

128:2

雲笈七籤

三



松要訣法三一

守一 一在人心 一在口 一在鼻

太上智慧清虛真經云一無形象無欲元為
求之難得守之易失失由識閉不能達明貪
欲滯心致招老耄得善失致招疾病達者
不改致招死致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懷
爽心寂寞揆欲折其遐速入正廓然無為與
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宮存
三元誦識神炁狀貌出入有元生鎮三宮三
尸必落尸善脫去煉暗成明智慧神通長生
不死真聖神仙隨因受果

太平經云何以為知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說也
上清三天君列紀經云相成故生請問雲房

之道三真之訣二玉皇曰三真者化一身之
帝君百神之內始真也若使輔弼密正三皇
內寧太一保胎五老扶輪一居丹田司命護
生一居絳宮紫氣灌形一居洞房三炁合明
於是變化雜合與真洞室明堂雲宮紫戶玉
門黃閣金室丹城朱殿皆一之內宅三真
之寶室也於是雲房一景混合神人上通崑
崙下臨清淵蓋崑崙峨嵋竹林慈脣七靈迴轉
五色繡錦層樓萬重三氣成煙玉闕虛靜七
門幽深金扉玉欄符籙五篇公子內伏外牽
白元輝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告諸
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
行未能曉了願為究竟後復來末學得知真
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
三少能見一故名三一一分言三不離一故名
三一子明曰此三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元為有又問得
而元為者何所為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
非真生者必死有者必無成者必壞成者必
衰少者必老向有今無實善推變恍惚無常
也

女門大論三一訣并叙

夫三一者蓋乃智照無方神功不測此方為
像金容玉質之姿窈窕有精混一會三之致
因為觀境則聞來妙之門果用成德乃極重
女之道道經云三者不可致語故混而為一
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持者虛

妙智照之功神者無方無量之月氣者方所形相之法也亦曰希微矣希跡之微細也夷平也夷即是精希即是神微即是氣精言美者以知萬境均為一照也神言希者以神於無方雖獨得之甚味也氣言微者以氣於妙本義有非羸也精對眼者味故見明義司也耳對神者耳空故聞無義同也耳對氣隔於體義相扶也

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六通四達豈止三耶若教之所與無非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是不二之三一是不一之一不三之三特直非三亦非非三不一之一非止非一亦非非一此合重言之致也

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未形之妙經云生量是常在之本

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三一之殊非定三一之體

三者徐素法師云是妙性之理大智慧深圓神不測布氣生長貸成靡素兼三為義即一為體此解雖勝語猶混道末的示體如拙理之與大智此即是境智之名甚深之與義成即是本迹之日故未盡為定也

四者玄靖法師解云夫妙一之本絕平上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伴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統累即是精神之妙體即是龍神之智即是精氣之智即是精氣之統累即是神也斯別體用圓一義共圓

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

義有九條用有五跡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洞之目空是虛容之理也氣三者正一經云太無變化三氣

明為黃氣為玄白氣為元青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之一三從三至九十應為變同歸本一

不殊而殊殊而不殊也用五迹者洞神經去

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氣也精有二君赤氣名曰太陽化爲元陽子丹變爲道君是二君也神有二君赤氣變黃名曰中和變爲老子又爲黃神是二君也氣有一君黃氣變白名曰太陽變爲太和是一君也以五宮法體義不分二分三一之變有此五君以三就五爲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述而言四句變九四句者一者本一述三二者本三述一三者本述俱三四者本述俱一本一述三者妙本圓一分應開三述一本三者應氣爲一本體俱三第三第四兩句者望前兩句不知本述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爲九變故從一之九從九反一上元真書云一日源二曰元三曰太四曰玄一五

曰具一六曰雌一七曰雄一八曰三一九曰正一源者至道之根衆妙之本元者原善之長萬法之先也太者極大之名包含爲德玄者不滯爲用妙絕高虛也真者去假除成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要述有此九條攝會歸本同爲一教故三天正法云從九返一乃入道真辨教曰第一出衆經不同孟法師云涉學所宗一爲本故七部九結

皆有圖術今列如左
第一洞真三一上元元九宮天帝帝府中元
神官丹皇君神皇陛下元丹曰宮黃庭元玉
律儀別物出三元真一經
第二洞玄三一上元元九宮元陽子
也出太上真一經
第三洞神三一南極老人中極道凡此極玄
妙出洞神太上三一經
第四皇人三一北帝元白宮黃土皇人初旨
第五太清三一赤子真人嬰兒出太清上中

經上卷
第六太平三一書神名神各神出第一卷自
上成要法
第七太玄三一真者微出文存圖及道德經
第八正一一三一間開即始三元

第九自然三一靈書元元黃元宮白元
今有九經所明三一蓋治三宮其發守體儀
具如彼經所辨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爽虛無空所以知
此爲三一者以其明義圓極故也昔正一三
一等是以其明義淺述故也
昇玄經太上告道陵云汝昔所行名爲真一
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欲以堪受吾至
真平等要設無上妙經乃至第四辯不一之
一此之教也其外六經所辨三一既不彰言
辨空而但爲象觀之境可屬於昔教清淨修
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爲入空此則攝屬

於今也能倫聖教本不有無何曾今昔故可
 九經所辨皆不有無並非今昔但逐物情不
 了滿教為善物情若悟晚教成今也更二義
 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辯色是空故雖於空
 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香
 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解
 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
 無是為揆二故為待也今之三一即體非有
 亦復非無非有非無故無所扶既無所扶故
 為絕也二就因果義分亦有二義一約近遠
 別二約方便究竟別三約常無常到一約近
 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單
 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異所成故是
 無常今一常之果雖然不動故為常也
 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官三一三卿及我合
 七人我在中央也俱乘紫雲之煙共登北斗
 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
 明星東元太上官宮中有青玄小童授子真
 光也先官存此斗星者品大如強能上直既
 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
 陽明駕行我居中央也中七星者以魁覆額
 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
 人條向捉紫氣空中來下還祝三官中良久

心祝曰
 三尊上真太玄高神陽明主奉萬靈開門升
 元主夏來紫合煙陰精主秋天咸六曜北極
 主冬萬邪靈軒五土乘玉戊己天關所指皆
 誠所向莫不鍊我七魄和我三魂生我五藏
 使我得真登飛上清得果七元長生願桂爾
 吟千神畢亦可默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
 三官三一三卿及我合七人我在中央也俱
 乘紫雲之煙共登北斗元星丹元星者北
 斗之高神也於是存入星中共坐吞紫氣三
 十過行之久久自見丹元星兩極太上官宮
 中有朱陽靈妃授子詩書寶衣也
 秋分日夜半時起坐西向冥目存我身中三
 官三一三卿及我合七人我在中央也俱乘
 紫雲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氣三十
 過行之久久自見陰精星百元太上官宮中
 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
十過行之火火自見北極元星北元太上宮
宮中有玄精真人授予金書松字三五願行
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日存身中三宮三一
三卿及我合七人我居中央也俱乘綠紫青
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日各
吞四色氣各十過完吞綠氣以次行之久久
自見天關星中元太上宮宮中有太上感真
人授予滅魔符籙邪礙黃衣兵錄
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五勞驚
耳

守五斗真一經口訣

道士志學山林隱靜久通虛室遠達人間為
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天帝
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晚外曆日之八
節自宜按之曆八節蓋環璣之正度萬真靈
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
建思併而論之吾撰唯一
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
如叔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
縱已三宮中出坐已前乃心起再拜若知見
之善惡在日心呪曰

天尊三帝守我命門出遊虛中六氣五分養
我五神正氣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
陰日夜半時當起北向仰視北斗七星之內
象見三一從輔星中下來入已三宮中畢還
靈精思存之善惡似見乃微呪曰
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瀉形魂魄和濡使我
飛仙雲車行得畢嘔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
散髮更梳髻結之結令通長久專祝曰
上元三真其中嬰兒散髮開煙上通天台泥
九聖觀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
三十過已存時亦日呼氣三十過也呼者聞
口吐氣之謂也其時亦當覺一體熱則和神

擬魂之驗也存三一皆當臨兩目內視神宮也

存一之遺使太上三素氣見三宮中三素者紫青綠三香色炁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

威靈皆正心存一思想一先飲食然後死乃食之也常如此則邪氣遠還真氣來前飲食

平心祝曰

百投入胃與神合氣填補血液尸邪亡墜長

生天地無登金闕役使六丁靈童奉衛守一之法以甲子甲辰甲寅日夜半掃除靜寂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

琳上為之亦可預作壇於庭處使方圓一丈

蘇四面使高數尺至日常當修之此大靜之道也

守一之法適當何月初出時向月再拜單心

祝曰

太陰玄精明月夫人初生魄光照我三宮神

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榻推前如此百邪之

不干凶氣之滅亡要訣也

守一人忌食五辛猪肉履產婦家甲子日

雲笈七籤卷之四十九

琳上為之亦可預作壇於庭處使方圓一丈

蘇四面使高數尺至日常當修之此大靜之

道也

守一之法適當何月初出時向月再拜單心

祝曰

太陰玄精明月夫人初生魄光照我三宮神

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榻推前如此百邪之

秘要訣法 三一

三一九官法

夫三一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他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混九混九者形軀之上神所居也此唯知吞炁咽津鳴齒納液不知此所因者乃混九之末流雕家之遺技爾

今將管子三一之訣上真之妙法也聞口奉修慎勿靈傳真道靈擊身役冤官考延七祖長閉河像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上辟方一寸為玄丹關精混九魂官也

明堂官左有明童真若右有明女真官中有明鏡神若明童真若諸玄陽字少青明女真官詳撤陰字少元明鏡神若詳掃精字四明此三者共治明堂官並著錄錦水腰錦結帶四五鈴口銜玉鏡鏡鈴並如赤玉也頭如嬰

兒形亦如之對生俱向外面或相向也此明堂之道也若道士恐畏存三種使鳴玉鈴聲聞太極使口吐玉鏡赤光令萬丈存之俱畢因三呼三君名字叩齒九通則千狀伏息為鬼滅形也若道士飢渴亦存三君並口吐赤

器使灌已口中因吸而咽之須臾而飽也若道士夜行闇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願意懈不復生害心也若道士

欲求延年不死及疾病關因求以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六炁無數當閉目微咽之也須臾赤炁繞身却變成大火因燒身與火共作一體內外洞元良久乃上

名曰日月鍊形死而更生者也又兼非常當為之則必長生不死也又教存咽赤炁使人顏色返少色如童女此不死之道明堂之要訣單也且起皆咽唾三十過以手拭面摩目以為常存嚙色作赤津液

洞房中有三具名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丹經中

丹田官有上元真一帶若帝君之知合三人共治丹田官守三元真一之道是也此其地之要路控乘龍車之經也天真多官位樂隊為地真人地真人隨達於官但不參預於朝

雲故從容任適隨時而遊坐七典以遊步四炁也至於天真雖差階小真俱一真矣地真人亦各安其所之不願為雲中官也

流珠官有混九太一真人在丹田後却入一寸為流珠官流珠真神自別有經可命之所行也其道妙大發聲用珠帛結盟乃能付之此經三百年一傳滿玉授上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混九太一真若治玄丹之官太一真若觀如嬰兒始生之狀坐在金牀玉帳之中著紫縷錦水腰帶流火之鈴流火之鈴者無質而赤光動之聲聞十萬里蓋上清

靈寶七籤 卷五十一

中太一真人之寶鈴也左手把北斗七星之柄右手把北辰之柄此辰者北極不動之星謂之北辰也正坐玄丹宮向外左右無倚者所以名之為太一真君也旦夕守諸三一訖獨後乃未存之未存之者先過其輕後行其重也

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具人出入皆從黃闕絳臺中間為道故以道之左右置臺闕者以何非常之態何迎其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大符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毋

疑存見仍呼其神名字畢敕咒曰

紫戶青房有二大神手把流鈴身生風雲仗衛真道不聽外前使我思慮達利靈闕出入利貞上登九門即見九真太上之尊觀畢乃可存思三一網房九真諸要道也守寸二大

神唯聽九宮中具宮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具此二大神皆不聽也此

中黃太一法度也於是赤子帝君乃命兩耳神端女雲儀使引進之故人覺耳鳴者外使

入也雲儀時扣聲鐘以聞九宮使知外人來入令警備也聲鐘者是今耳鳴之聲音也其聞之者錯手掩耳而視曰

赤子在宮九真在房請聽神命永察不釋太一流鈴以滅萬殃祝畢以手拍耳門二七過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日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己一身良久早復也其明堂網房丹田流珠四宮之經

皆神仙為真人之道傳於世其玄丹宮經亦真仙司命之要古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遺值之矣自非骨相挺命不聞此言也又有玉帝宮王

清神丹居之又有天庭宮上清真女居之又

有極真宮太極帝妃居之又有太皇宮太上君后居之此四宮皆雖具一也道高於撰具

一也更有寶經以傳已成真人者未得成具特所聞也雖具一之要亦自不授之矣太上

所以出極八景入騰瓊軒玉女三千侍真孩

練靈妃使唱神后觀中者定守雌一之道用以高會玄晨也此太上之宗極虛皇之所傳

也此四宮人皆有之但不符此道者宮中空耳夫不靈符於九宮九宮者官中亦空爾非

但離家而已至於丹田宮中常有帝君守寸

者有大神不復聞之須悟乃是在官中爾併之者神仙不借者以善死矣雌雄一神有男女且可兼符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寂去諸思念卧坐任意先存此極辰靈紫炁來入已玄丹宮中積史滿宮溢出乎外使而身通河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靈視如閉中視火珠之狀

畢乃存上清中黃太一真君從北極紫馬中
來下入玄丹宮日中生君諱規吳字化玄衣
貌色服如土又存已一身忽然昇上入玄丹
宮日中在太一真君前對生服色任意因心
起拜拜指首辱前問道求神仙長生隨應言
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強徑下直
入玄丹宮中於是太一真君及已俱乘日入
行赤炁道中直上詣北斗魁中寢息良久自
因此寢也亦即着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符此道不必
須守三一也集之益指致感連爾月一日三
日七月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

太一真君中皇紫君厥諱規吳字曰化玄金
琳玉帳曠彼錦標降降火鈴新邪滅軒手把

星精項生日真正坐吐炁使我咽吞與我共
語同掌玄丹錄錄七魄和華三魂神靈奉衛
使我飛仙五藏自生運白童顏赤書上清司
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眼亦書易感妙應
矣日為此而數稽主即相見之階漸也

四宮碑一內神寶名玉訣

凡學上真之道而不知雌真之一內名亦真
不得仙也學者受師口訣然後來行每以正
三月朔太歲半生之日入室東向思存
玉清神母姓康名衝字長身長九十九分著
玄黃靈之較頭戴七顆珠玉之髮冠無極
進賢之冠居無上之上太極珠宮七寶府五
寶卿玄元里下治炁身玉帝宮中

上清真女性厥名昭字鸞類長六寸六分著
青寶神光錦繡繡羅九色之較頭戴玉寶飛
雲之髮冠玄黃進賢之冠居無上之上是為
太極中宮明堂府九元無大化里下治炁身
天慶宮中
太極帝地地玄名虛生字伯壽長七寸七分

著玄羅流光五色鳳文之較頭戴七寶靈
之髮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炁身極
真宮中
太上君后姓蓮名含孩字合延生長三寸三
分著七寶飛精玄女靈錦繡羅九色之較頭
戴九玄玉精額雲之髮冠玄黃無極三寶王
冠居太清九玄之洞無極真宮丹精府靈元
鄉玄玄元里下治炁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

形影名韓鄉居所在真寶經之上篇以傳見
成真人者始學不得參問其要者當所秘不
行於世凡受上真之法三寶神經雖通靈竟
幽不知雌真一之法亦真無成矣故太上標
其要者於輕淺不載於越者有者當實
內心然後受焉每以正旦月朔及太歲本生
日沐浴清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

太陰真神號曰女靈合身九玄乘真隱冥日

言天朝告齊上清心念日囑洞鑿神形還中
官宅玉華芳盈五色變化隨黃帝青蓮致飛
霞上造帝庭單咽氣三十六過上如此則九
年面生玉華金真映光神見軀形與此其言
子既見神心知而已慎勿妄傳也

此四宮神具一之神是天元始生之陰官受
覽帝也也始其元氣未立五政未開光華未
通氣極虛元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

簡子受之東海青童若太上曰真人所以貴
一為真者上一而已一之所契太元感化一
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生立一身上
應大微二十四真炁炁初和品雲成形女神
既分紫房者雲天炁若結虛煙而成神也神

者托三一以自生也變化者三一之所造得
化者皆由神之自陽混黃相成得玄之極故
三一元君各有真炁真炁結成日為千乘萬
騎雲車明蓋常以內入紫宮以坐玉清列錄
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
非但行飛騰動小事而已子若能守之彌固
則精應成暢精應成暢則三元可見三元可
見則白氣常變白氣常變則混分自生混分
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

功精賦之所會也太微中有二十四氣混黃
雜聚結炁變化有時怒爾而分覺然而生也
化炁中有二十四真人結虛生成不由胞胎
皆三一帝皇之神焉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言身矣身
中復有二十四真人亦身精光真炁所分化
而變萬化若雲車來迎合炁展景以登太微
二十四真人俱與身中神明合宴於俱養之

中共紫於紫房之內託形炁於千塗理彥又
以返嬰改死籍於北極壽長存乎帝鄉出入
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威易致也紫
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蓋六合相持也雖其
居不同而致一之用俱濟也子善思而存之
則三一之事畢矣若厚得受一道者則三元
不備但注心於一亦可長生不死得入太清
而已不得遊宴太極此登太清之官也上一

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衆妙之君三皇體
真以守一故一無藏形仙人專真以求一故
三一俱明一無藏形其真極也三一俱明得
一而明已真其既極三一既明得一而生也
夫真守一者當令心寂神凝體尊求感所以
百念不存精意不散但三月內規注心一神
則靈元化生纏綿五藏若其注念不散專照
致和由朴之至也得一之運也若華偽借起

疑心亂生故一不卒見神不即應對不卒見
即應由存之者不專思之者不審是故積年
之功固有虧竭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喚靈氣布結
神得以靈聚真歸一而成功成焉此正道之
宗祖元氣之根始也散之於無則白氣杳合
養之於形則長生水火夫三一之法觀道備
於三元其道奇妙總括雷驚天人仙皇聖寶
神經第一之訣大洞真經三十九童第二之
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王
寶太上素靈洞玄大有妙經此之三文真道
之至精一神之玉童並是天真之祭款也高
上之秘為兆守三一得吾三經即能乘雲上
昇太清洞觀無窮過聖聖庭微哉深矣難可

文宜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
真書之首篇聚真之妙訣于高守一一亦守
于子而見一一亦見于一須身而立身須一
而生子身進退千端萬事當當念一飲食念

一喜樂念一哀戚念一疾病念一危難念一
履水火念一乘車而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其
矣惡人有志不固不能久知一名守而不
能守守不能堅志不能苦思念無極多有
浮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
暴浮華不信真一為貴初有其志後必變敗
由用志不一邪氣乘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
常則三一去矣為空虛爾空虛無主其身安
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養生

人有三寶三丹田也亦為三真是用未存宜
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
入三寸為丹田泥丸官却入者却就項後之
背向也丹田泥丸官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君其右有帝卿一
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
中蓋著赤繡華來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
鼻後之境外以換威六天為尾凶惡魔也三
魂七魄五日一來朝而受事為心中丹田
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

化也入絳宮爲輔知諸先聖學四靈此二人
共胎絳宮中垂著朱錦衣貌如嬰兒始生之
形丹口居左手把太清經輔知者執大有妙
經八景書坐俱外向或相向也肉則鍊守筋
骨五藏血肉之境外以震折萬邪之不雜養
燕安極大生久規飛仙太常三魂七魄三日
一參朝而受事高膝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
映照七萬星燭化大小鹿形恍惚在靈存之
下元嬰兒諸胎精空元陽位爲黃庭元王其
右有會曰鎮河柳一人是律氣津液之神結煙
昇化也入在丹田官河柳諸歸明字谷玄此
二人共胎丹田下元宮並著黃錦羅衣貌如
嬰孩始生之狀黃庭元王左手把太白星右
手執玉晨金真經河柳執太上素靈經九庭
生景符坐俱向外或相向也肉以鍊守四胎
津血腸胃膀胱之府外以消災散禍辟却萬
邪三魂七魄一日三參朝而受事於玉皇守
一之法立春之日夜半之時正坐面向服氣
凡過咽液三十五過畢乃存此斗七星身丹

來下我頂上却向天以物柄正向前指東也
存陰神真人二星觀伯頭頂上陽明玄冥二
星却在上也陽明陰精二星在後而玄冥真
人在前而於是時轉存念位定又思三一之
專乃忽見覺生共出在斗魁之中須臾三脚
君復生如三專須臾見六人俱登玄冥銅行
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
乃咽氣一道良久上元二人從氣中來入我
口上昇還泥丸宮吹咽氣一道良久中元二
人從氣中來入我口中歸絳宮吹咽氣一道
良久下元二人從氣中來入我口中咽入下
丹田中存天關星今去口七尺星在口前三
元入我三官中都畢乃精念真一各安所在
坐卧思之在心有所願事事心成之所求
者亦心成求之存思唯令辭寂若殿室內重
日亦可存思

立春存三一北向如立春精思
存思三一各安其官畢乃敬祝曰
五方命斗神致七星三專變化上招紫靈六
神徘徊三官丹城玄道大帝下洞黃寧夫真
係銜石引六丁神仙同降乘燈三清四體堅
鍊五藏自生

雲笈七籤卷之五十

秘要訣法

行轉事畢

八道命籍

八道命籍一名八間一名八道又名八解經
 緯轉結對源從福妙經太素三元君受於自
 然之靈對於太上靈都紫房之內金童玉華
 三百人侍衛與帝東降小童四極真人西成
 玉君封於峨嵋之山西室之中萬劫一傳有
 玄名帝簡管字青宮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立夏夏
 至日月行赤道二道立秋秋分日月行白
 道二道立冬冬至日月行黑道二道此
 八道也日月行八道之日各有變化期乘臨
 動念息之流草木鹿祝隨緣感應故易新
 經者或更重者或更輕善惡迴換景象之
 運自然而然上學真人目變行化習言陰凶

進善斷惡申明素關入正治邪練偽成其屬
 思登聖其法高妙茲道玄通故曰八道至極
 無窮矣

一運命籍立春清朔止望有紫微白雲者是
 太上三元君三素飛雲也正存之叩頭搏頰

各九心禮四拜拜密呪曰

會孫名今日幸遇三元君出行獲得長生侍
 給輪教餘所言隨人意也某病乞差未死乞
 度某乞消某事乞果三見雲華白日昇仙
 不須復存忘千百所施為行此必有仙錄是
 故謂之八道命籍也

二運命籍春分夜半子時東止望有玄青黃
 雲是太微天帝君三素雲也存思密呪皆如
 上法

三運命籍立夏清旦正望有紫青黃雲者是
 太極上真君三元內官真人三素雲也存思
 密呪皆如上法

四運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

五運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

六運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

七運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

八運命籍冬至清旦正東望有朱青黃雲者
 是太霄玉妃太虛上真人三素雲也存禮密
 呪皆如上法

右八道命籍之日月未至一二日先沐浴燒
 香以待至日俸時出望一食頃運雲陰雨則
 不望非其日忽見此雲禮呪如上三倍勝於
 其日也凡先身前身前世今世罪結不除礙
 謝不的原恕除邊功行難進魔試不知多致
 退落衰老易求昇難期一去長夜幽苦未
 失上學之士悟此驚心覺志仰慕感玄微靈
 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命密行即有驗矣

八道秘言

開心靜室家朗夜莫逸想妙觀騰躍玄人苟
誠感上會精悟輝展亦符得見升景之然三
素飛雲八典朱紫紫寶瓊輪上清淨躬相瞻
三元高皇東節靈童舉練太素擁蓋南極臨
軒於是冥光外映濛蔚龍頰象揚太虛流逸
七觀也子能見之則白日昇辰不煩燒霜濯
華玄映金丹也

一道秘言曰以八節日清朔北望有紫綠白
雲者是為三元君三素飛雲也其時三元君
乘八輪之舉上詣天帝子微見之當再拜自
陳乞得侍輪輻之祝矣三見元君肇者則
白日昇仙

二道秘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
微天帝君乘八景之舉上詣高上玉皇也四
見天帝之舉者則白日有龍舉見迎而昇天
也

三道秘言曰以甲子上旬戊辰巳之日清
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
景綠雲上詣紫微宮九見太極舉者則白日
昇仙

四道秘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

五道秘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
備條玉輦上詣玉天真皇高其也十四過見
之則白日昇仙

六道秘言曰以甲午上旬戊戌巳亥之日清
旦正南望有青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綺
琳碧輦上詣闕風臺十過見之則白日昇仙

七道秘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

八道秘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

右八道秘言見者當再拜自陳如上法三素
雲各自有彩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沓也子謹視之上
旬者謂甲子之日初八月上十日之內有甲

子日是非其時日而見此雲者亦當拜祝
則三倍於其日見也他日劫於甲子矣行九
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過此經見
之者皆玄書省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後
覆之下三魂化成靈光之雲映其中若有
犯之者則心震意惕惕然自失所以神虧魄

散精光翳滯也當慎之侍書有五童玉女各
七人言白有經者之功過攝萬邪之不祥若
子規文皆燒香於左右面也侍授之時對齋
四日立誓妻引為不滿不宣之約須得其人
終後乃可付耳遠持月盟七祖父母受符於

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
書皆五符約盟不得他代代執血劍髮之信
驗也其受九真太上真文觀白素九十九尺其

受八道秘書黃芝薩法脫素絲八兩其受太
上鎮生五藏雲殿之法脫金縱容珠二枚以
為閉容藏之誓若有違盟世露如神州四極
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書養盟和法

太上曲素五行秘符太極五符

太上告後聖金闕帝君曰元氣分判天地間
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壞形神積

涉無感望道派派欲奉本宮歸其根夫根
求生為不得今令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
科承而來焉

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索故五行混合相
須而生若有志心當尋真若既受其法天地
同根呼魂招魄保命授神符之九年克登上
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魂魄長存
真神總歸宮宅備守形身使得及於自知若
此克速遊宴玉清與炁合真矣

凡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若

寶玄冠衣翠羽章衣手執青精符命秘符母

諱浩先頭作纓雲之髻青飛青錦裙手執化

生丹寶符二人以女符授我身使叩齒九道

呪曰
真君父母化生二靈三五及真與元合真外

攝遊魂內固魄精長居官宅無離我形長與
三元同保玉清單服符又叩齒九通紫炁三
遍止符此九年洞觀無窮微視遠聞達知吉

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
之衣手執朱明保身女符母諱納靈頭
作飛雲之髻衣丹羅虎眉手執中原黃精秘
符來授我身使三呼二真內諱呪曰
陰陽變化二景生真玉靈及魂拘魄鎮神三

五混合無離我身符保日月三景齊蓋單服
符又叩齒九通紫炁三遍止符此八年真靈
降見靈臺來此

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

二角額雲髻著黃錦飛眉手執金兒自然秘

符來授我身使三呼二真內諱呪曰
中元玄紀攝御四方化生五炁混合帝君拘
魂御魄與形合同長保天地歷劫無窮服符

畢又叩禹九通洪浪三過止修此十二年微見八方身化金光乘虛太玄

庚辛之日入室燒香西向存思漢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書召神保命檢符母諱德神頭作飛雲之髻衣素錦飛龍手執玄陰生形上化

松符來檢我身使三呼二真內誦呪曰金精玄注結炁九靈液真混合滋養身形使我魂魄安鎮黃芽飢食三元渴飲玉精茶壺駕浮遊雲華履仍服符畢又叩禹九通洪浪

三過止修此六年得駕景雲表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表之冠衣皂執單衣手執通靈長命檢符母諱法勞頭作觀雲華衣玄錦飛龍手執飛仙騰化松符來檢我身

便三呼二真內誦呪曰

上有九元化生陰陽五行承差舍剛及強三

是寶難覓我衣裳五色演黃天關開張上昇

玉清出入帝房乃服符畢又叩禹九通洪浪

九過止修行五年河視無礙通知古山來虛

駕浮上昇寶履

玉珮金鑄

上靈元年正月一日六元合發帝子直辰元始天王與太帝君共乘寶霞流麗紫臺上登九玄之崖無色之端梯迴洞天道遙極元流

巧縱體適意浮輪有青鳥來翔口銜紫書集於玉軒來受記文曰玉珮金鑄大極金書玄

具調乘二景寶經二君以金書盟天稟受上真鑄金為關刻首靈文使龜母授筆太一拂

筵處以雲錦之畫檢於紫存之夏封以玉清三元之寶付仙都老公侍仙朝即藏太素瑤

臺玄雲羽室玉珮者九天魂精九天之上名履燈一曰太上隱玄洞飛寶章乘於玉清之

館太宵之中結青陽之炁靈照九天青光元純洞照三元之炁色如青玉形如月國內有

空玄玉臺紫殿則魂精帝君處在中央太霄陽書云玉珮玄臺而軒之文經曰欲求長生

宜先取諸身月華月精日霞日精左迴玉珮右把金鑄二景輝輝雙神安原上行太極下

造十方堅存玄真因靈根玄谷華星隱映

沉吟微月咀日以入天門金鑄仰玉珮執

闕青白分明通我泥丸寶鏡開精鍊養身形

三君備衛丹符之標珠璣華皎飛錦青標帶

月衛日首建紫冠安坐明堂陰以七元黃庭

戊己塞鎮邪凍毒司二子無美白元桃原三

老當我生門道撤五府十二之輪吐納六宮

魂魄歡欣却此百病群熱除乘二景耀結萬

神內數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甯陽導明色

鮮客位刻丹室名題帝宮三周九度與運混同此玉佩寶文太極玄真之經也能替之者皆飛行太虛遠放九清白簡結錄東華書名西王母今期書此於崑崙之山玄國之室自非清虛之質不得窺察夫欲騰九清華而軒迴玉珮於明堂引金鑄於泥丸降魂具於最澄招飛景於帝君凡行此道當以暮時兩手撫心閉目在景存玉珮青陽之氣元色氾氾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梳髮華披衣飛錦青標帶月衛日來御青鳥在青光之中下

降地身安鎮泥丸此宮叩齒九通嘔液二十
七過陰况曰

玄元太靈九天魂精是燈頭映結赤光青號
曰玉照洞耀太明帶月御日連符執鈴華光
流煥音天靈雲空控和丹輝紫新先委三
元迴降我形鎮在泥丸下流黃庭檢魂東魂
萬鬼安寧五藏結絡九穴華榮八景騰飛升
入玉清界以手相摩令熱拭目二七過熱然
三過止便射如此則魂安魄寧萬神鎮宮內
因靈氣外塞邪源八景變化鍊其變仙行之
九年乾龍洞觀幽冥道究未然坐在五七與
神對觀一十八年道成真降飛行上清學無
此法則三魂不守七魄不寧三尸飛揚九蟲
奔騰攻伐形內來邪通精神悉散遊離不聚
清徒勞勞液損息盡靈有得此道克成長生
實俱容符命胡可傾金鑑以九天魂靈九天
之上名曰虹映一曰上清華蓋陰景之內真
處上清之宿太宵之中結白煙之蒸雲映九
天白光奕奕洞觀上清色如白雲形如玉山
上有瓊珠之宮則魂靈帝君所處太宵陰者

金鑑之經於玄臺北軒之內文曰欲求乾仙
當鍊魂靈魂靈魂精九天俱生二景耀編雙

神洞明右迴金鑑左旋玉鈴灑光紫靈耀其
上清飛行太極下造八冥堅存玄真伴固華
嬰日月交凝玄谷益益玉照金鑑青白分明
鎮我明堂魂安魄寧是謂華蓋九天帝靈紫
縹珠映飛羅丹帶帶日街月首建華精安坐
明堂陰以七星下降陵梵務散黃寧三老帝
尊因我長生通徹胃管六府五庭虹映耀絡
萬神衛形有得其文乘昇上清此金鑑寶文
上清陰景之內真能符之者皆上步霄霞遊
遊太極窟窈九空遊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
錄字丹書此文不可得而披也夫欲騰景九
霄之上還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靈於帝君者
當以維萬天光未分之時下黃二十四道思
金鑑白雲之氣光色奕奕如玉山映靈叱身
洞達一形魂靈帝君姓輝諱開元形長九寸
頭建華冠披紫縹珠映飛羅丹帶日街月

來白翻之宮在白光之中下降地身入明堂
之中便引岳二十四嘔陰况曰

九天魂靈元始上真虹映映映白光玉山號
曰金鑑天帝之神帶日街月連帶白雲上冥
玉清出入三元迴降我形安鎮靈閣拘魂御
魄萬神自歡五內生華靈秀玉極象雲飛行
上昇者晨星摩兩掌令熱狀額二七過拾兩
目後二七過熱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
入室白書九天魂靈太宵陰符於青紙上夜
半向東方叩齒二十四過滿金鑑之經一遍
存金鑑白氣之光當奕奕洞明如玉山靈映
兆身洞匪一形此引白光二十四無止服太
宵陰符微况曰
玄陰七靈九天魂精玉山奕奕虹映上清金
鑑玉珮與天同生二景耀絡下降我形列奏
丹臺刻書紫名得乘飛輿派黃雲安飛空騰
虛昇入洞庭上享無極與天齊靈摩兩掌

試額三九過手接目外皆一七過又氣三
七過止

黃衣童

華陽譜洞記曰黃衣童者即玉珮金璫之官
耳凡坐上常有一人共坐矜矜者即太極真
人也時或往來蓋受行玉珮金璫經者自然
致太極真人耳言云服九靈日月之華符降
我太極之家此之謂也凡修太霄之道存迴
金璫玉珮之法當兼日月之精以鍊五胎之
神招日中五帝月中五夫人二景玄映下降
我形使面有五澤體發奇光內外洞朗心聰
目明於是玉珮可抱金璫可旋也飛鳴帝尊
符想子之房廣燈虹映之光將可立昇也

漢金火鈴

漢成火鈴

漢金火鈴以太上大道君遊宴之圖光上激
九天之威下滅六天之凶玄光靈映道君之
項流照八極四十萬里三天立五之初麗陰
六天之始以傳太極天帝君神文藏於瓊宮
五房之內靈光自明煥赫上清飛龍垂歎其
其則紫雲玄輝蓋其巖玉華之女金具之重

各三百人典衛靈文散香在庭積七千年化
生五符光徹八方固有五方督衛之官太極
天帝君以傳金闕後聖道君後聖道君以付
上相青童君使授諸真人者佩遊上清學
異之夫而無漢金火鈴項生國光皆不待上

登三光若有金骨玉質玄名青童得受此文
佩之而行諸天諸地四海五嶽率天泉靈仙
宵莫不稱首來迎淨先駭動所制不輕三元
立遣五女玉童三十六人侍衛其身佩之九
年得乘八景玉輦飛行太空漢金火鈴者九
星之精一名圓光太上之威幸生於九天之
先胎氣成文光明煥赫徹照十方懸精無映
太上之項積七千年化生五鈴神符玄降太
極天帝君威攝八極天之魔神布之寶庭早
天以下莫不聽脫太上大道君寶秘此道告

下書天主司具仙凡察輕洩有真仙之才得
佩此符不傳玄科而輕付非真檢復靈文皆
七祖受殃考及死時同充鬼官以紫縉二尺
二寸朱書戴之頭上若有金骨玉骨得佩此
文皆宿命應仙佩符之身出入遊行恆當存

想已身項上有圓光映照四十萬里之外九
年之中動心念真清肅為志見得真靈下降
圓光自明來空而行坐在立七

五鈴登空虛保仙上符

漢成火鈴

修佩漢金火鈴出入遠近經履危險寇病之
中危害之下當存其光以日衝開道萬里之
路發行之始正向其方叩左齒二七過咽燕
三十六過思所在之處形象山林草木人民
禽獸神靈分明胡然皆來朝拜我身思此斗
七星覆我頭上仍存我左目為昇星右目為
還電其光煥赫帶生九萬里外所見之道路
隨光開通山林草木人民屋宅兵寇鬼蒸盡
令消滅無復才遺四道路路然因祝曰

前開後閉天平地昂神公出遊四道開張當
今天地通我橋梁前後左右洞達八方我左
舉斧星右迎靈光陣火萬里何妖敢當太一
將送萬神來迎有所之向靡不吉良乘雲駕
虛上昇太空舉引二目之精各逐其宮左取
七炁右取七炁無之舉如此可以冒險涉難

攻鬼伐兵無不應響。其法至妙，不得要傳，口相授而已。明慎之焉。

五帝流鈴五符成劍。極天之魔，居攝五方神靈。上應五辰，來降七元。下應人身，九孔七明。周天竟地，靡有不關。無幽不測，無細不鑿。有符則先見，無符則後成。子若佩之，口受師言。若在人間，過惡鬼之地，當作攝威大祝。北向閉炁，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。炁五方炁，方各三炁。炁徐盡入，此身存我。兩目童子先知，流星煥落。五方便祝曰：

天元七精，五帝流鈴，煥耀靈光。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，屠割腹地。鬼賊精千，千皆摧為。萬骨傾神，威士祝攝錄。無停使炁，然三十六過。止如此一祝，則五方神官皆保。甲命卒攝錄所在，有靈之炁，束縛諸魔。三祝則鬼王滅，搜若入五獄。周遊山川，冒嶺嶺，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。希林味官，屬九千人衛我前。

後左右以青靈之炁，覆我身。若之南，嶽當存赤帝。丹玄子官，屬八千人衛我前後。以坤雲之炁，覆我身。若之西，嶽當存西方白帝。少暗靈官，屬六千人衛我前後。以素靈之炁，覆我身。若之北，嶽當存黑帝。玄冥的官，屬五千人衛我前後。以皂靈之炁，覆我身。若之中，嶽當思黃帝。執中元官，屬為二千人衛我前後。以黃靈之炁，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，環合交并。身保七元，流金火鈴煥耀。無方極天，鬱冥五帝。神官畢集，夫兵為我攝制。山川土地，千鬼萬靈，皆來東首。自便其形。前誅後戮，防備無停。畢如此一祝，天魔滅迹。萬鬼來朝，遊行五嶽。覆涉山川，無復試觀之。息五嶽仙官，自來送五芝玉英。來給子身。若在軍屯之中，懸白刀之下，厄難之處，當叩右齒十二道。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。心為火，星出在前。腎為辰，星出在後。脾為鎮星，出在胃。上令五星精炁，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，流火之輝。度我者太一，務敵過我者白元。無英失不能。干兵不能傷我。今我身上，詣金闕九老之京。畢如此在屈尼之中，垂終之命，便得解脫矣。

靈苑七靈卷之五十一

靈寶七籤卷之五十二

戒二

雜要圖訣法

九真行事訣

三月三日五月五日以象流水沐浴燒香於

左右舉向玉氣拜心祝曰

太上高真九靈之精使吾飛仙坐於紫庭沐浴

浴華池身神澄清精通太虛五藏自生

第一真法早晨按手兩膝上閉氣瞑目內視

存天精若著來水中升冠坐在心中口出紫

炁以遠心外九重因叩齒九通無液九過祝

曰

天精大君來見心中身披素衣頭中升冠左

佩神符右帶虎文口吐紫華養心熾神赤藏

自生得為飛仙

第二真辰時按手如法存堅玉若著素衣中

白冠入坐諸骨中比性不形存之無的所行

七口出白氣以遠骨九重乃叩齒九通無液

九過祝曰

堅五大君來入骨中身披素衣頭中白冠左

靈寶七籤卷之五十二 戒二

佩龍書右帶金真口吐白氣固骨煖筋白骨

不舒筋亦不浪百節生華使我飛仙

第三真巳時按手如法存元生若著黃衣中

紫冠周旋血脈津液之中口吐黃氣纏靈孔

脉之外九重乃叩齒九通無液九過祝曰

元生大君周灌血脈身披黃衣頭中紫炁左

佩虎章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若著青衣中

翠冠坐肝內口吐青氣繞肝九重乃叩齒九

通無液九過祝曰

青明大君來入我肝身披青衣頭中翠冠左

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元若著綠衣中

暹冠坐脾中口吐綠氣繞脾九重乃叩齒九

通無液九過祝曰

養元大神來入脾中身披綠衣頭中暹冠左

佩玉鈴右帶感神口吐綠華養脾滋理靈藏

自生上為真人

第六真申時按手如法存白元若著龍衣中

會展華冠坐肺中口吐五色氣繞肺九重乃

叩齒九通無液九過祝曰

白元大君來坐肺中身披龍衣書展華冠左

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若著紫衣中

芙蓉冠化形並入兩腎中口吐蒼氣繞腎九

重乃叩齒九通無液九過祝曰

玄陽大君入坐腎中身披紫衣頭中芙蓉左

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素若著銀衣

中紫冠坐膽中口吐五色氣繞膽九重乃叩

齒九通無液九過祝曰

含素大神來坐膽中身披銀衣頭戴紫冠左

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若著龍鳳衣

中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舌
九重又吐紫氣繞齒九重九四過五在本世
今乃叩齒三十六過嚙液三十六過祝曰
天昌祖若帝皇元神鎮守紫房宮在泥丸黃
關金室液為九真龍本鳳被紫華青珠手把
黃符頭巾華冠左佩金璫右帶虎文下坐日
月口吐紫煙周氣齒舌朝瀉眼展出入重
呼魄石魂製精堅胎六合長帽上登太微列
補仙官

