

001 太上黃庭內景玉經

經名：太上黃庭內景玉經。又名《上清黃庭內景玉經》、《黃庭內景經》、《黃庭經》。晉·魏華存撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部本文類。參校版本：一、《道藏輯要》本，收入該書尾集第二冊（簡稱輯要本）。二、清·董德寧《太上黃庭經發微》本（簡稱董本）。

上清章第一

上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是為《黃庭》作內篇。琴心三疊舞胎僊，九氣映明出霄間，神蓋童子生紫煙，是曰玉書可精研。詠之萬遍昇三天，千災以消百病痊，不憚虎狼之凶

殘，亦以却老年永延。

上有章第二

上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。

口為章第三

口為玉池太和宮，漱咽靈液灾不干，體生光華氣香蘭，却滅百邪玉煉顏。審能修之登廣寒，晝夜不寐乃成真，雷鳴電激神泯泯。

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅，丹青綠條翠靈柯，七莖玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔

嵬，三田之中精氣微，嬌女窈窕翳霄暉，重堂煥煥揚八威，天庭地關列斧斤，靈臺盤固永不衰。

中池章第五

中池內神服赤珠，丹錦雲袍帶虎符，橫津三寸靈所居，隱芝翳鬱自相扶。

天中章第六

天中之嶽精謹修，靈宅既清玉帝遊，通利道路無終休。眉號華蓋覆明珠，九幽日月洞虛元，宅中有真常衣丹，審能見之無疾患。赤珠靈裙華縉粲，舌下玄膺生死岸。出青入玄二炁煥，子若遇之昇天漢。

至道章第七

至道不煩訣存真，泥丸百節皆有神，髮神蒼華字太元，腦神精根字泥

丸，眼神明上字英玄，鼻神玉壘字靈堅，耳神空閑字幽田，舌神通命字正倫，齒神嶠鋒字羅千。一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圓一寸處此中，同服紫衣飛羅裳。但思一部壽無窮，非各別住居腦中，列位次坐向外方，所存在心自相當。

心神章第八

心神丹元字守靈，肺神皓華字虛成，肝神龍煙字含明，翳鬱導煙主濁清，腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂停，膽神龍曜字威明。六腑五臟神體精，皆在心內運天經，晝夜存之自長生。

肺部章第九

肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕，七元之子主調氣，外應中嶽鼻齊位。素錦衣裳黃雲帶，喘息呼吸體不快，急存白元和六氣，神僊久視無灾

害，用之不已形不滯。

心部章第十

心部之宮蓮含華，下有童子丹元家，主適寒熱榮衛和，丹錦飛裳披玉羅，金鈴朱帶坐婆娑。調血理命身不枯，外應口舌吐玉華，臨絕呼之亦登蘇，久久行之飛太霞。

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏，下有青童神公子，主諸關鏡聰明始，青錦披裳佩玉鈴，和制魂魄津液平，外應眼目日月精。百疴所鐘存無英，同用七日自充盈，垂絕念神死復生，攝魂還魄永無傾。

腎部章第十二

腎部之宮玄關圓，中有童子冥上玄，主諸六腑九液源，外應兩耳百液

津，蒼錦雲衣舞龍幡。上致明霞日月煙，百病千灾急當存，兩部水王對生門，使人長生昇九天。

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己，中有明童黃裳裏，消穀散氣攝牙齒，是為太倉兩明童，坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百穀五味香，辟却虛羸無病傷，外應尺宅氣色芳，光華所生以表明，黃錦玉衣帶虎章，注念三老子輕翔，長生高僊遠死殃。

膽部章第十四

膽部之宮六腑精，中有童子曜威明，雷電八振揚玉旌，龍旗橫天擲火鈴。主諸氣力攝虎兵，外應眼童鼻柱間，腦髮相扶亦俱鮮，九色錦衣綠華裙，佩金帶玉龍虎文，能存威明乘慶雲，役使萬神朝三元。

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂，厥字靈元名混康，治人百病消穀糧，黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋，或精或胎別執方，桃核合延生華芒。男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空，殊途一會歸要終。閉塞三關握固停，含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡，心意常和致欣昌。五嶽之雲氣彭亨，保灌玉廬以自償，五形完堅無灾殃。

上睹章第十六

上睹三元如連珠，落落明景照九隅，五靈夜燭煥八區。子存內皇與我遊，身披鳳衣銜虎符，一至不久昇虛無。方寸之中念深藏，不方不圓閉牖窗，三神還精老方壯，魂魄內守不爭

競。神生腹中銜玉璫，靈注幽闕那得喪，琳條萬尋可蔭仗，三魂自寧帝書命。

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野，三寸異室有上下，間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶。是昔太上告我者，左神公子發神語，右有白元併立處，明堂金匱玉房間，上清真人當吾前。黃裳子丹氣頻煩，借問何在兩眉端？內挾日月列宿陳，七曜九元冠生門。

三關章第十八

三關之中精氣深，九微之內幽且陰，口為天關精神機，足為地關生命扉，手為人關把盛衰。

若得章第十九

若得三宮存玄丹，太一流珠安崑崙

崙，重中樓閣十二環，自高自下皆真人。玉堂絳宇盡玄宮，璇璣玉衡色蘭玕，瞻望童子坐盤桓，問誰家子在我身？此人何去入泥丸，千千百百自相連，一一十十似重山。雲儀玉華俠耳門，赤帝黃老與我魂，三真扶骨共房津，五斗煥明是七元，日月飛行六合間，帝鄉天中地戶端，面部魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求僊，僊公公子似在前，朱鳥吐縮白石源，結精育胞化生身，留胎止精可長生。三氣右徊九道明，正一含華乃充盈，遙望一心如羅星，金室之下可不傾，延我白首反孩嬰。

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集，泥丸夫人當中立，長谷玄鄉繞郊邑，六龍散飛難分

別。長生至慎房中急，何為死作令神泣？忽之禍鄉三靈歿。但當吸氣錄子精，寸田尺宅可治生，若當決海百瀆飲，葉去樹枯失青青，氣亡液漏非己形。專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈，恬淡閑視內自明，物物不干泰而平，慤矣匪事老復丁，思詠玉書入上清。

常念章第二十二

常念三房相通達，洞視得見無內外，存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。起自形中初不闊，三官近在易隱括。虛無寂寂空中素，使形如是不當污。九室正虛神明舍，存思百念視節度，六腑修治勿令故，行自翱翔入雲路。

治生章第二十三

治生之道了不煩，但修洞玄與玉

篇，兼行形中八景神，二十四真出自然，高拱無為魂魄安，清靜神見與我言，安在紫房幃幕間，立坐室外三五玄。燒香接手玉華前，共入太室璇璣門，高研恬淡道之園，內視密盼盡見真，真人在己莫問鄰，何處遠索求因緣。

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱，帶執性命守虛無，名入上清死錄除，三神之樂由隱居。倏歛遊遨無遺憂，羽服一整八風驅，控駕三素乘晨霞，金輦正位從玉輿，何不登山誦我書。鬱鬱窈窈真人墟，入山何難故躊躇，人間紛紛臭如帑。

五行章第二十五

五行相推反歸一，三五合氣九九節，可用隱地回八術，伏牛幽闕羅品列。三明出於生死際，洞房靈象斗日

月，父曰泥丸母雌一，三光映照入子室。能存玄真萬事畢，一身精神不可失。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保，乃見玉清虛無老，可以回顏填血腦。口銜靈芝携五星，腰帶虎錄佩金璫，駕歛接生宴東蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，一之為物叵卒見，須得至真始顧盼，至忌死氣諸穢賤，六神合集虛中宴。結珠固精養神根，玉篴金籥常完堅，閉口屈舌食胎津，使我遂煉獲飛僊。

僊人章第二十八

僊人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹

文。字曰真人巾金巾，負甲持符開七門，火兵符圖備靈關，前昂後卑高下陳。執劍百丈舞錦蟠，十絕盤空扇紛紜，火鈴冠霄墜落煙，安在黃闕兩眉間，此非枝葉實是根。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，太玄太和俠侍端，化生萬物使我僊，飛昇十天駕玉輪。晝夜七日思勿眠，子能修之可長存。積功成煉非自然，是由精誠亦守一，內守堅固真之真，虛中恬淡自致神。

百穀章第三十

百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰？三魂忽忽魄糜傾！何不食氣太和精，故能不死入黃寧。

心典章第三十一

心典一體五臟王，動靜念之道德行，清潔善氣自明光，坐起吾俱共棟梁，晝日曜景暮閉藏，通達華精調陰陽。

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉，兩腎之神主延壽，轉降適斗藏初九，知雄守雌可無老，知白守黑見坐守。

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長，羅列六腑生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。玄液雲行去臭香，治蕩髮齒煉五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋遊貴京，飄飄三清席清涼，五色雲氣紛青葱，閉目內眇自相望，使諸心神還自崇，七玄英華開命

門，通利天道存玄根。百二十年猶可還，過此守道誠甚難，唯待九轉八瓊丹，要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。

肺之章第三十四

肺之爲氣三焦起，視聽幽冥候童子，調理五華精髮齒，三十六咽玉池裏，開通百脉血液始。顏色生光金玉澤，齒堅髮黑不知白，存此真神勿落索，當憶紫宮有座席，衆神合會轉相

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍，朝拜太陽樂相呼，明神八威正辟邪，脾神還歸是胃家。耽養靈根不復枯，閉塞命門保玉都，萬神方胙壽有餘，是謂脾建在中宮。五臟六腑神明主，上合天門入明堂，守雌存雄頂三光，外方內圓神在中。通利血脉五臟豐，骨青筋赤髓如

霜，脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。兩神相會化玉英，淡然無味天人糧，子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜。太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精，伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於飄臺見赤生，逸域熙真養華榮，內盼沉默煉五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英，可以充飢使萬靈，上蓋玄玄下虎章。

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰，入室東向誦玉篇，約得萬遍義自鮮，散髮無欲以長存。五味皆至正氣還，夷心寂悶勿煩冤。過數已畢體神精，黃華玉女告子情，真人既至使六丁，即授隱芝大洞經。十讀四拜朝太上，先謁太帝後北向，黃庭內經玉書暢。授者曰師受者盟，雲錦鳳羅金鈕纏，以代割髮肌膚全，携手登山歆液丹，金書玉景乃可宣。傳得審授告三官，勿令七祖受冥

患，太上微言致神僊，不死之道此其文。

太上黃庭內景玉經

（蔣力生點校）

002 太上黃庭外景玉經

經名：太上黃庭外景玉經。又名《黃庭外景經》。不著撰人。成書於晉。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部本文類，參校本：一、《雲笈七籤》所收務成子注本。二、《道藏輯要》尾集二所收蔣國祚注本（簡稱蔣本）。

太上黃庭外景玉經上

太上閑居作七言，解說身形及諸神，上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉，幽闕俠之高巍巍，丹田之中精炁微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。中池有士衣赤衣，田下三寸神所居。中外相距重閉

之，神廬之中當修理。玄膺炁管受精符，急固子精以自持。宅中有士常衣絳，子能見之可不病，橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅身受慶。方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。俠以幽闕流下竟，養子玉樹令可壯。至道不煩無旁午，靈臺通天臨中野，方寸之中至關下，玉房之中神門戶，皆是公子教我者。明堂四達法海源，真人子丹當吾前，三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二級，宮室之中五炁集，赤城之子中池立，下有長城玄谷色。長生要妙房中急，棄捐淫欲專守精，寸田尺宅可理生，繫系子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閑暇無事心太平。常存玉房神明達，時念太倉不飢渴，役使六丁神女謁，閉子精路可長活。正室之中神所居，洗身自理無敢污。歷觀五臟視節度，六腑修治潔如素，虛無自然道之故。物有自然事不煩，垂拱無爲身體安，虛無之居在幃間，寂寞曠然口不言，恬淡無欲游德園，清淨香潔玉女存，修德明達道之門。

太上黃庭外景玉經上

太上黃庭外景玉經中

作道優游深獨居，扶養性命守虛無，恬淡無爲向^①思慮，羽翼已成正扶疏，長生久視乃飛去。五行參差同根節，三五合氣要本一，誰與共之斗日月，抱玉懷珠和子室。子能知之萬事畢，子自有之持勿失，即得不死入金室。出日入月是吾道，天七地二^②迴相守，昇降進退合乃久，玉石珞珞是吾寶，子自有之何不守。心曉根基養華采，服天順地合藏精，九原之山何亭亭，中住真人可使令。內陽三神可長生，七日之五迴相合。崑崙之山不迷誤，蔽以紫宮丹城樓，俠以日月如連珠，萬歲昭昭非有期。外本三陽神自來，內養三陰可長生，魂欲上天魄入泉，還魂返魄道自然。

太上黃庭外景玉經中

太上黃庭外景玉經下

璇璣懸珠環無端，迅牝金籥常完堅，載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹，前仰後卑各異門，送以還丹與玄泉，象龜引炁至靈根。中有真人巾金巾，負甲持符開七門，此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。僊人道士非有神，積精所致爲專年，人皆食穀與五味，獨食太和陰陽炁，故能不死天相既。試說五臟各有方，心爲國主五臟主，意中動靜炁得行，道自持我神明光。晝日昭昭夜自守，渴自飲漿飢得飽，經歷六腑藏卯酉，轉陽之陰藏於九，常能行之不知老。肝之爲炁修而長，羅列五臟生三光，上合三焦道飲漿，精候天地長生道，我神魂魄在中央。精液流泉去鼻香，立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。伏於玄門候天道，近在我身還自守，清淨無爲神留止，精氣上下關分理。七孔已通不知老，還坐天門候陰陽，下於喉嚨通神

明，過華蓋下清且涼。入清虛淵見吾形，期成還丹可長生，還過華池動腎精，望於明堂臨丹田，將使諸神開命門，通利天道藏靈根。陰陽列布如流星，肝氣似環終無端，肺之爲炁三焦起，伏於天門候故道。清液醴泉通六府，隨鼻上下開二耳，窺視天地存童子，調和精華理髮齒。顏色光澤老不白，下於喉嚨何落落，諸神皆會相求索，下入絳宮紫華色。隱藏華蓋通神廬，專守心神傳相呼。觀我諸神辟除邪，脾神還歸依大家，藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無，閉塞命門似玉都，壽傳萬歲將有餘。脾中之神遊中宮，朝會五神和三光，上合天炁及明堂，通利六府調五行。金木水火土爲王，通利血脉汗爲漿，二神相得下玉英，上稟元氣年益長。循護七竅去不祥，日月列布張陰陽，伏於太陰成其形，五臟之主腎爲精。出入二炁入黃庭，呼吸虛無見吾形，強我筋骨血脉成。恍惚不見過清靈，坐於廬下觀小童，旦夕存在神明光，出於無門入無

①向：疑當作「何」。

②三：原作「二」，據文義改。

戶。恬淡無欲養華根，服食玄炁可遂生。還返七門飲太淵，通我喉嚨過清靈，問於仙道與奇功，服食靈芝與玉英。頭戴白素足丹田，沐浴華池灌靈根，三府相得開命門，五味皆至善炁還。大道蕩蕩心勿煩，被髮行之可長存，吾言畢矣勿妄傳。

太上黃庭外景玉經下

（蔣力生點校）

003 黄庭内景玉經注

經名：黄庭内景玉經注。原題梁丘子注。梁丘子即唐白履忠。三卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部玉訣類，參校本：一、《雲笈七籤》，收入該書卷十一。二、《修真十書》本。

目錄^①

黄庭内景玉經訣

卷上

- 上清章第一
- 上有章第二
- 口爲章第三
- 黄庭章第四
- 中池章第五
- 天中章第六
- 至道章第七

卷中

- 心神章第八
- 肺部章第九
- 心部章第十
- 肝部章第十一
- 腎部章第十二
- 脾部章第十三
- 膽部章第十四
- 脾長章第十五
- 上睹章第十六
- 靈臺章第十七
- 三關章第十八
- 若得章第十九
- 呼吸章第二十
- 瓊室章第二十一
- 常念章第二十二
- 治生章第二十三

卷下

- 隱景章第二十四
- 五行章第二十五
- 高奔章第二十六
- 玄元章第二十七
- 仙人章第二十八

- 紫清章第二十九
- 百穀章第三十
- 心典章第三十一
- 經歷章第三十二
- 肝氣章第三十三
- 肺之章第三十四
- 隱藏章第三十五
- 沐浴章第三十六

① 此目錄原無，據本書正文標題輯補。

黃庭內景玉經訣

《黃庭內景玉經》者，一名《太上琴心文》，琴，和也。誦之可以和平六府，寧心神，使人得仙也。一名《大帝金書》，扶桑大帝君官中盡誦此經。以金簡刻書之，故曰金書。一名《東華玉篇》。東華者，東方諸宮名也，東海青童君所居。其中玉女仙人皆誦咏之。刻玉書之，故為玉篇也。當清齋九十日，誦之萬過，使調和三魂，制煉七魄，除去三尸，安和六府，五藏生華，色反嬰孩，百病不能傷，災害不得干。萬過既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五藏。其時當有黃庭真人、東華玉女教子之神仙焉。此文不死之道也，子有仙相，得吾此書也。此文羅列一形之神室處，胎神之所在耳。恒誦詠之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關調暢，血髓充溢，腸胃虛盈，五藏結華，耳目聰明，白發還黑，朽齒更生。所以却邪疴之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也，形充神寧而曰欲死不可得也，故曰內景黃庭

為不死之道。受者齋九日，或七日，或三日，然後受之。授者為師，受者奉焉。結盟立誓，期以勿泄。古者盟用玄雲之錦九十尺，金簡鳳文之羅四十尺，金鈕九雙，以代割髮歃血不泄之約。此物是神鄉之奇帛，非赤縣之所由也。今錦可用白絹，羅可用青布，鈕可用金環，亦足以誓信九天，制告三官矣。皆奉有經之師，散之寒栖，違盟負誓，七祖受考于湯谷河源，身為考鬼於風刀也。湯谷，中山王口訣也。一人受書，得傳九人，審視形氣，必慈仁忠信耽玄注真者，不毀真正，敬樂神仙，乃可示耳。非其才是為漏泄，謹量可授亦誠難也。又先求感應，推訊虛靈者乃佳也。審可傳者，亦將夢以告悟，臨時之宜亦玄解于心矣。宣泄之科既重，傳之者良為嶮嶮^①，有黃庭內經之子寧不慎密之哉！《清虛真人口訣》：夫內景黃庭經者，扶桑大帝君之金書，煉真之秘言也。

讀《黃庭內景經》者，常在別室，燒香潔盛，乃執之也。諸有此經辟百邪。若入山林及空暗之地，心中震怖者，正

心向北讀內經一過，即神靜意平，如與千人同旅而止。能讀之萬過，自見五藏腸胃，及天下鬼神役使在己。若困病者，心存讀之，垂死亦愈。大都忌食六畜、魚臊、五辛、穢污之事，若脫履之者，沐浴盥漱，燒香於左右，讀經一過，百疴除也。右小君言，暮卧先讀《黃庭經》一過乃眠，使人魂魄自制練，得三四過乃佳也。

夫萬法以人為主，人則以心為宗，無主則法不生，無心則身不立。心法多門，取用非一；有無二體，隨事應機。故有凡聖淺深、愚智真假，莫匪心神辯識，運用之所由也。但天下之道殊塗而同歸，百慮而一致。從羸入妙，權實則有二階；吻迹符真，是非同乎一見。有《黃庭內景經》者，東華之所秘也，誠學仙之要妙，羽化之根本。余襲習未周，而觀想粗得，裁靈萬品，模擬一形。義有四宗，會明七字；指事象論，內外兩言。絀聰隳體之餘，任噓從咽之暇，舐筆磨墨，輒貽原筮。

①嶮：疑當作「巖」。

黃庭內景經注卷上

梁丘子注

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事，即天中、人中、地中；內指事，即腦中、心中、脾中。故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象諭即日月星辰雲霞之象也，內象諭即血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。

上清章第一

上清紫霞虛皇前，

三清之境，有玉清、上清、太清，此三清之中，一切大聖之所居也。按《玉緯經》云，上清者，虛皇大道君之所治也。即大道之域，包羅三清。又常朝儀西南方，有太靈虛皇天尊，即元始之本號也。道君欲明作七言之所，始乎紫霞之宮也，亦名紫瓊宮，亦曰紫晨之宮。

太上大道玉晨君，

太上尊之號也。按《本行經》，有元始五老之君號也。玉晨君，即皇老之一號也。

閑居藥珠作七言，

《秘要經》云：仙宮中有寥陽之殿，藥珠之闕，七映之房，道君在中而說經也。人身備有之也。

散化五形變萬神，

謂隳支體，黜聰明，離形去智，同於大通，先本後迹，故假神以托用也。夫神者，隨感而應者也，故有其數，豈直萬乎？

是為黃庭曰內篇。

因中而得名也。

琴心三疊舞胎仙，

琴，和也；疊，積也。存三丹田，使和積如一，則胎仙可致也。胎仙，胎息之仙也，猶胎在腹中有氣而無息。

九氣映明出霄間，

三田之中，有九氣炳煥，無不燭也。《大洞經》云：三丹田及三元、三洞房，合為九宮，宮中有天皇九魄變為

九氣，化為九神也。

神蓋童子生紫煙，

觀照存思，假目為事。下文云眉號華蓋覆明珠。華蓋即神蓋，謂眉也。明珠，目童子也。紫煙，目精妙之氣。

是曰玉書可精研。

文因迹始，專則能通。

詠之萬過昇三天，

精備神充，名上三清。

千灾以消百病痊，

精神具則灾病自消。

不憚虎狼之凶殘，

无殘傷也。

亦以却老年永延。

此一章都說黃庭之道也。

上有章第二

上有魂靈下關元，

上魂天分也，下關地分也。魂靈無形，關元有質，人法天地，形象具之。一如後說。

左為少陽右太陰，

左東右西，卯生酉殺。

後有密戶前生門，

前南後北。密戶後二竅，言隱密也。生門前七竅，言藉以生也，合為九竅也。

出日入月呼吸存。

日月者，陰陽之精也。左出右入，身有陰陽之氣。出為呼氣，入為吸氣，呼吸之間，心當存之。《上清紫文》云：心存日月，坐立任所便是也。

元氣所合列宿分，

元氣，一也。使心與道一合。存日月星辰輝光，照耀羅列，一身分明，與天地合也。

紫煙上下三素雲。

紫煙是目精之氣。存見三丹田中，上下俱有白氣，白氣流通一體。又云：目光有紫青絳三色，為三素雲。仙經云：雲林夫人咒曰：目童三雲，兩目真君。

灌溉五華植靈根，

素雲之氣，在口為玉液，存咽之以灌

五華。五華者，五臟之英華。靈根，命根植生。

七液洞流衝廬間，

七竅之液，上下周流，上流曰衝，下流曰迴。廬，額廬之間明堂中。

迴紫抱黃入丹田，

內象諭也。脾氣黃，目氣紫，七液周流，抱黃迴紫，出入呼吸，俱入丹田。丹田有三所，靈命之根也。按《大洞經》云，眉間却入三分為雙田；入骨際三分為臺闕，左為青房，右為紫戶，二神居之。眉間却入一寸為明堂宮，左明童真君，右明女真宮，中明鏡神君。眉間却入二寸為洞房，左无英君，右白元君，中央黃老魂。眉間却入三寸為丹田宮，亦名泥丸宮，左有上元赤子君，右有帝卿君。又却入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。又却入五寸為玉帝宮，有玉清神母居之。又當明堂上一寸為天庭宮，有上清神女居之。又洞房直上一寸為極真宮，太極帝妃居之。又丹田直上一寸為丹玄宮，有中黃

太一君居之^①。又流珠直上一寸為太皇宮，太上君居之。男為雄一，女為雌一，雄雌二神，男女并可兼修之。

幽室內明照陽門。

幽隱之室，內自思存，心目明鑒，燎如日月。夫神者，無方之謂也。心識無方，存之則有，遣之則亡。

口為章第三

口為玉池太和宮，

口中津液為玉液，一名醴泉，亦名玉漿，貯水為池，百節調柔，五臟和適，皆以口為官主也。一本有作太和宮，於文韻不便也。《大洞經》云，心存胃口有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃管，張口，承注魂液，仰吸五氣，當即漱滿口中內外津液，滿口咽之，遣直入玄女口中。五過畢，叩齒三通，微咒曰：玉清高上，九天九靈，化在玄女，下入胃清。金和玉映，心開神朗，服食日精，金華充盈。

漱咽靈液灾不干，

靈液真氣，邪不干正。

體生光華氣香蘭，

不食五穀，無穢滓也。

却滅百邪玉煉顏，

肌膚若霜雪，綽約若處子。

審能修之登廣寒。

廣寒，北方仙宮之名。又云山名，亦

曰廣霞。《洞真經》云，冬至之日，月

伏於廣寒之宮，其時育養月魄於廣

寒之池，天人採青華之林條，以拂日

月光也。

晝夜不寢乃成真，

勤修靜定，則為真人。

雷鳴電激神泯泯。

泯泯，取平聲讀。調神理氣，精魄恬

愉。雖遇震雷而不驚懼。又曰：雷

鳴●電激為叩齒。叩齒存思，乃是神

用，不得言泯泯。

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣，

黃庭內人謂道母，黃庭真人謂道父，

人身備有之。錦衣具五色也，即謂

五臟之真氣也，三庭之中備有之。

紫華飛裙雲氣羅，

《十方經》云：高上玉皇衣文明飛雲

之裙，即神仙之所服也。

丹青綠條翠靈柯，

五色雜氣，共生枝條，仙衣之飾。

七蕤玉籥閉兩扉，

外象諭也。七竅開闔，以諭關籥，用

之以道，不妄開也。蕤，籥之飾也。

存神必閉目，故名曰閉兩扉。

重扉金關密樞機。

金，取堅剛也。老子云，善閉者，无

關楗而不可開，言養生者善守精神，

不妄洩也。

玄泉幽闕高崔巍，

玄泉，口中之液也，一曰玉泉，一名

醴泉，一名玉液，一名玉津，一名玉

漿。兩眉間為闕庭，兩腎間為幽闕。

如門之左右，象魏中間闕然為道。

腎在身中，故曰幽闕也。據腎在五

臟之下而云高者，形伏存神，即在丹

田之上，故言高也。

三田之中精氣微，

內指事也。丹田之中，神氣變化，感

應從心，非有非無，不可為色象。從

麤入妙，必其有係。故以氣言之，氣

以心為主，因主立象，至精至微，不

可數求也。《道機經》云：天有三光

日月星，人有三寶三丹田。三丹田

中氣，左青右黃，上白下黑也。

嬌女窈窕翳霄暉，

《真誥》云：嬌女，耳神名，言耳聰朗

徹明，掩玄暉也。

重堂煥煥明八威，

重堂，喉嚨名也。一曰重樓，一曰重

環。本經云：絳宮重樓十二級。絳

宮，心也。喉嚨在心上，故曰重堂。

喉嚨者，津液之路，流通上下，滋榮

一體，煥明八方。八卦之神曰八威

也。

天庭地關列斧斤，

兩眉間為天庭。紫微夫人祝曰：開

通天庭，使我長生。列斧斤，言勇

壯。

靈臺盤固永不衰。

心為靈臺，言有神靈居之。靜則守一，動則存神，神具體安，不衰竭矣。

中池章第五

中池內神服赤珠，

膽為中池，舌下為華池，小腹胞為玉池，亦三池之通名。膽部曰龍旗橫天擲火鈴。赤珠者，火鈴之服。

丹錦雲袍帶虎符，

丹錦雲袍，心肺之色也。在膽之上，故曰雲袍。符，命符也。《九真經》云：皇老君佩玄龍神虎符，帶流金之鈴，并道君之服也。

橫津三寸靈所居，

內指事也。臍在胞上，故曰橫津。臍下三寸為丹田，真人赤子之所居也。

隱芝翳鬱自相扶。

謂男女之形體也。隱翳交合，自然之道。按《內外神芝訣》云，五臟之液為內芝。內芝，則隱芝也。又云，

隱，奧者也。

天中章第六

天中之岳精謹修，

天中之岳，謂鼻也。一名天臺。《消魔經》云：鼻欲數按其左右，令人氣平，所謂溉灌中岳，名書帝錄。

靈宅既清玉帝遊，

面為靈宅，一名尺宅，以眉目鼻口之所居，故為宅也。修之清通則神仙矣。《洞神經》曰：面為尺宅。字或作赤澤。

通利道路無終休。

《太素丹景經》曰：一面之上，常欲兩手摩拭之，高下隨形不休息，則通利耳目鼻口之氣脉。

眉號華蓋覆明珠，

明珠，目也。

九幽日月洞空無，

《五辰行事訣》云：眉上直入一寸為玉璫紫闕，左日右月。又《玉歷經》云：太清上有五色華蓋九重，人身

亦有之，當存目童如日月之明也。宅中有真常衣丹，

真謂心神，即赤城童子也，亦名真一，亦名赤子，亦名子丹，亦名真人。心存見之，常存目前，與心相應。衣丹，象心氣赤色也。

審能見之無疾患。

元陽子曰：常存心神，則無病也。

赤珠靈裙華蒨粲，

玄膺之象色。外諭也。

舌下玄膺生死岸。

內指事。玄膺者，通津液之岸也。

本經云：玄膺氣管受精府。

出清入玄二氣煥，

謂吐納陰陽二氣，煥然著明也。

子若遇之昇天漢。

人能善遇吐納之理，則成天仙矣。

至道章第七

至道不煩決存真，

專心則至。

泥丸百節皆有神。

神者，妙萬物而為言。因象立名則如下說。

髮神蒼華字太元，

白與黑謂之蒼。最居首上，故曰太元。

腦神精根字泥丸，

丹田之宮，黃庭之舍，洞房之主，陰陽之根。泥丸，腦之象也。

眼神明上字英玄，

目諭日月，在首之上，故曰明上。英玄，童子之精色也。內指事也。

鼻神玉壘字靈堅，

玉壘之骨，象玉也。神氣通天，出入不竭，故曰靈堅。

耳神空閑字幽田，

空閑幽靜，聽物則審。神之所居，故曰田也。

舌神通命字正倫，

咽液以舌，性命得正其五味，各有倫理。

齒神嶠鋒字羅千。

牙齒堅利，如劍嶠刀鋒，摧羅衆物而食之者也。

一面之神宗泥丸，

腦中丹田，百神之主。

泥丸九真皆有房，

《大洞經》云：三元隱化，則成三宮。

三三如九，故有三丹田，又有三洞

房，合上三元為九宮。中有九真神，

三九二十七，神氣相和，人當存之。

亦謂天皇九魄，變成九氣，化為九

神，各居一洞房。

方圓一寸處此中，

房有一寸，故腦有瓣也。

同服紫衣飛羅裳。

九真之服，皆象氣色。飛，猶輕也。

但思一部壽無窮，

存思九真，不死之道。

非各別住俱腦中，

丹田之中，衆神所居。

列位次坐向外方，

神繞丹田而外其面，以扞不祥。《八

素經》云：真有九品，向外列位，則

當上真上向，高真南向，太真東向，

神真西向，玄真北向，仙真東北向，

天真東南向，靈真西南向，至真西北

向。夫真者，不視而明，不聽而聰，不言而正，不行而從。

所存在心自相當。

心存玄真，內外相應。

心神章第八

心神丹元字守靈，

內象諭也。心為臟腑之元，南方火之色，栖神之宅，故曰守靈也。

肺神皓華字虛成，

肺為心之華蓋。皓，白也，西方金之色。肺色白。其質輕虛，故曰虛成也。

肝神龍煙字含明，

肝位木行，東方青龍之色也。於藏主目。日出東方，木生火，故曰含明。

翳鬱導煙主濁清，

翳鬱，木象也。得火而煙生，得陽而氣生。清則目明，濁即目暗。有別

本無此一句。

腎神玄冥字育嬰，

腎屬水，故曰玄冥。腎精為子，故曰育嬰也。

脾神常在字魂停，

脾，中央，土位也，故曰常在，即黃庭之宮也。脾磨食消，神康力壯，故曰魂停。

膽神龍曜字威明。

膽色青黃，故曰龍曜。主於勇捍，故曰威明。外取東方青龍雷震之象者也。

六府五臟神體精，

資保一身，廢一不可，故曰神體精。心、肝、肺、腎、脾為五臟，膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦為六腑。所言腑者，猶府邑之府，取中受物之義，故曰腑也。臟者，各是一質，共藏於身，故謂之臟也。言三焦者多矣，而未的其真。蓋心肝肺三臟之上，係管之中為三焦。《中黃經》云：肺首為三焦，當指其所也。又據五方之色，脾為中黃，應為五臟之主，而今共以心為主者，何也？答曰：心居臟中，其質虛受也。夫虛無者，神識

之體，運用之源，故遍方而得其主，動用而獲其神，不可以象數言，不可以物類取。

皆在心內運天經，

五臟六腑各有所司，皆有法象。同天地，順陰陽，自然感攝之道，故曰運天經也。

晝夜存之自長生。

依上五神服色，思存不捨，不死之道也。仙經曰：存五臟之氣，變為五色雲，常在頂上，覆蔭一身，日居於前，月居於後，左青龍，右白虎，前朱雀，後玄武，即去邪長生之道也。

肺部章第九

肺部之宮似華蓋，

金宮也，肺在五臟之上。四垂為字也。

下有童子坐玉闕，

童子名皓華，肺形如蓋。故以下言之玉闕者，腎中白氣，上與肺連也。

七元之子主調氣，

元陽子曰：七元之君，負甲持符，辟除凶邪，而布氣七竅，主耳目聰明。七元，七竅之元氣也。

外應中嶽鼻臍位。

中嶽者，鼻也，又為臍也。臍為崑崙之山，鼻為七氣之門。位，猶主也。

素錦衣裳黃雲帶，

素錦衣裳，肺膜之色也。黃雲帶者，肺中之黃脉，蔓延羅絡有象雲氣。

喘息呼吸體不快，

有時而然。

急存白元和六氣，

白元君主肺宮也。《大洞經》云：白元君者，居洞房之右是也。

神仙久視無災害，

邪不干正。

用之不已形不滯。

常存此道，形氣華榮至誠，感神之所致也。

心部章第十

心部之宮蓮含華，

火官也。心臟之質，象蓮華之未開也。

下有童子丹元家，

心神丹元字守靈。神在心內，而云下者，據華蓋而言。

主適寒熱榮衛和，

寒熱，陰陽靜躁之義也。人當和適，以營衛其身。《老子》云：躁勝寒，靜勝熱，清靜以為天下正。

丹錦飛裳披玉羅，

象心臟之色也。有肺之白氣，象玉羅。

金鈴朱帶坐婆婆，

金鈴，內藥之象。朱帶，血脉之象。坐婆婆者，言神之安靜也。《九真經》云：黃老君帶流金之鈴，仙服也。

調血理命身不枯，

心安體和，則無病夭。

外應口舌吐五華，

心主口舌，吐納五臟之液，辯識五行之味，故言外應。

臨絕呼之亦登蘇，

有病厄當存丹元童子朱衣赤冠，以救護之也。

久久行之飛太霞。

常修此道，能獲飛仙。

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏，

木官也，肝色蒼翠，大小相重之象也。

下有青童神公子，

肝，東方木位，主青。故曰：青童左位為公子。公子，一名含明。上有華蓋，故曰下。

主諸關鏡聰明始，

於時主春，青陽之本始於竅主目，五行之關鏡也，故曰聰明之始。

青錦披裳佩玉鈴，

青錦，肝之色。玉鈴，白脉垂之象也。《昇玄經》云：三天玉帝，帶火玉之珮。《素靈經》云：靈耀君衣青錦單裳。皆神仙之服也。

和制魂魄津液平，

內指事也。東春和煦，萬物生成。外應眼目日月清。

肝位屬眼，象日月明。

百疴所鍾存無英，

左為無英，肝神在左，故存之。有本為無英。無英者，物生之象也。

同用七日自充盈，

五臟兼存，故言同用。七日為一竟。一竟，一復也。故《周易》曰七日來復是也。

垂絕念神死復生，

存念青衣童子形。如上說。攝魂還魄永無傾。

《太微靈書》云：每月三日、十三日、

二十三日夕，三魂棄身遊外，攝之者當仰眠，去枕伸足，交手心上，瞑目，閉氣三息，叩齒三通，存心中有赤氣

如鷄子從內出於咽中，赤氣轉大覆

身變成火，以燒身使匝，覺體中小

熱，呼三魂名曰爽靈、胎光、幽精，即

微咒曰：太微玄宮，中黃始青。內

煉三魂，胎光安寧。神寶玉室，與我

俱生。不得妄動，鑒者太靈。若欲

飛行，難詣上清。若有飢渴，得飲玄水玉精。又每月朔、望、晦日，七魄流蕩，交通鬼魅。制檢還魄之法，當此夕仰眠伸足，掌心掩兩耳，令指相接於項上，閉息七遍，叩齒七通，心存鼻端白氣如小豆大，須臾漸大，冠身上下九重，氣忽變成兩青龍在兩目中；兩白虎在兩鼻孔中，皆向外；朱鳥在心上，向人口；蒼龜在左足下；靈蛇在右足下；兩玉女著錦衣，手把火光，當兩耳門。畢，咽液七過，呼七魄名曰：尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。即微咒曰：素氣九回，制魄邪奸。天獸守門，嬌女執關。煉既和柔，與我相安。不得妄動，看察形源。若有飢渴，聽飲月黃日丹。

腎部章第十二

腎部之宮玄關圓，

水宮也。玄關圓者，腎之形狀也。玄，水色。內象諭也。

中有童子冥上玄，

腎為下玄，其神玄冥，字育嬰。心為上玄。上玄幽遠，氣與腎連，故言冥上玄。

主諸六府九液源，

五臟六腑，九液交連，百脉通流，廢一不可。六腑如上說。九液，九竅之津液。

外應兩耳百液津，

腎官主耳，氣衰則聾。陰陽和合，血液流通。

蒼錦雲衣舞龍幡。

蒼錦，腎色之象也。雲衣，腎膜之象也。龍幡，青脉之象也。《九真經》云：道君服青錦，衣蒼華之裙也。

上致明霞日月煙，

腎氣充足，耳目聰明，陰陽不衰。外象諭也。

百病千灾急當存，

元陽子曰：寒暑相生，男女相成。腎中二神常衣青，左男戴日，右女戴月，存想見之，則永無灾患者也。

兩部水王對生門，

腎臟雙對，故曰兩部。腎官水王，則化為赤子，故曰對生門。

使人長生昇九天。

赤子化為真人而昇九天。九天者，謂九氣青天，其氣主生者也。

黃庭內景玉經注卷上

①「之」字原空缺，據文義文例補。

②雷鳴：此字原漫漶，據《太上黃庭內景玉經》補。

③三：原作「二」，據文義改。

黃庭內景玉經注卷中

梁丘子注

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己，

土宮也。戊己，中央之辰也。

中有明童黃裳裏，

明童謂魂停。黃裳，土之色。

消穀散氣攝牙齒，

脾為五臟之樞。脾磨食消，性氣乃

全。齒為羅千，故攝牙齒。

是為太倉兩明童，

太倉，脾府。此明童謂脾神，神名混

康。

坐在金臺城九重，

注念存思，神狀當然。

方圓一寸命門中。

即黃庭之中，丹田之所也。

主調百穀五味香，

口中滋味，脾磨之所致也。

辟却虛羸無病傷，

內指事也。食消故也。

外應尺宅氣色芳，

尺宅，面也。飢飽虛羸，形乎面色。

光華所生以表明，

示知虛實。

黃錦玉衣帶虎章，

脾主中。黃謂黃庭真人服錦衣也。

《玉清隱書》云，太上道君佩神虎大

章也。

注念三老子輕翔，

三老謂元老、玄老、黃老之君也。念

脾中真人，自然變化。子，謂受黃庭

之學。

長生高仙遠死殃。

莊子曰：方生方死，方死方生；方

可方不可，方不可方可。以此而談，

其理均也。故長生者不死，寂滅者

不生。不死不生，則真長生；不生

不死，則真寂滅，何死殃之所及也？

膽部章第十四

膽部之宮六腑精，

膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦，為六

腑也。《太平經》云：積清成精^①。

故膽為六腑之精也。

中有童子曜威明，

文^②云：膽神龍曜，字威明。勇捍之

義也。

雷電八振揚玉旌，

八方雷震，有威怒之象也。玉旌，剛

氣之色也。

龍旗橫天擲火鈴。

膽，青龍之色。旌旗，威戰之具也。

火鈴者，膽邊肉珠之象也。怒則奮

張，故言擲也。

主諸氣力攝虎兵，

膽力互用，主於捍難，故攝虎兵。

外應眼童鼻柱間，

內指事也。心之喜怒，形於眉目之

間。

腦髮相扶亦俱鮮，

人之震怒，髮上衝冠。

九色錦衣綠華裙，

青錦，東方九氣之色也。綠華裙，膽

膜之象。

佩金帶玉龍虎文，

膽神威明之服飾也。

能存威明乘慶雲，

內象喻也。思存膽神不倦則仙道可致也。

役使萬神朝三元。

三元道君，各處三清之上，諸天神仙并朝宗之致也。

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉，

太倉，胃也。《中黃經》云：胃為太倉君。元陽子曰：脾正橫在胃上也。

中部老君治明堂，

脾，黃庭之官也，黃老君之所治。上應明堂，眉間入一寸是也。

厥字靈元名混康，

脾磨食消，內外相應，大腸為胃之子，混元而受納之康安。

治人百病消穀糧，

胃管榮華，則無疾傷。

黃衣紫帶龍虎章，

脾居胃上，故曰黃衣也。紫帶龍虎章，胃絡之象。

長精益命賴君王。

太倉混康，為君為王。

三呼我名神自通，

思胃腑之神，則心虛洞鑒也。

三老同坐各有朋，

上元老君居上黃庭宮，與泥丸君、蒼華君、青城君及明堂中君臣、洞房中父母及天庭真人等共為朋。又中玄老君居中黃庭宮，與赤城童子丹田君、皓華君、含明君、英玄君、丹田真人等為朋也。下黃老君居下黃庭宮，與太一君、魂停君、靈元君、太倉君、丹田真人等為朋也。常存三老和合，百神流通，部位營衛，無有差失也。

或精或胎別執方，

《玉歷經》云：下丹田者，人命之根本，精神之所藏，五氣之元也。在臍下三寸，附著脊，號為赤子府。男子以藏精，女人以藏胎。主和合赤子，

陰陽之門戶也。其丹田中氣，左青右黃，上白下黑。

桃孩合延生華芒。

桃孩，陰陽神名，亦曰伯桃。《仙經》曰：命門臍宮中有大君，名桃孩，字合延，衣朱衣，紫芙蓉冠，暮卧存之，六甲、六丁來侍人也。生華芒，謂陰陽之氣不衰也。

男女徊九有桃康，

男女合會，必存三丹田之法。桃康，丹田下神名，主陰陽之事。徊三為九，故曰徊九。《大洞真經》云：三元隱化，則成三宮。三宮中有九神，謂上中下，三元君、太一、公子、白元、無英、司命、桃康，各有官室，故曰有桃康。

道父道母對相望，

陰陽兩半成一，故曰相望。

師父師母丹玄鄉，

道為宗師，陰陽之主也。丹玄鄉，謂存丹田法也。可用存思登虛空，學仙之道。

殊途一會歸要終。

合三以為一，散一以為三，此道之要也。《玄妙內篇》云：兆欲長生，三一當明。

閉塞三關握固停，

文云：口為天關精神機，手為人關把盛衰，足為地關生命扉。又臍下三寸為關元，亦曰三關，言固精護氣，不妄施泄。

含漱金醴吞玉英，

金醴、玉英，口中之津液。《大洞經》云：服玄根之法，心存胃口有一女子，嬰兒形，无衣服，正立胃管，張口承注魂液，仰翕五氣，當漱滿口中內外津液，滿口咽之，遣入玄女口中。五過畢，叩齒三通，咽液九過也。

遂至不死三蟲亡，

《洞神訣》云：上蟲白而青，中蟲白而黃，下蟲白而黑。人死則三蟲出為尸鬼，各化為物，與形為殃，擊之衝破也，其餘衆蟲，皆隨尸而亡。故學仙者精謹，備於五情之氣，然後服食藥物以去三蟲。又云：上尸彭

瑀，使人好滋味，嗜慾凝滯；中尸彭質，使人貪財寶，好喜怒；下尸彭矯，使人愛衣服，耽姪女色。亦名三毒。

心意常和致欣昌。

道通無礙。

五嶽之雲氣彭亨，

五臟之氣為五嶽之雲。彭亨，流通无擁之稱也。

保灌玉廬以自償，

玉廬，鼻廬也，言三蟲既亡，真氣和洽，出入玄牝，綿綿不絕，故曰自償。

五形完堅無灾殃。

五體、五臟，自然相應故也。

上睹章第十六

上睹三元如連珠，

三元謂三光之元，日月星也，非指上中下之三元也。

落落明景照九隅，

三光在上而下燭九隅。九隅，九方也。言常存日月，洞照一身也。

五靈夜燭煥八區，

五靈，謂五星也。炳煥羅列一身，常能存之，則與天同休也。

子存內皇與我遊，

大道無心，有感則應。

身披鳳衣銜虎符，

仙官之服御者。

一至不久昇虛无。

一者，無二之稱也。學道專一，與

虛同體，則神仙可致也。《莊子》

云：人能知一萬事畢。

方寸之中念深藏，

方寸之中，謂下關元，在臍下三寸，

方圓一寸，男子藏精之所。言謹閉

藏之。

不方不圓閉牖窗，

方靜圓明，不動不靜，但當杜塞，

不妄洩也。

三神還精老方壯，

還精神於三田，則久壽延年也。

魂魄內守不爭競。

魂陽魄陰，各得其一，故《易》曰：一

陰一陽之謂道。

神生腹中銜玉璫，

腹心內明，口吐珠玉。按《五神行事訣》云：兩眉間直入一寸^①為玉璫紫闕。竊觀文意，未應是此也。

靈注幽闕那得喪，

存神守一，無橫夭也。

琳條萬尋可蔭仗，

外象諭也。琳條，玉樹。萬尋，高遠象。身形同真，則神明之所庇蔭者也。

三魂自寧帝書命。

真道既成，名書帝錄。

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野，

靈臺，心也。謂心專一存見黃庭。

黃庭，即黃野也。

三寸異室有上下，

三丹田上、中、下三處各異，每室方圓一寸，故云三寸。今人猶謂心為方寸，即一所。

間關營衛高玄受，

三田之間，各有間關。營衛分部，至高至玄。心當受以存念之也。

洞房紫極靈明^①戶。

《大洞經》云：兩眉間直上却入三分，為守寸雙田。入骨際三分，有臺闕明堂。正深七分，左為青房，右為紫戶。却入一寸為明堂官，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君。却入二寸為洞房，左有无英君，右有白元君，中有黃老君。却入三寸為丹田官，亦名泥丸官，左有上元赤子，右有帝卿君。却入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。却入五寸為玉帝宮，有上清神母居之。其明堂上一寸為天庭官，上清真女居之。洞房上一寸為極真官，太極帝妃居之。丹田上一寸為玄丹官，中黃太一真君居之。流珠上一寸為太皇宮，太上真君居之。故曰靈門戶也。是昔太上告我者，我者，扶桑大帝君自謂也。言我道成，承昔道君授以黃庭之術也。言此道不遠，止在^①丹田，故即言是昔

也。

左神公子發神語，

據《大洞經》，左有无英。此云公子，亦互言耳。發神語者，用心專一，則教之以道。

右有白元併立處，

右為學道者之侍。

明堂金匱玉房間，

皆上元之官。釋如下說也。

上清真人當吾前。

上元部神，想在天庭之際。

黃裳子丹氣頻煩，

謂中元童子處於赤城。頻煩，氣盛不衰竭。

借問何在兩眉端？

明堂之前。

內俠日月列宿陳，

《五辰行事訣》云：太上真人招五辰於洞房，南極元君受傳。每夜半坐卧，心存西方太白星在兩眉間，直上一寸，入一寸為玉璫紫闕，左日右月。又次存北方辰星在帝鄉玄宮，在髮際下五分直入一寸也。又次存

東方歲星在洞闕朱臺，洞闕朱臺在日後一寸，直入一寸是也。又次存南方熒惑星在玉門華房，玉門華房在兩目眦際直入五分是也。又次存中央鎮星在金匱黃室長谷，黃室長谷在人中直入二分是也。存之綴懸於上。畢，叩齒五通，咽液二十五過，微咒曰，高元紫闕，中有五神。寶曜敷暉，放光衝門。精氣積生，化為老人。首巾素容，綠帔絳裙。右帶流鈴，左佩虎真。手把天剛，散絳飛晨。足躡華蓋，吐芒煉身。三景保守，令我得真。養魂制魄，乘飄飛仙。是其事也。內象論。

七曜九元冠生門。

七曜，七星；配人之七竅。九元，九辰；配人之九竅。廢一不可，故曰生門。

三關章第十八

三關之內精氣深，
謂關元之中，男子藏精之所也。又

據下文，口、手、足為三關。又元陽子以明堂、洞房、丹田為三關。並可以義取而存也。

九微之中幽且陰，

《上清大洞經》云：三元隱化，則成三官，是名太清、太素、太和。三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元為九宮。九宮中精微，故曰九微，言幽玄而不可見也。

口為天關精神機，
言發於情，猶樞機也。

足為地關生命棊，
言運用己身而生也。棊或為扉。

手為人關把盛衰。
縱捨由己。

若得章第十九

若得三宮存玄丹，

三丹田之宮，故曰三宮。玄丹，丹元，謂心也。存思在心，故偏指一所也。

太一流珠安崑崙，

太一流珠，謂心精。《洞神經》云：頭為三台君，又為崑崙，指上丹田也。又云：臍為太一君，亦為崑崙，指下丹田也。言心存三田諸神皎然在目前。本經曰：子欲不死修崑崙。崑崙，山名也。

重中樓閣十二環，

謂喉龍。十二環相重，在心上。心為絳宮，有象樓閣者也。

自高自下皆真人。

高下三田，十二樓閣，皆有真神。有如上說。

玉堂絳宇盡玄宮，

絳宮，明堂，上下相應，皆宮室也。

璇璣玉衡色蘭玕，

喉骨環圓，動轉之象也。蘭玕，其色也。

瞻望童子坐槃桓，

存見赤城童子、子丹真人。坐，言其神安靜。

問誰家子在我身。

言已有之。

此人何去入泥丸，

與上元諸神，上下相應。《洞神經》云：腦為泥丸宮。

千千百百自相連，

神本出於一。一生二，二生三，三生萬物。變化不離身心。

一一十十似重山。

存見萬神，重疊安坐。山，象坐形。

雲儀玉華俠耳門，

雲儀、玉華，鬢髮之號。言耳居其間。經曰：髮神名蒼華。凡言華者，敷榮之義，猶草木之花。

赤帝黃老與我魂，

赤帝，南方之帝君也。黃老者，中黃老君也。魂為陽神，魄為陰神，陰陽相應，故言與我魂。《太微靈書》云：人有三魂：一曰爽靈，二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名，則魂不離人身也。

三真扶胥共房津，

魂與赤帝、黃老為三真，言相應扶胥，同津共氣者也。

五斗煥明是七元，

五斗星北斗^①。又《靈寶經》有五方

之斗，亦為五斗。《洞房訣》云：存九元、七元者，眠起初卧及食畢，微咒曰，五星開通，六合紫房，迴元隱道，豁落七辰。生魂者玄父，變一成神；生魄者玄母，化二生身。攝吾筋骨者公子，為吾精氣者白元。長生久視，飛仙十天。

日月飛行六合間，

天地內為六合。存念身中日月星辰，森羅萬象，一如天地之間，了了然也。

帝鄉天中地戶端，

眉上髮際五分直入一寸，亦為帝鄉。又明堂上一寸為天庭，天庭即天中也。又鼻為上部之地戶。心存日月星辰等諸神，皆當在其端。端，謂之鼻^②上髮際之下。

面部魂神皆相存。

內外心神，自相應也。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙，

採飛根，採玄曜，吞五牙，挹九霞，服食胎息之道，皆謂天地陰陽、四時五行之氣。

仙公公子已可^③前，

此《洞房訣》也。洞房宮，左為無英君，一名公子。仙公，直指黃庭學者。言學黃庭仙公，復行洞房之訣，而存見公子，故言在前。

朱鳥吐縮白石源，

朱鳥，舌象。白石，齒象。吐縮，導引津液。謂陰陽之氣流通不絕，故曰源。

結精育胞化生身，

本己之所從來。

留胎止精可長生。

《真誥》曰：上清真人口訣：夫學仙之人，安心養神，服食治病，使腦宮填滿，玄精不傾，然後可以存神服氣，呼吸二景。若數行交接，漏泄施瀉者，則氣穢神亡，精靈枯竭。雖復玄挺玉籙、金書太極者，將亦何解於非生乎？在昔先師常戒於斯事云：學生之人，一交接則傾一年之藥勢，

二交接則傾二年之藥勢，過此已往，則不止之藥都傾於身。是以真仙常慎於此，以為生生之大忌也。

三氣右徊九道明，

三氣，謂三丹田之氣。右徊言周流順序。調和陰陽，則四關九竅通流朗徹而無病也。

正一舍華乃充盈，

存正守一，神氣華榮，故能充滿六合，乘物而變。

遙望一心如羅星，

存見赤城童子居在城中，如星之映羅穀。

金室之下不可傾，

謂心居肺下。肺主金，其色白，故曰金室。常能存之，長生不死也。

延我白首反孩嬰。

內指事也。謂童顏不老也。

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集，

謂上元清真瓊室，體骨之象也。

泥丸夫人當中立，

經云，洞房中有父母，母即夫人也，亦名道母。泥丸、洞房，上已釋。

長谷玄鄉繞郊邑，

長谷，鼻也。玄鄉，腎也。郊邑，謂五臟六腑也。言鼻中之氣出入，下與腎連，周繞臟腑。心居赤城，存想內外。郭外曰郊。故為象諭也。

六龍散飛難分別，

言六腑之氣，微妙潛通，難可分別，當審存之也。

長生至慎房中急，

氣亡液漏，體腦枯竭，雖益以呖澮，而泄以尾間，不可不慎也。

何為死作令神泣？

房中不慎，傷精失明，故神泣也。忽之禍鄉三靈歿。

禍鄉，死地。三靈，三魂也，謂爽靈、胎光、幽精。歿，亡者也。

但當吸氣錄子精，

呼吸吐納，閉房止精。

寸田尺宅可治生，

謂三丹田之宅，各方一寸，故曰寸

田。依存丹田之法，以理生也。經云：寸田尺宅。彼尺宅謂面也。

若當決海百瀆傾，

謂房中淫泄，不知閉止也。

葉去樹枯失青青，

象人死無生氣。

氣亡液漏非己形。

《仙經》云：閉房煉液，不多言，不遠唾。反是亡矣。

專閉御景乃長寧，

專閉情欲，存服日光。《老子》曰：善閉者，無關楗而不可開。又《上清

紫文靈書》，有採飛根之法，常以日

初出，東向叩齒九通，畢，陰咒日魂名日中五帝字：日魂珠景照韜綠映

回霞赤童玄炎颺象。祝呼此十六字畢，冥目握固，存五色流霞來接一

身，於是日光流霞俱入口中，名曰日

華飛根玉胞。玉胞，水母也。向日

吞霞四十五咽畢，又咽液九過也。

保我泥丸三奇靈，

泥丸，上丹田也。《大洞經》云：三元隱化，則成三官。一曰太清之中

三君，二曰三丹田之神，三曰符籍之神，故曰三奇靈也。

恬淡閉視內自明，

謂存思三丹田之法。一如上說。

物物不干泰而平，

行道真正，邪物不干。

慤矣匪事老復丁，

猛獸不據，攫鳥不搏。老者反壯，病者皆強。慤矣，必然。

思詠玉書入上清。

精研內景，必獲仙道。

常念章第二十二

常念三房相通達，

三房，謂明堂、洞房、丹田之房也。

與流珠、玉帝、天庭、極真、玄丹、泥丸、太皇等諸宮，左右上下皆相通達。

洞得視見無內外，

存思丹田^①，三三如九，合為一^②，明

朗洞徹，無有內外也。

存漱五牙不飢渴，

《靈寶》有服御五牙之法。五牙者，五行之生氣，以配五臟元精。經云：常以立春之日鷄鳴時入室，東向禮九拜，平坐，叩齒九通，思存東方安寶華林青靈始老帝君九千萬人下降室內，鬱鬱如雲，以覆己形，從口中入，直下肝腑。祝曰：九氣青天元始上精皇老尊神，衣服羽青，役御天官，煥明歲星，散耀流芳，淘溉我形。上食朝霞，服引木精。固養青牙，保鎮朽零。肝腑充盈，玉芝自生，延年駐壽，色反童嬰。五氣混合，天地長並。畢，引青氣九咽止，便服東方赤書玉文十二字也。餘南方、西方、北方、中央，依按《靈寶》服御五牙之法而行之。

神華執巾六丁謁。

神華者，《玉曆經》云：太陰玄光玉女，道之母也。衣五色朱衣，在脾腑之上，黃雲華蓋之下。六丁者，謂六丁陰神玉女也。《老君六甲符圖》云：丁卯神司馬卿玉女足日之，丁丑神趙子玉玉女順氣，丁亥神張文

通玉女曹漂之，丁酉神臧文公玉女得喜，丁未神石叔通玉女寄防，丁巳神崔巨卿玉女開心之。言服煉飛根、存漱五牙之道成，則役使六丁之神。

急守精室勿妄泄，

精室，謂三丹田。上下資連而不絕，制之在心。心即中丹田也，緩急之所由，真妄之根本也。

閉而寶之可長活。

積精之所致也。

起自形中初不闕，

調心使氣，微妙無形。

三宮近在易隱括。

謂三丹田真官近在人身，隱括精氣，常以心為君主者也。

虛无寂寂空中素^③，

外指事也。素，有二說。

使形如是不當污，

使形輕淨，如懸縑素於空中也。又云身中空虛，使如器之漆素，虛靜當然。污，謂有其事也。

九室正虛神明舍，

九室，謂頭中九宮之室及人之九竅。使上官榮華，九竅真正則衆神之所止舍也。《洞神經》云：天有九星，兩星隱，故稱九天。地有九宮，故稱九地。人有九竅，故稱九生，言人所以由而生也。

存思百念視節度，

存念身中百神，呼吸上下，一如科法。文云：千千百百似重山，皆神象。

六府修治勿令故，

按《洞神經》云：六府者，謂肺為玉堂宮尚書府，心為絳宮元陽府，肝為清冷宮蘭臺府，膽為紫微宮無極府，腎為幽昌宮太和府，脾為中黃宮太素府，異於常六府也。行自翱翔入天路。謂升仙羽化也。

治生章第二十三

治生之道了不煩，
無為清簡，約以守志。

但修洞玄與玉篇，

洞玄，謂《洞玄靈寶》。玉篇，真文，乃《黃庭》也。

兼行形中八景神，

《玉緯經》云：五臟有八卦天神宿衛。太一八使者主八節日。八卦合太一為九宮。八卦外有十二樓，樓謂喉嚨也。臍中為太一君，主人之命也；一名太極，一名太淵，一名崑崙，一名持軀，主身中萬二千神也。

二十四真出自然，

天有二十四真氣，人身亦有之。又三丹田之所三八二十四真人，皆自然之道炁也。

高拱無為魂魄安，

行忘坐忘，離形去智。

清靜神見與我言，

能清能靜，則心神自見。幾覽無外而與己言，即謂黃庭真人。

安在紫房幃幕間，

紫房幃幕，一名絳宮，謂赤城中童子所安之處。存思心神，其狀如此。

立坐室外三五玄。

謂八景及二十四真神營護人身，則三田五藏真氣調柔，無疾病也。

燒香接手玉華前，

玉華，即華蓋之前，謂眉間天庭也。百神之宗元，真人之窟宅，當仰面而存之也。

共入太室璇璣門，

《洞房經》云：天有太室、玉房、雲庭。雲庭，中央黃老君之所居也。玉房，一名紫房，一名絳宮，通名明堂。上有華蓋，東西宮洞通左右黃庭之內，人身具有之，如上文說。璇璣，中樞名。

高研恬淡道之園，

研精恬淡，真氣來遊。

內視密眇盡睹真，

入靜思存，百神森森。

真人在己莫問鄰，

《玉曆經》云：老子者，天地之魂，自然之君，常侍道君在左右，人身備有之。

何處遠索求因緣。

《老子》曰：大道汎兮，其可左右。言不遠也。

黃庭內景玉經注卷中

- ①積清成精：原作「積精成青」，據《雲笈七籤》及《修真十書》改。
- ②文：《修真十書》本作「經」。
- ③臣：原作「居」，據《雲笈七籤》及《修真十書》改。
- ④人：《修真十書》作「元」。
- ⑤紫：《雲笈七籤》「紫」上有「巾」字。
- ⑥桃康，丹田下神名，主陰陽之事：《修真十書》作「丹田下神名桃康，主人之精胎」。
- ⑦二：《雲笈七籤》無。
- ⑧方靜圓明：《雲笈七籤》作「方止圓動」。
- ⑨直入一寸：《雲笈七籤》作「直上一寸入一寸」。《修真十書》作「直入上三寸」。
- ⑩明：循注疑當作「門」。
- ⑪在：原作「下」，據《雲笈七籤》、《修真十書》改。
- ⑫崑崙：原奪，據《雲笈七籤》補。
- ⑬五斗星北斗：《雲笈七籤》作「五斗五星」。《修真十書》作「五斗五星北斗」。
- ⑭之鼻：《雲笈七籤》、《修真十書》并「作」鼻之」。
- ⑮可：檢注文疑當作「在」。
- ⑯彼：原作「波」，據《雲笈七籤》、《修真十書》改。
- ⑰丹田：《雲笈七籤》作「三丹田」。
- ⑱合爲一：《雲笈七籤》、《修真十書》并作合九爲一。

- ⑲中素：《雲笈七籤》作「練素」。
- ⑳乃：原奪，據《修真十書》補。
- ㉑太極：《雲笈七籤》作「中極」。
- ㉒持軀：《雲笈七籤》作「特樞」。
- ㉓二：原作「一」，據《雲笈七籤》、《修真十書》改。

黃庭內景玉經注卷下

梁丘子注

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊，
學仙之士，含光藏輝，滅迹匿端。
含氣養精口如朱，
肌膚若冰雪，綽約若處子。
帶執性命守虛无，
虛靜恬淡，寂寞無為。
名入上清死錄除，
得補真人，列象玄名。
三神之樂由隱居。
理身無為則神樂，理國無事則人安。
三神，三^①丹田之神也。
倏歛遊遨無遺憂，
倏歛，疾發也。下文云：駕歛接生
宴東蒙。或云倏歛，龍名也。無遺
憂，謂懸解。
羽服一整八風驅，
八風，八方之風，先驅掃路也。羽

服，仙服。按《上清寶文》，仙人有五
色羽衣。又《飛行羽經》云：太一真
人衣九色飛雲羽章。皆神仙之服
也。

控駕三素乘晨霞，
外指事也。三雲九霞，神仙之所御
也。

金輦正立從玉輿，

《元錄經》云：上清九天玄神八聖，
驂駕九鳳龍車。玉輿、金輦，皆仙人
之服器。

何不登山誦我書。

書即《黃庭經》也。

鬱鬱窈窈真人墟，

山中幽邃。

入山何難故躊躇，

情志不決。

人間紛紛臭如帑。

疾人間世不可居。帑，幣惡之帛也。

五行章第二十五

五行相推反歸一，

五行，謂水火金木土。相推者，水生
木，木生火，火生土，土生金，金生
水，水又生木，周而復始。又相刻
法，水刻火，火刻金，金刻木，木刻
土，土刻水，水刻火，周而復始，相推
之道也。反歸一者，水數也，五行之
首，萬物之宗。《老子》云：道生一，
一生二，二生三，三生萬物。又《易》
有太極，是生兩儀。太極者，一也。
兩儀，天地。天地生萬物，萬物又終
而歸一。一者，無二^③之稱，萬物之
所成，終，故雲歸一。

三五氣合九九節，

《妙真經》云：三者，在天為日、月、
星，名曰三光；在地為珠、玉、金，名
曰三寶；在人為耳、鼻、口，名曰三
生。天、地、人凡三而各懷五^④，故曰
三五，其常精也。合三三者為九宮。
夫三五所懷，順衆類也。調和萬物，
理化陰陽，覆載天地，光明四海，風
雨雷電，春秋冬夏，寒暑溫涼，清濁
之氣，諸生之物，不得三五不立也。
故曰：天道不遠，三五復返。三五

者，天地之樞帶，六合之要會，九宮
之氣節，九九八十一為一章云云。
可用隱地迴八術，

九宮中有隱遁變化之法，《太上八素
奔晨隱書》是曰八術。又《太微八錄
術》云：太微中有三君：一曰太皇
君，二曰天皇君，三曰黃老君。三元
之氣混成之精，出入上清太素之宮，
能存思之，必得長生。

伏牛幽闕羅品列。

伏牛，腎之象。腎為幽闕。《中黃
經》云：左腎為玄妙君，右腎為玄元
君。羅品列，存思見之。

三日出華生死際，

天三明，日、月、星；人三明，耳、目、
口；地三明，文、章、華；是生死之
際。際音節也。

洞房靈象斗日月，

存三光於洞房。洞房、明堂，已釋於
上者也。

父曰泥丸母雌一，

明堂中有君臣，洞房中有夫婦，丹田
中有父母。泥丸，腦神名。《老子》

云：知其雄，守其雌。雌、無為一也。

三光煥照入子室。

明白四達。

能存玄真萬事畢，

《莊子》曰：通於一，萬事畢也。

一身精神不可失。

常存念之，不舍須臾。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，

吾，道君也。《上清紫文吞日氣法》，

一名《赤丹金精石景水母玉胞經》。

其法常以日初出時，東向叩齒九通，

畢，微咒日魂名、日中五帝字：日魂

珠景照韜綠映迴霞赤童玄炎颺象。

呼此十六字畢，冥目握固，存五色流

霞來接一身，於是日光流霞俱入口

中。又《上清紫書》有吞月精之法：

月初出時，西向叩齒十通，微咒月魂

名、月中五夫人字：月魄暖蕭芳艷

翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清瑩炁

容臺標。咒呼此二十四字畢，冥目握固，存月中五色精光俱入口中；又於光中有黃氣，大如目童，名曰飛黃，月華玉胞之精也。能修此道，則奔日月而神仙矣。

鬱儀結璘善相保，

鬱儀，奔日之仙。結璘，奔月之仙。

同聲相應，同氣相求，故二仙來相保持也。

乃見玉清虛无老，

昇三清之上，與道合同也。

可以迴顏填血腦。

魂魄反嬰，得成真人。

口銜靈芒携五皇^⑤，

口吐五色雲氣，光芒四照，與五皇老

君同遊六合也。

腰帶虎籙佩金璫，

仙人之服也。《九真經》云：中央黃

老君腰佩龍玄神虎符，帶流金之鈴，

執紫毛之節，佩符籙。

駕欵接生宴東蒙。

欵，倏欵，言乘風氣忽發而往。或

云：欵倏，龍名也。東蒙，東海仙境

之山也。接生之方，與生氣相接連，欵然而遊其處。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，

資一以煉神，神煉以合一。

一之為物叵卒見，

一者，無二之稱也。心恬淡以得之，

知得之而不可見。

須得至真始顧眄，

守真志滿，一自歸己。

至忌死氣諸穢賤，

凡飛丹煉藥、服氣吞霞等事，皆忌見

死尸穢穢之事，此衛生家之共忌也。

然至道冲虛，本無淨穢。未獲真正，

則淨穢有殊。殊而不齊，則是非起於

內，生死見於外，則清淨者生之徒，濁

穢者死之徒，故為養生之所忌也。

六神合集虛中宴。

六甲、六丁、六府等諸神俱在身中，

身中虛空則宴然而安樂，不則憂泣

矣。

結珠固精養神根，

結珠，謂咽液先後相次如結珠。固精，不妄泄。神根，形軀也。夫神之於身，猶國之有君，君之有人。人以君為命，君以人為本，互相資藉以為生主而調養之也。

玉笱金籥常完堅，

《老子》云：善閉者，無關鍵不可開。籥，鎖籥。笱，或為匙也。

閉口屈舌食胎津，

屈舌導津液，食津而胎仙，故曰胎津。

使我遂煉獲飛仙。

積功勤誠之所致也。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，

修學以得之也⁶。

積精累氣以為真。

有本或無此句，遂闕注⁷。

黃童妙音難可聞，

黃童，黃庭真人，一名赤城童子。妙

音，謂黃庭道⁸之妙音也。

玉書絳簡赤丹文。

《黃庭經》，一名《太帝金書》，一名《東華玉篇》也。

字曰真人巾金巾，

真人即黃童也。金色白，在西方，主肺。肺白，在心上，故曰巾。《九真經》曰：青帝衣青玉錦衣，帔蒼華飛

裙，建扶芝丹冠，巾金巾。又元陽子曰：真人憑午，倨子，履卯，戴酉。

酉者金。

負甲持符開七門，

《老子六甲三部符》云：甲子神王文卿，甲戌神辰子江，甲申神扈文長，

甲午神衛上卿，甲辰神孟非卿，甲寅神明文章。存六甲神名，則七竅開通，无諸疾病。

火兵符圖備靈關，

《赤章》、《斬邪籙》，皆役使三五火兵。又《衛靈神咒》曰：南方丹天，

三炁流光；熒星轉燭，洞照太陽；上有赤精開明靈童，總御火兵，備守

三官。即火兵三五家事也。符者，

八素六神、陽精玉胎、煉仙陰精、飛

景黃華、中景內化、洞神鑿乾等諸符也。圖謂《太一混合三五圖》、《六甲

上下陰陽圖》、《六甲玉女通靈圖》、《太一真人圖》、《東井沐浴圖》、《老

子內視圖》、《西昇八史圖》、《九變含景圖》、《赤界》等諸圖，可以守備靈

關。靈關，即三關、四關等，身中具

有之。

前昂后卑高下陳。

列位之形象也。

執劍百丈舞靈幡，

神兵幡劍之狀。

十絕盤空扇紛紜，

空中作氣，焯曄揮霍。

火鈴冠霄隊落煙，

金精火鈴，冠徹霄漢。都伍隊陣，狀如落煙屯雲之勢。

安在黃闕兩眉間，

存思火兵氣狀，俱在天庭。天庭，一名黃闕，兩眉間是。

此非枝葉實是根。

學仙之本。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，亦名玉晨君也。太玄太和俠侍端，太玄、太和，真仙之嘉號也。化生萬物使我仙，道氣之功績也。飛昇十天駕玉輪，乘欸而往。晝夜七日思勿眠，至誠則感。子能行此可長存，延年神仙之道。積功成煉非自然，學以致其道也。是由精誠亦由專，守一如初，成道有餘。內守堅固真之真，不失節度也。虛中恬淡自致神，神以虛受。

百穀章第三十

百穀之實土地精，草實曰穀，陰之類也。五味外美邪魔腥，非清虛之真氣。臭亂神明胎氣零，胎氣，謂無味之味，自然之正氣也。服氣有胎息之法。零猶失也。那從反老得還嬰？言不可得髮白反黑，齒落更生。此一句應在自存神之下，超此不類者。三魂忽忽魄糜傾！忽忽，不恬淡。糜傾，朽敗也。何不食氣太和精，進勸服煉之道。故能不死入黃寧。黃寧，黃庭之道成也。

心典章第三十一

心典一體五臟王，

神以虛受，心為栖神之宅，故為王也。

動靜念之道德行，

謂念丹元童子也。夫念為有，忘為無。念則易心而后語，忘則灰心而神全，故道德行。

清潔善氣自明光，

常念之故。

坐起吾俱共棟梁，

神以身為屋宅，故云共棟梁。吾，丹元子也。

晝日曜景暮閉藏，

《莊子》云：其覺也形開，其寐也魂交。交，閉也。

通利華精調陰陽。

謂心神用捨，與目相應。華精，目精也。心開則目開，心閉則目閉。晝陽而暮陰，故云調陰陽。

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉，

舉心之用捨，陰陽之所由也。晝為

經歷，暮為隱藏。六合，天地內上下四方。卯酉也，北為暮，幽隱屬也。兩腎之神主延壽，

腎神玄冥，字育嬰。配屬北方，主暮夜，人能止精則長壽。河上公曰：腎藏精。

轉降適斗藏初九，

九、陽數也。斗，北辰也。北辰主陰，謂陽氣下與陰合。《易》曰：乾，吉在無首。無首，藏也。

知雄守雌可無老，

守雌，則藏九之義也。

知白見黑急坐守。

《老子》云：知其雄，守其雌；知其白，守其黑。皆藏九之義也。

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長，

肝位東方。東方木，主春，生氣之本也。清長，氣色之象。

羅列六府生三光。

存想生氣遍照五臟六腑，如日月星

辰光曜明明也。心精意專內不傾，能之一也。

上合三焦下玉漿。

言肝氣上則與三焦氣合，下則為口中之液。亦猶陰氣上則為雲，下則為雨。雨潤萬物，玉漿潤百骸九竅也。

玄液雲行去臭香，

真氣周流，則無灾病矣。

治蕩髮齒煉五方。

雲行雨施，無所不通。五方，五臟也。

取津玄膺入明堂，

咽液之道，必自玄膺下入喉嚨。喉嚨，一名重樓。重樓之下為明堂，明堂之下為洞房，洞房之下為丹田。此中部。

下溉喉嚨神明通。

身命以津氣為主也。

坐侍華蓋遊貴京，

華蓋，肺也。肝在肺之下。貴京，丹田也。

飄飄三帝席清涼，

三帝，三丹田中之道君也，亦名真人。言肝氣飄飄，周流三丹田之所也。肝氣為目精，故言席清涼。

五色雲氣紛青葱，

肝氣與五臟相雜，上為五色雲也。

閉目內眇自相望，

常存念之，五臟自見矣。

使心諸神還相崇，

赤城童子與五臟真人合契同符，共相尊敬也。

七玄英華開命門，

七竅流通，無留滯也。

通利天道存玄根。

身為根本也。

百二十年猶可還，

當急修行，時不可失。

過此守道誠獨難，

去死近矣。

唯待九轉八瓊丹，

九轉神丹，白日昇天。《抱朴子》九

丹論云：考覽養生之書，鳩集久視之方，曾所披涉，篇已千計矣，莫不

以還丹金液為大要焉。又《黃帝九鼎神丹經》云：帝服之而昇仙，與天地相畢，乘雲駕龍，出入太清。八瓊、丹砂、雄黃、雌黃、空青、硫黃、雲母、戎鹽、消石等物是也。

要復精思存七元，

雖服神丹，兼習黃庭之道。七元者，謂七星及七竅之真神也。又五帝元君及白元、无英君，亦為七元道君。《洞房訣》云：存七元者，其咒曰：迴元隱遁，豁落七辰。乃七元也。

日月之華救老殘，

左目為日，右目為月。目主肝，配東方木行也。木位春，春為生氣，故云救老殘。

肝氣周流終無端。

《莊子》曰：指窮為薪而火傳。生得納養而命續也。

肺之章第三十四

肺之為氣三焦起，

《中黃經》曰：肺首為三焦。肺之為

氣謂氣嗽，氣嗽起自三焦，故言三焦起。說三焦者多未的其實，今以為五臟之上係管為三焦。焦者，熱也，言肝心肺頭，焦熱之義也。視聽幽冥候童子，

童子，心神，赤城中者。元陽子曰：窺離而下存童子。童子是目童也。謂人欲知死生，當以手指柱目眦，候其目光，有光則生，無光則死也。

調理五華精髮齒，

五華，五臟之氣。《仙經》曰：髮欲數櫛，齒欲數叩也。

三十六咽玉池裏，

口為玉池，亦曰華池。膽為中池。胞為玉泉。華池咽液入丹田，所謂溉灌靈根也。

開通百脉血液始。

身中血液，以口為本始也。

顏色生光金玉澤，

百節開通。

齒堅髮黑不知白，

反老還嬰。

存此真神勿落落，

專誠不墮。

當憶此宮有座席，

此宮謂肺宮也。座席，神之所安。《中黃經》云：肺首為三焦，玄老君之所居也。

衆神合會轉相索。

衆真同聚，慮有邪精。

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍，

此明脾宮之事。脾為丹田黃庭，中央戊己，土行也。上觀肝肺，如蓋如舍也。

朝拜太陽樂相呼，

謂魂神與衆仙合會也。《素靈經》云：太上神仙有太陽君、少陽君、太虛君、浩素君，群仙宗道之遊樂也。

明神八威正辟邪，

八威，八靈神也。《真誥》云：北帝殺鬼咒曰：七正八靈太上皓凶長盧巨獸，手把帝鐘素梟三神威劍，神王衛法，辟邪之道也。

脾神還歸是胃家。

脾神名常在，字魂停。脾磨食消，胃家之事也。《中黃經》云：胃為太倉。太倉，脾府也。

耽養靈根不復枯，

脾為黃庭，人命之根本。心專養之，延年神仙也。

閉塞命門保玉都，

元陽子曰：命門者，下丹田，精氣出入神之處也。養童下籥護其主。主，身也。身為玉都，神聚其所，猶都邑也。

萬神方胙壽有餘，

胙，報也。萬神以養見報，故壽餘也。

是謂脾建在中宮。

脾王 中宮，土德。

五臟六腑神明王，

以脾為主。

上合天門入明堂，

存五臟六腑之氣，上合天門。天門在兩眉間，即天庭是也。眉間入一寸為明堂。

守雌存雄傾三光，

《老子》云：知其雄，守其雌。雌，牝；柔弱也。三光，日月星也。

外方內圓神在中。

外方內圓，明堂之象。

通利血脉五臟豐，

神恬心靜。

骨青筋赤髓如霜，

百脉九竅，皆悉真正。

脾救七竅去不祥，

脾磨食消，耳聰目明。

日月列布設陰陽。

日陽月陰，日男月女。

兩神相會化玉漿，

男女陰陽，自然之津液也。

淡然無味天人糧，

神雖合會，當味無味。

子丹進饌肴正黃，

饌，氣也。子丹真人進丹田之真氣。

脾為中黃，脾磨食消也。

乃曰琅膏及玉霜。

津液精氣之色象也。

太上隱環八素瓊，

謂絳宮重樓十二環，即喉嚨也。中

有八素之瓊液也。

溉益八液腎受精，

咽液流下入腎官，化為玉精也。

伏於太陰見我形，

太陰，洞房。為睹瓊液之形象也。

揚風三玄出始青。

青揚風，感而化也。陰陽二氣與和

氣為三，三生萬物，生物微妙，故曰

三玄出始青。言萬物生而色青也。

《太平經》曰：積精成青也。

恍惚之間至清靈，

陰陽生氣，至微至妙。

戲於飄臺見赤生，

調暢之氣化為赤子。赤子，真人也。

飄臺，闐風臺，神仙之遊集也。

逸域熙真養華榮，

物外真氣，自然養生。

內盼沉默煉五形。

內觀形體，神氣長存。

三氣徘徊得神明，

三丹田之氣也。

隱龍遁芝雲琅英，

《仙經》云：肝膽為青龍，故曰隱龍。五臟九孔八脉為內芝，故曰遁芝。雲琅英，脾氣之津液。

可以充饑使萬靈，服氣道成，役使鬼神。

上蓋玄玄下虎章。

神仙之服御也。《元錄經》云：仙人有玄羽之蓋，神虎玉章也。

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰，

盛，古淨字。肥，魚、肉。薰，五辛。

入室東向誦玉篇，

太帝在東故也。

約得萬遍義自鮮，

不出身中。

散髮無欲以長存。

《仙經》：服九霞必先散髮。又胎息法：仰卧散髮，令枕高二寸五分，屈兩手大母指，握固，閉目，申兩臂，去身五寸，乃漱滿口中津液，咽之滿三。徐徐以鼻內氣，氣入五六息則

吐之。一呼一吸為一息。至十吐氣可少頻申。訖，復為之。滿四九為一竟矣。尋觀文意，此散髮非專此道也。蓋散髮，無為自得之意，無外情欲而已。

五味皆至正氣還，

合五為一，自然之道。

夷心寂悶勿煩冤。

悶，靜也。寂默清靜。《道經》云：

其政悶悶，其民淳淳。

過數已畢體精神，

專精所至。

黃華玉女告子情，

丹田陰神與己言也。

真人既至使六丁，

真人，指學者身也。至，謂精至。六

丁，如上說者也。

即授隱芝大洞經。

隱芝，謂隱者也。以仙人喻芝英。

十讀四拜朝太上，

《玉清真訣》曰：《東華玉篇》者，必

十讀四拜。玉篇，謂此文。

先謁太帝後北向，

太帝在東，七元居北故也。

黃庭內經玉書暢。

仙道成矣。

授者曰師受者盟，

斯文可重，故以為盟。

雲錦鳳羅金鈕纏，

信誓之物。

以代割髮肌膚全，

契誠不假，出血斷髮。

携手登山歃液丹，

受行黃庭道者，必重盟而後傳。

金書玉景乃可宣。

信洽方授。

傳得可授告三官，

三官，天地水也。

勿令七祖受冥患，

傳非其人，殃及先世。患，讀為還也。

也。

太上微言致神仙，

可尊可貴。

不死之道此真文。

一心敬重，奉而行之。

黃庭內景玉經注卷下

- ① 三：原作「二」，據《雲笈七籤》、《修真十書》改。
- ② 情：《雲笈七籤》作「責」。
- ③ 二：《雲笈七籤》、《修真十書》并無。
- ④ 五：《雲笈七籤》「五」下有「行」字。
- ⑤ 口銜靈芒携五皇：《道藏》白文本《太上黃庭內景玉經》及《修真十書》本并作「口銜靈芝携五星」。
- ⑥ 修學以得之也：《修真十書》作「修學以積精，治氣以爲精」。
- ⑦ 遂關注：有本或無此句，《修真十書》作「固精守氣，積煉成真，修學以得之」。
- ⑧ 道：《雲笈七籤》作「真人」。
- ⑨ 也：《修真十書》作「以」，連下續。按此句《雲笈七籤》作「卯酉爲朝暮」。
- ⑩ 止：原作「上」，據《雲笈七籤》改。
- ⑪ 王：《雲笈七籤》、《修真十書》并作「主」。

(蔣力生點校)

004 黃庭外景玉經注

經名：黃庭外景玉經注。唐·梁丘子注。三卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類《修真十書》本，收入該書第十書，重字號。

黃庭外景玉經注卷上

梁丘子注解

老子閑居作七言，

老子者，先天地而生，後天地而存，有三十六校，七十二名，及胞李母八十二年而生，故作黃庭以遺後世，運周反覆，道畢自然，得其人跪而受之，不得其人，萬世勿語也。

解說身形及諸神。

老子恬淡自然，周流八極。恍惚莫測，變化無常。自能把符攝籙，總校

諸神。道無二家，究備使然。道無二親，常與善人。上有黃庭下關元，

黃庭者，在頭中。明堂、洞房、丹田，此三處是也。兩眉間却入一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為丹田。此三處為上元，一也。黃庭者，兩半於洞房中，共生赤子，則為真人也。常思之，慎無失。赤子化為真人，在明堂中，字子丹。故知一者，在明堂一處也。行氣導引，閉目內視，安心定志，混沌無涯，致精上流泥丸，運真人子丹也。明堂中有君臣，後洞房中有父母，丹田中有夫婦。一解云：黃庭者，脾也。長尺餘，在太倉之上，臍上三寸。脾為中主，黃老君，中央神也。治在其中矣。關元在臍下三寸，元陽之門在其前。懸精如鏡，明照一身。不休是道。

後有幽闕前命門，

幽闕者，兩腎也。如覆杯，却着脊，去臍三寸，上小下大。又有日月命門者，及臍下也。

呼吸廬間入丹田，

呼吸喘息，氣出為呼，入為吸。廬，鼻也。謂吐故納新之要。眉間却入三寸為丹田官也。謂引氣從鼻入至丹田也。

玉池清水灌靈根，

玉池清水，口中津液也。靈根者，舌也。常當啄齒漱液，灌溉舌根。

審能修之可長存。

令人晝夜修行不懈，可得長生。

黃庭中人衣朱衣，

存思脾中有子母，從胃管入脾，中着赤衣。

關門壯籥合兩扉，

下丹田之門籥，無妄開也。

幽闕使之高巍巍，

兩腎在闕門之門，地官之樓，生氣之府，上通於耳。耳在頭兩邊，故曰巍巍。

丹田之中精氣微。

臍下三寸是也。方圓亦三寸，其氣微妙，存之則在，忘之則無，又易失故曰微。

玉池清水上生肥，

玉池，口也。清水，口中津液也。上生肥者，津液會聚舌上，故曰肥也。

靈根堅固老不衰。

靈根者，舌根也。常卷舌根，啄齒，行之勿令舌根凋燥，常存其神，久壽不衰。

中池有土衣赤衣，

常存思心中赤子，著赤綾絳居丹田，吉凶緩急可驅使也。

田下三寸神所居。

謂脾也。在下胃上。焦下有膈中，靈根神所居也。

中外相距重閉之，

令人閉精自守，勿妄施，若閉以金關玉籥也。

神廬之中當修理。

神廬為鼻。鼻中毛常須修理除去之，行氣鼻中除邪惡也。

懸膺氣管受精符，

舌下為精符，喉嚨為氣管，精氣從上下也。上元合會氣微妙，真人上下通神路也。

急固子精以自持。

令人閉氣，還精自守，勿妄施泄，還精補腦，不死之道。

宅中有土常不絳，

常存思心神著絳丹衣，出入無災害，可却衆邪也。

子能見之可不病。

精念心神，思之不止，內見赤子，則身無病也。

橫立長尺約其上，

脾橫長尺餘，覆在太倉之上。子能守之可無恙。

常守養脾神，思之不止，則無灾病也。

呼噏廬間以自償，

以鼻引氣，入口咽之，元氣潤澤，故德天之償也。

保守完堅身受慶。

保精養氣，身神光澤，故曰受慶。方寸之中謹蓋藏，

丹田方寸，念守精氣，謹潔護持，為謹蓋藏也。

精神還歸老復壯。

還精鍊形，以填腦氣，齒堅髮黑身不老。

使以幽闕流下竟，

引明堂中赤子下看絳宮值膈，且存變爻，精流入丹田，以養其形。又思兩腎間氣從上至下，吸氣自上及黃庭。一曰眉間為幽闕使也。

養子玉樹令可壯。

常當守下元精氣如玉，堅閉精守神，令可枝壯也。

至道不煩無旁午，

無至憤亂，安心定意，正行向午也。背子向午，腰帶卯酉。

靈臺通天臨中野，

心為靈臺，上通氣至腦戶，下通氣至脾中，其氣周匝一身也。

方寸之中至關下，

喉嚨廣一寸也。明堂中真人下和丹田上。還明堂也。

玉房之中神門戶，

陰陽為神門戶，主其精約也。男曰精，女曰約。男以藏精，女以月水，故曰門戶。

皆是公子教我者。

心為太府公，正當左腎為司徒公，右腎為司空公，皆受精氣，不得漏泄，能守一則見之。

明堂四達法海源，

眉頭一寸為明堂，氣皆流達，如海之元也。

真人子丹當吾前，

赤子為真人，字子丹，在明堂中，常能思之，壽乃可延。

三關之中精氣深，

關有三部：天關，口也；地關，下部也；人關，兩手也。常握固閉塞三關，邪氣不生也。

子欲不死修崑崙。

崑崙者，頭也。令人養腦中泥丸，不死得長生也。

絳宮重樓十二級，

喉嚨十二環，在心上，為絳宮也。

宮室之中五氣集，

五藏之氣，心為帝王，最居中央，衆神來會。於赤子之側也。

赤城之子中池立，

赤城，心也。舌謂之子，口為中池也。

下有長城玄谷邑。

小腸為長城，引氣入於胞中也。

長生要妙房中急，

養性要妙，閉固精門。

棄捐淫慾專守精。

長生要妙，守精為上。

寸田尺宅可理生，

目為寸田，面為尺宅。理生，仰觀上部一神也。

繫子長留心安寧。

常觀赤子之身形也。魂魄常在，萬神不傾。恬淡無欲，心不恐惶，故自安寧。

觀志遊神三奇靈，

守上部靈根，舌也；守中部靈根，臍也；守下部靈根，精房也。

閑暇無事心太平。

恬淡寂寞，守虛無情，身體安寧，心太平也。

常存玉房神明達，

玉房，神之門戶。常存精氣往來，神

明自達。

時念太倉不飢渴。

太倉，胃也，五穀之厨。時思念之，不復飢渴。

役使六丁神女謁，

帝思黃庭中真人，則六丁玉女自來自衛，可役使也。

閉子精路可長活。

絕邪棄俗，關閉精路，可得長生。

正室之中神所居，

正室，明堂洞房也。常思赤子生其中，為真人，存之則在，不思則忘也。

洗身自理無敢汗。

清靜獨處，焚香思真。絳宮真人，諸玉女當來見形，與凡人言語。

歷觀五藏視節度，

常思五藏諸神，勿離己身。

六府修治潔如素。

六府也，膽為一，胃為二，膀胱為三，大腸為四，小腸為五，臍為六。都府也。凡此六府，常須潔淨。

虛無自然道之故，

虛無十有二氣，自然為先，人離道遠

無知其真。

物有自然事不煩。

能知自然為真人，坐在立亡，萬世常存，何煩也！

垂拱無為身體安，

恬淡無為，塊然獨處，安心定志，正氣自居，故身體安泰也。

虛無之居在幃間。

幃間自障閉洞房，修道常居此都，不與人爭，故曰幃間之居。

寂寞曠然口不言，

閒居自處，念道思真，見之勿驚，閉口不言也。

恬淡無欲遊德園。

寒不衣，暑不汗，恬淡無欲，塊然獨居，出隱於山，不貪榮貴也。

清淨香潔玉女存，

清淨獨處，專心自禁，香薰齋潔，玉女侍衛也。

修德明達道之門。

令人守命門，端坐正念，無邪視也。修道明白，觀表知裏，神自為人開道戶也。

黃庭外景玉經注卷上^②

^①卷上：此二字原無，循《中華道藏》例擬補。下仿此按此卷原收在《修真十書》卷五十八，今循例刪原書卷名。下亦仿此。

^②黃庭外景玉經注卷上：此九字原作「修真十書卷五十八」循《中華道藏》例改。下仿此。

黃庭外景玉經注卷中

梁丘子注解

作道優游深獨居，

作道當入淨室中，反胎鍊形，還於精神也。

扶養性命守虛無。

虛無者，自然也。守道養形，修契自然，無離於己身也。

恬淡無為何思慮，

恬淡清淨，養神愛體，遠害萬里，無復思慮也。

羽翼已成正扶疏，

學道俱備，身體輕舉，恍恍惚惚，如有毛羽來即舉昇，故曰扶疏。

長生久視乃飛去。

得道不死，度世長存，乃能白日魂飛，入太清也。

五行參差同根節，

五藏法五行，或上或下，參差同一，喉嚨也。

三五合氣要本一。

上下三五合一室，三五虧則返一也。誰與共之斗日月？

左目為日，主父，治在其中；右目為月，主母，治在其中。斗者，七星候也，亦為之七政。

抱玉懷珠和子室。

碌碌如玉，落落如石，行氣握之念如運珠。

子能知之萬事畢，

修道守一，服氣延年，反命神仙，萬事畢矣。

子自有之持勿失，

閉精自守，念赤子也。

即得不死入金室。

修道審入九室，返胎煉形，修理玄白，真氣恬然，閉塞三關，邪氣不生也。

出日入月是吾道，

日月為兩目也。俠於左右。所治也，在紫房官中，出為道之真。

天七地三迴相守，

天有七星，地有三精，元氣回行，無窮極也。

昇降進退合乃久，

元氣升降，上下混沌，亦無形端，天地得之乃能長生。

玉石珞珞是吾寶，

玉白如石，在下部也。

子自有之何不守？

閉精自守，受氣養神。

心曉根基養華采，

根基者，謂人知守一也。華采者，謂人面目悅澤，體有光華也。

服天順地合藏精。

天氣下降，地氣上升，二合成德，變化相生。閉氣守精，養神煉質。

九原之山何亭亭，

泥丸中氣王色明，真人太一住其中，亭亭心也。

中住真人可使令，

真人赤子，可為使令也，不出戶知天下，不窺牖見天道。

內陽三神可長生，

陽謂元陽也，白也，須臾變異。長生之要，守三黑之神者也。

七日之五迴相合，

七竅五藏，共相和同，共於一室。崑崙之山不迷誤。

崑崙為頭也，真人所遊戲其中，日月運行，寒暑更變，終不誤也。

蔽以紫宮丹成樓，

丹田上通紫宮，中有五城十二樓，真人在其中遊戲。

俠以日月如連珠。

兩目也。玄氣明照，出若連珠，五色恍恍。子常念之，壽命無窮也。

萬歲昭昭非有期，

真人得道，萬歲易形，男八女七，從此而生，與日月相守，天地相保。

外本三陽神自來。

三陽三九，曆候也。嬰兒生時，一神魂魄來入形中也。

內養三陰可長生，

鼻引陽氣，取之以內養。赤子、真人、嬰兒，是曰三陰，亦食神也。

魂欲上天魄入泉，

魂陽，魄陰也，謂世人無道德，魂魄離身，歸散本也。

還魂返魄道自然。

拘魂制魄，令不動作，帝在身中，道以自然。

黃庭外景玉經注卷中

黃庭外景玉經注卷下

梁丘子注解

璇璣懸珠環無端，

璇璣運轉，氣脉流通，無復休竟也。

閉口養神，漱煉醴泉如流珠。

迅牝金籥常完堅。

陰為牝，陽為籥，兩不相傷，得中和之氣，還精煉形，故得完堅。

載地懸天周乾坤，

地載人，人懸天，道不在上，不在下，

微妙在乾坤中央，故周流天下也。

象以四時赤如丹。

明堂四達，應為四時，真人子丹之所居矣。子能思之，咀嚼其氣，則壽無窮也。

前仰後卑各異門，

頭與足，腎與心，心赤腎黑本同根，水火相尅故異同。

送以還丹與玄泉。

丹者，血也。化入下源，變為白精。當此之時，縮鼻還之，上至泥丸，下

至口中，變為玉泉也。

象龜引氣至靈根。

以鼻引氣至於舌根，嚙送腹中，則雷鳴應之，真氣使之然也。

中有真人巾金巾，

赤子著絳衣，冠金巾也。

負甲持符開七門，

服符六甲，辟却邪兇，布氣七竅，耳目聰明。又云：背子向午，腰帶卯酉。符者，氣也。

此非枝葉實是根，

自然要道，非虛文也。

晝夜思之可長存。

晝夜思道，勿懈也，開目視真，閉目思神，可得長生。

仙人道士非有神，

道無二家，充備使然。同共一根，無復他神，和心定志，故道日生。

積精所致為專年。

陰陽不妄施，精神不漏洩，積精受氣，壽可萬歲矣。

人皆食穀與五味，

俗人食土地之精，以身死報地，聖人

食元和之氣，以身仙報天。

獨食太和陰陽氣，

學仙之士，朝食陽氣，暮食陰氣，並食元氣。

故能不死天相既。

得道者，不死也，年命無極與天相既也。既者，通也。

試說五藏各有方，

五藏象五行，四肢象四時。土為之主，居中央。

心為國主五藏王，

心如雞子，危而難安，國有賢致太平，心處清身安寧。

意中動靜氣得行，

謂存守內神，身心安靜，不妄驚動，氣易行之故也。

道自持我神明光。

守一念道，持護我精神明光也。晝日昭昭夜自守，

謂思心中赤氣，明照萬神，守日月光，思兩腎根，晝即守光，夜即守神故也。

渴自飲漿飢得飽，

飢食自然之氣，渴飲華池之漿，不飢不渴，可得長生。

經歷六府藏卯酉，

耳也。根生六府藏出卯酉要妙達矣，不可得也。

轉陽之陰藏於九，

陽反屬陰，轉體相尅，還藏於九。九為頭也。故經云：左二右七，藏九居一也。

常能行之不知老。

常以雞鳴時仰臥，被髮，啄齒三十六通，吞津咽氣，遠死之道。

肝之為氣修而長，

謂修氣上行，達於頂以補泥丸。

羅列五藏生三光，

五官六府，各得所主，腎上下各有日月三光。三光者，日月星候之謂也。

上合三焦道飲漿，

三焦，三關元也。飢食自然，氣渴飲華池漿，不復飢渴也。

精候天地長生道，

精是吾神，氣是吾道，佩精思氣，上下食方，理也。

我神魂魄在中央。

中央魂魄兩腎也，左魂右魄，晝當以魂守魄，暮當以魄守魂，拘魂制魄，不得動作也。

津液流泉去鼻香，

陰陽交接，漏液失精。飲食無味，鼻失芬香。

立於懸膺含明堂，

舌下為懸膺，肺為明堂，含氣咽之，灌於明堂，流行身中也。

通我華精調陰陽。

謂畜精養神也。負陰抱陽，調精神也。

伏於玄門候天道，

門為鼻也，候上部之一神。近在我身還自守，

令守神精，自念已也。

清淨無為神留止，

內當修道作無為，外當修道作無欲，心不煩亂，精神留止。

精氣上下關分理。

氣當精思上下部守一神也。七孔已通不知老，

頭面七孔，精神門戶，通利身識，不知老也。

還坐天門候陰陽，

朝食陽氣，暮食陰氣，都會於口中也。

下於喉嚨通神明，

喉嚨有十二時亭長，皆持玉戟使守

喉嚨。真人住其中，主通氣上下。

過華蓋下清且涼，

眉為華蓋，神住其中。

入清虛淵見吾形，

入腦戶，見泥丸君也。

期成還丹可長生，

却自住年，身不衰老，故得長生。

還過華池動腎精，

從腦戶歷脊下至腎中也。

望於明堂臨丹田，

眉間却入一寸為明堂，却行三寸為

丹田也。

將使諸神開命門，

鼻引真氣，晝夜綿綿，鼻為天根。

通利天道藏靈根，

頭圓象天。靈根，舌也。

陰陽列布如流星。

面有七孔象七星，極陰反陽，觀日而望見列星也。精施氣布，入玄庭矣。

肝氣似環終無端，

肝氣周流身中，似環無端也。

肺之為氣三焦起，

肺氣出由三關。天關，口也；人關，

手也；地關，下部也。

伏於天門候故道，

天門為口。候故道者，通腦戶也。

清液醴泉通六府。

漱湧華池，灌沃舌根，流通大腸、小

腸、膽、胃、膀胱、命門，乃六府也。

隨鼻上下開二耳。

元氣出入鼻中上下，通於二耳，任以

為也。

窺視天地存童子，

天為頭，地為下部童子，為存念守一

神也。

調和精華理髮齒，

令人吸五氣，啄齒三十六通，咽液三

十六過，乃理玄白也。

顏色光澤老不白，

令人却白住年，面目即生光澤，髮不復白也。

下於喉嚨何落落，

喉嚨中有十二亭長，持玉戟使守喉嚨。

諸神皆會相求索，

謂諸神聚會也，心意存之在八極也。

下入絳宮紫華色，

謂心神赤氣色紫也。

隱藏華蓋通神廬。

眉為華蓋，下通氣至鼻也。

專守心神傳相呼，

當存念，心神為國主，諸神為民使，

呼召無有不到也。

觀我諸神辟除邪。

精思內達，見於神明，邪氣無復敢干

也。

脾神還歸依大家，

赤子還入黃庭中，脾為中主，制御四

方，道之深者也。

藏養靈根不復枯，

令人養靈根，不復乾燥也。舌下有

醴泉，出如流珠，常含而咽之，勿妄

吐也。

至於胃管通虛元，

本文缺此一句，按御臨本收入。

閉塞命門似玉都，

人生係命於精，約常當愛養精約，勿妄施泄，精凝如玉，在下部也。

壽傳萬歲將有餘。

令人却向住年，還丹養命，身不衰老，可得長生。

脾中之神游中宮，

脾在太倉，上朝為老君，守坐堂上。游明堂宮為太一君也。

朝會五神和三光，

脾宮中主諸神，皆會於闕下三光，日月照也。

上合天氣今明堂，

自氣上昇，下還腦中，今會明堂中也。

通利六府調五行，

五藏六府各有所主，五行下法五常主，為五星也。

金木水火土為王，

金為白，木為青，水為黑，火為赤，土

為黃為中，主制御四方。

通利血脉汗為漿。

五內安寧，血脉不驚，手足汗液，神明之信也。

二神相得下玉英，

謂道有雌雄，轉相成玉，兩不相傷也。

上稟元氣年益長，

謂食元氣，勿傷內精，氣與神和，故壽三百年，得為地仙，游於人間矣。

循護七竅去不祥，

面有七竅，皆悉開通，耳目聰明，音聲孔彰，邪氣不生，喜氣自至。

日月列布張陰陽。

謂兩目也。左目為日，主父主陽，右目為月，主母主陰。

伏於太陰成其形，

謂嬰兒在於胎中，幽隱慎固，陰成其形也。

五藏之主腎為精，

腎却著脊，去臍三寸，主吐精氣，頭戴日月星辰。

出入二氣入黃庭，

謂元氣從鼻口兩孔中出入，通於黃庭。黃庭者，脾也。

呼吸虛無見吾形。

握固鍊形，自見虛無之形。

強我筋骨血脉成，

謂骨輕肉騰也。肉化為骨，腸化為筋，血化為精，神化為丹，乃成神仙。

恍惚不見過青靈。

謂坐在立亡，過歷腦戶，變化無常也。

坐於廬下觀小童，

鼻者，廬也。觀見赤子住其中也。

旦夕存在神明光，

朝暮存神不離己身，光輝常在目前。出於無門入無戶，

既已得道，能自隱於出入，行步不由門，而乃為神也。

恬淡無欲養華根，

恬淡無欲，以道自存，修行玄白，養黑髮根。

服食玄氣可遂生，

謂服食兩腎間白氣，故云玄氣。還返七門飲太淵。

謂面有七竅，皆通達也。飲太淵者，謂咽食口中醴泉也。

通我喉嚨過青靈，

氣為道也，氣從喉嚨中下歷於膽也。

問於仙道與奇功，

仙有三千六百法，備有萬端，得道稟氣守自然不死之術，各有奇功。

服食靈芝與玉英。

不獨名山有芝草、玉英也，五藏中亦有芝草、玉英，常服藏中芝英，故壽同天地也。

頭戴白素足丹田，

巾月履日，還精補腦，名曰鍊形，長生不死之道。

沐浴華池灌靈根。

華池，口也。靈根，舌也。當漱滿醴泉，灌沃舌根也。

三府相得開命門，

洞房，華蓋，明堂為官府也。命門者，鼻也，開通陰陽合會，耳目故令聰明也。

五味皆至善氣還。

漱滿口中醴泉，五味皆至還丹鍊形

故得長生也。

大道蕩蕩心勿煩，

大道如江海，持之不極，思行守一，勿多思慮，恐亂神也。

被髮行之可長存，

分髮食日月之精，與日月相保，故得長生也。

吾言畢矣勿妄傳。

此道非人勿妄傳也。

黃庭外景玉經注卷下

(蔣力生點校)

005 太上黃庭外景經注

經名：太上黃庭外景經注。原題務成子注。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部《雲笈七籤》本，收入該書卷十二。

太上黃庭外景經序

《黃庭經》者，蓋老君之所作也。其旨遠，其詞微，其事肆而隱，實可爲典要。強識其情，則生之本也。故黃者，一儀之正色；庭者，四方之中庭。近取諸身則脾爲主，遠取諸象而天理自會。然谷神不死，是謂玄牝，是以寶其生也。后晉有道士好黃庭之術，意專書寫，常求於人。聞王右軍精於草隸，而復性愛白鵝，遂以數頭贈之，得乎妙翰。且右軍能書，繕錄斯文，頗多逸興自縱，而未免脫漏矣。後代之人，

但美其書蹤而以爲本，固未睹於真規耳。余每惜太上聖旨萬世莫測，今故纂注以成一卷，義分三部，理會萬神，冀得聖人之教不泯於當來矣。

太上黃庭外景經注

務成子注

上部經第一

老君閑居作七言，

老子者，天之精魂，自然之君，造立神仙，萬世常存。作斯七言，以示後生。

解說身形及諸神，

上談元一，濟活一身。從頭至足，皆可得生。總統綱紀，形體常平。道無二家，究備者賢。

上有黃庭下關元，

黃庭者，目也。道之父母，供養赤子，左為陵陽字英明，右為太陰字玄光。三合成德，相須而昇。

後有幽闕前命門，

腎為幽闕目相連。臍為命門三寸，日出月入陰陽並，呼吸元氣養靈根也。

呼吸廬間入丹田，

呼之則出，吸之則入，呼吸元氣，會丹田中。丹田中者，臍下三寸陰陽戶，俗人以生子，道人以生身。

玉池清水灌靈根，

口為玉池太和宮，唾為清水美且鮮。唾而咽之雷電鳴，舌為靈根常滋榮。

審能修之可長存。

晝夜行之，去伏尸，殺三蟲，却百邪，肌膚充盈正氣還，邪鬼不從得長生，面有光。

黃庭中人衣朱衣，

目中小童為夫婦，左王父，右王母，被服衣朱遊宴與，合會多處丹田裏。晝夜存思勿懈怠。

關元茂籥闔兩扉，

冥目內視，無所不睹。閉口屈舌為食母。含咽玉英，終身無咎。無者，氣也。齒為茂，舌為籥。

幽闕俠之高巍巍，

道有三元，恣意所從。下部幽闕，玄泉之常。中部幽闕，兩腎為雙。上部幽闕，兩耳相望。金門玉戶，上與天通。嬌女彈箏，盛厲宮商。

丹田之中精氣微。

丹田者，一室也，與明堂對。精氣微妙，難可盡分，故曰微矣。

玉池清水上生肥，

口中唾也。亭動口舌，白唾積聚，狀若肥焉，漱而咽之，可得遂生。

靈根堅固老不衰，

舌為靈根，制御四方，調和五味，去臭取香，啄齒咽氣，化為飲漿。

中池有士服赤朱，

喉中若京為元士，中和之下闕分理，朱光衣服神為友。

橫下三寸神所居，

明堂之宮，方圓三寸神所居，正在目中央。眉為華蓋，五色青葱。

中外相距重閉之，

中氣當出，外氣當入。當此之時門三關。二氣相距，天道自然也。

神廬之中當修治，

教子去鼻中毛。神道往來，則為廬宅。晝夜綿綿無休息也。

玄膺氣管受精府，

喉中之央，則為玄膺。元氣下行，起

動由之，故曰受府也。

急固子精以自持。

守精勿去也。

宅中有士常衣絳，

面為尺宅，真人官處其中央，被服赤朱，光耀燦然赤如絳。

子能見之可不病，

欲令世人深知道真，睹斯神功，終身不病也。

橫理長尺約其上，

脾長一尺，約太倉上。中部明堂，老君晝所遊止也。

子能守之可無恙，

守脾神老君所舍。深知知其意可無恙也。

呼吸廬間以自償，

閉塞三關，屈指握固，呼吸元氣，皆會頭中，降於口中，含而咽之，則不饑渴，逐去三尸心意。

子保完堅身受慶。

人人有道，不能守之。保道之家，身形常平。上睹三光，狀如連珠，落落象石，心中獨喜，故以自慶。

方寸之中謹蓋藏，

不方不圓，目也。閉戶塞牖，中元不有。守之守之，得道之半。

精神還歸老復壯，

精神欲去，常如飛雲。上精不泄，下精不脫。魂魄內守，如年壯時也。

心結幽闕流下竟，

耳為心聽，結連幽闕。鼻聞香則陰強，心達志通，則流下竟也。

養子玉樹令可杖。

身為玉樹，常令強壯。陰為玉莖，轉相和唱。還精補腦，可得不病，長樂無憂在也。

至道不煩無旁午，

大道自然，不煩不慮，照察蕩蕩，則人本根，至道難得而易行焉。

靈臺通天臨中野，

頭為高臺，腸為廣野。元氣通天，玄母來下，養我已也。

方寸之中間關下，

目央之中玉華際，大如鷄子黃在外，下入口中生五味，晝夜行之可不既也。

玉房之中神門戶，

玉房，一名洞房，一名紫房，一名絳宮，一名明堂。玉華之下金匱鄉，神明門戶，一之所從者哉。

既是公子教我者。

左為神公子，右為白元君。養我育我，常欲令我得神仙。父母供養子丹，日月相去三寸間。

明堂四達法海源，

三寸三重有前后，使以日月歸中升，洞達四方流於海也。

真人子丹當吾前，

象長一寸兩眉端，俯仰見之心勿煩。

三關之中精氣深，

口為心關，足為地關，手為人關。深固靈珠，更相結連，微妙難知，固為深焉。

子欲不死修崑崙，

頭為崑崙，道治其中。子午為經，卯酉為緯。日月照明，丹鳥遊戲，百官宿衛也。

絳宮重樓十二環，

金樓五城，十二周匝，丹黃為郭，五

彩雲集。絳宮玉堂，真一所從出入也。

瓊室之中五色集，

璇璣玉衡，命立中央。五色琅玕，極陰反陽，營室之中全室也。

赤神之子中池立，

喉中之神主池精，受符復行，傳付太倉。

下有長城玄谷邑。

腸為長城，腸為邑。腎為玄谷，上應南北也。

長生要慎房中急，

房，玉房也。急而守之，共會六合。

六合之中誠難語，子欲得道閉規矩也。

棄捐淫俗專子精，

賢者畜精，愚者畜財。捐去衆累，一復何求？還精補腦，潤澤髮鬚。

寸田尺宅可治生，

寸田，丹田。尺宅，面也。道之經緯，不可廢忽，努力求之，必得長生也。

鷄子長留心安寧，

大道混成自然子，濛濛鴻鴻，狀如鷄子。專心一意，守之不解長安寧。

推志游神三奇靈，

大道遊戲，琬闥琬闥，權剛執志，觀見道真，三靈侍側，彈琴鼓箏也。

行閒無事心太平。

恬淡無欲，以道自娛。施利不足，神明有餘，則為太平也。

常存玉房神明達，

玉房，一室也。卧於山西，知於山東；處於幽冥，都見無窮。內外相須，故言明達也。

時思太倉不饑渴，

咀嚼太和神注含。太倉，胃管。一神名黃常子。稅曰：黃常子，吾有長生之道，不食自飽。不得妄行，留為己使。辟穀不饑，所當得也。

役使六丁玉女謁，

清潔獨居，便利六丁之地，呼其神名字，玉女必來謁也。

閉子精門可長活。

陰陽交邁，此之時，精神欲去淫佚，淫佚縱情，五馬不能禁止。以手撫

弦囊，引玉籥，閉金門。

正室堂前神所舍，

正室之中五色雜，璇璣玉衡道所立，舍於明堂游絳宮，變為真人丹田也。

洗心自治無敗污，

敬重天地，遠避嫌疑。閉目內視，思神往來，不與物雜，行不敗污。

歷觀五藏視節度，

五藏六府，各有所主。修身潔白，絕穀勿食。飲食太和，周而更始，故不失節也。

六府修治潔如素，

心不妄念，口不妄言，目不妄視，耳不妄聽，手不妄取，足不妄行。凡此六行，六府之候也。故能損之，道成德就，潔己如素也。

虛無自然道之固。

虛無，恍惚道之無，自然不存。俯仰自睹，常守玄素，須臾為早，知雄守雌，魂魄不離身也。

物有自然道不煩，

自然者，天地大神。不存不想，氣自往來也。

垂拱無為身體安，

端殼自守，深暢元道。不犯天禁，身無灾咎，永保安也。

虛無之居在幃間，

虛無之性，樂於清淨。修和獨立，與神言語。施設幃帳，惡聞人聲。觀見玄德，五色徘徊。日月照察，使以東西。三五復反，轉藏營機也。

寂寞廓然口不言，

隱藏華蓋，歸志洞虛，寂然廣視，目睹明珠，昧然獨息，不貪榮譽也。

修和獨立真人宮，

太和之宮，在明堂垂華蓋之下衣朱衣。明堂四達知者誰？真人小童衣璨爛。欲知吾居處，問太微乎。

恬淡無欲遊德園，

外如迷惑，內懷玉潔，恬淡歡樂，不貪世俗也。

清淨香潔玉女前，

棄捐世俗，處無人之野。焚燒香薰，便溺六丁。玉女自到，徑來侍人也。

修德明達神之門。

德潤身，富潤屋。心達志通，視見神

光、重樓綺戶、金門玉堂。

中部經第二

作道優游深獨居，

隱身藏形，與世絕逾。含氣養精，顏如丹珠也。

扶養性命守虛無，

決謝祖先，避世隱居。司命定錄，死籍以除。改字易姓，堅守虛無也。

恬淡自樂何思慮？

恬淡忽然，樂道守貧，不念不慮，至不煩也。

羽翼已具正扶骨，

修道行仁，骨騰肉輕。道成德就，雲車來迎，玉女扶轅，徑昇太清，非生毛羽也。

長生久視乃飛去。

萬世常存，與一為友。玉女採芝啖之苗，食之須臾，立生毛羽，上帝徵聘，飛入滄海。

五行參差同根蒂，

五彩騰起，或參或差，混沌不別，共

生根蒂。

三五合氣其本一，

三五十五在中央，二友之隱，往來三陽。玄德微妙，其狀似龍，見之獨笑，勿以語人。

誰與共之斗日月？

雌在北極，雄在南宮。真人不遠，近在斗中。三光洞明，天地相望。子欲得一問兩童。

抱玉懷珠和子室，

碌碌如玉，連連如珠，調和室房，隨世沉浮。

子能守一萬事畢，

一為大神，天地之根，人之本命。子能知之，萬事自畢。

子自有之持無失，

人人有一。有一不知守，素損本根愛財寶。賢者得之以為友也。

即欲不死入金室，

却入三寸為金室，洞房之中當幽闕，變吾形為真人，真人所處丹田中。出日入月是吾道，

日出太陽，月入太陰，迴周返覆，受

符復行。

天七地三迴相守，

天七地三，橐籥縮鼻，引地氣即上希也，故迴相守。昇降進退合乃久，

地氣上升，天氣下降。陰陽列布，合於絳宮。或進或退，正氣從容，乃得長久。

玉石落落是吾寶，

連珠玉璧，落落如石，出於太陽，氣如火烟，搏則不得，則吾重寶。

子自有之何不守！

人自有一，不知守之。守之者日還一日，失之命消也。

心曉根基養華彩，

究備道真，深解無極，留年却老，自守本歸根。開闔陰陽，布色華彩，常若少年。

服天順地合藏精，

頭為天，足為地。服食天氣，灌溉身形，合人丹田，藏之腦戶。天露雲雨，何草不茂？

七日之午迴相合，

行道之要，七日一合。

崑崙之上不迷誤。

崑崙，頭也。上與天通，稟受元氣不迷誤。

九原之山何亭亭，

心為九原，真人太一處其中也。不出戶房知四方。

中有真人可使令，

真人，太一小童子。金樓深藏伏不起，隱藏九原不可使。

蔽以紫宮丹城樓，

金樓玉城，丹黃為郭。百官宿衛，一為上客。絳宮玉堂，真人宅舍。

俠以日月如明珠，

左日右月，合精中央，五色混沌。晝如明星，暮如明珠。晃晃煌煌，曾不休哉！

萬歲昭昭非有期。

明珠來下，堅當守之。長生之符，萬歲昭然，非復有期。司命定錄，死籍已除。

外本三陽物自來，

三陽，三精也。狀若冠纓，靡玄無

主，用和為根。不呼自來，默默翻翻。

內拘三神可長生，

三神，三子。拘此三神，生道畢也。

魂欲上天魄入淵，

暮卧魂上天，送日中三足鳥。鷄鳴，忽朦來還其處。魄者，形也。年七十、八十，魄欲入泉。老人愁思，形容欲別。

還魂返魄道自然。

拘魂制魄，不得行人，善守自然，不用筋力。

庶幾結珠固靈根，

結珠，連珠也。入口中含咽其精，固灌靈根。

玉匙金籥身完堅，

玉匙，齒。金籥，舌。開口屈舌，食母之氣。不傳惡言，身保完全。

戴地懸天周乾坤，

人生地，道來附己，故言戴地。玄母在天下養萬物，不用機素，神明微妙，非俗所聞。常欲令我得神仙，迫於乾坤，不可逾蹶哉！

象以四時赤如丹，

四時五行，周則更始。真人子丹，一化為己。被服赤珠狀若丹。

前仰後卑列其門，

仰，高也。前高後下，背子向午，右陰生陽，離樓門戶。

選以還丹與玄泉，

選，取也。縮引還丹及玄泉之氣，所謂名上昇泥丸，煉治髮根，須臾微息，其道自然。

象龜引氣致靈根。

龜以鼻取氣。極停微息，閉口咽之致靈根。

中有真人巾金巾，

金室真人巾金巾。

負甲持符開七門，

甲，子也。背子向午，要帶卯酉，制御元氣，受符復行。皇天大道君也，常窺看七門。

此非枝葉實是根，

上皇大道君老子、太和，常侍左右，化生萬物，非為枝葉。

晝夜思之可長存。

常注意思念，自睹三光，道之至妙，近在斗中。

仙人道士非異有，

仙人度世，非有他神，守一堅固，上精不泄，下精不脫，精神內守，千歲不死。

積精所致和專仁，

育養精氣，專心一意，和氣仁義，德合道真。

人盡食穀與五味，

俗人皆啖百穀之寶，土地之精，五味香連，□令飽食。厨內無真道，遂歸黃泉。

獨食太和陰陽氣，

陰氣上昇，陽氣下降，合會六合之中生五味，常自服食天相溉。

故能不死天相溉。

飲食太和不死之藥，食之不解，天自溉之。

誠說五藏各有方，

五藏象五行，六律腸胃方。

心爲國主五藏王，

身有三百六十神，心爲主。不出戶，

知天下；不下堂，知四方。

受意動靜氣得行，

志之所從，不可極也。清香潔善氣自行。

道自將我神明光。

座與吾俱息，起與吾同衣。我飴來食，我居不行。客常日月三光相保守。

晝日昭昭夜自守，

晝日朗然，目睹景星。暮即徘徊，來歸我已。知陽者明，不知陽，妄作凶。

渴可得漿饑自飽，

饑食自然之氣，渴飲華池之漿。不饑不渴，可得長生也。

經歷六府藏卯酉，

兩腎之神最爲精，左王父，右王母。二氣交錯周六府，上會目中，左卯右酉。

通我精華調陰陽，

陰陽列布若流星，流星七正益精華。

轉陽之陰藏於九，

陽主陽中，乃種其類。陰生黍粟，陽

生熒火，二氣相得，更相包裹。九在口中也。

常能行之可不老。

知雄守雌，其德不離。知白守黑，常德不忒。

肝之爲氣修而長，

肝爲青龍，肺爲白虎，上與天通，故爲長。

羅列五藏主三光，

心精意專，五內不傾。平牀安卧，仰觀三光。

上合三焦下玉漿，

上合三焦者，六合中也，流布四肢汗玉漿。

我神魂魄在中央。

拘魂制魄，不得動作。俱坐俱起，不得行止。明堂正在中央。

精液流泉去臭香，

精液液出，常如源泉。暮卧惺寤，蕩滌口齒，去臭取香治髮齒。

立於玄膺舍明堂，

明堂之中，方圓三寸，生道之根，大如鷄子黃如橘，過歷玄膺甜如蜜。

雷電霹靂往相聞，右酉左卯是吾室。

午前子後之間，中央朝發太一華蓋之卿，陽氣以下在絳宮。

下部經第三

伏於志門候天道，

志門，玄門也。候天道，守玄白。

近在子身還自守，

大道不遠，近在身中子自有之無求他。

清静無為神留止，

道為賢者施，不為愚者作。精心定志，神明歡也。

精神上下開分理。

精神上下，恍惚無常，求玄中之玄。

精候天道長生草，

上知天上，俯察地理。留年住命，白髮如墨，則長生草。

七竅已通不知老，

耳聽五音，目觀玄黃，鼻受清氣，口啖五味，不知老也。

還坐天門候陰陽，

天門，太陽一之門也。陰陽雌雄，微妙難睹，故坐伺候之。

下於喉嚨神明通，

喉嚨，咽也。啖食和氣，則神明乃下降。

過華蓋下清且涼。

華蓋之下五色青葱，清靈之淵清且涼。

入清靈淵見吾形，

清靈之淵，微妙玄通。閉目內視，則見江海。伺候吾形，有頃相望，如照明鏡深井，對相視，樂無極也。

期成還年可長生，

年到四十、五十，則不住還。得其理者，日益長久。不能明者，徒自苦耳。

還過華下動腎精，

華蓋之下多陰涼，萬神合會更相迎，引動腎氣，上布紫宮。

立於明堂望丹田，

明堂，丹田，相去不遠，相望見。將使諸神開命門，

一名大神。萬物之先，保使群神，救

護萬民，出入命門。

通利天道存靈根。

九九八十一首，分為二部。從頭至足，元氣通流，周匝一身，靈根堅固，守之勿休也。

陰陽列布若流星，

三氣昇降，閉塞三關，百脉九孔，氣候鑠鑠光晃晃，列布皮膚若奔星。

肝氣周還終無端，

肝為青龍，出從吾左，肺為白虎，住在右。神道恍惚，無有端緒。

肺之為氣三焦起，

肺有三葉三焦起，一名華蓋，紫紅色。

上座天門候故道，

天道，雄門。故道，本根。存本守根，乃得長生。

津液醴泉通六府，隨鼻上下開兩耳，

閉氣縮鼻，長久微息。呼吸元氣，一上一下，縮鼻不止開其耳。

窺視天地存童子，

上窺天門，則睹三光。俯視地理，見小童子。

調和精華治髮齒。

精液華池。常以鷄鳴，啄齒三十六下，漱咽之。常以管籥開閉九孔，皆上頭中治髮齒。顏色光澤不復白，

門戶開張，精神布合。顏色光潤，鬚髮滋榮不復白。

下於嚨喉何落落，存候天道要不煩，落落如石，中心獨喜。

諸神皆會相求索，

大道遊戲，衆神合會，交游徘徊太素中。

下入絳宮紫華色，

下入絳宮丹城樓，金紫幃帳，徘徊四隅。

隱藏華蓋觀通廬，

暮隱華蓋，晝游明堂，觀望神廬金匱鄉也。

專守心神轉相呼。

心為國主太一宮，專心一意向太陽，執志清潔，衆神喜樂相呼來。

觀我神明辟諸邪，

一居中央，諸神宿衛。當此之時，仰觀神光，元陽子丹辟萬邪。

脾神還歸依大家，

脾神朝進明堂，暮歸其宮，故依大家太倉也。

致於胃管通虛無，

胃管，太倉口也。虛無之官在太初。藏養靈根不復枯，

藏養靈根使漸潤，調和滿口而咽之，內不枯燥。

閉塞命門如玉都，

關門閉牖，以知天道耳。玉堂之陽，一神之都市，知萬物之價數也。

壽傳萬歲年有餘。

俗人有餘財，聖人有餘年，壽命無期。

脾中之神主中宮，

中宮戊己，主於土府。萬物跂行，土地之子。脾為明堂，神治中宮也。

朝會五藏列三光，

五藏六府，神明之主。日月朝會，長幼有序。仰觀三光日月斗。

上合天門合明堂，

天門開閉，出為雄雌。三光所生，俠在明堂。上圓下方，中無不有。

通利六府調五行，

安神養己，六府通暢，邪氣却走，正氣內守。五行之精，金木水火土為榮。

金木水火土為王，

五行相生，土為其主。萬物疇類，皆歸於土。

通利血脉汗為漿，

含氣養精，血脉豐盈，骨濡筋強，潤滋皮膚，汗出若漿。

修護七竅去不祥，

同穴異竅，各隔東西。常當修護，神明所依。辟却不祥，萬物自化。

二神相得化玉英，

日月之神，陰陽之反。暮宿明堂，化生黃英下流口，淡如無味，用之不可既也。

上稟天氣命益長。

坐常仰頭鼻，受上清氣。跨座隨陽，四肢安寧。敬重天禁命益長。

日月列布張陰陽，

日月照察，萬物瞻仰。陰陽設張，四時調和。凡此四行，亦在己軀也。

五藏之主腎最精，

腎之為氣清且香。右為王母，左為王公。左青龍，右白虎，與天通。

伏於太陰成吾形，

太陰小童玄武裏，赤神之子伏不起，轉陽之陰成吾形，常存太素老小丁。

出入二竅合黃庭，

出入二竅兩手間，黃庭中人主神仙，欲得吾處入闕山。

呼吸虛無見吾形，

虛無恍惚難悉言，呼吸元氣環無端，欲睹吾形若臨淵也。

強我筋骨血脉盛。

精氣不泄，骨髓充滿，常自壯強，血脉平盛，行若奔馬，終身不倦。

恍惚不見過青靈，

恍惚中有物，青靈中有形。恍惚象大道有一，莫見其景也。

坐於廬下見小童，

神廬之下金匱野，顧見真人小童子，何從相求華蓋下。

內息思存神明光，

閉目內視，存在神明見吾光，俯仰瞻之，青赤白黃。

出於天門入無間，

出於天門見四鄰，入於無間睹太玄，太玄中有衆妙之門。

恬淡無欲養華莖，

閑居靜處，深固靈珠。素捐世俗，摧剛就深。含養五莖，色如桃華。

服食玄氣可遂生。

外為太玄，內為大淵。若如流俗，合四海源。審能服食，可得遂生。

還過七門飲大淵，

大淵玉漿甘如飴，近在吾身子不知，何處取之蓬萊溪。

道我懸膺過青靈，

太清之淵隨時涼，青靈之臺四遠望，懸膺苑降太倉。

坐於膺間見小童，

金匱玉神小廬間，坐仙道見小童子，候吾規中道畢矣。

問於仙道與奇方，

仙道，謂虛無自然也。不行而至，舉

足萬里，坐在立無。奇方，不死之藥也。

服食芝草紫華英。

絕五穀，棄飴糧。使六丁，玉女自來侍人，為取芝草金紫華英，得乃食之。

頭戴白素足丹田，

真人致住，常欲令人得神仙。晝日頭黑，至頭白如素也，足履丹田中也。

沐浴華池生靈根，

沐浴華池，煉身丹田之中，主潤靈根。華池，玉池。

三府相得開命門，

老子，太和各為一府，共侍道君。常開闔命門，陽明無端也。

五味皆至善氣還，

六合之中，自生五味，演而食之，正氣並來。

被髮行之可長存，

大道萬畢，被髮僵卧，煉身五岳，則得長生。

大道蕩蕩心勿煩，

大道蕩蕩，昭然曠然，要道不煩，煩道不要，求於無形。

吾言畢矣慎勿傳。

吾者，中央老君也。解說天道，從頭至足，皆可生也。勿傳非人，令道不明，慎之慎之。

太上黃庭外景經注

（蔣力生點校）

006 黃庭內外玉景經解

朝散大夫賜緋魚袋臣蔣慎修上進

經名：《黃庭內外玉景經解》。
宋·蔣慎修注。殘卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部玉訣類。

仙人章

仙人道士非有神，積精累氣乃成真。

神无方也，真有物也，无方則仙道所不能有，有物故可以積累而成焉。

黃童内音難可聞，玉書絳簡赤丹文。

脾部之宮，中有明童，故曰黃童也。

黃庭三疊，皆以誦咏，五臟不接外物，故曰内音也。所謂諸天隱韵，蓋本諸此。夫至人无所事乎聞，衆人聞而不能解，无所事乎聞與夫聞而不能解，皆所謂難可聞也。欲聞且解者，无他焉，躋其意而已。仙道多

方，然要在與陽俱升者也。修煉之精，成乎純陽。故其為書物之以玉。玉之為物，純陽之精也。上清之氣，下與物接，故其為簡色之以絳。絳之為色，天道之降也。所謂純陽者，本乎一陰一陽，修煉而成之也。以其本乎陰陽。故其雜而成文，則曰赤曰丹。赤以火為陽，丹以二為陰，躋道德之意見於物色，蓋如此也。書載道者也，簡載文者也，載道以純陽之精，載文以天道之降，皆所以象其物宜也。文也者，分陰分陽，迭用柔剛，參伍錯綜，以成理致，於事為華，於時為夏，天道下濟，萬化呈露於斯時也。析理精微，擁瑩道妙，則赤丹之義於此明矣。

字曰真人巾金巾

能解其義，則所謂積精累氣，以成真也。其稱字者，以道成而尊，故褒其名也。老子云字之曰道，與此同意。巾金巾者，精氣所生，皆首於肺，故其飾如此。

負甲持符開七門，火兵符圖備靈關

負甲者，北方龜蛇之屬，背陰以自衛者也。火兵者，南方朱鳥之屬，向陽以制敵者也。七門者，耳目鼻口，所謂生門。生門外通，識性内合。故莊子曰：聽止於耳，心止於符。推此而言，則知六入之用，皆有符於焦牖之間者也。是以開七門者，必先持符，持符而開，則无妄作之咎矣。然而持符開門，又必先於負甲者，以謂生門一開，六賊入之，所以急於自衛。自衛者固，則无有後艱。此所以為負甲持符開七門也。符圖者，河圖九宮，皆我合也，左三右七，戴九履一，二四為肩，六八為足，此則一身上下，无所不契，故可以備靈關也。靈關者，三關之中，三才道備，人配天地，所以為靈也。精神盛衰，生命之本，内與數合，外與理符，則妄動之愆无自而至也。治國者，門關用符節，未有啓閉，入出而不由符者也。門近也，關遠也。近既啓矣，則遠者不可以无備，此所以為火兵符圖備靈關也。

前昂後卑高下陳

前昂者，朱鳥之屬，趨上者也。後卑者，龜蛇之屬，趨下者也。既曰昂卑，又曰高下者，昂卑位也，因其昂而高之，因其卑而下之人也。陳謂列而布之，人所為也。

執劍百丈舞錦幡

執劍百丈，言威烈之壯也。舞錦幡者，文採之振也。此皆火兵之具也。幡以表衆，使人樂從，是以舞之劍以勝敵，使人畏服，是以執之。

十絕盤空扇紛紜

九宮十色，相屬而為錦，相離而為絕。絕者，蓋以色不相屬為名，其實幡也。《度人經》所謂十絕靈幡是矣。膽部云，九色錦衣綠華裙者，正色有五，加以文章黼黻以應九宮，而木出於土，青黃合體，其變為綠，是十色也。此章所論真人之道，要在驅除邪偽，全其神守，必使符圖之數，冥契脗合，外物之來，無蠟可抵。故此十色，周匝綿密，莫得其際，雖有邪偽日遊其藩，孰得入其舍也？

然猶未忘驅除之術，則所謂能為不可勝，以待敵之可勝也。夫能為不可勝者，無他術焉，資乎威明之神而已矣。此所以十色全備，與膽相應也。然而膽屬少陽，雷電八震，龍旗橫天，蟄蟲昭蘇，上下交泰，故其文相屬而為錦。真人者，外群乎人，內成乎天，獨立而不改，周行而不殆。此則與物遠矣，故其文相離而為絕。然則上言錦幡，下言十絕，要其終也。

火鈴冠霄墜落煙

火鈴，膽之威聲。於此言者，所謂資乎威明也。夫邪偽幽沈下道也，火鈴飛空上道也。然膽之威聲上而不下，則幽沈之類得其便矣。是以火鈴之勢雖飛空冠霄，而以墜落為用也。膽部言擲，而此言墜，蓋擲而墜之其義相成也。煙之為物，不可墜也，今言墜落煙，則其下擊之勢迅矣。蓋火，陽物也；鈴，陰類也。火鈴者，陽中有陰，離象也。離以上為利，以下為用，此性命之

理也。

安在黃闕兩眉間，此非枝葉實是根。天庭，天位也。黃庭，地道也。地道主內，其勢下也，以其內且下所以出而上通者，必有闕焉。闕者，當途而高也。兩眉之間實為天庭，而黃庭之闕亦居其間，是以有黃闕之名也。黃闕者，天地往來升降之大途也。天地訢合，以產萬化，則真人之道要妙在此。此所以上下配合而為二才也。然黃庭位下而黃闕在上，故言安在。安在者，疑所在也。疑所在者，以道無不在故也。道無不在，則其疑之，乃所以在之也。枝葉者，由根出而非根也，以其非根是以榮枯代謝、日改月化而根不與也。真人者，歸根復命，獨成其天，則彼盜誇之徒，文採利劍、飲食貨財、貪著追求，有係於此，皆屬枝葉。所以真人負甲持符，開門備關，屏絕外物，迴光反照，則云為動靜皆由根出而無虛妄之咎，故曰實是根也。

紫清章

紫清上皇大道君

此則無為之皇，有作之君，總號一帝也。首章離而為二，此篇合而為一者，以上篇論真人之道、屏絕外物、迴光反照、等不觀得無分別，見諦成道，名為真人故。夫無為之皇，有作之君，總歸一帝，更出互用，其道微妙，非思量分別之所能解，唯有真人乃能知之。

太玄太和俠侍端，化生萬物使我仙

太玄者，北方玄天，孳萌化物，以固靈根。太和者，東方蒼天，委和生物，以達靈芒。二神俠侍，尊歸一帝，而仙道達矣。蓋仙道雖廣，要在存生。故自北之東，以應陽中，化生之理於此備矣。然四時成歲，天道乃全，止乎陽中，特其端耳。

飛升十天駕玉輪，晝夜七日思勿眠。

天數唯九，今言十天，則其一虛也，亦猶大衍虛一，妙本在焉。古之真

人，見諦成道，妙解一帝之旨，則可以超越九天之外，獨遊虛一之境，所謂飛升十天也。飛升者，與陽同波，故曰玉輪。玉，純陽也；輪，下道也。言乘純陽之氣，自下而升焉。夫陽動於下，復之時也。七日來復，復之數也，思所以上達也。乘純陽而上達者，非好眠之事也。古人聞道，淫思七日，至於骨立。立，反眠者也。然此修為之功，其於真人之道，蓋原始而言之。

子能修之可長存，積功成煉非自然。

化生萬物，使我仙者，帝使仙也。帝使仙者，自然而然而也。是以我之我，內道也。子能修之可長存者，學所成也。學所成者，非自然也。是以子之子，下道也。夫道非自然，非不自然。此文獨以自然為非者，所以立教也。教立則學與自然同於一致。

是由精誠亦由專

精誠而專，乃積功成煉之事也。誠，無疑也；專，不貳也。無疑於物，物

亦應焉；不貳於心，神亦凝焉。商丘開信妄以為實，故泳河而得珠，無疑而物應也。佝僂丈人，不以萬物易蜩之翼，故无往而不得，不貳而神凝也。學道之人，存想三官，萬神應念，精誠至矣。然物或間之，鮮不失墜，故當斷滅因緣，屏棄名利，一心志道，道可得矣。

內守堅固真之真，虛中恬淡自致神。

內守堅固，乃精誠而專之事也。內守者，无他求也。无他求，則專矣。堅固者，執而不捨也。執而不捨則誠矣，專而无他求則不失真矣。加以執而不捨，則真中之真也。然專而无他，執而不捨，則或蔽而不通，故虛中恬淡，所以救其蔽也。虛中則不專於內守者也。恬淡則不專於堅固者也，然則內守堅固著法者也，虛中恬淡離相者也，非著法不足以入道，非離相不足以得道，得道則非求於神，神自致矣。

百穀章

百穀之實土地精，五味外美邪魔腥

土地精者，不足以養神而可以養形也。邪魔腥者，不足以養形而其發聞又加穢焉。加穢而云美者，皆知美之為美斯惡矣。不足以養神而云精者，言猶有以輔其真也，以其著於土地則有親下之理，其與飛升十天不可同日而語也。

臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰，三魂忽忽魄糜傾。

神明之容，以清虛條達為善，飲食厭飫溺於馮氣，失其清虛則臭亂矣。胎氣者，所受於天，渾淪和合，生理內發，自然堅凝，及夫視聽食息交攻於外，日鑿一竅而胎氣零矣。神明臭亂日以變滅，則非所以反老也，胎氣散亡則非所以還嬰也。魂所以為靈也，神明散亂終身不靈，故三魂忽忽也。魄係於形者也，胎氣散亡，形體毀憊，故魄糜傾也。

何不食氣太和精，故能不死入黃寧

人之生氣之聚也，聚則為生，散則為死，故食氣者所以使之聚而不散也。太和者，少陽之氣，委和而生，口為其官，漱咽靈液，以生光華。此皆生理之本，不假外物，自足為養，故能不死也。黃寧者，混康之所以為康也。脾部之官，消穀散氣，主治百病，故常運而不寧。今以真氣自養，不假外物，則无所主治，故能寧而康也。論曰：前章云，內守堅固真之真，虛中恬淡自致神，則是積功成煉，以成真人，故此章絕棄外物，以真氣自養，則可以不死也。至於初學之徒，天真未完，神守未固，則所以補相生理，蓋亦元所不備，外物之養固未可以絕棄也。故天產養精而神氣泰定，地產養形而膚革充盈，則所藉脾胃合德致功，芳澤滋榮，其補大矣。是以太倉明童主調百穀，兼資五味，推煉致新，運動无方。所居之官，謂之黃庭。庭者，布治之地，中部老君所以有為也。至於積功成

煉，內守堅固，則百穀五味一切棄絕，虛中恬淡則脾胃之官同於虛室，故其所入，謂之黃寧。黃寧者，雖未離乎形色，而近於寂然不動者矣。十天真人所以无為自然，蓋本於此。

黃庭內外玉景經解

（蔣力生點校）

007 黃庭內景玉經注

神仙劉長生解

經名：黃庭內景玉經注。題神仙劉長生解。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部玉訣類。

上清章第一

上清紫霞虛皇前，

九天之上，異景非常，上有三清，中有玉皇。

太上大道玉晨君，

超凡入聖，身外之身，海變桑田，玉貌常新。

閑居藥珠作七言，

藥珠富內，肘後飛金，慈通顛倒，物外清吟。

散化五形變萬神，

甲乙庚辛、丙丁壬癸，萬變神通，五

形聚會。

是為黃庭曰內篇。

黃庭內景，聚會群仙，妙通法海，詩吟萬篇。

琴心三疊舞胎仙，

心琴內撫，韻透青霄，胎仙舞就，靈耀彰昭。

九氣映明出霄間，

九陽還轉，七返通靈，夜明光現，鬼駭神驚。

神蓋童子生紫烟，

紫霧紅光，結成華蓋，神通恍惚，無形不壞。

是曰玉書可精研。

萬經窮盡，玉訣精通，自然之道，聖德真功。

詠之萬過昇三天，

無中詠出，萬化樞機，十方三界，接引愚迷。

千灾以消百病痊，

一念無生，衆垢消除，性通杳邈，占得虛無。

不憚虎狼之凶殘，

抱道忘形，虎狼遠避，背道著身，見獸自長。

亦以却老年永延。

外容有老，有形有終，內貌無形，仙壽無窮。

上有章第二

上有魂靈下關元，

地關緊閉，天門常開，魂清氣爽，結就靈胎。

左為少陽右太陰，

左看甲龍，右看庚虎，交媾往來，自然真趣。

後有密戶前生門，

後戶藏金，前門隱玉，無中常有，妙通一六。

出日入月呼吸存。

陽降陰昇，出火入水，逆順顛倒，先要達彼。

元氣所合列宿分，

乾坤相合，妙用冲和，天清光顯，萬象森羅。

紫煙上下三素雲。

瑞雲觀步，紫煙覆頂，三台護我，虛無聖境。

灌溉五華植靈根，

玉潤瓊芽，靜收白雪，五華宮內，銀蟾無缺。

七液洞流衝廬間，

玄武金飯，朱雀玉漿，坎男離女，捧與天皇。

迴紫抱黃入丹田，

紫煙光裊，妙慧相迎，覺花不謝，氣爽神清。

幽室內明照陽門。

要明神室，內闡陽門，東西相會，物外乾坤。

口為章第三

口為玉池太和官，

口杯玉液，知味熙熙，咽過重樓，始遇真人。

漱咽靈液灾不干，

瓊漿頻飲，九九相交，迸出霞彩，天

地難包。

體生光華氣香蘭，

靈臺軒豁，寶珠光瑩，探得鉛霜，汞通賢聖。

却滅百邪玉練顏。

清靜無為，心如霜雪，圓耀當空，十方明徹。

審能修之登廣寒，

崑崙頂上，唯占清涼，明珠一顆，萬道霞光。

晝夜不寐乃成真，

陰盡陽純，無眠無夢，體若虛空，修成鉛汞。

雷鳴電激神泯泯。

霹靂一聲，冲和交泰，顯出至神，萬物之外。

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣，

中央赤子，體掛六銖，作伴風月，為鄰虛無。

紫華飛群雲氣羅，

天書紫詔。來召嬰嬌，大羅朝聖，速繫雲腰。

丹青綠條翠靈柯，

藕花薺裏，風擺金絲，寶瓶之內，別有一枝。

七蕤玉籥閉兩扉，

七星宮內，常閉金扉，寶花臺上，無相容儀。

重扉金關密樞機。

九重玄戶，玉鎖金關，妙通萬化，內結三丹。

玄泉幽闕高崔嵬，

三峰頂上，萬派飛泉，仙宮寶所，異景相連。

三田之中精氣微，

穩駕木牛，三田耕透，時兩頻潤，瓊芝靈秀。

嬌女窈窕翳霄暉，

月娥抱定，日裏飛鳥，交光燦燦，結就元初。

重堂煥煥明八威，

樓上月光，重堂性燭，內外俱明，八仙享福。

天庭地關列斧鉞，

抱一強兵，外魔鬪敵，護法神人，慧
斧常劈。

靈臺盤固永不衰。

絳官赤子，捧出神珠，光生萬道，晃
耀空虛。

中池章第五

中池內神服赤珠，

華池清徹，上有飛鳥，不神而神，衣
掛連珠。

丹錦雲袍帶虎符，

五方異錦，修成六銖，巖前騎虎，遣
怪飛符。

橫津三寸靈所居，

吸盡西江，三重焰赤，現出真靈，太
虛無極。

隱芝翳鬱自相扶。

內採靈芝，磨開寶鑿，白蓮出水，清
香菡萏。

天中章第六

天中之嶽精謹脩，

千朵奇峰，萬株松檜，寶殿金門，中
明聖帝。

靈宅既清玉帝遊，

嵩嶽中天，上通玉帝，華嶽金方，巨
靈神異。

通利道路無終休。

巨海明珠，崑崙美玉，運入中華，無
窮仙福。

眉號華蓋覆明珠，

眉生瑞霞，化成寶蓋，輓出神珠，內
明法海。

九幽日月洞空無，

九陽宮內，烏兔交光，神機萬變，天
地難量。

宅中有真常衣丹，

八境為鄰，太虛性宅，脫了雲衣，丹
光赫赫。

審能見之無疾患。

丹霞照耀，萬病消除，性如秋月，體

若虛無。

赤珠靈群華蒨粲，

珠光迸出，焰似飛星，常餐芝草，花
玉成形。

舌下玄膺生死岸。

樓上仙衣，功高體掛，換了凡軀，為
調嬰姪。

出清入玄二氣煥，

祥耀無情，金飛玉走，顛倒明明，形
神不朽。

子若遇之昇天漢。

自然遭遇，玉性彰昭，便乘赤鳳，雲
外飄飄。

至道章第七

至道不煩決存真，

真心不動，妙慧通靈，陰陽既濟，物
外真形。

泥丸百節皆有神。

玉骨金筋，相連關節，一點神光，應
物明徹。

髮神蒼華字太元，

生而皓首，內貌無衰，悟字通神，妙達無為。

腦神精根字泥丸，

根固精飛，神通霞彩，透入泥丸，字明法海。

眼神明上字英玄，

至神慧眼，無上觀天，一明萬化，字達英玄。

鼻神玉壘字靈堅，

細鋤玉壘，勤種芝田，神書金字，上奏三天。

耳神空閑字幽田，

自然響亮，神聽潺湲，既明上善，應物方圓。

舌神通命字正倫，

舌湧甘津，醍醐灌頂，自覺神清，妙通內景。

齒神鏗鋒字羅千。

叩齒九九，庚甲交鋒，字傳萬古，羅錦千重。

一面之神宗泥丸，

太虛之象，無影真神，九陽宮闕，玉戶通真。

泥丸九真皆有房，

玄武二戶，朱雀七門，內明開闔，唯現神導。

方圓一寸處此中，

中華神宅，瑩瑩方圓，下侵九地，上通九天。

同服紫衣飛羅裳。

紫雲覆體，號曰黃人，陽純陰盡，跨鶴朝真。

但思一部壽無窮，

聖經萬卷，法有三乘，上乘一部，悟者飛昇。

非各別住居腦中，

上下三宮，混合一同，乾坤靈象，泥丸之中。

列位次坐向外方，

三十二天，中尊玉皇，聖明物外，光遍十方。

所存在心自相當。

中天玉帝，四方天主，每方八天，各有寶所。

心神章第八

心神丹元字守靈，

心藏於神，內明微奧，至象包含，汞鉛顛倒。

肺神皓華自虛成，

肺藏於魄，神光照耀，道合三才，自然明了。

肝神龍煙字含明，

肝藏於魂，神明牝戶，字通慧眼，闐然無阻。

腎鬱導煙主濁清，

離水上昇，坎火下降，混合清濁，神通無鞅。

腎神玄冥字育嬰，

腎藏金精，神調胎息，字通聖妙，至明太極。

脾神常在字魂停，

脾藏於志，抱道無離，神明樞要，用坎迎離。

膽神龍曜字威明。

魂清膽壯，神定冲和，既明大象，誰

採人魔。

六腑五臟神體精，

六腑精通，五臟清澄，神丹煉就，脫殼飛昇。

皆在心內運天經，

神明天道，理合聖經，妙通萬化，無愛無憎。

晝夜存之自長生。

周天十二，內顯神通，昏昏默默，了達真空。

肺部章第九

肺部之宮似華蓋，

金經一部，絳宮三間，威儀法相，清靜修丹。

下有童子坐玉闕，

上清官畔，下有玉闕，大悲童子，默傳金訣。

七元之子主調氣，

七竅通靈，中明赤子，如龜喘息，海枯心死。

外應中嶽鼻齊位。

華胥中嶽，上闡天門，內明五帝，衆聖齊尊。

素錦衣裳黃雲帶，

東西間隔，慧照中央，仙衣體掛，帶現金光。

喘息呼吸體不快，

妙非口喘，真非鼻息，赤鳳來呼，烏龜去吸。

急存白元和液氣，

白氣盈中，元神寂閑，玉液相傳，微妙無極。

神仙久視無灾害，

至真久視，佳趣觀天，常常清善，物外無愆。

用之不已形不滯。

神人無形，與道同體，萬物無拘，乘風而起。

心部章第十

心部之宮蓮含華，

大乘經內，至明道德，蓮宮蛙隱，含光無極。

下有童子丹元家，

聖凡兩路，天上地下，至性天人，幻形物化。

主適寒熱榮衛和，

性闡玄關，自然顛倒，三真混合，祥煙光裊。

丹錦飛裳披玉羅，

丹臺嬰姹，飛錦衣多，乘鸞跨鳳，同上大羅。

金鈴朱帶坐婆娑。

金聲響亮，玉汞全真，胎陽舞出，物外形神。

調血理命身不枯，

骨筋血肉，道氣精神，內真外假，借假修真。

外應口舌吐五華，

口豈妄言，舌泯五味，天降神泉，不飲而醉。

臨絕呼之亦登蘇，

絕廬明虛，垂光朗照，顯出靈童，真歡真笑。

久久行之飛太霞。

絳宮非久，蓬島仙家，功成歸去，永

伴煙霞。

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏，

甲方聖教，隱在中宮，神光萬道，翠色千重。

下有青童神公子，

九陽門下，物外人同，既聞真理，立祖明宗。

主諸關鏡聰明始，

寶鑿磨開，九關明徹，法明慧眼，氣神相結。

青錦披裳佩玉鈴，

太和宮內，玉性玲瓏，瓊漿金飯，青錦重重。

和制魂魄津液平，

虛心清魂，實腹靜魄，玉潤金真，大丹光赫。

外應眼目日月清。

降日垂光，性月圓明，坎生二八，至妙虛清。

百疴所鐘存無英，

上懸金鐘，痾氣常盈，廣貪難滿，存濁無英。

同用七日自充盈，

七光返照，慧日充盈，豈分晝夜，晃耀水晶。

垂絕念神死復生，

垂慈念道，泯欲顧神，慧生於心，至妙金真。

攝魂還魄永無傾。

煉成魂魄，物外飛形，氣散精竭，性沉幽冥。

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓，

精通法海，妙隱蟾宮，天花亂墜，遍滿虛空。

中有童子冥上玄，

大仙玉童，恍惚杳冥，功成蟬蛻，現出真形。

主諸六府九液源，

陽和精固，神調六府，玉液既萌，中央淨土。

外應兩耳百液津，

耳聽雲雷，電閃龍降，逆順交通，性無愚憨。

蒼錦雲衣舞龍幡。

襯步金蓮，法身明大，瑞氣盈盈，結成華蓋。

上致明霞日月煙，

致虛極妙，兩耀交光，大丹九轉，體遍純陽。

百病千災急當存，

無情病除，至善災滅，察盡萬有，太虛明徹。

兩部水王對生門，

陽道修生，陰道修死，三清九幽，明暗奧旨。

使人長生升九天。

仙升九天，鬼沉九地，聖凡生死，悟難迷易。

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己，

黃經妙法，藏在中宮，理明一訣，慧

有萬通。

中有明童黃裳裏，

中仙羽衣，赤表黃裏，天圓七星，地方雲履。

消穀散氣攝牙齒，

齒消百物，內外濁清，大腸藏穢，腎海收精。

是為太倉兩明童，

運般黍米，總入太倉，常餐金粟，玉藏清涼。

坐在金臺城九重，

金臺之上，十二層樓，重城二九，光顯瀛洲。

方圓一寸命門中。

外方內圓，鶴引胎仙，命宮寶焰，上接三天。

主調百穀五味香，

地產百穀，天生五味，萬物生成，陰陽之氣。

辟却虛羸無病傷，

殢色形羸，清神實腹，死生兩路，明明禍福。

外應尺宅氣色芳，

玄門開闡，妙通神宅，坎位清魂，離中靜魄。

光華所生以表明，

既通腎聖，內顯真榮，三陽照耀，八表俱明。

黃錦玉衣帶虎章，

赤青黑白，戊己兼黃，中藏萬錦，應化瓊章。

注念三老子輕翔，

佛老文宜，妙智難量，得一方知，體變真陽。

長生高仙遠死殃。

超凡入聖，物外無殃，大羅之上，朝現玉皇。

膽部章第十四

膽部之宮六府精，

甲龍庚虎，壬男丙女，顛倒倒顛，膽神明祖。

中有童子耀威明，

太虛之中，物外靈童，柔弱光生，妙用其雄。

雷電八振揚玉旌，

巨靈真異，雄振八方，玉旌唯撼，接刃交光。

龍旗橫天擲火鈴。

風馳龍旗，陰魔鬪敵，陽殺其陰，真雄無極。

主諸氣力攝虎兵，

神明慧力，抱一堅貞，劍揮赫赫，從有強兵。

外應眼童鼻柱間，

天眼垂光，虛明玉柱，煉汞成形，至神遭遇。

腦髮相扶亦俱鮮，

上闡陽門，妙通玉腦，七竅通明，毫光一道。

九色錦衣綠華裙，

體掛六銖，中繫華裙，便乘鸞鳳，雲外朝真。

佩金帶玉龍虎文，

玉佩玎璫，威儀行步，無影真容，騎龍跨虎。

能存威明乘慶雲，

抱道忘塵，真性超群，欲朝金闕，穩

駕祥雲。

役使萬神朝三元。

天元降福，中元赦罪，地元解厄，萬神朝會。

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉，

五行脾祖，土穀之倉，中華上國，一者帝王。

中部老君治明堂，

中華聖教，治世修真，先天之象，明者老君。

厥字靈元名混康，

忘言抱道，六三混成，德歸無上，至大強名。

治人百病消穀糧，

靈藥能治，妄念百邪，竊食充飢，麤布胡遮。

黃衣紫帶龍虎章，

金翁玉冠，黃婆紫帶，寶殿聖容，萬神齊拜。

長精益命賴君王。

北海飛金，南山鑿玉，赤帝通明，無窮聖福。

三呼我名神自通，

喝散陰魔，呼聚陽神，神通萬一，方號金真。

三老同坐各有朋，

三老各朋，左文右武，無極天中，鸞迎鳳舞。

或精或胎別執方，

十方明處，一點靈明，胎仙養就，奪得真精。

桃孩合延生華芒。

桃臉嬰孩，抱道延長，深根固蒂，吐出光芒。

男女徊九有桃康，

仙男仙女，世景徘徊，風前月下，至性希夷。

道父道母對相望，

以天為父，以地為母，太虛含象，聖人妙趣。

師父師母丹玄鄉，

至聖為父，至道為母，靈耀為子，密妙為度。

可用存思登虛空，

存思念道，絕慮泯俗，取捨俱忘，自然真福。

殊途一會歸要終。

物象窮通，靜情歸一，建德若偷，聖功了畢。

閉塞三關握固停，

預塞金關，固守真精，氣神相見，得之圓成。

含漱金醴吞玉英，

會仙樓上，滿泛金漿，胎仙醉舞，回首仙鄉。

遂至不飢三蟲亡，

玉漿金飯，三嚙忘飢，蟲尸既散，性顯光輝。

心意常和致欣昌。

心通意解，神氣沖和，內真歡笑，舞神婆娑。

五嶽之雲氣彭亨，

五嶽真形，中明玉京，金光萬道，紫霧千層。

保灌玉廬以自償，

天降瓊漿，盈滿玉器，酌了重生，八

仙共醉。

五形完堅無灾殃。

五方霞彩，煉就真形，既超三界，去似飛星。

上睹章第十六

上睹三光如連珠，

上睹三光，中明本元，玉花香滿，結就金蓮。

落落明景照九隅，

天花飄落，光遍乾坤，碧虛陽耀，射透崑崙。

五靈夜燭煥八區。

昇霞萬象，大極爭光，古今賢聖，位列八方。

子存內皇與我遊，

子能見母，道合其真，胎神養就，內貌常新。

身披鳳衣銜虎符，

性開金訣，體掛衣珠，妖魔侵境，天降虎符。

一至不久升虛無。

心忘意滅，我本大無，神丹煉就，與聖同居。

方寸之中念深藏，

自然真道，妙慧深藏，夜明光耀，方寸清涼。

不方不圓閉牖窗，

耳不邪聽，口不妄言，鼻不聞香，法眼觀天。

三神還精老方壯，

三陽照體，鳳引龜精，自然抱道，返老還嬰。

魂魄內守不爭競。

魂居杳邈，魄靜朝元，陰變為陽，蓬島為仙。

神生腹中銜玉璫，

神生清瑩，龜吸日光，鑿開靈竅，美玉玎璫。

靈注幽闕那得喪，

陽降神通，性朝玉闕，九霄之上，無生無滅。

琳條萬尋可蔭仗，

玉條垂芳，裊浸波心，枯乾北海，瓊樹無陰。

三魂自寧帝書命。

魂朝赤帝，寶光如鏡，治國安民，聖宣勅命。

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野，

靈芝一段，黃野相侵，崑山隱玉，巨海藏金。

三寸異室有上下，

中央三耀，聚而成形，陽逢壬癸，陰遇丙丁。

間關營衛高玄受，

天人護法，聖度無執，慧能之後，無師不立。

洞房紫極靈明戶。

水晶龍宮，煙霞虎洞，內明九房，外明九孔。

是昔太上告我者，

自然萬通，名為太上，無我知雄，法明至象。

左神公子發神語，

甲位神公，蟾宮赤子，默默相傳，無

為與旨。

右有白元併立處，

白氣充盈，天元一併，既悟希夷，理通賢聖。

明堂金匱玉房間，

雲堂寂寂，開闡陽門，神明萬化，永長生。

上清真人當吾前。

太上西昇，悟真徐尹，入聖超凡，人人有分。

黃裳紫丹氣頻煩，

中元羽衣，朱帶黃裳，神明慧眼，滿目金光。

借問何在兩眉端？

借假全真，本真無相，眼耀如星，白毫靈象。

內挾日月列宿陳，

天光燦燦，斗轉星移，虛空斡運，暗合天機。

七曜九元冠生門。

七返通真，元神吐耀，開闡九門，心香裊裊。

三關章第十八

三關之中精氣深，

陽關常開，陰門永閉，中明顛倒，水火既濟。

九微之中幽且陰，

九光微妙，道氣幽深，氣神清爽，水裏生金。

口為天關精神機，

口為聰辯，心為智慧，至妙忘言，崇真無偽。

足為地關生命棊，

金蓮襯步，顯個嬰兒，蓬萊咫尺，內禮明師。

手為人關把盛衰。

手擎宇宙，妙有雙關，真靈出世，豈羨人間。

若得章第十九

若得三宮存玄丹，

往來昇降，不離三宮，靈丹一粒，服

了神通。

太一流珠安崑崙，

神光迸出，萬顆玄珠，沖和一點，體洽太虛。

重中樓閣十二環，

重樓十二，上接雲煙，鸞迎鳳吹，聚會神仙。

自高自下皆真人。

真仙厭世，雲步朝元，地去高天，八萬四千。

玉堂絳宇盡玄宮，

大羅衆仙，各居賓所，鳳閣龍宮，祥光罩霧。

璇璣玉衡色闌玕，

摘星樓上，凭玉闌玕，慧觀八極，日赴千壇

瞻望童子坐盤桓，

物外靈童，坐者雄武，滿張弓射，九重鐵鼓。

問誰家子在我身？

見道明子，得永全真，聖賢為伴，風月為鄰。

此人何去入尼丸，

意辭萬慮，氣運神般，金光兩道，上至泥丸。

千千百百自相連，

千千百百、玉女金童，時時天樂，聒透仙翁。

一一十十似重山。

一明性耀，十分皎潔，表裏俱通，重

重明徹。

雲儀玉華俠耳門，

無影雲儀，晝夜真歡，玉穿靈竅，光

隱泥丸。

赤帝黃老與我魂，

赤官大帝，中位天人，帝天相合，與

我陽魂。

三真扶胥共房津，

無為真性，有相假身，調和真假，共

飲香津。

五斗煥明是七元，

五明霞彩，光射七元，自然聖妙，養

就胎仙。

日月飛行六合間，

鳥飛兔走，運轉乾坤。陰陽顛倒，蛇

把龜吞。

帝鄉天中地戶端，

大一仙宮，中明上帝，朝聖真人，蓬

萊一會。

面部魂神皆相存。

魂通杳冥，神達虛無。無中明徹，賢

聖之書。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙，

養就胎神，非外呼吸。妙用抽添，霞

光出入。

仙公公子已可前，

真明杳邈，象帝之先。無表無朽，號

曰神仙。

朱鳥吐縮白石源，

天鳥銜花，石涌飛泉。松峰之畔，吟

笑忘言。

結精育胞化生身，

氣和神定，性停精固。育成七寶，大

羅歸去。

留胎止精可長生。

恍惚護胎，清神保精。冲和交媾，煉

氣成形。

三氣右徊九道明，

天之一氣，其用不勤。中超三界，密

酬四恩。

正一含華乃充盈，

大一明妙，瓊蘂含光。神通異變，萬

怪潛藏。

遙望一心如羅星，

虚心慧視，內外清澄，回光燦燦，月

上參星。

金室之下不可傾，

海藏龍宮，事雄抱雌。巨海謙下，萬

派歸之。

延我白首返孩嬰。

生而皓首，內貌無衰。出有入無，至

妙無為。

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集，

三山宮室，八仙會集。過海乘風，各

有妙術。

泥丸夫人當中立，

祥光萬道，慧眼頻觀。中明姪女，內性真歡。

長谷玄鄉繞郊邑，

顧神至闐，物外仙鄉。放開靈耀，應物無妨。

六龍散飛難分別。

龍蟠離穴，虎繞坎宮。甲庚交位，道顯神通。

長生至慎房中急，

萬通真戒，物物無為，壺天靈象，兔走鳥飛。

何為死作令神泣？

大乘聖教，廣度衆生。若遣天道，永墮幽冥。

忽之禍鄉三靈沒。

恩中生害，性沉禍鄉。三魂難保，七魄消亡。

但當吸氣錄子精，

氣歸元海，密護真精。虛無恍惚，出世通靈。

寸田尺宅可治生，

上達八方，中明寸宅，夜明光耀，天寬地窄。

若當決海百瀆傾，

巨海謙虛，百瀆歸之。三天內有，無上元始。

葉去樹枯失青青，

寶樹一株，金枝玉葉。無影靈童，時攀折。

氣亡液漏非己形。

坎中煉汞，離內烹鉛，丹成九轉，脫殼昇仙。

專閉御景乃長寧，

中華聖境，常閉金門。民豐國泰，一者帝尊。

保我泥丸三奇靈，

泥丸之內，護我三臺。煉汞成真，雲步蓬萊。

恬淡閉視內自明，

至性恬然，坎宮緊閉，開闡當中，晨光照體。

物物不干泰而平，

無物之象，自然交泰。虎嘯龍吟，誑殺邪怪。

慤矣匪事老復丁，

方圓曲直，上善清澄。中明甲乙，豈

問丙丁。

思詠玉書入上清。

龍篆玉書，神奏上清。崇真達德，天上功名。

念章第二十二

常念三房相通達，

連峰宮室，內隱雲房，癸丁相見，內有炎涼。

洞得視見無內外，

一顆圓珠，明照內外，洞達真光，永無壞。

存漱五芽不飢渴，

胎仙沐浴，金漱玉芽。內無飢渴，常飲煙霞。

神華執巾六丁謁。

神通毫髮，離女捧巾。六丁來謁，功奏上真。

急守精室勿妄泄，

抱元守道，精固神靈，無中生有，現出真形。

閉而保之可長活。

骨堅髓實，精竭人亡。至慎保真，益壽年長。

起自形中初不闊，

雲衢通聖，間隔不闊，乾坤內合，巨

靈一撮。

三宮近在易隱括。

宮塵種種，神妙頻括，七曜通靈，無

為大達。

虛無寂寂空中素，

大道非空，體同太虛。自然至妙，輒

出明珠。

使形如是不當污。

身如野鶴，性似閑雲，碧虛空外，飄

飄任真。

九室正虛神明舍，

九宮之內，瑞氣盈盈。神明正慧，果

證圓成。

存思百念視節度，

物物深窮，得意忘言，性明道眼，妙

用觀天。

六府修治勿令故，

六府調泰，法體安然。周天烹煉，金

汞玉鉛。

行自翱翔入天路。

碧霄雲外，鸞鳳翱翔。得道真仙，朝現玉皇。

治生章第二十三

治生之道了不煩，

理達慧生，明徹仙經，冲和之妙，內視無形。

但修洞玄與玉篇，

洞玄靈寶，能明玉篇，崇真了達，異日昇仙。

兼行形中八景神，

無為之妙，鉛汞成形，神明八表，應物通靈。

二十四真出自然，

八渠流轉，二八生成，自然之妙，大達超生。

高拱無為魂魄安，

抱道守真，魂清魄靜，既達聖妙，坦然大定。

清靜神見與我言，

至神護法，聖道默傳，治國修真，太

上妙言。

安在紫房幃幕間，

祥光萬道，射透瓊幃，胎仙進道，常□□刀圭。

立坐室內三五玄。

天男天女，立侍天皇，五明宮內，日月星光。

燒香接手玉華前，

禱聖焚香，道明至友，了達無為，蓬瀛携手。

共入大室璇璣門，

璇璣七門，內隱天真，妙擎宇宙，身外有身。

高研恬淡道之園，

磨開古鑿，應物明通，三陽相會，七寶園中。

內視密盼盡睹真，

天眼明道，慧眼明真，法眼通聖，始顯化身。

真人在己莫問鄰，

大玄境內，唯道明真，參羅光照，至闐為鄰。

何處遠索求因緣。

既離火院，棄世全真，剔開道眼，闕妙良因。

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊，

嵩陽勝景，隱在中華，既忘世夢，高卧煙霞。

含氣養精口如朱，

太極含光，陰變純陽，神丹一粒，光遍十方。

帶執性命守虛無，

執天行道，至通顛倒，煉就重純，十洲三島。

名入上清死錄除，

殫著物我，死墮幽冥。神超三界，玉帝知名。

三神之樂由隱居。

修成七魄，煉就三魂。至神密隱，物外超群。

倏歛游遨無遺憂，

至趣超凡，萬緣了畢。道德無為，始終無失。

羽服一整八風驅，

一整羽衣，碧霄進貢，不夜天中，携雲跨鳳。

控駕三素乘晨霞，

青鸞前引，穩步雲軒，異香風送，昇入三天。

金輦正立從玉輿，

聖坐金輦，真乘玉輿，天人侍立，共赴仙都。

何不登山誦我書。

火坑跳出，三峰隱居，明今妙道，聖人之書。

鬱鬱窈窈真人墟，

深種靈芝，神泉澆溉，丁看烏龜，癸觀翡翠。

入山何難故躊躇，

對景如山，至性無疑，頓明聖理，妙達希夷。

人間紛紛臭如帑。

世事紛紛，皆造福業，不殫中邊，大道明徹。

五行章第二十五

五行相推反歸一，

金闈離宮，玉封坎戶，神明霞彩，自然開悟。

三五氣合九九節，

三神抱道，五彩飛光，大和明內，體變重陽。

可用隱地迴八術，

內隱泥丸，蛻形顯質。八仙會上，各有藝術。

伏牛幽闕羅品列。

牛駕雲車，聖歸金闕，天樂齊迎，群仙總列。

三明出華生死際，

三光朗照，菡萏清香，自然目視，真景非常。

洞房靈象斗日月，

內鎖顛猿，法塵泯絕，妙達虛無，象擎日月。

父曰泥丸母雌一，

金翁抱真，黃婆守道，行滿功圓，仙

歸蓬島。

三光映照入子室。

天光照耀，仙宮深密，護法神尊，盜賊怎敵。

能存玄真萬事畢，

至明大象，妙達玄真，孰知壺內，別有乾坤。

一身精神不可失。

清志抱一，性命無失，迸出神光，香津如蜜。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，

聖達無上，烏兔交光，妙明八極，細入毫芒。

鬱儀結璘善相保，

嬰子抱真，鬱母為鄰。母養其子，煉氣成神。

乃見玉清虛無老，

上達玉清，中明黃老。體同太虛，手擎芝草。

可以迴顏填血腦。

和血固精，調氣順神。煉真合道，乃可全真。

口銜靈芒携五皇，

鳳銜玉藥，獻與天皇，離宮陰返，物外之鄉。

腰帶虎籙佩金璫，

星冠月帔，金玉玳瑁。默朝玉帝，性執珪璋。

駕欵接生宴東蒙。

蟾宮瓊宴，癸母丁翁。天厨造膳，仙樂東蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，

虛空微妙，安魂定魄，功要三千，行修八百。

一之為物叵卒見，

道象無形，陰陽有變，造化聖功，慧眼唯見。

須得至真乃顧盼，

至明顛倒，木金相間，無物之真，天眼顧盼。

至忌死氣諸穢賤，

媮聲美色，喪真死氣，凡夫總愛，聖人見穢。

六神合集虛中宴。

達道陽神，出世真仙，蓬萊赴宴，閑訪桃園。

結珠固精養神根，

神珠光耀，固守金精。結成三寶，內現真形。

玉笱金籥常完堅，

虛中橐籥，價酬千金，玉吹靈竅，神鬼皆驚。

閉口屈舌食胎津，

忘言妙道，恬淡修真，潭清龍現，下涌甘津。

使我遂煉獲飛仙。

聖人妙訣，進火烹鉛，大丹煉就，體化飛仙。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，

知神非我，不神乃神，恐生斷見，應

物明真。

積精累氣乃成真。

性通三耀，命達三田，氣結三寶，功滿三千。

黃童妙音難可聞，

黃庭上有，赤宅靈明，光光相射，各聽無聲。

玉書絳簡赤丹文。

神篆金簡，奏聖靈文，有功無妄，行滿騰雲。

字曰真人巾金巾，

至理金真，華陽妙巾，六銖光顯，二八金身。

負甲持符開七門，

元神護法，天降飛符，七門返照，昇入仙都。

火兵符圖備靈關，

強兵善勝，常在丙壬，內雄不出，外賊無侵。

前昂後卑高下陳。

要先必後，欲下而高，海心萬丈，滌藏巨鱉。

執劍百丈舞靈幡，

臣靈神劍，慧刃如鋒，混元海內，活捉蛟龍。

十絕盤空扇紛紜，

十極之中，銀盤無缺。羽扇紛紜，晴空皎潔。

火鈴冠霄隊落煙，

九天神鳳，清聲火鈴，百禽隊隊，從似飛星。

安在黃闕兩眉間，

眉間毫象，應顯靈通，金容玉體，光耀中宮。

此非枝葉實是根。

春夏萬木，壯極則衰，深根至性，潛隱無墮。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，

中天至聖，上達三清，人天了道，真朝玉京。

太玄太和俠侍端，

上帝天皇，中華帝王。侍尊近貴，萬代名揚。

化生萬物使我仙，

自然妙道，無中有靈，陰陽相貫，萬化生成。

飛升十天駕玉輪。

太陽之君，飈駕玉輪，碧虛明徹，萬里無雲。

晝夜七日思勿眠，

七曜通神，晝夜崑崙，陽純無夢，號曰真人。

子能行此可長存，

默行天道，性命長存。古今興廢，豈可言論。

積功成煉非自然，

自然靈耀，空舞胎仙，抽添沐浴，全賴周天。

是由精誠亦守專，

因師奧旨，道上精勤，聖功全德，物外良因。

內守堅固真之真，

忘言守道，棄物全真，慧明中顯，無相真形。

虛中恬淡自致神。

至神無形，與道合真，碧霄雲外，明

耀常新。

百穀章第三十

百穀之實土地精，

百穀陰精，實腹通靈，九陽烹煉，變

化真形。

五味外美邪魔腥，

意遠腥膻，真通道味。天降霞漿，重

樓一醉。

臭亂神明胎氣零，

殺害群生，臭濁養形，昏神喪慧，業

報非輕。

那從返老却還嬰？

皓然太上，玉貌如嬰，神明萬化，顯

達西昇。

三魂惚惚魄糜傾！

汞鉛顛倒，水火相交，丹爐陽焰，煉

成白膏。

何不食氣太和精，

九陽照體，白覺神靈，夜明光照，北

海龜精。

故能不死入黃寧。

用慧明真，實相無形，先天妙景，隱
在黃庭。

心典章第三十一

心典一體五臟王，

悟一惺甦，採得蟠桃，山頭顯現，物

外知交。

動靜念之道德行，

眼迸萬珠，戊己千拜。六賊須歸，陰

陽交泰。

清潔善氣自明光，

絕利忘名，恩牢跳出，坦蕩無憂，始

明悟一。

坐起吾俱共棟梁，

大物謙下，欲後必先，處窪得盈，能

曲道全。

晝日耀景暮閉藏，

三陽照耀，內景佳祥，神通法象，百

怪潛藏。

通利華精調陰陽。

腎海精金，崑山美玉，盈滿中宮，真

人洪福。

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉，

周天六度，陰陽相合。倒顛卯酉，逆

順庚甲。

兩腎之神主延壽，

命官兩道，上接泥丸，清神爽氣，晝

夜真歡。

轉降適斗藏初九，

運轉參星，照侵北斗，一陽起火，妙

通九九。

知雄守雌可無老，

玄門牝戶，開闔明悟，既達聖機，真

師來度。

知白見黑急坐守。

澄光顯黑，神明眼碧，內視通天，妙

觀太極。

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長，

甲方寶樹，枝聳根邃，上接三天，下

侵九地。

羅列六腑生三光。

調和六腑，內運三光，神明霞彩，永占清涼。

心精意專內不傾，

神清意泯，虛無自然，不空不色，聖妙心傳。

上合三焦下玉漿。

貪嗔癡滅，至性彰昭，黃芽裊裊，玉液頻澆。

玄液雲行去臭香，

洗心滌垢，垢盡光生，圓明應物，光耀無情。

治蕩髮齒煉五方。

理髮萬通，神開金口，妙髮無衰，金齒不朽。

取津玄膺入明堂，

異景堂中，內隱深淵。澄清照軀，號曰龍泉。

下溉喉嚨神明通。

上涌靈泉，胎神沐浴，法體清澄，自然真福。

坐侍華蓋遊貴京，

含元咫尺，通明水晶，朱雀玄武，密護神京。

飄飄三帝席清涼，

三皇之始，有道為王，無爭善勝，豈用刀槍。

五色雲氣紛青葱，

順光芝草，逆氣青葱，芝香葱臭，道俗豈同。

閉目內盼自相望，

鳳眼龜睛，中華相望，離坎交官，德明無上。

使心諸神還相崇，

道妙虚心，煉玉烹金，性通天意，神鬼皆欽。

七玄英華開命門，

七珠返照，內視天真，龜吸霞彩，走上崑崙。

通利天道存玄根。

內返陽天，氣結靈鉛，大丹光頭，三島真仙。

百二十年猶可還，

百二長安，蟾宮明徹，七返明元，九還丹結。

過此守道誠獨難，

萬景之中，心意如山，頓明開悟，獨立非難。

唯待九轉八瓊丹，

八仙物外，常伴紅霞，神丹九轉，蓬島為家。

要復精思存七元，

賢達精思，聖智無慮，聖賢出世，凡人遭遇。

日月之華救老殘，

月滿無虧，日耀古壇，太虛之內，永結神丹。

肝氣周流終無端。

東方甲乙，明朝赤帝，玉戶常開，金關自閉。

肺之章第三十四

肺之為氣三焦起，

三魂既清，三毒盡滅，善採黃芽，真收白雪。

視聽幽冥候童子，

慧明恍惚，內聽潺湲。玉童來報，功

滿三田。

調理五華精髮齒，

太和之中，玉女金童，披襟散髮，各顯神通。

三十六咽玉池裏，

重明九九，九氣三通，陽神聚會，霞友雲朋。

開通百脉血液始。

性通陽脉，精化為胎，形神俱妙，永住蓬萊。

顏色生光金玉澤，

豆初靈顯，內寶盈中，太極妙有，至行真功。

齒堅髮黑不知白，

叩齒神通，皓髮幽冥，內容不老，無影真形。

存此真神勿落落，

有形有盡，無物常存，既明真道，妙慧通神。

當憶此宮有座席，

上清官畔，九夏炎炎，響泉怪竹，座席冰簟。

衆神合會轉相索。

千神聚會，同赴天壇，臨風對月，自在清閑。

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍，

內隱祥輝，結成華蓋，羽化真人，九霄之外。

朝拜太陽樂相呼，

黃庭真景，蓬島相鄰，嬰兒姹女，跨鳳朝真。

明神八威正辟邪，

氣結神靈，威儀闐靜，法眼通天，辟邪歸正。

脾神還歸是胃家。

土穀盈倉，脾還胃糧，神明九眼，上顯三光。

耽養靈根不復枯，

至靜歸真，保命常存，神明慧朗，照耀崑崙。

閉塞命門保玉都，

既明門闔，汞鉛相合，七寶玲瓏，化成寶塔。

萬神方昨壽有餘，

七寶壇上，衆聖非無，焚香酌酒，洪禧有餘。

是謂脾建在中宮。

忘言妙理，黃老中明，煉神合道，永住蓬瀛。

五臟六腑神明主，

寸宅神光，五行之主，實腹存三，真通六腑。

上合天門入明堂，

天門闐開，金關鎖閉，內有神尊，□仙聚會。

守雌存雄頂三光，

酉上金鳥，卯中玉兔，兩耀交光，萬神光聚。

外方內圓神在中。

神明一圓，妙達先天，居塵不染，火裏生蓮。

通利血脉五臟豐，

三耀和冲，五臟神豐，珠如黍米，光遍虛空。

骨青筋赤髓如霜，

神清體健，骨堅髓實，六賊難存，三

尸自出。

脾救七竅去不祥，

清志如山，內承長安，大羅聖降，常
赴天壇。

日月列布設陰陽。

萬化生成，皆稟陰陽，照臨法界，日
月之光。

兩神相會化玉漿，

內神精光，外形形影。明真悟假，六
銖頻整。

淡然無味天人糧，

恬淡靈泉，能濟飢渴，潔盡凡情，自
然了達。

子丹進饌肴正黃，

玉體金容，黃庭內看，渴飲瓊漿，飢
餐珍饌。

乃曰琅膏及玉霜。

煉成玉膏，修就金汞，龜吸夜光，蛇
穿七孔。

太上隱環八素瓊，

珠數金聲，九九隱環，至神內繫，一
撞三關。

溉益八液腎受精，

八渠瓊水，澆溉靈芽，炎收白雪，可
稱仙家。

伏於太陰見我形，

天如秋水，夜顯圓光，真無掛染，性
月昭彰。

揚風三玄出始青。

道玄觀天，天玄明象，象玄通真，真
元坦蕩。

恍惚之間至清靈，

微妙祥明，慧視無形，用之可妙，恍
惚通靈。

戲於颿臺見赤生，

嬰弄風颿，汞結陰消，閑來赤鳳，唯
上青霄。

逸域熙真養華榮，

一棹神舟，三島瀛洲，迴觀世夢，吟
笑無休。

內盼沉默煉五形。

華胥異景，至性觀天，三陽相會，二
氣朝元。

三氣徘徊得神明，

三耀明真，其用不勤，神仙也厭，世
事紛紛。

隱龍遯芝雲琅英，

仙擎寶芝，引虎調龍，行圓出世，妙
隱三峰。

可以充飢使萬靈，

勤服靈芝，道養嬰兒，元神唯顯，內
禮真師。

上蓋玄玄下虎章。

祥煙成蓋，至性澄觀，龍蟠元海，虎
繞靈山。

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰，

洗開道眼，體挂銖衣，水雲信任，不
羨輕肥。

入室東向誦玉篇，

閑居官室，至德真一，悟徹千經，忘
言了畢。

約得萬遍義自鮮，

玉訣金聲，萬遍通靈，功成九轉，跨
鶴飛昇。

散髮無欲以長存。

真心坦蕩，放曠林泉，玉壺之內，別

有陽天。

五味皆去正氣還，

意遠肥甘，自通道味，內養元神，沖和一氣。

夷心寂悶勿煩冤。

絕慮忘言，自然大定，住世居山，內無動靜。

過數已畢體精神，

日往月來，陰陽有數，道顯神明，全憑開悟。

黃華玉女告子情，

黃婆匹配，嬰姹團圓，靜清祥耀，產個胎仙。

真人既至使六丁，

力士天丁，常護真靈，陰魔奔散，陽耀成形。

即授隱芝大洞經。

真仙之授，太上之經，人間闡度，悟者超昇。

十讀四拜朝太上，

十極誦經，四方禮拜，賢聖虛空，衆生苦海。

先謁大帝後北向，

後有金真，來朝大帝，蓬島瀛洲，群仙列位。

黃庭內經玉書暢。

黃庭聖降，玉訣真經，理明萬化，妙道無形。

授者曰師受者盟，

默傳聖道，玄祖盟約。聖達頓明，賢悟漸博。

雲錦鳳羅金鈕纏，

仙裳體掛，鳳繞龍蟠，金纏九九，降闕清歡。

以代割髮肌膚全，

太上古貌，玉體冰肌，顏如童稚，皓髮眉齊。

携手登山歛液丹，

煉成七返，修就九還，形神妙達，霞友登山。

金書玉景乃可宣。

聖人金訣，妙達真景，雲散天青，蟾光如鏡。

傳得可授告三官，

三元功畢，上達三官，真同聖意，名列仙班。

勿令七祖受冥患，

出家退道，七祖冥愆，一子了道，玄祖生天。

太上微言致神仙，

神通萬法，大遠希夷，無為德訣，暗合天機。

不死之道此其文。

碧霄至聖，今古常新，母養赤子，不死之門。

黃庭內景玉經注

(蔣力生點校)

008 太上黃庭中景經

上清元命真人李千乘注

經名：太上黃庭中景經。又名《黃老黃庭經》。原題上清元命真人李千乘注。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

黃老黃庭經

《洞房經》云：人大室，正房黃庭，庭中黃老君所居，元始也。《龜山錄經》云：黃老君在上清金珠府理化。黃者，是中正色也。庭者，四方之中也。外取在天中地中、雲霞之上，內取於腦中、心、肝、脾之間。為道者，莫不煉存形神，尅成羽化，以致長生，超出圓羅之表，故曰黃庭者也。

念吾頭頂戴天神，
三元之氣，降生三八景神，生於人身
上洞天部。一景生腦神之府，有元

氣。人腦有九瓣，內生九真，皆列次位，以繞丹田，而外其面，以禦不祥。上真上向，高真南向，太真東向，神真西向，玄真北向。《二十四神行事訣》云：腦神在頭九宮正九，當頂內腦膏之中，形長一寸一分，高五分半，向前面外坐，守丹田神是也。

髮為星辰萬餘綸。

髮神名玄父華，字道衛，形長二寸一分，色正玄，在軀皮內膏外，周流髮根，正在頭上。萬物之中，人之最貴，一形之內，包含天地，日月星辰，社稷剛柔，無所不法；亦立天子，置三公、九卿、二十七大夫、八十一元士，百二十郡、千二百縣、萬八千鄉、三萬六十亭長，十八侯；亦有宮闕、宅舍、門戶、竈井諸神。飲食而知修者，即得長生。所以頭圓象天，足方象地，髮為星辰，目為日月，眉為北斗，耳為社稷，口為江海，齒為玉石。綸，理也。髮之始必一，又存神也。

紆長槃屈光若玄，
紆迴屈曲槃結，櫛髮不必解髻。面

有神庭。髻，腦之華。心悲髮焦。髓滿骨堅，不洩精氣。

頂上中央名通天，
入髮際一寸，頂名通天，棲神之宅也。

孔德之容大如錢，

《道德經》云：孔德之容，唯道是從。為衆妙之門者也。

天星和氣從此間，
頭為三台，天星九真君其上矣。

養人骨髓浸靈根，

絳宮三景合明養人真。靈根，舌也。本，靈根者是也。

下和六府紹五宮，

腸、胃、大小腸、膀胱、三焦為六府，心、肝、肺、脾、腎為五宮。

消除惡氣出臍門。

下丹田入命根，精神之本，截五氣、分陰陽之戶也。朝餐玉饌，暮為穢滓之氣是也。

還念兩目白黑分，

目者，是身之明鏡也。林夫人咒曰：目童三雲，兩目真君。《丹字紫

書云：常存目中三神，合真內視，即見五藏腸胃，久行神仙矣。

左目爲日天神存，

左目象日，神名上明，字英玄，一名飛靈也。

象長一寸衣丹玄，

目中童子人長一寸，服玄衣。

十二神女迴四邊；

左目外有十二真人，周迴營衛目也。

右目爲月太一然，

右目象月，神名太一，字晨嬰，一名明珠。鷄鳴時存東方青氣從月來，

滿泥丸，泥丸中有青煙，又從目出鬱鬱然，變成二童子，著青衣，如嬰兒形狀者矣。

神長一寸衣白紈，

左目真人長一寸。白紈，素衣也。

十二神女周成還。

左目十二神女，十二真人周還坐衛目也。

日月相去三寸間，

日月，兩目。相去三寸。

中有北斗七政陳，

存北斗七星天中帝卿，帝卿玄官。

玄宮從准頭直上，至髮際五寸。於夜半東向平坐散髮，呼上元三真，真

中嬰兒大人面，各有門戶，七政如北極紫房也。面上真人神皆有方位，

若視北極紫房玉闕是也。

上有元一五華君，

元一五華，五藏神也。

當頭如居圓如槃，

太一在頭，頭法天。圓槃，堅固者也。

象長七寸變化神。

形長七寸。

耳象晝夜空如聰，

修道先令目明耳聰為事主也。耳目是尋真之梯級，綜靈之門戶。夫目

欲得數按抑其左右，亦令無數，使人聰徹，所以營理城郭，名書玉皇也。

中有黃庭主聽門，

黃庭是腦中真人也。

欲下天神如赤丹，

九真降下於腦宮。丹者，仙服也。

蓋長三寸青幘冠。

耳神名嬌女，一名空閑，字幽田，形長三寸，青幘冠也。

常居鼻上候百神，

《大洞經》云：鼻神名山源，一名鬼井。有三元之山嶽，能候萬神，為邪

正之主也。

念鼻通利芳如香，

引靈注體，調和百神也。

中有一人衣黃金，

鼻中真人黃金仙服。

神長二寸出居人。

鼻神長二寸二分半，向外坐，主神他居，在人中上。

清虛神氣處中央，

鼻中嶽，處中央，內通腦雙孔。丹田清真之氣，為邪正之氣都府，是一身

之武津道者。先塞山源鬼井，悔吝不動，長生無咎也。

令我不感知四方。

齋戒常革夷心注，立是不惑，耳、鼻、

舌各居一處，為四方者。

念口鴻赤大如方，

含氣養精，《易》曰：觀我朵頤，自求

口實。

多淤玉液涌金糧，

口中津為玉液，不食五穀，吸風飲露。金糧，不飲之貌是也。

神長七寸赤如強，

口中真人名赤虛丈人，字素明，在玄扉之下，形長七寸一分，高三寸半，向外，服赤衣。強者，猶堅盛之貌也。

左右展轉吸玉漿。

展轉，反覆。中有真人，能吸津液，往來不倦。

象斗鉞初受四方，

真人器鉞，遏邪之狀。初，調神之物。學道之士，先當拘魂魄，消滅尸鬼。常以月晦日、庚申、甲寅之辰，清齋入室，以真朱筆點左目眥下，雄黃筆點右鼻下，令一小入谷中訖，微咒，叩齒三通，咽液三過，以左手第二指捻右鼻孔下，右手第二指捻左目下，各七遍當按之勿舉手也。於是都畢。此二處是三魂七魄之門戶，鉞滅精邪之津梁也。故朱黃之

精，塞尸鬼之路，乃太極上法，行之則魂魄和氣，尸穢散絕，靈通徹視，行之三年，色念都泯，四支無疾，以長生者也。

神長三寸衣玄黃。

神在腦中第一節，居於骨，形長三寸，高一寸七分半，向外坐也。

固其神女東西廂，

體中皆有男女真君，列陰陽之位。廂左右洞房明堂官，真人在其中央，位相望也。

扶持黃泉五味長。

黃泉是領下喉上。五味入口，咀嚼而咽，皆真人扶持。

此道妙神利鋒芒，

自然妙有神通。鋒芒，利器。夫人道所生，神所育，含靈受爽，以成乎身。百姓日用不知，萬物得之而不見，潛行內運，或曜無方矣。

神長七寸衣赤丹，

神長七寸，在玉枕中腦內戶髓膏內，向前坐，丹赤衣。

群神化養滋五常。

真人為群神五常陰陽之主，衆聚曰群。滋，生也。真人化養生人身也。

大管蕃茂令上方，

大管，玄膺。在舌下喉上，一名下管，受上下膺。其管受精蕃茂，形長八寸，故曰蕃也。

能知舌道壽未央。

舌者，無英之龍機，若能修之，致長生。

舌根玉腫赤如丹，

玉腫，舌名也。若用機行能，以消剛柔者也。

主稟滋味通醴泉。

舌是心之官，舌和則審五味。醴泉，津唾者也。

下念喉嚨十二環，

喉神名虎賁，真氣之路，津液之源，一名重堂，在領下，故曰下念。絳宮重樓十二級，外應十二時亭長也。

自下通流兩乳間。

喉嚨向下也。兩乳名天府，玉堂真人居其間。

中有陰陽夫妻仙，

左乳屬陽，男真所居，右乳屬陰，女真所居，形長八寸，高四寸，各面就坐相對向。似人相對，曰夫妻也。對持玉戟四方邊，

持，猶執也。玉戟，猶真人之以守喉嚨。四方謂胸隔上下，乳內外也。

飲食不累詎令還。

上焦既通，水穀不積，能歸下元也。

念肺五葉象玉光，

五藏次第，肺最為上，對胸，有五葉，如紗映穀者也。

青白皓皓若冰霜，

冰霜皓皓，肺主西方，金之正位也。

鄒震覆心衛四方，

肺在心上，故曰覆。鄒，仙兵也。衛，近也。肺葉四垂以近心，故曰四方也。

上有玄童象月光，

肺神名皓華，字虛成，在肺中，神長四寸半，白衣，向斗坐。月，陰精。肺主陰，如月光也。

真精華蓋內修明，

肺，心之華蓋。在肝上，故曰明也。

肺中空洞上下行，

肺藏魂魄之官，魂性虛浮，鼻通天氣，垂五葉以掩內孔，相應為上下行也。

大如銳孔通太常，

保氣則得通神保精也。保精則神明。肺體輕浮，隱孔內屬，精氣往來，自然昇降也。

乏絕道使享之亡，

六府調和，神明則住，三部不寧，我真必散。享，去聲也。

絕立無萬神不詳，

道去身人死，水乾魚終。萬神皆散，豈不亡也。

養性審之喘息端，

修身養性，閉氣一名煉氣，一名胎息，從夜半至日中為生氣，從日中至夜半為死氣。常以生氣時偃仰，冥目握固，閉氣無息於中心，至百二十，口中出之，日增其數。如此身神見，五藏安。至二百五十日，即絳宮神守，泥丸常滿，丹田盛數。至三百日，華蓋自明耳，舉身無病。引息之

法，寒熱不畜，水穀無滯，一日一夜萬三千五百息。經千焉，具能養一身。具元氣，則無門不通，無脉不齊，無畜不散。仰頭縮鼻，而氣上昇。龜導縮頭含息，精氣下行；蛇導正屈不直，而氣上昇即周旋；人導閉口微息，氣入丹田，能明噓吸，神真內備，飛上紫清，由喘息之所致也。

上有流神五形彰，

流神，五藏神明。彰，明審而思之，其形乃明矣。

風伯雨師調陰陽，

風伯名比君，號曰長齋；雨師名馮修，號拊徒。在人腦戶曰廟，在人項後名仕，在脾端名稷，在人大腸曰風伯，在臍傍名雨師。《易》曰：一陰一陽之謂道。近取諸身，遠取諸物。《南華經》曰：天在人中，地在人中。包含萬物，自然玄運在身也。

伏羲女媧或存亡，

伏羲，三皇之王。女媧，上古之君。皆創立革抉，制造權輿。人三宮五

藏之內，有此君王。胃太倉，乃三皇五帝府傳之也。

肺合太白華陰鄉，

肺，雍州之分，主西嶽華山也。

出駕白虎乘風雨。

肺神在外為白虎。《大洞經》云：肺君白元君也。居洞房宮，出駕白虎，或乘白氣。從官太和君，二千六百騎矣。

心紫五寸銳下行，

心為帝君，居肺下肝上，對尻尾下一寸。心者，一名絳官，為一身之主，以管萬民，呼吸諸神，無不到者。銳者，心中孔，應八門，萬神出入也。

營若靈根扶中央，

靈根，命根也，玉液化清水灌之。子能修三寸，長存心居中央也。

明珠赤白如日光，

明珠即心中精。面色如縞映絳也。

中有三孔氣堂堂，

心有三孔，精氣流行。堂堂，施張貌也。

千乘一朝導明堂，

夫修道者，皆灰心槁體，坐忘遺彼，聽內自爽，形神羅照，一身之內，見千乘萬騎。眉間却入一寸為明堂也。

精營霍山在南方，

心揚州之分，衡嶽霍山。

心君要妙衣太陽，

心神童子一名要妙。要妙，太陽之正色是也。

續綠曜赫履朱冠，

續綠，仙髮，或心中暉赤之色也。戴華蓋，朱雀是也。

九度明帶服赤兵，

三部內各為九度，上元九氣為冠蓋使者，中元九氣為諫議，下元九氣為鴻臚，三九二十七大神，皆部制神靈，主運驅體。然義有兩說。九度，九竅也。明帶，赤脉交加，連兵捍武。上部九變，中部九孔，下部九名，以通九州也。

飲食華澧太陽東，

飲食水穀華澧津液，既從上流下，須攝運，運心次肝。左主東方，故曰太

陽之東也。

當如赤子精神澄，

赤子，嬰兒，心神。長九寸，高四寸半，赤衣，面向外坐也。

出駕丹車御三雙，

丹車，心正色，居絳宮元陽府，出或赤氣三亭，人心面主南方陽心之位，與面相應，出則從官南極老人，三千六百騎衛也。

隆蓋朱輿赤帷裳，

隆，高。赤，烏。蓋丹蛇為輿也。

丹鳥持符鼓翼翔，

丹鳥，朱雀，乃敗外象，故玄武水玉液，朱雀見，終日用之，故不遍。符，氣也。人氣從下向上出，仰如飛鳥舉翼也。

出入上下論九星，

九氣化為九神，在人身中。《大洞經》云：天皇九魂，變化為之也。

計曾清神絕存亡，

計，念。曾，易。清神，五藏神。人能胎息養氣，必易生死，則神仙可得也。

遷徙得天制其裳，

心為身主，制動為神，微妙飛形，深誠正靜，則五映也。

下歷長城度九梁。

崑崙山有五城十二樓，人內亦有之，在下部。九梁，下元九氣是也。

肝青七葉寄膽倉，

肝東方木青，左三右四葉，色如縞。連膽，故言寄也。

狀如鳧翁鳥翼翔，

取鳧外喻，鳧，水鳥。若胎息既真，神虛必備，肝滿則超，如鳧欲翔。

復似鵲葱走日中，

似九鶴鵲鵲也。氣滿肝盛，如雉高飛，若昇天入日中也。

中多諸神東西王，

神者，天映君，一名公子，一名含明，肝元真神。《靈寶經》云：无英公子，白元尊神，下鎮人身，在泥丸宮是也。

宮屬皇疊紫亭鄉，

肝有青陽宮，中有無英真人，其神主生錄。疊，精也。紫亭鄉，目也。目

氣紫，主肝也。人飲濁肝盛，則目暗；至人道虛肝滿，則目明。若吐納既備，肝膽內充，則精神和，精以成一德，無傾覆殆也。

肝之妙神衣青光，

肝色青，東方木星，正色也。

形長八寸乘青龍，

長八寸，青色之衣，居明堂宮，出乘青龍，青色之車，從官東極老人三千六百騎也。

上包歲星岱嶽宗，

歲星，角亢。岱宗東嶽，青州。膽在肝中色綠漿，

膽在肝中色綠漿，

膽在肝中左右葉之間，水延下碧綠色，盛水青黃白，綠漿是也。

大如鷄子中正黃，

《二十四神行事訣》云：膽色青黃綠，大如鷄子是也。

神長三寸衣青陽，

膽名龍躍，形長三寸八分，青黃色，向外坐也。

精為騰蛇辟蜚祥，

膽為六府，外為騰蛇，亦為青龍。膽

剛勇奮發，能除不祥。蜚，毒蟲，或云三尸蟲是也。

名曰軌敵御四方。

六府之神，膽最壯勇，人行邪正，皆在膽。膽正則無事自安，膽邪竅之見滅。常能外禦，軌則法膽，主捍敵。夫修上道，莫不由於膽也。

胃受三升應日月，

胃太倉，隨五藏、逐四季而行。胃水穀之海，大腸之委輸，神靈所舍。

上白中澤赤文章，

胃色外白，中則潤赤有文章也。

中有和氣上微王，

和氣，真氣也。微王，胃中真人。胃開五藏明，胃閉五藏暗，為萬靈之溢塞，成一軀之要津，雲行雨施，皆由其始也。

渴思其水當玉漿，

《大洞經》云：夫服玄根之法，心存胃口，有女子如嬰兒，無衣，正立胃管，張口承注魂液，仰吸五氣，口中津液滿口咽之，遣入玄女口中。五

過畢，叩齒三通，咽液九過，皆依是

法也。

飢思其內象黃糧，

飢則咽液，是自然之糧。黃，中央正色也。

神長三寸衣中央，

神名黃帝子，形長三寸，衣黃衣，向外坐，消磨食物也。

變化丹田百病亡。

赤子居上丹田，真人居中丹田，嬰兒居下丹田。一神名真人，字子丹，一名光堅。人能存之，即無病夭。真人貴三田合而成一，神仙之本也。

脾之嬖媵色正黃，

脾，黃庭之官也。脾橫胃上，色黃明也。

兩木頗銳迫太倉，

兩木，兩邊銳堅，迫著胃，為太倉兩邊也。

狀象金墜色混熈，

金，堅剛。脾有故，膏膜如縞裹黃白，混熈是也。

常甘包裹開庭堂，

凡為道者，令三關常調，是根精固

髓。三關調，五藏安，則身無病也。

神長九寸衣黃光，

脾長九寸，黃衣，八景神童名字，人欲存時，則形長三寸，橫於胃上，朝為老君，暮為明堂太一君是也。

出乘蒼車駕龍翔，

脾為明堂官、太崇府，中有玄光玉女。丹田之女，出乘黃龍之車，從官黃老君三千六百騎也。

上連鎮星少室堂，

鎮星，玄房。少室者，中嶽豫州也。

主生五味養四行，

脾分五味，制強四方，是為主。

可以不飢稟神明。

精液內備，神具體安，不飢不渴，長生久視，定慧自然也。

腎黑俠脊當臍居，

腎居下部水官，在臍下三寸，附著脊，左為命府，右為太和，左司徒，右司寇。腎在臍內兩邊，主運三焦之氣，灌溉津液通之路。元陽子云：寒暑相生，男女相形，腎中二神青衣，左男戴日，右女戴月，至夜半時，

人能精存思，則可得見也。

大如一拳如覆杯，

下丹田人命根神宅，藏五氣，左青右黃，上黑下白，如大拳是也。

又似大鼠如關臺，

腎如伏牛，大小如鼠。臺，向腎形，腎部之官玄關臺也。

快如純漆鳥憧來，

腎色如黑漆，既若秬鼠，又復如鳥，若胎息既滿，引腎氣雙孚，上如飛鳥而欲飄舉，憧憧然是也。

黃白足脂若軀中，

真精溢滿，如人體光悅也。

中多無形萬物神，

無形生於有形，隱伏能生赤子也。

大寶之宮中天部，

夫無用即有所寶，無用而常足者，莫妙乎道，故三度之中，各有九人，右有司命，左有司錄，左司廷尉，皆內外速記人善惡。腎為玄元君、元陽子。命門一名玉都，下丹田也。精氣出入，神居之所，當臍後是也。故尋真之士，外身幽巖，屏絕人事，恐

犯女穢，則下丹田危人鬱錄，冥司奪算。《三一經》云：以夜半時，甲子、戊子、壬子日呼之曰，北極名玄通女，某乙欲得金液、玉漿、醴泉可飲者。因冥思念腎間有白氣，左有司命，右有司錄，呼之曰，司錄六丁玉女，削去某乙死籍。皆當言之生我，能知三一神名，可長生矣。《易》曰：聖人之大寶曰位。言萬象在人身內也。

神長六寸衣赤褐，神名玄冥，字育嬰，長六寸七分半，衣白，外向坐是也。

出駕玄武御神龜，

玄武神龜，北方正色。腎為幽暗府，中有太一君，出駕玄武與飛龜，從君官北極老人三千六百騎是也。

戴水上下浸九州，

腎兩邊名溪水，中有神龜，呼吸養流行為兩分，通四支週遍。《三一經》云：腎有神龜，亦為玄武，乃布流潤澤，通九竅，應九州也。

百脉孔竅盛以治。

三部中九竅，神龜戴水，上下九孔百脉皆和潤，所以治也。

上有星辰相合持，

五星藏內，皆內應外運。夫至人不矜其細行，朗然玄照，與天地合其德，與星辰合其度，一體離羅，萬象內應。《迴元行事訣》云：諸步七星之道，存真人星從斗而來下，飛入兆口，注在肝中，使光照五藏，內外洞明。畢，北向再咽液九過矣。

下與恒山相連扶，

四維上下之中，北方最下，恒山北嶽，屬冀州分野是也。氣合玉泉，下丹田也。《大洞經》云：三光陰化成三官，藉三官中九神，上中下三元君主命是也。

神長六寸衣玄黃，

神名嬰兒，字元陽子，一名谷玄，形長六寸，高一寸八分，赤衣，面外坐。

神妃十二同帷帳，

神妃則青腰玉女、玄光玉女，並隨母所帷帳，丹田中也，同守下元也。

五光玄曜照四方，

臍下都五藏，故云五光。周圓四方，故云四方是也。

青赤白黑服外黃。

腎在臍外，臍近腎上，是故名外黃。

周衛五重四門張，

上下相連，周衛五藏相通。五星相通，五重精液周流，五氣和釋。四門，臍四閉也。上通於頂，下徹包裹是也。

中虛靈臺華屋堂，

中虛，脾部。靈臺，心居。華蓋之下，臍為下海，總通六氣，府與心連也。

朱樓二寸自相通，

《上清經》云：臍有黃闕金室，銀城朱樓，是帝一君之內宅，三真之寶宮是也。

神女遊戲集中央。

《二十四神行事訣》云：神女名逐元馬，字道極生，男則陰莖內，女在子藏中。形長二寸二分，紫色，向外坐，能為男女生雌雄。仙經云：人臍中有崑崙、弱水、玄冥之淵，日月

所行，與外崑崙不異也。唯至人游神於內，則見矣。有一切神仙飛遊其上，故天有日月下臨地，萬物皆明，人亦如之。日月下照臍，臟腑常明，夜則日在胃，照於臍，故臍正當天地三元中央是也。

駕無極乘焉陰陽，

陰陽，下丹田神陰陽之主，含二氣變化成形，故男女媾精萬化生，是真神也。

御六蒼龍建左方，

左主陽，六蒼龍亦陽，三如六，生象之始，成形之質。仙經云：左三右七，戴九履一。故求真之人，存三守一也。

白虎把弓居右方，

右陰白虎。弓，弧也，主陽。《易》曰：先張之弧，遇雨則吉。此言陰陽成象，斟酌變化也。

朱雀前引把五兵，

心為朱雀，居脾上，故引前。五藏之中，各有神守，是五兵也。玄武提鼓在後行，

玄武為腎，當脊兩邊，故在後。下近胞囊，為提鼓是也。

千神萬騎引縱橫，

夫一體云內有三萬六千真神，千二百精光，營衛成形，故至人若隳支體，黜聰明，養精靈，則千乘萬騎。

《西昇經》云：神生形，形生神，形不

得神，不能自生，神不得形，不能自成。言神人內省，便能致神仙是也。

軒如高舉登九蒼。

鶴鳴子和，修成則應貞，群仙翼軒，乃登九天也。

持我黃神轉八關，

黃神，黃庭也。八關，八方。若道行內修，備則周行六虛，必遊晏八方也。

與道合同相候迎，

提嚮必應，養神見報，與道合同，上昇紫極也。

還復返我形中央，

天道不遠，三五復返，可乎不可，然而不然，是形返神，歸乎妙寂是也。恍惚出入面無常，

老子經云：恍惚中有物。《真誥》曰：面為尺宅。《西昇經》云：面常

欲兩手摩拭，高下隨形，使之令極熱，令人面光澤，皴斑不生，行之五年，色如少女。可謂山川行氣，常盈不設也。

莫能知之存與亡，

能知真道，則不衰憊耳。故曰五藏六府王。

五藏六府，各有司主之神。

法象會一於丹田，

名之為一，盛德日生，道與一布化生三才。人得一成形，而生三部，存三守一與道同，子能知一萬事畢。一，身精神是也。

誠能通之度世方，

誠，實也。方，道也。能守其身，必獲度世之道也。臍下一寸名丹田，

下丹田名利機，一名精露，一名交陰，一名命門，三焦右府之命也。諸腸之紆與脊連，諸腸，大小腸也。傳著脊雙承胃口

對臍，大腸左迴十六曲，小腸右迴十六曲，通津流迴入腸，為滓穢之物，清者後胃過入腎胞，注陰陽為溺，濁者從肺而分，入腸出乃為糞，故通者絕飲食，而神靈爽是也。

方圓三寸名關元，

關元在臍下三寸，一名關明，一名液門，男子藏精之閣，女子藏胎之宮。

縱橫四方為朱垣，

四方，四向也。縱橫，交會於垣墻者也。

常在中央兩關門，

對兩腎中央也。

神長五寸衣金文，

旦暮存之，令人不衰，長二寸一分是也。

能大能小變化神。

神，妙萬物而為言。變化自然，運載一體是也。

下念天門依命門，

命門，臍也。一神名桃孩君，攝景氣之命始君也。是天地之元，陰陽之宗，金門玉闕，房戶之寶。夫人命由

桃君所制，魂化精液而生也。去臍一尺變化神，

一尺，陰下胞上，在大便前，小便後，兩陰交會之門也。中有真人，號曰制命。又人主年月之本，命攝壽夭之間，太一變魂，而並列司命之會，而合對魂帝君，故云司命之神，主典年壽魁柄長短之期，是以混合之府籍，莫不由之。一名靈華神宗也。

兩女夾侍敗亂人，

兩女，陰中之神，居命門下，和合陰陽皆由此。若真神竭而精液不通，女則胎落，男則內神耗竭，而禍自連也。子欲不死，收精內視；子欲長生，收精返形。夫人誰不知生之可貴乎，只自不能止交接耳。既泄之以尾間，而氣濁液漏，腦減髓竭，徒益以消潰，故非本真而邪其內與，元神漸喪而衰朽日逼也。《西昇經》云：人所以輕命早終者，自令返汚之然，非天地毀、鬼神害，以其形故也。養生之夫，懇絕世事，湊彼山林，將欲斷諸浮俗，塞兌煉形，保正

吉也。能為大小惑人心。

不見是而無悶，欲何所惑也，自然心清意定也。

意審三神病去身，

三丹田也。志誠必感也。

安樂道經可備矣。

一勞永逸，乃得長生，然後復何言乎！唯天道三一為首門，乾坤是也。

合乾坤，定六府，

三生六府，寂然不動，感而不生，寂無為也，遂使念之。

知機真神，窮理盡性。

彼膚耳莫不遂內，修成辟灾厄，長離膏肓，利貞無咎。讀如法，精義入神，深研妙蹟，神精運化，引息相擁，形質已具還部矣。五藏生靈，三田內實，却眾邪魔若干犯，鬼賊逃亡去萬里，入水不濡，猛獸不據，秘五道、守我黃庭，蜜掘闕、鏡傳賢士，受者獲福，當朝太上也。

太上黃庭中景經

（蔣力生點校）

009 上清黃庭養神經

經名：上清黃庭養神經。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。參校版本：《雲笈七籤》，部分內容收入該書卷十四。

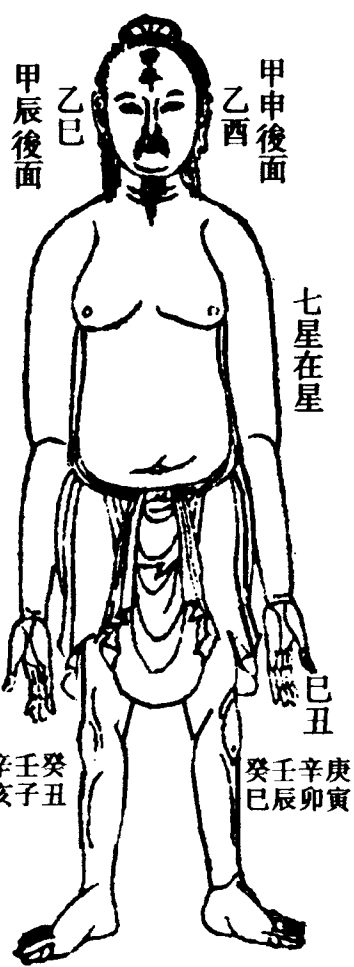
道言：昔於蕊珠，宮中，聽聞，《黃庭》妙義，《大道琴心靈篇》內固，變化之道。人之受生，分靈道氣，含和陰陽。逐戀聲色，為滋味所惑，為奢淫所誘，亡失正念，虛度壯年焉。知動靜出處當依教修習，履歷妙行，以輔養其神，則身安靜，萬災不干，邪魔不撓。存思念道，遠離惡道。將來出入，當呼今日日神姓名某某，送我去來。如是呼之，乃行其道。直日神與人同行，神道衆惡不干，能却百鬼，千年萬歲不逢惡毒。又奏表上謁貴人，皆書符持

懷中，三呼直日之神，與我同行。疾病家、死生家，置符於懷中，遇陰日右畔，陽日左邊。若入山林避難者，三叩齒，呼直日神，並呼甲申神，山中鬼魅狼虎之類，盡皆迸走。若辟除惡神鬼者，書六甲六乙符持行，並呼甲寅神，鬼皆散走。若入軍陣辟兵，即書六丙六丁符，並呼其神姓名，仍呼甲午神名，兵刃不傷。若欲辟火者，書六壬六癸符，並呼其神，又呼甲子神姓名，云與我同行，即不被燒爇。若欲避水難者，書六戊六己符，並呼甲戌神，即免水溺。若官司口舌，書六庚六辛符，並呼其神姓名，又呼甲辰神官符，口舌相向，悉皆和解。已上所言，書符帶之，秘之勿傳。假令甲子神姓王字文卿，王是姓，文卿是字。至癸亥，佗皆放此。從神計八百七人，每日有一神當直。人能每日清旦三叩齒，誦直日之神名，云某君為直日，與我俱行，使我所在咸亨利貞，又能每日三叩齒，誦本命神，所求如意。又每日所須食之物，宜與本命神吃，尤加福壽。更能於本命日與本

命神作大福利，吉慶尤甚。某乙左青龍孟章甲寅，右白虎監兵甲申，頭上朱雀靈光甲午，足下玄武執明甲子。月為貴人入中央。

右此一首，常密念之令熟，勿令出聲，不要他人知。若有官司，或有殃害之氣，軍陣險難之處，及入他國未習水土，或遇疫病，晨日數數存念之心。或入孝家，臨尸見喪，亦入其門一步誦一遍，叩齒三下，當誦三遍，此我法也。來日平覺，便念四海神名：

東海神名阿明，
西海神名咒良，
南海神名巨乘，
北海神名愚強。
四海大神辟百鬼，蕩凶災，急急如律令。



《黃庭內景秘要六甲緣身經》曰：

若人卒得疾病及癱瘓，惡氣、非尸百毒、惡夢之屬，使閉氣闔誦：甲午至戊戌止，留氣在上斗。上斗中者，在兩乳間也。閉氣闔誦甲午至戊戌十遍，然後吐氣。又閉氣闔誦甲子至戊辰十遍，然後留氣在下斗。下斗中者，臍中也。亦闔誦十遍，然後吐氣，以治萬病，悉能立愈。

若人身四肢卒有病苦之處，亦呼所痛處神名，滿三即差，更不過呼三。以朱書直符於痛處，並吞之。又呼直日神名，言某護我，與我同行。但以此法療病，病無不愈者。

天師曰：吾行此符及自服者，先須清潔，直心無曲，即符有驗。若欺誑諂謬，欲以吾法貨覓他人資財而求名利，如此之流，令受凶殃，亦令前人病不得除愈，寔猶斯也。莫以吾法行求世財，莫授與諂佞之人。吾道有聖，切莫妄傳，閉在緘藏，結舌莫泄。傳得其人，令道清明；傳非其人，令道不清。傳得其人，受其福傳；非其人的受殃。可傳當傳，不可傳，切止，可傳不傳，名

曰過寶，不堪與傳而傳，名曰泄寶。過寶、泄寶，令人不終。

老君曰：秘之，勿妄傳。凡須齋戒潔淨，先造一屋，設坐之所便，就齋六十日，當服符，宿沐浴，與棗十枚作神湯飲之，勿食，平坐靜思，神鷄鳴時取井華水一杯，清旦，面東，先叩齒，咒曰：某好樂道法，謹服神符，願感神靈，甲子王文卿從官十八人。咒訖，再拜，以水吞符，當審定直日之神，勿令差錯。可以癸亥，日服甲子符，甲子日服乙丑符，亦兼呼直日神，寅日去，各服直日符盡，當直神，或聞直神聲，不得驚怖，即見直神，便祭用酒棗香果。若服符盡，六十而即見者，便當祭之。若與神得語，不復煩祭。大祭法，用正月七日，所用如上所說，但加青繒一丈五寸耳。祭訖，以青爲上衣，欲祭齋法，唯忌犯色及食臭惡之物，其餘同福頤戲一身爾。初見神祭法，鋪席一領，位坐西向，用盞六十隻，着席上爲六行，棗六枚酌酒向東咒曰：謹請六甲之君，今奉甘棗美酒，願饗膳食。須

見神坐乃拜，初祭要當棗着，授人及救病祭如上法。訖咒曰：水火金木土，皆還其方。

老君曰：心中有神三名：一靈朱君，二靈明君，三靈黃君。常思念，逐日三稱名，行坐相隨，擁護可度厄年。平旦先灌漱訖誦此咒：

泥丸玄華，保精長存。左爲隱日，右爲月根，六合精煉，百神受恩。

每欲食時先咒曰：

百穀入胃，與神合氣，填補血液，尸邪亡墜，飛登金闕，長生天地，役使六丁，靈童奉衛，急急如律令。

右叩齒誦七遍，咽液三徧，密念之。凡人本命日，以隨年錢米布施貧下，增福益年。凡人一切穢污，忌向北方。凡人五月十六日，大忌陰陽交會。凡人小大便，忌向三光之大惡禍之。

黃庭經六甲神符治病，拘魂制魄，內秘天文，

甲子旬，玉女名月光，上紫衣下黃衣。甲子旬，神將天蓬，吏陰阿君，天

一子也。今日與天蓬六甲同心，敢有當者，滅蓬不禁。

甲戌旬，玉女名登姑，上絳下紫衣。甲戌旬，神將天內吏，張不臨，天一子也。今日與天內六己同心，敢有當者，滅內不禁。

甲申旬，玉女名開明，上白下紅衣。甲申旬，神將天衝，吏程子恩，天一子也。今日與天衝六庚同心，敢有當者，滅衝不禁。

甲午旬，玉女名漢英，上紫下白衣。甲午旬，神將天輔，吏杜徐君，天一子也。今日與天輔六辛同心，敢有當者，滅輔不禁。

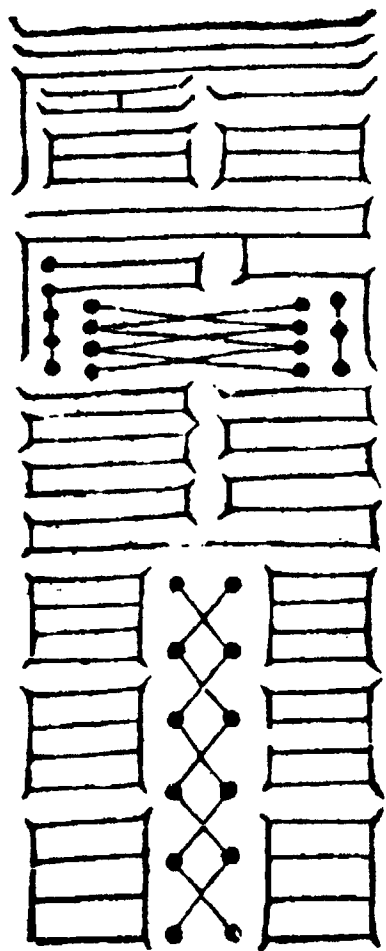
甲辰旬，玉女名嬰臺，上黃下青衣。甲辰旬，神將天禽，吏公孫大君，天一子也。今日與天禽六丁同心，敢有當者，滅禽不禁。

甲寅旬，玉女名登赴，上絳下紅衣。甲寅旬，神將天心，吏徐君望，天一子也。今日與天心六戊同心，敢有當者，滅心不禁。

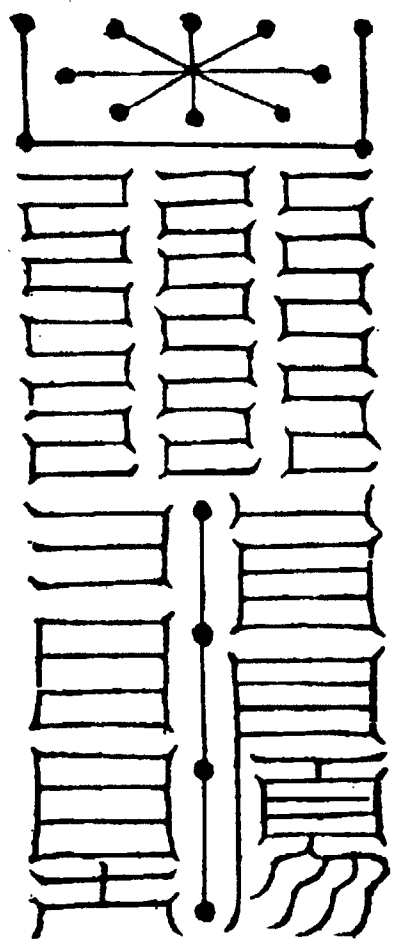
神符六甲旬，玉女六人，六丁玉女

六人，旬吏六人，符吏六人。已上，玉女旬吏二十四人。

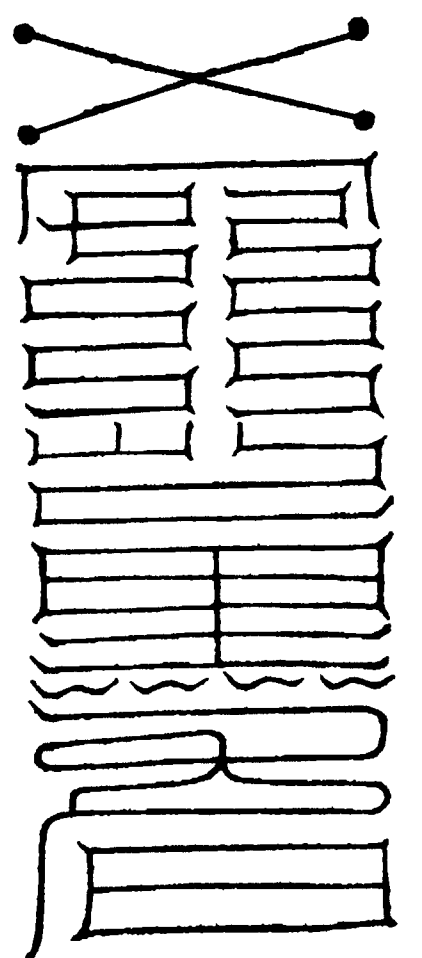
甲子旬，玉女從神一百三十九人，甲戌旬，玉女從神一百三十五人。甲申旬，玉女從神一百三十一人。甲午旬，玉女從神一百三十一人。甲辰旬，玉女從神一百三十五人。甲寅旬，玉女從神一百三十五人。六甲獸士十二人。六甲旬，將玉女旬吏符神，合九百六十六人。



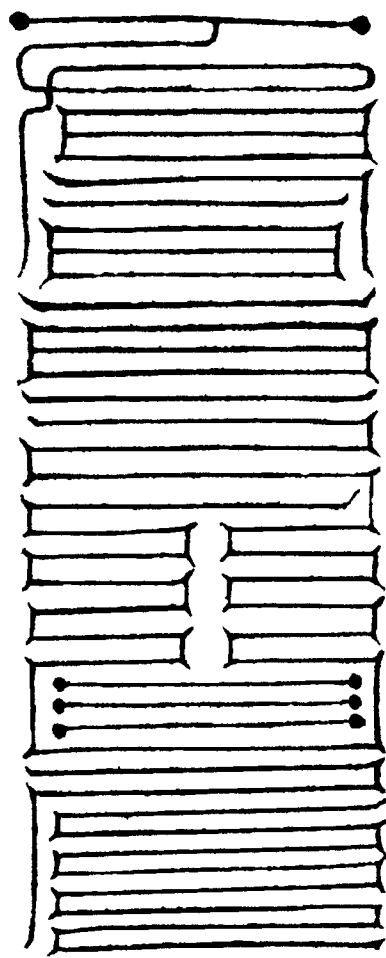
子獸士，鼠頭人身，持鑲黑衣。



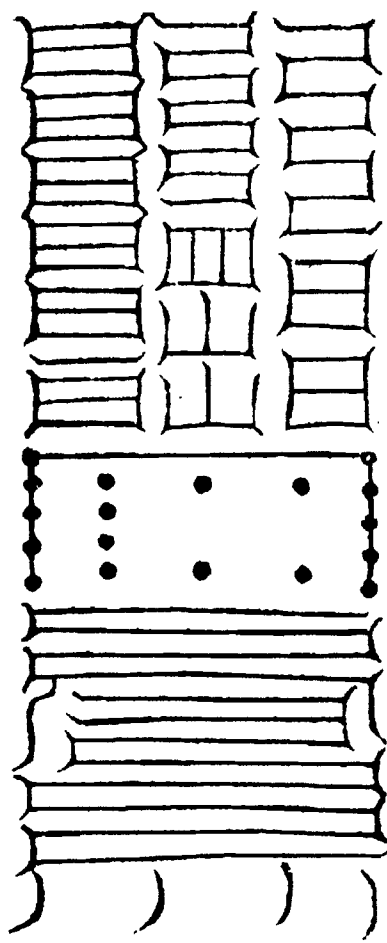
丑獸士，牛頭人身，持鈔黃衣。



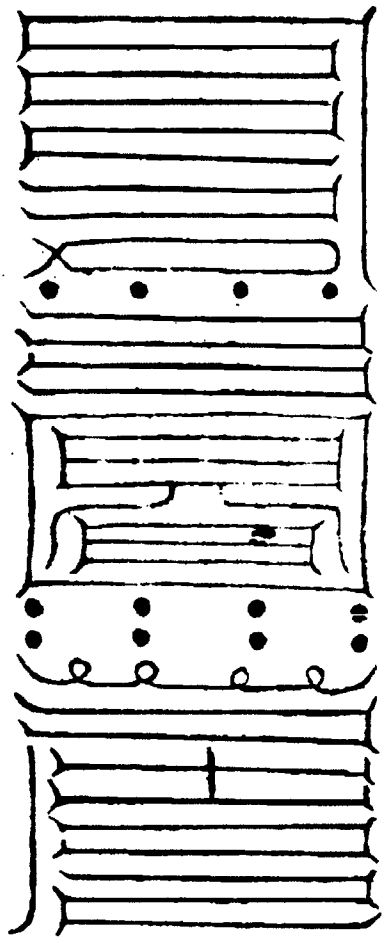
寅獸士，虎頭人身，持戟青衣。



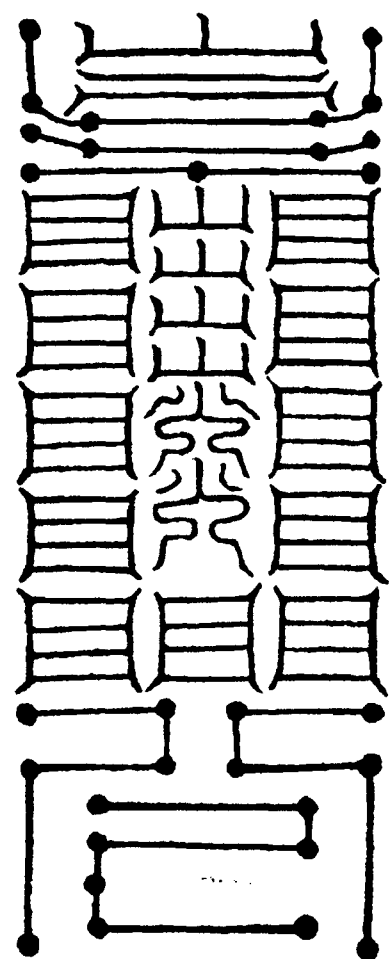
卯獸士，兔頭人身，持戟青衣。



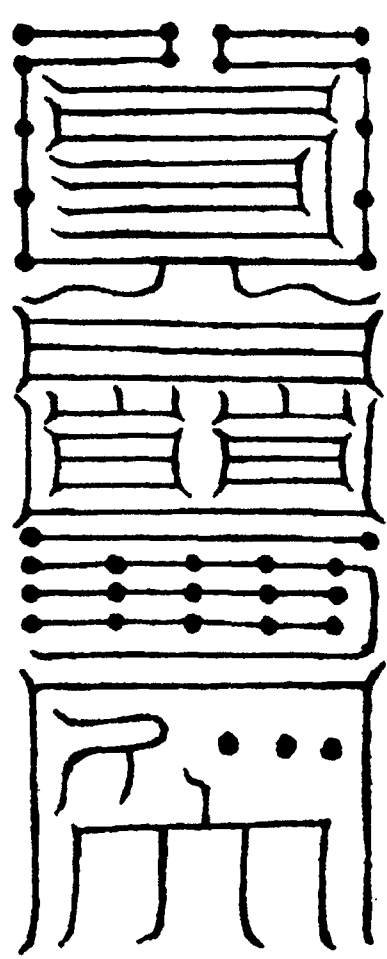
辰獸士，龍頭人身，持戟黃衣。



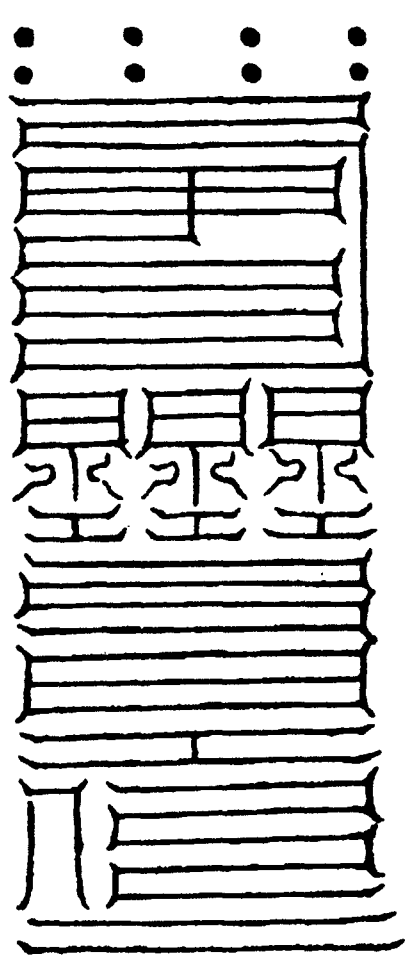
巳獸士，蛇頭人身，持戟赤衣。



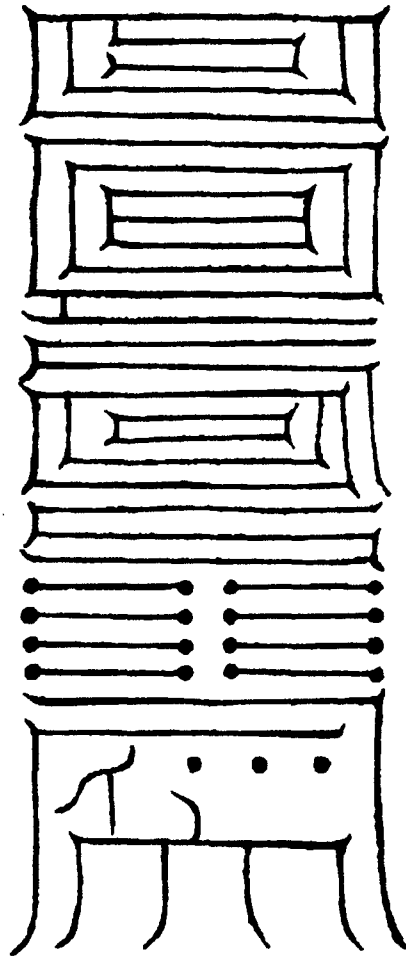
午獸土，馬頭人身，持戟赤衣。



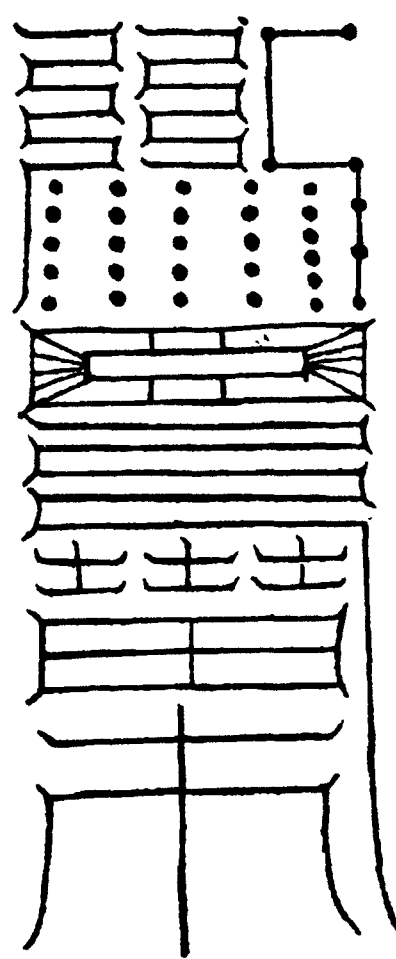
未獸土，羊頭人身，執戟黃衣。



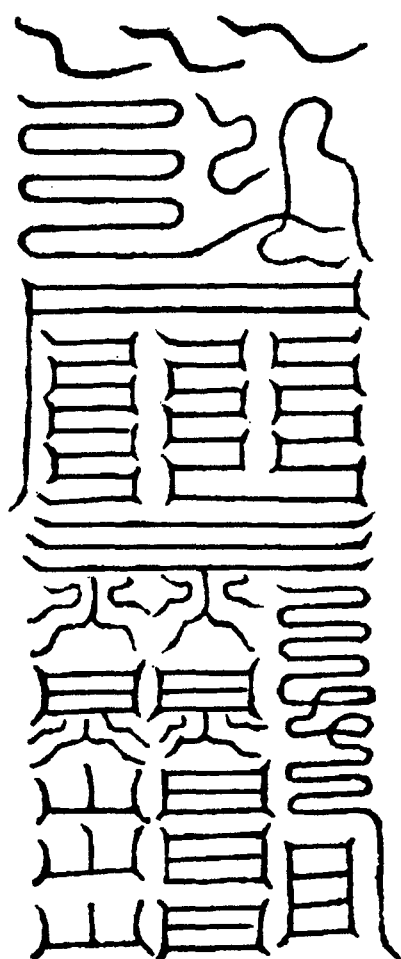
申獸土，猴頭人身，執戟白衣。



酉獸土，鷄頭人身，持弩白衣。



戌獸土，狗頭人身，持弩黃衣。



亥獸土，猪頭人身，持鑲黑衣。

已上符並用朱書。

六甲三金五龍六石室，九百六十卷，以此卷為訣。知者度世，立致行厨，萬邪不干，神無敢當，所以行攻破房廟，收鬼，治邪，救療百病。服六甲神符，役使萬靈，不得危人自安，念行仁義，消灾度厄，必獲仙道，與天相畢。不入汙穢為上。若臨喪產之家，服解穢符解之。

上清黃庭養神經

(蔣力生點校)

010 黃庭遁甲緣身經

經名：黃庭遁甲緣身經。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：《雲笈七籤》，該書卷十二、十四收有部分內容。

老子《黃庭遁甲緣身經》，若有疾病腫痛惡夢，各徵衆怪，皆讀之。閉氣從甲午始至戊戌，留氣上斗中，便閉氣，密讀十遍，陰屈指，放氣，訖，復讀甲子至戊辰，留氣下斗中，密數讀十遍，徐放氣，百病皆愈，治卒疰惡氣飛尸，無不立愈。若人四肢有疾苦，亦宜呼，當愈痛。上閉氣數三遍，不差，復重爲之，滿三乃止，取其符題痛上。若服吞之，呼其日神名，某甲護我，某來與我俱，大吉。欲奏記上書見貴人長者，持符自護，呼神名，與我俱，吉。若

看病及喪家，持符自隨，陽日在左，陰日在右。欲入山林辟虎狼，亦呼之。欲辟鬼神，書六甲符。欲辟兵賊，書六丙符。欲辟火，書六壬符。欲辟水神，渡江河，書六戊符。若欲辟口舌，書六庚符，皆持以隨身則吉。

老子曰：凡萬兆修身清潔，服六甲緣身符，六十日，病愈；百二十日，神光來；二百四十日，玉女同至，上見大道君，下見心中神，可使傳書，可使取水漿，可爲夫婦，可爲虛無，可以會難，可以語言，入冰不寒，入火不熱，可以長生，可以逐邪。賢者知道，愚者謂不然，子能修之，寶之得天祐。飲食先念之，未日不食羊，酉日不食鷄，十二皆取類，不食其日肉，若食其日肉即其日神不來。所以爾者，是神之六甲，神之六乙，日神之女，故使持符神所居，百病除。魂者，人之精。魄者，人之命。氣者，人之魂魄。魂魄之本，所從生者呼吸。呼吸者，魂魄成，人，性命之本所從生也。萬物皆魂魄成，或用之在上。故曰玄。玄黃同門，玄之又

玄，衆妙之門。黃庭緣身上有黃庭者，臍上三寸，名曰洞庭，一名紫房，一名胃愈，一名升中。下有關元者，謂臍下三寸，一名地黃，一名澤府是也。其色正黃，如雙博棋併後有幽闕，謂兩腎也，一名雙闕，上有二人，長三寸，所在爲常，在左爲承翼，在右爲太陰，此東王公、西王母，所含左者戴日，右者戴月，左色青，右色白，是伏羲、女媧也。前有命門者，謂臍里中也。命門者，積氣狀如珠也。戲欲廉火出入丹田者，謂氣至根臍也，一名太初，一名太素，一名太和，一名太陽，一名魂停，一名中黃，一名太悟公是也。太陰所繫，一名衆妙之門，人所生也。若悲憂不樂，即傷肝，目瞑頭白，思心以養之。淫樂傷腎，腰痛體重，大小便膿血，思肝以養之。飲食醉飽，即傷脾，思肺以養之，當令母子相養病即愈。

老子分形讖曰：夫人欲奉無爲之道，猶於室慎莫見人，西向舞任哉。日月夜常明，臣某樂道，使某長生，復舞曰：道大無形，可使某具太清。無

曰：某德能使六丁，言愈萬民，三曲止。

老子曰：人不舞，無以實筋骨；人不知言，無以通血脉。通其知勞作使利，而能長，不知歌舞不可以長久。

《黃庭義疏》：常省視喉嚨狀，令人不忘，善惡責之於此。喉嚨，從舌本至心，長一尺六寸，下銳上正赤心，其色即白如銀環，十二重赤脉。肺色白而且澤，滿葉覆心十二片，三葉居后，至真狀如白葉，在上直乳。肝在脅下，色如雄鷲，有鬲，其下六葉，膽著其中，色如綠囊，盛血，其繫於脊，在乳鬲下。脾在脅下舞上，曲胃真色如黃金，宛宛下三三寸。腎在脅上，腎夾脊居，狀如鼻，絡以黃白脂，往往見腎玄色，黑如上漆。直見死人而惡形臭，聞惡則損，視狀以服之。臭不聞臭，香亦積於此。惡於損者，謂見人被刑創痕痛折傷者。喜怒則肺肝神損，視其狀以服之。驚恐肝膽神損，視其狀以服之，病喜怒亦責之。言多思慮乃視色則神損，視心狀以服之，心意不明亦責之。新合陰

陽則腎神損，視腎狀以服之，陰事腎，眼不見，耳不聰，亦責之。悲則脾神損，視脾狀以服之，悲則責之。常以鷄鳴時視藏色一遍，晝日閑暇視之，以有所服及所傷，常清淨則視之。一日間想視藏十遍，治服諸所傷病愈，百遍，終身無病；千遍，延年不老；萬遍，長生不死。洞房中有白氣如鷄子，光如月，照所在，凡子常應晝夜存之。子審欲爲道、神仙不死，當先去三尸蟲。心下伏尸，日三百六十息，食氣三十通一咽，九十通一休息，日四爲之，常以夜半鷄鳴祝曰：

東方青牙，服食青牙，飲以朝華，三咽止。

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池，三咽止。

中央戊己，服食精氣，飲以醴泉，三咽止。

西方明石，服食明石，飲以靈沟，三咽止。

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴，三咽止。

如此三十日，三蟲皆死。伏尸走去，正氣自安。蟲尸定伏，不復還心中，兆自仙矣。拘魂制魄，存兩眉間赤氣白如鷄子，從兆喉中下至臍中，變令正青。從臍中下至丹田，變令正白。隔腹三縮鼻，引白氣從脊上，三道並行，從項關上至洞房而止。眉間却入三寸爲洞房。

太極真人服四極雲牙神仙上方

真人把五方元晨之暈，九霞之精，所以神光內曜，朱華外陳，體全玉映，與氣明行。行之十七年，四極老人，中央元君降下於子，一合乘雲駕龍，白日登天。西梁子文奉受太上口訣，千歲五傳，不得妄泄。四明科法，依隱書之，制齋五日，乃授立約，歃血跪師，金環五方，紋繒表子，誓信不宣之券。

口訣，五雙環也。又用青絲五兩，云是西梁人法。南岳夫人云闕經系亦可，本經不及故也。

常以鷄鳴平旦服，坐任意，叩齒九通，乃陰咒曰：東方青牙，紫雲流霞，三素徘徊，玄霜玉羅，服食晨暈，飲以

朝華。

咒畢，以舌舐接上唇之外，取津咽液三十通行之十年，東極老人來至，授子青真，一合俱昇。次陰咒曰：

南方朱丹，霞曜太微，九道絳烟，布散景輝，服食靈晨，飲以丹池。

咒畢，以舌舐接下唇之外，取津咽液三十過。行之十年，南極老人來至，授子丹景，一合上昇。次陰咒曰：

西方明石，飛霞金液，服食太明，皓素之精，飲以靈沟，神華啓靈，使我登雲，上昇高清。

祝畢，以舌舐接上唇之內，取津咽液三十過。行之十年，西極老人來至，授子素符威神，一合俱昇。次陰咒曰：

北方玄滋，慶雲啓飴，綠霞敷晨，紫蓋蒼旗，服食月華，飲以瓊飴。

咒畢，以舌舐接下唇之內，取津咽液三十。過行之十年，北極老人來至，授子玄錄寶明，一合俱昇，次陰咒曰：戊己之元，黃素五雲，四霞紫觀，八景九辰，二明激暉，七曜靈尊，和精

灌氣，服食中元，

琳華龍胎，飲以醴泉。

咒畢，以舌漱滿口中玄膺內外及齒舌之間，上下表里，通而取津液隨咽之三十過。行之十年，中央元君上皇玄黃氣君來降，授子黃氣陽精，藏天隱月，逐景綠章青要虎書，俱與五老一合上昇。

玉經上訣，致五老之道，絕穀去尸，面華童顏，寒暑不避，灾害無傷，神氣精明，延年益壽，萬限之期。當得九琳玉液，八瓊飛精，則合於二景，天地同符。五陰咒皆當叩齒九通，可恒修得，不必待鷄鳴平旦也。夜半平寂，體清神閑，乃可按修之。守一之家，若聞此道，事速成也。虛淡內充，守元咽液，所謂真一，自求多福者矣。致神以六液五氣，液已自備焉，故謂自求多福耳。修此道不可食脯，若飢食麪，以漸遣穀，不得一日頓絕也。所謂損之又損之，以至於無爲矣。此虛映之道，自然之法，所謂遠取天地之精，近取諸身此之謂也。

魏夫人贊

雲牙者，五老之精氣，太極之霞烟，故乘暉景之降以充於內，六液勻和，洞澈冥感，萬神來降，幽映相求，不唱而應，是以龍吟方澤。故景雲落霄，虎嘯靈丘。故衝風四振，陽燧落明，而朱火鬱起，方諸罕陰，而玄流湛溢，自然而升。不覺所測，况覺者方栖心注玄，精研道根。邪穢豁於胸中，真正存乎三官，採五晨之散暉，服六醴之霞漿，祝九天之奇寶，吐妙虛之秘言，龍曜發曜明光芒煥。味三華於皓齒，取飽液於唇鋒。內煉六腑，開聰澈明，呼吸天元，魂魄煉形，朝玄使無，以至於靈。悠悠十年末，乃五神來降，何足多稱哉！猥以女弱，備經上業，微音絕響，不可廣告，聊叙其妙，以宣同志，苟修德之不逮者，庶不足以咎毀之矣。

誦黃庭經訣

清靈真人曰：凡修《黃庭內經》，應依帝君寶神混化玄真之道。禮咒畢，正坐東向，臨目，存神形色長短，呼其名字，還填本宮。不修此法，雖誦萬

遍，真神不守，終無感效爾，損氣疲神，無益於年命也。令抄經相示，常當口味玄虛，習咏靈音，讀輒三過，別寢清身，慈真深信，勤精日新，委質就道，是非已泯，履化無恐，奉修多真，恒存五藏神形，不明遍數，既週龍駕，來現太上，豈虛世遠即其人也。常旦夕漱洗，入室右足前進，燒香，東向再拜，跪曰謹啓。

扶桑大帝君陽谷神王某，請讀內景玉經，存五藏生華，神駕龍昇。又北向再拜跪曰：謹啓太上大道玉晨君，某讀內景玉經乞登龍輶，上宴紫清。還向東讀經三過竟，存神服色，平坐臨目，叩齒三十六通，乃存。

髮神蒼華，字太元，形長二寸一分。

腦神精根，字泥丸，形長一寸一分。

眼神明上，字英玄，形長三寸。
鼻神玉壘，字靈堅，形長二寸五分。

耳神空閑，字幽田，形長三寸一

分。

舌神通命，字正倫，形長三寸六分。

齒神腭峰，字羅千，形長一寸五分。

右面部七神，同衣紫衣緋羅裙，並嬰兒之形，存之審正羅列，一面各填其宮。畢便叩齒二十通，咽氣十二過，祝曰：

七源散氣，結氣成神，分別前後，總繞泥丸，上下相扶，七神敷陳，流形遁變，受養華元，導引八靈，上衝洞門，衛軀攝景，上昇帝晨。次思：

心神丹元，字守靈，形長九寸，丹錦緋裙。

肺神皓華，字虛成，形長八寸，素衣裳帶。

肝神龍烟，字含明，形長六寸二分，青錦帔衣。

腎神玄冥，字育嬰，形長三寸六分。

脾神常在，字魂庭，形長七寸三分，黃蒼錦衣。

膽神龍耀，字威明，形長三寸六分，九色錦衣綠華裙。

右六腑真神，處五藏之內，六腑之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列形畢，叩齒二十四通，咽氣十二過，祝曰：

五臟六腑，真神同歸，總御絳宮，上下相隨，金房赤子，對處四扉。

黃庭遁甲緣身經

(蔣力生點校)

011 上清黃庭五藏六府真人玉軸經

經名：上清黃庭五藏六府真人玉軸經。未著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部，參校本：《雲笈七籤》，該書卷十四收入部分內容。

太上大道無極元始天尊謂黃帝曰：子求治人之要而不知治身之術者哉，營他而不營己，修外而不修內，豈不哀哉。

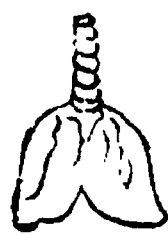
黃帝稽首，再拜長跪而對曰：幸哉！幸哉！敢以不肖之軀伏待玄旨，願垂哀救，翹仰聖音。天尊曰：人生也，建八尺之質，合萬有之軀，外有四支九竅，內有五藏六府，各有神主，精稟金火，氣諧水木。五藏者，五神之府，含生之器。神欲安，氣欲寬，導養

之妙。火則躁而禮，金則勇而義。躁與勇陰，義與禮陽，陰陽之數也。長陰則殺，長陽則生，生殺之數也。故抑躁行禮義則生，長勇罷禮義則死。外行禮義，內安脾膽，導養之秘也。以忠孝為先，不識其源，傷生之道；然知其本，靈秘之術。若能安其神，煉其形，攝生得氣，歸正背偽，出其恍惚，入其玄妙，辨補瀉之理，誕延育之方，可昇仙矣。子宜龜鏡焉，道在其中也。黃帝敬授靈訣，專精行之，未逾一紀而神獸先鑒，行腎氣，使心精，步逾玄，含靈契，履入水不溺，入火不焚，氣運於內，神應於外，豈非至真哉。黃帝行是秘法，補六府，陶煉五精，吐故納新，真氣即徹，後托鑄鼎驪山昇仙去矣。

五藏六府圖文

肺藏圖

治肺當用呬，呬為瀉，吸為補。



夫肺者，兌之氣，金之精，其色白，其象如懸磬，其神如白獸。肺生魄，化為玉童，長七寸，持杖往來於肺藏。其神多怒者，蓋發於肺藏也。欲安其魄而存其形者，則當收思斂欲，含仁育義，不怒其怒，不聲其聲，息其生則合乎太和。肺合於大腸，上主於鼻。故人之肺有風則鼻塞也。色枯者，肺乾也。人鼻痒者，肺有蟲也。人之多怖者，魄離於肺也。人之體白點者，肺微也。人之多聲者，肺強也。人之不耐寒者，肺勞也。人好食辛者，肺不足也。人顏色鮮白者，肺無惡也。人大腸鳴者，肺氣壅也。夫肺主商，肺有疾當用呬。呬，肺之氣也。其氣義則瘳。疾，久以安神。人有怨怒填塞胸臆者，則呬而洩之，蓋自然之理也。向若不呬，必致傷敗，獲呬而獲生乎，故病用

咽矣。夫人無苦用咽者，不祥也。夫肺處七宮驚門，主信，使人方正平直，習武先忠，則魂安形全也。且肺者，秋之用事。秋三月，天地氣明，肅殺萬物，雀卧鷄起，用安至精，公施抑怒改息，兩相形長，秋之道也，逆之則傷肺。常以七月、八月、九月望旭日，西面平坐，鳴天鼓七，飲玉漿三，然後瞑目，吸兌宮白氣，入口吞之，以補咽之損，以正白用，以致玉童餞，則神安思強，氣全體平，百邪不能殃之，兵刃不能害之，延年益壽，名飛仙耳。蓋所謂補瀉神氣、安息靈魂之所致哉。

心藏圖

治心當用呵，呵為瀉，吸為補。



夫心者，離之氣，火之精，其色赤，其象如蓮華，其神如朱鳥。心生神化為玉女，身長八寸，持玉英出入於心府

也。其神躁而無準，人之暴急者，蓋發於心藏也。欲安其神而全其形者，則全忠履孝，輔義安仁，止其風，靜其急，息其熾，澄其神，而全其形，則合中和也。心合乎小腸，主其血脉，上主於舌。人之血壅者，心驚也。舌不知味者，心虧也。上智者心有七孔，中智五孔，下智三孔，明達者心有二孔，尋常者有一孔，愚癡者無孔也。多忘者，心神離也。好食苦者，心不足也。多悲者，心傷也。重應者，心亂也。面青黑者，心冰也。容色赤者，心無他惡也。夫心主徵，心有疾當用呵。呵者，心氣也。理其氣體，呵能靜其心而和其神，所以人之心亂者則多呵，蓋天全之候也，人皆為而不知哉。向若不呵，當致憤怒者也。故心疾用呵，除邪氣也。夫心處九宮驚門，主禮，使人樂善好施，恭孝以修仁，則心和而形全也。且夫心者，夏之用事也。天地氣交，萬物華結，亥寢丑起，無厭於養，英成實長，夏之德也，逆之則傷心。常以四月、五月、六月弦朔清旦，南面端坐，叩

金梁九，漱玄泉三，靜思想吸離宮之赤氣，入口三吞之，以補呵之損植其靈府，開心穴，餌火離，濯玉女，神平體安，衆殃不害，金火不能傷，治神之靈也。

肝藏圖

治肝當用噓，噓為瀉，吸為補。



夫肝者，震之氣，木之精，其色青，其象如懸瓠。肝生魂，其神如龍，化為二玉女、玉童，一青衣，一黃衣，各長一尺，一負龍，一持玉漿，出入於肝藏也。其神好仁，人之行惠者，蓋發於肝也。欲安其魂而延其齡者，則當澤被芻棘，恩覃庶類，而後全其生，則合乎太清者也。肝合於膽，上主於目，肝盛則目赤，又主於筋，肝虧則筋急。皮枯者，肝熱也。肌肉黑黯者，肝風也。好食

醋味者，肝不足也。色青者，肝盛也。手足汗者，肝無他惡也。毛發枯者，肝傷也。夫肝主角^⑧，故肝有疾者，當用噓。噓者，肝之氣也。其氣仁也，故除毀痛。人之有傷痛者，則噓之以止痛，皆自然之驗也，不以爲靈哉？此之至理也，通玄之道。且肝之主春，春之用事。春三月，天地氣生萬物，花葉繁茂，人及芻萌，順陽之道也，逆之傷肝也。傷之則毛骨不榮也。常以正月、二月、三月寅時，東向平坐，叩齒三通，閉氣七息，吸震宮之青氣，三吞之，以補噓之損，以享青之祝，以致二童之饌。木精乘王，則肝歡寡憂，精之妙也。

脾藏圖

治脾當用呼，呼爲瀉，吸爲補。



夫脾者，坤之氣，土之精，其色黃，

其狀如覆盆。脾主意，其神如鳳，化爲玉女，長六寸，循環於脾藏也。其神多嫉妒，人之嫉妒蓋起於脾藏也。土無正形，故妒之無準也，婦人則妒劇者，乘陰氣也。欲安其神，則當去欲寡色，少思屏慮，長其土德而後全其生也，則合乎太陰。脾連胃^⑨，上主於口，消穀之府也，如磨之轉，化生而入熟也。食不消者，脾不轉也，食堅硬之物，磨之不化也。人不欲食訖便卧，其脾則側不轉，食堅物生食不化，則爲宿食之患也。故藏^⑩不調則傷脾，脾藏不調則傷質，質神俱損則傷人之速。故人之不欲食，爲脾中有不化食也。多惑者，脾識不安也。多食者，脾虛也。食不下者，脾塞也。無顏色者，脾傷也。好食甘者，脾不足也。顏色鮮滑者，脾無他惡也。夫脾主於中宮，土也，故脾之有疾，當用呼。呼者，能引脾疾，故入之中熱，則呼之以驅熱溫之弊也。向若不呼，則熱氣壅於內，陰息於外，致憤悶之患，形何而安哉？

夫脾者位寄於二宮，主義也，使人寬舒廣大，屈已濟人，以利不爭者也。且脾之無定，寄王四季，隨六氣助成萬物，脾育腸胃，義之道也。不以自專爲德，不以物競爲功，長坤之理，逆之則傷脾。常以四季月末十八日旭日，正坐中宮，禁氣五息，鳴天鼓七，吸土宮之黃氣，入口五吞之，補呼之損，飲玉醴以致神之和^⑪，以補於脾，以佐神氣，則入山不畏虎狼，登險不懼顛蹶者，行氣之精也。

腎藏圖

治腎當用吹，吹爲瀉，吸爲補。



夫腎者，陰之精，坎之氣，其色黑，其象如圓石，其神如白鹿，兩頭，化爲玉童，長一尺，出入於腎藏。其神和也，人之柔順者蓋發於腎藏也。欲安

其神，則當仁德平廣，膏潤萬物，長其精，順其志，而後全其生形則合乎太清者也。腎合於骨，上主於齒。齒痛者腎傷也。又主於耳，夫人骨痛者，腎虛也。耳不聞者，腎虧也。齒多楚者，腎虛也。齒黑齡者，腎風也。耳痛者，腎氣壅也。腰不伸者，腎冰也。色黃者，腎衰也。容色紫光者，腎無他惡也。骨鳴者，腎羸也。夫腎主羽，人之有疾當用吹。吹者，腎之氣，能抽腎之疾。故人之積氣衝臆者，則強吹也。腎氣沉滯，吹徹則通。且腎者，冬之用事。冬三月，乾坤氣閉，萬物伏藏，戌寢寅起，與玄陰並，外陰內陽，以養骨齒，以治其神，逆之則傷腎。常以十月、十一月、十二月，面北平坐，鳴金梁七，飲玉泉三，吸玄宮之黑氣，入口久吞之，以補吹之損，以符呦鹿之詞，以致玉童之饌，益腎氣，神和體安，則群妖莫害，則致長生之道矣。

膽藏圖

以前名五藏加膽名六府，膽亦受水氣與坎同道。

膽有疾當用嘻，嘻為瀉，吸為補。圖形已附在肝藏。



夫膽者，金之精，水之氣，其色青，其象如懸瓠，其神如龜蛇，化為玉童，長一尺，戟其手奔馳於膽藏。其神勇，人之勇決者蓋發於膽藏也。欲安其神，當息忿寢爭，與仁輔義，其後全生也。膽合於膀胱，上主於毛髮。毛髮枯者，膽損也。髮燥者，膽有風也。無懼者，膽洪大也。顏貌青光者，膽無他惡也。爪甲乾者，膽虧也。毛焦者，膽熱也。無事泪出者，膽勞也。好酸者，膽不足也。

夫膽寄於坎宮，使人觀智慕善，屏邪去佞絕奸，治方直也。且膽者，生於金，金生於武，故多勇，且抑之大吉。夫膽乘陰之氣，秉金之精，故主於殺。殺則悲，故人之悲者，金生於水，目中墮泪。夫心主火，膽主水，火主辛，水

主苦，所以人有弊者，即言辛苦，故為水火二氣相背，則火得水而煎，陰陽交爭，水勝於火，故目泪出泪類也，苦而出，故名曰泪。夫悲啼號泣，其稱聲苦者，為泪出於膽，而以苦為詞也。膽水也，而主於陰；目明也，而主於陽。陰從陽，故從日出。常以孟月端居，正思北吸玄宮之黑氣，入口九吞之，以補嘻之損，以食龜蛇之味，飲玉童之漿，然後神治體和，顛不能犯，邪莫之向，膽氣所致也。

夫庸愚之人，不信玄妙，謗訕真理，深可悲哉，自取傷毀。儻有一夫而稍有膽氣而亦遇妖怪非常之靈，則怒目切齒神強膽正者，必伏冥神也，豈非神氣所用哉！何不信之？凡叩齒為寫抽。一云，閉氣漱泉為補益六府之精，此亦為寫也，非冥呼吸獨稱寫耳。

黃帝跪受，不勝涕泪，叩頭頓首，啓太上大道天始天尊曰：敬奉玄妙之旨，豈期肉人遭遇先會，起窮骨於億載，刻肌粉骨，無酬聖造，藏之胸中矣，天地長久不敢忘也。

天尊曰：子有仙骨，授此玄要欲答吾恩，勿妄傳無識也。黃帝敬受尊旨，不敢違授。

岐伯曰：夫人之受天地之氣生，氣之來也謂之精，精之媾也謂之靈，靈之變也謂之神，神之化也謂之魂，隨魂往來謂之識，並精出入謂之魄，管生精魄謂之心，心有所從謂之情，情有所屬謂之意，意有所指謂之志，志有所慮謂之思，思而遠慕謂之慮，慮而用事謂之智。智者，此諸見者，蓋精神、魂魄、意志、思慮、情智、見識之所用也。

抱朴子曰：一人之貌含天地之象。其^①在身矣，則胸脅爲宮室，四支爲郊境，頭圓象天，足方象地，左目爲日，右目爲月，髮爲星辰，齒爲金玉，大腸爲江河，小腸爲川瀆，兩乳臍膝爲五嶽，肝膽脾肺心爲五行，故修道者常理之。若不修緝，必致毀敗，榮衛不通，血氣不流，齒髮不堅，五藏不調，則傾化隨及，故至人修其毀，治其無疾。

黃帝曰：人之五藏各有神府，各修道治，煉氣存神，去邪歸吾，正道可

見也。

《元始天尊太玄真經》曰：喜怒損性，哀樂傷神，性損害生，神傷侵命，氣全體平，神安形逸，此全生訣也。

上清黃庭五藏六府真人玉軸經

- ① 抑：原作「仰」，據《雲笈七籤》改。
- ② 瘳：原作「抽」，據《雲笈七籤》改。
- ③ 驚：原作「京」，據《雲笈七籤》改。
- ④ 後：原「歷」，據《雲笈七籤》補。
- ⑤ 禮：《雲笈七籤》作「智」。
- ⑥ 亥：原作「玄」，據《雲笈七籤》改。
- ⑦ 瞻：原作「腩」，據《雲笈七籤》改。
- ⑧ 角：原作「月」，據《雲笈七籤》改。
- ⑨ 胃：原作「胸」，據《雲笈七籤》改。
- ⑩ 藏：《雲笈七籤》作「食」。
- ⑪ 和：原作「味」，據《雲笈七籤》改。
- ⑫ 齒：原奪，據《雲笈七籤》補。
- ⑬ 秉：原作「表」，據《雲笈七籤》改。
- ⑭ 其：《雲笈七籤》作「具」。

