

升腎炁入頂而真水降一升一沉於十二樓前而爲既濟既濟一次而還下丹田故曰真汞也元皇君訣曰鉛汞鼎中居燒成無價珠都來兩箇字了得萬家書正一真人曰鉛汞傳來幾萬秋幾人悟得幾人修若教此理常人會塵世神仙似水流呂公曰金丹一粒定長生須得真鉛鍊甲庚火取南方赤鳳髓水求北海黑龜精古今上聖稱說鉛汞之理不同其來止於鉛爲腎而真鉛爲丹汞爲心液而真汞爲藥真鉛真汞爲既濟若憑外說不可中理矣

### 真陰陽

九天秘錄曰一陰一陽之謂道陰陽不測之謂神物中神而大

道藏輯要

羣仙會真記

全

翼集九  
XXII

者天得一陽以守乾道地得一陰以守坤道物中神而明者日得一陽魂以道應月得一陰魄以道致故夏至一陰自天來若無真陽萬物死也不能焦枯冬至一陽自地升若無真陰萬物生也不能滋潤也日有真陽陽燧感而火出月無真陰故方諸取而水絕此天地日月至大至明真陰真陽豈人之不若是乎西山記曰腎水也水中生炁名曰真火氣中暗藏真一之水是陰中有陽陽中有陰也心火也火中生液名曰真水液中暗藏正陽之炁是陽中有陰陰中有陽也三華者三陽腎氣乃陰中之陽丹中真炁則真陽中之陽也心液之炁乃陽中之陽不說三陰也所貴陰盡陽純矣

玉皇聖胎訣言人常降心火於下田外境不入泯絕狂慮一炁不散委於炁海腎炁不能上昇其息漸少縱出之悠悠然減省也故後聖有自然胎息矣及達摩胎息至理言人之炁升自有走失莫若內觀諸世界遊玩自己天宮超清虛妙境其法貴乎無漏一念不生一意不動無漏則善果成不動而真聖見而面壁九年炁無毫髮走失陰靈自外而身有身東人不悟乃擲鉢西歸故聖人曰真胎息也及扁鵲解靈樞以冬至之後真鉛積之一分狀如戲藥而鎮丹田今人鼻引清炁閉口不出以定息二十四數爲火一兩四十五日火進一十六兩而鍊就陽胎又以夏至之後汞積之三分狀如抱卵而鎮絳宮亦以鼻引清炁

道藏輯要

羣仙會真記

卷

翼集九

閉口不出以定息二十四數爲火一兩四十五日火進一十六兩而鍊陰息以陰息投陽胎而生真炁真炁生元神神形合爲一與天地齊年離而爲二身外有身而爲羽客仙子不在塵世以返三島十洲者也及葛洪註胎息論曰凡胎息之要如在母腹中母呼卽呼母吸卽吸今人不達妙理縱能閉之少時隨手出之喘息不已非止不能留所閉之息而又元炁損虛返爲外來陽炁所奪若炁急未急之前外身自可停留少時勿使太急未炁急之際先鼻引清炁一口續後便以新取之炁換出舊閉急者之餘炁也故得奪住其炁積而神形清爽可以除療百病曲留強住亦非自然所以爲下等胎息真仙上聖而有三品之

論也鼻引口吐可以去浮寒逐客熱衝結滯行經絡若定息炁血不交陰陽自媾若定萬息炁住神藏大乘之功不可言也補炁之道此爲上矣或咽炁救飢渴行炁以壯肌膚收炁補下田養炁以返童顏運炁以益血脉雖見小功終不及胎息之補炁得力功速且久也

### 鍊法入道

西山記曰以法入道道故不難以道求仙仙亦甚易求仙不難所以難者所學之道不正學道不難所以難者所學之法不真昔人隱形易貌留炁返魂咒白刃不傷禁毒蟲不害釘釘自落履火不焦使水逆行迴風倒雨結巾投地而免走盤帶輟針而

### 道藏輯要

羣仙會真記

金

翼集九

蛇行瓜果結實於須臾龍魚遨遊乎頃刻若此是其術也而與法不同故昔人以冬後陽生而春分之後餘寒誤入腸胃以爲傷寒之疾旣覺急居淨室盤膝正坐閉目冥心定息住炁以雙手疊之兜外腎向前倒身跪禮不過二三十度汗出清涼寒炁自散昔人夢泄遺漏或下元虛冷乃於日落之後靜坐幽室以手兜外腎以手搓臍下八十一數搓手兜腎兜手搓臍八十一數九遍爲度但左右換手而已遂丹元補暖真炁充盈昔人以幽居靜室絕念忘言一向下心火閉目存想如火輪炎炎積日炁海堅固顏色異常日久下盡諸穢自耐寒暑也昔人以飲食過度胃臆注滿或寒熱凝滯或痛結壅塞當靜坐鼻引清炁口