

道樞卷之四十二

美九

道樞卷之四十二

至游子曾慥

靈寶篇

正陽剖微絕陽互通
集厥大成衆妙之宗

子鍾離子既已道授呂子復曰吾嘗游于終南之山而得金誥玉籙與真源之義此至道之要也今將語汝呂子曰唯子鍾離子於是言曰天得乾道而積氣以覆於下地得坤道託質以載於上相去八萬四千里氣然不能相交故天以乾索於坤三索既終而還於地中其陽負陰而上升地以坤索於乾三索既

終而還於天中其陰抱陽而下降一升一降
運行於道天地所以長久者也夫天地之間
親乎上者為陽自上而下四萬有二千里名
曰陽位親乎下者為陰自下而上四萬有二
千里名曰陰位故一歲之始冬至地中陽升
美九
凡旬有五日上升七千里三氣者一節也其
數四旬有五而陽升也共二萬有一千里
二節者一時也其數九旬而陽升也共四萬
二千里至于天地之中陽合于陰位矣於時
陰之中其陽半焉其氣變寒為溫春之分也

過此則陽升而入于陽位於是始得乎地之氣而升焉亦四旬有五日是為立夏立夏之後四旬有五日是為夏至陽之升者通乎前蓋八萬有四千里至于天矣於是陽中有陽焉其氣變溫為熱積陽生陰於是一陰生於

二陽之中其始于夏至者也於是天中之陰降焉一氣者旬有五日降乎七千里三氣者四旬有五日陰之降蓋二萬有一千里九旬則陰之降共四萬有二千里至于天地之中陰合於陽位矣於時陽之中其陰半焉其氣

變熱爲涼秋之分也過此則陰降而入乎陰
位於是始得乎天氣而降焉亦四旬有五日
是爲立冬立冬之後四旬有五日是爲冬至
冬至而陰降通乎前蓋八萬有四千里以至
于地矣斯陰之中有陰焉其氣變涼爲寒積
陰生陽一陽生於二陰之中自冬至之後一
陽復升周而復始故冬至者陽生上升而還
于天其陰降至于地此一陽來者也夏至者
陰生下降而還于地其陽升至于天此一陰
來者也自夏至陽升於上過春之分而入乎

陰以離乎陽位此二分者也自冬至陽升由
上而下非無陰降也所降之陰乃陽中之餘
陰止於陽位消散而已雖降而得位值陽之
升則其氣絕矣然則夏至陰降由下而上亦
非無陽升也所升之陽乃陰中之餘陽止於
陰位消散而已雖升而得位值陰之降則其
氣絕矣以是觀之陰也陽也其升降上下不
出乎八萬四千里而日則三百有六十也夫
能即溫涼寒熱之四氣斯識陰陽矣即陽升
陰降之八節斯知天地矣天地者物中之大

者也人者物中之靈者也故人可以配天地
焉心天也腎地也肝陽位也肺陰位也心腎
相去八寸有四分猶天地覆載之間也氣亦
陽也液亦陰也子午者二至也卯酉者二分
也一日者一年也吾以一日而用八卦斯得
八節之數矣子變九之時腎之氣生卯三之時其氣
至于肝肝陽也故其氣盛於是陽升而入于
陽位春分之比也午之時氣至于心積氣生
液斯蓋夏至陽升于天而陰生者也心之液
既生至酉之時其液至于肺肺陰也故其液

盛於是陰降而入于陰位秋分之比也子之時液至于腎積液生氣斯蓋冬至陰降于地而陽生者也日用如循環焉其能無虧可以延年矣天地於道一也得其一者其惟人乎然其胎全氣足之後六欲七情以損元陽而失真氣顧有自然相生之氣液不能同天地之外降焉吾嘗以法致而強奪之而後可也夫一呼元氣出一吸元氣入入而不能留隨呼而復出則吾之元氣反為天地所奪矣是以氣散不能生液矣液少不能生氣矣當其

氣盛之時日用震卦而於氣也多入少出強
留在其腹於斯之時自下而升者不出也自
外而入者暫上也二氣相合積而生五藏之
液積液還元則氣之生滋多矣此達磨胎息
小成者也道之要者其欲求陽公長子而取