（蔣力生點校）

012 黃庭內景五臟六腑

補瀉圖

並序

太白山見素子胡愔述

經名：黃庭內景五臟六腑補瀉圖。題太白山見素子胡愔述。據自序當成書于唐宣宗大中二年。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部靈圖類。參校本：《正統道藏》洞真部方法類《修真十書》第十書之《黃庭內景五臟六腑圖》。

夫天主陽，食人以五氣；地主陰，食人以五味。氣味相感，結爲五臟。五臟之氣，散爲四肢十六部、三百六十八關節，引爲筋脉、津液、骨髓，蘊成六腑、三焦、十二經，通爲九竅。故五臟者，爲人形之主。一臟損則病生，五臟損則神滅。故五臟者，神明魂魄志精

之所居也，每臟各有所主。是以心主神，肺主魄，肝主魂，脾主意，腎主志。發於外則上應五星，下應五嶽，皆模範天地，稟象日月，觸類而取，不可勝言。若能存神修養，克己勵志，其道成矣。然後五臟堅強，則內受腥腐諸毒不能侵，外遭疾病諸氣不能損，聰明純粹，却老延年，志高神仙，形無困疲，日月精光來附我身，四時六氣來合我體，入變化之道，通神明之理，把握陰陽，呼吸精神，造物者翻爲我所制。至此之時，不假金丹玉液，琅玕大還，自然神化冲虛，氣合太和，而升雲漢。五臟之氣結五雲而入天中，左召陽神六甲，右呼陰神六丁，千變萬化，馭飛輪而適意。是以不悟者勞苦外求，實非知生之道。是故太上曰：精是吾神，氣是吾道，臟精養氣，保守堅貞，陰陽交會，以立其形是也。愔夙性不敏，幼慕玄門，煉志無爲，棲心澹泊，覽黃庭之妙理，窮碧簡之遺文，焦心研精，屢更歲月，伏見舊圖奧密，津路幽深，詞理既玄，蹟之者鮮。指以色象或略記神名，

諸氏纂修異端斯起，遂使後學之輩罕得其門，差之毫釐，謬逾千里。今敢搜羅管見，罄竭謏聞，按據諸經，別爲圖式。先明臟腑，次說修行，並引病源，吐納除疾，旁羅藥理，導引屈伸、察色尋證、月禁食忌，庶使後來學者，披圖而六情可見，開經而萬品昭然。時大中二年戊辰歲述。

孫思邈論曰：夫人稟天地而生，故內有五臟六腑、精氣、骨髓、筋脉，外有四肢九竅、皮毛爪齒、喉咽脣舌、肛門腠囊，以此總而成軀。故將息得理，則百體安和，役用非宜，則爲五勞七傷六極。有方可救，雖病無他，無法可憑，奄然永往。所以此圖之中，皆備述五臟六腑、血脉根源，循環連注與九竅應會處所並窮於此。其能留心，考而行之，則內外百病無所逃矣。夫髮宜多櫛，齒宜數叩，液宜常嚙，氣宜清煉，手宜在面。此五者，所謂子欲不死修崑崙矣。由是煉丹以固之，却粒以輕之，去其土符，書其金格，朝天吸日，馭氣

冲虛，此術士之用也。《元始太玄經》云：喜怒傷性，哀樂傷神。性損則害生，神傷則侵命。故養性以全氣。保神以安心，氣全則體平，心安則神逸，此全生之妙訣也。

肺臟圖



治肺用呬，呬為瀉，吸為補。肺，金商也，五臟之華蓋，本一居上對胸，有六葉，色如縞映紅。凡丈夫至八十，肺氣衰，魄離散也。重三斤三兩。西方白色入通于肺，開竅於鼻，在形為皮毛，肺脉出于少商。肺者，諸臟之長氣之本也，是以諸氣屬之。久卧傷氣。

天氣圓於肺，蓋呼吸之精源，為傳送之官治，又為魄門上玉堂。肺者，相傳之官也，治櫛出焉，於液為涕。涕者，肺之津液，腎邪入肺則多涕。肺生於右，肺為喘咳，六腑大腸為肺之府，大腸與肺合為傳瀉行導之府。五官鼻為肺之官，肺氣通則鼻知香臭。肺病則鼻不知香臭，肺合於皮，其榮毛也。皮聚而毛落者，肺先死也。為西方兌金也，金受氣於寅，生於巳，王於酉，病於亥，死於午，墓於丑，為秋日，為庚辛辰，為申酉，為金，聲商，色白，味辛，其臭腥，心邪入肺則惡腥也。其性義，其情怒，肺之外應西嶽，上通太白之精，合於大腸，上主於鼻。故人之肺風者，即鼻塞也。人之容色枯者，肺乾也。人之鼻癢者，肺有蟲也。人之多怖者，魄離於肺也。人之體黧黯者，肺氣微也。人之多氣者，肺盛也。人之不耐寒者，肺勞也。人之好食辛味者，肺不足也。人之腸鳴者，肺氣壅也。人之顏色鮮白者，肺無惡也。肺邪自入，則好哭。夫肺主商也，肺之有疾當用呬。呬者，

肺之氣也。其氣義，能抽肺之疾，所以人之有怨氣填塞胸臆者，則長呬而泄之，蓋自然之理也。向若不呬，必致傷敗，賴呬而獲全乎。故肺疾當用呬瀉之，夫人之無苦而呬者，不祥也。

修養法

常以秋三月朔望旭日，西面平坐，鳴天鼓七，飲玉泉三，然後瞑目正心思，吸兌宮白氣入口，七吞之，閉氣七十息。蓋所以調補神氣安，息靈魄之所致也。

相肺臟病法

肺病熱，右頰赤。肺病色白而毛槁，喘咳逆，胸背及四肢煩疼，或夢見美人乍來親近。肺虛則少氣，不能報息。肺燥喉乾。肺風則多汗畏風，時欲咳如氣喘，旦則善，暮則甚。肺病氣上逆，急食苦以泄之。又曰：肺病欲收，食酸以收之，用辛補之，苦瀉之。禁食寒，肺惡寒也。肺有病，鼻塞不通，不聞香臭，或有瘰肉，或生瘡，皮膚瘙癢，惡瘡疥癬，上氣咳嗽，涕唾膿血，宜服排風散方：

人參七分 防風八分 羌活八分 沙參五分 天雄八分 薯蕷十分 丹參七分 苦參八分 秦艽八分 山茱萸八分 玄參七分 右搗篩為末，空腹以防風湯下三錢一匕。

治肺六氣法

吐納用呬法，以鼻微長引氣，以口呬之，勿令耳聞。皆先須調氣，令和，然後呬之，肺有病用大呬三十遍，細呬三十遍，去肺家勞，熱上氣咳嗽，皮膚瘡癢，四肢勞煩，鼻寒胸背疼痛，依法呬，疾差止過度則損。

月禁食忌法

七月勿食茱萸，食之血痢。八月、九月，勿多食生薑，並肝心肺之病宜食黍桃，禁苦味。

肺臟導引法

七月八月九月行之
可正坐，以兩手據地，縮身曲脊，向上三舉，去肺家風邪積勞。可反拳搥背上，左右各三五度，此去胸臆間風毒，閉氣為之。畢，良久閉目，三咽液，三叩齒而止。

心臟圖



治心用呵，呵為瀉，吸為補。心火

宮也，居肺下肝上，對鳩尾下一寸，色如縞映絳，形如蓮花未開。丈夫至六十，心氣衰弱，言多錯忘。心重十二兩，南方赤色入通於心，開竅於耳，在形為脉，心脉出於中衝。心者，生之本，神之處也。且心為諸臟之主，主明運用生，是以心臟神亦君主之官也。亦曰，靈臺心之為噫。雷氣通於心，於液為汗，腎邪入心則多汗。六腑小腸為心之府，小腸與心合為受盛之府，五官舌為心之官，心氣通則舌知五味，心病則舌焦，卷而短，不知五味也。心合於脉，其榮色也，心之合也，血脉虛少

而不能榮於臟腑者，心先死也。為南方，為夏日，為丙丁辰，為巳午，為火，聲徵，色赤，味苦，其臭焦，其性禮，其情樂，心之外應南嶽，上通熒惑之精。心合於小腸，主其血脉，上主於舌。故人之心風者，即舌縮不能語也。人之血壅者，心驚也。舌不知味者，心虛也。多忘者，心神離也。重語者，心亂也。多悲者，心傷也。好食苦味者，心不足也。面青黑者，心冰也。容色赤好者，心無他惡也。肺邪人心，則多言。夫心主徵，心之有疾，當用呵。呵者，心之氣，其氣禮，呵能靜其心，和其神，所以人之昏亂者多呵，蓋天然之氣也，故心病當用呵瀉之也。

修養法

常以四月、五月弦朔清旦，面南端坐，叩金梁九，漱玉泉三，靜思，以呼吸離宮赤氣，入口三吞之，閉氣三十息，以補呵之損。

相心臟病法

心熱者，色赤而脉溢。心病者，顏先赤，口生瘡腐爛，心胸、肩脅、兩肋、

背兩鼻臂皆痛，或夜夢赤衣人持赤刀仗火來怖之，人心虛則胸腹腰相引而痛。

又云，心病欲濡，急食鹹以濡之，用苦以補之，甘以瀉之，禁濕衣熱食，心惡熱及水。心病證當臍上有動氣，按之牢若，痛苦煩，心病手足心熱。心有病，口乾舌強，咽喉口痛，咽食不得，口内生瘡，忘前失後，夢見爐冶之類，宜服五參丸：

秦艽七分 人參七分 丹參七分 玄參十分 干薑十分 沙參五分 酸棗仁八分 苦參粉八分

右搗篩，密和丸如梧桐子，空腹人參湯下二十九丸，日再服。

六氣法

治心臟用呵法，以鼻漸長引氣，以口呵之，皆調氣如上，勿令自耳聞之，然後呵之。心有病，用大呵三遍，細呵十遍，去心家勞熱，一切煩悶，疾差止，過度損。

月食禁忌法

四月，勿食大蒜，令人髮易白及

墮。五月，勿食韭，損心氣，及有毒，並勿食心腎。心痛宜食大小麥杏、薑，禁鹹食。

心臟導引法 四月五月行之

可正坐，兩手作拳，用力左右五築各五六度，又可正坐，以一手向上，拓空如拓重石，又以兩手急相叉，以脚踏手中，各五六度，然去心胸間風邪諸疾，閉氣爲之，畢，良久閉目，三咽液，三叩齒而止。

肝臟圖



治肝用噓，噓^①爲瀉，吸爲補。肝，木宮也，居左下少近心，左三葉，右四葉，色如縞映紺。凡丈夫至六十，肝氣衰，肝葉薄，膽漸減，目不明也。重四

斤四兩，東方青色入通於肝，開竅於目，在形爲筋，肝脉出於木，肝色青翠，大小相重之象也。肝者，罷極之本，魂之處也，於液爲泪，泪者，肝之液也，腎邪入肝，故多泪。六腑膽爲肝之府，膽與肝合也。五官眼者，肝之官。肝氣通則分五色，肝實則目赤黃也。肝合於脉，其榮爪也，肝之合也，筋緩脉而不能自持者^②，肝先死也。爲東方，爲春日，爲甲乙辰，爲寅卯，爲木，聲角，色青，味酸，其臭臊。心邪入肝，則惡臊。肝之外應東嶽，上通歲星之精。春三月，存歲星在肝中，亦作青氣存之。肝合膽^③，上主於目，又主筋。故人之肝虛者，筋急也。皮枯者，肝熱也。肌肉斑黯者，肝風也。人之色青者，肝盛也。人好食酸味者，肝不足也。人之髮枯，肝傷也。人之手足多汗者，肝無疾也。肺邪入肝則多笑。夫肝主筋，肝之有疾當用噓。噓者，肝之氣，其氣仁能除毀痛，皆自然之理也。

修養法

以春三月朔旦，東面平坐，叩齒三

通，閉氣九息，吸震宮青氣，入口九吞之，以補噓之損，享青龍之祀。

相肝臟病法

肝熱者，左頰赤。肝病者，目奪而脅下痛引小腹，令人喜怒。肝虛則恐如人將捕之，實則怒，虛則寒，寒則陰氣壯，夢見山樹園林。肝氣逆則頭痛，耳聾，頰腫。

又曰，肝病欲散，急食辛以散之，用酸補之，辛瀉之。禁當風，肝惡風也。肝病臍左有動氣，按之牢若，痛支滿，淋洩，大小便難，好轉筋，肝有病，昏昏饒睡，眼膜視物不明，飛蠅上下，努肉漫睛，或生暈映，冷淚下，兩角赤癢，宜服升麻散：

升麻 八分 黃芩 八分 芫蔚子 八分 梔子 十分 決明子 十分 車前子 十分 干薑 十分 苦瓠 五分 龍膽 五分

右搗篩為末，食上暖漿水下方寸七，日再服。

六氣法

治肝臟用噓法，以鼻漸長引氣，以口噓之。肝病用大噓三十遍，細噓十

遍，自然去肝家虛熱，亦除四肢壯熱。眼暗，一切煩熱等數噓之，綿綿相次，不絕為妙，疾差止，過度則損。

月食禁忌法

正月，不食生葱，熟者不食益佳。二月、三月，不食蓼子、小蒜及百草心，勿食肝肺。肝病宜食麻子、豆、李子，禁辛。

肝臟導引法

正月二月三月行之。可正坐，以兩手相重按臂上，徐徐緩線身左右，各三五度。

又可正坐，兩手相叉，翻覆向胸，三五度，此能去肝家積聚、風邪毒氣。

脾臟圖



治脾用呼，呼為瀉，吸為補。脾上

宮也，掩大倉上，在臍上三寸，色縞映黃。凡丈夫至七十，脾氣虛而皮膚枯瘦也。重二斤二兩，中央黃色入通於脾，開竅於口，在形為頰，脾脉出于隱白。脾為五臟之樞也。脾者，肉之本意之處也，穀氣通於脾。於液為涎，腎邪入脾則多涎。六腑胃為脾之府，胃與脾合為五穀之府。五官口為脾之官，脾氣通則口知五味，脾病則口乾，不能食，不知五味也。脾合於肉，其榮唇也，夫肌肉消瘦者，脾先死也。為中央，為季夏日，為戊己辰，為辰未戊丑，為土，聲宮，色黃，味甘，其臭香，心邪入脾則惡香也。脾之外應中嶽，上通鎮星之精，季夏並四季各十八日存鎮星在脾中，亦作黃氣存之。脾連於胃，上主於口，消穀府也，如磨轉之，化其生而入於熟者也。食不消，脾不轉也，食堅物者，脾磨不化也，則為食患。故諸臟不調則傷脾，脾臟不調則傷質，質神俱傷，則傷人之速也。故人不欲食堅物者，全身之道也。人之不欲食者，

脾中有不化之食。人之多惑者，脾不安。人之多食者，脾實也。人之食不下者，脾虛也。人之無顏色者，脾傷也。人之好食甘味者，脾不足也。人之肌肉鮮白滑者，脾無疾也。肺邪入脾則多歌。夫脾土[●]宮，故脾之有疾當用呼。呼者，脾之氣，其氣信，能抽脾之疾，故人中熱者，則呼以驅其弊也。

修養法

常以季夏之月朔旦，並四季之末十八日之旭日，正坐中宮，禁氣五息，鳴天鼓十二通，吸坤宮之黃氣，入口十二吞之，以補呼之損。

相脾臟病法

脾熱者，鼻色赤，黃而肉臃。脾病，體上游風瘳瘳之，遍體悶疼，身重，喜饑，肉瘦，足不能行，喜聲，脚下痛。脾虛則腹肚脹鳴，成瘡痢，食多不化。脾風之狀，多汗惡風，身體怠惰，四肢不收，微黃，不嗜飲食，診在鼻，其色黃。脾惡濕，食苦以燥之。

又曰，脾病欲緩，急食甘即補之，苦即瀉之。禁濕，脾惡濕也。脾病當

臍有動氣，按之牢若，痛苦逆氣，小腸急痛，泄下，足重脛寒。脾有病，兩脅脹滿，飲食不消，時時嘔逆，不能下食，背膊沈重，氣滿衝心，四肢虛腫，宜服訶梨勒丸：

乾地黄十分 牡丹皮十分 薯蕷八分 澤瀉八分 茯苓八分 芎藭八分 山茱萸九分 葶藶四分 干薑五分 訶梨勒皮七分

右搗篩，蜜和丸如梧桐子，空腹地黃湯下二十九丸。

六氣法

治脾臟，吐納用呼法，以鼻漸長引氣，以口呼之，脾病，用大呼三十遍，細呼十遍，能去脾家一切冷氣壯熱。霍亂、宿食不消、偏風麻痺、脾內結塊，數呼之，相次勿絕疾退即止，過度則損。

月食禁忌法

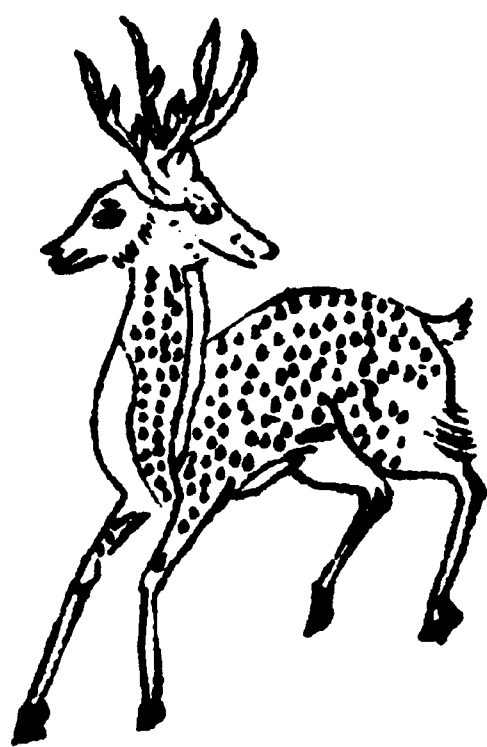
六月勿食茱萸，令人患赤白痢。四季勿食脾肝、羊血。脾病宜食粳米、棗、葵，禁酸味。

脾臟導引法

六月並四季行之，可大伸一脚，以兩手向後反掣，各

三五度。亦可跪坐，以兩手拒地，回顧用力，虎視，各三五度，能去脾臟積聚、風邪毒氣。

腎臟圖



治腎用吹，吹為瀉，吸為補。腎，水宮也。左腎右命門，前對臍博[●]，著腰脊，色如縞映紫。凡丈夫至六十，腎氣衰，髮隨齒槁；七十，形體皆極；九十，腎氣焦枯，經脉空虚。人之有腎，如樹之有根。重一斤二兩，北方黑色入通於腎，開竅於二陰，在形為骨故久立即傷骨損腎。腎脉出於涌泉。腎者封臟之本，精之處也。腎經於上脘，榮於中脘，衛於下脘。腎為之呻，亦為欠，兩凡一於腎。於液為唾，腎邪自入則多

唾。六腑膀胱為腎之府，膀胱與腎合為津液之府。五官耳者，腎之官。故腎氣通則耳聞五音，腎病則耳聾骨痠。腎合於骨，其榮髭也，腎之合也。骨痠而不能起床者，腎先死也。為北方，為冬日，為壬癸辰，為亥子，為水，聲羽，色黑，味鹹，其臭腐，心邪入腎則惡腐也。腎之外應北嶽，上通辰星之精，冬三月存辰星在腎中，亦作黑氣存之。腎合於骨，上主於齒，齒之痛者，腎傷也。又主於耳，耳不聞聲者，腎虧也。人之骨疼者，腎虛也。人之齒多齟者，腎虛也。人之齒隨者，腎風也。人之耳痛者，腎氣壅也。人之多欠者，腎邪也。人之腰不伸者，腎乏也。人之色黑者，腎衰也。人之容色紫光者，腎無苦也。人骨鳴者，腎羸也。肺邪入腎則多呻。夫腎主羽，故腎之有疾當用吹。吹者，腎之氣，其氣智，能抽腎之疾。故人有積氣衝臆者，則強吹也。腎氣沈滯，重吹則漸通也。

修養法

常以冬三月，面北向平坐，鳴金梁

七，飲玉泉三，北吸玄宮之黑氣，入口五吞之，以補吹之損。

相腎臟病法

腎熱者，頤赤。腎病者，色黑而齒槁，腹大體重，喘咳，汗出惡風，腎虛則腰中痛。腎風之狀，頸^⑥多汗，惡風，食欲下膈塞不通，腹喜滿，失衣則腹脹，食寒則泄，診在形黑瘦而腹大。

腎苦燥，急食辛以潤之。又曰腎病欲堅，急食鹹以堅之，用苦以瀉之，鹹以補之。禁無犯熱食溫衣，腎惡燥也。腎病臍下有動氣，按之牢若，痛苦腹滿，食不消，體重，骨節疼，嗜卧。腎有病，腰跨膀胱冷痛，脚疼或痺，小便餘瀝，疝瘕所纏，宜服腎氣丸：

乾地黄十分 薯蕷十分 牡丹皮七分
澤瀉八分 山茱萸九分 茯苓六分 桂心六分
附子四分

右搗篩，蜜丸如梧桐子大，空腹酒下三十九丸，日再服。

六氣法

治腎臟，吐納用吹法，以鼻漸長引氣，以口吹之。腎病，用大吹三十徧，

細吹十遍，能除腎家一切冷。腰疼膝冷，腰脚沈重久立不得，陽道衰弱，耳中蟲鳴及口中有瘡，是腎家諸疾，諸煩熱悉皆去之，數數吹之，相次勿絕，疾差則止，過度則損。

月食禁忌法

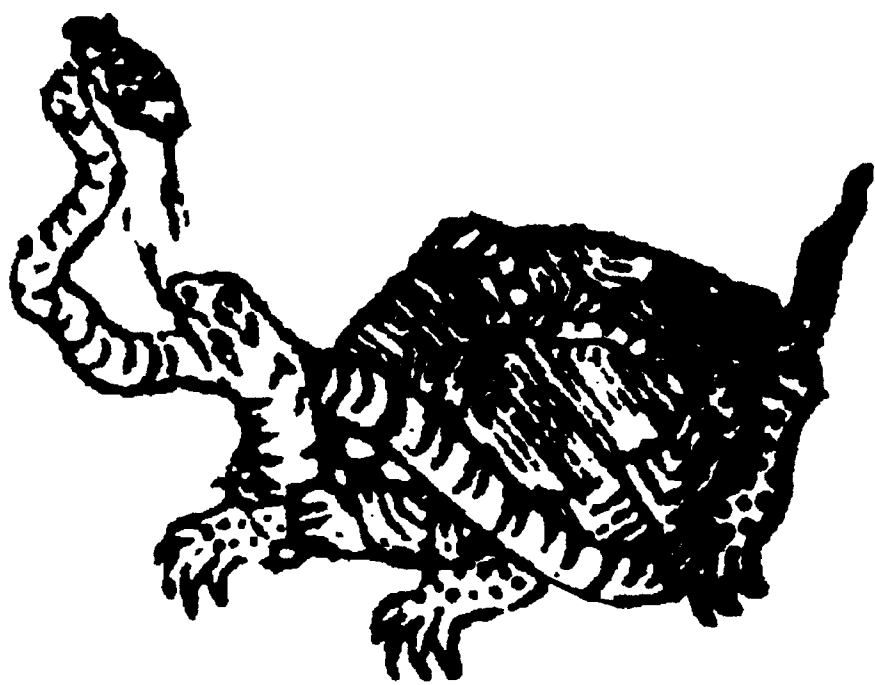
十月，勿食椒，令人口乾，成赤白痢。十一月、十二月，勿食鱗甲之物，並食腎脾。腎病宜食大豆黃卷，藿。禁甘物。

腎臟導引法冬三月行之

可正坐，以兩手聳拓石，引脅三五度，亦可手著膝挽肘，左右同。緘身三五度，亦可以足前後踏，左右各數十度，能去腰腎膀胱間風邪積聚。

右，已上五臟數，加膽名六腑，亦受水氣，與坎同道，不可同例叙之，故別膽府圖相次之。

膽腑圖



治膽用嘻，嘻爲瀉，吸爲補。膽博著肝，色如縞映青，重三兩三銖。膽合乎膀胱，上主於毛髮。故人之髮枯者，膽竭也。人之爪乾者，膽虧也。人之髮燥毛焦者，膽有風也。人好食苦味者，膽不足也。人之顏色青光白者，膽無疾也。

修養法

常以冬三月，端居淨思，北吸玄宮之黑氣，入口三吞之，以補嘻之損，用

益膽之津。

相膽腑病法

膽之有病，大息口苦，嘔宿汁，心中恐人將捕之。膽若實則精神不守，卧起無定，若虛則傷寒，寒則恐畏，頭眩。虛損則爪髮枯燥，目中泪出，膀胱連腰小腹俱痛。膽與肝合道，有病與肝臟方。

膽腑導引法

可正坐，合兩脚掌，昂頭，以兩手挽脚腕，起搖動，爲之三五度。亦可大坐，以兩手拓地，舉身，努腰脊三五度，能去膽家風毒邪氣。

治膽腑吐納用嘻法

以鼻漸長引氣，以口嘻之，去膽家病，並除陰臟一切冷。陰汗盜汗，面無顏色，小腸脹滿，臍下冷痛，口乾舌澀數嘻之，疾乃愈。

右五臟六腑圖，取其要者略之，故文不足尋者數之。

肺咽 心呵 肝嘘 脾呼 腎吹 膽嘻

右此六字，六腑之氣，非神名，人用宜知之，但爲除疾，非胎息也。

【釋音】

孺奴到切，折脊脅也。咳音孩笑也。瘕音加，病也。齟才與切。

黃庭內景五臟六腑補瀉圖

- ① 嘘：原奪，據《修真十書》補。
- ② 筋緩脉而不能自持者：《修真十書》作「筋緩而不能自修持者」。
- ③ 膽：原作「腩」，據文義文例改。
- ④ 土：原作「主」，據《修真十書》改。
- ⑤ 博：《修真十書》作「膊」。
- ⑥ 頸：《修真十書》作「頭」。

(蔣力生點校)

013 太上浩元經

經名：太上浩元經。不著撰人。
一卷。底本出處：《正統道藏》
洞神部本文類。

老君曰：浩元太真，君子之身。上下三宮，保營精神。熙融規息，吐吸新陳。修實永固，位爲仙人。洞房玲瓏，上下相通。金鑪玉几鎮其中，却入三寸哺玄穹，還居中田移絳宮，堅守靈關泉淵融，修此三者長雄雄。朱衣靈寶熙且冲，子能行之命無窮。巾金素蓋成堅剛，下益玄池漬魄房，中起靈臺堅明堂，調治神效修太倉，精氣周遊五神强，呼吸不輟昇蒼蒼。上元童子神之精，絳衣赤幘居黃庭。南極老人爾修營，存神安性得長生。下元之神名谷玄，北極真人道之先。守帝金神五藏王，常持玉匕坐金牀，攬精哺一生金

黃。靈龜玉女居中央，左錄右命挾兩傍，役使六丁驅百殃，削去死籍命延長。醴泉可飲盛玉漿，恬淡無爲志不衰，玉扇金籥靜多扉，呼吸中和生細微。還真反樸幼子機。絕愛弃欲神自歸。滑澤精液輝常輝，易氣易髓上生肥。道成形化身高飛，心靈倏忽過九圍。安神定魄修此道，煉思冲神是吾寶。太真神丹成已久，靈顏幼色常鮮好。三一習氣固靈根，調五通七神之尊，恢廓幽關道衆源，雄雄氣嶧修崑崙。上宮朱裏宜以緼，中宮赤幘儼而存，下宮丹衣守精門，審能行之齊乾坤。

太上浩元經

（蔣力生點校）

014 太上洞玄靈寶三一

五氣真經

經名：太上洞玄靈寶三一五氣真經。未著撰人。據所引書目，疑為唐五代間道士所撰。一卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。

昔有黃帝軒轅曾省天皇真一之經，而不解三一真氣之要，是以周流四方求其解釋，爾乃命駕，出遠而遊，昌寓驂乘，方明爲御，力牧從駕，東到青丘；過風山見紫府先生，受三皇內文大字，以劾召萬神，役使群靈；南到玉芝玄澗，登員壟蔭建木，觀百靈，採若乾之華；西見中黃子，受九加之方，過崆峒山，從廣成子受自然之經；北到鴻堤，上具茨山，見大隗君黃蓋童子，受《神仙芝圖》十二卷，還陟王屋之山，授《金液九轉神丹經》於玄女，乃復遊

雲臺青城山，見寧先生。先生曰：吾得道始仙者耳，非是三皇天真之官，實不解此真一之文，近皇人爲扶桑君所使，領峨嵋山仙官，今猶未去矣，子可問之。帝又乃到峨嵋山，清齋三月，得與皇人相見。

皇人者，不知何世人也。身長九尺，玄毛被體，皆長尺餘，髮纔長數寸，其居乃在山北絕巖之中，以白玉爲屋，黃玉爲牀，張華羅之幃，然千和之香，侍者皆是衆仙玉女，坐賓三人，皆稱太清仙王。方見皇人，設餚盈斗之棗，飲以丹華之英，雜以珍果於其間，漱朱宮玉丹之靈漿。

黃帝匍匐既到，再禮稽首而立。皇人問曰：子欲奚求？黃帝跪曰：願得長生。皇人曰：子既觀四海，又欲不死，不亦貪乎？帝跪曰：萬兆無主，則相凌暴，乃爲制法，足以傳後。私心好道，遠涉四海，幸遇道君，願垂哀愍，竊見真人真一之經，徒省其文而弗綜其意，看其辭而不釋其事，乞得請教。

皇人大驚，撫髀長嘆良久，乃答

曰：汝安得聞見此乎？此書乃生籙之首篇，上天之靈符，太上之寶文矣。白日昇天，飛步虛空，身生水火，變化無常，其天仙之真，唯有龍胎金液九轉之丹，守形絕粒，辟除萬邪，使役鬼神，長生久視，爾乃血脉流宣，腸化爲筋，百灾不能傷，延期至億千，則唯有真一食五牙。天文此二事，恒使南斗君領錄參於太常樞籙，自非仙人四十年一出之約，皆不得背科而妄洩也。又西王母安此書著五城之內，其外衛備有仙樓十二，藏以紫玉之笈，刻以黃金之劊，封以丹芝光草，印以太上中章，其無仙籍者不得聞知也。子未可聽天音於地耳矣，便可去邪。

黃帝稽首答曰：昔以受神丹於玄女，未及合作，唯未受五牙食真解真經之意耳，幸今遭會得見真君，既不授以生道，是臣相命不得度世耳。如未衰者復用暫生何爲乎？唯乞愍濟元元之心。因叩頭流涕，腦破傷絕於地。良久，皇人下牀接之乃醒，告之曰：子所謂真得道者也。

又太清仙王三人見帝勤心之至，愍助之，告皇人曰：此人先世祖曾遭飢困，不自飽口，割所食之饌以賑窮餓百鳥，力作以救禽獸，奮役以贍蠢動，如此四十年，仁德感天，功蓋萬物，太上書其美，九天載其世，故令芳炁之流光乎帝位，德及數代，仁歸後葉，此人先立善乃爾。何爲隱真牙之經乎？又亦是其勤求願會得見吾耳，卿可教而成之也。皇人慨然曰：子當宿世之善乃爾，吾何惜乎！可復坐，將告汝要道矣。

帝就座，皇人先爲設厨，禮之饌，徐告曰：汝向所得道真經言所不解者，蓋上天之炁歸庇一身耳。一身分明，便可長生也。夫人是有生最靈者也，但人不能自知，不能守神，以却衆惡耳。知之者則不求祐於天神，止於其身則足矣。故云：一人之身，一國之象。胸脅之位猶宮室也，四支之列猶郊境也，骨節之分猶百官也，神猶君也。血猶臣也，炁猶民也。故知治身，則知治國矣。夫愛其民所以安其國，

惜其炁所以全其身，民散則國亡，炁竭則身死，亡者不可存，死者不可生。是以至人消未起之患，治未病之疾，堅之於無事之前，不追之於既逝之後。民難養而易濁，故審威德所以保其治，割嗜慾所以固血炁，然後真一存焉，三一守焉，身壯之焉，年壽遐焉。泥丸、絳宮、丹田是三一之真宮焉，今子守之，則萬毒千邪不敢傷矣。漱華池、食五牙而不休者，便成仙人矣。吾先師正受此方於九天真王，今書以相授也。存之於口，名曰朱鳥丹；取之於身，名曰真一。此其天寶書文也。

向旦密祝曰：東方青牙，服食青牙，飲以朝華。已祝，舌料上齒之表，舐唇漱口，滿而咽之，三次。祝南方朱丹：服食朱丹，飲以丹池。已祝，舌料下齒表，舐唇漱口，咽之三次。祝中央戊己：昂昂太山，服食精炁，飲以醴泉。已祝，舌料舌上玄膺，取玉泉，舐唇，咽之三次。祝西方明石：服食明石，飲以靈液。已祝，以舌料齒上舐唇，咽之三，輒一叩齒，七下都畢，又叩

齒五下，合三十六下也。次祝北方玄滋：服食玄滋，飲以玉飴。已祝，以舌料舌下舐唇，咽之三。畢，因以鼻內氣，極而徐放之，令過五以上，真道畢矣。

三仙王又告帝曰：吾昔食此法得仙，先師令益口中醴泉下，祝曰：白石巖巖，以次行源泉涌洞，以玉漿飲之，長生，壽命益長。凡二十二言，汝可爲之，子能不乎？經曰：爲之食真一不休，吞華池不息，內氣長閉不倦者，既得道而絕粒矣，不服移月而成也。夫玄古之人所以壽考者，造次之間不食穀也。《大有章》曰：五穀是刳命之鑿，腐臭五臟，致命促縮，此糧入口，無希久壽，汝欲不死，腸中無滓，汝欲長生，當令臟炁潔清，挹身華漿，與天相迎，玉水在口，天人同壽也。

黃帝受教畢，乃贈皇人以所有流俗棗果、清厨玄酒，誓以不傳，畫一而辭。皇人曰：子知真一之丹，萬事畢。知一者，無一之不知也；不知一者，無一之能知。一者，至貴無偶之號。道

起於一，數靡不由一。天得一以清，神得一以靈，地得一以寧，人得一以生。金沉羽浮，山峙川流，視之不見，聽之不聞；存之則在，忽之則亡；順之則吉，逆之則凶；寶之則遐。

祚罔極，洩之則命凋烝窮；忽兮恍兮，其中有象恍兮忽兮，其中有物；此一之謂也。必欲長生三一當明。思一至飢，一與之糧；思一至渴，一與之漿。古人貴此真一之道，祕口藏文，一能成陰生陽，推行寒暑，春得以發，夏得以長，秋得以收，冬得以藏，其大不可以六合隱，其小不可以芒毫比也，百姓日用而不知也。夫不施不與，一安其所；不遲不疾，一安其室；能暇能豫，一乃不去。存一至勤，一能通神少飲約食，一乃留息；臨危不疑一為除灾，天禍在前，思一得生。知一不難，在於終始。知真不為，與不知同。求知不已，登彼九皇，陸辟猛獸及與毒蟲，水却魍魎及與蛟龍，無物不却，無邪不中。守真則在，洩精則亡。食氣萬歲，恒有少容。告子人能存一，一亦

存人。所以白刃無所挫其銳，百害無所容其凶。人敗已成，在危獨安。靈寶之真，豈虛誑於道士哉。上聖玄旨，豈有不信於蒼生乎？蓋求之者鮮矣，將來染根其墻戶矣。

太上洞玄靈寶三一五氣真經

（蔣力生點校）

015 太清中黃真經

經名：太清中黃真經。又名《中黃經》、《胎藏論》、《胎藏中黃經》。題九仙君撰、中黃真人注。二卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：一、《道藏輯要》本，收入該書尾集第一冊（簡稱輯要本）。二、《雲笈七籤》本，收入該書卷十三。

太清中黃真經釋題

《中黃經》亦曰《胎藏論》。《胎藏論》者，九仙君黃真人所集也。真人常觀察元炁，浩然凝結成質。育之以五藏，法五行以相應；明之以七竅，象七曜以昭晰。其識潛萌，其神布行。安魂帶魄，神足而生。形神相託，神形相成。口受外味以忘識，身受內役以喪

精。神離形以散壞，形離神以去生。殊不知皮肉相應，筋骨乃成。肝合筋以外爪，心合脉以外色，脾合肉其外唇，肺合皮其外毛，腎合骨其外髮。鹹傷筋，苦傷骨，甘傷肉，辛傷氣，酸傷血。故聖人曰：先除慾以養精，後禁食以存命。是知食胎炁、飲靈元，不死之道，返童還年。此蓋聖人之所重也。且夫一士專志，下學而上達；一夫有心，睹天道之不遠。學而無至謂之愚，不學不知謂之蒙。然三蟲未去，子踐荆榛之田；當三蟲已亡，自達華胥之國。顯彰雲路，備述胎仙。知聖行之根源，辯仙官之尊位。至於霞衣羽服，玉館天厨，蓋為志士顯，聊泄天戒，非人妄告，殃爾明徵。密此聖門，必登雲路。慎無傳於淺學，誓莫示於斯文！慢而折神，輕言損壽。若非志士，無得顯言。總一十八章，列成一卷，號曰《胎藏中黃經》，皆以篇目相銜，文句相繼。義精於成道，言盡於養生，行顯意直，事具文切。食炁之理備載，歸天之道悉成。援筆錄章，列篇於後。

太清中黃真經卷上

九仙君撰 中黃真人注

內養形神章第一

內養形神除嗜慾

內養形神除嗜慾者，乃無相之真形也。太上言：真道養神，偽道養形。將靈谷元神入於天谷之中，密固根源，養之耳。《大洞》所言，人有三十九關，斯天谷穴乃是第一關也。太上曰：若守我在於死炁之關，令七祖枯骨皆有生炁。故言內養形神除嗜慾也。《洞元經》云：修養之道，先去於嗜慾，內合於五神；次當絕粒，心不動搖，六腑如燭。常修此道，形神自定。專修靜定身如玉。神與物交，心似太虛，安鎮本根，自然靜定。夫人心起萬端，隨物所動。常令靜居，不慾與衆混同，內絕所思，外絕所慾。恒依此道，元炁自

足。

但服元炁除五穀，

世人常以五穀為肌膚，不知五穀敗身之有餘。令取春三月，淨理一室，設機案，建以厚暖牀席。案上常焚名香。夜半一炁初生之時，乃靜心神，當叩齒三十六通，以兩手握固，仰臥瞑目。候常喘息出時，合口鼓滿，依法咽之。入腹當覺作聲，以飽為度，飢則更咽。但當坦然服之，無所畏懼。炁入之後如覺口乾，則服三兩啜胡麻湯，此物能養炁潤腹。其湯法：取上好巨勝三大升，去皮，九蒸九曝。又取上好茯苓三兩。細研為末。先下巨勝末，煎三兩沸，次下茯苓末，又煎數沸，即入少許酥蜜。遇渴時，飲一兩盞佳，不惟止渴，兼能止思食之念。或服四時枸杞湯，時飲一兩盞，亦善其咽炁，自然得通暢。但覺腹中安和，咽炁自當流滑。即一切湯水自然不要吃，漸通妙理。但能服炁攻盤於腹，腸糞自盡，如入湯水直至臍下。初服

炁者，如覺小便黃赤，勿怪也。心胸躁悶，亦無為懼。但心定不移，自達妙理。若不絕湯水，雖腹腸中滓盡，終不得洞曉是非。若要絕水穀，只在自看任持，亦不量時限遠近，亦有一月，或五十日，亦有一百日。但絕其湯水者，三丹田自然相次停滿。三十日，下丹田滿。六十日，中丹田滿。九十日，上丹田滿。

下丹田炁足，藏府不飢。中丹田滿者，炁滿體無虛羸。上丹田滿者，凝結容色殊光，肌膚充盛，三焦平實，永無所思，神凝體清，方曉是非。下丹田滿者，神炁不泄。中丹田滿者，行步超越。上丹田滿者，容色殊麗。既得三部充實，自然身安道泰，乃可棲心聖境，襲息胎仙。此為專炁之妙門，求仙之上道也。若或食或斷，即令人志敗。好食諸味，難遣穀炁。此者襲炁之所疾，求仙之大病也。經云：鹹美辛酸五藏病，津味入牙昏心鏡。致令六府神炁衰，百骸九竅不靈聖。人能堅守，禁絕諸味嗜

慾者，九十日三丹田凝實；百日內觀五藏；三百日鬼怪不藏形，陰神不敢欺；千日名書帝錄，形入太微矣。必獲寥天得真錄，

凡飛鍊上昇，為下天仙官。若存想無為炁神，修三一之道者，得上天仙官。若真子服胎息成者，得寥天昇真錄，千乘萬騎迎子，當獲中天真尊之位。

百日專精食炁足。

謂三丹田炁足也。凡食炁吞霞，言是休糧，蓋非旦夕之功。先以德行護身，次以除陰賊嗔怒。此學道之志也。陰賊未除，三蟲不去，或行非教之事，不復成矣。故《太微玄章》云：除嗜慾，去貪嗔，安五藏，神足矣。

食氣玄微章第二

食氣玄微總五事，

夫言玄微者，乃無為玄妙之理。言

五事者，但學絕粒則魂魄變改，三尸動搖者也。

大關之要莫能知。

夫人內行未成，不知諸魔相違，謂言道法無效，蓋不達真理也。若是先具內行仁德，只服津液，尚有安和，況於服炁之哉！

一者初服力尚微，

凡初服氣為有滓滯，至一七、二七日以來，滓穢退出，漸覺體內虛羸，百節無力，勿以為訝。緣元炁未達腹胃中，所以覺虛弱。但咽炁，使漸通流，日勝一日，但當堅志守一，候下丹田滿足，頓無飢渴。假令未達，皮膚容色黃瘦，亦勿以為畏，後當悅懌矣。如不專志兼食，行則用力，無效也，亦愛數敗。則此為不具內行之人則如此也。若但有愛緣牽心，自使敗。

但常堅志守一候，

一候者，乃下丹田炁住，漸至滿足則是也。既下丹田炁足，永無飢渴，若畏力微瘦黃者，不能修也。若穀水

絕，則日久自然悅懌自下來也。

要子將心運守之。

《太玄經》曰：凡休糧諸門甚多，學道至近須九年，以下無成者也。唯有服炁，堅守百日，禁諸湯水，子心不動，三尸自除，永無敗矣。只為學者浮心未定，居二疑之端，使心神動搖，三尸齊起，百思既至，心跡難歸，雖服炁易為退敗，猶預必不靈聖者也。

二者穀存子何別，炁則難停而易洩。

夫體服炁欲速達五藏，可除湯水藥物，禁斷四十九日，使小腸滓盡，穀炁自絕，咽炁自得通流。亦有不成者，多為學人心容變易，或食或止，故自敗矣。若少食諸味，則難遣穀炁。若要用炁，使內藏分明，當服此元炁。五十日百物不食，閉目內想脾藏中炁從心起，散於四肢。仰卧咒曰：

中央戊己，內藏元炁。黃色力堅，運之可理。丹陽莫辭，朱雲共議。得達四肢，黃雲大起。每至五更鷄初鳴時，常候莫令參差，如此二十七

日，內見脾藏中炁鬱鬱如黃雲透於四肢，後當使此炁滅燭吹火，百步外人無見者。若不依五更初及不堅守，或少一日無效矣。此者中黃閉炁之法也。

或則體弱而心虛，或則藏虛而力劣。

用炁未達四肢，當有虛弱之證。但堅守志，勿以為恐矣。故《大洞經》云：守之如初，成道有餘者矣。

三者上蟲居腦宮，

《洞神玄訣》云：上蟲居上丹田，腦心中是也。其色白而青，名曰彭琚，使人好味，嗜慾癡滯。學道之人宜禁制之，假令未絕五穀，常行此心，持念一年之外，上尸自終，亦有成矣。人不知玄奧，空絕五穀，若不除貪欲之心者，焉得三尸蟲滅矣！

萬端齊來搖子心。常思飲膳味無窮，想起心生益病容。

夫學道者，若不得內行扶持身心，却反為三尸蟲所惑亂也。

四者中蟲住心宮，

《洞神玄訣》云：中蟲名彭質，其色白而黃，居中丹田，使人貪財賄，好喜怒，濁亂真炁，令三尸變易，七魄流蕩。故《洞玄經》云：無喜無怒，三蟲大懼，不貪不慾，和炁常足。坐見元陽，萬神來集者也。

遣子魂夢神飛揚。或香或美定無方，或進或退難守常。精神恍惚似猖狂，令子坐敗想餓糧。子若知之道自昌，怡然不易，其道自常矣。

五者下蟲居腹胃，下尸其色白而黑，名曰彭矯，居下丹田，使人愛衣裳，耽酒色。學道之人當心識內安，堅持制之，尸鬼無能為也，及無敗矣。

令子淡泊常無味。

常守淡泊，三尸自滅。三尸既亡者，永無思慮矣。

靜則心孤多感思，撓則心煩怒多起。

夫初服炁未通，被三尸蟲攪亂，或則多喜怒，或則多悲思，或耽嗜慾滋味者也。

使人邪亂失精理，子能守之三蟲棄，

《太上昇玄經》云：若服炁，絕食堅心經一月，一蟲自去，二蟲無託。人能但服炁，堅心守之，三十日上蟲死，六十日中蟲死，九十日下蟲死，百日心不移，則自然身體康健，精神清矣，永無退敗。若或食或斷，令人志敗，徒勞而無效，當守持之。得見五芽九真炁。

五芽者，乃五行之正炁，生於五藏之中。九真者，為九天之道也。此五炁成，還應九天，所以五藏之炁名九天也。元炁成當自然得明五行之炁，驅使無不通者也。

五芽咸惡章第三

五芽咸惡辛酸味，

若五味不絕，五藏靈炁不生，終不斷思慾之想，亦可止思慾之念及絕水穀外味之物，則何慮不生五炁！五炁既生，則五情易暢，五藏既滿，元炁自凝。元炁既凝，五神自見，五神既見，備曉人間好惡，是何世俗之慮

能牽者乎？

為有三蟲鎮隨子，尸鬼坐待汝身死，何得安然不驚畏？

三尸之鬼，常慾人早終，在人身中求人罪狀，每至庚申日上白司命，若無驚懼，不早修煉形神，絕制五味，使人年敗炁衰，形神枯悴，空有松筠之志，無復成矣。一朝命絕，悔將何及者乎？

勸子將心捨凡事，

服炁大要者，須靜持心神，止捨煩務，使三尸自滅，神炁而行，自然通達，五神獲安，妙理也。

超然自得煙霞志。

能清淨神炁，則志自潛明，超然洞悟，有煙霞之景在乎目前。

煙霞淨志章第四

煙霞淨志通神奧，

若得水穀炁除，自然諸脉洞曉，五藏靈光化生，縱捨自在，深奧故不可測也。靈光者，乃神炁也。

令子坐知生死道。

若能制絕諸味，百日之後無不知矣。自得衆靈潛伏，生死之路備睹，機覽天外陰司之道，恒知者也。

蒸筋暴骨達諸關，握固潛通百竅間。

謹按《胎息至理經》云：凡服炁，五十日假令未絕水穀，每遇日色清明，時景朗耀，於正午之時當入靜室厚施軟褥牀席，散髮低枕，握固於兩肋之傍，叩齒七通，端心瞑目，似覺微悶，則須用力閉炁，握固，使漸漸筋脉舒開，靈炁潛通骨肉之間，津汗潤澤於皮膚之內。但當數數運用，自得顏色悅懌，炁力兼倍，髮如沐漆，髭若青絲。如不解閉炁煉形，運用元炁，通流潤澤於皮膚之上，終不得自在。若炁行通於毛髮之間，自然鬢髮跳躑。若不得此法，雖絕粒長生，亦同瓦礫草木，無精光者也。

百竅關連章第五

百竅關連總有神，

百竅通於百穴，百穴通於百脉。眼上有二穴，通於肝脉。肝脉通於心，故心悲而淚。腭上二穴，通於鼻脉，通於心脉，故心悲則鼻酸。鼻脉復通於腦脉，故腦熱而鼻乾。《洞神明藏經》云：百脉通流，百竅相生，百關相鎖，百節相連。故一穴閉則百病生，一脉塞而百經亂。故服炁無疾，諸脉自通。道人不死，乃胃腹中無物停留也。鑒察吉凶，百神歸集於體；寒熱不近，元炁調伏於身。衆毒不干，五藏靈神固護。猛獸不搏，土地常自衛持，隱顯自在，骨肉合於玄牝。去留無滯，無所不通，自然達於真道，何慮不契通於聖智哉！

由子驅除歸我身。

百關九竅，皆有神宅也。藏腑無邪炁，所生則萬神歸集。邪炁即穀炁是也。若正炁流行，所有瘡痕點厲客炁，自然消滅者也。

恬然得達自明真，

故得洞鑒昭然，足辨邪正之類。

自明真道永長存。

致形神於不死之門，昇子身於九天之上。

長存之道章第六

長存之道因專志，

精專用意，則可通於聖理。

返荷三魂知不死。

炁通之後當自荷形，神明不死之路者也。

何物爲冤七七里，

服炁滓盡後絕水穀，最功者在四十日，漸當百脉洞達，返照如燭，俗心頓捨，五藏恬然。若不堅持，前功併棄，再理何可？終不成道而矣！

堅然慎守酸鹹味。

食諸味者，難遣穀炁。

鹹美辛酸章第七

鹹美辛酸五藏病，津味入牙昏心境。

但是五味入牙，皆通於兩眼之穴，散

露於百脉之內，使穀炁堅實，藏府停留。若求速達者，尤宜卓然斷絕也。

致令六腑神炁衰，百骸九竅不靈聖。

為神炁不凝丹田之中，靈光不照於藏府之內也。

子能慎守十旬中，諸脉洞然若明鏡。

使功滿十旬終者，神炁自當凝實，靈光煥耀如燭，無不洞達者也。

六腑明神不隱藏，與子語言說心境。

五藏神自見也。

滯子神功去路難，大都穀實偏為病。

若穀炁不除，終不見幽玄至理也。若能絕穀水者，自達玄境也。

穀實精華章第八

穀實精華與靈隔，纏羅六腑昏諸脉。

穀實精華化為涎膜，纏羅五藏六腑、關節筋脉，故不可得知。但是服炁之人經五十、六十日後，見腸胃中滓盡，將謂更無別物，不知穀炁精華，殊未出也。所以有思慮散之意，反變情切，心懸不可堪忍，亦為尸鬼

所動之禍也。自後但有物出如膿如

血，或若壞腸脂，或若鷄鴨糞，此乃

穀炁欲出有此狀也。後更三、二十

日，又有異物出如涎如膜，此則穀實

精華之狀也。若先曾兼食服炁，或

斷或絕，或修暫上^①，經歷歲餘，一旦

頓絕，還效便成，若無諸狀候亦不怪

也。但無穀炁則炁通達百脉，洞明

返照如燭。《大洞經》云：初服炁之

人，亦覺腸中滓穢盡，只見所食湯

水，旋於腸中胃腹內更無別物，不知

穀炁自出也。若穀炁絕盡，則更無

所思想、念形神恬然、藏腑安泰、自

無思慮、寂寞瘦弱等疾也。若遇有

寂寞羸弱不可懼而退生及不進之

憂，必審而思之，無得退也。若能頓

絕湯水三十日以來，稍生絲毫疑慮

不一之心，退志不能堅守者，永無成

矣。有似穿井及泥，見水而不取也，

苦哉！痛哉！大苦哉！大痛哉！

元炁不返何所依？子心未達焉能測？

穀炁不除於藏府之間，元炁不降於

丹田之內。故道者昧然不知神功在

近者也，慎之。

可惜玄宮十二樓，那知返作三蟲宅。

若不修煉形神，身中官室皆為三蟲

之窟宅也。

三蟲宅居章第九

三蟲宅居三部裏，

此三蟲常在三丹田中也。

子能運用何憂死？

但依聖人之言，用心修持，何慮殃累

之患所及也！

慄然鬱鬱常居此，

元炁常引內炁，既周流於身中，則上

下通和，却復三丹田之內也。

自辯元和九仙炁。

穀實之炁既盡，則元和之炁自然辯

識者也。

九仙真炁章第十

九仙真炁常自靈，三蟲已死復安寧。

《大洞玄經》云：三尸既亡，神炁自

昌，百日之內，可以驅神及照五藏，元炁使之如神聖者也。若居世遊隱，法具在胎息章中說也。

由子運動呼吸生，

神炁若足，呼吸運動興雲起霧，自然得隱化無滯無礙也。

居在丹田內熒熒，

服炁成者，丹田炁自平實，可上昇下遊三丹田中，凝納若鷄子，炳煥如燭光，照數里無不耀赫，為丹田神炁之妙，此也。

筋骨康強體和平。

《三光經》云：煉髓如霜，易骨如鋼，服之千日，力倍於常，復能日行千里，奔馬不及，如神者矣。

靈識恬然自暢情，思逸神高心彩明。

食炁既實者，心神常自暢悅，情高思逸，棄賤人間者也。

却聞五味炁膾腥，

視五味見滓穢，視五香聞膾腥，尋苗見根道功成者，故有是聞。自然如此，為天炁達於自身者也，俱有此見也哉。

肌膚堅白筋骨清。

胎息章中，自有煉骨法具載也。

地府除籍天籙名，坐察陰司役神明，內合胎仙道自成。

服炁成者，當自察知陰府役使神明。若入胎息，至於百息者，當身入異境，地籍除名；服至千息者，三天籙位，魂游上境也。

太清中黃真經卷上

①上：按文義當作「止」。

太清中黃真經卷下

九仙君撰 中黃真人注^①

胎息真仙章第十一

胎息真仙食炁得，却閉真炁成胎息。

《服炁經》云：一百日五臟靈竅，方可入胎息。《准九天神經》云：先須密室無風，厚軟氈席，枕高四指，方與身平，用一志人同心道侶，捐捨凡心，握固，仰卧，情無所得，物無所牽，靈炁漸閉，心識怡然，初閉經十息，至十五息、二十息、百息，只覺身從一處如在房中，只要心不動移。凡一日一夜十二時，都共一萬三千五百息，故《太微昇玄經》云：炁絕曰死，炁閉曰仙。魄留守身，魂遊天上。若閉炁至百息，魂神當見其魄者，緣是陰神。魂者陽神，且陰神常欲人死，不欲人生，其神七人衣黑衣，戴黑冠，秉黑璽。《洞神經》云：為之玄母。此神是陰尸之主，若見

此神，子當謹心存念咒曰：玄母玄母，吾尸之主，長骨養筋，莫離屍去吾，與魂父同遊天去。

次當見魂父，有三人各長一尺五寸，衣朱衣，戴朱冠，持朱璽，當引上元官見諸腦神，百餘人出子身，當見三丹田中元炁如白雲，光照洞達，子當謹呼三魂名，一曰爽靈，二曰胎光，三曰幽精。

得此三魂陽神領腦官諸神萬萬千千引子元神遊於上天，當出之時，但覺身從炁房中出，當見種種鬼神形容之狀，或偉大者數丈，或微小者如燕雀，或披髮若亂蓬，或開眼如張電，緣為上界之道，皆是鬼神之過路。子但當安心定志，勿生怪畏，自達安境，如一切無所見者，最為上也。但黑白分明，是善相也。所以須要得良友相伴相助，緣元炁上與魂神相應，切慮定息之時別有所見，心則不安，元炁當自口鼻中出，則故子身不得去也。但一夕之中，令傍人或自記喘息，數至千息，子當與三元神同

遊上界也，其道當成。其道既成之後，不得微有泄漏，神理最為上妙。大忌！大忌！大慎之大慎之！不可有漏泄於人也。但不顧於物，不生異心，鬼神及魔自伏其德。

羽服彩霞何所得？皆從五藏生雲翼。

煉形上昇，自化成五色羽衣。《中天羽經》云：輕輕狀蟬翼，璨璨光何極！蟬為飲露食炁而故生羽翼，人服元炁而天衣下凝於體則可知也。

五藏真炁章第十二

五藏真炁芝苗英，

《太華受識經》云：元炁舍化，布成六根，吉凶受用，應行相從。內炁為識，胎炁為神，子能胎息，還嬰返魂也。五藏之始，先布於水內，有六府外應六根。

肝主東方其色青。

《太明五緯經》云：肝主於木，生於水，尅之於土，來自東方，其色青蒼，受之於陽，潛伏此炁，千息生光，但

常用炁，未至胎息，當存想青炁出之於左脅，但六時思之不輟，自子時常隔一時思之，至五十日當見此炁如青雲，用此炁可理一切之人，熱疾、時行癰腫、疥癬及瘦，但觀前人疾狀，量其淺深，想此炁攻之，無不愈瘥，如觀前人患肝經之病、面色枯悴，則稍難理之，不可治也。

子但閉固經千息，青色周流色自然。

《胎息經》云：千息色青內自凝結者也。

心主南方其色赤，服之千息赤色出。

《太明五緯經》云：心主於火，生之於木，尅之於金，來自南方，其色赤，受之於朱陽，為夏天也。潛伏千息，當出心堂，常服炁未至胎息者，常以每至午時想赤炁自心，存如鷄子許，漸漸運赤炁從頂而出。出者自散存之，咒曰：

南方丙丁，赤龍居停，陰神避位，陽官下迎，思之即至，用之即靈。

自此三咒之，常行此炁，勤誠存想，五十日不關，當有赤炁如火光自見，

用此炁可理諸人一切冷病，使炁攻之，即瘥愈而矣。如患人面色帶青者，乃陰炁不可治也。凡存咒想神炁法者，並忌他人知之。

肺主西方其色白，服之千息其色極。

《大明五緯經》云：肺主於金，生之於土，尅之於木。來自西方，其色白，澄淨微芒，潛伏千息，光明洋洋。常服每至丑時，存想肺間有炁狀如白珠，其光漸大，上注於眉間，存之。咒曰：

西方庚辛，太微玄真，內應六府，化為肺神，遊於丹田，固護我命，用之神仙，急急如律令。存念一遍，如此四十九日，肺中有炁如白雲自出。此炁可照地下一切寶物，及察人之善惡，示表如裏。如不存想此法，服炁三年，方見五藏內事，此緣不具真行，使用不辯相尅相生，如寒用心氣，緣是火炁如熱用腎炁，緣是水炁不達，此用炁則亦無效也。《九炁經中》亦不言炁法，寥廓尚秘，況是人間者也。

脾主中央其色黃，服之知千息其色昌。

《大明五緯經》云：脾主於土，生之於火，尅之於水。來自中方，其色黃，閉服千息，但當一日一想，不限時節，亦無咒法。其脾藏存之四十九日，自見。此炁脾中而出，已後可將身隱入墻壁，無所礙也。

腎主北方其色黑，服之千息其色得。

《大明五緯經》云：腎主於水，生之於金，尅之於火。來自北方，其色黑，伏之下元，主持命房，內有真白，守之不忘。此五藏神炁，但至五更初各存想炁色都於頂上，不必一一別存想。兼不用咒法亦得，只是校遲百日後，其色已成，立可用驗也。

驅役萬靈自有則，

服炁心志兼持內行，內外相扶，元炁充滿五藏及丹田之中，至周年之後，應是世間鬼怪、精魅及土地神祇並不敢藏形，所在之處，地界神祇自來拜迎，常隨衛道者，陰司六籍善惡之事俱得知委然，亦不可便將驅使，緣未具三天真籙，慮有損折。若入胎

息，得昇身訣者，但要游人間，當依此經尸解法，自然遊世，即無遮碍而已，不爾未可忘道也。若不務此術者，但務化人而已，自他俱利者也。乘服彩霞歸太極。

《胎息伏陰經》云：內息無名，內行相成。若不持戒，行未入胎息，豈得合神？若人未入胎息，如要游人間者，可行尸解之術，《太微靈隱書》曰：凡人未入胎息及已入胎息者，要游人間，俱可行尸解之術，隨物所化，故有託衣衾所化者，常以庚辛日，取庚時，於淨室中，所卧牀頭須設機案，焚名香一爐，下著柱者，龍杖及履鞋等物，盡安置於頭邊，身不解衣衾，及以衾蓋之，首西而卧自念身作死人，當暗念此咒七遍，咒曰：太一玄冥，受生自靈，七思七召，三魂隨迎，代余之身，掩余之形，形隨物化，應化而成，急急如律令！咒畢。此法存念一食之間，但當依尋常睡卧。如修之日存念之起，輒不得與外人語言，忌之。若與人言

者，其法不成。如此常行，四十九日漸漸法成。既成之後，或要作則不問行住坐卧，暗念此咒，七遍，隨手捉物，自身便去，衆人只見所執者之物，化為己身，身將已死矣。後却見物還歸本形，此法即可以下界避難助身，不可為非道之事。大須慎護其法，大須隱默，若卧在牀上，但或被覆其身。隱化者暗念咒一遍，便却去，他人只見所卧衾被是彼形死屍，却不見衾。法成大忌財色，留心神明誅折也。

太極真宮章第十三

太極真宮住碧空，絳闕崇臺萬萬重，玉樓相倚列危峰，
上界官館生於窈冥，皆五色之炁而結成。下界土地，皆是水炁橫凝而扶住，故不得自在，不得堅長，不得平正。上界以八珍為，土地七寶為用器，至於宮殿，七珍合成。有自然不運之力。無人興動用之功。上界

以七珍精炁為日月，下界以陰陽純炁為日月。下界言一年三百六十五日，是上界一日十二時也。《太微玄經》云：不食土地精，生居太一城。此為形神俱得去也。

瑤殿瓊光彩翠濃，紅雲紫炁常雍容，玉壁金楹內玲瓏。

《玄宮玉堂經》云：白玉為壁，黃金為柱，青珊為樑，紅玉為牀，為七珍翠彩，煥爛光徹，內外無礙，千閣萬樓互相影對，大仙真人猶居此之外者也。

鳳舞鸞歌遊詠中，

上界有天鳳之舞，鸞霄之歌，皆是曲名者也。

玉饌金漿任意從。

《九宴玄厨經》云：一日十進九霄之膳，七獻八瓊之漿，一日十進七獻酒也。

九炁真仙位列崇。

服胎息成者，得列九真上仙矣。

九炁真仙章第十四

九炁真仙衣錦衣，綃縠雲裳蟬帶垂，真君衣瓊文錦蟬翼之衣者也。

天冠搖響韻參差，冠搖衆珮，響亮五音之韻，為自然也。

九文花履錦星奇，

九文錦為履，其花零亂，如衆星攢壁者也。

却佩霓裳朝太儀。

霓裳，仙官朝服也。初得仙皆朝太儀真君，九天之主也。

十方彩女執旌麾，百靈引駕玉童隨，前有龍幡後虎旗。

前朱雀，後玄武，左青龍，右白虎，皆是百靈之數也。

羽服飄飄八炁吹，

八炁，乃八方之正炁也。先治道路而矣。

更上寥天入太微。

太微九天都在第五天金星輪朱華

官，轄日月五星神宿行運之時，亦管下界生死之籍，奏聞太微。凡此官吏曹署約四十萬，局衆大數也。

太微玄宮章第十五

太微直上寥天界，動靜風調鳴竽籟。

太微上界所有風搖，皆如笙簧之韻。極樂之所，自然如此。

殿閣穹崇何杳隗，

杳隗，謂虛峻極也。殿閣重數，甚多橫壯尤麗而矣。

壽永衣輕人體大。九天各各皆相倍，

九天羽服儀仗各相次，加倍羽衣轉輕人。體轉大彩翠鮮華，日月轉邁長遠也。

是謂因心得自在。

因心運身，得出三界也。

靜理修真爲聖人，九行空門列真載。

夫九行者，道人之窟宅也。動息住持，不離其內。一者爲以慈愍爲衣，二者以止捨爲食，三者以正心爲乘，四者以專志爲財，五者以謙下爲牀，

六者以順義爲器，七者以懃慧爲窟，八者以修空爲宅，九者以陰施爲業。修道之子不持此九行，去道至疏遠矣。

九行空門章第十六

九行空門至真路，大道不與人爭怒，動息能持勿暫停，陰神返照神常助。

持心不息，其道易成。

諸行無心是實心，因心運得歸天去。

無心之心，因心運心。道雖無心，還因心有。

除垢無心是謂真，

衆事曰垢，無事曰除。除心止念，萬行歸余也。

自隨胎息入天門。

胎息以善行爲要機，以無念爲至路者也。

玄元正理內藏身，無曲潛形體合真。

《洞玄經》云：心無曲，萬神足。

三部清虛元炁固，六腑翻成百萬神。

三元靜則六腑調，真炁歸則萬神應。

二理相合，五藏六府諸神，共有百萬之餘，自然顯現相和應也。

六腑萬神章第十七

六腑萬神恒有常，

五藏六腑，百關九節，有神百萬，若日常清淨修之，即當自見矣。

大腸之中主肺堂。

腑爲首，三焦之主也。

元和淨理穀實盡，

但以元炁攻運，何慮穀炁之不去！中有靈神自隱藏。

藏府既淨，萬神自藏。故《太明經》

云：大腸主肺也。鼻柱中央爲腸，重十二兩，長一丈二尺，廣八寸，在

臍左邊，曲疊積一十二盤，貯水穀一斗二升，主一十二時，內有神各具本色衣冠一十二人。若除水穀炁盡，

元炁自足，其神當見，各於本時遞相護衛修道之子者也。

腎腑當明內宮女，外應耳宅爲門戶。

《內神經》云：精主腎。腎爲後官，

內官列女主。腎，耳之官，承炁於耳也。左腎為壬，右腎為癸，循環兩耳門中，有神五百人。內有元神守之，都管兼主志智，凡人好嗔怒則傷腎，腎傷則失志，失志則喪道之本也。元神亦散，修行之人大忌嗔怒。道成則內神常見於人，衛道者也。

膀胱兩腑合津門，氣海循環為要路。

膀胱是兩腑，為津門。腎合於膀胱，乃受津之府，上應於舌根也。津液往來，常潤澤肌體，舌岸以應兩膀胱，炁少則不潤。服炁之人常欲少語以養津液，故語多則口乾，口乾則難用炁也。中有神三百六十人，以應一年之數。炁成當見其神，常抱無貪之行，故道者不貪志合神理。《大洞昇玄經》云：行合神見，道成歸天。此神人行胎息，即自出常以護衛人近道也。

子當得見內神彰，終身不泄神常助。終始不泄，天神助子。

勿泄天機章第十八

勿泄天機子存志，凡是天章無輕示。

凡遇天經，子莫輕泄，當志慎之。

三十三篇世絕知，況復中黃秘中秘。

《道有胎光經》三十三篇，禁絕不許妄傳，況茲中黃靈句秘之特重，慎之，慎之者矣！

先禮三真玉仙使，然後精心睹文字。

《教令科》云：欲開示三真等經，先須擇甲子日，淨室焚香，心存南華真人，念九天真聖、三天真君同開作證，首東作禮四拜，方許開示。然後云：某為求道，輒開九天大聖真文，傳示一遍，故得百靈同助，身歸太無，名入天戶，不得示於三人，切忌！容易泄漏，若不依經教妄開示者，及如睹常文，必有殃責，非淺獲過不輕矣。

違教身罹非橫殃，子孫受禍當須忌。

餘殃明罰，世世子孫受禍。大忌！大忌！

太清中黃真經卷下

①九仙君撰中黃真人注：此九字原無，循例擬補。

（蔣力生點校）

016 太清元道真經

經名：太清元道真經。不著撰人。據本書跋文，當為唐人所作。三卷。底本出處：《正統道藏》正一部。參校版本：《道藏》洞神部玉訣類《太上老君元道真經注解》本（簡稱合明子注本）。

太清元道真經序

元道者，玄元之上道，黃老之心秘也。元和中，孟謫仙降世，其胎親皆積至誠醇厚，謫仙又至慈敦孝，先感東山陶大通君，先示死生之變，因命執本根焉。本根即元道也。次感南統樊大君，戊戌歲降之，口授此經。故皆大紀樞要，直指長生久視之道，蓋黃庭云至道不煩矣。

太清元道真經卷上

元道者，太上老君之无上道也。老君道有三，上、中、下也。黃庭道有三，上、中、下也。又諸道各有三，皆其次也。老君中道與黃庭上道比，諸道又次比之。元道有三，此經又其最上者，故曰无上元道也。此道至高，虛无玄妙，澹泊无爲，動合自然，故學者難親焉。若非上士機高倏然玄悟，不可學也；非謹懼於死、攀向於生者，不可學也。諸中道、下道多慕上而行者，此道難合，故久不降焉。若機高上士，特然行之，則自得无量也，謂虛恬无量，通易无量，暢適无量也。又諸道皆有師奉，皆明犯罰，此道无諸師奉，故无罰也。諸道皆須擇山處靜，或別處草庵乃可行之，不然有損，唯此道可塵世成之。經曰：鼻引口吐，可去浮寒虛熱，不可排積元炁也。注氣可以通百關，理萬病，非養炁復元也。嚙炁可以救飢劣，非自然充積也。行炁可以

潤脉悅膚，非常道也。此道歸根復命之道，故曰元道。如堅筋補髓，固護五藏，清利泥丸，安住丹靈，六不妄入，三不妄出，纖濁盡去，真氣倘佯，騰太虛蔚玉清，上爲真君者，皆此道也。

太清元道真經卷上

①學：原奪，據合明子注本補。下「學」字同。

太清元道真經卷中

人者，萬物之中至靈者也，與天地同生於虛无之始，因元炁結而成形。形體既立，十天之神降入身中，爲人神，故能成人也。既與天地同生於虛无之始，則合與天地齊壽。今天地則能長久，人不能長存者，何也？蓋天地能安靜和柔，不移於本性，常守虛无，湛然不勞，得自然之道，元炁不散故也。人不能長存者，緣生妄想，移於本性，不執自然，不守其根，自取其勞，又常求自益，故元炁消散，弗得長存也。因六賊妄生，目妄視，耳妄聽，鼻妄香，口妄言味，身妄作役，意妄思慮，故終不歸根也。故曰歸根，則可以永存而長生也。夫真一之道，可以永存歸根者，復元炁之本也。復元炁之道，非他也，湛寂而已。人能常歸心湛寂，則元炁自然而復也。復元炁之法，應常以減息爲候，心源湛寂，其息漸減。減半息增半壽，從減息至无息，則復元歸

根矣，乃可住世。凡人以有息爲常。聖人以无息爲常，動而有息，靜而无息。故有息无息，自在也。元道之士，常宜以无息爲常，有息爲妄，无息爲是，有息爲非，湛然養炁，三靈歡然，三魂暢然，神魂歡暢，則元炁自復矣。黃庭道三十六慎，一應至三十六應，乃爲半功。又諸道應慎皆多，此无上道總一慎三應則成功也。一慎者，慎其休止耳。不休止則可至元道。三應者，三轉意也。每一轉意一百日。第一轉意應一百日，有事无事皆可減息，爲第一轉意，謂初則有事止，无事乃可，行是則塵慮息滅，虛恬日增，爲第一轉應也，小功成矣。第二轉意應二百日，忽自止，爲第二轉意也。至是則不嗜穀味，无大飢渴，爲第二轉應也，中功成矣。第三轉意應三百日，兀然自住，爲第三轉意也。至是則飢渴不至，寒暑不侵，死籍永除，天地齊壽，爲第三轉應矣，通用三十一周，曰大功成矣。

大君曰：有事无事，皆可減者，功萌也。有事无事，皆可減者，元炁漸復也。忽忽自止者，元炁將定也。兀然自住者，元炁歸根而定也。

大君曰：從減息至无息，從无息至定。此定不取不捨，无爲之定，非執定之定。如得此定者，陰陽自調，四時自離，元炁自滿，衆神自栖，能通玄奧。故陰陽調則百疴不生，四時離則无暄涼寒暑，元炁滿則无飢渴，衆神棲則兵虎不能害，慧通玄奧則萬事不生。

大君曰：人之思慮不一者，元炁散也。此道功成，无妄發動，所發无不善，所用无不中，故非中不用，非用不發，故有善發、慧發、通發，皆自然而然也。故无喜怒欲爭、哀懼愛惡之發也。

大君曰：長生非他也，神全、炁全、形全而已矣。神全者，樂虛无，喜清靜，湛然炁和，而神自全矣。元炁充積，形神永存矣。神炁皆全，故舉形而仙焉。《住炁兼行功經》曰：調炁減息，其功若是，住炁兼行功又倍之。住炁者，候神炁安恬，因而住之，至極爲一通，每能鷄鳴前可行五六通，漸加至十通，如此行減息之道，功倍速矣。慎

吐引大奔，初不能免，且慎奔吐，終宜俱微。

大君曰：住炁可以通百關，開堅滯，理萬疾，導元炁。百關通則疾滅之，元炁隨所通則津路流注，元炁津液所及之處，則永不壞矣，則謂之金髓玉骨，長生而仙。

大君曰：減息住炁，皆以无息定炁為成功。若獨行減息則功遲，專行住炁則難以至无息，若通百關而兼減息，則元炁易充盈，其功倍矣。

太清元道真經卷中

①法：原奪，據合明了注本補。

太清元道真經卷下

但示其首篇之目，不見其文，道成將舉乃可見矣。言其報功耳，其功一其報萬，大約如茅君九錫。此乃上道，又百倍之。學元道者，无辭勤矣。下卷首目約數十篇，後聖所紀者五篇而已。功報一，志報二，不退報三，不妄報四，不須捨報五。

元道別錄：

元道无他，所慎休止，而不休止，萬非无所措矣。塵世士或難常行，時有休止，休止之中不可不慎。今錄戒慎於後，為暫休止者言矣。

慎一大息二

小乏三日減三十日。十五大息為一小乏。

大乏減六十日。三十大息為一大乏。

一忿減十日。

一小醉減五十日。

一大醉減百日。

一哀減十日。

一嗔減二十日。

一懼減七日。

一怒減三十日。

一飢減三日。

一飽減五日。

一犯慾減五十日。

一驚減十日。

一勞一倦皆減五日。

又飲食觸忌，寒熱過差，風濕所及，起居失節，言語散雜，思慮煩躁，此皆損元炁，隨所觸犯輕重所減凡言犯減者，皆減其實功耳。元道之士深宜慎之。

元炁難積而易散，關節易閉而難通，住炁固不可絕，所得深宜愛惜。此經從太古太上老君傳血脉，相付一十九人而絕，皆已登仙位，品居尊極，其經不留世。至唐開元戊戌歲，南統樊大君口授孟謫仙，孟謫仙又口傳王虛无，虛无為立三篇，參述元道之機要焉。

太清元道真經卷下

（蔣力生點校）

017 太上老君元道真經

注解

合明子隱芝內秀注

經名：太上老君元道真經注解。
原題合明子隱芝內秀注。一卷。
底本出處：《正統道藏》洞神部
玉訣類。參校版本：《太清元道
真經》，收入《正統道藏》正一部
（簡稱白文經本）。

釋題曰：元者，本也，始也。道者，
太上真一之道也。經者，徑也，本始
之真元。此經最妙，故曰真經。

元道上篇

元道者，老君无上之道也。无上者，為窮高不
測，為最上之宗，故曰无上。

老君曰：其道有三，上中下也。

此分三丹田，上中下也。故上有泥
丸，中有赤城，下有炁海，故曰三也。
黃庭道有上中下也。

仙經曰：一偶一奇之為乎，味不再
嘗，偶不再舉。

諸道各有三，皆其次也。

言諸道者，不一之道。故法有多門，
為煉丹而成，各相而舉，或控鯉而昇
天，或乘龍而上漢，或祭醮而朝元，
或咽氣而長生，或即溯流而延命矣。
仙經曰：道有萬法，俱得長生，水有
千源，盡朝東海，俱長生也。

老君中道與黃庭上道比之，道有此三
經，其最上者，元道也。此道至高，虛
无玄妙，澹泊无為，動合自然，故學者
難窺焉。

最上者，為衆經之首，妙者為諸法之
門。

非上士高機倏然自悟者，不可學也。

故學者宿著道緣，志同鐵石者，陰功
助佑，仙氣合成，道成歸天。

非懼於死常舉於生者，亦不可學也。

棄非道之財如冤家，離妖冶之色若

仇讎者，方可與道相合。
說諸中道多慕尚而行之，與此道難合，
故久不降焉。

此者若弃真求假，雖得理而難成，是
不合也。

若高機上士，特然行之，則自得无量
也。

此者為世人劣量淺學，選擇堅固好
生惡死之人，故曰高機上士也。

通易无量。

更无多難矣，出諸廣也。

又諸道皆有師奉，皆云犯罰不一，唯此
道无諸犯罰，故无師奉。

《內教經》云：為无為，念不念，動不
動。此三者真偽相參，使曲直相教，
以名有犯罰也。

若諸小道，須擇山林處，乃可行之，

古高士混於塵寰，不可方可；中士
隱於山林，方可不可。故元道與諸
道，事有差別，法有捷門，亦无觸犯
而返損，禁誡異端，虛成疾患者。此
元道理合重玄，故无諸損也。
不然者有損也。

仙經曰：小道易惑，中人易敗。老子曰：不見可慾，使心不亂也。

惟有此道，可以塵世而成之。

仙經曰：上道無為，損而非損，至理自然，病而不病。老子曰：和其光同其塵，湛兮或存。故無損也。

鼻引口吐，可以去呼寒熱，

老子曰：玄牝之門，此為生死之根，綿綿兮若存。能用此理即可天長地久，寒暑難侵。故呵屬其心，心無積毒，故無寒暑。

及可排積元炁。

排積者，從羸入妙，微而成之，道自降矣。若人急用求當，返尅而無功，故曰排積也。元炁者，自然之炁，來自冥冥，降自虛無，悟者有無有用，而無不無，故曰元炁也。

閉炁可以救飢劣，通百關，治萬病，非養炁復元也，咽炁可以救虛弱，非自然充滿也。

故上士修真，妙中體妙，出入無為，專守一道，玄中悟玄，不失元道也。故仙經曰：鼓腮強咽，當為求死之

由；閉極口奔，此是傷神之本。學道之人，切忌此也。

行炁可以潤肌膚，非常道也。

人能得志者，元炁充而有微，肌膚潤而光澤。雲行雨施，萬物滋也；炁充百脉，萬神靈也。仙經曰：无一毛不通於炁，无一節不住於神。

此道歸根復本，合於自然，故曰元道。

老子曰：夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。大凡運用，須明三一，其炁自充，若忘而有為，終當自悟，不能返朴歸根，此是失元道之理也。

若修成者，堅筋補髓，固護五藏，清利泥丸，安靜丹臺。

人若達道，筋骨自變，返少還童。

《中黃經》曰：肌膚霜白筋骨青，地府除籍天錄名，坐察陰司役鬼神。得元炁精爽，恬淡自然，天地護衛，毒物不行，諸疾不生。《黃庭經》云：骨青筋赤體如霜，七竅去不祥，永得安也。

六不妄入，三不妄出者，此道也。

大凡修道，切忌六欲，內關於心，濁亂於神，濁於心，滯於炁，六欲動，起六情，六情動，動而六根濁，六根濁而六情染，六情染而與真道遠矣。三不出者，三丹田中三元正炁不可妄而施泄，為三丹田中三元正炁不可凝而成三一，三一化而生三魂，三魂變而都萬神。萬神者，元道陽神也。故元神而成炁，炁結而成精，精化而為萬神，故曰神。神者，炁也。炁者精，精者道也，道者物也。老子曰：恍恍惚惚，其中有物。物不可忘物。仙經曰：施炁於人，能生其人；留炁於身，能生其身，故不妄出也。《黃庭經》曰：若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青，故不得出也。穢濁盡出，真炁倘伴身騰太空，上為真人。自古登真者，皆因此道也。穢濁出者，謂久久而行，方得大道，五穀滓穢，自然頓絕也。仙經曰：子欲不死，腹中無滓，故曰盡出也。

元道中篇

人者，萬物之中至靈，與天地俱生於虛无之始，元炁結而成形。形既將立，則十天神降在人身中，化爲神矣。

老子曰：積精聚炁，父母和合，陰陽交媾始一月爲胚；二月爲胞；三月爲胎，形兆分也，三魂降焉；四月四神衛，四神者，青龍白虎朱雀玄武也；五月五藏安鎮也；六月六律名六根也；七月生七魄也；八月八景見，和真八神也，八景者，五藏、三丹田是也；九月安九宮，生九真，九宮者，在泥丸周匝上下是也；十月成形，十天神降，元道炁全，方得受生。故曰與虛无天地同生。老子曰：天地媾精，已生其人。

故能成其人矣。

爲得元道而成形也。

既與天地同生於虛无之始，合與天地齊壽。今且天地久長即爲人不能長久者，何也？曰：天地能長久者，蓋爲温

靜柔和，不移本性，常守虛寂，湛然不勞，而得自然之道，元真不散，故能久長也。人不能長存者，緣生妄想，移於本性，不執自然，不守其根，自取其勞，常求自益，思慮不息，關機萬端，故元炁隨欲而消散，故不得長生也。

人不能與天地長久者，天无爲而人有爲，地无欲而人有欲，天常明而人自昧，地基敦而人自浮，天炁輪而人炁滯，地伏泉而人有炁，此者與天地相返，自不守元道而體虛无，故不能同也。命延億載者，爲留炁身中，存其命也。

六根本來虛靜，爲人自生妄想，六賊所牽，終不得歸根。因此六賊：心妄生，目妄視，耳妄聽，鼻妄香，口妄言，舌妄味。終不能歸根，故不可永存也。歸根者，爲復无炁之根本也。

凡爲賊亂中和，失其本性，心有妄而神自亂，目有妄而外視，耳有妄而外聽，鼻有妄而失靈關，言有妄而失真行，舌有妄而玉液不結，皆因妄牽，去道遠矣。

復元炁之道，别无他法，但降心湛寂而已矣。人常能虚心湛寂，則自然元炁復也。復元炁之法，當以減息爲候。心神湛寂，其息自減。減半息，增半壽也。

半息者，爲人一晝一夜有一萬五千息。若能歸根定住不至出入者，延命本壽外一半。

從減息至无息，則復元歸本矣，故可住世永劫而不壞也。

閉息之道至妙，寄意念神，冥然體道，道復歸身，神復歸根，玄關微出，久而成真也。經曰：凡人以有息爲常，聖人以无息爲常。陰符經曰：死者，生之根，爲无息之道也。

動而有息，靜而无息。故无息者，自然之道也。修元道之士，常宜以无息爲是，有息爲非，无息爲常，有息爲妄，先以減息爲事則易而功多，若不以爲事則難而功少，但湛然養炁，則三靈歡然，神魂暢焉，則元炁不習而至矣。

老子曰：人能常清靜，萬神悉皆歸。《黃庭經》曰：心意如致欣昌，此之

謂也。

黃庭之道，有三十六慎，每一慎為應，至三十六應乃為半功。諸道應慎皆多，惟元道總一慎三應則成功也。

故修道之士，積功而煉精炁為定。

一慎者，慎其休止也。

故修道內守堅固，事無暫忘，故不可休止也。若慎而止，萬无一失。

三應者，三轉意也。一轉意一百日。

為次第而功積，相家有其月數。

第一應一百日，有事可止，無事可減，至此則塵慮自減。

煩事俱不能興動也。

虛澹日增，此為第一應也，小功成矣。

第二應二百日，忽忽自止為第二轉意，

至則不食五穀，不嗜五味，無大飢渴，是中功成矣。

人至二百日後，小功成而中功滿，永無飢渴。

第三轉意者，三百日元炁兀然自住，元道歸根，飢渴不至，寒暑不侵，死籍永除，天地齊壽，通世為一周，此是大功成矣。

得道之後，地府除籍，上天錄名，東斗注算，西斗注祿，北斗落死，南斗上生，字標仙錄，永為真人矣。故曰死籍永除矣。位入真仙，出入華胥之國，棄賤人間，因此而昇天。

有事止無事減者，功萌也。此法但有事無事皆可減矣，則元炁漸復也。忽忽自止者，元炁將定也。兀然自止者，元炁已定也。定者，萬物皆壞，惟此定身永不動矣。大君曰：從減息至無息，從無息至定。定者，不取不捨，是無為之定，非執定之定也。得此定者，陰陽自調，四時自離，元炁自滿，衆神自栖，惠通玄奧。

老子曰：其智自悟，從無入有也。

故陰陽調則百病不生，四時離則寒暑不侵，元炁滿則永無飢渴，衆神栖則兵虎不害，惠通玄奧則萬事不生，皆自然之道成矣。

惠謂不出戶知天下，不窺牖見天道。

大君曰：人之思慮不一者，元炁皆銷散，陰魄盛矣。惟此道功成，妄自滅也。

修道之人，至三百日後猶有陰魔相惱，尸鬼動搖，忽自猖狂，轉生情切，往往自退，切宜守也。

縱有所發無不善也，所用無不中也，故有善發、有惠發、通發，皆自然而然也，永無喜怒哀懼驚惡之發矣。

人志道，喜怒俱息，禍害不生，永得功行相承，妙自致矣。

大君曰：長生無他。神全、炁全、形全而已。神全虛無，炁全湛寂，形全清靜。元炁充積，

充者滿積者，結衆化成神明也。

形永存矣。神炁皆全，故能舉形而昇仙矣。

住氣兼行氣法

訣曰：調炁減息，其功稍遲，若住炁兼行炁，其功倍也。住炁者，候神安和，久而寧帖，因而住之，至於極者為行通。每候鷄鳴前至寅時，可行五七通，漸漸加至十通，或作意漸增之，意炁俱定即定，恬自極。初可以鼻進，數息便住，至極有益無損，甚微妙也。

每住息之時，須候常喘息，出了便

住，此名外炁不忤。亦須先淨一室，擇其良友專數其息，此要漸漸增多也。

如此行減息之道，功倍速成。

陰符經曰：絕利一源，用師十倍。

其慎者，吐引大奔。初修之士故未免也，不得不慎，其奔吐宜慎之爲妙。

不慎者，忽有內傷，心見反損也。經

仙①曰：出微微入綿綿，明至理自通玄。

大君曰：住炁可以通百關，除堅滯，治萬病，導元炁。

修行人住炁，若園人灌畦，一滿而水通，百脉衆物皆滋也，一炁而靈變萬神，三丹俱王，故言要在導乎元炁。

若百關通②，則減息，元炁隨意自開，津路流注，元炁與津液所及之處，先化爲髓，永不壞也。

《中黃經》曰：蒸筋曝骨達諸關，握固漸通，開百竅。百竅關連總有神，由子軀除歸我身。怡然得達自明真，自明之道永長存。故不壞矣。炁初時則覺遍身微熱，此是元炁充

滿四肢，盈溢百竅，故曰在此應也。即須握固，運入三丹田。三丹田出，故流遍於身，通於百神，可使毛髮躑躅，容貌光芒，顏如處女。仙經曰：无一毛不通於炁，无一節不住於神。此是煉骨法，久久集之，則金髓玉骨長生仙矣。

大君曰：減息住炁，以无息爲常，定炁爲功。若猶減息則功遲，若專住炁則難得至於无息。若通百關，兼行炁減息，則元炁自然充盈，其功速倍而成矣。元炁全身以不舉不動爲頭，以不出不入爲足是也。泯其萬境，息此六情，普洗煩心，祛滌諸想。

元道下篇

下篇无他法，皆言報功。經曰：但是首篇，不見其文，道成將舉乃可見也。言其報功者，報修元道之功也。經曰：報功之事，皆是仙家靈變，神用之儀飾，駕馭之靈物，宮闕之異觀，飲饌之珍羞，引從之童僕，賞玩之玄樂，以

報修行之功矣，萬代記錄，如茅君九錫爲上道又百倍。學元道者，无辭勤矣。下篇首目約數十篇，所記者五篇，今以錄之。

《中黃經》曰：人得道之後，昇身於寥天之上，馭以九霄之儀仗也。天尊所賜者，十方彩女各執旌麾，百龍引駕，玉童相隨，前有龍幡，後有虎旗，羽服飄飄，八風齊吹，八鸞而後鳴，成歌，九鳳而前唱成曲，項戴七曜玲瓏之冠，足著五色捲雲之履，裙拖蟬帶之裙，帔搭離羅之帔，佩於金虎之印，上朝太清仙帝者。帝者，金闕玄元老君。功報一，志報二，不退報三，不怠報四，不須捨報五。元道報別錄。大君者，是南斗之中長生大君也。此五者不捨，則元道功无不成矣。所慎休止，若不休止，萬不錯矣。塵世之事③或難行之，時有休止，休止之中，不可不慎，今錄戒慎於後，爲慎休之者言矣。一大息，減二日功。一小乏，減二日功。一大乏，減三十日功。一小醉兼吐者，減

六十日功。一大醉兼吐者，減^①一年功。一犯慾，減三十日功。一大嗔，減二十日功。一哀一懼，各減七日功。一飽一飢，各減五日功。一驚，減十日功。一勞一倦，各減二十日功。一煩一燥，各減五日功。一忿，減十日功。

凡飲食觸犯，寒暑過差，風濕所及，起居失節，言語散雜，

老子曰：多言數窮，不如守中。仙經曰：閉言之人，與道合真。又防泄天機。《易》曰：慎言語，節飲食，內守沖和。恐失其道也。經云：與人爭曲直，陰功減算壽。

思慮煩多，此皆減損元炁。隨所犯輕重，度所減多少，隨日而補之，不可懈怠。所言減者，損也。所減幾日，並是減其實功。修元道之士，深宜慎之。元炁難積而易散，關節易閉而難通。住炁固不可絕，其所減尤宜精至。凡修，取五更初，起坐梳頭，熟通一百餘過，披頭，隨意導引，摩掣四肢，呵吐濁炁，微微然待元炁調帖，無思慮，心湛

寂至微，自然喘息微而其息自減，減至半息增半壽，減至無息元道之功成矣。古之真人，勤而行之，頃刻無捨者，一年功成矣。若是日行二時之功者，五年成矣。修成此道者，乃為太極元上真君。此經從古至今，太上傳十九人，皆各登仙昇居太極，其經不留於世。自大唐元和戊戌歲南統大君因傳孟謫仙，孟謫仙轉傳於世，至虛至妙，遇而秘之，非人莫傳，傳之則殃及玄遠。

讚曰

有元道兮，虛無之祖，冥滓之根，萬經之首。三一之門，說大魁廓，旨細微塵，杳兮得信，寂兮通神，產其有象，斗宿星辰，論其炁也，永骨靈根。唯我元道，不澄自皦，濁之不渾，無無之教。至定歸根，元剛發泄，夫物芸芸，三十分，得一長存，惟我元道，獨處為尊。無象之象，無始之魂，輪轉日月，包裹乾坤。圓兮張兮，敦兮復淳，性善利物，養乎群民，過貪者損，不足者均。

自然非有，本合乎人。

太上老君元道真經注解

① 經仙：此二字疑倒。

② 百關通：原作「百關不通」，據《元道真經》本文改。

③ 事：按《元道真經》本文當作「土」。

④ 減：原奪，據文義補。

（蔣力生點校）

018 南統大君內丹九章經

經名：南統大君內丹九章經。
又名《內丹九章經》。不著撰人。
據後序疑為唐代吳筠所作。一卷。
底本出處：《正統道藏》太玄部。

南統大君內丹九章經序

予於開元中著《玄綱論》及《養形論》行於世，詔授江州刺史，辭而不受，晦迹隱於驪山，養胎息。至元和中遊淮西，遇王師討蔡賊吳元濟，避亂東之於岳，遇李謫仙以斯術授予曰：此南統大君之生門也，入其門則我命在我。九章象陽之爻數也，其文略，其事簡，實學道之漸階，為求生之真路也。又曰：內丹者，即此也。吾今授汝，慎勿泄無器識調神靈之徒，否則罹災矣。

九章之旨，許度後人，但不授中下之才者爾。故錄為之序引。唐元和戊戌吳筠序。

南統大君內丹九章經

賢愚異實章第一

屈身問道，志騰雲漢之外，上士也。伐壽損性，甘心於幽壤之下，愚蒙也。大君曰：人本與天地同生於虛無，何天地則能齊其壽，而人不能存其形？是道不負人，人負於道也。賢愚異實，清濁殊途。故吾之道，非昇天之道，集神以為道，神集則內丹成，存其形。

神光章第二

常人亦以此候吉凶，黃吉白凶，青憂黑死，餘候則不令知之。

去亂聲，絕淫志，無大醉，候夜絕明，左右取之。若電爍而光圓大，而享壽之徵也。久則圓明被體，如流星迸芒，其道必昌。大君曰：先扣天鼓，伏枕收光，澄心瞑目，想見太陽。太陽在

闕門上，太陰在丹田外，熟寢神靜，神集氣正。

朝斗章第三

歲有三元，月有三七，齋心端居，握固瞑想，如到金闕，如睹宸容，稽首伏拜，一如朝天子之儀禮。畢，戰懼拱聳趨出，洗滌煩慮，止絕煩慮，為齋心，然則朝元無時，夜闌於密室對北辰象行此法，易感通也。

庚申章第四

常人守此法，夜不寐，非本法。

如庚申夜於淨室具香火，端居握固，先扣天鼓三十六通，集神畢，次想身中百神皆出，具冠劍威儀，侍衛於前後左右，訖乃引朝太上道君，一如朝斗之法。行之三年，兵虎不能害，三尸不敢守，夢長材美人遺奇花異果，感通之應，送壽之祥也。

修陽德章第五

為善無小大，皆係於陽；為惡無小大，皆屬於陰。積善滋大，則陽氣發而為祥；積惡滋深，則陰氣作而為禍。故希壽之士，先憑陰德後迎陽報者，即遐齡也。大君曰：如此之流，皆入仙格。服餌靈草，容壯難老。藥則為裏，術則為表。百神易集，形可長保。

導引元陽章第六

百關開通則五藏皆理，六府俱淨則邪氣不入。天鼓鳴魔穢皆去，元氣行津路流通，氣液所及，骨髓如金，神必亨暢。導引畢，定息鳴天鼓，集神，乃噓呵呼嘻咽吹之聲無令耳聞，久則清氣積於內，濁穢之氣消亡矣。大君曰：丹雖未成，神已虛明。元陽氣平，乃人長生。

陰忌章第七

雷電震雨，大風拔樹，此乃大怒，鬼神皆怖。是故，拱立稽首，凜而兢懼，宴息於牀，無行夫婦，如否者，鬼神奪算，病則難愈。大君曰：故天威怒，陰靈皆怖，久則陰賊遁，死籍除，百神扶，此之謂登福輦，碎禍車。

習近則生章第八

冶容，夭壽之階也；淫聲，伐性之斧也；珍餚卮酒，亂神之藥也；軒冕縉紳，賁形之具也。此四患靡不知之，無能捨之，捨之不得，謂之行屍。昇天道遠，全生道近，故不如習近。大君曰：神集則靈，氣清則輕。神集氣清，是謂守形，是謂全生。

七曜感通章第九

心仰七星之光，足履七星之步，跡

勿重，履四十九數，回視握固，扣鳴天鼓，瞑目存想左龍右虎。故曰：我不尋真，真必相隨，神得真氣，百靈皆護。授真氣必遇至人，或夢遊海山，見龍獸皆白衣，天子宫樓御苑，是神合形，命術成矣。然後告元神，享壽星，天關無礙。

後序

東方角亢二星，列宿之長，故曰壽也。二星之間，則天門也，亦曰天關。凡得道朝元，皆由此門而入。得此道者，告元神則感通享壽星，則關奏錄係於天門矣。功滿昇天，元辰接引入門，則無礙。予四十年方遂一第，既知命寡，遂慕尋真，討究仙經，莫得生理，因南訪茅君修真之跡，登茅巔，入石室，先得《元道真經》，即太上道君歸根復本號而不嘎之理也。乃執其理十餘年，惟攻胎息，續用既勞，嗟乎非眼前之睫也。後再遊，逢老叟曰：汝欲學仙乎？學仙者從塵入真，如煉礦而鎔金也，何不先求命術，以延其生，後修陰德，登其漸階乎？天仙也者，功感上天，詔授錫命，乃遂輕舉而為仙人也。雖達仙境，猶煉真氣，氣與神並，故曰神仙。神仙體虛，故能跨鸞馭鶴，乘雲氣飛騰太虛，壽齊天地。汝得《元道真經》，求仙之筌蹄也。其莽蕩，魚兔難

尋。昔茅君上昇，留《大君命術》藏於山巔石室，俾吾守之，蓋欲傳於夙分者也。汝格孤氣清，必有仙骨，乃出此九章，授予而去。囑曰：此即所求之魚兔也，道非身外，寶之！寶之！乃錄其言為序以紀之，仍目之曰內丹神訣矣。吳筠序。

南統大君內丹九章經

（蔣力生點校）

019 太乙元真保命長生經

經名：太乙元真保命長生經。
不著撰人。一篇。底本出處：

《正統道藏》洞真部本文類。

太乙元真曰：積陽爲神，積陰爲形。陰陽兩半，合成其身。猶如日月麗於虛空，晝夜不息，各行其分。憂悲喜怒遞相攻奪，生老病死因之而有。夫前識者，道之子，形化者，道之母。既知其子，須識其母。母者，太上之分身也；子者，本心中之一也。二者合同，胎養形魂。人能識之。可以長存。故善精思者，內視不瞬，內聽不昧。使欲者不欲，不欲者欲，以陽化陰，以和化心。心和炁靜，陰弱神正。神正則精專，精專則影滅，影滅則形忘，形忘則神應，神應則和同。和同則天上精光可入，精光既入。陽炁獨化，舉身排

空，所適无礙。亦如還丹入口，却諸陰累。專陰致神，以致不死。嗙爾仙衆，諸神文咒曰：三清上境，太乙元真，布和法化，開光度人，煉魂日宮，校魄月輪，天帝總炁，地官飛塵，千二百靈，萬二千神，合成仙宅，立爲真身。真身之中，七政九宮，心光朗耀，照玄明宮，明空大神，和氣心真，內清五藏，外召五神，精思不窮，開光度人，老者反壯，故者還新，飲食六甲，三景同春，十二吏兵，保衛爾身，日誦千遍，上朝元君。元真老君，至道獨存，保爾元命，衛爾靈根。勤叩天鼓，和形煉魂。齊誦不忘，當見神尊。策空駕浮，昇天躡雲，誦前咒訖，則注目存，神引神炁，攻一切人身中萬病立瘥。若修長生得道之法，即誦此咒。滿十萬遍，即端坐內思，更莫外緣。不經十年自然成道。若護國。

帝主保時道君，當誦此經，冲神保命，行功救人，陰陽不愆，風雨調順。若有兵革水旱，當依《太乙聖真經》鑄十六真人及太乙真像。修行齋錄，則

所向皆勝，其法具載《太乙聖真經》。若逢修真道士，則盟壇受之。若遇凡流，則不得妄傳，必殃九祖，謫罰六親，戒之！秘之！如護眼目。諸仙聞已朝禮依行，各還本宮，精思妙道。藏之金櫃，秘之玉函，晝夜齊誦，勿常示人。唯仙門師，當依此教。

太乙元真保命長生經

（蔣力生點校）

020 抱朴子別旨

經名：抱朴子別旨。不著撰人。

《秘書省續編到四庫闕書目》著

錄曰葛洪撰。一篇。底本出

處：《正統道藏》太清部。

夫胎精固神與守元氣同，但莫止出入之息可也。有常以生氣時以鼻引入口吐，吐二分餘一分，鼓口咽此氣，令喉中郁然有聲，此非胎元氣，是服其羸氣也。羸氣在腹，與元氣不同居也。羸氣是喘息之氣也。夫元氣雖至少，而難散為有羸氣之出入也。且呼吸由不欲自聞，况咽有聲乎！夫入氣羸則傷肺。肺，五藏之華蓋，氣下先至肺也。凡服元氣，不隨羸而出入，則無有待氣生死之時也。既鼓咽，外氣入於元氣藏中，所以返傷於人也。夫人用力者，皆用衆氣也，謂衆物之氣，飲食

之品也。且衆氣只能舉重致遠運體而已，存之不能益人之壽，去之不能使人短折，何必禁閉也。且用氣之術即羸氣也，可以移山嶽，決河海，制虎豹，縛賊盜。故知衆氣不及羸氣，羸氣可去之，元氣不可令出也。

夫保氣者，元氣也，非衆、羸二氣。若服元氣滿藏，則羸氣自除，即自以羸氣運動，不必須衆氣也。夫休絕者患其穀氣熏蒸五藏，是以絕之，今既修氣術則穀氣自除，縱一日九食亦不能成患，終歲不食亦不能羸困，則知氣之道遠矣哉！

夫導引不在於立名象物，粉繪表形著圖，但無名狀也。或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或躑躅，或徐步，或吟或息，皆導引也。不必每晨為之，但覺身有不理則行之。皆當閉氣，節其氣衝以通也。亦不待立息數，待氣似極，則先以鼻少引入，然口吐出也。緣氣閉既久則衝喉，若不更引，而便以口吐，則氣一一羸而傷肺矣。如此，但

疾愈則已，不可使身汗，有汗則受風，以搖動故也。凡人導引，骨節有聲，如不引則聲大聲小，則筋緩氣通也。夫導引療末患之患，通不和之氣，動之則百關氣暢，閉之則三宮血凝，實養生之大律，祛疾之玄術矣。

抱朴子別旨

（蔣力生點校）

021 存神煉氣銘

唐·思邈孫真人述

經名：存神煉氣銘。唐·孫思邈撰。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：《雲笈七籤》，收入該收卷三十三。

夫身爲神氣之窟宅，神氣若存，身康力健，神氣若散，身乃死焉。若欲存身，先安神氣，即氣爲神母，神爲氣子，神氣若俱，長生不死。若欲安神，須煉元氣，氣在身內，神安氣海，氣海充盈，心安神定，定若不散，身心凝靜，靜至定俱，身存年永。常住道源，自然成聖。氣通神境，神通慧命，命住身存，合於真性，日月齊齡，道成究竟。依銘煉氣，欲學此術，先須絕粒，安心氣海，存神丹田，攝心靜慮，氣海若具，自然飽矣。專心修者，百日小成，三年大

成。初入五時，後通七候，神靈變化，出沒自在，峭壁千里，去住無礙。氣若不散，即氣海充盈，神靜丹田，身心永固，自然迴顏駐色，變體成仙，隱顯自由，通靈百變，名曰度世，號曰真人，天地齊年，日月同壽。此法不服氣，不嘔津，不辛苦，要吃但吃，須休即休，自由自在，無阻無礙，五時七候，入胎定觀。夫學道之人，入有五時：

第一時，心動多靜少，思緣萬境，取捨無常，忌慮度量，猶如野馬，常人心也。

第二時，心靜少動多，攝動入靜，心多散逸，難可制伏，攝之勤策，追道之始。

第三時，心動靜相半，心靜似攝，心常靜散相半，用心勤策，漸見調熟。

第四時，心靜多動少，攝心漸熟，動即攝之，專注一境，失而遽得。

第五時，心一向純靜，有事無事，觸亦不動，田攝心熟，堅散准定，從此已後，處顯而入七候，任運自得，非關作矣。

第一候，宿疾並銷，身輕心暢，停心人內，神靜氣安，四大適然，六情沉寂，心安懸境，抱一守中，喜悅日新，名爲得道。

第二候，超過常限，色返童顏，形悅心安，通靈徹視，移居別郡，揀地而安，鄰里知人，勿令舊識。

第三候，延年千載，名曰仙人。遊諸名山，飛行自在，青童侍衛，玉女歌揚，騰躡煙霞，綠雲捧足。

第四候，煉身成氣，氣繞身光，名曰真人，存亡自在，光明自照，晝夜常明，遊諸洞宮，諸仙侍立。

第五候，煉氣爲神，名曰神人。變通自在，作用無窮，力動乾坤，移山竭海。

第六候，煉神合色，名曰至人。神既通靈，色形不定，對機施化，應物現形。

第七候，身超物外，迴出常倫。大道玉皇，共居靈境，聖賢集會，弘演至真，造化通靈，物無不達，修行至此，方到道源。萬行休停，名曰究竟。今時

之人，學道日淺，曾無一候，何得通靈？理守愚情，保持穢質，四時遷運，形妄色衰，體謝歸空，稱爲得道，謬矣！此胎息定觀，是留神駐形之道術，在口訣不書於文，有德至人方遇此法，細詳留意，必獲無疑。賢達之人，逢斯聖矣！

存神煉氣銘

（蔣力生點校）

022 真氣還元銘

經名：真氣還元銘。題強名子注。據書序當為五代梁人所撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。

真氣還元銘序

余幼親墳典，長慕煙霞，比跳龍門，欲攀蟾桂。著錦衣於世上，騎躍馬於人間，置立機關，開張造化，榮沾父子，福及子孫。體仁義為當代之楷模，用禮智作將來之規矩。夢未同於傳說，釣不遇於姜牙，而遂灰心志求仙道，詩書陡罷，筆硯頓拋。見寰區之多少是非，睹朝市之無限得失，榮如石火，貴似浮漚，不假高低，瞥然聚散。尸行鬼步，非聖哲莫可知之；動肉活塵，非賢良莫能分別。邇後專尋幽洞，

遍訪名山，歷險登危，二十年矣。自梁貞明歲，遊於泰山頂高松之下，忽見一人，形容異俗，言語非常，唯稱萬代之師，祇道九天之主。余遂稽首長跪。為余曰：汝有仙相，方得遇吾。付汝學仙之門，汝能受否？余又長跪，感謝形言。又曰：吾請汝剪髮歃血為盟，與汝屈伸吐納煉形之術。又曰：兩紀之內，輒莫傳人，傳之非人，彼受譴責。余又長跪，忽然不見。余自後常依次第，不輟功夫，但是微言，無不神驗。余既承師命，合秘天機。兩紀將終，許傳人世。而乃重修舊則，翻作新經，寫之市朝，藏諸山石。後來學者得之幸哉！

真氣還元銘

強名子注解

一氣未分，

一者，道之所立。氣者，一之所生，未分為混沌未分也。此言一氣，雖從大道以成名，而且混沌之氣，未分清濁也。此則是無名生有名，有名生萬物。《道經》云：無名，天地之始。有名，萬物之母。無名言道也，有名言氣也。言道者，是一氣之父，言一氣者，萬物之母，有相有形，未有不因一氣而生者也。是故修生則貴道，修道則重氣，言氣是精神之本，性命之源，神明之主。人若得法修之，克為神仙矣。故《黃庭經》云：出清入玄二氣煥，子若遇之昇天漢。又云：何不食氣太和精，故不入死居黃寧。其義明矣。

三才同源。

三才者，天地人為三才也。同源，是三才同居混沌之源也。

清濁既異，

清者，天也。濁者，地也。既已也，異別也。此言混沌之氣分別也，則清氣騰而為天，濁氣降而為地，人在其中，是已有分別也。

元精各存。

元者，元氣也。精者，元氣之精也。言天地人元氣之精各存也。

天法象我，

此言元精雖存，而天法象與人無二也。

我法象天。

言人法象天以成形也。或問曰：前言天法象我，我法象天，天道因甚無傾覆，人道何故有死生？余答曰：天道雖有樞機，而清虛無心，清虛而無其心，則元氣自運。既元氣自運，則五行無妨，五行無妨，則無刑剋，既無刑剋，則是大空，既是大空，則與道合同，是以不傾也。余又答曰：人有生死者，非與天道不同也，乃人之自致也。自致者，從父母媾結精氣，至成形降生，便有悲啼喜怒

哀樂，漸漸口貪五味，耳聽五聲，眼觀五色，心耽五慾，一向萬機，無所不有。此已上四事，皆因有心之變動也，既有其心，是無清虛也，既無清虛，是人失道也，既人失道，則與萬類同矣，衆物齊焉。任運死生，隨緣枯朽。或如石火，或似浮漚，成時暫成，滅時便滅。此蓋人之自為，非大道之所致也。人若心能無心，色能無色，味能無味，觀能無觀，慾能無慾，聽能無聽，機能無機，和光同塵，湛然常存，則與道同矣。又何不得長生如天之乎？

我命在我，

言人性命生死，由人自己。人若能知自然之道，運動元和之氣，外吞二景，內服五芽，動制百靈，靜安五藏，則寒溫飢渴不能侵，五兵白刃不能近，死生在手，變化由心，地不能埋，天不能煞，此之為我命在我也。不在於天。

言人性命死生不由天也。味用者天，

言味用元氣之人，反致夭壽，此則須事明師傳受，方可得為之。不然則必致夭壽也。

善用者延。

言達元氣道理之人，則壽命延長。

氣和體寂，

氣，元氣也。體，形體也。言元氣淳和而形體自寂，形體既寂，而氣自和。

守一神閑。

一者，一氣也。神者，神形也。此言人但能守一氣，則神形自然閑矣。夫神者是氣之子，氣者神之母。但知守其母，則子不遠，知守其君，則神不散。此皆合自然之道，譬如水潤下，火炎上，雲從龍，風從虎之類是也。

靈芝在身，

靈芝，芝草也。在身，在人身中也。指元氣是也。

不在名山。

不在名山所採也。

反一守和，

一是一神也，和是和氣也。前言守一神閑，此言反一神守和氣，是為神氣相守者，為念念相續，綿綿不斷是也。

理合重玄。

理，道理也。重玄，又玄也，言人能知反一神却守和氣，此名玄之又玄也。

精極乃明，

精為精氣也，明為神明也。此言人得抱元守一之法，則精氣充滿，乃通於神明矣。

神極乃靈。

神是一神也，靈是人通靈也。此言人達抱元守一之道者，則三萬六千神常不離人，則自然通靈也。

氣極乃清。清氣為神，濁氣為形。

氣為元氣也，清為清虛也。此言元氣既極，則濁氣自散，人乃清虛也。

因氣而衰，

此言人皆因氣衰，則形衰也。

因氣而榮。

人氣王，則身榮也。

因氣而滅，

人氣竭，則身滅也。

因氣而生。

人皆因元氣交結，以生身也。

喜怒亂氣，

言人或喜或怒，皆亂正氣也。

情性交爭，

言人既有喜怒，則情性交爭也。

擁隔成病，

前言情性交爭，則元氣擁隔也，氣既擁隔，則成病矣。

神形豈寧！

神為萬神，形為形體，豈寧為形體不得安寧也。

煉陽銷陰，

煉如燒煉也，陽是陽氣也，銷如銷鑠也，陰是陰氣也。上言神形不得安寧，此言煉陽銷陰，此是擒制之門，

調治之法。大凡求仙學道，攝養乖宜，則須知燒煉陽氣而銷鑠陰邪，則

可以長生矣。且凡人病患，皆因五味以生身，却因五味以喪身。初服

氣時，但先積心火以通身燒之，燒訖

則依法服之，無不愈者，廣成子曰：積火以燒五毒。五毒者，五味也。五毒盡，可以長生矣。

其氣自行，其神自靈。

此言陰氣消散之後，陽氣自行。

以正遣邪，

正為正氣，邪為邪氣也。言用正氣而發遣邪氣也。

其患自平，

平如不患時也。上言以正氣遣邪氣，則如湯沃雪，以火銷冰，自然平復如故矣。

乾坤澄靜。

此已下說服氣法次序也。乾天也，坤地也，言為天地澄清，無風雲霧雨雪時也。

子後午前，

子為夜半時也，午為日午時也。大凡吐納調服元氣，皆取夜半子時，直至日午已前，並可調服，號曰六陽之氣也。午後至夜半子時，號曰六陰之氣也，不許吐納調服內氣，則百無所妨。

閉目平坐，

此為天道澄清，子後午前，吐納調服時也。則須閉目向王方，平坐調服，是平常之法也。

握固瞑然，

閉目平坐，便須握固。握固，握大拇指也。瞑然，瞑目也，似閉不閉是也。

納息廬中，

廬，鼻也。後便納外息於鼻中，微微引入，令滿氣海，已久為妙，號曰納新是也。

吐息天關。

吐息，吐氣也。天關，口也。前既引納外氣入氣海中，既良久，又須吐之，則號曰吐故是也。

入息微微，

微微，為鼻引外氣時，微微引入，不令耳聞。小則生之門，大則死之路，故引納宜微微然。

出息綿綿，以意引氣，

此為鼻引外氣時也，須以意引外氣，直入氣海中。

腑臟回旋。

此言以意引外氣入氣海，滿則五臟六腑之氣自然回旋，小轉動，作聲汨汨然。

然後呵之，

呵為口呵吐之。上言腑臟回旋，氣極又須呵吐之，不得強閉也。

榮衛通宣。

此言既行吐納之理，則榮衛無擁滯也。

遣之踵前，

遣之上文云已，正遣邪是踵前。《南華經》云：衆人之息以喉，真人之息以踵。踵猶跟也。又《胎息經》云：

凡人呼吸與真人呼吸有殊，凡人息氣，出入於咽喉，真人息氣於氣海，

是氣之根本之處。余按外出云踵，足為踵，踵為脚跟也。此言踵，踵為氣根也。跟之言根也，言氣海是人生根本之處，故但有不和，則令發遣邪氣，胎息如前法是也。

邪氣，胎息如前法是也。

呵五六度，

呵為六氣也，言大凡五臟六腑之氣，皆屬心，心屬呵，但以呵吐納之，為上法也。吐納畢，則依法服氣行氣。

無疾不蠲。

言依呵吐納之，無疾病不蠲除也。

凡欲胎息，

氣凝曰胎，呼吸曰息，則胎向氣中凝，氣向胎中息，故曰胎息也。

導引為先。

為子後午前，未閉目平坐，握固瞑然前也。

經脉不擁，

言先導引，則經脉氣不擁滯也。

關節不煩，

言為導引擺掣動關節，元氣流行，無所擁滯，故言關節不煩悶也。

或如射雕，

此已下是導引法也，此言如人翻身射雕之勢也。

側身彎環。

一句便是射雕勢也。

此又是一法，仰臥以兩手背托地，便舉腰收脚，令頭著地是也。

如蟾半圓，此是舉腰法。

交指腦後，

此別是一法，以兩手十指相叉，交於腦後，抱著玉枕是也。

左旋右旋。

上言交指腦後，次便須回頭背，或左旋轉，或右旋轉是也。

勁手足氣，

言導引時，勁挺兩手，便感元氣是也。

出於指端。

上言既勁挺手足，元氣自然出於十指之端也。

擺掣四肢，

此言為導引時，擺掣動手足，故云四肢也。

捉搦三關。

此言為導引時，或閉氣，或握固，直至脚十趾皆捉搦之是也。三關，口手脚也。

熟摩尺宅，

以兩手摩面上是也。

氣海亦然。

為亦使兩手摩之。

叩齒集神，

大凡服氣導引，須先叩齒三十六通，以集五臟之神。齒為上下齒，號曰天鼓，神聞鼓聲則集矣。

合眸固關。

眸為眼目也，關為口手足也。言三關閉，則萬邪不入。

冥心放骸，

萬慮不入，放縱也。骸，形骸也。此言灰心，萬慮不入，放縱形骸，如太空是也。

任氣往還。

閉口任氣神廬中往還也。

覺氣調勻，

覺鼻中生還之氣，調勻也。

擁塞喉關。

喉氣和取，出息時便閉氣，令外不入，內不出，是擁塞喉關也。

擁塞則咽，

此為前擁塞得元氣在喉間，既外不入，內不出，則咽之。

三咽相連。

又說咽氣之常法也。三咽相連，為一閉氣，三連咽之，不許津與氣同咽也。

轉舌漱入，

為閉氣時，却微吐出，氣在口中，含之以舌，小轉動，便漱入也。

咽下丹田。

此言漱咽下元氣，直入丹田，下丹田，臍下三寸氣海是也。

以意引氣，

既咽下氣，則以意引氣，令入丹田。

令聲汨然。

咽氣下時，有聲汨汨然，如水瀝坎，聞之分明。

一咽三咽，

此言咽氣時，一咽至三咽，則一閉氣，三連咽是也。

再咽如前，

此言三咽既畢，任氣從神廬中往來，候氣調則如前三連咽之，是再咽如

前也。

三十六咽，

是每三連咽畢，候氣調則如前三連咽之，直至三十六咽，氣之常宜也。《黃庭經》云：三十六咽玉池裏。此之謂也。若未絕粒，即須少食，務令腹中曠然，虛淨無間，坐卧但腹空則咽之，一日通夕至十度，自然百六十咽矣。若久服通，頓至三百六十咽，亦謂之中成。一千二百咽，謂之大成，是為太息也。如小胎息，但閉氣數至一千或一百息，亦謂之大成。然不能煉形易質，縱得長生，如同枯木無精光也。凡精攝養乖宜，卒生疾患，但依服氣法，急治之，取差。咽氣時，不必三十六咽也。上至三十咽，五十、六十、七十、八十、九十、一百咽，並得腹內氣轉，四肢氣通，則須且卧，放散手，閉口任氣從神廬中往來，令微微然，但微之又微，閉氣多，出少，是法此可為真胎矣。胎息成焉。

胎息氣但三連咽，咽至三十六咽為

成。

大道無為，

大道，喻人身無為，是無所施為也。但習胎息時，或坐或卧，或行或立，任氣胎息，縱身如大空，始至無為，是人無身也。既至無身，則是無亂想，既無亂想，則元氣不求而自至，不召而自來。而無不為。

此言却破大道無為，恐學人執著無為，故云無不為也。

若能無為，

前註云：縱身如彼大空是也。

是名無思；

前註云：既如大空所空，無心是名無思。

若能無思，

前註云：若能空空無心，則自然所無思也。

萬物自歸。

萬物，萬姓也。萬姓，指元歸也。自歸者，則自然歸也。言能無思，則元氣自然歸身也。若作用而求元氣

者，如緣木求魚也。

法象無二，

言習真氣還元之道，古今如一。不假施為。

言自然也，如作用而強施為者非。

不寒不熱，

此說是真氣還元返本之功效也。久而行之，則不寒不熱。

不渴不飢。

此一句真氣功效也，勤而行之，乃至不渴不飢也。

妙中之妙，微中之微。

此上二句，是讚此真氣還元之不可思議。視之而不見，聽之而聞，搏之而不得，與希夷微同矣。

恬然無欲，

恬為無味之味，然常也。言此道恬常而無所欲。

以道自怡。

怡，悅也。言人得真氣還元之道，且我命在我不在於天，功滿之後，白日昇天，坐在立亡，萬神朝拜，山嶽傾而我不傾，世界壞而我不壞，故自怡然

矣。

懷道君子，

此一句指學道之人也。

銘之佩之。

此一句令求學仙道之人敬重此文，
可以鑄之於石，佩帶於身矣。

真氣還元銘

（蔣力生點校）

023 老子說五厨經註

經名：老子說五厨經註。唐·尹
愔注。一卷。底本出處：《正統
道藏》洞神部玉訣類。參校版
本：一、《道藏輯要》本，收入該
書尾集第一冊。二、《道藏精華
錄》，收入該書第四集。

老子說五厨經序

臣聞《易》曰：精義入神，以致用也；利用安身，以崇德也。富哉言乎！富哉言乎！是知義必精然後可以入神致用，用必利然後可以安身崇德。義不精而云致用，用不利而云安身，身不安而云知道者，未之有也。然則，冲用者，生化之主也。精氣爲物，謂之委和，漠然無間，有與立矣。則天地大德不曰生乎？全其形生者，在乎少思寡

欲，抱樸尋和，遊心於淡，合氣於漠，且清明在躬，志氣如神，嗜欲將至，有開必先。故聖人垂教以檢之，廣業以持之，專氣致柔以道其和，嚮晦宴息以窒其欲。洗心藏密，窮神知化？然後安身而國家可保，德用而百姓不知，是以自天祐之，吉無不利矣。伏讀此經五章盡？修身衛生之要，全和含一，精義可以入神，坐忘遺照，安身可以崇德，研味滋久，輒爲訓註。臣草茅微賤，恩霈特深，天光不違，自忘鄙陋，伏上慚懼，徊徨如失，臣愔頓首，頓首，謹言。

老子說五厨經註

唐京肅明觀尹愔註

夫存一炁和泰和，則五藏充滿，五神靜正。五藏充則滋味足，五神靜則嗜欲除。此經是五藏之所取給，如求食於厨，故云五厨爾。

一氣和泰和，
一氣者，妙本冲用，所謂元氣，冲用在天為陽和，在地為陰和，交合為泰和也。則人之受生，皆資一氣之和，以為泰和，然後形質具而五常用矣。故老子曰：萬物負陰而抱陽，冲氣以為和也。則守本者當外絕二受，以全生分，内存一炁，以和泰和，和一而性命全矣。故老子曰：專炁致柔，能嬰兒乎。
得一道皆泰。

得一者，言内存一炁以養精神，外全形生以為居泰，則一炁冲用，與身中泰和和也，故云得一。如此則修生養神之道，皆合於泰和矣。故老子

曰：萬物得一以生。
和乃無一和，

言人初稟一炁，以和泰和，若存和得一，則和理皆泰，至和既暢，非但無一，亦復無和，不可致詰，如土委地。故老子曰：吾不知其名。

玄理同玄際。

玄，妙也。理，性也。此言一炁存乎玄際和，理出其性，性修反德，而妙暢於和，妙性既和，則與玄同際。故老子曰：同謂之玄也。

不以意思意，

意者，想愛也。言存一炁以和泰和者，慎勿存想受，以緣境識，當凝神湛照，令杳然空然，使和暢於起念之前，慧發於忘知之後，瞻彼闕者，則吉祥止矣。若以意思意，意想受塵，坐令焚和，焉得生白？故老子曰：塞其兌，閉其門，終身不勤。亦不求無思。

但不緣想受，則自發照慧，照慧之發，亦不自知，若知求無思，即涉想受，與彼思意等無差別。故老子

曰：無名之朴，亦將不欲。
意而無有思，

内存一氣，但令其虛，虛即降和，和理自暢，雖則不緣想受納和，強假意名，既非境識所存，是以於思無有。老子曰：用其光，復歸其明。

是法如是持。

如是内存泰和，泰和之法和暢，則是法皆遣，遣法無住，復何所持，以不持為持，故云是法如是持也。

莫將心緣心，

心者，發慧之質，想受之器也。正受則發慧，邪受則生想。言人若能氣和於中，心正於內，內照清淨，則正慧湛然，鑒明而塵垢不上，淵渟而萬象俱見。見象無主，謂之常心，若以心得心，緣心受染，外存諸法，內無慧照，常心既喪，則和理亦虧矣。故莊子曰：得其心，以其心，得其常心，物何為最之哉。

還莫住絕緣。

夫以心緣心，則受諸受，若正受生慧，自得常心，慧心既常，則於正無

受，何等為緣，既無緣心，亦無緣絕，湛然常寂，何所住乎？老子曰：損之又損之，以至於無為也。

心在莫存心，

慧照湛常，則云心存，於絕無住，故曰莫存心照，既不將而隨迎心緣，則無絕而無住矣。

真則守真淵。

真者，謂常心慧照，清淨不雜也。若湛彼慧源，寂無所染，既無知法，亦無緣心，則泰和含真，本不相離，故云守爾。

修理志離志，

理者性也，志者心有所注也。若絕外境受此心也，則性受也。言修性者心有所注，但得遍照，若外塵已絕，境識無注，離形去智，同與大通，性修反初，圓照無滯，內外俱淨，玄之又玄，則離於注想矣。

積修不符離。

上令修性離志，則內外俱寂，無起住心，亦無空心，坐忘行忘，次來次滅，若積聚修習，不能忘泯，起修一念，

髮引千鈞，內照既搖，外塵咸起，則與彼離志不相符合矣。

志而不修志，

若心無所注，則何由漸悟，必因所注而得定心，故云志也。不修志者，明離志而不積修，忘修而後性定，則寂然圓照。

已業無已知。

因心注而慧業清淨，故云已業。內忘諸己，外忘諸物，於慧照心無毫芒用，則於已業自忘知，故云無已知。

諸食氣結氣，

夫一炁凝結，以和泰和，和一皆泰，則慧照常湛。今口納滋味，以充五藏，身聚泡沫，載其形，生受體於地，凝濕於水，稟熱於火，恃息於風，四緣結漏，皆非妙質，故緇涅一氣，昏汨泰和，令生想受則動之弊穢矣。

非諸久定結。

言人當令泰和，舍一無所想受，守真常湛，則與泰和合體。今以諸食結氣，故非久定結也。

氣歸諸本氣，

四緣受識，六染生弊，地水火風，散而歸本，根識既染，則從所受業矣。

隨取當隨洩。

取者，受納也。洩者，發用也。夫想有二受，業有二應，隨所受納，發用其徵。若泰和和一，則一炁全和，致彼虛極，謂之復命，復命得常，謂名正受，正受淨業，能生慧照，慧照常，一無所有，則入無間矣。一者，則食炁歸諸四緣，業成則淪於六趣矣。

老子說五厨經註

(蔣力生點校)

024 胎息精微論

經名：胎息精微論。不著撰人。
一卷。底本出處：《正統道藏》
洞神部方法類。參校本：《雲笈七籤》，部分內容收入該書卷五十八。

老君曰：知道者天不殺，含德者地不害。道德相抱，身不衰老。內食太和，元炁爲首。清淨自煉，忘身放體。志無念慮，安定藏府。洞極太和，長生久視。諸炁不動，意如流水，行之不休，得道真矣。每入靜室，守玄元炁。玄元者，一炁也。玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我炁，炁中有炁是我神，神中有神是我自然。德以形爲車，道以炁爲馬，魂以精爲根，魄以目爲戶。形勞則德散，炁越則道叛。精消魂損，目動魄

微。是以守靜愛炁，全精寶神，道德凝密，魂魄固守，所謂含道不言。得炁之真，肌膚潤澤，得道之根，手足流汗。精之充溢，不飢不渴，龜龍胎息，綿綿長存，用之不竭。飲於玄泉，登於太清，還年反嬰，道之自然。至道不遠，近在己身，用心精微，命乃永存。今之修道者，或服五牙、八方、四時、日月星辰等炁，並悞。但思自頂鼻而入，雖古經所載，爲之少見成遂，亦非食穀者所能行致爾。是以修炁者多不得其訣，虛精勤矣。既得其門，復悟其訣，要在精勤無懈耳。凡胎從炁中結，炁從胎息生，胎因炁中成。炁清則凝而結，炁濁則散而出。胎成即萬病自遣，神靈居之，三一守中，尸蟲亡墜，即漸通仙靈矣。今之學者，或傳古方，或受非道，皆閉口縮鼻，貴其炁長，而不知五藏壅閉，畜損正炁，殊非自然之息。此繁勞形神，無所益也。道曰若抑塞鼻口，擬習胎息，殊無此理。口鼻炁既不通，則畜損肺藏，有何益哉？餌內炁者，用力雖微，而速見功成，全在安神靜慮，不煩

不擾，即炁道疏暢，關節開通，內含元和，終日不散，肌膚潤澤，手足流汗，長生之道，訣在此矣。內炁滿，無飢渴。初習即小難，久久甚妙。炁既不竭，神真不亂，道亦如炁至，誠修之，乃通靈。髮黑齒堅，眼瞳英明。筋骨全實，壯勇胎神。面貌光澤，行步舉輕。心自無欲，神不貪榮。玄父赤子，固際無傾。魂魄守元，三一自真。永寶其道，靜安其神。神自通靈，道曰永寶。胎息元炁克成，自爲真人。胎息之妙，窮於此也。

內真妙用訣

訣曰：欲得長生，當修所生。所生之本，始於精炁。精炁結而成形。形爲受炁之本，炁是受形之根，炁不得形則無因而立，形不得炁則無因而成。則元炁所稟之時，伏母臍下，混沌三月，玄牝具焉。玄牝者，口鼻也。玄牝既立，如瓜之有蒂，陰注母炁，始於此也。母呼亦呼，母吸亦吸。綿綿十月，炁神備遂，解胎而生。母雖知貪悅於子，當不知形耗體枯，分神減炁，

爲子之用矣。既生七日，情見於外，變嬰而爲孩，指頤而能笑。先真議者，以爲失道而後德。喪朴之本，便終於此。何況十五成童，二十弱冠，目眩五色，耳聽五音，役智運神，間不容息。如此則純朴之根蕩然而盡。是故聖人知外用之無益，所以還元反本，握胎息之機，得長生不死，其理明矣。《中胎經》云：形中子母，何不守之？且形中以炁爲母，以神爲子。形炁先立，而後有神。神由炁生，故爲子矣。且聖人不思外事，不視外色，不聽外聲，常使神與炁合，合行循環於藏府之間。御呼吸以上下，久久修習，則神自明，炁自和。若神自明，可照徹於五藏；炁自和，則通使於四支也。故黃帝三月內視注心，一神則神光化生，纏綿五藏，斯言可推而得也。《黃庭經》云：仙人道士非有神，積精所致和專仁。皆其事也。今之世人，神與炁各行，子母不相守，炁雖呼吸於內，神常運於外。如此常使炁逐穢濁，而神不虛明，神不虛明，則元炁漸散。轉而相喻者，以神爲主人，身爲宅舍，主人不營於內，日用於外也。自然令宅舍空虛漸見危壞矣。况非道之人勞神役炁，无一息而住於形中，而猶冀長

生，不亦遠矣？先生曰：若知神炁之所主，子母之運行，則修生之道了然見矣。若炁无所主，但任運呼吸者，唯主通治藏府，消化穀食而已，終不能還陰返陽，填補血腦。則知凡人呼吸與聖人之呼吸殊矣！是故《南華經》云：凡人之息以喉，真人之息以踵。踵猶根也。又云，其息深根，深根固蒂，皆其義也。先生曰：凡人任自然之息，至近而役之，其所利唯化食而已。至人以神爲宰御，呼而下流，吸而上之。上至泥丸，下至莖端，二景相通，可爲救老殘。至若呼不得神宰，則一息之中不全，吸不得神宰，亦一息之中生病。神炁當不全，若能息息之中，神炁常合，則胎從服炁中結，炁從有胎中息，胎息內結，求死不得。尹真人曰：若神能御炁，則鼻不失息，斯言至矣！《黃庭經》曰：日月布列設陰陽，二神相會化玉英。此謂陰陽二炁會合之時。言二景相觀之後，情慾既動，精炁悉降於莖中，若不知道者，精炁皆被情慾所引，求制不得，遂有畎澮之憂，尾閭之患。若爲道之士神與炁合行，隨呼吸以上下，不使停壅於下宮，是爲神交而精不散，神雖會合，常味於无味。《黃庭經》云：子丹進饌肴正黃，淡然无味天人糧。又云：意中動靜，炁得行道，自持我神明光。以次推之，雖

有情欲動於精炁，而精炁以道自持，自然不動。《道經》云：化而欲作，吾將鎮之以无名之朴。无名之朴，則胎息妙用矣。若習胎息日久，則神炁自正，和柔可使。《道經》曰：專炁致柔，能如嬰兒乎？若胎息未成，則真神不御於精炁，謂精炁无主，自然隨欲而動。情欲既動，而精炁自散。雖欲苦制，亦終无益。若胎息道成，精炁有主，故使男子莖中无聚精，婦人臍中不結嬰。雖有情欲，終不能與神爭也。是謂胎息之真，反精爲神。其文畢矣！

胎息神會內丹七返訣

亦名留精回炁補腦

損神終日談虛空，不如歸命於身中。綿綿不住道自通，煙昇雲降何濛濛。七元三老從此功，我真不西亦不東。常令體裏輕如風，服之以後必騰空。世人見一不識一，一迴存想一神出。只知一心望一切，不知一日損一日。勸君求真須識真，世上道經多悞

人。開圖閱籙並亂神，此法不能留此身。惜哉自有不自親，明昧汨沒於泥塵。

夫修真學道者，切在存神固炁，養精保身，骨堅髓實。精神者，命之本也，道之源也。元炁者，神之根。身者，炁之宅。心者，神之舍。精大用則竭，炁大用則絕，神大用則衰。是以人之存者，神也。神之存者，炁也，精也。炁衰則神弱，炁壯則神強。儻使神衰弱，宅豈能全？治炁養神，切須固守，以至魂飛魄落，則追悔何為？立招傷敗。此可喻之於燈。燈以油為母，母若既盡，燈何存焉？黃帝內丹，七返之門。內丹者，津水唾血精腦炁是也。夫欲養神，先須養炁。夫欲養炁先須養腦。夫欲養腦，先須養精。夫欲養精，先須養血。夫欲養血，先須養唾。夫欲養唾，先須養水。水者，五華之津液。元炁之精華在人口中牙齒之傍，則名水也。《黃庭經》曰：灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間。體生光華炁香蘭，却滅百邪玉煉顏。此咽津之妙用致此。津液在口中則名

水，及咽下到肺即為唾。唾色白，故象於金，緣肺中唾屬金，常被心脉來鑠。其唾流入心則化為血。血色赤，象於火，緣心中屬火，常被腎來剋，其血流入腎則化為精。精色滋，故象於水，緣腎中精屬水，常被腦脉來剋，脾炁應腦為泥丸。泥丸是土，有兩條脉下徹腎精，其精在腎，謂精，流入泥丸則為腦。腦色黃，故象於土也。腦有二條脉，夾脊降到臍下三寸，是名炁海。腦實則炁海王，王則元炁盛，盛則清，清則神生。故水能長養萬物，水竭則萬物枯乾。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能修之身長存。此言全論養命之道也。悲夫！世人耽迷嗜慾，任意施泄，《黃庭經》云：元炁敗喪精神散，大期之內自求短。又曰：若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。炁亡液漏非己形，長生至慎房中急。何為死作令神泣？房中之術百數，妙在還精補腦。初修道之人，元炁未通，難見妙旨。

胎息精微論

（蔣力生點校）

025 神氣養形論

經名：神氣養形論。不著撰人。
一卷。底本出處：《正統道藏》
洞神部方法類。參校本：《雲
笈七籤》，收入該書卷三十四。

混元既分，天地得位，人與萬物，各分一炁而成形。動者稟乎天，靜者法乎地。天地之間最靈者人，能養人之形者，唯炁與神。神者，妙萬物而爲言；炁者，借冲虛以爲用。至人之言，莫先乎炁；至人之用，莫妙乎神。我先生得至人之道，見生死之機，常味於无味，用於无用，爲於无爲，事於无事，知神炁可以留形，故守虛无以養神炁，知杳冥可以致信，故入杳冥而觀至精，則天地之間，其猶橐籥乎！至人之不死，其猶谷神乎！先生曰：虛无之中，有物謂之神，杳冥之中，有物謂之炁。

炁者，結虛无以成妙。故大洞真人曰：三月內視注心，一神則神光化生，纏綿五藏，其理明矣。且炁者，神之母，神者，炁之子。欲致其子，先修其母。若使神不受味於炁，則炁无以通靈；子不求食於母，則母无以致和。道經曰：既得其母，以守其子，既得其子，復守其母。《東華玉書》云：繫子長存心安寧。此皆謂修真之要言也。加以耳目者，神之戶牖，陰陽者，炁之干戈也。夫能閉戶牖，息干戈，皆在神炁之默用。若炁有所習，神有所歸，即無關鍵而不可開，无繩約而不可解，萬物貞明，皆奉不言之教，任无爲之化矣。《道經》云：視之不見，聽之不聞，搏之不得，吾將內靜虛无杳冥之宰，當視不見之形，聽不聞之聲，搏不得之物，三者皆得，即我命不在於天。尹真人曰：內觀神光，不可謂无明，反聽神聲，不可謂无音，握固精神，不可謂无形。故修道人爲視者見，爲聽者聞，爲搏者得。有古之真人，其寢不夢，其覺无憂。先生曰：我亦不夢，謂

之神遊，我神常遊，不繫於晝夜，獨處於逍遙之墟，不貸之圃，是謂采真之樂矣。吾欲分而爲赤子，則赤子因炁母而成形；吾欲分而爲嬰兒，則嬰兒因炁母而成質；吾欲分而爲真人，則真人因炁母而致靈。此三者不可分，故混而爲一，一爲我神，神在我身中。嗟乎！妄作之儔，或存或守，胡爲爾丹？胡爲爾青？心迷爾真，目亂爾形。不知形者，不可與言炁，不知炁者，不可與言神。知乎形、知乎神者，則資乎道矣。且炁不能運則純精不應，神不能用則真景不明。故神明而能使炁，炁專而能應神，則知不修不能自明，炁不專不能自柔。《道經》曰：專炁致柔，能如嬰兒乎？《黃庭經》曰：仙人道士非有神，積精累炁（迺）成真。正謂此也。後來學者，或吐或納四時五芽之炁，或服引七宿二景之精，握固以象胎形，閉炁以爲胎息，殊乖真人之妙旨，盖是古來之末事。如此之徒，濁亂元炁，尤損於形神。夫至人以心遊於淡，炁合於漠，飲漱於玄泉，胎息於无味，

則神光內照，五臟生靈，自然有紫煙上浮，玉彩交映。敬傳先生之旨，化白爲朱，積精成形，口銜靈芝，降於形中，是爲真仙之術。守中抱一勿失，與天地齊畢。

神氣養形論

（蔣力生點校）

026 服氣精義論

天台白雲子述

經名：服氣精義論。唐·司馬承禎撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十七。

夫氣者，道之幾微也。幾而動之，微而用之，乃生一焉，故混元全乎太易。夫一者，道之冲凝也。冲而化之，凝而造之，乃生二焉。故天地分乎太極，是以形體立焉；萬物與之同稟，精神著焉；萬象與之齊受。在物之形，唯人爲貞；在象之精，唯人爲靈。並乾坤，居三才之位，合陰陽，當五行之秀。故能通玄降聖，練質登仙，隱景入虛，無之心至妙，入登仙之法。登仙之法，所學多途，至妙之旨，其歸一揆。

或飛消丹液，藥效升騰，或齋戒存修，功成羽化。然金石之藥，實虛費而難求，習學之功，彌歲年而易遠。若乃爲之速效，專之克成，虛無合其道，與神靈合其德者，其唯氣妙乎！黃帝曰：食穀者智而夭，食氣者神而壽，不食者不死。真人曰：夫可久於其道者，養生也；常可與久遊者，納氣也。氣全則生存，然後能養志；養志則合真，然後能久登生氣之域。可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱風霜，養精光於五藏，導營衛於百關，既祛疾以安形，復延和而享壽。閉視聽以胎息，返衰朽於童顏，遠取於天，近取於己。心閑自適，體逸無爲欣。邈矣！於百年全浩然於一室，就輕舉之諸術，真清虛之雅致歟！若兼修真之業煉化之功，則佇雲輅而促期，馳羽駕而增遠矣。服氣之經，頗覽多本，或散在諸部，或未暢其宗。觀之者以不廣致疑，習之者以不究無效。今故纂類篇目，詳精源流，庶使螻蛄之兼濟，豈龜龍之獨善耳。

五牙論

夫形之所全者，本於藏府也。神之所安者，質於精氣也。雖稟形於五神，已具其象，而體衰氣耗，乃致凋敗。故須納雲牙而溉液，吸霞景以孕靈。榮衛保其貞和，容貌駐其朽謝，加以久習成妙，積感通神，與五老而齊升，並九真而列位。經文所載，以示津途，修學所導，自宜詳（覈）。

服真五牙法

每以清旦密咒曰：

經文不言面向，當宜各向其方，平坐握固閉目，叩齒三通，而咒中央向四維。

東方青牙，服食青牙，飲以朝華。

祝訖，舌料上齒表，舐唇漱口，滿而咽之三。

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池。

祝訖，舌料下齒表，舐唇漱口，滿而咽之三。

中央戊己昂，昂，太山服食精氣，

飲以醴泉。祝訖，舌料上玄膺，取玉水舐唇漱口，滿而咽之三。

西方明石，服食明石，飲以靈液。

祝訖，舌料上齒內，舐唇漱口，滿而咽之三。

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴。祝訖，舌料齒下內，舐唇漱口，滿而咽之三。

都數已畢，納氣極而徐徐放之，令五過，以上真道畢矣。意調諸方，亦宜納氣各依其數，即東方九，南方三，中央十二，西方七，北方五。又先師益中央醴泉，祝曰：

白石巖巖次，行源涌洞，以玉漿飲之，長生壽命益長。

此是《靈寶五符經》中法，《上清經》中別有四極雲牙之法。其道秘密，不可輕言。凡服氣皆先行五牙以通五藏，然後依常法又佳。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，開竅於二陰，在形為骨。又肺為五藏之華蓋第一，肺居心上，對胸，有六葉，

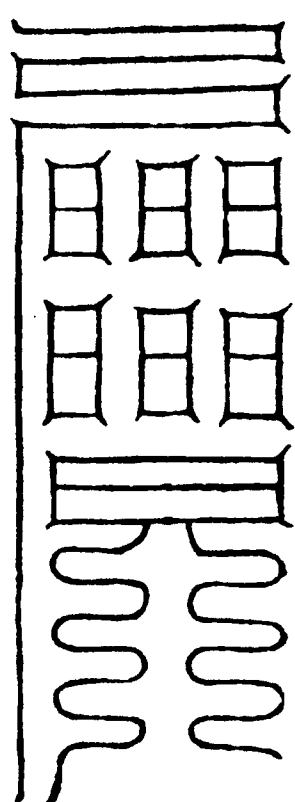
色如縞映紅，肺脉出於少陽。在手大指之端內側，去爪甲二分許，陷者之中。心居肺下肝上，對鳩尾下一寸。色如縞映絳，心脉出於中衝。在手中指之端，去爪甲二分許，陷者之中。肝在心下小近後。右四葉，左三葉，色如縞映紺，肝脉出於大敦。在足大指端，乃三毛之中。脾正掩臍上，近前橫覆胃，色如縞映紫，脾脉出於隱白。在足大指端側，去爪甲角如韭葉。

左腎右腎前對臍，博著腰脊。色如縞映紫，左為正腎，以配五藏。右為命門，男以藏精，女以繫胞。腎脉出為涌泉。在足心陷者之中。凡服五牙之氣者，皆宜思入其藏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形體，亦可以攻療疾病。令服青牙者，思氣入肝中，見青氣氤氳，青液融融分明，良久乃見足大敦之氣，修服而至，會於脉中，流散諸脉，上通於目然。次服諸方，仍宜以丑後澡漱冠服，入別室焚香，坐向其方，靜慮澄心，注想而為之。

服氣論

夫氣者，胎之元也，形之本也。胎

既誕矣，而元精已散，形既動矣，而本質漸弊。是故須納氣以凝精，保氣以煉形。精滿而神全，形休而命延。元本充實，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！



右太清行氣符，欲服氣斷穀先書向王吞之。七日吞一，三七日止。合符三枚，皆燒香左右。凡欲服氣者，皆宜先療身疹疾，使藏府宣通，肢體安和，縱無舊疹，亦須服藥去痰飲。量體冷熱，服一兩劑瀉蕩，以通泄腸胃，去其積滯。吐瀉方在後，將息平復，訖，乃清齋百日，敦潔操志，其間所食，漸去酸鹹，減絕滋味。得服茯苓，蒸暴胡麻等藥，預斷穀尤佳。服氣之始，亦不得頓絕其藥食，宜日日減藥食，漸漸加氣液。知氣候流通，體藏安穩，乃可絕諸藥食。仍須兼膏餌，勿食堅澀、滓滯、冷滑之物。冬自覺腸胃虛全，無復

飢渴。消息進退，皆以意自量，不可具於此述。宜於春秋二時，月初三日後八日前，其取一吉日爲始，先服太清行氣符，計至其日，令吞三符訖，靜密之室，室東得早朝景爲佳。於東壁開一窗，令日中光正對臥面。此室之東，勿令他障隔。以子時之後，先解髮梳頭數百下，便散髮於後矣。初服須如此，久後亦不須散髮也。燒香，勿用薰陸香也。東向正坐，澄心定思，叩齒導引。其法具後篇。又安坐定息，乃西首而臥。本經皆云東首，然面則向西，於存思吸引殊爲不便。牀須厚暖，所覆適寒溫自得，稍暖爲佳。腰脚已下尤宜暖，其枕宜令低下與背高下平，使頭頸順身平直。解身中衣帶，令闊，展兩手，離身三寸，仍握固展兩脚，相去五六寸。且徐吐氣息，令調。然後想之，東方初曜之氣，共日光合丹紫流暉，引此景而來至於面前，乃以鼻先扳鼻孔中毛，每初以兩手大指下掌按鼻左右上下，動之十數過，令通暢。微引吸而咽之。久久乃不須引吸，但存氣而咽之，其氣自入此便爲妙。咽之三，乃入肺中，小開唇，徐徐吐氣。人

氣有緩急，宜自任性調息，必不得頓引至極，則氣羸羸，則致損。又引咽之三，若氣息長，加至五六，咽得七尤佳。如此以覺肺開大滿爲度，且停咽，乃閉氣，存肺中之氣。隨兩肩入臂至手，握中入存，下入於胃，至兩腎中，隨髀至兩脚心中，覺皮肉間習習如蟲行爲度。訖，任微喘息，少時待喘息調，依法引咽，導送之，覺手足溫和調暢爲度。諸服氣方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢逆冷，五藏壅滯，是以必須先入四肢，然後入腹，其氣自然流宣。此後不復須存在肺，直引氣入大腸小腸中，鳴轉通流臍下爲度。應如此，以腸中飽滿乃止。則豎兩膝，急握固，閉氣鼓腹九度，就鼓中仍存其氣，散入諸體，閉欲極，徐徐吐之。慎勿長苦氣急，稍稍並引而吐之，若覺腹中闊些，極則止，如腹猶滿急，更閉氣鼓之，訖，舒脚以手摩面，將胸心而下，數十度，並摩腹繞臍手數十度，展脚趾向上，反偃數度，乃放手縱體，忘心遺形。良久，待氣息關節調平。訖，乃起，若有汗，以粉摩拭頭面頸項，平坐，稍動搖

關節，體和如常，可起動。其中隨時消息，觸類多方，既不云去煩述，善宜以意調適之。

凡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，天氣通於肺。又肺者，藏之長也，爲諸藏之華蓋，呼吸之津源，爲傳送之官治節出焉。又魄門爲五藏使，爲四藏之主，通於十二經脉。周而復始，故爲五藏使也。故令氣停於肺，而後流行焉。胃者，五藏六府之海，水穀皆入於胃，六府之大主也；五藏六府皆稟於胃，五味入胃，各赴其家，以養五氣。是以五藏六府之氣，皆出於胃，變見於氣口故也。腎者，生氣之源，五藏六府之本，十二經脉之根。左爲正腎，右爲命門。故令氣致於腎，以益其精液。天食人以五氣，地食人以五味，五氣入於鼻，藏於心肺，五味入於口，藏於腸胃。味有所藏，以五氣和而生。津液氣液相感，神乃自生。五味豈獨其穀，而五氣中自有其味，又兼之以藥，藥之五味，尤勝其穀也。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：人命在幾關？或對曰：在呼吸之間。太上曰：善哉！可謂爲道矣。

凡服氣皆取丑後午前，雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也；平旦至日中，天之陽，陽中陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中陰也，黃昏至雞鳴，天之陰，陰中之陰也。人亦如是。又春氣行於經絡，夏氣行於肌肉，秋氣行於皮膚，冬氣行於骨髓。又正月二月，天氣正方，地氣始發，人氣在肝。三月四月，天氣正方，地氣定發，人氣在脾。五月六月，天氣盛，地氣高，人氣在頭。七月八月，陰氣始斂，人氣在肺。九月十月，陰氣始冰，地氣始閉，人氣在心。十一月十二月，冰氣復，地氣合，人氣在腎。至四時之月，宜各依氣之所行，兼存而爲之。

凡服氣，皆取天景明澄之時爲佳，若當風雨晦霧之時，皆不可引吸外氣，但入密室閉服納氣，加以諸藥也。

凡服氣斷穀者，一旬之時，精氣弱微，顏色萎黃。二旬之時，動作眩暈，肢節酸疼，大便苦難，小便赤黃，或時下痢，前剛後溏。三旬之時，身體消瘦，重難以行。已前羸弱之候，是專氣初服所致，若以諸藥則不至於此也。四旬之時，顏色漸悅，心志安康。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，心惡喧煩，志願高翔。八旬之時，恬淡寂寞，信明術方。九旬之時，榮華潤澤，聲音洪彰。十旬之時，正炁皆至，其效極昌。修之不止，年命延長。三年之後，癥痕滅除，顏色有光。六年髓填，腸化爲筋，預知存亡。經歷九年，役鬼使神，玉女侍傍，腦實脇胷，不可復傷，號曰真人也。

服六戊氣法

氣旦先從甲子旬，起向辰地，舌料上下齒，取津液，周旋三至而一咽，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次向午。

又法起甲子日，竟一旬，常向戊辰

咽氣，甲戌日則向戌寅餘旬依此爲之，此六戊法亦是一家之義，以戊氣入於脾，爲食稟之本固也。此直不飢，若通益諸體，則不逮餘法矣。

服三五七九氣法

徐徐以鼻微引氣，納之三，以口一吐死氣，久久便三氣。次後引五氣，以口一吐死氣，久久便五氣。次引七氣，以口一吐死氣，久久便七氣。次引九氣，以口一吐死氣，久久便九氣。因三五七九而並引之以鼻，二十四氣納之，以口一吐死氣，久久便二十四氣咽逆報之報之法，因從九數下到三，復順引之咽可九九八十一咽氣，而一吐之以爲節也。此法以入氣多吐氣少爲妙。若不作此限數，漸增入則闕於常數耳。死氣者，是四時五行休死之氣，存而吐之，自餘節度，仍依常法。

養五藏五行氣法

春以六丙之日，時加巳，食氣百二十助於心，令心勝肺，無令肺傷肝，此養肝之義也。

夏以六戊之日，時加未，食氣百二

十以助脾，令脾勝腎，不傷於心也。

季夏以六庚之日，時加申，食氣百二十以助肺，令肺勝肝，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，不傷於肺也。

冬以六甲之日，時加寅，食氣百二十以助肝，令肝勝脾，不傷於腎也。

右此法是五行食氣之要，明時各有九。凡一千八十食氣，各以養藏，周而復始，不相尅，精心爲之。此法是一家之義。所在五藏，事事具在五牙論中。

服氣精義論

（蔣力生點校）

027 修真精義雜論

天台白雲子述

經名：修真精義雜論。唐·司馬承禎撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部衆術類。參校本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十七。

導引論

夫肢體關節，本資於動用。經脉榮衛，在於宣通。今既閑居，乃無運役事，須導引以致和暢。戶樞不蠹，其義信然。

人之血氣精神者，所以養生而周其性命也。脉經者，所以行血氣也。故榮氣者，所以通津血、益筋骨、利關節也；衛氣者，所以溫肌肉、充皮膚、肥腠理、司開闔也。又浮氣之修於經者，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，胸之府；腰者，腎之府；膝者，筋之府；髓者，骨之府。而又諸骨皆屬於目，諸髓皆屬於腦，諸筋皆屬於節，諸血皆屬於心，諸氣皆屬於肺，此四肢八環之朝夕也。是知五勞之損，動靜所久。

五禽之導，搖動其關，然人之形體，上下相承，氣之源流，升降有叙。嘗見諸導引文，多無次第。今所法者，實有宗旨。其五體平和者，依常數為之；若一處有所偏疾者，則於其處加數用力行之。

凡導引，當以丑後卯前天氣清和時為之。先解髮，散梳四際，上達頂，三百六十五過，散髮於後，或寬作髻亦得。燒香，面向東，平坐握固，閉目思神，叩齒三百六十五過，乃縱體平氣，依次為之。先閉氣，以兩手五指交叉，反掌向前，極引臂，拒托之良久，即舉手，反掌向上極臂，即低左手，力舉右肘，令左肘臂按著後項，左手向下力牽之，仍亞向左，開右腋努脅為之，低右

舉左亦如之，即低手鉤項，舉兩肘，偃胸，仰頭向後，令頭與手前後競力為之，即低手鉤項，擺肘換身，向左向右，即放手兩膝上，微吐氣通息，又從初為之三度。

次覆伸左手，仰掌豎指，屈右手，舉肘仰掌豎指，開臂胸膊如挽弓之勢，仍回頭向左，使頭項、胸臆、臂肘等，用力為之，左右各三度。

次兩手作拳，拿臂向前築，即努肘向後，蹙急做勢，用力為之，前後各三度。

次以左手拳向左之後力擺臂三，又向下擺臂三，右如之。次交兩臂於胸前，各以手指攀兩肩，仰頭偃胸，努腹腰為之，即低頭曲腰，聳肩，兩手向下，用力攀之，一仰一低，各三度。

次屈兩手腕安腋下，促兩肘向前，低頭努背為之，即仰頭努胸臆，促兩肘，向後為之，前後各三度。

次帖膝坐，以兩手托腰向前，偃身向後，競力為之。仍搖動其身，即平坐縱緩，又為之三度。次交脛平坐，左手

托左邊，牀稍近身，後回腕向外指裏，以右手攀左膝，回頭向左仰視，其後努左右臂膊，用力爲之，左右各三度。

次豎兩膝交兩脛，以兩手交指反掌，向外抱膝，仍低頭努腰背，開膝以磔，而臂極膝。訖即回手掌向裏，急抱膝，聳身仰面，申咽臆，力向後爲之，一仰一低各三度。

次交脛平坐，從膝向裏申脛出外，以手捉脚指，聳肩，向上用力攀，仍努腰腹向前，左右搖之，氣極放寬，又爲之三度。

次以左手攀左脚指至脚心，脚指至手腕，漸長舒脚，仍舉踵向上，却將右手托右膝上，仍轉頭向左右競力爲之，即屈左脚，以兩手共捧其跟，向上高舉之即放下，以左手按膝，右手攀脚，左手向下極按，右手回向上極攀之，回頭向右之後，努肩膊爲之，左右三度。

次長舒兩脚，偃身向後，反手托牀，屈右脚，向前作勢掣踏之，左右三度。

次舒右脚，屈左脚，以踵加右髀上，垂左膝向下，令至牀，即舒左屈右爲之，左右各三度。

次偃身，反托牀，豎左膝，促斂其踵至臀邊，舉右踵鉤取左膝，漸向下按之，令左膝頭至牀，左右各三度。

次屈左脚向外，以左手下攀脚腕，右手托右膝，回頭向右，低左膝著牀，以脚向外展，以手向內攀，競力爲之，左右各三度。

次開兩膝，合兩脚踵，以兩手攀脚掌，仰頭向上力舉之，氣極縱體，爲之三度。

次舒脚，以兩手交指鉤曲腠中，偃身向後力鈎之，仍漸高舉脚，努脛偃指，左右各三度。

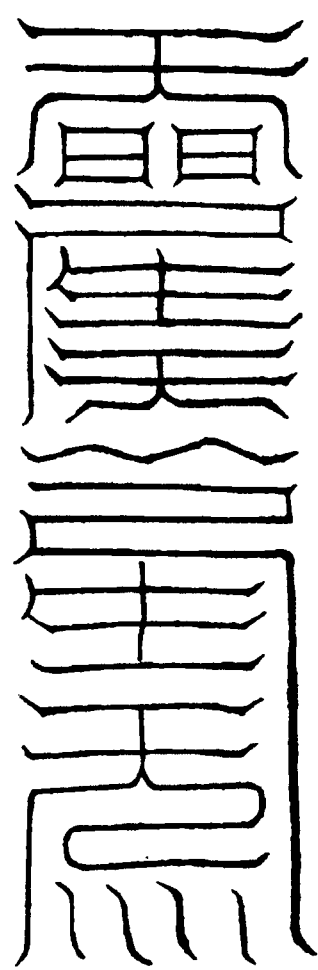
次長舒兩脚，令並豎指，以兩手各攀其指，舉頭用力，爲之三度。

導引畢，平坐縱體，摩兩手掌令温，乘額向上三九過。摩掌後拭目三九過，即以兩手中指、無名指按鼻左右上下二七過，摩之。以食指、中指叉耳向上聳之三五過，便以虎口叉耳，向後

修旋耳輪三五過。摩掌令熱，摩拭面上，令温温然，摩頸項、胸臆、兩乳數十過，即摩持臂上，至肩下，至手背，上下數十過，即兩手互相搦捩回轉之，如洗手狀，急用力爲之數十過，即摩按心腹腰髀等處都畢，待氣息調，平坐，服氣如法。其摩掌乘額，拭目等，尋常數數爲之，彌佳。不唯在服氣之時，其諸導引亦不可總爲諸法，恐煩勞，任逐便爲之。然終須從首至足，令相承，取通也。亦可隔三五日一度，具導引之。又有立卧等法，不能多述，亦各任意爲之。

符水論

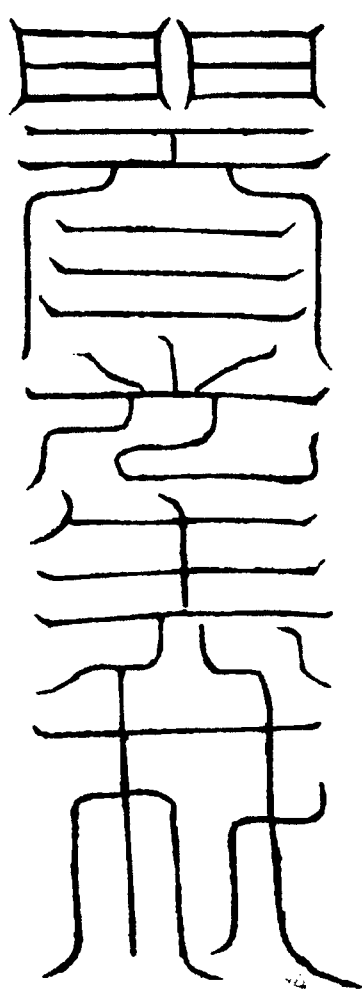
夫符文者，雲篆明章，神靈之書字也。點畫有所象，故神氣存焉；文字有所生，故服用朱焉。夫水者，元氣之津，潛陽之潤也，有形之類莫不資焉。故水爲氣母，水潔則氣清。氣爲形本，氣和則形泰。雖身之榮衛，自有內液，而腹之臟腑，亦假外滋。既可以通腹胃，益津氣，又可以導符靈，助祝術，今撰諸符水之法，以備所用，可按而爲之焉。



右符每以向月建，以滿日燒香，丹書紙，左手持水器，右手持符，可以水一升吞之，多少任意，如得井華水為良，縱是泉水亦可，旦取之。祝曰：

金木水火土，五星之氣，六甲之精，三真天食，濁氣常盈，黃父赤子，守中無傾。三祝之，皆一氣。畢，三叩齒，三琢齒。以所執符嚙水。仍於水上燒符，灰納水中。勿令散失也。北向再拜，服之。已後條件各別，是一法也。

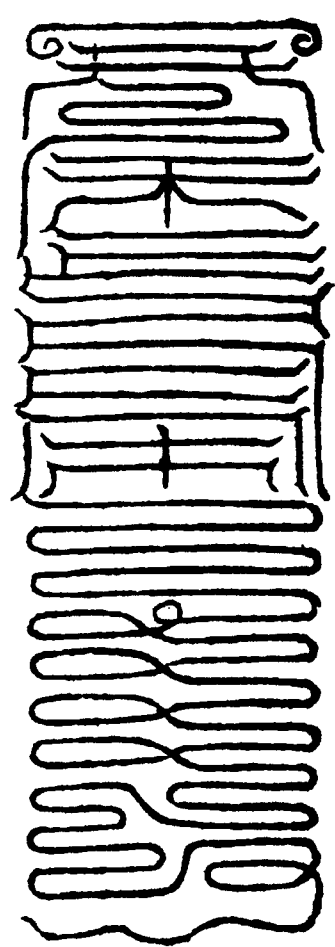
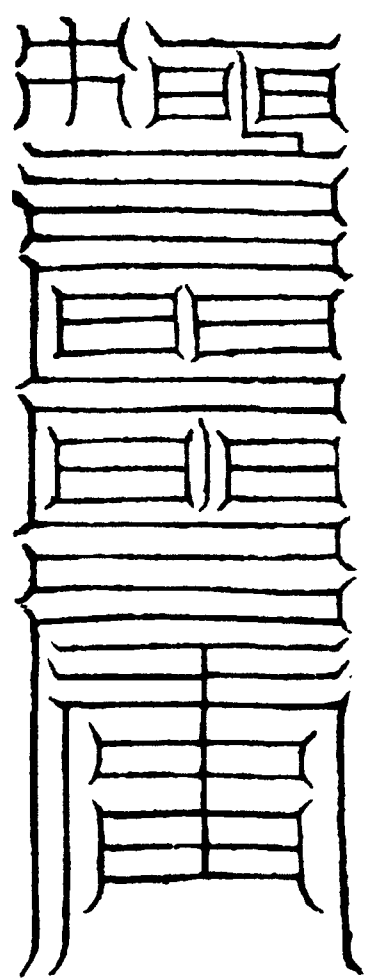
前符每以甲子日丹書八枚，至滿日，平旦取井華水，以日出時再拜，自稱云：請服符章，願令神氣充滿。服二枚，次於平定、執日亦各服二枚。餘五甲，亦可更書服之耳。



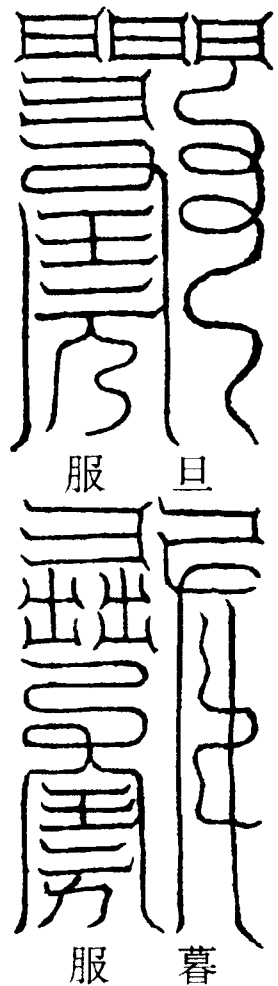
右六甲陰陽符，各隨其日支干書內方中也。陽符下有甲子，陰符下有乙丑字。此舉甲子、乙丑為例耳。丙寅、丁卯等日，各以其日支干書之，皆不悟此理，即其文曰：各隨其日支干書方中，亦由六甲都匠回符，中書其日支干書也，仍以朱書陽符，黑書陰符，亦可預書一旬之符，至其旦取服之。每平旦東向燒香，左手持符，右手持水器。取井華水，任服多少。祝曰：

真人某乙好樂真道，服食中和之氣，甲子太玄玉女承翼，竟一旬同呼此，他甲放此，給侍某甲行厨所在，當得無令飢渴。本文兼云：丹無大小，人無多少，皆當得飽，今既自服，故不用此言。又或日不可減損，祝詞則日日無早晚，身無晝夜，皆得飽。畢，再拜，以符納口中，飲水送之。

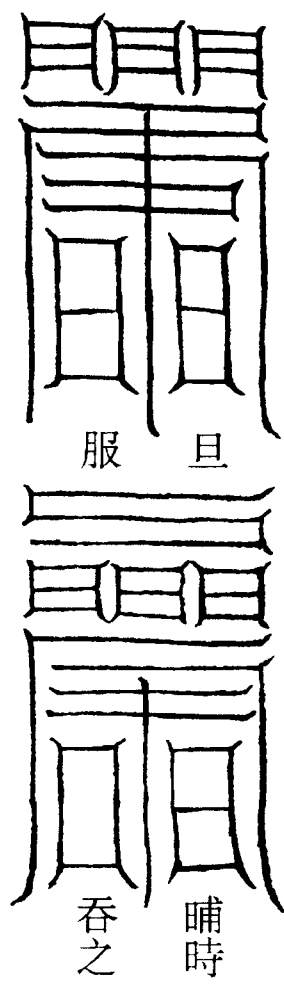
甲子旬中，太玄玉女承翼。甲戌旬黃素玉女非廉，甲申旬太素玉女瓊石，甲午旬絳宮玉女雲齡，甲辰旬拜精玉女靈素，甲寅旬青腰玉女惠精。



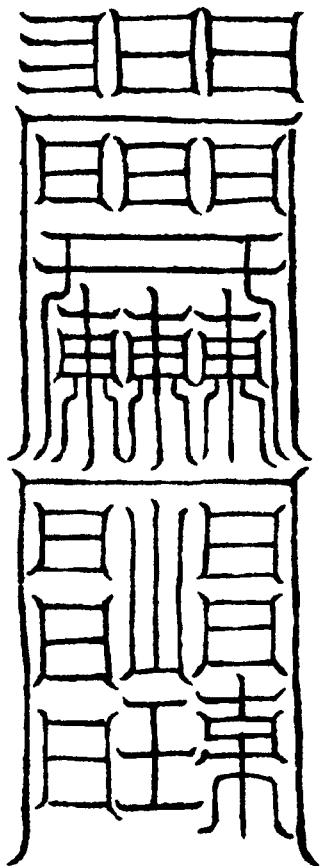
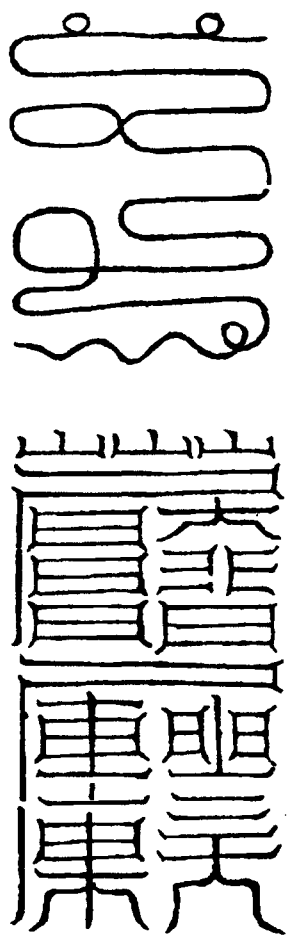
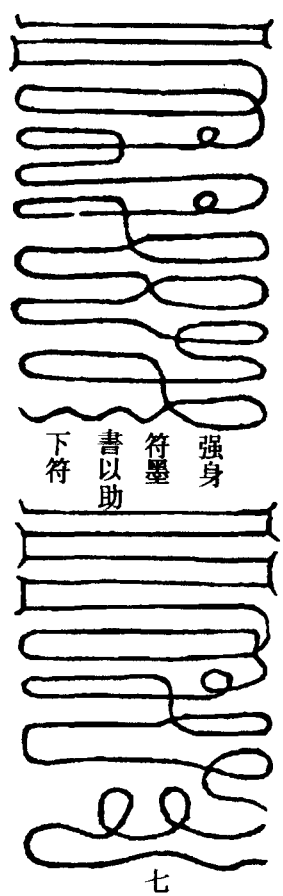
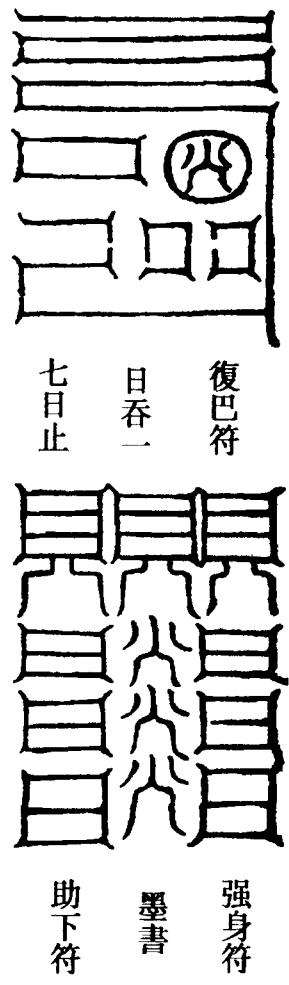
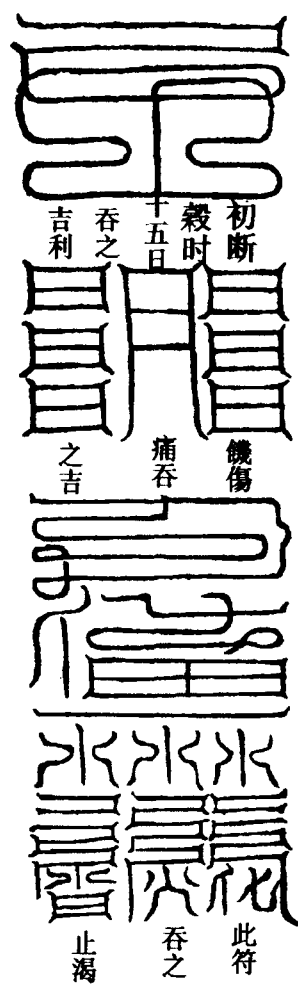
右二符，每以滿日丹書，吞服之。道士張子登所服也。



右符每以滿日丹書吞之。道士陳叔平所服，不食已五年。



右符每以滿日丹書吞之，道士許廣所服。



右安期先生絕穀符，丹書，絳三寸，封以小筒，繫右臂令人不飢，強身，符下三符是也。

服水絕穀法

每旦取井華水，以器中盛之仍常，別用一好器，其水皆有濁淀，久服不佳，宜預早取，停澄良久，乃取清者服之。向王燒香，左手持水器，右手持物，既不名其物，即是物皆得，然可取青竹子一節，上下全者，常充叩用耳，祝曰：

承掾史之賜神人之糧，正赤黃行無過，域下諸醫以自防。畢，叩齒三通，咽氣三下，令齒氣齊鳴，凡三祝止，飲之多少任意，以飽為度。此旦一服後，飢即取水，祝服之。亦無論早晚，日三服便不飢。初服水數十日，瘦極頭眩足弱，過此漸佳，若兼服藥物，則不至虛憊也，不欲多言笑，舉動忘精費氣，此為所忌耳。

服藥論

夫五藏通榮衛之氣，六府資水穀之味。今既服氣，則藏氣之有餘；又既絕穀，則府味之不足。《素問》曰：穀不入半日，則氣衰；一日，則氣少。故須諸藥以代於穀，使氣兼致藏府而

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，濁陰走五藏；清陽實四肢，濁陰歸六府；清陽為氣，濁陰為味。味歸形，形歸氣，氣歸精，精食氣，形食味。氣為陽，味為陰。陰勝則陽病，陽勝則陰病。是知陰以通之，味以實之；通之則不憊，實之則不羸矣。今以草木之藥，性味於藏府所宜，為也安藏丸、理氣膏。其先無病疹，藏府平和者，可常服此丸、膏，並茯苓、巨勝等單服之藥；若藏有病者，則以所宜者增損之服；如先有痼疾，及別得餘患者，當別醫攻療，則非此之所愈也。其上清方藥，各依本經，稟受者自宜遵服。

安和藏府丸方：

茯苓 桂心 甘草炙 人參 柏子仁 薯蕷 麥門冬去心。已上各二兩 天門冬四兩

兩

右搗篩為散，白蜜和為丸，丸如梧桐子。每服三十丸，日再服，以藥飲下之。松葉、枸杞等諸藥可為飲也。理潤氣液膏方：

天門冬、黃精、地黃、朮已上各五升，煎訖相和勻。茯苓二兩、桂心、甘草炙。已上各三兩、薯蕷、澤瀉已上各五兩。

右並搗，以密絹篩令極細，納諸煎中；又納熟巨勝、杏仁屑三升、白蜜二升，攪令調，重湯煮，攪勿住手，令如膏便調強爲佳，冷凝，搗數千杵，密器貯固之。少出丸服，每早晨以一九如李核大，含消咽之，日再三。此藥宜八月、九月合，至三月已來服之。若三月、二月中更煮一度，令稠硬，則經夏不復壞。

吐陰痰飲方：

甘草二兩生用 茯苓二兩

煮茶汁，可五六升許濃汁者，切前藥相和煮，取六升絞去滓，微溫服三升，令頓，即以物剔喉中，令吐，吐已，又溫服三升，別令極晝所吐，當引痰涎出矣。又煮單茶汁三升許，加少許生薑、橘皮，稍熱服，漸漸啜之，便仰臥，以手按摩胸臆，下至心腹，暖覆衣便臥良久，自此後勿食酸鹹諸物。

瀉陰宿澤方：

大黃、白朮、赤茯苓、生薑已上各二兩，大檳榔三枚去皮，切碎水浸，文火煮過，別篩爲末。吳茱萸、甘草炙、枳殼炙。已上各一兩。

右切，以水五升煮取二升，湯欲成納大黃煮一沸，絞去滓，分溫再服，納檳榔末一半，如人行五六里又服，以得三四行快瀉爲度。初一服若不覺轉利，後服亦可加煉成朴硝半兩服之。自此後勿食生冷堅硬滑諸物。十餘日將息平和，訖，然可服氣餌藥。

凡吐瀉皆以月三日後十五日已前，天氣晴和爲佳。其日風雨陰霧及十五日已後，慎不得吐瀉。

慎忌論

夫氣之爲理也，納而難固，吐而易竭。難固須保而使全，易竭須惜而勿泄。真人曰：學道常如憶朝餐，未有不得之者；惜氣常如惜面皮，未有不全者也。又曰：若使惜氣常如一身之先急，吾少見於枯悴矣。其於交接言笑，務宜省約；運動呼叫，特須調緩；觸類愛慎，方免所損矣。

夫人之爲性也，與天地合體，陰陽

混氣，皮膚骨髓，藏府榮衛，呼吸進退，寒暑變異，莫不均乎二儀，應乎五行也。是知天地否泰，陰陽亂焉；藏府不調，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：恬惓虛寂，真氣居之，精神內守，病安從來？信哉是言也。故須知形神之性，養而全之；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，寒則經水凝沍，暑則經水沸溢，風暴起，則經水波涌而隴起，或虛邪因而入客，亦猶經水之得風也。

天溫日明，則人血氣淖液而衛氣揚；天寒日陰，則人血亦疑沍而衛氣沉。血氣者，喜溫而惡寒，寒則沍而不流，溫則喜而去之。蒼天之氣清靜，則志意治，從則陽氣固，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。若此時犯冒虛邪，則以身之虛

而逢天之虛，兩虛相感，其起至骨，入則傷五藏，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，慎勿犯者。假令冬至之月，風從南來，爲風賊傷也，謂從其虛邪之鄉來，乃能病人也。他節仿此。陽氣者，一日而三候，平旦陽氣生，日中陽氣隆，日西陽氣已虛，氣門乃閉，是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。

久視傷血，久卧傷氣，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉，是謂五勞所傷也。愁憂思慮則傷心，形寒飲冷則傷肺，恚怒氣逆、上而不下則傷肝，飲食勞倦則傷脾，久坐濕地強力入水則傷腎，人有五氣：喜、怒、悲、憂、恐也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣聚，熱則氣泄，憂則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。喜怒傷陰，寒暑傷陽，喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。

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，則骨氣勞，短肺，氣折；味過於甘，則心氣喘滿，色黑，腎不衡；味過於苦，則脾氣不濡，胃氣乃厚；味過於辛，則筋脉阻弛，精神乃央。是故謹和五味，則骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則氣骨以精。謹道如法，長有天命。多食鹹，則脉凝沍而變色；多食苦，則皮槁而毛拔；多食辛，則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝膈而唇揭；多食甘，則骨痛而髮落。此五味之所傷也。此論飲食之五味，而藥性亦有五味，服餌丸散，特宜慎之。服氣之人，不宜食辛味，何者？辛走氣，氣病無食辛也。

五藏論

夫生之成形也，必資之於五藏，形或有廢，而藏不可闕；神之爲性也，必稟於五藏，性或有異，而氣不可虧。是天有五星，進退成其經緯；地有五岳，靜鎮安其方位；氣有五行，渾化弘其埏埴；人有五藏，生養處其精神。故乃心藏神，肺藏氣，肝藏血，脾藏肉，腎藏志。志意通內連骨髓，而成身形矣。

又：心者，生之本，神之處也；肺者，氣之本，魄之處也；肝者，罷極之本，魂之處也；脾者，食廩之本，營之處也；腎者，封藏之本，精之處也。至於九竅施爲，四肢動用，骨肉堅實，經脉宣行，莫不稟源於五藏，分流於百體，順寒暑以延和，保精氣以享壽。且心爲諸藏之主，主明則運用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？

藏有要害，不可不察。肝生於左，肺生於右，心部於表，腎位於裏，脾爲之使，胃爲之市。心爲之汗，肺爲之涕，肝爲之泪，脾爲之涎，腎爲之唾，是謂五液。心爲噫，肺爲咳，肝爲語，脾爲笑，腎爲噦。天氣通於肺，地氣通於肝，雷氣通於心，穀氣通於脾，雨氣通於腎。五藏各有所合：心之合脉也，其榮色也；肺之合皮也，其榮毛也；肝之合筋也，其榮爪也；脾之合肉也，其榮脣也；腎之合骨也，其榮髮也。五藏各有府，藏爲陽，府爲陰。五藏者，藏精神而不瀉也，故滿而不能實；六府者，受水穀而不留，故實而能滿。

夫小腸爲心之府，大腸爲肺之府，膽爲肝之府，胃爲脾之府，膀胱爲腎之府。六府者，各有其應；小腸者，脉其應也；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。

十二藏之相使者：心者，君主之官也，神明出焉；肺者，相傳之官也，治節出焉；肝者，將軍之官也，謀慮出焉；膽者，中正之官也，決斷出焉；膻中者，臣使之官也，喜樂出焉；胸中，上焦之門戶也；脾胃者，倉廩之官也，五味出焉；大腸者，傳道之官也，變化出焉；小腸者，受盛之官也，化物出焉；腎者，作強之官也，伎巧出焉；三焦者，決瀆之官也，水道出焉；膀胱者，州郡之官也，津液藏焉，氣化則能出矣。凡此十二官，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，沒世不殆；主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殆也。

療病論

夫氣者之爲功也，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。兼二儀而爲一體者，總形氣於其人。是能存之爲家，則神靈儼然，用之能禁，則功效著矣。況以我之心，使我之氣，適我之體，攻我之疾，何往而不愈哉。習服閑居，則易爲存，使諸有疾痛，皆可按而療之。

凡欲療疾，皆可以日出後，天氣和靜，面向日，在室中亦向日，存爲之。平坐，臨目，握固，叩齒九通，存日赤暉紫芒，乃長引吸而咽之，存入所患之藏府。若非藏府之疾，是諸肢體筋骨者，亦宜先存入所主之藏也。閉極又引，凡得九咽，覺其藏中有氣，乃存其氣攻於所苦之處。閉極，微微吐氣，其息稍定，更吸而攻之，覺疾處溫暖汗出爲佳。若在四肢，應可導引者，則先導其處，已後攻之，縱上體上亦宜按捻，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，訖，以兩手指於頂上急攀之，以頭向上力拒之，仍存氣向上入腦，於頂髮諸孔衝出

散去，一極訖，放手通氣，更爲之，以覺頭頸汗出、痛處寬暢爲候。若病在藏府者，則仰臥吸引，存入其處，得五六咽，則一度閉息攻之，皆以意消息。其病或是久來痼疾，並有癥塊痰積者，則非氣之所能除愈，終亦稍覺寬平也，兼藥同療亦無所妨，乃於藥性易效耳。雖用氣攻病，雖攻其處膚腠散出，然兼依《明堂圖》取其所療之穴，想而引去尤佳。既知其穴，宜依十二月，各用其律管，急按穴上，想而出之。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；大呂十二月律也，管長八寸，空中，圍九分；大簇正月律也，管長七寸強，空中，圍九分；夾鍾二月律也，管長七寸強，空中，圍九分；姑洗三月律也，管長七寸強，空中，圍九分；仲呂四月律也，管長六寸強，空中，圍九分；蕤賓五月律也，管長六寸強，空中，圍九分；林鍾六月律也，管長六寸強，空中，圍九分；夷則七月律也，管長六寸強，空中，圍九分；南呂

八月律也，管長五寸強，空中，圍九分；無射九月律也，管長四寸強，空中，圍九分；應鍾十月律也，管長四寸強，空中，圍九分。皆取山陽之竹孔圓者，其節生枝不堪用。

手臂不援，雖云手臂諸有疾處，亦可爲之。先以一手，徐徐按摩所疾之處，良久畢，乃臨目內視，視見五藏，咽液三過，叩齒三通，正心微咒曰：太上四玄、五華六庭，三魂七魄，天闕地精，神符榮衛，天胎上明，四肢百神，九節萬靈，受籙玉晨，刊書玉城，玉童護命，玉女侍身，永齊二景，飛仙上清，長與日月，年俱後傾，超騰升仙，得整太平。流風結疴，注鬼五飛，魍魎塚訟，二氣相徊，凌我四肢，干我盛衰，泰山天丁，龍虎曜威，斬鬼不祥，風邪即摧，考注匿訟，百毒隱非，使我復常，日月同暉，考注見犯，北辰收摧，干明上威。畢，又常以生氣時，咽液二七過，按體所痛處，向王而咒曰：左玄右玄，二神合真，左黃右黃，六華相當。風氣惡疾，伏匿四方，玉液流澤，上下宣通。內遣

水火，外辟不祥，長生飛仙，身常休強。畢，又咽液二七過，又當急按所痛處三十一過。常如此則無疾也。

病候論

天生之爲命也，資乎形神；氣之所和也，本乎藏府。形神貞固，則生全而享壽；藏府清休，則氣泰而無病。然且稟精結胎之初，各因四時之異，誕形立性之本，罕備五常之節。故躁擾多端，嗜欲增結，或積疴於受生之始，或致疾於役身之時。是故喜怒憂恐，自內而成疾也；寒暑飲食，自外而成病也。強壯之歲，唯知犯觸；衰謝之年，又乖修養。陰陽互舛，形氣相違，諸疹既生，厥候多狀。况乎服氣之者，穀餽已竭，形體漸羸，精氣未全，神魄不暢，或舊疹因之以發動，新犯致之以虛邪，須知所由，宜詳所療。今粗其可辨之狀，以代問醫，則其氣攻之術，希同物藥。

虛實之形，其何以生？自氣血以並，陰陽相傾，氣亂於衛，血流於經，血氣離居，一實一虛。血並於陰，氣並於

陽，故爲驚狂，血並於陽，氣並於陰，乃爲昞中；血並於上，氣並於下，心煩惋善怒；血並於下，氣並於上，亂而善忘。陽虛則外寒，陰虛則內熱，陽盛則內寒，陰盛則外熱。五藏之道，皆出於經遂，行血氣，血氣不和，百病乃變化而生。氣有餘則腹脹殮泄，不時天之邪氣，感則害五藏也；水穀之寒溫，感則害六府也；地之濕氣，感則害皮肉筋脉也。又：邪之主也，或生於陰，或生於陽。生於陽者，得之風雨寒暑；生於陰者，得之飲食居處、陰陽喜怒。陽者，天氣也，主外；陰者，地氣也，主內。陽道實，陰道虛，故犯賊風虛邪者，陽受之。食飲不可不節，起居不時者，陰受之，陽受之則入六府，陰受之則入五藏。入六府則身熱不時，入五藏則喘呼；入五藏則填滿閉塞，下爲殮泄，久爲腸癖。故喉主天氣，咽主地氣。故陽受風氣，陰受濕氣。故陰氣從足上行至頭，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，精明之府也，頭憊視深，精將奪矣；背者，胸之府也，背曲肩隨，胸將壞矣；腰者，腎之府也，轉搖不能，腎將憊矣；膝者，筋之府也，屈伸不能，行則僂附，筋將憊矣。骨者，髓之府也，不能久立，行則掉慄，骨將憊矣。

肺熱病者，右頰赤；心熱病者，顏先赤；肝熱病者，左頰赤；脾熱病者，鼻赤；腎熱病者，頤赤。病雖未發，見其色者，宜療之。故曰：療未病者病。肺熱病者，色白而毛槁；心熱病者，色赤而絡脉溢；肝熱病者，色蒼而爪枯；脾熱病者，色黃而肉蠕動；腎熱病者，色黑而齒枯。

肝主春，足厥陰、少陽主治，其日甲乙。肝苦急，急食甘以緩之。又曰：肝病欲散，急食辛以散之，用辛補之，酸瀉之。禁當風，肝惡風也。

心主夏，手少陰、太陽主治，其日丙丁。心苦緩，急食酸以收之。又

曰：心病欲栗，急食鹹以栗之，用鹹補之，甘瀉之。禁溫衣熱食，心惡熱也。

脾主長夏，足太陰、陽明主治，其日戊己；脾苦濕，急食苦以燥之。又曰：脾病欲緩，急食甘以緩之，用甘補之，苦瀉之。禁溫食、飽食、濕地、濡衣，脾惡濕也。

肺主秋，手太陰、陽明主治，其日庚辛。肺苦氣上逆，急食苦以泄之。又曰：肺病欲收，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。禁寒衣飲食，肺惡寒也。

腎主冬，足少陰、太陽主治，其日壬癸。腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理致津液氣通也。又曰：腎病欲堅，急食苦以堅之，用苦補之，鹹瀉之。卒煖，無熱食溫衣，腎惡燥也。

辛走氣，氣病無食辛；苦走骨，骨病無食苦；甘走肉，肉病無食甘；鹹走血，血病無食鹹；酸走筋，筋病無食酸。是謂五禁勿多食也。

肺病者，喘咳逆氣，肩背痛，汗出，尻陰、股膝、臑膂、足背痛；虛則少氣

不能服事，耳聾、嗑乾。

心病者，胸中痛，脅肢滿，肋下痛，膺背肩甲間痛，兩臂內痛；虛則胸腹太滿，脅下與腰相引而痛。

肝病者，兩脅下痛引小腹，令人善怒；虛則恐如人將捕之；氣逆則頭痛、耳聾、頰腫。

脾病者，身重，善肌肉痿，足不收，行善契，脚下痛；虛則腹滿腸鳴，漉泄，食不化。

腎病者，腹大脛腫，喘咳，身重，寢汗出，惡風；虛則胸中痛也。

肺風之狀，多汗惡風，時咳短氣，晝日則差暮則甚。診在眉上，其色白。心風之狀，多汗，惡風，焦絕，善怒。診在口，其色赤。

肝風之狀，多汗，惡風，善悲，微蒼，嗑乾，善怒。診在目下，其色青。

脾風之狀，多汗惡風，身體怠墮，四肢不欲動，微黃，不嗜食。診在鼻上，其色黃。

腎風之狀，多汗惡風，面疣然，脊痛，不能正立，其色焇，隱曲不利。診

在肌上，其色黑。

胃風之狀，頸多汗惡風，食飲不下，隔塞不通，腹善滿，失衣則脹，食寒則泄。診在形，瘦而腹大。

首風之狀，頭面多汗惡風，先當風一日則病，甚頭痛不可以出^①，再至其風日^②，則病小愈矣。

修真精義雜論

- ① 爲：「爲」下原衍「也」字，據《雲笈七籤》刪。
- ② 晝：疑爲「盡」字之誤。
- ③ 不：原奪，據《雲笈七籤》補。
- ④ 則：原奪，據《雲笈七籤》補。
- ⑤ 食：按《雲笈七籤》當作「倉」。
- ⑥ 雖：疑衍。四庫本《雲笈七籤》無。
- ⑦ 想而引去尤佳《雲笈七籤》作「而相引去之佳」。
- ⑧ 休：原作「林」，據《雲笈七籤》改。
- ⑨ 變化：「化」下原衍「一血」字，據《素問·調經論》刪。
- ⑩ 時：《雲笈七籤》無，疑衍。
- ⑪ 宜：此上《雲笈七籤》有「所」字。
- ⑫ 者：《雲笈七籤》作「之」。
- ⑬ 甚：《雲笈七籤》作「其」。
- ⑭ 曰：《雲笈七籤》作「止」。

(蔣力生點校)

028 顯道經

經名：顯道經。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

老子曰：人有五心，面有五色。力壯氣盛，肌膚充溢。骨涌面白，血涌面赤，髓涌面黃，肌涌面黑，精涌面光，氣涌面澤。體性各異，剛柔難成。或有聰明，或有迷塞，或有誠信，得道訣法，或有強梁，反白爲黑，令道不明，慎勿授與。

老子曰：人有盛衰，自在兆身。年立十五，神駐丹田。年立二十，精氣益強。年立三十，勢力橫行。年立四十，頭神損，白髮生。年立五十，目神損，無光精。年立六十，藏神損，五喉傷。年立七十，足神損，行梁張。年立八十，陰神損，莖不強。年壽百二十爲

天年有道者度，無道者凶。不須遠慮損精神，安心守靖，虛無淡泊，自爲真人。

老子曰：道成之法，其變非一，唯有五藏，道之所歷。玄道有根，太虛中立。以無爲本，不可止失。道有雄雌，相隨不別。其神是魂，與魄並合，變成赤子，養人體骨，上下浮游，通利血脉，衰無所容，神不迷惑，精之道之，名曰淡泊。

老子曰：道生三部，各自有名。分爲六腑，交會丹田。總攬百脉，制御陰陽。一吸一呼，有死有生。不得奢精，泄去符信。道成變化，登乎太玄。三合成德，與天交並。審而還丹，名曰自然。

老子曰：初入道室守玄元，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，神中有神是我自然變化太虛。審能存之，壽命自延。

老子曰：德以形爲車，道以氣爲馬，魂以精爲根，魄以目爲戶。形動德

散，氣越道叛，精消魂損，目動魄散。是以聖人靜形閉氣，畜精愛視，道德凝滯，魂魄固守，形一神萬，道成變化，臨危不懼。子之修而得道大要。

老子曰：合道不言。得無文之真，頭髮茂盛。得道之根，手足汗氣充盈，晝夜不卧，日月合光，不饑不渴，龜龍胎息，冬溫夏涼。道士之服飲食玄丹，登於太清，還年不老，道之自然至道不遠，近在己身。恍惚存亡，匿影藏形。洞浸萬里，觀於九天。持意如水，命乃久存。

老子曰：授道之法，必擇柔仁，無暴無躁，行之立成。非有才巧，積習入神。得之者度，失之者傷。毫釐之初，玄道幽深。驅馬萬里而不遇觀，骸骨之中，無不異者。但修身守道，道自歸子。

素道解

老子曰：初入道室，法先以破除之日，解五過七污，東流水上沐浴，齋戒，令身鮮潔，五臟平安，志意和適，除損萬事無爲，淡泊，則可治道，明受師

法。

或問：初入道室，高燥鮮潔不？

老子曰：先以生炭著於室中，令逐濕氣。無令有蟲鼠。振幃帳牀席，無令有塵垢。晝夜燒香，令內中皆香。無令有器物，有器物則意不專一。

或問：初入道，先齋戒不？老子

曰：先五日沐浴蘭湯，身乾髮燥，飢飽適意，精氣和悅，乃可入室也。

或問：道欲聞百鳥音不？老子

曰：常使人遠逐飛鳥及鷄犬，四鄰無喧嘩，以清靜爲本。

或問：道時手足間有尺寸度數

不？老子曰：以意適之，各有尺寸，不相干錯，名爲之淡泊矣。

或問：道枕席有高下法不？老子

曰：枕高肝縮，枕下肺蹇，以四寸爲平枕，席令柔軟，其息乃長。

或問：道卧當偃，或有數者不得

正偃，云何？老子曰：正偃身安，其氣易行，無傾無側，無屈無伏。正偃者，道之大法。

或問：初道氣息未習，欲長反短，

欲散反疾，欲留反還，云何？老子曰：初道務清務靜，無強無長。

或問：息得時何以爲驗？老子

曰：氣初至時，腸鳴脉動手足痛，氣之故也。

或問：氣至身何如？老子曰：氣

至身，身漸寒，欲驚安心定志，無使之驚，聽氣之所爲也。

或問：道氣出入常從何來？老子

曰：氣出丹田者，人之命門，元氣之本根，五臟得之，以鮮明精氣之所出入也。

或問：道氣生丹田，出入何臟？

老子曰：吁入肺心，吸入腎肝，呼吸相逢，交會太倉，三焦和引，拘制魂魄，自然之氣，道之命長，審而行之，必爲真人。

或問：道行氣有晝夜不？老子

曰：晝存氣府，夜存神宮。氣府者，名曰丹田。神宮者，名曰明堂。晝不存氣府，元氣不行；夜不存神宮，目不睹神。

或問：道氣未至當如何，須起欲

卧及倦得動搖，可不？老子曰：倦須復起欲卧自恣，氣未至時，爲之無數。

或問：道氣或有能者，或有不能

者？老子曰：要在體性，有精者道之易，無精者道之難。要當心專，亦有相祿。

或問：道氣男女同法不？老子

曰：丈夫精者，二三日得氣；婦人精者，四五日氣通則有所聞見。道之證驗，精氣之大效。

或問：道有老少不？老子曰：年

少者氣易行，年老者氣難行，用日爲遲，要少氣休矣。

或問：道自以籌長三寸柱丹田

者，何？老子曰：初道氣時，教恐妄其丹田，氣不流行，故乃以籌柱丹田，舉其柱，令氣到其處。

或問：道時丹田久晝明，日可因

之，不將更久乎？老子曰：數明久，田無發絕，久久自見其田，明如日光，氣到如涌雲。

或問：道時可衣小衣不？老子

曰：初道盡解衣去之而淡卧手足，擾

被去身不寒，恐後傷人，衣小衣爲善。

或問：道已解可得起不？老子曰：手足定繫槃鼓，呼侍者取衣，則起，步引以舉槃鼓者，重愛其氣，不欲令氣得越泄矣。

或問：一日可數道不？老子曰：道時一日三四爲之，百日後道成且爲之不數道，奪人氣息。

或問：道絕久復爲之，可得飲酒不？老子曰：可，或有自恣，貪酒者而不常道，後復爲之，氣行如故。

或問：道無室可於外不？老子答之曰：初於室成，百日後自恣，要不如密室鮮潔爲善。

或問：道有輕舉，何等輕舉？意將夢之其形自舉乎？老子曰：道氣久精神振之，其形自舉，此道將欲成之。

或問：道求度世，欲止民間成可不？老子曰：民間多欲，令意不專，入山潛處，守志自然，功滿形變，則得長生。

或問：道成後，可得入房室不？老子曰：欲得飛仙度世，勿入房室，不

欲度世者，百日之後可自恣矣。

或問：冥夜可道不？老子曰：禁之。夜爲死氣，邪鬼並行。晝爲生氣，以用鷄鳴、平旦日出，令氣易行。

或問：道常以鷄鳴爲始，秋冬云何？老子曰：春夏以難鳴或至平旦，秋冬以日出或至食時，要取密室和溫，早晏無所在。

或問：道所見怪，何物乎？老子曰：道數十日，有白頭老嫗從一女子常侍左右，有頃去，忽不知所在，是其怪也。

或問：道見怪手足擾，口妄言，瞑目顧念田不？老子曰：專心一意，瞑目念田，行氣如故，勿驛勿疑，久久怪自休。

或問：道常瞑目，念田何容見怪？老子曰：意未專，志未定，則見怪，無自是，無恐起爲他事，無與之語，與之語則將人俱去矣。

或問：道未至時，手足擾，口妄言，豈故爲之，將自然乎？老子曰：是自然氣之所爲，非邪所教。

或問：道手足擾，口妄言不止，云何？老子曰：遠者二時，近者一時，氣定意專則自休矣。

或問：道見怪者，告人已不？老子曰：告人者，神後不復來，怪者真人之媒驛，勿罵呵蹙爲善。

或問：道已解，得講諸繆惡不？老子曰：講諸不祥則致凶傷，惡夢恍惚，衆邪合同，正氣難致，邪氣往從。

或問：道已解，何時飲食乎？老子曰：道已起步，步已則食。不步，氣合含飲食則消矣。

或問：道欲何食乎？老子曰：食之乾輕之物，粳糧、麥麩、脯腊、棗栗，令息條長，養生之道。

或問：道已後幾日可得食重物薰菜不？老子曰：道成後百日，欲得爲食，以要節少爲本。

或問：道欲少食飢云何？老子曰：雖飢氣息安靖，食飽者五臟交格，令氣難行。

或問：道常道氣可絕穀不？老子曰：將欲度世離俗，急當絕之以氣息，

久久不飢不渴，道之大要。

或問：道欲習精思，不欲絕穀可不？老子曰：食穀滿腹，腐污盛糞，神不居形，但道不止，久久自不飢。

或問：道人生從小至大，以穀自長，何為絕穀乎？老子曰：穀唯生人長大，不欲使人食之至老，老死皆由於穀矣。

或問：道絕穀可得度世不？老子曰：合無者自知，自然不食，但存氣煉形，何憂不長存。

或問：道欲絕穀，五藏有微病云何？老子曰：且勿絕穀，節食為之。又百日之後，斷穀稻米粥及餌清物。

或問：道成後可飲酒不？老子曰：酒令人迷惑，氣脉煩結，百脉不通，留生熱，不如不飲，可為清潔。

或問：絕酒可以道不？老子曰：不可傷人血脉，欲道先吸氣，滿腹吐之數十，則可以道。

或問：道飢飽有所傷不？老子曰：大飢氣不藏，大醉氣越，大怒氣竭，大樂氣飛揚，大驚還傷神。

或問：道動止有法禁不？老子曰：久視傷明，久聽傷聰，久卧傷氣，久勞傷精，久住傷骨，久行傷筋。

或問：道五味有所傷不？老子曰：鹹傷血，酸傷髓，甜傷肺，辛傷心，苦傷精。夫五味，各有所傷，要取入口，味和為甘。

或問：風寒雨濕，可以道不？老子曰：禁之。無以閉目，豫而避之，積道氣盛，邪氣無所從傷之。

或問：灸刺若創，服藥可以道不？老子曰：禁之。灸刺及創，令氣越泄。服藥傷五藏。

或問：道坐起有法度不？老子曰：坐常平膝，垂陰曳腰，直脊昂頭，內視含氣安息，形充氣盛，精神不越。

或問：道意常不樂，惆悵不安，何所存思？老子曰：常念善則善，氣來，若嘗思念惡，邪來傷人。但專心守道，邪無以干。

或問：道時有所存呼？老子曰：先呼五神名，心神名响响，肝神名監監，肺神名嚴嚴，脾神名卑卑，腎神名

撫撫。從次呼之，以處丹田，氣則至矣。

或問：道入室，陽氣所從生，本命何所繫屬？老子曰：氣所生者生於膽，命所屬者屬於目，知此二者則可入室，不知此二者，道必迷惑。

或問：道氣成積年，以何為證？老子曰：積年道日久，洞浸萬里，日月星辰、明鏡炬火、輝輝日光來照形兆，諸神營衛，不召自來，是道之證，慎勿妄語。

或問：道成時有限度不？老子曰：六十日為中度，百日為大度，其已道成，身不復老，數有日久氣行如風雨。

或問：道身有規矩，為何處所？老子曰：規矩之房中有紀綱，圓則為規，方則為矩，安規擊矩誰知之者？而知規矩父子相與耳。

老子曰：無賣吾道，以行求錢；無銜吾道，強授豪榮；無損吾道，以與詭佞。吾道秘重，萬金不傳。有聖則出，無聖則藏。傳得其人，令道清明；

傳非其人，還受其殃。藏之金室，閉以玉闕，含口結舌，無泄吾文，以血爲盟，上謁元先。

老子曰：凡世俗人求道德，先存其神，其正白如明珠，平旦存在鼻下人中；食時在髮際中；日中在頭；上晡時在頸項上二者中，下晡在腰；日入在龜尻；夜半在玉英；頭過在胃間；向晨在脾；鷄鳴在肺，過喉入中；平旦復在鼻下人中。飲食行步出入，意當常念之。是謂存神長壽，種道德之根。

絕穀食氣法

凡欲絕食、昇虛求仙之道，當安處靜室，先呼三神之名，然後服氣。

一、元先帝卿，守上丹田，使我求得所從，送給行厨，令氣充足。

二、子丹光堅，守中丹田，使我求得所從，送給行厨，令氣充足。

三、元陽谷玄，守下丹田，使我求得所從，送給行厨，令氣充足。

呼三神已，晨朝空腹正卧，東度，手脚離身相去五寸，捲兩手如嬰兒握，

頭下却枕，合口閉目，口含一椒，取其津液，鼻飲氣，一咽靈泉已，口中微去其氣。如是飲氣三百六十，名爲一頓。九十飲，事須一息，調定氣力，更從一始，復滿九十咽。如此四息，得成一頓。日中、日入，飲服亦如前。日滿十旬，藥力始備，當息之間，具行六法，除却六病矣。

一嘘去身極，二呵去熱氣，三吹去風，四嘯去冷，五咳去氣，六吹去煩。

禁目不得久視，行不得過遠，語不多，立不久，眠須少，又不得騎乘。當服氣時，若渴飲水及蜜漿，欲服前絕食想藥必易成。若不堪，服過時不得食冷熱食，五味不得過分，不得頓食飽，必損人。初過時，先食少粥，漸減氣數，經數日方食飯，亦不得飽。服氣轉少，食漸轉多，至復日然後乃飽，服氣方止。此是安全之道。絕穀三日小極，十四日復小極，頭眩慎勿怪怖也。休糧一旬，精氣力初微，顏色痿黃。二旬之時，動作眩瞢，支節梁張，大便微難，小便赤黃而已，或時下利，前唐後

強。三旬之時，身體消瘦，重難以行。四旬之時，泊色轉悅，心志安康。五旬之時，五臟調和，精氣內養。六旬之時，肌體如故，機關調暢。七旬之時，心惡喧譁，志願高翔。八旬之時，淡泊寂寞，信明術方。九旬之時，榮華滑澤，音聲洪章。十旬之時，精氣皆至，其效日昌，修之不止，年命自長。三年之後，灸燬除滅，顏色有光。修至六年，髓填腸韌，預知存亡。經歷九年之後，役使鬼神，玉女侍傍，腦實脅並，不可復傷，號曰真人，上佐上皇，與天同壽，日月合光。傳非其人，身受災殃。

神仙圖曰：子常念道，道亦念子。

憂患思道，疾病思道，貧賤思道，窮困思道，富貴思道，飲食思道，入山澤思道，涉河海思道，卧起思道，常行思道，道與子並。道之所出，萬物皆生，萬神皆成，無所不護，無所不榮。忘道須與，道入八冥。念道行氣，子則長生。道者，吾也。吾與子並，欲爲長生之術前，當存之。行止、飲食、坐起、卧息，便皆思念之，晝夜不忘，然乃保全，精

氣神不離身，則長生矣。

顯道經

（蔣力生點校）

029 高上玉皇胎息經

經名：高上玉皇胎息經。又名《胎息經》。不著撰人。一篇。底本出處：《正統道藏》洞真部本文類。參校版本：《雲笈七籤》，該書卷六十收有此經注本。

玉皇天尊曰：胎從伏氣中結，氣從有胎中息。氣入身來謂之生，神去離形謂之死。知神氣可以長生，故守虛無以養神氣。神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注。心不動念，無來無去，不出不入，自然常在。勤而行之，是真道路。

高上玉皇胎息經

（蔣力生點校）

030 胎息經注

幻真先生注

經名：胎息經注。題幻真先生注。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。參校版本：一、《道藏輯要》本，收入該書篋集第九冊。二、《道藏精華錄》本，收入該書第七集。

胎從伏氣中結，

臍下三寸為氣海，亦為下丹田，亦為玄牝。世人多以口鼻為玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之門。蓋玄者水也，牝者母也。世人以陰陽炁相感，結於水母，三月胎結，十月形體具而能生人。修道者，常伏其炁於臍下，守其神於身內，神炁相合而生玄胎，玄胎既結，乃自生身，即為內丹，不死之道也。

氣從有胎中息。

神為炁子，炁為神母，神炁相逐，如形與影。胎母既結，即神子自息，即元炁不散。

氣入身來為之生，神去離形為之死。

《西昇經》云：身者神之舍，神者身之主也。主人安靜，神即居之；主人躁動，神即去之。神去炁散，安可得生？是以人耳目手足，皆不能自運，必假神以禦之。學道養生之人，常拘其神以為神主，主既不去，宅豈崩壞也。

知神氣可以長生，固守虛無以養神氣。

道經云：我命在我，不在天地。天地所患人不能知至道，能知而不能行。知者但能虛心絕慮，保炁養精，不為外境愛欲所牽，恬淡以養神炁，即長生之道畢矣。

神行即炁行，神住即炁住。

所謂意是炁馬，行止相隨，欲使元炁不離玄牝，即先拘守至神，神不離身，炁亦不散，自然內實，不飢不渴也。

若欲長生，神氣相注。

相注者，即是神炁不相離。《玄綱》云：錙銖陰炁不減不為鬼，纖毫陰炁不盡不為仙。元炁即陽炁也，食炁即陰炁也，常減食節欲，使元炁內運，元炁若壯，即陰炁自消，陽壯陰衰則百病不作，神安體悅，可覲長生矣。

心不動念，無來無去，不出不入，自然常住。

神之與炁，在母腹中本是一體之物，及生下為外境愛欲所牽，未嘗一息暫歸於本。人知此道，常泯絕情念，勿使神之出入去來，能不忘，久而習之，神自住矣。

勤而行之，是真道路。

修真之道，備盡於斯。然聖人之言，不可妄乎！凡胎息用功後，關節開通，毛髮疏暢，即但鼻中微微引炁，相從四支百毛孔中出，往而不返也。後炁續到，但引之而不吐也。切切於徐徐，雖云引而不吐，所引亦不入於喉中，微微而散。如此，內炁亦下

流散矣。

胎息銘

三十六咽，一咽爲先。吐唯細細，
納唯綿綿。坐卧亦爾，行立坦然。戒
於喧雜，忌以腥羶。假名胎息，實曰內
丹。非只治病，決定延年。久久行之，
名列上仙。

胎息經注

（蔣力生點校）

031 胎息秘要歌訣

經名：胎息秘要歌訣。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

閉氣

忽然身染疾，非理有損傷。斂意歸閑室，脫衣卧本床，仰眠兼握固，扣齒與焚香，三十六咽足，丹田氣越常，隨心連引到，損處最爲良，汗出以爲度，省求廣利方。

布氣

與他人攻疾

修道久專精，身中胎息成。他人凡有疾，藏腑審知名。患兒向王氣，澄心意勿輕，傳真氣令咽，使納數連并，作念令其損，頓能遣患情，鬼神自逃遁，病得解纏縈。

六氣

疾差即止，不可過，過即敗心氣

一咽咽法最靈應，須秘，外屬鼻根

內關肺，寒熱勞悶及膚瘡，以斯吐納無不濟。

二呵呵屬心王主其舌，口中乾澀身煩熱，量疾深淺以呵之，焦腑不和自消滅。

三呼呼屬脾神主其土，煩熱氣脹腹如鼓，四肢壅悶氣難通，呼而理之復如故。

四噓噓屬肝神主其目，赤翳昏昏泪如哭，都緣肝熱氣上衝，噓而理之差奔速。

五吹吹屬腎藏主其耳，腰膝冷多陽道止，微微縱氣以吹之，不在外邊求藥餌。

六嘻嘻屬三焦有疾起，三焦所有不和氣，不和之氣損三焦，但使嘻嘻而自理。

調液

人因食五味，壅滯閉三焦，熱極苦澀盛，冷多淡水饒，便將元氣療，休更問壺瓢，熱隨呵自退，冷宜吹始銷。口中頻漱咽，津液自然調，若得如斯驗，冷兼熱罷朝。

飲食所宜

修道欲得見真的，庖饌之中堪者吃，淡粥朝餐渴自銷，油麻潤喉足津液，就中粳米飯偏宜，淡麵餬飪也相益，好酒飲時勃氣銷。生椒服之百病息，食前宜咽六七咽，以食爲主是準則，飯了須呵三五呵，免教毒氣煩胸臆。

飲食雜忌

密室避風隙，高床免鬼吹，藏精身有益，保氣命無虧，喜怒情須戢，利名心可隳。真神兼本屬，禽獸爪頭支，此等血肉食，皆能致命危。葷茹既敗氣，饑飽也如斯。生硬冷須慎，酸鹹辛不宜。雨雲風罷作，雷電晚休爲。蘿蔔羹須忌，白湯麵勿欺。更兼避熱食，瓜果勿委隨。陳臭物有損，死生穢無裨。須防咽入腹，以氣勿多疑。

休糧

千日功夫如不輟，心中漸得尸蟲滅，重教充實三丹田，轉得堅牢百骨節，只欲思惟斷食因，懶將品味以餐啜，腹虛即咽下臍輪，元氣便將爲休

絕，飽即寧心勤守中，飢來閉咽無言說，如斯勵力久成功，方信養生在秘訣，豈並凡常服藥人，終朝修煉無休歇。營營藥力盡空成，矻矻忍饑守不徹，爭似常服太和精，便能清淨生光悅。如貪外美亂正元，百疾臨身自尪劣。

慎守

精氣切須堅慎守，益身保命得長久，人多嗜慾喪形軀，誰肯消除全永壽，未病憂病病難成，已灾去灾灾遣否？臨終始解惜危身，不及噬臍身已朽。胎息縱然勵力修，欲情不斷也殃咎。陰丹體得道方全，如此之人還尪有。

九載功變

氣并血脉共肉髓，筋骨髮形依次起。欲遣衰老却童華，一年一變九載矣。

先端坐，澄定閉目息，氣然後鳴天鼓四八通，以舌掠上唇，外九遍，次掠下唇外九遍，又掠上唇裏九遍，又掠下唇裏九遍，即上唇外爲南方，下唇外爲

北方，上唇裏爲東方，下唇內爲西方，即以舌柱爲中方，待津滿口，即數努兩頤，內氣二十一遍，微從鼻洩出些子，便咽，咽時須喉中鳴，即嗚嗚也，象津氣入下丹田，如此三遍五遍。又咽時須俟氣出便咽也。

胎息秘要歌訣

(蔣力生點校)

032 幼真先生服內元炁訣

經名：幼真先生服內元炁訣。又名《服內元炁訣》。不著撰人。據自序中稱『天寶中』，疑為唐人所作。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部方法類。參校本：《雲笈七籤》，收入該書卷六十。

幼真先生服內元炁訣序

夫形之所恃者，炁也。炁之所依者，形也。炁全則形全，炁竭則形斃。是以攝生之士，莫不煉形養炁以保其生，未有有形而無炁、有炁而無形者也。則形之與炁相須而成，豈不皎然哉？余慕至道，備尋經訣，自執炁守真向三十餘載，所聞所見殊未愜心。天寶年中，遭遇羅浮真人王公，自北嶽而

返，倚策郵亭，依然相顧。余意以其異人乎！近之與語，果是方外有道之君子也。哀余懇至，見授吐納，泊一二理身之要，仰殊恩之罔極，非言詞之能盡。每云道之至要，不在經書，悉傳於口。其二景、五牙、六戊及諸服炁法，皆為外炁。外炁剛勁，非俗中之士所宜服也。至如內炁，是曰胎息，身中自有，非假外求，不遇真人，不得口訣，徒為勞苦，終久無成。今所撰錄，皆承真人之旨要，以申明之訓，非愚蒙所自裁斷。王公常謂余曰：老君云，我命在我不在於天。又曰，吾與天地分一炁而理，天地焉能生死於吾者哉！斯實真言之要也。修奉之士，宜三復之，恭承訓誘，敢不俯伏？偶得其訣，須慎傳之，無或洩露以致殃耳。

幼真先生服內元炁訣

進取訣第一

凡欲服炁，先須高燥、淨空之處，室不在寬，在務絕風隙，常令左右燒香。不用蒸污。牀須厚軟，脚稍令高。真誥曰：牀高，鬼吹不及。言鬼神善因地炁以吹人為祟，牀高三尺可也。

衾被適寒溫，令冬稍暖尤佳，枕高二寸餘，令與背平。每至半夜後生炁時，或五更睡之初覺，先吹出腹中濁惡之炁，一九下止。若要細而言之，則亦不在五更，但天炁調和，腹中空則為之。先閉目，扣齒三十六下，以警身神。畢，以手指捏目大小眦，兼按鼻，左右旋耳及摩面目，為真人起居之法。更隨時加之導引，以宣暢關節。乃以舌拄上腭，料口中內外津液，候滿口，則嚙之令下入胃存，胃神承之。如此三，止。是謂漱嚙靈液，灌溉五藏，面乃生光。此之去就，大體略同。便兀

然放神，使心如枯木，空身若委衣，內視反聽，萬慮都遣，然後淘之。每事皆閉目握固，唯臨散炁之時，則展指也。夫握固，所以閉關防而却精邪。凡初服炁之人，炁道未通，則不可握固，待至百日或半年，覺炁通暢，掌中汗出，則可握固。《黃庭經》云：閉塞三關握固停，漱嚙金醴吞玉英。遂至不食三蟲亡，久服自然得興昌。

淘炁訣第二

訣曰：凡人五藏，亦各有正炁。夜卧閉息，覺後欲服炁，先須轉令宿食消，故炁得出，然後始得調服。其法：閉目握固，仰卧，倚兩拳於乳間，豎膝，舉背及尻，閉炁則鼓炁海中炁，使自內向外輪而轉之，呵而出之，一九或二九，止，是曰淘炁。畢則調之。

調炁訣第三

訣曰：鼻爲天門，口爲地戶，則鼻

宜納之，口宜吐之。不得有誤，誤則炁逆，炁逆乃生疾也。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。是曰調炁，畢則嚙之，夜睡則閉之，不可口吐之也。

嚙炁訣第四

訣曰：服內炁之妙，在乎嚙炁。

世人嚙外炁以爲內炁，不能分別，何以謬哉！吐納之士，宜審而爲之，無或錯誤耳。夫人皆稟天地之元炁而生身，身中自分元炁而理，每因嚙及吐納，則內炁與外炁相應，自然炁海中炁，隨吐而上，直至喉中，但喉吐極之際，則輒閉口連鼓而嚙之，令郁然有聲汨汨，然後男左女右而下納二十四節，如水瀝瀝，分明聞之也。如此則內炁與外炁相顧，皎然而別也。以意送之，以手摩之，令速入炁海。炁海，臍下三寸是也，亦謂之下丹田。初服炁人，上焦未通，以手摩之，則令速下，若流通，不摩亦得。一閉口，三連嚙，止，乾嚙，號曰

雲行。一濕口嚙，取口中津嚙，謂之雨施。初服炁之人，炁未流行，每一嚙則旋行之，不可遽至三連嚙也。候炁通暢然，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。新服炁之人，既未通，嚙或未下，須一嚙以爲候，但自郁然，有聲汨汨而下，直入炁海。

行炁訣第五

訣曰：下丹田近後二穴，通脊脉，上達泥丸。泥丸，腦宮津名也。每三連嚙，則速存下丹田，所得內元炁，以意送之，令入二穴，因想見兩條白炁，夾脊雙引，直入泥丸，熏蒸諸宮，森然遍下毛髮、面部、頭項、兩臂及手指，一時而下，入胸至中丹田。中丹田，心宮神也。灌五藏，却歷入下丹田，至三星，遍經胘膝脛踝，下達涌泉。涌泉，足心是也。所謂分一炁而理，鼓之以雷霆，潤之以風雨之狀也。只如地有泉源，非雷霆騰鼓無以潤萬物。人若

不回蕩濁惡之炁，則令人有不安，既有津液，非堪漱嚥之，雖堪溉灌五藏，發於光彩，終不能還精補腦。非交合則不能溯而上之，嚥服內炁，非吐納則不能引而用之。是知回蕩之道，運用之理，所以法天則地，想身中濁惡結滯邪炁瘀血，被正炁蕩滌，皆從手足指端出去，謂之散炁。則展手指不須握固，如此一度則是一通，通則無疾，則復調之，以如使手，使手復難，鼓嚥如前，閉炁鼓嚥，至三十六息爲之小成。若未絕粒，但至此，常須少食，務令腹中曠然虛靜。無間坐卧，但腹空則嚥之，一日通夕至十度，自然三百六十嚥矣。若久服炁息，頓三百六十嚥，亦謂之小成。一千二百嚥，謂之大成，謂之大胎息。但閉炁數至一千二百息，亦是大成，然木色無精光。又有煉炁、閉炁、委炁、布炁，并諸訣要，具列於文，同志詳焉。

煉炁訣第六

訣曰：服炁煉形，稍暇入室，脫衣散髮，仰卧展手，勿握固，梳頭令通垂席上。布之，則調炁嚥之。嚥訖，便閉炁，候極，乃冥心絕想，任炁所之通理。悶即吐之，喘息即調之，候炁平，又煉之。如此十遍，即止。新服炁之人，未通，有暇漸加一至十，候通，漸加至二十至五十，即令遍身汗出，如有此狀，是其效也。安志和炁，且卧勿起衝風，乃却老延年之良術耳。但津清爽時爲之耳，炁昏亂欲睡，慎勿爲也。常勤行之，四支煩悶不暢亦爲之，不必每日，但要清爽時爲之，十日、五日亦不拘也。《黃庭經》云：千灾已消百病痊，不憚虎狼之凶殘，亦以却老年永延。

委炁訣第七

訣曰：夫委炁之法，體炁和平，身神調暢，無間行住坐卧，皆可爲之。但

依門戶調炁，或身卧於牀，或兀然而坐，無神無識，寂寂沉沉，使心同太空，因而調閉，或十炁二十炁，皆通須任炁，不得與意相爭。良久，炁當從百毛孔中出，不復口吐也。縱有十分無二也，復調復爲，能至數十息已上彌佳，行住坐卧皆可爲之。如此勤行，百關開通，顏色光澤，神爽炁清，長如新沐浴之人。但有不和，則爲之，亦當清泰也。《黃庭經》云：高拱無爲魂魄安，清淨神見與我言。

閉炁訣第八

訣曰：忽有修養乖宜，偶生疾患，宜速於密室，依服炁法，布手足訖，則調炁嚥之。念所苦之處，閉炁想注，以意攻之，炁極則吐之，訖，復嚥相繼，依前攻之，炁急則止，炁調復攻之。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。若病在頭面手足，但有疾之處，則攻之，無不愈者。是知心

之所使炁，甚於使手，有如神助，功力難知也。

布炁訣第九

訣曰：凡欲布炁與人療病，先須依前人五藏所患之處，取方面之炁，布入前人身中，令病者面其方，息心淨慮，始與布炁。布炁訖，便令嚙炁，鬼賊自逃，邪炁永絕。

六炁訣第十

訣曰：六炁者，噓、呵、咽、吹、呼、嘻是也。五炁各屬一藏，餘一炁屬三焦也。

咽屬肺，肺主鼻。鼻有寒熱不和及勞極，依咽吐納，兼理皮膚瘡疥。有此疾則依狀理之，立愈也。

呵屬心，心主舌。口乾舌澀，炁不通，及諸邪炁，呵以去之。大熱大開口呵，小熱小開口呵，仍須作意，是宜理之。

呼屬脾，脾主中宮。如微熱不和，腹胃脹滿，炁悶不洩，以呼炁理之。

吹屬腎，腎主耳。腰肚冷，陽道衰，以吹炁理之。

噓屬肝，肝連目。論云：肝盛則目赤。有疾作，以噓炁理之。

嘻屬三焦。三焦不和，嘻以理之。炁雖各有所理，但五藏三焦，冷熱勞極，風邪不調，都屬於心。心主呵，呵所理諸疾皆愈，不必六炁也。

調炁液訣第十一

訣曰：人食五味，五味各歸一藏，每藏各有濁炁，同出於口，又六炁三焦之炁，皆湊此門，衆穢併投，合成濁炁。每睡覺熏熏，炁從口而出，自不堪聞，審而察之，以知其候。凡口中焦乾，口苦舌澀，乳頻無津，或嚙唾喉中，痛不能食，是熱極狀也。即須大張口呵之，每嚙必須門戶出之，十呵二十呵，即鳴天鼓，或七或九，以舌下華池而嚙津，復呵復嚙，令熱炁退止。但候口中清

水甘泉生，即是熱退五藏涼也。若口中津液冷淡無味，或呵過多，心頭汪汪然，食飲無味，不受水，則是冷狀也。即當吹以溫之，如溫熱法，伺候口美心調溫，即止。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能修之可長存。又云：漱嚙靈液灾不干。

食飲調護訣第十二

訣曰：服炁之後，所食須有次第，可食之物有益，不可食之物必有損。損宜永斷，益乃恒服。每日平旦，食少許淡水粥或胡麻粥，甚益人，理脾炁，令人足津液。日中淡麪饅飴及餅，並佳，祇不得承熱食之，勃亂正炁也。煮葱薤羹可佳，飯必粳米大麥麪，益人。服炁之人，經四時，甚宜飲食之，此等物不必日日食也。任隨臨時之意，欲食之，鹿肉作白脯，食之佳。如是齋戒即不得食也。三十六禽神直日，其象鳥獸不可食，棗栗之徒兼鮓餅亦食得也。乍可餒，慎勿飽，飽則傷，心炁尤

難行。凡熱麪、蘿蔔羹，切忌！切忌！鹹酸辛物，宜漸漸節之。每食畢，即須呵出口中食毒濁氣，永無患矣。服氣之人，腸胃虛淨，生、冷、酸、滑、黏、膩、陳、硬、腐敗、難消之物，不用食。若偶然食此等之物，一口所在處，必當微痛。慎之！但食軟物，乃合宜也。每食先三五嚙炁，後吃食，令作主，兼吞三五粒生椒，佳也。食畢，更吞三粒，此物能消食引炁，向下通三焦，利五藏，趁濁穢，消宿食，助正炁也。宜長久服之，能辟寒沍暑，濕明目，生髮理炁，功力不可具述，備在《太清經》中。服椒別有方服，候有炁下則泄之，慎而勿留，留則恐為疾。每空腹，隨性飲一兩杯清酒，甚佳，冬溫夏冷，助正炁，排遣諸邪，其功不細。戒在多，多則昏醉，醉則傷神損壽。若遇尊貴，不獲已，即宜飲，放即呵三五口，飲併即大開口呵十數下，以遣出麴蘖之毒調理之，常時飲一二升，徐徐飲之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不用衝生產死亡并六畜，一切穢惡不

潔之炁，並不可及門，況近之耶？甚不宜正炁。如不意卒逢，以前諸穢惡，速閉炁，上風閉目速過，便求一兩杯酒，以蕩滌之，覺炁入腹，不安，即須調炁，逼出濁炁，即嚙納新炁，以意送之。當以手摩之，則便吞椒及飲一兩盞酒，令散矣。如不肯散，即不須過理，逼任出無苦，此則上焦壅，故終須調炁理之，使和平也。而食油膩辛辣，甚犯正炁，切意省之。當知向犯，使勿忤也。故亦有服炁一年，通炁二年，通血實三年。功成，元炁凝實，縱有觸犯，無能為患。日服千嚙，不足為多，返老還童，漸從此矣。炁化為津，津化為血，血化為精，精化為髓，髓化為筋。一年易炁，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，即三萬六千真神，皆在身中化為仙童，號曰真人矣。勤修不怠，則關節相連，五藏牢固。《黃庭經》云：千千百百自相連，一一十十似重山。是內炁不出，外炁不入，寒暑不侵，刀兵不害，昇騰變化，壽同三光也。

休糧訣第十三

訣曰：凡欲休糧，但依前勤修三年之後，正炁流通，髓實骨滿，百神守位，三尸遁逃，如此漸不欲聞五味之炁，常思不食，欲絕則絕，不為難也。但覺腹空，即須嚙炁，無問早晚，何論限約？久久自知節候，無煩具言，何用藥物？大抵服藥之人，多不能服炁，區區終日，但以藥物為務，身形不得精實，固為未得，亦非上士用心也。《黃庭經》云：百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。臭亂神明胎炁零，那從反老却還嬰？何不食炁太和精，故能不死入黃寧。此之謂也。

守真訣第十四

訣曰：世上之人，率多嗜慾，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，罪定而後思求善事，病成方求其藥，天網已

發，何可救之？故賢哲上士，惜未終之命，防未禍之禍，理未病之病。遂拂衣人寰，攝心歸道。道者，炁也，炁者，心之主，主者，精也，精者，命之根，愛精重炁，然後重命，必平之矣。《黃庭經》云：方寸之中謹蓋藏，精神還老復丁壯。養子玉樹令如杖，急固子精以自償。又曰：長生至慎房中急，何爲死作令神泣。若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。夫長生久視，未有不愛精保炁而能致之，陰丹內御之道，世莫得知，雖務於氣而不解絕慾，亦未免殃矣。故曰人自失道，非道失人，人不知生，非生去人，修養君子，保自省耳。

服氣胎息訣第十五

訣曰：精者，氣也。氣者，道也。

先叩齒三十六通，右轉頭一匝，如龜引頸，其胎息，上至嚙候即嚙之，如此三遍，方閉口，以舌內外摩，料取津，滿口漱流，昂頭嚙之。上補泥丸，泥丸即昂頭是也，下潤五藏。老子曰：甘雨潤

萬物，胎津潤五藏，晝夜不寐，乃成真。人。上致神仙，下益壽考。在身所有疾苦，想炁送至所苦處，即愈。真炁逐濁炁，上衝下泄，覺神清爽，則炁自沖和。故聖人有言曰，夫人在炁中，炁在人中，人不離炁，炁不離人。人藉炁而生，因失炁而死。死生之理，盡在炁也。但調得其炁，求死不得。則每夜半及五更，展兩脚，握固展手，去身五寸，其枕不得過二寸，閉目依前法嚙之，梳洗已，暖一杯酒，飲之益胎息，潤六府，引炁閉百關。此峨眉山仙人幽秘法，不可言也。老君曰：靈芝玉英並在其腹。名山大澤，取藥服之，與道甚乖。吾道甚易，如但能行之，早起展兩脚，喘息勻，以兩手叉腦後，手向前拽，頭向後拽，頓。如此三畢，兩手相叉，向前拽，前拽三兩遍，左右掣三二一畢，嚙津二十遍。如覺四體不和，即乃舌漱液三二十嚙，炁通疾愈，萬金不傳。非其人造次，殃及三代也。

幼真先生服內元炁訣

（蔣力生點校）

033 嵩山太无先生氣經

經名：嵩山太无先生氣經。又名《太无先生氣經》。不著撰人。二卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十九。

嵩山太无先生氣經卷上

并序下同卷

夫形之所恃者氣也，氣之所依者形也。氣全即形全，氣竭即形斃。是以攝生之士，莫不煉形養氣，以保其生。未有有形而無氣者，即氣之與形相須而成，豈不皎然！

余慕至道，備尋秘訣，自行氣守真向三十餘載，所聞所見，殊未愜心。大歷中遇羅浮山王公自北岳而返，倚策高昂，依然相顧。余奇異人，延之與

語，果然方外有道之君子也。哀余懇至，見授吐納，須一二理身之要道。其恩罔極，非言詞所能盡。每云道之要法，不在經書，悉傳口訣。其二景、五牙、六戊諸服氣法，皆為外氣。外氣剛勁，非從中之事所能宜服也。至如內氣已正，是曰胎息。身中自有，非假外求，不得明師之口訣，徒為勞苦，終無所成。今所撰錄，皆承師之旨要，以申明之，諒非愚蒙所自裁。王公嘗謂余曰：老君云我命在我不在天地。又曰：吾與天地分一氣而自理焉，天地焉能死吾哉！斯實真言要訣也。修奉之士，宜三復之，恭承誘訓，敢不佩服！有偶時得此訣者，須慎勿輕傳示，無或泄露，以致其殃耳。

服氣訣

修真服氣訣：每日常臥，攝心絕想，閉氣握固，鼻引口吐，無令耳聞，唯是細微，滿即閉，閉使足心汗出，一至二數至百已上，閉極微吐之，引少氣還

閉。熱即呵之，冷即吹之，能至千數，即不須糧食，亦不須藥，時飲一盞酒作水通暢耳。數至五千，則隨處出入，有功當自知也，則有入水卧功矣。夫服食養●生貴有恒。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，行功未滿，尚不能致，况凡俗乎？但信老人言，勤行之，即當自知矣。

進取訣

進取訣曰：凡欲服氣，先須得一高燥靜密之室，不在大，務絕風隙而已。室中左右常燒香，不用乳頭者。牀須厚軟，脚須稍高。《真誥》曰：牀高免鬼吹。蓋言鬼物者，善因地氣以吹人而為祟忤。牀高三尺可矣。衣被寒暖，使枕高三寸二分，裏內一寸九分餘，令與背平。每夜半後生氣時，或五更睡之初覺，先呵出腹中濁惡氣，一九下止。若要而言之，亦不在夜半之與五更，但天氣調和，腹中空則為之。閉

目叩齒三十六通，以警身中神，畢，以兩手熅目大小眦兼按之左右，抵耳摩面，爲真人起居之法。隨事導引，先以宣暢關節，乃以舌拄上腭，料口中內外，津液滿口，則咽之，令下入胃，神承之。以此三者三止，是謂漱咽靈液，灌溉五臟，面乃光矣。此之法熟，大體同略，便兀然放神，使心同太空，身若委蛻，情累都遣，然後服之。每事皆閉目握固，唯散氣時即展指也。夫握固所以閉關防而却精邪。初服氣之人，氣水流行，則不得握固。待至百日或半年，覺氣通暢，掌中出汗，即可握固。《黃庭經》云閉塞三關握固停，漱咽靈液吞玉英。遂至不飢三蟲亡，心意常調致欣昌是也。

陶氣訣

陶氣訣曰：凡人五臟亦各有氣。夜卧閉息，覺後欲服氣，則先陶氣，轉令宿食消，故氣得出，然後始得調服。其法：閉目握固，仰卧，倚兩拳於乳

間，豎兩膝，舉背及尻，固閉氣海中氣，使自內向外，駢而轉之，呵而出之，一九二九止。是曰陶氣。訖，還則調之。

調氣訣

調氣訣曰：鼻爲天門，口爲地戶。則鼻納之，口吐之，不得有忤，忤則氣逆，逆則生疾。吐納之際，尤宜慎之。亦不欲自耳聞之，或七或九，令和平也，是曰調氣。調畢則咽之。夜卧閉之，不可口吐也。常須在意，意久則得調也。

咽氣訣

咽氣訣曰：服內氣之妙，在乎咽氣。世人將外氣以爲內氣，不能分別，忤何甚哉！吐納之士，宜審而爲之，氣或錯忤耳。夫人皆稟天地元氣而生，身中分之元氣而自理。每吐咽則內氣與外氣相應，自氣海中隨吹而直上，直至喉中。但惟吐極之際，則轉閉口，速

鼓而咽之，令郁然有聲，汨汨然從左邊而下。經二十日，即如水瀝坎，聞之分明也。女則右邊而下。如此則內氣之與外氣自皎然別。次以意送之，以手摩之，令運入氣海中。氣海在臍下三寸也，亦謂之下丹田。初服氣人，上膈未通，以手摩而助之，令速下。若氣已通流，不摩亦得。一閉口即三連咽，號曰雲行，一濕咽謂之雨施。初服人氣未通流，每一咽則施行，不可遽至連三也。氣通暢，然後稍加之，直至於小成也。一年後始可流通，三年功成，乃可恣服。

夫人氣既未通，咽或未下，須以一咽爲候。每咽吐極則大鼓口，微用少力，蹙而咽之，務令郁聲汨汨而下，直入氣海中。如此了然，後爲三連咽，則便成也。且此訣要益余身，并深咽之。非久用心者，焉能較量而洞見真理！初服氣人及久服未得其妙者，有得此訣，何其幸歟！何其幸歟！輕於傳示，必招譴罰。慎之！慎之！每爲之，向東，終而復始，准前所爲候也。

行氣訣

行氣訣曰：下丹田後脊二穴通脊脉，上達泥丸。泥丸，腦宮也。每三咽連，則存下丹田中。所納得元氣，以意引之，令入二穴。因想見兩條白氣，夾脊雙引，直上入泥丸，薰蒸諸宮，森然遍下毛髮、面部、頸項、兩臂及手指，一時而入胸中丹田心也，灌注五臟，却歷下丹田至三里，遍尻，經膝踝，下達涌泉足心也。所謂分一氣而理，則鼓之以雷霆、潤之以風雨之義。亦由天地有泉源，非雷霆動則氣不能潤蕩萬物；人身有津液，非咽漱則無以溉五臟，蒙光彩。還精補腦，非交會則不能通而上之；咽服內氣非吐納即不能抽而用之。逆知回薄之道、運用之理，所以則天法地也。想身中濁惡結滯、邪氣瘀血，被正氣蕩除，皆從手足指端出，謂之散氣。即展手指，不須握固，如此一度則是一通，通則氣痞，痞則復調使平，平則復鼓，咽如前也。閉氣鼓

氣，咽至三十六咽，為之小成，為未絕粒。但且至此，即得常須少食，務令腹中曠然虛淨。無問坐卧，但腹空即咽之，通夕至十度，自然三百六十度咽矣！謂之大成，是謂大胎息。如胎息，但閉氣，數至一千二百息，亦謂大成。然亦不能煉形易質，縱得長生，尤同枯木無精光也。

又有煉氣、閉氣、委氣、布氣諸事，并雜訣要，列於下，同志君子詳而行之，萬不失一也。

煉氣訣

煉氣訣曰：服氣餘暇，入室脫衣，散髮仰卧，展手勿握固，梳髮令通，垂席而布之，即調氣咽之。訖，便閉氣，候極，乃冥心絕想，任氣所之。過理絕悶則吐之，喘急即調之，候氣平又煉之。氣通，加至二十、三十、四十、五十，即令遍身汗出。如有此狀，是其效也。安心和氣，且卧勿起衝風，乃却老延年之良術也。神清氣爽則為之，欲

睡勿為也。常為之，不必每日，要獨清爽時為之也。十日、五日，一度為之候。《黃庭經》云千灾已消百病痊，不憚虎狼之凶殘，亦以却老年永延是也。

委氣訣

委氣訣曰：委氣之法，體氣和平，心神調暢，無問坐卧，則可為之。依門戶調氣，或身於牀，或兀然而坐，似無神識，寂寂沉沉，使心同太空，因而閉十氣，或二十氣，皆須任氣，不得與意相爭。良久，氣當從百毛孔出，不復吐也。縱有十分氣一二也，復調，為能至十或百息已上，彌加^③候。行住坐卧皆為之，如此勤行，百關開通，顏色潤悅，氣清而長如沐浴^④。但體有不和便為之，亦必當清泰也。《黃庭經》曰高拱無為魂魄安，清淨神見與我言是也。

閉氣訣

閉氣訣曰：忽有修養乖宜，偶生諸疾，宜投密室，依法布手足，則調氣咽之。有所苦之處，閉氣以意想經氣以攻之，氣極即吐之。訖，復咽繼之，急氣即止，氣調復攻，或二十、三十、四十、五十，攻覺所苦之處，汗出通潤即止。如未愈，即每日夜半或五更晝日頻作意攻之，以差爲度。病在頭面手足，但有疾之處，則攻之，無不愈者。知心之使氣於手足^⑤，有如神，即功力難言也。

布氣訣

布氣訣曰：夫用氣與人療疾，先須依前人五臟所患之疾，取方向之氣布入前人身中，令病者向方息心靜慮。此與布氣令其自愈，亦咽氣息念求除也，自然邪氣永絕。正氣布訖，邪風自退也。

六氣訣

六氣訣曰：六氣者，咽、呵、呼、噓、吹、嘻是也。五臟各屬一氣，餘在三焦。此都包矣。

咽屬肺，主鼻，有寒熱不和及勞極，依咽吐納，兼理^⑥皮膚瘡病，有此疾者，則依狀理之，立愈。

呵屬心，主舌，乾澀^⑦氣不通及諸邪氣，呵出之，大熱大開口，小熱小開口。大小^⑧須作意，量宜理之，違度則損。

呼屬脾，主中宮土，如氣微熱不和，腹肚脹，滿悶不泄，以呼理之，即愈。

噓屬肝，肝主目，如目溫熱，可噓以理之，即愈。

吹屬腎，腎主耳，腰脚冷，陽道衰，以吹理之，即愈。

嘻屬三焦，如不和，以嘻理之。

六氣雖各有所管，但五臟三焦冷熱極，風邪不調，都屬於心，呵之以理，

諸疾皆愈，不必用氣也。諸家說准此行，可立見功效。

調液訣

調液訣曰：人食五味，五味各歸一臟，每臟濁氣同出於口。又六腑三焦之氣，亦湊此門。衆穢總投，合成濁氣。每睡覺，濁穢之氣自不堪聞，審而察之，知其時候。口中乾苦，舌澀頰熱，少津液或咽唾喉中痛不能食，是熱也。即須開口呵之，必須依門戶出入之。十呵、二十呵即鳴天鼓，或七或九，以舌漱華池而咽津液，復呵，察熱退止^⑨，但候口中清水甘泉生，即是熱退五臟涼也。若口中津液冷淡不受水，即冷狀也，即以吹治之法候口中自美，心調即止。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能脩之可長存。又曰漱咽靈液灾不干也。

飲食訣

飲食訣曰：服氣之後，所養有序次，其可食之物，有損有益。有益者，宜可食之，有損者，即可節之，益乃長服。每日平旦食少許淡水粥，甚宜人，理脾氣，令人足津液。日中食淡麪餅，并佳，及葱薤羹、糯米、大麥飯、鹿肉作白脯，已上並佳。食後吞生椒三五枚，及先咽氣三五咽，消食，引下氣，通三焦，和五臟，趁惡氣，助正氣，特宜長服，辟寒凜暑濕，明目，和中理氣，功不可備具。在《太清經》上卷，更有別方妙。忌食十二屬、三十六禽，本命父母本屬特忌。熱蒸餅，亂正氣。肥猪肉、生菜，令人脉閉。瓜、棗、栗、芋、菱芡、獐、雁、野鷄，並可食之。不欲其心首脂也，齋戒須總絕之。天師所種木中之玉，名曰南燭草。每叢七十二莖，每莖二十四枝，每枝五葉，應七十二候，五行、二十四氣也。江東少室山、南岳、湘江化中，並有之。作飢飯食之

佳，作煎亦得，不必依《太清經》中須，但單南燭草即得。凡食乍可飢，不得令飽，飽即傷心，氣難行也。仍忌蘿蔔羹、生冷辛辣之物，酸滑粘膩、陳硬難消之物，切忌。若偶然食此等物一口，則物所在處，當微微有痛。慎之！慎之！但食軟物無慮。

凡服氣後，有氣下則泄之，慎勿絕，絕即成疾。每朝空腹，隨性飲一盞好清酒佳，冬暖之，夏冷亦得，助正氣排邪，又不得多，多則昏醉，昏醉則傷神損壽。若遇尊貴，事不得已，則須且飲，但可呵三五下，盞飲併則開口呵十數下，遣麪之毒，調理之。常時飲二三升，是日乃可一斗不至於醉，亦不中酒，亦不先食味，亦不退如故。

調護訣

調護訣曰：凡脩煉服氣休絕之法，不居產房，不昇喪堂，六畜死穢，一切雜穢不淨中，驢馬惡氣之物，並不宜聞，况近之乎！如見不祥臭穢，即須念

解穢咒，不然甚損正氣。不意卒然逢遇已上之穢，則速閉氣，自取上風，疾過則解之，兼兩杯酒以蕩滌之，佳。如惡氣入，覺不安穩，即須調氣逐去，勿留，又恐有逆氣，勿使出，則却咽下，更納氣以逆之，當定，以手摩助之，便含椒及飲一兩杯酒令散矣。如不散，亦不使和平也，斯必乃食油膩雜犯觸正氣。用意有省，當知向前所犯，必是憂恚房事者，勿再有誤也。所服氣一年氣通，二年氣行，三年功成。元氣遂凝結玄珠於丹田，縱有犯觸，無能為患。日服千咽亦不懼多，即返老還童，轉從此也。於是氣化為血，血化為精，精化為髓。一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，十年之內，三萬六千神備在身中，當化為仙真，號曰神人。勤修至道，煉氣為形，形化為神，神形一體，白日上昇。大道靈驗，好仙君子，詳而學焉。勤修不怠，即性開通，五臟相固。《黃庭經》云：千千百百自相連，一一十十似重山是

也。內氣不出，外氣不入，寒暑不侵，兵刃莫害，昇騰變化，壽同三光，無窮盡也。

休糧訣

休糧訣曰：凡欲休糧，但依前勤修。三年之後，正氣流通，體實骨滿，百神守位，三尸遁逃，如此轉不欲聞五味之氣，常思不食，須絕則絕，亦復無難。但覺腹空，即須咽氣，不問早晚，何論約限，久久自和，節度時候，無煩具言。亦可兼藥物。大有服藥之人，多不服氣，區區終身，唯以藥物為務，固未得，亦非上士用心也。《黃庭經》云：百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰？何不食氣太和精，故能不死入黃寧。

慎真訣

慎真訣曰：世上之人，率多嗜慾，

損生伐命，今古共然。不早備防，悔將何及？《仙經》曰：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，病成而方求其藥，天真已散，何可追之？故賢哲上士，惜未危之命，懼未禍之禍，治未病之病，遂拂衣塵寰，攝心歸道。道者，氣也。氣者，身之主。精者，命之根。愛精重氣，然可庶幾乎長生矣！《黃庭經》曰：方寸之中念深臟，三神還歸老方壯。又曰：長生至慎房中急，何為死作令神泣？忽之禍鄉三靈沒，但當吸氣錄子精。寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。此禁養精神之術。凡學長生久視，未有不愛精保氣而致也。陰丹百御之道，人莫不知，雖務於氣而不絕慾，亦不免危殆。故曰：人常失道，非道失人。人常去道，非道去人。修養君子深宜自省也。夫氣者，道也。道者，虛無也。虛無者，自然也。自然者，無為也。無為者，心不動也。心不動者，謂內心不起。內心不起，即外境不入，內外安靜，即神妍，神妍即氣和，氣和即元氣

自至，元氣自至即五臟滋潤，五臟滋潤即百脉流通，百脉流通即津液上應，津液上應即不須五味。五味止絕，飢渴不生，飢渴不生。三田成體，堅骨實肉，返老還年，漸從此矣。故其氣化為血，血化為精，精化為髓。一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，三萬六千神住在身，化為仙人。是心體玄微，理生不測也。五臟和，津液生，三焦通，氣不壅。此謂瓊丹，非世間丹也。夫神者，無形之至靈。故神稟於道，靜而合乎性。人稟於神，動而合乎情。故率性則神凝，久則神止，擾則神遷，止則生，遷則死。皆情之所移，非神之所使也。夫欲服氣，先須靜坐，一覺向上想過欲界、色界、无色界，更過太始、太素、太初、太極、太高，想元氣下，從頂門入，念至涌泉，端坐記入息，莫記出息。但用一覺，使元氣隨意而到三丹田，轉輪如流水。《王老經》云：元氣流通，不死之道。至人可知也，蚩蚩者不足與議。

慎之！又曰：胎息守中，上與天連名。大道行之，立得飛仙。秘之！慎之！保之！

嵩山太无先生氣經卷上

- ① 養：原奪，據《雲笈七籤》補。
- ② 憚：原作「但」，據《黃庭經》改。
- ③ 加：據《雲笈七籤》當作「佳」。
- ④ 如沐浴：《雲笈七籤》作「如新沐浴之人」。
- ⑤ 知心之使氣於手足：《雲笈七籤》作「是知心之所使氣，甚于使手」。
- ⑥ 理：原奪，據《雲笈七籤》補。
- ⑦ 乾澀：《雲笈七籤》作「口乾舌澀」。
- ⑧ 小：原奪，據文義補。
- ⑨ 止：原作「心」，據《雲笈七籤》改。
- ⑩ 氣者身之主：原作「身之主者精」，據《雲笈七籤》改。

嵩山太无先生氣經卷下

修存訣

凡胎息氣者，其道皆先叩齒三十六通，集諸神，然後轉頸一匝，其胎息已，咽喉嚙之，如此三通，方以舌內外磨，料取玉津液，滿口漱溜，昂頭嚙之。上補泥丸，下潤五臟。

至夜半及五更，展脚握固，展兩手，去身五寸，其枕高三寸，閉目依法嚙之。梳洗了，暖取一杯酒飲之。胎息滋六府，酒引氣潤百關。聖人言：人在氣中，氣在人中。人不離氣，氣不離人。人藉氣而生，氣散人死。人死生之理，盡在氣中，但調煉元氣，求死不得。王老云：久而行之，求死不得。此之謂也。老君云：甘雨潤萬物，胎津潤百體。《黃庭經》云：晝夜不寐迺成真。上致神仙，下益其壽，在身所有疾病，想氣攻之，其疾立愈。其真氣逐濁氣下泄，即覺神情爽利，器宇

冲和。老君曰：靈谷玉英，並在己身。名山大澤，採藥服食可以滋助正氣，若全使之，即與道有乖。若久服胎息不亂者，自然氣圓成真妙，不假羽翼而乃昇騰也。

夫胎藏嬰兒，握固服元氣。握固是天地之間。握者，猶心閉門，邪氣不入也。夫嬰兒所以握固，在母腹中飲其元氣，故號曰胎息。合本元氣不動不搖，自然不飢不渴也。

學胎元者，若閉氣極悶，即微吐其濁氣，呵而出之，旋便却閉，常守其元，自然成妙矣。夫人身稟元氣所生，還須以胎元補之。故曰：保其元氣，是曰自然還丹步虛。曰：冲虛太和氣，吐納流霞津。胎息靜百關，寥寥究三便。泥丸洞明鏡，遂成金華仙。又曰：常念餐元精，煉液固形質。

學道之人，常含元氣，挹漱流霞，充灌關府，津潤骨節，回凋朽之頹齡，復童嬰之怡顏。吐納改容，若非煉液如此。凡胎息上衝咽喉，用何物為應？以雷鳴應候為胎息矣。握固亦常

行。夫咽喉下有十二樓，胎息氣上通頭，嚙之，名曰補腦之法。秘之！故曰飢食太和自然之氣，即胎息也。渴飲華池漿，口中津液也。得津液還歸溉灌神門，腎宮滋潤，玉液甘甜，深宜保之。夫五臟上應列宿，下應五行，常須以清淨保之矣。

慎氣法

慎氣法曰：夫氣之爲理也，納而難固，吐而易竭。難固須保全，易竭須潛而勿泄。真人曰：學道如憶朝餐，未有不得之者；惜氣如惜面目，未有不全者。又曰：若使惜氣如一身之先急者，吾少見枯悴也。其於接對言笑，須宜省約，運動呼叫，特宜調緩，觸類愛慎，方免損矣。夫人與天地合體，陰陽混氣，皮膚骨髓、腑臟榮衛、呼吸進退、寒暑變異之事，莫不同乎二儀五行也。是知天地否泰，陰陽之氣亂焉，臟腑不調，經脉之候病矣。因外寒暑之病起於風，因所致者百病起於氣。故

曰：恬淡虛無，真氣從之。精神內守，病從何來？是故須知形神以性和而全之，審內外之病而慎之。

夫人有三丹田，以合三元上中下也。上丹田泥丸腦宮也，其神赤子，字元先，一名帝卿。其神赤衣冠，治上元也。中丹田絳宮心也，其真人字子丹，一名中光堅，其神赤衣冠，治中元也。下丹田臍下氣海精門也，其神嬰兒，字元陽，一名谷下玄，赤衣冠，治下元也。此三丹田，以應三元，中各有一神，若虧損即氣漏精泄，精泄即氣散也。夫精者身之根。根者氣之位，精全即氣全，精泄即氣泄，唯精與氣須全耳。又云：精能食氣，形能食味。夫嚙氣不得和津液嚙之，津液須別嚙。若和津液，恐招生風，入腹成疾。咽津液時，須候出息嚙之，尤妙也。

嵩山太无先生氣經卷下

（蔣力生點校）

034 長生胎元神用經

野人郎肇注

經名：長生胎元神用經。唐·郎肇注。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。參校版本：《道藏輯要》本，收入該書斗集第十冊（簡稱輯要本）。

師曰：知至道者天不煞，服元炁者地不滅。夫至道不遠，祇在己身，用心精微，命乃長久。劉君《秘旨》曰：欲得長生，當修所生。所生之法，始用精微，炁結爲形，形是受炁之本宗，炁是形之根元。元炁稟形之由，可察滅形之理。

經云：深根固蒂，長生久視之道。元炁是身之根蒂。夫若固其元炁，自然長生之道。形中子母，何不守之？且神以炁爲母，母即以神爲子。子因呼吸之炁而成

形，故爲母也。形炁既立而後有神，神聚爲子也。夫呼吸之炁，由於玄牝之門；鼻主清炁爲陽，口主濁炁爲陰。夫欲修習，但泯其念，外絕思慮，內守神真。每欲修習之時，先須調炁。調炁之法，鼻微微納清炁，口微微吐濁炁，止十下二十下即閉口，一任神炁綿綿出入。鼻所納炁，以意想至下元玄珠，蒙蒙四合，即存玄珠爲下元之主。不得生思，生思不成。積習之，自然凝結成珠，習爲母也。既有其母，必有其子，功限遲疾，其在志焉。勿思外機，一心存神，速成長生至矣。

夫神與炁相合，以意引之，循環臟腑之內，馭呼吸以上下，久習之後，則神自明而炁自和，明照五臟。細功成後，內視見其真神矣。炁和而浹通於四肢，隨意而到，亦可治他人之疾也。

黃帝內視三月而生神。心神則化生，纏綿五臟，斯言可推而得之。黃帝得此訣，內視三月而神全，則乃生天矣。列子得之九年成道，遲速由其志也。元炁隨意，靜即得。炁道通流，形體自康，玄

珠爲主，神自光明也。今世人神與炁子母各行，俱不相守，雖然呼吸於內，神常運物於外，如此之道，遂使炁无主掌而不通徹，既不通徹而精自散。又以神爲主人，形爲宅舍。主人不營於內而日用於外，自然宅舍空虛而形體衰矣。況乎人世之道，晝夜百刻之中，炁於形內總一萬三千五百息，長八萬一千寸，皆外役其神炁，無一息住於內，而冀長生不亦遠矣？

先生曰：若神炁主子母之運行，而乃長生不死，若無主掌，任自呼吸，唯主通利臟腑，消化水穀而已，不能還陰返陽，填補血腦。得此修息之門，元炁結而成胎。胎中有神，神全使其元炁。夫若未得此訣，自然炁無主掌，徒致功勤。不窮受炁之元，空傳於呼吸。元炁若全，以意想下元，炁散在於四肢，遂使肌膚充悅也。

師曰：吾以神爲車，以炁爲馬，終日驅驅而不倦。常存想神與元炁相合，隨意而動之不倦，故爲車馬也。又曰：神能驅炁，則鼻不失息。其言至矣！神在玄珠之中，常與元炁主一呼一吸，皆內想見其真神，故稱爲之主掌，令神炁混合，而鼻不失息。驅炁之法，上

至泥丸，下至命門。泥丸在腦，爲上元。命門在臍下三寸，《黃庭經》云，後有密戶前生門。近腰脊之末，以認下元也。仙經至道，方說泄露，因感而言之，二景相蓮，可救老殘。夫存養

下宮元炁滿，則使炁溯流，上入泥丸宮，是名還精補腦，故曰：二景相通也。若呼不得神宰，一

息不全。若吸不得神宰，亦一息不全。

若能息息之中神與炁常合，是謂神炁全也。夫治炁者，出炁爲之息。吸者，從鼻中入，

想至下元玄珠口中，與神相合也。唯澄心腹，目視呼吸。修行之時存想見其真神，爲之一息全也。目

警然生外想，神以隨意在外，唯見外景中事，使內炁无主掌，謂之息不全也。又曰：胎從服炁中

結，炁從有胎中息。胎若內結，求死不得也。服元炁有息者，返覆言義也。以鼻中納

炁，以意送下元中，久習自然凝結成胎。胎因元炁結而成胎，中元炁而有

息，息由不可也。子猶神也，人如初受胎，漸漸而成形。

仙經曰：成功之後，男子關元炁聚精，女人胎澤不結嬰。雖動於慾不能與神爭，此是成胎之中，真返精爲神。此是上清也。

夫自修之訣，能出入陰陽，合其真

矣。每取夜半之後五更睡覺之初，先以舌漱掠唇齒之間，澧濁津液吐出三口，鼻收清涼炁入於胸膈之中，淘隔宿來穢滯之炁呵出三口，良久咽。吹即仰卧，展其兩手足，叩齒九遍，次依尋常喘息吐納，不得極深，直候喘息炁平，內不出外，外不入內，閉炁咽元炁一咽，以手隨意炁摩下，引至炁海之中，二十日後炁通滑又加一咽，不用將手摩引，經兩月后更加一咽，一炁三咽，一年後一炁四咽，無所妨損。每日子後午前空腹咽之，時時十咽五咽，不得吸入外炁，每至子前午後，不得咽之。

經曰：子後午前皆屬於陽，子前午後謂之陰。夫休糧者每至食時漱口，存想上元兩條白炁從腦中出，大如布綫，沿流項至背脊，過入於臍下炁海之中，漸漸聚炁如鷄子大，一團香馥，自然不飢，不得雜想，恐有忤亂。或有疾病，口乾舌澀，喉中咽塞，皆是上焦熱極，即以五更鼻吸清涼之炁入胸膈，淘蕩却呵出三五十止一二百呵，漸覺

口中甘甜，是熱退散，即住，不得過妄。如水藏冷，即以早晨日出之時鼻搐陽炁，以口吹出百十吹冷炁，如有病苦之處，一切疼痛，蛇蝎蜚咬狼狗所傷，但以靜意坐卧，閉炁存想，所患之處以炁攻之一二百度，無不痊愈也。冬月脚冷，但以咽熱炁以意存想直至脚心下，暖即住。如飲酒小戶者，但隨器物旋旋呵出麵麪之毒力，即不醉也。赤水者，血也；玄珠者，炁也。炁者，神也。每修習之時，面東或南而坐，兀然冥目，以目存想下丹田臍下三寸兩腎之間方三寸，左青右黃上白下黑中赤之炁。

口訣曰：大如彈丸黃如橘，有光焰，上一赤子名元先，字帝卿；中一真人名子丹，字光堅；下一嬰兒名元陽，字谷元。其神身長各三寸，攬赤衣赤履，坐金牀，手把金爐玉匕，具，畫在上丹田，夜在下丹田。

即說陰丹七返，水唾血精腦神炁也。夫欲養神，先須養炁，養炁先須養腦，養腦先須養精，養精先須養血，養

血先須養唾，養唾先須養水。水者五華之津，五味之精，當在舌下兩齒之間傍，名曰水池。咽下肺脉之主，則化爲唾，唾入心之間則化爲血，血二百五十日入腎脉中則化爲精，精入腦脉之中則化爲泥丸宮。宮中有兩條脉，夾脊膂流下貫入於炁海之中。夫炁海王則聰明也。

真人曰：仙家大忌嗔怒，不得亂泄言語，賢君秘之。

導引訣

兩手相授如洗面，兩手相擦令熱，揩面令面無皺。如戰士挽硬弓，左右三遍，握拳左右前築數回，兩手各向上如托千斤石，左右同。大坐，握固，斜身如排山，左右同，以拳慢舒向前，急掣向後。兩手抱頭宛轉名抽關，兩拳據地，縮身曲脊，上下三舉兩拳，各返捶背三下，大坐，伸脚，用手叉返掣數回，起立，以手叉腰，拗身向後三回，熱授手熨兩脚心與腿膝，未起，兩手相叉夾項爭力數回，殷伸返張側掣宣搖百關，授兩手令熱鬱兩目，引至耳前，兩

手旋耳三十遍，時時作之，授手令熱，按鼻兩傍，閉炁爲之，氣通即止。

真人曰：長生時子後午前，咽津七遍，閉目平坐，內視存見五臟六腑。夫若久久行之，自然明了。夫初學服炁，即須耳无所聞，心无所思，漸起於三息五息一舒炁，更漸吸之。若止十二息不舒炁，得小通也。百二十不舒，得大通也。夫清齋休糧，存日月在於口中，晝存日，夜存月，大如環，日色赤，有紫光九芒；月色黃，有白光十芒。存日月在於明堂中，日在左，月在右，常存咽芒之炁液，如睡存日在額上，月在臍下，若身有不安，反舌塞喉，咽唾無數，退即住。天炁所在，隨神炁之所生，神在則炁成，神去則炁虛。炁者，二十四神之正炁，炁亦成神，神亦成炁。炁散則爲雲霧，炁合則爲形影，出化爲仙，入化爲真，上結三元，下結萬物，存帝一真君。祝名都閉目，存諸百神變成白炁，如烟之狀從玄珠中出莖孔中，來入我口中，鬱鬱良久，覺見白炁下出莖孔，出兩脚底，出兩脚心，

