

者非物也非色也三田之丹也還者既往而有所復歸也三田者氣所生也氣藏於中田而生神神藏於上田既藏而不可失也火之候歷乎三百日而不差則內丹成而純陽生以鍊五藏於是五氣斯成神而升仙矣又何必顯顯於還丹始固其形哉還丹者固形者也其亦有時而不固矣木之既濟爲炭炭之壽百年土之既濟爲磚磚之壽千年而況於人乎達真仙之道用功不已則可入於大道鍊氣而成神矣夫欲內觀起火以集神者有丹而後可爲也無丹者徒妄想而已鍊神合道道既成矣則靜坐默想從心地湧起數足則自然棄其凡軀而上升矣火以鍊丹火至則丹凝結矣以之鍊氣火至則神顯象矣火足神

道藏輯要

道樞

三

紫集四

靈自然與道合真靜中若飛焉及乎神合道成忽然化爲火龍飛上天門始乎一步二步次乎三里五里入而未出形神俱妙者也出而不入棄質升仙者也夫調神出殼有效矣不可寄軀入而不出循游往復傳道度人功行俱全則入洞天者也

歸根篇

天隱之書根於理性善保丹田以至復命

正一先生既得天隱子之書讀之三年而悟修之三年而身心閑矣復踰三年天隱子告以存想之要而後知歸根之妙焉正一先生曰人之根本由乎丹田而生者也能復之則長壽矣故曰歸根復命焉觀夫靈識者本乎理性性通則妙萬物而無窮故曰成性眾妙焉吾能知夫呼吸由氣而活故有吐納之訣津

液由水藏而生故有嚙嗽之方思慮由心識而動故有存想之  
要若夫榮衛血脈者寤則行於外寐則行於內寤寐內外更相  
養然後能致和平矣時自子而至於午先平臥焉展舒其四支  
次起身而導引使喘息調而定矣乃扣當門小齒而小鳴後扣  
大齒而大鳴以左右手摩其面俟耳也目也煖暢焉復端坐蟠  
足以舌攪於華池俟乎津液之生而漱之默計其數及於三百  
而一嚙之每其嚙也須呼定而嚙嚙畢而吸如此則所吸所嚙  
皆順下於丹田矣凡子之後午之前食消而心空可以漱可以  
嚙無計其數意盡則止焉於是五日爲一候焚香靜室存想其  
身從首至於足自足至於丹田派上於脊脈入於泥丸所想黃

道藏輯要

道樞

四

齋集四

氣紛然如雲直貫於泥丸想畢則復漱嚙焉而以左右手掩其  
耳塔其腦如鼓之聲者三七焉伸其左右足端坐俛首極力直  
頸左右手握固叉於二肋之下接於腰杓之骨旁乃左右聳其  
肩閉息頃刻俟其氣盈面赤則止行之者七則氣從於脊脈上  
徹於泥丸矣此修養之大綱也於是又有要妙焉吾與天地之  
真氣宜契而同運吾能識氣之來辨其所往可以與天地長久  
矣其法起於冬至子之時一陽始生或遲或速俟其氣來則運  
吾之氣適與天地之氣皆作次之日復候此氣而消息焉此神  
仙至精之道也三百有六十日運其氣適與真氣合其行之至  
於二三焉則體益清和久習之則神仙不難至矣