

養真集卷下

氣

凡人之氣前升後降真人之氣後升前降氣之有出入謂之凡息不出不入謂之真息蓋凡息既停而真息自動息之所以停者非強閉之不出也乃虛極靜篤心愈定而氣愈微耳其法行住坐卧攝心歸靜未來不想既往不思久之神與氣會情與境忘神凝氣結止有一息腹中轉旋不出不入名曰胎息此息既生牢守虛靜鍊精化氣通透三關灌注三宮是謂真橐籥真爐鼎真火候也翠虛篇云昔遇真師傳口訣只要凝神入氣穴者乃吾人胎元受氣之初所稟父母精氣而成者乃吾人各具之太極也真人神依於息深入於本穴之中綿綿若存無少間斷故得專氣致柔之妙而能觀其復也太上曰天地之間其猶橐籥乎人得天地之氣以生呼吸者橐籥之機真息者呼吸之氣也然此真息爲受氣之蒂生氣之原呼吸升降互相迭推與陰陽相應刻漏相準故曰周天息數微微數玉漏聲寒滴滴符或問以真息爲火亦有說乎曰非以真息爲火也火人神也息乃火之橐籥也蓋橐籥綿綿不絕卽真人之息以踵也故曰謾守藥鑪看火候但安神息任天然夫人之一身總是一氣之周流氣通則快氣塞則病故手舞足蹈以養其血氣此法不拘時候得便就行必要專心閉息則神充氣滿而氣易流通仍要怒

道藏輯要

養真集

三

養真集九

目切齒則嚴密武毅而邪念自無行此數次而後靜坐最能除  
妄消疾此一段功夫大有益處不可忽諸

白鬚老人曰仙家秘而不傳者只一命功所謂命者何氣  
是也此篇既指出不出不入謂之真息又說出凡息既停  
而真息自動蓋凡息者人生因的一聲口鼻通氣所謂後  
天之氣也後天之氣既通必得乳食之養少加蒙蓋則死  
矣先天之炁則不然一任母腹之十月胞衣之包裹終不  
能死其故何也卽此篇所謂腹中旋轉不出不入是也修  
鍊之人攝情歸性日久功深返本還元如嬰兒在母腹中  
一般世之所死者不過口鼻無氣耳今活時口鼻已經無  
氣又死個甚麼世之不信仙道者皆因未明其理未見其  
人耳

精

真人鍊精化氣凡人氣化爲精古人比之爲汞謂其最易走失  
也喻之以龍謂其最難降伏也學道者固守而不失焉名曰築  
基神與炁精常欲去人但留得住使之不去可以長生魏伯陽  
曰凡說抽鉛添汞實是還精補腦或問學道之人多患夢遺鍊  
睡固難服藥不效如之何則可曰牽轉白牛則不走矣又問人  
言元牝立則真精固元牝如何能立曰谷神不死則立矣問谷  
神如何不死曰無欲靜極則不死矣嘗入元帝廟見龜蛇盤糾

道藏輯要

養真集

三

精集九  
又曰廿一