

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

卷

第集五

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雖出氣不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

叩齒存神於八卦左右手握固而閉其氣以意想中元之火以
焚其身既已則行其氣守於下元昔廣成子用積火以焚五毒
五毒者五穀五味也不焚之則能壅遏其氣道矣焚之不可以
久久則煩於是當行其氣其法在乎泯其念慮任其神慮微微
然則元氣自然徧於體矣夫元氣者百節諸竅皆有焉元氣既
徧於體必兀然而定絕其思慮思慮不絕則不能存其神矣取
定之法其在於下元乎下元丹田有玄珠焉其形彈圓而有光
吾能光內存其珠之形於氣海之中然後使其氣吐納一一遶
於珠之上氣入既足若動而不動於恍惚之間自然結成寄於
氣海故中元注於下元之珠元氣斯定矣中元者陽也雄也下
道藏輯要
道樞
元者陰也雌也黃庭經曰知雄守雌知白守黑此之謂也何也
中元守乎下元左白右黑合而爲一澄心注意無想也無思也
斯兀然而至矣如是則元氣定矣外氣不入內氣不出與天地
同和其壽無涯焉黃帝使罔象求玄珠於赤水赤水者血也玄
珠者氣也罔象者冥然無思也無慮也故玄珠者非靜默無由
得之是以道在於玄機機去則身存機住則身死惟無機則胸
中純白可以論超忽飛升者矣

三住篇

寓化之質以氣爲主
其氣不流形神俱住

華陽子

施肩吾也

曰大易不云乎精氣爲物游魂爲變故萬形之中

所保者莫先乎元氣元氣住則神住矣神住則形住矣三者住