

築基鍊已返還直指

夫築基之法卽是收神固精裕炁之訣一身之內精炁充實骨髓堅強是謂民安國富方可入室下手而求還丹之道也蓋鍊已者卽忘情絕念以致心死神活之謂也奈何世人多因情慾太甚斲喪天真之性是以神不得存形不能久神仙教人鍊已只要時時將此妄念收歸丹窟與炁交合久而自靜是謂清虛恬淡真氣從之人心一虛道自來歸若念不止則基址不堅倘神不清而鍊已何益夫築基鍊已之法卽降伏念頭絕慾保精之謂也書云因一念而有我身借一念而煉我形形神俱妙而爲仙也豈非鍊已者也夫人之初生父母相見形以立其兆也

道藏輯要

至道心傳

三

危集六
×上上

情動而極媾合儲精形以立其基也十月胎完形骸以成氣足而降剪斷臍帶一點真炁著於氣穴鼻吸日攝天賦之性也此性付體日居二目藏於泥丸夜居二腎蓄於丹鼎乳養其五臟炁冲乎六腑故乃骨弱可捲肉滑如飴精之至也視而不瞬哮而不嚶和之至也呼吸往來日就月將生至十六歲盜天地三百六十銖之真炁原父母之祖炁二十四銖共得三百八十四銖以全一周天之造化奪得一斤之丹藥也其形鼻如膩粉唇似丹硃內丹如水晶塔子相似此豈不是天地陰陽之道哉凡人髓滿腦實精炁神全何得而有死乎嬰孩始離母腹乃赤子混沌純靜無爲屬陰坤卦三三自一歲至三歲長元炁六十四

銖是爲一陽生乎復卦☶至五歲又長元炁六十四銖二陽
生乎臨卦☶至八歲長元炁六十四銖三陽生乎泰卦☶至十
歲長元炁六十四銖四陽生乎大壯卦☶至一十三歲長元炁
六十四銖五陽生乎夬卦☶至十六歲長元炁六十四銖是謂
六陽生純陽爲乾卦☰腦滿精足以完一斤之數自然乾健之
體也三元以鍾五行以備宿有仙緣如得師指身心泰定童真
內鍊名曰直超圓頓乃得無上至真之道故曰上德無爲不以
察求者是也若根基淺薄不遇至人苦攻愛慾貪酷陰私陽極
一動卦變爲離故男子二八真精通女子二七天癸至從此已
後陰炁漸長陽炁漸消自十六至二十四歲不知保守嗜慾無

道藏輯要

至道心傳

三

危集六
又文川

度耗散真元六十四銖卦應乎姤卦☴又不思避忌醉飽入房
以妄爲常至三十二歲仍耗元炁六十四銖卦變乎遁卦☶全
不修省孜孜爲利碌碌爲名至四十歲耗元炁六十四銖卦應
乎否卦☷不知持滿以慾竭其精至四十八歲腎炁漸竭髮鬢
漸白耗元炁六十四銖卦應乎觀卦☶全然不悟心迷聲色之
場身墮利名之境至五十六歲肝氣漸衰眼昏多忘筋痿力倦
又耗元炁六十四銖卦應乎剝卦☶不悟真常務快其心溺於
生樂醉生夢死不覺不知至六十四歲卦炁已周原天地父母
元炁三百八十四銖耗散已盡復返於坤卦☷陽盡陰純髮白
氣短血枯髓竭貌槁形衰體重無力苟得其壽惟藉後天穀氣

以培後天之精氣非先天之正炁矣倘遇明師指示返還之道精心操鍊仙亦可期凡行返還之道先用龍虎以固濟外腎並谷道牢閉勿令走散真炁每日夜遇身中外腎陽舉之時卽後天活子時急須下手名曰鉛遇癸生須急採卽便以手拿住龍頭虎尾緊縮谷道協起小腹豎起脊骨雙目上視泥丸其陽火自息而升乎泥丸以目轉旋三十六次真炁入腦而化爲髓也以上口訣日舉日採時鍊時烹每日子午二時行周天火候一度以合天樞忘言閉兌終日如愚專炁致柔採補百日得元炁六十四銖以應乎復三三一陽生也身體健矣卻除雜念進工如前又採補百日又添元炁六十四銖以應乎臨三三二陽生

道藏輯要

至道心傳

古

危集六
入文川

也百病普消矣再進工如前一百日又添元炁六十四銖以應乎泰三三三陽生也三陽開泰萬孔生春目明耳聰步履輕快再進工一百日又補元炁六十四銖以應乎壯三三四陽生也工夫到此肌膚光潤髮白返黑再進工一百日又補元炁六十四銖以應乎夬三三五陽生也如巨富之家無處不有金玉愈加精進進工百日又補完元炁三百六十四銖以奪天地日月精華一周天之造化以返乾健之體故曰下德爲之其用不休是也名曰肘後飛金晶又曰始於有作人難見及至無爲衆所知但見無爲之要妙豈知有作是根基契云瞻理腦定升玄經云子欲不死修崑崙正謂此也依法如此築基鍊已補全乾卦

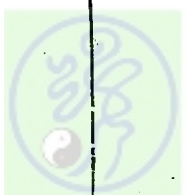
心如赤子方可入室下手而求還丹之道易於反掌矣故曰屋
破修容易藥枯生不難但知歸復法金寶積如山誠哉是言也
此法壯年依前歲數而補足若衰老之人欲速下手必須還精
補腦築固靈基務要飲食豐美每日服人乳培根丸藥千日以
致精氣神全方當入室求玉液金液坎離乾坤之道始得玄珠
罔象太乙含真矣已上口訣乃築基返還之功願人精勤力行
之何如耳

道藏輯要

至道心傳

圭

危集六



正一天師清微弟子共百暨製作
道教學術資訊網