真一是亦多入少出者焉陽公長子何謂也
乾索於坤元氣外而上者也震長子也是爲
卯之時氣自腎生液自心降相爭乎上下故
閉氣則液分兩停過時於是乎得真一矣真
一者真水也此何道也積氣生液積液生氣

氣中之液隨液而降液中之氣隨氣而升氣
液相生者也行之一年奪功以一並三百日
為期十日功斯見矣善食而無疾首清而目
明心胖而腹虛其中殷乎風雷之聲是非其
効歟若夫靜息絕念終日默坐止於定中而

養九

出陰神非為仙之道也呂子曰此其陽胎而
陰息配合陰陽者乎水火何以聚散焉子鍾
離子曰大道之中生天地者也天地之中生
陰陽者也故天地有上下陰陽有終始吾因
其俯仰察其度數大道亦可知焉是以即天

地之上下而知道之高卑矣即陰陽之終始
而知道之先後矣天地不離於數其終乎一
歲者也陰陽不失其宜其分乎八節者也冬
至陰太極而一陽生至春之分陰之中其陽
半焉過此純乎陽矣夏至陽太極而一陰生
至秋之分陽之中其陰半焉過此純乎陰矣
欲識大道之體其必法天地審陰陽乎冬至
陽生而升至于立春則升于陰位二萬一千
里陽難勝於陰也夏至陰生而降至于立冬
陰降于下其去天六萬三千里去地二萬一

千里是陰得位而陽欲絕也故一歲之中立
春者其在日用則丑之末寅之初艮之卦也
其時腎之氣生而未至于肝處乎陰位之中
是氣也在于液中弱而難升也一歲之中立
冬者其在日用則戌之末亥之初乾之卦也

羨九

五

其時心之液下入將欲還元復歸于腎陰盛
陽絕之時者也其氣少其液多人之所以多
疾痰而夭闕者陰陽繆而不升降氣液枯而
不相生嗟夫氣盡神散斯死矣立春陽升自
下而可以上則不日而陰之中其陽半矣立

冬陰降自上而可以下則不日而陽之中其
陰半矣惟人當艮之時其氣微而不知養氣
之端乾之時其氣散而不知聚氣之理顧以
六欲七情損其元陽使真氣不強失其真氣
使真液不生不亦可哀哉方艮之時也吾以
養其元氣手足互伸縮焉使四體之氣俱生
則內以保其元氣上以朝其心府於是嚙其
津者一二焉上摩其面者三二十焉久則膚
澤光腴矣此之謂散火鍊形之小者也方乾
之時也吾以聚其元氣靜坐嚙氣而搐外腎

焉。曠氣者何謂也。納心火於下者也。搗外腎者何謂也。收膀胱之氣於內者也。腎氣合矣。於是三火聚而爲一。以補下田。無液者氣聚斯生液矣。有液者液鍊斯生氣矣。此之謂聚火太一。含真氣者也。此何道也。心之氣宜乎納者也。膀胱之氣宜乎收者也。使之不散。以接乎坎斯。乃氣海之中。始生之氣也。以秋冬爲首見其効。則止焉。行之一年。奪功以一。並三百日爲期。十日功斯見矣。肌革充澤。下田沖和。精神爽清。是非其效歟。呂子曰。交合龍

虎者有道乎子鍾離子曰道原初判而有太
始太始而有太無太無而有太虛太虛而有
太空太空而有太質太質者天地也其氣清
濁其質如卵其色玄黃乃太空之一物爾冬
至則地中陽升夏至則至于天其陽太極而

美九

六

陰生陰生者以陽自陰中來而起於地恍恍
惚惚氣中有水而無形故夏至則積氣生水
矣夏至則天中陰降冬至則至于地其陰太
極而陽生陽生者以陰自陽中來而出於天
杳杳冥冥水中有氣而無形故冬至積水生

氣矣子之時坎之卦也腎之氣於是生焉午之時離之卦也心之液於是生焉方其腎之氣生于坎其及離也則至于心接手心氣與心之火相合於是太極而生液所以然者以氣自腎來氣中有真水而無形其猶積陽生陰者類耶心之液生乎離其及坎也則至于腎接手腎水與之相合於是太極而生氣所以然者以液自心來液中有真氣而無形其猶積陰生陽者類耶吾以是知所生之陽陽中藏水所生之陰陰中藏氣吾與天地之陰

