

修真精義雜論

天台白雲子述

導引論

天肢體關節本資於動用經脈榮衛在於宣通今既閑居乃無運役事須導引以致和暢戶樞不蠹其義信然人之血氣精神者所以養生而周其性命也脉經者所以行血氣也故榮氣者所以通津血益筋骨利關節也衛氣者所以溫肌肉充皮膚肥腠理司關闔也又浮氣之修於經者為衛氣其精氣之行於經者為榮氣陰陽相隨內外相貫如環之無端也又頭者精明之府背者曾之府腰者腎之府膝者筋之府髓者骨之府而又諸骨皆屬於目諸髓皆屬於腦諸筋皆屬於節諸血皆屬於心諸氣皆屬於肺此四肢八環之朝夕也是知五勞之損動靜所久五禽之導搖動其關然人之形體上下相承氣之源流升降有叙嘗見諸導引文多無次第今所法者寔有宗旨其五體平和者休常數為之若一處有所偏疾者則於其處加數用力行之

卷

凡導引當以丑後卯前天氣清和時為之先解髮散梳四際上達項三百六十五過散髮於後或寬作髻亦得燒香面向東平坐握固閉目思神叩齒三百六十五過乃縱體平氣依次為之先閉氣以兩手五指交叉反掌向前極引臂拒托之良久即舉手反掌上極臂即低左手力舉右肘令左肘臂按著後項左手向下力牽之仍亞向左開右腋努脇為之低右舉左亦如之即低手鉤項舉兩肘偃曾仰頭向後令頭與手前後競力為之即低手鉤項擺肘揆身向左向右即放手兩膝上微吐氣通息又從初為之三度
 次覆伸左手仰掌堅指屈右手舉肘仰掌堅指閉臂曾膊如挽弓之勢仍迴頭向左使頭項曾臆臂肘等用力為之左右各三度
 次兩手作拳擊臂向前築即努肘向後蹙急做勢用力為之前後各三度
 次以左手拳向左之後力擺臂三又向下擺臂三右如之次交兩臂於曾前各以手指攀兩肩仰頭偃曾努腹腰為之即低頭曲腰聳

肩兩手向下用力攀之一仰一低各三度
 次屈兩手腕安腋下促兩肘向前低頭努背
 為之即仰頭努背應促兩肘向後為之前後
 各三度

次帖膝坐以兩手托腰向前偃身向後覘力
 為之仍搖動其身即平坐縱緩又為之三度
 次交脛平生左手托左邊牀稍近身後迴腕
 向外指裏以右手攀左膝迴頭向左仰視其
 後努左右臂膊用力為之左右各三度

次豎兩膝交兩脛以兩手交指反掌向外抱
 膝仍低頭努腰背開膝以磔而臂極膝記即
 迴手掌向裏急抱膝聳身仰面申咽膈力向
 後為之一仰一低各三度

次交脛平生從膝向裏申脛出外以手捉脚
 指聳肩向上用力攀仍努腰腹向前左右搖
 之氣極放寬又為之三度

次以左手攀左脚指至脚心脚指至手腕漸
 長舒脚仍舉踵向上却將右手托右膝上仍
 轉頭向左右覘力為之即屈左脚以兩手共
 捧其跟向上高舉之即放下以左手按膝右

手攀脚左手向下極按右手迴向上極攀之
 迴頭向右之後努肩膊為之左右三度
 次長舒兩脚偃身向後反手托牀屈右脚向
 前作勢擊踏之左右三度

次舒右脚屈左脚以踵加右髀上垂左膝向
 下令至牀即舒左屈右為之左右各三度
 次偃身反托牀豎左膝促斂其踵至髀邊舉
 右踵鉤取左膝漸向下按之令左膝頭至牀
 左右各三度

次屈左脚向外以左手下攀脚腕右手托右
 膝迴頭向右低左膝著牀以脚向外展以手
 向內攀覘力為之左右各三度
 次開兩膝合兩脚踵以兩手攀脚掌仰頭向
 上力舉之氣極縱體為之三度

次舒脚以兩手交指鉤曲狀中偃身向後力
 鉤之仍漸高舉脚努脛偃指左右各三度
 次長舒兩脚令並豎指以兩手各攀其指舉
 頭用力為之三度

次引單平生縱體摩兩手掌令溫柔額向上
 三九過摩掌後拭目三九過即以兩手中指

無名指按鼻左右上下二七過摩之以食指
 中指又耳向上聳之三三過便以虎口之耳
 向後修旋耳輪三五過摩掌令熱摩拭面上
 令溫溫然摩頭項兩乳數十過即摩持
 臂上至肩下至手背上下數十過即兩手互

