

更言三年為真人何也曰三年一閏者天地之氣滿於是有積餘之氣三年可積三十日以立天地日月度量焉故三百日氣圓三年則上下俱足矣如人受二氣于胎必三十日氣滿三百日造化而成形三年而後成人故三年者於其中以為三十日之大功者也學者能依天地亦以三年之內三十日積餘之氣為之者上也如是則三年自有之氣固不亡矣或問曰少之時重利輕生使元神破敗其氣減其精衰而至于老其何以修道乎曰老陰奪少陽則其命長矣老陽奪少陰則死不侵矣然則老得少氣依此施為亦可奪天地之造化堅固而長生者也故修道者須知吾受胎之元本父母之精氣者也若夫鉛汞相投共為四象入于中宮乃具五行五行受氣既足則以肝之氣行入于中宮四十五口以心之氣行入于中宮三十五口腎之氣行入于中宮二十五口合于一百五之數是為真氣依三元鍊神水者也神水者津液也三返鍊而為之此住世可也夫能不俟神氣之

足依三元之正數所謂玄妙之旨也三元者天地人也以三元之氣返鍊神水以為寶水鎮丹田固守元神可以長生奪少陽之道也法曰白虎首得長生遇真鉛即延年下士而達三鉛亦可以歷萬春秋矣故鉛者萬物之母也汞者萬物之父也鉛汞相合然後以象五行依數鍊足是為真氣三元其名曰神水焉木三火二金四水五土六此五行之正數也

道樞卷之十七

道樞卷之十八

至游子曹德集

初六

契真篇東晉葛洪必折諸聖至哉斯人其得也正

合先子德也曰人之大寶者神氣也神氣相離則命何從保之乎若夫爪生于肉爪折則肉傷矣神氣不周于身則形器惡得不衰謝哉舍先子曰學道者多矣莫得其要吾嘗辨之有六其一曰吐納世之人皆曰吐納為妙呼吸為要斯不知咽喉之中自有出入呼吸之氣尚何假於吐納乎夫吐納與出入呼吸亦同耶不同則為外物矣莊子曰凡人息之於咽喉聖人息之於踵棲真子曰神無力而氣常運形本靜而用無窮老子曰玄牝之門是謂天地根綿綿若存用之不勤煙蘿子曰祇隨呼吸無阻隔綿綿若存無逼迫燕復閉氣則法自亂矣四六參同契曰服氣洪腸胃吐吸正納邪元道經曰鼻引口吐不可排積元氣而可以去浮寒客熱而已噤氣可以救飢劣行氣可以通肌膚李棲蟾曰服七宿二景之精噤氣同於胎息非真人之妙也吾觀諸古

先至人之論大道則知專尚吐納者其亦失之矣或者以其能不食而身輕自謂其腸無滓可以升于雲霄斯已惑矣登真隱訣曰長生必須斷穀氣穀未必能長生者也葛真人曰達道之士一日九餐而無苦終年不食而無傷不食者豈道之至乎玄綱曰吐納以鍊藏導引以和體聖人之用吐納者蓋如此也其二曰御女昔者黃帝游于赤水末學者聞之遂言御女金華之道淺識浮偽者爭信之至于形枯產竭一無所得而不悟也斯道也蓋有由焉昔有裴君者豪士也支子元欲化之以長生之道故設權變之方裴君既得道則曰吾常患此賴改之早耳由是其言曼衍于世乃有五字三峯之論黃書赤界之訣以誣前真甚可懼也陶真人曰採女求不死採藥求飛仙其險危甚於水火殺伐速於斧斤者也真誥曰吾見學採御者死未見學採御而生也誠使精氣不失且未足以成真苟有傷焉斯有尾閭之患矣夫吾身之中自有少女焉好鉛華者皆求他女而不知求諸其身