凡行九真之道四十年五歲自生上登上清
若長靜山林可日日行之也

昇玄行事訣

一日三日五日為中若夜半入室北向正坐
按手定氣臨目存北斗九星五紫已明也
形大小隨意忽來入頭泥丸中偃息向上杓

指前魁中有鬼神名奇劍字靈綱者紫羽披
丹錦衣手芙蓉冠手把流鈴坐向外良久乃
嚙液五十過叩齒九過以左手第三指捻兩
眉中央微祝曰

太上紫暉九通之尊華蓋七落迴曜萬晨劫

御高靈符和景雲陰陽流灌三氣中分遊濟
無外埃朗衆天今月啓辰未登泥丸元精結
感化為大神名曰奇劍服字靈綱正坐斗中
遊我明室鳳羽紫被虎錦丹臺左帶玉珮右
腰金璫手把流鈴頭中神光吐氣醮精泥丸

以厚魂魄和和桂華桂舉使我飛仙超虛騷
空上連上清紫炁命龍北朝玉帝瓊林上官
西向太素稽首三元更按手嚙液三十過叩
齒九過又祝乃起北向再拜吹西向再拜

七日九日十三日為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
字靈靈者綠羽被龍帶虎掌中芙蓉冠項有

圓光坐向外良久乃嚙液五十過叩齒九通
以右手第三指微捻心祝曰

太上紫真九氣中靈包括萬度瓊瑛煥明飛
霞流暉曜瑤玉清宮蓋衆辰陰陽列成四和
交降七輝順生管月音辰來映心度飛光落
景中元充盈六府答闡華液派平魄魄劍鍊

得真之精成主醜變化生成忽見大神正

坐安房盤氣朝津百即開通舉斗據魁躬臨
十方其名旋度厥字靈靈神華被龍帶虎
雲身充寶璫項負圓光首中飛展芙蓉冠低昂
使我飛仙超浮太空中連紫闕北朝玉皇役
使為神紫雲來迎心生華慶雲水昌鳳蕭

冷冷驚吹鑽鑽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為中若夜半入室
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
名抗朝字流鬚者黃羽被龍水虎帶中綠天
冠坐向外良久乃嚙液六十過叩齒九通以
左手第三指捻鼻人中祝曰

太上紫皇漢朝中樞九珠炳霄光透太霞萬
靈仰鎮千神植牙七度用明九煙芬葩刺陽

表顯執陰以和其輝啓陣玄振物羅聲月惟
吉觀映臍內等氣發實飛光燦燦鍊我魂魂
華精營廚忽見大神上官靈寶名曰抗朝厥

守液帶五生臍中乘十九氣吐納靈液平血
理胃黃鳳羽被龍水虎帶手各日根頭中綠

天腰流火鈴煥電映無使我飛仙起空躡浮
上達玉房攜帶宵夜使萬神天地同休更
按手無液三十過叩齒九通又祝乃起向本
命拜拜

八節日夜半入室北向正坐按手定氣閉目
內規存身再再起上飛昇斗魁中念念久久
如覺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
斗中玉妃名容華字瑋借披錦帳佩光雲綺
中紫芙蓉冠在我前坐口吐紫煙入我心中
良久喚喚八十過叩齒九通左手掩心微祝

曰
太上丹靈玄光魂煥九降啓瓊輝氣澄散展
山明燭七曜蔚端三景奏明陰陽以判四度
用昌雲津四灌八節氣啓上昇九元揮斗舉
網未見三展問我稽留何不昇仙我即稽首
畏思已前帝乃赫華口銜日根左破六天右
威鄂山波鈴上煥萬魔碎分遠和我魄強我
三魂咸斗內躍九精在心紫霞洞映飛光萬
尋和魄魂魄六胎調鍊成精史躍玉妃志見

空宮我心俯視仰時其名靈華厥宇瑋荷吐
納朱氣和平百關身服錦帳佩光雲綺腰帶
虎鐙龍章玉文手執月華頭中紫冠騰躍太
宵駕紫蓋天靈名大素我得飛仙起浮喧咽
乘瓊太元上達朱房夜使萬神紀約二度遂
返嬰頰吐帝魂電向帝火陳東蒼啓燭赫赫
雷震西流雙打鳴音唱約四奏起理爲我玉
真遂乘八景連雲九煙更按手無液三十過
叩齒九通更祝乃起向西北再拜畢行此九
真身再昇九星之通一十四年此降虛元上
坐上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
第一大星精名玄樞顧玉飛仙乘虛駕浮存
下一星者左足前小進女之
第二大星精名北胎顧玉飛仙遊行洞壺次
下著左手前祀之
第三真星精名極上真顧玉飛仙得治三玄
以下宮填下

第四經星精名璇樞顧玉飛仙列為五名次
下著左手前祀之今度應形
第五明星精名天平顧玉飛仙修行上清次
加五五
第六紀星精名命樞顧玉飛仙名書太微次
加五五

第七關星精名玄陽顧玉飛仙得便玉童次
加五五
第八帝星精名高上玉皇顧玉飛仙登復聖
之堂次下進也中宮右足前朝進加五

第九尊星精名太微帝君顧玉飛仙得入丹
璫玉房次下宮左足前太星內朝進帝星九
祝畢更分明審存如斗形令一五七二四六
等加五七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
引日華右初月精辰中黃景元虛黃真使我
飛仙上登紫壇神氣玉符當守生門易邪伏
法皮形斗君
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繡衣坐

在中央已現如已服色坐在右相對赤子衣赤縵華衣坐在左黃赤子衣如嬰兒之色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星照泥丸寶鍊赤血制魄拘魂使去飛仙乘雲登晨上朝玉帝太上元君

若月照符之者當卷息北辰六星起真紐星間右別又思華星二十二星以十一星為綱連真星右別小曲起以十一星為蓋前近關

星由廣復對綱星且欲起先叩齒二七過嘔液二七過陰祝曰

天元上一斗中七童上清紫精在兆身中華木紫皇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假灶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炁左目名飛靈在我左右右目名展嬰在我右各吐青炁灌繞我身洞微內外極念良久叩齒九過嘔液九過微祝曰

東方上靈日炁煥青且入泥丸鍊腦仔形左變右化得道之名使我上朝太素紫清

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炁左手名控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嘔液各九過微祝曰

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

晴時向日平坐臨目存日中有兩白氣來入兩足趾心中變成二白龍一名風精在我左二名啟序在我右各吐白煙入我兩鼻孔中連連肺腑中有一童子如嬰兒上下白炁名素明子從鼻孔中出在我右立口吐白煙當

我面上極念良久叩齒無液各七過微祝曰玉皇顯歛二龍降展入我兩足化生一身素明童子左翅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守腦神覺元字道都形長一十一寸五分髮神玄文華字道衝長二十一寸五分本皮膚神道衆仰字道連長一十一寸五分木目神監生字道童長二十五寸五分木項神靈謨蓋字道周長五寸五分木管神益履輔字道長二十五寸五分白玉鼻神冲龍玉字道微長二十五寸五分青黃白五色耳神名梁峙字道岐長七十九寸五分凡五過存呼各安其所乃叩齒八過嘔液八過微祝曰

上景八神一合入身奉形造化流變道真千
乘萬騎昇帝展八宮異體玉華衛身恍惚
十周延造日門又存呼神三過止

次存呼神百流教字道通去八十九色本
肺神靈字道平去八十一分白本心神

練陽昌字道明去九十者本肝神開若重字
道清去六十者本脾神龍德拘字道放去二

十六分者本左腎神春元氣字道師去
二十七分者本右腎神象化

無字道五去五十五分本白或本本解神名
實元全字道寤形去七十三分色五黃凡三

過各安其所乃叩齒九通無液八過微祝曰
中景八神九變九飛練魄正身明景同輝得

與八神合鑿存感十乘萬騎上登太微又存
呼神三過止

次存呼神同來百字道展去七十者本
腎腸中神此膝廉字道通去二十四者本

本大小腸中神遠留字道尉去二十一个
本黃本脾中神受厚物字道虛去七十一一个

九色本會隔神廣莫字道中長五十五者白

本兩會神臂傲馬字道成長四十一一个赤白
本陰左卯神扶流起字道生長二十三个青
黃白本陰右卯神苞表明字道生長二十三
个青黃白本凡三過各安其所乃叩齒八通
無液八過微祝曰

下景八神散景化靈堂煙壽生含元字精魂
魄以安真氣以寧千乘萬騎與我同昇先道

本靈社折上請又存呼神三過止
次存呼道一內神道無馬字道極生長二十
二个青白本凡三過各安其心中乃叩齒三

十通無液二十四過微祝曰
宜上內真養形侍展總紐攝網九度八旋出

彼內精和灌衆神五藏生舉返老童顏千乘
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任若人中多事難尋

者日中可存中景夜半存下景亦任也夜半
存者當去枕平卧握固放腹而存之若月一

日六日十一日十六日二十一日二十六日
夜半存神祝又存兩目中有白氣如雞子在

日前須更變成兩明鏡復九寸以前復照我
一體升上二十四神洞鑿分明良久心祝曰

大明寶鏡分彩散化鑿朗元神劍御萬魔飛
行上清峻雲中羅役使千靈封山台河平可
以開眼也

常以庚午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

玄流未精生光八明身神聚到並來見形微
視萬里中連九靈象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
千乘萬騎來吃吾上進散請

五辰行事訣
夜半清靜坐卧任意隨目視存太白星在五

瑞紫閣在眉上一寸五八一寸陽日在左陰
日在右次存辰星在天中帝卿官官在眉間

且上來至髮際五分至八一寸次存紫微星
在玉門華房在日內皆陰五分至八五分皆

日在左陰日在右次存辰星在洞闕朱臺五
目後一寸至八一寸陽日在左陰日在右次

存鎮星在金匱黃堂長各在真人中中央五

入二分星懸於上良久令五星出光芒五色煙雲繞一身洞徹內外五色各隨其星之色乃叩齒五通液二十五過微祝曰

高元紫闕中有五神寶曜數經被光衝門精化積生變為老人首中紫容綠帔綠裙右帶流鈴左佩虎真子把天綱散騎飛展足躡華蓋吐舌鍊身三景係守令我得真養魂劍魄乘飛飛仙滌液三過叩齒三通若別有所願於此後續言之

凡此五處各方一寸星如彈丸唇中照洞面體雖鳴時存日月象在六合府中日在五月在右光明洞形此在兩目上角小竹萬世中按之叩齒聞者曰動在其中是也五入一寸方九分叩齒七過液九過祝曰

大明靈神九度醫者抱靈靈暉灌鍊五形官第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聲著異形隨道行此五辰雙景法十五午五方老人俱下來迎俱昇紫庭

右五辰二十四神事凡五訣

運元行第訣

丁卯日夜半於寢牀半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極陽明天樞魂神上玄君七通願得除其七世以來下達其身陽罪陰過皆令消除所向如願萬事合心飛步七星與天相順名刊斗星延記優千

存陽明星從手飛入口光芒迴散假在心中內外光徹當存覺七星於陽明星位假懸於天地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通願得除其七世以來下達其身陰罪陽過皆令消除六氣盈滿四神用虛飛行七元名刊玉書上登紫清乘雲駕九出入利正與天同符

存陰精星從斗來飛入口假在脾中紫洞內外丁亥日夜半如上法微祝曰

第三真星北極上真人天樞魄精上素君七通願得除其七世以來下達其身罪先過積惡枉淫犯違天地三官者皆得消滅日明

微視靈洞幽無飛行七元名書上清使萬神上登玉庭駕乘空與天相傾存真八星來飛入口假在肝中乃北向再拜熾液九過亦可心并丁酉日夜半如上法微祝曰

第四紅星旋根玄冥天樞魄精上虛君七通願得除其七世以來下達其身無惡無德不仁不孝陰逆等罪數千萬計皆令消滅腹食納精日以進益飛登七元錄刊太玄上列玉皇乘欽九天授使神靈日月同新

存玄冥星飛來入口假在脾中熾液二七過丁未日夜半如上法微祝曰

第五烟星天平丹元五衛魄靈上右玄皇七通願得除其七世以來下達其身內外穢罪未稟沈過數千萬億記在幽閻者皆令消除

當令體充氣盈黃鶴胃庭中上刻太素景戴官右侍玉女左侍玉童日月同輝位為真王存丹元星來飛入口假在胃中熾液二九過丁巳日夜半如上法微祝曰

第六紀星命機北極開陽運靈上丹皇虛君

七地願得除王七世以來下逮其身所犯所
行賊惡罪過悉還亂妄到記帝官皆令消滅
百病兼食體氣利正名書仙書刻金上清秩
使萬神飛行大明

存北極星來飛入口徑在臂中由日在左臂

陰日在右臂喉液二十七過月晦日夜半復未

難鳴於寢床東向平坐拱手叩齒七通仰存

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

過願得除王七世以來閉昧匿罪五罪五形

身中之神數千萬億紀在社帝鬼官者皆令

消滅當令其神精八達坐在立亡耳聽絕音

目生紫光利玉太素洞覽鬼形名書帝軒命

均二明飛行七元靈靈紫庭

存天闕星來飛入口瞳中陽日在左陰日在

右通臥兩眼內外自照存見五藏分明六甲

夜半於寢寐坐卧首向任意握固閉氣定神

良久叩齒九通存北斗九星煥明於頂上令

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地願得

除去凡世祖父母以來下逮其身許丘山水

源大小罪過名上死籍者除隱賊惡伏姦藏

欺事有億萬列在鬼帝鄴山上死罪條列之

條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

與日相傾總朝真祀攝御萬靈

存著尊二星來飛入泥丸中洞照五藏內外

通生紫光喉液三九過若六甲六丁日與月

晦日月者宜行之

右迴元事凡八訣

五帝鑄修行乘龍圖

五藏神名

肝東方青其人姓為姜氏守君明水青衣

心南方赤其人姓為張氏守君明水赤衣

肺西方白其人姓為文氏守君明水白衣

腎北方黑其人姓為玄氏守君真水黑衣

脾為中央戊己黃其人姓為己氏守元已

衣黃衣知吾者生不知吾者死如五藏神名

字其久知進者星君守字之與言如有者

服自今其神作之即服也與相如不與言

則則死夫出黃書西方兵法

肝神名為青龍字應龍子方

心神名為豪丘字陵陽子明

脾神名為長宜字子元

腎神名為雙以字林子

脾神名為黃庭字乘黃子

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中有神人

姓為姜氏守君明水羽衣龍冠履

南方丙丁者火氣起於心其氣赤中有神人

姓為張氏守君明水絳衣戴冠履龍頭

紐縷錫刃常治太清之中腰帶紫殿龍與天

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水戴彌冠憤

北方壬癸者水氣起於腎其氣黑中有神人姓為玄氏字子真水黑水戴彌冠憤

中央戊己者土氣起於脾其氣黃中有神人姓為己氏字元己水黃水戴彌冠憤

膽為長命宮中有神人姓為吳氏字元仙水黃水持持斗此五內之神四面供奉之拘魂錄魂來附小臣中身

右此五藏神先嘗靜思之次以上靜文

史兵字律次之

靈寶七籤卷之五十二

大

靈寶七籤卷之五十三

三

雜秘要法法

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

名之八景靈經廣生太空名之八素上經青

真小童名之鈴落七元九天太上大道君名

曰素書玉訣金童向出於九玄之先自其上

駕而四時名馬其道高妙飛經之華凡行此

道不得冒降入穢觸死生之仔細此之禁真

靈高遊返止上官施召不至返誤此身子得

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得金真玉光八

景飛經之法當以其日沐浴齋戒清朝入室

燒香行禮祝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

白三色之靈東止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

司鐘道君姓葛諱太兒軀形長七寸八分身

著玄黃之陵頭冠七色耀天玉冠足躡五色

之履手執威神之策乘八輿之輪飛龍玄雲

之車騎駕青龍從太和仙童二十三入下治

兆身從元宮中乃微祝曰

元景大神玄道迎精上為香始為烈混生九

微上化迴陪我形保固元宮監總帝靈招其

制履我道威明上致太和王芝允盈通神微

視洞觀三清得乘飛景俱昇帝庭草仰無八

然止此元景之道行之八年則三素之雲八

輿飛輪迎兆之身上昇帝庭所謂八道元景

招靈如言不傳非仙之士

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述

夜半東向叩齒九通仰思玄青黃三色之靈

東止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

葛諱幽兒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騰霄翥龍下治兆身明堂宮中乃微祝曰始景上元攝靈致真承氣命符法登帝先迴精玄星上宴玉晨聖靈下降鎮固我身保精鍊氣五華結鮮紫氣流映洞得御神勝乘飛景上掌瓊軒舉仰皓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秘言勿傳非仙之人

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使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彩長八寸八分身著丹錦之冠頭戴無極連賢玉冠足躡九色之履手執招靈之章乘玄景綠輿五色雲車躡駕鳳凰從靈飛仙童三十九人下治兆身洞房宮中乃微祝曰

真下降解我宿滯廢以飛雲覆以紫蓋得來八景上昇霄際舉仰皓八炁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秘言勿傳非仙之人

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使心念微言扶桑大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先道君姓玄諱伯史形長八寸八分身著綺錦丹綾頭戴平天耀精玉冠足躡九色之履手執刺麾之章乘先明八道之輿赤雲氣之車躡駕鳳凰從升靈上宮從玉童三十六人下治兆身中元丹田宮中乃微祝曰

昇太清靈景八道秘言勿傳非仙之人
立秋之日太素上真白帝君上詣玉天真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使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大後天道君姓黃諱運珠形長七寸八分著玄黃素綾頭戴七寶連賢之冠足躡九色之履手執命神之策乘備條玉輦五彩朱蓋紫雲之車躡駕六龍從黃素上官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紺細神筆流映紫清歷運仰氣三元煥明刺神攝麾我道洞精長係上景飛仙長生畢仰皓七炁止此元景之道行之八年則啟備條玉輦來迎兆身上昇太清元景八道秘言勿傳非仙之人
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矜我房賜書玉簡上奏九霄得來飛景昇入無形畢思正西太陰上府精思兌官中明奉太和道君姓

治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琳碧翠白雲之車騎駕白虎從靈臺上官玉童二十四人下迨兆身華蓋官中乃微視曰

明景道宗總統九天巨絡紫霄迺御八煙迴停玉筆下降兆身啓以光明授以金真豁落招靈身無稽延得來飛景上宴會飛昇仰嘯七氣止此明景之道行之八年則致降琳碧翠典來迨兆身上昇太清明景八道秘言勿傳非仙之人

清真人帝君皇祖乞迴神駕下降兆房賜書玉簡上奏上清得來飛景昇入無形畢思正西太陰上府清微宮中洞景目錄太陽道君姓王諱元輔形長五寸八分身著玄黃之綾頭戴九玄飛景冠冠足躡五色之履手執無

殺之律乘玄景八光丹紫紫雲之車騎駕玄武從太玄仙童二十四人下迨兆身舍官中乃微視曰

洞景道尊玄靈降神乘霞御龍駕飛煙上遊玉清下迨太玄迴降紫雲來入我身得來八景位同真人畢仰嘯五氣止此洞景之道行之八年則致玄景八光丹紫下迨兆身上昇太清洞景八道秘言勿傳非仙之士

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迺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簡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辰寶冠足躡五色之履手執招靈之策乘御白玉簪錦雲珠玉之車騎駕玄鳳黑龍從太玄上官仙童二十六人下迨兆身玄谷官中乃微視曰

清景道尊元始洞靈變化九元含氣來變辨細玉簪道紫清轉輪八節輝度天經削我死錄保命南生得來飛景接琳碧翠仰嘯五氣止此清景之道行之八年致辨細玉簪下迨兆身上昇太清清景八道秘言勿傳非

仙之人

行八景飛經八道秘訣上皇玉帝會命諸天十方衆聖五靈靈仙敬復兆身降致玄典飛簪得與真人同昇上清真皇守此之命太一防兆之身出入遊行無有凶橫之禍若有仙名玉籍列圖紫宮函實亦不以此經煙塔此心此得此經即東華誥位同真人唯保唯秘不可輕宣妄泄發言死滅此門

太上丹景道精陽地八街一平會寶

廣靈八卷四

隱地化玄真之術一曰藏形匿影二曰乘虛御空三曰隱倫飛宵四曰出入無五曰飛靈八方六曰解形遺變七曰迴旋轉玄八曰隱景傳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大上玉晨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儲虛真人告盟于上清紫金以誓身有異文者則隱倫八方有傳其術則來虛駕空口相授不得妄傳子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漢按如神其秘而奉焉

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民宮中下覆滿一室噴雲內外良久紫雲化為九色之狀如麟之狀在我眼前因叩齒三十六通而微祝曰

迎元變影曉暉幽蘭覆我紫牀藏我金城與氣混合莫顯我形畢使九炷止閉目雲氣

除使眼靈飛玉符骨之一年形常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向冥日思碧色之雲鬱鬱如飛輪從東方震宮中下覆滿一室內外噴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雲衛我神龍收關我形通幽洞冥吞燕九靈永得無窮畢使九炷氣止閉目服符骨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

第三隱倫飛宵之術當以立夏之日正中入室東南向冥日思赤雲如煙之狀從東南歸宮中來覆滿一室內外噴冥良久赤氣化為玄兔在此曾履之上因叩齒三十六通而微祝曰

玄兔靈應啓告三晨披除黃鬱通我清津景

登雲乘氣降紫煙為靈籍皆皆收我前畢使九炷氣止閉目服符骨之三年隱倫飛宵有難之日立於巽宮左取十四氣以自覆則與氣同行

第四出入無之術當以夏至之日正中入室南向冥日思赤氣鬱鬱從南方離宮中來覆滿一室內外噴冥良久赤雲化為鳳凰在我頭上因叩齒三十六通而微祝曰

赤雲映玄氣液流通九道之變化為鳳凰授我真符賜我玉漿出自天門入自萬宮招致雲耕駕靈光畢使九炷氣止閉目服符骨之四年能出入無窮有難之日立於高宮左取九氣畢使閉目服符又九炷氣止撮取月窟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曉時入室西南向冥日思白氣鬱鬱如天之雲從西南上坤宮中來覆滿一室內外噴冥良久白氣化為麒麟對我前因叩齒三十六通而微祝曰

仰法玄精吞嚙黃華身生飛羽輕舉登霄遙
宴八宮萬為不組單便九炁氣止閉目服符
借之五年能昇八方有難之日立於坤宮上
仰嚙三十六炁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

第六解形遺棄之法當以秋分之日晴時入
室西向冥目內思白雲從西方兌宮中來覆
滿一室內外暗冥良久白氣化為白虎當在
我右邊因叩齒三十六通而撒祝曰

解形遺棄遺棄躡得先揚玉皇退之八場分
身為萬道意如求俄頃之變八宮已周單便
九炁氣止閉目服符借之六年形化影變縱
橫八方任意所之有難之日當立兌宮之中
思大氣來燒我身仰嚙氣九過取兩上土以
自障祝如上法則人莫之見也

第七迴覆轉雲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
中來覆滿一室內外暗冥良久黑雲化為騰
蛇在我左足下因叩齒三十六通而撒祝曰

太極九玄化為騰蛇迴輪五星運轉七機上
宴玄宮八景同輝吞精嚙氣水無終喪單便
九炁氣止閉目服符借之七年能迴轉五晨
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炁取天門上土以自
障其身祝如立冬之日則人不見之

第八隱景騰天之術當以冬至之日子時入
室北向內思黑氣疊疊相覆從北方坎宮中
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撒祝曰

八道陸方藏地御天逃以六陰顯身玉輪駱
龍御經上進帝羣單便九炁氣止閉目服符
借之八年則登玉清宮有難之日立在坎宮
之上思黑雲覆我身仰嚙三十五炁取地戶上
土以自障祝如冬至之文則人不見逃也

大清玉霞紫映觀上法

常以本生上旬之日沐浴清淨服平旦入
室以內觀開明玉符清華之水便向洗眼并
漱傷口腹令內外清虛口無餘沫腹無餘焦
眼無餘視體無餘憂恬淡靜默世道是身然

後運南向平生眼目內思紫氣出此頭頂之
上動物衝天氣冠己身內外紫氣便引紫氣
仰嚙三十九過覺氣喚三十九過氣喚入此
口腹之中炁訖開眼朗然豁除便叩齒三通
仰祝曰

上清葆靈碑其言曰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星
九真八道流榮學雲招靈靈降瑞漢個撒幽
元三晨齊宴遊騰玉堂上拜帝館單仰嚙三
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

紫者故云得上清玉霞紫映內觀之道當以
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
玉胎之域露於中庭至月十五日正中日精
玄映於石景水母日象映明水母之中東向
深窺開明洞觀玉符投內石景水母中轉南
向叩齒十六過仰呼曰魂珠景照輪輝映
丹霞赤童玄真應象凡十六字單閉眼息日
中五色霞貫下宛龍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袖下在此身頭頂之上口引日中赤丹金精石景水母之瑛以灌概此形便臨所感水中映日光而散祝曰

輝耀丹陽元景數陳赤耀大明九氣齊其三

五運精二象交纏玉胞石體鍊故返新陳霞

玄注水母凝神和魂赤魄內外同煙仰靈丹

華口撮日根靈芝益溢面發金仙與氣同輝

與日同存乘真飛空上遊帝羣舉仰向日十

六噓止取石景水母之瑛向日洗日并沐浴

形軀餘水救之西流行此九年面有金容內

外洞徹與日同光飛行玄虛上遊日間此道

高妙不傳下世輕世實文罰以鬼兵身役鬼

存玄白法

胎精中黃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胸中有黃
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
又燒身透明洞徹內外如一內通外徹玄靈

共文一色日行之至日中乃止於是服氣一
百二十都畢行之三十年遠形隱身日行五
百里

三素靈法

夜卧時子後日黃之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

可為之然宜以手撮背脊為之任其先閉目

東向掌東向平生以手大指按掌左右按拭目

就耳門使兩手俱交會於項後三光過存目

中各有紫青綠三色並出目前此是內按三

素靈以灌目童子也先存兩目中各有此三

色雲仍各出目前後醫良久按試之於口中

每覺目外之雲運入目童子中即先坐撒手

退又出於之又入以玉散畢而陰祝曰

眼重三雲兩目具君英明注精關通精神大

玄雲低靈驗焉為保我雙關啓徹九門百節

映響朝霞泥丸身并五宮列為真君畢因噓

液五十過存後入耳中行之一年則耳聰目

明人為之微視千里單映神靈聽之於地響

也

又法返胎按摩經云常以陽日月一日為陽
每陽日之旦夜之時覺巨將起急閉日向本
命之方以兩手掌相摩切令小熱各左右狀
按兩目龍耳門今兩掌交會於項中九過又
存兩目中各有紫青綠三色雲氣各下入兩

耳中良久陰祝曰

眼重三雲明目具君映明注精關通精神太

玄雲儀玉靈數為保我雙關啓徹九門百節

應響迴漫泥丸身并五宮列為上具視畢噓

液三過畢乃閉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

卷之五十三

十四

魂神

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關少腎氣不續脾胃五脉不通四大疾痢休體大期將至馬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榮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升欲謹致行之導接生靈牢固朽敗之徒免幽魂所侵道矣真人曰復生告汝夫人身最貴天地委形三元真氣之所載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壽善其純穢亂之怨又居人身中則

生速備矣

第二魂爽靈屬之於五行常欲人機謀萬物挫投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耗著睡取爽靈欲人生機生機則心勞心勞則投百神投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慈厚於色慈則精華竭精華竭則名生黑簿鬼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地累九玄七祖父母長居幽途榮祿長生不可觀矣趙昇驚起請知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官帝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陽陰宮降於十月五日皆以本降之日上詣本宮受事過人善惡謂之三魂會日此日是本會之日亦見小擇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禍福若三魂不相

制禦歸本宮各言人清淨不生惡狀則魂常不離人左右神氣輝煌百神隨從所為無不從其善願幽精地對四司莫能害其罪狀災害陰邪疾病不敢報近其形體吾為汝備述謹而行之真道立見正一真人曰夫件道攝生常以清旦日未出時叩齒三時三魂三邊夜欲財亦三呼曰

胎光返生爽靈益壽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怪杜絕房寢每於此前三日下三日隔宿潔淨沐浴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穀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魂合察素狀社稷若三魂循環不絕則生人安穩

無病其日可清淨身心不濁不色著新衣焚香習善至本今日若欲睡則睡少時魂與魄合即去若其日輝醉昏亂魂歸去身三步取合不得礙氣衝射魂去而不歸如三度魂歸不合魂即去身神驚寤魂者降也常欲得魂不歸魂若不歸魂即與鬼通連魂欲人生魄欲人死魂悲魄笑曰歸無我舍五鬼使室三魂絕而不歸即魄與五鬼為後令人遊夢怪惡謂之遊魂身無主矣令人行事昏亂就睡好眠災患折廢求瘵墳不可得也一年六旬魂六度歸身中制禦陰魄今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奉本命日一魂從本宿降下二魂魂非起次其日亦隨從母現有本司官吏四人鄰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福莫能盡當為之長生之門玉真人曰吾聞先師真人之言夫風池元始本一氣化散三萬六千神靈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雖斗得之而不窮歸結續而生馬聖人指一氣為歸交接降的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既交接不絕則日月光明風雲不昧澤及四時為物質生若氣愆時不相接續數有闕少上下不應即當震怒日月失道星宿失位愆陽水滲萬物失人身性天象地象日一周時腎氣上至脾胃晝夜三萬六千炁息不絕上下相應道流經絡傳說五藏攝攝禁衛即人輕健精明強記元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受受即病得其土地分野瘳之不及則人困矣是以替真之人棟新安故添續不絕即神氣常整精善不欺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權伏五兵如猛大將軍故以神靈為將軍也

拘三魂法

月三日十三日二十三日夕是此時也三魂不定莫靈浮遊胎光放形幽精擾奪其莫靈胎光幽精三君是三魂之神名也其少皆素身遊運運運本室或為他魂外鬼所見留制或為鬼物所得收錄或不得還還離形放質或犯於外魂二氣共戰皆踈競赤子使為他念去來無形心非意問道士皆當拘而制之使無遊逸矣拘留之法當安眼向上下挽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大燒身使區一身令其內外洞徹有如燃炭之狀都華美其時當覺身中小熱乃叩齒三通單即存三魂名字胎光莫靈幽精三神急住因微祝曰

制七魄法

太微室官黃始青內錄三魂胎光安掌神寶玉室與我俱生不得妄動擊者太重若欲飛行唯得指太極上清若欲飢渴唯得飲白水玉精

月朔月望月晦之夕是此時也七魄沫落遊走穢濁或交通血食性鬼來馳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爲魍魎使人驚魘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屬之陳而整之御而正之攝而成之

其第一魄名尸狗

其第二魄名伏矢

其第三魄名雀陰

其第四魄名吞酸

其第五魄名精喜

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撐掌心次掩兩耳指端相接交於頂中間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息又變成天獸使兩脅龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中皆向外存心上向人口舌龍在左足下靈蛇在右足下兩耳中有五女著玄錦衣當耳門兩手各把一丈光良人鄰畢又乘使七通中蟲七通守七

魄名單方祝曰

素氣九迴制魄邪姦天獸守門端女執關七魄和柔與我相安不得妄動者察形跡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宮神命門有玄關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爲攻伐之賊故當制之道士徒知求仙之方而不知制魄之道亦不免於徒勞也

其三元宮所在其上元宮從九中也其神赤子字元先一名帝卿其中元宮辟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魄魄之時皆先除時其名存三神皆玉色金光存嬰兒之腹中上二元皆赤赤下元表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先俱入心中良久聞氣三息乘漢三過祝曰

太陽散輝華光紫青來入我魂照我玉形却鬼放心使心平正內微九氣外通胎命飛仙上清玉籙以定咒畢以手拭目二七叩齒二七却畢此法使人三魂聚明丹心方正萬邪藏衛心誠不行真妄道也當常行之者以五建日向日無令變若不得變以飲物向日引導鼻中亦可變也變即祝曰

天光米連六胎上通三魂守神七魄不亡承日鳴竟與日神同飛仙上清位爲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向上真皇君夫人名字三過畢中書五通畢解中女跪謹啓

母以下及一身千羅萬通上世以來乞願得解脫三官舍下天帝使罪名難釋則除惡籍乞願得與五星之真保壽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辛丑向日九拜九摺亦可心拜仰頭叩齒二十四通祝曰

天純九耀上帝尊神太陽日精金門使仙小此去東泰微言今日上言八顧關陳請施禮願仰希玄恩眷寵來風東嶽紫軒五雲交

陰六氣角塵高上由則三光降其二景耀降我道欣欣心期耳聰日明色鮮體輕骨身面登華顏羽服生形飛造帝晨祝單仰天引日

精四十五炁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審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摺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辨

初月官均錄金度二景合原上古時濟人會交帝我願充成願尤願容顏辨願榮願神願仙飛行上清祝單仰引月精四十五炁止

魂精法

魂精帝君即九天司命部九天之魂下燒後

學算命也帝君鎮在日門金庭之內魂靈帝君即九天丞相九天之魂靈下燒後學之錄

籍也鎮在月宮珠球之都凡修上道旦夕坐起時息當當存念日在頭上月在口中魂精帝君在口九魄靈帝君在明室心存日想常

仗彷彿然行之踏年真形是矣青白分也九年能乘空飛行上登晨煙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 第四星天權魂精

第五星玉衡魂靈 第六星開陽魂精

第七星璣光大明

右七星魂魄之名號曰七元之靈明步星魂

魂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開象而心祝曰

陽明天魁祝畢第一左足躡陽明星第三又連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開陽

星祝畢次左足併躡璣光星乃道息天祝曰金木水火土五行相推七星煥煥天綱養成

輔星鎮威洞星扶衰九真太上太極太微三府玉帝三尊群非天動地轉魂魄相隨使我

飛仙真光辨初名入金房玉門乃開乘龍騰空日月閃耀遊行太清鳴鈴單衣左躡流電

右御奔星地上萬邪伏死敢逆惡心視我使爾新推帝命玉女勞侍以歸魂真魄合形昇飛畢

靈度七載卷之五十四

鬼神

鬼神訣

夫道者有形之父母也寂然不動至虛元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莫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而儀以分萬象以成也天地規薄日月以明也莫不由至道神用而元一以靈且人為物靈最為靈真智慮純白耳目澄清外用六氣內運五行形自寂寞神生實靈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為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地夫天陽地陰陰陽變化而成五行謂

水火金水土也亦曰五氣謂九三七五一也在天為五星謂歲星白辰鎮也在地為五穀謂谷動華性高也在人為五臟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者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史共不可稱計且神明變化較在目前卷者莫知隱顯無方運轉難識精物立象實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日者神明之靈也故神明所託依於日月臨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

於辰其數五五二十五鍊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五五二十五也後變於亥其數四四五二十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三十六百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通用氣力體康是其神也天實之以致浮地秘之以致安玉靈至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特更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為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歲終乎當住湛寂識在胃心矣

存身神法

面東坐叩齒三十六通每九下一液液而祝

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噫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知律令次存心脾氣作圓光寶蓋蓋頭訖次握固冥日念勅身祝曰

謹勅身中五體真膏五藏六腑九官十二官室四肢五體筋骨髓腦肌膚血脈孔竅茶衛一百八十關節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

精爽靈胎光各守本官右七魄衛從尸狗伏夫崔陰吞賊非毒除穢吳肺青龍扶迎白虎扶送朱在導前持幢幢玄武從後司鐘鼓日

身不空邪肝不受病肺不受奸腎不受甘脾不受化磨不受備胃不受穢心不受穢神氣洽溢史兵神侍衛側立急急如律令次叩齒五遍念五藏神名先存肺神著白衣冠在

肺神神皓華字虛成三寸次存心神著赤衣冠在中心心神丹元字中靈三寸次存肝神著青衣冠在肝中肝神龍煙字含明次存脾神龍曜字威明次存脾神常在字隱處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光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兩燭一室史兵五女執節持幢捧香疑花遍滿前後心當念飛仙同昇金闕帝前水為帝臣

受生天魂法

夫人受生於天魂經成於元靈轉輪於九氣擬命於太一關關三道積神幽宮所生玄液七曜運津數澤日月映其六虛口耳運其神

氣雲行兩施德被天地胞胎內區五因來其
立人之道其如此也故五因者是五神也三
道者是三具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變化而生我
受胎父母亦非始生主父母也其父母貴重
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身身並一則爲真身
歸於地生父母而成道也凡人不知存神動
止任意慮事碎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
臍各二十七陰祝曰

欲具身神從頭起經層四肢至踝子視竟存
之妻慈乃眠必得吉夢髮見神若有罪過
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
第一胎元 第二真靈 第三幽精

精神

精神者君臣也玉清秘錄云夫神者君也氣
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養身
之道

又曰夫養身之道乃圖之實也然一身之報

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
地氣者受於中和和爲夫成一通也故神者
乃秉氣而行氣者神之學也精者居其中也
三者相助爲理故人欲壽者乃當愛氣養神

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者

當念守其氣合精神也今不出其形合而爲

一也即雖雖自見身委輕意益精也此神光

欲生也心中大安欲然若若也但宜閉口而

外著志意於身內身意不出則身轉形變也

如此則理身已得也太平自應夫神氣此道

也內已致身外以安理不用筋力自然致也

神智之衆夫神智之衆也神清則智明智者

心之所也智分即心平人莫養於保水而鑿

於止水水性故清沙塵穢之人心欲清當覺

則生且能善之故聖明則塵垢非果神清則

智德不入是以聖人報天下即神不系加焉

神即心不滅齊先生則意不備同變化即明

不昧

入冥思赤子法

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
包含於天地之表運入於毫毛之裏分之爲

日月陰陽合之為夫婦演布於八卦乾坤為
 頤骨胞胎轉相生變化有前後處在為十月
 結定神備有虛元把錄蘇司令往來壽陽精
 為室宅包形立相持陰陽相感融開閉藏其
 裏清轉上為現精凝成童子靈魂與玉物昇
 為其異柱合觀於八極兩半共為反合精於
 子午藏形於卯酉明堂開四仲洞房在其後
 丹曰著後宮自口王父母丙午拜真人丁巳
 伏命庚戌寅衝丹錄光曜所藏止精明合且
 離出規速入規鈞明照神后往來有配偶皇
 創有其階自然如雲雨陽出真人陰學之為
 師父棲宿有宮處正在洞房裏三五運返覆
 甲庚遊庚巳午都舉會吾道自索子遊之
 於南極真人自合子安之令寄攝枯木不煩
 擾乙丑於寅卯午申亦相須丙辛於亥因未
 戊運中野吾道已見矣忽然無所有了庚子
 庚子戊巳卯與自失後不相親吾道去萬里
 周旋天地間傷命運害子觀吾陰陽交精
 相哺乳此謂養赤子勿失其時矣甲庚遊反
 已注云子丑者謂甲庚日也時加於辰加已

加子加丑也到此時道未養已當念之矣
 乙丑之日時加寅加卯加午加申也當復後
 之勿失其機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親吾道去萬
 里復之
 老子曰為吾道者當先安托托托者臂也
 臂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心中當動動即元下
 矣
 老子曰元者安神神神者心也一名明堂
 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
 間有真人不來而到住下視赤子赤子到真
 人乃立真人所以到住何也故令赤子得昇
 耳赤子昇真人復赤子不昇真人不復不復
 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實意如
 故須更當忽然不見矣
 老子曰丹蛇者日之精也日精作文形來著
 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
 老子曰丹蛇來則心不驚不恐者當與真人
 共語時目中忽然見正黃活活而無形蛇身
 體因變化見西王母乘風風之車後駕六赤
 龍車前三朱雀見之悉驚也有頃忽然去矣
 老子曰當見西王母到時但恍惚而已雖乘
 鳳凰之車者居然恍去矣前朱雀後六赤
 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恐
 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東見矣當大道見

