

雲笈七籤

三



靈友七籤卷之四十九

攝丸

新法金丹靈友七籤卷之四十九

秘要訣法 三一

守一 一在人心鎮定三處

太上智慧消魔真經云一無形象無欲元為
求之難得守之易失失由識闇不能進明貪
欲滯心致招衰老得善失嗔致招疾病迷者
不改致招死殺衰患及老三一所延治救保
全惟先守一非一不救非一不成守一恬悛
夷心寂寞損欲折嘆返迷入正廓然元為與
一為一此乃上上之人先身積德所致也中
中已上先善未積積而未極皆由漸昇當存
三元誦識神炁狀貌出入有元生鎮三宮三
尸必落尸毒既去鍊暗成明智慧神通長生
不死真聖神仙隨因受果

太平經云何以為初思守一也一者數之始
也一者道之生也元氣所起也天之綱紀也
又五符經云知一者元一之不知也不知一
者元一能知也一者至貴無偶之號也
上清三天君列紀經云栢成敎生請問雲房

之道三真之訣二玉皇曰三真者非一身之
帝君百神之內始具也若使輔弼審正三皇
內寧太一保胎五老扶精一居丹田司命護
生一居絳宮紫氣灌形一居洞房三炁合明
於是變化離合與真洞靈明堂雲宮紫戶玉
門黃闕金室丹城朱牒皆帝一之內宅三真
之寶室也於是雲房一景混合神人上通崑
崙下臨清淵靈蓋嶺峨竹林葱蒨七靈迴轉
五色纏綿層樓萬重三氣成煙玉闕虛靜七
門幽深金扉玉櫃符籙五篇公子內伏外牽
白元渾一成形呼陽招陰上帝司命各保所
生穢哉難言非仙不傳

三一訣

昇玄經曰仙人實子明問云向聞法師答諸
真一太一未聞三一之訣當復云何既為一
而復言三為一有三耶為三有一耶昔雖奉
行未能曉了願為究盡使後來求學得知真
要法師曰三一者正一而已三處投名故名
三一所以一名三一者一此而三彼也雖三
常一故名三一三一者向道初門未入真境

得見一分未能捨三全一是未離三雖未離
三少能見一故名三一分言三不離一故名
三一子明曰此一者何所有也答曰無所有
而有問曰無所有而有何名為有答曰以無
為有又問無何而有答曰得無為有又問得
而無為者何所義答曰形聲虛偽故又問何
為虛偽答曰不住故又問云何不住答曰速
變異故又問雖速變異非無所有既云變異
果是有物可變安得云無邪答曰向日變異
者亦不言都無如虛空故但言一切皆有偽
非真生者必死者必無成者必壞盛者必
衰少者必老向有今無寒暑推變恍惚無常
也

玄門大論三一訣并叙

夫三一者蓋乃智照無方神功不測恍兮為
像金容玉質之窈窕兮有精混一會三之致
因為觀境則開衆妙之門果用成德乃極重
玄之道道經云三者不可致詰故混而為一
洞神經三環訣云精神炁也
釋名云三一者精神炁混三為一也精者虛

妙智照之功神者無方絕累之用氣者方所形相之法也亦曰希微夷希跡也微細也夷平也夷即是精希即是神微即是氣精言夷者以知萬境均為一照也神言希者以神於無方雖徧得之甚疎也氣言微者以氣於妙本義有非羸也精對眼者眼故見明義同也耳對神者耳空故聞無義同也并對氣觸於體義相扶也

孟法師云言三言一不四不二者以言言一即成三也今謂明義各自有宜少多非為定唯如大通四達豈止三耶若教之所與無乖此說然三義雖異不可定分亦一體雖同不容定混混亦不混故義別成三分不定分故體混為一混三為一三則不三分一為三一則不一不三而三不一而一斯則三走不二之三一是不一之一不三之三非直非三亦非非三不一之一非止非一亦非非一此合重玄之致也
出體之義略有四家
一者大孟法師解云三一之法以妙有為體

有而未形故謂為妙在理以動故言為一引經言道生一又云布氣生長貸成靡素兼三為用即一為本今不同此果法若起故非木形之妙經云生豈是常在本

二者宋法師解云有總有別總體三一即精神氣也別體者精有三智謂道實權神有三官謂上中下氣有三別謂玄元始今謂此判三之一殊非定三之一體

三者徐素法師云是妙極之理大智慧源圓神不測布氣生長裁成靡素兼三為義即一為體此解雖勝語猶混通未的示體如極理之與大智此即是境智之名慧源之與裁成即是本迹之目故未盡為定也

四者玄靖法師解云夫妙一之本絕乎言相非質非空且應且寂今觀此釋則以圓智為體以圓智非本非迹能本能迹不質不空而質而空故也今依此解更詳斯意者既非本非迹非一非三而一而三非一之一三一既圓亦非本之本非迹之迹迹圓者明迹不離本故雖迹而本亦不離迹故雖本而迹雖本

而迹故非迹不迹雖迹而本故非本不本本迹皆圓故同以三一為體也三一圓者非直精圓神氣亦圓何者精之絕累即是神精之妙體即是氣神之智即是精氣之智即是精氣之絕累即是神也斯則體用圓一義共圓三圓三之三三不乘一圓之一一不離三一不離三故雖一而三三不乘一故雖三而一雖三而一故非一不一亦雖一而三故非三不三三一既圓故同以精智為體三義並圓而取精者名殊勝也

義有九條用有五迹義九條者三一一名三合成九義精有三正實權也神有三空洞元也氣有三始元玄也精三者具如境智科解神三者無是豁然之名洞是通同之目空是虛容之理也氣三者正一經云太無變化三氣明焉黃氣為玄白氣為元首氣為始也論其相生者正智生實智實智生權智無生於洞洞生於空空生於始始生於元元生於玄也然自一之三從三至九十應萬變同歸本一不殊而殊殊而不殊也用五迹者洞神經云

大道無極極乎自然變化無極其中要妙三五八九三者精神氣也五者精有二君精氣也神有二君神炁也精有二君赤氣名曰太陽化為元陽子丹變為道君是二君也神有二君赤氣變黃名曰中和變為老子又為黃神是二君也氣有一君黃氣變白名曰太陽變為太和是一君也以五當法體義不分二分三一之變有此五君以三就五為八三內有一成九也斯亦一途應用示此五身然化迹多端塵沙莫辨

孟法師云用則分三本則常一今解論其正意體一義三本迹而言四句變九四句者一者本一迹三二者本三迹一三者本迹俱三四者本迹俱一本一迹三者妙本圓一分應開三迹一本三者應氣為一本體俱三第三第四兩句者望前兩句不知本迹不殊故同三同一其義具顯前章也九變者三一之化號精神氣精神氣中又各相生三三相續遂為九變故從一之九從九反一上元真書云一日源一二曰元一三曰太一四曰玄一五

曰真一六曰雌一七曰雄一八曰三一九曰正一源者至道之根眾妙之本元者眾善之長萬法之先也太者極大之名包含為德玄者不滯為用妙絕高虛也真者去假除惑即色皆空也雌者安靜柔和觀空照實也雄者剛動能化方便善權也三者精神氣也正者治邪滅惡去闇就明也此明至道垂迹有此九條攝會歸本同為一致故三天正法云從九返一乃入道真辯教曰第一出眾經不同孟法師云涉學所宗一為本故七部九結皆有圖術今列如左

第一洞真三一上元泥丸宮天帝帝卿中元絳宮丹皇君輔皇卿下元丹田宮黃庭元王保鍊洞出三元真一經
第二洞玄三一治三丹田元先子丹元陽子也出太上真一經
第三洞神三一南極老人中極道元北極玄妙出洞神太上三一經
第四真人三一始青元白玄黃出真人秘旨
第五太清三一赤子真人嬰兒出太清上中

經上卷

第六太平三一意神志神念神出第一卷自占威衰法

第七太玄三一夷希微出太存圖及道德經

第八正一三一開闢闢即治三元

第九自然三一虛赤光元黃光空白元

合有九經所明三一並治三官其條守體儀具如彼經所辯然洞神所出三一之變亦云精神氣虛無空等具如彼經第十三卷所明也今三一者神氣精希微夷虛無空所以知此為三一者以其明義淺迹故也昔正一三

一等是以其明義淺迹故也
昇玄經太上告道陵云汝昔所行名為真一

道者是則陰陽之妙道服御之至術耳非吾所問真一此昔教也下文云汝以堪受吾至

真平等要設無上妙經乃至第四辯不一之

此一此之教也其外六經所辯三一既不彰言

辯空而但為氣觀之境可屬於昔故消子脩上清近得地仙而已若言三氣三色並是界外之事三洞三一本意皆為入空此則攝屬

於今也能倫聖教本不有無何曾今昔故可
 九經所辯皆不有無並非今昔但逐物情不
 了滯教為昔物情若悟曉教成今也更二義
 往分今昔一就大小乘分二就因果義分大
 小乘分凡有三義一約定有分二約偏並分
 三約待絕分定有者昔小乘以三一為定境
 義極於有今大乘以三一為智慧義在於空
 何者昔小乘入定則捨於有故在空之時無
 復三一也今大乘為觀群色是空故雖於空
 不失三一也故洞神經釋守三一云知守虛
 無空者為大乘也守神鍊形為中乘守氣舍
 和為小乘也二偏並者昔小乘學偏今大乘
 能並小乘捨色入空故不能並大乘即色辯
 空故能並也三待絕者昔因三一以入於無
 得無之時謂為真一此之無一猶對於有之
 無是為挾二故為待也今之三一即體非有
 亦復非無非有非無故無所挾既無所挾故
 為絕也二就因果義分亦有三義一約近遠
 別二約方便究竟別三約常無常別一約近
 遠者昔以三為氣觀果則近極三有今以一

為神觀果則遠極道場故極果圓智成今三
 一義如前也二約方便究竟者昔開方便界
 極三界今開究竟故果極常一故昇玄經云
 是為究竟究竟者功業成罪行畢則常一也
 三約常無常者昔三有之果為災所成故是
 無常今一常之果巖然不動故為常也
 金闕帝君五斗三元真一經口訣
 消子受之東海青童君至春分日夜半時起
 坐東向冥目存身中三宮三一三卿及我合
 七人我在中央也俱乘紫氣之煙共登北斗
 陽明星陽明星者北斗之東神也於是存入
 星中共坐吞紫氣三十過行之久久自見陽
 明星東元太上宮宮中有青玄小童授子真
 先也先常存北斗星紫炁大如弦從上直流
 我前然後乃存三一也
 周君口訣云存七真人並北斗七星而共登
 陽明鴈行我居中央也中七星者以魁覆頭
 杓柄前指也我存吞紫氣三十過而嚙之也
 又思三一三卿並同吞之也吞畢更存七真
 人緣向從紫氣空中來下還兆三宮中良火

心祝曰
 三尊上真太玄高神陽明主春萬童開門丹
 元主夏朱紫舍煙陰精主秋天咸六陳北極
 主冬萬邪塞斯五土乘王戊己天關所指皆
 滅所向莫干鍊我七魄和我三魂生我五藏
 使我得真登飛上清淨景七元長生順往彌
 吟千神畢亦可眠存之四節共此一呪爾
 夏至之日夜半時起坐南向冥目存我身中
 三宮三一三卿及我合七人我在中央也俱
 乘紫氣之煙共登北斗丹元星丹元星者北
 斗之南神也於是存入星中共坐吞紫炁三
 十過行之久久自見丹元星南極太上宮宮
 中有朱陽靈妃授子絳書寶衣也
 秋分日夜半時起坐西向冥目存我身中三
 宮三一三卿及我合七人我在中央也俱乘
 紫炁之煙共登北斗陰精星陰精星者北斗
 之西神也於是存入星中共坐吞紫炁三十
 過行之久久自見陰精星西元太上宮宮中
 有白素少女授子玉童虎書也
 冬至之日夜半時起坐北向冥目存我身中

三宮三一三卿及我合七人我在中央也俱乘紫炁之煙共登北斗北極星北極星者北斗之北神也於是存入星中共坐吞紫炁三十過行之久久自見北極元星北元太上宮宮中有玄精真人授子金書祕字三五順行六月一日或十五日令與秋分夏至日相避也夜半時坐西南向冥目存身中三宮三一三卿及我合七人我居中央也俱乘絳紫青黃四炁之煙共登北斗天關星天關星者北斗之中神也於是存入星中共坐並臨目各吞四色氣各十過先吞絳氣以次行之久久自見天關星中元太上宮宮中有太上威真人授子滅魔符籙邪鉞黃衣兵錄八節日各守八日耳以節日夜半為始餘唯存在三宮中安坐而已極精想使有至髮鬚耳

守五斗真一經口訣

道士志學山林隱靜久通岫室遠迹人間為之者益精而神速至也或多不知推算度分數作曆日也如不知曆日之道則二十四氣

八節之日不可得知又復不能年年出入世間尋問求寫亦是學人之疑也今謹按北帝自然之經云法用正月三日當立春二月十五日當春分四月一日當立夏五月十六日當夏至七月七日當立秋八月二十二日當秋分十月五日當立冬十一月十一日當冬至節山林道士當用此法若曉外曆日之八節自宜按之曆八節蓋璇璣之正度萬真靈仙神明朝宴之日也此帝自然發月數之中日二景氣相隨之日亦大吉時也宜以修道建思併而論之吾從唯一外國以月一日為建二日為除以次數之今窮山無曆日此乃可用匈奴國以正月一日為甲寅朔六甲周而復始正月小二月大三月小四月大五月小六月大七月小八月大九月小十月大十一月小十二月大若窮景深林外迹名絕者亦當按此可也每至建日或月一日平旦存三一從已三宮中出坐己前乃心起再拜若如見之髮鬚在自心呪曰

天尊三帝守我命門出遊虛中六氣互分養我五神正我三魂五藏自生長生飛仙畢又存從虛中還三宮良久咽液三十過十過為良夜當見三一及三卿也或夢見白鳥白鶴白虎金玉之物皆三一之化景示象也如此守之勿殆則相見之象也對面之漸也每至除日夜半時密起北向仰視北斗七星之內象見三一從輔星中下來入己三宮中畢還寢精思存之髮鬚似見乃微呪曰太上天輔三帝所遊三卿扶持與真合俱下入我身安寂坐無吐精灌形魂魄和濡使我飛仙雲車行浮單嚙液二十七過月取一除日爾每至關日夜半時起坐東向去中亦可散髮更梳拂結之結令通良久單祝曰上元三真真中嬰兒散髮開煙上通天台泥丸堅凝與天同時使我飛仙交行洞臺畢咽液十九過畢乃中而寢精思存三一三卿各安其宮帝與卿相對而坐存三一呼氣宮中三十過已存時亦自呼氣三十過也呼者開口吐氣之謂也其時亦當覺一體熱則和神

疑魂之驗也存三一皆當臨兩目內視神宮也

存一之道使太上三素氣見三宮中三素者

紫青絳三春色蒸也紫在上也則存守三一

在其中目想見北極紫房玉宮使天官序列

思我將在帝前對坐所乞所求乃心拜焉太

上是上清之帝極貴者也北極紫房帝之房

耳亦存已三一與帝論飛真生之道凡臨

威儀皆正心存一目想一先飲食然後兆乃

食之也常如此則邪氣遠退真氣來前飲食

畢心祝曰

百穀入胃與神合氣填補血液尸邪亡墜長

生天地飛登金闕役使六丁靈童奉衛守一

之法以甲午甲辰甲寅日夜半掃除靜寢之

庭方圓一丈布席燒香北向再拜亦可心拜

而已因仰視北斗七星使紫炁從斗中出入

兆身中三宮之內北向接手兩膝上心存三

一三卿與兆俱乘紫氣上登太極太極北極

星也存念忘身失體恍焉如昇天之狀如此

則仙道近矣仙人謂之大靜也陰雨可於寢

牀上為之亦可預作壇於威處使方圓一丈

籬四面使高數尺至日常當修之此大靜之

道也

守一之法道當伺月初出時向月再拜畢心

祝曰

太陰玄精明月夫人初生流光照我三宮神

仙上飛高遊八方所向所願皆與福會守一

之道常存七星覆頭上柄指前如此百邪之

不干凶氣之滅亡要訣也

守一人忌食五辛猪犬肉履產婦家甲子日

忌存又忌大醉及諸穢臭皆避而慎之違之

勿疑矣又勿抱嬰兒大不可耳不與人共衣

履同床席而存一也思真靜神念道招靈皆

欲別處非徒此事而已

後聖金闕帝君昔受三元真一經太極帝君

真符五耳真一經太一帝君寶章凡此四訣

以傳仙人涓子涓子釣河川後鯉魚剖得青

玉函發觀獲二符二經法是也此太上肉隱

法地真之上道亦得朝宴上清遊盼太極飛

遊崆峒寢息崑崙矣

雲笈七籤卷之四十九

秘要訣法 三一

三一九官法

夫三者乃一身之靈宗百神之命根津液之山源魂精之玉室是以胃池體方以受物腦官負虛而適真萬毛植立千孔生煙德備天地混同太玄故名曰泥丸泥丸者形軀之上神所居也兆唯知吞炁咽津鳴齒納液不知此所因者乃泥丸之末流腦家之遺枝爾今將告子三一之訣上真之妙法也聞口奉修慎勿宣傳違盟誓身設鬼官考延七祖長閉河源兩眉間却入一寸為明堂官却入二寸為洞房却入三寸為丹田丹田直上辟方一寸為玄丹腦精泥丸魂官也

明堂官左有明童真君右有明女真官中有明鏡神君明童真君諱玄陽字少青明女真官諱微陰字少元明鏡神君諱招精字四明此三者共治明堂官並著綠錦衣腰錦裙帶四玉鈴口銜玉鏡鏡鈴並如赤玉也頭如嬰

兒形亦如之對坐俱向外面或相向也此明堂之道也若道士恐畏存三神使鳴玉鈴聲聞太極使口吐玉鏡亦先令萬丈存之俱畢

因三呼三君名字叩齒九通則千妖伏息萬鬼滅形也若道士飢渴亦存三君並口吐赤

炁使灌已口中因吸而咽之須臾而飽也若道士夜行聞不見路又存三君使口出火光照前須臾路自朗明也若行凶處尼難之中有刀兵之地急存三君使鳴玉鈴精而想之敵人自然心駭意懾不復生害心也若道士

欲求延年不死及疾病臨困求救而生者當正心安寢存明堂三君並向外長跪口吐赤炁使光貫我身令我口傍咽赤炁無數當閉目微咽之也須臾赤炁繞身都變成大火

因燒身與火共作一體內外洞光良久乃上名曰日月鍊形死而更生者也又暮卧常當

為之則必長生不死也又數存咽赤炁使人顏色返少色如童女此不死之道明堂之要訣畢也且起皆咽唾三十過以手拭面摩目

以為常存唾色作赤津液

洞房中有三真左為無英公子右為白元君中為黃老君三人共治洞房中此為飛真之道別自有經事在金華經中

丹田官有上元真一帝君帝君之卿合三人共治丹田官守三元真一之道是也此真地之要路控乘龍車之經也天真多官位樂祿

為地真人地真人隱遁於官位不勞損於朝宰故從容任適隨時而遊坐七輿以造步四炁也至於天真雖差階小異俱一真矣地真人亦各安其所之不願為雲中官也

流珠官有泥丸太一真人在丹田後却入一寸為流珠官流珠真神自別有經司命之所行也其道妙大發誓用珠帛結盟乃能付之此經三百年一傳滿五授止不得復出此太極公卿司命之道也

玄丹官在丹田之上正方一寸紫房綠室朱煙滿內其中有泥丸太一真君治玄丹之官

太一真君貌如嬰兒始生之狀坐在金林玉帳之中著紫繡錦衣腰帶流火之鈴流火之

鈴者無質而亦先動之聲聞十萬里蓋上清

中太一真人之寶鈴也左手把北斗七星之柄右手把北辰之網北辰者北極不動之星謂之為辰綱也正坐玄丹宮向外左右無侍者所以名之為太一真君也旦夕守諸三一訖獨後乃末存之末存之者先造其輕後行其重也

夫頭有九宮請先說之兩眉間上其裏有黃闕紫戶絳臺青房共構立守寸之中左右耳守寸左面有絳臺右面有黃闕其九宮真人出入皆從黃闕絳臺中間為道故以道之左右置臺闕者以伺非常之炁伺迎真人往來也紫戶大神名平靜字法王青房大神名正心字初方形並如嬰孩各服衣如其方房戶之神手執流金火鈴守寸者却入三分名為守寸也暮卧及旦存思之時先存二大神髣

髴存見仍呼其神名字畢微呪曰紫戶青房有二大神手把流鈴身生風雲俠衛真道不聽外前使我思感達利靈闕出入利貞上登九門即見九真太上之尊祝畢乃可存思三一洞房九真諸要道也守寸二大

神唯聽九宮中真官在九宮內者出入耳目上帝信命及玉童靈真往來諸帝軒二大神聽以進其餘非真此二大神皆不聽進也此中黃太一法度也於是赤子帝君乃命兩耳神嬌女雲儀使引進之故人覺耳鳴者外使入也雲儀時扣鑿鍾以聞九宮使知外人來入令警備也鑿鍾者是今耳鳴之聲音也其聞之者錯手掩耳而祝曰

赤子在宮九真在房請聽神命永察不祥太一流鈴以滅萬殃祝畢以手拍耳門二七遍畢當覺面熱即佳候也若覺頭項頸間索索寒者惡氣入也當急卧臨目內存玄丹宮大一真君以流火之鈴煥而擲之惡氣即出身外火光亦隨之在後炯炯然以照已一身良久平復也其明堂洞房丹田流珠四宮之經

皆神仙為真入之道傳於世其玄丹宮經亦真仙司命之要言四宮之領宗矣此一經須太極帝君告可與乃與之也亦時出投爾凡合五宮之道行乎世上有真名者遭值之矣自非骨相挺命不聞此言也又有玉帝宮王

清神母居之又有天庭宮上清真女居之又有一極真宮太極帝妃居之又有太皇宮太上君后居之此四宮皆雌真一也道高於雌真一也並有寶經以傳已成真人者未得成真非所聞也雌真一之要亦自不授之矣太上所以出極八景入驪瓊軒玉女三千侍真扶掖靈妃俠唱神后執中者定守雌一之道用以高會玄晨也此太上之宗根虛皇之所傳也此四宮人皆有之但不修此道者宮中空耳夫不盡修於九宮九宮者宮中亦空爾非但雌家而已至於丹田宮中常有帝君守寸常有大神不復聞之須修乃見在宮中爾修之者神仙不修者以壽死矣雌雄一神有男女並可兼修之無不在也唯決精苦之至乃獲益矣

守玄丹太一真君之道暮夕靜寢去諸思念卧坐任意先存此極辰星紫炁來入已玄丹宮中須使滿宮溢出耳外使而身通洞內外與紫炁合體畢又存日來入玄丹宮中日滿宮內存紫炁中央望視如閻中視火珠之狀

畢乃存上清中黃太一真君從此極紫系中
來下入玄丹宮日中坐君諱規英字化玄衣
貌色服如上又存已一身忽然昇上入玄丹
宮日中在太一真君前對坐服色任意因心
起再拜稽首膝前問道求神仙長生隨意言
之因存乃吞紫炁三十過次咽液三十過畢
又存北斗七星內有一赤炁大如弦徑下直
入玄丹宮中於是太一真君及已俱乘日入
行赤系道中直上詣北斗魁中寢息良久自
因此寢也亦即有真應十四年行之則與太
一同遊俱到七元網也十八年詣上清宮受
書佩符役使玉童玉女各十八人一夕一存
之唯數而已勿令脫夕亦可專修此道不必
須守三一也兼之益精致感連爾月一日三
日七日十一日十五日夜半之時存玄丹宮
太一真君正坐向外口吐青炁下入我口中
我隨咽之凡五十過畢乃咽液五十過畢微
祝曰
太一真皇中皇紫君厥諱規英字曰化玄金
牀玉帳繡帳錦裙膝帶火鈴斬邪滅軒手把

星精項生日真正坐吐炁使我咽吞與我共
語同宴玄丹鍊離七魄和黍三魂神靈奉衛
使我飛仙五藏自生還白童顏受書上清司
命帝君所願所欲百福唯新又存已上入宮
中在太一前寢息因以取眠亦嘗夢感妙應
矣日為此而數精至即相見之階漸也
四宮雌一內神寶名玉訣
凡學上真之道而不知雌真之一內名亦萬
不得仙也學者受師口訣然後奉行每以正
旦月朔太歲本生之日入室東向思存
玉清神母姓廉名街字荒房長九寸九分著
玄黃素靈之綬頭戴七綳珠玉之髻冠無極
進賢之冠居無上之上太極珠宮七寶府五
靈鄉玄元里下治兆身玉帝宮中
上清真女姓厥名廻字粥類長六寸六分著
青寶神光錦繡霜羅九色之綬頭戴玉寶飛
雲之髻冠玄黃進賢之冠居無上之上崑崙
太幽中官明堂府九光鄉大化里下治兆身
天庭宮中
太極帝妃姓玄名虛生字伯無長七寸七分

著玄羅流光五色鳳文之綬頭戴七寶玄雲
之髻冠無極進賢之冠居元景之上太清極
玄宮中玉房府三丹鄉丹元里下治兆身極
真宮中
太上君后姓還名含孩字含延生長三寸三
分著七寶飛精女光雲錦霜羅九色之綬頭
戴九玄玉精額雲之髻冠玄黃無極三寶王
冠居太清九玄之洞無極真宮丹精府雲光
鄉玄元里下治兆身太皇宮中行玄丹之道
守三一之訣當常存四宮雌真一之神衣服
形影名諱鄉居所在其寶經之上篇以傳見
成真入者始學不得參問其要素靈所秘不
行於世凡受上真之法三寶神經雖通靈究
幽不知雌真一之法亦萬無成矣故太上標
其重葉格於輕洩不載於紙墨有者宜審實
內心然後受焉每以正旦月朔及太歲本生
日沐浴齋燒香入室東向存思四宮雌真
一之神鄉居姓名服色長短如上法畢當叩
齒十六通祝曰
太陰真神號曰女靈含景九玄乘真隱冥日

吉天朗告齋上清心念目矚洞鑿神形還守
官宅玉華芳盈五色變化流黃紫青運致飛
霞上造帝庭單咽氣三十六過止如此則九
年面生玉華金真映光神見軀形與此共言
子既見神心知而已慎勿妄傳也

此四宮雖真一之神是天元始生之陰官受
號帝妣也始其元氣未立五政未開光景未
通氣極虛無上無下無外無內無左無右
無前無後太上之元精玄始之妙真虛極之
先結氣而凝混化萬物天地得存皆由於四
真也能有至心存思者千齡不知老九天之
中萬神同壽也

金闕帝君三元真一經訣

消予受之東海青童君太上曰真人所以貴
一為真者上一而已一之所契太无感化一
之變通天地冥合是以上一為一身之天帝
中一為絳宮之丹皇下一為黃庭之元王並
監統身中二十四炁炁以受生立一身上
應太微二十四真真炁和品彙成形成神
混分紫房香冥夫氣者結虛煙而成神也神

者托三一以自生也變化者三一之所造得
化者皆由神之自隱混黃相成得玄之極故
三一元君各有真炁真炁結成目為千乘萬
騎雲軍羽蓋常以內入紫宮以登玉清列錄
元圖化胞保胎三一養身得為真人飛行九
霄受事高上所以一之所濟者乃生乎天地
非但行飛蠕動小事而已子若能守之彌固
則精應感暢精應感暢則三元可見三元可
見則白氣鬱變白氣鬱變則混分自生混分
自生則千乘萬騎忽然至矣於是羽蓋可御
雲車可乘白日昇天上造太微實三一之玄
功精感之所會也太微中有二十四氣混黃
雜聚結炁變化有時忽爾而分覺然而生也
化炁中有二十四真人結虛生成不由胞胎
皆三一帝皇之神炁所以致分道變化託玄
立景矣既能守身中三一則天上太微中三
一帝皇之真君而降見於外與子面言委身
中復有二十四真人亦身精光英炁所分化
而變萬化若雲軍來迎合炁展景以登太微
二十四真人俱與身中神明合宴於混黃之

中共景於紫房之內託形炁於千塗理老文
以返嬰改死籍於北鄴壽長存乎帝鄉出入
玉清寢止太微又兼行帝一太一五神及三
五七九之事兼行之者一神之感易致也紫
房須守一為根本守一須守紫房為華蓋故
三一三素相須也而紫房六合相待也雖其
居不同而致一之用俱濟也子善思而存之
則三一之事畢矣若單得受一道者則三元
不備但注心於一亦可長生不死得入太清
而已不得遊宴太極北登上清之官也上一
真帝之極也中一真皇之至也下一真王之
妙也天皇得極故上成皇極地皇得至故上
成正一人皇得妙故上成眾妙之君三皇體
真以守一故一無藏形仙人尋真以求一故
三一俱明一無藏形其真極也三一俱明得
一而明已其真既極三一既明得一而生也
夫真守一者當令心寂神凝體專求感所以
百念不尋精意不散但三月內視注心一神
則靈光化生纏綿五藏若其注念不散專炁
致和由朴之至也得一之速也若華偽借起

競心亂生故一不卒見神不即應非不卒見即應由存之者不專思之者不審是故積年之功固有影跡也若能心濟遠感縱心無勞亦必三月之精思與一混合者也

太上告曰三元者九天之玉真太上之正道也胎根之所生六合之所存故正一大道以出真帝正道玄真以生大神離合五化萬化忽成三元解變則一之所生也故變氣布結神得以靈衆真歸一而玄功成焉此正道之宗祖元氣之根始也散之於無則白氣杳合養之於形則長生永久夫三一之法觀道備於三元其道奇妙總括靈篇天人仙皇握寶神經第一之訣大洞真經三十九章第二之訣雌一合變大有妙經第三之訣洞真玄經三五七九號太上素靈是故上一帝君寶洞真經中一丹皇寶雌一大有妙經下元一玉寶太上素靈洞玄大有妙經此之三文具道之至精一神之玉章並是天真之禁訣也高上之秘篇兆守三一得吾三經即能乘雲上昇太清洞觀無窮遊宴靈庭微哉深矣難可

文宣守一所生三一見矣既見三一可求此經當必授守三一之法皇天上清金闕帝君真書之首篇衆真之妙訣子而守一一亦守子子而見一一亦見子一須身而立身須一而生子身進退千端萬事常當念一飲食念

一喜樂念一哀戚念一疾病念一危難念一履水火念一乘車馬念一有急念一人之念一舉止矚目念亦多矣思念必專不專無莫矣患人有志不固固不能久知一名字而不能守守不能堅志志不能苦思念無極多有誇心不能常守故三一去則正氣離失失正氣者故氣前故氣前死日近也俗人學道多尋浮華不信真一為貴初有其志後必變敗由用志不一邪氣來入故也守一之戒戒於不專專復不久久不能精精不能固固而不常則三一去矣為空定爾空定無主其身安久矣

太上告曰氣結為精精感為神神化為嬰兒嬰兒上為真人真人昇為赤子此一真之也天有三玄謂日月星也亦為三精是用長生

人有三寶三丹田也亦為三真是用永存靈寶經曰天精地真六寶常存此之謂也兩眉間上却入一寸為明堂却入二寸為洞房却入三寸為丹田泥丸宮却入者却就項後之背向也丹田泥丸宮正四方面各一寸紫氣衝天外映照九萬里北斗七星以魁為蓋以杓柄前指外向也變化大小飛形恍惚在意存之上元赤子居在斗蓋之下赤子諱疑天字元先位為泥丸天帝若其右有帝卿一人坐相對是齒舌腦之精神化而生也上入為帝卿君諱摩精字玄生此二人共治泥丸中並著赤纈華衣貌如嬰孩始生之形天帝君執上清神虎符帝卿執大洞真經坐俱外向或相向也內以鎮守泥丸面目齒舌兩耳鼻竅之境外以振威六天萬鬼凶惡魔也三魂七魄五日一來朝而受事高心為中丹田號為絳宮鎮心之中央正四方面各一寸朱煙參天外映照三萬里變化恍惚在意存之中元真人居其中諱神珠字子丹位為絳宮丹皇君其右輔皇卿一人是五藏精神之結

化也入絳宮為輔知諱光堅字四靈此二人
 共治絳宮中並著朱錦衣貌如嬰兒始生之
 形丹三君左手把太清經輔卿者執大有妙
 經八景章坐俱外向或相向也內則鎮守筋
 骨五藏血肉之境外以震折萬邪之不祥養
 炁安神長生久視飛仙太霄三魂七魄三日
 一來朝而受事高膺下三寸號命門丹田官
 下元嬰兒居其官四方各一寸白氣衝天外
 映照七萬里變化大小飛形恍惚在意存之
 下元嬰兒諱胎精字元陽位為黃庭元王其
 右有寶鎮弼卿一人是津氣津液之神結煙
 昇化也入在丹田官弼卿諱歸明字谷玄此
 二人共治丹田下元官並著黃繡羅衣貌如
 嬰孩始生之狀黃庭元王左手把太白星右
 手執玉晨金真經弼卿執太上素靈經九庭
 生景符坐俱向外或相向也內以鎮守四胎
 津血腸胃膀胱之府外以消災散禍辟却萬
 邪三魂七魄一日三來朝而受事於王矣守
 一之法立春之日夜半之時正坐東向服氣
 九過咽液三十五過畢乃存北斗七星舟舟

來下我頂上却向天以杓柄正向前指東也
 存陰翳真人二星親泊頭頂上陽明玄冥二
 星却在上也陽明陰精二星在後面玄冥真
 人在前面於是騎驢存念位定又思三一之
 專君忽見變生共出在斗魁之中須臾三卿
 君復坐如三尊須臾見六人俱登玄冥網行
 東去達天關而止俱向我口又存見上元手
 扶上卿中元手扶中卿下元手扶下卿也我
 乃咽氣一通良久上元二人從氣中來入我
 口上昇還泥九宮次咽氣一通良久中元二
 人從氣中來入我口中歸絳宮次咽氣一通
 良久下元二人從氣中來入我口中咽入下
 丹田中存天關星命去口七尺星在口前三
 元入我三宮中都畢乃精念真一各安所在
 坐卧思之在心心有所願事事心啓之所求
 者亦心啓求之存思唯令靜寂若寢室內畫
 日亦可存思
 立春存三一東向如立春精思
 立夏存三一南向如立夏精思
 立秋存三一西向如立秋精思

立冬存三一北向如立秋精思
 存思三一各安其官畢乃撒祝曰
 五方命斗神致七星三尊變化上招紫靈六
 神徘徊三官丹城玄通大帝下洞黃寧夫真
 保衛召引六丁神仙同降乘煙三清四體堅
 鍊五藏自生

雲笈七籤卷之五十

秘要訣法 行持要

八道命籍

八道命籍一名八間一名八達又名八解經
 綿釋結謝罪延福妙經太素三元君受於自
 然之章封於太上靈都紫房之內金章玉華
 三百人侍衛與香東海小童四極真人西城
 王君封於峨嵋之山西室之中萬劫一傳有
 玄名帝簡紫字青官玉藏之人千年之內聽
 得三傳上學之子不得此文虛因山林終不
 得道所謂八道者日月四時八節所行也日
 行赤道月行黃道黃赤二道陰陽之所恒行
 至於立春春分日月行青道二道出黃立夏夏
 至日月行赤道二道出黃立秋秋分日月行白
 道二道出黃立冬冬至日月行黑道二道出黃此
 八道也日月行八道之日各有變化翻飛瑞
 動含炁之流草木飛沉隨緣感應故易新
 輕者或更重者或更輕善惡更換炁象之
 運自然而上學真人因變化行化習言除凶

進善黜惡申明棄闇入正治邪練偽成真屬
 思登聖其法高妙茲道玄過故曰八達至極
 無窮矣

一道命籍立春清朝北望有紫綠白雲者是
 太上三元君三素飛雲也正存之叩頭搏頰

各九心禮四拜再密呪曰

曾孫名今日幸遇三元君出行願得長生侍
 給輪穀餘所言隨人意也其病乞差其厄乞
 度其災乞消其事乞果三見雲攀白日昇仙
 不須復存思千百所施為行此必有仙錄是
 故謂之八道命籍也

二道命籍春分夜半子時東北望有玄青黃

雲是太微天帝君三素雲也存思密呪皆如
 上法

三道命籍立夏清旦北望有紫青黃雲者是

太極上真君三元內宮真人三素雲也存思
 密呪皆如上法

四道命籍夏至清旦南望有赤白青雲者是

扶桑大帝君三素雲也存禮密呪皆如上法

五道命籍立秋清旦正西望有白赤紫雲者

是太素真人天皇白帝君三素雲也存禮密
 呪皆如上法

六道命籍秋分清旦南望有紫赤黃雲者是
 南極真人上皇赤帝三素雲也存禮密呪皆
 如上法

七道命籍立冬清旦西南望有綠紫青雲者

是上清真人帝君皇祖三素雲也存禮密呪
 皆如上法

八道命籍冬至清旦正東望有朱碧黃雲者

是太霄玉妃太虛上真人三素雲也存禮密
 呪皆如上法

右八道命籍之日月末至一二日先沐浴燒
 香以待至日依時出望一食頃還室陰雨則
 不望非其日忽見此雲禮呪如上三陪勝於
 其日也凡先身今身前世今世罪結不除謾

謝不的原恕賒違功行難進魔試不知多致
 退落衰老易至求昇難期一去長夜幽苦未

央上學之士悟此驚心誓忘仰慕感玄微靈
 能得命籍的斷罪根解釋惡結滋長善源群
 那不敢干得真必速諦念密修即有驗矣

八道祕言

開心靜室家朗虛真逸想妙觀騰躍玄人苟誠感上會精悟輝辰亦將得見丹景之炁三素飛雲八輿朱輦紫霞瓊輪上清淨眇徊轡三元高皇東節靈童攀轅太素擁蓋南極臨軒於是冥光外映濛蔚龍顏象燭太虛流逸七觀也子能見之則白日昇晨不煩凝霜濯華玄映金丹也

一道祕言曰以八節日清朝北望有紫綠白雲者是為三元君三素飛雲也其時三元君乘八輪之輦上詣天帝子候見之當再拜自陳乞得侍給輪轂之祝矣三見元君輦者則白日昇仙

二道祕言曰以八節日夜半東北望有玄青黃雲者是為太微天帝君三素雲也其時太微天帝君乘八景之輦上詣高上玉皇也四見天帝之輦者則白日有龍輦見迎而昇天也

三道祕言曰以甲子上旬戊辰巳巳之日清旦西北望有紫青黃雲者是為太極真君真

人三素雲也其時太極真君太極真人乘玄景綠輦上詣紫微宮九見太極輦者則白日昇仙

四道祕言曰以甲戌上旬戊寅巳卯之日清旦東北望有赤白青雲者是為扶桑大帝君三素雲也其時扶桑公大帝君乘光明八道之輦上詣太微宮七見之者則白日有雲龍見迎而昇天也

五道祕言曰以甲申上旬戊子巳丑之日清旦正西望見白赤紫雲者是為太素上真白帝君三素雲也其時太素上真人白帝君乘脩條玉輦上詣玉天玄皇高真也十四過見之則白日昇仙

六道祕言曰以甲午上旬戊戌巳亥之日清旦正南望有素赤黃雲者是為南極上真赤帝君三素雲也是時南極上真赤帝君乘絳琳碧輦上詣閭風臺十過見之則白日昇仙

七道祕言曰以甲辰上旬戊申巳酉之日清旦西南望見綠紫青雲者是為上清真人三素雲也其時上清真人乘玄景八光丹輦上

詣高上九天帝君四見之者則太一來迎白日昇仙

八道祕言曰以甲寅上旬戊午巳未之日清旦正東望有朱碧黃雲者是為太虛上真人三素雲也其時太虛上真人乘徘徊玉輦上

詣太微天帝君十五見之者則白日昇仙右八道祕言見者當再拜自陳如上法三素雲各自有色色氣上下相沓積如所次說也假令八節日見三元三素雲者則紫雲在上綠雲次之白雲在下共相當也子謹視之上

旬者謂甲子之日初八月上十日之內有甲子日也是非其時日而見此雲者亦當拜祝則三倍於其日見也他日効於甲子矣行九真司八道之事者則天人衛護真皇守其命骨矣夫非有仙名玉籍者亦不能遇此經見

之者皆玄書宿名應為仙人故也七百年內聽得三傳施行此道者勿令人犯其履履弄其中禍也七魄變成龍虎守人地關伏於履履之下三魂化成靈光之雲映其中若有犯之者則心震意惕然自失所以神虧魂

散精光翳滯也常慎之待書有玉童王女各
七人言白有經者之功過攝萬邪之不祥若
子視文皆燒香於左右面也傳授之時對齋
四日立誓委盟爲不漏不宣之約須得其人
然後乃可付耳違科負盟七祖父母受拷於

玄都地獄身死下鬼如四極明科太虛真人
南嶽赤松子曰此經或名九素上書或名太
極中真玉文或名八道金策按四極明科受
書皆立誓約盟不傳泄以代歎血割髮之信
驗也其受九真太上真文晚白素九十尺其
受八道秘言黃老隱法晚素絲八兩其受太
上鎮生五藏雲腴之法晚金縱容珠二枚以
爲閉密藏之誓若有違盟泄露如神州四極
法晉永和七年歲在辛亥十月四日丁巳夜
受劉君九真中經八道秘言齋盟如法

太上曲素五行秘符太極左仙分撰
太上告後聖金闕帝君曰元氣分判天地開
張陰陽貴位三五成官玄置六甲化生五行
金木水火土總御中元以炁相生混合成真
後學求仙不知道源徒勞存思損疲形神積

涉無感望道泯泯欲尋本當歸其根失根
求生萬不得全今欲抄集上皇玉文出以相
告子擇賢而傳其法實秘望不在言可依明
科承而奉焉

太上五行秘文與天地同生混仙萬真總御
神靈天無五行則三光不明地無五行則山
崩嶽傾人無五行則身朽零故五行混合相
須而生若有志心當尋真名既受其法天地
同根呼魂招魄保命役神修之九年克登上
仙夫受曲素訣辭學上真之道當知五行父
母真君內諱存以招魂召以制魄魄魄長存
真神總歸宮宅備守形身便得反於自知若
此克遂遊宴玉清與炁合真矣
凡修此道當以甲乙之日入室燒香東向存
思甲父乙母二真之神父諱青嬰冠九玄碧
寶玄冠衣翠羽章衣手執青精保命秘符母
諱浩先頭作頽雲之髻著飛青錦帛手執化
生丹霞符二人以玄符授我身便叩齒九通
呪曰
真君父母化生二靈三五及真與元合冥外

攝遊魂內固魄精長居宮宅無離我形長與
三元同保玉清單服符又叩齒九通黑液三
過止修此九年洞觀無窮徹視遠聞逆知吉
凶
丙丁之日入室燒香南向存思丙父丁母二
真之神父諱樞戶冠朱陽通天寶冠衣絳章
之衣手執朱明保身長存秘符母諱納靈頭
作飛雲之髻衣丹羅飛帛手執中原黃精秘
符來授我身便三呼二真內諱呪曰
陰陽變化二景生真玉靈及魂拘魄鎮神三
五混合無離我身得保日月三景齊晨畢服
符又叩齒九通黑液三過止修此八年真靈
降見雲霧來迎
戊己之日入室燒香向西南存思戊父己母
二真之神父諱長御冠黃華三寶玄冠衣黃
章單衣手執中元度命秘符母諱來生頭生
二角頽雲髻著黃錦飛帛手執金兒自然秘
符來授我身便三呼二真內諱呪曰
中元玄紀攝御四方化生五炁混合帝房拘
魂御魄與形合同長保天地歷劫無窮服符

畢又叩齒九通嚙液三過止修此十二年微見八方身化金光乘虛太空

庚辛之日入室燒香西向存思庚父辛母二真之神父諱啓明冠九元碧寶玄冠衣素羽衣手執素靈召神保命祕符母諱德神頭作飛雲之髻衣素錦飛翥手執玄陰生形上化

祕符來檢我身便三呼二真內諱呪曰金精玄注結炁九靈流真混合灌養身形使我魂魄安鎮黃寧飢食三元渴飲玉精乘虛駕浮遊宴紫庭仍服符畢又叩齒九通嚙液

三過止修此六年得駕景霄晨出入紫房壬癸之日入室燒香北向存思壬父癸母二真之神父諱朝靈冠玄晨之冠衣皂統單衣手執通靈長命祕符母諱法勞頭作頽雲髻衣玄錦飛翥手執飛仙騰化祕符來授我身

便三呼二真內諱呪曰上有九元化生陰陽五行參差金剛反強三晨寶冠我衣裳五色流黃天關開張上昇玉清出入帝房乃服符畢又叩齒九通嚙液九過止修行五年洞視無涯逆知吉凶乘虛

駕浮上昇霄晨

玉珮金鑄

黃本重附

上靈元年正月一日六元合慶甲子直辰元始天王與天帝君共乘碧霞流廳紫臺上登九玄之崖無色之端徘徊洞天逍遙極元流眇縱體適意浮輪有青鳥來翔口銜紫書集於玉軒奉受託文曰玉珮金鑄大極金書玄真洞飛二景寶經二君以金青盟天稟受上真鑄金為簡刻書靈文使龜母按筆太一拂庭處以雲錦之囊祕於鬱森之笈封以玉清三元之章付仙都老公侍仙羽郎藏太素瑤臺玄雲羽室玉珮者九天魂精九天之上名晨燈一曰太上隱玄洞飛寶章處於玉清之館太霄之中結青陽之炁靈照九天青光沌沌洞照三元之臺色如青玉形如月圓內有空玄玉臺紫殿則魂精帝君處在中央太霄隱書云玉珮玄臺南軒之文經曰欲求長生宜先取諸身月華月精日霞日精左廻玉珮右把金鑄二景纏綿雙神安康上行太極下造十方堅存玄真寶固靈根玄谷華嬰灌映

沉珍漱月咀日以入天門金鑄仰注玉珮執關青白分明通我泥丸寶液閉精鍊柔身形三君備衛丹絳之裙珠繡華帔飛錦青裙帶月銜日首建紫冠安坐明堂陰以七元黃庭戊己塞鎮邪源恭司二子無美白元桃原三老當我生門通徹五府十二之綸吐納六宮魂魄歡欣却此百病辟熱除寒二景纏絡萬神內敷有明其文飛昇南軒把金鑄玉珮入景玄光九天同靈玄母齊房陰哺陽導明色鮮容位刻丹室名題帝宮三周九度與運混同此玉珮寶文太極玄真之經也能修之者皆飛行太虛逸放九清白簡結錄東華書名西王母今刻書此於崑崙之山玄圃之室自非清虛之質不得窺參天欲騰九清宴南軒迴玉珮於明堂引金鑄於泥丸降魂真於晨燈招飛景於帝君凡行此道當以暮雨兩手撫心閉目在景存玉珮青陽之氣光色沌沌如月之圓靈映兆身洞達一形魂精帝君姓開明形長九寸頭建紫冠袂珠繡華披衣飛錦青裙帶月銜日乘御青鳥在青光之中下

降兆身安鎮泥丸此當叩齒九通嘽液二十
七過陰呪曰

玄元太靈九天魂精晨燈朝映結炁光青號
曰玉洞洞耀太明帶月銜日律符執鈴華光
流煥普天靈冥乘空控翻丹轅紫新先晏三

元迴降我形鎮在泥丸下流黃庭檢魂東魄
萬鬼安寧五藏結絡九穴華榮八景騰飛外

入玉清畢以手相摩令熱拭目二七過嘽炁
三過止便卧如此則魂安魄寧萬神鎮宮內
固靈氣外塞邪源八景變化鍊其雙仙行之

九年尅能洞觀幽冥遠克未然坐在立亡與
神對顏一十八年通成真降飛行上清學無
此法則三魂不守七魄不寧三尸飛翔九蟲

奔驚攻伐形內來邪通精神炁散遊體不潔
清徒勞嘽液損炁喪靈有得此道克成長生
實慎密修命胡可傾金鑑以九天魄靈九天

之上名曰虹映一曰上清華蓋陰景之內真
處上清之館太霄之中結白煙之炁靈映九
天白光奕奕洞觀上清色如白雲形如玉山

上有瓊林之宮則魄靈帝君所處太霄隱書

金鑑之經於玄臺北軒之內文曰欲求飛仙
當鍊魄靈魄靈精九天俱生二景纏綿雙

神洞明右迴金鑑左旋玉鈴流光紫虛耀真
上清飛行太極下道八冥堅存玄真保固華
嬰日月交溉玄谷益盈玉珮金鑑青白分明

鎮我明堂魂安魄寧是謂華蓋九天帝靈紫
繡珠帷飛羅丹帟帶日銜月首建華精安坐

明堂陰以七星上降陵梵務猷黃寧三老帝
尊固我長生通徹胃管六府五庭虹映纏絡
萬神衛形有得其文飛昇上清此金鑑寶文

上清陰景之內真能修之者皆上步霄霞遊
遊太極寢宴九空進行紫虛也西王母令刻
書此文於崑崙山積石之陰自無玄圖帝簡

錄字丹臺此文不可得而披也夫欲騰景九
霄之上運身上清之中迴金鑑於泥丸引玉
珮於明堂降華蓋於虹映招飛景於帝君者

常以雞鳴天光未分之時叩齒二十四通思
金鑑白雲之氣色奕奕如玉山映靈兆身
洞達一形魄靈帝君姓暉諱閏元形長九寸

頭建華冠披紫繡珠帷飛羅丹帟帶日銜月

乘白翻之鸞在白光之中下降兆身入明堂
之中便引炁二十四嘽陰呪曰

九天魄靈元始上真虹映峨峨白光玉山號
曰金鑑天帝之神帶日銜月逆鸞白鸞上宴
玉清出入三元迴降我形安鎮靈關拘魂御

魄萬神自歡十二五内生華靈秀玉頰紫雲飛行
上昇帝晨摩兩掌令熱拭目二七過捨兩

目後二七過嘽液二七過止此則金鑑下映
帝君安鎮萬神總歸身生光明行之九年之
內飛行上清矣

又當以月一日及甲子太歲本命之日清齋
入室白書九天魄靈太霄陰符於青紙上夜
半向東方叩齒二十四通誦金鑑之經一遍

存金鑑白氣之光當奕奕洞明如玉山靈映
兆身洞匝一形兆引白光二十四嘽止服太
霄陰符微呪曰

玄陰七雲九天魄精玉山奕奕虹映上清金
鑑玉珮與天同生二景纏綿下降我形列奏
丹臺刻書紫名得乘飛輿流黃靈冥飛空騰

虛昇入洞庭上享無極與天齊靈畢摩兩掌

攻鬼伐兵炁無不應應響盪然其法至妙不
得妄傳口口相授而已明慎之焉

五帝流鈴玉符威制極天之魔召攝五方神
靈上應五晨參落七元下應人身九孔七明
周天竟地靡有不關無幽不測無細不鑿有
符則光見擲符則振威子若佩之口受師言
若在人間遇惡鬼之地當作攝威大祝吐向
閉炁十二息思五方炁覆冠一身內外暗冥
觀無所見因叩齒三十六道嘯五方炁各方
三嘯炁徐盡入此身存我兩目童子先如流
星煥落五方便祝曰

天元七精五帝流鈴煥擲雷光如天奔星光
耀十方照鬼真形有何小妖當我生門太上
有命誅戮無親屠割腹絕鬼滅精千千皆
摧萬萬皆傾神威吐祝攝錄無停使嘯炁三
十六過止如此一祝則五方神官皆保甲命
卒攝錄所在有靈之炁束縛諸庭三祝則鬼
王滅種若入五嶽周遊山川冒嶮履峻皆當
未及其處五步叩左齒三十六道若之東嶽
便存東方青帝希林珠官屬九千人衛我前

後左右以青霞之炁覆我身若之南嶽當
存赤帝丹玄子官屬八千人衛我前後以絳

雲之炁覆我身若之西嶽當存西方白帝
少皓靈官屬六千人衛我前後以素霞之炁
覆我身若之北嶽當存黑帝玄冥皓官屬
五千人衛我前後以皂雲之炁覆我身若
之中嶽當思黃帝執中元官屬萬二千人衛
我前後以黃雲之炁覆我身畢祝曰

乾元耀靈七星玄精五千華蓋繞絡我形五
色飛霞混合交并身佩七元流金火鈴煥擲
無方極天鬱冥五帝神官駢策天兵為我攝
制山川土地千鬼萬靈皆來東首自送真形
前誅後戮所捕無停畢如此一祝天魔滅迹
萬鬼來朝遊行五嶽履涉山川無復試觀之
患五嶽仙官自奉送五芝玉英來給予身若
在軍寇之中懸白刃之下厄難之處當叩右
齒十二通存七星覆我玄光洞映周匝一體
存肝為木星出在左肺為太白星出在右心
為焚域星出在前腎為辰星出在後脾為鎮
星出在胃上今五星精炁纏繞前後我身居

斗魁之中五星之下又思五帝神官衛我左
右祝曰

天為我屋地為我床五嶽山河為我橋梁玄
斗元精為我衣裳藏身七元之內流火之鄉
度我者太一務敵過我者白元無英尖不能
干兵不能傷當令我身上詣金闕九老之京
畢如此在屈厄之中垂終之命便得解脫矣

雲笈七籤卷之五十一

雲笈七籤卷之五十二

職二

符籙之書其於金丹之要最為切要

雜要圖訣法

九真行事訣

三月三日五月五日以東流水沐浴燒香於

左右單向王氣拜心祝曰

太上高真九靈之精使某飛仙登於紫庭沐浴

浴華池身神澄清精通太虛五藏自生

第一真法平旦按手兩膝上閉氣瞑目內視

存天精若著朱衣巾丹冠坐在心中口出紫

炁以遠心外九重因叩齒九通嚙液九過祝

曰

天精大君來見心中身披朱衣頭巾丹冠左

佩神符右帶虎文口吐紫華養心凝神赤藏

自生得為飛仙

第二真辰時按手如法存堅玉君著素衣中

白冠入坐諸骨中恍惚小形存之無的所行

七口出白氣以遠骨九重乃叩齒九通嚙液

九過祝曰

堅玉大君來入骨中身披素衣頭巾白冠左

佩龍書右帶金真口吐白氣固骨凝筋白骨

不朽筋亦不泯百節生華使我飛仙

第三真巳時按手如法存元生君著黃衣中

紫冠周旋血脉津液之中口吐黃氣纏黃乳

脉之外九重乃叩齒九通嚙液九過祝曰

元生大君周灌血樞身披黃衣頭巾紫差左

佩虎籙右帶龍書口吐黃津固血填虛精盈

液溢九靈俱居使我飛仙天地同符

第四真午時按手如法存青明君著青衣中

翠冠坐肝內口吐青氣繞肝九重乃叩齒九

通嚙液九過祝曰

青明大君來入我肝身披青衣頭巾翠冠左

佩虎章右帶龍文口吐青氣養肝導神青藏

自生上為天仙太一護精抱魄檢魂

第五真未時按手如法存養光君著綠衣中

蓮冠坐脾中口吐綠氣繞脾九重乃叩齒九

通嚙液九過祝曰

養光大神來入脾中身披綠衣頭巾蓮冠左

佩玉鈴右帶威神口吐綠華養脾灌理薰藏

自生上為真人

第六真申時按手如法存白元君著龍衣中

黃晨華冠坐肺中口吐五色氣繞肺九重乃

叩齒九通嚙液九過祝曰

白元大君來坐肺中身披龍衣黃晨華冠左

佩玄書右帶虎文口吐五氣理肺和津白藏

自生飛仙紫門

第七真酉時按手如法存玄陽君著紫衣中

芙蓉冠化形並入兩腎中口吐蒼氣繞腎九

重乃叩齒九通嚙液九過祝曰

玄陽大君入坐腎中身披紫衣頭巾芙蓉左

佩龍符右帶鳳文口吐蒼華灌腎靈根黑藏

自生身為飛仙北登玄關遊行大闢

第八真戌亥時按手如法存含景君著錦衣

巾紫冠坐膽中口吐五色氣繞膽九重乃叩

齒九通嚙液九過祝曰

含景大神來坐膽中身披錦衣頭戴紫冠左

佩神光右帶玉真口吐五氣養膽強魂和精

實血理液固身使我上昇得為飛仙

第九真子時按手如法存無英君著龍鳳衣

巾紫華冠坐洞房中口吐紫色氣繞頭九重

又吐紫氣繞兩目內外九重又吐紫氣繞古
九重又吐紫氣繞齒九重凡四過各各繞
今乃叩齒三十六過嚙液三十六過祝曰
天昌祖君帝皇元神鎮守紫房官在泥丸黃
闕金室混為九真龍衣鳳帔紫華青緣手把
黃符頭中華冠左佩金瑛右帶虎文下坐日
月口吐紫煙周氣齒舌朝溉眼展丹入靈
呼魄召魂凝精堅胎六合長權上登太微列
補仙官
凡行九真之道四十年五藏自生上登上清
若長靜山林可日日行之也

昇女行事訣

一日三日五日禺中若夜半入室北向正坐
按手定氣臨目存北斗九星呈紫包烟赤包
形大小隨意忽來入頭泥丸中偃魁向上杓
指前魁中有鬼神名奇劔字靈綱著紫羽帔
丹錦裳中芙蓉冠手把流鈴坐向外良久乃
嚙液五十過叩齒九通以左手第三指捻兩
眉中央微祝曰
太上紫暉九通之尊華蓋七落迴暉萬晨勳

御高靈靜和景雲陰陽流灌三氣中分遊濟
無外煥朗衆天令月啓辰未登泥丸元精結
感化為大神名曰奇劔厥字靈綱正坐斗中
遊我明堂鳳羽紫帔虎錦丹裳左帶玉珮右
腰金璫手把流鈴頭中神光吐氣溉精泥丸
以原魂魄疑和植華柱梁使我飛仙起虛臨
空上造上清榮虎命龍北朝玉帝瓊林上官
西謁太素稽首三元更按手嚙液三十過叩
齒九通又祝乃起北向再拜次西向再拜
七日九日十三日禺中若夜半入室北向正
坐按手定氣臨目存北斗七星來下入心跡
官中魁在下向外杓指上魁中有神名旋度
字素康著絳羽帔龍帶虎裳中芙蓉冠項有
圓光坐向外良久乃嚙液五十過叩齒九通
以右手第二指撥捨心祝曰

太上紫真九氣中靈包括萬度玻璃煥明飛
震流暉暉燭玉清玄蓋衆辰陰陽判成四和
交降七緯順生肇月吉辰來映心度飛光落
景中元充盈六府啓開華液泯平魂魄制鍊
得真之精感至觸變德化立成忽見大神正

坐安房整氣朝津百節開通攀斗據魁眇邈
十方其名旋度厥字素康絳羽華帔龍帶虎
裳身充寶曜項負圓光首中飛展美冠低昂
使我飛仙起浮太空中造紫闕北朝玉皇役
使萬神衆靈奉迎心上生華慶雲永昌鳳蕭
冷冷鸞吹錯錯更按手嚙液三十過叩齒九
通又祝乃起南面再拜
十五日十九日二十三日禺中若夜半入室
北向正坐按手定氣臨目存北斗九星來入
臍下丹田中魁在下向外杓指上魁中有神
名抗萌字流鬢著黃羽帔龍衣虎帶巾綠夫
冠坐向外良久乃嚙液六十過叩齒九通以
左手第三指捨鼻人中祝曰

太上紫皇煥朗中樞九璣炳霄光透太霞萬
靈仰鎮千神植牙七度用明九煙芬葩制陽
表順執陰以和其暉啓降玄根物羅肇月惟
吉觀映臍內紫氣發霄飛光縱墜鍊我魂魄
華精榮蔚忽見大神上官靈貴名曰抗萌厥
字流鬢正坐臍中乘斗九氣吐納雲液平血
理胃黃鳳羽帔龍衣虎帶手啓日根頭中綠

天腰流火鈴煥電映無使我飛仙超空躡浮
上造玉房攜帶霄虛役使萬神天地同休更
按手燕液三十過叩齒九通又祝乃起向本
命再拜

八節日夜半入室北向正坐按手定氣閉目
內視存身冉冉起上飛昇斗魁中念良久
如覺我身已在斗魁中也又存向三神名字
服色貌如嬰兒並與我同坐我心拜之又存
斗中玉妃名密華字璘借披錦帔鳳光鸞裙
中紫芙蓉冠在我前坐口吐紫煙入我心中
良久嚙液八十過叩齒九通左手撫心微祝

曰
太上丹靈玄光燄煥九絳啓璇暉氣澄散展
幽朗燭七曜蔚燦二景奏明陰陽以判四度
用昌雲津四灌八節氣啓上昇九元據斗拳
綱未見三晨問我稽留何不昇仙我即稽首
畏恐已前帝乃赫莊口衝日根左破六天右
感鄴山流鈴上煥萬魔碎分速和我魄強我
三魂藏斗內曜九精在心紫霞洞映飛光萬
尋和魄制魂六胎調鍊感精變躍玉妃忽見

坐當我心俯視仰賜其名密華厥字璘借吐
納朱氣和平百關身服錦帔鳳光鸞裙腰帶
虎錄龍章玉文手執月華頭中紫冠騰躍太
霄駕景蓋天書名太素我得飛仙超浮崆峒
乘瓊太元上造朱房役使萬神紀均二度遂
返嬰額北帝溉電南帝火陳東蒼啓燭赫赫
雷震西流雙打鳴音唱鈞四舉超躍薦我玉
真遂乘八景邀宴九煙更按手嚙液三十過
叩齒九通更祝乃起向西北再拜舉行此九
真并女存九星之道一十四年赴降歷元上
坐上清若長靜山林可日日行之

方諸洞房行事訣

暮卧平枕偃卧小舉左手垂右手正心陰祝
曰
第一太星精名玄樞願某飛仙乘虛駕浮存
下一宜者左足前小進安之
第二元星精名北胎願某飛仙遊行洞臺次
下著左手前祀之
第三真星精名極上真願某飛仙得治三玄
次下當頤下

第四紐星精名璇根願某飛仙列為五名次
下著右手前執之令成魁形
第五綱星精名天平願某飛仙登行上清次
下著右手
第六紀星精名命機願某飛仙名書太微火
綱星右
第七闕星精名玄陽願某飛仙得使玉童火
紀星右
第八帝星精名高上玉皇願某飛仙登後聖
之堂火下還魁中當右足前綱進紐星

第九尊星精名太微帝君願某飛仙得入丹
瑤玉房次下當左足前太星內綱進帝星九
祝畢更分明審存如斗形令一五七二四六
皆相應也安卧其中乃叩齒三七通陰祝曰
九星太精北極真君益我精胎強我三魂左
引日華右栒月精辰中黃景元虛黃真使我
飛仙上登紫煙神氣玉符當守生門萬邪伏
法受形斗君
又存斗星分精別為小斗形從斗戶入洞房
中約左右魁中有黃老君魂衣黃華續衣坐

