

道樞卷之二十五

誠

一



御製

天地定位	陰陽協和	星辰順度	日月昭明
寒暑應候	雨暘以時	山嶽靖謐	河海澄清
草木蕃廡	魚鼈咸若	家和戶寧	衣食充足
禮讓興行	教化修明	風俗敦厚	刑罰不用
華夏歸仁	四夷賓服	邦國鞏固	宗社尊安
景運隆長	本支萬世	正統十年	十月十一日





道樞卷之二十五

誠一

宋 至游子 曾 慥 集

肘後三成篇

道遠如天疇克以登示之廉陛猶階而升

純陽子

呂洞賓也

曰吾修天爵而人爵可棄也悟

真空而頑空可鄙也蓋知陰陽升降法乎二

儀性命根源歸乎一氣其來也有一夫一婦

焉其去也有三男三女焉金男採黃芽于九

宮之臺玉女收白雪于十二樓水中起火以

分八卦陰內煉陽以別九州於是三田和會

而火龍出於昏衢千日功成則游于蓬島矣

其要蓋十有八焉小成之道七中成之道六  
大成之道五純陽子曰一嚥一呵一呵十搓  
久而行之皺少紅多此天童不老艮之卦也  
何謂也人之六慾七情日交戰焉故喜怒哀  
樂鬱結于心以傷其神氣吾旦而起以舌攪  
其口惡濁之津盡嚥之而後呵之以左右手  
搓其臉以散心之積氣使真氣上冲而入于  
臉斯返于童顏者也純陽子曰一搓一兜左  
右易手九九數終真陽不走此聚火煮海乾  
之卦也何謂也夫感物以喪其志則元陽耗



而真氣失矣所以病且老老且死豈不以下  
元虛損而氣微弱乎吾戊亥之時於臍之下  
握之摩之八十有一而後復搓其手左右各  
八十有一九日而効八旬有一日而成功矣  
純陽子曰入九嚥一存三放七定息內觀事

罔不畢此配合陰陽震之卦也何謂也夫飲  
食也或多焉或少焉時候有寒有熱忽有疾  
生于五藏六府吾則以鼻引其氣其入至于  
九分以嚥斷氣勿使往來瞑目冥心存三放  
七始治其疾則想其疾之所在氣急則難止



矣故當開口徐放焉而勿盡疾如未瘡也則  
再作之及于三五未有不瘡者也平居日用  
卯之時當夫心之陰下降腎之陽上升二氣  
相遇則依法行持焉使氣液各相配而相生  
見効則止純陽子曰閉門上嚙勒關下搐定  
識一  
意內觀元陽自足此聚火還元乾之卦也何  
謂也夫與事物交戰則耗其元陽失其真氣  
矣吾於戌亥之間閉口嚙氣下搐膀胱而上  
起焉微脅其腹意定而不亂於是內觀存想  
使心之火下降外腎之火入而相合于命府



見効則止純陽子曰旦起疊盤呵雷嚙雨升  
身內觀迤施弓弩此放火煉形艮之卦也何  
謂也夫喜怒哀樂之氣經夕則積于四支其  
血滯矣經絡爲之不通吾旦起蟠膝正坐升  
身以左右手上摩其面嚙乎惡濁之津如其  
前焉於是呵其氣叩其齒以瀉心之積氣而  
集其神既已則俯身焉伸縮其手足如挽弓  
張弩於是經絡通矣氣至而血行矣久之其  
疾永除見効則止純陽子曰夫歸婦室月至  
陽宮桃花浪底龍虎相逢此文合龍虎離之



卦也何謂也夫身之中易散者元氣也難生  
者真液也故液之少則不能生氣矣氣之散  
則不能生液矣必欲氣液交而為精精永煉  
而為砂吾其於午之時方腎之氣至于心勿  
使升于上而獨于其口出焉乃用乎既濟於  
是含津滿口勿吐勿嚥神識內定鼻之息綿  
綿故腎之氣與心之氣自然相合是為真氣  
真液者也陽龍陰虎由是交而變黃芽矣純  
陽子曰黃婆配合夫婦同域乾坤濟會陽關  
須勸此煉丹之法乾坤之卦也何謂也夫氣