陽同也故曰腎生氣其中有真水者虎也心生液其中有真氣者龍也夫天如覆盆陽猶能升焉地如盤石陰猶能入焉而人不能者有以損其元陽失其真氣者矣夫離也者人則心也在外則午之時也真陽也者在人

美九

七

則元陽也在外則太陽也故當離之時腎氣既至于心心與腎交宜入靜字疊掌蟠膝升身正坐神室內定鼻之息少入遲出綿綿若存滿口含津勿吐勿嚙自然腎氣與心氣相合太極而生液矣是以真液與真水相合則

真氣戀液真水戀氣夫氣液者本非相合者
也惟其液之中有真氣氣之中有真水互交
合焉於是相戀而下其名曰交合龍虎若夫
火之候不差而知地添之宜則三百日真胎
就而大藥成斯乃超脫之本也此何道也夫
元氣真水也不可以泄而失於外者也氣散
則不能生液液少則無真氣氣水不交則不
能成大藥焉故知腎中真一之水心中正陽
之液二者交焉在人生人在身生神其名曰
內丹數盈乎三十旬可以長生矣凡年之中

用月者其以冬至爲始乎日之中用時者其以離卦爲期乎夫以冬至爲始三百日胎仙全矣其形彈丸其色朱橘永鎮下田而不死矣若夫老而學道根源不固然以十年之損一年補之可以益壽矣是謂採補還丹蓋此

道也補之數足則口生甘津心境自除情欲不動百骸休安目爛如電神光現於閭室是非其效歟呂子曰周天火候何如哉子鍾離子曰寒熱溫涼形中有氣者也雲霧雨露氣中有象者也地之氣上騰斯升而爲雲散而

爲兩矣天之氣下降斯散而爲霧凝而爲露
矣積陰過則其露爲霜其雨爲雪積陽過則
其霧爲煙其雲爲霞陰之中伏陽陽不能升
斯擊搏而生雷霆矣陽之中伏陰陰不能散
斯堅固而生雹霰矣故陽光散而爲雷陰氣
蕩而變風陰陽不合相對而生電陰陽不正
亂交而成虹蜺惟真陽也積而成神麗于天
者其大日月也真陰也積而成形壯于地者
其貴金玉也日月也者真陽而得乎真陰以
相成矣金玉也者真陰而得乎真陽以相生

矣故吾心液中之真氣猶真陽也腎氣中之
真水者猶真陰也真水不得真氣不生真氣
不得真水不成二者既於離之時和合於心
之上肺之下如子母之相戀夫婦之相愛也
自離至于允允者陰盛陽弱之時猶日月之
下弦金玉之在璞也夫日月自晦至朔數足
而明生焉金玉自陽生陰氣足而寶成焉故
寶者以氣足而進之以陽明者以數足而受
之於魂其猶吾之離之時積氣而生液液還
下元若不進之以氣則爲月之下弦不受魂

金玉之在璞不發陽也是以於乾之時進火
有數鍊陽無衰能加火之數則陽長生矣離
之時龍虎既合斯採藥之時也至于乾則氣
液將欲還元而生于膀胱之上脾胃之下腎
之前臍之後小腸之右大腸之左於斯之時
脾氣強而肺氣盛腎氣絕而肝氣弱夫真氣
本以氣相合而來者也既以陽氣弱而真氣
無所戀徒於離之時採合而已然真氣無所
戀且將散矣必於真氣欲絕之時當坤之卦
元入靜宇正坐神室內定鼻之息綿綿微脅

其腹於是臍也腎也熱或甚焉則微放輕勒
如其未也則緊勒漸放焉至其熱也則任意
放勒焉以滿乾之卦其名曰勒陽關如是則
鍊乎內丹使真氣不上行以同真水而脾之
液爲之和合焉隨其呼吸而運輸於命府黃
庭之中故能氣液變爲精精變爲珠珠變爲
汞汞變爲砂砂變爲金此內丹之成也吾所
謂老而學道十損而一補之其可忽於茲乎
採藥於離之時至乾之時以鍊之春冬多採
少鍊乾一而離二倍用功也秋夏少採多煉

