

居山者為雪霜所侵而其腹痛坐密室亡慮亡思內想其腹對
掌抱臍可以散寒氣而益元陽矣孫真人一名守曰凡腹痛而腸
內有蟲則斂身咽氣者十抱臍搓掌百數再搓則痛止而蟲下
矣常用之補氣活血可以延年吳真人名遜曰靜坐密室疊掌盤
膝閉目冥心起身而凝息內觀病所自起即心傳氣百疾可瘳
矣常行之可以健步可以還童袁真人名素曰閉息按膻截留真
氣而還下元是為保益之方久而不已可以益壽可以固形崔
真人名德曰扣首抱頸般運神光入於天宮久而不已面目清
神氣和矣劉真人名海曰疊指以閉玉戶法用含津勿令走失
是為鎖金關可以不夢鬼交久而不已可以延壽而飛昇蓋真

道藏輯要

道樞

卷

第集三

人名元曰咽納百口不攪而自然真水朝上矣有疾用之則病
已常用之肌膚華潤呂真人名嵩曰搓塊臍腎交加換手抱臍之
下握其腎左右手更換焉可以集真氣而壯下元矣

平都篇太上玄丹至微而顯
絳宮紫戶其則不遠

中嶽真君蘇子曰吾得太上玄丹之經焉夫二眉之間上卻入
三寸分為守雙寸田於是左面有絳臺青房焉右面有黃闕紫
戶焉於絳臺中間以為道以導之左右有臺闕伺非常之氣焉
紫戶之神其名曰平靜守法王青房之神其名曰正心其神並
形如嬰兒衣如其房之色手執流金之鈴暮卧及存思之時先
存三神彷彿見焉乃扣齒三呼其名而祝曰紫戶青房二大神

手把流鈴身生風雲挾衛真道來聽我前我思感通靈利陶甄
出入利正上登九門卽見九真太上之尊祝已乃存思三一洞
房九道諸要道焉左右耳有雲儀使雲儀使鳴鐘以聞九宮者
耳使知有自外來也聞之則錯手掩耳而祝曰赤帝在宮九真
在房請聽神命示察不祥太一流火以滅萬兇祝已以手指耳
門七過面熱者佳候也頸間索索惡寒者惡之入也急卧瞑目
存乎玄丹之宮太一真君以流火之鈴煥而擲之使惡氣出則
耳目內外火光炯然照於一身卻入一寸是爲明堂之宮其宮
之中左有明童真君焉右有明女真君焉其中有明鏡神君焉
三宮者理乎水火者也服綠錦之衣帶赤玉之鈴銜赤玉之鏡

道藏輯要

道樞

齋

齋集三
八〇八

其形如嬰兒向外並生焉存之旣已因三呼三君名字

明童名
玄陽字

少青明女名微陰字少
元明鏡名照精字四明扣齒九通則千妖伏而萬鬼滅矣飢渴

者存三君則口吐赤氣灌吾之口嚙吸之斯須飢渴除矣求延
年者當正心安寢在於明堂三君外向長跪口吐赤光之氣充
灌吾之身斯須赤氣環遶而爲火身與火同一體內外光明良
久乃止是爲日月鍊形焉卻入二寸是爲洞房之宮洞房之宮
其左有無英公子焉其右有白元君焉其中有黃老君焉此飛
真之道也卻入三寸是爲丹田之宮丹田之宮其中有上元真
一帝君焉帝君有二卿共守三元真一之道斯地眞者也卻入
四寸是爲流珠之宮司命之所行者也卻入五寸是爲玉帝之

宮玉帝神母居之明堂之上一寸是爲天庭之宮上清真女居之洞房之上一寸是爲洞真之宮太極帝妃居之丹田之上辟方一寸是爲玄丹之宮腦精泥丸之魂宮也夫腦者一身之靈也百神之命窟津液之山源魂精之玉室也夫能腦中圓虛以灌真萬穴直立千孔生烟德備天地混同大方故曰泥丸泥丸者形之上神也惟知吞氣納液鳴鼓扣齒而不知所因者乃泥丸之未流爾玄丹之宮正方一寸有綠室紫微之房朱烟滿乎內於是泥丸太一眞君居之其形如嬰兒坐於金牀玉帳之中服紫繡飾衣腰帶流光左把北斗七星之杓右執北辰之罡北辰者北極不動星也太上龍書云正坐玄丹不偏不邪言此道

也暮夜寢處去諸思念坐卧任意先存北極辰星之中有紫氣來入於玄丹之宮須臾滿溢出於身外而周於身內外與紫房合體矣又存日來入於玄丹之宮中有紫氣視之如闇中之火珠已乃存上清中黃太一眞君從北極紫氣之中來下於玄丹之宮已又存其身忽然上入玄丹之宮在太一之前對坐其服色任意因心起再拜稽首膝前問道乃嚙紫氣三十過嚙津三十過已又存北斗七星內有赤氣如絃焉徑下入於玄丹之宮於是太一及其身俱承日而行入於赤氣之道上詣於北斗魁中行之十四年則與太一同游七元之綱十六年則受書於上清矣夕一存之唯數而已不可廢也專修此者不必三一也凡

