

道樞卷之十五

初三

道樞卷之十五

初三

至游子曾慥集

聖胎篇

俯搖百關仰順四時
遵于玄途以入希夷

紫微太一曰夫穿關透節之用非屈伸導引
則無以流而運之克寒瀉熱之用非吐納呵

吹則無以平而出之蕩毒實清之用非鼓飲
漱嚥則無以湛而凝之還精採氣之用非雄
雌交合則無以走而上之結胎分形之用非
蚌消龜息則無以任而誕之降魔殺尸之用
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烹
鍊結胎存神皆須淨吐咽門仍先定閉其口
任息於鼻鼻微開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
足並立散手左右前後擺鳳翅者九於是對
心交叉十指初三緩緩引力直伸胸前俟力極浮
浮引力直聳首上其名曰起天馬俟力極引
上東西行九拽又自首上展力又十指浮浮
托空并腰脊引令端曲下過於膝按之及足
其名曰立地焉俟力極進退腰身九擦其足

上如是者三然後正身定息日如此法可以
開乎三百六十關節八萬四千毛竅行之久
則補腎堂止遺精腰脊壯而顏光澤矣可以
益一紀之壽焉閉口而坐展左右足對心交
叉十指緩緩引力直伸腰前俟力極又浮浮
引力直聳首上俟力極引上東西行九拽又
自首上展力叉十指緩緩托空引其腰令端
曲下過於膝及於足跟力極乃止如是者三
其名曰怪栢蟠龍焉然後正身盤坐定息日
如此法可以瀉胞之積水散頸膊之陰氣明

七竅利三關夢不惡目不眩行之六年改枯
成少矣閉口盤坐直行攀拳於胸前如握弓
之勢左右托開前手如托太山後手如抱嬰
孩右手擘退其絃緩緩盡力挽開如滿月焉
然後力極轉而腕節左右各三其名曰挽射

初三

二

此法能開大椎之關暢龜蛇之穴內通縫闕
流達上焦可以目不赤喉不痼口不瘡頤不
疝背不癱行之六年萬毒莫能攻矣閉口盤
坐縮赤龍之尾鋪左右手背於胸腹間浮浮
翅颺而合擺其數二九其名曰蒼鴉鼓翼此

法能開胸背七十二骨散五內之邪氣通鳳

凰之關肘後一節尾間也轉助脾輪以消水穀壯真

元於胃腕暢和氣於四支行之九年力暴猛

虎矣閉口盤坐痛擦左右掌俟其熱分摩二

目摩之熱稍息自其大眥入力拭向其小眥

其數一九用力於目中一開一闔以作閃電

其數一九其名曰磨鏡閃電此法能上燒二

目除陰風止宿淚抽肝之冷毒下注於水藏

其熱如火神關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

精止濕囊行之九年金精石髓對境無剛陽
之動矣閉口盤坐中印拇指固拳於股窠之
間私供身內萬靈帝坐龍殿肅靜身心儼若
大受朝之儀於是鼓顙先扣前門十過齒次
扣後曹二十六過其名曰擊磬集神神不集

初三

三

則心帝飛馳至神不棲陰魔動搖而聖功難
成矣吐納六氣者祛寒熱浮疫外疾決壅入
通而已大冷則反克之可也以金克木木克
土之用轉其六字以反克而發之病藏陰毒
斯除矣大熱則毋瀉之可也以金生水水生

木之用轉其六字以反瀉而平之病藏熱毒
斯除矣若夫浮寒浮熱惟以本六字從九至
九如法吐之其行之之時背乾面巽解帶盤
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于腦復自首後二
十四節節節下歸于丹田而止即覺胃中一
道濁氣直升于咽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
何藏若目睛赤面熱噁嘔是為肝之浮熱於
是合口瞑目叉手以想其肝自肝中吸吐噓

者三九過合口漱液滿則嚥之三九過自咽
門胃脘直送入于丹田如是者三五過則熱
消矣腰脊酸疼四體無力面黃喘急溲溺無
度加以漏精遺瀝惡寒盜汗厭食羸瘠其夢
多感此腎極冷而敗者也行如前法吐納

一九過腎本當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
克本而行之則無不瘳焉何以謂之陰陽之
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氐辰之卦曰夬其
星曰軫角亢巳之卦曰乾其星曰翼午之卦
曰遯其星曰張星未之卦曰遯其星曰井鬼
柳申之卦曰否其星曰畢觜參酉之卦曰觀
其星曰胃昴戌之卦曰剝其星曰奎婁亥之
卦曰坤其星曰辟室此可以觀天矣何以為
金液內丹乎曰於子之時起功自復卦一陽
為始焉每一爻直五日凡行一陽爻先閉三
十息三嚥津分一口故曰一嚥三嚥聖人規

龍行自有虎相隨此之謂也行一陰爻則閉
三十息三嚙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日
一周天者也子至于巳六時陽也左行至巳
而終乾焉午至于亥六時陰也右行至亥而
終坤焉乾坤終則再起于復矣若夫九還七
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
歟子時夜半起于甲子甲子乙丑時以金為
氣焉故乾剛坤柔乾屬金也又陽物也父也

