

流通抑亦銷其邪也凡欲行氣之前但焚之一度經曰廣成子積火焚五毒五毒五味矣五穀五味不焚之必能壅遏氣道焚之或久令人煩熱存之纔通卽須行氣行氣之法但泯思慮任神慮微微元氣自然遍體夫氣者百節毛孔皆自有之能以意行之是賢臣化百姓矣何以明炁之在身但以一丈之竹通其節以肩一頭口向中吹之氣忽然達於筒中自有元氣相撐而出人身中亦猶此筒思慮既絕元氣遍身遍身之後兀然而定其取定之術具載下元篇中審而行之萬不失一矣

下元歌

契真之道飄飄易動不動中如有寄那知有無可超忽去住玄

道藏輯要

雲笈七籤
十一

卷

X 0 8 L

井集四

機此其義

此篇調下元之訣契真之要甚不難人自強難飄飄猶閑暇矣能閑暇其身澄心絕想三元俱通仙則近矣動不動者玄珠矣謂存下元之中作一珠可彈丸許大焰焰然如動又不動動中寄者注意於下丹田之中有炁海使炁細細於海繞珠四合炁入足動中寄有其珍珠矣中元注下元之珠元炁乃定定則外炁不入內炁不出兀然與天地同和命無涯矣天地自傾我長自然矣黃帝於赤水求玄珠赤水則赤血矣如玄珠在於氣中求此珠珠得必生故使象罔則無思無慮冥然之後乃自得此珠矣欲知超忽飛昇之道切在去機機去身存機住身死無機

胸中純白自處得失之要此其義矣

後序

沖和子云余少學道長乃尤益天下名山靡不尋覽躋危躡險
敢憚乎勞意有殊觀不遠千里乙未歲步青城之燕谷幽邃百
里松蘿上蔽於天偶逐樵人步入石窟窟內有真人云姓李氏
不知何許人也垂髮過腰姿容冰雪余再拜之怡怡如矣良久
問從何而來余因述誠素願處機履之傍天幸見錄俄經四十
三載忽授三元之術如訣修之俾晝作夜一紀之後往往自飛
玄之又玄難於數載受之者可三十年一傳傳非其人災罰可
見行此道者五辛陳臭並宜損之損之在漸不宜頓矣一年之
後氣道充實自不食矣其大要在乎泯機機絕則烝不召而成
不謀而成躬自行之一一神效今爲注解庶無後迷高尚之徒
幸祕斯訣矣

道藏輯要

雲笈七籤
十一

美

井集四
110211