

慮久久習熟用晦而明必得道矣

養生辨疑訣

棲真子施肩吾述

一炁無方與時消息萬物生死共氣盛衰處自然之間而皆不知所以然而然其所稟習在覆載之下有形者先須知其本知其本則末無不通修道者先須正其源正其源則流無不應若棄其本而外求背其源而邪究雖躡盡百家學窮諸子徒廣虛論之功終無攝養之效得者觀之實為自悟耳今歷觀世間好道之流不可勝數雖知恬淡以自守全不知恬淡之中有妙用矣雖知虛無以為理全不知虛無之中而無不為矣若不知虛無恬淡妙用之理徒委志於寂默之間妄作於形神之外是謂

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

三

井集四

無益之用非攝生之鴻漸也且神由形住形以神留神苟外遷形亦難保抑又服餌草木金石以固其形而不知草木金石之性不究四時順逆之儀久而服之反傷和氣遠不出中年之內疾害俱生使夫輕薄之流皆謂繫風捕影不可得也翻以學者為不肖以真隱為詭道不亦傷哉或人以此事而譏予曰吾聞學道可致長生吾自童年至於暮齒見學道之人已千數矣服氣絕粒者驅役考召者清淨無欲者修仙鍊行者如斯之流未有聞其不死者也身歿幽壤之下徒以尸解為名推此而論之蓋得者猶靈骨耳非可學而得之余聞斯言不覺心愍然於內神恍惚於外沈吟之間乃太息而應之曰觀子向來所說實亦

鄙之甚矣迷之尤矣今世人學凡間之事猶有成與不成豈况  
妙本玄深昏昏默默胡可造次而得之且大道無親感之卽應  
苟云靈骨無乃疏乎然夫服氣絕粒者道家之所尙人苟得之  
皆有不食輕舉之效便自言腸胃無滓立致雲霓形體獲輕坐  
希鸞鶴採餌者復以毛女爲憑呼吸者又引靈龜作證曾不知  
真炁暗滅胎精內枯猶執滯理於松筠守迷端於翰墨良可嗟  
矣甯不怪乎至於驅役考召之流蓋是道中之法事研討至精  
窮其真誥誠爲身外之虛名妄矣且元和之氣非時長而有之  
未有此形天地之間已有之矣經曰先天地而生卽元氣矣此  
身有者父母交合施其元氣元氣者真精矣何以明之精留於  
道藏輯要

雲笈七籤  
十一

卷四  
井集四

身則身生精施於人則生人移此精氣結彼元氣彼旣成於形  
此則受損耳內景經云長生至慎房中急此在乎妙用之道元  
氣結之爲精矣身中之精元氣之本能使氣一泝精移之上元  
下元之中又採新氣旬日還爲精矣如彼釜熟其物則出之更  
添新者迴還無窮天地不足爲久壽矣上元充滿百節自實老  
者反丁丁者反嬰斯得上元下元我能經絡運度寬猛是則審  
修我宮神仙必得不修我宮死之必尅人在氣如魚在水沈浮  
東西莫不由己修鍊經時百節盡暢炁若陽春久乃自知若有  
不通及疾病之處注意中元發火以焚之乃自通通則愈矣心  
爲絳宮絳宮者赤色猶火也存心炎火亘乎一身非特爲氣道



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旣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