

思也其要在乎和心損虛去喜怒除馳逐謹施泄秋冬尤當固
藏者也若或有疾則返舌塞喉漱液嚥津也瞑目內視使心生
火想其疾之所在以火攻之疾則瘳矣甲子甲寅庚申八節晦
朔當燕居獨處冥心專精以去其欲日在亥子勿棄睡勿亡精
勿失氣入山未至百步而卻行卻行百步然後登山眾邪伏矣百毒
匿矣導引者當以左右手摩其尺宅使之極熱則有光澤行之
五年色如孺子蚤起平氣正坐先以手掩頸仰首視天頸與手
爭力爲之可以使精和血通風氣不入矣屈動其體反張其四
支宣搖其百關周而皆熱疾永除矣仙之道有二日保精日行
氣日服餌皆由淺以至深者也其大要在乎胎息而已胎息者
不以口鼻呼吸者也夫善用氣者其噓也水爲逆流焉火爲滅
焉猛鷲爲隱伏焉瘍腫爲消焉或卒然有疾則吞三九之數可
以差矣行氣之法處於密室瞑目閉息置鴻毛於口鼻之上使
之不動可也於是耳無聞目無視心無思以漸除之而已夜或
有悸則存日月入於明堂而百邪自去矣

道藏輯要

道樞

九

荷集四

內想篇涓子得道以授蘇林存三守一自得於心

涓子曰立人之道其身如桎梏焉其情如贅疣焉知其然也故
爲修養之方彼吐納嚥漱按摩採取云者皆小道也古先至人
返老還童太一含真蓋有至要焉吾嘗鍊神育胎而行內想之
法而已安坐於靜室而冥心焉以左股加右股之上左右手俱

下虛其身如三足之鼎於是想其左腎爲日右腎爲日日中出
白氣入於精海之內變而爲赤矣月中出赤氣入於精海之內
變而爲白矣二氣交合凝結真氣而成嬰兒瑩然如玉視吾之
形爲肖其始想如卵焉百骸俱備以漸而滋長跪於精海之中
左右手交叉出入於頂門離於其身周游自如可以逃天地之
數矣

心鏡篇

四黃八石非藥之真
五彩三花拔類離倫

玄和子曰鉛真則丹成而聖且靈矣是以古先至人惟論鉛汞
而未嘗及四黃八石也夫鉛汞者用之於五行成之於四象乃
陰陽元氣感通自然之道者也猶人之受赤白之氣以結胎氣

道藏輯要

道樞

十

齋集四

足則聰明不足則頓頑矣是不可以不知龍虎焉虎者銀也其
含於鉛歟是以爲水也金也龍者汞也姪女也木也火也金出
于水水生於木木生於火火生於土道在其中矣鉛含五彩汞
吐三花二物合璧其名曰河車者乎魏伯陽之倫著參同契以
言大易順取五行發天地之機以明大還之道焉其旨隱而難
知故學者莫能究夫鉛汞也知鉛汞而不知火候知火候而不
知爐鼎知爐鼎而不知消息升降不可以語道也夫心者丹之
源也心不契道則雖得玄祕吾未見其能成也參同契曰植汞
以粟抱雞覆卵蓋言非其類者難爲產焉陶真人曰砂產於汞
金主於鉛亦明其類不相雜也語曰汞生水銀死鉛困靈芽生