

是有存神入定尸解活脫投胎移形躡斗步罡五符三氣五牙
六字抱月採日服氣絕粒吐納屈伸導引存想其條千數皆傍
門之淺方初學之漸階不足進也純粹子遂從投鍊神鍊氣鍊
形之訣焉

真誥篇

列仙之靈吐辭為經撮其玄機可以願生

杜廣平

杜契字也後漢末人

投玄白之道於介先生常旦坐卧任意存

於泥丸其中有黑氣焉次存於心其中有白氣焉臍之中有黃
氣焉其初存也氣出如豆既而其大衝天於是三氣如雲纏咽
繞身而覆身之上變而為火在三咽之內復合景以鍊一身一
身之內五藏照徹如是旦而行之至日中而止於是服氣百有

道藏輯要

道欄

卒

齋集三

二十過所謂知白守黑可以不死者也太素丹經景曰一面之
上常得左右手摩拭之使熱高下隨形皆使極而焉可使皺班
不生而光澤如少女矣所謂山川通氣者也精景按摩經曰卧
起當平氣正坐先以左右手乃度以掩其頸後因仰面視上而
舉其頸使頸與左右手爭為之三四止使人精和血通風氣不
入已復屈動其身體伸手四極反張側掣宣搖百關為之各三
焉卧起以腕或厚帛拭頸中及耳之後使周而俱熱温温然也順
髮摩頸若理櫛之無數焉良久摩左右手以治面目已乃咽液
二十過以導內液常行之則其目明其體不垢邪氣不干矣於
生氣之時咽液二七過按體之所痛向其王方而祝曰左左右

玄三神合真左黃右黃六華相當風氣惡疫伏匿四方王液流
澤上下宣通內遣水火外辟不祥長生飛仙身常體強祝已復
咽液二七過按所痛者二十有一過常行之則無疾矣耳目者
尋真之梯級總靈之門戶也常以手按其眉後之穴三九過以
手心及指摩其目權上以手旋其耳行三十過其摩惟數數然
無時也既已則以手逆乘額上三九過從眉中而復上行入髮
際其咽液無數焉常行之目清明矣眉之後有小穴是爲上元
六合之府也其生日之輝焉目之下權之上是決明之津
也以手旋其耳者採明暎之道也夫人之老鮮不始於耳目者
也以手乘其額之上而內存赤子則日月雙明上元喜矣於是

道藏輯要

道樞

空

齋集三
又文川

終三九之數是爲手朝三元固腦堅髮者也首之四面以左右
手乘之順髮就結惟令多焉於是首血流散風濕不凝矣既已
則以手按其目二九過是爲檢目神者也司命東卿曰清齋辟
穀則晝存日夜存月在於口中使其大如環其目赤色有紫光
九芒焉其月黃色有白光十芒焉於是咽其光芒之液常密行
之無數焉或使日月居於面左日右月於是二景與其瞳合氣
相通是爲攝運生精理和魂神之道也太虛真人曰月之五日
子之時內存日象從口而入在於心之中使照一心之內與日
合光覺其心暖焉卽咽液九過至於十有五廿二十有五廿二
十有九日復爲之則耳目聰察百關鮮徹面有玉光體有金澤

十有五年太上遣仙車至矣大智慧經曰内存心中有日大如錢焉赤色而有九芒從心而上出喉至齒回還胃中如是良久自見其心胃已乃吐氣咽漱三十九過一日三行之行之一年疾除五年身有光彩十八年可以得道日行無影矣夜服月華如服日焉惟從腦中而下其入於喉芒亦不出於齒而還入於胃張微子曰平旦先閉目內視如見五藏因口呼出氣二十四過使目見五色之氣相纏於面因入於口納此五色之氣五十過咽液六十過扣齒七通咽液七過乃開目久行之常乘雲霧而行此服霧之方也九華真妃曰日者霞之實霞者日之精唯聞服日之法未見餐霞之經餐霞之經甚祕焉致霞之道甚易

道藏輯要

道樞

空

齋集三
八文川

焉曰者身之鏡也耳者體之牖也視多則鏡昏聽眾則牖閉矣吾有磨鏡決牖之術焉面者神之庭也髮者腦之華也心悲則面焦矣腦減則髮素矣精元內喪則丹津損竭矣吾有童面還白之法焉精者體之神也明者身之寶也勞多則精散矣營鏡則明消矣吾有益精延明之經焉守真一篤者一年則首不白禿髮更生矣內有家業子孫之羈外有王事朋友之交耳目廣聞聲氣雜役則道不專行事無益矣真才多隱乎林嶺之中遠世而抱淡則嬰顏而玄鬢矣於是吾將致乎玉醴金漿交黎火棗騰飛之藥若體未真正邪念盈懷則不能致矣火棗交黎者非外物也其生於心其中有荆棘則黎棗不見矣青童大君曰

