

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

卷

翼集九

X801

則陰靈之炁凝而爲形仙則陽和之炁不散鍊而爲質人以陽盡而爲鬼鬼者人之歸也人以陰盡而爲仙仙者人之遷也當其少年陽多陰少之時不肯修鍊及夫老弱氣散神衰之後安得無損高人上士憂勤未補之前戒慎補已損之後未損者保養不至於損已損者補益不至於虧非大道高士不可議此

西山記曰人受炁賦形三百日胎完與母分體一千日乳抱四千日盜物取天地之計五千日炁足故女子十四歲天癸降而真陰散男子十六歲真精滿而陽炁泄男子之炁八百一十丈女子之血三石六斗九九八十一純陽之數炁之本數也六六三十六純陰之數血之本數也過此以往走失耗散炁以九九

道藏輯要

羣仙會真記

美

翼集九

××××

而損血以六六而竭自然虧損又况敗壞而不知修養乎如王侯之府美女兼千卿士之家侍妾數百晝以醇酒淋其骨髓夜以房室輸其血炁耳耽目恣偃卧不休上奔走不安居而又滋味錦繡大醉入房不知御神保炁居無節而精神有限未及半百已憔悴枯朽也故真仙上聖凡所修養有益惟求無損一日之忌暮無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無燃燭行房此補損之大畧也五味人不可無也戒之偏多酸損脾甘損腎鹹損心苦損肺辛損肝大藥未就尙有飢渴一日三次要食古人所以淡而食之又不葷腥恐污口腹也五臟積滯用六字炁治之卽黃庭圖之法也張澄道以此留形住世王悟真以此治

病延年孫思邈以此修身治人六字之妙春不呼夏不咽冬不呵秋不吁四時常有啼三焦無不足八節不得吹腎府難得盛凡有餘則引其子不足則殺其鬼此妙古今無知者西山上聖得其味也不須禁忌百端但朝不虛而暮不實上也素無味淡無葷次也何慮四體之不充悅乎及夫六字炁有餘引子不足殺鬼者肝本吁也餘則用吁吁亦不能引肝炁若引其子則用呵字瀉心之炁心炁既行肝炁自傳也若肝炁不足則殺其鬼肺也肺金尅木爲妻而金爲夫夫乃鬼也如肝炁弱必是肺之有餘必殺其鬼用咽字瀉之聰明之士審達五行生尅調和其炁無過不及而陰陽自正依時對節下手行功默契天機混同道藏輯要

羣仙會真記

老

翼集九

玄理安有長生之不得神仙之不成耶

真水火

中黃秘訣曰陰生水水性常冷而有華陽溫泉濡之不勝其暖也陽生火火性常熱而有蕭邱寒焰向之終不能暖也外之水火尙有返復之性內之陰陽安無顛倒之宜如腎水也水中生炁炁爲火矣心火也火中生液液爲水矣水可以滋流百脉火可以薰蒸四大人之水火也如此

通玄論曰道原一判而分二儀天以乾道而輕清在上在上以陽爲用暗抱一點真陰在其中也故冬至後地中陽生夏至到天積陽所以生陰其陰感陰而陰不得耗散散爲霧凝爲露霧