

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