

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

心令不危也靜心令不亂正心令不邪清心令不濁淨心令不穢此皆已有令以除之心直不返復也心平無高下也心明不暗昧也心通無窒礙也此皆固有因以然之又在少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡故得靈光不亂神炁不狂方可奉道保生嗟無知者多思神殆多念志散多欲損炁多事役形多語弱炁多笑損臟多愁攝血多樂溢意多喜則交錯多怒則百脉不定多好則昏迷不理多惡則憔悴無歡故其源不潔和炁自耗不得延年失於養心之故也故古喻之如猿狂而不定比之如賊盜其所有也

養壽

道藏輯要

羣仙會真記

奕

翼集九

三清貞錄曰父母之真陰真陽二炁以精血爲胞胎胎完炁足而爲形矣集靈資道神炁相合而爲壽定矣大壽一萬二千歲守朴任真雖亡而道不亡也中壽一千二百歲留形住世道在而身亦在也下壽一百二十歲知之修鍊可以安樂延年不知修鍊走失耗散在我者不爲我之所有而又外觸禁忌暗除年算一算爲三百日壽一歲爲本數之壽一紀爲正紀之壽無知少學以小惡爲無傷積惡以至於滅身以小損爲無害積損以至於滅生始以滅一算次以除本數終以除一紀未及中年夭之大半仙子真人憫而哀之雖有超脫之法必先養壽之方審而用之可延至大壽不憚修持千日自有超凡之道