經曰嬌女窈窕醫膏輝重堂煥煥明八威太山野人曰少女之術滿百數採藥還元非凡女由是觀之腎者身之列女也能採其氣先自腰臍通滿五藏上連首脊而有聲日行一千二百氣彼所謂御女者一千有二百蓋此氣也惡有能御如是者耶揚真人曰世上道書多誤人開圖閱錄益亂神善乎廣成子之言無勞汝形無搖汝精少思寡欲可以養生此誠學道之要也其三曰雜術傍門夫南宮小術蓋有萬條非大道也或存思五藏靈芽之氣赤白青黃歸于五藏至于想夫青龍白虎朱雀玄武精光形影七魄三魂或復罡步斗以習升天而行或六甲六辰以服符藥或行房中九一之方或導引按摩屈伸偃仰晝夜拗折其身體血氣為之奔走上下沸騰反自損焉或存思內想凝心絕慮制魄思神然一思想則一神出日損一日焉或立壇而醮以求福祐或修燒鍊用桑鹽以為藥朱汞以為丹金鼎燒爐黑鉛白錫單石糞穢妄配虛無或吐納以引外邪之氣腸鳴腹脹而傷正

氣若龜者其性有壽非因學氣而然也或慕毛女而服餌世非無松栢也而北女之後未有能飛空而行者也或服食金石草木以固其形而不知金石草木之性不究四時逆順之宜或清靜無慾修仙鍊行寂寞苦空休糧辟穀兀然湛然形如槁木志如死灰然不知天地之運動也凡此者皆非吾所謂之道也徒有好學之名而無學仙之事欲求長生乃趨死路亦可哀哉經曰偽道養形真道養神吾將言其真者焉其四曰神氣有用此守三歸一者也知恬淡自守而孰知恬淡之中有性乎知虛無以為理而孰知虛無之中無不為乎徒委志于寂嘿者無益也為道日損損之又損至于無為無為者無不為也損者損塵勞祛世事也無為非拱手也立無為之方顯無為之用者也觀此者當知神氣之妙用也棲真子曰氣在手運神在手用返神服氣安而不動方名靜者也斯與入定者同焉經曰氣來入身謂之生神去於身謂之死故至人息于神踵踵者首也非羅真人以為乃

上界天門難入者也其惟出靈神而不呼吸
焉元者坤宮之氣升結而為形靈者乾全于
天之神降合而為體是知人者與天地俱受
氣于虛皇宜能與天地同其壽者也故真人
者與天地為常神因氣而結氣假神而留神
氣相并則後天不老矣煙籙子曰中有白元
君肌膚凝皓雲元君者靈神之氣象也學道
者能識之得道過半矣何以識之乎曰存思
其白氣自臍之下至于腰于脊上徹于泥丸
此真結丹之圖真元之用也於是清利泥丸
安住丹靈三不妄出六不妄入三者何也內
氣不出外氣不入然非閉氣也六者何也目
不妄視耳不妄聽口不妄言與味身不妄觸
與受鼻不妄香與臭意不妄想與思如是則
外事不入內氣不盜也八邪者飢飽勞逸風
寒暑濕也傷于真氣則生疾矣其五曰真一
鍊質分形古先至人有分形散影之道何以
致之乎此金水分形者也夫日之中水之中
鏡之中皆能分形者歟分形之日元神六甲
一日而出當斯之時其多佈焉夫識玄珠則

知法矣如冬至之聞雷法當烹之則功成行
滿達上清矣其六曰玄一鍊神結胎劉根曰
疑入丹田成童而出此結胎者也故精有主
焉氣有源焉呼吸綿綿合于自然則胎結而
真全矣夫蚌飲月華之氣猶成珠于腹況鍊
其神乎是以鍊氣成形其名曰仙人鍊仙成
形其名曰真人鍊真成形其名曰至人鍊聖
成形其名曰神人經曰渺渺任玄津自然鍊
我神趙大信曰一藏龍光歸于淨室此存妙
之本也夫鍊氣成形者導養之士也上可千
歲下可百歲止是善形終不得道故吳天師
曰壽如龜鶴非神仙也昔青精先生壽三千
歲練女以問彭祖曰斯人仙乎彭祖曰導養
之士也夫龍通結珠其珠出則身自退換其
名曰天龍高真所修者亦如龍焉天真者鍊
其形其神其氣雖變見不測然猶拘于氣象
者也王屋山有退骨洞得道上升皆退其凡
軀蓋有形者不以升天然則鍊出之身為氣
象所拘况父母所傳之體豈能久留乎雖壽
矣而猶未離乎陰陽之界者也道之初成進

