

眞有不知其然而然者矣所以子步之功陰後陽生用左旋以足先天午步之功陽後陰生用右旋以足先天其用功左右者只納一神於中宮而左者自右右者自左其時自不爽耳至卯酉抽添亦不外其法之所存也合參前後自了然悟矣

### 第十九段

抽添功夫漸次生

卯酉二刻氣將盈

陰陽盛極動拴鎖

納伏黃宮是大經

抽添不外一氣一氣不外運旋之功運者神納於中宮而氣流行於四體上下流行之間自然於繞而不輟而抽添之法

道藏輯要

卷六

純陽三書

六

室集八

從此起焉何以言之子爲旋陽之首午爲眾陰之首既有其功矣而卯當正陽之中酉當正陰之中若無其功則子步午步之功俱屬無用是以不可無抽之添之之法其抽若何納一炁於中黃而炁足氣流自西而東繞綿綿焉覺有三十六以應周天之數此爲一抽一抽之後由臍而下至尾閭而上至崑崙由崑崙而入明堂下重樓歸上釜自東而西旋繞三十六以爲二抽又自臍運轉而下上上下下如序行之其爲七抽則抽之數畢而水火交金木併矣其添之若何添以呼吸爲添始焉呼之一吸之再繼焉呼之再吸之三先則呼之數少後則呼之數多終則有吸而無呼吸在內而呼亦不在外

呼吸俱泯而神靜於中宮做抽之數行一抽之法畢則行二抽三抽之法再則由臍而下至海底入陰蹻過五里到厲兌轉湧泉過臍中上三關冲九府下六宮過明堂入玄膺落重樓遊中腕入中黃旋繞左右七轉再至臍下照數旋轉上下前後共爲五次而終其添之功添則陰衰而陽旺水金木火四象攢簇於中土矣所以抽有其添添有其抽兩者名雖異而實不相遠也修真者依次行之於子步之後而行抽於午步之後而行添則子午二步之功更有濟矣子午卯酉各有功子爲陽初午陰宗二步爲主卯酉輔抽添法加二炁貞或者不察疑靜功爲無爲殊不知始則無爲繼則有意終則無

道藏輯要

卷六

純陽三書

九

室集八

爲故行抽添之後靜坐綿綿聚炁於中宮而神自凝凝神於黃庭而炁自裕但此四時之功相爲表裏有子不可無卯有午不可無酉欲做靜功者子午卯酉缺一不可耳

第二十段

子午卯酉有全功

辰戌丑亥八時空

更有一段凝神法

細細推詳一炁通

天地之道無非陰陽晝陽而夜陰陽何以陽以日之故陰何以陰以月之故日者陽之精月者陰之精二曜流行而晝夜分而十二時亦與之分陰陽焉請詳其說日出東方由地中而上行天表適表當子刻之四而陽生焉矣一陽既生至丑