海之中有真陰真陽焉相戀于脾之中遇肺  
之液而般運焉和合無數而入于黃庭吾於  
戊亥之間微脅其腹是為勒陽關使氣不上  
升而下煉焉此特小成而已未及中成者也  
純陽子曰三男三女俯仰開闢節次升存過  
關勿急此肘後之法也何謂也夫真氣真液  
其相交也下而入于丹田於是火之候無差  
以養乎真胎而變乎純陽焉始于子之時氣  
生之後用肘後之法運入于上宮是為還精  
補腦之道可以長生久視者也三男者何也



震也坎也艮也三女者何也巽也離也兌女  
吾俯其身則腎自相合而氣聚矣其仰也則  
腎自相離而氣散矣透過乎尾閭自其背而  
飛以入于腦是不可一日而至也其必節次  
而升以存想乎龍虎河車使上起焉然腎之  
虛陽入于頂則上壅而生熱故曰過關勿急  
也純陽子曰少男長女爭馳龍虎飛入天池  
化爲甘雨此肘後之飛金晶也何謂也旣吾  
用夫肘後之法次第升存及腎之氣入于腦  
則行飛金晶焉故於子之時腎之氣生與肺



之氣合於是腎之氣欲與肝之氣交焉其肺  
之氣存于腎之中是爲金晶者也於其時下  
功如前俯仰一撞三關直入于上宮合和于  
體海時飲乎天漿是爲真陰神水者也如是  
以待乎既濟用艮之時其名曰少男用巽之

誠一

四

時其名曰長女肘後之左曰龍右曰虎其頂  
曰天池其神水曰甘雨自艮至于巽凡一撞  
而入于頂於是煉頂之髓以爲水如腦中之  
神昏而懣即暫存于下身少焉復升而入于  
頂以煉之純陽子曰殺夫救婦當隨其母隨



母溉灌五行有主此玉液之還丹也何謂也  
吾觀五行之理生我者斯謂之母矣我生者  
斯謂之子矣克我者斯謂之夫矣我克者斯  
謂之婦矣若夫春之月肝盛而脾衰是為木  
強而土弱者也吾則損肝而益脾脾母也故  
於其盛之處而嚙氣還元焉脾母者心也是  
火生土者也火之盛者其在離之卦也五行  
有生克五藏有盛衰是以水也木也火也土  
也金也相生而為子母者也火也金也土也  
木也水也相克而為夫婦者也若夫用嚙之

法則須五行之相克者焉此道也既飛金晶  
之後吾並行焉其要在乎識五行之理而已  
純陽子曰火寄冥宮水濟丹臺午前頻升瓊  
花自開此玉液之煉形也何謂也夫採藥以  
爲丹非純陽之氣不能煉之矣故肘後飛金

說一

五

晶以入于腦煉之既久或慮夫太過而陰不  
及則吐玉液煉其形焉蓋於午之前始于艮  
之時升身前起以起火煉其形焉火寄冥宮  
者煉之以純陽之氣者也水濟丹臺者灌之  
以玉液之水者也午之前何以頻升乎煉之



以氣上升而滿體矣於是其血變而為白膏  
為瓊花瑩然潔白煉形之効也純陽子曰一  
陽初起輕仰後存龍蟠虎遶水滿高原此金  
液之還丹也何謂也夫以玉液還丹其數不  
踰乎一百有八焉隨即嚥之嚥也煉也其數  
有多寡而管在四時焉可以灌乎內丹而焚  
乎四肢也是為金液還丹焉方腎之氣肺之  
精以入于腦而變為神水故三純陰之氣與  
純陽上下相見是為既濟焉自子之時腎之  
氣生可以輕偃其脊微存其身聚其腎之氣

