

道樞卷之十六

初四

至游子曹便集

靈源篇太極布沙人得其一

何真人姓也曰命之帶在乎真息者也太極布妙人得其一而勿失者善持也官室虛開

則其神自居矣烹熬其靈府則其血液斯枯矣悲喜思慮所以盡其形者也苟迷而不知則其氣亂而精神無所據矣元和竭而神斯去矣方其萌芽脆弱須含畜焉吾之根識者易於變遷故未有美稼生于荒田者也故九年而足乎火之候玄應無心其神連矣真心者無心也動靜兩忘者離乎欲也神者性也氣者命也神不外馳則氣定矣二物者其誰親乎失之何以為本哉混合為一而復忘其一則可以同化元之出沒徹金貫石不為難焉坐在立亡猶倏忽焉此道也易知而難行也行忘其所行道斯畢矣若夫閉氣數息非吾所謂道也專氣致柔則其神自留往來之真息斯休休然矣久之綿綿歸于元命於是靈泉不汲而自流夫三萬六千者大功也陰

陽節候在其中矣蒸融乎關脉以堅其筋骨則光明無不通矣三彭出乎陰尸之宅萬國朝于赤帝之宮真人來于丹臺此豈一朝一夕所致哉惟吾本真而已故戰勝其魔者吾之慧力與夫虛淡而然歟其初何以為鑿基

耶念中之境須自除焉夢中之神須自執焉不蕩不凝者大要也不方不圓者玄道也元和內運則以成其真呼吸而求于外者非道也元氣不止則神不安矣靈末無根則柯葉槁矣夫涕唾也精血也執本窮元亦一而已矣隨時變化由吾之心焉故在體感熱斯為汗矣在日感悲斯為淚矣在腎感合斯為精矣在鼻感風斯為涕矣縱橫流轉以潤其身惟其至也不出於神水此神妙難言者也真氣者能資人之生吾恬淡無私齋戒以寧其心節其語言於是得醍醐甘露之漿飢渴除而真素見矣其初勤苦乎修鍊及功之成則逍遙焉勤苦之中當復闕焉以養其元神吾之心何以得閑乎斯縱擒在我者也吾之用內何也泰然而修大定者也形神未能俱全

吾不了其命則了其性乎彼多能者與修行之路背而馳者也其猶煙霧不能成雨露矣修鍊之要以神氣為本神氣不安則徒勞者也無中之妙有其難執歟養嬰兒者必護其母歟吾嘗減俊辯聽明養其精神為惡其成與不成無必取焉無必取其質自延矣有必取斯神仙矣有必無必惟堅其心則神真不散而朝元者也

中源篇房曰青龍參曰白虎

世有大藥何謂也仰觀于天房曰青龍汞之精也參曰白虎鉛之精也二氣者至寶也日為朱雀火之神也月為玄武丹砂鉛也於是欲知大藥而立元基焉必得中央戊己之土者也土者自鎮星生之能載萬物之母也汞生于丹砂丹砂復為汞不見丹砂之形及乎復本又為丹砂故青龍者丹砂之宅也自有陰陽合其精華焉白虎者黑金之舍也被褐懷玉外黑內白鍊而為真鉛是以古先至人曰此神龍之精也淮南八公曰此秋石也秋石者何也庚生乎金應西方之位辛生石也

丹砂之中生乎汞者神水也故神水者汞之神也東方木君甲乙也南方火之主也是為丹砂其色赤屬陽南方之位者也龍虎二氣也方其相溫在于鼎中蓋如人之受胎精氣混然其交有形兆焉則以水定四時而為大運丹焉其二精和合其狀乳花於是自相制伏者也自十有一月一陽之生至于四月純陽之時入乎五月一陰之初即陰生陽互用遂以自媒可也陽極陰生于甲午之中用陽之卦自子至於午之中於是六卦入于乾位焉。六卦易砂產於金者也汞歸於鉛者也藥在于鼎為二氣之所推移及其成熟如人之在胎者也陰陽結煉而成其若神靈者乎十月霜雪降矣黃芽內熟其色顯顯黃芽之成者龍虎自然之神化也丹成而服之則當守一存神其心與道合焉吾嘗踟躕而坐左右手各起前後搖之三十有六左手取右手左手搖天柱者各三十有六握固搖其繞轆者三十有六雙飛其繞轆者亦三十有六左右手為挽弓焉右挽左顧左右手如鈎向前用

