

黃庭經  
景  
洞  
景

玄秘群書

玉華靈書

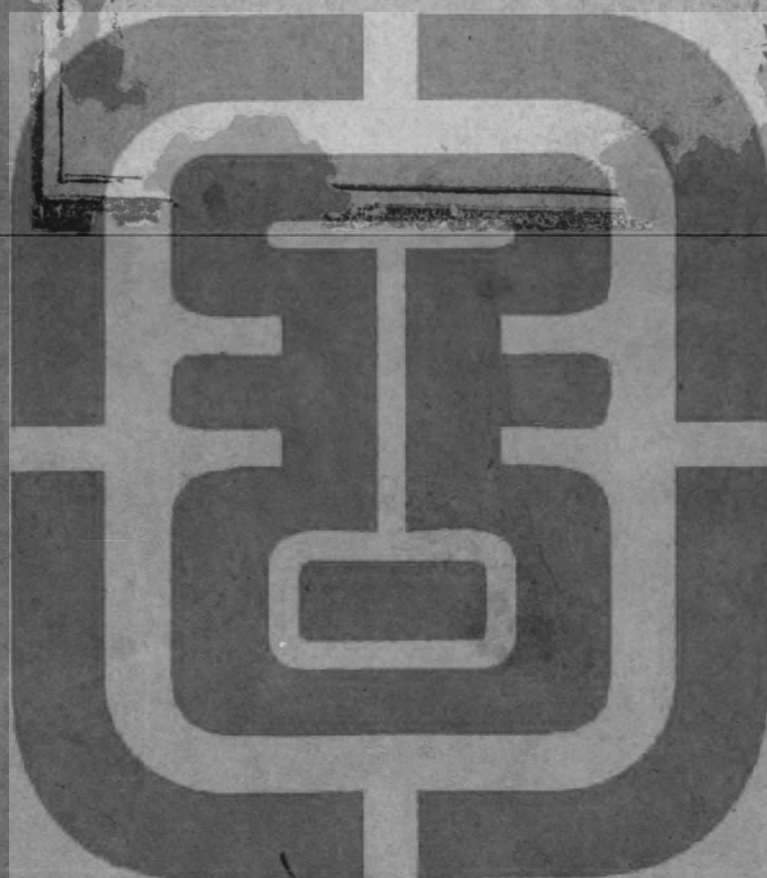
內觀經

定觀經

太上玄書

太上玄鏡

上清玄  
木



真  
仙  
上  
乘

內丹書目

道德經

黃庭經

內外景

內觀經

玉函秘書十種

超凡入聖九還七返金液還丹秘訣

玉清金笥青華秘文

金蓬頭口授金丹秘旨

太上玄元心印鏡

煙蘿子體殼歌

紫團真人丹經

金丹上乘龍虎交併返還口訣

朱陵洞天青霞蔣真人秘訣

太上老君說常清靜經

老君曰大道無形生育天地大道無情運行日月大道無名長養萬物

無形

太清之始

氣

生育天地

大道無情

○

虛空太微之始

○

化

有

運行日月

無名

太素之始

形

長養萬物

吾不知其名強名曰道

迎之不見其首

金丹之体

○ 渾淪無象

吾不知其名強名曰道故曰

隨之不見其後

象帝之先

夫道者有清有濁有動有靜天清地濁天動地靜男清女濁男動女靜降本流未而生萬物

清者濁之源動者靜之基



陽清 神清 清者陽也性健生乎乾 清者濁之源  
在天 在人 是以

陰濁 形濁 濁者陰也命柔體乎坤 動者靜之基

人能常清靜天地悉皆歸

物之至靈 清 氣清者性自潔 誠之於中。人能常清靜  
人 故有 稟 差能

命稟有異 濁 氣濁者性自味 堯已復禮。天地悉皆歸

夫人神好清而心擾之

靜則妙体園通 照 動則發用中節 神無不念故無來無去 神無思而念存

神 靈也屬子心

靜則思念不寧 神無不被有死有生 神好清而心擾  
妄 動則見物即染 是

人心好靜而欲牽之

靜則金丹

道心

本體圓通 應度方有

聖人體之

惟精惟一 允執厥中

用之而莫測

惟微

○心 天地中

○是以

動則霹靂

人心

習性忘却 移真逐幻

愚人行之

物欲交攻 精神好散

好靜而欲牽

惟危

若能常遣其慾而心自靜澄其心而神自清自然六慾不生三毒消滅

在身為心

非礼勿視非礼勿听 非礼勿言非礼勿動

遣其慾而心自靜 六慾不生

○身 天地也

常躰

自然

在心為神

無眼耳鼻舌身意 無声色香味觸法

澄其心而神自清 三毒消滅

所以不能者為心未澄欲未遣也

靜則私念雜真

心未澄也

○愚

氣質之性。

所以不能者

動則移精逐物

欲未遣也

能遣之者內觀於心心無其心外觀於形形無其形遠觀於物無其物三者既悟唯見於空

窮理盡性

內觀於心心無其心忘心也

三者既悟

○哲

自能遣之也

外觀於形形無其形忘形也 ○丞三抱一

以至於命

遠觀於物物無其物忘物也 惟見於心

觀空亦空空無所空所空既無無亦无無既無湛然

常寂寂無所寂欲豈能生欲既不生即是真靜

一靈妙有

觀空亦空空無所空

虛死生有恍惚有物

其体也真所空既無无亦無性劣微骨洞妙清虛寂然不動

聖

自誠而明

無無既無湛然常寂

神氣混融無為自作

其用也靜寂無所寂欲豈能生應變死方无思无欲感而遂通

三界圓通

欲既不生即是真靜形神俱妙与道合真

真常應物真常得性常應常靜常清靜矣

孔子曰太極保之如赤子

致中和

真常應物真常得性天地無道

道

老子曰金丹守之若嬰兒

含其炁

二

是以

釋迦曰玄珠覺之曰如來常應常靜常清靜矣聖人無惡

如此清靜漸入真道

明時繁者

如此清淨

強健不息

真

純一不雜

所以

動而行之自然

日月復新

漸入真道

超出古今

既入真道名為得道

不生不滅

入於真道

一理徹

常

人能參透玄關自然

所以

亘古亘今

名為得道

萬理融

雖名得道實無所得

明心

覺悟本來

雖名得道

得

人能

是以

這箇○便是

見性

不住諸相

實無所得

為化衆生名為得道能悟之者可傳聖道

道体同源

蠢動含靈

為化衆生

能悟四相俱空

妙

佛云

以此

是以

人性皆具

皆有佛性

名為得道

方可以傳聖道

老君曰

上士無爭下士好爭

性無不善

行彰道者

無爭

聖人如龍化上士也

性

以

故

是以

稟氣有差

德存心者

好爭

賢人若蛟執下士也

上德不德下德執德執著之者不名道德

心地昭著

聖人

絕聰棄智  
抱朴含仁

上德不德

誠下之者自有其德

德

是以

故

性天湛然

賢人

物交泥理  
辨濁分明

下德執德

執著之者不名道德

衆生所以不得真道者

見之動心

貪財厚利

不得真道者

色

衆生之蠢

所以

遂之失道

昧已瞞人

為有妄心也

既有妄心既驚其神

眼因見色

一身失主

即驚其神

受

心妄不正

是以

神納在心

戎馬上郊

常懷恐懼

既驚其神即著萬物

神交於物

討便宜

貪他的

想

神驚不寧

物迷意亂

物交於神

失便宜

著他的

既著萬物即生貪求

心為形役

如享大牢

貪求放肆

