

神躁穢之日黃牛道士曰夕寢存日在額之上月在臍之上則萬邪遠矣中山劉偉道學仙十有二年仙師試之以十萬斤之石懸以一髮使偉道寢其下偉道心安體胖仙師曰可教也餌之神丹白日升天焉昔者有人好道不知其方夙夜向栢木拜之求長生焉逾二十有八年於是木生紫華其甘如飴食之而仙或有拜太華者致西嶽丈人授以道或有拜河水者十年致河伯授以水行不溺之方此無他焉精誠之至也王仲甫吸引二景餐霞四十有餘年而無成焉其子服之十有八年而仙去南嶽真人謂仲甫曰爾腦宮虧減筋液不注安得有成哉仲甫治其疾而後修其真亦仙去故學道者必先養其身而後可與道藏輯要

道樞

卷

精集三
X118

議矣

黃庭篇

內景之學蓋有二家
權其至當其思無邪

人之絳宮者上清也其名曰紫霞蓋身之中五行混然而聚至靈之氣者也三魂者一曰胎光其居上丹田二曰爽靈其居中丹田三曰幽精其居下丹田下關元也其名曰命關曰金關曰玄關曰死生關二腎者其左少陽其右太陰上通於諸脈及於經絡此密戶也二腎所生如日月之氣常隨呼吸而出入焉內灌於生門上入於泥丸上下通流如日月之運行人之動靜呼吸心宜常存之者也元氣者出於下丹田流注於身凡晝之午則陽極而陰生故會合於泥丸陰陽相推循環無窮

晝夜之間猶列宿分布焉夫能服氣固精得其節符則靈氣凝
變如紫煙白雲充於三田其升爲雲其降爲雨以之溉灌五藏
而植根者也上納津液下勿泄其氣氣液充滿如深井之出涌
泉自然洞流無窮通於鼻門而入於口滋於其身如是則黃鉛
紫汞生矣依時採而鍊之入於丹田貫諸百節自然出閭室而
照真陽之門故曰回紫抱黃入丹田者此之謂也口者玉池也
其中靈液皆由脾胃消化水穀承變而生焉其源自乎肘後之
關衝之至於轆轤之關其分四脈下之二脈從頂之後入頂之
下透舌之二竅及下齒齒縫也出焉上之二脈入於泥丸穿於上
腭之二竅及上齒出焉一氣不調則水穀不化脾胃之氣緩而

道藏輯要

道樞

奕

齋集三
又文也

玉池乾枯焉經曰晝夜不寐乃成真不寐者非不寢也去陰昏
之氣而已九皇丹經曰晝咽靈液夜伏真氣久則氣輪自運於
三宮如波濤之聲所以心合於氣氣合於神融而且和泯泯澄
湛不逐於物入於不動之境焉存黃庭者何也閉八門鎖金關
澄湛靈臺掃除陰室使二氣交會於蟾宮所以制鍊瓊丹填補
血腦者也耳也鼻也口也心也命關也耳鼻凡兩不可妄啟發焉當
收視反聽絕諸外照其名曰七蕤玉籥閉二扉此之謂也夫修
大還者必先局三要焉三要者耳也目也口也而後閉金關焉
如是則太一玄泉消於幽闕上貫於崑崙矣九微上仙常帶虎
符者水中之金也脾者橫津也脾長一尺橫津長三寸有六分

在心之下謂之黃庭之府焉心與脾者父子也是謂火生於土
靈臺之所居也鼻者中嶽也竅之左其氣之出則陽也竅之右
其氣之出則陰也晝夜陰陽不定焉觀其運行始會於丹田次
流於寸口朝於鼻中貫於五內歸於命門扁鵲曰一呼也其脈
行乎三寸焉一吸也其脈行乎三寸焉呼吸定息其脈之行是
爲六寸晝夜一萬三千五百息則脈行乎五十度而周於身矣
其運行之道蓋如環之無端焉榮者陽也衛者陰也榮減一息
則生寒矣衛加一息則生熱矣神能御氣則鼻不失息如嬰兒
之在胎者也故胎息者上至於氣關下至於氣海非若口鼻之
勞也眞人之息以踵何也氣伏於下元則其息長而遠矣出於

