

有不知其所以然者離爲日日秉陽精而離之中爻卻是陰是陰藏於陽之宅也其在人也少陰之數八男子得之故二八而眞精通少陽之數七女子得之故二七而天癸至豈非陽得陰數陰得陽數而互藏之義因以見之哉故人欲求道必得坎中陽爻復入離之中爻然後可以復乾象而還大道也且夫陰中之陽以動爲主故取坎之期惟慎其動陽中之陰以靜爲主故填離之後致養於靜

白髮老人曰用精者化世人皆知用炁者昌人皆不知以先天未擾之眞鉛制後天積久之眞汞此二語洩一部悟眞篇之秘得訣者自知取坎之期惟慎其動填離之後致

道藏輯要

養眞集

卷五

黃集九  
大周天

養於靜尤爲要緊口訣

開關

人身之中有任督二脈當其在胞胎中其脈常運未嘗間斷神氣混合以通先天及其胎分蒂絕其脈遂分而爲二任脈主陰起於承漿而終於長強督脈主陽起於會陰而終於人中陰陽不交前後間斷泥丸不能與丹田相通丹田之氣不能與尾闕直透關竅不通化機無本以稟氣之淺深爲壽命之修短自其生之時已定其死之日矣古先達人得躋長生者蓋有周天升降河車運轉之法使二脈相接循環無端三關開通周流不滯其訣於子前午後盤膝端坐四門外閉兩目內觀湛若止水寂

如空室未來不想既往不思心不生滅氣不出入調息良久注想丹田守氣勿散纔覺丹田氣動即將鼻息緊閉下腹微脇以意氣通尾閭尾閭通即將谷道輕提舌拄上腭用意升提徐徐運上泥丸泥丸氣達是謂還精補腦少焉化爲甘露從鵲橋而下即將舌放自然會咽開通用意輕輕送歸元海此爲一度如此三百六十爲一周天行之日久自然氣機流轉骨節疎通三關漸開一脈尋後泛曹溪路有感卽通入眾妙門元精不走了此一節卽可長生至於抱元契虛脫胎神化別有妙乘實從此權輿也

白髮老人曰調息功久一旦伏住後天之氣積氣開關白

道藏輯要

養真集

卷

紫集九  
六月廿一日

然反回先天路徑所謂尋著來時路也

就正

孔聖曰君子食無求飽居無求安敏於事而慎於言就有道而正焉君子心專力勤可謂學得其宗矣猶必就正有道者非過謙也是求益也真有見夫天下之道理無窮一人之學問有限是故大舜聖人也猶必好問而好察邇言舍己從人樂取於人以爲善顏子大賢也以能問於不能以多問於寡有若無實若虛自古以來聖不自聖所以成其爲聖賢不自賢所以成其爲賢今人不然自稱遇師而不察師之眞僞自稱聞道而不察道之淺深語入旁門盲修瞎鍊終無一成彼認假爲眞執迷不悟