

七年易骨八年易髮九年易形三萬六千神居於其身化爲仙人矣夫神者無形之至靈也故神稟於道靜而合乎性焉人稟於神動而合乎情焉是以率性則神凝久則神止極則神遷止則生遷則死皆情之所移非神之所使也服氣之士一念而神升乎三界之外下登乎崑崙之邱入於絳宮徹於湧泉使元氣輪轉而不窮經曰元氣流通不死之道也

服霧篇

天地之精散而爲霧餌其英華形可以駐

東華玉妃嘗告張微子曰吾有服霧之方微子曰敢問何謂也玉妃曰霧者山澤華精金石之盈氣也久服之能散形入空與雲合體矣微子曰敢咨其方玉妃曰吾以平旦之初坐臥任已

道藏輯要

道樞

全

紫集三
八百上

先瞑其目內觀五藏而後口出呼氣二十有四過目見五色之氣繞纏乎尺宅之上納乎玉池之中者五十過咽津者亦如之既祝曰太陽發輝雲霧四遷結氣宛曲五色洞天神烟合起金石華真藹鬱紫空鍊形保全出景藏幽五靈化分合明扇靈時乘六雲和攝我身上昇九天既已復琢齒者七咽液者七久而行之可以乘雲霧而逝矣

內景篇

一身之中有神司之心安神甯形則不衰

梁邱子曰黃庭者腦中心中脾中者也經曰琴心三疊舞仙胎何也琴和也疊積也存三丹田使和積如一胎仙者胎息也猶胎在腹有氣而無息也經曰七蕤玉籥閉兩扉何也七竅開合

譬夫關籥用之以道不妄開焉存神閉目者二扉也經曰重疊
金關密樞機何也守精神而不洩也經曰靈臺盤固不衰竭何
也心者靈臺也有神靈居之靜則守一動則存神神全則體安
斯不衰竭矣經曰天中之嶽精謹修何也天中之嶽者鼻也數
按其左右則其氣平矣所謂灌溉中嶽者也經曰宅中有真裳
衣丹審能見之無疾患何也元陽子曰常存心神則無病矣經
曰翳鬱道煙主清濁何也翳鬱者木象也得火則煙生得陽則
氣清清則目明濁則目暗矣經曰心部之宮連含華主適寒熱
榮衛和何也寒熱陰陽靜躁之氣也人常和適以榮衛其身老
子所謂躁勝寒靜勝熱清靜爲天下正者也經曰外應口舌吐

道藏輯要

道樞

全

卷之三
文之四

五華臨絕呼之亦登蘇何也心主口舌者也吐納五藏之津辨
識五行之味有疾則當存丹元童子朱衣赤冠以救護焉經曰
肝部之宮翠重裏主諸關鏡聰明始何也青陽之本始竅於目
五行之關鏡也經曰攝魂還魄永無傾何也月之三日十有三
日二十有三日其夕三魂棄尸游於外攝之者常仰視去枕伸
足交手於心之上瞑目閉氣三息扣齒三通旣以存心之中有
赤氣如雞子從內出於咽中赤氣益大覆於其身而變成火以
焚其身覺其體小熱則呼三魂之名曰爽靈胎光幽精而微祝
曰太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安甯神寶玉室與我復
生不得妄動監者太靈若欲飛行惟詣上清若有飢渴得飲玉

精月之朔望及晦七魄流蕩則夕當仰眠伸足以其掌掩耳令指相接於頸上閉息七過叩齒七通心存鼻端白氣其大如豆須臾漸大冠於其身上下九重其氣忽成二青龍在二眉之中白虎在於鼻之左右朱雀在於心之上靈蛇在於左足之下有二玉女衣錦衣手執火光當於耳門既已嚙唾七過呼七魄之名曰尸狗伏矢雀陰吞賊非毒陰穢臭肺則祝曰素氣九還制魄邪姦天狩守戶嬌女執關鍊魂和柔與我相安不得妄動看察形顏若有飢渴飲日月丹經曰腎部之宮玄闕員中有童子寘上玄主諸六府九液源外應兩耳青液津何也上玄者心也氣與腎連故五藏六府九液相交百脈流通廢一不可焉九液

道藏輯要

道樞

全

紫集三
又六二

者九竅之津也腎宮主於耳其氣衰則陰襲其陽和合則百脈津液流通矣腎氣充足則耳目聰明其陽不衰矣經曰二部水王對生門使人長生昇九天何也元陽子曰寒暑相推男女相成腎之左男戴日右女戴月其水王則化爲赤子赤子化爲真人而昇於九天九天者九炁也青天之炁主生者也經曰含漱金醴吞玉英遂至不死三蟲亡何也金醴玉英口中之津也心中胃口有姦女嬰兒裸而無衣正立於胃管張口承注靈液仰吸五氣當漱滿口內外津液滿口吞之遣入玄女口中五過既畢叩齒三通嚙液九過則三蟲亡矣經曰常念三房相通達存漱五牙不飢渴何也明堂洞房丹田之房三三如九合九爲一

