

道樞卷之八

第七

道樞卷之八

篤七

至游子曾慥集

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默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也高不滿尺大不盈升三帝共居百神所宅悟此

篤七

法門朝真萬遍功行純備飛昇紫霄在乎方寸而已兩眉之間神光之戶玉門金柱相間而不通惟得祕語靈文斯可至矣夫身之中有三萬六千精光之神焉一萬二千魂魄之君焉泥丸之中有長生不死之大君焉二儀



四象八卦九宮方丈蓬壺並悉圓滿無少不  
具日月在乎崑崙之下流光散於金池金者  
內應於肺肺者外應於鼻木者內應於肝肝  
者外應於目目隨五色而盲鼻逐五香而塞  
金木間隔流光外門神珠散失斯其至于死  
者耶夫能回日月之華景照太極之崑崙山  
者何道也吾左右之目者日月也照於十有  
二時之中於是天門開焉真仙自至而返童  
矣三年而結黃雲千日而成聖胎九年而登  
金闕十有二年而登三台如是則龍虎自然

交矣上帝安于金臺衆神惟慕瞻乎天表仙  
君因告凱曰汝受靈文汝心當如死灰焉積  
功十有二年斯躡于仙梯白光生于圓象紫  
氣衝于雲霓壽與天地齊矣凱下拜登受仙  
君申言曰內照返靈光太一含真芳馨香散  
華谷鬱鬱生紫房天門開上蒼默默朝玉皇  
知此則靈光自照內境精明矣吾觀夫竺乾  
之象其頂出白色在乎圓光之中而坐寶蓮  
然則道之成矣佛老豈有異乎

篤上

二

服氣篇

資穀以強資氣以靈  
強則有衰靈則長生



至游子曰夫人稟天地元氣而生故一吐一  
納內外相應焉六氣者分屬于五藏餘一氣  
則包乎三焦者也能服其氣一年則氣通矣  
二年則氣行矣三年則氣成凝結為玄珠矣  
氣者道也道者虛無也虛無者自然也自然  
者無為也無為者心也心不動者何也內心  
不起則外境不入內外安靜則神和神和則  
氣和氣和則元氣自充元氣自充則五藏滋  
潤五藏滋潤則百脉流通百脉流通則津液  
上應津液上應則五味止絕飢渴不生反老

還童當自茲始矣故始也氣化為血血化為  
精精化為神一年易氣二年易血三年易脉  
四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八  
年易髮九年易形三萬六千神居于其身化  
為仙人矣夫神者無形之至靈也故神稟於  
道靜而合乎性焉人稟於神動而合乎情焉  
是以率性則神凝久則神止極則神遷止則  
生遷則死皆情之所移非神之所使也服氣  
之士一念而神升乎三界之外下登乎崑崙  
之丘入于絳宮徹于湧泉使元氣輪轉而不



窮經曰元氣流通不死之道也

服霧篇

天地之精散而為霧  
其英華形可以駐

東華玉妃嘗告張微子曰吾有服霧之方微  
子曰敢問何謂也玉妃曰霧者山澤華精金  
石之盈氣也久服之能散形入空與雲合體  
矣微子曰敢咨其方玉妃曰吾以平旦之初  
坐卧任已先瞑其目內觀五藏而後口出呼  
氣二十有四過目見五色之氣繞纏乎尺宅  
之上納乎玉池之中者五十過咽津者亦如  
之既祝曰太陽發輝雲霧四遷結氣宛曲五



色洞天神烟合啓金石華真藹鬱紫空鍊形  
保全出景藏幽五靈化分合明扇靈時乘六  
雲和攝我身上昇九天既已復琢齒者七咽  
液者七久而行之可以乘雲霧而逝矣

內景篇

一身之中有神司之  
安神寧形則不衰

梁丘子曰黃庭者腦中心中脾中者也經曰  
琴心三疊舞仙胎何也琴和也疊積也存三  
丹田使和積如一胎仙者胎息也猶胎在腹  
有氣而無息也經曰七蕤玉笈開兩扉何也  
七竅開合譬夫關籥用之以道不妄開焉存

神閉目者二扉也經曰重疊金關密樞機何也守精神而不洩也經曰靈臺盤固不衰竭何也心者靈臺也有神靈居之靜則守一動則存神神全則體安斯不衰竭矣經曰天中之嶽精謹修何也天中之嶽者鼻也數按其

篇七

四

左右則其氣平矣所謂灌溉中嶽者也經曰宅中有真裳衣丹審能見之無疾患何也元陽子曰常存心神則無病矣經曰翳鬱道煙主清濁何也翳鬱者木象也得火則煙生得陽則氣清清則目明濁則目暗矣經曰心部



