

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

則二陽生至寅則三陽生至卯則四陽生至辰則五陽生至巳則六陽生至午之四刻則陽衰而陰生由午之四刻則一陰生未則二陰生申則三陰生酉則四陰生戌則五陰生亥則六陰生子之四刻陰又轉而爲陽陰陽迭運無非日之行於天潛於地而分爲陰陽雖分爲陰陽亦以日之陽焉而有盛衰分爲陰陽也然分爲陰陽而陰陽實未分焉月爲陰賴日之陽日爲陽賴月之陰陰陽互爲其根兩相參而不相離是以天地之生人有陰有陽即有血有氣氣不離血即陽不離陰血不離氣即陰不離陽二者固不相離而不無盛旺衰微之異人秉陰陽之氣其氣血之周流盛旺衰微亦同天地

道藏輯要

卷六 純陽三書

三

室集八

之陰陽日月之流嬗所以子交而一陽生氣左旋而上午交而一陰生血右旋而上其左旋右旋一炁之周流無異於天地日月者矣修真者於子午陰陽萌動之初行水火交濟之法於卯酉陰陽旺盛之時行金木交併之功是以因陰陽之始因陰陽之旺而爲之也其餘八時何可聽其放蕩而不爲之所乎爲之所者無他法亦不外靜神養氣而已一曰臨事明理二曰靜正不著三曰收攝鼻息四曰緘默寡言五曰舉止端詳六曰意不躁妄七曰屏絕外誘八曰少卧少食如是八法遵行於八時之中則子午二步水火更充足而滿暢卯酉二步則金木頻交而神炁流行更如意矣此檢身入道之

良法作聖成仙之秘旨耳

大哉性旨

道祖盡宣持等幸沐良緣特與斯任其中精微奧妙不能悉透於諷味參究之下求了悟盡徹之功復整壇儀子夜

焚請

祖師仙眾詳示妙理復蒙

海蟾劉祖臨鸞下示

劉祖曰玄緣深奧要參求外裡成功視內收道高自有天巧  
奏優優緩步玉雞頭內丹不外一炁而一炁之原不外呼吸  
呼吸之法不外養息養息之法不外守中守中之法不外凝

道藏輯要

卷六

純陽三書

三

室集八

神凝神之法不外守理守理之法不外講解予以度人爲心  
故來講解玄機玄者陽也機者基也成眞者要立一個陽基  
而陽基之立先要辨別眞假守一理以前進則神自靜而氣  
自甯而鼻息自養一出一入自然有常凡氣消而眞炁現則  
用伏氣之法呼一呼吸兩吸呼二呼吸三吸如此七次氣繞  
中宮而抽之名起焉繞徧五次一抽之後歸氣海而過尾閭  
上三關入泥丸由明堂下雀橋入重樓歸土釜又繞五次二  
抽之名起焉如是五次共爲七抽以全六陽斯時也神住黃  
房靜極無爲不知吾身住於何方又奚知天地之大日月之  
久萬物之多渺渺乎無著浩浩乎無涯欣欣乎無意洋洋乎