

姤女譬如月焉月者純陰也中有蟾有兔屬乎東方之木外陰
內陽者也三曰嬰兒者腎中之精屬乎純陰者也何以謂之嬰
兒歟譬如男子焉純陽之內而有純陰之精是為陽中有陰以
二儀言之坎之男離之女也四曰黃婆者脾中之涎屬乎陰者
也何以謂之黃婆歟上陰下陽無陰陽為之匹配是為孤陰者
也身有七寶亦知之乎或曰何也曰津也水也唾也血也神也
氣也精也鼻之氣入者屬於肝出者屬於肺口之氣吹者屬於
腎呵者屬於心怒之氣屬於膀胱喜之氣屬於三焦意之氣屬
於脾上出之氣屬於小腸穀之氣通於下元此九天之真氣在
於身者也心者離中虛為火焉膽者巽下斷為風焉肝者震仰
於身者也

道藏輯要

道樞

五

嵩集四

孟為雷焉小腸者坤六斷為地焉肺者兌上闕為澤焉大腸者
乾三連為天焉腎者坎中滿為水焉膀胱者艮覆碗為山焉又
吾身之配於八卦者也修道者宜亦有考於斯焉

調氣篇

元氣之海調之在息
既汰其濁清者斯集

嵩嶽仙人

李奉時

曰鍊質者當居於幽室其枕二寸其牀三尺薦

軟地燥衣服適寒溫之宜仰臥豎膝閉目勿張口舌按上脘手
握二乳扣齒集神此學道之所先務也欲行正氣先調關節使
之開焉降魔者六七虎視者五三二目東西顧左右拳互舉於
是熨目拔耳引其手前後托而後拭其面此消息之方也行氣
之初或三焦未通嚣氣不下在於上焦瀲而不泄於是先學調

理其氣則濁氣散而清氣自榮矣其要在乎知門戶之出入焉
鼻者天門也口者地戶也入天門出地戶則爲順氣反此則爲
逆焉故逆則壅塞順則宣通此陰陽之理也既知其逆順而行
之則鼻引以納清口吐以出濁濁者因其藏出之何也人食五
味各主一藏又有六府之氣同臻一門而成濁氣何以察之夜
寐口合則五藏壅在於喉及寤則大呵吐蓋有重濁眾惡之氣
矣故行氣服氣先呵去其濁然後爲之或口乾舌澁頰無津液
喉痛而不能食者熱之證也須大開口呵之十氣二十氣卽扣
齒七八過轉舌漱華池而嚥之華池之水者唾是也又任其喘息之自然
出入調之三二過又呵之既已復調其息俟其熱退乃止熱退

道藏輯要

道樞

五

觜集四

者何以知之喉之中清水出甘液生者是也夫氣者出於心心
邪則氣邪矣心正則氣正矣使之舉手動足喜怒哀樂莫不由
於心心之動念莫不由於氣是以氣全則身安氣亡則身滅醫
師按其脈而知五藏四時升沈之候况吾能察口鼻取捨斯須
不令出入者乎故當以六氣呼之夫胎元者身之主也六氣者
祖宗也天門納之地戶吐之往來綿綿喘息調焉於是三田清
靜玉液自茲盛矣午之前子之後分其陰陽叩齒以集神一嚥
再嚥者皆三焉戰於十二玉樓矣喉有十二節故謂之樓水在坎中其轉
並漚漚焉三十六息者一時也十息之中而一餌之久則延年
矣咽主於肺肺屬鼻或氣不和及勞熱皮膚創膏上熱可以用

之呵主於心心痛壅滯口舌乾澁及諸邪氣可以用之大熱則
口大張小則小張吹主於腎耳聾腰足寒弱可以用之呼主於
脾氣微熱不和腹脹食不消可以用之噓主於肝目昏而翳赤
而澁可以用之唏主於三焦三焦不和膽多驚可以用之五氣
者各主一藏一氣主三焦焉六氣者又有佐之之法其噓也則
目瞑睛焉其呵也項後手平焉其呼也反托前焉其咽也左
右手擎焉其吹也平膝緊抱其胸焉大月順行自噓呵呼咽小
吹唏行之月逆行自唏上
至於噓凡子之後午之前披衣端坐男以左足壓右足
女以右足壓左足握固調息住氣俟其氣壅則以其鼻長引其
氣閉目依六氣之法依其
字微出其氣耳不可聞也春東向夏南
向季夏屬土以行脾氣則西南向秋西向冬北向方其行之森
然放身使氣通和可起則起男下牀先左足焉女穿衣先右足
焉跨勿務高唾勿及遠行勿疾首欲數櫛至於數百齒欲常扣
至於數十手掌相摩拭面數十過面熱而止

靈源篇

太極布妙人得其一
葆鍊元和持之勿失

何真人

何仙
姑也

曰命之蒂在乎真息者也太極布妙人得其一而

勿失者善持也宮室虛閑則其神自居矣烹熬其靈府則其血
液斯枯矣悲喜思慮所以蠹其形者也苟迷而不知則其氣亂
而精神無所據矣元和竭而神斯去矣方其萌芽脆弱須含畜
焉吾之根識者易於變遷故未有美稼生於荒田者也故九年

道藏輯要

道樞

七

齋集四