

道樞卷之七

篇

至游子曾慥集

黃庭篇內景之學蓋有二家推其至當其思無邪

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丹田者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于諸脉及于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于生門上入于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于下丹田流注于身凡晝之于則陽極而陰生故會合于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于三田其升為雲其降為雨以之澆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于鼻門而入于口滋于其身如是則黃鉛紫

汞生矣依時採而鍊之入于丹田貫諸百節自然出關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為其源自乎肘後之關衝之至于轆轤之關其分四脉下之二脉從頂之後入頂之下透舌之二竅及下齒_也後出焉上之二脉入于泥丸穿于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日運於三宮如波濤之聲所以心合于氣氣合于神融而且和氤氳澄湛不遂于物入于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_{耳鼻不可妄啓發焉當收視反聽絕諸外照其名曰七鍵玉篇閉二扉此之謂也夫修大還者必先高三要焉三要者耳也目也口也而後閉金關焉如是則太一}

玄泉消于幽關上貫于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為火生于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于丹田次流于寸口朝于鼻中貫于五內歸于命門扁鵲曰二呼也其脉行乎三寸焉一吸也其脉行乎三寸焉呼吸定息其脉之行是為六寸晝夜一萬三千五百息則脉行乎五十度而周于身矣其運行之道蓋如環之無端焉榮者陽也衛者陰也榮滅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于氣關下至于氣海非若口鼻之勞也真人之息以踵何也氣伏于下元則其息長而遠矣出于三焦之上則其息短而促矣葛真人曰靈龜後鶴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清生甘泉以灌于氣海

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真精真精者得一可以仙矣治身之要在乎存想於是又有妄想真想焉夫閉目作觀或引五色之氣或化日月之光或為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為神胎形為氣主神氣相合而自然此真想也日月既足可以出入其竅矣肺主手氣者也是為華蓋為其下通于命關其上貫于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鳥多手鹹則心傷矣多手苦則肺傷矣多手酸則脾傷矣多手辛則傷肝矣多手甘則腎傷矣不特此而已久于視則血傷

矣久于臥則氣傷矣久于立則骨傷矣久于坐則肉傷矣久于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思怒可以制陰抑喜可以養陽者也一陽起于子而至于巳則六陽極矣常人之真氣遇極則飛散為蓬生之士觀其極則內生一陰陰極于亥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室者玄關也心腎合為一脈其白如綫其連如環其中廣一寸有二分包一身之精粹是為九天真一靈和之妙氣至精活命之深根者也若夫五臟六府百關百脈金津玉液日月之光華皆在手腎為常能存固則二部之海水應刻定候其潮自生至于生門矣生門者何也幽關之戶也水之運也及冬至則玉氣極氣極則凝為霜結為水夫能實其腎則凝為白金得手離火則為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學洪濛開造化提日月升崑崙以成逆會七返者也始升脂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脈下貫于命門在臍之下一寸有三分名曰玉環是為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臟亨通虛則四支墮矣昔乖崖子張志定公諫也見希夷先生當暑而附大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手目瞳鼻柱者也鍊三元之氣既久則五藏之靈光夜燭矣三魂寧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為龍虎謂其難制伏者也曰鼻曰目曰心此身前三關也曰尾閥曰肘後曰轉轅此身

