於精海之內變而為白矣一氣交合凝結真氣而成嬰兒然如王視吾之形為其始想如卵焉百骸俱備以漸而滋長跪於精海之中左右手交叉出入於頂門離於其身周游自如可以逃天地之數矣

心鏡篇 心鏡篇 心鏡篇

玄和子曰鉛真則丹成而聖且靈矣是以古先至人惟論鉛汞而未嘗及四黃八石也夫鉛汞者用之於五行成之於四象乃陰陽元氣感通自然之道者也猶人之受赤白之氣以結胎氣足則聰明不足則頓頑矣是不可以不知龍虎為虎者銀也其舍於鉛歟是以為水也金也龍者汞也媿女也不木也火也金出于水水生於木木生於火火生於土道在其中矣鉛合五彩汞吐三花二物合煉其名曰河車者乎魏伯陽之論著同契以言大易順取五行發天地之機以明大還之道焉其旨隱而難知故學者莫能究夫鉛汞也知鉛汞而不知火侯知火侯而不知爐鼎知爐鼎而不知消息升降不可以語道也夫心者丹之源也心不契道則雖得玄秘吾未見其能成也參同契曰植汞以粟抱雞卵明蓋言非其類者難為產焉陶真人曰砂汞於汞金主於鉛亦明其類不相雜也語曰汞生水銀死鉛固靈芽生其論至矣還丹者何謂也伏火而不失其木體者也九轉者九易其鉛之氣非九鍊也故至藥者陰陽化氣而成非磨石研砂破黃制伏而為之者也若夫非其類而入之則其毒足以害生矣愚者以藥制伏其汞使伏火而死謬矣故語曰真鉛不變色真汞有神力蓋不得真鉛之精氣則難成丹乎是以黑鉛入于火則為灰燼而已孰為還丹之妙乎其在三二者也龍虎之瑛天地之精不用其藥而用五行此至人之論也惟汞者太陽之精南方之正氣也得陰陽水火以制其變乃居帝帝之首是為木之精於是乎木生火而自合至靈之藥焉鉛者北方黑水之精也其化西方庚辛之金於是乎金生水水生木二物相配

而為神丹焉者劉玄穆事魏伯陽疑而逃惟遂至天死徐景
 休積勤不怠退師授以金丹居於太白之山逾千餘歲信與不
 信之効也近代謝冲玄蘇政皆服金丹而為仙則金丹之功也
 參同契曰金以砂為主藥和於水銀變化由其真也終始自
 相固不用藥而用五行天生牙自然體白馬牙真丹砂卯酉二
 分和二家也淮南鍊秋石黃帝美金華黃芽不是鉛鉛非真丹
 砂伏火鍊成一家巡天經九轉自然成黃芽花白藥紅靈汞秋
 石自相同孤陰不獨化寫陽不可成本來清靜自有變通靈
 龍虎和送過何時不相顧白液共相吞為夫亦為婦化黃
 芽速時依后工若丁紫河車自然升天匪莫鍊精鉛汞拋功似
 士塵天地日月中靈物號金公金不是鉛須向公中取白液
 爐中火黃芽變漸成爐初相見日難見水銀形陽生陰火火
 衰陽氣并自變紫河車服食乃長生於是一月而白液凝其狀
 如雪二月而凝酥結三月其半合藥猶如垂珠四月二物抱持
 猶如點血五月飛騰母其聲嗚咽六月行至於紫宮其氣欲
 絕七月乘陰受氣手足撲突八月欲成其氣府合乎凝血九月
 點殘朱皮而長毛髮十月子母分離母因于令其氣變乎白雲
 更當溫養之於爐為故曰陽起於復陰起於姤爐於中央土
 寄於戊鼎上下互相煖固守之物無使走消息不失看師候有
 時龍虎相奔驟陽極於乾陰極於坤四象宜分六十四卦循於
 道藏輯要 道經 卷四

中尊龍虎相嗜而相吞五行定位其中存水火為效防我魂陰
 陽育我明晨昏八節運移有寒溫於是漸變黃芽根日月相催
 感母恩因之結實立其門千秋萬歲生子孫此參同契之玄微
 者也玄和子曰吾則有鼎固之訣焉也鼎固者天地之象也
 其魂在於三五而已下有朱雀上有玄武其中隔乎天地此陰
 陽之法也陽生於復九轉於乾陰出於姤水從下流者也火盛
 則陰陽真則歸土不知此者何以伏龍虎乎二氣者子午也
 一伏以制乎一飛於是下有赤龍木者三花龍女上有玄武神
 白金木上龍也 赤龍從鏡者也黑虎則從乘者也術卦以合
 於陰陽十月則脫胎矣故知化金須金者也變土須土者也金

丹之存在於神水華池大丹之祕不過乎參同契古歌曰白
 生丹砂鼎生黃芽其中數九九九變成三花修至紫陽宮黃
 金無可誇但得金公自真乘修成金液紫雲砂玄和子日用鉛
 勿使鉛屑中流盡其滓乃可修鍊暫假鉛為相而已故大丹
 之源不離乎真鉛真汞神符白雲將服神丹擇八節甲子
 會之日先去有為之心修無為之體更能辟裝調氣收視返聽
 即羽化可致矣歟曰鉛本是金公得鉛發學書放金公金
 公即成拙流珠為蛇女得火自然飛忽是金公制利機同所歸
 同行復同坐終日掩雙扉也 仍被陰陽化上下隨之變所
 依二性皆歸土三花氣不形行到紫陽宮其變黃花裝八月看
 道藏輯要 道經 卷四

應易終年色紫輝此乘名真乘安能更解我女鸞鍊得五帝氣
 精也變化成精補天地三十六卦世應知七十二石列其位七
 三十六天得一而成地得一而方不成炭而不拋河車便向鉛
 中取蛇女還於汞內尋太乙出藥彭祖嘗固濟精研使堅密一
 文一武多鍊失下窺唯鋪大海鹽爐中少用扶桑日紫煙環碧
 噴人香噴噴魚鱗透目光要知魏伯升雲去勿如嫦娥八月
 玄和子曰是固然矣不可不知卦氣火候得十一月復卦也其
 初交者一陽所起首春之象也於子之時運符節轉天是以行
 火者也修其金鼎精神齊心如對玉皇白虎青龍俱在於鼎白
 虎能制青龍青龍始騰躍矣十二月臨卦也二陽之生火候漸
 盛赤龍之象也青龍升降如兩之飛焉爐形如遊鳥於是有退
 水進火之候爐有門有扇潛扇以避風其要在於知晦朔乾坤
 之數配合鉛汞方可入鼎矣調其火候始可立功矣正月泰卦
 也二氣於是均平鼎之青龍所為三陽之所趨焉騰其象龍虎
 在鼎更相嚼食聽其吟嘯如嬰兒之聲則停騰火火盛則發雷
 雷之震漸行武火為卦至於泰則春令盡矣局鼎之北戶武火
 熾矣一月大壯卦也其爻是為夏之初火漸用武火焉陰陽之
 氣巡其節符於是其鼎驟然如風雷而鉛汞沸矣其水沸火
 激則青龍困而丹稍成矣三月夬卦也非久變乎純並則行
 火益武於是青龍白虎自制伏矣鼎之上有紫粉四旁有紅芙蓉
 道藏輯要 道經 卷四

秋焉爐之上有海水焉入陰則增之至陽則減之置刻漏於空
 以測時候其丹至於斯時也蓋已滿於鼎其紅如霞夫二陰既
 生則龍虎無變其矣矣七月否卦也三陽已退復歸於陰於是
 黃芽結花水海之增半焉然則一室之內運用乎乾坤權握造
 化及丹之成如天地之生萬物者乎八月觀卦也卯酉者天地
 分中之位者也故酉之時採之之要也九月剝卦也五陰已還
 於是陰陽將全矣陽火漸退上水復增澄靜而不动一歲之終
 也孰知大還丹者從無中以運有以一為基於一中取一自然
 而成者乎十月坤卦也其位既周其火已微是乃純陰結實之
 時也於是新元斗祝天印也 以保其鼎爐夫邪氣之使也
 道藏輯要 道經 卷四

依乎星火自燃爐鼎俱乘然後閉焉鼎之上有紫粉而光明乃
 謂紫游之丹矣何以為一五一之要歟曰坎宮有主其名曰玄
 母其藏青龍南方使者能變逆焉損木之精以貯后土混池
 之時配以夫婦依陰盡而化地賜其寶飛昇可以採取焉其
 採有時其取有日食之三年於是牢固而為長生之主矣
 附息篇 採丹法 採丹法 採丹法
 身毒之國有至人曰寶冠能胎息之方故其形未嘗裝替提達
 磨固而往固焉曰震且諸國其人不能飛者以其真氣以致
 滅亡吾將東游願得胎息之方以振之寶冠曰坐吾語汝夫人
 之始生本乎胎息者也神識與精相和而凝結精日月變化而

道 8-4

成形其形初成則神依形而住故神無形則不住形無氣則不
變氣無形則不立故知神形者受氣之本也氣者養形之根也
三者相合然後出處於世矣方其居於母胎伏於胎之下混
沌三月立此真焉此之化既具如瓜有蒂注母氣故母呼而
呼母吸而吸綿綿乎十月氣足而形固神全而識備於是乎解
胎而生矣生之日而情見乎外焉變嬰孩指順喜怒先真
後偽已失其道矣況乎遠於外緣自敗五耳耳聾目眩或
思香舌貪多味身悅美溫意羶毒慈運神役智則不昏思慮夜
奔馳而不止消朴之性蕩然離散矣於是形枯髮衰氣喪神衰
寒暑相凌而不能禦其何以能長存乎聖人於是知五行精氣
道藏要 道藏 精氣神