離一而乾二倍用功也百日而藥力全矣二
百日而聖胎堅矣三百日真氣具而胎仙全
矣藥力既全而後進火加數是爲火之候故
聖胎堅矣則加火候以至于小周天胎全氣
生矣則加火候以至于周天然當絕迹幽居
心在內觀使內境不出外境不入猶龍之養
珠焉雖寤寐終食之間語默如盟兒舉止如
處女猶恐有損焉有失焉不可斯須而離於
道也子鍾離子曰此非所謂其至也蓋特小
成者爾吾有金晶玉液金液之方焉一歲者

以月言之六律六呂以六起數數盡乎六位
六六是為三十有六日陰之成數也以日言
之五日一候七十有二候八九之數也以九
起數數盡乎六位六九是為五十有四日陽
之成數也一六一九合而為十五十五氣之

黃九

十

數二十有四是為八節於是見陰陽升降之
理一六一九以四為用故陽數二百有十六
陰數一百四十有四凡三百有六十是為周
天者也陰陽升降在乎天地之內猶吾之心
腎氣液交合者也日月運轉在乎天地之外

此吾之肘後飛金晶者也故肺肝陰陽如日月往來焉進火加損如日月交合焉陰陽升降如日月運轉焉歲之夏至月之旬有六日在於人也其猶午之時歟歲之冬至月之旦在於人也其猶子之時歟吾推天地陰陽日月魂魄尚有交合運轉之序則吾之心腎氣液肝肺魂魄日用雖有節矣年之用其無加損乎坎之時陽生于艮而腎氣交于肝前其未交也披衣正坐存乎下腹斯須起身焉前出其胸微偃首於後後閉其夾脊雙關以肘

前後微扇一二然後伸腰自其尾閭其炎如火由腰下擁在乎夾脊之下雙關勿開熱盛氣壯漸開夾脊使氣過關則乃仰面緊偃腦後以閉上關熱極氣壯漸放入頂以補泥丸此其長生之基歟於是用還丹之法復出胸

美九

十一

伸腰以閉夾脊存而升之火或不起於腰則靜坐內觀用其法再作焉以起其火自丑而行終寅而止其名曰肘後飛金晶蓋使腎之氣以生肝之氣也夾脊之骨其節二十有四自下而上三節內腎相對是爲天柱天柱之

上是爲玉京玉京之下內腎相對尾閭之上
十有八節其中是爲雙關上九下九百日可
以通而入于泥丸矣行之之要則始于艮以
飛金晶至巽而成者此離之卦其採藥者也
乾之卦其進火勒陽關者也始乎冬至行之
百日而金晶入于腦三關一撞直入上宮泥
丸自艮而始至震而止其採藥於離也更無
腎氣相合焉惟肝氣自生心氣皆純陽者也
則二八之陰消矣其氣薰蒸於肺而得黍米
之大而入于黃庭此其內丹之材歟百日無

差藥力全矣故採藥於離用法依時內觀益
詳於乾進火以勒陽關自兌而始至乾而止
百日而飛金晶矣自艮而坐至巽而止離之
採藥法仍其舊三百日無差聖胎堅矣勒陽
關者自坤而坐至乾而止百日則泥丸實而
還童矣是法也五行顛倒三田反覆之義焉
先之以配合陰陽使氣液相生次之以聚散
水火使根源堅固氣行而液止次之以交合
龍虎使採補還丹吾所謂小成者也年之中
擇月焉冬至之月於申擇日焉甲子之日於

中擇時焉良也離也乾也爲之始焉自良至
巽自乾起坤三百日之數足是爲中成者也
夫行斯道必於清靜之區目不見可欲耳不
聞囂聲鼻不入臭穢口不爽五味六欲七情
不動於心惴惴焉寤寐如恐失之斯可也行

美九

十二

功不勤則不得於仙賒死而已爾斯何道也
三元之用事者也飛金晶者則自下田而返
上田歟採藥者則自下田而返中田歟勒陽
關進火者則自中田而返下田歟始其效也
寐而多悸四支六府示有微疾不藥而瘳瞑