出冠纏中，乃至一身與白炁同煙上下良久，白炁忽變紫雲，鬱鬱入我口內，歸於頭中，下五臟中，充滿腹內，又從兩脚心出，兩手心出，下至莖孔冠纏中，一身鬱鬱，上下與紫雲合，形不相見也。須臾，又存想紫炁充滿左右一室之內，又存想口出風炁，扇於紫雲，徘徊轉繞成一真人，男形身長三寸號曰大洞帝一尊君。又存尊君直來入口中舌下，又上昇紫房中六合宮內，端坐向外，尊君左手把兆五籍，右手把兆五符，尊君口左邊有日光九分，尊君口右邊有月光鬱鬱，或白或赤，常光炁下入五臟六腑百節之內，一身之中，狀如白日，宜心咒曰：

大洞帝一，太素尊靈，父寧母靜，二合雙成，百真大混，一回性生，身結八烟，乃變元嬰，日月寶光，動我體形，太一在上，願與帝并，泥丸寶玉，五臟華明，長合日月，手執洞經，立爲仙公，神昇上清，三十九童，全符羽庭。

常存大洞帝一尊君在於鼻下人中上唇內齒內外，坐立起居常須在意，尊

君口銜日月，明照萬洞。未行炁時，先存心中燭火，燒遍身上下，蕩除五穀之炁毒，若不燒之，必能擁寒，燒不可久，久即令人煩燥。存火訖，即須行炁，不得雜想，任炁微微，元炁自通徹，以意行之。欲行炁道，先須斷穀，漸漸學之，不宜頓也。一年之後，炁道充實，自然不飢。

腎神六人，司徒、司錄、司命、司隸、校尉、卿，左右分爲八百五十。日月精靈之炁，人之根本，左爲玄妙君，右爲玄元君。虛無相生，寒暑相成。冲和先生授龍崗服炁訣：夫形之所恃者，炁也。炁之所依者，形也。炁全形全，炁竭形斃，是以攝養之士莫不煉形炁而保其生，未有有形而無炁、有炁而无形者也。即形之與炁相須而成，豈不皎然哉！余夙慕至道，披尋經史，自行守慎，約向十餘載，所見所聞，殊不愜心。於大歷年中，遭遇羅浮王公自北嶽而返，倚策郵亭，依然相顧。余意其異人也，延之與語，果乃有道之君子。哀余懇志之心，便賜吐納修真之道，悉

傳於口。其人言五牙、六字及諸服炁法皆爲收炁。收炁剛勁，非俗中之士所宜也。至如納炁是曰胎息，唯有行炁是正道，修身之基本也。

進取訣：凡欲服炁，先須高雅密室，常以左右焚薰陸香，仍以牀薦厚軟，高三二尺，溫暖，枕高一寸，夜半之後生炁之時，五更睡覺之初，呵出腹中濁炁九通，若要調息即不在半夜五更，但看天炁柔和，腹空之時。導引行炁，閉目，叩齒三十六通，以警身中神，以手按目兩眦，按鼻左右，旋耳摩面，拔關托石，隨事少少引，宣暢百節，乃以舌柱上腭，欲掠津液滿口中，即以咽下三通，使進於五臟，面有光澤，兀然放神縱心，自在如大空身，萬累都遣，然後淘之，皆須閉口握固，以閉玄房與却精邪。初學服炁，炁未流行不得握固，待到百日止半年，覺神炁通暢，身上汗出，可握固爲之。

淘炁訣：凡人五臟各有一神，夜卧閉息，如覺後服炁，先乃淘轉腹內，令宿食故炁得出，然後調脉其法，仰卧

閉目，握固，仍兩拳於乳側，豎兩膝，舉背及尻，閉炁鼓海中之炁，使內外幹而轉之，呵出一九遍則調之。

調炁訣：夫調炁之時，妙在乎咽。世人因依外炁以爲內炁，而不能分別。吐納在密而用炁，勿使錯忤。故知人稟天地而生，身自有元炁而理。每咽納則內炁與外炁相應，自然海中隨炁而至收吐候中且吐納之際則輒閉口速鼓而咽之，令使郁郁然，有聲汨汨，左邊而下經二十節，如水瀝坎，聞之分明也。別從右而下，如此則內炁皎然，而別以意送下，用手摩之，令入炁海。炁海，臍下三寸，亦謂之下丹田。初服炁人上焦未通，以手摩而助之，速令快下咽，或未下微用少力蹙而咽之，務令有聲而下，若覺炁通流，不摩亦得。三閉口三連咽，更二乾咽，號曰雲行。一濕咽，取口中津液和而咽之，謂之雨施。初服炁人，炁未通流，每一兩咽則施行之，不遽得三連咽也。一年細功方得小成，二年三年方得大功也。

行炁訣曰：下丹田近後有二穴，

通於脊脉，上連泥丸。泥丸，腦宮。每三連咽則速存歸下丹田中，以意想此元炁，令入二穴，作兩條白炁夾脊雙引

上入泥丸，薰蒸諸宮，森然遍下毛髮頭面項頸兩臂手指，一時下入胸膈、五臟、皮膚、中丹田心宮，次第灌注，却歷下丹田，至於三三星遍尻腦，下入膝踝，達於涌泉脚心也。所爲分一炁而理，鼓之以雷霆，潤之以風雨，亦由天地之有泉源，非雲雷而騰動，則无以潤於萬物。人有津液，非漱咽則无以灌於五臟，還精補腦，非交合則不能走上之。咽服內炁，非吐納則不能相引而用之。是知淡泊之道，運用之理，所以法天像地也。夫存想身中濁惡結滯邪炁淤血被正炁盪滌，皆從手足指節端然而出，爲之散炁則展手指，不須握固，如此一度則是一通，通則無病，又復調之使炁平平，又復鼓咽，一如前也。閑鼓咽至三十六咽爲之小成也，若未絕粒，常須少食，務令腹空，然得虛靜無問坐卧，腹空則咽之十度，自然三百六十咽矣。若久服炁通頓至三百

六十亦得，爲之中成。一千二百息，爲之大成。如不能煉形易質，凡同枯木，无精光也。

煉炁訣曰：餘暇服炁。入室脱衣，散髮仰卧，舒展兩手，勿得握固，梳頭髮令布於席上，則以調炁咽之。訖，便乃冥心絕想，任炁所行，如過理絕悶即以吐之，喘息稍急則須調之，候炁通流漸漸加至二十三十四五十五，即令通身汗出，如有此狀，即是效也。安心定意，且卧勿起衝風，候神情爽朗，若炁昏欲卧，勿得行炁，四體不暢亦勿爲之。十五日一度爲之。

閉炁訣曰：忽有修養乖宜，偶生病患，速投密室，依調炁法布其手足，則以調炁咽之，想念所苦之處，以意想注，閉炁攻之。若是炁極則調之，訖，更以相續不斷攻之，炁急則止，炁調亦復攻之，或二十、三十、四十、五十，攻覺所苦處，汗出通潤即止。如未痊，則每日半夜之後五更晝日之前，頻頻作意攻，以差爲度，但有疾處攻之，无不愈也。

布炁訣曰：布炁與人療疾，先問彼患人五臟所苦之處，取己之炁布入彼人身，止令病者面其方所，息心靜慮。此布炁亦似咽炁，其疾自消，百邪永絕矣。

調炁訣曰：夫人食五味，五味各歸一臟，每臟濁炁皆納於口，亦出於口。又六腑三焦穢滯併投合成濁炁，每至睡覺之初，葷穢之炁自不堪聞。凡口乾舌澀，面兩頰光澤不能吃食，此是上焦熱候，即須依門戶大開口一二十通，即鳴天鼓七下，九下即以咽之，津液但候口中清甘泉出，即是熱退，五臟涼也。若以口中津液冷淡，食飲無味，心間佯佯不受水穀，即是冷候，即以吹理之。

飲食守護訣曰：凡服炁之人吃物須有避忌，可食者物則食，不可食者莫食，食必有損正炁則脉亂，有所益則常食，无益勿食。每日平旦食少淡粥或胡麻子粥，益人脾炁，兼足津液。日午食少淡麵飴飴，餅亦得，不得乘熱吃之，恐亂正炁。葱薤羹亦好，諸飯食宜

令軟熟甜淡，大麥經四時好食，不必多矣。臨時堪食者，食之。若有人靜修齋戒亦昇仙矣。三十六禽直日及本命屬，並不可食，棗、栗、芋子、麥、芡，不宜多食，發動邪炁。有單南蜀草亦得食，乍可微微似飢，不得輒令傷飽，飽則傷心，五臟閉塞，炁難行也。熱物鹹酸辛辣陳敗之物，炁難行也，食了即須呵却腹中之毒炁，令人腸胃虛靜，若誤食一口，毒物腹內有毒也，切宜慎之。每欲食時，先須咽三五口炁，與食爲主，兼吞三二顆生黑豆，引炁通三焦和臟腑，明目，驅趁惡物，消穀食以助正炁，功用不可備舉。《太清經》中別有方法。夫服炁後有穢炁，下泄不可忍，留恐疾生耳。每日空腹隨性飲酒好者一杯，冬即溫飲，夏即冷飲，亦能助炁遣諸邪炁，所戒在多，多即昏亂，醉即傷神，減炁損壽，若事不獲已且飲罷即呵出三五十下，飲即大開口，呵遣出麵麴，毒即不醉也，亦不中酒，不失酒食味。不用衝生產之家，死亡之穢，乘六畜走驟，勿衝臭穢，有損正炁，若

卒逢之，速宜避之，如惡炁入腹，即以調炁盪滌逐出。如飲酒，即飲三兩杯，不飲即用正炁淘出，如不肯出不須過理逼之，但任漸漸出之。若此上三焦熱終須調炁理之，使炁平和。少食油膩，勿令觸正炁，若曾犯不令再犯服炁，一年通，三年功成，元炁遂凝，擬有觸犯不能爲患也。日服千咽，亦不懼多返也，漸從此始矣。經曰：炁化爲血，血化爲精，精化爲髓，一年易炁，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，三萬六千神皆化爲仙，號曰真人矣。修功不怠，關節相連，五臟相固，內炁不出，外炁不入，寒暑不侵，昇騰變化，壽同三光。

休糧訣：依前勤修三年之後，正炁流通，精髓實滿，百神守衛，三尸逃走，自不欲聞五穀之炁，常思不食要絕難也，但覺腹空即須咽之，無問早晚，何須約限，兼可以藥物相間服之，人多不解，服炁區區，終日以藥爲務，故爲未得，亦非上士之用也。

《黃庭經》云：百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎炁零，那能返老得還嬰。三魂忽忽魄靡傾，何不食炁太和精。故能不死入黃寧。

守護訣云：世人率多嗜慾，古今共然。

仙經曰：夫人臨終方始惜身，罪足而思遷善，病成而求其藥，天網已發，何以追之。賢者固未危之命，不依人寰，攝心慕道。道者，炁也。炁者，身之主，主者身之命，命者身之根也。若惜精保炁，始全其生。

行炁訣曰：道者，炁也。保炁得道，即長生矣。神者，精也。精在則神明，精散則神去。精者血脉之川流，輔骨之靈液，精盡則骨枯，骨枯則死，非固道矣。道者務其精，常須存守彭祖口付務成子曰唯閉其精，不畏寒暑。其人自然恬靜。余數閉之。

經曰：道不在煩，能不思聲色，不思榮辱，不勞形體。常須導引，內炁安息，可得千歲。更求上藥，可能長生。如能不泄，是名服精。夫若萬慮皆息，

爲其寡慾，可以增壽也。每朝早旦未起之時，先須叩齒七下至九下，面東跪坐，調炁平和，鼻取清炁入，口吐濁炁出，以手相摩，隨事導引，舌柱上腭，集漱津液滿口即咽，三咽則止。即以次消息頭上至脚心下各七遍，爲之治諸骨節，通流炁脉，宣瀉滯濁，用補虛勞也。

去三尸九蟲方

夫尸者有九蟲：一伏蟲，長四分；二蛔蟲，長一尺；三白蟲，長一寸；四肉蟲，狀如爛杏；五肺蟲，狀如蠶；六胃蟲，狀如蝦蟆；七膈蟲，狀如瓜瓣；八赤蟲，狀如生肉；九蟻蟲，狀如菜蟲。唯有伏蟲是諸蟲之主，蛔蟲貫心則殺人，白蟲相生，子孫轉大至長四五尺，亦能殺人，肉蟲令人煩悶，肺蟲令人咳嗽，胃蟲嘔逆，膈蟲令人好唾，赤蟲令人腹鳴，蟻蟲居人胴腸，多則令人患癩痔，亦爲瘡疥風等。人身中皆有九種，不必盡多，別有治方：

管衆五分，主蟻蟲 白藿蘆十二分，主蛔蟲 蜀漆三分，主白蟲 蕪荑五分，主肉蟲 石

蠶五分，主伏蟲 厚樸三分，主脉蟲 狼牙四分，主胃蟲 僵蠶四分，主腸蟲。雷丸子六分，主赤蟲。一名鴉獨，二名土等子藤，如葛而細葉

右件九味，皆以文武火焙令黃，細細搗羅，煉蜜丸如桐子大。每日粉漿水內服五丸，一日三服，加至十丸。十日微取滯濁，六十日百病愈。服者量力，且令少即妙。婦人若服，即須齋戒，即得服之。

長生胎元神用經

（蔣力生點校）

035 延陵先生集新舊服氣經

桑榆子評

經名：延陵先生集新舊服氣經。又名《新舊服氣經》。延陵先生編，桑榆子評。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十八、五十九及卷六十一。

修養大略

《仙真經》云：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，病成方功於藥，天網已挂，胡可追耶？故賢人上士，惜未危之命，懼未萌之禍，理未至之病也。修真品有三：上年、中年、下年。上年者，二十、三十也。中年者，四十、五十

也。下年者，六十、七十也。上年者早悟大道，識達玄微，髓壯骨堅，筋全肉滿，從容履道，無不成功。中年者悟道已晚，筋肉骨髓各有其半，處在進退，如日中之功。下年者骨髓筋脉，十有二三，猶可補修，如日暮功矣。八十已上者，罪位已定，無可救之法。腦竭髓盡，萬關乾枯，神謝氣亡，尸行鬼步。桑榆子曰：尸以喻無知，鬼以喻有知而非人情者。惟尸行，惟鬼步，且行且步，運之者誰？則知元氣尚在，但以減耗，鄰於涸矣。若逢至人，成得大藥，譬持盈車之焦蓬，爇將燼之餘焰，亦可致其赫然而熾矣。此言無可救者，只謂氣功已晚，自我之事不及矣。若遇玄聖而救其生，死則肉骨起仆黃枯，何為而不可？況彼尚為物也。先賢上士知風燭之倏忽，乃攝志持情，捨榮棄俗，奉身歸道，不與物傷。道者，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，愛氣者，務保於精。精氣兩存，是名保真也。人有三丹田：上元、中元、下元是也。上元丹田，腦也，亦名泥丸。中元丹田，心也，亦名絳宮。下元丹田，氣海也，亦名精門。三元之中，各有一神。桑榆子曰：精

化為氣，氣胚而神集焉。神何物也？靈照之名也。知化氣全，氣全則神全，若元氣充滿，百骸孔竅神必備矣。必備者無他，氣至則神到。今人有憂患，動中則知見因而暫虧，蓋氣擁有不至者耳。苟心冥氣和。其神豈獨三元之中而已哉！精者，身之根，根者，氣之位。精全則氣全，精泄即氣泄，氣泄則神乘而去之，唯精與氣須全耳。《黃庭》云：長生至慎房中急，何為死作令神泣？但當吸氣錄子精，寸田尺宅可治生。若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。故先賢至於道者，莫不因愛氣保精而能全也。夫服氣本名胎息，胎息者，如嬰兒在腹中，十個月不食而能長養成就，為新受正氣，無思無念，兀然凝寂，受元氣，變化關節藏府，皆自然而成。豈有傳保之術，飢渴之備耶？及出母腹，即吸納外氣，而有啼叫之聲，即乾濕飢飽，似有所念，即失元氣。人能依嬰兒在母腹中自服內氣，握固守一，是名曰胎息。桑榆子曰：此言失元氣者，非也。苟納外氣，便失元氣，即世間無復有生人矣。《法華經》云：須行住坐卧，身心不亂者，亦言氣主心，心邪則氣邪，心正則氣正。今人所

舉手動足，喜怒哀樂，莫不由心。心之動息，莫不是氣。氣感意，意從心，心和則氣全，氣全即神全，氣絕即神滅，神滅即爲委土矣。故醫家先診脈者，測候五藏四時之氣，察諸病源，始尋方藥。人但能察得氣候，口鼻取捨，斯須不忘，自然五藏和，而脈調氣順也。夫人與天地合體，陰陽混氣，皮膚骨髓，藏府及榮衛，呼吸進退，寒暑變異，莫不均乎二儀，應乎五行也。是知天地否泰，陰陽之氣，亂焉藏府不調，經脈之候，病焉因外所中者，百病起於風，因內所致者，百病起於氣也。故曰：恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？信哉！是故須知形神之理，養而全之，審內外之病，慎而修之。歧伯高曰：食氣者則靈而壽延，食穀者多智而促命。凡服氣者何求也？以其功至，則氣化爲血，血化爲精，精化爲髓。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，即三萬六千神在於身，化爲真仙，號爲真人矣。是以意

在玄微，理生不測。修真之人又有三等，任時分理，其狀不一。上等之士，本性虛閑，用志清雅，發言合道，履行無瑕。如此之人有前代之資，以石投水，無所比之也。中等之人，或身居榮祿，或地勢高遠，或巨葉厚姻，或有名有望，二疑進退，倏忽虛捐，聞道即寤，寐不安，思名則終朝不息，兩心交戰，勝者即全，逡巡之間十失六七矣。中等已降，二時既過，蹉跎暮年，筋力衰微，心神已喪，雖食厚祿，白日將傾，追惟噬臍，方即正路。此時若能精心勵志，尚乃救其一二焉。此皆先賢所悲，表示於後，幸察根柢，生實信心。

張果先生服氣法

每日常偃卧，攝心絕想，閉氣握固，鼻引口吐，無令耳聞，唯是細微，滿即閉之，使足心汗出，一至二，數至百已上，悶極微引少氣，還閉，熱呵冷吹，能至一二千即不用糧食，不須藥物。時飲一兩盞好酒或新水通腸耳。數至

五千則隨處出入有功，當自知也。則可入水卧矣！夫服食養生，貴其有常，真氣既降，方有通感。豈有縱心嗜慾，而望靈仙羽化？無此事也。且仙人功行未滿尚不可致，而况凡俗乎？但信老人謹勤行之，則當自知。凡氣不通，冷熱遲疾耳！審調之，以通和爲妙也。

鸞法師服氣法

初寬大座，伸兩手置膝上，解衣帶，放縱支體，念法性平等，生死不二。經半食頃，即閉目舉舌奉腭，徐徐長吐氣，一息二息，傍人聞氣出入聲，初麤漸細。十餘息後，乃得自聞聲。凡覺有痛痒處，便想從中而出，但覺有異，漸漸長吐氣，從細至麤，十息後還如初。或問曰：初調氣何意從麤而漸細？將罷何意從細而入麤？鸞答曰：凡行動視眄，飲食言語，是麤也。桑榆子曰：凡修氣學者，未服及服罷，於飲食言語蓋常事也。鸞公欲使兩相接會，不令其首尾陡異也。凡睡寤後，復如前繫念，如虎銜子，莫急

莫緩，不問寒溫，室中先淨所住，使心不亂，靜其膝耳。又曰：四大不調，何以察之？當於唇口察之，冷爲風增，熱爲火增；澀爲地增，滑爲水增；不冷不熱，不澀不滑爲調和。又聲爲風增，動爲喘增，痒爲熱增，涎爲水增，不聲不動，不痒不涎爲調和。又心煩爲熱結，意亂爲風結，憂悸爲喘結，志蕩爲水結，不煩不亂，不悸不蕩爲調和。四大不調有二：或外或內，寒熱飢虛，飽飢疲勞爲外起；名利喜怒，聲色滋味，念慮爲內起。凡氣節量，一任自然，綿綿若存，用之不勤而已。但能不以生爲生，乃賢於養生也。桑榆子曰：諸經皆言吐納不欲自聞其聲，而鸞言吐麤而漸細，後細而漸麤，始甚疑之，及睹下文云，一任自然，則知關麤細之漸行，是爲最下乘者，設不欲使之與自然爭力也。然必以微細自不聞聲爲上，從細微而至無息即胎息之理盡矣。恐學者功至之後，猶拘牽文字，著於麤細先後之間，返與自然爲敵，良可哀也。如此，人焉得不爲之明辯矣？

李奉時山人服氣法

每欲服氣，如嬰兒吮乳，氣息似悶，即咽之，依前吮咽，大悶即放令口出，甚須微細。每咽使心送之至臍下，有病亦使心送至病處。當服之時，第一須閉目專意，握固安定神氣，然後爲之。先須導引，令四體舒緩，然後爲之。卧服勿枕，舒手足，安定如病重，氣甚悶，頻蹙上至極，仍更握固，咽氣又咽一氣，氣正聲從耳中出，即得矣。秘之！秘之！此爲內氣，無問早晚晴明陰晦，須服即服。大都得晴明時大精，若服外氣即有生死氣。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，須攝煉，兼以手按之，勿令心腹下硬。

蒙山賢者服氣法

側卧，右脅著牀，微縮兩足，并著頭向南面東，兩手握固，傍其頤，閉取

內氣，極力開喉咽之，如此七咽一吐氣。病時服氣，一咽兩咽一吐。功成，然後一七咽、二七咽一吐氣，可也。又調息令出入氣勻，准前又咽，都四十九咽，然後復起坐之。豎膝座，兩手相叉抱膝，閉氣鼓腹二七或三七，氣滿即吐，更調息，特不得令喘麤，調訖又閉氣，或二七三七一吐氣，使腹調適乃休。或汗出，頭足皆熱，此氣遍也。即常飽滿，三關百節宣通暢適，行之十年登仙，老有少容。夫《舊經》皆存想，恐爲勞煩，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。僕游蒙山，遇此賢者，年可五十已下，其精神清明，頗異於俗。因問，云：貞觀已前游此山，不道姓名，自稱老夫。僕遂懇勤拜之，蒙授此訣，行之頗甚弘益。妙哉！妙哉！凡欲得不死，腸中無屎，音澤欲得長生，五藏精明。故《黃庭》云：何不食氣太和精，故能不死入黃寧。《陰符》云：積火可以焚五毒。五毒則五味，五味盡可以長生。西王母謂武帝曰：能益能易，名上仙籍。

不益不易，不離死厄。所謂益易者，能益精易形也。常能愛精握固，閉氣吞液，則氣化爲血，血化爲精，精化爲液，液化爲骨，行之不倦，精神充滿。爲之，一年易氣，二年易骸，一本爲易血也。三年易血，一本爲易脉。四年易肉，五年易筋，一云易髓。六年易髓，七年易骨，八年易髮，九年易形，十年道成，位居真人。變化自由，即靈官玉女而侍焉。

王說山人服氣新訣

子夏曰：食氣者神明而壽。《黃庭》云：玉池清水灌靈根，審能修之可長存。釋氏止觀，其有用氣療疾法，是知氣之與液，遞相通潤也。古經法皆有時節行之，今議食氣，不復以時節也。液則時時助氣，使調滑也。所論食氣，皆內氣也，咽之代食耳！液者，咽之代漿耳。上食新氣，下泄舊氣，使推陳而納新也。咽氣不必飽滿，下泄不必常出，但得無臭，即自平定。咽氣不必常咽，但氣清則腹內自平。夫然

不須飽矣！初學之時，覺飢即食，不覺飢即止矣。若食時，常以一咽兩咽壓之，則食易消，食漸消，加咽數，至食消，氣自調下。若覺腹中氣小妨，即或行或卧，東轉西側，以意想驅逐之使下。若未下，不得急性忙迫，但以意冲融之，不久自泄也。食氣時若欲上噫，但任噫出，必不得抑之也。桑榆子曰：夫功淺多噫，蓋由乍服之得真氣尚少，新氣必多，不正而多，命宮不受則宜徐徐攻之。又初服之時，所咽者往往不到氣海，則無所歸投，返上爲噫也。若得內氣又入到氣海，自然無噫。如著功多時，忽復噫者，不是傷多，即是外氣誤入也哉。欲下出，任下出，必不得閉之，在細意自審也。消息盈虛，久而自得其妙矣！宜行步，兼小導引，引亦不得頻爲之，世間諸事，皆自細意斟酌之。有諸疾，則絕粒三數日，輕則一日兩日，更輕即絕一頃亦得。若疾在上，以意想上驅之，在下，以意想下驅之，若在四支及左右側，并以意想驅逐之，則愈矣。大都不得閉之，若閉氣即疾生。所食物宜潤暢，寒暑皆適宜也。瘴瘧時但絕粒數日，靜居則差矣。

大威儀先生玄素真人用氣訣

凡用氣法，先須左右導引，令骨節開通，筋柔體弱。然後正身端坐，吐納三過，使無結滯，靜慮忘形，令氣平息。良久徐徐先以口吐濁氣，鼻引清氣，凡此六七過，此名調氣。調氣畢，即口鼻俱閉，虛含，令氣滿口，即鼓口十五過已上更佳。如咽一大口水入腹，直以心存至氣海中，良久，更依前法咽之，但以腹飽爲度，亦不限過數。然後虛心實腹，閉口以手左右摩腹上，令氣流行，即鼻中細細放通，息勿令喘麤，恐失中和。然後正身仰卧，四平著牀，枕高低與身平，兩手握固，展臂離身四五寸，兩脚亦相去四五寸。然後鼻中息收，即口鼻俱閉，心存氣行遍身，此名運氣。如有病，即心存氣偏注病處，如氣急，即鼻中細細放通息，口不開，候氣息平，還依前法閉之，搖動兩足指及手指并骨節，以汗出爲度。此名氣通。即徐徐收身側卧，拳兩脚，先左邊側

卧，經十息，即轉右邊側卧，亦十息，此名補損。依此法服經一月，後行立坐卧時，但腹空，即鼓咽之，不限時節。如吃飯了即吃空飯一兩口，和水咽下，此名洗五藏，即以清水熟漱口，虚心實腹，令臟葉舒展，咽之，令五藏不停五味氣。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，還鼓煉一口，和氣補之。若尋常吃餅飲茶，皆外氣入，當須入口，便合口，口既合，口中所入外氣，即於鼻中出也。鼻中却入氣，即是清氣也。常須合口吃食，不令口中有氣入，入即是死氣。凡人言語。口中氣出，必須却於鼻中入，此常行吐納也。行住坐卧，常須搖動脚指，此名常令氣得下流。常行此事，動靜念之，如節候不精，忽有外氣入腹，即覺微痛，可閉氣摩腹一百下，氣即下泄也。氣或上，必不得出，抑之使下，此名理順。忌破氣物及生冷粘膩等物，如依此法，不闕常行，九年功成，履空如履實，履水如履地。

胎息口訣并序

序曰：在胎爲嬰，初生曰孩，嬰兒在腹中，口含泥土，喘息不通，以臍咽氣，養育形兆，故得成全。是以臍爲命門，凡孩或有初生尚活，少頃輒不收者，但以暖水浸臍帶，向腹暖三五過即蘇，則知臍爲命門，信然不謬。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。乃知返本還源，却老歸嬰，自有由矣。綿綿不間，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，徐徐按捺支節，兩手握固於兩腿上，即吐納三五過，令無結滯。滌慮清閑，虚心實腹，左右徐徐搖身，令臟葉舒展。訖，還徐徐放著實，即鳴天鼓三十六通，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。然後想眉間却入一寸爲明堂，却

入二寸爲洞房，却入三寸爲丹田宮。亦名泥丸宮。宮中有神人長二寸，戴青冠，披朱褐，執絳簡。次存中丹田，中丹田，心也。亦名絳宮。中有神人亦披朱褐。次存下丹田，在臍下二寸半紫微宮，亦名氣海也。中有神人，亦披朱褐。次存五藏，從心起首，遍存五藏六府。存五藏中各出本方氣，及三丹田中素雲合爲一氣，於頂中出，煥煥分光九色，上騰可長三丈。餘想身在其中，此時即口鼻俱閉，心存氣海中，胎氣出入，喘息只在臍中。如氣急，即鼻中細細放通息，候氣平，還依前用心爲之，以汗出爲一過，亦不限過數。如體熱悶，即心存氣遍身出，如飯甑中氣，此名滿息。久久行之，入玄寂中，出妙默中，再明洞觀形中五藏六府，及大小腹，胃受散膏如黃土色，脾長一尺二寸，在胃上，前后磨動不停，停則不和，飯食不消，即是不磨矣。當須閉氣，以手摩腹一百下，即自然轉磨矣。次存心，心似紅蓮華未開，下垂，長三寸，上有九竅，二竅在後，正面有黑毛七葉，長二寸半。次存肺，肺似白

蓮華開，五葉下垂，上有白脉膜，在心
上覆心。次存肝，肝在心後，七葉紫蒼
色，上有黃脉膜，從左邊第三葉下，膽
在此也。其膽色青黃，長二寸半。次
存腎，腎狀如覆杯，黑色，却著脊，去臍
三寸，上小下大，左爲上，右爲下。遍
觀一形三十六位，及三百六十骨節，皆
有筋纏，骨青白如玉色，筋色黃白，髓
若冰雪，有三百六十穴，穴穴之中皆有
鮮血，如江河池潭也。及見左脚中指
第二節是血液上源，其中涌出，通流一
日一夜，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
卧拳跖，陰魄全也。亦覺，即須展兩脚
及兩手，令氣遍身，陽氣布也。若如此
修行，即與經所言動善時之義合矣。
久久行之，口鼻俱無喘息，如嬰兒在
胎，以臍通氣，故謂之胎息矣。綿綿不
間，經三十年，以繩勒項，不令通氣，亦
不喘息。喘息常在臍中，水底坐經十
日、五日亦可矣。以能行此事，功效如
前，若覺得真，更須修道，此事乃是一
門，不可不作。

胎息精微論

老君曰：知道者天不殺，含德者
地不害，道德相抱身不衰老。內食太
和，元氣爲首，清靜自煉，委身放體，志
無念慮，安定藏府，洞極太和。長生久
視，潛氣不動，意如流水，前波已去，而後波
續處不返也。行之不休，得道真矣。每日入靜室守
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。德以形爲車，道以氣爲
馬，魂以精爲根，魄以目爲戶。形勞則
德散，氣越即道叛，精銷魂損，目動魄
微。是以守靜愛氣，全精寶神，道德凝
密，魂魄固守。所以含道不言，得氣之
真，肌膚潤澤，得道之根。手足流汗，
精氣充溢，不飢不渴，龜龍胎息，綿綿
長存，用之不勤，飲於玄泉，登於太清。
還年返嬰，道之自然。至道不遠，近在
己身。用心精微，命乃永存。夫道者，
或傳服五牙，五牙者五行之生氣。《黃庭內景》

云：存漱五牙不飢渴。八方四時、日月星辰
等氣，思自頂而入，自鼻而出。雖古經
所載，爲之者少見成遂，亦非食穀者所
能行致耳。是以服氣者多不得其訣，即
徒勞精勤矣。既得其門，復悟其訣，即
在精勤不懈耳。桑榆子曰：鳥鷲而志乎天地，
是不知量，彼五牙、八方、四時、日月、星辰等教不爲
初地者設，無成也。當俟其稍近之時可也。凡胎
息服氣，從夜半後服內氣，七咽，每一
咽既調氣六七息，即更咽之。每咽如
水流過坎聲，是氣通也。直下氣海中，
凝結腹中，充滿如含胎之狀。氣從有
胎中息，氣海中有氣充然後爲胎息之道也。氣
成即清氣凝爲胎，濁氣散而出。散從手足
及毛髮而出也。胎成即萬病自遣，漸通仙
靈，今之學其氣也，或得古方，或授自
非道，皆閉口縮鼻，但貴息長，而不知
五藏壅閉，畜損正氣，殊非自然之息。
但煩勞形神，無所裨益，凡服氣之時，
即須關節通，胃海開納元氣，固納畢，
即關節還閉，徐徐鼻出納外氣，自然外
內不雜，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，

此爲小通，即耳目聰明，百疾皆愈。若抑塞口鼻，擬習胎息，殊無此理也。口鼻氣既不通，即畜損藏府，有何益哉！凡餌內氣者，用力寡而見功多，唯在安神靜慮，不煩不擾，即氣道疏暢，關節開通，內含元和，終日不散，膚體潤澤，手足汗出，長生之道，訣在此矣。從夜半後，服七咽即閉氣者，但內氣不出，鼻口常徐徐出納外氣，內外都不相雜，至五更又服七咽，平旦又服七咽，三七都二十一咽，止。若休糧者，即不限此數，肚空即咽內氣，咽內氣常滿，自無飢渴也。初似小難，久久習慣，自然內外之氣不相混釋也。漸漸關節開通，毛髮疏暢，氣自來往，亦不假鼻中徐徐通外氣也。胎息之妙，窮於此也。

胎息雜訣

一經云：但徐徐引氣出納，則元氣亦不出也。自然內外之氣不雜，此名胎息。然初用功之人，閉固內氣訖，亦鼻中微微通氣往來，使令不到咽喉，

而返氣即逆滿上衝，不可抑塞，如此即徐徐放令通暢，候氣調，即復閉之，切在徐徐鼻中出入，勿令至喉，極力抑忍。爲之須臾，忽然自調暢，內外泰矣。此蓋關節開毛孔通故也。到此，即千息亦不倦矣。又胎息之妙，功在無思無慮，體合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉暢，關節通矣。若憂慮百端，起滅相繼，欲求至道，徒費艱勤，終無成功。桑榆子曰：有苦惱之氣慮，有貪惡之氣，諸如此類，皆邪氣橫中，能爲元氣之關防，亦猶小人當路，則君子無所逞其才也。此道至微至妙，出塵之士，方可爲之。未離名利之間，徒勞介意。桑榆子曰：縱未出塵，但能使心不亂，不見可欲，則可矣。一經云：咽氣滿訖，便閉氣存想，意如流水，前波已去，後浪續處。凡胎息用功後，關節開通，毛髮疏暢，即依此，但鼻中微微引氣，想從四支百毛孔出，往而不返也。後氣續到，但引之而不吐也。功在於徐徐，雖云引而不吐，所引亦不入於喉中，微微而散，如此內氣亦不流散矣。

秘要口訣

天關中爲內氣，口爲天關生神機，手爲人關把盛衰，足爲地關生命扉。并《黃庭內景》云：神廬中爲外氣。神廬，鼻也。神廬之中欲修治。《黃庭內景》云：凡服氣，皆取陽時。自夜半平旦也，即東南向，靜端坐，叩齒三通，三漱津咽之。則兩手相摩，令掌心熱，揩拭面目。便以大拇指上下揩其腎骨七遍，即握固鼓氣，以滿天關，調勻爲度，合閉口而咽之。即努腹訖，徐徐出神廬中氣，其神廬中當修治之，鼓努每須相應，一鼓一咽一努，爲相應也。其鼓咽之時，天關莫開，恐生氣入腹而爲疾也。夫服氣，須安神定志，徐徐咽之，急即心胸中氣不散，結痛，每咽五十服，漸加至百服，二百三百服，有他故，即二十三十服，行住服之，并得，臨時自消息也。所貴常行，不欲闕日。如初服有噫氣上，即鼓而却咽，無使氣出。桑榆子曰：元氣融和，不爲羸厲，必若噫上，豈元和之氣耶？然初始之時，特以氣道未得

全暢，事須抑就，但以元氣待之也。若至再至三，氣海不受，必惹著五藏之中舊有濁氣，如此固亦不宜愛惜，宜也。忽下部有氣，即泄之不妨，每鼓咽氣，須調和徐緩，不欲天關中有聲，若咽急，恐下部氣閉，令人脫肛，慎之。如服內氣，久而自通，通即服，無時矣。但飢即服之，飽即止之。每鼓咽之際，常存思氣入五藏流行，即從手足心及頂三關九竅支節而出，忽有疾，即思，以氣攻其痛處。何疾不愈？如要服氣休糧，即不論咽鼓努多少，常令腹滿爲度，勿令腸厭，若飢即時服三五咽，以意自調息，勿須仰臥，即氣難下，損人心胸。凡氣相應，即腹中有聲，愚者謂之腸空即有聲，有聲即損人，甚不然矣！此猶雷鳴電擊，陶煉陰氣，百關流潤，真要深門也。夫服氣多方，若非鼓努之法，不爲真妙。或有人未解服氣，氣未通流，便虛其心，忘其形，雖曰效其坐忘，必無所成，多令困弊也。夫鼓努法，本服自然元氣，流布藏府，即長存，人即不死，何暇於外思慮吸引外氣？夫人氣盡即神亡，神去則身謝。

故知守元氣不失，胎成，皆秘訣所傳，學者幸勿疑也。夫行氣，候閉時，鼓十咽、二十咽、咽，令腸滿，然後存思，行入四支，有事之時，即一咽、一行氣，手足俱須著物，候氣通流，必虛心忘形，然得煩蒸之氣散出四支，精華之氣凝歸氣海。久而自然胎成，封固支節，得雷鳴相應。當鼓轉具腹，令氣調暢也。夫服氣導引，先舒手足，後鼓咽，即揆身左右，精思氣入骨節行，引相應，令通不斷，謂之行氣導引。又宛轉盤回，存思氣從手足關節散出。古經云：有行氣導引，非至道口傳，罕有知者。夫行氣，若飢時服，候腹滿乃行之，若食飽後旋行。桑榆子曰：飽宜爲飲字之誤也。修養者，平居無飽，况行氣之秋乎？若無服氣導引，當候閉時習之，非尋常可作也。夫服氣導引，當居靜密房室，不欲處高屋當風，如遇暴風疾雨，露濕衝寒，冒熱遠來，皆須歇息，候其體乾氣和，方可爲之。若欲四支常瘦，即數導引，謂肌膚充悅，即多導引。服氣導引，不失其時，則神氣常清，形容不易暴脂，虛肉不生，

永無諸疾矣。世人或謂服氣與胎息殊誤之深矣！胎從服氣中結，氣從有胎中息。久服則清氣凝而爲胎，濁氣散而出胎，成可以入水蹈火。世人或依古方，或受非道者，以閉數之，貴其息長，不亦謬乎？殊不知五藏無常服之氣，一時閉塞關門，豈是胎中自然之意？但煩勞形神，終無所益。時人服氣多閉口縮鼻，皆抑忍之，但須取息長，不知反損。問曰：夫服內氣外氣，二氣俱出五藏，焉得內外吐納不同？桑榆子曰：此言二氣俱出五藏，即大謬也。且外氣喘息之氣，即非府氣也。但入至榮衛，非自中而有者也。焉得謂之出於五藏乎？答曰：服內氣鼓努之時，即胃海開，納真氣，封固納訖，即還閉，徐徐出外氣，自然有殊。夫抑塞口鼻，氣俱不通，不通即蓄損五藏，此乃求益而返損也。且人健時閉氣息即易，忽有疾力微即難制，豈不失之極也。若服內氣，用力甚少而功即多，當勤行之也。問曰：夫上士先導引後出入，下士先出入後導引者，何也？答曰：上士先導引，則穢氣隨舉動散

出；下士後導引，恐其穢氣入支節不散。此則學氣導引得與不得有殊也。

桑榆子曰：上下，猶言先後進也。繫於功用淺深，非賢愚品第之謂。斯道也，豈愚者之可爲乎哉？但有賢而不能者也。天師云：納氣有一，吐

氣有六，氣道成乃可爲之。吐氣六者，

吹、呼、嘻、煦、噓、咽，皆出氣也。桑榆子

曰：煦，一本爲呵，大抵六氣之用，與他本有五不同也。時寒可吹以去寒，時溫可呼以去

熱，嘻以去風，煦以去煩，又以去下氣，

噓以散滯，咽丑利、許氣二切以解熱，凡人

者則多呼咽，道家行氣不欲噓咽，長息

之忌也。悉能六氣，位爲天仙。桑榆子

曰：凡人者，喜怒嗜慾衆邪之氣不絕於中，辛鹹甘酸外物之味未離於口，若即便禁長息，則穢濁之氣無洞盡之期，彼得道者無思無慮，無營無欲，含其浩然之氣，又焉取於噓咽哉！彼視噓咽猶決堤耳。

凡服氣畢，即思存南方熒惑星，爲赤氣，大如珠，入其天關中，流入藏府，存身盡爲氣。每日一遍，此爲以陽煉陰，去三尸之患。又古涓子留口訣，令想火煉身爲炭，道者商量，火氣非自然陽精，但恐傷神未可爲也。其精者，真人密傳至妙，精思行之勿疑。桑榆子曰：云

商量者，延陵君之意也。夫存想之中，寧假分別其自然與非自然乎？若如所言，則存之與想得爲自然否？況仙間煉丹亦用火，則火與熒惑，同是天地之中一物耳。亦何擇焉乎？凡導引服氣之時，衣帶常欲寬，若緊急即損氣，氣海中悶。桑榆子曰：損謂限滯之也，非能損之。夏冬寢處飲食，常欲溫，勿食酸鹹油膩之物，食之損五藏，五藏損，即神不安。猪狗肉及生果子尤宜切忌。

用氣神集訣

神集於虛，桑榆子曰：虛無蓋爲象也。

而安於實。實謂精也。神，心中知者也。

安而無欲，則神王而氣知正，如此之

時，則一任之，唯久彌善，行之不已，體

氣至安，謂之樂天，天者虛而自然也。樂天

則壽。身外虛空亦天也，身內虛通亦

天也，習之久久乃明生焉。虛中生白。密

自內知，久習彌廣，而精上合於明，明

內發於精，如是乃至於道，道應於德，

德成矣！用而爲仁，分而爲義。精氣

晝出於首，夜棲於腹，當自尊其首，重

其腹，色莊於外，敬直於中，應機無想，

唯善是與。此神氣事質，合吾一體，謂之大順。天保佑之，吉无不利。凡妙

本有所，神在心中的虛，上通其系，氣

蘊腸中之實，實精，藏之前水胞之上也。恒宜

溫養之。桑榆子曰：凡溫者，生之徒，但不得自

溫而失於熱也。平居常宜閉目內視氣源，

下丹田也。每行一事利於生靈，則欣然閉

目內視其心，謝之，若曰吾身之神氣，

明發於吾形，使吾達道也。如是則天

降之吉。故天者，虛氣之靈，吾能用

之，道極於斯矣。桑榆子曰：所謂天者，自然

之謂也，非蒼蒼之謂乎！

煉氣法

每咽服氣功，餘暇取一靜室無人

處，散髮脫衣，覆被正身，仰卧展脚及

手，勿握固，淨席一領，邊垂著地，其髮

梳以理之，令散垂席上，即便調氣。氣

候得所，咽之，便閉氣，盡今悶。又冥

心無思，任氣所之，氣悶即開口放出，

氣新出喘息急，即且調氣七八氣已來，

急即定，定又煉之。如此有暇，且十煉

之，止爲新功。恐氣未通，擁在皮膚，反至疾也。更有餘暇，又煉之，即更加五六，煉至二十、三十或四十、五十，并無定限，何以爲則？如服氣，功漸成，關節通，毛孔開，煉到二十、三十，即覺

遍身潤，或汗出，如得此狀，即是功效新。煉得通潤則止，漸漸汗出即好，且安心穩卧，不得早起衝風等，如病人得汗，良久將息，即可著衣，徐徐行步，少言愛氣，省事澄思，則身輕目明，百脉流注，四支通暢。故《黃庭》云：千灾已銷百疾痊，不憚虎狼之凶殘。亦以却老年永延。夫煉氣者，每夜間及午時，任自方便，候神情清爽，即依前次第，峻坐修咽，勤勤致之，不得惰慢，忽有昏悶，欲睡即睡，不得昏悶欲睡之時強爲，即却邪亂其意。意邪氣亂，失正道也。如新服未有正氣，即校昏，昏已後，亦無昏沉矣。桑榆子曰：所言須勤。勤，不得惰慢。又說任方便，不得勉強，消息之妙，在於此矣。則知勤勤不在勉強，修息游乘，自然以車，則氣行矣。夫煉氣者，即不得每日行之，十日五日有餘暇，覺不通暢，四體煩悶，

即爲之。常日無功，不用頻也。桑榆子曰：陰陽合節則不爲灾疹，此云常日無功，若如所言，爲之何害？但以不止於無功，將臻乎有咎，何以言之？借如炎帝勤害而併功倍功，必反爲大旱也哉！按摩亦然。

委氣法

夫養氣者，四體清和，志無思念，或因坐，或因卧，任氣依門戶，調息凝然，委身如彼委衣，帖然在牀，無筋無骨，無神無識，縱心縱身，寂沉寂沉。如委時，亦勿爲主，桑榆子曰：無我相無人相，豈徒人我而已哉！則萬有都無也。然後澄神煉氣，則百節開張，筋脉通暢，津液流注也。乘此便咽閉十氣或二十氣，亦得。每一咽皆須兀然任，氣不得與意相爭，良久則氣從百毛孔出，不復更口吐也。縱其留者十無一二焉。復更調理，數至十息、百息已上，因有喘息，便又微含氣咽入，即便調息，調息稍久，覺四支皮肉及關節，一如沐浴然。每暇，不問仰卧側卧，或立或坐，即委氣委身以行之，其功日進，精滿氣全，

神安魄定，志閉思遠，道泰德寧，三尸自亡，六塵俱喪。《黃庭》云：閑暇無事身體安，虛無之居在帷間。但無爲養生，委身委心，放形放思，與道合體，即知異候。又《黃庭》云：高拱無爲魂魄安，清淨神見與我言。此之謂也。

閉氣法

擁塞氣候不調即爲之

夫上智之人，志堅思遠，若能修理無少遺功，神定氣調，絕於外病。中智之人，或緣公私所干，或心生進退，或修攝乖宜，氣擁不和，反生其患。如有苦處，可入一靜室，仰卧熟調氣，展足及手，各相去四五寸，仍須卧處厚軟，冬月暖蓋被，靜心坦然，即便咽氣。咽畢，便閉之，口鼻不動，以心念所苦之處，以意注想攻之，氣極而吐之，訖復咽，閉氣新吐，必喘急時，聲麤可調氣六七息，氣即調順，又更閉氣，想念攻之，或十攻、二十攻、三十、五十攻，覺所苦處汗出通潤，即止。如未可，即每日五更或夜半頻意攻之，以差爲限。如病在左手，直

入左手，如在右手，直入右手，如在頭，直入頭。分明見驗，方知心能使氣，氣之從心，其應如神矣。

延陵先生集新舊服氣經

（蔣力生點校）

036 太清調氣經

經名：太清調氣經。不著撰人。
一卷。底本出處：《正統道藏》
洞神部方法類。

《仙經》云：從半夜子時服九九八十一，鷄鳴時八八六十四，日出時六六三十六，食時五五二十五，禺中四四一十六。夫前法是世人及舊經相傳，妄爲習服，虛役歲月，徒履艱辛，功效無成，久而反損。蓋由不服元氣，不識深根，諸如此流，舉世共矣。遂令久服無驗，神謝氣萎乎。慕道之流，虛損性命，逡巡之際，即枉正年，甚可哀矣！深非正道，不可依行。

又舊經云頓休糧服氣法，晝夜計十二時，五百四十咽，如此十二時，周而復始。

夫人壯年之時，凶荒於利欲，未知

正氣，奚思攝養，息志安神？及漸年衰，五臟已損，不漸修補，卒即絕食，元氣未充，俗食已絕，兩未相接，遂致危亡，思欲全身不可得也。又云以咽多爲限，以飽爲功。

夫人初服氣，百日之內微通，及周已往，關節始開。初頓服即致飽，及成氣疾，腹肚脹悶，絕非正道。初宜少服，三年後任意多服，但初功人，支節未開，肌膚猶閉，頓即多服，腹肚脹悶，如何得安？又云日中已前爲生氣，日中已後爲死氣，生氣可服，死氣不可服，是何言也？

夫人每日雖三頓食，或以爲客他鄉，或公事驅迫，節候失時，遇食即餐，豈候時節，氣亦如此，但有即服，無思生死之氣。

又云鼻長引氣，口滿即咽，然後一吐須少，每引須多。夫服氣之道，本名胎息。胎息者，如嬰兒在母腹中，十個月不食而能長養成就骨細，筋柔握固守一者，爲無思慮故，含元氣之故，忽出母腹即吸納外氣，有啼叫之聲，知乾

濕飢飽者，即失元氣也。今鼻引而咽者，外也，不堪服之。又云：取生氣趁五方，以心面相當，存思想念，初從東方青氣，次南方赤氣，次西方白氣，次北方黑氣，次念中央黃氣，皆須以心想念五方氣色，服之。此即非正也。

夫服氣者，先以無思無慮，絕緣息念，即兀然和氣自至，因而咽之，各歸其位，無所不定。且五方各在五臟，何須思念？有念即有緣，起緣起即心不定，心不定即氣不安，氣不安即無自然，無自然即氣失度，氣失度即納邪氣，納邪氣即病有所生，病有所生即百疴相注。故《黃庭經》云但思一部壽無窮。非各別住，俱腦中列位次，坐向外方，所存在心，即相當，斯之謂矣。其想五方者，不堪服。又雲咽滿服百令彭彭聲，即是妙也。凡服氣初須少服爲通暢，所以候百毛孔開，每閉氣無所不發汗遍身，頓服千氣亦不壅滯，令彭彭聲者，是不通暢壅塞耳。令人面黃，損五臟，失心也。又云：十五日前從手出，十五日後從足出。

夫如存想者，爲有苦處，或時用之，無病不合偏有思念。故《黃庭經》云物物不干泰而平。謂無想念耳。又云初服氣欲休糧，滿二十一日即免飢，閉氣九十息一咽，腹半滿，勿令大出，莫繫之念，使上通髮，下通足。又云：想足却上經腎，至喉，仍想五色氣閉之。夫初頓絕者，前已申訖爲五臟頓絕，則損人，豈有二十一日而能成功免飢？如三年功成元氣即住，氣海即凝，須絕即絕，豈限日數動念之理？

又云：十息一息一屈指，至一十七息一咽，或委氣四九三十六，三百六十息一轉側。

夫正氣咽之時，絕思去念，存心於無爲之境，委形於無爲之身，安能屈指記數？但行住坐卧任性自然，肚空有便即服，豈勞轉側記數也。又云：口無津液，即以棗一兩顆，肉吃留核，含之令引液。夫如初功人，或無智無功，未能引得真津液，縱以此引得些些，終是不真之津，亦不得用。又鼻但長引氣，蹙而咽之，良久更服，仍須相續連

連而下，如瓶注水。據此直是殺人之法也。安可全神？又云但閉氣自然飽滿者，亦殺人也。又云有病即閉氣攻之，依五臟吐。夫有病，即使攻之，亦不知如何攻之，復攻多少，不解節候，使氣亦是殺人之事。

又云：固氣勿下泄，必須固之，仍以意運令散。是何言哉！人上有七竅，下有二竅，若爲上膈不通有冷熱者，只爲三膈氣不和而病，如初攻者，先須氣通泄，上服下應，有泄即不可固之，并別申之於後。服氣法：凡服氣先須察氣候，識病狀，入氣有一，出氣有六，須知六氣，然後服之。六氣雖舊經中具說口勢，六氣之候如何察之？但聞其方，誰識其候？今具錄如後，凡欲學服氣者，爲三膈不通，咽氣不可住在上膈，即恐心胸悶不通泄，先學調理氣候，識辯六氣，除五臟惡氣，然後服之，即得清氣下，一咽咽有益也。

凡調氣者先須依門戶，依門戶者，鼻爲天門，口爲地戶，常從鼻入口吐，即爲順氣；口入鼻出，即爲逆氣。逆

氣即壅，順氣即宣通，依陰陽分理也。既知門戶逆順，陰陽分理，必須依此修行，無問行住坐卧，鼻常引納，口常呵吐，引則納清，吐即出濁。濁者，因五臟而出之。何爲五臟有濁氣？爲食五味。五味者，各一臟，每臟濁氣皆同出於口。

又有六府之氣，同湊一門，衆穢所衝，合成濁氣。既有濁氣，如何察知？凡夜睡皆緣口合，則五臟氣塞壅，即在喉中，每至睡覺時大開口察量，即有穢穢之氣，自不堪聞，因此察知，即知氣濁惡也。

凡口中乾苦澀乳，頰無津液，或咽喉中痛不能食者，皆熱狀也。即須大開口呵之，每呵必須依門戶出入，呵十氣二十氣，即鳴天鼓者，叩齒是也。叩齒七八下，以舌漱華池而咽津液。《黃庭經》云：漱咽靈液灾不干。此之謂也。又依喘息，氣任自然出入，調之三數下，又開口大呵，呵了又調，如此消息，察熱氣退盡即止。如何得知？喉中清水甘漿生，即熱氣退，五臟涼

也。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能修之可長存。此即甘漿清水是也。常能調察此候，五臟必無病生。如能察准此候，三焦自得通，即服氣一有益，功無虛施。

夫氣者主心，心邪則氣邪，心正則氣正。今所舉手動足，喜怒哀樂，莫不由心，心之動念，莫不是氣，氣感意，意從心，如此氣全即身全，氣絕即神滅，神滅即身死。故醫家先診脈者，則五臟四時，脈并氣候，察知病源，始尋方藥。人但察得氣候，則五臟自和，即脈調氣順。何以得知？五臟主於五氣，又主於五方，臟氣調即四時順理，况能自察口鼻，取捨斯須，冷熱自不入也。

又經云：何以知其冷熱？入氣有一，出氣有六。其六者，咽、呵、呼、噓、吹、嘻，此是六氣。六氣者，五氣各主一臟，餘一氣屬三焦。咽屬肺，肺主鼻，鼻有寒熱不和，依咽吐納，兼理皮膚瘡疔，有此病，依狀理之。呵屬心，主舌，乾澀氣不通是熱，以呵去之。大熱大開口，大須作意量事王之，過度即

損人。呼屬脾，脾主中宮土，如氣微熱不和，腹肚脹滿，氣悶不通泄，以呼理之。噓屬肝，肝主目，如目溫熱，可以噓調理之。吹屬腎，腎主耳，如腰脚冷，陽道衰弱，吹調理之。嘻屬三焦也。凡以前氣大都雖有此理，所是五臟六府三焦，冷熱不調，都屬於心，心主呵，但以吐納理之，萬病皆愈，亦不一須六氣調之。

又調氣一依門戶出入，或多即恐喉中乾，如覺乾即合口，任鼻中出入，即口中津生，喉中潤，漱取咽之。又察之，如口中無熱穢氣，五臟得和，不須調，即行住坐臥以舌擁咽之，面色光矣。

又舊經云：取子時候生王氣，又取六時節候，數而服之，初服極熱，多更無次第節量，漸漸修行。爲人不解者多，但依方即用，不尋師訣，將爲真法，然及服之時，損傷者衆矣！或因病生，或却損正壽，諸如此例，其數寔繁。或言氣之無功，或言卒行無益，悠悠歲月，何有成期；或不遇先師，修心都

退，一疑之際，即誤此生。今爲薄以致功，皆曾修習損益二理，并身經過，從茲廣歷歲年，真謬俱見，以後修行者更無差錯，取益日勝，愈疾如神，驗之斯須，臧否立效。

又初功人皆爲三焦未通，服氣多在上焦。不過，氣住則心胸間悶，悶即損人，未解調理，深須作意。其初服人先須飯食，節候吃物，反觸修行次第，真心不輟，下却三尸，捨榮去貴，節色遠財，然始近道，日漸成功，長生益壽必無虛棄。苟不能依此，徒暫知之，終無成耳。

夫修真之人，亦有三等，任時取理，其狀不一，亦不能固執。略申如左：上等之士，本性幽閑用志清雅，發言合道，行之無瑕，如此之人者，有前世之資，以石投水，無可比之，喻上智早發心人也。中等人，或身居榮祿，或勢望高遠，或霸業厚姻，或名位有望，二疑進退，倏忽虛損，聞道則寤寐不安，思即終朝不息，兩心交戰，勝者即全，逡巡之間，十失六七矣！喻中智發

心晚也。下等之士，二時已過，蹉跎暮年，筋力衰微，心神已喪，雖食祿如衣錦，夜行日落西傾，俄然風燭，追神念道，其如噬臍，靜而思之，感嘆何極？如此之類，仍能精心勵志者，猶十救可一二矣！其八十已上人，罪分已定，祈之他生。爲此三等之人，先賢遺嘆，表示後人，幸察深根，發志堅固，成功不退，福壽無涯，豈不善矣！

夫服氣者，本名胎息。胎息者，如嬰兒在母腹中十個月，不食而能長養成就，骨細筋柔，握固守一，爲初受正氣，無思無念，兀然凝寂，受元氣變化，開節臟腑，皆是自然。忽出母腹，即吸納外氣而有啼叫之聲，即知乾濕飢餓，似有所念，即失元氣。今人所服者，如嬰兒在母腹，是名胎息，服內氣耳。舊經云：鼻引外氣服者，深非正法也。

夫欲服氣者，取夜半後睡覺及五更睡覺，依前調氣吐納，察量氣候，漱咽靈液，即仰臥，展手及足，下着枕即息，心定無絕念，任氣依門戶喘息出入，兀然閉口，內已有氣，即却引上入

口，微鼓而咽之下，仍以意送，即以手摩將心上，令氣下，即更調氣六七度，即更咽一氣，依前以手摩將之，如咽二十氣，且止，至明即更隨時任坐臥，取方便安穩，更咽十餘咽，每一咽隔，調氣四五十下，即徐徐咽，非事勿併咽之，每一咽必須以手摩令下，仍以意送向下，便察之，如上膈通，即咽下過膈，如未通即在心胸間住，候至食時，如覺上空下泄，氣通即任吃飯，如未飢且勿食，如食，不得令飽，飽即妨服氣，食了，候心上及腹中微空，即更服二十咽，已下，又即夜食，食了，候心上空，又服二十咽，即止。任行住坐臥，此以前一日服氣，節候與百日同，每服一咽，皆記手摩令散。一咽皆隔十息，已下爲妙。初服三膈未通，關節未開，關節未開，恐却壅塞，不得多服，每十日加三五咽，百日滿，百五十日更加四五咽，二百咽，周年已後，氣已通，關節已開，皮肉潤，毛孔開，但候腹中空，即三咽五咽，任意連連咽之，亦無定限，仍不得過過三百咽；待三年後，氣得

周還大通，五臟養成，骨髓堅益，皮膚滿實，即不限咽數多少，仍須絕糧亦得。如未滿三年，爲人先犯五勞七傷，臟腑抽損，百關焦枯，不能漸漸修補，頓即絕糧以希延壽，又加不能絕心世網，營營六性，財色依然，唯知餓肚，穀氣漸絕，藥味不充，新疾互生，萬病俱臻。思欲不死，安可得乎？又服氣之後，須知食次第，每日早食時，吃少淡水粥，即和得脾氣，日晚足津液，日午吃一兩個淡麪餅，煮葱薤羹並得，仍不得熱吃，至晚間飢，煮少淡麪！饌飪，硬和麪煮三二十沸，吃之，每吃飯並不得飽，必須減三五口，恒令內欠欠然，始好。如一頓併飽，即氣道被壅不通，妨一日之功矣！特忌酥油粘膩食，生菜、蘿蔔、陳臭等一切葷氣物並不得吃。初時三五十日能不有些些飢餓，思食已後，調得氣，候腹中漸漸滋潤，百味並不思之，其所言吃粥及餅飪等，並任臨時方便，要吃即吃，不必日別依此吃也。大分食次第如此，自取穩便，淡水粥時復一食亦佳耳。又初服氣三

膈通，胃口開，五臟和，甘津生，玉池美，吃食甜，猶如初病可人，貪不知足，一切物無不美者，必須節之，如信情任之，必大損也，乍可覺，數數食耳。

夫每吃食了，其食皆有毒，並有五味熱氣。每初食了，即須開口呵吐之，約口中熱氣退，即止，永無患也。又須節鹽及辛酸等味，不可吃。初即以難及，一二十日有津液靈泉出，入鹹辛不得，爲服氣。後五藏潤，正氣下趁盡宿惡氣，宿惡氣下泄，即傷胃淨，不得食冷熱粘膩生硬物，如妄吃一口，即物所住處微微覺痛，用功深處，後並亦自知，但食軟熟之物，必佳，仍須食了，即須呵之。

又每吃飯，先吃三二十顆生椒，水下即吃飯，食了覺傷，飽即更吃一二十顆椒，亦好。其椒通三焦，趁下惡氣，兼消宿食，理引正氣，如覺氣上心胸間悶，即含三兩顆椒，登時即散，此椒功不可言也。又忽飽悶氣滿，即須靜坐調氣，少時即散下泄。

舊經云：固氣勿令下泄，往時初

學者依此固氣，少時肚悶交慮見死，下有二竅通上，口鼻出入上下應爲五臟先有宿惡氣須下出何得固却？固却即氣不通泄，氣不通泄即覺痛，所以故氣未出，新氣乍入，兩氣相衝而能爲患，不須固之，以通泄爲妙，又每日空腹隨性飲一兩盞酒大妙，不可令至昏悶，如日能涓涓飲三五盞，大助氣道；其酒仍須清好，始堪飲之，不得多，一吐即數日氣不平復。又遇樂欲得多飲，即有法也。人所以飲酒昏醉悶亂者，蓋爲酒有麴蘖之毒，毒氣入四支即醉；如正飲時，十人、五人同坐，時時盞至，每吃一盞了，即開口呵吐七八氣，其酒毒即出散，如酒併到，即大張口呵之，如隨盞可微吐之。

凡常喘息中接出氣，呵而送之，如能終席調理不輟者，凡日能飲三升，是日能飲一斗矣！仍加不醉，亦免中酒復不失酒味，終日飲亦不退矣。更候至睡覺，依前漱口調理平常如故。又忽有泄氣來下，時節無期，或正吃食時，或對賓客，或騎鞍乘，或對尊親，或

有氣來，如何爲計？必須求方便下泄却，若固一氣不泄，便逆上臟胃中攪痛，差心脅即良久不散，一吐裏氣亂悶痛。如公私無暇，不得攝養，則莫吃葷辛，縱泄下氣，氣亦不多臭，若是絕穀後縱有一泄兩泄，亦不臭也。

又有產生穢惡氣，一切重病不可衝之，深損正氣，如忽須出入街中，遇逢惡氣，即閉氣過之，不然須飲酒，令有酒氣及吃少葷辛物，亦能辟之；如惡氣已入，覺不安穩，即須調氣趁却，又不用大作聲歌哭叫呼，如人事不免吊，問即須小作聲，不可令泣過耳。又忽氣逆上衝喉來，勿放令上，便咽令却下，更納取氣，咽之三五咽，即定，仍亦以手摩，令下散也。即含椒及飲酒便散，如忽苦咽不下，亦不須逼咽，令上膈壅也。作意消息，臨時自察，如氣未散且勿食，又忽食飽即不得咽之，咽之即被食隔不下，便成病。

又每一咽即住口絕鼻，喘息定，以心送向外，察其氣左邊下歷二十四節，歷歷聞之如水度坎聲，極分明有坎節

也。如不鳴即吃油膩不依節候之狀，如不早消息，即更服氣相逼，必當病生，尤須慎之。

又人初服者，皆貪其功，並欺其氣，乃將多服爲功。每日或加十氣、二十氣，覺且安穩，又更加三十、五十氣，日漸增之，將爲得在，不知氣未通潤，因結成病，腹內已有病，身仍未覺，及至有徵不安，仍將可在，日加一日，積以結成。一結成氣病，兩脅卒難方藥也。如三年功成，縱有觸犯，並不妨。服氣日至千咽已上亦不懼矣！至九年功終不退，關節相連。

《黃庭經》云：千千百百自相連，一一十十如重山。者即是筋骨相連着也。如此五臟，已後可入水不溺，內氣不出，外氣不入，即十日、二十日亦得，大寒大熱一無懼憚，或老或少並皆不恒。夫氣須握固令爲，初氣未行，未得握固，待半年或百日，覺氣通暢，手掌中汗出，即得握固也。

《黃庭經》曰：閉塞三關握固停，含漱金醴吞玉英。遂至不飢，三蟲亡，

意常和平，致忻昌。夫氣海在臍下，人皆爲三焦不通，凡喘息不得過臍，又加氣急喘不定者，爲氣未下，只擁在上臍心胸，如人初咽十日、五日，上臍未通，十日外至二十日，即合覺，下歷關坎，過入氣海，鳴幽幽聲，微覺氣轉也。至氣海，氣而長，氣候和好也。

又舊經不子細，但說及解禁忌，使後人多從此損却正氣，中道虛休，令此皆因修行，曾有損益，故重細述。

又調氣皆須細意出納，不得耳聞，聞即羸損正氣。唯大熱呵少許不畏覺，熱定即須細理之。又人初服未解咽，以一咽爲候，兼大鼓口，引氣滿口，始蹙而咽之。解咽之後，上臍又通，即不鼓，但兀然閉氣合口，更不引吐，連咽得三咽，一吐即更咽，又至八九咽一吐，或至二十咽一吐，或至三十咽一吐，此即是氣下，至氣海通暢，筋脉通矣！此者有時作意試察氣候長短，通與不通，亦不要長依此多咽，多咽亦不是好，不安穩也。如取安穩，一閉口一咽，咽入以心送向下至氣海，然更咽不

須吐氣，常行也。又初服未知節度，不免用心送下，至及已後，知氣將息次第，即息絕念，但無思任意咽，即各依分位，更不要以手摩心送。又經云：何不言之教？萬物作焉而不爲，生而不爲有，功成，功成而不居。不言之教者，心處自然，無爲無念，五臟六府而養，生而不有者，生道氣於身，身不恃有，兀然成功，功成不居，無見外行，見即人知，人知即我生，我生即名至，名至即禍來，禍來即氣亡，氣亡即滅矣！故《黃庭經》云：子能知一萬事畢。又都舉半夜及五更並每日三時服氣時節，兼吃食次第者，爲初功人未解，具載之；但深知之，後並臨事，細意自取方便，勿執耳。執即憂生，憂生即繫之心，繫心即心勞，勞即功退矣！志之！志之！《仙經》曰：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，疾成方求其藥，天網已發，無可追之。故賢人上士，惜未危之命，懼未禍之禍，修未病之病，此真爲上士，真名保愛。亦云上年、中年、下年，上年二十已上，三十已下，中

年四十已上、五十已下，下年六十七也，其八十已上，罪位已定。上年爲卑，悟解正道，識達玄微，體實骨堅，筋全肉滿，發心履道，無不成功。中年者，悟道已晚，筋肉骨髓各有其半，處在進退，功效即微。下年者，六十七十，骨髓筋脉十有二三，日暮功矣，猶可救之。八十已上者，腦竭髓盡，萬關乾枯，神謝氣亡，尸行鬼步，無可救也。故先賢上士，知風燭之難攝，志心棄俗舍勞，惜身爲寶，遂逸志幽巖，攝心歸道。道者，氣也；氣者，身之根也。魚離水而將死，人失道而難全。養生務於修氣，修氣者務於保精，精氣兩全，是名真實。又人有三丹田，上元、中元、下元。上元丹田，泥丸腦也，一名帝鄉；中元中丹田，心也，亦名絳宮真人；下元下丹田，氣海，亦名精門。此三元各有神，一神虧即氣漏精泄，泄即氣散。精者身之根，根者氣之位，精全即氣全，精泄即氣泄，唯精與氣，直須全耳。

《黃庭經》曰：長生至慎房中急，

何爲死作令神泣。若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。故先賢志道，莫不愛氣保精而得全也。煉氣法又因服氣功餘，暇取靜室無人處，散髮脫衣，覆被正身仰卧，脚及手並須展勿握固，淨席頭邊垂下著地，其髮梳通理，令散垂席上，即調氣，氣候得悶，即口放令出，初氣出喘急，即且調氣七八下，或十氣已來，急氣即定，定又煉之，如此有暇，且十煉而止。爲初恐氣未通，擁在皮膚，不好，更有餘暇，又煉之，即更加五六煉，又漸加煉至二十、三十或四十、五十，並無無限。何以爲則？如服氣不久，功漸成，關節通，毛孔開。煉至二十、三十，即合遍身潤，汗出。如得此狀，即是功效也。初煉氣得通潤，且止，漸汗出即好也耳。安穩卧不得早起衝風，如病人得汗，將息良久，取淨衣著，無風處徐徐行出步，少言愛氣，省事澄思，即身輕百脉流注，四支通暢。故《黃庭經》云：千灾已消百病痊，不憚虎狼之凶殘。亦以却老年永延。夫煉氣者，每日夜頭及午時，任得

方便，候神情清爽時，即依前次第峻坐修，咽勤常須致之，不得愴慢，恐昏悶，須睡不得強坐，強坐即却邪亂其意，意邪即氣亂，失正道也。初服未有正氣即昏，昏已後亦無昏沉也。夫煉氣者，即不得每日行之，十日、五日有餘暇，覺不通暢，四體煩悶，即爲之，常日恐無功，亦不用頻也。

委氣法：夫養氣、委氣者，候四體清和，志無思念，或因坐或因卧，任氣依門戶調息，凝然委身，如委一衣放在牀上，無筋無骨，無神無識，縱心縱耳。如此委衣亦忽爲主，寂沉寂沉，放形委體，澄神煉氣，即百節開張，筋脉通暢，津液流注，因此便咽下十氣，或至二十氣亦得。每一咽皆須兀然任氣，不得與意相爭，良久氣便從百毛孔出，不復更口吐也，縱有十無一二復止，即更調理，數十息至百息已上，忽因喘息，便又微含氣咽入，即更調息。調息稍覺四支皮肉關節，一如沐浴相似，每有暇不得仰卧、側卧，或坐或立，即委氣委身，行之其功日進，精滿氣全，神安魄

定，志閑思遠，道泰德寧，三尸自亡，六塵亦滅。故《黃庭經》云：「閑暇無事身體安，虛無之居在惟閒。但無爲養氣，委身委心，放形放思，與道合體，即自知異候。」《黃庭經》曰：「高拱無爲魂魄安，清淨見神與我言。此之謂也。夫委氣者，忽覺四體不和，身有壅塞，氣候不調，即委之，或卧或坐，澄神委氣息念，寂寂安心，久久凝定，即覺氣之流行，無所不到也。」

閉氣法：夫上智之人，志堅思遠，一人修理，無少遺功，神定氣調，絕其外病。又有中智之人，或家私未終，或心有進退，不依禁忌，調攝乖宜，氣壅不和，反生其患。如有苦處，可入靜室仰卧，熟調氣，展手及足，各相去四五寸，仍須卧處厚軟，冬月暖蓋被，靜心坦然，即便咽氣，因即便閉氣，口鼻不動，以心念苦處，以意相注，使氣極即吐，吐訖又閉，每閉初吐後氣急即調六七下，氣調順，又閉之，想念攻之，或十或二十、三十、四十、五十，攻之所苦處，覺汗出，通潤，即止。如未可，每日

五更或夜頻意攻之以差爲限。如病在左手，直入左手，在右手，直入右手，如在頭，直上頭。分明見驗，方知心能使氣，氣意相從，使氣如神，憂悲哀樂不得在心，憂則傷神，樂則失志，有疾依此無不除之也。休糧法：夫人欲休糧者，但依前修行三年之後，五臟養成，體實肉滿，百神歸位，血脉通流，氣道宣暢，周游無礙，輕舉日新，得至如此，漸不用聞五味之氣，常不思食，須絕更無難也。又有世人貪樂愛利，未能絕志，遂多尋方書，服藥斷穀。藥初入腹，暫似充飽，藥盡飢生，循環無益，加以常繫心於藥物，求和合於終朝，驅營驅營無少暫息，力微智竭，煩擾漸多，不招其禍。又雖服藥物，何能頓絕於物？或吃果子以助力，或冷藥物而求飽，唯加調理以自保養，寧思逐藥物之勞，疲煉煮之弊？勤勤歲月，虛役精神，返老還齡，何可能得？唯不食米，何名爲休糧乎？其中有下士未能頓絕世務者，且服藥相助，亦有小益，上士不理此道。凡服氣功成休糧，但肚中

空即咽氣，不問早晚，更無滯礙，須咽即咽，亦無限數，自覺有節候，亦不得多咽，爲久服乃至絕糧，並自解，不煩具載。如初功欲得藥助兼氣，服亦得，服藥者多不服氣，但以藥物爲事。

《黃庭經》云：「百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。臭亂神明胎氣零，從此反老得還嬰。又有在仕之人，身居榮祿，世務未寧，慕道思真，不能息志也。懷心歲月，虛積勤勞，候絕色塵，蹉跎衰暮，豈能固執不漸修之？其在仕之人，爲公務驅迫，不可得日依三時修養，但取夜半或五更，候睡覺即依前法漱咽津液，調取氣候，去却下焦，熱即咽取四十、五十咽，初從一二十咽，日加五咽，至五十咽已來且止。及明縱有公事，但存真立志行矣。」

太清調氣經

（蔣力生點校）

037 太清服氣口訣

經名：太清服氣口訣。又名《上清服氣口訣》。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

夫萬物之生，稟陰陽而成形彙兆。陰陽施化，從元氣而寒暑成分。故太陽興也，有暄暄之色，以生衆品；太陰動也，有蒼蒼之氣，以殺群萌。莫不感氣而生滅，斯即目前常觀，君子所知。故云夫食元氣天不能殺，地不能藏者，佳矣！且交接元氣於腎鼻之間，分陰陽於藏腑之內，吐納無爽，持攝不乖，則長生之端，可以期矣。今予所錄口訣者，即服元氣之法也。其有諸秘，乃於口傳，非紙筆可能載。雖麤述多少，亦一家之要。凡諸好事之儔，得之不可輕洩也。

凡人腹中三處有隔，即心下有隔，初學服氣者，皆覺心下胃中滿，但少食，久作之，自覺通下至臍下有隔，即覺腹中滿，久而作之，自覺至臍下丹田中，然後覺氣周行身中，猶自未入鳩中，後覺鳩中氣出，即能與人療病也。

初學時必須安身靜處細意，行之不已，氣入腹中，即於行住坐卧一切處不妨，胃中氣未下即不得。諸處作難成。

初服氣皆因入息即住其息，少時似閉氣滿，其息出時，三分可二分出，還住，少時咽之，咽已，又作，至腹中滿，休。必須日夜四時作，爲初學人氣未入丹田，還易散意，欲得氣相接也。氣入丹田已，縱不服，亦氣不散。四時者，朝暮子午時也。心裏滿，但不服氣，咬少許甘草、桂亦得，其滿即散，丹田未滿，亦未到滿也。元氣下時，自然有少悶也。

凡初服氣，日夜要須四度。朝暮二時用仰覆勢，夜半及午唯用仰勢。其仰勢但用低枕，仰卧，縮兩脚，豎兩

膝，但兩手著兩脅邊，即咽氣。解咽，只十咽，氣即滿丹田。待一時咽了，然後以意運入鳩中。其覆熱以腹坦牀，以被支胸，令高，手脚並伸著牀，即咽十咽，每咽皆以意運，令沿脊下，從熟藏中出。每朝暮服氣，先覆後仰，每咽氣皆須一下下作聲始得，不解作聲，徒勞耳。

凡咽氣皆須喉中深徐徐咽，不得猛，猛即發嗽。凡咽氣每一回咽，中間隔十息，亦作事停歇，從容任意。

凡咽氣不得和唾咽，氣須要乾咽，中間有津液來，別咽之。咽液亦須用入息，恐生風入極，須用心。

初從受服氣法，要須誦咒受法了後，平常自用氣，亦不要誦咒，與人療病始回誦咒。

凡服氣四度外，或非時腹中覺少氣力不健，任意咽多少亦得。

凡初服氣未固，多從熟藏下洩，宜固之，勿令下泄，以意運令散。

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，必須意裏忻然自足，不羨一切事，即日勝一日，歡快無極也。

凡服氣不得思食，坦然無所念始得，若思食必須抑捺如不在意，不抑捺，心即須念。如渴，煮薜荔湯，湯中著生薑少許，更煮一兩沸，渴吃一碗，其渴即定，姜蜜湯亦得。若能自抑捺，縱終日對嘉肴，亦無所思。

凡服氣但不失時節，丹田常滿，縱日別出行人事亦不妨，久久行慣，縱失一時兩時亦無碍。

凡咽氣仰排水，覆排食。食藏在右，水藏在左。凡咽氣久，即自至鳩頭，凡咽氣，覆存沿脊下，祇意存腹中，近脊尋聲下，熟藏中出，仍令聲從右邊下。

凡咽氣滿悶下洩不能禁，亦非事。所云存氣使出頂及四肢，久行之自覺。如未覺，祇憑存即是。凡咽氣久，祇得丹田氣，拍之彭彭即得。縱心頭未滿，亦得。如欲心頭飽滿，祇是多取氣即得。氣如蠱行，久即自覺，更無別法。

問云：何得似吃食時？一種初學祇合如此，久久即共吃食時一也。服氣了，運通身，非令出，任其自出，如人行事，氣力少即咽，亦不須候時。內視腸中糞盡，閉目內視，即見腸中糞，極難盡。縱斷食二十餘日，始盡。初斷食二七日，須日別吃一兩頓煮菜，推宿糞令下，始得每頓吃一碗首蓿芥、蕪菁菘無妨，練却苦汁，入少油酥，任少著鹽醬醋，作氣味，勿著米麪等，且欲腸中穀氣盡，吃菜可四五日，已後除却菜吃汁，又三數日，然後總停。每須吃少酒任性，腹中空訖，大吃一頓酒，令吐胸中痰，即極精。每日須吃椒，日三兩，服椒一合，淨擇去子。及閉口者，及去塵，以酒水、薜荔、湯菜汁，任意送之。令下益氣，及推腹中惡物，此是秘法。薑性能爛物，腹中有食吃薑湯，非事，如食盡訖即非所宜。如菜中有邪蒿及葫荽，必不得食，能亂人氣。凡仰咽氣入腸，運入鳩中，覆咽運，令從熟藏出。凡人有熟藏、生藏，行之一月，氣始入，盤屈腸中作小聲，繞腸轉鳴，始是。如

法。凡人盤屈腸轉數多者為上，十二轉已下，或十轉九轉，或七轉五轉，或三轉兩轉，三兩轉者為下。賤人腸羸而短，聰而無智，羸屬聰，短屬不智，唯欲得腸長為上，若短更細不是人類。心為神氣，肝為禁氣，肺為殺氣，脾為道氣，腎為元氣，令時正咽者是內氣。凡人腸長者，氣易固，腸短者，氣難固。

凡服氣如腸中攪轉作聲，即須右脅著牀，以右手叉頭，以左手牽左脚，令屈直身及右脚。咽氣令入右脚中，即可久行，氣每下作聲，聲繞盤屈子腸，屈處作聲，皆記得屈，數其聲流轉呦呦然，小聲即是流通好也。人腸中四緣，又有節坎，坎數，亦自記得。

分別外氣元氣訣

元氣與外氣都不相雜，若咽生氣入，須臾即從下洩出去，不得停腸中，若運氣得應頭腦中，頭腦中熱氣上運向脚，亦如之。

若先運陽氣，即覺脚先冷後熱。何故如此？緣陽氣排陰氣出，所以如

此。如先運陰氣，亦陽氣先出，脚如火熱，然後始脚冷，他皆仿此。若能運氣入頭，始免面皺也。出《老君太虛太上無上自然太起經》。

老君治身守一法，當以夜半時元氣始生，舌掠齒，上下舐唇，以鼻納氣，口咽之，三九止，則生氣通流於百脉，令人長生。

治身法：朝起先噓，兩手掌摩令熱，律額上二七，名曰存泥丸，令人身神具。

治身次，以兩手相摩令熱，拭面二七，名曰乾浴。令却惡氣，面爲尺宅真人居其中，見之令人不病。次相摩兩手令熱，律身體二七，名爲浴身，令人却寒風。

次相摩兩手令熱，從額律頭髮二七，尋存持髮神守生，名爲浴頭。令人髮不白，齒落更生，次復摩兩手令熱，從耳下叉兩耳，逆上二七，令人聰徹。

耳各有二神，神字嬌女。治身守一法：朝起，衣衣畢，手律頭，咒曰：大吉，長生，百病除愈，會於福門，五藏

調和，無憂患，諸神齋戒隨我身，令我至老不畏人。畢，下牀，先前左足，咒曰：乾次。前右足後祝曰：元次。前左足復咒曰：亨次。前右足後咒曰：利次。前左足復咒曰：貞吉。同曰：乾元亨利貞。身爲萬神主，玉戶見，白日大吉得所望。守一法：常愛氣，慎言語，令氣入多出少，還氣補於元，思念元氣，終得長生。

守一法：卧常隨四時八節，春夏早起，與鷄俱興，秋冬晚起，必待日光無厭，逆之則傷。

救身神咒

謹敕臣身中五藏六腑，九宮十二神室，四肢五體，筋骨髓腦，皮膚血脉，孔竅榮衛，百八十肌關，三百六十骨節，千二百形影，萬二千精光，左三魂，右七魄，三鬼五神，頭戴朱雀，足履玄武，左扶青龍，右據白虎，青龍扶迎，白虎扶送，朱雀導前持幡幢，玄武隨後負鐘鼓。令臣心不受邪，肝不受病，肺不受奸，腎不受昏，脾不受死，膽不受怖，胃不受穢。吾氣奮翼，更加導引，急急

如臣所告。

若履穢及諸不淨處，當洗浴盥漱，解形以除其穢。法用以竹葉十兩，桃皮削取白四兩，以清水一斛二斗，煮令一沸，適寒溫以浴，萬穢消除也。若沐者蓋不但用，此練尸之素漿，正以浴耳。如此便不得以沐頭，更依如常沐法也。

太清服氣口訣

（蔣力生點校）

038 太清風露經

無住真人撰

經名：太清風露經。題無住真人撰。一卷。底本出處：《藏外道書》，影印北京圖書館藏本。

自序章第一

夫天地之間，唯人最貴。人之所貴，莫若於長生。夫有所修習，真道易營而速成。夫長生且貴，况復役使萬靈，上昇天庭者哉！夫長生之法，其門不一。若乃金石草木，採煉有功，神形疲勞，法又不貴。其吸風飲露之道，不離一室，不逾一日，首尾終始，數言便畢。學者須除邪穢，但設壇清齋行道，盥漱沐浴，擊磬焚香啓虛，香氣周流，辟除妖氣，自有神仙告子玄旨，或自心知，或因夢傳。神仙之事，人豈能言，

言亦不信，不信而習，功豈能全？天道不言，四時行焉；地德不言，萬物生焉。玄牝綿綿，歸於自然；玄之又玄，達於衆妙之門耳。

名位章第二

玄牝司呼吸，左右法陰陽。地戶變吹呵，天地無淺深。導達同治水，舒暢復巾金。動用法天理，無爲證道心。

大通章第三

大洞常通天地風，崑侖蕩漾三峽通。竊候陰陽寒暑風，爲饑爲羸至妙宗。初善中善後善功，性通氣通神亦通。二景氣添金醴功，涌達涌泉爲大通，旋機不斡是真宗。

姑盈章第四

洞穴無底不可測，岳鎮海瀆卒難識。天門仙路除荆棘，景氣祥風無兆

億。橐籥姑盈命無極，玉極大洞漸相識。

白石章第五

白石山間丹鳳飛，白石山外運雙扉。必知細水入天闈，求仙法象如嬰兒。

玄門章第六

玄門颯颯仙風起，閉之又數又經幾。陰陽調治又如此，一千二百浮深水，果然不忘張君旨。

玉廬章第七

玉廬風景清，調煉幾時精。含咽想天庭，敬念遐丘生。

大總章第八

丹穴丹鳳飛，大洞運雙機。仙逕

天藁盡，華池海燕歸。千峰鳴衆壑，靜室委閑衣。水散瀟湘淨，金疏霜露稀。火炎瓊水少，海欠景風微。呼吸陰陽順，吹噓寒暑虧。玄黃施啓閉，金木變光輝。大道非常道，如空無所依。

空谷章第九

太易之初，太初之始，三辰運而不息，四時行而巳。金既至而土休，五將終而一起。或玄或黃，匪柔匪剛。生不生兮地德常，化不化兮天道長。雷雨解而龍散飛，山風蟲而虎不藏。乾坤否而復泰，日月交而無光。燒薤園圃，巡行邊疆。靈龜呼吸於玄堂，醯鷄舒暢於朝陽。委衣飛著，散髮捐霜，慶雲鬣鬣，丹鳳翱翔。降甘露兮江漢湯湯，起祥風兮百卉芬芳，撞鐘磬兮鏗鏘鏘，班列位兮濟濟踳踳。兩儀生四象，四象生八卦。化者化而不生，生者生而不化。哀哉，顏子秀而不實；哿矣，嬰孩號而不嘎。日居月諸，爰照爰臨，惟虎惟龍，爰嘯爰吟。鷄有陽棲

之雄，雉爲檀澤之禽。玄牝常開，泉池無淺無深。震指扶桑，暢春山之黛色蒼翠；離分南呂，盼西岳而金氣陰沈水王。寒風吹耳，炎火呵心。扃天門以讓火道，用人火以攻霖霖。旄頭芒角，閉陽關以遏寇；房心熾烈，開北戶以祈陰。豫察神龜之殺，無違虞人之箴。天柱傾西，地維缺東。列宿運轉，無墮煉補之力；百川流注，常修畎澮之功。散清風兮不已，卧洪水兮如空。千二百兮張聖法，一五七兮盡天宗。似漱非漱，如浴非浴。風以導神，露以潤屋。欲安神而兼屋，習風露而絕穀。高臺立表，測景之短長；密室飛灰，候氣之遲速。天風不阻，清濟長江。人命豈憂？往歌來哭。是非利害，目不挂於虛堂；悔吝灾祥，必不生於虛谷。

勸章第十

風行於天，穀生於地。動物植物，本非同類。從其類者生，逆其性者刑。朝亦辛與酸，暮亦辛與酸，百邪改正，

真焉得久。芳蘭肥葦害神氣，形性俱憔悴，神氣既已散，子身於何判？親其天者身報天，存其神者神報人。用之唯儉作唯勤，髓竭自爲墳下塵。積功成煉非自然。非自然，非因，非緣，非鬼神。

誠章第十一

一切萬物皆常住，非理毀用爲侵損。脩習正性福自生，慢法輕教虧真本。

洗滌章第十二

既絕世間糧，須洗至真腸。啖服人間藥，玄泉夢裏方。既受神仙教，方知天道長。

虛無章第十三

仙家宮闕凌空起，不出庭闈見生理。大道冥冥雙闕風，天津森森丹池

水。挺埴鑿室此真身，利有用無真至真。靈元不散身長在，飛作寥陽宮裏人。

辯惑章第十四

禮記曾參問，丘稱老氏言。師引先師語，先師非謬傳。

治病章第十五

天門法金木，地戶分六氣。口熱呵心火，耳冷吹腎水。肺咽中嶽鼻，噓肝眼無泪。悶宅呼戊己，不辯三焦嘻。二陽攻一水，地戶不獲已。臨文全六理，吹呵寒暑備。玄牝何綿綿？呼吸何常事？大都氣難通，閉戶至心攻。布散玄光髮。摩挲炎火衝。圓蓋無沃雪，毒瘴爲祥風。

太清風露經

（蔣力生點校）

039 太清導引養生經

經名：太清導引養生經。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：一、《雲笈七籤》，部分內容收入該書卷三十四。二、《道藏精華錄》所輯在《古仙導引按摩法》，收入該書第三集。

慎修內法

赤松子者，神農時雨師也。能隨風上下，至高辛氏時猶存。

常以朝起，布席東向，先以兩手叉頭上，挽頭至地，五噏五息，止脹氣。次以卧，右手掩腦，左肘肘地，極，復以左手掩腦，右肘肘地，極五，息止，引筋骨。

次以兩手據右膝，上至腰，睡極起頭，五息止，引腰。

次以左手據腰、左膝，右手極上引，以復，右手據腰、右膝，左手極上引，皆五息止，引心腹。

次以左手據腰，右手極上引，以復，右手據腰，左手極上引，五息止，引腹中。

次以叉手胸脅前，左右搖頭不息，自極止。引面耳，邪氣不復得入。

次以兩手叉腰下，左右自搖，自極止，通血脉。

次以兩手相叉，極，左右引肩中。次以兩手相叉，反於頭上，左右自調，引肺肝中。

次以兩手叉胸前，左右極引，除皮膚中煩氣。

次以兩手叉左右，舉肩引皮膚，立左右，搖兩脛引，除脚氣。

右赤松子導引法，除百病，延年益壽，此自當日日習行之，久久有益。

寧先生者，黃帝時人。為陶正，能積火自燒而隨煙上下，衣常不灼。

常以子後午前，解髮東向，握固不息一通，舉手左右導引，手掩兩耳，令

髮黑不白。

卧引為三，以手指掐項邊脉三通，令人目明。

東向坐，不息再通，以兩手中指點口中，唾之二七，相摩拭目，令人目明。

東向坐，不息三通，以手捻鼻兩孔，治鼻宿息肉愈。

東向坐，不息四通，啄齒無通數，伏前側卧，不息六通，愈耳聾目眩。

還卧，不息七通，愈胸中痛咳。抱兩膝自企於地，不息八通，愈胸

以上至頭頸耳目咽鼻邪熱。去枕握固不息，自企於地，不息九

通，東首令人氣上下通，微鼻內氣，愈羸。不能從陰陽法，大陰勿行之。

蝦蟆行氣法：正坐，自動搖兩臂，不息十二通，愈勞大佳。

左右側卧，不息十二通，治痰飲不消。右有飲病，右側卧；左有飲病，左側卧。有不消氣排之。

日初出、日中、日入，此三時向日正立，不息九通，仰頭吸日精光，九咽

之，益精百倍。

入火垂兩臂不息即不傷火法：

向南方蹲踞，以兩手從屈膝中入，掌足五指令內曲，利腰尻完，治淋遺溺愈。

箕踞交兩脚，手內並脚中，又叉兩手，極引之，愈寤寐精氣不泄。

兩手交叉頤下，自極，利肺氣，治暴氣咳。

舉兩脚夾兩頰邊，兩手據地，服療宿壅。

舉右手，展左手，坐，右腳上掩左腳，愈尻完痛。

舉手交頸上相握自極，治脅下痛。

舒左手，右手在下握左手拇指自極，舒右手，左手在下握右手拇指自極，皆治骨節酸疼。

掩兩脚，兩手指著足五指上，愈腰折不能低仰若血久瘀，為之即愈。豎足五指，愈腰脊痛不能反顧視者。

以右手從頭上來下，又挽下手，愈頸不能反顧視。

坐地，掩左手，以右手指肩挽之，愈傾側膝腰及小便不通。

東向坐，向日，左手揖月，舉身望

北斗，心服月氣，始得衆惡不入，理頭仰苦難。

牽右手反折，各左右自極張弓，兼補五藏不足氣，則至抱兩膝著胸，自極，此常令丹田氣還補腦。

坐地，直兩脚，以手捻脚脛，以頭至地，調脊諸椎，利髮根令長美。

坐地，交叉兩脚，以兩手從曲脚中入，低頭，又項上，治久寒不能自溫。

耳不聞勿正，倍聲不息。行氣從頭至足心，愈疽痂、大風偏枯諸痹。

極力右振兩臂，不息九通，愈臂痛勞倦、風氣不隨。

龜驚行氣法：以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微鼻出內氣，愈鼻塞不通。

東向坐，仰頭不息五通，以舌擦口中沫，滿二七，咽，愈口乾舌苦。

雁行氣法：低頭倚臂，不息十二通，以意排，留飲宿食從下部出，自愈。

龍行氣法：低頭下視，不息十二通，愈風疥惡瘡，熱不能入咽。

可候病者以向陽，明以達卧，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通，愈脚足溫痺不任行、腰脊痛。

龍行氣法：

低頭下視，不息十二通，愈風疥惡瘡，熱不能入咽。

可候病者以向陽，明以達卧，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通，愈脚足溫痺不任行、腰脊痛。

以兩手著項相叉，治毒不愈，腹中大氣即吐之。

月初出、月中，月入時，向月正立，不息八通，仰頭吸月光精，八咽之，令陰氣長，婦人吸之，陰精益盛，子道通。

入水舉兩手臂不息不沒法：向北方箕踞，以手挽足五指，愈伏兔痿尻筋。

急箕踞，以兩手從曲脚入，據地曲脚，加其手，舉尻，其可用行氣，愈淋瀝乳痛。

舉脚交叉項，以兩手據地，舉尻持，任息極，交脚項上，愈腹中愁滿，去三蟲，利五藏，快神氣。

蹲踞，以兩手舉足，蹲極橫，治氣衝腫痛，寒疾入上下，致腎氣。

蹲踞，以兩手舉足五指，低頭自極，則五藏氣總至，治耳不聞，目不明，久爲之，則令人髮白復黑。

正偃卧，捲手，兩即握不息，順脚跟，據牀，治陰結、筋脉麻痿繫。以兩手還踞，著腋下，治胸中滿眩，手枯。

反兩手據膝上，仰頭，像鰲取氣，致大黃元氣至丹田，令腰脊不知痛。

手大姆指急捻鼻孔，不息，即氣上行致泥丸腦中，令陰陽從數至不倦。

以左手急捉髮，右手還項中，所謂血脉氣各流其根，閉巨陽之氣，使陰不溢，信明皆利陰陽之道也。

正坐，以兩手交背後，名曰帶縛，愈不能大便，利腹，愈虛羸。

坐地，以兩手交叉其下，愈陰滿。

以兩手捉繩，輓轡倒懸，令脚反在其上見，愈頭眩風癩。以兩手牽，反著背上，挽繩自懸，愈中不專精、食不得下。

以一手上牽繩，下手自持脚，愈尻久痔及有腫。

坐地直舒兩脚，以兩手叉，挽兩足

自極，愈腸不能受食，吐逆。

甯先生曰：夫欲導引行氣，以除百病，今年不老者，常心念有一還丹，以還丹田。夫生人者丹，救人者還，全則延年，去則衰朽。所以導引者，令人支體骨節中諸邪氣皆去，正氣存處。有能精誠勤習、履行，動作言語之間，晝夜行之，則骨節堅強，以愈百病。若卒得中風病，宿固痕瘕不隨，耳聾不聞，頭癩疾，咳逆上氣，腰脊苦痛，皆可按圖視像，隨疾所在，行氣導引，以意排除去之。行氣者，則可補於裏，導引者，則可治於四肢。自然之道，但能勤行，與天地相保。

彭祖穀仙卧引法：

彭祖者，殷大夫。歷夏至商，號年七百，常食桂得道。

居常解衣被卧，伸腰，填小腹，五息止，引腎去消渴利陰陽。

又云：申左脚，屈右膝，內壓之，五息止，引脾，去心腹寒熱、胸臆邪脹。

挽兩足指，五息止，引腹中，去疝瘕，利九竅。

仰兩足指，五息止，引腰脊痺偏枯，令人耳聾。兩足內相向，五息止，引心肺，去咳逆上氣。

踵內相向，五息止，短股，除五絡之氣，利腸胃，去邪氣。

掩左脛，屈右膝，內壓之，五息止，引肺，去風虛，令人明目。

張脛兩足指號，五息止，令人不轉筋。

兩手牽膝置心上，五息止，愈腰痛。

外轉兩足十通，內轉兩足十通，止復諸勞。

右彭祖穀仙卧引，除百病，延年益壽要術。凡十節，五十息，五五二百五十息。欲導引，常夜半至鷄鳴，平旦爲之，禁飽食沐浴。

王子喬八神導引法，延年益壽除百病。

法曰：枕當高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣被髮，正偃卧，勿有所念，定意，乃以鼻徐內氣，以口出之，各致其藏所，竟而復始。欲休，

先極之而止，勿強長息，久習，乃自長矣。氣之往來，勿令耳聞鼻知，微而專之，長遂推之，伏兔股肱，以省爲貴。若存若亡，爲之百遍，動腹鳴氣，有外聲足則得成功。成功之士，何疾而已？喉嚨如白銀鑲，一十二重繫膺，下去得肺，其色白澤，前兩葉高，後兩葉卑，心繫其下，上大下銳，率率赤如蓮華未開，倒懸著肺也。肝繫其下，色正青，如鳧翁頭也。六葉抱胃，前兩葉高，後四葉卑，膽繫其下，如綠綈囊。脾在中央，亦抱正黃如金鑠鑠然也。腎如兩伏鼠，夾脊直臍肘而居，欲得其居高也。其色正黑，脂肪絡之，白黑昭然。胃如素囊，念其屈折右曲，無污穢之患。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，腎藏精，此名曰神舍。神舍修則百脉調，邪病無所居矣。小腸者，長九尺，法九州也。一云九土小腸者，長二丈四尺。諸欲導引，虛者閉目，實者開目，以所苦行氣不用，第七息止。徐徐往來，度二百步所，却坐，小咽氣五六，不差，復如法引，以愈爲效。諸有所苦，正偃

卧，被髮如法，徐以口納氣填腹，自極，息欲絕，徐以鼻出氣，數十，所虛者補之，實者寫之，閉口溫氣咽之，三十所，腹中轉鳴，乃止，往來二百步，不愈，復爲之。病在喉中、胸中者，枕高七寸。病在心下者，枕高四寸。病在臍下者，去枕。以口納氣，鼻出氣者，名曰補；閉口溫氣咽之者，名曰寫。

閉氣治諸病法：

欲引頭病者，仰頭。欲引腰脚病者，仰足十指。欲引胸中病者，挽足十指。引臂病者，掩臂。欲去腹中寒熱諸不快，若中寒身熱，皆閉氣張腹，欲息者，徐以鼻息，已，復爲，至愈乃止。

一、平坐，生腰脚兩臂，覆手據地，口徐納氣，以鼻吐之，除胸中肺中痛，咽氣令溫，閉目也。

二、端坐生腰，以鼻納氣，閉之，自前後擔頭各三十，除頭虛空耗，轉地閉目搖之。

三、端坐生腰，以左脅側卧，以口納氣，以鼻吐之，除積聚心下不快。

四、端坐生腰，徐以鼻納氣，以右

手持鼻，除目晦泪苦出，去鼻中息肉，耳聾亦然，除傷寒、頭寒、頭痛洗洗，皆當以汗出爲度。

五、正偃卧，以口徐納氣，以鼻出之，除裏急，飽食後小咽，咽氣數十，令溫。寒者，使人乾嘔腹痛。從口納氣七十所，大填腹。

六、右脅側卧，以鼻納氣，以口小咽氣數十，兩手相摩熱，以摩腹，令其氣下出之，除脅皮膚痛，七息止。

七、端坐生腰，直上，展兩臂，仰兩手掌，以鼻納氣，閉之自極七，中痛息，名曰蜀王臺，除脅下積聚。

八、覆卧去枕，立兩足，以鼻納氣四四所，復以鼻出之，極令微氣入鼻中，勿令鼻知，除身中熱背痛。

九、端坐生腰，舉左手，仰其掌，却右手，除兩臂皆痛結氣也。

十、端坐，兩手相叉抱膝，閉氣鼓腹二七或三七，氣滿即吐，即氣皆通暢，行之十年，老有少容。

十一、端坐生腰，左右傾，閉目，以鼻納氣，除頭風，自極，七息止。

十二、若腹中滿，食飲昔飽，坐，生腰，以口納氣數十，以便爲故，不便復爲之，有寒氣，腹中不安，亦行之。

十三、端坐，使兩手如張弓滿射，可治四支煩悶、背急，每日或時爲之。

十四、端坐生腰，舉右手，仰掌，以左手承左脅，以鼻納氣，自極，七息，除胃寒食不變則愈。

十五、端坐生腰，舉左手，仰掌，以右手承右脅，以鼻內氣，自極，七息，除瘀血結氣。

十六、兩手却據，仰頭，自以口納氣，因而咽之，數十，除熱身、中傷、死肌。

十七、正偃卧，端展足臂，以鼻納氣，自極，七息，搖足三十而止，除胸足中寒，周身痺厥逆。

十八、偃卧屈膝，令兩膝頭內向相對，手翻兩足，生腰，以口納氣，厥逆填腹，自極，七息，除痺疼熱痛，兩脚不隨。

十九、覺身體昏沉不通暢，即導引，兩手抱頭，宛轉上下，名爲開脅。

二十、踞伸右脚，兩手抱左膝頭，生腰，以鼻納氣，自極七息，除難屈伸拜起、腦中痛、瘀痺。

二十一、踞伸左足，兩手抱右膝，生腰，以鼻納氣，自極七息，展左足著外，除難屈伸拜起，腦中疼，一本除風目晦耳聾。

二十二、正偃卧，直兩足，兩手捻胞所在，令赤如油裏丹，除陰下濕，小便難頽，小腹重不便。腹中熱，但口納氣，鼻出之，數十，不須小咽氣。即腹中不熱者，七息已溫氣，咽之十所。

二十三、踞，兩手抱兩膝頭，以鼻納氣，自極七息，除腰痺背痛。

二十四、覆卧，傍視兩踵，生腰，以鼻納氣，自極七息，除脚中弦痛、轉筋、脚酸疼。

二十五、偃卧，展兩手外，踵指相向，亦鼻納氣，自極七息，除兩膝寒脛骨疼。

二十六、偃卧，展兩脚兩手，兩踵相向，亦鼻納氣，自極七息，除死肌不仰、足脛寒。

二十七、偃卧，展兩手兩脚，左傍兩足腫，以鼻納氣，自極七息，除胃中食苦嘔。

二十八、踞，生腰，以兩手引兩踵，以鼻納氣，自極七息，布兩膝頭，除痺嘔也。

二十九、偃卧，展兩手兩脚，仰足指，以鼻納氣，自極七息，除腹中弦急切痛。

三十、偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻納氣，自極七息，除厥逆疾。人脚錯踵，不拘拇指，依文用之。

三十一、偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻納氣，自極七息，除周身痺。

三十二、病在左端，坐，生腰，左視目，以口徐納氣而咽之數十一所，閉目目上入。

三十三、病在心下若積聚，端坐，生腰，仰向日，仰頭，徐以口納氣，因而咽之，三十所而止，開目。

三十四、病在右端，坐，生腰，右視目，以口徐納氣而咽之數十所，開目。

王喬導引圖 一在彭祖中

七日伸左脚，屈右膝，內厭之，五息止，引脾氣，去心腹寒熱、胸臆邪脹。

彭祖導引圖

導引，服，解髮，東向坐，握固不息，一通，舉手左右導引，以手掩兩耳，以指掐兩脉邊，五通。令人目明，髮黑，不白，治頭風。

淘氣訣

訣曰：凡人五藏，亦各有氣。夜卧閉息，覺後，欲服氣者，先則淘轉，令宿食故氣得出，然後調服。其法，閉目握固，仰倚兩拳於乳間，兩膝舉背及尻，內閉氣，鼓氣海中氣，便自內出，幹而轉之，呵而出之，一九或二九止，是淘氣畢，則調之。導引，服，東向坐，不息四通，啄齒二七，愈齩齒痛。或曰治蚘不齩。

咽氣訣

夫人皆稟天地元氣而活之，每咽吐納則內氣與外氣相應，自氣海中隨吐而上，直至喉中，但候吐極際，則輟口連鼓而咽之，郁然有聲汨汨，然後左

邊而下，至經二十四節，如水歷坎，聞之分明也。女人則從右邊而下，如此則內氣相固，皎然別也。以意送之，手摩之，令速入氣海。氣海在臍下三寸是也，亦謂下丹田。初服氣人，上焦未通，以此摩而助之，務令速下。若氣已流通，不摩而自下，一閉口而連咽，止二咽，號雲行。一濕咽取口中津液相和咽之，謂之雨施。服氣入內，氣未流行，每一咽則施之，不可遽行至連咽也，三年行之，乃以功成也。

導引，服，正住倚壁，不息，行氣從頭至足止，愈疽痂、大風偏枯諸瘦。或曰行氣從足起，令上氣至頭止。

導引服氣，先偃卧，閉口鼓腮腹，令氣滿口，咽，咽時作意感向後，日夕為之，妙也。

導引，服，踞地壁角中，兩手抱膝，低頭，不息九通，愈頸痛腰脚。一日治勞，他同。

導引，服，左右伸兩臂，不息九通，愈臂痛勞風、氣不隨、塞閉。導引，服，正坐，仰天呼出酒食醉

飽之氣，即飢醒，宜夏月行之，令人溫涼不躁。

導引，服，正坐，張鼻服氣，排至臍下，小口微排，不息，以除結，宜夏月喜熱。

導引，服，小低頭，微息，但抱手左右，不息十二通，消食，令人輕身，益精神，配氣不得入，或導引服寫行氣，皆低頭抱踞，以繩自縛，低頭不息十通，消食輕身。

導引，常以兩手如拓千斤之石，左右互相為之，終身無疾。

導引，兩手據地，縮身曲脊，向上三舉之。此勢每日為之，補益延年。當為之時，勿當風，仍須閉氣，每一服了，吐氣莫令耳聞。若勞倦，以呬吐之。臟中病若冷，則吹氣若熱，呼氣出之矣。

導引，服蛇行，閉氣偃卧，正直復起踞，隨王相所在，向之不息，少食通暢，服氣為糧，以唾為漿，春出冬藏，華池玉漿，甜如飴子，勉行之，勿生疑。一本春生夏養，冬合內藏，閉目前光，

他同。

導引，思氣者，呵屬心，心主舌。口乾澀氣不通，及諸邪氣，呵以治之。如大熱，大開口，小熱小開口，亦須作意量宜治之，過度則必損。

導引，思氣者，呼屬脾，脾主中宮土。如氣微熱，腹肚脹滿，氣悶不洩，以呼治之。

導引，思氣者，吹屬肝，肝主目，目溫赤，噓以治之。

導引，思氣者，吹屬腎，腎主耳，腰膝冷，陽道衰，吹以治之。

導引，思氣者，呬屬肺，肺主鼻，有寒熱不和，呬以治之。呵、呬、呼、噓、吹、嘻，是五藏各主一氣，及勞極，依理之，立差。

導引之法，卧牀當令高，無令地氣上衝，鬼氣有干。

導引之法，無令躁暴者，一身之賊。

導引之法，無令向北，反神，有犯，每事不言，亥子日不向北唾，滅損年命。

導引，服，思司命，兩人更回，左右旋，思，常見。

導引，服，思神光黃，且明月在己邊，晝夜常見。

導引，服，思五臟形氣色串，周流身匝。

導引，服，思五藏色神在所處，自此以下，人形皆五。

導引，服，思五藏化爲龍魚。

導引，服，思精臍中，腎氣正赤白，從背上頭下迎身，名曰還精。

導引，服，思心爲火如斗，辟惡氣。

導引，服，思飛，分身飛行，常念有人若己在前後，久可得與語，南北在所問。

右抄集《甯先生導引圖異同事》、《道林導引要旨》。

低頭，以兩手抱兩足，不息十二通，主消穀，令人身輕，益精氣，諸邪惡百病不得入。

踞坐，合兩膝，張兩足，不息五通，治鼻口熱瘡及五痔。

累膝坐，以兩手據兩膝上，伸腰

極，起頭引之，不息三通，治膚。

交跌坐，又兩手著頭上，挽頭結下著地，不息五通，令人氣力自益。

長跪坐，曲手以抱兩乳下，左右膝搖不息，令人延年益壽，住年不老。以兩手抱兩膝著胸前，不息三通，治腰痛腎疝及背脊中疼痛。

大箕坐，以兩手捉兩足，五指，自極低頭至地，不息十二通，治頸項腰背痛，又令人耳目聰明。

交跌坐，以兩手交叉著頭下，自極，不息六通，治腰痛不能反顧。

仰頭以手摩腹，以手持足距塵，不息十二通，治膝痺不任行步及腰背痛。

伸兩脚以兩手指著足指上，治腰痛如折及歆血、瘀血。

屈兩脚，坐卧住足五指，治腰背痛。

卧以手摩腹至足，以手持引之，不息十二通，治脚痺濕及腰背痛。

左手急引髮，右手急掐項中，利陰陽之勢。

正坐，以兩手交背後，治虛羸大小

便。

以一手攀上懸繩，一手自持脚，治痔及腫。

伏蹲踞，以兩手抱兩膝，低頭不息九通，治頸痛勞極，腰痛百節蹉錯。

正坐，仰天呼出飲食醉飽之氣，立消也。夏天爲之，令人自然涼，不熱。

以兩手大指捻鼻孔，不息，令人陰陽不倦。外轉兩足十過，內轉兩足十過，補虛損益氣。

赤松子坐引之道，能常爲之，令人耳目聰明，延年益壽，百病不生。其先長跪，兩手向前，各分開，以指外向。

次復長跪，兩手夾叉腰左右。

次復長跪，以右手反腰，左手高頭而止。

次復長跪，以右手伸後去，左手叉腰前。

次復緩形長跪，左右手更伸向前，更屈，從後叉腰。

次復長跪，高舉兩手。

太清導引養生經

（蔣力生點校）

040 太上老君養生訣

華佗授廣陵吳普

經名：太上老君養生訣。題華佗授廣陵吳普。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

五禽第一

老君曰：古之仙者，為導引之事，能鳥申挽引膚體，動諸關節，以求難老，名曰五禽之戲。挽引蹄足，以當導引。體中不快，起作一禽之戲，故令汗出，因止。以身體輕便，普施行之，年九百餘歲。耳目聰明，牙齒完堅。夫為導者甚易，行者甚希，悲哉！

虎戲：四肢距地，前三躑，却三躑，長引膚，乍前乍却，仰天即返伏，距地行前却各七。

熊戲：正仰，以兩手抱膝下，舉頭左擗地七，右亦七，躑地，手左右托地，

各七。

鹿戲：四肢距地，引項反顧，左三右三，左申右腳，右申左腳，左右申縮，亦三止。

猿戲：攀物自懸，申縮身體，上下七，以脚拘物倒懸，左七右七，坐左，右手拘脚，五按，各七。

鳥戲：立起，翹一足，申兩臂，揚扇用力，各二七。坐，申脚起，挽足指各七，申縮兩臂各七。

夫五禽戲法，任力為之，以汗出為限，輕身消穀氣，益氣力，除百病，陀行之年過萬歲。教傳弟子廣陵吳普，亦得延年長壽。

服氣吐納六氣第二

呬字：呬主肺，肺連五藏，受風即鼻塞，有疾作呬吐納治之。

呵字：呵主心，心連舌，五藏心熱舌乾，有疾作呵吐納治之。

呼字：呼主脾，脾連唇，論云：脾溫即唇焦。有疾作呼吐納治之。

噓字：噓主肝，肝連目。論云：肝盛即目赤。有疾作噓吐納治之。

吹字：吹主腎，腎連耳。論云：腎虛即耳聾。有疾作吹吐納治之。

嘻字：嘻主三焦，有疾作嘻吐納治之。

養生真訣第三

上士修之，全真延命；中士修之，無諸灾咎；下士修之，免身枉橫；愚者輕之，早殞性命。

老君曰：一人之身，一國之象也。

胸腹之設，猶宮室也；肢體之位，猶郊境也；骨節之分，猶百官也；腠理之間，猶四衢也；神猶君也，血猶臣也，氣猶民也。能治其身亦如明君能理國焉。夫愛其民，所以安其國；愛其氣，所以全其身。民弊則國亡，氣竭即身謝。是故至人上士，當施醫於未病之前，不迫於既敗之後。故知生難保而易喪，氣難清而易濁，若能審機權可以安社稷，制嗜欲可以保性命。且夫善攝生者，要當先除六害，然後可以保性命，延駐百年。何者是也？一者薄名利，二者禁聲色，三者廉貨財，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去妒嫉。去此

六者，則修生之道無不成耳。若此六者不除，蓋未見其益，雖心希妙理，口念真經，咀嚼英華，呼吸景象，不能補其短促。蓋捐於其本而妄求其末，深可誡哉！所以保其真者，當須少思少

念，少笑少言，少喜少怒，少樂少愁，少好少惡，少事少機。夫多思即神傷，多念即心勞，多笑即膀胱納客風，多言即氣海虛脫，多喜即膀胱納客風，多怒即腠理奔浮，多樂即心神邪蕩，多愁即髮鬚焦枯，多好即志氣傾覆，多惡即精爽奔騰，多事即筋脉乾急，多機即智慧沉迷。斯乃伐人之生，甚於斤斧，蝕人之性，猛於豺狼。無久坐久行，久視久聽，不得強食，不飢而食即脾勞，不得強飲，不渴而飲則胃漲。體欲常勞，食欲半飽，勞勿過極，飽勿過半。冬即朝莫空心，夏即夜勿飽食，早起勿在鷄鳴前，晚起不在日出後。心內澄則真神守其位，氣內定則邪物去其身。身行欺詐即神悲，行爭競則神沮，輕侮於人當減算數，殺害於物必當中夭，行一善即魂神悅，行一惡則魄神歡，常以寬泰

自居，恬寞自守，即形神安靜，生籙必書其名，死籍必削其咎。養生之理盡在於斯矣！

服氣訣

老君曰：玄牝門，天地根，綿綿若存，用之不勤。言口鼻，天地之門，以吐納陰陽生死之氣。每旦面向午，展兩手於膝上，徐徐按捺兩節，口吐濁氣，鼻引清氣，所謂吐故納新。是蹙氣，良久徐徐吐之，仍以手左右上下前後拓，取氣之時，意想太和元氣下入毛際，流於五藏，四肢皆受其潤，如山之納雲，如地之受澤。若氣通，便覺腹中汨汨轉動。若得十通，即覺身體潤澤，而色光澤，耳目聰明，令食有味，氣力加倍，諸疾去矣。

又法：夜半後日中前，氣生可爲之，余時氣死即不須調服。調氣了之時，須牀鋪厚軟，枕高下共身，平仰臥，舒展脚，握固去身四五寸，兩脚亦去四五寸，微微鼻引太陽氣，從鼻入，以意送此氣通遍身體，即閉氣，至極，然後細細從口吐之，勿令耳聞吐氣之聲。

若患寒熱及瘴患、脚腫等疾，不問時節，即須調之。若當日不愈，明日更調，不過三兩日必愈。若患心中冷痛，呼而吐之，熱既吹之，若患脚痛即噓而吐之，肺若痛即呬而吐之。夜半後二十四調之，鷄鳴時十八，平旦十二，日出十二，多調彌佳。欲作此法，先導引十八勢，按摩二十四。人仗導引以去五藏病。

心病者，體有冷熱。相法，心色赤，夢中見人著赤衣，持刀杖及火來怖人。療法，用呼吹二氣去之，呼去冷，吹去熱。

肺病者，胸背脹滿，四肢煩悶。相法，肺色白，夢見著白衣人男女作親，婦人共相抱持，或作父母兄弟妻子。療法，呵氣去之。

肝病者，愁憂不樂，頭眼疼痛。相法，肝色青，夢見著青衣人，把青刀杖或獅子虎狼來怖人。療法，用噓氣去之。

脾病者，體上游風，習習情悶疼痛。相法，脾色黃，夢見黃物，或作小

兒擊腋人，或如旋風繞人。療法，用嘻氣去之。

腎病者，體冷而陰衰。相法，腎色黑，夢見著黑衣人持刀杖來怖人。療法，用咽氣去之。每作皆三十六通，但能習之不愈者，仍須左右導引按摩。

論曰：形者，神之主。氣者，神之命。是以形神所假，資氣而存。故調暢四肢，周遊六府。苟有壅滯，便即生疾。是故人體虛無，成之者氣。若調息得所，即諸疾自消。若吐納乖方，乃衆疾咸起。善攝生者，先須知調氣之法焉。所謂呼吸生先，期於壽而樂有喜。斯之謂歟！

太上老君養生訣

①而：按文義當作「面」。

（蔣力生點校）

041 太上養生胎息氣經

經名：太上養生胎息氣經。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

上清《道德》並《黃庭經》、《養生要集》，人能依此，去萬病，通上清神仙。凡服氣法，存心如嬰兒在母胎，十月成就，筋骨和柔。以冥心息念，和氣自至，呼吸如法，咽之不飢，百毛孔開，入息不擁滯，常取六陽時食生氣，氣力日增。

六陽時法

夜半子時，服九九八十一。
平旦寅時，服八八六十四。
食時辰時，服七七四十九。
正中午時，服六六三十六。
晡時申時，服五五二十五。
黃昏戌時，服四四一十六。

夫服氣，舌須玄，玄須依門戶出入。鼻爲天門，服氣魂魄歸天門；口爲地戶，服氣魂魄歸地戶。《黃庭經》曰：百谷之實土地精，五味外美邪魔腥。玉池清水灌靈根，子能修之補命門。欲獲長生，從鼻入口出，即爲順氣。修依此，真心不輟，下却三尸，舍榮去愛，日漸成功，然始近道。

凡真人本性幽閑，用心清雅，發言合道，心行無瑕，漱咽靈津，腹中百味自足，通三焦，理正氣，氣自周遍，大通五藏，骨髓堅溢。

夫道爲萬氣之主。道者，氣也。氣爲精門，人若守精，如屋有人，其量百世；人若無精，如屋無人，禍及其世。氣者，保於精。精者，氣也。精氣兩全，是曰真人。人有三丹田：上丹田泥丸腦，赤帝子卿，字元先；中丹田心，真人光堅，字子丹；下丹田嬰兒谷玄，字元陽子，氣精門也。三宮各有三神，神舒氣漏，氣漏精泄，精泄即神喪。精者妙物，真人長生根。長生根者，氣之位。精全氣全，精泄氣泄。唯精與

氣，須保全真。先賢至道，愛氣保精而能長生。

夫色動於情，制不自由，安能固哉！此一傾危，如山崩海竭。山者，氣之寶，寶者，腎也。腎爲命根，根無精則葉痿，葉痿則枝朽，枝朽則身枯矣！思欲再生，焉能救也。

凡入氣爲陰，出氣爲陽，此二者服日月精華。氣者，虛無；虛無者，自然無爲；無爲者，心不動也。外無求，內自然安靜，安靜則神定，神定即氣和，氣和即元氣自至，元氣自至即五藏滋潤，五藏滋潤即百脉通流，百脉通流即津液上應，津液上應即不思五味，無飢渴，延年却老。氣化爲血，血化爲髓，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，九年易形爲真人。煉九還已通，神仙玄妙，不可具載。

上清氣秘法

東方青牙，青牙者，肝。服食青牙，飲以朝華。朝華，上齒根也。以舌表舐唇，漱而咽之。南方朱丹，朱丹者，心。服食朱

丹，飲以丹池，丹池者，下齒根。以舌表攪齒根，漱而咽之。西方明石，明石者，肺。服食明石，飲以靈液，靈液者，唇裏津。以舌攪齒七匝，漱而咽之。北方玄滋，玄滋者，腎。服食玄滋，飲以玉飴，玉飴者，舌。以鼻導引元氣，入口呼吸而咽之。中央戊己，昂昂太山，太山者，守精也。服食精氣，飲以醴泉。醴泉在齒根玄膺前，華池在舌本下，一名玉英，又名金梁，已上漱而咽之，各三通也。

凡服氣法：常以夜半子時寅時起，正衣冠，以金梁叩玉英，調華池，漱醴泉及靈液，縮鼻還之，上至頭，下引入口中，變為玉泉，引氣至於舌根，咽而送之，令喉中鳴，腹中鳴，引氣入丹田，如兒生能啼，謂長生根也。飢食自然氣，渴飲華池漿，使長飽也。

上清法

精是吾神，氣是吾道。畜精養神，飲氣芳香；謂嬰兒在胞中。幽隱握固，陰成其形；謂煉精補腦，一名煉形。漱滿津液，口中五味皆至。朝食陽，暮食陰，五藏生靈芝玉英，視人從

表知裏，神儀清朗。須仰排水藏，覆排食藏，次倚壁翹一足，拳兩手，以舌攪口中，候津液滿口，即想氣咽入臍，至脚為度，徹視腸胃，指能吹燈，謂九九八十一，天地之終始。能煉九還，即血化為精，精化為筋，筋化為玉，玉變仙骨。此得自然日視千里，得之為身之秘寶，延年却老，乘雲駕鶴，登仙可翹足而待之。非其氣像，不合道者，勿傳。謂泄漏靈文，傳之非道，九族受殃。凡咽氣用力，閉口舉舌，令舌下空，名咽元氣。日日減食，朝朝進氣，時時飲好酒一杯，謂初學人，天地之間，聖人在其中，得其道也。不智、不道、不仁在其中，得其殃。立天之道曰陰與陽，立地之道曰柔與剛，立人之道曰仁與義。天地含精，萬物化生，道不可以情求，不可以語詰，萬物任天，歸乎自然矣。

檢時含景補瀉圖

聖人欲得長生，房中之事能殺人，我命在我，有萬病者皆由恣意，不知保惜。今人唯知服藥，不知愛保精髓。

保精髓者，以致延命。飲玉泉即玄液也。稟八尺之質，含萬有之心，生命之器，靈秘長生之術，如寶守之，安神煉形，履水不溺，入火不焚，謂氣運於內，神應於外，淘煉五藏，吐納補瀉真元。

肺藏圖用呵為瀉，呼為補

夫肺，兌之氣，金之精，其色白。肺主魄，化為玉童，長七寸，白獸。其神存，其形全。肺合大腸，上主鼻。多怖懼，魄離肺也；不耐寒，肺薄；顏色鮮白，肺無他病；大腸鳴，氣擁也；頻噓不祥。肺主七宮京門。立秋日，平旦面正西坐，鳴天鼓七通，飲玉泉漿，三咽，瞑目正思，兌宮白氣入口，吞之三，則童神安，百邪不能殃，兵刃不能害，延年益壽，謂補瀉神氣，安息靈魄。

心藏圖用呵為瀉，噓為補

夫心者，離之氣，火之精，其色赤。其神朱雀，化為玉女，長八寸。欲安其神而全其形，合乎中和。心合小腸，主血脉，上主舌。血擁驚舌，不知味；心亂多噓。心主九宮驚門，和而形全。立夏日，平旦面向南端坐，叩金梁九

通，漱玄泉，三咽，精思注想，吸離宮赤氣入口，三吞，以補靈府，離玉女，神平體安，百殃不害，神至靈也。

肝藏圖用嘘爲瀉，吹爲補

夫肝，震之氣，木之精，其色青，肝主魂，其神如龍，化爲二玉童，一青一黃。各長七寸，一負龍，一持玉漿。欲安其齡，合乎太清。肝合乎腠理，上主目，目熱肝傷也。肝主春用事，含春精氣，萬物繁茂，順陽之道。立春日，常以寅時面向東，平坐，叩齒三通，閉氣七息，吸震宮青氣，三吞之，致二童肝，養精之妙也。

脾藏圖用呼爲瀉，呵爲補

夫脾者，坤之氣，土之精，其色黃，像覆盆。其神如鳳，化爲玉女，長六寸。合太陰，上主口，顏色濕潤無他也。脾無定位，寄王四季，各一十八日。清旦正坐中宮，禁忌五息，鳴天鼓七，吸中宮黃氣，入口吞之，飲玉醴以致其妙。人稟天道，經營正氣，守我房中之精，保命得長生。存想華池，飲玉液，和氣相勝，百脉調暢，閉息精源，含

真却老，此名守真長生秘訣。

腎藏圖用吹爲瀉，咽爲補

夫腎，主精，坎之氣，其色黑。其像圓，一名而曲。其神如白鹿，化爲玉童，長一尺。萬物治其精，順其志，全其真，合乎太清。腎合骨，上主耳。腰不能伸，腎冷。立冬日，面北向，平旦坐，鳴金梁五通，飲玉泉三，吸玄宮黑氣吞之，以致玉童之饌，神和體平，而能長生矣。

膽藏圖用嘻爲瀉，噓爲補

夫膽，金之精，水之氣，其色青。其神如龜，化爲玉女，長一尺，其神勇。膽合膀胱，顏貌青，無其他。常以孟月端坐，正思北玄，吸黑氣入口，九吞，飲玉泉之漿，氣之致也。喜怒損性，哀樂傷神，神傷侵命，損性害生，養性以生氣，保神以安心，氣平體和，精全心逸。此煉真秘言，靈寶長生之訣。

夫氣爲身之主，主之者守精。精是身之至，道通神仙；精是命根，保精重氣而能長生，道之宗也。人自失道，非道失人。凡服氣，靜室安坐，寂然瞑

目，努腹鼓腮，令氣滿口，即氣腸開，叩齒嚙之，九下爲一息。春夏服冷氣，秋冬服暖氣，每夜至五更，即以兩掌掩口，著力掌中，取津液拭摩面，皮光澤，時時含棗蜜湯助之，日日減食，朝朝進氣，氣即易成。

凡修行切勿令人知，人知即我生，我生即名至，名至即禍來，禍來即不安。至道性餘至靜則廉，知之修煉謂之正真。玉不琢不成器，人不學不知道。水性不雜即清，不動即平，謂之真性抱一，閑曠寂然，外無內虛，至道無爲，無所不爲，虛無合體，自然合真，湛然長久。

夫大道法天象地。古人述古，從凡入聖而變仙骨。呼吸陰陽，胎息日月，閉口含虛，合口上下靈液自至，徐徐嚙之。學道之人，服氣猶如世人思食，道即成矣。道法內修，可保全形。全道安神，仙道有異，真人至道，道自依人，人能弘道，非道弘人，氣道高妙而獲長生。凡咽氣皆連三咽，二乾一濕；乾謂雲行，濕謂雨施。順天之道，

鼻引氣魂，魄歸天門，口嗜五味，魂魄歸地戶。又云：鼻通玉池上清，口通人門太和，漱滿靈液，五藏清爽。玄妙之道，不遺萬物，萬物自生，氣爲百行，自成氣之道。道，其生也若勞，其死也若休，而不休曰弊，精用不已曰勞，勞即竭，竭即死。所謂純一而不雜，靜一而不變，此養道氣之至。純素之道，與神爲一。一，真人所謂自然。氣可以和六腑，寧心神，使得長生。此文不死之道，子有仙相，得吾《氣經》，內有黃庭真人、中華玉女、扶桑大帝，君得之，鏤金書，煉真之秘言焉。

太上養生胎息氣經

(蔣力生點校)

042 莊周氣訣解

經名：莊周氣訣解。不著撰人。
一卷。底本出處：《正統道藏》
洞神部方法類。

莊子曰：指窮於爲薪火傳也。窮，盡也。爲薪，猶前薪也。將以指盡前薪之理，故火傳而不滅；心得納養之中，故命續而不絕。夫養生乃生之所以生也，不知其盡也。夫時不再來，命不一停，故人之生也，乃一息一得耳。向息非今息，故納養而命續；前火非後火，故薪傳而火續。由夫納養得理，其極世豈知其生而盡哉！

《陰符疏》曰：太公賊命以一銷，天下用之以味，何也？一者，心稟於自然變化之元。故善賊命者，用銷息杜欲還真，故曰長年轉成神化，是一銷之義也。疏曰：太公聖人謂之五賊，天

下謂之五德。人食五味，死無有怨而弃者，心之所味亦然。夫聖人以至真之體，觀乎五者，皆欲也，故謂之五賊；天下之人食五味者，死無有怨而弃者，心之所味亦然，蓋言衆庶貪溺五味終也，五欲使自爲也。人皆欲其生，欲其養，欲其成，欲其通，欲其安。隨而與之，因而制之，天下奔逐其性，咸獲所欲，特謂造化自成，我不知自爲利也。其天下之人不達其要者，但以味適口，充腹飽胃，以養其性命，恐隔滋味而已。然其腑藏長欲蒸心亂神，反資百疾，以至夭殂。故太公曰：人食五味而死，無有怨而弃之。不食五味者，仙真也。廣成子以爲積火焚五毒。五毒者，五味也。若去五味，盡可以長生。以此驗之明矣！予以爲積火則心，積煉其心，陽和氣充，布氣流液，如心在陽，故五味消，滋味自淡也。

夫欲神仙，當先營氣，能益能易，名上仙籍，不益不易，不離死厄。但能握固，閉氣吞液，氣化爲血，血化爲精，精化爲神，神化爲液，液化爲骨，胎

結丹田，綿綿長存，行之不倦，神光體溢。

凡咽氣皆須喉中徐徐咽，不得泄，泄即令人發煩，每咽從容，中間隔十息停歇，又一咽彌佳。若但咽之，則易奔出。

初服氣必須心意坦然，無疑無畏，必大勝。若懷疑惑，即正氣難行，蓋須安心決志耳。

凡服氣四體調和，必須情意欣樂自足，不羨一物事，日暢一日。

凡食穀服氣，雖得食，食不得飽，飽即氣住，氣住即逆出。彌忌葷辛，須坦然弃滋味，自抑捺，不抑捺即心不正，氣不行也。

凡服氣日，別飲少藥酒亦妙，並煮薤，食之益氣。若氣不下，吃少許薑蜜湯。能游心於玄漠，百物不思，至誠感神，則自然飽足，絕粒久視，一無所妨。

服氣縱體中胸心間不安，亦非害事，久久日勝一日矣。

服氣次不得食肉及一切果子生菜，若未能全斷肉味，須除十二屬，亦

恐腹中不安穩。又滓穢腸中，正氣難行，且漸空腹，但自忍抑，久自覺神情有異，四體漸勝，眼中自識善惡，澄心定志三七日，即內視腸胃，通鑿五藏歷歷使用，妙不可言。

凡身中氣常從口鼻中出，令制使不出。仙訣曰：欲得不死，腸中無滓；欲得長生，五藏當清；欲得不老，還精補腦。蓋為行道也。

初學一日一夜不可忘，四時六時內，自通融作慣，行住坐臥，縱橫並得服氣。飽須閉氣令遍身中，次想氣，覺氣道成。每欲咽氣，先瞑目，叩齒，握固。訖，存五藏各為獸，肺化為白麟，心化為赤麟，肝化為青麟，脾化為黃麟，腎化為黑麟，各吐本方正色，濛濛縈繞，狀如五雲入於口中，即鼓頰受之，如常咽法，畢即摩拭面目七遍，定心叩齒七通，咒曰：

太霞發暉，雲霧四千，結氣宛屈，五色洞天，神咽合氣，金石華真，靄鬱紫空，煉形保全，出景藏幽，五雲合分，合明太虛，時乘六雲，和攝我身，上昇

九天。

咒畢，又叩齒七通，咽液七遍，無為無作，安神定志，無與氣爭。乃候出息，便鼓頰如嬰兒含乳而咽之，定心意，送至丹田。察其氣在左邊下，歷歷聞之，如水之度坎，聲極分明，乃為一氣。如此良久，又送一氣，覺似滿即休，不得過多，日久通乃知也。

初服氣皆因出息時住其息，少時似閉滿，其息出時，三分出二又住，少時想滿腹中，時服之，朝暮子午是也。覺滿欲出，咬少許甘草、桂心，咽液亦得漸散，丹田未滿亦不到滿也。元氣下時，自然有少悶抑，莫令出。凡氣欲從口鼻中衝出，即須強咽津液，直要加力，小腹從容抑下，如不可禁，即合返取出氣，還鼓腮，努小腹，咽入，漸固，久久自不出矣。

莊周氣訣解

（蔣力生點校）

043 胎息抱一歌

並序

經名：胎息抱一歌。不著撰人。
一卷。底本出處：《正統道藏》
洞神部方法類。

夫人受生之本，莫非元氣。若知元氣所居，方不遠於大道。老君云：萬物皆抱一而生，未有一物不負陰而抱陽者也。若不知於抱一，與道難親，故道生於一也。一者，氣母。氣結成胎，胎結成息，二玄各有其旨。故經云：在母腹之時，有胎而無息，假母呼吸，成長其身，分靈之後，胎息具焉。學道之士，切須知胎息二理，窮其微妙，若達本原，超凡證聖。常人閉息，不固其胎；聖人存胎，不固其息。閉者，胸滿氣亂也。煙蘿子云：咽復閉，徒自亂。尹先生云：但使神常御氣，鼻不失息。《黃庭經》云：琴心三疊舞

胎仙。自古聖人則閉固胎息而成道。神氣胎結，其息乃定，罕聞閉息而成真也。聖人云：抱一守中子自沖，守三歸一神氣精。是也。斯言實露胎息之深旨，故作抱一歌二十首以訣其要。

抱一須知真一源，神明終自有丹田。
出入往來心地啓，氣神相應化胎仙。
抱一初傳未識真，功勤日久自通神。
杳冥之內無相應，蚌含秋月暈結珍。
抱一修真有異門，希夷直遣到崑崙。
妙息不干玄牝記，時中一氣鎮長存。
抱一須知自在寬，勿令氣壅在喉間。
若能曉達真詮義，五內三宮自得安。
抱一還元達本生，何勞奔內外邊行。
但能固蒂深根了，只於此處是長生。
抱一真元本異常，勿令神氣兩分張。
坐行之處長相守，運到天門生自長。
抱一令歸五運中，炁形相應豈成空。
空門無物何須去，虛棄浮生枉用功。
抱一由如鏡裏人，色中唯現色中身。

從茲漸得超三界，妄塵塵更豈能塵？

抱一靈臺月夜開，息息之中胎在胎。
神炁若凝歸作寶，元靈欲散却還來。
抱一之術述正元，勿將喘息擬相干。
真胎不過離宮上，直須令住下丹田。
抱一元和寶易昌，莫教神炁兩乖張。
擬將吐納爲真蒂，難致身於不死鄉。
抱一時中不暫停，六字功成五臟清。
若留形身常住世，來來生處更交生。
抱一惟存神氣精，守三歸一自功成。
此身所爲憑何住，金室芝田煉至晶。
抱一非干守靜山，居鄜無道亦徒然。
長齋絕粒閑居世，結得神胎始是仙。
抱一自餐甘露漿，風雷雲雨遍疆場。
五蘊肅然明靜後，齊驅凡質泛仙鄉。
抱一真元養道真，不勞雲水訪仙君。
返往元來無間得，鼓腮終久損其身。
抱一常令含太和，鳥窠爭敢起妖訛。
七魄三尸寧有害，崑崙山下月明多。
抱一身居不死鄉，金蓮花發坐清涼。

實腹虚心無滓穢，玉池滿注八瓊漿。
抱一真詮有秘關，高才儒士豈談宣？
返神復熱胎元主，妙旨方知深又玄。
抱一求生不是難，烝形相應入三田。
言中顯事何疑惑，親沐明師口授傳。

胎息抱一歌

（蔣力生點校）

044 氣法要妙至訣

經名：氣法要妙至訣。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

要妙氣訣，真道者用之，其壽與天地齊矣。人自有六種導引，而不知吹、呵、噓、咽、呼、嘻。吹去寒氣，呵去煩氣，噓去痰積，咽去疲勞，呼去溫熱。嘻去風氣。此言人之生自解也。

氣法

方丈室，開小窗，一日午時，飽食白，節一切味，令氣易行。至子時，叩齒二七遍。

又取暖氣法：兩手相摩，摩面及身並手足，名乾浴。

兩手各收髮髻，收訖，正坐，閉氣，咽之至氣海，或一取一咽，或二取一咽，或三取一咽。五咽之，口微吐少

氣，名一通。雖虛而不困，初甚難，又不得其意，久閉則自解節度，自知所宜，非言能詮，非翰墨所及。

若體似有疾，則瞑目閉息，極悶不堪，身腹盈縮汗出，及微喘，喘定汗消為通。凡至十通，病乃差。

從子至午為陽氣，可服；午至子為陰氣，不可服。鼻中取為正氣，可服；口中取為邪氣，不可服。鼻為魂門，口為魄戶，魂清魄濁故也。並小導引，隨不利而為，不必備及。十二補法亦如之。到明以來，一遍訖即一食，頓消散，放逸還如子時取氣法門。

老君十三靜，至日中作蜜湯或胡麻飲、薤、湯、蔓菁子黃精湯一味，即得；服一二小升酒亦得，甚妙。常須含棗核，來津液潤內府，不然即口乾。日夜存心，節候自成，不用勤，不至勞，綿綿若存身耳。一日著身，二日如夢，三日小腹覺知，四日腹鳴，五日兩眼熱，六日兩足熱，七日神見，八日氣如雲行，九日上下通，十日神光行形中。初三日小頭眩，二十八日小著物怪，四

十日氣增，六十日如故。初或小便赤黃服棗湯，大便堅難服葵子湯。一句顏色痿黃，二句動作腸胃，三句消瘦，四句色悅，五句六府和，六句如故，七句志及高遠。此時宜閑^①精守玄，服丹砂、雄黃、雌黃等，則不畏寒暑也。酒雖益氣，而能亂神，不可多飲。十句通神，若能當^②兼草藥，不復虛羸，慎勿泄氣。

氣欲生時，腹中氣氤亦吸，復合氣令平，想從諸毛竅間出，勿令下出，名煉氣。

百日內煉氣最難，非不失之一二，失復為之，乃成矣。

津出咽而勿唾，名煉津。
雖溺如水，其潔可食，名煉溺。

《淮南》云：欲長生，腹中清；欲不死，腹無滓。冬不寒，夏不熱，此龜蛇燕等行氣之法，皆鼻口不出入息也。一百日光照身，二百日中外明，三百日通神靈，四百日從外知內，五百日能寒能熱，六百日能隱能彰，七百日出入無間，八百日女行則玉女侍給，男行則玉

童侍給，九百日視見萬里，無所不知，九年仙化，十二年真人也。又一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋骨，七年易皮膚，八年易髮，九年易形爲仙，有三萬六千神在身，或乘雲駕龍，制御風雨，役使鬼神，百二十年檢神會道，與空合真也。

調氣法

夜半後，仰卧平枕，展手共足，足間相去一尺。然後舒兩手，手去身各五寸，握固閉氣，心存所疾之處，以氣攻之。良久，漸開口，時却祛出惡氣，如此六息、七息爲一度。煉氣必令歸疾處散之，及吐之時，使耳不自聞，則可以長久。

脾居中宮爲君位，四氣從元氣而生，故居脾外爲臣位。人能固得元氣，長在脾宮，即九竅永絕出入息也。脾有九竅，橫五孔，豎四孔，以存神之竅耳，九九八十一，又存道之數也。脾即神之室也，可以長久。脾居中宮，爲君位，有竅焉，能固得元氣長在脾宮，即外九竅永絕出入息也。

三丹田真皆憑脾而存氣，脾氣若存，身則永固。神以氣立，氣以神存，神氣相生，故長久也。若不學導引，其道難成。仙家黃庭，此真道階也。又宦情未歇，房室未除，但得靜館閑園佳賞之處，亦得修學也。欲學導引，先須絕葷茹，少房室。節嗜慾則神明宣，絕葷辛則神氣全。導引之法，先拔鼻孔毛，口齒清潔，衣新淨衣，低牀薄蓋，軟枕低首，勿令頭昂，則氣不調耳。元氣在脾，不能自出，要假外氣，從鼻入脾中引元氣，還從鼻出，故氣性自然，反外入內亦自然也。

節氣法

先閉口，默察外息從鼻入，意料入息分，入息極，息即從脾中引元氣還鼻中出，料去息二分，出即節取，余一分令住。正節著元氣頭，元氣節不得，即却入脾中，還待外氣入來而出也。入則料之，出則節之息之，如此不得斷絕。其節氣者是人意中，以氣節之，氣即自止。故氣也，人不節之，氣即得出，若約節之，氣即由人不由氣也。

氣以神爲主，故神能侵氣，氣能使身，即知意是神也。節氣時，當須閉口，氣不得從天門出，若地戶開，即盜從地戶出也，故常須閉口也。如覺氣小悶，開地戶，多少還出，出了閉之。此謂未調和時須少放，若得方便，永勿放也。

初用氣時分，入息緩，出疾，三節一即出，疾節緩之。只恐節元氣不著名，爲煉七八也。若節氣得七八，若勿節氣，料出氣爲三分出半，即節心無失矣。待氣調和，還依聖人常法，若勤爲之，出息日遲，遲即元氣調伏，不欲出也。

助導引咽氣法

王公曰：夫學導引之人者，用氣斷穀，教人不食，性少虛羸，乃用咽氣助導引也。咽氣是咽粗氣也。若咽氣，急閉口內咽喉中氣，咽三十二咽，即腹飽，只得繞腹鳴轉，腹中實滿，雖是別道，亦是一家。若節元氣取飽，此是妙中之妙也。

導引新候要訣

夫學導引者，能勤勤行一兩月，即得調和，由人用功多少，氣即漸漸下。氣下時，如蚊行相似也。氣至滿心下，以手指下鳴，即是氣到從心下，漸漸入腹。常以手指肚，看如鼓鳴，即氣歸；即漸下至臍，繞腹而行，細意察之，即知腹長短大小。腹中惡物盡出，即至涌泉，漸漸下遲，即漸漸至脚心，即出手及頭。頭最難通，周一身始得通。氣遍四支，流灌百脉，一身內盡得通暢也。此名小得。

分爲陰陽，右邊似冷，左邊似暖，此名小得。

陽時用陽氣，左邊不動，陰時用陰氣，右邊不動，此亦小得。

從子時至巳時，爲陽時；從午時至亥時，爲陰時。晝夜以此許，用陽氣左邊不動，用陽將意欲右邊氣行解，意不在左邊，氣不行也。陰時用陰意欲左邊，一如用陽法。

節氣長定，從如習靜，一向節氣欲者，意之餘暇也，不得亂用。節氣長

定，此名小得。

右邊熱用陰氣過，想陽邊同陰畔之冷，左用陽氣過，想陰冷，陰同陽邊熱，故此名爲使氣也。亦名小得。

使氣者，是節元氣之時也。元氣欲却下，意中使之間，右向左也。使之不得，始使向左，又則使之向右。言陽時用陽氣，即使向左，陰時用陰氣，即使向右，亦如陽法。若身有患，即使氣注之，不從陰陽時，但咽元氣，欲却下即使，使不得亂，節氣之長定，此亦名小得。

人乍聞使氣，多有笑之者，氣是何物？受爾使也。氣是神之用，意是神之靈，神之使氣，氣自使身，此乃神之動作也。有何怪乎！故神欲動，氣即牽身而令動，神欲走，氣即牽身而令走，神欲卧，氣則牽身而令卧，神欲起，氣即牽身而令起。此乃神用羸氣也。只得食，令人脚踏地動作，若用氣得妙，神將身向空虛中走作也，此知意即神之靈也。

用陽氣剛想玉莖只洩陽氣，不泄

骨精，用之彌堅，此名小得。

冬月想房室中用陽氣入人來，盡覺性溫，亦小得。

在熱時坐家中，想陰氣入來，覺清涼，此亦小得。

夫後妻得者，亦名小得。

用氣調和，肚皮日覺厚，亦小得。

故身上常常退皮，亦小得。

用陰氣冷如鐵，硬如石，亦小得。

用陽氣，能上得峻山峭壁，亦小得。

得。

用陽氣，身輕能行者，亦小得。

夏月向林中卧，用陰氣得草木葉潤，亦小得。

潤，亦小得。

有人患冷熱病，用陰陽手摩之，病應手愈，亦小得。

應手愈，亦小得。

耳聽想及弦管者，懸知吉凶，亦小得。

得。

自視洞觀，鬼神之情不能隱匿，亦小得。

小得。

心能察微意，有非常之智，亦小得。

得。

奇方異法，古器奇寶，人不識者，

心自悟之，亦小得。

萬神來附，爲侍奉者，亦小得。

以身中之氣能生得他人五藏氣者，亦得妙也。

元氣內藏，盡無出入，定息所有，到無竅之處，作出入息亦全。王公曰：此是落籍逃丁，不爲太陰所管者，妙也。

煉肉煉骨，輕清上浮，同太虛天地之神靈，變化自在者。此是導引之極也，尚未與內真神同游，此名未入真人位也，號曰真人。此氣妙術是張果先生傳龍崗法，甚妙之耳。

琴心先生曰：真人云姓張氏，名果，玄宗制號通玄先生。偶然而來，不知出其誰之子，觀其神化自在，若則上古之高真也。或問：亦曾仕於世乎？因有丙子年爲契史之說。其如史傳不載，而所傳氣訣，仙經闕如斯耳，乃道家之秘寶也。靜而行之三七日，徹視腸胃，還年却老，乘雲陟空而登晨霞，可翹足而待之。非夫氣象合道者，不可輒傳。慎之！

契史先生曰：凡人腹中，三處有隔，即心有隔。初服氣皆覺心下胃中滿，但少食，久作之，自覺通下。至藏下有隔，即覺腹中滿，久而行之，自覺到臍下丹田中，始覺氣周行身中，由自未入鳩中候覺鳩中氣出，即能與人治病。

初學必須安靜處，細意行之不已，氣自入腹中，於行住坐卧一切處不妨。胃中氣未下入臍腹，即不入諸處，作難成。

初學服氣，皆須入息時即住其息，少時似閉氣滿，其息出時，三分減二，還住，少時咽之，咽已又作，至腹中滿，休。必須日夜四時作爲。初學入氣，欲入丹田，還易散意，欲得氣相接也。氣入丹田已，縱不服氣，氣亦不散。四時，朝暮子午時也。心裏滿，且勿服氣，但交。少甘草桂心亦得，其滿即散丹田，未滿亦未到滿也。元氣下時，自然少有悶也。

初服氣時，要須朝暮二時用仰覆勢，夜半及日中唯用仰勢。其仰勢用

低枕，仰卧縮兩肩，豎兩膝，伸兩手著兩肋邊，即咽氣，只咽十咽，氣即滿丹田。待一時咽了，然後如意運入鳩中。其覆勢，以腹坦牀，以被支胸令高，手脚並伸著牀，即咽十咽，每咽皆以意運，令沿背下，從熟藏中出。每朝暮行氣，先覆後仰，每咽皆下作聲，運入丹田，沿脊下亦須聲作，每勢十咽，即足。如不解作聲，三五咽亦不足，要解作聲始得，不解作想，徒勞耳。

凡咽氣，皆須喉中深徐徐咽，不得猛，猛即發嗽。

凡咽氣，每一回咽，中間隔十息，亦須作事停歇，從容任事運意。

凡服氣四度外，或非時腹中覺氣少，氣力不健，任意咽多少。

凡初服氣未固，多從熟藏中下，稍宜固之，以意運令散。

初服氣必須心意坦然無疑，勿畏懼。若有畏懼，氣即難行，若體力調和，必須意稟欣樂自足，不羨功名，即日勝一日，歡快無極。不得思食，坦然無所念，始得。若忽思食，必須抑捺，

如不在意，抑捺心即須念，能抑捺者，終日對嘉賓肴膳亦無所念。

服氣但不失時節，丹田中常滿。縱日別出行人事，不廢修行，慣縱失一時兩時，亦無妨。若服成功者，終日不服氣，氣亦自足，至妙不可窮矣。

服氣得臍下丹田中常滿，叫喚讀書，終日對人語話氣力亦不少。仍須行少地，令氣向下大精服氣成訖，飲食即食亦不妨氣，飽食咽氣，氣還作聲，直至臍下，成已後，兼食行氣，下氣無妨服氣。欲得以氣推腹中糞令盡，但勿食二十日，彌佳。若入頭即食不得妙。

服氣日別吃少藥酒，亦好，如思食，吃少蜜薑湯，即定，仍不得多食，能常百種不食最好。但至誠感神，百無所畏，縱體中及心胸悶不好，亦非事，久久則好。不用吃果子，恐腹中不安穩，又恐滓穢，腹中氣難行，且欲空腹，令氣行。但思久作，自覺神情有異，四體日勝，體清不可比。方久久行氣，人眼中自識善惡，視人從表知裏，能至

心，三七日即內視腸胃。如不至心，久久行始通，能內視五藏，歷歷使用，氣妙不可言。能堅用肌膚，不減亦不病瘦，作不如法，或無堅固志，即疲弱。

凡人身中，元氣常從口鼻中出入，制令不出，使丹田常滿，即不至飢，其神清明，求死不可得也。服氣丹田滿，如悶即還令從四肢及頂上出。第一莫令從口鼻出散，雖食百味飲食，但得虛肥，身受百病，漸入死地。凡人飲食酒肉，一時雖得勇健，百病皆易生，瘴癘蠱毒，逢即被傷。能服元氣，久久行之，諸毒不能傷，一切疾病皆治，久久自知，服氣初了，或衝上從口鼻出，即須咽津液，勿咽入息，恐外氣入。

初學服氣取氣多，或脹滿攪轉作聲不安，即須數數以意運氣逐腸中宿糞，去盡即好，令肚空，其氣在腹，即得安穩。如逐糞未盡，腸間攪轉不安，任下洩一兩下，即寬。雖下洩失氣，續更咽添之，意者常令丹田氣滿，即住一日一夜。總有六時咽氣，子寅辰午申戌，此日夜六時，丹田開受。

氣法要妙至訣

- ① 閉：按文義當作「閉」。
- ② 當：按文義當作「常」。
- ③ 交：按文義當作「咬」。

（蔣力生點校）

045 上清司命茅真君修

行指迷訣

經名：上清司命茅真君修行指迷訣。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類，參校本：《雲笈七籤》，該書卷六十一收入部分內容。

上士修行煉炁訣

煉炁正偃卧，徐漱醴泉咽之，莫閉口行炁，口但得吐炁，鼻但得入炁，不欲令惡炁入也。徐縮鼻，莫大極滿，極滿難還。入五息已，一息可吐，莫大極。一息數之十數，屈指至九十息，疲可憊中，四九三百六十息爲一意。思脾中黃炁，大如鷄子，常念之，意中有疲倦，當先煉炁三七二百一十息。煉炁還令腹平滿，平滿藏炁不大令出，閉炁七十息，莫致頻擊之，炁當隨髮上，

竟流四支，自熱下至足脚。徐調炁，還至胃管喉咽，使繞臍一二三四，即還管矣。

煉炁偃卧爲之，日出便當坐行之。

煉炁七十息，四五度白髮去矣。

夫委炁善煉炁，急擊一九、三九於意佳，四九事竟。煉炁一竟，使人身體不知痛，擊卒急處，煉疾也。

夫委炁先在口，口含半鷄子睡，當千咽、常睡，故遣口中津洑持用，待竭二日，十息解體身。解體身時，如委衣三七二百一十息，一竟，常被髮爲之佳。

一法：從足起於上，尋除陰脉，上隨小便內經腎，尋除至喉，復從上下，炁如機紋，正向喉中，來入淺腹，養注足。五色炁常取，令分明置喉中，從胡脉下，常存三元三規，成著腎，腎規裏青，青赤表黃，黃已曰白，妄見目止。

煉炁三規，即三元也。即注泥丸、絳宮、丹田是也。上規一曰煉炁不息。正偃瞑目，閉口被髮，兩手張，腹小縮，鼻微縮，還未及，因復取唐還炁，腹不

得隨也。十息一屈指，至七十息一咽，復更盛，炁存胡脉中，平平涓泄，復七十息一咽，小脅小腹，炁上入腦。卧真脅斑，駁上承髮，三七二百一十息，令炁莫交錯，調適守治精神炁新，處形常安。如五藏無主，形體羸瘦，憊筋緩骨，重難以行步，榮華枯落，皮膚革去，十指無色，精炁虛瘦炁乏，乃信此爲候。

天老十干第甲經十二月炁法

第甲日，精至一旬之時。滌蕩五藏，渴飲水漿，顏色脫去，小便赤黃，大便微難，糞而黑剛，腸中雷鳴，如有減傷，逐除邪炁，無或恐惶，行苦艱難，兩目芒芒，時節春秋，日月短長，陰陽損益，皆如經章。

第乙日，精至二旬之時。穀炁始盡，邪炁逃亡，真炁微弱，以水爲糧，忽然恍恍，志意悵悵，守之無失，華池玉英，以是爲法，卧起案牘，形體瘦弱，難以動行。

第丙日，精至三旬之時，精炁如故，穀炁無滓，兩炁交錯，莫肯適住，意

中恬然，不思穀食，精炁在內，王相用事，至誠之效，努力可副，堅守無失，功成事遂，華池玉英，潔白可喜。

第丁日，道至四句之時。穀炁離形，精炁獨治，脉炁微弱，乍去乍來，顏色益澤，日受其故，心志悅欣，不復恐懼，肌肉日生，血炁有餘，光華滑利，往來應度，經營陰陽，和調補寫，身形潤澤。

第戊日，道至五句之時。精炁安處，外事屏去，五藏和調，精神內養，卧而安席，皮膚改更，動作引步，至精不效，神炁浮游，數見夢寤，卧時自驚，若有響應，喚呼光影，髣髴志苦，高精所至，信效爲佳。

第己日，道至六句之時。精炁利安，上下和通，髮膚潤澤，支體易行，行步伏故，耳目聰明，志意漠然，不復恐惶，屈身利便，機關和良，不念穀食，咽炁益胎，得酒而飲，得食而食，多少自在，無所繁禁。

第庚日，道至七句之時。精炁如通，漠然安定，孔竅調和，五藏潔靜，呼

吸精炁，滌邪納正，去惡遠新，安然清淨，內理志炁，外貌日盛，動故踴躍，輕其足脛，若好靜處，不與人爭，至精之效，以爲道經。

第辛日，道至八句之時。炁游八極，榮衛充盈，調炁便利，往來歧經，上下表裏，潤澤和平，五藏皆定，經歷仙庭，恬淡無欲，安然而寧，心志安悅，怵惕不驚，內無恐懼，歡樂平生，長守無失，道著神成，既有效驗，度世長生。

第壬日，道至九句之時。精炁充滿，靈神開張，懦者而剛，弱者而強，損者復益，廢者和良，不行自來，不送自逸，榮華滋潤，音聲益彰，口中甘味，鼻中芳香，華池玉英，常存不忌，至精所致，道可仕遵。

第癸日，道至十句之時。精炁皆到，神道疏通。輕壯肌肉，充布神明，目盡開覽，志炁翱翔，恬恬無欲，蕩滌腹腸，精存神在，道德會昌，初服飲食，乃能久長，壯不知老，真仙同鄉，與道沉浮，可致神明。

食炁之法：必以天生人之日，謂

甲辰庚日也，乃若四時王相日，始飲藥。食炁初，以九口滿飲爲法，後日減一餐，十日穀絕矣。他餘物一時嗜，皆可食炁。食炁之法，十咽啖棗十，以棗爲籌，爲知食炁多少。若使口中，華池玉英，甘露醴泉，津洑自生，凡食炁之道，炁爲寶，一歲至肌膚充榮，二歲至機關和良，三歲至筋骨堅強，四歲至骨髓填塞。天有四時，故人食炁亦應之。四歲即神與形通。通日數有歲，如神明者，不視形見，不聽聲聞，不行而至，不見知之，此所謂形一神，名曰真人矣。同日長生，與天司靈。

正月朝食陽炁一百六十，暮食陰炁二百。二月朝食陽炁一百八十，暮食陰炁一百八十。三月朝食陽炁二百，暮食陰炁一百六十。四月朝食陽炁二百二十，暮食陰炁一百四十。五月朝食陽炁二百四十，暮食陰炁一百二十。六月朝食陽炁二百二十，暮食陰炁一百四十。七月朝食陽炁二百，暮食陰炁一百六十。八月朝食陽炁一百八十，暮食陰炁一百八十。九月朝

食陽炁一百六十，暮食陰炁二百。十月朝食陽炁一百四十，暮食陰炁二百二十。十一月朝食陽炁一百二十，暮食陰炁二百四十。十二月朝食陽炁一百四十，暮食陰炁二百二十。

夫陽炁者，鼻取之炁也。陰炁者，口取之炁也。此二炁，十二月中，日日且暮不能者，周天一竟又一周天，是則與天同齡矣。

上清司命茅真君修行指迷訣

（蔣力生點校）

046 神仙食炁金匱妙錄

京黑先生撰

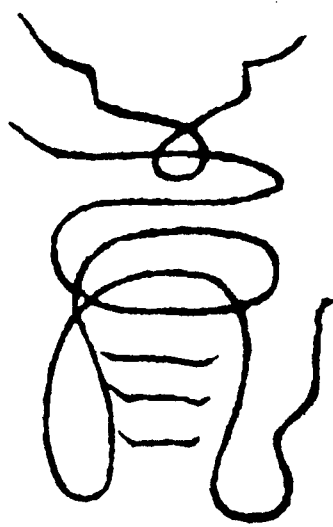
經名：神仙食炁金匱妙錄。題京黑先生撰。《舊唐志》著錄為京里先生，疑此書出自唐人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：一、《養性延命錄》。二、《雲笈七籤》，該書卷三十三、三十四、六十一收有部分內容。

服陰陽符召六甲玉女法

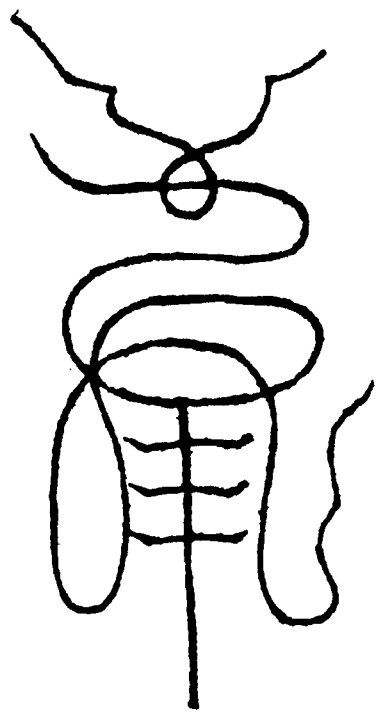
夫欲修長生學仙者，先須餌炁絕粒，保精有神。其法並有漸次階級，不可踰軌越格，輒爾登陟，務速必不達，造次必顛墜，是欲依之，即無誤累矣。

凡絕粒慮五神播蕩，邪妄忤凌，宜服神仙絕穀符。欲服之法，常以平旦東向，左手持符，右手執水，默祝之

曰：某甲好樂真道，服食中和之炁，甲子太玄玉女承翼給侍，某甲行厨，所在法成，所求當得，無令飢渴，軍無大小，人無多少，皆當得飽。祝訖即以水服符，符自甲子起，初至終六十日並同此祝，余甲當逐旬改呼玉女名字，給侍已下勿改之。其符二道，一陰一陽，隨陰陽日月別書之。



此符中甲子字，至丙寅，即改爲丙寅字，盡三十個陽日，勿令錯。



此符中乙丑字，至丁卯，即改爲丁卯字，盡三十個陰日，勿令錯。

陽符主甲丙戊庚壬子寅辰午申

戌，已上日辰朱書之。
陰符主乙丁己辛癸丑卯巳未酉亥，已上日辰墨書之。

甲子玉女，名太玄，字承翼。盡一旬，呼甲子太玄玉女承翼給侍某甲雲雲。甲戌玉女，名黃素，字非廉。准上。甲申玉女，名太素，字瓊石。准上。甲午玉女，名絳宮，字雲齡。准上。甲辰玉女，名拜精，字靈素。准上。甲寅玉女，名青腰，字惠精。每一旬一玉女直事，依經平旦持符執水，祝而服之，玉女當隨心應念保護人矣。

此法非但自己修行，能爲他人絕穀，不限十人、五人，多少皆得如意自在矣。唯要志心清潔，一齊陣立向日，嚴事所奉師道，稱名再拜，奉符如法，皆能不食。節解注含德之厚，日六甲六癸相含而咽之，以生精神也。

又《經》曰：孰能有餘以奉天下？唯有道者。注云：能掬之以補丹田，引炁結精，唯有道者所能解也。

中嶽鄒儉食十一時炁法

平旦七七四十九咽，日出六六三十六咽，食時五五二十五咽，禺中四四

一十六咽，日中九九八十一咽，日跌八八六十四咽，晡時七七四十九咽，日入六六三十六咽，黃昏五五二十五咽，人定四四一十六咽，半夜九九八十一咽，鷄鳴八八六十四咽。

《黃庭經》曰：玉池清水灌靈根，子能修之可長存。名曰飲食自然。自然者，華池；華池者，口中之唾也。呼吸如法咽之，即不飢矣。初絕穀三日。七日小極頭眩，慎勿怪也。滿二十一日成矣。炁力日增，欲食可食，不欲即息，禁絕陰陽，不可亡精失炁也。食穀乃通。

食炁辟穀法

法曰：先合口引之，納炁咽之，滿三百六十已上，不得減此。咽之欲多，多益善，能日咽至千，益明。咽而食日減一餐，十日後能不食也。後炁常入不出，意炁常飽，不食三日，腹中惛惛若飢，或小便赤黃，取好棗九枚，若好脯如棗者九枚，念食啖一枚，若二枚，至三枚，一晝一夜，無過此九棗。意中不念食者，不須啖也。常含棗核受炁，

令口中行津液，嘉。

真人食黃炁法

食黃之法，常念脾飽，胃黃炁潤澤，神人長三寸，著黃衣，如立像，兩手中各一人，亦著黃衣。如見，即竊呼之：黃常子，黃常子，黃庭真人在吾已生為吾耳。醴淵酒脯，神丹芝草，諸可飲食，令並立來至，咽之，常以鷄鳴時，晝若飢者，向日如上法為之，飢取飽止。

行炁法

初行炁小不調，久行易耳。正偃卧握固，兩足間相去四五寸，兩臂間相去亦四五寸，去枕，微息四九三百六十息。如委衣，骨節皆解。初為勢至三十息後，自轉易，覺炁如雲行體中，經營周身，濡潤形體，澆灌皮膚，五藏六府，皆悉充滿，舊疾皆散。為之不止，則康壯矣。握固者，如嬰兒之卷手也。

初行炁先安穩其身，而和其炁，無與意爭，若不和且止，和乃為之。常守之，勿倦也。小行即小得之，大行即大得之。炁至則形安，形安則鼻息調和，

鼻息調和則清氣來至，清氣來至則覺形熱，覺形熱則頗汗出，汗出勿使起則神安，神安則道自見矣。養炁務欲其久，當去忿怒愁憂，去忿怒愁憂則炁不亂，炁不亂則正炁來至，正炁來至則口中甘香，口中甘香則多唾，多唾則鼻息微長，鼻息微長則五藏安，五藏安則炁各順其理，百病退去，飲食甘美，三炁和則形輕強壽老，證見遂長生矣。

行炁以鼻納炁，以口吐炁，微而引之，名曰長息。納炁有一，吐炁有六。納炁一者，謂吸也，吐炁六者，謂吹、呼、嘻、呵、噓、咽，皆出炁也。凡人之息，一呼一吸，無有此數。欲為長息吐炁之法，時寒可吹，時溫可呼，委曲治病。吹以去寒，呼以去熱，嘻以去風，又以去痛，呵以去煩，又以下炁，噓以散滯，咽以解極。凡人極者，則多噓咽，道家行炁，率不欲噓咽者，噓咽者，長息之忌也。此男女俱存法，本於仙經。

道以精為寶，施與人則生人，留於己則生身。生身永度，世名在於仙

位；生人即功遂，功遂而身退。身退陷俗已爲劇，何況妄施而廢棄？棄損不覺多，故廢老而墜。天地有陰陽，陰陽人所貴，貴之合於道，但當慎無費。

老君曰：精者，血脉之川源，守骨之靈神也。精去則骨枯，骨枯則死，是以寶之也。人以身爲國，心爲君，精爲臣，炁爲民。炁變爲精，精化爲神，神化爲嬰兒。嬰兒上爲真人，然後爲赤子，此真一也。天有三光日月星，人有三寶神炁精。三丹田者，兩眉間泥丸宮，上丹田也；心爲絳宮，中丹田也；臍下三寸，下丹田也。常念此三丹田中赤子、真人、嬰兒，此要道也。言人能守一萬事畢，正謂此也。

老君曰：從朝至暮，常習不息，即長生矣。兩眉間却入一寸爲明堂，二寸爲洞房，三寸爲上丹田。此上元真一者，赤子，字元先，一名帝卿。心爲絳宮中丹田，爲中元真一者，真人字子丹，一名光堅。臍下三寸爲下丹田，爲下元真一者，嬰兒字元陽，一名谷玄。此三光也，行炁閉炁，常存念之。

行炁訣

凡欲求仙，大法有三：一保精，二行炁，三服餌。凡此三事，亦各有淺深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之術，列叙百數，服餌之方，略有千種，皆以勤勞不強爲務。故行炁可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇獸，可以止瘡血，可以居水中，可以辟飢渴，可以延年命。其大要者，胎息而已。胎息者，不復以口鼻爲之，如在胞胎之中，則成道矣。

凡行炁之道，其法當在密室，閉戶安牀，暖厚席褥，枕高二寸半，方與身平，正身偃卧，瞑目閉炁，自止於胸隔，以鴻毛著鼻上，毛不動，經三百息，耳無所聞，目無所視，心無所思，當以漸除之耳。若食生冷、五辛、魚肉及喜怒憂悲而引炁者，非止無益，更增炁病，上炁攻逆也。不能閉之，則稍學之。則稍學之，初起三息、五息、七息、九息而一舒，更喻之，若能十二息炁者，爲小通也；百二十息不舒者，爲大通也。此治身之大要也。常以夜半後生炁之

時，閉炁以心中默數數之，令耳不聞也。

凡行炁服炁，日午已後，夜半已前，名爲死炁，不可服用也。唯酉時炁可服，爲日近明淨，不爲死炁加之，服亦可耳。

凡服炁取子午卯酉時服，是也。如冬三月子時，不可服，爲寒也。夏三月午時，不可服之，爲熱也。仍須以意消息大略，若腹中大冷，取近日炁及日午之炁，若腹中大熱，取夜半炁，及平旦之炁服也。

凡服炁遇冬三月寒，則於一小室中，生炭火暖之，服之則腹中冲和。如夏極熱時，仍取月中炁服之，則大涼矣。

每欲服炁，常取體中安穩消息，自然得所，如安穩，則不住消息行之耳，若住則加導引引之，尤佳矣。

凡初服入炁之時，善用息，以飽爲度。若飽後，即導引之，自然安泰也。既得安泰，永無疾苦，已至道成矣。

夫善用炁者，噓水，水爲逆流，噓

火，火爲滅焰，噓虎豹，虎豹爲之伏匿，噓瘡血，瘡血則止而矣。

治萬病訣

凡治諸病，病在喉中胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在臍下者，去枕。以口出炁，鼻納炁者，名曰瀉；閉口溫炁咽之者，名曰補。欲引頭病者仰頭，欲引腰脚病者抑足十指，欲引胸中病者俛足十指，欲引去腹中寒熱諸所不快者，皆閉炁，脹腹欲息者，須以鼻息已復爲，至愈乃止矣。

一平坐生腰脚兩臂，展手據地，口徐吐炁，以鼻納之者，除胸中肺中之痛，咽炁令溫，閉目用也。

一端坐生腰，以鼻內炁，閉之，自前後搖頭，各三十者，除頭虚空花耗地轉之疾，閉目搖之。

一左脅側卧，以口吐炁，以鼻納之者，除積聚心下不快之證。

一端坐生腰，徐以鼻納炁，以右手持鼻者，除目昏。若泪出者，去鼻中息，亦治耳聾，亦除傷寒頭痛之疾，皆當以汗出爲度。

一正偃卧，以口徐出炁，以鼻納之者，除裏急。飽食後小咽，若咽炁數十，令溫者爲度，若炁寒者，使人乾嘔腹痛，可用鼻納炁咽之，七至十至百，則大填腹內，除邪炁，補正炁也。

一右脅側卧，以鼻納炁，以口小吐炁，數至十，兩手相摩熱，以摩腹，令其炁下出之者，除兩脅皮膚痛悶之疾，愈者止。

一端坐生腹，直上展兩臂，仰兩手掌，以鼻納炁，閉之自極七息，名曰蜀王臺。除脅下積聚之疾。

一覆卧去枕，豎立兩足，以鼻納炁四，復以鼻出之四，若炁出之極，令微炁，再入鼻中，勿令鼻知，除身中熱及背痛之疾。

一端坐生腰，舉左手，仰其掌，却右手，同除兩臂及背痛之疾，炁結積聚之病。

一端坐，以兩手相叉抱膝，閉炁鼓腹，二七或三七，炁滿則吐，後炁通暢者爲度，行之十年，老有少容。

一端坐生腰，左右傾側，閉目以鼻

納炁，除頭風，自極七息止。

一端坐生腰，鼻納炁，數十爲度。除腹中飲食滿飽，若快則止，未便者，復爲之，若腹中有寒炁亦爲之。

一端坐，使兩手如張弓勢，滿射。可治四肢煩悶，背急，每日或時爲之，佳。

一端坐生腰，舉右手仰掌，以左手承左脅，以鼻內炁，自極七息。除胃寒食不變，則愈。

一端坐生腰，舉左手仰掌，以右手承右脅，以鼻納炁，自極七息。除瘀血，納炁等並皆治之。

一兩手却據，仰頭，自以鼻納息，因而咽之，數十，除熱，身中傷死肌肉等，治之而愈。

一正偃卧，端展足臂，以鼻納炁，自極七息，搖足三十而止。除胸足中寒，周身痺厥逆嗽。

一偃卧屈膝，令兩膝頭內向相對，手翻兩足，生腰以鼻納炁，自極七息。除痺疼熱痛，兩胫不遂。

一平坐，兩手抱頭，宛轉上下，名

爲開脅。除身體昏沉不通暢者，並皆愈之。

一踞坐，伸右腳，兩手抱左膝頭，生腰，以鼻納炁，自極七息。除難屈伸及拜起，胛中痛癢痺等病，並皆治之。

一踞坐，伸左足，兩手抱右膝，生腰，以鼻納炁，自極七息，展左足著外。除難屈伸及拜起，胛中疼。一本云，除風並目晦耳聾。

一正偃卧，直兩手，兩手捻胞所在，令如油囊裹丹，陰下濕小便難頽，小腹重不快，若腹中熱，但口出炁，鼻納之，數十止，亦不須小咽之。若腹中不熱者，行七息，以溫炁，咽之十止。

一覆卧，傍視兩踵，生腰，以鼻納炁，自極七息。除脚中弦痛、轉筋及脚酸痛。

一踞坐，兩手抱兩膝頭，以鼻納炁，自極七息，除腰癢背痛。

一偃卧，展兩胫兩手，令兩踵相向，亦鼻納炁，自極七息，除死肌及足胫寒疼之疾。

一偃卧，兩手兩胫，左膀兩足踵，

以鼻納炁，自極七息，除胃中有食不消苦嘔之疾。

一踞坐生腰，以兩手引兩踵，以鼻納炁，自極七息，向兩膝頭者，除身痺嘔逆之疾。

一偃卧，展兩手，兩脚仰足指，以鼻納炁，自極七息，除腹中弦急切痛。

一偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻納炁，自極七息，除厥疾。若人脚錯踵，不拘拇指，依文用之。

一偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻納炁，自極七息，除周身痺。

一病若在左，端坐，生腰，右視目，以鼻納炁，極而吐之，數十止，閉目而作。

一若病在心下積聚者，端坐，生腰，向日仰頭，徐以鼻納炁，因而咽之，三十而止，開目而作。

一若病在右，端坐，生腰，左視目，以鼻徐納炁而咽之，數十止。

《元陽經》云：常以鼻納炁，含而漱之，舌料唇齒咽之，一日夜得千咽者，大佳。當少飲食，多即炁逆，逆則

百脉閉，百脉閉則炁不行，炁不行則疾病生。

玄禾曰：志者，炁之神也；炁者，體之充也。善者遂其生，惡者喪其形。故行炁之法，少食自節，心定自安，志堅自通，意專自達，各成仙矣。若人服炁行炁者，必當詳審斯篇而行之，道可成矣。

真人曰：夫天道盈缺，人事多屯，居處屯危，不能自慎，而能克濟者，天下無之。故養生之士，不知自慎之方，未足以論養生服炁之道也。故以自慎爲首焉。

夫聖人安不忘危，恒以憂畏爲本，若無所畏忌，則庶事隳壞矣。

《經》云：人不畏威，則大威至矣。故以治身者，不以憂畏，朋友遠之；治家者，不以憂畏，奴僕侮之；治國者，不以憂畏，鄰境侵之；治天下者，不以憂畏，道德去之。故憂畏者，生死之門，禮教之主，存亡之由，禍福之本，吉凶之元也。是故士無憂畏，則身名不立；農無憂畏，則稼穡不滋；工無憂

畏，則規矩不設；商無憂畏，則貨殖不廣；子無憂畏，則孝敬不篤；父無憂畏，則慈愛不著；臣無憂畏，則勳庸不建；君無憂畏，則社稷不安。服炁養性，修煉胎息，習學至道，希慕神仙秘法者，若失其憂畏，則心亂而不治，形躁而不寧，神散而炁越，志蕩而意昏，應生者死，應死者速，應成者敗，應吉者凶。其憂畏者，猶之水火，不可暫忘也。人無憂畏，子弟爲勍敵，妻妾爲寇仇。是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故憂於身者，不拘於人；畏於己者，不制於彼；慎於小者；不懼於大；戒於近者，不悔於遠。

能知此者，水行蛟龍不能害，陸行虎兕不能傷，處世謗讟不能加。善知此者，萬事畢矣。

夫萬病橫生，年命橫夭，多由飲食之患。飲食之患者，過於聲色。聲色者，可絕之逾年，唯飲食不可廢於一日，爲益既廣，爲患益深。

且滋味者百品，或於炁勢相伐，觸其禁忌，更成沉毒。緩者積年成病，急

者灾患而卒至也。凡夏至後迄秋分，勿食肥膩餅臠之屬，此乃酒漿果瓜相妨，或當時不覺，則病入秋節變生，多諸暴下，皆由涉夏取冷大過，飲食不節故也。而或者以病至之日，便爲得病之初，殊不知其由來者漸矣。欲知自慎者，當慎之於微也。

夫養性服炁胎息至道者，當少思少念，少欲少事，少語少笑，少愁少樂，少喜少怒，少好少惡。行此十二少者，學道養生之都契也。多思則神殆，多念則志敗，多欲則損志，多事則形勞，多語則炁爭，多笑則傷藏，多愁則心攝，多樂則意溢，多喜則志錯昏亂，多怒則百脉不定，多好則專迷不理，多惡則憔悴無歡。此十二多不除者，喪生損炁之本也。唯無多無少，幾乎道也。故處士少疾，游子多患，繁簡之殊也。是故田夫壽高，梁夫命短，蓋嗜慾多少之驗也。故俗人競利，道士罕營。夫常人不可無欲，又復不可無事，但約私心，約狂念，靖躬損思，則漸漸而自息耳。

封君達云：體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿過虛。恒去肥濃，節鹹酸，減思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室。春夏施瀉，秋冬閉藏。又魚膾生肉，諸生冷之物，此多損人，速宜斷之，彌大善也。心常念善，不欲謀欺詐惡業之事。此者大辱神損壽也。忌之！戒之！不可犯也。

彭祖曰：重衣厚褥，體不甘苦，以致風寒之疾。味脯肥甘，醉飽饜飫，以致疝結之病。美色妖麗，嬌妾盈房，以致虛損之禍。淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑。馳騁游觀，弋獵原野，以致發狂之迷。謀得戰勝，取亂兼弱，以致驕逸之敗。斯蓋聖人戒其失理，可不思以自勗也。夫養生服炁之道，勿以久行久坐、久聽久視，不可強食強飲，亦不可憂思愁哀，飢乃食，渴乃飲，食止行數百步，大益人。夜勿以食，若食則行約五里者，無病損也。日夕有所營爲，不住爲佳，不可至疲極，不得大安無所爲也。故曰流水不腐，戶樞不蠹，以其勞動而不息也。又曰：夫

服炁之人，可以須知調護不偏也。故云：久視傷血，久卧傷炁，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉，遠思強健傷人，憂恚悲哀傷人，喜樂過差傷人，忿怒不解傷人，汲汲所願傷人，戚戚所患傷人，寒暖失節傷人，陰陽不交傷人。凡交須依導引諸術，若能避眾傷人之事，而復曉陰陽之術，則是不死之道也。俗人但知貪於五味，不知有元炁可飲，聖人知五味之毒焉，故不貪，知元炁之可服焉，故閉口不言，精炁息應也。

凡服炁者，斯文前後通覽，審而行之，大道全矣。

神仙食炁金匱妙錄

①則稍學之：此句疑爲衍文。

（蔣力生點校）

047 至言總

經名：至言總。題會稽禹穴道士范儵然撰。五卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。參校本：《雲笈七籤》，收入該書第三十五卷。

目錄^①

- 卷一 齋戒 六種 朝真 解穢沐浴
- 卷二 養生
- 卷三 禁忌
- 卷四

運氣

卷五

補導

老子按摩法

功過

①至言總目錄：此目錄原無據本書正文標題輯補。

至言總卷之一

會稽禹穴道士范儵然撰

齋戒

夫人靜修真，要資齋戒；檢口慎過，其道漸階。

《南華真經》云：顏回曰：敢問其方。仲尼曰：齋！吾將語若。顏回曰：回家貧，不飲酒、不茹葷者數月矣，可以為齋乎？曰：是祭祀之齋，非心齋也。回曰：敢問心齋。仲尼曰：唯，道集虛。虛者，心齋也。又孔子問至道。老子曰：汝齋戒，疏淪而心，澡雪而精神，掊擊而智。夫道窅然，難言哉！將為汝言其崖略。

《玄元皇帝聖紀》云：按諸經齋法，略有三種：一者設齋，以精^①德解愆。二者節食齋，可以和神保壽。斯謂祭之齋，中士所行也。三者心齋，論疏淪其心，除嗜慾也；澡雪精神，去穢累也；掊擊其智，絕思慮也。夫無思

無慮則專道，無嗜无慾則樂道，無累則合道。既心無二想，故曰一志焉。蓋上士所行也。夫齋者，齊也；齊整三業乃為齊矣。若空守節食，既深識未齊，又唯存一志，則口無貪味。謂茲二法，表裏相資。

《大誠經》云：夷心靜默，專想不二，過中不味，內外清虛是也。孔子雖薄閑節食，未解調心，故示齋法令其受道，而未學之徒孰能虚心一志哉！夫鄙乎祭祀之教，自謂得心齋之理，蓋噴嗔怠慢之夫矣。雖口談空寂，無解其自，是自務也。

六種

第一，上清齋。有二法：一、絕群獨宴，靜氣遺形，三、清壇肅侶，依太真儀格；二、心齋，疏淪其心，澡雪精神。

第二，靈寶齋。有六法：一、金籙齋，救度國王；二、黃籙齋，救拔世祖；三、明真齋，懺悔九幽；四、三元

齋，首謝違犯科戒；五、八節齋，懺洗宿新之過；六、自然齋，為百姓祈福。

第三，洞神齋。精簡為上，絕塵期靈。

第四，太一齋，以恭肅為首。

第五，旨教齋，以清素為貴。

第六，涂炭齋，以勤苦為功。

此諸齋自古及今，登壇告盟，啓誓玄聖，或三日、七日、九日、十五日，皆晝夜六時行道，轉經禮懺，儀格甚重，條列上清，絕群獨宴，靜氣遺形。心齋之外，自餘皆是為國王民人、學真道士拔度先祖、已躬謝過、禳灾致福之齋。此時移代異，不無詳略。於靈寶齋中，或為半景之齋，既無宿請，亦無言功，唯只一時或兩時懺悔，亦不三時上香，步虛禮經並闕，或小小齋中三禮嘆願，隨時去取，逐便制宜，既非大集，心達而已。

《三元品戒經》云：正月、七月、十月，天地水三官檢勾之日，可修齋。

《聖紀》云：正月七日，名舉遷賞上會齋。七月七日，名慶生中會齋。

十月五日，名建生下會齋。此三會齋，三官考核功過，依日齋戒，呈章賞會，可祈景福。

《明真科》云：正月、三月、五月、七月、九月、十一月，一歲六齋月。能修齋上三天帝，令太一使者除人十苦。

《八道秘言》云：正月、三月、四月、六月、七月、八月、九月、十月、十一月，此九真齋月。一日、十五日、二十九日，此月中三齋日。正月一日名天臘，五月五日名地臘，七月七日名道德臘，十月一日名民歲臘，十二月臘日名王侯臘。此五臘日，並宜修齋，並祭祀先祖。

《明真科》云：月一日、初八日、十四日、十五日、十八日、二十三日、二十四日、二十八日、二十九日、三十日，此為十直齋日。庚申、甲子八節，太一八神下司察人過咎。修齋，太一歡悅。庚申日，人身中三尸上天言人罪過。本命日，受法人身神吏兵上天計人功過。又甲子日半夜時，甲戌日黃昏時，已上天星真官下日。甲申日晡時，甲

午日日中時，已上地星真官下日。甲辰日食時中，寅日平旦時，已上人星真官下日。其日，五嶽四瀆神君各依方位糾察善惡，無不上聞。又丁卯日日出時，丁丑日鷄鳴時，已上天皇真官下日。丁酉日日入時，丁亥日人定時，已上地皇真官下日。丁未日日晡時，丁巳日禺中時，已上日人皇真官下日。其日修齋，五岳真人各遣五神營衛，記名仙錄。

《三洞奉道科》云：正旦爲獻壽齋，初七日爲延神齋，二月八日爲芳春齋，四月八日爲啓夏齋，五月五日爲續命齋，六月六日爲清暑齋，七月七日爲迎秋齋，八月一日爲逐邪齋，九月九日爲延算齋，十月一日爲成福齋，十一月十五日爲啓福齋，十二月臘日爲百福齋，二十八日爲迎新齋，立春爲建善齋，春分爲延福齋，立夏爲長善齋，夏至爲朱明齋，立秋爲遐齡齋，秋分爲謝罪齋，立冬爲遵善齋，冬至爲廣慶齋。如此等齋，各具本經儀格。故學道不修齋戒，徒勞山林矣。

夫齋者，正以清虛恬靜，謙卑恭敬，戰戰兢兢，如履冰谷，若對嚴君，丹誠謙苦，必祈靈應。檢勅內外，無使喧雜。行齋之人，特忌斬衰孝子、新產婦人、月信未斷、及害瘡疥諸廢疾等，並不得升齋堂庭壇驅使，如願苦求預齋，乞解過咎者，任投詞爲其陳懺悔謝，不得雜壇堂宇應行法事等，仍遷令別坐，兼忌六畜。蓋此等人穢觸真靈，賢聖不降，乃修齋無功也。

凡修齋，主虔誠，齋官整肅。至如香燈不備，亦曰疏遺。啓聖祈真，莫先於此。香貴在沉水旃檀，依上清香珠丸合和，不得用甲麝。招真致靈，務存精志。如寒棲學真，道士修齋，單貧不可致者，亦宜以少爲信，無令頓闕。若雜以乳頭，非道家所用也。

初登齋，靜看焚香氣向東南西北直上者，五帝依向而至。

《登真隱訣》云：香者，天真用茲以通感，地祇緣斯以達言，非論齋潔。祈念、存思必燒香，左右侍香金童必爲招真達意。

《登真隱訣》云：真人攝日暉以通照，役月精以朗幽。故然九光之微燈，晃八方之靜夜。

《四極明科》云：立春、春分然九燈於庭，立夏、夏至然八燈，立秋、秋分然六燈，立冬、冬至然五燈，本命日十二燈。自此陳乞謝過，祈恩，用燈於庭。法與修諸齋，自有燈數於庭記。依訖四時向王，唯本命向太歲，叩齒二十四，通祝曰：

高上太真萬聖帝皇五帝四司總仙監真，今日吉辰，八節開陳。陽罪陰考，絕滅九陰。於今承此，拔釋七玄。免脫火鄉，永離刀山。三塗五苦，不累我身。得同天地，長保帝晨。五願八會，靡不如言。畢，解巾叩頭百二十過，當令額向地而已，勿令痛，竟復巾，仰天，心念：我身今日上享天恩，賜反形骸，受生飛仙。畢，仰咽二十四氣，止。如此三年，宿愆並除，身與真同。

《初真誠》：天真言，出家超俗，皆宿有良契，故能獨拔常倫。若慎終如始，精至修煉，當福七祖，慶流一門。

所謂九層之臺，起於累土，千里之行，始於足下，乃至功成德就，白日昇天。故於開度之時，宜受初真之戒。其有十爾，當而受之。

第一戒者，不得陰賊密謀，害物利己，當行陰德，廣濟群生。

第二戒者，不得殺害含生，以充滋味，當行慈惠，以及昆蟲。

第三戒者，不得淫邪敗真，穢慢靈氣，當守貞操，使无缺犯。

第四戒者，不得敗人成功，離人骨肉，當以道助物，令九族邕和。

第五戒者，不得讒毀賢良，露才揚己，當稱人之善，不自伐其功能。

第六戒者，不得飲酒過差，食肉違禁，當調和氣性，專務清虛。

第七戒者，不得貪求無厭，積財不散，當行節儉，惠恤貧窮。

第八戒者，不得交游非賢，居處穢雜，當慕勝己，棲集清虛。

第九戒者，不得不忠不孝，不仁不信，當盡節君親，推誠萬物。

第十戒者，不得輕忽言笑，舉動非

真，當持重寡詞，以道德爲務。

能保此十戒，始終無虧，則天道佑之，神明輔之，欲求凶橫不可得也。若朝爲夕替，泄慢正真，自貽其殃，無怨咎於高靈也。凡初入道之子，可不勗之。

朝真

《朝真儀》云：每月一日、十五日、

三元日中。庚申、甲寅、甲子、八節、三會、本命等日，並須朝禮。若與戊辰、戊戌、天父、天母殺害日、帝日殺同者，即不可爲之。凡朝禮，先一日以桃湯澡浴。法在解穢篇中。並不得食葱、韭、蒜、乳酪等。至其日，更潔衣服，執香爐，至靜戶，叩齒三通，微祝曰：

守靜玉女，四明功曹，今欲朝禮，願通達上聞。

便開門，先前右足，至香案前，置爐案上，執簡平立，臨目叩齒三通，存思玉童玉女在香案上左右，即長跪，三捻香。訖，起，平立，又微僂身，發爐祝

曰：

太上玄元，五靈老君，當召功曹使者、左右龍虎君、捧香使者、三氣正神，急上關啓三天太上玄元道君，臣今正爾燒香朝真，願得九天正真生氣，降臣身中，令臣所啓速達，逕御太清紫微宮至真玄元大道君几前。

畢，起，存心若至今闕前，再拜訖，又長跪，叩齒二十四通，祝曰：

正一盟威，弟子某稽首，歸身、歸神、歸命。太清玄元無極大道太上老君、太上丈人、天帝君、天帝丈人、九老仙都君、九氣丈人等百千萬重道氣，千二百官君，太清玉陛下，臣幸資宿慶，得奉道真，竊不自揆，輒希長生，誓以立功改過修德，乞願赦臣積生已來至於今日所犯元惡重罪，咸賜蕩除，許臣自新，補復前咎。令九祖父母幽魂苦爽皆下拔九幽，上昇天衢；令臣修道，克合誠請，削除死籍，注上玄籙，闔門之內共保元吉，生成之惠，實在於此。臣某叩頭，便以簡即叩頭。謹啓。若更有他事，任隨意言之，但不得煩之矣。

訖，又再拜，便於禮處伏地，以簡叩頭搏頰。訖，復爐祝曰：

香官使者、左右龍虎君、捧香使者、三氣正神，當今朝真之所，自然降金液、丹玉、芝英，百靈衆真交會在香火前，令臣修道，克合至真，闔門受福，天下蒙恩。仙童玉女，侍衛香煙，傳奏所啓，徑御至真帝前。燒香時勿反顧，顧則誤真氣置哀應，又勿令囂喧，使至平明須了矣。

解穢沐浴

夫神氣清虛，真靈所守。身心混濁，邪氣害人。入靜思真，要須清潔。不履衆惡，吉祥止焉。道士女冠，受法已後，特忌穢穢。諸不宜者，不在履限。

《玄都律》曰：民家穢污，不過晦朔不得入，治哭亦三日穢。三年之喪未滿，百日並不得書符奏章，朝真入靜。違，奪算一紀。

太極法師曰：道士女冠，先無穢穢，哭亦不殮，唯須佩籙着身，被懸系

臂。出後，香湯沐浴解穢。三日已後，始得入靜。

《三元品戒》曰：常以正月十五、七月十五、十月十五，平旦、中夜沐浴，東向以杓回香湯，左轉三十二過，閉目思日光在左目上，月光在右目上，五星纓絡、五雲蓋體，四靈侍衛。訖，便叩齒三十二通，祝曰：

天澄氣清，五色高明。日月吐暉，灌我身形。神津內澳，香湯煉精，光景洞曜，煥照上清。氣不受塵，五府納靈。罪滅三徒，禍消九冥，惡根斷絕，福慶自生。今日大願，一切告盟。身受開度，升入帝庭。

畢，仰咽三十二通止，便洗沐。冠帶衣服，又叩齒十二通。祝曰：五濁以清，八景以明，今日受煉，罪滅福生。長與五帝，齊真上靈。便出戶入室，依法行道。夫每經一殮，皆須沐浴。修真致靈，特宜清淨，不則多病。侍經真官，計人罪過。

沐浴香湯，用竹葉、桃枝、柏葉、蘭香等^⑥分內水中，煮十數沸，布囊濾之

去滓，加五香，用之最精，解穢。

夫殮忌臨屍、產婦、喪家齋食。產家三日並滿月食之。喪車、靈堂、見六畜生產、抱嬰兒、胎穢、哭，不得言死亡事及不祥事。

午前忌之，不得見血肉、死禽獸。寢卧、櫛髮、飲食、便曲，並不得向北。便曲，不得視三光。

餐十二辰肉、魚臊、五辛並忌言。婦人有經通不得近，亦不得與同房戶寢卧，並造醮食及近道場。如夢泄亦須解穢。

若見死屍、喪車，速存火從己心中直下，往燒之赫然，死柩喪車並爲灰燼，便想烈風吹之。又閉目內視，令火自焚，舉體潔白，見穢氣消滅即解矣。

又存一真官頭戴籙中九鳳真官，口中含水噴灑，穢亦消解。又朱書解穢符，書時三叩齒，穢合明天帝日閉氣書之。置水中，以刀子左攪水三匝，想見北斗星存水中，咒曰：

百殮之鬼，速走萬里，不走斬死。

西方白童子，急急如律令。則含水噴灑，穢氣都散。

歲除日勿得浴，元日勿得沐，尋常五日一浴，十日一沐。皆用桃竹。

至言總卷之一

- ①精：《雲笈七籤》作「積」。
- ②自：《雲笈七籤》作「因」。
- ③二法：原文奪心齋法，今據《雲笈七籤》擬補。
- ④三：疑為衍文，《雲笈七籤》無。
- ⑤東：原奪，據《雲笈七籤》補。
- ⑥等：原奪，據《雲笈七籤》補。

至言總卷之二

會稽禹穴道士范條然撰

養生

嚴君平《老子指歸》曰：游心於虛靜，結志於微妙，委慮於無欲，歸計於不為，故能違生延命，與道為友。

《神農經》曰：食草者壯健多力，食肉者勇悍輕疾，食谷者智慧聰明，食石者肥澤不老，謂煉五石者也。食芝者延年不死，食元炁者地不能埋，天不能殺。是故食良藥與天相畢，日月列導，中經地不滅。

《孔子家語》曰：食水者善浮水而耐寒，謂因水而食也。食土者無心而不息，蚯蚓之類。食木者多力不治，熊象駱駝之類也。《淮南子》曰：多力而拂之，戾戾不治之類也。食桑者有緒而蛾，蠶是也。食氣者神明而壽，仙人是也。食穀者智慧而夭，人是也。不食者不死而神。直任喘息而無思慮。

傳曰：雜食者百病妖邪所鍾焉，

所食愈少心愈開年愈益，所食愈多心愈塞年愈損矣。

《道機經》曰：人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫泆無度，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰而病萌生，故不能終其壽也。

老子謂文子曰：理身者太上養形，神清意平，百節皆寧，養生之本也。肥肌膚，充肚腹，開嗜慾，養生之末也。人能養其本者，節寢處，適飲食，和喜怒，便動靜內在己者，得而邪炁無由入。飾其外者傷其內，扶其情者害其神，見其文者蔽其真。故羽翼美者傷其骸骨，枝葉茂者害其根莖。是以靜漠恬淡所以養生也，和愉虛無所以據德也，外不亂內即性得其宜，靜不動和即神得其安，其謂養生以經世，抱德以經年，可謂體道焉。

《玄妙內篇》：老子曰：木炁至則骨節強，土炁至則肌膚充，金炁至則齒爪嚴，火炁至則五體溫，水炁至則潤澤豐，風炁至則氣息流通旋行體中；風炁退則氣息逝，水炁退則潤澤竭，火炁

退則溫暖歇，金炁退則齒弱，土炁退則肌膚虛，木炁退則骨節弊。勤導炁養性，以保六合者也。

老子《西昇經》曰：偽道養形，真道養神。真神通道，能亡能存。神能飛形，並能移山。形爲灰土，其何識焉。

又曰：人愛人不如愛身，愛身不如愛神，愛神不如舍神，舍神不如守身，守身長久，長存也。故神生於形，形成於神。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神合同，更相生，更相成。神常愛人，人不愛神。故絕聖棄智歸元爲也。

又曰：聖人常安，與天地俱安而鬼神通，衆人皆安而所不安矣。蓋天道惡盈滿補虛空，毀強盛益衰弱，損思慮歸童蒙，塞邪智。聖人之樸也，是以天下上孝，可謂養母，常愛其母，身可長久。

《河圖·帝視萌》曰：侮天地者凶，順天時者吉。春夏樂山高處，秋冬居卑深藏，吉利多福，壽老無窮。

《洛書·寶子命》曰：古人治病之方，和以醴泉，潤以炁藥，不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五藏，繫在心肺，終身無患。

《小有經》曰：少思，少念，少欲，少事，少語，少笑，少愁，少樂，少喜，少怒，少好，少惡。行此十二少，養生之都契也。多思則神殆，多念則志散，多欲則損智，多事則形疲，多語則炁爭，多笑則傷藏，多愁則心懾，多樂則意溢，多喜則妄錯昏亂，多怒即百脉不定，多好即專迷不治，多惡即憔悴無歡。此十二多不除，喪生之本也。唯無多者，幾近真人矣。

《大有經》曰：或疑者云：始同起於无物，終受炁於陰陽，載形魄於天地，資生長於食息，而有愚有智，有強有弱，有壽有夭，天耶？人耶？解者曰：形生愚智，天也。強弱壽夭，人天也。天道自然，人道自己。始於胎炁充實，生而乳哺有餘，長而滋味不足，壯而聲色有節者，強而壽；始而胎炁虛耗，生而乳哺不足，長而滋味有餘，

壯而聲色自放者，弱而夭。生長而合足，加之以道養，年未可量也。

太史公司馬談曰：夫神者，生之本。形者，生之具也。神大用則竭，形大勞則弊。神形騷動，欲與天地長久，非所聞也。故人所以生者，神也。神所託者，形也。神離則死，死者不可復生，離者不可復返，故聖人重之。夫養生之道有都領大歸，未能動而曲會，但思與之俗反，與俗反則暗勝徹，獲過半之功矣，有心之徒可不察歟？

青牛道士封君達曰：其養性之法即可施用。其大略：體欲常勞，食欲常少，勞無過極，少无過虛，去肥膿，節鹹酸，靜思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室，春夏施瀉，秋冬閉藏，則可幾於道矣。

潁川胡昭字孔明，曰：常人不得无欲，又復不得無事，但當和心約念，靖身損物，先去亂神犯性者，此畜神之一術。

《黃帝中經》曰：夫稟五常之炁，有靖有躁，剛柔之性，不可易也。靖者

不可令躁，躁者不可令靖。靖者躁者，各有其性，違之則失其分，恣之則害其生。故靖之弊在不開通，躁之弊在不精密。治生之道，慎其性，因其分^①，使抑引隨宜，損益以漸，則各得適矣。然靖者壽，躁者夭。靖而不能養減壽，躁而能養延年。然靖易御，躁難將，盡慎養之宜者，靖亦可養，躁亦可養也。髮者，血之窮也；齒者，骨之窮也；爪者，筋之窮也。千過梳頭髮不白，朝夕啄齒齒不齧，爪不數截筋不替。

《中經》曰：語笑欲令至少，不欲令聲高。當虚心下炁，與人不競，若過語笑，損肺傷腎，精神不定，言語過多則肺傷口燥，笑過多則腎轉腰痛，此其效驗者也。射獵捕搏，喜而大笑者，絕藏炁，或有即惡者，設令當時未覺，一二年後發病，良醫所不能治。夫五穀充肌體，而不能益壽，百藥療疾延年，而不能切口。切口充肌者，俗人所珍，若延年者，道之所寶。

《素問》：黃帝問岐伯曰：余聞上古之人，春秋皆及度百歲而動作不衰，

血氣而壯。今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？岐伯曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，房中交接之法也。飲食有節，起居有度，不妄作勞，故能形與神俱而盡終其天年，年度百歲。今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故度半百而衰也。

黃帝曰：余聞上古聖人論理人形，別藏府，正絡脉，經^②合遇六合，各從其經，炁穴所發各有處所，各有分部逆順，各有條理，四時陰陽盡有經紀，外內之應皆有表裏，其信然乎？岐伯曰：夫上古聖人之數也，下皆爲之，虛邪賊風^③，避之有時，恬淡虛無，其心真炁從之，精神內守，病安從來？是以其心閑安而不懼，形勞而不倦，炁順欲從皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不^④相慕，故曰其民朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，賢愚不能懼於物，故合於道數。故能年

度百歲而動作不衰者，以德全而不危也。

黃帝箴經曰：願聞邪淫泆衍之道奈何？岐伯曰：邪從外襲內，而來有定舍也。反淫於藏，與營衛俱行，而與魂魄飛揚，使人卧不得安而夢。炁淫於府則有餘於外，不足於內；炁淫於藏則有餘於內，不足於外。陰炁盛則夢涉大水而恐懼，陽炁盛則夢涉炎火而燔炳，陰陽俱盛則夢相救。上盛則夢飛，下盛則夢墮。甚飽則夢與，甚飢則夢取。肝盛則夢怒，肺盛則夢恐怕飛揚，心炁盛則夢喜笑恐畏，脾炁盛則夢歌樂、體重而不舉，腎炁盛則夢腰脊兩不屬。厥炁客於心，則夢見山丘燭火。厥炁客於肺，則夢見飛揚，見金鐵之炁奇物。厥炁客於肝，夢見山林樹木。厥炁客於脾，則夢見丘陵大澤、壞屋風雨。厥炁客於腎，則夢見臨淵沒於水中。厥炁客於膀胱，則夢見行。厥炁客於胃，則夢見飲食。厥炁客於大腸，則夢見田野。厥炁客於小腸，則夢則聚邑街衢。厥炁客於膽，則夢見

門訟自剗。厥炁客於陰，則夢見接內。厥炁客於頂，則夢斬首。厥炁客於躡，則夢見行走而不前，及居深地窅中。厥炁客於股肱，則夢禮節拜跪。厥炁客於胞，則夢見洩便。

黃帝曰：春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮，夜卧早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生，生而勿殺，與而勿奪，賞而勿罰，此春炁之應也，養生之道也。逆之則傷於肝，夏為寒為變，奉長者少。夏三月，此謂蕃秀。天地炁交，萬物華實，夜卧早起，無厭於日，使志无怒，使英成秀，使炁得泄，若所愛在外，此夏炁之應也，長養之道也。逆之則傷心，秋為痠瘡，則奉收者少，冬至重病。秋三月，此謂容平。天炁以急，地炁以明，早卧早起，與鷄俱興，使志安寧，以緩利形^⑤，收斂神炁，使秋炁平，無外其志，使肺炁清，此秋炁之應也，養收之道也。逆之傷肺，冬為餐泄則奉藏者少。冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匪，若有私意，

若己有得，去寒就溫，無泄皮膚，無使炁極奪，此冬炁之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，則奉生者少。是以聖人順之，故身无其疾，萬物不失，生炁不竭。逆春炁則少陽不生，而肝炁內變；逆夏炁則太陽不長，心炁內洞；逆秋炁，則太陽不收而肺炁焦滿；逆冬炁，則少陰不藏而腎炁濁沉。夫四時陰陽者，萬物之根炁也。是以聖人春夏養陽，秋冬藏陰，以順其根，故與萬物沉浮於生長之門。

肝色青宜食鹹，大豆、豕肉、栗皆鹹也；心色赤宜食酸，麻、犬肉、李皆酸也；肺色白宜食甘，稻米、牛肉、棗皆甘也；脾色黃宜食苦，麥、羊肉、杏皆苦也；腎色黑宜食辛，黃黍、鷄肉、桃皆辛也。辛散，酸收，甘緩，苦堅，鹹濡。

凡毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，炁味合而服之，精炁長益。此五味者，辛甘苦鹹酸各有所利，或散，或收，或緩，或堅，或濡。此四時五藏所病，五味所宜也。久視傷血，久

卧傷炁，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉，是謂五勞所傷也。凡貴脫勢者，雖不中邪，精神內傷，身必死亡。非妖禍外至，直由冰炭內結，則傷崩中嘔血而亡者也。始富後貧，雖不傷邪，皮焦屈筋，委辟，內為率。貧富之於人，利害猶輕於權勢，故疾病止於形骸而已矣。

夫養性者，欲使習以成性，性自為善，不習而無不利也。性既自善而外病皆悉不生，禍亂不作，此養性之大經也。善養性者，則治未病之病。故養性者，不但餌藥食霞，其在於五常俱全，百行周備，雖絕藥餌，足以遐年。德行不充，縱玉酒金丹，未能延年壽。故《老子》曰：陸行不畏虎兇者，此則道德之祐也，豈假服餌而祈遐年哉！聖人所以和藥者，以救無行之人也。故不悟過者，抱病歷年，而不修一行；纏疴沒齒，終无悔心。此其所以岐和長游，彭附永歸，良有以也。

嵇康曰：養生有五難：名利不去為一難，喜怒不除為二難，聲色不去為三難，滋味不絕為四難，神慮精散為五

難。五者不徙，雖心希難老，口誦至言，咀嚼英華，呼吸太陽，不能回其操，不免夭其年。五者无於胸中，則信順日濟，道德日全，不祈禱而有神，不求壽而延年。此亦養生之大經也。然或有服膺仁義，無甚奉之累者，抑亦亞乎！

岐伯曰：人年四十而養，陰炁自半也，起居衰矣。年五十體重，耳目不聰明。年六十陰委，炁大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出。故曰：知之則強，不知之則老。故曰：同出而異名。智者察其同，愚者察其異。愚者不足，智者有餘，則耳目聰明，身體輕強，年老須壯，壯者益理。是以聖人爲無爲，事無事，樂恬淡虚无之境，縱欲快志，得虛無之守，故壽命無窮，與天地終始，此聖人之理身也。

真人曰：雖當服餌而不知養性之術，亦難以長生也。養性之道，不欲飽食便卧及終日久坐，皆損壽也。欲少勞但莫大疲及強所不堪耳。人食畢當行步，躊躇有所循爲快也。故流水不

腐，戶樞不蠹，其勞動故也。人不可夜食，食畢但當行步，計使十數里往來，飽食即卧生百病，不消散，久成積聚。食少而數不欲頓多，難消也，常欲令如飽中飢飢中飽。善養性者，先飢乃食，先渴後飲，食畢當行，行畢使人以粉摩腹上數百遍，易消大益人，令人能食无病。暮卧當閉口，口開即失炁邪入。卧欲屈膝側卧，不欲如屍，慎之！夫欲快意任懷，自謂達識知命，不泥異正，極情肆力。不營持久者，聞此言雖風之過耳，電之經目，不足喻也。雖身枯於流連之中，炁絕於綺紈之間而甘心焉，亦安可告之以養性哉！匪唯不納，反謂妖訛也，而望彼信之，所謂明鏡給於矇瞽，絲竹娛於聾夫者也。

《抱朴子》曰：一人之身，一國之象也。胸腹之位，猶宮室也；四肢之列，猶郊境也；骨節之分，猶百官也；神，猶君也；血，猶臣也；炁，猶民也。故能理民，則能治國也。夫愛其民，所以安其國；愛其炁，以全其身。民散國亡，炁竭則形死。死者不可生也，亡

者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾，醫之於无事之前，不追之既逝之後。民難養而易危，炁難清而易濁。故審威德所以保社稷，割嗜慾所以固血炁，然後真一存焉，三七守焉，百害却焉，年壽延焉。人年五十至於一百，美藥勿離手，善言勿離口，亂想勿經心。恒以深心至誠，恭敬於物。慎勿詐善，以悅於人。

《道基經》云：枕高則肝縮，枕下則肺騫，以四寸爲平，枕席令軟，其息乃長。《道林品》及《觀門經》：行炁，枕高二寸半。

《太清經》下卷，神枕法云：五月五日，若七月七日，取山林柏爲枕，長一尺二寸，高四寸，空中容一斗二升，令廣三寸五分，柏心赤者爲蓋，厚四分，蓋上爲三行，每行四十孔，凡百二十孔，孔容一黍粟，乃取藥內中用之也。

芎藭 當歸 白芷 辛夷 杜衡 山蘇 藁本 木蘭 肉苳蓉 柏實 薏苡人 藤蕪 款冬花 白鮮 秦椒 桂心 乾薑

飛廉 防風 人參 桔梗 白斂 荆實 蜀椒

右二十四味以應二十四氣，又加八毒藥以應八風。

烏頭 附子 藜蘆 皂莢 芮草 礬石 半夏 細辛

右共合三十二味。皆咬咀，以毒藥居草香下，按次滿枕，中爲布囊以衣枕。枕之百日，筋骨勁強，面有光；一年，身盡香；四年，白髮黑，落齒生。常別作一章囊，卧起輒盛覆之，勿令泄。年易新藥，令三十二種藥，令得一斗二升者。一種轉取屑三合七圭八撮五分之四也。且藥有體重虛實，又應作稱兩率取之。今按大散家品藥云：朮十兩六銖得一升四合，乾薑三兩二十銖得五合，桂心三兩十四銖得五合，防風二兩四銖得四合，桔梗二兩九銖得四合，人參一兩二十銖得三合，黃芩十七銖得一合，細辛一兩二十一銖得三合，附子十九銖得一合，茯苓十八銖得一合，礬石一兩六銖得一合，牡蠣十六銖得一合。此並諸藥之舊率，合應

分等，枕藥先各各依式量之也。

至言總卷之二

① 其分：此二字原倒，據文義乙正。

② 經：《素問》無此字。

③ 夫上古聖人之數也，下皆爲之，虛邪賊風：《素問》作「夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風」。

④ 不：原奪，據《素問》補。

⑤ 利形：《素問》作「秋刑」。

至言總卷之三

會稽禹穴道士范儵然撰

禁忌

王珉山人《養生方論》云：病由口入，節宣方也；生勞敗靜，養道性也；酸鹹以時，禮醫具也；補瀉以性，草經明也。性調乎食，命延乎藥，斷可識也。麻蓼害筋，蒜韭傷血，生葷損氣，葱臊炙神，理生之明戒也。白蒿音下苗地黃苗也、惡實、牛蒡、苜蓿四物，濟身之要也。

退與不退，寡之於思慮；進與不進，在秉之常志。

凡一切五辛皆害於藥力，又薰人神氣。

凡桃、李、芸、薑、蒜、韭等，不宜丈夫，亦宜少食漸斷。

凡人年四十已下，不宜全食補丸散，爲陰氣尚未足，陽氣尚盛之故也，特宜慎之，就補中有延緩和通者可矣。

酉後不飲食。若冬月夜長及性熱，少食溫軟物，食訖，搖動令消，不爾成脚氣。

入春，宜^①晚脫綿衣，令人傷寒霍亂，不消食，頭痛。

衝熱汗出，不宜洗身漱口，令人五藏乾，少津液。

卧不用著燈及被覆頭面，兼不用開口。冬夏不用枕冷物鐵石等，令人眼暗。

《抱朴子》曰：或問所謂傷之者，色慾之間乎？答曰：亦何獨斯哉？然長生之要，其在房中之道。上士知之，可以延年除病；其次不以自伐。若年尚少壯，而知還陰丹以補腦，採七液於長谷者，不能服藥物，不失三百歲，但不得仙耳。不知其術者，古人方之於冰坯之拒盛湯，羽苞之中蓄火者也。且又才所以不逮而困思之，傷也；力所以不勝而強舉之，傷也；深憂重恚，傷也；悲哀憔悴，傷也；喜樂過差，傷也；汲汲所欲，傷也；戚戚所憂，傷也；久談言笑，傷也；寢息失時，傷

也；挽弓引弩，傷也；沉醉嘔吐，傷也；飽食即卧，傷也；跳走喘乏，傷也；歡呼哭泣，傷也；陰陽不交，傷也。積陽至盡，至盡則亡，非道也。是以養性之方，睡不遠，行不疾步，耳不

極聽，目不極視，坐不至疲，卧不至憊，憊，居致反，糞；強也，直也。先寒而衣，先熱而解，不欲極飢而食，不欲渴而飲。食不過多，凡食過多，即結積聚，飲過多則成痰癖。不欲甚勞，不欲甚逸，不欲甚流汗，不欲多睡，不欲奔車走馬，不欲極目遠望，不欲多啖生冷，不欲飲酒當風卧，不欲數沐浴，不欲廣志遠求，不欲規造異巧，冬不欲極溫，夏不欲極涼，不欲露星下，不欲卧中見扇。大寒、大熱、大風、大露，皆不欲冒之。五味不欲偏多，故酸多則傷脾，苦多則傷肺，辛多即傷肝，鹹多則傷心，甘多則傷腎，此五行自然之理。凡言傷者，亦不便覺，謂久則損壽耳。是以善攝生者，卧起有四時之早晚，興居而有至和之常制，筋骨有偃仰之方，杜^②閑邪有吞吐之術，流行榮衛有補瀉之法，節宣

勞逸有與奪之要。忍怒以養陰氣，抑喜以養陽氣。然後先將草木以救虧缺，服金丹以定不窮，養性之道，盡於此矣。

黃帝曰：一日之忌，夜莫飽食。一月之忌，暮莫大醉。一歲之忌，暮莫遠行。終身之忌，暮莫燃燭。行房勿得起恨於常以息怨仇^③。一切溫食及酒漿，臨上看不見物影者，勿食，成卒病。若已食腹脹者，急以藥下之。諸熱食鹹物竟，不得飲食冷水、酢漿水，令失聲也。

酒可以和諸藥物，服氣辟穀兼先有宿疾應下藥，所須飲三二盞，可通暢。傷多則暢極醉，有腐腸爛脾潰髓蒸筋之毒，傷損壽命，五情昏亂，特宜忌之。潁川韓融字元長，曰：酒者，五穀之華，味之至也，亦能益人，亦能損人。若服散藥過飽滿失，飢虛，犯風寒觸霧露者，節其分劑而飲之，宣消邪氣却風禦寒。藥之效驗，莫過於酒。血脉養性者，所宜慎也。又酒令人假健，醒時所以不欲不能，醉皆強為之。積

習轉久，升量轉多，酒熱不腹爲用，體氣漸弱，精神昏亂，害性喪生之所由也。

凡人不得北首而卧，卧之勿留燈，令魂魄六神不安，多愁恐。亦不可北向吃食，北向尿。北向久坐思惟不祥。起勿北向唾罵，犯魁罡神。勿北向冠帶。勿怒目視日月光，令人失明。

凡大汗勿脱衣，得偏風半身不遂。凡熱食汗出，勿盪風，發疰，頭痛，令人目泄饒卧。

睡，勿歌，不祥起。卧勿大語，損氣力。卧時頭邊勿安爐火，火氣蒸人目赤及鼻乾、目暗。

冬日温足凍腦，春秋足腦俱凍，此聖人之常道。旦起勿噴恚，旦下牀勿叱呼，勿惡言，勿舉足向火對竈罵詈，勿咨嗟吁奈何聲，此名請禍，特忌之。勿豎膝坐而交臂膝上。勿令髮覆面，皆不祥。清旦聞諸善事；聞惡事，即於所來方唾之，吉。惡夢旦不用說，以含水向東方噴之，云：惡夢着草木，好夢成寶玉。即無咎矣。

凡上牀，先脱左足履，或遠行乘車馬不用回顧，則神去人。

凡一切翹飛蠢動，不可故殺傷損。至於龜蛇，此二物有靈，異於他族，或誤殺他有靈者，或陰精害人，深宜慎。慎勿陰霧中遠行也。

凡行來坐卧，常存北斗魁罡星在人頭上，所向皆吉。

勿食父母兄弟及自身本命等肉，令人魂魄飛揚，家出不孝悌子息。

凡旦起，著衣誤翻著者，云吉利，便著，無苦也。衣有光，當三振之，云：殃去，殃去！則無害。

勿塞井及水溝瀆，令人目盲。向午後陰氣起，不可沐髮，令人心虛、饒汗、多夢、頭風也。

諸應渡溪水，溪中先有沙虱水弩者，勿在水中浴，欲渡時待驢馬渡後而渡。有射公者，射人影即死。先以物打水，水弩即發，發後急渡無妨。

夫山有烏土出泉者，不可久居，常食作癭病，人不得喜，發卒瘡。

諸山有孔，曾採銅寶者，唯三月九

月可，餘月山閉氣，入者卒死。

老子《養生經》曰：人飲食，慎勿伏食，凶。熱食勿令汗液流入食中，傷人。食冷物令齒痛，食熱物令灼唇。食畢當摩腹二三百下以來，除去百病。水銀不得近牙齒，發斷腫，善落齒。

礬石不生入藥，食之中破人心肝。

凡服仙藥，常向本命服。畢，勿道死喪事、凶事，犯傷胎神，徒服無益也。服神藥勿北向，亥子日勿服藥。

沈義口訣云：道士結頭理髮及飲食施爲，履屐枕褥皆勿令非道者見而干犯之。

陳安世口訣云：服食藥物，不欲食蒜及石榴子、猪肉、犬肉。

黃石公口訣云：桂不可日日嚼之，損骨壞筋。

空腹不用見臭尸，尸氣入脾，令舌上生白膜起，口常臭，宜飲少酒見之稍可。終不如不見。

觸寒來寒未解，食熱食成刺風。飽食竟沐髮，作頭風。

凡銅器蓋食，汗出入食中，發惡

瘡，內疽。

熱食出，勿洗面，失顏色及面無光。

又如蟲行飲水，勿急咽，久成氣病及水瘕。瘕者，癥也。

飽食竟勿即卧，久作氣病，令背痛。傷飢卒飽，久成心瘕及癖。

飽食走馬久成心瘕。

飲水大走，傷心，久成心痰。

飽食大走成炁。

大渴氣不行，大飽氣不藏。

勿食生肉，脹胃。

大食傷膀胱及百脉閉塞。

冷食傷腸，熱食傷胃。

酸蜜勿食，多令人泄下。向水漿

不見影，勿食。

桃李味酸，多食令人熱。

杏酸，多食傷筋骨，損人壽命。

梨味苦，令人寒。

中咳、金瘡及產婦勿食櫻桃。

蒲桃味甘，治腸間水，調中利小便，作酒長飲之佳。

苳者，一名水芝。生利水道。

生果作病者，其莖蒂煮汁下除之，亦吐。

薤味辛，利病人除寒熱，搗之塗金瘡去水氣。

夫一切葷物並傷氣，不可食。至於薤雖葷不同五辛例，甚温中，補骨宜。久食，令人利中損陰氣，傷筋。

穞麥，味甘除熱。

芹味辛，除腎邪氣，久食令人寒

中。

中。

大麥味酸，食之令人多熱。

無夷味辛，除邪，久食調五藏，殺

長蟲。

小麥味甘，下熱，除腸熱也。

稻米味甘，令人多熱，宜久食。作

青精餽飯食之，延年長生而不死。仙

人青飯歌云：南山有木字俠叔，俠叔，南

燭草名。常能服之玉女逐。田中有草名

烏煙，能令口香益玉泉，何不為之日月

遄？烏煙，即稻中烏香米也，可作餽

飯，虛而受色也。

大豆令人身重多熱。

蔓菁，一名蘿菔，味苦利五藏，輕

身益氣。又王山人《養生方論》云：蘿菔消食，下痰癖，甚宜人，生熟俱善。

冬苳下脚氣。

胡苳、蓼子、冬苳、醋鹹芥，已上並

傷筋下藥，動風。

萵苣令人寒中，傷骨水節，變人黑

髮成白。

蘭香、胡荽、芸薹並損人。斜萵、

蔓菁菹食之平。

葵，夏不可食，冬月乾者，熱發時

煮蘿菔齏下之，甚利大小腸，通滯氣。

以冬月澀熱，人吃一頓無妨，常食則

損。故經曰：十日一葵羹焉。

甘菊温堪食，與丹石不相宜。

苟杞堪吃，發丹石，少食温，久微

寒。

好椒常食中食之甚好，明日黑髮。

安平崔寔字子真《四民月令》曰：

五月是仲夏月也，至日也，陰陽爭，血

氣散，先後日至各五日，寢別內外。是月

止聲色也。陰氣入藏，腹中寒不能化膩。

先後日至日各十日，無滋味，少食

肥膿。距立秋無食煮餅及水溲餅。

南陽張衡，字平子曰：冬至陽氣歸，內中熱物入胃易消化，夏至陰氣潛，內物入脾難消化。距四時不欲食迎節之物，所謂不時傷性，損年。

穎川陳紀字元方曰：百病橫生，年命橫夭，多由飲食之患，過於聲色。聲色可絕之逾年，飲食不可廢之一日。為益亦大，為惡且切。審滋味百品，或氣勢相代，觸其禁忌，便成疹毒。緩者，積而疹，急者，交而暴。至於飲酒啖棗，令人昏悶，此甚驗也。

高平王熙字叔食曰：食不欲雜，雜則有相犯者，當時或無災患，積久為人作疾。又夏至迄秋分節，食肥膩餅臠之屬，此物與酒水菰果相妨，當時不皆病，入秋節變陽消陰，寒氣總至，輒多諸暴卒病厲，由於涉夏取冷太過，飲食不節故也。而惑者，以病至之日便謂是受病之始，不知其所由來者漸矣。

至言總卷之三

- ① 宜：《雲笈七籤》「宜」上有「不」字。
- ② 杜：《抱朴子》「杜」下有「疾」字。
- ③ 於：《雲笈七籤》「於」下有人字。

至言總卷之四

會稽禹穴道士范儵然撰

運氣

混元之氣，自無而生有。有曰太極，是生兩儀，兩儀既分，四象昭晰，陰陽變化，萬物生焉。然後形質成立，而愚智不同，生靈之涯短長區別，蓋因受納元和，清濁損益也。世人多不能順時和氣，理藏安神，信其老衰，任其亡滅，甘為壽命之限，良可悲哉！

夫身之有氣，若川之有水。水能覆舟，亦能載舟；氣能生身，亦能滅身。運深厚之水，則能載非常之舟；積深厚之氣，則能持非常之命。水積深厚，必成泉源；氣積深厚，必達精田。精田者，神明也。神存則身立，神去則身亡。故須積運氣力，存養精神，長生之道也。

老子《西昇經》曰：身之虛而萬物至，心之無而和氣歸。故善養身者，藏

身於身而不出，藏人於人而不見。故君子之治也，必死於國。既死不亡，其國盛也。民不敢散，更復充也。若能知常，施行返。衆人歡樂，用生生也。動而失之，壽命竭也。夫天下大物甚綿綿，冥冥混沌不可知。知之者去之，欲之者離之，近之者遠之。是以聖人非託於天下，非托於鬼神，亦非託於萬物，常以虛爲身，亦以無爲心。此兩者同謂之無身之身，无心之心，可謂守神。守神玄通，是謂道同。

《黃老經玄示》曰：天地施化，與物無窮；人道施化，形神消亡。轉神施化，精竭故衰。形本生於精，精生於神。不以精施，故能與天合德；不以神化，故能與道同域。

又曰：道者，氣之率；氣者，體之充。善充者，遂其志；惡充者，喪其形。故行氣之法，少食自節，動其形，和其氣。因輕而上之勿過失，突復而還之，其狀若煙。正體正形，心意專一，固守中外，上下俱閑，神周形骸，滌暢四溢，修守關元，滿而且實，因而推

之，衆邪自出。

《老子》曰：食氣咽精，受明玄經；生道要妙，出幽入冥。上固雲門，下固靈根；如雲無足，如水無根。元氣混沌，變化太清；審而握之，久久自靈。知之甚易，行之甚難矣。夫修生之人，德以形爲車，道以氣爲馬，魂以精爲根，魄以目爲戶。形動德散，氣越道叛，精消魂損，目動魂亂。是以聖人靜形閉氣，畜精愛視，道德虛凝，魂魄堅固，守形一神，萬道乃成，就道變化，臨危不懼。子能修之，得道大要。

夫生不再來，故道之以氣也，保氣得道則長生。神者，精也。寶精則神明，神明則長生。

氣行之則爲道也，精存之則爲寶也。行氣一名煉氣，一名長息。法正偃臥，握固漱口，咽之三咽。行氣鼻但內氣，口但出氣，徐縮鼻引之，莫極滿，極滿則難還。初爲氣之時，入五息已一息，可吐之也。每口吐氣欲止，轉一吐之，乃復鼻納之，不爾或令人咳逆。欲行氣先安其身，和其氣，無與息

爭。若不和且止，和乃爲之。當守之勿倦，氣至形安。鼻息和則氣來至，自覺形熱則汗出，且勿起，安養務欲久，久則三蟲自去，意相分明也。常夜鷄鳴祝曰：

東方青牙，服食青牙，飲以朝華，三咽止。

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池，三咽止。

中央戊己昂昂，服食精氣，飲以醴泉，三咽止。

西方明石，服食明石，飲以靈液，三咽止。

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴，三咽止。

如此三十日，蟲皆死。正神正氣自安定，伏尸不復還心中，子自仙矣。

《老子玉曆中經》曰：養生之術絕俗事，約歸清淨養元氣。和精蓄神還返生，審欲修道守自然。慎無導引勞爾形，辟穀不食餓子精，六甲陰陽勿擾傾，心狂意亂神去形，枯骨獨立歸黃泉，靜處冥室養爾神，精熟思之道自

然。其三之一之篇，乃元氣之祖，酌自然之和，其要在於抱一而無離矣。

《漢武帝內傳》：西王母謂帝曰：

《太上真經》所謂行益易之道，益者，益精，易者易形，能益能易，名上仙籍，不益不易不離死厄。行益易者，謂常思靈寶。靈者，神也；寶者，精也。子但愛精握固，閉氣吞液，氣化爲血，血化爲骨，行之不倦，神精充溢。爲之一年則易氣，二年則易血，三年則易脉，四年則易筋，五年則易骨，六年則易皮，七年則易貌，八年則易髮，九年則易形。易形則變化，變化則道成，道成則位爲仙人，吐納六氣口中甘香，飲食靈芝存得其味，則自然輕舉矣。凡人爲之亦得延年。

山人廖庠《服氣訣》曰：凡學服氣，先一時齋食，燒香左右，經二七日減一食，每了良久即安坐閉氣，息慮凝神。若不用心刻意，徒勞服氣，終無益也。凡言閉氣者，外氣不入，內氣不出，是於其中間自便調息，無令煩悶，稍覺悶熱，以口微微噓出口中氣也，日

久月深，氣如雲行。氣既行矣，亦自長久，從此宜令斷穀。服氣之法，臨時口訣所言閉氣靜慮，然後鼓口咽氣，以飽爲度也。不愈，再宿真氣便行，更無飢渴。若自看經方必有疑誤耳。先須入精思定門，不然者，縱得氣皆濁而不精也。若氣與心俱煉，一得真氣永不失也。設使在官，理據都無所妨，神情不撓，信益清虛。如覺四體羸弱，即吃一頓美食補之，明日即止。服餌如初，常須作意忌鹹酸之物、大蒜等，餘淡味任吃，仍不得多也。每飲酒無令極醉。

鍾乳、雲母等分，胡麻、地黃、枸杞、麥門冬、茯苓、黃精諸藥煎酥蜜棗栗，俱可助氣也。縱不俱備，但常得一味藥，食即無虛損也。夫真氣入口，便不覺飢。其初學之人，未得要妙，以不飢故成，即欲斷穀頓絕麻麥，乃不知速受風虛，竟無所成，却招諸疾也。每食飽良久，即閉氣，飢即服氣，行住坐卧，不妨修習。事須腹中常有藥，食時時飲少許藥酒，以助氣也。所謂年月未足，飢肉常疏。若勤著功夫，四五年間穀精

方盡，氣精漸凝，久久真氣自成。若願住人間，自知道氣成就，容顏不衰，志願兼廣，與俗有緣者，長年在人寰，物不能損也，遇食便吃無妨也，不食尤清虛。若速求昇仙，必歸名山修行道業，永絕攀緣，不過十年，白日輕舉，昇仙之日，使夫時人知見，無涉暗行之議，可謂真仙矣。

夫金漿、玉液並口中唾，名曰華池，漱而作之，非求所致，亦名曰自然金液玉泉也。語曰：煉氣成真，識能通神。胎息守一，與天相畢。還丹胎息，延年無極。穀氣實而腹虛，胎氣虛而腹實。然初服氣之人，語不高聲，恐傷和氣，三年之外，精氣不少用，動無妨。若陽道輒起，慾想便生，未可近房室，且須正卧，冥目閉氣，嗒喪萬物，須臾精氣流布，悉遍骨髓及血脉、毛髮以來。此賢聖至人忍力成就，能行此法也。然房中之術，學道先須知此爲要，既此漏身必資陰陽之事，安可不知耳？恣色想慾動或於夢寢中失精，若能時時行之還却補腦，即能制得夢邪

魅及冷熱蓄滯及諸漏泄也。故《南華篇》云，聖人貴精，是其義也。

又晦朔卧未起，即閉氣，使氣流通，猶如江河不暫停擁，擁則病生。常須作意閉精氣，煉訖，即咽氣液三五度補之，直至昇仙之日，行氣方伏。故《老子》曰：上士聞道，勤而行之。斯之謂矣。

夫行氣百日以來，腸猶有糞，宜作湯餅吃，半碗不足，更加，但勿極飽。勿向廁中，先拳兩手當腹四邊按捺之，乃閉氣良久，宿糞自下。每日吃藥食及胡麻麵，常依前法下之，去腸中積聚也。常含棗核，取津液數數吞之，其唾亦永不弃之。所謂涕唾爲上精，上精不脫，下精不泄，自得長生。然睹一切色相，常須抑挫身心，無令慾情輒起，如覺起即作意安神定志，若能行心遍定，睹相不起，是謂得道者。當思氣時，氣清心湛，不求輕舉而得飛仙，不求成道而道自然也。證學者尋此理，無以徒行哉！

卧取氣者，微息兩股，仍動兩足指

鈎下，乍急乍緩，便縱四體，凝神寂慮，一如前法以送氣。雖言送氣，不必使心，心寂氣融，其理自妙。氣行之際形相顯，如急有病處及諸毒所損，須微弩腸，握固閉氣，作意長息以心服而攻其病處，良久即愈，不能爲患也。每平明未起，即於被底熱摩手熨面動目神光，挽耳及兩鬢，鬢前後髮際直至頂上以來，總須將手拔之，使血脉通流，能止白髮也。

若氣煉息長習爲內息。爲內息者，氣不由於玄牝也。口嘗不可入氣，若鼻出入俱順也。口入氣者名爲逆氣，極損人，慎勿令氣從口入也。若四體煩擁，五藏不調，閉煉訖即須導引，按摩嘘呵，了即須飲少藥酒排風，於是息慮坐良久，任性所適。

夫學道服氣之人，未得精妙，不得妄傳受人，彼此俱損矣，殃及先亡耳，故亦先殞本壽，况乃便求長生爾！

每朝先叩齒，吐故納新二七遍，然始閉氣服氣也。旦夕氣法曰：每日旦，旦夕者陰陽轉換之時。凡旦五更初，暖氣至，

名曰陽息而陰消。暮日入後，冷氣常出天地、日月、山川、河海、人、六畜、草木一切萬物體中，代謝往來，無一時休息。然一進一退，如晝夜之更迭，如海水之朝夕，天地消息之道也矣。展兩手於膝上，徐捺支節，口吐濁氣，鼻引清氣。凡吐者，去故氣，亦名死氣。納者，取新氣，亦名生氣。故《老子經》曰：玄牝之門，天地之根，綿綿若存，用之不勤，言口是天地之門，可以出納陰陽死生之事云云。良久，徐徐乃以手拓上拓下，拓前拓後，瞠目，張口，叩齒，摩眼，押頭，拔耳，拔髮，戾腰，咳嗽，發揚震動也矣。雙作隻作，反手爲之，然後掣手足仰展，數九十而止。抑下也。徐徐定心，精思內觀，想見空中太和元氣，下入毛髮之際，漸漸入頂，如雨暗雲行入山川間而入皮肉，至骨髓，如漸漸下入腹中，四支五藏皆受其潤，如水深入地。若徹則覺腹中有聲汨汨然，意專存思，不得散亂。斯須元氣達於氣海，轉達涌泉，若徹則覺身體振動，兩脚踏屈，亦令牀有聲拉拉然，則若一通、兩通，乃止，日別得三通，則覺身體滑澤，面色光瑩，膚毛潤悅，耳目精明，令人美食力健，百病皆去。年五十歲，長存不忘。得滿千通，則仙道不

遠。

調氣治病法曰：夫調氣治病乃至大患，調氣百日，眉鬢便生，余病不足言也。凡言調氣之法，夜半後日中前則名生氣，可調服之。日中後半夜前名爲死氣，不可調服之。調氣之時，仰卧，牀席厚軟，枕高下共身平，舒手展脚，兩手握固，去身四五寸，兩脚相去四五分，引氣從鼻入，至足即止，有力更取。久住氣悶，從口細細吐出之。盡，還從鼻細細引入，出氣，一准前法。若患寒熱及卒患癰腫，不問日中夜後，患未發前一食間，即如調，未差來日更調之。若患心冷病，氣即呼出之；肝病，氣噓出之；肺病，氣咽出之；腎病，氣吹出之；脾病，氣嚙出之。鷄鳴七十二，平旦六十三，日出五十四，食時四十五，巳時三十六。

此童初府範監幼冲所受高元真君太素內景之法，事鮮而易驗。

鄭元明服氣之法：氣者，長生之術也。不患於無益，患不能行施，於俗之士則始矣。苟能行之，容彭之壽可捨而取之也。故禽蟲之蟄藏不食而自全者，蓋用此道。夫欲有意，必俟其人游心於淡，合氣於漠，少私寡欲，去智離形。六體未足存其形，萬物安得干其慮？克意在位，從而修行，然後熊經鳥伸，龜息鶴變，視松喬之儔蔑如也。故序其法列之於後。

訣云：初服氣，偃卧閉口，鼓腮令氣滿口，即咽。咽之法，作意蹙，向後吞之，猶如食入。喉有三通，津液入腎中，一道氣入腹胃中，一道氣從五臟中出。若上熱下冷，即先服暖氣。暖氣者，以口蹙氣。春夏宜服冷氣。初仰卧服，便之後無問行住坐卧，咽鼓腮之時齒須開，氣即下，若牙齒相著，氣不下，唯宜審之。

凡服氣，五更食盡消則爲之，至食時乃忘飢。忘飢即是得力，得力之後

覺飢即服，亦無時節。若覺得力即決定莫食，初覺體氣稍虛，以酒茶蜜杏子湯及鼓汁等，任情量多少以助氣氣勢。秋冬要暖服，勿令過熱，春夏冷飲無妨。服氣至七日，或五日，即有三數行痢，勿怪之，或有沫，或無沫，少頃赤色不須怪。七日之後，氣漸通徹，方得體氣安穩。七日已前，終有少弱，爲氣未通也。七日已後覺調和，加服氣耳，不必更須吃物。七日內陽動，此量通之候，勿怪也。服氣常莫使腹中欠，若欠不相續，即恐力弱。如服氣過多，即令人噫，上噫下欲泄，亦非事耳。凡服氣至三日以來，慎不用吃食及果子之屬，欲得湯水而已，若吃諸物相兼，氣即不行，後亦無成矣，爲腹中泄穢故耳。凡服氣氣入腹中或上欲噫下欲泄，皆須抑遏之，無令出。若不能禁止，隨泄隨添，計數添之，亦以意運令散之。

初服氣，必須心意坦然無疑，勿畏不得懼，若有懼氣，即難行，必須欣樂，自不羨一切然，日勝一日，歡快無極。

凡初服氣，未成，不得過勞乏，即

損氣，仍時時步少地，令氣脉勻調也。夫以精於此道，決在丹誠無不得者也。

夫服氣之人，先令內無攀緣，心與道契然，服之諸病盡愈，覺四體不和適，存氣令向病處攻之，當自除耳。通成之後，永無疾病，體中輕健，行及走馬，氣力甚強，不殊吃食，行日至二三百里。

或云服氣入觸穢即損，此亦謬矣。但清虛自守，不觸穢惡為佳耳。

又《服氣十日訣》云：一日之道，朝飽暮飢。謂未能頓斷食者，以朝飽暮飢也。

一月之道，不失盛衰。謂論其盛衰者，述房中意，若保息其精，則骨髓滿，滿則盛，盛則長生。貪欲即其精盡，精盡則骨枯，骨枯則衰死。一歲之道，夏瘦冬肥。謂其和氣之長短節度，喻若胎息以成腹，似嬰兒在母胎中，無出無入，自然肥悅也。百歲之道，節穀食棗。言其未能頓斷食，故以藥物食之。棗能益氣，所以食之也。千歲之道，孤男無女。謂保其精，絕其淫色，永保長生之道，孤男也。

凡服氣之法，呼吸咽之三百六十咽，積數以滿十益佳，即不飢也。半夜後九九，鷄鳴八八，日出六六，食時五五，禺

中四四，平日七七此在第三。凡此六服應節二十四氣，春秋冬夏四時氣皆備矣。

服氣法：須正偃卧，散髮，兩脚相去一尺五寸，兩臂各五寸，瞑目合口，徐以鼻內氣，啄齒，蹠舌漱醴泉咽之，滿二三咽止，須臾復為九咽為成，訖，竟瞑目咒曰：飲食醴液，百病除索。以養五神，保藏魂魄。無離己身，常在玄宅。長生久視，壽蔽金石。位為真一，太一奉籍，上名天君，昭然明白。

至言總卷之四

至言總卷之五

會稽禹穴道士范儵然撰

補導

夫學道之人，皆閑安少事，不明補導，何以資生？是以知六籍娛神乃至人之役性；彈棋騁妙實王公之替勞。今撰彭老正經一十二首，用去衆病，以俟津涯。

老子按摩法

兩手相叉相沓，共按脛，左右同。
兩手如挽五石力弓，左右同。
兩手作拳，向前築虛三五度。
兩手如拓石法。左右同。
大坐斜身偏欹，如排山狀。左右同。

兩手據地，縮身曲脊，向上三舉，以手反槌背，左右同。
大坐，申脚三，用相當手反掣，手

向後，左右同。

立地，反覆三舉，起立，以脚踏前後，左右同。

大坐，申脚用相當手勾所申脚，著膝上，以手按之，左右同。

兩手捺脛，左右同。

揆身二十遍，兩手捺脛，左右同。

抽脅二十遍。

兩手抱頭，左右抽腰二十遍。

左右拋頭二十遍。

一手挽頭，一手拓膝三折，左右同。

同。

兩脚拓頭，三舉之。

一手拓膝，一手拓頭，從下至上三過，左右同。

過，左右同。

兩手舉頭向下，三頓之。

兩手相叉，反著心上，三過，曲腕

築助，挽肘，左右亦三過。

反手著膝，手挽肘，覆手著膝上，

挽肘，左右三過。

舒手挽項三過，左右揆身，前後三

過。

摸肩，從上至下，便三遍，左右同。

外振手三遍，又內振手三遍。

兩手相叉，反覆攪，各七遍。

兩手相叉頭上過，左右申脅十遍。

兩手拳反背上，屈脊上下三遍。屈

者，指也。

《指訣》云：導引則氣宣，氣宣則

神暢。內形於外，所以無應無方。自

導引過一月後，百病並除。百日不輟，

眉鬢生。於靜室中燒香，不散亂，然後

爲也。

一、兩手相捉，紐揆如洗手法。注

云：左手爲天，右手爲地，天地和合，

鼓動生化，則六府開通，百神歸附。

二、兩手淺相叉，翻向外覆向胸三

過。注云：天地交泰，化生萬象，反覆

其道，自內形外，所以神同，通暢合德

而不困也。

三、兩手相重，共按脛上，徐徐揆

身，左右同。注云：萬物祖乎天，人祖

乎氣。陰陽交泰則流通，所以覆手向

胸，揆身徐轉，歸本之義，於焉在茲。

四、以拳却去，此則開胸，左右同。

注云：日月卷舒，順時息慮爲靈府，開

則通神也。

五、兩手抱頭，宛轉脛，左右同。

注云：上黃庭與下丹田通也。

六、兩手拒地，回頭反顧如虎視，

左右同。注云：拓地戶，營目虎視則

生神，通脈節，宣元氣是也。

七、兩手急相叉，以脚踏手中，左

右同。注云：踏手中者，取其中和之

義，和暢骨節之神明歟。然則人法天，

以成形，氣與道以合體。天有六氣，以

造達萬物；人有六府，以度一身。動

靜適宜，用不過極。是以天道左轉，日

月右回，鼓之以風雷，通之以山澤，節

宣不應，蓄則病生，邪氣外侵，妄病內

擁，夭折之理與清淨之性交喪矣。是

以君子黃中通理，順時變通，安則閑居

以存神，用則習妙以布氣。反窮天理，

胎息下元，身不病則形神安，道養適則

妙物應，可以飛行自在與太虛齊其終

始者也。

功過

夫功過者，謂濟生度死，自我惠彼者也。

《列紀經》曰：夫學道之人，欲得廣行陰德，慈向萬物，救人艱危，度人厄難，輕財重道，施惠布德，不吝寶賄，投之窮地，啓誓真聖，虚心跪請也。

《本願經》云：學昇仙之道，當立三十善功，故曰：功滿三千，白日昇仙者也。

《洞神經》曰：夫人有十善者，必生福子。二十善，神明護己。三十善，辟除惡鬼。四十善，人不枉死。五十善，一身無罪。六十善，道君自存。七十善，得與五嶽相連。八十善，脫名太山。九十善，必爲神仙。百善，必昇九天。儵然曰：此可謂自少及老，積行累功，無有分毫缺犯，純白之人耳。若延三千善功，則未當之一毛之正矣。

太虛真人曰：飯百凡人不如飯一善人，飯千善人不如飯一學道者。

《老子》曰：道者，百行當備。故也千善者，當若怠墮，雖有九百九十九善，不滿中爲利動，皆被折過，遂失前功。若治身關念，守戒不廢，乃得度世。

《太上科》云：令教可三過爲一勤。勤謂心，常濟物，孜孜不倦也。勸化三戶爲一功。功謂三戶，舉家敬信，道法長幼，孝慈也。濟施路窮孤寡三人爲一勤，愛推讓財帛，有嗔不爭，滿三爲一勤。凡如此等，以類求之。

元君曰：夫一切含氣，未有無欲者。欲雖無數，大略有六：一曰五色，二曰五音，三曰五味，四曰五香，五曰五柔，六曰五達。達者，皆能辨明，悉如無礙。次能忘之，乃保長生。以此理身，身必成真，理家家和，理鄉鄉豐，乃至天下，其德乃普。是知求生必先行善，三業清淨則萬善備矣。

人有一善則心定體安，十善則氣力强壯，二十善則無諸疾病，三十善則所求皆得，四十善則昌熾富樂，五十善則子孫繁息，六十善則遭厄得過，七十善則天神護之，八十善則得地之利，九

十善則尊賢顯榮，一百善則寶瑞降，二百善則後代名布，三百善則後代大富，四百善則後代清貴，五百善則後代壽長，六百善則後代貴孝，七百善則後代智慧，八百善則後代道德。九百善則後代賢聖，一千善則後代神真，二千善則身爲衆人師聖真仙靈將吏，三千善則爲國師聖真仙曹局，四千善則爲天下師聖真仙主統，五千善則爲鬼靈師聖真仙魁師，六千善則爲神明師，聖真仙卿大夫，七千善則爲諸天師聖，真仙卿公，八千善則爲三千師聖真仙皇帝，九千善則爲元始五帝君，一萬善則爲太上玉皇帝。

元君曰：萬善之甚在於三業。三業，十善生萬名也。以類相從，明者自照矣。凡行善益算，行惡奪算，賞善罰惡，各有職司，報應之理，毫毛無失。自覺有善，與上相應，彌加精進，勿犯前功，則計日而仙也。故上士學真無倦過，謂己躬不謹，動違科禁者也。以此將前功而補後過，茲獲延齡。若以過而能改，善莫大矣。

《玄都律》曰：人身中常有神，隨時上天曹白人善惡。人滿百二十過爲一病；病者，令人多凶少利。百八十過爲一耗；耗者，六畜不蕃。一百九十過爲一漏；漏者，善致疾病。五百三十過爲一凶；凶者，破胎傷子。七百二十過爲一吹；吹者，無男多女。九百二十過爲一殃；殃者，啞啞聾盲。千八十過爲一禍；禍者，暴夭死亡。千二百過爲一殘，殘者，出逆亂之人。千二百六十過爲一咎；咎者，絕嗣無子侄。千四百過爲一基；基者，殃流於五世。千六百二十過爲一謫；謫者，斷無後嗣，千八百過爲一患；患者，主爲奴婢。千九百八十過爲一橫；橫者，出顛病狂癡。二千一百七十過爲一暴；暴者，家出兵刃逆死。二千三百四十過爲一虐；虐者，家出反逆，父子兄弟自相攻伐。二千五百二十過爲一曾；曾者，家出死肥惡病。二千七百過爲一害；害者，家出男覲女巫。二千八百過爲一灾；灾者，家出骨肉中內亂淫悖。二千九百二十過爲一

暴；暴者，家出癱殘。三千四十過爲一變；變者，家出訟獄死，門戶誅族。三千四百二十過爲一悻；悻者，家出都市乞丐，人既死骸骨棄捐。三千六百過却爲一病；病者，滿定應死者也。

《妙真經》云：罪莫大於淫，禍莫大於貪，咎莫大於惜。此三者，禍之車。小則危身，大則殘家。天下有富貴者三：貴莫大於無罪，樂莫大於無憂，富莫大於知足。知足爲足，天遺之祿；足不知止，害乃及己。失之而憂，得之而喜。夫有排門之禁，必有折關之咎。身死名滅，歸流子孫，事大以德，不以慢於人也。故《易》曰：積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。

元真曰：夫重長生，寶貴一身，身及家鄉至於天下，爲子盡孝，爲臣盡忠，爲上盡慈，爲下盡順。色味調和，音聲不滯，怡神和志，與道合真也。若真藏一身獨願長生，久住無爲，逃避上下，不營忠孝，不存兼濟，背善乖道，自是失德，縱令棄吾我之歡，忘色味之

適，即同枯木死灰，復何足貴乎？夫道所貴在適而無累，和而常通，永劫無窮，濟度一切。此之長生乃可爲重。又長生難得，得由忠孝仁義立者生自然長。無此德者，獨守山林，木石爲偶，徒自喪生！或先罪未釋，今又無功，遂失人道，深可悲乎？

以能習善，生樂常存，運之涉惡，死苦無極。是以上士勤精勇猛，積善舍惡，永久長生，號爲真人。天地有壞，真人無毀，超出三界之上，逍遙三清之中。常善救物，故無棄物。人能學之，必得成真人。有一惡則心勞體煩，十惡則血氣虛盈，二十惡則恒多疾病，三十惡所求不得，四十惡則軼軻衰耗，五十惡則絕無子孫，六十惡則數得非禍，七十惡則鬼物害人，八十惡則水火燔漂，九十惡則貧窮賤困，一百惡則刑獄凶怪，二百惡則後世無名，三百惡則後代道路乞活，四百惡則後代爲奴婢，五百惡則後代殘夭，六百惡則後代不孝，七百惡則後代癡狂，八百惡則後代癩愚，九百惡則後代破家，一千惡則

後代妖逆，二千惡則身充兵廝，三千惡則六病孤窮，四千惡則惡病流徙，五千惡則爲五獄鬼，六千惡則爲二十八獄囚，七千惡則爲諸方地獄徒，八千惡則入寒冰地獄，九千惡則爲入邊底地獄，一萬惡則墮薛荔獄。夫萬惡之基，特由三業，一一相生至千萬惡，墮薛荔獄，永無原期，眇眇延康，無由解脫，不可言哉！夫人覺己有惡，急宜改之，則去道近矣。如有魔物亂人，當即清潔，夕夕悔過，自咎自責，乃可矣。老子稽首曰：當勗之焉。

裴君傳支子三元八節謝過法：

立春日日中時，太極真君會諸仙人於太極宮，刻玉簡記仙名也。立夏日日中時，五帝會諸仙人於紫微宮，見四真人論其求道者之功罪。夏至日日中時，五嶽諸真人詣黃老於黃房雲庭山，會諸仙官於日中定天下神圖靈藥之事也。秋分日日中時，上皇天帝君登廣寒上清虛宅太空之朗丹微紫臺長綿玉樓，群真集於太微之觀，上開九天之門，詣九天之真皇，中要太上三老君、北極諸真人及八海神下命五岳名山諸仙者靈尊萬萬並會於陽寥之殿，共集議天下萬人罪福，記欲學道求仙者之勤解疏記功過、日月行善惡刑罰之科，生死之

簿，必隨所屬條列。又地上乘奸吏部境諸官並糾奏所在道士之功過，及萬民有罪應死生者根源，條列副命之司，命書乎皇錄，罪福纖芥列於丹誠之籍，伏匿之犯惡，陰德之細功，無不一二縷引而察之焉也。立冬日日中時。衆真仙方諸宮詣東海青童君，定衆仙論金書內字。

右其日，日中夜半當出中庭，若於淨室北向脫巾再拜，長跪上啓：

太上北極天尊大帝君，密自陳立身以來有罪多少，伏乞得原赦，從今日改往修來之言，言必使誓於丹心，盟於天地，不敢復犯萬惡之行。畢，乃云所願：

太上皇帝，削某罪名，移書三官，使神仙之錄某廁玉扎，長生久視，通達諸靈。畢，又叩頭四下，再拜而還，深自克責，並存念三元中神，令上啓：

太上助己，自陳求恩赦也。又云八節之日，衆仙極會，天命衆真，皆當畢集。對未節一日萬靈詣闕，節日日中尊卑入謁，節後一日，罪福分別。三日三夕，大事乃畢。子其慎罪，務爲功德，名可上真，列編太極。又云秋分日，日最重於七節。此日謝罪，罪必得除，而不可更犯十過，天地弗赦，不可復改。若未離人，則或恐涉咎者，宜便秋分日誓改之，辭必須肅然，自淨乃可爾。君子曰：誰

人無過，過而不改者是謂過矣。唯秋分衆聖並會謝過之後，不可再犯也。

至言總卷之五

（蔣力生、劉春援點校）

048 太玄寶典

經名：太玄寶典。不著撰人。
 三卷。底本出處：《正統道藏》
 太玄部。參校版本：《道藏輯
 要》本，收入該書帛集第五冊。

目錄^①

卷上

- 修真冲寂門
- 神靈天象章
- 氣虚洞應章
- 精堅保命章
- 天地配形章
- 陰陽造化章
- 胎息自然章
- 鉛汞發萌章
- 修真符聖門
- 神化神章

卷中

- 氣化氣章
- 精化精章
- 天地可移章
- 陰陽入握章
- 胎息吐納章
- 鉛汞見寶章
- 修真致妙門
- 神出神章
- 氣定氣章
- 精神氣全章
- 韜形晦迹章
- 驅神靈章
- 齊老幼章
- 長生不死章
- 煉凡全真門
- 輕骨章
- 煉氣圓定章
- 生神水章
- 運真火章
- 嬰兒出胎章
- 姤女生華章
- 陰陽配合章

卷下

- 煉凡生神門
- 神體生光華章
- 五臟通明章
- 四體內滌章
- 三宮明黃道章
- 寶火入鼎章
- 丹光應液章
- 玉泉無漏章
- 煉凡出象門
- 補神生胎章
- 補氣真源章
- 飛躑登攀章
- 大禹步章
- 度神鬼章
- 透靈托化章
- 無情得過章
- 養氣構神門
- 木神養神章
- 木精養精章
- 木氣養氣章
- 木英點骨章
- 五芝通神明章

仙人長壽杖章

老翁木馬章

養氣增靈門

草神生神章

草精生精章

草氣生氣章

草丹度世章

靈草換肌章

草通九竅章

草五行丹章

服水章

登雲章

①此目錄原無，據本書正文標題輯補。

太玄寶典卷上

修真冲寂門

神靈天象章

氣虛生神，神虛生化，化虛生象，皆出太虛。太虛者，在天地之中，無方無所，非氣非形。其中有象，清而為天，濁而為地，清濁分而生人，故人生而不有清濁。清濁既分，中包太虛，澄煉守則虛白生，虛白生則濁亦清，神自虛而靈自清，得天象應之鬼神，陰陽萬物，妙機咸悟，真人之道，蓋煉虛靈而滌昏濁也。

氣虛洞應章

氣者，象之主而有清濁焉。清者，昇騰之元；濁者，生發之基。無濁不能形，無清不能真。得其清者，陽真而虛，故能應物，出死入生，移形化迹，蓋氣虛靈而致也。若欲煉之，當先虛心養氣，圓念定神，使氣常營，營而自靈，洞應萬物，神化乃行，天地之妙無不得

之，蓋氣煉之而靈洞達，其應無方，推運不窮，是謂道也。

精堅保命章

精者，真也。真者，真元也，陰陽之本，生死之基也。人能保命，在堅精。堅精者，煉氣養神之謂也。氣固而厚，精以元術而堅；神定而保命，命以氣生而久。故真人煉生氣，固真精。保命長年。其知者，先養氣，氣營守精自固，外以火運則精自堅，氣出生氣之源，養精成玄胎，惟精不搖氣常運，是妙道也。

天地配形章

天生氣，地生形，命以氣為主，形以血為根。知天者養命，知地者養氣。真人導氣自丹田上行，不使散漫，自右腎循腰及下足，足後上行脅下，右膊循右手復上肩井入耳，上腦後，下左耳，過肩井下左膊，循左手復過左脅，交腰，下左足，復上還丹田。凡自半夜守定心息氣，覺頂門冷氣透華池，兩耳如流水聲，時正生氣也。此氣自然行天地交媾之脉，凡動處左以右手按之，右

以左手按之，生氣流源使不住滯，則天地配形，形同天地。日得功多爲最，三千功後自然通流，不老不死，長年返嬰，童顏耳。

陰陽造化章

男子稟天道，得陽之氣，生腎；女子稟地道，得陰之氣，生血生心。故男子煉氣成真而保精，女子煉血成真而保神，陰陽造化，各有異焉，所行之道，亦各不同。男子守腎固精，煉氣夾臍循脊骨上泥丸，號曰還元；女子守心養神，煉火不動以兩乳氣下腎夾腎上行亦到泥丸，號曰化真。行之百日，男子精不泄，氣長生，返嬰童，神靈矣；女子血不動，神自定，返處子，而收二脉，一化乳，二化血，其妙萬端。久久行之，生髮平乳，移腎變形焉。

胎息自然章

人欲行氣，先定胎息，胎息者，自然之息，調定息數，使氣不上不下，不出不入，口鼻內自然往來於胸中。半夜氣所生時以行之，既久，百日外可養氣伏息耳。又氣先煉通兩耳，隨左右

手掩耳，半夜時正以氣引之，久久自通，氣若通，兩耳口鼻不須出氣，可以伏息耳。其氣既行半夜煉氣正一元氣，動以兩手掩耳，令氣上行及以手按摩之，其氣逆行，遂於皮膚間或去或住皆在已也。

鉛汞發萌章

南方生火，火生心，心爲丹砂，丹砂中有汞，重四兩；北方生水，水生腎，腎爲青金，青金生鉛，重四兩。心靜汞生，腎定鉛生。鉛汞昇降，相遇金鼎，煉成，大丹，點化至藥。心動無以見汞，失汞則丹砂枯，面黃白無光澤，皮膚不紅潤；腎動無以見鉛，失鉛則青金枯，面青黑無光彩，皮膚皆乾澀。何也？良以二氣無本，鉛汞不生。不得至人之論，行之徒自費工耳。故仙人煉氣保腎，多得鉛生；定神養心，多得汞發。鉛汞綿綿，在世長年，惟在二氣本源固密澄潔耳。

修真符聖門

神化神章

虛無爲體，寂照爲用。陰陽之不可以數拘，天地之不可以物對。人皆有之，蓋以塵土緣愛相汨而不得見之。古今雖以法不可名，雖以事不可致，惟真人返朴還純，澄明寂默以守之。其妙用在塵心爲室，除妄爲真。其神自虛生，然無形迹，妙洞三界，窮生死之根，達利害之源，乃神之應也。神無所不能致而化，其神神則神在我而爲真，天地之神我亦神之，萬象之神我亦神之。神所化者，在守寂不動，昇真氣，以兩手相疊，左手壓右手，右手以摩頂上，三千功後神自出外也。

氣化氣章

氣至靈也千經萬論，惟以存想、按摩爲用。大悲真聖自然之數，氣至靈，隨心以動，常欲行也。蓋人心反復而氣乃澀，憂思爲住滯，喜樂爲流蕩，皆失本經。故真人者，煉氣令圓，然始以

心營，終別自致。起於丹田，轉若皮囊，行之周三宮，舊以三等疾速緩急之異爲三車，般上泥丸。真秘之訣，不須此耳！惟以氣圓固，先極功多圓轉，次用他人以兩手向腰之上頭升項，其氣自過，乃咽華池之液四十九過，真氣乃固而圓定，又能養化其氣以成真，故曰：氣化氣乃真仙矣。

精化精章

保精在煉氣，氣正然後精固，精固密然後可煉。古今惟知煉氣，不知煉真精之訣。真人煉其精者，固密其精，精久不泄常欲動，方以力煉之。九重密閉。坐，先存大小固尾閭三時，九氣與精交濟下，若毛球動轉不已。其精煉之子午二時，各行三百六十功，十日外真精自化，奪陰陽交合，返復氣液，久有大益。以兩手握固，以大拇指按定中指文，以力向上提縱，動搖亦不能泄也。

天地可移章

男子得天之純陽多者也，女子得地之純陰多者也。純陽之道，行之易

成；純陰之道，行之難致。真人有回男作女，回女作男之道，蓋所以易氣也。女子血盛氣衰，煉血保氣；男子血衰氣盛，煉氣保血。男子女子稟天地之正氣，可以移其妙也。男子煉元氣，定神，先守心如一，外物不入，萬法不着，積精養神。女子煉血，收二乳脉，按之以兩手，按摩面上，逆行以氣運之乃化。

陰陽入握章

人以左手爲陽，內主腎，半夜氣自腎生神，從心降，握左手不開，閉左目不視，存神至腎，出左目下左手，三百六十功乃開。午時，氣自心降，神從腎升，握右手不開，閉右目不視，存神至心，出右目下右手，三百六十功乃開。如此行三千日，可視千萬里之事，天地山川星象草木，莫不知數，莫不知靈，人心不測之事，皆可得之矣。

胎息吐納章

先調氣令不出不入，自固密，常漱華池真精，三千功胎息既行，津液成玄珠，可吐而又納之，不惟長年亦可閉尾

閭成真精，胎息玄珠，久久自結，自下上泥丸，不絕則長生焉。

鉛汞見寶章

真精生鉛，鉛生黃華，定神生汞，汞生玄珠。汞因內津而生玄珠，使氣或上或下，旋轉不已，久久自覺津液咽下，有物如珠下，或欲行出之液出，汲入黃中自結，可結在舌上。鉛因運氣而生黃華。使氣不上不下，向左而轉，久久不已，氣在臍下，小便其出青色。其氣自可出入運動，欲出乃氣透。尾閭之色金黃色，如鉛丹。人之修煉鉛汞，見寶乃真人矣。

修真致妙門

神出神章

神煉之可以出形。何謂煉神？所謂守心。守心惟能定神不老，非可出神超生也。出神超生者，在圓神也。古今徒說圓氣保真，未說圓神煉真。夫圓神煉真者，先存心如明月形中，彷彿有人坐，煉圓不定，上抵泥丸，下窮