時身形乃曠然昭而無形兆上見日月星宿若有若無當有天師與真人來見倡樂萬端慎勿視也仙人王子保勿觀也龍虎禽獸慎勿驚也

老子曰此倡樂天師仙人王女禽獸皆非其也但自子形中五藏六府都精神耳非其道也

老子曰天師真人來見子之時安心定意善與人語善看見子信告子遠張羅其網具見子矣

老子曰春來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有齊戒洗心沐浴性來急疾狀若風雨

老子曰人頭者道之所往來解止處也疏陰陽陰陽者兩目也陰陽者道一之巨人也道之所專者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

曰此三者道之往來變化骨處也

雲笈七籤卷之五十五

雲笈七籤卷之五十六

諸家氣法

元氣論并序

前代諸家論氣法者皆言氣法也

混沌之先太無空焉混沌之始太和齊焉寂兮寥兮無道無莫三一合元六一合氣歟無形象窈冥冥冥是為太易元氣未形漸謂太初元氣始萌以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實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幽乎元氣濛濛萌牙茲始遂分天地肇立乾坤陰陽感應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寔左眼為日右眼為月四肢五

體爲四極五穀血液爲江河筋脈爲地里肌肉爲田土髮髯爲星辰皮毛爲草木齒骨爲金石精髓爲珠玉汗淚爲兩澤身之諸蟲因風所感化爲黎氓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爲蒼頭今人自名稱黑頭蟲也或爲蠛蠓蓋盤古之後三皇之前皆黑頭形焉三五之代然乃裁革結伊梁培管室多食草木之實味爲獸之內飲血茹毛蠢然無聞既興堽泰辨豚埜飲宥搏黃將去鼓火化之利終解之益甄金合土大壯宮室聖門擊斝戶備庖廚以炮以烹以薰以炙養生送死以事鬼神自太無太古至於世不可備紀爰從伏羲迄乎今日凡四千餘載其中生死變化才成人倫爲君爲臣爲父爲子興亡損益進退成敗前儒志之後儒承之結結紛紛不可一時彈論也且天地溟津之後人起出盤古遺體散爲天埋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考實萬靈其爲明毛麟介各三百六十之數凡一千八百類人爲解

蟲之長損其一馬八與物類皆稟一元之氣而得生成生長最壽最貴者莫過人之氣也海叻預一驪黍稷三才漁獵百家披尋萬古備論元氣蓋述本根妄質自然歸心大道京諸情我界兼玄傳記諸真經水傳米指達士過者慎勿輕生以日以時勤練動行鶴栖筆髮無至強隣同好受之常爲寶耳論曰元氣無化生有名元氣同包化生異類同包無象乃一氣而稱元氣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嘗有欲以觀其微微爲表妙爲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衆妙之門又曰有物混成先天地生寂兮寥兮獨立不改同行不殆可以爲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情性形命稟自元氣性則剛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事於中言曰黃帝之道德則智也故事於北方曰黑帝之德仁則人也故事於東方曰青帝之仁義則時也故事於西方曰白帝之義禮則法也故事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焉若夫一立歸死地故一不可失也一謂太一太一分而爲天地天地謂二儀二儀分而爲三才三才謂人也故曰才成人備八分四時四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合五氣是爲同包一化萬物是謂異類也既分而爲三爲萬然不可暫離一氣五氣者隨命成性迷物意移滌風質俗所以變化無窮不唯萬教故曰遊魂爲變只如武都者男化爲女江氏祖母化爲靈黑胎氏猶而變人刺武安人而變虎斯遊魂之驗也

夫一合五氣軟氣爲水數一也濕氣爲火
大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
塊如卵五氣混一既分元列爲五氣氣出
有象故曰氣象張衡靈憲澤天儀云夫覆載
之根莫先於元氣靈曜之本分氣成元象皆
者先王步天路用定靈軌專諸本元先唯之
於渾體是爲正儀是爲五度而後皇極有所
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道生死
之運故墨翟悲絲物未泣埃蓋以此也夫太
素之前幽清玄靜寂寞冥然不可爲象象中
惟虛厥外惟無如是者永久爲斯謂溟溟蓋
乃道之根既建方有太素始萌前而未兆一
氣同色混沌不分故曰有物混成然雖成其
氣未可得而形也其運速之數未可得而化

也如是者又水久爲斯謂溟溟蓋乃道之幹
也於是元氣判判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東乎
道幹以有物成體以圓塊覆育以動而始生
地體於陰也東乎道根以無名成質以方輝
載誕以靜而終死所謂天成地乎矣既動以
行地勢以合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
可致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
地之緯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知之半之極徑圓之
數一半是也計天地相去一億一萬二千五
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旋右端天
以陽而運轉地以陰而停輪是以天致其動
聚氣舒光地致其靜水拖假明天以順動不
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
天地用順天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
於暗虛日月五明通運虛穰穰清昏不星况
於人乎哉天地有山嶽川谷井泉江河湖
池沼陂澤溝壑以宜吐其氣也天有列宿星
辰三百四十八座亦天之精氣所結成變營
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而
存夫日月徑周七百三十六分之一其中
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大鳥也皆曰三足
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曰四足表陰之類
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
因父精受血陰陽會合上下和積分神滅氣
忘身遺體然後我性隨降我命記主歸緯十
月之中人皆十月應於地無五季末也盡

蠱三時之內八時十月胎胎其實受事二十
 八風一風謂一七一變凡二十八變然後
 解胎求生求生之時四日之中善惡顯明者
 如在玉室受諸快樂釋然而生如從天降下
 子母年善無諸痛苦親屬歡喜隨且相慶凶
 惡悖戾者如在狴牢受諸苦毒二命各爭痛
 苦難忍親族憂懼隨里驚懼凡在世人受孕
 一數數則一定善惡兩分為人子者安可恃
 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妄氣足形圓百神俱
 備如二儀分三才體地法天履陰抱陽喻人
 熟著落啼啕同時既而產生為赤子為夫至
 人合備道德伸怡情性抱一守虛靜寂無事
 體合虛空意相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掌
 手執握自能牢固所謂骨筋筋柔而握固未
 知收壯之合而峻作精之至終日號而不暈

和之至執字實者其由元氣充壯致骨弱筋
 柔未和陰陽配合而含氣之源動作者由精
 氣純粹之所然也陰為雌牝陽為雄牡故謂
 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緣作且不被外
 欲牽挽終無吹滄尾閭之虞其氣真精往還
 所流自然自在任運任真而已故曰精之至
 也終日號帝而聲不斷者亦純和之至也
 故曰和之至也噫者聲物之故也赤子以元
 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液耗神將
 散也地氣液耗形將病也元氣液耗命將竭
 也故帝一風之道訴流百脉上補泥丸下
 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
 則髓凝為骨髓化為筋其由純粹真精元神
 元氣不離身形故能長生矣秦少齊識實帝
 難經云男子生於實實為木陽也女子生於
 中中為陰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
 俱至於已為夫妻懷妊受胎氣于此也男從
 已左行十至實女從已右行十至中俱為十
 月受氣氣足形圓實中乃男女所生于此也
 從實左行三十至末末謂小吉男行年所至
 也從中右行二十至中謂大吉女行年所
 至也然乃許男婚而女聘矣如是永久焉則
 元氣無所復損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
 北方性微其用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
 固矣乃神安居則嬰兒成聖神自通靈神乃
 愛生而室不能固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滯行則大壯

營室神魂安居神之與祇恆為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臟六腑之本十二經脈之根呼吸之門三焦之源一名守邪之神聖人喻引樹為證也此氣是人之根本根本若絕則臟腑筋脈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為榮以血脈屬陰陰為衛衛常流所以常生也亦曰營衛營衛即榮華氣脈如樹木芳榮也營衛虧弱愛護神氣得以經營保于生路又云清者為榮濁者為衛營行脈中衛行脈外直行於身花行於臟一百刻五十周至平且大會兩寸關尺陰陽相貫常液如循其環終始不絕絕則人死液即人生

故雷運用調理愛惜保重使營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壽為物人亦法之號為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靈中靈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心下主腐熟水變化胃中水穀之味出血以營臟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膈晚囊及過臬下丹田之位受水元陽氣治於氣海在臬下一寸府於氣衝者氣之道路也三焦都是行氣之主故府於氣衝街乃四通八達之大道也下焦主運行氣血流通經脈聚神集精動靜陰陽如水流就濕濕即注注水行天下也流注以時當氣上騰降而兩為仙經云我命在我保精受氣壽

無極也又云無勞而形無損精神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善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黃豈能久活耶若以長夜聲色之樂嗜欲之歡非不厚矣乎達天運之德水指東觀之福是則為壽亦已甚矣若以積年終日勤苦修鍊受延齡之方依玉經之法違火食之禁知元氣之旨拘魂制魄留胎止精此非不薄矣乎達長久之壽永位當實之境是則為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達無窮之嗜欲亦自斃之甚矣夫土能潤河不能涸海風能拔樹不能拔山嗜欲之能亂小入不能動君子夫何故哉君子乃處士也小人乃莊子也須知性分有極生強難保君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也命卒者惟中之衛也以存道為造化精為妙使氣流行運無

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游流補腦謂之運精化爲氣謂之轉一轉一易一益每轉延一紀之奇九轉延一百八歲西王母云呼吸太和保守自然先榮其氣氣爲生源所爲易益之道蓋者益精也易者易形也能益能易名上仙籍不益不易不難死危行此道者謂常思靈寶靈者神也寶者精也但常愛氣惜精固閉口吞氣吞液液化爲精精化爲氣氣化爲神神復化爲液液復化爲精精復化爲氣氣復化爲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易生易其形變至爲少變少爲童童童爲嬰兒嬰兒兒爲赤子即爲真人矣至此道成謂之胎息修行不倦精神充足元氣壯實腦髓已凝骨亦換矣仙經云陰陽之道精液爲寶謹而守之復天而老又云子欲長生當由所生之門遊處得中遊送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凡水出高源上入天河下入寶泉積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鍊故曰子丹連銷鍊正費是以神服元氣形食五味氣清即神爽氣濁即神弱故常謂勺借鍊氣常令氣清所謂鍊神鍊魂却鬼制魂使形神供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怪鬼千萬皆死形設於地夫魂處於天魄沉於泉水火分解各歸本元生則同體死則相懸魂沉各異稟之自然何哉如一條之木以火燒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分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禁火菓者在人體中其大如彈丸其黃如橘其味甚甜其甜如蜜不遠不近在於心室心室者神之舍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太清語云許遠遊與王羲之書曰夫交禁火菓者是飛騰之藥也君侯能剪除荆棘去人我派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靈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香風和露潤沃既滋也氣運息調榮枝葉也性情心悅開花也固精留胎結實也津液液攝佳味甜也古仙等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日液三日唾四日涕五日汗六日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使作獨卧之仙人也常能終日不睡恒舍而燕之令人精氣常存津液常留面目有光老子節解云唯者強為醒泉聚流為華池府散為津液降為甘露漱而燕之說藏潤身通宜百脉化養為神支節毛髮堅固長春此所謂金漿也可以養神明補元氣失若乃清至為醴鍊金為漿化其本體赤而不則色登水雲氣香馨香飲之一益壽與天長此所謂外金漿也可以固形體堅藏髓矣又常使身不妄出汗汗是神之信元調而運動微汗者通致也乃勿衝冷風若極勞形盛失精汗者露霖不止大因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無使強關抑忍又勿使夫度或從或寒或消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

垂臨兆以示君子也禮解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句得遠行止慎口食慎舌利慎志閑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測錄真氣使年延衰愈外復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大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宜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保道氣於體中息元氣於臟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災害於外道德於內內外相濟保守身命豈不善乎老子云功名成遂身退天之

道又云功成事遂百姓謂我自然人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教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性命則壽者不亡教修身則金神具足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按其符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濕風濕不能傷鬼神精鬼不敢犯五兵百毒不敢害憂善惡不為累常以六經訓俗方士按術此其真得道要矣真人云聖人知元氣起於子生於腎胞於已胎於午故存於心息於火養於未土生於中金沐浴於酉冠帶於戌土官祭於亥帝王於子水表於丑病於未實死於震卯基於巽辰蓋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魂即風也辰即

土也水之所流歸于辰也故云地味於東南
 水波於庚子列于西南之象有大壘焉世為
 尾閘是大水泄者之所入之元氣亦有尾閘
 之壘故象於水為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
 所以蓋在庚土所以蓋在庚土也土藏其木
 木藏其土土藏其金金藏其土木所以蓋在
 未土金所以蓋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自守其累為天下
 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潤之習之仙
 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
 善亦不時豈況一塵穢惡所謂靜心守一除
 欲止亂戾垢除為事畢恆使腹中飽實所謂
 腹中無滓穢但有真精元氣調沐浴修鍊不輟
 自然開花結實矣即吞氣渴即無津不飢
 不渴即調習使同流過暢不滯不隔無憂陶
 陶泊泊樂樂不知天地大小不知日月運轉
 可以八百一十年為一大運百夫修鍊法者
 言調和神氣使周流不竭絕於背脊乃命門
 故曰命術也神氣不竭則身身長生鍊骨化
 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
 生則胎身身退功成遂結聖尚未可何況空
 廢書畫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
 養其元婦綿服其氣轉轉運其精神融妙其

粹夫能服元氣者不可與朝一葉一花一草
 一本實芝金石之精神砂礫之滓穢同日同
 年而語哉老子云精者血脈之川源守骨之
 寶神故重之以為寶氣者肌肉之氣雲圓形
 之真物故重之以為生人之一身法象一圓
 神為君精為臣氣為民有德可為尊君有
 道可以承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
 一身承久有其生三一訣云符鍊元氣真神
 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近帝
 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五歲至五臟也天有四
 時氣應四歲食氣守一功備四年則神典形
 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
 千得辨為仙形一神萬得辨嬰兒形一神萬

八十得稱其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蹤道之
成矣夫元氣有一月則有二用陽氣則能飛
行自在朝太陽而遊五嶽用陰氣即能住世
長壽運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道有氣氣道有陰陽
陰陽道有精精道有神神道有道道道有術
術道有法法道有心心道有一一須有真真
須有至至無至虛至清至淨至妙至明至至
相續觀觀相投投須其人非道勿與人能學
道是謂真學學諸外事是謂濫學亦謂邪道
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於
九陰則於六陽九百六天地之極亦人之極
至此謂之運元運本夫古極者元氣內藏蓋
無出入之息兼為有竅作出入息處亦皆且
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階過下之士不
為太陰所管三官不錄萬靈皆衛與夫得混
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貫持天地三才五行
天地五才五行不能大其風風氣俱同一體
而能開花折柳結實成果莫不由其四氣八
風也夫修心是三之一之根鍊氣是榮道之樹
有心有氣如樹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為而
無不為即五丹見矣脈至丹者與天地齊平
何謂五丹五丹即丹田真神真一帝君存身
為主衆神存體元氣不散竟地淫蕩氣運
其神榮其政氣至無出入之息能胎息者
命無傾矣謂形留氣位神運自然羅公達三
琴歌云樹裏培土陽氣補全育元氣慎真
失度法云無情莫若水木至柔朽即塵土培
之尚得弄榮又見以嫩枝接續老樹亦得長
生却為芳嫩用意推陳去新固亦宜爾
襄陽以元氣補而不失取其元氣津液返於

身中即顯復童其何況純全正氣未散元和
純一遇之修鍊其功百倍切念自己元氣流
奔也真人云夫修鍊常須去鼻孔中毛塞降
五臟六腑數淨穢濁洗嗽口齒沐浴身體誠
過分酒忌非適色過飲食先鍊欲明堂前心
存祭祀三丹田九一帶具三萬六千神君性
一其意專調和神氣本末未去常令息口如
此堅守精氣得固即學氣氣時先閉口
照察氣息從身中入以意預料入息三分而
節其一分今任入此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
氣乃硬自止驚氣之出入入不節之其氣乃
亦自身出入若解節之即不敢自身出入是
謂節之由人不由氣也夫氣與神復以道為
主道由心由意即知意為道主意亦可謂
之神也大約神仗其氣以著焉妙鼻夫出口
亦勞閉之舌柱齒覺小悶即即微收之三
分留一却復閉之如上所說當節氣令可無
聞日無見心無思周而復始調習之氣未調

和常故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而不餒故節但動用功即氣自水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煉百日已來耳目自然不聞見也修鍊之人切不得亂會凡味即今元氣奔突又不能清淨其心不依教法準負財色嗜慾妒嫉忌食爭穢懷毒抱惡不敬仙法但務偷竊違及背違為凶者三官責過以陰石魂未死之開精神亡失忘前忘後如麻如麻醉亂昏迷橫遺殃禍延於九祖形謝九象此蓋天道冥神明矣真人曰夫道者無我而無息子不見陰符頌云天之無思而大思生天之至私用之至公於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達兼愛惜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運順自然而效其生殺也故曰無殺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及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生者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倉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轉轉子陽陽子無始終安其所動變其所靜是謂道氣自然若以身之倉制在氣者實由乎心不能倉制者亦心也夫居於塵世唯利與名於中能不陷不偷無賊無害於物不傷和氣每懷平育之心斯近仁焉不貪不爭無是非斯近乎道焉非內非外實而持之自有陰靈者其福祐災害遠去禍橫侵自感上天下降靈昇延齡大

道之元茲為始也夫患及人物曰恩使毀人物曰害行恩則福生行害則禍至莫忌對統求象從感生疑罔類之中狂癡之鬼亂則難單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認係一寸是三十年壽若係四寸則萬神傷體自第亦係長生矣一寸減五十年之壽元氣缺云天地自傾我命自然黃帝求玄鍊使萬一不獲同象乃獲者玄鍊氣也再素日問良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脈流行百脈流行則津液上應而不思五味飢渴永絕三四道成則性滿萬寶重相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鍊氣為神名曰至人仙經

云神常愛人人不受神神常愛者藉身以養
雷也人若造凶作惡即隨壞身身既敗神
乃去人神去人死得不驚哉所謂不知當妄
作凶也黃帝求道於真人真人問所得者凡
一千二百事乃謂曰子所得皆末事也又曰

子欲養生三一當明夫三一者乃上皇黃籙
之首篇也知之者萬福不干夫養生之術
莫通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
氣也節氣功成即學噓氣但合口作意微力
如嚙食一般噓液噓氣皆如嚙食存想入腎
入命門穴循脊液上訴入腦官又說腦下至
五星五臟相連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土五色相剋相
生以意注之無不立愈又有妙訣雖云可咽
呼吸噓一六之氣不及令腹二氣以愈百
病夫即氣從容稍久含氣候暖而嚙之謂之
噓氣可愈虛冷若噓節氣氣滿便噓謂之吟
氣可愈虛熱噓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
從呵氣出若人能專心服元氣更須專念
於一存而視之可與日月同明矣夫天得一
以清天即泥九有雙田宮紫宮赤曰關宮宮
有三焉丹田洞房明堂乃上一神所居也其

名赤子帝卿元先常存念之即可聰明昇
通關竅矣地得一以寧地即膈中氣海亦有
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水久即口不生津腹
實心寂不亂不感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塵入細從凡入聖
心為神宮亦有丹田洞房明堂三宮三一神
所居也其名真人子丹先堅存念不絕即帝
一不離身心身心安寧遠白刃來追但當念
一一來故人必得免難道不虛言其三丹田
其神九人皆身長三寸並來來未冠情先
履坐食床玉榻枕按金鏡常依形象存而念
之一女男即一神長九分女長六分其兩存
注之夫元命者元氣也有身之命非氣不生

以道圓其元以術圓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玉女訣云
氣之所在神隨所生神在氣即運神去氣即

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曰元下元神名
子安亦須知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

靈度七籤卷之五十七

七

靈度七籤卷之五十七

諸家氣法

服氣精義論 丹序

太古仙靈撰

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一為故混元金乎太易夫一者道之冲收也冲而化之幾而造之乃生二為故天地分乎太極是以形體立為萬物與之同靈精神者為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宮五行之秀故能通玄降靈鍊質登仙隨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魂升液藥効升騰或齋戒存功成羽化然金石之藥俱質實而難求留學之功彌歲年而易遠若乃為之速劫學之勉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父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露餐嗽風靈養精係於五臟導榮衛於百關既祛疾以安形復延和而享壽閉規聽以胎息返童朽以童顏遠取於天近取於己心開自適體遠無為伏遊失於百年金浩然於一室說輕舉之謂術宜清虛之雅致與若兼其之責鍊化之功則竹雲輶而促期龍引駕而情遠矣服氣之經頗覽多本或散在諸部或未備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竭姑之兼備且龜龍之獨善耳凡九篇如後

五才論第一

夫形之所全者本於臟肺也神之所安者質於精氣也雖索形於五神已具其象而體衰氣耗乃致凋敗故須納雲牙而漱液以靈景以孕靈榮衛保其純和容貌駐其朽謝加以久習成妙精感通神與五老而齊升並九真而列位經文所載以視律運修學所遵自宜詳嚴服真五才法要以清旦靈呪曰如文不

古面當宜各向其方平生推圖閉目叩齒三通而祝中央四維

東方青牙服食青牙飲以朝華祝畢舌料上齒末抵骨漱口滿而嚥之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹他祝畢舌料下齒末抵骨漱口滿而嚥之三

中央戊己昂昂大山服食精氣飲以禮泉祝畢舌料上宜應取玉水抵骨漱口滿而嚥之三

西方明石服食明石飲以靈液祝畢舌料上齒內抵骨漱口滿而嚥之三

北方玄鐵服食玄鐵飲以玉髓祝畢舌料下齒內抵骨漱口滿而嚥之三

都數舉以鼻內氣極而徐徐放之令五過已上真通舉矣意謂諸方亦空納氣各依其數

即東方九南方三中央十二西方七北方五又曰先師益中央曜泉祝曰

白石巖巖以次行際泉湧潤以玉漿飲之是生壽命益長如此語以下中本文應不煩耳此是靈寶玉符經中法上清經中別有四極

靈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修常法乃佳

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節居心上對胃有

六葉色如緇脈紅脾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緇脈心脉出于中衝左手中指之地去八甲之二分許白

者之中肝在心下小近後右四葉左三葉色如緇脈肝脉出于大敦左足大指端乃三

七之中脾正掩臍上近前橫覆于胃色如緇脈黃脾脉出于隱白左足大指端去爪甲

自如曲者左腎右腎前對臍搏者腰脊色如緇脈腎左為正腎以配五臟右為命門男以

藏精女以繫胞腎脉出為湧泉左足心白者

之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宜通各体所主既可以周流形體亦可以攻療

疾病令服者牙者思氣入肝中見青氣氣血青液融融分明良火乃見足大敦之氣補服

而更會於脉中流散諸脉上通於自然以服諸方仍宜以五後操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

以統精保氣以鍊形精滿而神全形休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

大清行氣符
欲服氣斷穀先當向玉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疹疾使臟腑宜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世群胃去其積滯

吐瀉方在後符息平復此乃清養百日數繁操忘其間所食漸去酸鹹鹹地滋味得服伏

苓蒸曬胡麻等藥預斷穀為佳服氣之始亦不得頓絕其養食宜日減藥宜漸漸如氣象

液流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍須兼管餌清潤之藥助之勿食堅滯洋滑冷滑之物

久又自覺腸胃虛全無復飢渴消息逸逐以意自量不可其於此迷宜於春秋二時月初

三日後八日前取其一古日為始先服太清行氣符計至其日令吞三符託於靜室東向

得早朝景為佳於東壁開一牕今日中光正對射面此室之象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用香蓋陰香

東向正坐澄心定思叩齒導引其法其後為又安坐定息乃西首而卧本經言云東首然

而卧而西於存息及引味為不便林須厚暖所覆適強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

平直解身中未帶令開展兩手離身三寸仍
 握固兩脚相去五六寸且徐吐氣息令調然
 復想之東方初暉之氣共日光合丹于流暉
 引此景而來至于面前乃以鼻先收鼻孔中
 七初以兩手大指下掌按鼻左右上下動之
 十數過今通指微引吸而嘔之又久乃不須
 引吸但存氣而嘔之其氣自入此後為妙熱
 之三乃入肺中小閉唇徐吐氣入氣有疑
 息宜在任性調息必不得頓引至極則氣盡
 盡則致損又引嘔之三若氣息長加至五六
 無得七尤佳如此以覺神間大滿為度且停
 燕乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手攢
 中入存下入於胃至兩腎中隨臂至兩脚心
 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遠之覺手足潤溫
 和調暢為度此氣方直入腹不先向口
 狀故欲口腹通外五臟並通是以先引先四
 氣然後入腹即氣自然通矣如此復不復須
 存在肺直引氣入大腸小腸中為轉通流降
 下為度應如此以腸中飽滿乃止則腎兩膝

息握固閉氣鼓腹九度就中仍存其氣散
 入諸體間之欲極徐徐吐之慎勿長若氣息
 稍稀并引而吐之若覺腹中閉此一極則止
 如腹滿急便閉氣鼓之訖舒脚以手摩面
 將習心而下數十度并摩腹繞臍手十數度
 展脚趾向上反催數度乃放手縱體忘心遺
 形良久待氣息開即調平訖乃起若有汗以
 粉摩拭頭面頭項平坐稍動搖關節體和如
 常可起動其中隨待消息細頻多方既不云
 煩述善以意調道之又服氣所以必令停於
 肺上入於胃至於腎者何肺藏氣之本也
 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
 於十二經脈周而復始故為五藏使之故令
 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
 皆繫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
 也腎者生氣之嚮五藏六腑之本十二經脈

之根左為正腎右為命門故令氣攷於腎以
 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
 神乃自生五味且備其數而五味氣中自有
 其味入者之以藥藥之五味尤勝其數此雖
 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
 幾間或對曰在呼吸之間太上曰善哉可謂
 為道矣
 凡服氣皆取子復午前者雖為至平且天之
 陰陰中之陽也平且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
 至維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成地氣高人氣
 在頭七月八月陰氣始發人氣在肺九月十

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
休氣之所行兼存而為之

凡服氣皆取天景明澄之時為好若位風雨
晦瘴之時皆不可引吸外氣但入室閉服
內氣加以諸藥也

凡服氣斷穀者一旬之時精氣弱微顏色赤
黃二旬之時動作眩眩肢節悵悵大便苦難
小便赤黃或時下痢前則後備三旬之時身
體消瘦重難以行已前氣弱之候是事氣初

服所致若以滋養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
時心惡煩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

旬之時正氣皆至其功效昌備之不止年命
延長三年之後應飛滅除顏色有光六年體
燥轉化為筋預知存亡經歷九年後使鬼神
玉女侍傍腦實腦解不可復傷號曰真人也
五靈心丹章行之十五日心發心是五年當

身心俱通

東方長生章 一氣和大和 得一道皆大

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 不以其思意 亦本求無思

意而不以思 是法如是持

右誦三十遍氣時存誦之便飽

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 修理志離志 積修不符離

志而不修志 已素無已知

右誦七十遍寒時存誦之便暖

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玉臟之義乃有

所求寒渴誦北方章是謂令為魂神不寧誦

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

四九實陽 除諷守精 修奉太和 不虧不盈

音之無味 喪之無聲 察之無色 和之無質

坐卧無所 行走無程 遊歷太空 湛爾實處

動而不去 位而不宰 無營無作 無規無聽

非繁非散 非難非非 非巨非細 非重非輕

非黃非白 非赤非青 還高貴老 晚朗其情

太上要章 封塞金城 十得聞之 命合真星

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吸之各

入其藏中此法專行應至虛懷兼以符水森

味則不致贏頓矣

服六戊氣法 氣旦先從甲子旬起向辰泥

舌料上下齒取津液周旋三五而一嚥止次

向寅次向子次向戌次向申次向午又法起

甲子日臣一句惟向戌辰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也此真不飢若通在諸體則不違餘法矣

眼三五七九氣法 徐徐以鼻微引氣內之

三口吐死氣火火便三氣次後引五氣以口一吐死氣火火便五氣次引七氣以口一吐死氣火火便七氣次引九氣以口一吐死氣火火便九氣因三五七九而引之以鼻

二十四氣內之以口一吐死氣火火便二十四氣滿通報之法因從九數下則三復順引之然可九九八十一一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日餘節度仍依常法

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肝令肝勝腎則腎不傷於心也

李夏以六庚之日時加中食氣百二十以助

脾今肝勝脾則脾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脾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

十八十食氣各以養藏周而復始不相刺精心為之此法是一家之義所在五藏事事具在五年論中

導引論第三

夫肢體關節本資於動用經脈榮衛實理於宜通今既閑居乃無運使事須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令也脈短者所以行血氣也故榮氣者所以通津血強輪骨利關節也衝氣者所以溫肌肉充皮膚肥腠理司開闔也又得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府背者腎之府腰者腎之府膝者筋之府髓者骨之府又諸骨皆

屬於目諸髓皆屬於腦諸筋皆屬於諸諸血

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攝動其間然人之形體上下相承氣之源流升降有欬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休常數為之若

一處有所偏疾者則於其處加數用力行之凡導引當以逆復仰前天氣清和日為之先解髮數梳四際上連項三百六十五遍散髮於後或寬作髻亦得就者面向東平生坐穩固

閉目思神呼吸三百六十過乃舉體平氣休次為之先閉氣以兩手五指交叉又反掌向前極引臂推托之良又即舉手反掌向上極臂即低左子力舉右肘令左肘臂按著復項左手向下力牽之仍亞向左隨右腕勢為之

低右舉左亦如之即低手鉤項舉兩肘臂仰頭而後令頭與手前後就力為之即低手鉤項擺肘轉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

夫符文者實象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陽之潤也有形之類莫不資焉故水為氣母水紫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脾胃為益津氣又可以運符靈助祝術今擬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實水穀之味今既脈氣則藏氣之有餘又既飽則腑味之不足素問曰飽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腠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氣食味味為陽味為陰陰勝則陽病陽勝則陰病和氣以道之味以實之道之則不傷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

先無病務臟腑平和者可常服此丸膏并扶本巨勝等丹服之藥若或有疾者則以所宜者增損之服如先有痼疾及別得餘毒者宜別醫攻療則非此之所愈也其上清方藥各依本經要受者自宜遵服

安和臟腑丸方

夜不

桂心

甘草炙已上一兩

人參

柏子仁

薯蕷

麥門冬去心已上

天門冬去心

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

天門冬煎汁黃精煎汁

地黃煎汁

木前五斤已上煎各

夜各二

桂心二薯蕷五

澤瀉五

甘草三兩

澤瀉五

右五搗以蜜銷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

攪勿令住手令如膏便調強為佳冷敷搗散

千杆容器貯固之少出充服每早晨以一丸如李校大含清熱之日再三此藥宜八月九月合至三月已來服之若三月月中更重一度令調理則經夏不復壞

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當如德朝養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的

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

骨體皆屬榮衛呼吸進寒暑變異莫不均

乎三候應乎五行也是知天地否泰陰陽亂

為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

溫者則經水滯溫平風暴起則經水波湧而
隴起或虛邪因而入容亦由水之得風也天
溫日明則人血淅液而衛氣揚天寒日陰則
人血凝澀而衛氣沉血氣者喜溫而惡寒寒
則澀而不能流溫則喜而去之者天之氣清
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調
血氣者也若此時犯胃虛邪則以身之虛而
達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
日西陽氣虛氣門乃閉是故暮而收拒無擾
筋骨無見露露及此三時形乃因薄火視傷
血火則傷氣火之傷骨火行傷筋火坐傷肉
是謂五勞所傷也憂愁思慮則傷心形寒飲

冷則傷肺志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
有五氣喜怒哀悲恐則氣上喜即氣逆
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
則腎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滯骨氣乃
厚味過於辛則筋脉沮能精神乃央是故謹
和五味則骨正筋柔氣血以流淺理以密如
是則氣骨以精謹道如法長天有命多食鹹
則脉凝澀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腐而骨
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丸
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

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資於五臟性或有
異而氣不可虧是夫有五星退退成其懸緯
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臟
神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志通內連
骨體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
處也脾者倉庫之本營之處也腎者封藏之
本精之處也至於九竅施為四肢動用骨肉
堅實應脉宜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
臟之主神明則運用宜通有心之于安可不
悟其神之理邪臟有要害不可不察肝生於
左肺生於右心部於左腎位於右脾為之使
胃為之市心為之汗肺為之汗汗為之液脾
為之涎腎為之唾是謂五液心為竅肺為噴
肝為語脾為天腎為覺天氣通於肺地氣通
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

五臟論第七

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骨也腎之合於骨

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

心之腑大腸為脾之腑膽為肝之腑胃為脾

之腑膀胱為腎之腑六腑者各有其處小腸

者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腠理毫毛其

應也十二臟之相使者心者君主之官神明

出焉肝者相傳之官治節出焉肝者行軍之

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都之官也津

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促世

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

脈氣痿痺論第八

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遠我之體攻我之

疾何往而不愈焉習服間居則易為存使諸

有疾痛皆可按而瘳之凡欲瘳疾皆可以日

出後天氣和轉面向日在室中亦向日存為

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

腑之疾是謂散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吐氣其

息稍定更嚥而攻之覺疾處溫澀汗出為佳

若在四肢應可導引者則先導引其疾已復

攻之縱是體上亦宜按令其氣通若在頭

中當散髮梳頭皮數百下左右搖頭數十過

乃吸氣託以兩手指於項上急舉之以頭向

上力拒之仍存氣向上入腦於項髮諸孔衝

出散去一極託放手通氣更為之以覺頭頭

汗出痛處寬暢為候若病在臟腑者仰吐吸

引存入其處得五六嚥則一度閉息攻之皆

以意消息其病或火來痼疾并有癱瘓堅積

者則非氣之所能愈終亦覺積寬平也藥藥

同瘳亦無所妨乃於藥性易効爾雖用氣攻

病難攻其處常膝散出然兼依明堂圖取其

所瘳之穴而相引去之佳既知其穴宜依十

二月各月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
用手曾不撻雖云手臂諸有疾起亦可為之
先以一手徐徐按摩所疾之處良久平乃以
目內視視見玉臟液液三過即齒三過正心
微視曰

太上四玄玉華六庭三魂七魄天關地精神
符榮衛天胎上明四肢百神九節萬靈空登
玉晨判書玉威玉女侍身玉童授命永齊二
景飛仙上清長庚日月年俱後傾超騰昇仙
得整太平流風結術注見玉飛魁魁家訟二
氣徘徊使我四肢千我威震泰山天下丁龍虎
曜威新息不詳凶邪即推考法匪訟百毒隨
非使我獲常日月同暉考注見犯北辰收推
如有干試于明上威

常以生氣時喉二七過接體所痛處向玉
而視曰
左玄右玄二神合鼻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達
水火外辟不祥長生飛仙身常休強耳又熾
喉二七過又當懸按所痛處三十一過常如

此則無疾也
病條論第九

夫生之為命也實乎形神氣之所和也本乎
臟腑形神貞明則生全而享壽臟腑清則
氣泰而無病然且稟精結胎之初各因四時
之異誕形立性之本罕備五常之節故躁
多端嗜慾增嗜或積病於受生之始或成疾
於役身之時是故喜怒憂傷自內而作疾也
寒暑飲食自外而成病也強壯之歲知犯
觸衰謝之年又幸修養陰陽互升形氣相達
諸疾既生厥復多狀況乎服氣之者穀精已
斷形體漸羸精氣未全神魂不暢或舊疾因
之以發動新此致之以虛邪須知所由立詳
所療令粗具可辨之狀以代問醫則其氣攻
之術亦同勿乘虛實之形其何以生自氣血
以升陰陽相傾氣亂於衛血流於經血氣難
居一實一虛血升於陰氣升於陽故為驚狂
血升於陽氣升於陰乃為吳中血升於上氣
升於下煩悅善惡血升於下氣升於上亂而
善忘陽虛則外寒陰虛則內熱陽虛則內寒

陰虛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觀之
寒濕感則害六腑也地之濕氣感則害皮肉
筋脉也又邪之主也氣生於陰或生於陽生
於陽者得之風雨寒暑生於陰者得之飲食
居處陰陽善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餐泄
久為腸癰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身矣背者
腎之腑也背曲肩隨腎行壞矣腰者腎之腑
也轉搖不能腎行德矣膝者筋之腑也屈伸
不得則傷筋行德矣髓者骨之腑也不能

火立行則脾健骨幹慙矣肺熱病者右頰赤
心熱病者頰先赤肝熱病者左頰赤脾熱病
者鼻赤腎熱病者明赤病雖未發見其色者
所宜瘥之故曰瘥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滿腎熱病
者色黑而齒枯

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

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瀉急食鹹以瀉
之用酸補之甘瀉之黃溫水熱食心惡熱也
脾主長夏足太陽陽明主治其日戊己脾苦
濕急食苦以瀉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
水脾惡濕也

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
以收之鹹瀉之禁寒水飲冷肺惡寒也

腎主冬足少陰太陽主治其日壬癸腎苦澀
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
食溫水腎惡沫之辛走氣氣病無食辛甘走
肉肉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

肝病者兩脇下痛引小腹令人喜怒虛則
筋足骨痛虛則少氣不能報自耳聾啞乾矣
心病者胃中痛身肢滿肋下痛脅背有脾間
兩臂內痛虛則臂腹大脅下與腰相引而痛
肝病者兩脇下痛引小腹令人喜怒虛則
恐如人持捕之氣逆則頭痛耳聾煩腫脾病
者身重肌肉萎足不收行喜舉脚頭痛虛則
腹脹腸鳴泄食不化

腎病者膈大體重喘汗出惡風虛則胸中
痛也
肺風之狀多汗惡風時欲咳嗽喘氣晝日甚
暮則甚發在肩上其色白
心風之狀惡風魚鱗喜怒發在口其色赤
肝風之狀惡風喜怒發在面其色青

下其色青
脾風之狀多汗惡風身體無痛四肢不運微
黃不省食發在鼻上其色黃
胃風之狀多汗惡風食飲不下膈塞不通腹
善滿失水則脈食寒則泄發在形瘦而腹大
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

雷夏七歲卷之五十七

雲笈七籤卷之五十八

八

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
身放體忘無念慮安定臟腑洞極太和長生
久視潛氣不動意如流水百歲已去而後復
增進不_レ_レ之行之不休得道真安每日入淨
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飲氣越則道無精虧
魂損目動魄微是以靜形變氣全精實視道
德疑容_レ_レ固守所以含道不_レ言得氣之真
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
宮泉登于太清運天送聖道之自然亘道不
遠近在己身用心精微命乃延年夫道者或
傳服五牙五牙者五行之生氣也

胎五牙不_レ不_レ再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故
五牙八方四時日月星辰等氣不為劫地
者故無成也當俟其精進之時可也

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
合胎之狀氣從有胎中息氣海中有氣充然
我為胎息之道也氣成即清氣凝為胎濁氣
而出我我子及及我而也胎成即萬疾自
遺漸通仙靈今之學其氣長也武得古方或
投自非道皆閉口縮鼻但貴息長而不知藏
攤閉者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閉節通胃海閉
納元氣回納畢即閉節通徐徐鼻出納外
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
小道即可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當損
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雖艱關
節開通內含元和終日不散膚體潤澤手足
汗出生生之遺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
內氣都不相離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
漸漸開節開通也毛髮轉疎氣自來往亦不
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而東南
手裡因傍其腰閉取內氣極力開喉噓之如
此七噓一吐氣若兩時服氣一噓而噓一吐
然後一七噓一吐亦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待不得今高處調訖又閉氣二七或三七一吐氣復腹調過乃休或行出頭足暗熱此氣過也即當飽滿三關百節宣通暢適行之十年登仙老客返少久善經皆存

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邊蒙山遇此賢者年可五十已下其精神清朗異於俗因問云貞觀已前遊此山不道姓名自稱老夫僕遂感怒拜之蒙授此訣行之頗甚弘益妙哉凡欲得道不死騰中無原言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軍陰符云積火可以焚五毒五毒則五味五味盡可以養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益精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脈

四年易肉五年易筋云易骨六年易髓七年易骨八年易髮九年易形十年達成住居真人變化自由即當宣王女而待焉

胎息根旨要訣

古修胎息者其所著皆未達于玄門據其文字所隱志皆互有得失或云無氣是胎閉氣不喘是息各執一門未有所趨達誤後學疑或益滋而特生之人性命已殆足可悲哉余今所得實為簡易將舉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羸氣在營衛之中為喘鳴之氣氣本羸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瞳子雙瞳子者即父之精氣凝為純陽之精故能舉視萬物又父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交非著於文字之中蓋欲歸其同志所謂根本者