一撞三關直入于泥丸與真髓相合而變為  
神水則下降焉其猶甘露之灌于心也純陽  
子曰子後點舉勿厭頻升金光滿體陰盡陽  
純此金液之鍊形也何謂也夫以金精入于  
腦變而為金液金液還元變而為丹三就可  
以長生矣吾欲脫其殼則方金液自上丹田  
之將降也乃升其身前起焉使真火一舉逢  
金水于玉池之側其名為既濟於是一次一  
圓金粟其大如米焉還丹一顆一道金光自  
起環周于身其名曰金液鍊形鍊形氣足乃



始鍊氣成神而脫其殼矣故于子之後腎肺  
之精一撞入于泥丸點首而嚙則金液自來  
矣金液既濟以前起火鍊之是爲還丹凡一  
嚙數鍊宜頻升者也純陽子曰觀夫中成然  
後知大成之道其至矣乎日月正旺夫婦俱  
誤一  
仙對時起火氣自朝元此集神而朝元也何  
六  
謂也前所云玉液還丹者殺夫救婦而求其  
母吾知之矣肝盛則脾必弱何也木者夫也  
土者婦也火者子也水者母也肝盛而殺夫  
不可下功也脾弱而殺婦火盛而求母用離

之時灌之所以救脾者也故朝元者雖不離  
乎五行生克之理而隨時起火以鍊其真氣  
使陰全盡焉若夫春之月肝盛之時也起火  
以鍊肝而救脾于辰戌丑未之時起火以煉  
脾則夫婦其俱仙矣然肝之盛也於其月其  
日其辰是爲三合之辰其名曰三花三花者  
三陽也雖起火矣猶懼乎肺之盛而傷其肝  
當於兌之時庚辛之日不可毫釐失功也以  
斯推之其餘豈異此哉吾依此行之則真氣  
合於元氣矣元氣合於真氣矣三氣合而變



三花矣於是三花聚頂五氣朝元合就陽神而為純陽之體斯乃身外有身棄殼而升仙也純陽子曰以胎止息因氣生神留息煉氣色應天真又曰養陽煉陰前仰後此煉氣之成神也何謂也胎息之道不在乎其出少其

欽定息內觀數足自真

誠一

七

入多唯龍虎交而結神丹神丹就而息自止矣彼閉氣煉息止息煉神非大道也吾未見其能成功者也當以其旺之月之日之時升身起火降君火於所王之處於是其息悠然自上其氣不升其神不散矣不過十千氣吾

以煉肝則青色出焉煉心則赤色出焉煉肺  
則白色出焉煉腎則黑色出焉煉脾則黃色  
出焉徧煉其五藏各七旬有二日於是為三  
百有六十日而功成矣次之一歲則日煉其  
五藏日一朝焉若大於定之中見車騎女樂  
之紛華宜慮夫陰鬼外魔與陽神雜焉必作  
內觀以起三昧之真火而焚其身可以交換  
仙凡矣純陽子曰內外俱定澄心自觀炎炎  
火裏歌樂喧天此交換者所謂內觀者歟吾  
於年之中畢煉其五藏則五氣朝元矣月以



紫河車運而入于天宮於是或有陰邪之魔  
詭爲車騎出其笙篳與陽神雜焉學道者謬  
以爲實安其凡軀則不能棄質而仙矣莫若  
內外俱定不出不入澄心靜慮觀乎壺天則  
五方之雲起于上女樂車騎陳於下矣皮陰

邪者僞也其孰謂之真乎吾純陽之神其名  
曰天真元皇天君焉于斯之時從其本體真  
神扶衛以返于天宮內院則可以棄殼而去  
塵巢焉夫不辨乎真僞以傷陽神則狂易而  
邪蕩不免於死矣雖其形不壞而何有於道