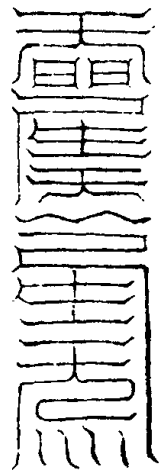
相搗按迴轉之如洗手狀急用力為之數十
 過即摩按心腹腰髀等處都畢待氣息調平
 坐服氣如法其摩掌乘額拭目等事常數
 數為之彌佳不唯在服氣之時其諸導引亦
 不可總為諸法恐煩勞任逐便為之然終須

從首至足令相承取通也亦可隔三五日一
 度具導引之又有立卧等法不能多述亦各
 任意為之

符水論

夫符文者雲篆明章神靈之書字也點畫有
 所象故神氣存焉文字有所生故服用朱焉
 夫水者元氣之津潛陽之潤也有形之類莫
 不資焉故水為氣母水潔則氣清氣為形本
 氣和則形泰雖身之榮衛自有內液而腹之
 臟腑亦假外滋既可以通腹胃益津氣人可

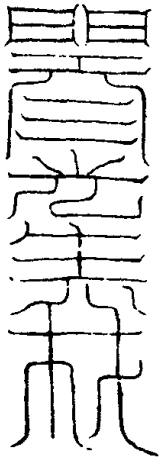
以遵符靈助祝術今撰諸符水之法以備所用可接而為之焉



右符每以向月建以滿日燒香丹書紙左手持水器右手持符可以水一升吞之多少任意如得并華水為良候是且取之 祝曰

金木水火土五星之氣六甲之精三真天食濁氣常盈黃父赤子守中無傾三祝之氣單三叩齒三琢齒以所執符噴水仍於水上燒符及納水中勿令散北向再拜服之已後條件各別是一法也前符每以甲子日丹書八枚至滿日平旦取并華水以日出時再拜自稱云請服符章願令神氣充滿服二枚於平定執日亦各服二枚餘五甲亦可更書服之耳

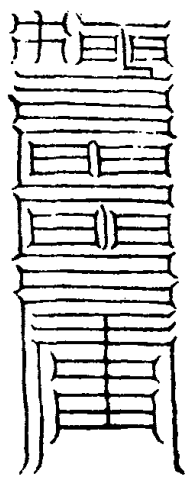
右六甲陰陽符各隨其日支干書內方中也



陽符下有甲子陰符下有乙丑字此舉甲子乙丑為例耳其丙寅丁卯等日各以其日支干書之皆不悟此理即其文曰各隨其日支干書方中亦由六甲都匠迴符中書其日支干書也仍以朱書陽符墨書陰符亦可預書

一句之符至其旦取服之每平旦東向燒香左手持符右手持水器取并華水任服多少祝曰真人某乙好樂真道服食中和之氣甲子太

玄玉女承翼竟一旬同呼此他甲被此給侍某甲行厨所在當得無令飢渴多少皆當得飽今既自服故不用此言又或日不可減損祝詞畢再拜則日日無早晚身無虛夜皆得飽 畢再拜以符納口中飲水送之 甲子旬中太玄玉女承翼甲戌旬黃素玉女非廉甲申旬太素玉女瓊石甲午旬絳宮玉女雲齡甲辰旬拜精玉女靈素甲寅旬青腰玉女惠精

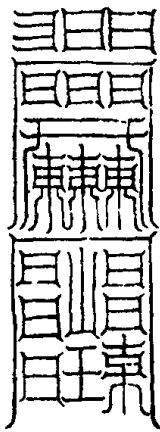


右二符每以滿日丹書吞服之道士張子登所服也

右符每以滿日丹書吞服之道士陳叔平所服不食已五年

右符每以滿日丹書吞服之道士許廣所服

右符每以滿日丹書吞服之道士許廣所服



右安期先生絕穀符丹書絳三寸封以小筒繫右臂令人不飢強身符下三符是也

服水絕穀法

每旦取井華水以器中盛之仍常別用一好器其水皆有濁淀久服不佳宜預早取停澄良久乃取清者服之向王燒香左手持水器右手持物既不名其物即是物皆得然可取

青竹子一節上下全者常充叩用耳祝曰承據史之賜神人之粮正赤黃行無過域下諸醫以自防早叩齒三通咽氣三下令齒氣齊鳴凡三祝止飲之多少任意以飽為度此旦一服後飢即取水祝服之亦無論早晚日三服便不飢初服水數十日瘦極頭眩足弱過此漸佳若兼服藥物則不至虛癯也不欲多言笑舉動忘精費氣此為所忌耳

