

哉吾則澄其神不附於萬化神通之力綿綿守之用之何倦守之何勤凡此者空而不色色而不空無爲之妙用者也三宮者心脾之升降者也二轆者其路也上通乎天門下達乎地戶中灌溉乎三宮腦者上玄下赤左白右青其中有黃焉三陰之正太玄之中者也精外謂之澗水中謂之騰蛇其名太素之魔呼吸真氣運行經絡者也下之心者上赤下玄左青右白其中有黃焉三陽之正太一之中者也精外謂之澗水中謂之元龜其名太玄之魔呼吸真氣運行經絡者也脾居中央是爲二氣升降之府神氣交感之宮也吾能守乎泥丸天谷其主二千有七百息使氣定十周自然心之陽與腦之陽合於脾下達乎玉匱

道藏輯要

道樞

空

齋集三
X
1

過乎太倉入於尾間出於心升於二轆狀如火輪焉元神過乎上清行乎太樞越乎靈道入於中廟歷乎腦戶出於風府傳乎二轆神氣交而百體五形其炎如火其狀如迸泉焉於是觀也神不入乎色視也神不入於聲聞也神不入於香味也吾湛湛乎其定四器可謂空也矣聖人於是知空之不空也色之不色也而得智慧於斯焉知不知孰知慧哉視不見孰知妙哉故不性之性謂之合不神之神謂之真此其日用之定者也夫能於定之中而明不神之神不性之性則神而化性而真與天地等其久陰陽同其運矣

頤生篇

按躄之方出於玄策
可以延年可以驅疾

施真人曰養生者以不損爲本進道者以無病爲先吾得安樂之法十有三門焉少廣之山有神人曰金母戒黃帝曰少思寡欲則聲色自無矣太上教尹真人曰虛心弱志則神氣永甯矣

彭真人名龜年

曰吾嘗有目疾晝夜睜目注視以去其昏閉之少頃而再行焉積功可察秋毫矣徐真人名甲曰吾嘗有目疾正坐於閨室運其睛以旋轉者其數八十有一暝目集神而復旋轉

無數功久而神光自見狀如金輪矣劉真人名綱曰吾時有腦痛其風氣上攻晝夜以左右手束其額大指以對天倉閉息運氣以攻其首其目時歇大指使氣達於頂則風隨氣散矣葛真人曰人有首痛腦風令居幽室靜坐閉息掩耳氣極則放焉放之

道藏輯要

道樞

卷

第集三

則輕擺其首而不止焉祛風去痛明目補髓矣朱真人曰氣弱而形衰食多則凝塞晝夜即其凝塞之時盤膝靜坐升身鼓腹閉息不止則六腹空而飲食進矣元真人名谷曰未仙之日絕食於曠谷惟茹草木則鼓腹以衝五藏之凝滯閉息以聚三才之真氣加之以內想以火咽其津而納其真水焉榮衛充悅而氣和通可以延年矣左真人名慈曰老而奉真多傷於風晝夜交左右手相叉以首扣地其氣上衝乎天柱潔然汗出於四支乃已用之可以除疫可以明目而導氣王真人名利曰覺寒之時幽室盤膝而坐左右手兜其腎閉息以首扣禮者五七十其汗四溢而出其寒散矣常用之和氣明目膚澤而骨健劉真人名可曰

居山者為雪霜所侵而其腹痛坐密室亡慮亡思內想其腹對

掌抱臍可以散寒氣而益元陽矣孫真人一名守曰凡腹痛而腸

內有蟲則斂身咽氣者十抱臍搓掌百數再搓則痛止而蟲下

矣常用之補氣活血可以延年吳真人名遜曰靜坐密室疊掌盤

膝閉目冥心升身而凝息內觀病所自起即心傳氣百疾可瘳

矣常行之可以健步可以還童袁真人名素曰閉息按膻截留真

氣而還下元是為保益之方久而不已可以益壽可以固形崔

真人名德基曰扣首抱頸般運神光入於天宮久而不已面目清

神氣和矣劉真人名海蟾曰疊指以閉玉戶法用含津勿令走失

是為鎖金關可以不夢鬼交久而不已可以延壽而飛昇蓋真

道藏輯要 道樞 卷三 十一

人名元曰咽納百口不攬而自然真水朝上矣有疾用之則病

已常用之肌膚華潤呂真人名嵩曰搓塊臍腎交加換手抱臍之

下握其腎左右手更換焉可以集真氣而壯下元矣

平都篇太上玄丹至微而顯 絳宮紫戶其則不遠

中嶽真君蘇子玄曰吾得太上玄丹之經焉夫二眉之間上卻入

三寸分為守雙寸田於是左面有絳臺青房焉右面有黃闕紫

戶焉於絳臺中間以為道以導之左右有臺闕伺非常之氣焉

紫戶之神其名曰平靜守法王青房之神其名曰正心其神並

形如嬰兒衣如其房之色手執流金之鈴暮卧及存思之時先

存三神彷彿見焉乃扣齒三呼其名而祝曰紫戶青房二大神