行

情著萬物

以此

取之無足

如畫春臺

陰盛陽衰



既生貪求即是煩惱

見愛不明

魔軍侵鏡

生於煩惱

識

意識貪求

是以

業沉深厚

家國荒蕪

名藏厚止

煩惱妄想憂苦身心便遭濁辱流浪生死常沉苦海永失真道

自作

煩惱妄想

憂苦身心

陽盡陰純

身經大陰

業

如是便遭濁辱

流浪生死

是以

自受

常沉苦海

永失其道終為下鬼

輪流无期

真常之道悟者自得得悟道者常清靜矣

五行不到處真常之道。得悟道者陰盡陽純。不生不滅

中

故云

所以

乃得

太上老君說常清靜經  
父母未生前。悟者自得。常清靜矣。超凡入聖。永證金仙。

真人讚

仙人葛玄曰吾得真道曾誦此經萬遍此經是天人所習不傳下士吾昔授之於東華帝君東華帝君授之於金闕帝君金闕帝君授之於西王母西王母皆口相傳不記文字吾今於世書而錄之上士悟之昇為天官中士悟

之南宮列仙下士悟之在世長年遊行三界昇謁金門  
左右真人曰學道之士持誦此經者即得十天善神擁護  
其人然後玉符保神金液煉形神俱妙與道合真

正一真人曰人家有此經悟解之者灾障不干衆聖護  
門神昇上界朝拜

高真巧滿德就相感

帝君誦持不退身騰紫雲

太上老君說常清靜經

上清黃庭內景經

第一章

上清紫霞虛皇前太上帝道玉晨君閑居蕊珠作七言散  
化五行變萬神是為黃庭作內篇琴心三疊舞胎仙九氣  
神明出霄間神蓋童子生紫烟是曰玉書可精研詠之萬過  
昇三天千災以消百病痊不憚虎狼之凶殘亦可以却老年永延

第二章

上有魂靈下闕元左為少陽右太陰後有密戶前生門出日  
入月呼吸存四氣所合列宿分紫烟上下三素雲灌溉五華植  
靈根七液洞流衝臚閣迴紫抱黃入丹田幽室內明照陽門

第三章

口為玉池太和官嗽咽靈液災不干體生光華氣香蘭却  
滅百邪玉煉顏審能修之登廣寒晝夜不寐乃成真雷鳴電激神

第四章

黃庭內人服錦衣紫華飛裙雲氣羅丹青綠條翠靈柯七  
璉玉籥閉兩扉重扇金闕密樞機玄泉幽閉高崔巍三田  
之日精炁微嬌女窈窕翳霄輝重堂煥之明八威天庭地闕  
列斧斤靈臺盤固永不衰

第五章

中池內神服赤珠丹錦雲袍帶虎符橫津三寸靈所居隱

芝翳鬱自相扶

第六章

天中之岳精謹修靈宅既清玉帝遊通利道路無終休眉號  
華蓋覆明珠九幽日月洞空無宅中有真常衣丹審能見  
之无疾患赤珠靈裙華葆繫舌下玄膺生死岸出青入玄  
二炁煥子若遇之昇天漢

第七章

至道不煩訣存真泥丸百節皆有神髮神蒼華子太元腦  
神精根字泥丸眼神明上字英玄鼻神玉壘字靈堅耳神  
空閑字幽田舌神通命字正倫齒神岬絳字羅丁一面之神

宗泥丸泥丸九真皆有房方員一寸處此中同服紫衣飛羅裳  
但思一部壽無窮非各別位俱腦中列位次坐向外方所存忘自當

### 第八章

心神丹元字守靈肺神皓華字虛成肝神龍炯字含明腎  
鬱尊炯玉濁清腎神玄真字育嬰脾神常在字魂停膽神  
龍曜字威明六腑五臟神體精皆在心內運天經晝夜存之自長生

### 第九章

肺部之宮似華蓋下有童子坐玉關七元之子主調氣外應中  
岳鼻齊位素錦衣裳黃雲帶喘息呼吸體不快急存白  
元和六氣神仙久視无災害用之不已形不滯

### 第十章

心部之中連含華下有童子丹元家主適寒熱榮衛和丹錦飛  
裳披玉羅金鈴朱帶坐婆娑調血理命身不枯外應口舌吐五華  
臨絕呼之亦登蘇久行之飛太霞

### 第十一章

肝部之中翠重裏下有青童神公子主諸關境聰明始青錦  
披裳佩玉鈴和制魂魄精液平外應眼目日月清百疴所鍾存无  
英同用七日自充盈垂絕念神死復生攝魂還魄永无傾

### 第十二章

腎部之宮玄闕員中有童子真上玄主諸六腑九液源外應兩

耳百液津蒼錦雲衣舞龍幡上致明霰日月烟百病千災  
急常存兩部水王對生門使人長生昇九天

第十三章

脾部之宮屬戊巳中有明童黃裳裹消穀散氣牖牙齒是  
為太倉兩明童坐在金臺城九重方員一寸命門中主調百穀五  
味香辟却虛羸无病傷外應赤宅氣色若光華所生以表明黃  
錦玉衣帶虎章注念三老子輕翔長生高仙遠死殃

第十四章

膽部之宮六腑精中有童子曜威明雷電八振揚玉旌龍旂  
橫天擲火鈴主諸炁力攝虎兵外應眼童鼻柱間腦髮相扶亦  
俱鮮九色錦衣綠華裙佩金帶玉龍虎父能存威明采慶  
雲役使萬神朝三元

第十五章

脾長一尺掩太倉中部老君活明堂厥字靈源名混康治人  
百病消穀糧黃衣紫帶龍虎章長精益命賴君王二呼我  
名神自通三老同坐各有朋或精或胎別執方桃核合延生  
華芒男女徇九有桃康道父道母對相望師父師母丹玄鄉  
可用存思登虛空殊途一會歸要終閉塞三關握固傳含  
嗽金醴吐吞玉英遂至不飢三虫亡心意常和致欣昌五岳之  
雲氣彭亨保灌玉廬以自饋五形完堅無災殃

第十六章

上觀三元如連珠落、明景照九隅五靈夜燭煥八區子存內皇  
與我遊身披鳳衣脚虎將一至不久昇虛無方寸之中念深藏  
不方不員開牖窓三神還精老方壯魂魄內守不爭競神王腹  
中銜玉璫靈注幽闕那得喪琳條萬尋可蔭仗三魂自寧帝書命

