

神氣養形論

正月朝食陽炁一百六十暮食陰炁二百二
 月朝食陽炁一百八十暮食陰炁一百八十
 三月朝食陽炁二百暮食陰炁一百六十四
 月朝食陽炁二百二十暮食陰炁一百四十
 五月朝食陽炁二百四十暮食陰炁一百二
 十六月朝食陽炁二百二十暮食陰炁一百
 四十七月朝食陽炁二百暮食陰炁一百六
 十八月朝食陽炁一百八十暮食陰炁一百
 八十九月朝食陽炁一百六十暮食陰炁二
 百十月朝食陽炁一百四十暮食陰炁二百
 二十十一月朝食陽炁一百二十暮食陰炁
 二百四十二月朝食陽炁一百四十暮食
 陰炁二百二十

夫陽炁者鼻取之炁也陰炁者口取之炁也
 此二炁十二月中日日且暮不能者周天
 一竟又一周天是則與天同齡矣

上清司命茅真君修行指迷訣

混元既分天地得位人與萬物各分一炁而
 成形動者稟乎天靜者法乎地天地之間最
 靈者人能養人之形者唯炁與神神者妙萬
 物而為言氣者借冲虛以為用至人之言莫

先乎炁至人之用莫妙乎神我先生得至人
 之道見生死之機常味於无味用於无用為
 於无為事於无事知神炁可以留形故守虛
 无以養神炁知杳冥可以致信故入杳冥而
 觀至精則天地之間其猶橐籥乎至人之不
 死其猶谷神乎先生曰虛无之中有物謂之
 神杳冥之中有物謂之炁炁者結虛無以成
 妙故大洞真人曰三月內視注心一神則神
 炁化生纏綿五藏其理明矣且炁者神之母
 神者炁之子欲致其子先修其母若使神不
 受味於炁則炁无以通靈子不求食於母則
 母无以致和道經曰既得其母以守其子既
 得其子復守其母東華玉書云繫子長存心
 安寧此皆謂修真之要言也加以耳目者神
 之戶牖陰陽者炁之干戈也夫能閉戶牖息

干戈皆在神炁之默用若炁有所習神有所
 歸即无關鍵而不可開无繩約而不可解萬
 物貞明皆奉不言之教任无為之化矣道經
 云視之不見聽之不聞搏之不得吾將內靜
 虚无杳冥之宰當視不見之形聽不聞之聲

搏不得之物三者皆得即我命在我不在於
 天尹真人曰內觀神光不可謂无明反聽神
 聲不可謂无音握固精神不可謂无形故修
 道人為視者見為聽者聞為搏者得有古之
 真人其寢不夢其覺无憂先生曰我亦不夢
 謂之神遊我神常遊不繫於晝夜獨處於道
 遥之墟不貸之圖是謂采真之樂矣吾欲分
 而為赤子則赤子因炁母而成形吾欲分而
 為嬰兒則嬰兒因炁母而成質吾欲分而為
 真人則真人因炁母而致靈此三者不可分
 故混而為一命六為我神神在我身中嗟乎妄
 作之儔或存或守胡為爾丹胡為爾青心迷
 爾真目亂爾形不知形者不可與言炁不知
 炁者不可與言神知乎形知乎神者則質乎
 道矣且炁不能運則純精不應神不能用則

真景不明故神明而能使炁炁專而能應神
 則知不修不能自明炁不專不能自柔道經
 曰專炁致柔能如嬰兒乎黃庭經曰仙人道
 士非有神積精累炁迺成真謂此也後來
 學者或吐或納四時五芽之炁或服引七宿
 二景之精握固以象胎形閉炁以為胎息殊
 乖真人之妙旨蓋是古來之末事如此之徒
 濁亂元炁尤損於形神夫至人以心遊於淡
 炁合於漢飲漱於玄泉胎息於无味則神光
 內照五臟生靈自然有紫煙上浮玉彩交映
 敬傳先生之旨化白為朱積精成形口銜靈
 芝降於形中是為真仙之術守中抱一勿失
 與天地齊畢

神氣養形論

存神鍊氣銘

唐思邀孫真人述

夫身為神氣之窟宅神氣若存身康力健神
 氣若散身乃死焉若欲存身先安神氣即氣
 為神母神為氣子神氣若俱長生不死若欲
 安神須鍊元氣氣在身內神安氣海氣海充
 盈心安神定若不散身心凝靜靜至定俱
 身存年永常住道源自然成聖氣通神境神
 通慧命命住身存合於真性日月齊齡道成
 究竟依銘鍊氣欲學此術先須絕粒安心氣
 海存神丹田攝心靜慮氣海若具自然飽矣
 專心修者百日小成三年大成初入五時後
 通七候神靈變化出沒自在峭壁千里去住
 無礙氣若不散即氣海充盈神靜丹田身心
 永固自然迴顏駐色變體成仙隱顯自由通
 靈百變名曰度世號曰真人天地齊年日月
 同壽此法不服氣不燕津不辛苦要契但契
 須休即休自在自由無阻無礙五時七候入
 胎定觀夫學道之人入有五時
 第一時心動多靜少思緣萬境取捨無常忘

慮度量猶如野馬常人心也

第二時心靜少動多攝動入靜心多散逸難
可制伏攝之勤策追道之始

第三時心動靜相半心靜似攝心常靜散相
半用心勤策漸見調熟

第四時心靜多動少攝心漸熟動即攝之專
注一境失而遽得

第五時心一向純靜有事無事觸亦不動田
攝心熱堅散准定從此已後處顯而入七候
任運自得非關作矣

第一候宿疾垂銷身輕心暢停心入內神靜
氣安四大通然六情沉寂心安懸境抱一守
中喜悅日新名為得道

第二候超過常限色返童顏形悅心安通靈
徹視移居別郡揀地而安鄰里知人勿令舊
識

第三候延年千載名曰仙人遊諸名山飛行
自在青童侍衛玉女歌揚騰躡煙霞綠雲捧
足

第四候鍊身成氣氣遠身光名曰真人存亡