哉故內觀之時不憚升身以起火則僞者散  
而真者升矣火之名有三曰焚身曰降魔曰  
升天一日朝元夫既至于天宮則貴乎調神有法  
焉純陽子曰七層寶塔三級紅樓至時勿懼  
出後難收此還神出入所謂調神者也夫調  
誠一  
神以出其殼當在天宮之日而內觀焉紅樓  
者三田也寶塔者七氣也自下而上既至其  
上而不可有懼也陽神不純則陰鬼雜之矣  
故火之數不患其多也真氣不堅及出其軀  
則易驚以散其收以返其軀其亦難矣乎是



以古先至人有披襟散髮之像焉夫欲至而  
不懼出而易收者莫若三百日採藥進火抽  
添有時焉五百日煉形合氣升降有數焉於  
水之中起其火有丹之後亦不患其多也於  
是魔散神聚不必乎紅樓寶塔矣惟內觀乎  
黃庭使五雲合而火龍踊起于紅光紫氣之  
中直出于昏衢其出也自不懼矣其過也自  
不散矣吾之身外有身其如嬰兒焉始可以  
論分形之道矣故未終乎前功則又惡能分  
形而出哉是道也艱難萬緒若夫陰靈不散

於定之中誤出于天門則不得為純陽之仙也純陽子曰火龍既出須識金光往來無閼速至仙鄉此分形之超脫也丹既就而真氣自生矣真氣生而陽神自聚矣神何以聚乎戀其氣也氣何以聚乎戀其丹也神出則以誠一氣為形矣神入則以形止氣矣其出也如蟬之蛻焉故其殼也寄于大川則生珠藏于名山則生玉若處于世則優游自如矣或厭世而去則號召陰神跨鳳乘龍以朝于太微太微之君考其功則自下島遷于中島自中島



遷于上島行滿則返于洞天

唯易繫辭篇

乾轄其始坤括其終

抱黃子

道士張抱黃祥符中年已七十餘至岳麓訪隱者周成不遇見橋人秀水

黎白授以此書

曰首有七竅體有四肢乾坤定矣乾

轄其始坤括其終貴賤位矣陰下而六陽上

而九剛柔斷矣覺以陽開暝以陰闔吉凶生

矣純陰索男純陽索女變化見矣九竅相盪

五藏相通六府相須三宮相統八卦相扶五

行相照權之以長男運之以少女狀之以老

翁名之以姹女弱之以嬰兒和之以乳母耳

目樞要口鼻輔助津液調和骨髓堅固藏府  
光明神魂擁護陽老成父陰老成母地出醴  
泉天降甘露火生於木金生於水得生於神  
失生於鬼神昇天文鬼入地理木者火之母  
水者金之子二木成林兄弟也二火成炎姊  
妹也木者金之妻水者火之夫火作鉛宗水  
爲汞祖鉛以易知汞以簡能易知則鉛歸簡  
能則汞歸鉛歸則有親汞歸則有功有親則  
可久有功則可大易簡得則天上之室立矣  
是故仙人以身觀卦以性觀藥日月相催風



雨相薄蒼虬捧爐飛廉鼓橐丹光瑩然金精  
閃爍融而爲川結而爲岳鍊氣焉而分清濁  
繫辭焉而明生死陰陽相返而權變化晦明  
相推而循晝夜水火相奔而定高下是故震  
者動也青龍之象離者麗也朱雀之象兌者  
誠一悅也白虎之象坎者陷也玄武之象巽者順  
十也騰蛇之象艮者止也勾陳之象是故仙人  
所居而安者青龍之宮也所樂而玩者白虎  
之乘也所開而游者天之闔也所閉而掩者  
地之扃也是故左則觀其龍而安其東右則

觀其虎而玩其西南則觀其日而安其午北  
則觀其月而玩其子是以自天祐之吉無不  
利水者甲乙火者丙丁水者壬癸金者庚辛  
土者戊己寅卯者賊夫土者也巳午者賊夫  
金者也申酉者賊夫木者也亥子者賊夫火  
者也四季者賊夫水者也是故列其耳者存  
乎艮分其目者存乎坎辨其鼻者存乎震驗  
其口者存乎兌陰之泄者存乎離陽之漏者  
存乎巽是故身有上下氣有消長性有堅虛  
物有衰旺道也者各指其所之德也者各指



