

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

姤女譬如月焉月者純陰也中有蟾有兔屬乎東方之木外陰
內陽者也三曰嬰兒者腎中之精屬乎純陰者也何以謂之嬰
兒歟譬如男子焉純陽之內而有純陰之精是為陽中有陰以
二儀言之坎之男離之女也四曰黃婆者脾中之涎屬乎陰者
也何以謂之黃婆歟上陰下陽無陰陽為之匹配是為孤陰者
也身有七寶亦知之乎或曰何也曰津也水也唾也血也神也
氣也精也鼻之氣入者屬於肝出者屬於肺口之氣吹者屬於
腎呵者屬於心怒之氣屬於膀胱喜之氣屬於三焦意之氣屬
於脾上出之氣屬於小腸穀之氣通於下元此九天之真氣在
於身者也心者離中虛為火焉膽者巽下斷為風焉肝者震仰
於身者也

道藏輯要

道樞

五

嵩集四

孟為雷焉小腸者坤六斷為地焉肺者兌上闕為澤焉大腸者
乾三連為天焉腎者坎中滿為水焉膀胱者艮覆碗為山焉又
吾身之配於八卦者也修道者宜亦有考於斯焉

調氣篇

元氣之海調之在息
既汰其濁清者斯集

嵩嶽仙人

李奉時

曰鍊質者當居於幽室其枕二寸其牀三尺薦

軟地燥衣服適寒溫之宜仰臥豎膝閉目勿張口舌按上腭手
握二乳扣齒集神此學道之所先務也欲行正氣先調關節使
之開焉降魔者六七虎視者五三二目東西顧左右拳互舉於
是熨目拔耳引其手前後托而後拭其面此消息之方也行氣
之初或三焦未通嚙氣不下在於上焦瀲而不泄於是先學調