道藏輯要

道樞

宅

黃集三
又文川

三焦之上則其息短而促矣葛眞人曰靈龜俊鵠千歲不食者
善息故也舌之下有三穴焉左曰金津右曰玉液中曰玄膺皆
涌生甘泉以灌於氣海氣海者命門也此生死之岸也曰神曰
氣曰精身之三寶也保之之要有三焉始以導引百骸通流血
脈以安其四體中以勤修百行抱制魂魄以全萬神終以淘鍊
本元飛行日月以復其眞精眞精者得一可以仙矣治身之要
在乎存想於是又有妄想眞想焉夫閉目作觀或引五色之氣
或化日月之光或爲龍虎之形或作嬰兒之象或思赤珠或現
金丹此妄想也閉目內視而使神識氣氣識神於是氣爲神胎
形爲氣主神氣相合而自然此眞想也日月旣定可以出入其

殼矣肺主乎氣者也是爲華蓋焉其下通於命關其上貫乎神
廬氣或不通則鼻塞矣於是存其白元靜調六氣呼吸也可
以革壅滯矣白元者何也肺之真氣也能治身者莫先乎行氣
氣活則血榮血榮則精實精實則神靈而四海內豐矣四海者
何也氣血精髓也其要在乎戒五傷焉多乎鹹則心傷矣多乎
苦則肺傷矣多乎酸則脾傷矣多乎辛則傷肝矣多乎甘則腎
傷矣不特此而已久於視則血傷矣久於卧則氣傷矣久於立
則骨傷矣久於坐則肉傷矣久於行則筋傷矣知此者血氣調
理上可以窮七返下可以究九還鍊真元伏金液於是血成乳
氣成雲骨成金髓凝霜矣肝者藏魂也忍怒可以制陰抑喜可

道藏輯要

道樞

奕

齋集三
又文上

以養陽者也一陽起於子而至於巳則六陽極矣常人之真氣
遇極則飛散焉達生之士觀其極則內生一陰陰極於亥亥六陰也
則內生一陽陰陽相推生生無已故得神全精復與天地相久
者也此何道乎用七日來復之候以攝魂還魄鍊丹結胎者也
腎堂者玄關也心腎合爲一脈其白如綾其連如環其中廣一
寸有二分包一身之精粹是爲九天真一靈和之妙氣至精活
命之深根者也若夫五藏六府百關百脉金津玉液日月之光
華皆在乎腎焉常能存固則二部之海水應刻定候其潮自生
至於生門矣生門者何也幽關之戶也水之運也及冬至則王
氣極氣極則凝爲霜結爲水夫能實其腎則凝爲白金得乎離

火則爲還丹矣夫火極則炎上水極則流下故陰極則無陽陽極則無陰水火之極莫能力制悟此者斯審陰陽消長之理肇洪濛開造化提日月升崑崙以成逆會七返者也始升腦則成雲次貫骨則成髓髓滿則骨堅骨堅則生肉肉實則筋舒筋固則添血血盛則益氣氣沖則益毛髮矣脾者金臺也元氣之大根也能消穀分氣者也其脉下貫於命門在臍之下一寸有三分名曰玉環是爲下丹田夫命門者何也性命之門非獨右腎而已也常溫養脾火使土氣充盈則體強而本固矣脾實氣盈則其臉如丹蓋脾者其長一尺掩於太倉若其壯實則五藏亨通虛則四支墮矣昔垂崖子

張忠定公詠也

見希夷先生當暑而附火

道藏輯要

道樞

堯

指集三
入文

綿冠厚衲曰吾守一泓之氣不能與造化爭焉膽者六府之精也主諸氣力外應乎口瞳鼻柱者也鍊三元之氣既久則五藏之靈光夜燭矣三魂甯者夢寐滅矣三田各有室焉其室一寸有二分陽馳陰走聖人狀之爲龍虎謂其難制伏者也曰鼻曰目曰心此身前之三關也曰尾閭曰肘後曰轆轤此身後之三關也曰口曰手曰足此身外之三關也呼吸進退闕一不可焉知三田者存鍊北方之正氣採之有時還之有數自然變化九玄金液之大丹者也地戶者口中也帝鄉者額心也鼻之氣出清入玄者也夫存想發火運載河車不離乎呼吸而已於此鍊其津液而入於玄宮腎之鉛汞飛出於上道於是上下關鍵而

不泄聖胎斯成矣舌之吐縮漱津咽液當如江河之注五內源
源不絕者可也養三田淨六府固神室閉邪關於是結五內之
精華育大化之元胞使氣住於神宮丹回於腦可以變朽爲榮
矣三田修鍊之功至則留精止胎自然三氣右旋於腦戶六陽
左遶於乾宮上下順流百關俱爽則九竅洞達矣北方正一之
氣其主洞房金室坎離之二氣也坎離交則日月精華自然合
一而會於三田矣金室下元者腎宮也其名曰壽海尾閭不禁
則滄海竭矣故曰長生至謹房中急其此之謂歟內視三房九
室使內外洞徹乃存漱五牙之玉液而咽之五牙五藏也於是閉命
關下金鎖制精氣欲急伏鉛汞之將飛鉛者水中之金也盈則