後之三關也曰口曰手曰足此身外之三關也呼吸進退關一不可高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於大運載河車不離乎呼吸而已於此鍊其津液而入于玄宮腎之鉛汞飛出于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于神宮丹田于腦可以變朽為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繞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于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急則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腕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于外神鑒于中不求靜而愈靜不求泰而滿泰於是動寂俱忘天真自適焉五行者散而為五混而為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始六降而生坤十一月至四月其卦復臨泰大壯坤則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為一兩三百八十銖者一斤也 以應于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于一終于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于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于子室精神不失矣八遯者何謂也戴九履一左三右七二四為肩六八為足者是也三明者何謂也二腎之官其左為日其右為月而斗所居者是也吾身有日月為使之高奔上徹于泥丸中行于五內上下三官循環無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為胎津胞液之大藥者也胎津者何也北方之中吾能深高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。勿眠者常澄湛其真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。為夫欲實其腹，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，而心常寧焉。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。目者神之聰也。心運則目開心住，則目閉。故晝耀景暮閉，蔽則通利華精，而陰陽調矣。榮衛二氣注行乎六合。隱于卯酉，藏于二腎，腎之左玉房也。太和真人居焉。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，喜食紫金黃芽。其性好動而不息焉。雌者水虎也，喜食紅銀白雪。其性好馳而無定焉。通乎道者，使龍虎潛交，餌之以紫金黃芽，養之以紅銀白雪，故得雄依雌，雌伏龍潛，自然風雨順序，天地之

功成矣。心精專則其內不傾，上合三焦而下，玉漿取津于玄膺，入于明堂，溉于其喉，神明通矣。斯乃下有還丹，則必上烹元液，使陰盡而陽生，火抽而水添，循環而不止，何以取津乎。攬漱舌之下，則波濤自滿，嚥之則注于丹海矣。大功欲成者，其邪關外塞，命門中關乎。肺者主乎榮衛，二氣其在於腎，是為金水相生。父子之道也。行三十六咽於玉池，則百脉通而血液滋矣。此七返者也。何謂也。騰腦則成雲降口，則成水傳肺，則成唾傳心，則成血傳肝，則成精傳脾，則成液傳腎，則成二脉而為陰精陽粹者也。金津玉液者，陰陽之所生也。夫能上經七返，傳入于二腎，下變九還，傳至于腦，上下往來而不息，於是為瓊膏玉霜者，歟。大功漸著，則元氣充實，八素之液流通，其腎受精貫于五內，更九九之真火氣滿，缺足則金丹成矣。

太極篇身有精津太極之根
原其中心黃形可長存

之謂也。春秋傳曰：人受天地之中以生，所謂命也。人之就胎，其腎先受形焉。火之以生，五藏故腎為命門者也。其在左為少陽，為天，為日。其在右為太陰，為地，為月。是一身之太極判而始生者也。天地所以能長且久者，以太極常若也。人之所以長生久視者，以中氣不失也。故古先至人言養生者，以身之中謂之黃庭。為黃者中之色也。庭者中之所生也。正當二腎之間者也。其上至于魂庭，魂庭者脾也。其下至于關元，關元者氣海也。上下在臍各三寸，前對生門，後至密戶，生門者臍也。密戶者精室也。其中氣液流通，上極于泥丸，下至于衝，端三元九宮八真二十四景，悉以黃庭為之主焉。人之有黃庭，即天地之有太極。老氏之謂谷神也。谷神者何，謂坎谷言其虛而受神之所藏也。玄牝者二腎也。其左為玄，玄者天之色也。其右為牝，牝者地之類也。天地呼吸之氣出入於此，故曰天地之根。綿綿若存，用之不勤，此所謂胎息者也。審能備之，常存而勿失，雖與天地並焉，可也。然修之豈易也。

那其必有道焉要之運用不過乎心保養不過乎腎涵養和會不過乎脾致一守靜真積力久則必有得矣故修之道以秘審真氣為本洿泄者其大忌之經曰閉絕命門保王都百年方酢壽有餘可不戒哉吾觀臍之下

三寸是為橫津化為精水流溢于外為閉之唯在乎重密重密則精氣固矣此吾之真氣者也得不親親謹謹以保持也哉

火侯篇內丹之基資火乃成則天之度勿失常經
至游子曰閉氣二十有四其數足矣出則復

閉用赤龍右攪之者七左攪之者九漱者十有六瑤齒者二於是分三咽焉先右次左次中此陰爻者也閉氣三十有六其數足矣出而復閉用赤龍左攪之者七右攪之者九漱者三十有三瑤齒者三於是三咽焉先左次右次中此陽爻者也凡閉氣一百九十二以火二八兩煨之所謂火候者也

