

陽上水下火而爲既濟奔於元海而曰紫金丹故曰真汞者是也此鉛汞之理詳矣以物推求陽比象動而昇舉之於陰比於靜而凝滯之物不必多識象不必多求止於純陰純陽二炁交結而爲大藥然陽中有真陰陰中有真陽乃陽交陰陰交陽陽交陽陰交陰陰陽有四交也及乎陰合陽陽合陰陰合陰陽合陽陰陽有四合也四交四合大應天地之八節明應日月之八候廣記多識不止損神傷炁而且議論差別適以廢時亂日終無益也

養生

三元真經曰人物異形受生惟一炁魂得之於天體魄得之於

道藏輯要

羣仙會真記

奎

翼集九

地無形無象自空中來卽父精母血以無爲有三百日胎完胎完炁足則生是由無而有不善養生則以有還無矣血炁方剛以所有之神炁復與於兒女血炁旣衰將已有之魂魄復還於天地故生中起滅以滅止生炁斷神散而無生矣善人君子莫不欲生而不知養生之時以天地爲法日月爲本陰絕陽生陽絕陰生生不窮天地所以長久魄往魂來來往不已日月所以長久是知炁在養而不弱形在養而不悴內外養之無差故得與天地日月同長久也

西山記曰古今聖賢談養生之理者著養生論者不爲少矣又曰少私寡欲少私寡欲者可以養心又曰絕念忘機絕念忘機

者可以養神又曰飲食有節飲食有節者可以養形又曰務逸有度務逸有度者可以養亂又曰入清出濁入清出濁者可以養炁又曰絕淫戒色絕淫戒色者可以養精養生之道不在於此所生微也善養者從微至著所生小也善養者自小及大當旺時養而取之當衰時養而補之如春養脾秋養肝夏養肺冬養心鍊形則起火還丹則聚炁此年中用月不失養生之道也及春夏養陽以真炁隨天大運在肝與心心肝者炁升之所秋冬養陰以真炁隨天大運在肺與腎腎肺者液降之所此陰陽傳送不失養生之道也及腎炁生於子時一陽生於二陰之中當此之時若澄心靜慮閉目昇身想火輪起於丹田是炁生而養之有法也及肝炁生於卯時一陽生於二陰之下當此之時若孤坐閉目多入少出存兒女相見於黃屋之中而產就嬰兒是陽生而養之有法也及心炁生於午時一陰生於二陽之中當此之時若忘言絕念滿口含津攻心炁不散存龍虎交媾於煙焰之中而盤金鼎奔流於下是丹田炁生而養之有法也及肺炁生於酉時一陰生於二陽之上當此之時若閉目冥心以腹肚微脅存大火炙於鼎中鼎中有三昧炎炎不絕三昧齊發是陰生而養之有時也及夫三白胎完而真炁生養其真炁而鍊之生神五炁朝元三花聚頂立百日陽神生養其陽神而鍊之合道是生形已來養之而生真炁自生炁以來養之而生

道藏輯要

羣仙會真記

奎

翼集九

法身身外有身超凡入聖養生之道備於此矣

養形

玉華靈書曰神以炁爲母炁以形爲舍鍊炁成神鍊形成炁陽神未聚三花不入泥丸真炁未朝五彩不生丹闕無形籠絡神炁兩離故天地大也未免輕清重濁之象日月明也難逃圓明缺暗之形積陽生神上以麗乎天者星與辰也積陰生形下以壯乎地者土與石也水中炁升而爲雨爲雲炁中水降而爲霧爲露萬象羣生不能無形惟人也集靈以生資道以成不知養形之端精魄耗散而陰殼空存未死之前已如槁木餘喘旣絕盡爲糞壤養形之道可不深思

道藏輯要

羣仙會真記

卷

真集九

西山記曰仲夏仲冬之月善養形者處於深堂避其大寒大熱之炁而伏其肌膚非特此也先寒而衣衣不得頓多先暖而解解不得頓少久勞則安閒以保極力之處久逸則導引以行稍滯之炁暑不當風當風則榮閉而衛結夏不卧濕卧濕則炁散而血注冬不極熱極熱則腎受虛陽而春夏肝與心有壅蔽之疾也夏不極涼極涼則心抱浮寒而秋冬肺與腎有沉滯之患也不可極饑而食食不過飽飽則傷神饑則損胃不可極飲飲不過多多則損炁渴則傷血沐用旬浴用五夫五則五炁流傳遍浴之榮衛通暢旬則數滿復還真炁在腦沐之則耳目聰明若頻頻浴者血凝而炁散雖肌體光澤久而炁自損矣故有癯