在中央已魂如已服色坐在右相對赤子衣赤繡華衣坐在左黃赤子並如嬰兒之包使斗星精光照徹五內百節皆令赤光赫然祝曰

洞房元精赤子太尊斗光華蓋來照泥丸寶鍊骨血制魄拘魂使共飛仙乘雲登晨上朝玉帝太上元君

若月旦府之者當兼思北辰六星起真紐星間右列又思華蓋二十二星以十一星為綱連真星右列小曲起以十一星為蓋前近關

星曲廢後對綱星且欲起先叩齒二七通嚙液二七過陰祝曰

天元上一斗中七重上清紫精在兆身中華衣紫蓋太素玄宮後聖靈氣下入洞房使我飛仙行太極金堂

凡行洞房道七年除死籍上生名刻方諸府十八年九精來下雲車見迎白日登晨常以月三日二十七日夜竊候北斗魁中第八帝星高上玉皇神八景靈元君第九尊星太微玉帝君神太素七晨元君此星紫光煥煥甚

大見者各隨見之名呼之再拜叩頭請乞見一星增年三百見二星增年六百慎勿傳之道之所秘也

五神行事訣

鷄鳴時向東平坐臨目存青炁從日中來忽入頭泥丸中泥丸中有兩青煙復各從目中出變成二童子如嬰兒上下青衣左目名飛靈在我左右目名晨嬰在我右各吐青炁灌繞我身洞徹內外極念良久叩齒九通嚙液九過微祝曰

東方上靈日炁煥青旦入泥丸鍊腦保形左變右化得道之名使我上朝太素紫精向日平坐臨目握固存日中有兩赤氣來各入手掩中變成赤童如嬰兒上下赤衣左手名按生在我左手右手名方盈在我右手

中各吐赤炁灌入我口中極念良久叩齒嚙液各九過微祝曰

太陽正真赤雲運煙玉靈化生與我相親接生方盈日中之神理仙護形延命億千舉體合景昇為高仙

晡時向日平坐臨目存日中有兩白氣來入兩足蹠心中變成二白龍一名飄精在我左二名欽序在我右各吐白煙入我兩鼻孔中遙達肺腑中有一童子如嬰兒上下白衣名素明子從鼻孔中出在我右立口吐白煙鬱我面上極念良久叩齒嚙液各七過微祝曰

玉皇飄欽二龍降入我兩足化生一身素明童子左廻右旋和攝真氣養育五神負我上奔太素寶仙

二十四神行事訣

平旦平坐閉目內視握固兩膝上叩齒二十四通存呼腦神覺元子字道都形長一十一分日髮神玄文華字道衛女一十一分女水皮膚神通衆仲字道連長一十一分女目神監生字道童長三寸五分青水項神靈謀蓋字道周長五寸白水臂神益歷輔字道柱長三寸五分白玉素衣鼻神冲龍玉字道徽長二寸五分青黃白色水耳神名梁峙字道岐長七寸赤衣凡五過存呼各宴其所乃叩齒八通嚙液八過微祝曰

上景八神一合八身奉形道化流變適真千
乘萬騎俱昇帝晨八靈異體玉華衛身恍惚
十周運造日門又存呼神三過止

次存呼喉神百流放字道通長八寸九色水
肺神素靈生字道平長八寸一分白水心神

綠陽昌字道明長九十赤水肝神開君童字

道清長六寸青水膽神龍德拘字道放長二

十六分音黃綠水左腎神春元直字道卿長

三寸七分玄白水五色無常右腎神象他

無字道玉長三寸五分表白或黑水脾神名

寶元金字道鸞形長七寸三分色正黃凡三

過各安其所乃叩齒九通嚙液八過微祝曰

中景八神九變九飛鍊魄正身明景同暉得

與八神合輦齊威千乘萬騎上登太微又存

呼神三過止

次存呼胃神同米育字道展長七寸表黃表

窮腸中神兆膝康字道還長二寸四分黃赤

表大小腸中神達送留字道厨長二寸一分
表黃水胸中神受厚勃字道虛長七寸一分
九色表胃膈神廣英字道中長五寸表白

本兩脅神臂假馬字道成長四寸一分赤白
本陰左卯神扶流起字道圭長二寸三分青
黃白水陰右卯神苞表明字道生長二寸三
分音黃白水凡三過各安其所乃叩齒八通
嚙液八過微祝曰

下景八神散景化靈雲煙壽生含元字精魂

魄以安真氣以寧千乘萬騎與我同并先造

太素壯揖上清又存呼神三過止

次存呼道一內神通無馬字道極生長二寸

三分紫色水凡三過令安坐心中乃叩齒三

十通嚙液二十四過微祝曰

玄上內真養形侍晨總紐攝綱九度八旋出

液內精和灌衆神五藏生華返老童顏千乘

萬騎與我昇天上朝太階高揖玉神又存呼

神三過止

日中夜半亦更存如上法若人中多事難專

若日中可存中景夜半存下景亦佳也夜半

存者當去枕平卧握固放體而存之若月一
日六日十一日十六日二十一日二十六日
夜半存神說又存兩目中有白氣如雞子在

目前須更變成兩明鏡徑九寸以前復照我
一體昇上二十四神洞鑿分明良久心祝曰
大明寶鏡分形散化鑒朗元神制御萬魔飛
行上清帳雲中羅役使千靈封山名河平可
以開眼也

常以庚午日日中取清水一斗真丹一鉢投

水中向月建左行三七過攪之祝曰

玄流朱精生光八明身神衆列並來見形微

視萬里中達九靈東向洗目二七過久行之

得見二十四神行五神二十四神法十八年

千乘萬騎來迎召上造就清

五辰行事訣

夜半清靜坐卧任意臨目視存太白星在玉

璫紫闕在眉上一寸直入一寸陽日在左陰

日在右次存辰星在天中帝卿玄宮在眉間

直上來至髮際五分直入一寸次存榮戴星

在玉門華房在日內甘際五分直入五分陽

日在左陰日在右次存歲星在洞關朱臺在
目後一寸直入一寸陽日在左陰日在右次
存鎮星在金匱黃室長谷在鼻人中中央直

入二分星懸於上良久令五星出光芒五色煙薰繞一身洞徹內外五色各隨其星之色乃叩齒三通嚙液二十五過微祝曰

高元紫闕中有五神寶曜敷暉放光衛門精化積主變爲老人首巾紫容綠帔絳裙右帶

汎鈴左佩虎真手把天網散絳飛展足躡華蓋吐七鍊身三景保守令我得真養魂制魄

乘騰飛仙嚙液三通叩齒三通若別有所願於祝後續言之

凡此五處各方一寸星如彈丸居中照洞面體雖鳴時存日月象在六合府中日在左月在右光明洞形此在兩目上角小仰高空中

按之叩齒間有四動在其中是也直入一寸方九分叩齒七通嚙液九過祝曰

大明靈神九度鬱青招霞藏耀鍊鍊五形官駕六合七神調平使我飛仙登行上清

右一條南極夫人受於太上高真名雙翼翼形隱道行此五辰雙景法十五年五方老人

俱下來迎俱昇紫庭

右五辰二十四神事凡五訣

迴元行事訣

丁卯日夜半於寢牀平坐北向按手臨目叩齒七通乃仰存七星煥明北方良久微祝曰

第一太星玄樞陽明天樞魂神上玄君七過願得除某七世以來下逮某身陽陰過皆

今消除所向如願萬事合心飛步七星與天相傾名刊斗星延紀億千

存陽明星從斗飛入口光芒迴散徑在心中內外光徹當存覺七星映陽明星餘故懸於

天地幼也丁丑日夜半如上法微祝曰

第二元星北極陰精天旋魂神上玉君七過願得除某七世以來下逮某身陰罪陽過皆

今消除六氣盈滿四神用虛飛行七元名刊玉書上登紫清乘玄駕无出入利正與天同符

存陰精星從斗來飛入口徑在肺中鑿洞內外丁亥日夜半如上法微祝曰

第三真星北極上真人天機魄精上素君七過願得除某七祖以來下逮某身生罪免過積惡私匿犯違天地三官者皆得消滅明目

徹視鑿洞幽無飛行七元名書上清使萬神上登玉庭駕景乘空與天相傾

存真人星來飛入口徑在肝中乃北向再拜嚙液九過亦可心拜丁酉日夜半如上法微祝曰

第四紐星璇根玄冥天權魄精上虛君七過願得除某七世以來下逮某身無息無德不

仁不孝陰惡之罪數十萬計皆令消滅服食納精日以進益飛登七元錄刊太玄上列玉

皇乘欵九天役使神靈日月同新存玄冥星飛來入口徑在脾中嚙液二七過

丁未日夜半如上法微祝曰

第五網星天平丹元玉衡魄靈上君玄皇七過願得除某七世以來下逮某身內外穢罪

表裏流過數千萬億記在幽闇者皆令消除當令體元氣盈黃鎮胃庭中上刻太素景戴

官右侍玉女左侍玉童日月同暉位為真王存丹元星來飛入口徑在胃中嚙液二九過

丁巳日夜半如上法微祝曰

七過願得除某七世以來下逮其身所犯所行賊惡罪過姦逆亂妄刻記帝官皆令消滅百病康愈體氣利正名書仙臺刻金上清仗使萬神飛行大明

存社柱星來飛入口徑在腎中陽日在左腎陰日在右腎嚙液二七過月晦日夜半後未雞鳴於寢床東向平坐按手叩齒七通仰存七星煥明於北方良久微祝曰

第七闕星玄陽天闕瑤光太明上皇道君七過願得除某七世以來闇昧匪罪五罪五形身中之神數千萬億紀在社帝鬼官者皆令消滅當令其神精八遠坐在立亡耳聽絕音目生紫光判玉太素洞覽鬼形名書帝軒命均二明飛行七元寢宴紫庭

存天闕星來飛入目瞳中陽日在左陰日在右通映兩眼內外自照存見五藏分明六甲夜半於寢林坐卧首向任意握固閉氣定神良久叩齒九通存北方九星煥明於頂上令光芒相映祝曰

第八帝星高上玉皇神八景靈元君第九尊

星太微玉帝君神太素七神元君九過願得除某九世祖父母以來下逮其身諸丘山水源大小罪過名上死籍者陰匿賊惡伏姦藏欺事有億萬列在鬼帝鄧山上死罪條列之愆記在社上九元太極真人黑簿者乞九天元太上帝尊王玄君皆令罪事消除飛行七

道上登玉清洞遊太元乘景履生社宴八素與日相傾總朝真妃攝御萬靈存帝尊三星來飛入泥凡中洞照五藏內外通生紫光嚙液三九過若六甲六丁日與月

晦日同者重行之
右理元事凡八訣
五帝雜修行乘龍圖
五藏神名
肝東方青其人姓為婁氏字君明衣青衣

心南方赤其人姓為張氏字巨明衣赤衣肺西方白其人姓為文氏字元明衣白衣腎北方黑其人姓為玄氏字子真衣黑衣服為中央戊己土黃其人姓為己氏字元己秋黃秋知吾者生不知吾者死知五藏神名

字與天地通等履暮有常呼之與言語有病服自今其神治之即差也不與相和不與言語則死矣出黃書西方兵法

肝神名為青龍字應龍子方心神名為豪立字陵陽子明肺神名為方長宜字子元腎神名為雙以字林子脾神名為黃庭字飛黃子

肝痛思東方青帝君治之不差思身中所出將軍悉治之
心痛思南方赤帝君治之
肺痛思西方白帝君治之
腎痛思北方黑帝君治之
脾痛思中央黃帝君治之

東方甲乙者木氣起於肝其氣青中有神人姓為婁氏字君明衣羽衣戴繡冠幘幘南方丙丁者火氣起於心其氣赤中有神人姓為張氏字巨明衣絳衣戴繡冠幘幘頭紐鑲錫刃常治太清之中腰帶紫綬能與天皇語

西方庚辛者金氣起於肺其氣白中有神人姓為文氏字元明水白衣戴繡冠情

北方壬癸者水氣起於腎其氣黑中有神人姓為玄氏字子真衣黑水戴繡冠情

中央戊己者土氣起於脾其氣黃中有神人姓為己氏字元巳衣黃衣戴繡冠情

膽為長命宮中有神人姓為吳氏字元仙衣黃衣持斗此五內之神四面供奉之拘魂錄魄來附小臣某甲身

右此五藏神先當靜思之次以上靜文吏兵守定次之

雲笈七籤卷之五十二

卷之五十二

大

雲笈七籤卷之五十三

職三

雜秘要訣法

太上隱書八景飛經八法并序

九天丈人受太空靈都金真玉光元始天王

名之八景飛經廣生太空名之八素上經青

真小童名之豁落七元九天太上大道君名

曰素書玉訣金章同出於九玄之先目其上

篇而四時名焉其道高妙衆經之尊凡行此

道不得冒殫入穢觸死生之汙犯此之禁真

靈高逝返止上官施君不至返誤此身子得

此法慎此為先法曰

立春之日三素元君上詣天皇大帝遊宴之

時元景行道受仙之日也兆修金真玉光八

景飛經之法當以其日沐浴齋戒清朝入室

燒香行禮施按招靈致其攝魔之符置於四

方兆於中央東北向叩齒十二通仰思紫綠

白三色之雲東吐而迴便心念微言三素元

君乞迴神駕下降我身右列我名賜我神仙

畢還思東方青微上府始陽宮中元景司空

司錄道君姓葛諱太兒獻形長七寸八分身著玄黃之綾頭冠七色曜天玉冠足躡五色

之履手執威神之策乘八輿之輪飛龜玄雲

之車驂駕青龍從太和仙童二十三人下治

兆身泥九宮中乃微祝曰

元景大神玄道迴精上節告始萬炁混生九

微上化迴降我形保固元宮監總帝靈招真

制魔我道威明上致太和玉芝充盈通神徹

視洞觀三清得乘飛景俱昇帝庭舉仰嚙八

炁止此元景之道行之八年則三素之雲八

與飛輪迎兆之身上昇帝晨所謂八道元景

招靈秘言不傳非仙之士

春分之日太微天帝君上詣高上玉皇遊宴

之時始景行道受仙之日也至其日如上法

夜半東向叩齒九通仰思玄青黃三色之雲

東吐而迴便心念微言太微天帝君乞迴神

駕下降我身上我帝簡賜我神仙畢還思東

方青陽上府玄微宮中始景老子大道君姓

并諱幽宛形長九寸身著紫青之綾頭戴九

色通天寶冠足躡九色之履手執命神之章

從太陽仙童三十六人乘八景之輿青雲之車駢駕蒼龍下治兆身明堂宮中乃微祝曰始景上元招靈致真承氣命節法典帝先迴精玄蓋上冥玉晨迴靈下降鎮固我身保精鍊氣五華結鮮紫氣流映洞得御神駢乘飛景上宴瓊軒畢仰嚙九炁止此始景之道行之八年則玄景飛輪來迎兆身上昇太清八道始景祕言勿傳非仙之人

立夏之日太極上真三元真人上詣紫微宮遊宴之時玄景行道受仙之日也至其日如上法清旦東南向叩齒九通仰思紫青黃三色之雲西北迴便心念微言太極上真三元真人乞迴神駕下降我房書我玉名使我神仙畢還思東南少陽上府太微宮玄景玉先無極道君姓王諱無英形長八寸八分身著丹錦之綾頭戴無極進賢玉冠足躡九色之履手執招靈之章乘玄景綠輿五色雷車駢駕鳳凰從靈飛仙童三十九人下治兆身洞房宮中乃微祝曰

玄景上靈駢宴八氣造宴九玄翔翔無外迴

真下降解我宿滯廢以飛雲覆以紫蓋得乘八景上昇霄際畢仰嚙八氣止此玄景之道行之八年則紫青黃三色之雲玄景綠輿來迎兆身上昇太清玄景八道祕言勿傳非仙之人

夏至之日扶桑公太帝君上詣太微宮遊宴之時靈景行道受仙之日也至其日如上法清旦南向叩齒八通仰思赤白青三色之雲東南而迴便心念微言扶桑太帝君乞迴神光下降兆身記名東華得乘飛煙畢還南向

思太陽上府紫微宮中靈景太尉元光道君姓玄諱伯史形長八寸八分身著絳錦丹綾頭戴平天耀精玉冠足躡九色之履手執制魔之章乘光明八道之輿赤雲氣之車駢駕鳳凰從丹靈上宮從玉童三十六人下治兆身中元丹田宮中乃微祝曰

靈景啓靈氣旋迴迅駕八道光吐威下降我房映我丹輝攝魔御神萬靈悉推使我洞幽與景齊飛畢仰嚙八氣止此靈景之道行之八年則致光明八道之輿來迎兆身上

昇太清靈景八道祕言勿傳非仙之人
立秋之日太素上真白帝君上詣玉天玄皇高真遊宴之時元景行道受仙之日也至其日如上法清旦西南向叩齒十二通仰思赤白紫三色之雲正西而迴便心念微言太素真人乞迴神光下降我身奏名玉天得為真人畢思西南少陰上府靈微陽宮之中元景太淡天道君姓黃諱運珠形長七寸八分著玄黃素綬頭戴七寶進賢之冠足躡九色之履手執命神之策乘脩條玉輦五彩朱蓋紫雲之車駢駕六龍從黃素上宮仙童二十四人下治兆身丹田宮中乃微祝曰

元景上真八道玄景上治黃母下治兆身徘徊神輦流映紫清歷運御氣三元煥明制神攝魔我道洞精長保上景飛仙長生畢仰嚙七氣止此元景之道行之八年則致脩條玉輦來迎兆身上昇太清元景八道祕言勿傳非仙之人

秋分之日南極上真赤帝君上詣閭風臺九靈夫人遊宴之時明景行道受仙之日也至

其日如上法清旦西向叩齒十二通仰思青黃赤三色之雲西南而迴便心念微言南極上真上皇赤帝君乞迴神光下賜我房賜書玉簡上奏九靈得乘飛景昇入無形畢思正西太陽上府精思炁官中明晨太和道君姓

浩諱仁義形長六寸八分身著白文素靈之綾頭戴無極玉寶天冠足躡九色之履手執度命保生玉章乘絳琳碧輦白雲之車駉駕白虎從素靈上官玉童二十四人下治此身華蓋官中乃微祝曰

明景道宗總統九天臣絡紫霄迎御八煙迴停玉輦下降此身啓以光明授以金真豁落招靈身無籍延得乘飛景上宴霄晨畢仰嚙七氣止此明景之道行之八年則致絳琳碧輦與來迎此身上昇太清明景八道祕言勿傳非仙之人

立冬之日上清真人帝君皇祖上詣高上九天玉帝子遊宴之時洞景行道受仙之日也至其日如上法清旦西向叩齒九通仰思綠紫青三色之雲西南而迴便心念微言上

清真人帝君皇祖乞迴神駕下降此房賜書玉名上奏上清得乘飛景昇入無形畢思西北陰暉上府清微宮中洞景司錄太陽道君姓某諱元輔形長五寸八分身著玄黃之綾頭戴九玄飛景玉冠足躡五色之履手執攝

殺之律乘玄景八光丹輦紫雲之車駉駕玄武從太玄仙童二十四人下治此身倉命官中乃微祝曰
洞景帝尊玄靈陰神乘霞御龍駉駕飛煙上遊玉清下治太玄迴降紫輦來入我身得乘

八景位同真人畢仰嚙五氣止此洞景之道行之八年則致玄景八光丹輦下迎此身上昇太清洞景八道祕言勿傳非仙之士
冬至之日太霄玉妃太靈上真人詣太皇宮太微天帝君遊宴之時清景行道受仙之日

也至其日如上法清旦正北向叩齒十二通仰思朱碧黃三色之雲東北而迴便心念微言太霄玉妃太靈真人乞迴神駕下降我房賜書玉名奏上太霄得為真人遊宴上官畢思北方陰精上府道微宮中諫議玄和道君

姓王諱陰精形長五寸八分身著玄雲五色之綾頭戴玄宸寶冠足躡五色師子之履手執招靈之策乘徘徊玉輦錦雲珠玉之車駉駕玄鳳黑翮從太玄上官仙童二十六人下治此身玄谷官中乃微祝曰

清景素真元始洞靈受化九元含氣朱嬰徘徊玉輦道遠紫清轉輪八節緯度天經削我死錄保命南生得乘飛景接轡綠駉畢仰嚙五氣止此清景之道行之八年致徘徊玉輦下迎此身上昇太清清景八道祕言勿傳非

仙之人
行八景飛經八道祕訣上皇玉帝告命諸天十方衆聖五靈靈仙敬護此身降致玄輿飛輦得與真人同昇上清真皇守此之命太一防此之身出入遊行無有凶橫之禍若有仙

名玉籍列圖紫宮幽冥亦不以此經啓悟此心此得此經即東華注簿位同真人唯保唯祕不可輕宣妄泄祕言死滅此門
太上丹景道精隱地八術一名紫霄

飛靈八變五符

隱地八化玄真之術一曰藏形匿影二曰乘虛御空三曰隱淪飛霄四曰出有入無五曰飛靈八方六曰解形通變七曰迴晨轉玄八曰隱景備天此乃上清金臺玉室秘房妙術藏之玉笈封以金章侍以玉童衛以玉女各八百人太上至最高聖君受之於九玄七千年乃傳太極真人東華大神方諸青童扶桑陽谷神王清虛真人告盟于上清裂金以誓身有其文者則隱淪八方有修其術則乘虛駕空口口相授不得妄傳予不示父臣不奉君唯在刻字金簡書名玉篇輕泄秘文殃乃七玄身為下鬼充塞河源按如神真秘而奉焉

第一藏形匿影之術當以立春之日平旦入室向東北角上坐思紫雲鬱鬱從東北角上良宮中下覆滿一室曉冥內外良久紫雲化為九色之獸如麟之狀在我眼前因叩齒三十六通而微祝曰

迴元變影晚晡幽蘭覆我紫牆藏我金城與氣混合莫顯我形畢便九嚙止閉目雲氣豁

除便服靈飛玉符修之一年形當隱空有難之日立良宮之上取本命上土撮以自障按如立春之日祝思之氣自覆人不見焉

第二乘虛御空之術當以春分之日正中入室東向冥目思碧色之雲鬱鬱如飛輪從東方震宮中下覆滿一室內外曉冥良久青氣化為蒼龍在我左耳一纏繞我身因叩齒三十六通而微祝曰

騰玄御氣輪轉八宮坐則同人起則入室覆我碧霄衛我神龍映顯我形通幽洞冥吞燕九靈永得無窮畢便九嚙氣止開目服符修之二年乘虛駕空有難之日立於震宮上取行年上土撮以自障按如春分之祝思氣自覆人視如氣

第三隱淪飛霄之術當以立夏之日正中入室東南向冥目思赤雲如煙之狀從東南巽宮中來覆滿一室內外曉冥良久赤氣化為玄兔在兆胃腹之上因叩齒三十六通而微祝曰

玄兔靈飛啓告三晨披除昔翳通我清津景

紫雲聚氣降紫煙萬靈稽首皆伏我前畢便九嚙氣止開目服符修之三年隱淪飛霄有難之日立於巽宮左取十四氣以自覆則與氣同行

第四出有入無之術當以夏至之日正中入室南向冥目思赤氣翁鬱從南方離宮中來覆滿一室內外曉冥良久赤雲化為鳳凰在我頭上因叩齒三十六通而微祝曰

赤霞映玄氣液涿通九道之變化為鳳凰授我真符賜我玉漿出自天門入自巽宮招致雲輶駕虛乘光畢便九嚙氣止開目服符修之四年能出入無窮有難之日立於離宮左取九氣畢便開目服符又九嚙氣止撮取月建上土以自障按如立夏之祝思赤氣自覆則身為火光

第五飛靈八方之術當以立秋之日晡時入室西南向冥目思白氣鬱鬱如天之霧從西南上坤宮中來覆滿一室內外曉冥良久白氣化為麒麟對在我前因叩齒三十六通而微祝曰

仰注玄精吞嚙黃華身生飛羽輕舉登霞遊宴八宮萬萬不組畢便九嚙氣止開目服符脩之五年能昇八方有難之日立於坤宮上仰嚙三十六氣左取今日辰上土以自障按如立秋之祝思白氣以自覆則身化為霧露人不見也

第六解形遁變之法當以秋分之日晡時入室西向冥目內思白雲從西方兌宮中來覆滿一室內外曉冥良久白氣化為白虎常在

我右邊因叩齒三十六通而微祝曰解形遁變追飛躡浮先謁玉皇退之八岬分身為萬通意如求俄頃之變八宮已周畢便九咽氣止開目服符脩之六年形化影變縱橫八方任意所之有難之日當立兌宮之中思火氣來燒我身仰嚙氣九過取丙上土以自障祝如上法則人莫之見也

第七迴晨轉玄之術當以立冬之日子時入室西北向冥目內思黑雲從西北方上乾宮中來覆滿一室內外曉冥良久黑雲化為騰蛇在我左足下因叩齒三十六通而微祝曰

太微九玄化為騰蛇迴輪五星運轉七機上宴玄宮八景同暉吞精嚙氣永無終衰畢便九嚙氣止開目服符脩之七年能迴轉五晨出入無間有難之日當立乾宮之中思黑雲來覆我身仰嚙三十五氣取天門上土以自障其身祝如立冬之日則人不見之

第八隱景憐天之術當以冬至之日子時入室北向內思黑氣疊沓相覆從北方坎宮中來下覆滿一室內外暗冥良久黑氣化為玄龜在我右足下因叩齒三十六通而微祝曰

八道隱方藏地憐天逃以六陰顯身玉輪駢龍御煙上造帝晨畢便九嚙氣止開目服符脩之八年則登玉清宮有難之日立在坎宮之上思黑雲覆身仰嚙三十五氣取地戶上土以自障祝如冬至之文則人不見逃也

太清玉霞紫映觀上法

常以本生上旬之日沐浴清齋淨服平旦入室以內觀開明玉符清華之水使向洗眼并漱滂口腹令內外清虛口無餘味腹無餘熏眼無餘視體無餘塵恬淡靜默唯道是身然

後還南向平生瞑目內思紫氣出此頭頂之上勃衝天氣冠己身內外鬱冥便引紫氣仰嚙三十九過覺氣嚙三十九過氣嚙入此口腹之中嚙訖開眼朗然豁除便叩齒三通仰祝曰

上清流霞暉真言巨紫雲映靈揚精交煥內住金門玉戶受觀寶神和藏魂魄無散明皇九真八道流羨雲雲招靈靈降樂漢洞徹幽元三晨齊宴遊騰玉堂上拜帝館畢仰嚙三過止本生上旬之日若甲子旬生以甲寅日為上旬他皆倣此也

紫書訣云修上清玉霞紫映內觀之道常以月生一日取西流水三升盛之以銅器亦佳以真珠一兩內著水中名曰金精石景水母玉胎之埃露於中庭至月十五日正中日精玄映於石景水母目象煥明水母之中東向流霞開明洞觀玉符投內石景水母中轉南向叩齒十六通仰呼曰日魂珠景照靛綠映丹霞赤重玄炎廳象凡十六字畢閉眼思日中五色流霞下冠兆身洞煥一形存見日中

有一仙人身長八寸頭戴朱陽赤冠衣絳錦丹栝下在此身頭頂之上口引日中赤丹金精石景水母之瑛以灌溉此形便臨所感水中映日光而微祝曰

耀羅丹陽元景數陳赤鍾大明九氣齊真三五運精二象交纏玉胞石體鍊故返新流霞

玄注水母凝神和魂柔魄內外同煙仰餐丹華口撥日根靈芝盈溢面發金仙與氣同軀與日同存乘景飛空上造帝晨舉仰向日十六噉止取石景水母之瑛向日洗目并沐浴形軀餘水放之西流行此九年面有金容內外洞徹與日同光飛行玄虛上造日間此道高妙不傳下世輕泄實文罰以鬼兵身役鬼官七祖獲殃

存玄白法

胎精中景黑白內法常以旦坐卧任意在泥丸中有黑氣存心中有白氣存膈中有黃氣三氣俱生如雲以覆身物存氣如小豆漸大衝天三氣纏繞身共成一混因變成火火又燒身過明洞徹內外如一內通外徹支體

共火一色旦行之至日中乃止於是服氣一百二十都畢行之三十年造形隱身日行五百里

三素雲法

夜卧謂子後睡覺起時又云坐起可行之不必夜也要當以生氣時如此則子後午前皆可為之然宜以丑後卯前為之佳矣先閉目東向當東向平坐以手大指後掌左右按拭目就耳門使兩手俱交會於項後三九過存目中各有紫青綠三色並出目前此是內按三素雲以灌目童子也先存兩目中各有此三色雲仍各出目前變鬢良久按拭之於按中每覺目外之雲還入目童子中輝光瑩徹手過又出拭之又入以至數畢而陰祝曰

眼童三雲兩目具君英明注精關通精神大玄雲儀靈驗篇篇係我雙關啓徹九門百節映響朝液泥丸身昇玉宮列為真君畢因噉液五十過存液入肝中行之一年則耳聰目明人為之徹視千里羅映神靈聽之於絕響也

又法返胎按摩經云常以陽日月一日為陽每陽日之旦夜之卧覺且將起急閉目向本命之方以兩手掌相摩切令小熱各左右按按兩目龍耳門令兩掌交會於項中九過又存兩目中各有紫赤黃三色雲充谷下入兩耳中良久陰祝曰

眼童三雲明目具君映明注精關通精神太玄雲儀玉靈數篇係我雙關啓徹九門百節應響迴液泥丸身昇玉宮列為上真祝畢噉液三過畢乃開目坐起常行之不如旦暮也行之三年耳目聰明

雲笈七籤卷之五十三

卷三

十四

靈神

說魂魄

正一真人居鶴鳴山洞告趙昇曰夫人身有三魂一名胎光太清陽和之氣也一名爽靈陰氣之變也一名幽精陰氣之雜也若陰氣制陽則人心不清淨陰雜之氣則人心昏暗神氣闕少腎氣不續脾胃五脉不通四大疾病係體大期將至焉旦夕常為尸卧之形將其奄忽而謝得不傷哉夫人常欲得清陽氣不為三魂所制則神氣清爽五行不拘百邪不侵疾病不崇長生可學趙昇稽首再拜叩頭伏問何以制禦得陰雜之氣使清和之氣降矣昇欲謹敬行之導接生靈牢固朽敗之徒免幽魂所侵逼矣真人曰復生告汝夫人身最貴天地委形三元真氣之所賦若合三氣百神而不至於死夫三魂者

第一魂胎光屬之於天常欲得人清淨欲與生人延益壽算絕穢亂之想久居人身中則

職四

生道備矣

第二魂爽靈屬之於五行常欲人機謀萬物搖役百神多生禍福災衰刑害之事

第三魂幽精屬之於地常欲人好色嗜慾穢亂昏暗耽著睡眠爽靈欲人生機生機則心勞心勞則役百神役百神則氣散氣散則太清一氣不居人將喪矣幽精欲人合雜合雜則厚於色慾厚於色慾則精華竭精華竭則名生黑簿冤錄罪著死將至矣夫人重色欲必昏邪穢亂不避三光四明雷霆神察為四司所錄五帝所責延累九玄七祖父母長居幽途榮祿長生不可親矣趙昇驚起請始其源狀則得屍敗之徒見乎全生之道正一真人曰胎光本生始清元君聖母之宮每降正月七日爽靈本生於太一之宮降於七月七日幽精生於太極陰宮降於十月五日皆以本降之日上詣本宮受事送人善惡謂之三魂會日此日是本會之日亦更小擯會三日胎光以甲子日上爽靈以庚申日上幽精以本命日上言人善惡災難非禍若三魂不相

制禦歸本官各言人清淨不生惡狀則魂常不離人左右神氣雄壯百神隨從所為無不從其善願幽精絕對四司莫能書其罪狀災害陰邪疾病不敢輒近其形體吾為汝備述謹而行之真道立見正一真人曰夫修道攝生常以清旦日未出時叩齒三呼三魂三過夜欲卧亦三呼呪曰

胎光延生爽靈益祿幽精絕死急急如律令

每日如此魂不離人左右飛災橫禍惡鬼凶神不能為害遊夢變恠杜絕房寢每於此前上三日下午三日隔宿潔淨恭肅清齋三日沐浴拜章言功謝罪著善即爽靈幽精不能強制真一元氣道可易求正一真人告約趙昇曰行之勿得不常存之勿得不精常精者道人之志也正一真人告趙昇曰夫人身有三魂謂之三命一主命一主財祿一主災衰一常居本屬宮宿一居地府五殺中一居水府以本命之日一魂歸降人身唯七魄常居不散若至本命日一魂歸降檢行人與魄合察衰敗壯健若三魂循環不絕則生人安穩

無病其日可清淨身心不酒不色著新衣焚香習善至本命日若欲睡則睡少時魂與魄合即去若其日燂醉昏亂魂歸去身三步取合不得穢氣衝射魂遂去而不歸如三度魂歸不合魄即去身神斃矣魄者陰也常欲得

魂不歸魂若不歸魄即與鬼通連魂欲人生魄欲人死魂悲魄笑曰歸無我舍五鬼入室三魂絕而不歸即魄與五鬼為徒令人遊夢恠惡謂之遊魂身無主矣令人行事昏亂就睡好眠災患折磨求添續不可得也一年六

旬魂六度歸身中制禦陰魄令不與陰邪通好百神交會形體災難不侵若六旬不返魄得其便與陰鬼謀人將亡矣每本命日一魂從本宿降下二魂雖非此次其日亦隨從母魂有本司官吏四人都十二人其日本生父

母亦與魂降當須以錢財酒脯一十二分取本命時祭之後本司不與魄為留難及時降下禍莫能盡常為之長生之門玉真人曰吾聞先師真人之言夫混沌元始本一氣化散三萬六千神氣者皆流約為其數夫天地神

氣新舊交續宜有數而限之百川因氣而不絕天地因氣而長久維斗得之而不窮綿綿接續而生焉聖人指一氣為歸交接降約令人不死而凡約者不知苟取其死天地晝夜一周三萬六千炁候交接不愆則日月貞明

風雲不昧澤及四時萬物資生若氣候愆時不相接續數有關少上下不應即雷霆震怒日月失道星宿失位愆陽水滯萬物失生人身法天象地每日一周時腎氣上至脾胃晝夜三萬六千喘息不絕上下相應通流經絡

傳流五藏滋澤榮衛即人輕健精明強記无病學道易成若三炁五炁十炁不續即人病傳於經絡令人壯熱飲食不下魂魄驚怖神氣錯亂一藏容受即病得其土地分野瘵之不及則人困矣是以修真之人採新安故添

續不絕即神氣常堅精華不散則人不衰不老病疾不侵鬼神畏懼五靈鎮守精氣充塞外制百邪陰毒之氣氣既精銳禁無不伏言其神氣壯銳摧伏五兵如猛大將軍故以神氣為將軍也

拘三魂法

月三日十三日二十三日夕是此時也三魂不定爽靈浮遊胎光放形幽精擾喚其爽靈胎光幽精三君是三魂之神名也其名皆棄身遊遊歷迹本室或為他魂外鬼所見留制

或為魅物所得收錄或不得還返離形放質或犯於外魂二氣共戰皆躁競赤子使為他念去來無形心非意閑道士皆當拘而制之使無逃逸矣拘留之法當安眠向上下枕伸足交手仰上冥目閉氣三息叩齒三通存身

中赤氣如雞子從內仰上出於目中出外赤氣轉火燒身使匝一身令其內外洞徹有如燃炭之狀都畢矣其時當覺身中小熱乃叩齒三通畢即存三魂名字胎光爽靈幽精三神急住因微祝曰

太微玄宮幽黃始青內鍊三魂胎光安寧神寶玉室與我俱生不得妄動鑿者太靈若欲飛行唯得詣太極上清若欲飢渴唯得飲徊水玉精

制七魄法

月朔月望月晦之夕是此時也七魄流蕩遊走穢濁或交通血食往鬼來魅或與死屍相關入或淫赤子聚奸伐宅或言人之罪詣三官河伯或變為魍魎使人魘魅或將鬼入呼邪殺質諸殘病生人皆魄之罪樂人之死皆魄之性欲人之敗皆魄之病道士當制而厲之陳而變之御而正之攝而威之

其第一魄名尸狗 其第二魄名伏矢

其第三魄名雀陰 其第四魄名吞賊

其第五魄名非毒 其第六魄名除穢

其第七魄名臭肺

此皆七魄之名也身中之濁鬼也制檢之法當正卧去枕伸足兩手控掌心次掩兩耳指端相接交於頂中閉息七通存鼻端白氣如小豆須臾漸大以冠身九重下至兩足上至頭上既畢於是白氣忽又變成天獸使兩青龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中皆向外在心上向人口舌龜在左足下靈蛇在右足下兩耳中有玉女著玄錦衣當耳門兩手各把火光良久都畢又嚥液七過叩齒七通呼七

魄名單乃祝曰

素氣九迴制魄邪姦天獸守門嬌女執關七魄和柔與我相安不得妄動看察形源若汝飢渴聽飲月黃日丹於是七魄內閉相守受制若常行之則魄濁下消返善合形上和三官與元合景一人身有三元官神門有玄闕大君及三魂之神合有七神皆在形中欲令人長生仁慈大吉之君也此七魄亦受生於一身而與身為攻伐之賊故當制之道士徒勞也

其三元官所在其上元宮泥丸中也其神赤子字元先一名帝卿其中元宮絳房中心是也其神真人字子丹一名光堅其下元丹田宮臍下三寸是也其神嬰兒字元陽子一名谷玄

此三一之神矣欲拘制魂魄之時皆先陰呼其名存三神皆玉色金光存嬰兒之貌中上二元皆赤衣下元衣黃頭如嬰兒始生之狀也

對日存三魂法

太靈真人曰先師教以五建之日日出三四丈許正立以心對日存三魂神與日光俱入心中良久閉氣三息嚥液三過祝曰

太陽散暉垂光紫青來入我魂照我五形却鬼試心使心平正內徹九氣外通胎命飛仙上清玉籙以定呪畢以手拭目二七叩齒二七都畢此法使人三魂疑明丹心方正萬邪藏術心試不行真要道也常當行之者以五建日向日執令嚥若不得嚥以軟物向日引導鼻中亦可嚥也嚥即祝曰

天光來進六胎上通三魂守神七魄不亡承日鳴嚥與日神同飛仙上清位為真公祝畢拭目二七是內精上交日光三魂發明於內使人心開神解百精流轉於內府也若非五建日可不須爾也以五建之日北向五拜拜心呼上真皇君夫人名字三過畢中嵩五通畢解中長跪謹啓

五星日月上皇高皇道君夫人玉清太上上清上皇上帝大道聖君九前因自陳七祖父

母以下及一身千罪萬過上世以來乞願得
解脫三官告下天帝使罪名難釋削除黑籍
乞願得與五星之真俱奔華表上登上清交
行玉門

朝禮九天魂魄求仙上法

常以月三日九日十六日平旦向日九拜九
揖亦可心拜仰頭叩齒二十四通祝曰

天魂九經上帝尊神太陽日精金門變仙小
此某甲敢奏微言今日上言八願關陳請施
禮願仰希玄恩蒼龍朱鳳策鸞紫軒五雲交

隆六氣扇塵高上曲躬三光降真二景纏絡
我道欣欣心朗耳聰目明色鮮體輕骨身面
發華顏羽服生形飛造帝宸祝單仰天引日

精四十五噤止行此三年日明徹視洞觀無
窮面有金容體生玉津九年能行身外無影

飛空玄靈也若天陰無日於密室心存心行
亦感於自然也又以月五日十五日二十五
日此三日皆人定向月九拜九揖亦可心拜
仰向月叩齒十六通祝曰

魂精魄靈九天同生石景水母太陰朗明徘徊

初月官治鍊金庭二景合原上吉時清八會
交帶我靈克成願光願容願鮮願榮願神願
仙飛行上清祝畢仰引月精四十五噤止

魂精法

魂精帝君即九天司命部九天之魂下統後

學算命也帝君鎮在日門金庭之內魄靈帝
君即九天丞相九天之魂靈下統後學之錄

籍也鎮在月宮琳瑯之都凡修上道旦夕坐
起卧息堂當存念日在頭上月在口中魂精
帝君在誼丸魄靈帝君在明堂心存目想常

使彷彿然行之踰年真形見矣青白分也九
年能乘空飛行上登晨燈之館遊冥虹映之
山也

上清飛步七星魂魄法

太素真人口訣曰

北斗第一星天樞魂神 第二星天璇魂神

第三星天機魂精 第四星天權魄精

第五星玉衡魄靈 第六星閭陽魄精

第七星瑤光太明

右七星魂魄之名號曰七元之靈明步星魂

魄行星之上皆心存之此名曰飛仙飛仙步
斗魂魄三匝畢於是向陽明星上又閉氣而
心祝曰

陽明大魁祝畢第一左足躡陽明星第二又
進右足躡陰精星祝畢第三次左足躡玄冥

星祝畢第四次右足躡丹元星祝畢第五次
左足躡北極星祝畢第六次右足併躡閭陽

星祝畢次左足併躡瑤光星乃道息大祝曰
金木水火土五行相推七星煥煥天綱最威

輔星鎮威弼星扶衰九真太上太極太微三
府玉帝三尊辟非天動地轉魂魄相隨使我

飛仙真光徘徊名入金房玉門乃開乘龍陟
空日月同輝遊行太清鳴鈴翠衣左躡流電

右御奔星地上萬邪伏死敢追惡心視我使
爾斬推帝命玉女勞侍以歸魂真魄神合形

昇飛畢

雲笈七籤卷之五十四

新嘉坡叻報...

元神

思神訣

夫道者有形之父母也寂然不動至虛无也感而遂通至神明也視之不見無形容也聽之不聞無音聲也故無形無名言象莫能得也

有情有信變化有以生也生之來神氣聚也身之有陰陽結也兩儀以分萬象以成也天地廻薄日月以明也莫不由至道神用而元一以靈且人為物靈貌為事真智慮純白耳目澄清外周六氣內運五行形自寂寞神生宵冥然則至道無形應生元氣謂之一也一之所剖分為三也三者清濁和結為天地人也亦曰三元上中下也在天為三光日月星也在地為三寶金玉珠也在人為三生耳目心也在道為三氣玄元始也又為三天清微禹餘大赤也復為三境玉清上清太清也又曰清氣上浮為天濁氣下凝為地和氣中結為入夫天陽地陰陰陽變化而成五行謂

木火金水土也亦曰五氣謂九三七五一也在天為五星謂熒燧白辰鎮也在地為五嶽謂岱衡華恒嵩也在人為五藏謂肝心肺腎脾也又為五色青赤白黑黃也又為五音角徵商羽宮也又為五味酸苦辛鹹甘也又為五德仁義禮智信也總之為三五行導布化生成萬物也各有神明即天地之至用也而天以之動地以之靜人以之生皆賴其神明也天有五億五萬五千五百五十五重天

皆有天尊太上天帝天師也地有三十六重地地皆有土皇將軍金剛神王靈官也人有三官五神三魂七魄也天地各有神仙吏兵不可稱計且神明變化皎在目前愚者莫知隱顯無方運轉難識輔物立象靈用在焉故天得一以清地得一以寧神得一以靈谷得一以盈是也日者天之魂月者地之魄謂之神明人則左目為日右目為月目者神明之堂也故神明所託依於日月隱於陰陽且日出於卯陽也月出於酉陰也三變成德日初變於卯其數六以五乘之五六三十也中變

於辰其數五五五二十五終變於巳其數四四五二十也故上仙七十五將軍陽神也月初變於酉其數六五六三十也中變於戌其數五五五二十五也後變於亥其數四四五十也故上靈七十五將軍陰神也三元五德合數為八各有上仙上靈陰陽二官合為一千二百也三元各八為三千六百也而陰陽皆五合為三萬六千也其萬八千陽陽為外景為外神也其萬八千陰陰為內景為內神也而內由外發陰以陽明所以一身有一萬八千神曰本分神也一萬八千神曰影照神也無陽也陰不能成無陰也陽不能生是以陰以陽成陽以陰生亦內由外明外由內清清明相得而後生成也所謂神明者由神故明也故三光在天而萬物彰百神在已而五氣昌其耳目適用氣力體康是其神也天實之以致浮地秘之以致安五嶽享之而安鎮一人則之而太平人身上部八景以應於天下部八景以應於地中部八景以應於空三部八景七十二神景皆有五三萬六千與

天地合有一十萬八千自此以往雖神不極由斯數矣則三洞諸經神仙將吏侍奉靈官高下品格未有不因茲始也既知其數當識其方既識其方須知表裏表裏既見陰陽審焉內外不同左右亦別而象分五色位列四方男女可以陰陽求文武可以剛柔取凡諸存念身為之主身有三魂七魄三元五真一神百神三萬六千神皆在於心也心正則神正心邪則神邪邪之與正由悟不悟悟則入正迷則歸邪悟者由得其門迷者由失其路則沉淪黑夜處至暗冥室學道之士宜詳究之始乎數息歷藏終乎常住湛寂誠在爾心矣

存身神法

面東坐叩齒三十六通每九下一嚥液而祝

曰

玉清高上九天九靈化為玄玄下入胃清金和玉映心開神明服食日精金華充盈便嚥液想喉中有赤身童子仰頭開口承液下入胃中畢又存四神想肺中童子著白衣冠口

吐白氣於右變作白虎次想肝中童子著青衣冠口吐青氣於左變作青龍次想心中童子著赤衣冠口吐赤氣於前化為朱雀次想腎中童子著黑衣冠口吐黑氣於後化為玄武祝曰

青龍孟章甲寅白虎監兵甲申朱雀陵光甲午玄武執明甲子四獸前後圍遶勿令外邪來于急急如律令次存心肺氣作圓光寶蓋蓋頭訖次握固冥目念勅身祝曰謹勅身中五體真官五藏六腑九官十二官

室四肢五體筋骨髓腦肌膚血脉孔竅榮衛一百八十關房三百六十骨節一千二百形影一萬二千精光三萬六千神氣左三魂幽精爽靈胎光各守本宮右七魄衛從尸狗伏矢雀陰吞賊非毒除穢臭肺青龍扶迎白虎

扶送朱雀導前持幡幢玄武從後司鐘鼓巨身不受邪肝不受病肺不受奸腎不受甘脾不受化膽不受怖胃不受穢心不受觸神氣汾溢吏兵神將侍衛側立急急如律令次叩齒五通念五藏神名先存肺神著白衣冠在

肺神皓華字虛成三斗次存心神著赤衣冠在中心心神丹元字守靈三斗次存肝神著青衣冠在肝中肝神龍煙字含明次存龍神龍曜字威明次存脾神常在字魂庭次存腎神玄冥字育嬰又瞑目內視五藏分明了

見肝中童子著青衣冠口吐青氣從左脇出化為青龍次存肺中童子著白衣冠口吐白氣從右脇出化為白虎次存心中童子著赤衣冠口吐赤氣從心中出化為朱雀次存兩腎中童子著黑衣冠坐兩腎上口吐黑氣從

腎中出化為玄武次存頭中七星下坐青黃白三色雲上七星在頭下有金蓋頂一身並作黃金色面是金容次存肺中白氣右出遠頂有圓光左右日月在眼前洞煥一室吏兵玉女執節持幢捧香獻花過滿前後心常念飛仙同昇金闕帝前水為帝臣

受生天理法

夫人受生於天魂經成於元靈轉輪於九氣擬命於太一闕關三道積神幽宮所生玄液七經流津數澤日月映其六虛口耳運其神

氣雲行雨施德擬天地胞胎內區五因來具立人之道其如此也故五因者是五神也三道者是三真也天尊言曰氣氣相續種種生緣善惡禍福各有命根非天非地亦又非人正由心也心則神也形非我有我所以得生者從虛無自然中來因緣寄胎受化而生我受胎父母亦非始生主父母也真父母貴重尊高無上今所生父母以我寄備因緣稟受育養之恩故以禮報而稱爲父母焉故我愛形亦非我形也寄之爲屋宅因之爲管以舍我也附之以爲形示之以有無故得道者無復有形也及無身神一也身並一則爲真身歸於姓生父母而成道也凡人不知存神動止任意愚事僻神散形枯仙真聖人守神無替常存自身名在左契志學之士當知人身之中自有三萬六千神左三魂右七魄陰陽配合共輔護識神五行相王之君周衛體內一千二百形影一萬二千精光備守體外日日存之時時相續念念不忘長生不死不能常存八節勿替能念身神康強無病病三

呼之常衛子身欲卧之時左手撫心右手撫臍各二七陰祝曰

欲具身神從頭起經膺四肢至踝子祝竟存之委悉乃眠必得吉夢髮鬚見神若有罪過應致災厄神來語人或示形象倚託物類使人思惟自解意趣吉凶善惡了然知之避禍就福所向諧也

三魂

第一胎光 第二爽靈 第三幽精

精神

精神者君臣也玉清極錄云夫神者君也氣者人也心神動則精搖精搖則使形不安若三事各令清淨無爲則萬事自安也故修身之道

又曰夫修身之道乃國之寶也然一身之根

有三一爲神二爲精三爲氣此三者本天地

人之氣也神者受於天精天精者受於地氣地氣者受於中和相爲共成一道也故神者乃乘氣而行氣者神之聲也精者居其中也三者相助爲理故人欲壽者乃當愛氣專神

重精也精轉爲神神生於明夫氣生於精精生於神神生於明故人生本於陰陽之氣氣

轉爲精精轉爲神神轉於明是故不欲老若當念守其氣含精神也今不出其形合而爲一也即琳琳自見身益輕意益精也此神光

欲生也心中大安欣然若善也但宜閉目而卧著志意於身內身意不出則身鍊形變也如此則理身已得也太平自應矣神哉此道也內已致專外以安理不用筋力自然致也

神智之泉夫神智之泉也神清則智明智者心之府也智即心即心平人莫鑒於流水而鑒於止水水性欲清沙塵穢之人心欲清者慾則生豈能善之故聲明則塵垢弗集神清則

著德不入是以聖人輕天下即神不累加焉物即心不感齊死生則意不憊同變化即明不眩

入室思赤子法

老子曰吾道生於惚恍而無形視之不可見聽之不可聞隨之不見其後迎之不見其首包含於天地之表還入於毫毛之裏分爲

日月陰陽合之為夫婦演布於八卦乾坤為頭首胞胎轉相生變化有前後處任為十月結定神備有虛元把錄籍司命往奉壽陽精為室宅包形立相待陰陽相感慨開閉藏其裏清轉上為頭精凝成童子瓊瑤與玉衡鼻為其梁柱合觀於八極兩半共為友合精於子午藏形於卯酉明堂開四仲洞房在其後丹田著後宮自口王父母丙午拜真人丁巳伏命受戊寅衝丹錄光曜所藏止精明合且離出規還入矩鈞明照神后往來有配偶皇制有其階自然如雲雨陽出真人陰學之為師父棲宿有常處正在洞房裏三五運返覆甲癸遊辰巳子午都集會吾道自索子遊之於南極真人自告子安之令審諦枯木不煩擾乙壬於寅卯午申亦相須丙辛於亥酉未戌遯中野吾道已見矣忽然無所有丁庚子與午戌已卯與酉失候不相觀吾道去萬里周旋天地間傷命還害子觀吾陰與陽交精相哺乳此謂養赤子勿失其時矣甲癸遊辰巳注云子丑者謂甲癸日也時加於辰加巳

加子加丑也到此時道未養已常當念之矣乙壬之日時加寅加卯加午加申也當復候之勿失其候矣丙辛之日時加亥加酉加未加戌也為老公見之勿驚也道之化見矣丁庚之日時加子加午也戊己之日時加卯加酉也失此四仲之日候而不相觀吾道去萬里慎之

老子曰為吾道者當先安牝牡牝牡者腎也腎門元氣也元氣氣常下行元常上昇元者赤氣者白元上到心中中心中當動動即元下矣

老子曰元者安雌雄雌雄者心也一名明堂得元因共養合成赤子赤子自然也念令上昇昇於真人真人者宿衛之臣赤子到則因安心定意泊然安意洞房中矣

老子曰赤子到因還意於洞房洞房者兩目間有真人不衣而到住下視赤子赤子到真人乃立真人所以到住何也欲令赤子得昇耳赤子昇真人復赤子不昇其人不復不復早已

老子曰夫赤子初欲昇時也形似丹蛇其光照人忽然到著人面若炬火聲矣此即赤子到矣

老子曰夫赤子之欲昇時形似丹蛇安意如故須臾當忽然不見矣

老子曰丹蛇者日之精也日精作火形來著人欲來著人人心動人心動即赤子不得昇遂令後難致難致則冥冥絕矣

老子曰丹蛇來到心不驚不恐者當與真人共語時目中忽然見正黃浩浩而無形此身體因變化見西王母乘鳳凰之車後駕六赤龍車前三朱雀見之忽驚也有頃忽然去矣

老子曰當見西王母到時但恍惚而已雖乘鳳凰之車者忽然恍去矣前三朱雀後六赤龍亦然也

老子曰當見西王母之時與人語慎勿答也不答當復有所告問於人慎勿答不答志怒勿恐怖也志不止真人自代子與語畢自去矣

老子曰西王母去後大道來見矣當大道見

時身形乃曠然昭浩而無形兆上見日月星宿若有若無富有天師與真人來見倡樂萬端慎勿視也仙人玉子慎勿觀也龍虎禽獸慎勿驚也

老子曰此倡樂天師仙人玉女禽獸皆非真也但自子形中五藏六府都精神耳非真道也

老子曰天師真人來見子之時安心定意善與人語言吾見子信告子道張羅其網具見子矣

老子曰參乘戊子入室百日神明相親乃止精神通洞舉足萬里精之畢熟少食為齋戒洗心沐浴往來急疾狀若風雨

老子曰人頭者道之所往來解止處也號陰陽陰陽者兩目也陰陽者道一之臣人也道之所尊也主調御兩目精光者故曰兩半成一也一正在明堂中兩半所處也陽精光於子午收明於卯酉子午者洞房也卯酉者明堂也亦方圓一寸正在兩眉間明堂却入一寸名洞房亦方圓一寸又却入一寸名丹

田此三者道之往來變化常處也

雲笈七籤卷之五十五

雲笈七籤卷之五十六

職六

諸家氣法

元氣論并序

混沌之先太無空焉混沌之始太和寄焉寂兮寥兮無適無莫三二合元六一合氣都無形象窈窕冥冥是為太易元氣未形漸謂太初元氣始萌次謂太始形氣始端又謂太素形氣有質復謂太極質變有氣氣未分形結胚象卵氣圓形備謂之太一元氣先清昇上為天元氣後濁降下為地太無虛空之道已生焉道既無生自然之本不可名宜乃知自然者道之父母氣之根本也夫自然本一大道本一元氣本一者真正至元純陽一氣與太無合體與大道同心自然同性則可以無始無終無形無象清濁一體混沌之未質故莫可紀其窮極乎元氣濛濛萌牙茲始邊分天地肇立乾坤啓陰感陽分布元氣乃孕中和是為人矣首生盤古垂死化身氣成風雲聲為雷霆左眼為日右眼為月四肢五

體為四極血液為江河筋脉為地里肌
肉為田土髮髭為星辰皮毛為草木齒骨為
金石精髓為珠玉汗流為雨澤身之諸蟲因
風所感化為黎甦以天之生稱曰蒼生以其
首黑謂之黔首亦曰黔黎其下品者名為蒼
頭今人自名稱黑頭蟲也或為髹蟲蓋盤古
之後三皇之前皆髹形焉三王之代然乃裁
革結沙巢櫓管窠多食草木之實啖鳥獸之
肉飲血茹毛蠢然無悶既興燔黍捭豚飲
宥搏菁桴土鼓火化之利絲麻之益範金合
土大壯宮室重門擊柝戶牖庖廚以炮以烹
以黃以炙養生送死以事鬼神自太古
至於世不可備紀爰從伏羲迄于今日凡
四千餘載其中生死變化才成人倫為君為
臣為父為子與亡損益進退成敗前儒志之
後儒承之結結紛紛不可一時殫論也且天
地溟滓之後人起出盤古遺體散為天經地
緯天文地理五羅二曜黃赤交通五嶽百川
白黑晝夜產生萬物亭育萬彙其為羽毛鱗
介各三百六十之數凡一千八百類人為髹

蟲之長預其一為人與物類皆稟一元之氣
而得生成生成長養最尊最貴者莫過人之
氣也淥叨預一髹忝竊三才漁獵百家披尋
萬古備論元氣盡述本根委質自然歸心大
道求諸精義稟集玄譚記諸真經永傳來括
連士遇者慎勿輕生以日以時勤鍊動行鶴
栖華髮無至瑣臍同好受之常為寶耳
論曰元氣無號化生有名元氣同包化生異
類同包無象乃一氣而稱元異居有形立萬
名而認表故無名天地之始有名萬物之母
常無欲以觀其妙常有欲以觀其徵徵為表
妙為裏裏乃基也表乃始也始可名父妙可
名母此則道也名可名也兩者同出而異名
同謂之道異謂之玄玄之又玄眾妙之門又
曰有物混成先天地生寂兮寥兮獨立不改
周行不殆可以為天下母吾不知其名字之
曰道乃自然所生既有大道道生陰陽陰陽
生天地天地生父母父母生我身夫性情形
命稟自元氣性則同包命則異類性不可離
於元氣命隨類而化生是知道德仁義禮此

五者不可斯須暫離可離者非道德仁義禮
也道則信也故專於中官曰黃帝之道德則
智也故專於北方曰黑帝之德仁則人也故
專於東方曰青帝之仁義則時也故專於西
方曰白帝之義禮則法也故專於南方曰赤
帝之禮然三皇稱曰大道五帝稱曰常道此
兩者同出異名元氣本一化生有萬萬須得
一乃遂生成萬若失一立歸死地故一不可
失也一謂太一太一分而為天地天地謂二
儀二儀分而立三才三才謂人也故曰才成
人備人分四時四時分五行五行分六律六
律分七政七政分八風八風分九氣從一至
九陽之數也從二至八陰之數也九九八十
一陽九太終之極數八八六十四陰六太終
之極數也一含五氣是為同包一化萬物是
謂異類也既分而為三為萬然不可暫離一
氣五氣者隨命成性逐物意移滌風習俗所
以變化無窮不唯萬數故曰遊魂為變只如
武都者男化為女江氏祖母化為龜黑胎氏
猪而變人劇武安人而變虎斯遊魂之驗也

夫一合五氣軟氣爲水水數一也溫氣爲火
火數二也柔氣爲木木數三也剛氣爲金
數四也風氣爲土土數五也五氣未形三才
未分二儀未立謂之混沌亦謂混元亦謂元
塊如卵五氣混一一既分元列爲五氣氣出
有象故曰氣象張衡靈憲渾天儀云夫覆載
之根莫先於元氣靈暉之本分氣成元象昔
者先王步天路用定靈軌專諸本元先准之
於渾體是爲正儀是爲立度而後皇極有所
建也旋運有所稽也是爲經天緯地之根本
也聖人本無心因茲以生心心生於物死於
物機在心目天地萬機成敗興亡得失去留
莫不由於心目也死者陰也生者陽也陰陽
之中生道之術而不知修行之路常遊生死
之運故墨翟悲絲楊采泣歧蓋以此也夫太
素之前幽清玄靜寂寞冥然不可爲象厥中
惟虛厥外惟無如是者永久馬斯謂溟溟蓋
乃道之根既建方有太素始萌而未兆一
氣同色混沌不分故曰有物混成然雖成其
氣未可得而形也其遲速之數未可得而化

也如是者又永久馬斯謂屍鴻蓋乃道之幹
也於是元氣判別剛柔始分陰陽構精清濁
異位天成於外地定於內天體於陽也象乎
道幹以有物成體以圓規覆育以動而始生
地體於陰也象乎道根以無名成質以方矩
載誕以靜而終死所謂天成地乎矣既動以
行地靜以含化鬱氣構精時育庶類斯謂天
元蓋乃道之實也夫在天成象在地成形天
有九位地有九域天有三辰地有山川有象
可效有形可度情性萬殊旁通感著自然相
生莫之能紀紀綱經緯今略言之四方八極
地之維也徑二億三萬二千五百一十七里
南北則知減千里東西則廣增千里自地至
天半於人極地中深亦如之半之極徑圓之
數一半是也計天地相去一億一萬二百五
十八里半也通四度之乃是混元之大數也
天道左行有反於物則天人氣左盈右縮天
以陽而迴轉地以陰而停輪是以天致其動
稟氣舒光地致其靜永施候明天以順動不
失其光則四序順節寒暑不忒地以順靜不

失其體則萬物榮華生死有禮故品物成形
天地用順夫至大莫若天至厚莫若地至多
莫若水至空莫若土至華莫若木至實莫若
金至無莫若火至明莫若於日月至昏莫若
於暗虛日月至明過暗虛稱薄蝕昏黑豈況
於人乎哉夫地有山嶽川谷井泉江河洞湖
池沼陂澤溝澗以宣吐其氣也天有列宿星
辰三百四十八座亦天之精氣所結成疑營
以爲星也星者體生於地精成於天列居錯
峙各有所屬斯謂懸象矣或云玄象亦可兩
存夫日月徑周七百里三十六分之一其中
地廣二百里三十二分之一日者陽精之宗
積精成象象成爲禽金雞火鳥也皆曰三足
表陽之類其數奇月者陰精之宗積精而成
象象成爲獸玉兔蟾蜍也皆四足表陰之類
其數偶是故奇偶之數陰陽之氣不失光明
實由元氣之所生也夫人之受天地元氣始
因父精母血陰陽會合上下和順分神減氣
忘身遺體然後我性隨降我命記生綿綿十
月之中人皆十月處於胞胎解在卷末也盡

蠱三時之內人壽十月胎胎其實受孕三十
 八臘一臘謂一七日一變凡三十八變然後
 解胎求生求生之時四日之中善慧聰明者
 如在玉室受諸快樂釋然而生如從天降下
 子母平善無諸痛苦親屬歡喜隣里相慶凶
 惡悖戾者如在狴牢受諸苦毒二命各爭痛
 苦難忍親族憂性隣里驚懼凡在世人受孕
 數數則一定善惡兩分為人子者安可悖
 亂五逆哉今生子滿三十日即相慶賀謂之
 滿月皆以此而習為俗矣氣足形圓百神俱
 備如二儀分三才體地法天負陰抱陽喻瓜
 熟蒂落啐啄同時既而產生為赤子焉夫至
 人含懷道德沖泊情性抱一守虛澹寂無事
 體合虛空意栖胎息故曰合德之厚比於赤
 子赤子之心與至人同心內為道德之所保
 外為神明之所護比若慈母之於赤子也夫
 赤子以全和為心聖人以全德為心外無分
 別之意內無害物之心赤子以全和故能拳
 手執握自能牢固所謂骨弱筋柔而握固未
 知牝牡之合而峻作精之至終日號而不嘎

和之至執牢實者其由元氣充壯致骨弱筋
 柔未知陰陽配合而合氣之源動作者由精
 氣純粹之所然也陰為雌牝陽為雄牡峻謂
 氣命之源氣命之源則元氣之根本也言赤
 子心無情欲意無辨認雖有峻作且不被外
 欲牽挽終無畎滄尾閭之虞其氣真精往還
 泝流自然自在任運任真而已故曰精之至
 也終日號啼而聲不嘶嘎者亦純和之至也
 故曰和之至也嘎者聲物之破也赤子以元
 氣內充真精存固全和之至乃不破散也上
 清洞真品云人之生也稟天地之元氣為神
 為形受元一之氣為液為精天氣減耗神將
 散也地氣減耗形將病也元氣減耗命將竭
 也故帝一回風之道泝流百脉上補泥丸下
 壯元氣腦實則神全神全則氣全氣全則形
 全形全則百關調於內八邪消於外元氣實
 則髓凝為骨腸化為筋其由純粹真精元神
 元氣不離身形故能長生矣秦少齋識黃帝
 難經云男子生於實實為木陽也女子生於
 申申為金陰也元氣起於子乃人命之所生

