

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

交注於骨絡之間者謂之髓炁液相交出於膀胱之外者謂之精內則心腎肝肺脾五臟也大腸小腸膀胱三焦膽胃六腑也外則毛膚皮髮眼耳鼻舌手足榮衛經絡穴四體也精者心炁在肝肝自生精肝精不固目眩無光心炁在肺肺自生精肺精不實肌肉清弱心炁在腎腎自生精腎精不滿神炁減少心炁在脾脾自生精脾精不堅髮齒自弱五臟之中腎爲精海心爲炁館真精在腎餘精自還下田真炁在心餘炁自朝中元思慮愁惱其耗炁也如漏鼎中之炁淫邪禍亂其走精也如析釜下之薪補下精之道非但絕色而房中最急慎之

西山記曰天地萬物之盜萬物人之盜蓋陽昇陰降物受天地

道藏輯要

羣仙會真記

三

翼集九

純粹之炁陰精陽華人食萬物充實之資一飲一食納之於胃與真炁相合傳流腎府虛炁充盈對境生心心火下逼腎炁不能上昇左旋右盤如陽負陰胎陽戀陽住陰爲陽逼復自天來故天中陰降一百八十日到地其陰過乎地者陰自陽中來陰抱陽質陰戀陰住陽爲陰逼復自地起周而復還並無走失尙有震動傾側之愆又況人腎爲水也水中生炁如煙似線觸之則斷撓之則散眼耳鼻舌身意六慾傷於外喜怒哀樂好惡思七情傷於中上則重樓走失下則金龜拋泄如漏網包風能無損乎不知補炁之道如火消膏積日復入輪迴

西山記曰炁本無形必賴有形之軀形全炁在自可修補不擇

老幼所貴至誠始終如一天皇聖胎秘用神訣補炁之上法達
摩胎息至理補炁之中法其後因胎住息因息就胎扁鵲靈樞
葛洪注胎息補炁之下法此外皆非法也

補益

洞神真經曰養生之道以不損爲延命之術以有補爲先居安
慮危而防未萌不以小惡爲無傷而不去不以小善爲無益而
不爲起卧有四時早晚行止有至和之常制調和筋脉有偃仰
之方養正除邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸
有與奪之要忍怒以全陰炁抑喜以養陽炁以清虛去其狂慮
以安閒養其真性雖少年致損炁弱體枯年老得悟防患補益
道藏輯要

羣仙會真記

毒

翼集九

以炁補炁自有餘以神補神神無不足炁盛而形乃延長神
住而命自悠久

西山記曰知至道者天不殺服元炁者地不滅夫至道不遠只
在己身用心精微命自延久六玄旨曰欲得長生當修所生所
生之本始乎精炁精炁結而爲形形爲受命之本炁是有形之
根故午前鍊乾午後鍊坤炁自腎中生自子時爲始午時爲終
其炁升而旺也所以鍊乾者靜坐幽室閉目冥心升身勿動使
炁滿四大薰蒸其體榮衛通和積日炁秀神清及夫腎炁到心
積炁生液液自心中生自午時爲始子時爲終其液降而盛也
所以鍊坤者閉目冥心斂身正坐以兩手抱腹降心火於丹田