正對膻第十九椎云兩脊相夾脊中空處膻既下近脊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終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固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塞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通矣若憂慮百端起

減相繼欲求至道徒費艱勤終無成功矣論子曰有苦惱之氣有貪惡之氣諸如此類皆

形氣中雜為元氣之關防古語小人當路則君子無所通其才也此道至微至妙出塵之士方可為之未離名利之關徒勞介意

輪子曰氣未出塵但能使心不亂不見可欲則可矣

一經云噓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難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

夫人身中之元氣嘗從口鼻而出令制之令

不出便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味不飲不味

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

飲食飲食之後即膈膈實膈膈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槁形喪氣之患

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

任以自然而出未至半口鼻俱閉徐徐而已氣即上行即舉首以聲噓之矣仰息左覆息

右其法在調氣為氣以氣逆通下胃氣又云以意引氣逆之至胃中氣轉流下方至丹田

丹田滿即流注於四肢也轉下流至丹田又從容如初嚥下嚥下餘息即丹田不隔

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

調適不得為喘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實少

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仰世朝神以入微始乎

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

噓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乾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連氣息相連即丹田實丹田實

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卧縮兩肩兩膝伸兩手著兩肋內覆勢法以腹著床以被撐背手足並伸其仰勢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無氣中間別任意休息待心喘俱定然後乃可復為之初用氣時必須安握坦然無事氣則流通若心有所拘即宜塞不流注也慎無疑慮亦勿畏其得失亦勿慮其不成但謀進取勤之功稍精之效自然

至誠感神明自至矣夫服氣斷數不得思食未能自靜切須擦之若渴或熱即煮蘇葛湯飲之即定湯中著少生薑或煎薑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臥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寒

子五辛邪蒿葫荳等物淫亂人氣慎勿食之如能至心三七日中可以內視五臟歷歷在日神清形靜行之七日其功驗也已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羹菜首宿芥蒜薑菁及枸杞葉等並著少蘇油醬醋取味食之勿著米麩所欲腹中較氣盡可更四五日除菜喫汁又三日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元氣之初成形之始當脐下三寸是也嬰兒誕育時惟脐帶與母胞相連其帶空中扣管則傳氣之所形從此漸凝結也人欲長生必修其本樹欲榮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因者身皆有疾況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脐下候之氣應之候衝容如喘如觸或鳴或痛如掣如物動於掌下亦須靜候之兼以目下注是陽氣照陰陰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耳初用意時須平卧去枕小

努氣海便得滿腹作意勿令至心脐至即心悶妨塞即不能下照下照是心守海也良久元氣過身無處不暖每關節難通若至腰關尤難過之當稍以氣閉勞之三兩間突然便過過後即氣常至腰踵莊子云息之以謹是也己後筋骨常欲動用每動有聲是氣到無極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卧增兩脚舉兩手偃腰極努如此即不覺通也不然終成閉塞若能常用不

絕雖在衆中寔為之用心令熱外事不擾尤為佳也若膈上并頭面間有痰涎即上攻之尋常即下至踵及氣海中微微用之息自消矣久候痰當滿口如逆嘔物下消用之隨盡每用氣後必須微調息使散若不散他日為瘡腫終不為佳須先以意在疾處攻擊之徐徐用意攻擊令散痰差已後即不得注令留滯當運道過身微微如霧露是尋常也收散俱歸海中閉目為想閉目為存存則不專乃著著則氣滯覺麻刺止謂之常覺覺而味謂之滯候應靈轉謂之字流波滿口謂之報報與應一也朝飲少酒暮食少麪不可多之

胎息口訣

序曰在胎為嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含泥土喘息不通以睛嚙氣養育形兆故得成全則知臍為命門凡嬰孩或有初生高活少頃輒不收者但以煖水浸臍帶而腹將三五過即探乃知臍為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膝上即吐納三五過今無結滯跡慮清潤虛心實腹左右徐徐搖身令臟腑舒展氣運徐徐放著實即鳴天鼓三十六過漱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為明堂却入二寸為洞房却入三寸為丹田

宮亦名泥丸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丹宮中有神人亦披朱褐次存下丹田在臍下二寸半紫微宮亦名氣海也中有神人亦披朱褐垂輪子曰金剛經云如來說諸相具足即非諸相具足惟所以立相生者以為戒深之階也夫神止於上且住於下且留中間行華童子大千等之方便無物若徒強與相應相強者常河之沙難足以算數夫神也變化不測寧宜如九品群龍等觀不出

易門處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為一氣於頭後出快煖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運依前用心存之以汗出為一通亦不限過數如體熱悶即心存氣過身出如數觀中氣此名滿意又火行之入玄寂中出妙熱中香咽洞觀形中五臟六腑及大小腹胃受一二升如黃土色脛長一

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脈膜在心上覆心次存肝肝在心後七葉紫蒼色上有黃脈膜從左邊第三葉下層在此也其膽色青黃長二寸半次存腎腎狀如覆杯色如著香去臍三寸上小下大左為右為下邊觀一

形三十六位乃三百六十骨節皆有筋纏骨
青白如玉色筋包黃白髓若水雪有三百六
十穴穴之中皆有鮮血如江河此津也及
見在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
通遍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久之口鼻俱無
氣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竟得其
更須修道此事乃是一門不可不作也
雲笈七籤卷之五十八

雲笈七籤卷之五十九

職九

諸家氣法

延陵君修養大略

仙真經云夫人臨終而始惜身罪定而思遠
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下下上年者
二十三十也中年者四五十也下年者六
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
救之法腸竭靈盡萬難乾枯神謝氣亡尸行
鬼步各喻子曰尸以喻無知鬼以喻有知而
非人情者行惟尸行步惟鬼步且行且步逆
之者誰則知元氣尚在但以減耗降於細矣
若達玉人莫得大無聲持五車之焦蓬變精
練之餘喘亦可以致其餘然而微矣此言無

可致者只謂氣功已晚自氣之事不及矣若
遇玄聖而欲則死生其肉骨起凡莫枯何為
而不可說彼尚異物也先賢上士知風燭之
倏忽乃攝志凝情捨榮棄俗棄身歸道不與
物係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靈氣者務
保於精精氣兩存是名保真也有人有三丹田
上元中元下元是也上元丹田腦也亦名泥
丸中元丹田也亦名絳宮下元丹田氣海
也亦名精門三元之中各有一神在喻子曰
精化為氣氣化而神集為神何物也靈照之
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動靈氣
雖有不至者耳前心冥氣和其神並獨三元
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
為元作靈神注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矣青

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恍然疑寂受元氣變化關節臟腑皆自然而成宜有傳保之流飢渴之備邪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謹固守一是名曰胎息無抽子曰此言夫元氣者非也苟納外氣便失元氣即亡而無復有生人其法華經云須行住坐卧身心不亂者亦言無主心非則氣祥心正則氣正今人所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動息莫不是無感意從心心則則然全氣全則身全悉滅則神滅神滅則為委去矣故醫家先診脈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脈調氣順也夫人與天地合體陰陽混氣皮膚骨體臟腑及榮衛呼吸進退寒暑變莫不均乎二儀應乎五行也是知天地不奉陰陽之異

氣亂焉臟腑不調經絡之候病焉因外所中者百病起於風因內所故者起於氣為百病故曰恬憺虛無真然從之精神內守病從安來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地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闊月志清雅發言合道履行無瑕如此之人有前代之寶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相或有名有望違疑進退倏忽虛損聞道即寤寐不安思名則於朝不息兩心交戰勝者即全遠逝之間十失六七矣中等已降二時既過經臨暮年筋力衰微心神已長難食厚祿白日將傾追念嗟臍方即正路此時若能精心

勵志尚可救其一二為此皆先賢所悲表示於後李察根極生實信心

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坦坦修之不逮世何顯惡相隨徘徊生不及理性命須存亡相感哭泣悲哀何不服氣與仙同棲經曰禍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升仙死化為鬼仙升天清死歸土底是以食穀者智食熟者神故曰休糧絕食為生道陰陽運精為靈實能常行之永壽考何為惑欲自使老千金送養無德悲悲呼哭泣泣自憐愴豈若無為服氣好修之不擇昇天浩然小人居世狂惡急求榮貴實名好色疲勞精神破散氣力難復富貴必命居倒命若朝露聞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

精宜於山林之中隱靜之處必近甘泉東流之水向陽之地沐浴蘭湯以丹膏玉屑爲丹田方一寸玉屑在下三寸是也精念玉屑內視中丹田內系致之於下丹田又先去鼻中毛毳卧兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑目控咽固足嬰兒之舉滿筋爲純高三寸若胸中有病純高七寸病在臍下可去純既行氣不復食生菓五辛及實也諸欲絕欲行氣法食日減一口十日復可不合二日三日腹中或情情若飢取粉粟九枚若方寸米餅九枚食之一日一夜不過此也不合食者勿飲也飲水日可五勝亦可三勝勿飽也口中恒含粟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非徐嫩醴泉然之味者華山以鼻微微內系徐引之莫令大極偏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頓伸頓伸復行之滿曰九三百六十息爲一竟爲之久久衆病自除吐氣既

運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昇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肝脾滿腹無令氣大出閉氣於內九十息一喘嚥合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玉皇二印是經曰行氣常以月一日至十五日念氣從十指出久之自覺氣通手足行之不止身日輕強氣脈柔和榮衛肢節長生之道在於行氣靈氣所以長存服氣故也諸行氣之復或還欲食者初飲米汁粥日增一口漸加之十日之復可食洋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在骨節皆解久久乃覺氣行體中經管周身遍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

體若氣真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氣自覺形熱則頻汗出且勿便起在安徐養之得欲其久諸行氣皆無令意中有忿怒憂喜忿怒憂則氣亂氣亂則道息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時也吹也噓也可也噓也四也凡人之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可以去煩噓以下氣噓以散滯四以解極夫人之極率多噓噓噓者長息之忌也道家行氣之所忌也

太元先生服氣法

夫形之所恃者氣也氣之所恃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較然余蓋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玉公自北嶽而返倚策而歸依然相顧余奇之異人楚之與語果然方外有遺之君子也哀余弱見授吐納皆一二理身之要道也心思固極非言詞所能盡每云道之要法不在經書志傳口訣其二景五牙六戊諸服氣皆為外氣外氣則動非從中之事未宜服也至知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載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焉能死吾斯真言要訣也修奉之士宜三復之參承誘誡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於攝心地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

至十數即不須糧食亦不須藥時飲一盞酒或水過腸耳數至五十則隨處出入有功當自知也則有入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况凡俗人乎但信老人言勤行之即當自知矣

墨子閉氣行氣法

老子曰長生之道要在行氣養神吐故納新出入玄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適者氣之實實氣則得道得道即長生矣神者精也實精則神明神明則長生氣行之則為道也積存之則為寶也行氣名練氣一名長息其法正偃卧握固漱口噉之三日行氣鼻但納氣口但出氣徐縮鼻引之且其極滿極滿者難運初為之時入五息已一息可吐也每口吐氣欲止極一噉之乃復鼻內氣不爾者或今頻凡內氣則氣上升吐氣則氣下

流自覺周身也行氣常以月一日盡十五日念今氣從十指出十六日盡月晦念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氣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怒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自握固閉氣息於心中數至二百乃口吐出之日增數如此身神具五臟安能閉氣數至二百五十即結宮神守泥丸常滿丹田數至三百華蓋明目耳聰舉身無病邪不復于玉女使令司命若生籍矣

太清王老口傳服氣法

此卷口訣蓋揚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成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遠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常學人初兼食服以此屢言食物且食氣秘妙切資斷食使殺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膈中滿久而作之自覺到膈下丹田中然後始覺氣周行身中遊行猶自未入腸中後覺膈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然已又作至腹中滿亦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服不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也心裏滿但不服氣或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間也秘之勿妄傳非其人也

學醫法師服氣法

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舉勝徐徐長吐氣一息二息傍人聞氣出入聲初應漸細十餘息後乃得自聞聲凡覺有痛

痺處便想從中而出但覺有異漸漸長吐氣從細至粗十息後還如初或問曰初調氣何意從蟲而漸細將罪何意從細而入蟲聲答曰凡行動視聽飲食行坐言語是蟲也桑榆子曰凡修氣學者未服及服罪於飲食言語

至常事也實公欲使而相相會不令其首尾

既其也凡睡寤復復如前繫念如虎啣子莫意莫疑不問寒溫室中光淨所住使心不亂靜其膝耳又曰四大不調何以察之當於聲口察之冷為風增熱為火增滑為水增隘為

地增不冷不熱不澀不滑為調和又聲為風增動為喘增痺為熱增礙為水增不聲不喘不痺不礙為調和又心煩為熱結憂悸為喘結志滿為水結不煩不亂不悸不滿為調和四大不調有二或外或內寒熱飢虛飽飲疲

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動而已但能不以生為生乃醫於養生也桑榆子曰諸經皆有吐納不歇自聞其聲而覺皆言吐鼻而後細而漸粗若疑之及觀下文云一任自然則知聞聲細之漸行是為量

下業者說不欲使之與自然爭力也然必以微細自不聞者為上從細微而至無息即胎息之理蓋矣恐學者功至之後擔拘者文字字於龜如先後之門返與自然為敵良可哀也如此又為得不為之明辯

遠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實宜及諸國土弘傳心地密法其諸國土人多遇寒暑為灾

息所傷倒皆死喪意欲擬向此土弘傳心法
 願求留形不為安息憂疾所侵使能住世留
 形不死不知得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
 氣相合變結能變化為形者即是為受之本
 本氣是人有之根氣固神而生形固氣而成
 形不得氣無因得成氣不得形無因為主原
 其所繫之時伏母臍下溫池三月玄化具焉
 玄化者一耳也玄化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
 矣慈夫母唯知貪悅其子不知自損其軀母
 既傷破只為分形識氣為子之固其子主於
 十月情見於外舉舉孩子指頭能笑者先聖
 垂教以為去道而後德即人喪朴之本壞云
 子成母去也此其世人不知母養其子子成
 母自衰矣故知代釋迦文佛今奉教父母及
 報養育乳哺之恩謂此故也嗟乎世人不知
 於道意迷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

不散護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純五音身貪
 欲樂意逐外緣役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今
 以形明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照用即
 能用而無用故聖人知外用而無益所以返
 本還源今以握胎息之機即是生不死其理
 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
 出不入湛然常住但於此修行合真道路勤
 行之要極言教玄化之門長生之戶若能變
 行慈悲甘露外施救物人天福祚不患外物
 不視外色不聽外聲不純外慾不嗜外味常

令心神魂魄靈識長生神氣相合循環臟腑
 之內呼吸吸應上下久又修習即神氣自明
 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迷使神
 常疲竭而神不清神既不清即元氣之氣漸
 散而不能相守也遺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
 其長生豈不違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
 所生任運呼吸吸役勞文者唯得通調於氣
 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喉喉聖人息神氣
 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官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真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愈下降於重濁而下洩之皆為情慾所引制物不得速有吸清之憂衰殺其本也

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通通可長生壽考延年也又曰人之才能靜於三軍之中虎狼之間有千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能靜於山澤之中有倍人之才此凡吾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養氣能保養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得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早鼻內氣熱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自中復至于時前為死氣常以生氣正生時仰視眼目閉口屈十指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

每日常偃臥攝心絕想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞唯是細微漏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一二十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外失夫服食養生貴常有常真氣既降方有通感若有燥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勉行之則當自知凡氣不通冷熱邊疾

耳接連極熱極冷皆非道也

中天師服氣要訣

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清直心靜定後即閉氣忘情將心在臍下丹田氣降之中寂然不動則熱氣三兩度使閉氣使心透向丹田中動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熱之如是三二十度皆依前法覺氣飽即冥心忘情清息萬慮又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

玉真人氣訣

每四五更初當處靜室居一床屢雙足而東端坐先作導引以左手握固右手虎口牽舌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明三交手掌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光中由
自守已名無陰合玉液三焦及三焦七鬼頭
面手足一身諸神令精形雅之又前思太陽
日也復思太陽月也左存青龍右存白虎思
頭戴朱雀履玄武此存想四神之又存想

七政配合五臟所謂肺心肝脾心應肝應肺
應左腎應右腎應當想真君降其本臟仍須
審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左左
肩左房右腕心右膝尾右足蹀箕却從右手
腕起手右肘牛右肩女虛自心至左膝尾左
膝室左足蹀壁又却從右足以蹀起登右膝
婁右臂胃至心昂自心至左肩畢左肘臂左
手腕參又却從左足蹀起并左膝尾左腕柳
至心星自心至右肩張右肘翼右手腕粉又
自左手腕起角宿至右手腕區輪宿凡一十
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魂七魄四
神七政二十八節即吐出來雖死濁之氣然

復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
口鼻俱閉虛令令氣滿口即故口十五過已
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
亦不復過數然後虛心實腹閉口以手左右
摩腹上令氣運行即鼻中細細放過息切令
喘氣送失中和然後正身仰卧四平著床枕
枕高低與身平兩手握固展手離身四五寸
兩脚亦相去四五寸然後鼻中息吹即口鼻
俱心存氣行過身此名運氣如有病即心存
氣偏法病處如氣急即鼻中細細放過息口
不開候氣息平遠依前法閉之搖動兩足指

及手指并骨節以汗出為度此名氣通即徐
徐收身側卧舉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數嚙之不限
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熱漱心虛心實腹今
臟腑皆舒展嚙之今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錄一口和氣補之若
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
有氣入人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
必不得出押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
不開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
水濯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道遙相通潤也古
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清也所論食氣皆內
氣也嚙之代食耳液者嚙之代漿耳上食新
氣下泄舊氣使推陳而納新也嚙氣不必飽
滿下泄不必常出但得無是即自平定嚙氣
不必常嚙但氣清則腹內自平夫然不須嚙
矣初學之時覺飢即食食時不覺飢即由氣
爽若食常以一嚙兩嚙壓之則食易消食漸
消如嚙數至食消氣自調若覺腹中氣小妨
即或行或臥東轉西側以意想驅逐之使下
若未下不得急忙性迫但任意從容之不久
自泄也食氣時若欲上嚙但任意出必不得
抑之也余論子曰夫功淺多嚙豈由平服所
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嚙者往往不

到氣海則無所歸投返上為嚙也若得內氣
又不入到氣海自然無如著功多時急腹嚙
者不是傷多即是外氣攝入也欲下出任下
出必不得秘之在知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知意斟酌之有諸疾
則絕粒三數日輕則一日兩日更輕即絕一
頓亦得若疾在上服之在下以意想下驅之
若在四肢及左右側並以意想驅逐之則愈矣
大都不得閉氣若閉氣即疾生所食物宜潤
暢寒暑皆適宜也瘡癰時但絕粒數日靜居
則差矣

嵩山李奉時服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似閉即嚙之依
前吮嚙大開即放令口出甚須微細每嚙使
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推固新欲服之安神
氣然後為之先須導引令四體舒緩然後為之
卧服勿枕扼舒手足安定如病重氣甚間頻
覺上至極仍使復同一氣氣行聲從耳中出

即得奧秘之秘之此為內氣無問早晚晴明
陰晦須服即服大都得晴明時大稽若服外
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

靈友七籤卷之六十

職十

諸家氣法

中山玉握脈氣經

靈友先生撰 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然七會聖仙於崆峒山間遺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眾聖齊登靈輿而不敗者則何法最寶廣成子曰夫人以元氣為本本化為精精變為形形雖好生欲能竭之故欲不可縱縱之則生虧虧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靈物之常理日中移月滿虧樂極生來物感則莫有生即死是天地之常數也聖人智道萬物以法聖身在養育之門無化形本則合於化元之道者也夫人體內有百關九節百關者號百練之神為九節之用九節者一字二腕三臂四膝五項六膝脊七腿股八腦

珠九關是謂九節也合為形質洞房五尸紫宮泥丸丹田以處治古文作指摩令論神氣換息故宜處洞房等皆天處三曰神正治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也清則少傷則老經云貪慾嗜味傷神促壽命五滿堂其之能守六靈者眼耳鼻舌身意不謂之六識常隨心動念則識聞但聞之則耳目之則成察之則悟任之則真又有三鬼伏於身七鬼藏於府故六肝藏魂脾藏魄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遠以真一為玄關以專精為要路既食百穀則邪魔生三蟲聚處有三名代人三命亦號三尸一名青姑號上尸代人眼空人泥丸眼暗面黧口是齒再鼻生耳髮髮先有律皆青姑之作也一本作者石二名白姑號中尸代人腹空人藏府心說意亂肺脈弱胃弱蒸共傷胃失飢過度皮膚肉燥皆白姑之作也一本

作白石三名血尸號下尸代人腎空人精髓瘦者骨急瘦者骨弱頭脫髮頭脫陰萎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毒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處之樂也常於人心識之間使人常行惡事好實慾增喜慾重履穢性良善或亂意識令陷顯允其於一日之中舍命之間不可能想無於甲子庚申日上白天曹下地府告人陰私述人過惡十方判吏受其詞九泉主者察其對於是上帝或聽人則被罰輕者人世延遠求為不違重者奪歸大夜分改身成殃異而出今俗傳死次直符神殃法破在煞星此之是也都由人不能飽百穀五味誠言慾害會妄而自致災殃項項內景玉書云百穀之實土地精五味外真邪魔履是亂神明胎毒三鬼悅悅鬼榮傾要知成仗之三蟲由斯五穀也實穿五藏環鑿六府使丹田不華實津液不流注血脈不通行精髓不凝住胎鬼不守宮陰鬼不閉戶今人飢五味食欲衰形神

者髮若不去粒絕味禁膏誠色則尸蟲全而生身神必死滅若三蟲獨尸鬼志鬼鬼春精體固形神保天地者非氣術而不可得矣昔明情欲強成森尸使形神不朽強服神龜還元返本過此皆不可得也且我大仙以氣術為先元炁是本道以太和為宗神元是本及香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嘗有何患吾道內黃女力令七柱受其志不許以道傳非人即七柱受其殃也今言嘗有何患是亦依違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及皆以動形勞神餌金服石動費貨棄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動勞命吾飢渴情縱欲過惠斯起遂虧於玄化之道也此廣成子述知古大仙要道所得之知也於是大黃帝若謹心神觀想元氣月學玄理先許升元觀想自然融於結氣也乃感太一真君持玄元內景氣訣妙

經一篇授之帝君過後降中藏復會羣仙靈是妙經因名中山玉樞服神炁經之卷其先行是經於師承傳世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宮經過於天地間滋育萬物在天則以象明鳥在地則草木生鳥居人則神靈靈鳥在鑿則五行察在化則四運變聽之不聞視之不見持之不得無狀而與萬物作狀故謂之玄謂之象所是無不應所具無不證所專無不用所精無不動是知道以真正為玄關專路為要路倚於此者則無所不通也若兼所受和次顯示使其將來不得達成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要語夫求仙道絕粒為宗絕粒之門服氣為本服氣之理齊戒為先當持齋戒然揀好日晏靜一室安置床席其毒以心清意靜無雜動玉可二七日若不先齋則不得神炁內助若不存想則神炁不內補夫欲修行要當別置一室

好土香泥泥飾明窗高敞承得厚暖金枕斷實不得使雜人穢汗輒到其中其中地須鋪深二尺篩去滓礫除雜穢物更添好土藥掃平實更羅細土拍踏令緊既得穩便動須灑掃務其清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行乎三一二元玉童六童一身之神冥心中五神思之也太一真君有五誠誠心依之克理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蕪膩五辛留滯冷滑之物若食之令三尸渴饑五神三者勿入一切穢惡處所夫予死問病至人不為故戮決罰驚鬼大怒大怖精神飛散脫中死死遺棄大惡海之至大而不容死人之至靈死之至機也或供衛見當以桃皮竹葉湯浴訖入室平卧存想心家大過身焚燒身都爛然使之如直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評鬧競及抱小兒或人某去積志傷神五者勿得取因一切事陰神不

助嘗慎言語而度行止勿對此旋溺犯太一
紫微瑛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亦妙訣經
一篇良者是也夫內景是內秘之事唯自己
心內知之固不令漏泄他人也

服氣絕粒第二

要當用雙日及日則奇雙日則偶及日本命
預前更沐浴於室內焚香机上上安淨水一
椀設食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
雲氣間然後平枕正卧絕一切浮想淨想若
不除則心神炁當閉不行起想止念既定然
待出息盡便閉玄炁氣鼓滿牙齒勿得相近
歛之時齒牙微相近仍須收息縮氣強十
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
強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綠
腹中多阻隔致令上衝下泄食退其腸四股
漸似無力體內不免虛羸縱喫湯飲餌服諸
藥亦不免口乾舌澀若依此法使氣滿
口食久富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無虛羸神妙無
比若不依此一日縱三五度嚥氣其腹內
未免欠之常有所忌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
腸腸及食脉中但解用氣食脉當時強滿滿
即自然飽足如未嘗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
是空嚥而是風生無分矣諸門嚥氣皆先入
腸中衝排淨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過此法
但持四十九日自然絕思飲食縱有百味佳
情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吸氣日
久自悟諸理了然若要湯藥杏仁薑棗及好
蜀黍無妨力未圓可以調助唯薑不得多著
性能理物善養人志曾有通服鼓備此則未
遭深理敗且本性太冷久淹塵穢只碎麵菴
及餅傷寒大約傷壞處府正傾元氣特宜忌
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理疎遠四肢過於
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殺氣方盡便
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

見者得呈此切不得慢泄於人一旦神功通悟亦不得歎懷怪異尤須秘之勿申於外自然之功外益亦所不入在陽不燥說論不腐一切質礙無不穿貫不危不殆若穀氣未盡即不到地如曾經受法之後得遇此術神氣內輔靈應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卧處處得者不食多時要得食者可依前受法說即食若食多時要得飽者亦可受法說更依術為之取以大成諸絕為定矣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門天地根緒結若存月之不動入玄之又玄氣妙之門也

胎息弱化功第三

夫得胎息於密室中厚設床枕焚上好名香

兼請一至友為伴練初學人乍通玄路見種種善喜喜境界鬼神形容自涉怪疑心生妄亂必恐閉息不固事項要假相伴以安其意切在清淨心神使寂然不動自得其心無想也事善善供惟出入兩志難若處靜了然絕息即寂然不動也可正施手足平枕仰卧得出息盡故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達至下壽記絕息數凡一出入一口鼻之氣若一息以停人出入數共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骨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宜其言道之術固不可示其要所以雖言胎息不說弱化者良由此也若依此術修鍊胎息得成而弱化亦成脫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脈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謹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無氣或功繁語闊理叙多端若無非彼時則心力多倦若無時吐納食退氣微若坐想存神志氣微縱便宣明口勢吐納開張皆須日久月深倦於賒關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微致其轉息念道因此彌留辨其理者則動舌而進輪味其趣者則懈怠而退轍實由不達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著後代學者宜自勉歟

聖正現法第四

夫先聖先真之道術遠哉則理合於幽微若不達立啓之門難達其玄牝若徒斷欲可欲成功功滿德圓無所不可上以昇九天下以遊五嶽若居於塵世者可以理百病可以消眾毒可以鑿吉凶可以察善惡可以起垂危可以救臨危可以役神靈可以辟刀兵可以登如雲無可以離世苦若居於山谷者可以登

聽喚可以昇虛空可以涉紅波可以隱形蹤
 可以降毒蛇可以伏猛獸可以遊九府可以
 棲三岫進可以飛九天退可以沉九泉永除
 飢渴度絕纏綿隨化無滯盡虧自然先三空
 五苦之難則思澤升籍之名者書金蘭之科
 功配玉皇之層此玄元之聖力上具之秘旨
 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
 吾道成爲論曰夫達士悟道常畏於身故吾
 有大患焉吾有身故有其患患在毀傷形體
 莫若寄寓神精營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長身死物忘器破若
 乃小心謹慎專善保持身器兩存神物何害
 但以塵心大膽素無塵積也欲勞形縱性實
 力蒸因致而破壞身自此而毀傷形如熾較
 枯木不可復生其牙兼縱過陽和之春長爲
 陰冥下鬼舉于朽腐可謂懸崖雖位極人臣
 皆行尸走骨矣古非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丈

之於上仙黃帝借之於內景余今遇之於中
 天中又知中山玉樞服神系經安心修行請
 易此經微妙不可思議迷服氣之神功漸通
 達於胎息之道若成羽化之期自至便能昇
 于天府名紀玉書位爲大仙階齊聖列將來
 學人見此中山玉樞服神系經安心修行請
 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落
 在地風隙常令左右燒香不用爐行亦須厚
 軟脚榻令高其踏曰床高凡丈不欠字凡神
 身日也品以火人爲素來高三尺可也金被
 遺寒凍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之初覺先
 次出腹中濁惡之蒸一丸下止若要細而吉
 之則亦不在五更但天蒸調和腹中空則爲
 之先閉目叩齒三十六通以警身神舉以手
 指捻目大小皆兼按鼻左右旋耳及摩面目

爲真人起居之法更隨時必爲導引以宣暢
 關節乃以舌柱上唇料口中外津液候滿口
 則嚥之今下入胃存胃神承之如此三止是
 謂漱嚥靈液遊溉五臟面乃生光此之去就
 大體略同使兀然放神使心如枯木空身若
 李衣內視近聽萬累都遣然後淘之每事皆
 閉目護固唯臨散氣之時則展指也夫護固
 所以閉關防而却精邪初服氣之人氣道未
 通則不得護固待至百日或半年覺氣道暢
 掌中汗出則可護固黃庭經云閉塞三關控
 固停嗽無金醴吞玉英遂至不食三五歲亡久
 服自然得與昌

淘氣訣

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜卧閉息覺復
 欲服氣先須轉令宿食消故氣得出然後始
 得淘服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間
 整兩膝舉背及尻間閉氣則鼓氣海中氣使
 自內向外輪而轉之呵而出之一丸或二丸
 止是曰淘氣畢則調之

調氣法

訣曰鼻爲天門口爲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舉則嘔之夜睡則閉之不可口吐之也

嘔氣訣

三

訣曰服內氣之妙在乎嘔氣世人務外氣以爲內氣不能分別何以致哉納吐之士宜審而爲之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元氣而生身身中自分元氣而理每嘔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棘閉口連鼓而嘔之令郁然有聲相繼然從男左女右而下約二十四節如水澆澆分明問之也如此則內氣與外氣相傾然而別也以意送之以手摩之令速入氣海氣海膝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連不摩亦得一閉口三連嘔止乾嘔號曰雲行一灌口嚥取口中津嚥謂之兩扼初服氣之人恐未流行每一燕則旋

行之不可速至三連嘔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恐未通嘔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

訣曰下丹田近後二穴通脊腓上達泥丸泥丸膈宮津名也每三連嚥即速存下丹田所得內元氣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通下九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玉藏却壓入下丹田至三星通經脈腰膝下達湧泉湧泉足心是也所謂分一氣而理鼓之以雷靈潤之以風雨之狀也只如天有泉源非雷靈騰鼓無以潤萬物若不迴瀉濁惡之氣則令人有不安既有便溺則漱嚥之不堪流瀉五臟發其光彩終不能還精補腦非交合則不能併而上之嚥服內氣非吐納則不能引而用之是知迴腸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氣氣滯皆從手足指端出去謂之散氣則後手拍不須攪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氣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過夕至十度自然三百六十嚥矣若久服氣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氣數至一千二百息亦是大成然後胎不結然不能鍊形易質祇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

訣曰服氣鍊形稍吸入室脫衣散髮仰肘展手勿握固梳頭令通垂席上布之則調氣嚥之嚥乾便閉氣候極乃冥心絕想任氣所之道理聞即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十過即止新服氣之人未通有喉漸加一至十候通漸加至二十至五十即令通身

汗出如有此狀是其效也安心和氣且吐勿起衝風乃却老延年之良術爾但津液清與時為之爾氣倦亂欲睡慎勿為也常動行之四肢煩悶不暢亦為之不必每日只要獨清爽時為之十日五日黃庭經云千莫已清百病痊不擇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動行百闔開通顏色光澤氣清長如新沐浴之人但有不知則為之亦當清泰也黃庭經云高拱無為是尾安清淨神見與我言閉氣訣

訣曰忽有修養乘宜偶生疾患宜速於密室依服氣法布手足託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託復無氣和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頻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慮之處取方面之系布入前人身中令病者面其方息心靜慮此與燕布燕託便令嚙氣思賊自逃邪氣永絕六炁訣

訣曰六氣者嗔呵咿吹呼嘻是也氣各屬一藏論一氣屬三焦咿屬肺肺主鼻有寒熱不和及勞極依咿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澀氣不道及語粗氣可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氣理之吹屬腎腎主耳膀胱陰陽道氣以吹字氣理之

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主呵呵所治諸疾皆愈不必六氣也

嚙屬肝肝主目赤腫昏眩等皆以嚙治之調氣液訣

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從此門乘機併投合成濁氣每睡覺重氣投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注注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得之可長存又云漱靈液與不干

飲食調護訣

款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蓋乃恒服每日平旦食少許滾水粥或胡麻粥甚益人治脾氣令人足津液日中糜麵餅及餅並佳祇不得承熱食之物亂正氣也蓋粳米可佳穀必稷米大麥麵益人服氣之人經曰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五日其象鳥豕不可食粟米之徒裏餅餅亦得食也作可輕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出口中食毒湯氣水無恙矣服氣之人腸胃虛冷滑澀粘膩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

先三五噉氣而喫食令作主兼吞三五粒生椒位也食畢更吞三粒下使引氣此物能清食引氣向下通三焦利五藏起濁穢消宿食助正氣也宜長久服之能辟寒洩暑溫明目生髮活氣功力不可具述備在太清經中服椒別有方服椒有氣下則泄之慎而勿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逆諸邪其功不細或在多多則倍醉醉則傷神損壽若過事者不獲已即宜飲放即可三五口飲伴即大開口十數下以遠出麴蘗之毒調治之當時飲一二升徐徐飲之亦不中酒釀不失食味亦不退乃如故矣不用衛生產死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運閉氣上風閉目迷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含椒及飲一兩盃酒令散矣如不肯飲即不須過理逼任出無苦此則上焦擁故於須調氣理之使

和平也而食油膩辛辣甚犯正氣功意者之向知向犯者使勿忤也亦有服氣一年過氣二年過氣者三年功成元氣壯實縱有觸犯無能為患日服千熱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強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遠逐如此新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吸氣無間早晚何論限約久久自知節飲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其邪履腹臍神明胎氣客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

子

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道者氣也氣者心之主精者命之根靈精重氣然後身心保之矣黃庭經云方寸之中護靈藏精神還老復壯養子玉樹令如秋意園子精以自償又曰長生至慎房中急何謂死作令神淫若當伏海百瀆傾葉去樹枯失青黃夫長生久視未有不愛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遺安人人常去生非生去人偷養君子自保者爾

服氣胎息訣

訣曰精者氣也氣者道也先甲萬三十六通方轉頭一匝如龜引頸其胎息上至咽喉即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先泥先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其氣逆湧氣上街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圓展手去身五寸其枕不得過二寸閉目依前法嚥之梳洗訖以燒一盃酒飲之益胎息酒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柔善道甚易但能行之早起展兩脚嚥息勻以兩手又腦後手前拽頭向後拽頓如此三舉兩手相叉向前拽前後拽三兩遍左右

製三十過畢嚥津二十過如覺四體不和即乃吞漱液三十嚥流却疾去萬金不傳非其人造次傳者殃及三代也

胎息經

胎從伏氣中結膝下三寸為氣海亦為下丹田亦為玄化世人多以口鼻為玄化非也口鼻即玄化出入之門蓋玄者水也化土也世人以陰陽氣相感結於水母三月胎胎十月形體具而生人營造者常伏其氣於膝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安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入身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去既不去宅且自運也知神氣可以長生固守虛無以養神氣道經云幾命在我不在天也所見人

靈苑七籤卷之六十一

從一

諸家氣法

用氣集神訣

神集於虛矣。神子曰：虛無蓋為真也。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。天者虛而和之者樂天。則壽身外虛空亦天也。身內虛通亦天也。習之久。久乃明生。馬虛中生。白雲自內知之。久習彌廣。而精上合於明明。則內於於精如是。乃至於道。道應於德。德之成矣。用而為仁。分而為義。精氣盡出於首。夜袖於腹。當自專其首。重其腹。色莊於上。敬直於中。應機無想。唯善是與。此神氣事。實合吾一體。謂之大順天寶祐之吉。無不利。凡妙本。上有所神。在心中的。虛上通。其氣虛。應中之。實實。謂之。府水。之。上。也。當宜溫養之。養。神子曰。凡溫者。生之。使。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。依。吾。運。道。也。如。此。則。天。降。之。吉。收。天。者。虛。氣。之。靈。吾。能。用。之。道。極。於。斯。矣。神子曰。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。則有帶非真字。若虧於義。則自帶非真字。若虧於禮。則赤帶非真字。若虧於信。則黃帶非真字。若虧於智。則黑帶非真。且夫五氣之道。體通神真。子不負道。運真即可。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。地乃五藏安鎮。人乃五藏保和。神乃五靈運御。是故性虧五德。凶惡顯焉。真人存用五氣法。先當少食。掌血之物。勿復淹汚。絕除飲食。檢身口。意。三業。清淨。別道。一室沐浴。威。潔。以。立。春。日。鷄。鳴。時。而。月。建。寅。方。平。旦。坐。朝。氣。眼。目。叩。齒。三十六。遍。叩。齒。欲。深。而。微。緩。漱。咽。津。液。管。日。左。右。各。三。握。關。臨。日。都。忘。萬。慮。放。子。太。空。無。起。無。絕。良。又。覺。身。中。通。暖。當。

不能知其道。復知而不行。知者。但能虛心。此。應。保。氣。養。精。不。為。外。境。變。欲。所。牽。物。使。以。養。神。氣。即。夫。生。之。道。專。長。神。行。即。氣。行。神。住。即。氣。住。所。得。意。是。氣。為。打。止。相。隨。欲。使。凡。氣。不。離。玄。氣。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。靈龜。陽氣。不。宜。不。為。尾。尾。尾。陰。氣。不。宜。不。為。心。心。陽。即。陰。氣。也。食。氣。即。陰。氣。也。常。賦。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。夫。主。心。不。動。念。無。求。無。去。不。出。不。入。自然。常。住。神。之。真。氣。在。身。腹。中。五。是。一。體。之。物。又。生。下。為。外。境。變。慾。功。幸。本。實。一。息。皆。歸。於。本。人。知。此。道。常。以。能。體。合。勿。使。神。之。出。入。去。來。能。行。不。忘。久。而。留。之。神。自。住。之。矣。勤。而。行。之。是。真。道。路。特。其。之。道。謂。盡。於。斯。然。聖。人。之。言。其。可。忘。歟。

靈苑七籤卷之六十

抽動支體任吐濁氣即又調息當抱守氣海
 朝太淵北極丹田其官稍用力深滿其太淵
 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柱
 存見五臟覺東方青帝真氣從肝中同迴內
 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
 勿闕至驚覺面印也盡印節至清明日面氣
 存黃氣從脾中周迴內外洞徹也至立夏日
 面已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見

三才五行萬靈之目也夫掌訣以握固為總
 法所以運應剛卦五藏開三辰捉鬼遁視可
 源固真氣而為願備統之也事竟即隨息訣
 遣以徵其氣凡指訣女人尚右男子即尚左
 陰陽之體然也五指屬土食指火中指木無
 名指金小指水從根節為五中節為仲頭節
 為掌指甲之曰為五行刀力支主發也斬
 邪誅逆用之五氣既全當隨五類互相制伏
 無不如意握固法以五指指四指根人單鬼
 道三邁隨文剛氣推之指節具十二辰亦隨
 其相生相剋類例用之也
 蕭步綱起於三步九跡是謂禹步其末甚遠
 而夏高得之因而傳世非高所以統也夫三
 元九星三極九宮以應太陽大數其法先舉
 左一趾一步一前一後一陰一陽初與終同
 步置脚根直互相承如丁字所亦象陰陽之
 會也踵小虛相及勿使虫閑狹失規矩當程
 固閉氣質于大淵宮皆自目三趾目叩齒存
 神使四靈衛已時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
 又進是為三反即在轉身都遣神氣綱目直
 如本意以患害除遣眾事存用乾却閉目存
 神調氣歸息于大淵宮當咽液九過其禁勒
 符水等請五方五帝真氣如常言具師曰先
 習五氣一年乃習三步九跡星解一年無差
 然後行諸禁法隨意剋中知神也能清慎守
 道久又飛仙度世古人員仙聖王皆得之以
 佐世俗俾但世傳不真妄生穿鑿唯按此行
 之乃見其驗光師云三步九跡如既濟卦得
 星綱真訣又須修習五帝之氣及握固掌訣
 始合其宜是以通微其原也若但受符符圖
 寶錄不得師傳修用之門終不獲靈驗一如
 錄文不爾且謂專奉供養而已為之善緣用
 寶末業者稀執爾
 五廚經氣法并歌
 正開易曰精氣入神以效用也利用安身以
 崇德也當哉言乎當哉言乎是知美必精然
 後可以入神效用效用必利然後可以安身
 崇德義不精而云效用不利而云安身身