服藥論

夫五藏通榮衛之氣六府資水穀之味令既服氣則藏氣之有餘又既絕穀則府味之不足素問曰穀不入半日則氣衰一日則氣少故須諸藥以代於穀使氣兼致藏府而全也清陽為天濁陰為地清陽出上竅濁陰出下竅清陽發腠理濁陰走五藏清陽實四肢濁陰歸六府清陽為氣濁陰為味味歸形形歸氣氣歸精精食氣形食味氣為陽味為陰陰勝則陽病陽勝則陰病是知陰以通之味以實之通之則不憊實之則不羸矣今以草木之藥性味於藏府所宜為也安藏丸理氣膏

其先無病疹藏府平和者可常服此九膏并茯苓巨勝等單服之藥若藏有病者則以所宜者增損之服如先有痼疾及別得餘患者當別醫攻瘡則非此之所愈也其上清方藥各依本經重受者自宜遵服

安和藏府丸方

茯苓桂心甘草各一人參栢子仁薯蕷麥門冬去心已上天門冬兩

右搗篩為散白蜜和為丸丸如梧桐子每服三十九日再服以藥飲下之松葉枸杞等諸藥可為飲也

理潤氣液膏方

天門冬黃精地黃木已上各五升各茯苓二兩桂心甘草各三兩薯蕷澤瀉已上各五兩右盃搗以密絹篩令極細納諸煎中又納熟

巨勝杏仁屑三升白蜜二升攪令調重湯煮攪勿住手令如膏便調強為佳冷凝搗數千杵密器貯固之少出丸服每早晨以一丸如李核大含消咽之日再三此藥宜八月九月合至三月已來服之若三月二月中更煮一