第十七章

靈臺鬱靄望黃野三寸異室有上下間闕榮衛高玄受洞房  
紫極靈門戶是昔太上告我者左神公子發神語右有白元併立  
處明堂金匱玉房間上清真人當吾前黃裳子丹氣頻頻  
借問何在兩眉端內俠日月列宿陳七曜九元冠生門

第十八章

三闕之中精炁深九穀之內幽且陰口為天闕精神機足  
為地闕生命槩手為人闕杞盛衰

第十九章

若得三宮存玄丹太一流珠安崑崙重中樓閣十二環自  
高自下皆真人玉堂絳宇盡玄宮璇璣玉衡色蘭玕瞻望  
童子坐盤桓問誰家子在我身此人何去入泥丸千百自相  
連下十、似重山雲儀玉華俠耳門赤帝黃老與已魂三真  
扶骨共房精津五斗煥明是七元日月飛行六合間帝鄉  
天中地戶端面部魂神皆自存

第二十章

呼吸元氣以求仙，公子似可前。朱鳥吐縮白石源，結精  
育胞化生身。番胎止精可長生，三氣右迴九道明。正一含華乃  
充盈，延望一心如羅星。金室之下可不傾，延我白首返孩嬰。

第二十一章

瓊室之中八素集，泥丸夫人當中立。長谷玄鄉繞郊邑，六  
龍散飛難分別。長生至慎房中急，何為死作令神注。忽之禍鄉  
三靈歿，但當吸氣錄子精。寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾。葉去  
樹枯失青，炁止液漏非己形。專開御景乃長寧，保我泥丸三竒靈。  
恬淡閉視內自明，物不干泰而平懿矣。匪事老復丁，思詠玉書入上清。

第二十二章

常念三房相通達，洞得視見無內外。存嗽五牙不飢渴，神華執  
中六丁謁急守精室。勿妄泄閉而寶之，可長活起自形中。初不濶三  
官近在易隱括，虛無窅空中。素使形如是不當污，九室正虛神  
明舍存思百念視節度。六腑修治勿令故行，自翱翔入天路。

第二十三章

治生之道了不煩，但脩洞玄與玉篇。無行形中八景神，二十四  
真出自然。高拱無為魂魄安，清靜神見与我言。安在紫房幃幙  
間，立坐室外三五玄。燒香接手玉華前，共入太室璇璣門。高研恬  
淡道之園，內視密盼盡覩真。人在已莫問鄰何處，遠索求姻緣。

第二十四章

隱影藏形與世殊含氣養口如朱帶執性命守虛無名入上清  
死錄除三神之樂由隱居倏歛遊遨無遺憂羽服一整八風驅控駕  
三素乘晨霞金輦正立從玉輿何不登山誦我書鬱々窈窕真  
人墟入山何難顧躊躇人間紛々莫如芻

第二十五章

五行相推及歸一三五合氣九之節可用隱地迴八術伏牛幽闕  
緋品列三明出花生死際洞房靈象斗日月父曰泥丸母雌  
一三光煥照入子室能行玄真萬事畢一身精神不可失

第二十六章

高奔日月吾上道鬱儀結璘善相保乃見玉清虛無老可以迴顏  
填血腦口啣靈芒携五星腰帶虎籙佩金璫駕歛接生宴東家

第二十七章

玄元上一魂魄煉一之為物巨卒見須得至真始願將至忘  
死氣諸穢賤六神合集虛中宴結珠固精養神根玉笈金籙  
常定堅閉口屈舌食胎津使我遂鍊獲飛仙

第二十八章

仙人道士非有神積精累炁以為真黃童妙音難可聞玉書絳  
簡赤丹文字曰真人中金中負甲持符間七門負兵符圖備靈  
闕前昂後卑高下陳執劍百丈舞錦幡十絕盤空扇紛紜



火鈴冠審墜落烟安在黃闕兩眉間此非枝葉實是根

第二十九章

紫清上皇大道君太玄太和俠侍端化生萬物使我仙飛身  
十天駕玉輪晝夜七日思勿眠子能行此可長存積功成鍊非  
自然是由積誠亦由專內守堅固真之真虛中恬淡自致神

第三十章

百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零那從  
返老得還嬰三魂忽魄糜傾何不食炁太和精故能不死入黃寧

第三十一章

心典一體五臟王動靜念之道德行清潔善氣自明光坐起吾  
俱共棟梁盡日曜景暮間歲通利華精調陰陽

第三十二章

經歷六合隱卯酉兩腎之神主延壽轉降適斗歲初九知雄守  
雌可無老知白見黑急坐守

第三十三章

肝氣鬱勃清且長羅列六腑生三光心精意專內不傾上含三  
焦下玉漿玄液雲行主臭香治蕩髮齒鍊五方取津玄膺入  
明堂下溉喉嚨神明通坐侍華蓋遊貴京飄飄三帝席清涼  
五色雲氣紛青心閉目內眇自相望使心諸神還相崇七玄  
英華開命門通利大道存玄根百二十年猶可選過此守道誠

獨難惟待九轉八瓊丹要復精思存七元日月之華救老殘  
肝氣周流終无端

第三十四章

肺之為氣三焦起視聽幽明候童子調理五華精髮齒三十  
六咽玉池裏開通百脉血液始顏色生光金玉澤齒堅髮黑  
不知白存此真神勿落當憶此宮有座席衆神合會轉相索

第三十五章

隱藏羽蓋看天舍朝拜太陽樂相呼明神八威正辟邪脾神  
還歸是胃家耽養靈根不復枯閉塞命門保玉都萬神方昨  
壽有餘是謂脾建在中宮五臟六腑神明主上合天門入明堂守

雌存雄頂三光外方內員神在中通利血脉五臟豐骨青蕩  
赤髓如霜脾救七竅去不祥日月列布設陰陽兩神相會化玉  
英淡然無味天人糧子丹進饌各正黃乃白琅膏及玉霜太上隱  
環八素瓊溉益八液腎受精伏於太陰見我形楊風三玄出始青  
恍惚之間至清靈坐於颯臺見赤生逸域熙真養華榮內盼  
沉默鍊五形三炁徘徊得神明隱龍遁芝雲琅英可以充飢使  
萬靈上蓋玄下虎章

第三十六章

沐浴盛潔棄肥薰入室東向誦玉篇約得萬編義自鮮散髮  
無欲以長存五味皆至正氣還爽心竅開勿煩寃過數已畢體

神精黃帝玉女告子情真人既至使六丁即授隱芝大洞  
經十讀四拜朝太上先謁大帝後北向黃庭內經玉書暢  
賜從者曰師受者盟雲錦鳳羅金鈕纏以代割髮肌膚全  
携手登山軟液丹金書玉景乃可宣傳得可授告三官勿  
令七祖受冥憲太上微言致神仙不死之道此真文

