

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

卽有憐其誤而告之以正道者彼亦不信也易曰一陰一陽之
謂道仁者見之謂之仁智者見之謂之智今世諸家談道者皆
仁智之見求其本末兼該上下俱盡性命雙修道明德立必待
篤好之士常懷就正之心者始可與言道也己有道士可以
成已成物可以泛應曲當譬如洪鐘大叩大鳴小叩小鳴不叩
不鳴不叩而鳴則人以爲怪鐘矣叩之不鳴則人以爲廢鐘矣
故有道士因人而施不至失人亦不至於失言也或問而今
世上縱有慕道之士其如有道者之難遇何曰世上經書皆有
道之所留也就經書而就正者但得不悖其教我者不亦多乎
白髮老人曰就有道而止焉非己有道焉能知人之有道
況道有大小之不同邪正之迥異己有正方知人之正己
無邪方明人之邪若一味皂白不分逢人求教其不入於
旁門外道者鮮矣

道藏輯要

養真集

壽

養真集九