

律

雲笈七籤卷之六十

職十

宋張君房輯

明張萱訂

中山玉櫃服氣經

碧巖先生撰 黃元君註

錄神誠戒序第一

昔黃帝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齊羣駐童顏而不敗者則何法最寶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

盛百神備足夫人體內有百關九節合為形質洞房

玉戶紫宮泥丸丹田以處泊百關者號百祿之神為九節之用九節者一掌

二腕三臂四膊五項六腰脊七腿胫八脛腓九腦百是謂九節也洞房等皆天庭三田神止泊處也

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

五神傷則百節庭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闇但閉之則寧用之則成察之則悟任之則真又有三魂伏於身七魄藏

於腑故云肝藏魂肺藏魄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為玄關既食以專精為要路

百穀則邪魔生三蟲聚蟲有三名伐人三命亦號三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饑過度皮癩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腰痛脊急腿痺醫頑腕疼頸痠陰痿精竭血乾骨枯皆血尸之化也一本作血

姑此三尸毒流噬嗑胎竄欲人之心務其速死是謂邪魔生也尸化為鬼遊觀幽冥非樂天庭之樂也常

於人心識之間使人常行惡事好色慾增喜怒重腥穢輕良善或亂意識令陷昏危其於一日之中念念

之間不可絕想恒以甲子庚申日上白天曹下訟地府告人罪狀述人過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為不遂重者奄歸大夜分改身屍殃異百出今俗傳

死次直符雄雌殃注破在煞星此之是也都由人不

能絕百穀五味誠嗜欲禁貪妄而自致其殞歿內景

玉書云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神
明胎炁零三翳恍惚鬼糜傾要知成彼之三蟲由斯
也五穀貫穿五藏環鑿六府使丹田不華實津液不流

注血脉不通行精髓不凝住胎炁不守宮陰鬼不閉

尸令人耽五味長貪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

尸鬼失魂鬼養精髓固形神保天地者非氣術而不

可倚矣擒制情欲弭滅蟲尸使形神不枯朽須服神氣還元返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焉與道通靈

當有何患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觸

情縱欲過患斯起遂虧於玄化之道也於是大黃帝

君謹心神觀想元氣用啟玄理先靜丹元觀想自然融於歸寂也乃感太

一真君持玄元內景氣訣妙經一篇授之帝君邇後

降中嶽復會群仙宣是妙經因名中山玉櫃服神炁
經夫太一真君是北極太和元炁之神神通變化自
北極紫微宮經過於天地間滋育萬物在天則五象
明焉在地則艸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
正爲玄關專精爲要路倚於此者則無所不通也經
曰夫欲服氣以服元氣爲本以歸寂爲玄妙若不得

此門及不知玄關要路則終不能成就功德也夫求

仙之道絕粒爲宗絕粒之門服氣爲本服炁之理齋

戒爲先當持齋戒須揀好日晏靜一室安置牀席其

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

存想則神氣不內補故欲修行要當別置一室好土

香泥泥飾明密高敞牀褥厚暖衾枕新潔不得使襍

人穢汗輒到其中其中地須鋤深二尺篩去滓礫除

諸穢物更添好土築擣平實更羅細土拍踏令緊既

得穩便勤須灑掃務其清淨室中惟安書几經櫃每

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惑

亂精神二者勿食一切穢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冤大怒大怖精

神飛散就中死屍道家大忌或悞衝見當以桃皮竹

葉湯浴訖入室平臥存想心家火遍身焚燒身都烟

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衆人爭論是

非忿譁鬪競及抱小兒減人算壽損志傷神五者勿

得為欺罔一切事陰神不助常慎言語節度行止勿

對北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令修善

其事秘密無事勿泄於人夫內景是內秘之事惟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及本命日預前沐浴於室內

焚香几上上安淨水一碗設衾枕其訣例日臥至夜
半起坐鳴天鼓三十六過靜心神爲元氣和此炁子
時生發於心藏間上貫泥丸丹田眉間却行三寸是
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
枕正臥絕一切浮想浮想若不除則心神炁當閉不
行絕想止念既定且待出息盡便閉玄牝氣鼓滿牙
齒勿得相近欲嚥之時齒牙微相近仍須收息縮氣
蹠音攝腹嚥下以嚥得爲度嚥得飽以爲期亦無時限

此法與諸家嚥氣不同若不收息縮氣取蹠嚥下則
不入大腹中又不入食脉中夫喉嚨中嚥入之氣自
有三道一入腸胃中脉二入五藏中脉三入食脉若
不依前法縮氣蹠腹但空嚥得其炁只得獨入腸中
不入食脉卽無所成益也若直下入腹中入腹胃緣
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畜取蹠腹嚥下
自當分入食脉及五藏內息以此爲都契假令元氣

未達腸中其食脉已先强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
免欠乏常思於食卽不可見其效矣要坐服亦得須
依前法以炁息畜嚥入嚥入之時仍須低頭取勢嚥
下嚥下卽當時分入臟腸及食脉中但解用氣食脉
當時强滿滿卽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
妄思卽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
中欠乏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
祕勿示見人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蜜及好蜀茶無妨力未圓
可以調助惟薑不得多著性能壞物善奪人志曾有
通服豉湯此則未達深理豉本性太冷久淹塵穢只
辟麩毒及解傷寒大約傷壞藏府三傾元氣特宜忌
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氣與神
合行之至也三日後亦不擇行住坐臥爲之總得亦
不假致氣但嚙強自下人亦不知自覺體理踈通四
肢常健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
時當有五色物出如膿血此物旣盡諸府通達內視
藏胃如晝所見若得至此切不可慢泄於人一旦神
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卽不到通地如曾
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
傷再食再服不揀月日不論行住坐臥處處總得若
不食多時要得食者可依前受法訖卽食若食多時
要得絕者亦可受法訖更依術爲之取以大成諸絕
爲定夫至道無二守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顏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勤

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牀枕焚上好名香兼請一至友為伴緣初學人乍通玄路見種種事善惡境界鬼神形容自涉怪疑心生妄亂必然閉息不固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忘有若處胎了然絕息即寂然不動也

乃正施手足平枕

仰臥待出息盡歛然閉之更勿令出當得攻面流下

四肢渾身稍熱處處自得絕喘絕息乃遣至下籌記

泄息數

凡一出入口鼻之氣各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放出功至千息其效的

然當易換骨肉鍊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

固不可宣其言修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
行不可妄傳豈惟罪業一身抑亦殃累七祖切宜誠
慎勿示非人

聖正規法第四

論曰夫達士悟道常畏於身故吾有大患爲吾有身
故有其患患在毀傷形體莫若寄寓神精譬於器中
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忌器破

若乃小心護惜專意保持身器兩存神物何慮但以
麤心大膽棄擲墜撲色欲勞形縱性費力忝因茲而
破壞身自此而毀傷有如焦穀枯木不可復生其牙
葉縱遇陽和中春長爲陰冥下鬼畢於朽腐可爲愍
嗟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於上仙黃帝修之