男白女赤自然之道也朔旦甲子時震來受
符震長男也一陽爻則進陽火以金為氣金
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退其陽
火於是巽來受符巽長女也七者火之成數

初三

五

也以火返于金則乃七返者也聖人蓋亦隱
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
火不加矣十二州十二分則皆自寅起焉秦
者幽州燕之分也大壯者豫州宋之分也夫
者兖州鄭之分也乾者荊州楚之分也離者
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

總總而生元氣是資
呼焉吸焉內外應之

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
曰三焦為之主焉能服是氣一年通矣二年
行矣三年功成其疑玄珠於丹田矣氣者何
也虛無自然無為之道也心者無為者歟蓋
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遠則不飢渴三田成而骨肉堅實返老還童矣故氣之化也始為血血為精精為髓一年其氣易矣二年其血易矣三年其脉易矣四年其肉易矣五年其髓易矣六年其筋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為仙矣夫五臟和津液生三焦通氣而不壅此之謂瓊丹焉神者無形之至靈也神稟于道靜而合于性人稟于神

動而合于情故率性則神凝焉久則止極則
遷止則生者也遷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
而過于太始太素太初太極太高焉於是元
氣下從其頂門至于涌泉計其息之入忘其
息之出元氣隨其意而達于三田周流不已
而如水焉父視之方也

血脉篇

一身之微具乎五行
離則相克合則相生

凡人內有五藏應乎五行焉肝者木也神曰
青龍其氣從乎脊腠之左上入于目其化爲

淚淚者真木也餘氣流入于左之上腭是為
玉液瓊漿焉肺者金也神曰白虎其氣從乎
脊腭之右上入于鼻其化為涕涕者首六金也
餘氣流入于右之上腭是為金液還丹焉心
者火也神曰朱雀其氣從前腹之左上入于

初三

七

舌之下却入于心其化為血血者真火也餘
氣流入于左之舌下是為神水焉腎者水也
神曰玄武其氣從前腹之右上入于耳却入
于腎其化為精精者真水也餘氣流入于右
之舌下是為華池焉脾者土也神曰勾陳其

氣從後脊腠上入于腦其化爲涎涎者真土也餘氣流入于左之上唇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下陰者也故曰金翁譬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陽故曰姤女譬如月焉月者純陰也中有蟾

有鬼屬乎東方之木外陰內陽者也三曰嬰
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
也四曰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
為孤陰者也身有七寶亦知之乎或曰何也
曰津也水也唾也血也神也氣也精也鼻之
氣入者屬于肝出者屬于肺口之氣吹者屬
于腎呵者屬于心怒之氣屬于膀胱喜之氣

屬于三焦意之氣屬于脾上出之氣屬于小
腸穀之氣通于下元此九天之真氣在于身
者也心者離中虛為火焉膽者巽下短為風
焉肝者震兩仰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覆碗為山
焉又吾身之配于八卦者也修道者宜亦有
考于斯焉

調氣篇 元氣之海調之在息
既汰其濁清者斯集

嵩嶽仙人時奉曰鍊質者當居於幽室其枕

二寸其牀三尺薦軟地燥衣服適寒溫之宜
仰卧豎膝閉目勿張口舌挂上腭手握二乳
扣齒集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熨目拔耳引
其手前後托而後拭其面此消息之方也行
氣之初或三焦未通嚔氣不下在于上焦懣
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
天門也口者心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臻一門而成濁氣何以察之夜寐口合則五藏壅在

初三

九

于喉及寤則大呵吐盖有重濁衆惡之氣矣故行氣服氣先呵去其濁然後為之或口乾舌澁頰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即扣齒七八過轉舌漱華池而嚥之

華池之水者唾是也

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者何以知之喉之
中清水出甘液生者是也夫氣者出於心心
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于
氣是以氣全則身安氣亡則身滅醫師按其
脉而知五藏四時升沉之候况吾能察口鼻
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調焉於是三田

清靜玉液自茲盛矣午之前子之後分其陰
陽叩齒以集神一嚥再嚥者皆三焉戰于十
二玉樓矣喉有十二節故謂之樓水在坎中其轉並瀝
瀝焉三十六息者一時也十息之中而一餌
之久則延年矣四主于肺肺屬鼻或氣不和

及勞熱皮膚創瘍上熱可以用之呵主于心
心痛壅滯口舌乾澁及諸邪氣可以用之大
熱則口大張小則小張吹主于腎耳聾腰足
寒弱可以用之呼主于脾氣微熱不和腹脹
食不消可以用之噓主于肝目昏而翳赤而

澁可以用之唏主於三焦三焦不和膽多驚
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瞑睛焉
其呵也項後手叉平焉其呼也反托前焉其
咽也左右手擎焉其吹也平膝緊抱其胸焉

大月順行

自噓呵呼咽
吹唏行之

小月逆行

自唏上
至于噓

凡

子之後午之前披衣端坐男以左足壓右足
女以右足壓左足握固調息住氣俟其氣壅
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春東向夏南向季夏

屬土以行脾氣則西南向秋西向冬北向方
其行之森然放身使氣通和可起則起男下
牀先左足焉女穿衣先右足焉跨勿踈高唾
勿及速行勿疾首欲數擲至于數百齒欲常
扣至于數十手掌相摩拭面數十過面熱而

止