以成其身故修五行精氣以補之反本還元以觀胎息之機焉
心靜則神悅矣神悅則胎生矣何也神者氣之子也氣者神之
母也神用則氣衰矣氣絕則神亡矣夫欲長生其在神氣相合
而心不動守於內息神不役於外無去無來無出無入湛然常
住故玄化之門者長生之戶也加之以外物不思也外色不視
也外欲不耽也外味不嗜也常自內觀心煉不散神合於氣還
乎五臟六府之源至其久也神氣乃明照徹五臟通於四肢凡
人之呼吸出乎咽喉之中聖人之息氣存乎氣海氣海者在臍
之下三寸其名曰子宮元氣之根本也是尋之真一之氣也夫
能守之綿綿不絕是謂返朴還元非氣凝結不散五臟六
府堅而不振形體以之不壞神識以之安靜長生之要也是以
形者氣之宅也神之主也主不知守其內而役於外則宅虛而
壞矣况夫無一息住於氣海者乎聖人以神氣為守御焉呼吸
而下徹乎湧泉神氣凝結補於氣海矣呼吸而上應乎九天神
氣凝結而頂於腦矣上頭泥丸下補衛端二景相通可以御老
矣若夫呼不得神為聖焉吸不得氣為君焉一息不全則傷於
胎息矣故神氣不相合則不能結於子宮者也神能御氣則胎
無出息是為真胎息者歟夫者根境相對而生情愛乃意於
淫欲精氣下泄身乃枯朽故曰無滴漏之益而時有吹冷之決
喪其性命之宗惟神與氣合子母相守隨其呼吸上下而散補

三宮則精魂不散是故定者不死之根也心者氣之主也故氣
者從心者也心行亦行心運亦運亂則亂定則定定則傷煩則
謂是以聖人不體不用不役不佳不定不亂自適其適內安悉
除此長生之本也如是常思受父母之遺體名曰胎息既而具
乎六入胎息五藏六府骨肉筋脈皆資乎胎息而得增長焉
胎息之根源不出不沒狀如雞子色猶水精由念而有動轉之
時內氣不出意固其發而有去來掩心引頸如是為去來之
外形者也其名曰胎形焉胎形腹是為動轉之內形者也其
名曰胎形焉以意引之勿由吐納勿在握固二者玄玄之門常
宜閉之使氣周於身清先入靜室坐躡入定焉身不動搖想
其胎息如雲霧如煙燭之煙如逆本之絲以意引之周於四天
息脈條暢次引其氣灌於泥丸復引其氣集於舌上而鍊之
想如雞子吞入於腹不可差焉使五藏六府承其津氣而悉厚
固於是其體光潤此胎息遊於其身之中者也如其似渴則
時時之以意送之其計其數可也則休息息焉痛痛所在以意
攻之既痛則已滯行止痛坐常存乎胎息胎息不散或三五年
功乃大成若夫氣下則勿止之止之則成疾矣其功既成不必
靜室任意修鍊常想其身猶如鐵錘焉肉氣充滿則四肢健
矣於是又觀吾身也吾心也吾胎息也漸至於長大同於水虛
其初想吾身如月為坐一室則光滿一室矣居一城則光滿一
道藏要 道藏 精氣神

城矣游一國則光滿一國矣至夫周乎十方虛空而不見吾身
吾心與呼吸胎息純一虛空無想無念湛然寂滅如是觀已復
如前觀由國至城由城至室漸復成小於是加精進焉欲游於
他方則惟一念而已欲隱其形意發則隱矣生死自如食與不
食不相為患斯道之成也故謂神如嬰兒怡怡如菜葉枯葉而
形神自平矣息與神合如琉璃器中有金像金像者法身也瑞
璃者根形也故謂明而法自形矣水清而影自停矣天食者滋
神者也地食者滋形者也空懷抱寶神氣斯自寧乎雪山之妙
藥自頂而生者也行一空體輕神怡於是血化為乳骨化為
珀矣故曰天道二精者實神不見神形不見形即心無心

即形無形心尚不有而況於外哉
聖胎為精氣神神即胎時
若欲太一曰夫穿關透節之用非虛神道引則無以流而運之
克寒海熱之川非吐納吹吸則無以平而出之運道真清之用
非欲飲欲鳴則無以湛而凝之還精採氣之川非非雄雌交合可
無以走而上之結胎分形之用非非消滯息則無以任而誕之
降魔殺尸之用非非密機聖化則無以消而滅之此六者登真之
梯航行道之軌轍也凡挽引吐納行氣氣鍊結胎存神皆須淨
吐咽門仍先定閉其口任息於鼻鼻微閉則客風入之致八邪
之害故一氣失則元氣互亂矣閉口定息使左右足並立故手
道藏要 道藏 精氣神

左右前後操履趨者九於是對心交叉十指按引力直伸胸
前俟力極淨淨引力直得首上其名曰起天馬俟力極引上重
西行九拽又自首上展力又十指淨淨托空并腰骨引合端曲
下過於膝按之及足其名曰立地馬俟力極進退腰身九擦其
足上如是者三然後正身定息曰如此法可以閉乎三百六十
關節八萬四千毛竅行之久則補腎堂止遺精股骨壯而顏光
澤矣可以益一紀之壽焉開口而坐屈左右足對心交叉十指
級緩引力直伸腰前俟力極又淨淨引力直得首上俟力極引
上東西行九拽又自首上展力又十指級緩引托空引其腰令端
曲下過於膝及於足跟力極乃止如是者三其名曰怪柏蟠龍
焉然後正身盤坐定息曰如此法可以治胞之積水散頭腦之
陰氣明七竅利三關夢不惡目不眩行之六年改柱成少矣閉
口盤坐直行拳於胸前如握弓之勢左右托開前手如托太
山後手如抱嬰孩右手掌過其髮緩力挽開如滿月焉然
後力極轉而腕節左右各三其名曰換射此法能開大椎之關
賜龜蛇之穴內通經絡流達上焦可以目不赤喉不咽口不瘡
斷不非背不癱行之六年萬毒莫能攻矣閉口盤坐結赤龍之
尾鋪左右手背於胸腹間淨淨起腰而合其數二九其名曰
蒼龍鼓翼此法能開胸背七十二骨散五內之邪氣迎風之
關既開也轉助脾輪以消水穀壯元於四肢和氣於四

道 8-5

腹行之九年力暴猛虎矣閉口盤坐痛癢左右字候其盤分摩
二目摩之熱稍息自其大皆入力拭向其小皆其數一九用力
於目中一開一固以作閃電其數一九其名曰唐鏡閃電此法
能上燒二目除陰風止瀉淚抽肝之冷濕下注於水滅其熱如
火神開調和胎元溫煖三尸敗壞九竅流利散六府之積濁發
丹田之烈焰去漏精止濕鬱行之九年金精石髓對境無剛陽
之動矣閉口盤坐中印指固守於腹室之間供身內萬靈
帝坐龍殿肅靜身心儼若大受朝之儀於是並斷先扣前門十
過越次扣後門二十六過其名曰擊鼓集神神不集則心帝飛
馳至神不棲陰魄動搖而聖功難成矣吐納六氣者法其熱汗
痰外疾快入通而已大冷則反克之可也以金克木木克土
之用輔其六字以反克而發之病穢陰毒斯除矣大熱則得濕
之可也以金生水水生木之用輔其六字以反瀉而平之病穢
熱毒斯除矣若夫洋寒洋熱惟以本六字從九至九如法吐之
其行之時首乾面與解帶盤坐合口一吸其清開口一吐其
濁者各九過吸者使微微自鼻中上入於腦復自首後二十四
節節下歸於丹田而止即覺胃中一道濁氣直升於咽喉門從
口而出不可使耳有所聞焉此謂納清出濁者然後觀察所病
由何藏者目睛赤面熱燥燥是為肝之浮熱於鼻合口吸目又
手以想其肝自肝中吸吐噓者三九過合口漱液滿則噓之三
道藏輯要 卷四 齊集四

九過自咽喉門直送入於丹田如是者三五過則熱消矣腰
脊酸疼四肢無力面黃喘急溲溺無度加以精精遊過冠蓋盜
汗厭食飢瘵其夢多感此腎極冷而敗者行之如前法吐納
一九過腎本宮用吹今用脾之呼者以反克之如前吸吐用呼
者三九過送至丹田者其數三五則陰消陽元壯矣凡有疾者
惟依生克本而行之則無不驗焉何以謂之陰陽之復乎子之
卦曰復其星曰危虛丑之卦曰臨其星曰牛女寅之卦曰泰其
星曰斗箕尾卯之卦曰大壯其星曰房心辰之卦曰夬其星
曰參角亢己之卦曰乾其星曰巽午之卦曰姤其星曰張星未
之卦曰遯其星曰井鬼卯申之卦曰否其星曰畢階參酉之卦

曰觀其星曰晉鼎戌之卦曰剝其星曰奎亥亥之卦曰坤其星
曰璧蓋此可以觀天矣何以爲金液內丹乎曰於子之時起功
自復卦一陽爲始每每一爻直五凡行一陽爻先閉三十息
三喘津分三口故曰一喘三喘聖人規龍行自虎和隨此之
謂也行一陰爻則閉三十息三喘氣於是陰陽實矣五日行二
卦三十日行十二卦至寅而終蓋三百六十口一周天者也子
至於巳六時陽也左行至巳而終乾焉午至於亥六時陰也右
行至亥而終坤焉乾坤則再起於復矣若夫九還七返者大
而一年小而一月統之則一日可也還者還轉之義也此金丹
於鼎流轉還返者數子時夜半起於甲子甲子乙丑時以金爲
道藏輯要 卷四 齊集四

