

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

西山記曰雖知養生之理不悟修行之法則生亦不長雖知修鍊之方不知養壽之道則修亦無驗故養壽者凡以禁忌而防其禍行不多言恐神散而損炁睡不張口恐炁泄而損神臨危登峻則魂飛玩殺看鬪則炁結弔死問病則喜神自散卧濕當風則真炁日弱古廟凶祠不可入入之則神驚狂禽異獸不可戲戲之則神恐對三光濡溺折人年壽背四重深恩滅人大數飲宴於聖像之側魂魄不安坐卧於墓塚之間精神自散枯木大樹之下不可息防九陰之炁觸人陽神深水大澤不可渡恐至寒之性逼人真炁出眾華卉不可折防招妖狂入室非時果實不可食防帶邪炁入腹妄言綺語非患難不可頻說說之滅

道藏輯要

羣仙會真記

堯

翼集九

×文也

人正壽肥甘醇酒非會合不可頻飲餌之除人本祿負賢忘恩必有禍應輕財毀物自無福生大山勿深入入之必凶美物勿酷愛愛之勿吉損人傷物以冤報冤嫉賢妬能以怨起怨虛傳妄授慢友輕師此類或有觸犯雖得正訣遇異人大道未就先爲此除其壽以罪當功竟不能速成也善養壽者以法修其內以理驗其外修內則閉精養炁安魂清神形神俱妙與天地齊年鍊神合道超凡入聖也驗外則救貧濟苦慈物利人孝於家忠於國順於上憫於下害不就利忙不求閑凡以方便爲心勿以人我介意方始奉道多遇至人自得真法及夫下功之後少

有患難速得圓成然是修養所致亦是陰德報之苟不達養壽

之宜安得內外齊成乎

補內

九天秘錄曰三清之下有三太三太之內有二儀二儀既判而列五帝五帝既立而同一區此天地之內上下有陰陽升降東西有日月往來周而復始運而不已代謝循環終無走失惟人也以精爲母以炁爲主五臟中各有精精中生炁炁五臟中各有炁炁中生神欲壽無窮長生住世鍊精爲丹養炁爲神真仙上聖修真補內不補外也內真外應無施不可有作必成自凡而入聖也

西山記曰男子先生右腎以外精而內血陰爲裏也女子先生

道藏輯要

羣仙會真記

辛

翼集九

左腎以外血而內精陽爲裏也腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸生大腸大腸生膽膽生膀胱膀胱生三元三元生三焦三焦生八脉八脉生十二經十二經生十二絡十二絡生一百八十係絡一百八十係絡生一百八十纏絡一百八十纏絡生三萬六千孫絡三萬六千孫絡生三百六十五骨三百六十五骨生八萬四千毛竅胎完炁足靈光入體與母分離而爲人也以內外言之經絡之內而爲內肌膚之外而爲外養命養其五臟五臟爲根根固葉自茂矣養形養其五炁五炁爲源源深流自長矣真炁大運隨天元炁小運隨日春肝旺脾弱則養脾食甘物五穀中粳米五果中棗肉五畜中牛肉五菜中葵