之宮蓮含華主適寒熱榮衛和何也寒熱陰  
陽靜躁之氣也人常和適以榮衛其身老子  
所謂躁勝寒靜勝熱清靜爲天下正者也經  
曰外應口舌吐五華臨絕呼之亦登蘇何也  
心主口舌者也吐納五藏之津辨識五行之  
味有疾則當存丹元童子朱衣赤冠以救護  
焉經曰肝部之宮翠重裏主諸關鏡聰明始  
何也青陽之本始竅於目五行之關鏡也經  
曰攝魂還魄永無傾何也月之三日十有三  
日二十有三日其夕三魂棄戶游于外攝之

者常仰視去枕伸足交手於心之上瞑目閉  
氣三息扣齒三通既以存心之中有赤氣如  
雞子從內出於咽中赤氣益大覆于其身而  
變成火以焚其身覺其體小熱則呼三魂之  
名曰爽靈胎光幽精而微祝曰太微玄宮中  
篤七  
五  
黃始青內鍊三魂胎光安寧神寶玉室與我  
復生不得妄動監者太靈若欲飛行惟詣上  
清若有飢渴得飲玉精月之朔望及晦七鬼  
流蕩則夕當仰眠伸足以其掌掩耳令指相  
接於頸上閉息七過叩齒七通心存鼻端白



氣其大如豆須臾漸大冠于其身上下九重  
其氣忽成二青龍在二眉之中白虎在于鼻  
之左右朱雀在于心之上靈蛇在于左足之  
下有二玉女衣錦衣手執火光當於耳門既  
已嚙唾七過呼七鬼之名曰尸狗伏矢雀陰  
吞賊非毒陰穢臭肺則祝曰素氣九還制鬼  
邪姦天狩守戶嬌女執關鍊鬼和柔與我相  
安不得妄動看察形顏若有飢渴飲日月丹  
經曰腎部之宮玄闕員中有童子寘上玄主  
諸六府九液源外應兩耳青液津何也上玄

者心也氣與腎連故五藏六府九液相交百  
脉流通廢一不可焉九液者九竅之津也腎  
宮主于耳其氣衰則陰襲其陽和合則百脉  
津液流通矣腎氣充足則耳目聰明其陽不  
衰矣經曰二部水王對生門使人長生昇九

天何也元陽子曰寒暑相催男女相成腎之  
左男戴日右女戴月其水王則化爲赤子赤  
子化爲真人而昇于九天九天者九炁也青  
天之氣主生者也經曰含漱金醴吞玉英遂  
至不死三蟲亡何也金醴玉英口中之津也



心中胃口有姹女嬰兒裸而無衣正立于胃  
管張口承注靈液仰吸五氣當漱滿口內外  
津液滿口吞之遣入玄女口中五過既畢叩  
齒三通咽液九過則三蟲亡矣經曰常念三  
房相通達存漱五牙不飢渴何也明堂洞房  
丹田之房三三如九合九爲一五牙者五行  
之生氣也常以立春之日雞鳴之時入室東  
向九拜平坐叩齒九通思東方安寶華林青  
靈元始老君九千萬人下降室內鬱鬱如雲  
以覆其形從口而入直下于肝祝曰九氣青

天元始上清皇老尊神衣服為青役御天宮  
煥明歲星散輝流芳陶漑我形上食朝霞服  
引木精因養青牙保鎮於靈肝府充溢玉芝  
自生延年駐色顏及童嬰五氣混合天地長  
并祝已即引青氣九咽而止經曰五嶽之雲  
氣彭亨保灌玉廬以自償玉廬鼻也五形圓堅無  
災殃何也五嶽之氣者五藏之氣也疏通無  
壅則三蟲自亡出入玄牝綿綿不絕於是存  
鍊道成虛室生白五藏堅圓斯疾不生矣經  
曰五靈夜燭煥八區何也五靈者五星也羅



列一身常能存之則與天地同體矣經曰方寸之中念深藏何也方寸之中是爲下關在臍之下三寸其方圓一寸以藏精者也方靜圓動不動不靜惟當杜塞不可洩焉經曰內挾日月列宿陳七曜九元冠生門何也於子篇七之時心存西方太白星在二眉之間上直入于一寸是爲玉堂紫闕左日右月次存北方辰星在于帝鄉玄宮玄宮者在于髮際五分直入一寸是也次存東方歲星在于洞闕朱臺朱臺者在目之後直入一寸是也次存南

方熒惑星在于玉門華方華方者在于目眚  
之際五分直入五分是也次存中央鎮星在  
于金室長谷長谷者在于人中直入二分是  
也其存之如綴懸於上叩齒五通咽液五過  
微祝曰高元紫闕中有五神寶耀敷輝放光  
衝門精氣積生化爲老人首巾素容綠帔絳  
裙右帶流鈴左帶虎賁手把天剛散絳飛辰  
足躡華蓋吐芒鍊神三景保守令我得身養  
魂制鬼乘颿飛仙故七曜者七星也配七竅  
者也九天者九辰也配九竅者也廢一不可