力攀者各三十有六扣齒漱津用力三嚥之於是始行火功焉子者四兩也每兩九轉則三十有六矣丑者八兩也廿七寅者十二兩也廿八辰者十六兩也廿九巳者二十兩也三十午者二十四兩也每兩六轉則一百有二十矣未者十六兩也廿九申者十二兩也廿七戌者八兩也廿八亥者四兩也廿四惟陰卯陽酉不行焉

中黃篇五穀養形亦以養生

人受形於胎故以精血為根靈識元氣為本於是吾明五藏焉觀夫元氣浩然凝結成質有以五藏法五行之相應也明以七竅象七曜之照也夫人之腹有五行之正氣顧之則無疾逆之則為害矣首天也足地也心之氣骨之氣節之氣皆大此所謂神宅也如此則修道易成且壽矣道以心識為用如用心捨情則直上于九天此其大要者也夫嬰兒在胎無聲無息合于至理既出于胎六識潛萌體襲五穀食志並生隨識所用口受外味以忘識身受內役以喪情神離形以散壞形離

神以去生珠不知皮肉相應筋骨相成肝合手筋其外爪心合乎脉其外色脾合乎肉其外唇肺合乎皮其外毛腎合乎骨其外髮鹹者骨之傷也苦者血之傷也甘者肉之傷也辛者氣之傷也酸者筋之傷也夫孰知其以哉氣陽也味陰也味歸形形歸氣氣歸精其初豈不相資耶而後皆相反焉於是精食氣而其精傷矣形食味而其形傷矣故穀氣盛而元氣衰以至于老焉春之月七旬有二日損苦增辛以養吾肺夏之月七旬有二日損酸增甘以養吾脾秋之月七旬有二日損辛增酸以養吾肝冬之月七旬有二日損鹹增苦以養吾心四時之季各旬有八日損甘增鹹以養吾腎如是亦可以壽三百齡矣先之以除欲以養其精後之以辟殺以存其命食胎氣食靈元斯不死之道也有華胥國者太上之庭者其外三十里上羅飛棘下布蒺藜至華胥者先徑其中焉夫飛棘蒺藜者其猶吾之三彭也歟三彭亡則吾登乎胎仙之區矣九仙君曰道之要蓋十有八章焉經曰專

修靜定身如玉但服元和除五穀何謂也心者隨時所動先當淨居內絕所思外絕所欲則元氣自足矣世以五穀為肥膚之具不知為壞身之本也經曰鹹味辛酸五藏病津味入牙昏心鏡此之謂也於春三月淨理一室肆几設床施茵至子之時一氣初生則淨其心神叩齒三十六通以左右手握固仰臥眼目俟喘息之出即閉口鼓滿其氣以嚥入為度漱以嚥之若入于腹汨汨作聲以飢為度飢即更服焉氣入之後如其口燥即飲胡麻之液巨勝三大升去皮九蒸九曝茯苓三兩未煎數沸久焉氣自暢通而安和所嚥流滑少入醉覺胡麻之液可以止矣久之腸中之滓盡則嚥其氣自如湯液至臍之下服氣之初澀溺赤黃勿懼矣夫湯液不絕則腸中之滓不盡終不能洞曉是非矣欲絕水穀宜自量而已無遠近之限焉或三十日或五十日或百日三丹田自然以次停滿故三十日下田滿則神氣足而不泄且不飢矣六十日中田滿則體無虛羸行步健矣九十日上田滿則內凝結

