

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

夫元帝天神也而居北辰人神獨無所居乎維天之所在紫微
居其所而不動天之極立焉造化之所由生也維人之所在黃
庭立其所而不遷人之極立焉性命之所由固也故善養者將
神火精水凝在一處猶如龜蛇盤繞混成一塊再不間離久之
靜極生動真火熏蒸金精吐艷冲關透頂灌注上下此深根固
蒂長生久視之道也

白髮老人曰無欲靜極則谷神不死谷神不死則元牝立
矣元牝立則真精固真精固則永無走失之患可見夢遺
之病皆從色心未退而起人真能勘破色魔一心清淨則
龍不難降汞不妄走矣若功夫未到之人偶有遺失之病

道藏輯要

養真集

三

翁集九
大母神州

須用牽轉白牛之法其法不拘布帛做一小兜將外腎兜
起拴在腰後褲帶之上此病自免

教

道是個無言底聖人聖人是个有言底道雖曰有言不過以其
人之道還治其人之身非強其所難知難能也古之教人者便
是教以聖人之道易曰蒙以養正聖功也是訓蒙時即以學聖
望之而學者可不以學聖自勉乎老子曰修己之身其德乃真
舍身而言修者假也今之求仙佛者往往絕人逃世以求之彼
以為有身家有妻子有人事皆能累人故不能成仙成佛也必
絕人逃世以為之殊不知仙佛之道不離身心果能正心修身