於內景余今遇之於中天

中天卽中山謂嵩嶽也
碧巖於此遇斯經焉

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

為大仙階躋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
敬勿負余言

勿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
隙常令左右燒香不用穢汚牀須厚軟脚稍令高真

曰牀高鬼吹不及言鬼神善因地
炁以吹人為崇牀高三尺可也

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生氣

時或五更睡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
捻目大小背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
腭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嚥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身若
委衣內視返聽萬累都遣然後淘之每事皆閉目握

固惟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氣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嚙金醴吞玉英遂至不食三蟲亾久服自然得興昌

淘氣訣

訣曰凡人五藏各有正氣夜臥閉息覺後欲服氣先須轉令宿食得消故氣得出然後始得調服其法閉目握固仰臥倚兩拳於乳間豎兩膝舉背及尻間閉氣乃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

訣曰鼻爲天門口爲地戶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

訣曰服內氣之妙在乎嚙氣世人嚙外氣以爲內炁

不能分別納吐之士宜審而爲之無或錯誤夫人稟
天地之元氣而生身身中自分元氣而理每嚥及吐
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輒閉口連鼓而嚥之令郁郁
然有聲汨汨然從男左女右而下納二十四節如水
瀝瀝分明聞之如此則內氣與外氣之別皎然可知
矣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
令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚥止乾嚥號

曰雲行一濕口嚥取口中津嚥謂之雨施初服氣之
人炁未流行每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也
候氣通暢然後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旣未通
嚥或未下須一嚥以爲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
津名也每三連嚥則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夾脊雙引直入泥丸薰蒸諸宮森然遍下毛髮面部頭項兩臂及巨手指一時而下入膺至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三星遍經胘膝脛腓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蕩濁惡之氣則令人有不安既有津液非漱嚥之不堪漑灌五藏發其光彩終不能還精補腦非交合則不能泝而上之嚥服內氣非吐納則不

能引而用之是知迴蕩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榮氣蕩滌皆從手足指端出去謂之散氣氣散則展手指不須握固如此一度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問坐臥但腹空則咽之一日通夕至十度自然三百六十嚥矣若久服炁息頓三百六十嚥亦謂之小成一千二百嚥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諸
訣法具列於文同志詳焉

鍊氣法

訣曰服氣鍊形稍暇入室脫衣散髮仰臥展手勿握
固梳頭令通垂手足於席上調氣嚙之嚙訖便閉氣
候極乃冥心絕想任氣所之以通理悶卽吐之喘息
卽調之候氣平又鍊之如此十遍卽止新服氣之人
未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十卽

令遍身汗出如此狀是其效也安心和氣且臥勿起
衝風此乃却老延年之良術但津液清爽時爲之爾
氣昏亂欲睡慎勿爲也常勤行之四肢煩悶不暢亦
爲之不必每平旦
要在清爽時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
坐臥皆可爲之但依門戶調氣或伸於牀或兀然而
坐無神無識寂寂沈沈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數至千二百息已上彌佳行住坐臥亦可爲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爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲覓鬼安清淨神見與我言

閉氣訣

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服氣法節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或二十或五十攻覺所苦處汗出通潤卽止如未痊卽每日夜半或五更晝日頻作以意攻之不拘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其人五藏所患之處取方面之炁布入其人身中令病者面其方息心

靜慮此與炁布炁訖便令嚙氣鬼賊自逃邪氣自絕
六炁訣
訣曰六炁者嘘呵呬吹呼嘻是也氣各屬一藏餘一
氣屬三焦呬屬肺肺主鼻有寒熱不和及勞極依呬
吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也
呵屬心心主舌口乾舌澁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

嘘屬肝肝主目赤腫昏眩等皆以嘘治之

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嚥唾喉中痛不能食是熱極狀也卽須大張口呵之每呵必須依門戶出之十呵二十呵卽鳴天鼓或七或九以舌不撩華池而嚥津復嚥令熱氣退止但候口中清水甘泉生卽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卽當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫卽止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

飲食調護訣

訣曰服氣之後所食須有次第可食之物必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餈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卽不得食也三十六禽神直日其象鳥並不可食棗栗

之類兼餽餅亦得食也作可餒慎勿飽飽則傷心氣
尤難行凡熱麵蘿蔔羹切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸
節之每食畢卽須呵出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嚥氣而喫
食令作主兼吞三五粒生椒佳也食畢更吞三粒下
走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沔暑濕明

目生髮治氣功力不可具述備在太清經中服椒別
有方服後有氣下則泄之慎勿留留則恐爲疾每空
腹隨性飲一兩盃清酒甚佳冬濕夏冷助正氣排遣
諸邪其功不細戒在多多則惛醉醉則傷神損壽若
不獲已而飲放卽呵三五口飲併卽大開口十數下
以遣出麩蘖之毒調治之常時飲一二升徐徐飲之
亦不中酒兼不失食味生產死亾并六畜一切穢惡
不潔之氣並不宜近之甚不宜正氣如不意卒逢速
閉氣上風閉目而過便求一兩盃酒以蕩滌之覺氣

入腹不安須調氣過出濁氣卽却嚥下更納新氣以
意送之以手摩之便含椒及飲一兩盃酒令散矣如
不肯散亦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食油膩辛味甚犯正氣切意
省之亦有服氣一年通氣二年通氣實三年功成元
氣凝實縱有觸犯無能爲患日服千嚥不足爲多返
老還童漸從此矣氣化爲津津化爲血血化爲精精
化爲髓髓化爲筋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

年易形卽三萬六千真神皆在身中化爲仙童號曰
真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固黃庭經云
千千百百自相連一一十十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爲難也但覺腹空卽須嚥
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爲務身形不得精實固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

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而始惜身罪定而後思善病成而方求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遂拂衣人寰攝心歸道道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固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青夫長生久視未有不由愛精保氣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失人人常去生非生去人修養君子自保省爾

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卽嚥之如此三遍方閉口以舌內外摩料取津滿口漱流昂頭嚥之上補泥丸泥丸卽昂頭是也下潤五藏老子曰其兩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卽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嚥之梳洗訖以暖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拽頭向後拽頓如此三畢兩手相叉向前拽前拽三兩遍左右掣三二十遍畢嚥津二十遍如覺四體不和

即乃舌漱液三二十嚥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

臍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臍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

散氣不入身來為之生神去離形為之死

西昇經云身者神之

舍神之至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知神氣可以
其神以為身主主既不去宅豈崩壞也

長生固守虛無以養神氣

道經云我命在我不在天也所患人不能知其道復

知而不行知者但能虛心絕慮保氣養精不為外境愛欲所牽恬淡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饑不渴也

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盡不為鬼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

動念無來無去不出不入自然常住

神之與氣在母腹中本是一體

之物及生下為外境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本人知此道常民絕情念勿使神之出入去來能行不