度令稠硬則經夏不復壞

吐陰痰飲方

甘草二兩茯苓二兩

煮茶汁可五六升許濃汁者切前蘇相和煮取六升絞去滓微溫服三升今頓即以物別

喉中令吐吐已又溫服三升別令極盡所吐

當引痰涎出矣又煮單茶汁三升許加少許

生薑橘皮稍熱服漸漸啜之便仰臥以手按

摩胃臆下至心腹暖覆衣便臥良久自此後

勿食酸鹹諸物

瀉陰宿澤方

大黃白朮赤茯苓生薑已上各二兩大檳榔三枚

切碎水浸文火煮過別篩為末吳茱萸甘草炙枳殼已上各一兩

右切以水五升煮取二升湯飲成納大黃煮

一沸絞去滓分溫再服納檳榔末一半如人

行五六里又服以得三四行快瀉為度初一

服若不覺轉利後服亦可加鍊成朴硝半兩

服之自此後勿食生冷堅硬滑諸物十餘日

將息平和訖然可服氣餌藥

凡吐瀉皆以月三日後十五日已前天氣晴

和為佳其日風雨陰霧及十五日已後慎不

得吐瀉

慎忌論

夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須保而使全易竭須借而勿泄真人曰學道常

如憶朝餐未有得之者惜氣常如惜面皮未

有不全者也又曰若使惜氣常如一身之先

急吾少見於枯悴矣其於交接言笑務宜省

約運動呼呌特須調緩觸類愛慎方免所損

矣夫人之為性也與天地合體陰陽混氣皮

膚骨髓藏府榮衛呼吸進退寒暑變異莫不

均乎二儀應年五行也是知天地否泰陰陽

亂焉藏府不調經脉之候病焉因外所中者

百病起於風也因內所致者百病生於氣也

故曰恬憺虛寂真氣居之精神內守病安從

來信哉是言也故須知形神之性養而全之

內外之疾畏而慎之素問曰天有宿度地有

經水人有經脉天地和則經水安靜寒則經

水凝涇暑則經水沸溢風暴起則經水波涌

而隴起或虛邪因而入客亦猶經水之得風

也

天溫日明則人血氣淖液而衛氣揚天寒日

陰則人血亦凝涇而衛氣沉血氣者喜溫而

惡寒寒則涇而不流溫喜而去之蒼天之氣

清靜則志意治從則陽氣固賊邪不能容此

因時之孕也月始生則人血氣始精衛氣始

行月郭滿則血氣實肌肉堅月郭空則肌肉

減經絡虛衛氣去形獨居是以因天時而調

血氣者也若此時犯胃虛邪則以身之虛而

逢天之虛兩虛相感其起至骨入則傷五藏

故曰天忌不可不知也

八正者所以候八風虛邪以時至者也八正

之虛邪避之如夫射慎勿犯者假令冬至之

月風從南來為風賊傷也謂從其虛邪之鄉

來乃能病人也他節做此陽氣者一日而三

候平旦陽氣生日中陽氣隆日西陽氣已虛

氣門乃閉是故暮而收拒無擾筋骨無見霧

露反此三時形乃困薄

久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久

坐傷肉是謂五勞所傷也

愁憂思慮則傷心形寒飲冷則傷肺恚怒氣逆上而不下則傷肝飲食勞倦則傷脾久坐濕地強力入水則傷腎人有五氣喜怒哀憂恐也怒則氣上喜則氣緩悲則氣消恐則氣下寒則氣聚熱則氣泄憂則氣亂勞則氣耗思則氣結喜怒傷陰寒暑傷陽喜怒不節寒暑過度生乃不固
 五味所入苦入心辛入肺酸入肝甘入脾鹹入腎陰之生本在五味是故味過於酸則肝氣以津肺氣乃絕味過於鹹則骨氣勞短肺氣折味過於甘則心氣喘滿色黑腎不衡味過於苦則脾氣不濡胃氣乃厚味過於辛則筋脉阻弛精神乃央是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流腠理以密如是則氣骨以精謹道如法長有天命多食鹹則脉凝泣而變色多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而爪枯多食酸則肉胝脹而脣揭多食甘則骨痛而髮落此五味之所傷也此論飲食之五味而藥性亦有五味服餌九散特宜慎之服氣之人不宜食辛味何者辛走氣氣病無食

辛也

五藏論

夫生之成形也必資之於五藏形或有廢而藏不可闕神之為性也必稟於五藏性或有異而氣不可虧是天有五星進退成其經緯地有五岳靜鎮安其方位氣有五行渾化弘其挺殖人有五藏生養處其精神故乃心藏神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志意通內連骨髓而成身形矣又心者生之本神之處也肺者氣之本魄之處也肝者罷極之本魂之處也脾者倉廩之本營之處也腎者封藏之本精之處也至於九竅施為四肢動用骨肉堅實經脉宣行莫不稟源於五藏分流於百體順寒暑以延和保精氣以享壽且心為諸藏之主主明則運用宣通有心之子安可不悟其神之神邪藏有要害不可不察肝生於左肺生於右心部於表腎位於裏脾為之使胃為之市心為之汗肺為之涕肝為之淚脾為之涎腎為之唾是謂五液心為噫肺為咳肝為語脾為笑腎為噦天氣通於肺地氣

通於肝胃氣通於心較氣通於脾而氣通於腎五藏各有所合心之合脉也其榮色也肺之合皮也其榮毛也肝之合筋也其榮爪也脾之合肉也其榮膚也腎之合骨也其榮髮也五藏各有府藏為陽府為陰五藏者藏精神而不瀉也故滿而不能實六府者受水穀而不留故實而能滿夫小腸為心之府大腸為肺之府膽為肝之府胃為脾之府膀胱為腎之府六府者各有其應小腸者脉其應也大腸者皮其應也膽者筋其應也胃者肉其應也三焦膀胱者腠理毫毛其應也十二藏之相使者心者君主之官也神明出焉肺者相傳之官也治節出焉肝者將軍之官也謀慮出焉膽者中正之官也決斷出焉膽中者臣使之官也喜樂出焉胃中上焦之門戶也脾胃者倉廩之官也五味出焉大腸者傳道之官也變化出焉小腸者受盛之官也化物出焉腎者作強之官也伎巧出焉三焦者決瀆之官也水道出焉膀胱者州都之官也津液藏焉氣化則能出矣凡此十二官不得相

失也故主明則下安以此養生則壽沒世不殆主不明則十二官危使道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殆也