而外克肥矣於是三焦平實神凝體清淡無所思可以棲心聖境以學胎仙若夫或食或斷使人志散喜貪諸味則穀之氣難遣求仙者之大病焉此內養形神者一也經曰子能守之三蟲棄得見九真五牙氣何謂也夫服津液則得不飢沉於服氣者乎故絕穀者則魂魄變改三尸動搖矣然服氣之初或十有四日或二十八日滓穢既出漸覺其體虛弱百節無力此元氣未達也惟勿懼焉當堅守之使下田滿則飢渴除矣始也膚色黃瘡後當燒淨矣如兼食而行則無効焉大抵服氣欲速達於五藏必絕其湯液絕五十日閉目內想脾中之氣行自心而起散至四肢仰臥祝曰中央戊己內藏元氣黃色內堅用之可理丹陽莫辭朱陵共議得達四肢黃雲大起於是每至丑之時而勿差焉歷二十八日內見脾中之氣鬱如黃雲過于四肢久之其氣可以滅燭吹火百步之外如大風可興雲霧以蔽其身矣三尸者一居腦宮腦宮者上丹田也其色白青使人思飲食好嗜慾動搖其

心焉一居明堂明堂者中丹田也使人貪財賄好喜怒精神恍惚焉一居腹胃腹胃者下丹田也使人愛衣服荒酒色撩亂其情焉夫能用心堅強以食其氣則三十日上蟲死六十日中蟲死九十日下蟲死於是五藏之中有五行之正氣運應於九天無所不通矣此食氣玄微者二也經曰五牙咸惡辛酸味何謂也五味不絕五藏之靈氣不生矣此五牙咸惡者三也經曰蒸筋曝骨達諸關握固潛通開百竅何謂也服氣五旬而未能絕水穀之氣過天晴露於正午之時坐密室施床設席散髮於枕上握固漸於二脇之傍然後叩齒七通端心瞑目如覺微悶即用力握固稍稍筋脉徐開靈氣漸通於骨肉之間津汗潤澤於皮膚之上數數運行自然顏色光而氣力倍閉氣鍊形元氣通行於毛髮毛髮跳躑矣此煙霞淨志者四也經曰百竅關連總有神何謂也百竅通於百穴百穴通於百脉目之上有二穴焉通於肝脉肝脉通於心脉故心悲則淚腦之上亦有穴焉通於鼻脉鼻脉

通於心脉故心悲則鼻酸腦熱則鼻乾蓋百脉與百竅相望百關與百節相連是以一穴閉則一病生一脉塞則一經亂矣服氣者則諸脉通暢胃腹無物以停留寒熱不侵毒物不干吾之萬神始得歸集於身瘳瘳客氣消矣此百竅關連者五也經曰何物為冤七七裏何謂也其滓既盡最當絕其水穀者四旬有九日其至切者也稍稍百脉洞達返照如燭俗心頓捨五藏怡和不能堅精則前功亡矣此長存之道者六也經曰滯子神功去路難大都穀實偏為病何謂也穀氣堅實則五藏壅滯神氣不凝而靈光不照矣此鹹美辛酸者七也經曰穀實精華與靈隔纏羅六府昏諸脉何謂也穀氣精華化而為涎為膜以纏羅於五藏六府關節筋脉焉夫服氣五六十日見其滓盡而不知穀氣精華未出也於是有飲食之思其情散蕩殆為三尸之所動及夫後溲或如膿或如血或如壞脂或如雞糞乃穀氣欲出也踰三二十日或如涎如膜者出則穀氣之精華矣此穀實精華者八也

經曰自辨元和九仙氣何謂也穀氣盡則識元氣矣此三蟲宅居者九也經曰由于運動呼吸生居在丹田內焚燬何謂也神氣既足則呼吸運動能興雲霧而得隱形無滯矣丹田之氣平實則上升下游結如雞子其光照乎數里筋骨康強其體和平矣此九仙真氣者十也經曰胎息真仙食氣得却閉真氣成胎息何謂也服氣二百日五藏既虛可以學胎仙矣先須密室厚氈累席其枕之高四指而與身平捨其心識握固仰臥初閉其息自十至十五以及三十五一百息使其心不動移晝夜十二時凡一千六百五十息焉方其氣絕則以魄留守其身魂游上天矣百息之後魂神當見其魄魄陰神也不欲人之生焉其神七其衣黑衣其冠黑冠其柄黑重是為玄母若見之則當存念祝曰玄母玄母吾身之主長養筋骨莫離尸戶吾與魂父同游天去次見三人各長一尺有五寸其衣朱衣其冠朱冠其柄朱璽引上元宮諸腦之神百餘而出其身則見一氣於二丹田中狀如白