忘久而習之。勤而行之。是真道路。修真之道備盡於斯然聖人之言其
神自住之矣。可忘

雲笈七籤卷之六十一

從一

宋 張君房 集

明 張萱 訂

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

久彌善行之不凡體氣至安謂之樂天

天者虛而樂知之者

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

密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栖於腹

當自尊其首重其腹色莊於上敬直於中應機無想

唯善是與此神氣事質合吾一體謂之大順天責祐

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

實精藏之府水腸之上也

常宜溫養之

桑桐子曰凡溫者生

之徒但不得自溫而失于熱也

平居常宜閉自內視氣源

下丹也每行

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其子若虧於義則白帝

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天

乃五行順序地乃五嶽安鎮人乃五藏保和神乃五靈運御是故性虧五德凶惡萃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雞鳴時面月建寅方平旦坐調氣瞑目叩齒三十六通漱咽津液管目左右各三握固臨目都忘萬慮放乎太空無起無絕良久覺身中通煖即搖動支體任吐濁氣却又調息抱守氣海朝太淵北極丹田真宮稍用力深滿其大淵則覺百關氣歸朝其內也如此數過復冥

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徹也至立夏日面巳存赤氣從心中周迴內外也芒種日面午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日面酉至寒露日面戌存黃氣從脾中出周迴內外也至立

清真經卷之七
卷之六十一
三
冬日面亥存黑氣從腎中出周迴內外也至大雪日
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
說管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爲用以朝
其氣也其氣由心應手當把覽三才五行萬靈之目
也夫掌訣以握固爲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尚左陰

陽之體然大指屬土食指屬火中指屬水無名指
屬金小指屬木從根節爲孟中節爲仲頭節爲季指
甲之目爲五行刀支刀支主殺斬邪誅逆用之五氣
旣全當隨五類互相制伏無不如意握固法以大指
掐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
官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官管目自三臨目叩齒存神
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爲三反即左轉身
都遣神氣綱目直如本意攻患害除遣衆事存用訖
却閉目存神調氣歸息于大淵官咽液九過其禁勅
符水等請五方五帝真氣如常言真師曰先習五氣

一年乃習三步九跡星綱一年無差然後行諸禁法
隨意剋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旣濟
卦得星綱真訣又須條習五帝之氣及握固掌訣始
合其宜通徹真原也若但受持符圖寶籙不得師傳
修用之門終不獲靈驗一如錄文不爾且謂尊奉供
養而已爲之善緣用資來業者梯級爾

五厨經氣法

并叙

老子說五厨經夫存一氣和泰則五藏克滿五神靜

正五藏克則滋味足五神靜則嗜欲除則此經是

五藏之所取給如求食於厨故云五厨爾

東方一氣和泰和

一氣者妙本冲用所謂元氣也冲用在天為陽和在地為陰和交合

為泰和也則人之受生皆資一氣之和以為泰和然後形質具而五常用矣故老子曰萬物負陰而抱陽冲氣以為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為車宅則一氣冲用與身中泰和和也故云得一如此修生養神之和乃道皆含於泰和矣故老子曰萬物得一以生

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

和理出其性性脩反德而妙暢於和妙性既和則與玄同際故老子曰同謂之玄

南方不以意思意

意者想受也言存一氣以和泰和者慎勿存想受以緣境識當疑神

湛照令杳然空寂使和暢於起念之前慧發於忘知之後瞻彼闕者虛室生白則吉祥止矣若以意思意

想受塵坐令焚和焉得生白故老子曰塞其兌閉其門終身不勤

亦不求無思意而

不復思

若不緣想受則自發慧照慧照之發亦不自若求無思即涉想受與彼思意無差別故老子

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是法如是持

如是內存泰和

有故老子曰用其光復歸其明是法如是持何所持以不持為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

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見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

何為最還莫住絕緣夫以心緣心則受諸受若正受之哉生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心在所住乎故老君曰損之又損之以至于無為也

莫存心既不將而不迎心緣則無絕而無住矣真

則守真淵真者謂常心慧照清淨不雜也若湛彼慧源寂無所染既無知法亦無緣心則泰和

含真本不相離故云守爾

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天通性修反初圓照無滯內外俱靜

玄之又玄則積修不符離上令修性離志則內外俱離于住想矣寂無起住心亦無空心坐

忘行忘次來次滅若積修習不能忘泯起修一念髮引于鈞內照既搖外塵咸起則與彼離志不相符合

矣志而不修志若心無所注則何由漸悟必因所注明離志而不積修志修而

後性足則寂然圓照矣已業無已知因心注而慧已業內忘諸已外忘諸物於慧照心無毫

芒用則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

藏身聚泡沫以載其形生者受影於地凝濕於水稟熱於火持息於風四緣結漏皆非妙質故溜湮一氣

昏汨泰和令生思想非諸久定結言人當令泰和含一受識動之弊穢矣無所思想受守真湛常

青龍宮書卷之三十一 卷之三十一 七

則與泰和合體今以諸
食結氣故非久定結也
散而歸本根識既
識則從所受業矣
隨取當隨洩
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徵若泰和和一則一氣全
和致彼虛極謂之復命復命得常是各正受正受淨
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于六趣

谷神妙氣訣

訣曰玄氣爲吾籬落元氣爲吾屋宅始氣爲吾牀席
天爲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爲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爲

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爲清城君
頭爲三台君眉爲八極君兩耳爲決明君左目爲玄
明君右目爲元明君鼻爲周天妙戶君口爲列元玉
戶君齒爲八土君舌爲無極君咽爲校尉君喉爲九
卿君肺爲華蓋君膽爲長命君胃爲太倉君大腸爲
食母君小腸爲導引君左腎爲玄妙君右腎爲玄元
君腸爲越道君三焦爲玄老君兩膝爲小車徘徊君

兩足爲雷電起君願師子取口中七十二生氣常當
在師子身中不得妄出次念嬰兒真人赤子三君爲
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爲真人字子丹治人心中主
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子是中
一在人心中其神真人是下一在人臍下一寸三分
其神嬰兒是凡人久生之道一切由是念之不止即
見神矣腦爲紫微宮心爲洞房宮臍下三寸名丹田

宮人常念三宮中神氣則可長生久視次念身中五
宮六府五藏肝爲木宮心爲火宮肺爲金宮腎爲水
宮脾爲土宮亦爲五藏肝爲左將軍府肺爲右將軍
府心爲前將軍府腎爲後將軍府臍爲中騎大將軍
府頭爲上將軍府內者見外外者知內內五行六府
五藏五行者肝爲木心爲火肺爲金腎爲水脾爲土
謂之五行肺爲玉堂宮尚書府心爲絳堂宮元陽府
肝爲清冷宮蘭臺府膽爲紫微宮無極府腎爲幽致
宮太和府脾爲中和宮太素府謂之六府肺藏鬼肝