氣駕乾乾剛坤柔乾屬金也又陽物也爻也男白女赤自然之
道也朝日甲子時夜來受符靈長男也一陽爻則進陽火以金
爲氣金之成數九九轉者聖人隱金之名者乎自午至亥陰也
一陰爻則進陰火一陽爻則其陽火於是乘來受符靈長女也
七者火之成數也以火返於金則乃七返者也理人蓋亦隱火
之名焉或曰水火之用其故何如曰十一月用火二兩十二銖
用水十二兩十二銖十二月用火五兩用水十兩正月用火七
兩十二銖用水亦如之二月用火十兩用水半之三月用火十
二兩十二銖用水二兩十二銖四月用火十五兩無水不加矣
五月用火十二兩十二銖用水二兩十二銖六月用火十兩用
水半之七月用火七兩十二銖用水亦如之八月用火五兩用
水十兩九月用火二兩十二銖用水亦如之十月用水十五兩
無火不加矣十一月則皆自寅起焉泰者兩州燕之分
也大壯者豫州宋之分也夬者兗州鄂之分也乾者荆州楚之
分也姤者三河周之分也遯者雍州秦之分也否者梁州魏之
分也觀者冀州趙之分也剝者徐州魯之分也坤者并州衛之
分也復者青州齊之分也臨者揚州吳之分也

元氣篇 呼吸吸而內外之氣
夫人稟天地元氣而生者也一呼一吸內外之氣應矣氣有六
曰心曰肺曰肝曰脾曰腎曰三焦爲之主焉能服是氣一年通
矣二年行矣三年功成其凝之珠於丹田矣氣者何也虛無自
然無爲之道也心者無爲者賦蓋惟不動則不起於內而外不
入矣內外安靜則神存氣和元氣斯至矣於是五臟滋潤經絡
流通津液常生矣然後五味可造則不飢渴三田成而得肉登
實返老還童矣故氣之化也始爲血血爲精精爲髓一年其氣
易矣二年其血易矣三年其脈易矣四年其肉易矣五年其髓
易矣六年其骨易矣七年其骨易矣八年其髮易矣九年其形
易矣其神三萬有六千皆化而爲仙矣夫五藏和津液生三焦
通氣而不壅此之謂還丹焉神者無形之至靈也神與於道靜
而合於性人與於神動而合於情故率性則神凝爲久則止極
則還止則生者也還則死者也其故何哉情之所移非神之所
使也夫服其氣必靜以內觀而過於太始太素太初太極太高
焉於是元氣下從其頂門至於涌泉計其息之人息其息之出
元氣隨其意而通於三田周流不已而如水焉久視之方也

血脈篇 一身之微其手五行
凡人內有五藏應乎五行焉肝者木也神曰青龍其氣從乎脊
膜之左上入於目其化爲淚淚者真木也餘氣流入於左之上
膈是爲玉液瓊漿焉肺者金也神曰白虎其氣從乎脊膜之右
上入於鼻其化爲涕涕者真金也餘氣流入於右之上膈是爲
金液還丹焉心者火也神曰朱雀其氣從前腹之左上入於舌
道藏輯要 卷四 齊集四

之下卻入於心其化爲血血者真火也餘氣流入於左之舌下
是爲神水焉腎者水也神曰玄武其氣從前腹之右上入於耳
卻入於腎其化爲精精者真水也餘氣流入於右之舌下是爲
華池焉脾者土也神曰句陳其氣從後脊脊上入於膈其化爲
涎涎者真土也餘氣流入於左之上膈是爲黃芽焉於是乎復
有四象一曰金翁者肺中之唾屬乎純陰者也何以謂之金翁
歟上有金液還丹中有神水華池與夫黃芽和合而爲陽所謂
上陽而不陰者也故曰金翁翁如日焉日者純陽也中有三足
之雞屬乎西方之金外陽內陰者也二曰姤女者心中之血屬
乎純陽者也何以謂之姤女歟上有純陰之唾其中有關故曰