丹海，久久身有光彩自身中出，隨其光彩出身外，無有身形，定洞自然，因神出神，故曰：神出神矣。

氣定氣章

氣真保真，煉氣與天地齊年。蓋以氣爲道本，道從氣生，氣從空有，真氣不搖，故可長生。氣者，行於體內，營周—身，煉之從下丹田半夜所生氣處行之，心營氣運力，舉手按之，久久肌膚紅光通明，氣正而不散泄以成真矣。

精神氣全章

修行之士，須要精神氣全也。精全則耳潤肌澤，神全則面澤目清，氣全則音響體輕。夫人修行欲三者之備，則定心絕念，内存空洞，運氣降升，無有停碍，保固精液，還元不泄。先正心，咽七七口，大和其津，神想安居，心如明月照身，外氣氣無運，大力上行泥丸，積精不泄，隨氣上昇，久久長生，則九竅通明，四肢強健耳。

韜形晦迹章

天地賦其形氣，生則居世絕俗愛，

死則脫殼斷塵。緣生則滅形藏於影，死則集神構於真，皆有法焉。形滅後者，冬至日日出向日行，登東方山大松下，手提赤芝，必有鬼物相迎，呼天狼七遍，其鬼必自身後收黑氣走向覆身，此則陰消而無影，神鬼不可犯之，死則集神，神不散，構精不移也。

驅神靈章

神靈者，因人得之。或公正則爲神，邪淫則爲鬼，而修真之士欲驅之當正己神，出神光於身外，自然有異人驅前，或送或禁，皆從己命也。

齊老幼章

老者衰，少者強，常理也。老者反壯，少者已衰，一氣稟二消耗，真人以法齊之，老者反壯，少者益強。人之氣衰欲強盛者，當服九仙太液法。其道煉氣定神體，安內八十一真液。其液如不甘，久久乃得甘味。少者自甘以手引氣，自心下腎。不出七日，老者如嬰兒矣。

長生不死章

有生不死，謂之長生。有死不死

長生者，生而煉之也，不死者返生也。人欲長生，藥欲長青，松柏子葉是也。丹煉太盧，心定神是也。欲不死藥，服三黃，地黃，黃精，甘菊是也。丹煉太一，守腎煉氣是也。

太玄寶典卷上

太玄寶典卷中

煉凡全真門

輕骨章

骨者，天地陰陽之氣凝結生化自胎中而成，由氣衝在長養而少變壯壯變老。其骨之中有髓，流化成精，以爲一身之根元。筋脉交貫而一身之動靜，皆由一氣以滋榮。氣血強盛則骨輕以其血滋榮提領衝動故也。氣血既衰，則骨重髓枯，謂骨枯精竭而死也。夫真人之修行，當先煉血，隨氣化以周營，次煉骨化，久久神通。煉心無滯成清泉，則蒸鬱精隨浸潤運行，血乃得化而成白玉。長生之道本乎此焉。

煉氣圓定章

氣之所生，有應有度，有象有理。故半夜自元氣生時兩耳如風雨聲，盛者如鐘磬聲，其應乃子時之半爲度也，久久修行者，閉目上視，見星斗光各象，運其氣自下而轉，不唯自尾閭行夾

脊上泥丸而下降，其中人復通九竅，行四肢皮膚下，皆循而遍周則氣圓也。久運動而反上，則爲真寂，乃氣真定。氣之動靜是謂要妙。氣之一動則長安，氣之一靜則神應。真氣行處皮膚光澤，九竅通達，四肢輕便，久久皮膚下無血，但白膏耳。

生神水章

神水之生，非華池之津，謂真氣滋養澆灌之水也。北方有滄海，滄海生玄龜，玄龜吐真氣，真氣化神水，神水生腎。故神水者，氣之根元，由人呼吸以出入，一呼出一寸，一吸入一寸。人能少語、少思、少勞動，則一時生一尺。人睡一時亦生一尺，但夢寐之間亦有勞動魂神耳。晝則無思安定，守之以流，夜則無夢靜念而生。今修行者，半夜定念端坐，上吸天池，下涌地脉，久久行之，精液無窮，長生不死之道，始於此也。上吸天池灌曲江，下涌地户則不飢渴，能營周百脉變化凡軀矣。

運真火章

真火者，非心火也。蓋北方有水，

水中生火，火生北方陰之穴也，光射太陽，取之有法焉。雙曲兩手足緊握，令力通內，繞腰交過會下丹田，其火如龜蛇之動，上盤下旋，如火焰昇騰，自然出腎，夾脊骨，循風府，上頸，入口，出鼻，透天門，入泥丸，自然溫溫如火之相逼，則汗濺濺以出，長生不老久久飛昇也。其余應驗皆神仙之妙也。

嬰兒出胎章

太陽之煉，左則爲龍而生嬰兒。蓋水生木也，木爲水子，水之氣行傳流入水，故青龍者木之氣也。青龍負太一真元之氣，故爲嬰兒之胎。因木以行到脾曰黃婆。黃婆乃產育得木之制，嬰兒乃生，青光負之，體生青光。世人但知存想之功，不知力致之妙，其行握固，以四肢力並上行，自知大妙耳。

姤女生華章

太陰之煉，右則爲虎而生姤女。蓋其金生水也，金爲水之母，金之氣行傳流入水，故白虎者金之氣也。白虎負真一之氣，故爲姤女之胎。因金以

行到腎萬金所生子也。四肢百脉以力用之，上下左右鼓動，披衣握固，心但守固不動，是爲真道。體外生青紅二色光明，其四象金木間隔，則木生火，金生水，青龍緩氣以導火，白虎強氣以導水行之自當有驗。此真仙之秘旨，大應。其神至心，七日乃得異應。

陰陽配合章

陰中之陽，陽曰至精，號月華；陽中之陰，陰爲至靈，號日精。北方至陽生腎，爲水，水中有陽火焉；南方至陰生心，心爲火，火中有陰水焉。互相往來，交氣生靈物。真火生鉛，真水生汞，鉛汞交配，乃可長生。今人未曉其妙，豈能互備？故不見驗。若上內華池，下升地脉，心降中州，氣騰脾元，二氣相遇，自然如酒，食醉飽，通暢快意，則百脉安和，萬靈內醉，骨堅髓凝可返嬰稚。久久行之，生真身，化形、通天，無所不靈，是其妙也。

煉凡生神門

神體生光華章

夫神體，元氣集真，定神養素，久久煉神體，神體之煉，久久生光華。蓋爲氣應精，精應神，神應體，三奇相須，上下圍運，火煉氣升，貫百脉，透百竅，夜間自己視之，五色雲繞身，他人視已如在火中。其訣蓋因密運氣，氣轉而固精，精堅而保神，神而靈定，自然發光明於身外，靈通八表，風氣所鐘自然旋轉不已，繞身成圓光，久久成五色雲。雲天之步亦從此得耳。

五臟通明章

夫五臟者，五行之源也。五行既煉，則孰爲守氣也？孰爲守形也？左右旋轉，運氣不止，久久相通，則無飢渴也，則無榮衛也。氣血相合，精神通貫，神仙默化至妙之語也，其訣惟以運氣爲本，守心爲上，握固以佐之，揭泥丸爲畢功。先握固而守心，守心兼運氣，升則上丹田，以力涌之，如揭四肢

手足。心氣如發，則內氣五臟，不相關隔，不惟不病，五氣中和滋榮，光茂通明，內視如五色琉璃，是其應也。行之既久，其光上交五星焉。

四體內滌章

凡人有四體，外有皮膚，中有骨血，絕雜想而成真人。真體能升雲天，莫不先內滌四體。其四體者，其法端坐，以兩足心相踏，兩手心相合熱，通五臟，手氣先交脊，足先交腰，上下搖動，汗自身出四肢，則萬病自祛，百邪不干，何爲瘡瘍？何爲痺癩？修行者，必先行之快氣焉！

三宮明黃道章

三宮守一之道，本自天真，皇人傳之黃帝，多秘真旨。凡自下丹田起，則升氣圍運之足心，發火交臍下，次動中丹田則守一定神，修到上丹田則般下玉精，以嚙華池，真精入心。如此行之，則耳目萬倍光明。下通腰腎，神火上升，故三宮有黃明之氣，謂之黃道。行之久久，升雲天，長年不老，通神明，惟黃帝先得之全焉。

寶火入鼎章

修行者，以氣爲金，爲鼎。鼎合在脾之下腰之上。鼎中有丹，丹乃二氣坎離相合於脾也。鼎中有水，水元氣也。元氣非火不能升，故火自下發者，坎宮水中之火也。寶火者，陰中之陽日精，太陽丹光上騰所行亦有法：先嚙華池真津三百六十口，每日日初出存日精，咽三百六十功，至夜半可發以烹太陽丹焉。

丹光應液章

丹煉二神，至陽之寶，內榮百脉，外通九竅，則神光出，其液流行，內有神泉澆灌，外有至和之氣，爲液爲汗，百病不生體輕久久生清光毛，行步如飛，登山涉險無所不至，神明相祐矣。

玉泉無漏章

玉泉者真精之生發也。久修真者有之，所得三者之備：一泥丸到流，二神府無想，三真元固密其精生生不窮，如水之源源不已，出於山谷，何爲乎搖動？何爲乎禁止？皆不知竭，乃謂玉泉至者，常潤也。泉者，不窮也。其法蓋

定神養氣，上升泥丸，緊固氣不泄也。

煉凡出象門

補神生胎章

神自胎生，胎從命分。胎生則神生，命分則神備。形因氣活，氣因神動。神本務動，氣本務圓。蓋緣愛色相資，漸夫本源流蕩不已，則神有所損也。勞形損神三分，勞氣損神五分，勞心損神七分。負載搖動者，勞形也；愛欲聲色者，勞氣也；思慮悲愁者，勞心也。神之所損各有淺深，真人當先知補神之道，則形全而能定神，未能定徒爲寂默耳！藥服人參，氣煉三宮制之無事。調飲食，適寒溫，起居常均，不以道拘，不以俗累，則得神之胎也。神胎者，謂神返素朴，而神有所養也，然後可以行定神之道矣。

補氣真源章

氣之所補，以安體厚生，養元保真。少思慮，絕愛慾。虛弱者先以藥補如黃精之類是也。次行運元保精、

保息養皓之法，用之惟氣強盛則真源生矣。真源者，生氣之源，生命之所也，大道修真莫出乎此耳！

飛躑登攀章

真仙羽化之道，皆由煉神所致，能飛昇躍躑、登高攀危者，莫出乎神體。欲得筋脉強盛者，氣力堅固，身輕體快耳。神體生光華，已載上經。其欲得筋脉強盛者，定心養血，以偃卧令人按摩或自按摩，半夜調息存青龍自腎生發，繞腰周四肢升天地門，飲華池真津九遍，咒呼天蒼七遍。欲得氣力，堅固精氣是也，欲得身輕快，亦可煉精氣神全之道也。

大禹步章

昔大禹權制百靈，蓋得天年之步。天年之步者，行之免三凶。三凶者天地雷霆之險，山川鬼神之險，禽獸蠱魅之險。修真之士，莫不先知行之，如登雲霞，步三境，衆真侍衛焉。如登壇祭天，入山涉險，皆用之叩齒，閉目存日月，取在左手，垂下右手，南北舉左手，握四指，伸第二指，行右指東南面東。

次握右手，行右足指東北，向東行非三
境內戒之士，勿出步焉。

度神鬼章

真人法度人以令度神，法以修真，
令以受戒。凡經有凶惡鬼神處，以令
度之，升爲真官，先齋戒，具青詞明表，
開三界，以丹砂九兩和以粉麵作本真
形青白二色，方紙千幅，亂覆焚之於大
松下，其松上有青白色雲，自有神物
見，致辭而去。

透靈托化章

人之真靈以情昧，皆由神之所存
也。人人皆有神靈焉，緣情而昧。惟
真人能以神通，諸人生則夢交，死則神
傳。夢交則夢於人神棲則假化留世
焉。煉氣既圓，定神不亂，揭天門而出
神，故能透焉。或寄於像，或託人形。
人形所托者，神亂氣衰之人，多遇則倒
或醉中交應焉。

無情得過章

神依人行，物因真化。無情之物
者，以奇水怪之類得人之近至，神透則
爲精靈焉。今名山大川多有之，蓋依

真仙福庭之力耳，而不害人多能與善
利也。

太玄寶典卷中

太玄寶典卷下

養氣構神門

木神養神章

陰陽之妙，造化五行，各有真一。
至神之物，生於洞天福地，人遇之者可
以爲真仙。木之神，茯苓是也。服之
得法，能生神明，輕便四肢。茯苓末
之，爛研青松，葉水和煮之，惟茯苓碧
綠色透爲度，暴乾以末，蜜和丸。日三
服，如橡子大，清旦水下。通神，不老
不飢，辟穀去五味。服之三百日，體生
青毛，無寒暑。更加梨子無暑，加浮萍
無寒矣。

木精養精章

天地之精英，結而爲不凋之木，葉
嫩子柔，能生精，通百脉，換凡軀，生深
山谷高奇之狀無人迹處者，可採之柏
木仁是也。和嫩葉杵三萬六千下，雜
以木蜜塞新筒中，以東流山泉煮之，並
無苦味，惟甘辛异香耳。向日用水下

一棗許，百日外不飢，精自秘，雖搖動不泄也，亦無寒暑，見鬼神，步及奔馬，精氣保守，百疾已驅，久久四肢生青毛，耳鼻赤色是也。

木氣養氣章

東方生風，風生木，木生萬物，故能生氣。木之生氣，枸杞是也。四時之精，各有所在。春採葉，夏採花，秋採子，冬採根。今人之用推四時取之，以服有十應。其真人《洞天秘訣》：四時各取採，候四季周足，淨擇，洗了，銼之，用糯米拌之炊，入瓮，藥一斤、米一斗，自冬至前下，驚蟄出之，已成如黑金色。且服之百日外，髭鬚如漆色，若處子，行步如飛，登山涉險終日不倦，肌膚潤澤，目有神光，惟少思慮絕愛慾爲上。

木英點骨章

太虛之神，至秀之英，降於五行，而聚中央，其氣爲椒。稟五行、通九竅，化筋，滋骨髓，蒸鬱不已，點化凡骨成真仙。久久服之，骨中自覺若蟲行，其骨髓老而不枯竭，死則筋不腐。取

椒紅不用白皮黑子，得一斤爲度，以楓香煉和之，重湯煮七日，就潤可丸一梧桐子大。每日清水面東下。七百日外通神明，目有神光，皮膚按之若無肉堅硬，暗地可視，長生久視羽化之道自此耳。

五芝通神明章

芝者，天地至靈，陰陽冲和之氣而生。芝有五色能補五行真氣。真人採五芝爲丹，其效能通神明，化凌空，集神全真焉。以五色芝，各以木蜜煮七日七夜，出之，擇神日服之，以酒少少飲之，助力。七日外日中見天象，乘虎豹，召雲龍，呼神鬼耳。其新生芝得之，便以酒蜜煮食之，其效亦同焉。

仙人長壽杖章

仙人採青竹，長七尺而十二節者，以雌黃酒調石腦油灌之，兩頭密封，又用楮葉二十四重裹了，以少黃土覆之，上以麥皮一斗隴之其上燒之，勿令火炎，但蒸鬱透，自然有金色光明，可以撻百怪，役萬靈，携之不死不疾，所在神明護之。

老翁木馬章

真人以木馬爲老人馭者，所以濟衰人之勞也。藥用乳香、沒藥、陽起石，等分爲丹，酒下七丸，服畢，如人行十里許，以木通、楮子、椒湯浴之爲之，七日外步及奔馬，登涉皆不覺疲，故得安適如登木馬，故有此名也。

養氣增靈門

草神生神章

草者，陰陽冲和之氣，由雨露而滋萌生養，有情，益人利氣。草中有至神，服之能生神爲神者，黃精是也。煉之有法，服之有理。黃精九兩，九蒸九暴，研爲膏，以青黛一兩和之，銅器重湯煎之，色如碧玉，爲丸，櫻桃大。每服一丸，面東水下。七日神全，七七日真神生。真神生者，閉目已如坐閭室也。

草精生精章

草中有精靈之物，能令人長生，生精益髓，精竭再生，髓竭再行，草精甘

菊是也。得四兩爲菊花，四兩清酒，煮一沸出之，暴乾爲末。每服方寸匕，以清水下。七日外精生不窮矣。

草氣生氣章

天地之氣，由陰陽而分。陰陽之氣則爲萬物，其草中有最得其氣者，地黃是也。服之榮血脉，堅牙齒，烏髭髮，光澤四肢體人，服之各有異術。地黃收之得多則蒸之極爛，研出滓，取膏汁雜以海鹽十分之一。勿與婦人服，血妄行也而成疾。男子生虛弱，服之七丸，如麻子大，清水下，七日氣盛如嬰童，大有益耳。

草丹度世章

太上有七十二種丹，惟九華草靈丹能度人出世，真仙之階不出於法乎。天之精，天門冬是也，地之精地黃是也，日之精枸杞是也，月之精松黃是也，陰之精遠志是也，陽之精人參是也，山之精巨勝是也，水之精藕節是也，人之精菊花是也。九藥各等分，採擇精靜，杵爛以百草和露包裹，用葛藤緊扎，以米五斗同蒸之，米熟出之，夜

攤布於月明中，五更水露陰乾，爲末蜜爲丸。日服一棗大，旦用水下。不出七日可以度世，心自通神明，不飢不渴，骨堅輕體，可以居山矣。

靈草換肌章

凡人之肌肉有久病者，或氣血骨已死者，皆令活惟真人以靈草換肌。靈草者，東方甲乙日採防風，庚辛日暴乾，丙丁日採艾，壬癸日暴乾，西方庚辛日採菖蒲，甲乙日暴乾，北方壬癸日採菊花，丙丁日暴乾，四藥用戊己日入臼杵之三千六百下爲末，用藕節汁爲丸，如豆大。日三服，七日外肌肉無病，百邪乃退，夙氣不干，以凡成真，以老成童，非遇有道不可教服之。

草通九竅章

人有九竅，相通則爲真人，窒塞則爲下鬼。九竅不通，無以知好惡是非邪正。故真人之道，先度人通九竅，其藥乃神妙神功之草也。藥用菖蒲一寸九節者，末之和以楮汁爲丸。每服酒下七丸綠豆許，百日外立知有應，夜不寐不知倦，色流香味皆易辨之，人所不

達已先達焉。

草五行丹章

草中有五行，真人採之成丹，服之可以內五行，自聚精氣神者，皆正其藥。東方之靈人參也，南方之靈菖蒲也，中央之靈地黃也，西方之靈巨勝也，北方之靈黃精也，以五丹添水同蒸三日三夜，取出暴乾，爲末，煉松脂爲丸，桐子大。日七服，溫水下七丸，七日成真氣，夢想通靈氣血滋榮，身體筋骨，精固神定耳。

服水章

真人服水，所以益真氣元也。凡有停厨法，有治病法，有驅邪法，有益氣法，不靜體法，各各有通神之妙應也。

停厨者，居山或山荒之地，欲絕粒，服水益脾，不羸不弱者，先存脾元作黃氣繚繞，次令火力下行透骨，閉息三百六十，握固，嚙氣真津亦三百六十，乃服水。水一盞向日傾一半，擎之以左手，藥叉印擎水，右手緊拳，向東念輕元法，水流入吾心，化白光，白光

溢脾，脾化爲石，急急如律令！七遍，吹入水，存白兔入水，每日清旦服之。七日外不飢，初服先數日少少飲粥，服水未得力可服棗栗，少少以助神力。

治病者，有疾有鐘或他或己，皆可令服悉，得安泰，以右手三指擎水一盞，向北念：元夫使者，金頭羅神。七遍，其水自沸溢。非有道氣者，但有清靜條戒用事，然未沸溢但先有氣也。真人用火自水生耳。

驅邪者，有鬼神害生人，及鬼神怪物所苦，百端幻惑，可以正之也。以左手三指擎水一盞，向南念：大悲神首，赤髮元神，七遍，以水用楊柳枝向邪物灑之，乃息。他人已彼苦，或灑或令飲之，乃醒焉。

益氣者，真人救助令虛弱，以真氣神水令飲之也。以水一盞傾一半，右手三指擎之，向南取真陽之氣七口，存赤鳥七枚飛入其水中；次飲火，一神火入吾神泉，真氣滋生長壽萬年，急急如律令！七遍，吹入水中。凡飲先閉目靜思，少少飲之，有病亦愈。

靜體者，人之身心逐愛流惡滋生穢濁，行乎塵世，真人天靈遠而思之。故真人有教人凡事止真祀者，洗沐者，必先靜體焉。洗沐既畢，定身心，以水一盞，星月下向天祝云：天靈不濁，地靈不搖，急急如生星令！七遍，吹入水。次端坐正南面，久之，是其應也。凡用各神靈之景象焉。

登雲章

真人了生死之源，知真一之道，煉氣全真，定神虛一，久，火氣自固，神自定。氣固然後圓轉，神定然後通靈，知生死之期，達出世之妙。故了生了死，是謂真人；出死入生，是謂仙人。欲知死期應數不可過者，三元者夜，月明中臨流，一和竹枝，用香爐中燒松脂一兩，其煙用竹枝拂之，令度水，其水上煙不旋轉圓聚者，其年必死，以其竹枝向月拂卜，定影一點爲一月，卜其日，又卜其時。知其時，欲以其鬼箭、人參帶之。行二氣圓轉，默坐正室，去藥物，絕思慮，拂塵念，揭天門而往，自然頂中有白光，人皆見之。神妙之道不

可傳出世耳。

太玄寶典卷下

（蔣力生、李叢點校）

049 玄珠心鏡注

王屋山樵長孫滋巨澤傳
棲真子王損之章句

經名：玄珠心鏡注。題王屋山樵長孫滋巨澤傳、棲真子王損之章句。首有長孫滋元和十二年序，知此書成於唐。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

汾州刺史崔恭幼女曰：少玄事範陽盧陲，陲爲福建從事，既構室經歲餘，言於夫曰：余雖胎育人世，質爲凡女，本金闕玉皇侍書，每秋分輒領群仙府刺落丹誠錄修學者名氏，多由觸染而墮，與同宮三侍女默議其狀，恍然悟世情之穢慾。色界與慾界，天人猶有對景交接之道，玉皇侍書天女屬無色界，乃是純陽精炁化生之身，都無穢慾，亦不知人世有夫妻之道矣。共在仙府，往往刺落丹誠，錄人名氏，多由觸染而墮，同

宮女三人共憤嘆之，因默議其狀，便有謫降爲世間之凡女也。共憤嘆之未竟，而仙府責其心興慾端，各謫降下世爲廬氏妻二十三期，今及年矣，當與君絕恩息念。常獨居一室，不踐夫域，自列本末，復仕前名也。陲或中夜聆室中有語音，試潛窺伺，有古鬢長綃衣女數人共坐，指陲而嘆，皆梵音，不知其言，但見肌髮衣服悉有光照，其妻獨不彰朗。暨旦告其妻曰：天界真仙皆梵語。再詢之則曰：若恣傳泄，必生兩責。又言於盧曰：吾不久爲太上所召，將欲返神還乎無形，復侍玉皇，歸於玉清，君無泄是言，貽吾父母之念。盧亦共秘之，常異日戚戚不樂，謂陲曰：事迫矣，不告吾父母，是吾不女也。遂啓絳箱，取《黃庭內景經》獻於恭曰：尊之孺人算極於三月十七日，非《內景經》不能保護，然尊之孺人念之萬過，只可延一紀。恭驚曰：汝焉知吾之運日月邪？吾嘗遇異術人告余前期，吾不能出口，而心患之，汝將若之何？女乃設三機，敷重蓆，白筆具萬過功章。以召南斗

主算天官，令恭潔衣再請命，髣髴有朱衣就坐，進羞酒竟，持功章而去。由是父母皆異之，仍曰今泄露天事，不可復久。月餘告終，及葬舉棺如空，留衣蛻而去。

初陲既驚異其迹，乃請道於妻，留《守一詩》一章曰：世有修福之門，無知道之士，君至丙申年神理運會，遇異人琅邪君，必與開釋此詩，君今未屬於道，不可與言無爲之教。長孫巨澤之友曰：棲真子王君行於陝之郊，觀陲陲備言妻之狀，復以《守一詩》詢於王君。君覽詩駭然曰：此天真秘理，非可苟盡，遂演成章句云目之曰《玄珠心鏡》，以受陲時元和丁酉歲，巨澤聆於王君，乃疏本末爲傳，其淵密奧旨具列章句云。

守一詩

得一之元，
一者，天道之強名也。一者，生化之元炁也。即是天地之始炁，一名太空，一名太無，一名太虛，一名太始，

一名太初，亦曰自然。老君以一炁無形，不可狀名，故強名之曰一，字之曰道也。元炁即是太無之始，化生玄元也。亦名自然。自然者，天道之母也。老君《西昇經》曰：上孝可謂養母。常能養母，身乃長久。又曰：虛無生自然，自然生道，道生萬物，萬物抱一而成。夫有以無為母，無以虛為母，虛以道為母，道以自然為母。自然者，神仙之根本也，萬物化生之玄元也。《道德經》說：得一之元。常養母之人，在其妙用。知其白，守其黑，常守不忒，復以無極。白者，純陽精炁。炁在人身中，為五藏三焦之炁，名曰九轉八瓊之神丹，丹華在於瓊室之泥丸。夫人養之，亦名八素真氣。世之學道君子，既知其白，須守其黑。陰炁，黑也。初守黑之時，身中黑如漆相似。守之不已，黑之炁日消，陰炁消盡，純陽白炁內明。當明之時，閉目收視，自見五藏宮室，自見三萬六千血脉。血脉皆有神靈，即歷歷分

明若然者。元神清虛，通靈於道。當通靈之時，舒卷自由，坐在立亡，出有入無，分身千億。是明得一之元，上孝養母，知白守黑，守黑不惑，復於無極也。知一之元，不負人也。故《洞靈真經》斷得一之元，天不可信，地不可信，人不可信，唯得一之元可信。道之所以可信者，守一之人，但能虛却其身，空却其心，不視不聽，不言不食，常守空虛無為，內凝神思，可謂善守一之元矣。若然者，天道元始之炁，自然歸流於守一人身中，主持性命。此時自覺神通於道，變化無礙，內既得之，言所不能盡也。故《西昇經》云：人能空虛無為，非欲於道，道自歸之。誠哉！是言也。老君告文始先生曰：吾思此道，本出杳冥。杳冥者，守黑也。愚不別知，自謂識生。此言世上人愚徒，殊不知天道須守其黑，守其杳冥，杳冥空虛，無為寂靜，雖律曆莫能契也。然後空無寂寂之中，至感遂凝成神仙像也。

世人愚昧，將謂飽食終日，無所用心，不修堅苦，凝思於空寂之中，例長展脚睡，縱適情性，兀兀過日。云不造惡業，以為修道，仍希更生易氏，福報於身，待任運成道者，萬萬皆是也。如此愚迷遞相誣惑，仍自欺誤，甘入輪回生死，此皆游逸下鬼之才，修福矯善之輩，世世形枯炁竭，色謝歸空而死，為形所嬰，億劫亦無了日，仍於垂死謝世之時、病疾困苦之際，怨道不慈者，癡愚之人分合此也。謂世之聾盲者，豈惟形骸而有聾盲哉！如此之輩，識不及遠，自誤誤他，良可悲也！豈知天道妙用在於空苦冥冥之中、淡泊無為之際！使管衛之炁，綿綿然若存若亡，使空虛之身，如壞復成，如死更生，如含五行，陰與陽並，展轉變化，化生物情。物情者，真如道像金華上仙也。此是冥冥時外其身世，使心冥冥然靜定，不著一物而凝其思，始名為得一之元。《道德經》云：守一之息，綿綿若存。所恨守一之元用

之不勤耳！大凡守一之人，必先外其身世，委身於牀枕之上，冥冥肉身凝其空心，身同枯木，始得綿綿，其息寂然不動，靜定日久，善守其黑，黑盡身中方覺天光內明。當此之時，身心冥於寂寂之中，泰定之極也。故《南華真經》曰：「宇泰定發乎天光。」人見其人也！若然者，守一之元道將成也。宇者，守一之人將蛻之身也。是守一之元，冥寂靜定，靜定日久天光內燭，脫身殼中，收視內觀形像，似覺元神凝形在蛻殼中，真若平生容貌，但覺端嚴反年少耳！此時外即光焰周身，內則分身千萬。此時太上勅太一下召，名書金闕，解蛻寶天，詣金闕受書位為太極真人。若然者，足明崔女《守一詩》不虛也。

大凡守一之元，無為之教，本為上智之士、洞明天道之人設，非凡聾所能造。夫上智大明之士，聞道女能端居雲林，虛身空心，凝思於杳冥之內，以合衆妙之門，天道正教與趨世

榮競之士陡反矣。固不可使窺天路也。《道德經》說：「守一之人，形貌空苦，神魂恍惚。」夫恍兮忽其中有物，惚兮恍其中有象。杳兮冥其中有精，其精甚真，其中有信。信者，即是太上大道玉晨君之心印也，信者，心印之隱名也。印者，守一之元也，元神也，嬰兒也，道像也。世人若知天道，法天為心，以守一之元養道之母，精勤不怠，復歸於無極無物之中，道像生焉，嬰兒之姿凝神成焉，號曰無上道像，金華之仙。《太上內景經》說守一之元，即是太上之心印。說心印曰：「真人巾金巾。此五字太上玉晨君之心印也。印以赤玉為簡，黃金縷字，上付入室弟子，老君以此心印傳與文始先生，尹喜密傳授至於諸仙聖人，不敢明露天機，書之竹帛也。守此心印，即是守一之元也。入天道之門也，至於上聖高真，未有不從此門而入者。此門天道之根，天道之元，至高無上也。」

《真誥》云：「前漢有中嶽人周棲野，著故破衣，隱其姓名，如風如狂，常於九衢狂歌曰：「真人巾金巾，鳴天鼓，入天門。漢之卿相聞其歌，頗皆異之，相與開釋，莫知能喻者。唯留侯知是仙人，因請告，微服往謁。延入密室，潛有所授，約以後期會於嵩山小有洞天。留侯佐漢高祖，成功之後逃名，委家入嵩山小有洞天，守一道成，位為紫陽真人。按《東仙卿蘇君內傳》云：「蘇君道成，詣於金闕，受書後，乘飆車越巨靈滄海，西登衍山，入紫陽宮，謁真人張子房。子房命侍女開雲蘊取《龍躡經》十卷，以授蘇君也。」要而言之，守一之元，即是守空無寂寂中元神也。《內景經》云：「元神心印一之元。」又云：「神仙之道非自然，是由精誠亦由專。內顧密眄真之真，真人在己莫問鄰。結精育胎化生神，留胎止精可長生。夫守一之元，非空使之形貌空苦歲月，深遠凝思，杳杳而已。且一之元有情，一

之元有信，一之元無形，一之元可得，一之元不可見。所謂一之元有情者，神之妙識，使人之知天道是也；一之元有信者，性寂感通，通神於天道是也；一之元無形者，隱淪變化是也；一之元不可見者，象罔是也；一之元可得者，獲乎玄珠是也。即是守一之元，身中之純陽精氣，感化凝神，神名妙妙，真如法身，項負圓光，光焰周身，如彼火珠之狀。老君《西昇經》云：天道不可見，延生已明之。人知命不可長，用一之元以守之人。之生命若以一之元合一體，即得神仙，與道長久，出生死也。

匪受自天。

此一句，說人世有至道之士，苦節堅行，志尚不移者，但遇明天道，道受太上心印，印得一之元，至於細微微妙疑難之中，無不曉了，便可敬諮師訓，盟言受道。洞明天道之後，守一之元，積功煉形。若然者，是知道用日新，身心靈暢，自覺還顏反少，壽

超常限，是名知道，修而行之，便能得道，不必更待天真下降為師教授，然後方可守一之元也。《西昇經》云：世人有知守一之元者，便能言通天理，無不知也。若然者，大無不包，細無不入，論盡生化玄元，無有不通天理也。

世有行一之元者，便能得道。何以明之？以其守一之元，空虛無為，凝思於寂寞之場，守神於杳冥之內，歲月彌久，即元神凝形與合一體。若然者，元神已靈，靈即通於天道，通於天道，便能坐在立亡，分身千億，出有入无，是行道者便能得道也。一之元者，即是純精，冥冥天和元氣未兆之形，生化根本之元神也。凡守一之元，苦澀無味，寂寞無待，世之後學君子自非慶流遠鍾，積福潛會者，必不能專志守一，精苦不變，其操何也？緣守一之元，凝思冥冥，寂然閑淡，心不著物，不視不聽，不食不言，唯滅動心，不滅照明之性，故曰知守一之元，非難行一之元，無

味與俗心反背故也。以其舉世俗之心，悉有為之法，貪有為之味，遂為有嬰甘入輪回死生。故《道德經》云：天道無親，唯與善人。善人者，非為獨行五常之教者，乃是受生報之身，身生於全福之家，盡美盡善之人也。夫言盡美之人者，才善，地善，聰明善，人物善，智慧善，賢行善，然後含光藏暉，滅迹匿端，內韜默識，外成仁德。此善人者，貴在理身，賤在理天下，挺然超世之大丈夫也。其為進也，即天下仰重，貴極祿位，權傾國都，佐王治世，天下太平；其為退也，即逍遙雲林，樂天明道，降天真大神以為師友。且近可以比喻盡善之仙材者，漢丞相留侯、越丞相范蠡、吳太子太傅魏伯陽、宋太子太傅陶弘景、東晉左散騎常侍葛稚川、王府長史許玉斧、唐御史大夫唐若山，皆能棄世，如遺，委家雲林，尋師轆軻，長往不返，越登上仙。洎周秦漢魏得善人者，不可勝紀，今略舉數人，以為標格耳。

善人已下者，不可力修上道守一之元，使即身便成神仙。何也？以其中人已下元受胎氣之時，正氣不全，受邪氣多，稟正氣少，自然智慧疏短，識量浮淺，欺負為性，見報偏枯，任心之牽使，動入禍害之鄉，雖窺聞天道，將信將疑，設有信道之者可力修，為其強也，以其陽氣力戰，邪氣不勝故也。不可以力戰，不勝甘輪回死生，永沉苦海，廢神仙之道，恐未可也。彼盡善美之人，慶流深遠，福報之厚者，非偶然之厚也，皆自淺薄命分，戰力修更生易氏，積其福報之身，漸所種耳！夫力修福之門，皆因積德累仁，慈向萬物，道濟生人，佐王治世，心耕種福，累積陰功，結其宿緣，漸漸鍾耳。雖云知一之元，匪受自天，實非偶然，皆因先世學道種功累仁鍾及子孫耳。只如東晉興寧，有七十七天真上仙降於楊羲，真人靖室，許長史即楊君之弟子，因師得遇天真，得與上仙交言，因將未學仙之人問入仙之門戶，使道躅可躡

也。長史問清靈裴真人曰：世人學道，從何門而入？裴真人曰：要言之命也，分也。許君曰：命分從何而致？裴君曰：行陰德也，立人心也。許君曰：陰德人心，出自何典？裴君曰：出《太上太清消魔經》經未下人世，名之曰心耕種福以登仙是也。凡行陰德至千，即子一人得道。凡行陰德至五百，即孫一人得道。所謂承先人餘慶陰德，流以子孫也。然鍾即鍾矣，將成仙之人，七世父母宿有罪咎，累及子孫，子孫以七世罪累，未得名過東華，事須將承先人，餘慶，遭遇明德聖師，授以得一之元，仍須每至秋分之日星宿之下，脫冠露頭，涕泗嗚咽，心禱上玄，授籙諸仙，求免七世父母罪累苦，頻懇禱仙司，由是慶流子孫，即罪無大小，皆得免赦，即七世父母之魂魄悉得名過東華，精魄悉得受生南宮。若然者，子孫方得成仙耳。此名心耕種福俱獲登仙，更無旱澇也。信知後世之學仙君子，遭遇聖

師授得一之元者，非偶然也。清靈裴真人告許長史曰：只如卿七世祖名映在世之時，廣行陰德，損己濟物，常於大雪之天，廣散穀米於長廊之下，以救飢鳥之命；減己分衣食以救飢凍人，飢凍人獲全生者凡數百人；又以大疫之年，人民疫死者比屋，映親躬持藥救疫，因之命獲全生者一千七百人，仁德之心，感動天地鬼神，是以太上太道玉晨道君書卿七世祖父榜名於太極南軒，所以慶流遠裔，鍾福於卿等子孫共一十三人得道，九人越登上真，四人得為中仙，若然者，所患世人力修陰德心不固久耳，不患修之不報也。大凡神仙上道，若非先人餘慶流遠鍾福，於命分即無因遭遇聖師指授得一之元也。然中人已下，雖得聞道，謂道不可力修，即身便成高真者，以其元授氣時，受正氣不足，識不圓明，陰陽交戰，戰陰邪氣不勝，守一之元雖能堅久，分使之然，因難成道。然得知此道者，事非偶然，但

認得此道，知法天理，信心不惑，志尚不衰，雖則身未成道，而死即魂暫經太陰，受其福報之身，任其更生，易氏，直便三生五生之後，方成神仙，亦何異乎人世求科名，在入世之後三年五年方得也。且上界一日便是人間一年，但願力行陰德，心味仙道，正心不滅，更生易氏，積其福報之身，自得生於全福之家，名曰盡善盡美之仙，材降天真，上仙以為師友，受其福報，人格及仙，此乃延年也。

太老之真，無上之仙。

太老之真、无上之仙，並是太極左右真人，位至高无上也。右真人，號曰玉皇是也；太極左真人，號曰金華上仙是也。世人若守一之元法之天道成之後，例為太老之真、无上之仙。太極左右有四真人，位極天官之任，以品位至高无上故也。皆從盡善盡美之仙材，守真一之化元，凝天道之元氣，頓神解脫成此，高上仙也。若以世上為詞比喻，如人世出

身入仕之品秩，即擢進士登科及第，最為高科，解褐受校書正字。夫玉皇、金華二仙八真，是稟八素真氣化凝而成也。八素屬肺，肺屬西方金，金色正白，乃是肺官白金之氣凝成金華上仙也。《玉京山經》云：胎息靜百關寥寥，究三便泥丸洞明鏡，遂成金華仙。世人號釋氏為金華大仙也，以其兩眉間洞明如鏡，故有此號。釋氏師阿思陀大仙受胎息上道，守一之元，是以走八真氣上朝於泥丸，上官透徹，兩眉之間洞明如鏡。《太上內景經》云：安在黃闕兩眉間，此非枝葉實是根。根者，一之元也。又云：兩眉之間，光華所生，以表明明是一之元也。《道德經》云：天下有道却走馬，以糞，天下無道，戎馬生於郊。夫馬者，是八素真氣之隱名也。八素之氣，每日從金室而上，上朝於泥丸，上官泥丸之間，方得洞明如鏡耳。若世俗凡夫，名之無道之士，每積其賊氣生於五藏之郊，名之戎馬者，即是甘肥美饌

之氣。故老氏名之賊，利斧戟以自伐其性命，夫戎馬能腐人腸胃，敗人藏腑，藏敗者，死無日矣。故知守一之元，名為有道之士，即八素真氣上朝於泥丸腦官，道成之後，兩眉之間洞明如鏡，皆從胎息凝神，乃成金華，上仙，成太老之真。真位與老君同也，當成之時，方知崔氏守一之元不虛言也。

光含影藏，

此一句，說得一之元，便須精誠守神，積功煉形，冥心無心，冥身無身，內既不分己身，外亦不知天地。若守一之元冥寂至此，名曰身心泰定。日久冥入希夷微妙之中。寂然，即骨肉為純陽之精陰氣內消成元始正氣，以資元神，當此之時，始覺天光內燭，煥然照脫身之中，天光既含於內，形影滅藏於外。《南華經》曰：宇泰定發乎天光，人見其人。宇，即守一人身之內也。此是知白守黑，黑氣都盡，純陽精氣內自光明，此時胎息杳冥之際，藏元神於脫身之中，

即收視內觀，形像自見，真如法身端嚴而分明也。此是胎息守神，神不出身，抱魂制魄，遂成无上神仙也。

老君告文始先生曰：吾思此道，吾本弃俗厭離世間，抱元守一過度神仙，又云：吾思此道，本出杳冥。杳冥者，知白守黑也。初守黑之時，身暗如漆，守之不已，陽光始明，守黑三年，功成形分，沒身不殆，長生神仙。大凡世人初稟氣受形之時，身中已有陰陽二氣，二氣在身，身外自然分出形影，所以天真無形、鬼物無影者，以其身是純陽、純陰氣故也。皆是無形之形也。夫純陰純陽無形之形也，是以無影可分出也。夫天真是純陽元氣化凝元神而成，金華上仙即是無形之形，妙色真如道象也。鬼物者，即是世人任運趨死，步步歸死鄉，化凝純陰之魄而成无形之形，名之鬼也。

大凡世人之身，身中苟有陰陽二氣，即天年之內為陰陽司共紀錄其功過，世人若不知一之元，例為純陰死

氣消耗身中天和，元氣正氣消盡，陰魄凝形，名為鬼物。鬼物亦凝成形，出於死屍之中，陰司遣鬼來取將去，逕詣酆都六天受事受考及罪責，當合去時，陽司以其人陽氣消盡，陽司不合收管，收管令屬陰司，逕歸鬼路故也。《冲虛真經》云：古者為死人，為歸人。即生人為行人矣，言步步走歸彼死鄉，以其世之時焦神役智，不肯暫閑，奄忽之間以身為泥。

經云：人以色聲滋味為上樂，不知色聲滋味為禍之朴也。夫色聲滋味能暗凋人歲髮，能腐敗人藏腑，嗜之者是馳走索死也。廣成子以積火焚五毒即五味也，五味盡而人可以長生，即是守一之元也。純陽之氣燒盡五陰邪氣，但不飲不食，不視不聽，寂寥淡泊。若然者，五味亦無因臭敗藏胃矣，即人可以長生也，若任四大化之推遷為五味之臭，腐，即命屬於外矣。故《冲虛真經》曰：人之生，大化有四，天地密移，誰覺之哉！嬰兒也，少壯也，老耄也，死亡

也，謂之人生四大化。大化法天時盛衰，言人物稟生之時，受天道元和之氣，化凝成嬰兒之姿。當嬰兒之時法春，以其春和之氣未散也，和氣既散，化成少壯；少壯法夏，以其純陽之熾，煎其血熱，使血氣耗損，化成衰老；衰老法秋，則形容為之枯朽，以其秋霜肅殺之故也，然氣平陵消，彼殘陽殺氣，化成死亡；死亡法冬，是純陰死氣嚴凝也。夫嬰兒之時，和氣猶自未散，煦然若春，性猶近道。及其少壯，欲心熾盛，竊務豐厚其身，以純陽之氣煎血熱，使之然也，血氣既衰，颯然朽敗，平生志尚稍稍无心，生意闌矣。喻若秋霜之威，枯殺草木之榮，凡有生榮之心，當時萎悴，生心无矣，以其殺氣頓侵，容貌為之衰朽。曰：彼純陽死氣消盡殘陽之氣，精魄自然凝成鬼物，陽司牒鬼道收管，陰司，當時差鬼來取將去。大凡世人，身中有一點陽氣在心胸之間未及死乎有一點陰氣在肌膚之內未及長生。世人若

遭遇聖師，受得一之元，守神保胎，胎息精誠，苦節守一，即太陽煉形，消盡陰氣，自然骨肉都融，天光內燭，神凝於絳宮之內，為之功成名遂，陰司不敢收管，具以守一之元人姓名三宮，刺報玄洲主仙道君，道君騰，其仙名，聞於諸天，即陰司合除死籍黑簿，黑簿既除，生官上仙，名於金榜，榜仙名於太極南軒，此太上大道玉晨道君當勒繡衣使者下召，詣彼玉京金闕，受書位於三清真人，此時解蛻，潛登飄車，詣於名山之府，待迎官翼衛龍駕幡幢，及諸天樂沸天，引去方知所往是天人來取也。形於自然。

此一句，說含光影藏之後，神凝空寂之中。《西昇經》曰：忽然就形，知非長生。無之中忽然凝神，神在絳宮之內，此是天仙之姿。當此之時，自知非常之身也。有愚執之徒、違善之輩，既不明天道玄理，又不知守一之元，在乎寂寞之間空苦，不言不食，不視不聽，內顧抱玄，歲月深遠，

方得凝神於杳冥之際，將為安坐待壽，飽食終日，腥穢滿身，任身天運而得成道，乃遞相欺誣，日不造諸惡，任運死生，以為修道者，大誤也。若此之輩，安識形於自然，例役役於有為之事，萬慮纏胸，形勞神疲，萬萬不能全其天年者，皆生生之太厚也。若然者，為有所嬰，億劫亦无了期，神仙永不可冀也。《冲虛真經》曰：此兩句雖智辨縱橫，詞間金石，明齊日月，亦無益於治身也。又云：生生者未常生，化化者未常化，陰陽爾，四時爾。夫形於自然，即是化化不化也。上古至人為道，以觀其復，常无欲也，常无欲以觀其妙，即守一之元，使合化化不化也。世人若不知天道玄理，即法空虛，虛無自然，即萬萬形骸化歸其土矣。精神化歸於鬼物，精神入於鬼門，骸骨歸於土根。世人若知天道，守天常，即法天之理，无為以守一之元，久久能化合為土之根，形骸化融却成天和元始之氣，化被精魄合為鬼物之

化，化成無上神仙，此是化不化也，即是從空寂虛無之中凝神於自然之際也。生生不生者，即是世俗凡心力務，過分焦神役智，貴欲豐厚其生，甘為萬物競來害此生，以自為傷生之太厚也，萬萬不得終其天年，自速形於泥土，精魄化為下鬼，皆由養過其生，自役而夭也，豈有天地殺之，鬼神害之？自役者其神勞，其神疲，使之然也。《南華經》云：夫養生必先以物，物有餘而形不養有之。此說失道之人萬萬貪著身外害生之物，以傷其生也。大凡世俗凡夫不知天道只在守一之元，凝神於杳冥之內，例遭嗜慾蕩性，萬物害生，步步爭走，歸彼死鄉，甘為下鬼。若然者，魂魄精神暗為四大化所凋，陽氣為之消盡，《黃中陰符》說上仙之與下鬼是陰陽相勝之術，昭昭然進乎像矣！陰氣勝陽，精魄化成鬼物；陽氣勝陰，魂神化凝成仙。昭昭然進於陰陽之形象分矣！陽勝陰，則守一之元寂寞無味，恬澹清淨，無為

自然；若陰勝陽，即甘為害生之物
悅目暢情，自速其死者也。

真安匪求，神之久留。

真安者，即是守一之元，元神胎息，
胎息於絳宮之內，綿綿然安也。狀
若世之婦人懷胎，胎息也。夫元神
將凝於寂寞之場，必資胎息安穩之
用。安穩之用，在冥心無身，是之謂
外其身，存其精，神光留焉。豈有運
機巧於其間哉！夫真胎所安，只藉
凝思於內，元神久留爾。夫守一之
人，凝思冥冥然，胎息綿綿然，一定
凝神不動，是名身必泰定，即神之久
留是神不出身，神不出身可與天道
同久，可以守神長存也。老君告文
始先生曰：人能留神於身，不視不
聽，不言不食，內知而抱玄，歲月堅
久，其神久留，久留方凝成神仙，若
神却不凝焉得之矣！《西昇經》曰：
善守神者，藏神於身而不出，藏人於
人而不現，然後天道氣盛矣。若然
者，守一之元常以虛為身，亦以無為
心。此兩者同為之，無身之身，無心

之心，可為守神。守神玄通，身與道
同。故曰：子能知一萬事畢。無心
得而鬼神伏矣。

淑美則真，

此一句，言守一之元，凝思於絳宮之
內，必資陰陽二氣和平，妙而淑美。
淑美之極，神凝於真。方將欲凝之
時，陽和之氣照燭一身之內，猶如燈
燭朗朗，了然无物，然後純陰之氣稍
稍冥滅，陽和之光，當彼冥時天光暫
時消盡，身中冥冥然，其黑之狀狀類
若漆。老君告文始先生曰：知白見
黑急坐守。又云：知白守黑，神明
自凝。當黑之時，委身卧於牀枕之
上，如同暫死耳。此是純陰共和合
陽不獨顯分也。當此黑時，始可名
為內不知有身，外不分天地，是身心
俱與天道冥合也。當冥合之時，仙
司嚴勅，里域靈官潛衛守黑者身，百
邪莫敢干犯。故曰：不見不死不
生，不斷不成，投身死地而後長生，
致身亡地而後長存。故曰：神仙凝
形必資陰氣而結也，以其純陽，陽氣

不能生物故也。亦如男不能生子，
必資胎於女腹而生也。夫神仙之道
法陰陽二氣，二氣和淑，淑美之極，
元神冥於寂默之中，感而遂生，凝神
之時，純陽元和煉盡前身即後來妙
色，真如法身而自凝耳，正是化冥冥
於真一之元也。夫淑美凝真，即是
反本還元，却歸初始未生之前。淑
美凝真名曰金華上仙。雖在蛻身之
中，坐看千億世界，便能出有入無，
卷舒自在，縱橫，無礙也。或分法身
化為千億之身，遍遊神仙官府及朝
於上界。若化此法身化成大身，大
身遍滿虛空，與天道元氣合同一體，
即包籠天地至於千億世界，如觀掌
中耳。至於陽九百六之數極大小劫
之交會，如觀且暮耳。若化此法身
化為小身，小身即小於微塵，微塵之
中，又能容納無窮世界。皆守一之
元道成之後神通，通道變化無礙，卷
舒自由也。

大凡守一之人，爰自稟形受胎之始，
元神形質本空，無其神本來通道，觸

物无礙及稟胎受形之後，積氣聚血成此，有礙肉身，身既生於世，日與天道疏遠，步步行歸死鄉。是太上玉晨道君哀末世之人，不知天道玄理，可以反本還元，却歸初始未生之前，哀世人甘入輪回生死，遂勅入室

弟子老君下世傳無為之教、自然之

道在世，如彼兩曜煥照人間，使世之賢明知有天道，步步可行，使世人眼

見天道蕩蕩分明，是名得一之元，空虛法身之道，通神玄妙之門。穎陽

書曰：我身本空，我神本通，心既無礙，一切無礙。誠哉至言也！夫天

道無為，自然之教即是空身之法，空神之門。若也，門空神通，與道合

同，便能大包天地，細入微塵，坐在立亡，出入无間，舒卷自由，无可无

不可也。此皆得一之元，淑美凝真，天道妙用所致也。

體性剛柔。

此一句，說得一之元，淑美凝真，道成之後，分身解脫，便是無形妙法，真如法身，能剛能柔。柔即攬之不

盈手，剛則貫串金石。《西昇經》曰：天下莫柔弱於氣，氣莫柔弱於道。氣之所以柔弱者，貫串萬物，物無不包，包裹天地。故曰：道象無形，出有入无，神通變化，卷舒自由。故天地莫柔弱於道象之體性也。

丹霄碧虛，上聖之儔；

其丹霄、碧虛，並是金闕玉清之分野，諸天帝道君所居，有三清宮闕，

自非上聖高真不可寢宴。丹霄之上碧虛之中未聞下界上壽肉身仙人造

次得遊其間耶。且虛空宮室，不處鴻毛，豈有下界肉身仙人得遊无色

之界！有得一之元道成之後，位為三清真人，然後太上下名目，白日賓

天得居丹霄碧虛與諸天神仙大道君以為儔侶，不與下界地仙為儔也。

本乎天者親上界天仙，本乎地者親下界地仙。《易》曰：物各從其類。

高下異品，仙階邈不相接也。其所居亦非地仙可到也。

百歲之後，空餘墳丘。

此兩句，說守一道成之人，解蛻賓天

之時詣彼金闕玉清受書位為天真真官。原夫天真上仙凡欲解蛻賓天，例不動曜世人聞見，皆潛遁默化，隱景藏形而去，或用藥杖代形，以作告終之術。其將蛻之身即潛登飄車，詣於名山仙府，伺彼迎官儀衛，然後受玉策之文署仙府之任。若然者，

百歲之後空餘墳丘，若發觀看之，例聞留衣蛻而已，或有劍杖代形之具，

世之愚人多有識不及遠者，或聞此說將信，將疑皆曰：我聞天界神仙

例皆白日上昇，乘雲駕龍，笙歌沸天，引去如此光明，驚駭世人，始可

聞之得道非虛，如何稱潛遁默化而不能自明，愚所未諭也。棲真子笑

而答之曰：且下界肉仙尚耻形與物接，言不肯與世交，況是天界神仙无

形之形者乎。且夫得道多門，品位高下不可備錄，唯此守一之元是至

高無上之道，道成之後，位極天真大神，位超无色之界，皆位登玉清，唯

昔漢朝有太元真人茅君，師西城總真王君受守一之元，道成之後為太

上所召，當召之時自咎自責於上帝，諸天帝前，耻作潛遁默化，今特願動曜人間世人聞見，意者，欲將白日上昇笙歌儀衛沸天引去，以誘向下二茅，令知仙道遺盛，下視人間卿相若螻蟻，殊使用信心歸於仙道故也。時太元真人二弟，後漢俱卿之任，不信有神仙可學，故以盛觀動曜誘之，使二弟知世上如夢，仙道實貴盛，可以長久，然茅君得無自鄙耻量窄也！茅君賓天之時，迎官儀衛感動天地，驚駭鬼神，自有本傳，不復備述。大凡世人踟於常見，識量淺劣，又安能度量神仙邪？只如止坳塘者，豈能料得滄溟淺深也？且上聖天真下觀世間榮競之輩，如觀螻蟻耳，又安足以毀譽哉！然實有愚下之徒，厚誣神理，巧蘊機心，以干名利，但務欺負，曾无端實之言，注聲賣虛遞相迷誤，空有貪生之名，都無重道之志，謬稽顙於圖籙，競傾貨於金丹，不修仁德，但行希得，其可僥求哉！誠為害生趣罪與道永乖馳

走，索其道考之犯女青科律者，亦萬萬皆是也。既不遇明師，例執偏枯，凡見積生之厚業，步步走歸死鄉，一朝氣竭形枯，宛是促齡穢質，色謝之後理合化形泥土，將死之時，仍誑時賢，自稱得道，或云尸解，潛有所謂窮通之理。理實無聞，但發棺驗之，骸骨而已，何依蛻劍杖之哉！

守一寶章

玉清無色，天帝之女，守一寶章，事同一源，因而附之章曰：
道無為，

出以明天道。夫天理正道，唯无是為，唯有是反。反，天常也。《道德經》云：至道无為。无為守虚无，守自然，知其白，守其黑。黑者，杳冥。杳冥，空無寂寥，不著一物而凝空心。《南華真經》曰：墮支體，黜聰明，離形去智，同於大通。然後內不分己身，外不分天地，寂然閑淡，聽之不聞，其聲，視之不見其形，此真契虚无，无為自然天理也。老君《定觀經》云：守无為，自然天道。但覺

一念起即須滅除。唯滅動心，不滅照心；但凝空心不凝有心。老君《西昇經》云：名之為上孝養母身乃長久。夫有以无為母，无以虚為母，虚身死是也。虚以道為母，道以自然為母。自然者，無為之根本，仙真之化元也。

無不為

天道玄理，契入无為，非總不修為，非任自然而自然死，成仙也。《內景經》曰：神仙之道非自然，是由精誠亦由專。內顧密眄真之真，真人在己莫問鄰。結精育胎化生神，留胎止精可長生。此為道之有。所言道之無者，身外之物，珍寶之徒，色聲滋味，萬物章章，害我生命，盜我衰殘，無論貧賤富貴，不覺形神為外物所害，害生之物皆曰失道，其所以如此者，我所不為也。《西昇經》曰：世人皆以色聲滋味為上樂，不知色聲滋味禍之大朴也。是以聖人知之不欲，以歸於无欲。故《陰符經》云：萬物與人之服，禦人以衰老。

老君告尹喜曰：世所以輕命早終者，非天地殺，非鬼神害，人自令之然也。以其有以其形，動，以其生生之太厚也。夫無生者，賢於養生，是无不為也。《南華經》云：達生之情，不務生之所無以為，達命之情者，不務知之，所无奈何。夫為道養生之人，必先以物，物有餘而生不養有之矣，世有明道之人，行不及言，言不貴行者，萬萬皆是也。

可心證，非智知。
天道无形，杳杳冥冥，可以心冥默證，非世智所能窮盡。若以世智言傳口授者，道之麤也。夫玄解證道之心，如樂人彈弦吹管相似，至於微妙之音，指下而生。此微妙之音，即不能言傳口授。授之弟子，但抑音聲悲而已，言莫能盡也。

何謂知？何謂證？
此兩句是覆問之詞。
知遣智，

此言既明分天道以後，見蕩蕩分明，即隳支體，黜聰明，離形去智，冥於

天道，是之謂含光藏暉，滅迹匿端，內既得之必固守之，使冥其心而無心，冥其身而無身。曰證道之人也。

證虛應，
凡守一之元，身中空虛，即天道入身。《西昇經》云：人能虛空无為，非欲於道道自歸之，是名歸道之人。虛无應效如響應聲，如影隨形也。若然者，必資虛却其身，空却其心。《西昇經》曰：身之虛而萬物至，心之尤而和氣歸。當證之時，心不著物而凝其思，是之謂內抱和淡，心冥元神也。

應无從，
天道應效，無所從來。證之者，不知所然而然，自然矣。夫虚无之為應也，元神虛，覺虚即與天道之氣通。心與道通者，得之矣。老君設无為之教，教人修道即是空其心也。空其心者，可謂心與道冥矣。夫為道空心虚身耳，心虚即天道降於心中，天道降即元神靈，元神靈即通於天道。若然者，一切无礙，无所不通

也。內自知之，非可說而明矣。心乃通，通於一，萬事畢。

老君告文始先生曰：子能知一萬事畢矣。而况元神通於一者耶！元神通於一者，是守一之元，積功煉形，形與虚無自然無形道氣合為一體，即萬事畢矣。若通於一之身，遍滿虚空，能包容千億，世界悉在大身之中，變為小身，細如微塵，小身之中，又能容納千億世界，神通至此，始云萬事畢矣，可謂道人也。

一為根，
一者，天地之根，神仙之源，萬物之母。天得之清，地得之寧，萬物得之而生，人得之而靈。靈即元神通於天道矣。一者，本是大道，神仙根也。

事為門。
得一之元者，守太上心印也。太上心印者，事也。事者，是守一之門耳。世人縱能明一之根，若不得入守一之門，即元無門可入。不入其門，亦不明五千文字。《西昇經》

云：天地清靜，皆守一也。是亦由門而入。故曰：事無事，味无味。若然者，事歸於一矣，存於守一身中者矣。

事歸一，一常存。

此兩句，言皆生於一，歸於一。一者，生死之根，生化之源。唯有太上心印，獨為守一之門，得一之元。一入人身，人身常存。存即存矣，要得積功，方可神仙度世也。

存莫有，假言守。

夫守太上心印之事，假言守神耳，非有心於守神也。夫守太上者，不欲有心，又不欲无心，但常凝然，以全正氣，寂然不動，感而遂通。感通元神，元神即冥於天道矣。故《內景經》云：虛无寂寂空中素，使形如是勿令污。行息翱翔入天路。

守虛無，自長久。

此云天道，只在守虛守無而已。雖云假言守虛，守無之道，先虛其身，身使如晴空之狀。勿令食氣所污，是不言不食，不窺不視，可謂守虛極

也。又須空無其心，守一人心。喻如人眼，根相似，但有微塵入眼，眼即不安。小事入心，心則動亂。要而言之，空無其心，其心如澄一盞濁泥，汁澄之，不可得清，若也濁時不禁一撓，守一人心難清其神，易濁其神，氣正如澄，盆水也，若常能虛，為身無為，心道常歸於身中矣。夫天氣常存人腹中者，自然神仙矣。神仙長存，可與天同壽矣。

玄珠心鏡注

（蔣力生點校）

050 玄珠心鏡注

衡嶽真子注

經名：玄珠心鏡注。題衡嶽真子注。題一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

守一詩

得一之元，

夫言一者，是無形天地之始。氣，生化之玄元，老氏強名之曰道。夫生之際，無名無狀，亦曰自然。莫知其後，莫知其先，高不可極，深不可測，含陰吐陽，以彰三光，大包天地，細入毫芒。世有明之者，可謂知一之元也。老君謂尹真人曰：吾思此道，本出窈冥，愚不別知，自謂適生。又曰：吾抱元守一，過度神仙。已上並是老君《西昇經》正文。老君

《內觀經》說一之元云：道不可見，延生以明之；生不可長，用道以守之。生道若合一，即神仙長存。夫言生道合一，即是身入無形，與道合同一體也。《黃帝陰符經》曰：知之修煉，謂之聖人。又云：觀天之道，執天之行，盡矣。又曰：陰陽相勝之術，昭昭進乎象矣。此真知生化之玄元者也。

匪受自天。

此一句，謂世有得一之元，便能堅苦寂寞，冥心煉形，自然神凝形釋，骨肉都融，冥彼化元，解脫分身，出入無，坐在立亡，飛行太虛。既已知之，必固守之。日有應效，如響應聲，如影隨形，不必更待天人為師受事而後修行也。但世有明師心經此門透徹化元者，便可為師，信受操行也。但問志之如何耳！道成之時，交游仙聖，別當授事，或賜靈藥，即不可預載也。

太無之真，

此一句，說天真之中位極高也。

無上之仙。

此一句，說天仙之中位極高也。世有得一之元，抱元守一，道成神凝，解脫升彼玉清，或署太玄之真，或拜無上之仙。其中功用覺觸，具載下文也。

光含影藏，

此一句，言欲成高真之時，功用既至，必先光含影藏，是骨肉都融，神凝形中，名曰天光內燭。此即純陽神炁含身，自然無影，故言影藏。積功至此，暫欲染世之塵垢，亦無因而得也。不患此道應效遲速，但恨世無高仙之才，焉能耽此心耳？有其才必遇其師，此亦自然。神仙主司，潛相扶會，道不負人志也。

形於自然。

此一句，言守一之人功用堅苦，自然光含影藏，即窈窈冥冥之中自然凝形成就。故《西昇經》云：忽無就形，知非常生。又言：形未凝之時，在冥冥之際，純陰共和合純陽，不獨顯分。又曰：無形之中有形生焉，

冥冥之內希夷明焉。如是則出有入無，分身百億，上即朝玉清，寢宴太極，帶索人間，遁俗無悶也。

真安匪求，

此一句，言道成形凝身中，非外力所能致，非智巧之能凝，皆須冥心無心，冥身無身，若苟有身心，即神不凝矣。

神之久留。

言守一功至則神凝，真形安在我子宮之中。夫言子宮，即是男子之氣海，女人謂之血海。真安在子宮，名曰神之久留。非智巧外力所致，皆守神一，積功堅苦，歲月深遠，方見成形。要而言之，《西昇經》云：神不出身，壽命無期。又云：藏人於人而不出，藏身於身而不現，然後天道盛矣。又曰：無心之心，無身之身，是謂道。人但能神莫出身，自然與道長久。又曰：神生形，形又生神，然後形神合同。

淑美則真，

此一句，言陰陽和淑之際，凝神之

初，真狀分明，變化自在。道之生化萬物亦爾，但非久耳。

體性剛柔。

此一句，言道凝成真人，是無形之形，體性剛柔。所謂柔者，天下莫柔弱於炁，炁莫柔弱於道。道所以能剛者，包裹天地，貫串萬物。金石雖曰堅剛，皆為道之貫串，故言天下莫柔於道，莫剛於道。道成之身，亦能貫串金石，大包天地，細入微塵也。

丹霄碧墟，

此一句，丹霄碧墟是三清之分野，玉京金闕之地名，諸天尊皇帝君之所居。夫得一之元，修守堅苦，道成神凝，悉歸此地，位極天宮，還為尊皇帝君也。

上聖之儔。

此一句，是諸天尊皇帝之殊號，天真大仙之總名。言得一之元，道成解蛻，升彼玉清，與諸天尊皇帝君為侶，不與下仙儔也。

百歲之後，空餘墳丘。

此兩句，言此道極高，冠衆仙之首。

既得成者，自然識量深遠，不欲動耀世人視聽，表光曲飾肯比。夫中仙乘龍騎雲，白日昇天而已哉？夫神仙貴滅迹隱化，或藥杖代形，劍履隱蛻，既代作屍形，任冤家骨肉類悲苦哭，真身即潛，發飄車遙詣洞臺神仙之府，然後上帝遣玉女賜靈藥，始蛻而去，不其高哉？悲夫！世之人未有一善耻人之不知，掉頭雀躍，仙聖為寒，心諭彼地蟲朝菌，雖欲強速，亦無因而得也。且大地下仙尚形，不與物接，言不與世交，況神仙無形之形者乎？百歲之後，但發櫬看我，空餘衣蛻劍杖而已，玉清之上，天帝之女也。

大道守一寶章

道無為，

道經曰：至道無為。無為，謂守虛無自然窈窈冥冥，閑淡寂寞，不著一物，而凝其心。故《南華真經》云：墮肢體，黜聰明，離形去智，同於大通。然後內不知一身，外不知天地，寂寥澹泊，不聞其聲，不見其形。此

真無為也。《老君定觀經》云：守無為自然之道，但覺一念心起即須滅除，唯滅動心，不滅照心。但凝空心，不凝住心。《老君西昇經》云：上道養母。常能養母，身乃長久。夫道以虛為母，虛以無為母，無以自然為母。自然者，道之根本也。常能養根本者，真得虛無，無為之道也。

無不為。

夫道無為，非不為也，言守無為亦有為矣。言不為其道，道之無者，諸身外之物耗我精神，伐我性命，無論貧賤富貴皆不覺形神為外物所役，遂至衰老病死。故《西昇經》云：世人皆以色聲滋味為上樂，不知色聲滋味是禍之大朴。故聖人知之，不欲以歸於無欲。《黃帝陰符經》云：萬物與人之服御，盜人之氣，以衰老。老君謂尹喜曰：人之所以輕命早終者，非天地殺，非鬼神害，人自令之然耳，以其生生之厚也。夫無以生為者，是賢於貴生。《南華經》曰：

達生之情者，不務生之所無以為；達命之情者，不務知之所無以為奈何。夫養形必先以物，物有餘而形不養者有之，豈唯愚不道者哉？世有達道之言者至多，行之及者少。是以聖人貴行不貴言，此例皆論道之無者勿為也。

可心證，非智知。

此兩句，言至道無形，可以至心，行之者默覺證效而已，非世智聰辯所能悟解也。

何謂知？何謂證？

此兩句是覆語。

知遣智，

此一句，言既知之後都遣智慧，晦跡韜光，世貴聖人聖，不貴聖人愚。

證虛應；

言守空虛無為，久而神效，如響應聲，如影隨形也。

應無從，

言至道應效，無所從來，不知所然而然，但覺無為自然之中神通自在者矣。

心乃通。

老君教人修道即修心也，修心即修道也。蓋心者身之神也，心空虛無為，久即明道。明道則神通，神通之人無所不通也。但行至自知也。通於一，萬事畢。

老君謂尹真人曰：子能知一萬事畢。況神通於一者，謂抱元守一，身入無形，與虛無自然無狀之狀，一炁合為一體，即萬事畢矣。此身化為大即能包萬有百億世界，化為小即能入一微塵，一微塵之中，又能容百億世界，神通至此萬事畢矣。

一為根，

夫一是大道之根元也。

事為門。

夫得一知一之元，得太上心印者事也。事者，守一之門戶耳。

事歸一。一常存。

此兩句，言萬物皆生於一，死於一，得於一，失於一，去於一，歸於一。又言：守一之事，功成歸一炁，即身與虛無自然無形一炁常存矣。餘在

下句也。

存莫有，假言守。

此兩句，一炁常存，自身莫令有炁。夫言守者，假言守耳。故《黃庭內景玉經》云：虛無寂寂空中素，使形如此不當污，行自翱翔入雲路。餘在下義也。

守虛無，自長久。

言但守虛無，自然形神與道自長久也。《老君定觀經》云：夫學道之心有五時：第一時，心動多靜少；第二時，心靜多動少；第三時，心動靜相半；第四時，心無事即靜，觸著還動；第五時，心無事有事，觸亦不動。心到此地方可夷心注玄，抱元守一，形神空寂，似有志矣。其後觸覺，道用日新。夫得道之人，心過五時，身入七候，第一候者，宿疾普消，身心輕暢；第二候者，填補天傷。還年復命，超過常限，色反童顏；第三候者，延壽千歲，名曰仙人；第四候者，煉身為炁，名曰真人；第五候者，煉炁為神，名曰神人；第六候

者，煉神合道，名曰至人；第七候者，超出三界，位為虛皇大道玉晨之君，其於通神通靈，智周萬物。隨候鑒明今世之人，學道終身曾無一候，促齡穢質，色謝歸空，而自稱得道，求諸通理，實所未聞者也。

玄珠心鏡注

（蔣力生點校）

051 諸真聖胎神用訣

經名：諸真聖胎神用訣。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

師曰：知至道者天不殺，服元炁者地不滅。夫至道者不遠，祇在己身，用心精微，命乃長久。

《劉公秘旨》曰：欲得長生，當修所生之本。始於精炁，精炁待而為形，形為受炁之本，炁是有形之根，元炁稟形之由，可察成形之理。

經曰：深根固蒂，長生久視之道。

又曰：形中子母，何不守之？且形中以元炁為母，以神為子，初因呼吸之炁而立成形，故為母也。形炁既立，而固有神，故為子也。夫至神也，與炁合形，神與炁但循環於藏府之內，馭呼吸於上下，久久習之，則神自明，而炁

自和。神既內明，照徹五藏，炁和則使用於四肢。故黃帝三月內視，住心以神，則化生纏綿五藏。斯言可推而得之也！

又曰：意中動靜，炁得神通。行道自持，我神光明。斯理之然，然可推而得之也。今世之人，神與炁各行，子與母相離，炁雖呼吸於內，神常運物於外。如此遂使炁無主而神不通，神不通而精自散。又以神為主，以形為宅舍，主人不營於內，日營於外，自然宅舍空虛，而形體衰朽矣。況末世道流，每一晝一夜，百刻之中，形炁之得總一萬三千五百息，皆外役於神，無息住於形體之中，而何能冀長生久視之道。

先生曰：若知神炁之所主，子母運行，則長生不死之門可見也。若炁無主宰，任自呼吸，通利五藏，消化五穀而已，不能還陰返陽，填補血腦耳。

師曰：吾以神為車，以炁為馬，終日御之，而不倦也。

經云：天下有道，却走馬以糞。

正謂此也。

尹真人曰：神能御炁，則鼻不息。斯言至矣。

御炁之法

上至泥丸，下至命門，二景相隨，可救殘老矣。若呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。若能息息之中，使神炁相合，則胎從伏炁中結，炁從有胎中息，胎炁內結，永無死矣。功成之後，男子聚精，女子結嬰，雖動於欲不能與神爭，是謂真返精為神也。此者乃是上清玉真修息之訣。日能行之，自得其味，漸合太上真道。

海蟾真人胎息訣

夫元炁者，天地之母，大道之根，陰陽之質。在物名淳利之炁，在人名元炁者也。乃性命也。凡一晝一夜，一萬三千五百息，常常口鼻中泄了真炁。聖人久煉胎息者，常納於丹田，故微微出入，定自身，安而得長生。長生者，乃心與神炁相合，與道同真也。

玄葫真人胎息訣

夫大道以空為本，絕相為妙達，本

元靜定太素，納炁於丹田，煉神於金室，定心於覺海。心定神寧，神寧則炁住，炁住則自然心樂。常於百刻之中，含守於真息。又云神息定而金木交，心意寧而龍虎會，此內丹之真胎息之用也。

凡修道之人，若要長生不死，先須煉心。真人曰：心者在肺之下，一寸三分。曰：玉壺內有虛白一炁。經云：虛中生白，一名玉壺，二名神室，三名玉館，四名絳宮。中有救苦天尊，中有不死之神，中有靈寶天尊，中有元始符命，中有太一真人，中有救苦真人。常持元炁，勿令失散，丹砂結就，大如黍米，色如黃金，一名寶琳。若人識得辯得認得，塞其六門，常守天真，胎息自成，延年久而不死矣。

袁天綱胎息訣

夫陰陽者，天地之真炁，一陰一陽，生育萬物。在人為呼吸之炁，在天為寒暑之炁。又云：此兩者能改移四時之炁，此乃戊己，包藏真炁。云：春至在巽，能發生萬物，夏至在坤，能長

養萬物，秋至在乾，能成熟萬物，冬至在艮，能含藏萬物。此皆陰陽出沒，升降神用，故陽炁出水盛木，陰炁出火盛金，陽生於子，出乎卯，陰生於午，入乎酉。此四仲之辰，皆是天地之門戶也。凡大道者，必取四時之正炁，凡修行，動息為陰，定息為陽。凡作時須得心定力定，神定息定，龍親虎會，結就聖胎，名曰真人胎息也。

於真人胎息訣

凡所修行，先定心炁，心炁定則神凝，神凝則心安，心安則炁昇，炁昇則境空，境空則清靜，清靜則無物，無物則命全，命全則道生，道生則絕相，絕相則覺明，覺明則神通。經云：心通萬法皆通，心靜萬法皆滅。此一門如來真定者也。凡修道者，先修心定之法，既得定法，還丹不遠，金液非遙，仙道得矣。

徐神公胎息訣

夫神者，虛无之用，息者，元炁之用。煉去塵世之境，若是非人我，財色取捨，得失冤親，平等如一，自然祐護，

道心成矣。經云：神者虛無用之。精、炁、神三者，便是靈臺。修行之人，若是息定精炁神三件，可長生不死，必為出世之仙，則不虛矣。

煙蘿子胎息訣

夫動者本動，靜者本靜，古者本無動靜，且動靜者一源。蓋為一切衆生，妄想不定，聖人留教，教人定息，神隨炁定，炁住神定，若炁動心動，心動神疲。凡修道之人，不行胎息則有動靜之源，怎入無為之門戶也？走失了也。

達磨禪師胎息訣

夫煉胎息者，煉炁定心是也。常息於心輪，則不著萬物，炁若不定，禪亦空也。炁若定則色身無病，禪道雙安。修行之人，因不守心，元炁失了不收，道怎成矣。古人云，炁定心定，炁凝心靜，是大道之要，又名還丹。道人無諸掛念，日日如斯，則名真定禪觀。故三世賢聖修行皆在此訣，名為禪定雙修也。

李真人胎息訣

夫胎息真炁者，入於一淨室，焚香

面壁，東南結跏趺坐，心無掛念，意無所思，澄神定息，常於遍身觀之，自然通暢。諸學之人不得全閉定炁，全閉則傷神，但量自家息之長短，放炁出入，不得自耳聞之，如此則妙也。若常常調息，不出不入，久而在於丹田，固守在之者，名爲真胎也。道必成矣！

抱朴子胎息訣

凡修行之人，須要定息。息者，正也，安也，順也，歸也，伏也，寧也，靜也。若四威儀中，常作如是，決入真道。勿著諸境，虚心實腹，最爲妙也。但澄息心定，心定則炁寂，炁寂則神靜，神靜則境空，境空則寂滅，寂滅則無事，無事則清靜，清靜則道生，道生則自然，自然則逍遙，既入逍遙，則無量自在，得做神仙。自然五行總聚，六炁和合，八卦配偶，成於內丹，身形永劫不壞矣。

亢倉子胎息訣

凡修煉入道，息心勿亂精神，勿泄息神，勿惕息忤，勿出息言，勿語息血，勿滯息唾，勿遠息涕，勿棄息嗔，勿惱

息神，勿憂息怨，勿念息我，勿爭息害，勿記若人，行住坐臥，常持如是，其心自樂，自然成就，不修此理，枉費其功，終無成法，但日日如是，其丹必就，若動靜雙忘，道不求自得矣。

元憲真人胎息訣

夫學無爲胎息者，只是本清靜心也，亦名真如，本無物也。有若太虛相似，無去無來，無上無下，非動非靜，寂寂寥寥，與真空同體，與大道同源，與本面目相逢者也。若修大道，當修無爲，其心清虛，寂而無寂，靜而無靜，心澄境謝，心境雙忘，則入無爲真道也。學道之人，若修如是法門，則其丹自成，自然炁定而得胎息矣。

何仙姑胎息訣

夫煉者，修也，息者，炁也，神也，精也。息炁本源者，清靜真炁也。觀入丹田，細細出入。如此者，龍虎自伏，若心無動，神無思，炁無欲，則名曰太定。真炁存於形質，真仙之位，變化無窮，號曰真人矣。

夫胎息者，須存神定意，抱守三關

者，精炁神也。凡修行之人，須每於六時，常抱守三法，則自然有寶聚也。國富民安，心王自在，乃神和暢，少病也，少惱也，身體輕便也，耳目聰明也。是修真之人，真道徑路。若三五年間，常行此法，天護祐，神加持，凡人愛敬，久而自然得道矣。

玉雲張果老胎息訣

夫胎者，受生之宮也。息炁納於元海，在母臍下一寸三分，名曰丹田。受真精成形，納天地之炁，一月如珠，二月如露，三月如桃李，此名淳和之炁，朴也。子在母胞胎之中，母呼則呼，母吸則吸，至於十月炁足而生，六情轉於外，豈於返視元初，不守內息，故有生死。故聖人云：我不縱三尸，六情常息於丹田，守而無退。凡修道之人，先修心靜之門。又云：了心修道，則省力而易成，不了心而修道，修道者，返費功而無益，先了心源，然後自定，自然龍虎伏，觀仙道必成矣。

夫丹田者，在臍下一寸三分，是元炁之宮位，管三百六十坐精光神，守護

元炁。內有神龜一坐，吐納元炁，往來呼吸，一晝一夜，一萬三千五百息，皆元炁，於口鼻中泄出，故引入邪炁所侵而生病也。丹田者，生炁之源，一名丹田，二名精路，三名炁海，四名守宮，五名大源，六名神室，七名元藏，八名採寶，九名戊己，十名本根。皆是太和元炁居止之處，若存精炁於丹田，則得長生久視之道。凡修行之人，行住坐臥常含納真息於丹田，則得元炁成實，久煉而成仙矣。斯乃真人之胎息者也。

侯真人胎息訣

夫真一法界者，不離於本源。本源者，則是一心也。不動不行，心則是源，不停不住，源則是心。其心清靜，則成大藥，其心惑亂，則成大賊。奪其精，盜其神，敗其醞，失其藥，患其身，喪其命也。凡在道之人，必先修心靜之法。但於心靜，必得定心。心定則神安，鉛汞相投，龍虎親也。周天數足，添精益炁養神，此三法若全，則萬神感會於丹田，血炁周流於遍體，逍遙於長生之道。又云：如何清靜？當澄

其神，絕其慮，亡其我，滅其境，抱其真，此謂妙靜之道。

鬼谷子胎息訣

凡修道之人，返本還純，內合真炁，故道返，則四象、五行、六炁、七元、八卦而煉精炁神成其形質，則是虛中取實，無中取有，而內秘真丹也。故煉心為神，煉精為形，煉炁為命，此是陰陽昇降之炁也。炁源者，命之根也。故修三法則大道也。

黃帝胎息訣

凡修道者，常行內觀，遣去三尸，出於六情，返內存三，心神守宮，炁閉不散，諸神歡暢，養炁煉形存性，此三法不可棄，是真一胎息也，玄關大藥也。

陳希夷胎息訣

夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神，神化萬物。炁化生靈，精化成形，神炁精三化，煉成真仙。故云存精、養神、煉炁，此乃三德之神，不可不知，子午、卯酉、四時，乃是陰陽出入之門戶也。定心不動謂之曰禪，神通

萬變謂之曰靈，智通萬事謂之曰慧，道元合炁謂之曰修，真炁歸源謂之曰煉，龍虎相交謂之曰丹，三丹同契謂之曰了。若修行之人，知此根源，乃可入道近矣。

逍遙子胎息訣

夫修者，志也，養也；養者，頤也，伏也，真也。凡欲養息，先須養精，凡欲養精，先須養神，凡欲養神，先須養性，凡欲養性，先須養命。性命者，乃是神炁也，魂魄也，陰陽也，離坎也。久而行之，結成聖胎，乃真胎息也。

張天師胎息訣

夫元炁無形，真心無法，大道無迹，唯煉息一法，乃含真道。又云心定、炁定、神定，凡修道流，若合大丹元道，清虛寂靜，絕慮忘意，空靜無物，萬法無踪，真修胎息也，成仙無疑也。

郭真人胎息訣

夫煉者，修也，養也，虛也。耳不聽也，眼不見也，鼻不聞也，舌不味也，息炁定心也。此法從不有中，有不無中，無不色中色，不空中空，非有為有，

非無爲無，非色爲色，非空爲空，此乃真胎息養炁調神之法。又云視不見我，聽不得聞，離種種邊，名爲妙道。此法最爲上也。

中央黃老君胎息訣

夫本立天地，生於陰陽，清炁爲天，濁炁爲地，清炁爲心，濁炁爲腎。被世牽惹，引動人心，故清濁不分也。怎曉此理哉！每動作處，經行處，眼見耳聞，五賊送了真元，眼送與心，心動神疲；又被耳送與心，心送音聲入腎，神勞心煩，壞了也。若動念則泄真炁，故胎息不成矣。如何得成？若人靜坐念心不動，息念忘情，炁神調勻，久而自成仙矣。

柳真人胎息訣

夫人往往在世間，不知自身日用物所造化也。噫！乃上天之炁也。元精不衰，物結成器，上依天之清炁，聚而成形，下接地之濁炁，凝而成體。內包一真，世人不識，故泄於外，乃精炁神也。若不守此三者，老死近矣。聖人常不離此三法，行住坐卧，久結成

胎，神仙矣。頌曰：爲人在世不知根，一向貪心棄本真。不管元陽真息炁，至今天怒病纏身。

驪山老母胎息訣

經云：天地萬物之盜，萬物人之盜，人萬物之盜。故三盜相反，走失了真炁精神也，不成胎息。若修行之人，不愛萬物，自不盜你本性也。故云：本分道人，我不要吃你底，你不要我底，只守分。守分者，何也？乃是不出入，常守本源，不動不靜，不來不去似有似無，是個死的活人。仙道近矣！

李仙姑胎息訣

夫世間之人，奉道持修，須要朝真謝罪。每於庚申甲子之日，父母遠忌之辰，三元八節之日，宜修齋醮者，神天祐護。更若每日清靜無事，澄心靜坐，調神養炁，不離本室，自然三宮昇降，六氣周流，百脉通行，萬物齊會於黃庭。黃庭者，乃中宮也。若常守於中宮，精炁不走，此乃真胎息也。

天臺道者胎息訣

凡人修煉，常行平等忍辱，一屏邪

心所起，真心志堅，運心腎二炁，上下往來，交媾於中宮。諸神不散，溫養元炁，丹砂黃芽自出，深根固蒂，永息綿綿，久而長生，出世得道矣。

劉真人胎息訣

若修胎息元道之法，心不殺、不欲、不盜、不偷、不邪、不妄、不顛、不狂，心自明朗，常守齋戒，真息常調，觀照遍身世界。身心清靜，乃是長生。道人若金坑寶貝堅實，六門不開，邪炁不入，一身無病患。若六門不閉，盜盡金寶，人生疾也。道自不成矣！頌曰：心中真炁是天英，正是神清炁鏡明。大道若依玄妙用，心中清靜炁生靈。

一去一來不暫停，上下無休造化。神靜炁澄無事染，這回息住自然靈。後學之者，不息元道，妄念不停，生滅不息，隨他物去了。怎成胎息也？

朗然子胎息訣

凡修行之人，焚香入室，靜坐冥心，叩齒集神，定意馬，伏心猿，都收在

一處，放在丹田，令溫養之。內觀勿出，如元帥行軍。神是主，炁是軍。炁到處神到，二物相逐，不得相離。萬病不干，千災皆滅。學道之人，若得此法，勤而行之。今日貧道方泄天機，你若不行，我有殃矣。

百嶂內視胎息訣

且胎息者，世人不知，諸賢皆從證果。若不得此法也，把不定，不得口訣，不得下手，不得親傳。把手教著尚做不過，一等愚人，便待定心猿捉意馬，往往空費其功夫，不成大事。若真修煉之人，欲捉心猿收意馬，先須調炁定息，然後澄心息慮忘情，乃可應也。若不如是，則空過了時光日月。不因師指，此事難知矣。

曹仙姑胎息訣

且胎息者，非方術之所能爲。爲者，則失道遠矣。且人之生也，須以神存炁留道生，神與炁二者相須，乃成性命。虛者通靈而光明，和者周流而柔潤，神安則炁暢，炁暢則血融，血融則骨強，骨強則髓滿，髓滿則腹盈，腹盈

則下實，下實則行步輕健，行步輕健則動作不疲，四肢康強，猶國之封域平泰，炁血和盛，猶國之府庫充實，譬人家富，神志和悅，顏色自怡，行步歌舞，仙道近矣。故曰：今人念佛念道，只要除災救禍，不如志念除妄。還好麼？達人觀斯而行之，自成胎息者矣。

諸真聖胎神用訣

（蔣力生點校）

052 長生詮經

經名：長生詮經。不著撰人。輯諸家養生片段而成。一卷。底本出處：《續道藏》槐字號。

清淨經

夫人神好清而心擾之，人心好靜而欲牽之；常能遺其欲而心自靜，澄其心而神自清。內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。三者既悟，唯見於空。觀空亦空，空無所空。所空既無，無無亦無。無無亦無，湛然常寂。

陰符經

心生於物，死於物，機在目。生者死之根，死者生之根。恩生於害，害生於恩。

洞古經

有動之動出於不動，有為之為出

於無為。無為則神歸，神歸則萬物云寂，不動則氣泯，則萬物無生。

忘於目則光溢無極，泯於耳則心識常淵，兩機俱忘，衆妙之門。

養其無象，象故常存；守其無體，體故全真。全真相濟，可以長生。天得其真故長，地得其真故久，人得其真故壽。

大通經

靜為之性，心在其中矣；動為之心，性在其中矣。心生性滅，心滅性現，如空無象，湛然圓滿。大道無相，故內不攝於有；真性無為，故外不生其心。如如自然，廣無邊際。對境忘境，不沉於六賊之魔；居塵出塵，不落於萬緣之化。

定觀經

唯滅動心，不滅照心；但凝空心，不凝住心。有事無事，常若無心；處靜處喧，其志唯一。制而不着，放而不動，處喧無惡，涉事無惱者，此是真定。

不以涉事無惱，故求多事；不以處喧無惡，強來就喧。以無事為真宅，

有為為應迹，若水鏡之為鑒，則隨物而現形。

胎息經

胎從伏氣中結，氣從有胎中息。氣入身來為之生，神去離形為之死。知神氣可以長生，固守虛無以養神氣。神行即氣行，神住即氣住，若欲長生，神氣相注。

胎息銘

三十六咽，一咽為先。吐唯細細，納唯綿綿。坐卧亦爾，行立坦然。戒於喧雜，忌以腥膻。假名胎息，實曰內丹。非止治病，決定延年，久久行之，名列上仙。

太上日用經

日用飲食，禁口端坐，莫起一念，萬慮俱忘，存神定意，眼不視物，耳不聽聲，一心內守，調息綿綿，漸漸呼出，莫教間斷，似有若無，自然心火下降，腎水上升，口裏津生，靈真附體，得至長生。

十二時中常要清淨。神是氣之子，氣是神之母，如鷄抱卵，存神養氣，

能無離乎？

心印經

上藥三品，神與氣精。恍恍惚惚，杳杳冥冥，存無守有，頃刻而成。回風混合，百日功靈，默朝上帝，一紀飛昇。

水火真經

欲從心起，息從心定。心息相依，息調心靜。

文始經

心感物不生，心生精功交，心不生物生識，物尚非真，何況於識，識尚非真，何況於情。

目視雕琢者，明愈傷；耳聞文響者，聰愈傷；心思玄妙者，心愈傷。

以神存氣，以氣存形，所以延形；合形於神，合氣於氣，所以隱形。

吸氣以養其和，孰能飢之？存神以滋其暖，孰能寒之？

洞靈經

導筋骨則形全，剪情欲則神全，靖言語則福全。保此三全，是謂聖賢。

玉樞經

道者以誠而入，以默而守，以柔而

用，用誠似愚，用默似訥，用柔似拙。

入道者知止，守道者知謹，用道者知微；能知微則慧光生，能知謹則聖知全，能知上則泰安定。

冲虛經

務外遊不如務內觀，外遊者求備於物，內觀者取足於身。

至游者不知所適，至觀者不知所視。

神遇為夢，形接為事，晝想夜夢，神形所交，故神凝者想夢自消。

南華經

山木，自寇也；膏火，自煎也。桂可食，故伐之；枳可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知無用之用也。

至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。無勞女形，無搖女精，乃可長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，女神將守形，形乃長生。

三茅真經

谷虛應聲，心虛應神，神虛應氣，氣虛應精，虛極則明，明極則瑩，超乎精神，而無死生。精從內守，氣自外

生，以氣取精，可以長生。

衛生經

精氣神為內三寶，耳目口為外三寶。當使內三寶不逐物而流，外三寶不誘中而擾。

洞神真經

寵辱不驚，肝木自寧；動靜以敬，心火自定。飲食有節，脾土不泄；調息寡言，肺金自全。恬靜無欲，腎水自足。

元道真經

草木根生，去土則死；魚鱉沉生，去水則死；人以形生，去氣則死。是故聖人知氣之所在，以為身寶。

漢天師語

虛無大道，清淨希夷。不染曰清，不動曰淨，不視曰希，不聽曰夷，勤此四者，可免輪回。

純陽真人

一日清閑一日僊，六神和合自安然。丹田有寶休尋道，對境無心莫問禪。

養氣忘言守，降心為不為。動靜

知宗祖，無事更尋誰？真常須應物，應物要不迷。不迷性自住，性住氣自回。氣回丹自結，壺中配坎離。陰陽生返復，普化一聲雷。白雲朝頂上，甘露灑須彌。自飲長生酒，逍遙誰得知？坐聽無弦曲，明通造化機。都來二十句，端的上天梯。

虛靜天師

不怕念起，惟恐覺遲。念起是病，不續是藥。

有定主無常應，心欲死機欲活。大道不遠在身中，萬物皆空性不空。性若不空和氣住，氣歸元海壽無窮。

欲得身中神不出，莫向靈臺留一物。物在心中神不清，耗散真精損筋骨。

元神一出便收來，神返身中氣自回。如此朝朝並暮暮，自然赤子產真胎。

李真人

一吸便提，氣氣歸臍。一提便咽，水火相見。

三茅真君

靈臺湛湛似冰壺，只許元神在裡居。若向此中留一物，豈能證道合清虛？

寒山子

冬則朝勿飢，夏則夜勿飽。早起不在鷄鳴前，晚起不過日出後。心內澄則真人守其位，氣內定則邪穢去其身。

玉虛子

物物元無物，心非形亦非。二般觀曉悟，悟者不知誰。

無無藏妙有，有有現真空。湛然俱不立，常寂性融融。

中黃真人

天門常開，地戶須閉；息息綿綿，勿令暫廢。吸至於根，呼至於蒂。子謂之神，母謂之氣。如鷄抱卵，似魚在水。結就聖胎，自然蟬蛻。

馬丹陽

道性雖無修無證，塵心要日損日消；消到忘心忘性，方契無修無證。煉氣作生涯，怡神為日用。常教

龍虎調，不使馬猿美。

性定則情忘，形虛則氣運，心死則神活，陽盛則陰衰。

修心要作長生客，煉性當為活死人。

玄關秘論

心牽於事，火動於中，心火既動，真精必搖，故當死心以養氣，息機以死心。

無心干事，則無事於心，故心靜生慧，心動生昏。

郝太古

境殺心則凡，心殺境則仙。靜處煉氣，鬧處煉神。

王棲雲

心隨境轉，境逐心生。若要心定，世人愛的我不愛，世人做的我不做，紅塵萬緣勾引不動，自然心清意靜，陰陽不能陶鑄。

遣慾澄心亦是心，將心擒慾慾應深，爭如不起群迷念，方現無中百煉金。

白玉蟾

大道以無心為體，忘言為用，柔弱為本，清淨為基。

薄滋味以養氣，去嗔怒以養性，處卑下以養德，守清淨以養道。

真火本無候，大藥不計斤。蓋神既火，氣即藥，以火煉藥而成丹，即以神馭氣而成道也。使神馭氣，使氣歸神，不過回光返照，收拾念頭之一法耳。

夫金丹者，採二八兩之藥，結三百日之胎。心上工夫，不在吞津嚥氣，先天造化，要須聚氣凝神。皆要行持，須憑口訣，至簡至易，非繁非難。無中養就嬰兒，陰內煉成陽氣。使金公生擒活虎，令姹女獨駕赤龍。乾夫坤婦而媒假黃婆，離女坎男而結成赤子。一爐火焰煉虛空，化作微塵；萬頃冰壺照世界，大如黍米。神歸四大，即龜蛇交合之時；氣入四肢，是烏兔鬱羅之處。玉葫蘆迸出黃金之液，金菡萏開成白玉之花。正當風冷月明時，誰會山青水綠意。

快活快活真快活，虛空粉碎秋毫末。輪回生死幾千遭，這回大死今方活。舊時窠窟舊潑生涯，於今淨盡都掉脫。元來爹爹只是爺，懵懵懂懂自瓜葛。近來仿佛辨西東，七七依前四十八。如龍養珠心不忘，如鷄抱卵氣不絕。又似寒蟬吸曉風，又似老蚌含秋月。一個閑人天地間，大笑一聲天地闊。

我有明珠光燦燦，照破三千大千國。觀音菩薩正定心，釋迦如來大圓覺。或如春色媚山河，或似秋光爽巖壑。亦名九轉大還丹，又謂長生不死藥。墻壁瓦礫相渾融，水鳥樹林共寥廓。缺唇石女駕土牛，跛脚木人騎紙鶴。三業三毒雲去來，六根六塵月綽約。此珠價大實難酬，不許巧錐妄穿鑿。若要秘密大總持，寂滅之中閉摸索。幾多衲子聽蟄雷，我個道人藏尺蠖。茫茫盡向珠外求，不識先天那一著。那一著，何須重注脚？杜宇聲隨曉雨啼，海棠夜聽東風落。烏兔乾坤鼎，龜蛇復姤壇。世間

無事客，心內大還丹。白虎水中吼，青龍火裏蟠。汞鉛泥蕊艷，金木雪花寒。離坎非心賢，東西不肺肝。三旬窮七返，九轉出泥丸。

司馬真人

夫欲修真，先除邪行，外事都絕，無以於心。然後內觀王覺，覺一念起即須除滅，隨起隨滅，務令安靜。雖非的有貪著，浮浮亂想亦盡滅除。晝夜勤行，須臾不替。唯滅動心，不滅照心，但冥虛心，不冥有心，不依一法，而心常性，此法玄妙，利益甚深。

常默元氣不傷，少思慧燭內光，不怒百神和暢，不惱心地清涼，不求無諂無驕，不執可圓可方，不貪便是富貴，不苟何懼君王。味絕靈泉自降，氣定真息自長。觸則形斃神游，想則夢離屍僵。氣漏形歸后土，念漏神趨死鄉。心苑方得神活，魄滅然後魂強。轉物難窮妙理，應化不離真常。至精潛於恍惚，大象緼於渺茫。造化不知規準，鬼神莫測行藏。不飲不食不深，是謂真人坐忘。

孫真人

天地之間人爲貴，頭象天兮定象地。父母遺體能寶之，洪範九疇壽爲最。衛生切要知三戒，大怒大慾併大醉。三者若還有一馬，須防損失真元氣。

欲求長生須戒性，火不出兮心自足。木還去火不成灰，人能戒性還延命。貪欲無窮忘却精，用心不已失元神。勞形散盡中和氣，更仗何因保此身？

怒甚偏傷氣，思多太損神，神疲心易役，氣弱病相縈。勿使悲歡極，常令酒食均。再三防夜醉，第一戒最噴。亥寢鳴雲鼓，寅晨漱玉津。妖邪難犯己，精氣自全真。若要無諸病，常常節五辛。安神宣悅樂，惜氣保和純。壽夭體論命，修持本在人。君能尊此理，平地可朝真。

又逸曹仙姑

神是性兮炁是命，神不外馳氣自定。本來二物互相親，失却將何爲本柄？

重陽師祖

棄了惺惺學得癡，到無爲處無不爲。眼前世事只如此，耳畔風雷迴不知。兩脚任從行處去，一靈常與氣相隨。有時四大薰薰醉，借問青天我是誰？

理性如調琴，緊則有斷，慢則不應，□慢得中則琴和矣。又如鑄劍，鋼則折，錫多則卷，鋼錫得中，則劍成矣。欲界、色界、無色界，此三界也。

心忘念慮即超欲界，心忘緣境即超色界，心不着空即超無色界。離此三界，神居仙聖之鄉，性在清虛之境矣。

李靖庵

心歸虛寂，身入無爲，動靜兩忘，內外合一，到這裡精自然化氣，氣自然化神，神自然還虛。

無心真人

心田清靜，性地平。端念正身，不離當處。神歸氣復，性定精凝。魄魄混融，陰陽交媾。丹田有寶，對境無心。一氣歸根，萬神朝祖。沉沉默默，捧捧存存。兀兀騰騰，綿綿相續，方是

修行底活計，辨道底家風。

石杏林

萬物生皆死，元神死復生。以神居氣內，丹道自然成。

心天無點翳，性地絕塵飛。夜靜月明處，一聲春鳥啼。

施肩吾

氣本延年藥，心爲使氣神。能知行氣主，便可作真人。

張紫陽

含眼光，凝耳韻，調鼻息，緘舌氣，是謂和合四象。眼不視而魂在肝，耳不聽而精在腎，舌不味而神在心，鼻不香而魂在肺，四肢不動而意在脾，是謂五氣朝元，精化爲氣，氣化爲神，神化爲虛，是謂三花聚頂。

虛無生白雪，寂靜發黃芽。玉爐火溫濕，鼎上飛紫霞。

華地蓮花開，神水金波淨。夜深月正明，天地一輪鏡。

龍從東海來，虎向西山起。兩獸戰一場，化作天地髓。

大道元來一也無，若能守一我神

居。此心瑩若潭心月，不滯絲毫真自如。

水火從來一處居，看時覺有覓時無。細心調燮文兼武，片餉教君結玉酥。

心者神之舍，目者神之牖。目之所至，心亦至焉。故內煉之法，以目視鼻，以鼻對臍，降心火入於氣海，功夫只在片餉而已。

海上道人

但向起時作，還於作處收。交龍莫放睡，雷雨直須休。要會無窮火，常觀未盡油。夜深人散後，唯有一燈留。

朱紫陽

靜極而噓，如春沼魚；動極而吸，如百蟲蟄。春魚得氣而動，其動極微；寒蟲含氣而蟄，其蟄無朕。調息者須似之，綿綿密密，幽幽微微，呼則百骸萬竅氣隨以出，吸則百骸萬竅氣隨以入，調之不廢，真氣從生。藥物之老嫩浮沉，火候之文武進退，皆於真氣中求之，嗚呼盡矣！

譚景昇

悲則兩泪，辛則兩涕，憤則結癭，怒則結疽。心之所欲，氣之所屬，無所不育。邪句爲此，正必爲彼。是以大人節悲辛，誠憤怒。得灑氣之門，所以收其根；知元神之囊，所以韜其光。若蚌內守，若石內藏，所以爲珠玉之房。

忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛，只此忘之一字，便是無物境界。六祖云：本來無一物，何處惹塵埃，其謂是歟！

魏伯陽

耳乃精竅，目乃神竅，口乃氣竅。若耳迷於聲，便精從聲耗而不固；目蕩於色，便神從色散而不凝；口多言語，便氣從言走而不聚；安得打成一片，以爲丹寒！修行之人若不於此三寶關鍵收拾，向裏無有是處。

今人精從下流，炁從上散，水火相背，不得凝結，皆是此心使然。心苟愛念不生，此精必不下流；心苟忿念不生，此炁必不上炎。一念不生，萬慮澄

徹，則水火自然交媾矣！

陳虛白

混沌生前混沌圓，個中消息不容傳。擘開竅內竅中竅，踏破天中天外天。斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙。一朝撈得渾心月，覷破胡僧面壁禪。

夫神與氣精，三品上藥。煉精成氣，煉氣化神，煉神合道，此七返九還之妙藥也。然產藥有川源，採藥有時節，製藥有法度，入藥有造化，煉藥有火功。西南有鄉，土名黃庭，恍惚有物，杳冥有精。分明一味水中金，但向華池仔細尋。此產藥之川源也。垂簾塞兌，窒慾調息，離形去智，幾於坐忘。勸君終日默如愚，煉成一顆如意珠。此採藥之時節也。天地之先，無根靈草，一意製度，產成至寶。大道不離方寸地，功夫細密要行持。此製藥之法度也。心冲無心，念中無念，注意規中，一炁還祖。息息綿綿無間斷，行行坐坐轉分明。此入藥之造化也。清淨藥材，密意爲先，十二時中，炁煉火煎。

金鼎常教湯用暖，玉爐不使火少寒。此煉藥之火功也。

採時爲之藥，藥中有火焉。煉時爲之火，火中有藥焉。能知藥而收火，則定裏自丹成。古詩云：藥物陽內陰，火候陰內陽。會得陰陽理，火藥一處詳。此其義也。必以神馭氣，以氣定息，呼吸出入，任其自然，專炁致柔，含光默默，行住坐卧，綿綿若存，如婦人之懷孕如小龍之養珠，漸採漸煉，漸疑漸結，工夫純粹，打成一斤，動靜之間，更宜消息。念不可起，起則火炎；意不可散，散則火冷。但使操舍得中，神炁相抱，斯謂之火種相續，丹鼎相溫。煉之一刻，一刻之周天也；煉之一日，一日之周天也。無子午卯酉之法，無晦朔弦望之期，聖人傳藥不傳火之旨盡於此矣！

丘長春

青天莫起浮雲障，雲起青天遮萬象。萬象森羅鎮百邪，光明不顯邪魔旺。我初開廓天地清，萬戶千門歌太平。有時一片黑雲起，九竅百骸俱不

寧。是以長教慧風烈，三界十方飄蕩徹。雲散虛空體自真，自然現出家家月。月下方堪把笛吹，一聲響亮振華夷，驚起東方玉童子，倒騎白鹿如星馳，縱橫自在無拘束，心不貪榮身不辱，閑唱壺中白雪歌，靜調世外陽春曲。我家此曲皆自然，管無孔兮琴無弦，得來驚覺浮生夢，晝夜清音滿洞天。

炁無升降，息定謂之真鉛；念無生滅，神凝謂之真汞。息有一毫之不定，形非我有，散而歸陰，非真鉛也；念有一毫之不澄，神不純陽，散入鬼趣，非真汞也。

翠玄真人

煉氣徒施力，存神枉用功。豈知丹訣妙，鎮日翫真空。

玉液滋神室，金胎結氣樞。只尋身內藥，不用檢丹書。

火棗元無核，交梨豈有查。終朝行火候，神水灌金花。

神氣歸根處，身心復命時。這般真孔竅，料得少人知。

萬籟風初起，千山月正圓。急須行正令，便可運周天。雲散海棠月，春深楊柳風。阿誰知此意，舉目問虛空。

紫霞山人

丹即筌蹄道即魚，忘筌得道證空虛。莫堅守抱無爲一，撲碎虛空一也無。妙有靈光常赫赫，含容法界自如如。隨緣應感常清淨，九載金剛不壞軀。

抱一子

耳不聽則坎水內澄，目不視則離火內營，口不言則兌金不鳴；三者既閉，則真人遊戲於其中。

陳泥丸

修仙有三等，煉丹有三成。上品丹法，以身爲鉛，以心爲汞，以定爲水，以慧爲火，在片餉之間可以凝結成胎。中品丹法，以氣爲鉛，以神爲汞，以午爲火，以子爲水，在百日之間可以混合成象。下品丹法，以精爲鉛，以血爲汞，以腎爲水，以心爲火，在一年之間可以融結成功。

李道純

真鉛真汞大丹頭，採取當干罔象求。有作有為終有累，無求無執便無憂。常清常淨心珠現，忘物忘機命寶周。動靜兩途無窒碍，不離常處是瀛洲。

三元大藥意心身，着意心身便係塵。調息要調真息息，煉神須要不神神。頓忘物我三花聚，猛棄機緣五氣臻。八達四通無罣礙，隨時隨處闡全真。

性天大察長根塵，理路多通增業識，聰明智惠不如愚，雄辯高譚爭似嘿。絕慮忘機無是非，隱耀含華遠聲色，一念融通萬慮澄，三心則透諸緣息。諦觀三教聖人書，息之一字最情直，能於息上做工夫，為佛為仙不勞力。息緣返照禪之機，息心明理儒之極，息氣疑神道之玄，三息相須無不克。

天來子

欲撈北海波心月，先縛南山嶺上雲。若也有人知此意，便堪飛鳥見元

君。

半輪月照西江上，一個烏飛北海頭。月落烏飛尋不見，廣寒宮內倒騎牛。

玄牝之門鎮日開，中間一竅混靈臺。無關無鎖無人守，日月東西自往來。

採藥要明天上月，修行須識水中金。月無庚氣金無水，縱有真鉛枉用心。

無夢子

身為車兮心為軾，車動軾隨無計息。交梨火棗是誰無，自是不除荆與棘。

身為客兮心為主，主人平和客安處。若還主客不安寧，精神管是辭君去。

龍眉子

溟滓無光太極先，風輪激動產真鉛。都因靜極還生動，便自無涯作有邊。一氣本從虛里兆，兩儀須從定中旋。

生生化化無窮盡，幻作壺中一洞天。

紫虛了真子

乾坤橐籥鼓有數，離坎刀圭採有時。鉛龍升兮汞虎降，龜蛇上下兩相持。天上日頭地下轉，海底蟬娟天上飛。乾坤日月本不運，皆因斗柄轉其機。人心若與天心合，顛倒陰陽只片時。虎龍戰罷三田靜，拾取玄珠種在泥。黃婆媒合入中宮，嬰兒姪女相追隨。年中用日日用刻，刻裏工夫妙更奇。暗合斗牛共歡會，天機深遠少人知。

瑩蟾子

抱元守一通玄竅，惟精惟一明聖教。太玄真一復命關，是知一乃真常道。休言得一萬事畢，得一持一保勿失。一徹萬融天理明，萬法歸一非奇特。始者一無生萬有，無有相資可長久。誠能萬有歸一無，方會兩面觀北斗。至此得一復忘一，可與造化同出沒。設若執一不能忘，大似痴猫守空窟。三五混一一返虛，返虛之後虛亦無。無無既無湛然寂，西天鬚子沒鬚鬚。今人以無喚作茫，然蕩頑空涉畏

途；今人以一喚作一，偏枯苦執空費力。不無之無若能會，便於守一知無一。一無兩字盡掀翻，無一先生大事畢。

日用總玄玄，時人識未全。常推心上好，放却口頭禪。法法非空法，傳傳是妄傳。不曾修福始，焉得有禍先。不益便無損，不變豈能遷？草看嗔和喜，何愁迤與邐？不作善因果，那得惡姻緣？打開人我網，跳出是非圈。休思今世後，放下未生前。既無塵俗累，何憂業火煎？有無俱不立，虛實任相連。來去渾忘却，生死何預焉？飢來一碗飯，渴則半甌泉。興來自消遣，困去且打眠。達者明此義，休尋天外天。見前赤漉漉，末後亮娟娟。

導引法

閉目冥心坐，握固靜思神。叩齒三十六，兩手抱崑崙。左右鳴天鼓，二十四度聞。微擺撼天柱，赤龍攪水津。嗽津三十六，神水滿口勻。一口分三咽，龍行虎自奔。閉氣搓手熱，背摩後精門。盡此一口氣，想火燒臍輪。左

右轆轤轉，兩脚放舒伸。叉手雙虛托，低頭扳足頻。以候逆水上，再嗽再吞津。如此三度畢，神水九次吞。嚥下汨汨響，百脉自調勻。河車搬運訖，發火遍燒身。邪魔不敢近，夢寐不能昏。寒暑不能入，灾病不能迤。子午午前作，造化合乾坤。循環次第轉，八卦是良因。

杜道堅

至道不遠兮，恒在目前。竊天地之機兮，修成胎仙。妙莫妙兮，凝吾之神；安以待之兮，若存而綿綿。黃帝求玄珠兮，彖罔乃得。此理可心會兮，非言所傳。虛極靜篤兮，恍惚變化；網緼蟠媁兮，如煙雲之回旋。龍吟虎嘯兮，鉛汞交結；依時採取兮，進火烹煎。劍挂南宮，閉固神室，煉成五色石兮，補自己之青天。結胎片餉兮，運火一年。如靈鷄之抱卵兮，萬慮俱捐。轉天根月窟之關鍵兮，往來上下。融融液液兮，真氣周匝乎三回。勤而行之，勿計得喪。累土成層臺兮，積涓流而成川。機緣難偶兮，時不待人；下

手速兮，慎毋待霜雪之滿巔。

許真人

未開關，空打坐，無有麥子推甚磨。枉勞神，空錯過，生死輪回躲不過。開得關，透得鎖，三車搬運真水。涌泉直至泥丸宮，縱橫自在都由我。關未開，鎖未動，休胡扭捏莫胡弄，自己性命固不得，却去人間說鉛汞。人人本有三關路，夾春雙關透頂門，修行正路此為根，華池神水頻吞咽。紫府元君逆上搬，常使氣冲關節透，自然精滿谷神存。只願谷神長不死，世間都是壽長人。

薛真人

修養工夫顛倒顛，行持造化坎離先。池中玉液頻頻嚥，肘後金精轉轉還。玄中妙，妙中玄，得此神丹益壽年。谷關緊鎖真消息，便是人間不老仙。

逍遙子

父母未生前，與母共相連。十月胎在腹，能動不能言。晝夜毋呼吸，往來通我玄。無情生有情，虛靈徹洞天。

剪斷臍帶子，一點落根源。性命歸真土，此處覓真鉛。時時防意馬，刻刻鎖心猿。迷失當來路，輪回苦萬千。若遇明師指，說破妙中玄。都來二十句，端的上青天。

丹田完固氣歸根，氣聚神凝道台真。久視定須從此始，莫教虛度好光陰。

卻老扶裏別有方，不須身外覓陰陽。王關謹守嘗淵默，氣固神完壽自康。

攝生要旨

眼者神之牖，鼻者氣之戶，尾閭者精之路。人多視則神耗，多息則氣虛，多嗜慾則精竭。務須閉目以養神，調息以養氣，堅閉下元以養精。精充則氣裕，氣裕則神完，是謂道家三寶。覺與陽合，寐與陰併，覺多則魂強，寐久則魄壯。魂強者生之人，魄壯者死之徒也。故善養生者必餐元和，減滋味，使神清氣爽，晝夜常醒，是乃長生之道。

去暴怒以養性，少思慮以養神，省

言語以養氣，絕嗜慾以養精。

玄關雜記

昔有行人，陌上見三叟，年各百歲餘，相與鋤禾莠。往拜再三問，何以得此壽？上叟前致詞，室內姬羸醜；二叟前致詞，夜飯減數口；下叟前致詞，暮卧不覆首。旨哉三叟言，所以壽久。

口中言少，心頭事少，肚中食少，夜間睡少；依此四少，神仙可了。

內養真詮

老子曰：綿綿若存。謂之存，則常在矣；謂之若，則非存矣。故道家宗旨，以空洞無涯爲元竅，以知而不守爲法則，以一念不起爲工夫。檢盡丹經，總不出此。

氣欲柔不欲強，欲順不欲逆，欲定不欲亂，欲聚不欲散。故道家最忌嗔心，嗔心一發則氣強而不柔，逆而霽順，亂而不定，散而不聚矣。修道者須如光風密月，景星慶雲，無一毫乖戾之氣而後可行功用力。

修真秘錄

人心久任之，則浩蕩而忘返，頓棲之又超躍而無垠。任之則榮乎我性，棲之則勞乎我神，致神者奚方而靜。蓋心本至寧，感物而動，既習動而播遷，亦習靜而恬晏。故善習靜者，將躁而制之以寧，將邪而閑之以正，將求而抑之以恬，將濁而澄之以清。優哉游哉！不欲不營。行於是，止於是，造次於是，逍遙於是，久之則物冥於外神鑒於內，不思靜而自靜矣。

修真之士先要降心，若不降心，焉能見性？既不見性，何以立命？性命不備，安得成真？故降得一分欲心，便存得一分道心。

心爲五陽之主，腎爲五陰之主，五陰升而爲水，五陽降而爲火。而臍在人身之中，名曰中宮，命府包藏精髓，貫通氣脉，善養者自離迸坎填離，心息相依，使二氣相交，水火既濟，自然一氣純陽，身輕體健。

嬰兒之在母胎也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻皆閉，而唯以臍通焉。及其

生也，剪去臍帶，則一點真元之氣聚於臍下。故臍者，生之根，氣之蒂也。人能虚心凝神，回光內照於真人呼吸處，隨其上下，順其自然而存之，心與息相依，神與氣相守，念念相續，打成一片，自然神氣歸根性命合。

人在氣中，如魚在水中。水以養魚而魚不知，氣以養人而人不覺。養氣者須自調息始。調息之法，先靜坐澄心，宛若禪寂，以目視鼻，以鼻對臍，調勻呼吸，勿令喘急，吸時氣自下而上，呼時氣自上而下，一上一下，若存若亡，毋令間斷，亦毋令矜持，但隨其出入，少加調停爾。

人身元神常在於目，五藏精華亦聚於目。故《陰符經》曰：機在目。《道德經》曰：不見可欲，使心不亂。是以前內養之法，常要兩目垂簾，回光自照，降心火於丹田，使神藏於淵，不致外馳，自然神氣相抱，長生可期。

冬至小參文

身中一寶，隱在丹田。輕如密霧，澹似飛煙。上至泥丸，下及湧泉。乍

聚乍散，或方或圓。表裏瑩徹，左右回旋。遇陰入地，逢陽昇天。金翁採汞，姤女擒鉛。依時運用，就內烹煎，冬至之後，夏至之前，金鼎湯沸，玉爐火燃，龍吟東岳，虎嘯西川，黃婆無爲，丁公默然，身中夫婦，雲雨交歡。天一生水，在乎清源。離己坎戊，以土爲先。土中有火，妙在心傳。如龍養珠，波涵玉淵，如鷄抱卵，暖氣綿綿。磁石吸鐵，自然通連，花蒂含實，核中氣全。不守之守，如一物存。始由乎坎，終至乎乾。卯酉沐浴，進退抽添。有文有武，可陶可甄。聖胎既就，一鏡三關。却使河車，運水登山。三尸六賊，膽碎心寒。銀盃盛雪，一色同觀；玉壺涵水，即成大還。一聲雷電，人在頂門，青霄萬里，蟾光一輪。

冬至詞

因看斗柄運周天，頓悟神仙妙訣。一點真陽生坎位，點却離宮之缺。造化無聲，水中起火，妙在虛危穴。今年冬至，梅花衣舊凝雪。

先聖此日閉關，不通來往，都爲群

生設。物物含生意，正在子初亥末。自古乾坤，這些離坎，日日無休歇。如今識破，金烏飛入蟾關。

玄牝歌

華池神水天地根，煉之餌之命長生。自古神仙無則說，皆因玄牝入真門。借問如何是玄牝，嬰兒未生先兩腎。兩腎中間一點明，逆則丹成順成人。一陽起處便下手，黑中取白無中有。一時身內長黃芽，九載三年徒自守。世人若識真玄牝，不在心兮不在腎。窮取生身負受氣初，莫怪天機輕洩盡。

修真口訣

修真之要，只在性命兩字，離了性命便是旁門。世人不知何者爲養性，洞竇以煉心曉之，不知何者爲立命，張許以伏氣喻之。心無所住，方是真如，此養性也；氣入身來，沉歸元海，此立命也。

道家以精氣神三寶爲丹頭。然煉精之要在乎身，身不動則無欲而精全；煉氣之要在乎心，心不動則無念

而氣全；煉神之要在乎意，意不動則身心合而返虛故神全。是故精氣神爲三元藥物，身心意爲三元至要。

長生詮經

①光：原作「无」，據文義改。

②王：疑爲「玉」之誤。

（蔣力生、鄒金生點校）

053 無生訣經

經名：無生訣經。不著撰人。
一卷。底本出處：《續道藏》槐
字號。

釋迦牟尼佛

法本法無法，無法法亦法。今付
無法時，法法何會法。

摩訶迦葉尊者

法法本來法，無法無非法。何於
一法中，有法有不法。

商那和修尊者

非法亦非心，無心亦無法。說是
心法時，是法非心法。

優波毘尊者

心自本來心，本心非有法。有法
有本心，非心非本法。

鶴勒那尊者

認得心性時，可說不思議。了了

無可得，得時不說知。

菩提達磨大師

在胎為身，在世為人，在眼曰見，
在耳曰聞，在鼻辨香，在口譚論，在手
執捉，在足運奔，遍現俱該法界，收攝
在一微塵。識者知是佛性，不識喚作
精魂。

亦不睹惡而生嫌，亦不觀善而勤
措，亦不捨智而近愚，亦不拋迷而就
悟，達大道兮過量，通佛心兮出度，不
與凡聖同纏，超然名之曰袒。

迷時人逐法，解時法逐人。解則
識攝色，迷則色攝識。但有心分別，計
較自心現。量者悉皆是夢，若識取心
本寂滅，無一動念處，是名正覺。

僧璨大師

華種雖因地，從地種華生。若無
人下種，華地盡無生。

至道無難，唯嫌揀擇。但莫愛憎，
洞然明白。圓同太虛，無欠無餘。良
由取捨，所以不如，莫逐有緣，莫逐空
忍，一種平懷，泯然自盡。止動歸動，
止更彌動，惟滯兩邊，寧知一種。一種

不通，兩處失功。遣有沒有，從空背
空。歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，
勝却前空。前空轉變，皆由妄見。不
用求真，唯須息見。二由一有，一亦莫
守。一心不生，萬法無咎，無咎無法，
不生不心。能由境滅，境逐能沉。境
由能境，能由境能。欲知兩段，元是一
空。一空同兩，齊含萬象。智者無為，
愚人自縛。法無異法，妄自愛着。將
心用心，豈非大錯。迷生寂亂，悟無好
惡。一切二邊，良用斟酌。夢幻空花，
何勞把着。得失是非，一時放却。眼
若不睡，諸夢自除。心若不異，萬法一
如。止動無動，動止無止。兩既不成，
一何有爾？一即一切，一切即一，但能
如是，何慮不畢。一切無心自性戒，一
切無礙自性慧。不增不退自金剛，身
去身來本三昧。

不見一法存無見，大似浮雲遮日
面。不知一法守空知，還如太虛生閃
電。此之知見瞥然興，錯認曾何解方
便。汝當一念自知非，自己靈光常顯
見。

弘忍大師

有情來下種，因地果還生。無情既無種，無性亦無生。

慧能大師

菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃！

心迷法華轉，心悟轉法華。誦經久不明，與義作仇家。無念念即正，有念念成邪。有無俱不計，長御白牛車。

定是慧體，慧是定用。即慧之時定在慧，即定之時慧在定。猶如燈光有燈即光，無燈即暗。燈是光之體，光是燈之用。名雖有二，體本不殊。

欲求見佛，但識衆生。只爲衆生迷佛，非是佛迷衆生。自性若悟，衆生是佛；自性若迷，佛是衆生。自性平等，衆生是佛；自性儉邪，佛是衆生。我心自有佛，自佛是真佛。自若無心佛，何處求真佛？故經云：心生種種法生，心滅種種法滅。

凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念着境即煩惱，後念離境即菩提。

法融禪師

境緣無好醜，好醜起於心。心若不強名，妄情何處起？妄情既不起，真心任偏知。

慧忠禪師

念想由來幻，真性無終始。若得此中意，長波當自止。

人法雙淨，善惡兩忘。直心真意，菩提道場。

神秀禪師

一切佛法，自心本有；將心外求，捨父逃走。

南岳思大師

道源不遠，性海非遙，但向己求，莫從他覓。覓即不得，得亦不真。

天皇悟公

任性逍遙，隨緣放曠，但盡凡心，別無聖解。

本淨禪師

佛因心悟，心以佛彰。若悟無心，佛亦不有。道本無心，無心名道；若了無心，無心即道。見聞知覺無障礙，聲香味觸常三昧。如鳥空中只麼飛，

無取無捨無憎愛。若會應處本無心，始得名爲觀自在。

見道方修道，不見復何修？道性如虛空，虛空何所有？遍觀修道者，撥火覓浮漚。但看美傀儡，綫斷一齊休。

推真真無相，窮妄妄無形。返觀推窮心，知心亦假名。

善既從心生，惡豈離心有。善惡是外緣，於心實不有。捨惡逆何處？取善令誰守？傷嗟二貝人，攀緣兩頭走。若悟本無心，始悔從前咎。

南陽忠國禪師

青夢夤緣，直上寒松之頂；白雲澹泞，出歿太虛之中。萬法本閑，而人自鬧。

衆生迷時結性成心，猶寒則水凝爲冰；衆生悟時釋心成性，猶暖則冰渙爲水。

法法法，元無法；空空空，亦不空。靜喧語默本來同，夢里何勞說夢？有用用中無用，無功功裡施功，還如果熟自然紅，莫問如何修種。

盤山積公

心月孤圓，光含萬象。光非照境，境亦非存。光境俱忘，復是何物？

大珠海公

若不隨聲色動念，不逐相貌，心解自然，能無事去。

《般若經》云：九類衆生，一身具足，隨造隨成，是故無明。爲卵生，煩惱包裹；爲胎生，愛水浸潤；爲濕生，歎起煩惱；爲化生，悟即是佛。迷號衆生，菩薩以念念心，心爲衆生。若了念念，心體俱空，名度衆生也。智者於自本際上度於未形，未形既空，即知實無衆生得滅度者。

善慧大士

有物先天地，無形本寂寥。能爲萬象主，不逐四時凋。

空手把鋤頭，步行騎水牛。人從橋上過，橋流水不流。

夜夜抱佛眠，朝朝還共起。起坐鎮相隨，語默同居止。纖毫不相離，如形影相似。欲識佛去處，祇這語聲是。

鑒貞禪師

眼光隨色盡，耳識逐聲消。還源無別旨，昨日與今朝。

夾山密公

心本是佛因，念起而漂沉。岸實不移因，舟行而驚驟。

玄沙備公

鏡照諸像，不亂光輝；鳥飛空中，不雜空色。

傅大士

水中鹽味，色裏膠青，畢竟是有，不見其形。妄計因成執，迷繩謂是蛇；疑心生暗鬼，病眼見空花。一境雖無異，三人乃見差；了茲名不實，長御白牛車。

法雲白公

離朱有意，白浪徒爾滔天；象罔無心，明珠忽然在掌。

永明壽公

如隨色之摩尼，衆相現而本體不動；似應聲之山谷，群響發而起處無心。

孤猿叫落中岩月，野客吟殘半夜

燈。此境此時誰會得，白雲深處坐禪僧。

真心自體，非言所詮。湛如無際之虛空，瑩若圓明之淨鏡。毀贊不及，義理難通。不可以有無處所窮其幽迹，不可以識智言詮譚其妙體，唯有入者只在心知。如搗萬種而爲香，爇一塵而已具足衆氣；似入大海而澡浴，掬微滴而已用百川。

見性之時性本離，念非有念而可除。觀物之際物本無，形非有物而可遣。

滿眼見色，滿耳聞聲，不隨不壞，方了色聲正性。若墮聲色之門，即墮凡夫；若壞色聲之相，即入小乘。是以如來正眼，普照無遺，豈同凡夫相盲，一乘眇目，則逢緣不礙，觸境無生。

龐蘊居士

但願空諸所有，慎勿實諸所無。

水明壽公

真源湛寂，覺海澄清。絕名相之端，無能所之迹。最初不覺，忽起動心，因明起照，隨照立塵，如鏡現像，頓

起根身，從此遺真失性，執相徇名，積

滯着之情塵，結相續之識浪。鎖真覺於夢夜，沉迷三界之中；瞽智眼於昏衢，匍匐九居之內。向不遷境上虛，受輪回於無脫法中，自生繫縛如春蠶作繭，似秋蛾赴燈，以二見妄想之絲，纏苦聚之業質；用無明貪愛之翼，撲生死之火輪。復有邪根外種，小智權機，不了生死之病源，罔知人我之見本，唯欲厭喧斥動，破相析塵，雖云味靜冥空，不知埋真拒覺，如不辨眼中之赤青，但滅燈上之重光，罔窮識內之幻身，空避日中之虛影。斯則勞形役思，喪力捐功，不異足水助冰，投薪益火。豈知重光在青，虛影隨身，除病眼而重光自消，息幻質而虛影當滅。若能回光就己，反境觀心，佛眼明而業影空，法身現而塵迹絕。以自覺之智刃，剖開纏內之心珠；用一念之慧鋒，斬斷塵中之見網。此誠窮心之旨，達識之詮。

慈雲慧禪師

片月浸寒潭，微雲映碧空。若於

達道人，好個真消息。

黃山輪公

投赤水以尋珠，入荆山而覓玉。從門入者不是家珍，認影迷頭豈非大錯？

天衣懷公

雁過長空，影沉寒水。雁無遺踪之意，水無留影之心。

圭峰禪師

用則波騰海沸，全真體以運行；體則鑒明水靜，舉隨緣而會寂。

心無自相，託境方生，境水空由心故現。

智真禪師

心本絕塵何用洗，身中無病豈求醫？欲知是佛非身處，明鑒高懸未照時。

李長公

十世古今，終始不離於當念；無邊刹境，自他不隔於毫端。智凡不礙，狀多鏡以納衆形；彼此無妨，若干燈而共一室。

天臺觀公

高超名相，妙體全彰；迥出古今，真機獨露。握驪珠而鑒物，物物流輝；擲寶劍以揮空，空空絕迹。

雲門侃公

塵勞未破，觸境千差，心鑒圓明，絲毫不立。靈光皎皎，獨露真常。今古兩忘，聖凡雙絕。到這裏始能卷舒自在，應用無虧，出沒往還，人間天上。

大靜禪師

夜間閒坐，心念紛飛。却將紛飛之心，以究紛飛之處，究之無處，則紛飛之念何存，返究究心，則能究之心安在？

能照之智本空，所緣之境亦寂。寂而非寂者，蓋無能寂之人也；照而無照者，蓋無所照之境也。境智俱寂，心慮安然。此乃還源之要道也。

見物便見心，無物心不現。十分通塞中，真心無不遍。若心知識解，卻成顛倒見。睹境能無心，始見菩提固。

永嘉禪師

心與空相應，則譏毀贊譽何憂何

喜？身與空相應，則刀割香塗何苦何樂？報與空相應，則施與劫奪何得何失？

心不是有，心不是無，心不非有，心不非無。是有是無即墮是，非有非無非墮非。

絕學無為閒道人，不除妄想不求真。無明實性即佛性，幻化空身即法身。法身覺了無一物，本原自性天真佛。五陰浮雲空去來，三毒永泡虛出沒。

寂寂生無記，惺惺生亂想。寂寂雖能治亂想，而還生亂想；惺惺雖能治無記，而還生亂想。故曰：惺惺寂寂是，無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。

凡人多於事礙理，境礙心，常欲逃境以安心，遺事以存理，不知乃是心礙境，理礙事，但令心空境自空，理寂事自寂，勿倒用心也。

此法即心，心外無法；此心即法，法外無心。心自無心，亦無無心者，若將心無心，心卻反成有。

為有貪嗔癡，故立戒定慧。本無煩惱，焉用菩提。故祖師云：佛說一切法，為除一切心。我無一切心，何用一切法！

寶持禪師

悟心容易息心難，息得心源到處閒。斗轉星移天欲曉，白雲依舊覆青山。

陵郁山主

我有明珠一顆，久被塵勞關鎖。今朝塵盡光生，照破山河萬朵。

佛日才公

城市喧繁，山林寂靜。雖然如此動靜，一如生死不二。四時輪轉，物理自然。夏不去而秋自來，風不涼而人自爽。

廣慧禪師

佛為無心悟，心因有佛迷。佛心清淨處，雲外野猿啼。

圓悟禪師

鳥飛空境，鳥過而空中還留影否？魚遊浮境，魚逝而浮內尚遺跡否？聖心應物，亦復如是。

善勝禪師

揚聲止響，不知聲是響根；美影逃形，不知形為影本；以法問法，不知法本無法；以心傳心，不知心本無心。

龍濟禪師

風動心搖樹，雲生性起塵。若明今日事，味卻本來人。

翠竹黃花非外境，白雲明月露全身。頭頭盡是吾家物，信手拈來不是塵。

無着禪師

一葉扁舟泛渺茫，呈撓舞棹別宮商。雲山水月都拋卻，贏得莊周一夢長。

雲駛月運，舟行岸移。不知妄想之雲，自非真月；何動攀緣之舟，常汎覺岸摩移。

雲巖禪師

一翳在目，千華亂空；一妄在心，恒沙生滅。翳陰華盡，妄滅真存。病差藥除，冰融水在。

鷗谷投響，則毀譽共銷；月池浸色，則物我俱謝。

在欲渾無欲，居塵不染塵。百花叢內過，一襲不黏身。

景岑禪師

礙處非墻壁，通處沒虛空。若人如是解，心色本來同。

晦堂禪師

愚人除境不除心，智者除心不除境。不知境本如如，觸目遇緣常鎮定。

南臺和尚

南臺靜坐一爐香，終日凝然萬慮忘。不是息心除妄想，都緣無事可思量。

宗一禪師

美玉藏頑石，蓮華出淤泥。須知煩惱處，悟即是菩提。

曰空祇爲破有，曰有亦以除空。亦復以有息有，以空消空，乃至言語道斷，心思路絕，尚不名空，何曾號有？

仲宣禪師

凡聖本來不二，迷悟豈有殊途？非涅槃之可欣？非生死之可厭？但能一了了悟，不起坐而印證無生；一念回光，不舉步而遍周沙界。感而遂通，

猶蟾光之映水；靜而吾應，若空谷之隨聲。

論佛性則空，論佛心則實。有此實心斯佛性，不爲頑空；有此空性斯佛心，不爲着象。

紹悟禪師

一重山盡一重山，坐斷孤峰子細看。雲捲霧收山岳靜，楚天空闊一輪寒。

智間禪師

秋月之輝，離喧始見；寒泉之響，入定乃聞。故動念失覺，息念冥真。

種福果於耳根，開覺花於心地。

有爲雖僞，弃之則佛道難成；無爲雖真，執之則慧性不朗。

孤峰長老

日用無非道，心安即是禪。幽棲雲壑底，夢寐雪蓬邊。

惟寬禪師

真修者不得勤，不得忘；勤即近執着，忘即落無明。

萬漚起而復破，水性常存；千燈明而復滅，火性原在。忘情之心不住

於相，如湯消冰，冰湯俱盡，無可分別；觸境之心未能不動，如谷應聲，即應即止，無復有餘。

宗一禪師

秋潭月影，靜夜鐘聲，隨叩擊以無虧，觸波瀾而不散。

開先照禪師

諸人心心不停，念念無住，若能不停處停，念處無念，自合無生之理。

以一散萬，月墜萬川即萬影；收萬歸一，水歸一壺惟一月。展則彌輪法界，收來毫髮無端。

玉泉遠禪師

一印印空，萬象收歸古鑑中；一印印水，秋蟾影落千江裏；一印印泥，細觀文彩未生時。

保寧禪師

三界唯心，萬法唯識。檻外雲生，檐前雨滴。澗水湛如藍，山花開似錦。此時若不究根源，直待當來問彌勒。

佛鑒禪師

至道無難，唯嫌採擇。桃花紅，李花白，誰能融融只一色；紫燕語，黃鶯

鳴，誰道關關只一聲。明鏡當臺，豈分
靜躁？孤雲出岫，寧係去留。因妄說
真，真無自相；從真起妄，妄體本虛。
妄既歸空，真亦不立。

智達禪師

境立心便有，心無境不生。境虛
心寂寂，心照境冷冷。

於冰鏡中見自己像，於燈月中見
自己影，於山谷中見自己聲。

白圭兆禪師

空中飛鳥，不知空是家鄉；水底
遊魚，忘却水為性命。諸人請各立地，
定着精神，一念迴光，豁然自照，何異
空中紅日！獨運無私，盤內明珠，不撥
自轉。

琳公

其宗也離心意識，其旨也超去來
今。離心意識，故品萬類不見差殊；
超去來今，故盡十方更無滲漏。當頭
不犯，徹底無依。悟向朕兆未生之前，
用在功勛不犯之處。

照覺白師

添一絲毫，如眼中着屑；減一絲

毫，似肉上剜瘡。

依法不依人，依義不依語，依智不
依識，依了經義不依不了經義。

寒便向火，熱即搖扇，飢時吃飯，

困來打眠；所以道：趙州庭前柏，香
巖嶺後松，栽來無別用，祇為引清風。

雲峰濟師

瘦竹長松滴翠香，流風疏月度微
涼。不知誰住原西寺，每日鐘聲送夕
陽。

風柯月渚，並可傳心；烟島雲林，
咸提妙旨。

寶誌和尚

妄身臨鏡照影，影與妄身不殊。
但欲去影留身，不知身亦本虛。身本
與影不異，不得一有一無。若欲存一
捨一，永與真理相疏。愛若愛聖憎凡，
生死海裏沉浮。煩惱因心故有，無心
煩惱何居？不勞分別取相，自然得道
須臾。

龍牙和尚

在夢那知夢是虛，覺來方覺夢中
無。迷時恰是夢中事，悟後還同睡起

夫。

尋牛須訪迹，學道訪無心。迹在
牛還在，無心道易尋。

文益禪師

一朵菡萏蓮，兩株青瘦柏，長何僧
家庭，何勞問高格？

同安禪師

枯木岩前差路多，行人到此盡蹉
跎。鷺鷥立雪非同色，明月蘆花不似
他。了了了時無所了，玄玄玄處亦須
河。殷勤為唱玄中曲，空裏蟾光撮得
麼。

雲頂山僧

閒坐冥然聖莫知，縱言無物比方
伊。石人把板雲中拍，水女含笙水底
吹。若道不聞渠未曉，欲尋其響你還
疑。教君唱和仍須和，休問宮商竹與
絲。

丹霞和尚

識得衣中寶，無明醉自醒。百骸
雖潰散，一物鎮長靈，知境渾非體，神
珠不定形。悟則三身佛，迷疑萬卷經。
在心心可測，歷耳耳難聽。罔象先天

地，玄泉出杳冥。本剛非鍛煉，元淨莫澄淳。盤泊輪朝日，玲瓏映曉星。瑞光流不滅，真氣觸還生。鑒照崆峒寂，羅籠法界明。解語非關舌，能言不是聲。絕邊弭汗漫，無際等空平。見月非觀指，還家莫問程。識心心則佛，何佛更堪成。

通智禪師

真我本有，迷之而無；妄我本無，執之而有。若耍了心，無心可了；無了之心，是名真心。真妄交徹，即凡心而見佛心；事理雙修，依本智而求佛智。

崇化贊師

印空印泥印水，平地寒濤競起。假饒去就十分，終是靈龜曳尾。

僧澹交題像

圖形期自見，自見卻傷神。已是夢中夢，更逢身外身。水花凝幻質，墨彩聚空塵。堪咲余兼爾，俱爲未了人。

遜庵珠師

玉露垂青草，金風動白蘋。一聲寒雁過，喚起未醒人。

如日發焰帶微塵而共紅，非實紅也；如水澄清含輕雲而俱綠，非實綠也。

山谷公

衲僧命脉，古佛心宗。如淨月輪，出則萬波分影；如吹毛劍，用則千里無人。

慾火而以戒沃之，嗔火而以定沃之，無明火而以慧沃之。靈泉混混，消除煩躁之衷；智水涓涓，灌溉清涼之府。千江有水，一輪寶月映寒潭；萬井無烟，遍地金風吹冷面。

山堂浮師

坝砥一指頭，一毛拔九牛。華岳連天碧，黃河徹底流。截着指，急回眸，青箬笠前無限事，綠簑衣底一時休。

覺海禪師

碧落淨無雲，秋空明有月。長江瑩如練，清風來不歇。林下道人幽，相看情共悅。雖然猶是建化門中事，作麼生是道人分上事，閒來石上觀流水，欲洗禪衣未有塵。

臨濟禪師

一念心疑，被地來碍；一念心愛，被水來溺；一念心嗔，被火來焚；一念心喜，被風來飄。若能如是辨得，不被境轉，便處處用境。

纔涉唇吻，便落意思；直饒透脫，猶在沉淪。終日吃飯，未曾咬着一粒米，終日穿衣，未曾挂着一絲頭，纔能變大地爲黃金，攬長河爲酥酪。

法為禪師

法身無相，不可以聲音求；妙道無言，不可以文字會。縱使超佛越祖，猶落階梯；直饒說妙譚玄，終挂唇齒。須是功勛不犯，影迹不留，枯木寒巖更無津潤，幻人木馬情識皆空，方能垂手入鄜，轉身異類，却不道無漏國中留不住，却來煙塢卧寒沙。

從諗禪師

如明珠在掌，胡來胡現，漢來漢現，把一枝草爲丈六金身，爲一枝草用。

智明禪師題像

兩洗澹紅桃萼嫩，風搖淺碧柳絲

輕。白雲影裡怪石露，綠水光中古木清。噫！你是何人？

牧正禪師

華開壠上，柳綻堤邊。黃鳥調叔夜之琴，芳草入謝公之句。何必見色明心，聞聲悟道，非惟水上覓漚，已是眼中着屑。迷時須假三乘教，悟後方知一字無。

墮竈和尚

鏡凹照人瘦，鏡凸照人肥。不如打破鏡，還我舊面皮。

斷際禪師

念非忘塵而不息，塵非息念而不忘。忘塵而息息無能息，息念而忘忘無所忘。

大妄非愚，出真不智。生之妄名真，迷真曰妄。豈有妄隨愚變真，逐智迴真妄不差，智愚自異耳！故觀師云：迷真妄念生，悟真妄即止。理明則言語道斷，何言之能議？旨會則心行處滅，何觀之能思？故天臺云：口欲言而辭喪，心欲思而慮忘。

法法虛融，心心寂滅。本自非有，

誰強言無？何喧擾之可喧？何寂靜之可寂？若知物我冥一，彼此無非道場，何必徇喧雜於人間，散寂寞於空谷？是以釋動求靜者，憎枷愛杻也，離怨求親者，厭檻欣籠也。

若以知知寂，此非無緣知，如手執如意，非無如意手。若以自知知，亦非無緣知，如手自作拳，非是不拳手。亦不知寂寂，亦不自知知，不可為無知，自性了然。故不同於木石，手不執如意，亦不自作拳，不可為無手，以手安然，故不同於兔角。

前際無煩惱可除，中際無自性可守，後際無佛可成，是謂三際斷絕，是謂三業清涼。

我一舉心，已屬過去；我心未舉，方明未來。非未來心即過去心，現在之心復在何處？學者知一念纔起，了不可得，是過去物，過去不有未來亦空，是未來佛，即今念念不住，是現在佛，念念相應即念念成佛，此是最初方便之門。

慧日禪師

一趨趨翻四大海，一拳拳倒須彌山。佛祖位中留不住，又吹魚笛泊羅灣。

不用求心，唯須息見。三祖太師雖然迴避金鈎，殊不知已吞紅綫。慧日且不然，不用求真併息見，倒騎牛兮入佛殿，牧笛一聲天地寬，稽首曇真個黃面。

布袋和尚

我有一布袋，虛空無掛礙。展開遍十方，人時觀自在。

一鉢千家飯，孤身萬里遊。青目睹人少，問路白雲頭。

白楊順師

好事堆堆疊疊來，不須造作與安排。落林黃葉水推去，橫谷白雲風捲回。寒雁一聲情念斷，霜鐘纔動我山摧。白楊更有過人處，盡夜寒爐撥死灰。

僧潤

了妄歸真萬累空，河沙凡聖本來同。迷來盡是蛾投焰，悟去方如鶴去

籠。片月影分千澗水，孤松聲任四時風。直須密契心心也，始悟生平睡夢中。

黃龍和尚

古人一切方便，與諸人開個入路。既得個入路，又須尋個出路。登山須到頂，入海須到底。登山不到頂，不知宇宙之寬；入海不到底，不知滄海之深。既知寬廣，又知淺深，一躍翻四大海，一擲倒須彌山，撒手到家人不識，鵲噪鴉鳴柏樹間。

安丕師

孤峰迴秀，不挂烟蘿。片月行空，白雲自在。見性不留佛，悟道不存師。

對眼根之塵，如見夢時物，如觀幻化像；對耳根之塵，如聞空中風，如聽禽鳥語；對意根之塵，如湯釋冰雪，如冶銷金鐵。

自在禪師

即心即佛是，無病求病句，非心非佛是，藥病對治句。
除亂而不滅照，守靜而不着空，行之有常，自得真見。

不着色則着空，何以能非色非空？不住有則住無，安足道不有無？

無念禪師

念本非有，念不必無，知是義者，是名無念。如人迷，故謂東爲西，方實不轉，無明迷。故謂心爲念，心實不動。

無牽纏者即爲解脫，除煩惱者便獲清涼。見五蘊皆空爲深般若，得心寂滅是大涅槃。

大茅和尚

欲識諸佛性，向衆生心行中識取；欲識不凋性，向萬物變遷時識取。

起心欲息知，心起知更煩。若知知本空，知即衆妙門。

從悅禪師

耳目一何清，端居幽谷裡。秋風入古松，秋月生寒水。衲僧於此更求真，兩個猢猻垂四尾。自性無所，無所曰寂。人唯逐於前塵，念念相續，故不能當念而寂，回光返照，本地風光，瞥爾現前，一可忘六可消矣。

性空庵主

心法雙忘猶隔妄，色塵不二尚餘塵。百鳥不來春又過，不知誰是住庵人。

真俗雙泯，二諦恒存。空有兩忘，一味常顯。良以真空未嘗不有，即以辨於空幻，有未始不空，即空以明於有。不空之空，空而非斷；不有之有，有而不常。四執既亡，百非斯遣。

水庵一禪師

藏身無迹更無藏，脫體無依便斷當。古鏡不勞還自照，澹烟和霧濕秋光。

證空便爲實，執我乃成虛。對病應施藥，無病藥還除。

長慶和尚

入道之門，須用止觀二法。夫理障礙，正知見，事障續諸生死。非大觀之法，安除理障；非大止之法，安能險事障。

因心悟道，道本非心；因目成明，明原非目。絕妄想而離執着，原其所無見德性而證如來。本其所有。以其

所無；之理，解脫一切諸纏縛；以其所有之明，照破一切諸昏暗，則是大明一慧日矣。

圓覺禪師

遣迷求悟，不知迷是悟之鉗錘；愛聖憎凡，不知凡是聖之鑪鞴。祇如聖凡雙泯，迷悟兩忘，又作麼道半夜彩霞籠玉象，天明峰頂五雲遮。

黃蘗禪師

日昇之時明遍天下，虛空未曾明；日沒之時暗遍天下，虛空未曾暗。明暗之境，自相凌奪，虛空之性，廓然自如。佛及衆生心亦如是。若觀佛，作清淨光明相；觀衆生，作垢濁暗昧相。歷河沙劫，終不得菩提。

凡人皆逐境生心，若欲無境，當忘其心。心忘則境空，境空則妄滅，見善來相迎，亦無喜心，見惡相種種亦無佈念，但自忘心同於法界，方得自在。

心無不存之謂照，欲無不泯之謂忘。忘與照一而二，二而一。當忘之時其心湛然，未嘗不照；當照之時纖塵不立，未嘗不忘。此真忘真照也。

張拙秀才

光明寂照遍河沙，凡聖含靈共我家。一念不生全體現，六根纔動被雲遮。斷除煩惱重增病，趨向真如總是邪。隨順衆緣無罣碍，涅槃生死是空華。

南華禹師

求生本自無生，畏滅何會暫滅。眼見不如耳見，口說爭似鼻說。

水中捉月，鏡裡尋頭，刻舟求劍，騎牛覓牛。空華陽焰，夢幻浮漚，一筆勾下，要休便休。已歌社酒村田樂，不風流處自風流。

佛與衆生，原無分別。悟者心能轉物，物物歸心，即是諸佛。迷者皆心向物，妄隨物轉，即是衆生。

無垢子

三世諸佛，盡在自己身中，因氣習所昧，境物所轉，便自迷了。若於心無心，便是過去佛；寂然不動，便是未來佛；隨機應物，便是現在佛；清淨無染，便是離垢佛；出入無碍，便是神通佛；到處優游，便是自在佛；一心不

昧，便是光明佛；道念堅固，便是不壞佛；變化多方，唯一真爾。

法常禪師

佛從無爲來，滅向無爲去。法身等虛空，常住無心處。有念歸無念，有住歸無住。來爲衆生來，去爲衆生去。清淨真如海，湛然體常住。智者善思惟，更勿生疑慮。

佛體本無爲，迷情妄分別。法身等虛空，未曾有生滅。有緣佛出世，無緣佛入滅。處處化衆生，猶如水中月。非常亦非斷，非生亦非滅。生亦未曾生，滅亦未曾滅。了見無深處，自然無法說。

報恩逸公

演若達多認影迷頭，豈不擔頭覓頭。正迷之時，頭且不失；及乎悟去，亦不爲得。何以故？人迷謂之失，人悟謂之得。得失在乎人，何關於動靜。

清涼國師

至道本乎其心，心法本乎無住。無住心體性相寂然，非有非空，不生不滅，求之而不得，棄之而不離。迷現量

則惑苦紛然，悟真性則空明廓徹。雖即心即佛，唯證者方知。然有證有知，則慧日沉沒於有地；若無照無悟，則昏雲掩蔽於空門。惟一念不生，則前後際斷，照體獨立，物我皆如。無迷悟更依真妄相待。若求真去妄，猶弃影勞形。若體妄即真，似處陰息影。若無心妄照，則妄慮都捐。若任運寂知，則衆行爰起。是以悟寂無寂，真知無知。以知寂不二之一心，契空有雙融之妙理，無住無着，莫攝莫收，是非兩忘，能所雙絕，斯絕亦寂，則般若現前。心心作佛，無一心而非佛心；處處成道，無一塵而非佛國。故真妄物我，舉一全收，

心佛衆生，渾然齊致。是知：迷則人隨於法，法法萬差而人不同；悟則法隨於人，人人一智而融萬境。言窮慮絕，何果何因？體本寂寥，孰同孰異？唯忘懷虛朗，消息冲融，其猶透水月華，虛而可見；無心鑒像，照而常空矣。

法真禪師

柳色含烟，春光迴秀；一峰孤峻，萬卉爭妍。白雲澹泞已無心，滿目青山元不動。漁翁垂釣，一溪寒色未曾消；野渡無人，萬古碧潭清似鏡。

影由形□，響逐聲來，除煩惱而趣涅槃如去形。

希明禪師

林葉紛紛落，乾坤報早秋。分別西祖意，何用更馳求？若人深明此旨，洞達其源，乃知動靜施爲，行住坐臥，頭頭合道，念念朝宗。祖不云乎？迷生寂亂，悟無好惡，得失是非，一時放却。如是則誰是誰非，誰迷誰悟，自是諸人獨生異見，觀大觀小，執有執無。靈根獨耀，不肯承當；心月孤圓，自生違背，何異家中捨父，衣內忘珠？致使菩提路上荆棘成林，解脫空中迷雲蔽日。

兜率禪師

龍安山下，道路縱橫；兜率宮中，樓閣重疊。雖非天上，不是人間，到者安心，全忘諸念。善行者不移雙足，善

入者不動雙扉，自能咲傲烟夢，誰管坐消歲月。雖然如是，且道還有向上事也。無良久曰：莫教推落巖前石，打破下方蓋日雲。

道英禪師

據道而論，語也不得，默也不得。直饒語默兩忘，亦沒交涉。何故？古佛光明，先德風彩，一一從無欲無依中發現。或時孤峻峭拔竟不可拔，或時含融混合了無所睹，終不椿定一處，亦不繫係兩頭，無是無不是，無非無不非，得亦無所得，失亦無所失，不曾隔越纖毫，不曾移易絲髮，明明古路，不屬玄微，睹面擊來，瞥然便過，不居正位，豈落邪途？不趨大小，那蹈小徑？回首不逢，觸目無對，一念普觀，廓然空寂。此之宗要，千聖不傳。直下了知，當處超越。是知赤漉漉處恁麼即易，明歷歷處恁麼還難。若是本分手脚，放去無收不來底。一一放光現瑞，一一削迹絕踪。機上了不停，語中無可露，徹底攪不渾，通身撲不碎，畢竟是個甚麼？得恁麼靈？得恁麼奇特？

諸仁者休要識渠面孔，不用安渠名字，亦莫覓渠在所。何故？渠無在所，渠無名字，渠無面孔。纔是一念追求便隔十生五生，不如放教自由，要發便發，要住便住，即天然非天然，即如如非如如，即湛寂非湛寂，即敗壞非敗壞，無生戀無死畏，無佛求無魔佈，不與菩提會，不與煩惱俱，不受一法，不嫌一法，無在無不在，非離非不離，若能如是，見得釋迦自釋迦，達摩自達摩。

宮徽師

八萬四千波羅密門，門門長開；三千大千微塵諸佛，佛佛說法。不說有，不說無，不說非有非無，不說亦有亦無，何也？離四句絕百非。相逢舉目少人知。昨日霜風漏消息，梅花依舊綴寒枝。

慧林受師

不是境亦非心，喚作佛時也陸沉。個中本自無階級，切忌無階級處尋。總不尋，過猶深，打破雲門飯袋子，方知赤土是黃金。

無生訣經

大明萬曆三十五年，歲次丁未上元吉日，正一嗣教凝誠志道闡玄弘教大真人掌天下道教事張國祥奉旨校梓。

（蔣力生、鄒金生點校）

054 道 樞

經名：道樞。宋·曾慥編著。四十二卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。參校本：一、《道藏輯要》本，收入該書紫集第三至第六冊（簡稱輯要本）。二、《至游子》（《四庫全書存目叢書》影印重慶圖書館藏明嘉靖四十五年姚汝循刻本）。

目 錄

- 卷一
 玄軸篇
 五化篇
 卷二
 坐忘篇上
 坐忘篇中
 坐忘篇下

- 卷三
 集要篇
 碎金篇
 容成篇
 陰符篇
 卷四
 西升篇
 內德篇
 玄綱篇
 玉芝篇
 卷五
 周天篇
 黃帝問篇
 軒轅問篇
 百問篇
 卷六
 虛白問篇
 真誥篇
 卷七
 黃庭篇
 太極篇
 火候篇
 水火篇

- 坎離篇
 甲庚篇
 卷八
 崑崙篇
 服氣篇
 服霧篇
 內景篇
 外景篇
 卷九
 神景篇
 頤生篇
 平都篇
 煉精篇
 純陽篇
 卷十
 華陽篇
 觀天篇
 觀空篇
 太清篇
 金丹篇
 卷十一
 泥金篇
 金碧篇

卷十二

還金篇

還元上篇

還元下篇

玉壺篇

大丹篇

卷十三

指玄篇

歸根篇

鴻濛篇

呼吸篇

枕中篇

內想篇

卷十四

心鏡篇

胎息篇

卷十五

聖胎篇

元氣篇

血脉篇

調氣篇

卷十六

靈源篇

中源篇

中黃篇

卷十七

運火篇

混元篇

卷十八

契真篇

修真篇

悟真篇

卷十九

洞真篇

崇真篇

返真篇

修真指玄篇

卷二十

真一內丹篇

還丹參同篇

金丹明鏡篇

卷二十一

大還金丹篇

金書玉鑒篇

修真要訣篇

卷二十二

修煉金丹篇

金液還丹內篇

卷二十三

金丹泥金篇

金玄八素篇

卷二十四

金碧龍虎篇

九轉金丹篇

卷二十五

肘後三成篇

准易繫辭篇

卷二十六

日月玄樞篇

九真玉書篇

卷二十七

金液龍虎篇

太白還丹篇

卷二十八

太清養生上篇

太清養生下篇

卷二十九

上清金碧篇

金虎鉛汞篇

卷三十

鉛汞五行篇

真一篇

正一篇

二關篇

三元篇

三住篇

四神篇

五戒篇

五行篇

七神篇

卷三十一

七返篇

八瓊篇

九仙篇

卷三十二

參同契上篇

卷三十三

參同契中篇

卷三十四

參同契下篇

卷三十五

衆妙篇

卷三十六

大還丹篇

卷三十七

入藥鏡上篇

入藥鏡中篇

卷三十八

會真篇

卷三十九

傳道上篇

卷四十

傳道中篇

卷四十一

傳道下篇

卷四十二

靈寶篇

道樞卷之一

至游子曾慥集

玄軸篇

心勞神疲，與道背馳；冥心湛然，乃道之幾。

至朴子曰：天之體其高明歟？天之性其玄虛歟？天與我命，而秉以爲性矣，必也冲以用之，無巧也，無拙也，無智也，無愚也，湛湛乎適於自然之場焉。昔者，太源洞長告於方丈先生曰：噫！已入於無爲矣，而其性未能湛湛乎，何哉？曰：爾好樂，宮商之聲也。以習蔽之矣，况怵於斯者耶！夫人離朴爲華，物誘於外，五慾六蔽以疵其潔，無以見於天元，則必濯其垢而後可也。何以濯之耶？吾心者，法水也。於是滌三昧焉，開六蔽焉，去五垢焉，汰其濁而見素矣。夫能皓皓而不污，莫先於却事物之見。故知遠察微者，聰明之見也，命之曰伐性之斧；務華矜榮者，聲利之見也，命之曰陷性之

弃；巧言令辭者，利口之見也，命之曰惑性之藥；奇謀詭策者，深機之見也，命之曰敗性之寇。是何也？智深者偽生，識遠者詐強。夫畀我以知者，本為知道者也；賦我以識者，本為識性者也，豈期眩於外哉！康伯子通古今之書，及聞道也，終日如愚。潘洞見子鍾離子，子鍾離子示以物而不能名。子鍾離子曰：大矣哉！却見者也。萬物芸芸，各歸其根，敷榮吐華，各喪其真，朝生夕隕，物孰免乎？吾當內自省焉。吾亦物也。於是探其本，集其靈，去有歸無，返於真空。返於真空者，必先除其覺焉。夫灼以華藻，惑以鏗鏘，滋以膏粱，襲以芬苾，示以好惡，習以嫉媚，役以金玉，悅以爵祿，媚以語言，誣以機謀，斯十覺也，不能除焉，則違性失道矣。

赤松子曰：欲去之者，先澄其源，而後可也。下愚者所稟昧昧焉，上智者為邪所蔽而與之同。何以扶蒨而發晦乎？必捨其暗塞而投於純明之舍焉。

太上曰：多知博見，彼以為明，斯乃為暗者也。天與之性，何為而亡乎？道與之貌，何為而悴乎？七情之燎焚於五內，真元燼矣。夫能使其情俱為煨而熄焉，則冥冥寂寂，真樂至矣。

思真子學而未知道，懟焉泣於瑤池之下。真君謂曰：爾之七情不為觸而發，則入真慧矣。內心未純則尚華，而亡其純矣。古之至人，以性却性，以形忘形。性，吾有也，不以性蔽性而入於昏；形，吾有也，不以形喪形而入於華。內而貴朴，如槁木焉。故末茂者傷本，枝大者害榦。梵宮靈宇，梵宮八界，靈宇三千。帝之都也。吾身亦有妙庭焉，慧日所燭，玄風所扇，夫何以致之歟？懲忿窒慾，忍有所得，慈無所捨，此其端乎！

妙素子曰：形而上者謂之道，形而下者謂之器。器非性也，託器以入道者也。嗟夫！氤氳無涯者，生死之流也。吾能知夫塵勞之緣腐真而伐性，吾能絕焉。對松宇以遣白日，調瑤

琴以戰素月，斯陟於道矣。外思者，道之寇也。紛麗撓乎慮，鏗鏗動乎情，坤牛挽之，河車運之，外奔而入，內馳而出，則性斯喪焉。性也者，水也；風薄之則亂其清矣。吾視外境其如芥焉，則含元而登太一矣。

精思子曰：綺言者，語之疵也；邪視者，鑒之疵也；淫哇者，聽之疵也；躁動者，正之疵也；狎侮者，議之疵也；作狂者，念之疵也。今夫馭氣而游於舟廓者，其孰敢忽此耶？咎莫大於有見，恃識以開萬端而求於勝也。故意可以測古人之情，明可以灼聖賢之理。顧有蔽也，莫能開之；有感也，莫能引之。異徑以為大路也，行潦以為滄溟也。吾以為為慧，而離於慧益遠矣，可不務去乎？弃聖絕智，屏其良知，進乎不為之宰者，道之本也。高陵子始未聞道，其書滿家，既聞道，破觚折牘，窒其視，剝其識。道非無也。性非空也。無則沉乎罔象矣，空則委於冥求矣。希聲無聽也，空色無視也，無象無得也。至虛者有其空，真符者有

其有，於是當先固其守焉，夫然後入於正。不因人而捨，不見法而遷，此有守者也。確然有作，卓然有入，故由有而適於無，從相而至於寂矣。五空八識，

不辨乎始終，而入無爲者，殆未知無爲之爲自有歟！立我者，必自乎無我者也。瞿乎塵昧，疵乎物蔽，執乎我者，害道者也。故物我俱忘而爲一，一又滅之而入於無之域，豁而達，慧而通，身無相也，心無思也。我性之率可以致道，執之而物不能奪，守之而外不能盜矣。天與之形，物俱有形；道與之性，物俱有性。流形既遠出性之庭，孰不有守耶？有守小而失大者，有守外而棄內者，有守彼而喪我者，有守僞而背真者。守有道乎？守其我以大者也，固其內以真者也。若不知守焉，則干正紊真者至，其誰能禦之哉？圓淨子曰：白之守玄者歟！

太上謂范子曰：五蠹亡矣，七情滅矣，汝知之乎？范子曰：非煉磨者乎？曰：煉無以守，則其外移矣；磨無以守，則其有傾矣，其惟守己而已。

顛蒙之子非性有殊也，惟其昧而不自覺歟。既其覺也，神安魄定，入幾微矣。

皇甫子曰：覺有五：或因其殃而覺歟，或因其疾而覺歟，或因其難而覺歟，或因其蒙而覺歟，或因其達而覺歟。衆流既分，其源則散；衆情既出，其性則蔽。是以其源不澄焉，六慾以滓之，三毒以盪之。蔽源者，流也；亂性者，情也。嗜慾者，風波也。紛華逐欲而生，純實從物而死，性之質凋而不朴矣，性之靈漬而不明矣；根不寧而蒂不固矣。湛乎一景，獨守其源，衆流昭徹而澄矣。我性之肇亦與人同焉，所受之純全而不虧，所葆之粹和而不較。中有圓者，其性也歟。運而不窮，融而不凝。窮則爲蔽，凝則爲止。夫能明達洞徹者，粹美以挺內，和會以塞外，熙然如春無方，如神不散。其陽不係於物，斯圓之效歟！故得其性也，靜以止之而不知其運，虛以極之而不知其反，其猶獨陰之寂而不入其真耶！

玉惠子曰：六慾生而真靈缺，豈

能圓乎？三毒興而冲和喪，豈能融乎？圓融殞而天闕至矣。物之性未嘗殊也，小大所圍皆同焉，好惡所受皆均焉。從其大小，由其好惡，則迷其本，遠其宗，棄其源，失其祖矣。自執其性，驚於六塵，舍於三彭，惟挾其昧，剖其愚，以明爲宗，以清爲性，識陰陽之所圍而同乎冲虛天元之性，則廓然之所宗矣。

消穢子曰：得一而清，越乎群宰之上，與化同游，與性同契者，適乎至真之祖者也。

赤松子曰：三明宅於中，六鑿鑄其外，吾不登乎異歧矣。巫峽之子以響爲宗而獲鬼隨焉，西波之子以因求其祖而得巫報焉，所見不可不慎乎！無法之中有範焉，有圍焉。空以道範之，虛以化圍之。空非彼所謂之空也，虛非彼所謂之虛也。不空其思，不思其空，斯可謂達也已矣。夫以管挈水者，猶求諸空者歟！吾知所以裨補之，斯復其真性矣。誠以無爲無，則何以語道之大乎？真修者緣類而應也，無

所入，無所捨，而靈心見於外，於是真冲挺秀，奧理特達，天純不駁，入於慧焉。

鍾離子曰：其識通明，其名曰慧；其靈盈固，其名曰圓。得寂者，亡乎寂者也。其善忘也歟，至幽至虛，可登乎亡矣。其心如滯礦焉，物不能招矣，則入冥不杳，入恍不惚。寥寥乎有見，默默乎有聞。不見爲見，不聞爲聞，然後有見聞之實。不晦予蓋嘗入乎冥冥，守乎寥寥，入寂之中而得寂之應者也。九變之上，不可名也；四游之前，不可形也；能復於斯，其惟無而已。以有爲有，其失也實；以無爲無，其失也虛。無之有者，真有也；無之無者，真無也。淵靜之淵，淵而又淵；洞玄之玄，玄而又玄。茲猶其粗也。夫見乎無無者，斯至乎道矣，其太素之始哉！

鍾離子曰：無中以求無，孰知之耶？天粹而雜者，有以駁之矣；靈源而濁者，有以撓之矣。惟曠兮若谷，應受不留；澹兮若海，源委不已。無詭

於道，無戕其性，浩乎守其真，寂乎襲其氣，精神會通，成於不化矣。何以知其然也？實者虛之應也，虛者實之乘也，相爲之用，則各歸於初，莫測其變焉。夫玄覽者可以滌吾之性，思而不空則殆殆於多知也，空而不思則罔罔乎無守也，其不亦達乎性命者歟！是道也，道之全性之極也。

五化篇

萬物芸芸，其變不窮；能以道化，虛明則通。

譚子曰：至道有五化焉。孰爲道化乎？夫虛化神，神化氣，氣化形，形生而萬物所以塞也，此道之要也。形化氣，氣化神，神化虛，虛明而萬物所以通也，此道之用也。聖人窮通塞之端，得造化之源，忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛，虛實相通，是謂大同。藏之爲元精，用之爲萬靈，舍之爲太乙，放之爲太清。老楓化爲羽人，朽麥化爲蝴蝶，自無情之有情也；賢女化爲堅石，山蚯化爲百合，自有情之無情也。射似虎者，見虎不見其石；斬

暴蛟者，見蛟不見其水。是知萬物可以虛，我身可以無。以我之無合彼之虛，自然可以隱，可以顯，可以死，可以生，空中之塵，若飛雲之^①。目未嘗見也；穴中之蟻，若牛鬥而耳未嘗聞也。况非見聞者乎！

太虛者，一虛也；太神者，一神也；太氣者，一氣也；太形者，一形也。命之則一，根之則一，守之不得，舍之不失，是謂正一者也。稚子弄影，不知爲影所弄；狂夫侮像，不知爲像所侮。化家者，不知爲家所化；化國者，不知爲國所化；化天下者，不知爲天下所化。虛化神，神化氣，氣化血，血化形，形化嬰，嬰化童，童化少，少化壯，壯化老，老化死，死復化爲虛，虛復化爲神，神復化爲氣，氣復化爲物。噫！化化其無窮者哉！

太上者，虛無之神也；天地者，陰陽之神也；人蟲者，血肉之神也。其同者，神也；其異者，形也。形不靈而氣靈，語不靈而聲靈，覺不靈而夢靈，生不靈而死靈。冰泮返清，形散返明，

能知真死者，可以游太上之京矣。

孰爲術化乎？雲龍風虎，得神氣之道者也。神，母也；氣，子也。以神召氣，以母召子，何有不至乎？蕩穢者，必召五方之氣；伏虺者，必役五星之精。召之於外，守之於內，用之於外，無所不可也。

轉萬斛之舟者，田一尋之木；發千鈞之弩者，由一寸之機。一目可以觀天地，一人可以君兆民。太虛茫茫而有涯，太上浩浩而有家。得天地之綱，知陰陽之房，見精神之藏，則數可以奪矣，命可以治矣，天地可以返覆矣。

至淫者化爲女，至暴者化爲虎。樂者，其形和也；喜者，其形逸也；怒者，其形剛也；憂者，其形蹙也；斯亦變化之道也。

蠚蟪之蟲孕螟蛉之子，傳其情，交其精，濕其氣，和其神，隨物大小，俱得其真。蠢動無定情，萬物無定形，陰陽相搏則芝菌不根而生也，燥濕相育則蝘蝓不母而生也。人體陰陽而根之，

效燥濕而母之，無不濟者，何也？君子體物而知身，體身而知道也。澗松所以能凌霜者，藏正氣也；美玉所以能犯火者，蓄至精也。大人晝運靈旗，夜錄神芝，覺思所不思，可以冬御風而不寒，夏御火而不熱矣。

孰爲德化乎？天下賢愚營營然如飛蛾之投夜燭，蒼蠅之觸曉窗，知往而不知返，知進而不知退。感父之慈非孝也，喜君之寵非忠也。感始於不感，喜始於不喜，多感必多怨，多喜必多怒。抑人者人抑之，容人者人容之，貸其死者樂其死，貸其輸者樂其輸。

孰爲仁化乎？海魚有吐墨上庇其身而游者，人因墨而得之。智者多屈，辯者多辱，明者多蔽，勇者多死。君子能罪己斯能罪人，不報怨斯能報人。救物而稱義者，人不義之；行惠而求報者，人不報之。螻蟻之有君也，一拳之宮與衆處之，一塊之臺與衆臨之，一粒之食與衆蓄之，一蟲之肉與衆啣之。故得心相通而後神相通，神相通而後氣相通，氣相通而後形相通，太古之道

也。

孰爲食化乎？一日不食則憊，二日不食則病，三日不食則死。民事之急者，食也。爲巫者鬼必附之，設像者神必主之。蓋樂所享也。虎狼不過噬肉，蛟龍不過嗜血，人則無所不嗜，所以不足則鬥矣。夫水將逼而投於水，知必不免，且貴其緩也；虎將噬而投於谷，知必不免，或覲其生也。

孰爲儉化乎？水火常用之物，用之不得其道，以致於敗家，蓋失於不簡也；飲饌者常食之物，食之不得其道，以至於亡身，蓋失於不節也。欲救之術，莫過乎儉。儉於聽可以養虛，儉於視可以養神，儉於言可以養氣，儉於私可以養富，儉於公可以養貴，儉於門閭可以無盜賊，儉於環衛可以無叛亂，儉於嬪嬙可以養壽命，儉於心則可以生死，是謂萬物之化柄也。

奢者富不足，儉者貧有餘。奢者心常貧，儉者心常富。奢者好親人，所以多過；儉者能遠人，所以寡過。奢者事君必有所辱，儉者事君必保其祿。

奢者多憂，儉者多喜。奢者好動，儉者好靜。奢者好難，儉者好易。奢者好繁，儉者好簡。奢者好逸樂，儉者好恬淡。有畢生而一器而無缺者，有十年而一裘不弊者，斯人也，可以即清靜之道矣。

道樞卷之一

①之：輯要本作「而」。

道樞卷之二

至游子曾慥集

坐忘篇上

寶書之笈，三編具存；吾得其要，澄神契真。

心者，一身之主，神之帥也。靜而①生慧矣，動則生昏矣。學道之初，在於收心離境，入於虛無則合於道焉。若夫執心住空，亦非所謂無所也。住於有所，則心勞而氣廢，疾以之生矣。

夫聞毀譽善惡以其心受，受則心滿，滿則道無所居矣。有聞如不聞焉，有見如不見焉，毀譽善惡不入於心，其名曰虛心。虛則安心，安則道自來矣。心者，譬夫目焉，纖毫入目則未有能安者也。牛馬家畜也，縱之不收則悍突難馭；鷹鷂野鳥也，一為繫絆則自然調熟。吾之心亦猶是歟。然法之妙用，在乎能行，不在能言。夫能在物不染，處事不亂，斯大道之妙乎！

世或以道為難進，是不知貝錦始

於素絲，冲天之鶴資於穀食，蔽日之幹起於毫末者也。事非常則傷於智力，務過分則弊於形神。今以隋侯之珠彈千仞之雀，人猶笑之。況棄道德，忽性命，而從不要以自伐者乎。夫撓亂吾身者，則寇盜也。吾能禦之正心，則勇士也；因智觀察，則利兵也；外累悉除，則戰勝也；湛然常樂，則榮祿也。吾不為此觀，是猶遇敵棄甲而逃，反受其咎矣。是以定者，致道之初基，習靜之成功，持安之畢事也。

莊子曰：宇泰定發乎天光。何謂也？宇者，心也。天光者，慧也。虛靜至極，則道居而慧生也。慧者，本吾之性也。由貪愛濁亂，散迷而不知，吾能澡雪則復歸於純靜矣。神性虛融，體天應變，形與道同，則無生死。隱則形同於神，顯則神同於氣，所以蹈水火而無害，對日月而無影，存亡在己，出入無間矣。然虛無之道有淺深焉，深則兼被於形，淺則惟及其心。被形者，神也。及心者，慧覺也。慧覺者，身不免於謝焉。何也？慧者，心照也，多用則

其體勞矣。初得其慧則悅而多辯，斯神氣漏而爲尸解者也。故大人者，含光藏輝，凝神歸實，神與道合，身心與道同，於是六根洞達焉。身也，無時而不存；心也，無法而不通。故曰：山之有玉則草木不凋矣，人之懷道則形體永固矣。於是其妙也，有坐忘之樞焉。

修道成真者，必先去乎邪僻之行，外事不干於心，端坐內觀，念起則滅之，雖然惟滅動心不滅照心，惟凝虛心不凝有心。欲行此者，當受三戒：一曰簡緣，二曰無欲，三曰靜心。簡緣者，擇要去煩也。經曰：少則得，多則惑矣。無欲者，斷貪求也。經曰：常無欲，則能觀其妙矣。靜心者，止息游浪也。經曰：除垢止念，靜心守一，其斯之謂歟。故虛心無欲，非求於道而道自歸之。其要在乎涉事處喧，皆作意以安之。有事無事，常若無心；處靜處喧，其志惟一。束心太急則爲病爲狂，心若不動復須任之，使寬急得其所常，自調適制而勿著，放而不動是爲

真定者也。既如是，亦不可恃其定也，而求多事，求就喧。當使如水鏡之鑒，隨物現形而後可也。定中求慧則傷於定，定則無慧矣，定非求慧而慧自生者也。

得道者於是心有五時，身有七候，是爲淺深之叙焉。五時何也？其動多，其靜少者，一也；動靜各半焉者，二也；其靜多，其動少者，三也；無事則靜，觸則動者，四也；與道冥合，觸亦不動者，五也。七候何也？舉動順時，容色和者，一也；宿疾盡除，身心輕爽者，二也；填補天傷，還年復命者，三也；延數萬歲，名爲仙人者，四也；煉形爲氣，名爲真人者，五也；煉氣成神，名爲神人者，六也；煉神合道，名爲至人者，七也。

坐忘篇中

天隱子曰：人之生也，稟乎靈氣，精明悟通，學無凝滯，則謂之神焉。宅神於內，遠照於外，則謂之仙焉。靈氣者，其不可爲世俗所淪折而後可也。

曰喜，曰怒，曰哀，曰樂，曰愛，曰欲，曰惡，七者情之邪也。曰風，曰寒，曰暑，曰濕，曰饑，曰飽，曰勞，曰逸，八者氣之邪也。去邪則近於仙矣。

簡易者，天地之道也。天者，在吾首之上；地者，在吾足之下。吾則見之，故曰：簡易者，神仙之德也。夫學道者，言涉高詭而執迷無所歸本非吾學也。故學氣者，反爲氣所病者有矣；學仙者，反爲仙所迷者有矣。

然學道者，亦須漸而進之，蓋有五門焉：一曰，齋戒；二曰，安處；三曰，存想；四曰，坐忘；五曰，神解。

齋戒者，何也？澡身虛心者也。齋者，潔靜也；戒者，節約也。饑即食，食勿飽，所謂調中者也。物未成者勿食，腐敗閉氣者勿食，五味太多者勿食。勿久坐，勿久立，勿久勞，勿久逸。左右手常摩至於溫熱，熨其皮膚，以去冷氣，所謂暢外者也。於是形堅則氣至矣。

安處者，何也？南向而坐，東首而寢，居之屋廬必得陰陽適中焉。高則

陽盛而明多，多則傷於魄，魄陰也；卑則陰盛而暗多，多則傷於魂，魂陽也。有所傷則疾斯生焉。又況夫天地之氣乎，有元陽之切肌，淫陰之侵體，可不慎哉！故吾之室四旁皆窗戶焉，風起則闔之，風息則闢之，前必箔，後必屏。太明則垂箔，以和其內映焉；太暗則卷箔，以通其外曜焉。內以安吾心，外以安吾目。心目安則身安矣。然則彼縱情多慮，其不能安其內外也可知矣。

存想者，何也？存者，存我之神也；想者，想我之身也。夫何以能然乎？閉目則自見其目，收心則自見其心，心目皆不離於身，不傷於神，此其漸也。凡人終日而視他人，則心亦外走矣；終日而接他事，則目亦外瞻矣。營營浮光，未嘗復照，安得不疾且夭耶？故歸根曰靜，靜曰復命，復命成性，是為衆妙之門也。

坐忘者，何也？因存想而得，因存想而忘也。行道不見其行，非坐之義乎？有見不行其見，非忘之義乎？不行者，心不動也；不見者，形俱泯也。

或者曰，心不動有道乎？天隱子默而不对。或者曰，形泯有道乎？天隱子瞑而不視。或者悟曰，道在我矣。

神解者，何也？齋戒者，信解也，無信心則不能解矣。安處者，定解也，無定心則不能解矣。存想者，閑解也，無閑心則不能解矣。坐忘者，慧解也，無慧心則不能解矣。四者通乎神，斯為神解者焉。神者，兼三才則謂之易，齊萬物則謂之道，本一性則謂之真一。

天隱子曰：生於易中，死於易中，動因萬物，靜因萬物乎。邪由一性，真由一性乎，吾皆以神解之在人也，在地也，在水也，皆為仙矣。變而通之，是曰神仙。

正一先生讀其書，悟曰，吾則異。於是，吾之簡易者，無為而無不為也。吾之漸者，守性正命日增一日，漸之道也。齋戒之類兼修之可也。

坐忘篇下

至游子曰：吾得坐忘之論三焉，

莫善乎？正一先生司馬子微曰：吾近見道士趙堅造坐忘論七篇，其事廣，其文繁，其意簡，其詞辯。讀之者，思其章句，記其次序，可謂坐馳，非吾所謂坐忘也。吾聞之先師曰，坐忘者，長生之基也。故招真以煉形，形清則合於氣；含道以煉氣，氣清則合於神。體與道冥，斯謂之得道者矣。

夫真者道之元也，故澄神以契真。莊子曰：宇泰定發乎天光。宇者，心也；天光者，慧照也。先定其心，則慧照內發，照見萬境，虛忘而融心於寂寥，是之謂坐忘焉。老子曰：及吾無身，吾有何患？無身者，非無此身也，體合大道，不徇乎榮貴，不求乎苟進，恬然無欲，忘此有待之身者也。

夫長生者，神與形俱全者也。是以乾坤者易之蘊也，乾坤毀則無以見易矣。形器者，性之府也，形器敗則性無所存矣。養神不養形，猶毀宅而露居者歟。或曰：人之壽終，心識苟正，則神超於真境。正一先生曰：非至正之言也。夫高德之賢，自謂彼我忘矣，

是非泯矣，然見不善則顰，見善則笑，猶爲善惡所惑。況其終也，昏耄及焉，吾未見不爲衆邪所誘者也。故有有識化無識者，秦女之化石是也；有人識化蟲識者，黃氏之化龜者也。由是觀之，心識者爲陰陽所陶鑄，安能自定哉？所以貴乎形神俱全者，蓋以此也。今有知榮貴爲虛妄，了生死爲一貫，至其臨終，則求醫祈鬼，何也？未知乎坐忘者也。忘者忘萬境也，先之以了，諸妄次之，以定其心。定心之上，豁然無覆；定心之下，空然無基。觸之不動，慧雖生矣，猶未免於陰陽之陶鑄也，必藉夫金丹以羽化，入於無形，出乎化機之表，然後陰陽爲我所制矣。

道樞卷之二

①而，輯要本作「則」。

道樞卷之三

至游子曾慥集

集要篇

古先至人，立言如林；以道博觀，則鉤其深。

晁文元公曰：吾觀夫浮世，其乃生老病死之鄉歟，憂悲苦惱之窟歟。惟定明者內覺其身心空，外覺其萬物空，於是諸相既破，無可執無可爭矣。諸有者，夢幻也。夢中而人狎之，且曰：夢中搏必無傷也，豈非在夢知夢乎？吾嘗坐玉堂，見饗人汲水，吾觀空純熟，自無全人，觀汲水者，惟一塊之空，自西而東，豈非在幻知幻乎？故曰本無一物，隨之視而起異端焉，學道者，必先止念。念起則知之，如川之泄，簣土塞之，襄陵之勢可絕矣；如火之熱，杯水沃之，燎原之勢可滅矣。故不畏念起，惟畏覺之遲也。覺速止速，此其妙用者歟。吾嘗謂：心息相依，息調心靜，念起即覺，覺之即無，此最道之

權輿也。裴休曰：夫地、水、火、風，假合而聚散，非我身也；緣慮客塵，虛妄乍起乍滅，非我心也。我有真身，圓滿空寂是也；我有真心，廣大靈和是也。萬漚起而復破，然水之性是。嘗不存也；千燈明而有滅，然火之性未嘗不在也。世亦知夫三象者乎？氣動而清者，天之象也；心靜而寧者，地之象也；智圓而明者，日月之象也。三者和會，則自然見吾神靈之妙用矣。三象既明，而六審不可不知也。試嘗自審曰：妄念息乎？外緣簡乎？觸諸境不動乎？黑白無差別乎？夢想不顛倒乎？方寸怡愉乎？於是可以測入道之深淺矣。吾嘗自警曰：了知起滅意，決定生死根，不復隨緣轉，是名不動尊。夫未能無念，即用觀空；未能頓空，即用對治。三策次第而用之。莊子坐忘，達磨壁觀，始學者不能知也，而乃入於放曠，豈其旨哉！吾嘗端坐念實相而見魔王加。跌之像且怖矣，況入道者端坐不傾動者乎？

碎金篇

漆園之玄，竺乾之空；均乎正心，與儒同功。

晁文元公曰：教豈有異哉？吾嘗貫三道爲一焉。夫儒家者流，以正身爲要切，勿求其功而功自成矣；竺乾氏以復性爲要切，勿求其證而證自知矣。吾始讀南華之書，因齊物之理而得一法，目之曰逍遙大同觀，而無一事可爭；後讀西方之書，因無我之理又得一法，目之曰平等大空觀，而無一物可齊，由是知其深淺矣。施肩吾既聞道，而著三住銘曰：心常御氣，氣與神合。竺乾氏爲圓覺之說曰：心息相依，息調心淨。吾觀其理殊同歸歟。天下有三樂：儒家者流曰，顏氏子簞瓢陋巷不改其樂；道家者流曰，莊氏子栖遲一丘天下不易其樂；竺乾氏曰，生滅滅已寂滅爲樂。三者自外及內，由淺至深者也。幻意諸病，吾以理攻之可也。已往吾勿追思，未來吾勿迎想。

或曰：修行何以驗乎？曰：置白

黑二棋，一念善投白者一，一念惡投黑者一，至夜較之，即知增減焉。

文元公曰：迂矣！吾則於晝夜四威儀中不計情境，惟量其力常習靜念而已。受辱而畏其勢忍之者，不可謂之忍也，無可畏之勢而能忍之者，斯真忍也。《易》之《損》曰：懲忿窒慾，吾用之以爲戒；《易》之《繫辭》曰：寂然不動，吾用之以爲定；精義入神以致用，吾用之以爲慧。

或問：閑居何樂乎？曰：調暢太和之氣，適悅天真之味，研覃微密之言，依游上妙之道。蒙莊高情，師友造化；竺乾妙旨，澡煉神明。非理外至，當如逢虎，即時而避，勿恃格獸之勇；非理內起，當如探湯，即時而止，勿縱染指之欲。外護其身，如惜干霄茂樹，勿縱一斧之刃傷焉；內護其行，如惜渡海浮囊，勿容一針之鋒破焉。心靜則清，清而後明，明則照物，物無遁形矣，至人觀之得爲心印者也。

唐人有養鸚鵡者，能誦經，常不言不動。或問其故，對曰，身心俱不動爲

求無上道。及其死焚之，有舍利焉。故知得道者，皆自燕寂中入者也。

文元公曰：吾既耄也，彌覺聰警耳，有自然之音如樂中簧，隱隱如雷初動，浩浩如潮將至。吾謂之三妙音焉：一曰，幽泉漱玉；二曰，金磬搖空；三曰，秋蟬曳緒。

容成篇

孰爲陰丹，詆其矯誣；闢其內荒，其路豁如。

至游子曰：吾常得崔公《藥鏡》之書，言：御女之戰，客主恍惚，則同識不同意同邪不同積，同交不同體，同體不同交，是爲對鏡不動者也。夫能內外神交而體不動，得性之道也。動則神去性衰矣。不染不著，則留其元物，使氣定神住，和合成形，入於中宮，煅去其陰而存其陽焉。紅雪者，血海之真物，本所以成人者也。在於子宮，其爲陽氣，出則爲血。若龜入時，俟其運出而情動，則龜轉其頸，閉氣飲之，而用搐引焉，氣定神合，則氣入於關，以轆轤河車挽之，升於崑崙，朝於金闕，

入於丹田，而復成丹矣。

至游子聞而大吒曰：崔公果爲是言哉？吾聞之古先至人，蓋未嘗有也。昔張道陵黃赤之道、混氣之法，蓋爲施化種子之一術爾，非真人之事也。然及陵之變舉，則亦不復爲此矣。清靈真人曰：吾見行此絕種而死，未見其生者也。夫存心包^①觀而行上道，是所謂抱玉赴火，金棺葬犬者也。紫微夫人曰：爲黃書赤界者，適足鳴三官之鼓，致考罰爾。真人之偶景者，在於二景而已，非爲夫婦之迹也。夫黃赤存於中，其可以見真人、靈人乎？魏伯陽曰：割肉以內於腹，不可以成胎，則外物不可以爲丹也，明矣。是知學道以清淨爲宗，內觀爲本者也。於是深根固蒂，使純氣堅守，神不外馳，至於坎離交際而大藥可成矣。善乎？莊子之論曰：必淨必清，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生，未聞有以御女而獲仙者也。惟東漢冷壽光自云，行是法，幾百四五十歲，鬢髮盡白，而肌理盛壯，然卒不免於死也。世所謂善一作喜御女

而得其效者，宜無踰壽光；壽光且死，則是道也惡足以語長生久視之理也哉！彼方士以採戰之方，以惑學士大夫，懼其言之不足取信也，則竊古先至人以名其書，故稱《西華》二十有四篇，則曰鍾離雲房所作也；《西江月》十有八篇，曰張平叔所作也。指女子爲偃月鑪，以童男女爲真鉛汞，取穢濁爲刀圭，肆情極欲，一旦溘然而逝，其名曰桶底脫。至游子曰：崔公之道，昔呂洞賓得之以爲心地益明，則崔公不宜爲此疵而不醇者也，其亦方士所託而行者歟？

或問曰：無漏果位者，當豐其源而嗇其出，故蓮華不生高地平原，而生於淤泥，何謂也？至游子曰：道家者流有八漏，竺乾之法有諸有，漏豈爾所謂漏者乎？司馬子微曰：志之漏也，形趨於后土；念之漏也，神趨於鬼鄉。吾所謂無漏者，無此漏也。豐入嗇出，養氣則然矣，達磨之胎息是也。淤泥之蓮，易壞者也，未若松柏產於陵岡而不凋者也。吾亦有蓮焉，蓋嘗發於烈

火之中矣。

或者聞其說而疑，以問至游子曰：容成子、務成子、天老、太一與夫堯、舜、成湯、盤庚，各有陰導之書，黃帝、三王，復有養陽之方，漢氏祕於廣內之藏，著於神仙之錄，則其由來尚矣，子惡得以爲無哉？至游子曰：吾非謂之無也，蓋非所謂仙者之務爾。聞之劉向、班固之徒曰：房中者，情性之極，至道之際，是以聖王制外樂以禁內情，而爲之節文焉。樂而有節，則和壽考矣。迷者弗顧，則生疾而殞命。由是觀之，信乎非仙者之務也。

陰符篇

黃帝之經，藏於神嵩；李筌得之，發世之蒙。

李筌得黃帝陰符之經於神嵩之山，而未知其止也，其後遇驪山姥而問焉，姥曰：道有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，玄元杳冥，妙於無名者也；太初者，胞胎混沌者也；太始者，洞虛無疆，或感而彰者也；太素者，內含真一之精，爲萬物樸，清陽爲

天，濁陰爲地者也。陽爲魂，陰爲魄。魂者，欲人之生；魄者，欲人之死。故聖人觀天之道，執天之行，含真抱一，以歸於太陽，養陽之魂，以消陰之魄，神仙之道其盡於斯矣。

天以一之數生水而潤下，其居北方，於時爲冬，於藏爲腎，是爲玄武焉；此坎之卦也；地以二之數生火而炎上，其居南方，於時爲夏，於藏爲心，是爲朱雀焉，此離之卦也；天以三之數生木而曲直，其居東方，於時爲春，於藏爲肝，是爲青龍焉，此震之卦也；地以四之數生金而從革，其居西方，於時爲秋，於藏爲肺，是爲白虎焉，此兌之卦也；天以五之數生土而爲稼穡，其居中央，爲萬物母，於藏爲脾焉。故道生一，一爲天。五行者，從一而生，真一之氣化生五行，是以五穀、五味滋養於人。人因五行而生，因五行而死，故五行者，五賊也。聖人奪取五行之精氣，還元返本，復歸於真一，此老子所謂萬物芸芸，各歸其根，歸根曰靜，靜曰復命者也。

夫性者，陽之精明也。精明之氣結而爲人，休氣爲鬼，靈氣爲神，煩氣爲蟲豸。雜氣爲禽獸，奸氣爲精邪。人稟乎精明則能見其機，見其機則能立天之道矣。

自五月夏至，遇用事之卦也，十月而爲純坤，陰盛則消陽矣；自十一月冬至，復用事之卦也。四月而爲純乾，陽盛則消陰矣。是以龍蛇者秋冬而潛蟄，春夏而起陸焉。人以真陽去其陰魔，則百神和悅，血脉流通，五臟生津，長年久視矣。此廣成子所以積火以焚五毒；五毒者，五賊也。

天生於坎者也，地生於離者也。坎者，水也，月也；離者，火也，日也，鉛也。聖人使坎離互用，日月相交，鉛汞相持，龍虎相反，然後能斬尸滅鬼，降精攝邪，以存正氣焉。故太白真人曰：五行不順行者，龍從火出，虎從水生矣。此天地之互用，陰陽之反覆者也。

土者，四象之本，萬變之基也。道生一，一生二，二生三，三生萬物。一

者，天也；三者，人也。神仙之要在乎抱一守中，故至道始於一、三而終於五。五者，數也。經曰：三、五與一，萬事畢矣。此何道也？鉛汞得土而成還丹者也。煙蘿子曰：全一有三，外應仍滿於初九，此至道也。

陽太盛則溢，溢則生熱，熱者其脉實；陰太盛則衰，衰則生寒，寒者其脉虛。虛實之脉，寒熱之患，皆能致死者也。陽者，汞也，其性飛者也；陰者，鉛也，其性伏者也。聖人伏陽汞，以煉其魄；飛陰鉛，以拘其魂。陽不得而溢，陰不得而盛，於是客邪消而尸魄喪矣。蓋有毫髮之陽未盡者不能死矣，有毫髮之陰未消者不能仙矣。

夫耳耽淫聲，目好美色，口嗜滋味，則五臟搖動而不定，血氣流蕩而不安，精神飛馳而不守，於是正氣散而濕邪之氣乘之以生疾矣。是以人之三要者：曰耳，曰目，曰口。故耳目者，神之窗牖也；口者，氣液之門戶也。若夫六識皆空，湛然虛寂，遺形忘物，慧照通神者，至靜也。吐納以煉五臟，導

引以開百關，誦持寶章以怡神，吸引二景以集明，煉金精以固形，餐玉英以保身者，至動也。太上曰：靜者，性也；動者，氣也。動靜如一，內外和順，非至人安能至於斯哉？

夫榮名富貴者，學道之塵垢也；爭競忿躁者，修真之荆棘也；旨酒珍饌者，伐性之戈矛也；淫聲美色者，破骨之斧鋸也。故修真煉氣，抱元守一者，謂之聖人；煉形成氣者，謂之真人；煉氣成神者，謂之神人；煉神成真者，謂之至人。

天地者，盜萬物使有衰朽者也。萬物盜人，使有老死者也。人盜萬物，使不常存而有用者也。故不善盜者，盜其形不盜其精，反爲萬物所盜焉。善盜者，盜其精，所以能盜萬物而長生矣。吾食其時，非嗜其酒穀也，蓋盜萬物之精氣者也。何也？形以食味，神以食氣，若以時而食其形，動其機，以盜其精，則百體順理矣。吾之身有精光之神、形影之神、毛孔之神，各萬有二千。五臟六腑，三元九宮，亦皆有神

焉。惟吾不見其神，則不知其能下福禍焉。故不務敬畏，至於狠躁、凶虐、貪淫、陰險，是曰賊其神矣。妄言綺語，以爲人不知不見，是曰昧其神矣。吾之神上通於天，賊其神者，犯於天者也，昧其神者，欺於天者也。犯天欺天，所以取夭折者歟。如是者陰邪日勝，神氣日衰，尸魄日恣矣。夫能守中抱一，以陽煉陰，則尸亡魄喪而神明王矣。神明既王，則策轡八晨，飛輿五嶽，升九玄，斬玉關，可與天地等年矣。

老君曰：氣中有氣，是我之神者也；神中有神，是自然之道也。

天以一陽降於九泉而生復，此十有一月陽之始也，二陽降而生臨，三陽降而生泰，四陽降而生大壯，五陽降而生夬，六陽降而生乾。五月夏至，陽極而生陰。故一陰升而生遯，二陰升而生遯，三陰升而生否，四陰升而生觀，五陰升而生剝，六陰升而生坤。陰陽消息升降，斯道之樞也。故聖人收採天地之氣而成二體，曰鉛曰汞。鉛也，汞也，其重各八兩，而合於三百八十有

四銖之數，以應乎卦爻而定大小之法焉。上揆卦氣，下推漏刻，以均乎火之候而奪乎一千八十年之功，於是脫其凡胎矣。至於三千二百四十年而聖胎成矣，於是與造化相符，陰陽同運，聖功生焉，神明出焉。

瞽者目無所見，故神專在於耳；聾者耳無所聞，故神專在於目。神專則事無不精矣。利能動人者也，絕利之源則神有所專，可以制精邪，亡尸滅魄有千倍之功焉。老子曰：不見可欲，使心不亂，此之謂歟！

夫九還七返者何也？自子而至於申，自寅而至於戌者也。斯皆一陰一陽，一升一降，一沉一伏，晝夜居之而不失者也。水火水火，卦氣已盡，則還丹成矣。於是制精攝邪，亡尸滅魄，有萬倍之功焉。魏伯陽曰：屯用申子，蒙用寅戌，六十四卦各自有日，斯三反晝夜之理也。

心者，萬神之主也；目者，萬神之戶牖也。人之神入則藏於心，出則見於目，故心安則神安，目動則心動，心

動則神動，生死之機其在斯二者矣。夫能使其神出入於戶牖以自照焉，居息於宅舍以自安焉，此則生之機也。塞戶牖而不明焉，廢宅舍而不居焉，此則死之機也。

魏伯陽曰：五行相受以生，故火性燦金，金伐木榮，三五與天地之至精也。何也？陰陽相勝，五行相制，所以克伐衰謝焉。然反本歸根則萬物乃因此而生矣。陰陽激而為風雷，風雷作則萬物動而滋生矣。夫煉陰陽之氣，如風之行，如雷之鳴，通流其百脉，淘去其積滯之五毒，於是五臟生津，百骸調暢，真一存乎其中矣。

夫不恥貧賤，不貪富貴，不嗜聲色，不耽名利，不懼患難，不作黜辱，外無所求，內無所惑，惟見於空；空無所空，湛然常寂，然後晝無想也，夜無夢也，於是棲神於至樂，則天真之性有餘，濁亂之情不作矣。趨迹於至靜則貪求不生而心無所往矣。飛鳥制其身游於空虛者，憑其氣也。况夫修煉其形而成至陽，其能入金石而不闕，行日

月而無影，固其理也。世之人須飲食以養其形，不知絕飲食而形乃固焉；須尸魄以養其神，不知去尸魄而神乃全焉；須陽與陰并相濟以生，不知陰盡陽純則長生焉。

道樞卷之三

- ①是：輯要本作「未」。
- ②加：輯要本作「脚」。
- ③之：原作「日」，據輯要本改。
- ④包：輯要本作「內」。
- ⑤遇：輯要本作「姤」。
- ⑥可以制精邪：輯要本作「可制精攝邪」。

道樞卷之四

至游子曾慥集

西升篇

玄言之宗，惟力默子；懷道而西，以誨尹喜。

老子將入於西域，尹子尹喜也遇於關而問道焉。老子曰：虛無恍惚者，道之根也。生我於虛，置我於無，故生我者神也，死我者心也，是以身者，神以為車、為舍、為主者也。其身安靜則神居之，其身躁動則神去之，是以外其身存其神則精曜留矣。道得一合則與道通矣。善人者不與萬物爭，謙虛而無欲者也。故欲者，凶害之根也；無者，天地之元也。聖人去欲入無，所以輔其身者也。故吾視欲無所見，聽欲無所聞，言欲無所道，食欲無所味，寂哉淡泊，於是清靜無為氣自反於未生者焉。吾見哀人者不如哀其身，哀其身者不如愛其神，愛其神者不如舍其神，舍其神者不如守其身，守其身者斯

長存矣。神者，生形者也；形者，成神者也。故形不得其神，斯不能自生矣，神不得其形，斯不能自成矣。形神合同，更相生，更相和，成斯可矣。

天下之上孝，可謂能養其母者也。

夫能愛其母者，其身斯長久矣。身之虛者，萬物至焉；心之無者，和氣歸焉。故善養身者，藏身於身而不出，藏人於人而不見。何也？常以虛爲身，以無爲心，是之謂無身之身，無心之心焉。於是守神至通，是謂道同者耶！我命在我而已，不屬乎天地者也。我不視不聽不知，則神不出身與道同久矣。吾與天地分一氣而治，自守其根本者也。天下莫柔弱於氣，氣莫柔弱於道，道之所以柔弱者，包裹天地，貫穿萬物者也。夫柔能生剛，弱能生強，天下莫知其根本所從生者焉。有以無爲母，無以虛爲母，虛以道爲母，此道之根本也。何以謂道？人曰：神雖在身，令神莫在其身者也。盛生於衰者也，陰生於陽者也。故有無之相生，虛實之相成。於是有歸於有，無歸於無

矣。人在道之中者也，道在人之中者也；魚在水之中者也，水在魚之中者也。道去則人斯死矣，水涸則魚斯終矣。故聖人反歸於未生，其形隱，其神留，天下歸焉。無爲無事，國實民富，保道之常，是爲玄同。夫人得神而生，不知神之所在，惟聖人藏神於內而魄不出矣，守其母則其子全而民熾盛矣。治身之道，通玄元之混氣，思以守其身者也。天非欲於清，清自歸之；地非欲於濁，濁自歸之；濕非欲於水，水自歸之；燥非欲於火，火自歸之；虛空無爲非欲於道，道自歸之。由此觀之，物性孰不自然也哉！

老子言其道既竟，復以告尹子曰：語汝至道之要，靜心守一，則衆垢除萬事畢矣。

內德篇

三業七情，既澄其源；五神守藏，三一求存。

太上曰：靜三業口、目、耳，澄七情，則五神各守其藏，三一長存矣。三者，身之元神，離之數三者也；一者，身之

真精，坎之數一者也。身之中蓋有三萬六千神，千二百形影，萬二千精光，五臟六腑一十四神，左三魂右七魄，宜常念念，勿使離於身。日爲功曹，陽氣也；月爲主簿，陰血也。雷公使者，在於左右三魂也；風伯雨師，在於前後七魄也。六甲，六陽神也；直符，六陰神也。於是周繞於身焉，青龍扶左，白虎扶右，朱雀導前，玄武從後，身之四象也。北斗覆首，精光之神也；天罡指足，真氣之神也；騰蛇在手，膽之神也。吾居丹房之中，抱守一之法。太一者，下元之宮，真元神也，是吾之偶焉。左三右七，震兌也；戴九履一，離坎也；二四爲肩，坤巽也；六八爲足，乾艮也；五居中宮，土也；是爲八卦九宮之神皆實於腹矣。

凡寢則神魂精魄散游於外，陰邪得以乘隙竊其精氣，故當出其四獸以衛其身。四獸者何也？青龍出於肝，白虎出於肺，朱雀出於心，玄武出於腎。勿使衆邪干其玉房。玉房者，精區也。肝主藏魂，肺主藏魄，心主藏

神，脾主藏志，腎主藏精。五臟之神，出則禦惡，入則安神，既衛其身，則復各還其所。鳴天鼓三十有六以集神，咽液三十有六以聚氣，而陰戶可以陰關矣，使衆邪不得下居焉。閉氣者，自一至十以心默數之九九而止。閉氣者，非閉噎其氣也，乃神定氣和，絕思忘慮，使鼻之息悠然若有若無；診其脉以六動爲一息，九九者八十一息也。常存赤氣自其口出，狀如火輪，周其室中，定則內想安寢其中，自然疾病除而陰邪遠矣。

玄綱篇

道家者流，其源汪洋，搜厥玄微，以提其綱。

崇玄子唐，吳筠，開元時人曰：道至無而生，天地者也。天動也，而北辰不移，含虛不虧焉；地靜也，而東流不輟，興雲不竭焉。故靜者，天地之心也；動者，天地之氣也。心靜氣動，所以覆載而不極歟。通乎道者，心寧以同於道，氣運以存其形，不爲物之所誘，是之謂至靜者也。本無神也，虛極

而神自生；本無氣也，神運而氣自化。氣本無質，凝委以成形；形本無情，動用以虧性。故生我者，道也；滅我者，情也。情忘則性全，性全則形全，形全則氣全，氣全則神全，神全則道全，道全則神王，神王則氣靈，氣靈則神超，神超則性徹，性徹則反覆，通流與道爲一，可使有爲無，實爲虛，與造物者爲儔矣。道不欲有心，有心則真氣不集；不欲苦志，苦志則客邪來舍。在於平和恬淡，澄靜精微，虛明含元，有感必應，應而勿取，真僞斯分矣。故我心不傾，則物無不正；動念有屬，則物無不邪。邪正之來，在我而已。惟煉凡至於仙，煉仙至於真，煉真合於妙，合妙同乎神，神與道合，即道爲我身，所以升玉京，游金闕，能有能無，不終不歿矣。

崇玄子曰：吾嘗謂神仙有可學之理焉。夫有不學而自致者，稟異氣也；必學而後成者，功業充也；學而不得者，初勤終怠也。故遠於仙者近於仙者各有七焉；形氣爲性之府，形

氣毀則性無所存，性無所存則我何有？此遠於仙者，一也；或謂仙必有限，歸於淪墜，此遠於仙者，二也；或謂形體以敗散爲期，營魄以更生爲用，安知入造化之洪鑪，任陰陽之鼓鑄？此遠於仙者，三也；或謂軒冕爲得意，功名爲不朽，悅色耽聲，豐衣厚味，此遠於仙者，四也；強盛之時爲情愛所役，及斑白之後習學始萌，而傷殘未補，竊慕道之名，乖契真之實，此遠於仙者，五也；汲汲於鑪火，孜孜於草木，此遠於仙者，六也；動違科禁，靜無修習，此遠於仙者，七也；若夫耽玄虛，寡嗜慾，體含至靜，以無爲爲事，此近於仙者，一也；翦陰賊，植陰德，懲忿損欲，齊毀譽，修清真，此近於仙者，二也；身居祿位，心游道德，仁慈恭和，弘施博愛，此近於仙者，三也；爵之不從，祿之不愛，恬然以攝生爲務，此近於仙者，四也；靜以安身，和以養神，精以致真，此近於仙者，五也；失於壯齒，收之晚節，以功補過，以正易邪，惟精惟微，積以成著，此近於仙者，

六也；忠孝清廉，不待學而自得，謂之隱景潛化，死而不亡，此近於仙者，七也。取七近，放七遠，是為拔陷區出溺途者也。

玉芝篇

五太相生，在物之先，明告來者，猶魚之筌。

朝元子陳舉，寶元中人曰：體混元之本，法天地之樞，立為洪鑪大鼎，以煉其真焉。內以養鉛汞，外以象離坎，運其陰陽，驅龍馭虎，以返本還元。於是玄霜絳雪，玉藥金膏，九轉而成寶矣。魏伯陽以參同成道，馬明生以金液超真，陰長生煉太真之劑，劉安修太一之元，此所謂奧筌者歟。方其陽魂未交，其如玄窟焉，陽精既兆，乃稟性以成乎形。是以陰判陽而歸寂，陽寓陰而成質，陰陽交而萬物泰矣，日月合而四時成矣。夫天地不交，何以為晝夜乎？日月不合，何以著盈昃乎？萬物不合，何以顯榮枯乎？

當太易之時，混混濛濛如胞中蒂焉，於是而有太易首春一陽之義也。

其體玄黃，四象未明。玄霧乎金液，華光鎖乎水精。夜加乎子，初九潛龍之位也。太易者，仁也，春也，陽也，龍也，日也，天也，火也，魂也，神也，汞也，木也。故陽氣也者，入乎物曰生，離乎物曰死。太易者，司生也。夫陽不發於下，則萬物何以生哉？故經曰：上水下火，蓋謂此也。陽必蒸於上，陰必潤於下。蒸者，其熱也。熱蒸其陰，陰騰其氣。輕者上浮而為天，其清雲霞，其凝雨露，其散風煙，其寒霜雪。時自乎子而至乎午，其升者也；自乎午而過乎子，其降者也。夫雲霞、霜雪、雨露、風煙、氣霧，所以降而滋萬物者也。經曰：返本還元歸於地脉，此之謂歟！其在於身則為津，為液，為涕，為血，為肉，為精，為髓。夫五金八石之倫，依乎天地之升降，運轉和合，而歸乎本元，故曰還也。九煉成剛，故曰丹也。

太初者，天地萬物之初也。陽經陰復，二氣未分，龍吞虎并，雲雨交羅，陽光炳耀，陰氣凝矣，上下搏而成形。

恍恍惚惚，其中有物；杳杳冥冥，其中有精。何謂物歟？陽中有陰，坤元之氣也。其屬有也，水也，鉛也，陰也，氣也，虎也，魄也，形也，白也，母也，性也，金也，一也。受性於上彰於下，其象日中有烏，石中抱玉，水中產金，泥丸中有血，是謂血之海，腦中也。母之元也。何謂精歟？陰中有陽，乾元之氣也。其屬無也，龍也，神也，魂也，火也，木也，剛也，影也，一也，父也。產於上司於下，其象月中有兔，水中有砂，鉛中有白金，是謂氣之海，膺下也，父之元也。故陰居陽，其主血；陽居陰，其主筋骨。《易》曰：雲從龍，風從虎。風雲者，陰陽二氣也。男者，陰之宗也；女者陽之主也。離發乎坎下，汞居乎水中，上下之象也。神居其中，謂之三才。

太始者，二儀立形之始也。陰陽得位，虎龍分矣，天地清濁之氣隨橐籥而化萬物。是氣也，在道曰陰陽，在人曰魂魄，在物曰表裏，在天曰日月，在地曰聲色，在丹田曰鉛汞。是道也，生

於一，一生二，二生三，三生萬物，終於一者也。故曰：一者，水也；二者，火也；三者，土也。物有不因此而生滅者乎？水火者，各得其一者也。得一者，物之母，氣之精，命之根，識之祖也。天得以增其威，地得以發其機，是神之祖，氣之使，物之父，魂之制，身之主也。水生一男是為坎，其名曰汞；火生二女是為離，其名曰鉛。是之謂四象者也。汞者，丹也；鉛者，藥也。

天老神君曰：用鉛不用汞，須向鉛中作，及至用鉛時，用鉛還是錯，何以言之？汞，陽也，子也；鉛，陰也，母也。汞無鉛其獨^①子不母，何以生哉？鉛汞合而三年為寶，焚去鉛之氣，是為脫殼，其名曰純陽。用鉛不用汞也。吾嘗觀乎大道莫越乎陰陽，相合^②會於中宮，蓋有動有靜焉。動者，汞也，清而喜飛；靜者，鉛也，濁而不起。汞之飛偶乎火者也，鉛不起偶乎水者也。水所以流濕，火所以就燥者歟。神者，命也；靜者，性也。命也者，動而有生有成焉；性也者，靜而無染無著焉。是以三魂歸諸天，七魄歸諸地，各有所源也。

太素者，本也。本立而道生矣。太始、太素之時，剛柔判矣，以立三才，以彰四象。太素者司秋，萬寶之所以成者也。經曰：火虛水空，此其形象者歟。譬夫人之在胎，陰血陽精，混然而成，三月而陰陽分，則各有所居矣。母之元職乎泥元，其名血之海；父之元主乎陰位，在於臍下，其名氣之海。各有神氣交焉，其名三才。冲和之氣隨母呼吸，應其上下。三才備而萬物長矣。母之元主血、肉、精、髓、意、魄，即吾之鉛，虎也；父之元主筋、骨、心、魂，即吾之汞，龍也。五月而形將成，表裏分矣。吾之化育，其猶是乎！陽丹，精也；陰丹，血也。日南至，一陽之始，潛龍之位也。俟乎五陰退而陽升。十一月、十二月、正月者，三陽之時也，萬物芽矣。吾之煉形亦猶是乎！功盈三千，何謂也？服丹千日者，三年也。亦譬夫一時三月也在丹，三年二氣布矣。易吾之軀而成自然之體，

運水火交汞鉛於九轉。九轉者，九年也。九九者，數之盈也。九年之內有九易焉；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。志於道者，其可不察於斯歟？捨是而求道者，其猶瞽者之逐兔矣。黃帝曰：吾有還丹，其品七焉：津也，髓也，血也，唾也，精也，氣也，神也。故指水、火、鉛、汞以喻焉。津為汞，精為鉛。水處乎腦中，火居於臍下，運鉛以制汞，煉汞以投鉛，來往歸源，水火正矣。

太極者，天地萬物之終也。故曰：太易，水也；太初，木也；太始，火也；太素，金也；太極，土也。萬物生死於土矣。夫一陽孳萌於子十一月也，其於易也，始乎復，次乎臨、泰、大壯、夬，乾者，陽數之極也。一陰孳萌於午五月也，其於易也，始乎姤，次乎遯、否、觀、剝，坤者，陰數之極也。是為一歲之象也。一月者亦一歲之象也，一日者亦一月之象也，皆有陰陽五行之數存乎其間。萬物至於八月、九月未

成焉；性也者，靜而無染無著焉。是以三魂歸諸天，七魄歸諸地，各有所源也。

以三魂歸諸天，七魄歸諸地，各有所源也。

易吾之軀而成自然之體，

數存乎其間。萬物至於八月、九月未

有不成者也，吾之丹是以有九轉者歟！

夫孰非陰陽合而然耶？日有烏者，陰也；月有兔者，陽也。月自一日至八日，其名上弦，一百九十有二銖，金水平分。其名一八，春之分也。其時屬乎卯，是爲鉛，一百九十有二銖。至於旬有六日，陽數極而明也，於是一陰至而陽退焉。故旬有六日之後則復虧至二旬有三日，其名曰下弦，亦一百九十二銖，龍虎中分。亦名一八，秋之分也。其時屬乎酉，是爲汞，一百九十有二銖，至二旬有四日陰盛而陽衰，日月盡而陰極矣。陽也，陰也，其終而復始乎？故八之日爲一百九十有二銖，旬有六日則三百八十有四銖矣。斤生兩，一斤十六兩。兩主分，一兩四分。是以有三百八十有四銖，應乎大易之策數。一歲之日其氣其候二十有四，於是乎備矣。計其分六十有四，則又大易之卦之爻也。六十四卦凡三百八十四爻也。在易之策數斯合矣，在人之息數斯亦合矣。故起火於子至於午六時，陽也，其

象春夏；自午至於子六時，陰也，其象秋冬。且一日之內，自有天地日月星辰次序之運具焉。二十四氣、七十二候皆全。

故吾之道廢一而爲之者，未之有成也。夫起火必於子者，何也？承陽氣起火，火力斯全矣，過乎子則陰盛而火不然也。故曰，水克火也。火也者，非其心之火者也。心者，神也。吾有中宮之鼎在乎心之下，故心爲火則爲焚，火在鼎之上也。經曰：火起於臍下，水出於鼎中，既濟之象也。上水下火。是鼎也，時至乎卯則增鉛，時至乎酉則增汞；鉛不得火則不騰矣，汞不得鉛則不凝矣。經曰：取水於山，起火於海，取汞於重樓，採鉛於九天，其運也，備乎四時。與神禦之，與氣和之，於是四象具矣，而中宮之鼎狀如鷄子，三年赤白判而換軀矣。金腸玉骨出於五行，其名曰蛻。故四象交而汞乾矣，一陽備而鉛去矣，其名曰還丹，於是神魂立矣，其體剛矣。三花合一，五彩歸陽，夫是之謂無修之地。

朝元子嘗歌以爲詩，凡六十篇。

至游子讀之曰：深乎！大道之蘊也。吾今表而出之。

其《直旨》曰：二青須配四黃研，變化無非合自然；欲使參同歸一室，須憑雲雨運三田。南邊血是砂中汞，北畔精爲水內鉛；此箇大羅天上法，與他相識便爲仙。

其《配藥》曰：冲和國內兩三家，盡產金銀汞與砂；艷艷靈苗山上藥，英英紫霧浪中花。九重天際生元火，三級壇心駕寶車；了了玄玄裏事，更無玄妙與君誇。

其《冬至》曰：離坎相賡我可窮，五陰之下有乾龍；陽符進退高還下，復卦抽添單又重。鎮日午時當立夏，每宵子後是新冬；莫言天地人難測，《周易》分明見旨宗。

其《得路》曰：豈信蓬壺去不賒，兩條岐路接天涯；離中自有庚辛地，陰內長開甲乙花。三景雲從朱頂鶴，五方風引紫河車；崑崙山下焚燒處，一道光風阿母家。

其《玄牝》曰：中嶽嵯峨日月齊，

乾坤枝葉在靈谿；龜蛇往復雲雙段，
風雨淋漓水一畦。鱸裏君臣名子午，
鼎中夫婦號東西；此中幸有留年藥，
何得身心一向迷。

其《子母》曰：一中有一一難論，
三境元從一處分；赤石洞中藏聖母，
絳宮臺上別神孫。碧潭波內真真汞，
白玉峰前鬢鬢雲；個是乾坤開闢祖，
世間愚俗豈教聞。

其《母臉》曰：絳闕瓊宮已太平，
看看修就紫金城；雨風撲滅三般火，
雷●電驅回五個精。黑氣漸消隨霧散，
丹陽初餌逐雲輕；雖然功未全真體，
知向仙都列姓名。

其《紫河車》曰：融風白氣并，金
母下蓬瀛。雪嶺三關透，天街兩路行。
丹房朝列帝，水府伴華嬰。九九陰霜
雪，陽光亘紫城。

其《道釋》曰：玄黃造化奧難尋，
金地宗門義更深；龍虎舊來生四海，
金剛元本住雙林。陽魂獨立全身命，
陰性孤超去太心；無限常流全不悟，
甘同水泡在浮沉。

其《樂道》曰：萬種虛勞祇個身，
此中消息妙通神；時看金鳳山頭舞，
夜看琪花海面春。穀氣五行皆作土，
陽丹經劫不成塵；朝朝惟切尋同志，
去見東吳不見人。

其《築壇》曰：築壇不用土兼灰，
造化全憑丙作媒；苦霧凝霜陰孕汞，
輕霞籠雪火生胚。三層功滿分三界，
五府纔成見五臺；修煉但教依此法，
莫將塵穢亂神胎。

其《胎息》曰：杳杳復冥冥，冲和
白又清；三人歸本國，庶子返東溟。
陽結陰成象，金榮火有形；何人功對
此？千日滿神靈。

其《二八》曰：窈窕風流二八顏，
夫妻喜躍共團圓；屯蒙中析陰陽位，
卯酉平分上下弦。白獸晦初同虎寢，
青虹月望伴龍眠。原缺一句

其《神水》曰：明君理化萬邦清，
一派黃河接杳冥；萬法主張由列帝，
三才宗本在東溟。玄珠制伏冲和殿，
赤水循環太乙庭；不悟百年能幾日，
甘隨五賊恣身形。

其《原道》曰：立天之道定人身，
不離鉛砂汞與銀；兌馬衝回山頂雨，
坤牛耕起海宮春。君臣殿內調三氣，
文武爐中養四神；任是大才無自解，
宣尼猶自問漁人。

其《匹配》曰：風流二八又相逢，
此夜歡期喜氣重；夫婦歸眠青甲帳，
翁婆回跨白庚龍。共泔沆瀣凝金骨，
相合雲霞卧玉容；此個不知誰是侶，
且將天地共同宗。

其《七返》曰：阿母自行營，風雲
纔後迎；循環遊五嶽，次第入三清。
伏住南來水，收歸七味精；九還功滿
日，霞體六銖輕。

其《演道》曰：一從得理便閑閑，
祇恁安居養自然；泯謝三花清國土，
收和七寶種芝田。死生盡道因天地，
性命原來屬汞鉛；此法丹霄應有路，
四溟他日任成塵。

其《鑄鼎》曰：兔髓烏肝共一斤，
乾坤鑪裏煉成真；青龍乳雪添肌骨，
赤水生花鑄鼎身。三足體中分世界，
兩重城裏列星辰；時人不識長生法，

却道燒丹不是真。

其《火候》曰：初九陽從半夜來，鯨魚海內透蓬萊；九重城裏龍車返，十二樓前虎駕回。日月一斤爲大藥，乾坤兩斤始成胎；分明測取周天數，莫遣蹉跎復卦催。

其《心法》曰：又屬南無又屬黃，門前雙樹號金剛；萬緣盡是心中造，七賊須憑劍下亡。定裏慧燈船倚柂，禪中祖印日揮霜；一靈到岸捐心法，始得名爲解脫香。

其《合道》曰：姹女在孤幃，劉郎半夜期；東西霞霧起，上下雨風隨。調伏三般汞，安和五個兒；神丹千日後，夫婦兩分離。

其《爐有門》曰：五蘊山頭白玉峰，青君枝葉在其中；崢嶸浪起龍行雨，靉靄雲生虎嘯風。雙派碧流連上下，兩輪紅日復西東；眼前有道分明指，自是疑多執過空。

其《三五》曰：大天垂象接崑崙，八卦元從子夜分；三界生成真武火，五符興廢祝融君。黑龍吐霧河池雨，

赤帝行春嶽瀆雲；不去個中尋覓取，甘隨聲色亂紛紛。

其《道機》曰：閑騎地馬玩山川，走遍乾坤似瞥然；黑面夜叉驅白虎，青毛符使擁朱駟。二升海水滋三界，六寸瓷瓶疊九天；了得此情真自適，有誰斟酌到幽玄。

其《道德》曰：離坎是根元，滔滔造化權；渾陰名上德，下德號先天。母壯兒應在，汞乾鉛自捐。丹陽能九轉，抱一作神仙。

其《玉樓金闕》曰：崑崙山頂有三官，把斷天津上下間；一簇亭臺龍出沒，兩條岐路鳳回還。冲和殿裏陰陽主，十二樓中性命閑；不肯個中窮造化，鎮隨思想在人寰。

其《靈元國》曰：一點晶熒黑處分，兩層街郭磬金銀；滿城龍虎遊三界，繞國髭毛屬萬民。無量神仙俱在鼎，大千沙界不離身；但如體內真窮像，向外求真心是塵。

其《三一》曰：波心出五行，天地自圓成；芬馥田三段，澄清水一泓。

興亡俱在土，復性却歸庚；似我人知少，忘機莫亂呈。

其《九鼎》曰：聖賢垂象體人倫，不離剛柔影裏真；萬物陶鎔天上水，五行興廢海中春。軒皇大冶元明土，大士雙林本喻身；還返不能歸舊處，長交出沒在迷津。

其《怡道》曰：不羨公卿富與華，祇將至道當生涯；每食王母園中果，靜看東君洞裏花。水底日爲奎木火，土中鉛是紫河車；忙忙塵世愚迷者，豈信登天路不賒。

其《大海》曰：四溟名四大，萬變合天神；水面三更火，潭中半夜春。兩潮龜口浪，一雨海門津；此道應知少，知能幾個人。

其《九天》曰：陰陽開竅九重門，盡是常人體上存；地馬發生玄女火，鐵牛耕轉黑龜魂，驅回尾穴連空焰，趕入天衢直上奔；此是命基天地寶，更將烏兔合乾坤。

其《三清殿》曰：上下冲和境，樓臺七寶城；二儀含萬化，一氣貫三清。

雨水山頭降，雲霞海面生；金丹分九品，靈感自圓成。

其《華池》曰：聖母駕河車，經遊梵釋家；徘徊雙鳳起，宛轉五雲遮。地軸從秋石，天輪輾彩霞，不能知此理，何處覓黃芽。

其《指道》曰：有無元是坎離精，真使黃家道便成；萬物祖因坤地出，三千宗本丙家生。南邊鳳隱青中白，北畔龍眠黑內明；但了陰陽昭造化，自然凡體得輕清。

其《暢道》曰：自有田園種麥麻，更憑意馬下三車；九天拱手元君宅，萬物生成阿母家。火角牛兒吞水虎，雪毛獅子產金沙；但須識與真鉛汞，匹配時時發寸芽。

其《運用》曰：昨宵金鳳下高梧，眠抱驪龍口內珠；光體碧潭紅浪起，影隨寒雪白金敷。清風吹散花三朵，白乳修成酒一壺；從此丹臺歸有路，四溟他日任焦枯。

其《性命》曰：甲龍屬火藏坤地，庚虎名爲造化才；有動有飛真姪女，

無增無減號如來。陰消始是純陽體，相寂方超六趣胎；祖佛祖仙從此得，盡歸斯理出塵埃。

其《真偽》曰：悟取玄黃造化身，區區外覓匪通神；陰陽非採他人物，龍虎須憑自己珍。靈藥入身齊日月，丹砂經火盡灰塵；九年還返無差錯，煉取純陽作至真。

其《歸一》曰：從頭指道非常道，盡說陰陽造化權；含養胞胎須十月，焚燒丹藥在三千。五行芽滓皆歸土，七魄陰風盡變乾；功到純陽名抱一，騎龍飛入大羅天。

其《道源》曰：一靈元產一芝中，見性西方四類同；海下虎龍分晝夜，雲中男女號西東。男居北海青藏白，女住南山黑映紅；萬聖千賢從此得，盡歸斯地合真空。

其《五行相生》曰：一物分作五般形，五般精彩五般情；青龍本是金公子，白虎元來姪女兄。四象安排坤地出，中天寄養丙家生；大丹偏仗金花力，須賴良媒匹配成。

其《五行相克》曰：大道幽玄妙復微，五行相返各生威；南方使者元披黑，北面將軍大著緋。坤女殺夫夫順伏，兌金克木木歸依；玄黃若也無交合，爭得陽從坎下飛。

其《爐竈》曰：爐竈分爲二氣君，循環上下接其源；森羅溉灌三田溢，凝結方成四海渾。二八身中分造化，一斤藥內煉乾坤；烹煎更要華池水，雨驟雲歸返故園。

其《認鐵牛》曰：是人皆有鐵牛騎，無限常流總不知；飢到每飡金虎髓，渴來常飲水銀池。牽車停歇雙林下，運火常依半夜時；個是陰陽真動用，生成家活盡由伊。

其《交合》曰：嫦娥夜夜下天堂，紅炬迎將入洞房；乍別九天朝聖祖，纔臨中國面仙郎。飢飡王母瓊林果，渴飲東皇綺殿漿；此是乾坤真造化，昭昭何處不生光？

其《入室》曰：今宵夜半是良辰，喜遇夫妻結舊姻；離女坎男來順令，庚夫甲婦認相親。俊龍趁向山頭習，

獐虎降歸海內淳；姤女劉郎相見後，引歸洞府煉成真。

其《般汞》曰：兩條岐路接泥丸，上得青山却下山；每遣黃婆扃地戶，鎮令青帝閉天關。仁龍宛轉三清路，義虎回旋九轉灣；全假金公親捉縛，日魂那敢不歸還。

其《運鉛》曰：鐵牛子後餵紅花，猛烈咆哮勢莫加；回首海中噴白雪，旋身路上產黃芽。九天光熠龍行火，三界陰霖鳳吐砂；了得上天天上法，自然容易到仙家。

其《子母相見》曰：定思凝神半夜強，彩霞繚繞下丹房；昔時共管庚辛地，今日同居甲乙鄉。五彩浪中龍出沒，九霄雲外鶴飛翔；三才同法無差別，自是愚人亂忖量。

其《剛陽》曰：陰息陽騰復卦周，專持真一則剛柔；三年共作壺中客，二味同居海上洲。制伏玄珠歸戊土，安排離火起坤牛；九重門裏堪回首，直上龜峰是舊遊。

其《添鼎》曰：藥非金石及三黃，

純用靈元對五常；子夜添爐三姓寶，晨昏投鼎五家漿。玉樓池畔風雲窟，龜嶺山頭子母房；便是還丹真秘理，更於何處覓仙方。

其《立基址》曰：二物相將入鼎爐，含胎凝質變凡軀；微茫裏面生鷄子，恍惚中間結露珠。三級壇成分物象，五峰山就建毗廬；但知將北為南用，便是陰陽造化模。

其《萌芽發》曰：泰卦陽和盡發萌，丹砂鴻漸立生成；黃婆最解調文武，赤帝偏能運甲庚。遇剝金風花果實，開蒙海浪雨雲生；更將九野銀河水，澆灌靈根易長成。

其《二儀分》曰：三月成胎二氣全，勤修水火見精專；清風透肉肌膚變，白氣穿腸骨髓堅。鼎內已觀新父母，壺中重認舊山川；陰陽功備歸真體，一個清身繼列仙。

其《換鼎》曰：一轉年年一轉新，重重入鼎絕妖塵；照清五藏除三昧，潔靜重樓爽萬神；換骨已憑金鳳髓，易筋全仗木龍津；南宮名下刊仙籍，

位列丹臺作上真。

其《功滿》曰：九轉功成已脫胎，飛昇功化任高裁；五條霞影明千界，一顆玄珠鎮九垓。下隱瑤宮連十洞，上朝金闕冠三臺；周流適意功難測，直上青天更不迴。

其《直事》曰：直事難教氣候愆，精詞剛健在周天；既能和合離宮女，須假隄防坎戶鉛。但把紅塵裁后土，自然白液變純乾；古今傳道皆如此，盡貫希夷造化權。

道樞卷之四

- ① 獨：疑為「猶」之誤。
- ② 相合：此上疑脫「陰陽」二字。
- ③ 雷：輯要本作「雲」。

道樞卷之五

至游子曾慥集

周天篇

周天之候，通乎晝夜；八卦居中，不速而化。

至游子曰：二十四氣，每氣差二分有半。夏至極長，冬至極短，春秋二分，晝夜平均矣。冬至之後則盈行，夏至之後則縮行，此乃陰陽升降之期也。子者五，癸者四，此大雪、冬至之刻也。冬至者，其日出於辰之二刻，入於申之三刻，晝三十有五，夜六十有五，坎卦之上元也。大雪者，其日出於辰之一刻，入於申之三刻，晝三十有八，夜六十有二，乾卦之下元也。丑者四，己者四，此小寒、大寒之刻也。小寒者，其日之出入晝夜與大雪之候同，坎卦之中元也。大寒者，其日之出入晝夜與小雪之候同，坎卦之下元也。寅者四，甲者四，此立春、雨水之刻也。立春者，其日出於乙之二刻，入於庚之二

刻，晝四十有三，夜五十有七，艮卦之上元也。雨水者，其日出於乙之四刻，入於庚之四刻，晝四十有五，夜五十有五，艮卦之中元也。卯者五，乙者四，此驚蟄、春分之刻也。驚蟄者，其日出於卯之二刻，入於酉之二刻，晝四十有八，夜五十有二，艮卦之下元也。春分者，其日出於卯之中，入於酉之中，晝夜俱均焉，震卦之上元也。辰者四，巽者四，此清明、穀雨之刻也。清明者，其日出於卯之三刻，入於酉之二刻，晝五十有三，夜四十有七，震卦之中元也。穀雨者，其日出於甲之四刻，入於辛之四刻，晝五十有五，夜四十有五，震卦之下元也。巳者四，丙者四，此立夏、小滿之刻也。立夏者，其日出於甲之三刻，入於辛之三刻，晝五十有八，夜四十有二，巽卦之上元也。小滿者，其日出於甲之三刻，入於辛之三刻，晝六十，夜四十，巽卦之中元也。午者五，丁者四，此芒種、夏至之刻也。芒種者，其日出於寅之一刻，入於戌之二刻，晝六十有二，夜三十有八，巽卦之

下元也。夏至者，其日出於寅之二刻，入於戌之二刻，晝六十有五，夜三十有五，離卦之上元也。未者四，坤者五，此小暑、大暑之刻也。小暑者，其日出入晝夜與芒種之候同，離卦之中元也。大暑者，其日出入晝夜與小滿之候同，離卦之下元也。申者四，庚者四，此立秋、處暑之刻也。立秋者，其日出入晝夜與立夏之候同，坤卦之上元也。處暑者，其日出入晝夜與穀雨之候同，坤卦之中元也。酉者五，辛者四，此白露、秋分之刻也。白露者，其日出入晝夜與清明之候同，坤卦之下元也。秋分者，其日出入晝夜與春分之候同，兌卦之上元也。戌者四，乾者四，寒露、霜降之刻也。寒露者，其日出入晝夜與驚蟄之候同，兌卦之中元也。霜降者，其日出入晝夜與雨水之候同，兌卦之下元也。亥者四，壬者四，此立冬、小雪之刻也。立冬者，其日出入晝夜與立春之候同，乾卦之上元也。小雪者，其日出於乙之三刻，入於庚之一刻，晝四十，夜六十，乾卦之中元也。

黃帝問篇

歸自崆峒，復訪皇人；究其三一，知微知真。

天真皇人隱於峨眉之山。黃帝既平蚩尤，將求無爲之道，周遊天下而至於青城之野，始見甯真人焉，於是得九一之旨。因聞皇人明於大道，復從而問焉。皇人曰：子欲修其身，先淨其意而後可也。故內安其神，外去其慾，衆患或起，以氣治之。

黃帝曰：修道者，亦有患乎？

皇人曰：聞道晚者則先已泄其真氣而虛敗，惡得無患乎？

黃帝曰：敢問以何氣治之而可？

皇人曰：其小用水，其大用火，一切有患無有能拒水火者也。夫深居而瞑目，於鼻之上而望寸縷，亦不得想離其本軀及起之，則爲定矣，諸境勿外逐焉。次觀白毫光明出於眉之上，極力移之入於頂門，三昧定實則功斯勝矣。中心無爲，外想不入，從九至九，煉七至七。夫欲隱處於世，常想開頂門，使黃雲滿於天地。冥心細想，其內有

神；用意行之，去來自如。欲離其軀，黃雲重蓋，或歸於其體，或分其形，或入於衆人之身，或奪人而安己，或使其人離其體，方便相救，廣施德焉則可也，利己損人斯有罪也。然分形之法，須俟生陽數之一焉。冥心靜室，明煉五行，於頂之上藏太陽四十有五，其數足焉。眉之下五輪既全，而於定之中起焉。於是火中有木神，水中有金氣，水火五藏交相往來而不離於土，然後想其真精二腎，合於一氣。心血下凝而爲嬰兒，其象土之上有黃芽焉，是乃吾之命也。日出之初，照水者百過，又日踐其影。於是二腎日月之光，各出赤白之氣，夜則七七出於頂門，十月而與身等靈，斯爲地仙矣。煉腎之氣出入於耳，百日而注以江海，內煉其精華以爲劍，煉五臟之精滿乎九九之數，使金鼎收其氣，身騰而升天，於定之中復投於胎，再修再結，十有二年而變四身，其應無盡。

黃帝曰：善！

軒轅問篇

天清地寧，近取諸身；用火守陰，其陽乃純。

子崔子曰：學道者先澄心無爲，內境、外境、是非俱忘焉，然後息氣養形，形神俱妙，與道合真矣。心爲天，腎爲地，天清則地寧矣。

軒轅問曰：天何以清？地何以寧？

子崔子曰：一者，天之清也。

軒轅曰：時有十二，十二之間，子午變動，陰雲霞霧不能常清，何也？

子崔子曰：日月常有有用者也，陰陽轉動是之謂陽極而陰生也，升降陰陽所以見天不能常清也。變動其四時之季，各以一季受氣焉。故生死萬物非天不清，所生萬物非地不寧。

軒轅曰：寧者生萬物，何也？

子崔子曰：地，黃也，中央土也。其土受日月陰陽轉用，各季受一氣焉。凡季月旬有八日，四季則七旬有二日，土之盛者也，所以成萬物焉。

軒轅曰：人之生何如哉？

子崔子曰：亦由陰陽合而受一氣乃成也。陽之極也見陰精而為寶，陰之極也見陽精而為寶，陰無陽則不能化矣。男腎之左其先成也，女腎之右其先成也，然後立性為萬物靈。

軒轅曰：何為而死歟？

子崔子曰：男純乎陽者也，女純乎陰者也，十有二時之中性有變焉，故氣隨性散。陽者為陰，克取其精；陰者為陽，克取其血，所以枯絕而死歟。

軒轅曰：不死亦可致歟？

子崔子曰：滅其三要，通其九竅，得其五行，絕其外境。外境不入，內境不出，氣定則可不死矣。骨節通流，九竅安靜，五行相生，五臟不滯，六腑通明，病何自來？是謂水中得火，火中生水也。無心而入定則神清矣，其氣轉動，於四季化萬物焉。於是陰消而純陽矣，可以長生。

軒轅曰：如之何可以入定無心，水火相交，純陽不死乎？

子崔子曰：定中生氣，氣中生神。神定者，道氣也。神能用法，法能用

火，火中生水，能變常用，其水焉如懼夫，心不能定乎？水火也，則用火守其陰，久則純陽而陰柔不生矣，斯道之全也。

軒轅曰：善！

百問篇

修真之方，浩乎無涯，正陽之言，司洞之車。

純陽子曰：呂洞賓也讀丹經玄書，其旨淵深，懼後世莫測焉，於是以問於正陽子鍾離雲房曰：《清靜經》言有動有靜者，何謂也？

正陽子曰：動者，汞也，清而飛者也；靜者，鉛也，濁而不起者也，此無異故焉。鉛之飛，蓋得火者也；汞之不起，蓋遇鉛者也。動則有生滅，靜則無所著焉。

純陽子曰：洞庭紫府在於身為何所乎？

正陽子曰：此精之海，清靜之府，在於肝之內，其膽是也。

純陽子曰：孰為泥丸？其狀何如也？

正陽子曰：此血之海也，其別九房。房之狀方圓彌寸，其周九寸，其色白。其中一房有血焉，其名曰血海。

純陽子曰：丹有陰有陽，何色耶？何居耶！

正陽子曰：丹之陰者，居於血之海，丹之陽者，居於臍之下，各有神氣交會焉，此丹之元也。陰丹之元者，血也；其主血內魂魄，在於丹田，鉛之銀也；陽丹之元者，精也，其主精內心神，在於丹田，汞之龍也。

純陽子曰：九煉者何以至於九歟？

正陽子曰：九煉者，九機也。一年益其氣，二年益其血，三年益其脉，四年益其肉，五年益其髓，六年益其筋，七年益其骨，八年益其髮，九年益其形。

純陽子曰：還丹何也？

正陽子曰：九年而成者也。其目點漆，其膚凝脂，其骨化玉，其腸化筋，白毫生於眉，金光周於身。行軼六驥，洞視百步之外，口鼻常有清香之味。

純陽子曰：何以謂之鉛與汞乎？

正陽子曰：鉛也者，生於腎之左，其外玄，其內白，木之正氣也，其居北方子位也，陰中之陽也，於是又有二焉：鉛精之得火者也，腦中之精血者也；汞也者，生於腎之右，其外青，其內赤，金之正氣也，其居南方午位也，陽中之陰也，於是又有四焉：琉璃玉者也，水至於中宮者也，津結砂者也，膽之液氣者也。

純陽子曰：何以造化而能成丹乎？

正陽子曰：必也取水於山之巔，取火於海之底，扳汞於重樓，採鉛於九天，汞入則鉛住而歸，凝於中宮，其狀鷄子，其色朱橘，其名聖胎，於是玄白判而為造化者也。

純陽子曰：進火周天，或抽或添，其用之也，有年、有月、有日、有時，何也？

正陽子曰：年也、月也、日也、時也，其屬乎水，則皆繫之陰者也，能克火焉。於是又有仲春、仲秋之月，七

日、八日，二旬有二日，有三日，與夫既望、既晦，皆不可以行功矣。三彭守乎靈府則其功難成，須用法行持可也。

純陽子曰：火在吾身，何物為之乎？

正陽子曰：愚者以心為火。夫心之內有神焉，謂之天地之鑪，陰陽之鼎，蓋在心之下者也。夫以心為火，則火反居其上，其何以烹歟？非既濟之道也。火當從下發，如蒸釜焉。故火者，下元真一之氣既極而成火，起於臍之下者也，水者出於腦者也。

純陽子曰：何謂之鑪？

正陽子曰：其在吾身者也。夫大冶之為冶也，外有鑪以載火，然後鑪之中可以置鎔矣。鎔內有藥，其上加覆焉。吾之鑪豈異是哉！

純陽子曰：敢問冶之門與其狀，可得聞乎？

正陽子曰：紫煙非世之火也。紫煙者，氣也。三素升降乎內外，鼻之息綿綿不失，而後煉之成紫煙焉。

純陽子曰：蛇有四，鼠有二，何物

歟？

正陽子曰：四者，四時也；二者，日月也。妙哉，其難言者乎！

純陽子曰：洞房之宮居何所歟？

正陽子曰：其在乎眉之間，其入二寸屬乎泥丸之前，狀如玉山，內有白元之神居於紫極。

純陽子曰：明堂則何如？

正陽子曰：其在洞房之前，入於眉者彌寸，內有中元之神居焉。

純陽子曰：太上有存三守一之道，何謂歟？

正陽子曰：一物而三體者歟，水也，火也，土也。其聚也，是為心，為腎，為脾；其變也，是為氣，為血，為精。氣也，血也，精也，其化為神。方其在身，故乃赤、黃、玄之鼎也，斯中宮者也。

純陽子曰：人之生死何其循環之無端歟？

正陽子曰：此無異故焉，不見乎性者也，故有委心以生，貪生著，著生煩惱，以苦其心，心亂則神煩，神煩

則欲盛，欲盛則疾且死矣。

純陽子曰：性何謂歟？

正陽子曰：其在太虛耶，是難言者也。形氣之去來者，其性也。

純陽子曰：神何謂歟？

正陽子曰：上玄之宮，太一真氣者也。其數三萬六千，隨其所生而變焉，故在氣變神，在神變氣，氣在則神存，神去則氣散。其散也，為雲，為霧。名之為形，出之為仙，入之為真，上結乎三元，下結乎萬物，而有長養之道焉。是以不散者其真耶，散者其死耶。

純陽子曰：神氣盡而死，氣何以絕乎？

正陽子曰：形有六竅焉，其血虧疏則神不精不正矣。不精則津液滯矣，不正則邪氣會矣，於是乎生關壅而死路關矣。

純陽子曰：金液瓊漿何謂歟？

正陽子曰：瓊漿者，目之泪也，其餘氣流於上腭之右，是為金液也。

純陽子曰：神水何謂也？

正陽子曰：心中之血也，其餘氣

流於舌之左者也。

純陽子曰：然則華池何謂歟？

正陽子曰：腎中之水也，其餘氣流於舌之右者也。

純陽子曰：黃芽何謂歟？

正陽子曰：其生於腦之中，其居於中宮，是為腦之涎，脾之液，液之餘氣流於上唇者也。

純陽子曰：青龍何謂歟？

正陽子曰：肝也，木也。中有神水出入，在於脊腠之左，而內出於目者也。

純陽子曰：白虎何謂歟？

正陽子曰：肺也，金也。中有神水出入，在於脊腠之右，而內出於鼻者也。

純陽子曰：朱雀何謂歟？

正陽子曰：心也，火也。其位南方，其干丙丁，中有神水，由腹之右通於舌之下者也。

純陽子曰：玄武何謂歟？

正陽子曰：腎也，水也。其位北方，其干壬癸，中有神氣，由腹之左而

通於耳者也。

純陽子曰：勾陳何謂歟？

正陽子曰：脾也，土也。其干戊己，中有神氣，由腎之中夾脊之上通於腠理而入於腦者也。

純陽子曰：黃婆何謂歟？

正陽子曰：脾土也，故稱黃焉，蓋脾之氣也。

純陽子曰：金翁何謂歟？

正陽子曰：肺金也，故稱金焉，蓋肺之氣也。

純陽子曰：姤女、嬰兒何謂歟？

正陽子曰：姤女者，心之涎也；嬰兒者，腎之水也。

純陽子曰：噓也，呵也，吸也，呼也，嘻也，呬也，吹也，叫也，其氣之出屬何藏乎？

正陽子曰：鼻之氣屬乎肺者也，故曰吸；口之氣屬乎肝者也，故曰吹；至夫呬者屬乎肺，吹者屬乎腎，呼者屬乎脾，呵者屬乎心，嘻者屬乎三焦，叫者、噓者屬乎膀胱。

純陽子曰：內、外八卦何謂歟？

正陽子曰：內、外八卦何謂歟？

純陽子曰：內、外八卦何謂歟？

正陽子曰：肝，震也；心，離也；肺，兌也；腎，坎也；大腹，乾也；膽，巽也；小腹，坤也；膀胱，艮也；此其內者也。目，離也；舌，震也；口，兌也；耳，坎也；頸，乾也；趾，坤也；腹，巽也；手，艮也；此其外者也。

純陽子曰：天倉何謂歟？

正陽子曰：其名有三，曰食堂、曰咽門、曰地戶，吾之口也。

純陽子曰：鐵牛何謂也？

正陽子曰：青龍者也。

純陽子曰：重樓何謂歟？

正陽子曰：玉樓者也，人之食噪也歟。

純陽子曰：恍惚之中有物，杳冥之中有精，何謂歟？

正陽子曰：夫所謂物者，氣中之水也。其水無形，蓋自冬至則陰至於天，積氣而生者也。是乃太極而生陰，其名有三：曰真水、曰鉛、曰虎之魄，其形白而性金，故曰日之金烏、石之玉、水之金，腦之血，總曰血海，居於腦者也。夫所謂精者，水中之氣也。其

氣無形，蓋自夏至則陰至於地，積陰而生者也。是乃太極而生陽，其名有三：曰真火、曰汞、曰龍之魂，其形赤，其性火，故曰月中之玉兔。水之砂，在人為筋、為骨，為物之剛者也。

純陽子曰：烏、兔何也？

正陽子曰：金烏者，心中之水，水中之真氣也；玉兔者，腎中之氣，氣中之真水也。

純陽子曰：五嶽、六曹、四瀆、五湖、九江、三台、風雨，何以辨乎？

正陽子曰：左臉者，岱山也；額者，衡山也；右臉者，華山也；頰者，常山也；鼻者，嵩山也。五臟，五湖也；六府，六曹也。三焦者，三台也。大腸九曲者，九江也。精者，江也；洩者，河也；血者，淮也；津者，濟也；亦曰四海也。汗者，雨也；氣者，風也。

純陽子曰：一身猶一國也。孰為君臣歟？

正陽子曰：心者，王也；氣者，相也；脾者，大夫也；肺者，尚書也；腎

者，烈女也；肝者，戶部也。膽者，禮部也；胃者，兵部也；膀胱者，刑部也；精海者，工部也。

純陽子曰：龍，何物也？

正陽子曰：元氣生於二腎之左右，杳冥之府也。元海也，大小如環，其氣出入如紅縷，神之父也，陽之根蒂也，陰陽之源也。

純陽子曰：虎，何物也？

正陽子曰：陰之血也，液也，變而為之者也。其生於離，竊五穀之真氣，至於心而化焉，流於腎之宮而精氣成矣，是謂朱汞也。火龍在坎也，命之根也，神之母也。

純陽子曰：鉛者，靜也，性也，性果何所生乎？

正陽子曰：五穀之真氣為心所竊，化而為血，於是血復化為液，液復化為真氣，凝而為神，此性也。

純陽子曰：汞者，動也，命也，何謂也？

正陽子曰：命者，居於二腎之中，元海之內，所出真元之氣，於是其中有

真水焉，本生於心，流於腎化而為精，精者莫親於斯二者也，故靈源流之元氣不止則神不寧矣。

純陽子曰：本立而道生，何謂本歟？

正陽子曰：神也，氣也，精也，髓也，涕也，唾也，津也，血也，汗也，泪也，斯其為本歟！本之不立，如木之蠹條幹槁矣。故吾身流轉則體潤矣，是謂神水者也。

純陽子曰：三池何謂歟？

正陽子曰：口者，玉池也；泥丸者，天池也；胃者，中池也。

純陽子曰：九宮何謂歟？

正陽子曰：腦之中有九房，其骨八片，九房之中又有四雌五雄守焉。

純陽子曰：三關何謂歟？

正陽子曰：口者，天之關也；手者，人之關也；足者，地之關也；泥丸者，上關也；絳宮者，中關也；下元者，下關也；以此為關，何以閉塞乎？非知道者之言也。吾今告汝：以上關者，目也；中關者，鼻也；下關者，口

也；其徑通乎九竅，邪之所害也，故欲加鍵焉。

純陽子曰：人有天地陰陽，何謂歟？

正陽子曰：首，天也，足，地也，其外者也；心圓而腎方，其內者也。日，陽也，月，陰也，其外者也；氣升而液降，其內者也。故天至於地八萬四千里，心至於腎亦八寸四分焉，此心腎比天地者也。純陽子曰：二至也，二分也，於吾何所法歟？

正陽子曰：時加乎子，加乎午，二至也；時加乎卯，加乎酉，二分也。此日之比於二至二分者焉。晦也，望也，二至也，二分也。此月之比於二至二分者焉。夫日北至而陽升，自下而上以還於天，於是一陰至焉；自日南至而陰降，從上而下以還於地，於是一陽至焉。春之分也，陽升於上也，遇春分而入於陽而離乎陰者也；秋之分也，陰升於上也，遇秋分而入於陰而離乎陽者也。

純陽子曰：五賊者何居乎？

正陽子曰：人者得五穀而養，得五行而生，生則有敗者也。故五行者可以生可以死，五行者所以為寇歟。

也？

純陽子曰：月候氣節時歲，何謂也？

正陽子曰：十二時者，一日也；五日者，一候也；三候者，一氣也；二氣者，一節也；二節者，一時也；四時者，一歲也。

純陽子曰：勒陽關有道乎？

正陽子曰：入室斂身端坐，神識內守，微脅其腹焉。

純陽子曰：丹有採者，何謂也？

正陽子曰：滿口咽其津液而般歸於命府，運氣於黃庭之中，於是氣液造化而成精，津積而為血，血積為珠，珠為汞，汞為砂，砂為丹，此其採之者歟。

純陽子曰：黃庭何謂歟？

正陽子曰：其在膀胱之上，脾胃腎之前，臍之後，肝之右，肺之左，如鷄子，如權石。

純陽子曰：脾者謂之黃婆而不謂之黃庭，何也？

正陽子曰：脾能接心之液、腎之氣，和合而成丹，非黃庭也。

純陽子曰：進火者於何所乎？

正陽子曰：火者生於臍之下，觀之無形，遠不可取也，近不可捨也，狀如青冥焉，不可名也。

純陽子曰：金液煉形，形神妙而合道真，何謂也？

正陽子曰：煉汞成神，煉氣成形，於是後昇前咽，二物合而成胎，是爲與道合真，斯金液煉形者也。

純陽子曰：日用八卦何謂也？

正陽子曰：時加乎亥者，乾也；加乎子者，坎也；加乎寅者，艮也；加乎巳者，巽也；加乎酉者，兌也；加乎申者，坤也；加乎午者，離也；加乎卯者，震也；此猶外者也。

純陽子曰：夾脊亦有三關，可得聞乎？

正陽子曰：夾脊之節二十有四，凡一關直三節焉。腦之下名曰玉關，其夾脊相對名曰中關，內腎相對名曰下關。

純陽子曰：聞大道之名，未聞其狀也。

正陽子曰：道者無形也，言之非道也；道者虛也，以實言之非道也，道以虛爲體者也，其如呼於山者，其谷應之歟。故養於肺之中者，神氣也，真性也。

純陽子曰：修真者有魔撓焉，其何以哉？

正陽子曰：念不歸一而外馳則魔斯至矣。於是心動則神迷，神迷則昏，昏則魔盛而功難成也。

純陽子曰：禦之有道乎？

正陽子曰：難乎其言哉！
純陽子曰：風也，雲也，雨也，霧也，霜也，雪也，霞也，如之何其變也？

正陽子曰：真元之氣也，其氣不定，呼而爲霞，吸而爲霧，吹而爲風，呵而爲雲，零而爲霜雪，凝則爲雨露，升則騰於天，降則墜於地，清則浮，濁則沉，斯隨所變者歟。

純陽子曰：人之身有天地之數，上位下弦具焉，其金八兩，是爲一百九

十有二銖，其銀亦然，陽也陰也亦然，故六十有四卦，其爻三百八十有四，一分四銖以應陰陽之火，數有日月時候焉，其在人也謂之何哉？

正陽子曰：天地之數，吾已言之矣。八萬四千里，天地也，八寸四分，心腎也。故奪得天地之數者，如運諸掌數，二五爲十也。

純陽子曰：白馬之牙，其狀如何？

正陽子曰：五行備矣，五臟之正氣其津其精凝焉，其氣其液合諸於鼎，於是白氣出矣，其狀如縱火，如白馬之牙。

純陽子曰：心有異名乎？

正陽子曰：心者司南，其干丙丁，其德在火，其卦曰離，其名曰朱汞，曰赤龍之趾，曰姹女，曰離女，曰瑤臺。心有血焉，謂之赤鳳之髓，其流入於腦，謂之海，其流入於華池謂之神水。

純陽子曰：腎有異名乎？

正陽子曰：腎者司北，其干壬癸，其德在水，其卦曰坎，其名曰嬰兒，曰

異鉛，曰金光，曰金精，曰靈根，曰玉壺，曰玉爐，曰北海之龜。

純陽子曰：九還七返何謂也？

正陽子曰：時自子而至申，九轉者也。故煉者九年為一轉，三轉而為一周焉。天有七曜，人有七竅。夜行五轉者，七曜也；內行五臟者，七竅也。吾之真氣上下周流，自申至於寅，一陰一陽，一升一降，一浮一沉，精也，髓也，涕也，唾也，氣也，液也，汗也，晝夜存之而不走失者，七返也。

純陽子曰：金鼎、金華何物也？

正陽子曰：金鼎者，華蓋下覆焉，其位西方，其干庚辛，其德金焉；金華者，肺也，其位西方，其氣白，自肺而出，其凝如花。

純陽子曰：神光何如哉？

正陽子曰：修之九年，其光見矣。

純陽子曰：意者猶馬歟，猶猿歟，不知乾之馬、驛之馬狀如何也？

正陽子曰：乾馬者，心之液也；驛馬者，其氣也。猿者，心之意也。

純陽子曰：乾之牛何也？

正陽子曰：腎之氣，北方壬癸之水也，所謂鐵牛也。

純陽子曰：六賊何謂歟？

正陽子曰：目也，耳也，鼻也，舌也，心也，意也。夫萬事之根，孰不由是者乎？

純陽子曰：三車何謂歟？

正陽子曰：前後微脅者，大牛車也，羊鹿車也；胃脘者，河車也，天河也，水府真一之氣從天內來，通於口鼻，故曰河車者也；臍之下者，火車也。

純陽子曰：孰為蓬萊之洞歟？

正陽子曰：腹之中其上下者也。

純陽子曰：孰為曹溪歟？

正陽子曰：唇之內，牙之外者也。

純陽子曰：孰為三尸歟？

正陽子曰：心腎之氣也，一曰三毒，二曰三尸。三尸滅則成真矣。

純陽子曰：二泉孰生歟？

正陽子曰：其出於口之中，舌之下，左右有二穴焉，其大如鍼鋒，通於心肺，時有精液生於咽，此潤萬物而濡

五臟者也。

純陽子曰：人何以肖天地歟？

正陽子曰：吾之目，其日月也；吾之腸胃，其湖海也；吾之喜怒，其陰霽也；吾之鼻額，其五嶽也；吾之呼吸，其雷霆也；吾之五臟，其五行也；吾之氣，其風雲也；吾之毛髮，其草木也；吾之汗泪，其雨露也；吾之血脉，其江河也；吾之涕唾，其霜雪也；吾之穢，其糞土也；吾之男女，其陰陽也；吾之形，其棟宇也；吾之九竅，其九曜也；吾之四支，其四方也；吾之毛孔，其四象也；吾之五行，其五星也；吾之津液，其泉水也；吾之四象，其四時也；吾之八卦，其八節也。地有八節，吾之興寐，其晝夜也；吾之蟣虱，其螻蟻也；吾之老稚，其寒暑也；吾之否泰，其日月盈虧也；吾之生死，其天地之返覆也。夫能測天地之機，吾可以等其久矣。

純陽子曰：既聞要道，於是發玄鍵而知八漏之禁焉：目之泪走者，肝漏也；鼻之涕走者，肺漏也；口之唾

走者，腎漏也；外腎之汗者，心漏也；夜而盜汗者，小腸漏也；寢而有涎者，腦漏也；夢與鬼淫者，神漏也；淫欲者，乃身漏也。夫八者能固而不漏，使入於金鼎玉池，聚之以爲鉛汞者，其可度哉！

道樞卷之五

①正：原作「止」，據輯要本改。

②三：輯要本作「二」。

道樞卷之六

至游子曾慥集

虛白問篇

驪山之姥，始釋陰符，載爲發明，山澤之儒。

純粹子楊谷，字虛白，號純粹子，見奇士於蜀都，方瞳湛然，月角有光。純粹子異之，從而問道焉。奇士曰：唯。

純粹子因曰：《陰符》不云乎？上有神仙抱一之道，中有富國安民之法，下有強兵戰勝之方，何謂也？

奇士曰：抱一者，煉神也。《老子》曰：道生一，一生二，二生三，三生萬物。一者，水也。天生神水，妙化之基，《易》所謂天一者也。真一子曰：此真鉛之精，天地之根，陰陽之祖也。萬類賴之生成焉，千靈乘之舒慘焉。夫能抱一守中，則神氣不散，名真人矣。昔者，黃帝得天皇真一之經，而不達其旨，乃見皇人於峨眉之山而問焉。皇人曰：真一者，在北極太淵之中，其前

有明堂，其下有絳宮，於是華蓋金樓，左杓右魁，龍虎分衛焉。不奪不與，一安其所；不遲不疾，一入其室；能暇能豫，一乃不去；守一居真，乃得通神；節飲約食，一乃留息。故知一者非難也，守之而勿失者爲難也。

純粹子曰：世之學者以道爲強名者也，號之虛無以爲自然，無爲更不修煉，斯何如耶？

奇士曰：斯言過矣，不知天地要用之機，陰陽變化之道。夫無爲者，非不修煉者也。不因修煉其何以離於生死乎？所謂無爲者，無所不爲也。身外之物謂之有爲可也，悟道修真非有爲也。夫道者，性之本也；性者，心之源也。心性同體，應化無邊，是乃所謂自然者也。知乎此而能虚心實腹，抱一而遷，則可以仙矣。

純粹子曰：富國安民者奈何？

奇士曰：煉氣之法也。《老子》內丹經曰：一身之設，一國之象也。聖人以身爲國，以心爲君，以精氣爲民。民安則國斯泰矣，民散則國斯虛矣。

夫能惜精愛氣，則所以長生者也。夫人之形稟父母精血而為，元氣所化者也。中黃真人曰：骨肉者以精血為根焉，靈識者以元氣為本焉。性者，命之本也；神者，氣之子也；氣者，神之母也；子母者，不可斯須而離也。如是則氣乃湛然住於丹田而成變化矣。《老子》曰：綿綿若存，用之不勤。出息微微，入息綿綿，深根固蒂，此長生久視之道也。《內觀經》曰：氣來入身謂之生，神去於形謂之死，所以通生謂之道。於是氣旺則人旺矣，氣衰則人衰矣，故曰氣能富形，神能御氣而飛形者也。其訣在乎天門開，地戶閉，永永綿綿而勿廢。其吸也至於根，其呼也徹於蒂，如鷄抱卵，如魚生水，聖胎成而斯蛻矣。

純粹子曰：強兵戰勝奈何？

奇士曰：金液煉形者也。積魂以消陰魄，陽兵以禦陰寇，蓋用五行相尅，八卦相盪，歸根復命而成丹者也。黃帝曰：還丹百數，其要在乎神水華池。易真子曰：還丹者，反覆陰陽之

氣者也。聖人設其法象誘太陽之氣，先為神丹以駐形神，然後能成其道焉。如國之有寇須兵以制之，既制之矣乃可行皇王之道焉。坎戊者，月精也；離己者，日光也；坎離者，水火也；子午者，卯酉也；龍虎者，烏兔也；震兌者，房參也；魂魄者，陰陽也；雄雌者，父母也；夫婦者，男女也；鉛汞者，金木也；甲己者，乙庚也；乙庚者，丙辛也；丙辛者，丁壬也；丁壬者，戊癸也；金華秋石者，嬰兒姪女也；黃芽白雪者，丹砂也；交梨火棗者，玉醴金漿也；河車者，黃婆也；神水者，華池也。此殊名而同歸者也，其要不出乎陰陽而已。《太一志》曰：聖人括《易》象以煉鉛焉，固身保神非外物也。曹真人曰：以元氣補元氣，豈必丹砂石哉！陶真人曰：綴花不可以結實，內肉不可以成胎。立乾坤，運水火，合三才，應天符，然後可以為丹矣。劉真人曰：乾坤者，鼎也，天地之道也；坎離者，藥也，南北之位也；龍虎者，東西也。真一子曰：自復也、乾

也、姤也、坤也十有二辰之中觀其氣候，分震巽之門，子而往，午而來，陰符陽火合於天符。三百有六十度，此晦朔陰陽刑德交會、天地變化萬物生成之數也。依乎刻漏而運行焉，奪取氣候入於神室之中，可使真鉛天地之母受此運用而產精神者也。《龍虎經》曰：道猶馭也，銜轡準繩，隨軌轍之處中以制乎外者也。蓋有偃月之鼎，其要在乎三日庚生以開兌之戶，黑金胚出而白銀來矣。九六者，春夏也，其施三五焉；七八者，秋冬也，其復來往焉。是知大丹者，元氣之所造化。故曰：華池神水，玉汞金鉛，乾坤運用，日月烹煎，屯蒙發火，進退精研，抽添沐浴，九轉一年，坎離貫通，功行三千，持之勿怠，化形為仙。

