

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

齋

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

癩之疾者炁不勝血神不勝形也若頻頻沐者氣壅於上腦滯於中令人體重形疲久而經絡不能通暢故古人以陽養陽陽不耗散以陰鍊陽陽不損弱如一年春夏養陽秋冬養陰是借陰養陽以陽消陰也一日內午前鍊乾以炁前起鍊形後起金晶午後鍊坤以藥有藥則聚炁鍊丹無丹則收火煮海皆以真陽見用於自身不然斂身聚之可以無中養就真炁昇身真炁以滅魔陰焉奉道之士廣覽多學徒以勞損不知陰陽爲之總領之元也真陰真陽爲胎凝於丹田次以真陰爲炁真陽成形身外有身超凡入聖矣

養炁

道藏輯要

羣仙會真記

卷

翼集九

太上隱書曰天地以清濁爲質非炁不足以運陰陽日月以明暗分形非炁不足以交魂魄以橐籥之用呼吸之理是炁使之然也禽一冲而制在炁履空如實魚一躍而制在水穿水如無眾植凋殘獨松栢而常茂者氣堅也羣動滅寂惟龜鶴之不悴者氣任也形爲留炁之舍炁爲保形之符欲留形住世必先養炁至大至剛充塞乎天地之間炁聚神靈遨遊風塵之外善養生者養其形善養形者養其炁

西山記曰古今養炁之士不免於疾病死亡者不知其道也昔人以志士不語爲養炁此保炁也失之昏以入清出濁爲養炁此換炁也失之虛昏者炁散神狂真靈曰厭終無所歸矣虛者