

行住坐卧說

行住坐卧不離這個離了這個便是錯過這個是大道以持敬爲主敬者玄學成始成終之妙以神馭炁歸於炁穴之中不可須臾離也隄防睡魔來弄常要惺惺地以守之若一念有差神離腔內則結丹不成也

行則指步於坦途

凡行動之間不可疾奔而走必須逐步緩慢而行神顧於中若走太急久行傷筋作丹不能成也

立則凝神於太虛

凡立竚之時不可放下心意東思西想必須以目內視凝神於

道藏輯要

至道心傳

卷六

危集六

天谷泥丸大淵之中若生邪念則神適氣離久立傷骨結丹不成也

坐則調息於綿綿

凡打坐之時正身端坐以默爲守以柔爲用知止如愚知謹如訥知微如拙物我兩忘一心守中返光內照身不可動動則虎走精失鉛飛神不入炁一意規中心不可動動則龍奔氣散汞逃炁不入神凝神忘形至於忘忘然後身心泰定聖智圓明慧光虛白與道爲一矣夫調息者始則用意久則自然從容和緩不可息僣息僣則藥飛蓋人之元炁與天地相似一吸而天炁下降一呼而地炁上升呼至於根吸至於蒂呼則龍吟雲起吸

則虎嘯風生一呼一吸爲一息炁行一周天但得一息住自有
一年之節候使一靈真性與炁相隨呼吸調勻至於無息凝成
金液以結黍米之丹也若頑坐念馳神離氣散久坐傷肉難以
結丹書云辛勤二三年快活千萬劫是也

卧則沉神於幽谷

幽谷者坤腹也元神晝居於首夜居於腹機在二目凡睡之時
束首而寢不可仰卧伸足務如龍之伏蟄以一手枕頭以一手
攀足跟側卧曲足彎腰閉目內視於炁穴沉神幽谷之中一心
內守如雞抱卵使惺惺以睡之若仰卧伸足張口喘氣神遊氣
散久卧傷氣難以結丹

道藏輯要

至道心傳

无

危集六

務要行住坐卧念茲在茲始終如一方得成就毫髮有差前功
盡棄書云耳目口三寶閉塞勿發通真人潛深淵浮游守規中
是也