道藏輯要

道樞

辛

備集三

魄動矣汞者火中之銀也滿則魂搖矣大腸者玉堂之府也小
腸者元陽之府也左膀者太和之府也右肱者太素之府也胃
者中黃之府也膽者太清之府也修之治之勿令故焉斯可也
善治生者先治其心將躁則安之將邪則正之將求則以捨而
抑之將濁則以清而澄之行止於是造次於是久之則物冥於
外神鑒於中不求靜而愈靜不求泰而彌泰於是動寂俱忘天
眞自適焉五行者散而爲五混而爲一者也一者一氣也一者道之
始藥之祖也故天以一陽降而生復六降而生乾陽極矣則一
陰降而生姤六降而生坤十一月至四月其卦復臨泰大壯夫乾也五月至十月其卦姤遯否觀剝
也坤聖人收採天地之真氣分成二體一曰鉛二曰汞各八兩合

乎三百八十四銖二十四銖爲一兩三百八十四銖者一斤也以應於卦爻者也仰

觀天道俯推漏刻以均分其火候奪取一千八十之火功以脫凡胎斯蓋起於一終於一金丹之火候也從玄根而論之則混元一判三才具焉四時遷焉從內景而論之則洪濛一判三宮具焉萬象生焉四氣運焉此天地人皆生於一者歟其妙在乎合三五之氣用九九之節符三五者何也水火土也於是閉幽門研八遯分三明其父泥丸其母雌一以收三光歸於子室精神不失矣八遯者何謂也戴九履一左三右七二四爲肩六八爲足者是也三明者何謂也二腎之宮其左爲日其右爲月而斗所居者是也吾身有日月焉使之高奔上徹於泥丸中行於

道藏輯要

道樞

圭

卷三
八〇一

五內上下三宮循環无窮則百骸固而精髓實矣此黃庭之道也玄一者何也鍊陰魄養陽魂結玄珠而固精海者也世人以陰鍊陽其自壯而至老者乎達士以陽鍊陰其自老而復壯者乎漱鍊者先閉諸洞後轉赤龍上假玉池之津液以灌養增添焉使上下相通是爲胎津胞液之大藥者也胎津者何也北方之中吾能深局固鍵則三田九竅清靜而無漏其一津一氣結矣經曰飛昇上天駕玉輪晝夜七日思勿眠何也六陰六陽七復之數內鍊金丹之火候者也勿眠者常澄湛其眞思不可昏昧靈臺者也百穀者土地之精也止能養形而已語曰子欲不死腸中無滓子欲長生腸中常清故宜食太和之精氣焉夫欲

實其腹先虛其心心主靜者也氣主動者也故通乎道者翱翔
海宇之外而心常甯焉休息毫釐之間而氣常運焉靜然後能
契至虛虛極則瑩瑩極則明明極則徹徹則天地之大莫能逃
乎方寸矣心者神之宅也目者神之牕也心運則目開心住則
目閉故晝耀景暮閉藏則通利華精而陰陽調矣榮衛二氣注
行乎六合隱於卯酉藏於二腎腎之左玉房也太和眞人居焉
腎之右金室也太玄玉女居焉北斗者內有四輔外有三杓常
混合於氣海氣海者初九潛龍建子之位也經曰知雌守雄可
無老何謂也雄者火龍也善食紫金黃芽其性好動而不息焉
雌者水虎也善食紅銀白雪其性好馳而無定焉通乎道者使

道藏輯要

道樞

圭

卷三

龍虎潛交餌之以紫金黃芽養之以紅銀白雪故得雄依雌戀
虎伏龍潛自然風雨順序天地之閉用赤龍右攬之者七左攬
之者九漱者十有六琢齒者二於是分三咽焉先右次左中
此陰交者也閉氣三十有六其數足矣出而復閉用赤龍左攬
之者七右攬之者九漱者三十有三琢齒者三於是三咽焉先
左次右次中此陽交者也凡閉氣一百九十二以火二八兩煅
之所謂火候者也

水火篇

火本司天水本司地
一升一降用乃既濟

至游子曰人身有三昧之火焉一曰君火是爲上昧其心是也
二曰臣火是爲中昧其腎是也三曰民火是爲下昧其膀胱是