

道樞卷之九

第八

至游于會道集

神景篇 神山社宮氣留此府其氣文感以神為御

天谷者泥丸之官也上赤下玄左青右白其
中有黃鳥斯元神之府也谷神真一之至靈
者也其為吾之性歟而心為其用焉神靜則
萬化安情動則萬化生夫能守其一守其神
神斯靜矣然後真一者在于天焉上牝者脫
也泥丸之前紫微位焉紫微之前玉清位焉
玉清之下明堂位焉明堂下通乎鼻鼻者牝
之戶也下牝者心也心之上玉泉位焉玉泉
之上太皇位焉太皇之上金光之庭位焉金
光庭之上慧泉位焉慧泉之上五靈之源位
焉五靈源之上靈泉位焉過天暉出胃口入
九端通天地之要而至于其口及唯之聞者
牝之戶也神者氣之母也氣者神之子也不
可斯須而離者也神止于牡宮則氣留于牝
府故神能御手下與氣交感升降不息自然
之道也於是必加精進焉使夫妙中得定定
中有神三衣足而四器空矣三衣何謂也曰

性曰智曰慧四器何謂也曰目曰耳曰鼻曰
舌性者神也智有通也慧有變也聖人觀性
生法法無量矣於是變化至于無窮入于無
為日用而不知曰器空矣六塵亡矣尚何六
賊人有哉吾則澄其神不附于萬化神通之
力綿綿守之用之何倦守之何勤凡比者空
而不色色而不空無為之妙用者也三官者
心脾之升降者也二轆者其路也上通乎天
門下達乎地戶中灌溉乎三宮腦者上玄下
赤左白右青其中有黃鳥三陰之正太玄之
中者也精外謂之洩水中謂之騰蛇其名太
素之魔呼吸真氣運行經絡者也下之心者
上赤下玄左青右白其中有黃鳥三陽之正
太一之中者也精外謂之洩水中謂之元龜
其名太玄之魔呼吸真氣運行經絡者也脾
居中央是為二氣升降之府神氣交感之官
也吾能守乎泥丸天谷其主二千有七百息
使氣定十周自然心之陽與腦之陽合于脾
下達乎玉匱過乎太倉入于尾閭出于心升
于二轆狀如火輪焉元神過乎上清行乎太

樞越乎靈道入于中廟歷乎腦戶出于風府
傳乎二轆神氣交而百禮五形其炎如火其
狀如迸泉焉於是觀也神不入乎色視也神
不入于聲聞也神不入于香味也吾湛湛乎
其定四器可謂空也矣聖人於是知空之不
空也色之不色也而得智慧於斯焉知不知
孰知慧哉視不見孰知妙哉故不性之性謂
之合不神之神謂之真此其日用之定者也
夫能於定之中而明不神之神不性之性則
神而化性而真與天地等其久陰陽同其運
矣

順生篇 按腦之方出于玄策可以延年可以驅疾

施真人曰養生者以不損為本進道者以無
病為先吾得安樂之法十有三門焉少廣之
山有神人曰金母戒黃帝曰少思寡欲則聲
色自無矣太上教尹真人曰虛心弱志則神
氣永寧矣彭真人 名龜曰吾嘗有目疾晝夜
睜目往視以去其昏閉之少頃而再行焉積
功可察秋毫矣徐真人 名甲曰吾嘗有目疾正
坐于闔室運其睛以旋轉者其數八十有一

瞑目集神而復旋轉無數功久而神光自見狀如金輪矣劉真人名曰吾時有腦痛其風氣上攻晝夜以左右手束其額大指以對天倉閉息運氣以攻其首其目時歇大指使氣達于頂則風隨氣散矣葛真人曰人有首痛腦風今居幽室靜坐閉息掩耳氣極則放焉放之則輕擺其首而不止焉祛風去痛明目補髓矣朱真人曰氣弱而形衰食多則壅塞晝夜即其壅塞之時盤膝靜坐升身鼓腹閉息不止則六腹空而飲食進矣元真人名曰未仙之日絕食于曠谷惟茹草木則鼓腹以衝五藏之凝滯閉息以聚三才之真氣加之。以內想以火咽其津而納其真水為榮衛充悅而氣和通可以延年矣左真人名曰老而奉真多傷于風晝夜交左右手相叉以首扣地其氣上衝乎天柱灑然汗出于四支乃已用之可以除疫可以明目而導氣王真人名曰覺寒之時幽室盤膝而坐左右手挽其腎閉息以首扣禮者五七十其汗四溢而出其寒散矣常用之和氣明目膚澤而骨健劉真

人名可曰居山者為雲霧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名曰凡腹痛而腸內有蟲則飲身咽氣者十抱臍握掌百數再握則痛止而蟲下矣常用之補氣活血可以延年吳真人名曰靜坐密室疊掌盤膝閉目冥心升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曰閉息按膝截留真氣而還下九是為保益之方久而不已可以益壽可以固形崔真人名曰扣首抱頸般運神光入于天宮久而不已面目清神氣和矣劉真人名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人名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曰握攬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

中嶽真君名曰吾得太上玄丹之經焉夫二眉之間上却入三寸分為守雙寸田於是左面有絳臺青房焉右面有黃閣紫戶焉於絳臺中間以為道以導之左右有臺閣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水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慮通靈利陶甄出入利正上登九門即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官者名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光祝已以手指耳門七過而熱者佳候也頸間索索焉寒者惡之入也急卧瞑目存乎玄丹之官太一真君以流火之鈴煥而擲之使吾氣出則耳目內外火光炯然照于一身却入一寸是為明堂之官其官之中左有

