

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

至午乃昇身靜坐冥目忘言鼻息遲遲密想心宮如夫婦相見之儀久久成功而得長生不死

昔元昉真人訣曰自辰起不語以舌攪上腭下腭惡濁之津咽之而呵出心中所積喜怒哀樂之炁真炁上升寄留面目以手握之次居靜室宴坐不語至午未之間炁盛神昏側卧閉口而睡積日安樂延年亦可留形住世此知其時候悟其交合而無採取之法也

西山上聖知其子時腎炁生卯時肝炁生午時腎炁交心炁積炁生液還於丹田而曰玄珠若火候無差乃成大藥腎炁之中暗藏真一之水心液之上暗藏正陽之炁以陰抱陽用水承炁

道藏輯要

羣仙會真記

卷

翼集九

八十八

此大道之本長生之藥如何使之不走失當辰巳之間幽室靜坐神識內守滿口含津勿咽勿吐鼻息少入遲出綿綿若存自然二炁相交凝結如露一百日無差藥力全二百日聖胎堅三百日仙完而真炁生炁中有炁而可鍊炁成神故鍾離曰昔有三真頌金丹六訣云若以修行不悟此世人學道謾勞功又曰閑庭無事憶江南華滿春城水滿潭若見揚州風物好是須穩駕虎龍船此名曰龍虎交媾又曰採藥之法也及自午至子而用收炁鍊丹之法者而爲火候古今不同夫不悟真理不識天機而達造化之宜者惟扁鵲解靈樞以鼻引清炁入而留之四息爲一銖二十四銖爲一兩火夏至之後以巽卦天靈運二十

五度行之鍊真汞而爲陰胎冬至以乾卦靈符運二十五度行之鍊真鉛而爲陽息陽息投陰胎而變金丹金丹一粒可長生不死廣成子教黃帝自辰至暮靜坐忘念屏絕外慮神識內守一意不散降心火於丹田存臍下如淨瓶淨瓶之中有一珠如彈丸用炎炎火不計晝夜而下燒之至於胎成息住自然不飢不渴不畏寒暑可以留形住世此進火得時亦無聚炁之法

西山有頌曰佳人才子正當年華落黃昏聚會難不避主公腸欲斷時來須索閉陽關此戌末亥初炁隨真液還丹之際陰交陰而炁欲散失當居靜室息不必閉也但少入遲出心火下降至意留在丹田恐腎炁升而不停心火降而不佳乃微以肚腹

道藏輯要

羣仙會真記

卷

翼集九

八十八

輕齋丹田自熱鍊日中所得之藥始也一百日乾卦次一百日兌卦至乾卦次一百日坤卦至乾卦乾坤相見火候無差若此加減合宜如說抽添須肘後飛金晶也故古仙上聖於離卦採藥乾卦進火三百日結就內丹而爲陸地神仙形神俱妙浩劫不死故鍊形之道非真炁不可也

鍊炁成神

西山記曰以炁鍊形形化炁而體骨輕健入水不溺蹈火不熱其大要龍虎交媾而成大藥火候無差以變金丹若以神鍊炁炁鍊成神非在於陽交陰會其在於抽鉛添汞致二八之陰消換骨鍊形使九三之陽長三百日胎仙完而真炁生不可再採