純粹子於是始明三清之要，復問曰：止行煉神可乎？

奇士曰：斯神仙矣，為其形沉而神超也。

純粹子曰：止行煉氣可乎？

奇士曰：斯胎仙矣，為其神氣交

感，結胎育嬰，如蟬蛻也。

純粹子曰：止行煉形可乎？

奇士曰：斯住世矣，爲其返老而爲少也。

純粹子曰：三法俱行則何如？

奇士曰：斯升天官矣。

純粹子曰：三法之外亦有道乎？

奇士曰：於是存神入定，尸解活脫，投胎移形，躡斗步罡，五符三氣，五牙六字，抱月採日，服氣絕粒，吐納屈伸，道引存想，其條千數，皆傍門之淺方，初學之漸階，不足進也。

純粹子遂從授煉神、煉氣、煉形之訣焉。

真誥篇

列仙之靈，吐辭爲經；撮其玄機，可以順生。

杜廣平杜契字也，後漢末人授玄白之道於介先生，常旦旦坐卧，任意存於泥丸，其中有黑氣焉；次存於心，其中有白氣焉，臍之中有黃氣焉。其初存也，氣出如豆，既而其大衝天。於是三氣如雲，纏咽繞身，而覆身之上，變而爲

火，在三咽之內復合景以煉一身，一身之內五臟照徹。如是旦而行之，至日中而止。於是服氣百有二十過，所謂知白守黑可以不死者也。

《太素丹經景》曰：一面之上，常得左右手摩拭之使熱，高下隨形，皆使極匝焉，可使皺斑不生，而光澤如少女矣，所謂山川通氣者也。

《精景按摩經》曰：卧起當平氣正坐，先叉左右手乃度以掩其頸後，因仰面視上而舉其頸，使頸與左右手爭爲之三四止，使人精和血通，風氣不入，已，復屈動其身體，伸手四極，反張側掣，宣搖百關，爲之各三焉，卧起以帨或厚帛，拭頸中及耳之後，使周匝俱熱溫溫然也。順髮摩頸若理櫛之無數焉，良久摩左右手以治面目，已，乃咽液二十過，以導內液。常行之則其目明，其體不垢，邪氣不干矣。於生氣之時咽液二七過，按體之所痛向其王方而祝：曰：左玄右玄，三神合真；左黃右黃，六華相當；風氣惡疫，伏匿四方；玉液流澤，上下宣通；內遣水火，

外辟不祥；長生飛仙，身常體強。祝已復咽液二七過，按所痛者二十有一過。常行之則無疾矣。耳目者，尋真之梯級，總靈之門戶也。常以手按其眉後之穴三九過，以手心及指摩其目權上，以手旋其耳行三十過，其摩惟數數然無時也。既已則以手逆乘額上三九過，從眉中而復上行入髮際，其咽液無數焉，常行之目清明矣。眉之後有小穴，是爲上元六合之府也，其生化生之輝焉。目之下權之上，是決明之津也，以手旋其耳者，採明暎之道也。夫人之老鮮不始於耳目者也，以手乘其額之上而内存赤子，則日月雙明，上元喜矣。於是終三九之數，是爲手朝三元，固腦堅髮者也。首之四面，以右手乘之，順髮就結，惟令多焉，於是首血流散，風濕不凝矣。既已則以手按其目二九過，是爲檢目神者也。

司命東卿曰：清齋辟穀，則晝存日夜存月，在於口中，使其大如環，其日赤色有紫光九芒焉，其月黃色有白光十芒焉，於是咽其光芒之液，常密行

之無數焉，或使日月居於面，左日右月，於是二景與其瞳合氣相通，是爲攝運生精、理和魂魄之道也。

太虛真人曰：月之五日子之時，内存日象從口而入，在於心之中，使照一心之內，與日合光，覺其心暖焉，即咽液九過，至於十有五，二十有五，日、二十有九日復爲之，則耳目聰察，百關鮮徹，面有玉光，體有金澤。十有五年，太上遣仙車至矣。

《大智慧經》曰：内存心中有日大如錢焉，赤色而有九芒，從心而上，出喉至齒，回還胃中，如是良久，自見其心胃已。乃吐氣咽漱三十九過，一日三行之，行之一年疾除，五年身有光彩，十八年可以得道，日行無影矣。夜服月華如服日焉，惟從腦中而下，其入於喉芷，亦不出於齒而還入於胃。

張微子曰：平旦先閉目內視，如見五臟，因口呼出氣二十四過，使目見五色之氣相纏於面，因入於口納此五色之氣五十過，咽液六十過，扣齒七通，咽液七過，乃開目，久行之常乘雲

霧而行，此服霧之方也。

九華真妃曰：日者霞之實，霞者日之精。唯聞服日之法，未見餐霞之經。餐霞之經甚秘焉，致霞之道甚易焉。目者，身之鏡也；耳者，體之牖也。視多則鏡昏，聽衆則牖閉矣；吾有磨鏡決牖之術焉。面者，神之庭也；髮者，腦之華也。心悲則面焦矣，腦減則髮素矣，精元內喪則丹津損竭矣；吾有童面還白之法焉。精者，體之神也；明者，身之寶也。勞多則精散矣，營鏡則明消矣；吾有益精延明之經焉。守真一篤者，一年則首不白，禿髮更生矣。內有家業子孫之羈，外有王事朋友之交，耳目廣聞，聲氣雜役，則道不專，行事無益矣。真才多隱乎林嶺之中，遠世而抱淡，則嬰顏而玄鬢矣。於是吾將致乎玉醴金漿、交梨火棗騰飛之藥，若體未真正，邪念盈懷，則不能致矣。火棗交梨者，非外物也。其生於心。其中有荆棘則梨棗不見矣。

青童大君曰：欲殖滅度根，當拔

生死栽；沉吟墮九泉，但坐惜形骸。

西城真人曰：神爲度形舟，薄岸當別去；徘徊生死輪，但苦心猶豫。夫學道者可不自力乎哉！夫人之死也，其形如生者，尸解也。足不青，皮不皺，目光不毀，髮不脫，而堅形骨者，尸解也。尸解之仙，方得御華蓋、乘飛龍、登太極、游九宮而已。得道之士暫游太陰者，太一守其尸，三魂營其骨，七魄衛其肉，胎靈保其氣矣。爲道者，當令三關常調焉。口者，心之關也；足者，地之關也；手者，人之關也。三關調則五臟安矣。姜伯真遇仙，仙使乎倚日中，其影偏焉。仙曰：子篤志學仙而心不正，何也？吾誨汝。日出三丈，措手二肩之上，以日當其心，心暖則心正矣。從之遂得道焉。以夜半去枕平卧，握固放其體，若氣調而微者，身神具者也。學道有九患焉：有志無時，一也；有時無友，二也；有友無志，三也；有志不遇師，四也；遇師不覺，五也；覺而不勤，六也；勤不守道，七也；志不固，八也；固而不久，

九也。喜怒損其志者也，哀樂損其性者也，榮華惑其德者也，陰陽竭其精者也；道之忌也。爲道者，口常吐死氣而取生氣焉，慎笑節言而思其形焉。式規之法能使目明，何也？吾以甲子旬取東流清水，合真丹以洗其目，斯則明矣。

太上曰：人命在幾日間？或曰數日間，或曰終食間。太上曰：未也。或曰在呼吸間。太上曰：善哉！可謂知道矣。

紫微夫人曰：爲道者，譬持火入冥室，其冥即滅而明獨存矣。財色者，其如刀刃之蜜歟！孺子知其甘於口而不知有截舌之患焉。

南極老人曰：愛而生憂，憂生則有畏。故無愛則無憂矣，無憂則無畏矣。

太上真人曰：彈琴絃緩如之何？或曰：不鳴不悲。曰：絃急如之何？曰：聲絕而傷悲。曰：緩急得中如之何？曰：衆音和合，八音妙奏矣。

太上真人曰：學道執心其如琴

乎！學道之人如思朝食，未有不得者也；惜氣如惜面目，未有不全者也。下士競於求名，其如香以自燔，燔則氣滅，徒欲衆聞之，不亦惑歟！

《太素經》曰：左右手常摩拭其面使熱焉，則皴斑不生而光澤矣。摩左右掌至其熱以拭其目，順手以摩其髮如櫛焉。左右肱更相以手摩之，則髮不白、脉不浮矣。

《消魔經》曰：若體中不寧，當反舌塞喉，漱津咽液而無數，斯體中自寧矣。耳數按抑則聰徹矣，其名曰營治城郭，名書皇籍者也。鼻數按其左右則氣平矣，其名曰灌溉中嶽，名書帝籙者也。目欲瞑而坐，內視以見其五臟，則腸胃斯明徹矣。吾櫛髮則向王地而祝曰：泥丸玄華，保精常存，左爲隱月，右爲日根，六合清煉，百神受恩。既已咽液者三，則髮不白而日生矣。

《正一經》曰：閉氣定靜可使百鬼畏憚，功曹使者龍虎君至矣。夢之惡者，何也？一則魂妖，二則心試，三則尸賊也。既寤以左手捻人中者十有

四，扣齒者十有四，則反凶生吉矣。善夢則摩其目十有四，叩其齒十有四焉。寢之床欲高，高則地氣不及，鬼氣不干矣。夫鬼氣侵人者，常依地而爲祟焉。夜行叩齒，鬼斯畏矣，不敢近也。甲寅庚申是鬼競亂、精神躁穢之日。黃牛道士曰：夕寢存日在額之上，月在臍之上則萬邪遠矣。

中山劉偉道學仙十有二年，仙師試之以十萬斤之石懸以一髮，使偉道寢其下。偉道心安體胖，仙師曰可教也。餌之神丹，白日升天焉。

昔者，有人好道不知其方，夙夜向柏木拜之，求長生焉。逾二十有八年，於是木生紫華，其甘如飴，食之而仙。或有拜太華者，致西嶽丈人授以道。或有拜河水者十年，致河伯授以水行不溺之方。此無他焉，精誠之至也。王仲甫吸引二景，餐霞四十有餘年而無成焉。其子服之十有八年而仙去。南嶽真人謂仲甫曰：爾腦宮虧減，筋液不注，安得有成哉？仲甫治其疾而後修其真亦仙去。故學道者必先養其

身而後可與議矣。

道樞卷之六

道樞卷之七

至游子曾慥集

黃庭篇

內景之學，蓋有二家，權其至當，其思無邪。

人之絳宮者，上清也，其名曰紫霞。蓋身之中五行混然而聚，至靈之氣者也。

三魂者，一曰胎光，其居上丹田；二曰爽靈，其居中丹田；三曰幽精，其居下丹田。

下丹田者，下關元也。其名曰命關、曰金關、曰玄關、曰死生關。

二腎者，其左少陽，其右太陰；上通於諸脉，及於經終，此密戶也。

二腎所生，如日月之氣常隨呼吸而出入焉，內灌於生門，上入於泥丸，上下通流如日月之運行，人之動靜呼吸，心宜常存之者也。

元氣者，出於下丹田，流注於身。凡晝之干則陽極而陰生，故會合於泥

丸。陰陽相推，循環無窮，晝夜之間猶列宿分布焉。夫能服氣固精，得其節符，則靈氣凝變，如紫煙白雲，充於三田，其升為雲，其降為雨，以之灌溉五臟而植根者也。上納津液，下勿泄其氣，氣液充滿，如深井之出涌泉，自然洞流無窮，通於鼻門，而入於口，滋於其身，如是則黃鉛紫汞生矣。依時採而煉之，入於丹田，貫諸百節，自然出暗室而照真陽之門。故曰回紫抱黃入丹田者，此之謂也。

口者，玉池也。其中靈液皆由脾胃消化水穀承變而生焉。其源自乎肘後之關，衝之至於轆轤之關，其分四脉：下之二脉，從頂之後入頂之下，透舌之二竅及下齒_{齒縫也}出焉；上之二脉入於泥丸，穿於上腭之二竅及上齒出焉。一氣不調則水穀不化，脾胃之氣緩而玉池乾枯焉。

《經》曰：晝夜不寐乃成真。不寐者，非不寢也，去陰昏之氣而已。

《九皇丹經》曰：晝咽靈液，夜伏真氣，久則氣輪自運於三宮，如波濤

之聲。所以心合於氣，氣合於神，融而且和，泯泯澄湛，不逐於物，入於不動之境焉。

存黃庭者何也？閉八門，鎖金關，澄湛靈臺，掃除陰室，使二氣交會於蟾宮，所以制煉瓊丹、填補血腦者也。

耳也，鼻也，口也，心也，命關也，耳鼻凡兩。不可妄啓發焉，當收視反聽，絕諸外照。其名曰七蕤玉籥閉二扉，此之謂也。

夫修大還者，必先扃三要焉，三要者，耳也，目也，口也。而後閉金關焉。如是則太一玄泉消於幽關，上貫於崑崙矣。

九微上仙常帶虎符者，水中之金也。

脾者，橫津也。脾長一尺，橫津長三寸有六分，在心之下，謂之黃庭之府焉。

心與脾者，父子也。是爲火生於土，靈臺之所居也。

鼻者，中嶽也。竅之左，其氣之出則陽也；竅之右，其氣之出則陰也。晝夜陰陽不定焉，觀其運行始會於丹

田，次流於寸口，朝於鼻中，貫於五內，歸於命門。

扁鵲曰：一呼也，其脉行乎三寸焉；一吸也，其脉行乎三寸焉。呼吸定息，其脉之行是爲六寸。晝夜一萬三千五百息，則脉行乎五十度而周於身矣。其運行之道，蓋如環之無端焉。

榮者，陽也；衛者，陰也。榮減一息則生寒矣，衛加一息則生熱矣。神能御氣則鼻不失息，如嬰兒之在胎者也。故胎息者，上至於氣關，下至於氣海，非若口鼻之勞也。

真人之息以踵何也？氣伏於下元，則其息長而遠矣；出於三焦之上，則其息短而促矣。葛真人曰：靈龜俊鵠，千歲不食者，善息故也。

舌之下有三穴焉：左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，皆涌生甘泉以灌於氣海。氣海者，命門也，此生死之岸也。

曰神、曰氣、曰精，身之三寶也。保之之要有三焉：始以導引百骸，通流血脉，以安其四體；中以勤修百行，

抱制魂魄，以全萬神；終以淘煉本元，飛行日月，以復其真精。真精者，得一可以仙矣。

治身之要在乎存想，於是又有妄想、真想焉。夫閉目作觀，或引五色之氣，或化日月之光，或爲龍虎之形，或作嬰兒之象，或思赤珠，或現金丹，此妄想也；閉目內視，而使神識氣，氣識神，於是氣爲神胎，形爲氣主，神氣相合而自然，此真想也。日月既足，可以出入其殼矣。肺主乎氣者也，是爲華蓋焉。其下通於命關，其上貫乎神廬，氣或不通則鼻塞矣。於是存其白元，靜調六氣，咽，噓，呵，吹，呼，吸也。可以革壅滯矣。白元者何也？肺之真氣也。

能治身者，莫先乎行氣。氣活則血榮，血榮則精實，精實則神靈，而四海內豐矣。四海者何也？氣、血、精、髓也。其要在乎戒五傷焉：多乎鹹則心傷矣，多乎苦則肺傷矣，多乎酸則脾傷矣，多乎辛則傷肝矣，多乎甘則腎傷矣。不特此而已，久于視則血傷矣，久于卧則氣傷矣，久于立則骨傷矣，久于

坐則肉傷矣，久于行則筋傷矣。知此者，血氣調理，上可以窮七返，下可以究九還，煉真元，伏金液，於是血成乳，氣成雲，骨成金，髓凝霜矣。

肝者，藏魂也。忍怒可以制陰，抑喜可以養陽者也。一陽起於子而至於巳，則六陽極矣，常人之真氣遇極則飛散焉。達生之士觀其極則内生一陰，陰極於亥，亥，六陰也。則内生一陽，陰陽相推，生生無已，故得神全精復與天地相久者也。此何道乎？用七日來復之候以攝魂還魄，煉丹結胎者也。

腎堂者，玄關也。心腎合爲一脈，其白如綫，其連如環，其中廣一寸有二分，包一身之精粹，是爲九天真一靈和之妙氣，至精活命之深根者也。若夫五臟六腑，百關百脈，金津玉液，日月之光華，皆在乎腎焉，常能存固，則二部之海水應刻定候，其潮自生，至於生門矣。生門者何也？幽關之戶也。水之運也，及冬至則王氣極，氣極則凝爲霜，結爲冰。夫能實其腎則凝爲白金，得乎離火則爲還丹矣。夫火極則炎

上，水極則流下，故陰極則無陽，陽極則無陰，水火之極莫能力制。悟此者斯審陰陽消長之理，擘洪濛，開造化，提日月，升崑崙，以成逆會七返者也。始升腦則成雲，次貫骨則成髓，髓滿則骨堅，骨堅則生肉，肉實則筋舒，筋固則添血，血盛則益氣，氣沖則益毛髮矣。

脾者，金臺也，元氣之大根也，能消穀分氣者也。其脈下貫於命門，在臍之下一寸有三分，名曰玉環，是爲下丹田。夫命門者何也？性命之門，非獨右腎而已也。常溫養脾火，使土氣充盈，則體強而本固矣。脾實氣盈則其臉如丹。蓋脾者其長一尺，掩於太倉，若其壯實則五臟亨通，虛則四支墮矣。昔乖崖子張忠定公詠也見希夷先生當暑而附火，綿冠厚衲，曰：吾守一泓之氣，不能與造化爭焉。

膽者，六府之精也，主諸氣力，外應乎目瞳鼻柱者也。煉三元之氣，既久則五臟之靈光夜燭矣。

三魂寧者，夢寐滅矣。三田各有

室焉，其室一寸有二分。陽馳陰走，聖人狀之爲龍虎，謂其難制伏者也。曰鼻，曰目，曰心，此身前之三關也；曰尾閭，曰肘後，曰轆轤，此身後之三關也；曰口，曰手，曰足，此身外之三關也。呼吸進退，闕一不可焉。知三田者，存煉北方之正氣，採之有時，還之有數，自然變化，九玄金液之大丹者也。

地戶者，口中也；帝鄉者，額心也；鼻之氣出清入玄者也。夫存想發火，運載河車，不離乎呼吸而已。於此煉其津液而入於玄宮，腎之鉛汞飛出於上道，於是上下關鍵而不泄，聖胎斯成矣。

舌之吐縮，漱津咽液，當如江河之注，五內源源不絕者可也。

養三田，淨六府，固神室，閉邪關，於是結五內之精華，育大化之元胞，使氣住于神宮，丹回於腦，可以變朽爲榮矣。三田修煉之功至則留精止胎，自然三氣右旋於腦戶，六陽左繞於乾宮，上下順流，百關俱爽，則九竅洞達矣。

北方正一之氣，其主洞房金室坎離之二氣也。坎離交則日月精華自然合一而會於三田矣。

金室下元者，腎宮也。其名曰壽海。尾閭不禁則滄海竭矣。故曰：長生至謹房中急，其此之謂歟！

內視三房九室，使內外洞徹，乃存漱五牙之玉液而咽之，五牙，五臟也。於是閉命關，下金鎖，制精氣，欲急伏鉛汞之將飛，鉛者，水中之金也，盈則魄動矣；汞者，火中之銀也，滿則魂搖矣。

大腸者，玉堂之府也；小腸者，元陽之府也；左膀者，太和之府也；右肱者，太素之府也；胃者，中黃之府也；膽者，太清之府也；修之治之，勿令故焉斯可也。

善治生者，先治其心，將躁則安之，將邪則正之，將求則以捨而抑之，將濁則以清而澄之，行止於是，造次於是，久之則物冥於外，神鑒於中，不求靜而愈靜，不求泰而彌泰，於是動寂俱忘，天真自適焉。

五行者，散而爲五，混而爲一者也。一者，一氣也。一者，道之始，藥之祖也。故天以一陽降而生復，六降而生乾；陽極矣則一陰降而生姤，六降而生坤，十一月至四月，其卦復、臨、泰、大壯、夬、乾也；五月至十月，其卦姤、否、觀、剝、坤也。聖

人收採天地之真氣，分成二體：一曰鉛，二曰汞。各八兩合乎三百八十四銖二十四銖爲一兩，三百八十四銖者一斤也，以應於卦爻者也。仰觀天道，俯推漏刻，以均分其火候，奪取一千八十之火功，以脫凡胎，斯蓋起於一，終於一。金丹之火候也，從玄根而論之，則混元一判，三才具焉，四時遷焉；從內景而論之，則洪濛一判，三宮具焉，萬象生焉，四氣運焉。此天地人皆生於一者歟。其妙在乎合三五之氣，用九九之節符。三五者何也？水、火、土也。於是閉幽門，研八遯，分三明。其父泥丸，其母雌一，以收三光，歸於子室，精神不失矣。八遯者何謂也？戴九履一，左三右七，二四爲肩，六八爲足者是也。三明者何謂也？二腎之宮，其左爲日，其

右爲月，而斗所居者是也。吾身有日月焉，使之高奔，上徹於泥丸，中行於五內，上下三宮，循環無窮，則百骸固而精髓實矣。此黃庭之道也。

玄一者何也？煉陰魄，養陽魂，結玄珠而固精海者也。

世人以陰煉陽，其自壯而至老者乎？達士以陽煉陰，其自老而復壯者乎？漱煉者先閉諸洞，後轉赤龍，上假玉池之津液以灌養增添焉，使上下相通，是爲胎津胞液之大藥者也。胎津者何也？北方之中吾能深扃固鍵，則三田九竅清靜而無漏，其一津一氣結矣。

《經》曰：飛昇上天駕玉輪，晝夜七日思勿眠，何也？六陰六陽，七復之數，內煉金丹之火候者也。勿眠者，常澄湛其真思，不可昏昧靈臺者也。百穀者，土地之精也，止能養形而已。語曰：子欲不死，腸中無滓；子欲長生，腸中常清。故宜食太和之精氣焉。夫欲實其腹，先虛其心。心主靜者也，氣主動者也。故通乎道者，翱翔海宇之

外而心常寧焉，休息毫釐之間而氣常運焉。靜然後能契至虛，虛極則瑩，瑩極則明，明極則徹，徹則天地之大莫能逃乎方寸矣。心者，神之宅也；目者，神之窗也。心運則目開，心住則目閉。故晝耀景，暮閉藏，則通利華精，而陰陽調矣。榮衛二氣，注行乎六合，隱於卯酉，藏於二腎。腎之左玉房也，太和真人居焉；腎之右金室也，太玄玉女居焉。北斗者，內有四輔，外有三杓，常混合於氣海。氣海者，初九潛龍建子之位也。

《經》曰：知雌守雄可無老，何謂也？雄者，火龍也，善食紫金黃芽，其性好動而不息焉；雌者，水虎也，善食紅銀白雪，其性好馳而無定焉。通乎道者，使龍虎潛交，餌之以紫金黃芽，養之以紅銀白雪，故得雄依雌戀，虎伏龍潛，自然風雨順序，天地之功成矣。

心精專則其內不傾，上合三焦而下玉漿，取津於玄膺，入於明堂，溉於其喉，神明通矣。斯乃下有還丹則必上烹元液，使陰盡而陽生，火抽而水添，循環

而不止。何以取津乎？攪漱舌之下則波濤自滿，咽之則注於丹海矣。大功欲成者，其邪關外塞，命門中關乎？肺者主乎榮衛二氣，其在於腎是為金水相生，父子之道也。行三十六咽於玉池，則百脉通而血液滋矣。此七返者，也何謂也？騰腦則成雲，降口則成水，傳肺則成唾，傳心則成血，傳肝則成精，傳脾則成液，傳腎則成二脉，而為陰精陽粹者也。金津玉液者，陰陽之所生也。夫能上經七返，傳入於一腎，下變九還，傳至於腦，上下往來而不息，於是為瓊膏玉霜者歟。大功漸著則元氣充實，八素之液流通，其腎受精，貫於五內，更九九之真火，氣滿候足則金丹成矣。

太極篇

身有橫津，太極之根；葆其中黃，形可長存。

東陽子曰：人受中氣以生，與天地同於一稟者也。《易》曰：易有太極，是生兩儀。太極者，大中之謂也。《春秋傳》曰：人受天地之中以生，所

謂命也。人之就胎，其腎先受形焉，次之以生五臟，故腎為命門者也。其左為少陽，為天，為日；其右為太陰，為地，為月，是一身之太極判而始生者也。天地所以能長且久者，以太極常若也；人之所以長生久視者，以中氣不失也。故古先至人言養生者以身之中謂之黃庭焉。黃者，中之色也；庭者，中之所生也。正當二腎之間者也。其上至於魂庭，魂庭者，脾也；其下至於關元，關元者，氣海也。上下在臍各三寸，前對生門，後至密戶。生門者臍也，密戶者精室也。其中氣液流通，上極於泥丸，下至於衡端，三元九宮、八真二十四景悉以黃庭為之主焉。人之有黃庭，即天地之有太極，老氏之謂谷神也。谷神者何謂歟？谷言其虛而受神之所藏也。玄牝者，二腎也。其左為玄，玄者天之色也。其右為牝，牝者地之類也。天地呼吸之氣出入於此，故曰：天地之根，綿綿若存，用之不懈，此所謂胎息者也。審能脩之常存而勿失，雖與天地并焉可也。然修之

豈易也耶？其必有道焉。要之：運用不過乎心，保藏不過乎腎，涵養和會不過乎脾，致一守靜真積力久則必有得矣。故修之道，以秘蓄真氣爲本，洩泄者其大忌也。經曰：閉絕命門保玉都，百年方酢壽有餘；可不戒哉！吾觀臍之下三寸，是爲橫津化爲精水，流溢於外焉，閉之唯在乎重密，重密則精氣固矣。此吾之真氣者也，得不兢兢謹謹以保持也哉！

火候篇

內丹之基，資火乃成；周天之度，勿失常經。

至游子曰：閉氣二十有四，其數足矣，出則復閉。用赤龍右攪之者七，左攪之者九，漱者十有六，琢齒者二，於是分三咽焉，先右，次左，次中，此陰爻者也。閉氣三十有六，其數足矣，出而復閉。用赤龍左攪之者七，右攪之者九，漱者三十有三，琢齒者三，於是三咽焉，先左，次右，次中，此陽爻者也。凡閉氣一百九十二，以火二八兩煨之，所謂火候者也。

水火篇

火本司天，水本司地；一升一降，用乃既濟。

至游子曰：人身有三昧之火焉：一曰君火，是爲上昧，其心是也；二曰臣火，是爲中昧，其腎是也；三曰民火，是爲下昧，其膀胱是也。今之所行者，有曰長生之火，有曰周天之火。是火者不知斂散之法，則炎上而爲孽矣。古詩不云乎：本因敲石光，遂致烘天熱。其是之謂歟！大抵火不可以無也，大能去三尸斯不死矣，小能去九蟲斯不病矣，要知以歸宿而後可也。

夫孰知水之功哉？水之在人也，爲汗、爲涕、爲血、爲洩、爲矢、爲涎、爲沫，此數者皆水之在人而外驚者也。其在內也，腦爲髓海，心爲血海，丹田爲氣海，脾胃爲水穀之海。百骸則百川也，四海流通則百川灌盈矣。莊子曰：水之性不雜則清，不動則平，鬱閉而不流亦莫能清矣。故曰：戶樞不蠹，流水不腐，亦其理歟。劉高尚所以作活法也。蘇子瞻居乎白鶴之峰感乳

泉而賦之，其理深矣。惜乎能言之而不能行也。

學者於是當明水火既濟之法。夫火在心爲性者也，水在腎爲命者也，二者實相須以濟焉。腎之水非心之火養之則不能上升矣，心之火非腎之水藏之則不能下降矣。夫能長養成就上際下蟠旁通曲引於三元九宮、五藏百節，斯可以保固而長存者也。是以崔子曰：定中如得水火透，便是長生不死人。

坎離篇

厥陰生坎，厥陽生離；深明其用，久視之基。

至游子曰：天地相去八萬四千里。在人之身，其心則天也，其腎則地也，相去八寸四分，合乎天地之數者也。故天氣下降則心氣下至於腎，腎爲坎者也；地氣上升則腎氣上至於心，心爲離者也。天地交泰，萬物生焉；坎離既濟，黃芽出焉。以類推之，離爲陽則坎爲陰也，離爲日則坎爲月也，離爲火則坎爲水也，離爲性則坎爲

命也，離爲龍則坎爲虎也，離爲奇則坎爲偶也，離爲鉛則坎爲汞也，離爲液則坎爲氣也。

昔海蟾子以謂五行四象者即坎離之訣也。吾觀日魂月魄晝夜相隨而不停，性命關連，人而不知。若能明天地升降之運，知日月交合之宜，氣中生液，液中生氣，陰中有陽，陽中有陰，則坎離成矣。惟茲要訣，人罕知焉。馬自然所閱方外士其數千百矣，其說不過咽津行氣、存想胎息、周天火候而已。行年六十有四遇海蟾子，於是灑然而悟平日所聞皆非也。然則其要何哉？有二八兩之藥傳送於鑪鼎，使龍虎交加千萬遍而不止，則大丹於是就矣。呂公詩云：有人問我長生法，遙知天邊日月輪；真知言哉！

甲庚篇

東西定位，金木既彰；于寅于申，煉之有方。

至游子曰：論子午者多矣。子

者，北坎太元之水也。吾觀乎天文，上屬玄枵之躔，當女虛危之舍，下應乎齊

之野，在於人其配腎焉，推於卦氣爲復之卦，一陽始生之時也。午者，南離陽明之火也。吾觀乎天文，上屬鶉火之躔，當柳星張之舍，下應乎周之野，在於人其配心焉，推之卦氣爲遘之卦，一陰始生之時也。子雖爲陰，一陽生於其中，謂之陰中有陽焉；午雖爲陽，一陰生於其中，謂之陽中有陰焉。此學者所共知也。

夫學者以一陽之初動，元氣上升，皆知握固盤膝，起身進火，運金精於髓海，滿神水於高源，鼻氣綿綿，內安神識，至丑而止，俟元氣傳至於亭午之時而合於心火，此水火之交感者也；以一陰之初動，液血迎合，皆知盤足疊手，安定心神，鼻氣綿綿，滿口含津，勿吐勿咽，運心之火上合於玉液，交心腎之氣，成既濟之功，至未而止，俟心血傳至於亥子之時而合於腎水，此水火之還元者也。默默旋斡其功，自謂能行子午而交龍虎矣。

夫行子午之功者，蓋欲交龍虎而還大丹。然龍虎未有不能生之而能交

之者也，故行子午之功必在乎生龍虎，其妙本乎煉甲庚者也。試歷論之。煉甲庚者何也？或以謂甲寄在寅；寅者，火之所生而王於午，本東南之氣也。是爲液血變化之方，陽龍生成之地，故煉甲必於寅之時焉。庚寄在申；申者，水之所生而王於子，本西北之氣也。是爲精血變化之方，陰虎生成之地，故煉庚必於申之時焉。是爲龍虎所生之方而不知所以生龍虎之妙矣。夫火生於寅而王於午，其後受胎養於丑者也。水生於申而王於子，其受胎養於丑者也。凡物未有不先受胎養而有生有王也。前人行子之功至丑而止者，丑寅東北之卦也，并處於艮宮，其氣均平，傳送爲近。蓋丑之初時，神水漸降於華池，當以舌攪於上腭，行咽飲於重樓，玉液既通，躋於重樓，則甲之木受玉液而傳養矣。甲有所養則肝之木生，肝之木生則傳之於心，至此則心之火王焉。是以玉液傳至於午地感心之火而化血，謂之陽龍也。行午之功至未而止者，未申西南

之卦也，并處於坤宮，其氣均平，傳送為近。未之時，真藥將聚於金鼎，則鼻之息多入少出，固真火於脾之土。真火既傳養於脾之土，則庚之金復受脾之土而傳養矣。庚有所養則肺之金生，肺之金生則傳之於腎，至此則腎水王焉。故心之血傳至於子地感陰氣而化精，謂之陰虎也。是以太白真人歌曰：五行顛倒術，龍從火裏出，陰陽不順行，虎向水中生。呂公曰：陽龍還向離宮出，陰虎仍從坎位生。《太上內日月經》曰：元氣入心化為血焉。血者精之源，神之母，流陰入於腎宮則化為精。

信乎，煉甲庚生龍虎之妙誠本乎丑未也！然神水降於華池謂之玉液，行咽飲於丑之時者，何以證之？《靈寶道要》曰：東望扶桑，未曉起身，漸過重樓，驟馬數游，宇宙少男，止至揚州。艮，少男也。揚州者，丑之地也。吾觀乎天文，丑者上屬乎星紀之躔，當斗牛女之舍，下應揚州之地者也。張平叔詩曰：金鼎未留朱裏汞，玉池先下水

中銀，則行咽飲於丑之時也明矣。然液血聚於金鼎謂之真藥，行養火於未之時者，何以證之？《靈寶道要》曰：採藥須憑玉兔，成親必在黃婆，俟至壅州相見，奉送一曲陽歌。又曰：西南火入壅州，何也？玉兔，金精也；黃婆，脾土也。其坤西南之位也。壅州者，未之地也。吾觀乎天文，未者上屬鶉首之躔，當井鬼柳之舍，下應壅州之地也。張平叔詩曰：要知產藥川源處，只在西南是本鄉。此行養火於未之時也明矣。

夫生龍虎之妙，在乎煉甲庚以成之而收功於子午焉。行子午之功而昧此機要則惡能成其變化哉？雖然達者行修煉以通關節，非一日之力而後至也。探微妙以換凡胎，其悟必有因乎？吾嘗權其至當曰：運河車之正氣，沂尾閭衝夾脊，透玉京，和二物，於泥丸還大丹，於丹竈奪造化之權，成長生之道者，不過煉甲庚而已，豈不秘哉？

道樞卷之七

① 自：原作「目」，據輯要本改。

② 一：原作「二」，據輯要本改。

③ 水火篇：此篇及《坎離篇》輯要本置於《太極篇》之前。

道樞卷之八

至游子曾慥集

崑崙篇

崑崙之巔，是爲泥丸；百神所宅，升舉之門。

至游子曰：吾聞之太上曰，道一而已。一者，斯真一之謂乎？《黃庭經》曰：子欲不死修崑崙。崑崙者，泥丸也；其猶天焉。陰不升而陽不降則在於物也，其不能造化矣；在於人也，其亦不能運轉不息，與天地同流者也。故曰：向上一路，千聖不傳。其惟吾所謂真一而已爾。

桓凱嘗授道於仙君李桓，因以桓爲氏。仙君曰：金丹外藥，飛步隱身，坎離交際，汝皆已究達，而未聞大道也。夫默朝上帝者，實昇舉之門焉，然後可以超真不夜之鄉，返魂不死之藥。玉泉出崑崙之山，金丹出日月之國。其山也，高不滿尺，大不盈升，三帝共居，百神所宅。悟此法門，朝真萬遍，

功行純備，飛昇紫霄，在乎方寸而已。兩眉之間，神光之戶，玉門、金柱相間而不通，惟得秘語靈文斯可至矣。

夫身之中有三萬六千精光之神焉，一萬二千魂魄之君焉，泥丸之中有長生不死之大君焉。二儀四象，八卦九宮、方丈蓬壺，并悉圓滿，無少不具。日月在乎崑崙之下，流光散於金池。金者內應於肺，肺者反應於鼻；木者內應於肝，肝者外應於目。目隨五色而盲，鼻逐五香而塞。金木間隔，流光外門，神珠散失，斯其至於死者耶。

夫能回日月之華景，照太極之崑崙山者，何道也？吾左右之目者，日月也。照於十有二時之中，於是天門開焉，真仙自至而返童矣，三年而結黃雲，千日而成聖胎，九年而登金闕，十有二年而登三臺，如是則龍虎自然交矣。上帝安於金臺，衆神惟慕瞻乎天表。仙君因告凱曰：汝受靈文，汝心當如死灰焉，積功十有二年，斯躡於仙梯，白光生於圓象，紫氣衝於雲霓，壽與天地齊矣。凱下拜登受。仙君申言

曰：內照返靈光，太一含真芳，馨香散華谷，鬱鬱生紫房，天門開上蒼，默默朝玉皇，知此則靈光自照，內境精明矣。吾觀夫竺乾之象，其頂出白色，在乎圓光之中而坐寶蓮，然則道之成矣。佛老豈有異乎？

服氣篇

資穀以強，資氣以靈；強則有衰，靈則長生。

至游子曰：夫人稟天地元氣而生，故一吐一納，內外相應焉。六氣者，分屬於五臟，餘一氣則包乎三焦者也。能服其氣，一年則氣通矣，二年則氣行矣，三年則氣成凝結爲玄珠矣。氣者，道也；道者，虛無也；虛無者，自然也；自然者，無爲也；無爲者，心不動者何也？內心不起則外境不入，內外安靜則神和，神和則氣和，氣和則元氣自充，元氣自充則五臟滋潤，五臟滋潤則百脉流通，百脉流通則津液上應，津液上應則五味止絕，飢渴不生，反老還童當自茲始矣。故始也，氣化爲血，血化爲精，精化爲神。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。三萬六千神居於其身，化爲仙人矣。夫神者，無形之至靈也。故神稟於道，靜而合乎性焉；人稟於神，動而合乎情焉。是以率性則神凝，久則神止，極則神遷，止則生，遷則死，皆情之所移，非神之所使也。服氣之士，一念而神升乎三界之外，下登乎崑崙之丘，入於絳宮，徹於涌泉，使元氣輪轉而不窮。《經》曰：元氣流通，不死之道也。

服霧篇

天地之精，散而爲霧；餌其英華，形可以駐。

東華玉妃嘗告張微子曰：吾有服霧之方。微子曰：敢問何謂也？玉妃曰：霧者，山澤華精，金石之盈氣也。久服之能散形入空，與雲合體矣。微子曰：敢咨其方？玉妃曰：吾以平旦之初，坐卧任己，先瞑其目，內觀五臟，而後口出呼氣二十有四過，目見五色之氣，繞纏乎尺宅之上，納乎玉池之中

者五十過，咽津者亦如之，既，祝曰：太陽發輝，雲霧四遷，結氣宛曲，五色洞天。神烟合啓，金石華真。藹鬱紫空，煉形保全。出景藏幽，五靈化分。合明扇靈，時乘六雲。和攝我身，上昇九天。既已，復琢齒者七，咽液者七。久而行之，可以乘雲霧而逝矣。

內景篇

一身之中，有神司之；心安神寧，形則不衰。

梁丘子曰：黃庭者，腦中、心中、脾中者也。

《經》曰：琴心三疊舞仙胎。何也？琴，和也；疊，積也。存三丹田，使和積如一。胎仙者，胎息也；猶胎在腹有氣而無息也。

《經》曰：七蕤玉籥閉兩扉，何也？七竅開合，譬夫關籥，用之以道，不妄開焉。存神閉目者，二扉也。

《經》曰：重疊金關密樞機。何也？守精神而不泄也。

《經》曰：靈臺盤固不衰竭。何也？心者，靈臺也。有神靈居之，靜則

守一，動則存神，神全則體安，斯不衰竭矣。

《經》曰：天中之嶽精謹修。何也？天中之嶽者，鼻也。數按其左右則其氣平矣，所謂灌溉中嶽者也。

《經》曰：宅中有真裳衣丹，審能見之無疾患。何也？元陽子曰：常存心神則無病矣。

《經》曰：翳鬱道煙主清濁。何也？翳鬱者，木象也。得火則煙生，得陽則氣清，清則目明，濁則目暗矣。

《經》曰：心部之宮蓮含華，主適寒熱榮衛和。何也？寒熱，陰陽靜躁之氣也。人常和適以榮衛其身，老子所謂躁勝寒、靜勝熱，清靜爲天下正者也。

《經》曰：外應口舌吐五華，臨絕呼之亦登蘇。何也？心主口舌者也，吐納五臟之津，辨識五行之味，有疾則當存丹元，童子朱衣赤冠以救護焉。

《經》曰：肝部之宮翠重裏，主諸關鏡聰明始。何也？青陽之本始，竅於目，五行之關鏡也。

《經》曰：攝魂還魄永無傾。何也？月之三日、十有三日、二十有三日，其夕三魂弃尸游於外，攝之者常仰視，去枕，伸足，交手於心之上，瞑目，閉氣三息，扣齒三通，既以存心之中，有赤氣如鷄子從內出於咽中，赤氣益大，覆於其身而變成火，以焚其身，覺其體小，熱則呼三魂之名曰：爽靈、胎光、幽精，而微祝曰：太微玄宮，中黃始青。內煉三魂，胎光安寧。神寶玉室，與我復生。不得妄動，監者太靈。

若欲飛行，惟詣上清。若有飢渴，得飲玉精。月之朔、望及晦，七魄流蕩，則夕當仰眠，伸足，以其掌掩耳，令指相接於頸上，閉息七過，叩齒七通，心存鼻端，白氣其大如豆，須臾漸大，冠於其身上下九重，其氣忽成二青龍，在二眉之中，白虎在於鼻之左右，朱雀在於心之上，靈蛇在於左足之下。有二玉女衣錦衣，手執火光，當於耳門。既已，咽唾七過，呼七魄之名曰：尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、陰穢、臭肺，則祝曰：素氣九還，制魄邪奸。天狩守

戶，嬌女執關。煉魂和柔，與我相安。不得妄動，看察形顏。若有飢渴，飲日月丹。

《經》曰：腎部之宮玄闕員，中有童子真上玄，主諸六府九液源，外應兩耳青液津。何也？上玄者，心也。氣與腎連，故五臟六府九液相交，百脉流通，廢一不可焉。九液者，九竅之津也。腎宮主於耳，其氣衰則陰襲其陽，和合則百脉津液流通矣。腎氣充足則耳目聰明，其陽不衰矣。

《經》曰：二部水王對生門，使人長生昇九天。何也？元陽子曰：寒暑相催，男女相成。腎之左男戴日，右女戴月，其水王則化爲赤子，赤子化爲真人而昇於九天。九天者，九炁也。青天之氣主生者也。

《經》曰：含漱金醴吞玉英，遂至不死三蟲亡。何也？金醴、玉英，口中之津也。心中胃口有姤女嬰兒，裸而無衣正立於胃管，張口承注靈液，仰吸五氣，當漱滿口內外津液，滿口吞之，遣入玄女口中，五過既畢，叩齒三通，

咽液九過，則三蟲亡矣。

《經》曰：常念三房相通達，存漱五牙不飢渴。何也？明堂、洞房、丹田之房，三三如九，合九爲一。五牙者，五行之生氣也。常以立春之日鷄鳴之時，入室東向九拜，平坐，叩齒九通，思東方安寶華林青靈元始老君九千萬人下降，室內鬱鬱如雲，以覆其形，從口而入，直下於肝，祝曰：九氣青天，元始上清，皇老尊神，衣服爲青，役御天宮，煥明歲星，散輝流芳，陶溉我形，上食朝霞，服引木精，因養青牙，保鎮於靈，肝府充溢，玉芝自生，延年駐色，顏及童嬰，五氣混合，天地長并。祝已，即引青氣九咽而止。

《經》曰：五嶽之雲氣彭亨，保灌玉廬以自償，玉廬，鼻也。五形圓堅無災殃。何也？五嶽之氣者，五藏之氣也，疏通無壅則三蟲自亡，出入玄牝，綿綿不絕，於是存煉道成，虛室生白，五藏堅圓，斯疾不生矣。

《經》曰：五靈夜燭煥八區。何也？五靈者，五星也。羅列一身，常能

存之，則與天地同體矣。

《經》曰：方寸之中念深藏。何也？方寸之中是爲下關，在臍之下三寸，其方圓一寸，以藏精者也。方靜圓動，不動不靜，惟當杜塞不可泄焉。

《經》曰：內挾日月列宿陳，七曜九元冠生門。何也？於子之時，心存西方太白星，在一眉之間上直入於一寸，是爲玉堂、紫闕，左日右月。次存北方辰星，在於帝鄉、玄宮；玄宮者，在於髮際五分直入一寸是也。次存東方歲星，在於洞闕、朱臺；朱臺者，在目之後直入一寸是也。次存南方熒惑星，在於玉門、華方；華方者，在於目眦之際五分，直入五分是也。次存中央鎮星，在於金室、長谷；長谷者，在於人中直入二分是也。其存之如綴懸於上，叩齒五通，咽液五過。微祝曰：高元紫闕，中有五神，寶耀敷輝，放光衝門，精氣積生，化爲老人，首巾素容，綠帔絳裙，右帶流鈴，左帶虎賁，手把天剛，散絳飛辰，足躡華蓋，吐芒煉神，三景保守，令我得身，養魂制魄，乘颿

飛仙。故七曜者，七星也。配七竅者也。九天者，九辰也，配九竅者也，廢一不可焉。

《經》曰：氣亡液漏非已形，專閉御景乃長寧。何也？閉房煉氣，不遠唾，不多言，閉情欲，存日月之光是也。上清有採飛根之法，常以日出之初東向叩齒九通。陰祝曰：日魂珠景，昭韜綠暎，回霞赤童，玄炎颿象。既已，瞑目握固，存五色流霞，俱入於口，是爲日華飛根者也。於是向日吞霞四十五，咽復咽液九過。

《經》曰：五行相催返歸一，三五合氣九九節。何也？五行之生克周而復始，相催之道返歸於一。一者，水數也。是乃五行之首，萬物之宗焉。老子曰：道生一，一生二，二生三，三生萬物。易有太極，是生兩儀。太極者，一也。一者，元之稱也。萬物所成，故曰終歸一也。三者，在人則耳、鼻、口也。五者，帝精也。故三五合，三三爲九者也。夫三五者，天地之根蒂，六合之要會，九宮之氣節也。三元之氣，混

成之精，出入上清、太素之宮，能存思之則得長生之道也。

《經》曰：高奔日月吾上道。何也？有吞月精之法，俟月出西向叩齒十通，微呼月魄五夫人之名而祝曰：月魄皎蕭，芬艷翳察，婉虛靈蘭，鬱華結翹，淳金清熒，炁容臺標。於是瞑目握固，存月中五色精光俱入於口，其月光之中有黃氣，其大如目瞳，是爲飛黃月華玉胞之精者也，能修之則鬱儀奔日，結璘奔月，同聲相應，同氣相求者也。

《經》曰：玄元上下魂魄煉，一之爲物頗卒見。何也？資一以爲煉神，煉神以合一。一者，無爲之稱也。其心恬淡以得之而不可見也，守真志滿一自歸己焉。

《經》曰：結珠固精養神根。何也？結珠者，咽液先後相次如珠，固精不泄焉。神根者，形軀也。

《經》曰：坐起吾俱共棟梁，晝夜耀景暮閉藏，通利華精調陰陽。何也？神以身爲屋邑，是爲其棟梁者也。

心神用捨，與目相應。華精者，目精也。心開則目開，晝陽而暮陰，故曰調陰陽也。

《經》曰：散髮無欲以長存，五味皆至正氣還。何也？胎息之法，仰臥散髮，其枕高二寸二分，屈左右手之拇指，握固，閉目，伸左右臂去其身五寸，及漱滿口，咽其津液者三，微以鼻內之氣入五六息而吐之。一呼一吸爲一息。至十吐氣可以嘔呻，呻畢復爲之，滿四九爲一竟焉。一竟者，七日一復也。散髮者，無爲無欲，神凝液流，元氣入於臟，以成五味而俱至焉。合五爲一，寂然清靜焉。

外景篇

玉牝金籥，以堅其內；獨飡太和，可以不死。

《經》曰：上有黃庭下關元。何也？黃庭者，在首之中，明堂、洞房、丹田是也。二眉却入一寸爲明堂，二寸爲洞房，三寸爲丹田。三者爲上元之一也。黃庭者，兩半而成洞房，中生赤子則爲一焉。常思之無失，則赤子化

爲真人在明堂之中。故知一者在明堂者也。行氣導引，閉目內視，安心定志，混沌無涯，致其精上流於泥丸焉。明堂之中有君臣，洞房之中有父母，丹田之中有夫婦。或曰：黃庭者，脾也。其治在中關元臍之下三寸，元陽之門在於其前，懸精如鏡，明照於一身。此道也。

《經》曰：後有幽闕前命門，呼吸廬門入丹田，玉池清水灌靈根。何也？幽闕者，二腎也。其狀如覆杯，去臍三寸，上小下大，有日月焉。命門者，臍之下也。呼吸喘息者何也？氣出爲呼，氣入爲吸。廬者，鼻也，是爲吐故納新之要焉。眉間却入三寸者，丹田宮也。玉池清水者，口之津液也。靈根者，舌也。常當琢齒漱液，可以溉灌舌根焉。

《經》曰：外本三陽神自來，內養三陽可長生。何也？男八女七，從此而生，與日月相守，天地相保焉。三陽者，三光之曆候也。嬰兒生時，一神魂魄來入於胎中，鼻引陽氣取之以內養。

赤子、真人、嬰兒，是爲三陰，所謂陰神也。魂，陽也；魄，陰也。世之人無有道德則魂魄離身散矣。夫能拘魂制魄，使不動作，常在身中，則道合於自然者也。

《經》曰：璇璣懸珠還無端，玉牝金鑰身圓堅。何也？璇璣運轉，氣脉流通而不止也。閉口養神，漱煉醴泉如流珠也。陰爲牝，陽爲鑰，兩不相傷，得乎□和，還精煉形，故得圓堅也。

《經》曰：象以四時□如丹，仰前後卑各異門，送以還丹與玄泉，象龜引氣至靈根。何也？明堂四達，應於四時，真人子丹之所居。咀嚼其氣，夫能思之則壽無窮焉。首與足，腎與心，心赤腎黑，本於同根。水火相克，故異門也。丹者，血也。化入下元，變爲白精^②。當此之時縮鼻還之，上至於泥丸，下至於口，變爲玉泉，以鼻引氣至於舌根，咽送於腹則雷鳴應之，此真氣使之然也。

《經》曰：獨食太和陰陽氣，故能不死天相既。何也？世人食土地之

精，以死報地；聖人食元和之氣，以仙報天。故學仙者朝食陽氣，暮食陰氣，并元氣則可以不死矣。

《經》曰：道自持我神明光，晝日昭昭夜自守，渴自有漿飢得飽。何也？思心中之赤氣，明照萬神，守日月之光，念二腎之根，晝守光夜守神，飢食自然之氣，渴飲華池之漿，則不飢渴而長生矣。

《經》曰：經歷六府藏卯酉，轉陽之陰藏於九。何也？根生六府，藏於卯酉，其要妙者也，陽反屬陰，轉體相就，還藏於九。九爲首焉，此所謂左三右七，戴九履一也。常於鷄鳴之時，仰卧披髮，琢齒三十六通，吞精咽氣，斯遠死之道也。

《經》曰：肝之爲氣脩而長，羅列五臟生三光，上合三焦道飲漿。何也？脩氣上行，達於其首，以補泥丸。五宮六府各有所主，故腎之上下有日月三光焉。三光者，日、月、星候也。三焦者，三關元也。漿者，華池也。

《經》曰：我神魂魄在中央，精液

流泉去鼻香，立於玄膺含明堂。何也？中央魂魄者，二腎也。左魂右魄，晝則以魂守魄焉，暮則以魄守魂焉，拘魂制魄，不得動作可也。陰陽交接，漏液失精，則飲食無味鼻失芳香矣。舌下者，玄膺也。肺者，明堂也。含氣咽之，灌於明堂，則流行於身中矣。

《經》曰：通我精華調陰陽，伏於玄門候天道。何也？此蓄精養神者也，負陰抱陽，調其精神。夫玄門者，鼻也。候上都之一神，使守精神以念其身焉。

《經》曰：清靜無爲神留止，精神上下關分理。何也？內修其道作無爲焉，外修其道作無欲焉，於是心不煩亂，精神留止。精者，神也。氣者，道也。保精息氣，上下各有分理焉。當精思上下部，以守一神可也。

《經》曰：七孔已通不知老，還坐天門候陰陽，下於喉嚨通神明，過華蓋下清且涼，入清靈淵見吾形。何也？首面七孔者，精神之門戶也，通利其身則不老矣。朝食陽氣，暮食陰氣，會於

口中。於是喉嚨之中有十二亭長，皆持玉戟守之，真人在其內主通氣上下者也。眉者，華蓋也。神位其中，入於腦戶，見於泥丸，可以却白駐年矣。

《經》曰：還過華池動腎精，立於明堂望丹田，將使諸神開命門。何也？從其腦戶曆脊下入於腎者也。眉間却入一寸是爲明堂，却入三寸是爲丹田。鼻者，天根也；引其真氣晝夜綿綿可也。

《經》曰：隨鼻上下開二耳，闕視天地存童子，調和精華理髮齒。何也？元氣出入於鼻，上下通於二耳也。天者，首也；地者，下部也。童子者，存念守一神也。吸其五氣，琢齒三十六通，咽津三十六過，可以理玄白也。

《經》曰：藏養靈根不復枯。何也？養舌之根則不復枯燥，舌之下有醴泉，其出如流珠，常含而咽之勿妄吐也。

《經》曰：閉塞命門如玉都，壽傳萬歲將有餘，脾中之神遊中宮。何也？人生繫帶於精液，常當愛養之勿

妄施捨，則精凝如玉，在於下部也，可以長生焉。脾者，在太倉之上，朝為老君守理，暮游明堂，為太一君者也。

《經》曰：通利血脉汗為漿。何也？五內安寧，手足汗液，此神明之信也。

《經》曰：上稟天氣年益長。何也？食其元氣則骨輕矣，氣與神相和則壽三百年矣。

《經》曰：服食玄氣可遂生，還過七門飲太淵。何也？玄氣者，二腎間之白氣也。太淵者，咽口中之醴泉也。

道樞卷之八

① 催：輯要本作「推」。
② 精：輯要本作「清」。

道樞卷之九

至游子曾慥集

神景篇

神山牡宮，氣留牝府；其氣交感，以神為御。

天谷者，泥丸之宮也。上赤下玄，左青右白，其中有黃焉，斯元神之府也，谷神真一之至靈者也。其為吾之性歟，而心為其用焉。神靜則萬化安，情動則萬化生。夫能守其一、守其神，神斯靜矣，然後真一者在於天焉。

上牝者，脫也。泥丸之前紫微位焉，紫微之前玉清位焉，玉清之下明堂位焉。明堂下通乎鼻。鼻者，牝之戶也。

下牝者，心也。心之上玉泉位焉，玉泉之上太皇位焉，太皇之上金光之庭位焉，金光庭之上慧泉位焉，慧泉之上五靈之源位焉，五靈源之上靈泉位焉。過天曜，出胃口，入九端，通夫地之要而至於其口及唯之聞者，牝之戶也。

也。

神者氣之母也，氣者神之子也，不可斯須^①而離者也。神止於牡宮則氣留於牝府，故神能御乎下，與氣交感，升降不息，自然之道也，於是必加精進焉。使夫妙中得定，定中有神，三衣足而四器空矣。三衣何謂也？曰性，曰智，曰慧。四器何謂也？曰目，曰耳，曰鼻，曰舌。性者神也，智有通也，慧有變也，聖人觀性生法，法無量矣。於是變化至於無窮，入於無為。日用而不知曰^②器空矣，六塵亡矣，尚何六賊人育哉！吾則澄其神不附於萬化，神通之力綿綿守之，用之何倦？守之何勤？凡比者空而不色，色而不空，無為之妙用者也。

三宮者，心脾之升降者也。二轉者，其路也。上通乎天門，下達乎地戶，中灌溉乎三宮。腦者，上玄下赤，左白右青，其中有黃焉，三陰之正，太玄之中者也。精外謂之洩，水中謂之騰蛇，其名太素之魔，呼吸真氣，運行經絡者也。下之心者，上赤下玄，左青

右白，其中有黃焉，三陽之正，太一之中者也。精外謂之洩，水中謂之元龜，其名太玄之魔，呼吸真氣運行經絡者也。脾居中央，是爲二氣升降之府，神氣交感之官也。

吾能守乎泥丸、天谷，其主二千有七百息，使氣定十周，自然心之陽與腦之陽合於脾，下達乎玉匱，過乎太倉，入於尾閭，出於心，升於二轆，狀如火輪焉。元神過乎上清，行乎太樞，越乎靈道，入於中廟，歷乎腦戶，出於風府，傳乎二轆，神氣交而百體。五形其炎如火，其狀如迸泉焉。於是觀也，神不入乎色，視也，神不入於聲聞也，神不入於香味也。吾湛湛乎其定，四器可謂空也矣。聖人於是知空之不空也，色之不色也，而得智慧於斯焉。知不知，孰知慧哉！視不見，孰知妙哉！故不性之性謂之合，不神之神謂之真，此其日用之定者也。夫能於定之中而明不神之神、不性之性，則神而化性，而真與天地等其久，陰陽同其運矣。

頤生篇

按躡之方，出於玄策；可以延年，可以驅疾。

施真人曰：養生者以不損爲本，進道者以無病爲先，吾得安樂之法，十有三門焉。

少廣之山有神人曰金母，戒黃帝曰：少思寡欲，則聲色自無矣。

太上教尹真人曰：虛心弱志，則神氣永寧矣。

彭真人名龜年曰：吾嘗有目疾，晝夜睜目注視以去其昏，閉之少頃而再行焉，積功可察秋毫矣。

徐真人名甲曰：吾嘗有目疾，正坐於暗室，運其睛以旋轉者，其數八十有一；瞋目集神而復旋轉無數，功久而神光自見，狀如金輪矣。

劉真人名綱曰：吾時有腦痛，其風氣上攻，晝夜以左右手束其額，大指以對天倉，閉息運氣以攻其首，其目，時歇大指，使氣達於頂，則風隨氣散矣。

葛真人曰：人有首痛腦風，令居幽室，靜坐閉息，掩耳，氣極則放焉，放

之則輕擺其首而不止焉，祛風去痛，明目補髓矣。

朱真人曰：氣弱而形衰，食多則凝塞。晝夜即其凝塞之時，盤膝靜坐，起身鼓腹，閉息不止，則六腹空而飲食進矣。

元真人名谷曰：未仙之日絕食於曠谷，惟茹草木，則鼓腹以衝五藏之凝滯，閉息以聚三才之真氣，加之以内想以火，咽其津而納其真水焉，榮衛克悅而氣和通，可以延年矣。

左真人名慈曰：老而奉真，多傷於風，晝夜交左右手相叉，以首扣地，其氣上衝乎天柱，漉然汗出於四支乃已。用之可以除疫，可以明目而導氣。

王真人名利曰：覺寒之時，幽室盤膝而坐，左右手兜其腎閉息，以首扣禮者五七十，其汗四溢而出，其寒散矣。常用之，和氣明目，膚澤而骨健。

劉真人名可道曰：居山者爲雪霜所侵而其腹痛，坐密室，亡慮亡思，內想其腹，對掌抱臍，可以散寒氣而益元陽矣。

孫真人名守一曰：凡腹痛而腸內有蟲，則斂身咽氣者十，抱臍搓掌百數，再搓則痛止而蟲下矣。常用之補氣活血，可以延年。

吳真人名遜曰：靜坐密室，疊掌盤膝，閉目冥心，起身而凝息，內觀病所自起，即心傳氣，百疾可瘳矣。常行之，可以健步，可以還童。

袁真人名素曰：閉息按膝，截留真氣而還下元，是為保益之方，久而不已，可以益壽，可以固形。

崔真人名德基曰：扣首抱頸，般運神光，入於天宮，久而不已，面目清，神氣和矣。

劉真人名海蟾曰：疊指以閉玉戶，法用含津，勿令走失，是為鎖金關。可以不夢鬼交，久而不已，可以延壽而飛昇。

蓋真人名元真曰：咽納百口，不攪而自然真水朝上矣。有疾用之則病已，常用之，肌膚華潤。

呂真人名崑曰：搓兜臍腎，交加換手，抱臍之下，握其腎，左右手更換焉，

可以集真氣而壯下元矣。

平都篇

太上玄丹，至微而顯，絳宮紫戶，其則不遠。

中嶽真君蘇子玄曰：吾得太上玄丹之經焉。夫二眉之間，上却入三寸，分為守雙、寸田。於是左面有絳臺、青房焉，右面有黃闕、紫戶焉。於絳臺中間以為道，以導之左右有臺闕，伺非常之氣焉。紫戶之神，其名曰平靜守法王；青房之神，其名曰正心。其神并形如嬰兒，衣如其房之色，手執流金之鈴，暮卧及存思之時，先存三神，仿佛見焉。乃扣齒，三呼其名而祝曰：紫戶青房二大神，手把流鈴，身生風雲，挾衛真道，來聽我前，我思感通，靈利陶甄，出入利正，上登九門，即見九真太上之尊。祝已，乃存思三一、洞房九道諸要道焉。

左右耳有雲儀使。雲儀使鳴鐘以聞九官者耳鳴，使知有自外來也，聞之則錯手掩耳，而祝曰：赤帝在宮，九真在房，請聽神命，示察不祥，太一流火，

以滅萬凶。祝已，以手指耳門七過。面熱者佳候也。頸間索索惡寒者，惡之入也；急卧瞑目，存乎玄丹之宮，太一真君以流火之鈴煥而擲之，使惡氣出，則耳目內外光火炯然，照於一身。

却入一寸，是為明堂之宮。其宮之中，左有明童真君焉，右有明女真君焉，其中有明鏡神君焉。三官者，理乎水火者也。服綠錦之衣，帶赤玉之鈴，銜赤玉之鏡，其形如嬰兒，向外并生焉。存之既已，因三呼三君名字，明童名玄陽，字少青；明女名微陰，字少元；明鏡名照清，字四明。扣齒九通，則千妖伏而萬鬼滅矣。飢渴者存三君則口吐赤氣，灌吾之口咽吸之，斯須飢渴除矣。求延年者，當正心安寢在於明堂三君，外向長跪，口吐赤光之氣，克灌吾之身，斯須赤氣環繞而為火，身與火同一體，內外光明，良久乃止，是為日月煉形焉。

却入二寸，是為洞房之宮。洞房之宮，其左有無英公子焉，其右有白元君焉，其中有黃老君焉，此飛真之道也。

却入三寸，是爲丹田之宮。丹田之宮，其中有上元真一帝君焉。帝君有二卿，共守三元，真一之道，斯地真者也。

却入四寸，是爲流珠之宮，司命之所行者也。

却入五寸，是爲玉帝之宮，玉帝神母居之。

明堂之上寸，是爲天庭之宮，上清真女居之。

洞房之上寸，是爲洞真之宮，太極帝妃居之。

丹田之上辟方一寸，是爲玄丹之宮，腦精泥丸之魂宮也。夫腦者一身之靈也，百神之命窟，津液之山源，魂精之玉室也。夫能腦中圓虛以灌真，萬穴直立，千孔生煙，德備天地，混同大方，故曰泥丸。泥丸者，形之上神也。唯知吞氣納液、鳴鼓叩齒而不知所因者，乃泥丸之末流爾。

玄丹之宮正方一寸，有綠室紫微之房。朱烟滿乎內，於是泥丸太一真君居之。其形如嬰兒，坐於金床玉帳

之中，服紫繡飾衣，腰帶流光，左把北斗七星之杓，右執北辰之罡。北辰者，北極不動星也。《太上龍書》云：正坐玄丹，不偏不邪，言此道也。暮夜寢處，去諸思念，坐卧任意，先存北極辰星之中有紫氣來入於玄丹之宮，須臾滿溢出於身外而周於身內外，與紫房合體矣。又存日來入於玄丹之宮，中有紫氣，視之如暗中之火珠。已，乃存上清中黃太一真君從北極紫氣之中來下於玄丹之宮。已，又存其身忽然上入玄丹之宮，在太一之前對坐，其服色任意因心，起再拜稽首，膝前問道。乃咽紫氣三十過，咽津三十過。已，又存北斗七星內有赤氣如弦焉，徑下入於玄丹之宮，於是太一及其身俱承日而行，入於赤氣之道，上詣於北斗魁中。行之十四年，則與太一同游七元之綱；十六年則受書於上清矣。夕一存之，唯數而已，不可廢也。專修此者，不必三一也。凡月之一日、三日、七日、十有五，與夫夜半之時，存玄丹宮中太一真君，正坐向外，口吐紫氣，

下入我口，隨即咽之者五十過。微祝曰：太上真皇，中黃紫君，厥號規英，字曰化玄；金床玉帳，紫繡錦裙；腰帶火鈴，斬邪滅奸；手把星精，頂生日真；平坐吐氣，使我咽津；與我同語，宴服玄丹；煉灌七魄，和柔三魂；神靈奉衛，使我飛仙；五臟自生，還白童顏；受書上清，司命帝君；所願所欲，百福惟新。既已，復存其身上入於玄丹之宮，寢息太上之前焉。玄丹者何也？泥丸之神也。

《元真一經》曰：氣結爲精，精感爲神。神爲真人，真人升爲赤子，此真一者也。故守三一者爲地真矣，守洞房者爲真人矣，守玄丹者爲太微官矣。守一之道，當存北斗七星，以魁爲蓋，以柄指前，赤子居中。於北斗七星冉冉至於吾頂之上，星脚向天以正指前者，存陽明陰精在於後，存天關之星，令云吾口七尺星對口之前，黃氣陽精三道順行焉。然七星者各有童子：一曰陽明之星，其名樞明；二曰陰精之星，其名曜靈；三曰真人之星，其名北

元；四曰玄冥之星，其名寶精；五曰丹元之星，其名丹嬰；六曰北極之星，其名虔清；七曰天戊之星，其名紫英。常存之在於一星之上，則百邪不奸，凶氣滅亡矣。

《內視中方》曰：欲登清靈，當存五星；密至密行，不出宇庭。其存之法；於夜半生氣之時，平坐榻上，向月建所在叩齒九通，咽津三十過，北向再拜。陰祝曰：謹白太上、太極真君，請五方、五帝、五靈神使共相見。祝已乃瞑目存想五星如綴懸於上，於是北方辰星在於首之上，東方歲星在於左，西方太白在於右，南方熒惑在於二膝中間，中央鎮星在於心。常行之，久則見星之精焉，五老至矣，可以從之問飛仙之道焉。

黃伯嚴名敬有煉形之方，曰：想北極之中輔星，而思之倏歛之中有太陽赤童持朱旌招搖之火，以燒其身，煉去三尸，可以長生矣。石湯傳其方，常存其眉間有星，其光如豆，思念之，其赤如火，須臾蓋於面目以周於身，忽然忘

其形，惟見其火正赤，良久而滅，而身復舊焉。

樂子長有漱華池之方曰：常含棗核如兒吮乳，久之乃滿，咽其三分而留二分，與氣俱咽焉。其名曰還精，可以周而復始者也。鷄鳴而起，扣齒三十六通，至於三百則齒之搖者固，齟者愈，痛者止矣。於是有食五芽之方：

先東向扣齒九通，而祝曰：東方青牙，紫雲流霞；三素徘徊，玄霜玉羅；服食晨暉，飲咽朝華。既已，想以舌之上唇之外，取津咽液三十過，一舐接津液輒一咽，而存青色入於其肝。行之十年，東方老人來授以青真之經矣。

次南向扣齒九通，而祝曰：南方朱鳥，丹霞太微；九道降煙，發布景輝；服食靈晨，飲以丹池。祝已，以舌舐下唇之外，取津咽之三十過，存液之赤氣入於其心。行之十年，南極老人來授以景丹之經矣。

次西向扣齒九通，而祝曰：西方上明，飛霞金液；服食太明，素靈之

精；飲以玉酒，晨華啓靈；使登虛皇，上昇高清。祝已，以舌舐唇之內，取津而咽之三十過，存液之白氣入於其肺。行之十年，西方老人來授以素符威神之符矣。

次北向扣齒九通，而祝曰：北方玄滋，度雲啓胎；綠霞三升，紫蓋蒼晨；服食日華，飲以瓊飴。祝已，以舌舐下唇之內，取津而咽液三十過，存液之蒼色入於其腎。行之十年，北極老人來授以玄錄寶明之符矣。

次南坐上扣齒九通，而祝曰：戊己之元，黃素五雲，四霞紫青，八景九晨，一明激輝，七曜靈尊，和津灌氣，服食中元，琳華親胎，飲以醴泉。祝已，以漱滿口之中玄膺內外及舌齒之間，上下表裏通匝取津而隨咽之四十過，存液之黃色入於其脾。行之十年，中央黃老君來授以黃氣陽精、藏天隱月、逐綠章青、腰虎書矣。此五符者，皆可以一合而上昇者也。夫玄與四老俱昇者，則四極老人復一時俱降同共上昇乃各隨方而游，非一一先去也。然其

次可以常行之，不必鷄鳴平坐寂念，體神清閑皆可爲之也。

煉精篇

鷄鳴而興，咀嚼玉泉；外禦百侮，內安三田。

孫真人曰：清旦未語之時，咀嚼玉泉而徐咽之，凡二七過，於是叩齒十有四。久行之，其精滿矣，潤乎一身。

髮欲常理，齒欲常扣，津欲多咽，氣欲常清，手欲在面，足欲頻行，耳欲常摩，目欲常搓。

凡寅之時而爲導引焉，扣齒三十有六，以集其神，存想丹田五臟之色之象而一周焉，然後澄也二息，并絕其念，使其心常存於下丹田行住坐臥，常如此存心。久之，神氣自住，諸疾不生。若夫怨怒憂懼煩惱、邪之思欲奔競，修真之大禁也，一動則元氣損矣，此之謂內丹。陰施惠於人，此之謂外丹。

純陽篇

太一之鼎，以酉爲模；呼吸百刻，是謂神符。

黃帝游於青城之野，見廣成子、岐

伯、黃谷子而問道焉，於是得百刻之神符。

純陽子曰：刻始於一，而吾之息百二十有五焉。子午卯酉之時，其刻九餘八而已，盈乎百之數則呼吸定於一。通乎晝夜，吾之息萬三千五百。環周於身，於是經絡血脉流行五十營而內丹生矣。曰卯曰酉，二分之數也，其可不明乎？仲春之火，太陽也，謂之火忌。於是察進退之理，以龍從虎而神符斯至矣。蓋吾以兌之金爲澤，水生於金，金生於土，而爲太一之鼎，是所謂酉模也。吾方進火焉，三千日而珠琳成。甲，膽也子戌申午辰寅；乙，肝也未卯酉巳亥丑；丙，小腸也子申午寅辰戌；丁，心也丑卯巳未酉亥；戊，胃也子寅辰午申戌；己，脾也丑卯巳酉未亥；庚，大腸也子辰寅戌午申；辛，肺也酉卯巳丑亥未；壬，膀胱也子寅辰午申戌；癸，腎也丑卯巳未酉亥，是所謂純陽也。天地無之則萬物不生矣，吾得之以爲生成之方。壬爲天機，丙爲地紐，以六甲還天地終五之道，斯大道也。

古之鼎有五：其大容水二升，其高五寸半，其名曰丹砂，按天地之元氣也；容水一斗，其高一尺，其名曰秋石，按乎十干，皆九日而更焉；容水一斗六升，其高一尺六寸，其名曰白馬，按日月之數，日更焉；容水二斗八升，其高二尺八寸，其名曰白雪，按二十有八宿，旬有五而更焉；容水二斗四升，其高二尺四寸，其名曰黃芽，按二十有四氣，亦日更焉。今之鼎有九九陽數也。鼎之實金汞丹砂也。其大五升，隨其形五日而更，九日而周。

道樞卷之九

① 斯須：輯要本作「須臾」。

② 曰：輯要本作「四」。

③ 體：原作「禮」，據輯要本改。

道樞卷之十

至游子曾慥集

華陽篇

日月之樞，天地之機，華陽著書，憲章其師。

華陽子曰：吾有返老還童之方焉，內丹就則真氣生矣，外丹成則凡骨健矣。

純陽子曰：晨興則咽惡濁之津以開其胃，呵心之氣以搓其臉。夫心氣者，升則爲色，散則爲脉，流則爲血，凝則爲膏矣。次以濃津塗其尺宅，內接真氣，自然醜顏。夫欲採益下元者，則採龍虎之精，凝於黃庭而爲內丹。內丹者，可以得長生者也。煉金石補丹田，爲內大藥。大藥者，可以不死者也。

純陽子曰：手搓臍之下，以盡九之數，復以左右手更換兜其外腎，其數以九焉。及乎晡時則咽氣而搐外腎，收膀胱之氣於丹田，納心之氣於下

部。心火也，當常降於下，默照如火輪之旋轉焉。其驗雖遲，其功大矣。故曰：腎者，氣海也；心者，神都也。保守無虧，搓之兜之搐之咽之，左右手抱其臍，既困則卧而屈膝焉。以外腎與臍相對，自然下元堅固而交合內丹矣。

凡交坎離者，必取其卯酉之時可也；交龍虎者，必取其子午之時可也。古之上聖養陽不養陰，煉龍不煉虎，孰測其妙哉？夫用卯以交於坎離，於是閉息靜坐，使氣液相向，內滋乎五臟，外充乎四體焉。用午以交於虎，於是滿口含津，使鉛投於汞，丹砂凝結，採補還丹成矣。腎中生氣，以氣還腎，其名曰小還丹；心中生神，以神還心，其名曰中還丹；腦中生髓，以髓還腦，其名曰大還丹。龍虎交者，小還也；內觀者，中還也；肘後者，大還也。純陽子曰：殺夫救婦，當尋其母。審五行之生尅，隨四時之盛衰，可謂盡善矣。雖然殺夫尋母止可救補於五臟之不足而已，引子殺鬼止可抽瀉本宮之有餘而已。凡本宮之不足，當尋母而呵之，

使氣還於田，子母相生，般運煉形焉。

太陰煉形者何也？以咽中取水灌乎四支，玉液煉形者是也。太陽煉形者何也，以丹中馭氣，焚於百骨，金液煉形者是也。陰煉陽其效遲矣，陽煉陰其功細矣。夫於亭午氣王之時，靜坐起身，鼻中出息不厭其長也，氣滿而汗微出，其名曰真珠浴。午之後氣弱之時，偃卧運氣於手足之間而不凝滯，及其氣滿則收還於丹元，再收不厭其多也，將入丹元頻咽頻搐斯爲妙矣。若夫肘後還精補腦之餘，真水下降而用既濟之訣，與夫還丹之餘氣上升而焚身，於時皆不可以用此也。

金石可取爲外丹，而客氣終不爲吾身也；坎離可採爲內丹，而虛氣終不能常用也。昔人取真陰真陽凝結而爲內丹，於氣之中復取真氣還於黃庭。其行之也，當於亭午五氣會合之際，注意採之，此乃赫赤金丹一日自成，旬日進功奪三百之期者也。辰巳之交，採肝之精英，其名曰青金丹；未申之交，採心之精英，其名曰紅液丹；子午之

交，採脾之精英，其名曰黃芽丹；戌亥之交，採肺之精英，其名曰西華丹；丑寅之交，採腎之精英，其名曰太微丹。凡有一丹，斯可以壽百齡矣。五丹煉聚，久視之法也。取真氣以煉氣，於是乎氣中有氣，其氣生神，神在即形在矣。隨大運以煉真氣，隨小運以煉元氣，固可以長生延年者也，然未若一日而煉五氣，十日而結大丹，絕念以守真息，留氣以養元神，始在五臟，次餘一宮，氣中生神，煉神合道者也。

周天火候之理，蓋不一焉。閉息以攻病，脅腹以補衰，升身以通經絡，按膀以健腰膝，所貴乎時日無差，進退有數，加減當理，抽添合宜而已。善煉丹者以三昧之氣依乎周天之運，五日一氣節，次而進之，積之百息曰小成，千息曰中成，萬息曰大成。午之前煉形，不厭乎頻昇而引也；午之後煉丹，不厭乎頻咽而飲也。進火何以加減乎？始以乾者也，次以兌，終以坤；始以煉，次以兩，終以斤，皆進火之理也。

內觀者何也？觀己不觀物，觀內

不觀外者也。吾有觀心之法，一念不生，如持盤水湛然常清焉。吾有觀天之法，終日靜坐，默朝上帝焉。吾有觀鼻之法，常如垂絲鼻上，升而復入，降而復升焉。內觀之至也，則氣入泥丸，神超內院矣。彼沙門入定久而昏寂，止於陰神出殼而已。道家坐忘久而禪着，神氣豈能成就哉？故內觀之法，以淨心爲本，以絕想爲用，下心之火於丹田，不計功程，蓋如達磨所謂一念不漏，自然內定而結元神焉。

夫氣胎息易行而難就者，何也？爲有妄識心者也。真胎息難行而易成者，何也？爲有清靜性者也。胎息之訣，閉其所入之氣，留其所傳之息，綿綿若存，用之不勤可也。於是有朝元之方：於子之時氣生，及午而上朝於心；於午之時液生，及子而下還於腎。龍虎交而成丹，其名曰下朝元。以鉛汞分胎，以成其神，三陽上升於內院，其名曰上朝元。夫煉氣而氣見本色矣，煉神而神入元宮矣。以真火散其陰魔，於是丹就而氣自朝焉，氣真而神

自朝焉。於午之前靜坐，鼻之中長引其氣，自合於中元矣；於子之前靜坐，斂身咽氣，則自朝於下元矣；日出之前靜坐，升身偃脊，則氣自朝於上元矣。

何以謂之還精補腦乎？夫精在於腎，以氣補之，可以長生者也；氣在於心，以神安之，可以不死者也；髓出於腦，以真陰真陽補之，可以返老還童者也。若夫抽腎之氣於肘之後，飛入上宮，是以真陰補之也；還其真氣而內觀，超於內院，是以真陽補之也；終日嘿嘿，忘慮絕機，二氣互交，凝於髓海，是以陰陽補之也。真陰補之其法不出丑寅之間，升身直腰偃胸，閉其雙關而動焉。少者月開之，老者百日開之，開其雙關而復閉其上關，開數如前，既入上宮即既濟矣。

既濟、未濟何道也？坎離匹配者，滋益五臟，未能成丹也。龍虎交際者，聚集五氣，而未能朝元也。惟丹成於未濟，神會於純陽而後可也。純陽子爲陸居神仙長生不死者，坎離相交之

功也。爲純陽上真棄殼升仙者，龍虎相交之功也。坎離之交在於離之卦，含津引氣是也。陰中取陽，陽中取陰，可以長生不死而已。即日其丹成，純陽之氣生，則不比乎腎氣之中有陰虎者也；即日其髓滿，純陽之水降，則不比乎心液之中有陽龍者也。上水下火，既濟之義也。故無鼎中之真水，不可以制純陽之氣；無丹中之真火，不可以煉純陽之質。一升一降，以陽煉陰，陰盡純陽。於是陽神自聚，上朝於天宮，指日而出殼矣。既濟之法者，蓋取午之前，前起後起於焚身法中而用還丹咽法者也。

出入分形者，何道也？或以鼻之上垂絲，使升入天宮焉，或以地涌起物象，使神離於本位焉，俱可以分形者也。或以鶴出巢而冲天門，或以龍出水而入碧落，或以三級紅樓，或以七層寶塔，或以花村，或以枯木，皆可以出殼者也。是之謂調神升仙之法歟。夫人之始，即父母之精血而爲腎。腎者，丹也。即吾之身陰陽而爲丹者，真丹

也。丹成則真氣生矣，至於真氣足而後始可以造化焉，升之煉形則騰舉矣，留之煉氣則棄殼矣。若無內丹，止用腎氣之升納以求分形，則不過乎陰靈誤出於天門，鬼仙之道也。保守腎氣，取陰陽之粹，凝而爲丹，丹成氣足，隨時煉氣則元氣朝而真神集矣。隨方調神，神自成體，又何必調神之法，分形之像乎？學者患址不立而求分形之訣，縱或能出天門而往來不熟，出入有差，冥冥真靈不能再入其身，是謂之咎，亦可悲夫！

觀天篇

一氣之元，以道爲本；水火以交，陰陽以運。

冲虚子本太上所論，冲虚子注釋曰：元氣者以道爲本，要在乎精勤於水火。水火者何也？心腎之氣液相生者也。於是煉其陰陽，陰陽者何也？日魂也，月魄也，使之和暢而不失其度焉。金木相刑者也，因刑而成器矣。龍者陽而生於離者也，虎者陰而生於坎者也，此黃芽之名者乎！

修道者有三界焉。首者，天界之首也，是爲上元。天谷泥丸之宮，萬神之所聚焉，三萬六千神之所經由焉，蓋運用升降，般神入腦之路歟！大槌骨者，天界關也，升沉上下，往來循環之途，一撞可以達於天關矣。自下而升，是爲轆轤之關，其中有藥，是爲黃芽、白雪者乎！心者，絳宮也。心安則神安，心亂則神亂，萬神於是取則焉。其形丹鳳，其名赤龍，蓋屬南方之火者也。以心之液煉肺之氣，則爲金膏矣。絳宮之後有太玄之關，血臟之府，何也？心之中生乎真水。真水者，玄也。臍之下三寸，其名曰大海，內有龜蛇，潛藏元氣者也。

修生者能知所以呼吸，斯養真之本乎！左者腎也，右者命也。抱守元氣，烹煉性命，煅陰以爲陽，可以安樂延年矣。腎之中有神焉，未悟則謂之烈女，既成則謂之元君，未煉則爲元龜，已煉則爲白鹿，其二首四足者歟！大海有寶瓶焉，其藏真精謂之九還七返不死之丹，後有尾閭之關，中有

二竅通於轆轤。從尾閭而上，始運也；過於太玄，再運也；過於轆轤，斯一撞而通二關者也。左者文氣也，右者武氣也，上通於天界，左有青龍，右有白虎，此二氣也。

世之人於子之後午之前，漱咽其津液華池，然三關未啓，則爲納氣於空寂，咽水於虛腸，何以得納於極陽之首、泥丸之宮而造化乎？必子之後一陽初生，安鑪下火，集陽神於內院，擒龍虎於壺中，此鍛煉精華，驅逐鬼神之妙者也。

人之一呼一吸也，其行各三寸。定其一息，則晝夜行一萬二千有五百息而周於一身。定息般運則龍虎之胎可以成矣。

《老子》曰：知其母，復知其子；既知其子，復守其母。子母相戀，同守於明堂，則內之神嬰不絕矣。明堂者，泥丸也。子母者，陰陽之本也。其要何如哉？養其陽神，煉其陰魄，精以爲氣，氣以爲神，神以合道，功成行滿，乃長生久視之道也。

觀空篇

動或不撓，滯或不通；當究其極，以觀五空。

希夷先生曰：欲究空之無空，莫若神之與慧，斯太空之蹊也。於是有五空焉：

其一曰頑空。何也？虛而不化，滯而不通，陰沉胚渾，清氣埋藏而不發，陽虛質樸而不止，其爲至愚者也。

其二曰性空。何也？虛而不受，靜而能清，惟任乎離中之虛，而不知坎中之滿，肩其衆妙，守於孤陰，終爲杳冥之鬼，是爲斷見者也。

其三曰法空。何也？動而不撓，靜而能生，塊然勿用，於潛龍乾位，初通於玄谷，在乎無色無形之中，無事也，無爲也，合於天道焉，是爲得道之初者也。

其四曰真空。何也？知色不色，知空不空，於是真空一變而生真道，真道一變而生真神，真神一變而物無不備矣，是爲神仙者也。

其五曰不空。何也？天者高且清

矣，而有日月星辰焉；地者靜且寧也，而有山川草木焉；人者虛且無也，而爲仙焉。三者出虛而後成者也。一神變而千神形矣，一氣化而九氣和矣，故動者靜爲基，有者無爲本，斯亢龍回首之高真者也。

太清篇

五行四象，修道之要；夫能知之，於以觀妙。

修道者必明夫五行四象焉。四象者，一曰金翁，二曰姹女，三曰嬰兒，四曰黃婆，然後知陰陽升降、七寶運用之理矣。五行者，五臟也。肝者，木也，其干甲乙，其中有氣，名曰青龍，道於夾脊之左，經絡之上，流入於其目，其化爲泪。泪者，真水之餘氣也，流入於上腭之左，是謂金液者也。肺者，金也，其干庚辛，其中有氣，名曰白虎，道於夾脊之右，入於其鼻，其化爲涕。涕者，真金之餘氣也，流入於上腭之右，是謂還丹者也。心者，火也，其干丙丁，其中有氣，名曰朱雀，道於心脉之絡，入於舌下，其化爲津，咽而入於心，其化

爲血。血者，真火之餘氣也，流而入於舌之左，是謂神水者也。腎者，水也，其干壬癸，其中有氣，名曰玄武，道於前之經絡之右，而入於其耳，流於舌之右，是謂華池者也。脾者，土也，其干戊巳，其中有氣，名曰騰蛇，道於後之經絡之上，運而入泥丸，其化爲涎。涎者，真土之餘氣也，流而入于唇下，是謂黃芽者也。

金丹篇

以養其氣，以煉其形；澄心絕慮，斯返真精。

茆君曰：夫欲行功，莫先養乎氣，氣既養矣，然後留精以煉形，則真精返而元氣還矣。

吾嘗靜居，澄心絕思，勿窒其心而息調焉。於是爲之導引，使四支通暢，取真水含養在於鼎，次開夾脊二十有四關，以內外之火焚其三關，此精氣之要津也。

坐久而氣閉以轉火車，三轉則金精斯起矣，數終乎九，然後以水火下至於丹田，其名有九：曰水火既濟，曰坎

離相交，曰夫婦相投，曰日月交合，曰乾坤混沌，曰金木相刑，曰龍虎相會，曰鉛汞和合，曰陰陽匹配。行之則其氣通流，身如浴焉，其形於是乎光澤。如此火車之運轉至乎八十有一，其數畢矣。凡於子之後，則其臍之下有火炎炎，冷疾除矣，毫毛之疾不能加也。吾試叙其工夫：一之日，其心亂而煩；二之日，穀氣亂於腹內而有聲；三之日，精亂時有氣出；四之日，神氣亂而昏；五之日，真火逼乎三尸，其蟲盡行；六之日，臍之下熱，是真火至於丹田，二火合也；七之日，二脅鳴，真氣周於腹；八之日，水火交結，丹田與臍之下常動焉；九之日，背脊熱矣，關節欲通，真氣漸升於腦，二九，運真火至於上丹田，時有物下焉。狀如雀卵，宜煉而吞納焉；三九，腎堂通於關節，氣騰於腦，如水之寒，於是火車逆行，循環無定止，煉之如雪而鼎之上其寒

颼颼然；四九，神氣清矣，鼻之中出入無滯；五九，其數四十有五，神物見矣；六九，華池水盛，溉灌百脉而不

枯；七九，關節鳴而幽通，遍於其身，坐於密室，其體灑然如遇風，身中之氣自然入矣；八九，其體輕健，其精不泄，自然流轉，在乎中央，是謂法輪之運轉者也；於是九九八十有一，氣脉通暢，其爪紅鮮，除其絕陰，手足常汗，顏色改易。凡八者，其行不廢，至於百日少通運焉，則真汞真鉛於是乎生，若犯乎房色則有膨腹之疾，故色心未除，暮夜飲酒，不可行也。

道樞卷之十

道樞卷之十一

至游子曾慥集

泥金篇

坎離相交，金水玄同；黃芽白虎，九載成功。

欲修身者，先明四象五行焉，次之究烹煉之方，下火三百八十四銖一斤也，九載成功，此至道也。黃芽者，鉛之精華也；白虎者，汞中交合而見其形，歸於真一者也。鉛得汞而親，斯從無入有者歟；汞得鉛而入體，斯從有入無者歟。變轉四象，不失五行，內外坎離，金木相配，數壓卦爻，日月開時，混沌交泰，天地合而三才足矣。從子至午，修水火之運，伏想禁制六周，六甲子，七返之道畢矣。經曰：鉛爲君，汞爲臣。鉛藥不真，其汞難親，鉛藥是真，不失家臣。青腰使者，赤白將軍，金合二姓，異族同群。白虎爲元，黃芽作根，變鉛爲粉，化汞爲塵。陰居陽內，陽在陰巡，日盈月昃，寒暑以分。

唯有我法，與道長存。故金丹十六兩可以變真矣。收黃芽篩之、淘之，澄取而養之，其名曰金砂子，所謂金精者也。復以水銀、白砂子五兩，華池結成排壘，入於神爐而固濟之，養火五日，其火常五兩，其藥抽至一斤，入於神室以養之，九轉於三田，斯成丹矣。修氣者從冬至子之時先之以沐浴，入於靜室，然香，東向平坐，閉目冥心，扣齒三十有六次，鳴天鼓三十有六，於是存想焉：左有青龍，右有白虎，前有朱雀，後有玄武。然後以舌漱玉液相連咽之者三十有六，相續不斷。既以，存心在於下丹田，其神氣集於一，其名曰水火相交，曰子母相守，必使其口鼻無出入之氣，如入禪定始爲妙也。平旦至於午而如斯焉。凡子之後午之前，行止寢興惟存心在於下田，使其氣相守。至四月六日陽生既足，其神不散；至十月六日陰生既足，一年周匝，其氣乃成，結珠於下田，大如鷄子而常動轉焉。九年氣足形圓，其光滿室。十有八年髮黑齒生，寒暑不侵。八十一年

臟腑空曠，其氣珠自下田而來脾之上，如日月相薄，吞而咽之，自然飽滿，於是其氣珠離於下田而上結黃芽。一百八十年，其氣珠上朝於泥丸，時轉於頂，其足常浮，此上升之候也，自然身出五色之氣，化爲五色之雲，浮於足下，騰空而起入於崆峒之天，坐於退骨之臺，冥心閉目，其玄珠從頂而出，化成一身，逍遙自在，是爲真人。子者，黑龜也。曰癸、曰丑至艮者，五月日所出也；寅者，四月六日所出也；甲者，三月七月日所出也；卯者，二月八月日所出也；乙者，正月九月日所出也；辰者，十月十二月日所出也；巽者，十一月日所出也。曰巳、曰丙、曰午，午者，赤鳳也。曰丁、曰未至坤者，十一月日所沒也；申者，十月、十二月日所沒也；庚者，正月、九月日所沒也；酉者，二月、八月日所沒也；辛者，三月、七月日所沒也；戌者，四月、六月日所沒也；乾者，五月日所沒也。曰亥、曰壬，此法日月者不可不知乎此也。

凡欲修身者，於丑之時東向平坐，先扣齒，次鳴天鼓，各三十有六，乃用左右手抬臍之下者九過，其名曰三爻；用肩左右紐九過，其名曰返山；用左右手相抱，左右舞者九過，其名曰舞玉；用其首左右視後精腠者九過，其名曰虎視金精；用其首前點者十八過，其名曰六爻；上朝丹闕，用其首左右打肩者九過，其名曰掣擺金精。盤足而坐，想足板內水漸入精腠，穿於青宮，上入於泥丸，去前明堂，下穿於肺、肝、心、腎、脾內而過，如是者八十一過，行之九載，道斯成矣。此神仙換骨之法，上士延齡之方也。

甲乙之日，瞪目，行肝之氣九口，而爲三十六咽焉。丙丁之日，左右手叉抱後頸，行心之氣九口，而爲八十一咽焉。庚辛之日，行肺之氣，左右手上托二十七口，而爲七十二咽焉。壬癸之日，左右手叉抱其膝，行腎之氣三十六口，而爲一百八咽焉。戊己之日，行脾之氣，撮口咽之十五口，而爲二十三咽焉。肝者，東方甲乙木也，故肝之氣

名曰青龍，其氣從後脊腠左脉而上，來入於神門。神門者，目也。目中化泪，是爲真木。泪之餘氣流入於左腠之上，其大如一黍，是爲還丹焉。肺者，西方庚辛金也，故肺之氣名曰白虎，其氣從後脊腠右脉而上，來入於玄門。玄門者，鼻也。鼻中化涕，是爲真金。涕之餘氣入於右腠之上，其大如一黍，是爲金液焉。心者，南方丙丁火也，故心之氣名曰朱雀，其氣從前腹左脉而上，來至於鐵牛。鐵牛者，舌也。舌下至於心中化血，是爲真火。血之餘氣流入於舌下之左，是爲神水焉。腎者，北方壬癸水也，故腎之氣名曰玄武，其氣從前腹左脉而上，來至於般若船。般若船者，耳也。耳下至於腎中化精，是爲真水。精之餘氣流入於舌下之右，是爲華池焉。脾者，中央戊己土也，故脾之氣名曰騰蛇，其氣從後脊腠左右而上，來至於泥丸。泥丸者，腦也。腦化涎，是爲真土。涎之餘氣流入於上下唇，是爲黃芽焉。

四象者何謂也？金翁者，唾也；

黃婆者，涎也；嬰兒者，精也；姪女者，血也。

夫人一日一夜十二時，或夜長日短，或日長夜短。其十二時，時有八刻，刻有六十分，於是十二時者共九十分，內有乾坤艮巽共四刻餘二十分，四六二十四，則爲二百四十有八分，此通乎百刻者也。凡一口氣出入，其長三寸，故一口氣爲一息，一息爲火一銖，二十四息爲火一兩，三百八十四息爲火一斤，一萬三千五百息則爲真火三十有五斤二兩十有二銖，一時之氣，其長六千七百五寸，十二時則爲長八萬一千寸矣。晝夜百刻之中，於是定二八之門，烹煉大丹，假七物以成七寶，斯有八陰八陽之圖焉。子者八刻，陽也，黑龜也；丑者八刻，陰也；艮者一刻，陽也；寅者八刻，陽也；卯者八刻，陰也；青龍也；辰者八刻，陽也；巽者一刻，陰也；巳者八刻，陰也；午者八刻，陽也，赤鳳也；未者八刻，陰也；坤者一刻，陰也；申者八刻，陽也；酉者八刻，陰也；白鶴也；戌者八

刻，陽也；乾者一刻，陽也；亥者八刻，陰也。

《老子》曰：修身者先養神，養神者先養氣，養氣者先養腦，養腦者先養肥，養肥者先養精，養精者先養唾，養唾者先養水。水者，華池之津液，元氣之精者也。水在於肺，化爲唾，其色白，象金也，常爲心脉所灼。故其唾流於心化爲血，其色赤，象火也，常爲腎脉所尅。故其血流於腎化爲精，其色黑，象水也，常爲脾脉所侵。故其精流於脾化爲涎，其色黃，象土也，常爲肝脉所尅。故其涎流於目化爲泪，其色青，象木也。腦有二脉下連於脊腠，降至於臍之下一寸有三分，其名曰氣海。海者，神氣精所盛者也。故曰水能養萬物，水竭萬物枯矣。

夫元氣未通則難窮妙用焉。元氣者，人之性命也。其性屬脾，脾出於意，意發而心難留者也。夫能適正則識性矣。

真五行烹煉者何也？地三也，白虎也；天三也，赤鳳也，黃婆也，黑龜

也；風三也，青龍也；山三也。真五行八卦者何也？地三也，白元也；天三也，赤龍也，中宮也，玄龜入海也；巽三也，青蛇也；山三也。

內八卦真五行入鼎者何也？坤，小腸、肺、大腸也；乾，心也；艮，腎也；巽，肝、膽、膀胱也。夫身者，神氣之虛宅也；氣者，神之父也；神者，氣之母也。神氣存則長久矣，運至於元根則成聖矣。修身者必明五行曉八卦。吾用火三百八十四銖，內以應乎卦爻之數也。然八卦者從肝起焉，肝震爲雷，膽巽爲風，心離爲火，小腸坤爲地，肺兌爲澤，大腸乾爲天，腎坎爲水，膀胱艮爲山。於是肝生七子，卯震青龍之位焉，是爲膽常，心豐、小腸豫、肺歸妹、大腸大壯、腎解、膀胱小過；於是膽生七子，巳巽風之位焉，是爲心家人、小腸觀、肺中孚、大腸小畜、腎渙、膀胱漸、肝益；於是心生七子，午離朱雀姪女之位也，是爲小腸晉、肺睽、大腸大有、腎未濟、膀胱旅、肝噬嗑、膽鼎；於是小腸生七子，坤之位

焉，是爲肺臨、大腸泰、腎師、膀胱謙、肝復、膽升、心明夷；於是肺生七子，酉兌白虎之位焉，是爲大腸夬、腎困、膀胱咸、肝隨、膽大過、心革、小腸萃；於是大腸生七子，乾之位焉，是爲腎訟、膀胱遯、肝無妄、膽遯、心同人、小腸否、肺履；於是腎生七子，坎真武之位焉，是爲膀胱蹇、肝屯、膽井、心既濟、小腸比、肺節、大腸需；於是膀胱生七子，艮之位焉，是爲肝頤、膽蠱、心賁、小腸剝、肺損、大腸大畜、腎蒙；此內八卦各七子，六十四卦亦各七子，而成七夫七婦，斯乃七返者也，其名曰七寶。七寶者，氣也、血也、精也、津也、液也、涕也、唾也。用真火三百八十四銖煉之，九載而成功矣。

吾有真五行入鼎之圖焉。乾、坤、艮、巽者，四隅也。北者，坎也，黑龜也，亥、子、丑屬焉。亥之卦曰坎、曰震、曰坤、曰兌，子之卦曰節、曰賁、曰小畜、曰復，丑之卦曰大畜、曰解、曰鼎、曰臨。東者，震也，青龍也，寅、卯、辰屬焉。寅之卦曰大有、曰既濟、曰

常、曰蠱、曰同人、曰咸、曰漸、曰泰、卯之卦曰晉、曰革、曰睽、曰大過、曰無妄、曰訟、曰大壯、曰小過。右水而左風，蓋艮、巽居其隅者也。南者，離也，赤鳳也，巳、午、未屬焉。巳之卦曰乾、曰艮、曰巽、曰離，午之卦曰遯、曰豫、曰旅、曰困，未之卦曰遯、曰屯、曰家人、曰革。西者，兌也，白虎也，申、酉、戌屬焉。申之卦曰否、曰師、曰損、曰隨、曰益、曰未濟、曰歸妹，酉之卦曰明夷、曰需、曰頤、曰蒙、曰蹇、曰升，戌之卦曰觀、曰中孚、曰剝、曰豐、曰噬嗑、曰謙。右地而左天，蓋乾、坤居其隅者也。

處於靜室，握固，扣齒三十六，望日初出大步者九，飲其日華者十八十八口，從天門而入焉，月出亦如之，可奪天地造化之機，助於金丹，資於神氣。

金碧篇

道之要妙，莫大元一；能鍵其關，生死之宅。

扶桑紫陽君曰：元氣者，包十三徒者也。

口者，藏之門戶也；舌者，藏之關鍵也。三關出入之城，六府去來之戶者乎！五味甚則齒勞而口爽，磨喉而消胃，腸淡而心煩，是以塞兌閉關而守其中者，爲可也。

鼻者，窗牖也。窗牖靖則神思安，神思安則清靜矣，百關調則長生矣。

心有九用，以驅九竅。聖人獲壽而安志者，保其心也。

大腸一丈有二尺，中元氣之府也。食滿則立，食空則傾，厚則無疾，薄則消形，是以聖人欲厚其腹，腹厚無滓則不死者也。厚腹者何也？棄味者也。小腸八尺，津液之源也，中連百關。故大腸者洞也，小腸者穴也，塞洞閉穴則獲長生矣。心之氣至於腎而合於耳，故多聽則勞心，塞聰則志靖也。

肺者，津液之府也。五臟者順之則康，逆之則病，乾之則熱，濕之則冷。

夫飲食在脾，消鎔在胃，是以脾受陽息而左搖，胃受陰息而右動。胃閉則人死，脾搖極則魂喪矣。嗚呼！五臟由脾者也，生死由胃者也。胃安者，

在胃息味而已。

五臟者安之從神也，搖之從氣也。氣滿則神安。神安者，長生之道也。

道莫大乎元一。元一者，元氣也。是生死之門戶，掩閉之關鍵也。

魄者陰也，魂者陽也。寤則主其魂，寐則主其魄。是以真人不夢者，守魂而靜魄也。不滅者，守魂者乎！不思想者，靜魄者乎！如是則真氣常存而不死矣。

欲安其身者安其心，不安其心則喪其真。故安身者，存真者也。真人化胎而起骨者，其氣也哉！金石之要，不越九一之數者也。

吾有龍虎之訣曰：宛宛青龍，舉世難逢；沉浮不定，往來無從；下則九泉，高則太空；得水則變，舉西則東；陰極陽化，陽爲陰功；神之爲首，水之爲蒙；陰變爲陽，其神即通；吹而霧起，變而靡踪；九九轉合，三三道融；白虎夭矯，東厭龍西；虎之勢力，千牛可齊；遇乎青龍，須臾首低；龍經九火，虎伏弗迷；自相眷入，爲夫爲

妻。龍不水則不變，虎不火則不摧；水者龍之窟，火者虎之媒；自然從之，和合如泥；龍飛於天，虎悲而啼。

朱雀之訣曰：朱雀火精，火不在城；火化爲土，白虎凝形，赫赫炎火^①，斯須不停，制之有法，定之無名，青青白白，異草殊英，爲黑之初，爲白之靈，一左二宮，徘徊神迎，火盛在城，火而有榮，岌岌嵩嵩，木高自榮，欲入不入，乍黃乍青，忽黑忽紫，失成不成，定心鎖志，其路自平。

玄武之訣曰：有神有文，如雨如雲，能凡能聖，如人如真，入火不改，跨水爲鄰，九龍之路，八艮之津，還丹之首，金液之寶，爲君爲臣，失我亡身，去則汞去，來則汞臻，如塵之積，惟海是珍，服之者死，煉之者生，或爲之離，或爲之陰，得火一聖，拒水二金，還丹事畢，保之在心。

四事歸三之訣曰：九鼎之數，四事之功，同歸於首，九章之從，八八還九，還丹之踪，玄武者龍之使，朱雀者虎之童，逢其法象，八合四通，六六積

意，可陽可陰，爲心爲腸，乃爲黃金。

六^②合地數之訣曰：玄黃之道，天地之章，其九爲數，其陽爲長，互變萬物，天地全藏，爲一爲三，其來遂彰，八節之數，大乎必強，一一九九，焯焯煌煌，清濁立至，日月之旁，一七五三，爲紀爲綱，感在其內，施而外昌。

地合天數之訣曰：龍虎之道，天地之經。日月之數，必在著明，自於此門，以取陰陽，地數之道，四六之常，自明其陰，假陽而從，陰化爲陽，其光朦朦，地連於天，與日月同，於茲大功，地數之踪。

陰陽消鑠之訣曰：陰去陽薄，天道交矣；八九既還，其陽返矣；有陽之中，達生九數。感陰陽之氣，混沌九分而成九鼎。九鼎數畢，黃金成而還丹就矣。

八卦還丹之訣曰：乾爲天，坤爲地，化地爲天，鉛成一乾，從一展轉，陽坤體全，九鼎神水，玄中又玄，丹從火化，水爲陰堅，華池坤舍，神水丹鉛，一左三右，去來三邊，陽大陰小，去陽還

丹，八七六五，華池舍安，三五之數，五行所遷，八卦之首，乾坤往還。

出入虛無之訣曰：天地之數，陰柔陽剛，陽中有陰，陰中有陽，化陰爲陽，化陽爲陰，陰陽反覆，忽浮忽沉，日月四氣，天地交侵，一往二至，爲癸爲壬，出入虛無，聖化之心。

無師之訣曰：分兩差阻，時日不親，沉浮不見，上下乖分，離離在似，恍恍來聞，成我之骨，長我之魂，不喪其身，與天爲鄰。

八石之訣曰：八石之化，四來之風，九極之真，來往可侵，道冀在腹，時任於道，存陽爲陰，反覆遮胃，分天入地，由於八石，金粟銀泥，變增立至。

硝礪合之訣曰：二物得氣，陰陽合從，八往九入，其來莫從，三生九沐，上下和同，天地之道，日月咸通，順法天理，二石之功。

雌雄運動之訣曰：天附日月以爲明，四氣以爲序，廣移八節，遠附六陰，多施則剛矣。列半則雌雄之道也。故還丹之數共二陽而爲二陰，同爲大用，

以安四極，生於九鼎，而一陽伏焉，九事之變化者也。

汞合太陽之訣曰：舉代之聖，莫比水銀，生也為石，化也為珍；在火為寶，而與鬼鄰；出入聖道，潛通真人；義合八節，衆仙所欽。鉛錫成功之訣曰：鉛汞合道，體本得真；日月之大，天地之神；九鼎之初，同得清平；金液之宅，清濁以分；金舍丹戶，四象之心。

鉛金液之訣曰：五金為世之珍，成液也為世之神；得陰水而合玄武，感造化而為至真；存大者自小，陰化者陽新，如得其汞，斯為真人。汞也，見煖則化，見水則分。

白鉛液之訣曰：紫洞玉津，其神通天，還丹之首，八卦之先，大為之陰，復為之陽，日月之數，其道獨彰。

鐵石銅化神液之訣曰：五累是附，三三同歸；為一為先，天地之基；天何自得，金石毗毗；慾入不入，三四加之，從七從八，亦能依之；九九之道，二四分之，其原雖異，功歸一岐。

總前液之訣曰：守一陰而知一陽焉，運五行而使元氣焉，知氣息而化滯形焉。金液之法在乎九泉七石。九泉七石者，在於華池也。華池生乎五金花，五金花成乎九鼎。於是玄武北走，朱雀南飛，白虎坐伏，青龍大馳，還丹之事畢矣。故陰化而陽絕者，斯死矣乎！真存而陰陽不絕者，斯真人乎！

道樞卷之十一

①火：輯要本作「炎」。
②六：據文義及下文當作「天」。

道樞卷之十二

至游子曾慥集

還金篇

乾坤之祖，宇宙之靈；中有至精，在乎窈冥。

海蟾子劉昭遠，燕人曰：金丹者，天地之氣，宇宙之靈也；乾坤之祖，日月之精也。其乃恍惚之中，括在一儀；杳冥之內，包含一物。配甲庚，定離坎；絕水火，布炎涼；列君臣，走龍虎；使陰陽，還鉛汞；區分有定，節候無差；九轉則為金液，三年則為瓊丹。故吾所謂還者，還返七源之妙，有明九轉之天關者也。金者，朱汞之真鉛，黃芽之真液者也。於是乎有靈之九神，無為之一主，皆萃於此書焉。訣曰：交加南北合西東，造化流源奪禹功；一馬驟歸三島外，六神長在五湖中；烹煎爐裏收丹雪，滌蕩華池散黑風；閃電激開光世界，夜明方見是真龍。至游子曰：深乎其言！此還丹之微妙

者乎？

還元上篇

元氣之始，如黍之大；鍾則形聚，離則形壞。

人者，三才之一也。天未嘗崩也，地未嘗陷也，而人之死者林林其多，何也？人者，其靈壽共四萬三千二百餘日，其神三萬六千元陽，真氣其重三百八十有四銖，內應乎乾☰，而皆不知保，使之散焉，所以中道而人闕也。乾者，六陽具而未之動作施泄也。如是能修行焉，真仙之道也。自年十有五而至於二十有五，施泄不止則其虧四十有八銖，存者其應乎遯☶；嗜欲之甚加十歲焉，其虧四十有八銖，存者其應乎遯☶；又不知養焉，加乎十歲，其應乎遯☶；又不知養焉，加乎十歲，其虧四十有八銖，存者其應乎否☷；天地之中氣也；又不知養焉，加乎五歲，其虧七十有二銖，存者其應乎觀☶；又不知養焉，加乎五歲，其虧九十有六銖，存者其應乎剝☶；又不知養焉，八六十四卦之終也，元氣盡矣，其應乎坤☷。坤者，純陰也。惟安穀而生，其

名曰苟壽。雖然有明師焉，示之玄門，猶可幾於道矣。《黃庭經》曰：有二十年，猶可還，蓋謂此也。

吾於日南至之後，竊天地之正氣，謂之升，日北至謂之降，曰年、曰月、曰日、曰時，其中俱有陰陽焉。歲則二至也，月則二弦也，日則子之後午之前，於時亦然也。於是依法補之，可以返陰而還陽。夫百歲之木，液漏枯竭，吾取木之稚者接之，則更茂矣。人豈異於茲哉！夫能固氣養精，精以養神，神不離體，氣乃常住矣。

若夫得明師授之以訣，從而修之，時加乎子，執節而轉天罡，其修金鼎，修之一年，元氣增四十有八銖，其應乎復☱；修之二年，運乎赤龍，承春之氣，其雨濛濛，海水騰於蓬島，金鼎既開，其用巽風，其增四十有八銖，其應乎臨☱；修之三年，而二氣交矣，鼎中騰耀明矣。龍吟虎嘯，魂掣電奔，其增四十有八銖，其應乎泰☱；泰者，立春之象也；行之彌勤，其增七十有二銖，其應乎大壯☱；其火之光盈矣，赤龍出

而風雷繁矣，壺中之日月延矣，鼎之中涌乎碧波矣。大壯者，立夏之象也。於是邪氣不入，其增九十有二銖，其應乎夬☱；於是制白虎而鎖青龍矣；六年積用乃成，內復應乎乾。於是火光赫然，其爐紅矣。於子午之時識乎真龍虎，而可以任意分之矣。然修真之要，在乎去貪嗔愛欲。既修之也，一年易精，二年易髓，三年易骨，四年易筋，五年易髮，六年易形，內氣不出，外氣不入，其名曰真人。

還元下篇

至游子曰：易之道其精微乎？古者為卦，或以二三四焉，或以三四五焉，此互變者也。至人修真之方則以上九為首，初六為足，二三四五為體焉，六爻之變轉周流如榮衛之行於四時者也。然則六十有四卦之數，合乎天地者也。吾能用其數，則與天地一矣。

夫人所恃以生者，形也；形所恃

以存者，氣也。氣鍾則形斯聚矣，氣離則形斯壞矣。能知所恃而養之者，其惟易歟！

吾之居處欲靜茵，欲厚衣，欲適時之宜，於是或於冬至，或於日甲子焉，子之後披衣東向，跏趺而坐。東向者，取乎生氣也。扣齒三十有六，以左右手相摩，俟其熱以手拭其目，斯須以手掩其耳，中有細音如鐘。如是者三，然後以左右手摩其面至熱，徐運其舌擦乎上腭者十有二，擦乎下腭者十有一，擦乎齒之外上唇之內者十有二，擦乎下唇之內者十有二，其名曰赤龍之耕。俟其津生即漱之，滿其口至熱則分三咽之。凡一咽必取內氣，內氣者，閉口以取於鼻中者也。送於臍之下丹田，想之若鼎而送氣入其中焉，然後復想心之火如焰下垂而燒其鼎，故三十有六息是為一陽之爻也。次又如前以再擦焉，仍漱咽焉，一十有四息是為一陰之爻也。如是者五焉，積為五陰之爻，其名曰復。復之卦既終，於是定息少時，想其氣如黃雲盤旋於脾胃之上，良久，想其

氣復至乎臍之下，其變黃土覆乎鼎之上。然後櫛其髮，其數踰百，卧少頃，如是一日之功畢矣。月為一卦，周而復始：月至乎子，復之卦也；月至乎丑，臨之卦也；月至乎寅，泰之卦也；月至乎卯，大壯之卦也；月至乎辰，夬之卦也；月至乎巳，乾之卦也；月至乎午，遯之卦也；月至乎未，遁之卦也；月至乎申，否之卦也；月至乎酉，觀之卦也；月至乎戌，剝之卦也；月至乎亥，坤之卦也。

玉壺篇

金丹之要，神水華池；載言其用，水火之資。

中條子名章，不載其姓，以其後隱於中條，故以名嘗聞金丹之要在乎神水華池，而未通其旨，其後遇太一真人，名元龜於岱宗，示其秘曰：石何堅兮水何柔？相應五行何日休？焉知淑女數沉沒，石坐土中水汨流。因曰：子知華池乎？華者火也，池者水也，乃天地之橐籥者也。

中條子曰：金水五行、華池，有何

作用乎？

太一真人曰：萬物者自然負陰抱陽而成焉，若無日月之精氣，陰陽之成熟，則安有生育哉？且夫人之生在於胎中，亦二氣相感而成者也，十月陰陽滿足而後生。其真性蓋如砂中有汞，生於真金，則知金丹妙用其在於陰陽而後成鉛成汞者也。明五行，辨氣候寒暑相交，陰陽互用，陰得陽而成熟，陽得陰而起伏，此還丹之要旨也。夫木有堅虛，物有甘苦，雖同陰陽之氣，其性有異焉。故金丹亦應於日月之象，龍虎起伏，水火運用，得四時之正候則有大功矣。

中條子曰：鉛汞何所作之乎？

太一真人曰：鉛，白虎也；汞，青龍也；然非人間之物也。汞生於金沙，金沙產於鉛，長生之寶也。此道也，必擇道德慈慧者傳之。若夫豪懷害物、貪愛妬能、狼戾恃己、挾勢凌眾、位高傲下、耽好酒色、慳吝無捨不可傳也。

中條子既得其道，逾二年復見襄

陽尉曹之僮名嬰兒。僮者，太一之隸也，將以成就中條子焉。謂中條子曰：參星者，水也，白虎之精也，下而為寶，知而鍊之可以為還丹者也。房星者，木也，青龍之精也，日月作，水火偶，合為夫婦，會之者同歸，隔之者難趨。故金鉛銀汞丹砂者，躋聖之寶也。

中條子怛然大驚，遂告以太一真人水火之訣。僮曰：此太陽之精髓，轉換天地，驅役鬼神者也。修之則雲興風起，龍虎相交，變易潛通，五行相得，非天人莫能知也。

中條子曰：僕之藥何時可成乎？僮曰：爐成一陽起，純陰畢矣。天地二氣分於南北，陰陽為位，掌握中間之日月焉。

僮并授以太一玉壺十章。其要曰：房曰青龍參白虎，日月朱雀是玄武，欲知大道玄元基須得中央戊己土。房參也，日月也，皆所謂鉛汞者也。

大丹篇

神氣為藥，天地為爐；觀乎刻漏，合易之符。

易成子彭仲堪，天臺人也嘗遇至人謂曰：無為之道莫過乎金丹，得道必由乎金符焉，故採金於麗水，求玉於崑崗，而後可也。易成子知其要，於是著錄其言曰：大藥者，鉛汞也。鉛汞之本體，假乎五行之煉化，因分汞以成鉛。故鉛者，五金之母也。鉛有滓，五金近之而枯黑。然白金者，自於鉛礪之中，以水火烹煉而成真。是以金汞相和即柔伏如泥矣。鉛汞者，父子也，相見則復為夫婦焉，相制之義也。兩相眷戀，終乃不去，若夫汞逢金而住。烹鉛見金，煉汞不去，斯乃大藥者也。經曰：道生一，一生二，二生三，三生萬物。故知鉛汞本根一體，蓋一生二者也。各居一方，親親之義也。經曰：鳴鶴在陰，其子和之。其謂此歟！於是知鉛汞者，陰陽也，浮沉也，一體二二物者也。

夫人之生以神為根，血氣為本。

行道者，則以神氣為大藥焉。鉛汞者金丹也，古人以為至極者也。不知金丹而惟守房中之術者，壽雖可至百歲而不可得仙，何也？以其無神也。

鉛汞者，日月也；日月者，水火也；水火者，龍虎也；龍虎者，陰陽也；陰陽者，天地也；天地者，乾坤也；乾坤者，易之門戶，眾卦之父母也。《乾·傳》曰：有六時乘之位，何也？有天時，有地時，散而為三，綜而為一焉。歌曰：二八子兮三七亥，四六戌兮五酉兌，正九丑兮十臘寅，十一太衝合卯內。此天之十二時也。又曰：五更二點正九月，兔鷄五漏四聲徹，三七平旦是寅時，四六日出寅無別，五月日高三丈地，十月十二月四更二點，如逢十一月，四更初已上寅時，明曉示此地之寅時也。

夫太陽之躔二十八宿，一晝一夜行乎一度，一年一周天有一分二釐焉。星辰日月者，東流也；天道者，西轉也。天一晝一夜而周天，是為三百八十有四度焉。太陰者，一月有四節，自

朔至於十五日有一遲一疾，十六日至於晦亦一遲一疾，不合則不爲朔，不衝則不爲望。其遲也，日行十二度；其疾也，日行十四度七十四分半；其平也，十三度三十有七分。行道者，必視日月行度、躔次盈縮，五行經緯爲之先也，何也？四時有節符，五行有終數，得其道斯明太陰之法焉。太陰者何也？離己日精也，坎戊月光也。故鉛汞者乾坤也。乾爲父，坤爲母，得父之氣者成男，得母之氣者爲女。乾坤共生六子，此之謂也。

六位者，各以三十爲節。二三而六，是爲三百六十，此三十輻共一轂之道也。甲者十五日其月滿，乾象夕見者也；乙者三十日，蓋月之晦，是爲喪朋，坤象也；丙者八日，艮之象也；己者，離也，日也；丁者二十三日，兌之象也；庚者二日，得朋震象，夕見者也；辛者十六日，平明見，巽之象也；壬者，其虛位也；戊者，坎也，月也；癸者，其虛位也；此道也，歸乎土者也。甲乙七終歸於己，庚辛七終歸於

戊，戊己者中宮之鼎也。於是成於甲乙，終於乾坤。二體者乎日行黃道，月行赤道。劉洪曰：乾象有九道，太陽者夏至極北而南出寅入戌，冬至極南而北出辰入申。天輪左轉，晝夜一周天，凡三百八十有四度，度爲二千九百三十二里有三十步，冬至之後入於盈，夏至之後入於縮。

易成子曰：道其在斯乎！鉛汞者，一也。一者，五行之始也。大衍之數五十，其用四十有九者，五行也。五行各有五，五五是爲二十五焉。天有五行，地有五行，二位相得而各有合，共成五十，此天地五行十二位三元陰陽氣之極數，周而復始者也。聖人知一爲鉛汞，故抱一修行用四十九日而聖胎成乎地雷復之卦，是爲五陰之下有一陽者也。復卦曰：七日來復。其見天地之心，是以人生四十九日而七魄全，其死則四十九日而七魄絕，此來復之數、陰陽之極也。天地者，五行也，而其生成各無偶數焉。乾，陽物也，配數以奇；坤，陰物也，配數以偶。

五者，生數也；十者，成數也。生者，相生也；克者，相成也。鉛汞者，其通於陰陽者乎！乾坤者，日月也；日月者，易也。有易則有乾坤，有乾坤則有易，有易則有復卦。故曰：乾坤毀則無以見易。易者，鉛汞也。有兩儀則有四象，有四象則有八卦。若無鉛汞則乾坤幾乎息矣！晝夜十二時凡一百刻，共六十分一時者，八刻也。惟辰戌丑未屬土，謂之四季。每辰各九刻爲一時，以四季辰各一刻分爲六十分，以十二分配於四孟辰，以二十分配四仲季辰，以二十分留於本位，故各八刻二十十分爲一時。每一刻得一百十五息，八刻是爲九百二十息，又分得仲季辰，二十分爲四十息，共九百六十息，此一時也。岐伯曰：一呼一吸是爲一息。故分則算分焉，刻則算刻焉，時則算時焉，息則算息焉，於是十二時共得一萬一千五百二十息，合於乾坤大衍五紀極策之數者。今因一百二十息爲之準則，作一百刻自然契合晝夜十二時，陰陽橐籥之大數者也。

陰陽之火候者，一日所用鉛汞者何如哉？策衍大數八十有一日，計炭一萬一千六百六十四兩，共得一百八者，凡一百八焉。一百八個一百八，仍得八十一者，一百四十四焉。一年者三百八十四日，除二十四氣，坎離運用有二百六十日，計用炭五萬一千八百四十兩，共見一百八者四百八十焉。八十一者，六百四十焉，故一年之炭得九年之日，三年之炭得二十七年之日。一百二十日者一轉也，一年者三轉也，三年者九轉也。

採丹有法焉。以鉛作釣，故鉛有鈎、有竿、有綫、有餌。有鈎無竿不能釣矣，有竿無綫不能垂矣，有綫無餌則魚不出浮矣。火候有炭，炭者扶桑之木所燒而成也。坎者子也，艮者丑寅也，震者卯也，巽者辰巳也，離居中而無所直焉，坤者未申也，兌者酉也，乾居中而亦無所直焉，轉而觀之，斯見天地六十四卦矣。觀月令斯見天時矣，十一月之日在箕，昏東壁，中旦軫中，斗建於子位之初也。《巫咸經》曰：斗

在華蓋之下，其下有天罡星，星之下有勾陳星，天皇帝一星在勾陳口中，正對大帝星焉。斗爲帝令，其一曰天樞，其二曰璇，其三曰璣，其四曰權，其五曰衡，其六曰闔陽，其七曰瑤光。斗有九星，其二不見焉。吾於是下爲壇三層，上水下火者也。《易》曰：用九，見群龍無首，吉。又曰：雲從龍，風從虎，君子進德修業欲及時也，以成德爲行，日可見之行也。知進退存亡而不失其正者，其唯聖人乎！學者見之道如反諸掌矣。

十一月者。復也，是爲初九，火起七兩^①；十二月者，臨也，是爲九二，用火十四兩；正月者，泰也，是爲九三，用火二十一兩；二月者，大壯也，是爲九四，用火倍之；三月者，夬也，是爲九五，進火者也；四月者，乾也，是爲上九，亢龍者也；五月者，遯也，是爲初六；六月者，遁也，是爲六二；七月者，否也，是爲六三，三者皆當退火者也；八月者，觀也，是爲六四，抽火可也；九月者，剝也，是爲六五，退火可

也；十月者，坤也，上六，退極者也。此水火之要歟！

易成子歌曰：鉛汞乾坤事似麻，更於何處覓河車，九流只會砂抽汞，仙者能燒汞作砂。

道樞卷之十二

①兩：原缺，據輯要本補。

道樞卷之十三

至游子曾慥集

指玄篇

非物非色，孰窺其端；往有所歸，三田之丹。

純陽子曰：道源既泮，以生有象。於是有玉清聖境焉，元始居之；其次有上清真境焉，元皇居之；其次有太清仙境焉，太上居之。其下有太無之界、太虛之界、太空之界、太質之界。太質者，天地混沌之初，其色玄黃，如鷄卵懸於太空。南宮飛仙日進十萬八千里，歷八百劫，不能出境界之外。夫惟知玄之旨，則一超入乎三清矣。混沌者，猶人受胎之始也，三百日而形生人矣。吾之丹三百日而氣生神矣。

天如覆盆，地如盤石。陽生地中，暗負陰體，不入於純陽之際，至天爲難也；陰生天中，暗抱陽質，不入於純陰之外，入地爲難也。冬至而陽生，積十有八旬而至於天；夏至而陰生，積十

有八旬而至於地。一升一降，周而復始，達此者可以等天地矣。天地相去八萬四千里，人之心腎相去八寸四分，則傳送升降之理一也。日月其廣八百

四十里，日行乎乾，月行乎坤，日得月魄而清，月得日魂而明。清明者，其氣也；精華者，其質也；陰陽者，其道也；烏兔者，其象也；卯酉者，其路也；晝夜者，其度也；交會者，其用也。吾法諸日月，可以閱浩劫矣。肘後三關，其猶海外三島也。不出三島，不得謂之仙矣；不出三關，不得謂之道矣。背飛金晶以入於頂，不止還童而又退火抽鉛焉。洞天者，上不在天，下不在地，其在虛無杳冥之際乎！周以十二山，有上中下三等，其數則三十有六也，其猶人之神宮上田焉。返復二田，氣與神交，則吾之洞天也。夫道生天地，而人亦道之所生也。顧爲七情亂於內，六慾誘於外，重樓浩浩而生於上，金龜續續而泄於下。吾之氣也，八百一十丈，九九而損之，始亂而病，弱而老，絕而死矣。生不能養，盛不能

聚，散不能收，衰不能補，爲可哀也。吾有龍虎焉，非肝之青龍、肺之白虎也，是出於水火之中者也。

純陽子曰：吾得子崔子名希範之言，而後知龍陽也，出乎離，虎陰也，生乎坎，二者會而爲道本焉，其故何也？五行不順行，虎向水中生，五行顛倒術，龍從火中出焉。龍者，心液，正陽之氣也；虎者，腎中真一之水也。是之謂玄中之玄。真陰陽之粹質，在人則生人，在己則生神者也。心液之火者，非存想之虛氣也，非呼吸之妄用也。吾有真火三焉：心者君火也，其名曰上昧；腎者臣火也，其名曰中昧；膀胱者民火也，其名曰下昧。聚焉而爲火，散焉而爲氣，升降循環而有周天之道，其數二百有六十銖而有周天之度焉。天之氣五日一加者，氣之候也；吾之修煉五數一進一退者，火之候也。

純陽子曰：以火養黃婆。黃婆者，脾胃之餘氣也。海蟾子曰：火神不可使之飛也。金晶者，肺之精英之

氣也，方傳在於腎，造化未盡，輸於泥丸之宮，故曰肘後飛金晶也。還丹者，非物也，非色也，三田之丹也。還者，既往而有所復歸也。三田者，氣所生也。氣藏於中田而生神，神藏於上田，既藏而不可失也。火之候歷乎三百日而不差，則內丹成而純陽生，以煉五臟，於是五氣斯成神而升仙矣，又何必顛顛於還丹始固其形哉？還丹者，固形者也，其亦有時而不固矣。木之既濟爲炭，炭之壽百年；土之既濟爲磚，磚之壽千年，而況於人乎！達真仙之道，用功不已，則可入於大道，煉氣而成神矣。

夫欲內觀起火以集神者，有丹而後可爲也，無丹者徒妄想而已。煉神合道，道既成矣，則靜坐默想從心地湧起，數足則自然棄其凡軀而上升矣。火以煉丹，火至則丹凝結矣。以之煉氣，火至則神顯象矣。火足神靈自然與道合真，靜中若飛焉。及乎神合道成，忽然化爲火龍飛上天門，始乎一步二步，次乎三里五里。入而未出，形神

俱妙者也；出而不入，棄質升仙者也。夫調神出殼有效矣，不可寄軀，入而不入，循游往復，傳道度人，功行俱全，則入洞天者也。

歸根篇

天隱之書，根於理性；善保丹田，以至復命。

正一先生既得天隱子之書，讀之三年而悟，修之三年而身心閑矣。復逾三年，天隱子告以存想之要，而後知歸根之妙焉。

正一先生曰：人之根本由乎丹田而生者也，能復之則長壽矣，故曰歸根復命焉。觀夫靈識者本乎理性，性通則妙萬物而無窮，故曰成性衆妙焉。吾能知夫呼吸由氣而活，故有吐納之訣；津液由水藏而生，故有咽嗽之方；思慮由心識而動，故有存想之要。若夫榮衛血脉者，寤則行於外，寐則行於內，寤寐內外更相養，然後能致和平矣。時自子而至於午，先平卧焉，展舒其四支，次起身而導引，使喘息調而定矣，乃扣當門小齒而小鳴，後扣大齒而

大鳴，以左右手摩其面，俟耳也、目也暖暢焉。復端坐蟠足，以舌攪於華池，俟乎津液之生而漱之，默計其數，及於三百而一咽之。每其咽也，須呼定而咽，咽畢而吸，如此則所吸所咽皆順下於丹田矣。凡子之後午之前，食消而心空，可以漱可以咽，無計其數，意盡則止焉。於是五日爲一候，焚香靜室，存想其身，從首至於足，自足至於丹田，泝上於脊脉，入於泥丸，所想黃氣紛然如雲，直貫於泥丸。想畢則復漱咽焉，而以左右手掩其耳，搭其腦，如鼓之聲者三七焉，伸其左右足，端坐俛首，極力直頸，左右手握固，又於二肋之下，接於腰枕之骨旁，乃左右聳其肩，閉息頃刻，俟其氣盈面赤則止。行之者七，則氣從於脊脉上徹於泥丸矣。此修養之大綱也，於是又有要妙焉。吾與天地之真氣宜契而同運，吾能識氣之來，辨其所往，可以與天地長久矣。其法起於冬至子之時，一陽始生，或遲或速，俟其氣來則運吾之氣，適與天地之氣皆作，次之日復候此氣而消

息焉，此神仙至精之道也。三百有六
十日運其氣適與真氣合，其行之至於
二三焉，則體益清和，久習之則神仙不
難至矣。

鴻濛篇

至神無方，至道無體；抱樸守靜，允契於理。

鴻濛子張無夢，字靈隱，隱天臺，真宗時人

曰：國猶心也。心無為則氣和，氣和
則萬寶結矣；心有為則氣亂，氣亂則
英華散矣。游玄牝之門，訪赤水之珠
者，必放曠天倪、囚千邪、剪萬異，歸乎
抱樸守靜，靜之復靜，以至於一。一
者，道之用也；道者，一之體也。一之
與道，蓋自然而然者焉。是以至神無
方，至道無體，無為而無不為，斯合於
理矣。故得其道者，見造化之功蹟、鬼
神之妙，而無所不變焉。糞蟲變蟬，腐
草變螢，雀入水變蛤，雉入水變蜃，田
鼠變鴛，魚變龍，此其小者耳。其大
者，人可以變仙也。吾嘗觀天地變化、
草木蕃蔓、風雲卷舒、日月還轉、水火
相激、陰陽相摩，仰觀俯察。遠取諸

物，近取諸身，著還元詩百篇，摘其要
者十有二。

其一曰：初九潛龍向一陽，分明
變化在中黃。才逢大呂吹天火，敢見
蕤賓履地霜。坤母若來相制伏，震男
爭敢放顛狂。仙翁秘密曾留語，認取
金丹水裏藏。

其二曰：一回搜玉上崑崙，足躡
玄關衆妙門。百谷水朝滄海主，九天
星拱紫微尊。輪回日月陰陽斗，運動
璇璣造化根。晝夜周而還復始，嬰兒
從此命長存。

其三曰：昨朝姤女啓靈扉，果見
神仙會紫微。滿殿星辰環匝位，兩輪
日月往來飛。蓼蓼天鼓連空響，灼灼
金花照地暉。三洞真人相見後，玉皇
齊賜六銖衣。

其四曰：老子明開衆妙門，一開
一闔應乾坤。只於罔象無形處，有個
長生不死根。密密勤行神暗喜，綿綿
常用命長存。忻然了達逍遙地，別得
嘉祥及子孫。

其五曰：元君端拱坐玄都，三疊

胎仙舞八隅。寶殿地全鋪翠玉，瓊樓
簾半捲真珠。山河不動藏玄鼎，日月
推移入小壺。變化一陽天地動，太平
因此妙工夫。

其六曰：一顆珠中世界寬，自家
靈寶自家觀。杳冥裏面三才合，恍惚
之中萬化安。陰鬼莫知安海底，火龍
般去上泥丸。仁人修此玄玄事，上帝
徵封碧落官。

其七曰：自家神氣自家身，何必
區區問外人。這個形骸俱是假，只因
修煉得成真。流年迅速桃垂實，浩劫
移看海化塵。尋取丹臺天上路，恐君
白首轉因循。

其八曰：空山獨坐自閑閑，得道
甘歸寂寞間。黃髻老翁開地戶，雪衣
女子把天關。烹煎神水三層鼎，玩弄
玄珠九曲灣。莫問吾家生計事，醍醐
一味療衰顏。

其九曰：西庚東甲虎并龍，二物
從來不見踪。天地配為夫婦位，剛柔
合作坎離宮。雲雷造化三千數，水火
飛騰十二重。此個無為功莫問，玉池

一朵白芙蓉。

其十曰：十二時中子作頭，抽添運用勿停留。法輪有象從南轉，神水無涯向北流。姹女捉烏歸絳室，嬰兒驅兔上瓊樓。但知守一含元氣，莫問滄溟幾度秋。

其十一曰：道在丹田達者知，分明悟了更何疑。乾男自逐龍潛坎，坤女須隨虎隱離。但守清虛除嗜慾，自然恬淡合希夷。仙經不是閑言語，看取千年胎息龜。

其十二曰：自出紅塵隱洞天，五雲堆裏種芝田。靈龜共飲華池水，玄豹同藏碧谷煙。明月清風何用買，玉針金綫每閑穿。時時縫補爲囊橐，收取還元一百篇。

呼吸篇

脾居於中，呼吸爲用；真人之妙，其息以踵。

至游子曰：晝夜百刻，其一刻當一百三十五息焉，故晝夜爲一萬三千五百息，至夫日出東方，其脉一周而復更始者也，故呼吸四至，是爲一息。學

者謂息爲氣，氣爲命，真人之息則以其踵，是何也？斯貴其深者歟。扁鵲曰：呼出心與肺，吸入腎與肝，而脾居於中，於是呼吸之間而五行備矣。

吾嘗聞樊大君出《元道經》曰：復元氣之應，常以減息爲候。心源湛然，其息自減。故自減息至於無息，自無息至於定息。定者，不取不撓無爲之定也。於是復元歸根可以住世矣。凡人以有息爲常，聖人以無息爲常。動而有息，靜而無息，有息無息，出入自在。故有息者妄也，其要在乎謹其休而已。於是有三應焉：其一應，則爲一百日有事無事皆減，是爲元氣漸復，塵慮日除，虛恬日增；其二應，則爲二百日忽忽自止，是爲元氣將定，不食五穀、不嗜五味，無大飢渴；其三應，則爲三百日兀然自住，是爲元氣歸根，飢渴不至，寒暑不侵，壽齊乎天地矣。夫減息住氣，皆以無息定氣爲成功焉。若獨行減息，則其功遲矣，專行住氣，則難以至於無息矣，若夫開通百關，兼行減息，則元氣充盈，其功倍之。或問

曰：謹其休止，亦有漸乎？曰：其謹有十九：曰不減息，減二十五日，是住五十小息。曰小乏，減三十日十五大息。曰大乏，減六十日三十大息。曰小醉，減十日。曰大醉，減百日兼吐減一周日。曰慾，曰怒，各減五十日。曰驚，曰忿，曰歡，曰哀，各減十日。曰懼，減七日。曰勞，曰倦，曰躁，曰煩，曰饑，并減五日。曰飽，減三日。與夫飲食觸犯，寒熱過差，風濕所及，起居失節，言語散雜，思慮煩多，此皆減損元氣者也。夫人受天地之氣，故呼吸出入與天地相通，是以通徹則生，壅滯則死。呼者出氣也，受氣於五臟六腑，呼出其臟腑之氣歸於天地。是以一呼出氣，其脉上行三寸而出，即以口吐舊氣，以受新氣焉。吸者入氣也，吸斂天地之氣歸於臟腑。是以一吸入氣，其脉下行三寸，逐其臟腑之宿氣焉。呼吸不等，失天地之調氣，其所以生疾者乎。樊大君之論，豈不妙哉。

枕中篇

空竅不守，邪乃為災；精神内存，病安從來。

孫真人名思邈曰：大道有盈虛，人事有消長，養生者宜知自謹導引行氣之方焉。

夫百疾之生以夭其命者，由飲食不節，不能謹其微也。夏至之後逼秋之分，肥膩勿食，酒漿勿食，蒜勿食，猪肝、犬肉勿食，五辛勿食，瓜梨之實勿食。

養生者寡念也，喪生者多思也。其要在乎和心損慮、去喜怒、除馳逐、謹施泄，秋冬尤當固藏者也。若或有疾，則返舌塞喉，漱液咽津唾也，瞑目內視，使心生火，想其疾之所在，以火攻之疾則愈矣。甲子、甲寅、庚申八節晦朔當燕居獨處，冥心專精，以去其欲。日在亥子，勿棄唾，勿亡精，勿失氣，入山未至百步而却行却行百步，然後登山，衆邪伏矣，百毒匿矣。

導引者當以左右手摩其尺宅，使之極熱則有光澤，行之五年，色如孺

子。蚤起平氣正坐，先叉手掩頸，仰首視天，頸與手爭力為之，可以使精和血通，風氣不入矣。屈動其體，反張其四支，宣搖其百關，周匝皆熱，疾永除矣。

仙之道有三：曰保精、曰行氣、曰服餌，皆由淺以至深者也，其大要在乎胎息而已。胎息者，不以口鼻呼吸者也。夫善用氣者，其噓也，水為逆流焉，火為滅焉，猛鷲為隱伏焉，瘍腫為消焉。或卒然有疾則吞三九之數，可以差矣。行氣之法，處於密室，瞑目閉息，置鴻毛於口鼻之上，使之不動可也。於是耳無聞、目無視、心無思，以漸除之而已。夜或有悸，則存日月入於明堂，而百邪自去矣。

內想篇

涓子得道，以授蘇林；存三守一，自得於心。

涓子曰：立人之道，其身如桎梏焉，其情如贅疣焉。知其然也，故為修養之方。彼吐納咽漱按摩採取云者，皆小道也。古先至人，返老還童，太一含真，蓋有至要焉。吾嘗煉神育胎而

行內想之法而已。安坐於靜室而冥心焉，以左股加右股之上，左右手俱下，虛其身如三足之鼎，於是想其左腎為日，右腎為月，日中出白氣，入於精海之內，變而為赤矣；月中出赤氣，入於精海之內，變而為白矣。二氣交合，凝結真氣，而成嬰兒，瑩然如玉。視吾之形，惟肖其始，想如卵焉。百骸俱備，以漸而滋長，跪於精海之中，左右手交叉，出入於頂門，離於其身，周游自如，可以逃天地之數矣。

道樞卷之十三

①不：原作「五」，據輯要本改。
②出：原作「小」，據輯要本改。
③惟：輯要本作「為」。

道樞卷之十四

至游子曾慥集

心鏡篇

四黃八石，非藥之真；五彩三花，拔類離倫。

玄和子曰：鉛真則丹成而聖且靈矣，是以古先至人惟論鉛汞，而未嘗及四黃八石也。夫鉛汞者用之於五行，成之於四象，乃陰陽元氣感通自然之道者也，猶人之受赤白之氣以結胎氣，足則聰明，不足則頓頑矣。是不可以不知龍虎焉。虎者，銀也。其含於鉛歟，是以爲水也、金也。龍者，汞也，姤女也，木也，火也。金出於水，水生於木，木生於火，火生於土，道在其中矣。鉛含五彩，汞吐三花，二物合璧，其名曰河車者乎！魏伯陽之倫著《參同契》以言大易，順取五行，發天地之機，以明大還之道焉，其旨隱而難知，故學者莫能究夫鉛汞也。知鉛汞而不知火候，知火候而不知爐鼎，知爐鼎而不知

消息升降，不可以語道也。

夫心者，丹之源也。心不契道，則雖得玄秘吾未見其能成也。《參同契》曰：植禾以粟，抱鷄覆卵，蓋言非其類者難爲產焉。陶真人曰：砂產於汞，金生於鉛，亦明其類不相雜也。語曰：汞生水銀死，鉛困靈芽生，其論至矣。還丹者何謂也？伏火而不失其本體者也。九轉者，九易其鉛之氣，非九煉也。故至藥者，陰陽化氣而成，非礬石、礬砂、硫黃制伏而爲之者也。若夫非其類而入之，則其毒足以害生矣。愚者以藥制伏其汞，使伏火而死，謬矣。故語曰：真鉛不變色，真汞有神力。蓋不得真鉛之精氣則惡能成丹乎？是以黑鉛入於火，則爲灰燼而已。孰爲還丹之妙乎？其在三一者也。龍虎之璞，天地之精，不用其藥，而用五行，此至人之論也。惟汞者，太陽之精，南方之正氣也，得陰陽水火以制其變，乃居青帝之首，是爲木之精，於是乎木生火而自含至靈之藥焉。鉛者，北方黑水之精也，其化西方庚辛之金，

於是乎金生水，水生木，二物相配而爲神丹焉。

昔者劉玄穆事魏伯陽，疑而退悔遂至夭死，徐景休積勤不怠，遇師授以金丹，居於太白之山逾千餘歲，信與不信之效也。近代謝冲玄、蘇耽皆服金丹而爲仙，則金丹之功也。

《參同契》曰：金以砂爲主，稟和於水銀，變化由其真，真者，氣也。終始自相因。不用藥而用五行，天生牙自然，體白馬牙真、丹砂卯酉二分和一家也。淮南煉秋石，黃帝美金華。黃芽不是鉛，鉛非真丹砂。伏火煉成一家巡，火經九轉，自然成黃芽花。白藥紅靈汞，秋石自相同。孤陰不獨化，寡陽不可成。本來清靜質，自有變通靈。龍虎相逢遇，何時不相顧。白液共相吞，爲夫亦爲婦。變化成黃芽，逐時依后土。若了紫河車，自然升天涯。莫煉枯鉛汞，拋功似土塵。天地日月中，靈物號金公。金公不是鉛，須向鉛中濛。白液爐中火，黃芽變漸成。憶初相見日，難覓水銀形。陽極生陰火，火衰陽氣

并。自變紫河車，服食乃長生。於是
一月而白液凝，其狀如雪；二月而凝
酥結；三月其半合蕊，猶如垂珠；四
月二物抱持，猶如點血；五月飛騰戀
母，其聲嗚咽；六月行至於紫宮，其氣
欲絕；七月乘陰受氣，手足拽矣；八
月欲成，其臟腑含乎凝血；九月點殘
朱皮而長毛髮；十月子母分離，母困
子全，其顏變乎白雪，更當溫養之於爐
焉。故曰：陽起於復，陰起於遘，爐寄
於中央，土寄於戊，鼎上下互相湊，固
守之物無使走消息，不失看，節候有
時，龍虎相奔驟，陽極於乾，陰極於坤，
四象宜分，六十四卦循於中尊。龍虎
相嚙而相吞，五行定位其中存，水火爲
媒陶我魂，陰陽育我明晨昏，八節運移
有寒溫，於是漸變黃芽根，日月相催感
母恩，因之結實立其門，千秋萬歲生子
孫，此《參同契》之玄微者也。

玄和子曰：吾則有鼎鹵之訣焉。
鹵者，爐也。鼎鹵者，天地之象也，其魂在
於三五而已，下有朱雀，上有玄武，其
中隔乎天地，此陰陽之法也。陽生於

復，九轉於乾，陰出於遘，水從下流者
也。火盛則侵陰，陽衰則歸土，不知此
者何以伏龍虎乎？二氣者，子午也，一
伏以制乎一飛，於是下有赤龍，木青三花
姤女，在下大藥也。上有玄武，神符白虎、華池
黃天鏡，金公水上位也。赤龍從鉛者也，黑
虎則從汞者也。循卦以合於陰陽，十
月則脫胎矣。故知化金須金者也，變
土須土者也。

金丹之存在於神水華池，大丹之
秘不過乎《參同契》。古歌曰：白汞生
丹砂，黑鉛生黃芽，其中數九九，九變
成三花，修至紫陽宮，黃金無可誇，但
得金公合真汞，修成金液紫靈砂。

玄和子曰：用鉛勿使鉛居汞中，
漉盡其滓，乃可修煉，暫假鉛爲相而
已。故大丹之源，不離乎真鉛、真汞、
神符、白雪焉。將服神丹，擇八節甲子
上會之日，先去有爲之心，修無爲之
體，更能辟穀調氣，收視返聽，即羽化
可致矣。歌曰：鉛本是金公，金公得
鉛發。學者放金公，金公即成拙。流
珠爲姤女，得火自然飛。忽是金公制，

相憐同所歸。同行復同坐，終日掩雙
扉。鉛固鼎口也。仍被陰陽化，上下火也。
隨之變所依。二性皆歸土，三花氣不
移。行到紫陽宮，共變黃花蕤。八^①月
看應易，終年色紫輝。此汞名真汞，安
能更解飛。女媧煉得五帝氣，鉛之精也。
變化成精補天地。三十六算世應知，
七十二石列其位。七十二兩，鉛三十六。天
得一而成，地得一而方，木成炭而不
拋。河車便向鉛中取，姤女還於汞內
尋。太乙出藥彭祖嘗，固濟精研使堅
密。一文一武多疏失。下竈唯鋪大海
鹽，爐中少用扶桑日。紫煙濃碧噴人
香，蝦蛤魚鱗透日光。要知魏伯升雲
去，勿如嫦娥入月藏。玄和子曰，是固
然矣，不可不知卦氣火候焉。

十一月，復卦也。其初爻者一陽
所起，首春之象也。於子之時運符節，
轉天罡，以行火者也，修其金鼎，清靜
齋心，如對玉皇，白虎青龍俱在於鼎，
白虎能制青龍，青龍始騰躍矣。十二
月，臨卦也。二陽之生，火候漸盛，赤
龍之象也。青龍升降，如雨之飛焉。

爐形如蓬島，於是有退水進火之候，爐有門有扇，潛扃以避風，其要在於知晦朔、乾坤之數，配合鉛汞，方可入鼎矣。調其火候，始可立功矣。正月，泰卦也。二氣於是均平，鼎之青龍漸爲三陽之所逼，騰躍甚矣。龍虎在鼎更相噬食，聽其吟嘯，如嬰兒之聲則停騰火，火盛則發雷電之震，漸行武火焉。卦至於泰，則春令盡矣。扃鼎之北戶，武火熾矣。二月，大壯卦也。其爻是爲夏之初火，漸用武火焉，陰陽之氣巡其節符，於是其鼎轟然如風雷，而鉛汞涌矣。聞其水滴，火激則青龍稍困而丹稍成矣。三月，夬卦也。非久變乎純乾，則行火益武，於是青龍、白虎自制伏矣。鼎之上有紫粉，四旁有紅芙蓉焉。四月，乾卦也。六位既終而爲陽爻，是爲大爐炎光者也。於是武火尤赫赫焉，此火極亢龍之時，白虎噬盡，青龍而亦困伏矣。雷電寂然，鼎空而無聲，內外調燮，海水俱竭，宜加愛護。蓋將入於午位南方離之九宮也。歌曰：聖人奪得造化旨，手搏日月安

爐裏。微微騰倒天地精，攢簇陰陽走神鬼。日魂月魄若能識，識者便是神仙子。煉之餌之千日期，身之無陰那得死。蓋謂此也。五月，遯卦也。一陰始生，是爲丹者，太平之候也。離宮之火，二界同符而仍舊焉。鼎中雲雨已止，其中芳香紅鮮，如春之和。夫自十一月還其陽，至於五月復返其陰，此九還七返之自然者歟。六月，遯卦也。陰爻漸生，歸於坤西南之地而得火收鉛，是爲秋焉。爐之上有海水焉，入陰則增之，至陽則減之。置刻漏於室，以測時候。其丹至於斯時也，蓋已滿於鼎，其紅如霞。夫二陰既生，則龍虎無憂其失矣。七月，否卦也。三陽已退，復歸於陰，於是黃芽結花，水海之增半焉。然則一室之內，運用乎乾坤，權握造化，及丹之成，如天地之生萬物者乎。八月，觀卦也。卯酉者，天地分中之位者也。故酉之時，採之之要也。九月，剝卦也。五陰已還，於是陰陽將全矣。陽火漸退，上水復增，澄靜而不動，一歲之終也。孰知大還丹者，從無

中以運有，以一爲基，於一中取一，自然而成者乎。十月，坤卦也。其位既周，其火已微。是乃純陰結實之時也。於是祈元斗，祝太丘，天地星斗也，以保其鼎，懼夫邪氣之侵也。俟乎星火自燼，爐鼎俱寒，然後開焉。鼎之上有紫粉而光明，乃謂紫游之丹矣。

何以爲三五之一之要歟？曰，坎宮有主。其名曰玄母。其藏青龍，南方使者，能變通焉。偏損木之精，以歸后土。混沌之時，配以夫婦。俟夫陰盡而化純陽，其寶飛昇，可以採取焉。其採有時，其取有日，食之三年，於是牢固而爲長生之主矣。

胎息篇

綿綿若存，以運元氣；壁觀九年，乃明茲事。

身毒之國，有至人曰寶冠，能胎息之方，故其形未嘗衰。菩提達磨聞而往問焉曰：震旦諸國，其人不任寒暑，以損其真氣以致滅亡，吾將東游，願得胎息之方以振之。寶冠安坐：吾語汝。夫人之始生，本乎胎息者也，神

識與精合和而凝結焉。日月變化而成形，其形初成，則神依形而住。故神無形則不住，形無氣則不變，氣無形則不立。故知神、形者，受氣之本也；氣者，養形之根也，三者和合，然後出處於世矣。方其居於母胎，偃伏於臍之下，混沌三月，玄牝具焉，鼻也。玄牝既具，如瓜有蒂，潛注母氣，故母呼而呼，母吸而吸，綿綿乎，十月氣足而形固，神全而識備，於是乎解胎而生矣。生之十日而情見乎外焉；變嬰爲孩，指顧喜怒，先真後僞，已失其道矣。況乎意逐於外緣，目眩五色，耳聾五聲，鼻惑衆香，舌貪多味，身悅柔溫，意蘊喜怒，運神役智，間不容息，晝夜奔馳而

不止，淳樸之性蕩然離散矣。於是形枯髮禿，氣喪神衰，寒暑相凌而不能禦，其何以能長存乎？聖人於是知五行精氣以成其身，故修五行精氣以補之，反本還元，以握胎息之機焉。

生，其在神氣相合而心不動，守於內息，神不役於外，無去無來，無出無入，湛然常住。故玄牝之門者，長生之戶也。加之外物不思也，外色不視也，外欲不耽也，外味不嗜也，常自內觀，心熾不散，神合於氣，還乎五藏六腑之源。至其久也，神氣乃明，照徹五藏，通於四支。凡人之呼吸，出乎咽喉之中，聖人之息氣，存乎氣海。氣海者，在臍之下三寸，其名曰子宮，元氣之根本也。是吾之真一之氣也。夫能守之，綿綿不絕，是謂返樸還元，肆氣凝結，不化不散，五藏六腑堅而不損，形體以之不壞，神識以之安靜，長生之要也。是以形者氣之宅也，神之主也，主不知守其內而役於外，則宅虛而壞矣。況夫無一息住於氣海者乎！聖人以神氣爲宰御焉。呼吸而下徹乎湧泉，神氣凝結，補於氣海矣；呼吸而上應乎九天，神氣凝結，而填於腦矣。上填泥丸，下補衡端，二景相通，可以却老矣。若夫呼不得神爲宰焉，吸不得氣爲君焉，一息不全則傷於胎息矣。故神氣不相合則不能結於

子宮者也。神能御氣，則鼻無出息，是爲真胎息者歟。鄙夫者，根境相對而生情愛，乃驚於淫欲，精氣下泄，身乃枯朽，故日無涓滴之益，而時有畎澮之決，喪其性命之宗。惟神與氣合，子母相守，隨其呼吸上下，而散補三宮，則精魂不散。是故定者不死之根也，心者氣之主也。故氣者從心者也，心行亦行，心運亦運，亂則亂，定則定，憂則傷，煩則謝。是以聖人不體不用，不役不住，不定不亂，自適其適，內妄悉除，此長生之本也。

如是常思受父母之遺體名曰胎息，既而具乎六入，眼、耳、鼻、舌、身、意。五藏六腑、骨肉筋脉皆資乎胎息而得增長焉。胎息之根源不出不沒，狀如鷄子，色猶水精，由念而有動轉之時，內氣不出，意因其發而有去來。掩心引頸，如是爲主，去來之外形者也，其名曰鶴形焉。亞腰實腹，是爲動轉之內形者也，其名曰龜形焉。以意引之，勿由吐納，勿在握固，二者玄牝之門，常宜閉之，使氣周於身焉。先入靜室跌

坐，猶入定焉，身不動搖，想其胎息，如雲霧，如燎爐之煙，如蓮本之絲，以意引之，周於四天，息脉條暢；次引其氣灌於泥丸，復引其氣集於舌上，搏而煉之，想如鷄子吞入於腹，不可差焉，使五臟六腑承其津氣而悉堅固，於是其體光潤，此胎息游遨於其身之中者也。

如其飢渴，則時咽之，以意送之，莫計其數可也。飽則休息焉。病痛所在，以意攻之，既愈則已焉。行止寢坐，常存乎胎息。胎息不散，或五三^①年，功乃大成。若夫氣下則勿止之，止之則成疾矣。其功既成，不必靜室，任意修煉。常想其身猶如蹴鞠焉。內氣充滿則四支輕健矣。

於是又觀吾身也、吾心也、吾胎息也，漸至於長大同於太虛。其初想吾身如月焉，坐一室則光滿一室矣，居一城則光滿一城矣，游一國則光滿一國矣，至夫周乎十方虛空，而不見吾身，吾心與呼吸胎息純一虛空，無想無念，湛然寂滅。如是觀已，復如前觀，由國至城，由城至室，漸復成小，於是加精

進焉。欲游於他方，則惟一念而已；欲隱其形，意發則隱矣。生死自如，食與不食不相為患，斯道之成也。故調神如嬰，怡怡如如，寒暑枯榮而形神自平矣。息與神合，如瑠璃器中有金像。金像者，法身也；瑠璃者，根形也。故鏡明而法自形矣，水清而影自停矣。天食者，滋神者也；地食者，滋形者也。含靈抱實，神氣斯自靈乎。雪山之妙藥，自頂而生者也。行一空昧，體輕神怡，於是血化為乳，骨化為瓊矣。故曰天道之精，杳杳冥冥，神不見神，形不見形，即心無心，即形無形，心尚不有，而況於外哉？

道樞卷之十四

- ① 八：原作「入」，據輯要本改。
- ② 滴：輯要本作「涌」。
- ③ 寶冠安坐，吾語汝：輯要本作寶冠曰：坐，吾語「汝」。
- ④ 五三：輯要本作「三五」。

道樞卷之十五

至游子曾慥集

聖胎篇

俯搖百關，仰順四時；遵於玄途，以入希夷。

紫微太一曰：夫穿關透節之用，非屈伸導引則無以流而運之；克寒瀉熱之用，非吐納呵吹則無以平而出之；蕩毒實清之用，非鼓飲漱咽則無以湛而凝之；還精採氣之用，非雄雌交合則無以走而上之；結胎分形之用，非蚌消龜息則無以任而誕之；降魔殺尸之用，非密機聖化則無以消而滅之。此六者，登真之梯航，行道之軌轍也。

凡挽引吐納、行氣烹煉、結胎存神，皆須淨吐咽門，仍先定閉其口，任息於鼻。鼻微開則客風入之，致八邪之害，故一氣失則元氣互亂矣。閉口定息，使左右足并立，散手，左右前後擺鳳翅者九。於是對心交叉十指，緩

緩引力直伸胸前，俟力極，浮浮引力直聳首上，其名曰起天焉。俟力極，引上東西行九拽，又自首上展力又十指，浮浮托空，并腰脊引令端，曲下過於膝按之及足，其名曰立地焉。俟力極，進退腰身，九擦其足上，如是者三，然後正身定息，日如此法，可以開乎三百六十八關節，八萬四千毛竅，行之久則補腎堂、止遺精、腰脊壯而顏光澤矣，可以益一紀之壽焉。

閉口而坐，展左右足，對心交叉十指，緩緩引力直伸腰前，俟力極，又浮浮引力直聳首上；俟力極，引上東西行九拽；又自首上展力又十指，緩緩托空，引其腰令端，曲下過於膝及於足跟，力極乃止，如是者三，其名曰怪栢蟠龍焉。然後正身盤坐定息，日如此法，可以瀉胞之積水，散頸膊之陰氣，明七竅，利三關，夢不惡，目不眩，行之六年，改枯成少矣。

閉口盤坐，直行攀拳於胸前，如握弓之勢，左右托開前手，如托太山，後手如抱嬰孩，右手擘退其弦，緩緩盡力

挽開如滿月焉；然後力極轉而腕節左右各三，其名曰挽射。此法能開大椎之關，暢龜蛇之穴，內通縫闕，流達上焦，可以目不赤，喉不痼，口不瘡，頤不疔，背不癱，行之六年，萬毒莫能攻矣。

閉口盤坐，縮赤龍之尾，鋪左右手背於胸腹間，浮浮翹颺而合擺，其數二十九，其名曰蒼鴉鼓翼。此法能開胸背七十二骨，散五內之邪氣，通鳳凰之關肘後一節尾間也，轉助脾輪以消水穀，壯真元於胃脘，暢和氣於四支，行之九年，力暴猛虎矣。

閉口盤坐，痛擦左右掌，俟其熱，分摩二目，摩之熱稍息，自其大眇入力拭向其小眇，其數一九，用力於目中一開一闔，以作閃電，其數一九，其名曰磨鏡閃電。此法能上燒二目，除陰風，止宿泪抽肝之冷毒下注於水藏，其熱如火，神關調和，胎元溫暖，三尸敗壞，九竅流利，散六府之積濁，發丹田之烈焰，去漏精，止濕囊，行之九年，金精石髓，對境無剛陽之動矣。

閉口盤坐，中印拇指，固拳於股窠

之間，私供身內，萬靈帝坐龍殿，肅靜身心，儼若大受朝之儀，於是頤，先扣前門十過齒也，次扣後曹二十六過，其名曰擊磬。集神，神不集則心帝飛馳，至神不棲，陰魔動搖，而聖功難成矣。

吐納六氣者，祛寒熱浮疫外疾，決壅入通而已。大冷則反克之，可也，以金克木、木克土之用，轉其六字，以反克而發之，病藏陰毒斯除矣。大熱則毋瀉之，可也，以金生水，水生木之用，轉其六字，以反瀉而平之，病藏熱毒斯除矣。若夫浮寒浮熱，惟以本六字從九至九，如法吐之。

其行之之時，背乾面巽，解帶盤坐，合口一吸其清，開口一吐其濁者，各九過。吸者使微微自鼻中上入於腦，復自首後二十四節，節節下歸於丹田而止，即覺胃中一道濁氣直升於咽門，從口而出，不可使耳有所聞焉。此謂納清出濁者。

然後觀察所病由何臟。若目睛赤、面熱、噁嘔，是為肝之浮熱。於是合口瞑目，叉手，以想其肝，自肝中吸

吐噓者，三九過；合口漱液，滿則咽之，三九過；自咽門胃脘直送入於丹田，如是者三五過，則熱消矣。

腰脊酸疼、四體無力、面黃喘急、溲溺無度，加以漏精遺瀝、惡寒盜汗、厭食羸瘠，其夢多感，此腎極冷而敗者也。行之如前法，吐納一九過。腎本當用吹，今用脾之呼者，以反克之。如前吸吐，用呼者三九過，送至丹田者，其數三五，則陰消陽元壯矣。

凡有疾者，惟依生克本而行之，則無不愈焉。

何以謂之陰陽之復乎？子之卦曰復，其星曰危、虛；丑之卦曰臨，其星曰牛、女；寅之卦曰泰，其星曰斗、箕、尾；卯之卦曰大壯，其星曰房、心、氏；辰之卦曰夬，其星曰軫、角、亢；巳之卦曰乾，其星曰翼；午之卦曰遯，其星曰張、星；未之卦曰遯，其星曰井、鬼、柳；申之卦曰否，其星曰畢、觜、參；酉之卦曰觀，其星曰胃、昴；戌之卦曰剝，其星曰奎、婁；亥之卦曰坤，其星曰壁、室；此可以觀天矣。

何以爲金液內丹乎？曰：於子之

時起功，自復卦一陽爲始焉，每一爻直五日，凡行一陽爻，先閉三十息，三咽津分一口爲三口；故曰一咽三咽。聖人規龍，行自有虎相隨，此之謂也。行一陰爻則閉三十息，三咽氣，於是陰陽實矣。五日行二卦，三十日行十二卦，至寅而終，蓋三百六十日一周天者也。子至於巳六時，陽也，左行至巳而終，乾焉；午至於亥六時，陰也，右行至亥而終，坤焉。乾坤終則再起於復矣，若夫九還七返者，大而一年，小而一月，統之則一日可也。還者還轉之義也，此金丹於鼎流轉還返者歟。子時夜半起於甲子，甲子乙丑時以金爲氣焉，故乾剛坤柔，乾屬金也，又陽物也，父也，男白女赤，自然之道也。朔旦甲子時，震來受符。震長男也，一陽爻則進陽火，以金爲氣，金之成數九。九轉者，聖人隱金之名者乎，自午至亥，陰也，一陰爻則進陰火，一陽爻退其陽火，於是巽來受符，巽長女也，七者火之成數也，以火返於金，則乃七返者也。聖人

蓋亦隱火之名焉。

或曰水火之用，其故何如？曰十一月用火二兩十二銖，用水十二兩十二銖。十二月用火五兩，用水十兩。正月用火七兩十二銖，用水亦如之。二月用火十兩，用水半之。三月用火十二兩十二銖，用水二兩十二銖。四月用火十五兩，無水不加矣。五月用火十二兩十二銖，用水二兩十二銖。六月用火十兩，用水半之。七月用火七兩十二銖，用水亦如之。八月用火五兩，用水十兩。九月用火二兩十二銖，用水亦如之。十月用水十五兩，無火不加矣。十二州十二分則皆自寅起焉。泰者幽州，燕之分也。大壯者豫州，宋之分也。夬者兗州，鄭之分也。乾者荊州，楚之分也。離者三河，周之分也。遯者雍州，秦之分也。否者梁州，魏之分也。觀者冀州，趙之分也。剝者徐州，魯之分也。坤者并州，衛之分也。復者青州，齊之分也。臨者揚州，吳之分也。

元氣篇

總總而生，元氣是資，呼焉吸焉，內外應之。

夫人稟天地元氣而生者也，一呼一吸，內外之氣應矣。氣有六：曰心、曰肺、曰肝、曰脾、曰腎、曰三焦爲之主焉。能服是氣，一年通矣，二年行矣，三年功成，其凝玄珠於丹田矣。

氣者何也？虛無自然無爲之道也。心者，無爲者歟。蓋惟不動，則不起於內而外不入矣，內外安靜則神存氣和，元氣斯至矣。於是五臟滋潤，經絡流通，津液常生矣。然後五味可遠，則不飢渴，三田成而骨肉堅實，返老還童矣。故氣之化也，始爲血，血爲精，精爲髓。一年其氣易矣，二年其血易矣，三年其脉易矣，四年其肉易矣，五年其髓易矣，六年其筋易矣，七年其骨易矣，八年其髮易矣，九年其形易矣。其神三萬有六千，皆化爲仙矣。

夫五臟和津液生，三焦通氣而不壅，此之謂瓊丹焉。神者，無形之至靈也。神稟於道，靜而合於性，人稟於

神，動而合於情。故率性則神凝焉。久則止，極則遷，止則生者也，遷則死者也，其故何哉？情之所移，非神之所使也。夫服其氣必靜以內觀，而過於太始、太素、太初、太極、太高焉。於是元氣下從其頂門至於涌泉，計其息之入，忘其息之出，元氣隨其意而達於三田，周流不已而如水焉，久視之方也。

血脉篇

一身之微，具乎五行，離則相克，合則相生。

凡人內有五臟，應乎五行焉。肝者，木也，神曰青龍。其氣從乎脊腠之左，上入於目，其化爲泪。泪者，真木也。餘氣流入於左之上腭，是爲玉液瓊漿焉。肺者，金也，神曰白虎。其氣從乎脊腠之右，上入於鼻，其化爲涕。涕者，真金也。餘氣流入於右之上腭，是爲金液還丹焉。心者，火也，神曰朱雀。其氣從前腹之左上入於舌之下，却入於心，其化爲血。血者，真火也。餘氣流入於左之舌下，是爲神水焉。腎者，水也。神曰玄武。其氣從前腹

之右上入於耳，却入於腎，其化爲精。精者，真水也。餘氣流入於右之舌下，是爲華池焉。脾者，土也，神曰勾陳。其氣從後脊腠上入於腦，其化爲涎。涎者，真土也。餘氣流入於左之上唇，是爲黃芽焉。

於是乎復有四象。一曰金翁者，肺中之唾，屬乎純陰者也。何以謂之金翁歟？上有金液還丹，中有神水華池，與夫黃芽和合而爲陽，所謂上陽而下陰者也，故曰金翁。譬如日焉，日者純陽也，中有三足之鷄，屬乎西方之金，外陽內陰者也。二曰姤女者，心中之血，屬乎純陽者也。何以謂之姤女歟？上有純陰之唾，其中有陽，故曰姤女。譬如月焉，月者純陰也，中有蟾兔，屬乎東方之木，外陰內陽者也。三曰嬰兒者，腎中之精，屬乎純陰者也。何以謂之嬰兒歟？譬如男子焉，純陽之內而有純陰之精，是爲陽中有陰；以二儀言之，坎之男、離之女也。四曰黃婆者，脾中之涎，屬乎陰者也。何以謂之黃婆歟？上陰下陽，無陰陽爲之

匹配，是爲孤陰者也。

身有七寶，亦知之乎？或曰：何也？曰津也，水也，唾也，血也，神也，氣也，精也。

鼻之氣入者屬於肝，出者屬於肺；口之氣吹者屬於腎，呵者屬於心；怒之氣屬於膀胱；喜之氣屬於三焦；意之氣屬於脾；上出之氣屬於小腸；穀之氣通於下元。此九天之真氣在於身者也。

心者，離中虛，爲火焉；膽者，巽下短^②，爲風焉；肝者，震兩仰^③，爲雷焉；小腸者，坤六斷，爲地焉；肺者，兌上闕，爲澤焉；大腸者，乾三連，爲天焉；腎者，坎中滿，爲水焉；膀胱者，艮覆碗，爲山焉。又吾身之配於八卦者也。修道者宜亦有考於斯焉。

調氣篇

元氣之海，調之在息，既汰其濁，清者斯集。

嵩嶽仙人李奉時曰：煉質者當居於幽室，其枕二寸，其床三尺，薦軟地燥，衣服適寒溫之宜。仰臥豎膝，閉目勿

張口，舌拄^④上腭，手握二乳，扣齒集神，此學道之所先務也。欲行正氣，先調關節使之開焉。降魔者六七，虎視者五三，二目東西顧，左右拳互舉。於是熨目拔耳，引其手前後托，而後拭其面，此消息之方也。

行氣之初，或三焦未通，咽氣不下，在於上焦瀰而不泄，於是先學調理其氣，則濁氣散而清氣自榮矣。其要在乎知門戶之出入焉。鼻者天門也，口者地戶也，入天門，出地戶，則爲順氣，反此則爲逆焉。故逆則壅塞，順則宣通，此陰陽之理也。既知其逆順而行之，則鼻引以納清，口吐以出濁。濁者因其臟，出之何也？人食五味各主一臟，又有六腑之氣，同臻一門而成濁氣。何以察之？夜寐口合則五臟壅在於喉，及寤則大呵吐，蓋有重濁衆惡之氣矣。故行氣服氣先呵去其濁，然後爲之。

或口乾舌澀，頰無津液，喉痛而不能食者，熱之證也。須大開口呵之十氣二十氣，即叩齒七八過，轉舌漱華池

而咽之。華池之水者，唾是也。又任其喘息之自然出入，調之三一過，又呵之，既已，復調其息，俟其熱退乃止。熱退者何以知之？喉之中清水出，甘液生者是也。

夫氣者出於心，心邪則氣邪矣，心正則氣正矣。使之舉手動足，喜怒哀樂，莫不由於心。心之動念莫不由於氣。是以氣全則身安，氣亡則身滅。醫師按其脉而知五臟四時升沉之候，況吾能察口鼻取捨斯須不令出入者乎！故當以六氣呼之。夫胎元者身之主也，六氣者祖宗也。天門納之，地戶吐之，往來綿綿，喘息調焉，於是三田清靜，玉液自茲盛矣。午之前子之後，分其陰陽，叩齒以集神，一咽再咽者皆三焉，戰於十二玉樓矣。喉有十二節故謂之樓。水在坎中，其轉并瀝瀝焉。三十六息者一時也，十息之中而一餌之，久則延年矣。咽主於肺，肺屬鼻。或氣不和，及勞熱皮膚，創鬲上熱，可以用之。呵主於心，心痛壅滯，口舌乾澀，及諸邪氣，可以用之，大熱則口大張，小則

小張。吹主於腎，耳聾、腰足寒弱可以用之。呼主於脾，氣微熱不和，腹脹食不消可以用之。噓主於肝，目昏而翳、赤而澀可以用之。唏主於三焦，三焦不和，膽多驚可以用之。五氣者各主一臟，一氣主三焦焉。

六氣者，又有佐之之法。其噓也，則目瞑睛焉；其呵也，項後手又平焉；其呼也，反托前焉；其咽也，左右手擎焉；其吹也，平膝緊抱其胸焉。大月順行，自噓呵呼咽吹唏行之。小月逆行。自唏上至於噓。凡子之後，午之前，披衣端坐，男以左足壓右足，女以右足壓左足，握固調息住氣，俟其氣壅，則以其鼻長引其氣，閉目，依六氣之法依其字微出其氣，耳不可聞也。春東向；夏南向；季夏屬土以行脾氣，則西南向；秋西向；冬北向。方其行之，森然放身使氣通和。可起則起，男下床先左足焉，女穿衣先右足焉。跨勿務高，唾勿及遠，行勿疾，首欲數櫛至於數百，齒欲常扣至於數十，手掌相摩拭面數十過，面熱而止。

道樞卷之十五

- ① 離：輯要本作「姤」。
- ② 短：輯要本作「斷」。
- ③ 震兩仰：輯要本作「震仰孟」。
- ④ 注：輯要本作「按」。

道樞卷之十六

至游子曾慥集

靈源篇

太極布妙，人得其一；葆煉元和，持之勿失。

何真人何仙姑也曰：命之蒂在乎真息者也。太極布妙，人得其一，而勿失者，善持也。宮室虛閑，則其神自居矣，烹熬其靈府，則其血液斯枯矣，悲喜思慮所以蠹其形者也，苟迷而不知，則其氣亂而精神無所據矣，元和竭而神斯去矣，方其萌芽脆弱須含畜焉。吾之根識者易於變遷，故未有美稼生於荒田者也。故九年而足乎火之候，玄應無心，其神速矣。真心者，無心也。動靜兩忘者，離乎欲也。神者，性也。氣者，命也。神不外馳，則氣定矣。二物者，其誰親乎？失之何以爲本哉？混合爲一，而復忘其一，則可以同化元之出沒，徹金貫石不爲難焉。坐在立亡猶倏忽焉。此道也，易知而

難行也。行忘其所行，道斯畢矣。若夫閉氣數息，非吾所謂道也。專氣致柔，則其神自留，往來之真息斯休休然矣。久之，綿綿歸於元命，於是靈泉不汲而自流。

夫三萬六千者，大功也，陰陽節候在其中矣。蒸融乎關脉，以變其筋骨，則光明無不通矣。三彭出乎陰尸之宅，萬國朝於赤帝之宮，真人來於丹臺，此豈一朝一夕所致哉？惟吾本真而已。故戰勝其魔者，吾之慧力與夫虛淡而然歟。其初何以爲磁基耶？念中之境須自除焉，夢中之神須自執焉。不蕩不凝者，大要也；不方不圓者，玄道也。元和內運則以成其真呼吸，而求於外者非道也。元氣不止則神不安矣，蠹木無根則柯葉槁矣。夫涕唾也，精血也。執本窮元，亦一而已矣。隨時變化，由吾之心焉。故在體，感熱斯爲汗矣；在目，感悲斯爲泪矣；在腎，感合斯爲精矣；在鼻，感風斯爲涕矣；縱橫流轉以潤其身。惟其至也，不出於神水，此神妙難言者也。真氣

者，能資人之生，吾恬淡無私，齋戒以寧其心，節其語言，於是得醍醐甘露之漿，飢渴除而真素見矣。其初勤苦乎修練，及功之成則逍遙焉。勤苦之中當復閑焉，以養其元神。吾之心何以得閑乎？斯縱擒在我者也。吾之用內何也？泰然而修大定者也。形神未能俱全，吾不了其命則了其性乎？彼多能者，與修行之路背而馳者也，其猶煙霧不能成雨露矣。修練之要以神氣爲本，神氣不安則徒勞者也。無中之妙有，其難執歟。養嬰兒者，必護其母歟。吾嘗減俊辨，黜聰明，養其精神爲愚，其成與不成，無必取焉。無必取，其質自延矣。有必取，斯神仙矣。有必無必，惟堅其心，則神真不散而朝元者也。

中源篇

房曰青龍，參曰白虎；鎮星統之，萬物之母。

世有大藥，何謂也？仰觀於天，房曰青龍，汞之精也；參曰白虎，鉛之精也，一氣者，至寶也。日爲朱雀火之神

也，月爲玄武丹砂鉛也。於是欲知大藥而立元基焉，必得中央戊己之土者也。土者，自鎮星生之，能載萬物之母也。汞生於丹砂，丹砂復爲汞，不見丹砂之形，及乎復本又爲丹砂。故青龍者，丹砂之宅也，自有陰陽合其精華焉；白虎者，黑金之舍也。被褐懷玉，外黑內白，煉而爲真鉛。是以古先至人曰：此神龍之精也。淮南八公曰：此秋石也。秋石者何也？庚生乎金，應西方之位，辛生石也。丹砂之中生乎汞者，神水也。故神水者，汞之神也，東方木君甲乙也，南方火之主也。是爲丹砂，其色赤，屬陽，南方之位者也。龍虎二氣也，方其相溫在於鼎中，蓋如人之受胎，精氣混然，其交有形兆焉，則以水定四時，而爲大還丹焉。其二精和合，其狀乳花，於是自相制伏者也。自十有一月一陽之生，至乎四月純陽之時，入乎五月一陰之初，即陰生陽互用，遂以自媒可也。陽極陰生，於甲午之中用陽之卦，自子至於午之中，於是六卦入於乾位焉。六卦屬於乾宮。砂

產於金者也，汞歸於鉛者也。藥在於鼎，為二氣之所推移，及其成熟，如人之在胎者也。陰陽結媒而成，其若神靈者乎！十月霜雪降矣，黃芽內熟，其色顛顛。黃芽之成者，龍虎自然之神化也。丹成而服之，則當守一存神，其心與道合焉。

吾嘗跏趺而坐，左右手各起前後搖之三十有六。左手取右手，左右搖天柱者各三十有六。握固搖其轆轤者三十有六，雙飛其轆轤者亦三十有六。左右手為挽弓焉，右挽左顧。左右手如鈎，向前用力攀者各三十有六。扣齒漱津，用力三咽之，於是始行火功焉。子者四兩也，每兩九轉則三十有六矣；丑者八兩也計七十二；寅者十二兩也計一百八；辰者十六兩也一百四十四；巳者二十兩也計一百八十；午者二十兩也，每兩六轉，則一百有二十矣；未者十六兩也計九十六；申者十二兩也計七十二；戌者八兩也計四十八；亥者四兩也計二十四；惟陰卯陽酉不行焉。

中黃篇

五穀養形，亦以害生；餐服元和，安而延齡。

人受形於胎，故以精血為根，靈識、元氣為本，於是吾明五臟焉。觀夫元氣浩然，凝結成質。育以五臟，法五行之相應也；明以七竅，象七曜之照也。夫人之腹有五行之正氣，順之則無疾，逆之則為害矣。首天也，足地也。心之氣、骨之氣、節之氣皆大，此所謂神宅也。如此則修道易成且壽矣。道以心識為用，如用心捨情，則直上於九天，此其大要者也。

夫嬰兒在胎無聲無息，合於至理，既出於胎，六識潛萌，體襲五穀，貪恚并生，隨識所用，口受外味以忘識，身受內役以喪情，神離形以散壞，形離神以去生，殊不知皮肉相應，筋骨相成。肝合乎筋，其外爪；心合乎脉，其外色；脾合乎肉，其外唇；肺合乎皮，其外毛；腎合乎骨，其外髮。鹹者，骨之傷也；苦者，血之傷也；甘者，肉之傷也；辛者，氣之傷也；酸者，筋之傷也。

也。夫孰知其以哉？氣，陽也；味，陰也。味歸形，形歸氣，氣歸精，其初豈不相資耶，而後皆相反焉。於是精食氣而其精傷矣，形食味而其形傷矣，故穀氣盛而元氣衰，以至於老焉。春之月七旬有二日，損苦增辛以養吾肺；夏之月七旬有二日，損酸增甘以養吾脾；秋之月七旬有二日，損辛增酸以養吾肝；冬之月七旬有二日，損鹹增苦以養吾心；四時之季各旬有八日，損甘增鹹以養吾腎，如是亦可以壽三百齡矣。先之以除欲以養其精，後之以辟穀以存其命，食胎氣，食靈元，斯不死之道也。

有華胥國者，太上之庭者其外三十里，上羅飛棘，下布蒺藜，至華胥者先徑其中焉。夫飛棘、蒺藜者，其猶吾之三彭也歟。三彭亡則吾登乎胎仙之區矣。

九仙君曰：道之要，蓋十有八章焉：

《經》曰：專修靜定身如玉，但服元和除五穀。何謂也？心者隨時所

動，先當淨居，內絕所思，外絕所欲，則元氣自足矣。世以五穀爲肥膚之具，不知爲壞身之本也。經曰：鹹味辛酸五臟病，津味入牙昏心鏡，此之謂也。於春三月淨理一室，肆几設床施茵。

至子之時一氣初生，則淨其心神，叩齒三十六通，以左右手握固，仰臥瞑目，俟喘息之出即閉口鼓滿其氣，以咽入爲度，漱以咽之。若入於腹汨汨作聲，以飢爲度，飢即更服焉。氣入之後，如其口燥即飲胡麻之液。巨勝三大升，去皮九

蒸九曝。茯苓三兩，細研爲末。先下巨勝末三兩，次下茯苓末，煎地數沸，少入酥蜜。久焉，氣自暢通而安和，所咽流滑，胡麻之液可以止矣。久之，腸中之滓盡，則咽其氣自如，湯液至臍之下。服氣之初，溲溺赤黃勿懼矣。夫湯液不絕則腸中之滓不盡，終不能洞曉是非矣。欲絕水穀，宜自量而已，無遠近之限焉。或三十日，或五十日，或百日，三丹田自然以次停滿。故三十日下田滿，則神氣足而不泄且不飢矣；六十日中田滿，則體無虛羸行步健矣；九十日上田滿，則內

凝結而外充肥矣。於是三焦平實，神凝體清，淡無所思，可以棲心聖境以學胎仙。若夫或食或斷，使人志散；喜貪諸味，則穀之氣難遣，求仙者之大病焉。此內養形神者，一也。

經曰：子能守之三蟲棄，得見九真五牙氣。何謂也？夫服津液則得不飢，況於服氣者乎！故絕穀者則魂魄變改，三尸動搖矣。然服氣之初，或十有四日，或二十八日，滓穢既出，漸覺其體虛弱，百節無力，此元氣未達也。惟勿懼焉。當堅守之，使下田滿則飢渴除矣。始也，膚色黃瘠，後當悅澤矣。如兼食而行則無效焉，大抵服氣欲速達於五臟，必絕其湯液。絕五十日，閉目內想脾中之氣行自心而起，散至四肢，仰臥祝曰：中央戊己，內藏元氣，黃色內堅，用之可理，丹陽莫辭，朱陵共議，得達四肢，黃雲大起。於是每至丑之時而勿差焉，歷二十八日，內見脾中之氣，鬱如黃雲，過於四肢。久之，其氣可以滅燭吹火，百步之外如大風，可興雲霧以蔽其身矣。三尸者，一

居腦宮。腦宮者，上丹田也。其色白青，使人思飲食，好嗜慾，動搖其心焉。一居明堂。明堂者，中丹田也。使人貪財賄，好喜怒，精神恍惚焉。一居腹胃。腹胃者，下丹田也。使人愛衣服，荒酒色，撩亂其情焉。夫能用心堅強，以食其氣，則三十日上蟲死，六十日中蟲死，九十日下蟲死，於是五臟之中有五行之正氣運應，於九天無所不通矣。此食氣玄微者，二也。

《經》曰：五牙咸惡辛酸味。何謂也？五味不絕，五臟之靈氣不生矣。此五牙咸惡者，三也。

《經》曰：蒸筋曝骨達諸關，握固潛通開百竅。何謂也？服氣五旬而未

能絕水穀之氣，遇天晴霽，於正午之時坐密室，施床設席，散髮於枕上，握固，漸於二脅之傍。然後叩齒七通，端心瞑目。如覺微悶，即用力握固，稍稍筋脉徐開，靈氣漸通於骨肉之間，津汗潤澤於皮膚之上。數數運行，自然顏色光而氣力倍。閉氣煉形，元氣通行於毛髮，毛髮跳躑矣。此煙霞淨志者，四

也。

《經》曰：百竅關連總有神。何謂也？百竅通於百穴，百穴通於百脉。目之上有二穴焉，通於肝脉，肝脉通於心脉，故心悲則泪。腦之上亦有穴焉，通於鼻脉，鼻脉通於心脉，故心悲則鼻酸，腦熱則鼻乾。蓋百脉與百竅相望，百關與百節相連，是以一穴閉則一病生，一脉塞則一經亂矣。服氣者則諸脉通暢，胃腹無物以停留，寒熱不侵，毒物不干，吾之萬神始得歸集於身，痕客氣消矣。此百竅關連者，五也。

《經》曰：何物爲冤七七里。何謂也？其滓既盡，最當絕其水穀者四旬有九日，其至切者也。稍稍百脉洞達，返照如燭，俗心頓捨，五臟怡和，不能堅精則前功亡矣。此長存之道者，六也。

《經》曰：滯子神功去路難，大都穀實偏爲病。何謂也？穀氣堅實則五臟壅滯，神氣不凝，而靈光不照矣。此鹹美辛酸者，七也。

《經》曰：穀實精華與靈隔，纏羅

六府昏諸脉。何謂也？穀氣精華化而爲涎、爲膜，以纏羅於五臟六腑、關節筋脉焉。夫服氣五六十日，見其滓盡而不知穀氣精華未出也。於是有飲食之思，其情散蕩，殆爲三尸之所動。及夫後洩或如膿、或如血、或如壞脂、或如鷄糞，乃穀氣欲出也。逾三二十日，或如涎如膜者出，則穀氣之精華矣。此穀實精華者，八也。

《經》曰：自辯元和九仙氣。何謂也？穀氣盡則識元氣矣。此三蟲宅居者，九也。

《經》曰：由子運動呼吸生，居在丹田內熒熒。何謂也？神氣既足則呼吸運動，能興雲霧，而得隱形無滯矣。丹田之氣平實，則上升下游，結如鷄子，其光照乎數里，筋骨康強，其體和平矣。此九仙真氣者，十也。

《經》曰：胎息真仙食氣得，却閉真氣成胎息。何謂也？服氣二百日，五臟既虛，可以學胎仙矣。先須密室厚氈累席，其枕之高四指而與身平，捨其心識，握固仰卧，初閉其息，自十至

十五以及三十、五十、一百息，使其心不動移，晝夜十二時，凡一千六百五十息焉。方其氣絕，則以魄留守其身，魂游上天矣。百息之後，魂神當見其魄。魄，陰神也，不欲人之生焉。其神七，其衣黑衣，其冠黑冠，其柄黑璽，是爲玄母。若見之則當存念，祝曰：玄母玄母，吾身之主，長養筋骨，莫離尸戶。吾與魂父，同游天去，次見三人，各長一尸有五寸，其衣朱衣，其冠朱冠，其柄朱璽。引上元宮諸腦之神百餘而出，其身則見一氣於二丹田中，狀如白雲光照洞達，則謹呼三魂之名，一曰爽靈，二曰胎光，三曰幽精。得此陽神，領其腦宮之神，引其光神游於上天。初出之時，覺其身從黑房而出，見諸鬼神詭形異質，或大或小，惟勿懼焉，俟無所見始爲良矣。故爲斯道者，必求同志而與之居，慮其有所見而生怖畏，身不得去也，則使同志者記其喘息之數焉。此胎息真仙者，十一也。

《經》曰：五臟真氣芝苗英。何謂也？其肝木也，生於火，克於土，來自

東方，其色青蒼，受之於陽，潛伏此氣，閉固千息，則青色周流而凝結矣。其行之也，自子之時當隔一時，至五十日見其氣如青雲，想之可以治人之浮熱、時疫、臃腫、疥痒、急嗽之疾。其心火也，生於木，克於金，來自南方，其色赤，受於朱陽，潛伏千息，赤色當出，每午之時存想其氣，其心大如鷄子，稍稍赤氣自頂而散。祝曰：南方丙丁，赤龍居停，陰神避位，陽官下迎，思之必至，用之自成。五十日則赤氣如火之光，可以治人之冷疾。其肺金也，生於土，克於木，來自西方，其色白，服之千息，白色當出，每丑之時存想其氣，狀如白珠，其光住於眉間。咒曰：西方庚辛，太微玄冥，內應六府，外為肺神，見於氣上，游於丹田，固護我命，用之成仙。存念一過，四旬有九日，肺中有氣狀如白雲，能照厚地、一切寶物及察人之善惡，視表知裏。如不行存想五氣之法，則須服氣三年，然後見五臟之中，由不辨生克寒熱之理。寒則用心之氣，心氣者，火也；熱則用腎之氣，

腎氣者，水也。故不知用氣則無效矣。其脾土也，生於火，克於水，來自中央，其色正黃。閉之千息，則黃色昌矣。日一想其氣而無時焉，四旬有九日自見其氣，可以身入垣壁而人不得見矣。其腎水也，生於金，克於火，來自北方，其色黑，是為下元，主持命房。其中有真守之。勿忘夫五藏之神氣，每至五更之始各存想其色，其氣俱出於頂則止，不須一一想焉。如是者，其功緩，逾百日而效。此五臟真氣者，十二也。

《經》曰：太極真宮住碧空。何謂也？上界之宮也。故上界以七珍精氣為日月，下界以陰陽託氣為日月。下界一年三百六十日是為上界一日十二時焉。此太極真宮者，十三也。

《經》曰：更上寥天入太微。何謂也？九天第五殿也。此九氣真仙者，十四也。

《經》曰：靜理修真為聖人，九行空門列真載。何謂也？九行者，一曰慈愍為衣，二曰止捨為食，三曰正心為乘，四曰專志為財，五曰謙下為床，六

曰順義為器，七曰勤惠為屋，八曰修空為宅，九曰布施為華。此太微玄宮者，十五也。

《經》曰：諸行無心是實心，因心運得歸天去。何謂也？無心之心因有心也。此九行空門者，十六也。

《經》曰：六府萬神常有常。何謂也？大腸之府主於肺堂，鼻柱中央以為候色，其重十有二兩，其長一尺有二寸，其廣八寸。大腸十有二曲，其貯水穀一斗二升，十二時中有神焉，衣冠各如其色。十有一人水穀氣盡，則其神見矣。腎府者，主其內宮，外應於耳，為宅門戶。蓋精主腎，腎為後宮，內列宮女，左壬右癸，循環於二耳，有元神守之。嗔怒則傷腎，腎傷則失其志，喪其元神。嗔怒者，道之忌也。腎合氣於膀胱，上應於舌根，氣液往來，是以膀胱二府合為津門，而氣海循環以為要路焉。服氣未成當節言語，以養其津。其中有神三百六十，以應一歲之位。其氣既成，常抱不貪之行，則當見其神而合神理。此六府萬神者，十七

也。

《經》曰：勿泄天章子存志。何謂也？始終不泄則天神助之矣。此勿泄天章者，十八也。

道樞卷之十六

①定：輯要本作「足」。
②損酸增甘以養吾脾：此句輯要本與上句「損苦增辛以養吾肺」互易。

道樞卷之十七

至游子曾慥集

運火篇

陰陽之火，其進有時；日月之度，則而象之。

陰真君曰：一二三四五六七八五十六七十二七十四八十六九十八二十十一二十二二十三二十四三十三三十六四二十八五二十一，此進乎陽火者也；十六三十七二十八八二十六十九二十四二十二二十一二十二十八二十三十六二十四四二十五五十二二十六二十七八二十六八二十九三十二，此進乎陰火者也。①。吾火之數蓋與紅金子、魏伯陽火之數同焉，合乎日月之行度，天輪周星之數者也。是為盡天地之數，極天地之用，非傍門小法之比也。

火候之要，有曰：晝夜四時火，天地氣相通。萬物稟五行，火法在《參同》。從九終六兩，寒溫造化功。青龍

嫁白虎，一味更無鉤。暉結成世寶，端凝更不流。聖人留此法，秘在火術中。陰氣上騰，陽氣下奔。首尾武都間，五日復一候。復卦為先首，首尾相交動。初九亥子丑，三兩為先首。二九寅卯辰，四兩應六律。三九巳午未，五兩合聖意。四九申酉戌，火數須要實。輪還十二辰，周而應四季。九五飛龍在天，不運火數。上九亢龍有悔，退而下位。故九位無陰則冬至日升②上者也，九天無陽則夏至日降下者也。是故聖人設法還四時之火，晝夜無差，火之數滿足，去而上於蓬臺，至於丹田，踴上居下，重爐歸乎本色。如法倒焚，於是四氣滿足，汞砂伏於火，造化之功畢矣。砂者，陰煮而陽煨；汞者，陽煨而陰煮。此伏制而成還丹者也。

混元篇

順天而行，合氣於元；凜然特立，開乾闥坤。

混元真君曰：混沌者，形如鷄子，上圓下方，其中有氣如隙中之塵，攬之無形，視之有景，於是立名二儀。二儀

相交而出陰陽，陰陽相承而定三才焉。然人者俱稟天地一氣而生矣，何爲天不崩地不陷而人獨死耶？天者以輕清之體而順行，如返行逆氣務於重濁，其氣盡則崩矣；地者以重濁之體而逆起，如返行順氣務於輕清，其氣盡則陷矣；人者陽也，而世之有形相之物者皆陰也，其行務於陰而趨邪見，以損正氣，所以至於死矣。夫能順天道而行，常得氣合於元，知道不差，則可以長生矣。夫不能長生者，失本元、破三奇而已。故元氣破則不足，其神亡矣。神亡而氣不足，自然不合於天地之行動焉。若夫本無漏泄，神識無差，三奇無犯，晝夜神思無紊，可以與天地同德、日月齊明矣。修身者或元氣嘗破，則精神不全，必俟其精神具而氣全，然後可以養命而爲仙者也。不然則內外之氣不相合，難以成道焉。何也？內者，人之氣也；外者，天地之氣也。且夫天、地、人者，皆真一之氣所生也。內氣不足，於舊則不合矣。

夫萬物者因五行而成，及其壞則

以其物補之。故人之壞也，亦當究其根元而補焉。元者，一也。其初受乎父之一釐之真精，與母一釐之真氣相承而成焉。故一陰一陽之謂道。道生一、一生二、二生三、三生萬物，乃立乾坤，無不備者。此人之根本也。夫失其三奇者復依根元而修之，則三奇自足矣。三奇者，神、氣、精也。夫人元從陰陽交感，而毀敗則可用陰陽而補之，使其神氣合於身，則內氣自合於外，內外氣合斯同於天地乎。夫陰陽補之者，何道也？修身者先養其命焉，依陰陽之運動執其氣候，轉其乾坤，抽添五行否泰，綿綿出入，往來貫串，與內外相應而不差，修之三載則成仙矣。

或問曰：父母之精氣何從而得之？何所而通變之？曰：父者，木也；精者，火也；二象者，一氣也。木爲主，火爲用焉。母者，金也；血者，水也；二象者，亦一氣也。金爲主，水爲用也。四象者遇土則相生，不遇土則相克。夫母之元宮者，正真土也。四象之氣至於此，自然相順共聚爲寶，

而生性意智慧焉。木者，性也；火者，意也；金者，智也；水者，慧也。木以其性用修東方甲乙，而生於肝；火以其意用修南方丙丁，而生於心焉；金以其智用修西方庚辛，而生於肺焉；水以其慧用修北方壬癸，而生於腎焉。腎主骨、主耳，肝主筋、主目，脾主肉、主唇，心主血、主舌，肺主皮毛、主鼻。故膽者，肝府也；小腸者，心府也；大腸者，肺府也；膀胱者，腎府也；胃者，脾府也。此五行各具木氣，至於本方以具萬神，所以身全而體備者也。三十日氣滿，三百日造化體象既全，於是以神、氣、精爲之主焉。神者，脾之氣也；氣者，金水之氣也；精者，火木之氣也。三奇者，隨母之榮衛經絡而周於身，至於中鬲元宮雙乳之下。故十日之內生膜一重，其膜上出金液白膏；三十日之內其膏滿液奔湊，而出流於元宮，灌溉於三奇矣；四十日生膜二重；六十日其膏流於元宮，前膜閉矣；七十日生膜三重；九十日其膏流於元宮，次膜閉矣。如是生九膜焉。

三百日生嬰兒，而三年食其積乳，然後神全氣足，此人之根本也。達此者修身之理得矣。

修身者不先除疾則其神亂而不寧矣，尚何取於外神乎？夫疾者因乎五藏不和、榮衛難通，氣順則疾除，氣逆則五藏不和，百脉滯矣。凡氣之順也，榮衛周通於身，往來無滯。修身之法曰：於戌、亥、子之時陰陽漸王而人寢於床，其氣滯於百脉關節，故可以興功焉。先引四支，次展左右手足，令百脉俱開，撼搖其身，使氣往來，無有不至，則其神當明矣。神明者，何也？陰陽不測之謂神，日月精朗之謂明；學意發機之謂神，應用不差之謂明。於是即用其神，端身正坐，絕慮忘想，俟神氣俱定，乃鼻納清氣，口呵濁氣焉。何也？人食五味五辛，皆有刑克，能腐五藏而生患，於是清濁混而難見，故呵以淘其濁。既已，使其氣止於鼻出入焉。夫金木水火者，輕清之氣也，陽也；重濁者，陰也。鼻者，天門也；口者，地戶也。內通五藏，惟陰陽清濁之二路

而已，然各有行焉，惟往來於鼻者，不使口中之濁撓其清也。鼻之取氣要當綿綿耳，不可有聞焉。何也？大縱於天門，出入自如，則不能通百脉，開四支經絡五藏矣。地戶既閉，惟天門之神氣相傳，以抱元宮，是為守一者也。百節既通，百關既開，然後取百味所成之津液煉為神水，添入於元宮以為寶焉，是為抽添者也。取元宮經乎脾中所生百味五辛之津，使神氣隨其榮衛而運焉，自於夾脊雙關，通於經脉，前至於頂門，下降於口，即漱口以歸於十二重樓，於肺乃受之而傳於腎，腎傳於肝，肝傳於心，心傳於脾，脾傳於元宮，是為神水白丹砂者也。上朝於舌下之竅中，其走出於舌之上而醴漱之，復過於十二重樓，肺復受之。如此者三，然後行其真氣，煉之更三五過，斯成寶矣。不復行於諸藏，惟在於心。心有三毛七竅，竅有三穴，其名曰聚涎。其中所傳入於藏，其左右所傳入於皮膚，化而為榮衛，行乎周天之度，入於元宮，此真一也，水中之真金也。三為五

行之所生殺，故名為一焉。三者，木也，陽也，應於春之發生者也；五者，土也，陰也，萬物因土而生者也。木以真氣就於土，土木之精煉為至寶。以人論之，木則父也，土則母也，是乃三五一者乎。夫三百日而生嬰兒，將何以長筋骨歟？惟無思也、無慮也、無想也、無貪也，神定氣寧得以立體者也。學者知此，可以取陰陽之氣，奪天地之造化，以修其身而入聖矣。

或問曰：有煉津液而不能為寶藥者，何也？曰：夫五藏氣逆而榮衛尚不能行，况欲煉之乎？或者之間，乃五藏之氣未能相順，故致此爾。當先制五藏之氣，使之相順，則將津液三反以煉之，豈有不為藥者乎？五藏何以順之？在乎究五行元立之基，依而修之可也。木者，位在東方甲乙，純行於陽道，其生自丙寅，其卦主震，元自水而得氣，故其象龍焉，其數九，九氣足而生；火寄治於丙丁，其數三，其卦主離，離陰也，其象朱雀；二象一氣也，木為主而火為用也。金者，位在西方

庚辛，純行於陰道，其生自壬申，其卦主兌，元從土而得氣，故其象虎焉，其數七，七氣足而生；水寄治於壬癸，其數一，其卦主坎，坎陽也，其象玄武；二象亦一氣也，金爲主而水爲用也。土者，能制四象之氣以爲寶，此亦何異於父母之所生者哉！夫欲驗五行於內者，當以九竅準焉。五藏者外通九竅；肝通於目，心通於舌，脾通於口，肺通於鼻，腎通於耳，下通於陰。故九竅有滯，則五藏不順，五藏平則九竅通矣。五藏之病氣，各具其本色焉。肝青、心赤、肺白、腎黑、脾黃是也。則就其方作用可也，如見青色，更無雜色，斯則藏氣順矣。其觀四藏亦如之，不應乎本位之色而見斯氣，逆矣。此特養命之道爾，非所謂金丹大藥者也。

夫九轉還丹者，必在乎識五行，定金鎖、養玄珠、存神水，鎮於元宮伏氣不離於腎藏，回精上朝於太和，此入聖之門也。

天地以日月爲用者也，人以榮衛爲用者也，人之用能與外之日月不差

則壽同天地矣。神者，榮衛之氣也。榮者日也，衛者月也，內之神氣之運，以應乎外之日月之行，自然內外相合矣。太陽者，一日十二時，其應九時而已餘三時不應；三旬爲三百六十時，其見者二百七十時而已餘九十時不見。何也？太陽生於寅，其氣順行至於戌、亥、子之時，歷乎太陰之位，二氣相見，故不應焉。太陰者，一月之中其明惟二十四日而已前後六日不明。何也？太陰生於申，其氣逆行至於戌、亥、子之宮，是爲純陰所理，故不明焉。其行二十七日，至於月之三日，是爲日月交合之時，於是太陰不明，太陽不見矣。學者當使榮衛視日月交而交，視日月行而行，此內外相合者也。太陽者前三日後三日，於是至於艮之時，始與太陰別矣；太陰元在其宮，前四日至於八日行於二十三日、二十七日丑之時，始與太陽別矣。於是氣圓而盛明焉。日月與天地之氣無差，此其所以長久者乎！吾之榮衛之氣能與之合，則亦可以長生矣。

金丹者，煉玄珠也。以玄珠復還於本位，是爲還元復命者，然須審視五行，何也？人之五臟各具其色而見焉，故修九還之法先立壇象而作用焉。壇者，天地之訣，宇宙之宗，乾坤之首，龍虎之基也。若夫無壇象者，其猶人之無舍者乎！吾居壇中，端身正坐，觀四時之季與夫日月內外相合。肝屬於木，則於春三月擇甲子日時，於壇中正坐，絕慮忘想，常閉地戶，微啓天門，出入綿綿，勿使奔速，而專意使其榮衛還於肝，其氣自夾脊上通於腦，由頂門下降入於口，則漱之以歸於十二重樓，先傳於肺，肺傳於腎，腎傳於肝，肝傳於心，心傳於脾，脾傳入於元宮，而神氣受之，其數既足，則奔湊流歸於舌下二竅之中，其色青，此肝氣之順者也。餘者亦如之。或曰：何以知其然歟？曰：肝氣初行之月，於春三月而用甲子日時起功者，無諸臟氣所侵，止轉其位，使榮衛周於身、經絡、五臟，其數既足，以生元氣，用資於身，其中至精納於元宮。夫五行生殺，其氣在於本位

而不出焉。至春求木王之時日。乃復施之於元宮。青者，肝之真氣也。再經五臟，榮衛周身，奔騰而出見者，別在^⑤異色，惟純青而已。餘四氣亦如之。五臟各具其色者，斯其驗也。

金鎖者何法也？取白虎首經二六二七半以爲土，取三五—以爲金。金者，西方之正氣也。鉛者，白虎之真氣也。鎖者，閉也。閉陽中之真氣者也。汞者，青龍之真精也。夫至精者，本乎四象真氣之所化，故無形質焉。鉛汞者，惟土能制之。於是氣得鉛汞始立體象而爲二氣，二氣相逢然後成寶。故用密機暗奪虎鉛，歸於青龍之位。鉛者本虎宮所住之物，返歸青龍之位。如不受殺氣犯破元神，五臟相順，復住青龍之元宮焉。既有其鉛，鉛能制汞，汞既逢鉛，自然相應而爲寶，此金鎖也。

象所成也，故以金木火土而成焉。木則龍，龍則陽也；金則虎，虎則陰也；汞成龍，陽中之至精也；鉛成虎，陰中之至精也。陽中有陰，故鉛能住汞，汞能應鉛，鉛汞相和，玄珠立就矣。先用暗機取真鉛，返歸於青龍之元宮結就丹砂，故汞自留鉛也。鉛汞者龍虎之精，二氣各得，其鉛自然共聚，其名曰玄珠。何以知之？蓋汞伏於真鉛在於元宮，復令金木相交，受金之所克。若夫心動則真氣降泄，宜深制之可也。於是不使出返本位，去位不能，故復入於元宮，與鉛相合，此會合之合者也。二十日結就玄珠，在於十二重樓至臍之下，極熱如焚。然令金木相交，須加審詳焉，以復其穴，屬於土而具五行者也。三十日內氣充而後體象具，足可以奪三百日天地之造化，是爲金丹。十月而滿則生於左脅之下，其形如櫻，其體如血，此所謂真金丹者也。永鎮元宮，氣在神住，回精上朝於腦，是爲飛仙焉。上下關節俱開，使丹氣往來於經絡，以變其骨，三年是爲真人焉。

或問曰：所言三十日大功爲當三年，惟三十日乎？今更言三年爲真人，何也？曰：三年一閏者，天地之氣滿，於是有積餘之氣，三年可積三十日，以立天地日月度量焉。故三百日氣圓，三年則上下俱足矣，如人受二氣於胎，必三十日氣滿，三百日造化而成形，三年而後成人。故三年者，於其中以爲三十日之大功者也。學者能依天地，亦以三年之內三十日積餘之氣爲之者，上也。如是則三年自有之氣固，不亡矣。

或問曰：少之時重利輕生，使元神破敗，其氣減，其精衰，而至於老其何以修道乎？曰：老陰奪少陽則其命長矣，老陽奪少陰則死不侵矣。然則老得少氣，依此施爲，亦可奪天地之造化，堅固而長生者也。故修道者須知吾受胎之元本，父母之精氣者也。

若夫鉛汞相投，共爲四象，入於中宮，乃具五行。五行受氣既足，則以肝之氣行入於中宮四十五口，以心之氣行入於中宮三十五口，腎之氣行入於

中宮二十五口，合於一百五之數，是爲真氣，依三元煉神水者也。神水者，津液也。三返煉而爲之，此住世可也。夫能不俟神氣之足，依三元之正數，所謂玄妙之旨也。三元者，天、地、人也。以三元之氣返煉神水以爲寶，永鎮丹田，固守元神，可以長生奪少陽之道也。法曰：白虎首得長生，遇真鉛即延年；下士而達三鉛，亦可以歷萬春秋矣。故鉛者，萬物之母也；汞者，萬物之父也。鉛汞相合，然後以象五行，依數煉足，是爲真氣三元，其名曰神水焉。木三、火二、金四、水五^⑥、土六^⑦，此五行之正數也。

道樞卷之十七

① 此段文字疑有訛奪，試訂正標點爲：「陰真君曰：一、二、二、四、三、六、四、八、五、十、六、十二、七、十四、八、十六、九、十八、十、二十、十一、二十二、十二、二十四、十三、二十六、十四、二十八、十五、二十一，此進乎陽火者也；十六、三十、十七、二十八、十八、二十六、十九、二十四、二十一、二十二、二十一、二十、二十二、十八、二十三、十六、二十四、十四、二十五（五）、十二、二十六、十、二十

七、八、二十八、六、二十九、四、三十、二，此進乎陰火者也」。

- ② 升：原作「降」，據輯要本改。
- ③ 木：輯要本作「水」。
- ④ 斯：輯要本無。
- ⑤ 在：輯要本作「無」。
- ⑥ 五：輯要本作「一」。
- ⑦ 六：輯要本作「五」。

道樞卷之十八

至游子曾慥集

契真篇

衆言殺亂，必折諸聖；至哉斯人，其獨也正。

含光子 范德昭也曰：人之大寶者，神氣也。神氣相離則命何從保之乎？若夫爪生於肉，爪折則肉傷矣。神氣不周於身，則形器惡得不衰謝哉！

含光子曰：學道者多矣，莫得其要，吾嘗辨之有六：

其一曰：吐納。世之人皆曰吐納爲妙，呼吸爲要。斯不知咽喉之中自有出入呼吸之氣，尚何假於吐納乎？夫吐納與出入呼吸亦同耶，不同則爲外物矣。莊子曰：凡人息之於咽喉，聖人息之於踵。棲真子曰：神無力而氣常運，形本靜而用無窮。老子曰：玄牝之門，是謂天地根，綿綿若存，用之不勤。煙蘿子曰：祇隨呼吸無阻隔，綿綿若存無逼迫，咽復閉氣則法自

亂矣。《參同契》曰：服氣洪腸胃，吐吸正納邪。《元道經》曰：鼻引口吐不可排積元氣，而可以去浮寒客熱而已；咽氣可以救飢劣，行氣可以通肌膚。李棲蟾曰：服七宿一景之精，咽氣同於胎息，非真人之妙也。吾觀諸古先至人之論大道，則知專尚吐納者其亦失之矣。或者以其能不食而身輕，自謂其腸無滓可以升於雲霄，斯已惑矣。《登真隱訣》曰：長生必須斷穀氣，穀未必能長生者也。葛真人曰：達道之士一日九餐而無苦，終年不食而無傷，不食者豈道之至乎？玄綱曰：吐納以煉臟，導引以和體。聖人之用吐納者，蓋如此也。

其二曰：御女。昔者黃帝游於赤水，末學者聞之，遂言御女金華之道，淺識浮僞者爭信之，至於形枯產竭，一無所得而不悟也。斯道也，蓋有由焉。昔有裴君者，豪士也。支子元欲化之以長生之道，故設權變之方。裴君既得道，則曰：吾常患此，賴改之早耳。由是其言曼衍於世，乃有五字三峰之

論，黃書赤界之訣，以誣前真，甚可懼也。陶真人曰：採女求不死，採藥求飛仙，其險危甚於水火，殺伐速於斧斤者也。《真誥》曰：吾見學採御者死，未見學採御而生也，誠使精氣不失且未足以成真，苟有傷焉，斯有尾閭之患矣。夫吾身之中自有少女焉，好鉛華者皆求他女而不知求諸其身。經曰：嬌女窈窕翳霄輝，重堂煥煥明八威。太山野人曰：少女之術滿百數，採藥還元非凡女。由是觀之，腎者，身之列女也，能採其氣，先自腰臍通滿五臟，上連首脊而有聲，日行一千二百氣，彼所謂御女者一千有二百，蓋此氣也，惡有能御如是者耶？楊真人曰：世上道書多誤人，開圖閱錄益亂神。善乎！廣成子之言：無勞汝形，無搖汝精，少思寡欲，可以養生。此誠學道之要也。

其三曰：雜術傍門。夫南宮小術蓋有萬條，非大道也。或存思五臟靈芽之氣，赤白青黃歸於五臟，至於想夫青龍、白虎、朱雀、玄武、精光、形影、七

魄、三魂；或履罡步斗以習升天而行；或六甲六辰以服符藥；或行房中九一之方；或導引按摩，屈伸偃仰，晝夜拗折其身體，血氣爲之奔走，上下沸騰，反自損焉；或存思內想，凝心絕慮，制魄思神，然一思想則一神出，日損一日焉；或立壇而醮，以求福祐，或修燒煉，用桑鹽以爲藥，朱汞以爲丹，金鼎瓷爐，黑鉛白錫，草石糞穢，妄配虛無；或吐納以引外邪之氣，腸鳴腹脹而傷正氣，若龜者其性有壽，非因學氣而然也；或慕毛女而服餌，世非無松柏也，而北女之後未有能飛空而行者也；或服食金石草木以固其形，而不知金石草木之性，不究四時逆順之宜；或清靜無慾，修仙煉行，寂寞苦空，休糧辟穀，兀然湛然，形如槁木，志如死灰，然不知天地之運動也；凡此者，皆非吾所謂之道也。徒有好學之名而無學仙之事，欲求長生乃趨死路，亦可哀哉！經曰：僞道養形，真道養神。吾將言其真者焉。

其四曰：神氣。有用此守三歸一

者也。知恬淡自守，而孰知恬淡之中有性乎？知虛無以爲理，而孰知虛無之中無不爲乎？徒委志於寂嘿者，無益也。爲道日損，損之又損，至於無爲。無爲者，無不爲也。損者，損塵勞祛世事也。無爲非拱手也，立無爲之方，顯無爲之用者也。觀此者當知神氣之妙用也。棲真子曰：氣在乎運，神在乎用，返神服氣，安而不動，方名靜者也，斯與入定者同焉。經曰：氣

來入身謂之生，神去於身謂之死，故至人息於神踵。踵者，首也。非臍下，羅真人以爲乃上界天門難入者也，其惟出靈神而不呼吸焉。元者，坤宮之氣升結而爲形；靈者，乾全於天之神降合而爲體。是知人者與天地俱受氣於虛皇，宜能與天地同其壽者也。故真人者與天地爲常，神因氣而結，氣假神而留，神氣相并則後天不老矣。煙蘿子曰：中有白元君，肌膚凝皓雪。元君者，靈神之氣象也。學道者能識之，得道過半矣。何以識之乎？曰：存思其白氣，自臍之下至於腰、於脊，上徹於

泥丸，此真結丹之圖，真元之用也。於是清利泥丸，安住丹靈，三不妄出，六不妄入。三者，何也？內氣不出，外氣不入，然非閉氣也。六者，何也？目不妄視，耳不妄聽，口不妄言與味，身不妄觸與受，鼻不妄香與臭，意不妄想與思，如是則外事不入，內氣不盜也。八邪者：飢、飽、勞、逸、風、寒、暑、濕也，傷於真氣則生疾矣。

其五曰：真一煉質分形。古先至人有分形散影之道，何以致之乎？此金水分形者也。夫日之中、水之中、鏡之中皆能分形者歟。分形之日，元神六甲一日而出，當斯之時，其勿怖焉。夫識玄珠則知法矣，如冬至之聞雷法，當烹之則功成，行滿達上清矣。

其六曰：玄一煉神結胎。劉根曰：凝入丹田，成童而出，此結胎者也。故精有主焉，氣有源焉，呼吸綿綿，合於自然，則胎結而真全矣。夫蚌飲月華之氣猶成珠於腹，况煉其神乎？是以煉氣成形，其名曰仙人；煉仙成形，其名曰真人；煉真成形，其名

曰至人；煉聖成形，其名曰神人。經曰：渺渺任玄津，自然煉我神。趙大信曰：一藏龍光歸於淨室，此存妙之本也。夫煉氣成形者，導養之士也，上可千歲，下可百歲，止是舊形，終不得道。故吳天師曰：壽如龜鶴，非神仙也。昔青精先生壽三千歲，綵女以問彭祖曰：斯人仙乎？彭祖曰：導養之士也。夫龍通結珠，其珠出則身自退，換其名曰：天龍。高真所修者亦如龍焉。天真者煉其形、其神、其氣，雖變見不測，然猶拘於氣象者也。王屋山有退骨洞，得道上昇皆退其凡軀。蓋有形者不以昇天，然則煉出之身爲氣象所拘。况父母所傳之體，豈能久留乎？雖壽矣而猶未離乎陰陽之界者也。道之初成，進於一天，九百萬歲復進一天焉。每進一天壽加倍焉。壽至二十倍則修煉至矣，於是昇於無色之界，及其至於天龍帝龍羅覺長天，其壽蓋一千二百七萬九千七百七十五億五千二百歲，然猶在陰陽遷變之中，未能入於無形者也。安期生乘駿麟而見三

皇神姥，以問陽九百六之灾。神姥曰：陰陽運盡，水火焚漂乎，天地三界變滅，惟乾陽、金闕、坤宮、明堂存焉。於是十真之外歸於金闕，大力神王歸於明堂，純陽不壞，純陰不消者也。何以能煉至於十真之外乎？曰：煉形不爲氣，煉氣不爲形，其氣可以見，而其形不可睹也。出不爲氣也，入不爲息也，入於無形不使遷變^①，蓋氣象不能拘矣，是蓋與虛皇上真同者也。

修真篇

導通穀海，調適神舍；專心任真，靜而觀化。

至游子曰：人之元首有九竅焉，其上象乎九天，其下法乎九地者也。身有九竅，復有五城、十二樓、金堂瓊宮，神所保之。

九宮太一者，何謂也？專心任真，惟存乎一宮則渙然見矣。於是百邪自除，衆福鼎來。用此道也，吾有六氣之方、修身之旨焉：呬者，主於肺也；呵者，主於心也；噓者，主於肝也；呼者，主於脾也；吹者，主於腎也；嘻

者，主於三焦也。三焦者，法象乎三十有六氣，分行於五臟六腑，通導乎水穀之海，調適乎形神之舍。夫欲養神者必先養其氣，欲養氣者必先養其腦，欲養腦者必先養其精，欲養精者必先養其血，欲養血者必先養其唾，欲養唾者必先養其水，然後可也。

九還七返者，何謂也？大而論之則一年也，小而論之則一日也，晝夜一周而天降地騰矣。故自寅而至於申，斯七返者也；復至於坤，斯九還者也。神仙之要莫大乎存想。存者，存我之神也；想者，瞑目見其形，收心見其心。目不離於身，身不離於神，此存想之漸也。其次當養性焉。養性之道欲少勞而不可極也，不可強其所不堪也。食飲欲少而不欲頓，常若飽中之飢，飢中之飽，此善養生者也。是以先飢而食，先渴而飲，食已則行，以手摩其腹者，其數百。暮卧則閉地之戶，不然則真氣失而邪自其外入矣。屈膝偃卧，枕右而寢，其名曰吉祥。春夏則蚤興，秋冬則晏興。其蚤興也，勿前於鷄

鳴；其晏興也，勿後於日出。常聞鷄鳴而念身中有人，其長三寸，黑衣而立，念之久則可以視萬里之外矣。

吾之動止孰亦知夫有所禁乎？晦日勿歌，朔日勿笑，前後洩勿視日月星辰、勿視西北，車勿奔，馬勿馳，井勿越，竈勿跨，枕勿高，唾勿遠，眠勿舉席，坐卧勿犯風霜，此未足語修真之至也。

吾聞諸太上曰：氣象天地，變通莫測，陽龍陰虎，木液金精，上入於泥丸，下注於丹田，採五石以哺百神，內丹成則外丹應，外丹應而內丹未充，亦未可以升舉矣。或聞乎金聲玉振者，道將成之徵也。

悟真篇

行於黃道，陰剝陽純；玄珠有象，太一歸真。

張平叔名伯端，天台人曰：道有二焉；夫煉五芽之氣、服七曜之光、注想按摩、納清吐濁、誦經持咒、飲水吞符、扣齒集神、絕肉辟穀、存神閉息、補腦還精及夫餌草木、煅金石，是爲幻化有

爲之用，所謂易遇而難成者也。況夫閉息者入定出神，其理屬於純陰，其舍難固，不免用遷移之法，未得所謂自然無漏之果，豈能回陽換骨而升天者哉？

吾有九轉金液還丹之道，在乎究陰陽、達造化、追二氣於黃道，會三性於元宮，攢簇五行，和合四象，龍吟虎嘯，夫唱婦隨，玉鼎湯溫，金爐火起，於是始得玄珠有象，太一歸真矣。其用功也，蓋斯須焉，至若防危慮險在謹於逆順抽添而已，養正持盈在謹於守雌抱一而已，如是復陽生之氣，剝陰殺之形，節候既周，脫胎神化矣。而學者乃以鉛汞爲二氣，五臟爲五行，心腎爲坎離，肝肺爲龍虎，神氣爲子母，津精爲鉛汞，不知浮沉寶主之理，何以異乎以他人爲親者哉？是殆不知金木相克之幽微，陰陽互用之要妙，於是使日月失道，鉛汞異爐，欲望還丹之成，不亦難歟？觀夫群書，皆云：日魂月魄，庚虎甲龍、水銀朱砂、白金黑鉛、坎男離女、凝成金液，不知真鉛真汞爲何物也？

今掇其詩五篇：

一曰：伏煉三黃及四神，若尋草木更非真。陰陽得位歸交感，二八相當自合親。潭底日紅陰怪滅，山頭月白藥苗新。時人不識真鉛汞，不是凡砂及水銀。

二曰：人人盡有長生藥，自是愚迷枉棄拋。甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。井蛙將謂無龍窟，籬鷄爭知有鳳巢。丹就自然金滿屋，何須尋草學燒茅。

三曰：不識玄中顛倒顛，爭知火裏好栽蓮。牽將白虎歸家養，產個明珠似月圓。謾守藥爐看火候，但修神定自然安。群陰剝盡丹成熟，跳出凡籠不是難。

四曰：要知產藥川源處，只在西南是本鄉。鉛見癸生須爭採，金逢望遠不堪嘗。送歸土釜牢封閉，次入流珠廝配當。藥重一斤須二八，調停火候託陰陽。

五曰：三五一般都三個字，古今明者實然稀。東三南二同成五，北一西

方四共之。戊己自歸生數五，三家相見產嬰兒。嬰兒是一含真氣，十月胎圓合聖基。

平叔以爲未盡，又爲短章，復掇其要焉。

其一曰：日居離位反爲女，坎配蟾宮却是男。不會個中顛倒意，休將管見作高談。

其二曰：卦中設象像儀形，得象忘言意自明。後世迷徒惟泥像，却行卦氣望飛昇。

其三曰：咽津納氣是人行，有物方能萬物生。鼎內若無真種子，猶如猛火煮空鐺。

其四曰：華嶽山頭雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。黃婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

其五曰：不識陽精及主賓，知他那個是疏親。房中空閉尾閭穴，誤殺閻浮多少人？

其六曰：用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。此是用鉛玄妙訣，用鉛不用是誠言。

其七曰：西山白虎性猖狂，東海青龍不可當。兩手捉來令死斗，化成一塊紫金霜。

其八曰：竹破還將竹補宜，覆籬須用卵爲之。萬般非類徒勞力，爭似真鉛合聖機。

其九曰：雪山一味好醍醐，傾入陰陽造化爐。若遇崑崙西北去，張騫始得見麻姑。

其十曰：八月十五玩蟾輝，正是金精壯盛時。若到一陽纔起復，便將見火莫淹遲。

其十一曰：玄牝之門世莫知，指他口鼻妄施爲。饒君吐納經千載，爭得金烏搗兔兒。

其十二曰：須將死戶爲生戶，莫執生門作死門。若會殺機明返覆，始知害裏却生恩。

其十三曰：月纔天際半輪明，早見龍吟虎嘯聲。便好堅心修二八，一時辰內管丹成。

其十四曰：偃月爐中玉蕊生，朱砂鼎內水銀平。只因火裏調和後，種

得黃芽漸長成。

其十五曰：夢謁西華到九天，分明授我指玄篇。其中簡易無多旨，只是教人煉汞鉛。

其十六曰：華池宴罷月凝輝，跨個金龍訪紫微。從此衆仙相識後，海潮陵谷任遷^⑤移。

其十七曰：赫赤金丹一日成，古仙詩語最堪聽。若言九載三年者，盡是無稽款日程。

其十八曰：太一曰：女子著青衣，郎君披素練。見之不可用，用之不可見。夫婦若相逢，恩情自留戀。爐中火焰紅，真人自出現。

道樞卷之十八

道樞卷之十九

至游子曾慥集

洞真篇

潛存五芽，并用六氣；淡乎無思，神守其位。

于真人曰：自元命太歲之日，子之後午之前，跌坐靜室，心地湛然，無思無慮，於是東向扣齒、鳴天鼓者三十有六，想吾首，蔭其華蓋，坐據狻猊，左侍青龍，右侍白虎，前有朱雀，後有玄武，心拜四方，以左右手托膝，搖其臍腹，左三右七，熱摩左右手，拭其面目耳頂，隨其時行之者三返，千日則神從頂出矣。懼則想回焉，其一先想吾身坐五色神雲之中，雲覆其頂，想定默默祝曰：五氣混生，玄上之精，充布五藏，六腕鮮明，內灌外逸，表裏俱清，滅穢招真，我飛太靈。祝已，於是先及青陽之精，青陽之雲，咽津者九，結爲九神，狀如木星，玉帶青衣冠，下布於肝之內，與神相向而坐，順時吐息；次吸

① 連：輯要本作「達」。

② 北：輯要本作「壯」。

③ 知：輯要本作「如」。

④ 遷變：輯要本作「變遷」。

⑤ 遷：輯要本作「還」。

靈丹之精，赤神之雲，咽津者八，結爲八神，狀如火星，玉帶赤衣冠，下布於心之內，與神相向而坐，順時吐息；次吸金魄之精，白神之雲，咽津者六，結爲六神，狀如金星，玉帶白衣冠，下布於肺之內，與神相向而坐，順時吐息；次吸玄曜之精，黑神之雲，咽津者五，結爲五神，狀如水星，玉帶黑衣冠，下布於絳宮，穿二膀胱，入於尾閭，上於夾脊，布於二腎之內，左三右二，與神相向而坐，順時吐息；午則呵，卯則噓，酉則咽。每行氣既已，則閉其氣，熱摩左右手，以擦其面至於熱，以左右手掩其耳，使不聞聲，以指扣天鼓者三十有六。天鼓者，玉枕骨。每行氣既已，扣其齒三通，咽者三，呼者三，皆從反聲。於是吹腎、呵心、噓肝、咽肺、嘻三焦、呼脾、咽者爲吐爲瀉其二，先想左目出日、右目出月，皆徑九寸，在於兩耳之上，其名曰六合高窗。想定默祝曰：太上玄一，九皇吐精，三五七變，洞觀幽冥，日月垂光，下徹神庭，俠照六合，太一黃靈，帝君命簡，金書不傾，五老

奉符，天地常寧，俾我不死，以致真靈，却喝萬邪，禍害滅平，上朝天皇，還老返嬰，大帝有制，百神敬聽。祝已，於是吸日月焉，一息氣咽津二十有七，結爲二十七帝君。九帝君下入於絳宮，穿於尾閭，上衝於泥丸關之境；九帝君又中布於中關之境；九帝君下穿絳宮，布於下關之境，其神俱紫袞冕焉。三關者何也？腦也，心也，臍也。使日月遍於一身，內徹泥丸，下達五藏之中，皆覺洞照內外，如一身與日月之光共合焉。良久，扣齒九通，用嘻以吐息者二十有五度。每日行止寢坐，心存二十有四星，其大逾寸，如連結之狀，又存星之中有一人焉，是爲二十有四星，如嬰兒初生而無衣。於是二十有四星自噓中而降，環身之外者一周。祝曰：二十四真，回入黃庭，口吐黃氣，灌我命門，千精攝服，百神受靈，使我骨強，魂魄安寧，五臟受符，天地相傾。祝已，則吸二十四星焉，二息氣咽津者二十有四。凡其咽也，則覺一星吞入於口，徑至於臍之下，復覺星之

光出爲二十四真人，俱口吐黃氣如煙焉，布於臍之下，鬱然洞徹於內外。良久，用呼以吐息者十有五度。凡用呵、噓、咽、嘻、呼、吹，既已，則出氣之濁者十吐焉，想其形應乎五色，仍想吾之身焉。

崇真篇

丙丁爲性，壬癸爲命；學而窮理，乃識其正。

崇真子晉道成也曰：存三守一者，學道之要也。三者何謂也？精也，氣也，神也，吾所謂真三寶者也。抱一者何謂也？抱守元陽真氣也。神本在心，屬於南方丙丁之火。心中有性，性屬於陽焉。腎者能生元陽真氣，泄而爲精，秘而爲真氣，屬於北方壬癸之水。水爲命，命屬於陰焉。夫能知存三守一之道，使氣守精，精守神，神守氣，久而神定氣和，仙道可成矣。女子專意不離乳房之中，浮皮之內，旬歲補滿真氣，其功與男子同焉。其妙也，在乎心無所思，耳無所聞，目無所視，一意專靜，精進勤行，則寒暑不侵，蜂蠆

不毒，攫鳥不搏，鷲獸不噬，色返乎孺子，力壯乎虎兕，七孔洞徹，夜視如白晝，心識開悟，道氣自歸，吹呵可以治疾病，嚙吐可以叱鬼神。於是神移於上霄矣。彼清都閬苑，夫何遠之有？

返真篇

虛谷探玄，而測其源；內返真性，復命歸根。

虛谷子劉烈也曰：夫惟渾淪既判，清濁已分，爾為萬物之靈，我得一元之秀。其秀本無死壞者歟！其終自取滅亡者歟！名利蟻爭，是非蜂起，於斯之際將欲返真性而歸根，挫銳解紛，安居樂業，一靈頓息，萬境俱忘，其亦有道矣！惟以智慧之刃可以斷煩惱之鞅者也。是以甘言巧笑，烈士之心不可移也；曲眉豐頰，高士之目不可入也。於是去彼取此，體物知身，必澄澄寂寂，以忘其情。故神化氣而氣化形者，窮委之塞也；靈自明而照自照者，妙用之通也。杳冥之外，恍惚之中，此崑崙虛谷之生涯者也。吾有二歧，綿綿焉可以直入於天端；有一田，曲曲焉

可以回環於地要。潛馳坤馬，逆泝銀河，璇璣運動於一身，煙雲發泄於七竅，萬神齊至，百脉流通，二氣混合以回風三宮陞降而不息，於是返照慧燈而自見焉。寥天清籟而誰聞焉？此何道也？無為為功，有為為用者也。然後收藏在器，動靜曰機。始創玉爐，次安金鼎，上玄下扎，左陰右陽，龍虎交騰，坎離互作，推排四象，攢合五行，七曜參羅，八門開闔，於是子母相守而嬰兒姪女親矣，媒妁和合而夫婦諧矣。化土水火，符應日時，兔肺烏肝，其藥合乎一斤之數者也。黃芽白雪，其精產乎二地之英者也。其功既成，則三萬有六千之神上朝於帝，而吾於是可

以度世，奪九億九萬之數也。况乃至道全神在乎金丹化體而已，自然入有從有，歸無於無，有無相通，形神俱妙，落三尸而超三界，朝上清而證上仙，逃走陰陽，如是與天地齊矣。彷徨四達，出入八荒，時行則行，意往則往，又惡有生死禍福者乎？著還丹虛谷百篇，今取十四篇表而出之。

其一曰：此理幽微達者稀，擘開混沌立丹基。一靈金水冰漸結，三尺寒霜火焰飛。南北坎離分卦象，晨昏符火合天機。一丸變就純陽體，緩轡揚鞭入紫微。

其二曰：樓觀飛空異市朝，門迎雙道接煙霄。玄爐白雪金童掃，素鼎黃芽玉女澆。風入碧池搖菡萏，月穿真館照芭蕉。臺中秀麗忘機侶，千古曾經眼下消。

其三曰：泛泛飄飄不繫舟，真神時變九霄遊。水中有火還相合，陰裏生陽却自由。白面郎君驅虎尾，朱衣童子把龍頭。逍遙一入瑤臺去，不管人間春復秋。

其四曰：擺脫塵勞滌寸心，不教時事等閑侵。澄澄固坐調真氣，默默忘情養聖金。歧路兩條通巨海，銀河千派瀉高岑。此中關鍵吾家事，二八回還踵息深。

其五曰：白玉龜峰阿母家，薄侵紅日爛三花。一泓酥滴桑梢露，九片黃輕谷口霞。鶴頂有丹呈秀麗，雲心

無着泄光華。當時若不尋雙徑，徒費漫漫走海涯。

其六曰：一氣寥空素樸胚，玄黃分擘兩儀開。坎離猶是乾坤主，烏兔元因日月胎。有水盡歸東海去，無星不向北辰回。三才我得居中秀，造化生成自合來。

其七曰：空心萬籟奏佳音，神室虛凝夜正深。浪簇雪花開鼎面，光嬉星彩燦爐心。五行聚會庚還乙，三姓同歸丙返壬。造化有功堪矚目，火中菡萏吐黃金。

其八曰：還元返本一歸家，漸見枯枝發嫩芽。要識刀圭求戊己，須知水火是河車。初時傳得金蓮種，次後開來玉樹花。兒女雙雙朱戶裏，夜深還共醉流霞。

其九曰：忽拈詩筆縱天才，春髓温温滿滿杯。混沌誰將分擘破，鴻濛我自琢磨開。金蓮下向丹池種，玉樹移安翠嶺栽。自是家園風景好，坎男離女一齊來。

其十曰：誰信還丹事不深，肯於

三五一中尋。若知庚甲擒龍虎，要識浮沉定木金。坤六產成離內火，乾三生得坎家壬。丹經子史明明說，自是迷徒不着心。

其十一曰：不信浮華誤了身，有誰肯問已求真。三回賀旦添三月，一度飛花減一春。陽氣如煙誠可惜，荒郊似水莫因循。書名竹帛千千兆，看取從前得道人。

其十二曰：都言大隱混塵羅，却笑山居養太和。名利薄時人事薄，交求多後是非多。綠水青山超性窟，柳眉丹臉陷身河。借問貨餘能敵國，無常買得不來麼。

其十三曰：日月循環子細推，天罡指準在璇璣。大功欲就三千日，妙用無虧十二時。四八陰消除滓濁，九三陽長合希夷。玄關句句真消息，盡向詩中漏泄機。

其十四曰：太乙神爐三疊存，周回上下法乾坤。天旋地伏龜蛇應，陰殺陽生卯酉門。火進屯蒙常煥燠，鼎涵金水鎮温温。玄珠煉就金光燦，用

獻虛皇最上尊。

修真指玄篇

五行倒植^③，三田返覆^④；冬子^⑤夏午，神氣內蓄。

華陽真人施肩吾曰：吾聞之正陽真人鍾離雲房言，玉清、上清、太清、太無、太虛、太空、太質云者，蓋大道有無之相生，以立天地之基標者也。以人言之，則三清者父母之精、氣、神聚而為胎，精血為表，精氣為裏，如天地之清濁者也。

純陽真人以為龍虎交合而結內丹，三百日而真氣生，煉就陽神，始在黃庭，次居內院，終出天門，此人之三清者也。腎為水，水中生元氣，可比於地也；心為火，火中生真土，可比於石之聚也，脾者隨呼而舒，以引於腎氣而上行；隨吸而入，以接於心氣而下降，故^⑥呼吸之間般運天地，純粹之氣入於中宮，飲食之際受納萬物，秀實之氣資於四體，此人之三才者也。

純陽真人曰：父母交合而生身，人之三才也；心腎交合而生丹，吾之

三才也。華陽真人曰：斯言也，其玄矣乎！

月者，太陰之精也，陰不得陽則不生，所以月受日魂而為明也；日者，太陽之精也，陽不得陰則不成，所以日得月魄而見也。試言乎內，則猶腎氣傳於肝氣，肝氣出而腎之餘陰絕矣，所以魂生於肝焉；心液傳於肺液，肺液生而心之餘陽絕矣，所以魄生於肺焉。於腎氣之中而取真一之水，心液之中而取正陽之氣，即真一之水為胎，如日魂得月魄而明也，真一之水得正陽之氣為主，如月魄得日魂而照也。

一歲有二十四氣，一日之間亦有二十四時焉，故亥、子、丑之時，壬癸之位也，而小雪、大雪、冬至、小寒、大寒屬焉；寅、卯、辰之時，甲乙之位也，而立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨屬焉；巳、午、未之時，丙丁之位也，而立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑屬焉；申、酉、戌之時，庚辛之位也，而立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬屬焉。五日一候，三候一氣，三氣一節，二節一時。

十二時者，陽時也；十干者，陰時也。艮、巽、坤、乾者，四卦時也，合而為二十四時，與天地二十四氣同焉。一日十二時，時為三十度，共三百六十，與天地三百六十度同焉。天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，四時同焉。知其時候，以法致之，則丹全氣足，可以長生，煉氣成神可以入聖。

五行者，相生者也。故肺氣得腎氣方行焉，心氣得肝氣方行焉，脾氣得心氣方行焉，肺氣得脾氣方行焉，及於三田則精中生氣，秘其精而氣自壯矣。氣中生神，養其氣而神自清矣。五行相生可以延年，三田返覆可以超凡。

人有九宮何也？丹元宮者，腎也；朱陵宮者，小腸也；蘭臺宮者，肝也；天靈宮者，膽也；黃庭宮者，脾也；玄靈宮者，大腸也；尚書宮者，肺也；玉房宮者，膀胱也；絳霄宮者，心也。以九州言之，則冀州者，腎也；兗州者，膀胱也；青州者，肝也；徐州者，膽也；揚州者，心也；荊州者，小

腸也；梁州者，肺也；雍州者，大腸也；豫州者，脾也。以形言之，肺長八寸，其狀如華蓋；心長九寸，其狀如垂蓮；肝長七寸，其狀如懸瓠；腎長三寸，其狀如懸石；脾長七寸六分，其狀如覆盆；其類不可窮也。

腎氣之中取水，心液之上取氣，氣上水下，是為未濟之卦也。腎氣入於頂，真水下降，心氣入於丹田，真氣上升，是為既濟之卦也。心腎交合而成內丹，肝肺傳送而為火候，以合天地升降之宜、日月進退之數焉。

龍虎何以交合歟？自辰、巳至於午而止，其津分三咽之，於是幽室靜坐，疊掌盤膝，忘思絕慮，微以升腰，閉目冥心，滿口含津，鼻之中細細出息，引極再入，含津以壓之，真龍不上升矣，引息抽之，真虎不下降矣。初覺其咽乾，次覺其心冲，終覺其情暢。龍虎既合，於是無質以生質，其形如黍，還於黃庭，是為玄珠者也。若煉之火候不差，斯為金丹焉。火者，三昧真火也。昇降循環，有周天之道焉。十五

兩爲三百六十銖，有周天之度焉。天氣五日一候，故修煉者亦五日一進退火候焉。三氣在於黃庭，其法用戌、亥至於子，靜坐幽室，屏去思慮，微隱於几，輕脅其腹，使鼻中綿綿，用之不勤，默存丹田如火輪焉；其轉不倦，脅之勿動，困則暫止再脅者，蓋以聚所散之氣，想火轉之於腎，心火下入於黃庭，始則其腹微痛，次則漸熱，行之可以補虛益氣，積而延年。若與前之龍虎并行，百日下火五兩，自戌至於子，煉精成汞而藥力全矣；二百日下火十兩，自酉至於子，煉汞成砂而胞胎堅矣；三百日下火十五兩，自申至於子，煉砂成金而純陽氣生矣。何以取火乎？以念珠一百八凝息計數，數足方得一銖焉。

何以肘後飛金晶乎？用子之時一陽初動而下功，披衣正坐，握固存神，扣齒二十四通，集神和氣，忘思絕慮，閉目冥心，存下丹田，微偃其脊，始覺腰之下稍熱，如未熱則再偃，至熱則止，於是氣過於尾閭下關，次過於夾脊

雙關，次過於玉京上關在心之左，以至升偃，一撞三關入於泥丸，日出而止，行之一夕，可全一年之損，如滿其數則可以補腦益髓，返老還童矣。故辰、巳日交合，戌、亥日進火，子曰退火。

何以謂之金液還丹乎？其法用子之時，靜坐存昇，掩耳閉息，輕輕擺撒，使腎氣入於頂，攻擊神水下降，自上腭而來，清涼美甘，不漱而咽。久之，骨健身輕勝寒暑矣。

何以謂之玉液還丹乎？其法用辰、巳之時交合焉，靜坐絕思慮，以舌拄牙縫，雙收二頰，有津則咽之，無津則咽其氣，滿乎三百六十之數，此自肺而升者也，可以益一年之損而已；有內丹不用此。於子之時存升偃脊，一撞三關，既入於頂急閉其息，掩耳擺撒，金液使下降焉。於是不漱而咽，於時即高身起腹，舉腰正坐，使金液隨元氣散入四支，通流百脉，是爲金液煉形者也。久之，目視金華，體出金光，不止長生而已。於午之前辰、巳時收頰咽氣，補虛，數足乃繼而用之。方咽未咽之

際，忽起身正坐，高舉其腹，氣入於四支，百脉傳入於經絡，百日則肌如玉，血如膏，顏如嬰矣。煉之法有二：其一以丹煉形，五行顛倒者，是爲玉液煉形也。存升偃脊，一撞三關，直入於泥丸，掩耳閉息，金液下降，即舉腹升起，丹田純陽一昇一降，相見於重樓之下，是爲既濟。始成一珠，其大如黍，其色瑩而黃，乃還於黃庭，是爲金粟。遂出金光於皮毛，計功定其息數，此既濟者也。

人之元氣日一循環焉，其元神旬一交番焉。甲乙之日卯時煉肝氣，丙丁之日午時煉心氣，庚辛之日酉時煉肺氣，壬癸之日子時煉腎氣，皆煉之成神焉。惟脾無正氣而不受煉，戊己之日安閑可也，正坐靜室，屏思慮，扣齒二十四，惟心在道，神定氣和，默觀所煉之臟，心至則氣自至矣。丹田純陽之火至是爲三花和會，非比三昧之火也。旬煉之一番焉，凡百日每臟各煉十番，於是氣升神見，各隨其色紛紜上

起，回觀反照，見五色之雲，興於壺中，此煉氣成神，上朝天元，并入神宮者也。然懼外魔以亂天真，當速收內觀以起火焉。故曰：欲長生者，煉丹下火可也；欲不死者，還丹煉形可也；欲升仙者，煉氣成神可也。

煙蘿子曰：仙者咽氣，閉息不入，喉中往來，當其氣滿難住，正坐升舉其腰身，如是不止，氣衝凝滯而又可以延息少時矣，積氣生液，內滋於五臟六腑，外潤於皮膚。此安樂之上法也，然未盡玄微焉。玄微之道在夫幽室靜坐，絕慮忘思，咽氣閉息，急則起身，放則換氣而奪餘息，於是心腹空而首目清利，體充悅而神氣調和，此延年之法也。或飲食過度則閉息虚心，自然消除矣；或氣血凝滯則閉息默觀病之所在，病則愈矣。

夫納九咽一、存三放七、定息內觀，事無不畢，此長生之訣也。何謂也？鼻入清氣而納之九分，咽中一咽，不使所入之氣往來，覺其急則舉身取氣放息，勿令出盡，常存二三焉，當其

閉息之際，默觀五臟，氣自通和，則其疾去矣。

正陽真人曰：欲覺陽公長子，須是多入少出，從其男女相爭，過時求取真一。純陽真人釋之曰：陽公，乾也。乾一索於坤而生震，震為長子，在人為肝，在時為卯，是為泰卦，三陽之候也。

於時腎之氣為嬰兒，上傳於肝，心之液為姤女，下降於肺，肺氣相交，於是其鼻入多，其口出少，凝住不使傳降焉，是為男女相爭。積氣生液，於是真氣益多，故曰過時求取真一者也。然則玄微者，不離於卯之時而已。外應於泰，內契坎離氣交之候，鼻入清氣，升身內想，默計周天之數凡三百有六十，可以奪一年之氣以補已往之損，比之胎息無時焉。弱者可以骨健，老者可以還童矣。

歧伯曰：人之真氣，春藏於肝，夏藏於心，秋藏於肺，冬藏於腎。肝、心陽也，肺、腎陰也，隨時養之，不出冬夏二至、春秋二分之候。所養之法，淡然自適而無所惑，靜坐內觀所養之藏，自

然氣凝而有象有形焉。故以陰氣為

胎，以陽氣為息，氣住則形住，是為長生之要也。《靈樞》曰：天地反立，陰

陽逆生，煉鉛煉汞，自然道生。扁鵲

曰：冬至之後十有五日，真鉛積之一

分，其狀如輕煙焉，夫能煉之，可以安

樂延年矣；三十日，真鉛積之二分，其

狀如薄霧焉，夫能煉之，可以返老還童

矣；四十有五日，真鉛積之三分，其狀

如垂露焉，夫能煉之，可以留形住世

矣；夏至之後十有五日，真汞積之一

分，其狀如戲蕊焉，夫能煉之，可以健

骨輕身矣；三十日，真汞積之二分，其

形如含蓮焉，夫能煉之，可以長生久視

矣；四十有五日，真汞積之三分，其形

如抱卵焉，夫能煉之，可以煉形化氣

矣。故煉真鉛而為陽胎，煉真汞而為

陰息。以陰息為陽胎，自然有形化無

形矣；以陽胎投陰息，自然無質生有

質矣。然歧伯不知時，扁鵲不傳法。

若夫冬夏二至則時未善也，隨時內觀

則法未盡也。惟冬之子、夏之午則凝

息留氣，而後靜觀，斂身集神而先注意

焉，斯可謂盡矣、善矣。是以胎息之要在乎絕無動念，譬夫以水澆石，無可得入，於是神定氣和，元靈自住，真胎自凝。是爲無漏，三年小成，六年中成，九年大成者也。

神公言其胎息曰：勤守中，勿放逸，外不入，內不出，還本元，萬事畢，謹修持，無時日。曹道冲釋之曰：勤守中者，神識內守也；勿放逸者，一意不散也；外不入者，對境如無也；內不出者，居塵不染也；還本元者，專氣致柔也；萬事畢者，止外無求也；謹修持者，勤而行之也；無時日者，長生久視也。然則真胎息者，其惟物我兩絕，神氣并集，凝而爲胎，住而爲息，形神俱妙可以長生，神氣合體，可以入聖。於是窮理盡性以至於命，自然神氣交和，無中生有，內外明白，以色爲空，天真元靈，湛然自樂矣。

玉皇有神用之訣曰：存三守一。高上元君釋之曰：三者，精、氣、神也；一者，腎也。腎中生氣，心中生神，神氣交而爲精，精神住而還下，於

是上存其神，中存其氣，下存其精，三存既畢，則守其一在於丹田，不論內外之境與出入之法，自然氣還元而自住爲胎焉，神隨氣而不散爲息焉。神氣一體則無死生，心腎一氣則無疾病，如是一切之境從何而入，一切之念從何而出乎？若厭乎塵世，則當升氣以爲神胎，集神以爲氣主。於是氣胎神息與有象之形分而二三，化而萬億，真靈不散，是爲入^⑧聖者。

太上玄機有自然胎息之訣曰：長生久視。徐真人釋之曰：靜坐忘思，久視於上田，則神長生矣；久視於中田，則氣長生矣；久視於下田，則形長生矣。視者，視之勿離其視之所，心神隨視而止，腎氣應神而傳，自然有形之氣暗藏無象之神，形中有胎，胎中有息，息以神住，神以氣存，此久視之道也。吾於天地之間止知其身，其身之內止知神氣而已。故上視神宮則其神不散，視久則煉神，神聚爲胎，以所傳之氣入而爲息，自然而上；下視氣管，其氣不散，視久則煉氣，氣聚爲胎，

以所存之神入而爲息，自然而中也；煉氣會合，常守丹田，凝而爲胎，住而爲息，自然而下也。上、中、下者，三田之謂也。

腎之真水者，虎也；心之正氣者，龍也。龍虎交而爲玄珠，火候足而爲金丹。取辰之末巳之初，是爲巽之時，幽室正坐，滿口含津，勿吐勿咽，以壓龍虎之氣，使之不走，交合而爲玄珠焉，其大如黍，還於黃庭，每元可以增真氣一丈矣。

火候者，何也？心之正陽之氣是爲真火，真火上升是爲煉形，及其下降是爲還元，可以益氣而延年。當戊之末亥之初，是爲乾之時，幽室正坐，脅腹勿動，凝住上傳之腎氣不升，內想真火而下降，行之一日可以補一年之虛。

純陽真人曰：金丹之要，存升開閉，過關無急，火候無差，產成金液者也。於子之時一陽初動之後，披衣正坐，握固內定，存下腰身，使腎合氣聚，覺臍腹微熱，漸升其身，微偃其脊，運腎之氣復過尾閭，自下而上，次過中

關，於玉京直入於泥丸，以補其腦，自然髓實骨健。若煉金丹，則作退火焉。夫龍虎相交為玄珠，以心火下降為補益，以肘後飛金晶為補腦之法，并用是為金丹焉。玄珠者，金丹之體也。進退火候合於周天之數，三百日無差則為金丹矣。脅腹凝息行一百八之數，自子逆行至於午，以心火下降而煉黃庭，於是五日加六銖，二十有五日移一時，此進火者也。起身偃脊，行一百八數，自子順行至於午，以腎背飛而補泥丸，於是五日加六銖，二十有五日移一時，此退火者也。內丹既凝而生純陽之氣，是為氣中有氣。於是不計晝夜，起身正坐，是為太陽。煉之百日，其身輕矣；千日，飛騰而入南宮為仙。夫以純陽隨其元氣所傳以煉五臟之氣，凝為胎元，煉氣可以成神矣。丙丁之日，其時用午；庚辛之日，其時用酉；壬癸之日，其時用子；甲乙之日，其時用卯。於是靜坐忘思，雙收二頰，以喉中虛咽為法，所咽之數不過百焉，十日澆遍，百日而足。於是純陽之氣不能

害於五臟，五臟之元神隱於真氣而不散，五臟之真氣隱於元氣而不耗，由是隨元氣所傳而煉其氣，即氣煉神，神自氣中而出，止^⑨朝於元頂，入於泥丸。無丹者行此法，隨時澆灌可以煉形焉。

道樞卷之十九

- ①「千精攝服」，據輯要本補。
- ②扎：輯要本作「牝」。
- ③倒植：輯要本作「顛倒」。
- ④冬子：輯要本作「冬至」。
- ⑤故：輯要本作「而」。
- ⑥遂：輯要本作「逐」。
- ⑦番：輯要本作「會」。
- ⑧入：輯要本作「人」。
- ⑨止：輯要本作「上」。

道樞卷之二十

至游子曾慥集

真一內丹篇

閉息漱液，陰陽以通；一時之用，一歲之功。

子，復也；丑，臨也；寅，泰也；卯，大壯也；辰，夬也；巳，乾也；午，姤也；未，遯也；申，否也；酉，觀也；戌，剝也；亥，坤也。歲有十二月，日有十二時，吾以時易年矣。每時運用乎二卦，共十有二爻，一歲之象也。故一時之用得一歲之功。然自子至巳可以行也，午之後不可用也。子之時先進火焉。息者，火也；火，陽爻也。閉息三十有六，是為一陽爻，然後進水焉。津者，水也；水，陰爻也。漱液二十有四，是為一陰爻。故子之時行乎復，巳之後行乎姤，常相對行之。此一時而用二卦者也。子之時，其爻一陽而五陰，則先閉息三十有六，然後漱玉液二十有四。既已，則復行午時

之卦，其爻一陰而五陽，則漱玉液二十有四，而後閉息三十六者五過，通於子則爲六陰六陽，可以奪一歲之用矣。凡行持也，依爻數陰陽爲之，必平坐握固，扣齒。子之時，面子之位，餘亦如之。行已，則托天尊引者數過。久之，內丹結矣。一歲之後可出之浴以太陽焉，所謂出玉池入金室，大如彈、黃如橘者也。修氣者，運陽以煉陰也。陽始於子，盛於巳；陰始於午，盛於亥。故常以子之時運用寅之時，行持至午則止，避陰氣也。

還丹參同篇

一氣精華，得火乃滋；還丹之根，其在南離。

昔者，燧人氏鑽木以出火，女媧氏煉石以補天，斯合神丹之道矣。或曰：何謂也？曰：木者，汞之性也；金者，真火也。是以還丹之根在乎南離焉。何也？生於太陽之中，得火而後化乎形質者也。其一變，則潛形乎混沌之中，感處乎母之胎方，受精華之氣，此朱爲汞者也；其二變，則赤元之

數合乎丹田，爲受氣之因，融化而爲凝酥，於是魂魄降於合抱之位，此汞成雪者也；其三變，則青神之液獨化於扶桑，此雪成砂者也；其四變，則白虎之義其氣其汞和矣，復於根類，此砂成黃者也；其五變，則玄黃之化密，來於后土氣，充於上元，剖分形質，此黃成鉛金者也。故曰一物含五彩，其斯之謂歟！

夫汞不得火則其身虛焉，鉛得水則其體光焉。豈非月之兔，其可見者耶？日之烏其不可見者耶？是以太上之丹，虛無之道也。汞鉛者，其何傳乎？其出於恍惚而變於杳冥者歟？生於太初之始，成於混沌之中，爲乾之宗坤之本。故氣運者三千有六百年，節候者九轉八瓊。由是水火盈滿於丹田，日月始終於鼎器，從文鼓武，靈煉幽玄，奪造化於爐，托乾坤於掌，氣騰其身，來往自然，化龍於青汞之門，伏虎於白金之路，精沉氣海，氣抱精元，玄黃體化，氣類相須，反南方之赤色，故名還丹之道焉。五行以之顛倒，八

卦以之逆順。魂也，魄也，降於合抱之位，其變化無窮矣。紫府仙都，玉洞丹室，烏駕金蟾，兔乘白馬，於是有神功焉。

夫月滿則虧，日中則昃，煥然玄象，以魄交於其魂，金水制伏而無外。曰屯曰蒙者，藥也；曰否曰泰者，爐也。所餘各有配儷焉。一歲者三百有六十日，以應乎六十有四卦，卦三百有六十爻也。一旬者一百有二十時，晝夜行乎十有二爻二卦也，則三旬可以爲一歲，而九旬斯爲三歲矣。日月者，晝夜如車之轉焉。日有三十度，天地轉關。《經》曰：三十輻共一轂，當其無有車之用也，其乃應于法象之妙焉。此於丹道蓋近矣。

《詩》曰：關關雎鳩，在河之洲。雌不孤居，雄不獨游者也。是物之芸芸各歸其根，類同以聚矣。去汞則分矣，《素書》所謂同氣相感者也。《陰符》曰：黃腰啗虎，水木相刑，榆甘柔金，河車伏汞，其秘蓋在乎神水華池焉。《太易志》曰：黑者，水之基也；

白者，金之體也。《石洞記》曰：真五行者，一水一石也。中宮者，氣之主也。水火激之成物，是為金液金丹矣。《參同契》曰：種禾用粟，附鷄用子。其此之謂歟！陰真君曰：陰者，真砂也；陽者，真汞也，求之不可妄動焉。無質而生質，是為還丹，非所謂凡汞凡砂也。青霞子曰：吾有丹砂焉，取金之精、活石之液，合為夫婦，列為魂魄，一體混沌，兩情感激，此丹砂也。

《易》曰：初九，潛龍勿用；九二，見龍在田；九三，君子終日乾乾。何謂也？萬物者，生於一，老於九，汞之未得火而變化也，其隱於砂之中，是為潛龍不得用也。砂之正體以火飛之，入於鉛中，見乎真火真汞而交感焉，是為見龍在田。田者，丹田也。丹為汞，田為土，土生萬物者也。水之中有土，是為真金。真金者，丹田也，是為終日乾乾者歟，金汞成真可以變化矣。乾者，火也，金也。九者，鉛之數也；三者，木之數也。天得一而見水，得二而見火，得三而見木，得四而見金，得五

而見土，修煉者不可以不知乎此也。白金也，汞也，各當八兩，一八者合於一斤，此煉砂、煉靈象之數也，總集於一。一者，水也。水之中有火，火之中有木，木之中有金，金之中有土。五行混一則二儀開闔，日月明矣，三才備矣。故一生二，二生三，三生萬物。乾為父，坤為母，內有寒暑、陰陽、日月、星辰焉，其羅列進退休王，皆自然之道也。夫砂也、汞也，得火而後飛騰矣，得水而後藏體矣，得金而後交感矣，得木而後本明矣，得土而後生成矣。於是以金為丹，丹為白虎，白虎為真火，真火為日魂，日魂為金鷄，金鷄為華池，華池為黃鉛，黃鉛為媒氏。汞又以木為青龍，青龍為黃水，黃水為月魄，月魄為玉兔，玉兔為黃芽。黃芽者，生於丹田者也。丹田之本體，其名金公。吾能知其道則可以不拋金水而化青龍矣。青龍者，汞也，必俟玄黃成其終始。玄黃之內有真。金焉，當與木精通乎鬼神。鬼神者，無形質也。大帝以為金室逍遙，降出太和之津，於是可

以仙矣。夫求華池者必由於此門焉，丹砂隱其中矣。吾明乎鼎器，見乎形容，究五行，窮八卦，定休王之始終，別囚死之宗元，魂魄交爭，陰陽來往，金隱於秋冬之卦，汞藏於春夏之形。東南者，斯為丹汞之神也；西北者，斯混水金之道也。吾蓋有十干形象之圖焉；中央者，萬物之草也，戊己為烹煉者也；東者，甲乙也，甲為沉石，乙為浮石；南者，丙丁也，丙為武火，丁為文火；西者，庚辛也，庚為世金，辛為世銀；北者，壬癸也，壬為真鉛，癸為真汞。嗚呼！吾其開天之秘乎？

金丹明鏡篇

水火之數，坎離之象；曠其精深，得道過半。

玄一曰：觀夫乾坤至大，易行乎其中矣。故知離己日精也，坎戊月華也。鼎則乎天地，藥法乎日月，有男女之象焉；始乎否也、泰也，周乎既濟也、未濟也，於是藥鼎成矣，非世之所謂五金八石者也。

《經》曰：一生二，二生三，三生萬

物。故自一之水，二之火，三之木而爲龍，在於東者也；四之金爲虎而成，五之土合乎土^③。彩，應乎五行，明乎四象，凡乾坤之內，其下有形焉，其上有象焉，吾法則其陰陽之造化斯猶反手爾。故能知一之水、二之火、坎離之二用與夫日月，則已得還丹者過半矣。是以五行之道得一而畢乎！

玄一曰：吾見世之燒煉迷謬者不知幾何人也，知貪乎黃白，不知慕延生，彼豈知陰陽之根蒂、南北之要津耶？

訣曰：用鉛不用鉛，須向鉛中作；及至用鉛時，用鉛還是錯；欲得識還丹，終不離鉛脚，斯道之要也，而世不知採鉛者，須知金公焉、河車焉，五行全是金公也，北方正氣河車也。乃取雅安之鉛雅安州也、犍爲之鉛嘉州也、土之鉛、壠馱之鉛、草節之鉛而爲鼎，投以水銀而養火焉，非吾所云道也。語曰：鉛若是真，不失家臣，鉛若不真，其鉛難親。其要在乎陰陽和合、五行備而四象全，然後知真鉛者真一也，太一丹田從鉛

而始者也，觀夫火中之木、水中之金，則鉛汞明矣。

訣曰：五行顛倒術，龍從火內出。五行不順行，虎向水中生。此言真水火與日月精華者也。鼎無首無質也，然無質而生質矣。故陰極而陽生，陽極而陰生焉。愚者將空爐擁千斤之炭，露地鼓扇，以爲賺日月之精華，無質自然生質，火汗赤紅聚於爐中，用之爲丹，服之則燥矣；或持水精之珠於日之下以承火，於月之下以映水，復以火煉其水，以爲真水火日月之精而爲藥；或聞至人之言曰，採乎蠶食之前，成乎火化之後，遂取蠶未食之桑焚之爲灰，八月既望以灰承露收其汁焉。玄一曰：是皆非道也。夫日出於扶桑甲乙之上，所謂未蠶者也，火生於木者也；庚申爲月窟者也，是爲寅之前未之後。吾聞其訣曰：淮南王號秋石，王揚隱說黃芽，西方承王氣，得道在中華。其狀也，其外白，其內黃，如鷄子焉。世不知西方庚辛，兌之金也，太白符應屬於秋焉，乾之少女採斯氣爲鼎

中之宮而作丹者也。少女之氣者，軒后美之爲金華，淮南秘之爲秋石。金者土之子，何也？金土相生而孕芽^④者也。八月天罡在於酉，萬卉凋落，故金克於木。惟木生芽，吾丹之道如金之上生芽，其黃如蘗，染之有色，應於中方而黃芽者也。故曰：黃芽者，鉛汞所造也。陰之殼其含陽華，夫不得黃芽則去金丹遠矣。

世不知從一至於五，運合五行，於是始符契於五彩，虹暈於天霞，起於爐者也，故煉取真水土者，道之要歟。六戊、六己者，土也。土無正形，王於四時之季，而應於五方。世不知水之一、金之四爲之戊焉，火之二、木之三爲之己焉，戊己誠合於正中，足乎陰陽之數，方具美矣。於是陽壬不自火中而去，則陽壬不得作煙矣。如鷄抱卵，日數既足則生子焉。如人十月而生。故曰：孤陰不成，孤陽不立。汞砂皆陰者也，譬如二女同室者歟！夫人因二氣和合而生，以父之精爲骨，以母之血爲肉，結而成形，十月而生。吾之道猶是也。