雲光照洞達則謹呼三魂之名一曰爽靈二曰胎光三曰幽精得此陽神領其腦宮之神引其光神游于上天初出之時覺其身從黑房而出見諸鬼神詭形異質或大或小惟勿懼焉俟無所見始為良矣故為斯道者必求同志而與之居慮其有所見而生怖畏身不得去也則使同志者記其喘息之數焉此胎息真仙者十一也經曰五藏真氣芝苗英何謂也其肝木也生於火克於土來自東方其色青蒼受之於陽潛伏此氣閉固千息則青色周流而凝結矣其行之也自子之時當隔一時至五十日見其氣如青雲想之可以治人之浮熱時疫腫毒疥痒急嗽之疾其心火也生於木克於金來自南方其色赤受於朱陽潛伏千息赤色當出每午之時存想其氣其心大如雞子稍稍赤氣自頂而散祝曰南方丙丁赤龍居停陰神避位陽官下迎思之必至用之自成五十日則赤氣如火之光可以治人之冷疾其肺金也生於土克於木來自西方其色白服之千息白色當出每丑之

時存想其氣狀如白珠其光住于眉間呪曰
 西方庚辛太微玄冥內應六府外為肺神見
 於氣上游于丹田固護我命用之成仙存念
 一過四旬有九日肺中有氣狀如白雲能照
 厚地一切寶物及察人之善惡視表知裏如
 不行存想五氣之法則須服氣三年然後見
 五藏之中由不辨生克寒熱之理寒則用心
 之氣心氣者火也熱則用腎之氣腎氣者水
 也故不知用氣則無効矣其脾土也生於火
 克於水來自中央其色正黃閉之十息則黃
 色昌矣日一想其氣而無時焉四旬有九日
 自見其氣可以身入垣壁而人不得見矣其
 腎水也生於金克於火來自北方其色黑是
 為下元主持命房其中有真守之勿忘夫五
 藏之神氣每至五更之始各存想其色其氣
 俱出於頂則止不須一一想焉如是者其功
 緩踰百日而効此五藏真氣者十二也經曰
 太極真宮住碧空何謂也上界之宮也故上
 界以七珍精氣為日月下界以陰陽託氣為
 日月下界一年三百六十日是為上界一日

十二時焉此太極真宮者十三也經曰更上
 寥天入太微何謂也九天第五殿也此九氣
 真仙者十四也經曰靜理修真為聖人九行
 空門列真載何謂也九行者一曰慈愍為衣
 二曰止捨為食三曰正心為乘四曰專志為
 財五曰謙下為牀六曰順義為器七曰勤惠
 為屋八曰修空為宅九曰布施為華此太微
 玄宮者十五也經曰諸行無心是實心因心
 運得歸天去何謂也無心之心因有心也此
 九行空門者十六也經曰六府萬神常有常
 何謂也大腸之府主于肺堂鼻柱中央以為
 候色其重十有二兩其長一尺有二寸其廣
 八寸大腸十有二曲其貯水穀一斗二升十
 二時中有神焉衣冠各如其色十有一人水
 穀氣盡則其神見矣腎府者主其內宮外應
 於耳為宅門戶蓋精主腎腎為後宮內列宮
 女左右各循環於二耳有元神守之嗔怒
 則傷腎腎傷則失其志喪其元神嗔怒者道
 之忌也腎合氣於膀胱上應於舌根氣液往
 來是以膀胱二府合為津門而氣海循環以

為要路焉服氣未成當節言語以養其津其
 中有神三百六十以應一歲之位其氣既成
 常抱不貪之行則當見其神而合神理此六
 府萬神者十七也經曰勿泄天章子存志何
 謂也始終不泄則天神助之矣此勿泄天章
 者十八也

道樞卷之十六