療病論

夫氣者之為功也廣矣妙矣故天氣下降則寒暑有四時之變地氣上騰則風雲有八方之異兼二儀而為一體者總形氣於其人是能存之為家則神靈儼然用之能禁則功効著矣況以我之心使我之氣適我之體攻我之疾何往而不愈哉習服閑居則易為存使諸有疾痛皆可按而療之凡欲療疾皆可以日出後天氣和靜面向日在室中亦向日存為之平坐臨目握固叩齒九通存日赤暉紫芒乃長引吸而咽之存入所患之藏府若非藏府之疾是諸肢體筋骨者亦宜先存入所主之藏也閉極又引凡得九咽覺其藏中有氣乃存其氣攻於所苦之處閉極微微吐氣其息稍定更吸而攻之覺疾處溫暖汗出為佳若在四肢應可導引者則先導其處已後攻之縱上體上亦宜按捻令其氣通若在頭

中當散髮梳頭皮數百下左右搖頭數十過乃吸氣訖以兩手指於頂上急攀之以頭向上力拒之仍存氣向上入腦於頂髮諸孔衝出散去一極訖放手通氣更為之以覺頭頸汗出痛處寬暢為候若病在藏府者則仰卧吸引存入其處得五六咽則一度閉息攻之皆以意消息其病或是久來痼疾并有癥塊痞積者則非氣之所能除愈終亦稍覺寬平也兼藥同療亦無所妨乃於藥性易効耳雖用氣攻病雖攻其處膚散出然兼依明堂圖取其所療之穴想而引去尤佳既知其穴宜依十二月各用其律管急按穴上想而出之則心存有所主氣行有所適矣

長六寸強空中圓九分夾則七月律也管長五寸強空中圓九分南呂八月律也管長五寸強空中圓九分無射九月律也管長四寸強空中圓九分應鍾十月律也管長四寸強空中圓九分皆取山陽之竹孔圓者其節生枝不堪用手臂不接雖云手臂諸有疾處亦可為之先以一手徐徐按摩所疾之處良久乃臨目內視視見五藏咽液三過叩齒三通正心微呪曰

太上四玄五華六庭三魂七魄天闕地精神符榮衛天胎上明四肢百神九節萬靈交錄玉晨刊書玉城玉童護命玉女侍身永齊二景飛仙上清長與日月年俱後傾超騰升仙得整太平流風結痾注鬼五飛題塚訟二氣相徊凌我四肢于我盛衰泰山天丁龍虎曜威斬鬼不釋風邪即推考注匿訟百毒隱非使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧干明上威畢又常以生氣時咽液二七過按體所痛處向玉而呪曰

左玄右玄二神合真左黃右黃六無相當風

氣惡疾伏匿四方玉液流澤上下宣通內遣水火外辟不祥長生飛仙身常休強又咽液二七過又當急按所痛處三十一過常如此則無疾也

病候論

天生之為命也資乎形神氣之所和也本乎藏府形神貞固則生全而享壽藏府清林則氣泰而無病然且稟精結胎之初各因四時之異誕形立性之本罕備五常之節故躁擾多端嗜欲增結或積病於受生之始或致疾於役身之時是故喜怒哀憂恐自內而成疾也寒暑飲食自外而成病也強壯之歲唯知犯觸衰謝之年又乖修養陰陽互舛形氣相違諸疹既生厥候多狀况乎服氣之者穀備已竭形體漸羸精氣未全神魄不暢或舊疹因之以發動新犯致之以虛邪須知所由宜詳所療今粗其可辨之狀以代問醫則其氣攻之術希同物樂虛實之形其何以生自氣血以并陰陽相傾氣亂於衛血流於經血氣離居一實一虛血并於陰氣并於陽故為驚狂

血并於陽氣并於陰乃為夏中血并於上氣并於下心煩惋善怒血并於下氣并於上亂而善忘陽虛則外寒陰虛則內熱陽盛則內寒陰盛則外熱五藏之道皆出於經遠行血氣血氣不和百病乃變化血而生氣有餘則腹脹殮泄不時天之邪氣感則害五藏也水穀之寒温感則害六府也地之濕氣感則害皮肉筋脉也又邪之主也或生於陰或生於陽生於陽者得之風雨寒暑生於陰者得之飲食居處陰陽善怒陽者天氣也主外陰者地氣也主內陽道實陰道虛故犯賊風虛邪者陽受之食飲不可不節起居不時者陰受之陽受之則入六府陰受之則入五藏入六府則身熱不時卧上為喘呼入五藏則填滿閉塞下為殮泄久為腸癖故喉主天氣咽主地氣故陽受風氣陰受濕氣故陰氣從足上行至頭而下行循臂至指端陽氣從手上行至頭而下行至足故曰陽病者上行極而下行陰病者下行極而上行傷於風者上先受之傷於濕者下先受之