于此也男從子左行三十女從子右行二十
 俱至於巳為夫妻懷妊受胎氣于此也男從
 已左行十至寅女從巳右行十至申俱為十
 月受氣氣足形圓實申乃男女所生于此也
 從寅左行三十至未未謂小吉男行年所至
 也從申右行二十至丑丑謂大吉女行年所
 至也然乃許男婚而女媿矣如是永久焉則
 元氣無所復精氣無所散故致長生也夫天
 地元氣既起于子之位屬水水之卦為坎主
 北方恒嶽冀州之分野人之元氣亦同於天
 地在人之身生于腎也人之元氣得自然寂
 靜之妙抱清虛玄妙之體玄之又玄妙之又
 妙是謂衆妙之門乃元氣玄妙之路也故玄
 妙曰神之靈者曰道道生自然之體故能
 長生生命之根元氣是矣夫腎者神之室神
 若無室神乃不安室若無神人豈能健室既
 固矣乃神安居則變凡成聖神自通靈神乃
 愛生而室不能回致使神不得安居室屋於
 是空廢遂投於死地矣若人自以其妙於運
 動勤於修進令內清外靜絕諸滌汙則大壯

營室神魂安居神之與祇恒爲營衛身之與神兩相愛護所謂身得道神亦得道身得仙神亦得仙身神相須窮於無窮也夫元氣者乃生氣之源則腎間動氣是也此五藏六腑之本十二經脉之根呼吸之門三焦之源一名守邪之神聖人喻引樹爲證也此氣是人之根本根本若絕則藏腑筋脉如枝葉根朽枝枯亦以明矣問何謂腎間動氣答曰右腎謂之命門命門之氣動出其間由中也動由生也乃元氣之係也精神之舍也以命門有真精之神善能固守守御之至邪氣不得妄入故名守邪之神矣若不守邪邪遂得入入即人當死也人所以得全生命者以元氣屬陽陽爲榮以血脉屬陰陰爲衛衛常流所以常生也亦曰榮衛榮衛即榮華氣脉如樹木芳榮也榮衛藏腑愛護神氣得以經營保于生路又云清者爲榮濁者爲衛榮行脉中衛行脉外直行於身夜行於藏一百刻五十周至平旦大會兩寸關尺陰陽相貫常流如循其環終始不絕絕則人死流即人生

故當運用調理愛惜保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣夫混沌分後有天地水三元之氣生成人倫長養萬物人亦法之號爲三焦三丹田以養身形以生神氣有三位而無正藏寄在一身主司三務上焦法天元號上丹田也其分野自胃口之上心下兩已上至泥丸上丹田之位受天元陽炁治於中中穴在胃主溫於皮膚肌肉之間若霧露之溉焉中焦法地元號中丹田也其分野自心下膈至膈中丹田之位受地元陰炁治於胃管胃管穴在皮下主腐穀熟水變化胃中水穀之味出血以營藏腑身形如地氣之蒸焉下焦法水元號下丹田也其分野自膈中下膀胱囊及漏泉下丹田之位受水元陽氣治於氣海在臍下一寸府於氣街者氣之道也三焦都是行氣之主故府於氣街街乃四通八達之大道也下焦主運行氣血流通經脉聚神集精動靜陰陽如水流就濕濕即源濕言水行赴下也澆注以時雲氣上騰降而雨焉仙經云我命在我保精受氣壽

無極也又云無勞爾形無搖爾精歸心靜默可以長生生命之根本決在此道雖能呼吸導引修福修業習學萬法得服大藥而不知元氣之道者如樹但有繁枝茂葉而無根葉豈能久活耶若以長夜聲色之樂嗜欲之歡非不厚矣卒逢天逝之悲永指泉壙之痛是則爲薄亦已甚矣若以積年終日勤苦修鍊受延齡之方依玉經之法遵火食之禁知元氣之旨拘魂制魄留胎止精此非不薄矣卒逢長久之壽永住雲霄之境是則爲厚亦已甚矣故性命之限誠有極也嗜欲之情固無窮也以有極之性命遂無窮之嗜欲亦自斃之甚矣夫土能濁河不能濁海風能拔樹不能拔山嗜欲之能亂小人不能動君子夫何故哉君子乃處士也小人乃遊子也須知性分有極生涯難保若不示之以樞機傳之以要道宣之以心髓授之以精華則片言曠代一經皓首不可得聞道矣夫道者何所謂焉道即元氣也元氣者命卒也命卒者惟中之術也以存道爲法化精爲妙使氣流行運無

阻滯是故流水不腐戶樞不蠹若知玄之又玄男女同修夫婦俱仙斯謂妙道仙經云一陰一陽謂之道三元二合謂之丹沂流補腦謂之還精化為氣謂之轉一轉一易一益每轉延一紀之壽九轉延一百八歲西王母云

呼吸太和保守自然先榮其氣氣為生源所為易益之道益者益精也易者易形也能益能易名上仙籍不益不易不難死厄行此道者謂常思靈寶靈者神也寶者精也但常愛氣惜精握固閉口吞氣吞液液化為精精化為氣氣化為神神復化為液液復化為精精復化為氣氣復化為神如是七返七還九轉九易既益精矣即易形焉此易非是其死乃是生易其形變老為少變少為童變童為嬰兒變嬰兒為赤子即為真人矣至此道成謂

之胎息修行不倦神精充溢元氣壯實腦既已凝骨亦換矣仙經云陰陽之道精液為寶謹而守之後天而老又云子欲長生當由所生之門遊處得中進退得所動靜以法去留以度可延命而愈疾矣又云以金理金是謂

真金以人理人是謂真人人常失道非道失人入常去生非生去人要常養神勿失生道長使道與生相保神與生相守則形神俱久矣王母云夫人理氣如龍理水氣歸自然神歸虛無精歸泥丸水出高源上入天河下入

黃泉橫流百川終歸四海氣之與水循環天地流注人身輪轉無窮運行無極人能治之與天地齊其經日月同其明矣古說記云人之元氣乃神魂之銷鑠故曰子丹進銷鑠正黃是以神服元氣形食五味氣清即神爽氣濁即神病故常謂勻修鍊氣常令氣清所謂鍊神鍊魂却鬼制魄使形神俱安夫魂降於天謂之神魄本於地謂之鬼鬼即屬陰神即屬陽所以鍊魂神服元氣千萬不死身得昇天食五味祝淫鬼千萬皆死形設於地夫魂

飛於天魄沉於泉水火分解各歸本元生則同體死則相懸飛沉各異稟之自然何哉如一條之木以火燔之煙即飛上灰即下沉亦是自然而然也九皇上經曰始青之下月與日兩半同升合成一出彼玉池入金室大如

彈丸黃如橘中有佳味甜如蜜子能得之慎勿失注云交黎火菓生在人體中其大如彈丸其黃如橘其味甚甜其甜如蜜不遠不在於心室心室者神之含氣之宅精之主魂之魄玉池者口中舌上所出之液液與神氣

一合謂兩半合一也大清誥云許遠遊與王羲之書曰夫交黎火菓者是飛騰之藥也君侯能剪除荆棘去人我泯是非則二樹生君心中矣亦能葉茂枝繁開花結實君若得食一枝可以運景萬里此則陰丹矣但能養精

神調元氣吞津液液精內固乃生榮華喻樹根壯葉茂開花結實胞孕佳味異殊常品心中種種乃形神也陰陽乃日月雨澤善風和露潤沃溉灌也氣運息調榮枝葉也性清心悅開花也固精留胎結實也津液流暢佳味甜也古仙誓重傳付於口今以翰墨宣授宜付奇人矣道林云此道亦謂玉醴金漿法玉醴金漿乃是服鍊口中津液也一日精二曰液三日唾四曰涕五曰汗六曰溺人之一身有此六液同一元氣而分配五藏六腑九竅

四肢也知術者常能歲終不泄所謂數交而不失出便作獨卧之仙人也常能終日不唾恒舍而嚙之令人精氣常存津液常留面目有光老子節解云唾者溢為醴泉聚流為華池府散為津液降為甘露漱而嚙之澆藏潤身通宜百脉化養萬神支節毛髮堅固長春此所謂金漿也可以養神明補元氣矣若乃清玉為醴鍊金為漿化其本體柔而不剛色瑩水雪氣奪馨香飲之一益壽與天長此所謂外金漿也可以固形體堅藏腑矣又常使身不妄出汗汗是神之信元調而運動微汗者適致也乃勿衝冷風若極勞形盜失精汗者露霖不止大困神形固當緩形徐行勞而不極坐卧勿及疲倦行立坐卧常能消息從容導引按摩消息令人起坐輕健意思暢逸又常伺候大小二事歲六無使強關抑忍又勿使失度或澁或寒或滑多皆傷氣害生為禍甚速此所謂知進退存亡聖人之道也夫聖凡所共寶貴者命也賢愚所共愛惜者身也是故聖人以道德仁義謙恭恭儉天文人事預

垂瑞兆以示君子也禮樂征伐法律刑典鬼神卜筮夢覺警象以示小人也夫養生之要先誠其外後慎其內內外寂靜此謂善入無為也欲求無為先當避害何者遠嫌疑遠小人遠苟得遠行止慎口食慎吉利慎處闕慎力闕常思過失改而從善又能通天文通地理通人事通鬼神通時機通術數是則與聖齊功與天同德矣夫術數者莫過修神淘鍊真氣使年延疾愈外攘邪惡清淨心身使禍害不干道德論曰大中之象莫高乎道德次莫大乎神明次莫廣乎太和次莫崇乎天地次莫著乎陰陽次莫明乎聖功夫道德可道不可原神明可生不可伸太和可體不可化天可行不可宣陰陽可用不可得聖功可觀不可言是知可道非自然也可明非素真也夫修無為入真道者先須係道氣於體中息元氣於藏內然後輔之以藥物助之以百行則能內愈萬病外安萬神內氣歸元外邪自却却却矣害於外神道德於內內外相濟保守身命豈不善乎老子云功名成名遂身退天之

道又云功成事遂百姓謂我自然又云修之於身其德乃真修之天下其德乃普以身觀身以天下觀天下吾何以知天下之然哉以此夫何故教天子則為事法天教諸侯則以政理國教用兵則不敢為主教利器則不可示人教處世則和光同塵教出家則道與俗反教養性則各神不死教體命則善壽不亡教修身則全神具炁教修心則虛心守道教見前則常善救物教冥報則神不傷人所謂事少理長由人備授其得也者則骨節堅強顏色悅澤老而還少不衰不朽長存世間長生久視寒溫風濕不能傷鬼神精魅不敢犯五兵百蟲不敢害憂悲喜怒不為累常以六經訓俗方士搜術此其真得道要矣真人云聖人知元氣起於子生於腎胞於己胎於午故存於心息於火養於未土生於申金沐浴於酉冠帶於戌土官榮於亥帝王於子水衰於丑病於未寅死於震卯墓於巽辰墓即葬也葬者藏也歸者終也元氣元始於水歸終於風藏風於土是謂歸魂卯卯風也辰卯

土也水之所流歸于辰也故云地缺於東南
水流於吳戶列于云海之表有大壘焉號為
尾閘是大水泄去之所人之元氣亦有尾閘
之壅故象於水焉是知土藏其風風藏其土
土藏其水水藏其土土藏其火火藏其土火

所以墓在戌土所以墓在辰土也土藏其木

木藏其土土藏其金金藏其土木所以墓在

未土金所以墓在丑土土能藏木金水火而

土自亦歸於土故墓亦在辰土是謂還元返

本歸根復命之道老子云夫物芸芸各歸其

根歸根曰靜靜曰復命復命曰常知常曰明

是謂知常道之理會可道之事即知明白之

路達坦平之涯故曰知其白守其黑為天下

式知常容容乃公公乃王王乃天天乃道道

乃久是謂公道盜之公道盜之天地萬物無

不通容陰符經云三盜既宜三才既安故曰

食其時百骸理動其機萬化安真人云知此

道者即識真水真火真鉛真汞真龍真虎真

牙真車真金真石真木真土真丹真藥真神

真氣真物真精真容真主既皆認得其真然

乃依師用師依道用道依術用術依法用法
修之鍊之淘之汰之研之精之調之習之仙
人所以目八字妙門一元真法謂之虛心實
腹飢氣渴津八字是也訣云常能虛寂一心
善亦不貯宜況一塵穢惡所謂靜心守一除

欲止亂眾垢除萬事畢恒使腹中飽實所謂

腹中無滓穢但有真精元氣淘汰修鍊不輟

自然開花結實矣飢即吞氣渴即嚥津不飢

不渴即調習使周流通暢不滯不隔蠢蠢陶

陶冶樂樂不知天地大小不知日月迴轉

可以八百一十年為一大運耳夫修鍊法者

言調和神氣使周流不竭絕於腎腎乃命門

故曰命術也神氣不竭則身形長生鍊骨化

形遊於帝庭位為真人以養元氣男女俱存

經頌云道以精為寶寶持宜密秘施人則生

人留已則生己生己永度世名籍存仙位人

生則陷身身退功成遂結嬰尚未可何況空

廢棄棄指不覺多衰老而命墜天地有陰陽

元氣人所貴貴之合於道但當慎無貴夫能

養其元綿綿服其氣轉轉還其精神融妙其

粹夫能服元氣者不可與餌一葉一花一草
一木靈芝金石之精津砂礫之滓穢同日同
年而語哉老子云精者血脈之川源守骨之
靈神故重之以為寶氣者肌肉之氣雲固形
之真物故重之以為生人之一身法象一國

神為君精為臣氣為民民有德可為尊君有

道可以永久有天下是以能養氣有功可化

為精養精有德可化為神養神有道可化為

一身永久有其生三一訣云修鍊元氣真神

三一存至者即精化為神神化為嬰兒嬰兒

化為真人真人化為赤子赤子乃真一也一

乃帝君也能統一身主三萬六千神帝若在

身三萬六千神無不在也故能舉其身遊帝

庭天老十千經云食氣之道氣為至寶一歲

至肌膚充榮二歲至機關和良三歲至骨節

堅強四歲至髓腦填塞填塞滿塞也天有四

時氣應四歲食氣守一功備四年則神與形

通形能通神如日明焉不視而見形不聽而

聞聲不行而能至不見而知之所謂形一神

千得稱為仙形一神萬得稱嬰兒形一神萬

八十得稱真人形一神三萬六千得稱赤子
即真一帝君矣與日月長生天地齊齡道之
成矣夫元氣有一用則有二用陽氣則能飛
行自在朝太清而遊五嶽用陰氣則能住世
長壽適太陽而遊洞穴是謂元氣一性陰陽
二體一能生二二能生三三生萬物萬物若
不得元氣分陰陽之用即萬物無由得生化
成長故神無元氣即不靈道無元氣即不生
元氣無陰陽即不形形須有氣氣須有陰陽
陰陽須有精精須有神神須有道德須有術
術須有法法須有心心須有一一須有真真
須有至至無至虛至清至淨至妙至明至至
相續親親相授授須其人非道勿與人能學
道是謂真學學諸外事是謂淫學亦謂邪道
夫學道謂之內學內學則身內心之事名三
丹田三元氣一丹三神一氣分六氣陽則終
九陰則終六陽九百六天地之極亦人之極
至此謂之還元返本夫云極者元氣內藏盡
無出入之息兼有竅作出入息處亦皆並
無出入之息此名得道謂之至無也真經曰

修鍊元氣至無出入息是落籍迷下之士不
爲太陰所管三官不錄萬靈潛衛矣夫稱混
元者氣也周天之物名之混元混元之氣者
本由風也風力最大能載持天地三才五行
天地五才五行不能大其風風氣俱同一體
而能開花拆柳結實成果莫不由其四氣八
風也夫修心是三之一根鍊氣是榮道之樹
有心有氣如留樹留根根即心也存心即存
氣存氣即存一即道也存道即總存三萬
六千神而總息萬機總息萬機即無不爲而
無不爲即至丹見矣服至丹者與天地齊年
何謂至丹至丹即丹田真神真一帝君存身
爲主衆神存體元氣不散意絕淫蕩氣導稟
其神榮東其故氣至無出入之息能胎息者
命無傾矣謂形留氣住神運自然羅公遠三
峯歌云樹衰培土陽衰氣補含育元氣慎莫
失度注云無情莫若木木至衰朽即塵土培
之尚得再榮又見以嫩枝接續老樹亦得長
生却爲芳嫩用意推理陽衰氣補固亦宜爾
衰陽以元氣補而不失取其元氣津液返於

身中即頽復童矣何况純全正氣未散元和
純一遇之修鍊其功百倍切忌自己元氣流
奔也真人云夫修鍊常須去鼻孔中毛宜降
五藏六腑穀滓穢濁洗漱口齒沐浴身體誠
過分酒忌非適色過飲食先捧獻明堂前心
存祭祀三丹田第六一帝真三萬六千神君恒
一其意專調和神氣本末來去常令息息如
此堅宰精氣得固即學節氣節氣時先閉口
默察外息從鼻中入以意預料入息三分而
節其一分令住入訖即料出息三分而節其
一分凡出入各節一分如此不得斷絕夫節
氣之妙要自己意中與鼻相共一則節之其
氣乃便自止驚氣之出入入不節之其氣乃
亦自專出入若解節之即不敢自專出入是
謂節之由人不由氣也夫氣與神復以道爲
主道由心由意即知意爲道主意亦可謂
之神也大約神使其氣以意爲妙鼻失出口
亦勞閉之舌柱齒覺小悶悶即微微放之三
分留一却復閉之如上所說當節氣令耳無
聞目無見心無思周而復始調習之氣未調

和常放少許出意度氣和即如法節之若意能一日節之然如常息者其氣即水固不假放節但勤用功即氣自永息不從口鼻出入一自然從皮膚毛孔流散如風雲在山澤天地自然自在仙經云元氣調伏常常服之

不絕不竭自不從口鼻出修鍊百日已來耳目自然不聞見也修鍊之人切不得亂食凡味即令元氣奔突又不能清淨其心不依教法唯貪財色嗜慾妒嫉恣食辛穢懷毒抱惡不敬仙法但務偷竊違負背逆為凶者三官

書過元陰召魂未死之間精神亡失忘前志復如寐如癡醉亂昏迷橫遭殃禍延於九祖形謝九泉此蓋失道負神明矣真人曰夫道者無我而無息子不見陰符經云天之無思而大思生天之至私用之至公翁之制在氣

生者死之根死者生之根惡生於害害生於恩故天與道不私於人乃萬物而言思人與萬物自有感仰之心歸思於天道不恃其功至公至私與物不懷其曲直洪纖一體貴賤同途棄愛憎於坦然絕去留於用意是以順

天時者見生逆天意者見殺殺非以私生非以公但隨人物逆順自然而致其生殺也故曰無義而無思天道可及者雖仇讎而必化道不可及者雖父母而終不可言蓋風分有無一一出於天籍且非一夕一朝而得偶會

生所化者曰死死所化者曰生生死之根反復為常蓋善於生者不為死之行不善於生者為死之行得死之行為其死為生之行得其生故得生者莫不由於氣氣所以能化於生則生化於死則死故曰禽之制在氣者唯

以氣感不以力為氣感自於虛無而能制於萬有至於天地日月星宿雲雷並賴氣之所轉運使不失墜落魏魏乎蕩蕩乎無始終安其所動樂其所靜是謂道氣自然若以身之禽制在氣者實由乎心不能禽制者亦心也

夫居於塵世唯利與名於中能不詭不偷無賊無害於物不傷和氣每懷亭育之心斯近仁焉不食不爭無是非斯亦近乎道焉非內非外實而持之自有陰靈書其福祐災害遠去禍橫難侵自感上天下察益昇延齡大

道之元茲為始也夫惠及人物曰恩侵毀人物曰害行恩則福生行害則禍至莫忌對鏡求象從感生疑罔類之中狂癡之鬼亂則難寧六寸傾動百神斯須之間本則亡矣誠深誠之元氣有六寸內三寸外三寸人能保一

寸延三十年壽若保四寸則萬神備體自然永保長生失一寸減三十年之壽元氣訣云天地自傾我命自然黃帝求玄誅使禹一不獲罔象乃獲者玄珠氣也禹妻曰罔象心也元無者道體虛無自然乃無為也無為者

乃心不動也不動也者內心不起外境不入內外安靜則神定氣和神定氣和則元氣自至元氣自至則五臟通潤五臟通潤則百脉流行百脉流行則津液上應而不思五味飢渴永絕三田道成則體滿藏實童顏長春矣

夫元氣修鍊氣化為血血化為髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形從此延數萬歲名曰仙人九年是鍊氣為形名曰真人又鍊形為氣氣鍊為神名曰至人仙經

云神常愛人人不愛神神常愛者藉身以養
靈也人若造凶作惡即陷壞身身既敗敗神
乃去人神去人死得不驚哉所謂不知常妄
作凶也黃帝求道於皇人皇人問所得者凡
一千二百事乃謂曰子所得皆末事也又曰
子欲長生三一當明夫三一者乃上皇黃籙
之首篇也能知之者萬禍不干夫長生之術
莫過乎服元氣胎息內固靈液金丹之上藥
所以禽蟲蟄藏以不食而全蓋是息待其元
氣也節氣功成即學熱氣但合口作意微力
如嚙食一般嚙液嚙氣皆如嚙食存想入腎
入命門穴循脊流上流入腦官又既臍下至
五星五藏相逢內外相應各各有元氣管係
連帶若論元氣流行無處不到若一身內外
疾病之處以意存金木水火上五色相刻相
生以意注之無不立愈又有妙訣雖云呵呬
呼火噓啼一六之氣不及冷暖二氣以愈百
病夫節氣從容稍入含氣候暖而嚙之謂之
暖氣可愈虛冷若纒節氣氣滿便嚙謂之冷
氣可愈虛熱臨時皆以意度而行又或有病

但以呵呵十至三十知其應驗酒毒食毒俱
從呵氣並出若人能專心服元氣更須專念
於一存而祝之可與日月同明矣夫天得一
以清天即泥九有雙田宮紫宮亦曰腦官宮
有三焉丹田洞房明堂乃上一神所居也其
名赤子帝卿元六先常存念之即耳聰目明鼻
通腦實矣地得一以寧地即臍中氣海亦有
丹田洞房明堂三宮下三一神所居也其名
嬰兒元陽谷玄存念之永久即口不乏津腹
實心寂不亂不惑自通神靈矣神得一以靈
即心主於神心為帝王主神氣變化感應從
心非有非無非空非色從靈入細從凡入聖
心為絳宮亦有丹田洞房明堂三宮三一神
所居也其名真人子丹光堅存念不絕即帝
一不離身心身心安寧過白刃來逼但當念
一一來救人必得免難道不虛言其三丹田
其神九人皆身長三寸並衣朱衣朱冠情先
履坐金床玉榻机按金鐘常依形象存而念
之一云男即一神長九分女長六分共兩存
注之夫元命者元氣也有身之命非氣不生

以道固其元以術固其命即身形神氣永長
存矣我命之神即三丹田之三一神也其形
影精光氣色凡三萬六千神皆臣於帝一一
分二謂陽氣化為元龍陰氣化為王女訣云
氣之所在神隨所生神在氣即還神去氣即
散若能存念其神以守元氣氣亦成神神亦
成氣修之至此氣合則為影精光氣色氣散
則為雲霧風雨出即為亂入即為真上結三
元下結萬物靜用為我身動用為我神形神
感應在乎運用神氣變化在乎存念三元經
云上元神名曰元中元神名還丹下元神名
子安亦須如三一九神專存念之凡出入行
住坐起所遇皆然精意專念玄之又玄道之
極秘矣

雲笈七籤卷之五十六

雲笈七籤卷之五十七

職七

大術宗師卷之五十七

諸家氣法

服氣精義論 并序

天台白雲撰

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一焉故混元全乎太易夫一者道之冲歟也冲而化之凝而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉萬物與之同稟精神著焉萬物與之齊受在物之形唯人為正在象之精唯人為靈並乾坤居三才之位合陰陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景入虛無之心至妙得登仙之法所學多途至妙之至其歸一揆或消飛丹液藥効升騰或齋戒存修功成羽化然金石之藥候質費而難求習學之功彌歲年而易遠若乃為之速勅專之剋成與虛無合其道與神靈合其德者其唯氣乎黃帝曰食穀者知而夫食氣者神而壽不食者不死真人曰夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則

生存然後能養志養志則合真然後能久登生氣之域可不勤之哉是知吸引晨霞餐漱風露養精源於五臟導榮衛於百關既祛疾以安形復延和而享壽閉視聽以胎息返衰朽以童顏遠取於天近取於己心閑自適體逸無為欣逸矣於百年全浩然於一室就輕舉之諸術冥清虛之雅致歟若兼真之業鍊化之功則佇雲輅而促期馳羽駕而憎遠矣服氣之經頗覽多本或散在諸部或未暢其宗觀之者以不廣致疑習之者以不究無効今故纂類篇目詳精源流庶蟪蛄之兼濟豈龜龍之獨善耳凡九篇如後

五牙論第一

夫形之所全者本於臟肺也神之所安者質於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰氣耗乃致凋敗故須納雲牙而溉液吸霞景以孕靈榮衛保其純和容貌駐其朽謝加以久習成妙積感通神與五老而齊升並九真而列位經文所載以視津途修學所遵自宜詳覈服真五牙法每以清旦密呪曰經文不

言面當宜各向其方平生挫固閉目即中齒三通而祝中央向四維

東方青牙服食青牙飲以朝華祝畢舌料上齒表絨脣漱口滿而嚥之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝畢舌料下齒表絨脣漱口滿而嚥之三

中央戊巳昂昂太山服食精氣飲以醴泉祝畢舌料上玄應取玉水絨脣漱口滿而嚥之三

西方明石服食明石飲以靈液祝畢舌料上齒內絨脣漱口滿而嚥之三

北方玄滋服食玄滋飲以玉髓祝畢舌料下齒內絨脣漱口滿而嚥之三

都數畢以鼻內氣極而徐徐放之今五過已上真道畢矣意調諸方亦宜納氣各依其數

即東方九南方三中央十二西方七北方五又曰先師益中央醴泉祝曰

白石巖巖以次行源泉湧洞以玉漿飲之長生壽命益長如此語以下率本文應不煩耳此是靈寶玉符經中法上清經中別有四極

雲牙之法其道密秘不可輕言

凡服氣皆先行五牙以通五臟然後依常法乃佳

東方青色入通於肝開竅於目在形為脉

南方赤色入通於心開竅於舌在形為血

中央黃色入通於脾開竅於口在形為肉

西方白色入通於肺開竅於鼻在形為皮

北方黑色入通於腎開竅於耳在形為骨

又肺為五臟之華蓋第一肺居心上對膈有六葉色如縞映紅肺脉出于少高左手大指

之端內側去爪甲二分許白者之中心居肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳心脉出

于中衝左手中指之端去爪甲之二分許白者之中肝在手下小近後右四葉左三葉色

如縞映紺肝脉出于大敦左足大指端乃三毛之中脾正掩臍上近前橫覆于胃色如縞

映黃脾脉出于隱白左足大指端側去爪甲

之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宣通各依所主既可以周流形體亦可以攻療

疾病令服青牙者思氣入肝中見青氣氤氳

青液融融分明良久乃見足大敦之氣循服

而至會於脉中流散諸脉上通於自然次服諸方仍宜以丑後澡漱冠服入別室焚香坐

向其方靜慮澄心注想而為之服氣論第二

夫氣者胎之元也形之本也胎既誕矣而元精已散形既動矣而本質漸弊是故須納氣

以凝精保氣以鍊形精滿而神全形体而命延元本既實可以固存耳觀夫萬物未有有

氣而無形者未有有形而無氣者攝生之子可不專氣而致柔乎

太清行氣符
欲服氣斷較先書向王吞之七日吞一三七日止合符三枚皆燒五香左右

凡欲服氣者皆宜先療身疾使臟腑宣通肢體安和縱無舊疾亦須服藥去疾飲量體

冷熱服一兩劑寫湯以通泄腸胃去其積滯

吐瀉方在後特息平復訖乃清齋百日敦潔操志其間所食漸去酸鹹鹹絕滋味得服茯苓蒸曝胡麻等藥預斷較為佳服氣之始亦

不得頓絕其藥食宜日日減藥宜漸漸加氣氣液流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍須兼嘗

餌消潤之藥助之勿食堅滯滯滯冷滑之物

久久自覺腸胃虛全無復飢渴消息進退以意自量不可具於此述宜於春秋二時月初

三日後八日前取其一吉日為始先服太清行氣符計至其日吞三符訖於靜室東向

得早朝景為佳於東壁開一牕今日中光正對卧面此室之東勿令他障隔以子時之後

先解髮梳頭數百下便散髮於後矣初服須如此又後亦不須散髮也燒香勿用薰陸香

東向正坐澄心定思叩齒導引其法具後篇又安坐定息乃西首而卧本經皆云東首然

面則向西於存息及引味為不便林須厚暖所覆適溫自得稍暖為佳腰脚已下左右宜

暖其枕宜令低下與背高下平使頭頸順身

平直解身中衣帶令闊展兩手離身三寸仍
 握固兩脚相去五六寸且徐吐氣息令調然
 後想之東方初曜之氣共日光合丹于流暉
 引此景而來至于面前乃以鼻先按鼻孔中
 毛初以兩手大指下掌按鼻左右上下動之
 十數過今通暢微引吸而燕之火久乃不須
 引吸但存氣而燕之其氣自入此便為妙燕
 之三乃入肺中小開唇徐徐吐氣入氣有緩
 急宜在任性調息必不得煩引至極則氣羸
 羸則致損又引燕之三若氣息長加至五六
 燕得七尤佳如此以覺肺間大滿為度且停
 嚥乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手握
 中入存下入於胃至兩腎中隨髀至兩脚心
 中覺皮肉間習習如蟲行為度訖任微喘息
 少時待喘息調依法引導送之覺手足潤溫
 和調暢為度或七諸服氣方直存入腹不先向四
 肢故致四肢送吟五臟壅滯是以必須先四
 肢然後入腹即氣自然流宣也此後不復須
 存在肺直引氣入大腸小腸中鳴轉流通流
 下為度應如此以腸中飽滿乃止則豎兩膝

急握固閉氣鼓腹九度就鼓中仍存其氣散
 入諸體間之欲極徐徐吐之慎勿長若氣急
 稍稍引而吐之若覺腹中闕此一極則止
 如腹猶滿急便閉氣鼓之訖舒脚以手摩面
 將胃心而下數十度并摩腹繞臍手十數度
 展脚趾向上反偃數度乃放手縱體忘心遺
 形良久待氣息關節調平訖乃起若有汗以
 粉摩拭頭面頸項平生稍動搖關節體和如
 常可起動其中隨時消息觸類多方既不云
 煩述善以意調適之又服氣所以必令停於
 肺上入於胃至於腎者何肺藏氣氣之本也
 諸氣屬於肺夫氣通於肺又肺者藏之長也
 為諸藏之華蓋呼吸之津源為傳送之官治
 節出焉又魄門為五藏之使為四藏之主通
 於十二經脉周而復始故為五藏使也故令
 氣停於肺而後流行焉胃者五藏六腑之海
 也水穀皆入於胃六腑之大主也五藏六腑
 皆稟於胃五味入胃各走其家以養五氣是
 以五藏六腑之氣皆出於胃變見於氣口故
 也腎者生氣之源五藏六腑之本十二經脉

之根左為正腎右為命門故令氣致於腎以
 益於其精液天食人以五氣地食人以五味
 五氣入於鼻藏於心肺五味入於口藏於腸
 胃味有所藏以五氣和而生津液氣液相感
 神乃自生五味豈獨其穀而五味氣中自有
 其味又兼之以藥藥之五味尤勝其穀此雖
 只論肺腎其氣亦自然流通諸藏故曰呼出
 心與肺吸入腎與肝呼吸之間脾受其味也
 呼吸之理及神氣之要故太上問曰人命在
 幾間或對曰在乎呼吸之間太上曰善哉可謂
 為道矣
 凡服氣皆取子後午前者雞鳴至平旦天之
 陰陰中之陽也平旦至日中天之陽陽中之
 陽也日中至黃昏天之陽陽中之陰也黃昏
 至雞鳴天之陰陰中之陰也人亦如是又春
 氣行於經絡夏氣行於肌肉秋氣行於皮膚
 冬氣行於骨髓又正月二月天氣始方地氣
 始發人氣在肝三月四月天氣正方地氣正
 發人氣在脾五月六月天氣盛地氣高人氣
 在頭七月八月陰氣始殺人氣在肺九月十

月陰氣冰地氣始閉人氣在心十一月十二
月冰復地氣合人氣在腎至四時之月宜各
依氣之所行兼存而為之

凡服氣皆取天景明澄之時為好若恒風雨
晦霧之時皆不可引吸外氣但入客室閉服
內氣加以諸藥也

凡服氣斷穀者一旬之時精氣弱微顏色奉
黃二旬之時動作眼眩肢節悵恨大便苦難
小便赤黃或時下痢前剛後澹三旬之時身
體消瘦重難以行已前羸弱之候是專氣初

服所致若以諸藥不至於此也四旬之時顏
色漸悅心獨安康五旬之時五藏調和精氣
內養六旬之時體復如故機關調暢七旬之
時心惡諠煩志願高翔八旬之時恬懷寂寞
信明術方九旬之時榮華潤澤聲音洪彰十

旬之時正氣皆至其效極昌修之不止年命
延長三年之後癰痕滅除顏色有光六年髓
填勝化為筋預知存亡經歷九年役使鬼神
玉女侍傍腦實腸腑不可復傷號曰真人也
五靈心丹章行之十五日心墜心通五年當

身心俱通

東方長生章 一氣和大和 得一道皆太

和乃無不和 玄理同玄際 右誦九十遍氣不調存誦之便調

南方不飢章 不意思意 亦本求無思
意而不以思 是法如是持

右誦三十遍飢時存誦之便飽

中央不熱章 諸食氣結氣 非諸久定結
氣歸諸本氣 隨取當隨泄

右誦一百二十遍熱時存誦之便涼

西方不寒章 修理志雜志 積修不符雜
志而不修志 已棄無已知

右誦七十遍寒時存誦之便煖

北方不渴章 莫將心緣心 還莫住絕緣
心存莫存心 真則守真淵

右誦五十遍渴時存誦之便不渴

所主寒熱等本文如此然放五臟之義乃有
所乖唯渴誦北方章是謂今為魂神不寧誦

東方章寒誦西方章飢誦南方章渴誦北方
章熱誦中央章亦可以五臟行之以義消息

為之誦既不論早晚然以子午前為佳誦五
方數畢即誦大道讚一遍

大道無形 因物為名 乾坤萬品 秀氣乃成
既受新質 惟人抱靈 五行三才 秋殺春生
四九實傷 除誦守精 修奉太和 不虧不盈

嚼之無味 嗅之無馨 察之無色 和之無聲
坐卧無所 行走無程 遊歷太空 湛爾黃庭
動而不去 住而不寧 無營無作 無視無聽
非聚非散 非離非井 非巨非細 非重非輕
非黃非白 非赤非青 道高黃老 晚朗其情

太上要章 封密金城 子得聞之 命合真皇
此五靈章既可通五藏氣每宜通誦之仍各
存藏位其文有苦寒熱飢渴者始可別誦章
爾當面向其方坐閉目澄神閉口心誦仍動
舌觸料口中令津液生微微引氣而燕之各
入其藏中此法專行應至虛假兼以符水燕
味則不致羸頓矣

服六戊氣法 氣旦先從甲子旬起向辰地
舌料上下齒取津液周旋三至而一燕次次
向寅次向子次向戌次向申次向午又法起

雲笈七籤 卷五十七

甲子日匠一旬恒向戌辰巽氣甲戌日則向戌寅餘旬依為之此六戌法亦是一家之義以戌氣入於脾為倉廩之本故此真不飢若通益諸體則不速餘法矣

服三五七九氣法 徐徐以鼻微引氣內之

三以口吐死氣久久便三氣次後引五氣以口一吐死氣久久便五氣次引七氣以口一吐死氣久久便七氣次引九氣以口一吐死氣久久便九氣因三五七九而并引之以鼻二十四氣內之以口一吐死氣久久便二十

四氣燕逆報之法因從九數下到三復順引之嚙可九九八十一嚙氣而一吐之以為節也此法以入氣多吐氣少為妙若不作此限數漸增入則意於常數之耳死氣者是四時五行休死之氣存而吐之自餘節度仍依常法

養五藏五行氣法 春以六丙之日時加已

食氣百二十致於心令心勝肺無令肺傷肝此養肝之氣也夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾令脾勝腎則腎不傷於心也

季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺令肺勝肝則肝不傷於脾也秋以六壬之日時加亥食氣百二十以助腎令腎勝心則心不傷於肺也冬以六甲之日時加寅食氣百二十以助肝令肝勝脾則脾不傷於腎也

右此法是五行食氣之要明時各有九凡一千八十食氣各以養藏周而復始不相刻精心為之此法是一家之義所在五藏事事具在五牙論中

導引論第三

夫肢體關節本資於動用經脈榮衛實理於宣通今既閑居乃無運役事項導引以致和暢戶樞不露其義信然人之血氣精神者所以奉生而周其性命也脈經者所以行血氣也故榮氣者所以通津血強筋骨利關節也

衛氣者所以溫肌肉充皮膚肥腠理司開闔也又浮氣之循於經者為衛氣其精氣之行於經者為榮氣陰陽相隨內外相貫如環之無端也又頭者精明之腑背者膂之腑腰者腎之腑膝者筋之腑髓者骨之腑又諸骨皆

屬於目諸髓皆屬於腦諸筋皆屬於節諸血皆屬於心諸氣皆屬於肺此四肢八環之朝夕也是知五勞之損動靜所為五禽之導操動其闕然人之形體上下相承氣之源流升降有敘比日見諸導引文多無次第今所法

者實有宗旨其五體平和者依常數為之若一處有所偏疾者則於其處加數用力行之凡導引當以丑後卯前天氣清和日為之先解髮散梳四際上達頂三百六十五過散髮於後或寬作髻亦得繞脊面向東平坐握固

閉目思神叩齒三百六十過乃縱體平氣依次為之先閉氣以兩手五指交叉又反掌向前極引臂拒托之良久即舉手反掌上極臂即低左手力舉右手肘左肘臂按著後項左手向下力牽之仍亞向左開右腋努脇為之

低右舉左亦如之即低手鈎項舉兩肘偃背仰頭向後令頭與手前後競力為之即低手鈎項擺肘蹶身向左向右即放手兩膝上微吐氣通息又從初為之三度

符水論第四

夫符文者雲篆明章神靈之書字也書有所象故神氣存焉文字顯焉有所生故服用朱馬夫水者氣之津液潛陽之潤也有形之類莫不資焉故水為氣母水索則氣清氣為形本氣和則形泰雖身之榮衛自有內液而腹之

臟腑亦假外滋即可以通腸胃為益津氣又可以導符靈助祝術今撰諸符水之法以備所用可按而為之焉符在本經

服藥論第五

夫五臟通榮衛之氣六腑資水穀之味今既服氣則藏氣之有餘又既絕穀則腑味之不足素問曰穀不入半日則氣衰一日則氣少故須諸藥以代於穀使氣味兼致臟腑而全也清陽為天濁陰為地清陽出上竅濁陰出下竅清陽發膝理濁陰走五臟清陽實四肢濁陰實六腑清陽為氣濁陰為味味歸形形歸氣氣歸精精食氣形食味氣為陽味為陰陰勝則陽病陽勝則陰病和氣以通之味以實之通之則不僣實之則不贏矣今以草木之藥性味於臟腑所宜為安臟九理氣膏其

先無病疥臟腑平和者可常服此九膏并茯苓巨勝等丹服之藥若臟有疾者則以所宜者增損之服如先有痼疾及別得餘患者當別醫攻療則非此之所愈也其上清方藥各依本經稟受者自宜遵服

安和臟腑丸方

茯苓

桂心

甘草炙已上各一兩

人參

柏子仁

薯蕷

麥門冬去心已上各二兩

天門冬兩

右搗篩為散白蜜和為丸九如梧桐子大每服三十九日再服以藥飲下之松葉枸杞等諸藥可為飲也

治潤氣液膏方

天門冬煎五升已上煎各

黃精煎五升

地黃煎五升

木煎煎五升已上煎各

茯苓二兩

茯苓二兩

桂心二兩

薯蕷五兩

澤瀉五兩

甘草炙三兩

右垂搗以密絹篩令極細內諸煎中又內熟巨勝杏仁屑三升白蜜二升攪令稠重湯煮攪勿令住手今如膏便調強為佳冷凝搗數

千杵密器貯固之少出充服每早晨以一九如李核大含消嚥之日再三此藥宜八月九月合至三月已來服之若三月二月中更煮一度令稠硬則經夏不復壞

慎忌論第六

夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須保而使全易竭須惜而勿泄真人曰學道常如憶朝餐未有不得之者惜氣常如惜面未有不全之也又曰若使惜氣常如一身之先急吾少見於枯悴矣其於接言笑務宜省約運動呼叫特須調緩觸類愛慎方免所損矣夫人之為性也與天地合體陰陽混氣皮膚骨體臟腑榮衛呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五行也是知天地否泰陰陽亂馬臟腑不調經脈之候病焉因外所中者百病起於風也因內所致者百病生於氣也故曰恬憺虛寂真氣居之精神內守病從何來信哉是言故須知形神之性而全之辨內外之疾畏而慎之素問曰天有宿度地有經水人有經脈天地和則經水安靜寒則經水凝

夏暑則經水滯溢卒風暴起則經水波湧而隴起或虛邪因而入客亦由水之得風也天溫日明則人血淖液而衛氣揚天寒日陰則人血凝洩而衛氣沉血氣者喜溫而惡寒寒則洩而不能流溫則喜而去之蒼天之氣清

靜則志意治從之則陽氣固賊邪不能容此因時之孕也月始生則人血氣始精衛氣始行月郭滿則血氣實肌肉堅月郭空則肌肉減經絡虛衛氣去形獨居是以因天時而朝血氣者也若此時犯冒虛邪則以身之虛而

逢天之虛兩虛相感其起至骨入則傷五臟故曰天忌不可不知也八正者所以候八風虛邪以時至者也八正之虛邪避之如矢射慎勿犯之假令冬至之日風從南來為賊傷也謂從虛之鄉來乃能病人也他節倣此陽

氣者一日而生外平旦入氣生日中陽氣隆日西陽氣虛氣門乃開是故暮而收拒無擾筋骨無見霧露及此三時形乃困薄久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也憂愁思慮則傷心形寒飲

冷則傷肺恚怒氣逆上而不下則傷肝飲食勞倦則傷脾久坐濕地強力入水則傷腎人有五氣喜怒哀悲恐也怒則氣上喜即氣緩悲則氣消恐則氣下寒即氣聚熱則氣泄憂則氣亂勞則氣耗思則氣結喜怒不節寒暑

過度氣乃不固五味所入苦入心辛入肺酸入肝甘入脾鹹入腎陰之生本在五味是故味過於酸則肝氣以津肺氣乃絕味過於鹹則胃氣勞短肌氣折味過於苦則心氣喘滿色黑腎氣不衛味過於甘則脾氣濡骨氣乃

厚味過於辛則筋脉沮弛精神乃央是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流湊理以密如是則氣骨以精謹道如法長天有命多食醜則脉凝洩而變色多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而爪枯多食酸則肉脹膈而唇

揭多食甘則骨痛而髮落此五味之所傷也此論飲食之五味而藥性亦有五味服餌九散特宜慎之服氣之人不宜食辛味何者辛走氣氣病無食辛也
五臟論第七

夫生之成形也必資之於五臟形或有廢而臟不可闕神之為性也必稟於五臟性或有異而氣不可虧是天有五星進退成其經緯地有五嶽靜鎮安其方位氣有五行混化弘其埏埴人有五臟生養處其精神故乃心藏

神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志通內連骨髓而成身形矣又心者生之本神之處也肺者氣之本魄之處也肝者罷極之本魂之處也脾者倉廩之本榮之處也腎者封藏之本精之處也至於九竅施為四肢動用骨肉

堅實經脉宣行莫不稟源於五臟分流於百體順寒暑以延和保精氣而享壽且心為諸臟之主主明則運用宣通有心之子安可不悟其神之理邪臟有要害不可不察肝生於左肺生於右心部於表腎位於裏脾為之使

胃為之市心為之汗肺為之涕汗為之淚脾為之涎腎為之唾是謂五液心為噫肺為咳肝為語脾為笑腎為噦天氣通於肺地氣通於肝雷氣通於心穀氣通於脾雨氣通於腎五臟各有所合心之合於脉也其榮色也肺

之合於皮也其榮毛也肝之合於筋也其榮爪也脾之合於肉也其榮唇也腎之合於骨也其榮髮也五臟各有腑臟為陽腑為陰五臟者藏精神而不瀉也故滿而不能實六腑者受水穀而不留故實而不能滿則小腸為心之腑大腸為肺之腑膽為肝之腑胃為脾之腑膀胱為腎之腑六腑者各有其應小腸者應其應也大腸者皮其應也膽者筋其應也胃者肉其應也三焦膀胱者膜理毫毛其應也十二臟之相使者心者君主之官神明出焉肺者相傳之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者中正之官決斷出焉膽中者臣使之官喜樂出焉胃中上焦之門戶也脾胃者倉廩之官也五味出焉大腸者傳導之官也變化出焉小腸者受盛之官也化物出焉腎者作強之官也伎巧出焉三焦者決瀆之官也水道出焉膀胱者州郡之官也津液藏焉化氣則能出焉凡出十二官不得相失也故主明則下安和以此養生則壽沒世不殆主暗十二官危使道閉塞而不通形乃

大傷以此養生則殆也

服氣療病論第八

夫氣之為功也廣矣妙矣故天氣下降則寒暑有四時之變地氣上騰則風雲有八方之異兼二儀而為一體者總形氣於其人是能存之為家則神靈儼然用之於禁則功効著矣況以我之心使我之氣適我之體攻我之疾何往而不愈焉習服閣居則易為存使諸有疾痛皆可按而療之凡欲療疾皆可以日出後天氣和靜面向日在室中亦向日存焉之平坐瞑目握固叩齒九通存日赤暉紫芒乃長引吸而嚥之存入所患之臟腑若非臟腑之疾是謂肢體筋骨者亦宜先存入所主之臟也閉極又引凡得九嚥覺其臟中有氣乃存其氣攻於所苦之處閉極微微吐氣其息稍定更嚥而攻之覺疾處溫暖汗出為佳若在四肢應可導引者則先導引其處已後攻之縱是體上亦宜按念今其氣通若在頭中當散髮梳頭皮數百下左右搖頭數十過乃吸氣訖以兩手指於項上急攀之以頭向

上力拒之仍存氣向上入腦於頂髮諸孔銜出散去一極訖放手通氣更為之以覺頭頸汗出痛處寬暢為候若病在臟腑者仰卧吸引存入其處得五六嚥則一度閉息攻之皆以意消息其病或久來痼疾并有癥塊堅積者則非氣之所能愈終亦覺積寬平也兼藥同療亦無所妨乃於藥性易効爾雖用氣攻病雖攻其處膏膝散出然兼依明堂圖取其所療之穴而相引去之佳既知其穴宜依十二月各用其律管急按穴上相而出之則心存有所主氣行有所適矣

黃鍾十一月律也管長九寸空中圍九分諸管並同

大呂十二月律也管長八寸太簇正月律也管長七寸強夾鍾二月律也管長七寸強姑洗三月律也管長七寸強仲呂四月律也管長六寸強蕤賓五月律也管長六寸強林鍾六月律也管長六寸強夷則七月律也管長五寸強南呂八月律也管長五寸強無射九月律也管長四寸強應鍾十月律也管長四

寸強皆取山陽之竹孔圓者其節生枝不堪
用手臂不援雖云手臂諸有疾處亦可為之
先以一手徐徐按摩所疾之處良久畢乃瞑
目內視視見五臟滌液三過叩齒三通正心
微祝曰

太上四玄五華六庭三魂七魄二十天關地精神
符禁衛天胎上明四肢百神九節萬靈受錄
玉晨刊書玉城玉女侍身玉童護命永齊二
景飛仙上清長與日月年俱後傾超騰昇仙
得整太平流風結痾注鬼五飛翹家訟二
氣徘徊陵我四肢千我感衰太山天丁龍虎
曜威斬鬼不祥凶邪即摧考注匪詔百毒隱
非使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧
如有千試千明上威

常以生氣時嚥液二七過接體所痛處向王
而祝曰
左玄右玄二神合真左黃右黃六華相當風
氣惡疾伏匿四方玉液流澤上下宜通內遣
水火外辟不祥長生飛仙身常休強畢又嚥
液二七過又當急按所痛處三十一過常如

此則無疾也
病候論第九

夫生之為命也資乎形神氣之所和也本乎
臟腑形神貞順則生全而享壽臟腑清休則
氣泰而無病然且稟精結胎之初各因四時

之異誕形立性之本二十罕備五常之節故躩擾
多端嗜慾增結或積痾於受生之始或致疾
於役身之時是故喜怒哀憂傷自內而作疾也
寒暑飲食自外而成病也強壯之歲唯知犯
觸衰謝之年又幸修養陰陽互升形氣相連
諸疾既生厥後多狀況乎服氣之者穀鑄已
斷形體漸羸精氣未全神魂不暢或舊疾因
之以發動新兆致之以虛邪須知所由宜詳
所療今粗具可辨之狀以代問醫則其氣攻
之術希同勿藥虛實之形其何以生自氣血

以并陰陽相傾氣亂於衛血流於經血氣離
居一實一虛血并於陰氣并於陽故為驚狂
血并於陽氣并於陰乃為冥中血并於上氣
并於下煩惋善怒血并於下氣并於上亂而
善忘陽虛則外寒陰虛則內熱陽盛則內寒

陰盛則外熱五臟之道皆出於經遂行血氣
血氣不和百病乃變化血而生氣有餘則腹
脹養泄不厭天之邪氣感則害五臟水穀之
寒溫感則害六腑也地之濕氣感則害皮肉
筋脉也又邪之主也或生於陰或生於陽生

於陽者得之風雨寒暑生於陰者得之飲食
居處陰陽喜怒陽者天氣也主外陰者地氣
也主內陽道實陰道虛故犯賊風虛邪者陽
受之飲食不可不節起居不時者陽受之則
入六腑陰受之則入五臟入六腑則身熱不
卧上為喘呼入五臟則填滿閉塞下為養泄
久為腸癖故喉主天氣咽主地氣陽受風氣
陰受濕氣陰氣從足上行至頭而下行循臂
至指端陽氣從手上行至頭而下行至足故
曰陽病者上行極而下行陰病者下行極而

上行傷於風者上先受之傷於濕者下先受
之頭者精明之腑頭德視深精則奪矣背者
胃之腑也背曲脅隨骨將壞矣腰者腎之腑
也轉搖不能腎將德矣膝者筋之腑也屈伸
不得則隳跗筋將德矣髓者骨之腑也不能

久立行則掉慄骨將僇矣肺熱病者右頰赤
心熱病者頰先赤肝熱病者左頰赤脾熱病
者鼻赤腎熱病者頤赤病雖未發見其色者
所宜療之故曰療未病之病肺熱病者色白
而毛槁心熱病者色赤而絡脉溢肝熱病者
色蒼而容枯脾熱病者色黃而肉濡腎熱病
者色黑而齒枯

肝主春足厥陰少陽主治其日甲乙肝苦逆
急食鹹以緩之又曰肝病欲散急食苦以瀉
之禁當風肝惡風也

心主夏手少陰太陽主治其日丙丁心苦緩
急食鹹以收之又曰心病欲濡急食鹹以濡
之用酸補之甘瀉之柔溫水熱食心惡熱也
脾主長夏足太陰陽明主治其日戊己脾苦
濕急食苦以滲之又曰脾病欲緩急食甘以
緩之用苦補之辛瀉之禁濕食飽食濕地濡
衣脾惡濕也

肺主秋手太陰陽明主治其日庚辛肺苦氣
上逆急食鹹以泄之又曰肺病欲收急食甘
以收之鹹瀉之禁寒衣飲冷肺惡寒也

腎主冬足少陰太陽主治其日壬癸腎古滲
急食辛以潤之膝理致液氣通又曰腎病欲
急食苦以堅之用辛補之酸瀉之焯煖無熱
食溫水腎惡滲之辛走氣氣病無食辛甘走
肉內病無食甘鹹走血血病無食鹹酸走筋
筋病無食酸是謂五禁而多食也

肺病者喘咳逆氣有背痛汗出尻陰股膝臑
肘足背痛虛則少氣不能報自耳聾啞乾矣
心病者胃中痛脅肢滿肋下痛膺背脊胛間
兩臂內痛虛則胃腹太脅下與腰相引而痛
肝病者兩脇下痛引小腹令人喜怒虛則
恐如人將捕之氣逆則頭痛耳聾頰腫脾病
者身重肌肉萎足不收行喜挈脚下痛虛則
腹脹腸鳴泄食不化

腎病者腰大體重喘咳汗出惡風虛則胃中
痛也

肺風之狀多汗惡風時欲咳嗽喘氣晝日善
暮則甚診在眉上其色白
心風之狀惡風焦絕喜怒診在口其色赤
肝風之狀惡風喜悲微蒼盞乾喜怒診在目

下其色青

脾風之狀多汗惡風身體急隨四肢不通微
黃不嗜食診在鼻上其色黃
胃風之狀多汗惡風食飲不下隔塞不通腹
善滿失水則脹食寒則泄診在形瘦而腹大
首風之狀其頭痛而多汗惡風先當風一日
病其頭痛不可出至其風止則小愈矣

雲笈七籤卷之五十七

雲笈七籤卷之五十八

職八

素鈔如常學外知家醫醫藥醫書醫書卷

諸家氣法

胎息精微論

身不衰老內食太和元氣為首清淨自鍊委

身放體志無念慮安定臟腑洞極太和長生

久視潛氣不動意如流水前波已去而後波

續底不送也 行之不休得道真矣每日入淨

室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命

命中有命是我形形中有形是我精精中有

精是我氣氣中有氣是我神神中有神是我

自然德以形為車道以氣為馬魂以精為根

魄以目為戶形勞則德散氣越則道叛精銷

魂損目動魄微是以靜形愛氣全精實視道

德凝容魂魄固守所以合道不言得氣之真

肌膚潤澤得道之根手足流汗精氣充溢不

飢不渴龜龍胎息綿綿長存用之不勤飲于

玄泉登于太清還年返嬰道之自然至道不

遠近在己身用心精微命乃延永夫道者或

傳服五牙五牙者五行之生氣黃庭經云存

漱五牙不飢不渴八方四時日月星辰等氣
思自頂而入鼻而出雖古經所載為之者少
見成遂亦非食穀者所致行致耳是以服氣
者多不得其訣要徒精勤矣既得其門復悟
其訣即在精勤不懈矣

桑榆子曰鳥鵲而至乎天地是不知量彼
五牙八方四時日月星辰等教不為初地
者設無成也當俟其稍近之時可也

凡胎息服氣從夜半後服內氣七噓每一噓
既調氣六七息即更噓之每噓如水流過坎
聲是氣通也直下氣海中凝結腹中充滿如
含胎之狀氣從有胎中息氣海中有氣充然

後為胎息之道也氣成即清氣凝為胎濁氣
而出散手足及髮而出也胎成即萬疾自
遣漸通仙靈今之學其氣長也或得古方或

投自非道皆閉口縮鼻但貴息長而不知藏
攤閉首損正氣殊非自然之息但煩勞形神
無所裨益凡服氣之時即須關節通胃海開

納元氣固納畢即關節還閉徐徐鼻出納外
氣自然內外不離胎中氣亦不出但潛屈指

數息從十至百數從一百至二百三百此為
小通即耳目聰明百病皆愈若抑塞口鼻擬
習胎息殊無此理也口鼻氣既不通即首損
臟腑有何益哉凡餌內氣者用力寡而見功
多惟在安神靜慮不煩不擾則氣道踈暢關

節開通內含元和終日不散膚體潤澤手足
汗出長生之道訣在此矣從夜半後服七噓
即閉氣但內氣不出鼻口常徐徐出納外氣

內氣都不相雜至五更又服七噓平旦又服
七噓都二十一噓止若休糧者即不限此數

肚空即噓內氣噓內氣常滿自無飢渴初似
小難久久習慣自然內外之氣不相混雜也
漸漸關節開通也毛髮踈暢氣自來往亦不
假鼻中徐徐通外氣也胎息之妙窮於此也

茅山賢者服內氣訣

側卧右脇著地微縮兩足著頭向南面東兩
手握固傍其願閉取內氣極力開喉噓之如
此七噓一吐氣若病時服氣一噓兩噓一吐
然後一七噓一吐氣可也又調息令出入氣
勻準前又噓都四十噓然起坐鍊之堅膝坐

兩手相又抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐更調息持不得令喘盡調訖又閉氣二七或三七一吐氣使腹調適乃休或汗出頭足皆熱此氣適也即當飽滿三關百節宣通暢適行之十年登仙老容返少夫舊經皆有想恐為煩勞却使心意難行服氣本於胎息但無思念自合元化之功久久行之當自知其妙矣傳遊蒙山遇此賢者年可五十已下其精神清朗頗異於俗因問云貞觀已前遊此山不道姓名自稱老夫僕遂慙慙拜之蒙授此訣行之頗甚弘益妙哉凡欲得道不死腸中無屎音濟欲得長生五臟精明故黃庭經云何不食氣太和精故能不死入黃寧陰符云積火可以焚五毒五毒則五味五味盡可以長生西王母謂武帝曰能益能易名上仙籍不益不易不離死厄所謂益易者能益精易形也常法能愛精握固閉氣吞液則氣化為血血化為精精化為液液化為骨常行之不倦精神充滿為之一年易氣二年易骸一本為易血也三年易血一本為易脉

四年易肉五年易筋一云易髓六年易髓七年易骨八年易髮九年易形十年道成位居真人變化自由即靈官玉女而侍焉

胎息根旨要訣

古修胎息者尋其所著皆未達于玄門據其文字所隱悉皆互有得失或云無氣是胎閉氣不喘是息各執一門未有所趣遂誤後學疑惑益滋而修生之人性命已殆足可悲哉余今所得實為簡易將來學人保而深惜夫云服氣即胎息之妙用也切在分析內外氣及在臟腑之氣統一身之所生不可得而知也此氣須日日生之凡靈氣在榮衛之中為喘鳴之氣氣本蠢者命促氣本細者命長氣在臟腑之內為運動之氣此兩者並非修服之氣其胎息者是天地陰陽二氣初結精之氣氣結而為形形既成立則精氣光凝為雙睡子雙睡子者即父之精氣號為純陽之精故能鑒視萬物又受母之陰氣而成玄牝者即口鼻也是知形為受氣之本氣為成形之根則此二氣為形之根蒂者也根蒂既成

則能隨母呼吸綿綿十月胎體成而生故修養者効之夫云復其根本此胎息之要也古皆云氣海者為氣之根本此說非也為不知其所止是以復之無益古仙皆口口相受非著於文字之中蓋欲貽其同志所謂根本者

正對膻第十九椎或云兩脊相夾脊中空處膀胱下近春是也名曰命蒂亦曰命門亦曰命根亦曰精室男子以藏精女子以月水此則長生氣之根本也今之所復其根本修其所生斯則形中母子何不守之夫氣為母而神為子氣則精液也氣無形質隨精液以上下但先立形則因形而住氣為其母而子不捨母則依母而住神氣住形中故能住世長生久視故修生之人常令神與氣合子母相守自然玄牝無出入息也莊周云真人息以踵言其息深也老子經云深根固蒂是為復命此乃命門元氣根本之旨也將來君子勿得輕泄耳

胎息雜訣

一經云但徐徐引氣出納則元氣亦不出也

胎息者然內外之氣不雜此名胎息然用功之人閉固內氣訖亦鼻中微微通氣往來便今不至咽喉而返氣則逆滿上衝不可抑塞如此即徐徐放令通暢候氣調即復閉之切在徐徐鼻中出入勿令至喉極力抑忍為之須更忽然自得調暢內外泰矣此蓋關節開毛竅通故也到此即千息亦不倦矣又胎息之妙切在無思無慮體合自然心如死灰形如枯木即百脉暢關節通矣若憂慮百端起滅相繼欲求至道徒費艱勤終無成功桑榆

子曰有苦惱之氣有貪惡之氣諸如此類皆邪氣橫中能為元氣之開防亦猶小人當路則君子無所逞其才也此道至微至妙出塵之士方可為之未離名利之閒徒勞介意桑榆子曰雖未出塵但能使心不亂不見可欲

則可矣
一經云嚙氣滿訖使閉氣存想意如流水前波已去後浪續起凡胎息用功後關節開通毛髮通暢即依此但鼻中微微引氣相從四肢百脉孔出往而不返也後氣續到但引之

而不吐也切在於徐徐雖云引而不吐所引亦不入於喉中微微而散如此內氣亦不下流散矣

尹真人服元氣術

夫人身中之元氣常從口鼻而出令制之令不出使滿丹田丹田滿即不飢渴不飢渴蓋神人矣是故人之始胎不飲不啄不飲不啄故無出入息即元氣復元氣復即長生之道機也所以然者謂氣在丹田中諸臟不隔周流和布無所不通以其外不入內不出全元氣守真一是謂內真之胎息也始生之後則飲食飲食之後即膈臟實膈臟實即諸臟相隔諸臟相隔即丹田氣亡其本也居乎臟膈之上行乎心胃之中數寸往來安得長久是以未終其分已有枯首蹇足搗形喪氣之患所以至人有已見乎故復其氣還其本使得延年長生者也夫服元氣先須澄其心令無思無為恬澹而已故知絕粒者乃長生之徑路服氣者為不死之妙門深信不疑力行無倦經曰綿綿若存用之不勤術曰因其出息

任以自然而出未至半口鼻俱關徐徐而已氣即上行即舉首以聲嚙之矣仰息左覆息右其註在調氣篇載以氣送通下胃氣又云以意引氣送之至胃胃中氣轉流下方至丹田丹田滿即流達於四肢也轉下流至丹田

又從容如初嚙下嚙下餘息息即丹田不隔丹田不隔即入四肢以意運行即流布矣大底氣息不欲出於玄牝但令通流須出皆須調適不得齷齪也若隔氣未連丹田雖欲強為終難致矣是以初服者皆多防滿但資少

食必在愍行愍心行即氣自流轉自然之功著矣所謂飲自然以御世朝神以入微始乎三五成乎七九若斯道者豈虛語哉謂氣入腹中皆三處有隔初學之者先覺胃中防滿噫氣不休但少食為之即覺通於生臟後自覺到丹田然始覺氣周行身中身中調暢即神明自然致矣故須居於靜處尅意行之功

業若成所在可也如其妄動氣即難行初作之時先覆仰凡一日一夜限取四時四時不虧即氣息相接氣息相接即丹田實丹田實

即任意行之中間停歇亦得其四時謂寅午戌子時也用仰勢法低枕臥縮兩肩兩膝伸兩手著兩肋用覆勢法以腹著床以被摺臂手足並伸其仰嚙即令氣從左下覆嚙令氣從右下嚙氣之時皆令作聲有津液來亦須別嚙乃須出息氣之若用入息即生風隨入不可不慎之嚙氣中間即別任意休息待心喘俱定然後乃可復為之初用氣時必須安穩坦然無事氣則流通若心有所拘即窒塞不流注也慎無疑慮亦勿畏其敗失亦勿慮