目入晦有光如蓋金關玉鑰其封全堅以絕
乎泄精雷鳴一鼓關節氣通神彩清而丹田
和心境自除其寐也若抱嬰兒以歸若騰飛
以游八邪不能干矣梅百日胎仙全而玉液
鍊形可以行矣陽之升也何以太極而生陰
乎陰不足而陽有餘故積陽而生神焉陰之
降也何以太極而生陽乎陽不足而陰有餘
故積陰而生形焉神者吾所謂日月也形者
吾所謂金玉也金玉之質產乎積陰而中蓄
真陽之氣復感乎日月使真陰真陽下射而

生成其實焉是宜可珍也哉彼積陰成形而
抱陽猶吾積藥為真胞真氣以成胎仙者也
彼氣沖于天則隨陽升而起入于地則隨陰
降而還既隨陰陽升降自有東西四時可以
別焉猶吾金液以還丹田玉液以鍊形質四
時加損一日改移者也夫吾三百日之後真
氣既全則可以還丹鍊形矣故用艮之卦飛
金晶終巽而止爾離之採藥坤之陽關皆於
是止而不為惟用兌之卦勒陽關焉至乾而
止夫既不為離之採藥而為還丹者是燕法

也其法以舌攪上下腭二頰之間先嚥惡濁
之津次退舌杪以離玉池其津生也不漱而
嚥春之月肝之氣盛脾之氣弱則日用乎離
夏之月心之氣盛肺之氣弱則日用乎巽秋
之月肺之氣盛肝之氣弱則日用乎艮以飛
金晶嚥亦可也冬之月腎之氣盛心之氣弱
則日用乎震四時之季脾之氣盛腎之氣弱
腎者人之根本也凡季月之後旬有八日則
用乎兌其春之離夏之巽冬之震則於其時
兼用之惟秋也專用乎兌而巳斯何道也知

五行之根蒂所以生克者歟其為嚙之法而
牙齒玉池之間津不生焉則何如曰吾惟以
舌攪滿上下而用玉池雙收二頰以虛嚙氣
氣之中斯有水矣嚙之數始乎三十有六其
次四十有九其次八十有一其次一百八十
有一俟有功以為度也此所謂玉液者也行
之一年灌溉丹田沐浴胎仙而真氣滋盛矣
夫若不行乎此則三百日內丹既成真氣自
生於是用良以飛金晶一撞三關直入泥丸
其氣方起也以手塞耳何也耳者腎之門也

懼泄腎之氣於外也當行此法自頂中前下
金水勢如建瓴注于黃庭其變為金丹故行
金液之方必入靜宇疊掌蟠膝端坐絕念忘
情內觀審乎良之金晶飛入于頂則微昂首
項使腦之後其炎如火頻俯仰其首向乎前

美九

十四

抑首曲於咽喉退舌杪近乎後以拄上腭於
是上清靈芝之水其味甘其氣芳或漱或嚥
下還黃庭此所謂金液者也歲之中行之蓋
無時焉惟金晶之飛也一飛一嚥至震而止
及已入腦矣則順節序而行良以始之巽以

終之日之將入而勒陽關則充以始之乾以
終之其行之也必絕迹清心而後斯有功焉
是道也必金晶飛矣藥既採矣陽關勒矣內
丹成矣三百日乃成而後行焉不然惟以還丹滌
蕩華池則大藥散而無益也其効也其體澤
其神秀其瞳黑其髮紺其顏童氣內足而不
餒塵骨更矣神室變矣步軼奔駟津爲凝酥
寒暑不能暴矣如防乎陽之太極則以玉液
漑灌沐浴焉則內丹潤矣三百日之後行乎
金液者既濟之法也起火以迎真水上水下

火一升一沉以陽煉陰將變乎純陽其功至
也可以飛騰游方之外者也其功則百日斯
効矣一年斯成矣何謂金玉之液與積陽成
神神中有形一生於日二生於月者也積陰
成形形中有神一生於金二生於玉者也日

美九

十五

行九月行六隨陰陽而生沒焉金玉亦隨陰
陽者也春夏而升秋冬而降焉腎之氣月也
冥液則金也心之氣日矣其液則玉也玉液
也者本乎腎之氣上升而至于心以合心之
氣二氣相交而過乎重樓絨口不出則津盈