上清黃庭內景經終

太上黃庭外景經

上部經

老君開居作七言解說身形及諸神上有黃庭下關元後  
有幽闕前命門呼吸廬間入丹田玉池清水灌靈根審能  
修之可長存黃庭中人衣朱衣關元茂籥闔兩扉幽闕俠  
之高巍：丹田之中精炁微玉池清水上生肥靈根堅固老不衰  
池中有士服赤衣橫下三寸神所居中外相距重閉之神廬  
之中當脩治玄膺炁管受精府急固子精以自持宅中有士  
常衣絳子能見之可不病橫理長尺約其上子能守之可无恙  
呼吸廬間以自償子保完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神

還歸老復壯心結幽關流下竟養子玉樹令可杖至道不煩無  
旁午靈臺通天臨中野方寸之中間闕下玉房之中神門戶既  
是公子教我者明堂四達法海源真人子丹當君前三闕之中精  
炁深子欲不死修崑崙絳宮重樓下二環瓊室之中五色集赤  
神之子中池立下有長城玄谷邑長生要慎房中急棄損淫  
俗專子精寸田尺宅可治生繫子長番心安寧推志游神三竒  
靈行閒无事心太平常存玉房神明達時思太倉不飢渴後使  
亥丁玉女謁閉子精明可長活正室堂前神所舍洗心自治無敢  
滂歷觀五臟視節度六腑修治瑩如素虛無自然道之素固物  
有自然道不煩垂拱無為身體安虛無之居在幃間寂寞廓然  
口不言修和獨立真人宮恬淡无欲游德國清淨相潔玉女前修  
德明達神之門

中部經

作道優游深獨居扶養性命守虛無恬淡自樂何思慮羽翼  
已具正扶踈長生久視乃飛去五行參差同根蒂三五炁炁真  
本一惟與共之斗日月抱玉懷珠和子室子能守一萬事畢子  
自有之持无失即欲不死入金室出日入月是吾道天七地三廻  
相守升降進退合乃久玉石落是吾寶子自有之何不守心  
曉根基養華彩服天順地合藏精七日之午廻相合崑崙之  
上不迷悞九原之山何亭中有真人可使令蔽以紫宮丹城

樓使以日月如明珠萬歲昭、非有期外本三陽物自來內拘  
三神可長生魂欲上天魄入淵還魂返魄道自然庶幾結珠固  
靈根玉笈金籙身完堅載地懸天周乾坤象以四時赤如  
月前仰後卑列其門選以還丹與玄泉象龜引炁致靈根  
中有真人中金中負甲持符開七門此非枝葉實是根晝夜  
思之可長存仙人道士非有異積精所致和專仁人盡食穀與  
五味獨食太和陰陽炁故能不死天相溉誠說五臟各有方  
心為國主五臟王受意動靜炁得行道自將我神明光晝日照、  
夜自守渴可得漿飢自飽經歷六腑藏卯酉通我精華調陰陽轉  
陽之陰藏於九常能行之可不老肝之為炁修而長羅列五臟主  
三光上合三焦下玉漿我神魂魄在中央精液流泉去臭香立  
於玄膺舍明堂雷電霹靂往相聞右酉左卯是吾室

下部經

伏於志門候天道近在子身還自守清淨無為神番止精神  
上下開分理精候天道長生艸七竅已通不知老還坐天門候陰  
陽下于喉嚨神明通過華池下清且涼入清靈淵見吾形期成  
還年可長生還過華池動腎精立於明堂望丹田將使諸  
神開命門通利天道存靈根陰陽列布若流星肝氣周還  
終無端肺之為炁三焦起上座天門候故道津液醴泉通  
六腑隨鼻上下開兩耳窺視天地存童子調和精華治髮

齒顏色光澤不復白下于喉嚨何落、諸神皆會相求索  
下入絳宮紫華色隱藏華蓋觀通廬專守心神轉相呼觀  
我神明辟諸邪脾神還歸依大家致於胃管通虛無藏養  
靈根不復枯閉塞命門如玉都壽傳萬歲年有餘脾中之  
神主中宮朝會五臟列三光上合天門合明堂通利六腑  
調五行金木水火土為王通利血脉肝為漿修護七竅七  
不祥二神相得化玉英上稟天炁命益長日月列布張陰  
陽五臟之主腎最精伏於太陰成吾形出入二竅合黃庭  
呼吸虛無見吾形強我筋骨血脉盛恍惚不見過青靈坐  
於廬下見小童內息思存神明光出於天門入無間恬淡  
无欲養華莖服食元炁可遂生還過七門飲大淵道成玄  
膺過青靈坐於膺間見小童間於仙道与竒方服食芝中  
繁華英頭戴白素足丹田沐浴華池生靈根三府相得開  
命門五味皆至善炁還被髮行之可長存大道蕩、心勿  
煩吾言畢矣慎勿傳

太上玉函玄秘群書

清虛洞天華陽施真人集錄

序曰性非生知學道必資於切問道難言傳立教不高於明文  
藏機引意恐輕泄於聖言比物喁辭乃密傳於達士僕以聲  
名喧世誰知不死之方頭角摩天豈悟希夷之理必也訪道  
尋真求師擇友覽仙經萬卷不出陰陽得尊師一言自知真  
偽水火木金土為五行相生為子母相尅為夫婦舉世皆知  
而明顛倒之法知抽添之理者鮮矣上中下精炁神為三田  
精中生炁炁中生神舉世皆知而得反覆之道見超脫之功  
者鮮矣知五行顛倒方可入道至于抽添則為有道之人也

得三田反復方為得道至于超脫則為成道之人也古仙達士無不道成委道成者百無一二今來後學徒有道名委入道者十無八九欲論得道而超脫者西山十餘人而已遂從前聖後聖秘密參同取五行正體之數應一氣純陽之義開明至道演說玄機因集成編發明鐘呂太上玉言庶後人之有悟勤而行之繼僕之踵遂出塵寰之表同為蓬島之人

清虛洞天華陽真人施肩吾希聖書

三山門弟子

天下都閑客李竦校正

後開十書目錄

玉華靈書

太上隱書

太上玄鏡

上清玄格

九天洞玄錄

九仙秘訣

三清真錄

中黃秘訣

西山會真記

群仙通玄秘記

太上玄秘玉華靈書

脩識上經

### 識道章

自古聰明有識之士莫不畱心清虛而志在玄元一以安樂延年次以長生不死默盜天機當為己用自世人而昇為天官由百歲而延及萬歲修真者邪正不可不辨也欲識大道三教之中太上為先一身之外更何求乎

天下無二道殊塗而同歸聖人無二心百慮而一致古今一道聖賢同心逮夫道原既起心識離分談道者強自分別同流異派摘葉尋枝自為見鮮以獨立教門萬物之理既不能窮一己之性胡為而盡殊不知先聖之行道存乎一心也



識法章

法本無法理歸自然心因境亂法本心生立法之意救補已失而防於未萌故三千六百法養命數十家三千六百法者十年之期養命數十家者天一地二天三地四天五地六天七地八天九地十是也一三五七九五行之陽數二四六八五行之陰數大道分而為二氣：裂而為五行大而為天地明而為日月靈而為人莫不稟二氣而生五行運五行而貫三才也