道藏輯要 卷四 齊集四

道藏輯要 卷四 齊集四

婦女曾如月焉月者純陰也中有蟄有鬼屬乎東方之木外陰

內陽者也三日嬰兒者腎中之精屬乎純陰者也何以謂之嬰

兒歟譬如男子焉純陽之內而有純陰之精是為陽中有陰以

二儀言之坎之男離之女也四日黃婆者脾中之涎屬乎陰者

也何以謂之黃婆歟上陰下陽無陰陽為之匹配是為孤陰者

也身有七竅亦知之乎或曰何也曰津也水也唾也血也神也

氣也精也鼻之氣入者屬於肝出者屬於肺口之氣吹者屬於

腎呵者屬於心怒之氣屬於膀胱喜之氣屬於三焦意之氣屬

於脾上出之氣屬於小腸穀之氣通於下元此九天之真氣在

於身者也心者離中虛為火焉膈者巽下斷為風焉肝者震仰

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

孟為雷焉小腸者坤六斷為地焉肺者兌上闕為澤焉大腸者

乾三連為天焉腎者坎中滿為水焉膀胱者艮巽梘為山焉又

吾身之配於八卦者也修道者宜亦有考於斯焉

調氣篇元氣之海淵者斯集

高嶽仙人字平曰鍊質者當居於幽室其枕二寸其牀三尺為

軟地燥衣服適寒溫之宜仰臥豎膝閉目勿張口舌按上膈手

握二乳扣齒築神此學道之所先務也欲行正氣先調關節使

之開焉降魔者六七虎視者五三二目東西顧左右拳互舉於

是與目放耳引其手前後托而後拭其面此消息之方也行氣

之初或三焦未通嗚氣不下在於上焦懣而不泄於是先學調

理其氣則濁氣散而清氣自榮矣其要在乎知門戶之出入焉

鼻者天門也口者地戶也入天門出地戶則為順氣反此則為

逆焉故逆則壅塞順則宣通此陰陽之理也既知其逆順而行

之則鼻引以納清口吐以出濁濁者因其藏出之何也人食五

味各主一藏又有六府之氣同聚一門而成濁氣何以察之夜

寐口合則五藏壅在於喉及寤則大呵吐蓋有重濁壅之氣

矣故行氣服氣先呵去其濁然後為之或口乾舌澀煩無津液

喉痛而不能食者熱之證也須大開口呵之十氣二十氣卽扣

齒七八過轉舌漱池而嚼之華池是也又任其喘息之自然

出入調之三二過又呵之既已復調其息俟其熱退乃止熱退

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

者何以知之喉之中清水出甘液生者是也夫氣者出於心

邪則氣邪矣心正則氣正矣使之舉手動足喜怒哀樂莫不由

於心心之動念莫不由於氣是以氣全則身安氣亡則身滅醫

師按其脈而知五藏四時升沈之候況吾能察口鼻取捨斯須

不令出入者乎故當以六氣呼之夫胎元者身之主也六氣者

祖宗也天門納之地戶吐之往來綿綿喘息謂焉於是三田清

靜玉液自蒸盛矣午之前子之後分其陰陽卽前以集神一嘔

再嘔者皆三瑪職於十二玉樓矣喉有十二節水在坎中其轉

並遞遞焉三十六息者一時也十息之中有一偃之久則延年

矣咽主於肺肺屬鼻或氣不和及勞熱皮膚刺高上熱可以用

之呵主於心心痛滯滯口舌乾澀及諸邪氣可以用之大熱則

口大張小則小張吹主於腎耳聾腰足寒前可以用之呼主於

脾氣微熱不和腹脹食不消可以用之噓主於肝目昏而睛赤

而溢可以用之噎主於三焦三焦不和則多驚可以用之五氣

者各主一藏一氣主三焦焉六氣者又有佐之之法其噓也則

目閉喘為其呵也頂後手叉平焉其呼也反托前焉其咽也左

右手擊其吹也平臍緊抱其胸焉大月順行吹時呼月小

月逆行自地以上凡子之後午之前披衣端坐男以至足壓右足

女以右足壓左足固調息住氣俟其氣動則以其鼻長引其

氣閉目依六氣之法依其微出其氣耳不可聞也吞東南西南

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

向季夏厲土以行脾氣則西南向秋西向冬北北方其行之祿

然放身使氣通和可起則起男下牀先左足婦女穿衣先右足

焉跨勿務高唾勿及遺行勿疾首欲數極至於數百尚欲常扣

至於數十手掌相摩面數十過而熱而止

靈源篇太極布妙人得其一

何真人何仙姑曰命之蒂在乎真息者也太極布妙人得其一而

勿失者皆持也宮室虛闕則其神自居矣然其氣府則其血

液枯矣悲喜思慮所以益其形者也苟迷而不知則其氣亂

而精神無所據矣元和竭而神斯去矣方其萌芽脆弱須含帝

野吾之根識者易於變遷故未有美稼生於荒田者也故九年

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

而足乎火之候之應無心其神速矣真心者無心也動靜兩忘

者離乎欲也神者性也氣者命也神不外馳則氣是矣二物者

其誰親乎夫之何以爲本哉混合爲一而復忘其一則可以同

化元之出沒微金質石不爲難焉若在立己猶然忽忽此道也

易知而難行也行忘其所行道斯畢矣若夫閉氣數息非吾所

謂道也專氣致柔則其神自留往來之真息斯休休然久之

綿綿歸於元命於是靈泉不涸而自流夫三萬六千者大功也

陰陽節候在其中矣然神乎關脈以發其筋骨則光明無不通

矣三彭出乎陰尸之宅萬國朝於赤帝之宮真人來於丹臺此

豈一朝一夕所致哉惟吾本真而已故戰戰兢兢者吾之慈力

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

與夫虛淡而然歟其初何以爲茲其則念中之境須自除焉夢

中之神須自執焉不瀉不凝者大要也不方不圓者之道也元

和內運則以成其真呼吸而求於外者非道也元氣不止則神

不安矣竊木無根則柯葉槁矣渴唾也精血也執木竈元亦

一而已矣隨時變化由吾之心焉故在體感熱斯爲汗矣在目

感悲斯爲淚矣在腎感合斯爲精矣在鼻感風斯爲涕矣縱橫

流轉以潤其身惟其至也不出於神水此神妙難言者也真氣

者能資人之生吾恬淡無私齋戒以寧其心節其語言於是得

醍醐甘露之漿飢渴除而眞素見矣其初勤苦乎修鍊及功之

成則遊遊勤苦之中當復閑焉以養其元神吾之心何以得

閑乎斯縱橫在我者也吾之用內何也泰然而修夫定者也形

神未能俱全吾不了其命則了其性乎彼多能者與修行之路

背而馳者也其猶煙霧不能成兩路矣修鍊之要以神氣爲本

神氣不安則徒勞者也無中之妙有其難執歟豈嬰兒者必欲

其母歟吾當減後辯聰聰明養其精神爲思其成與不成無必

取焉無必取其質自延矣有必取斯神矣有必無必惟堅其

心則神真不散而朝元者也

中源篇原曰齊參日白虎

世有大藥何謂也仰觀於天房曰雷龍汞之精也窺曰白虎鉛

之精也一氣者至寶也口爲朱雀火之神也月爲玄丹砂鉛

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

也於是欲知大藥而立元基焉必得中央戊己之土者也土者
自領星生之能載萬物之母也庚生於丹砂丹砂復為汞不見
丹砂之形及乎復本又為丹砂故謂能者丹砂之宅也自有陰
陽合其精華白虎者黑金之舍也被禍懷玉外熱內白鍊而
為真銷是以古先至人曰此神龍之精也淮南八公曰此秋石
也秋石者何也庚生乎金應西方之位辛生石也丹砂之中生
乎汞者神水也故神水者汞之神也東方木君甲乙也南方火
之主也真靈丹砂其色赤屬陽南方之位者也龍虎二氣也方
其相溫存於鼎中蓋如人之受胎精氣混然其交有形兆焉則
以水定四時而為大還丹焉其二精和合其狀乳花於是自相
制伏者也自十有一月一陽之生至乎四月純陽之時入乎五
月一陰之初則陰生陽互用遂以自媒可也陽極陰生於甲午
之中用陽之卦自子至於午之中於是六卦入於乾位焉六卦
乾砂產於金者也乘歸於鉛者也乘在於鼎為一氣之所推移
及其成熟如人之在胎者也陰陽結聚而成其若神靈者乎十
月霜雪降矣黃芽內熟其色青黃芽之成者龍虎自然之神
化也丹成而服之則當守一存神其心與道合焉吾嘗跼蹐而
坐左右手各起前後搖之三十有六左手取右手左右搖天柱
脊者三十有六握固搖其龍髓者三十有六雙飛其龍髓者亦
三十有六左右手為挽弓焉右挽左屈左右手如鈞向前月方
道藏輯要 道經 卷四

學者各三十有六扣齒漱津用力三嚥之於是始行火功焉子
者四兩也每兩九轉則三十有六矣五者八兩也計七寶者十
一兩也計八寶者十六兩也計十寶者二十四兩也計十二寶者
三十二兩也每兩六轉則一百有十矣未者十六兩也計九
申者十二兩也計七戌者八兩也計四亥者四兩也計二惟陰
卯陽酉不行焉

中黃篇 五穀養形亦以寄生
大受形於胎故以精血為根靈識元氣為本於是吾明五藏焉
夫元氣浩然凝結成質者以五藏法五行之相應也明以七
寶氣七曜之照也夫人之腹有五行之正氣順之則無疾逆之

則為害矣先天也足地也心之氣腎之氣節之氣皆大此所謂
神宅也如此則修造易成且壽矣道以心誠為用如用心捨情
則直上於九天此其大要者也夫聖賢在胎無聲無息念於至
理既出於胎六識漸萌體製五穀貪食盡生隨識所用口受外
味以念識身受內役以喪精神離形以散壞形離神以去生殊
不知以肉相應筋骨相成肝合乎營其外心合乎脈其外色
脾合乎肉其外唇肺合乎皮其外毛腎合乎骨其外髮齒者骨
之傷也苦者血之傷也甘者肉之傷也辛者氣之傷也酸者筋
之傷也夫孰知其以哉氣陽也味陰也味歸形形歸氣氣歸精
其初豈不相質耶而後皆相反焉於是精食氣而其精傷矣形
道藏輯要 道經 卷四

食味而其形傷矣故氣氣盛而元氣衰以至於老焉春之月七
旬有一日損酸增甘以養吾脾胃夏之月七旬有一日損苦增辛
以養吾肺秋之月七旬有一日損辛增酸以養吾肝冬之月七
旬有一日損鹹增苦以養吾心四時之季各旬有一日損甘增
鹹以養吾腎如是亦可以壽三百餘矣先之以除欲以養其精
後之以辟穀以存其命食脂氣食靈元斯不死之道也有華香
國者木上之庭者其外三十里上羅飛隼下布蒺藜至華香者
先徑其中焉夫飛隼藜藜者其猶吾之三彭也歟三彭則吾
登乎胎仙之區矣九仙君曰道之要蓋十有八章焉經曰專修
靜定身如玉但服元和陰五穀何謂也心者隨時所動先嘗淨
居內絕所思外絕所欲則元氣自足矣世以五穀為肥膚之具
不知為壞身之本也經曰鹹味辛酸五藏病津味入牙腎心鏡
此之謂也於春三月淨理一室辟几設床施茵至午之時一氣
初生則淨其心神叩齒三十六通以左右手握固仰臥目依
喘息之出即開口鼓滿其氣以嚥入為度漱以嚥之若入於腹
汨汨作聲以飢為度飢即更服焉氣入之後如其口燥即飲胡
麻之液巨勝三大升去皮九蒸九曬茯苓三兩通商末
氣自暢通而安和所嚥流涕胡麻之液可以止矣久之腸中之
滓盡則嚥其氣自如湯液至臍之下服氣之初溲濁赤黃勿懼
矣夫湯液不絕則腸中之滓不盡終不能洞曉是非矣欲絕水

道藏輯要 道經 卷四
身自聖而已無遠近之限焉或三十日或五十日或百日三
丹田自然以次停滿故三十日下田滿則神氣足而不泄且不
飢矣六十日中田滿則體無虛氣行步健矣九十日下田滿則
內凝結而外充肥矣於是三平寶神凝體清淡無所思可以
棲心聖境以學胎仙者夫或食或斷使人志散思貪諸味則蒙
之氣難進求仙者之大病焉此內凝形神者一也經曰子能守
之三靈棄得見九真五牙氣何謂也夫服液則得不得不飢況於
服氣者乎故絕穀者則魂魄變改三尸動搖矣然服氣之初或
十有四日或二十八日滓穢既出漸覺其體虛弱百節無力此
元氣未達也惟勿懼焉當守之使下田滿則飢渴除矣始也
膚色黃瘠後當悅澤矣如兼食而行則無劫焉大抵服氣欲速
達於五藏必絕其湯液絕五十日則目內想脾中之氣行自心
而起散至四肢仰臥視日中央戊己內藏元氣黃包內堅用之
可理丹陽莫辭朱陵共講得達四肢黃雲大起於是見每至丑之
時而勿差焉歷二十八日內見脾中之氣鬱如黃雲過於四肢
久之其氣可以滅燭吹火百步之外如大風可與雲霧以蔽其
身矣三尸者一居膈官服官者上丹田也其色白使人思欲
食好嗜慾動搖其心焉一居明堂明堂者中丹田也使人貪財
嗜好喜怒精神恍惚焉一居腹間腹間者下丹田也使人愛衣
服荒酒包掠亂其情焉夫能用心堅強以食其氣則二十日上

道藏輯要 道經 卷四
虛死六十日中虛死九十日下虛死於是五藏之中有五行之
正氣運應於九天無所不通矣此食氣玄微者也經曰五牙
咸惡辛酸味何謂也五味不絕五藏之靈氣不生矣此五牙咸
惡者三也經曰蒸筋膠骨達諸關握固潛通開百竅何謂也服
氣五旬而未絕水穀之氣過天晴露於正午之時坐密室施
床設席散髮於枕上握固漸於一脇之傍然後叩齒七通端心
眼目如覺微動即用力握固稍稍筋脈徐開靈氣漸通於骨肉
之間汗汗潤澤於皮膚之上數數運行自然顏色光而氣力倍
閉氣鍊形元氣通行於毛髮毛髮跳踴矣此燬腐淨志者四也
經曰百竅開連總有神何謂也百竅通於百穴百穴通於百脈

目之一有二穴焉通於肝脈肝脈通於心脈故心悲則淚隨之
上亦有穴焉通於脾脈脾脈通於心脈故心悲則肉脫脾熱則
鼻乾蓋百脈與百骸相望百關與百節相連是以一穴閉則一
病生一脈塞則一經亂矣服氣者則諸脈通暢四肢無物以停
留寒熱不侵毒物不干吾之萬神始得歸集於身疲痕痕氣消
矣此百竅開通者五也經曰何物為究七七裏何謂也其澤既
盡最當絕其水穀者四旬有九日其至切者也稍稍百脈洞達
返照如爛俗心頓捨五藏怡和不能堅精則前功功矣此長存
之道者六也經曰潛于神功去路雖大都穀實偏為病何謂也
穀氣堅實則五藏滯滯神氣不凝而靈光不照矣此鹹美辛酸
道藏要