頭者精明之府也頭德視深精將奪矣背者胃之府也背曲肩隨胃將壞矣腰者腎之府也轉搖不能腎將憊矣膝者筋之府也屈伸不能行則傷附筋將憊矣骨者髓之府也不能久立行則掉慄骨將憊矣

肺熱病者右頰赤心熱病者頰先赤肝熱病者左頰赤脾熱病者鼻赤腎熱病者頤赤病雖未發見其色者宜療之故曰療未病者病肺熱病者色白而毛槁心熱病者色赤而絡脉溢肝熱病者色蒼而爪枯脾熱病者色黃而肉蠕動腎熱病者色黑而齒枯

肝主春是厥陰少陽主治其日甲乙肝苦急急食甘以緩之又曰肝病欲散急食辛以散之用辛補之酸瀉之禁當風肝惡風也心主夏手少陰太陽主治其日丙丁心苦緩急食酸以收之又曰心病欲更急食鹹以更之用鹹補之甘瀉之禁温衣熱食心惡熱也脾主長夏是太陰陽明主治其日戊己脾苦濕急食苦以燥之又曰脾病欲緩急食甘以緩之用甘補之苦瀉之禁温食飽食濕地濡衣脾

惡燥也肺主秋手太陰陽明主治其日庚辛
肺苦氣上逆急食苦以泄之又曰肺病欲收
急食酸以收之用酸補之辛瀉之禁寒衣飲
食肺惡寒也腎主冬足少陰太陽主治其日
壬癸腎苦燥急食辛以潤之開腠理致津液
氣通也又曰腎病欲堅急食苦以堅之用苦
補之鹹瀉之卒凌無熱食溫衣腎惡燥也辛
走氣氣病無食辛苦走骨骨病無食苦甘走
肉肉病無食甘鹹走血血病無食鹹酸走筋
筋病無食酸是謂五禁勿多食也

肺病者喘咳逆氣肩背痛汗出尻陰股膝膈
膺足背痛虛則少氣不能服事耳聾啞乾心
病者胃中痛脅肢滿肋下痛膺背有甲間痛
兩臂內痛虛則胃腹太滿脅下與腰相引而
痛肝病者兩脅下痛引小腹令人善怒虛則
恐如人將捕之氣逆則頭痛耳聾頰腫脾病
者身重善肌肉痿足不收行善契脚下痛虛
則腹滿腸鳴溇泄食不化腎病者腹大脰腫
喘咳身重寢汗出惡風虛則胃中痛也
肺風之狀多汗惡風時咳短氣晝日則差暮

則甚診在眉上其色白心風之狀多汗惡風
焦絕善怒診在口其色赤肝風之狀多汗惡
風善悲微蒼盜乾善怒診在目下其色青脾
風之狀多汗惡風身體怠墮四肢不欲動微
黃不嗜食診在鼻上其色黃腎風之狀多汗
惡風面疣然脊痛不能正立其色灼隱曲不
利診在肌上其色黑胃風之狀頸多汗惡風
食飲不下隔塞不通腹善滿失衣則服食寒
則泄診在形瘦而腹大首風之狀頭面多汗
惡風先當風一日則病甚頭痛不可以出戶
至其風日則病小愈矣

修真精義雜論

清微丹訣

清微隱真合道章第一

其

上藥三品神與氣精保精生氣煉氣生神形
煉其神則可以留形住世而形者神氣宅也
是故身安者其精固精固則其氣盈氣盈則
其神全神全故長生若乃精虛則氣竭氣竭
則神遷神遷則死矣故不死者煉精成氣煉
氣成神煉神合道能事畢矣道法云乎哉全
形者即煉精之謂也須其六根斷絕一念真
純以時入室端坐凝神定息良久即鞭亦龍
上擊七十二天龍則離火自降坎水自升往
來結於黃庭伏其真氣煉其陰邪冷汗自出
如此五遍合周天三百六十五之數陽光遍
體為純陽則全形氣之道宿殃自解萬病消
除不憎不妬不怨不姪然後煉氣合神也夫
煉氣者冥心定息第八元寂綿綿神室內守系入
丹田臍中動息綿綿續續兩手抱臍丹火溫
溫六根定安物我兩忘乃煉氣之道行無狂
步言無疾聲然後煉神合道也夫煉神者入
室端坐神氣既息不出不入心無二用一念