

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

丹田無寶徒勞而吐納終不能佳矣多人少出攻病可也認爲胎息誤矣上咽下搐聚炁可也指作還丹誤矣綿綿若存用之不勤委炁而和神也息息要住納之不出閉炁而鍊形也一咽復一咽雙收兩夾以嘘咽爲法是借炁取水灌溉之術也正坐昇身炁滿四大血絡通行榮衛和暢是布炁焚身之法也若此皆非養炁矣養炁之道生時養之使不衰弱時養之使不散如古行屯者是陽初生屈而未伸故朝屯以取養炁之茂也如古行蒙者是一陽處羣陰之中暗而不明故暮蒙以取求陽之義也非特此也才所不敏強思傷也力所不及強舉傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所懷傷也或久談

道藏輯要

羣仙會真記

卷

翼集九

又文

言笑寢息失時拽弓引弩耽酒嘔吐飽食便卧跳步喘息歡呼哭泣陰陽不交積傷至盡則早亡矣故善養者淡然無欲處乎寂寞之境自有希夷之趣冬則陽生至春分之後陽盛而陰散防其餘陰入腹而爲苦寒之疾夏則陰生至秋分之後陰盛而陽散防其餘陽入腹而爲酷暑之患勿觀死者防死炁觸生炁不近穢處防穢炁觸真炁真炁未壯而朝不虛食常充口真炁欲絕而暮不實食常減口然而調炁和炁布炁咽炁聚炁行炁保炁換炁皆不出養炁之道夫炁如線觸之則斷炁如煙擾之則散不能養者失保形之道然養炁未及採藥採藥未及鍊炁採炁還元結成金丹鍊之出殼遷變羽客未鍊先採之未採先

養之

養心

通玄經曰人以形爲舍心爲主主於國則君臣之分主於家則父子之禮心爲君父炁爲臣子身爲國家心氣一注無炁不從在五行爲火南方盛陽之精宿應熒惑神受朱雀狀垂三葉色若朱蓮神明依泊變化莫測混合陰陽大包天地細入毫芒制之則止放之則狂清靜道生濁躁神亡但能空寂得之有常永保無爲其身則昌惟狂克念可以作聖惟聖罔念可以作狂古今達士養以寡欲務於至誠真源湛然靈光自瑩於丹臺也不爲事或物役可以超凡入聖

道藏輯要

羣仙會真記

卷

翼集九

西山記曰從道受生謂之性自一真形謂之命所以任物謂之心心有所憶謂之意意有所思謂之志事無不周謂之智智周萬物謂之慮動而榮身謂之魂靜以鎮身謂之魄流行骨肉謂之血保形養炁謂之精氣清而快謂之榮炁濁而遲謂之衛總括百骸謂之身眾象備見謂之形塊然有閎謂之質形貌可則謂之體小大有分謂之軀眾思不凝謂之神漠然變化謂之靈炁來入身謂之生炁去於形謂之死所以通生謂之道道者有而無形無而有精變化不測通神羣生真人上仙教人修道卽修心也教人修心卽修道也道不可見因心以明之心不可常用道以守之故虛心遣其實無心除其有也定心令不動也安