守無為之道得自然之理清而不濁靜而後動移神於希夷之域保形於仁壽之途一念不生萬感俱息長生延年安閑自樂後人因之不悟持靜絕迹默忘機終年竟無功效以自悞也

外境不入內境不出神識自守閉目內視降君火于下田布黃雲于四大笙簧車騎羅列往來自得壺中之趣後人因之而形如槁木心若死灰謹守頌空失於昏寐陰靈悞入出天門止于投胎就舍亦為誤也又有開頂縮龜住山識性燒煉看讀布施供養非徒无益而又害之是乃少識无知之徒自生小法旁門互相授受迷惑後人致使大道日遠日疎殊不知仰現俯察默合天地陰陽升降之理宜日月魂魄往來之理一氣初浮識自己之陰陽五行既分交自己之水火中有水、中有火、上負陰恍、惚、其物為真一之水、上抱陽杳、冥、其精為正陽之氣二氣交構結成內藥養就金丹至此可為陸地神仙者矣

識人章

大道似不肖盛德若不足韜光晦迹自衛其身人不知也道未足於己言已輕於人事未充於內驕已見于外好勝於人不知也修真之士識人為先務當其取事也聽其言而現其行及其求法也察其理而驗其功勿以人而廢言防其大辯若訥者勿以言而用人防其善為辭說者或大醇而小疵始愚而終聖脩真之士須有知人之鑒不可死奉上之道也

古今聖賢雖有無人之智普照之明未嘗不先求於人謂務學不如務求師者人之模範黃帝求赤松子半年方得中戒經止於防外行之失淮南王師王道原終年始得小術法又不言脩養之事陰長生不以馬明生久病而怠其志葛稚川不以鄭思遠家法而誨於人耳朱度胡氏而始終如一方昉遇金華而遠近相隨張夢乾三遇海蟾方得三成之法解志一見旌陽盡授九轉之功王猛見長壽大仙談笑之間而識破大道梅福遇大洞真君步趨之次而訣盡天機歷古非無神仙然修真之士不遇者在識人之際不明也其或道貌古顏辨辭利口始如神仙悠久方知常俗之輩此學而不遇者也或業重福薄不信天機輕命重財甘為下鬼錄人纖惡棄人大善雖見不聽其言雖聽不納其理終无所得仙凡自隔此遇而不得者也博學篤志切問近

思縱得其訣自生懈怠脫須臾厭持久朝為夕改坐望立  
成此得而不守者也凡此三者豈能入道又况交結枉徒  
搜尋異論廢時乱日何以成功古人上士始也博覽丹書  
次以遍叅道友以道對言所叅無異論以人合道所師  
無狂徒嗟愚而自專賢否不辨賤而自用邪正不分論識  
人之去就不可勝舉也

太上玄秘玉華靈書終

太上老君內觀經

老君曰天地構精陰陽布化萬物以生承其宿業分靈道一  
父母和合人受其生始一月為胞精血凝也二月成胎形兆胚  
也三月陽神為三魂動而生也四月陰靈為七魄靜鎮形也五  
月五行分藏以安神也六月六律定腑用滋靈也七月七精開  
竅通光明也八月八景神具降真靈也九月宮室羅布以定  
精也十月氣足萬象成也元和哺食時不億也太一帝君在  
頭曰泥丸總衆神也照生識神人之魂也司命處心納生元也  
無英居左制三魂也白元居右拘七魄也嬰孩在臍深精根也照諸  
百鄭生百神也所以周身神不空也元炁入鼻灌泥丸也所以神明

形固安也運動任止閑其心也所以謂生有由然也予內現之歷分也  
心者禁也一身之主心能禁制使形神不邪也心則神也變化不測故  
无定形所以五臟藏五神也魂在肝魄在肺精在腎志在脾  
神在心所以字殊隨處名也心者火也南方太陽之精主火上  
為熒惑下應心也色赤三葉如蓮華神明依泊從所名也其  
神也非青非黃非大非小非短非長非曲非直非柔非剛非厚  
非薄非員非方變化莫測混合陰陽大包天地細入毫芒制之則正  
放之則狂清淨則生濁躁則亡明照八表暗迷一方但能虛寂道生  
自常永保無為其身則昌以其無形莫之能名禍福吉凶  
悉由之矣所以聖人立君臣明賞罰置官僚制法度正以教人人以難

伏惟在於心君清淨則萬福不生所以流浪生死沉淪惡道皆  
由心也妄想憎愛取舍去來染著聚結漸自纏繞展轉係縛  
不能解脫便至滅亡如牛馬引重趨泥轉增陷沒不能自出遂  
至惡鬼人亦如是始生之時神元清淨湛然無襍即受納有形  
形染六情眼則貪色耳則滯声口則耽味鼻則受馨意隨  
徒羨身欲肥輕從此流浪莫能自悟聖人慈念設法教化使內  
現已身証其心也

老君曰諦現此身從虛無中來因緣聚會積精聚炁來華  
降神和合受生法天像地含陰吐陽分錯五行以應四時眼為  
日月髮為星辰眉為華蓋頭為崑崙布列宮闕安置精神万

物之中人最為靈性命合道人當受之內現其身惟人尊焉而不  
自貴妄染諸塵不淨臭穢濁亂形神熟現物我何疎何親  
守善長生為善保真世愚沒、徒自苦辛也

老君曰從道受分謂之命自一稟形謂之性所以任物謂之  
心有所憶謂之意之所出謂之志事死不知謂之智周萬  
物謂之慧動而營身謂之魂靜而鎮形謂之魄流行骨內謂  
之血保神養炁謂之精炁清而腴謂之榮炁濁而遲謂之衛  
總括百體謂之身萬象備見謂之形塊然有閱謂之質狀  
貌可則謂之體大小有分謂之軀衆思不得謂之神漠然應化  
謂之靈炁末入身謂之生神去於身謂之死所以通生謂之道道者有

而無形無而有情變化不測通神群生在人一身則為神明所  
謂心也所以教人修道即修心也教人修心即修道也道不可見  
因生而明之生不可常因道以守之若生亡則道廢、則生亡生  
道合一則長生不死羽化神仙人不能長保者以其不能內現於  
心故也內現不遺生道長存

老君曰人所以流浪惡道沉淪滓穢緣六情起妄而生六識  
六識分別繫縛愛憎去來取舍染着煩惱与道長隔所以  
內現六識因起六欲識從何起因我欲起妄想顛倒而生有  
識亦曰自然又名無為本來虛靜无因有識、分別起諸邪  
見邪見既興盡是煩惱展轉纏縛流浪生死永失於道

老君曰道無生死而形有生死所以言生死者屬形不屬道也形所以生者由得其道也形所以死者因失其道也人能存守道則長存而不亡也

老君曰人能常清淨其心則道自来居之居則神明存身存則生不止也人常欲生而不能虛心人常惡死而不能保神亦曰欲貴而不用道欲富而不求寶欲疾而足不行欲肥而食不飽也老君曰道以心得心以道明心明則道降則心通神明之在身由火之因危也明從火起火自炷發炷因油潤油藉危停四者若廢明何生焉亦如明緣神照神托心存心由形有形以道全一物不足明何依焉所以謂之神明者眼見耳聞意知身覺分