藏魂心藏精腎藏意脾藏志謂之五藏五者在天爲
五星在地爲五行在物爲五色在天爲五星者東方
歲星南方熒惑星西方太白星北方辰星中央鎮星
在地爲五行者金木水火土在人爲五藏者心脾肝
肺腎在物爲五色者赤青白黑黃所以有間色者甲
巳爲妻夫以黃入青爲綠丙辛爲妻夫以白入赤爲
紅壬丁爲妻夫以赤入黑爲紫戊癸爲妻夫以黑入
黃爲紺故今有間色者甲爲木乙爲林丙爲火丁爲
灰戊爲土巳爲赭庚爲金辛爲鑛壬爲水癸爲泥夫

木氣有所生火氣有所長金氣有所殺水氣有所滅
何以明之春三月萬萌皆簇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蟄蟻動皆
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壬甲召乙歸得金
故亦有所遊夏三月有所長土有所生麥中死者何
辛爲丙妻金氣出辛爲有所殺樵所以先青後赤至
孰其黑者何生故先青後黑火生其氣赤熟黑者何

丁爲壬妻丙召丁歸得水氣故令黑棗先白至熟而
赤者何棗始入七月被金故白熟赤者辛爲丙妻爲
庚召辛歸得火氣故令赤金氣有所殺至秋八月蒼
菱而生者何乙爲庚妻以得木氣故有所生乙爲庚
妻以青入白爲縹夫五行更爲夫妻者何皆有威制
故土欲東遊木往刻之故戊嫁己爲甲妻木欲西遊
金往伐之故甲嫁乙爲庚妻金欲南遊火往殺之故
庚嫁辛爲丙妻火欲北遊水灌而滅之故丙嫁丁爲
壬妻水欲南遊土往竭之故壬嫁癸爲戊妻矣夫五

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爲火行肝
爲木行肺爲金行腎爲水行脾爲土行爲五藏法五
行肝爲木行所以行水而沉者何己爲甲妻得地氣
令其沉肺爲金行所以得水而浮者何辛爲丙妻得
火氣故浮脾者土得水正居中央癸爲戊妻夫土者
五行之中癸助土故脾得水上不至上下不至下正
在中央

中嶽却儉食氣法

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
一日成矣氣力日增欲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咽欲多多
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
丸也意中不念食者不須噉也常含棗核受氣令口
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一百八十

三月朝食陽氣二百暮食陰氣二百六十

四月朝食陽氣二百二十暮食陰氣二百四十

五月朝食陽氣二百四十暮食陰氣二百二十

六月朝食陽氣二百二十暮食陰氣二百四十

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

十二月中日日日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爲生氣日中至人定爲死氣常以生氣時強臥瞑目握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

去死籍移名南極爲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爲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饑取飽止絕穀長久

服三氣法

華陽諸洞記云范幼冲遼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緹從東方日下來直入口中挹之九十過自飽便止

服之十年身中自生三色光氣遂得神仙此是高上
元君大素內景法旦旦為之臨目施行視日益佳其
法鮮而其事驗

服氣雜法祕要口訣

天關中為內氣

口為天關生神機手為人關把盛衰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拇指
指上下指其腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關調勻

為度閉口而咽之既努腹訖徐徐出神廬中氣其神
廬中當修治之鼓努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胷中氣不散
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粗厲必若噫上豈元和之氣耶然初服之時特以氣道未得全暢事須仰就且以元氣待之也若至再至氣海不受必五藏之中舊有濁氣如此故亦不宜愛惜

忽下部有泄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祕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藏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
疾不愈如要服氣休糧即不論咽鼓努多少常令腹
滿為度勿令腸摩若饑即時服三五咽以意自調息
勿須仰臥仰臥即氣難下損人心胃凡氣相應即腹
中有聲愚者謂之腸空即有聲有聲即損人其不然

矣此猶雷鳴電激陶鍊陰氣百關流潤真要深門也
夫服氣多方若非鼓努之法不為真妙或有人未解
咽服氣未通流便虛其心忘其形雖日效忘必無所
成多因困弊也夫鼓努法本服自然元氣流利藏府
氣既長存人即不死何假外求吸引外氣夫人氣盡
則神亡神亡則身謝故知守元氣不失胎成皆祕訣
所傳者幸勿疑夫行氣候閒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然必虚心忘形然後煩蒸之

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換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飲後旋行之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當風如遇暴風疾雨露濕衝寒冒熱遠來皆

須歇息候其體乾氣和方可爲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肉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爲胎濁氣散而出胎或可以入水蹈火世人或依古方或受非道者以祕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

者也焉得謂之答曰服內氣鼓努之時即胃海開納

真氣封固納訖即還閉徐徐出外氣自然有殊夫抑

塞口鼻氣俱不通不通即蓄損五藏此乃求益而反

損也且人健時閉氣息即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

殊天師云內氣者一吐氣有六氣道成乃可為之吐

氣六者吹呼噓呬咽皆出氣也桑榆子曰噓一本

用與他本有五不同也時寒可吹以去寒時溫可呼以去熱噓

以去風呬以去煩又以去下氣噓以散滯咽以解熱

凡人則多呼咽道家行氣不欲噓咽長息之忌也悉

能六氣位為天仙咽丑利許氣二反桑榆子曰凡人

鹹其酸外物之味不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無慮無榮無欲含

其浩然之氣又焉取於噓

咽哉彼視噓咽猶決提耳

卷之二十一

凡服氣畢即思存南方熒惑星為赤氣大如珠入其
 天關中流入藏府存身盡為氣每日一遍此乃以陽
 鍊陰去三尸之患又古涓子留口訣令想火鍊身為
 炭道者商量火氣非自然陽精恐傷神未可為也其
 精者真人密傳至妙精思行之勿疑桑榆子曰云商
 量者延陵君之
 意也夫存想之中寧暇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間鍊丹亦用
 火則火與熒惑同是天地之中一物耳亦何擇然凡導引服氣之時衣帶常
 欲寬若緊急即損氣氣海悶桑榆子曰損謂限
 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

五藏損即神不安猪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
 仰臥展脚及手勿握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擁在皮
 膚反致疾也有餘暇又鍊之更加五六鍊至二十三

十或四十五十並無定限何以爲則如服氣功漸成
關節通毛孔開鍊到二十三十覺遍身潤或汗出即
是功效好且安心穩臥不得早起衝風如病人得汗
良久將息方可著衣徐徐行步小言愛氣省事澄思
身輕目明百脉流注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
次第迅坐修咽勤勤致之不得隋慢忽有昏悶欲睡
即睡不得勉強欲睡而復強爲即却邪亂其意意邪

氣亂失正道也如新服未有正氣即較昏昏已後亦

無昏沉矣

桑榆子曰所言須勤勤不得隋慢又說任
方便不得勉強消息之妙在於此矣則知

勤勤不在勉強候未方便寧循隋慢
藏修息遊乘自然以暹則氣行矣

夫鍊氣者不得

每日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩悶即

爲之常日無功不用頻也

桑榆子曰陰陽合節即不
爲災沴此云常日無功若

如所言爲之何害但以不止於無功將臻乎有咎何
以言之借如炎帝勤稼而併功倍功必反爲大旱也
按摩
亦然

雲笈七籤卷之六十二

從二

宋 張君房 集

明 張萱 訂

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
 遊楊府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳

此說云祕妙方若傳非其人自招其咎此卷並學有
次第至人口訣非初學法也爲當學人初兼食服以
此屢言食物且食氣祕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但覺心
下胃中滿宜少食久作之自覺通下二生藏下有隔
即覺腸中滿久而覺到臍三下丹田中有隔能固志
通之然後始覺氣周行身中矣遊行身中漸入於鳩

後覺鳩中氣出即能與人治病也

初學訣法

初學時必須安身閒處定氣澄心細意行之久而不
已氣入腸中即於行住坐臥一切處不妨胃中氣未
下入腸中來即不得到處作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
作爲初學人氣未入丹田還當易散得氣入丹田縱
不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也如覺心

滿悶但咬少許其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祕之勿妄傳非其人

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臥縮兩脚豎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揩背令高手脚並伸着牀即咽十咽每咽皆以意運令綠脊下從熟藏中出

說覆仰法

每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲尋聲運入丹田中綠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

凡咽氣每一迴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已後平常自用氣不要
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

凡初服氣氣固多從熟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煮薜荔湯湯

中著生薑少許更煮一兩沸喫一椀其渴即定

薜荔者落

石根是子亦得或薑蜜湯亦得若能自抑捺縱終日對嘉饌
亦無所欲

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叫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
氣還作聲直至臍下一成已後兼食行氣亦無妨

凡初服氣欲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無他事久久行氣
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藏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
學二七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心行氣肌膚
不減亦不消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今制令不出使臍下
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
勇健百病易生瘡癘蠱毒逢即被傷能服元氣久而
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悶須制勿令洩以意運令
散即好

凡初服氣了或氣衝上欲從口出即須咽液送令下

咽液勿咽入息恐外氣入

凡初學服氣太多腸或脹滿攪轉作聲不安穩即須數數以意運氣逐却腸中宿糞即好必須數數逐却糞令肚空其氣在內方得安穩如未逐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爲佳

凡服氣周徧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蜜漿薜荔湯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胷間衝上耳

凡服氣宜日服椒三兩服每一合椒淨治擇去目及蒂以酒水薜荔飲菜汁送之令下益氣及推腸中惡物此是蒙山四秘

辨腸轉數法

凡仰咽氣入子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遶腸轉鳴凡人盤屈腸轉數多者爲上聖人

十二轉已下或十轉九轉七五三兩轉者是賤人腸
麤而短聰而無智麤屬聰長屬智候得腸長爲上如
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著牀以右手摺
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
皆自記得屈數其聲流轉幽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爲神氣肝爲禁氣肺爲殺
氣脾爲道氣腎爲元氣并陽氣陰氣和氣外服氣內

服氣名爲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遙禁法以
此而論妙不可解

凡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
然後始脚冷他皆倣此若能運氣入頭中始免面瘦
已上九條

服氣軌則即須得知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腹
中穀氣四十日始應得盡亦有更出者待舍後自看
若有膿血黑物黃物等出即是穀氣盡也如斯物未
出即不能令氣徧身周行體中歲除日夜以淨飲食
酒麀鹿脯等於無人處鋪設四拜誦祝或七徧二七
三七徧祝曰

無你婆帝無你俱沙諦多寫無你歸婆僻能持禪婆
莎訶事訖喫諸飲食不盡者致東流水中

僻毗
二切

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盡即閉氣令氣極更莫令入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臥不飢右脇著牀臥展右腳縮左腳膝左手攀右膝頭可經四五端攀膝頭用少力時左脇著地臥又如前少時仰臥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如欲逐食令出即兼取安穩氣極者尋常初仰臥看氣與心脾骨齊即休取飽即服氣者別服氣即弱

肚高即脹滿大都三下兩下取臥者自料量看氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上得諸處熱度更熱即得鼻中喘息從月一日至十五日左邊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得冷時用冷法依熱法不至熱即引入息自然冷出息始得熱入息極作熱不得此是左邊肝肝氣青著青氣右邊肺肺氣白著白氣氣上即孔合氣下即孔開乘開咽氣自然糞盡又前言服氣喫諸湯藥等爲初學人氣於三

丹田中不住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初學不可
不知久久總不用爲妙譬如嬰兒居胎中湛然不動
服何藥物有何人言須服藥者未悟其深妙耳但如
嬰兒斯則盡之莫錯用心不然入邪也方中有祝後
人加耳古本無之王老報書具尋來問非至人豈能
致死甚善此可謂元氣通流不死之道復何疑哉夫
寒熱之氣者用氣則得此事用功要在口訣非筆所
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
玄真真一鬼鬼鍊至忌死氣諸穢賤若能避之大好
如必不可避而見之即存心家火氣從頂而出徧燒
其身訖即取桃皮四兩竹葉一斤煮湯沐浴亦可以
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爲害語云行道之人入水
不避蛟龍此之謂也更不假外助今徃徃親見狀若
鬼神者蓋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凝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唇齒何謂
不相應善思念之勿有疑慮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然非初學人法爲當學人
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
須熱亦擬自問得當否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
久即自至鳩僕當時雖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
意想腹中近脊尋聲不入熟藏中出仍令聲從右邊
下

問云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恐覺欲出即放令出肚中
即不鳴

問云想氣使出頂及四肢只憑想便是凡咽氣只得
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行自覺更無
別法

問云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徧身即休不
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

中糞極難盡從斷食二十餘日始盡初斷食三七日
即須別喫一兩頓煮菜推宿糞令下如得每頓喫一
椀苜蓿莽薑蔓菁菘蕪在煉若苦汁著少油酥最好
任少著鹽醬汁作味勿著米麪等且欲腸中穀氣盡
喫菜可四五日已後即除却菜喫汁又數日然後總
須停每喫少酒任性腸中空訖即喫一頓酒令吐心
胃中痰極善

姑婆服氣親行要訣問答法

此法傳自李液家
言姑婆者液之姑

也

問云食訖今排糞盡若爲用氣排糞答云其腸中先
來已經盪滌淨訖不食日久若遇難事要須食喫即
用氣排之凡生藏在脾上熟藏在脾下咽氣從生藏
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椀薜荔飲洗滌腸
中常令淨潔其氣即易流行

問云若不須於口鼻出氣即閉之不限時節於諸處
出息若何答曰閉氣內息先以略說訖但得穀氣盡
腸中空閉氣令氣熱更莫令外氣入即得鼻中喘息

餘閉法日久當日悟

問云若何得隔塞開通答云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適所云用氣自由但行之日久自得通暢小口訣非筆所宣

問云當眼闇如隔數重紗自氣入頭入眼極明徹若何答云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眉前過注入肝中即得眼目精明光色異衆

問云今服內氣與元氣循環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云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即可安存此五藏神常自衛護久行氣入眼中別人善惡視

