

祖師教下史真人乩示

史真人曰談呼談吸又一方不是其時語不揚莫疑呼吸有二道一氣伸縮得真良人自生身以後瞥然落地而呼吸見矣殊不知受形母腹中已有之其在母腹時呼隨母呼吸隨母吸雖與母同而實與天地之氣相通不有七情不有六慾安亂其呼吸斯時也一炁綿綿天真自固是所謂胎息者非歟胎息者吾身一點元陽受之父母稟之天地有之則生失之則亡迨身出於母腹始而目能視耳能聽繼而口能言心能思漸至六慾七情紛紛擾擾則呼吸亂其序矣何也一爲外物搖奪則氣不能平心不能定神不能守以致鼻息之往

道藏輯要

卷六

純陽三書

三

室集八

來無準而吸少呼多矣吸少則天地之氣不入於內呼多則吾身之元炁常洩於外入之少洩之多日復一日年復一年炁散則形消形消則身亡必然之理也是以我玄門中知其炁之不可洩而爲聚之之法聚者收其氣以補其氣收其氣若何靜其氣使鼻息之伸縮有準一呼一吸調之適得其宜迨調定其息用納息之功呼之一吸之二呼之二吸之三及吸之三而吸多呼少矣吸多呼少始則吸在內久之呼亦不在外旋繞於中宮運行於臍腹自後而前自下而上升泥丸下重樓歸土釜周流迅速快若車輪轉轉乎真有不自主者內呼吸既久則氣伏於中黃炁沖於遍體化陰而爲陽變紅

而成白蒸骨肉之陰去臟腑之穢出陰神顯陽神而爲不壞之金剛者端肇於此矣要之呼吸者氣也內呼吸者炁也其用在神其權在心心能役神神能操呼吸之柄甚矣神之權大矣哉服氣凝神以伏炁其中有呼吸之功焉修真者統而參之則大道得矣大命可求矣無忽而序焉則庶幾矣

持等沉心靜玩時皓月當空仙風拂面復蒙

劉奚二聖真降鸞開示

劉海蟾祖師曰予窺汝等求道念切故特臨而示之以訣訣不知納一還三猶未得其要汝等靜聽夫一者一元也三者精氣神也一元似屬一炁然元與炁略有微分元卽無始之

道藏輯要

卷六

純陽三書

書

室集八

始炁卽無始之終有元然後有炁有炁然後有精有精然後有神神本乎精精本乎炁炁則本乎元也元卽伏於黃宮金鑾殿寶閣中一座位能納此元於其地位則炁自充盈精自洋溢神自周流此納一還三之大概也其功何以爲納只是一心不出不走照在此地位則元自伏如同無天無地之始而元伏於無始之始卽無極之象也安有耗炁而不還炁失精而不還精傷神而不還神者乎子午卯酉四大時陽裡陰機陰裏陽機陰陽合盛勤勤煉煉個光明處處宜  
奚百朋真人曰性功有十二層階級汝等旣心乎性功子亦示以妙道其一臨事察理其二四時勿丟其三調和鼻息其