

修真篇

導通 寂海調適神舍
性真靜而觀化

至游子曰人之元首有九竅焉其上象乎九天其下法乎九地者也身有九竅須有五城十二樓金堂瓊宮神所保之九宮太一者何謂也專心任真惟存乎一宮則渙然見矣於是百邪自除眾福鼎來用此道也吾有六氣之方修身之旨焉咽者主於肺也呵者主於心也噓者主於肝也呼者主於脾也吹者主於腎也嘻者主於三焦也三焦者法象乎三十有六氣分行於五藏六府通導乎水穀之海調適乎形神之舍夫欲養神者必先養其氣欲養氣者必先養其腦欲養腦者必先養其精欲養精者必先養其血欲養血者必先養其唾欲養唾者必先養其水

道藏輯要

道樞

至

卷四

然後可也九還七返者何謂也大而論之則一年也小而論之則一日也晝夜一周而天降地騰矣故自寅而至於申斯七返者也復至於坤斯九還者也神仙之要莫大乎存想存者存我神也想者瞑目見其形收心見其心目不離於身身不離於神此存想之漸也其次當養性焉養性之道欲少勞而不可極也不可彊其所不堪也食飲欲少而不欲頓常若飽中之飢飢中之飽此善養生者也是以先飢而食先渴而飲食已則行以手摩其腹者其數百暮臥則閉地之戶不然則真氣失而邪自其外入矣屈膝偃臥枕右而寢其名曰吉祥春夏則蚤興秋冬則晏興其蚤興也勿前於雞鳴其真興也勿後於日出常聞雞鳴

而念身中有人其長三寸黑衣而立念之久則可以視萬里之外矣吾之動止孰亦知夫有所禁乎晦日勿歌朔日勿笑前後洩勿視日月星辰勿視西北車勿奔馬勿馳并勿越竈勿跨枕勿高唾勿遠眠勿舉筵坐臥勿犯風霜此未足語修真之至也吾聞諸太上曰氣象天地變通莫測陽龍陰虎木液金精上入於泥丸下注於丹田採五石以哺百神內丹成則外丹應外丹應而內丹未充亦未可以升舉矣或聞乎金聲玉振者道將成之徵也

悟真篇

行於黃道陰剝陽純
玄珠有象太一歸真

張平叔

名伯端
天臺人

曰道有二焉夫鍊五芽之氣服七曜之光注想

道藏輯要

道樞

卷

紫集四

按摩納清吐濁誦經持咒飲水吞符扣齒集神絕肉辟穀存神閉息補腦還精及夫餌草木鍛金石是爲幻化有爲之用所謂易遇而難成者也况夫閉息者入定出神其理屬於純陰其舍難固不免用遷移之法未得所謂自然無漏之果豈能回陽換骨而升天者哉吾有九轉金液還丹之道在乎究陰陽達造化追二氣於黃道會三性於元宮攢簇五行和合四象龍吟虎嘯夫唱婦隨玉鼎湯溫金爐火起於是始得玄珠有象太一歸真矣其用功也蓋斯須焉至若防危慮險在謹於逆順抽添而已養正持盈在謹於守雌抱一而已如是復陽生之氣剝陰殺之形節候既周脫胎神化矣而學者乃以鉛汞爲二氣五藏爲五