

論也鼻引口吐可以去浮寒逐客熱衝結滯行經絡若定息炁血不交陰陽自媾若定萬息炁住神藏大乘之功不可言也補炁之道此爲上矣或咽炁救飢渴行炁以壯肌膚收炁補下田養炁以返童顏運炁以益血脉雖見小功終不及胎息之補炁得力功速且久也

鍊法入道

西山記曰以法入道道故不難以道求仙仙亦甚易求仙不難所以難者所學之道不正學道不難所以難者所學之法不真昔人隱形易貌留炁返魂咒白刃不傷禁毒蟲不害釘釘自落履火不焦使水逆行迴風倒雨結巾投地而免走盤帶輟針而

道藏輯要

羣仙會真記

金

翼集九

蛇行瓜果結實於須臾龍魚遨遊乎頃刻若此是其術也而與法不同故昔人以冬後陽生而春分之後餘寒誤入腸胃以爲傷寒之疾旣覺急居淨室盤膝正坐閉目冥心定息住炁以雙手疊之兜外腎向前倒身跪禮不過二三十度汗出清涼寒炁自散昔人夢泄遺漏或下元虛冷乃於日落之後靜坐幽室以手兜外腎以手搓臍下八十一數搓手兜腎兜手搓臍八十一數九遍爲度但左右換手而已遂丹元補暖真炁充盈昔人以幽居靜室絕念忘言一向下心火閉目存想如火輪炎炎積日炁海堅固顏色異常日久下盡諸穢自耐寒暑也昔人以飲食過度胃臆注滿或寒熱凝滯或痛結壅塞當靜坐鼻引清炁口

閉不開多入少出攻所病之處大緊方放其炁不下三五次自然消除永絕萬病昔人以心上爲陽而陰不能到以腎下爲陰而陽不能及故湧泉之上炁升而不降血注而不升致使脚膝沉重陰凝而陽散又况終日奔馳無時休息當夜後湯濯二足此外益而功少不若高舉二足使炁倒行流於湧泉逆流於丹關卽日足輕行及奔馬其步如飛也昔人以四肢小疾五臟微痲或而凝滯湧塞靜坐澄清閉目絕念運心炁於所病之處暫閉息少時無攻不勝已上皆法也而與道不同夫道者無所不包無所不通何止爲伎藝之能治疾病之功而已因術識法因法知道道本一陰一陽而已陰陽相交相合故天地有春夏秋

道藏輯要

羣仙會真記

矣

翼集九

冬之四季日月有弦望晦朔之四候惟人也於一日之間丑末寅初陽合陰也辰末巳初陽交陽也未末申初陰合陽也戌末亥初陰交陰也悟陰陽交合何道之遠哉

鍊形化炁

西山記曰形者炁之舍炁者形之主借形養炁炁壯而形固矣運炁鍊形形全而炁自真矣故人之真炁大運隨天春在肝夏在心秋在肺冬在腎人之元炁小運隨日子在腎卯在肝午在心酉在肺古先達士識破天機以炁度合天度以日用參年用自子至午炁生之時而用聚炁還丹之法自午至子炁散之時而用收炁鍊丹之法彭玉真人訣曰午前鍊乾午後鍊坤自寅