

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

無情矣而添之說又豈外乎呼吸哉不外呼吸而何以曰添
添者酉爲正陰之中陽恐不足於身內用後天之氣以輔助
先天其始也本無爲之功靜息凝神神流氣暢而添自此用
功左旋臍外一七右旋臍外一五又左旋一七又右旋一五
更左旋一七更右旋一五呼一呼吸二吸呼二呼吸四吸呼
一呼吸三吸呼二呼吸五吸呼一呼吸一吸左旋臍一七下
入會陰分行兩膊由五里自陰交到厲兌轉湧泉上臍中入
尾間過夾脊冲九府六宮從明堂而至玄膺遊期門而入黃
庭右旋一七如是三次而添之法備焉添則有意終則無爲
烝住於內房神安於土位靜極而又不知天地人物我身飄
飄乎如遊雲霄如乘風輦輕快暢達百體安甯豈非卯酉之
大訣者哉而子午則不然子爲陽生午爲陰生其烝尙微著
不得意思靜氣以待守我先天養神而勿亂神守烝而勿耗
烝有此無爲之妙端是以至卯酉有有爲之作用四時之功
無子午則卯酉不能擴其烝無卯酉則子午不能貞其烝四
時共行而不相悖日月代明而不相亂之理也修真者照此
以立陽基則陽烝日充陰氣日化自剝返乾由乾變坤而爲
純乾則真性自如我命可立出陰神而爲靈覺真人由此取
彼先天以成我半筋之體爲一筋之數又何難焉

持等不敏內有疑慮更求指示又蒙