

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

茶清心無憂憂則傷肝隱坐避風以肝惡風也若日用之間卯時以待小運日生元炁傳送在肝閑居冥目以養肝旬日見功目可視秋毫若修鍊下功不必如此夏心旺肺弱則養肺食辛物五穀中黃黍五果中桃子五畜中雞肉五菜中葱菜清心少喜喜多傷心靜坐避熱以心惡熱若日用之間午時以待小運日生元炁傳送在心絕念安居以養心旬日見功可炁通百脉修鍊下功亦不必如此秋肺旺肝弱則養肝食酸物五穀中豆五果中李子五畜中犬肉五菜中藿菜靜居避寒寒則傷肺不要多悲悲則損肺若日用之間酉時以待小運日生元炁傳送在肺升身靜坐以養肺旬日見功肌膚光澤若修鍊下功不必

道藏輯要

羣仙會真記

圭

真集九

卷之六

如此冬腎旺心弱則養心食苦物五穀中小麥五果中橘子五畜中羊肉五菜中薤菜清心無恐恐則傷心若日用之間子時以待小運日生元炁傳送在腎斂身正坐以養腎旬日見功丹田自暖炁力剛健若修鍊下工不必如此當四季脾旺養腎食鹹物五穀中粟米五果中山藥五畜中猪肉五菜中葦菜安心無畏畏則傷脾靜坐避濕濕則損脾也若日用之間戌辰丑未以待小運日生元炁風急震雷透過膀胱變為精華真炁走失而火上起肺開心冲肝浮膽橫萬神以真火燒之棄體外遊骨解筋伸與死無異一泄一炁弱百泄一神去千泄一臟損已至枯竭四大無主乃曰死矣故真仙上聖有還精之道若志在玄

元腎炁交心炁積炁生液如懸珠垂露顆顆還於丹田火候無  
差自然凝結形若彈丸色同朱橘炁中生炁鍊炁成神身外有  
身超凡入聖若以未悟清虛甘作兒孫之牛馬淫邪之心未息  
亦不可深究房中之術俱以借其陰貌賺心炁下入黃庭而腎  
炁不能上升乃以龍盤虎遶欲泄之前棄其情愛一則孤坐斂  
身雙手抱臍使炁結爲胎一則起身偃脊斂身少時使肘後飛  
入泥丸以填血腦而百骨充盈有返老還童之驗矣嗟少學無  
知欲採婦女之津炁以爲陰丹又鍊無情之金石取天地之秀  
炁而爲外丹餌之填精補海幸而藥盛而時暫無損若以元陽  
耗散而丹臺空虛餌之在腹當有不救之疾取之於人當有速

道藏輯要

羣仙會真記

圭

翼集九

亡之患返以神仙之法爲誑靜言思之誰其過歟

補炁

玉華靈書曰九天之上無陰九地之下無陽地中生陽一百八  
十日陽昇到天其陽不過乎天者陽自陰中來生元炁傳送餘  
炁在脾靜室閉炁多人少出旬日見功肢體光澤經絡快暢若  
修鍊下功不必如此是五臟各有時一臟旺而一臟弱一炁盛  
而一炁衰損有餘補不足五臟旣和百骸自理百骸自理萬病  
不生萬病不生千歲可期

補精

太上玄鏡曰純陽上昇者謂之炁純陰下降者謂之液炁液相