中男御乎中女，交合以成形矣。少女之氣百數，其秘在於還精補氣而已。離三者，其中含陰，象乎日之中有鷄而為女之血者也；坎三者，其中含陽，象乎月之中有兔，陰極陽生而為男之精者也。聖人以南北二位為藥，猶父母配合而生者乎。震三者，長子，繼父體者也，又歸於兌三而成少女焉，採少女之氣百數而為丹為鼎。鼎者，元無鼎也；藥者，元無藥也；本乎人之情性不離，而皆稟乎四象者矣。愚者不之知，乃以污穢而成之，非也。吾之至藥法，象乾坤剖一氣而分陰陽，如人用父母之傳元氣而生者，於是合日月、備三才、成四象、符五行焉。五日一候者，六十時也；旬又五日，一氣至矣；三旬有六日，丹鳳形矣；四旬有九日，五彩全矣；六旬有四日，四氣足矣。五行氣盡，於是乎產芽而藥見真一焉。然後有三十六龍，置否泰之鼎，立太一之神室，坎離為日月，震兌為龍虎，則真水火與夫內外陰陽，安設神室於城郭，依法則聽刻漏，候一陽爻之生

也，運既濟、未濟之陰陽，施文武之火使之炎上，於是陽氣上騰而為天焉；吾之上水潤於下，則為陰氣下降而為地焉。汞者，人物也。男女交合，各孕真精，權變斯須，聖化無極矣。昔者軒轅氏游於蜀，悟三一之道，鑄鼎成丹，乘赤龍而仙，用此道也。吾之藥應乎上下之二弦。二八之數，有三百八十有四銖，每兩二十四銖，此乃一斤也。應乎六十四卦之爻，乾坤之二策，而成九轉七返者也。

道樞卷之二十

- ① 凡：原作「幾」，據輯要本改。
- ② 兔：原作「色」，據輯要本改。
- ③ 土：輯要本作「五」。
- ④ 藥：輯要本作「孽」。
- ⑤ 污：原作「汗」，據輯要本改。
- ⑥ 太一：輯要本作「太乙」。

道樞卷之二十一

至游子曾慥集

大還金丹篇

卯酉之門，功不可施；去黑取赤，入於華池。

金丹者，其藥用真鉛。真鉛者，北方鉛中白骨也。取之八兩以作丹苗生芽如苗，又於赤中求汞。汞者，南方朱雀之精也，抽取之八兩與鉛同用焉。水火陰陽之用，蓋水有上有內，火有下有外，三日、五日、七日添藥入汞一兩，水一盂，至十五日騰雲矣。三十有六日，於是金鳳成矣。晝夜陰陽，其要在於調和，則汞在鼎之中自作黃芽，三八之後稍加火焉。火當常熱不差，及於開鼎則見真龍虎矣。此結頭第一之數者也。去黑取赤入於華池，神符白雪同湯煮之，雪花用四兩，陵郡所生。常如魚眼，一九、二九、三九，察其得所則止，五九則甚矣。以湯洗而澄之，使之無味，其色如蒼穹焉。復入金鐺炒烙之，用仙

酒濡之小點之，使其色紅，三日已來，仍伏於火，入於鼎中，向爐而坐，一三三五，其兩分明，五日一次，中運而起，復從離之上作始而行，卯酉二門不可運火者也，惟於南北功精而已。陰之火卧也，陽之火立也，露出之遺風微入焉，又須固濟堅牢其鼎。藥之成也，如呼吸焉，百有二十日開爐，是爲小還丹，服之萬疾除之，涌泉乾矣。鼎之訣則非翰牘所能傳也。

金書玉鑒篇

物備於我，勿求諸外；中宮有鼎，覆以華蓋。

夫修內丹者，必先正其爐焉。爐者，鼎之外坤也；吾之身是也。其中有長生之藥焉，吾之神氣精液是也。

爐有八門，何也？吾之目也，耳也，鼻也。於是爲視聽吐納之關，斯其橐籥者也。其辟門之戶，運動各取其宜，而常固守焉，勿使滋味逆邪傷於其內，由是於天地之爐、造化之鼎，調其至藥，配其陰陽，煉氣神而後成功焉。

鼎之華蓋下覆於鼎，何謂也？天

者，乾也，金也。其內境則肺之宮也。上爲華蓋，下覆乎諸藏之上。其通於鼻，是爲天門，升降呼吸，運精乎榮衛，循環乎五臟，流注於身。其動變浮沉，大小有定焉。其由天之運星斗，地之轉江河。故天門運其肺者也，出入清氣，爲鼎之蓋焉。

故地者鼎之腹，變化諸物者也。何謂也？地者，坤也。其內境則脾胃也，包羅水穀，上通於口。口者，咽門也，地之戶也，收納水穀，下伏於胃管。故脾者受天門升降之氣，轉動消鑠，造化其水穀，而分其清濁焉。穀之清者升於上焦心肺之宮，而化爲神氣精液矣；穀之濁者則下泄於大腸、小腸焉。是以胃者造化之鼎也，口者地之爐也，鼻者天之門也。玄牝中央，其名曰人中。斯三才者也。天、地、人。

天門呼吸之氣，其上符於星辰之度焉；地戶流轉之水，其內應乎血焉，於是可以論日月陰陽之理矣。

日者，處於上而尊者也，天魂也，太陽之火精也。其位則居於乾艮焉，

夏王冬衰，夜短晝長。其中則藏陰氣，隱金鷄焉；鷄者，酉也。其外應乎西方之金石，能生乎水者也。乾者，天也，金也。艮者，山石之中，斯陽中之陰也。其內境則上焦也，是爲天心靈符焉。首者，艮之山也；口者，洞之谷也，斯其出水源者歟！故水者，坤之積陰之氣也。昇於上天，陵於華蓋，而爲雨露浸潤於心，斯陽中之陰也。離之卦外陽而內陰，外君子而內小人，其猶丹砂屬於火而中隱汞焉，是爲太陰姤女之魄，其衣五彩。離者，麗也。其精爲日而五彩華麗，中有絳宮，上通於目。目者，泥丸之宮也，其中有神。神者，天地之主，萬物之靈也。欲修命者，先澄其神，神清正則萬邪不干矣，此長生之大藥也。或不能伏其心焉，內生奸火，其猶丹砂不死，見火則飛矣。故曰：心者，生命之主也。

月者，處於下而卑者也，地魄也，太陰之水精也。其位居於坤巽焉，冬王夏衰，晝短夜長。其中則隱陽精藏玉兔焉。兔者，卯也。憑東方之木，能

生乎火者也，斯陰中之陽焉。其內境則下焦也，於臟爲腎，腎有二焉。中央者，丹田也。前者也，巽海也，水府也。故江湖者歸乎巽焉。世不知陰陽之正位，以謂北方則坎也，南方則離也。非也！夫坎者，南方坤巽之位也。坎之中奇陽者，南方巳午之火也；離者，北方乾艮之位也。離之中偶陰者，北方亥子之水也。月者外陰而內陽，外小人而內君子，其猶鉛錫乎！故於陰之中其產白銀，於砂石之水中其包赤金。金也，銀也，俱陰中之陽，所謂嬰兒者也。於是上與丹砂之中太陰之姤女合而爲夫婦，情類相戀，斯凝而爲砂矣。故坎者，水之海而龍之宮也，有帝王處北闕，正南面之尊焉。月者，地也。地無其陽則萬物不生矣。萬物也者，稟天而生，向陽而長，此亦其常道也。况人者萬物之靈乎？當順乎天之道。天之道者存乎其身，於是純陽真一、純粹自然之氣，可以致長生者也。

長生者何以致之哉？吾其晝夜修煉乎！故內功一日則天運一歲者也。

於是昇降陰陽，運行於四序十有二時焉。其晝應乎春夏，其夜法乎秋冬。晝夜始終，此天地之交泰者也。故亥、子、丑之時，其應乎天之冬焉，其陰昇於天心，其陽降於水府，溫養其腎而變煉其骨，於是金筋玉髓而爲真人矣。其猶山石潛受陰陽升降之氣化，而爲金、爲銀、爲珠、爲玉、爲丹砂、爲銅、爲鐵者歟！寅、卯、辰之時，其應於天之春焉。其陰降於華蓋之下，其陽昇於鼎鼎之上，溫養其肝，生長其筋脉，其猶草木潛受陽和之氣，而爲華、爲葉、爲苗、爲蔓者歟！巳、午、未之時，其應乎天之夏焉，其陽降於水府，其陰極於火宮，溫養其心，變煉其血而成白乳焉。申、酉、戌之時，其應乎天之秋焉，其陽極而降於天，其陰復而升於地，溫養其脾，變煉其皮膚焉。晝夜其應乎四時者也，陰陽煉於一體，於是自凡而入於聖矣，然不可不知君臣夫婦之理焉。

以吾之內境言之，則身者，國也；首者，城也；目、耳、口、鼻者，四門

也；手足四支者，四方之兵防不虞者也。心者，國之君也；氣者，臣也。故心爲氣之主，而氣爲心之使也。心神澄靜，則元氣和寧矣。神氣合，則長生矣。其猶君聖而臣斯忠乎君，臣明而天下斯治乎。吾觀夫內境之君者，絳宮純元真一之氣也。其臣者，坎宮太陰玄冥之液也。天降真氣，化生萬物，猶君之惠其臣也。北昇陰氣，凝成雨露，滋潤萬物，猶臣之佐其君也。君者，心也。心連於舌，其下有玉池焉，左曰金精，右曰玉液，此所謂玄冥之液者也。昇降於上爲雨露、爲淵泉，以浸灌其心，心則活矣，所謂君得其臣者也。臣者，腎也。二腎之中央者，丹田也。其前者巽海也，是爲水府，其氣本生於離，降氣於下以溫丹田，所謂君隱於北闕者也。故君聖臣賢則國昌熾矣，心明氣清則身長生矣。欲治其國，先治其身；欲修其道，先澄其心神，而后調其元氣，其道一也。

吾嘗論之家焉；身者，宅也；五臟者，宮也；乾者，父也；坤者，母

也；坎者，中男也；離者，中女也；震者，長男也；巽者，長女也；艮者，少男也；兌者，少女也。乾父坤母，斯成偶矣；三男三女，斯爲夫婦矣。肝者，東宮也，木也^①。甲，其兄也；乙，其妹也。甲以己爲婦，乙以庚爲夫，故肝得水而沉。何也？木帶金之氣者也。肺者，西宮也，金也。庚，其兄也；辛，其妹也。庚以乙爲婦，辛以丙爲夫，故肺得水而浮。何也？金帶火之氣者也。心者，南宮也，火也。丙，其兄也；丁，其妹也。丙以辛爲婦，丁以壬爲夫，故心能拒火。何也？火帶水之氣者也。腎者，北宮也，水也。壬，其兄也；癸，其妹也。壬以丁爲婦，癸以戊爲夫，故腎能拒水。何也？水帶土之氣者也。脾者，中宮也，土也。戊，其兄也；己，其妹也。戊以癸爲婦，己以甲爲夫，故脾能納穀。何也？土帶木之氣者也^②。此吾造化之鼎也。君臣於國，夫婦於家，神氣於身，此長生久視之道，古今不易者也。

吾於是宜知夫內境真象焉。內境

者何也？身之境也。真象者，吾身之爐，其中有天地、日月、星辰、風雲、河漢、山嶽、江河、草木焉。天者，乾也，金也，華蓋也，處於萬象之上，是爲內境之肺者也。星辰日月之輪者，是爲內境之上焦，榮衛流行之度者也。太虛玄界之上清氣凝集焉，玄界之下濁氣聚散焉，上下清濁之分是爲內境之中焦，羅隔者也。羅隔之上，清淨之域也；羅隔之下，穢濁之境也。五嶽群山者，首也；澗谷者，口也、鼻也；泉源者，津液也，飲食也；江河奔大海者，飲食聚於水穀之府也；雲雨生山川者，毛髮也。

夫欲知天地長久之道乎？蓋得正一、真一者也。斯何謂也？是乃天地爐鼎之中，陰陽交合於內，不失其元氣者也。夫人稟天地而生，合天地之精而爲之子，故吾之內境亦有天地長久之道焉。夫不稟天地之道，究陰陽之功，奚得保其天年哉？夫能於其內境識其天地交合、其陰陽抱養、其神氣津液，俟其日月滿足則長久矣。

知所以長久矣，其可不知五行之變煉乎？五行者，五臟也。肝者，東方震宮，甲乙木也，青龍也；肺者，西方兌宮，庚辛金也，白虎也；心者，南方離宮，丙丁火也，朱雀也；腎者，北方坎宮，壬癸水也，玄武也；脾者，中央坤宮，戊己土也。吾有鼎鼎，於以調和四象，五行變轉五行焉。水者液也，液之中有金，故曰金液焉。金克木、木生火，火復煉金。四象還返，皆由於土者也。土者主於神也，神者得其道斯爲仙矣，失其道斯爲鬼矣。

修真者宜捨繁華、遠嗜欲、却腥膻，清靜逍遙，棲於岩壑，潔齋登壇，入室擇日，俟時背陰向陽，瞑目平坐，握固冥心，開關爐之門以運火之候焉，於是五臟煉矣，百骸變矣，然後至於聖功靈化者也，雖然必更九轉是爲功滿而登仙矣。一轉則四月也，三轉則一周也，九煉之功既全，於是三年而成丹矣。其大方寸，其重一斤，而陰陽各半焉。外應乎太易六十有四卦三百八十有四爻。何也？四卦者二十有四銖

也，一兩者二十四銖，四卦一兩，則六十四卦爲一斤。九轉者，仙之初地也，於是災患不干，寒暑不侵，水火不害，邪精匿矣。其能易形變體而入於聖者，中仙也。至夫大功玄化，真氣純陽，然後上升朝於帝君矣。

修真要訣篇

循其四序，以聚五行；間以金木，千日而成。

王子劉海蟾弟子王庭揚曰：道無名，

其本自然。生一，一者，道之元也；一生二，二者，天地也；二生三，三者，三才具而萬物於是乎生矣。故天，父也；地，母也；人，男女也。父之精陽也，母之血陰也，合而爲人，則三才者皆本乎一氣者也。是以一者，長生之本也。

《易》曰：天地交而生坎離，用之者取象焉。世之修身養命者衆矣，而少至於道者，何也？莫測聖人之旨而惑於聞者也。故辟穀咽漱、吞霞服氣、般載拽己、飲乳閉息之論，非所謂要道也，其猶隨山採珠者乎！吾所謂要者，

修其真一，聚其五行，列八卦，合四象，括三才。乾坤，吾爐鼎也；坎離，吾藥也。曰屯、曰蒙，起於朝昏；曰既濟、曰未濟，不愆于晦朔；曰序循環，千日而成功矣。著詩百章，摘其要妙得十二篇：

其一曰：日烏月兔鎮相隨，性命關連盡不知，會取地天交泰事，自然交際坎和離。

其二曰：忙忙世俗擬求真，多弄朱砂與水銀，不煉自家身上藥，汞還死後固生人。

其三曰：周天火候至幽微，運動抽添盡有時，節氣無差七十二，自然伏得虎龍兒。

其四曰：不在市廛不在山，不拘名利不拘閑，世人要見長生藥，只透心灰是大還。

其五曰：陰屬地時陽屬天，一爲鬼趣二爲仙，修治要見幽明事，性命相關在目前。

其六曰：金丹有訣奪天權，說着根源在目前，拭指北方玄武事，龜蛇因

甚兩相纏。

其七曰：鬢斑髮白報君知，猶自貪婪恣亂爲，不會五行交日月，是時一苦告他誰。

其八曰：水火同情間木金，火水知他甚處尋，脫黃着紫因何得，只爲河車轉數深。

其九曰：五行四象坎并離，詩訣分明說與伊，只有工夫下手處，幾人會得幾人知。

其十曰：鼎爐火候密推排，煉得純純氣上來，地戶閑時骨髓實，天門積漸自然開。

其十一曰：學人既悟修真一，修一須求法護防，早是水中難住火，那堪陰鬼在傍相。

其十二曰：若未逢師且看詩，詩中有訣好修持，雖然不到蓬萊路，也向人間死較遲。

道樞卷之二十一

- ①也：原無，據文例補。
 ②也：原無，據文例補。
 ③藥：輯要本作「樂」。

道樞卷之二十二

至游子曾慥集

修煉金丹篇

煉乎九鼎，行乎八卦；養息成神，冥於造化。

大丹要在乎養息成神而已。夫息者，日有三萬六千焉，周流於三十六關，四六黑白之道，行於八卦，煉於九鼎者也。一日者有十二時，一時者八刻十七分。吾之四息爲一至，可以通三十六關與四穴焉。凡一關穴息流二刻有五分，則一時爲三千息，一刻爲三百六十息。十二時者又分而爲四季，有盛衰生克之道焉。

三十六關者，何謂也？下丹田者，素華關也；黃鍾穴者，五路關也；尾閭穴者，翠微關也；天柱穴者，轆轤關也；肛後者，元門關也；泥丸宮者，太一^①關也；玄膺穴者，海泉關也；十二樓者，三元關也；肺者，白虎關也；肝者，青龍關也；心者，蓬霄關也；脾

者，中黃關也；二十有四鍾者，皆關也。一日受盛，二日通元，三日玉瓊，四日七星，五日衛靈，六日明堂，七日瑞泉，八日命門，九日進城，十日坤元，十一日皇君，十二日玉圭，十三日赤城，十四日榮金，十五日透龍，十六日玉藥，十七日玉樓，十八日金泉，十九日金城，二十日衝天，二十一日金鳳，二十二日冰霄，二十三日會元，二十四日百瓊。

四穴者何也？肝者，羊車也，乘之朝玉皇以會萬神，其名曰蓬瀛穴焉；腎者，鹿車也，乘之以朝崑崙，其名曰三峰穴焉；心者，大牛車也，乘之以馭火龍，入於蓬萊，其名曰守中穴焉；脾者，土也，鎮於四方，左右有金水，其名曰保城穴焉。

黑白之道者何也？白金、黑虎陰陽之氣也。其行由於榮衛。出者，榮也；入者，衛也。出入爲一息各拘十日，一息自有四至焉。冬之月納陽在於內，其應子、丑、寅之時者也，於是一萬三千息行於榮之白道焉，二萬三千息

行於衛之黑道焉；春之月陽亦在其內，其應卯、辰、巳之時者也，於是一萬六千息行於榮之白道焉，二萬息行於衛之黑道焉；夏之月納陰在於內，其應午、未、申之時者也，於是一萬八千息行於榮之白道焉，一萬八千息行於衛之黑道焉；秋之月陰亦在於內，其應酉、戌、亥之時者也，於是二萬息行於榮之白道焉，一萬六千息行於衛之黑道焉。

八卦九鼎者何謂也？於子、丑、寅之時，坎爲陽鼎，真陰用事者也；於卯、辰、巳之時，震爲陽鼎，木用事者也；於午、未、申之時，離爲陰鼎，乾用事者也；於酉、戌、亥之時，兌爲金鼎，兌用事者也。丑者，土王而用事，會歸中宮。以艮爲鼎，膽中取真用事者焉，陽之氣胎也。辰者，土王而用事，會歸中宮。震以巽爲鼎，蓋青龍行功。故一九之陽生水者，有震之氣也，又曰兌當直其鼎，風也。未者，土王而用事，艮爲膀胱，取真用事者焉。以艮爲鼎，蓋艮生之氣爲火，生於土山者也。戌

者，土王而用事，正金之鼎，以巽爲爐，是爲金石之鼎，蓋乾爲大腸，其名金石，則金所歸也。是以十有二時而有金、木、土之氣，應於三才九鼎之位，能竊天地造化之功者乎！天地者，乾坤之象也。五行八卦，混元歸返，而成乎泰，天地之卦。是爲八卦九鼎之數，天地交合，八卦五行周天之度者也。

觀夫五行生克盛衰，分爲四季而用事焉，何也？子、丑、寅之內，水王而克火，然能生木，是亦火之母歟！以木之氣補其火候，火之氣足方用事焉。卯、辰、巳之內，木王而克土，然後生火，是亦土之母歟！以火之氣補其土，候土之氣足方用事焉。午、未、申之內，火王而克金，然後生土，是亦金之母歟！以土之氣補其金，候金之氣足方用事焉。酉、戌、亥之內，金王而克木，然能生水，是亦木之母歟！以水之氣補其木，候木之氣足方用事焉。此五行生克相補之要也。

一時有三千息，行於三關二刻則爲八息二至焉，此周天之火候也。其

要在乎始於一陽爲主焉。子之時一陽始生，初九者也，生於素華之宮，升而爲月，是爲龍潛於水者也，至於蓬霄、青龍之關焉；丑之時，其氣在於白虎、三元、海泉之關，是爲木生火者也；寅之時，其氣在於太一、元門、轆轤之關者也；卯之時，其氣在於白瓊、會元、冰霄之關者也；辰之時，其氣在於金鳳、衝天、金城之關者也；巳之時，其氣在於金水、玉樓、玉蕊之關者也；午之時，其氣在於透龍、榮金、赤城之關，遇之真陰始生者也；未之時，其氣在於玉圭、皇君、坤元之關者也；申之時，其氣在於進城、命門、瑞泉之關者也；酉之時，其氣在於明堂、衛靈、七星之關者也；戌之時，其氣在於玉瓊、通元、受盛之關者也；亥之時，其氣在於翠微、五路、黃鍾之關者也；子之時，其氣逆行，復歸於素華。此周天者也。

方其子、丑、寅也，安坐消息，閉目內觀其五藏，想其肝有青龍，盤旋如霧如露，其出微微，以意交於氣沉下於心

宮，復想其心宮有朱雀焉，閉口以接其氣，然青龍之氣甚微，則息氣三十有六，以制心之火而後行功焉。及其卯、辰、巳也，亦安坐定息，閉目內觀其五臟，想其心有赤氣盤旋，沉下於肺之上，復想脾之上有勾陳焉，閉口以接其氣，其氣甚微則服氣三十，以制脾之土而後行功焉。及其午、未、申也，亦安坐消息，閉目內視其五臟，想其脾有黃氣盤旋，以意游起至於肺，復想其肺有白虎焉，開口以接其氣，消息服氣三十，以制肺之金而後行功焉。及其酉、戌、亥也，亦安坐消息，閉目內視五臟，想其下丹田有白虎盤旋，以意游上至於肝，復想肝之中有青龍焉，開口以接其氣，消息服氣三十，以制肝之木而後行功焉。既已補其五臟，則可以行日月焉，其交在鼎之左右，可以行八卦之周流焉。當其用事也，先淨其神，乃想其心有日焉，其大如錢，出離於心，復想其光照於五臟百骸，次想其日狀，若浮起即鼓口服氣二十而一咽之，急想其氣下於十二重樓，環伏其日，沉於脾

之上鼎之左，消息既定，復想下丹田水海之內有月焉，其大如錢，復想其光照於一身，以意浮起而至於肺，鼓口制氣三十，以首顧左而一咽之，急想其氣下於十二樓，環至脾之上，入心之右鼎之右，消息既定而後用事焉。

金液還丹內篇

非汞非鉛，真一爲基，知白守黑，神明自歸。

李光玄少慕道，已而遇至人告之曰：元氣不散，可以長生者也。元氣者，身中混元之氣，人之根本也。念住則氣停矣，神行則氣散矣，是以至人喘息不游於鼻外，存思常住於丹田，三田實則可以至千歲焉。若夫吐故納新，漱液咽津者，皆延年固身之道也。光玄行之十餘年，以爲此非出世金液之方也。遂游少室之山，因見玄壽先生而問焉。

玄壽先生曰：還丹者，真一爲基、鉛汞相依、黃芽爲本者也。黃芽者何謂也？芽出於鉛中，始於至真，汞傳金之氣，是之謂黃華者歟。

光玄曰：鉛有大毒，何以成至藥乎？玄壽先生曰：鉛中有金，金中有寶，見寶識寶，賢人得道，寧修鉛中金，不煉鉛中寶。此非世之鉛也。故曰：黃芽是鉛，去鉛萬里；黃芽非鉛，從鉛而始。鉛爲芽母，芽爲鉛子，母隱子胞，子隱母胎，知白守黑，神明自來，是以一者水之數，五行之始也，其色稟於黑方，包含五彩，修之合道，契於自然。用能生天地，爲牝牡，然後還日精於月窟，結精華於龍宮，紫氣潛隱，與真合符焉。語曰：用鉛須用鉛，鉛是舊丹田，不棄鉛也。

光玄曰：世以朱砂、水銀爲黃芽，何理歟？玄壽先生曰：非知道之言也。夫黃芽者，坎離相孕，金水相生，男冠女笄，牝牡相得，從無入有，陰動陽交者也。

光玄曰：世或以金銀五鉛爲黃芽，何理歟？銚鉛咸^③枯鉛，黑鉛蜜陀僧。玄壽先生曰：皆非也。彼有質而頑滯者，服之灼五臟矣。吾所謂黃芽者，鉛汞合體，金木相并，龍虎相交，水火相制，

推情合體，以魄隨魂，成於還返之因，明於呼吸之理，陽交陰孕，母在子存，全天地之精者也。故汞不呈體，金不露形，丹砂木精，得金乃并，乘身斂魂，虎飢則來啖食生髓脂，蓋謂此也。然必時候周足則自然變化矣。故曰：鉛汞芽同三花，採我^①氣結成砂，初間旬運火加，輪五彩入神華，增為使道無邪，三者備斯仙家矣。

光玄曰：猶未之悟也。玄壽先生曰：至藥者，唯用五行而已。經曰：何言金木水火土，留神保命是龍虎，學人不識五行精，強以他人為父母；木主氣兮骨主虎，血主水兮肉象土，不死之道在離宮，會得五行方有主；五行須是水銀親，殊質不堪為伴侶，賀蘭大士名球曰青龍；起白虎，卧玄武，飛朱雀，坐黃龍，中宮自結果；母憐子，子憐我，爐中結成雲一朵，餌之刀圭無不可；謂此道也。

光玄曰：服餌當用何物乎？玄壽先生曰：成藥之時水銀而已，過河車則成紫粉，是為金液還丹焉。

光玄曰：敢問至藥者，銖兩幾何？何日而成乎？玄壽先生曰：鼎有乾坤焉，自子以及離，斯明卦象者也，自離而至亥，斯見光華者也，猶子之在胎、鷄之居卵，時至則出矣。二八同居者銖兩也，一星周匝者節候也，於是龍興而虎嘯焉。二八，姤女也；十六，鉛精也。陽生起火，陰盡則停矣。陶隱居曰：子午二門開卯酉者也，四時運火合乾坤者也，斯龍虎自相吞矣。

光玄曰：日魂月魄、白虎青龍、丹砂河車、真鉛真汞，孰為正歟？玄壽先生曰：亦一而已，不越於五行者也。世以石為藥者，七十有二或至百餘，姑可治病，難與議長生之旨也。陽火東旋而為龍，陰水西轉而為虎。汞者，火之木也；鉛者，水之金也。制在於中宮，以類相成者乎！昔者陵陽子知其道，故用南對北，用西對東，配此四方，不違中道，一年運火，十月開爐，七返無虧，九還固足，斯乃龍飛魂返，虎伏魄歸，其名曰：紫色之妙還、太液之神丹焉。

光玄^⑤曰：三黃結砂，可以成金，何也？玄壽先生曰^⑥：此貪者之所為也，非希夷寂寞學道者也。

道樞卷之二十二

① 太一：輯要本作「太乙」。
② 接：輯要本作「採」。
③ 咸：輯要本作「成」。
④ 我：輯要本作「或」。
⑤ 玄：原作「女」，據輯要本改。
⑥ 曰：原作「由」，據輯要本改。

道樞卷之二十三

至游子曾慥集

金丹泥金篇

內氣不出，外氣不入；陽自炎炎，發於離域。

道有三焉：曰煉形、曰煉氣、曰煉神。其要在乎法四時之機會、五行之造化、與夫坎離匹配之用，於是內使龍虎，及夫三田氣滿，混而成真，則一氣伏於體矣。故玄谷三田氣滿而入於玄，上不皎，下不晦，然後煉氣合神焉。

夫氣者，氣中之氣也。浩浩通流，遍於四支，綿綿寂寂，其神魂颺颺焉。真氣混體而入於臍之下，氣歸臍則爲息，神入氣則爲胎，胎息相合，其名曰太一含真，然後煉神焉。其全神有四：曰心、曰意、曰性、曰神，四者本乎一枝者也。蓋心者藏神之宅也。神能抱氣歸根，方能自守，此入聖之始也。

煉形之法何也？冥心調息，氣寂綿綿，神室內守，於是氣入乎丹田，此

煉形者也。

氣者，陰陽之至精也，天地之陽魂，煉而成器，是能生神氣而爲太一之象也。通流百脉之中，散乎一身，其五臟六腑分三爲用，強其形，壯其骨，氣住而神生。非靜坐氣何以得住乎？靜坐疊足，與情想忘，出入綿綿，其息如龜。少焉，真氣遍體，鼻中之氣出而不出，動而不動，陰抱陽也。於是用赤龍上擊七十二，動則天陽降乎離宮，離宮得其氣化而爲真火，以煉其形，陰邪爲汗而出，如是者五過，乃合於三百有六十周天之數也，陽光遍體，其氣自住，子母內守，負陰而抱陽也。此煉氣者也，然後執神還元焉。

神者，在耳而聽，在目而視，在舌而味，在心而變化，在意而倏忽，其神長游於六根，六根不納則六根自靜矣，神氣歸一則其神自真矣，是爲六根入於室者也。正身而坐，神氣已定，內景不出，外景不入，心無一念，聽乎外而無所聞，閉目開目，其神在心，氣歸臍下，腦氣自溢，舌柱上腭，靈泉自涌。

左右手抱其臍，丹火温温，意游長空，神光自照，六根安定，物我俱忘，良久昏昏默默，杳杳冥冥，神不顧其體，體不顧其神，賓主分矣。見於太虛之中，有光如橘，非內非外，守之勿失。如月之輝，如鏡之影，以意存之而不離焉，恍惚內照，其光自散，其大如輪，意惟上觀，中有我相矣。其神自離於體而在光中，形見於神，神視於身，形神相顧，其光自散，如月照雪。形神俱妙，與道合真，神歸於體則爲真者耶？其出則爲靈者耶？千日之功離體飛升，萬日之用其神入矣，於是當行心火以養之。心火者，何也？恍乎惚，其中有物者也；杳乎冥，其中有真者也。

一日之時十有二，其六爲陽，其六爲陰。修生者時加乎子則起功焉。子，陽也；丑，陰也。取玄牝快者爲陽，快於左則下金關，快於右則下玉戶。時如子，陰在陽也。右腎，月也，中有玉兔之氣，出於右鼻，其斯以爲快者也。於是先行水三，後行火三，應乎既濟。時加乎丑，陽在陰也。左腎，日

也，中有金烏之氣，出於左鼻，其斯以爲快者也。於是先行火三，後行水三，應乎未濟。經曰：太一含光，右陰左陽也。故《易》曰：一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通。是以舒而闢者陽之氣，其出爲日魂，真火也；卷而闔者陰之氣，其入爲月魄，真水也。《易》曰：乾剛坤柔，此之謂也。何也？此之元氣，金木剛柔間分玄牝焉。入沉出浮，昇降於呼吸之際；雄轉雌隨，契御於丹田之內；出死入生，盡於是歟！

夫欲煉丹心明鏡者，亦有道矣。時加乎子，左升右降，左投右接；時加乎午，右升左降，右投左接。一呼出乎心與肺焉，一吸入乎腎與肝焉，一呼一吸傍連乎四藏，皆會乎中宮戊己之鼎者也。

吾嘗時加乎子，平坐靜定，忘機觀妙，或南向或東向，左足在上，先閉其目，以擊天鼓，次扣其齒，各三十有六，用集吾神；次之左右手相摩七返，呵火九還，摩掌以熨天宅者二三十過，次熨左腎爲羊車，次熨右腎爲鹿車，熨臍

之下爲大牛車，各三十有六，復行導引以運動熨擦其四支，旋轉舒展其百骸，於是經絡無滯矣。俟其氣通流而後吐納，以爲華池三咽焉。

玄膺者，生死之岸也。入清出玄，二氣換矣。是知水與火者，長生之門也。大藥者三百八十四銖，合卦爻之數者也。

吾於子之一刻運日中之神，其名曰少陽。南向平坐，左足在上，閉目忘機，左右手握固二腎，緊咬其牙，以舌柱乎上腭，鼻引清氣，入息綿綿，滿腹則止，於是閉之，使內不出外不入，以心默數其息，以意存其神焉。次存下丹田，北海瀛洲山之下有雲五色，中出日焉，狀若彈丸，俄爲火輪，上焚天門，下燎地戶，周流九竅而煉五宮，五宮既焚，化爲五雲，上飛集於華池。吾候閉息其火，至於一銖即鼓漱其口之五氣三二十過，扣齒三通，而平分三咽，以應三陽焉。左下金關，右過五藏，入鼎則止，於是徐出其息，使之綿綿，其名曰雲行。吾復閉目宴坐，握固如前，而

以舌爲鐵牛，左右耕於舌下三峰之內，使玉津滿於華池，緊咬其牙，以舌柱乎上腭，如前取氣，閉息，使其內外不入，心則默數其息，以意存其神，次存於下丹田。二腎之中有鼎焉，鼎有嬰兒，其名曰天皇元君焉，正身而坐，嬰兒有五色之光。次存其心如紅芙蓉，垂而未開也，中有姹女，其名曰地后之神焉，立於五彩之雲，於是下降以扳其天皇而內交焉，斯須下發元火，上用華池，斯水火既濟之候也。閉息俟其火至於一銖，漱其口之玉津三二十過，扣齒三通，而平分三咽，以應三陰焉。左下金關，右過玉宮，入鼎則止，於是徐吐其濁氣，而出息綿綿焉，其名曰雨降，又曰龍先行、虎後至者也。如前先火後水，直至丑之時，右鼻快矣。乃先水後火，右下玉戶焉。於午之一刻運月中之神，其名曰少陰，先以右足在上，法如前焉。

夫存觀者，陰定法也，使神不外馳者也，定息則氣交矣。一息之定，其中有六合焉，故呼吸三陰三陽，使之上下

交禦，三男三女以用合精也。是以心存則神合，息定則氣合矣。息者，元火也。用火而二十有四銖，直乎四卦二十有四爻，應乎一歲之二十有四氣也。故用火二十有四銖者，定息九千有六百，凡一閉四百息可以得火一銖焉，閉息二十四過，則爲火二十四銖矣。故曰積水成海，積氣成神，此之謂歟！然則一日周天之火功，可以奪十有二年不死者也。

夫人氣血晝夜行乎八百有十丈。夫能以寸定銖兩合於百刻，則觀天之道在於掌矣。卦之上三爻陰也，其應一吸，其入氣三寸焉。刀者，二尺四寸也；圭者，二丈四尺也；銖者，二十四尺也；兩者，二十四銖也。小數一爻者，一寸也，一息者，六寸也；定乎一息則爲十六動焉，其得二尺四寸，此流珠之藥也。中數一爻者，一尺也；十息者，六尺也；定乎四十息則爲一百有六十動焉，其得二丈四尺一圭，此血氣不流而聚爲鼎也。純陽子所謂當時自飲刀圭者乎！大衍一爻者，一丈

也；一息者，六丈也。全乎四百息則爲一千有六百動焉，其得二十四丈一銖，此血氣不流而成變也。晝夜運火當得一兩九銖七刀圭半，計其文則八百十焉，血氣不流之士數也。

金玄八素篇

緘其神廬，以調其息；及乎九九，神斯來宅。

煉丹之士必先外貫陰陽、內明藏府，而後可也。夫骨節三百有六十，毛竅八萬有四千，其中靡不有之。夾脊天柱二十有四節，其背隱三關焉；直下一節曰鳩尾，在囊腔之心，是爲谷神之戶，尾間、海門、回字之關者也；自中一節曰肘後，對心中極，是爲九天火龍飛鳥之關者也；自上頸後肩一節曰大椎，是爲斗牛、轆轤，三達上清飛步朝元變鱗之關者也，此庚虎甲龍回復之路焉。正面曰蓬壺三疊，其長三尺，分三田焉；自泥丸至頸是爲上丹田，其名曰腦宮，分爲九瓣，髓腦血之會海，玄牝之門也；自頸絕至胃絕是爲中丹田，其名曰絳宮，分爲九竅，津液

水之會海，離心之門也；自胃絕至臍絕是爲下丹田，其名曰玄宮，包括四象，羅布九宮，神精氣之會海，衡端之門也。三田皆有隔膜，三重不相入焉。上元之宮照曜森羅於萬象，中元之宮安置五臟之清陽，下元之宮傳導六腑之穢濁。六腑在前，五臟居後，脉竅相連而各有通合者也。心者，離之卦也，其主神，其通舌，其合小腸，其生血、脉、汗、竅、髮，其聲音；腎者，坎之卦也，其主精，其通耳，其合膀胱，其生骨、脂、胞、唾、齒，其聲呻；肺者，兌之卦也，其主魄，其通鼻，其合大腸，其生氣、皮、涕毛，其聲哭；肝者，震之卦也，其主魂，其通目，其合膽，其生筋、膜、泪、甲，其聲呼；脾者，坤之卦也，其主志，其通口，其合胃，其生肉、腦、髓、涎，其聲歌。舌者，心之根也；莖者，腎之蒂也；是皆本元一氣，負陰抱陽，合和五行，而生化六尺之軀者也。自一歲至十有六歲，真一純備，盈於一斤之數，既長則耗散矣。凡食聚於胃，潛受元火之磨化，清者若雲雨之升飛

潤於天，濁者若糞土之沉傳泄於地。於是當日用飛潤之水滌其胸腸，奇陽之火焚其形質。原夫飛潤者，聚於口成水，充於肺成唾，充於心成血，充於腎成精。精者，海宮之真鉛，獨備乎五行，是為太陽之流珠者也。其性猛烈，最難制伏，遇天五之真火從下克之，則飛上於泥丸，穿流於百脉，可以實髓腦、堅骨肉、王氣血、榮毛髮、煉筋腸，於是住萬神而達三府矣。

於晝夜四事之際行、住、坐、臥，忽有魔焉，則入室盤足而坐，瞑目，閉口，握固，澄慮，內想左右腎之二脉并連於夾脊，蓋如縷焉，上沿於天柱，直貫於泥丸，既已則調其氣，先從穴囊下與腎夾二所發運一縮焉，息吸息抽，使一氣直至於腦，即閉口鼻之關，不得注氣，依前從穴囊下，息吸息抽而加緩焉。上還下轉，轉者何也？內轉其玄龜，引頸之關，密數八十有一者也。一轉者三數也，要在緊鎖鼻門，使一吸之中內轉龜關八十一者是也。於是不可使息迸氣奔，衝突於鼻，調之綿綿，至於百關，

則纔發一吸，其息已穩，轉及八十一矣，緩緩綿綿，融運自然而無用力焉。唯聞二腎暢通，百關快爽，心喜神悅，骨輕氣清，如坐溫湯之中焉。方其始行，氣未馴伏，火候未熟，則口鼻之關肩之為難，然不可懼。其衝突而上也，從九至九，以漸為之。其轉息也，或一九，或二九，或三九，如衝突難調，則且止焉，復徐調其氣，令入於丹田，其心澄定則口可以微開，而鼻不可輕縱，此為命息者也。久之，安和則止，於是津液蒸流，不可亟褰衣焉。是息也，能至四九、六九，及乎九九之數既足，調氣定心，滿口漱液，兼火左送九咽，直至海內，群邪遠矣。此小還丹者也。夫不遇天地之大功，止日用此道，一紀之後亦可換骨血，桃顏漆髮，堅固而無漏矣。

風雷門中，密室導引，既已盤足而坐於乾巽，於是端脊握固，瞑目靜心，至意以集其神，搖其龍尾，向齒之內外、左右、上下及舌之根，隨攪隨漱飛天之水，漱滿則含之，次則定心內觀二

腎氣海之中如彤雲之內有赫日焉，赤光炎炎，狀如火珠，大如黃橘，以心注於火珠之中，用意抽出一脉之火，其大如繩，轉以至於兌，此所謂金關者也。即至於兌，是為火金相爍，必有異音，略加意就身焉，心抽手摩，使過於兌之上，循離入震而止，即分下口中飛泉，直從左咽下至於兌，與火交合，歸於丹田，是為一咽之數。若覺其咽送未盡下也，當從上微袞其液，向空鼓咽一口氣火左下逐之，即盡下矣。凡抽咽運送不明，則下氣不盡，反為陰滯積癖，傷乎六府。然則一火一水者，一口之數也。準此法取而運用焉，其風六十，其雷六十，日用不已，其神數足，一歲可以成功矣。行及十口，則以意如抽火之狀，自海中心和水兼火，循乎乾、兌、離、巽、震，袞之九轉，遇潮則涸而下之。起功之初，心常動搖，此陰邪被焚而欲戰也，當定而勿動，則七十為中變，過乎百日是為小證焉。二十日、三十日，氣宇雖清而或寒或熱，六府宣動。七十日，水源漸溢，如癉下焉，其

溲不時。三田雖通，六情尚撓，一日小戰，其潮至如波涌焉，其火激如雷震焉。於是五臟洞達，九鬲潛通，飲食倍矣。百五十日，食蟲退矣。百八十日，群蟲出矣，尺蟲、麥蟲、紅豆蟲、紫宛蟲之類。或如鷄矢，或如膽脂。二百日，真氣內達於五臟，其入於肺則百毒退矣，其入於肝、心、脾、腎，則五色退矣，穢下隱痛而如癢焉。二百五十日，清臟濁腑皆淨矣。於是見一氣之火輪轉結焉，五內清澄，四支運而百脉輕矣，其耳聰，其目明，其髓充，其骨實，其肉秀，其筋強，其氣全，其血不滯，自臍之下氣海之上，內實層起，肥如卧蠶，一周則氣可以不行矣。自然元氣居丹海之中而成火，會於中宮，隱隱若雙拳之重，其臍之下常熱，胃空則火輪升上，循轉八卦，如雷車之音，飛水玉液，思則盈口，元火靈珠巡於三宮，於是八邪斯遠矣。

已則解衣靜心；折足大卧，擦其掌，俟其熱而行法浴拭面，於是周身通暢，則少定息，瞑目固關而作內觀，化出碧波，盈亘天地，自然五神俱湛而萬慮息矣。然於其身化太極爲宮，其左金堂，居吾嬰形；其右玉室，居吾姪婦；潛出交合，二氣融流，則鉛汞已凝於金鼎矣。當亟發地火，左旋三疊，空虛縮焉，則一一自入穴囊，其息吸息抽，透入於大節之中，過肘後之關，住數二六，喘則略定。第二，落枕翻左右手，力鈎肱面，又從穴囊之下依旋三疊，用縮吸抽息取，過斗牛之關，住數二六，喘則略定。第三，起坐反鳳翅，拗起大牛之車，又從穴囊之下依旋三疊，用縮吸抽息取，上於泥丸，俯首三點之數皆二六，喘則略定。此三反處，自關鬲渾滯，火道水源皆當遲澀，運用尚疏，不可一一規其本法，大數勉強則有招損矣。惟量力漸而進之，或十，或二十，或五十，以至其數可也。及夫火發水涌，功用通達，則方計其日而行焉，及一歲之正數則成功矣。

飛水者，易漱也；元火者，難抽也。夫海心元火有氣而無質，惟專心定於恍惚之內，至意取之，神感道符，則珠中之火自然隨意而出，循還八卦，炎烈焚臍，擊兌發音矣。初取其火止一指脉之大而已，久之歷乎八卦，不出三旬透乎兌關，而有鳥聲，六旬如鳩鴿聲，九旬如沸鼎聲，百日如濤浪聲，半年如雷震聲，於是胎氣結而成真火矣。先之三旬火虛水澀，關鬲未通，恍惚難於作用，加之毒蟲尸鬼，八邪陰魄爲火所焚，乃爲之魔，使之多怒、多貪、多愛，惟勿使火熄而已，三反既畢，略卧少時，然後湛然端坐，心安息定，滿漱飛水，一一從左兼火九咽，直至於丹海，是爲大還金精得一者也。一周星其功既足，於是投靈山勝地，取亥月日時，解服而卧，微行沐浴，俟其宣暢，合眸固關，審動真娥之宮，其物滿乎一斤，男女當乎二八，情合心酣，一體溫溫，夫婦情戀，宣暢美合，至寅則聖胎內堅矣。蓋自子後輕鎖金關，定身平坐，勿轉側，勿動搖，至寅則捨手舒足，

縱心自如，起坐隱几，始十日行，不可過二十四步，以至百步，逾月乃自如，方其大合，一時之中已奪一周星矣。於是足三千六百之正氣，全七百二十之宿，直至於一氣二儀，三才四象，五行六律，七星八卦，九宮十干，十二支，二十四氣，七十二候，無不備於一胞之中也。

夫吾既得大易三百八十四銖之真氣，以結靈胎，於是漸開頂之臚門，潛自坼焉，一舉一止，一抱一負，在乎其意加詳，而無一念之邪，而後可也。十月其神欲突飛而脫胎，則其意煩懣，於是臚門如雷所震，其頂裂猶烈火騰上於天柱二十有四節，自頂而出，當安心定意，所行十^①過一丈，二年之後神通力具，靈識混然，出邇入遐，洞玄洞幽，無所不貫矣。及夫功深德厚，乃蛻殼上朝於玉帝焉。

道樞卷之二十三

- ①上：輯要本作「止」。
- ②二：輯要本作「一」。
- ③十：輯本作「不」。

道樞卷之二十四

至游子曾慥集

金碧龍虎篇

四時推移，如環無端；虎伏龍蟠，化爲金丹。

劉真人曰：仰觀天象，而使知四時常移，陰陽互用，以推日月之遲速，大小生焉，於是得日往月來生成之道，以著金碧之經。金者，剛柔得位也；碧者，仙而游於碧落也。日者，太陽之精，天之魂也，其性剛烈，能生萬物，居於陰中，離卦是也；月者，太陰之精，地之魄也，其性靜而躁動，居於陽中，坎卦是也。坎者，二陰之時，其日生乎一陽，是爲黑鉛，出於水銀，其至於艮宮，則漸有青白而爲少男，此二陰而生一陽者也。即上之位四旬有五日，從下生陽，震卦是也。其名曰丹砂之魂，於是其汞漸伏焉。至於巳，六陽具矣，其名曰赤金。四旬有五日從南赤朱之地，武火鍛之，四旬有五日至於坤宮，

黃黑混雜，其精其名曰還丹，四旬有五
日，至於兌宮，汞體自燥，其爛如泥，其
名曰伏火。水銀短，其火可以入於太
陽，至於乾宮，三十有六旬，其金正紫，
復入於中宮，大庚合於鳥火，首黃合於
鳥土者也。雄黃覆用，以爲之焉，惟
白虎制禦之，更乎六旬，其名曰狗子。
又五旬，其名曰白金虎子。又六旬，其
名曰五金神丹。又五旬，其名曰太一
神粉。其上曰謂之水母，其或不上覆
而盤旋於中者，謂之辰砂；其紫黑通
徹者，謂之大還；其赤而光明者，謂之
紫微之丹。齋戒百日，擇王氣而吞三
圓，則三尸、九蟲、七毒盡矣，服之十有
八旬，可以飛而騰天也。

九轉金丹篇

人之得一，是爲元火；煉於三田，神氣爲佐。

亢龍子西蜀青城山方士段昊也曰：道
生一者，太空之一氣也。萬物與人，其
生因乎一氣者也，其死歸乎一氣者也。
陰者，性也，無中來者也；陽者，命也，
有中生者也。身爲體，以心爲用焉；

心爲體，以神爲用焉；神爲體，以氣爲
用焉。氣體以運，煉埏埴爲用焉。天
地之神者，陰陽所生也；精氣之神者，
陰陽所化也。其有神昏而性昧者，何
也？氣不合於神，神不合於氣而然也。
故心以性爲神，神以心爲用。神者，性
之真也；性者，神之體也。是以存神
養氣，湛性冲神者，常使神以輔氣、氣
以輔神，自然長生者矣。

天地得一者，何也？陰陽是也。
人之得一者，何也！元火是也。知一
者，則以虛無爲藥，丹元爲鼎，正氣爲
火，煉於三田，真氣不散，則陰陽豈能
衰其形矣。

道之妙用有三焉：其上運太虛之
元氣，配用坎離之神，入有爲而其形自
化矣，奪無爲而其形自真矣；其中守
形固氣，養其形，任其真，神氣調御，湛
然自靈焉；其下去濁留清，神魂不散
焉。

夫轄虛無，策太空，究其終始，莫
要於八卦焉。一爻者，一氣也；一氣
者，旬有五日也；二十有四爻，是爲二

十四氣者歟。天地運行之始，其上有
風輪，未濟之象也，三陰之氣自虛皇之
降精者也；其下有木輪，既濟之象也，
三陽之氣自虛皇之降精者也。東方
者，震也，天真九皇少陽木之真氣，生
於水中，其應於肝；肝以甲爲兄，乙爲
妹，己者甲之婦，庚者乙之夫也，太陽
木之真氣而爲巽，生於風中。南方者，
離也，天真九皇火之真氣，生於風中，
其應於心；心以丙爲兄，丁爲妹，辛者
丙之婦，壬者丁之夫也，天真九皇三陰
土之真氣，生於風中而爲坤焉，其上
黑，其下赤，其左白，其右青，其中央
黃，而藏乎一氣，其色玄者也。西方
者，兌也，天真九皇少陰金之真氣，生
於風中，其應於肺；肺以庚爲兄，辛爲
妹，乙者庚之婦，丙者辛之夫也，天真
九皇太陽金之真氣，生於水中而爲乾
焉。北方者，坎也，天真九皇陽明水之
真氣，生於水中，其應於腎；腎以壬爲
兄，癸爲妹，丁者壬之婦，戊者癸之夫
也，天真九皇三陽土之真氣，生於水中
而爲艮焉，其上赤，其下黑，其左青，其

右白，其中央黃而藏乎一氣，其色赤者也。中央者，坤也，其應於脾；脾以戊為兄，己為妹，癸者戊之婦，甲者己之夫也。三陽在於水中散而為天者，乾是也，其自然之氣名曰太和君焉；三陰在於風中散而成地者，坤是也，其自然之神名曰太辰君焉。乾生三男震、坎、艮也，龍之精、鳳之公也；坤生三女巽、離、兌也，虎之體、龜之精也。六氣三陽、三陰者，日傳於五臟，升降於六腑，羅絡於三元，係連於八脉，行於十二經十五絡，循環三百六十五穴，上達於天關，下至於地戶；加乎一息則熱矣，損乎一息則寒矣。陽氣左轉，陰氣右旋，五千度其周天者也。故左氣交則右氣應，右氣交則左氣應而各有配焉；少陽之精、太陽之正者，天真九皇金真之一氣也；太陽之精、少陽之正者，天真九皇火真之一氣也；陽明之精、少陽之正者，天真九皇土真之一氣也；少陰之精、太陰之正者，天真九皇木真之一氣也；太陰之精、厥陰之正者，天真九皇水真之一氣也；厥陰之精、少陰

之正者，天真九皇之六氣也；三陽之正、太虛之精者，天真九皇之七氣也；三陰之正、太虛之精者，天真九皇之八氣也。於是中宮置鼎，收奪八方之妙氣，配土合和，煉而不散，而後成九鼎之神丹。其丹九色青、紅、白、黑、黃、紫、綠、碧、赭，此九色也。

昔者黃帝煉劍鑄鼎，乘火龍而升天者，論內也。何以言之？心者，火也；肝者，炭也；腎者，輔也；肺者，金液也；脾者，爐壇也。經曰：心為丹砂，肺為雲母，肝為空青，腎為磁石，膽為雄黃，此配煉之義也。故聖人身為爐，三宮為鼎，煉不息之氣，入無為之形焉。身靜則神自清矣，神清則氣自盈矣，神氣和則形自輕矣。一氣既定，百脉常盈；九鼎通灌，萬神自靈焉。九鼎者，九宮之用也。丹田者，真一之鼎也，是為九鼎大會之府者也。體一氣而為真，煉九氣而成神。九氣者，何也？曰九氣、曰九州、曰九域、曰九曲、曰九竅、曰九宮、曰九轉、曰九還、曰九鼎。九鼎之內於是有七返、八

變、九還之道焉。返者，覆合也，收七表八裏經絡之氣血者也。一返脉，脉停運矣；二返氣，氣聚而凝矣；三返血，血成白乳矣；四返精，精結瓊瑰矣；五返骨，骨若紅玉矣；六返髓，髓化玄霜矣；七返形，形清體妙矣；八返神，神化無方矣。還者，歸其源也，取五行之氣，動三要之精，定一物之元者也。一還腎，二還心，三還肝，四還肺，五還脾，六還丹房，七還氣戶，八還精堂，九還神室。九化則可以留形矣，其始乾者，大腸也，天也，其名曰金之維宮，曰靈符之宮，其數六者也；其次坎者，腎也，水也，其名曰水之正宮，曰丹元之宮，其數一者也；其次艮者，膀胱也，月也，山也，其名曰土之維宮，曰玉房之宮，脾胃之氣符合於此，其數八者也；其次震者，肝也，雷也，其名曰木之正宮，曰蘭臺之宮，其數三者也；其次巽者，膽也，風也，其名曰木之維宮，曰天靈之宮，其數四者也；其次離者，心也，火也，其名曰火之正宮，曰絳宮，其數九者也；其次坤者，小腸也，

地也，朱雀藏於土者也，其名曰土之維宮，曰朱陵之宮，脾胃之氣符合於此，其數二者也；其次兌者，肺也，澤也，其名曰金之正宮，曰尚書之宮，其數七者也。

中宮者，黃庭也，鉛汞也。雖然鼎無鼎也，藥無藥也，四象五行者不離乎身，外求者則與道隔矣。修金丹者，九年既成，其氣自盈，其神自靈，五霞攢頂，萬景朝形者也。

坎離者，水火也。水流濕，火就燥；雲從龍，風從虎；本乎天者親上，本乎地者親下；各從其類也。故陰氣上動則下降，陽氣下動則上升，此內丹之升降者也。自冬至煉成陽胎，內結於丹田，謂之命焉；自夏至煉成陰息，內結於絳宮，謂之性焉。陽氣自其足而左旋，其上騰而為日者也；陰氣自其頂而右旋，其下降而為月者也。煉純陽者，輕舉而為仙；煉純陰者，凝寂而為鬼。心者，絳宮，玄靈之府也，其內有騰蛇又名碧眼胡兒、太素魔王、玉女真魔，呼吸真氣，其散若白光，使天真陰之氣

下降焉；腎者，元宮，太子之府也，其內有白元之龜又名金精猛獸、文靈魔王，呼吸真氣，其散若紫雲，使天真陽之氣上升焉。上曰風輪，是為風混未濟者也，象曰離也，其內應於絳宮，陽中有陰，應感而生姤女地后之神；下曰水輪，是為水沌既濟者也，象曰坎也，內應於丹田，陰中有陽，應感而生嬰兒天皇之神。經曰：男居坎室，女居離房，決開混沌，配合中央，此之謂也。

絳宮者，其中有五色，其上黑，其下赤，其左白，其右青，其中央黃而藏白雪，久之生姤女，產為金液，還於丹田，婦返夫宮，此三陰之神也；丹田者，其中有五色，其上赤，其下黑，其左青，其右白，其中央黃而隱黃芽，是生嬰兒，產於金液，還於絳宮，夫歸婦室，此三陽之神也。黃芽者，運火化為嬰兒，其頂有紅光，駕青龍上游於金關之中；白雪者，有水化成姤女，其頂有碧光，乘白虎下返於玉堂之內。於是陽氣化為紅光而下隱於丹田，謂之日焉；陰氣化為碧光而上升於絳宮，謂

之月焉。

離宮陰火冥冥升降，左投右接，神氣交會，住於丹田，靈光內現，其狀如火輪，氣結於丹元者也；坎宮陽火冥冥而降，右投左接，靈光內照，其狀如水輪，百骸自收，精定於丹元，氣凝於腎宮也。是以煉氣者使神來往，上下交會，五光混元而結胎息焉。坎宮氣結，其臍泄五霞而耀者也；離宮息住，其眉白光，斯乃陰陽得位，交感自然者乎！然煉金丹者，須分左右、水火、大小，煉兩俱均焉。夫不循爻象之運動，其猶鑽冰而取火者歟！善修煉者必上開天門，下閉地戶，左收腎精而控天龍，右引肺液而驅地馬，左收右引，左出右入，上升下降，二氣循環，中央會合，左投而右接之，右投而左接之，不交而神自交，不接而神自接，忽然而來，忽然而去，忽然而散，忽然而聚，共在於黃庭之中，其散如風，其聚如雨，此煉氣自然之道也。

夫煉氣者，陽逆於陰，陰無不成矣；陰逆於陽，陽無不生矣。是以內

氣不散，外氣不入，自於內而交焉。其氣蒸於百骸，飛騰蕩蕩，一交再交，一接再接，使夫神御氣、氣御神，神氣相御，自然而成胎息矣。

夫煉胎息者，先之以心澄、神定、氣湛，真全，是以心定則神定矣，神定則氣定矣，氣定則息定矣，息定則氣合矣，氣合則凝結不散，是為胎息焉。故其神內交，其氣內接，體交其氣，氣交其神，神接其體，體返其精，澄澄入妙，抱固元根，守真存想，心氣下降，定息內交，神氣會於三宮，胎息結於產化，可以與天地同休者也。

大丹之使火，必循易而行之。於是易之卦六十有四，是為周星之運數也。三年一閏，閏則三百八十有四，是為天地氣候加減升降之數也。以易之三百八十有四爻日用為火之符，則一月有三旬，三旬有三百六十時，蓋日行二卦焉。故十有二爻者，六陰六陽，動靜之候，此變爻行火之數者也。月用六十卦之外，又有四卦焉，乾坤為之爐鼎，離坎為之鉛汞，乃樞軸之用者也。

魏真人曰：六十四卦張布為輿，龍馬就駕，明君御持，此之謂歟！

夫十二爻者應乎十二時也，五日一候，旬有五曰一氣，四旬有五曰一節，惟不用乎卯酉。卯酉者，金木正刑也。止運行其河車於二媵，俟夫津汗交流，是為焚魔沐浴之火也。然則一日之用十時，一年之用十月於日於月除卯酉，故還丹者十月脫胎焉猶人之主。三旬為一鼎，蓋日月者三旬一交，吾取奪造化之九氣，聚而煉之，結為神丹。吾之十鼎，惟日不用復卦。

《易》曰：初九，潛龍勿用。何也？丹藥未能有變者也。然則所實用符火者，惟九月而已。是乃九鼎者乎？九年者，九九之數，取日月之運行，其真氣八百有十丈，斯其為丹者也。以一月論之其變爻行火內用之道，則一日其朝用屯，其夕用蒙，日之升者也；二日其朝用需，其夕用訟；三日其朝用師，其夕用比；四日其朝用小畜，其夕用履；五日其朝用泰，其夕用否；此六十時上五日一候者也。

六日其朝用同人，其夕用大有；七日其朝用謙，其夕用豫；八日其朝用隨，其夕用蠱，上弦者也；九日其朝用臨，其夕用觀；十日其朝用噬嗑，其夕用賁；中五日一候者也。十一日其朝用剝，其夕用復；十二日其朝用無妄，其夕用大畜；十三日其朝用頤，其夕用大過；十四日其朝用咸，其夕用常；十五日其朝用遯，其夕用大壯；下五日一候者也。十六日其朝用晉，用夕用明夷，日之降者也；十七日其朝用家人，其夕用睽；十八日其朝用蹇，其夕用解；十九日其朝用損，其夕用益；二十日其朝用夬，其夕用姤；上五日一候者也。二十一日其朝用萃，其夕用升；二十二日其朝用困，其夕用井；二十三日其朝用革，其夕用鼎，下弦者也；二十四日其朝用震，其夕用艮；二十五日其朝用漸，其夕用歸妹；中五日一候者也。二十六日其朝用豐，其夕用旅；二十七日其朝用巽，其夕用兌；二十八日其朝用渙，其夕用節；二十九日其朝用中孚，其夕用

小過；三十日其朝用既濟，其夕用未濟；下五日一候者也。

人者合天地之象焉，其上至於絳宮，其下至於丹田，去脊骨兩傍皆七分，左右各十五腧穴，是乃五臟六腑、八脉三元、萬神所行、元氣所會，升降之道路者也。自絳宮左行十五之腧會，此日氣升騰之所由也；自絳宮右行十五之腧會，此月氣下降之所由也。夫氣與神者，隨日月上下升降而分左右焉。陽之日自左而升，至十有六日從其右下降，月終而極矣；陰之日自右而升，至十有六日從其左下降，月終而滿矣。斯所謂三十輻共一轂，爲其無而有車之用者歟。冬至遇甲子以爲起功焉，於子之時其少陽應於坎，其神潛龍，其氣天真九皇金真之一氣也。木行於天靈，交於金運，二十有五度，肝之蘭臺之府，傳此氣於右腎，應於子之初一刻，其傳三十有二刻，至卯之時沐浴運煉，五日一候，十有五刻，一氣足矣，其鉛生一分而鎮於坎宮，其狀如露蕊，生於丹田矣。可以取而煉之，一月爲一

鼎焉，前十有五日是爲陽進火者也。蓋煉少陽之一氣，上之五日、中之五日、下之五日，各爲一候而俱六十時。上之一候前二日半是爲三十時，使火一兩十有二銖，後二日半加火一兩；中之一候前二日半，使火二兩，後二日半加火二兩十有二銖；下之一候前二日半，使火二兩十有二銖，後二日半加火三兩；此一氣終矣。十五日、一百八十八時。冬至之後十有六日至月之終，其陽明應於艮，其神見龍，其氣天真九皇金真之一氣也。木行於天靈，交於金運，二十有五度，人氣亦行二十五度。傳其氣於右腎，應於丑初一刻，傳三十有二刻，肝之蘭臺之府以辰爲初運，三至九遍，起於開元之府至腰左脅之中，運煉十有五刻，其鉛復生一分，其狀如含蓮，日用火養之，故後十有五刻爲陰退火之數也。煉陽明之一氣。上之五日、中之五日、下之五日各爲一候，俱六十時。上之一候前二日半是爲三十時，使火三兩，後二日半退火用一兩十有二銖；中之一候前二日半使火二兩十

有二銖，後二日半退火用二兩；下之一候前二日半使火二兩，後二日半退火用一兩十有二銖。是以前十有五刻謂之剛火，其效也，夜視五色焉；後十有五刻謂之柔符，其效也，日射神光焉。於是復換鼎，使火自冬至三日有一日至四旬有五刻，其太陽應於零，其神亢龍，其氣天真九皇金真之一氣也，太符於天靈，交於金運二十有五度，應乎寅之初一刻也，其傳三十有二刻，肝之蘭臺之府，傳其氣於差腎，其鉛復生一分，其狀如抱卵，此乃換鼎者也。前十有五刻爲陽，進火以煉太陽之一氣。上之五日、中之五日、下之五日，各爲一候，俱六十時。上之一候前二日半是爲三十時，使火一兩十有二銖，後二日半加火二兩；中之一候前二日半使火二兩，後二日半加火二兩十有二銖；下之一候前二日半使火二兩十有二銖，後二日半加火三兩，於是三氣爲四旬有五刻，爲一鼎半焉，一節之數也。煉之至此，三陰絕矣。太陽入戶會於宗廟，餘氣散爲丹砂者也。後十

有五日为陰退火焉，自立春卦起於艮。上之五日、中之五日、下之五日，各為一候，俱六十時。上之一候前二日半是為三十時，使火三兩，後二日半退火用二兩十有二銖，中之一候前二日半使火二兩十有二銖，後二日半退火用二兩；下之一候前二日半使火二兩，後二日半退火用一兩十有二銖。於是為六十日，第二鼎之火數也。自是用火皆同於此焉。養至於夏至之日，火加焉而鼎不加焉。故自冬至進火，六月成陽胎，一氣不散，結於丹田，其色赤，是謂紅鉛，陽砂者歟。夏至六起火亦與冬至同焉。五日一候，十五日一氣，一月一鼎，四十五日一節，同此。故自夏至午之時一刻由少陰起功焉，其應於離，其神潛龍，其氣天真九皇木真之三氣也。金

行於靈符，交於火。運二十有五度，肝之尚書之府傳氣於心之離宮，其汞生一分，其狀如露藥，生於絳宮，煉之則血化白乳，膚體光澤，而復運煉如前焉。依冬至火數。及於冬至火加五鼎，水即不加焉，陰氣不散，結於絳宮。故自

夏至進火，六月以成陰息，其色黑，是謂黑鉛，陰汞者歟。一赤者，陽氣也；一黑者，陰氣也。赤黑連於表裏，其名紅鉛、黑鉛，大丹之本也。行之周歲，性命有主矣。

夫三五之一之道，身交而氣不交，天龍地馬，乾翁坤母。天者，日陽精也；地者，月陰精也。陰陽交禦，奪而歸根，此返本還元胎息之道也。老子曰：谷神不死，是謂玄牝。何也？夫一呼其氣，出乎三寸，主於左腎，是為三陽，應於日者也。一吸其氣，入於三寸，主於右腎，是為三陰，應於月者也。呼吸六氣，晝夜隨日月之運行為一萬三千五百息焉，呼吸為五萬四千動焉，氣血行八百十丈焉，是以血氣晝夜如珠相連，流行於其身者也。榮衛行陽於左，其朝之榮脉二十有五度；榮衛行陰於右，其朝之衛脉二十有五度。血者，榮也；氣者，衛也。一呼一吸，氣血行乎六寸，凡二百七十息則氣血行乎十有六丈二尺，此周身之一度也。故性命者在於呼吸而已。氣之出

為日魂焉，氣之入為月魄焉。經曰：出日入月呼吸存也，日魂月魄二氣真也，識者便是真仙子，煉之餌之千日期，身既無陰那肯死。此之謂歟！玉京之下自有日月以分晝夜者，天地之息也。呼吸者，人之息也。夫日為陽、月為陰，陰陽運行，故有生死焉。若夫陰陽不交、日月不錯、四時無度，萬物不生則安復有生死哉？定息者何也？運行定息，發元火內燒於四大，千日可止，直俟五臟不交，六腑不傳，百脉不行、百關自湊、神氣自御、萬化自定，此胎息還元者也。

吾有大丹神胎金鼎焉，其爐三層。三層之上者，黃丹庭也；黃丹庭之下者，水也；水之下者，土也；土之下者，木也。其左固濟，其右蓬壺，其外曰景死驚開休生傷杜，此所以保其鼎者也。大藥一斤應於三百八十四爻，其內惟取十有五兩用之，則三百六十六爻焉；其一兩應於四卦二十有四爻，是為乾、坤、坎、離樞軸之用，斯蓋天真變易火訣者乎？卦有六爻者，六氣也，

一分也；一爻者，一銖也。泰之卦上之三爻應乎一呼，其出三寸，三陽也；下之三爻應乎一吸，其入三寸，三陰也。內用其卦者，何道也？十六息者，六十四動也，爲九十六寸焉。凡定十六息者，四則爲六十四息。九十六寸者，四則爲三百八十四寸。故《易》者，寸也、銖也、兩也、日也，皆三百八十有四焉。陽之爻六，一爻三十六策，六爻者則爲乾之策二百十有六焉；陰之爻六，一爻二十四策，六爻者則爲坤之策一百四十有四焉。三百八十四爻陰陽各半焉。合一萬一千五百二十策者也。冬至一陽生，於子之初一刻起少陽之氣，行乎三十六度，合於甲乙之氣，行於地戶；凡一度行六刻，則爲運行者二百十有六刻也。次陽明、太陽，運行如前之數六十六度，通爲一百八度，此乾元水星小應大乘之道也，計奪六百四十八刻焉。夏至一陰生，於午之一刻起少陰之氣，行三十六度，合於庚辛之氣，行於天戶；凡一度行四刻，則爲運行一百四十有四刻也。次厥

陰、太陰，運行如前之數三十六度，通爲一百八度，此坤元火星小應大乘之道也，計奪四百三十二刻焉，陰陽共運行一千八十刻。是乃日月周天、運行萬物之數者也。

道樞卷之二十四

- ①之：原缺，據輯要本補。
- ②辰：原作「長」，據輯要本改。
- ③常：輯要本作「恒」。
- ④火：原作「大」，據文意改。
- ⑤夫三五一之道：輯要本作「夫三五之一道」。
- ⑥三：輯要本作「二」。

道樞卷之二十五

至游子曾慥集

肘後三成篇

道遠如天，疇克以登？示之廉陛，猶階而升。

純陽子呂洞賓也曰：吾修天爵，而人爵可棄也；悟真空，而頑空可鄙也。蓋知陰陽升降法乎二儀，性命根源歸乎一氣。其來也，有一夫一婦焉；其去也，有二男三女焉。金男採黃芽於九宮之臺，玉女收白雪於十二樓。水中起火，以分八卦；陰內煉陽，以別九州。於是三田和會，而火龍出於昏衢，千日功成，則游於蓬島矣。其要蓋十有八焉，小成之道七，中成之道六，大成之道五。

純陽子曰：一咽一呵，一呵十搓，久而行之，皺少紅多。此天童不老，艮之卦也。何謂也？人之六慾七情，日交戰焉，故喜怒哀樂鬱結於心，以傷其神氣。吾旦而起，以舌攬其口，惡濁之

津盡咽之，而後呵之。以左右手搓其臉，以散心之積氣，使真氣上冲，而入於臉，斯返於童顏者也。

純陽子曰：一搓一兜，左右易手，九九數終，真陽不走。此聚火煮海，乾之卦也。何謂也？夫感物以喪其志，則元陽耗，而真氣失矣。所以病且老，老且死，豈不以下元虛損而氣微弱乎？吾戌亥之時，於臍之下握之、摩之八十有一，而後復搓其手，左右各八十有一，九日而效，八旬有一日而成功矣。

純陽子曰：入九咽一，存三放七，定息內觀，事罔不畢。此配合陰陽，震之卦也。何謂也？夫飲食也，或多焉，或少焉，時候有寒有熱，忽有疾生於五藏六府，吾則以鼻引其氣，其入至於九分，以咽斷氣，勿使往來，瞑目冥心，存三放七，始治其疾，則想其疾之所在，氣急則難止矣。故當開口徐放焉，而勿盡疾。如未愈也，則再作之，及於三五，未有不愈者也。平居日用卯之時，當夫心之陰下降，腎之陽上升，二氣相

遇，則依法行持焉。使氣液各相配而相生，見效則止。

純陽子曰：閉門上咽，勒關下搖，定意內觀，元陽自足。此聚火還元，乾之卦也。何謂也？夫與事物交戰，則耗其元陽，失其真氣矣。吾於戌亥之間，閉口咽氣，下搖膀胱，而上起焉。微脅其腹，意定而不亂，於是內觀存想，使心之火下降，外腎之火入而相合於命府，見效則止。

純陽子曰：旦起疊盤，呵雷咽雨，升身內觀，遞施弓弩。此放火煉形，艮之卦也。何謂也？夫喜怒哀樂之氣，經夕則積於四支。其血滯矣，經絡爲之不通。吾旦起蟠膝，正坐升身，以左右手上摩其面，咽乎惡濁之津，如其前焉。於是呵其氣，叩其齒，以瀉心之積氣，而集其神，既已則俯身焉。伸縮其手足，如挽弓張弩，於是經絡通矣，氣至而血行矣。久之，其疾永除，見效則止。

純陽子曰：夫歸婦室，月至陽宮，桃花浪底，龍虎相逢。此交合龍虎，離

之卦也。何謂也？夫身之中易散者，元氣也；難生者，真液也，故液之少，則不能生氣矣；氣之散，則不能生液矣。必欲氣液交而爲精，精汞煉而爲砂。吾其於午之時，方腎之氣至於心，勿使升於上，而獨於其口出焉，乃用乎既濟。於是含津滿口，勿吐勿咽，神識內定，鼻之息綿綿，故腎之氣與心之氣自然相合，是爲真氣真液者也。陽龍陰虎，由是交而變黃芽矣。

純陽子曰：黃婆配合夫婦，同域乾坤濟會，陽關須勒。此煉丹之法，乾坤之卦也。何謂也？夫氣海之中，有真陰真陽焉。相戀於脾之中，遇肺之液而般運焉，和合無數，而入於黃庭。吾於戌亥之間，微脅其腹，是爲勒陽關，使氣不上升而下煉焉。此特小成而已，未及中成者也。

純陽子曰：三男三女，俯仰開闢，節次升存，過關勿急。此肘後之法也。何謂也？夫真氣真液，其相交也，下而入於丹田。於是火之候無差，以養乎真胎，而變乎純陽焉。始於子之時，氣

生之後，用肘後之法，運入於上宮，是為還精補腦之道，可以長生久視者也。三男者，何也？震也、坎也、艮也。三女者，何也？巽也、離也、兌也。吾俯其身，則腎自相合，而氣聚矣；其仰也，則腎自相離，而氣散矣。透過乎尾間，自其背而飛，以入於腦，是不可一日而至也。其必節次而升，以存想乎龍虎河車，使上起焉。然腎之虛陽入於頂，則上壅而生熱，故曰過關勿急也。

純陽子曰：少男長女爭馳，龍虎飛入天池，化爲甘雨。此肘後之飛金晶也。何謂也？既吾用夫肘後之法，次第升存，及腎之氣入於腦，則行飛金晶焉。故於子之時，腎之氣生，與肺之氣合，於是腎之氣欲與肝之氣交焉。其肺之氣存於腎之中，是爲金晶者也。於其時下功，如前俯仰，一撞三關，直入於上宮，合和於體海，時飲乎天漿，是爲真陰神水者也。如是以待乎既濟。用艮之時，其名曰少男；用巽之時，其名曰長女。肘後之左曰龍，右曰

虎；其頂曰天池，其神水曰甘雨。自艮至於巽，凡一撞而入於頂。於是煉頂之髓以爲水。如腦中之神昏而懣，即暫存於下身，少焉復升，而入於頂以煉之。

純陽子曰：殺夫救婦，當隨其母。隨母溉灌，五行有主。此玉液之還丹也。何謂也？吾觀五行之理，生我者，斯謂之母矣；我生者，斯謂之子矣；克我者，斯謂之夫矣；我克者，斯謂之婦矣。若夫春之月，肝盛而脾衰，是爲木強而土弱者也。吾則損肝而益脾。脾，母也。故於其盛之處，而咽氣還元焉。脾母者，心也，是火生土者也。火之盛者，其在離之卦也。五行有生克，五藏有盛衰，是以水也、木也、火也、土也、金也，相生而爲子母者也；火也、金也、土也、木也、水也，相克而爲夫婦者也。若夫用咽之法，則須五行之相克者焉。此道也，既飛金晶之後，吾并行焉。其要在乎識五行之理而已。

純陽子曰：火寄冥宮，水濟丹臺，午前頻升，瓊花自開。此玉液之煉形

也。何謂也？夫採藥以爲丹，非純陽之氣，不能煉之矣。故肘後飛金晶以入於腦，煉之既久，或慮夫太過，而陰不及，則吐玉液，煉其形焉。蓋於午之前，始於艮之時，升身前起，以起火煉其形焉。火寄冥宮者，煉之以純陽之氣者也；水濟丹臺者，灌之以玉液之水者也。午之前何以頻升乎？煉之以氣，上升而滿體矣。於是其血變而爲白膏、爲瓊花，瑩然潔白，煉形之效也。

純陽子曰：一陽初起，輕仰後存，龍蟠虎繞，水滿高源。此金液之還丹也。何謂也？夫以玉液還丹，其數不逾乎一百有八焉，隨即咽之。咽也、煉也，其數有多寡，而管在四時焉。可以灌乎內丹，而焚乎四肢也，是爲金液還丹焉。方腎之氣、肺之精以入於腦，而變爲神水，故三純陰之氣，與純陽上下相見，是爲既濟焉。自子之時，腎之氣生，可以輕偃其脊，微存其身，聚其腎之氣，一撞三關，直入於泥丸，與真髓相合，而變爲神水，則下降焉，其猶甘

露之灌於心也。

純陽子曰：子後點舉，勿厭頻升，金光滿體，陰盡陽純。此金液之煉形也。何謂也？夫以金精入於腦，變而為金液；金液還元，變而為丹，三就可長生矣。吾欲脫其殼，則方金液自上丹田之將降也，乃升其身前起焉，使真火一舉，逢金水於玉池之側，其名為既濟。於是一次一圓金粟，其大如米焉。還丹一顆，一道金光自起，環周於身，其名曰金液煉形。煉形氣足，乃始煉氣成神，而脫其殼矣。故於子之後，腎肺之精一撞入於泥丸，點首而咽，則金液自來矣。金液既濟以前起火煉之，是為還丹。凡一咽數煉，宜頻升者也。

純陽子曰：觀夫中成，然後知大成之道其至矣乎？日月正旺，夫婦俱仙，對時起火，氣自朝元。此集神而朝元也。何謂也？前所云玉液還丹者，殺夫救婦，而求其母，吾知之矣。肝盛則脾必弱，何也？木者，夫也；土者，婦也；火者，子也；水者，母也。肝盛

而殺夫，不可下功也；脾弱而殺婦，火盛而求母，用離之時灌之，所以救脾者也。故朝元者，雖不離乎五行生克之理，而隨時起火，以煉其真氣，使陰全盡焉。若夫春之月，肝盛之時也，起火以煉肝，而救脾於辰、戌、丑、未之時，起火以煉脾，則夫婦其俱仙矣。然肝之盛也，於其月、其日、其辰，是為三合之辰，其名曰三花。三花者，三陽也。雖起火矣，猶懼乎肺之盛，而傷其肝。當於兌之時，庚辛之日，不可毫厘失功也。以斯推之，其餘豈異此哉？吾依此行之，則真氣合於元氣矣，元氣合於真氣矣，三氣合而變三花矣。於是三花聚頂，五氣朝元，合就陽神，而為純陽之體，斯乃身外有身，棄殼而升仙也。

純陽子曰：以胎止息，因氣生神，留息煉氣，色應天真。又曰：養陽煉陰，前仰後欽，定息內觀，數足自真。此煉氣之成神也。何謂也？胎息之道，不在乎其出少、其入多，唯龍虎交，而結神丹。神丹就，而息自止矣。彼閉氣煉息，止息

煉神，非大道也。吾未見其能成功者也。當以其旺之月、之日、之時，升身起火，降君火於所王之處，於是其息悠然自上，其氣不升，其神不散矣，不過十千氣。吾以煉肝，則青色出焉；煉心，則赤色出焉；煉肺，則白色出焉；煉腎，則黑色出焉；煉脾，則黃色出焉；遍煉其五藏，各七旬有二日，於是為三百有六十日而功成矣。次之一歲，則日煉其五藏，日一朝焉。若夫於定之中，見車騎女樂之紛華，宜慮夫陰鬼、外魔與陽神雜焉，必作內觀，以起三昧之真火，而焚其身，可以交換仙凡矣。

純陽子曰：內外俱定，澄心自觀，炎炎火裏，歌樂喧天，此交換者所謂內觀者歟！吾於年之中，畢煉其五藏，則五氣朝元矣。月以紫河車運而入於天宮，於是或有陰邪之魔，詭為車騎，出其笙篁，與陽神雜焉。學道者謬以為實，安其凡軀，則不能棄質而仙矣。莫若內外俱定，不出不入，澄心靜慮，觀乎壺天，則五方之雲起於上，女樂車騎

陳於下矣。彼陰邪者僞也，其孰謂之真乎！吾純陽之神，其名曰天真，元皇天君焉。於斯之時，從其本體，真神扶衛，以返於天宮內院，則可以棄殼而去塵巢焉。夫不辨乎真僞，以傷陽神，則狂易而邪蕩，不免於死矣。雖其形不壞，而何有於道哉？故內觀之時，不憚升身以起火，則僞者散，而真者升矣。火之名有三：曰焚身、曰降魔、曰升天一日朝元。夫既至於天宮，則貴乎調神有法焉。

純陽子曰：七層寶塔，三級紅樓，至時勿懼，出後難收。此還神出入，所謂調神者也。夫調神以出其殼，當在天宮之日而內觀焉。紅樓者，三田也；寶塔者，七氣也。自下而上，既至其上，而不可有懼也。陽神不純，則陰鬼雜之矣。故火之數，不患其多也。真氣不堅，及出其軀則易驚，以散其收，以返其軀，其亦難矣乎！是以古先至人，有披襟散髮之像焉。夫欲至而不懼，出而易收者，莫若三百日，採藥進火抽添有時焉；五百日煉形合氣，

升降有數焉。於水之中起其火，有丹之後亦不患其多也。於是魔散神聚，不必乎紅樓寶塔矣。惟內觀乎黃庭，使五雲合，而火龍踴起於紅光紫氣之中，直出於昏衢。其出也，自不懼矣。其過也，自不散矣。吾之身外有身，其如嬰兒焉，始可以論分形之道矣。故未終乎前功，則又惡能分形而出哉？是道也，艱難萬緒。若夫陰靈不散於定之中，誤出於天門，則不得為純陽之仙也。

純陽子曰：火龍既出，須識金光，往來無闕，速至仙鄉，此分形之超脫也。丹既就，而真氣自生矣；真氣生，而陽神自聚矣。神何以聚乎？戀其氣也。氣何以聚乎？戀其丹也。神出，則以氣為形矣；神入，則以形止氣矣。其出也，如蟬之蛻焉。故其殼也，寄於大川，則生珠；藏於名山，則生玉；若處於世，則優游自如矣。或厭世而去，則號召陰神跨鳳乘龍，以朝於太微。太微之君考其功，則自下島遷於中島，自中島遷於上島，行滿則返於洞天。

准易繫辭篇

乾轄其始，坤括其終；蓂爾之形，易行於中。

抱黃子道士張抱黃，祥符中年已七十餘，至岳麓訪隱者周成不遇，見橋人秀水黎白，授以此書曰：首有七竅，體有四肢，乾坤定矣；乾轄其始，坤括其終，貴賤位矣；陰下而六，陽上而九，剛柔斷矣；覺以陽開，暝以陰闔，吉凶生矣；純陰索男，純陽索女，變化見矣。九竅相蕩，五藏相通，六府相須，三宮相統，八卦相扶，五行相照。權之以長男，運之以少女，狀之以老翁，名之以姪女，弱之以嬰兒，和之以乳母。耳目樞要，口鼻輔助，津液調和，骨髓堅固，藏府光明，神魂擁護。陽老成父，陰老成母。

地出醴泉，天降甘露。火生於木，金生於水。得生於神，失生於鬼。神升天文，鬼入地理。木者火之母，水者金之子。二木成林，兄弟也；二火成炎，姊妹也。木者金之妻，水者火之夫。火作鉛宗，水為汞祖。鉛以易知，汞以簡能。易知則鉛歸，簡能則汞歸。

鉛歸則有親，汞歸則有功。有親則可久，有功則可大。易簡得，則天上之室立矣。是故仙人以身觀卦，以性觀藥，日月相催，風雨相薄，蒼虬捧爐，飛廉鼓橐，丹光瑩然，金精閃爍，融而為川，結而為岳。煉氣焉，而分清濁；繫辭焉，而明生死。陰陽相返，而權變化；

晦明相推，而循晝夜；水火相奔，而定高下。是故震者動也，青龍之象；離者麗也，朱雀之象；兌者悅也，白虎之象；坎者陷也，玄武之象；巽者順也，騰蛇之象；艮者止也，勾陳之象。是故仙人所居而安者，青龍之宮也；所樂而玩者，白虎之乘也；所開而游者，天之闈也；所閉而掩者，地之扃也。是故左則觀其龍，而安其東；右則觀其虎，而玩其西；南則觀其日，而安其午；北則觀其月，而玩其子。是以自天祐之，吉無不利。

木者甲乙，火者丙丁，水者壬癸，金者庚辛，土者戊己。寅卯者，賊夫土者也；巳午者，賊夫金者也；申酉者，賊夫木者也；亥子者，賊夫火者也；

四季者，賊夫水者也。是故列其耳者，存乎艮；分其目者，存乎坎；辨其鼻者，存乎震；驗其口者，存乎兌；陰之泄者，存乎離；陽之漏者，存乎巽。是故身有上下，氣有消長，性有堅虛，物有衰旺。

道也者，各指其所之；德也者，各指其所為。性與天地準，壽與天地齊，法與天地并。是以知天地之根，識父母之慾。父之精為魂，母之血為魄。魂勿遺散，魄勿遺離，故上以認其天機，下以洞其人謀，享金石之年齡，變金玉之肌膚者乎！耳之失艮，故不聞；目之失坎，故不見；鼻之失震，故不嗅；口之失兌，故不言；泄之失離，故不走；漏之失巽，故不食。是故日有魂，月有魄。

經天緯地之謂文，一陰一陽之謂道。炎之者火，潤之者水；暖之者就燥，決之者就濕；命之者同聲相應，蒸之者同氣相求。順而藏之曰潛龍，明而睹之曰見龍，悅而豢之曰人龍，呼而走之曰躍龍，浮而登之曰飛龍，高而上

之曰亢龍。六龍乘時而不困，百姓日用而不知，故君子之道長矣，小人之道消矣；上下交通而志行矣，天地相感而物生矣。

顯諸聖，藏諸用，凡煉陽而消陰，真水之用生矣，真火之用妙矣。生卯之位，真火也；生酉之位，真水也。火胎之位子，水胎之位午，西側之位日，東殘之位月，傾西北之位者乾，闕東南之位者巽。乾終上九之位艮，坤終上六之位巽。絕於巳者之謂逆，絕於亥者之謂順。龍虎相從之謂仙，陰陽不測之謂神。以言乎天則不壞，以言乎地則不陷，以言乎火則不滅，以言乎水則不竭，以言乎木則不朽，以言乎金則不消。夫乾，其閉也純，其開也真，是以大生焉；夫坤，其閉也平，其開也靈，是以廣生焉。耳以配甲戌，目以配甲子，鼻以配甲寅，口以配甲申，泄以配甲午，漏以配甲辰。道之微矣乎，仙人所以用而治性也；道之寂矣乎，真人所以取而存命也。性治則空，空則清以效天；命存則通，通則靈以法地。

天降甘雨，地長草木，山澤通氣，龍蛇起陸。父母結形，道運乎其中矣；日月變神，道滋乎其中矣。鉛汞存存，性命之門；龍虎綿綿，性命之原。仙人有以見上丹田之明明，故謂之上清；有以見中丹田之熒熒，故謂之中清；有以見下丹田之凝凝，故謂之下清。玄武之上關，不可開也；勾陳之中關，不可闢也；青龍之下關，不可闡也。白虎之上尸，不可養也；朱雀之中尸，不可留也；騰蛇之下尸，不可畜也。閉之而內靜，啓之而外動。啓閉必彰乎變化，變化以定其性命。鳴鶴在陰，其子和之；我有好爵，吾與汝縻之。論曰：真人降其龍，而出其神劍，則千里之外應之，況其邇者乎！伏其虎，而舉其神燭，則萬里之外從之，況其邇者乎！劍降其龍，燭伏其虎。龍虎者，神仙之車駕也；車駕之就，昇天之主也。神仙者，龍虎之門戶也；門戶之通，則出入之機也。同人先號咷而後笑。論曰：從凡入聖，仙人之徑；自地昇天，真人之緣。龍虎同心，天地爲金；水

火相薄，長河成酪。不出戶庭，無咎。

論曰：三惑之生也，六蔽之階也。

聞淫哇之聲，則失聽；視華美之色，則失明；嗅香馨之味，則失思；多發語言，則失志。陰動則失真精，陽散則失元氣。是以真人包括而無用，謹密而不出也。耳目誨惑，口鼻誨貪，淫慾誨衰竭，思慮誨煩亂。鬼神之所闕，盜賊之所招也。五位相得，而各有合，所以成變化，而動鬼神。

論曰：金丹之術百數，其要在神水華池；神仙之術百數，其要在抱一守中。坎以象水，震以象木，兌以象金，離以象火。四象爲藥，二氣爲爐，煉之而後虛，服之而上升也。竅數九，藏數五，一身相得，而各有合；七情既立，而各有成；萬物藏用，而各有喻；千神內扶，而各有守。天數順行，地數逆取。白金之錄，青玉之符，黑水之契，朱火之圖。此可以脫塵世，而入層霄者也。炎帝之宅乎午，黑帝之宅乎子，青帝之宅乎卯，白帝之宅乎酉。初陽起，純陰必當天地之曆，引龍虎之精

也。是以四神入鼎，九變成丹，赫而養之，流而納之。

凡人之氣，有仙人之道四焉；凡人之身，有仙人之本五焉。不治其性者，實而不空，泥而不通；不保其神者，離而不合，呼而不答；不愛其生者，溷而不清，作而不寧；不修其心者，病而不愈，弊而不補。故曰凡人之氣，有仙人之道四焉，此之謂也。以金德者，尚乎肺；以水德者，尚乎腎；以木德者，尚乎肝；以火德者，尚乎心；以土德者，尚乎脾。是以仙人將有爲也，將有行也。其棄色也如泥，其節情也如遺，其保淳也如痴，其養志也如龜。至精不失，以保乎肺居於金堂，非天上之白精，其孰能與於此乎？疾雷破山，大風振海，音樂遏雲，鈴鼓動地，巍然自安，超然獨處，外聲不入，以保乎腎居於珠宮，非天上之黑精，其孰能與於此乎？大不見於太山，細不見於秋毫，文不視於秀麗，目不視於粉黛。黑白若不分，是非若不辨，衆人之皎皎而已；獨昏昏，衆人之彰彰而已。獨

冥冥，徹然內鑒，志光不散以保乎心居於丹臺，非天上之赤精，其孰能與於此乎？不耽五味，不嗜八珍，不畏洪水，不憂大旱，煒然似有華筵之嘉穀，茫然似有沃田之嘉穀。無思也，無爲也，無去也，無就也，豐然不瘦，怡然不飢，不思不動，以保乎脾居於玉房，非天上之黃精，孰能與於此乎？不言而信，不笑而樂，惟神也不疾而速，惟體也不嚴而治，至樂無聲，以保乎肝居其瓊樓，非天上之蒼精，其孰能與於此乎？故曰凡人之身，有仙人之本五焉，此之謂也。

耳初六，目初二，鼻六三，口六四，陰六五，陽上六。凡人也，死之根也。陽初九，陰九二，口九三，鼻九四，目九五，耳上九。真人也，生之根也。視龍之形，鱗而青；虎之質，毛而白；日之魂，晝而熱；月之魄，夜而寒。以此修心，退藏謹密。天地相交之謂泰，日月相逐之謂易。地氣上騰，天氣下降。日盈則昃，月滿則虧。龍吟雲起，虎嘯風生。清氣歸天，陽以上昇；濁氣歸

地，陰以下墜。孰能與於此乎？

論曰：金公曰鉛，木公曰汞。黃婆謂之真土，天地謂之爐，陰陽謂之炭，坎離謂之藥物。子午謂之進退，水火謂之作用，卯酉謂之抽添，運轉謂之河車，澄明謂之天，酒貴而謂之金花。玉液異而謂之青霜絳雪，養而謂之嬰兒，姤女生而謂之黃芽，大藥熟而謂之九轉；丹砂成而謂之再生，嬰兒奇而謂之神，物光而謂之寶珠。是故氣海凝液海，液海凝血海，血海凝精海，精海凝骨海，骨海凝神海，神海凝真海。是以補其筋者，莫靈乎肝；補其氣者，莫靈乎肺；補其肉者，莫靈乎脾；補其髓者，莫靈乎腎；補其脉者，莫靈乎心；補其命者，莫靈乎父精，補其性者，莫靈乎母血。是以身有九竅，聖人塞之；身有五藏，聖人煉之；身有三關，聖人通之；身有三尸，聖人滅之；身有萬慮，聖人滌之；身有千魔，聖人降之；身有百疾，聖人脫之；身有十惡，聖人削之。是以心宮有王，所以無爲而治之；肝宮有相，所以無思

而得之；肺宮有伯，所以不召而自來；膽宮有將軍，所以不怒而自威；脾宮有大夫，所以不令而行之；腎宮有烈女，所以不禁而自止也。

龍精，其魂之所蘊耶！虎威，其魄之所畜耶！龍精著，而火珠照乎其前矣；虎威振，而水珠曜乎其後矣。龍精喪，則無以見其魂；魂無見，則火珠幾乎沒矣。虎威滅，則無以見其魄；魄無見，則水珠幾乎沉矣。是以巽進初九謂之不漏，離進九二謂之不言，震退初六謂之不動；坎退六二謂之不窺，艮退六三謂之不聞。三陽守體謂之丈夫，三女變形謂之男子。七竅不動謂之混沌，二氣交感謂之氤氳，黑白成質謂之大寶，虛無生性謂之元神。室而空之，存乎少男艮；合而明之，存乎中男坎；絕而和之，存乎長男震，斂而益之，存乎少女兌；翕而復之，存乎中女離；閉而順之，存乎長女巽。是以人之生也，泰在乎其中矣；人之死也，否在乎其中矣。耳之不聽，黑精在乎其中矣；目之不視，青精在乎其中

矣；鼻之不嗅，白精在乎其中矣，口之不言，赤精在乎其中矣，陰之不動，地精在乎其中矣；陽之不散，天精在乎其中矣。神而明之，上天之亨衢通矣；默而成之，天下之能事畢矣。

東方之神，骨骼者也；南方之神，氣息者也；西方之神，經絡者也；北方之神，血脉者也；中央之神，肌肉者也。角亢者，青龍之光；斗牛者，玄武之光；奎婁者，白虎之光；井鬼者，朱雀之光。房者，木星之中宮；虛者，水星之中宮；昴者，金星之中宮；星者，火星之中宮。齒牙者，青龍之餘；爪甲者，白虎之餘；毛髮者，玄武之餘；氣息者，朱雀之餘。音聲者，天之餘；影迹者，地之餘。乾巍然示人，得一者也；坤混然示人，抱一者也。夫五賊者，盜此者也；三田者，耕此者也。種芝者，陽虛之所生也；種玉者，陽秀之所孕也。藥力就乎內，神通發乎外。積陰散其小，積陽至其大。動天地，感鬼神，莫善乎元精；蹈水火，貫金石，莫妙乎至理；福萬民，壽九域，莫大乎

真氣；煉五神，立四極，莫先乎神用。夫堅百骸者，莫過乎真金；壯百筋者，莫大乎真木；換百脉者，莫越乎真水；升百神者，莫勝乎真火；填百節者，莫及乎真土。

何以保身？曰無勞。何以保命？曰無欲。何以治性？曰無思。何以治神？曰無邪。是故真人多陽而無陰，凡人多陰而無陽。非謂其無陰也，蓋陰變而歸純陽者也；非謂其無陽也，蓋陽變而歸純陰者也。

夫純陽者，仙之氣也；純陰者，鬼之氣也。仙之一成，宅乎陽界也；鬼之一就，宅乎陰界也。是以仙人日中無影，雪中無迹，乘水不溺，入火不焦，行空不墜，透山無碍，劍斫不絕，藥鳩不盡；千魔恐懼，萬神悅隨；蓋取純陽之氣也。夫凡人履則滯凝，駐則妨塞；萬慮所集，萬病所攢；上遠天門，下近地戶；逢明則覺，見暗則暝；智慧不通，嗜欲不息；困而忘返，逝者如斯；蓋取純陰之氣也。

夫肺白者，上應太白；心赤者，上

應熒惑；肝青者，上應歲星；脾黃者，上應鎮星；腎黑者，上應辰星。黃道者，上應太陽；白道者，上應太陰。晝主生者，上應南辰；夜主死者，上應北辰。所以聖人下修人事，上應天心也。

耳聽極必聾，目視極必瞽，鼻嗅極必窒，口言極必暗；泄流極必罄，漏消極必終。此所以取六極而捨五福者也。言其大聰者，內聽者也；言其大明者，內見者也；言其真氣者，內萌者也；言其至聲者，內運者也；言其陽精者，內煉者也；言其陰滓者，內淘者也。天下之至健，言乎虎者也；天下之至順，言乎龍者也；天下之至神，就乎大藥者也。九聖明乎內，八卦者也；修之者，長生久視者也。

道樞卷之二十五

①也：原作「女」，據輯要本改。

②花：輯要本無。

③功成：輯要本作「成功」。

④夫：原作「大」，據輯要本改。

⑤騰：疑爲「騰」之誤。

⑥精：原作「晴」，據輯要本改。

道樞卷之二十六

至游子曾慥集

日月玄樞篇

天地爲鼎，陰靜陽動；規乎伯陽，以明鉛汞。

劉子唐明皇時人劉知古，爲綿州昌明縣令曰：道之所秘者，莫若還丹；還丹可驗者莫若龍虎。龍虎之所自出者，莫若《參同契》焉。

抱朴子曰：魏伯陽作《參同契》、《五相類》，凡二篇，假大易之爻象以論修丹之旨。玄光先生曰：徐從事擬龍虎天文而作《參同契》上篇，以傳魏君；魏君爲作中篇，傳於淳于叔通；叔通爲制下篇，以表三才之道。

參同契者，參考三才，取其符契者也。吾能陳其梗概焉。其要曰乾坤爲鼎，而天地之道成矣；坎離爲藥，而南北之位分矣；龍虎爲名，而東西之界列矣。

若夫論火候，定生成，莫不循卦節

於鐘律焉。故黃鐘之氣至也，則陽生於復，歷於否、泰^①，其至巳也，則陽爻之數終；蕤賓之氣至也，則陰生於姤，歷乎遁、剝，其至亥也，則陰爻之數終矣。終而復始，此六合、三才、四時、五行之理者也，鼎藥一而已。

或者曰：肝青爲父，曾青是也；肺白爲母，鉛銀是也；腎黑爲子，玄磁是也；脾黃爲祖，雄雌是也。還丹白赤而爲紫赤者，曾雄之氣染之也。曾不知還丹者，陰陽之氣所爲變化，順天地之生成，合金水之自然。《經》不云乎：挺除武都五石棄捐，安在金石之爲丹哉！吾之所論丹者，龍虎也，流珠爲青龍。青龍者，日也，黃芽爲白虎。白虎者，月也。故日月之精氣者，有變化之理，餌之者亦可以變化矣，變化者，何謂也？丹砂變爲水銀，自陽而返陰也，水銀復爲丹砂，自陰而返陽也。故曰流珠者，大青丹也。黑鉛變爲黃丹，自陰而返陽也；黃丹化爲黑鉛，自陽而返陰也。二物者謂之陰，則倏然而成陽矣；謂之陽，則忽然而成陰也。

互爲夫婦，更爲父母，此蓋陰陽感激而成，雖聖賢莫測焉。

魏夫人曰：靈芽之靈也，龍吟方泉，而景雲霄降矣；虎嘯虛無，而衝風四振矣。陽燧照明，而朱火鬱；方諸見陰，而玄流溢，是皆自然而然者也。

上古有水銀而不能獨成大丹者，何哉？有龍而無虎也。苟不知是，則又何假乎四象、五行，何求乎陰陽男女哉？是必有不因於物，亦不因人而往，任其大道而自化者矣。若夫紀綱八石，本乎二物者也；龍虎一體，開乎三條者也。然爲之者數敗，何也？不達乎三五一者也。莊子曰：能知一，萬事畢，其此之謂乎！

還丹者，何以度世耶？其食乎日月之精華者也。日月者，何也？天生玄女，地產黃男者歟！龍虎者，金汞也。金汞相包，得乎自然之性，此豈非其神乎！《黃庭經》曰：日月之精救老殘，蓋言二景二月也。劉子曰：揖二景之暉，服五晨之霞，其徒繁矣，罕有度世長生者，何也？長生之要在乎保

養服食，內外兼資，非專任一端，而後可冀也。

或曰用鉛，或曰不用鉛，是乎？劉子曰：聞之上經曰：真人至妙，若有若無；仿佛大泉，乍沉乍浮。中經曰：真人潛深潭，浮沉守中規。何謂也？銷鉛爲汞，暖汞以投之，其始入也，寂乎無聞焉。火烈花浮，迥然獨異，豈非以物處於大泉深潭者乎！若謂斯鉛非鉛者，莫可知矣。

或謂鼎中有土者，亦妄也。真鉛者，大鉛是也。水者，位於北方，其卦主坎，坎生六戊。六戊者，土也。火者，位於南方，其卦主離，離生六己。六己者，亦土也。故土者，戊己之氣也，非土之土也。此乃坎戊月精、離己日光之義焉。故一陰一陽而爲水火。火者，以水爲夫焉；水者，以火爲婦焉。夫婦之道，乃爲戊己者也。是以萬物莫不終始於土，成土之功用者，莫逃乎水火焉。金生水，水生金，是乃鉛之中生乎黃芽者也。訣曰：鉛能制汞，汞能伏金，金汞成形，此銀伏之理

也。木生火，火生木，是乃丹砂之中出乎汞者也。汞何以爲木乎？蓋受太陽之氣，化爲流珠焉。

太陽者，日也，其出東方。東方者，木位也。鉛者則爲金矣，何也？月生於西方，西方者金位也。故還丹者，準乎玄象，謂日月之符必在於晦朔焉，會合德刑之氣，必順乎卯酉焉，出入於乾坤，徘徊於子午，以天地爲雄雌，陰陽爲父母，左爲青龍，右爲白虎。《經》曰：傾日爲流珠，青龍與之俱，此之謂也。世之淺見者，乃以水銀和合山澤於器中鍛之，謂爲樹子，始則二物相包，後則鉛汞異處，或一年、或三年，銀母成乎赤粉。伏火深者，十存四五焉；淺者，十存二三焉。服之則反害其生矣。彼謂銀從鉛生，以鉛精合於汞，則自然爲龍虎焉，而不知黃芽出於鉛，而非鉛也。《經》曰：黃芽不是鉛，不離鉛中作，蓋謂此也。是以龍虎者，必以黃芽爲正焉。故古人言，終始自相用，謂其以汞投鉛，以類合類，如父制子、子制孫者也。火性消金，金伐木

榮，此還丹之成也。

或聞龍虎之歌曰：陰在上也，陽下奔也，首尾武也，中間文也。常於爐之上置杯水焉，何也？夫還丹起於陽生，修於陰極者也。陽伏在下，陰伏在上，其有水者，必俟乎金長之後，水王之時也，何謂也？自復至於觀，歷於十月，於是鉛黃既樹，丹道將成，子出於母之胞，不相涉入矣。陽消陰息，金盛水衰，魂魄相安，剛柔合體，然後設陰爐於上，列炎火於下，所謂舉水以激火，奄然滅光榮者也。《經》曰：水盛坎侵陽也，火衰離盡昏也，陰陽相飲食也，交感道自然也，斯順時合宜，與氣相得者矣。真人者於是蓋夫金丹則為火化，使受陰津之水以潤之，可謂妙矣。世之淺見者，或以鉛黃花合於水銀，煅之為紫粉，或以朱砂、水銀、雄黃、雌黃、曾青、空青、礬石、雲母合煉而制伏之，或以諸青、諸礬、諸綠、諸灰結水銀以為紅銀，復化之以為粉屑，或以藥煮硫黃而成玉粉，或以硫黃用染銅葉煉為赤丹，或以砒霜化銅，用鐵縮

錫，非吾之所為也。

或曰：金、銀、銅、鐵、錫者，五金也；雄、雌、砒、礬、膽、曾、空、礬者，八石也。劉子曰：非吾之所謂者也。子午以成三，戊己以為五，此吾之八石之名也。

《經》曰：九還、七返、八歸、六居，此還丹之玄旨也，何謂也？金之生數四，其成數九焉；木之生數三，其成數八焉；火之生數二，其成數七焉。三者，以本生之氣相合者也。又曰：火合於土，是為七返也；木合於土，是為八歸也；金合於土，是為九還也。水之生數一，其成數六焉。金者生水，水不得與金合，居然自固，是為六居者也。又曰：水合於土乎？天道左旋，日月右行，俯而觀之，則金生水，木生火矣；仰而觀之，則水生金，火生木矣。《經》曰：其子右轉，其虎東旋，卯酉界隔，主定二名，此之謂歟！

九真玉書篇

以身為鼎，以氣為藥；配以陰陽，默而交作。

純陽子曰：修煉丹者，先正其爐。

爐者，鼎之外垣，其身是也。其中有長生之藥者，神氣、精液是也。爐分八門。八門者，目也、耳也、口也、鼻也，是為視、聽、吐納之關，橐籥闢闔之戶，運動各取其宜，常固守之，勿使形色、滋味、八邪、六賊傷於內真，然後於天地之爐，造化之鼎，調和藥物，匹配陰陽，制煉神氣焉。

天者，乾也、金也。《內景》曰：肺宮，上為華蓋，下覆諸藏，而通於鼻。鼻者，天門也。升降呼吸，運轉榮衛，循環五藏，流注一身，動變浮沉，大小有定；如天運星斗，地轉江河焉。故天者，鼎也。天門連肺，出入清氣，為鼎之蓋焉。

地者，坤也、土也。《內景》曰：脾包羅水穀，而通於心。心者，地戶也，咽門也。收納水穀，下伏於胃脘。其流轉之水，內應乎血脉。於是脾受天

門升降之氣，運轉動搖，消磨^③造化，以分水穀之清濁。清者，升於上焦肺宮，清靜之界而為神氣、精液焉；濁者，下泄於大小府。故地者，鼎之復氣，變化萬物者也。胃者，造化之鼎也。

日者，天魂也，太陽之火精也。其位居於乾艮，夏王冬衰，夜短晝長，內藏陰氣，而隱金鷄。金鷄者，酉也，外應於四方。夫金石能生其水者也。故乾為天金，艮為水石，是以水生於山石之中。此陽中有陰也。《內景》曰：上焦為天，心為靈府，首為艮山，口為洞谷，出水之源也。水者，坤也、地也。積陰之氣，升於上天，凌乎華蓋。其零為雨露，浸^④潤於心宮，陽中之陰也。離者，外陽而內陰，如丹砂焉。本屬於火，而中隱水銀。太陰，姤女之魂，服五彩之衣。離者，麗也。其精為日，日有五彩焉。中有絳宮，上通於目。目者，泥丸之門也。其宮有神，天地之主也，其德合於無為，修命者，先澄其神，神清心正，則邪不忤矣，心不能自伏，則內生奸火，猶丹砂不死，見火則飛者

也。然則，心者，其生命之主乎！

月者，地魄也，太陰之水精也。位屬於坤巽，冬王夏衰，晝短夜長，中隱陽精，而藏玉兔。玉兔者，卯也，東方之木能生其火。此陰中有陽也。《內景》曰：下焦五藏曰二腎。二腎中央者，丹田也。前有巽海，人之水府也。其位在寅。此陰中含陽也。坎者，陷也，受水之府也，故江湖歸巽焉。世不知陰陽之正位，以北為坎，南為離，非也。坎者，南方坤巽之位也。坎中奇陽者，南方巳午之火也。離者，北方乾艮之位也。離中偶陰者，北方亥子之水也。坎者，內陽而外陰，如鉛錫焉。是為陽中產乎白銀，砂石之水包乎赤金。金銀者，俱陰中之陽也。是為嬰兒，上與太陰姤女合為夫婦，情類相戀，凝而成砂焉。然則，坎者，水海隱龍之宮乎！其尊猶帝王處北闕，而南面者也。月者，地也，無陽則萬物不生。

夫萬物者，稟天地而生，向陽而長者也。况人者，萬物之靈，可不順天地

乎！順天道者，常存其身之元陽，真一太和，純粹之氣，則坐致長生矣，然必晝夜修煉焉。內功者，一日也；天運者，一歲也。升降陰陽，運行四序，十有二時。其晝則法春夏，其夜則法秋冬；晝夜終始，天地交泰矣。亥、子、丑之時者，應天之冬者也。陰升於天心，陽降於水府，溫養於腎，變煉於骨，亦如山石受天地陰陽升降之氣，化成金銀、丹砂、銅鐵者也。寅、卯、辰之時者，應天之春者也。陰降於華蓋，陽升於鼎鼎之上，溫養於肝，生成於筋脉，亦如天地草木受陽和之氣，以生華葉苗蔓者也。巳、午、未之時者，應天之夏者也。陰降於水府，陽極於火宮，溫養於心，變成於血脉，真陽燒煉而為白乳者也。申、酉、戌之時者，應天之秋者也。陽極而降地，陰復而升天，溫養於肺，變換於皮膚者也。晝夜以應乎四時，陰陽以守乎一體。此入聖之道也。

《內景》曰：身為國，面為城，耳、目、口、鼻為門，手足、四肢為四方之

將，以防國之不虞焉。國之君者，心也；臣者，氣也、腎也。故心爲氣主，氣爲心神。澄靜則和寧，猶太平之象者也。神氣和合，則長生久視矣。君者，絳宮純元真一之氣也；臣者，坎宮太陰玄冥之液也。天降真氣，化生萬物，猶臣受恩也；地升陰氣，凝成雨露，滋潤萬物，猶臣利民也。心連於舌之下，有玉池焉。左曰金精，右曰玉液，本出於坎宮者也。氣升於上，化爲雨露泉澗，浸潤於心，心則活矣。臣利國也。腎者，純陰真一太和之宮也，其氣本生於離位者也。降氣於下，溫養丹田二腎中央曰丹田焉。君之聖也，治身者猶治家歟！

身者，宅也；五藏者，宮也。乾天者，父也；坤地者，母也。坎，中男；離，中女也。震，長男；巽，長女也。艮，少男；兌，少女也。三男、三女，夫婦配焉；乾父、坤母，匹偶成焉。東宮者，肝也、木也。以甲爲兄，乙爲妹；己爲甲之婦，庚爲乙之夫，故肝得水而沉，木帶金之氣者也。西宮者，肺也、

金也。以庚爲兄，辛爲妹；乙爲庚之婦，丙爲辛之夫，故肺得水而浮，金帶木^⑤之氣者也。南宮者，心也、火也。以丙爲兄，丁爲妹；辛爲丙之婦，壬爲丁之夫，故心能拒於火者也。北宮者，腎也、水也。以壬爲兄，癸爲妹；丁爲壬之婦，戊爲癸之夫，故腎者，火之氣者也。中宮者，脾也、土也。以戊爲兄，己爲妹；癸爲戊之婦，甲爲己之夫，故脾能納穀，土帶水之氣者也。此所謂造化之鼎者歟！

真象者，爐之中天地、日月、星辰、河漢、山嶽、江海、草木、風雲也。爐者，吾之身也。天者，乾也、金也。華蓋者，則其肺也。玄象、星斗、天輪、日月者，則其上焦榮衛血氣流行之度也。太清玄界之上下，而分清濁者，則吾之中焦羅膈也。五嶽群山者，則其首面也。澗谷者，則其口鼻也。泉源者，則其津液飲食也。江河共奔大海者，則其飲食聚於水穀之府也。雲雨生於山谷者，呼吸之氣也。吹以爲風，呵以爲雲也。草木者，則其毛髮也。天地長

久者，得正一真元之道也，吾天地爐鼎之中，陰陽交合，不失元氣，而得自然，亦可以長久矣。

何以言之？夫人稟天地而生，其內亦有天地長久之道，能於內境而識知天地，交合陰陽，抱養神氣，精液日月既滿，惡有不長久者耶？其要在乎變煉五行而已。

五行者，五藏也。以戊己鼎鼎之器，調和四象，變轉五行焉。水者，液也。液中有金，謂之金液。金克木，木中生火，火復煉金，四象還返，皆主於土者，神也。神得其道，升爲仙；失其道，沉爲鬼矣。修真者，宜去繁華，絕嗜慾，屏腥膻；清淨逍遙，潔嚴齋戒，登壇入室，擇日俟時；背陰向陽，閉目而坐，握固冥心，開闢爐門，以運火候，修煉其五藏焉。其功必經乎九轉。四月者，三轉也；一周者，九轉也；三年丹成。其大方寸，其重一斤，陰陽各半焉。外應六十四卦之爻一斤者，三百八十四銖也。六十四卦者，三百八十四爻也，陰陽之大數也。

至游子曾慥集

金液龍虎篇

善為丹砂，保命全家；育成姪女，儷以黃芽。

任子名象遇天真子張中孚常為金部郎致

仕，任子於慶曆七年見之於歷陽，而得龍虎之訣。曰：金丹七十二名，皆藉三五一而成者也。

夫自五帝以後，至於吾宋慶曆之元，飛升者，六萬餘人，無有不煉神水華池者也。其出自五行，入於虛無，是知神水者，乃三才天地人也之元氣，五行之真精者也。於三丹田上下循環，是為還丹，其藥有五味焉。扁鵲曰：酸、鹹、辛、甘、苦，是河車等也。用火候以煉之，斯為大丹矣。用鉛不用鉛，須向鉛中作，此神水為鉛汞者也。

大藥之名，凡二十有四：曰神水，曰杳冥精，曰還丹，曰真一，曰水中金，曰黑鉛，曰河車，曰五彩，曰五味，曰坎

男，曰真汞，曰白金，曰白虎，曰金精，曰五常，曰地藥，曰地魄，曰日魂，曰月花，曰鉛黃花，曰玉華，曰水虎，曰玉蟾，曰黃芽。此二十四氣，隱奧之玄關也。歌曰：孰為丹砂？濟命濟家，養成姪女，嫁與黃芽。此大藥也。夫得天地之精，在於元宮者，造化自然之道也，是所謂三五一也。何也？

三者，三才之象，神、氣、精也。然華池者，出自五行焉。外紅內白，非世之朱砂也。取於火中，故名朱雀；出於青白之汞，故名姪女。黃婆為之媒，媾於北方之七，此非世之所用朱砂，內出水銀為汞者也。古先至人所論，唯鉛汞、神水、華池三五一而已。

大藥之名又有二十四焉，曰玉液瓊漿，曰華池，曰杳冥精，曰恍惚，曰五行精，曰坎男，曰離女，曰火龍，曰水虎，曰木精，曰青龍，曰白虎，曰猛三花，曰日魂，曰金烏，曰玉兔，曰地馬，曰離宮，曰夫婦，曰金液，曰赤龍，曰白芽，曰白雪，曰月魄。此所謂夫婦匹配，赤白相扶，黃土為壇，真正之道也。

- ① 否、泰：輯要本作「臨、夫」。
- ② 銀：輯要本作「鉛」。
- ③ 磨：原作「魔」，據輯要本改。
- ④ 浸：輯要本作「侵」。
- ⑤ 木：原作「水」，據輯要本改。

夫華池煉藥者，蓋用火候焉。煙出既盡，火飛如星，五彩光明而作聲，煉成斯如霜雪，如珠玉，此祇在於五行而已。世之金石頑物也，非能變轉而為丹者也。

《經》曰：青帝護魂，白帝侍魄，赤帝養氣，黑帝通血，黃帝中主五行真精。此所謂大藥也。於是大丹之名，又有二十四焉：曰大還，曰金丹，曰玉液，曰龍虎，曰二氣，曰四神，曰五霞，曰神砂，曰光明，曰流珠，曰返魂，曰奪命，曰靈芸，曰養命，曰延壽，曰泔靈，曰萬靈，曰絳雪，曰伏火，曰素流，曰快活，曰延齡，曰返童，曰壽仙。此并按於人之身者也。彼世用五金、八石以火鍛之，其亦謬矣。蓋不知鉛汞之靈，唯在杳冥恍惚之間而已。汞在於砂中，而金在於鉛者也，汞在於鉛中而水在於金者也。夫不得其訣，殆難求乎！或不達金丹而為存想吐納，吞霞服氣，餐松餌柏絕食，此非吾所謂大道也。

道有三，其上曰抱一。抱一者，聚

五行為一。天地至精，陰陽匹配，夫婦相乘，煉精採氣。其採有日辰，其取有時候，用八卦以增減火候焉，用水火以既濟其用焉，煉之數足，是為飛仙之品矣。其中曰富國安民。富國安民者，擒龍於深潭，伏虎於坎戶，按八卦之藥，聚於九宮，於是九還七返焉。其下曰強兵戰勝。強兵戰勝者，神交體不交，關鎖其下，永鎖丹田焉。夫能明三五一者，修煉五行之精氣，送在於元宮，用火候以鍛之，功成九轉，可以返本還元矣。

大還丹者，何也？五穀之精氣也，煉之可以長生矣。三五一者，何也？三者，三才也，神、氣、精也。五者，五行也。五行之中，精、血、氣合和而有五味，五味之中取五穀之精者也。《陰符》所謂五味可以長生者乎？五穀能盜人而死，而人不能盜五穀之精，為可嘆也，一者聚五行於元宮，用火候煉之，而成真一者也。

太白還丹篇

泥丸之高，元氣攸舍；來如洪河，自天而下。

清虛子太白山人王元正自號，唐貞元時人曰：修丹之訣，在乎靜心於室內，子之後，午之前，先調其氣氣和為佳，其名曰法澡浴。以左右手搓其掌熱，上摩其面，下令周身，然後起天立地焉。以左右手叉之，盡力越於頂，上托於天，此所謂起天者也；以足盡力踏地，聳其身，此所謂立地者也。其起功，不可犯弦、望、晦、朔八日上弦，二十三日下弦與！

夫卯酉之月，彭居、彭僑、鼓質三尸之名俱守靈府靈府，心也，知之必為魔焉。於是先補其肝，想肝之中，有青龍盤旋；然後想青龍之目，有光從吾之目出；乃出噓之氣、咽噓之氣皆九過。次補其心，想心之中有朱雀，如鳳有赤氣，從其腹出，至於吾口，遂呵之三過。次補其脾，想脾之中，有勾陳龍身、鳥嘴、虎耳、龍角獨角也，口出黃氣，至於吾口，乃以舌柱其腭，然後呼之十二過。次補其肺，想肺之中有白虎，鼻出白

氣，至於吾口，從鼻而出，咽之七過。終補其腎，平坐長展其足底，以手拔其足底；然後閉氣移時，想腎之宮，二脉黑氣自出目內，灌於其口，而爲金玉之液，是爲華池神水。

凡補五藏者，用七十二日，謂之小還丹，可以去疾而已。於是扣齒集神者三十有六，開闔其目，以左右掌掩其耳，用其指擊頂後，左三右四，是爲擊天鼓；已乃安坐，左手之三，右手之四，叉手腎堂，是爲想壺中天地焉。壺中天地，不離於身者也。

左目，日也；右目，月也；泥丸，天也。泥丸何以爲天乎？如天之不可升也。聖人有法，返本還元，使元氣歸於泥丸，則天門開，而通去來，如黃河自天漢而下，流入於海者也。髮，星辰也；耳，幽谷也。參羅爲萬象也。鼻，玄牝也；口，天倉也；舌，赤龍也，倉言受衆物，龍言耕也。喉，樓閣也，謂之十二樓環者也。五藏，五嶽也；六府，六曹也；五嶽、六曹，已見百問篇中。三焦，三台也；上爲太師，中爲太傅，下爲太保。

四水，四瀆也；已見百問篇中。汗，雨也；氣，風也。臍之下有精海如環焉。左右各三十六轉，想環之中而有玉女，以揖之出入於右腎。右腎者，玉堂也；左腎，命門也。二腎相去二寸五分，其精本重一斤，應於乾坤，及施泄之後，自十有六歲；至於二十有四歲，其少二兩，應於遘卦；三十二歲，其少四兩，應於遯卦，行則氣喘足痿矣；四十歲，其少六兩，應於否卦，腰脊痛而四肢弱矣，臍之下攪刺而目昏矣；四十八歲，其少八兩，應於觀卦，髮白而皮皺矣；五十六歲，其少十兩，應於剝卦，凡事不能爲矣；六十四歲，其少十二兩，應於坤卦，元氣敗而惟恃穀氣矣；七十二歲，餘二兩而已，應於師卦，以地變水者也；八十歲，其氣盡矣，應於明夷之卦，水盡而屬火，至此其亡矣。

故學道者，先伏姤女焉。想其玉女入於右腎，而歸於閨闈，而收之者焉。然後想玄武、龜蛇之形，懼其傷於玉女，使強避之，是爲伏姤女者此也。

於是收其三魂；曰胎光，曰爽靈，曰幽精。祝曰：未知者，使吾知焉。

命之居於坎戶，在吾左右，如是三呼之，想其魂神入於精海，然後左三宮，右七宮，於是安坐，行咽龍虎之法，滿口成氣，咽之爲虎矣。一龍一虎，再咽一，送之自喉，想如大江入於精海，又咽虎如前焉。其行三過，凡六咽，乃送之入於精海，想如三江焉。又咽龍虎者三過，三三九過，復咽一龍一虎如前焉。龍虎各九過，是爲十有八方送之，想如九河至於精海。又行龍虎二七過，計十有四過方送之，想如大海至於精海。前後龍虎共八十咽，復起再坐，再行摩脉者三過，復咽龍虎如前焉。滿八十之數，又摩脉、咽龍虎如前，於是蓋三過矣。咽之數是爲二百四十，應於二十四氣焉。方其神精充，則想如海濤涌於臍下，更八十一日，方行龍虎之丹。童子未施泄者，不必用咽龍虎之法也。於是坐定先袞精海混沸，已而澄靜湛然，乃合滿口，以赤龍耕之，津液滿口，分爲三咽，是爲龍焉。

其氣滿口，分爲三咽，是爲虎焉。送至於精海，上在水面，以意丸之，如彈三過，斯爲丹矣。想心之火而從心出，下至水面鍛之，次想脾土，蓋之火滅，則開脾土，復鍛之，如斯三過，丹成則沉於水中矣。於是復如前結之，再造龍虎九過，爲丹九丸，是爲九轉者也。古語曰：龍隨虎去隨巖洞，龍入水兮虎亦從；雷火燒時鬚鬣焦，雲來雨去山嶽動。比之謂也。譬如夫婦焉，火，女也；水，子也；土，媒也，由是而成焉。

凡一過用三龍三虎，十二火應一日十有二時焉。九轉者，應於九宮，共爲一百八之數。然後用河車般載之法，動關鎖，舉金鐘，舉天秤，三舉穀神穀道，促氣入於脊骨，以氣縮而上之，想丹砂與精同路，而升至於頂，則三點之，使入於泥丸，昂首左轉，是爲回精補腦者也。然後於日出之初，西坐東向，想其日如輪轆之車而吞之，凡七十二咽，亦用河車拗起，入於頂後，爲之枕而枕焉。至十三日，於月出之時，背日對月而坐，想如前焉。八十一咽，至

二十三日乃止。後月八日，想月抱之，是爲戴日挾月者也。夫日，陽也，用七十二咽，陰數也；月，陰也，用八十一咽，陽數也。此陰陽顛倒之法乎！然後安想腎之姤女，裸形而懷欲，則想心火燒之。古語曰：用鉛不用鉛，須向鉛中作，蓋謂此歟！世不知其理，乃爲幃中陰丹，以殞其命焉。

仙者，內丹就外丹方成矣。故能用大藥化瓦礫以爲金，或者見之而不知其身，有真鉛、真汞，乃以水銀爲汞，黑錫爲鉛，欲變銅爲銀，不亦誑哉！於是一咽其津，下入於肝，想肝之中青龍赴腎宮，以迎姤女。姤女見青龍而乘之，所謂子母之氣，何也？青龍，木也；姤女，水也。迎之上入於頂門，乃想三魂與衆神俱入焉。頂門者，泥丸也。然後想心火下，自各神關而起，周於身，上下俱然，如肝神之像乃點之，初點二十有一，想其彭居，形如道士，棄簪履而走；再想火燒之，如點首二十有四，想彭僑牛首人足，彭質如獸。七魄者，或鷄首、狗足，或形夜叉，或形

女子，或形風伯，或形獵犬，或負弩，或持魚，於是皆逃焉。故焚身百日，尸盡矣。然後用胎息之法，靜意守志，去其囂煩，專一而不亂，於是安坐如前，吞日月之法，然後想脾之上有地，地有金鼎，鼎有嬰兒，如吾之形在鼎而跪，以左右手附肩，仰面開口，乃明日華、月華之精，金液、玉液之體，如前數吞之。夜或無月華，則以金液、玉液三十六咽也。日月俱得其時，則以時用火焉。每七日嬰兒一轉，二十八日是爲四轉，於是一使火焉。火在鼎之下，想土以覆其上，火在地爐之內，地爐基於鼎者也。日行百八之數，火入下時，從鼎竈之旁過焉。如是四轉一動火，如養火之法，滿十過則胎息成矣。大火一鍛，先去玉蓋，於是嬰兒者爲長生之子，如遭火必走其上，故自然在於頂門而飛，此大丹之成也。女子修之，想嬰兒在鼎，常以玉器蓋之以益頭，火養之，然後未濟。聖胎既出，而日游行，行不可遠焉。

鼎者，何也？不離乎肝心脾肺腎也。鼎者金也，其高四寸，其趾二寸，

應於肺者也。竈，土也。其積三層，其高五寸，應乎脾者也。炭，木也，為焚身既畢，故木為炭，應乎肝者也。火，心也。腎，烈女也。而生嬰兒，蓋精華之元氣也。上以玉液為蓋，故鼎之蓋裹於心。心者，能攝萬象作聖胎，不得心則無所成矣。

乾，天門也；坤，地戶也；艮，鬼門也；巽，風門也。腎，水也，王於冬之季者也。是為烈女，玄武之象。五行顛倒之法，則心以腎為夫，交合精氣，以產聖胎焉。脾，土也，王於四時之季者也。是為男子之象，能為竈，以和合陰陽，而成其道，故曰黃婆為媒焉。肝，木也，王於春之季者也。是為尚書青龍之象，木本生火，火生木，反燒為炭，故曰長生炭焉。

內丹者，三年而成。三年之中，卯酉不用二月、八月，所用者三、十月而已。先補五藏者，七十有二日；次補精者，八十有一日。為龍虎者，百日，吞月者，八十有一日，以日計之，此十月也。吞月者，月得十有四日，八十有一日，

則為七月矣。焚身者，百日則為三月矣。前後共二十有一月。又以十月養之，此三年所以成大丹也。

聖胎既就，於是有躡步之法。想其嬰兒既出，以日計月，其行步日倍之，自十步、二十步，以至百步，三之日可行千里焉。嬰兒百日，狀如八歲之童；一年則與其體同矣。然一紀之內，遇難則行事，當有三焉：曰投胎，曰移舍，曰拒殺鬼。投胎者，何也？其要在乎識外境而已。見大屋高堂者，龍也；茆舍者，駱駝、騾馬也；氈車者，龜鱉也；舟車者，蟲蛇也；錦帳者，狼虎也；茆庵者，牛也；裘者，象也；樓輿者，猪羊也；寶相花者，鷄也；白芙蓉者，鵝也；白蓮者，鴨也；黑漆閣者，犬也；黃衣者，獐鹿也；錦衣者，雉也；林中百花者，百鳥也；氈帳者，獸也；嬰甲者，魚也；入水者，蟲蛆也；衆陷陣者，蜂也；衆同名者，蟻也；甕盎者，螺也；人行山中者，虱也；執劍戟者，蟹也；入井者，為女也；墜山者，為男也。

移舍者，何也？先相識者，其已入冥，是為空舍，須其先不病風冷，其精牢實，乃可移之。童男者，上也。故吾入其中，而再修之如前焉。

拒殺鬼者，何也？修道者，住胎未成，出胎未遠，忽有大限。何以制之？夫五心有一痛者，斯大限至也。五心者，兩手、兩足心與其心也。乃安坐靜室，作朝真之想。朝真者，冥心，內有其耳目鼻舌手足，與夫壬癸之冗，皆用鎖焉。以齒為城，以心為火，以焚其身，見鬼勿怖。心者，帝王也，藏三於鼻足為三台，以照萬臣者也。肝之神統三萬六千精光，神守其左。肺之神統一萬二千形影，神守其右。脾之神統八萬四千毛孔，神守其前。腎之神統五萬精華元氣，神守其背。頂之神、首之神統髮，神守於上宮。膽之神守於下部。六府者，六丁也，與其鬼戰，鬼自退矣。三五日之後，或再至焉，則棄其城，直上天曹，或為列仙，或為地仙。仙者，必有劍。其鑄之也，以身為爐，精氣為鐵，日華、月華為鋼，肝為炭，肺為鞴，

心爲火，脾爲泥，腎爲模，膽爲礪石，餘鐵爲匕首。其何以鑄之乎？曰惟想而已。於是又有金錘，每咽龍虎，不至於腎，而并納於肺之上。肺，金也，一鑄而成矣。

道樞卷之二十七

- ① 汞：輯要本作「水」。
- ② 鎖：輯要本作「鎮」。
- ③ 時：輯要本作「日」。

道樞卷之二十八

至游子曾慥集

太清養生上篇

古有精方，出於太清；始以去疴，終以通靈。

赤松子曰：左右手叉首上，挽首至於地，五吸五息，可以止脹氣者也。又首胸腹之前，左右搖首不息，至極而止，可以引面耳，邪氣不復得入者也。左右手叉腰之下，左右自搖，至極而止，可以通血脉者也。左右手叉胸之前，左右極引，可以除皮膚中之煩氣者也。

甯先生曰：行氣者，治內者也；導引者，治外者也。

解髮東向，握固，不息者一通，舉首，左右導引，以手掩左右耳，可以使髮不白者也。

以手指掐頸邊之脉，二●通可以使目明者也。

東向而坐，不息三通，手指鼻左右

孔，可以治鼻息肉者也。正坐自動，搖左右臂，不息十二通，可以愈勞及水者也。

左右側卧，不息十二通，右有飲疾，則右側卧，左亦如之，可以去疾者也。

日之初出及其中其入，向日正立，不息九通，仰首吸日之精光，咽之，可以益精者也。

左右手交叉頤下，自極至肺氣，可以已暴咳者也。

舉手交首之上，相握自極，可以治脅痛者也。

舒左手，右手在下，握左之拇指自極；舒右手，左手在下，握右之拇指自極，可以治骨節痛者也。

以右手從首之上來下，又挽下手，可以愈頸不能反視者也。

左右手反折自極張弓，可以補五藏不足之氣者也。

坐於地，交叉左右足，以左右手從曲足中入，低首叉頸上，可以除久寒者也。

東向坐，仰首，不息五通，以舌擦口中，沫滿二七咽之，可以止口乾苦者也。

低首下視，不息十二通，可以痊風疥惡瘡者也。

北方箕踞，以手挽足五指，可以損伏兔痿尻筋急者也。

箕踞，以左右手從曲足入，據地曲足，加其手，舉其尻，可以消淋瀝孔痛者也。

正坐，以左右手交背之後，其名曰帶縛，可以利大溲，療虛羸者也。

以一手上牽繩，一手下持其足，可以消尻之久痔者也。

坐而直舒左右足，以左右手相叉，以挽其足自極，可以愈腸不受食而吐逆者也。

左右手捉繩，轆轤倒懸，令足反在其上，可以愈首眩風癩者也。

彭祖曰：導引者，自子至寅爲之，勿飽食沐浴焉。挽左右足，五息而止，可以引腹中去疝瘕、利九竅者也。

仰左右足指，五息而止，可以行腰

脊、脾及偏枯者也。

左右手內相向，五息而止，可以引肺去咳逆上氣者也。

左右手舉膝，置心之上，五息而止，可以愈腰之痛者也。

王子喬曰：枕高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣抱髮，正偃卧，勿有所念，以鼻徐納氣，以口出之，各致其藏，終而復始，欲休則先極之而止，勿強長息，久習則自長矣。氣之往來，勿使耳有聞焉，若存若止，爲之百脉動，腹鳴有聲。行之者，何疾之有哉？

凡導引，虛者，閉目；實者，開目可也。虛者，補之；實者，瀉之可也。以口納氣，以鼻出氣，所謂補者也；閉口溫氣咽之，所謂瀉者也。

病在胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在臍下者，去枕。

引首病者，則仰首；引足病者，則仰足十指；引胸中病者，則挽足十指；引臂病者，則掩臂；去腹中寒熱及身熱者，皆閉氣張腹焉。

左脅側卧，以口納氣，以鼻吐之，可以除積聚不快於心者也。

坐而伸腰，徐以鼻納氣，以右手持鼻，可以除目晦、泪出與夫鼻息肉、耳聾者也。

右脅側卧，以鼻納氣，以口小咽氣數十，左右手相摩熱，以摩其腹，令其氣下出之，七息而止，可以除脅與皮膚痛者也。

覆卧去枕，立左右足，以鼻納氣者，十有六復，以鼻微出之；其入也，亦勿合鼻，知之可以除身中熱及背痛者也。

端坐左右手相叉抱膝，閉氣鼓腹，二七或三七，氣滿即吐，於是氣皆通暢，行之十年，可以却老還嬰者也。

端坐使左右手如張弓滿射，可以治四肢煩悶及背急者也。

端坐伸腰，舉右手仰掌，以左手承左脅，以鼻納氣自極，七息而止，可以除胃寒及食不變者也。

端坐伸腰，舉左手仰掌，以右手承右脅，以鼻納氣自極，七息而止，可以

除瘀血結氣者也。

正偃卧，端展其足臂，以鼻納氣自極，七息而止，搖其足三十，可以除胸足中寒、周身痹、咳逆者也。

左右手抱其首，宛轉上下，其名曰開脅，可以除體之昏沉不通暢者也。

踞而伸右足，以左右手抱左膝，仰首而伸其腰，以鼻納氣自極，七息而止，左亦如之，則可以除難屈伸拜起及脛中痛、瘀痹者也。

踞而以左右手抱左右膝，以鼻納氣自極，七息而止，可以除腰痹背痛者也。

偃卧展左右脛、左右手，外踵指相向，以鼻納氣自極，七息而止，可以除膝寒、脛痛者也。

偃卧展左右脛、左右手，二踵相向，以鼻納氣自極，七息而止，可以除肌不仁及足脛寒者也。

偃卧展左右脛、左右手，仰足指，以鼻納氣自極，七息而止，可以除腹中弦急切痛者也。

端坐伸腰，向日仰首，徐以口納

氣，因而咽之，三十而止，可以去心下積聚者也。

端坐直腰，舉右手仰掌，以左手承右手^②脅，鼻內之氣，可以除胃食不變者也。

直腰展左右臂，鼻內氣閉之自極，可以除脅之積聚者也。

《經》曰：東向而坐，握固不息，一通舉手，左右導引，以手掩左右耳，以指掐二脉之邊，五通可以明目、黑髮、去風者也。

《經》曰：夜卧服氣者，先須淘轉其故氣者，閉目握固仰倚，左手拳於乳間，以左右耳脉舉背及尻內，閉氣，而氣海中之氣，復自內出，斡而轉之，呵^③而出之，一九而止，然後可以調服氣矣。

《經》曰：夫人稟天地之元氣者也。凡咽納吐納，自然內氣與之相應焉。從氣海之中隨吐而上，直至於喉，俟其吐極，則連鼓而咽之，汨汨有聲，由左而下，經二十四節。女子則由右而下，以意送之，以手摩之，令其速至

於氣海。氣海者，在臍之下三寸是也。服氣之初，其中未通，則必摩而助之。一閉口而連連咽之，其名曰雲行；取口之津液同咽之，其名曰雨施。其初內氣未流行，則不能連咽，行之三年，則氣自流通，不摩而自下，斯可以成功矣。

《經》曰：左右伸其臂，不息九通，可以愈臂痛及勞殘者也。

以左右手，如托千斤之石，左右互為之，可以終身無病者也。

左右手抱左右足，不息十二通，可以消穀、輕身、益精、去疾者也。

踞坐合左右膝，張左右足，不息五通，可以去鼻口熱瘡及五痔者也。

交跌而坐，又左右手，着首之上，挽首結下着地，不息五通，可以益氣力者也。

左右手抱左右膝，着於胸中，不息三通，可以止腰痛腎疝及背脊疼者也。

太^④箕坐，以左右手投左右足五指自極，低首至地，不息十二通，可以治頸項腰痛及聰耳明目者也。

交跌而坐，以左右手交叉着首之下，自極不息六通，可以治腰痛不能反顧者也。

仰首以手摩其腹，以手持其足距壁，不息十二通，可以治膝痺不任行步及腰痛者也。

正坐，以左右手交於腎之後，可以治虛羸、利大小便者也。

正坐仰天，呼出醉飽之氣，可以立消酒食，更爲之，可以涼而不暑者也。

外轉左右足十過，內轉亦如之，可以補虛損及益氣者也。

赤松子曰：先長跪，以左右手向前各分開，以其指外向，次左右手夾叉其腰之左右，次以右手扳腰，左手高於首而止。次右手伸後，左手叉於腹前，次緩形長跪，左右手更伸向前，更屈從後，以叉其腰，次高舉左右手，常爲之則耳目聰明，百疾不生而延年矣。每次皆長跪爲之。

葛仙公曰：吾聞辟穀服氣者，晝夜十二時，共五百四十咽，周而復始。然先無修行，未餌藥石，元氣未充，而

頓絕食，兩未相接，此其自取危亡者也。或曰：以咽多爲限，以飽爲功，百日之內，關節未開，如此行之，腹當脹懣，豈攝理之道乎！

所謂服氣者，胎息也。如嬰兒之在胎，十月不食，而能長養，蓋得元氣之故也。及其生也，吸其外氣，則有啼號之聲，且知燥濕飢飽，是乃失元氣之故也。今之鼻引而咽者，亦外氣也，豈足服之耶！然服氣者，要當無思無慮，冥心絕緣，百念俱忘，則元氣自至，因而咽之，各歸其位矣。

或曰：五方各在於五藏，須思念而服之。葛仙公曰：非也。思念則有緣，有緣則心不寧，心不寧則氣不安，氣不安則無自然，無自然則氣失度，而納邪氣，疾於是乎生矣。

或曰：十五日前從手而出，十五日後從足而出。非也。存想者，爲其有所苦而用之。如《黃庭經》曰：物之不干泰而平，謂其無想念者也。

或曰：十息一屈指，至七十息則一咽焉。葛仙公曰：非也。咽氣者，

存心於無爲，委形於無身，行止寢興，任性自然，腹空則服，有疾則攻，披屈指以紀其數，不亦勞乎！

或曰：鼻長引其氣，蹙而咽之，良久更服相續而下，如瓶注水。葛仙公曰：此其害足以殺人者也。惟於行止寢興，鼻常引以納清，口常吐以出濁。濁者，五藏飲食之氣也。如其喉乾，則合口任鼻中出入，於是津液生矣。服氣者，夜寢及寅之時，內調其氣，以吐納焉。仰卧展手足，低枕息心定意，無思無念，以住其氣，鼻引口吐，出入兀然，閉口而納之，有氣則引上入口，微而咽之。凡一咽，以手摩散之，以意送之使下焉。其摩之也，隔二三十氣爲砂矣。上焦通，則咽下過於臍；如未通，則在乎心胸，俟至食時，覺心上空下泄氣通則食，未飢則勿食，食勿過飽，飽則妨氣矣。食已，俟心上空，復服其氣。初學者，三焦未通，關節未開，多服之則壅塞矣。十日加三五咽，百日滿百咽，百五十日更加三四十咽，二百日則二百咽，周年之後，其氣之

通，關節之開，惟俟腹空，則咽三五相連焉。一日不過乎三百而已；三年之後，其氣周旋，而大通於五藏。於是骨體堅溢；皮肉滿實，則不限咽之數矣。服氣者，日朝惟宜食淡水粥，日午食淡麵餅，晚食淡餠。最忌酥油粘膩、生菜蘿葡陳臭等動氣之物，及忌熱羹，每食畢，即開口吐五味之毒。如覺飽悶氣滯，則須靜坐調氣，少時即散而下泄焉。

或曰：不可下泄，宜固密焉。葛仙公曰：此非也。五藏先有宿惡之氣，固而不通泄，則必痛悶，故氣未出，新氣相衝，斯能為患矣，可不下泄乎！

葛仙公曰：煉氣者，何也？服氣之時，有餘暇則於靜室散髮解衣，覆衾正身仰臥，展其手足，而勿握固，施淨席於地，通理其髮，垂於席上，即調其氣，俟其得所而咽之，咽後閉之，盡氣令悶，則冥心無思，任其氣所之，其氣悶，則開口放出焉。其初氣出，喘急則調其氣，七過八過，以至十過，及其氣定，則復煉之。其煉也，或五或六，或二十或三十，或四十或五十，以漸加

焉。服氣既久，則關節通矣，毛孔開矣。其煉至於二十、三十，則其身潤汗，此其效也。煉之之時，當於晝夜任意為之，然必俟其神之清爽，坐而修咽，欲寢則寢，不可強焉，強之則氣亂矣。故煉氣十日、五日一行焉。覺其四體煩悶而不通暢，則為之可也。

何以委氣乎？以體清和，內無思念，行止寢坐而調其息，凝然委身，如委其衣，以置於榻。無筋無骨，無識無別，縱身縱心，如彼委衣，而勿為主，寂寂沉沉，放其形體，澄神煉氣，於是百節開張，筋脉暢通，津液注流，因此可以咽閉十氣，至於二十焉。凡一咽，皆須兀然任氣，不得與意相爭，良久，其氣從百毛孔而出，不復口吐也。縱有之，十無一二焉，復更調理，數十息以至百息，勿因喘息則又合氣咽入焉。調息稍久，則身如沐浴矣。其功日進，於是精滿氣全，神安魄定，志開思遠，三尸去而六塵滅焉。或四體不安，氣有壅塞，則須委之，或寢或坐，澄神以委氣焉，調氣以息念焉。久而凝定，則

氣之流行無所不至矣。

閉氣者，何道歟？上智之士，神定氣調，外病自絕；中智之士，修攝乖宜，時生其患，可以靜室具厚茵仰臥，展其手足，相去四寸，各用厚衾覆之。靜心坦然，熟調其氣而咽焉。復開其口，而鼻不出，念其患之所在，以意相注，使氣攻之，氣極則吐，吐已復咽而閉之。如其喘也，則調其氣者六七息，其氣即調順矣。再閉其氣，想念以攻其患，或十、或二十、或三十、或五十攻其患。以患在左手，則入左；患在右手，則入右；患在首，則入首，於是汗出通潤則愈矣。或未愈，於寅之初，頻以意攻之，至愈而止。

太清養生下篇

《經》曰：人之身，十二大節，三百六十小骨，孔孔相對，脉脉相通，新氣與故氣交錯，其間新氣或頓阻，或循行；故氣或流通，或壅滯，或俱塞，或并馳。蓋壅滯者，陽氣之聚而為塊瘕

者也；頓阻者，陰氣之積而爲腫、爲瘍者也。氣既能蓄聚，則亦有分散之理矣。

凡患之所在，可用導引以散之，和氣以攻之，時意以送之，清氣以潤之，咽津以補之，病惡有不除者乎！然補益之方，皆津液爲之本也。是以金梁、玉英、華池、丹甌不可及焉。

卒死者，陽也。先因痲病，故其氣頓阻於四關、九竅之中，所以絕氣焉。尸蹶者，亦陽也。死而脉猶動，耳中有聲、或無聲，而股暖，陽絕於九竅，而四關尚通焉。客忤者，亦陽也。外物所犯，陽氣阻絕焉。五尸死者，亦陽也。一曰飛尸，二曰遁尸，三曰風尸，四曰沉尸，五曰注尸。其心腹脹滿痛急而不得息，或二脅之下礫塊涌起，此皆陽爲陰所閉而然爾。吾有法可以起之，使人用力掣其左手，次之右手，次之左足，次之右足，各三百六十過，然後以葱心去其尖入其鼻，左以麵密固其際，及壅其口與其耳焉。吹耳則壅鼻，吹鼻則塞耳。其吹之也，徐徐而長吹之，既

已，以指閉其葱孔，左吹四十九，右亦如之。女子則先右後左，始吹其鼻，繼吹其耳，其數亦如之。無葱用筒管及有孔物亦可。夫鼻者主肺，肺爲諸藏之蓋者也。耳者主腎，腎爲通氣之本者也。

霍亂者，本乎冷氣所散，其腠理乍通乍塞，其氣道忽留忽行，或氣應行陰，乃復行陽，或氣應行陽，乃復行陰。治之之法，於密室厚衣大坐，以左右手據二膝上，向左力回六十過，右亦如之，左右迭爲之，滿三百六十之數，乃長呼者七，既已，則長吹、長噓、長呵、長咽、長唏者各七則愈矣。或疾甚不可導引，則使人掣左手，次之右手，次之左足，次之右足，各三百六十過，兼以沸湯浸手至肘，浸足至膝，冷則易之，至愈而止。此何也？以外氣引內氣者也，亦足以治尸蹶焉。

癩者，太陽之病也。陽爲陰所排，而沉於骨髓，積久則新氣不達，故氣不通，壅闕鬱熱，臭而生蟲，於是爲癩焉。治之之法，密室靜居，食不厭少，情不厭閑，大坐放縱其體，以左右手據二膝

上，以首及身向左力回十過，右亦如之，左右迭爲之，滿三百六十之數。如此則關節血脉腠理毛孔盡開，乃長呼、長吹、長噓、長呵、長咽、長唏者各五，然後以清氣攻之者有六焉。其一則大坐，放縱其體，鼻徐徐長取其清氣，兼以意想，使清氣周達於骨髓，然後口徐徐長呼以出之。既已，漱津以咽之，如是者六十過。其二則以吹出之，其三則以噓出之，其四則以呵出之，其五則以咽出之，其六則以唏出之，并與呼法同。然後鼻徐徐長取其清氣，兼以意想，使清氣周達於骨髓，口長吐以出之，嗽津以咽之者六十過。於是陽蟲爲陰所擊，當自斃矣。必以卯、午、酉、子之時爲之可也。忌食麵及羊肉。

半身不隨者，陽氣蓄聚，爲外寒所蔽，或因陰氣所衝，其脉雖通，而內無所達也。治之之法，大坐，以左右手據二膝上，向左力回十過，右亦如之，左右迭。兩相合者滿三百六十之數，即使人力掣手足不隨者各三百六十過，復以左右手向下捋手足不隨者亦三百六

十過。既已，乃縱放其體，以鼻徐徐長取其清氣，然後口徐徐長呼出之。當呼之時，以意送其氣，入於所患手足之中，又咽津隨之者六十過。吹、噓、呵、咽、唏皆如之。病甚者不堪導引，則使人力擊手足不隨者，以意送其氣，亦可也。

周身腫者，陽氣促於五藏，出於皮膚，壅而不散也。大坐，以左右手據膝上，左右力回者各十過一易，於是兩相合者，三百六十過。以鼻長取清氣，使周達於五藏，口長呼以出之，漱津以咽之者六十過。吹、噓、呵、咽、唏亦如之。

熱之盛者，其口無津，則惟導引，以鼻取其清，口吐其濁，亦可也。此亦治瘕病。

熱氣所衝、屯聚不散而為腫者，則以口長吹於腫之上十四過；以冷手寬授之，以口長呵於腫之上十四過；復搓左右手使熱，寬授之，如此迭為焉，至愈而止。

目赤而乾痛者，為肝熱之所衝也。

左右導引三百六十過，然後鼻徐徐長取其清氣，而想其清氣上射於目，則熱氣為清氣衝之，自然熱氣退從口出，可以呵而吐之，滿三百六十之數則愈矣。呵者主於心，故出於本氣者也。

耳聾者，腎中之熱氣衝於耳，復為陰氣逆閉之也。左右導引三百六十過。既已，以手力挽左右耳四十九過，然後以鼻徐徐長取其清氣，兼以意想其清氣，使達於腎中，則以口徐徐咽而出之。如此者滿三百六十之數。咽者，主於腎；挽耳者，去其陰也，晝夜二時為之則愈矣。

上氣咳嗽者，陽氣在於藏，奔上而欲出；其陰氣復入，而相逢於顙中；陰陽之氣漸盛，則嗽彌甚矣。譬如以氣吹火焉，氣冷也，火熱也，然吹則火盛矣。故治之之法，大坐，左右導引各二百四十過，以二肘向後，以臂向前力弩之。既已，復以左右手委於二肘，向前力以相近，既立已，復立左右膝，以二肘各十四過，又以二肘向外力插二肘各十四過，然後以首左傾，以肩力

承之，其右亦然。迭為之各十六過，向上長引其頸四過，乃長呼、長吹、長噓、長呵、長咽、長唏各七過，日三時為之，疾則愈矣。兼於鼻徐徐取其清氣，口徐徐長呼以出之，漱津以咽之。吹、噓、呵、咽、唏亦如之者二十過，其效則加速焉。凡上氣者，其行之之時始舉足，以足向前力蹋之，脛後着地，斯為佳矣。

勞復者，其陽虛損，或因飽氣，其氣乍閉乍衝，或投熱食以致之也。治之之法，大坐，徐徐導引左右各四十九過，鼻徐徐長取其清氣，口徐徐長吐之。吐則咽其津，滿一百二十過，有餘力則進而至於二百四十、三百六十之數，尤佳也。然後舒左足，以左手按其足上，以其足左右轉之四十九過，其右亦然，日再為之則愈矣。故彭祖曰：內外轉其二足各十過，可以止諸勞，蓋謂此也。

溫疫者，陽氣也，聚於諸藏，入於諸脉，及於腠理也。治之之法，大坐，左右導引三百六十過。歧伯曰：導引者，俯

仰屈伸也。甘始曰：又手項上，左右換不息也。又云：率以汗出爲度，汗則粉身。然後立右膝，以左足向前蹋之，立左膝，以右足蹋之，各四十九過。卧而爲之亦可。鼻納之、口吐之者二百四十過，進至於三百六十之數，尤佳也。彭祖曰：亦可以已瘧。

瘧者，陽在於膈之下，奔上而欲出，陰在於膈之上，爲陰所閉，其陽漏而瀉出，其發有時者，蓋陰陽所競，自有節候也。於欲發之時，左右導引各三百六十過。然後立右膝，舒左足，蹋之四十九過，其右亦然。於是鼻納之，口吐之，其呼、噓各二十一過則愈矣。

鼻衄血、口唾血者，中焦熱熾，飲水則變爲血。故中焦之氣上衝於肺，肺復衝鼻，則爲衄血。中焦之氣下注於脾，脾復衝口，則爲唾血。凡病此者，前溲少矣。治之之法，大坐，導引左右各三百六十過。然後舒左右足，以左手捉右足五指七過，右亦如之。衄血則咽津焉。鼻納之，口吐噓出之。唾血亦咽津焉。而咽出之各三百六十過，旦暮爲之則愈矣。甚者三時爲之

可也。

赤下者，下焦熱熾，而復飲水，其陰陽相競，蕩於下焦，不得依道而行，時有冷氣擊之則痛矣。治之之法，左右導引各三百六十過。既已，則咽津焉。鼻納之，口吐之，與夫呼、噓、呵、咽、唏各六十過，又咽津焉，日四五爲之則愈矣。

前後溲不通者，陽氣在於下部而逆拒也。治之之法，導引左右各三百六十過。既已，以左手向背之後相叉，以左手向右，以右手力挽之十四過，其右亦然。復舒左手，以右手力舉左肩十四過，其右亦然，然後咽津焉，與夫吐納、呼、吹、呵、咽、唏各六十過，日再爲之則愈矣。故寧先生曰：平坐伸左手，以右手指肩挽之，治前溲不通。以左右手交於背之後，名曰帶縛，治後溲不通，蓋謂此也。

淋者，水道熱熾乾澀而不下，時漏而出也。治之之法，導引左右各三百六十過，然後立左右足，以左右手從脛之下入，左手總把左足之五指，以右手

總把右足之五指，俱向內力挽之十四過，既已則咽津焉。鼻徐徐取其清氣，以口咽吐出之三百六十過，日三作之彌佳也。

疔者，陰也。本於虛假，或病之後，諸藏冷氣加以飲水，而陰氣既入，則長所積之水矣。陽氣既納，則不通所積之陰矣。水氣漸盛，至於皮膚，而爲疔焉。其候左右目臉上起色如老蠶，一脅轉側有水聲也。治之之法，左右導引各三百六十過。既已，鼻納之，口吐之，次則噓、呵、咽、唏各六十過，及想其氣周於一身，晝夜三時爲之，久則愈矣。忌食鹹，宜啖小豆汁，或煮小豆，浸左右足爲佳。

反胃者，積日受冷，於是陰氣漸下，屯於腹口，熱食投之，爲陰氣逆拒，反而出之也。治之之法，常虛腹導引各三百六十過，以左右手相叉，以左右足力蹋二手四十九過，以左手背委於左腋之下，用右手攀左肘七過，其右亦然，即咽津焉。鼻徐徐短取其氣，口呵以出之一百二十過，復咽津焉。次則

咽、吹、唏亦如之，三時作之則愈矣。力不堪者二時亦可。

心腹堅痛者，陰冷之氣屯於心腹，積聚而不散。雖復厚衣，以陽擊之，陰陽相競，則陰彌甚矣。治之之法，左右導引，合於三百六十過則咽津焉。鼻徐徐取其清氣，口徐徐呼而出之，當以暖氣排其積聚。凡吐咽者滿二百八十之數，呼、噓亦如之，晝夜二時爲之則愈矣。

胸脅結癖者，陰也。冷氣偏屯於胸脅，或因食久而不散也。治之之法，清旦仰眠，立左右足，使人以手揣取癖根，漸入手於癖根之下，稍舉之，其始則痛，後則可忍焉。然後力舉之一百二十過，二三日之後，進而至於二百四十之數可矣。五日之後，進而至於三百六十之數可矣。既已，導引三百六十過，然後咽津焉。鼻納之，口呵之，以意送其氣於病之所在，使下部出之，滿一百二十之數，漸至於二百四十，以至三百六十彌佳也。晨夜二時爲之即愈矣。

心腹卒滿者，陰氣在於藏，起則衝於心也。治之之法，導引左右，合於三百六十過，咽津納氣，而口呼之，使氣出於下部，滿三百六十之數則愈矣。

目赤而泪出者，肝之陰氣衝於目也。治之之法，如前導引，既已咽津焉。瞑目，以鼻納其清氣；開目，以口呵出其濁氣，滿於三百六十之數，晨夜二時爲之則愈矣。

《經》曰：嬰兒之在胎，十月而成，筋骨和柔，以心息念，和氣自至，故服氣者宜取象焉。於六陽時食其生氣，故於子之時，其服九九八十一；寅之時，其服八八六十四；巳之時，其服七七四十九；午之時，其服六六三十六；酉之時，其服五五二十五；戌之時，其服四四十六。當其服氣也，以舌去其濁氣，於是依其門戶而出入焉。

鼻者，天門也；口者，地戶也，服氣之魂魄歸焉。入自鼻，出自口者，順氣也。如此行之而不輟，則可以除三尸，獲長生矣。

道者，氣也。氣爲精門，人若守

精，如室有人焉。精氣俱全，是名真人者也。

身有丹田者三，何謂也？腦者，上丹田也；心者，中丹田也；氣海、精門者，下丹田也。三宮各有神焉。神馳則氣漏，氣漏則精泄，精泄則神喪。故精者，長生之根也；腎者，命之根也。譬之木焉，無精則葉萎，葉萎則枝朽，枝朽則木枯矣。

凡入氣爲陰者也，出氣爲陽者也。二者所謂服日月之精華也。氣者，虛無自然無爲也。無爲則心不動，心不動則外無求，外無求則內安靜，內安靜則神定，神定則氣和，氣和則元氣自至，元氣自至則五藏滋潤，五藏滋潤則百脉通，百脉通則津液上應，津液上應則忘五味，而絕飢渴矣。於是氣化爲血，血化爲髓。一年易其氣，二年易其血，三年易其脉，四年易其肉，五年易其髓，六年易其骨，七年易其髮，八年易其筋，九年易其形。此煉九還者也。

《經》曰：東方青牙者，肝也。服食青牙，當飲以朝華，以舌表舐其唇，

漱口而三咽之。朝華者，上齒根也。南方朱丹者，心也。服食朱丹，當飲以丹池，以舌攪於齒曹，漱口而三咽之。丹池者，下齒根也。西方明石者，肺也。服食明石，當飲以露液，以舌琢齒者七匝，漱口而三咽之。露液者，唇內津也。北方玄滋者，腎也。服食玄滋，當飲以玉飴，以鼻導引，元氣入於口，呼吸而三咽之。玉飴者，舌也。中央

戊己，仰視太山。太山者，守精也。服食守精，當飲以醴泉。醴泉者，在齒之後，懸壺之前也。華池者，在舌本根，其名曰玉英、曰金梁、漱口而三咽之。凡服是氣者，常於子、於寅之時，正衣服而坐，以舌叩玉英，滌華池，漱醴泉及露液縮鼻，還之上至於首，下入於口，變為玉泉，引其氣至於舌根，咽而送之，使喉中、腹中皆鳴，引而入於丹田，此之謂長生之根也。飢食自然之氣，渴飲華池之漿，尚何有飢渴哉？

精者，吾神也；氣者，吾道也。養神飲氣者，如嬰兒之在胞。故吾朝食其陽，暮食其陰，靈芝、玉英生於五藏

之中。然後仰以排其水藏，覆以排其食藏；次之倚壁翹其一足，拳其左右手，以舌攪口之津液，想其氣咽入於臍，以至於足為度焉。咽氣者，用力閉其口，舉其舌，使舌下空焉，其名曰咽元氣，則食日減矣。滿於九九之數，合天地之終始，自然血化精，精化筋，筋化玉，玉化為仙骨矣。

《經》曰：胎息者，呵出腹之濁氣，使天地調和，兀然放神者也。其心譬如太空，萬慮俱泯，閉塞三關，外氣與內氣相應，於是閉口連鼓而咽之，若水瀝坎以送之，至於三十六咽，是名上清煉形者也。但腹空即咽而送之，無論坐卧皆可為也。

服氣者，寂然安坐瞑目，叩齒閉口，弩腹鼓腮，則其口斯開矣。俟其氣滿口則咽之，至夫九下一息焉。春夏則服冷氣，秋冬則服暖氣。凡至寅之時，左右掌掩其口，用力呵其掌中，則津液生，以摩拭其面，面斯光澤矣。

然道之大戒有十八焉：曰強求富貴，曰貪冒寶貨，曰多忌諱，曰傷王氣，

曰干名譽，曰為諸惡，曰喜功名，曰為耳目口所誤，曰強梁，曰偽伎，曰轉躁，曰舉事不詳，曰心倥倥，曰爭曲直，曰費用精氣，曰好衣美食，曰盈溢，曰樂兵。故學道者，勿使人知焉。人知則我生，我生則名生，名生則禍來矣。

道樞卷之二十八

- ① 二：原作「不」，據輯要本改。
- ② 手：疑衍。
- ③ 呵：原作「可」，據輯要本改。
- ④ 太：輯要本作「大」。
- ⑤ 滯：原缺，據輯要本補。
- ⑥ 送：疑為「送」之誤。
- ⑦ 三百六十：原作「二百四十」，據輯要本改。

道樞卷之二十九

至游子曾慥集

上清金碧篇

五氣之元，煉其精^①華；剛柔得位，游於碧霞。

烟蘿子曰：金者，五行之首也，五命之根也，五氣之元也，其剛柔得位者乎！夫能服之，可以游碧霞仙落之府，故吾謂之金碧焉。

或曰：其要何也？曰：太陽五兩，太陰十有五兩，二者和合，舂於白焉，及其細也出之，裹以無灰之紙，置於長形之鐵鼎而按實之，其上用唐灰滿覆之，築定令實。以鹽泥錮其鼎之上，炙之使乾，埋其口於坑，露出其藥之處，長燒以五斤之炭，至一伏時出之，燒之不走矣，是為烏珠者也。其色黑而碧，潤澤而有光，此其一轉者也。是蓋飛龍伏虎，而逾於三載者也；養鶴藏龜，而或數十秋者也。

復取其丹，置於瓶，削磚以覆之，

施泥以錮其四周，其厚半寸，曝干於地為泥城，其高一尺九寸，其闊三尺，其廣三寸，布牛馬矢於其中，其厚九寸，置丹其間，仍以牛馬之矢盡十石覆之，乃下火，火滅破其瓶出之，其色赤黃，如干醬之瓣。是為黃芽。一名金狗子，一名太陽溜珠。《經》曰：太陽溜珠入華池者，汞是也。養汞以成紫金，其名曰紫河車，斯之謂歟！此其二轉者也。

置於告車之瓶未盛油者，削磚以覆之，錮之以六一之泥，四周其厚四分，勿使有罅，曝之干，置於磚之上，以猛火五斤煨之三伏時，俟其火滅，破其瓶出之。其色紫潤，其重如金，是為紫靈之丹。至七九吞之，變金骨矣。此其三轉者也。

擇瓶之光白者，其法如前焉，置於八卦之爐。八卦者，八角是也。其闊一尺二寸，其高下如之，八方各植劍，繫鏡於劍之端，杯水爐香者，八方各置之火，令破其瓶取之。其色青，有金風颯颯然。其重一倍於金，是為龍虎之丹，此道之成也。何以謂之龍虎歟？

馬牙配於硫黃，天符進退為神，奪之離宮月殿，於是有霞彩之光矣。此其四轉者也。

納於火玉之瓶定州瓮也，用順陽之爐吹之五千，徐增其炭，炭勿使污於灰土，爐底之火勿冷，冷則陰氣外觸，以裂其瓶，稍稍加炭焉。復吹之八千，火滅取其丹。上覆紫雲，下有金星、玉柱五色之光，是為金虎之丹。此其五轉者也。

先以龍虎之丹，入姤女八兩，研之萬數，而成金虎，入火七十有二斤煨之，是為保命長生之藥。此其六轉者也。

取保命之丹，入水銀一斤十有二兩，研之十萬數，以神丹之力，能飲水銀者半，乃入天地之爐銀合是也，養之十日，是為花柰之丹。所謂金龍輾於十，紫鳳翔於爐，朱鶴巢於松，綠虎卧其右廂。此其七轉者也。

納於瓷瓶，用漢江礬石二斤，以苦酒米醋是也搗和為泥，周包其瓶，鑿北壁為龕，以置瓶焉。復以礬石之泥封之，

百日而後出之，是爲陰丹。其名脫骨靈丹，餌之先死後生。其八轉者也。

以瓶藏之，清明日沉於井，百日餐之長生，二百日則爲地仙，五百日則白日升天，千日則拔宅而升。蓋得白帝之玉霜，紫皇之紅雪，姤女笑於爐，嬰兒喜於鼎。此其九轉者也。

訣曰：吾目如日，吾耳如月，吾鼻如門，吾心如海，吾意如風，吾身如地。五方、五嶽盡屬於吾，大地衆生，盡是吾子。

金虎鉛汞篇

物生穰穰，天地之精；因陽而結，資陰而生。

元君曰：金虎鉛汞者，其不出於五行而已。萬物因陽而結，因陰而生。陰者，道之基；陽者，一之始也。夫陰陽相奪，法象乃立。故坎一離二，從陰歸陽也；二火一水，從陽歸陰也；水二火一，前象後質也。然五行之象，人實備之。以心爲火，藏在肺之下，其數一；腎爲水藏，雙居命門，其數二。是知火一水二爲道之祖乎！

內修得一者，陰丹也；外修得一

者，陽丹也。還丹交合，不出五行，其要在乎識鉛汞之真而已。於是託大易之象，立三百八十有四銖，兼二十四氣，因日月二弦，上下對望，二八十六也。立十有六兩，以坎離爲藥，天地爲爐，乾坤震巽爲運。其白馬芽砂者，陰氣也；金砂者，陽氣也。萬物生死歸於土。土者，其主黃；金者，其主白；試觀夫鷄子，內黃外白，二氣相感而然者也。北方黑水，子也。是爲金之寄位，五行之始，道之基也。甲乙朱砂，其中自生芽焉。日月照耀，時足在砂中，性白伏火，是爲天生鉛者也。出辰州錦溪。南方赤，午之正數也。是爲火之寄位。朱砂者，汞之父母也。

東方青木，卯也，木道之本宗，陰陽之父母也。萬物各稟一氣，皆資於此焉。負陰而抱陽，甲之精，日之魂，火之父母也。

西方白金，酉也。是爲水之寄位，月之魄也。轉北成西，卯酉相望，金木相克，水火交運，以成大還之精者也。

中央土黃，戊己也。是爲華池之

寄位。黃能制水，不流自死，故土者還丹之父母，父母者，制伏萬物者也。是以金鼎土也，三五與一而不差焉。日月陽之精，其數有九，其中有九焉。其色黑，是爲北方壬癸水之象，其名曰陽中陰精，陽含陰也。是以離之丙丁火宮得九之名，結氣朱英，煉之固形，此參乎三五一者也。古之仙者，故煉日之精而身歸純陽也。夫水銀者，水之類也。其性含陽，內陽而外陰，陽象黃，陰象白，是知外赤裏黃者，水銀生於砂，汞生於鉛也，是爲陽中有陰，陰不孤陽不寡也。月者積陰之精而成坎位，其數守一，陰陽含玄，魂魄相應焉。月之蟾兔者，陰陽也，其色白，有西方庚辛金之象，其名曰陰中有陽，陰含陽也。然則坎之壬癸水宮之得一者乎！月金陽性，外陰而內陽，陰象白陽象黃，是知外白裏黃者，白金生於河車也。河者水也，車者火也，赤者砂也，故曰砂產於金，此陰之中陽不孤者也。夫砂鉛入於爐，銷鑠以取精，添入於丹

魂之中，是稱姤女。勾砂入姤女者，鉛也。砂者，白金也。訣曰：一者，丹基水也，鉛在內焉；二者，火基木也，符在內焉；三者，土基母也，金在內焉。是以還丹者不得節符火候，則何以立乎？彼世之五礬八石之類，頑物也，非大丹之用也。大丹不用金、銀、銅、鐵、鉛、汞、錫、曾空、雌雄硫黃、砒、朱砂、水銀、鍋煤、露水、桑霜、人中白等。砂之伏火，可以治疾，服之太多，反以夭年矣。汞者，水之精也。其飛起則爲流珠，其名曰流汞。震子繼父，流汞是也。故曰丹砂流汞之父，戊己黃金之母焉。若夫凝爲白金，此從一中成形白者也。金水道并，所以金爲黑鉛，陰中陽生，反老爲少者也。何謂也？少陰之精，物極則反矣。是以水銀生於北方，來居於火位，相交以成大丹焉。彼不知者用凡鉛、黑錫、水銀以爲河車，雄黃以爲土，金銀以爲母，此非藥之源也。凡汞有鉛，而銅亦有之，鐵亦有之，草亦有之，礦亦有之。所謂真鉛者，自然子母同穴而天生者乎！其中有銀者，鉛爲大丹之根，神水

爲金之母，子母自得其情者也。金爲丹精，以處陽位，汞合離氣，以應陰爻，含天地之靈，孕日月之精，否極泰來，陰盡陽生，皆順天道而爲之者也。日者自朔旦受符，六氣從性成情，十有六日至於三十日畢矣。其氣從情以成性，月魄以生，此出沒之象矣。金，婦也；木，夫也。震，長男也；兌，少女也。白者歸一之名也，金者得位之稱也。黑者性合於金水也，鉛者同金之類也。黃者象乎土也，芽者主乎生也。子者運轉之謂也，河者水之基也，車者符育之功也。世不知夫朱砂者。鉛之母、丹之父也，生因於土，死依於土。黃能制水，故土者母也。是知朱砂者鉛之祖，還丹之基也。鉛生於砂，汞生於鉛，然莫有悟者焉。夫朱砂陰汞天符運育，日月既足而出，其名曰陽汞，此乃陽爲君，陰爲臣，二汞一物，而非二者也。寶丹者，本無二物而生焉。雖然譬如蚌吸秋月之華而珠在其腹，亦豈有無類而成者哉！大丹之品有三焉：其上曰水；其中曰丹；其下曰

砂。悟之者則歸一而無二矣。金虎含陰，其位屬於西方，其氣內藏，寄生太陰之玄鉛，是爲至精。至精者，龍虎也。卯酉相克，子午相望，此天地陰陽輪軸運轉之造化也。十有七旬可以九轉矣。月一換鼎而至於九，茲其妙歟！不換亦可。受符之八日，金性低昂；旬有五，日，金性全滅；三旬道窮，沒歸於坤元矣。故受符三物皆沒於土，唯陽符上騰而不降。於是乾坤震巽，蟠蟄上下，五行藏伏，陰陽變理，陰陽往來，此天道之用，周而復始者也。

造金鼎之訣曰：後土金鼎，生死長七，神室三明，圓五陰一，混沌徘徊，天地五里，陰陽二頭象如鷄子，形容勿差，黃白在裏，厚薄惟均，六一固濟，善守午門，參同自契。夫一者，五行之始也。日月之陰魄，其位居坎中，其藥生於陰晦之地焉。金公者何也？金者，太白之稱也；公者，物中之尊也。故呼之曰：鉛焉。金入宮中太一火庚之城，赤鳥守黃鳥，蒼龍藉白虎，其類相聚，此乃所謂參同者乎！黑鉛入月，配

爲夫婦，陽魂陰魄，二者情自和矣。世不知五金八石者陰陽之總數，配合運動而成丹。故八石者，八卦也；五金者，五行也。不灰之木者，甲之精也，受制於金。金孕水安，水必存金焉；

木孕火制，火必假木焉。鉛水者，砂中自生之液而主陽者也；汞水者，砂中抽出之液而主陰者也。火者，符也。汞火者，水火合其形，二物在於鼎中爲直符制之，遂不飛走，殺氣所臨，吞食變化，於是稱大還焉。元君曰：丹砂水精，得金乃并，銖參不偏，至聖至靈矣。

《太玄陰符》曰：道生陰，陰生陽，陽生五行，五行合爲還丹，故稱龍虎。龍者，陽氣也；虎者，陰氣也。金木之位也，陽起於震一，木也；陰起於巽二，木也。一月也。受符二木，則漸損矣。汞之不伏，未可爲大丹焉，須養守之至於三年。三年者，三月也。養火一月，可以奪一年之正氣焉。其色蒼白而光明，然後出毒於寒泉者，一月後取而蒸之者，一伏時以楮液楮汁也。煉

之，清齋旬有四日，東向閉目，扣齒三十有六而餌之，可以去疾，可以反童，守之五年，食之三銖，可以長生；守之九年，食之二銖，可以上升。

元君曰：吾有天符，用火造金鼎之要焉。甲者，木火之祖也，其數三成數八，正位生於東方，寄位於丙丁，萬物之師，火之父母也。日之精魄者，陽之始也，照曜成形，其名曰日魂。日者，在天爲直符，能發泄萬物焉；在地爲直事。能爨熟萬物焉。陽氣分判，故稱木精青腰使者，此陰陽二性契證參同者也。金砂火并，三五一還，同自靈焉。三者木，陽精照曜，結立生成，強名之曰金砂，天地之精也。丹者陽之陰汞，其陽反爲臣，二也，朱砂爲之火。鉛者五，土爲母、陰之陽汞，其陰反爲君，一也。黑鉛者，水之基也，九煉陽魂爲之真水，論夫居於離位陽中之陰也；三煉陰魄爲之黃銀，論夫居於坎位，陰中之陽也。其名曰水銀，火位相交，混沌自并，克復歸一，成形無外，故曰陰火。自會其符理，猶人消

息，即合天道者也。

元君曰：上品金丹者將母克子，子自滅焉。陰陽進退，其數七八，受氣分離，在於旬有五日至於三旬，道窮在復，養育通靈矣。九月九個月陰陽二汞同於一形，先須配合自然，直符交運，依乎爻象，則丹斯靈化矣。

元君曰：天地返還，三一，其行符合於天符法象，亦有訣焉。夫行符者，見子之月，陽爻既動，猶生坎位，初九潛龍勿用，陽氣混沌分判，冬至之後一陽衝，於甲子斯爲首焉，上元從子之時爲始，是以二陽生，見龍在田，爻動其驚蟄受陽用事，謂之一陽生，遇甲爲父母焉，是以十一月受陽用事，從子而起，其陽生於陰暗之中，壬癸宮符至於建午之月，陽中陰生符論同陽令也。

經曰：起計行符，子論斤兩焉。爻動初陰，其火陽火也。陰寄於陽符，其四百五銖而兩合也。日月玄象，五行起伏，其始之數是爲一陽生，象乎天地發揮，旁通情者也，驚蟄萌兆而并行焉。

經曰：但取春之分，晝夜均時用符，陽爻以漸生，至大壯，蓋自朔旦至旬有五，象於春夏火木用事，從文入武者也。旬有六日，取秋之分晝夜均時，陰爻漸生，至於陰盛之月，蓋秋冬金水用事，從武入文，并更百刻，應乎天之玄象藏伏，其沒在於晦，是為合腠胸之數者也。夫符從子起者，非火之父母也。子者，陰中一爻之始，論乎斤兩者也，是為造化軸轄之總數，陰陽之起伏，行符合於刻漏，分氣合於斤兩者也。符動生於辰巳，至二周半首分氣，終於戌亥，非子之正位也。冬夏二至，陰陽上下，故上用符守其鼎，審依爻象進退斤兩，然用陰合子，依炭覆藉，背陽向陰，其伏藏如蜂之穴，勿使氣泄焉。

經曰：從至第七半即象一季，以次遇子即加焉。子生於坎位，故明陰中一陽，法象於坎而從子起，漸加其爻，至於立夏、夏至，以象於火，至武相背，十有五，日計其符，共當六十。望之前為陽，望之後為陰，陰生

從十有七日合十有四日，漸退至於冬至。冬至者，五行數盡，終於三十，計其合符日用，依乎六爻上下生成終始之數，合於五行者也。初候，二日半一氣三十時，二周半五氣，分還歷十有二支。凡五周為六十時，行符五日，一候當用五爻者也。第二候，二日半，一斤三十時，二周半五氣，分還歷於五周，為六十時，行符至十有五，日，三候足矣。其用十有五爻，三十符焉。

經曰：前旬有五，日為陽符，火木用事者也；後旬有五，日為陰符，金木用事者也。爻動之始，其陽奇，其陰偶，合於六十四銖十兩，用二符，其初爻為定，及夫遇子則加焉，逢陰則退焉，周而復始，法象乎天符，是以建子。發泄者，陽動之始，混沌欲分，潛龍未見，須甲以為陽之父母，分氣屬陽道焉。上元始動，其陽行符，則震復用事者也。其象初九，用氣候以論孟春焉。孟春一日，起子一爻，二日起二爻，三日起三爻，四日起四爻，五日起五爻。每行符巡歷十有二辰，二周半至於巳，

是為三十時二日半，從午時分氣又二周半，終於亥，是為六十時，以象仲春焉。仲春屬陽，上元五爻是為十符，六日起子六爻，七日起子七爻，八日起子八爻，九一法坤兌之氣交以象季春。季春至於巳三十時，是為九三焉，九日起子九爻，十日起子十爻，終於亥六十時，蓋屬上元用事之候，遇分氣計爻，受符自子至於午亥復還，起三候焉。孟夏為陽遁中元，四十爻是為二百符第三候，十一日起子十一爻，十二日起子十二爻，十三日起子十三爻，是為九五焉。二日半至於巳，是為三十時，仲夏從午之時分氣至於亥，於是十四日起子十四爻，十五日起子十五爻，終於亥是為六十時，故十有五爻合於三十符，王武相背者也。季夏為陽遁下元，金水二界相望，日月對照，上元退守交期，於是陽極陰生，天地軸轄，符信虧盈，此符之用也。終始用文，其中用武，周而復始。凡依子起於辰巳，二周半分氣，始午終亥，故辰生陰中，巳生陽中。震巽者，火之祖也，始得符合於

信焉。孟秋者巽，遇用事第四候也。

上六，十有六日起於子十五爻，是爲三十符焉。十七日起子十四爻，十八日起子十三爻，從本時分氣，至於亥是爲六五焉。十九日起子十二爻，二十日起子十一爻，終於亥六十時。仲秋爲陰遁上元，凡用二十二符，是爲第五候，六四者也。二十一起子十爻，二十二日起子九爻，二十三日起子八爻，二日半至於巳三十時。季秋六三者也，從午時分氣至於亥，二十四日起子七爻，二十五日起子六爻，終於亥六十時。孟冬爲陰遁中元，凡用十二符，是爲第六候，六二者也。二十六日起子五爻，二十七日起子四爻，二十八日起子三爻，二日半至於巳三十時。仲冬，初六者也。二十九日起子二爻，三十日起子一爻，終於亥六十時。季冬爲陰遁下元，合於初起伏之二符也。二符一爻，坤體潛陽，自一至於十有五，日，德就乾體焉。夫春夏火木，秋冬金水，七八於前，九六於後，起伏，屈伸，反覆，晦朔之間，日月交會，以象四季，

歸魂歸魄，藥就物全，反爲自然，故立陰火陽火，金水相并，不得逾斤，此合於天道者也。

經曰：陽奇陰偶，一君二臣，初爻陽動應於二八，左旋而爲陽符，漸加至於大壯。陽極陰生，還應於六八，右旋而爲陰符，漸退守於復之初。陰極陽生，周而復始焉。及初九分氣屬於陰道，上元始陰則退符焉，漸退至於六候，既畢，歸於三旬，五行數盡，在乎抽添其火，依乎玄象而無虧，如是神靈自契，而金丹成矣。一象不足，斯與瓦礫同焉。

元君曰：修大藥者，必用真鉛真汞，金水相成，戊己交合，如嬰兒受氣於母，母隱子胎，子藏於金，含孕自然，金精實液，爲之相反，一飛一伏，陽推陰證，譬如鷄子外白裏黃，河車運轉，須臾脫胎，反乎一體，此丹基也。其要在乎晝夜各用一卦，是爲乾坤互用，巽震生成，十二卦上下交移而用符信，於是定五周分氣。五首亥終，起於子，進退加爻，藏伏時候，合於天道，依於刻

漏，取瓮大一石者，於其底側鑽小竅，用細鳥羽長三二寸，插竅內，以蠟固之，汲水置瓮中，以升斗數爲漏刻。則用火合符而不差矣。於十二時遇子即加焉，行之一月，即四時之象也。守之或九月或三年，以法九紀，斯合大演九周之數而丹自靈矣。

經曰：取三轉鉛精，二八復除，其二爲地，下子二八，其精自合矣。其精相得，一氣感激，斯須還返以相制焉。於是金水飛浮，混爲一體，金精自出，其名曰黃銀。收之精盡，依其數更下子而變轉焉。得金子母，一弦自停，離母者謂之脫胎，入鼎者謂之火丹。鼎之器有上下，其上用金，其下用土釜，非世之所治也。土釜者，土母也，出於洛汾之汗池焉。細搗篩取，同薄膠爲之，內外狀如鷄子。其長七寸，其圓五寸，中作神室，其徑三寸，各深二寸半，其形鷄子，蓋法陰陽混沌之初焉。夫鉛汞者，非此土釜則不能制也，故曰黃能制水焉。若得父母金土以爲之鼎，則可以致神升矣。方其入鼎也，其日時必取四殺刑克與陽焉，晝夜百刻以應乎爻象，從

陰起於子，弦望晦朔，斤兩上下節符，文武相交，周而復始，并應乎春秋，故起符從子至亥為一周。蓋六陽六陰始終歸一者也。

元君曰：符者，用爻也。水火節符，六陽六陰每十二辰從文入武，或陽息陰消。初文起於一爻，猶坎中一陽生者也。武終十五爻，猶離中二陰生者也。陽極則其法象大壯，合符循環，故從子起計生，六符合用，為之始焉。蓋象陰中一爻，陽符漸加一爻焉。從子至於巳，潛伏入三，於是辰巳為一氣，是故火生於辰巳，退守六十時終於戌亥，還從子起焉。

《隱甲經》曰：進退遇王武相背，是為陽氣在上；終始以文，是為陰氣復還在下也。冬至之後遇甲為陽生，於是上焉；夏至之後遇甲為陰生，於是下焉。故曰：直符上下，月有之焉。不論年與四時。

經曰：從第一候起子發爻用終復子，是為合天符之一爻，象二十四氣，守至二日半，一氣漸加矣。爻至五日

為一候，六十時加至於辰巳，終至於戌亥，從寅至申為七返，從子至申為九還，一起一伏。震巽者，甲之首，火之基，五行之互用也。乾坤震巽，上下生成，甲之禁門也。

經曰：爻動二日半，分氣加爻至於五日一候，惟用二卦，合於玄象天符者也。日者，天符也；月者，陰符也；火者，地符也。夫節符加減日月年者，依刻漏進退焉；行符加減者，依先後合氣焉。順七曜五行，璇璣宿度，與夫月之小大及閏為起伏焉。從復震起巽，至坤而終，在乎陰陽交相用事可也。

《黃帝手鏡》曰：日計其文，如車足轉。火，一百八十斤，是乃九九之數也。何謂三元乎？五日六十時者，上元也；十日一百二十時者，中元也；十五日一百八十時者，下元也。甲己之日夜半生甲子焉，乙庚之日夜半生丙子焉，丙辛之日夜半生戊子焉，丁壬之日夜半生庚子焉，戊癸之日夜半生壬子焉。冬至之後第一甲子為上元，

至於戊辰，五日六十時，行上元甲子，為四仲焉。四仲之日夜半生甲子，行一八宮，天蓬直事，子午卯酉是也。己巳至於癸酉，五日六十時，行中元甲子，為四孟焉。四孟之月夜半生甲子，行四三二宮，天任直事，寅申巳亥是也。甲戌至於戊寅，五日六十時，行下元甲子，為四季焉。四季之日夜半生甲子，行七六四宮，天輔直事，丑戌未辰是也。夏至則逆行九宮，周而復始，盡乎一月三百六十時，終乎火候與節符焉，象一歲之用者也。訣曰：取小瓮，向底開一竅如豆，於釜內細羅燒周者戊己為覆，藉用好光明有墻壁一色砂置瓮中，合於釜上，以六一泥固濟，以炭火於釜下，俟瓮火爍，先以紙撚子塞竅，時抽出，如白煙生則是汞也。復塞之，以无白煙為度即止。太一日取，瓮用鷄羽掃，收之。如未盡砂色赤，更如前法採之，汞盡時則砂不赤。

道樞卷之二十九

①精：輯要本作「金」。

②陰：原作「陽」，據輯要本改。

道樞卷之三十

至游子曾慥集

鉛汞五行篇

月取其華，日取其精；四象備立，河車運行。

探玄子黃鶴山曹聖圖曰：吾遇陽公於當陽，得真要焉。於是知金丹大藥者，在乎精究五行，次窮日月，四象備立，而產五帝之河車矣。河車者，神水也。得火則活，見水而生，千煉萬化，不易其真。此天地之大寶也。探玄子於是歌曰：得在得一氣，變化因金液；金液通神仙，須向五行覓。要識真鉛汞，一水遇一火；中宮見爲主，水火結爲物。二物成夫婦，夫婦相配匹；百刻在坎離，丹砂從此出。體如真珠離。丹砂本非赤；見水歸水體，見火成金液。脫胎除黑暈，黑暈是鉛質；金丹切忌鉛，用鉛千萬失。竹破須竹補，木斷以木緝；人之氣補外，萬物盡爲客，是知鉛汞者，其根元在於五

行而已。

金主四，因火受符而生者也。能從無中得有，有中歸無，於是四象備立，而孕白金焉。此日精月華之氣，能凝白、能爲水，其名曰流珠金液神丹。盡極陽九九之數，即爲出世之丹者也。

木主三，因火初混氣而受符者也。

含元之至精，因土相得而相住，復爲父母，互生芽蘖，齊天地之變通，成乎立信，應乎甲位，是爲青龍，所以夏凝雪而似冬冰，此反覆之道也。

水數一，共位居於北方者也。《丹

經》曰：天生玄女而爲陽，其極則陰生，自天而降焉。彼世之鉛、銀、砂、汞，安能配合五行、應之於乾象乎？吾所謂汞者，包含萬象，灌注無極，是爲河車焉。

火生二，因木受符而生者也。蓋

土之父，金之夫，水之婦，木之子也。於是天地不朽之性，萬物皆負之成形，惡死好生，飛騰九天之上，能使無中乃有，有中將無。聖人所以與天地長久者，煉一陰而歸陽位，是還丹之體也。

煉汞成塵，其象砂中有汞，鉛中有銀。離，女也，反歸於真性矣。

土主五，其德王於四季，能育萬物，安定四維。《丹經》曰：地產黃男，是爲陰極陽生焉。土之精者，真鉛也。順用之，則長生矣；逆使之，則害物矣。

夫汞不飛走者，是流珠之母也。以鉛爲根，根成則芽生，汞伏則丹成矣。然非外也，故吾所謂金也、木也、水也、火也、土也，皆非世之所謂者也。

真一篇

大道之生，吾得厥理；含真抱元，觀物之始。

至游子曰：夫道者，能生天生地，神鬼神帝者也。老聃曰：吾不知其誰之子，象帝之先。強名曰道。然其提攜天地，運行日月，旋斡四時，生成萬物。天之五星，神之五帝，地之五嶽，人之五藏，隅之五方，至於五穀、五色、五音，道無不在也。故老聃明之曰：道生於一，一生二，二生三，三生萬物。夫物芸芸，各復本根。歸根曰靜，靜曰

復命，蓋謂其變化之源，始生於一，終復於一，所以歷萬變而不窮。苟能以貫之，斯道明矣。則真一者何也？龍虎之根本也。龍虎之變化，則丹成矣。交合龍虎，返本還元，使性命兩全，逍遙宇宙者，是能明大道之真一故也。

後之學者，亦欲留形住世，如之何不明大道之真一乎？夫不知龍虎變化之本根，而惑龍虎之異名。或者以肝為龍，以肺為虎。以肝為龍者，謂其色青，應於春，配東方甲乙之木。木氣生成之地，謂之青龍也。以肺為虎者，謂之色白，應於秋，配西方庚辛之金。金氣肅殺之地，謂之白虎也。是知龍虎之體而已。或者以心為龍，腎為虎。心為龍者，謂甲乙青龍之氣，能傳生於心火，則火中有木，謂之陽龍也。以腎為虎者，謂庚辛白虎之氣，能傳生於腎水，則水中有金，謂之陰虎也。是知龍虎之用而已。知龍虎之體用，而不知龍虎之本根，非吾所謂道也。

真一者，乃吾之氣液而不能知之，

何也？夫元氣生於二腎之間，出入於杳冥之際，無聲可聞，無色可視，其名曰元海焉，曰靈根焉。氣中生液，液中生氣，氣液相生，合而不離，所謂天一生水，太一含真氣者也。學者不知龍虎交加，陰陽顛倒，常異其名而分之，謂龍自為龍，虎自為虎，雖知液傳至於離，則化血於心，謂之陽龍，殊不究血中有液，內含陰虎之氣也；雖知血傳於坎，則化精於腎，謂之陰虎，殊不究精中有血，內含陽龍之氣也。異其名而分之者，豈止此而已耶！

心之火可以為離女、為太陽、為朱雀、為姤女、為赤鳳、為金烏、為鉛、為紅雪、為燒山符、為白馬芽，然皆陽龍也。以腎之水，亦可以為坎男、為太陰、為玄武、為嬰兒、為烏龜、為玉兔、為汞、為黑水、為飲海龜、為赤龍脚，然皆陰虎也。徒以物類紛紜其說云爾。苟惑於外，支離本源，則將汗漫而無所歸宿矣。

洞達之士於五行、四象能協焉，於八卦、九宮能辨焉。於是行火候之抽

添，合陰陽之順逆，按乾坤之鼎器，煉日月之精華，發造化之幾微，得還丹之要妙，斯可以踐長生久視之域矣。黃帝曰：宇宙在吾手，造化在吾身。宜其然歟！

吾嘗觀夫修煉之源，非假乎五金八石也，非務乎吞霞採氣也，其要在乎以氣生液，液化為血，血化為精，精化為珠，珠化為汞，汞化為砂，砂化為金丹焉。

黃帝曰：天地，萬物之盜；萬物，人之盜；人，萬物之盜。然三盜競起，而人獨受其弊者，蓋不能善攝生故也。夫善攝生者，神全精復也。苟明大道之真一在乎氣液，煉氣液以生龍虎，合龍虎以成變化，使九還七返混一歸真，則神全精復，又何艱哉！吾聞諸金玉還丹之訣曰：產刀圭大藥之源，實本乎氣液。此豈吾所謂真一者歟！

正一篇

感氣於土，因水而凝；一動一靜，沖氣乃升。

正一真人曰：五方之氣，以相匹

配，匹配交還，反歸於一。一者，大道之根，萬物變化之門也。鉛退位，則汞復生矣；金逆位，則水生津矣。水澆土中黃芽，乃發黃芽者，非生於脾中者也。土中感氣而凝於水中，反復來去，其不可量焉。內丹外丹，其體用則一也。

動者，天也；靜者，地也。一動一靜，沖氣乃生。沖氣者，大丹之首也。首行尾隨，不可遲留焉。中有一女，而不秘火，火精炎厚而輝空，天地森羅，通乎一國，九交九轉，離合不長，飛於紫殿，轉其純陽，煉其陰魄，一丹一玄，而不相備。丙癸一家，三五所會，自然辟穀，其腸無滓。滓之未盡，則真氣不應矣。其應也，如虛谷無音，而聲自聽焉。其既久，如玉鐘之鳴耳內，嬌女自微清矣。

吾身者，萬神之主也，萬神由吾而生者也。男不漏精，女藏其血，十有二時之中而無凝滯，則於午之時，自有物來應之矣。子之時，則俱在於陽宮，以陰遇陽，以陽遇陰，一逆一順，其來深

矣。其如陰之中復藏虎焉。龍之心黃，虎之皮黑，不見秘之，以藏真玉，九之數立於卯，起於酉，此其要法也。

大帝所謂恍惚物者，何也？一點之精也。吾有三寶，一住一轉至於九轉，則子戶通行，飛入於腦，腦之中有玉靈之臺對於丹田。丹田者，不鎖日月之路，有元神以之出入，故曰一爐之丹，九火煉之。

二關篇

上下二關，氣所流轉，中有玉牝，可制其鍵。

高尚先生曰：披衣正坐，大床厚茵，於子之時，調出入之息，使氣和神定。於是合掌，以左右手大指之爪端，拄其結喉，以鼻微引其氣而閉之，後分左右大指按結喉兩傍之動脈，去其左右中指，向頸之後指其天柱天柱骨以取力焉，其大指所按動脈漸加緊焉，以至極力按之，俟其氣懣，即亟放其左右指，是為一通。乃再調出入之息，俟氣調矣，更如前作之，日行九通。數日之後，當其行持，其指自脫，其首自掉，而

若眩仆。不可扶策，扶策則挫却氣也。居於幽室，目見金輪以罩其首，於是精神爽，而宿疾除，其體輕安。此元氣上過於腦戶，百關通徹之驗也。其名曰脫指玄關。於子之時，薄其衣衾，平身正坐，以左右手中指循小腹之下、陰之外、股之內，其橫文有動脈焉，極力如壯士按之，以鼻微引其氣而閉之，俟其氣極，則亟放其指，如上關焉。日行九通，或三通。久之，自然和氣下注，入於二股足之中，如湯沃焉，宿疾除矣。此二關者，可以調神御氣者也。先能開關，則其效速矣，行之多多益善。

三元篇

欲調六氣，勿塞三元；絕慮安神，是亦生門。

太白真人曰：人有三元，三元塞，則六氣亂矣。上元者，首以上屬焉；中元者，首之下、臍之上屬焉；下元者，臍之下、腰之上屬焉。

夫欲安乎元和之氣，先去神廬之毛。神廬者，鼻也。於是絕慮安神，晝夜調其氣，使微微然，小則生之門，大

即死之路也。何也？鼻引口吐，則爲逆氣矣。在乎調之微微然，大則爲陰氣，引其元氣而致損焉。初學者或耽酒嗜肉，口有毒氣，或損於其藏，則鼻納之，口呵之，或三十通，或二十通，呵當微焉，不可奔而吐之也。鼻者，不可啓而難閉者也。當使息微微然，勿使奔吐。奔吐則五藏六府受病矣。強閉之不出，斯須忽出則大矣粗而喘也。故曰雖出氣不可縱也。口大啓則氣奔，而元氣損矣。鼻雖入氣，不可強閉也，強閉則息急矣。

三元之中，中元其最尊者也。抱朴子曰：心者，君也；意者，臣也；氣者，民也。冥思絕想，則元氣兀然而來矣。若夫初習其道，即撥內視而求玄珠，其猶緣木求魚，吾未見有得者也。吾行修煉，而百節有不通而病焉，則可以注意於中元，發火以焚之，斯須則通，通則愈矣。心者，絳宮也。絳宮者，蓋火之色也。吾存心之炎火，亘於其身，非獨通其氣也，抑亦消其陰邪焉。夫瞑目叩齒，存神於八卦，左右手

握固而閉其氣，以意想中元之火以焚其身，既已則行其氣，守於下元。昔廣成子用積火以焚五毒。五毒者，五穀、五味也。不焚之，則能壅遏其氣道矣；焚之不可以久，久則煩。於是當行其氣，其法在乎泯其念慮，任其神廬微微然，則元氣自然遍於體矣。夫元氣者，百節諸竅皆有焉。元氣既遍於體，必兀然而定，絕其思慮，思慮不絕，則不能存其神矣。取定之法，其在於下元乎！

下元丹田有玄珠焉。其形彈圓而有光，吾能光內，存其珠之形於氣海之中，然後使其氣吐納，一一繞於珠之上，氣入既足，若動而不動，於恍惚之間，自然結成，寄於氣海。故中元注於下元之珠，元氣斯定矣。中元者，陽也、雄也；下元者，陰也、雌也。《黃庭經》曰：知雄守雌，知白守黑。此之謂也。何也？中元守乎下元，左白右黑，合而爲一，澄心注意，無想也、無思也，斯兀然而至矣。如是則元氣定矣。外氣不入，內氣不出，與天地同和，其壽

無涯焉。

黃帝使罔象求玄珠於赤水。赤水者，血也；玄珠者，氣也；罔象者，冥然無思也、無慮也。故玄珠者，非靜默無由得之，是以道在於玄機，機去則身存，機住則身死。惟無機則胸中純白，可以論超忽飛升者矣。

三住篇

寓化之質，以氣爲主；其氣不流，形神俱住。

華陽子施肩吾也曰：大易不云乎精氣爲物，游魂爲變。故萬形之中所保者，莫先乎元氣。元氣住則神住矣，神住則形住矣，三者住則命在於我，豈在於天耶？是知人由氣生，氣由神住。人之有氣，如魚之有水，失水則死矣。然則，神者，氣之子也；氣者，神之母也；形者，神之舍也，是修身之大端，保形之根源也。

吾嘗觀氣之用也，如煙雲發於四支，日月光於尺宅；次觀神之靜也，百邪不能干其正，群動不能撓其清。《太平經》曰：神者，道也。入則爲神明，

出則爲文章，皆道之小成也。予昔在名場，運思苦難，今不思而自至，此非道之功耶！

尹真人曰：心長御氣，氣與神合，中既有主，形乃長存，如日月之周流，天地之運轉，壽可以無窮矣。華陽子曰：吾嘗爲之銘焉，元氣真精能保萬形，我氣內閉，我身長寧。

四神篇

金關玉戶，密有玄印；順時而行，優入於聖。

太陽者，順天符而左轉，內含風雷之氣，是爲青龍，是爲朱雀。青龍者，產自然之日精者也。日精者，下臨於離位者也。朱雀者，火也，消磨穀食者也；內應於脾，其氣布於四方，本居於坤位者也。日精爲汞。汞者，居於下丹田；下丹田者，人之元陽精海也。以坤位之故，於是生太陰焉。

太陰者，地氣右旋，又爲水者也。是爲玄武，是爲月華。夫下於天門者，何也？天之氣下降，通於四肢，衆趨於離位，其下有穴焉，其名曰谷神，上連

於泥丸之宮。此所謂聖關也。金關玉戶，其中有玄印者也。《經》曰：天地之根。其謂此歟！

孫真人曰：自復至乾，陽數終矣；自邁至坤，陰數畢矣。陽進陰退，調順乎四時，明五行之衰旺六衰六旺，修真之理，無加於斯矣。是以二氣者，能內產自然之白霞與！

夫日精月華，烹而煉之，其名曰四象亦名四神丹，其法何也？服陽之氣，徐加左轉於根本之位，合於天地，自然呼吸，其下功也。自子之時，至於丑，則戰勝矣。陰氣者，精也。其名曰姤女，以三車之法運至於泥丸之宮，故曰南北相交，四象俱備，五行圓諧，八卦自生，九宮自契合於天地之造化矣。其初行也，動其天關，下產甘露，盡意行之，俟其涌液上流，是爲華池神水。

陽氣之效何如耶？曰：魔已敗矣。殺氣衝於天，五日則臍之下漸長，腰脊通暢，前後洩利矣。三旬則臍之下宣焉。臍中有穢悉除。六旬後宣焉者，加乎六七，宣者瀉轉也。疾根癘蟲皆出

矣。九旬復宣焉，則血下矣。血如鷄鴨之糞。十有八旬而後故皮其脫如麩，外腎抑而痛，至於三年，腹如疔刺。此疾根欲出者也。或身痿者，穀氣、風氣、陰氣欲出者也。自腹至腰，以至周身，其痛連於心。此藥之應也。飲食無所，禁忌焉，一年腹囊長矣，身輕健矣。左右第三椎有粗解重者，五藏之陰毒也。或瘡生於口，或體粗澀，或髭鬚脫墜。此藥之應也，修之五日則痊矣。二年毛髮凋落，久則其體光潤矣。

陰氣之效何如耶？曰：或舌澀，則陽氣運轉之候也。六年其體寒，則地氣上騰之候也。或五日，或六日，其骨之節痛，則三百六十骨節開張之候也，百日而身輕矣，津液甘矣，二腎跳矣，臍之下如沸矣。二年首增七十有二骨，前後洩之出，如豆如桃之膠，即於火則爲津液，可以爲大藥者也。三年身輕健而若無形，寒暑不能侵矣。

《經》曰：開其兌，閉其門，終身不勤矣，塞其兌，濟其事，終身不救矣。故善閉者無關鍵，而六賊不能開焉。

此乃聖水也，水中之金也。數數經於火，此乃地也，不得地則不可妄爲矣。

五戒篇

殘生之害，莫大乎欲；善保一神，守於天谷。

純陽子呂洞賓曰：天之陽，地之陰，物之氣，人之性，道之基，德之本，身之祖，命之宗，龍之體，虎之形，精血之名，鉛汞之首也。見魂成三，遇魄爲七，此真一之源也。於吾之身，煉其丹田之氣，生自然之神於十有二時之中，守乎天真一氣，入於丹田之宮，內無想也，外無意也，不出不入，無往無來，神定自安。此真一之法也。

夫保命者，真也：入虛者，神也。內外兩合，相宜胎靈，學者不知於此，而況於旁宗爲可嘆也。夫保命神虛之道，在乎滅情愛，除憎惡，守一神於天谷，運三光於赤庭，以升降五氣焉。八卦潛靈於卯酉，周天配度於晝夜，九年可以入於無爲矣。

吾有五戒，是亦大道之基焉：絕思慮，曰保內氣；戒萬慾，曰保心氣；

薄滋味，曰保血氣；還津液，曰育靈根；守天谷，曰安胎神。

五行篇

周天之卦，順以行功，五行之妙，其用屯蒙。

至游子曰：道莫大乎五行。夫水生於申，王於子，庫於辰，故以申子辰爲水之局焉。火生於寅，王於午，庫於戌，故以寅午戌爲火之局焉。金生於巳，王於酉，庫於丑，故以巳酉丑爲金之局焉。木生於亥，王於卯，庫於未，故以亥卯未爲木之局焉。土之局則與水同焉。於是一陽初動，腎水始生之時，披衣端坐，握固存神，運金精於泥丸，造醞醱於髓海，行此肘後之功也，蓋以子爲水之局也。水雖曰潤下，至子之時，王極則返含真氣，而溯流以爲朝陽矣。一陰初生，心火欲焚之時，疊手盤足，安靜神識，傳真一於丹臺，化玉液於血海，行此交合之功者，蓋以午爲火之局也。火雖曰炎上，至午之時，王極則返蒙真液，而降氣以爲歸本矣。丑之時，神水下降，以舌攪於上腭，鼓

咽玉液，下於重樓，歷肝膽而朝於心，行此養水煉液之功者，蓋以水病於丑，而巳酉丑者，金之局也。金能生水，而庫於丑，丑與子相鄰而與之合，是爲丑中藏子之水者也。未之時，心火下降，以鼻氣綿綿，多入少出，烹煉液血，傳於黃庭，歷肺腑而歸於腎，行此養火採藥之功者，蓋以火病於未，而亥卯未者，木之局也。木能生火，而庫於未，未與午相鄰而與之合，未之中，藏午之火者也。戌亥之時，心血傳於腎，感陰氣而化精，乃陰盛陽衰之極，即聚火採藥之候，宜調息存神，閉口咽氣，微脅其腹，覺臍腎熱盛，則輕舉其身焉；未熱則漸加焉，使其精血還元。行此勒陽關之功者，蓋以寅午戌者，火之局也。寅午之火，庫於戌而爲聚焉。戌與亥相鄰，而木生於亥，亥之中有木氣，木能生火，可以救火於戌亥故也。

或曰：周天十二卦氣，惟有金土木，而無水火者，不以抽添，何物以補其修煉也？曰：周天十二卦氣，即抽添水火之體也。抽添之妙，又在乎屯

蒙之時，揲屯蒙以明之。夫坎者，水也。一變而為水澤之節，其爻居巳；再變而為水雷之屯，其爻居寅。如用屯之卦，行抽添水數，則當用寅焉。離者，火也。一變而為火山之旅，其爻居辰；再變而為火風之鼎，其爻居亥；三變而為水火之未濟，其爻居午；四變而為山水之蒙，其爻居戌。如用蒙之卦，行抽添火數，則當用戌焉。故十二卦氣，其用在於屯蒙，或抽水而添火，或抽火而添水，是以五行之妙，修煉之功，其皆存於斯焉。

七神篇

內經之言，汗漫難窮；五藏七神，妙在其中。

岐伯曰：五藏有七神，而各有所藏。所藏者，何也？人之神氣也，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意與智，腎藏精與志。

夫藏各有一，腎獨有二，何也？非皆腎也。其左者為腎，其右者為命門。命門者，諸神精之所舍，元氣之所繫也。故男以藏精，女以繫胞，故知腎有

一也。肺者，藏之蓋也。心者，五藏之專精也。目者，是其竅也。心主脉，脉主皮，肝主筋，脾主肉，腎主骨，是謂五藏之所主也。久視則傷血矣，久卧則傷氣矣，久坐則傷肉矣，久立則傷骨矣，久行則傷筋矣。是謂五勞之所傷也。

百病皆生於氣，怒則氣上矣，喜則氣緩矣，悲則氣消矣，恐則氣下矣，寒則氣收矣，熱則氣泄矣，驚則氣亂矣，勞則氣耗矣，思則氣結矣。九氣不作，何病之生乎？

道樞卷之三十

- ① 艱：輯要本作「難」。
- ② 牝：輯要本作「牡」。
- ③ 抑：原作「拆」，據輯要本改。
- ④ 首：輯要本作「百」。

道樞卷之三十一

至游子曾慥集

七返篇

金感於火，火去於金；得其成數，存陽亡陰。

衡嶽真人陳少微曰：夫金感於火之謂丹，火去於金之謂汞。故丹砂者，太陽之至精，金火之至體，丹交火精而候足，汞雜本質而能全。結成玄元正真之氣者也。

七返九還者，異名而同歸。返者，砂為金也；還者，砂歸丹也。或曰：七返者，丹砂屬火，變而成金者也。火之成數七，七變以應陽元之極焉。以丹砂煉治^①而得，伏火鼓成白銀，是一返也；服之一兩，萬病除矣。以白銀化出砂，使之伏火鼓成黃花，是二返也；服之一兩，體和神清，返老歸童矣。以黃花銀化出砂，伏火鼓成青金，是三返也；服之一兩，虛夷忘情，心合至精矣。以青金化出砂，伏火鼓成黃金，是四返也；服之一兩，身光瑩徹，

通於表內矣。以黃金化出砂，伏火鼓成紅金，是五返也；服之一兩，造化不能移，鬼神不能知矣。以紅金化出砂，伏火鼓成赤金，是六返也；服之一兩，水不溺，火不焦矣。以赤金化出砂，伏火鼓成紫金，於是陽精真元之氣既足，更以紫金化爲砂，運火煨之者再，則通徹洞曜，而爲還丹，是七返也；服之一兩，形神俱合，超然九天之上，更服九丹，位登真人矣。

其法五日一候也，三候一氣也，合用八節二十四氣，是爲一百二十日，斯飛伏之火候也。凡一候則飛伏足矣，五日之內，其四用坎，其一用離。用坎者，用水煮之；用離者，用炭七兩，常在鼎之下。常有熟炭七兩而不增減。此陽火之飛者也，故五日爲一轉焉。

八瓊篇

華光之鼎，封以六一；九轉飛精，八卦所出。

太極真人曰：太上有九轉飛精，八瓊之方，昔者葛仙翁、李八百、龐氏而來皆修之焉。至游子曰：或有得於

玉局化在成都之地中。

其法曰二釜，其容一斗七升半，以土作之，既成，以六一泥錮其外，十日陰干，復用其泥，如此者五七焉。六一泥法曰：牡蠣、白石脂、雲母粉、磁石、赤石脂、紅灰各二斤爲末，苦酒和爲泥，以紙二斤半入泥中，搗勻用之，初泥釜厚一二分，復泥至五七度者，厚一寸三分。二釜相合，內三分陰乾，復以六一泥厚錮之，是爲太一中宮華光之鼎者也。再用六一泥法曰：鉛丹粉飛過，天漿子各二斤半爲末，灰紙一斤半，水浸訖，苦酒和爲泥。於是卜名山絕迹之地，有東流之水者，以施丹竈，使水繞焉。

丹竈之室，其長四丈，其廣三丈，掘地四尺，開三門，東南西也。竈之口面皆造券焉。竈高九寸，甲子日作之，用壁及細土，勿使有穿，其高九寸，其上平，其泥既乾，乃安神釜於竈中，其釜相合一倒一正，四面相去九寸，法天象地，又有十二時焉。四六者，戌也；三七者，亥也；二八者，子也；正九者，丑也；十二者，寅也；十一者，卯也。

其藥何謂也？曰汞三斤，是爲太陽流珠玄武之首，坎之精也；曰雄黃

二斤，是爲勾陳之粉，巽宮之精也；曰朱砂五斤，是爲太陰神光，朱雀之髓，離之精也；曰硫黃六兩，是爲中宮騰蛇，坤之精也；曰北亭八兩，是爲白虎索林之粉，乾之精也；曰雌黃八兩，是爲庚辛之粉，兌之精也；曰消石一斤八兩，是爲青龍甲乙，震之精也；木律八兩，是爲太白之粉，艮之精也。既搗焉，復加研焉。先布太白於釜，次之青龍，次之庚辛，次之白虎，次之揚綠碧騰蛇，次之朱雀，次之勾陳，實之使平。入汞於神釜之口，合鉛丹泥以錮釜之唇，而復蓋之，且密封之。用六一之泥錮其外者，一寸有三分，陰乾，擇戌之日，遷神釜於竈中，以重陽日，酉之時黃昏也而下火焉。炭皆斷其拳，燒於釜之下者六寸，焚之，至於九伏時，則加至於釜之腹者，燒之亦九伏時，則加至於釜之頂者，燒之亦九伏時，則進火至於合際，十日則更以加火燒之三十有六日，於是通九十晝夜矣。俟其火熄也，於七日卯之時出於其竈，俟其冷也視之，則九色飛晶矣。用雄鷄之羽掃其

釜，出而研之如粉焉。一兩者，一劑也。盛以金瓶，沉於寒泉之下，以出火之毒；三七日而後出之，盛以銀函，銀函仍用皮裹之。置蒸甑之中，約炊五斗飯者。十餘日而後出之，陰以乾之，以出水之毒，二三日復研焉。是爲太一八瓊者也。

凡欲餌之，於上元日沐浴，以五香之水盛服，東向扣齒九通，跪而祝曰：返我常，歸我神，盡此生。坐在立亡，時乘白雲，八極翱翔，西躋金闕，東升扶桑；日月之精，我得其嘗。仍雲急急如律令。於是以酒調一銖餌之，井花水亦可也。餌至三劑，則老者返於嬰顏，六府瑩然，三田永清，水不能漂，火不能焚，可以騰空而飛矣。

九仙篇

皇人析微，三士頤隱，輿者得轂，裘者振領。

光辯天師葉法善也曰：修長生者，勿散亂，勿煩怒，勿起着，勿妄想，勿貪愛，勿邪淫，勿放逸，而後可成也。

永元真人羅公遠也曰：學道者，先

叩齒，以集其神，而後想其三魂，作真仙之形。此吾身之福神也。其神不安則患生，其神散亂則死矣。

光辯天師曰：水火者，古先聖人之大藥也。不在於外，而在吾身焉。心火也，應於離；腎水也，應於坎。故造金丹者，須憑龍虎水火者也。先之淨其坎戶，如水而後下龍虎焉。於是交之有度，用之有數，下心之火，焚之可以治衆疾，補虛損矣。病之微者，自頂至踵，以腎之水洗之可也；病之大者，自足至踵，以心之火焚之可也。

六通國師一行也曰：患小用水者，不欲犯腎藏也，當守一以謹之，七日則諸疾除矣；患大用火者，火從心發，下入於左右足，上至於左右臂，以及首目，九九發之，一息皆周焉。此所謂周天之火也。

夫火有四：有曰焚身火者，想從心之下，至於關鎖，其光焰焰，滿九九之數，可以去三蟲焉；有曰敵陰火者，想從陰之下而起，遍焚其身，滿三三之數；有曰靈龜火者，三火從其下，至於

坎戶，分爲二路，左右從其足內，至於足指，五路盡出，相合左旋，三匝漸大，至於腰之下，於是敵陰之火，引靈龜之火，合而右旋，三匝漸大，至於頂，則九點其首，舉前法者九過；有曰降魔火者，大病將死，則定息而坐，如靈龜之法而左旋，以焚諸魔。

永元真人曰：用火者，心火也。下至左右足，上至於手及其頂，一息之中，九過者也；用水者，想二腎之黑氣，如煙直上至於頂門，滿於泥丸，化而爲水以洗之，下至於腎，入於五藏，至於其足。既已，則舉其足，以意想復歸於腎。癰疽者，則先入大腸，自然轉動矣。

光辯天師曰：冥本意在鼻之上，寸絲不挂於心，玄牝之門，諸事俱捨，離其本念，定息不出不入焉。

永元真人曰：玄牝之門者，其鼻與肺合，其出入息，宜堅守以定者也。自鼻至於眉，自眉至於頂，復自頂至於眉，自眉至於鼻，自鼻至於眉，自眉至於頂，皆三過，每日爲之九過，滿八十

一之數可也。煉七至七者，何也？四十有九日，必自定矣。一伏時不出入。

六通國師曰：既有定法，則修想其本，靈冥在於金堂玉闕之中，如吾之形，遍觀既已，然後想開頂門有黃雲焉。從脾之上而起，向於頂門撞開其額者，凡一息之內爲之七過者三焉。左邊開上，右邊開下，故曰黃雲滿天地矣。

永元真人曰：其黃雲之起而撞也，男子則撞左掩右焉；女子則撞右掩左焉。高想聖身之出也，用手壓其右，使之下焉；女子則壓其左焉。

光辯天師曰：一息三七撞，日爲之二十一過，至二旬乃能出黃雲矣。

六通國師曰：吾想其靈冥，乘其黃雲而起，開其頂門，坐於雲內，極力歸於頂門，內閉其頂，復入於金堂玉闕，想其出入，如此者數過，方離其身，則留黃雲，覆其頂門，乘其雲而出，下視其身，修之不懈，至四旬有九日，當有形見形如水墨者，十旬有八日，自然去住自如。其既開也，開其頂門，而入於

身，上下俱暖矣。

光辯天師曰：可以臥而爲之，其名曰睡法。其去如寐，其來如寤焉。修道必待陽數之興，而勿施泄，令陽氣作用焉。故當一陽之生，則修之於靜室，諸緣俱舍，而存想其五藏諸神，所謂青龍、白虎、朱雀、玄武也，所謂恍惚杳冥之中者也。

天真真人言：頂上藏太陽者四十數足，何謂也？此吞日月華之法歟！平日之初出，東向而坐，想其日如車輪，漸漸來至於口則吞之，凡七十有二，咽入於臍之下，用河車轉之，拗起入於頂門，如此七旬有二日之後，可以採月華矣。每月八日上弦之後，向月暝坐，想其月華入口吞之，凡八十有一咽，二旬有三日下弦之後乃止。俟其次月上下弦再爲之，八旬有一日即止，是爲載日挾月者也。吾又有一法焉，於卯之時，東向想其日如明鏡，漸漸而至，以鼻接之，自玄牝而入，至於其腹，用河車拗起焉；至午之時，西向想其日如懸鏡，仰首以接鼻於玄牝之

中，復以河車拗起焉。日之西也，西向想其日來至，以鼻接之，入於精海，復以河車拗起，入於頂後，二月、八月至夜，則想其月如鏡焉，下入於鼻，至於精海焉。或於日之出，東向存想，以鼻接之而勿搖，恐冷氣入。每月爲之四十九過。此九五之數也。以河車拗起，而爲枕焉。用日不用月者，不用陰也。

永元真人曰：日者，魂也，屬於陽，故真仙無影，純陽也。若夫鼻接而不搖者，斯妙矣乎！或不用河車，自入於玄牝，直至頂門，三點首仰之，日爲之四十五過，至四旬有五日，自一陽生，至於立春，此陽之數也。

光辯天師曰：日，陽也，乃用陰數，八九七十二焉；月，陰也，乃用陽數，九九八十一焉。此法純陽，故用四旬有五日焉。不用河車者，順天道左轉，自玄牝之門至於頂後矣。

六通國師曰：眉之下五輪者，目也。其名則有血輪、氣輪、水輪、金輪、瞳輪之別焉。還在定中而起者，謂息入定中而作也。

永元真人曰：定中運水火於目也。

六通國師曰：龍虎太丹有三焉：其一則以其津液一咽而爲虎，氣一咽而爲龍，氣入於精海，上於泥丸，下心之火以燒之，拽脾之土以蓋之，是爲四神之丹，又名二氣龍虎丹、小還丹、白金丹。可以補下元壯氣海矣。其二咽之送至於臍之下，精海水面之上，丸如彈子者三過，縱心火燒之，用脾土蓋之，凡一丸用三龍、三虎、三火、三土，其十二過，應於十二時，九丸應於九州，是爲一百八十之數也。其三如前定息，目內一閃，自有津出如冰雪然，入於其口，初從口之角而下者，想之爲虎焉；復於定中閃其目，則火星撒下，想之爲龍焉。故龍從火出，虎從水生矣。五藏交者，先令虎在於口，而後發火龍，何謂也？下火吞從其左而下，至於脾，化而爲龍，從肝之右出，入其左，而下至於脾，右繞三匝，是爲耕其脾也。下水從其右吞之，至於肺，化而爲虎，從脾之左出，入其右而下，至於脾之右，一

匝種在脾土，是爲往來不離土者也。

永元真人曰：目之五輪有王火、王水焉，惟水難得。故先閃其水，下入於口，然後閃下其火，而入於肝。肝，木也，其色青，故曰青龍焉。水入於肺。肺，金也，其色白，故曰白虎焉。龍從左，而下至於肝，穿肝而右出，復來入於左，虎從右，而下至於肺，穿肺左而出，復來入於右。此所謂五藏氣交者也。

光辯天師曰：青龍者，晝先下焉；白虎者，夜後行焉。青龍屬於陽，晝有二十四度；白虎屬於陰，夜有三十六度，於是晝行四十六，夜行四十九，耕種於脾之上，而生黃芽。黃芽者，命之根也。

永元真人曰：吾之身象鼎焉。以左足壓其右足，以左右手按其身，復虛如鼎三足焉。凝結其心血以蓋之，於是想之而成嬰兒。如吾之形，其初若雀之卵，首日手足皆具，漸漸長大，跪坐於精海之內，左右手交差背肩，仰面大用口二時，取脾之上所生黃芽，以爲

聖胎之食焉。

光辯天師曰：聖胎者，不自外求，想其腎出精氣，入於血海，凝結而成者也。

六通國師曰：煉聖者有法焉。想其左腎以爲日，而出白氣；右腎以爲月，而出赤氣。於是白氣入於精海，復變爲赤火之象焉；赤氣入於精海，復變爲白水之象焉。日月之氣，以成聖身，至於海中，彼日之赤氣如火，而上至於脾，照其身，既已乃翻身，入於精海而坐，復想自月中起，而如前焉。又乘聖身而起，發光以照之，復翻身入於精海，如此自卯至午，足踐日影者百過。凡一息一爲之，是爲胎息之氣者也。

永元真人曰：所謂左右日月之氣，漸漸舉起，至於金堂玉闕，乃被於頂，以前四旬有五，日所採太陽以照之，聖胎爲日所照，當投水中，其光入於五藏，皆一息之內爲之，每時三十有六過焉。

六通國師曰：晝煉神，夜則出之。

永元真人曰：此聖身既就也，則夜自精海，乘紫雲而起，至於金堂玉闕，一一遍觀，從頂至踵備認之，然後想出頂門，乘其紫雲定息，息極方下入於金堂玉闕，乃開息焉。復住其息如前而出者四十九過。十月之後，當有二身，其狀惟肖，能離身隨意所之矣。

光辯天師曰：其出也，自一步至十步，以至二十步、四十步，百日可行萬里，是為地仙者也。

六通國師曰：定息煉腎之氣百日，於卯之後、午之前如前法為之百過。夜則想腎左右有黑氣二道，入於精海，化為黑雲，嬰兒乘之，上至於左耳，出於右耳。凡一息則一出入焉，夜則三十六過，百日斯為水仙矣。

光辯天師曰：神仙之劍，何謂也？先收日月之精華，後起心火鍛之。日月者，腎也。於是肺為風韞，肝為爐炭，脾為土模，膽為礪石。一息氣中，為法自成矣。

六通國師曰：夫煉五藏之精者，先自腎宮，想其有黑氣，鬱然而起，從

耳而出，其大如蓋，息極復歸於腎宮，晝夜為之十一過，於是八旬有一日而後煉肝。肝有青氣，想之出於頂門，亦如蓋焉。其色碧，息極復歸其藏者，八十一過，於是八旬有一日而後煉心。心有赤氣，其數如前，而後煉脾。脾有黃氣。其數如前，而後煉肺。肺有白氣，其數如前，於是五藏俱足，則五氣俱興，齊出於頂，其氣五色，光照一室，可以升騰於天矣。

永元真人曰：煉之者在夫七月，水生可以煉腎；十月木生，可以煉肝；正月火生，可以煉心；四月金生，可以煉肺；土王於四時之季月，隨四時可以煉脾，每一氣蓋八旬有一日焉。

道樞卷之三十一

道樞卷之三十一

至游子曾慥集

參同契上篇

同章異辭，有淺有深；測乎天地，則知其心。

道生一，一生二，二生三，三生萬物。至藥之理，其畢於斯歟！孰能知道之始哉？其惟伏羲氏而已矣。於是有大易者，元始之氣，造化之用也。故混沌之初，玄素胞胎，中有真精，能親所親，其自然者耶！水流濕，火就燥，人能通乎道，道亦通乎人矣。人道相通，謂之聖人。故玄者，人之不昧者也。蓋不知其能育白金焉。

夫一陽處乎五陰之下，初九潛龍之位也。玄功歸一，萬物生焉。故曰：腎者，太極也。處其陰陽而能化育者，莫大乎日月。日月者，太易也。至藥也、陰陽之郭郭也。於是陰陽含養而產白金，生一之道也。玄主乎靜神魂，神魂靜則通靈徹視矣。物象既

①治：輯要本作「治」。

②化：原作「花」，據輯要本改。

③日：原作「口」，據輯要本改。

立，謂之太初混沌，合而別一氣，謂之真一，斯九二見龍在田之象也。《經》曰：得乎一，萬事畢。故真一者，主乎骨之髓，關雎之淑女也。是以成真一者，玉質而金聲，真一所謂也。自無生於有，自有返於無，還丹之根蒂也。

夫爲至藥而不知真一者，吾未見其有成也。將欲煉之，必考諸五行之精，於是白金黃芽者，丹之母也。金質而汞者，非汞之形也，其乃金葩凝液，抱一含真以脫五行者也。於是以太始焉。一主於火，二主於土。南方者，離也，故主火。火能生土者焉，而無正形，其寄位於丙丁者也。陰者，道之本也，藥之基也；陽者，形之始也。汞之未變，陽不可獨立，陰不可自生也，是以陽因陰而有者也，陰稟陽而孕者也。二者和合而大道成矣。火者，生土也；土者，育萬物也。故藥之用土，以能生長乎汞，爲萬物之基焉。土之數五，屬乎脾，旁該四象四藏也，於是五宮五帝游於九天，稟道以生一。然則，土也者，得位乎九五，其最尊者歟！

夫人之神三萬有六千，其形影萬有二千，其精光千有一百，其魂有三，其魄有七，其神有五，皆以依乎五藏，以脾爲之主。故藥之中，以土之德爲尊焉。以其能化五行，而成至藥也。

太素者，本也，本立而道生矣；三丹者，其皆資於斯者歟！其上應乎三天之宮，是謂上清之火、玉清之金、太清之土焉。其西七魄也，其東三魂也。魄者，陰之精，主秋之氣，肅殺者也；魂者，陽之精，主春之氣，發生者也。是以龍虎相對，魂魄相依。

《經》曰：震者，木之精也，丹砂也。木之精得金，乃并而爲大丹之君焉。火爲父，氣爲使歟！志士者，其唯察五行之相生更王，則成大丹矣。

《經》曰：三、五、一者，天地之至精也。居四時而能生成者，春也。三者，何以生萬物乎？斯天地之化氣，而成人物、禽獸者也。吾之萬物者，金銀也。三者補氣、增筋力、益精神者也。坎，陰也，執一者也。陽爻之形，其見者五也。三者，木之靈也。大丹之道，

此其玄關哉！

物之太極，未有不返者也。地處於混沌，如鷄子焉，判爲二儀。二儀者，天地也，乾坤也，陰陽也。天者，其清乎？地者，其濁乎？萬物育於中矣。其猶藥之中，以汞變化萬物者歟！故至人者，先立鼎以象天地，於是日月星辰、四象五行，因鼎而立焉。其煉之也，不失乎星點，含五行之色象，而後爲至也。夫陰陽不交，天地斯閉塞矣。若天降地騰，山澤通氣，不可不交。故天地有開闔焉，日月有交映焉，至人則而行之，三十有六句一啓發，滌濯增合焉。此其九轉者耶！全乎四象者，斯通於靈矣。四象者，青龍也，白虎也，朱雀也，玄武也。在易爲四象，在人爲四支，在天爲四時，在地爲四極，在藥爲四神。

青龍者，陽也，木而主生成者也；白虎者，陰也，金而司殺者也；朱雀者，陽也，日也，有火焉，主於南方有土焉，主於己能生長者也；玄武者，陰也，月也，有水焉，主於北方有土焉，主於戊能戡三彭，藥之基者也。其或交

合焉，入於中宮，不離於戊己者也。九轉者，四神五行位於內，二象位於外。四神一飛一伏爲其用者也，二象一佐一助爲其補者也。吾之筋骨血肉神氣，惡可不足一焉。不足於一，則爲曠、爲疾矣。吾之藥成，必陽得陰者也。於是能含護之，至三百有六十焉，斯凝胎則可以還神固形，玉髓金筋登乎真人之錄矣。夫不通至理，而修諸旁通之方，雖制其汞，伏於火而死，而不知適足以夭折其生歟！其猶畫地爲鏡，祈以照膽，冶鉛爲刀，祈以剿鯨，亦不明矣。

夫至藥者，法諸天，法諸地，法諸人，而後可也。氣之青者，天也。其日月五曜及經星列焉。不失日月星辰之點，則其光通達矣。如無此象，徒爲伏於火而已爾，非至藥也。吾藥之數，合於日月五曜之交，或失之銖累，差之君臣，則必害吾生矣。氣之黃者，地也。厚則安靜，斯土之用歟！其必得汞之類而爲之焉。五嶽四瀆安則不傾，有山川焉，有品匯焉。各利其方所，於是

五嶽爲爐，汞化萬物，天覆之，地載之，人民安之。天地者，鼎也；人民者，汞也。夫人之形本五行而成，故其補之，則必以五行之精氣。昔者女媧氏煉五色石以補天之闕者，其善喻乎！骨，金色；血，水也；肉，土也；氣，木也；暖，火也。斯豈世之所云五行哉！四者管攝始得謂之至藥焉。吾求汞之同類，各煉其精爲之，不可以非其類使雜焉。語曰：狐兔不乳驥，燕雀不卵鳳。其謂此歟！

五行者，留神以補其形，是爲龍虎焉。不知五行，則以他人爲父母矣。故氣者，木也；骨者，虎也；血者，水之象也；肉者，土之象也。不死之道，其在離宮乎！既知五行，則身有主矣。五行者，親於汞者也。五行相配，生成吾藥者也。金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。故春，木也；夏，火也；秋，金也；冬，水也；四時之季，土也。

木之主仁，而能生成，故丹者，木之精也。木者能生火，則丹者木之子

歟！十有一月，一陽爻生矣。十有二月，至於正月，其皆爲春歟！

火主禮，而能滋茂，吾藥至於斯時亦然矣。故火也者，堅萬物而不朽者也。聖人於是煉陰藥以成陽藥，則陰身歸於陽位矣。形固神備，至賓於天者，火之功也。是以金丹者，自春而發生，夏而滋隆。譬夫草木，猶稟四時而成，况吾丹哉！火至二者，能生於土也。二月、三月、四月，其皆爲夏歟！

四時之季有土，土主信，故無棄於生成，思沃執於擇物，雖得中位，亦不執四維焉。然於四象，資土而生者也；萬物，因土而生者也。吾藥之土，出於華池，因火而生者也。其寄治於丙丁者，明土之所生者也。木以火而成土焉，土能生金，故土有五德焉。羅絡終始，爲藥之用者也。土王四季也。

秋主義也，吾之藥至於七月而生成，何也？立秋之後，草斯秀矣。吾藥至於斯時，九還七返亦已畢矣，過仲秋之金，其氣盛。月之一魄，蟾兔也。三五圓明，吾之藥於是金體成實矣。日卯

曰酉，二八之門也；曰寅曰申，陰陽之祖也。此殺生以時，不可以逾者也。

何以言之？金生於水者也。秋金之功，退而禪位，五月、六月，其位水也。一陰爻生而爲金，故至於七月者，無生育矣。何也？秋令也，其在於人也，腎爲智。智者，藏也，總五行四象而潛運其化者也。聖人則之，是爲大化基穴之始也。三事者，由此根而生乎！其在於時也，主乎冰壯雪盛，萬物遁藏者也。聖人則之，用火彌年，四氣備矣。故十月脫胎，自寅而至亥，藥之功終矣。懵人以爲十月脫胎，而弗知四氣不全焉。

夫丹之成也，必四時更用，自其初也至於十月，蓋已一歲矣，矧胎之中亦有沐浴，濯用者二焉。四時足而後脫矣，於是四氣周矣，五行具矣，含曜星羅矣。此至藥之始成者也。八月、九月、十月斯爲冬焉，五行極王而乃禮代，即成化之功歸於紫色。此無爲自然之理也。故曰：陰陽者，三皇之祖也。

水也、土也，二者何先？其惟根源

之杞梓乎！華池者，虎之胎也；卯門者，龍之趾也，四象、五行生成而不窮者也。夫藥者無以克之，則不伏焉。金之克木者，木斯歸金矣；木之克土者，土斯歸木矣；土之克水者，水斯歸土矣。五行之雜，又有十焉，姑言其二。甲者，庚之婦也；丙者，壬之婦也，所克老婦之財也。夫不明五行，大其諧和，不知君臣，爽其錙銖，而望藥之成，其猶梯而登天，針而釣海者哉！故不知所以制伏，則神氣不交焉。

黃帝曰：金丹之要在乎神水、華池，何謂也？以陰一而制陽一者也。天老曰：白者，金之精，其所謂陽一歟！黑者，水之基，其所謂陰一歟！水者，道也，三一之義也。三一者，三丹田也耶！吾能守之，則乘龍駟游於上清矣。三者俱得乎一者也。夫能知焉，則吾之藥已過半矣。是以金由水而生，水由金而長，金水合度，其藥茲至，人必窮水火。水火內五行也，非外水火也。此道也，三皇以之垂範焉予。

孔子陳十翼以輔之。

德者，得也，修之於身，其德乃真。真者，何謂也？金液灌形者歟！修乎外者，非吾所謂真也。老子曰：上德不德，不以德爲德，而下求之者也。故上德者，水也；下德者，金也。吾金丹有陶鑄之理，日月之候，日盈月滿而更相禪焉。《經》曰：德主生氣是也。陰陽之數備矣。五行推運，清濁卷舒，陽勝漸交，陰伏而歸寶。此所謂真德之德也，惡有不成丹哉？五行成於土者也。人而服之，化氣成寶，斯長生矣，謂之真人。故曰：土有五德，非世所謂仁、義、禮、智、信之德者也。

日者，積陽之精也，其數九焉。在天成象，在地成形，合和萬物，布氣以生靈者也。其中有跋烏，陰之精也。其象含護，魂魄相經，是以離之支，火之宮，亦得九焉。結氣朱英，煉之固形，於是參乎二五一之玄矣。故日者其主血脉，丹之父也。古之至人，煉日之精，其身歸於純陽而游太清矣。月者，陰之精也，積而成坎，居水

之方，其數一焉。吾丹之有金者，其猶月乎！陽而交乎陰，凝而成質者也。故坎之象，內陽外陰。

夫日月之行有淹速，藥之性有燥緩。陽，燥也；陰，緩也。藥乃不然。陽，緩也；陰，燥也。燥也，象月之行焉；緩也，象日之行焉。日之行也，晝夜一度，一歲周天矣；月之行也，晝夜十有二度，一日周天矣。故日月者，一歲十二度合焉。聖人於是取象以三十日者，日月之合次也，則開鼎焉，增滌吾藥也。

日有烏，月有蟾兔，何也？烏者，陰之精氣也；蟾兔者，陽之精氣也。二氣合護，還之自然，二氣爲內象也，二氣爲外象也。日月二用爲藥之郭郭也。郭郭者，何也？金鼎也，坎離配合而爲之歟！故坎，陰也、月也；離，陽也、日也，水土金三物同者也。二氣交合於鼎之內，舒光照曜，其猶日月連環於六合之中者歟！餌之煉之十日，而陰盡不死矣。吾試立象證論焉。

玄武者，陰也；蛇者，陽也；龜

者，陰也，牝牡之義也，金龜之道也。龜蛇之配合，蓋天地陰陽之自然者也。故至藥者須配合陰陽，采摘精微，通神合真，君臣有度，於是應日月之交會，順四氣之周流，然後爲至也。

交合者，何道乎？坎男離女，配合乎日月而潛合焉，盡一元氣而芽藥成矣。元氣者，六旬也。於是建寅之辰，終始於申者，七返也。自子而至於申者，九還也，七返之理畢矣。是以至藥者，晦朔交合，務易子孫生長之義，終始於此矣，是火之用也。天者，晝夜一周，其行三百六十有五度，日月星辰，周天而旋，於是天降地騰，日一合焉，萬物以之生化者也。五日者，一元氣之象，六十時也。然則一月有六元，是爲三百有六十時，其旬有五曰爲陽，象乎春夏；其旬有五曰爲陰，象乎秋冬，則一月者具四時生成之道矣。

吾可以象乎一歲之火候，用卦節開鼎器焉。一日一夜，其時十有二，其六爲陽也，其六爲陰也，二元十日也。日用火有節，亦有進退，消息之宜，存

於其間，子午分升降消息焉。消者，用其時也；息者，不用其時也。日月者，三十日而一交焉。十有五曰而圓者，二時之象也，半年也；至晦而陰者，一歲之象也。於是藥全伏矣。朔日爲生，故吾之藥則而象之，以加損洗濯焉。此歲月日時之候也。《經》曰：三十輻共一轂。此日用火之法也。聖人於是托易象、立卦節焉。

屯也、蒙也，明受於朝暮，故朝用乎屯，暮用乎蒙，則不愆於晦明矣。既濟也、未濟也，月之始終，用事者也。

孰知陰之中有陽者乎？猶鉛之中有白金者也，故黃芽產於河車。此何道也？鉛汞爲之。於是陰穀含乎陽華，斯內象之精也。譬夫父母傳氣而成身，身之扶虛者，精華之氣也。彼有以金、銀、鉛花、朱砂爲黃芽者，猶內肉以爲胎可乎！孰知陽之中亦有陰者乎？陽之含陰，如日之有烏焉，陰陽潛應之義也。故汞生於砂，陽中有陰歟！汞，陰類而含陽性；離，外陽而內陰者也。白金產於河車者，陰含陽也。

其雲之從龍，風之從虎歟！陰陽，自然之道也。

夫吾之至藥，其禁戒、其條理各有方焉。是豈簡牘可傳哉？其精也，更爲主賓互相含養，採四氣，煉五行，然後而爲至藥矣。於是可以還骨髓、益壽考，豈不賴四神之精、五行之粹耶？彼孤陰寡陽而成藥者，惟可已疾而止爾，安能返老歸真也哉？其故何也？神氣不全矣，或見砂之伏於火旁，狀於汞，乃曰獨汞可以成藥者，是男可自生，女可自孕，生民以來，未之有也。

吾試言九轉之法象，吾嘗爲之圖焉。內曰中黃宮，戊己之位，其外曰黑，次曰白，次曰赤，次曰青。青龍位於東，白虎位於西，朱雀位於南，玄武位於北，又有日月星辰焉，五行生克焉。白金種象，乃使通靈徹視矣。《經》曰：鑄之斯爲珠焉。此神仙之造化者也。以之爲杖，刑戮自如；以之爲鏡，可伐精魅。

夫太易者，日月星辰不足爲高也，四周八極不足爲遙也，近在諸身，遠在

天地。天也、地也、人也，若得一則皆爲之大。大者，象形者歟，大字，一人爲大也！一者，真一也，得之者位真人矣。可以變化無極，策神召靈，神丹之力也。

夫納金木水火土焉，有青黃赤白黑焉。四象分鎮，五神無忒，七曜含章，羅縷規矩，先天之基，後天之宜，可以灌體脫肌，天涯永適矣。

易者，易也。易含萬象，故聖人窮乎日月，於是通幽洞冥焉。然天之易十有六，地之易十有六，人之易十有六，鬼之易十有六，合乎六十有四矣。若天垂象於天，則五星游於列舍，明禍福焉；旦夕分暉，掌陰陽之交顧焉。垂象於地，則化氣萬類，播植以時矣；巢處穴居，各安其所矣。垂象於鬼，則使無形之形，削罪籍而生矣。垂象於人，則身神并飛，驂龍乘雲，揖九天、遨三宮，壽同三光矣。聖人於是托易象而煉元氣，以固形而保神，納四象以通靈，采五行以制伏，周乎二十四氣，而至藥成矣。方其十月，而士胎合乎天

地之造化。此道也，可以使之返本還元焉。夫人稟元氣以成形，然爲陰之積滯。夫欲返陰還陽，千日而後陶冶其形，使皮也、毛也、骨也、肉也，其變金玉則升天，而位乎真人矣。此志士所以煉藥煉身而爲之者歟！彼望大丹而升天，亦已惑矣。古之上升者，素服下丹，故遇上藥而獲升天，蓋本有之也。

昔者黃帝鑄九鼎於荆山之野，以象九州焉。一宮者，冀也；二宮者，荆也；三宮者，青也；四宮者，徐也；五宮者，豫也；六宮者，雍也；七宮者，梁也；八宮者，兗也；九宮者，揚也。各占其方之吉凶，非至藥之用也。惟其出世之藥，其祖三皇。

三皇者，何謂也？曰天皇，曰地皇，曰人皇。三皇嘗有遺文，言三門焉。三門，有三鼎，三三者九也。於是上有上仙之上藥，中仙之上藥，下仙之上藥。此九轉還丹者也。次之有金液之道，亦還丹之理也。捨是其小小者，止可已疾而已爾。故三皇之大丹者，出

世之根本也。

丹之中有三丹焉，應乎三天三五三光、三才者也。三丹之中有九尊焉，應乎九州、九宮、九氣、九天、九地者也。所應者，每宮宿皆有神護助之矣，其名曰九品，於是謂之九鼎焉。

一鼎之中，吾有洛陽之大鼎，其白如練，其壇三層，其爐八面。炎帝入於離門，陰雲旋於坎中，故爲一，世界天地，日月星辰，二十八宿，四神五行，君臣人物，土地山川，金臺玉樓、寶花異果，玉液甘泉，其香襲人，餌之者超於上仙，游於芝府。老君曰：吾非自然者也，學而得之者也。三丹之爐，其大體、其火數各異焉。有二圖，見別卷。

夫修至藥必置爐。爐者，鼎也，垣郭也。鼎而無爐，猶人無舍也，城無郭也，其何以安之哉？故爐者，鼎之戶也，舍於爐以避風隙，則三氣不散矣。壇有三層，爐有八面八門，十二干交互，隨斗所建焉。其象龜山，大小從所便焉。《經》曰：先天地而生，旁有垣闕，肖蓬萊者也。於是在乎上知天文，

下知地理，中知人情，明閑卦象，通會陰陽，識四序之休王，得日時之升降，火候進退，生殺合儀，此修至藥之先務也。若夫率爾用心，未有不失之者也。

且夫天地之立也，陰陽有界隔，子午有正位，春生秋殺，天地之自然也。日月有交，陰陽有位，至藥有象，火候有卦，用之如循環之道焉。

正月者，九二也，丹體和合發生之時也。其卦泰 $\text{☰}\text{上}\text{☷}\text{下}$ ，其律太簇。泰也者，乾下而坤上也。泰始輻輳，剛柔得中，寅春發生，芽兆滋隆，四象歸一，混混濛濛，君子在位，彰德惟洪。此其爲陽息者也。

二月者，九四也，汞化成金者也。其卦大壯 $\text{☰}\text{上}\text{☱}\text{下}$ ，其律夾鐘。大壯也者，乾下而震上也。陽爻漸壯，乾一化神，翡翠榆莢，混然同根，清氣相薄，勝負難分，或沉或浮，結象卯門。此其爲陽息者也。

三月者，九五也，洗濯微 \square ，光曜進功鮮明者也。其卦夬 $\text{☰}\text{上}\text{☱}\text{下}$ ，其律姑洗。夬也者，乾下而兌上也，五陽一陰斯

已。其體陰陽相薄，剛柔得紀，陰爻潛消，飛龍之世。此其爲陽息者也。

四月者，上九也，火王之時，密其 $\square\square$ 者也。其卦乾 $\text{☰}\text{上}\text{☰}\text{下}$ ，其律仲呂。剛健潛龍，騰蛇於 $\square\square\square\square\square\square$ 有紀表，有法則，陰陽祖始，陽極則沉，善防 $\square\square$ 。此其爲陽息者也。

五月者，初六也，至藥陽用而在乎陰位者也。其卦姤 $\text{☴}\text{上}\text{☰}\text{下}$ ，其呂蕤賓。姤也者，乾上而巽下也。始結其端，霜雪其素，胎滯蒙肥，陰爲陽主，道之樞機，伏藏爲戶，履霜之至，堅冰寒沍。此其爲陰息者也。

六月者，六二也，化柔成剛，其道乃亨，世止以汞爲意者也。其卦遁 $\text{☶}\text{上}\text{☱}\text{下}$ ，其呂林鐘。遁也者，艮下而乾上也。遁潛晦迹，畜養安居，不顯令名，俟時而舒，凝液既畢，方直乘輿。此其爲陰息者也。

七月者，六三也，汞性惟剛，藥至斯時，生成已息者也。其卦否 $\text{☷}\text{上}\text{☱}\text{下}$ ，其呂夷則。否也者，坤下而乾上也。否立間隔，陽已結交，天地得體，剛柔敵爻，

殺氣相臨，陽晦陰消，靡美貞吉，含章諷謠。此其為陰息者也。

八月者，六四也，金氣王矣，藥成質矣，蟾兔所以圓明者也。其卦觀_䷓，其呂南呂。觀也者，坤下而巽上也。斗建南呂，觀彼權衡，以育元氣，更衰代榮，卯酉二門，榆落薺生，括畜其萌，咎乃不行。此其為陰息者也。

九月者，六五也，神氣化藏，火之基者也。其卦剝_䷖，其呂無射。剝也者，坤下而艮上也。剝以毀體，淪寂其肌，還返既老，精凝不飛，否極則泰，消化形微，元吉茲亨，黃下之衣。此其為陰息者也。

十月者，上六也，至藥已成者也。其卦坤_䷁，其呂應鐘。坤柔化氣，灰土為形，幽理泉井，陽玄陰經，結法可度，輪環生成，先迷灰爐，後禪縷興，龍戰飲血，崇功令名。此其為陰息者也。

十有一月者，初九也，陽氣之潛迹者也。其卦復_䷗，其律黃鐘。復也者，坤上而震下也。復陽氣潛，畜茲陰德，混茫其形，張時法則，為衆紀綱，先迷

後得。此其為陰息者也。

十有二月者，九二也，芽孽已滋，斗建子丑，禪位之始者也。其卦臨_䷒，其律大呂。臨也者，兌下而坤上也。臨爐周竟，見龍在田，暉曜分赫，茲始而遷，遞推主賓，不為物先，黎蒸得嘗，後勿為前。此其為陽息者也。

天老曰：前之所列，如繩貫珠，綸緒可則，開神仙之綿密者歟！

吾將明其用焉。復者，以顯喪朋，而初起火者也。何也？坤六爻，陰也。其始一爻，變而為陽，故陽之一爻在乎五陰之下，六爻俱陰者，得其朋也。一爻變陽者，喪其朋也。復也者，上坤下震，此黃芽之初，養蒙之象，變化之術也。

震者_䷲，以顯其變者也。乾六爻，陽也，震為乾之長子者也。何也？坤者下變，斯成震也；震者上變，斯成艮也，所以為長子而繼體於乾歟！故坤者，乾之位也；乾者，坤之位也，互為主賓焉。十有一月，坤之一爻變乎陽，至於四月，則六爻備，而歸於乾位用事

者也。

巽者_䷸，以顯其成者也。日，陽也；月，陰也。自一日而至於十有五，則月變而成乾也，於是震用事者也。金氣圓滿，至於十有六日，變乾之一爻而為巽，一陰生矣。長爻，陽也；短爻，陰也，汞性剛而難伏者也。於是變剛為柔，全藥之質成乎柔矣。故巽受乾之化，十有六日而月出巽地，藥自朔旦而生，至是則火亦欲伏矣。

屯者_䷂，坎上而震下也，以明吾之用，日之火、月之火者也。故朝之用者，屯當其直焉；夕之用者，蒙當其直焉；晦朔之用者，則既濟未濟焉。凡至晦朔之際開器，以受陽之一爻焉。月十有五為陽，降陽之正位至於十有六日，其陽折損，故曰即虧以變乾為巽，是剛而為柔者也。

兌者_䷹，以顯其平者也。日月者，三十日一合焉，既合三日而始見矣。故八日謂之上弦，二十有三日謂之下弦。弦者，平也。是以一日至於八日，月之增其平者半；十有五日至於二十

有三日，月之虧其平者半。吾之用火，一日至於八日，金水相入矣，二十有三日而藥成不動，斯其平者歟！

艮者☶，以明其形者也。夫金生於巳，王於酉，墓於丑。秋者，金王之時也。八月十有五日，其形圓明，而吾之藥至於斯也，乾體方就，五色暉曜，日以堅實焉。丑者，金之墓，艮之位也。藥至於艮明成形矣。金，非金不見者也。二十有三日則見於丙地，下弦不動，吾之藥其伏矣。乾者，以顯其剛者也。月之一日，陽之爻交體相生，至十有五日圓明矣。吾之藥，用火至十有五日，金水合而俱得其所矣。汞，陽而性剛，難伏者也。以法制之，斯不動焉。

東方者，木之位也。金得木而榮，十有五日則月在乎東方，甲之地也，斯盛滿於甲矣。坤者，以顯其化者也。坤之一爻，其變成震。震者，木也、陽也；坤者，陰也。然以五土養乎一陽。一陽者，木也，汞是也，象鉛之有銀者也。故曰坤者，其為震之母歟！乾坤

者，合十有二爻，一歲之象也，因以立兆基焉，何謂也？自坤變而成陽，自子至於巳，六爻之變盡矣。乾者，自午至於亥，六爻變而歸坤。坤，土也，吾之藥更十有二月而成土，功斯畢矣。

《經》曰：金從月生者也。朔受日之符，故朔旦為復，陽氣始通矣。晦至於朔，則震來受其符焉，繼坤以生震龍，則月生之後，坤變成震，終而復始乎！

正月者，泰☱☷也，日烏之象全矣。其三爻陽也，是月也，有屯☵☶震下坎上、有蒙☶☵坎下艮上、有需☵☶乾下坎上、有訟☶☵坎下乾上、有師☶☵坎下坤上、有比☶☵坤下坎上，以當其直焉。故吾一日，其朝用屯，其夕用蒙；二日，其朝用需，其夕用訟；三日，其朝用師，其夕用比。一日而至於三日，其震動者也。

二月者，大壯☱☳也。月附乎日而未見也。四日，其朝用小畜☶☵乾下巽上，其夕用履☱☵兌下乾上；五日，其朝用泰☱☳乾下坤上，其夕用否☷☶坤下乾上；六日，其朝用同人☲☵離下乾上，其夕用大有☱☲乾下離上。

三月者，夬☱☵也，月之右始生者也。三日見於庚地而夾焉。故凡用火一候，於是月之候有六，故十有二月則七十有二，功斯終於千矣。是月也七日，其朝用謙☱☶艮下坤上，其夕用豫☱☵坤下震上；八日，其朝用隨☱☴震下兌上，其夕用蠱☱☴巽下艮上；九日，其朝用臨☱☳兌下坤上，其夕用觀☱☶坤下巽上。

四月者，乾☰☰也。八日上弦見於丁地，其平如繩焉。月有二氣，則十有二月，其氣二十有四矣。十有五日，二弦合其精氣，於是乾坤之體合而乃成二八，應乎易道，正而不傾者也。十日，其朝用噬嗑☲☲震下離上，其夕用賁☶☶離下艮上；十一日，其朝用剝☶☶坤下艮上，其夕用復☱☲坤上震下；十二日，其朝用無妄☱☳震下乾上，其夕用大畜☱☰乾下艮上。

五月者，姤☱☴也，日烏之象全矣。十有五日乾體就矣，圓照於東方焉。十有三日，其朝用頤☶☶震下艮上，其夕用大過☱☲巽下兌上；十有四日，其朝用咸☱☶兌下艮上。

五月者，姤☱☴也，日烏之象全矣。十有五日乾體就矣，圓照於東方焉。十有三日，其朝用頤☶☶震下艮上，其夕用大過☱☲巽下兌上；十有四日，其朝用咸☱☶兌下艮上。

五月者，姤☱☴也，日烏之象全矣。十有五日乾體就矣，圓照於東方焉。十有三日，其朝用頤☶☶震下艮上，其夕用大過☱☲巽下兌上；十有四日，其朝用咸☱☶兌下艮上。

☱☱ 艮下兌上，其夕用常☱☱ 巽下震上；十有五日，其朝用遁☱☱ 艮下乾上，其夕用大壯☱☱ 乾下震上。

六月者，遁☱☱也；七月者，否☷☷也。兔之象全矣。金與水俱得太陽之氣，溫養以成還丹者也。《經》曰：乾健盛明者也。日有十二時，三十日則其時三百有六十，故每月有一日用火焉。凡一小周則十有二月者也。十有六日，其朝用晉☱☲ 坤下離上，其夕用明夷☱☲ 離下坤上；十有七日，其朝用家人☱☲ 離下巽上，其夕用睽☱☲ 兌下離上；十有八日，其朝用蹇☱☵ 艮下坎上，其夕用解☱☵ 坎下震上。

八月者，觀☱☶也，五行錯王，相據以主者也。《經》曰：十有六，其轉受統焉。巽辛見於平明，巽絕其統，十有六轉受統焉。月盈則虧，故十有六轉相減者也。一氣之闕，十有五日而終，又化其色，日照曜於日闕焉，汞所以化為液歟！十有九日，其朝用損☱☵ 兌下艮上，其夕用益☱☲ 震下巽上；二十日，其朝用夬☱☳ 乾下兌上，其夕用姤☱☴ 巽下乾上；

二十一日，其朝用萃☱☷ 坤下兌上，其夕用升☱☴ 巽下坤上。

九月者，剝☶☱也。月虧其右，而存左之余如鈎焉。一日見於丙地。艮者，直於丙南焉。下弦者，二十有三日也。丙弦合其精，乾坤體成矣。二十有二日，其朝用困☱☵ 坎下兌上，其夕用井☱☵ 巽下坎上；二十有三日，其朝用革☱☲ 離下兌上；其夕用鼎☱☲ 巽下離上；二十有四日，其朝用震☱☳ 其夕用艮☶☶。

十有月，坤☷☷也，月之象全矣，再損而成艮焉，二十有三日下弦者也。其水半斤，凡月用火用藥並歸土之功焉，故其形如土灰也。二十有五日，其朝用漸☱☴ 艮下巽上，其夕用歸妹☱☴ 兌下震上，二十有六日，其朝用豐☱☲ 離下震上，其夕用旅☱☷ 艮下離上；二十有七日，其朝用巽☴☴，其夕用兌☱☱。

十有一月者，復☱☵也，三十日於是日月合矣。故曰陽☰☰坤元，陰陽之氣索減藏焉。日月合用，金砂依分者歟！坤之三十日者歟！節虛相☰☰者歟！☰☰☰☰☰☰者歟！晦朔滿蝕掩

斯日月相傾者歟！二十有八日，其朝用渙☱☴ 巽上坎下，其夕用節☱☵ 兌下坎上；二十有九日，其朝用中孚☴☴ 兌下巽上，其夕用小過☴☴ 艮下震上；三十日，其朝用既濟☵☲ 離下坎上，其夕用未濟☲☵ 坎下離上。吾於是推坤焉。坤，陰位也，一變為震。震者，繼乾之體，其為長子者也。震一變為兌，兌一變為復，為乾之三者也，吾於是推乾焉。乾，陽位也，一變為巽，巽轉受統，以歸坤位者也。巽一變為艮，艮一變復為坤者也。坤者，明藥之功畢者也。坎也，離其為二用者也。

元陽子曰：龍虎者，鉛汞也；金虎者，鉛也，還丹之根本也。鉛之色黑屬乎北方，壬癸之水，水之數一者也。夫能知其一，則萬事畢矣。故鉛者，其含五色，其稟五行之英，斯仙人之祿也。老子曰：抱一守中，子身自沖。夫一之道大矣哉！

吾觀夫三黃一黑可以不死者歟！何謂也？此靈丹之名也。在人為三，以一修三，斯飛仙矣。三者，木也、鉛

也、丹砂也；一者，水也，丹砂者，南方太陽之精，其精爲汞。汞者，青龍也，木中數也。木出火，火赤而屬南方，是以東方父母之位也。木精得乎金，其並鉛者歟！鉛者，金也，青龍居於東方青龍木精，是爲中男焉。鉛之金，其位在酉，其居西方，其白虎者歟！是爲中女焉。二十四聖歌曰：中男中女，子午居卯酉之門，唯日月分明，長最爲初焉。中男御乎少女，皆成乎灰，共乎水土。此五行之大數也。丹砂出乎汞，汞者陽之精，好飛而難伏，是爲姤女者耶！故曰：河上姤女，靈而最神，得火即飛，不見垢塵，虎隱龍匿，莫知所存，將欲制之，黃芽爲根。黃芽者，鉛也，水也；汞者，火也，水能克火者乎！木之性直而克於金，水之性柔而克於土，土之性厚而克於木，金之性堅而克於火。此鉛汞之深根大道之以漸而進至於通靈焉。

吾有納胎元氣延生之理，試申言之。夫天地太初元和之氣，終歸於一者也。能生萬物，故乾坤者受乎元氣

者也。水者，汞之母也，其生金，金復變化焉。陰煉夫玄陰之精，其初起火以相合，而用卦也。旬加一爻，至於既濟，終而更始，於是日月相交，而還丹赤色然而出矣。北方以取河車。河車者，水基之中是爲汞者也。必得南方朱雀之一，使水火之氣合以成還丹者也。西方之金隨陰陽而煉，出乎碧水，其花如玉焉。龍蛇者，金火也，其初入爐，制伏未定，須密固刀圭之器，不可泄焉。夫金，花也，汞也，其成還丹，則生於萬物，制其死生，齊於天地，非八石五金之倫也。姤女者，汞也；玄陰之精者，水基也。二氣合而歸於一，還丹成矣。河上非有汞也，合於陰律火候也，二氣合焉，則蕩蕩乎火盛而藥成，其神如龍，不可知矣。然隨其晦朔，察其火候，以視其容質焉，於是還丹之方盡矣。

葛稚川問於鄭思遠曰：人權輿於陰陽者歟？陽精魂立，陰精魄成，兩精相薄而成神明。神之逝也，形斯斃矣。

敢問：神可全乎？形可延乎？思

遠曰：神以道全形，以術延者也。

稚川曰：道之旨何如？思遠曰：取金之精，合石之液，結爲夫婦，列爲魂魄；一體混沌，兩精感激，河車覆載，鼎候無忒；洪爐烈火，烘陷熿赫，煙未及黑，焰不假碧；如蓄扶搖，若藏霹靂，姤女氣索，嬰兒聲寂；透出兩儀，麗於四壁，時歷幾多？馬馳一驛，宛其死矣。適然從革，惡黜善遷，情回性易；紫色內達，赤芒外射，熠若火生，乍凝血滴，號曰中還。退藏於密；霧散五內，川流百脉，骨變金植，顏回玉澤；陽德乃敷，陰功乃積，南宮度名，北帝落籍。

稚川曰：天地至大者也，人身至小者也。夫能制至精以成藥，孰測其淺深哉？夫氣雙則和矣，體獨則愀矣。和則壽，愀則夭矣。一陰一陽之謂道，一金一石之謂丹。石者，乘陽而熱者也；金者，乘陰而寒者也。其猶水流而趨濕，火動而就燥乎？思遠曰：陽終於巳，陰極於亥，其爲四時，周行不息者也。且夫石液隱於鬼，金精在於

山，此孤陰之變化，可待乎九幽者也。未若乎君子好俵，配乎淑女，於是陰陽得中，魂魄無外矣。然如之何其伏煉石液乎？采於蠶食之先，用乎火化之後，盛陽自上臨下焉，爰釜虛中而受焉。周旋乎日月，伺候乎五伏，橐籥疾鼓，金汁斯不走矣。以水傾之，則自有而入乎無者也；以火溫之，則自無而入乎有者也。素粉委，而雪爲慚矣；黃酥凝，而金爲醜矣。轉制不已，神超鬼驟，提挈乎魂氣，斯可與天地齊齡歟！

魏先生曰：三五與一，天地之精也。夫孰知其歸於一哉？一者，水之數也，五行之始也。蓋能生天地爲牝牡，還日精於月窟，結純粹於中氣，紫靈潛運與真同合者也。易者，吾言乎至道，故乾坤運而品匯貞，坎離用而金水并，此道之樞也。牝牡相得，氣交體合，此道之用也，日月運矣，寒暑節矣。滋液潤澤，施化流通，此道之驗也。陰伸陽屈，陽用陰潛，一往一來，推情含性，此道之三反也。其故何哉？剖一

氣以法乎天地，自有爲以合乎無爲者也。夫豈假於他哉！

神農氏曰：知白守黑，可以不死，何謂也？白者金之精也，非世之所謂金也；黑者，水之基也，非世之所謂也。鉛者，其外黑，其內金花。金花者，青龍也，其卦爲乾，居於木位，其數三者也。被褐懷玉，外爲狂夫，斯爲白虎者也。又爲丹砂、爲汞、爲坤，居於土位，其數五者也。故曰三五和諧，八石之綱紀也。合三五而言之，其數八矣。故曰金者水之母也，其母隱子胎焉；水者金之子也，其子藏母胞焉。其故何也？金水合孕，韞匱於母中，須造化而生者也。故曰長子繼父體，因母立兆基，斯砂產於金，故汞流而爲子歟！以金養子，繼體而榮，此自然之妙也。潛通訣曰：玄白生金公，巍巍建始初。此丹砂生於鉛者也。金碧篇曰：赤髓流爲汞。汞非外也，其乾坤交合，受氣而生者乎！天氣降，地氣應，陰陽交而汞流矣。其父戊己，其母黃金。由是觀之，丹砂者，合三才、應