于玉池嚙之斯爲玉液矣吾以舌攬滿上下
之腭閉玉池而雙收二腭虛嚙其氣此還丹
之方也夫氣之中有真水焉氣聚則水聚母
行則子從者也玉液旣云還丹矣何以煉形
乎液者自腎而來以生于心猶土生石石生
玉者也金液者腎之氣與心之氣合而上升
熏蒸於肺肺者華蓋也下罩二氣即日而取
其液其液在于下田自尾閭而升是爲飛金
晶以補泥丸者焉泥丸補之之數旣足則自
上而下復降于下丹田是爲金液還丹者焉

其還于下田也而復升焉周于四支是爲金液煉形焉亦猶金生于土者也吾金晶之飛能通三關入九天何謂也尾閭其下關者也夾脊其中關者也腦後其上關者也頂者九夫也方玉液還丹之後居于靜宇密舍風不薄也日不及也潛祝三清曰欲以行道演化當先煉形於陰陽之外已乃燎香嚙之於是

以震之時爲始瞑目閉心升身正坐鼻之息綿綿少入遲出內觀益詳內境不出外境不入滿口含津勿吐勿嚙氣盈四支爲之制禦

勿令散失意倦漸止復升至離之時其氣既
交於是氣美而不可名矣是爲玉液煉形者
焉蓋可以留形居世而已夫能棄絕外事志
在於仙則當以肘後飛金晶纔起補足之後
仍前之法使金液還丹自頂至腎焉自震而

美九

十六

行至離而止金液玉液其法同而所以異者
其在內觀乎非特此也還丹煉形相併而行
豈玉液比哉其要在乎陽純而陰盡凡春冬
再起一嚙何以謂之起歟前之所云升身者
也秋冬則五起一嚙焉其燕也秋夏其數五

十春冬其數百餘者用兌以勤陽陽至乾爲
期其法如前焉若夫金液之煉形蘇後升前
偃後升飛金晶也前偃金液還丹也金晶過
頂下還丹田與煉形之氣相接不可亟嚥焉
俟夫氣極于四支意舒而神暢咽燥而心沖
於是微嚥焉與氣相敵是爲旣濟者也行此
者自艮至離升而嚥之其亦可也然則形果
何以煉乎飛金晶以起火而入于頂前升後
舉其名曰焚身於火之中復行還丹而四時
加損焉然後復拘於歲月哉吾日之中盖有

乾坤焉午之前焚乎乾午之後焚乎坤以人
言之其腹為坤其背為乾斯肘後飛金晶者
也方其焚乎坤則始乎兌以勸陽關至乾而
止斯不可須臾廢也冬春三日或五日而行
既濟之法以防太極於起火之中嚙焉如是
則金丹不焦矣美九吾之焚身不止煉形而成氣
也其足以逐陰鬼而養神矣下三彭而死九
蟲也夫自是可與論朝元煉氣成神之方也
歟煉形之効何如哉曰其志清高合於太虛
魂魄不游夢寐絕矣陽精既成神府固矣火

不能爍水不能濡真氣熏出于神門故眉有
白毫其氣純陽可以潤汞呼吸可以已疾災
祥可以前知此非其効歟雖然詎若朝元之
妙哉一三五七九者道之分而為數也金木
水火土者道之變而有象也不分則無數無
數者道之原也不變則無象無象者道之本
也天地之象吾知其氣與水也天地之數吾
知其遠與邇也然則道亦豈遠乎哉天地有
五帝者猶吾之五藏也青帝其德木其干甲
乙甲為陽乙為陰猶吾肝之氣液也赤帝其

德火其干丙丁丙為陽丁為陰猶吾心之氣
液也白帝其德金其干庚辛庚為陽辛為陰
猶吾肺之氣液也黑帝其德水其干壬癸壬
為陽癸為陰猶吾腎之氣液也黃帝其德土
其干戊己戊為陽己為陰猶吾脾之氣液也

春之月肝之氣盛蓋父母之真氣隨天之運
度而在于肝若木之日其干甲乙則救土於
辰戌丑未之時起火以煉脾之氣餘日直乎
兌則損金以耗肺之氣是時不可下功也坎
之時起火以煉腎之氣震之時入于室多入