欲殖滅度根當拔生死栽沈吟墮九泉但坐惜形骸西城真人
曰神爲度形舟薄岸當別去徘徊生死輪但苦心猶豫夫學道
者可不自力乎哉夫人之死也其形如生者尸解也足不青皮
不皺目光不毀髮不脫而堅形骨者尸解也尸解之仙方得御
華蓋乘飛龍登太極游九宮而已得道之士暫游太陰者太一
守其尸三魂營其骨七魄衛其肉胎靈保其氣矣爲道者當令
三關常調焉口者心之關也足者地之關也手者人之關也三
關調則五藏安矣姜伯真遇仙仙使乎倚日中其影偏焉仙曰
子篤志學仙而心不正何也吾誨汝日出三丈措手二肩之上
以日當其心心暖則心正矣從之遂得道焉以夜半去枕平卧

道藏輯要

道樞

奎

黃集三
X文川

握固放其體若氣調而微者身神具者也學道有九患焉有志
無時一也有時無友二也有友無志三也有志不遇師四也遇
師不覺五也覺而不勤六也勤不守道七也志不固八也固而
不久九也喜怒損其志者也哀樂損其性者也榮華惑其德者
也陰陽竭其精者也道之忌也爲道者口常吐死氣而取生氣
焉慎笑節言而思其形焉式規之法能使目明何也吾以甲子
旬取東流清水合真丹以洗其目斯則明矣太上曰人命在幾
日間或曰數日間或曰終食間太上曰未也或曰在呼吸間太
上曰善哉可謂知道矣紫微夫人曰爲道者譬持火入冥室其
冥卽滅而明獨存矣財色者其如刀刃之蜜歟孺子知其甘於

口而不知有截舌之患焉南極老人曰愛而生憂憂生則有畏故無愛則無憂矣無憂則無畏矣太上真人曰彈琴絃緩如之何或曰不鳴不悲曰絃急如之何曰聲絕而傷悲曰緩急得中如之何曰眾音和合八音妙奏矣太上真人曰學道執心其如琴乎學道之人如思朝食未有不得者也惜氣如惜面目未有不全者也下士競於求名其如香以自燔燔則氣滅徒欲眾聞之不亦惑歟太素經曰左右手常摩拭其面使熱焉則皺斑不生而光澤矣摩左右掌至其熱以拭其目順手以摩其髮如櫛焉左右肱更相以手摩之則髮不白脈不浮矣消魔經曰若體中不甯當反舌塞喉漱津咽液而無數斯體中自甯矣耳數按

道藏輯要

道樞

齋

齋集三
又文川

抑則聰徹矣其名曰營治城郭名書皇籍者也鼻數按其左右則氣平矣其名曰灌漑中嶽名書帝籙者也曰欲瞑而坐內視以見其五藏則腸胃斯明徹矣吾櫛髮則向王地而祝曰泥丸立華保精常存左爲隱日右爲月根六合清鍊百神受恩旣已咽液者三則髮不白而日生矣正一經曰閉氣定靜可使百鬼畏憚功曹使者龍虎君至矣夢之惡者何也一則魂妖二則心試三則尸賊也旣寤以左手捻人中者十有四扣齒者十有四則反凶生吉矣善夢則摩其目十有四叩其齒十有四焉寢之牀欲高高則地氣不及鬼氣不干矣夫鬼氣侵人者常依地而爲祟焉夜行叩齒鬼斯畏矣不敢近也甲寅庚申是鬼競亂精

神躁穢之日黃牛道士曰夕寢存日在額之上月在臍之上則萬邪遠矣中山劉偉道學仙十有二年仙師試之以十萬斤之石懸以一髮使偉道寢其下偉道心安體胖仙師曰可教也餌之神丹白日升天焉昔者有人好道不知其方夙夜向栢木拜之求長生焉逾二十有八年於是木生紫華其甘如飴食之而仙或有拜太華者致西嶽丈人授以道或有拜河水者十年致河伯授以水行不溺之方此無他焉精誠之至也王仲甫吸引二景餐霞四十有餘年而無成焉其子服之十有八年而仙去南嶽真人謂仲甫曰爾腦宮虧滅筋液不注安得有成哉仲甫治其疾而後修其真亦仙去故學道者必先養其身而後可與道藏輯要

道樞

卷

精集三
X118

議矣

黃庭篇

內景之學蓋有二家
權其至當其思無邪

人之絳宮者上清也其名曰紫霞蓋身之中五行混然而聚至靈之氣者也三魂者一曰胎光其居上丹田二曰爽靈其居中丹田三曰幽精其居下丹田下關元也其名曰命關曰金關曰玄關曰死生關二腎者其左少陽其右太陰上通於諸脈及於經絡此密戶也二腎所生如日月之氣常隨呼吸而出入焉內灌於生門上入於泥丸上下通流如日月之運行人之動靜呼吸心宜常存之者也元氣者出於下丹田流注於身凡晝之午則陽極而陰生故會合於泥丸陰陽相推循環無窮