其所爲性與天地準壽與天地齊法與天地  
並是以知天地之根識父母之慾父之情爲  
魂母之血爲魄魂勿遣散魄勿遣離故上以  
認其天機下以洞其人謀享金石之年齡變  
金玉之肌膚者乎耳之失良故不聞目之失  
坎故不見鼻之失震故不嗅口之失兌故不  
言泄之失離故不走漏之失巽故不食是故  
日有魂月有魄經天緯地之謂文一陰一陽  
之謂道炎之者火潤之者水煖之者就燥決  
之者就濕命之者同聲相應蒸之者同氣相

求順而藏之曰潛龍明而覩之曰見龍悅而  
泰之曰人龍呼而走之曰躍龍浮而登之曰  
飛龍高而上之曰亢龍六龍乘時而不困百  
姓日用而不知故君子之道長矣小人之道  
消矣上下交通而志行矣天地相感而物生  
矣顯諸聖藏諸用凡煉陽而消陰真水之用  
生矣真火之用妙矣生卯之位真火也生酉  
之位真水也火胎之位子水胎之位午西側  
之位日東殘之位月傾西北之位者乾闕東  
南之位者巽乾終上九之位艮坤終上六之



位巽絕於巳者之謂逆絕於亥者之謂順龍  
虎相從之謂仙陰陽不測之謂神以言乎天  
則不壞以言乎地則不陷以言乎火則不滅  
以言乎水則不竭以言乎木則不朽以言乎  
金則不消夫乾其閉也純其開也真是以大  
生焉夫坤其閉也平其開也靈是以廣生焉  
耳以配甲戌目以配甲子鼻以配甲寅口以  
配甲申泄以配甲午漏以配甲辰道之微矣  
乎仙人所以用而治性也道之寂矣乎真人  
所以取而存命也性治則空空則清以効天

命存則通通則靈以法地天降甘雨地長草木山澤通氣龍蛇起陸父母結形道運乎其中矣日月變神道滋乎其中矣鉛汞存存性命之門龍虎綿綿性命之原仙人有以見上丹田之明明故謂之上清有以見中丹田之熒熒故謂之中清有以見下丹田之凝凝故謂之下清玄武之上關不可開也勾陳之中關不可闢也青龍之下關不可闢也白虎之上戶不可養也朱雀之中戶不可留也騰蛇之下戶不可畜也閉之而內靜啓之而外動



啓閉必彰乎變化變化以定其性命鳴鶴在  
陰其子和之我有好爵吾與汝縻之論曰真  
人降其龍而出其神劍則千里之外應之況  
其邇者乎伏其虎而舉其神燭則萬里之外  
從之況其邇者乎劍降其龍燭伏其虎龍虎  
者神仙之車駕也車駕之就昇天之主也神  
仙者龍虎之門戶也門戶之通則出入之機  
也同人先號咷而後笑論曰從凡入聖仙人  
之徑自地昇天真人之緣龍虎同心天地爲  
金水火相薄長河成酪不出戶庭無咎論曰

三惑之生也六蔽之階也聞淫哇之聲則失  
聽視華美之色則失明嗅香馨之味則失思  
多發語言則失志陰動則失真精陽散則失  
元氣是以真人包括而無用謹密而不出也  
耳目誨惑口鼻誨貪淫慾誨衰竭思慮誨煩

誠一

十三

亂鬼神之所闕盜賊之所招也五位相得而  
各有合所以成變化而動鬼神論曰金丹之  
術百數其要在神水華池神仙之術百數其  
要在抱一守中坎以象水震以象木兌以象  
金離以象火四象為藥二氣為爐煉之而後