不安而云知道者未之有也然則沖用者生化之主也精氣為物謂之妻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把樸柔知適心於澹念氣於讓且清明在躬志氣如神嗜欲將至有間必先敬聖人垂教以檢之費業以持之專氣致柔以導其和向晦安息以室其欲洗心藏室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舍一精義可以入神坐忘遺照安身可以崇德研味法久輒為訓法臣草茅微賤思奮特深天光不遠自忘鄙陋伏懇懼惻如失臣頓首頓首聞元二十三年十二月十一日京朔明觀道士臣尹楷上

老子說五府經夫存一氣和泰則五藏充滿五神靜正五藏充則滋味又五神靜則嗜欲除則此經是五藏之所取捨如求食於府故云五府爾

東方一氣和泰和一氣者如本沖用所謂元

氣也沖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繁復形質具而五常用矣故老子曰萬物負陰而抱陽沖氣以為和也則守本者當外此二爻以全生分內存一氣以和泰和

和一而性命全矣故老子又曰專氣致柔能如嬰兒乎得一通皆泰得一者言內存一氣以養精神外全形生以為事它則一氣沖用與身中泰和也故云得一如此養生養神之道皆合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和和既暢非似無一亦復無和不可致也如上天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發及萬而妙

備於和妙性既和則與玄同際故老子曰同謂之玄

南方不以為意意者想受也言存一氣以和泰和者無勿存想受以緣境當識神湛然本吾空寂寂和暢於起念之前莫發於

念知之後贈彼開者虛空生日則吉祥止夫於以意思意者想受生今矣和為得生自故老子曰塞其兌閉其門身身不動亦不求無思慮而不復思以不緣想受則自發慧慧慧之發亦不自若矣無思即淨想受發後思

意無差別故老子曰無名之朴亦將不欲意無有思內存一氣也今其虛虛即降和和理日帶則不緣想受和和強似意名既非境識所存矣以於思無有故老子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沒何所持以不行為持故云是法如是持也

北方莫許心緣心心者發慧之質想受之若也正爻則發慧邪爻則生想言人若能氣和於中心正於內內照淨則正慧透然發明而塵垢不止則得而善善俱見是象無主用之常心若以心得心緣心受果外存諸法內無慧然常心既長則和理亦彰矣故老子曰得吾心以共心持吾心物何為或之哉還莫住絕緣夫以心緣心則受若受若正受生

是日得寧心是心既常則於正無受何等為
 地緣心亦無緣地地緣常寂何所住乎故老
 君曰振之又振之以是不無為也心在靈存
 心是靈常則云心在心是無故曰靈存
 既不許而不也心緣則無地而無住矣真則
 守真洞真者常心是靈清淨不雜也若清
 無靈源寂無所染無和法亦無緣心則泰
 和合真本不相離故云守爾

西方修德志離志理者性也志者心有所注
 也前地外境受此志內性受也言性者心
 有所注心有所注但得通融外塵已地境誠
 無住無動七智同於大通性勢反初固然無
 淨內外俱靜言之又玄則靜於性德矣積修
 不存離上今性性離則內外俱寂無起住
 心亦無空心空志行忘忘寒滅滅者積修習
 不能忘滅起修一念靈引千的內似無外
 塵成起則與寂離志不相符合矣志而不修
 志若心無所注則何由漸性必因所注而得
 定心心得定志忘也不替志者明離志而不
 積修若修而後性足則寂然圓照矣已靈無

已知丹心注而靈常清淨故云已靈內志注
 已外志諸物於是無心無覺若月明於已靈
 自亦志知說云無已知也

中央諸會氣結氣天二氣統歸以和泰和和
 一皆泰則靈照常法今口納津液以充上藏

身兼津液以養其形生者受散於地地濕於
 木靈氣於天持息於風四非此海皆生形質
 故謂注一氣舉注泰和合又應受成動之界
 無失非諸久定結古人言今泰和合一無所
 應受守真深常則與泰和合體今以謂靈路

靈氣也又定也也氣歸諸本氣四緣受靈六
 華玉界地水火風聚而歸本根誠既誠則從
 所定靈天隨取富隨淺取者受明也道者發
 用也夫道有二受靈有二應隨所交納日月
 其數若泰和一則一氣全和致虛虛無謂

之復命復命得常天名正受正交淨靈能生
 靈照靈照深靈一無所有則出入無間矣不
 者則靈氣歸諸四緣靈氣歸於六處

谷神妙氣訣

訣曰玄氣為吾維落元氣為吾生宅如氣為

吾維廉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

九天從我兩鼻孔而出地為知氣正黃從
 我左右足下而入我舍止我脾關川九天從

我口中而出額其三氣俱來覆被其身周年
 覺藏水無窮極決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
 決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王戶君齒為八土君
 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兩脚于取口

中七十二生氣當當在師子身中不得妄出
 次念嬰兒真人赤子三君為我存從九行辟

宮守丹田不得妄出嬰兒字子元治人丹田
 中主人長生樂為真人字子丹治人心主人
 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其中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宮臍下三寸名丹田宮人常念三宮中神氣則可長生又視火念身中五宮六府五藏肝為水宮心為火宮脾為金宮腎為水宮脾為土宮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膽為中將軍府頭為上將軍府內者見外外者知內五行六府五藏五行者肝為水心為火脾為金腎為水脾為土謂之五行肺為玉堂宮尚書府心為絳宮宮元陽府肝為清冷宮蘭臺府膽為紫微宮無極府腎為幽宮太和府脾為中和宮太素府謂之六府肺藏鬼肝藏魂心藏精神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庚為妻夫以黑入黃為紺故今有間色者甲己為木乙為林丙為火丁為灰戊為土己為諸庚為金辛為鎮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萌皆發地而生故是知木氣有所生夏三月萬木皆茂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蟄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若何自妻夫木歸春三月木壬甲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為丙妻金氣出辛為有所殺播所以先青復赤土氣其黑者何生改先青復黑火生其氣赤孰其者何丁為妻丙乙歸得水氣故令其妻先白至熟而赤者何妻始入七月被金故白熟赤者辛為丙妻為庚辛者得歸火氣故金

亦金氣有所殺且秋八月齊麥而生者何乙為庚妻以行木氣故有所生乙為庚妻以青入白為燥天五行更夫妻者何皆有威制故土破東也木往剋之戊嫁己為甲妻木欲西邊金德以之故甲嫁乙為妻妻金欲南遊大往殺之故庚嫁辛為丙妻火欲北遊水德而藏之故丙嫁丁為妻妻水欲南遊土往為之故壬嫁癸為戊妻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食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上至上下不至下正在中央者何癸為戊妻夫土者五行之中最說之以合五行意木能克土生於卯死於未亥卯為陰賊不可與百官百事不吉水

從申生歲於子死於辰申子為食狼不可行
用辰日對未日邪戌日為正丑日為公邪邪
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速行呼天命

凡呼之皆免難

弩名連望一名華威張星之主

弓名曲張一名子張五星之主

矢名續長一名信往一名傍得張威星之主

刀名伐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
錄名鈞傷一名鈞狄
鉞名牟一名照磨
楯名自障

已上有兵革即呼其名所無傷害能福於
人大吉良矣

中歲却食食氣法

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

哺時七七四十九咽

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飽數日七日小極
頭眩慎勿怪也滿二十一日成來氣力日增

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
減一餐十日復能食也復氣常入不出意
氣常絕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數
一枚若二枚至三枚一晝一夜無過此九也
意中不念食者不須數也常含棗核養氣本
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

十月 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

十

夫欲女生三二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

星日中為生氣日中至人定為元氣常以生

氣時強針眼目程因閉目閉口不怠心數至

二百五十即絳宮守泥丸滿丹田成數得滿

三百則華蓋明耳目聽身無疾邪不干司命

削去元籍移名南極為女生閉氣之法以鼻

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

此不止仙道成矣煉取覺止絕數長久

服三氣法

華陽諸洞記云元初沖遠西人也交胎先易

形之道今來在此常服三氣三氣之法常存

青白赤三氣如從東方日下來直入口中

抱之九十過自覺便止服之十年身中自生

三色元氣連得神仙此是高尚上元君大素內

梁法且旦為之臨目施行視日益佳其法詳

而其書驗

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

本或末又為地關生命存立黃庭內素女神

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部目使以大指指

上下指其腎骨七通即挫因鼓氣以滿天關

細勻為度閉口而咽之既勞腹花徐徐出神

腹中氣其神靈乎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

莫問恐生氣入腹而為疾也

夫服氣須安神定志徐徐咽之急即心腎中

氣不做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

如初服有嚥氣上即鼓而却咽無使出氣赤

輪子曰元氣融和不為靈屬必若其上生元

和之氣即靈初服之時非以氣速未得全功

事須仰就且以元氣行之也若玉海玉氣海

不定必若若玉氣之中若有兩氣如此故亦

不宜妄作急下即有即泄之不分每鼓咽氣

須調和徐緩不欲天關中有聲若咽急恐下

通即服無時矣但鐵即服之飽即止每鼓咽之際常存思氣入五臟流行即拱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知要服氣休授即不論明鼓勞多少常令腹滿為度勿令腸聲若鐵即時服三五咽以意自調息勿須仰卧即氣難下損人心腎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通真要深門也夫服氣多方若非鼓勞之法不為真形或有未解响服氣未通說便盡其心忘其形雖日功必無所成多因罔弊也夫鼓勞法本服自然元氣流利滅府氣既長存人即不死何礙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秘訣所傳者幸勿疑夫行氣微閉時鼓十咽二十咽舍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使氣流通若虛心忘形然後煖蒸之氣散出四支精華之氣就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按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雖有知者夫行氣導引若儻時服微腹滿乃行之若食飽後發行之乘輪子曰飽宜為飯字之誤也替若者千居無此况竹氣之時若兼服氣導引當候閉時習之非尋常可作也夫服氣導引當若靜密房室不欲處高屋當風如遇暴坐疾雨當濕街寒胃熱速來皆須歇息然其微乾氣和方可為之若欲四支常瘦即數導引謂肌骨充悅也若能導引服氣不失其時則神氣常清形容不易萎枯虛肉不生永無諸疾矣世人或謂服氣與胎息殊佳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木踏大世人或依古方或交非道者以秘教之責其息長不亦深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頃勞形終無所益時

人服氣多閉口喘鼻皆抑息之但須取息長不知反損問曰氣外氣內二氣俱出五臟焉得內外吐納不同乘輪子曰此言二氣俱出五臟即大深也外氣宿息之氣即府氣也但入五臟衛氣自中而有者也馬得理之出於五臟乎答曰服內氣鼓勞之時即胃海開動真氣封固納訖即還閉徐徐出外氣自然有味夫抑塞口鼻氣俱不通即當損五臟此乃求益而反損也且人從時閉氣急即易有痰力微即難制豈不失之極也若服內氣用力甚少而功即多當動行之也問曰天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氣隨來動散出下士後導引恐其散氣入支節不散此則學氣導引得與不得有殊乘輪子曰上下雖先後進也繫於功用淺深非實為三第之位斯道也且愚者之為乎位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嘻噓噎四皆然氣也乘輪子曰吹一本為可大抵六氣之用與他本有五不同

七時寒可吹以去寒時溫可呼以去熱喜以去風吹以去煩又以去下氣宜以散滯四以解鬱凡人者則多呼四道寒行氣不聚發四長息之息也悉能六氣位為天仙五科許氣二反春輪子日凡人者喜恐喜惡東野之

氣不純於中平鹹甘酸外細之味未難於口若即便寒是則微酒之氣無酒盡之期故得道者無思無慮無華無欲舍其清熱之氣又為取於生四收收說宜四備此後耳

凡服氣單即思存南方癸歐星為赤氣大如珠入其天關中流入臍膈存身靈為氣每日一通此其以陽鍊陰去三尸之息又古消子留口訣令想火鍊身為炭道者高量火氣非自然陽精但恐傷神未可為也其情者真人容傳至妙精思行之勿疑來輪子曰云高量者地使君之意也火存想之中常假分別其自然與身自然乎若知所主則存之具想得為自然若况人問難存亦有天則大與樂氣同是天地之中一物耳亦何得能凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊急即損氣氣海關

春輪子曰慎慎慎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肉生果于尤忌尤忌

延慶君錄氣法

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性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開又冥心無思任氣所之氣悶即開口吐出氣新出喘息急即且調氣七八氣已來息即定又練之如此有暇且十練之止為新功恐氣未通揮在皮膚及致疾也更有餘暇又練之即更加五六練至二十三十或四五十並無定限何以為則知服氣功漸成關即通光孔開煉到二十三十即覺通身潤或汗出如得此狀即是功効新練得通關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則息即可著衣徐徐行步小言愛氣者事登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水足氣氣者每夜頭及午時任自方便候神清清爽即依前次第進坐修咽動動效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春輪子曰所言須動動不得墮慢又託任方便不得勉強消息之步在於此夫則知動動不在勉強勉未方便穿術墮慢或替息進來自然以運則氣行失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春輪子曰陰陽合身即不為天少此云常日無功若知所言為之何害但以此不止於無功時時手有容何以言之信如夫身動練而得功倍功必及為大早也此岸亦然

雲笈七籤卷之六十一

雲笈七籤卷之六十二

從二

諸家氣法

太清王老口傳法序

此卷口訣並是楊府既空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見日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說云秘妙方者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皆斷食使氣氣併絕但能精修此法知騰陟仙道不遠耳

說陽結

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辟三下丹田中有隔能困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服不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也如覺心滿悶但交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兩脚暨兩膝伸兩手著兩肋連即咽氣只咽十咽氣即滿丹田中待一時咽了然後以意送入鳩中其覆勢以履坦林以意摺臂令高手脚並伸林林即咽十咽每咽皆以意運令綠脊下從熱藏中出

說覆仰法

每朝服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲尋聲連入丹田中跌脊下亦須作聲若解作聲要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軟

凡咽氣每一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軟

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念誦祝

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放鬆自足不
疾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
渴者薛為湯湯中著生薑少許受煮一兩沸

契一梳其渴即定薛者石鼓是子亦得
或甚寒湯亦得若能自抑捺雖終日對嘉饌
亦無所妨

凡服氣但不失時節丹田常滿張出行人事
亦不可廢若久久行慎縱夫一時兩時亦無
所苦

凡服氣成者終日不服氣氣亦自足至妙不
可窮盡

凡服氣得膝下丹田常滿叫喚讀書終日對
人語語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積
凡服氣成欲得食即啖食食亦不障氣縱飽
食固氣氣運作聲直至膝下一成已獲兼食
行氣亦無妨

凡初服氣欲行以氣推腹中兼食宜且勿食
二十餘日彌佳若入頭即食理不得妙

凡服氣日則與少酒亦好如或思食喫少許
從宜即定仍不得多睡能百種不契最妙但
至成虛神百無所畏

凡服氣喉中及心背間不好亦非他事又
久行氣自可散也

凡初服氣小便黃赤亦勿怪又久自變色如
常

凡初服氣不用喫果子恐腹中不安穩又恐
浮穢腹中氣難行且欲空却腹穢令氣通行
但能忍心久作自覺精神有異四體日日漸
路神清氣爽不可以量若久久行氣腹中自
識善惡視人表知人裏能忘心學三七日即
內視腸胃分明如心不忘久行吐通能內視

五臟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
使膈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交諸病漸入死地
凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生癆瘵

癆瘵連即被傷能服元氣久而行之諸毒不
能傷一切疫癘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阿須制勿令洩以
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連却腸中宿糞即
好又須數數連却糞令肚空其氣在內即得
安穩如未連糞仍攪轉不安穩任下泄一
兩下寬快雖下洩失氣噴更咽俗之若洩一
下即咽一下洩之若兩下或至三下四下還
須計數洩之意者常令丹田氣飽足為佳

凡服氣周抽不須閉氣想但休平常以意運

之如飢抑捺却自定渴即任飲水寒熱麻葛
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胃間即衝上
耳

凡服氣宜日服椒三兩服每一合椒淨治擇
去目及蒂以酒水群為飲茶汁送之令下益
氣及推腸中惡物此是家山四秘

辨腸轉數法

凡仰咽氣入于腸運入鳴中復咽氣運令從
熱臟中出凡人有熱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凡人腸盤而短
聰而無智氣弱也七屬智能轉腸長為上如
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者林以
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
每下作聲聲連盤屈處作聲皆自記得屈數

其聲流轉出也隱隱然小聲即是流通好也
人腸中又有四脈又有筋皮有二十四次又
行氣每氣下即學有即吹次數亦自記得
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榮氣
肺為敷氣脾為運氣腎為元氣并陽氣陰氣
和氣外服氣內服氣名為十事今將正者
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藥之自引外氣運入
已在脚中彼人即自覺所謂運氣法以此而
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
始熱應何故如此陽陽氣排陰氣出所以如
此先運陰氣亦陽氣先出脚如大熱然後始

脚冷他皆做此若能運氣入頭中若免面瘦
七秘

服氣執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
食行之事似連至於腹中敷氣四十日始應
得蓋亦有更出者待食後自有若有腹血黑
物黃物等出即是敷氣重也如斯物未出即
不能令氣滿身則行體中感除日夜以淨飲
食酒藥花蘭等外無人來舖設四拜請祝或
七福二七三七福祝曰

無你婆亦無你俱沙師多寫無你歸婆碎
能持得婆碎何事乾喫諸飲食不查若致
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鳴息喘息
出時出盡即閉氣令氣極更更令人即咽之
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屢右脚端
左脚膝左手舉右膝頭可經四五端膝頭
用少力時左脇著地卧又如前少時仰卧手

舉兩膝即以左右手舉膝用少力餘如前三事總須高枕之治病等用由 者如欲速食今出即作兼取安穩氣極者奉常初仰卧有氣與心解骨齊即休取能即服氣者別服氣即弱壯高即膝滿大都三下兩下取卧者自料量有氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上度更熱即得鼻中息從一月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法依法不至熱即引入息自然冷出息始得作熱入息極作熱不得比是也 左畔肝所氣青左邊者青氣右邊肺所氣白右邊者白氣氣上即孔合氣下即孔開來閉咽氣自然盡盡常用氣時高息出盡即閉氣令氣熱更甚今入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息息又前言服氣與諸諸藥等為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

力微服餌助道成才益氣道也且初學不可不知久久越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視後人加之古本無矣王老報言已具尋來問非夫至人豈能致此甚善甚善此可謂元氣通流不尼之道復何疑哉夫寒熱之氣者用氣則得此事用功果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速可慧解於心也忌死穢者黃庭內景云玄元真一魄魄鍊至忌死穢者穢若能避之大好如必不可避之見乾即存心家大氣從頭而出楊燒其身乾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已得連氣氣身氣氣能為客夫行道之人入水不避波龍此之謂也更不假外助今往往觀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稍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然湧常用氣之時心亦不生兩法相須事同齊當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通成通舉山河石壁無有不通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來食服以此集言食物且服氣秘妙切實斷食使氣併絕知勝陞不達也

服氣問答法

問云或有心腹不好或病疾等於熱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疾須上刺或

須冷或須熱亦擬自問得當否故不敢隱令
 僕實未通顏季博投答曰生藏臍上氣藏
 在臍下近脊所以覆咽吞聲緣脊從氣藏中
 下耳凡咽氣仰排水覆排食食藏在右水藏
 在左凡咽氣又即自至鳩僕雖當時咽米至
 鳩頭每五更皆須自應鳩或云昔日應鳩鳩
 捷一如見取耳凡覆想緣脊下只以意想腹
 中近脊空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合後有應答
 曰自臍中先有滯結所為不須忍覺欲出即
 放令出肚中即不為

所云想氣使出頂及四服久行之即自覺只
 憑想即是凡咽氣只得丹田氣拍之彭彭即
 得喉心頭未滿亦得如欲心頭飽滿只是多
 取氣即得如蟲行答曰又自學更無別法
 問曰如何得似喫食時一種初學只合如此
 又久即共喫食一種所云運氣偏得從頂及
 四服出有妨礙不答曰非有妨礙如今出任
 其自出耳但運獨身即休不做以意令出他

氣自出如行人事氣少即咽亦不須候時攻
 擊弱及與人療病久行氣得通始得如何初
 學即有所望內視腸中黃蓋花閉日內視即
 自見腸中糞穢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菹宿

糞令下如得每頓喫一椀首宿不其糞者菹
 蕪在棧若苦汁若少油酥最好任少者望醫
 汁作味勿著米麴等且欲腸中散氣盡糞菜
 可四五日已後即除却菜糞汁又數日然後
 總須停每須喫少酒任性腸中空花即喫一
 頓酒令吐心胃中痰核精

姑婆服氣親行要訣問答法此法傳
 自李汝家言姑婆者汝之姑婆也

所云食花今排糞盡若為用氣排糞家云其
 腸中先來已經鹽淨乾不食日久若過難
 事要須食飽即用氣排之凡生藏在臍上熟
 藏在臍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
 色而出使食出可飲一椀辟毒飲洗腸腸中
 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深時
 節於諸處出息若為答其閉氣內息先以
 略說託但得氣盡腸中空閉氣令氣熱更
 莫令外氣入即得鼻中喘息閉閉法日久當
 自悟

問若為得隨空開通答凡服氣欲得流通
 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
 轉者是凡人腸鹿而短者轉而無智其氣須
 上即上項下即下項左即左項右即右若為
 所云用氣自由但行之日久自得通暢小
 口訣非筆所宣

問云常服閉如隔數重紗自氣入頭入眼極
 明徹若為答其眼膜漢如隔紗者只為用氣
 不堅致令如此但能運氣入頭入眼中從
 習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衛運身內無處不通
 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日內
視五藏歷歷分明知其處所說即可安存此
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
時若兼食飲酒等即內息不成其深奧美
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
請不疑自服氣來癢癢脚氣皆悉除愈初攻
病時若病五色腫亦勿畏之病出之候
問云須臾用氣即脫須臾用氣若為各若須
臾即用元氣運令入頭即甚枯瘁

敢問冬月單衣不寒若為答先送陽氣即覺
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編體燥燥
如春月也

敢問從八月九月來鼓聲動即行冒寒即面

項口痒不可忍以手搔隨手即隱軫起如風
輪止及股亦何也答所云秋來恙如風輪者
此正氣來入皮膚與體氣競又為元氣弱
排心內閉風邪未出所致為元氣弱時令
服心令請勿服為上其極勢能動心起麤

亦淨微

敢問咽氣不已感夏沸于渾身者何答所云
夏日沸于此為身中有五穀水漿等津液所
以得生但空腹厚氣未稟虛疏此疾如何得
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遇難須食登時
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

敢問常應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脇後
至脚從項一道經面而至脚何也答此是氣
欲通經脈之候其經脈甚難通微若能通
氣即無滯

敢問諾笑哭泣於氣若何答善怒亡魂平驚
亡魂哭泣之事至人不為但元氣及丹田氣
常足雖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
侵脾胃水上衝氣壅不行所以如此其食中
尤忌甜苦香辛重煎煎煎煎此物皆木之
精能損脾氣必不可食

敢問夏月熱氣攻頭頭裏悶若為去得答此
為丹田氣隔塞不通所致宜速併氣攻之今
前後經脈開通即無所疾

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

敢問閉氣攻病待十個小腸涼去滿然後始
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備攻病
處亦不須數咽數閉
敢問感冬極風寒時鼓聲動須要入朝若
為咽即能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

敢問四說小腸寒者早晚得平問哭泣了受
咽得否若其死問痰憂急天海道家所忌
必不得已而為之者可登時於一淨室裏安
坐安心用元氣排毒氣出盡然後依法服元
氣使足即服丹田中氣氣足即運氣入四
肢體中

敢問今年十月行至瀟湘北蓋東北寒風甚
時眼腫面腫一宿始可十一月冬至後行人
事至水寒坊重冷即眼腫以小甲按之當待
兩眼皆腫不知當此若為茶飲得眼之不腫
答凡眼氣人皆居山數法即易成其有風風
觸寒便致於病只為頭面多風痰氣排未
盡風在皮膚所以如此但正氣流行得入毛
髮皆發新髮生說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
敢問十四五咽即小腸寒者一食又拍之
聲已無矣若為得時一夕小腸當寒者其
初用氣人今朝暮于午服者為氣微動不能
久回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若為治答凡初用
氣甚難固其氣多從微處出但用想固之勿
令散泄其小腸微痛者是用氣時取氣過多
生風入腹故也覺覺微痛即泄故氣以新氣
補之即愈也

敢問從數年以來常患骨疼今年十一月初
背疼自定移於兩臂疼脚及腰亦疼何也答
此是正氣初入背間排風邪下之候也排此
風邪兩臂今下出盡病自愈
敢問從冬至後末每初夜卧時氣從頂骨習
下至脚夜半後先醒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
如煙項更深身透頭面至脚通同一家熱氣
絡脈行如春月雨晴後光上及地上陽氣相

似連腎連兩脚跟腎熱氣行極皆從兩脚
大指指甲及兩脚心下出左手泄汗何也答
此是和氣初行推運經絡氣今度日久行
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寒
鼻寒眼熱白睛不明可用此氣舉時即愈此
法亦療時行黃病瘧疾等抽切

敢問有時口裏暖氣游颯行即入齒前透
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
敢問有時玉梳連項頭暖氣突出何也答
此為丹田中食氣多把正氣不得運流所致
但腹中較重即諸法易成必不慮飢渴氣弱
等慮其法深妙與人癩病兩膝等難術行之
日久作皆必成諸無疑也
王老真人經後批
太上道法福滿萬物但所學者百不失一不
用功夫則墜落其身射父受遺體埋於太陰

骨弱於嗜煙室不痛哉

一法與馬法皆同不煩者謂方術徒役使其心但久用功自到微妙是將載於紙筆只知嬰兒居胎中豈解參諸方術邪前早具述給道者猶有錯失抄諸丹方故再言也然在廟身持心欲至微妙即是胎息之宗原初學之梯階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

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給因陰而生陰者道之基陽者道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先立基句屈伸運而生因造化父母成形還本各歸其根變化也陰陽相牽法象乃立坎一離二從陰歸陽火一水二從陽歸陰水二火一兩者兼後者實如身內修造之真源重玄義幽閉其理變翁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中一心為火藏在下其數一腎為水藏於上命門其數二足明火一水二為道之根悟者修行神仙不難玄珠傳道於赤水中酥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在外修得一者陽丹成服餌功能內因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彼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劑少即不合交象即符用事也坎離為藥天地為爐乾坤震巽為運卦生成也以符給陰氣變為白馬牙髓氣變為金沙金砂入五內寄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談得道之子有分者感天會赤帝君物以金簡朱書乃示此訣若內行不具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

旨教五行內用訣

訣曰辨藥并火銀法象上清真經諸仙藉秘錄纂並及歌中但遇五行不出數內水一大

二本三金四土五土無正位連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煉萬物成形生死歸於后土土主黃金主白但看離子肉黃外白二氣相感分判自然豈假外物為情而反也

一北方黑子水金之寄位五行之始道之基黑鉛汞砂中自生者牙也日月照曜時是在砂中性曰伏火名曰天生鉛也

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一氣皆同此祖所寶者陰抱陽甲之精曰大之本父母日魂也

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龍制水不流自死土是還丹父母也生死在於父母父母者父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鳥黑也色黑象北方壬辰水名曰陽中陰精陽合陰也是以離支丙丁火宮得九之名結氣朱英鍊之圓形三五與一龍虎來迎古之仙者鍊日之精身歸純陽飛過太清且不銀水類而合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合牙魂魄相應陰陽也如日月之有蟾烏陰陽兩氣變白已象西方庚辛金名曰陰中陽精陰合陽也是以坎支壬子辰水宮得一之名氣結玄英喻人皆因父母傳氣而成形連相舍有自然之道藥物象片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

訣曰未鉛二物入爐合銷煉取其精添入丹

魂之中用三乾其聖如神故得攝純女者鉛也砂者白金也金基實輕黃象也
訣曰一者丹基水也鉛在內二者大基木也符在內五者土基母也金在內修丹不惜真一之理互說金石為藥又不得知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雜雜金石等蓋各有毒備諸制伏若臣可治疾並無延駐之功
訣曰未砂得傍門制伏治世疾難無長生之分何也學不得本父母及夫妻失其元氣故也

訣曰求者水精之名兌舍符信曰未飛走為流珠故云丹砂流末父戊巳黃金母也
訣曰凝流珠為白金此明白金從一中成形

說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還之長生故水銀生於北方來居火位相交以成大丹

丹

訣曰上聖隱秘愚昧自迷設用凡鉛汞金末

鍊為河車煒黃為土金銀為母並非呈藥之
源凡鉛者相鍊其並有鉛及有鍊鉛並凡鉛
也其鉛者子母鉛也者鍊者是鉛為大升神
水金之母也子母相得其情也

訣曰金為月精以泰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體月魄月出沒之象
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七才者主生子者九
轉之運名河者水之基車者符育之功

訣曰世人不悟來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

訣曰來砂是鉛之祖還丹之基鉛生於來砂
故云來生於鉛砂產於金悟者焉無一焉
訣曰來砂陰來天符運育日月滿足自生出
曰陽來此是陽為君陰為臣二來本一物無

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來中者丹下者砂悟
者歸一無二金虎舍陰位屬西方真氣內藏

寄生太陰玄鉛而為至精名曰龍虎印百相
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壽至九鼎換
之使妙不換亦得受符金性假昂十五金性
金減三十日道窮乃歸于坤元受符三物同
沒於土陽符上騰至于宗廟即下降巽生受
符乾坤震巽坤此上下五行藏伏陰陽變理

往來天道之用周而復始
造金鼎銘

后土金鼎生元長七神室明三圖五陰一混
此樞和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滿好守午
門參同自契
訣曰一者五行之始月之陰魄位居坎中象

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烏守黃鳥蒼
龍伏猶白虎制取不類相乘故曰參同

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
五行火銀也

訣曰不容之木是甲之父母所以受割於金
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承水者砂
中抽出之液主陰是鉛水制來水

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
鼎中被算符制之運不飛走然氣相粘吞蝕
變化得稱大運

訣曰丹砂未稍得金乃并參錄不偏至靈至
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

訣曰手持二木斷頭末端得伏未是大丹且
要服食可治世疾延壽守圭九轉蒼黃色
守三年太元之氣足色歸北方黑色服之一
刀圭金果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單法服食
可二鍊長生住世點水銀及五色凡燉各一
斤用藥一鍊各隨木色成實

訣曰太丹守運三年氣足以木容為丸麻子
大依分兩服食兼藥跪坐而東向念天真經
之其升九粒擊之聲復出入往來來未上言

登壇拜鶴人皆欽重或有忤焉運靈生意向
人自散或入山林居迥野狂歌晏山山物
應推心伏藏不敢為害至於交戰開敵周旋

侍衛五百人不遺弓矢鋒刃損傷所在之處
土地靈祇悉皆俯膺古今陰造神鏡及凡銅

鏡鏡用藥一粒磨之自然通靈若用一粒書
符作法口解召集五藏天仙龍神萬靈立至
驅策自由世人有病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外

不得已死者內一丸口中埋之不腐禽獸並
罔藥守九年取四鍊和黃土一斤水煮三日
成黃金用之不遺殃刑七祖身為下鬼天道
秘密容易輕視見世必招仙官誦種種不
經意神理同然願慎無效

正隱甲法象天符用火并合金造藥
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
之精魂陽之始祖照耀成形名曰曜日者在

天為且符能發經萬物在地為地符靈氣萬
物陽氣分列故稱木精青騰使者陰陽二性
契隆參向金砂火并三五與一還丹自靈三

者不陽精之父爰陰采陽爰至是屬精照耀
結魂生成強名金砂天地之至精也升者陽
之陰求陽反為臣二也木砂是謂之火鉛五

者土主求陰中陽精陰之陽求陰及為君一
也黑鉛是謂之水基九鍊陽魂謂之真水翁
居離位陽中陰三鍊陰魂謂之黃銀翁居坎
位陰中陽故就水銀水火相交從地自昇見

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焉上品
金丹第一訣曰火鉛制火火自滅陰陽退
數七八交氣分離在年月三十道窮起復處
養育過靈九箇月

又曰陰陽二承同一形先後配合自有情用
金反應為神水舉地符由木精且符文運
休夫妻悟者得之丹自靈化實服食長生路
天地及還三一并
行符合天符法象

訣曰夫修金丹合符法象大廣易道行符初
候喻起建子月陽火動喻生坎位初九潛龍
勿用陽氣促兌分列冬至後一陽衝通甲子

為上元從子時起始為一陽生見龍在田爰
動警覺爰陽用事謂之一陽生通甲為火之
父母故法喻用火便象十一月爰陽故從子

起陽生於陰暗之中去爰宮符至建午月陽
中陰生符喻同陽全也

經曰起計行符子寅斤兩爰動初陰太陽火
陰奇陽符共信四五起而兩合

經曰日月玄象五行起伏始數為一陽生象
天地發揮得通情也驚龍驚虎並行

經曰但取春分晝夜停符陽爻漸生至大
壯法喻從一至十五象春夏大木用事從大
入或十六日取秋分晝夜停陰爻漸生至陰
咸月畫法喻秋冬金水用事從武入文並喻
合更論一百刻故應天之玄象藏伏沒在陰
閏合既非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
天之始子喻斤兩造化軸轉之總數是陰陽
起伏法喻行符合刻滿分氣用符合斤兩喻
也符動生於辰巳至二周半午首分氣終於
戌亥非子之正位

經曰還丹行符法象氣論天符陰符行度易
通合更論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
正用不在數角之度行符定用法本文在下
古法行符象喻也

經曰陰長生翻符在上象未至夏至陽陰上
下故上用符守齋歸休文象進退斤兩於用

陰谷子依天覆巒若爐為依尤佳但消息皆
陽向陰伏藏遠如土蟠穴多令氣泄

經曰從一至第七日半便象一季以次過子
即加于生狀位故明陰內一陽生法象故從
子起漸加爻至立夏夏至象文王母相背十
五十六計符共當六十符望前為陽切復為
陰陰生從十七合十四漸退至立冬冬至五
行數重終三十實數共計合符日用都依六
爻上下生成卦始數正用符日計都合五行
天符六候及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
日半一氣二十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
五支十符第二候兩日半一氣三十時二周
半至五分氣運歷五周計六十時行符至十
日兩候足當用十支二十符第三候兩日半
一氣三十時二周半至五分氣運歷五周計

六十時行符至十五日三候足當用十五支
三十符

經曰十五日前為白月陽符大木用事後十
五日為黑月陰符金水用事進符漸計合運
九起爻動始數應陽升陰偶合六四銘同兩
用二符初爻為定過子則加連陰即連周而
復始法象天符建子發泄陽動之始混沌欲
分潛龍未見須過甲為陽之父爻分氣為陽
道上元始陽動行符重復用事便象初九併
用象俱以喻孟春每行符歷十二辰周半
終已三十時二日半起半分氣又二周半終
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
季春屬上九事復過分氣計爻符用翻轉但
從子至巳午亥單運復起第三候至初九分
氣為陰道上元陰生運符異通用事便象孟
秋漸退候歸三十五行數已盡起伏態在用
火夾在抽添即氣候錯令若依玄象無虧神
靈自契一象不足與凡塵無殊進退明守期
微還丹自成夫修至藥須用真鉛汞子母液

純自相扶，懷應氣，使金水相并，歸戊己，交合，象嬰兒，覺氣於母，而隱伏，外白，黃河車，證像，錫子，黃精，在母，而隱伏，外白，黃河車，運轉，須臾，既胎，象萌芽，伸屈，萬類，各稟一氣，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，送加，爻藏，伏時，動乃合，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，過子，即如，行符，一月，復象，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，轉昇，顏色，服食，多少，及變，世實，說在，轉龍，虎，肘，後方。

雲笈七籤卷之六十三

雲笈七籤卷之六十四

四四

金丹訣

金華玉女說丹經

太極元真帝君，自洞庭降，王屋，登天壇，周覽以極，天老，相風，后，侍方，明力，故常，或先，昌宇，從時，六玄，宮主，悉以，天來，會於，雲臺，觀龍，軒鶴，騎仙，伏森，列駐，于空，界時，帝命，天生，乘龍，騰詣，六玄，女，修敬，帝者，即軒，轅黃，帝也，逐位，曰太，極元真，君，夫天，老為，太初，故初，之往，六宮，門，既起，居六，玄女，也六，宮主，亦各，遣仙，女，乘鶴，騰詣，帝君，修敬，事畢，中，寶宮，主太，玄金華，玉女，登室，不起，仙座，浮遊，至于，帝前，白帝君，言仙，事我，於天，界諸，天之中，遍禮，天王，仙真，道想，感仰，聖德，玉皇，寶籙，三洞，秘文，大道，真經，善明，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，壇室，神丹，也是，名天

地元寶，護生丹，是以，天帝，命我，策居，宮宮，號曰，金華，以旌，法域。

元真曰：予，當父，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，太，陽元，精，在正，之靈，與道，合并，化元，之英，液於，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，遠，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：一，五之中，分，陰陽，為金，土，故謂，一陰，一陽，之是，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，神明，明為，真靈，真道，其成，矣。

元真曰何謂陽光玄女曰丹砂之精也天靈
液猶金之血也水銀猶金之髓也丹砂猶金
之神也太陽光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水精何謂為元
炁予未知之玄女曰其體於運默然也支來
其千納音相會以從五行分或陰陽者也夫
金為酉酉配金金球火速播而入鼠穴以生
水也故水色帶酉而白體為子而液子配水
水來平應虎以入兔穴而生木也故鉛生帶
子而黑體為卯而被卯配木為龍而攝父酉
配金為虎而攝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農朝會太一
神君開元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
變秀毛骨延年久生形其力神速

元真曰金液然矣九轉丹其術云何玄女曰
烹鉛為砂化砂為餅化質為液實為通汁也
以餅歸爐收鉛為砂而後餅終始數九九
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
化明以網為度以調餅粉狀如塊泥圓餅塊
從以隨器量中安經以餅復結是為內蓋結
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如圓圓既周
際際於爐為文使以月或使以日月月畢開
際似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拾三鍊
一二兩兩七以兩化斤沸如亂星星滅事畢
刀圭吞日

元真曰吾哉吾道匡矣金華復位未幾而六
官官主及眾真龍仙冉冉悠悠進宮隱冥通
虛空界奕奕輝輝黃光曜明於策宮之中有

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照無晶光足時大徹
真人朝拜於齊壇之下方明力救天老風后
等同時橫橫俄而靈炁窟微於其光中曉曉
徘徊迷惘幾幾太一神君與無執仙眾深隱
玄中帝君臣眾并六宮御女山林道眾數千
萬人咸生元上道心得不退志

玄解錄

余少抱甚疾專意針灸至於金石服餌亦嘗
勤求竊見時之好事者不顧貨財大修爐鼎
謂河車立成可變土石謂金砂立化可壯筋
骨然而往往有為無所誤醫救莫又何哉且
根源不正欺師法不明欺效終知不相副如
此之甚也余因覽道書偶見九宮劉弘丹藥
要訣乃喻俗徒都未窺至道之奧末而妄自
誇街誦謗時人凡所視為無非自伐之捷徑
能無懸乎真仙之言定不誣矣余久懷滯惑
方因於是今故挾其要語言之虛陽日之曰
玄解錄其觀覽之時疑提搜擇雖未達金液
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固願效其未悟耳大
中九年乙亥歲五月十七日甲子暮

辦金石藥并去毒訣

漢安帝時有劉涓子文學是道嘗官入山後
至延光元年十一月九宵君來降為憫道士
不知燒丹之正道乃指陳去藥之根源分別
雜丹之門戶并解金石毒守仙丸方傳付於
涓子之知後

九宵君謂劉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覺服餌皆竟養生不
死者也並不恰金丹并諸石藥各有本性惟
大妻在其中道士服之從義軒已來萬不存
一未有不死者劉再拜稽首問曰何也
九宵君曰世人所造金丹服餌皆求夫生惡
者即劫力以資俗事又欲將至藥求熱化金
銀祭其行尸以養僕妾但一心即是必死
之兆至藥亦無因而見也唯教養無雙能公
無二用又不知養有至妻還丹成後世人只
知餘甘制河車磁石引針硫黃乾水銀將謂

