

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

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

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忌

自在光明自照晝夜常明遊諸洞宮諸仙侍

立

第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用無窮力動乾坤移山塌海

第六候鍊神合色名曰至人神既通靈色形不定對機施化應物現形

第七候身超物外迥出常倫大道玉皇共居靈境聖賢集會弘演至真造化通靈物無不達修行至此方到道源萬行休停名曰究竟今時之人學道日淺曾無一候何得通靈理

守愚情保持穢質四時遷運形妄色衰體謝歸空稱為得道謬矣此胎息定觀是留神駐形之道術在口訣不書於文有德至人方遇此法細詳留意必獲無疑賢達之人逢斯聖矣

存神鍊氣銘

命六

十

存神鍊氣銘 保生銘 神仙食炁金櫃妙錄

保生銘

唐思邈孫真人述

人若勞於形百病不能成飲酒忌大醉諸疾自不生食了行百步數將手摩肚睡不苦高枕唾涕不遠顧寅丑日剪甲理髮須百度飽則立小便飢乃坐凝溺行坐莫當風居處無小隙向北大小便一生昏暮暮日月固然忌水火仍畏避每夜洗脚卧飽食終無益忍辱為上乘讒言斷親戚思慮最傷神喜怒傷和息每去鼻中毛常習不唾地平明欲起時下牀先左脚一日免灾咎去邪無辟惡但能七星步今人長壽樂酸味傷於筋辛味損正氣苦則損於心甘則傷其志鹹多促人壽不得偏耽嗜春夏任宣通秋冬固陽事獨卧是守真慎靜最為貴財帛生有分知足將為利強知是大患少欲終無累神氣自然存學道須終始善於壁戶間將用傳君子

保生銘

命六

二

神仙食炁金櫃妙錄

京黑先生撰

服陰陽符召六甲玉女法

夫欲修長生學仙者先須無死絕粒保精有神其法並有漸次階級不可踰軌越格輒爾登陟務速必不達造次必顛墜是欲依之即無悞累矣

凡絕粒慮五神播蕩邪妄忤凌宜服神仙絕穀符欲服之法常以平旦東向左手持符右手執水默祝之曰

某甲好樂真道服食中和之炁甲子太玄玉女承翼給侍某甲行廚所在法成所求當得無令飢渴軍無大小人無多少皆當得飽祝訖即以水服符符自甲子起初至終六十日並同此祝餘甲當逐旬改呼玉女名字給侍已下勿改之其符二道一陰一陽隨陰陽日月別書之