者七也經曰穀實精華與靈隔縹羅六府昏諸脈何謂也穀氣
精華化而為涎為膜以纏羅於五藏六府關節筋脈焉夫脈氣
五六十日見其滓盡而不知穀氣精華未出也於是有飲食之
思其情散蕩殆為三尸之所動及夫後溲或如膿或如血或如
壞脂或如雞膏乃穀氣欲出也踰三十日或如涎如膜者出
則穀氣之精華矣此穀實精華者八也經曰自癸和九仙氣
何謂也穀氣盡則識元氣矣此三蟲宅居者九也經曰由于迎
動呼吸生居在丹田內號號何謂也神氣既足則呼吸運動能
興雲霧而得隱形無滯矣丹田之氣平實則上升下流結如雞
子其光照乎數里筋骨康強其體和平矣此九仙真氣者十也
經曰胎息真仙食氣得御真氣成胎息何謂也服氣一百日
五藏既虛可以學胎仙矣先須密室厚席累席其枕之高四指
而與身平捨其心識握固仰臥初閉其息自十至十五以及三
十五至一百息使其心不動移晝夜十二時凡一千六百五十
息滿方其氣絕則以魄留守其身魂游上天矣百息之後魂神
覺其魄魄陰神也不欲人之生焉其神七其衣黑衣其冠黑
冠其柄黑繩是為玄母若見之則當存念祝曰玄母之母吾身
之主長發筋骨莫離戶戶吾與魂父同游夫去次見三人各長
一尺有五寸其衣朱衣其冠朱冠其柄朱繩引上元宮諸腦之
神百餘而出其身則見一氣於一丹田中狀如白雪光輝洞達

則謂呼三魂之名一曰真靈一曰胎光三曰幽精得此陽神領
其腦宮之神引其光神游於上天初出之時覺其身從黑房而
出見諸鬼神詭形異域或大或小惟勿懼焉候無所見始為真
矣故為斯道者必求同志而與之居慮其有所見而生怖畏身
不得去也則使同志書記其喘息之數焉此胎息真仙者十一
也經曰五藏真氣芝苗英何謂也其丹木也生於火克於土來
自東方其色青蒼受之於陽當伏此氣閉固于息則青色眉流
而凝結矣其行之也自于之時當隔一時至五十日見其氣如
青雲想之可以治人之浮熱時疫癘腫疥癩急嗽之疾其心火
也生於木克於金來自南方其色赤赤受於朱陽潛伏于息赤色
當山每午之時存想其氣其心大如雞子稍稍赤氣自頂而散
祝曰南方丙丁赤龍居停陰神避位陽宮下迎思之必至用之
自成五十日即赤氣如火之光可以治人之冷寒其肺金也生
於上克於木來自西方其色白服之千息白色當出每五之時
存想其氣狀如白珠其光住於眉間曰西方庚辛太微玄冥
內應六府外為肺神見於氣上游於丹田護我命用之成仙
存念一過四旬有九日肺中有氣狀如白雲能照厚地一切寶
物及察人之善惡視表知裏如不行存想五氣之法則須服氣
三年然後見五藏之中由不辨生克寒熱之理矣則用心之氣
心氣者火也熱則用醫之氣醫氣者水也故不知用氣則無功
道藏要

矣其脾土也生於火克於水來自中央其色正黃閉之千息則
黃包昌矣曰一想其氣而無時焉四旬有九日自見其氣可以
身入垣壁而人不得見矣其腎水也生於金克於火來自北方
其色黑是為下元主持命房其中有真守之勿忽夫五藏之神
氣每至五更之始各存想其色其氣俱出於前則止不須一
想焉如是者其功綏踰百而功此五藏真氣者十二也經曰
太極真宮住碧空何謂也上界之宮也故上界以七珍精氣為
日月下界以陰陽託氣為日月一年三百六十日是為上
界一日十二時焉此太極真宮者十三也經曰更上參天入太
微何謂也九天第五殿也此九氣真仙者十四也經曰靜理修

真為聖人九行空門列真載何謂也九行者一曰慈愍為衣二
曰止捨為食三曰正心為乘四曰專志為財五曰謙下為牀六
曰順養為器七曰勤懃為屋八曰修空為宅九曰布施為華此
大微玄宮者十五也經曰諸行無心是實心因心迴得歸天去
何謂也無心之心因有心也此九行空門者十六也經曰六府
萬神常有常何謂也大腸之府主於肺堂與柱中央以為候色
其重十有二兩其長一尺有二寸其廣八寸大腸十有二曲其
貯水穀一斗一升十二時中有神謁衣冠各如其色十有一人
水穀氣盡則其神見矣醫府者主其內官外應於耳為宅門戶
蓋精主醫醫為後宮內列宮女左壬右癸循環於二耳有元神
道藏要

守之噴怒則傷醫醫傷則失其志喪其元神噴怒者道之忌也
醫合氣於膀胱上應於舌根氣液往來是以膀胱二府合為津
門而氣海循環以為要路焉服氣未成當節言語以養其津其
中有神三百六十以應一歲之位其氣既成常抱不食之行則
當見其神而合神理此六府萬神者十七也經曰勿泄天章字
存志何謂也始終不泄則天神助之矣此勿泄天章者十八也
巡火篇陰陽之火其進有時
日月之度則而乘之
陰真君曰一二三四五六七八九
十八二十二十二二十四二十六二十八
八十五二十一此進乎陽火者也十六三十七三十八
二十六二十九三十二三十三三十四三十五
三十六三十七三十八三十九四十二四十四四十六
四十八四十九五十二五十四五十六五十八六十
八二十九四十二此進乎陰火者也吾火之數蓋與紅金子
魏伯陽火之數同焉合乎日月之行度天輪周皇之數者也
為盡天地之數極天地之用非傍門小法之比也火候之要有
曰晝夜四時天地氣相通萬物五五行火法在參同從九終
六兩寒溫造化功青龍嫁白虎一味更無雜脚結成世寶端凝
更不流聖人留此法祕在火術中際氣上騰陽氣下奔首尾武
都關五日復一復復卦為先首尾相交動初九多子丑三兩
為先首二九寅辰辰四兩應六律三九巳午未五兩合聖意四

九申酉戌火數須要實輪還十二辰周而應四季九五飛龍在天不迴火數上九元龍有悔退而下位故九位無陰則冬至日昇上者也九天無陽則夏至日降下者也故聖人設法選四時之火晝夜無差火之數滿足去而上於蓬蓬至於丹田初上居下重爐歸乎本也如法倒焚於是四氣滿足永砂伏於火造化之功畢矣砂者陰煎而陽煨柔者陽煨而陰煎此伏制而成還丹者也

混元篇 混元而行合氣於元

混元真者曰混沌者形如雞子上下方其中有氣如隙中之塵撥之無形視之有景於是立名二儀二儀相交而出陰陽陽相承而定三才焉然人者俱稟天地一氣而生矣何為天不崩地不陷而人獨死耶天者以輕清之體而順行如運行逆氣務於重濁其氣盡則崩矣地者以重濁之體而逆起如運行順氣務於輕清其氣盡則陷矣人者陽也而世之有形相之物者皆陰也其行務於陰而趨邪見以損正氣所以至於死矣夫能順天道而行常得氣合於元知道不違則可以長生矣夫不能長生者失本元破三奇而已故元氣破則不足其神亡矣神亡而氣不足自然不合於天地之行動焉若夫本無漏泄神識無差三奇無犯晝夜神思無紊可以與天地同德日月齊明矣修身者或元氣嘗破則精神不全必俟其精神具而氣全然後可

道藏輯要

道經 卷四

以養命而為仙者也不然則內外之氣不相合難以成道焉何也內者人之氣也外者天地之氣也且夫天地人者皆真一之氣所生也內氣不足於舊則不合矣夫萬物者因五行而成及其壞則以其物補之故人之壞也亦當究其根元而補焉元者一也其初受乎父之一釐之真精與母一釐之真氣相承而成焉故一陰一陽之謂道道生一一生二二生三三生萬物乃立乾坤無不備者此人之根本也夫失其三奇者復依根元而修之則三奇自足矣三奇者神也夫人元從陰陽交感而毀則則可用陰陽而補之使其神氣合於身則內氣自合於外內外氣合斯同於天地乎夫陰陽補之者何道也修身者先養其命焉依

陰陽之運動執其氣候轉其乾坤抽添五行否泰縮縮出入往來貫串與內外相應而不差修之三載則成仙矣或問曰父母之精氣何從而得之何所而通變之曰父者木也精者火也二象者一氣也木為主火為用焉母者金也血者水也二象者亦一氣也金為主水為用也四象者遇土則相生不遇土則相克夫母之元宮者正真土也四象之氣至於此自然相順其聚為質而生性靈智慧焉木者性也火者意也金者智也水者慧也木以其性用修東方甲乙而生於肝火以其意用修南方丙丁而生於心焉金以其智用修西方庚辛而生於肺焉水以其慧用修北方壬癸而生於腎焉腎主骨主耳肝主筋主目脾主肉

道藏輯要

道經 卷四

主唇心主血主舌肺主皮毛主鼻故腦者肝府也小腸者心府也大腸者肺府也膀胱者腎府也胃者脾府也此五行各具水氣至於本方以具萬神所以身全而體備者也三十日氣滿三百日造化體象既全於是以神氣精為之主焉神者脾之氣也氣者金水之氣也精者火木之氣也三奇者隨母之榮衛經絡而周於身至於中兩元宮雙乳之下故十日之內生膜一重其膜上出金液白膏三十日之內其膏滿液奔湊而出流於元宮灌既於三奇矣四十日生膜二重六十日其膏流於元宮前膜閉矣七十日生膜三重九十日其膏流於元宮次膜閉矣如是生九膜焉三百日生嬰兒而三年食其乳然後神全氣足此人之根本也達此者修身之理得矣修身者不先除疾則其神亂而不齊矣何取於外神乎夫疾者因乎五藏不和榮衛難通氣順則疾除氣逆則五藏不和百脈滯矣凡氣之順也榮衛周通於身往來無滯修身之法曰於戌亥子之時陰陽漸王而入寢於牀其氣滯於百脈關節故可以此功焉先引四支次展左右手足令百脈俱開搖搖其身使氣往來無有不至則其神當明矣神明者何也陰陽不測之謂神日月精朗之謂明學意發機之謂神應用不差之謂明於是即其神端身正坐絕慮忘想俟神氣俱定乃鼻納清氣口呵濁氣焉何也人食五味五辛皆有刑克能腐五藏而生患於是清濁混而難見故呵以淘