水火篇一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為上昧其心是也二曰臣火是為中昧其腎

是也三曰民火是為下昧其膀胱是也今之所行者有曰長生之火有曰周天之火是火者不知斂散之法則炎上而為孽矣古詩不云乎本因敲石光遂致烘天熱其是之謂歟大抵火不可以無也大能去三尸斯不死矣

小能去九蟲斯不病矣要知以歸宿而後可也夫孰知水之功哉水之在人為汗為淚為血為淚為涕為涎為沫此數者皆水之在人而外驚者也其在內也腦為髓海心為血海丹田為氣海脾胃為水穀之海百骸則百川也四海流通則百川灌盈矣莊子曰水之

性不雜則清不動則平鬱閉而不流亦莫能清矣故曰戶樞不蠹流水不腐亦其理歟劉高尚所以作活法也蘇子瞻居乎白鶴之峯感乳泉而賦之其理深矣惜乎能言之而不能行也學者於是當明水火既濟之法夫火在心為性者也水在腎為命者也二者實相須以濟焉腎之水非心之火養之則不能上升矣心之火非腎之水藏之則不能下降矣夫能長養成就上際下蟠旁通曲引于三元

九宮五藏百節斯可以保固而長存者也是以崔子曰定中如得水火透便是長生不死人

坎離篇厥陰生坎厥陽生離
至游子曰天地相去八萬四千里在人之身

其心則天也其腎則地也相去八寸四分合乎天地之數者也故天氣下降則心氣下至于腎腎為坎者也地氣上升則腎氣上至于心心為離者也天地交泰萬物生焉坎離既濟黃芽出焉以類推之離為陽則坎為陰也離為日則坎為月也離為火則坎為水也離為性則坎為命也離為龍則坎為虎也離為奇則坎為偶也離為鉛則坎為汞也離為液則坎為氣也昔海蟾子以謂五行四象者即坎離之訣也吾觀日魂月魄晝夜相隨而不

停性命關連人而不知若能明天地升降之運知日月交合之宜氣中生液液中生氣陰中有陽陽中有陰則坎離成矣惟茲要訣人罕知焉為自然所闕方外士其數千百矣其說不過咽津行氣存想胎息周天火候而已

行年六十有四過海蟾子於是灑然而悟平
日所聞皆非也然則其要何哉有二八兩之
藥傳送于鐘鼎使龍虎交加千萬過而不止
則大丹於是就矣呂公詩云有人問我長生
法遙指天邊日月輪真知言哉

甲庚篇東西定住金木既彰
于寅于申鍊之有方

至游子曰論于午者多矣于者北坎太元之
水也吾觀乎天文上屬玄枵之躔當女虛危
之舍下應乎齊之野在於人其配腎為推於
卦氣為復之卦一陽始生之時也于者南離
陽明之火也吾觀乎天文上屬鶉火之躔當
柳星張之舍下應乎周之野在於人其配心
為推之卦氣為遯之卦一陰始生之時也于
雖為陰一陽生於其中謂之陰中有陽焉午
雖為陽一陰生於其中謂之陽中有陰焉此
學者所共知也夫學者以一陽之初動元氣
上升皆知握固盤膝升身進火運金精於髓
海滿神水於高源鼻氣綿綿內安神識至丑
而止俟元氣傳至於亭午之時而合於心火
此水火之交感者也以一陰之初動液血逆

合皆知盤足疊手安定心神鼻氣綿綿滿口
合津勿吐勿咽運心之火上合於玉液交心
腎之氣成既濟之功至未而止俟心血傳至
於亥子之時而合於腎水此水火之還元者
也默然旋轉其功自謂能行于午而交龍虎