虛服之而上昇也竅數九藏數五一身相得  
而各有合七情既立而各有成萬物藏用而  
各有喻千神內扶而各有守天數順行地數  
逆取白金之籙青玉之符黑水之契朱火之  
圖此可以脫塵世而入層霄者也炎帝之宅  
乎午黑帝之宅乎子青帝之宅乎卯白帝之  
宅乎酉初陽起純陰必當天地之曆引龍虎  
之精也是以四神入鼎九變成丹赫而養之  
流而納之凡人之氣有仙人之道四焉凡人  
之身有仙人之本五焉不治其性者實而不

空泥而不通不保其神者離而不合呼而不  
答不愛其生者溷而不清作而不寧不修其  
心者病而不愈弊而不補故曰凡人之氣有  
仙人之道四焉此之謂也以金德者尚乎肺  
以水德者尚乎腎以木德者尚乎肝以火德  
者尚乎心以土德者尚乎脾是以仙人將有  
爲也將有行也其棄色也如泥其節情也如  
遺其保淳也如癡其養志也如龜至精不失  
以保乎肺居於金堂非天上之白精其孰能  
與於此乎疾雷破山大風振海音樂遏雲鈴



鼓動地巍然自安超然獨處外聲不入以保  
乎腎居於珠宮非天上之黑精其孰能與於  
此乎大不見於太山細不見於秋毫文不視  
於秀麗目不視於粉黛黑白若不分是非若  
不辨衆人之皎皎而已獨昏昏衆人之彰彰

誠一

十四

而已獨冥冥徹然內鑒志光不散以保乎心  
居於丹臺非天上之赤精其孰能與於此乎  
不耽五味不嗜八珍不畏洪水不憂大旱燁  
然似有華筵之嘉穀茫然似有沃田之嘉穀  
無思也無爲也無去也無就也豐然不瘦怡

然不飢不思不動以保乎脾居於玉房非天  
上之黃精孰能與於此乎不言而信不笑而  
樂惟神也不疾而速惟體也不嚴而治至樂  
無聲以保乎肝居其瓊樓非天上之蒼精其  
孰能與於此乎故曰凡人之身有仙人之本  
五焉此之謂也耳初六目初二鼻六三口六  
四陰六五陽上六凡人也死之根也陽初九  
陰九二口九三鼻九四目九五耳上九真人  
也生之根也視龍之形鱗而青虎之質毛而  
白日之魂晝而熱月之魄夜而寒以此修心



退藏謹密天地相交之謂泰日月相逐之謂  
易地氣上騰天氣下降日盈則昊月滿則虧  
龍吟雲起虎嘯風生清氣歸天陽以上昇濁  
氣歸地陰以下墜孰能與於此乎論曰金公  
曰鉛木公曰汞黃婆謂之真土天地謂之爐  
誠一  
陰陽謂之炭坎離謂之藥物子午謂之進退  
水火謂之作用卯酉謂之抽添運轉謂之河  
車澄明謂之天酒費而謂之金花玉液異而  
謂之青霜絳雪養而謂之嬰兒姤女生而謂  
之黃芽大藥熟而謂之九轉丹砂成而謂之

再生嬰兒竒而謂之神物光而謂之寶珠是  
故氣海凝液海液海凝血海血海凝精海精  
海凝骨海骨海凝神海神海凝真海是以補  
其筋者莫靈乎肝補其氣者莫靈乎肺補其  
肉者莫靈乎脾補其髓者莫靈乎腎補其脉  
者莫靈乎心補其命者莫靈乎父精補其性  
者莫靈乎母血是以身有九竅聖人塞之身  
有五藏聖人煉之身有三關聖人通之身有  
三尸聖人滅之身有萬慮聖人滌之身有千  
魔聖人降之身有百疾聖人脫之身有十惡