其濁既已使其氣止於鼻出入焉夫金木水火者輕清之氣也陽也重濁者陰也鼻者天門也口者地戶也內通五藏惟陰陽清濁之二路而已然各有行焉惟往來於鼻者不使口中之濁撲其清也鼻之取氣要當縮縮耳不可有間焉何也夫縱於天門出入自如則不能通百脈開四支經絡五藏矣地戶既開惟天門之神氣相傳以抱元宮是為守一者也百節既通百關既開然後取百味所成之津液鍊為神水添入於元宮以為質焉是為抽添者也取元宮經乎脾中所生百味五辛之津使神氣隨其榮衛而進焉自於夾脊雙關通於經脈前至於頂門下降於口即漱嚥以歸於十二重樓於肺乃受之而傳於腎腎傳於肝肝傳於心心傳於脾脾傳於元宮是為神水白丹砂者也上朝於舌下之竅中其走出於舌之上而噴液之復過於十二重樓肺復受之如此者三然後行其真氣鍊之更三五過斯成質矣不復行於諸藏惟在於心有三毛七竅竅有三穴其名曰聚涎其中所傳入於藏其左右所傳入於皮膚化而為榮衛行乎周天之度入於元宮此真一也水中之真金也三為五行之所生殺故名為一焉三者木也陽也應於春之發生者也五者土也陰也萬物因土而生者也木以真氣就於土土木之精鍊為至寶以人論之木則父也土則母也是乃三五一者乎夫三百日而生嬰兒將何以長筋骨歟惟無思也無慮也無想也無

道藏輯要 道經 卷四

象虎焉其數七氣足而生水寄治於壬爻其數一其卦主坎
坎陽也其象玄武一象亦一氣也金爲主而水爲用也土者能
制四象之氣以爲貫此亦何異於父母之所生者哉夫欲驗五
行於內者當以九氣準焉五藏者外通九竅肝通於目心通於
舌脾通於口肺通於鼻腎通於耳下通於陰故九竅有滯則五
藏不順五藏平則九竅通矣五藏之病氣各異其本色焉肝赤
肺白腎黑則就其方作用可也如見青色更無雜色則藏氣順
矣其觀四藏亦如之不應乎本位之色而見斯氣逆矣此特發
命之道爾非所謂金丹大藥者也夫九轉還丹者必在乎識五
行定金銀錢玄珠存神水鎮於元宮伏氣不離於腎藏回精上
道藏輯要

道福

精集四

朝於太和此入聖之門也天地以日月爲用者也以榮衛爲
用者也人之用能與外之日月不差則壽同天地矣神者榮衛
之氣也榮者日也衛者月也內之神氣之運以應乎外之日月
之行自然內外相合矣太陽者一日十二時其應九時而已陰
時不三旬爲三百六十時其見者二百七十時而已陰九何
也太陽生於寅其氣順行至於戌亥子之時歷乎太陰之位二
氣相見故不應焉太陽者一月之中其明惟二十四日而已陰
六日何也太陽生於申其氣逆行至於戌亥子之宮是爲純陰
所理故不明焉其行一十七日至於月之三日昇爲日月交會
之時於是太陽不明矣學者當使榮衛視日月交會
交視日月而行此內外相合者也太陽者前三日後三日於
是至於艮之時始與太陽別矣太陽元在其宮前四日至於八
日行於二十三廿二廿七日丑之時始與太陽別矣於是氣回
而盛明焉日月與天地之氣無差此其所以長久者乎吾之榮
衛之氣能與之合則亦可以長生矣金丹者鍊玄珠也以玄珠
復還於本位是爲還元復命者然須審視五行何也人之五藏
各具其色而見焉故修九還之法先立壇家而作用焉燭者天
地之訣字宙之宗乾坤之首龍虎之基也若夫無壇象者其猶
人之無舍者乎吾居壇中端身正坐觀四時之季與夫日月內
外相合肝屬於木則於春三月擇甲子日時於壇中正坐絕慮

道福

精集四

念想常閉地戶微啟天門出入綿綿勿使奔速而專意使其榮
衛還於肝其氣自夾脊上通於腦由頂門下降入於口則漱之
以歸於十二重樓先傳於肺肺傳於腎腎傳於肝肝傳於心
傳於脾脾傳入於元宮而神氣受之其數既足則奔流歸於
舌下二竅之中其色青此肝氣之順者也餘者亦如之或曰何
以知其然歟曰肝氣初行之月於春三月而用甲子日時起功
者無諸藏氣所侵止轉其位使榮衛周於身經絡五藏其數既
足以生元氣用資於身其中至精納於元宮夫五行生殺其氣
在於本位而不出焉至春求木王之時日乃復施之於元宮青
者肝之真氣也再經五藏榮衛周身奔騰而出見者別無異色
惟純青而已餘四氣亦如之五藏各具其色者斯其驗也金鎮
者何法也取白虎首經二六二七半以爲土取三五一以爲金
金者西方之正氣也鉛者白虎之真氣也鎮者閉也開陽中之
真氣者也汞者青龍之真精也夫至精者本乎四象真氣之所
化故無形質焉鉛汞者惟土能制之於是氣得鉛汞始立體象
而爲一氣二氣相連然後成寶故用密機暗磨虎歸歸於青龍
之位鉛者本虎宮所住之物返歸青龍之位如不受殺氣犯破
元神五藏相順復住青龍之元宮焉既有其鉛能制汞汞既
逢鉛自然相應而爲寶此金鎮也玄珠砂者何也取西方真色
之金十有二兩至於十有五兩經鍊者不可用也金木相會心
道藏輯要

道福

精集四

不可亂而專意焉用陰陽之數意亂則止夫玄珠者四象所成
也故以金木火土而成焉木則龍龍則陽也金則虎虎則陰也
汞成龍陽中之至精也鉛成虎陰中之至精也陽中自陰故鉛
能住汞汞能應鉛汞相和玄珠立就矣先用暗機取真鉛返
歸於青龍之元宮結就丹砂故汞自留鉛也鉛汞者龍虎之精
二氣各得其鉛自然共聚其名曰玄珠何以知之蓋汞伏於真
鉛在於元宮復令金木相交受金之所克若夫心動則真氣降
泄宜深制之可也於是不使出返本位去位不能故復入於元
宮與鉛相合此會合之合者二十日結就玄珠在於十二重
樓至臍之下極熱如焚然令金木相交須加密詳焉以復其六

道福

精集四

屬於土而具五行者也三十日內氣充而後體象具足可以齊
三百日天地之造化是爲金丹十月而滿則生於左勃之下其
形如櫻其體如血此所謂真金丹者也汞鎮元宮氣在神住回
精上朝於腦是爲飛仙焉上下開節俱開使丹氣往來於經絡
以變其骨三年是爲真人焉或問曰所言三十日大功爲當三
年惟三十日乎今更言三年爲真人何也曰三年一閏者天地
之氣滿於是有積餘之氣三年可積三十日以立天地日月度
量焉故三百日氣圓三年則上下俱足矣如入受二氣於胎必
三十日氣滿三百日造化而成形三年而後成人故三年者於
其中以爲三十日之大功者也學者能依天地亦以三年之內
道藏輯要

道福

精集四

三十日積餘之氣爲之者上也如是則三年自有之氣固不亡
矣或問曰少之持重利輕生使元神破敗其氣滅其精衰而至
於老其何以修道乎曰老陰壽少陽則其命長矣老陽壽少陰
則死不侵矣然則老得少氣依此施爲亦可奪天地之造化堅
固而長生者也故修道者須知吾受胎之元本父母之精氣者
也若夫鉛汞相投其爲四象入於中宮乃具五行五行受氣既
足則以肝之氣行入於中宮四十五口以心之氣行入於中宮
三十五口腎之氣行入於中宮二十五口合於一百五之數是
爲真氣依三元鍊神水者也神水者津液也三返鍊而爲之此
住世可也夫能不候神氣之足依三元之正數所謂玄妙之旨
也三元者天地人也以三元之氣返鍊神水以爲質承銀丹田
固守元神可以長生奪少陽之道也法曰白虎首得長生遇真
鉛即延年下土而達三鉛亦可以歷萬春秋矣故鉛者萬物之
母也汞者萬物之父也鉛汞相合然後以象五行依數鍊足是
爲真氣三元其名曰神水器木三火二金四水一土五此五行
之正數也