五牙者五行之生氣也常以立春之日雞鳴之時入室東向九拜平坐叩齒九通思東方安寶華林青靈元始老君九千萬人下降室內鬱鬱如雲以覆其形從口而入直下於肝祝曰九氣青天元始上清皇老尊神衣服爲青役御天宮煥明歲星散輝流芳陶漑我形上食朝霞服引木精因養青牙保鎮於靈肝府充溢玉芝自生延年駐色顏及童嬰五氣混合天地長并祝已卽引青氣九咽而止經曰五嶽之雲氣彭亨保灌玉廬以白償

玉廬鼻也

五形圓堅無災殃何也五嶽之氣者五藏之氣也疏通無

塞則三蟲自亡出入玄牝綿綿不絕於是存鍊道成虛室生白

五藏堅圓斯疾不生矣經曰五靈夜燭煥八區何也五靈者五

道藏輯要

道樞

齒

齒集三
又又又

星也羅列一身常能存之則與天地同體也經曰方寸之中念深藏何也方寸之中是爲下關在臍之下三寸其方圓一寸以藏精者也方靜圓動不動不靜惟當杜塞不可洩焉經曰內挾日月列宿陳七曜九元冠生門何也於子之時心存西方太白星在二眉之間上直入於一寸是爲玉堂紫闕左日右月次存北方辰星在於帝鄉玄宮玄宮者在於髮際五分直入一寸是也次存東方歲星在於洞闕朱臺朱臺者在目之後直入一寸是也次存南方熒惑星在於玉門華方華方者在於目眥之際五分直入五分是也次存中央鎮星在於金室長谷長谷者在於人中直入二分是也其存之如綴懸於上叩齒五通咽液五

過微祝曰高元紫闕中有五神寶耀敷輝放光衝門精氣積生
化爲老人首巾素容綠帔絳裙右帶流鈴左帶虎賁手把天剛
散絳飛辰足躡華蓋吐芒鍊神三景保守令我得身養魂制魄
乘飄飛仙故七曜者七星也配七竅者也九天者九辰也配九
竅者也廢一不可焉經曰氣亡液漏非已形專閉御景乃長甯
何也閉房鍊氣不遠睡不多言閉情欲存日月之光是也上清
有採飛根之法常以日出之初東向叩齒九通陰祝曰日魂珠
景昭韜綠映回霞赤童玄炎颯象旣已瞑目握固存五色流霞
俱入於口是爲日華飛根者也於是向日吞霞四十五咽復咽
液九過經曰五行相催返歸一二三合氣九九節何也五行之
道藏輯要

道樞

卷

背集三
又文二

生克周而復始相催之道返歸於一一者水數也是乃五行之
首萬物之宗焉老子曰道生一一生二二生三三生萬物易有
太極是生兩儀太極者一也一者元之稱也萬物所成故曰終
歸一也三者在人則耳鼻口也五者帝精也故三五合三三爲
九者也夫三五者天地之根蒂六合之要會九宮之氣節也三
元之氣混成之精出入上清太素之宮能存思之則得長生之
道也經曰高奔日月吾上道何也有吞月精之法俟月出西向
叩齒十通微呼月鬼五夫人之名而祝曰月魄皎蕭分豔翳素
婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清熒炁容臺標於是瞑目握固存月
中五色精光俱入於口其月光之中有黃氣其大如目瞳是爲

飛黃月華玉胞之精者也能修之則鬱儀奔日結璘奔月同聲相應同氣相求者也經曰玄元上下魂魄鍊一之爲物頗卒見何也資一以爲鍊神鍊神以合一一者無爲之稱也其心恬淡以得之而不可見也守眞志滿一自歸已焉經曰結珠固精養神根何也結珠者咽液先後相次如珠固精不泄焉神根者形軀也經曰坐起吾俱共棟梁晝夜耀景暮閉藏通利華精調陰陽何也神以身爲屋邑是爲其棟梁者也心神用捨與目相應華精者目精也心開則目開晝陽而暮陰故曰調陰陽也經曰散髮無欲以長存五味皆至正氣還何也胎息之法仰臥散髮其枕高二寸二分屈左右手之拇指握固閉目伸左右臂去其身五寸及漱滿口咽其津液者二微以鼻內之氣入五六息而吐之一呼一吸爲一息至十吐氣可以嘔呻呻畢復爲之滿四九爲一竟焉一竟者七日一復也散髮者無爲無欲神凝液流元氣入於藏以成五味而俱至焉合五爲一寂然清靜矣

外景篇

玉牝金籥以堅其內
獨浪太和可以不死

經曰上有黃庭下關元何也黃庭者在首之中明堂洞房丹田是也二眉卻入一寸爲明堂二寸爲洞房三寸爲丹田三者爲上元之一也黃庭者兩半而成洞房中生赤子則爲一焉常思之無失則赤子化爲眞人在明堂之中故知一者在明堂者也行氣導引閉目內視安心定志混沌無涯致其精上流於泥丸