別物理細微悉知由神以明故曰神明也

老君曰言虛心者遣其實也無心者除其有也定心者令不動也安心者使不危也靜心者令不乱也正心者使不邪也清心者使不濁也淨心者使不穢也此皆以有令使除也四見也心直者不反復也心平者無高低也心明者無暗昧也心通者無窒礙也此皆本自照者也

老君曰知道易信道難行道易行道難行道易得道難得道易守道難守而不失乃常存也

老君曰道也者不可言傳口受而得之常虛心靜神道自来也愚者不知勞其形苦其心役其志躁其神而道愈遠而神愈

悲背道成道當慎擇焉

老君曰道貴長存保神固真根精炁不散純白不分形神合道  
飛昇崑崙光天以生後天以行出入无間不由其門吹陰煦陽  
制魄拘神魂憶歲春属千載子孫黃塵四起騎羊真人金  
堂玉室送故迎新

老君曰内觀之道靜神定心乱想不起邪妄不侵固身及物  
閉目思尋表裏虛寂神道散深外藏万境内鑒一心了然明  
淨靜乱俱息念々相繫深根寧極湛然常住杳冥難測憂患  
水消是非莫識

老君曰吾非聖人學而得之故我求道無不受持千經萬術

惟在心志也

太上老君内觀經終

太上洞玄靈寶定觀經

天尊告左玄真人曰夫人修道成真先去邪辟之行外事都絕無以干心然後端坐內觀正覺之一念起即須徐滅務令安靜其次雖非的有貪著浮游妄想亦盡滅除晝夜勤行須臾不替惟滅動心不滅照心但真虛心不真有心不依一物而心常住此法玄妙利益甚深自非宿有道緣信心無二者莫能信重然則凡心躁競其來固久初學息心其事甚難或若息之而不得甦得而還失去番交戰百體汗流久之柔和方乃調藥熟勿以暫收不得遂廢平生之業少得靜已則於行立坐臥之間時涉事喧憤之處皆須作意安之有事无



事常若无心處靜處喧其志唯一若束心太急則又成疾病  
氣發狂癡是其候也心若不動必須放任寬急得所但自調  
適制而不著放而不動處喧無惡涉事无惱者此是真定  
不以涉事無腦故求多事不以處喧無惡強求就喧以无  
事為真定以有事為應跡若冰鏡之為鑑則隨物而見形  
善巧方便唯能入定慧發遲速則不由人勿於定中急求  
慧急求則傷定傷定則無慧若定不求慧而慧自生此名  
真慧而不用實智若愚定慧交資雙美无極若定中念  
想多感眾邪妖精百魔随心應見所見真人老君神異詭  
怪是其祥也惟令定心之上豁然无覆定心之下曠然無基

道  
舊業日消新業不造無所罣碍遊脫塵網行而久之自然得

夫得道之人凡有七候一者心得定易覺諸塵漏二者宿病俱  
消身心輕爽三者填補天損還年復命四者延數万歲名曰  
仙人五者鍊形為器名曰真人六者煉炁成神名曰神人七者  
煉神合道名曰至人其於鑒力隨候益明得至道成慧乃員  
備若乃久覺定心身无一候促齡穢質色謝方空自云慧覺  
又稱成道者求道之理實所未然爾時  
天尊告左真人畢即說

知起生於境

禍發生於緣

各是真種性

承流失道源

起心欲息知

心起如更煩

了知性本空

知則衆妙門

太上洞玄靈寶定觀經終

時

萬曆五年十月我生明文川居士重錄于養心

齋是月花甲一週也

玉函玄秘太上隱書

修識下經

上篇識時章

大道無形生育天地溫涼寒暑一年一交合交合不失其時年  
之後復一年大道無情運行日月弦望晦朔一月一往來以不失  
其時一月之後復一月大道無名長養萬物勿謂春生夏長也  
而梅艷菊芳勿謂秋收冬藏也而柏實松茂因時授氣因氣  
發生死知之草木尚如此而況最靈而為人者何不順養真性  
而修煉形軀乎鶴知夜半燕識戊己因陰感陽緣水避土蛇  
於己日不過道鶯至春時自出谷無識之禽獸尚如此而況最  
貴而為人者何不順養元陽而收藏真氣乎嗟死知之徒自

炁足之後走失耗散八百一十丈之元炁久久而損豈知真炁大運隨  
天春在肝夏在心秋在肺冬在腎元炁小運隨日子在腎卯在  
肝午在心酉在肺天地之春夏秋冬日月之弦望晦朔人之子午  
卯酉正相合也冬陰也陰中陽生為溫則春也陽為主而陰  
為客陽中又陽生為熱則夏也夏陽也陽中陰生為涼則  
秋也陰為主而陽為客陰中又陰生為寒則冬也此天地之四  
時也旦則暗也魄中魂生為明為上弦之後魂為躰魄為用魂  
中又魂生為望則明也魄中魄生為暗為下弦之後魄為躰魂  
為用魄中又魄生而為晦矣此日月之四時也天地有三百六十日  
日月有三百六十時人有三百六十度天地有二十四炁日月有二十四

度人有二十四時自子至午炁生之時陽也自午至子炁謝之時陰也  
寅辰午申子戌陽生之六時卯巳未酉亥丑陰生之六時甲丙戊  
庚壬五行之陽時乙丁巳辛癸五行之陰時辰則太陽卯則陽  
明寅則少陽丑則太陰子則少陰亥則厥陰戌則太陽酉則陽  
明申則少陽未則太陰午則少陰巳則厥陰午則腎氣交心氣  
以下而上三陽炁聚之時子則心炁交腎炁以上而下三陰炁聚之  
時魂為陰中之陽其炁生于卯初魄為陽中之陰其炁生于酉末  
養陽不在春夏之所以養陽者以炁在心與肝也養陰不在秋冬  
秋冬所以養陰者以炁在腎與肺也夏至之後真炁積于絳宮冬  
至之後真炁積于丹田木運交天靈二十五度是時巽也以陽交陽

當此收之以成大藥金運交靈符二十五度是時乾也以陰交陰  
當此煉之而號還丹煉形起火須在炁升之時前聚火還丹  
必在陰降之際煉形住世以炁為先用五行相克之時煉炁起  
凡以時為先使三田反復之後脩真之士不見功者以旺時不  
收損時不補散而不聚合而不取無時不求還時不煉不知交  
會之時又無采取之法蹉時乱日不見尺寸之功安得與天地  
長久日月堅固哉