制金丹了便無毒矣彼如先賢錄秋石以地
霜結為石能引生汞亦能制金石妻亦能壯
金石妻知有服者中路毒發不可禁止必見
死矣藥不死亦卒患毒發此為死也秋石
云解毒且見朱砂及粉霜妻并硫黃等被秋
石制伏豈能解毒矣免聖道教世人難知焉
知之者真仙也不知者凡人也

涓子曰變化鋼鐵之藥並不堪服何也君曰
緣點化藥法多用指鑿石消研之類共結成
妻雖能乾制水銀及化鋼鐵其用火時候亦
與至藥不同緣妻成結在其中雖令千鎊萬
化妻終不出亦知人有妻心妻在心內必不
從外入亦知木中有火火元在內其點化之
道本亦在內令受其性也日法作不同悉違
相生各懷妻性雖清研雜難相助其火候
不候天時地理之法或近或遠者蓋不實天
道而成則知古往仙人不服此藥明矣緣有
大妻造化之力不足故也
涓子又問曰點化之藥為有雜石果妻固不堪
服常聞換頭紫粉七返丹砂更無藥研所難

可以服否君曰此二藥世人千百中無一人
解作能為之亦不堪服何也且換頭紫粉
是仙人所合之粉以為富室之用服有確實
在其中水銀入硫黃舍大妻豈可服哉又七
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臟血乾凡人
血少即病血盡則死矣

涓子曰世人吞服丹砂難不破壞色如故大
火燒之不動者服如何君曰凡朱砂難結之
初皆於砂石中成實驗是充明者飛之每斤
只得十二兩水銀其四兩即是山澤清淨之
物其餘惟大妻道士若解出俾便相和服之
服者則益人悉耗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
砂是死水銀矣言金丹入五內有死之兆
甚備矣世人豈不知從前服者未有不死之
人唯破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固
所不論
涓子問曰何藥則堪服可以延駐君曰我仙人

所鍊至藥例皆日曬月曬四岳為來自魂不
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
土土能剋水大能生土而乃道成知人初生
嬰孩及長大運為人父母運換相承本處其
一至藥根本亦不虞二道之無根以心為根
道之無用以四時受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
為不參雜嗜味無毒銷成汁為至或方或圓
並能赫然通徹重夜光明然始堪服去人昏
既定人神思除邪惡耐寒暑皮膚潤澤髮
不白返老成少十日可驗故服之不死
臥又問曰至藥有幾般若曰真正之門有三

為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
輕傳彼如神符若無太一官天一官成者即
名白液於不成器每以天一官名其三不一

可傳白雲若不堅不成冰不入調青不交青
炁亦共粉霜毒無別亦如日無鳥而不明月
無柱而無繩似引線引成整冰青如磁石
引針其三一不可傳也九轉曾言白雪成結
即入紫宮月錄以觀四炁納萬象而成實其
三一不可傳也夫至藥若不度四炁泥泥豈
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兩
山矣其三一之訣不許輕傳豈不宣哉

劉洪曰三一之旨玄矣秘矣未知何人即可
傳授若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
炁自相守怕怕和煦尤無明白子不見至陽
之月當重之某乎風會不去感羅不動碧空
澄微皇有障翳人亦有之若能常調三一
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脹強咽立可致其

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

洪又問曰知有人先服丹砂及乳石硫黃紫
粉毒藥者如何救解之若曰已服死者不可
言也知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
緣不入穀白雲為骨骨為陽及無調骨入者
即名大毒紫粉人服不有多少速近如與雜
物觸犯不同日月連晚如登不在醫藥例不
出三日五日無藥可救如硫黃紫粉伏火丹
砂及滑乳石若發服守仙九舖可救之十有
二三今在若曾服諸石藥雖未養能防備者
服守仙九丸妙

洪又問曰三大丹既延駐人命無毒知未畢
功可以服否若曰神符白雪九轉未經太一
官者四象未全不可服知有人誤服者覺
發動不安但服鹿胎肝汁并甘草湯生薑
豆汁乃立定少見命於何也緣此三藥並無
雜類相挽只宜大毒乃不至死除三般其餘

丹砂之流雜物一朝一夕強養服之知或發
動命即免矣

劉弘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
護其性命今故一一指示并粗舉三丹大略

爾宜懇懇流傳以救未悟者無忘吾言吾將
往矣乃乃而淚積頓拜九宵君舉手別入
雲天不見矣劉弘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適玄

先生張果進上此方玄宗大喜悅於禁中適
玄兼述三丹之功杜備但無丹之法今不
書去繁也

守仙五子丸方

餘甘子 覆盆子 羌葶子 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
乾盡乾後七月揀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
汁五大升於藥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
兩炙搗末都入前汁中略煎過又下五子末
一時以柳篋急攪着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料
之忌豬肉蒜芥蘿蔔等服之百日先服金石

藥毒並盡亦益金丹之炁流通於五藏潤澤
血內毒悉除髮鬢如漆返老成少皆因制
其陰陽然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慈見賢
雖今却黑一日但服三十九松竹本自無敵
故金液自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丹且為地

仙水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法
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
仙丸政府之子後

王屋真人曰救陰丹秘訣重編

夫陽丹可以上升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
子曰無勞而形無損而精守此之道可以長
生此之謂也漢元皇帝德經云深根固蒂

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履
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既養靈柯不復

捨閉絕命門係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榮俱
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不實甘酸

也至如潤沃則榮乾涸則榮則長活預則
建顯人之大毒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惡寒汗連
轉委歲一春至於陰丹田有驗然此得容顏
悅澤耳目聰明心既泰然不壽何得又道門
有庚申守三尸之法此即不然使三尸自銷

化爲精靈者也古仙經云有十種仙其一曰
堅固精色而不休息翕精團成名之行仙者
千萬歲亦此之謂也

王屋真人劉守侏真人口訣述上

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輝晶常隱妻亦相隨

臣觀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儲得不可
久俱我行三山海上以求名藥若末期稍遲
汝等勿怪速去而不返其年十一月果有林

山之飯臣家本儒業於道術頃者隱居王屋
十有餘年無見無翁未嘗不做修行不觀果

遇真人即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具人

見宸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況
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因而情專以其
納和炁以助陽火何忌焉然則陽亢爲災陰

威爲毒災則自損妻則殺人凡口鼻炁塞走
陰之妻炁也慎其從高自投擲夫陽怒急於
施寫若自投擲何可制焉尾闕之丸於是乎

在也黃庭經云若當決海百川傾葉去樹枯
失育青斯之謂矣側身內想閉諸障此非有

事於陰門而側身也所爲將閉諸障先側其
身也陳所謂命門在精室之下接脊之末黃

庭經云脫養靈柯不復枯閉絕命門係玉都
此之謂也正長垂壹壹徑奔壹壹府根是也

側身又假其脊兼展脚根則命門自閉脚根
爲垂壹壹置取時人不悟矣然後安定其

心文火爲虛可青炁知流散入諸體養生之
急莫甚於此夫如是乃可以有事於陰門有
事之法亦常式兩四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會精吐炁微
將通會精之道自會之而上也吐炁之道靈
呵之法走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

經云但當翕炁錄于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

補腦正在此矣夫抵是炁爲精若此即化精
爲炁廣成子授黃帝之道曰無推爾精蓋用

此法也燭燭靈柯不復空靈柯不復空炁充
實也徐徐玉壘補前功既通之後應理必虛

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賺則寄生靈柯玉壘
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真主入炁牝
爲口主出炁出炁與命門入炁相應一出一
舍相續不斷轉極即止亦無定數諸炁不泄
凝結爲精精既補馬何疾之有銷散三尸用
此法也夫本來合實虛即益生果益之類也

本來合虛實即虛生木靈之類也三尺在三丹田也三丹田者上丹田髓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衷志靈之即生靈也精室髓髓是合實也施陽過度即生靈也若合虛者今虛合實者今實三尸之靈自當消散夫何患為因之有肌膚悅澤如春花返其靈顯是此術也飾流百脉填血脈向之所務亦已畢矣彼靈柯既不空矣且宜摩拭手足投搨筋節既自膏精悉流布散入肌骨百關通利其在故乎許連流也故精却上而連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除戶初開則消息此二句即真長生久視之道也夫長生之術如接樹為以命續命者也然則接樹之法難以枝接之至於妙用之要從元炁陽和之力續命之法有同於此夫陰門初開必有血傾初止懸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續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尤在奉初當為物發生之時故當與其歲凡一歲是是十二歲十二歲者天地一周矣類十歲而延一百二十歲此舉軒轅上昇之道矣

靈夏七靈卷之六十四

靈夏七靈卷之六十五

從五

金丹訣

太清金液神丹經序

夫玄虛之說既不知其名而字之曰道道之為言覺覺猶悟也有一夕之疑者則有一旦之覺矣有大夢然後有大覺覺之極其可略言乎應生謂之弱喪欣死謂之樂無樂無所樂有不足有絕有則甚欲樂無亦未達這觀象志同歸於玄既曰象忘人忘其所忘心智泯於有無神精凝於重玄此窮理盡性者之所體也循運陶鈞之上滑揚不疾之塗寂然以應萬感之來徹達以乘幽明之報故不可成之於一象微之於一名也皇王之號已不一矣道真免孔其所疑哉且故有內外故理有階級耳求之形體則有躡身曰乳靈靈彩眉之異踏雲生而能言生朝百靈奉函征伐則乘雲而驅虎豹厭世界返則御飛龍而落六合顧視赤縣之內爭靈俯仰之事接機乎不備學兒戲於一庭哉復有懸枕空同

之上無慮無忌之容順風而從之相與說乎
營神之遺比夫經世治亂之言則有精蘊實
實之間藝藝其戶儲未究其秀奧矣若夫神
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宜也老子者亦
復暢其玄微紀道者也其神德之狀感興所
由所以製經設教紀載異聞編述通俗判判
三極先大明通融然後第以兼忘為人稱生
不違至則進養生則順得順者則不安其逆
得逆者則不詳其順夫有生之理得得其
一之取棄忘之忘各忘其所忘非并姓不樂
為海歸其數不願為中馬各受生而到大東
英自歸也或稱有德然後統之以無待此老
子行然事引直又大和之說也或稱及新必
得既直微而吐故納新清則無害生入官言
呼吸無間其身體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
其種見於清明而為萬物津梁也利用者神
然也神然日為尸教之用而神生其魂神然
之魂神然日為四體之用而身格不知須神

然而生人不可須死也生不可假神失神無
必則五臟潰壞火神則風度而亡尸符亦則
生數得亦則命在之其神相隨而行神之與
數相宗為神神去則命亦去則人矣百地
皆知長死而無生而不知生法之功在於神
在矣以數占其心而此其為應通其神而形
其命不交其神而守其其者則不免於危殆
故其期年壽更為推見於清明清者日月
之化也恍惚日月而長也其知在極於於
萬物其物既假其有傳失象而後生必有律
律之關其物必抱其對主生則人不可以不
情情守也以其大地之視如愛育物以為柱
葉之相失其道經焉其德經焉推宗明本窮
玄極妙總乘技於其樞攝萬條於一要燭然
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磊
高宗恢廓宏敞燁燁觀三一之樂操鏡管六
九之位閉然長息以爭三辰之年胎養五物
以要靈真之致三一者腦心脾三處也上一
泥九者在腦中中一脾官者在心中下一丹

曰者在腦中存之則煉歸於三府忠之則血
散於一身好生者存之為樂亡身者廢之為
歎也故煉神寂觀三一之樂長按仙經云子
欲長生三一當明道正養此提夜平且日中
為生應觀日中五夜平為死應當以生應時
正極非冥目視開閉息息於心中數至二百
乃口吐之日日增數如此身神具五歲能
閉息數之至二百五十即歸神守泥丸宮
滿身曰完成數至三百華蓋明耳目聰華中
無病邪惡不獲于五女果合使令其在世無
也標號管六九之位者六謂吐納神於六處
九者九丹之品號太真正夫人已具記之考
老子云從朝至暮常習不息即大生也凡行
氣法者內氣者一吐氣者六也云內氣一者
謂及也吐氣六者謂吹可噓也吹四皆出氣
也凡人之息一呼一吸夫氣長之息宜長
也息氣之吐時寒可吹時細可吹以去寒
呼以去熱噓以去病又以去風可以去煩又
以下氣靈以散神四以神攝攝四者長息之
謂能通六氣任為天仙者自於神氣謂攝

把九丹之位前之號號掛在丹外丹氣存則
 年命過而不堅固然夫息以爭三辰之年者
 此言言行也夫行氣之法先安其身去諸
 忿怒寫諸憂憂而和氣氣不與爭者若不宜
 且止頌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來且
 清氣來至則自覺長息形熱則口閉中而
 自甘香滋味既多五臟長存則壽與天地三
 光比年矣勝養五物以養靈具之數者乃是
 勝食等要也胎食之性平且潔口中之水而
 咽取能而己亦養生也既然而生則五臟自
 靈靈具之數竟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
 為清水美玉神所寶飲食自節者也夫養生
 唯氣與丹無缺缺於此而難論昔聞軒轅今
 述之考至於空同之辭取明道性靈且已
 陳之於既往非與用之異言故不煩復一二
 此則其事而勞費靈宜也將來有還其骨之
 夫冷若驚風之叩瓊林煥碧展景之臨寶珠
 其故事也廣大恣備曲成無遺切若存存於

則者高閣群靈於玄靈領萬殊於一揆其取
 顯也辨而不枝博而不雜若微而顯若舉而
 合候能靈奇於大方為萬忘異而自納大成
 妙唱可謂神矣言理之極弗可尚也至於金
 丹之功玄神倘高異體此靈化靈靈其合
 枯絕者及生抱生執者年遠登景漢以度運
 遊雲履以通運至乃面生玉光體育寸毛吐
 水漱火無翻而履分形萬變恣意所為蓋江
 川不異覆覆破山操不煩斧斤叱咤則雲雨
 醫冥覆覆則靈林可移其神難紀其妙巨微
 大哉靈要不可具述復生不違未接高會
 漂浪無涯遠近千載神師東機我險津越
 自因靈仰聞玄路坦然無關而不可問非不
 可問弗能開矣當弟子密視玄根覆其鍵
 鑰考弟子越界王長乃顯影撫心愧愧交集
 靈靈同擬乃違胡人玄期內鏡卓然先拔鑽
 研所道殆則上聖之奧側聞其義報傍以為
 解復率其管閣念諸所見探較高音而斟酌
 之高

誠乃可管玩之不休必長生六一合和相類
 成黃金鮮光入華池名曰金液生羽衣千變
 萬化無不宜靈華龍骨有八威却辟衆精與
 應應許入朱兒乃騰飛所有奉詞吾未衰受
 我神言宜見隨九老九杰相扶持千年之為
 水人亡用汝眾生又所覆太上景靈必米降
 玄氣標細為我用安帛機樽相運經使汝靈
 一盒玉斷弗尋強越命必隨神言之教勿笑
 弄交經佩身焉可放棄靈器常如夢唯離
 之資養三宮泥丸真人自道充符府赤子駕
 玄龍丹田君侯當豐隆三神並悅身不窮勿
 使霜華得上通鬱物九色在釜中玄黃流精
 隱為林和合陰陽可飛統飛則九天沈無深
 丹華黃輕必成金水銀鉛錫謂楚夏河上蛇
 女御神龍沈珠之英能延年華蓋神水乃德
 千靈液踊躍成雪霜把而東丹存其玉陵為
 山鑿陽為丹子含干精明班建是用月照日
 中官明胡燭夜永長安天地爭期蓬蓬相傳
 汝觀我無楊息不相管濟殃乃廷冥都首單
 自相生先死父母何其寬為子禍上考不全

禁書真屨于明宣玄术玉液朱鳥見踪日月之故不通山林石室身自鍊及故白髮童子雖太知自然不知老夭鼓叩鳴響懷抱天中之山似頤颺玉酒覽流可大飽但用把香仍壽老十年一劑開究竟升文王威務後故見我外自已除病何況神經不足命攝入泄門攝入審料有天禁不可抑華精養為化仙人連城大屨愈更長生由是不用牽子將不信命九淵秘要恩之飛青天北太清金液神丹經文本上古書不可解勝若作漢字顯出之合者五百六字

作六一泥法

礬石 戎鹽 鹵鹹 礬石

右四物分等燒之二十日止復取左編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燒下火九日九夜藥正未復治萬杵下細篩和以醇釀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極其大從三日下噴水銀鉛俱出如積金名曰玄黃一名飛輕一名飛脫取好胡粉鐵器中火熬之如金色與玄黃等分和以左味治萬杵令如泥更令以釜中上下兩釜內外各令厚三分暴之十日期乾無令燥折即取以泥覆覆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尾眉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燒如入火更折半變者神精去飛若有細折更以六一泥塗之密視之尤以釜置鐵鏡上令安便以馬屎燒釜四邊去五寸然之九日九夜無馬屎稻米糠可用又以火附釜九日九夜又當釜下九日九夜又以火擁釜半履九日九夜凡三十六日藥成也寒之一日發視丹砂當飛著上釜

如奔月墜星雲騰九色霜流輝燁又如脫霜積雪細芒華光玄華八幡羅光紛紅其然似紫華之見太陽其色似青天之映雲雲重樓脫英英未驚覺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天今以時不可本熱不均則三十六日而成不復重燒之也釜折則無神服之無益徒之小今出三分乃佳又當極其火增損之以意矣平旦添浴薰衣東向拜拜心存天真靈官諸君同長脫服如黍米復漸小立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成理家旦服如三刀圭也立飛仙矣但道士恐懼或慮不精便欺自服三刀圭即者神丹烈驗初服三刀圭皆誓死半日許乃生如眠覺狀也既生後但復服如前果未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前或丹丹徑以編囊

暴之先淨潔作苦酒令酸不酸不可用也既成清渣令得一斛更以器著清渣處封泥密蓋泥器四面使通而平寸許以古繩縛黃金九兩置苦酒中百日可成以和六一洗用之名曰金液也金在磁中造三七日皆飲如銅屈伸隨人其精液皆入磁中成神藥也百日發出金先取冷石三兩搗為屑較三斗冷水徐徐出金清一宿金復如故初置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磁多不限之一斛也又履磁多少或減損金兩數也丹砂雄黃雌黃先搗下重籍篩治令合著磁器中又令器上口如火也又取雲母粉二十斤搗下細篩布於地令上見天以穿神藥葉十斤布著雲母上面時以清水三斗洒葉葉上即舉雲母出丹砂密器於葉葉上發其蒸騰影日舉出還丹砂置在於室中別以席覆葉葉於地如此七日從甲子壽日始乾辛未日且於是黃龍雲母液盡入丹砂中天而落下為之靈丹砂宮母靈視或恐蟲物穢化之多反側丹砂令更見

天日祀又治一萬杵閉鑊須臾時俱內土釜中簡令平正勿手抑之今急急則難成

祭壇法

祭壇之法用好清酒一斗八升千年沈一斤沈香也水人三頭鵝頭也皆令如法者若用之治風米令淨潔其米或蒸或煮之隨香用三盤盤用三盃餘內別置成處左右燒三香大爐共一座今西北向主人齋七日或三日祀燒祭祭在於時潔衣服三拜禮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玉女天一君玉中黃夫人九皇真神下降其都解星去甲室中因又三拜拜三叩頭三自持曰今日告辰壽志奉迎太上諸君丈人乞停住華蓋慈駕領史因重上香少頃又三拜拜良久而跪某以胎生肉人枯骨子孫又險惡俗積業罪考摘於深重惡過山嶽唯乞太上解脫三尸令百厄除解今奉薦太上道君未為神民常思清虛以正職身恐過因緣得聞玄路即日受先師告某金液之經故者妙祭前

修反生乃知天尊靈實非世尸所陳皇其頭并可得者聞是不敢輕秘故祀祭天神至尊一書素帛一傳之誓已備如本科將解祀保永年無泄無漏唯願太上大道諸君丈人宮執事一身仗享壽延年所向諸會早得從心神樂速辦接遠山林別居音材高上諸皇以合丹液之英快俾授之科敬受師節度言畢又九叩頭九自持令徐徐聲喚出若不能誦簡本呪文可執卷讀之也又重上香酒畢退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炁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玉女又一拜起曰上煩又一君玉又一拜起曰上煩中黃夫人又一拜起凡拜祭祀其食不得與俗人食之矣以爲靈靈墨筆現則著祭左右并啓白之曰今以此紙寫丹經乞願官無毀敗則祭壇宮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爲限也明日所

不解者當一二口訣求辨之。秦時多介俗人，近其房室，房之為佳，無或望者，河東大鼓，可用無漏，藏者取好清酒，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

金陵還丹仙華，既高飛，朝登天丘，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，擬需善沈，汝其震驚，必來游，凡六十三字，本古言，難了，陰君歌之。

作金液還丹之道，其方用大銅甕，開孔，廣三寸半，令甕厚四分，高九寸二枚，其一一枚為蓋，蓋高五寸也。治礬石一斤，鉛丹半斤，天礬石先火燒二十度，搗萬杵，又鐵器中，猛火九日九夜，復萬杵，下細篩，調之以淳苦酒，和之如泥，塗銅甕，令上下俱厚四分，是第一塗也。傳之法，即復當以雄黃、雌黃之精，以淳礬和復塗兩甕，令厚半分，此第二塗也。第

三次，甕也。其上甕蓋亦如下甕法塗之內，甕蓋不滿寸半，已集內甕中，以上甕蓋之，再用代精，瓦屑如前，以塗其會字塗之，無令泄泄，則華沙飛去，已復塗之，宜於陰燭，潔處，令其大乾，置於蓋，茅火為通火，中央作鐵盤，安之，甕今去地高三寸，練火亦佳，也火前後左右去甕皆三寸，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，復便近火去甕一寸，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，集成，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。亦可先內鉛於甕中，先火為水及內刀圭，赤藥於其甕中，臨而觀之，五色，飛華，紫雲，亂映，黃黃，若仰看景雲之象也。名曰紫金，道之妙矣。其蓋上，紫雲名曰神丹，服食以龍膏，淨和之，令如大豆大，平旦以升華水服之，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，無聞，出入，移時，至矣。百五十日，玉女皆侍，旦夕為其侍，易形，如具玉之色，得變化，自在，常見，摩摩，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，又且且當，狀華池，玉漿，便常飽，溢，玉漿，口中，液也。玉漿，主為骨，髓，筋，肉，益人，精，氣，上昇，不勞，不倦，長生，久視，龍膏，淨者，祭上，露，若桑葉，上平旦，綿拭，取之，覆火乾，葉，取上有汁，合甕，羊髓，分等煎，以為養膏，亦可長服，令人，填滿，有美色，銅甕亦可，大作，向者所作，寸數，是還丹之一劑，可增，機，隨宜也。作養膏法，一劑用三斗，大乾，葉六斗，水，煮之，令，葉爛，又內三斗水，又煮，沸，合用九斗水，飯去，滓，清，澄之，令，得三斗，乃內，甕，羊髓六斗，投汁中，微火，更煎，如，鉛，狀，熟，為，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，得所用六泥，故土，釜以，著其上，下合之，即取，新燒瓦，屑，合，并和泥，至固，濟，無令，泄，悉，暴，令，燥，將又泥之，次以，葦，薪三日，三夕，燒，釜，底，及左右

也。盛精華上著如雷雪，即成矣。若雷火亦可作取。蓋上指雷雪者，用之作雷雪之法，取曾青、礬石、硫黃、戎鹽、凝水石、代指、水銀等七分，合治萬杵，不煩篩也。以淳醴和之，令氾，則渾自過，即置土釜中封泥，皆如泥神丹。土釜法，又以代指、白兔、角、塗、固、濟，不可令洩也。事事如封前者，無異。以掌火狀其下，及左右四日夜，小猛之神，華霜雪上著，以三成。雄鷄羽拂之名曰雷雪，可加丹砂、雄黃、雌黃三種，並與前分等合為十種，也名曰金華。凝雷雪如此，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，桐葉神夾，銅筒用蓋蓋者，是天馬。極常用華，可要宜，須馬通大也。草火自難行視，至於燒雄黃、雌黃之精，及燒霜雪，自宜用草火，不與銅筒火同也。金華狀精，正可服，使人不死，可非是雷雪。不中內者，銅筒中用也。雷雪所用曾青，戎鹽，凝水石，皆黃藥，不可用交代。非真則藥不成也。委清金液神丹，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，若在實驗，是故天尊真人隱秘此道，夫真諦二事不相離。愚人迷故見示之高遠，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，固不投也。是以太真夫人猶語馬君云：與安期相隨，少久其術可得。而傳如淺希，近求則房戶閉，堅真人尚寶惜如此。豈是下流所宜與哉。陸君儒書，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，神仙自當開發石爰，顯然而示之。自非篤志慕道者，於是丹經秘要，便水藏。峻岫矣。馬陰二君，何但仙人而已。至於觀察緯度，和國存亡，審運命之威，衰驗未然之必然，獲生民之大德，作群方以定物名，始獲聖齊光玄照，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，教其寶錄，乃異人同辭，豈可人者，其之者，徒而不書乎。故書二君神光，見世之言，自漢室以來，稱說故事，附于元炁丹經，載之焉。諸有遺者，可攬。

以進志也

雲笈七籤卷之六十五

金丹

丹論訣旨心解五篇

旨訣第一

南陽張真師撰

參同契云諸術甚繁餘有萬餘即知大丹之知唯鉛汞二物為至藥也非用四黃八石若大丹有石藥之氣入二物中即有大毒凡言死水銀固生人即須發陽之熱水大結成爲大丹服之即長生若用礬石硫黃硝砂等燒伏乾為藥服之有大毒久又損人硝砂有食銅壞鐵之功豈堪服食礬石有殺虎之能此可謂為深秘大凡學者傳得一小法即言世人少便將丹與人服之反有大損之憂深可哀也自後見者生煉皆言丹石發於膏肓蓋此深感之徒故誇金丹之功不可凡石乳之類能不食為妙不可以拘情索強而服之致枉天者世有之矣宜審者謂之藥須宜調喫防藥甘草湯漸出之可服大藥也且大丹是

天地玄元正真之炁太皇原仙之食色四象以成形依乾坤而自化結成紅紫色藥為丹名曰正陽舉陽元陽一名還丹豈凡夫容易而會來道君子審而保之傳付得人道不登矣天生造化用合三才依易象而布射噴陰

陽之炁候一年之大終日月之度數而成丹也固可得之古仙皆因此而成仙也長生久視凡夫聞之撫掌大笑智者一聞悟解大契真元余實不才欲引三重真人歌證之金丹驗明之更不煩他說夫還丹者彼日月運成還其本元却歸本丹砂玄色名曰還丹丹有三等一名正陽丹上元也二名卑陽丹中還也次名元陽丹本一體而三品並大還之宗也不知此妙不可言餘丹術事本大單以酒水煮伏丹砂獨伏水銀並不可服何也孤陰無陽也久又損人不是正陽之位又有月會空熱水銀難離成亦不堪服食此互相傳受非真聖之良藥何也八石俱有黃金碧經云損去五藥不用八石訣云不用藥用五行理之要也

明辨章第二

夫硫黃三兩能制水銀一斤故知承力不知硫黃承一兩之力如牛一頭即知硫黃一兩制水銀五兩水銀力不知硫黃也如此則力大丹不用硫黃用真鉛也真鉛五兩能制水銀一斤信水銀力不知鉛也故知陰能伏陽非陽能伏陰此之為反也夫至道求長生養志不得大丹終無得理急遇此訣皆多積福方得知此秘文若傳非人皆七祖受殃及損子孫凡修大丹不在藥味事在五行情記易象明辨為序之運移知日月之度數陰陽相使神仙之要合道之宗輒不可信八石四黃非長生之妙藥夫鉛汞大丹之根五行之本八石之主金性冷居其陽火中一陽汞即生於朱中是也石性熱居其陰火中二陰鉛中金真鉛也故曰陰陽相合所以陽即是君陰即是臣石得金沈義之明矣君臣相得浮沈得度藥物和合即神仙之要妙也若不知君臣不明本類徒費千金終無得理必知君臣合乾坤之真大丹之術自明矣且以鉛為

若能引五藏以末為巨能然三藏通於神明
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鉛
不用鉛鉛者五金之精觀七寶之良媒夫大
丹味與天地而齊舉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
用何物而生觀生答種未當用粟雜類不可
成也若以五金八石為之即猴兔不乳馬驚
雀不生鳳何異將膠漆醫病用野葛干與
類不同種安能合體居餘金須用金化銀須
用銀黃牙鉛裏得方知道此觀鉛若得真不
失家神鉛若不真其末不親白虎走腦黃牙
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
之當滅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晚
會其義方知大道難求世人罕會蓋是愚迷

不見其義雖積覺方會一無成者何也由其
不過至人明師一言之乃措意向象自為
多有此輩余嘗於高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
邊於鉛汞中制煉煉黃也果非大藥之妙只
是因果奉天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
非正解傳虛候也余然而衷之二子根性不
純熟迹不及於真終無得年且內用一人即
看戊己之蟲此子不了虛而為之徒經悟首
果不過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道實其人
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其
鉛也龍者其汞也反鉛為黃牙及水銀為其
汞真鉛不枯真汞不飛即此非世間水銀也
已出一切塵俗耳焉自然歌訣云汞生水銀

死鉛因靈牙是出世為還丹迷人不能要求
與水銀則迷人用之拙若了此真源可以凡
俗隔技之學者固不遇真師傳矣
訣曰用鉛八兩為陽為純為虎又水銀八兩
為陰為坤為龍此二物要變化無鉛亦陰也
本黑水一也一陰也又一爻陽也水銀木三
也木砂為火火數二大中陰也故藥自有陰
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子智者
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
應於節候一年大舉合用天數且更有四黃
八石何以合之乾象乎口訣云黃牙一水銀
二木三大二水一金四土五法象天地在此
中央孫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反池炎燥鉛沈銀浮
潔白見實可造黃金牙又隱言名黃經又曰
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
初也故號牙緣曰白被火變色黃故名黃牙
淮南王號秋石玉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具人
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單故聖
人採之為大藥相和入土器中上下水火昇
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
藥參雜者化實果皆切而無成此二物太
古真人之法千金不可傳也金丹之證矣

金丹論第三

夫丹砂太陽之精本受太陽之正炁因火煖
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宜有解金
丹而長生久視余嘗憮而傷之自古真人聖
人皆鍊藥致長生蓋百千萬數人皆知之宜
有不信乎皆指秦皇漢武然大丹之靈不救
自形之禍昔劉玄德事魏先生者火一年忘
情有疑違不過而早夫徐景休慙心積德不
息家地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
不得雲泥有殊今論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日擊自然乎且
五穀而可濟人之命豈日擊而不見之乎況
至靈靈丹服之而不變骨為真久矣自是世
人迷忘所計不信不悟不為乃虛度百
生沈累多劫足傷乎會靈顯果色慾以名利
所係形枯質朽三官奪命被陰司判罰又何
以得長生乎又狡計多非損己敗正奪人物
而成自家業又何過至人傳受乎修心靜念
攝心歸道可遇若誘毀先德後獲無辜又何
以聞之也夫五穀尚能滋神養炁是敗腐之

物猶是人益生豈況神丹而無玄德之功換
凡肌肌弱質壯顏至命與子論之日擊可知
耳不致廣陳委細事修辭其妙妙旨清虛
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仲蘇既二子亦有
化金丹之客人皆知之何言及矣况名山腳
市往往有物外之人混俗之間自志鍊字非
志道同好何以知之請審非言勿輕泄得令
子得藥將步金丹與聖人令于沈千劫之因
矣子不聞參同契云金與砂為主宮和於水
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鳥牙好丹砂酉二
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和敵伏鍊
成一家從大近九轉自然成黃牙又火化白
藥變花紅流東秋石自相同流珠入體虎吞
食不知何處記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顯白液共相吞相吞

作夫婦隨化成黃牙遲時依后土若得紫河車便是神仙觀又修丹若得訣神用便由人生然在我手參詳定為真修丹不得術終歲損心神莫鍊枯鉛汞功似土塵又天地日月中丹藥就金公金公爾是鉛本向鉛裏家分明向君說迷者又忽忽燕求安鉛裏金花約略同此花不是藥園自枉拋功此者神仙術何曾不大通燕念參同契仍依古類同但得真鉛理發時必見終又鉛汞合天地修作大運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離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奉事于百年洞與茂知何空葉世兀兀道野聞熟說君猶誇詞虛理更淺淺見南山塵穢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秘生陰火大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合紫銀珠方四箇

月二物把持如燕血五箇月飛騰轉母聲鳴咽六箇月行到子宮陰炁絕顏色似嬰兒前君分明別七箇月垂陰受炁手足啟八箇月欲成藏府含凝血九箇月點紫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點脫後鉛上內白如雪更向爐中溫養之名為食乳肌膚悅出兒妻燕窩依訣養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真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異道契宿緣深傳之得人正在心非道者聖對沈得亦為災禍害殺開造化不容易取以不得難傳付君不聞古人有批詞妾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辨火炁也爐竈中央戊己土鼎上下互相濟實守固之勿

今夫消息不失有節便有龍有虎相牽腰嬰兒寂寂頑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中尊龍虎相觸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案與道看齋術變骨根日月相催母感恩回之結實立具門千秋萬歲生子孫密藏秘慎多須論此道玄微未可言時人笑道陽容深察可深居市與村莫將妙藥示凡人見之謬之言語誑君切記秘而藏之貯金櫃長生之術付道人自有天官錄名字

大運丹宗旨第四

夫言運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具言也夫論運丹皆至藥而為之即丹砂之玄珠金汞之靈異有仙自然運丹生太陽背陰向陽之山丹砂皆生南方不生此方地自然運丹自流求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

有曾青把持日月陰陽悉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大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為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悉四時運移得成服之皆延年上界上士於真契理引化上界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朱合火得白是虎號朱是火丹丹中生朱三者同一體也白虎金象西方之長合五彩之瑪包八石之異鉛是白虎與朱為匹敵也二物為之君臣為

天地夫婦為子母神也妙之真三黃同不與八石類迥然造化而修制之為丹也余昔遇道人傳授修之合符已至羽化狀歌訣之歌曰

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毒一切子子亦因母種三物自通靈三炁玄元真功在成垣固神在堅柔機必在於人成由人所心憶心靈藥自靈心速藥難測呈道至心虛玄中妙難悉智者得宗源他年致雲翼

梁朝曰公訣

梁有曰公子東外神仙周迴八極至於四同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金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

金丹部

金丹部

金丹序

抱朴子曰予嘗覽養生之書鳩集火視之方曾披披涉篇卷以千計矣莫不皆以還丹金液為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史亂奔播四出于周旋徐豫荆襄江廣數州之間聞見移流道士數百人矣或有素聞其名在雲日之表者率皆相以其所知見深淺有無不足以相傾也人各有道言數十卷亦未能悉解之也但寫書之耳時有知行悉漸教及服諸草木藥法所有方書大略皆同理亦無異或有得道機理者以為至秘乃云是尹喜所撰予告之曰此是魏世軍督王國所撰耳非古人也爾不知大藥止欲以行氣入室求仙作此道機謂道至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言微有妙說或謂胡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亂不逞合作而避地東渡江東志欲投名山以修斯道于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子師鄭君者則于從祖仙公之弟子也又於從祖受之而家貧無資曾無于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于受之已二十餘年矣實無得石經能為之但長歎耳有積金盈櫃乘鏡如山者復不知有如此不死之法况今聞之亦焉無一信如何夫款玉粒則如漿粥之薄味親蒸則覺丘垤之巨卑既覽金丹之道則使人不復視小小方書然大藥難卒

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遠長生也故老子之款言云子不得還丹金液徒自苦耳夫五穀捕能活人人得之則生飽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老不死此蓋從來於外物以自堅固有知精之養大而不談銅青塗脚入水不腐此是借銅之功以杆其肉也金丹入身中治榮衛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于今略鈔金丹之訣教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遠不過之者直當息意於無窮之翼耳想見其既必自知出漢津而得滄海背登燭而向日月聞雷電而覺有鼓之匠見巨鯨而知寸介之細也如其嗶嗶無所先入欲以辨

藥必規昇騰者何異更寒磁而欲追迅風揮藍舟而欲濟大川乎又讀小斛丹方甚多絕作之有深淺致力勢不同雖有優劣轉不相及猶一駁之酒不可以方九醞之醇耳然小丹之一者也猶自速騰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遙遠之無限乎世人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神朶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在文者安得九轉九變日數所成皆如方邪具人所以知此者誠不可以清迷忌求也于少好方術負家諸門不憚艱險矣有異聞則以為喜雖見殿笑不以為感安知末者而不知今是以著此以示識者豈苟而可

惟而崇飾空言欲令書行於世信結流俗或
或陽不能榮枯朽上智不能移下愚爲爲曉
者傳書爲蠟者貴長夫得形弓以驅馬肉者
得粟衣以負薪夫不知貴馬可強哉世人能
食終日未必能動傷墨之業治進德之務但
共遠避道遠以盡年月其所管也非崇則利
或飛者走貴於中原或留連杯觴以養神或
瓦洗綠竹或晚論崎嶇或控弦以獲筋骨或
博奕以棄功夫聞主道之言而知解規論道
之事而重睡有身不惜動之死地不肯求問
養生之法自欲割削之自然之憔悴之澆化
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詳得者是
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
者爲急亦安能得之耶假令不得法恣信命
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爲無則世人智者又
何太多乎今若有識道意而循修求之者詎
必便是至愚而皆不及世人耶又或慮於求
長生懼其不得恐人笑之以爲暗感若所忌
斷萬有一失而天下果自有此不死之道者
亦當不復爲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
相果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
投於東流水中以爲釣餌血爲盟無神仙之
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訪談神藥藥即不

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
見聞也死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蘇
求戎鹽兩鹽礬石牡蠣赤石脂滑石胡粉各
數十斤以爲六一泥因濟火之三十六日成
之服七日仙又以玄黃膏丸此丹置極火上
須臾成黃金又以二百四十鍊合水銀百斤
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
此丹塗足下可安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
書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鑿錢物用之即日
皆還以此丹書凡人目上百鬼走避

第五丹名解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束合火
即成黃金

第七丹名桑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衆精
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
丹便仙不在悉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

河伯十二斤 社五斤

門戶間鬼精各五斤

凡八十八斤餘一十二斤以好草壹感之良

日於都市中市感之處累擊放棄之徑去無

復顧凡用百斤外乃得自慈用之耳不先以

金檀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切

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

是白曰昇天之上法也當合之日先生華池

赤置良膏玄白飛符三五神水乃可起火耳

九轉丹遲速効驗

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

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得當沈之三

泉之下三篇者是正升經上中下凡三卷也

元君者大神人也能調和陰陽役使風雨騎

駕九龍十二白虎天下衆仙皆隸焉猶自言

本亦學道原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

集是為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

天豈能強生之手凡人惟知美食好衣聲色

富貴而能惡心盡欲盡命老及之徒慎無以

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

分之其經以其傳之也知此道者或王侯為

神丹既成不但長生又作黃金全成取百

斤先設大祭祭自有別法一卷不與九鼎祭

同也祭當別稱名街各檢署具用金斤數

禮天二十斤

此斗八斤

并五斤

日五斤

太一八斤

寃五斤

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暮之昇

熱肉米兒一斤於蓋下伏伺之候日精照之

須臾翕然俱起輝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

九轉連逢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

白礬曾青磁石也一石輒五轉而各成五色

五色為二十五色也各有一兩而美器成之

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熟方木之事及住

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

秉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楚太一絲雜亦用六

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

清及九靈丹耳

岷山丹法

岷山丹法道士張蓋齋精思於岷山石室中

得此方也其法蓋黃銅以作方塔以承取月

水以水銀覆之致日精火其中長服之不死

又取此丹置神寶銅鏡中覆以承蓋之二十

日發而治之以井花水服如小豆大百目盲

者能視百病即愈髮白還黑齒墮更生

五成丹亦有九百似九鼎而不及也其要取

雄黃燒取其中銅錫以為器覆之三處得苦

酒上比百日此器皆生赤乳數分或有五

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

朱草葉如菘生不群長不雜枝幹皆赤莖如

珊瑚多生名山品石之下刺之汁如血以玉

及八石金銀投其中立便可丸如泥久則成

水以金投之化為金髮以玉投之即為玉髓

服之皆長生

金液法成書巨學法附

抱朴子曰金液太一所服而仙者也不減九

丹笑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鍊金化石

丹砂封之即成水其經云金液入口刺身皆

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刻立精室

百日成服一兩便仙若未欲去世且作地仙

者但壽戒百日若欲昇天皆先斷穀一年乃服之若平兩則長生不死矣萬官百善不能傷之可善是子居官執在憲所欲無所禁也若後昇天者乃壽戒服一兩便飛仙矣

感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煨

之卒時皆化為丹服如小豆大便仙以此丹

一乃圭粉水煉一斤又取此丹一斤置火上

煨之化為赤金而流名曰丹以空刀劍辟兵

萬里以此丹金為盤稅飲食俱令人長生以

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

煨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飲血為誓乃告

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

必兩受其珠天神審人甚近不可不知耳

抱朴子曰九丹成爲仙藥之上然合作之所

用雜藥甚多若四方清道市之可具若九城
分隔則其物不可得也又當起火重夜數十
日伺候火力不可令失其過動苦致難故不
及合金液之易也合金液能金為難得耳古
秤一斤於今秤二斤半不過真三十許萬其
使用雜藥甚多其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