道福

精集四

一曰吐納世之人皆曰吐納為妙呼吸為要斯不知咽喉之中自有出入呼吸之氣向何假於吐納乎夫吐納與出入呼吸亦同耶不同則為外物矣莊子曰凡人息之於咽喉聖人息之於踵樓真子曰神無刀而氣常運形本靜而用無窮老子曰玄牝之門是謂天地根綿綿若存用之不勤烟燻子曰抵隨呼吸無阻隔綿綿若存無過追嚙復閉氣則法自亂矣參同契曰服氣洪腸胃吐吸正納邪元道經曰鼻引口吐不可排積元氣而可以去浮寒客熱而已嘔氣可以救飢劣行氣可以通肌膚李樵蟾曰服七宿二景之精嘔氣同於胎息非真入之妙也吾觀讀古先至人之論大道則知專向吐納者其亦失之矣或者以其能食而身輕自謂其賜無洋可以升於雲霄斯已誠矣登真隱訣曰長生必須斷穀氣穀未必能長生善也符真人曰達道之士一日九餐而無苦終年不食而無傷不食者豈道之至乎玄綱曰吐納以鍊氣導引以和體理人之用吐納者蓋如此也其二曰御女昔者黃帝游於赤水未學者聞之遂言御女金華之道淺識浮偽者爭信之至於形枯體竭一無所得而不悟也斯道也蓋有由焉昔者裴君看家士也支子元欲化之以長生之道故設種變之方裴君既得道則曰吾常思此類改之早耳由是其言曼衍於世乃有五字三壘之論黃帝赤界之訣以應前真甚可懼也陶真人曰採女求不死採藥求飛仙其險危甚

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

於水火殺伐速於斧斤者也真語曰吾見學採御者死未見學採御而生也誠使精氣不失且未足以成真苟有傷焉斯有尾闕之患矣夫吾身之中自有少女焉好妍華者皆求他女而不知求諸其身經曰嬌女窈窕騎鸞重堂煥爛入威太山野人曰少女之術滿百數採藥還元非凡女由是觀之賢者身之烈女也能採其氣先自臍膈通滿五藏上達百首而有聲日行一千二百氣彼所謂御女者一千有二百蓋此氣也惡言能御如是者耶楊真人曰世上道書多悞人開關陰錄益亂神善乎廣成子之言無勞汝形無搖汝精少思寡欲可以養生此誠學道之要也其三曰雜術傍門夫南宮小術蓋有非大道也

或存思五藏靈芽之氣赤白青黃歸於五臟至於想夫青龍白虎朱雀玄武精光形七魄三魂或履步斗以習升天而行或六甲六辰以服符藥或行房中九之一方或導引按摩屈伸偃仰奮夜切折其身體血氣為之奔走上下涕騰反自損焉或存思內想凝心絕慮制魄思神然一思想則一神出日損一日焉或立壇而醮以求福祐或修煉鍊用藥鹽以為藥朱汞以為丹金鼎熬爐黑鉛白錫草石萬藥配合虛無或吐納以引外邪之氣腸鳴腹脹而傷正氣若識者其性自善非因學氣而然也或舉毛女而服世非無松柏也而壯女之後未有能飛空而行者或服食金石草木以固其形而不知金石草木之性不

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

究四時逆順之宜或清靜無慾修仙鍊行寂寞苦空休糧辟穀兀然湛然形如槁木志如死灰然不如天地之運動也凡此者皆非吾所謂之道也徒有好學之名而無學仙之事欲求長生乃趨死路亦可哀哉經曰偽道發形真道養神吾將言其真者焉其四曰神氣有用此守三歸一者也如恬淡自守而孰知恬淡之中有性乎知虛無以為理而孰知虛無之中無不為乎徒委志於寂嘿者無益也為道日損損之又損至於無為無為者無不為也損者損塵勞祛世事也無為非拱手也立無為之方顯無為之用者也觀此者當知神氣之妙用也楊真子曰氣在乎運神在乎用返神服氣安而不動方名靜者也斯與入定者同焉經曰氣來入身謂之生神去於身謂之死故至人息於神踵踵者首也下羅真人以為乃上界天門難入者也其惟出靈神而不呼吸焉元者坤宮之氣升結而為形靈者乾至於天之神降合而為體是知人者與天地俱受氣於虛皇宜能與天地同其壽者也故真人者與天地為常神因氣而結氣假神而留神氣相并則後天不老矣煙燻子曰中有白元君肌膚凝皓雪元君者靈神之氣象也學道者能識之得道過半矣何以識之乎曰存思其自臍膈之下至於腰於脊上徹於泥丸此真結丹之圖真元之用也於是清利泥丸安住丹靈三不妄出六不妄入三者何也內氣不出外氣不入然非閉氣也六者何也

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

目不妄視耳不妄聽口不妄言與味身不妄觸與受鼻不妄香與臭意不妄想與思如是則外事不入內氣不盜也八邪者飢飽勞逸風寒暑濕也傷於真氣則生疾矣其五百真一鍊質分形古先至人有分形散形之道何以致之乎此金水形者也夫日之中水之中鏡之中皆能分形者數分形之日元神六甲一日而出當斯之時其勿布焉夫識立珠則知法矣如冬至之問雷法當烹之則功成行滿達上清矣其六曰玄一鍊神結胎劉根曰凝入丹田成童而出此結胎者也故精育主焉氣有源高呼吸綿綿合於自然則胎結而真矣夫蚌飲月華之氣猶成珠於腹況鍊其神乎是以鍊氣成形其名曰仙人鍊仙成形其名曰真人鍊真成形其名曰至人鍊聖成形其名曰神人經曰渺渺在玄津自然鍊我神趙大信曰一藏龍光輝於淨室此存妙之本也夫鍊氣成形者壽養之士也上可千歲下可百歲止是為形終不得道故吳天師曰壽如龜鶴非神仙也昔青精先生壽三千歲綠女以問彭祖曰斯人仙乎彭祖曰壽養之士也夫龍通結珠其珠出則身自退換其名曰天龍高真所修者亦如龍為天與者鍊其形其神其氣雖變見不測然猶拘於氣象者也玉屋山有退骨洞得道上升皆退其凡軀蓋有形者不以升天然則鍊出之身為氣象所拘況父母所傳之體豈能久留乎雖壽矣而猶未離乎陰陽之界者也道之初成進於一天

道藏輯要 道經 卷四 齊集四

九百萬歲復進一天焉每進一天壽加倍壽壽至二十倍則修鍊至矣於是升於無色之界及其至於天龍帝龍龍覺長天其壽蓋一千二百七萬九千七百七十五億五千二百歲然猶在陰陽遷變之中未能入於無形者也安期生乘駿騰而見三皇神始以問陽九百六之裁神始曰陰陽運靈水火變滯乎天地三界變滅惟乾陽金闕坤宮明堂存焉於是十真之外歸於金闕大力神王歸於明堂純陽不壞純陰不消者也何以能鍊至於十真之外乎曰鍊形不為氣鍊氣不為形其氣可以見而其形不可覩也出不為氣也入不為息也入於無形不變變蓋氣象不能拘束是蓋與虛皇上真同者也

修習篇導通 以清通神金

至游子曰人之元首有九竅焉其上象乎九天其下法乎九地者也身有九竅猶有五臟十二樓金堂瑤宮神所係之九宮太一者何謂也專心任真惟存乎一宮則渙然見矣於眾百邪自除眾福鼎來用此道也吾有六氣之方修身之旨焉嗚呼主於肺也呵者主於心也噓者主於肝也呼者主於脾也吹者主於腎也噫者主於三焦也三焦者法象乎三十有六氣分行於五臟六腑通乎水穀之海調適乎形神之舍夫欲養神者必先養其氣欲養氣者必先養其腦欲養腦者必先養其精欲養精者必先養其血欲養血者必先養其唾欲養唾者必先養其水

道藏輯要

至 卷其四

然後可也九還七返者何謂也大而論之則一年也小而論之則一日也晝夜一周而天降地騰矣故自寅而至於申斯七返者也復至於坤斯九還者也神仙之要莫大乎存想存者存我神也想者想自見其形收心見其心目不離於身身不離於神此存想之漸也其次當養性焉養性之道欲少勞而不可極也不可強其所不堪也食飲欲少而不欲頓常若飽中之飢飢中之飽此善養生者也是以先飢而食先渴而飲食已則行以手摩其腹者其數百尋臥則閉地之戶不然則真氣失而邪自其外入矣屈膝偃臥枕右而寢其名曰吉祥春與則蚤與秋冬則晏與其與也勿前於雞鳴其與也勿後於日出常聞雞鳴而念身中有人其長三寸黑衣而文念之久則可以視萬里之外矣吾之動止孰亦知夫有所禁乎晦日勿歌朔日勿笑前後波勿視日月星辰勿視西北車勿奔馬勿馳升勿過壘勿跨枕勿高唾勿遠眠勿舉筵坐臥勿犯風霜此未足語修與之至也吾聞諸太上曰氣象天地變通莫測陽龍陰虎木液金精土入於泥丸下注於丹田揉五石以哺百神內丹成則外丹應外丹應而內丹未充亦未可以升舉矣或問乎金聲玉振者道將成之徵也

悟真篇行於黃道除雜陰鍊

張平叔名伯端曰道有二焉夫鍊五芽之氣服七曜之光注想

功要專

按厚納清吐濁誦經持咒飲水吞符扣齒集神絕肉辟穀存神閉息補腦還精及夫餌草木鑽金石是為幻化有為之用所謂易遇而難成者也况夫閉息者入定出神其理屬於純陰其金難固不免用遷移之法未得所謂自然無漏之果豈能回陽換骨而升天者哉吾有九轉金液還丹之道在乎平陰陽運造化追二氣於黃道會三性於元宮損益五行和合四象龍吟虎嘯矣其用功也蓋斯須需至若防危慮險在謹於遊順抽添而已養正持盈在謹於守雌抱一而已如是復陽生之氣剝陰殺之形節候既周胎神化矣而學者乃以鉛汞為一氣五藏為五行心腎為坎離肝肺為龍虎神氣為子母津精為鉛汞不知淨沉實主之理何以異乎以他人為親者哉是殆不知金木相克之阻微陰陽互用之要妙於是使日月失道鉛汞異爐欲望還丹之成不亦難歟夫羣書皆云日月魄庚庚甲龍水銀朱砂白金黑鉛坎男離女凝成金液不知真鉛真汞為何物也今擬其詩五篇