其不成但謀進取勤勤之功稍稍之效自然至誠感神神明自至矣夫服氣斷穀不得思食未能自靜切須捺之若渴或熱即煮薺荔湯飲之即定湯中著少生薑或煎薑蜜湯亦得如覺心中滿悶即咬嚼些甘草桂心五味子等並妙但服氣不失其節即氣自盈滿縱出入行人事或對賓客語言談話種種運為百無妨礙及成之後更不服氣氣亦自足窮神極理妙不可言須食即食須休即休復食復氣唯意所在每日飲少許酒引氣切慎果

子五辛邪蒿葫荳菜薑橘等此物深亂人氣慎勿食之如能至心三七日中可以內視五臟歷歷在目神清形靜行之七日其効驗也己自知之更須專精二十日來不食即腹中盡腹中盡之後喫一兩杯煮菜首蓴芥菘菜菁及枸杞葉葵等並著少蘇油醬醋取味食之勿著米麩所欲腹中穀氣盡耳更四五日除菜喫汁又三數日後即總停之可三十日即自見矣所謂不寒不熱不渴不飢修行至此世為神人即吾道成矣

服元氣法

服元氣於氣海氣海者是受氣之初傳形之始當臍下三寸是也嬰兒誕育時惟臍帶與母胞相連其帶空中如管則傳氣之所形從此漸凝結也人欲長生必修其本樹欲滋榮必固其根人不知根本外求修助萬無一成氣海者與腎相連屬壬癸水水歸於海故名氣海氣以水為母水為陰陰不能獨生成必以陽相配心屬南方丙丁火是盛陽之主既知氣海以心守之陽既下臨陰即上報是以

化為雲霧蒸薰百骸九竅無所不達亦能為津液如甘雨以潤草木正氣流行他氣自匿用久轉微意思則久矣初用與已成不得同年而語凡氣困者身皆有疾沉結在內或醫藥不能療尤須精誠併去外想閉氣於氣海以手於臍下候之氣應之候衝容如喘如觸或鳴或痛如掣如物動於掌上亦須靜候之兼以目下注是陽氣照陰陰氣騰上又能為津液也如此久久鼻中喘息都無出入喉覺氣海中時動用耳初用意時須平臥去枕小努氣海便得滿腹作意勿令至心肺至即心悶妨塞即不能下照下照是心守海也良久元氣遍身無處不暖每關節難通若至腰關尤難過之當稍以氣閉努之三兩間突然便過過後即氣常至腰踵莊子云息之以踵是也己後筋骨常欲動用每動有聲是氣到無擁常能如此長生道也竊用其道不投口訣反受其病凡欲鼓腹不在入氣是要訣欲過腰關當側臥縮兩腳兼拳兩手偃腰極努如此即不覺通也不然終成閉塞若能常用不

絕雖在衆中密爲之用心令熟外事不擾尤爲佳也若膈上并頭面間有疾處即上攻之尋常即下至踵及氣海中微微用之息自消矣久候液當滿口如逆喫物下消用之隨盡每用氣後必須微調息使散若不散他日爲瘡腫終不爲佳須先以意在疾處攻擊之徐徐用意攻擊令散疾差已後即不得注令留滯當遣過身微微如霧露是其常也收散俱歸海中閉目爲想開目爲存存則不專乃著著則氣滯覺癢則止謂之常覺覺而味謂之滯候應肅靜謂之守流液滿口謂之報報與應一也朝飲少酒暮食少麩不可多之

胎息口訣 并序

序曰在胎爲嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含泥土喘息不通以臍噓氣養育形兆故得成全則知臍爲命門凡嬰孩或有初生高活少頃輒不收者但以煖水浸臍帶向腹將三五過即蘇乃知臍爲命門信然不謬修道者欲求胎息先須知胎息之根源按而行之喘息如嬰兒在腹中故名胎息矣乃知返本還元

却老歸嬰良有由矣綿綿不閉胎仙之道成焉故先序經紀體用兼明備矣

凡欲胎息先須於靜室中勿令人入正身端坐以左脚搭右腳上解緩衣帶徐徐按捺肢節兩手握固於兩腿上即吐納三五過令無結滯滌慮清閑虛心實腹左右徐徐搖身令臟葉舒展訖還徐徐放著實即鳴天鼓三十六過滿華池然後存頭戴朱雀脚履玄武左肩有青龍右肩有白虎然後想眉間一寸爲明堂却入二寸爲洞房却入三寸爲丹田

宮亦名泥丸宮 宮中有神人長二寸戴青冠披朱褐執絳簡次存中丹田中丹田心也亦名絳宮中有神人亦披朱褐次存下丹田在臍下二寸半葉微宮亦名氣海也中有神人亦披朱褐 桑榆子曰金剛經云如來說諸相具足即非諸相具足彼所以立相生名者以爲戒潔之階也夫神豈止於上且佳於下豈留中間舒澤彌乎大千擘之亦復無物若隨跡觀相隨相強名常河之沙詎足以算數夫神也變化不測寧宜如九品即執勞說不出

局門哉次存五臟從心起遍存五臟六腑存五臟中各出本方氣及三丹田中素雲合爲一氣於頭後出煥煥分光九色上騰可長三丈餘想身在其中此時即口鼻俱閉心存氣海中胎氣出入喘息只在臍中如氣急即鼻中細細放通息候氣平還依前用心存之以汗出爲一通亦不限過數如體熱悶即心存氣遍身出如飯既中氣此名滿息久久行之入玄寂中出妙點中再咽洞觀形中五臟六腑及大小腹胃受一二升如黃土色脾長一

尺二寸在胃上前後摩動不停停則不和飯食不消如飯食不消即是不摩矣當須閉氣以手摩腹一百下即自然轉摩矣次存心心如紅蓮花未開下垂長三寸上有九竅二竅在後正面有黑毛莖長二寸半次存肺肺似白蓮花開五葉下垂上有白脉膜在心上覆心次存肝肝在心後七葉紫蒼色上有黃脉膜從左邊第三葉下膈在此也其膽色青黃長二寸半次存腎腎狀如覆杯黑色却著脊去臍三寸上小下大左爲上右爲下遍觀一

雲笈七籤卷之五十九

職九

不與如也 虛空自能定也 骨體皆神 靈覺常存 生身先覺

諸家氣法

延陵君修養大略

形三十六位乃三百六十骨節皆有筋纏骨
青白如玉色筋色黃白髓若冰雪有三百六
十穴穴之中皆有鮮血如江河池潭也及
見左脚中指第二節是血液上源其中湧出
通流一形一夜繞身三萬六千匝至右脚中
指第二節則化盡所以人若睡必須側卧奉
踞陰魄全也亦覺即須展兩脚及兩手令氣
通過渾身陽氣布也若如此修行即與經所
言動息善時之義合矣久行之口鼻俱無
喘息如嬰兒在胎以臍通氣故謂之胎息矣
綿綿不聞經三十年以繩勒項不令通氣亦
不喘息喘息常在臍中水底坐經得十日五
日亦可矣以獨行此事功效如前若覓得其
更須修道此事乃是一門不可不作也
雲笈七籤卷之五十八

善病成方切於藥天網已挂明可違耶故賢
人上士惜未危之命懼未萌之禍理未至之
病也修真之品有三上年中年下年上年者
二十三十也中年者四十五也下年者六
十七十也上年者早悟大道識達玄微體壯
骨堅筋全肉滿從容履道無不成功的中年者
悟道已晚筋肉骨髓各有其半處在進退如
日中功下年者骨髓筋脈十有二三猶可補
修如日暮功矣八十已上者罪位已定無可
救之法腦髓盡萬關乾枯神謝氣亡尸行
鬼步桑榆子曰尸以翁無知鬼以翁有知而
非人情者行惟尸行步惟鬼步且行且步遲
之者誰則知元氣尚在但以減耗降於個矣
若達至人或得大藥堅持盈車之焦逆發將
鑪之餘焰亦可以致其赫然而熾矣此言無

可救者只謂氣功已晚自我之事不及矣若
遇玄聖而救則死生其肉骨起仆莫枯何為
而不可說彼尚為物也先賢上士知風燭之
倏忽乃攝志穉情捨榮棄俗奉身歸道不與
物傷道氣也氣者身之根也魚離水必死人
失道豈存是以保生者務修於氣養氣者務
保於精精氣兩存是名保真也人有三丹田
上元中元下元是也上元丹田腦也亦名泥
丸中元丹田心也亦名絳宮下元丹田氣海
也亦名精門三元之中各有一神桑榆子曰
精化為氣氣化而神集焉神何物也靈照之
名也知之則氣全氣全則神全若元氣充滿
百骸孔竅神必備矣必備者無他氣至則神
到今人有憂患動中則知見因而暫虧蓋氣
權有不至者耳苟心冥氣和其神豈獨三元
之中而已哉精者身之根根者氣之位精全
則氣全精泄則氣泄氣泄則神乘而去之唯
精與氣須全黃庭經云長生至慎房中急何
為元作靈神泣但當吸氣錄子精寸田尺宅
可治生若當決海百瀆傾棄去樹枯矣青膏

故先覺至於道者莫不因受氣保精而能全也夫服氣本名胎息胎息者如嬰兒在腹中十箇月不食而能長養成就為新受正氣無思無念汎然凝寂受元氣變化關節臟腑皆自然而成豈有傳保之流飢渴之備耶及出母腹即吸納外氣而有啼哭之聲即乾濕飢飽似有所念即失元氣人能依嬰兒在母腹中自服內氣握固守一是名曰胎息蔡倫子曰此言失元氣者非也苟納外氣便失元氣即亡間無復有生人矣法華經云須行住坐卧身心不亂者亦言炁主心邪則氣邪心正則炁正今人所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動息莫不是炁炁感意意從心心和則炁全炁全則身全炁滅則神滅神滅則為委土矣故醫家先診脉者則候五臟四時之氣察諸病源始尋方藥人但能察得氣候口鼻取捨斯須不忘自然五臟和而脉調氣順也夫人與天地合體陰陽混氣皮膚骨髓臟腑及榮衛呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五行也是知天地否泰陰陽之異

氣亂焉臟腑不調經脉之候病焉因外所中者百病起於風因內所致者起於氣為百病故曰恬憺虛無真炁從之精神內守病從安求信哉是故須知形神之理養而全之審內外之病慎而修之岐伯高曰食氣者則靈而壽延食穀者多智而限命凡服氣者何求也以其功至則氣化為血血化為精精化為髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千於身化為真仙號為真人矣是以意在玄微理生可測修真之人又有三等任時分理其狀不一上等之士本性虛閒用志清雅發言合道履行無瑕如此之人有前代之資以石投水無所比之也中等之人或身居榮祿或地勢高遠或巨業厚姻或有名有望建疑進退倏忽慮捐聞道即寤寐不安思名則終朝不息兩心交戰勝者即全遠巡之間十夫六七矣中等已降二時既過踉蹌暮年筋力衰微心神已喪雖食厚祿白日將傾追念噬臍方即正路此時若能精心

勵志尚可救其一二焉此皆先賢所悲表示於後幸察根柢生實信心

赤松子服氣經序

序曰天道悠長萬品不齊人生為貴陰陽同階天道理坦修之不迷世何顛愚相隨徘徊生不及踵性命頽存亡相感哭泣悲哀何不服氣與仙同棲經曰福莫尚生禍莫大死子欲長生腸中當清長生不死腸中無滓生則昇仙死化為鬼仙昇太清死歸土底是以食穀者智食炁者神故曰休糧絕食為生道陰陽還精為重寶能常行之永壽考何為慾欲自使老千金送葬無億兆悲呼哭泣自懊惱豈若無為服氣好修之不釋昇天浩然小人居世狂愚急急求榮愛貪貪名好色疲勞精神破散氣力雖獲富貴凶命居側命若朝露間不容息不能知之服氣不食為道也

神仙絕穀食氣經

經曰夫欲學道神仙食氣之法常以春二月三月九日十八日二十七日若甲辰乙巳丙辰丁巳王相成滿日可行氣也夫欲行氣起

精室於山林之中隱靜之處必近甘泉東派之水向陽之地沐浴蘭湯以丹書玉房爲丹田方一寸玉房在下三寸是也精念玉房內視中丹田內炁致之於下丹田又先去鼻中毛偃卧兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑目捏固捏回嬰兒之拳滿竊爲枕高三寸若胃中有病枕高七寸病在臍下可去枕既行氣不復食生菜五辛及寘也諸欲絕穀行氣法食日減一口十日後可不食二日三日腹中或悄悄若飢取好麩九枚若方寸米餅九枚食之一日一夜不過此也不念食者勿嗽也飲水日可五勝亦可三勝勿絕也口中恒含棗核令人愛氣且生津液故也經曰道者炁也愛氣則得道得道則長生精者神也實精則神明神明則長久行氣一名鍊氣其法正強卧徐漱醴泉燕之醴泉者華池以鼻微微內炁徐引之莫令大極滿入五息已一息因可吐也一息屈指數之至九十息若身大煩滿者可頰伸頓伸訖復行之滿四九三百六十息爲一竟爲之久久衆病自除吐氣既

還欲吸之時先復小吐微微往來如是再三更鼻引之不爾者令人氣逆凡內氣則氣上鼻吐氣則下流久自覺氣周於身中若行氣未定意中疲倦便鍊氣以九十息爲一節三九二百七十息爲一竟行氣令胖胖滿藏無令氣大出閉氣於內九十息一嚙嚙含未足者復滿九十息三九自足其頓數也當念氣使隨髮際上竟及流四肢自然下至三星五並二卯是經曰行氣常以月一日至十五日念氣從左手指出十六日盡三十日念氣從足十指出久之自覺氣通手足行之不止身日輕強氣脉柔和榮衛肢節長生之道在於行氣靈龜所以長存服氣故也諸行氣之後或還欲食者初飲米汁粥日增一口漸加之十日之後可食淖飯勿致飽也經曰行氣之法初爲之時多不和調令人欬逆四肢或冷既行之久日自益也四九三百六十息身如委衣骨節皆解久久乃覺氣行體中經營周身濡潤形體洗滌皮膚五臟六腑皆悉充滿百病除去凡初行氣之時先安其身而和其

體若氣與競爭身不安者且止和乃行之氣至則形安形安則鼻息調和鼻息調和則清氣來至清氣來至則自覺形熱自覺形熱則頻汗出且勿便起在安徐養之務欲其久諸行氣皆無令意中有忿怒愁憂忿怒愁憂則氣亂氣亂則逆思一則正氣來至正氣來至則口中甘香口中甘香則津液多生而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順理如法爲長生久壽行之法以鼻微微引氣內之以口吐之此爲長息內氣有一吸也吐氣有六呼也吹也噓也呵也噓也呵也凡人一息一呼一吸無有此數行道之法時寒可吹時溫可呼吹以去熱呼以去風呵以去煩噓以下氣噓以散滯呵以解極夫人之極率多噓噓噓者長息之忌也道家行氣之所惡也

太无先生服氣法

夫形之所恃者氣也氣之所依者形也氣全即形全氣竭即形斃是以攝生之士莫不鍊形養氣以保其生未有有形而無氣者即氣

之與形相須而成宜不皎然余慕至道備尋經訣自行氣守真向三十餘載所聞所見殊未極心大曆中偶羅浮山王公自北嶽而返倚策高郵依然相顧余奇之異人延之與語果然方外有道之君子也哀余懇至見投吐納皆一二理身之要道也心思罔極非言詞所能盡每云道之要法不在經書悉傳口訣其二景五牙六戊諸服氣皆為外氣外氣剛勁非從中之事未宜服也至如內氣已正是曰胎息身中自有非假外求不得明師口訣徒為勞苦終無所成今所撰錄皆承師之旨要以申明之諒非愚蒙所自裁王公常謂余曰老君云我命在我不在天地又曰吾與天地分一氣而自理焉天地高能死吾斯真言要訣也修奉之士宜三復之參承諒訓敢不佩服有偶得此訣者慎勿輕傳無或泄露以致其殃耳修真服氣法每日常卧攝心絕想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞唯是細微滿即閉使足心汗出一至二數至百已上閉極微吐之引少氣還閉熱即呵之冷即吹之能

至千數即不須糧食亦不須藥時飲一盞酒或水通腸耳數至五千則隨處出入有功當自知也則有人水卧功矣夫服食養生貴其有常真氣既降方有通感豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也但仙人至士功行未滿尚不能致凡俗人乎但信老人言動行之即當自知矣

墨子閉氣行氣法

老子曰長生之道唯在行氣養神吐故納新出玄入玄呼吸生門其身神不使去人即長生也玄者有上下謂鼻中口陰也鼻口陰亦謂之生門矣老子曰生不再來故遵之以道道者氣之寶寶氣則得道得道即長生矣神者精也寶精則神明神明則長生氣行之則為道也精存之則為寶也行氣名鍊氣一名長息其法正偃卧握固漱口嚥之三日行氣鼻但納氣口但出氣徐縮鼻引之且莫極滿極滿者難還初為之時入五息已一息可吐也每口吐氣欲止輒一嚥之乃復鼻內氣不爾者或令頻凡內氣則氣上昇吐氣則氣下

流自覺周身也行氣常以月一日盡十五日念今氣從手十指出十六日盡月念今氣從足十指出若行之能久自覺氣從手足通則能閉氣不息便長生矣凡欲行氣先安其身而和其氣無與意爭若不安和且止和乃為之常守勿倦也氣至則形安形安則鼻息鼻息則調和調和則清氣來至清氣來至則自覺自覺則形熱形熱則汗出且勿使起則安養氣務欲其久當去忿怒憂愁忿怒憂愁止則氣不亂氣不亂則正氣來至正氣來至則口內無唾而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順其理百病退去飲食甘美視聽聰明形體輕強可長生矣夜半至日中為生氣從日中至夜半為死氣當以生氣時正偃卧其目握固閉氣息於心中數至二百乃口吐之日增數如此身神具五臟安能閉氣數至二百五十即給宮神守泥九常滿丹田數至三百華蓋明目耳聰舉身無病邪不復干玉女使令司命著生籍矣

太清王老口傳服氣法

此卷口訣並楊府脫空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見自若或示死於此即生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老也多遊揚府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳此訣云秘妙方

若傳非其人自招其咎此卷並學有次第志人口訣非初學法也為當學人初兼食服以此屢言食物且食氣秘妙切資斷食使穀氣併絕但能精修此法知騰陟道不遠耳凡人腸中三處有隔即心有隔初學服氣者皆覺心下胃中滿但少食久作之自覺通下生藏下有隔即覺腸中滿久而作之自覺到臍下丹田中然後始覺氣周行身中遊行猶自未入鳩中後覺鳩中氣出即能與人治病也初學時必須安身閑處定氣澄心細意行之久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入腸中來即不得作難成初服氣皆須因入息時即住其息少時似閉滿其息出時三分可二分出還住少時燕之嚙已又作至腹中滿休必須日夜四時作為初

學人氣未入丹田還易散意欲得氣入丹田未間縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也心裏滿但不服氣咬少許甘草桂亦得其滿即散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然有少悶也秘之勿妄傳非其人也

疊竊法師服氣法

初寬坐伸兩手置膝上解衣帶放縱肢體念法性平等生死不二經半食頃閉目舉舌奉腭徐徐長吐氣一息二息傍人聞氣出入聲初竊漸細十餘息後乃得自聞聲凡覺有痛痒處便想從中而出但覺有異漸漸長吐氣從細至麤十息後還如初或問曰初調氣何意從麤而漸細將羅何意從細而入麤竊答曰凡行動視盼飲食行坐言語是麤也桑榆子曰凡修氣學者未服及服罷於飲食言語蓋常事也竊公欲使兩相接會不令其首尾陡異也凡睡寤後復如前繫念如虎啣子莫急莫緩不問寒溫室中先淨所住使心不亂靜其膝耳又曰四大不調何以察之當於唇口察之冷為風增熱為火增滑為水增澀為

地增不冷不熱不澀不滑為調和又聲為風增動為喘增痒為熱增澀為水增不聲不喘不痒不澀為調和又心煩為熱結憂悸為喘結志蕩為水結不煩不亂不悸不蕩為調和四大不調有二或外或內寒熱飢虛飽飢疲

勞為外起名利喜怒聲色滋味念慮為內起凡氣節量一任自然綿綿若存用之不勤而已但能不以生為生乃智於養生也桑榆子曰諸經皆言吐納不欲自聞其聲而驚皆言吐麤而漸細後細而漸麤始甚疑之及觀下文云一任自然則知聞麤細之漸行是為最下乘者設不欲使之與自然爭力也然必以微細自不聞聲為上從細微而至無息即胎息之理盡矣恐學者功至之後猶拘牽文字著於麤細先後之門返與自然為敵良可哀也如此又焉得不為之明辯

達磨大師住世留形內真妙用訣
吾昔於西國授得住世留形胎息妙師名寶冠傳吾秘訣問曰今欲東遊震旦及諸國土弘傳心地密法其諸國土人多遇寒暑為灾

患所傷倒皆死喪意欲擬向此土弘傳心法
願求留形不為灾患疫疾所侵長能住世留
形不死不知得^九以否師云得又問曰云如何
即得師云夫所生之本始胎息即是神與精
氣相合凝結能變化為形者即是為受之本
本氣是人有之根氣因神而生形因氣而成
形不得氣無因得成氣不得形無因為主原
其所崇之時伏母臍下混沌三月玄牝具焉
玄牝者口鼻也玄牝既立猶如瓜花開注母
氣終於此也在胎之日母呼即呼母吸即吸
綿綿十月氣足形圓神備識全遂解胎而生
矣悲夫母唯知貪悅其子不知自損其軀母
既傷殘只為分形減氣為子之困其子生於
十月情見於外變嬰孩子指順能笑者先聖
垂教以為失道而後德即人喪朴之本議云
子成母喪也此其世人不知母養其子子成
母自衰矣故知我釋迦文佛令孝敬父母及
報養育乳哺之恩謂此故也嗟乎世人不知
於道意逐外緣不知胎息之術住世留形之
本如有後學者但能心不緣境住在本源意

不散流守於內息神不外役免於勞傷人知
心即念氣之主氣即形之根形者氣之宅神
形之具令人相因而立若一事有失即不合
於至理可能久立焉但凡夫之人年二十口
好滋味心懷喜怒目眩五色耳聾五音身貪
欲樂意逐外緣^九後智運神間不容息如此之
流則晝夜未曾暫息原朴之根蕩然而盡令
以形啗氣散命絕形枯魂被惡業所牽宅舍
因而無主故知心靜即神悅神樂即福生福
滿即道增圓明益智明妙既通心有限用即
能用而無用故聖人知外用而無益所以返
本還源令以握胎息之機即長生不死其理
昭然故論云形中之子母云何長守智者能
守壽命得長久即知神為氣子氣為神母神
行神住即氣行氣住心能主氣識德氣住若
要長生神氣相合主心不動念無來無去不
出入湛然常住但於此修行合真道路勤
行之莫極言數玄牝之門長生之戶若能雙
行慈悲甘露外施救物人天福祚不思外物
不視外色不聽外聲不耽外慾不嗜外味常

令心神魂魄意識長生神氣相合循環臟腑
之內御呼吸應上下久久修習即神氣自明
神氣既明即可照徹五臟五臟氣和即可使
神氣通於四肢故聖人三日內視專注於一
心神充化之綿綿存之久而不斷可通流五
臟四肢斯言可推而得理也但凡俗之人神
與氣各別如此之流不可稱令若不知子母
相守氣雖呼吸于內神常勞役於外遂使神
常穢濁而神不清神既不清即元和之氣漸
散而不能相守也道人常用之而不知根本
以形神為主若人不知守於內而守於外自
然今宅舍虛危漸見衰壞矣况非道之人勞
神役思無一息神氣注於氣海之中而欲望
其長生豈不遠乎若知神氣之所生者即心
之主者即修於一了然可見矣若不知氣之
所生任運呼吸役役尋文者唯得通調於氣
理於五臟六腑及能消化飲食五穀而已焉
能返魂還魄填血益腦者哉則凡人呼吸與
聖人殊凡人息氣出入於嚙嗑聖人息神氣
常在氣海氣海即元氣之根本也所居之處

也即臍下合太倉亦為子宮為氣海即子母相合道人能守之綿綿不絕此是返本還源歸本生之處而堅住凝結不化不散此即皆其義也不敗神識多靜即自然長生留形住世要妙之真訣也師曰若住自然之息神御氣即鼻無出息令為真胎息也凡夫之人二境相觀之後即情慾動情慾動即精氣悉下降於重端而下洩之皆為情慾所引制御不得遂有眩澹之憂衰喪其本也

項子食氣法

項子曰人能清淨安和自然者十月通矣或一年或二年通或三年乃通其不能通者不能得道通可長生壽老延年也又曰人之才能靜於三軍之中虎狼之間有十人之才能靜室家之中有百人之才能靜於市道旁有十人之才靜於山澤之中有倍人之才此凡器之人終不知也凡此多者則能清淨靜者能斷情慾斷情慾者則能絕房室絕房室則能休體休體則能保愛氣能保愛氣則德應自然德應自然則十月通矣十月通者謂上

士也中士或三年而通下士才薄九年乃成其才倍人皆不能通聞之不信語之無益此則土人行尸矣所謂經言下士聞道大笑之者也常以清鼻鼻內氣嚙之經行勿休口口吐之所謂食生吐死可以長生從夜半至日中為生氣日中後至子時前為死氣常以生氣正生時仰眠目閉口屈十指置握固不絕息於心中數至二百乃以口吐氣出之增息如此則身神具生五臟安矣

張果先生服氣法

每日常偃卧攝心絕想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞唯是細微滿即閉使足心汗出一至二數至百已上閉極微引少氣還閉熱呵冷吹能至一二千即不用糧食不須藥物時飲一兩盞好酒或水通腸耳數至五千則隨處出入有功當自知也則可入水卧矣夫服食養生書其有常真氣既降方有通感豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也且仙人功行未滿尚不可致而況凡俗乎但信老人語勸行之則當自知凡氣不通冷熱遲疾

耳極遲極熱極疾極冷皆非道也

申天師服氣要訣

取半夜之後五更已來睡覺後以水漱口仰卧伸手足徐徐吐氣一二十度候氣消盡心靜定後即閉氣忘情將心在臍下丹田氣海之中寂然不動則嚙氣三兩度便閉氣使心送向丹田中漸覺氣作聲下入氣海中幽幽然氣行之候也良久待氣行訖又開口吐氣徐徐又閉口而嚙之如是三二十度皆依前法覺氣飽即冥心忘情清息萬慮久久

習之覺口中津液甘香食即有味是其候也凡欲行此道先須忘身忘本守元抱一兀然久之澄定而入玄妙之要在於此也

王真人氣訣

每四更後五更初當處靜室居一床疊雙足面東端坐先作導引以左手握固右手虎口臺首並仰盡力後却以右手握固左手虎口復如之訖即交手掌向外三引訖又左右手攢順三交手搭頭左轉三右轉三左展拓空三右展拓空三當面虛拓地三背手虛拓空

三此為導引法導引竟然後自思神先叩齒
自呼已名然陰念五臟三焦及三菟七鬼頭
面手足一身諸神今輔形體也又前思太陽
日也後思太陰月也左存青龍右存白虎思
頭戴朱雀足履玄武此存想四神也又存想

七政配合五臟所謂肺魁肝彪心魁脾魁膽
魁左腎魁右腎魁當想真君降其本臟仍須
密念七過次想二十八宿周遍形體以輔七
政依此法數之先從左手腕起角左肘亢左
肩或房右膺心右膝尾右足蹠箕却從右手

腕起斗右肘牛右肩女虛自心至左膺危左
膝室左足蹠壁又却從右足以蹠起奎右膝
婁右膺胃至心昂自心至左肩畢左肘觜左
手腕參又却從左足蹠起井左膝鬼左膺柳
至心星自心至右肩張右肘翼右手腕軫又

自左手腕起角宿至右手腕匣軫宿凡一十
三處存想象一年之有閏計兩度交互數之
一十二處皆存兩 心一處獨存四宿都
計二十八宿凡存想五臟六腑三菟七鬼四
神七政二十八訖即吐出衆雜死濁之氣然

後閉口從鼻左孔納其生清之氣內想冥目
想此氣綿綿下至丹田方周流通傳汨汨作
聲氣滿即再吐出切不得令自己耳聞如此
十過止此即王真人法也

大威儀先生玄素真人要用氣訣

凡用氣法先須左右導引令骨節開通筋柔
體弱然後正身端坐吐納三過使無結滯靜
慮忘形令氣平息良久徐徐先以口吐濁氣
鼻引清氣凡此六七過此名調氣調氣畢即
口鼻俱閉虛舍令氣滿口即鼓口十五過已

上更佳如嚙一大口水入腹中直以心存至
氣海中良久更依前法嚙之但以腹飽為度
亦不限過數然後虛心實腹閉口以手左右
摩腹上令氣流行即鼻中細細放通息勿令
喘竅恐失中和然後正身仰臥四平著床枕

枕高低與身平兩手握固履手離身四五寸
兩脚亦相去四五寸然後鼻中息收即口鼻
俱心存氣行遍身此名運氣如有病即心存
氣偏注病處如氣急即鼻中細細放通息口
不開候氣息平還依前法閉之搖動兩足指

及手指弄骨節以汗出為度此名氣通即徐
徐收身側卧奉兩脚先左邊著地經十息即
轉右邊著地亦十息此名補損依此法服經
一月後行立坐卧時但腹空即鼓嚙之不限
時節如喫飯了即喫空飯一兩口和水嚙下

此名洗五臟即以清水熟漱口虛心實腹令
臟腑葉舒展嚙之令五臟不停五味氣訖即
以口先吐濁氣鼻引清氣不限多少盡須放
之如下泄一濁氣出還鍊一口和氣補之若
尋常喫飯飲茶此皆外氣入當須入口便合

口口既合所入外氣即於鼻中出也鼻中却
入氣即是清氣也常須合口喫飯不令口中
有氣入入即是死氣凡人言語口中氣出必
須却於鼻中入此常行吐納也行住坐卧常
須搖動脚指此名常令氣得下流常行此事

動靜念之如節候不精忽有外氣入腹即覺
微痛可以摩腹一百下氣即下泄也氣或上
必不得出抑之使下此名理順忌破氣物及
生冷黏膩等物不宜喫動氣冷物如依此法
不闕常行九年功成履空如履實履水如履

地

王說山人服氣新訣

子夏曰食氣者神明而壽黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存釋氏止觀其有用氣療疾法是知氣之與液遞相通潤也古經法皆有時節行之今議食氣不復以時節也液則時時助氣使調滑也所論食氣皆內氣也噉之代食耳液者噉之代漿耳上食新氣下泄舊氣使推陳而納新也噉氣不必飽滿下泄不必常出但得無是即自平定噉氣不必常噉但氣清則腹內自平夫然不須噉矣初學之時覺飢即食食時不覺飢即由氣矣若食常以一噉兩噉歷之則食易消食漸消如噉數至食消氣自調若覺腹中氣小妨即或行或卧東轉西側以意想驅逐之使下若未下不得急性忙迫但以意從容之不久自泄也食氣時若欲上噉但任意出必不得抑之也桑榆子曰夫功淺多噉蓋由乍服所得真氣尚少所氣必多不正而多命官不受則宜常有出者又初服之時所噉者往往不

到氣海則無所歸投返上為噉也若得內氣不入到氣海自然無如著功多時忽腹噉者不是傷多即是外氣俱入也欲下出任下出必不得祕之在細意自審也消息盈虛久而自得其妙矣宜行步兼小導引引亦不得頻為之世間諸事皆自細意斟酌之有諸疾則絕粒三數日輕則一日兩日更輕即絕一頓亦得若疾在上驅之在下以意想下驅之若在四肢及左右側並以想驅逐之則愈矣大都不得閉氣若閉氣即疾生所食物宜潤暢寒暑皆適宜也瘡癩時但絕粒數日靜居則差矣

嵩山李奉時服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似悶即噉之依前吮噉大悶即放令口出甚須微細每噉使心送之至臍下有病亦使心送至病處當服之時第一須閉目專意握固新欲服之安神氣然後為之先須導引令四體舒緩然為之卧服勿枕枕舒手足安定如病重氣甚悶頻覺上至極仍便握固一氣氣行聲從耳中出

即得矣祕之祕之此為內氣無間早晚晴明陰晦須服即服大都得晴明時大精若服外氣即有生氣知之十年服之五日不服即無益矣每日五更午時服第一服了須攝鍊兼以手按之勿令心服下硬

雲笈七籤卷之五十九

雲笈七籤卷之六十

職十

宋明本師雲笈七籤卷之六十

諸家氣法

中山玉櫃服氣經

碧巖先生撰 黃元君註

錄神誠戒序第一

昔大黃帝君太古無名云大黃帝君者則黃帝有熊也會羣仙於崆峒山問道于廣成子曰夫人養生全真遊觀於天庭間止息於洞房中得與衆聖齋羣駐童顏而不敗者則何法最實廣成子曰夫人以元氣爲本本化爲精精變爲形形雖好生欲能竭之故欲不可縱縱之則生虧制之則生盈盈者精滿氣盛百神備足夫有死必有生有生必形虧虧盈感衰物之常理日中移月滿虧樂極哀來物感則衰有生即死是天地之常數也聖人智通萬物以法堅身在養育之門無犯形本則合於化元之道者也夫人體內有百關九節百關者統百祿之神爲九節之用九節者一掌二腕三臂四膊五項六腰脊七腿腔八脛

脈九膈是謂九節也合爲形質洞房玉戶紫宮泥丸丹田以處泊古文作措薄今論神炁接息故宜處泊洞房等皆天庭三丹田正泊處也百神守衛六靈潛護百神者百節之神守固榮衛保護五藏藏亦有神五神清則百節靈五神傷則百節危清則少傷則老經云貪慾嗜味傷神促壽金玉滿堂莫之能守六靈者眼耳鼻舌身意亦謂之六識常隨心動念則識開但閉之則享用之則成察之則悟任之則真又有三鬼伏於身七鬼藏於府故云肝藏鬼肺藏鬼脾藏志心藏神腎藏精此皆百神六靈之主也宜防濁亂輕躁動作違之不守自致敗傷而已保其玄關守其要路道以真一爲玄關以專精爲要路既食百穀則邪靈生三蟲聚蟲有三名伐人三命亦號三尸一名青姑號上尸伐人眼空人泥丸眼暗面黧口鼻齒落鼻塞耳聾髮禿眉薄皆青姑之作也一本作青石二名白姑號中尸伐人腹空人藏府心旋意亂肺脹胃弱炁共傷胃失飢過度皮膚肉焦皆白姑之作也一本

作白石三名血尸號下尸伐人腎空人精髓腫痛脊急腿痺臂頑腕疼頭酸陰萎精竭血乾骨枯皆血尸之化也一本作血姑此三尸喜流望嗑胎克欲人之心務其速死是謂邪魔生也尸化爲是遊觀幽冥非樂天處之樂也常於人心識之間使人常行惡事好嗜慾增喜怒重腥穢穢良善或亂意識今臨顛危其於一日之中念念之間不可絕想無於甲子庚中日上白天曹下訟地府告人陰私速人遇惡十方刺史受其詞九泉主者容其對於是上帝或聽人則被罰輕者人世速遭求爲不遂重者奄歸大夜分改身成殃異而出今俗傳死吹直符雜陣殃注破在煞星此之是也都由人不能絕百穀五味誠嗜慾禁食妄而自致其殞致內景玉書云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎炁零三鬼恍惚魔榮傾要知成彼之三蟲由斯五穀也貫穿五藏環鑿六府使丹田不華寶津液不流注血脉不通行精髓不凝住胎鬼不守宮陰鬼不閉戶令人飢五味長食欲衰形神

老皮髮若不却粒絕味禁嗜誠色則尸蟲全而生身神必死滅若三蟲弭尸鬼失鬼鬼養精體固形神保天地者非氣術而不可倚矣精制情欲弭滅蟲尸使形神不枯朽須服神龜還元述本過此皆不可倚也且我大仙以氣術為先元炁是本道以太和為宗沖元是本及吾歸之於妙寂之於玄化之於無用之於自然自然輕舉昇於玄玄出入無間其道恬鳥與道通靈當有何患昔運內景云勿令七祖受冥患不許以道傳非人即七祖受冥殃也今言當有何患是亦依道奉行保無殃咎也夫上清所崇中仙以丹術為本下仙以藥術為首量此二者夫何以久皆以勤形勞神餌金服石動費貨泉失於歸寂蓋不得自然之理乖於真道矣昔大隗翁曰生吾有身憂吾勤勞念吾飢渴鰾情縱欲過患斯起遂虧於玄化之道也此廣成子述初古大仙要道所得之秘旨也於是大黃帝君謹心神觀想元氣用啓玄理先靜丹元觀想自然融於歸安也乃感太一真君持玄內景氣訣妙

經一篇授之帝君過後降中嶽復會羣仙宣是妙經因名中山玉櫃服神炁經此岩巖發行是經於師奉傳然得分明知其的實故以告也夫太一真君是北極太和元炁之神神通變化自北極紫微官經過於天地間滋育萬物在天則以象明焉在地則草木生焉居人則神識靈焉在鑒則五行察在化則四運變聽之不聞視之不見搏之不得無狀而與萬物作狀故謂之玄謂之象所患無不應所真無不證所專無不用所精無不動是知道以真正為玄關專精為要路倚於此者則無所不通也碧巖所受扣次顯示使其將來不滯迷感經曰夫欲服氣服元氣為本以歸寂為玄妙若不得此門及不知玄關要路則終不能成就功德也經之要言故不妄語夫求仙道絕粒為宗絕粒之門服氣為本服炁之理齋戒為先當持齋戒然揀好日晏靜一室安置床席其齋以心清意靜無諸躁動正可二七日若不先齋則不得神炁內助若不存想則神氣不內補夫欲修行要當別置一室

好土香泥泥飾明密高敞床褥厚暖衾枕潔不得使雜人穢汗輒到其中其中地須鋤深二尺節去滓礫除諸穢物更添好土築搗平實更羅細土拍踏令緊既得穩便勤須灑掃務其消淨室中唯安書几經櫃每一度焚香念玄元无上天尊又念太一真君又可存乎三一三元五藏六靈一身之神冥心叩畫靜思之也太一真君有五誠誠心依之克獲神應一者不得與女人語笑同處致尸鬼或亂精神二者勿食一切雜薰膩五辛留滯冷滑之物若食之令三尸濁觸五神三者勿入一切穢惡處所夫弔死問病至人不為殺戮決罰驚寃大怒大怖精神飛散就中死死道家大忌海之至大尚不宿死人之至靈死之至穢也或悞街見當以桃皮竹葉湯浴訖入室平卧存想心家火遍身焚燒身都炯然使之如晝然後閉氣咽新氣驅逐腹內穢氣攻下泄務令出盡當自如故四者勿與一切眾人爭於是非忿諍鬪競及抱小兒滅人算壽損志傷神五者勿得欺罔一切事陰神不

助常慎言語節度行止勿對此旋溺犯太一
紫微殃罰非細若有違此五戒於二七日間
眠夢之內自有驚覺覺悟於人務人修善其
事秘密無事勿泄於人所言內景悉談妙經
一篇良有是也夫內景是內祕之事唯自己
心內知之固不合漏泄他人也

服氣絕粒第二

要當用雙日^{雙日}則奇^{雙日}雙日則偶及日本命
預前更沐浴於室內焚香机上上安淨水一
椀設衾枕其訣例日卧至夜半起坐鳴天鼓

三十六過靜心神為元氣和此炁子時生發
於心臟間上貫泥丸丹田肩間却行三寸是
上丹田宮周轉於身如紫雲氣又想太一真
君如嬰兒左手持玉訣右手執靈符遊於紫
雲氣間然後平枕正卧絕一切浮想浮想若

不除則心神炁當閉不行絕想止念既定然
待出息盡便閉玄氣氣鼓滿牙齒勿得相近
欲嚥之時齒牙微相近仍須收息縮氣^{深音}
攝腹嚥下以嚥得為度嚥得飽以為期亦無
時限此法與諸家嚥氣不同若不收息縮氣

取深嚥下則不入大腹中又不入食脉中夫
喉龍中嚥入之氣自有三道一入腸胃中脉
二入五藏中脉三入食脉若不依前法縮氣
深腹但空嚥得其炁只得獨入腸中不入食
脉即無所成益也若直下入腹中入腸胃緣

腹中多阻隔致令上衝下泄食退其腸四肢
漸似無力體內不免虛羸縱喫湯飲餌服諸
藥並亦不免口乾舌澀若但依此法候氣滿
口食久蓄取深腹嚥下自當分入食脉及五
藏內息以此為都契假令元氣未達腸中其

食脉已先強滿與食無異輒無虛羸神妙無
比若不依此一日縱三五十度嚥氣其腹內
未免欠乏常有所思於食即不可見其效矣
要坐服亦得須依前法以炁息蓄嚥入嚥入
之時仍須低頭取勢嚥下嚥下即當時分入

臟腸及食脉中但解用氣食脉當時強滿滿
即自然飽足如未曾學者亦不過三數日便
見次第若嚥物不得縱嚥不入於食脉及心
意妄息即是夙生無分矣諸門嚥氣皆先入
腸中衝排滓穢經三五七日後方達食脉縱

達食脉且神勞力倦思食之意未能全絕假
令堅守數日之間尚多腹中久之若遇此法
但持四十九日自然絕思飲食縱有百味佳
餚都不採覽神功若此無以加焉切在藏秘
勿示見人者也凡春夏秋冬並不假暖氣日

久自悟諸理了然若要湯藥杏仁薑薑及好
蜀黍無妨力未圓可以調助唯薑不得多著
性能壞物善奪人志曾有通服鼓湯此則未
達深理且本性太冷久淹塵穢只碎麵毒
及解傷寒大約傷壞藏府正傾元氣特宜忌

之前云收息者當低頭納氣炁入都亦無聲
攻排滓穢務令速退腸中滯食納得元炁自
然常飽此是氣與神合行之至也三日後亦
不擇行住坐卧為之總得亦不假致氣但嚥
強自下人亦不知自覺體踈疎通四肢過於

常捷如此七日神炁自足不假久鍊功夫亦
不要每日存想自此一百日三尸自除忽爾
一日神自內現但食氣五十日穀氣方盡便
可絕諸湯藥其食出時當有五色物出如似
膿血此物既盡諸府通達內視藏胃如畫所

見若得至此切不得慢泄於人一巨神功通悟亦不得輒懷怪異尤須秘之勿申於外自然之功外姦亦所不入在陽不燥託陰不腐一切質礙無不穿貫不危不殆若穀氣未盡即不到通地如曾經受法之後得遇此術神氣內輔靈響外應自然自在無所拘束要食亦得不食亦得食亦無損絕亦無傷再食再服不揀日月不論行住坐卧處處總得若不食多時要得食者可依前受法訖即食若食多時要得絕者亦可受法訖更依術為之取以大成諸絕為定夫至道無二寸之必成但不錯功自然玄秘世間吉凶善惡無不曉達上至天府下至陰司一切神靈皆得使役所有疾病見無不理所有異物見無不識類如童女光彩射人行速如風所去無滯一年之外自入玄門玄門者謂入胎息道言玄牝門天地根綿綿若存用之不動又玄之又玄衆妙之門也

胎息羽化功第三

夫修胎息於密室中厚設床枕焚上好名香

無請一至友為伴緣初學人乍通玄路見種種善惡境界鬼神形容自涉怪疑心生妄亂必恐閉息不固事須要假相伴以安其意切在清淨心神使寂然不動自淨其心無想他事善惡俱捨出入兩志雖若處胎了然絕息即寂然不動也可正施手足平枕仰卧待出息盡歛然閉之更勿令出當得攻面流下四股渾身稍熱處處自得絕喘絕息乃遣至下籌記泄息數凡一出入口鼻之氣名一息以傍人出入數其息也不過五百息內景自現若却還口鼻中當微微放出功至千息其效的然當易換骨肉錄髓如霜即合於大元通於天府上清事固不可裁其功元力固不可明其德神仙之法固不可宣其言道之術固不可示其要所以雖言胎息不說羽化者良由此也若依此術修鍊胎息得成而羽化亦成就自有五神相伴不假至友此則不言之功功已成矣此中山玉櫃服神氣經非至人至行不可妄傳豈唯罪業一身抑亦殃累七祖切宜誠慎勿示非人論曰氣功妙篇

氣術之道數略同專其精通則世一二且諸門嚙氣或功繁語闡理叙多端若嚙非候時則心力多倦若無時吐納食退氣微若坐想存神志羸氣德縱使宣明口勢吐納開張皆須日久月深倦於賒闕假令元氣初得通於經脈即經體尚虛若元氣未達經脈之間即藏府不免綿懈致其轉思食道因此彌留辯其理者則勤苦而進輪味其趣者則懈怠而退轍實由不通元路未契玄關齋禁不齊於內神制度有虧於外法余今所錄至秘至神是得自然之本原洞了道術之根蒂後代學者宜自勉歟

聖正規法第四

夫先聖先真之道術通載則理合於幽微若不達立啓之門難達其玄牝若獲斯訣可決成功功滿德圓無所不可上以昇九天以下遊五嶽若居於塵世者可以理百病可以消衆毒可以鑿吉凶可以察善惡可以起垂死可以救臨危可以役神靈可以辟刀兵可以登却寒熱可以離世若若居於山谷者可以登

懸壺可以昇虛空可以涉江波可以隱形蹤
可以降毒蛇可以伏猛獸可以遊九府可以
樓三岫進可以飛九天退可以沉九泉永除
飢渴度絕纏綿隱化無滯盈虧自然免三塗
五苦之難削黑簿丹籍之名書金簡之科

功記玉皇之曆此玄元之聖力上真之秘旨
功成之後不思而自成不呼而自至言通雅
正語合幽微至道無為了然總會一至於此
吾道成焉論曰夫達士悟道常畏於身故吾
有大患為吾有身故有其患患在毀傷形體

莫若寄寓神精譬言於器中安物物假器而居
之畏器之破壞物乃不得安居形體若也消
亡精神於何處安泊神畏身死物忘器破若
乃小心謹慎專音心保持身蹈兩存神物何虛
但以羸心大膽棄擲墜撲色欲勞形縱性費

力烝因茲而破壞身自此而毀傷形如糠粃
枯木不可復生其牙葉縱遇陽和之春長為
陰冥下鬼畢于朽腐可謂墜墜雖位極人臣
皆行尸走骨矣言雖位極人臣若不知道皆
是行尸走骨也夫玄元得之於自然廣成受

之上仙黃帝修之於內景余令遇之於中
天中天即中山謂崑崙也君屢於此遇斯短
焉此經微妙不可思議述服氣之神功漸通
達於胎息之道若成羽化之期自至便能昇
于天府名紀玉書位為大仙階齊聖列將來
學人見此中山玉櫃服神炁經安心修行請
勿有疑必然之理通於神明幸宜保敬勿負
余信

切真先生服內元氣訣法

進取訣

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務
在絕風障常令左右燒香不用機行床須厚
軟脚稍令高其路曰床高見吹不及言鬼神
昔日地炁以吹人為祟來高三尺可也衾被
適寒溫令冬稍暖尤佳枕高二寸餘令與背
平每至半夜後後生氣時或五更睡之初覺先
吹出腹中濁惡之炁一九下止若要細而言
之則亦不在五更但天炁調和腹中空則為
之先閉目叩齒三十六通以警身神畢以手
指捻目大小皆兼按鼻左右旋耳及摩面目

為真人起居之法更隨時少為導引以宣暢
關節乃以舌柱上膠料口中外津液候滿口
則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是
謂漱靈靈液灌溉五藏面乃生光此之去就
大體略同便兀然放神使心如枯木空身若

委衣內視返聽萬累都遣然後淘之十女事皆
閉目握固唯臨散氣之時則展指也夫握固
所以閉關防而却精邪初服氣之人炁道未
通則不得握固待至百日或半年覺氣通暢
掌中汗出則可握固黃庭經云閉塞三關握
固停漱燕金醴吞玉英遂至不食三五日亡久
服自然得與昌

淘氣訣
訣曰凡人五藏亦各有正氣夜卧閉息覺後
欲服氣先須轉令宿食消故氣得出然後始
得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間
豎兩膝舉背及尻間氣則鼓氣海中氣使
自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九
止是曰淘氣畢則調之

調氣法

訣曰鼻為天門口為地戶則鼻納之口宜吐之不得有悞悞則氣逆氣逆則生疾吐納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調氣畢則嚙之夜睡則閉之不可口吐之也

嚙氣訣

第十

十三

訣曰服內氣之妙在乎嚙氣世人嚙外氣以為內炁不能分別何以談哉納吐之士宜審而為之無或錯誤耳夫人皆秉天地之元氣而生身身中自分元氣而理每嚙及吐納則內氣與外氣相應自然氣海中氣隨吐而上直至喉中但喉吐極之際則轉閉口連鼓而嚙之令郁然有聲汨汨然從男左女右而下納二十四節如水瀝瀝分明問之也如此則內氣與外氣相顧皎然而別也以意送之以手摩之令速入氣海氣海膻下三寸是也亦謂之下丹田初服氣人上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚙止乾嚙號曰雲行一濕口嚙取口中津嚙謂之兩施初服氣之人炁未流行每一嚙則旋

行之不可遽至三連嚙也候氣通暢然漸漸加之直至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服氣之人炁既未通嚙或未下須一嚙以為候但自郁然有聲汨汨而下直入氣海

行氣訣

法曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸腦官津名也每三連嚙即速存下丹田所得內元炁以意送之令入二穴因想見兩條白炁尖脊雙引直入泥丸薰蒸諸官森然遍下毛髮面部頭項兩臂及巨手指一時而下入胃至中丹田中丹田心官神也灌五藏却壓入下丹田至三星通經腔膝脛胛下達湧泉湧泉足心是也所謂分一氣而理鼓之以雷霆潤之以風雨之狀也只如天有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物若不迴瀉濁惡之氣則令人有不安既有津液則漱嚙之不堪澆灌五藏發其光彩終不能還精補腦非交合則不能泝而上之嚙服內氣非吐納則不能引而用之是知迴瀉之道運用之理所以法

天則地想身中濁惡結滯邪氣瘀血被正業氣滲滲皆從手足指端出去謂之散氣則長手指不須握固如此一度則是一通通則無疾則復調之以如使手使手復難鼓咽如前閉炁鼓咽至三十六息謂之小成若未絕粒但至此常須少食務令腹中曠然虛淨無門坐卧但腹空則咽之一日通夕至十度自然三百六十嚙矣若久服炁息頓三百六十嚙亦謂之小成一千二百嚙謂之大成謂之大胎息但閉炁數至一千二百息亦是大成然後胎不結不能鍊形易質縱得長生同枯木無精光又有鍊氣閉氣委氣布氣并諸訣法具列於文同志詳焉

鍊氣訣

訣曰服氣鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手勿握固梳頭令通垂席上布之則調氣嚙之嚙訖便閉氣候極乃冥心絕想任氣所之道理悶即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十遍即止新服氣之人未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十即令遍身

汗出如有此狀是其效也安心和氣且勿
起衝風乃却老延年之良術爾但津液清爽
時為之爾氣惰亂欲睡慎勿為也常勤行之
四肢煩悶不暢亦為之不必每日旦要獨清
爽時為之十日五日黃庭經云千災已消百
病痊不憚虎狼之兇殘亦以却老年永延
委氣訣

訣曰夫委氣之法體氣和平也身神調暢無
間行住坐卧皆可為之但依門戶調氣或伸
於床或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心
同太空因而調閉或十氣二十氣皆通須任
氣不得與意相爭良久氣當從百毛孔中出
不復口吐也縱有十分無二也復調能至數
千二百息已上彌佳行住坐卧亦可為之如
此勤行百關開通顏色光澤氣清長如新沐
浴之人但有不和則為之亦當清泰也黃庭
經云高拱無為鳧鳧安清淨神見與我言
閉氣訣
訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室
依服氣法布手足訖則調氣嚙之念所苦之

處閉氣以意想注以意攻之氣極則吐之訖
復嚙氣相繼依前攻之氣急則止氣調復攻
之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即
止如未損即每日夜半或五更晝日頗作以
意攻之病在頭面手足但有疾之處則攻之
無不愈者是知心之所使氣甚於使手有如
神助功力難比也

布氣訣
訣曰凡欲布氣與人療病先須依前人五藏
所患之處取方面之炁布入前人身中令病
者面其方息心靜慮此與炁布炁訖使令嚙
氣鬼賊自逃邪氣永絕
六炁訣
訣曰六氣者噓呵吹呼嘻是也氣各屬一
藏餘一氣屬三焦四屬肺肺主鼻有寒熱不
和及勞極依咽吐納兼理皮膚瘡疥有此疾
則依狀理之立愈也
呵屬心主舌口乾舌澀氣不通及語邪氣
呵以去之大熱大開口小熱小開口呵若須
作意是宜理之

呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿氣
悶不洩以呼字炁理之
吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹字炁理
之

嘻屬三焦三焦不和嘻以治之氣雖各有所
治但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於
心心主呵呵所治諸疾皆愈不必六氣也
噓屬肝肝主目赤腫昏眩等皆以噓治之
調氣液訣

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁
氣同出於口又六氣三焦之氣皆湊此門衆
穢併投合成濁氣每睡覺薰薰氣從口而出
自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾
口苦舌澀乳頰無津或嚙唾喉中痛不能食
是熱極狀也即須大張口呵之每嚙必須依
門戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九
以舌下擦華池而嚙津復嚙今熱氣退止但
候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若
口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然
食飲無味不受水則是冷狀也即當吹以溫

之如溫熱法同候口美心調溫即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱靈靈液不干

飲食調護訣

訣曰服氣之後所食須有次第可食之物有益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人治脾氣令人足津液日中淡麵餅既及餅並佳祇不得承熱食之勃亂正氣也煮葱薤羹可佳飯必粳米大麥麵益人服氣之人經四時甚宜服食之此等物不必日日食之任隨臨時之意欲食之鹿肉作白脯食之佳如是齋戒即不得食也三十六禽神直日其象鳥並不可食粟粟之徒兼餹餅亦得食也作可饑慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麵蘿蔔羹切忌忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷醋滑粘膩陳硬腐敗難消之物不用食若偶然食此等之物一口所在處必當微痛慎之但食軟物乃合宜也每食

先三五蒸氣而喫食令作主兼吞三五粒生椒佳也食畢更吞三粒下徒引氣此物能消食引氣向下通三焦利五藏趨濁穢消宿食助正氣也宜長久服之能辟寒暑暑濕明目生髮治氣功力不可具述備在太清經中服椒別有方服時有氣下則泄之慎而勿留留則恐為疾每空腹隨性飲一兩盃清酒甚佳冬溫夏冷助正氣排遺諸邪其功不細戒在多多則憺醉醉則傷神損壽若遇尊貴不獲已即宜飲放即呵三五口飲併即大開口十數下以遣出麴孽之毒調治之常時飲一二升徐徐飲之亦不中酒兼不失食味亦不退乃如故矣不用衛生產死亡并六畜一切穢惡不潔之氣並不宜及門况近之耶甚不宜正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求一兩盃酒以蕩滌之覺氣入腹不安即須調氣過出濁氣即却嚥下更納新氣以意送之當以手摩之則便舍椒及飲一兩盃酒令散矣如不肯散即不須過理逼任出無苦此則上焦擁故終須調氣理之使

和平也而食油膩辛辣甚犯正氣切意省之尚知向犯者使勿忤也亦有服氣一年通氣二年通氣實三年功成元氣疑實縱有觸犯無能為慮日服千嚥不足為多返老還童漸從此矣氣化為津津化為血血化為精精化為髓髓化為筋一年易氣二年易血三年易脈四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在身中化為仙童號曰真人矣勤修不倦息則關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自相連一十十似重山是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化素同三光也

休糧訣

訣曰凡欲休糧但依前勤修三年之後正氣流通髓實骨滿百神守位三尸遁逃如此漸不欲聞五味之氣常思不食欲絕則絕不為難也但覺腹空即須嚥氣無問早晚何論限約久久自知節候無煩其言何用藥物大抵服藥之人多不能服氣終日區區但以藥物

為務身形不得精實固為未得亦非上士用心也黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零那從返老却還嬰何不食氣太和精故能不死入黃寧此之謂也

慎守訣

庚子 三

訣曰世上之人多嗜慾傷生伐命今古共焉不早自防追悔何及夫人臨終方始惜其身命罪定而後思善事病成方求其藥天網已發何可救之故賢哲上士惜未絕之命防未

禍之禍理未病之病逐拂衣人寰攝心歸道適者氣也氣者心之主精者命之根愛精重氣然後身心保之矣黃庭經云方寸之中謹蓋藏精神還老復丁壯養子玉樹令如杖急因子精以自償又曰長生至慎房中急何謂

死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失青者夫長生久視未有不受精保氣能致之陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不解絕情慾亦未免殃矣故曰人自失道非道安人人常去生非生去人修養君子自保者爾

服氣胎息訣

訣曰精者氣也氣者道也先叩齒三十六通右轉頭一匝如龜引頸其胎息上至咽喉即嚙之如此三遍方閉口以舌內外摩料取津滿口漱流昂頭嚙之上補泥丸泥丸即昂頭

是也下潤五藏老子曰甘雨潤萬物胎津潤五藏晝夜不寐乃成真人上致神仙下益壽考在身所有疾苦想氣送至所苦處即愈真氣逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自沖和故聖人有言夫人在氣中氣在人中人不離

氣氣不離人人藉氣而生因失氣而死死生之理盡在氣也但調得其氣求死不得則每夜半及五更展兩脚握固展手去身五寸其枕不得過二寸閉目依前法嚙之梳洗訖以煖一盃酒飲之益胎息潤六府引氣開百關

昔峨眉山仙人幽秘法此不可言也老君曰靈芝玉英並在其腹名山大澤取藥服之與道甚乖吾道甚易但能行之早起展兩脚喘息勻以兩手叉腦後手前找頭向後找頓如此三畢兩手相叉向前找前找三兩遍左右

掣三十遍畢嚙津二十遍如覺四體不和即乃古漱液三二十嚙流却疾去萬金不傳非其人造次傳者殃及三代也

胎息經

胎從伏氣中結脐下三寸為氣海亦為下丹田亦為玄牝世人多以口鼻為玄牝非也口鼻即玄牝出入之門蓋玄者水也牝土母也世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十月形體具而生人修道者常伏其氣於脐下守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎既

結乃自生身即為內丹不死之道也氣從有胎中息神為氣子氣為神母神氣相逐如形與影胎母既結神子自息即元氣不散氣入身來為之生神去離形為之死西昇經云身者神之舍神之主也主人安靜神即居之主

人躁動神即去之神去氣散其可得生是以人耳目手足皆不能自運必假神以御之學道養生之人常拘其神以為身主主既不去宅豈崩壞也知神氣可以長生固守虛無以養神氣道經云我命在天不在地也所慮人

不能知其道復知而不行知者但能虛心純
慮保氣養精不為外境變欲所幸恬使以養
神氣即長生之道畢矣神行即氣行神住即
氣住所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不
離玄牝即先拘守其神神不離身氣亦不散

自然內實不飢不渴也若欲長生神氣相注
相注者即是神氣不相離玄綱云纖毫陽氣
不直不為見纖毫陰氣不盡不為仙元陽即
陽氣也食氣即陰氣也常減食節欲使元氣
內運元氣既壯即陰氣自消陽壯陰衰則百
病不作神安體悅可觀長生心不動念無來
無去不入自然常住神之與氣在母腹
中本是一體之物又生下為外境憂愁所牽
未嘗一息暫歸於本人知此道常泯絕情念
勿使神之出入去來能行不忘久而習之神
自住之矣勤而行之是真道路修真之道備
盡於斯然聖人之言其可忘歟

雲笈七籤卷之六十

雲笈七籤卷之六十一

從一

諸家氣法

用氣集神訣

神集於虛桑榆子曰虛無蓋為象也而安於

實實為精也神心中智者也安而無欲則神

王而氣和正如此之時一任所之唯久彌善

行之不已體氣至安謂之樂天者虛而知

之者樂天則壽身外虛空亦天也身內虛通

亦天也習之久久乃明生焉虛中生白窈自

內知之久習彌廣而精上合於明明則內發

於精如是乃至於道道應於德德之成矣用

而為仁分而為義精氣晝出於首夜袖於腹

當自尊其首重其腹色莊於上敬直於中應

機無想唯善是與此神氣事皆合吾一體謂

之大順天實祐之吉無不利凡妙本有所神

在心中的虛上通其系氣蘊腸中之實實精

藏之府水胞之上也常宜溫養之桑榆子曰
凡溫者生之徒但不得自溫而失於熱也平
居常宜閉目內視氣源下丹田也每行一事

利於生靈則欣然閉目內視其心謝之若曰
吾身之神氣明發於吾形使吾達道也如此
則天降之吉故天者虛氣之靈吾能用之道
極於斯矣桑榆子曰所謂天者自然之謂也
非蒼蒼之謂乎

服五方靈氣法

訣曰子若虧於仁則青帝非真子若虧於義

則白帝非真子若虧於禮則赤帝非真子若

虧於信則黃帝非真子若虧於智則黑帝非

真且夫五氣之道體通神真子不負道違真

即可修用是以道君保而傳之於至人以助

自然以調元化修之於身而感於天犬乃五

行順序地乃五藏安鎮人乃五藏保和神乃

五靈運御是故性虧五德凶惡順焉真人存

用五氣法先當勿食葷血之物勿履淹汚絕

除欲念檢身口意三業清淨別造一室沐浴

盛潔以立春日鷄鳴時面月建寅方平旦坐
調氣瞑目叩齒三十六通叩齒欲深而微緩
漱咽津液管目左右各三握固瞋目都忘萬
慮放手太空無起無絕良久覺身中通暖當

搖動支體任吐濁氣即又調息當抱守氣海
朝太淵北極丹田真宮稍用力深滿其太淵
則覺百關氣歸朝其內也如此數週復冥心
太空若東方洞然無有隔礙徐鼻引氣使極
存見五藏覺東方青帝真氣從肝中周迴內
外一體念身中三萬六千神與青帝真氣合
又調息咽液良久起立再拜事竟如此日日
勿闕至驚蟄面卯也盡卯節至清明日面辰
存黃氣從脾中周迴內外洞微也至立夏日
面巳存赤氣從心中周迴內外也芒種日面
午也小暑面未存黃氣從脾中周迴內外也
至立秋日面申存白氣從肺中出周迴內外
也至白露面酉至寒露面戌存黃氣從脾中
出周迴內外也至立冬日面亥存黑氣從腎
中出周迴內外也至大雪面子至小寒日面
丑存黃氣從脾中出周迴內外也此一周年
五氣備全矣其存想調息次第法用如初說
替目叩齒亦如初數不須等級可也至明年
立春重習三日或五日七日九日如去年次
第為用以朝其氣也其氣由心應手當把覽

