

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

薰蒸炁海積日炁旺神清此補益於炁也冬避寒夏避暑寒避  
風暑避熱動勿勞其肢體閒勿怠其肌膚五日一浴十日一沐  
炁旺時勿動血旺時不息此補益於炁也永絕嗜欲見境不動  
心者上也借假修真因死求生形雖交而炁不交體雖濁而形  
不濁不得已而親婦人勿使走失時暫棄其情愛抽身於後賺  
心炁以補下元可以安性命者次也三十歲陰陽兩停而五穀  
秀炁無所制作未免情欲當五日一度四十歲者十日一度五  
十歲者二十日一度六十歲一月一度六十四歲卦盡之年更  
不言度也若高上玄元欲求長生不死者可不議此也此補益  
於精也補益形者不若補益精補益精者不若補益炁補益炁  
者不若補益神補益於神則形炁永安古今達士談益神之道  
不爲少矣往往不見功者非特出至誠也神爲主故耳昔劉綱  
真人於甲子庚申生日本命祭享形神尙得神聚長生不死趙  
真人於靜房空室調神出殼如壯士展臂可千萬里陰鬼不敢  
相干亦得留形住世况夫補已散之靈炁益現在之魂神禍福  
預知神之靈也死生永除神之真也補神之道有清身養命絕  
念忘思動靜不失時修鍊應其法丹就而炁自真炁真而神自  
益矣

補損

十洲雜記曰純陰無陽鬼也純陽無陰仙也陰陽相雜人也鬼

道藏輯要

羣仙會真記

妻

翼集九

X801