人表知人裏亦能驅使此五藏神以治人病其內息
法用氣日久即得若兼食飲酒漿等即內息不成其
深奧之義不可卒陳
問云其宿有患處作意併氣注之不過三日五日必
愈者何答曰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吾自服氣來癥瘕脚
氣皆悉除愈初攻病時若痢五色膿亦勿畏之病出
之候也

問云須肥用氣即肥須瘦用氣即瘦若何答曰若須
瘦用元氣運令入頭即枯瘁

敢問冬月單衣不寒若何答曰先運陽氣覺兩脚冷
極然後始熱爲以陽氣排陰氣從脚而出所以先冷
而後熱陽氣至徧體燠燠如春月也

敢問從八月九月來鼓聲動出行冒寒即面項極痒
不可忍以手搔隨手即隱軫起如風軫脚及脛亦然
何也答曰秋來患如風軫者此爲正氣來入皮膚與
穀氣競又爲元氣弱排皮肉間風邪未出所致舊云
初服氣時令服椒粥今請勿服爲上其椒粥能動心

起麵滓穢

敢問咽氣不已盛夏沸子渾身者何答云夏日沸子此爲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

敢問忽患痢若何答曰痢元因腸胃內有食而生絕食日久何得有痢若遇難須食登時逐出亦不令變色亦不至痢如兼食服氣悞食非宜之物得痢者則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腳從頂一道經面亦至脚何也答此是氣欲通徹經脉之候其經脉甚難通徹若能通訖氣即無滯

敢問語笑哭泣於氣若何答喜怒亡魂卒驚亡鬼哭泣之事至人不爲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爲飲食侵肺痰水上衝氣壅不行所以如此其食中九忌葫荻芸薹韭薤菠稜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若何去得答此爲丹田
氣隔塞不通所宜速併氣攻之今前後經脉開通即
無所疾

敢問從十月十日至今日每初夜臥玉枕連項頸極
痒何也答此爲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烹滿始閉氣攻爲當
總不須咽即閉如何答曰用氣人常令下丹田氣足

然後閉氣偏攻病處亦不須數咽數閉

敢問盛冬風雪寒時鼓聲動須要入朝若何咽即能
禦得此極寒風雪氣答曰但用和氣運想使周身而
行風雪亦不能爲害

敢問咽訖小腸烹烹早晚弔問哭泣了哽咽得否答
曰弔死問疾憂恚哭泣道家所忌必不得已而爲之
可登時於一淨室處晏坐安心用元氣排惡氣出盡
然後依法服元氣足即服丹田中氣氣足即運氣令
入四肢體中

敢問今年十月行至灞橋北邊東北寒風登時眼腫
面腫一宿始可十一月冬至後行人事至永崇坊邊
冷即眼痒以爪甲搔之當時兩眼皆腫不知當此若
何禁禦得眼之不腫答曰凡服氣人居山藪法即易
成豈有盪風觸寒便致於病只爲頭面素多風疾氣
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以氣偏注於肝肝受
正氣即眼目精明亦無腫痒

敢問咽十咽即小腸烹烹一食久拍之聲已無矣若
何得終夕小腸常烹烹答曰初用氣人今朝暮子午
服者爲氣微弱不能久固所以令四時服欲得氣相
續也但無穀氣即正氣常存

敢問固氣不令泄之用力固當以漸然用力固即小
腸微痛並若何治答曰凡初用氣甚難固其氣多從
熟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

敢問從數年以來常患背痒今年十一月初背痒自

定移于兩髻痒脚及脛亦痒何也答曰此是正氣初入背間排風邪下之候也排此風邪至兩髻令下出盡病自愈

敢問從冬至後來每初夜臥時氣從項習習下至脚夜半後先腰脚煖此氣漸上至頂何也答曰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曰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

敢問初夜仰臥三五咽兩手一時熱氣出如煙須臾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髻連曲鞦脚跟皆熱氣行徧皆從兩脚大拇指甲及兩脚心下出左手極汗何也答曰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

敢問有時腦連項頸自涼冷氣行甚覺好何也答曰此是正氣行於心肝之間若患傷寒鼻塞眼熱白精不明可用此氣登時即愈此法亦療時行黃病瘧疾

等極効
敢問有時口裏煖氣游颺行入齒前即透過齒後經
過六七齒三十餘度皆入齒內外行何也答曰此是
氣欲入骨先有此候但堅行之勿懼而不服
敢問有時玉枕連項頸煖氣突突出何也答曰此爲
丹田中食氣多拒正氣不得環流所致但腹中穀盡
即諸法易成必不慮飢渴羸弱等患其法深妙與人
療病騰陟等雜術行之日久作皆必成諸無疑也

王老真人經後批

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但
在勵身持心決至微妙此是胎息之宗原初學之梯
蹬若有看此法不見祕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

雲笈七籤卷之六十三

從三

宋 張君房 集

明 張萱 訂

金丹訣

玄辨元君辨金虎鉛汞造鼎入金祕真肘後方
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兆

立基勾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爲火藏在肺下其數一
腎爲水藏雙居命門其數二足明火一水二爲道之
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爲流珠足明三五與

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
火金木土卽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
立三百八十四銖象月兩弦上下對望二八十六故
立一十六兩剩少卽不合爻象節符用事也坎離爲
藥天地爲爐乾坤震巽爲運卦生成但以符結陰氣

清真會要卷之七
卷之七
變爲白馬牙陽氣變爲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學者但行不
二之心道師必當自至以戒後來者也

到命旨教五行內用訣

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土土生金金生水水
生木木生火甲之精結媾萬物成形生死歸於后土
土主黃金主白但看鷄子內黃外白二氣相感分判
自然豈假外物爲情而反也

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曜時足在砂中性白伏火
名曰天生鉛也

二南方赤午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
皆同此祖所資負陰抱陽甲之精曰火之本父母日
魂也

四西方白酉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下流自死
土是還丹父母也生死在於父母父者火母者土制
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
含和萬物布氣生靈日之烏黑色象北方壬癸水名
曰陽中陰精陽含陰也是以離支丙丁火官得九之
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含
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含陽也是以坎
支壬癸水宮得一之名氣結玄英論人皆因父母傳
氣而成形遞相含育自然之道藥物象月從陽而受
陰胎而含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姤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
石爲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礬諸雜
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含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巳老却少遂之長生故水銀生於北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鑛鉛並凡鉛也真鉛者子母鉛也有銀者是草並有鉛及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汞含離氣以應六爻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

訣曰世人不悟朱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汞
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
此是陽爲君陰爲臣二汞本一物無二

訣曰寶丹本乎一物而生自無外入譬如蚌吸月華
之氣爲珠在腹豈有異類而成

訣曰大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
而爲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減三十日道
窮乃歸子坤元受符三物同沒於土陽符上騰至于
宗廟卽下降巽生受符乾坤震巽蟠虬上下五行藏
伏陰陽燮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
厚薄均勻六一固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爲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
爲卅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木
安木必存金木孕火制火必假木