五行而生者也，豈口之所可云哉？

《經》曰：植禾當以粟，覆鷄用其子。此鉛也、汞也，非其類不相爲用者歟！情分於性，性繼乎情，情性相依，還返自然，是爲變化。然則，乾坤也、牝牡也、金水也、土木也、性情也，雖其出同，而其名異矣。不合其類，則不能入焉。故曰同類相從，此之謂也。

水以土克者也，金以木榮者也，唯其相克相生，故更爲父母焉。汞非五方之正位也，丹砂非龍虎之配合也，不同其類，則不可合矣。故曰莫壞我鉛，俾我命全；莫廢我車，俾我返家。故曰鉛斷河車空，所作必無功矣；鉛破河車絕，所作無所出矣。是以鉛之中有金者也，金之中有還丹者也，能見其寶而識之，斯得道矣。然寧修鉛中之金，不可修金中之寶也，吾於是知龍虎本乎一者也。世之人用意逾巧，去真彌遠。或曰用鉛耶！或曰用汞耶！誠用汞也，則乾坤其可直乎？剛柔其可分乎？誠推鉛爲之也，則金水何由而生乎？還返何由而行乎？如是惡得變

化由其真哉！古先至人贊鉛而不及汞，何也？豈以二者共成，不得不兼而美之乎？必以汞為主，假鉛氣而成，何得造本而舉末耶！道果隱於不言者哉！後之人惑之，是欲耕石求稻，難乎有獲矣。鉛之中有砂汞，猶人之有情性，非外物也，砂汞於鉛非雜類也。三一之道，修情合性，性合然後歸根復樸矣。金液之方，以金養汞，然後返魂還元矣，外物爲情，則性不可合矣。三宮其可固乎？水銀爲汞，則鉛不可親矣。八石其能妙乎？八石者，三五之異名也。性主處內，立置鄴鄂；情主營外，築植城垣。是知砂汞者，鉛之情也；元氣者，人之根本也。金主營外，猶吾之情焉；汞主治內，猶吾之性焉。以金制汞，則推情合性之義也；含精養神，則修性合真之道也。

東方甲乙木，青龍也；西方庚辛金，白虎也。龍呼於虎，虎吸其精，兩相飲食，俱相貪榮，何也？龍爲情也，虎爲性也，相依還返之旨歟！故曰：太陽流珠，常欲去人；卒得金花，轉而

相因；化爲白液，凝爲正堅；金花先唱，有頃之間；解壞爲水，馬齒闌干。是豈世之所謂汞與丹砂者乎！夫吾既已言知白守黑之理矣。於是太玄之精爲道之根本焉。樞紐天地，鍛煉陰陽，契於自然，侔於造化，故定二弦之數，以二八合於上下，得乾坤之體焉。

吾稽乎太易之卦，極乎天地之用，故六爻者有三百八十四，神存乎其中矣。乾之策二百十有六，坤之策一百四十有四，引而伸之，類而長之，總二萬五百有二十，所以應萬物之數，備剛柔之體者乎！天之數二十有五，地之數三十，故天地之數五十有五，所以成變化而歸還返者也。

若夫天者積陽也，地者聚陰也。天否地閉，神明見矣。元化一施，其用無極，亦在金木水火之合焉。其寒暑衰榮，若春夏秋冬晝夜之相易也。金生水、水生木、木生火、火生土者，陽之用也；土克水、水克火、火克金、金克木者，陰之用也。此其相生相殺，迭盛迭衰，合乎天地四時而成實萬物者也。

日者，陽精也；月者，陰魄也。金生於月，則坎之男也；珠生於日，則離之女也。金爲月之精，以處乎陽位；汞含離之氣，以應乎陰爻。於是用天地之靈，孕日月之精，陰盡陽生，否極泰來，是以金入於烈火，其色不奪於光，由開關已來，日月不虧其明者，蓋有金木營於內，水火應於外，乾健不息，以致用，日彩不鑠而益振也。日月者，所以能長且久，萬物終始者焉，龍虎配合，斯道之魁柄也歟！其合於天地之準、陰陽之數，故能使天地潛應，如連珠合璧，轉於無窮。前聖修之，斯能先天地，首萬物，獨立長世，神形不化者也。推其至當，蔽之以一言曰：砂汞者，無乾坤不可得矣；龍虎者，捨金公無自入矣。及乎大藥既成，斯有服之方焉。

甲子之旬，其日直於建，至於癸亥，是爲節候。吾則三日齋，存神定思以服之，六十日者一節也。甲子之中而日不直建則滿也、定也、開也，亦可矣。其服也，始於十有一月，於是六旬

而後身輕能行矣，次六旬而四肢通利矣，次六旬而顏色有光矣，次六旬而五藏實而凶邪遠矣，次六旬而體堅強矣，次六旬而耳目聰明矣，此一歲之驗也。

次六旬而手爪有光矣，次六旬而影響顯彰矣，次六旬而精氣益長矣，次六旬而髮白還黑矣，次六旬而牙齒堅剛矣，次六旬而□□□□□□□□矣，此二歲之驗也。次六旬□□□□□□□□□□，次六旬□□□□□□□□□□，次六旬而道德通達矣，次六旬而六甲神從矣，次六旬而心開目明矣，次六旬而遠知四方矣，此三歲之驗也。次六旬而瞻視有光矣，次六旬而五神不忘矣，次六旬而無饑渴矣，次六旬而百神來矣，次六旬而五藏潤矣，次六旬而能寒熱矣，此四歲之驗也。次六旬而能浮沉矣，次六旬而能深淺矣，次六旬而能方圓矣，次六旬而能強弱矣，次六旬而能縱橫矣，次六旬而能短長矣，此五歲之驗也。次六旬而能美醜矣，次六旬而能老少矣，次六旬而能小大^⑤矣，次六旬而能輕重矣，次六旬而能出入無間矣，

次六旬而行厨無邊矣，此六歲之驗也。服之久而不已，則與天地相傾，變形千化，升於太清焉。

道樞卷之三十二

- ① 水：原作「木」，據輯要本改。
- ② 代：原缺，據輯要本補。
- ③ 行：原作「于」，據輯要本改。
- ④ 得：原作「德」，據輯要本改。
- ⑤ 小大：輯要本乙作「大小」。

道樞卷之三十三

至游子曾慥集

參同契中篇

草衣子世傳漢婁敬著《參同契》，自號草衣

子云曰：吾嘗觀五行生克之理，測日月短長，弦望晦朔之因，改移南辰，轉機北斗，於是知四時八節、七十有二候、二十有四氣，煉藥於黃庭之中，得陰陽之造化，二十有六變焉。

水中之鉛者，吾命之元也。補其清髓，斯不死矣。夫欲煉其鉛者，必藉汞焉。汞者，身中之寶也。鉛汞結而成丹，斯為仙於世矣。一物歸於三形，則其身自榮矣。變轉合於一體，斯識乎夫婦者也。採陰中之陽，水火既濟，嘗乎刀圭，則身自昌矣。

修身莫大乎存息。存息者，三形作一礫者也。能及乎千息，其登三清矣。何哉？神也、息也、氣也，其歸於一焉。精也、液也，九乃合成焉。此丹

之至要也。

夫吾之丹，豈若世之用金銀爲郭郭者哉？金銀，外物也，惡能變化乎？吾之藥其唯汞而已。取銀之精，煉金之津而互換焉，不離於造化者也。三五與一者，道之真也。配以一陰一陽，周於七十有二候，即於十有二元而九轉焉。自甲子爲之始，服之可以永年矣。

左腎者，主於津，謂之曰朝帝君焉。其逆行則化爲液，其在口則爲華池之水。夫河出於崑崙之山，其水之氣，上騰爲霧，天之氣，下降爲露。陰陽相合，以爲膏雨，而滋榮萬物者也。其猶左腎之生津焉，以咽納之，歸於五藏六府，而化爲血，以榮其身，致光澤焉。故萬物無陰陽之氣則不生，五藏六府無其津則病矣。右腎主於命者也。其生精，則上朝於帝君，下流入於橐籥焉。其洩之胞上有二帶以繫之。其青脉如縷，左出精，右出洩焉。

凡血入於胞囊則爲精，精復化爲髓矣。精竭髓盡，人是以死歟！故修

命者，上納於氣，下勿泄於精，運用精氣而與津合，所以成大藥者也。何則精化爲寶，久而煉之，斯爲金丹焉？是人之性命者也。故神也、息也、氣也，一物而三形者也。津與精竭，則性命終矣。

中宮之正氣，其黃者土也，而脾主焉。是爲丹田，而性命之根元也。腎之左右，其黑白之津精相合，而入於中宮。此所謂鼎者也。金木者，相克也。得中宮之氣，則性命乃成焉。何謂也？土生金，金生水，水生木，木生火，火生土也。故津也、精也，列於中宮，歸於上丹，而根元於是生矣。此大藥之本也。日用四時，閉其息而煉之，金精不泄，則大藥成矣。息者，火也；氣者，水也。斯固濟之道也。

鉛生於左腎，其外黑，其內白，白主於銀者也。何以變木之氣乎？木之正氣爲陽，而主於北方，屬於子之位者也。銀見其時則死矣。陽氣養之，其變爲黃，於是用其四時，尋其戊己，使三體運轉於中宮，則鉛變其刀圭，其味

美矣。坎戶以之合成，則金精主於真水也。

汞者生於右腎，其精白，主於金者也。何以變金之精乎？自離宮而生金之氣，主於南方，屬於午之位。此陽中之金也。金，陰數也。上列於中宮，則鉛花見矣。受氣於鼎，以爲之表里，求於戊己以成丹，一物三形，復返乎正體。於是真水生於離宮，鉛汞相投，其味益美矣。

如是則龍從鉛變，虎從汞變焉。何也？龍者，木也，生於鉛者也。其色青，而主於氣焉。吾嘗推而觀之，則龍者蓋金之孫，水之子也。金三反以克木，則其寶成矣。其聚爲酪，其散爲酥。何也？龍本生於水，是爲卯之宮也。西方之白虎，其所畏懼者也。於子之後，閉其氣，以存千息，則龍潛於田而不升矣。故曰日魂生於震，欲修其身養其命者，宜識所謂龍歟！

虎者，金也、水也，生於汞者也。其色白，而主於精焉。吾嘗推而觀之，則虎者蓋火之孫，土之子也。火三反

以罰金，則其實成矣。其聚爲流珠，其散爲甘露。何也？虎本生於金也，其性剛強，於午之前，三克與龍戰焉。降在中宮，其身自昌矣。故日月魄生於兌，欲修其身養其命者，宜識所謂虎歟！

於是鉛汞合成丹矣。鉛者，日之精也，木之正氣也；汞者，月之華也，金之真氣也。木者，甲也、金也、庚也。真正相合，甲庚相承，則大藥成矣。故真陰真陽津精相吞，晝夜十有一時，運轉其身，各爲流珠，聚於丹田。此其爲大藥者也。聚則陰陽結矣，散則流珠遍天涯矣。此時鉛汞之合者也，未睹龍虎之相伏者矣。

相伏者，何也？日用四時，陰陽交戰，聚於五勝之地者也。上者斯爲龍木之津，下者斯爲虎金之精。龍歸於下，虎騰於上，至於中宮，則龍虎相伏，而歸於一矣。

此何道也？戊己在其內，水火運焉，以成乎既濟之道，則鼎中之金成矣。龍於是乎變而爲嬰兒，虎於是乎

變而爲姤女焉。嬰兒者，陽也，真氣也。其名則金公也、玉液也、華池之瓊漿也。故木之運，在於中宮，是爲大藥之根元、虛無之真體、杳冥恍惚之正機者也。其能配乎姤女，必黃婆爲之合焉。姤女者，陰也、真精也。其名則玉女也、金液也、白水也。故金之運，在於明堂。明堂之中有洞房焉，姤女之所居也。吾能得之，則大藥成矣。是爲空中之實、氣中之物，得於杳冥恍惚者也。其始何如哉？自血爲精，五行之變也。閉其神息，則藥自止焉。黃婆者，中宮也、丹田也。其名則鼎也、爐也、石室也。

四象、五行者，全藉乎戊己之真土。何也？萬物生於土，故土者，四象之室，五行之主也。不得其土，則四象無君，五行失主矣。

吾嘗謂黃婆者，大藥之宗也。中宮之土，所以爲壇者，何也？壇者，爐也壇者，下有三層，必得五方，以取真土。故下有一層，其高一尺有二寸，應乎一歲之十有二月。一日之十有二時也。

下有八卦，其中一尺，應乎十干也。八卦之上一層，其高八寸，應乎二十有四氣也。上方圓一丈有六尺，應乎十有六兩之數也。四面植刀，應乎四時也。八方復懸鏡焉。吾於是日用四時，擇乎鉛汞於九一之中，審火之候於體之中，取陽變而爲爐。爐者，陽也、神室也、金丹之樞紐也。內神成形，用以煉丹，固濟其門，爐門也，審其火候，其銖兩徐加焉。勿使有濕氣，下火勿遽，一煉一劑，如復煉焉，則已煉之爐不可用也。其神傷矣。

鼎者，用土以變成之者也，非世之所爲之鼎也。陰陽造化乎真土，冶金而爲之歟！口勿巨，腹勿大，耳勿銳小，足勿寬狹，鼻勿薄而高，下得其數口，無漏其氣，然後可用也。是鼎也，其唯在吾身而已，中宮之真氣可成者也。然鼎之變有十病焉：一曰春夏秋冬之鐵，二曰其模不均，三曰懸胎以鑄，四曰其腹大，五曰其足短曲，六曰厚薄不齊，七曰口耳狹小，八曰砂竅漏氣，九曰鐵黑不白，十曰鑄不以時。

夫以二八鑄之，則丹可成矣。丹之一轉是爲白雪。白雪者，鉛汞相投，金木相克，合而爲一，氣生於其鼎。其凝也，如仲秋之露，深冬之霜，名曰神符，其子午運行者也。丹之二轉是爲二氣。二氣者，鉛汞相結，金木相伐，煉其大藥，有黃氣生焉。如春之冰，其色青白，其光紅赤，猶未至於成也，始可去疾矣。水火不差於二九，則進而登於九轉焉。丹之三轉是爲黃芽。黃芽者，鉛汞相投，傳於五藏，入於中宮，會於五行。夫戊己者，土也。金木之氣而得乎土，如君有臣，子有父，賓有主，可以運用焉。閉其息存其意，杜天之關鎖，地之戶歸於下丹田，於是大藥之根蒂生矣。受土之氣，故其色黃。此神息氣歸於一體，龍虎降於鼎者也。丹之四轉是爲四神。四神者，白虎金也，青龍木也，玄武水也，朱雀火也。用寅用申，以運其四象，入於中宮，朝於赤城，時至於卯酉，行功運轉於是四者焉，嬰兒姤女合矣。此四九之轉也。默而存想，神光見矣。丹之五轉是爲

白馬芽。白馬芽者，五行備矣。五藏之正氣得精津以相結，於是氣也、息也合於戊己，日用巳亥，爲之運行，上朝於泥丸焉。至於卯酉，則般運而歸於下元焉，入於鼎，用文武之火以養之。當丑之時，存想則有白氣出矣。於是丹田之藥，其生如馬之牙而發白光焉。此九五之數，始絕諸味，三尸其匿矣。丹之六轉是爲玉液。玉液者，三陰三陽交戰，而龍虎伏矣。嬰兒爲夫，姤女爲婦，而鉛汞合矣。子之後，午之前，運用而閉息焉，六府之真氣自生矣。六神既全，而爲之配合，度乎重樓，十有二環，下朝於赤城，入於蘭堂紫府，而復入於鼎，玉液結而龜蛇見矣。丹之七轉是爲靈砂。靈砂者，七返也，外應乎北斗焉。夜之五時，於其七竅之內，以行五藏之真氣，朝則行乎皮之下，暮則流乎骨之上。氣行則血斯順矣，血流則氣斯行矣。其歸於元，則化爲金精焉。氣逆則血止而斯疾矣。故存精補髓者，大藥之謂也。其色赤，散而爲流珠，聚而爲塊，在於其鼎，運動

失其時，則隨其光而飛逝矣。吾常行功於寅申之時，閉其息，存其神可也。丹之八轉是爲神砂。神砂者，日用四時，運行八卦，火候無差，調伏而固濟焉。於是閉其息，存其神，饑餐元和之氣，渴飲華池之瓊漿。五穀除而諸味絕，金精不泄，於是天關不閉，而地戶自鎖矣。丹之九轉是爲金砂。金砂者，陰之爻一百九十有二，其爲金八兩焉；陽之爻一百九十有二，其爲銀八兩焉。其散爲三萬六千元，其聚斯爲金丹，方圓五寸，其重十有六兩，是爲三百八十有四銖。此日精月華二氣，造化之所成者也。餌之一圓，其壽千歲，蓮出於火中矣。

三物一形，何謂也？金也、木也、土也，聚而歸於中宮，斯正氣也。人之性命，根元繫焉。故爲青黃白，生於腎之左右，聚於丹田爲一形，散而爲三物者也。是以三魂，陽也，得之則身斯榮矣。氣化爲血，血化爲精，如寶瓶焉。金也、木也、土也，變而爲液，而火返爲金，煉之斯爲真金焉。

三物何以爲一體乎？水也、土也、金也，聚之斯爲神，散之斯爲血、爲精、爲鼎。此吾之中宮也。心也、腎也、脾也，斯赤黃黑者耶！故曰：三一之數也，聖人所以存三守一焉。是以散則爲三，聚則爲一，而變秋石於丹田者也。

丹既九轉矣，煉乎外，黑而變爲九色，入於中宮，成乎紫金，自然體健身輕，而爲地仙。此何道也？四象五行，皆以爲土，斯丹之祖也。九轉通於造化，百日而功立矣。夫如是，其必存想焉。方百日之功立，乃於子之後，午之前，與夫丑寅申巳亥之時，跌坐於靜室，密固其戶，瞑目握固，閉其精，存其神，想夫五藏之真氣出於中宮，而見於前。如五色之祥雲而生於鼎焉，是爲丈夫而生男者也。於是日魂、月魄，水火之氣，變成金木之體矣。日魂者，陽也，火之氣也；月魄者，陰也，水之氣也；水火者，相生而相克者也。及其內成，則日爲嬰兒，月爲姪女，不離乎洞房，見金公於玉堂之內，姪女孕矣。

十月而變真人焉，其名曰正陽。斯大藥之宗也，修真養命之根元也。能識恍惚之鉛汞者，真龍虎也。

何以知夫金木相成、水火變乎？正氣甲庚相乘者乎？草衣子曰：月之三日，則月見乎西南之庚，是爲得朋，何也？月者，水之正氣也，金之所生也。所以見於庚，是爲上弦，其爲金八兩焉。二十有八日見於甲，是爲喪朋，何也？甲者，木也，其精爲日，見於東北焉。故日者火之正氣，克於金者也。所以二十有八日，月見於東北而曉，太陽見而月沒，是爲下弦，其爲銀八兩焉。金銀合而爲十有六兩，陰陽之爻各一百九十有二，是爲三百八十有四銖。此十有六兩之數也。吾觀夫弦望增虧盈冥^①，而於子之後，定其神息，午之前，閉其氣，至於千息，則金銀之數無失矣。雖然，吾不可以不知日月、八卦、陰陽之變焉。

十有一月，斗建於子。地雷，復[䷗]者也。於是一陽始生，戰於五陰。故凡子之時，皆陽之初也，吾以起功焉。

金丹見而藥有根矣。運入於爐，以養其正金焉。

正月者，斗建於寅。地天，泰[䷊]者也。上爲三陰者地也，下爲三陽者天也。陰陽於是交戰焉。陰陽之爻各九十有六。陰者爲金四兩，陽者爲銀四兩。凡寅之時，皆泰之卦也。是爲交合而初定乎三返者也。其陽欲勝，則返歸於元，故銀表金裏，狀如胡蘆，運養神砂，以鎮丹田焉。

四月者，斗建於巳。純陽，乾[䷀]者也。乾者，金也，白元之君見而真情悅矣。合於四方，其水運天。凡巳之時，大藥反轉而右旋，入於丹田，透於尾閭，般運復入於上元之崑崙。斯返背逆流補於泥丸者也。

五月者，斗建於午。天風，姤[䷫]者也。一陰而戰於五陽也。凡午之前，一陰始生，故前其三刻辨陰陽之元，以行功焉。何以行功歟？用鉛以求鉛者也。一陰生，則其乾破矣。金見於土，不歸其母，金丹變而入於玉泉焉。

七月者，斗建於申。天地，否[䷋]者

也。三陽處於上，三陰處於下，陽與陰戰者也。見其上弦，其為金八兩，其為銀十有六兩。凡申之時，皆否之卦也，是為七返者歟！嬰兒姪女共於一坑，於申之時，運其火之候，丹成而朝三清矣。

十月者，斗建於亥。純陰，坤☷者也。凡亥之時，皆坤之卦也。大藥順西而右轉，度於重樓，十有二環，復下絳宮，朝於赤城之帝君，運而入於丹田，是為九還者也。

二月者，斗建於卯。火水，未濟☲☵者也。火處於上，水處於下，其卦不用乎火，其名曰開爐。凡卯之時，使氣吐清濁，運養其血，以增化金精焉。未濟者，鼎也。四象得土則交并矣。中宮戊己者，藥之主乎。唯鼎也，其中不可有水之聲焉。

八月者，斗建於酉。水火，既濟☵☲者也。水處於上，火處於下，其卦雖用而不行，其名曰沐浴。夫既濟者，真鼎也。九一之數，既濟龍虎降矣。此修真之初也。謂之第一程。其要在乎識夫

婦之情焉。吾之藥至於斯亦已極矣。於是變真氣為內火，以焚其身。

內火者，何也？運行五藏之純陽者也。其陰既絕，則血化為精，精化為髓，髓轉為身，以成白乳，功滿則其體通明矣。寒則運行於心氣，熱則運行於腎氣，自然不寒不熱矣。運行於火候之氣，則火自生。而元君者，龍吞虎納，與三官之主居於金殿，千日之後，紫雲自興於足矣。

道樞卷之三十三

①冥：輯要本作「良」。

道樞卷之三十四

至游子曾慥集

參同契下篇

雲牙子魏翱，字伯陽，漢人，自號雲牙子云游於長白之山而遇真人，告以鉛汞之理，龍虎之機焉。遂著書十有八章，言大道也。

夫恍惚者，鉛汞也；杳冥者，龍虎也。此陰陽造化之根源也。

元陽子曰伯陽既著《參同契》，元陽子注釋其義：陰陽者，從黑而生白，是水之數一，水生金，金數三。水者，謂之離生於坤，為地、為陰、為母、為女，其生氣是為金；金者，在於西北，屬於乾，為天、為陽、為父、為男。故曰：離宮有象，藏乎真水；坎戶含華，隱乎正金；以乾生三男，坤生三女；變化而為八卦，更相生養而成八之數焉。

雲牙子曰：朱砂也、黑錫也、雄黃也，鍛之中煉之，則成二氣矣。

元陽子曰：在乎其身，非求於外也。

雲牙子曰：變轉白雪、黃芽，方其下火，宜加審焉。

元陽子曰：朱砂、黑錫爲雄黃制之，復以文火鍛之，其變白雪，其成黃芽。雄黃者，土也，五數返爲一者也。

雲牙子曰：雖改易河車之體，及其七返，則因乎翻既濟焉。

元陽子曰：見其寅者，木也；見其申者，金也。金能伐木，爲之七返，藏在是焉。肝也、肺也，其在外爲東西焉。金者，精也；木者，津也。津精相合而成丹砂者也。何也？精從離宮，下而產鉛，津從坎宮，上而產汞。離、坎者，水火既濟之鼎也；河車者，北方之正氣也。轉入於東宮，其地甲乙，斯作金花歟！

雲牙子曰：九轉而成紫金之砂，化之爲寶，其金滿家。

元陽子曰：鉛也、汞也、雄黃也，鍛之成大藥，返見於乾坤。其陽一百九十有二銖，是爲金八兩；其陰一百

九十二銖，是爲銀八兩；合於卦爻之三百八十有四，而還丹成矣。

雲牙子曰：先辨其藥，及見其苗，然後方知根橐籥焉。

元陽子曰：丹田之下，左爲橐，右爲籥，中有臺焉。藏乎日月之根，晝夜輪轉，四時環周，煉於三田。此三魂之要，大藥之源也。大藥者，何也？茯苓安其魂，人參定其魄，然非世之所有者也。茯苓者，其內黑，其外白；人參者，其外赤黃，其內白青。此苗見矣，當辨其根。

雲牙子曰：採取者當用二八之真焉。其藥之中，有酪有酥。

元陽子曰：二八者，卯酉也，十有六之數也。是爲金木相克，上用於卯，下用於酉。卯者，龍之血也；酉者，虎之血也；二體相合，則爲酪、爲酥、爲日月之魂魄。南宮者，日也、離也；北宮者，月也、坎也。於是成水火之本基，合鉛汞之類者也。

雲牙子曰：文武火之中，其相制歟？

元陽子曰：文武之火，四時之工程也。閉則納氣，以行九一之數。採木火之津者；其相制也；合金水之精者，其下功也。入於中宮，用土而成大藥焉。

雲牙子曰：緩搗之，其功其數無差，而後可也。

元陽子曰：是功程之數也。閉則納氣，以心默數之，九息一咽，自九而日增之，至於百息而納氣焉。爲之日月導引，採陰陽之造化，日月之精華，於是金之津，玉之精，九一而採之，是爲緩搗者也。復行三一，是爲文武之火也。火者，其息也、其真土也。

雲牙子曰：和合玉液之漿，鍛之成丹砂。

元陽子曰：玉液者，其名瓊漿、其名天酒，是華池之水也。既採其藥，於是必以津精相投焉。閉其息而存縮之、抽吸之，得土以相合，以息爲火而鍛煉焉。

雲牙子曰：金液還丹本乎鉛。汞爲之，其餌之也，烏爲鳳，蛇爲龍。

元陽子曰：還丹結成朱雀，吾見其爲鳳矣，吾駕騰蛇，而見其爲龍焉。

雲牙子曰：用功四時者，春秋是也。

元陽子曰：立春也，立夏也，立秋也，立冬也，是之謂四時焉。四時各七旬有二日，以爲木火金水四象，是之謂四孟之首焉。寅申者，金木相刑之大藥也。大藥者，二百八十有八年之數也。吾小用之則於四孟，各四旬有五，則一百九十日之數也。日月四時則亦一百九十之數焉。且陰陽造化長生之小數，吾於是行功焉。

雲牙子曰：巳亥爲還者，八卦之首也。

元陽子曰：巳者火，巳四月，純陽之體，其卦應乎乾，而爲天焉。亥者，水也，十月純陰之體，其卦應乎坤，而爲地焉。天地相合，則六陽六陰備矣。自子至巳，始於地雷復☱之卦，其爻六陽，半年之數也。自午至亥，始於天風姤☱之卦，其爻六陰，半年之數也。故金丹者，得真氣之九還，是爲水

火既濟。水火相克，制之得乎正體，斯合一斤之數者也。

雲牙子曰：月會於甲庚，日會於壬丙，相克相包，而求於四象者乎？

元陽子曰：甲者，木也，東北之位也。月至於二旬有八日，於東北而喪朋焉。何也？陽生而陰滅者也。庚者，金也，西南之位也。月至於三日，於西南而得朋焉。何也？陰生而陽滅也。壬者，水也，陽生於日魂者也。丙者，火也，陰生於月魄者也。金之氣，乃陽中之陰，爲日之魂；木之氣，乃陰中之陽，爲月之魄焉。故曰：陰陽造化，其生分坎離者乎！坤之相克，其包爲著。包者，藏也。壬生甲，丙生庚。此金木水火四象之相求者也。得入於中宮之鼎，則大藥可成矣。《經》曰：木爲青龍，金爲白虎，日爲朱雀，月爲玄武。四象交會，入於中宮，其長生不離於戊己之土，且以煉藥者，必識虎焉。陽得其陰，則自然含互矣。

雲牙子曰：水火翻，成真鼎之器；河車運，而戊己留矣。

元陽子曰：四象者生於戊己，是爲中宮之尊者也。故四象者，制戊己而成，無戊己則四象無主矣。戊者，土也；己者，糞也。相合爲一，老子所謂天得一以清，地得一以寧，神得一以靈者乎！四象所以合而爲一者，萬物無不因乎上者也。金也、木也、水也、火也，入於中宮，是爲歸於鼎。鼎者，丹田也。

雲牙子曰：青龍、白虎生於南北，擒制相伏而游於鼎中。

元陽子曰：青龍者，木也，生於坎戶；白虎者，金也，產於離宮。是以青龍爲鉛，從北而生者也；白虎爲汞，從南而生者也。汞生砂，其外赤而應乎陽，內生水銀焉；鉛生於石礪，其外黑而應乎陰，煉出白錫焉。鉛者，津也，其名曰玉液、曰華池之水；汞者，精也，其名曰曾青、曰法水，二者一體也。至於中元朝於赤帝，分配於上下者，上者鉛之陽也，下者汞之陰也，陰陽相和而得乎黃婆，則成大藥。此龍虎游於鼎中者也。

鼎中者也。

雲牙子曰：金公求於黃婆，以與玉女會焉。

元陽子曰：金公者，鉛也，其名曰嬰兒；玉女者，汞也，鉛汞相合，入於中宮；黃婆者，居鼎之中。鼎之中者，丹田也、土也。一生五，五合於一，謂之十干。此六合之數也。是爲日精、月華，日魂、月魄，銀表、金裏之體也。

雲牙子曰：鉛汞之生，本一體者也。

元陽子曰：鉛汞者，下元命門之根也。橐籥之中產乎二腎，左者壬也，右者癸也。腎之二氣合而爲一，是爲鉛汞焉，上下飛騰，分乎南北，離宮坎戶，以爲之配；上下翻覆，而鉛汞變矣。鉛者，陽也，其名曰金公、曰嬰兒；汞者，陰也，其名曰離女、曰姹女。《經》曰：坎男、離女而爲夫婦，水火成之，黃婆爲之母，能保此者，真水火也。

雲牙子曰：金銀者，真宗的也。上下飛騰而二名者歟！

元陽子曰：金銀者，陰陽之氣也；上下者，二弦也。月之三日見於

庚，二十有八日見於甲，八日、二十有二日各見於離之宮。此陰陽變轉，造化而成形者也。前十有五而圓，後十有五而闕。此二八之基，陰陽之數，六爻俱備者也。是以日魂、月魄生於坎離，乃金木之氣，因水火而成胎胞，抱養以變還丹之色，而爲四神之丹焉。

雲牙子曰：陰陽翻變而爲九域，坎戶離宮顯其變通。

元陽子曰：採陰陽之正氣，存精而成者也。其數則用七、八、九、六而已，其時則用寅、申、巳、亥而已。於是下火鍛之，鉛勿使飛，汞弗使走，惟安於中宮之鼎，可以變白馬之牙，用其刀圭，自成玉液矣，其名曰黃芽。將欲成乎七返，則用寅以爲始，其卦應於泰，是爲三陰三陽交合之位，其內應於肝，其外象於卯。故寅者木也，四孟之長也；震者，仲也，可以用寅，不可用卯焉；申者，其卦應於否，否極泰來，泰來否至，交合隨時，是以三陰三陽返覆而生。其內應於肺，其外屬於酉。酉

者，西方之金也；申者，長也；兌者，仲也。可以用申，不可用酉。自寅至申，龍虎自足而爲七返焉。靈砂二變而還於九域。九域者，九轉之門戶也。一曰谷神，二曰乾關，三曰華池，四曰牝門，五曰魂窗，六曰天戶，七曰知牖，八曰希夷，九曰九域。自黑而生九色青，白黃赤緋綠碧紅紫者，由此而入也。本乎心腎之翻成者也，是謂離宮坎戶焉。離，陰也、心也；坎，陽也、腎也、陰陽之變也。

雲牙子曰：日月之魂魄者，仙人之所惜也。蓋能煉三田而作玉珠，仙人食其刀圭焉。

元陽子曰：日魂月魄者，精也、氣也、陰陽之真氣也、人之根蒂也。精氣往來於三宮之中，煉其三宮而還於丹田，斯作紫金，方圓彌寸，其重一斤。此陰陽正氣結而成者也。中宮之鼎，其名曰刀圭。刀圭者，土也，謂之黃芽焉。

雲牙子曰：日魂月魄，出於坎離。元陽子曰：木氣從坎戶而生，上

應於鉛，謂之玉液。在於華池，左竅之所出，其名曰日魂焉。金潔坎離宮而產，下應於汞，謂之金液。四時上下，往來交感，不離於丹田，子丹田也。由即間右竅而上行，其名曰月魄。渴其變為流珠，入於泥為骨，變為金髓，變為珠矣。

雲牙子曰：因乎壬丙，入於希夷，甲會於庚，而神機變焉。

元陽子曰：丙者，火也；壬者，水也，水火既濟而藥成矣，故曰希夷。希夷者，五行之根，從土而生者也。夫九轉者，亦從此而結，是為還丹焉。田者，木也；庚者，金也。金木相刑，乃成真正者乎！金木者，藥之本也，知此以修鉛汞，則金於神機歟！

雲牙子曰：復之爻，姤之體，其為二基耶！

元陽子曰：復爻者，建子之月，一陽初生是焉，子之後者也。姤體者，建午之月，一陰初生，是為午之前者也。

雲牙子曰：用六時可以調其息氣。

元陽子曰：六時者，六合之數也。

雲牙子曰：卯酉翻騰，應其髓在乎三田，可以相制煉焉。龍虎既見，可以擒矣。

元陽子曰：卯者，木也，其應二月；酉者，金也，其應八月，金木之相制者也。木者，其氣化液，謂之鉛，乃陽，青龍之真氣也；金者，其氣化血，其血化精，謂之汞，乃陰，白虎之真氣也。六時變轉以煉之，可去三蟲矣。

雲牙子曰：龍生火中，其見神光；虎生水中，其性堅剛。

元陽子曰：龍者，木也、氣也，從離宮而上，入於天關，其化成津。吾舌之下有二竅焉，其左主津，其右主氣。腭之中有二竅焉，其左納津液，其右生涕涎。木者，從坎戶之所生，在於艮，宜用其寅。寅者，真木也，用息以烹之。息者，火也，其津如銀。上結者成酥，下就者成液，是為太陽之酥，與精合而為丹，斯有神光矣。虎者，月華也，金之氣也。金木相刑，氣與精合，在鼎之中，其色雲母。

雲牙子曰：丙壬交會則變二氣矣。

元陽子曰：丙者，離也、火也、心也；壬者，坎也、水也、腎也。水火相克，而成既濟矣。坎為鉛，離為汞，鉛煉出白銀，汞返成朱砂，二者合而鍛之，則為二氣之砂。

雲牙子曰：田中馬芽，其生如筍。元陽子曰：二氣之砂，運入於丹田，鍛之如竹之萌，如白馬之芽。

雲牙子曰：金木相交而歸於鼎，水坎調伏入於雄坑。元陽子曰：金者水也，汞者陰也；木者火也，鉛者陽也。金為精，木為津，四象調伏，運於中宮之鼎，閉息存氣，入於雄坑。雄坑者，鼎也，土也。

雲牙子曰：五行成合則能通變矣。玉液，雲砂并乎九轉。

元陽子曰：其藥從腎宮而下，於是玉泉凝結矣。蓋金之氣出入於離宮，下轉於腎而為血，血化為精，其名曰金精。上結則曾青焉，下成則法水焉。其性好飛，煉之堅剛則成寶矣。

雲牙子曰：二獸相逢，自能制伏，見乎黃君，其身則昌。

元陽子曰：龍而下、虎而上者，相逢也，如是則自然合而歸於一。此制伏者也。黃君者，鼎之土也。鉛汞爲土所制，則歸於中宮，何也？吾閉千息，則鉛汞上下流轉於三田之中，復返於下元，入於蘭臺而成紫金，其身則昌矣。

雲牙子曰：任從三宮往來之變，饑則食於玉液，而勿急忙焉。

元陽子曰：三宮者，上曰泥丸，中曰絳宮，下曰蘭臺石室。夫日精月華，四時上下往來，朝於元君，又有赤帝君居於中焉，黃元君居於下焉。因氣以養精，因精以養神，神能通變，三三則九矣。學者但能養氣住息，饑吞冲和之氣，渴飲華池之漿，於是亦可使氣化血，血化精，精益於脉，脉補於肉，肉增於髓，髓壯於筋，筋潤於髮，髮返於黑，而後金骨既成，變老爲童焉。夫惟閉息而心默數之，及於千息，則五穀自除，饑渴絕矣。烹之玉液，以潤五藏，

以利六府，至於萬息，則可以仙矣。

雲牙子曰：閉天關，扃地戶，其藥未成，不可以狂。

元陽子曰：天關不入，地戶不出，此修生之要也。若夫餐霞服氣用藥以辟穀，此乃狂者之作，去仙遠矣。故《經》曰：惟用身中汞，勿於諸境取之。

雲牙子曰：金津生於坎戶，玉液產於離宮。

元陽子曰：金津者，精也；坎者，腎也；玉液者，從離宮而來，與精相合，而歸中宮，以成大丹。大丹者，鉛汞也。

雲牙子曰：二者本一而已，分配而爲二儀者也。

元陽子曰：鉛爲津，汞爲精，因氣而化者也。至於離宮而復分配乎上下，此陰陽之造化乎！蓋一物而二體焉。及其相合，用息以煉之，大藥既成，五穀除而三蟲亡矣。

雲牙子曰：於恍惚求之，則杳冥之中，自有形焉。

元陽子曰：恍惚有物，其虛中而

實，是謂陽氣也；杳冥有精，其無中而有，是謂陰精也。精與氣合而爲神。神者，息也；息者，爲土、爲火。火能養土，土能存火。故曰一體而爲三者歟！

雲牙子曰：空之中有實精焉，無之中能成道焉。

元陽子曰：空爲實者，運精以補腦乎！無而成者，氣化津，津化血，血補精乎！精者，神也，神存則體健，神去則體絕，能養精氣，兼存其神，則其道自成。故曰純陰不成胎，純陽不結砂。

雲牙子曰：因於造化之體，陰陽變通，其身榮矣。

元陽子曰：精氣相感而生正氣。正氣者，人之根蒂也。正氣散而神不聚矣。神息者，命也。是乃金木之宗乎！體能造化，其身悅澤而返童者也。

雲牙子曰：九還七返者，乾坤之功程也。

元陽子曰：自寅至申，申復至寅，各半歲之象也，故曰返焉。是爲夾背

而上，至於腦戶復下，至於玉泉，亦曰七返焉。自巳至亥，亥復至巳，由尾間入於金鎖骨，中道而上於泥丸，度於重樓十有二環中，朝於赤帝，流行至於丹田。朝於黃元，而後入於金堂，有七天，大夫收之，納於寶藏，一曰神珠，二曰寶龜，三曰赫赤金丹。其光九色，故曰九還焉。

雲牙子曰：神水、曾青者，土名也，上下通流而各行焉。

元陽子曰：神水者，津也，主於舌之下，從腎而逆上，穿於離宮而過，其名曰華池之漿；曾青者，精也，從右腎而逆上，過於離宮，復下出於玉泉，入於希夷。

雲牙子曰：神水者，出於丙丁；曾青者，出於壬癸。

元陽子曰：丙者，南方也，生於巳；丁者，亦南方也，生於未，皆屬於陽焉，夾其離者也。其西者陽也，其中者陰也。是生神水曰玉液、曰鉛、曰龍、曰嬰兒、曰金公、曰太陽酥。壬者，北方也，在於亥；癸者，亦北方也，生

於丑，皆屬於陰焉，夾其坎者也。其西者陰也，其中者陽也。是生曾青，曰金津、曰汞、曰虎、曰姹女、曰玉質、曰法水。《經》曰：五行者，留神保神，是為龍虎者也。不悟五行之精，猶以他人為父母歟！水主乎氣，金作乎髓，肉為乎土，血為乎水，故不死之道在乎離宮焉。識乎五行，則身有主矣。還丹者，水銀之精也，殊質不可以為侶也。

雲牙子曰：於其中宮而尋鼎器，八門相對，斯應於功程乎！

元陽子曰：中宮之鼎者，黃元君也。八門者，何也？曰休、曰生、曰傷、曰杜、曰景、曰死、曰驚、曰開，於是日用乎八卦，起於八宮，使藥運用如功程焉。

雲牙子曰：用乎水火而成既濟。

元陽子曰：水火者，津精也、氣息也。上水下火，煉之而成丹，勿有差焉。

雲牙子曰：日精月華相合而煉之，則成砂焉。

元陽子曰：日精者，陽也，木之氣

也；月華者，陰也，金之氣也。

雲牙子曰：知其白，守其黑，其名曰河車。

元陽子曰：陰而黑者也，陽而白者也。陽為鉛，用火以煉之，內有白錫見焉。是以知其白守其黑。黑者，水之數一也；內者，金之數四也。得一而後生一，是為陰陽，是為日月之精華，此河車也。《經》曰：北方正氣為河車，東方甲乙成金花，此之謂也。

雲牙子曰：運行中宮之內，丹田生乎黃芽。

元陽子曰：以日精月華日用四時而運轉入於中宮者，精也、鉛也、河車也。日華者，汞也、金花也；中宮者，土也。鉛汞見土，斯生黃芽者歟！

雲牙子曰：穀氣消矣，其陰盡矣，金花見矣。

元陽子曰：知夫鉛汞者，下丹田真氣所生也。但閉息存神，以養其氣，息閉至於千數，則五穀之死氣除矣。饑不饑不渴，其神存而真氣日生矣。饑餐元和之氣，渴飲天池之玉漿，其香如

菊，故曰金花。

雲牙子曰：海之中無穢質矣，三蟲之去漸遠矣。

元陽子曰：水穀之海，其滓所藏，採鉛煉汞，至於百日；閉息養氣，至於千息，其滓除矣。三蟲者，何也？上曰彭倨，其居上丹田，三十日而亡，吾顏色光悅矣；中曰彭質，其居中丹田，六十日而亡，吾饑渴絕而形潤矣；下曰彭矯，其居下丹田，九十日而亡，吾嗜欲止而還童矣。三尸何以亡乎？吾聞三百六十息，食氣二十有四通一咽，九十通而一休息，夜半而起，祝曰：東方青牙飲朝華，南方赤牙飲丹池，中央仰望泰山，服元氣飲醴泉，西方明食飲靈液，北方玄滋食玉粘。五方各三咽而止，三蟲於是亡，而白氣出於眉如玉霞矣。

雲牙子曰：其形起於金骨，伴於浮查。

元陽子曰：鉛汞之煉也，日月四時運轉三宮，百日而金丹成矣。閉息養氣，至於萬數，而金骨變矣。意有所

之，乘飛雲登浮查者，五假之仙也。

雲牙子曰：從一至十，可以分配於歲月之程。

元陽子曰：一而至十，十而至百，百而至千，千而至萬，萬而至億，億而至兆，兆而至垓，此數也。一日一夜為百刻者，大小之數也。何也？一日十有二時，其六為陽，自子至於巳者也；其六為陰，自午至於亥者也。盡夜百刻二十分四十有四秒，七十有二變，其象一歲焉。十月者，十歲也，此其小者也。一歲十有二月，其六為陽，自十有一月至於四月者也；其六為陰，自五月至於十月者也，此其大者也。

雲牙子曰：日也、時也、運也，此其數也，在乎度陰陽之情而已。

元陽子曰：日者與時同者也。養性煉命者可用四時四孟焉。四時謂立春、立夏、立秋、立冬之日。時可用寅申巳亥焉。此七返九還者也。寅，木也；申，金也；巳，火也；亥，水也，是為四象焉。納於中宮，是為五行焉。寅，金也；

巳，水也；申，木也；亥，火也。納於中宮，翻配坎離，故曰七返者也。《經》曰：離有真水，坎有正金，故曰九還者也。此陰陽之情也。

雲牙子曰：六合與衝破神機互包成。

元陽子曰：子丑、寅亥、巳申、午未、戌卯、酉辰，此六合也。子午、卯酉、巳亥、寅申、辰戌、丑未，此衝也，於六合以運轉於其衝以行功，乃天機包成者也。依此而行，則無差矣。

雲牙子曰：功之成也，大則九載，小則百日。

元陽子曰：九載者，其小功，猶二十有七焉。百日閉息，則金丹立成，愈於九載之難也。

雲牙子曰：寅申并於巳亥，而子午轉其金丹焉。

元陽子曰：寅申巳亥者，四時也，日月之工期也。子午者，導引般載，從乎尾閭而逆上，入於泥丸，復順轉歸於丹田，於是真性見矣，金晶變矣。其法子之後、午之前，生氣之時，可以用功

焉。此玉液金晶之名也。

雲牙子曰：卯酉開爐而浴之，其參銖分兩均矣。

元陽子曰：卯酉時與日同不可進火，可以沐浴焉，寅申巳亥可以進火，其用一銖二參七忽七絲七抄，火不可急行也，可以徐加其數焉。火者，何也？閉息養氣，存神之數也。自九而增加至於萬，則金丹成矣，嬰兒見矣，十月解胎而子母成矣。

雲牙子曰：銀表金裏，神室合於子形。

元陽子曰：銀表者，鉛也；金裏者，汞也。此龍伏虎之津，虎伏龍之精歟！神室者，陰陽相制也，二者相結而如鷄卵，謂之合子形也。

雲牙子曰：安於中宮之鼎，然後用卦體行之。

元陽子曰：中宮者，丹田也；青黃白者，丹之命也；卦體者，陰陽銖兩、大易爻數、火之準也。

雲牙子曰：乾生於坎者，金精也。

元陽子曰：乾者，金位也，其應西

北，旬有五，日，月照於庚方，與甲乙之木合氣者也。

雲牙子曰：坎生於艮，而出石也。

元陽子曰：坎者，水也，金所生焉。水產於艮，艮者山也，其應東北，二旬有八日，月之下弦者也。

雲牙子曰：震木水石產於山中。

元陽子曰：震者，木也，卯之位也，金之孫，水之子也，從山所出焉。是為二陰一陽，日月相望而生氣，以為日之精，其名曰龍土，初九之數也。

雲牙子曰：巽為風，生乎土中。

元陽子曰：其位西南，坎之女也，其生於木焉。春生萬物，是為二陽一陰，陰在於下，三十日而成華者也。

雲牙子曰：離者，朱雀也，其藏於土。

元陽子曰：離者從震所產焉，因風而成，其體為火，是為朱砂，中有水銀，其應於午，屬於地也。何以藏於上乎？坤在西南，與乾夫婦也，六十日而成紫精矣。

雲牙子曰：兌出於坤宮，自合其

情。

元陽子曰：兌者，西方也，酉位也，坤所產焉。於是日月相望，月增日虧，是為一陰一陽，陽在於下，九十日而成紫金砂矣。

雲牙子曰：子之後，復之初卦也。

寅申交泰，七返也。

元陽子曰：復者，五陰一陽見龍在田也。自子至於申，為否三陰三陽，故曰七返。

雲牙子曰：午之前遇來相應者也。巳亥者，乾坤之九還成矣。

元陽子曰：午者，一陰初生，行功之候也時與月同。其卦為姤，五陽一陰，履霜堅冰也。巳者，乾之卦也，六陽之數足矣。陽者為銀八兩，陰者為金八兩，金銀相合，其重三百八十有四銖，此一斤之數也。九還者，九轉也，九色備矣。

雲牙子曰：艮投於坤，其陽將盡，運乎陰陽，九月之程者也。

元陽子曰：艮者，東北也，一陽二陰也；坤者，西南也，三陰也。艮投於

坤，其卦爲剝，九月之象也，一陽五陰至於十月，陽盡而坤見矣。

雲牙子曰：兌入於乾，其陰欲絕，卦分於節令者，九三經也。

元陽子曰：兌者，西也；乾者，西北也，俱爲金焉。入於乾，是爲夫，三月之象也。五陽一陰至於四月，陰絕而乾成矣，此九還也。大藥於是乎成紫金之丹。

雲牙子曰：上弦者，月之初也，生於庚位。

元陽子曰：月之三日，月出於庚，是爲金晶之氣初生者也。於是陰爻之重十有二銖，其名曰月魄。

雲牙子曰：下弦月之喪也，其在甲地。

元陽子曰：月之二十有八日，月出於甲，太陽見矣，於是爲木晶之氣初生者也。陽爻之重十有二銖，其名曰日魂。日月相合，其重一兩。《易》曰：西南得朋，上弦也；東北喪朋，下弦也。得朋者，日沒而月生也；喪朋者，月沒而日生也。此陰陽之爻數也。

故鉛生於木爲陽、爲銀、爲表、爲夫焉；汞生於金、爲陰、爲金、爲裏、爲婦焉，其合成四象者也。

雲牙子曰：七八者，日月相望也；二八者，陰陽相備也。

元陽子曰：日月者，十有五，一望焉。日月相見，初生者也。前乎十有五者，二日也。日增月虧，後乎十有五者，八日也。月盈日虧，是爲六陰六陽，其爻備矣。其陰陽之重，各一百九十有二銖，一斤之數也。

雲牙子曰：月者，八與二十三對者也。其生之辰，俱在乎離。

元陽子曰：八日、二十三日，月之出，日之沒，俱在於南。南者，離也；離者，火中有水焉；月者，金之氣，於水爲子焉。

雲牙子曰：陰陽配對者，金也、銀也，大藥相見相契矣。

元陽子曰：金者，陰也、月也；銀者，陽也、日也。汞得鉛而成大藥，此日月之契合也。

雲牙子曰：存其神息，則丹成矣。

元陽子曰：神者，氣也、木也、息也、血也、水也。息者，有五穀焉，又爲土、爲金、爲水、爲木、爲火者乎！血者，水也，於是又爲髓、爲精。精者，神也。夫能存其精氣，於是津氣相合，養其命而延年矣。

雲牙子曰：九轉則三清之天符其至矣乎？

元陽子曰：既識鉛汞，煉之成丹，鎮於三宮，日用其卦，六時以運轉之，天關不入，地戶不出，斯無漏者也，天符宜其至矣。

雲牙子曰：七變者，從一氣生者也；神符、白雪者，自乎甲庚者也。

元陽子曰：七變者，七返也；氣者，自丹田真氣之所生也；甲庚者，金木之相刑也；神符、白雪者，精津相合在乎鼎也。

雲牙子曰：用意於寅申，勤行火候，存其白黑，以返金晶。

元陽子曰：寅者，木也、鉛也；申者，金也、汞也，自寅至亥而煉之也。

雲牙子曰：日用者，四時也、八卦

也，大藥可以變童嬰兒。

元陽子曰：日用者，一日為一歲也；四時者，寅申巳亥也；八卦者，乾坤離坎否泰復姤也。三百二十日，大藥成矣；一千三百日，三蟲亡矣。

雲牙子曰：三蟲滅則坦然無慮，可以養金精矣。

元陽子曰：於是五穀絕矣，金精自住矣。

雲牙子曰：天關閉矣，地户牢矣，中宮嬰兒玩乎日月。

元陽子曰：天關閉則諸味不入，地户牢則下無漏矣。中宮者，丹田也。中有鉛汞，其名曰嬰兒，玩乎陰陽之正氣者乎！

雲牙子曰：明堂之前有玉池。

元陽子曰：明堂者，橐籥也、精海也、洞房也。

雲牙子曰：黃婆於是婚媾女焉。

元陽子曰：鉛汞見土，乃歸於一者也。

雲牙子曰：結就則真胎脫矣，推於二十四氣，十月則其期也。於是頂

門產乎嬰兒。

元陽子曰：正氣漸結於丹田，返乎童子之色，此胎脫者也。卯酉之月，不可下火，可以沐浴。故一歲所用者，十月而已。存想真氣，自其頂門游行出入，此其嬰兒者也。

道樞卷之三十四

- ① 武：原作「或」，據輯要本改。
- ② 鉛：原作「松」，據輯要本改。
- ③ 騰：原作「騰」，據輯要本改。
- ④ 爻：原作「卯」，據輯要本改。
- ⑤ 陽：原作「陰」，據輯要本改。
- ⑥ 青：原作「氣」，據輯要本改。
- ⑦ 汞：原作「承」，據輯要本改。
- ⑧ 兆：原作「治」，據輯要本改。

道樞卷之三十五

至游子曾慥集

衆妙篇

導養之方，治性保形；行之不息，進於長生。

陰真君名長生曰：北方正氣者，河車也；東方甲乙者，金砂也。二者含養，歸於一體。朱雀調運，則金花生矣。花者，天地之寶也。酉者，虎也；卯者，龍也。龍虎相生，斯合同矣。龍之正位者，六八也；虎之所生者，在於一宮也。採之有日，取之有時，差其氣候，是亦徒勞焉爾。求鼎於中宮，溫養其火候，審其陰陽，安其爐室，須擇其地而隱密焉。保而勿失，此天地之機也。陽者，真砂也；陰者，真汞也。無質生質者，還丹也。煉之餌之，斯成仙矣。黃芽者，天地所生也；砂者，水之精所成也。二者同於一體，西方升其王氣，其得道，則在乎中華焉。不達於此，未見不喪其家者也。

純陽子呂洞賓曰：真一者，何謂也？天之陽、地之陰也，物之氣、人之性也，身之祖、命之宗也，龍之體、虎之形也，精血之名也，鉛汞之首也。見於魂，斯爲三矣；遇於魄，斯爲七矣。此真一之源也。修之之法，何哉？吾於身之中，煉丹田之氣，至其壯也，則自然之神全矣。於十有二時，守天真之一氣，入於丹田之宮，心無想也，外無意也，不出不入，不往不來，則神定而自安矣。

純陽子曰：髮宜長纒，手宜常面，口宜常煉，體宜常挽，液宜常咽，氣宜常煉，精宜常轉，色宜常遠，定宜常變。

孫真人思邈曰：形欲勞，酒欲勿大醉，則疾不生矣。飽食者，無益也。食已行之百步，以手摩其腹。寅丑之日，剪甲櫛髮者百返，飽則立洩，饑則坐洩。行勿迎風，居勿有隙，夜則濯足而寢。思慮者，傷其神矣；喜怒者，傷其氣矣。鼻欲去毛，口勿唾地。平明下榻，其先左足，則去邪辟惡，一日無殃矣。行七星之步，則壽且樂矣。酸者

傷筋，苦者傷骨，甘者傷肉，辛者傷氣，咸者損壽。故耽嗜者，不可偏也。春夏宜少施泄者也，秋冬宜固陽者也。獨寢守真，加之謹靜，斯亦可貴矣。財貨者，生而有定分，知足則爲利矣。強之者，大患也；寡欲者，無累也；神靜者，常安也；修道者，宜有終始而後可也。

棲真子施肩吾曰：吾見學道者千數矣，孰知道之要其在於神留形住，形住則神留焉。神苟外進，其形豈能保哉！然保氣養神者，不可以湛然而得之，不可以兀然而守之。保氣者，其在手運；養神者，其在乎用。吾嘗聞於師曰，體虛而氣固，形靜而神會，斯出世之玄機歟！

崑臺真人世傳富文忠公爲崑臺真人語樂全先生張文定公自稱曰：吾求頤生之道而得簡易者焉。吾於子之後三更三四點，至五更以來皆可披衣蟠足而坐，床上擁衾亦可。或東向、或西向，扣其齒三十有六，握固以調其元氣。握固者，何也？吾以左右拇掐其三指之文，或以四指總

握其拇，用左右手以柱乎腰腹之間者也。於是元氣既調，其息微微，其腹若虛，則閉息焉。閉息者，何也？吾先瞑目靜慮，使心源湛然，則閉其口鼻勿使氣出焉，內觀五藏六府、三元九宮，與夫肺之白、肝之青、脾之黃、心之赤、腎之黑。然則，何以知之哉？吾爲五藏之圖而日觀焉，則知之也詳矣。於是想吾之心爲炎火，其光洞徹入臍之下，此吾之丹田也。俟乎其腹滿，其氣極，其徐出其氣，勿使耳有聞焉。息之出既調，則以吾舌攪乎唇齒之內外，漱煉其津液焉。鼻之有涕，吾亦爲之漱煉，此真氣也，久斯甘矣。方其漱煉而未可咽也，復如前閉息內觀，納心之火於丹田，調息而漱津焉。如此者三，則津液滿矣。俯首而咽，以氣送之，至於丹田。吾之用意必精猛，使津也、氣也、谷有聲，入於丹田，復如前爲之。凡閉息者九，咽津者三而後止。乃以左右手熟摩其面及其四體；復以左右手摩其足心，足心屈折，使涌泉之穴上徹於頂門，於是臍之下與其腰、其脊亦徐摩

焉。渙然汗出可也，喘不可也。次以左右手熨於目、於面、於耳、於頂，皆極熱焉，則按捏其鼻梁左右，或五、或七，櫛其髮至於百，散髮而寢至於旦，久則有功，二十日而效見矣。惟習閉息持久爲難焉。吾用脉候之五至者，一息也。吾能閉其息，至於百有二十，至而開，則蓋二十餘息矣。然不可強閉以亂其氣，或奔突而出，斯乃爲害也。暮不可多食，使其腹寬而虛，其氣得以回轉焉；晝之時亦數瞑目內觀，漱煉其津液而咽之，熨摩耳面，以助真氣清靜，則功易成矣。然世之害道者有三焉：一曰忿躁，二曰陰險，三曰貪欲。學道者其戒之。

仇池先生蘇子瞻自號云曰：已饑而食，未飽而止；散步逍遙，使其腹虛；當其虛時，即入於定，無晝夜之限焉。寢也、坐也，皆可以爲之矣。惟在攝其身，如彼木偶焉。視鼻端之白，數其息之出入，綿綿若存，用之不勤，至於數百，則其心寂然，其身兀然，與太虛同，於是不待禁制而不動矣。其出入之數

也，或至於不能計，吾則與其息俱出入，隨之不已，則一息自住，不出不入矣。於是其息或從毛竅之中八萬四千，雲蒸霧散，而諸疾除矣。故養生者必以胎息爲本，然亦乾乾乎其艱哉！夫不閉其氣，任其出入，則眇綿滉漭，近無卓然之功，或望其兀然自止，蓋未之有也。閉而留之，其息不過乎三十、五十，則奔突而出，雖有微陽生於下丹田，其猶爲稼於湯世，亦終一溉而後枯，非度世之道也。

吾嘗聞諸孫思邈曰：夫欲和神氣者，必於密室扃戶，榻安而茵厚，其枕之高二寸有五分，於是正身偃卧，冥心閉氣於胸膈之間，而以鴻毛置於鼻之端而不動，經三百息焉，則目無見也，心無思也。如是寒暑不能侵，蜂蠆不能毒，其壽三百有六十歲，鄰於真人者矣。吾默而深思其旨曰：夫閉氣於胸膈，使息之出入，動而不動，氤氳縹緲，若熏爐之煙、烹鼎之氣，出入自如，無呼吸之者，此鴻毛可以不動矣。故心不起於念，雖過乎三百息，斯亦可也。

吾嘗卧而爲之，如其方焉，以意守其氣於胸膈之中。吾欲吸也，則微吸焉；吾欲呼也，則不得呼焉，而任其氤氳縹緲微微自出，出盡而氣平，則又微吸焉。如此其出其入不絕，而鴻毛可以不動，動亦微矣。吾俟其動，則益加意以勒之，使不動而後止也。吾雖勒也，然不閉也。其息至於數百，則其出者加少，其不出者加多，內守充盛，血脉通流，上下相灌輸，而吾之養生之理得矣。

仇池先生曰：昔鄭子產有言：火烈人望而畏之；水溺人狎而玩之。翼奉以爲北方之情好行貪狼，南方之情惡行廉正。廉正者，君子也；貪狼者，小人也。吾於是有所得焉。夫火者，心也；水者，腎也。烈則生正矣，弱則生邪矣。故五藏之性，心正而腎邪，雖上智之腎，不能不邪。然而不淫者，腎聽命於心也，下愚之心亦正矣。然而常淫者，心不能爲政也，知此則達鉛汞龍虎之理矣。鉛者，氣之謂也。或趨或蹶，或呼或吸，或執或繫，故凡動者皆

鉛也。肺實主出納焉，故肺爲金、爲白虎。汞者，水之謂也。唾、涕、膿血、精、汗、大小溲，凡濕者，皆汞也。肝實主宿藏焉，故肝爲青龍，古之真人謂內丹者，皆曰五行顛倒術，龍從火內出，

五行不順行，虎向水中生，世未有知之者也。方五行之順也，則龍出於水，虎出於火，死之道也。心不爲政，聲色外誘，邪淫內發，壬癸之英下流而爲人，或爲腐壞，是汞之龍出於水者也。喜怒哀樂皆出於心，喜則攫拏隨之，怒則毆擊隨之，哀則擗踴隨之，樂則抃舞隨之。動於內而氣應於外，是鉛之虎出於火者也。皆出而不能返，故曰死之道也。

真人者，於是教之逆行焉。此何道也？孔子曰：思無邪。無思而非土木，蓋必有無思之思焉。無思之思者，端正莊栗而不放逸，是爲戒者也。戒則生定，定則出入之息自住；出入之息自住，則心之火不復炎上矣。火在易是爲離。離者，麗也。必有所麗，未嘗獨立焉。蓋水者，其妃也。火既不

炎上，則從其妃矣。水火合，則壬癸之英上流而入於腦，溢於玄膺。若鼻之液不咸，則非腎出者也。是汞之龍自火出者也。長生之藥，內丹之萌，其無過於此矣。

陰陽之始交，天一爲水，故人之始造形者，皆水也。五行一曰水，得暖氣而後生；是以二曰火，有氣而後有骨；是以三曰木，骨生而後堅物之堅壯者，皆金氣也；是以四曰金，骨堅而後肉生，土爲肉；是以五曰土，方人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻自閉而以臍達，故臍者生之根也。汞之龍出於火，流於腦，溢乎玄膺，必歸於根焉。心火之不炎上而從其妃，是火常在於根也。故壬癸之英得火而自堅，達於四支，溢於肌膚而日壯，其究極則剛之體也。是鉛之虎自水生者也。龍虎生而內丹成，可以長生不死矣，於道猶未也。

鴻濛子高象先嘗至廣寒宮，於是玉宸君使見於西華夫人。夫人授以道要曰：真一者在於敲乎戊己之門，其中

有金子焉，是黃芽之根，萬物之母也。母得其父而爲鼎釜，於是日月魂魄交感，一浮一沉，其珠自飛，至於崑崙之上者，必馮諸罔象而求之，既得之，則歸於絳宮藏之，肌膚紅矣，鬢髮黑矣，蓋九十日而丹成焉。

昔者魏伯陽作《參同契》，所謂萬古丹中之王也。其首日乾坤者，易之門戶也。乾道爲男，坤道爲女，而世不知所謂真陰陽者，乃茫然而求龍虎焉。日者，離也；月者，坎也；日月陰陽相啖吞者也。金烏死，玉兔生，故萬物生者，周天地之感也。天地相蕩，男女合矣。四象、五行於是近輻輳焉。晝夜屯蒙者，發乎自然者也，非孜孜視乎火之候者也。或曰：臍之下者，太一之宮也，先想神爐在乎其內，次存真火炎乎其中，於子之時起採日月投於其鼎，以吾之津液漱下於丹田，是爲神水焉，十月脫胎而生嬰兒。

正一先生司馬子微《坐忘歌》曰：常嘿元氣不傷，少思慧燭內光，不怒百神安暢，不嗔心地清涼，不求無諂無曲，

不執可圓可方，不貪即是富貴，不苟何懼公王，味絕靈泉自降，志定真息自長，氣漏形歸厚土，念漏神趨鬼鄉，心死方得神活，魄滅然後魂昌，至精潛形恍惚，大道偶於混茫，轉物難窮妙用，應化不離真常，造化若知規矩，鬼神不測行藏，節飲節食少寐，便是真人坐忘。

高子名象先曰：瞑目，蟠足，以左手抱臍之下，右手附腎之左右，復想丹田，使其炎如火，是爲玉女抱臍者也。

至游子曰：抱元守一，乃養生之至要也，其名有九：一曰一字氣，二曰黃河逆流，三曰肘後飛金晶，四曰河車般運，五曰返本還元，六曰回光混合，七曰五氣朝元，八曰一撞三關，九曰三田往復。

至游子曰：吾有修命之宗，世未之知也。上納於氣，下勿泄於精，於是運之與玉池之淵，相合久而斯爲丹矣。斯吾之性命也，無他焉，神也，息也，氣也，一物而三形者也。心存乎妙，意存乎玄。臍下之氣冲冲其動，以育丹田。

谷神不死者，胎息也。冲虚子曰：其心死矣，然後能抱其一，含其氣，煉其精，輔其神，全其形。故死其陰者生其陽，則神生道成矣。高象先曰：崑崙之巔有玄珠焉，惟罔象能求而得之，歸乎絳宮，則其膚渥丹，其髮再黑，而北極刊其死籍矣。

杜革曰：有煉金丹之方、溯流補腦之訣，吾嘗日興正坐，俟其氣定焉，口吐其濁者三五焉，密閉地之戶，勿使之通，然後鼻吸其清焉，其入息以九，其出以六，時數數作焉，則妙矣。如津液之生，則赤龍耕於左右者三十有六焉，及其滿口鼓其氣而虚咽者九，以其氣送於丹田，徐引其氣出焉，久則有功矣。吾嘗正坐俟其氣定焉，鳴天之鼓三十有六焉，單絞轆轤者二十有四焉，跪而首至於地，以其手擦夫腎堂三十、五十而至於百，以漸加焉，鼻隨引其氣出，於是左右互相摩，至其熱以熨外腎，其數至於百，鼻之中氣滿則徐放之。其行之也，於子之後寅之初，此秘精逆流者也。

徽宗嘗問於李傅宣和初爲太府卿曰：爾有內丹之方，試爲我言之。傅對曰：內丹之要，在乎存其心、養其氣而已。閑邪，所以存其心也。內觀，所以養其氣也。存其心養其氣，則真火日炎矣，神水華池日盛矣，可以上下與天地同流焉。天之道，運而不積者也。聖人則而行之，簡易則天地之理得矣。

夫人所恃以生者氣也。氣住則神住矣，神住則形住矣。審能如是，則長生久視，其自茲始乎！觀夫寒暑往來，日月運轉，天地之所以長久者也。吹之嘘之，呼之吸之，吐故而納新，真人之所以長存於世者也。

丹元子曰：形以神住，神以氣集。氣者，體之充也；形者，神之舍也。故氣實則盛矣，虛則衰矣；住則生矣，耗則絕矣。氣也者，廣成子所以保之，煙蘿子所以煉之也。然則一言而盡，保之煉之之妙者，其唯之納乎！故曰一咽二咽雲蒸雨至，三咽五咽內景充實，十咽九咽心之火下降，腎之水上升，水火既濟，則內丹成矣。可以已疾，可以

保生，可以延年，可以超升，於是有進火行水之候者，其樞要也。子之後、午之前者，進火之候也。五夜之始，陽之盛者也。尤宜於進火焉。居榻之上，或南向，或東向，握固蟠足，合目直腰而坐，澄心靜慮，內觀乎五藏，仰首合口，引鼻之清氣，至其極也，則直腰而咽焉。一咽則縮其穀道，一縮再引，再咽再縮，至於再、至於三，若其氣極而不能止也，則俯首開口以吹之，勿使耳聞其聲，如是者三，是爲一候。待其氣調而後行水焉。取鼻之涕，口之液，集而爲一，多益善矣。及其百漱既熱而甘，則仰首出胸，於左顧、於右盼、於正坐各一咽焉，分三咽而下，內想至於丹田。凡咽也，亦縮其穀道焉。如是者一，是爲一候。水火之功，於是乎畢矣。是道也，奪天地之造化，行之之初，則臍之下如火所焚，飲食增矣，四支健矣。及其久也，白髮返黑，墜齒復生，精神全矣。歸於嬰兒，則寒暑不能寇，鬼神不能侵也。微宗曰：善。

會稽千歲沙門曰：吾有七氣之

訣：一曰叩。叩齒七過，以集其神，心中作觀，每一叩齒，而念一星。星者，魁、魁、魁、魁、魁、魁、魁。二曰托。托者，先舉左手，如托百斤，右手亦然，各上下十八過。三曰張。張者，先引左手，如挽弓，挽弓已，則以足張弩，右手及足亦然，各十八過。四曰摩。摩者，摩左右手，熱以摩其耳，謂之發水；次摩其目，各三十六過，謂之發火；次摩其面，以及其身中。五曰搖。搖者，以左右手叉腰，盤足而坐，左搖二肩背甲，右亦然，各十八過。六曰揩。揩者，以左右手相揩，熱以揩二腎堂使熱。七曰漱。漱者，漱之津液滿口，方嚙之三過，然後以左右手相揩，熱以摩丹田而無數。

象山子曰：服元氣者，可以通九竅百關而流布焉。積之久，斯有功矣。凡欲服氣，先靜其心，左右導引通暢，使夫百節調和，然後握固，閉口鼓腮，開牙努腹，直然咽之則流利矣。每九咽是爲一節，四九三十六咽是爲中節，其得三百六十咽是爲大節。夫服之者

不以時焉，惟鼻之氣，任其出入，而口則咽之。若先體冷，則須暖氣；若先體熱，則須冷氣。此元氣者，日服三、五十咽，以至於百，斯能助陽氣消食，而駐顏髯髮而堅體矣。若夫其首昏熱，則重掌掩口，用力呵之，五十過則愈，未愈更爲之。服此氣者，宜服地黃酒引氣，欲服時，候食消乃服之。

至游子曰：吾聞古先至人有度世煉形之法焉。其要曰：於子之時，一陽之始生者也，披衣握固，扣齒三十有六，收視反聽，內存五藏之所在，下腭舌順絞焉。隨日轉者三，順絞者三，自然津生於華池，其漱滿口而三咽之，經於華蓋，與夫心也、肝也、脾胃也，如此者三，則想胃之間白氣二道，復觀於二腎，自腎之間，二道白氣出於夾脊，絞以轆轤，上入於泥丸，於是由其面門而至於腭，則神水盈於口矣。如此者三爲一咽焉。由於中丹田以心包焉，送於下丹田而止，如此者三次。發其火以焚乎下丹田所納之神水，如此者九，是爲一過。以津之數，九九則八十有

一也。自子而至於午，可以行矣，久則功斯見焉。於是有黃河逆流之勢，何也？項之下、咽喉之畔有二脉焉，此長生之路也。以手捏其二脉，其數二百，左右腕之下有二脉焉。此四象之周圍也。先左次右，其手按之各五十焉。二脛之中脰，脛也有二脉焉，此金關玉鎖也。二溪也。以手按之，其數八百焉。二賺之邊脚賺刃也有二脉焉，此太一之路也。以手按之，其數各二百焉。日勤行之，功斯見矣。於冬至之後，則先其重、後其輕焉；夏至之後，先其輕、後其重焉。

至游子曰：吾嘗聞日月交飛，五行之真造化焉。夫土生金，金生水，水生木，木生火，火生土。生者，其母也；受生者，其子也。土克水，水克火，火克金，金克木，木克土。克，其夫也；受克者，其婦也。腎者，水也，在於下者也；心者，火也，在於上者也；肝者，木也，在於左者也；肺者，金也，在於右者也；脾者，土也，在於中者也。故五行生克之理，惟在於人，以其

氣相傳，自腎為始焉。腎之氣傳於肝，水生木者也；腎之氣足，而肝之氣生，以傳於心，木生火者也；肝之氣足，而心之氣生，以傳於脾，火生土者也；心之氣足，而脾之氣生，以傳於肺，土生金者也；脾之氣足，而肺之氣生，以傳於腎，金生水者也；肺之氣足，而腎之氣生，周而復始，以氣液相傳，心為始焉。心之液傳於肺，火克金者也；心之液至，而肺之液行而傳於肝，金克木者也；肺之液至，而肝之液行而傳於脾，木克土者也；肝之液至，而脾之液行而傳於腎，土克水者也；脾之液至，而腎之液行而傳於心，水克火者也；腎之液至，而心之液行，亦周而復始。凡心之液，不得腎之氣，則不行矣；腎之氣，不符心之液，則不生矣。液行乎夫婦，氣傳乎子母，木寄金鄉，金藏木位，返覆顛倒，相克相生者也。

吾始行氣之中，求乎真水；水之中，求乎真氣。真液內合於真氣而鍛煉焉。以陰固陽，以陽消陰，留形寓世，則煉質成形可也；脫質升仙，則煉

氣成神可也。是道也，月之上定盛衰焉，日之上識陰陽焉，時之上審消息焉。候之中用其數，境之中見其像，無差直事之神，區別五行之理，於是可以入希夷，而成大功矣。

至游子嘗歌金丹之詞曰：用物之精，養物之華；集我丹田，我丹所家。我丹伊何？鉛汞丹砂；賓主相守，如巢養鴉。種以戊己，耕以赤蛇，育以丙丁，灌以河車，乃根乃珠，乃蕊乃花，晝煉於火，赫然彤霞，夜浴於水，泫然素葩；金丹自成，曰思無邪。

至游子曰：何以致華池之水乎？吾聞卷其舌以舐於懸壺，行之浹日，舌之下其筋急而痛。吾以漸馴致焉，使舌之尖及於懸壺，則致華池之水，莫捷於斯焉。

至游子曰：日月有飛騰之法，何也？大坐凝神定氣，以左手抱臍之下，右手握固於股之上，想乎大煙焰火，以焚其心，次之焚其肝、其肺。於是鼻微放其氣，使通焉。少選，復想其火下焚於丹田，俟其極熱，則晝想日之光，夜

想月之光，無則不想可也。焚心之時宜少焉，焚丹田之時宜多焉。次之立其膝，左右手抱之，使其熱周於身，熱極則止，其行無時。吾飽食則運火，可使之立消焉，何也？垂手斂足，動搖其腹，收氣偃身，俟其氣滿則回身焉，於是火上炎矣。

至游子曰：吾欲三宮升降，何道也？吾收其足，以左手之中指拄乎下腕。下腕者，在臍之上者也。以右手爲真武之印捏鼻之息，使其氣滿則微放焉，如是者三。至游子曰：舒左右足，垂左右手，取其氣滿，則仰身後偃，如此者五，是爲五氣之朝元者也。

至游子曰：摩吾之手至於熱，則以左手抱臍之下，用右手以助之，於是蟠膝而坐，瞑目以想心之液下於腎，腎之氣上於心，往來上下，行之久，則臍之下其炎如火，是爲丹田之基也。

至游子曰：蟠足疊其左右手，抱其小腹，於是以其鼻取西方之白氣七咽焉；次而取南方之赤氣三咽焉；次而取東方之青氣九咽焉；次而取北方

之黑氣五咽焉；於是南向仰首，取中央之黃氣一咽焉。是爲五行之真造化也。

至游子曰：以左手之中指拄臍之中，臍心也。以右手兜其外腎，以中指抑其尾間，於是想日月交降於丹田，俟其氣滿則微放焉。如此者三，催火者也。是爲日月交飛焉。

至游子曰：仰掌上舉，以治三焦者也。左肝右肺，如射雕焉。東西獨托，所以安其脾胃矣；返復而顧，所以理其傷勞矣；大小朝天，所以通其五藏矣；咽津補氣，左右挑其手，擺鱗之尾，所以祛心之疾矣；左右手以攀其足，所以治其腰矣。

至游子曰：挺身仰臥，靜慮閉氣，置手腹脅之上，踴身而起，以扳足趾，復倒復起，微出其氣，以多爲勝。

至游子曰：兌者，七也，少女也，肺也。主於意，其意動則思。故數降氣魄，則性熟矣。至少男合，則亡精矣。坤者，二也，地也，小腸也。曲江之神，不可以度焉。升土母於坎而與

此合，則煉液而成丹矣。乾者，六也，天也，金也，父也，大腸也。腎之宮在於坎，其廟在於乾，腎能與艮合者也。扁鵲曰：大腸者，魄門也，能煉其氣，則中土自應矣。中土者，脾胃也。此黃道煉氣之說也。離者，九也，心之火也，少女也，主於神。其神定，則超於空洞矣；亂，則失數恍惚矣。故九之數，要在識乎三五一二八，然後與九三合焉。於是諸脉運乎五液，使之上升，合則化神矣。其中之法器能升神，洞氣入於紫府而見道者也。坎者，一也，腎之水也，中男也。一者是爲精之數焉。九者，其恍惚也；一者，其杳冥也。合則數失矣，極則精漏而爲魄降，而成鬼矣。當其未極，可以制之，爲發用焉。巽者，四也，風也，膽也，長女也。其主衆，畏之可以制伏其衆者也。艮者，八也，山也。其體木也，鬼門也，少男也，膀胱也。凡氣至於此，十死八九。爲子之後，數湊於彼矣。若夫修煉之士，未言其道，初以術至於精中，以精煉氣，可以御意於精至魄，其欲之

魂，從於心、於肝、於脾、於肺、於腎，五液下降，其極也，化而爲鬼歟！震者，三也，雷也。其體木也，肝也，長男也。能使性定而氣升者歟！其要曰：金風吹起於坎中之陽，則精神昌矣。十有二時行之不已，斯至於仙歟！然吾身吾體縷數焉，其上曰頂；次之曰紫府也，耳也，眉也，目也，鼻也，口也；次之曰元宮，則洞上道也。次之曰咽；次之曰重樓；次之曰會厭心；次之曰脉；次之曰心，則氣母也，膈中法也。次之曰肝膽；次之曰脾；次之曰胃，胃之繫曰小腸，小腸之繫曰膀胱，膀胱歸於腎，則心之絡也。小腸之左曰大腸，次之曰下術，是之謂一氣之圖焉。至游子曰：善乎！

上清紫文之言曰：吞日月之氣與其光焉，是爲赤丹、金精、石景、水母者也。其法於日之出也，東向扣吾齒者九，瞑目握固，而想五色之流霞，俱入於口；於月之出也，西向扣齒者十，瞑目握固，而想其中五色精光，俱入於口。月光之中有黃氣，其目之瞳，是爲

飛黃、月華、玉胞之精。吾能修此，則奔入於日月爲仙矣。至游子曰：上清紫文之言其微矣，吾申論其粗焉。平旦立於空曠之所，望乎東方，觀日之出，視其色光氣象，至於累日而熟矣。於是寅漏之下，三刻之後，四刻之前，小坐於榻，東向疊膝，其手握固，開天之門，天門者，兩鼻竅也。閉地之戶，地戶者，口也。臨去聲目以想太陽始出之氣，以鼻引之，以入於口，俟其氣滿，則虛漱四十有九轉焉。極力咽之，想其至於丹田，扣齒者數通，是爲服日精一圓。修初地者，可進三圓。至游子曰：此日精也。復有九還之方，於子之後、午之前，東向十有二漱，交其龍虎，可以服日精一圓，謂之紅圓子。夫自子至巳者，所謂六陽之時也，東向吐鼻之左右竅，取其清氣，使滿口焉。於是內想非青、非黃、非碧、非綠，如太陽之色光。凡一漱則左右掌一摩焉。左手者，龍也；右手者，虎也。其漱至於十有二，摩之數亦如之。左側其首而咽焉，既已，則以左右手摩其面、其耳者各三

焉，是爲一圓。一則爲陽，二則爲陰。其陽則左咽，其陰則右咽。其初則日服三圓，三旬有一日則進乎五圓，五旬有一日則進乎七圓焉。嗜欲未除則進乎七圓，可以止也。夫尾閭未禁，氣泄不收，殆難以實其腹矣。必七旬有一日則進乎十圓，服至於二十旬，其洩赤水。此九蟲積惡之去者也。於是可以服月精矣。月之二日、午之後、子之前者，所謂六陰之時也。西向，其法如前。損日精至於五圓，然不得棄月精矣，謂之白圓子。其行至於旬有六日，其補至於二十旬，則不用月精，而專用日精矣。其五圓，先服其四，後以其一送於丹田，一月則日送一圓，二月、三月、四月、五月則月加一焉，至於五圓，則常以鏡照其形，而思腹之嬰兒而似其形，七月、八月則不食不饑，十月則處於靜室，思出天門，瞑目不得視，視或悸焉。逾於三年，可以視矣。而不可遠離其軀。至於二紀，出外了然。於是用般運之法，存心之氣入於下丹田，自尾閭上背、入腦，若風雨之聲矣。其砂落於

面，其味甘，不可棄也。斯可以滋榮五藏者也。

至游子曰：戊亥之時，瞑目靜心而端坐，使鼻之氣微定焉。於是存想咽津，困則就寢，時至於子則南向、或東向端坐，內絕思慮，其鼻行一口而存於心，少選，復行一口同前。一口之氣而咽送至臍，以左右手輕抱其臍輪，亟縮穀道，復行一口，逐前二口之氣，俟過於臍而復縮焉。微脅其腹，俟火行於臍之下而熱矣。腰胯徐徐向上升舉，俟氣過尾閭，則腰胯俱熱，於是出其胸臆而緊幣，靠其一夾使定焉。勿令虛陽先起，俟火之氣悉至於夾脊，則開夾脊雙關，亟仰首縮頸向天，勿令虛陽先起，俟火之至，亟點首擺頸，使火至於髓海。如此而後引而過於天門，逾十二重樓，以至於絳宮，入於丹田。此起火勒陽關者也。

至游子曰：自辰巳至午之前靜坐，瞑目，屏思慮，其息微行，則滿口生津，勿吐勿咽，以壓定真龍勿使上升焉。其鼻微引以搐起其真虎，脅其腹，勿使

下降焉。腹不可放也，俟其氣滿則微放焉，而不可放走焉。於是復微行，使津滿口，盛而不盡。其初咽乾，其次心冲，俟其通暢，分爲三以咽之。如此者，或一作焉，或三作焉，是謂元珠者也。

至游子曰：或問宴坐亦有法乎？曰：有之。吾先以左足加於右膝之上，而舒其右足焉。左右手握中指之下其第二紋，少時，以左手摩其右脅者六十有四；復以右足加於左膝之上，而舒其左足，其握固如其前，以右手摩其右脅者亦六十有四。於是蟠足而坐，以手摩其臍之上者，左右各三十有二，先摩左右手，而後摩其腎堂、摩其左右肩者三。以赤龍撞其左右頰者，各十有四；撞上下唇者，各七；撞中齒者七。轉舌而攪者三，液來則擊於口中，定其息者頃焉。以左右手捏鼻之竅，先咽火者三，不得使水下焉。然後分其水爲二，捏鼻之竅，作聲而咽之。此宴坐之法也。

至游子曰：蟠其足而坐，以左手

兜其外腎，右手握固，微通其氣。於是想其火以焚其心，以及其肺、其肝。俟其熱，復想其火下至於丹田，次想至於尾閭。提其身，俟其過焉；次想過於上關，微俯其身，向前則入於泥丸，以至於頂、至於腦，由天庭而下，復至於心、於肺、於肝、於丹田，如此者九。此還丹九轉者也。

至游子曰：多出不如少出，少出不如不出。一呼一吸不能留，即天地之氣返爲所盜。或者以咽氣爲胎息，或以數息，或以閉息，或以忍息，或以減息，未爲究竟。必也內氣不出，外氣不入，神能馭氣，鼻不失息，上至泥丸，下至丹田，二氣上下升降無窮，佛家謂之胎息，道家謂之太一含真氣，儒者謂之養浩然之氣，殊途而同歸也。

至游子曰：吾將擒制金精，蓋有法矣。擇子曰：於寅之初，正坐東向，左按膝，右按股，鼻引口吐者二十有七，叉手扣腰而點首者七，俟其氣溫然而暖，則泥丸之元氣入矣。左右手互相抱，用力束之者三；次舒其左右足，

平附於席，以左右手齊攀其足指，如此往來者七；次左右按如其初，坐而休息焉。左抱其右乳，而舒其右手，背視如怒擊者七；右抱其左乳，如其前焉。吾行之在乎精一，而無間斷，於是乎相繼爲玉女舞雲枝者十有二，左右按之，復如其初焉。乾咽、咽津者各一，行之至於五五之日，則精氣運行，周於四體，進而不已，可以長生。

至游子曰：或南立，或東立，撚紙塞於鼻之左右竅，欲嚏則徹之。曲垂其左右腕，開之向後，如鳳張翼，復向前掩抱者三。左右手舉其袖，掩其口、其鼻，點首者三；次左極其力搖肩者三，右亦如之。次左右手相叉，翻指向，其面俯地，覆手如兜抱重物，舉至於口者三。次踢其左足至於臀者三，右亦如之。左右手抱其丹田，極力於鼻，以搖其氣而咽焉。入於下丹田者三，俟其息調即止。行之無時，惟數數然爲妙焉。

至游子曰：修生之道有五：一曰長生火降，心氣至於丹田，而後提縮；

二曰太一含真氣，肺、心、肝氣皆至丹田，而後提縮；三曰玉女分胎，以右脅側卧，置外腎於股之外，勿近於熱，以防氣走；四曰肘後飛金晶，肺、心、肝氣皆降於丹田，左右轉各八十一；五曰開天門，閉地戶，撞三關，拳其手足，用意以想乎夾脊之雙關，於是黑氣纏乎赤氣，上於泥丸。吾則點其首者數焉。然三關者閉之，亦有道矣。搖其鼻，微脅其小腹，則心自提起，精自逆上，脉亦停偃，於是乎上關斯閉矣。

至游子曰：古先至人有噓、咽、呵、吹、呼、嘻之道焉，常於子之時，跌坐定息，以其鼻引其腹俟滿焉。呵者三，呼者十有二，咽津者三。卯之時東向，呼者十有二，咽者七，嘻者十有二，咽津者三。午之時南向，咽者七，吹者五，嘻者十有二，咽津者三。酉之時西向，噓者九，呵者三，嘻者十有二，咽津者三。

噓者，何也？左右手握固握拳也，張目上視，而後噓焉。咽者，何也？左右手抱其膝，仰面而後咽焉。呵者，何

也？交左右手以抱腦後，仰面而後呵焉。吹者，何也？仰卧握固，而後吹焉。呼者，何也？垂左右手，安前抱脾，而後呼焉。嘻者，何也？仰面而坐，而後嘻焉。肺應於氣輪。氣輪病，或如雲飛翳日，俄復明，與大府風熱而秘者，咽可矣。脾應於內輪。內輪病，則脅腫痛與唇焦者，呼可矣。喉之腫者，嘻可矣。腎應於水輪。水輪病，則視一物爲二，睹太陽如隔水，與臍之下冷者，吹可矣。心應於血輪。血輪病，則努肉侵睛，與夫膈之熱者，呵可矣。肝應於風輪。風輪病，則望風泪出，視則霧煙生者，噓可矣。

至游子曰：吾嘗聞三火之說。民火者，外腎也。日落之際，收民火二十七，次聚水三十六，作一口咽至丹田中，微着力搖外腎一，次茲乃水自上而下，外腎民火自外而入，水火相溉也。臣火者，內腎也。當行者煮海於戌亥之交，先以左手兜外腎，右手搓臍下，引起臣火煮丹田，使陰消而陽長，左右兩手各行八十一，爲一通。君火者，心

也。亥後靜坐，以心意繞丹田，先左後右，各旋轉八十一匝，或三百六十匝，乃心之君火下降，與內腎臣火，民火相合，三火聚而結丹，謂之周天火候。

至游子曰：日用寅午戌之時取火焉。居於靜室，施厚茵於榻，疊足南向而坐，以左右手兜抱其腎，掩於臍輪之下，澄湛其思慮，內外自如，然後端想其臍輪之內有物焉。其大如彈丸，其色如朱橘，皎如白日，使鼻中所入之氣甚微，其息息存入於彈丸之內，一念或萌，則抖擻精神，應時滅之，復端想其彈丸，使所入之息常存入其中，漸覺臍輪溫暖，稍稍如火，即叩齒九通，漱津液滿口者九過，每咽以意送入泥丸之內，然後行起火之法，叩齒九通，咽津九過九口也，即閉氣三口。乃摩左右掌使極熱，先摩目尾數過；次摩其掌，熱以摩鼻數過；次摩其掌，熱以摩左右耳數過；次摩其掌，熱以摩面及頸使熱，然後左右閉氣各開弓者三過。若日獨行此法，亦能使八邪不干，面目光澤而形不衰，所謂小煉形者也。

夫取火必於三時者，何也？寅者，火之長生也；午者，其帝旺也；戌者，其庫墓也。行之可以除陰氣長陽神矣。久之純熟，則十有二時之中常爲之，自然思慮澄徹而不昏，處於暗室而內外明白。此丹成神全氣足之驗也。真氣充足，則神氣清爽，絕食而不饑，吉凶未至而前知。此道成之驗也。百日宿疴愈矣；二百日臍下堅實，氣力盛矣；三百日精氣凝結而成丹矣。行之之初，漸加精進，約半時辰，然後漸漸長遠，乃加精進。至於純熟，下功則覺溫然而熱，內視歷歷見其彈丸，然後氣液和暢，神識端守而不失，使所入之息收於彈丸之內，兀然不知其所存，所謂息隨胎結，胎隨息住。此丹成之驗也。行之既久，忽然不知我爲我，物爲物，物我俱忘，體如虛空，其身通熱汗出。此胎仙已就之驗也。如有疾病，即閉氣數口，汗流而止，復行起火之法，其疾自除矣。

至游子曰：或謂初地修進，四法并行，何也？曰：一日有四時，應天地

陰陽之數焉。天地四時者，春夏秋冬也；日月四時者，弦望晦朔也；人之四時者，子午卯酉也。子之時，心氣入於腎，其火在下，於是腎中之真氣升矣；卯之時，真陽隨陰氣勝而至於腰，少復入於本位，分陰陽二氣前後焉。男以後爲左者也，女以後爲陰者也，當用升火散氣焉。午之時，腎氣入於心，於是陰自九天而降至於咽膈之上，分前後而行焉。酉之時，陰氣殺物而陽氣弱矣。當用聚氣養陽，而助其陽也。故四法者，一日之用也。

夫亥子丑者，陽氣方生，欲升一陽之真氣，仍然坐達旦，不得大聲劇言，可與人語，不可與人言。自言曰言，答人曰語。與夫應接之勞，是夕子之時，止，勿行功，至於鷄鳴則復行焉可也。如日南至之前一夕，不得一陽之真氣，即於日南至之夕，及次日小至子之時再爲之。如南至前一夕已得一陽，後於南至小至爲之亦佳。不必坐至達旦。凡氣者，日南至則起於涌泉焉。十一月至於膝，十二月至於股，正月至於腰，其名曰三陽成者也。二月

至於膊，三月至於頸，四月至於頂，五月之後，其陰亦如之。故學道者，宜於四月，十月絕嗜欲，以避純陽純陰之用事也。

至游子曰：端坐閉目，令心爲姤女，腎爲嬰兒，先使腎溫熱，發起其火上騰，次以鼻引清氣，想天之風氣者九過，送姤女隨龍火出，交於下，見嬰兒，嬰兒復上升見姤女，如夫婦交合焉。此龍虎之運用也。鼻引其氣，閉口瞑目正坐，左右手抱外腎，鬱透熱，乃以心意抱腎上逆送之。又引氣急，想其心如姤女交腎而合精，復想腎爲男感而交合，上下十五過則著身，將其精逆上入於心，復令心血降下，如此上下者三七過。然後收入於脾宮鎖之，所以黃婆是爲三姓同居，在心之上、臍之下，其大如環。次用六陽之火鍛之，六陰之水灌之，晝夜行九一運用之訣焉。故心動則肺、肝、膽、小腸俱動，以助乎心焉。腎動則外腎、膀胱、大腸、脾俱動，以助乎腎焉。然則心腎者，俱修真之主乎！

至游子曰：三魄曰爽靈、曰幽精、

蛭，善令人腹鳴；曰螻蟲，爲疽爲疥爲癬。

道樞卷之三十五

曰胎光，七魄曰尸狗、曰伏屍、曰雀陰、曰天賊、曰非毒、曰除穢、曰嗅肺。三元神，其名來育，其長七寸；胃神，其長三寸有半；泥丸神，在二眉中，却入三寸，其名帝鄉；絳宮神，在心之中，其分一寸；丹田宮，在臍之下二寸，其名谷立；心神，其形朱雀，其長九寸，其名煥陽；肝神，其名童子，爲二玉女，其長九寸；膽神，居膜之下，爲玉童執戟，其名龍德，其長三寸；肺神，其名皓華，其長三寸，爲玉童執兵；脾神，其名寶元，爲三童女，其長七寸三分；腎神，其名元真，其狀如白鹿而二首，其長三寸七分。九蟲曰伏蟲，其長四分，群蟲之主也，依腸胃之間，能變成諸患；曰蛔蟲，其長如蛭，其長四寸，善令人腹鳴；曰白蟲，其長一寸，生子孫乃至四五尺，能殺人；曰肉蟲，其狀如爛杏，善令人煩懣；曰肺蟲，其狀如蠶，善令人咳嗽；曰胃蟲，其狀如蟆，善令人嘔逆吐、喜噦；曰膈蟲，其狀如瓜瓣，善令人唾；曰赤蟲，其狀如

① 曰：「曰」下九字原缺，據輯要本補。

② 右：原作「左」，據輯要本改。

道樞卷之三十六

至游子曾慥集

大還丹篇

生而不生，長生之門；死而不死，歸道之根。

元君曰：太陽元精，生其不生者也；太陰元精，死其不死者也。生不生者，長生門也；死不死者，歸道根也。

太上曰：太陽元精，何謂歟？

元君曰：陰陽變化而生五行，五行相生而孕靈化，何者？土之精生靈液，靈液之精生白金。白金，水之精，生赤明靈砂；靈砂之精，生太陽之光；太陽之精，生元氣；元氣生神明。神明者，道之門也。故太陽者，元陽之謂也。始孕乎白金水之胎，而為赤明靈砂之門，以合元氣，通神明，順陰陽，返五行，於是元精自生。夫子玄曰：其要曰大還丹。夫所謂大還丹者，日魂月魄之所致也。自南方之火位，襲

化北方壬癸之中，歷涉五行，色含五彩，功齊於天地，難測究矣。其方十有二，以象乎一歲。

其一曰華池玄元。始生之氣，造化天地之象，三五之數，雄雌清濁未分，潛龍之位也。君子守道，俟時而得之者，其鼎爐焉。《經》曰：知白守黑，神明自來。是知玄為萬物之母，聖之所秘也。

其二曰白金黃芽。蓋自華池煉金花者也。凝結而為混沌，屬乎丹衣之初地，玄關未啓，陰從虎，陽從龍。艮力三旬而伏離宮，九轉而歸，於是乎為白金黃芽，非五金八石之化也。其由乾坤結精，太玄流液，感氣而成。譬夫父母傳氣而生者耶！故吾之至藥，坎之男，離之女，情性相依，結氣而為之矣。其象易之九二，見龍在田者也。

其三曰五行。夫水生木者，汞也，非世所謂汞也；木生火者，靈砂也，非世所謂靈砂也；火生土者，神氣也，非世所謂土也；土生金者，白金也，非世所謂金也；金生水者，黑水也，非世所

謂水也。金克木，水克火，土克水，火克金。土強乎四時之季，各旬有八日為之羅絡。故五行生克而成至藥焉。故曰持歸天上，而授以水中之金。於是火盡三年之後，九轉深矣。及日之夕，玄鶴喚乎清陰焉。

其四曰四象：青龍也，白虎也，朱雀也，玄武也。青龍司乎東方，木也，汞也。其干甲乙，澄之不清，撓之不清，濁，近不可取，遠不可捨，如龍潛藏，變化而無極者也。白虎司乎西方金也。其干庚辛，得真一之位，至精之所致也。故聖人言兌女為青龍之婦，是乃五行相生，由是至精真氣凝結、降伏而不動者也，得其一則萬事畢矣。朱雀司乎南方，火也，朱砂也。其干丙丁，割液成龍，結氣成虎。其氣騰則為天焉，降則為地焉。故大丹者，見乎火則飛矣，朱雀之象也。玄武司乎北方，水也，黑也。其干壬癸。老子曰：上善若水。非鉛、非錫、非石之類也。所謂元精之神、河車之神水者也。生乎天地之先，能柔能剛，能育萬物，吾之鼎

必使四象具焉，所謂四神丹者也。四位成塵，則復歸其舊主，如水宮之獲獸，金闕自爲鄰矣。結伴者，情合者也。因乎媒，則道益親矣。

其五曰明乎鉛汞之真。鉛者坎，結白而爲之也；汞者離，流液而爲之也。於是乎河車之水離，龍之火合焉。

因木以長養之，則澄清而無涯矣。故鉛中有金，金中有還。是知黑水之中，其生白金，白金變黃金矣，黃金變紫金矣。其舍五色，其名曰大還丹，何也？

白金者，從鉛而出，因水而生，是以龍虎自東西而得，變化以爲黃芽，黃芽者，依土而生，得土之性，故曰黃芽。水與黃相雜，月與黑相交，故運扇黑日白月，取其子母爲一體，鳴鶴在陰之象也。斯虎嘯龍吟，物類相感者也。故汞爲性，鉛爲情，二者相合焉。夫謂自然之常道，豈外之物乎！

其六曰日月，乃天地之精，藥之王也。坎，男也，其象爲月；離，女也，其象爲日。日有跋烏，陰之類也；月有顧兔，陽中之屬也。白金產乎河車，陰

中之陽也；汞產乎靈砂，陽中之陰也。其形質何如哉？玄而又玄者也。故日月在乎手，造化生其身；故左腎爲日，右腎爲月。良乃於離宮採藥，送歸於坎戶，玉爐金鼎而用八卦，黑水河車般載砂汞。此聖相傳，賢相授者也。

其七曰明藥，色藥之根與玄水相生者也。於是乎主白金，白金變黃金矣，黃金變紫金矣。得白金者爲地仙，得紫金者爲天仙。此何道也？一物而有五彩者也，非世之藥，以火養之，以匱盛之，無變化者也。吾之藥者，日月運乎至寶，於子之時下功，不厭其多，惟六月不用火焉。陽神光以其兆立矣，陰律之中其潛輝矣。識嬰兒者，必攀乎姤女之帷焉。故無粗不包，無細不入，垂象於天，自生光明；垂象於地，則冤魂離乎塗炭；垂象於身，則形神并飛天矣。

其八曰九還七返。九還者，大而一年，小而一月，猶北斗之度，晝夜周矣。天降地騰，生化萬物，自寅至申，七返者也；返而復至乎坤，九還者也。

夫欲進乎神仙，必得乎三千有六百年之正氣而後可焉。今舉以明大以一日之時十有二，其六陽、其六陰，陽肖春夏，陰肖秋冬。於是一時者，一日之象也；一日者，一月之象也。月有三旬，斯爲三百有六十時，一歲之象也。推而上之，以十二時者，十二月也，三百有六十日，其猶三千有六百年歟！故人以十月而成身，丹以十月而脫胎，人道豈不相通也哉！

其九曰擇友。君無友則喪其國，臣無友則失其忠，庶人無友則亡其家，道無友則隳其真，得其友，則擇日之相生。相生者，何謂也？逐其王氣者也。一舉流珠，則五彩明矣。曰春、曰夏、曰秋、曰冬，隨其氣之汞者，則陰陽顛倒，其事先留矣。

其十曰金鼎。金鼎者，上應乎天，中應乎人，下應乎地，天地相應，人斯昌泰矣。天傾地側，萬物斯喪矣。故《易》曰：先天而天弗違，後天而奉天時，天且不違者，主此道也。夫所謂鼎者，非所謂鼎也，外方內圓，形如鷄子，

其大一寸，從無入有，是爲混沌造化之氣，幽闕在中央者也。黃帝鑄鼎於荆山，有尺度焉。其高一尺有二寸，其重七十有二斤，其圍一尺有五寸，其足去地二寸有半，底之厚二寸，其身之厚一寸有半，其深六寸，其蓋一寸有半，其耳一寸，其受物三升有半。鼎之上，天水也；其下，地火也；四周，有二十八宿焉。鼎火不可修藥者，其病有十焉，草衣子嘗言之矣。

其十一曰太一之爐。斯乾坤爲爐，陰陽爲鼎者也。其象五嶽，月十有二支，隨斗所建而立壇焉。其壇三層，其爐八門，爐之高二尺，其厚六寸，其圍三尺有五寸，其門之高二寸，其闊半寸十有二支，其周一寸。故爐者，鼎之城也，不可使邪氣侵焉。

其十二曰華池之爐，上有黑月，下有白日及聚猴之坐。從建子之月下功，用火依八節以行焉。立八門以應八風，冬至朔風，立春條風，春分明庶風，立夏炎風，夏至景風，立秋涼風，秋分闐闐風，立冬廣漠風。於是八卦設位於外，右月左日，吾之藥

三百八十有四銖。一歲者，三百有六十日，二十有四氣也。故日當二十有五銖有半參焉。陰陽之氣及於冬至，逢子之辰於後以起火焉，至坤而終，十一月者復也。開驚門，應生門，是爲冬至一陽生，一兩一銖半六參一黍，至於月終則陽生三十二兩，其龍猶潛伏焉。大火一斤用三日，小數則用火四兩，而三尸自滅矣。故曰白虎未能擒制伏，青龍從此游翱翔。此之謂也。十二月者，臨也。開傷門，應塞門，至月之沒，得陽氣六十四時，是爲九二見龍在田者也。用火八兩，大數三日陽生九二，上有九五相應，藥凝結者也。故曰：臨卦之中運青龍，象春節氣雨濛濛；海波漸高冲蓬島，玉戶關牢避塵風，配合四象歸戊己，陰陽誰信有神功。此之謂也。正月者，泰也。開驚門，應生門，至月之終，得陽氣九十六時，是爲九三，君子進德修業者也。陽氣下降，雨水相交，烹煉太陽，大數用火八兩，行三日見境，小數四兩，用九日焉。故曰：泰卦方知二氣平，鼎中真藥甚分

明；龍吟虎嘯真堪聽，電轉雷聲蟄轉驚；春境漸生真火降，手搏日月入金城。此之謂也。二月者，大壯也。位居九四，至月之終，陽氣得一百二十八兩，不可用外火者也。故曰：壺中日月添精氣，鼎內紅蓮涌碧波；側耳聽聲聞姪女，嬰兒見藥便篩羅。此之謂也。三月者，夬也。開驚門，應傷門，位居九五，至月之終，得陽氣一百六十兩，是爲飛龍在天者也。大數以火二斤，用三日；小數四兩，用十五日。故曰：制伏白虎非容易，降伏青龍不偶然；已沸鼎中飛紫粉，看看火內化金鉛。此之謂也。四月者，乾也。開傷門，應驚門，至月之終，得陽氣一百九十二兩，位居上九，用火二斤八兩，其時火盛用三日，小數用火四兩，行十八日。故曰：調和氣候依時節，五行鍛煉入元宮。此之謂也。五月者，姤也。開休門，應生門，其陰生一兩一銖半六參一黍，陽盛亦然。至月之終，陰氣得三十二兩，用火二斤，行三日，小數用四兩，行十八日。故曰：離宮採藥付

元神。此之謂也。六月者，遁也。開休門，應驚門，位居六二。至月之終，陰生四斤，用火一斤八兩，行三日，小數用火四兩，行二十一日。故曰：旋源海水聽更漏，暗想紅蓮滿十洲。此之謂也。七月者，否也。位應於寅。至月之終，陰生六斤，大數用火一斤，行火一斤，行三日；小數四兩，行二十四日。故曰：黃芽漸吐金花發，白雪澄來海自深。此之謂也。八月者，觀也。開傷門，應塞門，位應於卯。至月之終，陰生八斤，於是行內火，小數二十七。九月者，剝也。開驚門，應生門，位應於辰。至月之終，陰生十斤，用火八兩，行三日；小數四兩，行三十日。十月者，坤也。開休門，應驚門，位應於巳時，為六龍戰於野，其血玄黃，其道成矣。至月之終，陰生一百九十二兩，大數用火四兩，行三十日；小數亦用四兩，行三十日。乾，天門也；坤，地戶也，乃陰陽之主乎！起於建子之月，月有卦，積為三百八十四爻。此藥畢矣。故自子至於巳，純陽用事，是

為陽求於陰，水入於金者也。自午至於亥，純陰用事，是為陰求於陽，水為凝結，其金消散，而入於水者也。是以水得火而騰躍，金得水而潛匿。斯乃相擒制而凝為大丹者歟！審乎歲月日大小之數，陽生所得銖兩之多寡，如爻動時，開其門戶，隨斗月建，生殺有時，不得逾越焉。元君曰：此道也，先除色境，以逐九蟲。三日而無夢，七日而變童顏也。

道樞卷之三十一

道樞卷之三十七

至游子曾慥集

人藥鏡上篇

三章之妙，歸於存神；俱錄其辭，各贖其真。

崔公曰：混沌之始，一氣生二儀，二儀生三才。三才者立，則五行備焉。共成八之數，祖宗在三田之內者，性是也。性者，元辰聚也。性樂乎動，故外隨境遷，一生一死，周而復始，其可資而生者，曰精、曰氣、曰神，謂之三業，聚而生者也。

夫根元者，丹田之氣海也。申夫男女精血，合而為一氣，是氣者，元氣也。元氣不散，則守之之妙也。及其久也，清虛以生神光。神光盛者，長生之苗也。夫人衝衝然動者，皆是氣也，非神也。從一念真定者，神之自性也。審於是，斯能識氣，真念顯化通神矣。吾身豈與天地異哉！亦各得一氣而已爾。氣散則神去焉，氣止則神定焉。

吾其全之於五輪，得之於五力歟！

何謂五輪？曰：吾之目也，其白睛屬乎肺，其黑睛屬乎腎，黑睛中之黃與其上下則屬乎脾，黃睛中之碧則屬乎肝膽，大角則屬乎心者也。

何謂五力？曰：神之用在乎目，而五藏連之，取下田之氣海，是根五力也，此其外也。內有五力，取金剛之性焉，在身五藏也，五行也；在色，五色也；在聲，五聲也；在天，五星也；在地，五嶽也。內明一行，守之則神，用在乎目，氣在乎鼻，定之之妙也。

火司南，其干丙丁，而爲吾之心焉；水司北，其干壬癸，而爲吾之腎焉。心者，上之性也，其要在乎覆下火，而上之性，火不可發，然火前不起，則水必泄也。腎者，水也，下丹田之用也。因全腎以守氣海，則根源成矣。不守腎水，則不成矣。故水者，下流也，下流乃常人之用也。水者，精也，能上用之，則聖人謂之道矣。心者，神也；腎者，氣也。神定氣和則真人降焉。以吾心爲鏡，身爲之臺，以神爲

藥，聚而爲足焉。東者，肝之神也，用之在乎目；西者，肺之氣也，用之在乎鼻。故東西者，神氣之和，會成於還源還舊樸也。神不足，氣不和，則真人不降矣。

吾神與氣必也瑩淨內明。內明者，何也？二物相守乎神氣也。如是則神光日用，而莫知己之光也，是以心如鏡焉。其光攝物，物不能攝光鏡者，如目也，如心也。鏡之光非動也，是吾之目動乎物也。知此者，識藥鏡之理與物之互相攝矣。心火何以爲鏡歟？火者，明也；明者，定而內明也。內明則萬物明矣。心者，鏡之體也；明者，神之用也。日用守舊不離乎心地者，內明也，明則不昧矣。故在心，守舊者也。夫三毒，十惡，八邪，皆起於心。曰目、曰耳、曰鼻，謂之六通，神常從之。夫能日用而守舊，晝夜不遷，其名曰定寂。日用者，神守氣聚而不散也。神能通應，則意之所至必成焉，神定則晝夜周矣。故神住則氣住，氣住則神住，神住則形在。夫五行者，本無生

滅。其滅則自吾之神氣失也。

五行者，何謂也？五藏之真義也。心之神、肝之魂、肺之魄、脾之意、腎之志，聚而爲丹之用者也。人之神在性。性者，火也；火者，散數也。本元一斤，四年散一兩，四十年而亡十兩，則六十有四年而盡矣。孰能聚而不散乎？此吾之真道也。

夫一切之物皆爲氣動，而神未嘗動也，氣散而神未嘗散也，氣去而神未嘗去也。生死者，氣也，神未嘗生死也。夫能外睹乎物，而內心不移，斯法門之內應，神之妙用者也。必知夫實相者，在不用之間，不去不來，湛乎定慧，同天地太虛之渾渾焉，心神定明矣，元氣定固矣，形精長生矣。斯三田之藥靈也。

何謂三田？上曰腦，中曰心，下曰氣海，臍下，其名三奇。三奇者，精、氣、神也。三者全矣，歸乎下丹田，則骨髓實滿。此造化之功也。意解身達，則真仙之道也。然見物而喜捨者，心也。氣者，元氣也。因和而得之，因悅而散

之。故散則出自門，聚則入自門。神在目，氣在鼻。是以目者，金剛之門戶也；金剛者，真性也；氣者，因形者也，神定則氣住矣。神見物而動，見物而心不移者，內定也。金者，萬物不能損，可以集氣而固形者也。夫吾有喜，捨則神散，而八邪入矣。故心妄起一，吾不可以虛起焉，虛起則不寧而失之矣。神也、氣也、精也更相為體者也。

何以言之？精者，至生之物而無形焉。籍氣而為形，在身而為氣，過乎尾閭而為精。精能定於自然，則形何自而衰耶！故曰：精者人之命也。彼能無漏者，是補乎天年之壽而已爾。如其用造化之理，則真精存矣，真形固矣，真神定矣。此長生之道也。

今之人，以心定其精，而不能定其神，以謂水滿而溢，氣滿而動矣。世亦知神氣定而為鼎乎？神從氣、氣從神，神能守氣，則氣能生神矣。二者相守，聚而成形，是所謂鼎也。故修丹者，取自本元，合而成形，還入於元宮，久而胎成，化而成神，其名曰蛻仙。命也

者，繫乎玉衡，在乎玉洞之間，下田有玉泉焉，真氣聚而為精也。真精之氣，出則為人，不出則地根不漏，煉之斯名玉仙，於是下元不漏矣。宜知所以運用焉，逆流於雙關之道。雙關者，夾脊之二路也。運氣朝於上宮。上宮者，腦也。入於華池，煉之成霜，達於碧海。碧海者，丹田也。以興真火，鍛之斯為玄珠之胎焉。然則，玄珠者，元宮之真氣，聚而為精，精復為形，玄珠久煉則還童矣。此黃河逆流之道，非常道也。

丹田有寶，則外之事內先應焉，後之事前先知焉，於是上下通靈矣。心者，印也。心不和，則印不移。心與印者，根也。印者，塵也。絕其塵，則證真空之仙矣；心可除而不滅，則證數空之仙矣；心與印不用，則證空寂之仙矣。心不用印，印不用心，心印解滅於諸塵。凡聖無二，如前之心法，印不離乎心，二者相持，用若造化，則證陽真矣。此煉丹留形者也。印者，何也？精也。印定精生矣，印絕精盡矣。

故印從心起，心復生於印。常人用心而不用乎印者也，聖人用印而不用乎心者也。不用心印，則心妄散矣。散者，氣亂神去而精散者也。及其心印定而精生，則神清氣爽，肌膚華潤，目有神光，無夢寐、無謬妄、無驚悸、無恍惚，皆精定而生者也。此道也，從心返印，造精之象也。

夫能固精為命基，則精之中產氣以生神，於是成胎而化真形矣。精者，何也？神也。神定則生精，精極則生神，互相吞而成乎一者也。聚則生，散則死。神者，何也。氣也，亦互相吞者也。神動氣應，氣動神返，二者相乘，斯化形為純陽者歟！然則人之相象，隨精所化者也。精守氣，氣守神，神守精，此長生之道也。

身心不貪，萬物不能繫，況與之有爭乎！其名曰退身。萬物不能掛於心，持此日用，其名曰藏神。於是取三元之藥靈而下火焉。

何以採藥歟？神也、氣也、精也，相守而和合焉。一念而得，三物何歸

乎？其歸根靜者耶！神光何歸乎？聖人則以歸丹，常人則以歸空者也。歸丹者，歸心入意自靜，其元神見物而不動，惟以內定。然吾神之舍有壞奈何？崔公曰：於是有大藥之法焉。惟於丹田聚三氣以成形，造化產神，心性逍遙自安矣。此何道也？駕河車朝玉

闕，投金精者也。河車者，北方之正氣也；金精者，腎堂也。飲食入於胃，其滓入於大腸，其水入於小腸，其氣主於丹田，透於腦關，以時有象於真中，隱約^①以灌乎腦中，穿十有二徑，以至丹田。此返本還元命之基也。於是開發關乎日月之道，何也？要會四事，而後搖天柱，定其息氣，而用轆轤轉其氣以運之。此還童者也。方其自玉關而上朝，以入於腦，通乎上腭，達乎鼻門，而墜於舌之上，其甘醴酬。譬夫嬰兒之食乳，猶能至於盛大，而况吾之乳，惡有不長生也哉！

亥子丑之時，可以行火者也。亥者，十月，坤之卦也；坤者，孕母之坤也。老陰能及乎陽，故曰：萬物負陰

而抱陽者也。至子而為之，則復之卦也。純陰之極，而返生陽者也。此十一月之候，從其下，一陽生者也。吾於子之時行火，謂之陽生。自陰向陽，是為半氣交於腎宮者也。丑者，臨之卦，從其下，二陽生者也。寅者，泰之卦，三陽既生，承之以行功，其可也。

火者，無形也，憑氣而為之。其光有神，神假乎性，性能變化，故神者火也。不能自見，如火在木，鑽之乃然矣。鑽之法，何也？瞑目端坐，定息澄心，於是神定氣和，其心至則火發矣。真火者，可以煉丹，非理勿行焉。

巳午未之時，可以行水者也。巳者四月，乾之卦，陽極而陰生者也；午者五月，姤之卦，一陰生者也；未者六月，遁之卦，二陰生者也；申者七月，否之卦，三陰生者也。三卦者，可以行水者矣。應期而行，則水自其心而出，何也？心者，根也。能清靜不動，息止而神定，則水亦自腎堂生焉。上朝入於腦腭之二竅，下入於口，其味甘。以心之水上朝於舌，以舌左右攪之華池，

其數各十有八；含口漱烹者，其數三百有六十，或不以多寡，直身正立分為三，用力以咽焉。故飲氣咽之，以神送之，至於丹田左右內，沐浴溉灌，於是靈源生苗，然後可行大功焉。凡行水者，以十二之數，每分為咽者三十有六。六六者，是為三十有六水之數也。

寅申卯酉之時，可以存神者也。其道何也？常守其舊，一念不移，存氣伏精，守神定息，應物而行，勿逐於外境者也。吾取象日月時焉，然取年行不如月行矣，取月行不如日行矣，取日行不如時行矣。時可以奪日之功，日可以奪月之功，月可以奪年之功。吾行之之時，斯有真人相助焉。內外功行，相濟千日，無虧成真人矣。真人者，位法混成小果之仙者歟！

夫不明煉丹之法，而惟作寂守舊，而或陽狂雖習成定，然身死神去，斯為鬼而已爾。神通主，客不敢為主，唯為客；不敢進，唯求退。其日用也，與物無爭，如在愛物之中，神常存為客，而守其根基。夫見物愛以神，用為主，而

繫於物，於是目也、耳也、鼻也、舌也於其中而起六情，則失其真矣。故修真者，常以神守丹田與命之根基。此無他焉，神和則守氣，氣於是守精，精於是守一，不敢爲主矣。此乃內外神定，斯無起滅者也。夫人因精而得神，神因念而得命，故命者在於精而已。精者，至真也，生之物也，有名而無形者也。天地萬物，皆是精之所生，而積之以爲命，其來從乎恍惚焉。

崔公曰：天地生八卦，八卦生乎十干。故甲生乾，乙生坤，丙生艮，丁生兌，庚生震，辛生巽，壬生離，癸生坎，而戊己爲之配合，中宮者也。

天有三奇焉，日也，月也，星也；地有三奇焉，乙也，丙也，丁也；人有三奇焉，精也，氣也，神也。天之璇璣，地之黃河，人之榮衛，此三奇之志也。夫吾之三奇不出於身，稟天地而運轉，則與天地齊矣。水也、火也、金也、木也，四時長存者也。夫能稟此理，則壽可以無窮矣。何也？

東方，甲乙也。甲爲乾，乙爲坤，

其夫婦也。南方，丙丁也。丙爲艮，丁爲兌，其夫婦也。西方，庚辛也。庚爲震，辛爲巽，其夫婦也。北方，壬癸也。壬爲離，癸爲坎，其夫婦也。將震以配乎肝，兌以配乎肺，離以配乎心，坎以配乎腎，坤以配乎脾。夫稟四時以入藥於丹田，此所以與天地等久者歟！

人之神，如薪之火乎？其中藏火，火不出則薪長存，神不出則身長存矣。故火發外明者，薪之盡也；神智出者，樸之散也。神光不散，神應物而不出，斯固蒂而全真矣。精者，至真也。精與神氣相戀，則可以固其形焉。使神以養其內，用氣以養其外，托精玄中以爲沖和，斯長生者也。神光者，氣中之藏也。精爲光，神爲慧，氣爲鼎，是所謂三寶者歟！神勿離於身，精勿離於神，氣裹三寶，斯合於三才者矣。

廣成子曰：精生於氣海之間，如火之在木者也。吾之玉泉者，猶璇璣黃河者也。坤之卦、斗之時者，亥也。至于而變乎？復之卦，上土下木。木者，五行中之東方也。廉貞星者，應乎

五行則爲火者也。水中之火，即水爲形，而火無形者也。玉泉之流上行，即所謂水中之火也。象坤之爲復，一陽生也。此則十月順行，至於十有一月者，自然也。凡子之時亦如之。子行九刻，發關上流，玉泉下來，用金液煉形者也。五行入於藥，則所謂火也、金也、木也，合卦而行者也。精神合象，常不離於氣海，精從其神，投氣海之中，於是成鼎矣。神氣者閉服之，則氣長生矣。氣馳精而上行，至妙者也。神應氣逐，謂之火焉；精應氣隨，謂之水焉。吾之入藥也，天門之氣不出，綿若存，故氣不出身，精神自轉，如天之火、地之水，水之下是火，火之下是氣。此五行之自然也。

上之七竅者，七政也；下之二竅者，輔星也。此可以象天地之運用者也。崑崙者，頂也；天柱者，夾脊二十有四節也。左右以首轉之運之，則百脉通流矣。發兩關者，舉左右手也。舉起折身，若復稱之則竅通，流入於上宮。上宮者，腦也。行道者，任其性，

閉即閉，寐即寐，行即行，而性不可有繫焉。常守丹田之神，其能守，如不守，斯真造化者也。

乾六，大腸也；坎一，腎也；艮八，膀胱也；震三，肝也；巽四，膽也；離九，心也；坤二，小腸也；兌七，肺脾也；土者，中宮之火也，水之中金生者也。木生金中，水生火中，惟土合四時之季，而在中宮者也。

人藥鏡中篇

至游子曰：吾得崔公之書二焉，皆言元氣者，鉛汞也。煉之九轉，斯成仙矣。

其一曰採藥者，何也？龍虎交騰，日月以飛焉。九曲者，真元之祖，可以別二儀者也。九曲者，何也？小腸是也。二儀者，日月也，真汞鉛也，大藥之源在其中矣。

其二曰木汞金鉛者，何也？二八之元，日月之精，自一水而生者也。吾於二八之門抽添勿差焉，則藥海明真

降日華矣。於是煉之千日，可以成金玉之形焉。

其三曰至藥抽添者，何也？吾於日月二弦，而抽添焉。以赤龍火車於二時煉之，於是巽風生而星辰列矣。此二時者也。火車者，陽之象。

其四曰龍虎鉛汞者，何也？龍抽其汞，虎添其鉛，浮沉於鼎之中，二物全矣。於是配以坎戊，合以離己。吾嘗識陰陽升降之二時以興功，而不失乎銖兩，始可以成大藥矣。

其五曰海底求陽烏者，何也？方其振羽於海及其奔冲，則勿使火神飛焉。蓋火雜入於丹闕則息火，至乎沐浴之日則可以用陽火，採取金沙八兩，是謂真陽焉。此還丹之樞會也。於是碧浪金波，灌乎坎男矣。

其六曰符星入元宮者，何也？符星轉而入於元胎之宮，以制鉛霜之紅，斯金丹返、天符還真之氣者也。於鼎之中，自然成銀液，其狀芙蓉焉。

其七曰火得純陽者，何也？純陽者，乾也。金丹至於七返，則陽氣過於

六，而逢庚之氣制之，於是秋石為琅玕矣，鉛霜結返丹矣。合和有道，則有九轉冲和之氣見焉。

其八曰陰陽拘制者，何也？拘制有玄關焉。火至於南方則不煉矣。於坤之鼎，陽為陰所制，其鉛斯為白雪，其狀桃華，煉之至於九九，則鉛汞鎮於丹田，可以勝寒暑矣。此鐵牛之鍾金錢者也。

其九曰奔騰瑞氣者，何也？其氣鎮於坤宮，霓車從風而逆轉。於是得日月之根，黃芽就而成玉，所謂金丹陽質而換胎者也。大道玄基以火頻煉焉，斯入於仙矣。

其十曰虎踞龍跽者，何也？其逐斗之鱧焉。乾坤定位而至於下弦，則鼎之中生氣加矣。姤女、嬰兒，其服絳綃。此金丹之子母相成，陰陽結而不散者也。服之千日返童顏矣。

其十一曰九氣冲全者，何也？冲全則百倍矣。霞光射於神爐，黃婆之心定，而男女浴於絳珠。此其九轉而成玄珠，服之一圓，其壽千齡；再服再

煉，斯可長生久視矣。

其十二曰玉帝新封劇位者，何也？煉之以成坎離，神光自然出入，隱顯分明，陽神日壯，陰邪日消，於是長生矣。此玉帝封乎太一之君者也。

其十三曰九年丹竈者，何也？九年得乎天機，萬里奔騰而不迷，煉之千日，斯羽化者也。

其十四曰滅沒者，何也？吾之興功遇乎日月二弦，有損無益者也。修煉者於是滅沒歟！故曰陰陽停澤二弦乎矣。二沒相交，滅沒并矣。至此則會聚而煉之，而後成真焉。

其十五曰採藥者，何也？收金採玉藉乎天，元陽火交加以煉之，於是銖兩之數足，則龍行雨過，而入於崑源矣。陰真君曰：採有日，取有時者也。

其十六曰刀圭者，何也？日月之精也、真氣也。陰陽之二，土主生萬物，是為刀圭隱於脾之鼎，遇二氣分而成變化矣。其後純陽子呂洞賓嘗聞之於崔公而嘆曰：吾知修行有據，性命無差，道成其中矣。於是純陽子復為之

演釋焉。

純陽子曰：昔黃帝周游四方，至青城之山，見岐伯、廣成子、黃谷子，遂明大道。於是究百刻之法，金鉛玉汞採三元而下火以烹之，於百刻之中而為造化，惟收^③胎兔自然成矣。蓋以百刻者，定其息一刻。

道樞卷之三十七

- ① 約：原作「手」，據輯要本改。
- ② 乎：輯要本作「於」。
- ③ 收：輯要本作「牧」。

道樞卷之三十八

至游子曾慥集

會真篇

張皇幽經，揚厲玄言；明示來今，入道之門。

華陽子施肩吾也曰：水、火、金、木、土，五行也。相生而為子母，相克而為夫婦，舉世皆知也。明顛倒之法，知抽添之理者鮮矣。上、中、下、精、氣、神，三田也，舉世皆知也。得返復之義，見超脫之功者鮮矣。明五行之顛倒，然後可以入道，知其抽添，方為有道者也。得三田之返復，然後可以得道至於超脫，方為成道者也。

吾觀夫得道而超脫者，西山十余人而已。其要蓋二十有五焉：曰識道，曰識法，曰識人，曰識時，曰識物，曰養生，曰養形，曰養氣，曰養心，曰養壽，曰補內，曰補精，曰補氣，曰補益，曰補損，曰真水火，曰真龍虎，曰真丹藥，曰真鉛汞，曰真陰陽，曰煉法入道，

曰煉形化氣，曰煉氣成神，曰煉神合道，曰煉道入聖。

葛仙公曰：釋子滯於頑空，儒者執於見在，不知先聖之道存於一心也。純陽子知其然，故好性宗，修乎天爵，而棄人爵；鄙乎頑空，而悟真空焉。此不可以不識道者也。

太上隱書曰：三千六百法，而養命者數十家。三千六百者，十年之期也。數十者，天一、地二、天三、地四、天五、地六、天七、地八、天九、地十，五行陰陽之數也。

昔者華佗謂久逸而氣滯血凝，觀五禽之戲而作導引，使榮衛通暢，後人因之名爲般運者，誤也。昔陳義遺女於道，效龜之吐納，終年餓而不死。後人因之名爲服氣而求丹藥者，誤也。張紹謂五味亂人之真液，一藏好則一藏惡，一氣盛則一氣弱而罷五味。後人因之名爲休糧者，誤也。劉洞知真陽真陰，有余則引其子，不足則殺其鬼，補且瀉之。後人因之以採日精月華，而取天地之正氣者，誤也。容成子

教黃帝房中之方，恐其走失真氣，而虧修養之宜，故爲制禦於可欲之境而已。不知採戰有功，而奪其氣。後人因之遂謂以人補人者，誤也。黃帝修養於崆峒而無功。廣成子教以煉外丹，以補久虛積陽之損。後人因之欲餌無情金石者，誤也。

扁鵲釋《靈樞》之篇，謂鼻引清氣，口吐濁氣，留之二十有四息，爲火一兩，以之煉真鉛如戲蕊，其名曰陽胎；以之煉真汞如含蓮，其名曰陰胎。胎在則息住，息住則神存，積而入聖。後人因之以多入少出爲閉息之法，聚氣爲胎者，誤也。《九仙經》曰：大病用火，小病用水。用火者，納氣而升於身，使真氣遍於四大，以却陰邪；用水者，納氣而升於身，使氣透如涌泉，定中以意送於病之所在，則氣血通而無滯。後人因之閉氣以舌爲轆轤，左旋右攪，收斂餘津，漱而咽之，復隨腸胃傳送於外，謂之澆濯以長黃芽者，誤也。《通玄經》曰：守無爲之道，得自然之理，清而不濁，靜而不動。後人因

之持靜絕迹者，誤也。《靈寶內觀經》曰：外境不入，內境不出，閉目內視，降君火於下田，布黃雲於四大，笙簧車騎羅列往來。後人因之身如槁木，心若死灰，失於昏寂，陰靈出於天門，止於投胎就舍者，誤也。於是又有開頂縮龜，住山識性，燒煉讀誦，布施供養，皆無益者也。殊不知己之水火焉，火中有水，水中有火，火上負陰，恍恍惚惚，其物爲真一之水；水上抱陽，杳杳冥冥，其精爲正陽之氣。此不可以不識法者也。

學道者必有師。張夢乾三遇海蟾子，得三成之道；解志一見許旌陽，授九轉之功；王猛見長壽大仙，而識大道；梅福遇大洞真仙，而盡天機。然師者，或自隱而不言，或盛德若不足焉。黃帝求赤松子半年，止得《中戒經》，以防外失；劉安從王道厚終年，而得一小法，不及修養，故陰長生，不以馬明生久病而怠其業，葛稚川不以鄭思遠家法而誨於人。然則，師者豈易識哉？固有大辯若訥者，善爲辭說

者，道貌古顏者，大醇小疵者，始愚終聖者，此不可以不識人者也。

古先至人欲修煉者，必先修養焉。

凡沐浴，不可以當風然未若真沐浴者也。此何謂歟？幽室靜房，閉目冥心，起身正坐，使元氣上升，通滿於四大，上入於泥丸。此所謂真沐浴。蓋萬萬於外之水火矣，況於順陰陽升降之宜，明日月往來之數者乎！

夫春生夏長也，而梅艷菊芳矣；秋收冬藏也，而柏實松茂矣；人而不能養真性以煉形，愧於草木者也。鶴知夜半，因陰成陽。燕識戊己屬水避土，蛇巳日不行路，鶯春時而出谷；人而不能養元陽以藏真氣，愧於禽獸者也。無知者耗失其八百一十丈之元氣，而不知其氣春在肝，夏在心，秋在肺，冬在腎。此其大運而隨天者也。子在腎，卯在肝，午在心，酉在肺，此其小運而隨日者也。

天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，其相合者也。天地之日月，月之日，日之時，人之度，名三

百有六十焉。天地之氣，日月之度，人之時，各二十有四焉，又其相同者也。

自子至於午而氣生者，陽也；自午至於子，而氣謝者，陰也。曰寅、曰辰、曰午、曰申、曰子、曰戌、曰甲、曰丙、曰戊、曰庚、曰壬，陽之時也；曰卯、曰巳、曰未、曰酉、曰亥、曰丑、曰乙、曰丁、曰己、曰辛、曰癸，陰之時也。辰為太陽，卯為陽明，寅為少陽，丑為太陰，子為少陰，亥為厥陰，戌為太陽，酉為陽明，申為少陽，未為太陰，午為少陰，巳為厥陰。故午者，腎之氣與心之氣交，自下而上，三陽聚之時也。子者，心之氣與腎之氣交，自上而下，三陰聚之時也。魂為陰中之陽，其氣生於卯之初焉。魄為陽中之陰，其氣生於酉之末焉。養陽者不當在乎春夏，所以養之者，以其氣在於心與肝也；養陰者不當在乎秋冬，所以養之者，以其氣在於腎與肺也。夏至之後，真汞積於絳宮；冬至之後，真鉛積於丹田。木運交乎天靈，二十有五度，是為巽也。以陽交於陽，當此之時，宜收之

以成大藥焉。金運交於靈符，二十有五度，是為乾也，以陰交於陰，當此之時宜煉之以為還丹焉。故起火煉形在乎氣升之前，聚火運之在乎陰降之際。

若夫煉形住世，則以氣為先，用五行相克之時，煉氣超凡，則以時為先，使三田返復之候，彼不見功者，王時不收也，損時不補也，散時不聚也，合時不取也，無時不求也，還時不煉也。此其不可以不識時者也。

正陽子曰：心者，天也；腎者，地也；肺者，月也；肝者，日也。

崔玄真曰：腎之氣者，嬰兒也；心之液者，姤女也；肝之氣者，陰中之陽，是為日之魂也；肺之氣者，陽中之陰，是為月之魄也。

何謂四象乎？曰心者，朱雀也；腎者，玄武也；肝者，青龍也；肺者，白虎也。

葛仙公曰：嬰兒者，心液之上，正陽之氣也；姤女者，腎氣之中，真一之水也；金公者，肺之老陽也；黃婆者，其陽微弱，當使之復還下丹田；餘液

者，老陰也。腎液至於脾液，是為真陰近於少陰，其陰衰弱，當使之復還下田。此亦四象者也。

太白真人曰：五行顛倒術，龍從火內出，五行不順行，虎向水中生，何也？

華陽子曰：龍者，東方甲乙也，何以出於火中歟？蓋心液正陽之氣也，故曰陽龍出於離宮焉。虎者，西方庚辛也，何以生於水中歟？蓋腎氣之中，真一之水也。故曰陰虎生於坎位焉。龍本陽物，而善升舉，其在水中，乃陰中陽也，故比於心液之上正陽者焉；虎本陰物，而善奔馳，其在於陸，乃陽中之陰也，故比於腎氣之中真一者焉。陰真君曰：北方正氣為河車，何也？

華陽子曰：人之身，萬陰之中有一點元陽焉。元陽上升，薰蒸其胞絡，於是上生乎元氣，自腎氣以傳肝，肝氣以傳心，心氣以傳肺，肺氣以傳腎。是為小河車也。肘後飛乎金晶，自尾閭而起，故從下關過中關，從中關過上

關；從上田至中田，從中田至下田。是為大河車也。純陰下降，真水自來；純陽上升，真火自起。一升一沉，相見於十二樓，還丹出其金光，粲然萬道。是為紫河車也。車之行於河也，猶氣行於血絡者焉；車之載物，猶氣中藏乎真水者焉。

廣成子教黃帝煉丹於崆峒，鉛在五金而為黑金，就黑金而取銀焉；砂在八石而為赤石，就赤石而取汞焉。以汞合於鉛，斯謂之寶歟！此外也。

若夫腎之所藏真氣者，鉛也。陰陽所合之真精者，汞也。火候無差，則精為汞，汞為砂，砂為丹。故曰真鉛是也。肘後金晶飛入於上宮，自其頂而入於下田，真火前起而升入於泥丸自心而過重樓，一陰一陽，上水下火，而得既濟之道，奔於元海，而為紫金之丹。故曰真汞是也。陰陽者有四交、四合：曰陽交陰，曰陰交陽，曰陽交陽，曰陰交陰；曰陰合陽，曰陽合陰，曰陰合陰，曰陽合陽。應乎天地之八節、日月之八候者也。此其不可以不

識物者也。

古今談養生者多矣，少思寡欲者，可以養心而已；絕念忘機者，可以養神而已；飲食有節者，可以養形而已；務逸有度者，可以養亂而已；入清出濁者，可以養氣而已；絕淫戒色者，可以養精而已。華陽子曰：斯非養生之至者也。

善養生者，於王之時，則養而取之；衰之時，則養而補之。春則養其脾，秋則養其肝，夏則養其肺，冬則養其心。煉形則起火矣，還丹則聚氣矣。此年中用月者也。

春夏則養其陽，何也？以真氣隨天之大運在於肺與腎。腎肺者，液降之所也。此陰陽傳送者也。腎之氣生於子之時，是一陽生於二陰之中者也。於時澄心靜慮，閉目升身，內想火輪起於丹田。此氣生而養之有法者也。肝之氣生於卯之時，是一陽生於二陰之中者也。於時孤坐閉目，多入少出，內存男女相見於黃屋之中，而產就嬰兒。此陽生而養之有法者也。心之氣生於

午之時，是一陰生於二陽之中者也。於時忘言絕念，滿口含津，以攻心之氣而不散，内存龍虎交合於煙焰之中，盤於金鼎，奔流於下丹田。此陰生而養之有法者也。肺之氣生於酉之時，是一陰生於二陽之中者也。於是閉目冥心，微脅其腹，内存大火炙於鼎中。鼎中有三昧之火齊發炎炎。此陰生而養之有時者也。於是三百日胎全而真氣生，養其真氣而煉之，則生神矣。三花聚頂，五氣朝元。五百日陽神生，養其陽神而煉之，則合道矣。夫自生形而養之，以生真氣；自生氣而養之，以生法身。法身者，身外有身者也。此養生之道也。

善養形者，先寒而衣，勿頓多焉；先暖而解，勿頓少焉。久勞則安閑，以保其極力焉；久逸則導引，以行其滯氣焉。暑當風則榮閉衛結；夏卧濕則氣散血注，冬而極熱則腎受虛陽，及於春夏，肝與心必有壅蔽之疾；夏而極涼，則心抱浮寒，及於秋冬，肺與腎必有沉滯之患。善養形者所為戒也。勿

極饑而食，食勿過乎飽，飽則傷神，饑則傷胃矣。勿極渴而飲，飲勿過乎多，多則損氣，渴則傷血矣。沐則用旬。旬者，數滿而復還，真氣在腦者也。沐之則耳目聰明矣。浴則用五。五者，五氣流傳遍浴之，則榮衛通暢矣。然浴不可頻，頻則雖肌體光澤，而血凝氣散，久而氣損，故有癱瘓之疾，是氣不勝血，而神不勝形也；沐不可頻，頻則氣壅於上腦，滯於中，久而經絡不能通暢，故有體重形疲之苦。是以古人以陽養陽，陽不耗散矣；以陰煉陽，陽不損弱矣。一年之內，春夏養陽，秋冬養陰，斯借陰養陽，以陽消陰者也。一日之內，午之前煉乾以氣，故前起煉形，後起金晶焉；午之後煉坤以藥，故有藥則聚氣鍛丹，無丹則收火煮海焉。此皆真陽用於其身，吾所以養形者也。

夫禽之一冲，其制在氣，故履空如實焉；松柏之氣堅，故常茂焉；龜鶴之氣住，故不悴焉。然則善養形者，可不務養氣乎！若夫不語為養者，乃保氣也。其失之昏，入清出濁為養者，乃

換氣也。其失之虛，多入少出，攻病可也；以為胎息，非也。上咽下搐，聚氣可也；以作還丹，非也。綿綿若存，用之不勤，委氣而和神也。息之要住，納之不出，閉氣而煉形也。一咽復一咽，雙收二夾，以虛咽為法，惜氣取水以溉灌者也。正坐升身，氣滿四大，血絡通行，營衛和暢，布氣以焚身者也。是皆非養氣也。

善養氣者，生之時養之，使不衰焉；弱之時養之，使不敗焉。古之行屯之象者，取陽之初生，屈而未伸，故朝屯以養氣之茂也；行蒙之象者，取一陽處於群陰之中，暗而不明，故暮蒙以求陽之義也。是以氣者，不可有所傷也。才所不敏而強思，則傷矣；力所不及而強舉，則傷矣。悲哀憔悴，則傷矣；喜怒過度，則傷矣。汲汲所欲，則傷矣；戚戚所懷，則傷矣。非特此也，久談劇笑，寢息失時，挽弓張弩，耽酒嘔吐，飽食則卧，跳步喘息，歡呼哭泣，陰陽不交，積傷至盡，則夭矣。

善養氣者，處乎寂寞，淡然無欲，

冬至則陽生矣。至於春分之後，陽盛陰散，防其餘陰入於腹，而為苦寒之患；夏至則陰生矣；至於秋分之後，陰盛陽散，防其餘入於腹，而為酷暑之患。勿觀死，死之氣觸生氣者也；勿近穢，穢之氣觸真氣者也。真氣未壯，朝勿虛食，常充口焉；真氣欲絕，暮勿實食，常減口焉。

夫氣者，如縷焉，觸之斯斷矣；如烟焉，擾之斯散矣。不能養之，失保形之道也。然養氣不及採藥，採藥不及煉氣，採氣還元，可以成金丹而羽化者也。故未煉則先採之，未採則先養之，此吾所謂養氣者也。

人以形為舍，心為主。心者，火也。其為南方盛陽之精，其宿熒惑，其神朱雀，其狀三葉，其色朱蓮，是為神明之所依焉。是以從道受生，謂之命；自一稟形，謂之性。所以任物，謂之心。古先至人教人修道，即修心也。虚心以還其實也，無心以除其有也。定心令不動也，安心令不危也，靜心令不亂也，正心令不邪也，清心令不濁

也，淨心令不穢也。又在乎少思少念，少欲少事，少語少笑，少愁少樂，少喜少怒，少好少惡，使靈光不亂，神氣不狂，而後可入道也。多思則神殆矣，多念則志散矣，多欲則損壽矣，多事則役形矣，多語則弱氣矣，多笑則傷藏矣，多愁則攝血矣，多樂則溢意矣，多喜則氣亂矣，多怒則百脉不定矣，多好則昏迷矣，多惡則憔悴矣。其源不潔，和氣自耗。此吾所以養心者也。

集靈資道，神氣相合而為壽，大者一萬二千歲，中者一千二百歲，下者一百二十歲。知修煉之方，而不知養其壽，則修煉亦無功矣。

何以養壽？行不多言，以其傷神而損氣也；寢不張口，以其泄氣而損神也。勿臨危而登峻，以其魂飛也；勿玩殺、勿看鬥，以其氣結也；勿吊死、勿問疾，以其喜神散也；勿卧濕、勿當風，以其真氣弱也；勿入古廟凶祠，以其神驚也；勿戲狂禽異獸，以其神恐也；勿對三光而洩，勿綺語妄言，以其損年也。飲宴勿褻於聖像，以其

魂魄不安也；坐卧勿近於丘墓，以其精神散也；枯木大樹不可息，以其久陰之氣觸陽神也；深水大澤不可過，以其至寒之性逼真氣也；不時之果勿食，以其內邪氣也。此吾所以養壽者也。

男之右腎先生焉，蓋外精內血，以陰為裏者也；女之左腎先生焉，蓋外血內精，以陽為裏者也。於是腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二經，十二經生十二絡，十二絡生百八十係絡，百八十係絡生百八千纏絡，百八十纏絡生三萬六千外絡，三萬六千外絡生三百六十五骨，三百六十五骨生八萬四千毛竅。

精者，母也；氣者，主也。五藏各有精，精之中生氣焉；五藏各有氣，氣之中生神焉。煉精可以為丹，養氣可以為神，斯長生之道也。

善養命者，養其五藏之根也，根固葉自茂矣。善養形者，養其五氣。五

氣者，源也，源深流自長矣。然五藏各有一時焉，故一王則一弱。吾能補之，使之調和，則百骸理，而百疾除矣。

真氣大運，隨於天者也；元氣小運，隨於日者也。於是春之時，肝王脾弱，則食甘以養其脾，粳米、棗、牛、葵菜。清心而無憂恐，其傷於肝也。肝惡風，則隱坐以避焉。以日言之，則卯之時，以待小運生乎元氣，傳送於肝，瞑目以養其肝，一旬可以視秋毫矣。夏之時，心王肺弱，則食辛以養其肺，黃黍、桃、雞、葱菜。清心而少喜恐，其傷於心也。心惡熱，則靜坐以避焉。以日言之，則午之時，以待小運生乎元氣，傳送於心，絕念安居，以養其心，一旬可以通百脉矣。秋之時，肺王肝弱，則食酸以養其肝，豆、李、犬、藿菜。清心而勿悲恐，其有傷於肺也。肺惡寒，則靜居以避焉。以日言之，則酉之時，以待小運生乎元氣，傳送於肺，起身靜坐，以養其肺。一旬其膚光澤矣。冬之時，腎王心弱，則食苦以養其心，小麥、橘、羊、薤菜。清心而無恐，恐其有傷於心也。以日言之，

則子之時，以待小運生乎元氣，傳送於腎，斂身正坐，以養其腎。一旬其丹田暖而氣力剛健矣。四時之季，脾王腎弱，則食鹹以養其腎，粟、山藥、猪、韭菜。安心而無恐，恐其有傷於脾也。脾惡濕，則靜坐以避焉。以日言之，則辰戌丑未之時，以待小運生乎元氣，傳送餘氣於脾，靜室閉氣，多入少出，以養其脾。一旬則體光華，而經絡暢矣。若夫修煉下功者，則於五藏不必如是焉。此吾所以補內者也。

心、腎、肝、肺、脾，五藏也；大腸、小腸、膀胱、三焦、膽、胃，六府也。毛髮、皮膚、目、耳、鼻、舌、手足、榮衛、經絡、穴，四體也。心之氣在肝，肝自生精焉，其精不固，則目眩無光矣；心之氣在肺，肺自生精焉，其精不實，則肌肉弱矣；心之氣在腎，腎自生精焉，其精不滿，則神氣減少矣；心之氣在脾，脾自生精焉，其精不堅，則髮齒自衰矣。故腎者，精海也；心者，氣館也。真精在腎，餘精自還於下田矣；真氣在心，餘氣自朝於中元矣。思慮悲哀

之耗氣，如漏鼎中之氣；淫邪禍亂之走精，如析薪釜下。補之道，惟房中所當先絕者也。

精者，何自生乎？萬物受天地純粹之氣，而人飲食乎萬物充實之資，納之於胃，與真氣相合，流轉於腎，其虛氣盈矣。對境生心，心之火下逼於腎，氣不能上升，左旋右盤，如急風震雷，透過於膀胱，變為精華，於是真氣走失，而火上起，肺開而心冲，肝浮而膽橫，萬神以真火燒之，棄體外游，骨解筋伸，與死無異焉。故一泄則一氣弱，百泄則一神去，千泄則一藏損，乃至於枯竭而死矣。然上聖有還精之道焉。

若夫志在於玄元，則腎氣交於心氣，積氣而生液矣。其如懸珠垂露，還於丹田，火候無差，自然凝結。其形彈丸，其色朱橘，於是氣中生氣，精氣成神，積之可以入聖矣。彼少學而無知者，採女之津氣以為陰丹，煉金石以為外丹，方其氣盛，則未見其損，及於元陽耗散，丹臺空虛，餌之在復，斯有速亡之患焉，非若吾所以補精者也。

地中陽生，自陰中來；天中陰降，自陽中來。并無走失，而有震動傾側之愆。况夫腎者，水也，水之中生氣，其微如縷，而六欲傷於外，七情傷於內，重樓走失於上，金龜拋泄於下。譬猶漏網包風，能無損乎？則惡可不知補氣之道哉！天皇聖胎，上法也；達磨胎息，中法也；扁鵲辯《靈樞》之篇，葛洪釋胎息之說，因胎生息，因息就胎，下法也。此吾所謂補氣者也。

補益之道亦多矣。起卧有四時之早晚，行止有至和之常制，調和筋脉有偃仰之方，養正除邪有吐納之術，流行營衛有補瀉之法，節宣勞逸有與奪之要。忍怒以全陰，抑喜以養陽；以清虛去其狂慮，以安閑養其真性。以氣補氣，氣自有餘矣；以神補神，神無不足矣。氣盛而形延久矣，神住而命悠久矣。午之前可以煉乾焉。午之後可以煉坤焉。其氣由腎中而生，自子時為始，午時為終，其氣升而王矣。

煉乾者，何也？靜坐幽室，閉目冥心，起身勿動，使氣滿於四大，薰蒸其

體，榮衛通和，積日氣秀而衛清矣。及夫腎氣至心，積氣生液，液由心中而生，自午時為始，子時為終，其液降而盛矣。

煉坤者，何也？閉目冥心，斂身正坐，以左右手抱其腹，降心火於丹田，烹蒸氣海，積日氣王而神清矣。此補益於氣者也。

冬避寒，夏避暑；寒避風，暑避熱。動勿勞其支體，閑勿怠其肌膚。五日一浴，十日一沐。氣王之時勿動，血王之時勿息。此補益於氣者也。

故補益於形，不若補益於精；補益於精，不若補益於氣；補益於氣，不若補益於神；補益於神，則形神永安，近於仙矣。此吾所以補益者也。

男之氣八百一十丈，九九八十一，純陽之數也；女之血三石六斗，六六三十六，純陰之數也。氣以九九而損，血以六六而竭，自然之理也。又况敗壞而不知修養乎！

一日之忌，暮無大醉；一歲之忌，暮無遠行，終身之忌，暮無然燭行房。

蓋補損之大端也。

五味不可偏多也。故酸則損脾，甘則損腎，鹹則損心，苦則損肺，辛則損肝，不可不戒也。

大藥未就，尚有饑渴，一日三餐，不可飽也。朝不虛，暮不實，上也；素無味，淡無葷，次也。五藏積滯，則用呼、呵、咽、吹、嘻、噓以治之。然春不可呼也，夏不可咽也，冬不可呵也，秋不可噓也。四時常嘻，則三焦無不足矣。八節不吹，則腎府難以盛矣。

有餘則引其子，不足則殺其鬼，何也？肝本噓也，若引其子，則用呵焉，以瀉心之氣。心之氣既行，則肝氣自傳矣。肝之氣不足，則殺其鬼者，肺以金而克木也。木婦而金夫。夫者，鬼也。肝弱則肺有餘，用咽焉，以瀉之可矣。夫無過與不及，則陰陽其自正乎！此吾所以補損者也。

腎，水也，其中生氣則為火矣；心，火也，其中生液則為水矣。冬至地中陽生，及夏至而至於天積陽而生陰，其陰感陰，而陰得不耗焉。故散為霧，

凝爲露。霧露者，天之所出陰而爲真水也。夏至天中陰降，及冬至而至於地積陰而生陽，其陽感陽，其陽得不耗焉。故升爲雲，施爲雨。雲雨者，地之所出陽而爲真火也。其猶人之受胎之初，一氣相合，陽氣一升，心爲氣館焉，其中暗藏真水在於心矣；陰氣下降，腎爲水府焉，其中暗藏真氣在於腎矣。不然，安得腎氣至心，積氣生液，一陰生乎？二陽心氣至腎，積液生氣，一陽生於二陰乎？

故人有三火、八水焉。水者，以一氣傳一氣，積氣生液，而五藏各有液焉，其名曰色水。腎氣之中，藏真一之水，而爲陰虎，其名曰真水。肘後飛金晶，入於上宮，自上而下，與真火相逢，成乎既濟，其名曰神水。有疾者，閉口納氣，一咽復一咽，定中送至於病之所在，其名曰法水。丹成而澆濯，則爲沐浴之法，煉形而生真氣，則爲還丹之法。海蟾子曰：兩曜殿成七寶鑄，一渠流傳八瓊漿。此玉液還丹也。

純陽子曰：水火都來相間作，卦

候飛成地天泰；一升一沉陽煉陰，陰盡方知此理深。此水火既濟也。逍遙子曰：法水能朝有秘關，逍遙日夜遣循環。此法水治病者也。

三火者，何也？膀胱者，民火也；腎者，臣火也；心者，君火也。

無知者爲物所擾，至於怒且憂者，則爲無明之火矣。若降而下焚丹田，至誠守之，一意不散，其名曰燒丹。其火升之上起，復過於三關，其名曰河車。其升之前起，上過於重樓，其名曰煉形。其前後俱起，遍滿四大，其名曰焚身。焚身者，入於靜室，散髮披衣，閉目冥心，正坐握固，叩齒集神，升身起火，微以留息，少入遲出，默想如臍之下有火輪焉，其大如斗，須臾火起，吾身爲之輪，蓋以罩其身，於是陰邪不敢近矣。行此者，須嗜欲久絕，丹元堅固，而後可也。此吾之真水火者也。

純陽子曰：因看崔公入藥鏡，令人心地轉分明；陽龍言向離中出，陰虎還於坎上生。二物會時爲道本，五行盡得丹名；修真上士如知此，定

跨赤龍歸玉京。

《藥鏡》曰：腎之中生氣，氣之中暗藏真一之水，是爲陰虎生於坎者也；心之中生液，液之中暗藏正陽之氣，是爲陽龍生於離者也。故龍者，非肝也；虎者，非肺也。然孰能達交會之時，悟採取之法乎？腎之氣傳於肝氣，肝氣乃生矣。於是腎之餘陰，以入於脾，其氣過脾則爲純陽。其氣之中有真一之水，以至於心，積氣生液，如懸珠垂露，還於下田，不復隨洩水以傳於膀胱。夫能用火之候無差焉，可以煉而爲一氣，氣中生氣，以腎氣合於心氣，是爲虎交於龍者也；及夫下火加減有時，抽添有數，以心氣合於腎氣，是爲龍交於虎者也。

若夫下關透矣，起於尾間，左升者爲龍，右起者爲虎。其氣從夾脊雙關，至於分道領，則陽龍之氣入於內院，陰虎之氣入於天池，左旋右盤，三十有六數，於是真水下降，如甘露之入心，是爲龍交於上宮，不必於心腎有上交下合之別也。胎全而真氣生，則防其太

過，必濟之以水，斯有玉液、金液之還丹矣。其久也，行於經絡，而變陽酥焉；凝於中府，而積白雪焉。防其太過，必舉之以火，斯有煉質焚身矣。還丹之時，陰虎單行，不必交於龍也；焚身之時，陽龍獨舉，不必交於虎也。三百日內丹成，可與天地齊矣。此吾所謂真龍虎者也。

廣成子曰：天地升降之宜，日月往來之數，而為內丹焉。黃帝行之，久而無功，蓋其根元不固矣。乃於崆峒之山，配合金石而為外丹焉。內丹者，真藥也；外丹者，治疾而已。內丹之始，本乎二氣交者也。其凝結在於丹田，變精為汞，汞變為砂，砂變為丹，於是真氣自生，以氣煉氣，氣合神聚，神聚而道成矣。豈外丹之可比乎？故吾之丹者，龍交虎合，結為玄珠，火候無差，而成大藥者也。廣成子以朱砂煉乎，九轉而為神丹；陳七子以七寶丹砂煉之，九轉而為靈丹；劉安以童便煉之，七轉而為還丹。此外丹也。然必內事兼修，內外俱成。若夫獨用外

藥，則氣弱神衰，不能留天地之秀氣，返為害矣。此吾所謂真丹藥者也。

人之初也，先生其腎，次生其心。腎者，北方壬癸之水，在五金而為鉛者也；心者，南方丙丁之火，在八石而為砂者也。於銀之中以取鉛，如腎氣之中，暗藏真一之水者乎！於砂之中以取汞，如心氣之中，暗藏正陽之氣者乎！二者合則為丹矣。故腎中生氣，氣中生水，以腎水合於心腎之上，使正陽之氣凝結於黃庭，是乃真鉛也。腎氣合於心氣，積氣生液，結為玄珠，還於下丹田，此汞也。丹既就矣，真氣升矣，腎之氣入於頂，而真水降焉。一升一沉於十有二樓之前，斯既濟之道也。既濟一過，而還於下丹田，是乃真汞也。此吾所謂真鉛汞者也。

腎，水也，水中生氣，其名曰真火焉。氣之中暗藏真一之水，蓋陰中有陽，陽中有陰者也。心，火也，火中生液，其名曰真水焉。液之中暗藏正陽之氣，蓋陽中有陰，陰中有陽者也。三花者，三陽也；腎氣者，陰中之陽也；

丹中真氣者，真陽中之陽也；心液之氣者，陽中之陽也。

道之要，其在乎陰盡而純陽乎？《聖胎訣》曰：當降心火於下田，外境不入，狂慮泯絕，一氣聚於氣海，腎氣不能上升，則其息漸少矣。縱出之，亦悠然而減焉。故胎息者，自然也，善乎！

達磨之言曰：人之氣，日有走失，莫若內觀諸世界游於身之天宮，超於清虛之妙境，貴乎無漏而已。故一念不生，一意不動，無毫髮走失者，是乃真胎息也。

扁鵲論《靈樞》曰：冬至之後，鉛積之一分，狀如戲蕊，以鎮於丹田。其法以鼻引清氣，閉口不出，以定息二十有四數，為火一兩，四旬有五日，其火進乎十有六兩，於是煉就陽胎焉。夏至之後，汞積之三分，狀如抱卵，以鎮於絳宮，亦以鼻引清氣，閉口不出，以定息二十有四數，為火一兩，四旬有五日，其火進乎十有六兩，於是煉陰息焉。投陰息於陽胎，以生真氣，真氣以

生元神，神形合而爲一，則與天地齊年矣。離而爲二，則身外有身，返乎三島十洲之上矣。

葛洪論胎息曰：不達胎息之妙，縱能閉之，少時隨即出矣。喘息不已，非止不能留所閉之息，而又元氣虛損，反爲所來陽氣奪之。若夫氣急，未急之前，而升身焉，可以停留少時矣。勿使太急，急則先以鼻引氣一口也，續以新取之氣，挽出舊閉急者之餘氣焉。故得奪住其氣，其能積之，則形神爽清，百疾去矣。然曲留強住，非出自然，所以爲胎息之下者也。彼有咽氣以救飢渴，行氣以壯飢膚，收氣以補下丹，養氣以返童顏，運氣以益血脉，未若胎息之補氣者也。

定乎百息，關通而疾除矣；定乎千息，則氣血不交，而陰陽自合矣；定乎萬息，則氣住神藏，道斯成矣。此吾所謂真陰陽者也。

昔有以冬至之後陽生，及春分之後餘寒入於腸胃，成傷寒之疾，則居靜室，盤膝正坐，閉目冥心，定息住氣，以

左右手疊之，兜其外腎，倒身向前若跪禮，二十、三十過，則汗出而寒散矣。昔有下元冷虛而夢泄瀉，則於日落之後，靜坐幽室，以手兜其外腎，以手搓臍之下各八十有一，左右挽手，爲之者九過，則丹元暖而真氣盈矣。昔有幽居靜坐，絕念忘言，下其心之火，閉目存想如火輪焉，炎炎積日，則氣海堅固而美顏色矣，諸穢盡下而勝寒暑矣。昔有過乎飲食，注滿於胸臆，或寒熱凝滯，或痛結壅塞，則靜坐以鼻引其清氣，口閉不開，多入少出，以攻其病，太緊則放焉，三五過則疾除矣。昔有以心之上爲陽，而陰不能至；以腎之下爲陰，而陽不能及也。故涌泉之上，氣升而不降，血住而不升，於是陰凝而陽散，有足膝沉重之患，則高舉左右足，使氣倒行，流於涌泉，逆泝於丹闕，則足輕而疾少矣。昔有四支五藏凝滯壅塞，則靜坐澄心，閉目絕念，運心氣以攻所病，閉息少時，其攻必勝矣。此皆法也，未若一陰一陽之道也。

知夫一日之間，丑之末，亥之初，

則爲陽合陰焉；辰之末，巳之初，則爲陽交陽焉；未之末，申之初，則爲陰合陽焉；戌之末，亥之初，則爲陰交陰焉。知此者，道何遠乎？此吾所謂煉法入道者也。

形者，氣之舍也；氣者，形之主也。故煉形非真氣不可也。

彭真人曰：子之前煉乾，午之後煉坤，自寅至於午，乃升身靜坐，瞑目忘言，鼻之息遲遲焉。密想心宮如夫婦之儀，久則長生矣。

元真人名昉曰：自辰而起不語，而以其舌攬於上腭、下腭、惡濁之津咽之。既已，乃呵出心中所積喜怒哀樂之氣，於是真氣上升，寄留於面目，以手搓之，至午未之間，氣盛神昏，側卧閉口而寐，可以延年，可以留形。此知交合時候矣，而未知採取之法者也。

夫自子至午者，氣生之時也，可以用聚氣還丹焉。子之時，腎氣生；卯之時，肝氣生。至於午之時，則腎氣交乎心氣，積氣生液，還於丹田，是爲玄珠長生之藥也。

何以使不走失乎？當夫辰巳之間，靜坐幽室，神識內守，滿口含津，勿咽勿吐，鼻之息少入遲出，綿綿若存，自然二氣相交，凝結如露，百日藥力全矣，二百日聖胎堅矣，三百日胎仙全，而真氣生矣。氣中有氣，可以煉氣而成神焉。斯採氣之法也。

自午而至乎子者，氣散之時也，可以用收氣煉丹焉。二十四息爲火一兩，夏至之後，以巽之卦，天靈之運，二十有五度行之，煉真汞爲陰胎矣。冬至之後，以乾之卦，靈符之運，二千有五度行之，煉真鉛而爲陽息矣。陽息投於陰胎，於是變金丹者也。

廣成子教黃帝曰：自辰至於暮，靜坐忘念，神識內守，一意不散，降心之火於丹田，存臍之下，如淨瓶焉。其中有珠狀如彈丸，用炎炎之火，晝夜鍛之，至於胎成息住，自然不飢不渴，無寒無暑，可以留形長生。斯進火得時而已，非聚氣之法也。

戌之末，亥之初，氣隨真液還丹之際，陰交於陰，其氣欲散，當居靜室，其

息不必閉焉，少入遲出可矣。心之火下降於丹田，吾則腎氣升而不停，心火降而不住，則輕脅其腹，於是丹田自熱，可以煉日之中所得之藥。始之百日，用乾之卦；次之百日，自兌至於乾；次之百日，自坤而至於乾。乾坤相見，火候無差，加減抽添，皆合其宜，須肘之後飛金晶焉。故古先上聖於離採藥，於乾進火，三百日而內丹成矣。此吾所謂煉形化氣者也。

以氣煉其形，則其形化氣，而體骨輕健，入水不溺，入火不熱矣。故以神煉氣，煉氣成神，不在乎陽交陰會，而在乎抽鉛添汞，消二八之陰，換骨煉形，長九三之陽者也。故三百日胎仙全，而真氣生，不可再採藥矣。惟肘後飛金晶，自腎之後尾閭升之，至於夾脊，自夾脊雙關升之，至於上宮，不止於腎氣補腦。蓋午後降真火以煉丹，致陰盡陽純者也。如是，於子之時，腎氣方生，正坐於靜室，清心閉目而斂身，則腎之氣自聚矣。微升其身，偃胸直腰，先至於夾脊，次至於上宮。自子

而至於辰巳，定乎百息，一撞三關，復積心之真火，鍛煉於下元之內丹，於是陰固而陽凝矣。氣中有氣，前升入於頂，後起入於腦，前後俱起，升身勿動，以焚其身，而逐陰鬼焉。故一燒而增一氣，十燒而增一神，百燒而延萬年，千燒而出塵世矣。

古先上聖恐火之太過，則有澆灌之法。始之採藥者，玉液還丹者也；次之肘後金晶入腦，自上田入於下田者，雙收二夾，虛咽納氣，金液還丹者也。丹既就而真氣生，則以真氣煉其五藏之氣，惟一小運應日，閉息煉氣，甲乙則煉肝，丙丁則煉心，戊己則煉脾，庚辛則煉肺，壬癸則煉腎，其詳具靈寶篇中。十日一煉，遍於五藏，二百有五十日各煉二十有五數，則真氣自聚矣。於是開河車，以五彩之物，笙簧車旗各分其方，上朝於帝闕，入於天宮，或邪魔爲梗焉，披衣靜室，閉目冥心，升身正坐，則三昧之真火自起而魔散。其形常若騰飛，可以用調神出殼之法焉。此吾所謂煉氣成神者也。

氣滿功盈，五氣朝於元，三花聚於頂，血凝氣聚，萬神朝真在於上宮，其所見富貴華盛，猶吾身爾，夫能超脫內院，因循不出，是爲困於昏衢者也。

出殼之法，吾得三焉。海蟾子曰：陽神欲出，方在上宮，而靜室孤坐，如鶴出天門，龍升舊穴，猛撞天門而去。正陽子曰：靜坐內觀，如登七級寶臺，自下而上，其級盡，閉目下跳，如夢中方寐，身外有身，勿得遠游，亟還其軀，入而不出，與天地齊矣，出而不入，與俗同矣。純陽子曰：如正陽子之法，內觀紫河之車，般神入於天宮，留戀而不能超出，故起真火於其中，而化火龍，躍出於昏衢，乃棄殼之妙者也。定之中出其陰神而不能返，其名曰尸解，非道也。此吾所謂煉神合道者也。

功成神遷，已棄其殼，尚須積行於世，俟其行滿功成，然後受紫詔天書，而居洞天。此吾所謂煉道入聖者也。

道樞卷之三十八

① 佗：原作「他」，據輯要本改。

道樞卷之三十九

至游子曾慥集

傳道上篇

扶開玄關，道無餘蘊；窈窈冥冥，大哉乎問。

呂子學道，更七十餘師，而後遇子鍾離子。常問於子鍾離子曰：人之生也，奚得安而不病，壯而不老，生而不死乎？子鍾離子曰：二氣陰陽也合而爲人，方其胞胎乎！太初之後而有太質，陰承陽以生，氣從胎以化，三十旬而其形具，靈光入焉，始出於胎矣。自太素之後，乃有升降，黃芽長焉五百旬其氣足矣，數盈於八十有一。又云八百一十丈也。方年十有五也，陰之中，其陽半焉。譬夫初日之光，昧者不知自愛，喪其元陽，以至殞落，其猶日之昃歟！夫欲如子之言，其亦人中取仙，仙中取天乎！

呂子曰：仙，一也，何云取天乎？子鍾離子曰：純乎陰者之謂鬼，純乎陽者之謂仙，陰陽雜焉之謂人，惟人

也，可以鬼，可以仙。仙，非一也。其等有五，其法有三。五等：一曰鬼之仙，二曰人之仙，三曰地之仙，四曰神之仙，五曰天之仙。三法：一曰小乘，二曰中乘，三曰大乘。

呂子曰：鬼之仙，何謂也？致之有道乎？子鍾離子曰：不達大道而求速成，形如槁木，心如死灰，神識內守，一氣不散，定中以出陰神，斯鬼之清靈者也。超乎陰中而神像不明，無所歸止，惟投於人之胎，而就舍焉。

呂子曰：人之仙，何謂也？致之有道乎？子鍾離子曰：於道有法，或得其一。絕五味者，不知有二氣，忘七情者，不知有十戒，嗽咽者，鄙吐納；採補者，誚清靜；即物以奪天地之氣者，不知辟穀；存想以取日月之精者，不知按蹻；固息者，不知自然篤志爲之，四時之序不能變也，五行之氣失其交合也，雖曰固形質，遠八邪，第得以賒死爾。

呂子曰：地之仙，何謂也？致之有道乎？子鍾離子曰：法天地升降之

理，取日月生成之數，身之中用年焉，年之中用月焉，月之中用日焉，日之中用時焉，時之中用刻焉。於是辨龍虎，達坎離，知水源之清濁，分氣候之早晏，收真一而察二儀，列三才而別四象，審六運而定六氣，聚七寶而序八卦，行九州而反五行，反者顛倒也。氣傳乎子母，液行乎夫婦，反復以焚三田，而爲丹田鎮下田，可以煉形而長生爾。

呂子曰：神之仙，何謂也？致之有道乎？子鍾離子曰：吾所謂地之仙者，誠能用其功不已焉，使三關百節屬屬相連，抽增乎鉛汞，則金晶煉於九天，九天，頂也。玉液還丹至矣。於以煉形成氣，則五氣朝元，三陽萃於元宮，陰盡而純乎陽矣。

呂子曰：天之仙，何謂也？致之有道乎？子鍾離子曰：行於道有功矣，施於人有行矣。於是返乎洞天，進乎三官，上曰天官，中曰地官，下曰水官。於天地又有大功矣，於古今又有大行矣。歷洞天者，三十有六；躋陽天者，八十有一；然後升而登乎三清焉。

呂子於是竦然而請曰：鬼之仙不可求也，天之仙不敢冀也，外是一者，其道可得聞乎？子鍾離子曰：人之仙，其等有三：太上引年益壽，其次安而引年，其下安而無疾，皆小乘也。地之仙，其等有三：太上極陽輕身，騰舉自如；其次煉形久視，至於千歲；其下引年益壽，皆中乘也。神之仙，其等有三：太上超凡入聖，而歸三島；其次煉神合道，出入自然；其下煉形成氣，亘古長存，皆大乘也。

呂子曰：稽諸古今養命之士，多求而不獲，何也？子鍾離子曰：法不契於道爾。多聞強識，自出於旁門小法。仙乎仙乎，豈多聞強識云乎哉？

呂子曰：敢問大道之真。子鍾離子曰：是無形也，無名也，莫可知也，莫可行也。

呂子曰：士始學道，次有道，次聞道，終於道成，而曰不可知，不可行，得無隱乎爾！子鍾離子曰：吾非有隱也。士聞大道而無信心，有信心而無苦志，是以難知難行也。夫旁門小法，

其別三十：曰齋戒，曰辟穀，曰煉氣，曰嗽咽，曰絕內，曰斷味，曰禪定，曰玄默不語也，曰存想，曰採陰，曰服氣，曰持淨，曰息心，曰去累，曰開頂，曰縮龜，曰絕迹，曰洛誦看讀也，曰燒煉，曰固息，曰按躄，曰吐納，曰採補，曰博施，曰解祠，曰賑乏，曰棲山，曰適性，曰不動，曰受持。夫如是者，伐疾可也，養性可也。以津爲藥，何以造化以氣爲丹？何以淳峙肝爲龍、肺爲虎？何以交合坎爲鉛、離爲汞？何以抽增而乃四時溉之，以求黃芽之長？是不知五行之根蒂，三才之造化，去大道遠矣。

呂子曰：大道如何？子鍾離子曰：真源判矣，大朴散矣。道生於一，一生於二，二生三。一者，體也；二者，用也；三者，造化也。孰爲體用？陰陽是也。孰爲造化？交合是也。道生二氣，二氣生三才，三才生五行，五行生萬物。人者，萬物之靈，能盡性而齊天地者也。

呂子曰：此何道歟？子鍾離子曰：大道判而有形，形而後有數。天，

得乾道，以一爲體，所用者陽也；地，得坤道，以二爲體，所用者陰也。陽主乎升，陰主乎降，且互交焉，何也？天，積氣也；地，積水也。天以乾索於坤，一索而爲長男，曰震；再索而爲中男，曰坎；三索而爲少男，曰艮。此天交於地而生三陽者也。地以坤索於乾，一索而爲長女，曰巽；再索而爲中女，曰離；三索而爲少女，曰兌。此地交於天而生三陰者也。於是三陽交於三陰而萬物生，三陰交於三陽而萬物成。故乾坤相索而生六氣焉，六氣交合而分五行焉，五行交合而生成萬物焉。方其乾道下行，三索既終，其陽復升，陽中藏陰，上還於天；坤道上行，三索既終，其陰復降，陰中藏陽，下還於地，陽中之藏陰也。其陰不消，是謂真陰。其至於天，因陽而生焉，所以陰自天降。故曰陰中能無陽乎？陰中之藏陽也，其陽不滅，是謂真陽。其至於地，因陰而發焉，所以陽自地升。故曰陽中能無陰乎？陰陽也，周而復始，亘古長存者，其交合不失於道也。

呂子曰：以真氣投於真水，心之火與腎之水相交，而在人者，何如哉？子鍾離子曰：父與母會時，陽先進，陰後生，胞胎成焉，猶乾坤之三索也。故吾真氣，陽也，藏於水而主升；真水，陰也，藏於氣而主降。陽隨水下行，是乾索於坤，自上而下者也。上而震爲肝，中而坎爲腎，下而艮爲膀胱。陰隨氣上行，是坤索於乾，自下而上者也。下而巽爲膽，中而離爲心，上而兌爲肺，元陽在於腎，而生真氣者也。真氣朝於心肺，生真液者也。上下往復而不虧焉，可以修齡矣。若夫時候無忒，抽增有度，可以長生矣。行之不倦，則其氣盛，其魂無陰，其陽壯，其魄有氣，升降如天地，盛衰如日月，可以入聖矣。

呂子曰：日月躔度交合於人者，可得聞乎？子鍾離子曰：玄黃之萌天地，其如卵焉；六合處中，其如鞠焉；元，日月運行於天之上、地之下，其如輪焉。日月者，陰陽之精也，默紀天地交合之度者歟！夫日者，竇出於東，錢

納於西，而晝夜分焉。冬而南至，夏而北至，而寒暑定焉。月者，載魄於西，受魂於東，光照於夕，魂藏於旦。其始也，魄生魂，狀如弓焉，夕之初，其光燭於西；其次也，魂加半焉，是謂上弦。夕之初，其光燭於南；其次也，魂盈矣。與日相望，夕之初，其光燭於東；其次也，魂生魄，狀如闕鏡焉。旦之初，其魂藏於西；其次也，魄加半焉，是謂下弦。旦之初，其魂藏於南；其次也，魄盈矣。與日相背，旦之初，其魂藏於東，於是魂生魄，魄生魂，進退有時，合於乾坤之期與數焉。夫日之南至也，日出於辰之端，納於申之杪，各五十分焉。過於此，則其出也，其納也，自南而北。及乎北至也，日出於寅之杪，納於戌之端，各五十分焉。過於此，則其出也，其納也，自北而南，又復乎南至矣。夏之日，冬之夕也；冬之夕，夏之日也。南至之月，其出自北而南，比乎夏之日也；北至之月，其出自南而北，比乎冬之夕也。此其往來，爲寒暑之序者歟！

呂子曰：寓於天者，巖知之矣；寓於人者，未之知也。子鍾離子曰：天地之機，在乎陰陽之升降。竊比我於日月焉，則月受日之魂，以陽變陰，陰盡陽純，如日之輝。吾氣也，能煉而成神，是亦返乎純陽者也。

呂子曰：天地陰陽升降之理，日月精華交合之度，二者何先？子鍾離子曰：明乎陰陽之升降，使水火真水真火合於一焉，以鎮丹田大藥也，可以齊天地矣。其欲輕舉歟？則法日月之交會，以陽煉陰，使陰不生焉；以氣養神，使神不散焉。然後五氣朝元，三花聚頂矣。是蓋有時焉。陰陽之升降，歲以交合者也；日月之往來，月一交合者也；人之氣液，晝夜一交合者也。於是時又有四等焉。百歲者，人之常也。自一而至於三十者，少壯之時也；六十者，長大之時也；九十者，老耄之時也；百而至於百有二十者，衰落之時也；是謂身中之時焉。十有二辰者，一日也；五日者，一候也；三候者，一氣也；三氣者，一節也；二節

者，一時也。時屬於春，陰之中其陽半焉，其氣變寒爲溫；時屬於夏，陽之中有陽焉，其氣變溫爲熱；時屬於秋，陽之中其陰半焉，其氣變熱爲涼；時屬於冬，陰之中有陰焉，其氣變涼爲寒；是謂年中之時焉。月有三旬，其辰三百有六十，其刻三千，其分十有八萬。自朔且至於上弦，陰之中其陽半焉；自上弦至於既望，陽之中有陽焉；自既望至於下弦，陽之中其陰半焉；自下弦至於晦，陰之中有陰焉；是謂月中之時焉。六十分者，一刻也；八刻有二十分者，一時也。時之半，是爲一卦，言其卦以定八方焉，論其正以分四位焉。自子而至於卯，陰之中其陽半，以太陰起少陽焉；自卯而至於午，陽之中有陽純，以少陽而起太陽焉；自午而至於酉，陽之中其陰半，以太陽而起少陰焉；自酉而至於子，陰之中有陰純，以少陰而起太陰焉；是謂日中之時焉。嗟夫！難得而易失者，身中之時也。其去疾，其來徐者，年中之月也；迅如電光石火者，日中之辰也。

夫吾年之壯也，根元固而易爲功，千日可以大成矣；年之中也，先圓補之，而後至焉；及其耄也，救護之、輔益之，積小成以至中成，積中成以至還童而止爾。

夫天地相去八萬四千里，日南至之後，地中之陽升焉。凡一氣，旬有五，日，上進於七千里，其旬十有八，其升者至於天，太極而陰生矣。日北至之後，天中之陰降焉。凡一氣，旬有五，日，下進於七千里，其旬十有八，其降者至於地，太極而陽生矣。蓋如循環焉。日月之圍，各八百有四十里，既旦之後，六之中起九焉。一之日，其時十有二，魄中之魂進於七千里。旬有五，日，則其時一百有八十，魄中之魂進乎八百有四十里，既望之後，九之中起六焉。一之中，其時十有二，魂中之魄進於七十里，旬有五，日，則其時一百有八十，魂中之魄進於八百里，亦如循環焉。人之心也、腎也，其相去八寸有四分，陰陽升降與天地同，氣液相生，氣中生液，液中生氣與日月同。然天地也、

日月也，年之後有年焉，月之後有月焉。人也不究交合之時，損不知補，益不知收，陰交而不知養陽，陽交而不知煉陰，月無損益，日無行持，而吾之年之月則有限焉。

呂子竦然曰：巖願聞修煉之法，行持之時。子鍾離子曰：五藏之氣，月有盛衰焉，日有進退焉，時有交合焉。運行五度，氣傳六候，精煉而後真氣生，氣煉而後陽神合，神煉而後大道契矣。

呂子曰：五藏之氣，金木水火土也。五行之位，東西南北中也。其生成有道乎？交合有時乎？採取有法乎？子鍾離子曰：天地分而五帝列焉：東曰青帝，其行春令，起陽於陰中，而萬物生焉；南曰赤帝，其行夏令，升陽於陽中而萬物長焉；西曰白帝，其行秋令，起陰於陽中而萬物成焉；北曰黑帝，其行冬令，進陰於陰中而萬物殞焉；四時各旬有八日，中央黃帝，主之春以助乎發生，夏以接乎長育，秋以資乎結立，冬以制乎嚴凜。五帝分治，各七旬

有二日，於是三百有六十日，而歲功畢矣。青帝之子甲乙，其位在東，其德在木；赤帝之子丙丁，其位在南，其德在火；黃帝之子戊己，其位在中央，其德在土；白帝之子庚辛，其位在西，其德在金；黑帝之子壬癸，其位在北，其德在水。及其交也，見於時而爲象者：木，青龍也；火，朱雀也；土，勾陳也；金，白虎也；水，玄武也。見於時而生物者：乙合於庚，春有榆焉，其色青而白，不失乎金木者也；辛合於丙，秋有棗焉，其色白而赤，不失乎金火者也；己合於甲，夏之杪、秋之端有瓜焉，其色青而黃，不失乎土木者也；丁合於壬，夏有椹焉，其色赤而黑，不失乎水火者也；癸合於戊，冬有橘焉，其色黑而黃，不失乎水土者也，以類推之，可勝既歟！

呂子曰：在於時者知之矣，在於人者未之知也。子鍾離子曰：人也圓顛方趾，天地之象具焉。陰升陽降，天地之機藏焉。腎，水也；心，火也；肝，木也；肺，金也；脾，土也。有生

成之道焉，生者謂之母，受生者謂之子，於是復有剛克之道焉。生謂五行相生，克謂五行相克者謂之夫，受克者謂之婦。其氣之生也，孰自哉？腎生肝，肝生心，心生脾，脾生肺，肺生腎也。其氣之克也，孰自哉？腎克心，心克肺，肺克肝，肝克脾，脾克腎也。故曰：腎者，心之夫，肝之母，脾之婦，肺之子也；肝者，脾之夫，心之母，肺之婦，腎之子也；心者，肺之夫，脾之母，腎之婦，肝之子也；肺者，肝之夫，腎之母，心之婦，脾之子也；脾者，腎之夫，肺之母，肝之婦，心之子也。心見乎內爲脉，見乎外爲色。口舌者，其門戶歟！受腎之制伏，而役用於肺，夫婦然也。得肝則盛，見脾則衰，子母然也。腎見乎內爲骨，見乎外爲髮。耳者，其門戶歟！受脾之制伏，而役用於心，夫婦然也。得肺則盛，見肝則衰，子母然也。肝見乎內爲筋，見乎外爲爪。目者，其門戶歟！受肺之制伏，而役用於脾，夫婦然也。得腎則盛，見心則衰，子母然也。肺見乎內爲膚，見乎外爲毛。鼻

者，其門戶歟！受心之制伏，而役用於肝，夫婦然也。得脾則盛，見腎則衰，子母然也。脾見乎內爲藏，見乎外爲肉。唇齒者，其門戶歟！呼吸以定往來，受肝之制伏，而役用於腎，夫婦然也。得心則盛，見肺則衰，子母然也。

呂子曰：心，火也，何以得下行歟？腎，水也，何以得上升歟？脾，土也，土在中而承火則盛，安得不克於水歟？肺，金也，金在上而下接火則損，安得有生於水歟？生者遠，克者近，爲之奈何？子鍾離子曰：五行之歸於源也，以氣引元陽而升舉焉，於是乎生真水矣。真水造化而後生真氣，真氣造化而後生陽神，始於五行定位，有一夫一婦焉。腎，水也，其中有金，吾之起功當識焉。金本生水，故曰水中金。水，惡土者也。吾之採藥須土歸水焉。龍者，肝之象也；虎者，肺之神也。陽龍出於離，陰虎生於坎，五行之位顛倒，則陰陽之氣傳子母矣。時自子而至於午者，陽中生陽，五行顛倒，則液行乎夫婦矣。自午而至於子者，陰中煉陽，陽

不得陰，不成其極也。無陰斯不死矣；陰不得陽，不生其極也，陰絕斯壽矣。

呂子曰：五行者，何以本乎陰陽之氣歟？子鍾離子曰：人之始，造形也，於是腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生膀胱。此陰之精血也。元陽之始萌，則在二腎，腎，水也，其中有火升而斯爲氣，以朝於心。心，陽也，以陽合陽，故太極生陰焉。由是積氣生液，液自心降而還於腎。肝者，心之母，腎之子也，傳導腎之氣而至於心。肺者，心之婦，腎之母，傳導心之液而至於腎。氣也、液也，其升降如天地陰陽焉。肝也、肺也，其傳導如日月往復焉。五行者，名之數也。論其交合生成，惟元陽一氣爲之本歟！氣生液，液生氣，於是知腎爲氣之根，心爲液之源也。靈根既固，則恍惚之中，其氣生真水矣；心源既清，則杳冥之中，其液生真火矣。火中識龍，水中識虎，二者交而黃芽茂矣。

道樞卷之三十九

①莫：原作「草」，據輯要本改。

道樞卷之四十

至游子曾慥集

傳道中篇

呂子曰：黃芽，何謂也？子鍾離子曰：龍虎是也。龍，非肝也，離宮真水者也；虎，非肺也，坎位真火者也。

呂子曰：水火，何謂也？子鍾離子曰：吾身之水十有八，四海也，五湖也，九江也，三島也，華池也，瑤池也，鳳池也，天池也，玉池也，崑池也，元潭也，閩苑也，神水也，金波也，瓊液也，玉泉也，陽酥也，白雪也。吾身之火有三君火也，臣火也，民火也。三者，以元陽為本者也。於是乎生真氣。真氣者，聚則安，弱則疾，散則死。

呂子曰：叢爾元陽而舉三火，三火起於群水衆陰之域，其散易，其熾難，奈何？子鍾離子曰：心者，血之海；腎者，氣之海；泥丸者，髓之海；胃者，水穀之海。此吾之四海也。五藏各有其液，其位五方，東西南北中也。此

吾之五湖也。小腸其長二丈有四尺，上下九曲。此吾之九江也。大腸其下，則吾之元潭也。頂曰上島，心曰中島，腎曰下島。三島者，吾之閩苑也。黃庭之下有華池焉，丹闕之前有瑤池焉，接玉京者有崑池焉，衝內院者有天池焉，心肺之間有鳳池焉，唇齒之內有玉池焉。神泉生於氣中，金波降於天上，赤龍所止，於是有瓊液、玉泉焉。凡胎既變，於是有白雪、陽酥焉。吾嘗溉灌以沃其炎，蓋亦有時矣。太上曰玉液，其次曰金液，皆可以還丹者也。抽之增之以應沐浴，蓋亦有度矣。太上曰中田，其次曰下田，皆可以煉形者也。玉藥、金葩，其變白黃醞，甘露，其煉芬烈。此水之效也。民火升，而助乎腎之氣，以生真水；臣火升，而交於心之液，以生真氣。小用焉，魔可降，疾可已矣；大用焉，質可煉，丹可成矣。用周天以焚其身，勒陽關以還其元，別九州之勢以養陽神，燎三彭之累以除陰鬼，上行以通三關，下運以消七魄，煉形成氣則竇天矣，煉氣成神則

而蛻矣。此火之效也。

呂子曰：夫少勝多、弱致強有方乎？子鍾離子曰：二八之陰消，九三之陽是，而後金丹成矣；七返九還，而後胎仙化矣。真氣在於心，心者，液之源也；元陽在乎腎，腎者，氣之淵也。膀胱者，民火也，津液之府也。腎不止於民火，不能爲用矣，何也？心腎相去八寸有四分，天地之位也。氣液太極相生者，陰陽之交也。一日十有二時者，一歲之數也。心之液非自生也，因肺之液降於心，其液行焉。自上而下，歸於下田，命之曰婦還夫宮；腎之氣非自生也，因膀胱之氣升，而腎之氣行，自下而上，以朝中元，命之曰夫還婦室。肝之氣導行腎之氣，自下而上，以至心者，火也。二氣相交，薰蒸於肺，肺之液下降，自心而來，故曰心生液，夫生於心而不散，是謂之真水。肺之液傳送心之液，自上而下，以至於腎者，水也。二水相交，浸潤於膀胱，其氣上升，自腎而起，故曰腎生氣，氣生於腎而不消，是謂之真火。真火出乎

水，恍恍惚惚，其中有物，視之不可見，取之不可得也；真水出於火，杳杳冥冥，其中有精，見之不能留，留之不能止也。火中之物龍也，水中之精虎也，是之謂大藥者耶！

呂子曰：心之火生液，故龍隱於水，而不在於肝，其出於離；腎之水生氣，故虎藏於火，而不在於肺，其生於坎，何也？子鍾離子曰：龍，陽物也，在物爲木，在人爲肝；虎，陰物也，在物爲金，在人爲肺。肝，陽也，而在陰位，所以腎之氣傳肝之氣，以水生木者也。腎之氣足，而肝之氣生，其氣既生，以絕腎之餘陰，而純陽之氣上升矣。肺，陰也，而在陽位，所以心之液傳肺之液，以火克金者也。心之液，而脾之液生，其液既生，以絕心之餘陽，而純陰之液下降矣。夫以肝爲陽，能絕腎之餘陰，是知氣過於肝，斯爲純陽，其中藏乎真一之水而無形，名曰陽龍焉。夫以肺爲陰，能絕心之餘陽，是知液至於肺，斯爲純陰。其中負正陽之氣而不見，名曰陰虎焉。氣升液降，

何以交乎？真一之水，見液斯合矣；正陽之氣，見氣斯聚矣。方以類，物以群者乎！夫傳行之時，以法制之，使腎之氣不逸，而於其氣中收真一之水；心之液不散，而於其液中取正陽之氣。二者相逢，日得如黍米焉，百日而藥力全矣，二百日而聖胎堅矣。三百日而胎仙圓矣。

呂子曰：氣之生也，其液亦降矣。吾真一之水，得不隨而下傳五藏乎？液之生也，其氣亦升矣。吾正陽之氣，得不隨而出重樓乎？真水隨液下行，則虎不能交龍矣；真陽隨氣上升，則龍不能交虎矣。如是又安得黃芽歟？子鍾離子曰：腎之氣，其生也，如太陽之出海，霧露不能蔽其光，氣壯則真一之水自成矣；心之液，其生也，如嚴天之殺物，噓呼不能散其寒，液成則正陽之氣自盛矣，而強弱未可必也。

呂子曰：氣液之生，各有時矣。夫所謂氣盛則水盛，液盛則氣盛。夫何盛衰未之保耶？子鍾離子曰：腎之氣易散，而真虎難得者也；心之液難

聚，而真龍易失者也。

呂子曰：願先生究言之，使學者知大藥之方焉。子鍾離子曰：疾有三：夫餐衛失其宜，起居違其時，則趨於患，其名曰時疾；不持其精，不顧其神，而冒於情欲，則速於老，其名曰年疾；榮泣衛除，不能自還，則委於死，其名曰身疾。夫時之疾，世皆知療之矣，顧莫知止老而却死者也。夫洗腸補肉，換頂續支，古之善醫者然也。孰識返童駐形，亦有方乎？一曰內丹，二曰外丹。吾聞昔者高上元君傳外丹之經，蓋言天地升降之理，日月往復之宜。廣成子得之，以教黃帝，黃帝久而不能成焉。廣成子曰：夫心腎之間有真氣真水焉。氣也、水也，其中有真陰真陽焉，合而爲之，可比金石矣。於是煉於崆峒之山，選於八石而用砂，砂之中取汞焉；選於五金而用鉛，鉛之中取白金焉。汞，陽龍也；白金，陰虎也。以其心之火，其赫如砂；腎之水，其玄如鉛。年之火，隨時以合乾坤之策；月之火，損益以順文武之宜。其

爐三成，其成高九寸，外方內圓，取八方之氣，應四時之候，斯金鼎也。其藏鉛汞如肺焉，其和硫黃如脾焉。三年小成，可以去疾；六年中成，可以延年；九年大成，可以浩劫長存矣。雖然，歷古以來，其成者蓋罕焉。此無他，或不辨金石之材，或不通火候，或外行不備，則又安得而餌諸！

呂子曰：外丹不足以入聖，敢問內丹何如？子鍾離子曰：外丹豈可淺哉？夫腎者，氣之根，根不深，則葉不茂矣；心者，液之源，源不清，則流不長矣。老而學道，其必資乎五金八石，以助氣煉形而後可也。夫欲恃之以資天，則亦陋矣。子欲知內丹乎？其本出乎心腎者也。其材則龍虎而已爾。故龍虎交，而變黃芽矣；黃芽就，而分鉛汞矣。

呂子曰：鉛汞，外丹也，而此亦云者，何也？子鍾離子曰：抱天一之寶而爲五金之首者，鉛也，白金之母也；感太陽之氣而爲衆石之首者，砂也。汞，其子也，鉛中之白金難取者也，砂

中之汞易失者也，合斯爲至寶矣。此特言其外者也。試言其內，則吾始胎也，寓質於純陰之宮，陰陽未判，其神藏於中焉，三百日而胎具矣，五千日而氣充矣。吾嘗察於五行，則其始胎也，精與血而已。其先已有水矣，察於五藏，其精其血以之爲形，其先已有腎矣。腎水之中，伏藏乎受胎之初，交合之真氣隱於腎。此吾之內鉛也。腎之中生氣，氣中有真一之水，其名曰虎。吾內鉛之白金也，腎之氣傳於肝之氣，肝之氣傳於心之氣，心之氣太極而生液，液中有正陽之氣。此吾之內汞也。心之液，吾之內砂也。氣中真液之水，與液中正陽之氣合焉，積而爲胎，傳於黃庭，進火不差，則胎仙化矣。

呂子曰：然則內鉛何以取白金乎？內砂何以取汞乎？汞作砂，白金作寶，可得聞乎？子鍾離子曰：內鉛也者，陰陽之真氣，純粹不雜者也。形既成矣，其氣藏乎！其腎之左右相對，同升於氣，是爲元陽之氣；氣中有水，是爲真一之水。水隨氣升，氣止則水

止矣，氣散則水散矣。二者合焉，是爲龍虎交而變黃芽，以成大藥矣。故真一之水，內畜正陽之氣，其猶胎哉！其始，即陰留陽；其次，用陽煉陰。於是氣爲精，精爲汞，汞爲珠，珠爲砂，砂爲金丹，而真氣自生，煉之斯成神。其化火龍出大昏之衢，驂玄鶴以入蓬萊之都矣。

呂子曰：以形交形，形合生形；以氣合氣，氣合生氣。其數不踰乎三十旬，此人所以受用也，而男女別焉。吾丹其何似耶？子鍾離子曰：父精先進，母血後行。血包於精，而爲女。女者，內陽外陰，血在外也。母血先進，父精後行，精包於血，而爲男。男者，內陰外陽，精在外也。所謂血者，生於心，而無正陽之氣；所謂精者，生於腎，而有正陽之氣焉，汞之本也。合真一之水，入於黃庭，汞以鉛之湯烹焉，鉛以汞之火煉焉。鉛而不汞，不能發真一之水；汞而不鉛，不能變純陽之氣。

呂子曰：汞，正陽也，即真一之水

爲之胎，至於黃庭，則龍虎已交合，而陰陽兩止矣。以鉛烹之，得無陰極而損其陽乎？何以云氣中生氣，成大藥耶！子鍾離子曰：腎之氣，投於心之氣，氣極而生液，其中有正陽之氣配合真一之水焉，是名龍虎交合者也。日之所得，其巨如黍置於黃庭，是名金丹大藥者也。黃庭者，何也？胃之下，膀胱之上，心之北，腎之南，肝之西，肺之東，上清下濁，其外應四色，其量容二升，其路通八水。既置藥於中，而火不進焉，則散而不能止矣；火進焉，而藥不之採，則陰中之陽不能止，而特發舉腎之氣，以炎乎下元而已爾。故藥之採也，有時火之進也，有數先於鉛中假氣以進火，使大藥堅固，以鎮乎下田，斯名採補者也。夫能抽其鉛，增其汞，則肘後飛金晶矣，鉛抽矣，而汞不增，徒還精以補泥丸而已爾。真氣不能生，而陽神不能成也。汞增矣，而鉛不抽，徒以煉汞，而補丹田益壽可也。然砂不能變，而金丹不能成矣。

呂子曰：賴氣中之水以採藥，假

鉛中之氣以進火是已，其所以抽之增之何理歟？子鍾離子曰：金石者，外藥也，無其情者也；氣液者，內藥也，有其情者也。無其情者，猶能施於物而成寶，寓於人而益壽，況有其情者乎！積日引月，知交合之時，則氣中有氣，煉氣成神矣。大之天地，明之日月，外之金石，內之氣液，既抽矣，當知所以增焉，既增矣，當知所以抽焉。茲造化之本也。夫冬至也，陽升於地，地抽其陰，太陰抽而爲厥陰，少陽增而爲陽明，厥陰抽而爲少陰，陽明增而爲太陽；不然，則無寒以變溫，溫所以變熱者矣。夏至也，陰降於天，天抽其陽，太陽抽而爲陽明，少陰增而爲厥陰，陽明抽而爲少陽，厥陰增而爲太陰；不然，則無熱以變涼，涼所以變寒者矣。此天地六氣者，升降之、抽增之之驗也。若夫月變日魂，日變月魄，前旬有五日，月抽其魄，日增其魂，於是精華滿而照下土矣。不然，則無載生以變上弦，上弦以變既望者也。若夫月還陰魄，日收陽精，後旬有五日，日抽其

魂，月增其魄，光炎謝而陰魄盈矣。不然，則無既望以變下弦，下弦以變晦朔者也。此日月往復，九六之變，抽之增之之驗也。夫人之鉛者，乃自天地之先焉，因太始而後有太質萬物之母也。太質而生太素，斯其體者歟！於是乎為水中之金，斯其用者歟！故曰：火中之水，五行之祖，大道之本也。汞之增，則鉛斯抽矣，非內外也，由下田而入上田者也。斯肘後飛金晶者歟！起河車而走龍虎者歟！還精以補泥丸者歟！鉛也，既復抽焉；汞也，則自中降焉。由中田而歸下田者也。始交龍虎，而合以變黃芽，五行之顛倒者也；次抽其鉛，而增其汞，以養胎仙，三田之反覆者也。不如是，龍虎不合，而胎仙不化矣。

呂子曰：真鉛真汞所以抽焉，所以增焉，願聞其詳。子鍾離子曰：汞必用鉛，而不可用鉛，故當抽之而入於上宮焉。元氣不傳還，精歸於泥丸，日所得之，汞陰既盡而陽純矣，則其變也，精為砂，砂為金，是曰真鉛。真鉛

者，吾之真氣合而得之者也。金晶下入丹田，升以煉其形，其骨金色矣。及乎真鉛，升於內府，其體白矣。故曰自下而上，自上而下，還丹煉形，皆金精往復之功也；自前而後，自後而前，焚身合氣，皆真氣造化之功也。不抽焉，不增焉，能至是乎！

呂子曰：上而上、下而下，後而後、前而前，其度何如？子鍾離子曰：時可升也，不可降也；時可抽也，不可增也；上下往來而不忒，河車之力也。

呂子曰：河車，何謂也？子鍾離子曰：人之身，其陽少，其陰多，是以水之居其中者為衆矣。故吾之車行於水者也。車何載歟？負吾之元陽之氣而轉焉者也。其行也，或上或下，或後或前，駕馭乎八瓊，驅馳乎四海。升天也，則上而入崑崙矣；既濟也，則下而奔鳳闕矣。運乎元陽，直入於離宮，載乎真氣，曲歸於壽府，往來九州，巡行三田而不息焉。龍虎既交，則黃婆御焉。入於黃庭，汞鉛既分，則金男徒焉；入於金闕，玉泉金液皆載而往集

焉。故五行賴之以生成，二氣賴之以交會，順時而下功，皆此車之用也。夫養陽煉陰，立事無忒者，誰能之乎？乾坤未純，往來其陰陽者，誰能之乎？宇宙未周，交通其氣血者，誰能之乎？自外而內，以旋轉天地純粹之氣，接引吾之元陽者，孰能之乎？自凡而聖，以旋轉陰陽真正之氣，煉補吾之元神者，孰能之乎？皆是車之運也。

呂子曰：是車也，奚為之歟？其運用也，亦有方歟？子鍾離子曰：河車者，起於北方正水之中，腎之真氣之所生正氣者也。方其乾再索於坤而生坎。坎者，水也，陰之精也。陽既索於陰矣，則陽返負陰而還位，所過者艮也、震也、巽也，以陽索陰，因陰而取陰焉。運而入於離，承陽而生，斯其載陰而入乎陽者也。坤再索於乾而生離。離者，火也，陽之精也。陰既索於陽矣，則陰返抱陽而還位，所過者坤也、兌也、乾也，以陰索陽，因陽而取陽焉。運而入於坎，承陰而生，斯其運陽而入乎陰者也。及採藥於九宮之上，既得

之矣，於是下入黃庭，抽鉛於曲江之下，載般也之而上焉，升於內院。夫金玉之液，本乎還丹者也。載之運之，可以煉形，使水上行焉，君民之火本乎煉形者也；載之運之，可以成丹，使火下進焉，斯則五氣朝於元，三花萃於頂歟！載之運之，其亦有時焉，有數焉，神聚則魔至矣。載真火以焚其軀，則三彭亡焉，藥就則海枯矣。運霞漿而沐浴，則八水波焉。

呂子曰：巖今也游其涯而未涉其源，願申論之。子鍾離子曰：五行顛倒，龍虎交而變黃芽者，此小河車也。三田返復，肘後飛金晶，還精入泥丸，抽鉛增汞而成大藥者，此大河車也。龍虎交而變黃芽矣，鉛汞交而成大藥矣。真氣生，而五氣朝中元矣，元陽神全，而三神超內院矣。紫金丹成，如玄鶴飛矣；白玉汞就，如火龍起矣。或出或入而自如，或往或來而無闕者，此紫河車也。是車也，有三成之等，上中下。三成之後，又有三焉：火之聚也，心行之意使之，用以已疾，其名曰使者

車；其既濟也，自上而下，陰陽正合，水火共處，靜而聞雷霆之聲，其名曰雷車；至夫心役於境，性牽於情，真陽之氣感物而散，自內而外，且不息焉，久而趨於衰，八邪五疫於是運而入於氣府，元陽不能禦矣，故老而疾，疾而死，其名曰破車。

呂子曰：紫河車者，何自而行焉？子鍾離子曰：始之以配合陰陽，次之以聚散水火，然後採藥進火，增汞抽鉛，則小河車固當行矣。金晶入於頂，黃庭之藥既成矣，於是一撞三關，直超內院，後起前收，上補下煉，則大河車固當行矣。金玉之液，所謂還丹煉形者也。煉形而後煉氣，煉氣而後煉神，煉神合道，乃臻於成，此紫河車也。

呂子曰：煉形成氣，煉氣成神，煉神合道，巖未敢問也。敢問何謂還丹者歟？子鍾離子曰：丹者，非色也，非味也，其丹田者耶！其別有三：上曰神舍，中曰氣府，下曰精穴。精中生氣，於是氣在乎中丹矣；氣中生神，於

是神在乎上丹矣；真水真氣合而成精，於是精在乎下丹矣。二者孰無之哉？惟其氣生於腎，而未朝於中元；神藏於心，而未超於上院。故精華不能返，合則三丹，何所用之。

呂子曰：玄中有玄，孰不有命歟？命中無精，非我之氣也，其本於始胎之元氣乎？無精則無氣，非我之神也，其本於始胎之元神乎？故精也、氣也、神也、三田之寶也。夫欲常止於三宮，亦必有道歟？上中下也。子鍾離子曰：氣生腎之中，其中有真一之水，使水還於下丹，則精養靈根，氣自生矣；液生心之中，其中有正陽之氣，使氣還於中丹，則氣養靈源，神自生矣。集靈為神，合神入道，以還上丹而後仙矣。

呂子曰：還者，既往而有所歸者也，其理淵微，巖未究焉。子鍾離子曰：子知還丹者乎？有小者，有大者，有七返者，有九轉者，有金液者，有玉液者，有以中丹還上丹者，有以上丹還中丹者，有以中丹還下丹者，有以陽還陰者，有以陰還陽者，非徒列其名而

九轉者也。

已，其亦時不同，而功各異也。所云小者，自乎上元者也；下元者，五藏之主，三田之本歟！水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，順其時焉，當生而引未生，如子母相愛也。火克金，金克木，木克土，土克水，水克火，順其度焉，當克而補未克，如夫婦相合也。氣液轉行，周而復始，自子而至於午，陰陽生者也；自卯而至於酉，陰陽停者也。一晝一夜，復還下丹，修真者於其中採藥進火，而下丹成矣。所云大者，龍虎交而變黃芽，抽鉛增汞，而成大藥。金晶起於玄武之宮，真氣升於玉京之下，河車奔於嶺，玉液灌於衢，自下田入上田，自上田復下田，後起前來，循環滿焉。修真者於其中起龍虎，飛金晶，養胎仙，而下丹成矣。所云七返者，心之陽還於心者也，肺之陽自心生，而復還於心，皆不離乎中丹者也。夫九轉者，何也？五行生成之數，五十有五，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。故一、三、五、七、九陽也，其數二十有五；二、

四、六、八、十陰也，其數三十，而人身蓋具足焉。自腎為之始，水一火二，木三金四，土五，此五行生之數，三陽而二陰也。又自腎為之始，水六火七，木八金九，土十，此五行成之數，三陰而二陽也。故水為腎，得一與六者也；火為心，得二與七者也；木為肝，得三與八者也；金為肺，得四與九者也；土為脾，得五與十者也，斯五者各有陰陽焉。陰者，極於八，盛於一，是以氣至於肝，而腎之餘陰絕矣。氣至於心，太極生陰，蓋以二在心，八在肝也。陽者，盡於九，盛於一，是以液至於肺，而心之餘陽絕矣。液至於腎，太極生陽，蓋以一在腎，九在肺也。吾交龍虎而合焉，採心之正陽之氣，此心之七也。七返中元而入於下田，以養胎仙，復還於心，此其七返者也。二八之陰，何以消乎？真氣生而心無陰，以絕乎二也；大藥成而肝無陰，以絕乎八也。肝以純陽助於心，則肝三之氣盛矣；七既還於心，以絕肺之液，肺之九轉而助於心，則九三之陽長矣。此其

呂子曰：金液玉液交於三宮，陰陽往復者，何也？子鍾離子曰：古先至人以謂肺之液入於下田，謂之金液；心之液入於中田，謂之玉液。非不善矣，而於玄機未之盡也。夫肺生腎，以金生水者也；腎克心，以水克火者也。金入於水，水入於火，皆何得謂之還丹哉！金液者，肺之液也。其為胞胎，其合龍虎，傳送至於黃庭，大藥將成，抽之肘後飛起，其液以入上宮，下還中丹，復自中丹而還下田者也。玉液者，腎之液也。其隨元氣上升而朝於心，積之為金水，舉之盈玉池，散而為瓊華，煉而為白雪。納之自中田入下田，有藥則能沐浴胎仙焉；昇之自中田入四支，煉形則能更遷塵骨焉。不升也、不納也，周而復始者也。陰極生陽，陽中有真一之水，其水隨陽上升，是陰還陽者也；陽極生陰，陰中有正陽之氣，其氣隨陰下降，是陽還陰者也。於是補泥丸，煉九天，以下還上者也；既濟溉灌，以上還中者也；煉丹

進火，以中還下者也；煉質焚形，以下還中者也。五行顛倒，三田返復，至於煉形化氣，煉氣成神，自下田遷焉。至於中田，自中田遷焉。至於上田，自上田遷焉。出於天門，三遷功成，入於聖流，不復有還矣。

道樞卷之四十

①矣：原作「大」，據輯要本改。

道樞卷之四十一

至游子曾慥集

傳道下篇

呂子曰：煉形，何謂也？子鍾離子曰：神者，形之主也；形者，神之舍也。形中之精以生氣，氣以生神者也；液中生氣，氣中生液，形中之子母也。生木者，水也；生火者，木也；生土者，火也；生金者，土也；生水者，金也。故氣傳乎子母，液行乎夫婦，形中之陰陽也。水之化爲液，液之化爲血，血之化爲津，陰得陽而生者也。陰陽爽其宜，則涕也、泪也、涎也、汗也，橫出而陰失其生矣。氣之化爲精，精之化爲珠，珠之化爲汞，汞之化爲砂，陽得陰而成者也。陰陽爽其宜，則疾也、老也、死也、苦也，陽不得成也。故曰陰不得，陽不生；陽不得，陰不成。彼修陽不修陰，煉形不煉物，何以能長存乎？夫吾之始胎，自陰中而生陰，因

形造形，及孕而出，既壯也，六尺之軀，皆屬陰也。所有元陽者，一黍而已。其大也，可以煉形化氣，身外有身者矣。

呂子曰：然則，形陰也，陰則有體，以有而爲無，使形化氣而入於聖者，煉之法也。因形留氣，以氣養形。太上長生久視，其次延年。三百有六十日者，一歲也；三萬有六千歲者，一劫也；三萬有六千劫者，浩劫也。煉形者，可以至浩劫矣。巖願聞之。子鍾離子曰：人之形。其長五尺有五寸。其有不齊者，以寸定尺，五行生成之數也。心之上爲九天，腎之下爲九地，腎至心八寸有四分，合乎天地者也；心至重樓第一環亦八寸有四分，第一環至頂亦八寸有四分；腎至頂則二尺有五寸二分。吾元氣一日一夜盈滿者，三百有二十度，度凡二尺有五寸二分，爲八十有一丈，應純陽九九之數者也；腎之至頂也，五五純陽之數也。故元氣從呼而出焉。其出也，榮衛皆通矣。天地之正氣應乎時，順乎節，或

交或離，丈尺無窮焉。其從吸而入也，經絡皆關矣。故一呼一吸而三才之真氣，天地人也。往來於十二樓，一往一來謂之一息，晝夜蓋萬有三千五百焉。故吾之呼萬有三千五百，而吾之元氣自中而出矣；吾之吸亦萬有三千五百，而天地之正氣自外而入矣。根源固而元氣實，則其呼其吸可以奪天地之正氣，於是以氣煉氣，散充於身。清者榮也，濁者衛也，皆流通焉；縱者經也，橫者絡也，皆舒暢焉，寒暑不能害而永年矣。根源敗而精氣削，則所吸天地之氣浩浩而出。吾之元氣，九九而損，反爲天地奪焉。

呂子曰：元氣何以得不亡，用以煉其形質乎？天地之正氣何以能奪乎？子鍾離子曰：欲戰勝者，在兵強而已；欲民安者，在國富而已。元氣者，兵也。在內也，可以消形質之陰；在外也，可以奪天地之氣。身者國也，有象者，斯豐足歟！無形者，斯堅固歟！萬闔俱闢，而無一失矣；一驥謬行，而有多獲矣。或前或後，以煉其

質，焚其形；或上或下，以養其陽，消其陰。乾坤之煉有時，氣液之鍛有日。吾之形也，煉以玉液，則使甲龍以升，而白雪充肌矣；煉以金液，則逐雷車以降，而金光盈室矣。方其玉液上行，以河車運之於四大，其始於肝受之，則見於目，其光瞭然；次於心受之，則見於口，其液滄然；次於脾受之，則見於膚，若凝脂然；次於肺受之，則見於鼻，天香達而顏壯矣；次於腎受之，再返本元，則見於耳，天音達而髮鬢矣，金液不足進也。若夫還丹未還，見於君火，謂之既濟，丹既還而復起，敵於真陰，謂之煉質，土克水者也；若金液

在土，使黃帝回光，斯合太陰矣，火克金者也；若金液在火，使赤子同爐，斯生紫氣矣。火興於水，是乃陽中消陰歟？變金丹於黃庭之內，煉陽神於五氣之中，於是肝之青氣沖矣，肺之白色出矣，心之赤光見矣，腎之黑祥升矣，脾之黃彩應矣夫！然後朝於中元，從於君火，以超內院焉。下元者，陰中之陽也，其陽無陰；中元者，陽中之陽

也，其陽無生；黃庭大藥者，陰盡陽純也。三者皆升而聚於神宮，故下元者，五液所朝者也；中元者，五氣所朝者也；上元者，三陽所朝者也。

呂子曰：何謂朝元者歟？子鍾離子曰：混沌判而爲天地，天地位而列五方，其方各一帝焉，帝各二子，其一爲陽，其一爲陰，是曰二帝。相生相成而分五行，五行而後定六氣，三陽三陰。其如人之始胎，精氣爲一，精氣分而生二腎，左爲玄，右爲牝。玄以升氣，而上傳於肝；牝以納液，而下傳於膀胱。玄牝者，其出於無，以無爲有者歟！故曰谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，天地之根也。自腎而生五藏六府焉。肝爲木，其於甲乙，其位東之青帝者也；心爲火，其於丙丁，其位南之赤帝者也；肺爲金，其於庚辛，其位西之白帝者也；脾爲土，其於戊己，其位中央之黃帝者也；腎爲水，其於壬癸，其位北之黑帝者也。故一氣運五行，五行運六氣，其先之者，陰陽也。陽有陰中之陽，陰有陽中之陰者也；次之者，五行

也，有水中之火，火中之水，水中之金，金中之木，木中之火，火中之土者也。在人者，於是交合焉。故二氣分而爲六氣，大道散而爲五行。日南至也，一陽生而朝氣於天焉，五方之地陽皆生矣。一帝當其行令，而四帝助之。春令行，而黑帝不收其令，則寒不能變溫矣，赤帝不備其令，則溫不能變熱矣。日北至也，一陰生而朝氣於地焉，五方之天陰皆降矣。一帝當其行令，而四帝助之。秋令行，而赤帝不收其令，則熱不能變涼矣，黑帝不備其令，則涼不能變寒矣。故推而言之，日月之間，一陽始生，而五藏之氣朝於中元焉；一陰始生，而五藏之液朝於下元焉；於是，三陽朝內院，陰中之陽、陽中之陽、陰陽中之陽謂之三陽。心神返天宮，皆所謂朝元者也。雖然龍虎合而成大藥，大藥成而生真氣，真氣既生，則於年之中用月，月之上以定興衰焉；月之中用日，日之上以數直事焉；日之中用時，時之上以定息數焉。春之月肝強而脾弱，夏之月心強而肺弱，秋之月肺強而

肝弱，冬之月腎強而心弱。腎者，人之根本也。凡四時之季，脾強而腎弱，甲乙在乎肝，直事防焉，則脾之氣不行矣；戊己在乎脾，直事防焉，則腎之氣不行矣；庚辛在乎肺，直事防焉，則肝之氣不行矣；壬癸在乎腎，直事防焉，則心之氣不行矣。氣也、藏也，不能俱強者也。故一氣盛則一氣衰矣，一藏盛則一藏衰矣，此所以多疾者耶！夫萌於亥，生於寅，強於巳，弱於申。吾心之氣也，萌於申，生於亥，強於寅，弱於巳；吾肝之氣也，萌於寅，生於巳，強於申，弱於亥；吾肺之氣也，萌於巳，生於申，強於亥，弱於寅。吾腎之氣也，春隨於肝，夏隨於心，秋隨於肺，冬隨於腎。吾脾之氣也，不知此者，其所以多疾者耶！日也、月也、時也，三陽既聚，以陽煉陽，使陰不生焉；三陰既聚，以陰煉陰，使陽不散焉。況夫真氣既生，以純陽煉於五藏而不息焉。各出其方之色，一舉而至於天池矣。始以腎之無陰，九江無浪矣；次以肝之無陰，八關永杜矣；次以肺之無陰，

金火同爐矣；次以脾之無陰，玉戶弗關矣；次以真氣上升，四氣合而爲一，而金液降焉。一杯之水，豈能勝輿薪之火哉？蓋水火爲一，以入神宮，定息內觀，一意不散，而神識妙矣。寂靜之中而聞至樂之音，如寐非寐，而游於虛無之境，是之謂超內院者也。於是陽神方聚而還上丹，煉神以合大道，上通天門，返於其身，則形與天地齊矣。如其蛻焉，則登紫府觀太微矣。

呂子曰：巖於是而後知煉形可以久視而已，其能仙者必煉氣乎？彼曲士者無藥而胎息焉。強而留之，積其至寒，或發虛陽而爲苛疾，蓋不知胎仙成而真氣生，真氣生而胎息矣。胎息以煉氣，煉氣以成神。巖聞煉氣者必審年中之月，月中之日，日中之時，端居靜處，忘機絕迹，當此之際，或心境未除妄想也，智識有漏，專志於仙，而心也、神也不寧焉，則如之何？子鍾離子曰：子未達內觀矣。內觀則神識自止焉。

呂子曰：內觀，何謂也？子鍾離

子曰：是所謂坐忘者也。雖然，彼曲士者交合不知其時，行持不知其法，而望內觀以成功焉。故意內成丹，想中取藥，鼻搐口咽，欲使日月天地入於氣府，譬猶寐而得賄者也。然而，天地否隔，久而不通者，其失亦在乎意亂而已爾。今夫善視者，志在丹青，則不見泰華；善聽者，志在管弦，則不聞雷霆；耳目之用淺矣。况吾之心者，周該六合而能內觀坐忘者耶！內觀之始，如陽升也。其想爲男、爲龍、爲火、爲天、爲雲、爲鶴、爲日、爲馬、爲煙、爲霞、爲車、爲駕、爲葩、爲氣、如陰降也；其想爲女、爲虎、爲水、爲地、爲雨、爲龜、爲月、爲牛、爲金、爲泥、爲舟、爲葉；吾之內觀又豈止於斯而已哉！青龍也、白虎也、朱雀也、玄武也、五嶽也、九州也、四海也、三島也、金男也、玉女也、河車也、重樓也，皆立象於無中以定神識焉。故魚之未得，則筌不可失矣；兔之未獲，則蹄不可捨矣，亦不可執於永久，終於斯須焉。夫能至乎念絕想亡，是爲真空，始可以朝真矣，蓋內觀

者，開基之始爾，必也日損焉，入於希夷，是亦由吾內觀者也。

呂子曰：龍虎合而陰陽配焉，其內觀也，何如哉？子鍾離子曰：其想也，九皇真人引絳服之子上升焉，九皇真母引玄衣之女下降焉。見於黃屋之庭，黃裳之嫗媒而合偶焉。既已，女下降，子上升，如化離焉。於是嫗持一物，狀如朱橘，而投於黃屋，貯以精金之器。子者何也？乾索於坤，陽還復其本，以陽負陰而會其所者也。女者，何也？坤索於乾，陰還復其本，以陰抱陽而會其所者也。此坎離交而陰陽配者乎！若火之炎炎，其中有玄虎上升焉；水之滔滔，其中有赤龍下降焉。二者戰於樓閣之前，木戶洞啓，其炎淳淳，有王者指顧焉。燎蒸焦天，其上有萬丈之濤，火興而復墜，其炎充於天地，龍虎一蟠一繚而入精金之器，下入黃屋，如置諸柙。此龍虎交合之想也。

呂子曰：進火之想，何如哉？子鍾離子曰：其想也，有器焉。如釜如鼎，其別玄黃，其形車輪，左青龍，右白

虎，前朱雀，後玄武，旁立二臣，紫衣而執圭，下有佐史，奉薪而致燎於器。於是有王者衣朱衣，乘赤馬，御赤雲，自空而來，以下命令焉。其光上炎，穿天而欲出，天關不開而復下，其燎四周，執圭者、乘馬者爭使進火焉。於是器中之水無氣而凝矣，水中之珠無輝而光矣。此進火之想也。

呂子曰：止於是乎？子鍾離子曰：雲雷降焉，燁炎升焉，或雨寶華，祥風慶氛起於清都，仙娥、玉女、駟鳳、驂鸞來於層霄，奉金盤以進玉露、霞漿，下獻於王。此金液還丹既濟之想也。龍虎引車於其火之中，上衝三關，三關各有衛焉。先之以龍虎突之；次之以大火攻之；及其關也，以至崑崙底於天池而止焉。或三鶴冲於三天，或二蝶入於三宮，或五雲之表，承絳服之子過於天門，或金輿、玉輅載王者而超三界。此肘後飛金晶大河車之想也。朱衣使者，乘傳循行於九州之野，始自冀入兗，自兗入青，自青入徐，自徐入揚，自揚入荆，自荆入梁，自梁入

雍，自雍復還於冀，東西南北畢矣，而止於豫，然後循行焉。所召者，金玉也；所通者，壅滯也。一使傳命，九州和通，周而復始，運行不已。或游於五嶽，始於常山焉；或航於五湖，始於北沼焉；或天符勅五帝，或五命召五侯。此還丹之想也。及夫珠玉委於地，或雨露於物，或潮汐於川，川之潮也，或陽生發萬彙，或火發燠天地，或煙霞衝宇宙。此煉形之想也。鶴去所棲，龍去所蟠，五帝朝矣，朝天也，五雲起矣，駟鳳而騰寥空矣，寐而游天衢矣，天花墮矣，天樂奏矣，金光爍於宮矣。此朝元之想也。朝元之後方曰內觀。

呂子曰：內觀，何如哉？子鍾離子曰：內觀者，陰陽變易之法也，無時日也，無法則也，居於靜室，夙夜端坐，辨陽之神，逐陰之鬼。此達磨之九年、竺乾之六載爲此道也，不其難哉！始也自上而下，紫河之車運而入於天宮。天宮者，紛華之地也。修真之士習枯槁，而安淡泊及至，是則樂焉，而不知自吾身者也。於是，其形留而不能蛻

矣，况夫三尸、七魄、九蟲、六賊者，八死則安肆矣，人安則無所止矣。故因意生像，因像生境，使修真之士，蕩而入於邪，尤可大懼者也。

呂子曰：內觀以聚陽神，煉神以超內院，上踴而出天門，直超而入聖品，其出其入不繆於往來，其來其往不升於送迎，久視則神與形合，升仙則遠游，方壺信乎內觀之力也。然何以得不蕩而入於邪乎！子鍾離子曰：此無他焉，聞道而無苦志，故爲物所喪矣。然其魔有十，其難有九，大藥未成，則有寒暑，真氣未生，則有饑渴，故衣食逼迫，一難也；一家之內，必有父兄之長焉，吾欲去而學道爲所拘攣焉，二難也；人因愛而生愛，而後有恩焉，父母取其恩，婦取其愛，相爲桎梏焉，三難也；富與貴，人之所欲也，欲使棄而趨於寂莫之道，四難也；方少年可以聞道矣，侈而自肆怠於頤生，而夭折加焉，五難也；急於求師，而真者難值焉，或以辭取之，或以貌取之，六難也；妄師示以異端，持燭火之光，不知

日月之明，眩井蛙之聲，不知雷霆之震，七難也；朝行而夕改焉，坐作而立忘焉，悅於須臾，厭於持久，終於懈怠，八難也；少而求於聲利，老而安其私欲，身中喪其年，年中喪其月，月中喪其時，九難也。目悅衆華，耳耽六樂，臭味更進，情蕩而氣淫，六賊魔也；雕墻峻宇，金壁粲列，富魔也；車徒之麗，羽旄之美，懷銀黃，曳組綬，貴魔也；如春之和，如日之長，疾風甚雨，大雷以雹，或喜而樂，或悲而泣，一情魔也；家罹其喪，室苦於疾，殯者在於阼，恩愛魔也；墮於烹鼎，墜於危坂，猛鷲所搏，百蟲所噬，大盜所攘，患難魔也；十地當陽，三清玉皇，五嶽八王，四神七曜，聖賢魔也；干將闔戟，森其成伍，兵魔也；仙嫦玉女，各奏其伎，女樂魔也；美人絃服而豐飾，神授而目招，女色魔也。魔之撓吾者有三焉：一曰見於境，見者卦也。二曰見於寐，三曰見於內觀。於其境也而知之，則其志篤矣；於其寐也而知之，則神不惑，意不散矣；於其內觀也而知之，

籍三昧之火以焚吾形，魔斯殲矣。於是用紫河之車運其陽神，超內院返天宮。

呂子曰：法有數乎？時有數乎？

子鍾離子曰：法有十二科：一曰匹配陰陽，二曰聚散水火，三曰交合龍虎，四曰燒煉至藥，五曰肘後飛金晶，六曰玉液還丹，七曰玉液煉形，八曰金液還丹，九曰金液煉形，十曰朝元煉氣，十一曰內觀交換，十二曰超脫分形。時有三焉：年中者，法天地陰陽升降之宜；月中者，法日月精氣往來之數；日中者，八卦八正卦也十千十有二支一百刻六千分。夫行其法也，一日之復始，則淫邪去而外行修矣；次而金晶充而心境除矣；次而心經一涌，口有甘液矣；次而陰陽擊搏於腹，其殷如雷矣；次而魂魄不寧，寐而多悸；次而六府四支或有微疾，不藥石而愈；次而丹田夜暖，其形秀清，目有神光，寐而物不能侵，若抱嬰兒以歸；次而金關玉鎖，其鑰固矣，寐而不漏；次而雷鳴關節通，漑然汗出；次而玉液烹漱，

以成凝酥；次而靈液成膏，腥腐斯遠矣；次而其骨輕而變神室矣，其行駛矣；次而境不能移，嗜欲絕矣；次而真氣入物，可以已疾矣；次而內觀明朗矣；次而瞳子炯炯，童首更髮，返壯色矣；次而氣充而不餒，壽無量矣；次而膚革光澤，其神秀麗，聖丹生而靈液芬然；次而鑿洞秋毫矣；次而其涕、泪、涎、汗除，而黑子瘻痕滅矣；次而胎全氣盈而辟穀矣；次而內志合於太虛，七情盡而九蟲三尸亡矣；次而魂魄不游而無夢矣；次而陽精成而神府固，寒暑不能暴矣；次而出乎生死，坐忘內觀，以游華胥矣；次而功行具而授籙，三清能知未來矣；次而胎仙見矣；次而純陽可以涸外汞矣；次而胎仙飛而祥光生矣；次而靜則樂奏矣；次而腥臊富貴矣；次而儀觀變而神祇役矣；次而外觀紫霞盈目，金光四周矣；次而火龍飛、玄鶴舉而骨化矣；次而彩雲卿藹，玉女下授紫詔矣。此道之成也。

呂子於是心悅誠服而進曰：知妙

理矣。而未得行之，持之之法終於無功，與不知者同，其何以教之？子鍾離子於是擇吉日授以靈寶畢法焉。

道樞卷之四十一

道樞卷之四十二

至游子曾慥集

靈寶篇

正陽剖微，純陽互通；集厥大成，衆妙之宗。

子鍾離子既已道授呂子，復曰：吾嘗游於終南之山而得金誥、玉籙與真源之義，此至道之要也。今將語汝。呂子曰：唯。

子鍾離子於是言曰：天得乾道，而積氣以覆於下；地得坤道，託質以載於上，相去八萬四千里，氣質不能相交。故天以乾索於坤，三索既終，而還於地中，其陽負陰而上升；地以坤索於乾，三索既終，而還於天中，其陰抱陽而下降。一升一降運行於道，天地所以長久者也。夫天地之間，親乎上者爲陽，自上而下，四萬有二千里，名曰陽位；親乎下者爲陰，自下而上，四萬有二千里，名曰陰位。故一歲之始，冬至地中陽升，凡旬有五，上升七千

里。三氣者，一節也。其數四旬有五，日而陽升也，共二萬有一千里。二節者，一時也。其數九旬而陽升也，共四萬二千里，至於天地之中，陽合於陰位矣；於時陰之中，其陽半焉，其氣變寒爲溫，春之分也。過此則陽升而入於陽位，於是始得乎地之氣而升焉，亦四旬有五，是爲立夏，立夏之後四旬有五，是爲夏至，陽之升者通乎前，蓋八萬有四千里，至於天矣，於是陽中有陽焉。其氣變溫爲熱，積陽生陰，於是一陰生於二陽之中，其始於夏至者也，於是天中之陰降焉。一氣者，旬有五，降乎七千里；二氣者，四旬有五，陰之降，蓋二萬有一千里，九旬則陰之降，共四萬有二千里，至於天地之中，陰合於陽位矣；於時陽之中其陰半焉，其氣變熱爲涼，秋之分也。過此則陰降而入乎陰位，於是始得乎天氣而降焉，亦四旬有五，是爲立冬。立冬之後四旬有五，是爲冬至。冬至而陰降通乎前，蓋八萬有四千里，以至於地矣，斯陰之中有陰焉。其氣變涼

爲寒，積陰生陽，一陽生於二陰之中。自冬至之後，一陽復升，周而復始，故冬至者，陽生上升而還於天，其陰降至於地，此一陽來者也。夏至者，陰生下降而還於地，其陽升至於天，此一陰來者也。自夏至陽升於上，過春之分而入乎陰，以離乎陽位，此二分者也。自冬至陽升，由上而下，非無陰降也，所降之陰，乃陽中之餘陰，止於陽位消散而已。雖降而得位，值陽之升則其氣絕矣。然則，夏至陰降，由下而上，亦非無陽升也，所升之陽，乃陰中之餘陽，止於陰位消散而已。雖升而得位，值陰之降，則其氣絕矣。以是觀之，陰也、陽也，其升降、上下不出乎八萬四千里，而日則三百有六十也。夫能即溫涼寒熱之四氣，斯識陰陽矣。即陽升陰降之八節，斯知天地矣。

天地者，物中之大者也；人者，物中之靈者也，故人可以配天地焉。心，天也；腎，地也。肝，陽位也；肺，陰位也。心腎相去八寸有四分，猶天地覆載之間也。氣亦陽也，液亦陰也。

子午者，二至也；卯酉者，二分也。一日者，一年也。吾以一日而用八卦，斯得八節之數矣。子之時，腎之氣生；卯之時，其氣至於肝。肝，陽也，故其氣盛，於是陽升而入於陽位，春分之比也。午之時，氣至於心，積氣生液，斯蓋夏至陽升於天，而陰生者也。心之液既生，至酉之時，其液至於肺。肺，陰也，故其液盛，於是陰降而入於陰位，秋分之比也。子之時，液至於腎，積液生氣，斯蓋冬至陰降於地，而陽生者也。日用如循環焉，其能無虧，可以延年矣。天地於道一也，得其一者，其

惟人乎？然其胎全，氣足之後，六欲七情，以損元陽，而失真氣，顧有自然相生之氣液，不能同天地之升降焉。吾嘗以法致而強奪之而後可也。夫一呼元氣出，一吸元氣入，入而不能留，隨呼而復出，則吾之元氣反為天地所奪矣，是以氣散不能生液矣，液少不能生氣矣。當其氣盛之時，日用震卦而於氣也，多入少出，強留在其腹，於斯之時，自下而升者不出也，自外而入者暫

上也。二氣相合，積而生五藏之液，積液還元，則氣之生滋多矣。此達磨胎息小成者也。道之要者，其欲求陽公長子而取真一，是亦多入少出者焉。

陽公長子，何謂也？乾索於坤，元氣升而上者也。震，長子也。是為卯之時，氣自腎生，液自心降，相爭乎上下，故閉氣則液分，兩停過時，於是乎得真一矣。真一者，真水也。此何道也？積氣生液，積液生氣，氣中之液，隨液而降，液中之氣，隨氣而升，氣液相生者也。行之一年奪功，以一并三百日為期，十日功斯見矣。善食而無疾，首清而目明，心胖而腹虛，其中殷乎風雷之聲，是非其效歟！若夫靜息絕念，終日默坐，止於定中而出陰神，非為仙之道也。

呂子曰：此其陽胎而陰息配合陰陽者乎！水火何以聚散焉？

子鍾離子曰：大道之中生天地者也，天地之中生陰陽者也。故天地有上下，陰陽有終始。吾因其俯仰，察其度數，大道亦可知焉。是以即天地之

上下，而知道之高卑矣；即陰陽之終始，而知道之先後矣。天地不離於數，其終乎一歲者也；陰陽不失其宜，其分乎八節者也。冬至陰，太極而一陽生，至春之分，陰之中其陽半焉，過此純乎陽矣；夏至陽，太極而一陰生，至秋之分，陽之中其陰半焉，過此純乎陰矣。欲識大道之體，其必法天地，審陰陽乎！冬至陽生而升，至於立春則升於陰位，二萬一千里，陽難勝於陰也；夏至陰生而降，至於立冬，陰降於下，其去天六萬三千里，去地二萬一千里，是陰得位，而陽欲絕也。故一歲之中，立春者，其在日用則丑之末、寅之初，艮之卦也。其時腎之氣生，而未至於肝，處乎陰位之中。是氣也在於液中，弱而難升也。一歲之中，立冬者，其在日用則戌之末、亥之初，乾之卦也。其時心之液下入，將欲還元復歸於腎，陰盛陽絕之時者也。其氣少，其液多，人之所以多疾疢而夭闕者，陰陽繆而升降，氣液枯而不相生。嗟夫！氣盡神散，斯死矣。立春陽升，自下而可以

神散，斯死矣。立春陽升，自下而可以

上，則不日而陰之中其陽半矣；立冬陰降，自上而可以下，則不日而陽之中其陰半矣。惟人當艮之時，其氣微而不知養氣之端；乾之時，其氣散而不知聚氣之理。顧以六欲七情損其元陽，使真氣不強，失其真氣，使真液不生，不亦可哀哉！方艮之時也，吾以養其元氣，手足互伸縮焉，使四體之氣俱生，則內以保其元氣，上以朝其心府，於是咽其津者一二焉，上摩其面者三、二十焉，久則膚澤光腴矣。此之謂散火煉形之小者也。方乾之時也，吾以聚其元氣，靜坐咽氣而搐外腎焉。咽氣者，何謂也？納心火於下者也。搐外腎者，何謂也？收膀胱之氣於內者也。腎氣合矣，於是三火聚而爲一，以補下田。無液者氣聚，斯生液矣；有液者液煉，斯生氣矣，此之謂聚火太一含真氣者也。此何道也？心之氣宜乎納者也，膀胱之氣宜乎收者也。使之不散以接乎坎，斯乃氣海之中，始生之氣也。以秋冬爲首，見其效則止焉。行之一年奪功，以一并三百日爲期，十

日功斯見矣。肌革充澤，下田冲和，精神爽清，是非其效歟！

呂子曰：交合龍虎者有道乎？

子鍾離子曰：道原初判而有太始，太始而有太無，太無而有太虛，太虛而有太空，太空而有太質。太質者，天地也。其氣清濁，其質如卵，其色玄黃，乃太空之一物爾。冬至則地中陽升，夏至則至於天，其陽太極而陰生。陰生者，以陽自陰中來，而起於地，恍恍惚惚，氣中有水而無形，故夏至則積氣生水矣。夏至則天中陰降，冬至則至於地，其陰太極而陽生。陽生者，以陰自陽中來，而出於天，杳杳冥冥，水中有氣而無形，故冬至積水生氣矣。

子之時，坎之卦也，腎之氣於是生焉；午之時，離之卦也，心之液於是生焉。方其腎之氣生於坎，其及離也，則至於心，接乎心氣，與心之火相合，於是太極而生液。所以然者，以氣自腎來，氣中有真水而無形，其猶積陽生陰者類耶！心之液生乎離，其及坎也，則至於腎，接乎腎水，與之相合，於是太

極而生氣。所以然者，以液自心來，液中有真氣而無形，其猶積陰生陽者類耶！吾以是知所生之陽，陽中藏水，所生之陰，陰中藏氣，吾與天地之陰陽同也。故曰腎生氣，其中有真水者，虎也；心生液，其中有真氣者，龍也。夫天如覆盆，陽猶能升焉；地如盤石，陰猶能入焉。而人不能者，有以損其元陽，失其真氣者矣。

夫離也者，在^①人則心也，在外則午之時也；真陽也者，在人則元陽也，在外則太陽也。故當離之時，腎氣既至於心，心與腎交，宜入靜宇，疊掌蟠膝，起身正坐，神室內定，鼻之息少入遲出，綿綿若存，滿口含津，勿吐勿咽，自然腎氣與心氣相合，太極而生液矣。是以真液與真水相合，則真氣戀液，真水戀氣。夫氣液者，本非相合者也，惟其液之中有真氣，氣之中有真水，互交合焉。於是相戀而下，其名曰交合龍虎。

若夫火之候不差，而知地添之宜，則三百日真胎就而大藥成，斯乃超脫

之本也。此何道也？夫元氣，真水也，不可以泄而失於外者也。氣散則不能生液，液少則無真氣，氣水不交則不能成大藥焉。故知腎中真一之水，心中正陽之液，二者交焉，在人生人，在身生神，其名曰內丹。數盈乎三十旬，可以長生矣。凡年之中用月者，其以冬至為始乎！日之中用時者，其以離卦為期乎！夫以冬至為始，三百日胎仙全矣。其形彈丸，其色朱橘，永鎮下田而不死矣。

若夫老而學道，根源不固，然以十年之損，一年補之，可以益壽矣，是謂採補還丹。蓋此道也，補之數足則口生甘津，心境自除，情欲不動，百骸休安，目爛如電，神光現於暗室，是非其效歟！

呂子曰：周天火候何如哉？

子鍾離子曰：寒熱溫涼，形中有氣者也；雲霧雨露，氣中有象者也。地之氣上騰，斯升而為雲，散而為雨矣；天之氣下降，斯散而為霧，凝而為露矣。積陰過，則其露為霜，其雨為

雪；積陽過，則其霧為煙，其雲為霞。陰之中伏陽，陽不能升，斯擊搏而生雷霆矣；陽之中伏陰，陰不能散，斯堅固而生雹霰矣。故陽光散而為雷，陰氣蕩而變風，陰陽不合，相對而生電，陰陽不正，亂交而成虹蜺。惟真陽也，積而成神，麗於天者，其大日月也；真陰也，積而成形，壯於地者，其貴金玉也。日月也者，真陽而得乎真陰，以相成矣；金玉也者，真陰而得乎真陽，以相生矣。故吾心液中之真氣，猶真陽也；腎氣中之真水者，猶真陰也。真水不得，真氣不生；真氣不得，真水不成。二者既於離之時，和合於心之上、肺之下，如子母之相戀，夫婦之相愛也。自離至於兌，兌者陰盛陽弱之時，猶日月之下弦，金玉之在璞也。

夫日月自晦至朔，數足而明生焉；金玉自陽生陰，氣足而寶成焉。

故寶者，以氣足而進之以陽；明者，以數足而受之於魂，其猶吾之離之時，積氣而生液，液還下元。若不進之以氣，則為月之下弦不受魂，金玉之在璞不

發陽也。是以於乾之時，進火有數，煉陽無衰，能加火之數，則陽長生矣。離之時，龍虎既合，斯採藥之時也。至於乾則氣液將欲還元，而生於膀胱之上、脾胃之下，腎之前、臍之後，小腸之右、大腸之左，於斯之時，脾氣強而肺氣盛，腎氣絕而肝氣弱。

夫真氣本以氣相合而來者也，既以陽氣弱而真氣無所戀，徒於離之時採合而已。然真氣無所戀且將散矣。必於真氣欲絕之時，當坤之卦元，入靜宇正坐，神室內定，鼻之息綿綿，微脅其腹，於是臍也，腎也熱或甚焉，則微放輕勒；如其未也，則緊勒漸放焉，至其熱也則任意放勒焉，以滿乾之卦，其名曰勒陽關。如是則煉乎內丹，使真氣不上行以同真水，而脾之液為之和合焉。隨其呼吸，而運輸於命府黃庭之中，故能氣液變為精，精變為珠，珠變為汞，汞變為砂，砂變為金。此內丹之成也。吾所謂老而學道，十損而一補之，其可忽於茲乎！

採藥於離之時，至乾之時以煉之，

春冬多採少煉，乾一而離二倍用功也；秋夏少採多煉，離一而乾二倍用功也。百日而藥力全矣，二百日而聖胎堅矣，三百日真氣具而胎仙全矣。藥力既全而後進火加數，是爲火之候，故聖胎堅矣，則加火候，以至於小周天；胎全氣生矣，則加火候，以至於周天。然當絕迹幽居，心在內觀，使內境不出，外境不入，猶龍之養珠焉。雖寤寐終食之間，語默如嬰兒，舉止如處女，猶恐有損焉，有失焉，不可斯須而離於道也。

子鍾離子曰：此非所謂其至也，蓋特小成者爾。

吾有金晶、玉液、金液之方焉。一歲者以月言之，六律六呂以六起數，數盡乎六位，六六是爲三十有六日，陰之成數也。以日言之，五日一候，七十有二候，八九之數也，以九起數，數盡乎六位，六九是爲五十有四日，陽之成數也。一六、一九合而爲十五。十五氣之數二十有四，是爲八節，於是見陰陽升降之理。一六、一九以四爲用，故陽

數二百有十六，陰數一百四十有四，凡三百有六十，是爲周天者也。陰陽升降在乎天地之內，猶吾之心腎氣液交合者也；日月運轉在乎天地之外，此吾之肘後飛金晶者也。故肺肝陰陽，如日月往來焉；進火加損，如日月交合焉；陰陽升降，如日月運轉焉。歲之夏至，月之旬有六日，在於人也，其猶午之時歟！歲之冬至，月之旦，在於人也，其猶子之時歟！

吾推天地陰陽、日月魂魄，尚有交合運轉之序，則吾之心腎氣液，肝肺魂魄，日用雖有節矣，年之用其無加損乎！坎之時，陽生於艮，而腎氣交於肝前；其未交也，披衣正坐，存乎下腹，斯須起身焉，前出其胸，微偃首於後，後閉其夾脊雙關，以肘前後微扇一二，然後伸腰，自其尾間，其炎如火，由腰下攤在乎夾脊之下，雙關勿開，熱盛氣壯漸開夾脊，使氣過關，則乃仰面緊偃腦後，以閉上關，熱極氣壯，漸放入頂，以補泥丸。此其長生之基歟！於是用還丹之法，復出胸伸腰以閉夾脊，存而

升之，火或不起於腰，則靜坐內觀，用其法再作焉，以起其火。自丑而行，終寅而止，其名曰肘後飛金晶。蓋使腎之氣以生肝之氣也。

夾脊之骨，其節二十有四，自下而上三節，內腎相對，是爲天柱。天柱之上，是爲玉京。玉京之下，內腎相對，尾間之上十有八節，其中是爲雙關，上九下九，百日可以通而入於泥丸矣。行之之要，則始於艮，以飛金晶至巽而成者，此離之卦，其採藥者也；乾之卦，其進火勒陽關者也。始乎冬至，行之百日，而金晶入於腦，三關一撞，直入上宮泥丸。自艮而始，至震而止，其採藥於離也。更無腎氣相合焉，惟肝氣自生心氣，皆純陽者也。則二八之陰消矣，其氣薰蒸於肺，而得黍米之大，而入於黃庭，此其內丹之材歟！百日無差，藥力全矣。故採藥於離，用法依時，內觀益詳於乾，進火以勒陽關。自兌而始，至乾而止，百日而飛金晶矣。自艮而坐，至巽而止，離之採藥法仍其舊，三百日無差，聖胎堅矣。勒陽

關者，自坤而坐，至乾而止，百日則泥丸實而還童矣。是法也，五行顛倒，三田反覆之義焉。先之以配合陰陽，使氣液相生；次之以聚散水火，使根源堅固，氣行而液止；次之以交合龍虎，使採補還丹，吾所謂小成者也。年中擇月焉，冬至之月於申擇日焉，甲子之日於中擇時焉，艮也、離也、乾也爲之始焉。自艮至巽，自乾起坤，三百日之數足，是爲中成者也。夫行斯道，必於清靜之區，目不見可欲，耳不聞囂聲，鼻不入臭穢，口不爽五味，六欲七情不動於心，惴惴焉寤寐如恐失之，斯可也。行功不勤，則不得於仙，賒死而已爾。

斯何道也？三元之用事者也。飛金晶者，則自下田而返上田歟！採藥者，則自下田而返中田歟！勒陽關進火者，則自中田而返下田歟！始其效也，寐而多悸，四支六腑示有微疾，不藥而愈。瞑目入晦有光，如蓋金關玉鑰，其封全堅，以絕乎泄精，雷鳴一鼓，關節氣通，神彩清而丹田和，心境自

除。其寐也，若抱嬰兒以歸，若騰飛以游，八邪不能干矣。三●百日胎仙全，而玉液煉形可以行矣。

陽之升也，何以太極而生陰乎？陰不足而陽有餘，故積陽而生神焉。陰之降也，何以太極而生陽乎？陽不足而陰有餘，故積陰而生形焉。神者，吾所謂日月也；形者，吾所謂金玉也。金玉之質，產乎積陰，而中蓄真陽之氣，復感乎日月，使真陰真陽下射而生成其寶焉，是宜可珍也哉！

彼積陰成形而抱陽，猶吾積藥爲真胞真氣，以成胎仙者也。彼氣冲於天，則隨陽升而起，入於地，則隨陰降而還，既隨陰陽升降，自有東西四時可以別焉。猶吾金液以還丹田，玉液以煉形質，四時加損，一日改移者也。夫吾三百日之後，真氣既全，則可以還丹煉形矣。故用艮之卦，飛金晶終巽而止爾。離之採藥，坤之陽關，皆於是止而不爲。惟用兌之卦，勒陽關焉，至乾而止。

夫既不爲離之採藥，而爲還丹者，

是咽法也。其法以舌攪上下腭二頰之間，先咽惡濁之津，次退舌杪以離玉池，其津生也，不漱而咽。春之月，肝之氣盛，脾之氣弱，則日用乎離；夏之月，心之氣盛，肺之氣弱，則日用乎巽；秋之月，肺之氣盛，肝之氣弱，則日用乎艮，以飛金晶，咽亦可也；冬之月，腎之氣盛，心之氣弱，則日用乎震；四時之季，脾之氣盛，腎之氣弱。腎者，人之根本也。凡季月之後，旬有八日則用乎兌，其春之離，夏之巽，冬之震，則於其時兼用之，惟秋也專用乎兌而已。斯何道也？知五行之根蒂，所以生克者歟！

其爲咽之法，而牙齒玉池之間，津不生焉則何如？曰吾惟以舌攪滿上下，而用玉池雙收二頰，以虛咽氣，氣之中斯有水矣。咽之數始乎三十有六，其次四十有九，其次八十有一，其次一百八十有一，俟有功以爲度焉。此所謂玉液者也。行之一年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真氣滋盛矣。夫若不行乎此，則三百日內丹既成，真氣自

生，於是用艮以飛金晶，一撞三關，直入泥丸。其氣方起也，以手塞耳，何也？耳者，腎之門也，懼泄腎之氣於外也。

當行此法，自頂中前下金水，勢如建瓴，注於黃庭，其變爲金丹。故行金液之方，必入靜宇，疊掌蟠膝，端坐絕念，忘情內觀，審乎艮之金晶飛入於頂，則微昂首項，使腦之後其炎如火，頻俯仰其首向乎前，抑首曲於咽喉，退舌杪近乎後，以拄上腭。於是上清靈芝之水，其味甘，其氣芳，或漱或咽，下還黃庭。此所謂金液者也。歲之中行之，蓋無時焉。惟金晶之飛也，一飛一咽，至震而止，及已入腦矣，則順節序而行，艮以始之，巽以終之。日之將入而勒陽關，則兌以始之，乾以終之。其行之也，必絕迹清心，而後斯有功焉。是道也，必金晶飛矣，藥既採矣，陽關勒矣，內丹成矣，三百日乃成。而後行焉。不然，惟以還丹滌蕩華池，則大藥散而無益也。其效也，其體澤，其神秀，其瞳黑，其髮紺，其顏童，氣內足而不餒，

塵骨更矣，神室變矣，步軼奔駟，津爲凝酥，寒暑不能暴矣。如防乎陽之太極，則以玉液溉灌沐浴焉，則內丹潤矣。三百日之後行乎金液者，既濟之法也。起火以迎真水，上水下火，一升一沉，以陽煉陰，將變乎純陽，其功至也，可以飛騰游方之外者也。其功則百日斯效矣，一年斯成矣。

何謂金玉之液歟？積陽成神，神中有形，一生於日，二生於月者也；積陰成形，形中有神，一生於金，二生於玉者也。日行九，月行六，隨陰陽而生沒焉，金玉亦隨陰陽者也。春夏而升，秋冬而降焉。腎之氣，月也，冥液則金也；心之氣，日矣，其液則玉也。玉液也者，本乎腎之氣，上升而至於心，以合心之氣。二氣相交，而過乎重樓，緘口不出，則津盈於玉池，咽之斯爲玉液矣。吾以舌攪滿上下之腭，閉玉池而雙收二腭，虛咽其氣。此還丹之方也。夫氣之中有真水焉，氣聚則水聚，母行則子從者也。玉液既云還丹矣，何以煉形乎？液者，自腎而來，以生於

心，猶土生石，石生玉者也。金液者，腎之氣與心之氣合而上升，熏蒸於肺。肺者，華蓋也，下罩二氣，即日而取其液。其液在於下田，自尾閭而升，是爲飛金晶以補泥丸者焉。泥丸補之之數既足，則自上而下復降於下丹田，是爲金液還丹者焉。其還於下田也而復升焉，周於四支，是爲金液煉形焉，亦猶金生於土者也。

吾金晶之飛能通三關入九天，何謂也？尾閭，其下關者也；夾脊，其中關者也；腦後，其上關者也。頂者，九天也。方玉液還丹之後居於靜宇密舍，風不薄也，日不及也。潛祝三清曰：欲以行道演化，當先煉形於陰陽之外，已乃燎香咽之，於是以震之時爲始，瞑目閉心，起身正坐，鼻之息綿綿少入遲出，內觀益詳，內境不出，外境不入，滿口含津，勿吐勿咽，氣盈四支，爲之制禦，勿令散失意倦，漸止復升，至離之時，其氣既交，於是氣美而不可名矣。是爲玉液煉形者焉，蓋可以留形居世而已。夫能棄絕外事，志在於

仙，則當以肘後飛金晶纔起補足之後，仍前之法，使金液還丹自頂至腎焉，自震而行，至離而止。金液玉液，其法同而所以異者，其在內觀乎，非特此也！還丹煉形，相併而行，豈玉液比哉？其要在乎陽純而陰盡。凡春冬再起一咽，何以謂之起歟？前之所云升身者也。秋冬則五起一咽焉。其咽也，春夏其數五十，春冬其數百餘者，用兑以勤陽關^①，至乾爲期，其法如前焉。

若夫金液之煉形，蘇^⑤後升前偃。後升，飛金晶也；前偃，金液還丹也。金晶過頂，下還丹田，與煉形之氣相接，不可亟咽焉，俟夫氣極於四支，意舒而神暢，咽燥而心冲，於是微咽焉，與氣相敵，是爲既濟者也。行此者，自艮至離，升而咽之，其亦可也。然則，形果何以煉乎？飛金晶以起火而入於頂，前升後舉，其名曰焚身。於火之中，復行還丹，而四時加損焉，然後復拘於歲月哉！吾日之中蓋有乾坤焉，午之前焚乎乾，午之後焚乎坤。以人言之，其腹爲坤，其背爲乾，斯肘後飛

金晶者也。方其焚乎坤，則始乎兑，以勒陽關，至乾而止，斯不可須臾廢也。冬春三日或五日而行既濟之法，以防太極於起火之中咽焉，如是則金丹不焦矣。吾之焚身，不止煉形而成氣也，其足以逐陰鬼而養神矣，下三彭而死九蟲也。夫自是可與論朝元煉氣成神之方也歟！

煉形之效，何如哉？曰：其志清高，合於太虛，魂魄不游，夢寐絕矣。陽精既成，神府固矣。火不能爍，水不能濡，真氣熏出於神門。故眉有白毫，其氣純陽可以涸汞，呼吸可以已疾，灾祥可以前知，此非其效歟！雖然，詎若朝元之妙哉！

一、三、五、七、九者，道之分而爲數也；金、木、水、火、土者，道之變而有象也。不分則無數，無數者，道之原也；不變則無象，無象者，道之本也。天地之象，吾知其氣與水也；天地之數，吾知其遠與邇也。然則，道亦豈遠乎哉？天地有五帝者，猶吾之五藏也。青帝其德木，其干甲乙，甲爲陽，乙爲

陰，猶吾肝之氣液也。赤帝其德火，其干丙丁，丙爲陽，丁爲陰，猶吾心之氣液也。白帝其德金，其干庚辛，庚爲陽，辛爲陰，猶吾肺之氣液也。黑帝其德水，其干壬癸，壬爲陽，癸爲陰，猶吾腎之氣液也。黃帝其德土，其干戊己，戊爲陽，己爲陰，猶吾脾之氣液也。春之月，肝之氣盛，蓋父母之真氣隨天之運度，而在於肝。若木之日，其干甲乙，則救土於辰戌丑未之時，起火以煉脾之氣，餘日直乎兑，則損金以耗肺之氣，是時不可下功也。坎之時起火以煉腎之氣，震之時入於室，多入少出，止息爲上，久閉次之，以千息爲度。內觀一意在於肝，冥心瞑目，青色自見，徐升其身，以入泥丸，自寅至於辰，以終乎震，鼻之息其出甚微習焉，則息止矣，不可以求亟成焉。夏之月，心之氣盛，蓋父母之真氣隨天之運度，而在於心。若火之日，其干丙丁，則救金於兑之時，起火以煉肺之氣，餘日直乎坎，損水以耗腎之氣，是時不可下功也。震之時起火以煉肝之氣，離之時入於

室，止息定息而如前焉。赤氣自見，徐升其身，以入泥丸，自巳至於未，以終乎離。秋之月，肺之氣盛，蓋以父母真氣，隨天之運度，而在於肝。若金之日，其干庚辛，則救木於震之時，起火以煉肝之氣，餘日直乎離，損火以耗心之氣，是時不可下功也。巽之時起火以煉脾之氣，兌之時入室，止息定息而如前焉。白氣自見，徐升其身，以入泥丸，自申至於戌，以終乎兌。冬之月，腎之氣盛，蓋以父母真氣，隨天之運度，而在於腎。若水之日，其干壬癸，則救火於離之時，起火以煉心之氣，餘日直乎辰戌丑未之時，損土以耗脾之氣，是時不可下功也。兌之時，起火以煉肺之氣，坎之時入於室，止息定息而如前焉。黑氣自見，徐升其身，以入泥丸，自亥至於丑，以終乎坎。春煉肝千息，青氣出矣，於其季旬有八日專爲定息，終日默坐，以養未聚之神，而煉其真氣。坎之時，起火以煉其腎，恐耗其真也。夏煉心千息，赤氣出矣。秋煉肺千息，白氣出矣。冬煉腎千息，黑

氣出矣。各於其季旬有八日專爲定息，以至起火，悉如初焉。於是黃氣成光，爛然周身矣。

夫定息者，豈在強留而固閉也哉？要之綿綿若存，用之不勤，從有入無，使之自止，斯可也。採藥者，何也？含津握固，以壓心之真氣，使不散者也。入室者，何也？宅乎幽靜，囂聲不聞，內開小隙，微可辨物，方其陽神初聚，真氣如凝，其如嬰兒而未半焉。耳不可有聞也，有聞則神氣悸而逸矣。

若夫腥臊臭腐之氣，淫冶之色，非止觸真氣也，神所厭也。於是稽首三祝焉：一曰地仙功行半者，二曰天仙傳道行化者，三曰神仙除大害、立大功而潛迹者。既已，靜坐忘機以勤行焉。是法也，須次第睹其效而進焉。徑習乎朝元，終不成功，其亦出陰魂而爲鬼仙者乎！朝元之道，豈易言哉？千日而治一氣，一以奪十，百日而功至矣，五百日而氣足矣。自是可以行內觀焉。

聚陽神以入天宮，煉之以合大道，

其效何如哉？其軀若騰，丹光通骨，紫霞盈目矣。一氣歸諸心，不可爲物之所奪；一心運一氣，不可爲法之所役焉。心源清徹，一照萬破，亦不知有物也。氣戰剛強，萬感一息，亦不知有法也。物物無物，還本來之象乎！法法無法，會自得之真乎！吾之修煉之成，則冲和之氣凝而不散，至虛真性，恬淡無爲，神合乎道，歸於自然，則以無心爲心，不知己之有身也，其入希夷之域者乎！此法也，其如存想耶！其如禪定耶！吾擇福地爲靜宇，正坐蟠膝，散髮披衣，握固存神，冥心瞑目，微升身於前，以起火煉氣。午之後，則微斂身，聚火以煉丹，通乎晝夜，神氣清和而坐，不懈於斯時也。有聲勿聽，有境勿視，則自殄矣。或魔加迫焉，亟前以身微斂，斂而伸腰，後以出胸微偃，偃不伸腰。少焉，前後火起高升，其身勿動，是謂焚身之火者也。其火既起，其魔自奔，陰邪不入。如是至於再，至於三，以至夫遽求超脫，或陰靈不散，出爲鬼神，其形不見，終無所歸止，於投

胎奪人之舍，而後爲人^⑦，或出入不熟，往來無法，一去不返，失其故軀，神魂不知所之，乃桑門之坐化，道流之尸解也。故曰：既出而復入，入而不出，斯形神俱妙，與天地齊者矣；既入而復出，出而不入，斯神遷入聖，放乎三島十洲之上者矣。

道樞卷之四十二

- ① 在：原缺，據輯要本補。
- ② 三：原作「梅」，據輯要本改。
- ③ 天：原作「夫」，據輯要本改。
- ④ 陽關：原作「陽陽」，據輯要本改。
- ⑤ 蘇：疑衍。
- ⑥ 心：原作「而」，據輯要本改。
- ⑦ 人：輯要本作「用」。

(蔣力生、劉春援、李叢點校)

055 養生辨疑訣

栖真子施肩吾述

經名：養生辨疑訣。唐·施肩吾撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類，參校版本：《雲笈七籤》，收入該書卷八十八。

一氣無方，與時消息，萬物生死，共氣盛衰。處自然之間，而皆不知所以然而然。其所稟習，在覆載之下。有形者先^①知其本，知其本則求^②無不通；脩道先須正其源，正其源則流無不應。若棄其本而外求，背其源以邪究，雖獵盡百家，學窮諸子，徒廣虛論功條，其攝養之效^③，得者觀之，實爲自誤^④耳！

今歷觀世間，好道之流，不可勝數。雖知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣；雖知虛無以爲理，全不

知虛無之中而無不爲矣。若不知虛無恬淡妙用之理，徒委志於寂默之間，妄作於形神之外，是謂無益之用，非攝生之鴻漸也。

且神由形住，形以神留，神苟外遷，形亦難保。抑又服餌草木金石，以固其形，而不知草木金石之性，不究四時逆順之宜，久而服之，反傷和氣。遠不出中年之內，疾害俱生。使夫輕薄之流，皆謂繫風捕影，不可得矣。翻以學者爲不肖，以真隱爲詭道，不亦傷哉！惑^⑤人嘗以此事而譏余，曰：吾聞學道，可致長生。吾自童年至於暮齒，見學道之人已千數矣。服氣絕粒者，驅役考召者，清靜無欲者，修仙煉行者，如斯之流，未有不聞其死者也。身歿幽壤之下，徒以尸解爲名。推此而論之，蓋得者猶靈骨耳，非可學而得之。余聞斯論，不覺心愍^⑥于內，神恍^⑦于外。沉吟之間，乃太息而應之曰：觀子向來所說，實亦鄙之甚矣！迷之尤矣！今世人學人間^⑧之事，猶有成與不成，又况妙本玄深，昏昏默默，胡可

造次而得之？且大道無親，感之即應，苟雲靈骨，無乃疏乎！然夫服氣絕粒者，且道家之所尚，人苟得之，皆有不食之功，身輕之效^⑨，便自言腸胃無滓，立致雲霓，形體獲輕，坐希鸞鶴。採餌者，復以毛女爲憑；呼吸者，又引靈龜作證。曾不知真氣暗滅^⑩，胎精內枯，猶執滯理於松筠，守迷端於翰墨，良可嗟矣！寧不^⑪怪乎？至於驅役考召之流，蓋是道中之法事。研討至精，窮其真誥，誠爲身外之虛名，妄作人間之孟浪^⑫。在己無徵於延益，於人有驗於軫攘。亂構休祥，徒陳禍福。如斯之輩，並匪保生之道也。或以清靜無爲，深居絕俗，形同槁木，志類死灰，不知天地動用之心，不察陰陽運行之理。如此則雖游恍惚，其恍惚而無涯；縱合窅冥，其窅冥而莫測。翻使希夷之外，神用罔然；虛白之中，玄關失守。言議之際，中有高真。喟然而嘆曰：守一非一，履真非真。此亦近爲門階之由，殊未窺其室中之用矣。大凡保氣棲神，不可以湛然而得之，亦不可以

元^①然而守之。且神無方而氣常運，形至靜而用無窮。是知保氣者，其要在乎運；棲神者，其秘在乎用。吾嘗聞之於師曰：體虛而氣周，形靜而神會。此蓋爲出世之玄機，無名之大用矣。

養生辨疑訣

- ① 先：此下《雲笈七籤》有「須」字。
- ② 求：《雲笈七籤》作「未」。
- ③ 徒廣虛論功條，其攝養之效：《雲笈七籤》作「徒廣虛論之功，終無攝養之效」。
- ④ 誤：《雲笈七籤》作「悟」。
- ⑤ 惑：《雲笈七籤》作「或」。
- ⑥ 愍：此下《雲笈七籤》有「然」字。
- ⑦ 恍：此下《雲笈七籤》有「惚」字。
- ⑧ 人間：《雲笈七籤》作「凡間」。
- ⑨ 皆有不食之功，身輕之效：《雲笈七籤》作「皆有不食輕舉之效」。
- ⑩ 減：《雲笈七籤》作「減」。
- ⑪ 不：原作「所」，據《雲笈七籤》改。
- ⑫ 妄作人間之孟浪：此句以下《雲笈七籤》無，另有异文四百八十七字。
- ⑬ 元：疑爲「兀」之誤。