三才五行萬靈之目也夫掌訣以握固為總
法所以運魁剛封五嶽關三晨捉鬼道攬河
源固真氣而幽顯備統之也事竟即隨息訣
遣以散其氣凡指訣女人尚右男子即尚左
陰陽之體然也大指屬土食指火中指木無
名指金小指水從根節為孟中節為仲頭節
為季指甲之目為五行刀支刀支主殺也斬
邪誅逆用之五氣既全當隨五類互相制伏
無不如意握固法以大指指四指根人畢鬼
道三過隨文閉氣握之指節具十二辰亦隨
其相生相剋類例用之也
諸步綱起於三步九跡是謂禹步其來甚遠
而夏禹得之因而傳世非禹所以統也夫三
元九星三極九宮以應太陽大數其法先舉
左一跬一步一前一後一陰一陽初與終同
步置脚橫直互相承如丁字所亦象陰陽之
會也踵小虛相及勿使步闊狹失規矩當握
固閉氣實于大淵宮營目自三睛目叩齒存
神使四靈衛已騎吏羅列前後左右五方五
帝兵馬如本位北斗覆頭上杓在前指其方

常背建擊破也步九跡竟閉氣却退復本跡
又進是為三反即左轉身都遣神氣綱目直
如本意改患害除遣眾事存用說却閉目存
神調氣歸息于大淵宮當咽液九過其禁勅
符水等請五方五帝真氣如常言具師曰先
習五氣一年乃習三五步九跡星綱一年無差
然後行諸禁法隨意刻中如神也能清慎守
道久久飛仙度世古人真仙聖王皆得之以
佐世治俗但世傳不真妄生穿鑿唯按此行
之乃見其驗先師云三步九跡如既濟卦得
星綱真訣又須條習五帝之氣及握固掌訣
始合其宜是以通徹真原也若但受持符圖
寶錄不得師傅修用之門終不獲靈驗一如
蘇文不爾且謂尊奉供養而已為之善緣用
資來業者梯級爾
五厨經氣法并敘
臣聞易曰精義入神以致用也利用安身以
崇德也當哉言年當哉言乎是知義必精然
後可以入神致用致用必利然後可以安身
崇德義不精而云致用用不利而云安身身

不安而云知道者未之有也然則沖用者生化之主也精氣爲物謂之委和漠然無間有與立矣則天地大德不曰生乎金其形生者在乎少私寡欲抱樸素和遊心於澹合氣於漢且清明在躬志氣如神嗜欲將至有聞必先啟聖人垂教以檢之廣業以持之專氣致柔以導其和向晦宴息以窒其欲洗心藏密窮神知化然後身安而國家可保德用而百姓不知是以自天祐之吉無不利矣伏讀此經五章盡修身衛生之要全和含一精義可以入神坐忘遺照安身可以崇德研味滋久輒爲訓注臣草茅微賤恩霑天光不遑自忘鄙陋俯伏慙懼徇徨如失臣惜頃首頓首開元二十三年十二月十一日京肅明觀道士巨尹惜上

氣也沖用在天爲陽和在地爲陰和交合爲泰和也則人之受生皆資一氣之和以爲泰和然後形質具而五常用矣故老子曰萬物負陰而抱陽沖氣以爲和也則守本者當外絕二受以全生分內存一氣以和泰和泰和和一而性命全矣故老子又曰專氣致柔能如嬰兒乎得一道皆泰得一者言內存一氣以養精神外全形生以爲車宅則一氣沖用與身中泰和也故云得一如此修身養神之道皆含於泰和矣故老子曰萬物得一以生和乃無一和言人初稟一氣以和泰和若存和得一則和理皆泰至和既暢非但無一亦復無和不可致詰如土委地故老子曰吾不知其名玄理同玄際玄妙也理性也此言一氣存乎中而和理出其性性修反德而妙暢於和妙性既和則與玄同際故老君曰同謂之玄

忘知之後瞻彼闕者虛室生白則吉祥止矣共以意思意思受塵生今矣和焉得生自故老君曰塞其兌閉其門終身不動亦不求無思意而不復思但不緣想交則自發慧照慧照之發亦不自若求無思即淨想受與彼思意無差別故老君曰無名之朴亦將不欲意無有思內存一氣但令其虛虛即降和和理自暢則不緣想受納和強假意名既非境識所存是以於思無有故老君曰用其光復歸其明是法如是持如是內存泰和泰和之法和暢則是法皆道道法無住役何所持以不持爲持故云是法如是持也

北方莫將心緣心心者發慧之質想受之器也正受則發慧邪受則生想言人若能氣和於中心正於內內照清淨則正慧湛然鑒明而塵垢不止淵停而萬象俱見是象無主謂之常心若以心得心緣心受染外存諸法內無慧照常心既喪則和理亦虧矣故莊子曰得其心以其心得其常心物何爲最之哉還莫住絕緣夫以心緣心則受諸受若正受生

東方一氣和泰和一氣者妙本沖用所謂元云五府爾

南方不以意思意者想受也言存一氣以和泰和者慎勿存想受以緣境識當凝神湛照令杳然空寂使和暢於起念之前慧發於

慧日得常心慧心既常則於正無受何等為
絕緣心亦無緣絕湛然常寂何所住乎故老
君曰損之又損之以至於無為也心在莫存
心慧照湛常則云心在忘慧照故曰莫存
既不對而不迎心緣則無地而無住矣真則

守真淵真者謂常心慧照清淨不雜也若湛
然深寂無所染既無法亦無緣心則泰
和含真本不相雜故云守爾

西方修理志離志理者性也志者心有所注
也前絕外境受此絕內性受也言修性者心

有所注心有所注但得遍照外塵已絕境識
無住離形去智同於大通性修及初圓照無
滯內外俱靜玄之又玄則離於住想矣積修
不符離上今修性離志則內外俱寂無起住
心亦無空心坐忘行忘次滅若積修習

不能忘泯起修一念髮引千鈞內照既極外
塵感起則與彼雜志不相符合矣志而不修
志若心無所注則何由漸悟必因所注而得
定心心得故云志也不修志者明離志而不

積修忘修而後性足則寂然圓照矣已業無

已知用心注而慧業清淨故云已業內忘諸
已外忘諸物於慧照心無毫芒用別於已業
自亦忘知故云無已知也

中央諸食氣結氣夫一氣凝結以和泰和和
一皆泰則慧照常湛今口納滋味以充五藏

身粟泡沫以載其形生者受散於地凝濕於
水薰熱於火持息於風四緣皆漏皆非妙質
故漏淫一氣昏汨泰和令生想受識動之弊
穢失非諸久定結言人當令泰和合一無所
想受守真湛常則與泰和合體今以諸食踏

氣故非久定結也氣歸諸本氣四緣受識六
染生弊地水火風散而歸本根誠既識則從
所受業矣隨取當隨取者受納也洩者發
用也夫想有二受業有二應隨所受納法用
其微若泰和和一則一氣全和致彼虛極謂

之復命復命得常是名正受正受淨業能生
慧照慧照湛常一無所有則出入無間矣不
者則食氣歸諸四緣業成淪於六趣

谷神妙氣訣

訣曰玄氣為吾籬落元氣為吾屋宅始氣為

吾牀席天為玄氣正清從我頭上而下入我
舍止我肝關川九天從我兩目而出水為元
氣正白從我左右脉下入我舍止我肺關川
九天從我兩鼻孔中而出地為始氣正黃從
我左右足下而入我舍止我脾關川九天從

我口中而出願其三氣俱來覆被其身周年
竟歲永無窮極次舍人身中七十二生氣髮
為清城君頭為三台君眉為八極君兩耳為
洪明君左目為玄明君右目為元明君鼻為
周天妙戶君口為列元玉戶君齒為八土君

舌為無極君咽為校尉君喉為九卿君肺為
華蓋君膽為長命君胃為太倉君大腸為食
母君小腸為導引君左腎為玄妙君右腎為
玄元君腸為越道君三焦為玄老君兩膝為
小車徘徊君兩足為雷電起君願師子取口

中七十二生氣當常在師子身中不得妄出
次念嬰兒真人赤子三君為我存泥丸行絳
宮守丹田不得妄出嬰兒字子元治人丹田
中主人長生無為真人字子丹治人心屋主
人萬神長生赤子字太上治人頭中主人延

人萬神長生赤子字太上治人頭中主人延

年益壽制靈不死長生事畢上一在人腦中其神赤者是中一在人心其神真人是下一在人臍下一寸三分其神嬰兒是凡人九生之道一切由是念之不止即見神矣腦為紫微宮心為洞房官臍下三寸名丹田官人常念三宮中神氣則可長生又視次念身中五宮六府五藏肝為木官心為火官肺為金官腎為水官脾為土官亦為五藏肝為左將軍府肺為右將軍府心為前將軍府腎為後將軍府臍為中騎大將軍府頭為上將軍府內者見外外者知內內五行六府五藏五行者肝為木心為火肺為金腎為水脾為土謂之五行肺為玉堂宮尚書府心為絳室宮元陽府肝為清冷宮蘭臺府臍為紫微宮無極府腎為幽致宮太和府脾為中和宮太素府謂之六府肺藏魄肝藏魂心藏精腎藏意脾藏志謂之五藏五者在天為五星在地為五行在物為五色在天為五星五星者東方歲星南方熒惑星西方太白星北方辰星中央鎮星在地為五行者金木水火土在人為五

藏者心脾肝肺腎在物為五色者赤青白黑黃所以有間色者甲己為妻夫以黃入青為綠丙辛為妻夫以白入赤為紅丁壬為妻夫以赤入黑為紫戊癸為妻夫以黑入黃為紺故今有間色者甲為木乙為林丙為火丁為灰戊為土己為楮庚為金辛為鑛壬為水癸為泥夫木氣有所生火氣有所長金氣有所殺水氣有所滅何以明之木氣有所生者春三月萬物皆萌地而生故是知木氣有所生夏三月萬木皆成大故知火氣有所長秋三月萬物皆死故知金氣有所殺冬三月巢蟲執蟻動皆飛走故知水氣有所藏滅夫木氣有所生木榮有華而死者何自妻來女歸春三月木王甲己歸得金故亦有所遊夏三月有所長土有所生麥中死者何辛為丙妻金氣出華為有所殺樞所以先青後赤至熟其黑者何生故先青後黑火生其氣赤熟黑者何丁為壬妻丙己丁歸得水氣故令黑蒙先白至熟而赤者何蒙始入七月被金故白熟赤者辛為丙妻為庚君辛得歸火氣故令

赤金氣有所殺至秋八月蒼莢而生者何乙為庚妻以得木氣故有所生乙為庚妻以青入白為綠大五行更為夫妻者何皆有感制故土欲東逆木性刻之戊嫁己為甲妻木欲西逆金性伐之故甲嫁乙為庚妻金欲南遊火性殺之故庚嫁辛為丙妻火欲北遊水灌而滅之故丙嫁丁為壬妻水欲南遊土性竭之故壬嫁癸為戊妻矣夫五行有相刑滅毀或死者何木之穿土不毀火之燒金不滅者何木火者仁陽氣好生不殺金之伐木死水之灌火死皆陰氣好貪故所刑皆死五行者心為火行肝為木行肺為金行腎為水行脾為土行為五藏法五行肝為木所以行水而沉者何己為甲妻得地氣令其沉肺為金行所以得水而浮者何辛為丙妻得火氣故浮脾者土得水正居中央癸為戊妻夫土者五行之中癸助土故脾得水不至上下不至下正在中央者何癸為戊妻夫土者五行之中義說之以合五行意木從亥生感於卯死於未亥卯為陰賊不可與百官百事不言水

從申生感於子死於辰申子為貪狼不可行
用辰日對未日邪戌日為正丑日為公奸邪
惡公正

辨雜呼神名

天公字陽君

日字長生

月字千光

北斗字長史

雷公字吾君

西王母字文殊

太歲字微明

大將軍字元莊

已上男知不兵死女知不產亡入水呼引

陰入山呼孟字入兵呼九光遠行呼天命

凡呼之皆免難

弩名遠望一名軍威張星之主

弓名曲張一名子張五星之主

矢名續長一名信往一名傍徨榮惑星之主

刀名脫光一名公詳一名大房虛星之主

劍名陰陽

戟名大將參星之主
鏃名鈞傷一名鈞跌
鉞名牟一名默唐
楯名自障

已上有兵華即呼其名所無傷害能福於

人大吉良矣

中藏雜儉食氣法

平旦七七四十九咽

日出六六三十六咽

食時五五二十五咽

隅中四四一十六咽

日中九九八十一咽

晡時七七四十九咽

日入六六三十六咽

黃昏五五二十五咽

人定四四一十六咽

黃庭經曰玉池清水灌靈根子能修之可長

存名曰飲食自然華池者口中之唾也呼吸

如法咽之即不饑矣初絕穀三日七日小極

頭眩慎勿怪也滿二十一日成矣氣力日增

飲食可食即息禁陰陽不可妄失精氣也食
穀乃通老君道經絕穀氣第三法曰先合口
引氣咽之滿三百六十已上不得減此咽之
欲多多益善能日咽至千益佳咽多而食日
減一餐十日後能不食也後氣常入不出意

氣常飽不食三日腹中悄悄若饑或小便赤

黃取好棗九枚或好脯如棗者九枚念食噉

一枚若二枚至三枚一晝一夜無過此九也

意中不念食者不須噉也常含棗核壹氣令

口中常行津液嘉

十二月服氣法

正月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

二月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八

三月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

四月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四

五月朝食陽氣二百四十暮食陰氣一百二

六月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四

十

十

十

十
七月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

八月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八十

九月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

十月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百二十

十一月朝食陽氣一百二十暮食陰氣二百四十

十二月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百二十

夫陽氣者鼻取之氣也陰氣者口取之氣也此二氣十二月中日日旦暮能不絕者周天

一竟又一周天足則與天同齡矣
三一服氣法

夫欲長生三一當明上一在泥丸中中一在絳宮中下一在丹田中人生正在此也夜半

至日中為生氣日中至人定為死氣常以生氣時強卧瞑目捏固閉目閉口不息心數至

二百乃口小微吐氣出之日增其數數得滿

二百五十即絳宮守泥丸滿丹田成數得滿三百則華蓋明耳目聰身無疾邪不干司命

削去死籍移名南極為長生閉氣之法以鼻微微引內之數滿乃口小微吐之小吐即便

以鼻小引咽之如此再三可長吐之為之既久閉氣數得至千五百則氣但從鼻入通行

四支不復從口出也自欲通之乃從口出如此不止仙道成矣鐵取飽止絕數長久

服三氣法
華陽諸洞記云范幼冲遠西人也受胎光易

形之道今來在此常服三氣三氣之法常存青白赤三氣如縱從東方日下來直入口中

扼之九十過自飽便止服之十年身中自生三色光氣遂得神仙此是高上元君太素內

景法旦旦為之臨目施行視日益佳其法鮮而其事驗

服氣雜法秘要口訣
天關中為內氣口為天關生神機手為人關

把表足為地關生命扉並黃庭內景云神廬中為外氣神廬鼻也神廬之中常欲修治

黃庭外景云凡服氣皆取陽時夜半平旦也即東南向靜而端坐叩齒三通三漱咽之則

兩手相摩令掌心熱指拭面目便以大姆指上下措其腎骨七通即捏固鼓氣以滿天關

調勻為度閉口而咽之既勞腹訖徐徐出神廬中氣其神廬中當修治之鼓勞每須相應

一鼓一咽一努為相應也其鼓之咽時天關莫開恐生氣入腹而為疾也

夫服氣須安神定志徐徐咽之急即心胃中氣不散結痛每咽五十服漸加至一百服二

百服三百服有他故即二十三十服行住服之並得臨時自消息也所貴常行不欲闕日

如初服有噫氣上即鼓而却咽無使出氣桑榆子曰元氣融和不為羸厲必若噫上豈元和之氣耶然初服之時特以氣退未得全陽

事須仰就且以元氣待之也若主再至氣海不受必若著玉藏之中若有濁氣如此故亦

不宜愛惜忽下部有即泄之不妨每鼓咽氣須調和徐緩不欲天關中有聲若咽急恐下

部氣秘令人脫肛慎之如服內氣久而自通

通即服無時矣但饑即服之飽即止每鼓咽之際常存思氣入五臟流行即從手足心及項三關九竅支節而出忽有疾即思以氣攻其病處何疾不愈如要服氣休擡即不論咽鼓勞多少常令腹滿為度勿令腸壓若饑即時服三五咽以意自調息勿須仰臥即氣難下損人心智凡氣相應即腹中有聲患者謂之腸空即有聲有聲即損人其不然矣此由雷鳴電激陶鍊陰氣百關流潤真要深門也夫服氣多方若非鼓勞之法不為真妙或有未解咽服氣未通流便虛其心忘其形雖日劫忘必無所成多因因弊也夫鼓勞法本服自然元氣流利藏府氣既長存人即不死何暇於外思慮吸引外氣夫人氣盡神亡神去則身謝故知守元氣不失胎成皆從訣所傳者幸勿疑夫行氣候閑時鼓十咽二十咽含令腸滿然後存思行入四支有事之時即一咽一行氣手足須著物候氣通流悉虛心忘形然後煩蒸之氣散出四支精華之氣凝歸氣海久而自然胎成封固支節得雷鳴相

應當鼓轉其腹令氣調暢也夫服氣導引先須舒展手足鼓咽即披身左右精思入骨節行引相應令通不斷謂之行氣導引又宛轉盤迴存思氣從手足關節散出古經云有行氣導引非至道口傳罕有知者夫行氣導引若饑時服候腹滿乃行之若食飽後旋行之桑榆子曰飽宜為飯字之誤也修養者平居無飽況行氣之時乎若兼服氣導引當候閑時習之非尋常可作也夫服氣導引當居靜密房室不欲處高屋喜風如遇暴風疾雨雷濕衝寒冒執遠來皆須歇息候其體乾氣和方可為之若欲四支常瘦即數導引謂肌膚充悅也若能導引服氣不失其時則神氣常清形容不易暴脂虛因不生永無諸疾矣世人或謂服氣與胎息殊誤之深矣胎從氣中結氣從胎中息久服則清氣凝而為胎濁氣散而出胎成可以入水蹈火世人或依古方或受非道者以秘數之貴其息長不亦謬乎殊不知五藏無常服之氣一時閉塞關門豈知是胎中自然之意但煩勞形終無所益時

人服氣多閉口縮鼻皆抑忍之但須取息長不知反損問曰氣外氣內二氣俱出五藏焉得內外吐納不同桑榆子曰此言二氣俱出五藏即大謬也外氣喘息之氣即府氣也但入至榮衛非自中而有者也馬得謂之出於五藏乎答曰服內氣鼓勞之時即胃海開納真氣封固納訖即運閉徐徐出外氣自然有殊夫抑塞口鼻氣俱不通不通即當損五藏此乃求益而反損也且人健時閉氣息即易有疾力微即難制豈不失之極也若服內氣用力甚少而功即多當勤行之也問曰夫上士先導引後出入下士先出入後導引何也答曰上士先導引穢氣隨舉動散出下士後導引恐其穢氣入支節不散此則學氣導引得與不得有殊桑榆子曰上下猶言先後進也繁於功用淺深非賢愚品第之位斯道也豈愚者之為乎但有賢而不能者也天師云內氣者一吐氣有六氣道成乃可為之吐氣六者吹呼嚕噓噓皆出氣也桑榆子曰吹一本為呵大抵六氣之用與他本有五不同

也時寒可吹以去寒時溫可呼以去熱喜以去風涼以去煩又以下氣虛以散滯四以解熱凡人者則多呼四道家行氣不欲噓四長息之忌也悉能六氣位為天仙四丑利計氣二反系榆子曰凡人者善惡者慈東邪之

氣不絕於中辛鹹甘酸外物之味未離於口若即便禁長息則穢濁之氣無洞盡之期彼得道者無思慮無榮無欲舍其浩然之氣又馬取於噓四哉彼視噓四猶決提耳

凡服氣單即思存南方榮感星為赤氣大如珠入其天關中流入臍腑存身盡為氣每日一通此其以陽鍊陰去三尸之患又古洵子留口訣令想火鍊身為炭道者商量火氣非自然陽精但恐傷神未可為也其精者真人密傳至妙精思行之勿疑系榆子曰云商量

者延陵君之意也夫存想之中寧假分別其自然與非自然乎若如所言則存之與想得為自然否况人同鍊丹亦用火則火與榮或同是天地之中一物耳亦何擇然凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊息即損氣氣海闕

系榆子曰損謂限滯之也非能傷之夏冬寢處飲食常欲溫勿食酸鹹油膩之物食之損五藏五藏損即神不安宿狗肉生果子尤忌尤忌

延陵君鍊氣法

每服氣餘暇取一靜室無人處散髮脫衣覆被正身仰臥展脚及手勿挫固淨席一領邊垂著地其髮梳以理之令散垂席上即便調氣氣候得所咽之便閉氣盡令悶又冥心無思任氣所之氣悶即開口放出氣新出喘息急即且調氣七八氣已來急即定又鍊之如此有暇且十鍊之止為新功恐氣未通攤在皮膚反致疾也更有餘暇又鍊之即更加五六鍊至二十三十或四五十並無定限何以為則如服氣功漸成關節通毛孔開煉到二十三十即覺遍身潤或汗出如得此狀即是功効新鍊得通潤則止漸漸汗出即好且安心穩卧不得早起衝風等如病人得汗良久將息即可著衣徐徐行步小言愛氣省事澄思身輕目明百脉流通四支通暢故黃庭

經云千災已銷百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每夜頭及午時任自方便候神情清爽即依前次第迅坐修咽勤動致之不得墮慢忽有昏悶欲睡即睡不得昏悶欲睡之時強為即却邪亂其意意邪氣亂失正道也如新服未有正氣即較昏昏已後亦無昏沉矣系榆子曰所言須動動不得墮慢又說任方便不得勉強強息之勢在於此矣則知動動不在勉強強息未方便寧備墮慢藏修息進乘自然以運則氣行矣夫鍊氣者即不得每日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩悶即為之常日無功不用頻也系榆子曰陰陽合節即不為災診此云常日無功若如所言為之何害但以不止於無功將臻乎有咎何以言之借如夫帝動鍊而併功倍功必反為大早也按摩亦然

雲笈七籤卷之六十一

雲笈七籤卷之六十二

從二

本卷所載皆養生之要法其詳見諸經傳

諸家氣法

太清王老口傳法序

此卷口訣並是楊府脫空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見目若或示死於此即生於彼屢於人間蟬蛇轉脫故時人謂之脫空王老也多遊揚府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳此說云秘妙方若傳非其人自招其咎此卷並學有次第志人口訣非初學法也為當學人初兼食服以此屢言食物且食氣秘妙切資斷食使穀氣併絕但能精修此法知騰陟仙道不遠耳

說隔結

凡人腹中三處有隔一心有隔初學服氣者皆覺心下胃中滿但少食又作之自覺通下二生藏下有隔即覺腸中滿久而覺到膈三下丹田中有隔能固志通之然後始覺氣周行身中矣游行身中漸入於鳩後覺鳩中氣出即能與人治病也

初學訣法

初學時必須安身閑處定氣澄心細意行之久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入腸中來即不得顧慮作難初服氣皆須因入息時即住其息少時似悶滿其息出時三分可二分出還住少時咽之咽已又作至腸中滿休必須日夜四時作為初學人氣未入丹田還當易散意欲得氣入丹田縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也如覺心滿悶但咬少許甘草桂亦得其滿悶即散丹田未滿亦不至滿悶也元氣下時自然有少悶秘之勿妄傳非其人凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮兩脚堅兩膝伸兩手著兩肋邊即咽氣只咽十咽氣即滿丹田中待一時咽了然後以意運入鳩中其覆勢以腹坦牀以意摺胃令高手脚並伸牀即咽十咽每咽皆以意運令緣脊下從熱藏中出

說覆仰法

每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲鼻聲運入丹田中緣脊下亦須作聲若解作聲每勢只十咽即足如不能作聲三十五十咽亦不足要須解作聲始得不解作聲徒勞耳

凡咽氣皆喉中深咽不得淺淺即發嗽凡咽氣每一咽咽中間十息五息亦非事停歇從容任意不解用氣咽淺即當時患嗽凡咽氣不得和唾咽氣須乾咽中間有津液來別咽之咽液亦須用出息咽之若用入息恐生風入極須用心也

凡初受服氣法要誦祝受法了已後平常自用氣亦不要誦祝與人療病當應誦祝

服氣雜法

凡服氣四度外或非時腹中覺氣少氣力不健任意咽多少亦得

凡初服氣氣未固多從熱藏中下泄宜固之勿令下泄以意運令散

凡初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不懼若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和必須意思欣樂自足不羨一切餘事即日勝一日歡快無極

凡服氣不得思食坦然無所念始得若然忽思食必須抑捺如不在意抑捺心即邪矣如渴者薛荔湯湯中著生薑少許更煮一兩沸

喫一椀其渴即定薛荔者落石根是子亦得或薑蜜湯亦得若能自抑捺縱終日對嘉饌亦無所妨

凡服氣但不失時節丹田常滿縱出行人事亦不可廢若久久行慣縱失一時兩時亦無所苦

凡服氣成者終日不服氣氣亦自足至妙不可窮盡

凡服氣得臍下丹田常滿斗喚讀書終日對人語話氣力不少出入行步無倦怠也

凡初學服氣氣未堅亦不可過勞勞即損氣仍須時時步行少地令氣向下大精凡服氣成欲得食即縱食食亦不障氣縱飽食咽氣氣運作聲直至臍下一成已後兼食行氣亦無妨

凡初服氣欲行以氣推腹中糞令盡且勿食二十餘日彌佳若入頭即食理不得妙

凡服氣日別喫少酒亦好如或思食喫少許薑蜜即定仍不得多睡能百種不喫最妙但至誠感神百無所畏

凡服氣縱體中及心胃間不好亦非他事久久行氣自可散也

凡初服氣小便黃赤亦勿怪久久自變色如常

凡初服氣不用喫果子恐腹中不安穩又恐滓穢腹中氣難行且欲空却腹識令氣通行但能忍心久作自覺精神有異四體日日漸勝神清氣爽不可比量若久久行氣眼中自識善惡視人表知人裏能志心學三七日即

內視腸胃分明如心不忘久行始通能內視五藏歷歷使用妙不可言如能堅固行氣肌膚不減亦不銷瘦若作不如法或無堅固之志即似瘦弱也

凡人身中元氣常從口鼻中出令制令不出使臍下丹田中常滿即不至飢若神識清明

求出不得

凡服氣丹田滿如悶即運氣令從四肢及頂

上出第一勿令從口鼻出若從口鼻出散雖餐百味飲食但得虛肌身受諸病漸入死地凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生瘴癘

蠱毒逢即被傷能服元氣久而行之諸毒不能傷一切疫病無得染但恐不能堅持如能堅持久而自知其妙

凡初服氣氣悶多從下洩洩須制勿令洩以意運令散即好

凡初服氣了或氣衝上從口欲出即須咽液送令下咽液勿咽入息恐外氣入

凡初學服氣或太多腸或脹滿攪轉作聲不安穩即須數數以意運氣遂却腸中宿糞即好必須數數遂却糞令肚空其氣在內即得安穩如未遂糞間仍攪轉不安穩任下泄一

兩下寬快雖下洩失氣續更咽添之若洩一下即咽一下添之若兩下或至三下四下還須計數添之意者常令丹田氣飽足為佳凡服氣周漏不須閉氣想但依平常以意運

之如飢抑捺却自定渴即任飲水審製辟毒
飲無妨如有氣衝上即咽令下能咽氣咽唾
送之令下亦得凡滿悶只從心骨間即衝上
耳

凡服氣宜日服椒三兩服每一合椒淨治擇

去自及蒂以酒水辟毒飲兼汁送之令下益
氣及推腸中惡物此是蒙山四秘

辨腸轉數法

凡仰咽氣入于腸運入鳩中覆咽氣運令從
熟藏中出凡人有熟藏生藏行之一月日氣
始入盤屈腸中作小聲遠腸轉鳴如是凡人
盤屈腸轉數多者為上聖人十二轉已下或
十轉九轉七五三兩轉者是賤人腸竊而短
聰而無智竊屬聰長屬智候得腸長為上如
腸短更細不是類也

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

凡初服氣腸中攪轉作聲即須右脅若林以
右手撐頭以左手牽左脚令屈直身及直右
脚咽氣令咽入右脚中出腸中即可久行氣
每下作聲聲遠盤屈處作聲皆自記得屈數

其聲流轉幽隱隱然小聲即是流通好也
人腸中又有四緣又有節次有二十四次久
行氣每氣下即覺有節次數亦自記得
凡元氣與外氣不相雜若咽生氣須臾即從
下泄出去不得停腸中

凡腸賢士大腸十二節小腸二十四節上士
大腸九節中士大腸七節其氣每至節經過
皆自覺至節須用氣即過其洗腸多飲漿

服氣十事

凡服氣總有十事所謂心為神氣肝為禁氣
肺為救氣脾為道氣腎為元氣并陽氣陰氣
和氣外服氣內服氣名為十事今時正咽者
只是內服氣一事耳至如外服氣者譬如別
人在別處患左脚腫痛禁之自引外氣運入
已左脚中彼人即自差所謂運禁法以此而
論妙不可解

凡若運氣得應頭腦中即頭腦中熱氣上運
氣向脚亦如此若先運陽氣即覺脚冷然後
始熱應何故如此緣陽氣排陰氣出所以如
此先運陰氣亦陽氣先出脚如火熱然後始

脚冷他皆做此若能運氣入頭中始免面瘦
九已上

服氣軌則即須得知已取其精妙久而自佳
腹中食盡後並不過三七日即自得其要兼
食行之事似遲至於腹中數氣四十日始應

得盡亦有更出者待食後自看若有膿血黑
物黃物等出即是數氣盡也如斯物未出即
不能令氣偏身周行體中歲除日夜以淨飲
食酒壘鹿脯等於無人處鋪設四拜誦祝或
七徧二七三七徧祝曰

無你娑帝無你俱沙諦多寫無你歸婆碎
能持磬婆莎訶事訖喫諸飲食不盡者致
東流水中

凡運氣十五日已前可令氣從頭及手出十
五日已後從兩脚心出常用氣時喘息喘息
出時出盡即閉氣令氣極更莫令人即咽之

有強壯人作即多有尋常人作即少大都三
四下即得坐卧不飢右脇著林卧展右脚縮
左脚膝左手攀右膝頭可經四五端攀膝頭
用少力時左脇著地卧又如前少時卧仰手

攀兩膝即以左右手攀膝用少力餘如前三事總須高枕作之治病等用由 者如欲逐食令出即作兼取安穩氣極者尋常初仰卧看氣與心脾骨齊即休取飽即服氣者別服氣即弱壯高即脹滿大都三下兩下取卧者自料量看氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上度更熱即得鼻中喘息從月一日至十五日左畔十六日至月暮右邊用此得冷時用熱氣寒不能寒得熱時用冷氣熱不能熱得熱時用熱法如冷時用冷法依熱法不至熱即引入息自然冷出息始得作熱入息極作熱不得此是自然法左畔肝氣青左邊著青氣右邊肺氣白右邊著白氣氣上即孔合氣下即孔開乘開咽氣自然盡盡常用氣時因喘息出盡即閉氣令氣熱更莫令人即咽之有強壯即多大精三四下即得氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上即諸處熱即得鼻中喘息又前言服氣喫諸湯藥等為初學人氣於三丹田中不佳多有反出或兩脇脹滿以此藥散氣或言初學人

力微服餌助道或言益氣道也且初學不可不知久久終不用為妙譬如嬰兒居胎中湛然不動服何藥物有何人言事須服藥者未悟其深妙此不可不與商量道耳但如嬰兒他皆做此莫錯用心特宜大慎不然入邪也方中有祝後人加之古本無矣王老報書已具尋來問非夫至人豈能致此甚善甚善此可謂元氣流通不死之道復何疑哉夫寒熱之氣者用氣則得此事用功單要在口訣非筆所能傳也五通他智者但行之不已三尸自除三尸既除五通何遠可懸解於心也忌死穢者黃庭內景云玄元真一魄魄鍊至忌死氣諸穢若能避之大好如必不可避之見訖即存心家火氣從頂而出槁燒其身訖即取桃皮四兩竹葉一斤以水煮取湯沐浴此亦可以解穢初見之時仍須閉氣若涉深水能閉氣內息此已得道氣扶身魚龍豈能為害夫行道之人入水不避蛟龍此之謂也更不假外助今往往親見狀若鬼神者夫氣通之後則心合正真而鬼神不能藏形固是

常理復何足怪但疑心內照莫取莫說自然降伏諸魔得未曾得豈在一二所論也夫神仙法者與此法了無有異此法精思靜慮安形定息呼吸綿綿神氣自若百病不生長存不死所謂身安道隆度世法也

神息法

神息法者觀心遺照動念即差當用心之時氣自無滯當用氣之時心亦不生兩法相須事同脣齒何謂不相應善思念之勿有疑慮夫隱景藏形者當勤修此法使退皮煉骨身合太無則所遇咸適雖山河石壁無有擁遏之者此必然之理

右已後口訣並學有次第今口訣非初學人法為當學人初兼食服以此屢言食物且服氣秘妙切資斷食使穀氣併絕知騰陟不遠也

服氣問答訣法

問云或有心腹不好或痢疾等於氣如何答曰但能絕食服氣其疾不過數日必愈問云或有心腹不好或有病患或須止痢或

須冷或須熱亦擬自問得當不敢隱令僕實未通願悉傳授答曰生藏在脾上熟藏在脾下近脊所以覆咽尋聲緣脊從熟藏中下耳凡咽氣仰排水覆排食食藏在右水藏在左凡咽氣久即自至鳩僕雖當時咽未至鳩頭每五更皆須自應鳩或云皆自應鳩鳩健一如見敵耳凡覆想緣脊下只以意想腹中近脊弄聲不入熟藏中出仍令聲從右邊下

問咽氣滿下泄不得禁亦非事舍後有膿答曰自腸中先有滯結所為不須忍覺欲出即放今出肚中即不鳴

所云想氣使出頂及四肢久行之即自覺只憑想即是凡咽氣只得丹田氣拍之彭彭即得縱心頭未滿亦得如欲心頭飽滿只是多

取氣即得如蟲行答曰久自覺更無別法

問曰如何得似喫食時一種初學只合如此久久即共喫食一種所云運氣偏得從頂及四肢出有妨礙不答曰非有妨礙始令出任其自出耳但運偏身即休不假以意令出他

氣自出如行人事氣少即咽亦不須候時攻擊病及與人療病久行氣得通始得如何初學即有所望內視腸中糞盡訖閉目內視即自見腸中糞粒難盡從斷食二十餘日始盡初斷食三七日即須別喫一兩頓養菜推宿

糞令下如得每頓喫一梳首宿芥薑蔥菁蒜蕪在練若苦汁著少油酥最好任少著搗醬汁作味勿著米麵等且欲腸中穀氣盡喫菜可四五日已後即除却菜喫汁又數日然後總須停每須喫少酒任性腸中空訖即喫一頓酒令吐心留中痰極精

姑婆服氣親行要訣問答法此法傳

自李液家言姑婆者流之姑婆也

所云食訖令排糞盡若為用氣排糞答云其腸中先來已經盪滌淨訖不食日久若過難

事要須食訖即用氣排之凡生藏在脾上熟藏在脾下可咽氣從生藏排下過至熟藏其糞即盡如不用作糞即當時排之其食不變色而出候食出可飲一梳蒔荔飲洗滌腸中常令淨潔其氣即易流行

問所云若不須於口鼻出氣即閉之不眠時節於諸處出息若為答其閉氣內息洗先以略說訖但得氣盡腸中空閉氣令氣熱更莫令外氣入即得鼻中喘息餘閉法日久當自悟

問若為得隔塞開通答凡服氣欲得速流通無隔塞會須百物不食即得咽氣入于腸一月日始入盤腸其盤腸轉數多者為上聖人十二轉已下或十轉或九轉七轉五轉三兩轉者是賤人腸麤而短者聰而無智其氣須

上即上須下即下須左即左須右即右若為所云用氣自由但行之日久自得通暢小口訣非筆所宣

問云常眼闇如隔數重紗自氣入頭入眼極明徹若為答其眼漠漠如隔紗者只為用氣不堅致令如此但能運氣入頭溜入眼中從曾前過注入肝中即得眼目精明光色異眾問云今服內氣與元氣循還身內無處不通亦無飢渴兼自通得內氣其法不可卒言者何答凡服氣欲得循環身中百物不食腸中

滓穢既盡氣即易行但能忍心久作自覺神情有異四體日勝一日腸中既淨即閉目內視五藏歷歷分明知其處所訖即可安存此五藏神常自衛護久行氣人眼中別人善惡視人表知人裏但日久行之亦能驅使此五藏神以治人病其內息法用氣日久即得多時若兼食飲酒漿等即內息不成其深奧義之處不可卒陳

問云其宿有患處作意併氣注之不過三日五日必愈答其愈病法腸內及四肢有患處但用氣法攻其病處想氣偏攻其病即散必請不疑自服氣來癢疥脚氣皆悉除愈初攻病時若痢五色膿亦勿畏之病出之候問云須肥用氣即肥須瘦用氣若為答若須瘦即用元氣運令入頭即其枯瘁

敢問冬月單衣不寒若為答先運陽氣即覺兩脚冷極然後始熱為以陽氣排陰氣從脚而出所以先冷而後熱陽氣以至遍體燥煉如春月也
敢問從八月九月來鼓聲動即行冒寒即面

項上痒不可忍以手搔隨手即隱軫起如風軫上及脛亦何也答所云秋來患如風軫者此正氣來入皮膚與穀氣競又為元氣弱排七肉間風邪未出所致舊云初服氣時令眼如沙今請勿服為上其椒粥能動心起麵亦滓穢

敢問咽氣不已盛夏沸子渾身者何答所云夏日沸子此為身中有五穀水漿等津液所以得生但空腹服氣表裏虛疏此疾如何得有

敢問忽患痢若為答其痢元因腸胃內有食而生絕食日久何得有痢若過難須食登時逐出亦不令變色亦不至痢如兼食服氣候食非宜之物得痢者則須絕食以氣排之其痢即止

敢問常腰裏氣一道向上又一道氣向下從開元十八年二月十一日從項一道向腦後至脚從頂一道經面亦至脚何也答此是氣欲通微經脉之候其經脉甚難通微若能通訖氣即無滯

敢問語笑哭泣於氣若何答喜怒哀亡魂卒驚亡魄哭泣之事至人不為但元氣及丹田氣常足縱終朝讀經書亦無疲倦

敢問今數面腫何也答其面腫者只為飲食侵肺痰水上衝氣壅不行所以如此其食中尤忌葫荽芫荽薑蕪菠菘葱蒜此物皆木之精能損脾亂氣必不可食

敢問夏月熱氣攻頭頭裏悶者為去得答此為丹田氣隔塞不通所致宜速併氣攻之令前後經脉開通即無所疾

敢問從十月十日至今日每初夜卧玉枕連項頸極痒何也答此為風疾所致但服氣日久風除其疾即愈

敢問閉氣攻病待十咽小腸烹煮滿然後始得閉氣攻為當總不須咽即閉如何答其用氣人常令下丹田氣足然後始閉氣偏攻病處亦不須數咽數閉

敢問盛冬極風雪寒時鼓聲動須要入朝若為咽即能禦得此極寒風雪氣答但用和氣運想使周身而行風雪亦不能為害

敢問咽訖小腸煮草晚得平問哭泣了更咽得否答其弔死問痰憂急哭泣道家所忌必不得已而為之者可登時於一淨室處安坐安心用元氣排惡氣出盡然後依法服元氣使足即服丹田中氣氣足即運氣令入四肢體中

敢問今年十月行至瀟橋北蓋東北寒風登時腫臉面腫一宿始可十一月冬至後行人事至水崇坊蓋冷即眼痒以爪甲按之當時兩眼皆腫不知當此若為禁禦得眼之不腫答凡眼氣人皆居山數法即易成豈有蓋風觸寒便致於病只為頭面素多風痰氣排未盡風在皮膚所以如此但正氣流行得入毛髮舊髮換新髮生訖此疾若眼腫甚者以氣偏注於肝肝受正氣即眼目精明亦無腫痒敢問咽十四咽即小腸煮一食久拍之聲已無矣若為得終一夕小腸常煮其答其初用氣人今朝暮子午服者為氣微弱不能久固所以令四時服欲得氣相續也但無數氣即正氣常存

敢問固氣不令泄之時用力固為當以漸固又用力固即小腸微痛並若為治答凡初用氣甚難固其氣多從熱藏出但用想固之勿令數泄其小腸微痛者是用氣時取氣傷多生風入腹故也每覺微痛即泄故氣以新氣補之即愈也

敢問從數年以來常患背痒今年十一月初背痒自定移於兩臂痒脚及脛亦痒何也答此是正氣初入背間排風邪下之候也排此風邪兩臂令下出盡病自愈

敢問從冬至後來每初夜卧時氣從頂習習下至脚夜半後先腰脚暖此氣漸上至頂何也答此是元氣初行可引此氣周身而行甚善矣

敢問有時兩鼻孔裏氣直上頭而滿面氣行何也答云氣直上衝頭者此是逆行氣之候凡氣從後向前行為順從前向後行為逆敢問初夜卧即三五咽兩手一時熱氣出如煙頭更渾身連頭面至脚通同一家熱氣絡繹行如春月雨晴後瓦上及地上陽氣相

似連臂連曲軟脚跟皆熱氣行偏皆從兩脚大姆指甲及兩脚心下出左手柱汗何也答此是和氣初行循環經絡節氣令度日久行之自通玄妙非紙筆之所陳

敢問有時腦連項頭自涼冷氣行甚覺好何也答曰此是正氣行於心肝之間若覺傷寒鼻塞眼熱白睛不明可用此氣登時即愈此法亦療時行黃病瘧疾等極切

敢問有時口裏暖氣游颺行即入齒前透過齒後經過六七齒三十餘度皆入齒內外行何也答此是氣欲入骨先有此候但堅行之勿懼而不服

敢問有時玉枕連項頭暖氣突出何也答此為丹田中食氣多拒正氣不得環流所致但腹中較盡即諸法易成必不慮飢渴羸弱等患其法深妙與人療病騰陔等雜術行之日久作皆必成諸無疑也

王老真人經後批

太上道法徧滿萬物但所學者百不失一不用功夫則墜落其身將父母遺體埋於太陰

骨腐於螻蛄寧不痛哉

一法與萬法皆同不須看諸方術徒役使其心但久用功自到微妙是將載於紙筆只如嬰兒居胎中豈解尋諸方術邪前早具述恐道者猶有錯失抄諸丹方故再言也然在勵

身持心訣至微妙矣即是胎息之宗原初學之梯蹬若有看此法不見秘妙之言無由得道故今附此訣於後必不得容易傳示非道之流定招殃咎宜大慎之焉
雲笈七籤卷之六十二

雲笈七籤卷之六十三

從三

雲笈七籤卷之六十三

金丹訣

玄辨元君辨金虎鉛汞造鼎入金秘
真肘後方上篇

夫金虎鉛汞者不出五行萬物生成因陽而結因陰而生陰者道之基陽者盈之始陽不能獨立陰不可自生人民萬類皆稟一氣判二儀從混沌分後因光立基向屈伸達而生因造化父母成形還本各歸其根變化也陰陽相奪法象乃立坎一離二從陰歸陽火一水二從陽歸陰水二火一前者象後者質如身內修道之真源重玄義幽闇契真理雙喻鉛汞二陰水之二也火性炎上寄方自守火之一也在天地之間配象五行在人身田中心為火藏從二在肺下其數一腎為水藏從一雙居命門其數二足明火一水二為道之祖悟者修行神仙不難玄珠優遊於赤水中胚結成胎還丹亦生於玄一因陽發騰為流珠足明三五與一天地之至精變化須臾且如內修得

一者陰丹氣也氣能存生外修得一者陽丹丹成服餌功能內固性命外化五金乃知修行不二至藥無雙天人合道理契自然非陰不生非陽不成還丹交媾不出於水火金木土猶即符應候丹自成矣丹基在一但辨得真鉛真汞二物真陰真陽大道也故託易象藥不須斤立三百八十四鍊象月兩弦上下對望二八十六故立一十六兩剩少即不合交象節符用事也坎離為藥天地為爐乾坤震巽為運卦生成但以符結陰氣變為白馬牙陽氣變為金砂金砂入五內霧散如風雨雖無外一施妙用無極此皆長生出世之方還丹之至道元君三景真人每至元日會議得道之子有分者感天曹赤帝君勅以金簡朱書乃示此訣若內行不真心生猶豫口是心非終無得理從三學者但行不二之心道師必當自至以戒後來者也
旨教五行內用訣
訣曰辨藥并火候法象上清真經諸仙籍秘錄纂要及歌中但遇五行不出數內水一火

二木三金四土五土無正位遊於四季五行生於土土生於金金生於水水生於木木生於火火之精結燐萬物成形生死歸於后土土主黃金主白但看雞子內黃外白二氣相感分判自然宜假外物為情而反也

一北方黑子水金之寄位五行之始道之基黑鉛朱砂中自生者牙也日月照耀時足在砂中性曰伏火名曰天生鉛也

二南方赤子火之正數火寄位朱丹丹者南方之異名朱砂鉛之父母仰月也

三東方青卯木道之本宗陰陽父母萬物各稟一氣皆同此祖所寶積陰抱陽甲之精曰大之本父母日魂也

四西方白酒金神水之寄位轉北成西卯酉相望金木相剋水火交運以成大道陰之精月魄也

五中央黃戊巳土華池之寄位黃能制水不流自死土是還丹父母也生死在於父母父母者火母者土制伏萬物不起各依本父母故曰金鼎土釜故云三五與一不差也

訣曰日者積陽之精其數有九在天成象在地成形合和萬物布氣生靈日之烏黑也色黑象北方壬癸水名曰陽中陰精陽舍陰也是以雜支丙丁火宮得九之名結氣朱英鍊之固形三五與一龍虎來迎古之仙者鍊日之精身歸純陽飛遊太清且水銀水類而舍陽性外陽而內陰陽象黃陰象白是知外赤裏白故水銀生於朱砂中是汞產於鉛也此明陽中有陰不孤陰寡陽也

訣曰月者積陰之精而成坎位其數守一陰陽含牙魂魄相應陰陽也如日月之有蟾烏陰陽兩氣雙白色象西方庚辛金名曰陰中陽精陰舍陽也是以坎支壬癸水宮得一之名氣結玄英喻人皆因父母傳氣而成形遞相含育自然之道藥物象月從陽而受陰胎而合陽精外陰而內陽陰象白陽象黃故外白裏黃是以白金生於河車河車者火赤色之名朱砂也故云砂產於金此明陰中有陽不孤陽寡陰也

訣曰朱鉛二物入爐合銷煉取其精添入丹

魂之中用立乾其聖如神故得稱姪女者鉛也砂者白金也金基黃輕黃舉也

訣曰一者丹基水也鉛在內二者火基木也符在內五者土基母也金在內修丹不悟真一之理互說金石為藥又不得節符火候還丹因何而立乎

訣曰大丹並非金銀銅鐵鉛錫曾青雄黃五藥諸雜金石等蓋各有毒備諸制伏君臣可治疾並無延駐之功

訣曰朱砂得傍門制伏治世疾駐顏無長生之分何也緣不得本父母及爻象失其元氣故也

訣曰汞者水精之名受舍符信曰汞飛起為流珠故云丹砂流汞父戊巳黃金母也

訣曰凝流珠為白金此明白金從一中成形貌也金水道并使以金為黑鉛陰中陽生反老為少陰之精物極即反已老却少遂之長生故水銀生於灶方來居火位相交以成大丹

訣曰上聖隱秘愚昧自迷設用凡鉛黑金汞

銀為河車雄黃為土金銀為母並非至藥之源凡鉛者銅鐵草並有鉛及有鐵鉛並凡鉛也真鉛者子母鉛也 有銀者是鉛為大丹神

水金之母也子母相得其情也
訣曰金為月精以處陽位未合離氣以應六

次天地之靈孕日月之精否極泰來陰盡陽生皆順天道而為也
訣曰從月一日受符六氣從性成情十六至

三十六氣從情成性象偃月魄月出沒之象
訣曰金為父木為母震為長男兌為少女白

者歸一之名金者得位之稱黑者性含水色
鉛者同金之類黃者象土牙者主生子者九

轉之運名河者水之基車者符育之功
訣曰世人悟未砂者鉛之母符者丹之父

生死歸於后土黃能制水不流自生自死生
亦依於土死亦依於土土者火之母也

訣曰朱砂是鉛之祖還丹之基鉛生於朱砂
故云永生於鉛砂產於金悟者萬無一焉

訣曰朱砂陰汞天符運育日月滿足自生出
曰陽汞此是陽為君陰為臣二汞本一物無

二

訣曰寶丹本乎一物而生自無外入譬如蚌
吸月華之氣為珠在腹豈有異類而成

訣曰太丹有三品上者汞中者丹下者砂悟
者歸一無二金虎含陰位屬西方真氣內藏

寄生太陰玄鉛而為至精名曰龍虎卯酉相
剋子午相望此是天地陰陽輪軸轉運造化

也
訣曰九轉二百七十日每月換鼎至九鼎換
之便妙不換亦得受符金性低昂十五金性

全滅三十日道窮乃歸子坤元受符三物同
沒於土陽符上騰至于宗廟即下降巽生受

符乾坤震巽蟠虬上下五行藏伏陰陽變理
往來天道之用周而復始

造金鼎銘
后土金鼎生死長七神室明三圓五陰一混
沌徘徊天地五里陽陽兩頭狀如鷄子形具

莫差黃白在裏厚薄均勻六一圓濟好守午
門參同自契
訣曰一者五行之始月之陰魄位居坎中藥

生於陰暗之處時人不知金公之理金者太
白之名公者物中之尊呼之曰鉛

訣曰金入中宮太一大庚成赤鳥守黃鳥蒼
龍伏籍白虎制取本類相聚故曰參同

訣曰黑鉛入仰月配合為夫妻陽魂合陰魄
兩情自和同世人不悟正五金八石是陰之

總數配合運動為丹者八石者八卦五金者
五行火候也
訣曰不容之木是甲之父母所以受制於金

金孕水安水必存金木孕火制火必假木
訣曰鉛水者砂中自生之液主陽汞水者砂
中抽出之液主陰是鉛水制汞水

訣曰鉛水者符也汞火者砂中抽出之液故
云鉛火制汞火水合其性火合其形二物在
鼎中被算符制之遂不飛走然氣相臨吞蝕

變化得稱大還
訣曰丹砂木精得金乃并參錄不偏至聖至
靈世人不悟見金視之如土藥曰太玄陰符

道生陰陽陰陽生五行合為還丹故名龍虎
龍者陽氣木也虎者陰氣金也

訣曰受持二本漸順永雖得伏未是大丹且要服食可治世疾延壽守至九轉蒼狼黃色守三年太元之氣足色歸北方黑色服之一刀圭金粟之小分長生住世刀圭可制汞一斤成白道守五年服食可三鍊長生一鍊可

點鐵水銀各一斤成赤道守九年畢法服食可二鍊長生住世點水銀及五色瓦礫各一斤用藥一鍊各隨本色成寶

訣曰太丹守運三年氣足以木容為丸麻子大依分兩服食奉藥跪坐面東向念天真餌

之其丹九粒擊之臂後出入往來表上書登壇拜謁人皆欽重或有悖惡逆害生意向人自散或入山林居迥野猛獸毒蟲山林物應摧心伏藏不敢為害至於交戰鬪敵周迴侍衛五百人不遭弓矢鋒刃損傷所在之處

土地靈祇悉皆侍衛古今法造神鏡及凡銅鐵鏡用藥一粒磨之自然通靈若用一粒書符作法口解召集五嶽天仙龍神萬靈立至驅策自由世人有疾書一字吞之立愈死七日未壞者內二九兩鼻中送魂却活七日後

不得已死者內一丸口中埋之不腐禽獸並同藥守九年取四鍊和黃土一斤水煮三日成黃金用之之道殃罰七祖身為下鬼天道秘密容易輕視見世必招仙官謹請種種不稱意神理同然順慎無咎

正隱甲法象天符用火并合金造鼎肘後方下篇

經曰甲者木火之祖其數三成數九正位生於東方青寄位丙丁萬物之師火之父母日之精魂陽之始祖照曜成形名曰魂日者在

天為直符能發泄萬物在地為地符靈氣萬物陽氣分判故稱木精青腰使者陰陽二性契證參同金砂火并三五與一還丹自靈三者木陽精之父母陰乘陽乘並是陽精照曜結媾生成強名金砂天地之至精也丹者陽

之陰乘陽反為臣二也朱砂是謂之火鉛五者土主母陰中陽精陰之陽乘陰反為君一也黑鉛是謂之水基九鍊陽魂謂之真水喻居離位陽中陰三鍊陰魄謂之黃銀喻居坎位陰中陽故號水銀水火相交混沌自并剋

復歸一成形無外物故云陰火自會其符理由人消息即合天道聖意上品金丹第一訣曰火鉛制火火自滅陰陽進退數七八受氣分離在半月三十道窮起復處養育通靈九箇月

又曰陰陽二乘同一形先後配合自有情用金反應為神水華池得母由木精直符交運

休文象悟者得之丹自靈化實服食長生路天地反還三一并行符合天符法象

訣曰夫修金丹合符法象大演易道行符初候喻起建于子月陽火動喻生坎位初九潛龍勿用陽氣混沌分判冬至後一陽衝過甲子為上元從子時起始為一陽生見龍在田爻動驚龍受陽用事謂之一陽生過甲為火之

父母故法喻用火便象十一月受陽故從子起陽生於陰暗之中壬癸官符至建午月陽中陰生符喻同陽全也經曰起計行符于喻斤兩爻動初陰太陽火陰奇陽符共信四五鉅而兩合

經曰日月玄象五行起伏始數為一陽生象天地發揮傍通情也驚蟄萌飛並行

經曰但取春分晝夜停用符陽爻漸生至大壯法喻從一至十五象春夏火木用事從文入武十六日取秋分晝夜停陰爻漸生至陰

盛月盡法喻秋冬金水用事從武入文並喻合更漏一百刻故應天之玄象藏伏沒在晦閏合朏之數也即天道日月行度無差

經曰符從子起亦非火之父母子者陰中一爻之始子喻斤兩造化軸轄之總數是陰陽

起伏法喻行符合刻漏分氣用符合斤兩喻也符動生於辰已至二周半午首分氣終於戌亥非子之正位

經曰還丹行符法象祇喻天符陰符行度易道合更漏五行四時運轉無差二十八宿斗

杓諸星位並所主休咎吉凶之兆修丹法象正用不在數用之限行符定用法本火在下

古法行符象喻也

經曰陰長生翻符在上象冬至夏至陽陰上下故上用符守鼎審依爻象進退斤兩然用

陰谷子依夾覆藉若燼為依尤佳但消息皆陽向陰伏藏通如土蜂穴勿令氣泄

經曰從一至第七日半便象一季以次遇子即加子生坎位故明陰內一陽生法象故從子起漸加爻至立夏夏至象火王母相背十

五十六計符共當六十符望前為陽望後為陰陰生從十七合十四漸退至立冬冬至五行數盡終三十實數共計合符日用都依六

爻上下生成終始數正用符日計都合五行天符六候足為陰符陽符各守界受氣之總

數經曰起伏法象陽符陰符藥物並不得逾斤故合大演一周周而復始乾坤大運運軸

大數又合乾策二百一十六坤策百四十四總喻合天符行度之數即火符自然初候兩

日半一氣三十時二周半至五分氣符歷十

二支五周計六十時行符五日一候足當用

五爻十符第二候兩日半一氣三十時二周半至午分氣還歷五周計六十時行符至十日兩候足當用十爻二十符第三候兩日半

一氣三十時二周半至午分氣還歷五周計

六十時行符至十五日三候足當用十五爻三十符

經曰十五日前為白月陽符火木用事後十五日為黑月陰符金水用事得漸計合還九起爻動始數應陽奇陰偶合六四銘同兩

用二符初爻為定遇子則加逢陰即退周而復始法象天符建子發泄陽動之始混沌欲

分潛龍未見須遇甲為陽之父母分氣屬陽道上元始陽動行符震復用事象初九併

用氣候以喻孟春每行符巡歷十二辰周半終已三十時二日半起午分氣又二周半終

亥計六十時以象仲春二九象法坤元氣交初候五日第二候陰陽起伏天地初交法喻

季春屬上九事後過分氣計爻符用翻譯但從子至巳午亥畢還復起第三候至初九分

氣屬陰道上元陰生退符巽遵用事便象孟秋漸退候歸三十五行數已盡起伏志在用

火失在抽添即氣候錯令若依玄象無虧神靈自契一象不足與元礫無殊進退明守期

候還丹自成夫修至藥須用真鉛汞子母混

沈自相扶煇燦應氣使金水相并歸戊己交
 合象嬰兒受氣於母母隱子胎子藏於金中
 含孕自然金精石液相反一飛一伏陽推陰
 證像鷄子黃精在母而隱伏外白裏黃河車
 運轉須臾脫胎象萌芽伸屈萬類各禀一氣
 而受形然未有功能變化神足作用故立養
 育感動大丹明喻故用法象方合聖意託易
 道五金八石六爻生成乾坤互用運轉正氣
 定五周分午首終亥起子進退加交藏伏時
 節乃合天道參同自然須依更漏用火即合
 符不差但依晝夜停用符每十二辰遇子即
 如行符一月便象四時或九月或三年或守
 畢法九祀而終喻大演九周太一君臣人民
 合局之數丹自靈矣能內固性命外化五金
 轉弄顏色服食多少及變世寶說在辨藥龍
 虎肘後方

雲笈七籤卷之六十三

雲笈七籤卷之六十四

從四

雲笈七籤卷之六十四

金丹訣

金華玉女說丹經

太極元真帝君自洞窟降王屋登天壇周覽

以極天老相風后侍方明力牧常戒先昌宇

從時六玄宮主悉以天衆會於雲臺觀龍軒

鶴騎仙伏森列駐于空界時帝命天老乘龍

躡詣六玄女修敬帝者即軒轅黃帝也證位

曰太極元真君矣天老為丞相故勅之往六

宮問說起居六玄女也六宮主亦各遣仙女

乘鶴躡詣帝君修敬事畢甲寅宮主太玄金

華玉女登堂不起仙座浮遊至于帝前白帝

君言仙尊我於天界諸天之中遍禮天王仙

真道衆咸仰聖德玉皇寶籙三洞秘文大道

真經普明法要帝君當知天策降靈位為仙

王子同本師是慶嘉福

元真曰予暗昧至言不知以何法事而同本

師玄女曰中黃元君是吾本師太陽元精是

吾本服即今太清宮左瓊室神丹也是名天

地元寶護生丹是以天帝命我策居富宮號
曰金華以旌法域

元真曰予當受玉皇寶籙太陽元精經然知

其靈化至明是真神道而終未達其性太陽

元精以何因緣至太一君易名龍虎玄女曰

以吾法位足辯道源龍木德也虎金精也丹

砂生木鉛華出金金華之德帝知之矣子何

言哉

元真曰太陽元精為水銀耶為鉛華耶二物

合成為元精耶玄女曰非也我昔於紫微上

宮見太上說太陽元精左正之靈與道合并

化元之英淒於水以黑見於火而明託體水

銀之胎而非水銀之形五行相生太陽元炁

遂伏為精何者土生金金生水水生木木生

火火生土土之精生石石之陰精為玉石之

陽精為金經云一石之中分陰陽為金玉

故謂一陰一陽之道金之精生靈液靈液之

精生水銀水銀之精生丹砂丹砂之精生陽

光陽光之精生元炁元炁之精生神明神明

為真靈真道其成矣

元真曰何謂陽光玄女曰丹砂之精也夫靈液猶金之血也水銀猶金之髓也丹砂猶金之神也太陽元精猶金之父也故陽光是丹砂之精居金火之位而生元炁元炁是金之子也

元真曰何謂生丹砂丹砂為木精何謂為元炁予未知之玄女曰其體於運數然也支乘其干納音相會以從五行分成陰陽者也夫金為酉酉配金金嫁火逐猪而入鼠穴以生水也故水色帶酉而白體為子而液子配水水乘牛隨虎以入鬼穴而生木也故鉛生帶子而黑體為卯而敲卯配木為龍而稱父酉配金為虎而稱母夫火能固物而存元炁故服元炁者炁質永固神合元和以通靈也元真曰元精至矣通靈上藥止於是耶尚在妙用乎玄女曰有之昔吾與天戾朝會太一神君聞无上大道演度天人宣說法要其一名金液其二名九轉神丹以授眾真普救世苦

元真曰其理云何玄女曰以簡左味液金成

水流注五藏堅滑四支調補百神潤澤六腑變易毛骨延年生形其力神速

元真曰金液然矣九轉丹其術云何玄女曰烹鉛為砂化砂為餅化質丑液實為通汁也以餅歸鑪收鉛為砂砂而復餅終始數九九陽也九九相乘化之為砂其不爾者粉白可用是為九轉矣

元真曰既九轉矣復云何哉玄女曰以左味化礪以網為度以調蚌粉狀如塊泥圓餅塊泥以隨器量中安經以餅覆結是為內蓋結而不結難為制也既內蓋已以泥實之實必築固勿盈器外上又加蓋蓋又加固固既周際際於爐高丈候以月武侯以日月月畢開際候鼎底紅日月相乘赤黑乃已赤黑乃已元真曰法既度矣復云何哉玄女曰粉三鍊一二兩兩七以兩化斤沸如亂星星滅事畢刀圭奔日

元真曰善哉吾道巨矣金華復位未幾而六宮宮主及眾真飛仙冉冉悠悠退杳隱冥遍虛空界奕奕暉黃光曜明於震宮之中有

赤輪炁中太一神君現於明輪之間雲軒羽蓋滿其光界山川赫日黯無晶光是時太微真人朝拜於齋壇之下方明力救天老風后等同時讚禮俄而靈炁霏微於其光中曖曖徘徊速翔緣繞太一神君與無鞅仙眾深隱玄中帝君臣眾并六宮御女山林道眾數千萬人咸生无上道心得不退志

玄解錄

余少抱甚疾專意修養至於金石服餌亦當勤求竊見時之好事者不顧貨財大修鑪鼎謂河車立成可變土石謂金砂立化可壯筋骨然而往往有為藥所誤醫救莫及何哉豈根源不正歟師法不明歟致終始不相副如此之甚也余因覽道書偶見九霄劉泓丹藥要訣乃喻俗徒都未窺至道之毫末而妄自誇銜誑誘時人凡所施為無非自伐之捷徑能無悲乎真仙之言定不誣矣余久懷滯惑方因於是今故挾其要語書之座隅目之曰玄解錄冀觀覽之時疑挽盡釋雖未達金液守身之術當必免妻丹傷命之虞亦天年之