焉經曰氣亡液漏非已形專閉御景乃長寧  
何也閉房鍊氣不遠唾不多言閉情欲存日  
月之光是也上清有採飛根之法常以日出  
之初東向叩齒九通陰祝曰日魂珠景昭韜  
綠映回霞赤童玄炎颯象既已瞑目握固存

五色流霞俱入于口是為日華飛根者也於  
是向日吞霞四十五咽復咽液九過經曰五  
行相催返歸一三五合氣九九節何也五行  
之生克周而復始相催之道返歸于一一者  
水數也是乃五行之首萬物之宗焉老子曰

道生一一生二二生三三生萬物易有太極  
是生兩儀太極者一也一者元之稱也萬物  
所成故曰終歸一也三者在人則耳鼻口也  
五者帝精也故三五合三三爲九者也夫三  
五者天地之根蒂六合之要會九宮之氣節  
也三元之氣混成之精出入上清太素之宮  
能存思之則得長生之道也經曰高奔日月  
吾上道何也有吞月精之法俟月出西向叩  
齒十通微呼月魄五夫人之名而祝曰月魄

皎蕭芬豔翳寒婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清



熒炁容臺標於是瞑目握固存月中五色精  
光俱入于口其月光之中有黃氣其大如目  
瞳是為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  
也經曰玄元上下鬼鬼鍊一之為物頗卒見  
何也資一以為鍊神鍊神以合一一者無為  
之稱也其心恬淡以得之而不可見也守真  
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自  
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

篤七

九

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  
三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



者無為無欲神凝液流元氣入于藏以成五  
味而俱至焉合五為一寂然清靜矣

外景篇

玉牝金齋以堅其內  
獨食太和可以不死

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却入一寸為明  
堂二寸為洞房三寸為丹田三者為上元之  
一也黃庭者兩半而成洞房中生赤子則為  
一焉常思之無失則赤子化為真人在明堂  
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于泥

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于其前懸精  
如鏡明照于一身此道也經曰後有幽闕前  
命門呼吸廬門入丹田玉池清水灌靈根何  
也幽闕者二腎也其狀如覆盃去臍三寸上  
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廬者鼻也是  
爲吐故納新之要焉眉間却入三寸者丹田  
宮也玉池清水者口之津液也靈根者舌也



常當琢齒漱液可以澆灌舌根焉經曰外本  
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  
者三光之曆候也嬰兒生時一神鬼鬼來入  
于胎中鼻引陽氣取之以內養赤子真人嬰  
兒是為三陰所謂陰神也鬼陽也鬼陰也世  
之人無有道德則鬼鬼離身散矣夫能拘鬼  
制鬼使不動作常在身中則道合于自然者  
也經曰璇璣懸珠還無端玉牝金鑰身圓堅  
何也璇璣運轉氣脉流通而不止也閉口養

神漱鍊醴泉如流珠也陰為牝陽為鑰兩不  
相傷得乎中和還精鍊形故得圓堅也經曰  
象以四時決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  
應于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  
本于同根水火相克故異門也丹者血也化  
入下元變為白精當此之時縮鼻還之上至  
于泥丸下至于口變為玉泉以鼻引氣至於  
舌根咽送于腹則雷鳴應之此真氣使之然



也經曰獨食太和陰陽氣故能不死天相既  
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  
六府藏于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瑱齒  
三十六通吞精咽氣斯遠死之道也經曰肝  
之爲氣脩而長羅列五藏生三光上合三焦  
道飲漿何也脩氣上行達於其首以補泥丸  
五官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鬼鬼在中央精液流  
泉去鼻香立於玄膺含明堂何也中央鬼鬼  
者二腎也左鬼右鬼晝則以鬼守鬼焉暮則



以鬼守鬼焉拘鬼制鬼不得動作可也陰陽  
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負

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  
精神留止精者神也氣者道也保精息氣上

下各有分理焉當精思上下部以守一神可也經曰七孔已通不知老還坐天門候陰陽下於喉嚨通神明過華蓋下清且涼入清靈淵見吾形何也首面七孔者精神之門戶也通利其身則不老矣朝食陽氣暮食陰氣會

第七

十二

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于腦戶見于泥丸可以却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



層脊下入于腎者也眉間却入一寸是爲明  
堂却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關  
視天地存童子調和精華理髮齒何也元氣  
出入于鼻上下通于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遊中宮何也人生繫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為老君守理暮游明堂為太一君者也經曰通利血脉汗為漿何也五內安寧手足

第七

十三

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



道樞卷之八