下篇識物章

形而上者道形而下者器上以下為基道以器為用  
鐘離秘記曰以心為天腎為地肺為月肝為日日月天地物

之大明者也玄真秘訣曰以腎炁為嬰兒心液為姤女肝炁陰  
中之陽為日中之魄肺炁陽中之陰為月中之魄兒女魂魄  
物之靈而神者也如心為朱雀腎為玄武肝為青龍肺為  
白虎是亦四象也葛仙翁曰嬰兒為心液之上正陽之炁  
姤女是腎中真一之水金公乃肺之老陽黃婆其陽微  
弱當使之復還下田餘液是老陰腎液到脾液真陽近  
少陰其陰衰弱當使之復還下田此四象之說詳矣  
太白真人曰五行顛倒術龍從火裡出五行不順行虎向水  
中生龍本東方甲乙之物而出火中者心液之上正陽之炁也  
則曰陽童出自离宮虎乃西方庚辛之物而生水中者腎炁

之中真一之水也則曰陰虎生於坎位然龍是陽物升降自在而居水中乃陰中之陽故凡心液之上正陽之炁虎是陰物奔馳自在而居陸地乃陽中之陰故比腎炁之中真一之水

老君云恍、惚、其中有物謂炁中有水而負陰者是也杳冥、其中有精謂液中有炁而抱陽者是也

陰真君曰北方正炁號河車、者謂載物于陸地往來無窮而曰河車者取意於人身之內萬陰之中有一點元陽元陽上升薰蒸胞絡上生元炁自腎炁傳肝炁、傳心炁、傳脾炁、傳肺炁、傳腎炁而曰小河車也肘後飛金

晶自尾間穴起從下關過中關、過上關自上田至中田、至下田而曰大河車也純陰下降真水自來純陽上升真火自起一升一沉相見于十二樓前顛、還丹而出金光萬道則曰紫河車也故車行于河如炁在血絡中炁中暗藏真水如車載物所謂河車者詳矣

猶有召汞之說召者腎之所藏真炁汞者陰陽所合自己之真精也真陰真陽以成大藥火候无差精變為汞汞變成為砂、變為丹而曰真召是也金晶肘後飛入上宮自頂而入下田真火前起升入泥丸自心而過重樓一陰一陽上水下火而為既濟奔于元海而曰紫金丹故曰真汞是也

此召汞之理詳矣以物推求陽比汞動而并舉之象陰比  
召靜而凝滯之物物不必多識象不必多求上於純陰純  
陽二炁交結為大藥然陽中有真陰、中有真陽方陽  
交陰、交陽、交陽陰交陰、陽有四交及陰合陽、合陰  
陽合陽陰合陰、陽有四合四交四合大應天地之八節  
明應日月之八候也

玉函玄秘太上隱書脩識下經

石室玉函秘藏太上玄鏡

脩養經

養生篇

養生之道以天地為法日月為本陰絕陽生陽絕陰生、生死  
窮天地所長久魄往魂來魂往魄來往來不已日月所以長  
久是知氣在養而不在弱形在養而不在悴內外養之  
死差故得與天地日月同長久也

太虛真人曰養生之道如少思寡欲可以養心絕念忘機  
可以養神飲食有節可以養形勞逸有度可以養肌入清  
出濁可以養炁絕淫戒色可以養精養生之道不在手此所  
生微也善養者從微至著所主小也善養者自小及大當旺

時養而取之當衰時養而補之如春養脾秋養肝夏養肺  
冬養心煉形則起火還丹則聚炁此耳中用月不失養生  
之道及春夏養陽以真炁隨天大運在肝與心肝炁升之所  
秋冬養陰以真炁隨天大運在肺與腎肺腎液降之所此  
陰陽傳送不失養生之道及腎炁生於子時一陽生二陰中當此  
若澄心靜慮閉目并身想火輪起于丹田是炁生而養之有  
法及肝氣生於卯時一陽生二陰中當此若孤坐閉目多入少出  
存兒女相見于黃屋中而產就嬰兒是陽生而養之有法及心  
炁生于午時一陰生二陽中當此若忘言絕念滿心含津故心  
炁不散存龍虎交構于烟焰中而盤金鼎奔流于下是丹田生

而養之有法及肺氣生於酉時一陰生二陽當此若閉目冥心以  
腹肚微脅存大火炙鼎中有味炁不絕三昧齊發是陰生  
而養之有時也及三百日胎完而真炁生養其真炁而煉之生神  
五炁朝炁元三花聚頂五百日陽神生養其陽神而煉之合道  
是生形以來養之而生真炁生炁以來養之而生法身外有  
身超凡入聖養生之道畢矣

### 養形篇

太虛真人曰以陽養陽不耗散以陰煉陽不損弱如一年  
四季春夏養陽秋冬養陰是借陰養陽以陽消陰也一日  
內午前燥乾以炁前起煉形後起金晶午後煉坤以藥有藥

則聚炁還丹無丹則收火煮海皆以真陽見用于自身養就真氣升身起之魔陰見如萬丈火光真陰真陽為胎凝于丹田次以真陰為炁真陽為形身外有身超凡入聖矣

### 養炁篇

太白真人曰天地以清濁為質非炁不足以運陰陽日月以明暗分形非炁不足以交魂魄夫橐籥之用呼吸之理皆炁使然也衆卉凋殘獨松柏之常茂者氣堅也群動滅寂惟龜鶴之不悴者炁在也形為番炁之舍炁為保形之府欲番形住世必先養炁至大至剛充塞乎天地之間遨遊乎風塵之外善養生者養其形善養形者養其炁

玉洞真君曰養炁之道生時養之使不衰弱而養之使不敗太虛真人曰調炁和炁布炁咽炁聚炁行炁保炁換炁皆不出養炁之道知夫炁如線觸之則斷炁如烟擾之即散不能養者失保形之道然養炁未及採炁未及煉炁採炁還元結成金丹煉之出殼遷變無時須未煉先採之未採先養之

### 養心篇

海蟾真君曰從道受生謂之命自一稟形謂之性所以在物謂之心有所憶謂之意有所思謂之志事無不周謂之智周萬物謂之慮動以營身謂之魂靜以鎮身謂之魄流行骨肉謂之血保形養氣謂之精氣清而快謂之榮炁濁而遲謂之



衛總括百骸謂之身衆象備見謂之形塊然有闕謂之質  
形貌可則謂之體小大有分謂之軀衆思不得謂之神漠  
然變化謂之靈氣未入身謂之生炁去手形謂之死所以  
通生謂之道

道者有而無形無而有精變化不測通神群生教人脩道  
即脩心也脩心即脩道也道不可見因心以明之心不可常因  
道以守之故虚心遣其質無心除其有定心令不動安心令不  
危靜心令不亂正心令不邪清心令不濁淨心令不穢此皆已  
有令以除之心直不反復心平不高下心明不暗昧心通无窒碍  
此皆固有因以然之又在于夫少思念少事欲少語咲少愁樂少

喜怒少好惡故得靈不乱神炁不狂方可奉道保生

養壽篇

劉剛真人曰父母之真陰真陽二炁以精血為胞胎完炁足  
而為形集靈資道神炁相合而為壽上壽一萬二千歲守林住  
真雖亡而道不亡中壽一千二百歲番形住世道在而身亦在  
下壽一百二十歲知脩煉可以安樂延年不知修煉走失耗  
散在我者不為我所為矣上古至人雖有超脫之法必先養  
壽之方用之可延上壽不憚修持千日自有超凡之道