于一天九百萬歲復進一天焉每進一天壽
加倍焉壽至二十倍則修鍊至矣於是升于
無色之界及其至于天龍帝龍羅覺長天其
壽蓋一千二百七萬九千七百七十五億五
千二百歲然猶在陰陽遷變之中未能入于
無形者也安期生乘駿麟而見三皇神姥以
問陽九百六之裁神姥曰陰陽運盡水火焚
漂乎天地三界變滅惟乾陽金闕坤宮明堂
存焉於是十真之外歸于金闕大力神王歸
于明堂純陽不壞純陰不消者何能以能鍊
至于十真之外乎曰鍊形不為氣鍊氣不為
形其氣可以見而其形不可覩也出不為氣
也入不為息也入于無形不使遷變蓋氣象
不能拘矣是蓋與虛皇上真同者也

修真篇 專心任真靜而觀化

至游子曰人之元首有九竅焉其上象乎九
天其下法乎九地者也身有九竅復有五城
十二樓金堂瓊宮神所保之九宮太一者何
謂也專心任真惟存乎一宮則渙然見矣於
是百邪自除眾福鼎來用此道也吾有六氣

之方修身之旨焉。四者主于肺也。呵者主于心也。噓者主于肝也。呼者主于脾也。吹者主于腎也。嘻者主于三焦也。三焦者法象乎三十有六氣分行於五藏六府通導乎水穀之海。調適乎形神之舍。夫欲養神者必先養其氣。欲養氣者必先養其腦。欲養腦者必先養其精。欲養精者必先養其血。欲養血者必先養其唾。欲養唾者必先養其水。然後可也。九還七返者何謂也。大而論之則一年也。小而論之則一日也。晝夜一周而天降地騰矣。故自寅而至于申。斯七返者也。復至于坤。斯九還者也。神仙之要莫大乎存想。存者存我之神也。想者瞑目見其形。收心見其心。目不離于身。身不離于神。此存想之漸也。其次當養性焉。養性之道欲少勞而不可極也。不可彊其所不堪也。食飲欲少而不欲頓常。若飽中之飢。飢中之飽。此善養生者也是以先飢而食。先渴而飲。食已則行以手摩其腹者其數百暮臥則閉地之戶。不然則真氣失而邪自其外入矣。屈膝偃臥枕右而寢其名曰吉祥。

春夏則蚤興。秋冬則晏興。其蚤興也勿前于雞鳴。其晏興也勿後于日出。常聞雞鳴而念身中有人。其長三寸。黑衣而立。念之久則可以視萬里之外矣。吾之動止孰亦知。夫有所禁乎。晦日勿歌。朔日勿笑。前後復勿視日月。星辰勿視。西北車勿奔。馬勿馳。井勿越。竈勿跨。枕勿高。唾勿遠。眠勿舉。箕坐臥勿犯風霜。此未足語修真之至也。吾聞諸太上曰。氣象天地變通。莫測陽龍陰虎。木液金精。上入于泥丸。下注于丹田。採五石以哺百神。內丹成則外丹應。外丹應而內丹未克。亦未可以升舉矣。或聞乎金聲玉振者道將成之徵也。

悟真篇 行于黃道 陰利陽地 玄珠有象太一歸真

張平叔名伯端 天台人曰。道有二焉。夫鍊五芽之氣。服七曜之光。注想按摩。納清吐濁。誦經持咒。飲水吞符。扣齒集神。絕肉辟穀。存神閉息。補腦還精。及夫餌草木。鍛金石。是為幻化。有為之用。所謂易遇而難成者也。况夫閉息者。入定出神。其理屬于純陰。其舍難固。不免用遷移之法。未得所謂自然無漏之果。豈能回陽。

