

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
目瞑睛焉其呵也頂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

精集四

而足乎火之候之應無心其神速矣真心者無心也動靜兩忘者離乎欲也神者性也氣者命也神不外馳則氣足矣二物者其誰親乎失之何以爲本哉混合爲一而復忘其一則可以同化元之出沒徹金貫石不爲難焉坐在立亾猶倏忽焉此道也易知而難行也行忘其所行道斯畢矣若夫閉氣數息非吾所謂道也專氣致柔則其神自留往來之真息斯休休然矣久之綿綿歸於元命於是靈泉不汲而自流夫三萬六千者大功也陰陽節候在其中矣蒸融乎關脈以變其筋骨則光明無不通矣三彭出乎陰尸之宅萬國朝於赤帝之宮真人來於丹臺此豈一朝一夕所致哉惟吾本真而已故戰勝其魔者吾之慧力

道藏輯要

道樞

天

背集四

與夫虛淡而然歟其初何以爲茲基耶念中之境須自除焉夢中之神須自執焉不蕩不凝者大要也不方不圓者之道也元和內運則以成其真呼吸而求於外者非道也元氣不止則神不安矣蠹木無根則柯葉槁矣夫涕唾也精血也執本窮元亦一而已矣隨時變化由吾之心焉故在體感熱斯爲汗矣在目感悲斯爲淚矣在腎感合斯爲精矣在鼻感風斯爲涕矣縱橫流轉以潤其身惟其至也不出於神水此神妙難言者也真氣者能資人之生吾恬淡無私齋戒以寧其心節其語言於是得醍醐甘露之漿飢渴除而真素見矣其初勤苦乎修鍊及功之成則逍遙焉勤苦之中當復閑焉以養其元神吾之心何以得

閑乎斯縱擒在我者也吾之用內何也泰然而修大定者也形神未能俱全吾不了其命則了其性乎彼多能者與修行之路背而馳者也其猶煙霧不能成雨露矣修鍊之要以神氣爲本神氣不安則徒勞者也無中之妙有其難執歟養嬰兒者必護其母歟吾嘗減俊辯黜聰明養其精神爲愚其成與不成無必取焉無必取其質自延矣有必取斯神仙矣有必無必惟堅其心則神真不散而朝元者也

中源篇

房曰青龍參曰白虎鎮星統之萬物之母

世有大藥何謂也仰觀於天房曰青龍汞之精也參曰白虎鉛之精也二氣者至寶也日爲朱雀火之神也月爲玄武丹砂鉛

道藏輯要

道樞

二五

紫集四

也於是欲知大藥而立元基焉必得中央戊己之土者也土者自鎮星生之能載萬物之母也汞生於丹砂丹砂復爲汞不見丹砂之形及乎復本又爲丹砂故青龍者丹砂之宅也自有陰陽合其精華焉白虎者黑金之舍也被褐懷玉外黑內白鍊而爲真鉛是以古先至人曰此神龍之精也淮南八公曰此秋石也秋石者何也庚生乎金應西方之位辛生石也丹砂之中生乎汞者神水也故神水者汞之神也東方木君甲乙也南方火之主也是爲丹砂其色赤屬陽南方之位者也龍虎二氣也方其相溫在於鼎中蓋如人之受胎精氣混然其交有形兆焉則以水定四時而爲大還丹焉其二精和合其狀乳花於是自相