

道樞卷之十八

初六

道樞卷之十八

至游子曾慥集

初六

契真篇

衆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于肉爪折則

肉傷矣神氣不周于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

亦同耶不同則爲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

初六

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以去浮寒客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僞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
藥求飛仙其險危初六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

經曰嬌女窈窕翳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楊真人曰世上道
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

初六

三

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
爲丹金鼎堯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
爲乎徒委志于寂嘿者無益也爲道日損損
之又損至于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臍下羅真人以爲乃

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契煙蘿子曰中有白元
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勿怖焉夫識玄珠則

知法矣如冬至之間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

初六

五

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爲氣
象所拘況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也何以能鍊

至于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

導通穀海調適神舍
專心任真靜而觀化

初六

六

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衆福鼎來用此道也吾有六氣

之方修身之旨焉。咽者主于肺也。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
其所不堪也初六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洩勿視日月
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筭坐臥勿犯風霜
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

行于黃道陰剝陽純
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呪

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爲幻化有爲
之用所謂易遇而難成者也況夫閉息者入
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

換骨而升天者哉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

初六

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剥陰
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

賓主之理何以異乎以他人爲親者哉是殆
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
知真鉛真汞爲何物也今掇其詩五篇
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

二曰人人盡有長生藥自是愚迷枉棄拋甘
露降時天地合黃芽生處坎離交并蛙將謂
無龍窟籬鷄爭知有鳳巢丹就自然金滿屋
何須尋草學燒茅

三曰不識玄中顛倒顛爭知火裏好栽蓮牽

初六

九

將白虎歸家養產箇明珠似月圓謾守藥爐
看火候但修神定自然安群陰剥盡丹成熟
跳出凡籠不是難

四曰要知產藥川源處只在西南是本鄉鉛
見癸生須急採金逢望遠不堪嘗送歸土釜

牢封閉次入流珠廝配當藥重一斤須二八
調停火候託陰陽

五曰三五一都三箇字古今明百實然稀東
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含真氣

十月胎圓合聖基

平叔以為未盡又為短章復掇其要焉

其一曰日居離位反為女坎配蟾宮却是男
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
其三曰嚙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鐺
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賓知他那箇是踈親
房中空閉尾閭穴誤殺閻浮多少人
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

兩手提來令死鬪化成一塊紫金霜

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

其九曰雪山一味好醍醐傾入陰陽造化爐
若遇崑崙西北去張騫始得見麻姑

初六

十

其十曰八月十五翫蟾輝正是金精壯盛時
若到一陽纔起復便將見火莫淹遲

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搦兔兒

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
其十三曰月繞天際半輪明早見龍吟虎嘯
聲便好堅心修二八一時辰內管丹成
其十四曰偃月爐中玉蘂生朱砂鼎內水銀
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欵日程
其十八太一曰女子著青衣郎君披素練見
之不可用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

初六

十一



道樞卷之十八