訣曰鉛木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真符制

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銖不偏至聖至靈世人
不悟見金視之如土藥曰太玄陰符道生陰陽陰陽
生五行合爲還丹故名龍虎龍者陽氣木也虎者陰
氣金也

訣曰受持二木漸順汞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
任世刀圭可制汞一斤成白道守五年服食可三銖

長生一銖可點鐵水銀各一斤成赤道守九年畢法
服食可二銖長生任世點水銀及五色瓦礫各一斤
用藥一銖各隨本色成寶

訣曰太丹守運三年氣足以木密爲丸麻子大依分
兩服食奉藥跪坐面東向念天真餌之其丹九粒繫
之臂後出入往來奏表上書登壇拜謁人皆欽重或
有悖惡逆黨生意向人自散或入山林居迥野猛獸
毒蟲山林物魅摧心伏藏不敢爲害至於交戰鬪敵
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返魂却
活七日外不得已死者內一丸口中埋之不腐禽獸
並同藥守九年取四銖和黃土一斤水煮三日成黃
金用之不道殃罰七祖身爲下鬼天道祕密容易輕
洩見世必招仙官譴謫種種不稱意神理同然順慎
無咎

正隱用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爲直符能發泄萬物
在地爲地符燮熟萬物陽氣分判稱木精青腰使者
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汞陽汞並是陽精照曜結媾
生成強名金砂天地之至精也丹者陽之陰汞陽反

為臣二也朱砂是謂之火鉛五者土主母陰中陽精
陰之陽汞陰反為君一也黑鉛是謂之水基九銖陽
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

又曰陰陽二汞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依爻象悟者得
之丹自靈化寶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
建子月陽爻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蟄受陽用事謂之一陽生
遇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宮符至建午月陽中陰生符喻同陽全也

經日起計行符子喻斤兩爻動初陰太陽火陰奇陽符共信四五銘而兩合

經曰日月玄象五行起伏始數爲一陽生象天地發揮傍通情也驚蟄萌兆並行

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腓之數也卽天道日月行度無差

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巳至二周半午首分氣終於戌亥非子之正位

經曰還丹行符法象祗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主

休咎吉凶之兆修冊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灰覆
藉茗燼爲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卽加子
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

符望前爲陽望後爲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
符六候足爲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
周而復始乾坤大理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卽火符自
然初候兩日半一氣三十時二周半至午分氣符歷
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一周半至午分
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

經曰十五日前爲白月陽符火木用事後十五日爲
黑月陰符金水用事退符漸計合還九起爻動始數
應陽寄陰偶合六四銘同兩用二符初爻爲定遇子
則加逢陰卽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爲陽之父母分氣
屬陽道上元始陽動行符震復用事便象初九併用
氣候以喻孟春每行符巡歷十二辰周半終巳三十
時二日半起午分氣又二周半終亥計六十時以象
仲春二九象法坤兌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遇分氣計爻符
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遘用事便象孟秋漸
退候歸三十五行數已盡起伏志在用火失在抽添

卽氣候錯令若依玄象無虧神靈自契一象不足與
瓦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沌自相扶煇燦應氣
候金水相并歸戊巳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
喻須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
加爻藏伏時節乃合天道參同自然須依更漏用火
卽合符不差但依晝夜停用符每十二辰遇子卽加
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

宋 張君房 集

明 張萱 訂

冊訣

金華玉女說冊經

太極元真帝君自洞庭陟王屋登天壇周覽以極天
老相風后侍方明力牧常戒先昌字從時六玄宮主
悉以天衆會於雲臺觀龍軒鶴騎仙仗森列駐于空
界時帝命天老乘龍躋詣六玄女修敬帝者即軒轅黃帝也證位

日大極元真君天老為丞相故勅六宮主亦各遣仙
之往六宮問說起居六玄女也
女乘鶴躋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
皇寶籙三洞祕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
日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

帝命我策居寅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辨道源龍
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官見太上說大
陽元精左正之靈與道合并化元之英涉於水以黑

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

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炁生元炁元炁是金之子也

精猶金之父也故陽光是丹砂之精居金火之位而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子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汞色帶酉而白體為子而液子配水水乘牛隨虎以入兔穴而生木也故鉛生帶子而黑體為卯而凝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衆朝會太一神君聞元上大
道演度天人宣說法要其一各金液其二各九轉神
丹以授衆真普救世苦

元真曰其理云何玄女曰以筒左味液金成水流注
五藏堅滑四支調補百神潤澤六腑變易毛骨延久
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爲
砂化砂爲餅化資五液實爲通汁也以餅歸鑪收鉛
爲砂砂而復餅終始數九九陽也九九相乘化之爲
砂其不爾者粉白可用是爲九轉矣

元真曰既九轉矣復云何哉玄女曰以左味化硃以
稠爲度以調蚌粉狀如塊泥圓餅塊泥以隨器量中
安經以餅覆結是爲內蓋結而不結難爲制也既內
蓋已以泥實之實必築固勿盈器外上又加蓋蓋又
加固固既周際陞於爐焉文候以月武侯以日日月
畢開際候鼎底紅日月相乘赤黑乃已元真曰法

既度矣復云何哉玄女曰粉三銖一二兩兩七以兩
化斤沸如亂星星滅事畢刀圭奔日

元真曰善哉吾道匡矣金華復位未幾而六宮宮主
及衆真飛仙冉冉悠悠退杳隱冥遍虛空界奕奕暉
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牧天老
風后等同時讚禮俄而靈炁霏微於其光中曖曖徘徊
徊遨翔繚繞太一神君與無鞅仙衆深隱玄中帝君

臣衆并六宮御女山林道衆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嘗勤求竊
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徃徃有爲藥所
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

術誑誘時人凡所施爲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抉
其要語書之座隅目之曰玄解錄冀觀覽之時疑撓
盡釋雖未達金液守身之術當必免毒丹傷命之虞
亦天年之幸也如有同我斯志者同願攻其未悟耳
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爲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
毒守仙丸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爲便成至藥不得
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羲軒
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卽劫

力以資俗事又欲將至藥點化金銀榮其行尸以養
僕妾但一起心卽是必死之兆至藥亦無因而見也
准教樂無雙能功無二用又不知藥有至毒造丹成
後世人只知餘其制河車磁石引針硫黃乾水銀將
謂制金丹子便無毒矣假如先賢鍊秋石以地霜結
爲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
惡瘡此爲先兆也秋石云解毒且朱砂粉霜拜硫黃
等被秋石制伏豈能解毒也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綠點化
藥法多用諸礬石硝磺之類其結成毒雖能乾制水
銀及化銅鐵其用火時候亦與至藥不同綠毒成結
在其中縱令千銷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烝遞相
生各懷毒性雄雌清礪雜類相助其火候不展天時
地理之法或近或遠者益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
泓又問曰點化之藥爲有雜石衆毒固不堪服常聞
換頭紫粉七返丹砂更無礬硃所雜可服不君曰此
二藥世人千百中無一人解作縱能爲之亦不堪服
何也換頭紫粉是仙人所合之粉以爲宮室之用有
硫黃在其中水銀入硫黃含大毒豈可服哉又七返
丹砂雖燠令伏火本無四象五行筋骨血肉陰陽烝
不全如服之令人五藏血乾凡人血少卽病血盡則
死矣如何服得