聖人削之是以心宮有王所以無爲而治之  
肝宮有相所以無思而得之肺宮有伯所以  
不召而自來膽宮有將軍所以不怒而自威  
脾宮有大夫所以不令而行之腎宮有烈女  
所以不禁而自止也龍精其魂之所蘊耶虎  
威其魄之所畜耶龍精著而火珠照乎其前  
矣虎威振而水珠曜乎其後矣龍精喪則無  
以見其魂魂無見則火珠幾乎沒矣虎威滅  
則無以見其魄魄無見則水珠幾乎沉矣是  
以巽進初九謂之不漏離進九二謂之不言

震退初六謂之不動坎退六二謂之不窺艮  
退六三謂之不聞三陽守體謂之丈夫三女  
變形謂之男子七竅不動謂之混沌二氣交  
感謂之氤氳黑白成質謂之大寶虛無生性  
謂之元神空而空之存乎少男艮合而明之

誠一

十六

存乎中男坎絕而和之存乎長男震斂而益  
之存乎少女兌翕而復之存乎中女離閉而  
順之存乎長女巽是以人之生也泰在乎其  
中矣人之死也否在乎其中矣耳之不聽黑  
精在乎其中矣目之不視青睛在乎其中矣



鼻之不嗅白精在乎其中矣口之不言赤精在乎其中矣陰之不動地精在乎其中矣陽之不散天精在乎其中矣神而明之上天之亨衢通矣默而成之天下之能事畢矣東方之神骨骼者也南方之神氣息者也西方之神經絡者也北方之神血脉者也中央之神肌肉者也角亢者青龍之光斗牛者玄武之光奎婁者白虎之光井鬼者朱雀之光房者木星之中宮虛者水星之中宮昴者金星之中宮星者火星之中宮齒牙者青龍之餘爪

甲者白虎之餘毛髮者玄武之餘氣息者朱雀之餘音聲者天之餘影跡者地之餘乾巍然示人得一者也坤混然示人抱一者也夫五賊者盜此者也三田者耕此者也種芝者陽虛之所生也種玉者陽秀之所孕也藥力

誠一

十七

就乎內神通發乎外積陰散其小積陽至其大動天地感鬼神莫善乎元精蹈水火貫金石莫妙乎至理福萬民壽九域莫大乎真氣煉五神立四極莫先乎神用夫堅百骸者莫過乎真金壯百筋者莫大乎真木換百脉者



莫越乎真水升百神者莫勝乎真火填百節者莫及乎真土何以保身曰無勞何以保命曰無欲何以治性曰無思何以治神曰無邪是故真人多陽而無陰凡人多陰而無陽非謂其無陰也蓋陰變而歸純陽者也非謂其無陽也蓋陽變而歸純陰者也夫純陽者仙之氣也純陰者鬼之氣也仙之一成宅乎陽界也鬼之一就宅乎陰界也是以仙人日中無影雪中無跡乘水不溺入火不焦行空不隊透山無碍劔斫不絕藥鴆不盡千魔恐懼

萬神悅隨蓋取純陽之氣也夫凡人履則滯  
凝駐則妨塞萬慮所集萬病所攢上遠天門  
下近地戶逢明則覺見暗則瞑智慧不通嗜  
欲不息困而忘返逝者如斯蓋取純陰之氣  
也夫肺白者上應太白心赤者上應熒惑肝  
青者上應歲星脾黃者上應鎮星腎黑者上  
應辰星黃道者上應太陽白道者上應太陰  
晝主生者上應南辰夜主死者上應北辰所  
以聖人下修人事上應天心也耳聽極必聾  
目視極必瞽鼻嗅極必窒口言極必喑泄流



極必罄漏消極必終此所以取六極而捨五  
福者也言其大聰者內聽者也言其大明者  
內見者也言其真氣者內萌者也言其至聲  
者內運者也言其陽精者內煉者也言其陰  
滓者內淘者也天下之至健言乎虎者也天  
誠一  
下之至順言乎龍者也天下之至神就乎大  
藥者也九聖明乎外八卦者也九竅明乎內  
八卦者也修之者長生久視者也

道樞卷之二十五

共  
廿  
五