夫養壽者切以禁忌防禍行不多言恐陽散而損炁睡不  
開口恐炁泄而損神臨高則魂飛觀殺則炁結吊死問疾則

喜神散臥濕當風則真炁弱古廟古祠弗入狂禽異獸勿戲  
對三光勿濡溺臨墳墓勿坐臥大木下不可息恐久陰之炁  
觸陽神深水中不宜渡慮至寒之性逼真炁非時果實勿  
食妄言妄語勿聽大山勿深入美物毋酷愛毋損人傷物毋  
妬賢嫉能

善養壽者以法脩內以理驗外脩內則秘精養炁安神魂  
清神形神俱妙與天地參煉神合道則超凡入聖驗外則  
周貧恤苦慈物愛人忠君孝親順上憫下害不就利冗不  
求聞必以仁義為心勿以人物介意如此必遇至人自得真  
法苟不達養壽之宜安得內外皆成乎

通真秘訣云遠唾損炁疾步損筋極視昏睛極聽傷腎  
久立傷骨久臥傷內多睡濁神頻醉散炁多汗損血力困  
傷形奔車走馬則炁亂神驚望遠登高則魂飛魄散  
養形之道安而不勞之而不乏其力靜而不撓之而不亂其  
炁外有所補內有所益然後識五行以保全冲和之氣  
外固內真兩得其趣可以長久

石寶玉函秘藏太上玄鏡脩養經

石室玉函秘藏上清玄格

脩補上經

補內章

九天秘錄曰天地之內上下有陰陽升降東西有日月往來周而復始運而不已代謝循環終死所失惟人也以精為母以炁為主五臟各有精、中生炁五臟各有炁、中生神欲壽無極長生住世煉精為丹養炁為神古之真仙脩真必補內不補其外也內真外應炁施不可有作必成終超凡而入聖

葛仙翁曰男子先生右腎以外精而內血陰為裏也女子先生左腎以外血而內精陽為裏也腎生脾、生肝、生肺、生心、生小腸、生大腸、生膽、生胃、生內腎、生膀胱、生三元、

生三焦之生八脉之生十二經之生十五絡生一百八十係絡一百八十係絡生一百八十纏絡一百八十纏絡生三萬六千孫絡三萬六千孫絡生三百六十五骨三百六十五骨生八萬四千毛竅胎完氣足靈光入體與母分離而為人也以內外言之經絡之內為內肌膚之外為外養命須養五臟五藏為根固則葉自茂養形須養五炁為源深則流自長真炁大運隨天元炁小運隨天日

通玄經曰春肝旺肺弱則養脾食甘物清心无憂則傷肝穩坐避風以肝惡風也日用之間卯時以待小運日生元炁傳送在肝冥目閑居以養肝夏心旺腎弱則養肺食辛物清心少喜

喜則傷心靜坐避熱以心惡熱也日用之間午時以待小運日生元炁傳送在心絕念安居以養心秋肺旺心弱則養肝食酸物清心勿悲則損肺靜居惡冷避以肺惡冷也日用之間酉時以待小運日生元炁傳送在肺斂身靜坐以養肺冬腎旺脾弱則養心食苦物清心無恐則傷腎靜坐避寒以腎惡寒也日用之間子時以待小運日生元炁傳送在腎斂身正坐以養腎當四季脾旺肝弱則養腎食鹹物安心无畏畏則傷脾靜坐避濕以脾惡濕也日用之間辰戌未時以待小運日生元炁傳送餘炁在脾靜坐閑炁多入少出以養脾此謂養五藏若脩煉下功不必如是故曰五藏旺各有時一藏旺則一

歲弱一炁盛則一炁衰若能損有餘而補不足五臟既和則百骸自理萬病不生而千歲可期

### 補精章

通玄經曰純陽上升謂之炁純陰下降謂之液炁液相交注於骨絡之內謂之髓炁液相交出於膀胱之間謂之精內則肝心脾肺腎為五藏大腸小腸膀胱三焦膽胃為六府外則皮膚毛髮耳目口鼻手足榮衛經絡穴道為四體精交心炁心炁在肝炁自生精肝精不固目眩無光心炁在肺炁自生精肺精不實肌肉消瘦心炁在腎炁自生精腎精不滿神炁減少心炁在脾炁自生精脾精不堅齒髮俱弱五藏之中腎為精海

心為炁館真精在腎餘精還自下田真炁在心餘氣自朝中元思慮煩惱其氣耗如漏鼎中之炁淫邪禍亂其精走如折釜中之薪補精之道非但絕色而房中之術尤宜加謹焉彭玉真人曰人受陰精陽華而食萬物充實之資一飲一食納于胃與真炁相合傳流腎府虛炁充盈對境生心火下逼腎炁不能上升左旋右盤如風急雷震透過膀胱變為精華真炁走失而火上起肺開心冲肝浮膽橫萬神以真火燒之棄軀遠遊骨解筋伸與死何異一泄一炁弱百泄一神去千泄一臟損既至枯竭四大無主乃曰死矣故真人上仙有還真之道若志在玄元腎氣交心炁精炁生液如懸珠

垂露顆、還於丹田火候无差自然凝結形如彈丸色若朱  
橘炁中生炁煉炁成神身外有身超凡入聖或有未悟玄虛  
甘作兒孫之計淫邪之心未息亦不可不深究房中之法但借  
其陰貌賺心炁下入黃庭而腎炁不能上并乃以龍盤虎繞  
欲泄之前棄其情愛一則孤坐斂身兩手抱臍使炁結  
為胎一則并身偃脊欹仰少時使肘後飛入泥丸以填血  
腦而百骨充盈有返老還童之証矣噫不學无知之流  
欲採婦人津炁以為陰丹又欲煉無情金石取天地秀氣  
而為外丹餌之欲以填精補海幸而藥盛暫時無損若元  
陽耗散而丹臺空虛餌之在腹當有不救之疾取之於人必有

速亡之患反以神仙之法為誕靜言思之誰之過與

補炁章

玉華真人曰九天之上無陰九地之下無陽地中陽生一百  
八十日陽并到天其陽不過乎天者陽自陰中來陽負陰  
胎陽恋陽住陰為陽逼復自天來天中陰降一百八十日陰  
降到地其陰不過乎地者陰自陽中來陰抱陽質陰恋  
陰住陽為陰逼復自地起是以周而復還並无走失尚有  
震動傾側之愆又况人之腎為水乎水中生炁如烟如線  
觸則斷撓則散眼耳鼻舌身意六欲傷於外喜怒哀  
樂好惡思七情傷於中上則重樓走失下則金龜拋泄

如漏網包風能無損乎不知補炁之道如火消膏余  
通玄經曰氣本無形必賴有形之軀形全炁在自宜修  
補不擇老幼貴乎至誠始終如一

天皇聖胎秘用神訣補炁之上法

達磨胎息至理補炁之中法其後因胎住息因息就胎  
扁鵲靈樞 葛洪胎息補炁之下法此外皆非法也

石室玉函秘藏上清玄格修補上經