矣夫行于午之功者蓋欲交龍虎而還大丹
然龍虎未有不能生之而能交之者也故行
于午之功必在乎生龍虎其妙本乎鍊甲庚
者也試歷論之鍊甲庚者何也或以謂甲寄
在寅寅者火之所生而王於午本東南之氣
也是為液血變化之方陽龍生成之地故鍊
甲必於寅之時焉庚寄在申申者水之所生
而王於子本西北之氣也是為精血變化之
方陰虎生成之地故鍊庚必於申之時焉是
為龍虎所生之方而不知所以生龍虎之妙
矣夫火生於寅而王於午其後受胎養於丑
者也水生於申而王於子其受胎養於丑者
也凡物未有不先受胎養而有生有王也前
人行于子之功至丑而止者丑寅東北之卦也
並處於艮宮其氣均平傳送為近蓋丑之初

時神水漸降於華池當以舌攪于上脘行咽
飲於重樓玉液既通躋於重樓則甲之木受
玉液而傳養矣甲有所養則肝之木生肝之
木生則傳之於心至此則心之火王焉是以
玉液傳至於午地感心之火而化血謂之陽

龍也行于午之功至未而止者未申西南之卦
也並處於坤宮其氣均平傳送為近未之時
真藥將聚於金鼎則鼻之息多入少出固真
火於脾之土真火既傳養於脾之土則庚之
金復受脾之土而傳養矣庚有所養則肺之
金生肺之金生則傳之於腎至此則腎水王
焉故心之血傳至於子地感陰氣而化精謂
之陰虎也是以太白真人歌曰五行顛倒術
龍從火裏出陰陽不順行虎向水中生呂公
曰陽龍還向離宮出陰虎仍從坎位生太上
內日月經曰元氣入心化為血焉血者精之
源神之母流陰入于腎宮則化為精信乎鍊
甲庚生龍虎之妙誠本乎丑未也然神水降
於華池謂之玉液行咽飲於丑之時者何以
證之靈寶道要曰東望扶桑未曉升身漸過

重棲驟馬敷游宇宙少男止至揚州長少男也揚州者丑之地也吾觀乎天文丑者上屬乎星紀之躔當斗牛女之舍下應揚州之地者也張平叔詩曰金鼎未留朱裏汞玉池先下水中銀則行咽飲於丑之時也明矣然液血聚於金鼎謂之真藥行養火於未之時者何以證之靈寶道要曰採藥須憑玉兔成親必在黃婆俟至雍州相見奉送一曲陽歌又曰西南火入雍州何也玉兔金精也黃婆脾土也其坤西南之位也雍州者未之地也吾觀乎天文未者上屬鷄首之躔當井鬼柳之舍下應雍州之地也張平叔詩曰要知產藥川源處只在西南是本鄉此行養火於未之時也明矣夫生龍虎之妙在手鍊甲庚以成之而收功於子午焉行子午之功而昧此機要則惡能成其變化哉雖然達者行修鍊以通關節非一日之力而後至也探微妙以換凡胎其悟必有因手吾嘗權其至當曰運河車之正氣沂尾閭衝夾脊透玉京和二物於泥丸還大丹於丹竈奪造化之權成長生之

道者不過鍊甲庚而已豈不秘哉

道樞卷之七



道樞卷之八

至游子曾德集 萬七

崑崙篇崑崙之巔是為泥丸百神所宅昇舉之門至游子曰吾聞之太上曰道一而已一者斯真一之謂乎黃庭經曰子欲不死修崑崙崑崙者泥丸也其猶天焉陰不升而陽不降則在於物也其不能造化矣在於人也其亦不能運轉不息與天地同流者也故曰向上一路千聖不傳其惟吾所謂真一而已爾桓凱嘗授道于仙君李桓因以桓為氏仙君曰金丹外藥飛步隱身坎離交際汝皆已究達而未聞大道也夫然朝上帝者實昇舉之門焉然後可以超真不夜之鄉返魂不死之藥玉泉出崑崙之山金丹出日月之國其山高不滿尺大不盈升三帝共居百神所宅悟此法門朝真萬遍功行純備飛昇紫霄在手方寸而已兩眉之間神光之戶玉門金柱相間而不通惟得秘語靈文斯可至矣夫身之中有三萬六千精光之神為一萬二千魂魄之君焉泥丸之中有長生不死之大君焉二儀