太上八景四藥紫雲五珠降生神丹

方一前一名三華飛網丹

太上真人所以廣賜服天籙落紫雲空屋觀七
覺朝遊萬方定由四液之飛津五珠之丹皇
矣運乘三英以八騎御飛網以保真分神易
景運送上清者也此觀珠玕之華則降生之
丹立焉既獲九真之高童而九陰之戶啓矣
長年在於玄覽得道存乎精微所宜誼神具
氣機心冥幾澄五神於紫房鏡混合於太微
月華合於瑤璣日輝潤於鬱儀靈變朗於九
展把漱液以虛飛玉經唱於朝景接龍華於
扶希盼盼奔乎冥漢天地歛以推移立變易
於圓室當微疾於震雷居洪淵而不崩踐兵
刃而不危將塞也則萬戶梁閉欲通也則積
潭俱湧沈絕無方隨意所宜大哉靈化之丹
與帝一九陰齊其充輝服盡一劑後三光而
不衰藥名口訣

第一絳陵采兒七兩口訣是丹砂已越者是也

第二丹山日寬四斤口訣是摩挲取明者

第三玄臺月華三斤口訣是淘黃也

第四青嬰玉女五斤口訣是空會也

第五靈華沈殿三斤口訣是蓋陰者

第六北帝玄珠一斤口訣是清石

第七紫陵文復五兩口訣是紫石共一好者

第八東臺童子七兩口訣是青木香

第九白雲飛龍八兩口訣是白石英

第十明玉神珠七兩口訣是其既於林者

第十一五精金半五兩口訣是帶起石

第十二兩華飛英五兩口訣是雷中光明者

第十三流丹白膏九兩口訣是粉霜

第十四亭吳獨生六兩口訣是烏香香味平

者

第十五碧陵文候五兩口訣是石靈

第十六倒行神骨五兩口訣是戎靈

第十七白虎虎齒四兩口訣是金牙石

第十八九靈黃重三兩口訣是石硫黃

第十九陸虛遺生五兩口訣是龜骨飲之者

者佳

第二十咸文中王六兩口訣是虎頭龜骨

者佳

第二十一沈明合景四兩口訣是蚌中珠子

已穿者亦可用但今新者

第二十二章陽羽玄四兩口訣是白附子

第二十三煉伏石母五兩口訣是磁石取龜

針者可用

第二十四中山靈脂七兩口訣是太一餘數

取中央實也

右二十四味合二十四神之炁和九辰九陰

之精煉液始日月之明景也以吹刺搗從丹

砂始令各四千杵藥皆用精上鮮明者搗藥

人當得謹慎無多口舌者當先齋戒三十日

既搗藥別處或室深其水取沐浴合藥可三

四人同心齊意隱靜而處棄忘之法亦如齋

藥制搗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根在藥之上

也二十四種都畢皆當搗令金釜中以小

柳篋子按令相薄又以水銀五斤護諸藥之

上都畢又徐檢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磚

拆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殼置黃丹清石赤石

脂胡蝶黃上凡六物皆令分等搗治下細篩

篩和以百日苦酒極酸醱者和畢更益四二萬

并六一之泥成以泥兩土釜內外漸漸薄泥

目驟令乾燒便經時箱上泥都畢令釜內外

各厚一寸半如此泥釜了作六一泥應量取

足用凡作泥之法皆以苦酒和泥無火燒者

河東大鹽可用又以東海細鹽二斤內一許

苦酒中攪之去滓以和六一泥計此法準作

窟屋長四丈南向屋東頭為戶屋南向為砂

窟屋中央作窟窟令四方四面開口以火鐵

鐵鏡施四脚以著窟之中央上下相通高下

之法以寬量安隱之所成藥土釜好安著

鏡鏡上以好糠火於下燒之令去釜一尺許

調通稅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齊底二十七日日足更令平下釜之履三十日日足更令火木下釜之上二寸二十四日日足都畢成或可復寒之七日而檢登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女室之色五十八種之氣流霞玄映紫光響雖不可名字名曰八景四藥五珠降生神丹以二月八月朝平旦向木殿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確洞觀天下閉氣則立致三素之雲與地則化為日月之光左噴則神仙啓首右噴則八景合真於左騰空上遊以詣紫虛出入玉清窈窕神房若藥華未盡者更可合泥固濟如前法使密更燒釜履頓六十日萬無不成復寒之七日間登如初右以已鍊麻股一斛取四藥華三兩合煮之以炭火於銅器下煖煮之三日藥成名曰四藥紫霞日服一合壽同天地分形為萬乘者而行所欲隨意又以四藥紫霞塗掌

及手小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徵像生死感衰之至運也此丹或名八景丹或名四藥紫華或名太微紫玉霞或名五珠華丹或名降生晨華或名三華上丹或名木上飛網或名九晨上丹凡八名也

鍊麻股法
鍊麻股之法用清水五斛麻股一斛薏苡白各二斤合水攪葱薑四物合煎取一斛止作紫藥服當以寂靜處發火以木蓋置銅器上勿令股煙散出鍊股亦可單服以效延年凡操火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煙煙變成明月珠五枚仰置著上蓋皆最以絳幘送以清水則絳雲見復飛登上清佩此五珠則以快天下與日月景同名此丹五珠降生以行上清者用一倍火之五珠既成勿發復更火之日如前大單又寒之二十日乃開明月五珠又變成三華飛剛之龍發釜之後便悅悅長大神光來華吐氣與雲

所謂隱龍者也既乘之而行以造九晨之宮故高上經曰子乘隱龍與天無窮火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為箭一斤細搗為屑以虎腦六兩和此屑為餅而陰乾既乾更搗而拌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必佳也乾時以絳囊盛之勿以塵附用薰陸香而膠者先多磨濁當以湯水洗鍊去垢取令光明而無滓者可用

取錫十斤於鐵鑊熱之半日投四藥紫華一鍊合攪須臾成黃凝金粟金屑在人而用之謂初成之時耳投二鍊成紫雲玉投三鍊成玄紫鍊紫玉

取八景丹滓湯三萬杵日服一九如小豆大身生玉光壽同九晨體香聞三十里燒一九如小豆大碎百粒忌氣諸尾不祥而香芳十日不絕取一九如春米舍之而嚙則變化隨

意任心藏形蔽影從橫天下欲立即吞此丸乃息已死未三日服一九如大豆立活當發口扣齒送以水又以一九鎮心則魂魄自還而四體強軟也

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澤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泉湧出而水沸以一九如大豆大投火中而光停一日許

上清高聖中黃老君洞真金玄九陰九陽具玉經太上醫儀給神筆八景神丹文皆刻於東華仙臺不宜於世上自非宿有仙名者不聞見也傳授之法皆對齊思神靈可付與立盟為誓約無違其授帝君九陰詠盟用青絲一結以為盟誓其受太上醫儀文盟用絲紋二十四人此日拜之誓也其受太上結拜章盟用君紋二十四人此月拜之誓也其受八景丹經盟金銀三寶此無常童子團變之

誓也今用四盟引九展以為約指日月以為信必無虛誑心齊天地也若不崇信誓身為下鬼七世父母受拷水火提掌山之石投積夜之河崇經師之投盟物也當施散於寒窮救貧病之急厄福山川之賦夫營神靈之公用矣若私制以自贖命發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悞終不常其德者何昇命之能長何神仙之可要乎得其領會者始可與言昇道之本末矣

九還金丹二章

第一章六篇

上證品合元章敘

夫還丹本九陽之精降受二十四具其水具火內外包含合化五神五神運氣積而為砂積砂成丹靈氣極強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遺絕緣演出

隱文誼言留傳於世遂使後來明復得採尋幽曠日劬勞於無所悟漸墮沈痾終患形腐神消尸魄化為魔魁深可悲哉然大道所運靈之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併金合藥合於七篇中三品煉五石之金丹黃伏制陽金變通下三品和合大丹鍊鼎火候成丹鍊真之訣俱列於九品二章之中也

抽砂出汞品第一

大洞鍊真寶經皆隱秘具鉛汞汞真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箭竹為筒密塞金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麻紙而重致中節之上次取丹砂細研入於筒中以麻絮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塞其合漏泄其氣使續前燒其上一復時令大還其筒上為

承即流出於下脚之中毫分不折忽火小承
出未盡而重而獨其體此更燒之令其承
合大數足如紅馬牙紫雲砂抽承一同此訣
錄則欲抽者損折積多而箇抽欲最妙紫
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末可則添於合金化
砂砂終不出七篇猶未用備且投合金化砂秘
於鍊汞其汞則重受內水大氣還不全相
投合化而便生砂鍊汞欲取承一斤石硃黃
三兩先搗研為粉致於窰鉢中下著微火燒
續下汞急手研之令為青砂後便將入於窰
瓶于可受一升以黃土泥緊泥其瓶外厚可
二分以蓋合之緊密固濟致之爐中用炭大
一斤於瓶于四面卷之三日瓶于四四長須
有一斤炭三日後更以文武大燒之可用炭
十斤分為兩分每一分上炭五斤燒其瓶于
忽有青烟逸出即以稀泥急塗之莫令烟出
炭盡為度寒三日間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
和為砂便就鼎中細研蓋厚可厚二公緊
按今寶國漢武大飛之半日重承即出毫分
無失然後七篇反數投合金生砂如第二
及其化寶砂篇中用汞則兩度用石硃黃燒
今成砂兩度入黑鉛却抽歸汞添金化砂第
三及英砂用汞則三度燒今抽入第四反出
妙砂中用汞承則四度抽燒第五反化靈砂
用汞運五度抽鍊第六反出神砂用汞末亦
須六度燒抽如第七反化出玄具辟靈砂用

汞承一俵前七著石硃黃燒成紫砂七度用
黑鉛抽歸靈承每度燒皆用石硃黃三兩却
抽歸汞則用黑鉛一斤轉轉燒抽大俵依前
一訣其末燒抽要鍊則合其內水大之精氣
亦合七篇之大數自然水火金三光靈氣相
合會精而化靈極具也
修金合藥品第三
且陽元之寬過陰氣所感伏成形鬼謂之完
金兌金則成鬼陰質更而含陽精漸去其
滿氣靈汞投化轉轉增光反濁歸清然後正

陽之體其精金用藥實其合無令其靈通於
七篇也石並本稟坤坎之精陰極之氣結其
成質方而較如片石光白以顯其之靈味微
淡於顯其功則能伏制陽精銷化火石之毒
力與石硃黃敵體變鍊功性能發明金精去
蟲滯飛昇七篇之中假之為使馬牙消亦是
陰極之精形若燧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
合於石並陰毒則甚矣

此靈砂所稟陰石之氣性含陽毒之精功能
消敗五石之金各違礙於本性能成能敗力
頗並於硫黃去穢益陽其功甚著本質亦作
顯注而淺紅色光明遠過為上七篇中用之
為使便引其陽金之精破敗陰鬼若合於大
明砂赤靈硫黃用之其變鍊功則高於造化
麒麟碼出於西胡稟之於榮感之氣生於陽
石之陰結而成質也如紫銅形若爛石其功
亦能添益陽精消陰毒氣物攝其煉亦有太
功真者於火中燒之亦汁傳流火不易本也
者是其色真也

石膽所出於高嶽南州之靈石其氣形如
琵琶本性流通精成八石煉化五金陽過之
清歸中宮若欲誠真堂之鋼鐵以火燒之色
似紅金伏制藥鍊頗兼有功又以鋼鐵成水
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
似琉璃其性相和而能銷滲降金兼除滯質若
合硃黃亦並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

夫亦益式益也所出西戎之上味重自然
水土之氣結而成質其方水土氣本而質亦
其益亦隨氣而生號言赤益滋味微淡於石鹽
力則能鍊伏陽精增明吐輝若合硃黃用功
能反魂成魄鍊魄增光制伏四黃定質遠歸
戊己款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極毒藥品之
中號為將軍功能破邪歸正及濁運清提立

陽精消除化寬元其運轉偏假其功却金通
之精消鬼敗色微精青光者力大變黃色者
力次赤黃色者力小合和火丹伏鍊消化須
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成乃證於九丹也

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蒸結而成魄銅性灰
服之傷腎

銀所稟西方辛陰之精神熱而為之質銀性
灰服之傷肝

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腎

金所稟於中宮陰己之魄性本而剛服之傷
腸損肌

右金之五性例多陰毒久服之即傷肌敗骨

便奇損命凡世之士本求永生不明五金之
性擅高誇其神石之金轉轉休煉且其鉛石
之金皆受五神陰濁之氣結而成質皆體沈
重難過四黃能變易其體陰長之性終不輕
飛縱今鍊化為丹服之亦乃傷於五毒乃其
本性也至理殊非欲服求仙與道遠

四黃制伏品第五

四黃者雖雖砒礪其質皆屬於中宮戊土之
位性各含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
如輕粉泮液流判者化五金盡成白銀而四

黃功力各稟本氣變化其五金雖黃功能變
鐵雖黃功能變錫磁黃功能變銅硃黃功能
變銀化末且四黃功能反鐵為銅反銅為銀
反銀為金轉轉變化其硃黃功力最高能添
陽益精及潤肺清此乃是七十二石之精也

其四黃過於赤益大明砂石膽則伏質歸本
不易其色若過石益馬牙硝石膽亦伏於火

則變質反而為白色如輕粉是以大洞寶璣
鄭君修其內傳論其七十二石制伏訣皆須
含元胞胎以黃土等分和鉛粉及石脂作鼎
伏之綠土與四黃類鉛又能消火之毒石腦
伏石毒其修其傳中諸石變通之訣文理稍
煩不能具載且略陳四黃金伏制之弘規
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充稟
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錫石五金俱
受五神陰之氣蒸結亦分為五類之形形質
頑狠至性沉滯水則稟五神陽之靈精會符
合為一體故能輕飛玄化感遇萬靈求本記
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鐵形未
甲之東方青金精增於戊戊則中宮黃金也
化質歸離功成於九以陽金運變動用化機
運質易胎合其五方之禮然後受天地華陰

陽超三元脫質歸真號之還丹

第二章三篇

下三品丹砂訣

夫合大丹先須積陽之精及紫金運動變通
化五神消形去質輕化通流微之真水器大
功推演志精九九數於真水內火黑鉛石硫
黃是也鉛屬北方壬水硫黃性稟南方丙
丁火真鉛者含其元氣從鉛石燒出未照括
抽鍊之者為其真鉛也

合和品第七

取其真鉛一斤及玄真蜂窠砂中紫金十五
兩二物各別於其鍋內消為汁乃均合一處
去火急平炒令為細沙入硫黃五兩三物於
鉢中熟研之一日然後運於鼎中運火燒之
六轉每轉添陽靈火微列在於火候品中
然大丹先受于天運之人養實運鍊累積
正陽內舍水火外舍三元五神混蒸或乃輕
揚化鍊成丹運歸南方清澄後過生華微室
此亦猶內外火運轉感化而成大還丹也

鍊鼎火候品第八

夫大丹鍊鼎亦須合其天地人三才五神而
造之其鼎須是七尺中金二十四兩應二十
四氣內射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升蓋
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
鍊中造鑄訣於甲辰旬中辰戌申日於西南
中地取淨土先壘土為壇壇高八寸廣二尺
四寸壇上為鍊爐高二尺四寸為三台象道
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連象八風其內須
徑一尺二寸然故鼎於爐中可懸二寸下為
上臺子承之其臺子亦高二寸大小合與鼎
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夫起火

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此六門是陽門火須堅安炭如陽氣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者之更添石硫黃二兩和紫金砂於鉢中以玉鞭研之半日却入鼎中封閉固濟俟前每門五日運火燒之

運火訣運從甲子日子時於子門起火用炭五兩丑門用六兩寅門用七兩卯門用八兩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爐中大歇開者之色如楊土金星驟然而又在添石硫黃二兩和砂重研却入鼎固濟之又依前運火同運十二門每門五日為一候運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用炭退炭歸十一兩次未門火五日用炭至十兩次申門火五日用炭退炭至九兩次酉門火五日用炭退炭至八兩次戌門火五日用炭退炭至七兩次終于亥門火五日用炭退炭至六兩其十二門皆須依本數若炭周旋十二門臣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者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用炭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用炭退炭至十二兩次申門火五日用炭退炭至十一兩次酉門火五日用炭退炭至十兩次戌門火五日用炭退炭至九兩次終亥門火五日用炭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間看其合砂色新轉金紫光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觀之上下無罅滿溢然後依前門門運火亦取甲子日子時起火從子門先入炭十一兩亦五日用炭入火五日用炭十二

兩次開寶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地十二門周計用炭一百五十六兩度在爐中旋繞其無精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者之如霧縠寒關鼎見金沙色轉化為紫光之丹丹內紅星點點似欲輕清更添石硫黃二兩和於鉢中熟研平日則却入鼎中封固清然後依氣脈運式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次計從子門運火於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謠出鼎於香壇之上寒之然後開者其丹赫然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包其紫金一九麻子大亦制伏汞一斤及五石五金盡化為至寶然則還其真於三洞各鎮其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妙功力甚著服之亦得高仙尚未擇其真仙也錄上有質礙之體未能輕化離於五種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輝衝天過物而化無

有身也千數萬轉終不銷化而精光轉益得服之者當則羽化靈飛使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無幾高上昇于紫閣乃號曰真人矣然乾坤不偷陽精真滅世無輪化惟真長存也

雲笈七籤卷之六十八

靈及七徽卷之六十九

金丹部

七返靈砂論并序

新泉原少微字子明撰

予自天元之初從術微遊於黃龍止于石館
忽于巖穴之中遇至真之人授以靈砂要訣
告曰吾自得許仙君之復仙君授訣於吳天
師天師授於同郡丁真人今本即真人所出
也假知丹砂之本訣玄理深奧因難卒善好
道之流念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微不言不
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

論曰丹砂者太陽之至精金火之正體也通
於八石應二十四氣丹者是金成於火名之
為丹末者是不去於金而名末丹者受陽精
而後足末則雖本質而體不全故丹砂是金
火之精結成含玄元澄正之真氣也此是還
丹之基本大藥之根源德合則萬象生焉體

雖則皆實難測經曰陽精赫赫得之可以還
理返魄故鍾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
砂下者紫靈砂餘有漢砂雜類之砂不入
至藥服領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
八兩如漢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漢土雜
類之砂力有小大者答曰光明砂者受太陽
清道澄明至真之精氣降結而紅光耀耀名
曰光明砂白馬牙砂者受太陽平和明微柔
順之精氣降結而白光瑤瑤如雪母色者名
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漢土雜類
之砂俱受濁滯不真之氣結而成砂即混沈
無精光也故不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
寶六兩漢砂土砂雜色之砂一斤伏鍊可得
六七兩伏火鼓得至寶一二兩明知漢土之
砂受氣不清滯濁兼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
鄉歸我宮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砂伏火鼓成紅
金即是第五返將紅金還造化出砂伏火鼓
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

含積陽精莫元之氣足矣而將紫金變化為砂運火燒之一周迴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之且硫黃受孤陽偏石之氣求又離於元和二物俱偏如何得成正真之寶切見世人伏鍊泉多終無成者蓋緣迷途相傳至於後世于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髮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爽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充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道通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真

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品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遊之人殃其九祖亦不可誣言而致道慎莫窮念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翔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衝那數種品類皆綠清濁體異其稱不同降氣分精咸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林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一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同號朝攝中心大者於座四面又有雜砂一二斗把其玉座朱林於其座外雜砂中據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得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芽生而紅紫色者即上品紫雲砂若是白斤棱角生青光者是下品紫雲砂如交柱所出但是產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衝那所出總是碎砂打破石中得紅光者亦是下品之砂如黑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讓砂養於漢水之內而土石相雜故不入上藥服食使用如產生者最上品之砂若得其座中心主君砂一枚伏鍊入於五藏則功驗便著名上升堂正氣長存超然絕累更服至七返九還自然體鍊尸滅神怡體清陰氣都

清則合而輕舉水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王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也其三座則俗流志士積功修鍊服之致仙其金座則宿有仙骨清虛鍊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定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珠周繞金座受一萬六千年則化為天座天座則座層層中有九枚層層而生四面七十二枚周抱在於飄飄大虛之中常有太一之神撐持上元之日真官下採其山志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研其藥品高下然可測其大能合其陰

陽伏制自然而契於高真矣
陰陽伏及大使飛伏法
經言陽精大也陰精水也陰陽伏制水大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重英
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散成汁攪和馬牙消重燒今亦先用砂鹽散成汁攪方入煎藥用之其光明砂大者攪打碎如紅星大小然後入於土釜中先下石鹽次下馬牙消和文武火重夜養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二升且鼎者有五一日金鼎二曰銀鼎三曰銅鼎四曰

鐵鼎五曰土鼎土鼎者紫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大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乾之一月初起陽火用庚七而堅安鼎下須熱度七而不得增減每一轉後却增度一兩飛之增度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提極子研之今求入重即依前却安鼎中用坎離火候飛伏至十二轉後養轉加度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熱研了入鼎後前大候飛伏伏至十八轉加度三兩其藥色欲赤至二十轉後每轉增度四兩只有半兩已下汞霜飛出其霜堅硬如青金石黃白光明亦和石鹽於鉢中研之入鼎飛伏伏至二十四轉其砂使足伏大畢矣而色紅赤光明可觀其砂伏了更須

用鹽花包之重以黃土泥囊緊固滿入陽爐
 武火白燒之三十日後出砂安煉竹筒中封
 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
 兩光明鑲烟中品馬牙砂伏火了其色紅鮮淘
 澄下有金星砂四兩下品實靈砂伏火了其
 色之砂伏火了其色或赤亦無光彩下無金星
 砂上古高仙皆鍊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
 意採索其精然可合還丹耳且伏火丹砂
 出寒泉了可便鑄鼓今見其實鑄鼓訣每一
 兩伏火丹砂可用益花半兩且益花於鍋底
 次入伏砂於鍋中候鍋及砂與大同赤然後
 鼓之千下如金汁流注名曰白銀而面上黃
 花漢漢潤澤光芒可愛是天地之中至真之
 寶也如將服餅分抽取一兩作三百六十九
 丸用藥肉和之為九條日服一兩丸欲服此
 丹砂先須深齋七日然以晨朝東向皮心中

請告

三清紫微真君太一真人先師仙官水火之
 靈顯服此靈砂丹於五內永保精神合於至
 真况舉攬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

本經曰鍊真合於松炒鍊妙合於至靈鍊靈
 合於至神至神者合於至道道合則丹騰玉
 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威之靈丹也
 化寶成丹訣曰將其丹砂中白銀四兩打作
 錫子安一通油甕瓶子中其瓶可受二升
 其實錫子可瓶于瓶大小先將此銀錫子著
 北庭砂一兩石鹽一兩銀鱗碼一分三物和
 研以苦酒調如膏塗於錫子四面令乾以黃
 土為泥包裹之可厚一寸二分便於燒火中
 燒三七日然後白炭武火燒三日去泥取寶

錫子安瓶于中入真汞須是本色丹砂中抽
 得者同類或真氣而轉轉生砂故上仙真經
 秘而不泄者為此子母之法恐凡惡之心見
 知也然入真汞於瓶于中後即著水五合常
 須添瓶于中至五合莫令增少文火養一七
 日後令乾固將其口便以武火迫之三日而
 紅黃沙湧出於寶錫子之上將其砂又依前
 添汞常令有汞八兩在瓶于中不得增減亦
 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熟而猶
 靈化為砂瓶于中每只餘二兩青黑反耳將
 其砂依前錫入藥甕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
 砂伏火矣火候加炭兩多少一依前篇飛伏
 五日為其砂伏了不用著鹽包裹燒之便可
 鑄鼓訣得亦依前篇為便引今金汁流注
 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藥

肉為丸每兩亦作三百六十九每日常服
如度心服一九服此寶砂丹後自然感精神
清濁氣不入而志不擾則漸證於神仙之階
也

第三返其砂篇

本經曰陽元精習而英氣自會於真精其精
感化而神丹可得耳故曰鍊真致華其華通
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觀子底大小為之用
蒲州石磨一兩石盤一兩硃砂一兩共三物
和苦酒研調如膏塗其錫子四面令藥盡為
候候乾以黃泥為包裹於糠火中燒二七
日後用白炭或火燒之一七日去泥出錫子
俵前安入通油稅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燒之一日其砂
湧出於寶錫之上而紅黃狀微光耀不可言
而乃收砂添汞計取砂可得一斤則數足使
將其砂入於鼎中俵前篇用火候飛灰亦五

日為一轉內三日用坎卦即水養之三日用
離卦即陽火養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當
飛出可二兩其色黃綠紫光輝燦亮在鼎
蓋之下收其霜於鉢中用蒲州石磨一錢重

和苦酒及砂以玉匙輕手熟研之相入後却
入鼎中飛伏經十八候九十日足其英砂
伏火畢分毫無少便可鑄錫亦依前篇用盤
花引鼓之即實汗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錫離

此是陽精轉起歷之終始也如將此英砂
服食每兩先用甘草半兩生甘草二兩煎
取汁於白銀器中養二七日後澄取砂入安
淡竹青筒中入土深埋三十日後出以養肉
和為丸每兩亦分為三百六十九每日常服

東向叩告

三清上聖仙官然可服此英丹後自然嘗悟
無學業立不入端居淨室而神和體輕真具
人為傷矣

第四返砂砂篇

本經曰乾體陽離精神明良官經陰魄
消化乃是青金精液感東而生砂英氣相因
聚而為砂名曰砂化砂

砂化砂訣曰將青金四兩還打為錫子用赤
盤半兩石碾黃半兩大鵬砂半兩此底砂一

兩蒲州石磨一兩凡五物和苦酒研為泥塗
其青金錫子四面以炭火炙漸漸通令藥泥
重乾為飯一俵前篇用黃泥為包裹之以
糠火中燒二七日後即白炭或火燒之一七
日畢去泥出錫子俵前篇安稅子中入真汞

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
武火燒之一日而砂湧出可有四兩即收
之更添汞四兩亦俵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

俵前篇用火候飛灰亦五日為一轉內二日
用坎卦是水養三日用離卦則陽火養之飛
伏火候一俵英砂篇中用大加增炭數多乎
經十六候八十日而砂砂伏火畢則金尾光
輝狀微紅耀不可言為至英至妙之丹砂也

如將錫鑄亦須用堊花為便引令金汁流出便成黃金其金黃皎潔精光耀既至神形雖漸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丸每日晨朝向東服一九自服此妙砂後漸漸精思通徹圓陽之氣消華則形神虛白洞合於至真自發起其玉京而會金闕也若志士得其含元鍊真之訣知神仙之事豈遠哉

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為靈靈故知玄妙至聖轉轉而增光感致真精自然靈化且靈砂者走前妙砂中黃金轉感求而生砂則紅光煥赫燦爛金星而綠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堊一兩北庭大朋各半兩共四物和苦酒研和泥塗於鼎內及蓋內外調勻藥盡便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從重以甘土泥其鼎外可二分即懸安籠中其鼎下周迴令通安火便入真水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違失候七日後更添水四兩又依前文火養之七日後令乾緊固其口即武火迫之一日便生紅光靈砂可收得五兩紅砂即頭火入真水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使武火迫之一日而生砂砂出則收之更添真水於鼎中又文火武火養之令生砂砂出收之此一藥中計收砂得三十兩

便止則數足矣其金出砂後指竭而枯脫無光澤之色秤只可重四兩以米耳其精華與汞相感結靈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煉光明為藥頭者即光明砂中求轉轉添用如用白馬牙砂為藥頭取白馬牙砂中求添用變轉如將紫砂為藥頭者即收紫砂中求添合如溪土砂中所出者名為雜類氣色既不和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大石之空氣也如汞出後可有石胎一兩青白及耳亦於前寶砂篇中略述其求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養復依前篇用陰陽大假飛伏還五日為一候內一日用坎卦是木養一日四日用離卦即陽火養之

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蒸研之半日俟前安

鼎中用坎離二卦火假飛伏之經十四候七

十日足其霜砂伏火單砂既伏大金光彩輝

色如石榴花精彩樂曜光曜日月一切毒龍

蛇神鬼見之潛伏目不取舉可得言至靈哉

其砂靈而難鼓鑄若欲鎔之先於潔淨之處

取淨土為錫罐地皆穢雜用鹽花和靈砂等

入鍋鼓之二千轉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

而重正陽之精凝立而垂光此是陽靈之真

金也如將服食一俵前篇用餘甘子生甘草

紫石英煎取汁於寶器中養二七日火候藥

數多少亦依前篇養了入安竹筒中固濟其

口入土深埋三十日出之以粟肉和為丸每

兩九作三百六十九丸如麻子大每日清晨

潔心東向啓告

三清上帝若真仙官衆然後叩拜而服之即

得心神明速微視表裏身生紅光而調合於

至真也

第六返神砂篇

經曰砂極則靈通靈通則致神神合則道全

道全則玄真降使并玉清而為高仙矣且神

砂者是九靈構精實風融集玄華標結而化

為神砂則煥輝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錫為寶

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亦並一兩

北庭砂一兩共四物和苦酒熱研如泥塗其

鼎內及蓋周迴令勻宜為候候乾以蓋合之

著黃土泥包裏可厚二分為則一俵前文大

養之二七日後即武火追燒之七日令與大

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爐中入真汞六兩

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

又因漆封閉令緊密即武火追燒二宿即盡

化為紅光神砂砂又添汞八兩依前文大

養七日後便武火追二日亦化為砂收之又

添汞七兩亦以文火養之武火追之令生砂

砂出即收又添汞五兩亦以文火養之武火追

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俟入安寶金鼎中陽

火飛伏其陽火者純離卦火候伏之還五日

一俵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時金霜飛出其

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熱研之半日却入

安鼎中用火候飛伏候經十二轉六十日足

其神砂伏火畢矣其色紅黃含輝紫光潤微

不可言爾若得鑄錢法一俵前靈砂篇法皮

和藍花散之即寶汁流注凝成赤金精光如

火故號曰難已之金者神也其丹砂便可以

服解憂兩亦分為三百六十九以粟肉和之

為九服餌飲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

第七送玄真辟靈砂篇

本經曰靈寶靈運則感應而神機歸具積精自然玄翁降靈騰跟流通流則為高真之靈仙也且玄真辟靈砂者是神砂中赤金寶鼎養求而生砂其砂則紫霞紅英五彩輝灼乃號為玄真辟靈之砂

化寶生砂訣曰取前篇神砂中寶金一斤煉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鹽二兩北庭砂二兩大鵬砂一兩共四物以香燭和研如泥塗其鼎內以藥重為候候乾則蓋合之黃土為泥已厚可厚一寸依前神砂篇文大養之二十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具承十二兩於鼎中著水三合不得過乾徐添水則以蓋合其鼎文大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進之三日開鼎看之其求即盡化為辟靈玄砂也其砂不得飲之便更添求九兩亦依前文武火候養進之日數滿開看又盡化為砂又添求六兩於鼎中固濟文武火候進使之日數足又開看亦化為砂更添求五兩以七日文火養之復即武火進之一日而成其砂紅紫五彩靈光見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匙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依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輝辟靈霜二兩飛出於鼎蓋之上速速如麥頭即收之和砂於鉢中用蒲州石磨平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磨苦酒和研方可入鼎中伏之伏經七轉四十九日足其砂伏大畢矣便以武火燒之一日可用炭二十斤分為四座進燒之

然後開之一日開鼎看其玄真辟靈之砂文彩輝耀雜錯靈光洞耀於日月可言至靈哉極陽玄元之砂丹也知鑄鍊玄真欲用靈花和鼓引令寶汁流注而凝紫光耀名曰辟靈之紫金也若將服餌即以兼肉和為丸每兩亦分作三百六十九每日清晨東向服一丸服此丹砂後候急刺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一九際求及鉛錫銅鐵一斤立化成紫養寶金無滓不可言耳余自神道設教答於玄憲慈在俗之賢明而迷為七篇二章此篇本從大洞寶經中仙君九品無量隱文錄其妙訣所出禁文甚重非賢其俾宜顯應悖反行尸穢質之徒見聞耳深可忌之哉恐世上古仙聖之真妙也

雲笈七籤卷之六十九

內丹訣法

還丹內象金鑰是并序一名其如木
完論一名紅鉛火龍訣

呂利化無獨山真一千撰

夫金液還丹并指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道家經訣中
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蓋一源也
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靈汞鉛之宗
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離天地
互用之機分陰陽及履之道水虎具汞之本
火龍具鉛之門還丹根基於斯蓋矣實為真
秘之言不易之語也余因撰諸黑鉛水虎論
紅鉛火龍訣蓋演具人之微還開秘訣之猶
述也名之曰還丹內象金鑰是火龍水虎論

燕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靈之以舒慘至于高
天厚地洞府山山玄象靈官神仙聖果風雨
晦朔春夏秋冬未有一物不目鉛氣產出而
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
之精聖人莫號為真鉛則天地之根萬物之
母是也豈可以嘉州諸鉛硫磺硃砂青瑩白
雲雄黃雌黃消石銅鐵金銀水垢水精凡砂
凡汞赤霜楷汁松子柏脂蠟汚之物白石消
石夜霜朝露雪水冰漿其諸藥土雜類之屬
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木生於天地之
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
至精安育等間住於雜物之上非我此方正
氣純粹之精結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
日歲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
時內部分十五時應半月一十五日用事復

特此半月從一至十五日又陷於十二辰中
 自子後至巳前六辰之內係三十卦計一百
 八十爻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
 百八十爻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☰☰自運☰☰終坤☷☷循
 十二辰候分震巽甲子丑午未陰符陽火
 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測滿
 運行審氣候入神鼎中便真鉛天地之母
 受此運用而產精神易白乾之策三百六十
 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勢卦六爻合計
 三百六十爻又牽得一年三百六十日計數
 牽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

十時係卦三百六十爻便應三百六十日一
 年也又牽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
 卦計三十卦又符此十五日配在平日六辰
 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連于
 後于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
 十日節候陷於平日六辰之中計牽得二千
 一百六十年正氣入於神室中養萬靈也如
 象半復六辰圓合一日夜火數即牽得四千
 三百二十年正氣在一日夜之內也運丹之

道要妙在震巽陰陽之中復運分運之
 將十二卦用行一年氣足地應月能光生
 成數滿則星神清水火通氣而出即玄玄
 七午後亥前六辰陰符分得氣候即符與已
 前六辰數時刻並同亦象夏至後入至已前
 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舉即少
 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至總算雷周星
 數爻篇篇相類其進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運至坤六卦為
 陰符候也一日一夜內合牽得四千三百二
 十年正氣在神室中生養精神也余俟內百
 刻也凡一時牽得三百六十年正氣一日夜
 牽得四千三百二十年正氣一月牽得十一
 二萬九千六百年正氣一年牽得一百五十

五萬五千二百年正氣也故經云人服金液
還丹一粒如籛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遠
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
係秘之賦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火數實十
箇月計三千六百年合天符合三百六十度
符合春同契六百篇火記也其餘出息七百
二十年是金液浴其精之限微哉此法是大
丹紅鉛黑鉛龍虎交補生成乾精神粹真砂
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訪問
淺近之事矣故經云既得其鉛又須得真空

爲此事也經云得在交氣抽身凡運符火
數一一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復
四季不調五緯失度即其砂真汞不差龍虎
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今不合天道則令
天地妙用之氣過何節欲而成變化生于萬
象哉陰符經云天有五賊見之者昌知之修
鍊謂之聖人也時有習常道者止於東隅聞
余斯言忽叩馬而至大咤而謂余曰吾聞昔

先聖有言曰死生有命偷短在天又西域書
云天地及日月時至皆歸盡至于劫石有消
无存藏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
言人之生知前時空力盡還墜今于獨云經
金液還丹之人壽年無數投云我命在我不
在於天者予言得非習偏見有好惡之虛准
乎余答曰吁此直邪便偏執之談也豈遠
古賢達聖論哉且鄙便偏執之人焉能鑿混
元微造化之端學鴻蒙胎陰陽之象歟豈將

矇目之附近度量摩之幾端乎且乾坤之
氣而生成萬物浩遠而出始自元判受折陰
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輝乾坤之內故
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
純陽清氣也有陰精陰之氣者靈樞神於
无中煉妙有任定而性寂靜故死而爲陰美
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
仙也且鬼神者交橫陰之氣陰鬼之道鬼貴
無形故乘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靈善美之鬼神
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
大小以有大小之月天上之神仙者受陰陽
之精神仙之道貴有形故乘陰而煉陽陽氣
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蒼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持丹者術士煉純陽出陽精取而服之變為純陽之身是以既天乃從其類也故名之曰上昇九天天上無陰乃純陽陽清之境出乾坤陰陽之表故壽限無數也真采無也故不同乾坤之內有數之物且上天不有為真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墨香氏之法邪中華李老君法邪答曰余始只以明天地之間

鍊凡為至陰陽二門出世之道元不說李老君墨香氏之法邪若以二真造世之法即二真何多於天地乎此二真皆能益天地賦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說也故起之曰道老君墨香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味金液陽丹服食以至為純陽之真修陰寂之人可得服丹乎答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道而就陰真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陽妙化乎即陰寂不燥煉妙空不生妙有妙有不生空也又問曰陰陽鉛汞到有丹藥乎各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寂無丹藥也此義昭然賢達可見但性理融寂地相雜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傳佛圖澄生死自在著於明史述金液訣形子丹經又借雲霄師作氣術游行於世皆同道家急修亡而起急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層皆留形住世應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女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直有偏黨乎惟建康師氣於正足外內不入礙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答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著教於人也問者曰吾備習治世聖學之言不違廷生出世之道罔知二主之言難通三教之情今

既命矣是飽於玄風醉其真義也吾向未
井蛙臨鶴哉乃唯唯而退余所略書陰陽二
門錄其之至道意者為上智之人明道而自
知無勞論也愚昧無知勉論不及也中智
之人心或追過往執言不迴多云生死有命

富貴在天後云天地及日月時至皆錫靈斯
言舉世鮮有不言者遂便顯明待死具失
正運於所苦自甘取也即輕薄無知逆運之
徒宜可見天地之心乎天地之用生成乎豈
知陰陽互情乎陰陽相盈出沒乎余因道還
丹有長生無數之辭故少立通論以示同人
非涉欲虛誕話謂於賢達者茲於斯復有向
泰索乎同心之子幸鑒于斯

歌曰

大道生吾真陰陽運吾策寄生天地間生死
互經歷死生終有門二路各分一門陰靜
中於中有室家修成陰中神此是西胡術到
有陽中道道秘在仙藉動指天地根此根號
真一真一天地先天地因而闢今人採取精
煉為庚辛石遯取木中龍舍之令契密忽然

為夫妻漸生男女出十月男女生却化為金
液金液作神丹餅之天地早書情告同人何
妨留意竟日月疾如風三萬六千日

還金術三篇并序

陶 桂 撰

桂雲贊金碧潛通經至親先生云三五與一
天地至精研思十霜影皆斯在謂一者水數
為五行之始色稟此方包合五彩終之合道
理契自然故能生天生地為北為牡然後運
日精於月窟結粹華於冲氣靈運潛應真
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
他物譬如臘花以為子斷體以安厚傷成既
通精氣莫全果世作迷途之人滿氣非徒成
之于茫茫志士同歸有待或謂古人要設終
元此道為甚不取也故微經最為術上中下
以質之同志爾