明童真君焉右有明女真君焉其中有明鏡神君焉三官者理乎水火者也服綠錦之衣帶赤玉之鈴銜赤玉之鏡其形如嬰兒向外並生焉存之既已因三呼三君名字明童名少青明女名微陰字少元明鏡名照清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于明堂三君外向長跪口吐赤光之氣克灌吾之身斯須赤氣環遠而為大身與人同一體內外光明良久乃止是為日月鍊形焉却入二寸是為洞房之官洞房之官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却入三寸是為丹田之官丹田之官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真者也却入四寸是為流珠之官司命之所行者也却入五寸是為玉帝之官玉帝神母居之明堂之上一寸是為天庭之官上清真女居之洞房之上一寸是為洞真之官太極帝妃居之丹田之上辟方一寸是為玄丹之

官腦精泥丸之寃官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五千孔生煙德備天地混同大方故曰泥丸泥丸者形之上神也唯知吞氣納液鳴鼓扣齒而不知所因者乃泥丸之末流爾玄丹之官正方一寸有綠室紫微之房朱煙滿乎內於是泥丸太一真君居之其形如嬰兒坐于金牀玉帳之中服紫繡飾水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于玄丹之官須臾滿溢出于身外而周于身內外與紫房合體矣又存日來入于玄丹之官中有紫氣視之如閭中之火珠已乃存上清中黃太一真君從此極紫氣之中來下于玄丹之官已又存其身忽然上入玄丹之官在太一之前對坐其服色任意因心起再拜稽首膝前問道乃嘽紫氣三十過嘽津三十過已又存北斗七星內有赤

氣如絃焉徑下入于玄丹之官於是太一及其身俱承日而行入于赤氣之道上詣于北斗魁中行之十四年則與太一同游七元之網十六年則受書于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官中太一真君正坐向外口吐紫氣下入我口隨即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毒手把星精

頂生日真平坐吐氣使我嚙津與我同語寢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于玄丹之官寢息太上之前焉玄丹者何也泥丸之神也元真一經曰氣結為精精感為神神為真人真人升為赤子此真一者也故守三一者為地真矣守洞房者為真人矣守玄丹者為太微官矣守一之道當存北斗七星以魁為蓋以柄指前赤子居中於北斗七

星冉冉至于吾頂之上星脚向天以正指前者存陽明陰精在于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極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度清七曰天戊之星其名紫英常存之在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于上於是北方辰星在于首之上東方歲星在于左西方太白在于右南方葵惑在于二膝中間中央鎮星在于心常行之久則見星之精焉五老至矣可以從之問飛仙之道焉黃伯嚴秘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泐傳其方常存其眉間有星其光如豆思念之其赤如火須臾蓋于面日以周于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見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三十六通至于三百則齒之搖者固齟者愈痛者止矣於是食五芽之方先東向扣齒九通而祝曰東方青牙紫雲流霞三素徘徊玄霜玉輝服食晨暉飲嚙朝華既已想以言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于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輝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于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太明素靈之精飲以玉酒晨

華啓靈使登虛皇上升高濟祝已以舌舐唇之內取津而嚙之三十過存液之白氣入于其肺行之十年西方老人來授以素符咸神之符矣次北向扣齒九通而祝曰北方玄滋度雲啓胎綠霞三升紫蓋蒼晨服食日華飲以瓊鉛祝已以舌舐下唇之內取津而嚙液三十過存液之蒼色入于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己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嚙之四十過存液之黃色入于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難鳴乎坐寂念體神清開時可為之也

鍊精篇外集百傳內安三四

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

目欲常搓凡寤之時而為導引馬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于丹田行住坐卧常如此存心久之神氣自住諸疾不生若夫怨怒憂懼煩惱邪之思欲奔競修真之大禁也一動則元氣損矣此之謂內丹陰施惠于人此之謂外丹

純陽篇太一之篇以百為權

黃帝游于青城之野見廣成子岐伯黃谷子而問道焉於是得百刻之神符純陽子曰刻始于一而吾之息百二十有五馬子午卯酉之時其刻九餘八而已盈乎百之數則呼吸定于一通手晝夜吾之息萬三千五百環周於身於是經絡血脉流行五十營而內丹生矣曰卯曰酉二分之二數也其可不明乎仲春

之火太陽也謂之火忌於是察進退之理以龍從虎而神符斯至矣蓋吾以兌之金為澤水生于金金生于土而為太一之鼎是所謂百模也吾方進火馬三千日而珠琳成甲膽也子戌申乙肝也未卯酉丙小腸也子申午

丁心也未卯巳戊胃也子寅辰巳脾也巳酉未庚大腸也子辰申辛肺也酉卯巳壬膀胱也子寅辰巳是所謂純陽也天地無之則萬物不生矣吾得之以為生成之方壬為天機丙為地紐以六甲還天地終五之道斯大道也古之鼎有五其大容水二升其高五寸半其名曰丹砂按天地之元氣也容水一斗其高一尺其名曰秋石按手十干皆九日而更焉容水一斗六升其高一尺六寸其名曰白馬按日月之數日更焉容水二斗八升其高二尺八寸其名曰白雪按二十有八宿旬有五而更焉容水二斗四升其高二尺四寸其名曰黃芽按二十有四氣亦日更焉今之鼎有九九陽數也鼎之實金乘丹砂也其大五升隨其形五日而更九日而

周

道樞卷之九

真

十二