泓曰世人修服丹砂顆塊不破顏色如故大火燒之
不動者服之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
四兩卽是山澤滓滯之物其滓懷大毒道士若解出
滓便相和服之則澀人烝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烝不全

耳其他小術固所不論
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爲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爲陽以象朱砂朱砂屬離離南方火之位火爲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爲嬰孩及長大還爲人父母遞換相承本處其一至藥根本亦不處二道無根以心爲根道無用以四時受

炁發生各得其所爲用道因炁而生因炁而死至藥服之不死者蓋爲不參雜諸味無毒銷成汁爲噐或方或圓並赫然通徹晝夜光明乃始堪服去人昏沉定人神思除邪魅耐寒暑皮膚潤澤髭鬚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冊二曰白雪中仙上冊三曰九轉下仙上冊其三般冊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非太一宮天

一宮成者卽名白液終不成器緣以天一宮名其三
一不可傳也白雪若不堅不成冰不入調青不受青
炁亦共粉霜毒無別亦如日無烏而不明月無桂而
無魄相似緣引凝成堅冰青如磁石引針其三一不
可傳也九轉曾青白雪成結卽入紫宮用緣以凝四
炁納萬象而成質其三一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
之路九轉卽返老成少顏如處子壽同南山矣其三
一之訣不許輕傳豈不冝哉

劉泓曰三一之旨玄矣祕矣未知何人卽可傳授君
曰如吾者卽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
者卽子母不相離神炁自相守怡怡和煦光照明白
子不見空陽之月當晝之景乎風雲不去纖羅不動
碧空澄徹豈有障翳哉人亦有之若能常調三一百
慮不生與碧空之炁相合內外光明虛無同體者知
可昇騰矣世人或有竊聞此道者云是服炁乃鼻吸

口吐鼓腮強咽以立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

泓又問曰如果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須言也如有後服者只可救之通須相勸道士志造守仙丸服之可存性命假如換頭紫粉緣不入疑白雪爲骨骨爲腸及無調青入者卽名大毒紫粉人服不看多少遠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

泓又問曰三大丹旣延駐人命無毒如未畢功可以服否君曰神符白雪九轉未經太一宮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菜豆汁乃立定少見命終何也緣此三藥並無雜類相撓只空火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

命卽危矣
劉泓曰守仙丸丹可得聞乎君曰守仙五子丸此法
仙家所祕然須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爾宜熟思流傳以救未
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祕於禁中通玄兼述三
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擣如粉麵取二月三月枸

杞嫩莖葉擣取汁二大升拌藥末令乾訖後七八月

採蓮子草取汁一大升亦拌藥末令乾又取杏仁一

大升同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

大兩炙擣末都入前汁中略煎過又下五子末一時

以柳篋急攪者乾濕得所衆手丸之如梧桐子每目

酒下三十九丸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髭鬚如漆返老成少
皆因制其陰陽兩炁性彼此相備耳祕之通玄先生
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鬢班令却
黑一日但服三十九丸松竹本自無酸故金液因從火
制乾五子可定千秋肯百歲如同同一萬年
陰真人論三品大丹之靈効嘗云五味守仙之草藥

尚能守生相助縱不得上昇且爲地仙永不死矣爲
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
藥尚能令人不死則神丹之功可知矣以其有助於
守仙丸故附之于後

王屋真人口授陰丹祕訣靈篇

夫陽丹可以上昇陰丹可以駐壽陽丹者還丹也陰
丹者還精之術也黃帝問道於廣成子曰無勞爾形
無搖爾精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爲根以炁爲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眇養靈柯不復枯閉絕命門保玉都命門卽精室之下是也玉都卽五藏是也無欲卽四肢無病根葉俱茂方可長生又天之爲道但付人愚智之性不付短長之命夫愚智之性猶木實其酸也至如潤沃則榮乾涸則頽榮則長活頽則速顛人

之天壽亦猶此也故道者相傳皆曰我命在我不在天亦此之謂也又炁序遷轉每歲一春至於陰丹田暄煦則得容顏悅澤耳目聰明心旣泰然不壽何待又道門有庚申守三尸之法此卽不然使三尸自銷化爲精髓者也古仙經云仙有十種其一曰堅固精色而不休息翕精圓成名之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

王屋山獲見故謂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顏俱若冰雪探幽索隱每亦相隨臣親伯父名登常學道於北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居我行三山海上以求名藥若來朝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嘗不敬修行不輟果遇異人卽王屋真人是也因問臣

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亢陽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
瀉若自投擲何可制焉尾間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
脊之末黃庭經云眈養靈柯不復枯閉絕命門保玉
都此之謂也正展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
取其特人不悟也然後安定其心文火爲嘘呵青炁

抑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爾四合五合道乃融
合陰陽相合也出入之間或四或五卽當精炁漸動
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嘘呵之法是也夫
如是卽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
宅可治生此之謂矣又自古道者相傳云欲得不老
運精補腦正在此矣大抵是炁爲精若此卽化精爲

炁廣成子授黃帝之道曰無搖爾精蓋用此法也嫋
嫋靈柯不復空靈柯不復空炁克實也徐徐玉壘補
前功既通之後勝理必虛若不補之則成其病彭祖
曰陰養陽精命可長生此之謂矣舉陰能養陽即知
陽亦能養陰然則俱不得勝則害生靈柯玉壘不言
可知可補之其道將如何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人炁牝
爲口主出炁出炁與命門入炁相應一出一翕相續
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
目蟲生菓蟲之類也本來合虛實即蟲生木蠹之類
也三尸在三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心有竅合虛哀恚
塞之即生蟲也精室腦髓合實施瀉過度即生蟲也
若合虛者令虛合實者令實三尸之蟲自當消散夫
何患焉因之肌膚悅澤如春花返其童顏是此術也
沂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使精炁流布散入肌

骨百關通利其在茲乎沂逆流也精却上而逆流也
夫婦俱仙此得道者夫以陽為主陰爲客婦以陰爲
主陽爲客以客助主主當安矣俱獲暢達非仙而何
然此乃仙之階耳至於羽化上昇亦由此矣經曰欲
求此生壽無極陰戶初開別消息此二句真長生久
視之道也夫長生之術如接樹焉以命續命也然接
樹之法雖以枝接之至於妙用之要在假元炁陽和
之力續命之法有同於此夫陰門初開必有血候初
正媾理始通此時陰陽相感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
要在勿洩自古道者傳皆言施之於人則生子存之
於已則生身此之謂矣然此法要尤在春初當萬物
發生之時固當興其盛矣凡一感延十二歲十二歲
者天地一周也頻十感而延一百二十歲此軒轅上
昇之道

卷之五