

飛黃月華玉胞之精者也能修之則鬱儀奔日結璘奔月同聲相應同氣相求者也經曰玄元上下魂魄鍊一之爲物頗卒見何也資一以爲鍊神鍊神以合一一者無爲之稱也其心恬淡以得之而不可見也守眞志滿一自歸已焉經曰結珠固精養神根何也結珠者咽液先後相次如珠固精不泄焉神根者形軀也經曰坐起吾俱共棟梁晝夜耀景暮閉藏通利華精調陰陽何也神以身爲屋邑是爲其棟梁者也心神用捨與目相應華精者目精也心開則目開晝陽而暮陰故曰調陰陽也經曰散髮無欲以長存五味皆至正氣還何也胎息之法仰臥散髮其枕高二寸二分屈左右手之拇指握固閉目伸左右臂去其身五寸及漱滿口咽其津液者二微以鼻內之氣入五六息而吐之一呼一吸爲一息至十吐氣可以嘔呻呻畢復爲之滿四九爲一竟焉一竟者七日一復也散髮者無爲無欲神凝液流元氣入於藏以成五味而俱至焉合五爲一寂然清靜矣

外景篇

玉牝金籥以堅其內
獨浪太和可以不死

經曰上有黃庭下關元何也黃庭者在首之中明堂洞房丹田是也二眉卻入一寸爲明堂二寸爲洞房三寸爲丹田三者爲上元之一也黃庭者兩半而成洞房中生赤子則爲一焉常思之無失則赤子化爲眞人在明堂之中故知一者在明堂者也行氣導引閉目內視安心定志混沌無涯致其精上流於泥丸

焉明堂之中有君臣洞房之中有父母丹田之中有夫婦或曰黃庭者脾也其治在中關元臍之下三寸元陽之門在於其前懸精如鏡明照於一身此道也經曰後有幽闕前命門呼吸虛門入丹田玉池清水灌靈根何也幽闕者二腎也其狀如覆盂去臍三寸上小下大有日月焉命門者臍之下也呼吸喘息者何也氣出爲呼氣入爲吸虛者鼻也是爲吐故納新之要焉肩間卻入三寸者丹田宮也玉池清水者口之津液也靈根者舌也常當琢齒漱液可以灌溉舌根焉經曰外本三陽神自來內養三陽可長生何也男八女七從此而生與日月相守天地相保焉三陽者三光之歷候也嬰兒生時一神魂魄來入於胎中

道藏輯要

道樞

卷

精集三
又文川

鼻引陽氣取之以內養赤子真人嬰兒是爲三陰所謂陰神也魂陽也魄陰也世之人無有道德則魂魄離身散矣夫能拘魂制魄使不動作常在身中則道合於自然者也經曰璇璣懸珠還無端玉牝金鑰身圓堅何也璇璣運轉氣脈流通而不止也閉口養神漱鍊醴泉如流珠也陰爲牝陽爲鑰兩不相傷得乎中和還精鍊形故得圓堅也經曰象以四時赤如丹仰前後卑各異門送以還丹與玄泉象龜引氣至靈根何也明堂四達應於四時真人子丹之所居咀嚼其氣夫能思之則壽無窮焉首與足腎與心心赤腎黑本於同根水火相克故異門也丹者血也化入下元變爲白清當此之時縮鼻還之上至於泥丸下至

於口變爲玉泉以鼻引氣至於舌根咽送於腹則雷鳴應之此
眞氣使之然也經曰獨食太和陰陽氣故能不死天相旣何也
世人食土地之精以死報地聖人食元和之氣以仙報天故學
仙者朝食陽氣暮食陰氣并元氣則可以不死矣經曰道自持
我神明光晝日照昭夜自守渴自有漿飢得飽何也思心中之
赤氣明照萬神守日月之光念二腎之根晝守光夜守神飢食
自然之氣渴飲華池之漿則不飢渴而長生矣經曰經歷六府
藏卯酉轉陽之陰藏於九何也根生六府藏於卯酉其要妙者
也陽反屬陰轉體相就還藏於九九爲首焉此所謂左三右七
戴九履一也常於雞鳴之時仰卧披髮環齒三十六通吞精咽

道藏輯要

道樞

癸

黃集三
文

氣斯遠死之道也經曰肝之爲氣修而長羅列五藏生三光上
合三焦道飲漿何也修氣上行達於其首以補泥丸五宮六府
各有所主故腎之上下有日月三光焉三光者日月星候也三
焦者三關元也漿者華池也經曰我神魂魄在中央精液流泉
去鼻香立於玄膺含明堂何也中央魂魄者二腎也左魂右魄
晝則以魂守魄焉暮則以魄守魂焉拘魂制魄不得動作可也
陰陽交接漏液失精則飲食無味鼻失芳香矣舌下者玄膺也
肺者明堂也含氣咽之灌於明堂則流行於身中矣經曰通我
精華調陰陽伏於玄門候天道何也此蓄精養神者也眞陰抱
陽調其精神夫玄門者鼻也候上都之一神使守精神以念其

身焉經曰清靜無爲神留止精神上下關分理何也內修其道作無爲焉外修其道作無欲焉於是心不煩亂精神留止精者...也氣者道也保精息氣上下各有分理焉當精思上下部以...一神可也經曰七孔已通不知老還坐天門候陰陽下於喉...通神明過華蓋下清且涼入清靈淵見吾形何也首面七孔...精神之門戶也通利其身則不老矣朝食陽氣暮食陰氣會於口中於是喉嚨之中有十二亭長皆持玉戟守之真人在其內主通氣上下者也眉者華蓋也神位其中入於腦戶見於泥丸可以卻白駐年矣經曰還過華池動腎精立於明堂望丹田將使諸神開命門何也從其腦戶歷脊下入於腎者也眉間卻

道藏輯要

道樞

卷

紫集三
八、文、川

入一寸是爲明堂卻入三寸是爲丹田鼻者天根也引其真氣晝夜綿綿可也經曰隨鼻上下開二耳闕視天地在童子調和精華理髮齒何也元氣出入於鼻上下通於二耳也天者首也地者下部也童子者存念守一神也吸其五氣琢齒三十六通咽津三十六過可以理玄白也經曰藏養靈根不復枯何也養舌之根則不復枯燥舌之下有醴泉其出如流珠常含而咽之勿妄吐也經曰閉塞命門如玉都壽傳萬歲將有餘脾中之神游中宮何也人生左帶於精液常當愛養之勿妄施捨則精凝如玉在於下部也可以長生焉脾者在太倉之上朝爲老君守理暮游明堂爲太一君者也經曰通利血脈汗爲漿何也五內

安甯手足汗液此神明之信也經曰上稟天氣年益長何也食其元氣則骨輕矣氣與神相和則壽三百年矣經曰服食玄氣可遂生還過七門飲太淵何也玄氣者二腎間之白氣也太淵者咽口中之醴泉也

神景篇

神由牡宮氣留牝府其氣交感以神爲御

天谷者泥丸之宮也上赤下玄左青右白其中有黃焉斯元神之府也谷神真一之至靈者也其爲吾之性歟而心爲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於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

道藏輯要

道樞

卒

齋集三

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曜出胃口入九端通天地之要而至於其口及唯之間者牝之戶也神者氣之母也氣者神之子也不可須臾而離者也神止於牡宮則氣留於牝府故神能御乎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耳目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於無窮入於無爲日用而不知四器空矣六塵亡矣尙何六賊人育