

水半之七月用火七兩十二銖用水亦如之八月用火五兩用水十兩九月用火二兩十二銖用水亦如之十月用水十五兩無火不加矣十二州十二分則皆自寅起焉秦者幽州燕之分也大壯者豫州宋之分也夬者兗州鄭之分也乾者荊州楚之分也姤者三河周之分也遯者雍州秦之分也否者梁州魏之分也觀者冀州趙之分也剝者徐州魯之分也坤者并州衛之分也復者青州齊之分也臨者揚州吳之分也

元氣篇

總總而生元氣是資呼焉吸焉內外應之

夫人稟天地元氣而生者也一呼一吸內外之氣應矣氣有六曰心曰肺曰肝曰脾曰腎曰三焦爲之主焉能服是氣一年通

道藏輯要

道樞

三

齋集四

矣二年行矣三年功成其凝立珠於丹田矣氣者何也虛無自然無爲之道也心者無爲者歟蓋惟不動則不起於內而外不入矣內外安靜則神存氣和元氣斯至矣於是五臟滋潤經絡流通津液常生矣然後五味可遠則不飢渴三田成而骨肉堅實返老還童矣故氣之化也始爲血血爲精精爲髓一年其氣易矣二年其血易矣三年其脈易矣四年其肉易矣五年其髓易矣六年其筋易矣七年其骨易矣八年其髮易矣九年其形易矣其神三萬有六千皆化而爲仙矣夫五藏和津液生三焦通氣而不壅此之謂瓊丹焉神者無形之至靈也神稟於道靜而合於性人稟於神動而合於情故率性則神凝焉久則止極

則遷止則生者也遷則死者也其故何哉情之所移非神之所使也夫服其氣必靜以內觀而過於太始太素太初太極太高焉於是元氣下從其頂門至於涌泉計其息之入忘其息之出元氣隨其意而達於三田周流不已而如水焉久視之方也

血脈篇

一身之微具乎五行離則相克合則相生

凡人內有五藏應乎五行焉肝者木也神曰青龍其氣從乎脊腠之左上入於目其化爲淚淚者真木也餘氣流入於左之上睛是爲玉液瓊漿焉肺者金也神曰白虎其氣從乎脊腠之右上入於鼻其化爲涕涕者真金也餘氣流入於右之上睛是爲金液還丹焉心者火也神曰朱雀其氣從前腹之左上入於舌

道藏輯要

道樞

言

齋集四

之下卻入於心其化爲血血者真火也餘氣流入於左之舌下是爲神水焉腎者水也神曰玄武其氣從前腹之右上入於耳卻入於腎其化爲精精者真水也餘氣流入於右之舌下是爲華池焉脾者土也神曰勾陳其氣從後脊腠上入於腦其化爲涎涎者真土也餘氣流入於左之上唇是爲黃芽焉於是乎復有四象一曰金翁者肺中之唾屬乎純陰者也何以謂之金翁歟上有金液還丹中有神水華池與夫黃芽和合而爲陽所謂上陽而下陰者也故曰金翁譬如日焉日者純陽也中有三足之雞屬乎西方之金外陽內陰者也二曰姤女者心中之血屬乎純陽者也何以謂之姤女歟上有純陰之唾其中有陽故曰