街上篇

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列後
有三才俾乾坤運而品靈貞坎離用而金水
并此道之極也男冠女笄此相得氣交體
合感變無方此道之用也日月運矣寒暑節
矣滋液潤澤地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
此乃明乎到一氣以法天象地自有合於無
為者矣宜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
世間金果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花
居木位其數三又曰被榻像玉外為狂夫夫
玉者為白虎為丹砂為汞為坤居上位其數
五故曰三五即和雷八石謂正謂紀三五則
土木之位合而言之其數八又曰金為水母
母陽子胎水者金子子鐵母肥此言金水自
相含孕相積於中須造化而生也又曰女
子雖父體因母立兆基此言砂產於金汞流
為子以金養子雖體而榮道合自然事根至
妙不可不思也潛通款曰玄白金公龜龜

建始如此明丹砂生於鉛金器歌曰赤水流
 為汞汞者非明瑞此明汞非外入也自是乾
 坤交媾受氣而生汞生不生與乎其有文章
 故經云愛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來汞父己
 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極末當以粟覆錫
 用其子此明於性性極乎情情性相依遠近
 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乾
 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
 類同者相從事非不成質又水以土魁木以
 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
 能合體居故古歌云其壞我鉛今我命金莫
 破我車康我運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
 中有金金中有還見實則實修心煉形賢人

得道又曰守修鉛中金不併金中實此數者
 聖人明喻以示後學猶虛示曉故鄭重而言
 之亦知龍虎二事本乎一物者也得其理者
 喻諸還童還童者譬彼上天但以世人未
 悟遂使後學捨還童之易從上天之難用蓋
 道切去真遠遂於艱難識具假相亂或曰用
 鉛耶或曰用水銀耶若以水銀為之乾坤其
 可立乎則柔其可分乎必以雜鉛而為之則
 金水何由而得生還還何由而得行又焉能
 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
 美之乎必以水銀為言但假鉛氣而成河車
 何得道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
 獲難矣又况文字所得者非精妙之至問訣
 所受者非至人之遍天知與不知猶千里之
 異者蓋爾自非真人易辨真理今特與眾人
 為喻者謂言者不知知者不言又焉知道隱
 乎言真不言之間哉

凡言水銀以為金丹者妄人也言朱砂可
 以駐年者不知道也不知道感妄人之言去
 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歟也且鉛中有
 砂汞鉛人之有情性情性於人非外物也砂
 汞生於鉛非外類也三一之道修性合情然
 後可以返還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官其
 可固乎鉛不可親入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
 為水為蒸糶乎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
 為道目觀而根本自正豈假外名違真絕粒立
 整然後希過故故再叙情性原其砂汞並解
 先聖指象立喻之意謹助於後賢也

術下篇

經曰白者金精黑者水基水者道根其數一
 又曰知白守黑神明自來是知太玄之精為
 道根本當其極紐天地鍛煉陰陽理契自然

術中篇

功伴造化故定兩強之數以二八合上下得
純坤之體也稽六十四卦純天地之數用卦
又云爻爻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
有四引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
五所以成變化而運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案著葉茶若
春夏秋冬日交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
地在乎乎造化由乎身自凡路聖名列金簿
與黃帝老子為先後所以嗣茲門而無別徑
也凡我同志庶幾於此者要在細求具執務
以師授不可以說聞說說多言或中之義所
希企及矣噫今之人不達神明之意味通天
地之理按文責實以意推放殊不知古人與
其不可傳去矣從攝教豈不得根本述述相
指証可復追極林野緬儒豈曰先覺常給侍

長者側聆斯義以為妙乘無乾坤不可得也
龍虎捨金公无自入也或陳授器以備借候
焉歎曰

仙人拍手雲成團黃花欲入紫河難子母一
時流作水變化還同九轉丹

雲笈七籤卷之七十

雲笈七籤卷之七十一

收一

金丹

太清丹經要訣

余歷觀遠古方書云身生羽翼飛行輕舉
者莫不甘因服丹每誦言斯事未嘗不切慕
於心恆恨神遊懸遊雲跡絕徒望青天莫
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
其道差近此求槩說久而彌篤難難達而必
造機小道而亦求不憚始終之勞誦辭朝夕
之倦研窮不已冀有異聞良以天道無私視
聽目之而答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者意
在救疾濟危也所以撰二金丹訣親經試鍊
毫末之間一無差失且其言送按而行之憑
皆成就然人之志所重者性命其危存露其
脆秋霜俯仰之間相顧如失榮華貧賤誠為
不住之客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概
藥仙多係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故彼

學莫不洞照相知之士通鑿名入有所不同
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

太一玉粉丹太一石菟丹返童丹更生丹金
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丹霞丹靈化丹三使
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壽丹綠色紫
蓮丹雄黃赤丹赤雲流珠丹紅果丹赤曜丹
靈輝丹紅紫相間丹長雲丹月洗光丹水銀
素霜丹
右所陳諸小丹法等雖時所稱用類其丹
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

黃帝九靈丹九轉丹大還丹小還丹九歲丹
素子仙靈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也也是以
其間管攝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靈丹紫
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雲丹紅絡垂壁丹
七星辟惡丹七曜靈異丹流石鮮翠丹金輝
吐曜丹太清五色丹北帝玄珠丹威靈降其
丹群鬼昇雲丹太極精丹
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或若好事
者宜以廣知其名也
道六一泥法
凡飛金轉石唯以六一為要自遠代諸賢

鍊之深莫不成嚴其事大都相傳法者皆用
礬石赤石脂在顧牡蠣礬石滑石或雙油膩
等或安用蛭蚶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鍊者余嘗為
之發憤與歎不能已矣自謂古人隱秘斯術
且難將來學者又按古方並同礬石用黃土
泥燒之短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開顯更像古

方燒鍊可經十日已末以指微拾乃成爛粉
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
不可準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
礬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其
口已上瓦作蓋蓋之礬石內筒託別以細沙
并黃土等分為泥泥筒周通可厚一二分許

煨火之令乾又更泥泥又更矣今乾然
然後入爐燒之但使將息倘候得所必萬無
一失

造燒礬石鑪法其鑪臺高二尺明闊一尺其
下四面各開一小門子擬索風擊火也又時
時去積灰一頭別一箇鑪臺大小與礬石相
稱高可三四寸許即以鑪臺置鑪中筒於臺
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
搗篩相和為泥作餅子可厚半寸潤四寸曝

之令乾右於礬石鑪中燒之一日更細搗篩
極細研之別入生赤石脂細搗篩訖與成鍊
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熟用之泥全
固清一泥以後即一手取藥更不得重者其
藥氣水不要先余用之多過唯覺善其能加

礬石宜取煨燥者輕手搗之以馬尾簾下篩
之此豆鐵鑪中以猛火熬令汁盡又搗篩令
如簍計赤石脂與礬石二分相和說計所和

之粉五兩內可加戎鹽一兩油膩二兩合和
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
其根本乃用良善所出者為六一泥所謂固
北向而於理殊非所尤又其石性有數種硬
者細搗之篩研令熟用之益佳

左顧杜蟻法左顧杜蟻者意本取其細膩比
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而人所出以南
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難貴之
有能然用勢亦相似好事者予知之焉

油膩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顆鹽其味苦而
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
所由於理又全棄錯用之無驗特為於此同
州所出者若入六一泥用極理粘好本但礬
石赤石脂礬石等並依所陳之法相用之則
不復須此藥矣諸好事者於此更勿猶豫也
本方亦云用蚯蚓糞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關所用之
法求鍊火之妙理亦難為其悉今者條件六
一泥者味雖不多用之極善且云固際神膠
足得為上何必要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

分四面各厚四分其層闊半寸厚三分半穩作之勿令高下之也在上登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登至圓作凡欲有心試鍊者其上上下下登並依操作之大都形勢更不過此法其間上下登但能將息用者永無破壞之日余自好道術已來向二十載餘種種歷試備嘗經涉其中校殊無所不為之者蓋無成法寶財璧瑪不克至於困弊今用此上下登始離其膠手其上下登即須用以六一泥塗之其泥和稀稠得所便刷塗塗之日曝令乾乾後依前珍鍊之可三四遍計厚三分許必無壞時其上登以六一二適亦好不塗亦得今以六一泥塗上下登者乃又亦何必須土塗塗也補和乃是舊法用既無驗雖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

造憲法

右其門高六寸闊五寸以錢為之其塊勿令向上宜下間之可高三寸半許闊二寸半若

向上開者大則微斂向下閉之為佳也

用六一泥固際上下登法

右留前所謂和泥用小錢匙均厚三分以來塗說又緣合下登上輕手按之勿令過度即以六一泥周迴過其際乾即以火火細細使精漸乾乾若有折裂處復以錢匙取泥泥之周悉直至藥成以來更不夢再視此法易而且要也

六一玉粉丹法

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結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 月華雪

右以打作薄以河東鹽合搗研令細細篩下不盡者依前更著鹽研篩以盡為度即以藥末等和以臘脂微溫拌之曝乾可十遍餘上先以白鹽為藉次布藥末等說又以鹽覆之

即以上下登相合以六一泥固濟以文武火九日九夜寒之一日一夜開看煖徹如寒霜

素雪之狀又似鐘乳壘穗之形五色備具無可此象又更運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昇丹法鍊之訖然後將服其勢力不若金昇丹二種藥並能延人壽命愈疾除此一小存陳丹消童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感焉

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運以銀霜布諸藥上帛覆之令上下登固濟飛之凡用猪鼠羊脂者是老母猪近脊梁邊脂也

造紫遊丹法

朱砂 雄黃 曾青 石膏 脂 各五兩

右別搗研水銀十兩別研石膽三兩別搗研
白石英別熱令沸盡取三兩九別準也其
多是口礬石其不淨也陽起石三兩別搗石
膽六兩別搗研取東嶽者用之鑿石五兩且
爾餅生用之朴消六兩別研磁石三兩別
搗篩又朴消三兩和諸藥餘三兩用厚膠藥
上自外者並依前法治理如前時并令依法
十遍餘止其布置銀日數重轉一依前無
異間也凡承前已未飛鍊諸藥等精此皆須
重轉三兩度然可堪用此見丹無驗唯覺毒
害者為轉數不多所以無驗矣但飛鍊未會
重轉者如此雜石未得丹者氣盛在藥中不
奈何待然取人設法意在救厄難且世中病
愚情在名利先不開藥理復不完方書或見
說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亦既深且與
力惜未之於彼又復仰風神甘在得物為未
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火請有道
君子審而詳之恐有交理於毫微幸改之從

五耳 逆小還丹法
水銀一兩 石硫黃一兩 飛鍊如朱色
依大丹法去毒了研如粉
光明砂三兩別搗研厚角末四兩別搗研
麝香二兩別研
右五味攪和令調以棗肉和為丸如大麻子
許發食後一丸去心怏然風鬼氣邪瘴毒毒
天行瘧瘧瘧心益五歲利開節除腫滿心痛
中惡蒸顏色明耳目熱毒風眼五百丸瘧瘧
服一百九天行飲下十九毒毒准上心怏二
十九發食後只可二三丸不可多服至如
前功能不可具載略而言之餘依本草
又法
石子脂四兩 水銀一方
鉛黃華三兩 金一兩 辰月會
右水銀金鉛黃等加功細研取火鐵瓶盛磨
之末破黃三兩先布瓶下為藉次下前三味
說又布餘一日破黃末為覆次下蓋都畢以
六一泥固濟火先文復武七日七夜止又寒

平日開之其中盡化為丹煖然理時光耀服
日增此丹一兩用牛黃麝香各半錢重於洪
州土鉢中以玉鉢研之極細用曼羅丸如梧
子每日食後兼裏之食三九治風顛癲尖心
鬼魘魘魘等久服凝骨髓益血脈潤肌膚出
顏色安竟鬼道神仙也
遺良雪丹法
乘一斤以鍊成十三兩錫破以次計之即時
合者八兩未六兩半錫其中雜藥雜錄如左
其白礬六兩於鎔中鎔以火熬淨盡使乾訖
即搗篩為末用此鍊白礬今時鍊六兩秤得
五兩黃礬四兩為末於鎔中熬使乾更搗篩
為末太陰玄精二兩搗篩為末朴消二兩搗
碎熱使水氣盡為末仗龍肝四兩為末取一
兩和鹽及諸藥增鹽六兩搗篩為末於鎔中
熬取乾初鍊錫三遍訖更鎔投好醋中使錫
委更於鎔中鎔訖以水銀投鎔中以鐵杖攪
便相和置薄地作淺坑子以一張紙藉下
取寫勿流於地上越上留者水銀和銀是也
仍以好醋噴之使濕即急蓋其上火熬鹽使

乾乾取黃華白礬伏龍肝二兩總和搗勿留於臼中搗之為末以蠶絲度之入少許醋拌勿使濕取二兩伏龍肝磨下鐵匙按之使平實次以鹽燻木二匙按使平實次并消遠以匙撥使平實即內藥但平搗不須實以起多少派使平整即以盆子覆上固濟使密者又三日兩夜閉藥收取如恐不盡所有者并結中藥淨總和於一小盆中取少醋實之使燒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閉者所有水銀並皆盡矣取藥即休此藥主鎮心安藏除邪瘴毒氣在件風癩風癩等疾藥三兩轉已後可研令極細以桑葉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桑葉服之不過三二九其藥性微冷若先患冷痰不宜服之治得尸瘡癩癩時氣一切熱病入口立愈神效若用入面脂治疔腫太陰玄精出河東解縣界鹽池中水採之美色理如玉質無異其形似龜甲以珠黑重者不堪黃明者上也

造赤雪液朱丹法

右雄黃一斤搗極細篩訖以苦酒拌和之令泥泥日乾乾更拌如此十過止與白鹽木并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且蒸常須與火同色不得變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要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前搗于黃許酒灌之令藥入口即扶起頭少時即是其口葉不受藥者可轉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頭更即起治其鬼邪之病小瘡疾入口即愈此藥神驗不可具說但惟造次無人解錄用之

鍊太陽粉法

石亭脂十斤 鹽花五斤
伏龍肝二斤 左味二斤

右石亭脂破如豆大用鹽花和左味實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俟前法鍊訖案之半日開罐案本草云石亭脂味酸溫有毒主治婦人陰蝕瘡痔惡血堅筋骨治頭禿心腹積聚邪氣冷痺在腸疝逆上氣脚冷疼弱無力及鼻如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愚冷諸藥不能療者服之不過三五日愈服之法令研粉令極細以飯和為丸九如梧桐子大每日空腹服五六九酒送之若兼除惡藥為九服之益佳也

造金丹法

黃金八兩 鍊碎為末
水銀八兩 以前金末水銀燒過化為泥
雄黃一斤

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夜煨之寒二日刮取飛精先別作筒用淳左味鉛釵丹作泥塗筒裏令極乾又以左味飛精加軟泥內筒中堅之以銅蓋覆上六一圓磚作鐵鈞懸筒今底去地二三寸為通火煙之常今筒底微煨六七十日寒之發取藥赤如丹即成也更研治以棗穰和丸如小豆大且以井花水向日服一九七日至女來情二百日行廚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
及唐藥

鉛四斤銀半斤 水銀一斤鹽一斤
右取黍穀二斗蒸之令破蒸熟以醋澆水投穀中密蓋五六日令為醋火用車轆中土篩安料中攪和似煎餅起取鉛錫之投泥中拌手即於好錯中更伴鉛令銷便未投一斤鉛中待瀉飯以繩子繫之懸於錯中二七日其錯日下錯中收淘洗令淨和朴消消石各一

兩如飛丹法三連飛之每轉三日收取精以飯和為丸先如麻子大每有諸熱病者皆治之

鍊紫精丹法

水銀一斤 石字兩半斤

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棗穰和少麝香丸之欲丸時和少酥及用空子不然即若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平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

硫黃一斤錯中以小麻油煮之取黑為度即

用反汗煮之去油乾即研墮於錯中仗之用六一泥固濟錯口以文火煨一日兩夜又用武火漸加以錯赤為度去火待寒出藥清水淘去鹽味取酒七升塞車升亦云一升塞一如紫精丹法煮之三日三夜出藥清水淘去酒味曝乾搗碎以棗穰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食木薑

七返丹砂法

取一大斤安瓷瓶于中燒使合之用六一泥固濟燒以文火漸燒數至六七日即武火一日成如此七轉堪服其大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鍊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一九

如秦末大點目皆尤良

太山張和黃石法

韋柳根六斤 杏仁五斤

酸棗仁五斤 梔子一斤別搗

右三味先搗梔子以水攪之去滓取汁和煎

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熱任意

食食之五日後萬病愈一年壽命延年久服

白日昇天矣取神水二升漬生鐵二斤十日

化為白銀矣

添離用充法凡四法

離一 充十

石以湯泮之先下離次下充取柳木攪令均

次下黃礬一分准前攪之令均濕出成銀取

黃土和左味作場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

三四圓之令密大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

鑿鑿之入火燒之其赤鹽作聲如是更為數
遍以黑盡為限然取研砂作漿牛糞火燒之
佳也

又法

離一 充十 蘇銅一錢

石合泮成銀待冷又入火燒之令他熱投馬

通中冷將鏈鏈之入火燒之又鏈令離銀薄

如紙剪破如指大取黃礬一升末之同律三

分研砂二分搗為末取黃土為泥作場子場

子蓋之說布離業於中以前藥重裹之密

圓場口於牛糞火中燒之一日一夜常令場

赤以好為度矣

又法

離兌對作波斯鹽綠赤土胡同律研砂等分

以左味為泥裹之厚三分猛火之如此五

十遍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

研砂一 紫鉛一

石膽一 胡同律一

右以豬脂和為泥拋場底泮離出之如朱而

光泮了為得銀以赤土十兩末之風化及三

兩研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

離銀大小布紙上厚一二分裹三銀寸泮火

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兌天

寶也

伏承要法

夫承過火則飛不能使佳凡所為者蓋亦多

矣若非物制伏不可為之今以藥伏之為不

失一

烏頭 赤石脂 石鹽 白鹽 胡椒

雄黃 草椒 黃礬石 黃研砂 黑鹽

右搗為末以左味和為泥團作餅形以桑置

中中裹之以橫木穿之入釜煮以左味三日

夜出之入霜鉢中還以左味和烏頭研砂

等分研之七日三易藥洗之以油鹽研砂

少許入釜中煮之一日夜任用也

素真同錫去毒法

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窰器可物多少令滿從下布之一重蒜蘆如此重重相吹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為適度下安置日滿出之錄一斤和上鉛一兩若較加鉛堅加白其蒜取亦皮者佳左味取三年者然可用者少鹽一如食法

素真用充落白銅法

白銅一斤 錫二兩

右今洋之錫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筒兌體錄之投水中取白黑二藥胡同律研砂白鹽各二兩合伴之調安飽飽中成矣若脫不任用即火之今亦投牛脂中十過即柔矣

赤銅去毒法

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罐中大

之今煙盡極赤出冷之於砧上打之黑皮自落如此十過已上止即以醋漿水者本極沸燒葉赤內殼中出之以刷刷之於湯中伴之獨灰汁中散為珠子其色黃白至十過上不須更瀉成兒凡十兩可得三兩成入棹漿洗之今白也

波斯用苦棗子添鎔法

烏梅一石 苦棗子一石

硃砂一斤 波斯鎔二斤

右取苦棗子二升熟酒研之新醋二升煮盡半升研之鹽一合相和今調取桑木作槽長八寸闊三寸深七寸置前藥於槽中錄波斯鎔一斤下少硃砂熟攪之候清瀉槽中藥汁裏冷出之用甄措洗令淨矣今乾明時用之攪藥忌鐵物也如此十過洋隔桑槽中佳也白兒十兩波斯鎔四兩錄錫一兩須先錄兒次下波斯鎔次下錫下硃砂攪之瀉為銀甚妙如脫入牛脂中煮柔之色不明以棹漿洗之

素真一升 賀州錄一斤 兒五兩

素真用鎔要法

成錄波斯鎔二兩 兒二兩

硃砂三五斤大鹽三指撮

右置場中相和錄之成錄少時又大之今亦瀉著鹽水中如此四五過上即以棹漿洗之六七過以白為度入棹漿先燒今未然後投藥中其藥亦從器中火之今熟

素真用雄黃要法此法內雄黃本

人比後伏上黃法內

雄黃一兩 雌黃一兩

右置豬脂中煮之三百沸即取熱銅十兩兒三兩今洋攪之取黑藥末投中佳也

素真用鐵法

右取生鐵搗碎篩細研十兩打錫為薄如杯形裏上末用撰木為及熱研之今无然後入錫杯了重入甘場中入風爐內火之候鐵欲動不動即取勿令絕碎熱裏者釜中鐵上其鐵即沸看錫凝定即安充落之佛其充以鐵上如不相入即更下勿即應其充鐵即和即以鐵研兒下掠却不淨者充不動即下籠

中熱灰覆上良久運將錫挾餘氣以竹筋
點水飲充上三兩過止任意用之勿卸藤其
籃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刻相對生葉
如邊屬齒大如指葉葉相對取時勿驚動仍
取其根必須陰乾勿今日乾七月八月子熟
赤色其鐵取擊頭鐵白色佳餘並不堪用

伏雄雄二黃用錫法提法今有雄黃

今元本內開

雄黃十兩末之 錫三兩

鑄中合鎔出之入皮袋中揉使碎入甘場中
火之其甘場中安藥了以蓋合之密固入風
爐吹之令場同火色寒之則其色似金堪入
伏火用之佳也二物准數別行

造嗣砂藥法

嗣砂三兩 烏梅千升半左味一升

石以土釜中煎之五分減二堪用

連梅藥法

梅二升去如碎之

石以水一升鹽半升土釜煮之燒令赤洗之

鍊丹合殺鬼丸法

硫砂 雄黃 雌黃 黎蘆 鬼目
桃仁 烏頭 附子 半夏 石硫黃
巴豆 犀角 鬼臼 麝香 白赤木
尾箭 蜈蚣 野葛 牛黃

右各二分搗碎為末以煎草汁合為丸如
鷄子大燒一九百尾皆平抱朴子用此藥丸
三青丹也

鍊藥石伏象法

并州藥石十斤

搗為末以瓜州藥和左味拌之三十過入釜
飛之每二十一日一開更加生藥石三分之
一還拌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強佳右
取藥裏之內筒中蒸三日夜末之一兩粉制

承一斤若令赤左味煮之令乾色紫赤止登
中不上唯法燒之以赤埋上圍之入風爐大
之百日風化為灰唯藥石三斤用脂一斤蟻
群中炒之以脂盡為度末十斤藥石鐵群猛
火火之攪令埋入即成然後土圍前來密封

內釜中火之九日夜止任用之能先以脂熱
熱後入場中火之一百日備勝取鑄中熱之
加藥石末一度如錫再度如石

造白玉法

右取大蛤搗碎為末細研之取一斤內竹筒
中復內消石密圍之內左味中二十日成水
後取白石其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

造真珠法一書

右取光明蚌殼削去上皮以醋中煮之令熟
出細條之丸作珠大小任意取殼破腹開內
珠置中還隨令合蒸之令乾取出珠未蒸前
鑽孔以猪毛穿中又取雲母以白羊乳煮之
軟沸出令溫以珠著中漬之經宿然後洗令
淨成矣

又法

以醃膠和蚌屑作珠隨意大小鑽孔近草大
後令乾以兩塊支一覽置珠瓦上復以一
瓦蓋上泥埽四邊作窰形以草火燒之令赤
出之取珠有盛筒中四箇口內於瓷盤以左

水水土何得聖人偏讚三五與一之功故
知運者素練可赴岐路可注無師執文萬無
一得求真之士可不勉力精修勤志乎

四象第四

夫四象者乃青龍白虎朱雀玄武也

春內陰已注說
外陰五取宜聲



青龍者東方甲乙水水銀也澄之不清攪之
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制液成龍結氣
成鳥其氣騰而為天其質降而為地所以為
火丹之本也見火即飛故得朱雀之稱也



玄武者北方壬癸水黑水也龍柔能剛經云
去毒若水非鉛非錫非藥石之類水乃河車
神水生乎天地之先至藥不可暫捨能養育
萬物故稱玄武也

如高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

外見內紅也

宋鈔



鐵油河水之東由
有所變成真之道

夫古鉛汞者離液為汞坎結白為鉛世人
以黑鉛錫鉛汞生銀藥附借物鉛鉛黃花黃
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
得更將水銀汞以底質之物為鉛經云為鶴
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

鼎器不用鼎藥無元無藥用鉛不用鉛意尚
鉛中作賢者審思之用鉛保前錯

日月第六

天日月者天地之至精也樂中即以坎男為
月離女為日月中有鳥屬陰月中有蟾屬陽

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談具明非凡常術士所能窺也



如知日月在手造化萬事無難也訪神仙曉日月之精為長生之道實可重矣

明藥色第七



得此白金服者可為地仙

得此黃金服者為中仙



得此紫金服者為上仙

夫藥之權與者玄水白金白金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標按今之醫藥但以腥羶用大養之水無變化兼不伏火餌之便隨大腸而出返養天年實可應哉將不可得之也但在精之審之神仙必無所誤義理既然即人盡心不知詳得此意與陰丹合義理即不同互有督制唯可久而披尋方可見真也

外書黃白 大還丹之象



真

大我無疆不包無細不通若陽象於天則十方天人莫不勝來若陰象於地則冤鬼得即墮矣若陽象於身則身神並為乘仙



排雲控鶴壽杖救治自由鑄鏡殺一切鬼魅十方神仙以此為無價珠乃如意神珠也無可無不可勉力營之

九還七返第八

六九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象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通相通超凡入聖豈不了然乎

擇友第九

君無友表國臣無友失忠庶人無友喪家道無友失其所以玄元與尹喜宿契孔子與漁父合機馬明生與陰君開合青牛與意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夫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至疑慮又失前功為靈官之所冲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幡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妻得自從曾標造次而窺真聖至藥者哉夫人臣得遇此國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

地正人民昌奉天敬地盈萬物表言故易云先天而天弗違後天而奉天時可明矣世人所得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曹青石髓之類為鼎馬巧言云天中復有天人飾詞也此聖人又何謬若然者黃帝不令鑄鼎於荆山其鼎高下八寸錫厚薄十病如後



鼎法高一尺二寸重七十二兩其數有九內圓一尺五寸常有故脚下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錢不精好鑄不及時二不應胎鑄三肚大四脚短曲五口大耳小六上下厚薄不勻七沙窠漏氣八不潤滑九不俾尺寸十微皺有此十病並不宜用

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問露聖意者乎



高四尺厚六寸內圓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圓三尺五寸門高二寸闊半寸十二支周迴一寸間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

大供第十二



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乘陰陽之氣候從冬至建子日辰起大比半日

開門應社門斗建子支應
 其一日冬陽生一而一銖半生
 其年三百六十日此一月終陽
 氣合得三十二兩初九龍潛也
 候時而行碑于其不可拔也小

數三日

開門應社門斗建子支應未
 其月終陽氣六十四兩時象九
 二見龍在田若鴻也小數六日

開門應生門斗建寅支應中
 其月終陽氣九十六兩時象九
 三君子進德可存義其小數九

開門應殺門斗建卯支應百
 其月終陽氣一百一十八兩時
 象九凶獸臨在淵欲及時也藥
 中水銀上下無定小數十二日

開門應殺門斗建辰支應戌
 其月終陽氣一百六十兩時象
 九五乘龍在天得其志也藥積
 陽為大小數十五日

開門應社門斗建巳支應寅
 其月終得陽氣一百六十二兩
 時象上九尤龍有德此時藥火
 金須容防護其日積在前月耳

開門應生門斗建午支應子
 其月一日陰生一而一銖半一
 乘陽滅亦若五月終陰生三十
 二兩時象初九履霜堅冰繫于
 金協助藥金先疑也小數十八日

開門應殺門斗建未支應丑
 其月終陰生六十四兩時象六
 二直方大明舉至此欲成白金
 地連光也小數二十一日

開門應生門斗建申支應寅
 其月終陰生九十六兩時象六
 三舍棄可貞智光大也藥不動
 如山數小數二十四日



開偏門應靈門斗建百支應已
其月於陰生一百二十八時
界六四柱廣無華至此百華
未定須勞心力未相形印集之
吉也小數二十七



開開門應生門斗建亥支應辰
其月於陰生一百六十時
界六五實靈元吉比無物文而自
其字之格也小數三十日後日
月亦寄此也



開休門應啟門斗建亥支應巳
時象上六龍戰于野其遯窮也
陰生一百九十二兩奔陽之數
三百八十四兩日積在昔月至
此生藥用畢也



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運
丹之功畢

歌曰

聖人奪神通化意手持日月安爐裏微微騰
倒天地精機猴陽鬼神鬼日月鬼月鬼若箇
識識者便是真仙于鍊之餅之十日期身已
無陰那得死

又歌曰

九運七返三五一龍虎相將入神室及地開
破天地間方知大運功已畢乾坤不合相連
避志士元知在天地十月懷胎子分賢者
何曾更運氣

此先聖之氣莫令凡俗輕閑恐不曉其真道
之清錯毀微秘爾人開銷福壽神仙考前村
算奪氣殃及九玄七祖慎之

又歌曰

不須勞力別求仙落落雲霧在眼前費動難
湖起日月皇靈東海變森田三清未降蒼梧
印玉帝驚書火傷為深廣球珠珠珠客選丹
莫要與人傳



真元妙道修丹歷參抄

原 衣 洞 真 子 秘 述

夫至道真旨以擬性鍊形長生為上所謂擬
性者心靈也乃內觀不動湛然無為為雖云
擬心一也乃有二德二德者謂住心空心若
擬住心則身境與道同形性俱起此真得長
生不死高真妙道也若擬空心即性起而身
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美之
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
契道旨益上士保生者以為雙法而不併也
擬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
鍊至人三千年成道而人證高真之果此道
為上品之真獨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
上法世為太上道君龍元精經今敬度好生

保命之人蓋有龍虎經首天地自然野生
還丹者案上經說一千八十年生真金鍊真
金鍊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應念修行之人遂
今以時代採虛無之氣成真金真丹

砂丹砂成水銀合三才為用以法促提四千
三百二十年陰陽元氣就十二箇月感應而

生成還丹備失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
內寒暑使傷又今將初地聖藥成製凡藥成
靈藥生小紫何草天生黃牙為延駐還丹服

餌者定命長生漸可登真唯未有明化之大
功此是依師口訣及解真經之要妙不願者
今略而顯之以凡證聖以外晚內述易鑿難

集為圖論俟好生君子比驗立十二圖表
十二辰位全聖功神明之遺陰符經云日月

有數大小有定聖功生為神明出為此之謂
也乃各證法如後

三十幅共一教圖第一

經曰三十幅共一教河上公曰古者之車三
十幅共一教較中有孔故幅共較之法一月
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
用莊子曰無用之用與一幅者凡車亦無用
也

日月要訣三十七字法曰

一文三五五支七支九支十一支十三支十
五支十七支二十支二十三支二十五支二
十七支三十支周而復始四千三百二十年
元氣生此歌曰時代日月應管年周而復始
道自然十月鹿胎丸轉滿卯卯時生也
卯時生也 二意功神對相
者三萬六千神炁正元在內五元 二十年
以上共成丹驅除邪毒因盡服之便上大
羅天

日火月火法曰

今法及元君陰君古高子碧蓮子等行符開
落三花在上發花即符也古法開落三花在下
下法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
即還丹遺矣哉

從外第一掌黃地卦炁紅第二掌山第三掌
青第四掌白卦炁紅第五掌白卦炁赤心五紅色



林真鉛末圖第二



此圖係先天之圖也
下體九氣之圖也
上體九氣之圖也



夫鉛者玄元之泉泉者水之源也人但見泉水流出于石窟之中奔騰莫知泉源自何而星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為之容是無狀之狀焉夫天輪左旋五星與日月右轉大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運氣足鉛汞神具而成金丹矣故經云日月有運疾樂性有燥慢此之是也歌曰

運為日疾為月何用多羅亂分別真鉛本是大宗精真汞好幾合赤血男精女血既相包血生肉兮精虛骨全薪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者赤龍也赤龍者即丹砂也非凡丹砂乃太古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應見十二周之要也



知陰陽六候昇降訣

三日元起于庚微明八日震坤起歲于上弦暫停十五日乾健見滿于四享十六日巽損入于辛二十三日艮上離乾于丙下法三十日坤頤陷于坎掌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竟秘妙在中庭此言俱說畢學人醒不醒

陰陽交映圖第四

外書之書也



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

崔君使天鍊星呼辰星會乾坤立兩弦生青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也經曰本立而道生此是也諸仙君使變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

堤壇圖第五

堤者和也壇者土也經曰堤壇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月之器鼎也乃受神來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氣也無用者乃不用之器為留精于鼎內成三萬萬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大能固物堅存元氣服元精者氣質永固神合元和以通靈為元者則真火之精也



墟郭第六

墟郭者外堤壇也如人之城邑居君民也故陰陽萬神悉墟郭感應而立聖功而成還丹三極之道備矣

赤白墟紅色黃青色日月星則取宜



夫北十隨天輪一日一夜一同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及萬物生矣龍虎還丹為靈矣夫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液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

第一品紫霞室

青色紅珠



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下三天服下九轉丹居下三天蓋道氣神感如然矣

中九轉 第二品紫霞室

青色紅珠



夫室者非凡室也謂三清神室也煙云三清者太清上清玉清之官室也謂紫微宮紫微宮紫微宮三官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官宮中各三神三三成九官生三九為大九轉之室小九轉之田中九轉之官乃神道所居真人出入居遊之門戶觀視之瞻瞻也皆有八卦大神營衛扶持聖道制惡與善之境也

下九轉

第三品青真室 一口紫微室

青色紅珠



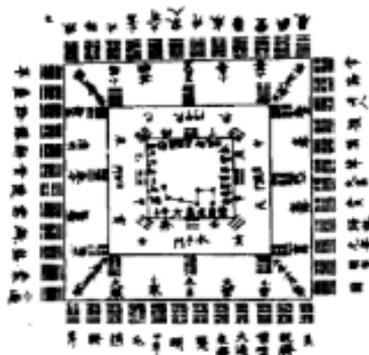
內景經曰境室之中八素雜素者本也八者川也室者青真之室也境實最微同體真名

也夫晚之者即修生養生者必成真人焉又
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運也要
者三周日周月周年周歲七十二候四時八
節二十四氣二十四氣者且暮一月二氣十
二月法歲足即運育鉛汞成還丹之功也

七星朱書



周易七十二候經度訣

- ☰ 鶴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
- ☲ 蚯蚓始中孚卦斗宿五度
- ☵ 麋角解山火賁卦斗宿三度
- ☳ 水泉動地雷復卦
- ☶ 鴈始巢地山謙卦斗宿三度
- ☱ 野鷲始鳴大澤睽卦女宿十一度半
- ☲ 鷄始乳地風井卦虛宿七度
- ☱ 鷲鳥厲疾地澤臨卦虛宿三度二十五
- 分平
- ☵ 水澤腹堅地澤臨卦
- ☱ 東風解凍雪山小過卦危宿六度
- ☱ 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

- ☱ 桃始華水天需卦雙宿五度
- ☱ 倉庚鳴澤雷隨卦雙宿五度
- ☱ 鷹化為鳩大地賁卦雙宿九度
- ☱ 乙鳥至雷水解卦雙宿八度半
- ☱ 雷乃發聲雷天大壯卦雙宿二度
- ☱ 始電雷天大壯卦
- ☱ 桐始華雷地豫卦雙宿十一度
- ☱ 田鼠化為鴽天水訟卦雙宿五度
- ☱ 虹始見山風蠱卦雙宿九度半
- ☱ 萍始生澤火革卦雙宿二度
- ☱ 鳴鳩拂其羽澤天夬卦雙宿九度
- ☱ 戴勝降于桑澤天夬卦
- ☱ 蟪蛄鳴火山旅卦單宿十一度
- ☱ 蚯蚓出地水師卦單宿五度
- ☱ 玉瓜生水地比卦雙宿一度
- ☱ 苦菜秀風天小畜卦雙宿六度
- ☱ 靡草死乾卦雙宿三度
- ☱ 小暑至乾卦
- ☱ 蟪蛄生火天大有卦單宿八度
- ☱ 鳴鳩鳴風火家人卦單宿十度

反古無聲水風卦卦序第二度
 鹿角解澤山成卦卦序一十度
 爛如鳴火風鼎卦鬼宿三度
 半夏生天風姤卦
 溫風至巽卦
 蟪蛄居壁雷火豐卦柳宿七度
 鷹始擊風天洪卦柳宿七度
 鷹華化爲螢天澤履卦星宿三度
 土潤溽暑天山遁卦星宿四度
 大雨時行天山遯卦
 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
 鴻雁來巽卦艮宿四度
 乙鳥歸澤地萃卦艮宿十度
 鷹乃養羞風天大畜卦艮宿十五度
 雀乃收聲火大賁卦角宿五度

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允宿九度
 雀入大水化爲蛤天雷無妄卦左宿七度
 度
 菊有黃花地火明夷卦左宿九度
 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
 野鷄入水化爲蜃火雷噬嗑卦尾宿七度
 度
 虹藏不見澤風大過卦翼宿四度
 天氣上騰地氣下降坤卦翼宿六度
 閉塞而成冬坤卦
 胞胎澄泥元圖第九
 在胎成人證 在藥成神證

夫包者父也父者五陰之下一陽潛龍建子之初卦也謂一生二二者也一者子也子至丑即臨卦也至寅三陽成胎胎者春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春也在混沌爲天地間在人爲精血氣在藥爲水土鼠化牛牛化虎此三者者希與微也三者混沌出太一經云爾

鷄子石英澄含光圖第十
 在人證精血成形 在藥證鉛汞成丹

鷄者證金也子者證水也金水者鉛汞也陰符中男少女之道石者堅水止且卦也謂證金藥木含光之喻也英者暑也清淨一物含五色玄英之令象也故引凡而喻此英出蜀岷山及中國華山即白石英是也映日而

先生矣

理喻神寶圖第十一



理喻者五色玉出西海崑崙山即生還丹之類也。以證本色之真鉛矣。山濛煙云理喻之玉為良黃帝是食是饗乃軒轅服而仙也。又題曰五色發作說寶玉之符彩。玉子靈符曰應赤如鶴冠黃如燕巢白如凝脂青如秦蠶黑如紫漆。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微也。五行者亨布也。功者通曉之用論之如後。

圖中五行之象
隨五子命取工



西方庚辛金色白五音商卦元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清經曰玉堂尚書序制鍊七鬼益言氣增性義可通外五金邪氣并官氣不能傷潛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腥象生星辰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房為紫微宮元樞府滋三鬼明目令人遠視益性仁木氣不能洩養官氣不能擊陽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嵩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因添髓血滋河聽今人性智聰潤鍊肌毛髮疎陰邪懼水不能深潤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帝靈元之益也。

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辰岳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膚化陰潛經云心為歸宮元陽府內滋此府外滋目處今人性禮真行不踐逆經騰陽是火不能燒是陽妻不能熱身與太陽通元而合現化日光顯中無影火曜不能窺蓋恃火帝靈元之益也。

中央戊己土色黃五音宮卦坤神后土令四季五金主黃金味甘氣臭香象含星辰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
志氣溫性倍鍊五形和九氣加聖靈伏萬凶
親五老地岳不能埋閉土曜不能傍窺蓋沖
五星帝威得靈元之益也

夫還丹者性一坤二和三譽四旋五通六達

七政八靈九極十具無上之真道豈不明

可觀其義乎凡人有才貌不可學若過大丹

即變見如意故趙云無可無不可皆可矣按

象向笑太易詁園言一象此圖含象聚美方

得通靈又古經及元君訣并單太子碧通子

變化圖皆鍊丹之名或號如意珠天帝得之

為輝宮珠天龍得之為頂上珠鑄劍則伏萬

邪厲凶毒杖則熱活自由以一粒磨凡銅鐵

鍊能別一切精靈魍魎古藏之物昔黃帝實

鍊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

又古為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送

于造化之中看潑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椀斗于立成黃金色

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

水作仙人橋

又三景訣云至藥一氣不足與凡疎無珠何

以言之蓋人五臟元神生命扶身若五臟皆

真則藏腑氣和身命昌鍊質存精元氣全形

固肌膚神明變現靈性相升永無沈蕩之味

矣若五氣不和則勝及相刑性起而形墮性

既歸空身即沈朽是以強弱奔散關足欺傷

不交坤和終無久視之道且如凡人身也一

脉來即象脉亂而息生况五行靈元闕一者

乎大四黃八石五金等非不是天地之精蓋

緣五氣不全孤陰寡陽禎祥之物不拒五行

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也有也

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采了留根

又青霞子曰汞是砂之精才是鉛之脚但了

宗枝用即不錯

又古經曰金丹留身至道全神萬般別法徒

勞苦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其證皆

略無學述矣

雲笈七籤卷之七十二