幸也如有同我斯志者固願攻其未悟耳大
中九年乙亥歲五月十七日甲子纂

辨金石藥并去毒訣

漢安帝時有劉泓者久學至道棄官入山後
至延光元年十一月九霄君來降為憫道士

不知燒丹之正道乃指陳至藥之根源分別
雜丹之門戶并解金石毒守仙九方傳付於

泓疏之如後

九霄君謂劉泓曰夫學鍊金液還丹并服丹
砂硫黃并諸乳石等藥世人苦求得之將為

便成至藥不得深淺竟學服餌皆覓長生不
死者也並不悟金丹并諸石藥各有本性懷

大毒在其中道士服之從義軒已來萬不存
一未有不死者劉泓再拜稽首問曰何也

九霄君曰世人所造金丹服餌皆求長生愚
者即劫力以資俗事又欲將至藥求點化金

銀祭其行尸以養僕妾但一起心即是必死
之兆至藥亦無因而見也唯教藥無雙能公

無二用又不知藥有至毒造丹成後世人只
知餘甘制河車磁石引針硫黃乾水銀將謂

制金丹了便無毒矣假如先賢錄秋石以地
霜結為石能引生汞亦能制金石毒亦能壯

金石毒如有服者中路毒發不可禁止必見
死矣縱不死亦卒患惡瘡此為先兆也秋石

云解毒且見朱砂及粉霜毒并硫黃等被秋
石制伏豈能解毒矣先聖遺教世人難知焉

知之者真仙也不知者凡人也
泓問曰變化銅鐵之藥並不堪服何也君曰

緣點化藥法多用諸礬石消礬之類共結成
毒雖能乾制水銀及化銅鐵其用火時候亦

與至藥不同緣毒成結在其中縱令千鎊萬
化毒終不出亦如人有毒心毒在心內必不

從外入亦如木中有火火元在內其點化之
道本亦在內各受其性色目法作不同然遞

相生各懷毒性雖雖消礬雜類相助其火候
不展天時地理之法或近或遠者蓋不稟天

道而成則知古往仙人不服此藥明矣緣有
大毒造化之力不足故也

泓又問曰點化之藥為有雜石怨毒固不堪
服常聞換頭紫粉七返丹砂更無礬所雜

可以服否君曰此二藥世人千百中無一人
解作縱能為之亦不堪服何也且換頭紫粉

是仙人所合之粉以為宮室之用祿有硫黃
在其中水銀入硫黃舍大毒豈可服哉又七

返丹砂雖煥今伏火本無四象五行筋骨血
肉陰陽悉不全如服之令人五藏血乾凡人

血少即病血盡則死矣
泓曰世人修服丹砂類塊不破顏色如故大

火燒之不動者服如何君曰凡朱砂凝結之
初皆於砂石中成質縱是光明者飛之每斤

只得十二兩水銀其四兩即是山澤滓滯之
物其滓懷大毒道士若解出滓便相和服之

服者則澁人赤脉乾人血液豈得有益乎况
從古已來道士未經至仙之教皆謂伏火丹

砂是死水銀妄言金砂入五內有不死之兆
甚錯矣世人豈不知從前服者未有不死之

人唯硫黃獨體不入他藥猶能去人積冷但
不可多服緣是純陽悉不全耳其他小術回

所不論
泓問曰何藥則堪服可以延駐君曰我仙人

所鍊至藥例皆日魂月魄四炁為象日魂不離日裏月魄不離月中假如至藥亦不離從木而生何也木帶青以象水銀內含其火火為陽以象朱砂朱砂屬離南方火之位火為朱砂亦同木中有火矣配木火入中宮之土土能剋水火能生土而乃道成如人初生嬰孩及長大還為人父母遞換相承本處其一至藥根本亦不虞二道之無根以心為根道之無用以四時炁炁發生各得其所為用道因炁而生因炁而死至藥服之不死者蓋為不參雜諸味無毒銷成汁為器或方或圓並能赫然通徹晝夜光明然始堪服去人昏沉定人神思除邪魅耐寒暑皮膚潤澤鬚髮不白返老成少千日可驗故服之不死

泓又問曰至藥有幾般君曰真正之門有三焉一曰神符上仙上丹二曰白雪中仙上丹三曰九轉下仙上丹其三般丹出一門而異名各有三一禁法不可輕傳於人何謂不可輕傳假如神符若無太一宮天一宮成者即名白液終不成器緣以天一宮名其三不一

可傳白雪若不堅不成冰不入調青不受青亦不共粉霜毒無別亦如日無鳥而不明月無桂而無魄相似緣引凝成堅冰青如礪石引針其三不可傳也九轉曾青白雪成結即入紫宮用緣以凝四炁納萬象而成質其三不可傳也夫至藥若不受四炁混沌豈得號曰龍虎之丹所以我仙人天地之玄化同日月之光如神符白雪修鍊功畢始有上昇之路九轉即返老成少類如處子壽同南山矣其三之一之訣不許輕傳豈不宜哉

劉泓曰三一之旨玄矣秘矣未知何人即可傳授君曰如吾者即可傳授夫三一者造化之機關也非獨至藥有之凡人身中亦皆自備人若能修身中三一者即子母不相離神炁自相守怡怡和煦光照明白子不見至陽之月當晝之景手風雲不去纖羅不動碧空澄澈豈有障翳哉人亦有之若能常調三一一不慮不生與碧空之炁相合內外光明虛無同體者亦可昇騰矣世人或有竊聞此道者云是服炁乃鼻吸口吐鼓腮強咽立可致其

殞斃亦猶藥中錯服毒丹不可救矣所以身中三一與至藥三一不殊其身中三一亦不可輕傳也

泓又問曰如有人先服丹砂及乳石硫黃紫粉毒發者如何救解之君曰已服死者不可言也如有後服者只可救之速須相勸道士志道守仙九救之可存性命假如換頭紫粉緣不入缺白雲為骨骨為陽及無調青入者即名大毒紫粉人服不看多少速近如喫雜物觸犯不問日月遲晚如發不在醫療例不

出三日五日無藥可救如硫黃紫粉伏火丹砂及諸乳石若發服守仙丸猶可救之十有三三命在若曾服諸石藥雖未發能防備者服守仙丸尤妙

泓又問曰三大丹既延駐人命無毒知未畢功可以服否君曰神符白雪九轉未經太一官者四象未全不可服如有人誤服者忽覺發動不安但急服伏龍肝汁并甘草湯生薑豆汁乃立定少見命終何也緣此三藥並無雜類相撓只空大毒乃不至死除三般其餘

丹砂之流雜物一朝一夕強餐服之如或發動命即危矣

劉泓曰守仙丸丹可得聞乎君曰守仙五子丸此法仙家所秘然令擇有道之士授之以護其性命今故一一教示并粗舉三丹大略

兩宜熟思流傳以救未悟者無忘吾言吾將往矣泓乃雨淚稽顙再拜九霄君舉手別入雲天不見矣劉泓乃於山中刻石書記後有道士見之錄出遂傳於世至唐開元中通玄

先生張果進上此方玄宗大喜秘於禁中通玄兼述三丹之功極備但無修丹之法今不書去繁也

守仙五子丸方
餘甘子 覆盆子 菟絲子 五味子

車前子
右已上五子各五大兩別搗如粉麵取二月三月枸杞嫩莖葉搗取汁二大升拌藥末令乾盡訖後七八月採蓮子草取汁一大升亦拌藥末令乾又取杏仁一大升取好酒研取汁五大升於銀器中煎令杏仁無苦味然後

下生地黃汁半大升真酥五兩鹿角膠五大兩炙耨末都入前汁中略煎過又下五子末一時以柳篋急攪看乾濕得所舉手丸之如梧桐子每日酒下三十九如要加減以意斟之忌猪肉蒜芥蘿蔔等服之百日先服金石藥毒並盡亦益金丹之炁通流於五藏潤澤血肉萬毒悉除鬚髮如漆返老成少皆因制其陰陽炁兩性彼此相備矣秘之通玄先生制五子守仙丸歌以讚其妙歌曰

返老成少是還丹不得守仙亦大難愁見鬚斑令却黑一日但服三十九松竹本自無皺故金液因從火制乾五子可定千秋百歲如同一萬年

陰真人論三品大丹之靈効亦云五味守仙之草藥尚能守生相助如不得上昇且為地仙永不死矣為其制一切丹砂及解諸石毒永不發動又益靈丹之功盛行於榮衛也決定無疑矣陰君之意言五子草藥尚能令人不死即神丹之功可知矣今以傍有助於守仙丸故附之于後

王屋真人口授陰丹秘訣靈篇
夫陽丹可以上昇陰丹可以駐壽陽丹者還丹也陰丹者還指之術也黃帝問道於廣成子曰無勞爾形無搖爾指守此之道可以長生此之謂也混元皇帝道德經云深根固蒂長生久視之道也河上公注云人以精為根以炁為蒂亦此之謂也又曰虛其心實其腹弱其志強其骨強骨之道亦此之謂也黃庭經云日月之華救老殘陰陽相合故謂日月之華亦此之謂也黃庭經云耽養靈柯不復枯閉絕命門保玉都命門即精室之下是也玉都即五藏是也無欲即四肢無病根葉俱茂方可長生又天之為道蓋付人愚智之性不付短長之命夫愚智之性者猶木實甘酸也至如潤沃則榮乾涸則頽榮則長活頽則速頽人之大壽亦猶此也故道者相傳皆曰我命在我不在乎天亦此之謂也又炁序連轉每歲一春至於陰丹田有暄煦故得容顏悅澤耳目聰明心既泰然不壽何待又道門有庚申守三尸之法此即不然使三尸自銷

化爲精髓者也古仙經云有十種仙其一曰堅固精色而不休息翕精圓成名之修行仙者千萬歲亦此之謂也

王屋真人劉守依真人口訣進上

代宗其真人姓王名長生遊諸名山不常厥所臣於王屋山獲見故爲之王屋真人真人自言東晉朝人也一妻姓劉自言太宗朝人也夫婦之類俱若冰雪探幽索隱每亦相隨臣親伯父名登常學道於杜嶽恒山事張果先生五十餘載凡壽命年一百一十六歲天寶十四載春三月告諸子曰元炁錯謬不可久俱我行三山海上以求名藥若來期稍遲汝等勿怪遂去而不返其年十一月果有祿山之叛臣家本儒業於道術頃者隱居王屋十有餘年每見樵翁未常不敬修行不較果遇異人即王屋真人是也固問臣出處親族乃自言曾與臣伯父同事張果先生見愛之情更加數等當時臣已朽邁耳目不聰真人見哀授以此訣邇來諸疾減退雖未返童顏漸覺似於少者

訣曰不敢爲主而爲客此一句借道經以說其事也夫先舉者爲主後舉者爲客主者先施惠於人也客者受施於人也若施於人者則情散精竭受施於人者精固而情專以其納和炁以助陽夫何患焉然則陽亢爲災陰

盛爲毒災則自損毒則殺人凡口鼻炁塞是陰之毒炁也慎莫從高自投擲夫陽怒急於施寫若自投擲何可制焉尾閭之尤於是乎在也黃庭經云若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青斯之謂矣側身內想閉諸隙此非有事於陰門而側身也所爲將閉諸隙先側其身也隙所謂命門在精室之下接脊之末黃庭經云馳養靈柯不復枯閉絕命門保玉都此之謂也正辰垂壺兼偃脊垂壺脚根是也側身又偃其脊兼展脚根則命門自閉脚根爲垂壺者蓋取其時人不悟矣然後安定其心文火爲虛呵青炁却流散入諸髓養生之急莫甚於此夫如是乃可以有事於陰門有事之法亦常式兩合五合道乃融合陰陽相合也出入之間或四或五即當精炁漸動

諸脉通融之道也是炁之母也翕精吐炁微將通翕精之道自翕之而上也吐炁之道虛呵之法是也夫如是即又勞精在亦將患理宜微寫以存其真此所謂微將通者也黃庭經云但當翕炁錄子精寸田尺宅可治生此

謂之矣又自古道者相傳云欲得不老還精補腦正在此矣大抵是炁爲精若此即化精爲炁廣成子授黃帝之道曰無搖兩精蓋用此法也嫺嫺靈柯不復空靈柯不復空炁充實也徐徐玉壺補前功既通之後膝理必虛若不補之則成其病彭祖者陰養陽精命可長生此之謂矣舉陰能養陽即知陽亦養陰斯亦明矣然則俱不得膝則害生靈柯玉壺不言可知也補之其道將如何將欲自明故自問之也玄牝之門通且和此補之道也所謂陰陽相合更相補養夫玄爲鼻主入炁牝爲口主出炁出炁與命門入炁相應一出一入相續不斷暢極即止亦無定數諸炁不泄凝結爲精精既補焉何疾之有銷散三尸用此法也夫本來合實虛即蟲生菓蟲之類也

本來合虛實即蟲生木蠹之類也三尸在丹田也三丹田者上丹田腦髓是也中丹田心虛是也下丹田精室是也所以心有竅是合虛也哀惠塞之即生蟲也精室腦髓是合實也施瀉過度即生蟲也若合虛者今虛合實者今實三尸之蟲自當消散夫何患焉因之有肌膚悅澤如春花返其童顏是此術也汨流百脉填血腦向之所務亦已畢矣彼靈柯既不空矣且宜摩拭手足接搦筋節既自當精悉流布散入肌骨百關通利其在茲乎汨逆流也故精却上而逆流也夫婦俱仙此得道者夫以陽為主陰為容婦以陰為主陽為容以容助主主當安矣俱獲暢達非仙而何然此乃仙之階矣至於羽化上昇亦猶此矣欲求此生壽無極陰戶初開別消息此二句即真長生久視之道也夫長生之術如接樹焉以命續命者也然則接樹之法雖以枝接之至於妙用之要假元炁陽和之力續命之法有同於此夫陰門初開必有血候初止歷理始通陰陽相感此時也者將有孕也夫

將成後人之命而續我前命事既相類理亦昭然唯於此時要在勿洩然自古道者相傳皆言施之於人則生子存之於己則生身此之謂矣然此法要在春初當萬物發生之時故當與其感矣凡一感是延十二歲十二歲者天地一周矣頻十感而延一百二十歲此舉軒轅上昇之道矣

雲笈七籤卷之六十四

雲笈七籤卷之六十五

從五

金丹訣

太清金液神丹經序

夫玄虛之號既不知其名而字之曰道道之為言覺覺猶悟也有一夕之寢者則有一旦之覺矣有大夢然後有大寤覺夢之極其可略言乎聰生謂之弱喪欣死謂之樂無樂無所樂有不足有總有則甚感樂無亦未達遠觀兼忘同歸於玄既曰兼忘又忘其所忘心智泯於有無精神凝於重玄此窮理盡性者之所體也獨運陶鈞之上潛攝不疾之塗寂然以應萬感之求散迹以乘幽明之轍故不可成之於一象徵之於一名也皇王之號已不一矣道與堯孔真所疑哉且教有內外故理有深淺耳求之形體則有鱗身四乳重瞳彩眉之異縉雲生而能言坐朝百靈享國征伐則乘雲炁而驅虎豹厭世界返則御飛龍而落六合顧視赤縣之內爭讓俯仰之事操操乎不猶嬰兒戲於一庭哉復有懸杭空同

雲笈七籤卷之六十五

之上無慮無思之容順風而從之相與謀乎
營神之道比夫經世治亂之言則有精麤真
實之間髮髯其尸牖未究其秀異矣若夫神
化之趣要妙之言無理之至理不然之大然
已備載於玄宗非一毫之所宣也老子者亦
復暢其玄虛紀道者也其神德之狀態與所
由所以製經設教紀載異聞彌綸道俗剖判
三極先大明通順然後蕩以兼忘為人稱生
耳連生則逆養生則順得順者則不安其逆
得逆者則不詳其順是謂死生之遠理得其
一之暇兼忘之忘各忘其所忘猶井蛙不樂
為海鱗林獸不願為牛馬各受生而別天稟
異自隔也感稱有德然後統之以無待此老
子行悉導引虛吸太和之液也感稱及新必
得就虛微而吐故納清滑利無害出入玄玄
呼吸無間具其身神不使去人也利用出入
群生莫見其端百姓日用常善不知所由此
其權見於清明而為萬物津梁也利用者神
悉也神悉日為尸骸之用而群生莫識神悉
之端神悉日為四體之用而是俗不知須神

悉而生人不可須臾無悉不可俯仰失神無
悉則五藏潰壞失神則顛覆而亡尸得悉則
生散得悉則念悉之與神相隨而行神之與
悉相宗為強神去則悉忘悉逆則人喪百姓
皆知畏死而樂生而不知生活之功在於神
悉是以數凶其心而祀其悉屢淫其神而彫
其命不受其靜而守其具者固不免於厄疾
既其期年壽更為摧見於清明清明者日月
之光也既親日月而長流即莫知生福跡於
萬物萬物既微其有得失奪而後生必有津
梁之聞其禍必兆其對互生明人不可以不
情精守悉以要火廷之規和愛育物以為枝
葉之福矣其道經焉其德經焉推宗明本窮
玄極妙總衆枝於真根攝萬條於一要緬然
而不絕光矣而不耀既洞明於至道又俯弘
於世教其為辭也深而不淡遠而可味磊落
高宗恢廓宏致煒寂觀三一之樂標鏡營六
九之位閉悉長息以爭三辰之年胎養五物
以要靈真之致三一者腦心膈三處也上一
泥丸君在頭中中一髀官君在心中中下一丹

田君在膈中存之則煒燁於三府忘之則幽
寂於一身好生者存之為樂亡身者廢之為
散也故煒燁寂觀三一之樂矣投仙經云子
欲長生三一當明道正於此從夜半至日中
為生悉從日中至夜半為死悉常以生悉時
正偃卧冥目控固閉悉息於心中數至二百
乃口吐之日日增數如此身神具五藏安能
閉悉數之至二百五十即髀官神守泥丸常
滿丹田成數至三百華蓋明耳目聰舉身
無病邪悉不復干玉女來合使令長生無極
也標鏡營六九之位者六謂吐納御於六悉
九者九丹之品號太真王夫人已具記之考
老子云從朝至暮常習不息即長生也凡行
氣法者內氣者一吐氣者六也云內氣一者
謂吸也吐氣六者謂吹呵噓吸四皆出氣
也凡人之息一呼一吸夫欲長之息宜長
也息氣之法時寒可吹時溫可呼吹以去寒
呼以去熱噓以去病又以去風可以去煩又
以下氣虛以散滯四以靜極虛四者長息之
謂能通六氣位為天仙者自然神氣爾標

把九丹之位謂之鏡鏡操在於丹經氣存則
 年命退而不墜閉炁長息以爭三辰之年者
 此言皆行氣也夫行氣之法先安其身去諸
 俗慾寫諸慈憂而和其氣不與意爭若不宜
 且止須體和乃為之常守勿倦氣至則形安
 形安則和息和息則氣清氣清則清氣未至
 清氣未至則自覺長息形熱則嗔口閉中而
 自甘香溫液既多五臟長存則壽與天地三
 光比年矣胎養玉物以要靈具之政者乃是
 胎食專養也胎食之法平旦嚥口中之水而
 咽取飽而已亦長生也既飽而生則五臟自
 靈靈真之致意在於此仙經曰玉池清水滋
 靈根子能修之可長存口為玉池太和宮液
 為清水矣且鮮所謂飲食自然者也夫養生
 唯氣與丹經叙妙妙出而難論昔聞師教今
 述之焉至於空同之辭叙明道德玄真且已
 陳之於既往非須用之要言故不煩復一二
 注別其事而勞費兼宜也將來有道其管之
 矣冷若蕙風之叩瓊林煥若展景之輝寶肆
 其叙事也廣大恣備曲成無遺初若森聳終

則希夷陶群象於玄鑑領萬殊於一揆其取
 類也辯而不枝博而不雜若微而顯若乖而
 合恢詭瑰奇於大方幽隔忘異而自納大哉
 妙唱可謂神矣言理之極弗可尚也至於金
 丹之功玄神洞高冥體幽變龍化靈照其舍
 枯絕者反生抱生氣者年遠登景漢以度邁
 遊雲嶺以逍遙至乃面生玉光體育奇毛吐
 水漱火無翻而飛分形萬變恣意所為塞江
 川不異覆篋破山梁不煩斧斤叱咤則雲雨
 醫冥指麾則叢林可移其神難紀其妙巨微
 大哉靈要不可具述陵後生不達未接高會
 漂浪無涯逶迤千載神師東機拯我險津越
 自困蒙仰闕玄路坦然無關而不可開非不
 可開弗能開矣諸弟子密視玄根攬拔其鏡
 鑰焉弟子趙昇王長乃顧影撫心愧愧交集
 靈鑿罔極乃蓬淵人玄朔內鏡卓然先拔鑽
 研所通殆則上聖之奧側聞其義輒傍以為
 解復率其管闕念諸所見標較高旨而斟酌
 之焉
 金液丹華是天經泰清神仙諒分明當立精

誠乃可管玩之不休必長生六一合和相頌
 成黃金鮮先入華池名曰金液生羽衣千變
 萬化無不宜雲華龍膏有八威却辟衆精與
 魘魘津入朱兒乃騰飛所有奉詞丑未衰受
 我神言宜見隨九老九炁相扶持千年之鳥
 水人亡用汝求生又所撰太上景電必來降
 玄氣排徊為我用委帛擔槽相繼繼使汝畫
 一金玉斷弗尊強趨命必隕神言之教勿笑
 弄受經佩身焉可放棄雲豁豁常如夢雄雌
 之黃養三宮泥丸真人自溢充絳府赤子駕
 玄龍丹田君侯常豐隆三神並悅身不窮勿
 使霜華得上通鬱勃九色在釜中玄黃流精
 隱幽林和合陰陽可飛繞飛則九天沈無深
 丹華黃輕必成金水銀鉛錫謂楚皇河上姪
 女御神龍流珠之英能延年華蓋神水乃億
 千雲液踊躍成雪霜把而東拜存真玉陵為
 山籥陽為丹子舍午精明班璉是用月蒸日
 中官明胡燭夜永長安天地爭期遂盤相傳
 汝觀我無禍慮不相管濟殃乃延冥都書罪
 自相生先死父母何其寬為子禍上考不全

祭書買廢于明宣玄水玉液朱鳥見縣日用
之故不通山林石室身自鍊及故白髮童子
嚙太和自然不知老天鼓叩鳴響懷抱天中
之山似頭腦玉酒競流可大飽但用抱焉仍
壽老千年一劑謂究竟丹文玉盛務從敬見
我外旨已除病何況神經不延命禍入泄門
福入靈科有天禁不可抑華精養萬化仙人
連城大壁愈更堅長生由是不用牽子將不
信命九淵秘要思之飛青天此大清金液神
丹經文本上古書不可解除君作漢字顯出
之合有五百六字

作六一泥法

礬石 戎鹽 油鹹 礬石
右四物分等燒之二十日止復取左礬牡蠣
赤石脂滑石凡七物分等視土釜大小自在
令足以泥土釜耳合治萬杵訖置鐵器中猛
下火九日夜藥正赤復治萬杵下細篩和
以醇醪苦酒合如泥名曰六一泥取兩赤土
釜隨人作多少定其釜大小以六一泥塗兩
土釜表裏皆令厚三分日中暴之十日期令

乾燥

合丹法

取水銀九斤鉛一斤置土釜中猛其火從旦
至日下哺水銀鉛精俱出如黃金名曰玄黃
一名飛輕一名飛流取好胡粉鐵器中大蒸
之如金色與玄黃等分和在左味治萬杵令
如泥更令以塗中上下兩釜內外各令厚三
分暴之十日期乾無令燥拆拆即輒以泥隨
護之取越丹砂十斤雄黃五斤雌黃五斤合
治下篩作之隨人多少下可五斤上可百斤
內土釜中以六一泥密塗其際令厚三分暴
之十日又搗白瓦屑下細篩又以苦酒雄黃
牡蠣一片合搗二萬杵令如泥更泥固濟上
厚三分暴之十日又燥如入大更拆拆卓髮
者神精去飛若有細拆更以六一泥塗之密
視之先以釜置鐵鏡上令安便以馬屎燒釜
四邊去五寸然之九日夜無馬屎稻米糠
可用又以火附釜九日夜又當釜下九日
九夜又以火權釜半腹九日夜凡三十六
日藥成也寒之一日發視丹砂當飛著上釜

如奔月墜星雲綺九色霜流煒燁又如皎霜
積雪翎芒翠光玄華八暢羅光紛紜其紫似
紫華之見太陽其色似青天之映景雲重樓
統縱英采繁究乃取三年赤雄鷄羽掃取之
名曰金液之花若不成者更燒如前法又三
十六日合七十二日理無不成要即通火令
以時不可冷熱不均均則三十六日而成不
復重燒之也釜拆則無神服之無益泥之小
令出三分乃佳又當猛其火增損之以意矣
平旦添浴薰衣東向再拜心存天真靈官諸
君因長飽服如黍米復漸小豆上士七日登
仙下士七十日昇仙愚民無知一年乃仙耳
若心至誠竭誠盛理查容且服如三刀圭七
立飛仙矣但道士恐懼或慮不精便敢自服
三刀圭即看神丹烈驗初服三刀圭皆暫死
半日許乃生如眠覺狀也既生後但復服如
前粟米之法知其賢愚之日限也凡已死者
未三日以神丹如小豆一粒發口含服立活
先以一鍊神丹投水銀一斤合火即成黃金
不可用當再火之金成箇盛丹丹經以縑囊

暴之先淨潔作苦酒令醱不醱不可用也既成清澄令得一斛更以器著清涼處封泥密蓋泥器四面使通而半寸許以古稱稱黃金九兩置苦酒中百日可發以和六一泥用之名曰金液也金在醴中過三七日皆軟如餌屈伸隨人其精液皆入醴中成神炁也百日欲出金先取冷石三兩擣為屑絞三斗冷水徐徐出金清一宿金復如故初發器中取金勿手挽之則金軟碎壞若無金者亦可借用若土釜大則醴多不限之一斛也又隨醴多少或減損金兩數也丹砂雄黃雌黃先搗下重箱篩治令和合著密器中又令器上口如火也又取雲母粉二十斤擣下細篩布於地令上見天以穿坤桑葉十斤布著雲母上面時以清水三斗洒桑葉上即畢冥出丹砂密器於桑葉上發其蓋隱影日欲出還丹砂蓋在於室中別以席覆桑葉於地如此七日從甲子齊日始訖辛未日於是黃龍雲母液盡入丹砂中天兩屋下為之靈丹砂當每謹視護或恐蟲物穢犯之多反側丹砂令更見

天日訖又治一萬杵閉鑊須申時俱內土釜中筒令平正勿手抑之今急急則難飛

祭受法

祭受之法用好清酒一斗八升十年沈一介沈香也水人三頭鷄頭也皆令如法者若用之治取米令淨漂其米或蒸或煮之隨意用三盤盤用三五餘內別盤成座左右燒三香火通共一座令西北向主人齋七日或三日訖施祭祭在于時潔衣服三再拜謹請九天皇王三天真皇九老仙都君九炁丈人太上真人虛無丈人真官太丹王女天一君王中黃夫人九皇真神下降某郡鄉里某甲室中因又三再拜三叩頭三自搏曰今日吉辰齋志奉迎太上諸君丈人乞停佳華輦憇駕須臾因重上香少頃又三再拜良久而跪某以胎生肉人枯骨子孫久淪愚俗積聚罪考禍欲深重愆過山嶽唯乞太上解脫三尺令百厄除解今奉屬太上道君永為神民常思清虛以正穢身思過因緣得聞玄路即日受先師告某金液之經披省妙祭蕭

然反生乃知天尊靈貴非世尸所陳豈其頑朴可得希聞是不敢輕秘故祀啓天神至尊一書委帛一傳之誓已備如本科將輒花佩永年無泄無漏唯願太上大道諸君丈人當扶某一身使享壽延年所向諸會早得從心神藥速辦棲遁山林別啓告祈高上諸皇以合丹液之英依傳授之料敬受師節度言畢又九叩頭九自搏令徐徐聲繞出若不能誦誦本呪文可執卷讀之也又重上香酒畢送神起立稽首曰上煩九天真王又一拜起曰上煩三天真皇九老仙都君又一拜起曰上煩九氣丈人又一拜起曰上煩太上真人又一拜起曰上煩虛無丈人真官又一拜起曰上煩太丹王女又一拜起曰上煩天一君王又一拜起曰上煩中黃夫人又一拜起凡拜祭訖其食不得與俗人食之矣以寫經紙墨筆硯別著祭左右并啓白之曰今以此紙寫丹經乞願常無毀敗則祭盤當用生薑各三兩者盤上合九兩也其餘甘果珍肴隨心所增損耳亦無從厚也家貧此為限也明日所

不解者當一二口訣求解釋之祭時勿令俗人近其房室屏之為佳無或盟者河東大蓋可用無酒鹹者取好清酒微火煎之令如鉛錫之堅者然後令與礬石礬石分等而用之此是二物不可得而代之耳且自不及真物之堅密也但當小厚其泥也此代是窮極也

太清金液神丹陰君歌

金液還丹仙華流高飛翔登天丘黃赤之物成須臾當得雄雌紛亂殊可以騰變致行廚靈人玉女我為夫出入無間天同符其精凝霜善沈浮汝其震驚必來游凡六十三字

本亦古書難了陰君題之

作金液還丹之道其方用大銅筒開孔廣三寸半令筒厚四分高九寸二枚其以一枚為蓋蓋高五寸也治熟礬石一斤鉛丹半斤夫礬石先火燒二十度搗萬杵又鐵器中猛火九日九夜復萬杵下細篋調之以淨苦酒和之如泥塗銅筒裏令上下俱厚四分是第一塗也修之法即復當以雄黃雌黃之精以淨醴和復塗兩筒重令厚半分此第二塗也第

三次霜雪也其上筒蓋亦如下筒法塗之內霜雪不滿寸半已藥內霜雪中以上筒蓋之再用代緒瓦屑如前以塗其會字塗之無令泄世則華灼飛去已復塗之宜於陰燭潔處令其大乾置於蘆葦火馬通火中央作鐵豎安之筒令去地高三寸糠火亦佳也火前後左右去筒皆三寸不可不審詳精占也如是後至十日更近左右前後各二寸如是二十日復便近火去筒一寸如是至三十日左右前後五十日名曰黃金黃金者中神藥可以成黃金也如是又火二十日合七十日藥成名曰赤金所謂赤金者此中神藥可成赤金名曰金液還丹即欲作黃金取還丹一鉢置一斤鉛中即成真金矣亦可先內鉛於器中先火為水及內刀圭赤藥於其器中臨而觀之五色飛華紫雲亂映蒼鬱玄黃若仰看景雲之集也名曰紫金道之妙矣其蓋上紫霜名曰神丹服食以龍膏澤和之令如大豆大平旦以并華水服之日一九七十日六丁六甲諸神仙玉女皆來朝之侍左右前後導引

服百日恍惚往來無間出入移時至矣百五十日玉女皆謁侍旦夕為其侍易形如真玉之色得變化自在常見按摩致諸行廚寶物也金主為肌肉還丹為血脈主致神上下無極出入無間得與日月神相見又旦當漱華池玉漿便常飽溢玉漿口中液也玉漿主為骨髓筋肉益人精炁上昇不勞不倦長生久視龍膏澤者桑上露著桑葉上平旦綿拭取之煮火乾棗取上清汁合羊髓分等煎以為膏膏亦可長服令人填滿有美色銅筒亦可大作向者所作寸數是還丹之一劑耳增損隨宜也作藥膏法一劑用三斗大乾棗六斗水煮之令棗爛又內三斗水又煮沸合用九斗水絞去滓清澄之令得三斗乃內羊髓六斗投汁中微火更煎如始狀無駕羊髓者駕羊膏亦得可用取雄黃雌黃精之法雄黃雌黃各一斤細搗治萬杵一篩得所用六一泥故土釜以著其上下合之即取新燒瓦屑合并和泥釜固濟無令泄炁暴令燥炸又泥之次以葦薪三日三夕燒釜底及左右

也盛精華上著如霜雪即成矣若甬大亦可
 作取釜蓋上積霜雪者用之作霜雪之法取
 曾青礬石石硫黃戎益凝水石代赭水銀等
 七分合治萬杵不須篩也以薄醃和之令泥
 泥則渾自適即置土釜中封泥皆如泥神丹
 土釜法又以代赭白瓦屑塗固濟不可令洩
 也事事如封前者無異以葦火炊其下及左
 右四日四夜小猛之神華霜雪上著以三歲
 雄鷄羽掃之名曰霜雪可加丹砂雄黃雌黃
 三種並與前分等合為十種也名曰金華凝
 霜雪如此還丹之道畢矣還丹不先祭作不
 成又齋三日以清酒五斤白脯一二斤祠竈
 神矣銅甬用蓋葦者是天馬極當用葦耳要
 宜須馬通火也葦火自難將視至於燒雄黃
 雌黃之精及燒霜雪自宜用葦火不與銅甬
 火同也金華凝精霜正可服使人不死耳非
 是霜雪不中內著銅甬中用也霜雪所用曾
 青戎益凝水石皆貴藥不可用交代非真則
 藥不成也泰清金液神丹凡五百七十六字
 第七字金液凡五百六字還丹凡六十三字

鄭君曰夫仙人飛沈靈驗難論實非凡庸可
 得闕闕自丹經神化者者在實驗是故天尊
 真人隱秘此道夫真諦二事不相離愚人返
 迷故見示之高遠然達者亦莫不以方寸知
 之故見示其文為不達者耳其智豈限耶經
 非有求仙之志固不授也是以大真人猶
 語馬君云與安期相隨少久其術可得而傳
 如淺希近求則房戶閉堅真人尚竇惜如此
 豈是下流所宜與哉陰君繕書數通封付五
 岳若好道之人能潛身山林精思至味其能
 久於其道者神仙自當開發石笈顯然而示
 之自非篤志慕道者於是丹經秘要便永藏
 峻岫矣馬陰二君何但仙人而已至於觀察
 緯度知國存亡審運命之盛衰驗未然之必
 然覆生民之大慈作群方以定物名始接聖
 齊光玄照萬品可謂明矣可謂神矣弟子昔
 聞得道真人傳說所言往往稱歎教其實練
 乃異人同辭豈可令清真之音墜而不書乎
 故書二君神光見世之言自漢靈以來稱說
 故事附于元紀丹經載之焉諸有道者可攬

以進志也

雲笈七籤卷之六十五

君能引五藏以末為臣能然三賊通於神明
 光于四海故真人訣云用鉛不用鉛五金生
 於鉛中用鉛不用鉛五金出自鉛中此至玄
 之言也賢者審而知之方知道可成也用鉛
 不用鉛鉛者五金之精髓七寶之良媒夫大
 丹味與天地而齊單五金切忌於鉛特何物
 而制之五金歌曰以黃牙為根黃牙是何物
 又欲用何鼎器黃牙不是鉛不離鉛中作孤
 剛子問曰用何物而作又曰不用五金八石
 用何物而生魏生答種禾當用粟非類不可
 成也若以五金八石為之即狝兔不乳馬驚
 雀不生鳳何異將膠補釜醫病用野葛手異
 類不同種安能合體居點金須用金化銀須
 用銀黃牙鉛裏得方知道此親鉛若得真不
 失家神鉛若不真其末不親白虎是腦黃牙
 為根青要使者赤血將軍此青末中有丹砂
 也非用曾青也若人得此術可保重之若泄
 之當減壽殃子孫陰符云師者言不同道者
 秘之恐招有欲也夫慕道之人至誠感神曉
 會其義方知大道難求世人罕會蓋是愚迷

不見其義雖積覽方書一無成者何也由其
 不遇至人明師一言之乃措意罔象自為
 多有此輩余曾於嵩山見司馬希夷修大丹
 喜乃問訪之曰火已五月余再請之希夷又
 秘奈何欲明此道恐此子虛為累日久見之
 不成也希夷又云大道有三般內用一人看
 遂於鉛末中制伏雄黃也果非大藥之妙只
 是罔象尋文自為之爾又見李尊師子虛於
 二味中入硫黃亦言內用一人看此二子並
 非正解傳處悞也余慙而哀之二子根性不
 純熟迹不及於真終無得年且內用一人即
 看戊己之鼎此子不了虛而為之徒經皓首
 果不遇人非余之過皆道不合人五金歌曰
 不慮藥不聖恐藥而不正不怕藥不神恐藥
 而不真若智者晚會此義是正真通靈具人
 也何愁龍虎大丹不成可謂日月在手造化
 由心真實不虛之說耳龍虎真文云虎者真
 鉛也龍者真汞也反鉛為黃牙反水銀為真
 汞真鉛不枯真汞不飛即此非世間水銀也
 已出一切塵俗耳馬自然歌訣云汞生水銀

死鉛因靈牙是出世為還丹迷人不能委求
 與水銀別迷人用之拙若了此真源可以凡
 俗隔後之學者固不遇真師傳矣
 訣曰用鉛八兩為陽為乾為虎又水銀八兩
 為陰為坤為龍此二物能變化無鉛亦陰也
 本黑水一也陰一陰也又一爻陽也水銀木三
 也朱砂為火火數二天中陰也故藥自有陰
 陽遞相制伏為於至藥此二靈物是天地陰
 陽之正象宜有凡間八石四黃為丹乎智者
 詳之此太古一切真仙人云真境真母也故
 言乾坤剛柔配合龍虎八兩屬乾八兩屬坤
 一兩有四分一分有六釐一分應一卦一兩
 應四卦八兩有三十二分以應三十二卦坤
 有八亦應三十二卦合六十四卦道之本也
 二八共一斤以應六十四卦鍊有三百八十
 四象一年三百六十日古仙觀易象合乾坤
 應於節候一年大畢合用天數豈更有四黃
 八石何以合之乾象乎口訣云黃牙一水銀
 二木三火二水一金四土五法象天地在此
 中矣孤陰亦不可孤陽亦不可訣云白金為

君本黑金精也西方之位太陽之精金碧輝
云鍊銀於鉛神物自生灰池炎鍊鉛沈銀淨
潔白見實可造黃金牙又隱言名黃輕又曰
黃牙又名秋石西方之位石是兌長之名其
性陰陰中陽也是長生之至藥牙是萬物之
初也故號牙緣因白被火變色黃故名黃牙
淮南王號秋石王陽得之名黃牙太古真人
名還丹至訣言二物至靈而堪為大丹真人
曰金於鉛中九鍊受水火炁呈水銀於太陽
中受炁呈此二物各於陰陽中受炁畢故聖
人採之為大藥相和入土器中上下水大昇
降功畢千變萬化物遇相類相從此龍吟雲
起虎嘯風生道之交感非類不可若以他石
藥參雜意希化寶舉浩劫而無成此二物太
古真人之法千金不可傳也金丹之證矣

金丹論第三

夫丹砂太陰之精本受太陽之正炁因火變
白居青帝之首為汞之名是木生于火自合
德而至靈鉛本黑精化為西方庚辛正位是
以金生水水生木二物自相匹敵若非至靈

至聖何以成丹乎大凡愚人或言豈有餌金
丹而長生久視余常憊而傷之自古真人聖
人皆鍊藥致長生蓋百千萬數人皆知之豈
有不信乎皆指秦皇漢武然大丹之靈不救
自形之禍昔劉玄穆事魏先生者火一年忘
情有疑逢不過而早夭徐昇休慙心積德不
怠昏旭師授以藥長生而仙今在太白山亦
一千餘歲此二子疑以不疑咫尺萬里得與
不得雲泥有殊今喻而言之足可信矣且陽
春既發令節已行萬物承春之炁花落子孕
感炁而實堪人食之此炁非自擊自然乎且
五穀而可濟人之命豈自擊而不見之乎況
至藥靈丹服之而不變骨為真人矣自是世
人迷忘所計不信不修不遇不為乃虛度百
生沈累多劫足傷乎會榮顯求色慾以名利
所係形枯質朽三官奪命被陰司誅罰又何
以得長生乎又狡計多非損己敗正奪人物
而成自家業又何遇至人傳受乎修心靜念
攝心歸道可遇若誘毀先德侵擾無辜又何
以聞之也夫五穀尚能滋神養炁是敗腐之

物猶延人益生豈況神丹而無玄德之功換
凡肌脫病質駐顏益命與子論之目擊可知
耳不欲廣陳委細事涉繁詞其餘妙旨清虛
盡著金簡徐君魏先生淳子公此三人各通
至術至神仙之流近謝玄沖蘇耽二子亦羽
化金丹之客人皆知之何言及矣况名山鄺
市往往有物外之人混俗之間自忘姓字非
志道同好何以知之請審非言勿輕泄悔令
子得罪將誇金丹與聖人令子沈千劫之因
矣子不聞參同契云金與砂為主汞和於水
銀即二物自靈矣又聞不用藥用五行即具
金木水火土也又不聞白馬牙好丹砂百二
八和兩家又淮南王鍊秋石黃帝美金華又
鉛不是凡鉛真鉛真丹砂二物相足敵伏鍊
成一家巡火近九轉自然成黃牙又火化白
藥變花紅流汞秋石自相同流珠入體虎吞
食不知何處認金公又自古燒丹者難窮鉛
汞情若人知此理修制自通靈又孤陽不獨
化單陰獨不成本來同二物自有變身明又
龍虎相逢遇何時不自顧白液共相吞相吞

作夫婦隨化成黃牙遂時依后土若得紫河車便是神仙顧又修丹若得訣神用便由人生煞在我手參詳定為真修丹不得術終歲損心神莫鍊括鉛汞拋功似土塵又天地日月中丹藥號金公金公爾是鉛本向鉛裏蒙六分明向君說迷者又忽忽點永安鉛裏金花約略同此花不是藥圖自枉拋功此者神仙術何曾不大通熟愈參同契仍依古類同但得真鉛理修持必見終又鉛汞合天地修作大還丹丹成牙自見非此實為難太古真人說如今得見惟方知神不誑須道將即安中有五彩靈變化伏其般十月脫胎出令人見可觀為報榮華子百年凋與殘如何空葉世兀兀道將闌熟說君猶誇詞虛理更漫嗟見南山塵積年為丘山茫茫苦海中生死成波瀾自古帝王居至今何足看又白液爐中化黃牙變漸成憶初相見日難看水銀形陽極生陰火火衰陽炁并自變紫河車服食堪長生又一箇月白液初凝恰如雪兩箇月如酥漸漸相凝結三箇月半含藥錠垂珠秀四箇

月二物抱持如點血五箇月飛騰總母聲嗚咽六箇月行到子宮陰炁絕顏色似鵝兒請君分明別七箇月垂陰受炁手足厥八箇月欲成藏府含凝血九箇月點點成珠長毛髮十箇月母子分明欲相別此時母因子體全似見顏容上如雪六鉛脫胎後鉛上肉白如雪更向爐中溫養之名為食乳肌膚悅出見姦當依訣藥成入赤色六十日出毒服食此藥如兒在母胎精神爽玄分肌骨勸君學者須精微莫枉悠悠拋日月此中玄妙不能說有次第莫虧越但能修得黃牙成變轉之功不休歇食長生換白髮有白銀救孤拙仁者得之修不關與道契宿緣深傳之得人正在心非道者罪將沈得亦為災禍害侵關造化不容易取次不得輕傳付君不聞古人有祕詞妄有傳之殃七祖君須信不在疑賢者通明必得之今日囑君千萬意歷歷結盟當記之陽初復十一月用下火也陰起始十一月用至四月陽極至五月一陰生轉火候也爐寄中央戊巳土鼎上下互相湊實守固之勿

令走消息不失看節候有龍有虎相奔驟嬰兒寂寂初物由母養之母肌瘦子成母困長相救陽極乾陰極坤乾坤四象易之門六十四卦修中尊龍虎相嚙自相吞立生定位此中存水火為媒擲我冤陰陽養我明神昏入節運移寒與溫看漸變黃牙根日月相催母感恩因之結實立真門千秋萬歲生子孫審藏秘慎勿須論此道玄微未可言時人笑道濁昏渾寧可深居市與村莫將妙藥示凡人見之謗之言語誼君切記秘而藏之貯金匱長生之術付道人自有天官錄名字

大還丹宗旨第四

夫言還丹者即神仙服食也自古之天人留此術降下人間傳付於後自黃帝得之白日鼎湖昇仙若古往神仙不一一具言也夫論還丹皆至藥而為之即丹砂之玄珠金汞之靈異有仙自然還丹生太陽背陰向陽之山丹砂皆生南方不生北方地自然還丹自流汞抱金公而孕也有丹砂處皆有鉛及銀四千三百二十年丹成左雄右雌上有丹砂下

有曾青抱持日月陰陽烝四千三百二十四萬三千二百年成上仙人還丹下界神仙修鍊鉛汞一年成取十一月一陽生下火至來年十一月成丹象上界仙人天人聖人取食者還丹此自然還丹是仙人天人聖人取食之今修者象而成之大千之數服之亦長生羽化與天同功問曰何以一年象天生還丹之數答曰上界一日一夜爲人間五年且人間一年十二月三百六十日一月三十日又一日十二時一月三百六十時合一年四千三百二十時象天生自然還丹此亦上界真仙流傳人間有依法度日月精烝四時運移得成服之皆延年上昇上士修真契理羽化上昇中士服之地仙下士延年長生不死服食之間別有法矣

赤松子玄記第五

赤松子曰丹砂之精有白有朱舍火得白是虎號朱是火丹丹中生汞三者同一體也白虎金象西方之艮含五彩之瑞包八石之異鉛是白虎與汞爲匹敵也二物爲之君臣爲

天地夫婦爲子母神也妙之與三黃同不與八石類迥然造化而修制之爲丹也余昔遇道人傳授修之合符已至羽化歌歌訣之歌曰

神仙妙難測鉛汞人不識鉛汞天地精陰陽天地力功歸於戊己能生一切食萬物用土功土是母之極母養一切子子亦因母殖三物自通靈三炁玄元直功在成垣固柙在堅柔識必在於人成由人所心憶心靈藥自靈心速藥難測至道至心虛玄中妙難悉智者得宗源他年致雲翼

梁朝四公談

梁有四公子界外神仙周迴八極至於四周一千界之上上至于天下入九幽四人云聖人有歌曰

鉛汞合神功交歸太玄旨全在五行中盡入三才智神仙留至門服食令人異若得真鉛門神仙自然矣

雲笈七籤卷之六十六

雲笈七籤卷之六十七

從七

金丹部

金丹序

抱朴子曰子者覽養生之書鳩集久視之方曾授披涉篇卷以千計矣莫不皆以還丹金液爲大要者焉然則此二事蓋仙道之極也服此而不仙則古無仙矣往者喪亂奔播四出子周旋徐豫荆襄江廣數州之間閱見移流道士數百人矣或有素聞其名在雲日之表者率皆相似其所見深淺有無不足以相傾也人各有道書數十卷亦未能悉解之也但寫蓄之耳時有知行烝斷穀及服諸草木藥法所有方書大略皆同理亦無異或有得道機經者以爲至秘乃云是尹喜所撰子告之曰此是魏世軍督王國所撰耳非古人也圖了不知大藥止欲以行氣入室求仙作此道機謂道畢於此此復是誤人之甚也予問諸道士以神丹金液之事及三皇文召天神地祇之法了無一人知之其誇誕自譽及

欺人云已久壽及言曾與仙人共遊者將太半矣口之與書微有妙說或謂頗聞金丹而今無復有得之者惟上古已度仙人乃當曉之或有得丹方外說不得其真經或得雜碎丹方便謂丹法盡於此也昔左元放於天柱山中精思而神人授之金丹仙經會漢末荒亂不遵合作而避地來渡江東志欲披名山以修斯道子從祖仙公又從元放授之凡受太清丹經三卷及九鼎丹經一卷予師鄭君者則子從祖仙公之弟子也又於從祖受之而家貧無資買藥予親事之洒掃積久乃於馬跡山中立壇盟而受之并具諸口訣訣之不書江東先無此書書出於左元放元放以授余從祖從祖以授鄭君鄭君以授子故他道士了無知者也然予受之已二十餘年矣資無擔石詎能為之但長歎耳有積金盈櫃聚錢如山者復不知有如此不死之法就令聞之亦莫無一信如何夫軟玉粘則知斲芥之薄味觀崑崙則覺丘垤之至卑既覽金丹之道則使人不復視小小方書然太藥難卒

得辨當須且將御小者以自支持耳然服他藥萬斛為能有小益而終不能使人遂長生也故老子之訣言云子不得還丹金液徒自苦耳夫五穀猶能活人人得之則生絕之則死又況於上品之神藥其益人豈不萬倍於五穀耶夫金丹之為物燒之愈久變化愈妙黃金入火百鍊不消埋之終天不朽服此二藥鍊人身體故能令人不死此蓋假求於外物以自堅固有如精之養火而不滅銅青塗脚入水不腐此是借銅之勁以扞其肉也金丹入身中沾治崇術非但銅青之外傳矣世間多不信至道者悠悠皆是然萬一時偶好事者而復不值此法不值明師無由聞天下之有斯事也予今略鈔金丹之都較以示後之同志好之者後之同志好之者精修之精修之不可守淺近之方而為之足以度世也遂不過之者直當息意於無窮之冀耳想見其說必自知出潢潦而涉滄海背螢燭而向日月聞雷電而覺布鼓之陋見巨鯨而知寸介之細也如其嘍嘍無所先入欲以弊

藥必規昇騰者何異策寒驢而欲追迅風揮藍舟而欲濟大川乎又謂小餌丹方甚多然作之有深淺致力勢不同雖有優劣轉不相及猶一醜之酒不可以方九醜之醇耳然小丹之一者也猶自速勝其草木之上者凡草物燒之即腐而丹砂燒之成水銀積變又還成丹砂其去凡藥亦遠矣故能令人長生神仙獨見此理其去俗人一何邇邇之無限乎世人少所識多所怪或不知水銀出於丹砂告之終不肯信云丹砂本赤物從何得成此白物又云丹砂是石耳今燒諸石皆成灰而丹砂何得獨爾此近易之事猶不可喻其間仙道大而笑之不亦宜乎上古真人懸將來之可教者為作方法委曲欲使其脫死亡之禍可謂至言矣然而俗人終不肯信謂為虛文若是虛文者安得九轉九變日數所成皆如方耶真人所以知此者誠不可以膚近思求也予少好方術負安諸門不憚艱險每有異聞則以為喜雖見覓笑不以為感安知末者而不如今是以著此以示識者豈苟尚奇

惟而崇飾空言欲令書行於世信結流俗哉
感陽不能榮枯朽上智不能移下愚書為曉
者傳書為識者貴農夫得形弓以驅馬雨夷
得蒙衣以負薪夫不知貴焉可強哉世人飽
食終日未必能動儒墨之業治進德之務但
共遊遊道遠以盡年月其所管也非榮則利
或飛蒼走黃於中原或留連杯觴以羹沸或
荒沈綠竹或耽論綺紵或控弦以疲筋骨或
博奕以棄功夫聞至道之言而如醉觀論道
之事而晝睡有身不惜動之死地不肯求問
養生之法自欲割削之煎熬之憔悴之漉沔
之而有道者自實秘其所知無求於人亦安
肯強行語之乎世人之常言成以長生若可
得者古之聖人富貴以當得之而鮮得者是
無此道也而不知古之富貴者亦如今之富
貴者耳俱不信不求之而皆以目前之所見
者為急亦安能得之耶假令不得決意信命
之可延仙之可得亦何惜於試之小効但使
得三二百歲不猶愈於凡人之少夭乎天下
之事萬端而道術尤難明於他事者也何可

以中才之心而斷世間必無長生之道哉若
正以世人皆不信之便為無則世人智者又
何太多乎今若有識道意而猶修求之者詎
必便是至愚而皆不及世人耶又或慮於求
長生儻其不得恐人笑之以為暗惑若所忌
斷萬有一失而天下果自有此不死之道者
亦當不復為得之者所笑乎日月有所不能
同照人心亦安足孤信哉

黃帝九鼎神丹序

按黃帝九鼎神丹經曰黃帝服之遂以昇仙
又云雖呼吸導引及服草木之藥可得延年
不免於死也服神丹令人壽無極已與天地
相畢乘雲駕龍上下太清黃帝以傳玄子戒
之曰此道至重必以授賢苟非其人雖積金
如山勿以此道告之也受之者以金人金魚
按於東流水中以為約軟血為盟無神仙之
骨亦不可得見此道也合丹當於名山之中
無人之地結伴不得過三人先齋百日沐浴
五香致加清潔勿近污穢又不得與俗人往
來又不令不信道者知之謗毀神藥藥即不

成成者舉家皆仙不但一身耳世人不合神
丹反信草木之藥埋之即爛燒之即焦不能
自生況人乎九丹者長生之要非凡人所當
見聞也兆之蠢蠢惟知貪富貴而已豈有非
行尸者乎合時又當祭醮自有圖法一卷

九轉丹名

第一丹名丹華當先作玄武用雄黃雌黃礬
求戎鹽鹵鹽礬石牡蠣赤石脂滑石胡粉各
數十斤以為六一泥固濟火之三十六日成
之服七日仙又以玄黃膏九此丹置猛火上
須臾成黃金又以二百四十銖合水銀百斤
火之亦成黃金成者藥成也金不成者藥
不成也更封藥而火之日數如前無不成也
第二丹名神符服之百日仙也行度水火以
此丹塗足下可步行水上服之三尸九蟲皆
消壞其身中百病皆愈

第三丹名神丹服一刀圭百日仙也以與六
畜吞之亦不死又能辟五兵服二百日仙人
玉女山川鬼神皆來侍見如形
第四丹名還丹服一刀圭百日仙也朱鳥鳳

風翔覆其上玉女至傍以一刀圭合水銀一
斤火之立成黃金以此丹塗錢物用之即日
皆還以此丹書凡人目上百鬼走避

第五丹名餌丹服之三十日仙也鬼神來侍
玉女至前

第六丹名鍊丹服之十日仙也又以汞合火
即成黃金

第七丹名柔丹服一刀圭百日仙也以缺盆
汗和之服九十日仙也九十老翁亦能有子
與金公合火之即成黃金

第八丹名伏丹服之百日仙也以此丹如核
許帶行百鬼避之以丹書門戶上萬邪眾精
不敢前又辟盜賊虎狼

第九丹名寒丹服一刀圭即日仙也玉女來
侍飛行輕舉不用羽翼凡此九丹但此得一
丹便仙不在恣作之作之在人所好者耳凡
餌九丹欲昇天則昇欲且止人間亦任意皆
能出入無間不可得而害矣

太清神丹法

抱朴子曰太清神丹其法出於元君元君即

老子之師也太清觀天經有十篇云其上七
篇不可教授其下三篇世無足傳當沈之三
泉之下三篇者是正丹經上中下凡三卷也
元君者大神入也能調和陰陽役使風雨騰
駕九龍十二白虎天下眾仙皆隸焉猶自言

本亦學道服丹之所致也非自然也況凡夫
乎其經曰上士得道昇為天官中士得道接
集崑崙下士得道長生世間愚民不信謂為
虛言從朝至暮但作求死之事了不求生而
天豈能強生之乎凡人惟知美食好衣聲色

富貴而能恣心盡欲盡命奄歿之徒慎無以
神丹告之令其笑道慢真蓋罪也傳丹經不
得其人即不告若有篤信者可將合成藥以
分之莫輕以其傳之也知此道者或王侯為
神丹既成不但長生又以作黃金成取百

斤先設大祭祭自有別法一卷不與九鼎祭
同也祭當別稱名銜各檢署具用金斤數
禮天二十斤 日月五斤

此斗八斤 太一八斤

井五斤 竈五斤

河伯十二斤 社五斤
門戶閭鬼清君各五斤

凡八十八斤餘一十二斤以好摩疊感之良
日於都市中市盛之處嘿聲放棄之徑去無
復顧凡用百斤外乃得自恣用之耳不先以
金禮神必致殃咎又曰長生之道不在祭祀

事鬼神也在導引與屈伸也昇仙之要在神
丹知之不易為之難也子能作之可長存也
近代漢末新野陰君合此太清丹得仙其人
本儒生多才思善著詩及丹經讚并序述初

學道隨本師末列已知識之得仙者四十餘
人甚分明他作此太清小法難於合九鼎經
是白日昇天之上法也當合之日先生華池
赤藍良雪玄白飛符三五神水乃可起火耳
九轉丹遲速勿驗

一轉之丹服之三年仙
二轉之丹服之二年仙
三轉之丹服之一年仙

四轉之丹服之半年仙

五轉之丹服之百日仙

六轉之丹服之四十日仙
七轉之丹服之三十日仙
八轉之丹服之十日仙

九轉之丹服之三日仙

若取九轉之丹內神鼎中夏日之後暴之昇熱內采兒一斤於蓋下伏伺之候日精照之須臾翕然俱起煌輝神光五色即化為還丹取而服之一刀圭即白日昇天又以丹封泥之塗於土釜中糠火燒先文後武其一轉至九轉連速各有日數多少以知之耳其轉數少其藥力未足故服之用日多乃得仙速也其轉數多則藥力成故服之用日少而得仙速也

九光丹法

九光丹與九轉丹法大都相似耳作之法當以諸藥合火之以轉五石五石者丹砂雄黃白礬青礬石也一石輒五轉而各成五色五色為二十五色色各有一兩而異蒸成之欲起死人未滿三日者取青丹一刀圭發其口內之死人立生也欲致行廚取黑丹和水

以塗左手其所求如口所道皆至可召天下萬物也欲隱形及先然未然方來之事及佳年不老服黃丹一刀圭即便長生坐見萬里之外吉凶所知皆如在目前也人生宿命感衰壽夭貴賤貧富皆知之也其法俱在太清經卷中

五靈丹法

五靈丹一卷凡有五法也用丹砂雄黃雌黃硫黃曾青礬石磁石戎蓋太一餘糧亦用六一泥及神室祭醮之合之三十六日成又用五帝符以五色書之亦令人不死但不及太清及九鼎丹耳

岷山丹法

岷山丹法道士張蓋踏精思於岷山石室中得此方也其法鼓黃銅以作方諸以承取月水以水銀覆之致日精火其中長服之不死又取此丹置雄黃銅燴中覆以承暴之二十日發而治之以井花水服如小豆大百日盲者能視百病即愈髮白還黑齒墮更生

五成丹法

五成丹亦有九首似九鼎而不及也其要取雄黃燒取其中銅鑄以為器覆之三歲溥苦酒上比百日此器皆生赤乳長數分或有五色琅玕取治而服之亦令人長生又可以和菟搗取剋其血以和此丹服之即變化在意也又以朱草和一刀圭服之能乘虛而行之朱草葉如蘇生不群長不雜枝幹皆赤莖如珊瑚多生名山品石之下刻之汁如血以玉及八石金銀投其中立便可丸如泥久則成水以金投之化為金漿以玉投之即為玉醴服之皆長生

金液法威善巨摩法附

抱朴子曰金液太一所服而仙者也不減九丹矣合之用古秤黃金一斤並用玄明龍膏太一旬守中石水石紫遊女玄水液金化石丹砂封之即成水其經云金液入口則身皆金色老子受之於元君元君曰此道至重百年一出藏之石室合之齋戒百日不得與俗人往來於名山之側東流之水上別立精室百日成服一兩便仙若未欲去世且作地仙

者但齋戒百日若欲昇天皆先斷穀一年乃服之若半兩則長生不死矣萬害百妻不能傷之可畜妻子居官秩在意所欲無所禁也若後昇天者乃齋戒服一兩便飛仙矣

威喜巨勝法取金液及水銀左味合煮之三

十日出以黃玉甌盛以六一泥封置猛火炊

之卒時皆化為丹服如小豆大便仙以此丹

一乃圭粉水銀一斤又取此丹一斤置火上

扇之化為赤金而流名曰丹以塗刀劍辟兵

萬里以此丹金為盤碗飲食俱令人長生以

承日月下得神約如方諸之得水也飲之者

不死也以金鈞和黃土內六一泥甌中猛火

炊之盡成黃金復以火灼之皆化為丹服之

如小豆大可以入名山大川為地仙受金液

經投金人八兩於東流水中散血為誓乃告

之

口訣曰不知本法盜其方而合之終不成也

凡人有至信者可以藥與之不可輕傳其書必兩受其殃天神鑒人甚近不可不知耳抱朴子曰九丹成爲仙藥之上然合作之所

用雜藥甚多苦四方清通市之可具若九城

分隔則其物不可得也又當起火晝夜數十

日伺候火力不可令失其適動苦致難故不

及合金液之易也合金液惟金爲難得耳古

秤一斤於今秤二斤率不過直三十許萬其

使用雜藥差易具又不起火但以置華池中

日數足便成耳都合不用四十萬而得一劑

可足八仙人也

雲笈七籤卷之六十七

雲笈七籤卷之六十八

從八

金丹部

太上八景四藥紫漿五珠降生神丹

方一首一名三華飛網丹并敘

太上真人所以廣賜衆天豁落紫空異觀七

覺朝遊萬方寔由四液之飛津五珠之丹皇

矣遂乘三英以八駟御飛網以係真分神易

景逍遙上清者也兆觀琅玕之華則降生之

丹立焉既獲九真之高章而九陰之戶啓矣

長年在於玄覽得道存乎精微所宜注神具

氣換心真幾澄五神於紫房鏡混合於太微

月華合於結璘日暉洞於鬱儀靈變朗於九

晨把欒液以虛飛玉經唱於朗景煥龍華於

扶希眇眇奔乎冥瀆天地效以推移立變易

於圓塗雷散疾於震雷居洪淵而不溺踐兵

刃而不危將塞也則萬戶捷開欲通也則積

滯俱蕩沈飛無方隨意所宜大哉靈化之丹與帝一九陰齊其光輝服盡一劑後三光而不衰藥名口訣

第一絳陵朱兒七兩口訣是丹砂已越者是也

第二丹山日憲四斤口訣是雄黃取明者

第三玄臺月華三斤口訣是雌黃也

第四青要王女五斤口訣是空青也

第五靈華沈腴三斤口訣是薰陸香

第六北帝玄珠一斤口訣是消石

第七紫陵文侯五兩口訣是紫石英一好者

第八東桑童子七兩口訣是青木香

第九白素飛龍八兩口訣是白石英

第十明玉神珠七兩口訣是真魂拾芥者

第十一五精金羊五兩口訣是陽起石

第十二兩華飛英五兩口訣是雲母光明者

第十三流丹白膏九兩口訣是粉霜

第十四吳異獨生六兩口訣是鷄舌香味辛者

第十五碧陵文侯五兩口訣是石黛

第十六倒行神骨五兩口訣是戎藍

第十七白虎脫齒四兩口訣是金牙石

第十八九靈黃重三兩口訣是石硯黃

第十九陸虛遺生五兩口訣是龍骨飲之者

者佳

第二十威文中王六兩口訣是虎頭腦陰骨

推用

第二十一沈明合景四兩口訣是蚌中珠子

已穿者亦可用但令新者

第二十二章陽羽玄四兩口訣是白附子

第二十三綠伏石母五兩口訣是磁石取懸

針者可用

第二十四中山盈脂七兩口訣是太一餘散

取中央黃也

右二十四味合二十四神之炁和九晨九陰

之精凝液結日月之明景也以次別擣從丹

砂始令各四千杵藥皆用精上鮮明者擣藥

人當得溫慎無多口舌者當先齋戒三十日

訖擣藥別處盛室潔其衣服沐浴合藥可三

四人同心齊意隱靜而處禁忌之法亦如齋

禁例擣藥都畢以藥安著釜中安藥次第之

法先內丹砂次內雄黃次內雌黃次內空青

末後乃內太一餘根太一餘糧在眾藥之上

也二十四種都畢皆當循次令竟釜中以小

柳篋子按令相薄又以水銀五斤灌諸藥之

上都畢又徐徐安上土釜以黃丹泥泥其平

際以牡蠣泥泥其外際一寸陰乾十日取煉

擠又上泥之畢又通以牡蠣泥泥其外面上

下四邊厚六分又應先作六一泥土釜內外

作泥法東海左顧牡蠣戎並黃丹滑石赤石

脂蚶蜆黃土凡六物皆令分等搗治下細絹

篩和以百日苦酒極酸醱者和單更論二萬

杵六一之泥成以泥兩土釜內外漸漸薄泥

日曝令乾煇使經時稍上泥都畢令釜內外

各厚一寸半如此泥釜了作六一泥隱量取

足用凡作泥之法皆以苦酒和泥無戎並者

河東大鹽可用又以東海細鹽二斤內一斛

苦酒中攪之去滓以和六一泥計此並準作

竈屋長四丈南向屋東頭為戶屋南向為妙

窻屋中央作竈窻令四方四面開口以大鐵

鏡鏡施四脚以著窻之中央上下相遠高下

之法以意裁量安隱之所盛藥土釜好安著

鏡鏡上以好糠火於下燒之今去釜一尺許

調適視火勿令暴猛足十八日訖更令火去
釜下一寸復五日日足更令火齋底二十七
日日足更令半下釜之腹三十日日足更令
火木下釜之上二寸二十四日日足都畢藥
成也可復寒之七日而徐發視八景四藥之
華皆懸著上釜以三歲白雄雞羽掃之或以
金銀密器其華當作景雲之色五十八種之

