

之主也萬神由吾而生者也男不漏精女藏其血十有二時之中而無凝滯則於午之時自有物來應之矣子之時則俱在於陽宮以陰遇陽以陽遇陰一逆一順其來深矣其如陰之中復藏虎焉龍之心黃虎之皮黑不見祕之以藏真玉九九之數立於卯起於酉此其要法也大帝所謂恍惚物者何也一點之精也吾有三寶一住一轉至於九轉則子戶通行飛入於腦腦之中有玉靈之臺對於丹田丹田者不鎖日月之路有元神以之出入故曰一爐之丹九火鍊之

二關篇

上下二關氣所流轉中有玉牡可制其鍵

高尚先生曰披衣正坐大床厚茵於子之時調出入之息使氣

道藏輯要

道樞

奕

齋集五

卷之三

和神定於是合掌以左右手大指之爪端拄其結喉以鼻微引其氣而閉之後分左右大指按結喉兩傍之動脈去其左右中指向頸之後指其天柱天柱骨以取力焉其大指所按動脈漸加緊焉以至極力按之俟其氣漸即亟放其左右指是為一通乃再調出入之息俟氣調矣更如前作之日行九通數日之後當其行持其指自脫其首自掉而若眩仆不可扶策扶策則挫卻氣也居於幽室目見金輪以罩其首於是精神爽而宿疾除其體輕安此元氣上過於腦戶百關通徹之驗也其名曰脫指玄關於子之時薄其衣衾平身正坐以左右手中指循小腹之下陰之外股之內其橫文有動脈焉極力如壯士按之以鼻微引其氣而閉之

俟其氣極則亟放其指如上關焉日行九通或三通久之自然和氣下注入於二股足之中如湯沃焉宿疾除矣此二關者可以調神御氣者也先能開關則其效速矣行之多多益善

三元篇 欲調六氣勿塞三元絕慮安神是亦生門

太白真人曰人有三元三元塞則六氣亂矣上元者首以上屬焉中元者首之下臍之上屬焉下元者臍之下腰之上屬焉夫欲安乎元和之氣先去神廬之毛神廬者鼻也於是絕慮安神晝夜調其氣使微微然小則生之門大即死之路也何也鼻引口吐則爲逆氣矣在乎調之微微然大則爲陰氣引其元氣而致損焉初學者或耽酒嗜肉口有毒氣或損於其臟則鼻納之

道藏輯要

道樞

堯

指集五

口呵之或三十通或二十通呵當微焉不可奔而吐之也鼻者不可啟而難閉者也當使息微微然勿使奔馳奔吐則五藏六府受病矣強閉之不出斯須忽出則大矣鼻而喘也鼻雖入氣不可強閉也強可縱也口大啟則氣奔而元氣損矣鼻雖入氣不可強閉也強閉則息急矣三元之中中元其最尊者也抱朴子曰心者君也意者臣也氣者民也冥思絕想則元氣兀然而來矣若夫初習其道即撥內視而求玄珠其猶緣木求魚吾未見有得者也吾行修鍊而百節有不通而病焉則可以注意於中元發火以焚之斯須則通通則愈矣心者絳宮也絳宮者蓋火之色也吾存心之炎火亘於其身非獨通其氣也抑亦消其陰邪焉夫瞑目