

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

則命在於我豈在於天耶是知人由氣生氣由神住人之有氣如魚之有水矢水則死矣然則神者氣之子也氣者神之母也形者神之舍也是修身之大端保形之根源也吾嘗觀氣之用也如煙雲發於四支日月光於尺宅次觀神之靜也百邪不能干其正羣動不能撓其清太平經曰神者道也入則爲神明出則爲文章皆道之小成也予昔在名場運思苦難今不思而自至此非道之功耶尹真人曰心長御氣氣與神合中既有主形乃長存如日月之周流天地之運轉壽可以無窮矣華陽子曰吾嘗爲之銘焉元氣真精能保萬形我氣內閉我身長甯

四神篇

金闕玉戶密有玄印
順時而行優入于聖

道藏輯要

道樞

主

觜集五

太陽者順天符而左轉內含風雷之氣是爲青龍是爲朱雀青龍者產自然之日精者也日精者下臨于離位者也朱雀者火也消磨穀食者也內應於脾其氣布於四方本居於坤位者也日精爲汞汞者居於下丹田下丹田者人之元陽精海也以坤位之故於是生太陰焉太陰者地氣右旋又爲水者也是爲玄武是爲月華夫下於天門者何也天之氣下降通於四肢眾趨於離位其下有穴焉其名曰谷神上連於泥丸之宮此所謂聖關也金關玉戶其中有玄印者也經曰天地之根其謂此歟孫真人曰自復至乾陽數終矣自姤至坤陰數畢矣陽進陰退調順乎四時明五行之衰旺六衰六旺修真之理無加於斯矣是以二