氣流霞玄映紫光鬱耀不可名字名曰八景
四藥五珠降生神丹以二月八月朔平旦向
太歲王方再拜以東流水服一兩即頭有九

晨之光而有玉華飛映實曜洞觀天下閉氣
則立致三素之雲與瑤地則化為日月之光
左嘯則神仙啓首右嘯則八景合具於是騰
空上造以詣紫虛出入玉清寢寔神房若藥
華未盡起者可更合泥固濟如前法使密更

燒釜腹頤六十日萬無不成復寒之七日開
發如初右以已鍊麻腴一斛取四藥華三兩
合投之以炭火於銅器下微煎之三日藥成
名曰四藥紫漿日服一合壽同天地分形為
萬乘虛而行所欲隨意又以四藥紫映塗掌

及手爪甲以鏡細視之則見萬里之外物欲
觀之事則隨心所視而現之亦照見方來之
像像生死盛衰之至運也此丹或名八景丹
或名四藥紫華或名太微紫玉腴或名五珠
華丹或名降生晨華或名三華上丹或名太
上飛網或名九晨上丹凡八名也

鍊麻腴法
鍊麻腴之法用清水五斛麻腴一斛葱蘢白
各二斤合水腴葱蘢四物合煎取一斛止作
紫藥腴當以寂靜處發火以木蓋蓋銅器上
勿令腴煙散出鍊腴亦可單服以致延年凡

糶火八景神丹日數既足勿發復更火之
如初日時進火之日法如先都畢寒之七日
乃發藥煙變成明月珠五枚仰綴著上蓋皆
最以絳縹送以清水則絳雲見覆飛登上清

佩此五珠則以映天下與日月景同名此丹
五珠絳生以行上清者用一倍火之五珠既
成勿發復更火之日如前火畢又寒之二十
二日乃開明月五珠又變成三華飛剛之龍
發釜之後便恍惚長大神光乘華吐氣與雲

所謂隱龍者也既乘之而行以造九晨之官
故高上經曰子乘隱龍與天無窮夫火之倍
者計先火一日後火則應二日又後火則應
四日又後火則應八日又後火則應十六日
每事効此為數

取作虎腦之法用馬銜芻藟一斤細搗為屑
以虎腦六兩和此屑為餅而陰乾既乾更搗
而秤取六兩餘者投之於東流水中陰乾虎
腦三年內亦可用也不必新乾而最佳也乾
時以絹囊盛之勿以塵附用薰陸香而膠者
先多塵濁當以湯水洗鍊去垢取令光明而
無滓者可用

取錫十斤於鐵鑊熬之半日投四藥紫華一
鉢合攪須更成葦蕤金紫金屈伸在人而用
之謂初成之時耳投二鉢成紫藥玉投三鉢
成玄梨綠景玉

取八景丹滓搗三萬杵日服一九如小豆大
身生玉光壽同九長體香聞三十里燒一九
如小豆大辟百疾惡氣諸鬼不祥而香芳十
日不絕取一九如黍米合之而唾則變化隨

意任心藏形蔽影從橫天下欲止即吞此九乃息已死未三日服一九如大且立活當發口扣齒送以水又以一九鎮心則魂魄自還而四體溫軟也

取鉛十斤於鐵器中煎熬投此二九如鷄子黃合攪須臾成金投三九即成紫金帶一九則山海之神來朝以一九塗門戶則一家無病辟鬼精日服一九百日則色如處子三年而面反嬰童也以一九如小豆大投水中龍魚浮出而水沸以一九如大豆大投火中而先停一日許

上清高聖中黃老君洞真金玄九陰九陽真玉經太上鬱儀結璘章入景神丹文皆刻於東華仙臺不宣於世上自非宿有仙名者不聞見也傳授之法皆對齋思神審可付與立盟為誓約無宣泄其授帝君九陰訣盟用青絲一結以為盟誓其受太上鬱儀文盟用絳紋二十四尺此日暉之誓也其受太上結璘章盟用碧紋二十四尺此月華之誓也其受八景丹經盟金銀三雙此無常童子圓變之

誓也合用四盟引九晨以為約指日月以為信必無宣泄心齊天地也若不崇信誓身為下鬼七世父母受拷水火提蒙山之石投積夜之阿索經師之投盟物也當施散於寒窮救貧病之急厄拯山川之鐵夫營神靈之公用矣若私割以自贖貪婪以為利者則經師之七祖長受拷於地獄身入風火其痛也哉又弟子經師私心相愛所以見根本也道德既厚則人鬼無間根本既親則魂魄自寧若崇始慢終不常其德者何年命之能長何神仙之可要乎得其領會者始可與言尋道之本末矣

九運金丹二章
第一章六篇
上證品含元章叙

夫還丹本九陽之精降受二十四具真水具火內外包含含化五神五神運氣積而為砂積砂成丹寶積氣極乃號紫華紅英大還之丹大還丹皆因師師相承傳之口訣靈文藏於洞府金簡秘在仙都先人恐道絕緣演出

隱文謠言留傳於世遂使後來明俊博採尋幽曠日劬勞終無所悟漸潰沈溺倏忽形腐神消尸魄化為魔魅深可悲哉然大道所運靈芝專精變通之功必歸於鍊汞鍊汞要妙備於二章二章之中分為九品上三品則抽砂出汞鍊汞投金修金合藥合於七篇中三品陳五石之金四黃伏制陽金變通下三品和合大丹鑪鼎火候成丹證真之訣俱列於九品二章之中也抽砂出汞品第一

大洞鎮真實經皆隱秘真鉛真汞真汞者則上品光明砂抽出汞轉更合內水火之法然名為真而光明砂一斤其中含汞十四兩抽出汞訣先取筋竹為筒節密處全留三節開孔如彈丸許中節開小孔子如筋頭許而容承溜下處先鋪厚臘紙兩重致中節之上次取丹砂細研入於筒中以麻緊縛其筒蒸之一日然後以黃泥包裹之可厚三寸埋入土中令筒與地面平筒四面緊築莫令漏泄其氣便積新燒其上一復時令火透其筒上節

汞即流出於下節之中毫分不折忽火小汞出未盡高重而猶黑紫依此更燒之令其汞合大數足如紅馬牙紫靈砂抽汞一同此訣餘則訣飛抽者損折積多而筒抽訣最妙然具列於章上品也

鍊汞添金出砂品第二

凡同類丹砂雖抽出汞未可則添於合金化砂砂終不出七篇猶未周備且投合金化砂秘於鍊汞訣其汞則重受內水大氣遇本金相投合化而便生砂鍊汞訣取汞一斤石硫黃

三兩先搗研為粉致於甕鉢中下著微火續續下汞急手研之今為青砂後便將入於甕甕子可受一升以黃土泥緊泥其甕外厚可二分以蓋合之緊密固濟致之甕中用炭大一斤於甕子四面養之三日甕子四回長須有一斤炭三日後更以文武火燒之可用炭

十斤分為兩分每一分上炭五斤燒其甕子忽有青焰透出即以稀泥急塗之莫令焰出炭盡為度寒三日開之其汞則化成紫砂分毫無失其紫砂用黑鉛一斤於鼎中鎔成汁

次取紫砂研細投入鉛中歇去火急手炒令其為砂便就鼎中細研益覆蓋可厚二分緊按今實固濟武火飛之半日靈汞即出毫分無失然依七篇反數投合金生砂如第二反其化質砂篇中用汞則兩度用石硫黃燒

今成砂兩度入黑鉛却抽歸汞添金化砂第三反英砂用汞則三度燒令抽入第四反出妙砂中用汞則四度抽燒第五反化靈砂用汞還五度抽鍊第六反出神砂用汞亦須六度燒抽如第七反化出玄真絳霞砂用

汞汞一依前七著石硫黃燒成紫砂七度用黑鉛抽歸靈汞每度燒皆用石硫黃三兩却抽歸汞則用黑鉛一斤轉轉燒抽大候依前一訣其汞燒抽變鍊則舍其內水大之精氣亦合七篇之大數自然水火金三光稟氣相合會精而化靈證真也

修合金藥品第三

且陽元之寬遇陰氣所感伏成形鬼謂之充金充金則成見陰質更而含陽精漸令去其滯氣靈汞投化轉轉增光及濁歸清然後正

陽之體其修金用藥窮真合無令其靈通於七篇也石鹽本稟坤坎之精陰極之氣結其成質方而稜如片石光白似顆益之類味微淡於顆益功則能伏制陽精銷化火石之毒力與石硫黃敵體變鍊功性能發明金精去

羸滯飛昇七篇之中假之為使馬牙消亦是陰極之精形若凝石生於蜀川其功亦能制伏陽精消化火石之氣獨用伏制則力稍微合於石鹽陰毒則甚矣

北庭砂所稟陰石之氣性含陽毒之精功能消敗五石之金各遺證於本性能成能敗力頗並於硫黃去穢益陽其功甚著本質亦作顆生而淡紅色光明通透為上七篇中用之為使使引其陽金之精破敗陰鬼若合於大明砂亦稟硫黃用之其變鍊功則高於造化

麒麟竭出於西胡稟之於榮感之氣生於陽石之陰結而成質也如紫錫形若爛石其功亦能添益陽精消陰滯氣拘添其鍊亦有大功真者於火中燒之赤汁滂流火不易本色者是其色真也

石膽所出於蒿嶽蒲州稟之靈石異氣形如琵琶本性流通精感八石液化五金陽遇之清歸中宮若欲誠真釜之銅鐵以火燒之色似紅金伏制鍊鍊頗最有功又以銅器盛水投少許入其水中水色青碧數日不異者是真也

持明砂者雖稟陽精從陽所養體如琥珀質似桃膠其性和而能銷澆陽金革陰滯質若合硫黃亦益鍊其陽精轉增光七篇之中用御正陽之炁復歸真元其功甚矣

夫赤益戎益是也所出西戎之上味稟自然水土之氣結而成質其方水土氣本而黃赤其益亦隨氣而生號言赤益味微淡於石益力則能鍊伏陽精增明吐輝若合硫黃用功能反魂成魄鍊魄增光刺伏四黃定質還歸戊己欲辨其元於火中燒汁流紅赤凝定轉益其色則本元是

石硫黃本出波斯南明之境稟純陽火之精精氣結而成質質性通流含其猛毒藥品之中號為將軍功能破邪歸正反濁還清挺立

陽精消陰化冤元真運轉偏假其功卸金遇之精消鬼敗色微稍青光者力大凝黃色者力次赤黃色者力小合和大丹伏鍊消化須其力大者用之察元氣辨其高下然合七篇化金生砂砂漸澄清明感乃證於九丹也

中三品陳五石之金品第四

夫五石之金各皆稟五神之陰精合於山澤異氣結而為魄

鐵所稟南方丁陰之精結而成形鐵形堅服之傷肺

銅所稟東方乙陰之精炁結而成魄銅性戾服之傷腎

銀所稟西方辛陰之精神炁而為之質銀性戾服之傷肝

鉛錫俱稟北方壬癸之氣錫受壬精鉛稟癸氣陰終於癸故鉛所稟於陰極之精也鉛錫性濡滯而多陰毒服之傷心胃

金所稟於中宮陰己之魄性本而剛服之傷腸損脾

右金之五性例多陰毒久服之即傷肌骸骨

促壽損命凡世之士本求長生不明五金之性擅意將其鉛石之金轉轉修煉且其鉛石之金皆受五神陰濁之氣結而成質質體沈重雖遇四黃能變易其體陰毒之性終不輕飛縱令鍊化為丹服之亦乃傷於五藏乃其本性也至理殊乘欲服求仙與道彌遠

四黃制伏品第五

四黃者雄雌砒硫其質皆屬於中宮戊土之位性各合陽火之毒能敗五藏之金若別制伏去其火毒則能成易變轉五金之質若能

制伏拒火色而不易本元有汗流通即其功能變銅銀而化成黃金之質若伏火色變白如輕粉泮液流刺者化五金盡成白銀而四黃功力各稟本氣變化其五金雄黃功能變鐵雌黃功能變錫砒黃功能變銅硫黃功能變銀化汞且四黃功能反鐵為銅反銅為銀反銀為金轉轉變化其硫黃功力最高能添陽益精反濁歸清此乃是七十二石之將也其四黃遇於赤益大明砂石膽則伏質歸本不易其色若遇石益馬牙消石膽亦伏於火

則變質反而為白色如輕粉是以大洞寶經
鄭君修真內傳論其七十二石制伏訣皆須
含元胎胎以黃土等分和鉛粉及石腦作鼎
伏之緣土與四黃類鉛又能消火之毒石腦
伏石毒其修真傳中諸石變通之訣文理稍
煩不能具載且略陳四黃五金伏制之弘規
乃列之於品第耳

陽金變通品第六

陽金者所稟陽之精五神吐符會氣託形為
丹砂丹砂而外包八石內含金精金精先稟
氣於甲受形為丙出胎見壬結魄成庚增光
歸戊陰陽昇降各歸其類且如鉛石五金俱
受五神陰之氣悉結亦分為五類之形形質
頑狠至性沉滯永則稟五神陽之靈精會符
合為一體故能輕飛玄化感遇萬靈永本託
胎於丹砂位居南方易胎乃為壬水水則見
形於北方降魄成庚庚則西方白金鍊形來
甲之東方青金精增於戊戌則中宮黃金也
化質歸離功成於九以陽金邊變動用化機
運質易胎合其五方之禮然後受天地華陰

陽超於三元脫質歸真號之還丹

第二章三篇 第二品丹砂叙

夫合大丹先須積陽之精反紫金運動變運
化五神消形去質輕化通流假之真水然火
功推演志精九九數終真水內火黑鉛石硫
黃是也鉛屬北方壬癸水硫黃性稟南方丙
丁火真鉛者舍其元氣從鉛石燒出未經括
抽鍊之者為其真鉛也

合和品第七

取其真鉛一斤反玄真絳霞砂中紫金十五
兩二物各別於其鍋內消為汁乃均合一處
去火急手炒令為細沙入硫黃五兩三物於
鉢中熟研之一日然後還於鼎中運火燒之
六轉每轉添陽鑪鼎火候列在於火候品中
然大丹先受于天運之於人養育運鍊累積
正陽內舍水火外舍三光五神混蒸或乃輕
揚化赫成丹還歸南方清澄優遜坐紫微堂
此亦猶內外火運轉感化而成大還丹也
鑪鼎火候品第八

夫大丹鑪鼎亦須合其天地人三才五神而
造之其鼎須是七反中金二十四兩應二十
四氣內將十六兩鑄為圓鼎可受九合八兩
為蓋十六兩為鼎者合一斤之數受九合則
應三元陽極之體蓋八兩則應八節鼎并蓋
則為二十四合其大數然後將其合了紫金
砂入於鼎中緊塞固濟莫令泄陽氣則致於
鑪中造鑄訣於甲辰申中取戊申日於西南
申地取淨土先壘土為壇壇高八寸廣二尺
四寸壇上為鑪鑪高二尺四寸為三台象通
氣上台高九寸為天關九竅象九星中台高
一尺為人關十二門象十二辰門門皆須具
肩下台高五寸為地關八達象八風其內須
徑一尺二寸然致鼎於鑪中可懸二寸下為
上臺子承之其臺子亦高二寸大小令與鼎
相當然後運火燒之

火候訣夫用火之訣亦象乎陰陽二十四氣
七十二候五日為一候三候為一氣二氣為
一月七十二候則應二十四氣為十二月十
二月為一周年陰陽運足矣而丹成未起火

之時取十一月甲子日夜半甲子時動火從子門起火五日用炭三兩須常有熟炭三兩在其爐中不得增少次開丑門發火五日用炭四兩次開寅門下火五日用炭五兩次開卯門著火五日用炭六兩次開辰門著火五日用炭七兩次開巳門著火五日用炭八兩次此六門是陽門火須豎安炭如陽氣後發動次至午門著火五日用炭九兩次開未門著火五日用炭八兩次開申門著火五日用炭七兩次開酉門著火五日用炭六兩次開戌門著火五日用炭五兩次開亥門著火五日用炭四兩次此六門火須橫安炭亦象于陰陽氣候從子門起火至亥門周旋十二時門終計用炭七十二兩在爐應七十二候之數則成四象十二候六十日兩月為一轉則開看之更添石硫黃二兩和紫金砂於鉢中以玉槌研之半日却入鼎中封閉固濟依前每門五日運火燒之

辰門用炭九兩巳門用炭十兩至午門却退炭歸九兩未門用炭八兩申門用炭七兩酉門用炭六兩戌門用炭五兩亥門用炭四兩此第二轉運火每門五日為一候周旋十二門成十二候六十日足計有八十四兩炭爐中增第一轉炭十二兩應十二節之數則候又添石硫黃二兩和砂重研却入鼎固濟之又依前運火同遭十二門每門五日為一候還從子門起火五日用炭七兩其炭長須應七兩熟炭在爐中不得增少又丑門火五日用炭八兩次寅門火五日用炭九兩次卯門火五日用炭十兩次辰門火五日用炭十一兩次巳門火五日用炭十二兩次至午門火五日却退炭歸十一兩次未門火五日用炭至十兩次申門火五日退炭至九兩次酉門火五日退炭至八兩次戌門火五日退炭至七兩次終于亥門火五日退炭至六兩其十二門皆須依本數者炭周迴十二門匝合有一百八兩炭在爐中增於第二轉炭二十四

兩應二十四氣之數終十二門六十日足候鼎寒開看色微欲紫又添石硫黃二兩出金砂和研令相合則却入鼎中固濟之亦依前門門五日火候亦從甲子日夜半甲子時子門起火五日用炭九兩則開丑門著火五日用炭十兩次開寅門著火五日用炭十一兩次開卯門著火五日用炭十二兩次開辰門著火五日用炭十三兩次開巳門著火五日用炭十四兩次至午門却退炭至十三兩次至未門火五日退炭至十二兩次申門火五日退炭至十一兩次酉門火五日退炭至十兩次戌門火五日退炭至九兩次終亥門火五日退炭至八兩此轉十二門周回計爐中有炭一百三十二兩又增第三轉炭二十四兩亦應氣候足寒之開看其合砂色漸轉金紫亮色若星璀璨流輝又添石硫黃二兩出金砂於鉢中和硫黃熟研却入於鼎中固濟令緊密視之上下無罅漏泄然後依前門門運火亦取甲子子時起火從子門先入炭十一兩亦五日次丑門入火五日用炭十二

兩次開寅門入火五日用炭十三兩次開卯門著火五日用炭十四兩次開辰門入火五日用炭十五兩次開巳門入火五日用炭十六兩次至午門退運火五日用炭却至十五兩次至未門入火五日用炭十四兩次至申門入火五日用炭十三兩次至酉門入火五日用炭十二兩次至戌門入火五日用炭十一兩次至亥門入火五日用炭十兩從子門終於亥門巡十二門周計用炭一百五十六兩炭在爐中旋繞其鼎積運燒之六十日數增於第四轉炭二十四兩其爐內鼎四外紫氣迴繞看之如霧候寒開鼎見金沙色轉化為紫光之丹丹內紅星點點似欲輕湧更添石硫黃二兩和於鉢中熟研半日則却入鼎中封固濟然後依氣候運武火一轉還丹從甲子日甲子時子門起火五日用炭十七兩次丑門火五日用炭十八兩次寅門火五日用炭十九兩次卯門火五日用炭二十兩次辰門火五日用炭二十一兩次巳門火五日用炭二十二兩次午門火五日用炭至二十

一兩次未門火五日用炭二十兩次申門火五日用炭十九兩次酉門火五日用炭十八兩次戌門火五日用炭十七兩次終亥門火五日用炭十六兩計從子門運武火終於亥門合有炭二百二十八兩在爐中增於第五轉炭七十二兩應七十二候足其爐鼎中紫氣連天日月失輝山河震爻乃是丹成之候也歌鑪出鼎於香壇之上寒之然後開看其丹赫然輕飛脫離於質如芙蓉花九層連於鼎蓋之上下五日分毫無失其鼎內有滯灰二十四兩如紫金色其紫金一丸麻子大亦制伏汞一斤及五石五金盡化為至寶然則遷其鼎於三洞各鎮其功功合歸真迥然蟬蛻此乃還丹之力其實偉哉

成丹歸真品第九

夫仙者有品格真則一同如七反之丹砂功力甚著服之亦得高仙尚未證其真仙也緣上有質礙之體未能輕化離於五神猶為真水世人所以銷鑄且九還之丹成飄飄輕化迥脫去質圓光洞煥氣耀衝天遇物而化無

有尋也千鼓萬輪終不銷化而精光轉益得服之者當則羽化雲飛便為高上之真人也故積精而致仙積仙以成真者則超於至陽與天地長久騰凌雲霧宰制萬靈役使群仙巍巍高上昇于紫闕乃號曰真人矣然乾坤不偷陽精豈滅世類論化惟真長存也

雲笈七籤卷之六十八

雲笈七籤卷之六十九

從九

金丹部

七返靈砂論并序

衡嶽陳少微字子明撰

雲笈七籤卷之六十九

予自天元之初從衡嶽遊於黃龍止于眉館忽于巖穴之中遇至真之人授於靈砂要訣告曰吾自得許仙君之後仙君授訣於吳天師天師授於同郡丁真人今本即真人所出也假如丹砂之本訣玄理深奧固難卒尋好道之流志慕神仙之者若不究其真元沈淪於塵俗自上古仙經文皆秘密隱蔽不言不顯露于世予常懸然今述為靈砂七返篇及金丹志訣二章并為序論矣

離則杳冥難測經曰陽精赫赫得之可以還魂返魄故餌陽精者所以長生服陰魄者死而為鬼丹砂是陽之正氣赤帝之君據於南方火之正位只如丹砂之體數種受氣不同惟三種堪為至藥上者光明砂中者白馬牙砂下者紫靈砂餘有溪砂雜類之砂不中入至藥服餌所用光明砂一兩服之力敵白馬牙砂四兩白馬牙砂一兩服之力敵紫靈砂八兩如溪砂土砂之力不可比量也或曰一等是丹砂俱受太陽之精氣因何有溪土雜類之砂力有小大者答曰光明砂者受太陽清通澄朗正真之精氣降結而紅光耀耀名曰光明砂白馬牙砂者受太陰平和明微柔順之精氣降結而白光璨璨如雲母色者名曰白馬牙砂紫靈砂者中受山澤之靈氣結而成砂而色紅紫名曰紫靈砂如溪土雜類之砂俱受濁滯不真之氣結而成砂即混沌無精光也故不中入至藥所用且如光明砂一斤伏鍊得十四兩伏火鼓得至寶七兩白馬牙砂一斤伏鍊得十二兩伏火鼓得至寶

六兩紫靈砂一斤伏鍊得十兩伏火鼓得至寶六兩溪砂土砂雜色之砂一斤伏鍊可得六兩伏火鼓得至寶一二兩明知溪土之砂受氣不清滯濁參雜高上賢明之士先揀其砂次調火候在意消息而成七返七還且金石之中至靈至聖至明無過於丹砂者也懷袖致之一兩尚自辟邪魔况乎伏鍊入於五藏者哉且如七返七還異名同體而返者是丹砂化為金還者是金歸於丹經曰返我鄉歸我常服之白日朝玉皇或曰七返者是丹砂屬火變鍊成金假名為七返者乎論曰火之成數是七七度變轉以應陽九之極體也且七度變轉者是丹砂鍊治得伏火也鼓成白銀化出砂今伏火鼓成黃花銀即是第二返將黃花銀化出砂伏火鼓成青金砂即是第三返將青金變化出砂伏火鼓成黃金即是第四返將黃金化出紅砂伏火鼓成紅金即是第五返將紅金還遣化出砂伏火鼓成赤金即是第六返將赤金變化為砂伏火鼓成紫金至紫金即是第七返靈砂之金而

舍積陽精真元之氣足矣而將紫金變化為砂運火燒之一周迥然通徹洞耀即成紫金還丹得服之者形神合當輕舉且世人多誤取石硫黃呼為太陽之精和汞而燒七返且硫黃受孤陽偏石之氣汞又離於元和二物俱偏如何得成正真之實切見世人伏鍊衆多終無成者蓋緣迷迷相傳至於後世予甚哀之只如第一返伏火丹砂服餌一兩即去除萬病服之二兩即鬢髮玄青服之三兩即顏色悅紅服之四兩即延年益壽第二返砂服之一兩即體和神清返老歸童第三返砂服之一兩虛夷忘情心合至精第四返砂服之一兩即精神明徹通於內外第五返砂服之一兩即身光滿室水不能溺火不能燒第六返砂服之一兩即造化不能移鬼神不能知第七返砂服之一兩即超然於九天之上逍遙乎宇宙之間更服九丹即赴金闕列位真人故知丹砂之力昭然而可觀乎自上古高仙或昭其旨秘其蹤皆以隱言深密好道之流志慕輕舉者莫究其根源自予得其奧

旨常欲周濟為功大道垂恩咸願同歸玄境遂作靈砂七篇金丹二章并述火候次第藥物數高下列之於後章以授賢明至誠君子得而寶之即福壽無疆輕泄之人殃其九祖亦不可誣言而蔽道慎莫寫志用則賢愚可熟鑒而授之矣

第一返丹砂篇

本經曰丹砂者是萬靈之主造化之根神明之本而居清玄總御萬靈動之則離體定之則乾成能變化者故號曰青龍若翱翔而為名謂之朱鳥上品者生辰錦石穴之中而有數色中品者生於交柱亦有數類下品者生於衡邵數種品類皆緣清濁體異真邪不同降氣分精感通金石受正氣者服之而通玄契真為上仙矣受偏氣者服之亦得長生留世且上品光明砂者出於辰錦山石之中白牙石牀之上十二枚為一座生色如未開紅蓮華光明曜日亦有九枚七枚五枚三枚一枚為牀座者十二枚九枚者最靈七枚五枚生者其次每一座當中有一大珠可重十餘

兩為主君四面小者亦重八九兩亦有六七兩已下者為臣周繞朝揖中心大者於座四面又有雜砂一二斗迴抱其玉座朱牀於其座外雜砂中揀得芙蓉頭成夜安紅網中光明通徹者亦入上品又有如馬牙成白淨光明者是上品白馬牙砂有如雲母片白光者是中品白馬牙砂圓長似筍生而紅紫色者即上品紫雲砂若是白片稜角生青光者是下品紫雲砂如交柱所出但是座生及打石中得者形如芙蓉頭而光明者亦入上品如顆粒成三四枚重一斤通明者為中品片段成明徹者為下品如衡邵所出總是紫砂打破石中得紅光者亦是下品之砂如漢砂有顆粒成而通明者伏鍊餌之亦得長生留世未得為上仙矣如土砂生於土穴之中漢砂養於溪水之內而土石相雜故不中入上藥服食使用如座生者是最上品之砂若得其座中心主君砂一枚伏鍊入於五藏則功勳便著名上丹臺正氣長存超然絕累更服至七返九還自然魄鍊尸滅神怡體清陰氣都

消則合而輕舉永為上真之飛仙也故知陽之真精降氣而圓光周滿無有偏邪但是伏鍊之砂作芙蓉頭成而圓光通明者即是上品神仙服餌之藥經言丹砂者自然之還丹也世俗莫測其元只如玉座之砂世人總知之如金座天座是太上紫龍玄華之丹非世俗凡夫之所見知也其玉座則俗流志士積功修鍊服之致仙其金座則宿有仙骨清虛練神隱之巖穴則其神仙採與食之便當羽化昇騰高潔矣其天座則天上天仙真官而所收採服餌非下仙之藥也其玉座砂受得六千年陽靈之清精則化為金座黃堂中有五枚層層生四面四十五小珠周繞金座受一萬六千年則化為天座天座則座碧當中有一萬六千年則化為天座七十二枚周抱在於飄飄太虛之中常有太一之神護持上元之日真官下採其山忽開光明照一山如火其天座砂真官收之其世人不可得而取採也故丹砂之元深祕賢明之士志慕輕舉者切須辨其藥品高下然可調其火候合其陰

陽伏制自然而契於高真矣
陰陽制伏及火候飛伏法

經言陽精火也陰精水也陰陽伏制水火相持故知冰炭不同處勝負終有歸且丹砂是陽精而須陰制陰制者水石鹽馬牙消玄英化石是也如玉座光明砂一斤制之用石鹽六兩黃英化石各二兩座外生光明砂一斤可用石鹽及馬牙消各四兩黃英化石各一兩白馬牙砂一斤用石鹽馬牙消各二兩黃英化石各三分紫靈砂一斤石鹽馬牙消各二兩黃英化石各三分如漢土雜類之砂力小每一斤可用石鹽及馬牙消各二兩制之其所用石鹽和黃英化石細研為粉入鍋以文火養一日即鼓成汁後和馬牙消重燒令赤先用砂鹽鼓成汁後方入前藥用之其光明砂大者須打碎如江荳大小然後入於土釜中先下石鹽次下馬牙消和水文武火晝夜煮三十日不得火絕日滿淘澄取砂入於鼎中用陰陽火候飛伏其鼎可受一升且鼎者有五一日金鼎二日銀鼎三日銅鼎四日

鐵鼎五曰土鼎土鼎者瓷器是也入砂於鼎中用陰陽火候飛伏之飛伏法訣曰五日為一候三候為一氣用八氣二十四候一百二十日周而砂伏火畢每一候飛伏去五日內四日用坎卦一日用離卦坎卦者水養四日離卦者陽火飛之一日初起陽火用炭七兩堅安鼎下須熟炭七兩不得增減每一轉後却增炭一兩飛之增炭至五轉後忽有黑氣和汞霜飛出則收霜和鼓了石鹽半錢重於鉢中以玉槌輕手研之令汞入盡即依前却安鼎中用坎離火候飛伏至十二轉後每轉加炭二兩使入鼓了石鹽半分作粉鋪安面上合有汞霜可二兩來飛出其霜虛光鼎中藥色漸欲黃紫收其霜及汞和石鹽一錢重於鉢中熟研了入鼎候前火候飛伏至十八轉加炭三兩其藥色欲赤至二十轉後每轉增炭四兩只有半兩已下汞霜飛出其霜堅硬如青金片黃白光明亦和石鹽於鉢中研之入鼎飛伏至二十四轉其砂候足伏火畢矣而色紅赤光明可觀其砂伏了更須

用盞花包之重以黃土泥裹緊固濟入陽鐘

武火白燒之三十日後出砂安淡竹筒中封

之入寒泉中深埋三十日然後淘研輕飛者

分抽服餅沈重者即鼓成金汁且上品光明

砂伏火了其色紅赤淘澄下可有金星砂六

兩光明燦爛中品馬牙砂伏火了色紅鮮淘

澄下有金星砂四兩下品紫靈砂伏火了色

稍紫赤淘澄下亦有金星砂三兩如溪土雜

色之砂伏火了色或赤亦無光彩下無金星

砂上古高仙皆鍊服其真丹砂而道成也其

上品光明砂者即是真砂也賢明之者須在

意揀索其真精然可合還丹耳且伏火丹砂

出寒泉了可使鎔鼓令見真實鎔鼓訣每一

兩伏火丹砂可用盞花半兩置盞花於鍋底

次入伏砂於鍋中候鍋及砂與火同赤然後

鼓之千下即金汁流注名曰白銀而面上黃

花漠漠潤澤光芒可愛是天地之中至真之

寶也如將銀餅分抽取一兩作三百六十九

丸用棗肉和之為丸每日服一兩丸欲服此

丹砂先須潔齋七日然以晨朝東向虔心叩

請告

三清紫微真君太一真人先師仙官水火之

靈願服此靈砂丹於五內永保形神合於至

真呪畢禮拜七拜然後服之凡服丹砂後不

得喫臭穢陳積之物及諸生血家屬之肉生

死之穢尤不可觀故經云陽精好潔陰尸好

穢常須虛和其志潔雪其形以助陽靈之真

氣也自然神怡體清而神仙可俟也

第二返寶砂篇

本經曰鍊真合於秘妙鍊妙合於至靈鍊靈

合於至神至神者合於至道道合則昇騰玉

清而為高仙矣且鍊砂而得寶者是至真之

藥化寶而生砂者即成立感之靈丹也

化寶成丹訣曰將其丹砂中白銀四兩打作

鍋子安一通油菟瓶于中其瓶中可受二升

其實鍋子可瓶于底大小先將此銀鍋子著

北庭砂一兩石盞一兩麒麟竭一分三物和

研以苦酒調如膏塗於鍋子四面令乾以黃

土為泥包裹之可厚一寸二分便於糠火中

燒三七日然後白炭武火燒三日去泥取寶

鍋子安瓶于中入真汞須是本色丹砂中抽

得者同類感其氣而轉轉生砂故上仙真經

秘而不泄者為此子母之法恐凡愚之心見

知也然入真汞於瓶子中後即著水五合常

須添瓶子中至五合莫令增少文火養一七

日後令乾固濟其口便以武火迫之三日而

紅黃沙湧出於寶鍋子之上將其砂又依前

添汞常令有汞八兩在瓶子中不得增減亦

依前用文武火候養迫令生砂出即收之每

四兩寶計收砂一斤其實即枯乾焦脆而精

盡化為砂瓶子中每只餘二兩青黑灰耳將

其砂依前篇入藥養三十日後淘取入鼎中

還以陽火候飛伏五日為一候一百日足其

砂伏火火候加炭兩多少一依前篇飛伏

五日為其砂伏了不用著盞包裹燒之便可

鎔鼓訣得亦依前篇盞為使引令金汁流注

此寶砂一斤修鍊而得十五兩伏火鼓得黃

花銀十三兩色黃光浮容體潤澤而內外黃

名曰黃花銀也如將此砂服餅入寒泉出火

毒寒泉法入土深埋三十日出後淘研用養

肉為丸每兩亦作三百六十九丸每日清晨東
向虔心服一丸服此寶砂丹後自然慮靜神
清濁氣不入而志不擾則漸證於神仙之階
也

第三返英砂篇

本經曰陽元積習而英氣自會於真精真精
感化而神丹可得耳故曰鍊真致華真華通
應而化為金英之玄砂也化寶砂中白金而
生英砂訣曰將其寶砂中黃花銀四兩打作
錫子還依前篇作用可瓶子底大小為之用
蒲州石膽一兩石鹽一兩礪砂一兩共三物
和苦酒研調如膏塗其錫子四面令藥盡為
候候乾以黃泥為絺包裹於糠火中燒二七
日後用白炭武火燒之一七日去泥出錫子
依前安入通油瓶子中入真汞四兩清水五
合文火養之二七日後更添汞四兩又文火
養一七日候乾緊固濟武火迫之一日其砂
湧出於寶鍋之上而紅黃映徹光耀不可言
而乃收砂添汞計取砂可得一斤則數足便
將其砂入於鼎中依前篇用火候飛伏亦五

日為一轉內三日用坎卦即水煮之三日用
離卦即陽火飛之三日初起陽火可用炭七
兩每一轉後即增炭二兩至七轉後有汞霜
飛出可二兩來其色黃赫紫光燦燦恐在鼎
蓋之下收其霜於鉢中用蒲州石膽一錢重

和苦酒及砂以玉搗輕手熟研之相入後却
入鼎中飛伏伏經十八候九十日足其英砂
伏火畢分毫無少便可鎔鑄亦依前篇用益
花引鼓之即寶汁流下而清英光潤名曰青
金青金者是陽精漸著從兌見震然坤歸離

此是陽精變轉經歷之終始也如將此英砂
服食每兩先用餘甘廿半兩生甘草二兩煎
取汁於白銀器中煮二七日後澄取砂入安
淡竹青筒中入土深埋三十日後出以囊肉
和為丸每兩亦分為三百六十九丸每日清晨
東向叩告

三清上聖仙官然可服此英丹後自然嗜慾
無舉羣血不入端居淨室而神和體輕與真
人為儔矣
第四返妙砂篇

本經曰乾體陽勝離精漸明良雪輕鮮陰魄
消化乃是青金精液感秉而生砂英氣相因
集而為妙名曰妙化砂

妙化砂訣曰將青金四兩還打為錫子用赤
鹽半兩石硫黃半兩大鵬砂半兩北庭砂一
兩蒲州石膽一兩凡五物十九和苦酒研為泥塗
其青金錫子四面以炭火炙漸漸逼令藥泥
盡乾為候一依前篇用黃泥為絺包裹之以
糠火中燒二七日後即白炭武火燒之一七
日畢去泥出錫子依前篇安瓶子中入真汞

四兩清水五合不得增減養之二七日後更
添汞四兩又火養經七日後令乾固濟之以
武火迫之一日而妙砂湧出可有四兩即收
之更添汞四兩亦依前文火養之令生砂出
即收取計收砂一斤即數足矣其砂入鼎中
依前篇用火候飛伏亦五日為一轉內二日

用坎卦是水煮三日用離卦則陽火飛之飛
伏火候一依英砂篇中用人加增炭數多亦
經十六候八十日而妙砂伏火畢則金星光
璨映徹紅耀不可言為至英至妙之丹砂也

如將鎔鑄亦須用鹽花為使引令金汁流出
 便成黃金其金凝黃皎潔精彩光耀既至坤
 形離精漸見故經曰從陰而返歸陽自濁而
 返歸清此則是陽炁變鍊合於真妙而自然
 位至神仙也若將服餌每一兩先須餘廿子
 半兩生甘草一兩紫石英一兩煎取汁於寶
 器中煮二七日後亦入淡竹青筒中入寒泉
 埋之三旬後出以棗肉和為丸每兩分為三
 百六十九每晨朝向東服一丸自服此妙
 砂後漸漸精思通徹濁滯之氣消革則形神
 虛白洞合於至真自然起其玉京而會金闕
 也若志士得其合元鍊真之訣如神仙之事
 豈遠哉

第五返靈砂篇

本經曰陽德播功而垂光運動其元精元精
 流化為英砂轉而入妙妙氣變鍊而生萬靈
 故知玄妙玄聖轉轉而增光感激真精自然
 靈化且靈砂者是前妙砂中黃金轉感求而
 生砂則紅光煥赫燦爛金星而絳色清靈乃
 號為靈砂者也

化靈砂訣曰取砂中黃金八兩打作圓鼎可
 受四合又將二兩金為鼎蓋其鼎內先著石
 硫黃一兩赤鹽一兩北庭大朋各半兩共四
 物和苦酒研如泥塗於鼎內及蓋內外調勻
 藥盡候乾即以黃土為泥包裹之可厚一寸

文火四面養之三七日似不通手為候三七
 日後漸以武火迫燒一七日晝夜不令絕火
 七日滿寒之去泥重以甘土泥其鼎外可二
 分即懸安鑪中其鼎下周迴令通安火便入
 真汞四兩於金鼎中著水二合以蓋合之火
 養經七日其鼎下常有熟炭火五兩不得增
 減其鼎中續續添水長須二合不得令乾在
 意消息莫遺失候七日後更添汞四兩又依
 前文火養之七日後令乾緊固濟其口即武
 火迫之一日便生紅光靈砂可收得五兩紅

砂即須更入真汞五兩於鼎中鼎中常有
 炭八兩不得多少亦文火養之七日後令乾
 即固濟之便武火迫之一日而生砂砂出則
 收之更添真汞於鼎中又文火武火養迫令
 生砂砂出收之此一鼎中計收砂得三十兩

便止則數足矣其金出砂後精竭而枯脆無
 光澤之色秤只可重四兩以來耳其精華與
 汞相感結盡化為靈砂也故經言真汞者皆
 是本也丹砂中抽得汞添用之若伏鍊光明
 為藥頭者即光明砂中汞轉轉添用如用白
 馬牙砂為藥頭取白馬牙砂中汞添用變轉

如將紫砂為藥頭者即收紫砂中汞添合如
 溪土砂中所出汞者名為雜類氣色終不相
 感且光明砂一斤抽汞可得十四兩而光白
 流利此上品光明砂只含石氣二兩白馬牙
 砂一斤抽汞得十二兩而含石氣四兩紫靈
 砂一斤抽汞得十兩而含石氣六兩上色通
 明一斤抽出汞只得七兩而含石氣九兩
 石氣者火石之空氣也如汞出後可有石胎
 一兩青白灰耳亦於前寶砂篇中略述真汞

之訣而未周細鄭重言之所是抽汞用事具
 列於金丹前章之上品也其黃金鼎中抽收
 得靈砂三十兩數足訖不用陰爻便依前篇
 用陰陽火候飛伏還五日為一候內一日用
 坎卦是水爻一日四日用離卦即陽火飛之

四日初起陽火用炭九兩每轉後增炭二兩至五轉後每轉增炭三兩便有五彩金輝霜

三兩飛出收其霜和砂於鉢中著蒲州石膽半分黃礪一分和苦酒熟研之半日依前安

鼎中用坎離二卦火候飛伏之經十四候七十日足其霜砂伏火單砂既伏火金彩光輝

色如石榴花精彩璨光曜日月一切毒龍蛇神鬼見之潛伏目不敢舉可得言至靈哉

其砂靈而難鼓鑄若欲鎔之先於潔淨之處取淨土為錫鑪絕諸穢雜用藍花和靈砂等

入鍋鼓之二千輪始得消鎔即金汁流注凝而鮮煥名曰紅金紅金者是陰魄之氣變鍊

而盡正陽之精挺立而垂光此是陽靈之真金也如將服食一依前篇用餘甘子生甘草

紫石英煎取汁於寶器中煮二七日火候藥數多少亦依前篇煮了入安竹筒中固濟其

口入土深埋三十日出之以棗肉和為丸每兩九作三百六十九丸如麻子大每日清晨

潔心東向啓告

三清上帝君真仙官衆然後叩拜而服之即

得心神明達徹視表裏身生紅光而調合於至真也

第六返神砂篇

經曰妙極則靈通靈通則致神神合則道全道全則玄真降便昇三清而為高仙矣且神

砂者是九靈構精實風凝集玄華標結而化為神砂則煥燦玄黃光輝照灼而名為神砂

者也

化神砂訣曰取前靈砂中紅金九兩鑄為寶鼎可受五合又將三兩作寶蓋蓋之其鼎內

亦先著石硫黃一兩大朋砂一兩赤鹽一兩止庭砂一兩共四物和苦酒熟研如泥塗其

鼎內及蓋周迴令勻盡為候候乾以蓋合之著黃土泥包裹可厚二分為則一依前文火

養之二七日後即武火迫燒之七日令與大同色赤後令去黃泥重以甘土為泥泥其鼎

外可厚三分即置其鼎於鑪中入真汞六兩入鼎中用水三合徐徐添之不得令乾文火

養七日後更入汞三兩文火養之三日候冷又固濟封閉令緊密即武火迫經二宿即盡

化為紅光神砂收砂又添汞八兩依前文火養七日後便武火迫二日亦化為砂收之又

添汞七兩亦以文火養之武火迫之令生砂砂出即收又添汞五兩亦以文火養之武火迫

之令出砂收之又添汞三兩亦依前法文武火候養迫之計前後收得神砂可三十二兩

足即止將其砂入石硫黃四兩蒲州石膽二兩和於鉢中熟研半日便入安寶金鼎中陽

火飛伏其陽火者純離卦火候伏之還五日一候初起火用炭九兩每一轉後加炭二兩

每轉轉出砂於鉢中熟研之却入鼎飛伏至六轉後每轉加炭三兩如有鋒金霜飛出其

霜紅赫照曜光彩射目收其霜於鉢中和砂用蒲州石膽一分和苦酒熟研之半日却入

安鼎中用火候飛伏經十二轉六十日足其神砂伏火畢矣其色赫奕含輝紫光洞徹

不可言爾若得鎔鑄訣一依前靈砂篇法度

和藍花鼓之即寶汁流注凝成赤金精光如大故號曰離已之金者神也其丹砂便可以

服解每兩亦分為三百六十九丸以棗肉和之

為丸服餌訣一依前篇且服此靈寶神丹後自然神靈骨輕身有光明足踏真境而為上仙也

第七返玄真絳霞砂篇

本經曰靈寶真運則感應而神棲歸真積精自然玄霜絳雪騰躍流通流則為高真之靈仙也且玄真絳霞砂者是神砂中赤金寶鼎養汞而生砂其砂則紫霞紅英五彩輝灼乃號為玄真絳霞之砂

化寶生砂訣曰取前篇神砂中寶金一斤鑄作圓鼎可受七合又將寶金五兩為鼎蓋其鼎內先須用石硫黃四兩赤益二兩北庭砂二兩大鵬砂一兩共四物以苦酒和研如泥塗其鼎內以藥畫為候候乾則蓋合之黃土為泥包裏可厚一寸依前神砂篇文火養之二十七日後即武火燒七日寒之去其黃泥重以甘土為泥泥其鼎外周迴可厚二分半即安爐中入真汞十二兩於鼎中著水三合不得逆乾徐添水則以蓋合其鼎文火養之七日其鼎上常令通手為候七日養候乾緊

固濟其口即漸漸武火迫之三日開鼎看之其汞即盡化為絳霞玄砂也其砂不得收之便更添汞九兩亦依前文武火候養迫之日數滿開看又盡化為砂又添汞六兩於鼎中固濟文武火候迫促之日數足又開看亦化為砂矣更添汞五兩還以七日文火養之後即武火迫之一日而成其砂紅紫五彩霞光晃耀在其鼎中可三十二兩分毫無失又出其砂於鉢中用石硫黃七兩以玉搥細研之一日却入於此神砂赤金寶鼎中固濟其口令緊用純陽火候伏之七日為一轉即開之出砂和苦酒一合熟研而却入鼎飛伏七日為一候初起火用炭十三兩每轉加炭一兩至三轉每轉加炭二兩便有五色輕絳絳霞霜二兩飛出於鼎蓋之上連連如麥顆即收之凡九和砂於鉢中用蒲州石膽半兩苦酒二合熟研却入於鼎中飛伏經七轉轉轉須開看即入石膽苦酒和研方可入鼎中伏之伏經七轉四十九日足其砂伏火畢矣便以武火燒之一日可用炭二十斤分為四座迫燒之

然後開之一日開鼎看其玄真絳霞之砂文彩輝赫雜錯霞光洞耀於日月可言至靈哉極陽玄元之砂丹也如鎔鑄玄真訣用藍花和鼓引金寶汁流注而凝紫光耀名曰絳霞之紫金也若將服餌即以麋肉和為丸每兩亦分作三百六十九丸每日清晨東向服一丸服此丹砂後倏忽則合形而輕舉駕飛龍遊於十天八極之外豈不優游哉此玄真丹砂一丸點汞及鉛錫銅鐵一斤立化成紫磨黃金光澤不可言耳余自神道設教於玄慈懸在俗之賢明而述為七篇二章此篇本從大洞寶經中仙君九品幽章隱文鍊真妙訣所出禁文甚重非賢莫傳豈頑愚悖戾行尸穢質之徒見聞耳深可忌之哉恐世上古仙聖之真妙也

凡九

三

雲笈七籤卷之六十九

內丹訣法

還丹內象金鑰匙并序一名黑鉛水
虎論一名紅鉛火龍訣

昌利化飛鶴山真一子撰

夫金液還丹并諸經訣者無出古文龍虎上經魏伯陽周易參同契為還丹經訣之最妙也莫不以鉛火為宗龍虎為祖諸家經訣中有明鉛而不明火者有說虎而不說龍者雖則互有指陳實則殊途歸於一理盡一源也丹訣中有太白真人歌四句少即少矣妙即妙焉實為直指龍虎之幽微金露汞鉛之宗旨歌曰五行顛倒術龍從火裏出五行不順行虎從水中生此要言二十字可謂泄天地互用之機分陰陽反覆之道水虎真汞之本火龍真鉛之門還丹根基於斯盡矣實為真秘之言不易之誥也余因撰諸黑鉛水虎論紅鉛火龍訣蓋演真人之微遠開秘訣之猶途也名之曰還丹內象金鑰匙火龍水虎論

庶誘將來用祛未悟者也
黑鉛水虎論

夫黑鉛水虎者是天地妙化之根無質而有氣也乃玄妙真一之精為天地之母陰陽之根日月之宗水火之本五行之祖三才之元萬物賴之以生成千靈稟之以舒慘至于高天厚地洞府山仙玄象靈官神仙聖象風雨晦朔春夏秋冬未有一物不因鉛氣產出而成變化也故經云天得一以清地得一以寧神得一以靈谷得一以盈萬物得一以生又云無名天地之始有名萬物之母即是真一之精聖人異號為真鉛則天地之根萬物之母是也豈可以嘉州諸鉛硫黃硃砂青藍白雪雄黃雌黃消石銅鐵金銀水垢水精凡砂凡朮秦霜楮汁松子柏脂穢汚之物白石消石夜霜朝露雪水冰漿其諸礬土雜類之屬草木衆名之類已上皆誤用不可備載也或問曰其真鉛如何乞為指的將示未明答曰黑鉛者非是常物是玄天神水生於天地之先作衆物之母此真一之精元是天地之根

能於此精氣中產生天地五行萬物豈將天地之後所生之雜物呼為真鉛即誤之甚矣緣此精上為星辰下為真鉛之精常與太陽和合長養萬物所隨太陽極遠不過二十六度故我先真聖師採此陰精設其法象誘會太陽之氣結為神丹故經云太陽流珠其性猛烈急而難當若不以方便法象留連取其至精安肯等閑住於雜物之上非我此方正氣純粹之精鑄成鼎器運養周生難見龍虎相吞夫婦合體而成神物哉

紅鉛火龍訣

夫紅鉛火龍者是天地妙用發生之氣萬物因之以生有氣而無質故將一年三百六十日感於一月三百六十時又於一月三十日三百六十時內朝夕各係一卦又移此六十卦三百六十爻陷於五日六十時內復象一月也兩日半三十時便為三十日又象一月朝暮各占一卦又係六十卦計三百六十爻復象一年三百六十日也又於兩日半三十時內却分十五時應半月一十五日用事復

將此半月從一至十五日又陷於十二辰中
 自子後至己前六辰之內係三十卦計一百
 八十文便象冬至後到夏至前應半年一百
 八十日也自十六日至三十日又陷於六辰
 之內午後至亥前六辰之中係三十卦計一
 百八十文便象夏至後到冬至前應半年一
 百八十日也春秋二分在時內二分二至於
 一日十二辰中都合三百六十象一年之氣
 始復☳至乾☰自遯☶終坤☷循
 十二辰候分震巽甲門子丑午未陰符陽火
 圓合天符三百三十六度是晦朔陰陽刑德
 交會天地變化萬物生成之數也皆依刻漏
 運行奪取氣候入神鼎中使真鉛天地之母
 受此運用而產神精易曰乾之策三百六十
 日足陰陽起伏運用一年周星萬物之大數
 也凡一年計三百六十日計四千三百二十
 時每日朝暮兩卦計六十卦每卦六爻合計
 三百六十爻又奪得一年三百六十日計數
 奪得四千三百二十年正氣在神室中凡五
 日為一周合六十時應一月六十卦用事六

十時係卦三百六十文便應三百六十日一
 年也又奪得一月內四千三百二十年正氣
 於兩日半假如有一月三百六十時便象一
 年三百六十日於三百六十時內用六十卦
 將六十卦氣候又陷於五日六十時內用六
 十卦時為一周又象一年復於五日內分兩
 日半計三百六十爻復象一年也又分三十
 卦一百八十爻移在半月十五日朝暮各一
 卦計三十卦又將此十五日配在半日六辰
 之內共分得三十卦一百八十爻便象半年
 一百八十日也每一辰內於二十四氣中分
 得二氣七十二候中分得六候此氣候遂子
 後午前六辰陽火入神室之中各有寒暄氣
 候符證互立變化之功此六辰是冬至已後
 夏至已前半年一百八十日運火合天符動
 靜盈縮造化萬物之數也聖人感於一百八
 十日節候陷於半日六辰之中計奪得二十
 一百六十年正氣入於神室中養萬靈也如
 兼午後六辰圓合一日夜火數即奪得四千
 三百二十年正氣在一日夜之內也還丹之

道要妙在震巽起陰陽之中復邊分進退之
 符十二卦周行一年氣足坎離運用龍虎生
 成數滿周星神精水火進氣而出即非常藥
 也午後亥前六辰陰符分得氣候節符與己
 前六辰數時刻並同亦象夏至後冬至已前
 一百八十日也所有震巽陰陽進退之符刑
 德相背圓缺相交出入抽添起伏吞泰即少
 有不同也此是合天符進退周星造化萬象
 生成潛運之數也故先真到此皆傳在口訣
 至誠輕泄勿使非人知之今竊弄神機妙用
 也諸經訣云月有火記明六百篇卦爻行於
 世也今不備錄六百篇火記蓋總真論周星
 數定篇篇相類某道士細思道如返掌也今
 所云一日一夜內運陰陽符火入鼎中如震
 復至乾六卦為陽火也自巽遯至坤六卦為
 陰符候也一日一夜內合奪得四千三百二
 十年正氣在神室中生產神精也全依內百
 刻也凡一時奪得三百六十年正氣一日夜
 奪得四千三百二十年正氣一月奪得十一
 二萬九千六百年正氣一年奪得一百五十

五萬五千二百年正氣也故經云人服金液還丹一粒如稻米許三氣限滿必獲上昇三年藥成已於身內受得四百六十六萬五千六百年正氣年壽也如常服食以壽限無量出天地三界之外純陽真精之身有生而無死天地陽九否泰動靜常數服金丹之人逃出陰陽之外九陽之表故壽年無數也賢達思之此外乃無上至真之妙道也遇者得無保秘之誠于心口以待賢能者哉

凡一月三百六十時一年十二月合四十三百二十時象四千三百二十年内卯酉二卦息符一年內合數共除出六十日兩計七百二十時象七百二十年永內胎符大數實千箇月計三十六百年合天符合三百六十度符合參同契六百篇火記也其餘出息七百二十年是金沫浴其精之限微哉此法是大丹紅鉛黑鉛龍虎交媾生成乾精坤粹真砂純妙之上道運火之秘訣養赤龍之魂方也先真聖人心之隱文希夷之妙道也非防閑淺近之事矣故經云既得真鉛又須得真正

爲此事也經云得在受氣抽添凡運節符火數一皆依約刻漏晝夜一百刻分四時五行二十四氣七十二候不可分毫差矣若使四季不調五緯失度即真砂真汞不產龍虎不交故經云纖芥不正悔吝爲賊是也賢達君子反覆思之無意輕動令不合天道則令天地妙用之氣憑何節候而成變化生千萬象哉陰符經云天有五賊見之者昌知之修煉謂之聖人也時有習常道者止余東隣聞余斯言忽叩扁而至大哈而謂余曰吾聞昔

先聖有言曰死生有命脩短在天又西域書云天地及日月時至皆歸盡至于劫石有消无存纖芥天地之內萬物從起豈有不拘常數而長存哉數盡皆歸於空空者無也又聞言人之生如箭射空力盡還墜今子獨云餌金液還丹之人壽年無數復云我命在我不在於天者子言得非習偏見有好惡之虛准乎余答曰吁呼此蓋鄙俚偏執之談也豈遠古賢通聖論哉且鄙俚偏執之人焉能鑿混元微造化之端譬鴻蒙結陰陽之表歟豈將

瞋目之附近度量塵靡之幽端乎且乾坤之氣而生成萬物諸途而出始因元判受析陰陽有萬法焉有萬形焉得泉石焉且陽數奇九之數也相須陰陽之氣相禪乾坤之內故互用之數未有無用之物類也且九地之下無陽精而純陰濁氣也九天之上無陰精而純陽清氣也有修積陰之氣者盡棄魂神於无中煉妙有任定而性寂靜故死而爲陰冥之鬼也有純陽之精者謂存神氣而於有中煉妙全身形而入無形故生無死爲天上神仙也且鬼神者受積陰之氣陰鬼之道鬼貴無形故棄陽而煉陰之氣氣積即息息即歸陰陰即歸死有得死者故名寂滅寂者凝靜也滅者空無也鬼道貴無形蓋任空寂於真無中煉妙有爲下土陰中清虛善養之鬼神非尋常之有也鬼神陰靜之中以斯爲妙道有陰中妙門煉陰中之妙法煉陰之法故有大小以有大小之門天上之神仙者受縱陽之精神仙之道貴有形故棄陰而煉陽陽氣積而動動即返陽陽即歸生生即得仙不死

者故名曰上昇上者輕也飛也仙者昇也舉也仙道貴有形蓋運氣於真中有煉妙無為上天九陽中清真妙靈之神仙即非常之無也神仙於陽動之中以斯為妙道有陽中之妙門消陰之妙法煉陽法有大小門非一也

積陰之精附地積陽之形奮天天地自然之道非有為也故易云方以類聚物以群分本乎天者親上本乎地者親下各從其類也故修丹者術士鍊純陽出陽精取而服之變為純陽之身是以就天乃從其類也故名之曰

上昇九天天上無陰乃純陽陽濤之境出乾坤陰陽之表故壽限無數也真汞無也故不同乾坤之內有數之物且上天不有為察空寂之形不可服丹故陰教無純陽之神仙與下士定寂之鬼明有優劣非等倫也純陽之

真無死數積陰之神無生數此真陰真陽俱出天地之表故無常數也且天地之間陰陽鍊真形二門於斯無別理也又問曰陰陽二門鍊真形之法得非西域瞿曇氏之法邪中華李老君法邪荅曰余始只以明天地之間

鍊凡為聖陰陽二門出世之道元不說李老君瞿曇氏之法邪若以二真造教之法即二真何多於天地乎此二真皆能監天地賊陰陽變化之情煉陰陽純精之道俱無成數之身故後世立此二真為陰陽煉真之教且二

真俱曰修道故道之一字是陰陽二門衆妙之法強名也玄玄善號也故總之曰道老君瞿曇各得道中之一門爾故皆出陰陽之外俱得無生死之數也又問曰今修道之人存神養氣復煉金液陽丹服食以至為純陽之

真修陰寂之人可得服丹乎荅曰修陽之人蓋存陽氣留暖氣故餌丹以助之成純陽之身修陰寂之人棄陽寬而就陰鬼陰寂之形虛而冷不可以受陽丹也若服陽丹即陰形豈可為純陰妙化乎即陰寂不礙煉妙空不

生妙有妙有不生空也又問曰陰陽鉛汞別有丹藥乎荅曰陰寂之法易陰之形空中有空有中不有為樂空寂之形不可服丹故陰教無丹藥也此義昭然賢達可見但性理凝寂絕相離言即真為空妙有而已修陰之人

得此言之為心印過此以往無別義也又問曰竊聞高僧中有出沒自在死生任情接跡見聞不可勝數以載於經論動逾數百今指一二粗立事端且僧佛圖澄生死自在著於明史述金液訣形于丹經又僧雲霧師作氣

術論行於世皆同道家忽暫亡而起忽躡空而行陰教之中豈曰無之吾仁之言陽法有上昇陰教歸空寂即此二僧皆留形住世隱顯自由得非空寂乎吾曰嗚有何難明哉其

二子皆內修陽法外修僧形法豈分外貌乎僧玄皆人也同天地間一物耳若外為僧內修陽法何異於外貌黃冠乎且陰陽之道任情變化宜有偏黨乎惟達摩師氣訣正是外內不出入擬定空寂中煉妙有之法便是空寂法中陰真又問曰今云煉陽即出九天之

上煉陰即入九地之表將欲並教天下得否荅曰不可也治世之道無出於文也斯陰陽二門且出世之道不可治世不可普教於人也問者曰吾備習治世密譽之書不達廷生出世之道罔知二主之旨難通三教之情今

既聞命寔是飽於玄風醉其真義也吾向來井蛙醜鷄哉乃唯唯而退余所略書陰陽二門鍊真之至道意者為上智之人明達而自知無勞論也愚昧無知勉論不及也中智之人心或進退往往執言不迴多云生死有命

富貴在天復云天地及日月時至皆歸盡斯言舉世鮮有不言者遂便顛顛待死迂真失正迷於所苦自甘取也即輕薄無知泛濫之徒豈可見天地之心乎天地之用生成乎豈知陰陽互情乎陰陽相盜出沒乎余因違還

丹有長生無數之辭故少立通論以示同人非淫欲虛誕沾溺於賢達者哉於斯復有向委索乎同心之子幸鑒于斯

歌曰

大道生吾真陰陽運吾質寄生天地間生死互經歷死生終有門二路各分一一門陰靜中於中有虛寂修成陰中神此是西胡術別有陽中道道秘在仙籍動指天地根此根號真一真一天地先天地因而開令人採取精煉為庚辛石選取木中龍合之令契密忽然

為夫妻漸生男女出十月男女生却化為金液金液作神丹餌之天地畢書情告同人何妨留意竟日月疾如風三萬六千日

還金術三篇并序

陶 植 撰

植嘗讀金碧潛通經至魏先生云三五與一天地至精研思十霜妙旨斯在謂一者水數為五行之始色稟炁方包含五彩終之合道理契自然故能生天生地為牝為牡然後還日精於月窟結粹華於冲氣靈運潛應與真合同即非人間術士所能窺測竊見今時學者咸謂水銀可以為金丹珠砂可以為河車殊不知汞生於鉛鉛產於金既不辨真遂假他物譬如綴花以為子斷體以安孕傷殘既通精氣莫金舉世作迷途之人漏氣非混成之子茫茫志士同歸有待或謂古人妄設終无此道愚甚不取也故微經我為術上中下以質之同志爾

術上篇
古之人所以假易象而為經者謂至道與天

地配如太上始分一氣為二儀二儀判然後有三才俾乾坤運而品彙貞坎離用而金水并此道之樞也男冠女笄牝牡相得氣交體合應變無方此道之用也日月運矣寒暑節矣滋液潤澤施化流通此道之驗也陰伸陽

屈陽用陰潛一往一來推移合性道之返也此乃明乎剖一氣以法天象地自有合於無為者矣豈假他物而成之乎今謹按黃白內經神農云知白守黑求死不得白者金精非世間金黑者水銀非世間銀又龍虎經云若鉛外黑內懷金華金華者為青龍為黃為乾居木位其數三又曰被褐懷玉外為狂夫玉者為白虎為丹砂為汞為坤居上位其數五故曰三五即和諧八石調正綱紀三五則土木之位合而言之其數八又曰金為水母母隱子胎水者金子子藏母胞此言金水自相含孕輟積於母中須造化而生也又曰長子繼父體因母立兆基此言砂產於金汞流為子以金養子繼體而榮道合自然事報至妙不可不思也潛通訣曰白白金公龜龜