道藏輯要

至 卷其四

一曰伏鍊三黃及四神若尋草木更非真陰陽得位歸交感二入相質自合親潭底日短陰怪滅山頭月白藥苗新時人不識真鉛汞不是凡砂及水銀
二曰人人盡有長生藥自是愚迷枉棄拋甘露降時天地合黃芽生處坎離交并蛙將謂無龍鳳雖鳴爭知有鳳凰丹就自然金滿屋何須尋草學燒芽
三曰不識玄中顛倒顛爭知火裏好栽蓮牽將白虎歸家養產箇明珠似月圓設守藥爐看火候但修神定自然安穩陰刺盡丹成孰跳出凡籠不是難
四曰要知產藥川源處只在西南是本鄉鉛兒矣生須急採金蓬紫還不堪嘗送歸土釜牢封閉次入流珠所配當鸞重一斤須一八調停火候託陰陽
五曰三五都三箇字古今明者實然稀東三南二同成五北一西方四共之戊己自歸生數五三家相見產藥與鸞兒是一

含真氣十月胎圓合聖基

平叔以為未盡又為每章復授其要焉
其一曰日居離位反為女孩配鸞宮卻是男不肖箇中顛倒意休將管見在高談
其二曰卦中設象像儀形得象忘言意自明後世迷徒泥像御行卦氣望飛昇
其三曰嚙津納氣是人行有物方能萬物生鼎內若無真種子猶如猛火煮空鍋
其四曰華嶽山頭雄虎嘯扶桑海底北龍吟黃婆白解相媒合造作夫妻其一心
道藏輯要 道指 至 卷其四

其五曰不識陽精及主質知他那箇是取親房中空閉尾闕穴誤殺閻浮多少人
其六曰用鉛不得用凡鉛用了真鉛也棄捐此是用鉛之妙訣用鉛不用是誠言
其七曰西山白虎性猖狂東海青龍不可當兩手捉來令死關化成一塊紫金霜
其八曰竹破還將竹補瓦覆難須用卵為之萬般非類徒勞力
其九曰雪山一味好醍醐傾入陰陽造化爐若遇真奇西北去張鷟始得見麻姑
其十曰八月十五說蟾輝正是金精壯盛時若到一陽發起復便將見火莫流過
其十一曰玄化之門世真知指他口鼻參施為德君吐納經千載爭得金烏搗兔兒
其十二曰須將死戶為生戶莫執生門作死門若會殺機明返還始知害與利生恩
其十三曰月鏡天際半輪明早見龍吟虎嘯聲便好安心修二八一時辰內管丹成
其十四曰個月爐中玉蕊生朱砂鼎內水銀平只因火裏調和後種得黃芽漸長成

其十五日夢調西華到九天分明受我指之篇其中簡易無多
旨只是教人鍊汞鉛

其十六日華池宴龍月凝翔跨鶴金龍訪紫微從此眾仙相識
後海潮磯谷任遷移

其十七日赫赤金丹一日成古仙詩語欲堪聽若言九載三年
者盡是無稽款日程

其十八太一日文字書青衣即君披素練見之不可用之不
可見夫婦若相連恩情自留戀爐中火焰紅真人自出現

洞真篇潛存五芽並用六氣
淡呼吸無思靜守其位
于真人曰自元命太歲之日之後午之前跌坐靜室心地湛

然無思慮於是東向扣齒鳴天鼓者三十有六世首真其
華蓋坐據後窺左侍青龍右侍白虎前有朱雀後有玄武心拜

四方以左右手托膝播其臍腹左右七熱摩左右手拭其面
目耳頂隨其時行之者三返于日則神從頂出矣則則想回焉

其一先想吾身坐五色神雲之中雲覆其頂想定默祝曰五
氣混生玄上之精充布五臟六腑鮮明內灌外過表現清滅

穢招與我飛太靈祝已於是笈及青陽之精青陽之靈嚙津者
九結為九神狀如木星玉帶青衣冠下布於肝之內與神相向

而坐順時吐息次吸靈丹之精赤神之靈嚙津者八結為八神
狀如火星玉帶赤衣冠下布於心之內與神相向而坐順時吐

道藏輯要
息次吸金魄之精白神之靈嚙津者六結為六神狀如金星玉
帶白衣冠下布於肺之內與神相向而坐順時吐息次吸玄曜

之精黑神之靈嚙津者五結為五神狀如水星玉帶黑衣冠下
布於絳宮穿一勝脫入於尾闈上於夾脊布於一府之內左三

右二與神相向而坐順時吐息午則可則西則咽每行氣
既已則閉其氣熱摩左右手以擦其面至於熱以左右手掩其

耳使不聞聲以指扣天鼓者三十有六天鼓者每行氣既已扣
其齒三通嚙者三呼者三欠躍於是吹腎呵心噓肝四肺嚙三

焦嚙喉嚙者為吐為瀉其一二先想左目出日右目出月皆徑九
寸在於兩耳之上其名曰六合高窗想定默祝曰太上玄一九

皇吐精三五七變潤觀幽巽日月垂光下徹神使使照六合太
一真靈帝君命削金書不傾五老泰符天地常帝俾我不死以

致真靈御賜邪福雷滅平上朝天皇還老返嬰大帝有制百
神敬聽祝已於是吸日月為一息氣嚙津二千有七結為二千

七帝君九帝若下入於絳宮穿於尾闈上衝於泥丸閣之境九
帝君又中布於中閣之境九帝若下穿絳宮布於下閣之境其

神俱紫霓為三關者何也應也心也膈也使日月備於一身
內微泥丸下達五臟之中皆燭洞照內外如一身與日月之光

其合焉長久扣齒九通用嚙以吐息者二千有五度每日行止
寢坐心存二千有四星其大略可如連結之狀又存星之中有

道藏輯要
一人滿是為二十有四星如嬰兒初生而無衣於是二十有四
星自體中而降環身之外者一周祝曰二十四圓回入黃庭口

吐黃氣灌我命門干精攝服百神靈使我骨強魂魄安寧五
藏受符天地相祝已則吸二千四星為一息氣嚙津者二千

有四凡其嚙也則覺一星吞入於口徑至於膈之下位覺星之
光出為二十四圓人俱口吐黃氣如煙燭布於膈之下位然洞

徹於內外良久用呼以吐息者十有五度凡用呵嚙嗚嗚嗚呼吹
既已則出氣之濁者十吐焉其形應乎五色仍想吾之身焉

崇真篇丙丁為性王發為命
學而窮理乃證其正
崇真子成也曰存三守一者修道之要也三者何謂也精也氣也

也神也吾所謂三寶者也抱一者何謂也抱守元陽真氣也
神本在心屬於南方丙丁之火心中有性性屬於陽陽者能

生元陽真氣泄而為精秘而為真氣屬於北方壬癸之水水為
命命屬於陰陰夫能知存三守一之道使氣守精守神守神守

氣久而神定氣和仙道可成矣女子專意不離乳房之中浮皮
之內旬歲補滿真氣其功與男子同焉其妙也在乎心無所思

耳無所聞目無所視一意專靜精進勤行則寒暑不侵蜂蠶不
毒搜鳥不搏獸不噬色返乎孺子力壯乎虎兕七孔洞徹夜

視如靈心識開悟道氣自歸吹呵可以治疾病嘔吐可以叱鬼
神於是神移於上霄矣彼清都闕苑夫何逆之有

返真篇內返真性復命歸根
虛谷子也曰夫惟湮淪既判清濁已分爾為萬物之靈我得

一元之秀其秀本無死境者歟其終自取滅亡者歟名利蟻爭
是非蜂起於斯之際將欲返真性而歸根挫銳解紛安居樂業

一靈頓息萬境俱忘其亦有道矣惟以智慧之刃可以斷煩惱
之執者也是以甘言巧笑烈士之心不可移也曲眉豐頰高士

之目不可入也於是去彼取此體物知身必澄澄寂寂以忘其
情故神化氣而氣化形者窮委之塞也靈自明而照自照者妙

用之通也查真之外恍惚之中此真虛虛谷之生涯者也吾有
二岐縮縮焉可以直入於天端有一田曲曲焉可以回環於地

要潛馳坤馬逆派銀河璇璣運動於一身煙雲發泄於七竅萬
神齊至百脈流通一氣混合同風三宮升降而不息於是返

照慧燈而自見焉寒天清籟而誰聞焉此何道也無為為功有
為為用者也然後收載在器動靜曰機始挪玉蟾次安金鼎上

玄下北左陰右陽龍虎交騰坎離互作推排四象合五行七
曜參羅八門開闔於是子母相守而嬰兒宛矣女親交媾而和合

而夫婦詩矣化土水火符應日時免肺為肝其藥合乎一斤之
數者也黃芽白雪其精產乎一地之英者也其功既成則三萬

有六千之神上朝於帝而吾於是可以度世壽九億九萬之數
也況乃至道全神在乎金丹化體而已自然入有從有歸無於

道藏輯要
無有無相通形神似妙落三戶而超三界朝上清而證上仙逃
走陰陽如是與天地齊矣復復四達出入八荒時行則行意往

則往又惡有生死的禍福者乎普選丹虛谷百篇今取十四篇表
而出之

其一曰此理幽微遠者稀舉開混沌立丹基一靈金水永漸結
三真寒霜火焰飛南北坎離分卦象晨昏符火合天機一丸變

就純陽體緩揚揚入紫微
其二曰樓飛空與市朝門迎雙道接煙香玄燭白雲童童掃
素鼎黃芽玉女瀉風入碧池掃掃香月穿真館照宮燕窩中秀

嫺態橫信千古曾經眼下滑