

道樞卷之二十三

初

道樞卷之二十三

初十

至游子曾造集

金丹泥金篇

內氣不出外氣不入
陽自炎炎發于離域

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
于玄上不皎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含真然後鍊神焉其全神有四曰心曰意曰性曰神四者本乎一枝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

初十一

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
住子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
念聽乎外而無所聞閉目開目其神在心氣
歸臍下腦氣自溢舌柱上腭靈泉自涌左右
手抱其臍丹火溫溫意游長空神光自照六

初十一

二

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賓主分矣見于太
虛之中有光如橘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
亥牝快者為陽快于左則下金關快于右則
下玉戶時如子陰在陽也右腎月也中有玉

鬼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
乎未濟經曰太一含光右陰左陽也故易曰

初十一

三

一闔一闢謂之變往來不窮謂之通是以舒
而闢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乾剛坤
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
接一呼出乎心與肺焉一吸入乎腎與肝焉
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熨天宅者
二三十過次熨左腎為羊車次熨右腎為鹿

車慰臍之下為大牛車各三十有六復行導
引以運動慰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默

數其息以意存其神焉次存下丹田北海瀛洲山之下有雲五色中出日焉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候閉息其火至于一銖即鼓漱其口之五氣

初十一

四

三二十過扣齒三通而平分三嚥以應三陽焉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姹女其名曰地
后之神焉立于五彩之雲於是下降以扳其
天皇而內交焉斯頃下發元火上用華池斯
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
嚙以應三陰焉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如前先火後
水直至丑之時右鼻快矣乃先水後火右下
玉戶焉於午之一刻運月中之神其名曰少
陰先以右足在上法如前焉夫存觀者陰定

初十一

五

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爻應乎一

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
之上三爻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焉
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
百有六十動焉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焉其得二
十四丈一銖此血氣不流而成變也晝夜運
火當得一兩九銖七刀圭半計其丈則八百
十焉血氣不流之士數也

金玄八素篇緘其神虛以調其息及乎九九神斯來宅

鍊丹之士必先外貫陰陽內明藏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

初十一

六

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轆轤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壺三疊其

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衡端之門
也三田皆有膈膜三重不相入焉上元之宮
照耀森羅於萬象中元之宮安置五藏之清
陽下元之宮傳道守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

初十一

七

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肉腦髓涎
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腸竒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王氣血榮毛髮煉筋腸於是住萬神而達三府矣於書

夜四事之際

行住坐卧

忽有魔焉則入室盤足而

坐瞑目閉口握固澄慮內想左右腎之二脉

並連于夾脊蓋如縷焉上沁于天柱直貫于

泥丸既已則調其氣先從穴囊下與腎夾二

所發運一縮焉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纔發一吸
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腎暢通百關快爽心
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扃之為

初十一

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

不可亟褰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
送九嚙直至海內群邪遠矣此小還丹者也
夫不遇天地之大功止日用此道一紀之後
亦可換骨血桃顏漆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搖其龍
尾向齒之內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定

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爍
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

初十一

九

從左咽下至于兌與火交合歸于丹田是為
一嚥之數若覺其嚥送未盡下也當從上微
衮其液向空鼓嚥一口氣火左下逐之即盡
下矣凡抽嚥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袞袞之九轉遇潮則泥而下之起功之初心常動搖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瘴下焉其洩不時三田雖通六情尚撓一日小戰其潮至如波涌焉其火激如雷震焉於是

五藏洞達九鬲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

日清藏濁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宮隱隱若雙拳
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
靈珠巡于三宮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

初十一

十

以寅申象轉銀河周流金鼎先如蟬煉環空
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波盈亘天地自然五
神俱湛而萬慮息矣然於其身化太極為宮

其左金堂居吾嬰形其右玉室居吾媿婦潛
出交合二氣融流則鉛汞已凝於金鼎矣當
亟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肘後
之關住數二六喘則畧定第二落枕翻左右
手力鈎肱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

關鬲渾滯火道水源皆當遲澁運用尚踈不
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

初十一

十二

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環八卦
炎烈焚臍擊兌發音矣初取其火止一指脉
之大而已久之歷乎八卦不出三旬透乎兌

關而有鳥聲六旬如鳩鴿聲九旬如沸鼎聲
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高未通
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
嚙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

審動真娥之宮其物滿乎一斤男女當乎二
八情合心酣一體溫溫夫婦情戀宣暢美合
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銖之真氣以結靈胎於是漸開頂之臚門潛自坼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

初十一

十三

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混然出邇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