月之一日三日七日十有五日與夫夜半之時存玄丹宮中太
一真君正坐向外口吐紫氣下入我口隨卽嚙之者五十過微
祝曰太上真皇中黃紫君厥號規英字曰化玄金牀玉帳紫繡
錦裙腰帶火鈴斬邪滅姦手把星精頂生日真平坐吐氣使我
嚙津與我同語冥服玄丹鍊灌七魄和柔三魂神靈奉衛使我
飛仙五藏自生還白童顏受書上清司命帝君所願所欲百福
惟新既已復存其身上入於玄丹之宮寢息太上之前焉玄丹
者何也泥丸之神也元真一經曰氣結爲精精感爲神神爲真
人真人升爲赤子此真一者也故守三一者爲地真矣守洞房
者爲真人矣守玄丹者爲太微官矣守一之道當存北斗七星

道藏輯要

道樞

矣

黃集三
又文二

以魁爲蓋以柄指前赤子居中於北斗七星冉冉至於吾頂之
上星腳向天以正指前者存陽明陰精在於後存天關之星令
云吾口七尺星對口之前黃氣陽精三道順行焉然七星者各
有童子一曰陽明之星其名樞明二曰陰精之星其名曜靈三
曰真人之星其名北元四曰玄冥之星其名寶精五曰丹元之
星其名丹嬰六曰北極之星其名虔清七曰天戊之星其名紫
英常存之在於一星之上則百邪不姦凶氣滅亡矣內視中方
曰欲登清靈當存五星密至密行不出宇庭其存之之法於夜
半生氣之時平坐榻上向月建所在叩齒九通嚙津三十過北
向再拜陰祝曰謹白太上太極真君請五方五帝五靈神使共

相見祝已乃瞑目存想五星如綴懸於上於是北方辰星在於首之上東方歲星在於左西方太白在於右南方熒惑在於二膝中間中央鎮星在於心常行之久則見星之精爲五老至矣可以從之間飛仙之道焉黃伯嚴名敬有鍊形之方曰想北極之中輔星而思之倏歛之中有太陽赤童持朱旌招搖之火以燒其身鍊去三尸可以長生矣石湯傳其方常存其眉間有星其光如豆思念之其赤如火須臾蓋於面目以周於身忽然忘其形惟見其火正赤良久而滅而身復舊焉樂子長有漱華池之方曰常含棗核如兒吮乳久之乃滿嚙其三分而留二分與氣俱嚙焉其名曰還精可以周而復始者也雞鳴而起扣齒三十

道藏輯要

道樞

卷

黃集三
又文川

六通至於三百則齒之搖者固齟者愈痛者止矣於是有食五牙之方先東向扣齒九通而祝曰東方青芽紫雲流霞三素徘徊玄霜玉羅服食晨暉飲嚙朝華既已想以舌之上唇之外取津嚙液三十過一舐接津液輒一嚙而存青色入於其肝行之十年東方老人來授以青真之經矣次南向扣齒九通而祝曰南方朱鳥丹霞太微九道降煙發布景暉服食靈晨飲以丹池祝已以舌舐下唇之外取津嚙之三十過存液之赤氣入於其心行之十年南極老人來授以景丹之經矣次西向扣齒九通而祝曰西方上明飛霞金液服食大明素靈之精飲以玉酒晨華啟靈使登虛皇上升高祝已以舌舐唇之內取津而嚙之

三十過存液之白氣入於其肺行之十年西方老人來授以素符威神之符矣次北向扣齒九通而祝曰北方玄滋度雲啟胎綠霞三升紫蓋蒼晨服食日華飲以瓊飴祝已以舌舐下唇之內取津而嚥液三十過存液之蒼色入於其腎行之十年北極老人來授以玄錄寶明之符矣次南坐上扣齒九通而祝曰戊已之元黃素五雲四霞紫清八景九晨二明激輝七曜靈尊和津灌氣服食中元琳華親胎飲以醴泉祝已以漱滿口之中玄膺內外及舌齒之間上下表裏通匝取津而隨嚥之四十過存液之黃色入於其脾行之十年中央黃老君來授以黃氣陽精藏天隱月逐綠章青腰虎書矣此五符者皆可以一合而上升

道藏輯要

道樞

亥

背集二
X七三

者也夫玄與四老俱升者則四極老人復一時俱降同共上升乃各隨方而游非一一先去也然其次可以常行之不必雞鳴平坐寂念體神清閑皆可爲之也

鍊精篇

雞鳴而興咀嚼玉泉
外禦百侮內安三田

孫真人曰清旦未語之時咀嚼玉泉而徐嚥之凡二七過於是叩齒十有四久行之其精滿矣潤乎一身髮欲常理齒欲常扣津欲多嚥氣欲常清手欲在面足欲頻行耳欲常摩目欲常搓凡寅之時而爲導引焉扣齒三十有六以集其神存想丹田五藏之色之象而一周焉然後澄也二息并絕其念使其心常存於下丹田

行住坐臥常
如此存心

久之神氣自住諸疾不生若夫怨怒憂