換骨而升天者。或吾有九轉金液還丹之道。在乎究陰陽。達造化。追二氣於黃道。會三性於元宮。攢簇五行。和合四象。龍吟虎嘯。夫唱婦隨。玉鼎湯溫。金爐火起。於是始得玄珠有象。太一歸真矣。其用功也。蓋斯須焉。至若防危慮險。在謹於逆順。抽添而已。養正持盈。在謹於守雌抱一而已。如是復陽生之氣。剝陰殺之形。節候既周。脫胎神化矣。而學者乃以鉛汞為二氣。五藏為五行。心腎為坎離。肝肺為龍虎。神氣為子母。津精為鉛汞。不知浮沉。質主之理。何以異乎。以他人為親者。哉。是殆不知金木相克之幽微。陰陽互用之要妙。於是使日月失道。鉛汞異爐。欲望還丹之成。不亦難歟。觀夫群書皆云。日魂月魄。庚虎甲龍。水銀朱砂。白金黑鉛。坎男離女。凝成金液。不知真鉛真汞。為何物也。今按其詩五篇。一曰。伏鍊三黃。及四神。若尋草木。更非真陰。陽得位。歸交感。二八相當。自合親潭。底日紅。陰怪滅。山頭月。白藥苗。新時人不識。真鉛汞。不是凡砂及水銀。

二日人人盡有長生藥自是愚迷狂棄拋甘露降時天地合黃芽生處坎離交并蛙將謂無龍窟雞鳴爭知有鳳巢丹就自然金滿屋何須尋草學燒茅

三日不識玄中顛倒顛爭知火裏好栽蓮牽將白虎歸家養初六產箇明珠似月圓七護守藥爐看火候但修神定自然安群陰剝盡丹成熟跳出凡籠不是難

四日要知產藥川源處只在西南是本鄉鉛見發生須急採金逢望遠不堪嘗送歸土釜牢封閉次入流珠廝配富藥重一斤須二八調停火候託陰陽

五日三五一都三箇字古今明者實然稀東三南二同成五北一西方四共之戊己自歸生數五三家相見產嬰兒嬰兒是一合真氣十月胎圓合聖基

平叔以為未盡又為短章復撥其要焉
其一曰日居離位反為女坎配壻官却是男不會箇中顛倒意休將管見作高談
其二曰卦中設象像儀形得象忘言意自明

後世迷徒惟泥像却行卦氣望飛昇
其三曰燕津納氣是人行有物方能萬物生鼎內若無真種子猶如猛火煮空鑪
其四曰華嶽山頭雄虎嘯扶桑海底牝龍吟黃婆自解相媒合遣作夫妻共一心

其五曰不識陽精及主質知他那箇是疎親房中空閉尾闈火謀殺閻浮多少人
其六曰用鉛不得用凡鉛用了真鉛也棄捐此是用鉛玄妙訣用鉛不用是誠言

其七曰西山白虎性猖狂東海青龍不可當兩手捉來令死關化成一塊紫金霜
其八曰竹破還將竹補宜覆籬須用卯為之萬般非類徒勞力爭似真鉛合聖機

其九曰雲山一味好醍醐傾入陰陽造化爐若遇崐崙西北去張霧始得見麻姑
其十曰八月十五說蟾輝正是金精壯盛時若到一陽纔起復便將見火莫遲遲

其十一曰玄牝之門世莫知指他口鼻妄施為饒君吐納經千載爭得金烏搗兔兒
其十二曰須將死戶為生戶莫執生門作死

門若會殺機明返覆始知害裏却生恩
其十三曰月鏡天際半輪明早見龍吟虎嘯聲使好堅心修二八一時辰內管丹成
其十四曰徑月爐中玉葉生朱砂鼎內水銀平只因火裏調和後種得黃芽漸長成

其十五曰夢謁西華到九天分明授我指玄篇其中簡易無多旨只是教人鍊汞鉛
其十六曰華池宴罷月凝輝跨箇金龍訪紫微從此衆仙相識後海潮陵谷任遷移

其十七曰赫赤金丹一日成古仙詩語最堪聽若言九載三年者盡是無稽欸日程
其十八太一曰女子著青衣郎君披素練見之不可用之不可見夫婦若相逢恩情自留戀爐中火焰紅真人自出現

道樞卷之十八