少出止息為上久閉次之以千息為度內觀
一意在于肝冥心瞑目青色自見徐升其身
以入泥丸自寅至于辰以終乎震鼻之息其
出甚微習焉則息止矣不可以求亟成焉夏
之月心之氣盛蓋父母之真氣隨天之運度
而在於心若火之日其干丙丁則救金於充
之時起火以煉肺之氣餘日直乎坎損水以
耗腎之氣是時不可下功也震之時起火以
煉肝之氣離之時入于室止息定息而如前
焉赤氣自見徐升其身以入泥丸自巳至于

未以終乎離秋之月肺之氣盛蓋以父母真
氣隨天之運度而在于肝若金之日其干庚
辛則救木於震之時起火以煉肝之氣餘日
直乎離損火以耗心之氣是時不可下功也
巽之時起火以煉脾之氣兌之時入室止息
定息而如前焉白氣自見徐升其身以入泥
丸自申至于戌以終乎兌冬之月腎之氣盛
蓋以父母真氣隨天之運度而在于腎若水
之日其干壬癸則救火於離之時起火以煉
而之氣餘日直乎辰戌丑未之時損土以耗

脾之氣是時不可下功也兌之時起火以煉
肺之氣坎之時入于室止息止定而如前焉
黑氣自見徐升其身以入泥丸自亥至于丑
以終乎坎春煉肝千息青氣出矣於其季旬
有八日專為定息終日默坐以養未聚之神
而煉其真氣坎之時起火以煉其腎恐耗其
真也夏煉心千息赤氣出矣秋煉肺千息白
氣出矣冬煉腎千息黑氣出矣各於其季旬
有八日專為定息以至起火悉如初焉於是
黃氣成光爛然周身矣夫定息者豈在強留

而固閉也哉要之綿綿若存用之不勤從有
入無使之自止斯可也採藥者何也含津握
固以壓心之真氣使不散者也入室者何也
宅乎幽靜囂聲不聞內開小隙微可辨物方
其陽神初聚真氣如凝其如嬰兒而未半焉
耳不可有聞也有聞則神氣悸而逸矣若夫
腥臊臭腐之氣淫冶之色非止觸真氣也神
所厭也於是稽首三祝焉一曰地仙功行半
者二曰天仙傳道行化者三曰神仙除大害
立大功而潛迹者既已靜坐忘機以勤行焉

是法也須次第觀其効而進焉徑習乎朝元
終不成功其亦出陰魂而爲鬼仙者乎朝元
之道豈易言哉千日而治一氣一以奪十百
日而功至矣五百日而氣足矣自是可以行
內觀焉聚陽神以入天宮煉之以合大道其
効何如哉其軀若騰丹光通骨紫霞盈目矣
一氣歸諸心不可爲物之所奪一心運一氣
不可爲法之所役焉心源清徹一照萬破亦
不知有物也氣戰剛強萬感一息亦不知有
法也物物無物還本來之象乎法法無法會

自得之真乎吾之修煉之成則沖和之氣凝
而不散至虛真性恬淡無爲神合乎道歸于
自然則以無心爲心不知已之有身也其入
希夷之域者乎此法也其如存想耶其如禪
定耶吾擇福地爲靜宇正坐蟠膝散髮披衣
握固存神冥心瞑目微升身於前美九以起火煉
氣午之後則微歛身聚火以煉丹通乎書夜
神氣清和而坐不懈於斯時也有聲勿聽有
境勿視則自殄矣或魔加迫焉亟前以身微
歛歛而伸腰後以出胸微偃偃不伸腰少焉

前後火起高升其身勿動是謂焚身之火者也其火既起其魔自奔陰邪不入如是至于再至于三以至夫遽求超脫或陰靈不散出爲鬼神其形不見終無所歸止於投胎奪人之舍而後爲人或出入不孰往來無法一去不返失其故軀神魂不知所之乃棄門之坐化道流之尸解也故曰既出而復入入而不出斯形神俱妙與天地齊者矣既入而復出出而不入斯神遷入聖放乎三島十洲之上者矣

道樞卷之四十二

卷九



