

也三元者天地人也以三元之氣返鍊神水以爲寶永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卽延年下土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爲真氣三元其名曰神水焉木三火二金四水一土五此五行之正數也

契真篇

眾言殺亂必折諸聖至哉斯人其獨也正

含光子

范德昭也

曰人之大寶者神氣也神氣相離則命何從保之

乎若夫爪生於肉爪折則肉傷矣神氣不周於身則形器惡得不衰謝哉含光子曰學道者多矣莫得其要吾嘗辨之有六其

道藏輯要

道樞

覽

紫集四

一曰吐納世之人皆曰吐納爲妙呼吸爲要斯不知咽喉之中自有出入呼吸之氣尙何假於吐納乎夫吐納與出入呼吸亦同耶不同則爲外物矣莊子曰凡人息之於咽喉聖人息之於踵樓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烟蘿子曰祗隨呼吸無阻隔綿綿若存無逼迫嚙復閉氣則法自亂矣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去浮寒容熱而已嚙氣可以救飢劣行氣可以通肌膚李棲蟾曰服七宿二景之精嚙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尙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於雲霄斯已惑矣登真  
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於赤水末學者聞之遂言御女金華  
之道淺識浮僞者爭信之至於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  
由是其言曼衍於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

道藏輯要

道樞

巽

背集四

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騎霄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  
烈女也能採其氣先自腰臍通滿五藏上達首脊而有聲日行  
一千二百氣彼所謂御女者一千有二百蓋此氣也惡有能御  
如是者耶楊真人曰世上道書多悞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於五藏至於想夫青龍白  
虎朱雀玄武精光形影七魄三魂或履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爲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爲藥朱汞以爲  
丹金鼎養爐黑鉛白錫草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柏也而壯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

道藏輯要

道樞

兪

嵩集四

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如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僞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爲理而孰知虛無之中無不爲乎徒  
委志於寂嘿者無益也爲道曰損損之又損至於無爲無爲者  
無不爲也損者損塵勞祛世事也無爲非拱手也立無爲之方  
顯無爲之用者也觀此者當知神氣之妙用也棲真子曰氣在  
乎運神在乎用返神服氣安而不動方名靜者也斯與人定者

同焉經曰氣來入身謂之生神去於身謂之死故至人息於神  
踵踵者首也非臍羅真人以爲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爲形靈者乾全於天  
之神降合而爲體是知人者與天地俱受氣於虛皇宜能與天  
地同其壽者也故真人者與天地爲常神因氣而結氣假神而  
留神氣相并則後天不老矣煙蘿子曰中有白元君肌膚凝皓  
雪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於腰於脊上徹於泥丸此眞  
結丹之圖眞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

道藏輯要

道樞

辛

紫集四

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於眞氣則生疾矣其五曰眞一鍊質分  
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勿怖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  
劉根曰凝入丹田成童而出此結胎者也故精有主焉氣有源  
焉呼吸綿綿合於自然則胎結而眞全矣夫蚌飲月華之氣猶  
成珠於腹况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於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舊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綵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於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於一天道藏輯要

道樞

卷

十一  
紫集四

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於無色之界及其至於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於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於金闕大力神王歸於明堂純陽不壞純陰不消者何以能鍊至於十真之外乎曰鍊形不爲氣鍊氣不爲形其氣可以見而其形不可覩也出不爲氣也入不爲息也入於無形不使變遷蓋氣象不能拘矣是蓋與虛皇上真同者也