建始初此明丹砂生於鉛金碧歌曰赤水流
 為汞者弄明璫此明汞非外入也自是乾
 坤交媾受氣而生欲生不生煥乎其有文章
 故經云聖人不空生上觀顯天符天符信也
 天氣降地氣應是陰陽交接而流珠下也流
 珠者亦謂之流汞矣經曰砂流汞汞父戊己
 黃金母此數者明鉛汞合三才應五行而非
 人間凡物也又參同契曰桓木當以粟覆鷄
 用其子此明於性性紐乎情情性相依遠送
 自然是為變化由鉛與水銀非類不相為用
 也且情性既分真終始自相因為乾坤矣牝
 牡也金水也木土也情性也龍虎也雖同出
 異名須以類合如有差謬不相涉入矣故曰
 類同者相從事乖不成寶又水以土尅木以
 土榮相殺相生更為父母且水銀不在五行
 正位朱砂非龍虎配合故曰雜類不同種安
 能合體居故古歌云莫壞我鉛令我命金莫
 破我車廢我還家又曰鉛斷河車空所作必
 無功鉛破河車絕所作無處出又五篇曰鉛
 中有金金中有還見寶別寶修心煉形賢人

得道又曰寧修鉛中金不修金中寶此數者
 聖人明喻以示後學猶慮不曉故鄭重而言
 之亦知龍虎二事本乎一物者也得其理者
 喻諸返掌迷其運者譬彼上天但以世人未
 悟遂使後學捨返掌之易從上天之難用意
 適切去真遠紛紛難識真假相亂或曰用
 鉛耶或曰用水銀耶若以水銀為之乾坤其
 可立乎剛柔其可分乎必以雜鉛而為之則
 金水何由而得生還返何由而得行又焉能
 變化由其真歟且古來歌訣唯讚鉛之功效
 不說水銀之精妙以二事共成不得不兼而
 美之手必以水銀為言但假鉛氣而成河車
 何得遺本而逐末乎作者之意既其如彼後
 學之見又且如耕石種稻緣木求魚期於有
 獲難矣又况文字所傳者非精妙之至閤訣
 所受者非至人之過夫知與不知猶千里之
 與荷掌爾自非真人易辨真理今特與眾人
 為論者謂言者不知知者不言又焉知道隱
 乎言與不言之間哉

凡言水銀可以為金丹者妄人也言朱砂可
 以駐年者不知道也不知道妄人之言去
 真遠矣夫汞者姓女之別名砂者鉛中之至
 寶丹經所謂砂汞者此其真訣也且鉛中有
 砂汞猶人之有情性情性於人非外物也砂
 汞生於鉛非外類也三之一道修性合情然
 後可以返魂還元若引外物為情為性不可
 合水銀代汞則鉛不可親性不可合三宮其
 可固乎鉛不可親八石其能妙乎故參同契
 云結白見寶造黃金此者皆非人間朱砂水
 銀為之有頃之間當為白煙矣又焉得解散
 為水馬蓋攔于乎明者省之可以一言而術
 真偽耳術士得之則正性不惑正性不惑則
 為道日親而根本自止豈假外名遺妻絕粒立
 齋然後希遇哉故弄叙情性原其砂汞重解
 先聖指象立喻之意誨貽於後賢也

術下篇

經曰白者金精黑者水基水者道樞其數一
 又曰知白守黑神明自來是知太玄之精為
 道根本當其樞紐天地鍛煉陰陽理契自然

術中篇

功俾造化故定兩弦之數以二八合上下得乾坤之體也稽六十四卦極天地之數用卦又云爻支披摘而三百八十四神存乎其中矣乾之策二百一十有六坤之策一百四十有四而伸之觸類而長之總一萬二千五百二十所以應萬物之數備剛柔之體又天數二十有五地數三十八天地之數五十有五所以成變化而還返也若積陽為天聚陰為地天否地閉神明見焉雖元化一施妙用無極且世以金木水火土合之寒暑衰榮若春夏秋冬日夜相易陽之用也以金生水水生木木生火火生土土生金陰之用也若天地在手手造化由乎身自凡躋聖名列金簿與黃帝老子為先後所以顧茲門而無別徑也凡我同志庶幾於此者要在細求真訣務以師授不可以諛聞淺說多言或中之義所希企及矣噫今之人不達神明之意未通天地之理按文責實以意推披殊不知古人與其不可傳去矣徒議枝葉不得根本述述相指詎可復追植林野緼儒豈曰先覺常給侍

長者側聆斯義以為砂汞無乾坤不可得也龍虎捨金公无自入也或陳梗槩以備錯悞焉歌曰

仙人拍手雪成團
黃花欲入紫河難
子母一時流作水
變化還同九轉丹

第十

雲笈七籤卷之七十

雲笈七籤卷之七十一

政一

宋張紫雲先生所撰其書甚多皆金丹要訣

金丹

太清丹經要訣 并序

余歷觀遠古方書念云身生羽翼飛行輕舉者莫不皆因服丹每詠言斯事未嘗不切慕於心但恨神道懸邀雲跡踈絕徒望青天莫知昇舉始驗還丹伏火之術玉醴金液之方淡乎難窺香焉靡測自非陰德何能感之是以五靈三使之藥九光七曜之丹如此之方其道差近此末握駁久而彌篤難艱速而必造縱小道而亦求不憚始終之勞詎辭朝夕之倦研窮不已冀有異聞良以天道無私視聽因之而啓不違其願不奪其志報施功效其何遠歟豈自衛其所能趨利世間之意意在救疾濟危也所以撰二三丹訣親經試鍊毫末之間一無差失並具言述按而行之悉皆成就然人之志所重者性命其危春露其脆秋霜俯仰之間相顧如失榮華貧賤誠為不佳之容憂悲娛樂並是難留之事以此而

言深可歎矣余比讀諸方故亦不少觀其梗槩例多隱秘味之者翻增其感說之者返益其迷遂使修鍊之流不見成功之處豈其古人妄說耶抑由學道之輩自不能考其旨趣也余所陳方意於文記間如視掌中一試披尋莫不洞照相知之士通鑿名人有所不同心之取證故列為三篇耳處士孫思邈撰

諸丹目錄三品

初陳神仙大丹異名三十四種

太一玉粉丹太一召寬丹返寬丹更生丹全生歸命丹四神丹太一神精丹神變丹神液丹假使通神丹五靈丹昇霞丹靈化丹三使丹捧香丹太一丹使者丹奔雲丹控鶴丹八石丹麗日丹素月丹度厄丹持節丹綠色紫遊丹雄黃赤丹赤雪流珠丹紅景丹赤曜丹重輝丹紅紫相間丹長雪丹月流光丹水銀素霜丹

右所陳諸小丹法等雖時所稱用然其丹

異名未必各知之所以今並列之

次陳神仙出世大丹異名十三種

黃帝九鼎丹九轉丹大還丹小還丹九成丹素子仙童丹九變丹太仙霞丹太和龍胎丹張大夫靈飛丹昇仙丹神龍丹馬仙人白日昇天丹

右諸大丹等非世人所能知之今復標題

其名記斯篇目而終始不可遺值也是以其間營構方法並不陳附此其有好事者但知其大略也

次陳非世所用諸丹等名有二十種

八景丹金華丹玉味消災丹神光散靛丹凝霜積雪丹奔星住月丹墮月驚心丹金液玉華丹茅君白雪丹白雪赤雪丹紅絳垂壁丹七星辟惡丹七曜靈真丹流石鮮翠丹金輝吐曜丹太清五色丹北帝玄珠丹感靈降真丹群鬼昇雲丹太白精丹

右按其方服之神仙既藥物難具管作非

易所以但列其名不復陳其法式若好事者宜以廣知其名也

造六一泥法

凡飛金轉石唯以六一為要自遠代諸賢銷

鍊之流莫不咸蔽其事大都相傳法者皆用礬石赤石脂左顧牡蠣礬石滑石戎鹽瀉鹹等或妄用蚯蚓糞者以此等藥並亦具鍊作之方其方法又各各不同作之例皆不能精了古來名方要術無不備經試鍊就此之中

未有不盡其理不見一事近時肆者常為之發憤與歎不能已矣自謂古人隱秘斯術且誑將來學者又按古方並同礬石用黃土泥燒之經夕即自然成其細粉余遂依法燒之經兩三日竟不覺有異謹因閑暇更依古方燒鍊可經十日已來以指微捻乃成爛粉光潤可愛亦細膩希奇更取新礬石燒之二十餘日到加乾石全不一種始知一切方法不可率爾輕試之不依古法即云無驗如此者觸目皆是又礬有種類不同所出之處各

異并州與嵩嶽出者為良自外者不堪入用鍊礬石法凡鍊礬石器以黃土作之其狀似竹管可長五六寸闊三四寸以礬二三分其口已上瓦作蓋蓋之礬石內筒訖別以細沙并黃土等分為泥泥筒周適可厚一二分許

燻火多之令乾又更泥泥又更多多令乾熱然後入鑪燒之但使將息伺候得所必萬無一失

造燒礬石鑪法其鑪壘高二尺明闊一尺其下四面各開一小門子擬牽風擊火也又時時去積灰一頭別一箇鐵釜大小與藥筒相稱高可三四寸許即以鐵釜置鑪中筒於釜上以炭燒之七日明使晝夜火氣不絕恰好更不勞多日滿取之研極細別以赤石脂羅擣篩相和為泥作餅子可厚半寸濶四寸曝

之令乾右於礬石鑪中燒之一日更細擣篩極細研之別入生赤石脂細擣篩訖與成鍊者等分相和和訖又以礬石及赤石脂二分和之為泥稀稠得所攪之令極熱用之泥釜固濟一泥以後即一手取藥更不得重看其藥氣水不畏先余用之多適唯覺善莫能加焉
礬石宜取嫩煇者輕手擣之以馬尾蘿下篩之訖置鐵鑪中以猛火熬令汁盡又擣篩令細每計赤石脂與礬石二分相和訖計所和

之粉五兩內可加戎鹽一兩油鹹二兩合和亦無妨不著亦得凡作六一泥者只為固濟欲使牢固今只二種藥為泥又加一二種亦損者何煩多種其六一之名乃是古人隱秘之語其六上加一便是為七以七種藥為泥故云六一也世人不識不知何以名之六一也滑石所出處其石本出東華州今人不究其根本乃用崑崙所出者為六一泥所謂圖北向南於理殊非所允又其石性有數種硬者細細擣之篩研令熟用之益佳

左顧牡蠣法左顧牡蠣者意本取其細膩比試向經二三度亦經火鍊而用者亦經不鍊而用者皆無意即知此一味乃是無用之物若更有別法用之為佳者非余所知也戎鹽法戎鹽本方亦不的言出處既不知所出即知出戎鹽之地亦不知用何者為良見人皆云識之實不能知孰是南人所出以南土無有此鹽故關中所出者為是余復陳此愚見亦不知是人識者宜詳而用之雖貴之有能然用勢亦相似好事君子知之焉

酒鹹法此物本出同州東北隅去城可七八里生陂澤中其狀似河中細鹽其味苦而不鹹本方亦不言出處人用平澤中地有鹹蒸之處因辨其土白嫩之色者為是今推其所由於理又全乖錯用之無驗特為於此同州所出者若入六一泥用極理粘好今但礬石赤石脂礬石等並依所陳之法細用之則不復須此藥矣諸好事者於此更勿猶豫也本方亦云用蛇蚶膏為泥亦曾用之乃與常土不異於理殊非所宜

凡六一泥所言諸藥等其有所用之徒並不能精識其委曲雖時有識者又不開將用之法求鑪火之妙理亦難為具悉今著條件六一泥者味雖不多用之極善直云固膠神膠足得為上何必更須六一也凡按古方合鍊多不見成者古人但恐文繁所以不能具載其事以此作者遂無一法能就非深知其本末者則孰能照其出處乎
造上下釜法
右下釜鑄鐵作之深三寸明闊八寸底厚六

向上開者大則微翳向下開之為佳也

用六一泥固際上下釜法

分四面各厚四分其脣闊半寸厚三分平穩作之勿令高下之也右上釜作之高一尺明闊八寸厚三分許唯飛雄黃上高五寸以外不平下釜並圓作凡欲有心試鍊者其上下釜並依樣作之大都形勢更不過此法其間上下釜但能將息用者永無破壞之日余自好道術已求向二十載餘種種歷試備嘗經涉其中校殊無所不為之者並無成法資財瑩瑯不免至於困弊今用此上下釜始離其艱辛其上下釜即須用以六一泥塗之其泥

和稀稠得所攪刷適塗之日曝令乾乾後依前塗曝乾之可三四遍計厚三分許必無壞時其上釜以泥一二適亦好不塗亦得今以六一泥塗上下釜者乃久亦何必須土塗釜也補和乃是舊法用既無驗難舊何為若有所不知亦不簡於今昔古人賢則賢矣然不廢於此事多不能知其理也

造竈法

右其門高六寸闊五寸以鐵為之其坡勿令向上宜下開之可高三寸半許闊二寸半若

使積漸就乾若有折裂處復以鐵匙取泥泥之周悉直至藥成以來更不勞再視此法易而且要也

太一玉粉丹法

朱砂一斤 雄黃一斤 玉粉十兩

右玉粉極硬難搗但以生鐵臼搗之以輕踈縮羅之再度即得入用磁石粉十兩其性極硬亦依玉粉法治之以水沉取細者用之篩用亦得

紫石英 五兩 白石英 五兩 銀粉 五兩

空青 十兩 流良雪 一斤 用銀膏

右以打作薄以河東鹽合搗研令細綃篩下不盡者依前更著鹽研篩以盡為度即以藥末等和以醃醋微濕拌之曝乾可十遍餘上先以白鹽為藉次布藥末等訖又以鹽覆之

即以上下釜相合以六一泥固濟以文武火九日九夜寒之一日一夜開看煥徹如寒霜素雪之狀又似鍾乳垂穗之形五色備具無可比象又更選取藥三遍以醋拌如前以白鹽末覆藉一依前法布之更無別異如此可四五轉訖一依鍊金英丹法鍊之訖然後將服其勢力不若金英丹二種藥並能延人壽命愈疾除此一小者陳丹消毒之者並幽深難解自非妙開訣法豈造次而可悟也今所陳列一無隱秘冀有雅好之士請於此無惑焉

太一三使丹法

水銀霜 一斤 朱砂 十兩

石亭脂 十兩 雄黃 十兩

右朱砂等三味別搗訖和布置不異前法選以銀霜布諸藥上帛覆之合上下釜固濟飛之凡用猪負革脂者是老母猪近脊梁邊脂也

造紫遊丹法

朱砂 雄黃 曾青 石亭脂 各五兩

右別搗研水銀十兩別研石膽三兩別搗師
白石英別熱令沸盡取三兩此別味恐是錯

多是日雜石其不沸也陽起石三兩別搗石
膽六兩別搗師取東嶽者用之礬石五兩直

爾師生用之朴消六兩別研師磁石三兩別
搗師又朴消三兩和諸藥餘三兩用覆諸藥

上自外者孟依前法治理如前醋拌令依法
十遍餘止其布置飛鍊日數重轉一依前無

異同也凡承前已來飛鍊諸藥等精訖皆須
重轉三兩度然可堪用比見丹無驗唯覺毒

害者為轉數不多所以無驗矣但飛鍊未曾
重轉者如此雜石未得丹者氣盛在藥中不

毒何待然聖人設法意在救厄難且世中庸
愚情在名利先不聞藥理復不究方書或見

淺方或聞傳說因即孟浪頑心自謂更無比
類復有無知之輩視聽未弘疾疹既纏豈與

力惜未之於彼又偃仰風神旨在得物為未
欲愧於容色余亦不欲論之於此然性命之

事非輕但雜石稍堪服食實為非久請有道
君子審而詳之忽有失理於毫微幸改之從

正耳

造小還丹法

水銀一斤 石硫黃四兩 飛鍊如米色

依大丹法出素了研如粉

光明砂三兩別搗研犀角末四兩別搗研

麝香二兩別研

右五味攪和令調以棗肉和為丸如大麻子
許每食後一九去心忪熱風鬼氣邪疰蠱毒

天行瘟疫鎮心益五藏利關節除脹滿心痛
中惡益顏色明目耳熱毒風服五百丸瘟疫

服一百九天行飲下十九蠱毒准上心忪二
十九每食後只可二三九不可多服壘至如

前功能不可具載略而言之餘依本草
又法

石亭脂四兩 水銀一斤

鉛黃華三兩 金一兩成薄者

右水銀金鉛黃等加功細研取大鐵瓶磨
之末硫黃三兩先布瓶下為籍次下前三味
訖又布餘一日硫黃末為覆次下蓋都畢以
六一泥固濟火先文後武七日七夜止又寒

半日開之其中盡化為丹煥然輝赫光曜眼
目准此丹一兩用牛黃麝香各半錢重於洪
州土鉢中以玉鉤研之極細用棗穰丸如梧
子每日食後粟裏之食三九治風顛癲失心
鬼魅魍魎等久服凝骨髓益血脉潤肌膚出
顏色安竟鬼通神仙也

造良雪丹法

汞一斤以鍊成十三兩錫破以次計之即時

合者八兩汞六兩半錫其中雜藥謹錄如左
吳白礬六兩於鑄中鎔以火熬沸盡使乾訖

即搗師為末用此鍊白礬今時鍊六兩秤得
五兩黃礬四兩為末於鑄中熱使乾更搗師

為末太陰玄精二兩搗師為末朴消二兩搗
碎熱使水氣盡為末伏龍肝四兩為末取一

兩和鹽及諸藥增鹽六兩搗師為末於鑄中
熱取乾初鍊錫三遍訖更鎔投好醋中投錫

毒更於鑄中鎔訖以水銀投錫中以鐵杖攪
使相和置薄坩地作淺坑子以一紙紙藉下

取寫勿流於地上紙上留者水銀和銀是也
仍以好醋噴之使濕即急蓋其上次熱鹽使

乾訖取黃礬白礬伏龍肝二兩總和搗勿留

於臼中搗之為末以麤篩度之入少許醋拌勿使濕取二兩伏龍肝藉釜下鐵匙按之使平實次以鹽燥末二匙按使平實次扑消選以匙撥使平實即內藥但平撥不須實以匙

多少派使平整即以盆子覆上固濟使密著火三日兩夜開藥收取如恐不盡所有惡者并鑄中藥滓總和於一小盆中取少醋噴之使繞潤細研之訖以一起內底蓋鹽依初飛法固濟訖著火兩日一夜即開看所有水銀

並皆盡矣取藥即休此藥主鎮心安藏除邪瘴惡氣疰疔風癩風癩等疾飛藥三兩轉已後可研令極細以棗穰和為丸九如麻子大每日服四九若不覺有異者漸加至六七九每旦服之不過三二九其藥性微冷若先患

冷疾不宜服之治傷尸瘡瘡癘時氣一切熱病入口立愈神效若用入面脂治疔疔腫太陰玄精出河東解縣界鹽池中水抹之其色理如玉質無異其形似龜甲以珠黑重者不堪黃明者上

造赤雪流米丹法

右雄黃一斤搗輕紗篩訖以苦酒拌和之令泥日乾乾更拌如此十遍止與白鹽末拌和以鹽覆藉固濟一日一夜後以微火炙六一泥令極乾漸加大勿須猛更一日一夜即

加猛火令其下釜旦暮常須與火同色不得暫時令火微弱如此燒三日三夜止寒之一復時開取上釜藥精更微研之下釜餘滓亦搗以藥精相和飯拌令泥泥依前布置文武火一如前法燒之藥成煥然輝赫並作垂珠

色綠之狀又似結網張羅之勢光彩鮮明耀人目睛見之者不覺心神驚駭惟宜安心若有卒暴之病及垂死欲氣絕及已絕者以藥細研之可三四麻子大直爾鷄子黃許酒灌之令藥入口即扶起頭少時即差其口噤不

受藥者可斡上齒而灌之令藥入口以手按之下復及搖動之使其藥氣流散須臾即甦治其鬼邪之病小小瘡疾入口即愈此藥神驗不可具說但恨造次無人錄用之

鍊太陽粉法

石亭脂十斤 鹽花五升
伏龍肝二斤 左味三斗

右石亭脂破如豆大用鹽花和左味煮之七日七夜其脂以布袋盛之懸勿令著鐵者毒性盡出研和前伏龍肝令均入內釜中先布

鹽花安亭脂盡上還將白鹽為蓋了固濟之三日三夜文武火依前法鍊訖寒之半日開謹案本草云石亭脂味酸溫有毒主治婦人陰蝕疽痔惡血堅筋骨治頭禿心腹積聚邪氣冷痺在臨吐逆上氣脚冷疼弱無力及鼻

衄惡瘡兼下部漏瘡止血殺疥蟲治脚氣男子陰痿陽道衰弱婦人體冷血氣腹內雷鳴但是患冷諸藥不能療者服之不過三五日愈服之法今研粉令極細以飯和為丸九如梧桐子大每日空腹服五六丸酒送之若兼餘草藥為丸服之益佳也

造金丹法

黃金八兩 碎為末

水銀八兩 以前金末水銀攪一宿化為泥

雄黃一斤 雌黃一斤

右以前雄雌二味細研如粉乃和之皆於六一土釜中密固濟炭火九日九夜燬之寒二日刮取飛精先別作筒用淳左味鉛鈎丹作泥塗筒裏令極乾又以左味飛精如軟泥內筒中堅之以銅蓋覆上六一固濟作鐵鈎懸

筒令底去地二三寸馬通火燬之常令筒底微燬六七十日寒之發取藥赤如丹即成也更研治以粟稷和丸如小豆大且以井花水向日服一丸七日玉女來侍二百日行厨至三百日壽與天地齊此方似金液而小異若馬通難得用糠火亦得也

造鉛丹法治一切熱及見惡癩癩病及瘡疾

鉛四斤鍊熟使水銀一斤鹽研令淨右取黍穀二斗蒸之令破蒸熟以醋漿水投穀中密蓋五六日令為醋次用車轆中土篩安梓中攪和似煎餅麩取鉛銷之投泥中梓半即於好鏽中更洋鉛令銷煖末投一斤鉛中待渴凝以繩子繫之懸於鏽中二七日其精日下醋中收淘洗令淨和朴消消石各一

兩如飛丹法三遍飛之每轉三日收取精以飯和為丸丸如麻子大每有諸熱病者皆治之

鍊紫精丹法
水銀一斤 石亭脂半斤

已上二味入瓶固濟用黃土紙筋為泥泥瓶口以六一泥固濟之可厚半寸用火三日三夜一日一夜半文一日一夜半武日滿出藥打碎取新青竹筒盛和醋於筒中又於火釜中重湯煮之三日夜常令魚目沸日滿以冷水淘去醋味曝乾一日還內筒中以清水和朴消如前煮一復時出藥淨淘曝乾搗為末極細用粟稷和少麝香丸之欲丸時和少酥及用塗手不然即著手丸如梧桐子大每日食上服之五丸去諸風痰明目補心二斤已上變白功力既多卒難陳述忌與流珠方同亦用麝香一錢秤之流珠方在後

造流珠丹法

硫黃一斤鏽中以小麻油煮之取黑為度即

用灰汁煮之去油訖即研鹽於鏽中伏之用六一泥固濟鏽口以文火經一日兩夜又用武火漸加以鏽亦為度去火待寒出藥清水淘去鹽味取酒七升蜜半升亦云一升蜜一如紫精丹法煮之三日三夜出藥清水淘去

酒味曝乾搗篩以粟稷丸之更搗五六千杵至萬尤佳丸如梧桐子大空心服每日三十丸覺熱即減至十五丸長年服者每日只可五丸所有冷風等病無不愈者忌絲米醋

七返丹砂法

汞一大斤安瓷瓶子中瓷瓶合之用六一泥固濟訖以文火漸燒數至六七七日即武火一日成如此七轉堪服其火每轉須減損之如不減恐藥不住也

造玉泉眼藥方

右取水精二兩末之乳半合和瓷瓶中盛之塞固濟勿洩氣埋地下百日出之置一窻孔煉之一日開之青白如玉取鉛錫成鍊者二斤鏽之以此藥丸如梧桐子大投中攪之為真白矣若眼不見物及赤但不損睛取一丸

如黍米大點目皆尤良

泰山張和煮石法

章柳根六斤 杏仁五升

酸棗仁五升 槐子一升別搗

右三味先搗槐子以水攪之去滓取汁和前

藥內不滓器中埋合北陰地入土一尺以上

覆之百日發取名曰太一神水取河中青白

石如桃李大者五升取北流水九升煮之一

沸以神水二合攪之又煮一沸候石熟任意

食食之五日後萬病愈一年壽命延永久服

白日昇天矣取神水二升漬生鐵二斤十日

化為白銀矣

添離用允法凡四法

離一兩

允半兩

石以搗洋之先下離次下允取柳木攪令均

次下黃礬一分准前攪之令均瀉出成錠取

黃土和左味作搗乾之即取黃礬研砂胡同

律各一兩赤土一升和左味為泥裹之內中

三四回之令密火之十餘遍以麩拭令黑氣

盡為度如難盡取赤鹽和左味為泥裹之亂

髮纏之入火燒之其赤鹽作聲如是更為數
適以黑盡為限然取硃砂作漿牛糞火燒之
佳也

又法

離一兩 允七錢 熟銅一錢

右合洋成錠待冷又入火燒之令極熱投馬

通中冷將錠銚之入火燒之又銚令離錠薄

如紙剪破如指大取黃礬一升末之同律三

分硃砂二分搗為末取黃土為泥作搗子搗

子蓋之訖布離葉於中以前藥重重裹之密

固搗口於牛糞火中燒之一日一夜常令搗

赤以好為度矣

又法

離允對作波斯鹽綠赤土胡同律硃砂等分

以左味為泥裹之厚三分猛火火之如此五

十過已上即以金牙一兩末之以漿水三升

煮之從旦至暮時以布裹離橫木懸之勿使

着器任用之

又法

硃砂一兩 紫鍾一兩

石膽一分 胡同律一兩

右以豬脂和為泥搗搗底洋離出之如朱而

光洋了為薄錠以赤土十兩末之風化灰三

兩硃砂三兩赤鹽五兩赤石脂五兩石鹽三

兩右已上藥必須精治之以左味和為泥可

離錠大小布紙上厚一二分裹三錠寸洋火

之以赤煙盡為度間之以左味洗之准前裹

火之以漿洗之三十遍即表裏赤光為梵天

寶也

伏承要法

夫采遇火則飛不能使住凡所為者蓋亦多

矣若非物制伏不可為之今以藥伏之萬不

失一

烏頭 赤石脂 石鹽 白鹽 胡椒

雄黃 草椒 黃礬石 黃硃砂 黑鹽

右搗為末以左味和為泥圍作鍋形以承置

中中裹之以橫木穿之入釜煮以左味三日

夜出之入霜鉢中選以左味和烏頭硃砂雲

母等分研之七日三易藥洗之以油鹽硃砂

少許入釜中煮之一日夜任用也

素真用錫去暈法

右以取白不限多少打令薄厚似紙方二寸十斤已上始可為之多則熱氣相蒸少則不堪取一瓷器可物多少令滿從下布之一重絲董如此重重相次令滿器口大小蓋之漆固令密埋地中經百日出即成不得欠一日其馬通屋下安置日滿出之鎔一斤和上鎔一兩若鞅加鎔堅加白其絲取赤皮者佳左味取三年者然可用著少鹽一如食法

素真用允添白銅法

白銅一斤 錫一兩

右今洋之瀉酒中出之打破取伏承一兩胡同律二兩油脂一升煮令脂盡胡粉色赤即伏火即以前允體鎔之投水中取白黑二藥胡同律硃砂白鹽各二兩合洋之瀉安銀池中成矣若脫不任用即火之令赤投牛脂中十遍即柔矣

赤銅去暈法

右取熟銅打作葉長三寸闊三寸取牛皮膠煮之如粥以銅葉內中以鹽封之內鑪中火

之令煙盡極赤出冷之於砧上打之黑皮自落如此十遍已上止即以醋漿水煮令極沸燒葉赤內漿中出之以刷刷之於坩中洋之瀉灰汁中散為珠子其色黃白至十遍止不須更瀉成允凡十兩可得三兩成入梅漿洗之令白也

波斯用苦棟子添鎔法

烏梅一石 苦棟子一石

硃砂一斤 波斯鎔二斤

雀糞一升 賀州鐵一斤 允五兩

右取苦棟子二升熟酒研之新醋二升雀糞半升研之鹽一合相和令調取桑木作槽長八寸闊三寸深七寸置前藥於槽中鎔波斯鎔一斤下少硃砂熟攪之候清瀉槽中藥汁重冷出之用氈揩洗令淨炙令乾明時用之攪藥忌鐵物也如此十遍瀉藥槽中佳也白允十兩波斯鎔四兩鍊錫一兩須先鎔允次下波斯鎔次下錫下硃砂攪之瀉為銀甚妙如脆入牛脂中煮柔之色不明以梅漿洗之

素真用鎔要法

成鍊波斯鎔二兩 允二兩

硃砂三豆許大鹽三指撮

右置坩中相和鎔之成鎔少時又火之令赤瀉著鹽水中如此四五遍止即以梅漿洗之六七遍以白為度入梅漿先燒令赤然後投漿中其漿亦瓷器中火之令熟

素真用雄黃要法此法內雄黃似合

八近後伏二黃法內

雄黃一兩 雌黃一兩

右置豬脂中煮之三百沸即取熟銅十兩允三兩今洋攪之取黑礬末投中佳也

素真用鐵法

右取生鐵搗碎篩細研十兩打錫為薄如杯形裹上末用攪木為灰熟研之令光然後入錫杯了重入甘坩中入風鑪內火之候鐵欲動不動即取勿令絕碎紙裹著鑪中鐵上其鐵即沸看錫凝定即安允添之沸其允以鐵上如不相入即更下勿即藤其允鐵即和即以鐵錐研允下掠却不淨看允不動即下鑪

中熱灰覆上良久還將錒扶餘熱氣以竹筋
點水沃充上三兩適止任意用之勿即騰其
蓋大如指其子亦堪食稍飽少許生在山中
或生平地纏草而生莖上有刺刺相對生葉
如邊鴈齒大如指葉葉相對取時勿驚動仍
取其根必須陰乾勿令日乾七月八月子熟
赤色其鐵取犁頭鐵白色佳餘並不堪用

伏雄雌二黃用錫法提法合有雄黃
今元本內闕

雄黃十兩末之 錫三兩

鑄中合鎔出之入皮袋中揉使碎入甘塢中
火之其甘塢中安藥了以蓋合之密回入風
鑪吹之令塢同火色寒之開其色似金堪入
伏火用之佳也二物准數別行

造硃砂漿池法

硃砂五兩 烏梅半升碎左味一升
右以土釜中煎之五分減二堪用

造梅漿法

梅三升去仁碎之

右以水一升鹽半升土釜煮之燒令赤洗之

鍊丹合殺鬼丸法

硃砂 雄黃 雌黃 黎蘆 鬼比目
桃仁 烏頭 附子 半夏 石硫黃
巴豆 犀角 鬼臼 麝香 白赤朮
鬼箭 蜈蚣 野葛 牛黃

右各二分搗篩為末以茵草汁合為丸丸如
鷄子大燒一九百鬼皆卒抱朴子用此藥飛
三奇丹也

鍊礬石伏汞法

并州礬石十斤

搗為末以瓜州礬和左味拌之三十遍入釜
飛之每二十一日一開更加生礬石三分之
一選擇生者飛之生者性利相接即止三十
日已上者蟻蟻之狀光明可愛百日彌佳右
取帛裹之內筒中蒸三日夜末之一兩粉制

汞一斤若令赤左味煮之令乾色紫赤止釜

中不上准法燒之以赤瑾上團之入風鑪火
之百日風化為灰唯礬石三斤用脂一斤鐵
器中炒之以脂盡為度汞十斤礬石鐵器猛
火火之攪令煙入即成然後土團前汞密封

內釜中火之九日夜止任用之能先以脂熱
熱後入塢中火之一百日彌勝取鑄中熱之
加礬石末一度如錫再度如石

造白玉法

右取大蛤蒲搗為末細研之取一斤內竹筒
中復內消石密固之內左味中二十日成水
後取白石英半斤搗作末投筒中即凝出之
好炭火火之令赤即成白玉亦服餌之也

造真珠法二首

右取光明蚌殼削去上皮以醋中煮之令熱
出細條之丸作珠大小任意取經破腹開內
珠置中運隨令合蒸之令極熱出珠未蒸前
鑽孔以猪毛穿中又取雲母以白羊乳煮之
數沸出令溫以珠著中漬之經宿然後洗令
淨成矣

又法

三十一

以膠膠和蚌屑作珠隨意大小鑽孔近草大
後多令乾以兩磚支一甕置珠瓦上復以一
瓦蓋上泥磚四邊作窰形以草火燒之令赤
出之取蚌屑盛筒中四箇口內於瓷器以左

味浸之十日即色變珠成

造石礫法

銅青一斤 石黛半斤

雌黃五兩 栢汁一斤

右和合日乾入盡用之精妙也

造石黛法

蘇方木半斤 細研之

右以水二斗煮取八升又石灰二分著中覺之令稠煮令汁盡出訖藍汁浸之五日成用雲笈七籤卷之七十一

雲笈七籤卷之七十二

政二

內丹

大還丹契秘圖并序

叙曰大還丹者乃日之寃月之寃二曜精氣之所致也本乎南方火位釀化北方壬癸之中歷涉五行包含五彩功齊天地難可備書混沌為先象其元氣分判清濁以神為助八卦相配日月光曜合成大丹所論火候以朔望為據言藥物則鉛汞為先鑪鼎華池真人定位神仙證讚類成十二章以象十二月用曉求真之士將傳志道之人耳

混沌華池第一

夫華池者玄元始初之氣造化天地之象三一之數雄雌而未分清濁浮沉不定處乎潛龍之位故君子守道候時得之者分析有無超凡入聖經云知白守黑神明自來是知玄為萬物母聖人秘之不形文字口口相傳知其訣者為仙耳

青

白金黃牙第二

言白金黃牙者非金銀銅鐵鉛錫水銀朱砂五金八石錒鉛之類是乾坤燐精太玄流液感氣而成且如人之有身皆因父母傳氣而生非肉所化至藥亦然坎男離女情性相依結氣而成白金黃牙為天地之先經云有名萬物母時象九二見龍在田如修得之者即仙道俯拾而取之益人顏色堅固骨髓如人食玉如玉之潤此之是也

白金

五行第三

夫五行者水生木水銀也非世間水銀木生火朱砂也非世間朱砂火生土神氣化生非世間土土生金白金也非世間金金生水黑水也非世間水金伐木水尅火土王四季終始相因五行相生相尅共成至藥若取外金

水水土何得聖人偏讚三五與一之功故
知迷者素絲可悲岐路可泣無師執文萬無
一得求真之士可不勉力精脩勤志乎

四象第四

夫四象者乃青龍白虎朱雀玄武也

卷內除已注說

外餘並取宜裝



青龍者東方甲乙木水銀也澄之不攪攪之
不濁近不可取遠不可捨潛藏變化無盡故
言龍也



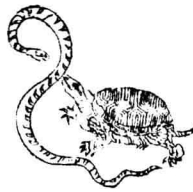
白虎者西方庚辛金白金也得真一之位經
云子若得一萬事畢淑女之異名五行感化

至精之所致也其伏不動故稱之為虎也



朱雀者南方丙丁火朱砂也剖液成龍結氣
成鳥其氣騰而為天其質降而為地所以為
大丹之本也見火即飛故得朱雀之稱也

玄武者北方壬癸水黑汞也能柔能剛經云



上善若水非鉛非錫非衆石之類水乃河車
神水生乎天地之先至藥不可暫捨能養育
萬物故稱玄武也

如志士燒鍊丹鼎知此四象者十方天人莫
不瞻奉古經云四神之丹此是也

明鉛汞真偽第五

外黑內紅色

汞砂



叢論何事水之象內
有所受成真之道

夫言鉛汞者離流液為汞坎結白為鉛世人
以黑鉛錯鉛^{或二}生銀蜜陀僧嚼鉛鉛黃花黃
丹等為鉛此大謬也且鉛中有金金中有還
丹是知黑水中生白金白金變黃金黃金變
紫金紫金含五色名曰大還丹豈不明乎何
得更將水銀汞以成質之物為鉛經云鳴鶴
在陰其子和之又云虎嘯龍吟物類相感豈
謬言哉且汞為情鉛為性性情相合曰常道
道曰自然誠非外物也幸願精思其理天不
遺於志願也

歌曰

鼎鼎不用鼎藥藥元無藥用鉛不用鉛意向
鉛中作賢者審思之用鉛依前錯

日月第六

天日月者天地之至精也藥中即以坎男為
月離女為日月中有烏屬陰月中有蟾屬陽

白金產於河車中即陰中有陽水銀生於朱砂中即陽中有陰此二者聖人相傳賢人相授實訣具明非凡常術士所能窺也



日

月



如知日月在乎手造化萬靈事無難也訪神仙矚日月之精為長生之道實可重矣

明藥色第七

青色



白色



得此白金服者可為地仙

黃色



得此黃金服者為中仙

紫色



得此紫金服者為上仙

夫藥之權與者玄水生白金白金變黃金黃金變紫金紫金含五色名曰大還丹又古歌曰一物有五彩來作仙人稼按今之修藥但以墮盛用火養之水無變化豈不伏火餌之便隨大腸而出返喪天年實可悲哉終不可得之也但在精之審之神仙必無所誤義理曉然即人羸心不細詳得此意與陰丹含義理即不同互有修制唯可久而披尋方可見真也

外書中黃心色 大還丹之象

白虎

朱雀



玄武

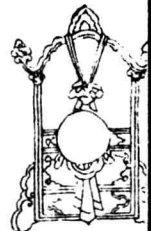
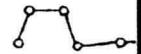
青龍

大哉無癘不包無細不通若懸象於天則十方天人莫不瞻奉若懸象於地則寬寬得離陰炭若懸象於身則身神並為飛仙



身

身



排雲控鶴壽杖救活自由鑄鏡殺一切魘鬼十方神仙以此為無價珠乃如意神珠也無可無不可勉力修之

九還七返第八

夫九還七返者大而論之一年小而論之一日只如北斗一日一夜一周天天降地騰生化萬物從寅至申為七返子至坤為九還此則不曰還丹大還丹須得三千六百年氣候亦如是以小而明大只如一日有十二時六時陽六時陰陽象春夏陰象秋冬若然者一時象一月一月有三十日三十日有三百六十時亦象一年即一日十二時象十二年三百六十日象三千六百年還丹之功單人以十月成身丹以十月脫胎人遁相通超凡入聖豈不了然乎

擇友第九

君無友殺國臣無友失忠庶人無友喪家道無友失真所以玄元與尹喜宿契孔子與漁父合機馬明生與陰君闡合青牛與惠遠而會同豈非良友者乎且今之求道上至王侯下及庶民萬無一得者何皆由不擇其友也

天至藥由心所感志士應感而歸者表天道無所不燭時機未精多生疑慮又失前功為靈官之所神何以然奈何王侯心希早成情無專志返疑術人轉託所使監守致令凡眼所窺而擬成至藥若然者即率土可為仙耳

又古經傳授至藥先須清齋七日立置壇宇燒名香掛十方繒綵用黃金百兩以為心信投簡破券向天設盟方可傳授若不然者獲賊天機之罪殃及九玄七祖身被天地水三官所誅豈合輕師喪得自從曾轅造次而窺

真聖至藥者哉夫人臣得遇此圖象曾受口訣者隱而不獻君父信為老耄是為不忠之臣不孝之子矣

金鼎第十

夫言金鼎者上應天下應地中應人民天平

地正人民昌泰天敬地盈萬物表害故易云先天而天弗違後先而奉天時可明矣世人所修多用黃金白銀銅鐵鉛錫之類為鼎此即大謬矣又於諸色鼎內用鹽或磁石錫粉或枯鉛或黃花曾青石膽之類為厲焉巧言

云天中復有天人飾詞也此聖人又何謬若然者黃帝不合鑄鼎於荆山其鼎高下尺寸錯鋒厚薄十病如後



鼎法高一尺二寸重七十二兩其數有九內圍一尺五寸當有放脚下去地二寸半底厚二寸身厚一寸半深六寸內受三升半蓋厚

一寸耳高一寸半鼎有十病一忌秋夏鐵不精好鑄不及時二不懸胎鑄三肚大四脚短曲五口大耳小六上下厚薄不勻七沙竅漏氣八不潤滑九不依尺寸十鐵緻有此十病並不宜用

並不宜用

造鐘第十一

夫鐘者是鼎之城郭如無城郭為邪氣所侵高象蓬壺橫象五岳壇有三層鐘有八門十二支月隨斗建厚薄尺寸高下一一自有圖樣莫不開露聖意者乎



高四尺厚六寸內圍三尺五寸門周二寸亦有八門也



太一鐘於壇上高二尺厚六寸內圍三尺五寸門高二寸闊半寸十二支周迴一寸闊壇隨便宜又華池鐘高四尺厚六寸八門周迴二寸壇隨便宜餘象圖也

大候第十二

日

月



凡一斤藥有十六兩每兩有二十四銖一斤有三百八十四銖易有六十四卦每卦六爻六十四卦有三百八十四爻一年有三百六十日有二十四氣每月合一兩一銖半一爻陰陽之氣候從冬至建子日辰起火此年月大小數至陽生合得多少兩分銖銖分毫如爻動時開閉門戶相應月隨斗建生殺有時不逾月例之如後若仙如線貫珠明者省悟矣

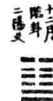


正月
開閉門應杜門斗建子支應午
其一日冬陽生一兩一銖半爻
其年三百六十日此一月終陽
氣合得三十二兩初九龍潛也

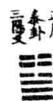


候時而行確乎其不可拔也小

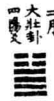
數三日



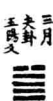
開傷門應塞門斗建丑支應未
其月終陽氣六十四兩時象九
二見龍在田君德也小數六日



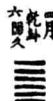
開閉門應生門斗建寅支應申
其月終陽氣九十六兩時象九
三君子進德可存義其小數九
日



開休門應殺門斗建卯支應酉
其月終陽氣一百一十八兩時
象九四或臨在淵欲及時也藥
中水銀上下無定小數十二日



開休門應殺門斗建辰支應戌
其月終陽氣一百六十兩時象
九五飛龍在天得其志也藥積
陽為天小數十五日



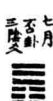
開傷門應塞門斗建巳支應亥
其月終得陽氣一百六十二兩
時象上九尤龍有棟此時藥火
六盛須密防護其日積在前月耳



開閉門應生門斗建午支應子
其月一日陰生一兩一銖半一
象陽滅亦然至月終陰生三十
二兩時象初六履霜堅冰繫于
金柝明藥金花凝也小數十八日



開休門應殺門斗建未支應丑
其月終陰生六十四兩時象六
二直方大明藥至此欲成白金
地道光也小數二十一日



開閉門應生門斗建申支應寅
其月終陰生九十六兩時象六
三含章可貞智光大也藥不動
如山數小數二十四日





開傷門應塞門斗建酉支應卯
其月終陰生一百二十八兩時
象六四括囊無咎樂至此否泰
未定須勞心力未相形即慎之
吉也小數二十七



開開門應生門斗建戌支應辰
其月終陰生一百六十兩時象
六五黃裳元吉比藥物文而自
美亨之極也小數三十日後日
月亦寄此也



開休門應殺門斗建亥支應巳
時象上六龍戰于野其道窮也
陰生一百九十二兩奔陽之數
三百八十四兩日積在前月至
此生藥周畢也



已上從子月冬至日起火至亥月有三百六
十日都計得一百六十四兩陰陽氣候內外
兩月沐浴即三千六百年此以小明大還
丹之功畢

歌曰

聖人奪得造化意手持日月安爐裏微微勝
倒天地精橫簇陰陽走神鬼日魂月魄若箇
識識者便是真仙子鍊之餌之千日期身已
無陰那得死
又歌曰
九還七返三五一龍虎相將入神室灰也閉
煉天地間方知大還功已畢乾坤不合相連
避志士元知在天地十月懷胎母子分賢者
何曾更運氣
此先聖之象莫令凡俗輕聞恐不曉其真道
之情錯毀微秘前人關銷福壽神仙考罰折
算奪紀殃及九玄七祖慎之
又歌曰
不須勞力別求仙碧落雲梯在眼前曾劾鼎
湖延日月豈嗟東海變桑田三清未降蒼梧
印五帝驚書火候篇深屬瑤臺珠珞客還丹
莫妄與人傳



真元妙道修丹歷驗抄

草衣洞真子疑述

夫至道真旨以凝性鍊形長生為上所謂凝
性者心靈也乃內觀不動湛然無為焉雖云
凝心一也乃有二德二德者謂住心空心若
凝住心則身境與道同形性俱超此真得長
生不死高真妙道也若凝空心即性超而身
沈此得脫腔尸解之下法也蓋住心無心即
真道自會名虛無之身實有之質矣此得性
遺形之妙不得鍊形之要名為清虛善奕之
鬼故經云下仙者即脫腔尸解之法是也凡
此二說成道之旨若得性遺形雖速成然不
契道旨蓋上士保生者以為斲法而不修也
凝住心神形氣俱得者壽延萬歲名曰仙
人又鍊身成炁萬年名曰真人又萬年鍊氣
成神名曰神人又鍊神三千年名曰至人又
鍊至人三千年成道人而證高真之果此道
為上品之真爾及三萬六千年至真方具然
初學凡人習之者如毛成之者如角於是無
上法母為太上道君說元精經今救度好生

保命之人蓋古有龍虎經旨天地自然野生還丹者案上經說一千八十年生真金鑛真

金鑛一千八十年生真丹砂真丹砂一千八十年生真水銀真水銀一千八十年成還丹

為得天地陰陽五行真氣都合四千三百二十年元精結成出名山幽靜巖石之間自成

成時光照千里上真仙官降下採之凡學者難得之又無上元精法安慙念修行之人遂

今以時代平採虛無之氣成真金真金成丹砂丹砂成水銀合三才為用以法促捉四千

三百二十年陰陽元氣就十二箇月感應而生成還丹備矣服之便登無上至道白日昇

天又古仙得道聖人猶恐初學之士一年之內寒暑侵傷又令將初地聖藥成製凡藥成

靈藥生小紫河車天生黃牙為延駐還丹服

有數大小有定聖功生為神明出焉此之謂也乃各證注如後

三十幅共一較圖第一經曰三十幅共一較河上公曰古者之車三十幅共一較較中有孔故幅共轆之法一月

之數也蓋以小制大以寡御衆陰符經云日月有數大小有定是也經曰當其無有車之用莊子曰無用之用矣一幅者凡車亦無用也

日月要訣三十七字法曰一爻三爻五爻七爻九爻十一爻十三爻十五爻十七爻二十爻二十三爻二十五爻二十七爻三十爻周而復始四百三十二年

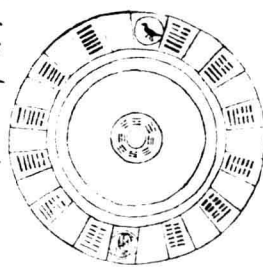
元氣生此歌曰時代日月應替年周而復始道自然十月脫胎九轉滿卯卯者王克之位

符用酉酉者金胎之位金水二意右轉對相看三萬六千神赤足正元在內三元者四十年共成丹驅除邪毒因盡服之便上大

羅天日火月大法曰

今法及元君陰君古萬子碧通子等行符開落三花在上弦花即符也古法開落三花在下弦法曰律呂者陰陽之位也陽為律陰為呂青霞子曰一陽生為春夏一陰生為秋冬陰終坤陽終乾子丑寅為春卯辰巳為夏午未申為秋酉戌亥為冬

凡此圖者日月火鏡之妙也若不悟此法象即還丹遠矣哉



抹真鉛汞圖第二



二種是淺紅色六門處紅
下黃色鉛膏的紅下紫
青有光者皆月紅鉛生



坎二



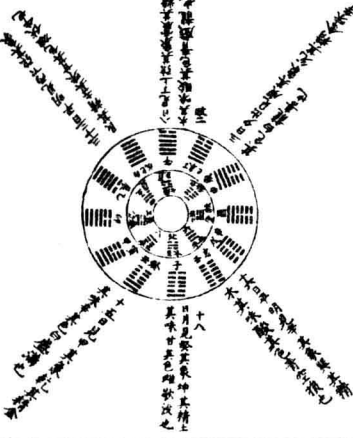
夫鉛者玄元之泉泉者水之源也人但見泉水流出于石窰之中奔騰莫知泉源自何而至亦如元氣生有萬物成熟莫見元氣從何而來也故道經云微妙玄通深不可識夫惟不可識故強爲之容是無狀之狀焉夫天輪左旋五星與日月右轉火鉛象日珠汞象月月行疾一日一夜行十二度日行遲一日一夜行一度月一月一周天日一年一周天凡日月一年十二合成歲生化萬物要在十二卦周而復始九還氣足鉛汞神具而成金丹矣故經云日月有遲疾藥性有燥慢此之是也歌曰

遲爲日疾爲月何用多羅亂分別真鉛本是大宗精真汞好飛合赤血男精女血既相包血生肉兮精產骨全藉良媒與結婚養成赤子方堪悅

經云汞者洪元之光萬物之宗也汞宗者赤龍也赤龍者即丹砂也非凡丹砂乃太玄流液二千一百六十年元氣所成號曰虛無真丹也

六通圖第三

六者六候一月之法也通者通十二辰知龍虎行藏六合六律六呂產見十二周之要也



知陰陽六候昇降訣

三日允越于庚微明八日震坤起戲于上弦暫停十五日乾捷見滿于田享十六日巽損入于辛二十三日艮上離麗于丙下弦三十日坤順陷于坎華華者隔也夫此日魂月魄若交精萬化在天生萬象在地生萬物在人生萬神在藥生萬靈矣要假三花力四子共相經欲知黃老意祕妙在中庭此言俱說畢學人醒不醒

陰陽交映圖第四

外書中黃色



日月交鉛汞合故經曰和其光同其塵是謂玄同又曰復歸其明此之謂也古今大同小異配合

九九

崔君使天鎮星呼辰星會乾坤立兩弦生育萬物三姓子與崔君法同又元君亦有此法者使此法當日天地元氣交立道之本本即丹田也經曰本立而道生此是也諸仙君使靈感星呼辰星兩箇七十終三旬

元氣始交大同不離辰星為元首

埏埴圖第五

埏者和也埴者土也經曰埏埴以為器當其無有器之用為和土為內外之器內者鼎器也非凡用之器鼎也乃受神求之鼎器也故陰符經曰爰有奇器是生萬象八卦甲子神機鬼藏此之謂也鬼者祭氣也無用者乃不用之器焉留精于鼎內成三鬼鬼者龍龍者木精之神光也按元精經云大道君曰太陽元精是左正之靈與道合并服之身輕而長生又曰火能固物堅存元氣服元精者氣質永固神合元和以通靈焉元者則真火之精也



鑪郭第六

鑪郭者外埏埴也如人之城邑居君民也故陰陽萬神憑鑪郭感應而立聖功而成還丹三極之道備矣

鼎曰鑪紅色畫青
色日月星罔取宜

中九轉

第二品紫霞室

紅色黃綠青

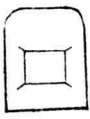


夫室者非凡室也謂三清神室也經云三清者太清上清玉清之官室也謂紫微宮紫霞宮紫宸宮三宮者三丹田也上中下三品也三品者小還中還大還三丹田立三宮宮中各九轉之田中九轉之宮乃神道所居真人出入居遊之門戶親視之窓牖也皆有八卦大神營衛扶持聖道制惡興善之境也

下九轉

第三品青真室 一曰紫微室

青色白



內景經曰瓊室之中八素雜素者本也八者川也室者青真之室也瓊霞棧微同體異名



夫北斗隨天輪一日一夜一周行八方鼎轉八門同遊十二神生化萬靈二精交感四象相生五行相尅相反萬物生矣龍虎還丹萬靈具矣留隨于鼎內七鬼鬼者虎也虎者金精金液之神也故玄女謂太一帝君曰金液金水流注五藏堅滑四肢調養百神潤澤六腑變易毛骨延年久生形其力至神足矣

神室圖第七

大九轉

第一品紫宸室

黃色紅綠



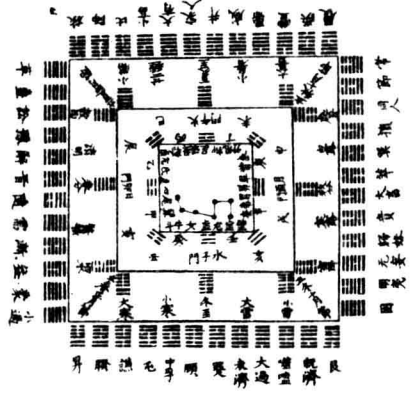
經曰鑿戶牖以為室當其無有室之用服上九轉丹居上三天服中九轉丹居中三天服下九轉丹居下三天蓋道氣神感如然矣

也夫曉之者即修生修生者必成真人焉又雜者九天之炁合集之景也

周易七十二候圖第八

周者三周也三三生九周九周者九還也要者三周日周月周年周產七十二候四時八節二十四氣二十四氣者且暮一月二氣十二月法產足即運育鉛汞成還丹之功也

七星來書



周易七十二候經度訣

- 鶉鳥不鳴未濟卦斗宿五度
 - 虎始交水山蹇卦斗宿五度
 - 荔挺出山雷頤卦斗宿六度
 - 蚯蚓結中孚卦斗宿五度
 - 麋角解山火賁卦斗宿三度
 - 水泉動地雷復卦
 - 鴈北鄉水雷屯卦斗宿三度
 - 鶉始巢地山謙卦斗宿四度
 - 野鷄始雉大澤睽卦斗宿十一度半
 - 鶉始乳地風昇卦虛宿七度
 - 鶉鳥屬疾地澤臨卦虛宿三度二十五
- 分半
- 水澤腹堅地澤臨卦
 - 東風解凍雷山小過卦危宿六度
 - 蟄蟲始振山水蒙卦危宿四度
 - 魚上水風雷益卦危宿八度
 - 獺祭魚風山漸卦室宿十二度
 - 鴻雁來地天泰卦室宿五度
 - 草木萌動地天泰

- 桃始華水天需卦壁宿五度
- 倉庚鳴澤雷隨卦壁宿五度
- 鷹化為鳩火地晉卦奎宿九度
- 乙鳥至雷水解卦奎宿八度半
- 雷乃發聲雷天大壯卦婁宿二度
- 始電雷天大壯卦
- 桐始華雷地豫卦婁宿十一度
- 田鼠化為鴽天水訟卦胃宿五度
- 虹始見山風蠱卦胃宿九度半
- 萍始生澤火革卦昂宿二度
- 鳴鳩拂其羽澤天夫卦昂宿九度
- 戴勝降于桑澤天夫卦
- 蜩始鳴火山旅卦畢宿十一度
- 蚯蚓出地水師卦畢宿五度
- 玉瓜生水地比卦甯宿一度
- 苦菜秀風天小畜卦參宿六度
- 靡草死乾卦參宿三度
- 小暑至乾卦
- 蟷螂生火天大有卦井宿八度
- 鶉始鳴風火家人卦井宿十度

反舌無聲水風井卦井宿二度
鹿角解澤山咸卦井宿一十度

蛎始鳴火風鼎卦鬼宿三度
半夏生天風姤卦

溫風至巽卦

蟋蟀居壁雷火豐卦柳宿七度

鷹始擊風水渙卦柳宿七度

腐草化為螢天澤履卦星宿三度

土潤溽暑天山遁卦星宿四度

大雨時行天山遁卦

涼風至雷風常卦張宿十度

白露降水澤節卦張宿九度

寒蟬鳴天火同人卦翼宿八度

鷹乃祭鳥山澤損卦翼宿七度

天地始肅天地否卦翼宿四度

禾乃登天地否卦

鴻雁來巽卦軫宿四度

乙鳥歸澤地萃卦軫宿十度

羣鳥養羞風天大畜卦軫宿十五度半

雷乃收聲山火賁卦角宿五度

蟄蟲始蟄戶風地觀卦角宿八度

水始涸風地觀卦

鴻雁來賓雷澤歸妹卦亢宿九度

雀入大水化為蛤天雷無妄卦辰宿七度

度

菊有黃花地火明夷卦辰宿九度

豺乃祭獸澤水困卦房宿五度

草木黃落山地剝卦心宿五度

蟄蟲咸俯山地剝卦

水始冰艮卦尾宿二度

地始凍水火既濟卦尾宿八度

野鷄入水化為蜃大雷噬嗑卦尾宿七度

虹藏不現澤風大過卦箕宿四度

天氣上騰地氣下降坤卦箕宿六度

閉塞而成冬坤卦

胞胎澄混元圖第九

在胎成人證 在藥成神證

五舍色

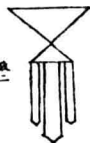


夫包者父也父者五陰之下一陽潛龍建子之初卦也謂一生二者丑也一者子也子至丑即臨卦也至寅三陽成胎胎者泰也陰陽二氣并和氣三也故云一生二二生三三生萬物三謂子丑寅發生之氣也故胎者泰也在混沌為天地間在人為精血氣在藥為水火土鼠化牛牛化虎此三象者希夷微也三者混洳出太一經云爾

鷄子石莖證含光圖第十

在人證精血成形 在藥證鉛汞成丹

空白色



鷄者證金也子者證水也金水者鉛汞也陰符中男女之道石者堅永止止艮卦也謂殘金衰木含光之喻也莖者暑也清淨一物含五色玄英之令象也故引凡而喻此莖出蜀岷山及中國華山即白石莖是也映日而

先生矣

理瑜證神寶圖第十一



理瑜者五色玉出西海密山即生還丹之類也。以證本色之真鉛矣。山海經云：理瑜之玉為良黃帝是食是饗，乃軒轅服而仙也。又經曰：五色發作說寶玉之符彩。玉子靈符曰：應赤如鷄冠黃，如蒸粟白如凝脂，青如秦碧，黑如點漆。說此之玉德五氣，以喻還丹五行金木水火土之象，故引為神寶之證。神寶即鉛汞也。

還丹五行功論圖第十二

還者還其本質，丹者赤色之名。五者五星，五帝五藏，五性五經，五味五金，五氣五方，五色五嶽也。五行者亨布也，功者通曉之用，論之如後。

圓青色下黃五藏

隨五方餘取正



西方庚辛金色白五音商卦兌神白虎令主秋。五金主銀五味主辛氣臭腥象傷星太白。岳華五藏肺口性主義五經書始數四成數九。此白元精服之補肺經曰：玉堂尚書府制鍊七竅益言氣增性義可通外五金邪氣并害氣不能傷滯能開德伏虎金宿不能窺謂金精神帝靈元之益也。

東方甲乙木色青五音角卦震神青龍令主春。五金主鉛五味主酸氣臭羶象生星歲岳泰五藏肝膽性主仁五經詩始數三成數八。青元精服之補目及內二肝膽也。經曰：肝為清冷宮，蘭臺府，膽為紫微宮，元極府，滋三龜明目。令人遠視，益性仁木氣不能淘并宮氣不能擊，隔得伏龍木曜無能窺，蓋因木精神帝靈元之益也。

北方壬癸水色黑五音羽卦坎神玄武令主冬。五金主鐵五味鹹氣臭腐象閉星辰岳常五藏腎外通耳性主智五經易始數一成數六。黑元精服之補耳益智神經曰：腎為出故官，太和府，固添髓血滋洞聽。今人性智聰潤鍊肌毛髮綠陰邪懼水不能漂濁通太陰而合隱出不遊，戶月輝中無影水曜不能見，蓋恃水玉鉛精紫微帝君靈元之益也。

南方丙丁火色赤五音徵卦離神朱雀令主夏。五金主銅五味主苦氣臭焦象盛星熒惑岳衡五藏心通目性主禮經亦禮始數二成數七。赤元精服之補心神益陽光補固肌骨化陰滯經云：心為絳宮元陽府內滋此府外。滋日威令人性禮真行不踐迹，輕騰陵陽是火不能燒是陽毒不能熱身與太陽通元而合現化日光類中無影火曜不能察蓋恃炎帝靈元之益也。

中央戊己土色黃五音宮卦坤神后土令四季。五金主黃金味主甘氣臭香象合星鎮岳嵩五藏脾通鼻性主信五經主樂始數五成

數十黃元精服之補中黃宮太素府脾神益志氣溢性性鍊五形和九氣加聖惠伏萬凶親五老地岳不能埋閉土曜不能傍窺蓋神五星帝威得靈元之益也

夫還丹者極一冲二和三審四旋五通六達七政八靈九極十具無上之真道王九豈不明可觀其義乎凡人有才貌不可學若遇大丹即變見如意故經云無可無不可皆可矣按參同契太易詭圖言一象此圖含象聚美方得通靈又古經及元君訣并草衣子碧通子變化圖皆鍊丹之名或號如意珠天帝得之為絳宮珠天龍得之為頂上珠鑄劍則伏萬邪萬凶壽杖則熱活自由以一粒磨凡銅鐵鏡能別一切精魅魍魎古藏之物昔黃帝實鏡亦是也元君以一粒書符作法尸解及召集五岳靈神立至驅策自由元陽子曰乾動而還丹成枯樹得再榮人服而長生雲遊紫府

又古先真曰土石五金悉化成寶枯骨再返朽肉重甦

又古嵩子曰服之者日月長而命益延大海竭而神轉壯

又真白先生曰服之飛騰于太清之上道造于造化之中看海水為丘陵觀凡生如聚沫此非天地之功實是還丹之力

又葛洪曰余學道三十餘年覽諸經訣數萬餘卷上古以來高真上仙無有不以還丹金液為大要也

又元君金液訣曰服一椽斗子立成黃金色身故黃庭經云五行參差同根節

又曰三五合氣本一八仙歌曰一物含五彩永作仙人極

又三景訣云至藥一氣不足與尾磔無殊何以言之蓋人五藏元神生命扶身若五藏皆真則藏腑氣和身命昌鍊質存精元氣全形固肌膚神明三凝現靈性相并永無沈蕩之昧矣若五氣不和則勝負相刑性超而形墮性既歸空身即沈朽是以強弱奔散關足欺傷不交冲和終無久視之道且如凡人身也一脉乖即聚脉亂而患生况五行靈元闕一者

乎夫四黃八石五金等非不是天地之精蓋緣五氣不全孤陰寡陽頑滯之物不拒五行皆無定性故得不可為至藥也可以理病之

小藥終無長水羽化之用若要長生須服五色鉛汞丹砂黃芽之藥包含五色五味五行

者乃是內明始無而真有也蓋道經曰視之不足見聽之不足聞用之不可既又魏君曰綿綿不斷謂之黃芽變化無窮名曰丹砂

又云服之一生不死造化承了留根

又青霞子曰汞是砂之精牙是鉛之脚但了宗枝用即不錯

又古經曰金丹留身至道全神萬般別法徒勞若幸然若不遇師傅不易措手是故石藥損命悔美及哉學人君子幸請審之真證旨略無繆述矣

雲笈七籤卷之七十二