(蔣力生點校)

056 太清道林攝生論

經名：太清道林攝生論。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。參校本：一、《備急千金要方》（簡稱《千金》），收入該書卷二十七。二、《雲笈七籤》。三、《黃帝內經素問》。

真人曰：雖常餌而不知養性之術，亦難以長生也。養性之道，不欲飽食便卧，及終日久坐，皆損壽也。人欲小勞，但莫大疲，及強所不能堪耳。人食畢，當行步躊躇，有所修爲爲快也。故流水不腐，戶樞不蠹，以其動故也。

人不得夜食，食畢但當行步，計使中數里往來，飽食即卧生百病，不銷成積聚也。食欲少而數，不欲頓多，難銷也。常欲令如飽中饑，饑中飽。故善養性者，先飢而食，先渴而飲。食畢

當行，行畢使人以手數摩腹上數百過，易銷，大益人，令人能飲食，無百病。

莫^①卧常習閉口，口開即失氣，又邪從口入。屈膝側卧，益人氣力，勝正偃卧。春欲瞑卧早起，夏及秋欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧，皆益人。雖云早起，莫^②在鷄鳴前；雖言晚起，莫在日出後。冬天地閉，血氣藏，人不可勞作出汗，發洩陽氣，損人。

養性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久聽、久視，莫再食，莫強食，莫大醉，莫舉重，莫憂思，莫大怒悲愁，莫大歡喜，莫跳踉，莫多哭，莫汲汲於所欲，莫悄悄懷忿恨，皆損壽命。若能不犯，則長生也。

飲酒不欲使多，多則速吐之爲佳。醉不可以接房，又不可當風卧，不可久扇之，皆即得病也。醉不可露卧黍林穰中，發癩瘡。醉不可強食，或發癰疽，或發瘡，或生瘡也。醉飽交接，小者面姁、咳嗽，大者傷絕藏脉損命。醉飽不可以走車及跳躑。

不可忍小便因以交接，使人得淋，

莖中痛，面失血色者也。有人所怒，血氣未定，因以交接，令人發癰疽。婦人月候未絕而與交，令人成病，得白駁也。

新沐髮訖，勿與當風，勿濕結之，勿以頭卧，使人得頭眩悶，髮頰面腫，齒痛耳聾。

食畢當漱口數過，令人牙齒不敗口香。

濕衣及汗衣皆不可久著，令人發瘡及風瘙。勿以漿水漱口，令人口臭，大汗能易者急洗之，不尔令人小便不利。春天不薄衣，令人得傷寒、霍亂、不銷食、頭痛。

抱朴子曰：或問所謂傷之者豈色欲之間乎？答曰：亦何獨斯哉！然長生之要，其在房中。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐。若年尚少壯，而知還陰丹以補腦，採七答於長俗者，不服藥物而不失一百、二百歲也，但不得仙耳。不得其術者，古人方之於凌杯之盛湯，羽堂之蓄火也。

且又才所不逮而因思之者，傷

也；力所不勝而強舉之者，傷也；深憂恚怒，傷也；悲哀憔悴，傷也；喜樂過度，傷也；急急所欲，傷也；戚戚所患，傷也；久談言笑，傷也；寢息失時，傷也；挽弓引弩，傷也；耽酒嘔吐，傷也；飽食而卧，傷也；跳走喘乏，傷也；歡呼哭泣，傷也；陰陽不交，傷也。積傷至盡，盡則早亡，盡則非道也。是^①以養性之方，睡不涎遠，行不疾步，耳不極聽，目不久視，坐不至疲，立不至疲，卧不至懽，先寒而衣，先熱而解。不欲極饑而食，食不可過飽，不欲極渴而飲，飲不欲過多。凡食過多，則結積聚，飲過多，則成痰癖也。不欲甚勞，不欲甚逸，不欲流汗，不欲多睡，不欲奔車走馬，不欲極遠望，不欲多生冷，不欲飲酒當風，不欲沐浴久之，不欲廣志遠顧，不欲窺造異巧。冬不欲極溫，夏不欲極涼，不欲露卧星下，不欲眠中見扇。大寒大熱，大風大露，皆不^②欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多則傷脾，苦多則傷肺，辛多則傷肝，鹹多則傷心，甘多則傷腎，此

五行自然之理也。

凡言傷者，亦不便而覺也，謂久則傷壽耳。是以善攝生者，卧起有四時之早晚，興居有至和之常制，調利筋骨有偃仰之方，杜^③疾閑邪有吞吐之術，流行營衛有補瀉之法，節宣勞逸有與奪之要。忍怒以全陰氣，抑喜以養陽氣。然後先將草木以救虧缺，後服金丹以定無窮。養性之理，盡於此矣。若夫欲快意任懷，自謂達識知命，不泥異端，極情肆力，不營時久者，聞此言也，雖風之過耳，電之經目，不足喻也。雖身枯於留連之中，氣絕於綺紈之際，而甘心焉，亦安可告之以養性之事哉！匪唯不納，乃謂詭訛也。而望彼信之，所謂以明鑒給矇瞽，以絲竹娛聵聵者也。

抱朴子曰：一人之身，一國之象也。胸腹之猶宮室也，四支之列猶郊境也，骨節之分猶百官也，神猶君也，血猶臣也，氣猶民也，故能治民則能固也。夫愛其民所以安其國，人愛其炁所以全其身。民散則國亡，氣竭則身

滅。滅者不可生也，亡者不可存也，是以聖人銷未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前，不追之既逝之後。民難安而易危也，氣難清而易濁也，故審威德所以保社稷，割嗜欲所以固血氣，然後真一存焉，三七守焉，百病却焉，年壽遐焉。

每旦初起，面向午，展兩手於膝上，心眼觀炁入頂，下達涌泉。旦旦如此，名曰送氣。

常以鼻引炁，口吐氣，小微吐之，不得開口，復欲得出氣少，入氣多。每欲食，先須送入腹。每與食作主人。

寢不得語，言五藏如鐘磬，不懸不可聲發。行不得語，欲語須住立乃語。行語令人失氣。

凡人有四正：行正、坐正、立正、言正。

饑須食，食須飽，飽須行，行作鵝王步，語作含鐘聲，眠作獅子眠。左脅側地屈膝也。

每自詠歌云美食須熟嚼，生食不麤吞。問我居止處，大宅物林村。服

息守五臟，氣至骨成仙云云。又歌云日食三個毒，不嚼而自消。錦繡爲五藏，身着糞掃袍。

每云人會須守五神，心肺脾腎肝，言最不得浮思，孤房猶獨處，心想欲事，大惡起邪。每得至則峻坐。

久坐立溺，久立坐溺。

家中有經像者，行來禮拜之，然後拜尊長。日入後不用食，云有鬼魅游其上。

人每須心不外緣，意在涌泉。

十日一食葵，葵滑所以通五藏擁氣，又是菜之王，不用合心而食，欲食宜去心。

冬至日正，可語不可言。自言曰言，答人曰語。言有人來問則可答，自不可強言也。

凡人必勿嗔之，損人氣。

每冬至北壁下，厚鋪草而卧，云受元氣。

每至八月一日以後，即微火暖足，勿令下冷。先生意，常欲使炁在下，勿欲泄上。

春凍未泮，衣欲下厚上薄，養陽收陰，繼世長生，養陰收陽則滅門。此其行

欲之事。

每日送氣，氣通則流利。

勿食生菜、生米、小豆、陳臭，勿飲濁酒食麵，則塞氣死人。

不用鬼行踏慄，又不用多言笑，不用逢人挽撮。

睡不厭蹶，覺不厭舒。凡人舒而睡，則鬼物得便時，覺時乃可舒耳。

凡眠先卧心而後卧眼。當熟嚼食，使米脂入腸，勿使酒脂入腹。漸學少鹹。

必不得晝眠，令人失氣。人無五津五漏，則得仙也。四月、

十月，不得入房。陰陽純凡用事之月。氣冬至起於涌泉，足心下是。十一月至膝，十

二月至股，正月至腰，名三陽成。二月至膊，三月至項，四月至頂。純陽用事，陰亦仿此。

人當食勿煩惱，如食五味，必不得暴瞋，則令人神驚，夜夢飛揚。累數爲煩，

偃觸爲惱。人卧夜當作五覆，怕逐更轉。

酒醉勿當風向陽，令人發狂也。

大小便覺之即行，勿忍之。

飽食勿入房，日初入後勿入房，亦勿言語讀誦，必有讀誦，寧待平旦。凡

行立坐勿背日月。縱讀誦言語，常想聲在氣海中。臍下是也。

冬日觸冷行，勿大語開口。食訖以手摩面腹，令津液流通。

凡平旦欲得食訖，然後洗梳也。夏熱常食暖飯，冬長食細米稠粥。

二月、三月，宜食韭，大益人。心常勿外緣，是真人初學道法。

若能常如此者，坐於溫疫之中無憂疑矣。⑧。

常當內視，見五藏如懸鐘，了了分明不輟也。

旦起欲得專言善事，不欲先計校錢財。

睡不厭蹶舒。⑨。

凡居處不欲得綺美華麗，令人貪婪無厭，禍患之原。但令雅素淨潔，免

風雨暑濕爲佳。衣服器械，勿用珠玉金寶，增長過失，使人煩惱根深。厨膳勿使脯肉豐盈，恒令儉約。飲食勿多

食肉，生百病。恒少食肉，多食飯及菹菜，每食不用重肉。

凡心有所愛，不用深愛，心有所憎，不用深憎，并損性傷神。亦不深讚，亦不深毀，常須運心於物平等，如覺偏頗，尋即改正之。

居貧勿謂常貧，居富勿謂常富，居貧富之中，恒須守道。勿以貧富易志改性。

識達道理，似不能言。有大功德，勿自矜伐。

人年五十，至於百年，美藥勿離手，善言勿離口，亂想勿經心。恒以深心。至誠恭敬於物。慎勿詐善，以悅於心。終身為善，為人所嫌，勿得起恨，當以道德自平其心，勿言行善不得善報，以自怨仇。

居處勿令心有不足，若有不足，則自抑之，勿令得起。所至之處，得多求則心自疲苦。

夫人之所以多病，當由不能養性。平康之日，謂言常求，然縱情恣欲，心所憶得，即便為之，不約禁忌，欺罔幽

明，無所不作，當自思念，深生耻愧，誠勤。身心，常修善省事。故曰善攝生者，常少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡。此十二少者，養性之都契也。多思則神殆，多念則神散，多欲則無智，多事則形勞，多語則氣爭，多笑則傷藏，多愁則心憊，多樂則意溢，多喜則妄錯昏亂，多怒則百脉不定，多好則專迷。不理，多惡則憔悴無歡。此十二多不除，喪生之本也。唯無多無少者，幾於道矣。

黃帝雜忌法第三

《要記》曰：一日之忌，暮無飽食；一月之忌，暮無大醉；一歲之忌，暮無遠行；終身之忌，暮無燃燈燭行房，暮常護氣。久視傷血，久卧傷氣，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉。鹹傷筋，醋傷骨，飽傷肺，饑傷氣。

茅屋漏水墮諸脯肉上，食之成癥結病。凡作脯不肯乾者，害人也。祭

神肉無故自動，食之害人。飲食上有蜂行住，食中必有毒害也。

一日之忌，夜莫飽食；一月之忌，暮莫大醉；一歲之忌，暮莫遠行；終身之忌，然燈燭行房。

觸寒來者寒未解，食熱食成刺風。飲食竟仰卧，成疝痞，作頭風。

食上不得語，語而食者，常患胸背疼痛。

熱食訖，以冷水、酢漿漱口者，令人口氣恒臭，并作蘆齒。

食生肉傷胃，一切肉唯須爛煮，停冷食之。一切濕食及酒水漿臨上看不見人物之影者，勿食之，成卒症。若已食腹脹者，急以藥下之。

諸熱食鹹物竟，不得飲冷漿水，致失聲成尸咽。

腹內有宿病，勿食陵鯉肉，害人。

勿飲酒令至醉，即終身百病不除。

久飲酒者，腐腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽。勿食一切腦，大佳。

丈夫頭勿北卧，勿當屋梁脊下卧。卧訖仍勿留燈燭，令人魂魄及六神不

安，多愁怨。

凡墻北勿安牀，勿面向北坐，久思不祥起。

勿怒目久視日月，失明。

丈夫見十步直墻，勿順卧，風利吹人，發癩及體重。

凡大汗勿即脱衣，多得偏風，半身不遂。

夜卧當耳勿有孔，吹耳聾。

凡遠行疲乏來勿入房，久爲五勞虛損少子。

凡荒入水則沉者，食之得冷，終身不差。

人行汗出，勿跂牀懸脚，久成血痺腰疼，兩足重。

凡熱食汗出勿盪風，發瘧頭痛，令目澀饒睡。

凡欲眠勿歌詠，不祥起。眠不大語，損氣力。

凡人頭邊勿安火爐，日則承火氣頭重、目睛赤及鼻乾。冬日温足凍腦，春秋腦足俱凍，此聖人常法。

夜卧勿覆其頭，得長壽。

凡人魘勿燃燈喚之，定魘死不疑，闇喚之，亦不得近而急喚。

人眠勿以脚懸踏高處，久成腎病及損房足冷。

若人卧訖勿張口，久成銷渴及失血色。

正月寅日，燒白髮，吉。凡寅日剪指甲，午日剪足指甲，又燒白髮并吉。

旦勿噴恚，且下牀勿叱咤咄呼，勿惡言，勿舉足向火，勿對竈罵詈。夜飲勿過醉飽。勿精思，勿爲勞。若事有損，且勿嗟嘆，勿唱叫奈何，日請禍。

勿豎膝坐而交臂膝上。勿令髮覆面，皆不祥也。

清旦恒言善事，聞惡事取向來方三唾之，吉。夜惡夢不須說，平旦以水向東方嚥之，咒曰：惡夢着草木，好夢成珠玉。即無咎。

凡上牀坐，先脱左足。

或行或乘馬，不用回顧，則神去。

勿煞龜蛇。

勿陰霧中遠行。

凡欲行來常存魁罡在頭上，所向皆吉。

若欲征戰，存斗柄在前以指敵，吉。

勿北向大小便，一云向西。勿北唾，犯魁罡神，凶。一云，勿向北冠帶，凶。

勿食父母本命獸肉，令人命不長，凶。勿食己本命獸肉，食之令人魂魄飛揚。

勿臘日歌葬，凶。

旦起着衣返便着，吉。衣光者，當戶三振之，咒曰：殃去！殃去！吉。

勿閉塞故井及水瀆，令人聾盲。凡旦起勿開目洗面，令人目澀失明饒泪。

夫妻不同日沐浴，恒欲晦日浴，朔日沐。

遠行途中觸熱，逢河水勿洗面，生烏奸。

炊湯經宿，洗人體成癬，洗面無光，作甑畦瘡。

忍溺不小便者，膝冷成痺疾。忍大便不出，成氣痔。小便勿怒，令人兩

足及膝冷。大便不用呼氣及强弩，令人腰疼目澀，宜任之。

熱泔洗頭，冷水濯足，作頭風，飲水沐髮，亦作頭風。夜沐髮，不食即卧，令人心虛饒汗。多夢勿嗽，嗽時病。新汗解勿令冷水洗浴，心胞不能復。

水銀不可近陰，令玉莖銷縮，又不得近牙斷，腫損落齒。鹿猪二脂亦不得近陰，令人陰痿不起。樊石不煉入藥用，破人心肝。小粉不可治寸白，有鉛入腹成冷病。

諸空腹不用見諸臭氣尸，入鼻，舌上白起，口中常臭。若欲見尸，先須飲酒，見之能辟毒。

夏不用屋檐上下露，面皮厚，多成癬，一云面風。

勿飲深陰地冷水，作痲瘡。

凡遇神廟，慎勿輒入，入必恭敬之吉。不得華目恣意顧瞻，當如對嚴君焉，乃厚其福耳。如其不尔，即獲其禍。亦不得反首顧視。

忽見龍蛇，勿興心驚怪之，亦勿注

意瞻視。

忽見光怪變異之事，即强抑勿怪之，諺曰見怪不怪，其怪自壞也。

凡見殊妙美女，慎勿熟視，親而愛之，此當是魑魅之物，使人深愛也。無問空山曠野，稠人廣衆，皆亦如之，善惡亦勿說。

婦人月水來，不用食蓼及蒜，當爲血淋也。

熊猪二脂不作燈火，烟氣入目，光不能遠視。

母泪不得墮子眼中，睛即破翳出。

小兒不用指月，兩耳邊生瘡宜斷，名月蝕瘡。一切瘡着蝦蟆末，不畏蟲食之。

產婦不欲見胡臭人，令發腫。

水有沙虱，勿在中沐浴，害人。

欲渡水者，隨馬驢後渡吉。有水弩之處，射人影即死，渡水者先以物打水上，其弩即發，急渡，不傷人。

山水烏土中有泉者，不可久居，常食作癯疾，動氣增患，病人不可食，多發卒瘡。

諸山有孔，云入採寶唯三月、九月，餘月山閉氣煞人。

人卧，春夏向東，秋冬向西，此爲常法。

人饑須坐小便，若飽須立小便，慎之無病，除虛損。

人常須日在巳時食，食訖則不須飲酒，終身不乾嘔。

凡養生之道，在於勿泄，則可以長生，此要道也。但能不泄，經五十日，腰脚輕便，眼目精爽，百戰不怠。

按摩法第四

自按摩法

日三過，一月後百病並除，行及奔馬，此是神仙上法。

一、兩手相捉，紐揆如洗手法。

一、兩手淺相叉，翻復向胸。

一、兩手相捉共按脛，左右同。

一、兩手相重按脛，徐徐揆身。

一、如挽五石力弓，左右同。

一、作拳向前築，左右同。

一、如拓石法，左右同。

一、以拳頓，此開胸，左右同。

一、兩手抱頭，宛轉脛上，此是抽脅法。

一、兩手據地，縮身曲脊，向上三舉。

一、大坐斜身，偏欹如排山，左右同。

一、以手槌背上，左右同。

一、大坐申脚，即一脚向前虛掣，左右同。

一、兩手據地回顧，此名虎視法，左右同。

一、立地，兩手着地，反拗三舉。

一、兩手急相叉，以脚踏手中，左右同。

一、起立，以脚前後踏，左右同。

一、大坐申脚，用當相交，手勾所申脚着膝上，以手按之，左右同。

凡一十八勢，但老人日若能依此法三遍者，如常補益，延年續命，百病皆除，能食，眼明輕健，不復疲乏。

老子按摩法

兩手捺脛，左右換身，各二十遍。

兩手捺脛，左右紐肩，亦二十遍。

兩手抱頭，左右紐身，二十遍。

左右跳頭，二過。

一手抱頭，一手托膝，三折，左右同。

同。

兩手拓頭，三舉之。

一手拓膝，一手拓頭，從下至上，三過，左右同。

三過，左右同。

兩手攀頭，下向三頓之。

兩手相捉頭上過，左右亦三遍。

兩手相叉拓心，前推却挽，亦三過，左右亦三遍。

過，左右亦三遍。

兩手相反拓着心，亦三遍。

曲腕策肋肘，左右亦三過。

反手着膝上挽肘，覆手着膝上挽肘，左右各三過。

肘，左右各三過。

舒手挽項，左右三過。

左右手拔前後，各三過。

手摸肩從上至下，使三過，左右亦爾。

爾。

兩手空拳，築三過。

外振手三遍，內振手三遍，覆振手亦三過，却搖手亦三過。

摩紐指三過。

兩手反搖三過。

兩手上聳亦三過。

兩手下頓亦三過。

兩手相叉反頭上，反覆各七遍。

兩手反叉，上下扭肘無數。單用十手也。

兩手相叉頭上過，左右申肋十遍。

也。

兩手拳反背上，掘脊上下，亦三過。掘者，措也。

兩手反捉，上下直脊三遍。

過。

兩手振，仰手振，各三。

覆掌曲肘搦腕，內外振，各三遍。

覆掌前後聳三過。

覆掌兩手相交橫三遍。

覆手橫直聳三遍。若有手患冷者，聳上打至下，得熱便休。

舒左脚，右手承之。

者，聳上打至下，得熱便休。

左手捺脚，聳上至下，直脚三遍，左手捺脚亦爾。

前却抑足三遍。

左手捺脚亦爾。

前却抑足三遍。

左揆右揆足三遍，前揆却揆三遍，直脚三遍。

扭脛三遍。

內外振脚三遍。若有脚冷者，打熱便休。

扭脛以意多少，頓肚三遍。

前直肚三遍，却直肚亦三遍。

虎據，左右扭肩三遍。

推天拓天，左右各三度。

左右排山、負山、拔樹，各三度。

舒兩手直，並頓申手三遍。

舒兩手，舒兩膝，亦三遍。

舒兩脚直，反搖頭頓伸，左右扭腰

三遍。

拔內脊外脊各三過。

用氣法第五

每旦夕，旦夕者，是陰陽轉換之時。凡旦夕

五更初，暖炁至，頻申眼開目，是上生氣至，名曰陽息而陰消；暮日入後，冷炁至，慄慄然，時乃坐睡倒時，是下生氣至，名曰陽消而陰息。暮日入後，冷氣常出入。天地日月，山川河海，人畜草木，一切萬物體中，代謝往來，無一時休息。一進一退，如晝夜之

更迭，如河海水之潮汐，是天地消息之道也。面向

午，展兩手於膝上，徐徐揆捺支節，口

吐濁氣，鼻引清氣，凡吐去故炁，亦名死炁。

納者，納取新炁，亦名生炁。故老子經云：玄牝之

門，天地之根，綿綿若存，用之不勤。言口是天地之

門，可以出納陰陽死生之炁也。良久，徐徐乃

以手左拓右拓，上拓下拓，前拓後拓，曠

目張口，仰頭拔耳，挽髮揆腰，咳嗽發陽震動，雙作

隻作，反手為之。然後掣足仰展，數八

十、九十而止。仰下徐徐定心，作內觀之

法。想見空中太和元氣，漸下入毛際，

漸漸入頂，如雨晴雲入山，入皮入肉，

至骨至腦，漸漸下入腹中，四支五藏，

皆受其潤，如水滲入地，若徹則覺腹中

有聲汨汨然。意專思存，不得外緣，斯

須則元氣達於氣海，須臾則自達於涌

泉，若徹則覺身體振動，兩脚蜷屈，亦

令牀坐有聲拉拉然，則名一通。一通

兩通，乃至日別得三通五通，則覺身體

潤澤，面色光澤，膚毛潤悅，耳目精明，

令人食美力健，百病皆去。五年十歲，

長存不忘，得滿千萬通，則去仙不遠

矣。

調氣法

彭祖曰，和神導氣之道，當得密

室閉戶，安牀暖席，枕高二寸半，正身

偃卧，冥目閉炁於胸膈中，以鴻毛着鼻

上而不動，經三百息，耳無所聞，目無

所見，心無所思，如此則寒暑不為害，

蜂蠆不能毒，壽三百六十歲，此鄰於真

人也。

彭祖曰，道不在煩，但能不思衣

食，不思聲色，不思勝負，不思曲直，不

思得失，不思榮辱，心無煩，形勿極，而

兼之導引行氣不已，亦可長生，千歲不

死。凡人不可無思，當以漸遣除之。

人身虛無，但有游炁，炁息得理，即百

病不生。若消息失宜，即諸疴競起。

故善攝養者，須知調氣方焉。

調氣方

治萬病大患，百日生眉鬢也，餘者

不足言。凡調炁之法，夜半後，日中

前，氣生得調；日中後，夜半前，氣死

不得調。調氣時仰卧，牀鋪厚軟，枕高

下共身平，舒手展兩脚，兩手握大母指

節，去身四五寸，兩脚相去四五寸，引

氣從鼻入足，即停止，有力更取，久住氣悶，從口細細吐出盡，還從鼻細細引入，出氣一准前法。

若患寒熱及卒患癱腫，不問日中後，患未發前一食間即調。如其不得好差，明日依前式更調之。

若患心冷病，氣即呼出。

若熱病，氣即吹出。

若肝病，即噓出。

若肺病，即呵出。

若脾病，即嘻出。

若腎病，即呬出。

夜半後八十一，鷄鳴前七十二，平旦六十三，日出五十四，食時四十五，巳時三十六。欲作此法，先左右導引三百六十遍。

治病有四：一冷、二疰、三風、四熱。右若有患者，安心此法，無有不差也。

凡百病不離五藏，事須識其相類，善以知之。

心藏病者，體冷熱。相法，心色赤，患者夢中見人者，赤衣赤刀，杖火

怖人。治之法，用呼吹二氣，屬心，呼治冷，吹治熱。

肺藏病者，體胸背滿脹，四肢煩悶。相法，肺色白，患者喜夢見美女美男詐附人，共相抱持，或作父母兄弟妻子。治法，用噓炁出。

肝藏病者，愁憂不樂，悲思不喜，頭眼疼。相法，肝色青，夢見人著青衣，持青杖，或獅子虎狼來恐怖人。治法，用呵炁出。

脾藏病者，體上游風習習，痛悶疼。相法，脾色黃，通土色，或作小兒擊歷人取猶人，或如游風團攣轉。治法，用唏氣出。

腎病者，體冷而陰衰。相法，腎色黑者，夢見黑衣持黑杖怖人。治法，用呬氣出之。

凡用大呼三十遍，細呼十遍。呼法，鼻中引氣入，口中出吐氣，當令聲相逐，呼字而吐之。熱病者，用大吹五十遍，細吹十遍。吹物之法，吹當使字氣聲似字。心悶者，用大噓三十遍，細噓十遍。肝病者，用大呵三十遍，細

呵十遍。心病者，用大唏三十遍，細唏十遍。有冷者，用大呬五十遍，細呬三十遍。

此十二種調氣法，若有病者，依法恭敬用心，無有不差。皆須左右導引三百六十遍，乃爲之。

居處法第六

凡人居止之室，必須固密，勿令有細隙，致有風氣得入，久居不覺，使人中風。古來忽有得偏風者，四肢不遂，或角弓反張，或失音不能語者，皆由忍此耳。身既得風，衆病總集，邪鬼得便，遭此致卒者，十中有九，是以大須周密。

凡在家及行卒逢大飄風、暴雨、大霧者，此皆是諸龍鬼神行動經過所致，宜入室門戶，燒香靜坐，安心以避，待過後乃出，不尔損人，或時雖未有，若於後不佳。

居家不欲數沐浴，浴必須密室之內，不得大熱，亦不得大冷，大熱大冷，

皆生百病。冬浴必不得使汗出露，沐浴後不得觸風冷。饑忌浴，飽忌沐。浴訖須進少許食飲乃出。覺室有風，勿強忍，勿反坐，須起避之。

凡居家當誠勒內外長幼，有不快者，即須早道，勿使隱忍，以為無苦，過時不知，便為重病，遂成不救。小有不好，即須按摩按捺，令百節通利，泄其邪炁也。

凡人無問有事無事，恒須日別一度遣人蹋脊背，反四肢頭頂，若令熟蹋，即風氣時行不能着人。此大要妙，不可具論。

凡人居家及遠行，隨身恒有熟艾一勝，備急丸、辟鬼丸、生肌藥、甘濕藥、丁腫藥、水銀、大黃、芒硝、甘草、乾姜、桂心、蜀椒，不能更畜餘藥。此等恒有，不可闕少，及一兩卷《百一隨身備急藥方》，並帶避毒蛇、蜂蝎、蠱毒藥隨身也。

凡人自覺十日已上康健，即須灸三數穴，以泄風氣為佳，勿以康健謂之常然，恒須安不忘危，豫防諸患。灸當

辟人神。

凡畜手力細累，每春秋皆與一服轉瀉藥一度，則不中天。行時氣。

黃帝問於岐伯曰：風之傷人，或為熱中，或為寒中，或為厲風，或為偏枯，或為則風。故以春甲乙傷於風者，為肝風；夏丙丁傷於風者，為心風；以四季戊己傷於風者，為脾風；以秋庚辛傷於風者，為肺風；以冬壬癸中於風者，為腎風。風氣中五藏六府之俞，亦為藏府之風，各入其門戶，所中則為偏風，風氣循風府而上，則為腦風，入頭則為目風眼寒。飲酒中風則為傷風，入房汗出中風，則為內風。新沐中風，則為首風。久風入房，則為傷風。水在腠裏，則為泄風。故風者，百病之長也。至其變化為他病，無常方，然故有風氣焉。

春之二月，此謂發凍，天地俱生，萬物以榮，夜卧早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿煞，與而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應也，養生之道。逆之傷於肝，為寒變，奉生者少。

夏三月，此謂播秀，天地氣交，萬物華實，夜卧晚起，毋厭於日，使志毋怒，使華英成秀，使氣泄，所愛在外，此夏氣之應也，養生之道。逆之則傷心，秋為痠瘡，則奉長者少，冬重病。

秋之三月，此謂審平，天氣以急，地氣以明，早卧早起，與鷄俱興，使志安寧，以緩秋形，收斂神氣，使秋氣平，毋外其志，使肺氣精，此秋氣之應，養收之道。逆之則傷肺，早為滄泄，則奉養者少。

冬之三月，此謂陰氣閉藏，水凍地拆，無損乎陽明，起早卧晚，必待日光，使志若伏若匿，有私意，已有得，去寒就暖，毋泄皮膚，使氣極，此冬之應也，養生之道。逆之則傷腎，春為萎厥，則奉生者少。

天有四時五行，以生寒暑燥濕，人有五藏，以生喜怒悲樂，有恐懼。故喜怒傷氣，寒暑傷形。故曰喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。重陰必陽生，重陽必陰生。故曰冬傷於寒，春必病溫；春傷於風，夏必滄泄；夏傷於暑，秋必

痰瘡；秋傷於濕，冬必咳嗽。人能依此四時攝養，故得免其夭枉也。

太清道林攝生論

- ① 渴：原作「饑」，據《千金》改。
- ② 莫：通「暮」。
- ③ 莫：原作「直」，據《千金》改。
- ④ 是：原奪，據《千金》補。
- ⑤ 不：原奪，據《千金》補。
- ⑥ 杜：原誤作「壯」，據《千金》改。
- ⑦ 眠：原誤作「舒」，據《千金》改。
- ⑧ 無憂疑矣：此四字原奪，據《千金》補。
- ⑨ 睡不厭馱舒：此句疑爲衍文。
- ⑩ 心：原奪，據《千金》補。
- ⑪ 誠勤：《千金》作「誠勤」。
- ⑫ 迷：原作「述」，據《千金》改。
- ⑬ 暮無燃燈燭行房：此句原奪，據《千金》補。
- ⑭ 一日之忌：此下至「然燈燭行房」，疑爲衍文。
- ⑮ 燃：原誤作「燈」，據《千金》改。
- ⑯ 葬：《千金》作「舞」。
- ⑰ 華：《千金》作「舉」。
- ⑱ 即以一脚向前虛掣，左右同：此十一字原奪，據《千金》補。
- ⑲ 兩手據地回顧：原作「三用當」，據《千金》改。
- ⑳ 推：原奪，據《千金》補。
- ㉑ 曲腕策肋肘，左右亦三過：《千金》作「曲腕築肋挽肘，左

右亦三過」。

- ㉒ 紐：原誤作「柎」，據《千金》改。
- ㉓ 聳：《千金》作「從」。
- ㉔ 暖：原作「臠」，據《千金》改。
- ㉕ 之：原奪，據《千金》補。
- ㉖ 或：《千金》「或」上有「夢」字。
- ㉗ 大：原奪，據《千金》補。
- ㉘ 藥：原奪，據《千金》補。
- ㉙ 天：原奪，據《千金》補。
- ㉚ 凍：《素問》作「陳」。
- ㉛ 爲：《素問》「爲」上有「夏」字。
- ㉜ 生：《素問》作「長」。
- ㉝ 播：《素問》作「蕃」。
- ㉞ 晚：《素問》作「早」。
- ㉟ 長：《素問》作「收」。
- ㊱ 審平：《素問》作「容平」。
- ㊲ 形：《素問》作「刑」。
- ㊳ 精：《素問》作「清」。
- ㊴ 早：《素問》作「冬」。
- ㊵ 養：《素問》作「藏」。
- ㊶ 有私意，已有得：《素問》作「若有私意，若已有得」。

（蔣力生點校）

057 養性延命錄

經名：養性延命錄。又名《養生延命錄》。梁·陶弘景撰。二卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：一、《雲笈七籤》，收入該書卷三十三。二、《道藏精華錄》本，收入該書第二集。

養性延命錄序

夫稟氣含靈，唯人爲貴。人所貴者，蓋貴爲^①生。生者神之本，形者神之具。神大用則竭，形大勞則斃。若能游心虛靜，息慮無爲，服元氣於子後，時導引於閑室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年耆壽，是常分也。如恣意以耽聲色，役智而圖富貴，得喪恒切於懷^②，躁撓未能自遣，不拘禮度，飲食無

節，如斯之流，寧免夭傷之患也。

余因止觀微暇，聊復披覽《養生要集》。其集乃錢彥、張湛道林之徒，翟平、黃山之輩，咸是好事英奇，志在寶育，或鳩集仙經真人壽考之規，或得採彭鏗老君長齡之術，上自農黃以來，下及魏晉之際，但有益於養生及招損於後患^③，諸本先皆記錄，今略取要法，刪棄繁蕪，類聚篇題，分爲上下兩卷，卷有三篇，號爲《養性延命錄》，擬補助於有緣，冀憑緣以濟物耳。或云此書孫思邈所集。

- ① 爲：《雲笈七籤》作「於」。
- ② 得喪恒切於懷：《雲笈七籤》作「得喪繫於懷抱」。
- ③ 及招損於後患：《雲笈七籤》作「乃無損於後患」。

養性延命錄卷上

華陽陶隱居集

教誡篇第一

《神農經》曰：食穀者，智慧聰明。食石者，肥澤不老。謂煉五石也。食芝者，延年不死。食元氣者，地不能埋，天不能殺。是故食藥者，與天相異，日月並列。

《混元道經》曰：谷神不死，河上公曰：谷，養也，能養神則不死。神爲五藏之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志。五藏盡傷，則五神去。是謂玄牝。言不死之道，在於玄牝。玄，天也，天於人爲鼻。牝，地也，地於人爲口。天食人以五氣，從鼻入藏於心。五氣清微，爲精神、聰明、音聲、五性。其鬼曰魂。魂者，雄也。出入人鼻，與天通，故鼻爲玄也。地食人以五味，從口入藏於胃。五味濁滯，爲形骸、骨肉、血脉、六情。其鬼曰魄。魄者，雌也。出入於口，與地通，故口爲牝也。玄牝之門，是謂天地根。根，原也。言鼻口之門，乃是天地之元氣，所從往來也。綿綿若存，鼻口呼噏喘息，當綿綿微妙，若可存，復若無有也。用

之不勤。用氣當寬舒，不當急疾、勤勞。

《混元道德經》曰：出生謂情慾出於五內，魂定魄靜，故生也。入死謂情慾入於胸臆，精散神惑，故死也。生之徒十有三，死之徒十有三。言生死之類，各十有三，謂之九竅而四關也。其生也，目不妄視，耳不妄聽，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死也，反是。人之生也，動皆之死地十有三。人欲求生，動作反之，十有三之死地。夫何故？以其求生之厚也。所以動之死地者，以其求生之活之太厚也。遠道反天，妄行失紀。

蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵。兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。以其不犯上十有三之死地也。

《莊子·養生篇》曰：吾生也有涯，向秀曰：生之所稟，各有極也。而智也無涯。嵇康曰：夫不慮而欲，性之動也。識而發感，智之用也。性動者，遇物而當足，則無餘智，從感不求，倦而不已。故世之所患，恒在於智困，不在性動也。以有涯隨無涯，殆已；郭象曰：以有限之性尋無趣之智，安得而不困哉。已而為智者，殆而已矣。向秀曰：已困於智矣。又為智以攻之者，又殆矣。

《莊子》曰：達生之情者，不務生之所無以為；向秀曰：生之所無以為者，性表之事也。張湛曰：生理自全，為分外所為，此是以有涯隨無涯也。達命之情者，不務智之所無奈何。向秀曰：命盡而死者是。張湛曰：乘生順之理，窮所稟分，豈智所知何也。

《列子》曰：少不勤行，壯不競時，長而安貧，老而寡欲，閑心勞形，養生之方也。

《列子》曰：一體之盈虛，消息皆通於天地，應於萬類。張湛曰：人與陰陽通氣。和之於始，和之於終，靜神滅想，生之道也。始終和，則神志不散。

《混元妙真經》曰：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故養生者，慎勿失道。為道者，慎己失生，使道與生相守，生與道相保。

《黃老經玄示》曰：天道施化，與萬物無窮；人道施化，形神消亡。轉神施精，精竭故衰。形本生精，精生於神。不以生施，故能與天合德；不與神化，故能與道同式。

《玄示》曰：以形化者，尸解之類。

神與形離，二者不俱，遂象飛鳥入海為蛤，而隨季秋陰陽之氣。以氣化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。

嚴君平《老子指歸》曰：游心於虛靜，結志於微妙，委慮於無欲，歸計於無為，故能達生延命，與道為久。

《大有經》曰：或疑者云，始同起於無外，終受氣於陰陽，載形魄於天地，資生長於食息，而有愚有智，有強有弱，有壽有夭，天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也。強弱壽夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎氣充實，生而乳食有餘，長而滋味不足，壯而聲色有節者，強而壽。始而胎氣虛耗，生而乳食不足，長而滋味有餘，壯而聲色自放者，弱而夭。生長全足，加之導養，年未可量。

《道機》曰：人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫泆無度，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。

《河圖帝視萌》曰：侮天時者凶，順天時者吉。春夏樂山高處，秋冬居

卑深藏，吉利多福，壽考無窮。

《雜書寶子命》曰：古人治病之方，和以醴泉，潤以元氣，藥不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五藏，繫在心肺，終身無患。

《孔子家語》曰：食肉者勇敢而悍，虎狼之類。食氣者神明而壽，仙人、靈龜是也。食穀者智慧而夭，人也。不食者不死而神。直任喘息而無思慮。

《傳》曰：雜食者，百病妖邪所鍾，所食愈少，心愈開，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈損焉。

太史公司馬談曰：夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用則竭，形大勞則斃。神形早衰，欲與天地長久，非所聞也。故人所以生者，神也。神之所託者，形也。神形離別則死，死者不可復生，離者不可復返，故乃聖人重之。夫養生之道，有都領大歸，未能具其會者，但思每與俗反，則闔踐勝轍，獲過半之功矣。有心之徒，可不察歟。

《小有經》曰：少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少

怒、少好、少惡，行此十二少，養生之都

契也。多思則神殆，多念則志散，多欲則損志，多事則形疲，多語則氣爭，多笑則傷藏，多愁則心懾，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脉不定，多好則專迷不治，多惡則憔悴無歡，此十二多不除，喪生之本也。無多者，幾乎真人大計。奢懶者壽，慳勤者夭，放散劬吝之異也。田夫壽，膏粱夭，嗜欲少多之驗也。處士少疾，游子多患，事務繁簡之殊也。故俗人競利，道士罕營。

胡昭曰：目不欲視不正之色，耳不欲聽醜穢之言，鼻不欲向膻腥之氣，口不欲嘗毒刺之味，心不欲謀欺詐之事，此辱神損壽。又居常而嘆息，晨夜而吟嘯，干正來邪也。夫常人不得無欲，又復不得無事，但當和心少念，靜身損慮，先去亂神犯性，此則齋神之一術也。

《黃庭經》曰：玉池清水灌靈根，審能修之可長存，名曰飲食自然。自然者，則是華池。華池者，口中唾也。呼吸如法，咽之則不飢也。

《老君尹氏內解》曰：唾者，湊為

醴泉，聚為玉漿，流為華池，散為精浮，降為甘露。故口為華池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏潤身，流利百脉，化養萬神、支節、毛髮，宗之而生也。

《中經》曰：靜者壽，躁者夭。靜而不能養減壽，躁而能養延年。然靜易御，躁難將，盡順養之宜者，則靜亦可養，躁亦可養。

韓融元長曰：酒者，五穀之華，味之至也，亦能損人。然美物難將而易過，養性所宜慎之。

邵仲湛曰：五穀充肌體而不能益壽，百藥療疾延年而不甘口。甘口充肌者，俗人所珍；苦口延年者，道士之所寶。

《素問》曰：黃帝問岐伯曰：余聞上古之人，春秋皆百歲而動作不衰；謂血氣猶盛也。今時之人，年始半百動作皆衰者，時世異耶？將人之失耶？岐伯曰：上古之人，其知道者，法則陰陽，和於術數，房中交接之法。飲食有節，起居有度，不妄動作。故能與神俱，盡

終其天命，壽過百歲。今時之人則不然，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以慾竭其精，以好散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，游於陰陽，生治起居，無節無度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期，百年爲限，節護之者，可至千歲。如膏之用，小炷與大耳。衆人大言而我小語，衆人多煩而我少記，衆人慥暴而我不怒，不以人事累意，不修仕祿之業，淡然無爲，神氣自滿，以爲不死之藥，天下莫我知也。無謂幽冥，天知人情。無謂闇昧，神見人形。心言小語，鬼聞人聲。犯禁滿千，地收人形。人爲陽善，吉人報之。人爲陰善，鬼神報之。人爲陽惡，賊人治之。人爲陰惡，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以響。

老君曰：人修善積德而遇其凶禍者，受先人之餘殃也；犯禁爲惡而遇其福者，蒙先人之餘殃也。

《名醫叙病論》曰：世人不終耆壽，咸多夭歿者，皆由不自愛惜，忿爭盡意，邀名射利，聚毒攻神，內傷骨髓，

外貶^①。筋肉，血氣將無，經脉便擁，肉理^②空疏，唯招蠱^③疾，正氣日衰，邪氣日盛矣。不異舉滄波以注燭火，頽華嶺而斷涓流，語其易也，甚於茲矣。

彭祖曰：道不在煩，但能不思衣，不思食，不思聲，不思色，不思勝，不思負，不思失，不思得，不思榮，不思辱，心不勞，形不極，常導引納氣胎息爾，可得千歲。欲長生無限者，當服上藥。

仲長統曰：蕩六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有體而不以之安，安之而能遷，樂之而不愛，以之圖之，不知日之益也，不知物之易也。其彭祖、老聃庶幾，不然彼何爲與人者同類，而與人者異壽？

陳紀元方曰：百病橫天，多由飲食。飲食之患，過於聲色。聲色可絕之踰年，飲食不可廢之一日。爲益亦多，爲患亦切。多則切傷，少則增益。

張湛云：凡脫貴勢者，雖不中邪，精神內傷，身必死亡。非妖禍外侵，直由冰炭內煎，則自崩傷中嘔血也。始富後貧，雖不中邪，皮焦筋出，委辟爲孿。貧富之於人利

害，猶於權勢，故疴疹損於形骸而已。動勝寒，靜勝熱，能動能靜，所以長生。精氣清靜，乃與道合。

《莊子》曰：真人其寢不夢。

《慎子》云：晝無事者，夜不夢。

張道人年百數十，甚翹壯也。云：養性之道，莫久行、久坐、久卧、久視、久聽，莫強食飲，莫大沉醉，莫大愁憂，莫大哀思，此所謂能中和。能中和者，必久壽也。

《仙經》曰：我命在我不在天。但愚人不能知此。道爲生命之要，所以致百病風邪者，皆由恣意極情，不知自惜，故虛損生也。譬如枯朽之木，遇風即折；將崩之岸，值水先頽。今若不

能服藥，但知愛精節情，亦得一二百年壽也。

張湛《養生集·叙》曰：養生大要：一曰齋神，二曰愛氣，三曰養形，四曰導引，五曰言語，六曰飲食，七曰房室，八曰反俗，九曰醫藥，十曰禁忌。過此已往，義可略焉。

青牛道士言：人不欲使樂，樂人

不壽。但當莫強健爲力所不任。舉重引強，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然於勞苦勝於逸樂也。能從朝至暮，常有所爲，使之不息乃快，但覺極當息，息復爲之。此與導引無異也。夫流水不腐，戶樞不朽者，以其勞動數故也。飽食不用坐與卧，欲得行步，務作以散之。不爾，使人得積聚不消之疾，及手足痺蹶，面目黧肝，必損年壽也。

皇甫隆問青牛道士，青牛道士姓封，字君達。其養性法則可施用。大略云：體欲常勞，食欲常少，勞無過極，少無過虛，去肥濃，節鹹酸，減思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人之受氣，雖不知方術，但養之得理，常壽之一百二十歲。不得此者，皆傷之也。小復曉道，可得二百四十歲，復微加藥物，可得四百八十歲。嵇康亦云：導養得理，上可壽千歲，下可壽百年。

彭祖曰：養壽之法，但莫傷之而已。夫冬溫夏涼，不失四時之和，所以

適身也。

彭祖曰：重衣厚褥，體不勞苦，以致風寒之疾。厚味脯腊，醉飽厭飫，以致聚結之病。美色妖麗，嬪妾盈房，以致虛損之禍。淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑。馳騁游觀，弋獵原野，以致發狂之失。謀得戰勝，兼弱取亂，以致驕逸之敗。蓋聖賢或失其理也。然養生之具，譬猶水火不可失適，反爲害耳。

彭祖曰：人不知道，徑服藥損傷，血氣不足，肉理空疏，髓腦不實，內已先病，故爲外物所犯，風寒酒色，以發之耳。若本充實，豈有病乎！

仙人曰：罪莫大於淫，禍莫大於貪，咎莫大於讒。此三者，禍之車，小則危身，大則危家。若欲延年少病者，誠勿施精命夭殘，勿大溫消骨髓，勿大寒傷肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼驚魂魄，勿久泣神悲感，勿恚怒神不樂，勿念內志恍惚。能行此道，可以長生。

食誠篇第二

真人曰：雖常服藥物，而不知養性之術，亦難以長生也。養性之道，不欲飽食便卧及終日久坐，皆損壽也。人欲小勞，但莫至疲及強所不能堪勝耳。人食畢，當行步躊躇，有所修爲爲快也。故流水不腐，戶樞不朽，以其勞動數故也。故人不要夜食，食畢但當行中庭如數里可佳。飽食即卧生百病，不消成積聚也。食欲少而數，不欲頓多難消，常如飽中飢，飢中飽。故養性者，先飢乃食，先渴而飲。恐覺飢乃食，食必多盛；渴乃飲，飲必過。食畢當行，行畢使人以粉摩腹，數百過，大益也。

青牛道士言：食不欲過飽，故道士先飢而食也。飲不欲過多，故道士先渴而飲也。食畢行數百步，中益也。凡暮食畢行五里許乃卧，令人除病。凡食，先欲得食熱食，次食溫暖食，次冷食。食熱暖食訖，如無冷食者，即吃冷

水一兩嚙，甚妙。若能恒記，即是養性之要法也。凡食，欲得先微吸取氣，嚙一兩嚙乃食，主無病。

真人言：熱食傷骨，冷食傷藏，熱物灼唇，冷物痛齒。食訖踟躕長生。飽食勿大語。大飲則血脉閉，大醉則神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食鹹，此皆助五藏，益血氣，辟諸病。食酸鹹甜苦，即不得過分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾，如能不食此五藏，尤順天理。燕不可食，入水為蛟蛇所吞，亦不宜殺之。飽食訖即卧成病背疼。飲酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可當風，亦不可用扇，皆損人。白蜜勿合李子同食，傷五內。醉不可強食，令人發癰疽、生瘡。醉飽交接，小者令人面肝、咳嗽，不幸傷絕藏脉，損命。凡食，欲得恒溫暖，宜入易消，勝於習冷。凡食，皆熟勝於生，少勝於多。飽食走馬成心癡。飲水勿忽咽之，成氣病及水癖。人食酪，勿食酢，變為血痰及尿血。食熱食汗出，勿洗

面，令人失顏色，面如蟲行。食熱食訖，勿以醋漿漱口，令人口臭及血齒。馬汗息及馬毛入食中，亦能害人。鷄、兔、犬肉，不可合食。爛茆屋上水滴浸者脯，名曰鬱脯，食之損人。久饑不得飽食，飽食成癖病。飽食夜卧失覆，多霍亂死。時病新差，勿食生魚，成痢不止。食生魚，勿食乳酪，變成蟲。食兔肉，勿食乾薑，成霍亂。人食肉，不用取上頭最肥者，必衆人先目之，食者變成結氣及疰癘，食皆然。空腹勿食生果，令人膈上熱，骨蒸，作癰癤。銅器蓋食，汗出落食中，食之發瘡肉疽。觸寒未解食熱食，亦作刺風。飲酒熱未解，勿以冷水洗面，令人面發瘡。飽食勿沐髮，沐髮令人作頭風。蕎麥和猪肉食，不過三頓成熱風。乾脯勿置秫米瓮中，食之閉氣。乾脯火燒不動，出火始動，擘之筋縷相交者，食之患人或殺人。羊胛中有肉如珠子者，名羊懸筋，食之患癩癩。諸濕食不見形影者，食之成疰，腹脹。暴疾後不周飲酒，膈上變熱。新病差不用食生棗、羊肉、生

菜，損顏色，終身不復，多致死，膈上熱蒸。凡食熱脂餅物，不用飲冷醋、漿水，善失聲若咽。生葱白合蜜食，害人。切忌乾脯得水自動，殺人。曝肉作脯，不肯燥勿食。羊肝，勿合椒食，傷人心。胡瓜合羊肉食之發熱。多酒食肉，名曰癡脂，憂狂無恒。食良藥、五穀充悅者，名曰中士，猶慮疾苦。食氣，保精存神，名曰上士，與天同年。

雜誠忌穰害祈善篇第三

久視傷血，久卧傷氣，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉。凡遠思強健傷人，憂悲悲哀傷人，喜樂過差傷人，忿怒不解傷人，汲汲所願傷人，戚戚所患傷人，寒熱失節傷人，陰陽不交傷人。凡交須依導引諸術。若能避衆傷之事而復陰陽之術，則是不死之道。大樂氣飛颺，大愁氣不通。用精令人氣力乏，多視令人目盲，多睡令人心煩，貪美食令人洩痢。俗人但知貪於五味，不知元氣可飲。聖人知五味之生病^⑤，

故不食，知元氣可服，故閉口不言，精氣自應也。睡不嚙則海^①不潤，海不潤則津液乏，是知服元氣，飲醴泉，乃延年之本也。

沐浴無常不吉。夫婦同沐浴不吉，新沐浴及醉飽，遠行歸還，大疲倦，並不可行房室之事，生病，切慎之。丈夫勿頭北卧，令人六神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若見十步地墻，勿順墻坐卧，被風吹，發癩癩疾。勿怒目久視日月，失目明。凡大汗忽脱衣，不慎多患偏風，半身不遂。新沐浴了，不得露頭當風，不幸得大風刺風疾。觸寒來，勿臨面火上，成癩，起風眩。凡汗，勿跂牀懸脚，久成血痺，足重，腰疼。凡脚汗，勿入水，作骨痺，亦作遁症。久忍小便，膝冷兼成冷痺。凡食熱物汗出，勿蕩風，發症頭痛，令人目澀，饒睡。凡欲眠，勿歌詠，不祥。起眠訖，勿大語，損人氣。凡飛鳥投人，不可食焉，若開口及毛下有瘡，並不可食之。凡熱泔洗頭，冷水濯，成頭風。凡人卧，頭邊勿安火爐，令人頭重、目

赤、鼻乾。凡卧訖，頭邊勿安燈，令人六神不安。冬日温足凍腦，春秋腦足俱凍，此乃聖人之常法也。凡新哭泣訖便食，即成氣病。夜卧勿覆頭，婦人勿跂竈坐，大忌。凡若睡不用遠，遠即成肺病，令人手重、背疼、咳嗽。凡人魔，勿點燈照，定魔死，暗喚之即吉，亦不可近前及急喚。凡人卧勿開口，久成消渴，並失血色。凡旦起勿以冷水開目洗面，令人目澀，失明，饒泪。凡行途中觸熱，逢河勿洗面，生烏肝。人睡訖忽覺，勿飲水更卧，成水痺。凡時病新汗解，勿飲冷水，損人心腹，不平復。凡空腹不可見聞臭屍，氣入鼻令人成病。凡欲見死屍，皆須先飲酒及咬蒜辟毒氣。凡小兒不用令指月，兩耳後生瘡欲^②斷，名月蝕瘡，搗蝦蟆末傅即差，並別餘瘡並不生。凡產婦不可見狐臭人，能令產婦著腫。凡人卧不用於窗櫺下，令人六神不安。凡卧，春夏欲得頭向東，秋冬頭向西，有所利益。凡丈夫飢欲得坐小便，飽則立小便，令人無病。凡人睡，欲得屈膝側

卧，益人氣力。凡卧欲得數轉側，微語笑，欲令至少語，莫令聲高大。春欲得眠卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。雖云早起莫在鷄鳴前，晏起莫在日出後。冬日天地閉，陽氣藏，人不欲勞作汗出，發泄陽氣，損人。新沐欲訖，勿當風結髻^③，勿以濕頭卧，使人患頭風，眩悶，髮頹，面腫，齒痛，耳聾。濕衣及汗衣，皆不可久著，令發瘡及患風瘙癢。

老君曰：正月旦中庭向寅地，再拜咒曰：某甲年年受大道之恩，太清玄門願還某甲去歲之年。男女皆三通自咒。常行此道，延年。玄女有清神之法，淮南崇祠竈之規，咸欲體合真靈，護衛真生者。

仙經秘要，常存念心中有氣大如鷄子，內赤外黃，辟衆邪延年也。欲却衆邪百鬼，常存念爲炎火如斗，煌煌光明，則百邪不敢干人，可入瘟疫之中。暮卧，常存作赤氣在外，白氣在內，以覆身，辟衆邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向

北二逆，向日三逆，向月四逆，仰視天及星辰五逆。夜起倮形一不祥，旦起噴恚二不祥，向竈罵詈三不祥，以足內火四不祥，夫妻晝合五不祥，盜恚師父六不祥。凡人旦起恒言善事，天與之福，勿言奈何歌嘯，名曰請禍。慎勿上牀卧歌凶，始卧伏牀凶，飲食伏牀凶，以匙筯擊盤上凶。司陰之神在人口左，人有陰禍，司陰白之於天，天則考人魂魄。司殺之神在人口右，人有惡言，司殺白之於司命，司命記之，罪滿即殺。二神監口，唯向人求非，安可不慎言？舌者身之兵，善惡由之而生，故道家所忌。食玉泉者，令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鷄鳴、平旦、日中、日晡、黃昏、夜半時，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食輒滿口嚙之，延年。髮，血之窮。齒，骨之窮。爪，筋之窮。千過梳髮髮不白，朝夕啄齒齒不齟，爪不數截筋不替。人常數欲照鏡，謂之存形，形與神相存，此其意也。若矜容顏色自愛翫，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、

四月八日、五月一日、六月二十七日、七月十一日、八月八日、九月二十一日、十月十四日、十一月十一日、十二月三十日，但常以此日取枸杞菜，煮作湯沐浴，令人光澤，不病，不老。月蝕宜救，活人除殃。活萬人與天同功。天不好殺，聖人則之。不好殺者，是助天地長養，故招勝福。善夢可說，惡夢默之，則養性延年也。

養性延命錄卷上

北二逆，向日三逆，向月四逆，仰視天及星辰五逆。夜起倮形一不祥，旦起噴恚二不祥，向竈罵詈三不祥，以足內火四不祥，夫妻晝合五不祥，盜恚師父六不祥。凡人旦起恒言善事，天與之福，勿言奈何歌嘯，名曰請禍。慎勿上牀卧歌凶，始卧伏牀凶，飲食伏牀凶，以匙筯擊盤上凶。司陰之神在人口左，人有陰禍，司陰白之於天，天則考人魂魄。司殺之神在人口右，人有惡言，司殺白之於司命，司命記之，罪滿即殺。二神監口，唯向人求非，安可不慎言？舌者身之兵，善惡由之而生，故道家所忌。食玉泉者，令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鷄鳴、平旦、日中、日晡、黃昏、夜半時，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食輒滿口嚙之，延年。髮，血之窮。齒，骨之窮。爪，筋之窮。千過梳髮髮不白，朝夕啄齒齒不齟，爪不數截筋不替。人常數欲照鏡，謂之存形，形與神相存，此其意也。若矜容顏色自愛翫，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、

- ① 極：《雲笈七籤》作「涯」。
- ② 志：四庫本《雲笈七籤》作「氣」。
- ③ 計：《雲笈七籤》作「指」。
- ④ 天：原作「天」，據《雲笈七籤》改。
- ⑤ 刺：《雲笈七籤》作「辣」。
- ⑥ 性：《雲笈七籤》「性」下有「之事」二字。
- ⑦ 能：《雲笈七籤》、《素問》「能」下并有「形字」。
- ⑧ 不修仕祿之業：《雲笈七籤》作「不修君臣之義」。
- ⑨ 賊：《雲笈七籤》作「正」。
- ⑩ 眨：《雲笈七籤》作「乏」。
- ⑪ 肉理：《雲笈七籤》作「內里」。
- ⑫ 蠱：《雲笈七籤》作「衆」。
- ⑬ 其養性法則可施用：《雲笈七籤》此句爲注文。

- ⑭ 徑：《雲笈七籤》作「經」。
- ⑮ 生病：《雲笈七籤》作「毒焉」。
- ⑯ 海：《雲笈七籤》作「氣海」。下同。
- ⑰ 欲：原作「是」，據《雲笈七籤》改。
- ⑱ 結髻：原作「濕語」，據《雲笈七籤》改。

養性延命錄卷下

華陽陶隱居集

服氣療病篇第四

《元陽經》曰：常以鼻納氣，含而漱滿，舌料唇齒咽之，一日一夜得千咽甚佳。當少飲食，飲食多則氣逆，百脉閉，百脉閉則氣不行，氣不行則生病。

《玄示》曰：志者，氣之帥也。氣者，體之充也。善者遂其生，惡者喪其形。故行氣之法，少食自節，動其形，和其氣血，因輕而止之，勿過失，突復而還之，其狀若咽，正體端形，心意專一，固守中外，上下俱閉，神周形骸調暢，四溢修守，關元滿而足實，因之而衆邪自出。

彭祖曰：常閉氣納息，從平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身體，舐唇咽唾，服氣數十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便導引閉氣，以攻所患，必存其身，頭面九竅，五藏四肢，至於髮端，

皆令所在。覺其氣雲行體中，起於鼻口，下達十指末，則澄和真神，不須針藥灸刺。凡行氣欲除百病，隨所在作念之。頭痛念頭，足痛念足，和氣往攻之，從時至時，便自消矣。時氣中冷，可閉氣以取汗，汗出輒周身則解矣。行氣閉氣，雖是治身之要，然當先達解其理，又宜空虛不可飽滿。若氣有結滯，不得空流，或致發瘡，譬如泉源不可壅遏。若食生魚、生菜、肥肉，及喜怒憂恚不除而以行氣，令人發上氣。凡欲學行氣，皆當以漸。

劉君安曰：食生吐死，可以長存，謂鼻納氣為生，口吐氣為死也。凡人不能服氣，從朝至暮，常習不息，徐而舒之，常令鼻納口吐，所謂吐故納新也。

《服氣經》曰：道者，氣也。保氣則得道，得道則長存。神者，精也。保精則神明，神明則長生。精者，血脉之川流，守骨之靈神也。精去則骨枯，骨枯則死矣。是以為道，務寶其精，從夜半至日中為生氣，從日中後至夜半為

死氣，常以生氣時正僵卧，瞑目握固，握固者，如嬰兒之拳手，以四指押拇指也。閉氣不息，於心中數至二百，乃口吐氣出之，日增息。如此身神具，五藏安，能閉氣至二百五十，華蓋明，華蓋，眉也。耳目聰明，舉身無病，邪不干人也。凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有一，吐氣有六。納氣一者謂吸也。吐氣有六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、咽，皆出氣也。凡人之息，一呼一吸，元有此數。欲為長息吐氣之法，時寒可吹，時溫可呼。委曲治病，吹以去風，呼以去熱，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，咽以解極。凡人極者，則多噓咽。道家行氣，率不欲噓咽。噓咽者，長息之心也，此男女俱存法，法出於《仙經》。行氣者，先除鼻中毛，所謂通神之路。若天露惡風、猛寒大熱時，勿取氣。

《明醫論》云：疾之所起，自生五勞，五勞既用，二藏先損，心腎受邪，府藏俱病。五勞者，一曰志勞，二曰思勞，三曰心勞，四曰憂勞，五曰疲勞。

五勞則生六極，一曰氣極，二曰血極，三曰筋極，四曰骨極，五曰精極，六曰髓極。六極即爲七傷，七傷故變爲七痛，七痛爲病，令人邪氣多，正氣少，忽忽喜忘，悲傷不樂，飲食不生，肌膚顏色無澤，髮白枯槁。甚者令人得大風偏枯，筋縮，四肢拘急，攣縮，百關隔塞，羸瘦短氣，腰脚疼痛，此由早娶用精過差，血氣不足，極勞之所致也。凡病之來，不離於五藏，事須識根，不識者勿爲之耳。心藏病者，體有冷熱，呼吸吹二氣出之。肺藏病者，胸背脹滿，噓氣出之。脾藏病者，體上游風，習習身癢、疼悶，唏氣出之。肝藏病者，眼疼，愁憂不樂，呵氣出之。已上十二種調氣法，依常以鼻引氣，口中吐氣，當令氣聲逐字吹、呼、噓、呵、唏、呬吐之。若患者依此法，皆須恭敬用心爲之，無有不差愈病，長生要術。

導引按摩篇第五

《導引經》云：清旦未起，先啄齒

二七，閉目握固，漱滿唾，三咽氣，尋閉不息自極，極乃徐徐出氣，滿三止；便起狼踞鴟顧，左右自搖，亦不息自極，復三；便起下牀，握固不息，頓踵三還，上一手，下一手，亦不息自極三；又叉手項上，左右自了揆，不息復三；又伸兩足及叉手前却，自極復三。皆當朝暮爲之，能數尤善。

平旦以兩手掌相摩令熱，熨眼三過，次又以指搔^②目四眦，令人目明。

按經文拘魂門，制魄戶，名曰握固，與魂魄安門戶也。此固精明目留年還白之法，若能終日握之，邪氣百毒不得入。握固法：屈大拇指於四小指下，把之。積習不止，眼中亦不復開。一說云：令人不遭魔魅。

《內解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以損人也。但爲損者，有輕重耳。人能終日不涕唾，隨有漱滿咽之。若恒含棗核咽之，令人愛氣生津液，此大要也。謂取津液，非咽核也。

常每日啄齒三十六通，能至三百

彌佳，令人齒堅不痛。次則以舌攪漱口生津液，滿口咽之，三過止。次摩指少陽令熱，以熨目，滿二七止，令人目明。

每旦初起，以兩手叉兩耳極上下，熱按之二七止，令人耳不聾。次又啄齒漱玉泉三咽，縮鼻閉氣，右手從頭上引左耳二七，復以左手從頭上引右耳二七止，令人延年不聾。次又引兩鬢髮舉之一七，則總取髮，兩手向上，極勢擡上一七，令人血氣通，頭不白。

又法，摩手令熱，以摩面從上至下，去邪氣，令人面上有光彩。又法，摩手令熱，雷摩身體，從上至下，名曰乾浴，令人勝風寒，時氣熱，頭痛，百病皆除。

夜欲卧時，常以兩手揩摩身體，名曰乾浴，辟風邪。峻坐，以左手托頭，仰右手，向頭上盡勢托，以身並手，振動三，右手托頭，振動亦三，除人睡悶。

平旦日未出前，面向南峻坐，兩手托脛，盡勢振動三，令人面有光澤。

平旦起未梳洗前，峻坐，以左手握

右手於左脛上，前却盡勢授左脛三。又以右手握左手於右脛上，前却授右脛亦三。次又又兩手向前，盡勢推三次，又兩手向胸前，以兩肘向前，盡勢三次，直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓勢，盡力爲之，右手挽弓勢亦然。次以右手托地，左手仰托天盡勢，右亦如然。次拳兩手向前築，各三七。次拳左手盡勢，向背上握指三，右手亦如之。療背膊臂肘勞氣，數爲之彌佳。

平旦便轉訖，以一長拄杖策腋，垂左脚於牀前，徐峻，盡勢掣左脚五七，右亦如之。療腳氣，疼悶，腰腎間冷氣，冷痺及膝冷脚冷，並主之。日夕三掣彌佳。勿大飽及忍小便。掣如無杖，但遣所掣脚不著地，手扶一物亦得。

晨夕以梳梳頭滿一千梳，大去頭風，令人髮不白。梳訖，以鹽花及生麻油搓頭頂上，彌佳。如有神明膏，搓之甚佳。

旦欲梳洗時，叩齒一百六十，隨有津液便咽之。訖，以水漱口，又更以鹽

末揩齒，即含取微酢、清漿半小合許熟漱，取鹽湯吐洗兩目。訖，閉目以冷水洗面，必不得遣冷水入眼中，此法齒得堅淨，目明無泪，永無匿齒。

平旦洗面時漱口訖，咽一兩咽冷水，令人心明淨，去胸臆中熱。

譙國華佗，善養生，弟子廣陵吳普、彭城樊阿，受術於佗。佗語普曰：人體欲得勞動，但不當使極耳。人身常搖動，則穀氣消，血脉流通，病不生，譬猶戶樞不朽是也。古之仙者及漢時有道士君倩，爲導引之術，作熊經鷄顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老也。吾有一術，名曰五禽戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利手足，以常導引。體中不快，因起作一禽之戲，遣微汗出即止，以粉涂身，即身體輕便，腹中思食。吳普行之，年九十餘歲，耳目聰明，牙齒堅完，吃食如少壯也。

虎戲者，四肢距地，前三躑，却二躑，長引腰，側脚，仰天，即返距行，前却，各七過也。

鹿戲者，四肢距地，引項反顧，左三右二，伸左右脚，伸縮亦三亦二也。

熊戲者，正仰，以兩手抱膝下，舉頭，左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

猿戲者，攀物自懸，伸縮身體，上下一七，以脚拘物自懸，左右七，手鈎却立，按頭各七。

鳥戲者，雙立手，翹一足，伸兩臂，揚眉，用力各二七，坐伸脚，手挽足趾各七，縮伸二臂各七也。

夫五禽戲法，任力爲之，以汗出爲度。有汗，以粉涂身，消穀氣，益氣力，除百病，能存行之者，必得延年。

又有法：安坐，未食前，自按摩。以兩手相叉，伸臂股，導引諸脉，勝如湯藥。正坐，仰天呼出，飲食醉飽之氣立銷。夏天爲之，令人涼，不熱。

御女損益篇第六

道以精爲寶，施之則生人，留之則生身，生身則求度在仙位，生人則功遂

而身退，功遂而身退，則陷欲以爲劇。何況妄施而廢棄，損不覺多，故疲勞而命墮。天地有陰陽，陰陽人所貴，貴之合於道，但當慎無費。

彭祖曰：上士別牀，中士異被。服藥千裹，不如獨卧。色使目盲，聲使耳聾，味使口爽，苟能節宣其道，適抑揚其通塞者，可以增壽。

一日之忌，暮食無飽。夜飽食眠，損一日之壽。一月之忌，暮飲無醉。夜醉卧，損一月之壽。一歲之忌，暮須遠內。一交損一歲之壽，養之不復。終身之忌，暮須護氣。暮卧習閉口，開口失氣，又邪從口入。

采女問彭祖曰：人年六十，當閉精守一，爲可爾否？彭祖曰：不然。男不欲無女，無女則意動，意動則神勞，神勞則損壽。若念真正，無可思而大佳，然而萬無一焉。有強鬱閉之，難持易失，使人漏精尿濁，以致鬼交之病。又欲令氣未感動，陽道垂弱。欲以御女者，先搖動令其強起，但徐徐接之，令得陰氣，陰氣推之，須臾自強，強而用之，務令遲疏。精動而正，閉精緩

息，瞑目偃卧，導引身體，更復可御他女。欲一動則輒易人，易人可長生。

若御一女，陰氣既微，爲益亦少。又陽道法火，陰道法水，水能制火；陰亦消陽，久用不止，陰氣喻陽，陽則轉損，所得不補所失。但能御十二女子而復不泄者，令人老有美色。若御九十三女而不泄者，年萬歲。凡精少則病，精盡則死。不可不忍，不可不慎。數交而時一泄，精氣隨長，不能使人虛損。若數交接則瀉精，精不得長益，則行精盡矣。在家所以數數交接者，一動不瀉則贏得一瀉之精，減即不能數交接。但一月輒再瀉精，精氣亦自然生長，但遲微不能速起，不如數交接不瀉之速也。采女者，少得道，知養性，年一百七十歲，視如十五。殷王奉事之年，問道於彭祖也。

彭祖曰：奸淫所以使人不壽者，非是鬼神所爲也，直由用意俗猥，精動欲泄，務副彼心，竭力無厭，不以相生，反以相害，或驚狂消渴，或癩癧惡瘡，爲失精之故。但施瀉輒導引，以補其處。不爾，血脉髓腦日損，風濕犯之，

則生疾病，由俗人不知補瀉之宜故也。

彭祖曰：凡男不可無女，女不可無男。若孤獨而思交接者，損人壽，生百病，鬼魅因之共交，失精而一當百。若欲求子，令子長命，賢明富貴，取月宿日施精大佳。月宿日，直錄之於後。

天老曰：人生俱含五常，形法復同，而有尊卑貴賤者，皆由父母合八星陰陽，陰陽不得其時中也。不合宿，或得其時，人中上也。不合宿，不得其時，則爲凡夫矣。合宿交會者，非生子富貴，亦利己身，大吉之兆。八星者，室、參、井、鬼、柳、張、心、斗。月宿在此星可以合陰陽，求子。月二日、三日、五日、九日、二十日，此是王相生氣日，交會各五倍，血氣不傷，令人無病。仍以王相日，半夜後，鷄鳴前，徐徐弄玉泉，飲玉漿戲之。若合用春甲寅、乙卯，夏丙午、丁未，秋庚申、辛酉，冬壬子、癸亥，與上件月宿日合者，尤益佳。若欲求子，待女人月經絕後一日、三日、五日擇中王相日，以氣生時，夜半之後乃施精，有子皆男，必有壽賢明。其王相日，謂春甲

乙、夏丙丁、秋庚辛、冬壬癸。

凡養生，要在於愛精。若能一月再施精，一歲二十四氣施精，皆得壽百二十歲。若加藥餌，則可長生。所患人年少時不知道，知道亦不能信行，至老乃始知道，便以晚矣，病難養也。雖晚而能自保，猶得延年益壽。若少壯而能行道者，仙可冀矣。

《仙經》曰：男女俱仙之道，深內勿動精，思臍中赤色大如鷄子，乃徐徐出入，精動便退，一旦一夕可數十為之，令人益壽。男女各息意共存之，唯須猛念。

道人劉京云：春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常閉精勿施。夫天道，冬藏其陽，人能法之，故得長生。冬一施，當春百。

蒯道人言：人年六十便當都絕房內。若能接而不施精者，可御女耳。若自度不辦者，都遠之為上。服藥百種，不如此事可得久年也。

《道林》云：命本者，生命之根本。決在此道，雖服大藥及呼吸導引，備修

萬道，而不知命之根本。根本者，如樹木，但有繁枝茂葉而無根本，不得久活也。命本者，房中之事也。故聖人云：欲得長生，當由所生。房中之事，能生人能煞人。譬如水火，知用之者，可以養生，不能用之者，立可死矣。交接尤禁醉飽，大忌，損人百倍。欲小便忍之以交接，令人得淋病，或小便難，莖中痛，小腹強。大恚怒後交接，令人發癰疽。

《道機》：房中禁忌，日月晦朔，上下弦望，日月蝕，大風惡雨，地動，雷電，霹靂，大寒暑。春夏秋冬節變之日，送迎五日之中，不行陰陽，本命行年月日忌禁之尤重。陰陽交錯不可合，損血氣，瀉正納邪，所傷正氣甚矣，戒之。新沐頭，新行疲倦，大喜怒，皆不可行房室。

彭祖曰：消息之情，不可不知也。又須當避大寒、大熱、大風、大雨、大雪、日月蝕、地動、雷震，此是天忌也。醉飽、喜怒憂愁、悲哀恐懼，此人忌也。山川神祇、社稷井竈之處，此為地忌也。既避此三忌。又有吉日，春甲乙、

夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸，四季之月戊己，皆王相之日也。宜用嘉會，令人長生，有子必壽。其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命。

老子曰：還精補腦，可得不老矣。

《子都經》曰：施瀉之法，須當弱入強出？何謂弱入強出？納玉莖於琴弦麥齒之間，及洪大便出之，弱納之，是謂弱入強出。消息之，令滿八十動，則陽數備，即為妙也。

老子曰：弱入強出，知生之術。強入弱出，良命乃卒，此之謂也。

養性延命錄卷下

① 僵：《雲笈七籤》作「偃」。
② 搔：《雲笈七籤》作「按」。
③ 常：《三國志·華佗傳》作「當」。

(蔣力生點校)

058 抱朴子養生論

經名：抱朴子養生論。晉·葛洪撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：《抱朴子內篇》（孫星衍平津館校刊本）。

抱朴子曰：一人之身，一國之象也。胸腹之設，猶宮室也。肢體之位，猶郊境也。骨節之分，猶百官也。腠理之間，猶四衢也。神猶君也，血猶臣也，炁猶民也，故至人能治其身，亦如明主能治其國。夫愛其民，所以安其國。愛^①其氣，所以全其身。民弊國亡，氣衰身謝。是以至人上士，乃施藥於未病之前，不追修於既敗之後。故知生難保而易散，氣難清而易濁。若能審機權，可以制嗜慾，保全性命。且夫善養生者，先除六害，然後可以延駐

於百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁聲色，三曰廉貨財，四曰損滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修養之道徒設爾。蓋緣未見其益，雖心希妙道，口念真經，咀嚼英華，呼吸景象，不能補其短促。誠緣捨其本而忘其末，深可誠哉。所以保和全真者，乃少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少樂、少愁、少好、少惡、少事、少機。夫多思則神散，多念則心勞，多笑則藏腑上翻，多言則氣海虛脫，多喜則膀胱納客風，多怒則腠理奔血，多樂則心神邪蕩，多愁則頭鬢憔悴，多好則志氣傾溢，多惡則精爽奔騰，多事則筋脉乾急，多機則智慮沉迷。斯乃伐人之生甚於斤斧，損人之命猛於豺狼。無久坐，無久行，無久視，無久聽。不飢勿強食，不渴勿強飲。不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹。體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿至飢。冬朝勿空心，夏夜勿飽食。早起不在鷄鳴前，晚起不在日出後，心內澄則真神守其位，氣內定則邪物去其身。行欺詐則神

悲，行爭競則神沮。輕侮於人當減算，殺害於物必傷年。行一善則魂神樂，構一惡則魄神歡。魄神樂死，魂神好生。常以寬泰自居，恬淡自守，則身形安靜，灾害不干。生錄必書其名，死籍必削其咎。養生之理，盡於此矣。至於煉還丹以補腦，化金液以留神，斯乃上真之妙道，蓋非食穀啖血者，越分而修之。萬人之中，得者殊少，深可誠焉。

老君曰：存吾此道，上士全修延壽命，中士半修無灾病，下士時修免夭橫，愚者失道擯其性。其斯之謂歟。

抱朴子養生論

①愛：《抱朴子內篇》作「養」。

（蔣力生點校）

059 彭祖攝生養性論

經名：彭祖攝生養性論。又名《攝生養性論》。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

神强者長生，氣强者易滅。柔弱畏威，神强也。鼓怒騁志，氣强也。凡人才所不至而極思之，則志傷也。力所不勝而極舉之，則形傷也。積憂不已，則魂神傷矣。積悲不已，則魄神散矣。喜怒過多，神不歸室。憎愛無定，神不守形。汲汲而慾神則煩，切切所思神則敗。久言笑則藏腑傷，久坐立則筋骨傷。寢寐失時則肝傷，動息疲勞則脾傷，挽弓引弩則筋傷，沿高涉下則腎傷，沉醉嘔吐則肺傷，飽食偃卧則氣傷，驟馬步走則胃傷，喧呼詰罵則膽傷。陰陽不交則瘡痍生，房室不節則

勞瘠發。且人生一世，久遠之期，壽不過於三萬日。不能一日無損傷，不能一日修補，徒責神之不守，體之不康。豈不難乎！足可悲矣。是以養生之法，不遠睡，不驟行。耳不極聽，目不久視，坐不至疲，卧不及極，先寒而後衣，先熱而後解。不欲甚飢，飢則敗氣。食誠過多，勿極渴而飲，飲誠過深。食過則癥塊成疾，飲過則痰癖結聚氣風。不欲甚勞，不欲甚逸。勿出汗，勿醉中奔驟，勿飽食走馬，勿多語，勿生飡，勿强食肥鮮，勿沐髮後露頭。冬不欲極温，夏不欲極涼。冬極温而春有狂疫，夏極涼而秋有瘡痢。勿露卧星月之下，勿飢臨尸骸之前，勿睡中摇扇，勿食次露頭，勿衝熱而飲冷水，勿凌盛寒而逼炎鑪，勿沐浴後而迎猛風，勿汗出甚而便解衣，勿衝熱而便入冷水淋身，勿對日月及南北斗大小便，勿於星辰下露體，勿衝霜霧及嵐氣。此皆損傷臟腑，敗其神魂。五味不得偏耽，酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，甘多傷腎，鹹多傷心。此並應於五行，

潛稟四體，可理可究矣。志士君子，深可慎焉。犯之必不便損，久乃積成衰敗。是故心爲五藏之主，氣爲百體之使，動用以太和爲馬，通宣以玄寂爲車，關節煩勞即偃仰導引。若不營攝養之術，不順和平之道，須臾氣衰於不竟之際，形枯於聲色之前。勞其渺渺之身，憊其戚戚之思。聞斯道，養深可修慎。是以真人常日淡泊，不親狂蕩，而愚者縱意未至，損身已先，敗其神魂，傷其魄矣。悲夫！

彭祖攝生養性論

（蔣力生點校）

060 孫真人攝養論

經名：孫真人攝養論。又名《孫真人攝生論》。唐·孫思邈撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

正月腎氣受病，肺藏氣微。宜減鹹酸增辛味，助腎補肺，安養胃氣。勿冒冰凍，勿極溫暖，早起夜卧，以緩形神。勿食生葱，損人津血。勿食生蓼，必為癥瘕，面起遊風。勿食蟄藏之物，減折人壽。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安。此月四日，宜拔白髮；七日宜靜念思真，齋戒增福；八日宜沐浴，其日忌遠行。

二月腎氣微，肝當正王。宜減酸增辛，助腎補肝，宜靜隔去痰水，小泄皮膚微汗，以散玄冬蘊伏之氣。勿食黃花菜、陳醋、菹，發瘕疾。勿食大小

蒜，令人氣壅，關隔不通。勿食葵及鷄子，滯人血氣，汩精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。此月八日，宜拔白髮；九日忌食一切魚，仙家大畏。十四日不宜遠行。仲春氣正，宜節酒保全真性。

三月腎氣已息，心氣漸臨，木氣正王。宜減甘增辛，補精益氣，慎避西風，散體緩形，便性安泰。勿專殺伐，以順天道。勿食黃花菜、陳醋、菹，發癥瘕，起瘟疫。勿食生葵，令人氣脹，化為水疾。勿食諸脾，脾神當王。勿食鷄子，令人終身昏亂。此月三日，忌食五藏及百草心，食之天地遺殃。六日宜沐浴，十二日宜拔白髮，二十七日忌遠行，宜齋戒，念靜思真。

四月肝藏已病，心藏漸壯。宜增酸減苦，補腎助肝，調胃氣。勿暴露星宿，避西北二方風。勿食大蒜，傷神魂，損膽氣。勿食生薤，令人多涕唾，發痰水。勿食鷄雉肉，令人生癰疽，逆元氣。勿食鱔魚，害人。此月四日，宜沐浴，拔白髮。七日宜安心靜慮，齋

戒，必有福慶。其日忌遠行。

五月肝藏氣休，心正王。宜減酸增苦，益肝補腎，固密精氣，卧起俱早。每發泄，勿露體星宿下，慎避北風。勿處濕地，以招邪氣。勿食薤韭，以為癥瘕，傷神損氣。勿食馬肉及獐鹿肉，令人神氣不安。此月五日，宜齋戒，清靜。此日忌見一切生血，勿食一切菜。十六日切忌嗜慾，犯之夭壽，傷神。其日忌遠行。二十七日宜沐浴，拔白髮。

六月肝氣微，脾藏獨王。宜減苦增鹹，節約肥濃，補肝助腎，益筋骨，慎東風，犯之令人手足癱瘓。勿用冷水浸手足。勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人氣壅。此月六日，宜齋戒、沐浴，吉。其日又宜起土興工。二十四日宜拔白髮，其日忌遠行。二十七日宜沐浴，念靜思真，施陰鷲事吉。

七月肝心少氣，肺藏獨王。宜安寧情性，增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃。無冒極熱，勿恣涼冷，無發大汗。勿食茱萸，令人氣壅。勿食猪肉，損人神氣。此月勿思惡事，仙家大忌。五

日宜沐浴，七日宜絕慮，齋戒。九日謝前愆，求祈新慶。二十八日宜拔白髮。二十九日忌遠行。

八月心藏氣微，肺金用事。宜減苦增辛，助筋補血，以養心肝。無犯邪風，令人骨肉生瘡，以爲癘痢。勿食小蒜，傷人神氣，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，經年不差。勿食鷄雉肉，損人神氣。此月四日，勿市鞋履附足之物，仙家大忌。十八日宜齋戒，思念吉事，天人興福之時。二十一日宜拔白髮，忌遠行，去而不返。又宜沐浴，吉。

九月陽氣已衰，陰氣大盛，暴風數起，切忌賊邪之風。宜減苦增鹹，補肝益腎，助脾資胃。勿冒風霜，無恣醉飽。勿食葷菜，有蟲不見。勿食薑蒜，損人神氣。勿食經霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化爲水病。勿食犬肉，減算天壽。此月九日，宜齋戒。十六日宜沐浴，拔白髮。二十七日忌遠行，呼爲羅網之日。

十月心肺氣弱，腎氣強盛。宜減辛苦，以養腎藏。無傷筋骨，勿泄皮

膚。勿妄鍼灸，以其血澀，津液不行。勿食生椒，損人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊、猪肉、葷菜，衰人顏色。此月一日，宜沐浴。四日、五日勿責罰，仙家大忌。是月十日忌遠行，十三日宜拔白髮，十五日宜齋戒，靜念思真，必獲福慶。二十日，切忌遠行。

十一月腎藏正王，心肺衰微。宜增苦味絕鹹，補理肺胃。勿灸腹背，勿暴溫暖，慎避賊邪之風，犯之令人面腫，腰脊強痛。勿食豬肉，傷人神魂。勿食螺蚌蟹鱉，損人元氣，長尸蟲。勿食經夏醋，發頭風，成水病。勿食生菜，令人心痛。此月三日，宜齋戒靜念。十日宜拔白髮，其日忌遠行，不可出，宜念善，天與福去灾。十六日宜沐浴，吉。

十二月土當王，水氣不行。宜減甘增苦，補心助肺，調理腎藏。勿冒霜露，勿泄津液及汗。勿食葵，化爲水病。勿食薤，多發痼疾。勿食龜鱉。

孫真人攝養論

(蔣力生點校)

061 枕中記

經名：枕中記。不著撰人。一卷。
底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校本：《雲笈七籤》。
該書卷第三十三孫思邈《攝養枕中方》收有本書部分內容。

夫治身者不以憂畏，朋友遠之；治家者不以憂畏，臣僕侮之；治國者不以憂畏，鄰境叛之；治天下者不以憂畏，道德去之。故憂畏者，生死之門，禮教之主，存亡之由，禍福之本，吉凶之元也。是故士無憂畏，則身名不立；農無憂畏，則稼穡不滋；工無憂畏，則規矩不設；商無憂畏，則貨殖不盈；子無憂畏，則孝敬不篤；父無憂畏，則慈愛不著；臣無憂畏，則勲庸不達；君無憂畏，則社稷不安。故養性者，失其憂畏則心亂而不理，形躁而不

寧，神散而氣越，志蕩而意昏，應生者死，應存者亡，應成者敗，應吉者凶。夫憂畏者，其猶水火，不可暫忘也。人無憂畏，子弟為勍敵，妻妾為寇仇。是故太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故憂於身者，不拘於人；畏於己者，不制於彼；慎於小者，不懼於大；戒於近者，不悔於遠。能知此者，水行蛟龍不能害，陸行虎兕不能傷，五兵不能及，疾病不能侵，讒賊不能謗，毒螫不能加，善知此者，萬事畢矣。

夫百病橫生，年命橫夭，多由飲食。飲食之患，過於聲色。聲色可絕之逾年，飲食不可廢之一日。為益亦多，為患亦切。且滋味百品，或氣勢相伐，觸其禁忌，更成酖毒，緩者積年成病，急者災患而卒至也。

凡夏至後迄秋分，勿食一切肥膩餅臠之屬，此與酒漿瓜果相妨，當時未必即病，入秋節變多諸暴下，皆由涉夏取冷太過，飲食不節故也。而或者以病至之日便謂得病之初，不知其所來

之漸矣。欲自知慎者，當慎之於微也。夫養生者，當少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡。行此十二少者，養生之都契也。

多思則神殆，多念則志散，多欲則損智，多事則形勞，多語則氣爭，多笑則傷藏，多愁則心懾，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脉不定，多好則專迷不治，多惡則憔悴無歡。此十二多者，喪生之本也。唯無少無多者，幾乎道也。故處士少疾，遊子多患，事務繁簡之殊也；田夫壽高，貴命年夭，嗜慾少多之驗也。故俗人競利，道士罕營。

夫常人不可無欲，又復不可無事，但和心約念，靖躬損思慮，則漸漸自息耳。

封君達云：體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿至虛。常去肥醲，節鹹酸，減思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室。春夏施寫，秋冬藏精。又魚鱠生肉諸腥冷之物，此多損人，速宜斷之，彌大

善也。心常志善，不欲謀欺詐事，此大辱神損壽。

彭祖曰：重衣厚褥，體不堪苦，以致風寒之疾；厚味脯腊，醉飽饜飫，以致疝結之病；美色妖麗，媚妾盈房，以致虛損之禍；淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒尫之惑；馳騁遊觀，弋獵原野，以致發狂之失；謀得戰勝，兼弱取亂，以致驕逸之敗。斯蓋聖人戒其失理，不可不思以自勗也。養生之道，勿久行、久坐、久聽、久視，不强食，不强飲，亦不可憂思愁哀，飢乃食，渴乃飲。食已行數百步，大益人。夜勿食，若食即行五六里無病。

常須日夕有所營爲，不住爲佳，不可至疲極，不得太安無所爲也。故曰：流水不腐，戶樞不蠹，以其勞動不息也。

想爾曰：勿與人爭曲直，當減人壽算也。若身不寧，當反舌塞喉，漱津咽唾無數，須臾即愈。

道士有疾閉目內視，心使生火以燒身令盡，存之使精如髣髴即愈。若

有痛處，皆存其火燒之，秘驗也。

禁忌

凡甲寅、庚申日，是屍鬼競亂，精神躁穢之日也，不得與夫妻同席、言語、面會，必當清淨沐浴，不寢警備也。其日可宜遣欲。

凡服食藥物，不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉、猪肉，房中都絕爲上。服神藥勿向北方，大忌。亥子日不可唾，忘精失氣，減損人年命。

凡入山日未至山百步，先却行百步反足乃登山，山精不敢犯人，衆邪伏走，百毒藏匿。凡服食忌血味，使三屍不去。

凡求仙必不用，見死人屍大凶。

又忌三月一月之中不得與女人同處，大凶。

避忌

勿以冬甲子夜眠卧。

凡求仙忌十敗：一勿好淫，二勿爲陰賊凶惡，三勿酒醉，四勿穢慢不淨，五勿食父母本命肉，六勿食己本命肉，七勿食一切肉，八勿食葷膩五辛，

九勿殺一切昆蟲衆生，十勿北向大小便，仰視三光。勿北向解脫衣裳，勿北向罵詈犯破毀，勿犯日月星辰，勿以八節日行威罰，勿以朔晦日怒，勿以六甲日食鱗甲之物，勿以丙申日食鷄肉，勿以丙午日食雉肉，勿以乙卯日大醉，勿以二月九日食魚，勿以三月三日食五藏肉及百草心，勿以四月八日殺伐草木，勿以五月五日見血，勿以六月六日起土，勿以七月七日思念惡事，勿以八月八日市諸附足之物，勿以九月九日起牀席，勿以十月五日罰責人，勿以十一月十一日沐浴，勿以十二月晦日內三日不齋燒香念道。此忌法，天人大禁，三官告察。以是日乃爲重罪矣，或令人三魂相疾，七魂流競，或胎神所憎，三官受惡之時也。是以惡夢交其丹心，狡魅乘其未闕，精液解犯，神真恍惚，流變多禁。真識忌術，子能奉修則爲仙才，不奉天禁則爲傷敗。

天官大神忌食生血，忌燒六畜毛，忌燒蒜皮及諸薰菜，皆伐亂胎元，臭傷嬰神。慎之！

凡學道之士，勿傳衣及履屐巾褐，大凶。勿吊喪臨屍經穢污。若有崇奉六天及事山川魔神者，勿居其室，弗饗其饌，勿著其衣，勿冠其中。蓋避其屍穢之下氣，遠其邪風之往來。

凡學道之士，勿抱嬰兒，仙家大忌。

八節日，勿雜處，所以專精求妙，忌履穢污，常須薰香數沐浴。違之者凋敗，慎之者飛昇。

夫陰丹內御房中之術，黃道赤氣交接之益，七九朝精吐納之要，六一迴丹雌雄之法，雖獲仙名而上清不以此德，雖均致化而太上不以爲貴，此穢仙濁真，固不得視乎玉闥者矣。且夫險巘履冰，多見倒車之敗，縱有全者，臭亂之地仙耳。

夫建志內學養神求仙者，當數沐浴致靈氣也。

夫學道者，每事欲密，泄一言一事，輒減一算。算，三日也。

夫朝拜別作淨衣，不可他雜。出入靜戶，並以水漱口。燒香時出戶勿

反顧。

凡咽液者常閉目內視。

凡書章符當北向，勿雜筆硯，必先燒香。

凡耳中忽聞叫喚啼呼及瀨水雷聲鼓鳴，若鼻中聞臭氣血腥者，並凶徵也。急燒香沐浴齋戒三日，守三元帝君，求乞救護。行陰德，爲人不能爲，行人不能行，矜孤愍窮，扶危拯傾，即衆惡自滅。

凡買藥物，勿與人爭貴賤，可從長者佳人買之，勿令多口嫉妒人見之。

夫喜怒損志，哀感損性，榮華惑德，陰陽竭精，皆學道之大忌，仙法之所疾也。理護衣被，使有常人常燒香，使泠然不雜也。

夫習真者都無情欲之感、男女之想也。若丹白存於胸中則真不感應，靈女、上尊不降矣。縱有得者，不過在於主者耳。陰氣所接，永不可以修至道。吾昔常恨此，賴改之速耳。故知真道不可對求，要言不可偶聽也。誠之哉！誠之哉！

導引法

常以兩手摩拭面上，令人面有光澤，斑斕不生。行之五年，色如少女。

卧起平氣正坐，先叉手掩項上，因仰面視上，使項與兩手爭爲之，三四止，使人精和血通，風氣不入，能久之不病。訖，又屈動身體四極，反張側掣，宣搖百關，各爲之三。

卧起先以手巾若厚帛拭項中四面及耳後周匝，熱溫溫然也。順髮摩項良久，摩兩手以治面目，久久令人目明，邪氣不干。都畢，咽液三十過，以導內液。又欲數按耳左右令無數，令耳不聾鼻不窒爾。

常以生氣時咽液三七遍，閉目內視。訖，按體所痛處，每坐常閉目內視，存見五藏六府，久行之，自得分明了了。常以手按兩目近鼻兩眦，閉氣爲之，氣通乃止，周而復始，常行之洞視千里。常以手按兩眉後小穴中三九過，又以手心及指摩兩目顴上，以手旋耳三十過，皆無數時節也。畢，以手逆乘額三九過，從眉中始，乃上行入髮際

中。口傍咽液無數也，常行之，令人眼目清明，一年可夜書。亦可人中密爲之，勿語其狀，善矣。

行氣法

凡欲求仙，大法有三：一曰保精，二曰行氣，三曰服餌也。凡此三事，亦附淺至深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之術，近有百法，行氣亦有數千條，服餌之方略有十種，皆以勤勞不絕爲務。故行氣可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇獸，可以止瘡血，可以居水中，可以辟飢渴，可以延年命。其大要者，胎息而已。胎息者，不復以口鼻嘘吸也，如在胞胎之中，則道成矣。

夫善用氣者，噓水，水爲之逆流；噓火，火爲之滅炎；噓蟲豹，蟲豹爲之伏；噓金瘡，疼血則止。聞有毒蟲所中，雖不見其人，便遙爲噓咒我手，男左女右，彼雖萬里之外，皆即愈也。又中惡卒病，但吞之，三九之病亦登時差之。但人性多躁，少能安靜以思其道耳。

凡行氣之道，其法當在密室閉戶，安牀軟席，枕高二寸半。正身偃卧，瞑目閉氣，息於胸膈，以鴻毛著鼻口上而毛不動，經三百息，耳無所聞，目無所見，心無所思，當以漸除之耳。若食生冷、五辛、魚肉及喜怒憂恚而行氣者，非止無益，更增氣病，上氣嗽逆。不能頓閉之，稍稍學之。初起於三息、五息、七息、九息而一舒氣，尋更噏之。能十二息不舒氣，是小通也。百二十息不舒氣，是大通也。百二十息不舒氣，可以除病，隨病所在念之，頭痛念頭，足痛念足，欲令其愈，和氣攻之，從時至時便自銷矣。此治身之大要也。

凡行氣常以夜半之後生氣時閉氣，以心中數之，令耳不聞。恐有誤亂，以手下籌，能至於千，即去仙不遠矣。

凡吐氣，常令入多出少，常以鼻入口吐。若天大霧、惡風、猛寒，勿行氣也，但閉之，此謂要妙。

彭祖曰：至道不煩，但不思念一切，則心常不勞。又復導引、行氣、不

息，直爾可得千歲。更服金丹上藥，可以畢天不朽。

清齋休糧，存日月在口中，晝存日，夜存月令。

餌藥法

按諸服食之方，凡有千數，但費詞難領。今採余經見效者數十條，以補不迨。其神丹大藥，及未有效者，此不論之。

夫欲服食，先草，次木，次石，此將藥之大較，所謂精粗相代，階淺以至深也。

凡人從少及長，體習五穀，不可一朝而遣。凡藥爲益遲微，無充飢之驗，唯積之不已，方令骨髓填實，則五穀居然而自斷也。五穀之中，大麥爲上，盛冬不死，故可食也。次橡子，非果非穀，而最益人，服食未能斷穀，啖之，爲佳，無氣而受氣，無味而受味，消飲而止痢，令人強健不極。次有棗、栗，亦佳。

斷穀常餌法

茯苓末五斤 生粟末五斤 胡麻九蒸九

曝，爲末五斤

右三味。先以水一石煮肥大乾棗五斗，令減半出，研濾令皮核極淨。更以水一斗，別洗取皮核中甜味，令盡。以微火煎如稠糖，下之，令冷，和藥搗一萬杵，密封，稍稍餌以當食，不食不廢服大藥。

又法

取天門冬，去心、皮。末，服方寸匕，日三。無問人間山中，常勿廢之，久久益善。亦釀酒服之，治癥瘕、積聚、風、癩狂，去三蟲伏屍，除疥濕痹，輕令益氣，令人不飢。百日則還年却老，能早服益善。常於好地多種薯蕷，蒸食當穀，大佳。

服藥兼茯苓以當諸食法

取茯苓五斤，淨治，搗，下篩。白蜜三升，和之，納銅器中，重釜煮之，數迴轉。非銅器，好瓷器亦佳。蜜乾出，搗三萬杵，旦服三十九丸，如梧桐子，日三服。百日百病除，二百日夜書，二年使鬼，四年玉女來侍。

凡合仙藥，先齋戒三日，煎藥於幽

隱處，勿使人畜見之，唯作藥者身自臨之，以木蓋器上，勿露之，火唯淨木，用心伺候，欲多作任意。藥成，納密器中，勿泄之，萬歲不敗。

又法

取胡麻三斗，黃黑無在，精治擇，釜中微火熬之，令香，細搗爲末，下篩。白蜜三升，和令調，煎之，如茯苓法，搗三萬杵。旦服，丸如梧桐子三十九丸，盡一劑，腸化爲筋。

此二方與世方少異。若年少者當餌茯苓，若年過四十當服胡麻。

凡茯苓治少，胡麻養老，亦可二物並合，倍用蜜共煎爲丸。老少並治，不必別作也。

長生服餌大法

凡服食先服草木藥，大覺得力，然後服石藥。藥有逆順，所謂差之毫毛，失之千里也。然後可服丹，不相害也。

服油法

凡欲餌神藥及雲母，當先服之。麻油一斗，薤白三斤，切之，納油中，微火煎之，令薤黑焦去滓，合酒。溫服半

升，日再或三合。百日血脉充盛，一年後乃可服藥。

服巨勝法

胡麻二斗大豆一斗

右各熬令香，取豆黃合搗篩。服五合，日三，漿送亦可，蜜和，服鷄子大一枚。日四，漸自不飢，然後服四鎮，可以補虛勞耳。

餌雲母法

本草云：雲母，上品藥，味甘，無毒，平，主下氣，堅肌，益精，去身死皮肌，中風寒熱邪氣，明目，安五藏，耐寒暑，久服志高不老，延年神仙。生齊雲山及琅琊北定山石間，二月採。澤瀉爲之使，畏蟬甲及露水。

雲母有八種，各有異名，向日視之，乃別。色黃白而多青者，名雲英，宜春服之，令人身輕入水，不寒，增壽四千年。色青黃煌煌而多赤者，名雲珠，宜夏服之，令人身輕耐寒暑，增壽三千年。色如冰雪，乍黃乍白者，名雪沙，季夏服之，身輕生光，耐風寒，增壽二千年。色黃白晶晶者，名雲光，宜秋

服之，堅筋骨，通經脈，增壽一千年。色青白而多黑者，名磷石，宜冬服之，身輕，入火不灼。五色備者，名雲母，四時可服。雜黑而強肌者，生銅鐵間，名地塚，不可服，伐人命。赤色而重厚者，名陽起石，是五雲之根，別入藥用，不可服。

凡雲母，厚一寸，有千八百重，雜以砂土埋，第一精者，盆中陰地歲月便自生長。

煉法

薄擘去砂土，以東流水漬數日，乃槌破而擘之。訖，又以水淘汰百許過，極令淨，乃隨遲速用之。

若遲用者，當以五月久茅屋漏水於白瓦器中漬之，百日漉出。若有水垢不淨者，更以東流水淘汰數過，漉令燥，其浮泛細者亦別器盛之。八月中，以新布兩人各持一頭，亦可繫竹竿頭，於山野淨草上拂取露，絞取汁，隨拂汁足淹雲母乃止，不足更取漬也，以漬雲母五六十日以外，乃可取用，著溫暖處，勿令寒凍。欲爲粉者，便漉取令

燥，作熟皮囊盛，急擊以手授之，從旦至中，碎靡靡出，以絹篩取，餘滓更授，取盡止。猶不大細，以指攪看，當見炁炁者，更於大木盆中少水搜和泥。良久，以水淘汁，細絹漉取，餘滓又研淘，取盡止，清澄之。亦可授竟以紗葛粗篩，乃於白燥盆中研之，絹漉如法亦善。亦可先研，以絹漉澄，令燥，仍用皮囊授，細絹篩之。亦可露水漬之，百日，令燥，搗，以囊於水中漉取汁，澄乾治之。凡如此法，成粉令極細如麪，指攪彌得光明，佳也。若猶不精，可以露水煮粉如沸點，燥乃更白搗，重絹篩之。

若速用者，取淘竟者薄擘，絹囊盛，納沸湯裏，出，浮寒水中。又納湯，又浮水，如此十過，當一易水，令冷，候視軟出，曝乾，韋囊中授之，使成粉。

服雲母方

出衛叔卿《玉匱素書》

取雲母一斤，五色具者，細擘之，以久茅屋溜水若秋百草上露，以漬之百日，內韋囊中盛，挺之，絹篩，著竹筒中，塞口，懸甌下，白沙一石填上，蒸之

一日一夜，氣達去之，納黍稻米一石，一日。又云：一宿一日，氣達又去，更納新黍、稻米一石，一日氣達去之，乃出，以白蜜一升合和於銅器中，湯上煎之。合可丸，丸如麻子。以星宿出時一服二丸，服三五十日。如梧桐子三丸，常以鷄鳴服一丸。三十日，身輕目明。五十日，腹中癢。七十日，三蟲伏屍皆去。八十日，皮膚光澤。九十日，入水火不燒濡。百日，易以筋骨。三百日，走及奔馬。一年，爲真人。又云：年七十已上四百日，已後乃得仙。此是用一斤法，多者益之，一云用二斤，一云三斤。

又法

取桂十斤，削取三斤，搗，下篩。葱白莖四斤，熟搗，布絞取汁，以和桂屑，納生竹筒中，木蓋密口，懸蒸。黍米五斗下，米熟爲水，又納雲母粉一斤，一日復化爲水。服一椀斗許，日三服。三十日，貌如童子。

又法

取雲母粉一斤，硝石白者一斤，搗

篩之，白蜜三升，合攪，納生竹筒中，漆固口，埋北垣下。三十日出之，盛銅器中，稍稍似水，若酒水。服之二十日身光，三十日露不著身，五十日火不能害，百日之後便成仙人。

消玉法

取美玉一斤，細末之，納雲母水中，十日消，可服半斤。諸石屑內中皆消，不但是玉。

又法

取雲母粉一斤，硝石一斤，合搗如泥，納瓶中，漆固口，埋濕地，入三尺亦可。懸井中十日化爲水。服一椀斗，日三，稍加之。却老還少，身形光澤。余試之，三法已驗。

服雄黃法

本草云：雄黃味苦，甘平大溫，有毒。主治寒熱鼠瘦、惡瘡疽痔、死肌、疥蟲蠶瘡、目痛、鼻中息肉及絕筋破骨百節中大風、積聚癖氣、中惡腹痛、鬼注、殺精物惡鬼邪氣百蟲毒，勝五兵，煞諸蛇蟲毒，悅澤人面。練食之，輕身，神仙餌之皆飛入腦中，勝鬼神，延

年益壽，保中不飢。昔抱朴子及陶隱居在江左之日，雄黃與金同價，將合大藥，求索無處。自古諸仙聖等皆慨此物不足，以所學道不以時成，況此二賢耶！余齠年志道，壯乃知方，亦渴茲藥，遂一年間息心於服餌矣。余至貞觀年中遊峨嵋山，市得武都雄黃四十餘斤，顆立奇大，光色炤爛，近古所無，自非聖德所加，可能致此物？見此藥已覺四體輕飄飄然，有凌雲之氣，余忝逢聖代，屬此神物，惟同志者速宜將之！

仙經曰：諸石之中，惟丹砂、雄黃爲上。煉治之法兼服不難，宜可營之。此乃度世要藥，未及大丹，其餘服餌皆不出此。夫其醉飽者，莫能信之。

餌雄黃法

取雄黃末之，飛取花，蒸之數日，白蜜丸之。服如彈丸，日三，稍減之。去三蟲，長生也。煉松脂和之，甚佳。亦可多作，不限一二斤也。土釜飛之。

又法

取雄黃末，以清酒和蒸之，次用白

蜜成丸。服雄黃，虎狼百毒不敢近，入水辟蛟龍，辟五兵，一切蠱毒妖魅皆不能加，心開目明，甚有威武。

又法

取雄黃、水銀等分，合搗相得，納銅器中，蒸之三日三夜，當化爲水。若未化，更蒸之，數上下出之，炭火煨之，數上下當作紫色。白蜜丸之，服如麻子三丸，日三，至千日通神。

又法

取雄黃水和以煉松脂，作服如小豆大二枚。十日三蟲下，二十日百病愈，百日能便通神。抱朴子曰：雄黃當得武都山所出者純而無雜，其色赤如鷄冠而光明曄曄者，乃可用耳。其但純黃似雌黃色無光明者，不任作仙藥，爲可合治病藥耳。餌服之法，或以蒸煮之，或酒餌，或以消石化爲水乃凝之，或以猪胴裏蒸之於赤土下，或以松脂和之，或以三物煉之引之，而布巾如冰，服之皆令人長生，百病除，三屍下，癥痕滅，白髮黑，墮齒生，千日則玉女來侍，可得役使以致行厨。又玉女常

以黃玉爲誌，大如黍米在鼻上是真玉女也，無誌者是鬼試人。余先服之，已具見之矣。

真人授魏夫人穀仙丸一名制蟲丸

夫學仙道者，宜先服之，填骨補筋，駐年還白，體生異光，久服神仙。昔者，右真人郭少金以方授介象，又授劉根、張陵等數人，並按而服之，遂皆致神仙。凡合藥當在別室淨潔處，不合雜人多目臨視，亦宜沐浴齋戒三日，乃可搗治之。

甘草六兩炙 丹砂三兩，精明者研之 大黃五兩，錦文者 乾地黄七兩 五味子五兩 白朮三兩 人參五兩半，堅重者 茯苓四兩 當歸三兩半 天門冬四兩 朮防己一兩 猪苓三兩 細辛二兩 決明子二兩。

右十四味，並令得精新上藥，無用陳久。先各細搗篩乃秤散，取兩數定乃入臼，以次先納甘草搗一千杵，次納丹砂又千杵，如此以次盡十四種，合一萬四千杵，畢，乃下白蜜和調。治畢，又搗萬六千杵，都合三萬杵，藥成，盛之密器。後食服如梧桐子十九，寧從

少起，亦可服三十丸。此藥內養，滅病無毒，無所禁忌。食一年，乃大得其益，無責旦夕之急效也。俗中女子服之，令多子而無傷。

《三元真一經》云：涓子告蘇林曰：必欲作地上真人，須先服食，去三屍，殺滅穀蟲。蟲有三名，伐人三命。一名青姑，伐人眼命，是故目闇面皺，口臭齒落，由青姑之氣穿鑿泥丸故也；二名白姑，伐人五藏，是故心毫氣少，多忘荒悶，由白姑之兵貫穿六府之液故也；三名血屍，伐人胃命，是故腹輸煩滿，骨枯肉焦，意志不開，所思不固，失食則飢，悲傷憂慟，精誠不感，神爽雜錯，由血屍之蟲流噬魂胎之闕也。不去三屍而服食者，穀雖斷蟲猶存，非益也。又所夢非真，顛倒翻錯，邪欲不除，都由蟲在其內搖動五神故也。欲求真道長生，當先服制蟲丸者，即此方是也。如不知此道，求神仙未之有也。

合仙藥祭法

凡欲合神藥，先齋戒七日，入室沐浴，著粉七日。訖，具藥物，必須天晴

明及開成除日，若寅日於中庭淨地西北向，以藥物著地，地安一高机，机上以棗一升、酒一器、脯一胸，主人再拜，長跪啓曰：臣某天真之子，上皇之孫，上天醫女，至奉上上太一君左玉房仙官，臣某合藥，服之延年，謹設醮再拜。

諸餌丹砂、八石、雲母、百草丸散，欲延年養生求神仙之法，當祭太一君。不祭者，作藥多不成，縱成，服之無益，不能得仙。故祭者，太一臨之，或遣玉女來下，神氣所加，令藥神驗，皆齋戒稱臣。作丸者，臨納藥入臼時祭。作餌者，然火時祭。作散者，須成乃祭。祭時皆先具諸果藥，羅列著太一座間，乃祭，用案南向，用酒五杯，脯五胸，棗二盤。饌祭厚者，用酒五斗，脯五片，棗二斗，燒香再拜，祝曰：

謹請九天真人，高皇太上、天真太一君、地真太一君、太一玉童、太一玉女、華蓋火光使者，下臨其席，再拜叩頭，曰：乞爲甲移灾去厄，長生久視，今當合某種藥伏願諸太上老君、太一君臨盤共服，黃宮紫蓋之下，願藥氣無

縱無橫，無飛無揚，和合沖氣，延命遐長，謹奉天神，神藥盛明，天師舉火，玉女侍傍，分天之氣，太一乃臨。某再拜上酒畢，乃送辭。當齋三日，勿履穢，然後可祭。祭時不欲令人見知，唯欲清淨一處，若不可無人者，夜半子時亦佳，勿使人見之。道家服藥一年一祭，不必待合藥乃祭，祭餘胙唯得行人食之，餘人不得食。

服藥禁忌法

凡服玉，忌酒、五辛、魚肉。服丹，忌入污穢及見血，視死血尤凶。服丹砂及雄黃，皆忌血食，若不斷者，久久令人半身不遂。服松柏，忌猪、犬、鹽豉。服天門冬，忌鯉魚肉。服菖蒲，忌熱食。服朮，忌桃、李及酒。服黃連，忌猪肉。服胡麻，忌猪、犬。服黃精，忌梅。服地黃，忌犬。

夫血氣強盛者，宜早將之，形骸枯悴者，實難救也。此皆衆仙秘道，慎勿輕傳。苟非其人，不可妄授。神農曰：上藥養命，中藥養性，下藥治病。此之謂也。

仙人養生延年服五靈芝方

五靈芝者，五老之精氣也。萬物草木皆稟天地陰陽之精氣，唯松柏受真精氣最多，經霜霰而不凋，秋冬不變色，受命延長，千秋萬歲。神仙智人商量草木服食功力，總不如松柏，仙人道士參詳衆方，並不如此五靈芝方。世有道士學仙養生求延年長命及長生者，可依方採掇，合和服之，自古至今，效者非一。若非好道君子，莫傳此方。

採松柏法

常以三月四月採新生松柏葉，可長三四寸許，與花蕊及葉一時採取，蔭乾。乾訖，細搗爲末。闕文。

蜜爲丸，如小豆大。常以每月一日及十五日未出時，燒香，東向，手持藥八十一丸，以酒下之。服一年延十年命，服二年延二十年命。欲得長肌肉，加少大麻、巨勝。心力弱者，加茯苓、人參。此藥除百病，壯元氣，益五藏六府，清神明目，少強不衰老，延年益壽，神驗。若用七月七日露水丸之，更佳。服藥祝曰：

神仙真藥、體合自然。服藥入腹，天地同年。祝訖服藥，斷猪肉、五辛。最切慎之！

枕中記

- ① 餌藥法：此篇上原有「食宜篇」，係符度仁《修真秘錄》「食宜篇」錯簡於此，今刪。
- ② 塚：《雲笈七籤》作「碌」。
- ③ 止：原作「上」，據《雲笈七籤》改。

（蔣力生點校）

062 保生銘

唐·思邈孫真人述

經名：保生銘。唐·孫思邈撰。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

人若勞於形，百病不能成。飲酒忌大醉，諸疾自不生。食了行百步，數將手摩肚。睡不苦高枕，唾涕不遠顧。寅丑日剪甲，理髮須百度。飽則立小便，飢乃坐漩溺。行坐莫當風，居處無小隙。向北大小便，一生昏羸羸。日月固然忌，水火仍畏避。每夜洗脚卧，飽食終無益。忍辱為上乘，讒言斷親戚。思慮最傷神，喜怒傷和息。每去鼻中毛，常習不睡地。平明欲起時，下牀先左脚，一日免灾咎，去邪兼辟惡。但能七星步，令人長壽樂。酸味傷於筋，辛味損正氣，苦則損於心，甘則傷

其志，鹹多促人壽，不得偏耽嗜。春夏任宣通，秋冬固陽事。獨卧是守真，慎靜最為貴。財帛生有分，知足將為利。強知是大患，少欲終無累。神氣自然存，學道須終始。書於壁户間，將用傳君子。

保生銘

(蔣力生點校)

063 上玄高真延壽赤書

經名：上玄高真延壽赤書。唐·裴鉉撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

進延壽赤書表

唐終南山林臣裴鉉上表

臣聞明流八荒者，日也；聲飛萬古者，道也。故貞明不出於古先，德身豈遠於身外？是以聖人洗心，以至道如蹴踔焉。然則氣無形端，有若道準固，以柔軻，逃之無因，取輿則小，其弘則大。微臣幸逢堯運，忝預巢由，服志中巖，有易潤澤，因編於儒典，薄求於道書，見仙家保命之真言，思君親永壽而無極，真言秘旨，累翳縑緗，誠則天鑒昭回，私心懼勞聖覽，是以披歷精要，載騰真聲，進明白於一貫，退光宣

於少得，故樂者易成功，見之不駭俗，誠皇極之道也。經所謂王侯得一以爲天下貞者，不空言哉！斯蓋上玄老真延齡永壽之前梯也。因以名曰《上玄高真延壽赤書》焉。赤書者，上以明星火資於土德，中以殷仲夏之朱明，下以達微臣之丹懇也。靈經云：俾國太平，轉灾成福，當用五老赤書作鎮也。今屬三氣炳節降慶神期，敢獻延壽之書，冀申誕賀之禮。伏惟開元聖文神武法天至道皇帝陛下，道滿天大，覆燾無私，德通坤厚，光載罔極，不耻牧童之詞，豈愧芻蕘之言？言不賤廢，天下幸甚！書一軸，凡八篇，積數千字，皆衆聖高真之至言也，在掌握之內，足見長生之道焉。

上玄高真延壽赤書

鬱璘前奔第一

鬱儀太陽之精神也，結璘太陰之精神也。

東卿司命曰：晝存日，夜存月，如小鑲焉。存日赤色，紫光九芒矣；存月黃色，有白光十芒矣。而日居左，月居右，令二景與日瞳合氣相通也。因咽無數液，密行此道，以攝運生精，理和魂魄，六丁奉侍，天兵警護。此上真太上高真常在囊肘之間，信誓而傳也。

南極夫人曰：存心中有紫光日象如錢許，赤色有九芒，從心中上出喉至齒間而還胃中。如此良久，臨目自見中心腸胃分明，乃吐氣漱液，因咽三十九過止。一日三爲之，行十年，日中無影辟百邪，神仙矣。

西城王君曰：恒存月在泥丸中，夜服月華，如存日法，存月有十芒，白色，從腦中下入喉而回入胃中，猶服日耳。泥丸，腦神也，身神中至尊也。

《太虛真人赤君內法》曰：每月五日夜半存月在心中，日從口入，使照一心之內，光明合會。畢，當覺心暖。久之，密祝曰：

大明育丹，精內煉金。光輝合映，真神來尋。誦畢，咽液數極於九。每月十五日、二十九日，復行如上法。使人聽察光徹，面有玉光，體潤金澤。行之十五年，太上遣寶車來迎。修之務欲數，不必事須此日。

青牛道士口訣曰：暮卧存日在額上，月在臍上，辟千鬼萬邪。秘驗。

《靈寶五符序》曰：欲登仙當召身神，或有乖處，以呼所在神以治之，立效也。謂耳、鼻、舌各司，神宮殊貫，故別呼名焉。

眉神名天雲，腦神名元先，鬚神名東王父，耳神名嬌女，目神名英明，髮神名長壽，鼻神名通盧，口神名丹珠，舌神名丹黃，齒神名衛士，喉神名武奔，肩神名鬱靈，手神名魂陰，心神名响响，肺神名臨臨，膽神名獲獲，胃神名阻阻，脾神名裊裊，腎神名灑灑，臍

神名玉靈，丹田神名藏精，大腸神名託託，小腸神名梁梁，腸神名窮英，臍神名陰陰，膝神名區區，脛神名孔子，足神名立天力士。

常欲將寐先存之，鬼物不能奸也。晦朔日弦望存之，尤佳也。

洗心內忌第二

《酆都記》曰：忌言學道。何則？

言出於外，鬼物必犯於人，使人疾病。謂體或未真，不可不慎焉。

《東陵聖母口訣》曰：學仙慎言有多術，為山神百精所試也。劉景亦用此術昇仙矣。

《老君養神經》曰：如溷忌向北及向西北。為酆都陰宮在亥焉，故於溷上忌。遇疾多不救者，抑有由矣。或遇疾急誦六宮名乃免耳。六宮名具在第三篇。切忌溷觀上象，多疾也。

又曰：假寐而詠歌，亦謂之請禍。若暴露俾人遇惡疾，不悔也。

又曰：理髮忌向北，大悔也。謂散髮近訴於陰君，鬼物得其便耳。而履垢亦令人消瘦瘵疾也。

南嶽夫人曰：臥室務其芳潔，不潔則受故氣之亂，學事難成，深忌之。

又曰：卧牀務欲高，高則地氣不及，鬼吹不侵，不爾，鬼氣侵人常依地而上也。牀高三尺六寸。然鬼無形皆附物以為診。故牀高三尺六寸，而鬼氣不能及也。古之史永見鬼附地，以管吹人，學者故切慎之。

仙人陳安世口訣曰：理髮及飲食茵席勿令非道者見近，見則屍俗魄形鬼來侵我神也，所以栖山者欲遠之耳，秘之！

《真誥》曰：養生之人不過泣及多唾耳，洩之皆謂損液漏津，使喉腦空竭，是以真人常吐納咽液以復命焉。古玄師曰：浴不厭數，患人不能耳。蕩練臭穢而真氣至。

《真誥》曰：凡甲寅、庚申之日，屍鬼競亂精神，躁穢之辰也，不可與女子執調及言笑耳。是日遣諸欲，保元吉也。

仙人劉綱口訣曰：求仙者勿與女子正月元日、二月三日、三月九日、六月二日、九月六日、十二月三日，是日

御女，六屍亂藏，血潰，三魂失守，神氣凋逝，積以致斃，所以忌也。此日者匪以藏，血潰而女官在寅申相刑，則日出於日朱童之中，是以女屍招男，男屍招女，禍害往復，喪神破精，雖人不自覺刑而靈已損，由三屍戰於眼中，流血於泥丸也。至其日，寵姬嬖女固不可相見耳。仙師但終此道而長生。

紫陽真人曰：沐浴不數，魄之性也。違魄反真，練其濁魄，自亡矣。

《大洞秘訣》曰：夜夢而心中自以為佳則吉感。卧覺當摩兩目二七過，然後叩齒二七通，微咒曰：

太上高精，三帝丹靈。絳宮明徹，吉感告情。三元柔魄，天皇受經。所向諧合，飛昇上清。常與玉女，俱會紫庭。惡夢咸吉也。

清神外禁第三

《酆都記》曰：有知酆都六宮名，則百鬼不敢為診。欲卧常先向北微其音再三咒曰：

吾是太上弟子，下統六天。六天之宮是吾所部，不但所部，乃太上之所

主。吾知六天宮名，是吾長生，敢有犯者，太上斬汝形。第一宮名紂絕陰天宮，第二宮名泰殺諒事宗天宮，第三宮名明辰耐犯武城天宮，第四宮名恬照罪氣天宮，第五宮名宗靈七非天宮，第六宮名敢司連宛屢天宮。誦畢，啄齒六十通乃卧，辟萬邪之氣。行之彌旬，死籍削注，生於南宮耳。

《洞房太丹經》曰：惡夢者，一曰魄妖，二曰心試，三曰屍賊。欲消之方，覺後以左手按人中二七過，叩齒二七通，咒曰：

大洞真玄，張煉三魂。第一魂速守七魄，第二魂速守泥丸，第三魂受心節度。速啓太上元君曰：向遇不祥之夢，是七魄游屍來協邪源，急召桃康護命，消滅惡精，去凶成吉。生死無因，行之不已，坐見將來休咎之事矣。

《酆都記》曰：夜行常鳴天鼓，亦無至限數也，可以辟百鬼，邪魅皆畏啄齒之聲，是故不能犯人。昔鮑生患風，齒自相啄，鬼物來錄者聞叩齒之聲皆遠之，年一百三十歲履春冰而溺終。議曰：叩風齒猶尚如此，何況道術之人故叩齒者乎？

藏密鈎神第四

《真誥》曰：養生之道，先欲識己之形，存之極令准的，存在目前矣。面上恒日月之光，洞照一形也，使日在左，月在右，去面前九寸。存畢，乃啄齒三通，微咒曰：

元胎上真，雙景二玄，右抱七魄，左抱三魂，念我神明，與形常存。誦畢，又啄齒三七通，咽液七過，此名帝君錄形拘魂制魄之道，使人神仙長生不死也。又凡存神行真仙之事者，服玩茵席，皆務新潔，忌於點污，為三魂七魄或栖其中矣，深忌之。

《紫書三五順行經》曰：入坐時，欲閉目內視，存見五藏腸胃。久行之，得分明通也。

《紫度炎光內視中法》曰：每卧，安身閉目內視，遠聽四方，注視萬里之外。精心為之，乃見百里外事也。四方者，總其言耳，當先起一方而注視聽，初為之實無髣髴，久久誠自入妙而

招真也。

雲林王夫人曰：仙真之道，以耳目爲主，視久則目闇，聽廣則耳閉，此病從內而外奔也，非復有他。至夜半，先閉目，東向，以手大指後掌各左右拭就耳門，使兩掌但交會於項中三九過，存目中當有紫青絳三色氣出目前，此是內按三素雲以灌合童子。陰咒曰：

眼童三雲，兩目真君，英明注精，開通清神，太玄雲儀，靈驕翩翩，保利雙闕，啓徹九門，百節應響，朝液飛身，上昇玉宮，列爲上真。咒畢，咽液五十度。久爲之，視徹千里也。此亦真仙之道，不空明耳目而已。

青靈真人曰：守玄白之道，常坐卧任意，存泥丸中有黑氣，存心中有白氣，存臍中有黃氣，俱生如雲以覆身，因變成大火，又燒身通洞內外，如一早行或達於午，使人長生不死。此法互相出入，參而行之，益爲佳也。

保命君曰：夫人心存拜，拜及心，旋行之時皆發鑪，左右如行事狀，謂內研太玄行虛業，棲自三宮，偃逸神府

也。昔趙公行之，感太上來降而登仙矣。

寶神平氣第五

裴君《保神經》曰：人將老，鮮不先始於耳目也。目下顴上，是決明保命歸嬰之所矣。以手旋之，往復無數，是謂通血散皺，和精保神之生道也。

又曰：以手乘額上，內存童子若日月雙明，上下數積三九乃止，此謂手朝三元，固腦堅髮之道也。頭四面以兩手乘之，順髮就結，唯令多也。於是頭血流散，風濕不凝。都畢，以手按目四眦，凡至二九，令目見光者，檢眼神之道，久爲之，得見百靈。又使手不離面益佳，已成高真猶不廢之。

《太素丹景經》曰：一面之上，常欲兩手摩之，高下皆使熱，令人面有光澤。行之五年，色如處女，所謂山川行氣，常盈不沒也。

《太上開天經》曰：常宜以手按目近鼻之兩眦，閉氣爲之，氣通輒止，吐

而復如。恒行之，能洞觀幽遠焉。楊真人夜卧覺，常叩齒七通，咽液九過。畢，以手按鼻之兩邊左右上下，數至十遍，微咒曰：太上四明，九門發輝。兩目玄徹，通真達靈，天中玄臺，流氣調平。嬌女雲儀，眼童英明。華聰晃朗，百度眇清。保和上元，徘徊九城。五藏植根，耳目自生。天臺鬱素，梁柱不傾。七魄澡練，三魂安寧。赤子携景，輒與我並。有敢掩我耳目，太上當摧以流鈴。萬凶消滅，所願必成。日月守門，心藏五星。真皇所祝，群響敬聽。卧覺，輒誦於此，勿失一卧也。令人面有童顏，制魄錄魂，去辟千魔，七孔分流，色如舜華，真人起居之妙道。畢，咽津九過，石景赤子常以手摩口鼻，臨目。久之，手中生液，進以摩兩目，日行之使人體香身輕。

《太上發華經》曰：常以生氣時咽液二七過。畢，按體所痛處，向生氣咒曰：

左玄右玄，三神合真。左黃右黃，六華相當。風氣惡疾，伏匿四方。玉

女流澤，上下宣通。內遣水火，外辟不祥。長生飛仙，身常休強。誦畢，咽液十二遍，乃急按所苦處三十度，永無疾痼也。

《內景經》曰：卧起先帛拭胸項目，使溫然，因順髮摩頂。良久兩手拭面目，咽液三十過。久行之，使人目明，邪氣不入，體永寧。

《大洞真經》曰：卧起當正坐平氣，以兩手掩頭，目仰視，與手爭力三四止，使人精和血通，風氣不入。能久行之，不病不老也。

方丈昭靈李夫人曰：耳欲得數抑其左右，亦令人聽徹。所謂營治城郭，當得名書生籍。鼻欲按其左右準令數，使人氣平。所謂無卒使溉灌中嶽，名書帝錄。

《太極經》曰：理髮宜向王地，因櫛髮之始而微咒曰：

泥丸玄華，保精長存。右爲隱月，左爲日根。六合清練，百神受恩。誦畢，咽液三過。常行之，髮不落而生矣。

又曰：常數易櫛處，櫛多而不使痛，亦可令侍者櫛之，取多佳也。於是血流不滯，髮根常堅。令侍者濯手，然令櫛，不然污天宮也。

《真誥》曰：櫛髮欲弘多，通氣血，散風濕也。數易櫛愈良多，可不須解髮也。

《丹景經》曰：以手更摩髮及理櫛似熱。兩臂亦更互以手摩之，使髮不白及脉不浮外也。

注藏永圖第六

《真誥》曰：長生之道，當去疾，不使體有虧邪，及血少腦減，津穢滯也。不先去疾，雖服食行氣無益。昔有皇甫女，好神仙，常吸引日月，以三十載都不覺少益，後遇南嶽真人教之：子不得昇仙者，子有疾，腦宮虧，服去病藥，修持其事。後十八年，白日上昇矣。

《太上九變十化易經》曰：若履殤室乳血，當急盥浴以解。法用竹葉十兩，桃白皮四兩，右以水一斛二斗，煮一沸揚出，通寒溫以浴，則萬穢消也。匪以除穢，深辟溫痺創癢之病。天人

下遊，將還上界，未曾不用此水以解穢也。

仙人沈義口訣曰：服神藥勿向北方，大忌之。亥子日，不可唾，亡精亂氣，減損年命，藥力如土。

《黃山君訣》曰：服藥物不欲食蒜、石榴子、猪肝、犬頭，計食一斤，損算一百日，宜慎之。

東卿司命曰：服仙藥常向本命服，畢，勿道死凶事，犯傷胎神，徒服無益。

九華安妃曰：臨食，勿言醜事。沐浴常存六丁，令所願豐。《禮》亦云：臨食不欲，良有以焉。

又曰：勿令露食，來衆邪氣。人因好食而遇疾或難救者，信露食之邪犯露食者，謂不欲特造失覆之物也。

陰行真氣第七

紫微左夫人《喻書》曰：耳目是尋真梯級，得失繫之，豈輕易邪？宜以手按兩眉後小穴中二九過，又以手摩兩額上，手旋耳三十過，摩惟令無時節

也。畢，以手乘額三九過，從眉中始乃上行入髮際是，因咽液，多少無數也。如此常行，耳目自明，一年可夜書。亦可於人中密爲之，勿語其狀。

又曰：眉後小穴中爲上元六合之府，眼暉和瑩，精光長珠徹童，保煉目神，是真人坐起之上道矣。

一曰真人常居內經曰：子欲夜書，當修常居，真人所以能旁觀四達八避視掌中者，常居之理也。

又曰：被華蓋之側，延和天真，入山澗之谷，填天山之源，則虛靈可見萬鬼，滅奸所爲，仰和天真，俯按山源也。
山源，鼻孔中初入高者也。

又曰：天真，兩眉之間眉之角也。山源，是鼻下人中之本。側在鼻下小入谷中。華庭在兩眉之下，是徹視之津梁。天真是引靈之上房。晨暮常咽液三九，以手陰按之，令人致靈徹視，杜遏萬邪之道也。咒曰：

開通天廷，使我長生。徹視萬里，魂魄復嬰。滅鬼去邪，來致千靈。上昇太清，與日合並。得補真人，列象玄

名。

對時習真第八

《真誥》曰：夫學道先檢制魂魄，消滅鬼屍，常以晦朔日、庚申、甲寅日當清心沐浴，正席危坐，得不寐者益善，以真朱筆點左目眦下，以雄黃筆點右鼻下，令小半入谷裡，點畢先叩齒三通，微咒曰：

上景飛玄，朱黃散煙，氣攝虛邪，屍穢沈泯，和魂練魄，舉形合真，令我
不死，萬壽永全，聰明徹視，長亨利津。
誦畢，叩齒三通，咽液三過，及以右手第三指按右鼻孔下，左手第二指捻左目下，各七過當盡。陰按此二處，是七魄遊屍之門戶也。鉞精賊邪之津梁，故受朱黃之精，塞屍鬼之路也。太極上法，常能行之，則魂魄和柔，屍穢散絕，長生神仙矣。

紫虛元君曰：常以正月四日、二月八日、三月十五日、六月六日、七月七日、八月八日、九月九日、十月五日、

十一月三日、十二月二日，是日太上玉晨君登山玉霄林房，四眄天下，有遠遊之心者，宜以此日日未出時向北再拜，自陳所懷，咽液三十六度，願無不從也。

九華安妃曰：入室靜戶先前右足，後進左足，令與右齊。及趨行，如使人陳啓，通達上聞。

《真誥》曰：五卯日常當齋心，入室東向，心存拜存神，平氣朝感神明，亦適意所陳，罔不從願，恒如此者，玉女降侍。

又曰：常以本命日向東方叩齒三通，存心再拜而微咒曰：

太一慎生，三氣合真。室胎上景，母玄父元。生我五藏，攝我精神。下灌玉華，左笑金晨。令我神仙，役靈使神。常保利津，飛行十天。誦畢，又心拜四方，叩齒三通，咽液三過。此名太上祝生隱朝胎元之道也。常能行之，令魂魄保守，長生神仙。

又曰：至甲子及朔日，當沐浴使人通靈。

又曰：八節日，當齋心，謀言必以善事，慎不可以其日震怒及行威刑，皆天人大忌也。切慎之吉。

《太丹真經》曰：常以二月二日、三月三日、八月八日、九月九日、十月十日夜，於寢室存思洞中訣事，不眠者吉也。其夕，衛經玉女將太極典禁於空中而察子也。是夜燒香，精苦如有所待也。坐卧存思，或讀經書，念真在思，唯不可以施他事，久久下爲師友接人昇天矣。

又曰：發鑪時勿反顧，顧則誤衆真，真氣致邪應也。

太極真人讀道德五千文萬遍，則雲車來迎，長生矣。

真人孟德然曰：暮卧先讀《黃庭內景經》一遍，使魂魄安逸。行之十年，長生神仙矣。

北嶽蔣夫人云：讀此經亦使人無病，是不死之道也。

上玄高真延壽赤書

（蔣力生點校）

064 攝生纂錄

經名：攝生纂錄。不著撰人。一卷。《新唐志》著錄有『王仲丘《攝生纂錄》一卷』，疑即此書。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

導引篇

赤松子坐引法

長跪，兩手向前。各分開，以指向外。次長跪，兩手叉腰。次復長跪，右手曳後去，左手叉腹前。次復緩形長跪，左手更曳向前，更從叉腰。次復長跪，伸兩手著背後。次復平坐，以膝相張，兩足向外，兩手叉腰。能常爲此法，令人耳目聰明，延年益壽，百病不生。爲此法訖，當立以手摩身令遍，勿大寒、大熱、風燥、醉飽時作之。

《養生要集》曰：《導引經》云：清

旦未起，先啄齒二七，閉目握固，漱津唾，一咽氣，尋閉息，極乃徐徐。頓踵三，還上牀，叉手頓項上，左右自引掖，不息復三，伸兩足，返手前却，自極復三，皆當朝暮爲之，能數尤善。

又清旦初起，以兩手叉兩耳，極上下之二七，令人耳不聾。

次縮鼻閉氣，右手從頭上引左耳二七止。次復以左手從頭上引右二七。次引兩鬢舉之。令人血氣流通，頭不白。

又摩手令熱以摩面，從上下二七止，去邪氣，令面有光。

又摩手令熱以摩身體，從上至下，名乾浴。令人勝風寒時熱，頭痛疾病並皆除也。

婆羅門導引法

第一，龍引：以兩手向上拓，兼似挽弓勢，右左同。又叉手相捉頭上過。

第二，龜引：峻坐，兩足如八字，以手拓膝，行搖動，又左顧右顧。

第三，麟盤：側卧，屈手承頭，將近牀脚，屈向上，傍髀展上，脚向前拗。

左右同。

第四，虎視：兩手據牀，拔身向背後視。左右同。

第五，鶴舉：起立，徐徐返拗引頸，左右挽。

第六，鸞趨：起立，以脚徐徐前踏，又握固，以手前後策。

第七，鴛翔：以手向背上相捉，低身，徐徐宛轉。

第八，熊奮：迅以兩手相叉，翻覆向胸臆，抱膝頭上，宛轉。

第九，寒松空雪：大坐，手據膝，漸低頭，左右搖動，徐徐迴轉。

第十，冬柏凌風：兩手據牀，或低或舉，左右引，細拔迴旋。

第十一，仙人排天：大坐，斜身倚，兩手據牀，如排天。左右同。

第十二，鳳凰鼓翅：兩手交捶膊井連臂，返捶背上連腰脚，各三數度。爲之細拔迴旋，但取使快爲上，不得過度，更至疲頓。

調氣篇

吐納煉氣法

夫天地萬物皆因氣以成形。故知氣在人中，人在氣中。氣聚即生，氣亡則死。善行氣者，內以養身，外以却患，然百姓日用而不知焉。故善加調攝，必銷衆疾，苟有壅滯，便即生療。養生者當先存此道矣。

仙經云：服氣者神明而壽。雖能服食而不知調氣，效乃遲。若專調氣而療疾者，效速於鍼石矣。人能常存之，不死之道也。

抱朴子曰：一人之身，一國之象也。神猶君也，血猶臣也，氣猶百姓也。能理民則能理國，能理氣則能理身。民散則國亡，氣竭則身死。死者不可以生也，亡者不可以存也。是以至人消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前，不可於既逝之後。人難養而易危，氣難清而易濁。

故審德所以保社稷，割嗜慾所以

固血氣，然後衆害却焉，壽命長焉。

每清朝初起，面向午展兩手於膝上，心眼觀氣入項，下達涌泉。朝朝如此，名曰送氣。常以鼻引氣，口吐氣，常欲出氣少，入氣多。每欲食，先須送氣入腹，令與食爲主。

仙經云：食有十二時，氣從夜半始。自九九至八八、七七、六六、五五，以心受之。四季引鎮星黃氣，以脾受之。秋引太白，白氣以肺受之。冬引辰星，黑氣以腎受之。

又有食六戊之精，亦有大效。假令甲子旬有戊辰，則竟其旬常向辰地而吞氣，後則到甲復向其旬之戊也。

凡此諸法，備在仙經，恐非流俗所能行用，好道君子安可忘？

諸《服氣經》云：從夜半至日中爲生氣，日中至夜半爲死氣，常以生氣時正僵^①卧瞑目，握固，閉氣不息，於心中數至二百，乃口吐氣出之。日增息如此，則身神具，五臟安。能閉氣至二百五十，華蓋明，耳目聰，舉身無病，邪不干人矣。

寶氣一名煉氣，一名行氣，一名長

息。其法，正僵卧，徐漱醴泉而咽之。因行氣，口但吐氣，鼻但納氣，徐縮鼻引之，莫太極者，難還入。五息已息，自可吐也。一息數之至九十息，若然可頻伸。頻伸訖，復爲之，滿四九。四九三百六十息爲一竟。咽之者每吐氣，欲止輒一咽之。乃鼻納氣也，不爾或令人嗽。

凡氣納則氣上昇，吐氣則氣下流，自覺周身也。

凡行氣常以月一日，念令氣從手十指出，以十六日盡。月晦念令氣從足十指出，久久自覺氣從手足通，即能閉氣不息，便長生矣。靈龜所以千歲不食者，能不興鼻息故也。太清行門戶之道，《九都經》謂之天壯地壯。天地壯，氣通即能輕舉矣。手爲天門，足爲地戶；手爲天壯，足爲地壯者也。

凡行氣當髣髴爲之，常以鷄鳴生氣時正僵卧，握固，兩足間相去五寸，兩臂去體相去亦各五寸，去枕，微息，四九三百六十息，身如委衣，骨節皆

解。初爲勢至三百六十息，轉覺藏雲行體中，經營周身，湍潤形體，澆灌皮膚，五臟六腑皆悉充滿，舊疾稍去矣。

凡初行氣，先安穩其身，而和其氣，無與意爭。若不安和，即且止，和乃爲之，常守勿倦也。少行即少得之，大行即大得之。氣至即形安，形安則鼻息和調，鼻息和調則精氣來至，精氣來至則自覺形熱，形熱即頗汗出，汗出且勿便起，安安養之，務欲其久。當即去忿怒憂愁，能去忿怒憂愁即氣不亂，氣不亂即正氣來至，正氣來至即口中甘香，口中甘香即多睡，而鼻息微長即五臟安而氣和，其理自然百病去，飲食美，三氣調，形輕而老壽矣。

凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微引之名曰長息。納氣有一，吐氣有六。納氣有一者，謂吸也。吐氣有六者，謂吹、呼、嘻、呵、虛、咽，皆出氣也。

凡人之息，一呼一吸，無有此數爲長息。吐氣之法，時寒可吹，時溫可吸，委曲療病，吹以去熱，嘻以去風，呵以去煩，又以下氣虛者則多噓咽。道

家行氣，卒不欲噓咽者，長息之忌也。此男女俱可行此法。出《仿仙經》。閉氣法：亦以鼻納氣，便閉之於內，爲可久極乃開口微吐之，口小吐之，鼻復小納，如此再三，乃長吐之，亦如上吐、呼、嘻、呵之法。閉氣致至千五百，復當但入不出者，但從鼻入通手足，不復從口出也。欲自通之於口，乃從口出耳。譬如水流，前水過去後水續處，不復往反，長生之道決於斯矣。

煉氣法：正偃卧，徐漱醴泉咽之，莫閉口因行氣，口但得吐氣，鼻但得納氣，不欲惡氣入也。徐縮鼻，莫太極滿，太極滿難還入，五息可吐，莫至極。自一數之十息，屈指至九十息數，可頻伸，四九三百六十息，意腦中黃氣大如鷄子，常念之。意中疲倦，當先陳^②三七二百一十息，煉氣還氣，令肝滿，氣不大，令出，閉氣七十息一咽，含不足復滿七十息，莫致大頓，擊擊之氣當隨髮上出，及流四肢，自熱^③。下至足脚，徐調氣還至胃管，喉咽，使下臍一二三四即還管矣。

凡煉氣法，卧爲之，日曛隴便當坐爲。如前頭卧煉氣法，至七十息四五通。

凡初行氣小不調，久行易耳。行氣還至胃中，咽氣自覺至胃中矣。便纏著臍，心數一二三四五六七八九，纏已，不欲大噓咽也。却亦當轉氣下去，氣終不上氣，小經屈氣經上去欲令轉下，壯事實氣，已復小噓，再三吸，便自下。治頭眩、耳聾，欲還氣五臟間，至不過十日愈。

委氣，四九三百六十息，正僵卧，握固，先調和，口中含唾莫咽，九息一展轉，令足間相去五寸挽之，微還氣時身如委衣，骨節俱解。徐九十息止，當違一指不開。初爲當熱，至三百六十息復爲，至三九但繫意不欲使思散，欲還自坐爲，男子左邊，婦人右邊。七十息一咽。此煉氣男女俱仙之法也。

凡行氣閉氣雖是治身之要，然要先達解其理。空又宜虛，不可飽滿。若氣有結滯，不得宣流，或致發瘡，譬如泉源不可壅遏。若食生菜服肉，及

喜怒憂患不除，而以行氣，令人發上氣。凡欲修此，皆當以漸。

又別法云：調氣者，平明面向午，展兩手於膝上，徐徐按捺支節，口吐濁氣，鼻引清氣，所謂吐故納新者也。每引氣訖，閉氣良久，徐徐吐之。仍以手左拓，上拓，下拓，前拓，後拓。取氣之時，意想氣入毛際，流於五臟四肢，皆受其潤，如山之納雲，如地之納澤。若氣通即覺腹中汨汨熱轉動，若得十通已上，則身體潤澤而光淨，耳目聰明，令人能食有力，百病不生矣。

又有內調氣之法與前法略同云。漸習至千息，即老者更少，日還一日，自然不食矣。

調氣之法亦無定數，唯多益善。大約夜半後二十四調之，鷄鳴時一十八調之，平明一十二調之，日中後一十二調之。若能多調，每時加三十四十迴亦得。

《仙經》云：若大霧、大雨、大風之日，不得行氣，但閉而勿調。

凡將調氣者，先除鼻中毛，所謂通

神之路也。

凡欲行氣，欲除百病，隨病所在念之。頭病念頭，足病念足，和氣往攻之，從時至時，便自消矣。時氣中冷可閉氣以取汗，輒周身則解矣。

療病法：一准調氣坐卧，若卒患寒熱及癰腫等，當日調之，不愈，一兩日必差。

若心中冷病吹而出之，熱病呵而出之，肝病嘘而出之，肺病呬而出之，脾病嘻而出之，腎病吹而出之。每作皆三十六遍，仍須行導引之法。

又熱病用大吹五十遍，細吹十遍。心悶者用大嘘三十遍，細嘘十遍。肝病者，用大呵三十遍，細呵十遍。心病者，用大噓三十遍，細噓十遍。腎病者，用大呬五十遍，細呬十三遍。若能用心行之，無有不差。

何以知五臟之病？體有冷熱，多夢赤衣人持赤刀仗者，心之病也。胸膈脹滿，四肢煩悶，夢見美女婦人及父母妻子者，肺病也。憂愁不樂，頭眼時痛，夢青衣人或持青刀或獅子蟲狼來

怖人，肝病也。體上遊風習習，體悶疼痛，夢見小兒擊腋或如旋風繞人者，脾病也。體冷陰衰，或夢黑衣人持黑刀怖人者，腎病也。推此以定之，無不驗矣。

又欒先生調氣法：大約與前法略同。云於淨室內施牀枕，與身平布，展手，去身，各三四寸，兩足相去亦然。當先念：法性平等，死生不妄，拘魂制魄。鳴天鼓三十二通，漱玉泉三五咽，以鼻吸入腹，數多為良，勿使耳聞氣入聲。氣初入時有得三十、二十息即悶，可閉氣勿令鼻中却出，開口輕輕放，微出多少，覺體熱微汗是氣行之驗。服氣，夜取子時至丑時可了，晝可取巳時至午時可了。服訖，可豎兩膝，用氣抽上腸，吐向下，頓掣三五十度，此謂煉氣。腹中及四肢中病皆得除愈。取氣之數，具之於後。

凡服氣，先取北黑氣，謂之玄牙。思北方七星勝事，以安為度，或五或五十或五百，補腎，傳氣於肝，以北方水藏主腎故也。次取東方青牙，思東方

七星勝事，以補肝，其數九或九十或九百，傳氣於心，以東方木藏主肝故也。次取南方丹牙，思南方七星勝事，其數三或三十或三百，補心，傳氣於脾，以南方火藏主心故也。次取中宮黃牙，思中宮七星勝事，其數一或一十或一百，補脾，傳氣於肺，以中宮土藏主脾故也。次取西方素牙，思西方七星勝事，其數七或七十或七百，以補肺，傳氣於腎，以西方金藏主肺故也。

又有吐氣療一切病，亦與服氣相須，如氣滿不行亦可吐氣出。吐之法：呵一，呼二，噓三，嘻四，咽五，吹六。

凡呵而出肺氣者，以金主太白，成肺不受客氣。客，火也。客壯傷主，是以呵而出之。凡吹出心氣者，以火主熒惑，成心不受客氣。客，水也。客壯傷主，是以吹而出之。凡咽出肝氣者，以木主歲星，成肝不受客氣。客，金也。客壯傷主，是以咽而出之。凡噓出脾氣者，以土主鎮星，成脾不受客氣。客，木也。客壯傷主，是以噓而出

之。凡呼出腎氣者，以水主辰星，成腎不受客氣。客，土也。客壯傷主，是以呼而出之。凡嘻出膀胱氣者，三焦水穀宮，傷冷則痢，傷熱則悶，悶則病在小腸，痢則病在大腸，嘻而出之則和矣。

凡人肝藏魂，肺藏魄，脾藏志，心藏神，腎藏精。若六腑不和，則五藏傷客氣。膽一，大腸二，小腸三，三焦通為六腑。凡三焦在膀胱，有其處無其形，是為六腑。六腑不和，則五藏不通，五藏不通，則五氣不傳，而五六皆病。若能消而息之，可以無病矣。

胎食胎息法

常須閉其心，去其思，微其息。息以鼻，無以口，使氣常有儲，名之曰胎息。漱其舌下泉咽之，數十息之間一相繼，名之曰胎食。為二者不息，可以不飢，可以不病。

食日月精法

取日初出時、日中時、日入時，正立向日，展兩手，閉氣九遍，仰天噏日光而咽之，九度，益精氣，令人強壯不

老。又以月初出時、月正中時、月入時，正立向月，展兩手，閉氣九遍，仰天噏月光咽之，令人陰氣盛。婦人有子。

居處篇

攝理法

夫攝理者，先在水土所習，必欲高燥之處。《左傳》云：土厚水深，居之不疾。若下濕之地，必能損人。今南人多夭，北人多壽，此其驗也。《淮南》云：堅土人剛，弱土人肥；壩土人大，沙土人細；息土人美；耗土人醜；山氣多男，澤氣多女；水氣多瘖，風氣多聾；林氣多癢，木氣多偃；濕氣多瘡，石氣多力，陰氣多癭；暑氣多夭，寒氣多壽；谷氣多痹，丘氣多狂；廣氣多仁，陵氣多貪。輕土人利，重土人遲；清水音小，濁水音大；湍水人輕，遲水人重；中土多聖。

凡人皆牽水土以為善惡，從此觀之，安可不擇地而居耳？古者巢居穴處，人皆長壽者，何也？豈非巢居則

迴，穴處則密，人不受巢穴之風故也。自上棟下宇，巢穴便生衆疾，咸臻夭，壽日促。今之居處房屋不可高大虛敞，非唯風霧難防，亦使精神恍散。《呂氏春秋》云：臺高則多陽，室大則生痿，陽則生蹶。且亦有豐屋之誠，可不慎哉？古人之所居，但取門墻周密。墻宇幽深，使纖毫之風無所從入，自然衆疾不生矣。覺有風穴，即須避之。

凡細隙之風爲害尤切，古來忽中風，四肢不遂，角弓反張，失音，皆由忽此。身既中風，衆病總集，邪鬼得便，以致夭枉。古者，洛陽市青店店主，坐處柱上有孔如鍼頭，而前後店主不悟，皆同病而死，此其驗也。所居之室必令潔淨，朝夕恒欲焚香，則人不受惡氣，常得和氣。又養生之人，須有日月規鏡，及石精、金光劍，及生犀、麝香、雄黃、丹砂，以自衛，大吉。又《仙經》云：以大盆盛清水當戶安之，拔大刀橫上，令刃向外，懸明鏡於上，書制邪符於鏡傍，則百邪不敢犯，犯者皆見血在水中。又說，但懸孔好九寸明鏡於

背後，則邪魅不敢隱形矣。

丁公殺鬼丸 仙人所授方

虎頭骨 丹砂 真珠 雄黃 雌黃 曾青 女青 鬼臼 皂莢 桔梗 芎藭 白芷 蒼朮 蕪荑 鬼箭 鬼督郵 藜蘆 菖蒲

右十八味，各二分，搗篩，蜜和如彈丸。帶之，男左女右，百邪不敢近人，夢寐不亂，魂魄常安。凡人居止、移動、避病，皆有吉處，攝生君子皆宜用之。假令歲德、月德、日德、時德，最爲大者^①。

推歲德法

謂甲歲德自處，乙德在庚；丙德自處，丁德在壬；戊德自處，己德在甲；庚德自處，辛德在丙；壬德自處，癸德在戊。

推月德法

正月德在丁，二月在坤，三月在壬，四月在辛，五月在乾，六月在甲，七月在癸，八月在艮，九月在丙，十月在乙，十一月在巽，十二月在庚。

推日德與歲德同，謂甲日德自處，

乙日德在庚也。

時德與月德同，謂寅時德在丁，卯時德在坤，他皆推所在。

又有推遊年法，先從離數，而乾不受八，前就離，至兌爲十，坎爲二十，震爲三十，離爲四十；坤不受一，却就離，復至兌爲五十，乃至百二十歲，皆准此。

凡遊年所至之處，從下一變爲禍害，全變禍害爲五鬼，再變爲絕命，全變絕命爲六害，三變爲生氣，全變生氣爲天醫復位，全變遊年爲福德。

凡居止移轉皆就生氣福德爲上，若避病兼就天醫，仍類其萬物以爲吉凶。其絕命、禍害、五鬼、六害，皆宜避之。一說云：男忌禍害，女忌絕命。

凡居宅有火，起土造作及在太歲、太陰、大將軍、月刑殺上者，宜於天倉上掘坑方深五尺，坑內安石千斤，石上累擊千枚，並泥其上，大吉。陽宅天倉在丁，正月丙辛日治。陰宅天倉在癸，七月丁壬日治。若犯南方，以黑石一枚重十一斤，大豆一斗，埋南墻下，災禍不起，大吉。犯

東方，以白石一枚，重一十斤，白米一斗，埋東牆下，災禍消滅，大吉。犯西方，以赤石一枚，重十二斤，赤小豆一斗，埋西牆，災害不起，獲大吉。犯北方，以黃石十斤，及雄黃五兩，黍米一斗，埋北牆下，大吉。若犯宅內宮，以青石一枚，重十三斤，青米一斗，埋中庭，大吉。宅多瘟病，以石百二十斤，埋堂前，去戶一丈六尺，吉。宅內有鬼，以石八十斤，埋壬地，吉。若動土恐干土氣，傷人，埋石於四角各一百一十斤，大吉。宅多病患，以石一百斤，埋卯地，大吉。又以黃石九十斤，埋馬櫪下，宜馬，獲大吉。又以青石五十斤，埋牛欄內，宜牛，吉。又季夏，以黃石九十斤，埋庭內，吉。立春日，以青石三十斤，埋於東壁下，立夏日，以赤石二十斤，埋於南壁下，立秋日，以白石四十斤，埋於西壁下，立冬日，以黑石一百斤，埋於北壁下，皆獲大吉。

凡埋石各用當方月德日，其石皆用完全者，皆埋入地三尺，却以酒脯祭其地，主人躬自咒願。

埋沙法

若太歲在寅午戌，害氣在亥；歲在巳酉丑，害氣在寅；歲在亥卯未，害氣在申；歲在申子辰，害氣在巳。當於害氣之地，作坑方深三尺，取東流水內好沙三斗置坑內，內醇酒三斗灌之，然後以土覆之，家人大小各踏其上，以杵築之，各一七杵，即害氣消除，人無灾病。國邑省寺皆可為之，皆用正月上戌日為之，大吉。犯土以致病，病多使身體沉重，四肢煩疼，以平旦空腹燒糠，使煙薰鼻及口，吸取少煙，不過三次愈。

老君說河曲父謝天地法

常以辰巳日黃昏晴明時，淨掃宅內甲戌丙壬之地，燒香北向，稽首三過，口勿語，但心中默言曰：曾孫某數負黃天，亟蒙上帝之治，願合家男女大小前後所犯罪過，請為在前消凶，在後進善，令某家大小身神平安。常行此道，大吉利。

辟盜賊法

取市門土及歲建破月建土和為

人，安朱雀地，大吉。

居家辟邪雜用方法

立春以富人家田中土塗竈，令人大吉，富。

六丁日，掃舍，常修之大吉。

正月上巳日，取富人家當門中土塗竈，亦大吉。

二月上壬日，取道中土和井華水塗竈，亦大吉。

建日取折車輓懸戶上，辟口舌。

埋鹿角於門中及廁中，令人得財。

埋牛蹄於宅四角，亦大吉。

立春日塗所卧牀前方圓二寸，辟灾。

滿日取三家水作酒，大富。

丁亥日左手撮米投竈中，所願皆得，大吉。

正月建日，取桃斧枝及故車輓置戶內，桃置戶外，即鬼永不來。夜卧以所卧牀薦上草抽一莖出，可三寸，即鬼魅不來。

忌諱法：埋破履於庭中，子孫有印綬之貴，大吉。又宅中姓上利地不

得安薰穢，西北隅爲天門，亦不可糞穢，不可安井廁，務使清潔，大吉，又宅內最大樹勿伐之，如自死即除之。西南種桃，井上勿種桃，桃花入井不祥。又宅心無種桑種桃，勿種木槿，勿簸箕盛糞，勿令破食器入廁中，勿塞井，勿斷道路，無故燃火入門皆不祥。

凡作屋，勿續木爲柱，及自倒木爲柱，皆不祥。

《龍首經》云：春甲乙不伐東方木，夏丙丁不作灰炭，季夏戊己不興工，動土，秋庚辛不鑄寫，冬壬癸不穿溝渠，犯此殃家長，大凶。春夏爲陽，不行刑戮，秋冬爲陰，不可開鑿。犯者殃及其身。又陰陽家云：賣宅錢不可買生口，賣驢馬錢不可取婦，皆大凶妨。又馬有的盧，勿乘之。黃馬後足白，並犬胸黃耳黑，並勿畜之。又黃馬牛生黑犢，勿畜。

凡欲修造運爲皆須選擇時日，但依六壬黃黑道圖最妙，寅申歲、乙辛黃、丁癸黃。卯酉歲、乾巽黃、坤艮黃。辰戌歲、丙壬黃、甲庚黃。己亥歲、丁癸黃、乙辛黃。子午

歲、坤艮黃，乾巽黃。丑未歲。甲庚黃，丙壬黃。

右此爲歲黃道。若修造當依此地皆吉，餘地皆凶。若遠行、移徙、嫁娶、產婦、病人療醫，此地吉。

又月黃道法最驗，皆依節氣用之。正月、七月，丑辰巳未爲黃道，餘並爲黑道。二月、八月，卯午未酉爲黃道，餘並爲黑道。三月、九月，巳申酉亥爲黃道，餘並爲黑道。四月、十月，未戌亥丑爲黃道，餘並爲黑道。五月、十一月，酉子丑卯爲黃道，餘並爲黑道。六月、十二月，亥寅卯巳爲黃道，餘並爲黑道。

凡營造起動、改改造新、移徙遠行、嫁娶臨官、產婦、避病逐醫，得黃道即大吉，黑道大凶。雖是黃道，若此年將軍、太歲、刑禍、土公在道，亦宜避之。一說云：若黃道諸無所忌。又說云：凡一切運爲但得天赦日，地上五百神皆上天，日無所忌，兼用歲月日時德仍與歲月黃道有合處，其人大受福德。若須舉動，不能全具者，但得一兩處吉即好。若犯歲月黑道及諸犯觸未發，即須治之所犯之處，五功已下爲小犯，五功已上爲大犯，即取黃道及歲月

德上，及中庭可掘土深一尺已上，各取土五升相和，篩之令細，以酒五升、薰陸、白檀、零陵、青木、沉香等，各一兩許細切，水煮之，水無限，以酒和之，將所取土共攪和，作泥如煎餅。泥以新苕帚將此泥掃，歲月黃及歲月德，牆壁上及堂屋房舍皆掃之。若大犯則掃二丈已下，一丈已上；小犯則掃三尺已上，一丈已來。隨其高下，若是牆則盡高下，須是家中子弟及家長自掃。此日不得高聲嗔怒。凡陽宅丈夫掃外，陰宅婦人掃內，皆須著新淨衣，若不知陰陽則內外俱掃。掃訖仍須掃竈。凡和泥水慎無殺蟲。此法神奧，卒難言盡，君子勿可輕也。

凡人初入宅及入官舍，皆不欲吊喪問疾，不欲言惡事，不欲登高臨深，不欲窺井廁，不欲悲哀忿怒，亦不欲親刑戮，興工動土並不吉。

凡臨官視事亦須擇日。拜官日，春用寅、卯、巳、戌，夏用巳、午、申、丑，秋用申、酉、亥、辰，冬用亥、子、寅、未。及遇建滿平定成等日

並吉。授官拜日相尅，若甲乙授官不以庚辛日上，庚辛日授官不以丙丁日上，丙丁日授官不以壬癸日上，壬癸日授官不以戊己日上，戊己日授官不以甲乙日上。又法，春忌庚辛，夏忌壬癸，秋忌甲乙，冬忌丙丁，是四廢日，不可臨官視事。又不用正月、二月、三月下旬，四月、七月、九月上旬，十月中旬，十二月下旬，十一月上旬，五月三旬，悉不可臨官視事，皆大凶妨，設有福德猶遇他灾患。

行旅篇

凡人欲辭家行動，先須選擇良日，不可率然，以托其福。

每月一日、十一日、十三日、十九日、二十三日、二十八日號為石門日，宜行，入官所求皆得，大吉。

二日、八日、十四日、二十日、二十九日為盜門日，行有大憂，遇盜，大凶。

三日、九日、十五日、三十日為財門日，宜入官嫁娶，百事吉。

十六日、二十二日、二十五日、十日為陽門日，宜行百事，吉。

十七日、二十一日、二十六日為官門日，宜行入官，百事吉。

十二日、十八日、二十四日、二十七日為侯門，日行有口舌大凶。

凡遇死喪大凶。子日南行大凶，

北行小吉，東行得財，西行有喜；丑日，南行有所得，北行小吉，東行大好，西行不成；寅日，南行大好，北行小吉，東行留滯，西行大吉；卯日南行有所得，北行大吉，東行呵留，西行大吉；辰日南行有酒食，北行見呵留，東行大吉，西行凶。巳日，南行小好，北行得財，東行逢凶，西行小吉；未日，

南行逢吏，北行凶，東行好，西行不成。申酉日南行不吉，北行好，東行大吉，西行大吉。戌日南行得財，北行不成，東行凶，西行凶。亥日南行得財，北行不成，東行小吉，西行大凶。

凡行日雖據此圖，亦看當年曆日，遇建滿平定開日彌吉，丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申時南行大吉，丑、寅、卯、

巳、未、申、酉、亥時北行大吉。子、丑、卯、午、未、戌時，西行大吉，得財。子、丑、寅、午、未時東行，皆吉。凡行日時皆可審推按之。

又四方相厭法：東行者，持錢九文，行九里棄之而去。南行者，持水一器，行六里棄之而去。西行者，持炭七斤，行七里棄之而去。北行者，持土五斤，行五里棄之而去。大吉，所求如願。

又云：凡欲行者，以左把米投井中，大吉。

又說：五離日不可遠行。忽行在路遇大風、霧、雷、電，當是龍神所過之處，當入室避之，不爾久必重病。若凌晨在山水中及風露中行，大損人，不得飲酒佩雄黃為佳。

經云：人出門遠行皆誦咒曰：

六甲九章，天圓地方。四時五行，日月為光。禹為治道，蚩尤辟兵。蒼龍挾衛，白虎扶行。熒惑先引，辟除不祥。北斗誅罰，除去凶殃。五神從我，周游四方。左社右稷，寇賊厭伏。行

者有喜，用者得福。五行從我，所願皆得。急急如律令！

誦此咒三遍，乃以水嚙所去之方，大吉利。

凡出行遇神廟之所，勿入之，若入必須恭敬，不得舉目恣意顧瞻，如對嚴君，必獲其福。凡行旅適喪孝之所，必當乘白馬，從髯奴，大吉。若行路見美女，慎勿熟視之，或是鬼魅之異物也。

六十甲子

- 甲子王文卿從官十八人
- 乙丑龍季卿從官十六人金
- 丙寅張仲卿從官十四人
- 丁卯司馬卿從官十二人火
- 戊辰季楚卿從官十八人
- 己巳何文昌從官十二人木
- 庚午馮仲卿從官十七人
- 辛未王文章從官十五人土
- 壬申侯博卿從官十三人
- 癸酉孫仲房從官十一人金
- 甲戌展子江從官十四人
- 乙亥龐明公從官十二人火
- 丙子邢孫卿從官十六人

- 丁丑趙子玉從官十四人水
- 戊寅虞子卿從官十二人
- 己卯石文陽從官十五人土
- 庚辰尹佳卿從官十三人
- 辛巳陽仲公從官十一人金
- 壬午馬子明從官十二人
- 癸未呂威明從官十三人木
- 甲申扈文長從官十六人
- 乙酉孔利公從官十四人水
- 丙戌車元升從官十二人
- 丁亥張文通從官十人土
- 戊子樂石陽從官十人
- 己丑范和卿從官十四人火
- 庚寅楮進卿從官十五人
- 辛卯郭子良從官十三人木
- 壬辰武稚卿從官十一人
- 癸巳史公來從官九人水
- 甲午衛上卿從官十八人
- 乙未杜仲陽從官十六人金
- 丙申朱伯衆從官十四人
- 丁酉臧文公從官十二人火
- 戊戌范少卿從官十人
- 己亥鄧都卿從官十三人木

- 庚子陽仲叔從官十七人
- 辛丑林衛公從官十五人土
- 壬寅丘孟卿從官十三人
- 癸卯蘇他家從官十一人金
- 甲辰孟非卿從官十四人
- 乙巳唐文卿從官十二人火
- 丙午魏文公從官十六人
- 丁未石叔通從官十四人水
- 戊申范伯陽從官十二人
- 己酉成文長從官十五人土
- 庚戌史子仁從官十三人
- 辛亥左子行從官十一人金
- 壬子宿上卿從官十五人
- 癸丑江漢卿從官十三人木
- 甲寅明文章從官十六人
- 乙卯戴公陽從官十四人水
- 丙辰霍叔英從官十二人
- 丁巳崔巨卿從官九人土
- 戊午從元光從官十四人
- 己未時通卿從官十七人火
- 庚申華文陽從官十五人
- 辛酉邴元玉從官十二人木
- 壬戌樂進卿從官十三人

癸亥左石松從官九人水

凡人出遊異方，登山涉水，憂虎狼之害，懼瘴癘之灾，或進謁公侯，或伏兵對寇，皆當隨日呼其神名，與己俱行以自衛，則百惡皆伏，所行大吉。若其年有厄，即叩齒呼行年本命之辰及今日之神，竟年並呼之，百凶自去，常行不絕，必致長生。行此道者，至其日勿食所屬之肉，大吉。

辟兵之道，但能知北斗及日月字，則不畏白刃，但常誦五兵之名，亦神驗。刀名大房，虛星主之；弓名曲張，土星主之；矢名仿惶，熒惑星主之；矛名矢傷，角星主之；弩名遠望，張星主之；戟名大將，參星主之。臨敵細祝之，大有明效。或以月蝕時刻，三歲蟾蜍下有八字者，以其血書所持之刀劍，大效。或以交鋒之際，乘魁履剛呼四方之長，亦有效也。

又法：五月五日書赤靈符，及西王母兵信神符數十符，皆辟兵之道也。山無高下，皆有神靈。若欲昇之，必選時日，皆以五色繒各五寸懸大石，所求

必得。若畏虎狼山精之屬，當佩黃神章及玉神符，或燒牛羊角。畏虺蛇之屬，必佩蜈蚣、麝香，又佩武都雄黃三兩已上，則不敢近人矣。又誦儀康入山不逢虎，心念儀方入澤不逢蛇，又燒牛羊角，行則虎狼不敢近人，大吉。

又法：未至山，百步先却，百步反足，乃登之，百邪皆走。若已為蛇所中，則以少許雄黃末納瘡中，亦立愈矣。若畏山川廟座百鬼之法，常帶三皇文、五嶽真形圖、天水符及上皇竹使符、及白澤圖、九鼎記則邪自却。若常存真一，則不須符藥也。又水無大小，皆難冒涉，若江河淮海。畏蛟龍者，皆當先於水次破鷄子一枚，以少許粉雜香末合攪器水中，以自洗濯，則不畏風波。又習閉氣至千息，久能居水中。又得通天犀角長寸已上，刻為魚口銜之，以入水。水常開三尺，人得水中氣息。若江南沙濕之處，有沙虱水弩之屬，大為人害，可帶生麝香及神符、金丹皆辟之，若能常存真一，則百毒不犯者矣。

攝生纂錄

- ① 僵：疑為「偃」之誤。以下諸「僵」字均疑誤。
- ② 陳：疑為「煉」之誤。
- ③ 熱：疑為「然」之誤。
- ④ 者：疑為「吉」之誤。

（蔣力生點校）

065 四氣攝生圖

經名：四氣攝生圖。又名《四季攝生圖》。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部靈圖類。

四氣攝生圖序

夫理國者以養人爲本，修身者以治病爲先，覆載之間唯人爲貴。是以《洪範》五福其一曰壽，皇天猶以爲景福之最。人因元氣，假以成形，受氣陰陽，皆稟天地。江河淮濟，五嶽九州，草木星辰，觸象比類，皆神明所居，各有所主，存之即有，廢之即無，存之即生，廢之即死。《黃庭》云：口爲天關精神機，足爲地關生命扉，手爲人關把盛衰。天地含靈，皆在人之掌握，身貴若此，命豈輕哉？又《氣訣》云：我命在我，不在於天。昧用者夭，善用者

延。又云：精極乃明，神極乃靈，氣極乃清，元極乃冥。因氣而衰，因氣而榮，因氣而滅，因氣而生。未有有氣而無形者，未有有形而無氣者，形氣相須，全在修養。《老子》云：玄牝之門，天地之根。綿綿若存，用之不勤。人之口鼻，皆神明出入之戶牖也。神所依者形，形所依者氣，氣所依者血。血氣相隨，如魚在水。水濁魚疲，氣擁則病生。是知氣欲得清，血欲得運，運息流轉，寢食順時，五藏恬和，疾從何起？若一藏乖攝，三焦受邪，元氣不榮，衆疾俱作。仲尼云：寢食不時，嗜慾不節，勞逸過度，病共殺之。且春風東來，草木甲拆，而積廩之粟不萌；秋天雨霜，草木零落，而覆蓋之草木不傷。草木性猶如此，何況人之五藏六府，豈不由修養耶？世人罔能修行，相次殂謝，以殂謝爲命盡，以疴痼爲筋衰，謂天地之合然，不信長生之可保。天養人以五氣，地養人以五味。飲五氣者歸天，食五味者歸地。所謂百病橫生多因飲食，飲食之患過於聲色。

聲色可以絕之逾年，飲食不可廢之一日，爲益不少，爲患亦多，如水浮舟亦能覆舟。四時攝生蓋由節減。《保生銘》云：酸味損於筋，辛多傷正氣，甘物不益肉，苦多傷其志，鹹多促人壽，不得偏耽嗜。思慮損人性，喜怒傷於神，性損即害生，神傷則侵命，養性以全氣，保神以安心，若役慮勞神，竭心殉物，體疲於外，精喪於中，衆邪競生，安得延駐？神隨氣，氣依味。味順即元氣清，元氣清則神爽，神爽則無疾。是以體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿太虛。凡春分後夏至前，少食糖酪之物，生鱸相妨。夏至後秋分前，少食餅臠之物，與瓜相妨，當時不必病生，却後終作諸暴，斯乃從本者也。重衣厚褥，體不堪虛，以致風寒之疾；美麗艷姬，以致虛損之形；品味醉飽，厭飫強餐，以致疝結之疾。養性之道，勿久行、久坐、久聽、久視，不強食，不強飲。憂思愁衰，飢餐渴飲，日夕所營不住爲妙。故曰：流水不腐，戶樞不蠹，以其動而不息也。閑欲導引，即不必

鸞飛鳳舉，猴擲虎蹲，但展四肢，動搖九竅，令其血脉流轉，上下宣通。《真氣銘》曰：凡欲去疾，導引為先。經脉不擁，關節不煩。或如射雕，側身彎環；或曲腰脊，如蟾半圓。交指腦後，左旋右旋；徑展手足，氣出指端。擺掣四肢，捉搦三關。熱摩赤澤，氣海亦然。是以攝養有方，則壽同龜鶴；若恣情放逸，則命比蜉蝣。因幼慕道門，棲心澹薄，究《黃庭》之妙旨，窮五千之玄言。今則採掇方書，搜羅秘訣，四季避忌，一年修行，錄之座隅。日可觀覽，號為《四季攝生圖》云爾。

四季攝生圖

肝藏春王

肝屬東方木，為青帝神，形如青龍，象如懸瓠。肝者，榦也，狀如枝榦，故謂之肝。重四斤四兩，在心下，有七葉，左三葉，右四葉。肝為心母，為腎子。肝下有三魂，名爽靈、胎光、幽精。夜卧及平旦叩齒三十六通，呼肝神及三魂神也。目為之宮，左目為甲，象日，屬陽；右目為乙，象月。屬陰。肝放液為泪，腎邪入肝則多泪。膽為之腑。膽合於肝，在肝短葉下。《黃庭經》云：肝氣鬱勃清且長，羅列六腑生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。其聲角，其性仁，其味酸，其臭膻。心邪入肝，則惡膻物。其蟲鱗，凡有鱗之類皆屬東方也。肝神好行仁惠，傷閔蓋發於肝也。肝神喜悅病不生，肝聞悲傷則有泪，泪出於肝也。春之三月，木王，天地氣生，萬物榮茂，欲

安其神者，當澤被群芻，恩霑庶類，無竭川澤，無漉陂池，以安萌芽，以止傷殺，則合乎太清，以順天地化生之氣，夜卧早起，而合乎道。若逆之則毛骨不榮，金氣相克，眾疾生矣。有疾而難治，為春夏之患耳。

肝神名龍烟字含明



肝之狀，其色青，其象如懸瓠，其神如龍。

肝合於腠上，主於目，肝盛目赤。又主於筋，筋急者，肝虧也。皮枯者，肝熱也。肌骨斑點者，肝風也。面色青者，肝盛也。好食酸味者，肝不足也。毛髮枯者，肝傷也。肺邪入肝則多笑。手足多汗，肝無疾也。肝氣逆則頭痛，耳鳴，昏昏多睡，小腹微痛，視物不明，飛蠅上下。凡丈夫五十已上，腎氣衰減，不應於肝，所以眼暗。將攝若乖，則眼赤目癢。肝被陰邪侵則夢

見林園竹木，或見著青，或在水邊，見龍蛇禽獸奔走趁驚怕，可用噓以去之。平旦叩齒九通，以鼻引清氣，輕噓三十六遍，以治肝之一切煩熱。

春忌及沐浴修齋日

正月，勿食生葱、蓼子、蒜、狸、豹等肉。食葑補益臟腑。一日修續壽齋。四日，勿殺生。七日，是三會日，修延神齋。八日，沐浴吉。二月，勿食蓼子、鷄子、兔肉。八日，修芳春齋。九日，勿食魚。上旬卯日，沐浴吉。十五日，修太上老君生日齋。三月，勿食葵及諸畜脾。三日，修盪邪齋，勿食一切五藏及百草心。六日，沐浴吉。凡春行道路，勿飲深泉流水，候雷聲而別寢。春七十二日，省酸味增甘味，以助脾神。肝有病，即目赤，眼中生弩肉、暈膜，視物不明，宜服外麻散子：

升麻 黃芩各八分 山梔 黃瓜各七分
決明子 車前子 乾薑 地膚子各十分 龍膽 充蔚子各五分

右熬，搗爲散。空心飲，調三錢匕服。

黃帝治男子五勞七傷。陰衰消縮，囊下生瘡，腰背疼痛，不得俛仰，筋脉痺冷，或時熱癢，或時浮腫，難以行步，因風泪出，遠視茫茫，咳逆上氣，身體痿黃，氣衝臍痛，膀胱急攣，小便出血，莖痛核痛，或復淋瀝、污衣赤黃，或夢俱驚，口乾舌強，皆犯七傷，洎成勞傷，此藥主之，極驗神妙。

茯苓若食不消三分加一分 菖蒲若患耳三分加一分 苦蕒若熱渴加一分 山茱萸若身癢濕加一分 兔絲子若陰萎加一分 牛膝若腰痛加一分 細辛若目視茫茫加一分 續斷若有瘡加一分 巴戟天若陰萎加一分 防風若風邪加一分 山藥若陰濕癢加一分 天雄若風癢加一分 蛇牀子若少氣加一分 柏子仁氣力不足加一分 遠志驚恐不安加一分 石斛身皮痛加一分 杜仲若腸絕痛加一分 菴蓉若陰痿加一分

右件，一十八味，各四分，熬搗爲末，煉蜜丸如梧桐子大。先服食三丸，少加爲度。亦可作散粥，和方寸匕，日三服，七日知效，十日愈，三十日體氣平復。長服令人不老而少。

心藏夏王

心屬南方火，爲赤帝神，形如朱雀，象如倒懸芙蓉。心者，纖也，所納纖微無不貫注，變水爲血。重十二兩，中有七孔、三毛。上智之人心穴通明，心有七孔。中智之人心穴通氣，五孔。下智之人氣明，俱不通，心乃無孔，無智慧而多狡詐。心爲肝子，爲脾母。舌爲之宮闕，竅通耳。左耳爲丙，右耳爲丁。於液爲汗，腎邪入心則多汗。其味苦，人之傷恨自知苦皆發於心也。小腸爲心之府，與心合。《黃庭經》云：心部之宮蓮含花，下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和，丹錦緋裳披玉羅。其聲微，其臭焦，人有不暢之事，多云心焦。蓋天使然也。其性禮，其情樂，其蟲羽，凡有羽之類皆屬南方也。其神躁而無准，人之暴急乃發於心也。夏之三月火王，萬物化實，欲安其神者則含忠履孝，輔義安仁，定其火，息其熾，澄其心，和其神，止聲色，

薄滋味，可以居高明，可以遠眺望，而後合乎中和，以順天地之氣，早卧早起，無厭於日，順於正陽，以消暑氣，逆之則腎藏爭分，水火相克也。

心神 名丹元字守靈



心之狀其色赤，其象如蓮華，其神如朱雀。

心合小腸，主其血脉，主於舌。舌不知味，心虧也。血擁者，心驚也。多忘者，神離心也。多悲者，心傷也。憂重語者，心亂也。面色青黑者，心冰也。好食苦者，心不足也。容色赤者，心無疾也。心有病則口乾舌強，喉中痛，口中生瘡。心合於小腸，主血脉，亦主於舌，故人之中風者，多心舌澀，主於心也。心有疾，則寒不時，魂神不安，小便多赤，唇口色變，氣力不足，言

笑不時，夢見鑪火治之物，赤衣及裸形人見血光，及狼犬相逐，忽身居危險，見兵甲之類，用呵以治之。平旦端坐，叩齒九通，以鼻引清氣，輕呵三十六遍，治心之勞多則損。

夏忌及沐浴修齋日

四月，食蓴菜和鯽魚作羹，開胃口，補益。四日沐浴，吉。八日，修啓夏齋，勿伐一切草木，勿食鱒魚及蒜。五月，勿食韭，宜食大麥、杏、藿，皆益，減鹹味，以安心。一日，沐浴吉。五日，修續命齋，勿食生菜。夏至前後三日，各別寢，是月陰陽爭，血氣散，勿見血污之物。夏至後勿食烏、獐肉及羊脚。六月六日，修清暑齋，勿食葵，忌起土。九日，沐浴吉。三伏日，服腎瀝湯。夏七十二日，省苦味，增辛味，以助肺氣。心有病，即夢見丹爐炎火之類，健忘多驚，宜服五參丸方：

玄參 丹參 苦參 秦艽各七分 沙參 人參 乾薑各五分

右熬，搗爲散，煉蜜爲丸，如梧桐子大。食上煎水下三十丸。

補腎氣腎瀝湯丸：

羊腎一個，去脂膜，豬腎亦得 茯苓 芍藥 玄參 生薑 地黃各四銖 人參 甘草 澤瀉 五味子 防風 蒼芎 當歸 黃耆各三分 桂二銖 地骨皮 磁石各五銖

右搗作者散，先用腎一個，作四五片，以米一合，姜一塊，葱白一莖，以水三碗煎取汁兩碗，去腎、米，下藥，煎取一盞半，分作兩服。空心服後，以米、腎煮粥食之。

黃帝曰：夏三月，服何藥？女曰：以補腎茯苓丸，能治男子內虛，不能飲食，忽忽健忘，悲憂不樂，喜怒無限，身肢浮腫，小便赤黃，精淋瀝痛絞，膀胱冷疼，口渴飲水，心腹脹滿，皆犯七傷，宜餌此方。

茯苓食不消加一倍 杜仲腰痛加一倍 附子有風加一分 山茱萸濕癢三分加一分 牡丹皮腹中游風三分加一分 澤瀉水氣三分加一分 桂顏色不足三分加一分 山藥頭風加一倍 乾地黃秋冬加半 細辛目視茫茫三分加一分 石斛陰濕癢三分加一分 菴蓉體痿黃加一倍 生薑四兩身體疼加一倍

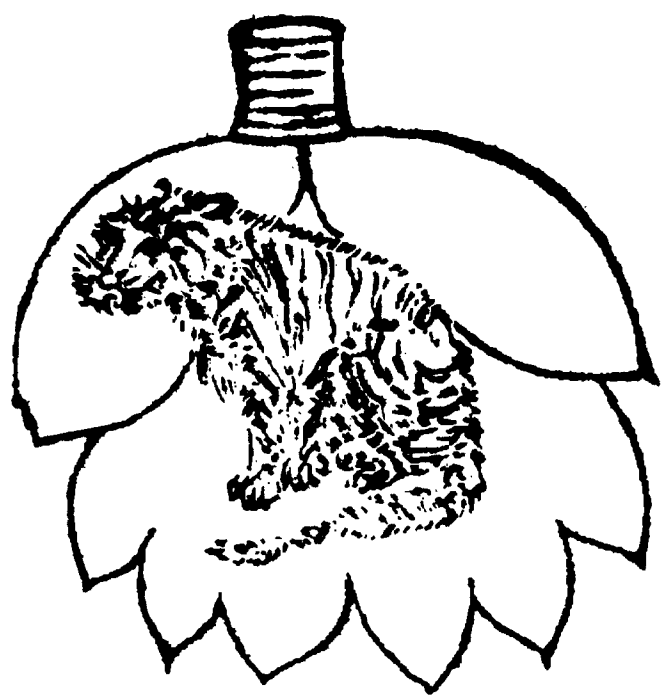
右一十三味，除桂外餘並一一熬搗爲末，煉蜜丸如梧桐子大。先服食七丸，日再服。禁房事及冷豬魚等。

肺藏秋王

肺屬西方金，爲白帝神，形如白獸，象如懸磬，爲五藏之華蓋。肺者，敦也，言其氣敦鬱。重三斤三兩，六葉兩耳，共八葉。肺爲脾子，爲腎母。肺下有七魄，如嬰兒，名屍狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。夜卧時及平旦叩齒三十六通，呼肺神名及七魄名，以安五藏神，鼻爲之宮，左孔爲庚，右孔爲辛，在氣爲咳，在液爲涕，上通氣至腦戶，下通氣至脾中，是以諸氣屬肺。久卧傷肺，肺爲呼吸之根源，爲傳送之宮闕，腎邪入肺則多涕。大腸爲肺之府，與肺合其榮。毛髮也枯落者，肺衰也。《黃庭經》云：肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕。七元之子主調氣，外應中嶽鼻齊位。其聲商，其味辛，其臭腥。心邪入肺，則惡腥物。其

性義，其情怒，其津唾，肺勞則多唾。秋之三月，金王，主殺，萬物枯損。欲安其魄而存其形者，當含仁育物。施恩歛容，陰陽分形，萬物收殺，雀卧鷄起，待秋分定後，斬殺必當無留有罪，乃順陰氣所蕩而長肺之剛，順之則邪氣不侵，逆之則五臟乖矣。

肺神名皓華字虛成



肺之狀其色白，其象懸磬，其神如白獸。

肺合大腸，外形於鼻，肺有風則鼻塞。面色枯者，肺乾也。鼻癢者，肺有蟲也。多怖者，魄離肺也。身上生黑白點者，肺微也。多聲氣者，肺強也。不耐寒者，肺敗也。好食辛者，肺不足

也。大腸秘者，肺壅也。顏色鮮白者，肺無病也。肺有疾，即多嗽，上氣，面浮腫，多睡，面生瘡，面生黃白，鼻寒腦疼，胸背滿痛，四肢煩悶，皮上癢，喉中噎，夢見繒帛金玉美女，自身甲衣，見幡花雲鶴，日月貴人，可用晒以去之，平旦叩齒九通，微以鼻引清氣，輕咽三十六遍，以去肺之熱，並一切邪氣，過多亦損。

秋忌及沐浴修齋日

七月，勿食薑、生蜜。五日，沐浴吉。七日，是三會日，修迎秋齋。八月一日，修逐邪齋。四日，切忌市鞋履附足之物，勿食鷄肉。二十一日，沐浴吉。九月九日，勿起動牀席，修延算齋。秋七十二日，省食辛味，增酸味，以助肝臟。

起居法

髮欲多梳，齒欲多叩，津欲常嚥，氣欲常清，脚欲強行，手欲在面，耳欲常按，眼欲數摩，所謂子欲不死修崑崙之法也。

肺有病即皮膚生瘡、及疥癩、上

氣、咳嗽、涕唾稠粘，宜服排風散子：

人參 丹參各分 防風 天雄炮 羌活

秦艽 山茱萸各八分 沙參五分

虎骨炙各十分 山藥十分 天麻十二分

右一十一味，熬搗為散。食上飲

汁調五錢匕，服丸亦得。

黃帝曰：秋三月如何？女曰：以

補腎茯苓丸，主腎虛冷，五臟內傷，風寒虛冷所苦，令人身肢濕癢，足行失度，不自省覺，飲食失味，目視茫茫，遍身拘急，腰脊疼痛，不能飲食，日日羸瘦，心喟咳逆上氣，轉側不得，起則須人扶策，針灸治療小折，或乘馬觸風，不自將護，飲食不節，用力過度，或口乾焦，流涎自出，或復惡夢精便自出，尿血滴瀝，陰下濕癢，或如驚悸，小腹偏急，四肢酸疼，氣息噓吸，身肢浮腫，衝人胸脅，遇醫不識，妄欲治之，此方主之。

茯苓 防風 白朮 細辛 山藥 澤

瀉 附子 紫菀 獨活 芍藥 丹參 苦參

桂心 乾薑 牛膝 山茱萸 黃耆各三兩

右熬搗為散，煉蜜丸如梧桐子大。

先食七丸，日再服。

腎藏冬王

腎藏屬北方水，為黑帝神，形如鹿，兩頭，象圓石。腎之分也，主分水氣，灌注一身，如樹之有根，有左右腎，亦謂之命門，生氣之府，死氣之廬，守之則存，用之則竭。重一斤一兩，對臍附腰脊。腎為肝母，為肺子。耳為之宮。天之生我，流氣而變，謂之精。精氣往來，謂之神。神者，腎之藏其情智。左腎為壬，右腎為癸。在氣為吹，在液為唾，在形為骨，久立傷骨。乃損腎也。腎合乎骨，應在齒，齒痛者，腎傷也。經於上焦，榮於中焦，衛於下焦。腎邪自入則多唾，膀胱為之府。其榮，髮也。《黃庭經》云：腎部之宮玄闕圓，中有童子名上玄。主諸六府九液源，外應兩耳百液津。其聲羽，其味鹹，其臭腐。心邪入腎則惡腐物。其蟲介，凡有甲之類皆屬於水，故曰介也。冬之三月，乾坤氣閉，萬物伏藏。

且冬至之日陰陽爭，諸生蕩，君子齋戒，處必掩身，節嗜慾，止聲色，以待陰陽之所定，昏卧寅起以順日光，無競陰陽氣，然後全其生，合乎太清，順乎陰陽，逆之則陰氣內傷，腎藏虛亂也。夜卧叩齒及平旦三十六通，呼神名以安水藏也。

腎神名玄冥字育嬰



腎之狀其色黑，其象如圓石，其神如白鹿，兩頭。

腎合於骨上，主於齒。齒痛者，腎傷也。又主於耳，耳聾者腎虛也。骨痛者，腎虧也。齒多齟者，腎寒也。齒齟者，腎風也。耳痛，腎壅也。多欠者，腎邪也。腰不伸者，腎冰也。面色黃者，腎衰也。腎邪自入則多呻吟，容色紫光者，腎無病也。腎有病，腰膝連膀胱痛冷，小便餘瀝，面色黑而齒焦，

體重，喘咳盜汗，耳鳴隔氣，食不下，夢見入暗處，見婦人、僧尼、龜鱉、馳馬、槍旗，自身著甲，共往同行，或汎舟，或走馬，可用吹以去之。平旦叩齒九通，以鼻引清氣，輕吹三十六遍，以去腎之一切邪氣，過多亦損。

冬忌及沐浴修齋日

十月一日，沐浴吉，修成福齋。五日，修三會齋，勿行責罰。十一日，勿沐浴，仙家大忌日。十一月，修啓福齋。十六日，沐浴吉，勿食葵。

十二月，勿食鱉、牛肉、臘日修百福齋。十五日，沐浴吉。二十八日，修迎新齋。至晦日沐浴，焚香悔過思善。冬十二月，省鹹味，增苦味，以助心臟。腎有病即多小便，腰跨疼痛，夢與鬼交，宜服八味丸方：

茯苓 澤瀉 牡丹皮各三分 桂心 附子各二分 生乾地黄八分 山茱萸 山藥各四分

右熬搗爲散，煉蜜丸如梧桐子大。每空心酒下三十丸，忌生蘿蔔。

黃帝曰：冬三月，宜以如何？女

曰：以護命茯苓丸，主男子五勞七傷，兩目茫茫，得風泪出，頭風項強，不得迴轉，心腹脹滿，上連胸脅，下引腰背，表裏徹痛，喘息不得飲食，咳逆，面目痿黃，小便淋瀝，陰痿不起，臨事不興，足腫腹痛，五心煩熱，身背浮腫，盜汗流出，四肢拘攣，或緩或急，夢寤驚恐，呼吸短氣，口乾舌燥，狀如消渴，急急喜怒，悲愁嗚咽，此方主之。

茯苓 山藥 肉桂 生山茱萸 巴戟 乾薑 白朮 牛膝 兔絲子各一兩 細辛 防風 澤瀉 柏子仁 牡丹皮各半兩 附子一兩半

右件藥並熬搗爲散，煉蜜爲丸如梧桐子大。先食服七丸，日再服。

脾藏王四季

脾臟屬中央土，王四季，爲黃帝神，形如鳳凰，坤之氣，土之精，象如覆盆。脾者，裨也，裨助胃氣。在心下三寸，重一斤三兩，闊三寸，長五寸。脾爲心子，爲肺母。外通眉鬕，能制謀，

意辯皆脾也。口爲之宮。其神多，嫉妒蓋起於脾也。脾無定形，主土陰也。妒亦無准，婦人多妒，乃受陰氣也。若食熟軟之物，則全身之妙道也。脾如磨之轉化食，食不消是脾不轉也，堅硬之物乃難化也。若食訖便卧，脾則側，側則不化食，乃爲宿食之患。若勞形之人猶可，若年過五十或閑樂之人，故自撥其患也。脾氣通和則口知五味，脾氣有病則唇黑口乾，不思食，不知五味。《黃庭經》云：脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。其聲宮，其性信，其味甘，其臭香。心邪入脾，則不聞香氣。其蟲裸，主於吞。脾生於中宮，脾居左脇，主於唇口，口爲戊，舌爲己，合於肉，榮於唇。藏不調即傷於脾，脾不調則傷質，質神俱損則傷人之中風，口涎舌硬，乃爲脾氣受邪也。當四季月末十八日，少思屏慮，屈己濟人，不爲利爭，不爲陰賊，不與物競，不以自強，恬和清虛，順神之德，而後全其生，逆之則脾腎受邪，土木相克也。

脾神名常在字魂庭



脾之狀其色黃，其狀如覆盆，其神如鳳。

脾與胃合為府，居左脅，寄二宮，六氣助，王於四季，轉化其生而入於熟也。食不消者，脾不轉也。多食者，脾虛也。不顧食者，脾中有不化食也。食不下者，脾塞也。面無顏色者，脾虛之也。好食甘物者，脾不足也。多惑者，脾識不安也。有風及肺疾者，食多乃脾虛也。肌肉鮮白滑者，脾無疾也。脾聲主宮，宮為五音之長，律應黃鍾，

脾聞樂則磨。脾是元氣之本。宮居太阿，色黃體重。土王六月，亦寄四季，有身沉力弱不欲食，身上習習如遊風，心中自悶而色痿黃，夢見動土，或在野壙，及見道士身居城壘，童兒共行，可用呼以去之。平旦叩齒六通，微以鼻引清氣，呼三十遍，以去脾之壅滯，過多亦損。

六氣法

上熱呵心火，眼昏噓自治，肺寒咽即效，耳病著心吹，脾胃常呼吸，三焦滯處嘻，山中無藥物，見此是良醫。

噓、呵、咽、吹、呼、嘻，此六字去五藏諸疾。比者方書亦多乖錯，今尋討修養經書，究窮義理，此六字定矣。若臟腑有疾，但澄心定意，想氣存思，微微噓呵，邪氣自然消散，所言止三十遍過多亦損者，此大約言之，亦無准定。稍覺舌關清冷，則疾已過矣。

脾有病即氣滿衝心，四肢虛腫，宜服訶梨勒丸方：

訶梨勒皮七分 山藥 牡丹皮 澤瀉 山茱萸 茯苓 葦撥 芎藭各八分 乾薑五

分 右熬搗為末，煉蜜丸如梧桐子大。空心棗湯下三十丸。

膽臟

膽者金之精，水之氣，其色青，其神形如龜蛇，象如懸瓠，附著肝短葉下。膽者，敢也，言人膽氣果敢。重三兩三銖，為肝之腑。若據膽則不在五臟之數，歸於六腑，緣膽下亦受水氣，與坎宮同道，又不可用六腑，故別立膽臟。人之勇決者，蓋發於膽臟也。合於膀胱，亦主於毛髮。《黃庭經》云：主諸氣力攝虎兵，外應眼瞳鼻柱間。腦髮相扶與俱鮮，膽部與五臟相類也。且膽寄於坎宮，使人慕善知邪，絕奸止佞，欲行直道。膽主於金，金主於殺，故多勇殺之氣。萬物殺者則悲，故人悲者金生於水，是以目有泪也。心主火，膽屬水，火得水而滅，水得火而煎，陰陽交爭，水勝於火，目有泪也，泪出於膽。膽水主目瞳，受木精，二合男

子。五十日暗者，腎氣衰，膽精減而可補其腎。長於肝，欲安其神，當息忿爭，行仁輔義，後乃全其生也。

膽神名龍耀字威明



膽之狀其色青，其象如懸瓠，其神如龜蛇。

膽合於膀胱，上主毛髮。髮枯者，膽損也。膽有病大息，口乾，心中澹澹，似被人捕逐者，傾也。膽實則傷熱，熱則精神不守，起臥無定；膽虛則傷寒，寒則或畏，頭眩不敢獨臥。爪甲乾者，膽虧也。無懼者，膽洪實也。無故泪出者，膽虛也。好食苦物者，膽不足也。髮燥者，膽風也。毛焦者，膽熱也。顏色青光者，膽無病也。夢見與人鬥爭鬼交者，膽衰也。膽有病用噀以去之。平旦叩齒九通，以鼻引清氣，輕噀三十遍，以去膽之病，過多則損

也。

三尸名

彭居、彭質、彭矯，每夜呼其名七遍，卓然虛淨，朗然不寢，尸亦潛形而遊，無得再宅於人身也。又能以身諭國，心神自然王也。經曰：候王能守之，萬物將自化。則三尸其如予何？是以身安而家國可保，心定而性命可全也。若淫於酒色，嗜於腥葷，乃千變萬化，隨欲而歸，諸患自生，乃於道情而疏矣。

後序

人稟陰陽之氣，以成四大之形。一身之中一國之象，胸脇位同宮室，四肢亦類郊垌。神猶君也，血猶臣也，氣猶百姓也。君能化及百姓，而天下晏然；身能血氣調和，則四肢宣暢。是以聖人治未病之身，寶不泯之壽，任情舒卷，屈迹隨時，恬淡煉神，舉措畏慎，為本也。經曰：人不畏威，大威至矣。攝生若無畏，則心亂而難理也，形躁而不寧，神散而氣昏，志蕩而意逸。老子曰：善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵，乃喻畏慎也。又云：五音令人耳聾，五味令人口爽，宜在恬淡也。攝生之法亦甚多途，則有焚香開經、步虛躡斗、危冠短褐、茹柏餐松、煉汞燒丹、草木丸散、千岐萬路，不可遍窮，殊途同歸，百慮一致，若丹懇久著，虔誠歲深，真君可知，為之潛運乎？書曰：天監孔明，福善禍淫也。是以覆載長存，聖賢不滅。生者，天地之大德也。

死者，天地之荼毒也。所以拂塵衣，去荼毒，靜五臟，運三元，開黃庭之妙經。覽紫房之秘訣，然後能存能亡，能晦能光，出化人之表，入太漠之鄉，無心而朗鑒，無翼而翱翔，嬉明霞之館，讌碧雲之堂，長生可冀也。

經云：老子修身千二百歲，吾形未嘗衰。又云：神將守形，乃可長生。長生之道，非賢不傳。輕泄者獲戾乎？天官信聽者，記名於仙籍。殃慶逮於九祖，昇沉止於一形，豈使世之愚凡悉聞悉見！自羲軒已來，廣成、赤松、令威、安期長生之法曉然，何迷而難返？亦有混沌自然，體合變化，智周萬物，道亞三清，即高玄皇人之流也。又有功成累劫，德被塵沙，神化無方，飛騰自在，即杜冲、尹軌是也。山居養氣，無欲無爲，守道守精，心澄碧落，即許由、巢父是也。遠則名書竹帛，近即所在傳聞。愚昧者如瞽如聾，智識者且榮且貴。陶隱居之書史滿腹，畢而何有？長齋腹空，畢而何歸？奇功絕代，畢而何用？乾象通神，畢而何知？

老子云：金玉滿堂，莫之能守？富貴而驕，自遺其咎！何不分靈臺之毫末，入虛無之大門，天地壞而我全，萬象塵而已在。積善餘慶，保合大和；積惡滅身，而自傷何悔！斯乃道不負人，人能負道也。聖賢留教，豈可輕耶？且身居浮世，萬累勞華，不必絕粒居山，頓捨塵俗，但能順時攝養，漸減驕奢，五味五聲勿耽勿嗜，知其恬淡自然，得長生之妙道也。天主陽而動，地主陰而靜。天動也而北辰不移，地靜也而東流不息。故靜者天之心也，動者地之氣也。心靜氣動則道無不成也，疾無由生矣。學道者欲得廣行陰德，慈心救人，重道輕財，不吝金玉，救人窮乏，謂之福田也。默然養氣，恬和冲神，以善以謙，勿欺勿詐，少思少語，少慾少愁，勿信妖訛，勿殺生命，勿行陰賊，勿嗜五辛，勿與人傳衣巾，勿與人爭曲直，勿向北穢污，勿久視三光。六甲日勿食鱗蟲，晦朔日思修善事，甲子庚申日別室靜坐。寢卧處不欲虛堂高敞，匪唯風霧難防，亦令魂魄恍惚。卧

不欲仰，枕不欲高，寢處不欲停燈。夜行須鳴天鼓。八節日勿行威令，秋分日尤須齋心。神人贊云：子欲昇天慎秋分，事無大小皆上聞。以罪求仙誠甚難，知此學道爲心寒。若眠夢不安，心中驚悸，此是七魄欲散，五神執爭，疾禍將侵，必須慎護，曉夕端坐，叩齒三十六遍，咒曰：

九天上帝，四門八靈，七房三玄，三素九精，太一桃康，上詣三清，請告帝君，攝命黃寧，速召七魄，校實神庭，若有不祥，七尸鬼兵，但呼雙真，流燭煉形，太微大神，斬伐邪精，三神和柔，血尸沉零，神歸絕宅，觸向利貞，使我神仙，永保劫齡。

神農忌慎法

黍米和葵同食，作癢癖疾。大豆與猪肉同食，作壅氣疾。青豆與鮓及鯉魚同食，成瘦疾。經夏曝中乾脯，令發蟲疾。蕎麥麵與猪肉同食，成惡疾。瘡兼動風。赤小豆多食，令人枯瘦。

甜粥與蒼耳同食，成疰氣。諸酒漿臨上不見影者，殺人。經宿葵，食之發五種瘤癖疾。葵和鯉魚鮓，食之害人。芥和兔肉同食，成惡疾。白苣和酪同食，成寸白蟲。生葱和蜜同食，害人。葱與鷄子、雉肉同食，兼白犬肉，作癩邪疾。發癥癖。韭和牛肉食，發瘦疾。野苣勿與蜜同食，作痔疾。槿花不宜多食，發痰饒睡。凡果子生食，多發宿疾。李子與蜜同食，和水多成痰。桃食了入水，成淋疾。諸生果子停多日，食之皆發宿疾。苽入水沉者，不可食，成外癖疾。

夫攝生之事，忌食父母及己身本命之物，令人壽不永也。諸肉自死者不可食，損害人生。肉與牛乳同食，成苗蟲。驢馬肉與猪肉同食，發霍亂。諸藏及胴如水洗之狀，不染塵土，有大毒，不可食。馬肉共蒼耳、倉米同食，害人。羊肉與生鱸及酪同食，皆有所傷害。諸飲食上有游蜂停住者，皆有毒，勿食之。諸色肉不得用桑柘枝剗，食之成惡蟲病。羊肝不得入生椒同

食，破人心肝。豬肝不得與鱸同食，作癰疽。兔肉與生薑同食，作霍亂。豬、牛肉共酪同食，作氣癖。鷄肉與鱉同食，害人。壬子日忌殺一切黑色生命物。丙午日不得食鷄等肉，慮被火燒厄。庚申、甲子日宜齋戒，心祭祀鬼神，餘物不得食。若諸色肉煮炙赤色不變者，皆害人。新熱疾差，忌食一切肉，但疾病未平復，忌食煮韭等。

自按摩法

以手左拓右拓，上拓下拓，前拓後拓，瞋目叩齒，摩手熱摩眼，拔耳揆腰，震動雙作，隻作反手爲之，然復掣足，仰展覆展，都數約至七八十而止。徐徐作之，仍想空中太和氣漸下入頂，如雲入山，入皮入肉，入腹入四肢，五臟皆受其潤，則覺腹中有聲，意專存思，勿念外緣，則元氣達於氣海，須臾自達於涌泉，但日引一通至三通，令人力健，耳目聰明，百疾皆去，無限年月長存不忘，得滿千萬通去仙不遠矣。

四氣攝生圖

(蔣力生點校)

066 養生詠玄集

經名：養生詠玄集。不著撰人。
一卷。底本出處：《正統道藏》洞
神部方法類。

養生詠玄集序

夫詠玄者，乃詠玄中深奧也。窈冥取理，恍惚求真，撮衆妙之英華，採群經之要會。言止直而義正，道入重玄；旨似遠而意明，風存上祖。引龍虎同歸之躁競，顯玄牝絕利之玄微。直示指歸，立成妙用。正演開遮之說，明分去就之元。迴玄包羅，昇沈浩渺。故使下士撫掌，上士勤行，克成於神氣全真，冀泯於根塵安照。誠知珠玉兮何重，性命兮何輕，寧不窮解分息動之玄，而縱流光走魄之逝，深可悲哉！此詠玄詩，實長生度世之法要也。至如

玄元帝之靈篆，常秘枕中；淮南王之神方，密藏肘後。蓋上聖所遵所重乎至言也。學者值遇，宜須秘慎，深自惜焉。

養生詠玄集

榮衛氣

二氣相成道始生，

夫姿形立兆，未有獨分一氣而獲著生。蓋榮衛調和，方生存也。故云二氣相成始生者，道也。道者，生也。故老子云，道不可見，因生以明之。生不可常，用道以守之。

渾融同處一源行。

二氣渾融之謂，和氣同處一源，以其生生也。

陰陽感激相須理，

稟二氣而兆形質，含二氣而著生成，此皆感激陰陽，資養性命。

不得和柔即戰爭。

忽二氣爭競，不相和柔，即勃亂五臟，而患生焉。故經云：陰疑於陽必戰。是知無全陽之男，全陰之女。故天為全陽而陰露，地屬全陰而抱陽精。蓋天地陰陽相須，而化生萬

物。《易》云乾男坤女，故人倫亦全法天象地矣。

榮氣

榮氣生來不獨分，

榮氣者，清陽也。《內觀經》云：氣

清而駛謂之榮。在人身中不可獨建，故不獨分也。

清陽虛在賴陰存。

陰氣聚而陽託，陽氣存而陰賴。故

曰陽賴陰存，以相成也。

從茲始得成胚兆，

夫二氣相感，始成於胎孕。解胎而生，亦自有榮氣之始也。

煉取歸元別有門。

於二氣中淘煉，歸於本源純一清淨之氣，別修除滓穢，成全陽，而榮與道同真矣。

衛氣

衛氣元從陽氣來，

衛者，濁也。《內觀經》云：氣濁而遲謂之衛。本因元氣交感方有形軀，既有形軀，士明衛氣，故衛從榮來。

色身兆合處胞胎。

形質既兆，即稟二氣之所感，處於胞胎也。

暗符天地排宮室，

人之一身，暗象天地。故《內觀經》云：眼為日月，髮為星辰，眉為華蓋，頭為崑崙，布列宮闕，安置精神。此之謂也。

自此澄凝細可裁。

自此精血澄凝，以成形質，細可裁量，以通其用。蓋人之衛氣，凡有二名：一者精血澄凝，以成形質。二者同榮氣流行，而通手生也。是知人之身者，因示修真之地，得乎最靈之稱。可不惜而怠惰，而求於逝也。其衛氣亦象三才，一者澄凝以成形質，象地也；二者榮衛合處，曰冲和之氣，象人也；三者真精命蒂，居上丹田全陽之官，以象其天也。稟此

三氣，以通其生，而道自歸之，是故體三才而履道也。

魂魄

二氣含和即著生，

魂者，陽真精也；魄者，陰真精也。

二精處乎泥丸宮，以蒂二氣，不相離潰，而神明居之，生方著也。老子

曰：萬物負陰抱陽，以成其道。

始名魂魄應真靈。

子產曰：人始曰魄，既生陽曰魂。是故二氣發生，莫非魂魄而應真靈。及其生也，萬變千化，有生有死，無超躍三清，漂淪諸趣，得喪之機，實在此矣。

在天日月全通象，

日月者，天地魂魄也。故魂者為日，主晝，天真精也。魄者為月，主夜，地真精也。是知明暗同源，往來通會。蓋人之魂魄，全通象於日月也。淮南王曰：天之氣成魂，地之氣成魄。又《五藏內鏡》云：父之精氣為

魂，母之精氣為魄。其理昭然矣。萬化皆從守一寧。

萬化者，蓋心之所滅，而運役魂魄，著於生云。故聖人設千經萬術，教化群品，顯是守一之法，而息諸妄也。

魂

陽精魂主號神金，

魂者，陽真精也。故陽精是神之金，聖人為之法體，遞相繫屬，以通真也。韓子云：非至精不能變至神。抱朴子云：老君者，天之魂，感日精而孕，化成兆身，故顯至陽之精也。

感應潛符運用心。

心動即氣轉，故云潛符，以明感應也。

若使圓通諸妄息，

若息諸妄，至於圓通，即氣以合於神，而生變也。

靈光照耀脫全陰。

真精既備乃合靈，逍遙不夜，即脫垢

金陰之質。故聖人稟禦，以通靈變也。

魄

陰氣冲融應感陽，

境動宜其心，而成感激也。

二來和會致流漿

二氣既投，弗可致也。

窮玄偶此非真用，

窮玄者，隨境放逸，致二氣乖蕩，即非真用之法，違道之真理也。

魂不飛揚魄不妨。

魂不飛揚魄不妨者，應心之用也。魂既不飛，魄亦不應，蓋心為去留之

轄氣，是生死之基，而修生之理，非此者未之有也。

谷神

聖祖函關顯谷神。

聖祖於函關，為關令尹喜說《道德經》五千言，指象立端，顯明谷神，削

其浮訛以彰玄妙也。深微歷代事長新。

義理深微，卒何窮究？縱多分曉，莫盡洪源，故云深微。歷代事長新，言經文玄邃者也。

若於己上披尋得，

思理棄言，崇於己上行持之法，匪於谷外也。

便是今生了悟人。

契悟者不拘優劣及有無之分，若穎悟即一生了決，果陶屬論於諸生也。

谷

玄谷因何隱至靈，

谷者，二氣孕化之兆也。都緣谷內抱真精。

真精者，二氣之精。莫處乎泥丸宮，此乃因茲隱至靈。若精散，即神去也。

如從得所相包繫，

神氣相須，各不離潰也。和會依憑始有聲。

和會各相依憑，以成其體。既和會感至靈，即方明著生，即有聲音者也。

神

闐寂猶來無所依，

闐寂者，幽寂也。言神之未處四大，恒遊太極，無所依附，及降兆於身始明，靈即立生，有道本體象乾坤。凡生行藏，皆能通應。老子云：視之不見，聽之不聞，搏之不得。又《易》曰：陰陽不測之謂神。即知其不以意度，寧足以言詮而明之也？

因過玄谷衆神歸。

既過玄谷，眼即視色，耳能聽聲，鼻能嗅香，舌能別味，意懷貪愛，身受寒溫，靈變多端，故云衆神歸也。

子今認得還元路，

返本還元之道，滅心抱一之法，必在事兼道，匪多事而至也。

不計程途迴細微。

非步涉程途，以明其要，莫不探蹟遠

妙，體用雙明，而能捨安歸真，背塵合道也。

返本還元

氣衰形悴少精神，

人之衰老，為染嗜欲，以致傷敗，而多殂落。《西昇經》云：如木自出火，還復自燒腐。又《陰符經》云：心生於物。此之謂也。

返本還元是最真。

氣全神備，道可克成。太白真人云：老者復丁，壯者返嬰。此蓋明返本而還元者也。

補過功成方漸契，

補過者，為補從來耽淫銷削之過，補之功成，方契返本之道也。

復知大患即吾身。

復知者，重明返本還元也。返本還元凡有二，初明補過，謂求全氣而返真。次云復知者，以其本乃歸乎本元。老子云：吾有大患，為吾有身。及吾無身，吾有何患？依此而論，故

老子不以全身為至也。

神與氣合

神氣相須不去離，

夫神之無氣，若魚之去泉，氣之去神，如燈之無火，不可去離也。

深明翻恐世人疑。

將神合氣，化入無形。有無之理，亦不執滯。若深明之，廣學者疑惑，蓋人有智識，明昧淺深者也。

且緣凡聖行特別，

聖人不視外色，不聽外聲，不思外事，神凝氣合，凡俗以貪妬為心，勞神役智。故聖人行神與氣合之事也。

非絕神鑪安得知。

儻去就之未歸，即神氣之不合，實如猫捕鼠，同聲相應，同氣相求。自此則可結胎育嬰，換質之臭質，迴顏返老，煉冗冗之凝軀。或發火以焚身，或化金而成骨，或則脫落滓滯，或則凝撮真如，入不二之玄門，盡無窮之

至理。是知神與氣合，方有滋應用，隨其所歸，是非深淺，而通變化之道者也。

抱一

深玄抱一事爲宗，

神氣相抱，混而為一之宗。老子曰：抱一為天下式。又云：善抱不脫，善計不用籌策。又莊子云：通於一，萬事畢也。

未了真元道不通。

未諳軌轄，寧得通和？

心地虛無方見諦，

虛無者，虛無其心也。故老子十三，《虛無經》所載，蓋顯五千文中生之徒十有三。十三者，全明生之徒也。所明十三，總歸於虛以為善。既心地虛無，以求抱真一也。、
信知萬物用非同。

學者多途，玄陳各異。故云萬物之用不同，虛無抱一之道者也。

胎息

用得冲和道自全，

冲和者，二氣混同，榮衛合處。若用及網衛，則契最玄之理，而著於會通，生道餘也。

適名胎息理幽玄。

謂契重玄之理，即明真住之法也。

處胞赤子何當契，

靡由百穀，生自何存？

細審行持法自然。

了認赤子之道，可明胎息之機。自然理會神凝，心通念絕。蓋聖人稟之而生，憑之而成，苟不得其要樞，即難除其大患。指歸之路，屆茲而無法可言，返本之源，應用而有期必契。體而用之，必無差失。棲真子云：我氣內閉，我身長寧。凡修胎息之法，皆是自然之道，保任真息綿綿，來往微微，不得令靜躁不恒，自以求乎安也。晝夜修行不斷，日往月來，真人自不出戶。若得真全胎

結，其道至矣。老子曰：綿綿若存，用之不勤。此理明絕諸慮，以定其至，而生慧昭然也。若至定位，即生定水，灌溉五臟，生光華。此曰真水，非乎涎濁之液唾，此去留形住世之法要。三住銘云：心若住，氣亦住，氣若住，形亦住。三者盡住，即我命在我，不在於天矣。

自然

水性謙柔火性剛，

水火各屬自然，蓋論水火相生之理，以明神氣自然之道也。

就卑炎上各相當。

就卑者，水之性，炎上者，火之體。故氣能蒸上，液能潤下。二物遞相交感，氣上蒸以生液，液下潤而生氣，固養一身，自茲感化。故名之各相當，非人所擠抑也。

交並感應皆相類，

交並者，水火相投而成感應，類象外之。凡水火，若炎釜，水氣即生，蓋

顯大道之感應，皆自然也。莫敦殊途理自長。

既知本體自然之道，故非外有所求。且天覆地載，男生女孕，君臣父子，皆稟自然之數，非乎殊途異類之屬，而能會和如此，即還丹之道昭矣！本元之理明矣！

龍虎

龍虎同源躁競時，

龍者隱顯非常，有無不的，故象神之妙也。虎者，其性勁勵，其力剛強，復象氣之為物也。聖人混神氣為一物也，故得制伏之機。凡俗以內外各行，而生躁競之患，遂致龍騰虎走，不相繫屬也。

祇應聚極却支離。

既立兆形，乃全其神氣，皆以嗜慾所感，至於衰老脫削，元氣既盡，即神無所投，致之死也，故曰聚極則支離也。

先須制虎為樞轄，

欲降其龍，先須制虎。故《陰符經》曰：擒之制在氣。蓋全氣以明其用者也。

便得龍潛兩自持。

虎伏龍潛，兩自憑而歸真一之道。《太皇老歌》曰：虎伏龍亦潛，降龍先伏虎。但畢河車功，不用堤防拒。蓋顯擒之用也。

煉陽銷陰

陽煉陰銷舉世移，

煉陽魂銷陰質也。煉陽銷陰之法，天真皇人傳黃帝三一之訣，此其道也。若神氣相合，陽自煉，陰自銷，此皆自然之理。陰陽使其然哉！《黃庭經》云：玄元上一魂魄煉。其理至所至玄，人罕得知其深奧，故曰舉世稀也。

靈文妙訣好遵依。

靈文，金簡之書；妙訣，乃三一之法。此皆起歸秘藏，飛入玄都，非乎至人，不傳斯道。煉陽銷陰之理化，

本虛無之機遇，云凡人何所至矣。陽緣躁動難拘繫，

欲拘繫者理不偏，取道可雙全，匪羈孤而成妙用也。《玄剛》云：凡人餘陽一分則不死，餘陰一分則不仙也。

認取靈元上上機

靈元有上機，乃制躁動之樞要。太白真人曰：玄機至則身存，機往則身喪也。

上丹田

宮闕重重號玉都，

玉都者，泥九宮也。上丹田有九處宮闕，悉相通貫，故云宮闕重重也。

還丹成就處陽鑪

還丹者，真精也，上丹田乃全陽之宮，獨貯還丹之所，人皆有之，故云成就處陽鑪也。

通神夾脊為衢道，

此宮有二條脉，夾脊降下至丹田氣海，以通真精，點化和氣而應脫泄者也。

下應關元事不虞

關元者，乃下丹田，脫泄精氣之關口也。若人交感陰陽，則真精降下，至關口，點和氣變為凝精，以應神用。蓋此關乃百聚之口，通諸臟腑及四肢筋脉，如藕絲竅，氣化之所，故號關元也。上若應下，而道者以為不虞矣。

中丹田

建申令屬應中田，

建申者，七月中元，亦應人之中丹田也。

一部三焦心肺肝。

三焦者，心、肺、肝也。主喘息之府，此乃中丹田所管，故號生之府。津液下潤，而致于是也。

自有靈臺駐真宰，

靈臺者，五藏心之一藏也。真神依附，以為官室，故云駐真宰也。

修持見在。證輕安。

若知真神之動用，則修持見在證輕

安，則永無憂患也。

下丹田

冲和運育下丹田，

下丹田者，臍下三寸氣海是也。冲和者，一氣榮榮，氣混衛氣，故名和氣。其氣運轉於五藏、四肢，常湊於下丹田，故曰氣海也。

點化猶來道不玄。

心若動作，貪著淫慾，即上丹田真精降至下丹田，點化和氣，和氣即化，遂乃棄損，而道豈玄也。

二氣相投皆感應，

謂男女二情，交相感激，而有云雨施之事。皆自然感應，乃至成于胎孕。自真元之精成變化，在修生者宜須慎守，以求制禦之法，故《太白真經》云：留精於身即生身，施精於人即生人。移此元氣結彼元氣，彼既成形，此則受損，是知至慎於是也。

細尋運會地交天。

天地陰陽二氣，相推而生變化。蓋

陰陽有運會之理，不言而信，故云氣上蒸一而雨澤，雨澤下潤而萬物化生。但細推天地運合，日月廻旋，以明法象，通乎無私之理。

重玄

上玄潛與下玄通，

上玄，門也；下玄，關也。謂上玄不止，即下欲難除也，故云上下潛通也。

動靜由來事一同。

動止上下相應，而通其氣，故以重玄明之，兼心法而論也。至如龍吟雲起，虎嘯風生，皆以隨類相從，各得其所。故上玄下玄，應用等心法而兼濟助，事同一也。

消息上玄令泯滅，

專一漸求泯滅。老子云：合抱之木生於毫末，九層之臺起於累土。故消息亦皆如之。若修至神，與氣和真，全胎即自然心隨息盡，氣逐息生，塵境既消，繫係都盡。《胎息論》

云：胎從元氣中結，氣從鼻中生溫。在乎專用泯滅，故知日新。此之謂也。

下玄從此亦同功

老子云，前後之相隨者也。

陰丹

陰丹多見賺時人，

得者全少，失者至多。

都是傳來託誤文。

得者少，託誤文者多見夭逝，不體本元，故非真諦。且凡心既發，如猛火投焰，事既熾然，卒何固濟？故道之玄妙，起自心法，既忽蕩動，氣亦奔騰，豈謂初機之道，返為害命！

未曉重玄篇內旨，

未曉重玄之旨，徒枉陰丹之功。

味於無味亦徒云。

既若無味，則何用行持？故云亦徒云也。《黃庭經》云：長生至慎房中急，何謂死作令神泣。蓋王屋真人、羅真人、狐剛子、元陽諸仙人，不可

一一舉備，所說陰丹，皆得重玄之妙用，道體交合，神凝之法。若初學強自行持，而至中夭，與道愈失。與道愈失，與道愈彰，生自何存也？故陰丹之法，本為絕塵之事，古聖人恐真者未遂了達，且居常道，故示之陰丹之妙。其理法天象地，昇陰降陽，所忌者以姪心難制，以女子交感而男子先脫其精，如此行之而疾病俱生，以運夭逝。其外晦朔弦望，風雨飢飽，喜怒勞佚，次而忌之。凡女人有經後六日，合三陽數，與女人交合者，生男；三陰數與女交合者，生女。凡一月此六日，若是須二情齊降，方獲成就。自此陰陽算數，還知貧富貴賤，其理昭然矣。

玄關

無關善閉豈能開，

老子曰：善閉，無關鍵而不可開。玄關者，不獨稱乎心也，若明善閉之法，以通玄妙，始得玄關之稱。蓋善

閉之道，即心地之法也。妙使靈童出得來。

靈童者，得道之稱也。若契玄關之理，即達善閉之道。或出或處，得妙便法要，至乎輕安也。

已絕六塵玄路啓，

六塵者，謂眼、耳、鼻、舌、身、意六根，各有法識所染，是六塵。故云玄關善閉，以求泯滅其塵妄。若志之所至，即玄之又玄也。

自茲生死不相該。

無染塵識，安係去留？心法兩忘，取損同泯。棲真子云：百邪不能干其正，群動不能撓其清。故生死不該屬也。

玄珠

玄珠安比世間珠？

非身外有珠，方璧之類也，故曰居易求玄珠。賦云：動為道樞，靜為心荷，玉光不耀，至真不渝也。悟者將知是命符。

若悟珠之至理，乃明生之要會，而與命符也。

不昧不明隨應化，

老子云：不昧不明，玄之又玄。蓋顯玄珠之本體相應，其通而變者也。

動為瑕玷即縈紆。

心動即隨緣逐境，乃是玄珠之瑕玷。故云動為瑕玷即縈紆，即玄珠不能瑩徹也。

玄牝門

通真玄牝是靈關，

玄門者，神廬也。牝門者，大關也。此修行之大要也，故云靈關。老子云：谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根也。

不悟修生事更難。

若不悟玄牝門，行持修生之理，與精神為關鑰，即修生之事，無所可著也。

浪緊溯流功用，

初行持者，乘舟到溯流，功用則非

常道。老子曰：理大國若烹小鮮。寬猛之理，得其所也。

祇茲灘後更無灘。

若功用到，永離憂患，恒居安靜，故云更無灘也。

玄門

九洞三山名少人，

九洞三山者，海中所有之島，乃仙人集居之所。絕學至人多隱其間，故舉以明得道之所由，顯玄門是修生之樞要。九洞三山，亦象人之三田九竅也。

盡經此路學修真。

玄門一路得盡同，若失之歸即動皆非。

下連紫府通華蓋，

華蓋者，肺也。紫府，腎宮、氣海也。蓋玄門開合，皆通應也。

得喪絕塵非絕塵。

若得神廬之妙則永，故云絕塵。若喪淳朴之根，巡還六趣，即云非絕

塵。

牝門

諸竅開因牝竅開，

牝門者，大關也。諸竅開拆，至於筋脉五藏，命關皆悉相應。脫漱氣液，至於衰老，而無覺知，以崇其道，求乎生也。

精神自此去如催。

牝門既開，則出損精氣。精氣若損，神漸昏蒙，而見危壞。

固關樞要將為首，

修生者因閉天關，次為其首也。

迷者多因致禍灾。

若不明開合之理，但貪著滋味之感，則萬禍入，寒暑侵，至於殞逝，皆由之也。

絕利一源

絕利一源事細微，

絕陰路而啓陽門，初機道也。老子

《胎息精微論》曰：玄之又玄，是我命門。又《陰符經》云：絕利一源，用師十倍。三返晝夜，用師萬倍。匪運而有用師之倍。蓋絕一源於是也。

調和全白理神機。

調和，調源也。全在神機運合者也。

若教依舊還貪著，

若念未盡，不能制止，蕩逸去來，即非道也。

倏忽交爭見是非。

若神氣亂行，妄生動作，則暴亂生乎是非，致錯誤之由也。

心

染污隨緣聖莫窮，

心者，性之用也。隨緣染境，起滅無常，是知聖莫窮也。

都來心法共伊通。

千方萬法，至於出死入生，未有不因心而修學，至於成備者也。

是非得喪全由此，

萬事是非，或捨或留，或迷或悟，皆由此也。

返本歸源道愈同。

返其本，歸其源，故道是群經之要會，與道合即同也。

性

性為心所本同途，

性不可見，由心明之。心不自彰，因性方起。既為心所起，故曰同途。

認取元陽制動樞。

元陽者，元和之氣。能制躁動，故為樞也。此全明心法也。

依附凝軀方建立，

人依屋宇，始免風霜；性託形軀，方能建立也。

自心却返到虛無。

心契妙軌，以法行持，云歸虛無之妙。故云自心却返而歸元也。動即為心，乃之動而非動，其動則應見隨機，變通無滯。群品於始終之理，知他心起滅之端，妙不可量，功不可

測。化無所化，稱莫以稱。在凡即

云妄想紛紜，在聖即曰真元作用者

也。其靜則為性，是知靜則非靜。

泯滅變化之道，消亡應現之機，不涅

不緇，無塵無垢。熙熙上聖之真風

蕩蕩，極迷途之化本巍巍，事既實而

言莫詮，道以崇而理難論。前際後

際有空，煥乎浩浩之元，宛乎融融之

德，妙中之妙，玄之又玄。此蓋歸乎

化源，而窮理盡性，變化莫測者也。

法

法本無言理自如，

不拘動靜，理自如如。

猶知自是衆經樞。

聖人所設萬論千經，說不可及法，乃無樞要也。

人有穎悟玄玄趣，

若得悟玄中深趣，即真道之諦理也。秘向心頭作妙符。

法者，心源之妙符，起生死之大要，

非輕取輕傲求，非躁撓所能知，非訛

所能學，非念誦而至，非步歷而至。明昧雖殊，古今不異。《真言訣》云：去其死，先去其生。去留之理，體而用之。故高真教主，太上虛宗，或明於三心九心，或顯於一法萬法。至於皇人丹訣，青童玉書，理有實歸，本元是非，執滯調不訛，而經衆妙，直露希夷。其餘化體飛形，育嬰固命，乃至五行假借，動靜得常，三身互道，往不廢亦干枝葉。殊未屆其根株，蓋受道於深淺之師，致理有見聞之執。深宜濟度，勿憚參承。

養生詠玄集

①天：原作「而」，據文義改。

（蔣力生點校）

067 保生要錄

經名：保生要錄。五代·蒲虔貫撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：《說郛》本。

序

嘗聞松有千歲之固，雪無一時之堅。若植松於腐壤，不期月而必蠹；藏雪於陰山，雖累年而不消。違其性則堅者脆，順其理則促者延，物情既爾，人理豈殊！然則，所謂調攝之術者，又可忽乎！臣竊覽前人所撰保生之書，往往拘忌太多，節目大繁，行者難之。在於崇貴，尤不易爲。臣少也多病，留心養生，研究即久，編次云就，其術簡易，乘閑可行。先欲固其正氣，次欲調其肢體。至於衣服居處，藥餌

之方，蔬果禽魚之性，有益者必錄，無補者不書。古方有誤者重明，俗用或乖者必正，目之曰《保生要錄》。雖無裨於聞道，粗有資於衛生，冒昧上獻，伏深戰灼。蒲虔貫謹序

保生要錄

司議郎蒲虔貫撰

養神氣門

嵇叔夜云：服藥求汗，或有弗獲。愧情一集，渙然流離。明情發於中而形於外，則知喜怒哀樂寧不傷人。故心不撓者神不疲，神不疲則炁不亂，氣不亂則身泰壽延矣。

調肢體門

養生者，形要小勞，無至大疲。故水流則清，滯則污。養生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至勞，頻行不已，然宜稍緩，即是小勞之術也。故手足欲時其屈伸，兩臂欲左挽右挽如挽弓法，或兩手雙拓如拓石法，或雙拳築空，或手臂左右前後輕擺，或頭項左右顧，或腰胯左右轉，時俯時仰，或兩手相捉，細細揆如洗手

法，或兩手掌相摩令熱，掩目摩面，事間隨意爲之，各十數過而已。每日頻行，必身輕、目明、筋節血脉調暢，飲食易消，無所擁滯。體中小不佳快，爲之即解。舊導引方太煩，崇貴之人不易爲也。今此術不擇時節，亦無度數，乘閑便作，而見效且速。

夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十數過，名曰乾浴。卧欲側而曲膝，益氣力。常時濁唾則吐，清津則嚥。常以舌拄上腭，聚清津而嚥之，潤五藏，悅肌膚，令人長壽不老。《黃庭經》曰：口爲玉池大和官，嗽嚥靈液灾不干。又曰：閉口屈舌食胎津，使我遂煉獲飛仙。頻叩齒令齒牢，又辟惡。夫人春時、暑月，欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起。早不宜在鷄鳴前，晚不宜在日出後。熱時欲舒暢，寒月欲收密。此合四氣之宜，保身益壽之道也。

論衣服門

臣聞衣服厚薄，欲得隨時合度。是以暑月不可全薄，寒時不可極溫。盛熱能著單，熟衣卧熟帳，或腰腹膝脛已來覆被，極宜人。冬月綿衣莫令甚厚，寒則頻添重數，如此則令人不驟寒驟熱也。故寒時而熱則減，減則不傷於溫，熱時而寒則加，加則不傷於寒。寒熱若時妄自脫著，則傷於寒熱矣。寒欲漸著，熱欲漸脫。腰腹下至足脛欲得常溫，胸上至頭欲得稍涼。涼不至凍，溫不至燥。衣爲汗濕，即時易之。熏衣火氣未歇，不可便著。夫寒熱平和，形神恬靜，疾疹不生，壽年自永。

論飲食門

飲食者，所以資養人之血氣。血則榮華形體，氣則衛護四肢。精華者，爲髓、爲精，其次者，爲肌、爲肉。常時

不可待極飢而方食，候極飽而徹饌，常欲如飢中飽，飽中飢。青牛道士云：人欲先飢而後食，先渴而後飲，不欲強食、強飲故也。又不欲先進熱食而隨餐冷物，必冷熱相攻而爲患。凡食，先熱食，次溫食，方可少餐冷食也。凡食，太熱則傷骨，太冷則傷筋；雖熱不得灼唇，雖冷不可凍齒。凡食，溫勝冷，少勝多，熟勝生，淡勝鹹。凡食，熱汗出勿洗面，令人失顏色，面上如蟲行。食飽沐髮作頭風。凡所好之物，不可偏耽，偏耽則傷而生疾。所惡之味，不可全棄，全棄則藏炁不均。如全不食苦則心炁虛，全不食鹹則腎炁弱是也。是以天有五行，人有五藏，食有五味。故肝法木，心法火，脾法土，肺法金，腎法水。酸納肝，苦納心，甘納脾，辛納肺，鹹納腎。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。木制土，土制水，水制火，火制金，金制木。故四時無多食所王並所制之味，皆能傷所王之藏也。宜食相生之味，助王炁也。王藏不傷，王氣增益，飲食合度，寒溫得宜，則諸疾不

生，遐齡自永矣。

論居處門

《傳》曰：土厚水深，居之不疾。故人居處，隨其方所，皆欲土厚水深。土欲堅潤而黃，水欲甘美而澄。常居之室，極令周密，勿有細隙致風氣得入，久居善中人。風者，天地之氣也，能生成萬物，亦能損人。初入腠理之間，漸至肌膚之內，內傳經脈，達于臟腑。傳變既廣，為患則深，故古人云避風如避矢。盛暑久坐兩頭通屋，大招風，夾道尤甚。盛暑不可露卧，凡卧，自立春後至立秋前，欲東其首。立秋後至立春前，欲西其首。常枕藥枕，勝於寶玉，寶玉大冷傷腦。其枕、藥性大熱，則熱氣衝上；大冷，又冷氣傷腦，唯用理風平涼者，乃為得宜。

藥枕方

久枕，治頭風，目眩，腦重，冷疼，眼暗，鼻塞，兼辟邪。

蔓荆子 八分 甘菊花 八分 細辛 六分

吳白芷 六分 白朮 四分 芎藭 六分 通草 八分 防風 八分 藁本 六分 羚羊角 八分 犀角 八分 石上菖蒲 八分 黑豆 五合，揀擇，授令淨

右件藥細銼，去碎末，相拌令勻，以生絹囊盛之。欲達其氣，次用碧羅袋重盛，縫之如枕樣，納藥，直令緊實，置在合子中。其合形亦如枕，納藥囊，令出合子唇一寸半已來。欲枕時，揭去合蓋，不枕即蓋之，使藥炁不散，枕之日久，漸低，更入藥，以實之，或添黑豆令如初。三五月後藥氣歇則換之，初枕旬日或一月，耳中微鳴，是藥抽風之驗。

論藥食門

辨服金石

金石之藥，有可服不可服之理。欲究養生之術，須窮藥石之由。今假設問辭，用明至理。

或問曰：夫金石之藥，埋之不腐，煮之不爛，用能固氣，可以延年。草木之藥，未免腐爛之患，焉有固駐之功？

答曰：夫金石之藥，其性慄悍，而無津液，人之盛壯，服且無益，若及其衰弱，毒則發焉。夫壯年則氣盛而滑利，盛則能制石，滑則能行石，故不發也。及其衰弱，則榮衛氣澀，澀則不能行石，弱則不能制石，石無所制，而行者留積，故為人大患也。欲益而損，何固駐之有哉。

問曰：亦有未虛而石發者乎？

答曰：憂恚在心而不能宣，則榮衛澀滯而不行，石勢結積而不散，隨其積聚發諸癰瘡。又有服石之人，倚石勢而縱佚遊，石勢既行，乃作強中之病。不曉者，以為奇效，精液焦枯，猛熱遂作，洞釜加爨，罕不焦然。

問曰：金石之為害若此，農皇何以標之於本經？

答曰：太虛積冷之人，不妨暫服，疾愈而止，則無害矣。

又問：前云石勢慄悍，藏衰則發。今先虛而服石者，豈能制其勢力乎！且未見其有害何也？

答曰：初服之時，石勢永積，又乘

虛冷之甚，故不發也。以此觀之，當太虛積冷之時，暫可服餌。若久長防患，則不如草木之藥焉。

又問：草木自不能久，豈能固人哉？

答曰：服之不倦，勢力相摟，積年之後，必獲大益。夫攻療之藥，以疾差而見功；固駐之方，覺體安而是效。形神既寧，則壽命自永矣。

果類

蓮實粉主補中，養神，益氣力，除百疾。久服輕身延年。

取蓮實，八月就他皮黑者，去皮、心，曝乾，搗、篩為粉。早以酒或白粥調之。不宜與地黃同食。蓮實嫩時，生食動氣，為粉益人。

栗子粉，主厚腸胃，補腎氣。

取栗子曝乾，令皮自拆，去皮，薄切，又曝令極乾，搗為粉。如蓮粉法食之。凡食栗子，生食動蟲、發氣，熟食亦發脹，皆不及曝令半乾，衣中近肌肉暖而食之，其益人。

葡萄作漿，雖是常術，且補益功

優。主筋骨濕痺，益氣力，強志，令人肥健。久服輕身，不老延年。

葡萄熟時，先於根底著羊肉汁、米泔汁各一斗，如是經宿揀熟者摘之，納新白瓶中令滿稍實，密封百日，自然成漿，去滓，飲之味過醇耐，甚益人。

榴梨漿 治風熱，昏悶煩躁。

青梨大者二十顆 石榴十顆 淡竹瀝三

大升

右搗榴、梨，挾取自然汁，澄濾，拌竹瀝。一服五合，日三服。梨極大，方用二十顆，小者三十顆。

穀並菜類

胡麻，主腸中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨，去虛熱。久服明目，輕身不老，延年。一名巨勝。四稜為胡麻，八稜為巨勝。陶弘

景云：八穀之中，唯此為良。又云味甘，在米豆部，此正是烏麻也。今時所用巨勝，莖莢雖小類麻，而葉子大極，味苦，其性甚冷。夫味苦不可入米穀，性冷不可為補益。其葉又與麻不同，陰暗則低，日烈則起，此當別是一物，

非巨勝、胡麻也。今俗但用，不覺其非。正當用烏油麻，味甘。而莢有四稜者為胡麻，八稜者曰巨勝，正合《本經》，不當用味苦而冷者也。

肉類

殺羸羊，丈夫食之損陽，女人食之絕陰。北羊中有角者是。

羊髓，補虛損。腦髓，食不益人。

鹿肉，溫。補中，強五藏，益氣力。

壺居士云：鹿性警烈，多食良草，處必山崗，產必潤澤。故可饗神者，以其潔故也。食良草有九物，鹿葱，鹿藥，白蒿，水芹，甘草，山蒼，葛葉並根，齊頭蒿，薺芎。鹿常食

此。九草，性能解毒，治風，壓丹石。服附子多食鹿肉，附子少力也。五月忌食之，茸不可近鼻。

獐肉，溫。補五藏。八月至十一月食勝羊肉，十二月已後動風、發炁，不堪食。

鰻鱧魚，性溫。主五痔，殺諸蟲，補陽氣。食三五度，腰腎間百病自差。五色者，兼理婦人帶脉百病。碎切，去骨，以五味調肉，羊腸中繫兩頭，炙之

候冷，然後切食。

鷄，雌而黃者性溫。主虛渴、數溺、泄利，補五藏，益氣力。黑者，治風。

圓魚，平，補。去骨節間諸壅熱。五六月不宜食。有人以鱉甲作散，五六月間感陰濕氣，忽化爲小鱉。

豬無筋，鷄無髓，藥食多絀之。

鵠，性平，補。不宜合菌食之。酥煎良佳。

保生要錄

(蔣力生點校)

068 修真秘錄

前商州豐陽縣主簿符度仁纂

經名：修真秘錄。宋·符度仁撰。
一卷。底本出處：《正統道藏》洞
神部方法類。

食宜篇

思仙問曰：夫修養之士，何物所
宜食之充飢得不傷損矣？真人曰：酸
鹹甘苦食之，各歸其時，春夏秋冬順
之，勿逆其藏。所食大過，成疾亦深。
節戒作方，延益無限。其傷損之事，前
已具言；延益之宜，今爲子說。無令
脫略，子宜志之。

《八素》云：春宜食辛，辛能散也。
夏宜食鹹，鹹能潤也。長夏宜食酸，酸能收
也。秋宜食苦，苦能堅也。冬宜食甘肥，
甘能緩中而長肌肉，肥能密理而補中。皆益五

藏而散邪氣矣。此四時之味，隨所宜
加之，食皆能益藏而除於邪，養生之
道，不可移矣。

《禮記·內則》云：凡和春多酸，夏
多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。注
云：多其時味以養其氣也。經曰：春
無食酸，夏無食苦。四時各減時味者，
謂氣壯也。減其時味以殺盛氣，《內
則》所云多其時味，恐氣虛羸，故多其
時味以養其氣也。《內則》云：春宜羔
豚膳膏薺，春爲木王。膏薺，牛膏也。牛中央土
畜，木尅土，木盛則土休廢，用休廢之膏，以節其氣，
故用牛膏薺也。夏宜牀鱸所留切膳膏臊，臊，
乾雉也。鱸，乾魚也。臊，犬膏也。犬屬西方金也。
夏屬南方火，火尅金，火盛則金休廢，故用犬膏，臊
以節氣也。秋宜犢麋膳膏腥膏腥，雞也。雞屬
東方木，秋屬西方金，金尅木，金盛則木休廢，故用
雞膏腥也。冬宜鮮羽膳膏膻。膏膻，羊也。
羊屬南方火，冬屬北方水，水尅火，水盛則火休廢，
故用休廢膏膻也。鄭云：彼羔豚物，生而
肥。犢麋物，盛而充。牀鱸膜呼早切，熱
而乾。魚雁水涸而性定。此八物得四
時之氣，尤爲人食之不勝。是以用休
廢之脂膏煎和善之也。凡牛宜稌，羊

宜黍，豕宜稷，犬宜粱，魚宜瓜，言其氣
味相成也。

《周禮·天官》云：凡食齊眡音視春
時，飯宜溫也。羹齊眡夏時，羹宜熱也。醬
齊眡秋時，醬宜涼也。飲齊眡冬時。飲宜
寒也。

《太素》云：肝色青，宜食甘。粳
米飯、牛肉、棗，皆甘。心色赤，宜食
酸。麻、犬肉、李，皆酸。脾色黃，宜食
鹹。大豆、猪肉、栗，皆鹹。肺色白，宜
食苦。麥、羊肉、杏，皆苦。腎色黑，宜
食辛。黃黍、雞肉、桃，皆辛。

又肝病者，宜食麻、麥、犬肉、李、
韭。心病者，宜食麥、羊肉、杏、薤。脾
病者，宜食粳米、牛肉、棗、葵。肺病
者，宜食黃黍、雞肉、桃、葱。腎病者，
宜食大豆、黃黍、猪肉、栗、藿。

是故謹和五味，則骨正筋柔，氣血
以流，腠理以密。如是則氣骨以精。
謹道如法，長有天命。

羊肉大熱，羊頭肉平，主風眩，疫
疾。羊肚，主補胃虛損，小便數，止虛
汗。羊乳酪，補肺利大腸。羊腎，補虛

弱，益髓。

犬肉，温。主補五臟勞傷。久服，益氣力，厚腸胃，實下焦，填骨髓。不可炙食。

牛肉，平。牛乳，甘寒。主補虛羸，止渴。牛酪，主寒熱，止渴，除胸中熱。牛酥，寒。淘胸其客氣，利大小腸。

鹿頭肉，主消渴及多夢。鹿肉，主補中，益氣力。鹿蹄肉，主骨髓中疼痛。鹿久食令人耐寒。

獐肉，補五臟。從八月到十一月食，勝羊肉。

驢肉，主風狂，憂愁不樂，能安心氣。

貓肉，主久水脹垂死，作羹食之，大效。

豹肉，温酸。主強筋骨志性。

狷肉，平。食之肥下焦，強胃氣，能食。

雄鷄肉，酸温。主下氣，去狂邪，安五臟、腸中消渴。

烏雄鷄肉，甘温。主補中，止痛，

除心腹惡氣。

烏雌鷄肉，味平甘。主除風寒濕痹，五緩六急，安胎及乳癰。

雁肉，味甘平。主益氣，輕身。久服長髮，耐老不飢。

白鴨肉，平。主補虛羸，消毒熱，和藏府，利水道。黑鴨不可食。

野鴨肉，味鹹寒。主補中益氣，和藏府，除客熱，消食。九月後好食，消腹中蟲，平胃氣，調中，輕身。可長食之，勝家鴨。

鶉，温。補五藏，益中續氣，實筋骨，耐寒暑，消結實。長食令人不厭，四月已後，八月已前不中食。

乾棗，味甘，辛温。主心腹邪氣，安中，養脾氣，助十二經脉，通九竅，補少津液，大驚強志。久服輕身，延年不飢，成仙。

栗，味鹹，温。主益氣，厚腸胃，補腎，令人耐飢。生食，治腰脚，不宜蒸食。

柿，味甘寒。補虛勞不足。乾者厚腸胃，健脾氣，消宿血。红柿，至補

食。

肺氣，續經絡氣。

橘子，味酸寒。主下氣，開胸膈痰疾結氣，止渴。久服，除口臭，輕身長年。皮陳久者良。

烏梅，味苦，平。主下氣，除煩熱，安心神，支體疼痛，偏枯不仁，止下痢，好睡，口乾。

棕，寒。益心氣，補中焦不足。

櫻桃，平。主調中，益脾氣。多食無損，令人好顏色，美志性。

蒲桃，味甘平。主益氣，倍力強志，耐飢寒，去腸間水，調中。久服之，輕身延年。

林檎，温。主止消渴，好睡，不可多食。

覆盆子，味甘平。主益氣輕身，令人髮不白。

甘蔗，味甘平。主益氣，補脾氣，利大腸，止渴。

豆蔻，味辛温。主温中，止嘔吐，口臭。

蓮子，寒。主五藏不足，傷中氣

絕，利益十二經脉、二十五絡，益血氣，

食之心歡，止渴，去熱，補中，養神，除百病。久服輕身，耐老延年。

藕，寒，主補中，益氣力，養精神，除目病，久服輕身，耐老不飢，延年。

鷄頭實，主補中，愈百病，益子精，強志，明目。

菱實，平。主安中，補藏，令人不飢。

芋，平。主寬緩腹胃，除死肌，令人悅澤。

椹，寒。主補五藏，明耳目，利關節，通血脉，益精神。久食不飢，變白髮。

枸杞，味苦寒。主五內邪氣熱中，消胸脅氣，除客熱風痺，堅筋骨，強陰，利大小腸，補虛損，明目，益精氣。久服輕身，耐寒暑。

葵，味甘寒。宜脾。久食利骨氣，為百菜主。

竹筍，味甘寒。主消渴，利水道，益氣力，不可久食。

苜蓿，味苦寒。利五藏，輕身，去脾胃邪氣諸熱毒。不可久食，瘦人。

薺，味甘溫。主利肝藏，和中，明目。服丹石人，不可多食。

蔓菁，味苦溫。主消食下氣，利五藏，輕身益氣。

蘿蔔，寒。利五藏，輕身，益氣。根，消食下氣，除五藏中風，煉五藏中惡氣，服之令人白淨，細肌理，美顏色，制麪毒。

白苣，味苦寒。主補筋力，利五藏，通經脈，令人齒白，聰明，少睡。

葱白，味辛，溫平。冬月食之甚益人，不可多食，虛人。葱青葉，溫，歸肉。除肝邪，安中，利五藏，益目精，殺百藥毒。

薤，味苦辛。宜心，歸骨。除寒熱，去水氣，溫中，散結氣，輕身耐老。學道人長服之，通神安魂，益氣力，續筋骨。

韭味辛酸，溫。歸心，宜肝。可久食，安五藏，不利病人。

荏子，味辛。主咳逆，下氣，溫中，補髓。葉調中，却臭氣。

紫蘇，下氣，除寒中。

薄荷，味苦，平。却腎氣，解勞乏。新病人不宜食。

荊芥，味苦溫。辟邪氣，除勞。不宜久食。

蘭香，溫。主消食，去停水，散毒氣。

茺蒿，味辛平。主安心氣，養脾胃，消飲食。不可頻食。

香薷，味辛溫。散水腫，止霍亂，去熱風。不可多食。

苦菜，味苦寒。主五藏邪氣。久服安心，益氣，少卧。輕身不老，耐飢。

藍菜，平。主填骨髓，利五藏，調六府，理經絡結氣，明耳目，使人骨健少睡，益心力。久食大益人。

生薑，溫。去痰下氣，去胸中臭氣，通神明，散煩悶，開胃口。

水芹，寒。養神益力，令人肥健，殺百藥毒。

白蒿今青蒿也，味辛。主補中益氣，養五藏，長毛髮，令黑。久服輕身不老。

小薊根，味甘溫。主養精保氣，令

人肥澤。

野苣，寒。久食輕身，少睡，調十二經脉，利五藏虛熱氣。長食，甚益人。

馬芹，温。主心腹滿，下氣消食，能調味，甘香美。

决明，平。主明目，輕身，利五藏。

牛蒡，寒。主去熱風，頭面煩滿，

四支不遂，通十二經脉。久服輕身。

菠稜，寒。主利五藏，通腸胃。服

丹石人食之甚良。

朱菘達，平。主補中下氣，利五

藏。

白黍米，味甘，辛温。宜肺，主補

中益氣。

杭米，味甘，辛苦。主心煩，止渴，

益氣，斷下利，平胃氣，長肌肉。

倉粳米，主補中益氣，堅筋骨，通

血脉。炊飯水浸令酸，食之，緩五藏六

腑氣。

白粱米，味甘寒。除胸中客熱移

易五藏六腑，續筋骨，可長食之。

粟米，味鹹寒。主養腎氣，去骨痹

熱中，益氣力。陳者止利，壓丹石毒。

胡麻，味甘。主益力氣，長肌肉，

填骨髓，堅筋骨，治金瘡，止痛。久服

輕身長年。

綠豆，味甘酸。主虛羸，補五内虛

乏，益氣，安精神，行十二經脉。食之

脾厚肚寬，可長食之。

大麥，味鹹寒。宜心，主消渴，除

煩熱，益氣調中。久食，頭不白。

穬麥，味甘寒。主輕身，除熱。久

食令人多力健行。五穀之中穬麥爲

上。

小麥，味甘寒。主養肝氣，去寒

熱，止渴煩，補中益氣，和五藏，調經

絡。

薏苡仁，味甘温。主筋急拘攣，久

風濕痺，下氣。久服，輕身益氣，除筋

骨中邪氣，利腸胃，消水腫，令人能食。

稗米，味甘平。主益氣，補中，利

脾胃氣。

白豆，平。補五藏，益中，助十二

經脉，可長食之。

飴糖，味甘温。主補虛乏，益心

力，止渴，治喉咽痛，除唾血。

月宜篇

思仙問曰：嘗聞月宿所宜食者，願賜其法。

真人曰：每月宿下，各有所宜之

物，人若擇而食之，亦可除其疾疹矣。

今傳於子，亦可曉示將來。

《養生論》云：正月卯日食鯛魚，

使人無瘟病。二月春分食龜，使人不

蛔，子孫蕃息。三月宿畢食鮪魚，使人

不隨美色，多氣力。送迎各二日。

春三月食犬肉，又先酸麥，無齒

病，因甲乙以具。

四月宿昴食鷄，使人目明。

五月夏至食鳴鵙，送迎各二日。

食鴟梟，送迎十日。

六月宿房食野雉，使人陽多遂子

孫矣。

夏三月食鷄雉及苦，先麥食之，無

痺病，因丙丁以具。

七月食蠹，使人宜子孫，送迎各二

日。蠹，木蝨也。

八月秋分食蠹，使人無病淫，衆人畏之，送迎二日。

九月宿建星食雁，使人不病癯。得良辰，美筋骨，送迎二日。

秋三月食馬肉及辛，食之無寒病，因庚辛以具。

十月宿營室食諸鳥，使人燥心，益壽美色，送迎二日。

十一月冬至食兔，令人不蛔，利足不僵。

十二月臘夜，令人持椒卧井傍，無與人言，内椒井中，除瘟病。

冬三月食彘及鹹，食之無足病，因壬癸以具。常以其月不盡三月，夕半食者無飽。

修真秘錄

(蔣力生點校)

069 混俗頤生錄

經名：混俗頤生錄。宋·劉詞編。
二卷。底本出處：《正統道藏》洞
神部方法類。

混俗頤生錄序

天地之間，以人爲貴。言貴者，異於萬物也。人之所重者榮顯，所寶者性命。自天地精粹以生形，寒暑燥濕以生困，合順而守之，順則瘵癘不作，逆則萬瘥輻湊，雖大限而不能續。中間夭枉、沉痾、跛眇之疾，良由攝理乖方之致。然夫駢拇枝指，附贅懸疣，此乃生常之患，非關謂息之誤矣。是以五色亂目，五音聾耳，五味爽口，畋獵狂心。四事去之，塵外之人也。凡居深山，處窮谷，與猿猱爲侶，逐麋鹿爲群，棄寰中之美樂，食炁餐霞，保壽齊

於天地者，萬萬人中未有一、二哉。稍能於飲食嗜慾間消息之，則無枉橫之虞也。

詞昔年五味酒食過度，痼疾纏身，思其所因有自來矣。遂即棲心附道，肆志林泉，景慮都忘，漸至痊復。詞稟性頑愚，昧於忌犯將攝之理，粗約羈縻僅二十年來，頗獲其驗。且夫脩短窮通，人之定分。不能保存和氣，而乃騰倒精神，加以鍛鑄金沙，資助情慾，棄其仁義，冀信禎祥，妄圖永遠，此其大惑歟！謂皮之不能存，毛將安附。至於脫屣冲虛，駕龍控鶴者，此乃世世施陰德，生生履仁義，又有兀兀之性，所稟堅固，非藥餌之所致。古人有壽數百歲者不聞有學道求仙之術，龜龍蛇鶴亦無服食茹芝之方，松筠經霜而不凋，蔓草先秋而搖落，此物之自然性也，豈天地大道私於彼人物哉！是鳥獸非彈射不死，蓋以自適之性，飢啄渴飲，嗜慾以時，而無所繫。人多夭傷疾病，以貪求名利，追琢其神，強服藥餌，加以嗜慾無時，昧於忌犯，服翫奢侈，

飲食過度，輒恣飽暖。且夫土木泉石莫非造化所成者，則負瑰奇詭怪之狀，而人亦然。况利祿榮顯暫時間耳，蓋非干身之事，惟攝生養性則神謐延齡而已。今輒具消息樞要十章，題目曰《混俗頤生錄》。此皆歷試有驗，非乃謬言，雖不能究習研精，而乃梗概略備，不能盡文直書其事，倘遇同道覽之，冀微採綴云爾。

混俗頤生錄卷上

茅山處士劉詞集

飲食消息第一

食爲命之基，不可斯須去之也。既乖節儉，或昧寒溫，瘵癘之由自此始矣。既不能服餌丹霞，出納元氣，則於飲食嗜慾行住坐卧間消息之。以此冀爲良藥，而日用不知其爲尚矣。

夫人當以飲食先吃暖物，後吃冷物爲妙。何者？以腎藏屬水，水性常冷，故以暖物先暖之。不問四時，常此消息彌佳。就中夏月偏宜暖之，爲伏陰在內耳。

食不欲苦飽，苦飽即傷心，傷心即氣短、妨悶。

食了，先以手摩肚數十下，兼仰面呵氣二十下，甚消毒食；食了，不欲便睡卧，即令患肺氣，榮衛不通，血脉凝滯之使然也。肢節煩重，尤多嗜睡，百疾從此而生矣。

食了，必須冲融少時，行三、五十步，使食消化，心腑空懸乃可寢卧。寢卧之時不欲言語、歌嘯。五臟如鐘磬，不扣不發其聲，此將息之妙矣。

夫飲食所以助氣，食飽氣不行。食了尤忌仰卧，多成氣痞兼頭風。食不欲羸及速，速即損氣，羸即損脾，脾損即爲食勞。男子五勞，此爲一勞之數也。

食飽不欲速步、走馬、登高、涉險，必傷內室。

不欲夜食，日沒之後脾當不磨，爲音響斷絕故也。脾好音樂，絲竹纔聞脾磨，即《周禮》云樂以侑食。是以音響皆主於脾。

若腹內稍冷，食即不消，兼亦損胃。胃損則翻，翻即不受穀氣，既不受穀氣，即多吐，吐即轉爲翻胃之疾。

夜後不宜飽食肉面生膾。夏月夜短，尤宜忌之。生膾不可與乳酪同食。此等之物，夜後雖消，甚損脾胃，令人脾勞。向夜勿飽食煎餅，尤當大損風氣之人，偏不宜食。

食熱物後不以冷水漱口，食冷物後不以熱水漱口。冷熱相擊，是以多患牙齒疼痛、齒根宣露。

凡吃炙肉，若乘熱食之多患風疖、蠶齒或黃黯，漸至缺落，亦令血脉不行。

人若飽食後宜立小便，飢即踣小便最爲妙，恐損膀胱故也。

膩多之物甚不宜人，暗眼兼腸胃冷滑，尤多動風，若患風疖氣疾，故宜忌之。

五味稍薄，令人神爽，唯腎氣偏宜鹹物，兼消宿食。諸並不宜食，若偏多則隨其藏腑必有所損。是以鹹多傷筋，固不可嗜，甘傷胃，辛傷目，苦傷心。

驚傷魂，憂傷神，思傷意，恣傷情，恨傷志。

久視傷明，久聽傷聰，久行傷筋，久卧傷血，久勞傷骨，久立傷肢節，久語傷氣。

大渴不大飲，大飢不大飽，大樂不大憂，大勞不大息。欲大得不欲大失，

是以怒傷正氣也。大勞力乏絕，大飢損臟腑，大飽腠理閉，大渴經脈蹶，兼氣不行，大醉神散越，大笑氣飛颺，大恐心恍惚，大熱氣不通，大寒血脉結，多睡神魂離，大驚心不安。此皆為損壽之候。

凡人常忌鷄猪自死，牛肉陳臭難消，鹹醋粘滑冷膩，生葱，大、小蒜，生香菜，不時之物，瓜果、粉粥、冷淘等物，非養生攝理之道。

凡服藥餌之時，尤忌三般受氣不足之肉。肉者鷄、猪、無鱗魚。又忌三般受飛不足之菜。菜者，苕達、萵苣、波稜，閉血觸故也。

夫人若不能常於行住坐卧及飲食嗜慾間消息之，縱服靈芝，日飲沆瀣，豈有補益乎？但助陽之藥固持盈滿，日久月深必獲大損，其何味哉！

若吃肉菜，間有筋韌，勿嚙之。此難消之物，經時多為癥癖，亦令脾勞。又不可於星月及神廟宮觀、名山大川、古壇神樹、墟墓之間飲食，況為道家所禁，深宜戒之。

飲酒消息第二

酒應星宿，其來遠矣。智者飲之則智，愚人飲之則愚。消憂暢志，發怒宣言，皆由斯物。是以先王飲之以禮樂，賢人飲之陶情性，常人飲之逞荒慾，唯酒無量之謂也。豢豕為酒，非為禍也。是以飲酒不欲過多兼頻。

大醉極傷心神，肝浮膽橫，又復招風敗腎，毀筋腐骨莫過於酒，飽食之後尤宜忌之。

夫好酒人多患肺氣兼風，不爾則腰膝沉重或膀胱冷疼，課一般耳。

凡飲後不欲大吐，大吐則肝翻膽竭。肝是膽之府，既竭則膽痿，膽痿則心怯，心怯則多驚悸，夜卧恍惚，尤多健忘，則心神漸散。覺損則服補心丸。

凡欲飲酒不欲速，速則衝破肺。肺為五藏之華蓋，固不得損。損即多涕洟兼患肺氣、肺痿、咳嗽之疾。若患勞氣、風疝、五痔人切須忌之。

若患風人加之藥物浸酒，不令甚

醉。

飲酒後不欲得飲冷水、冷茶，多為酒引入腎藏，為停毒水，即須去之。多時必腰膝沉重，膀胱冷疼兼患水腫、消渴、攣蹙之疾，皆由斯起。

飲後不欲一向卧，須使人回轉，不爾浸損膀胱、腸胃，但看酒家屋易壞，此益明矣。

不問四時，常吃暖酒彌佳。若冬月但殺冷而已，不要苦熱，熱即傷心肺。凡是飲食皆不欲熱吃，非獨熱酒耳。

夏月炒黑豆，乘熱投酒中浸，候其色紫，微暖飲之，理氣無比。秋冬間，即量其自性冷熱所患，以藥物浸酒飲之，甚佳。今人多以蒲萄、麩麥為之，是巧偽亂真，非其療病，固不可以諸物雜之。古人玄酒、大羹尚其質樸。

夫酒少吃即益，多吃即損。少即引氣導藥力，潤肌膚，益顏色，通榮衛，理氣禦霜，辟溫氣。

凡空腹，切不宜聞穢惡之物氣，及往疾病人家，但飲酒即辟邪毒。昔有

三人，晨朝冒露而出，一人飽食，一人空心，一人飲酒。空心者卒，飽食者病，飲酒者健。酒至益人，過即損人，况酒爲腐腸之物，固不可濫觸。酒性至熱，大寒凝海，唯酒不凍。

凡造酒欲發，皆候風潮而動，則和合其陰陽造化之功也。所以飲多則冷。凡丈夫陽氣多弱，兼飲後恣遊，或扇風取涼，固當虛損，後復爲酒引陰氣，結固下焦；又或未醒大渴，遂吃茶飲水，即爲酒引入腰膝，貯在膀胱，爲停毒水腫，結固下焦，若非名藥良醫不能行逐，是以多飲即冷耳。

常見人夏月於井中浸酒，冬月即以酥酪和飲之，此爲大害，必當入腰膝間爲冷癥之疾。酥酪入酒發勞症，動痼疾，必不可遣。酒所以醉人，麴蘖之故也。麴蘖氣消則皆爲水，當凝入腰膝間，無因更出。

飲酒不欲風裏坐卧，袒肉，操扇，蓋緣毛孔悉開，不欲使風入，風入即令四肢不遂兼風，手足癱瘓等皆由斯得。凡甘餽美膳，乘涼飲冷，雖乃一時適

意，久久皆爲患害。

春時消息第三

人稟陰陽五行，四時肅殺之氣，差若毫髮，癩癘則生。是以手足象天地，血脉象江河，毛髮象草木，嗔怒象雷電，兩目狀日月，嗜慾稟生植。氣候小差，人多疾疫，既反其令，癩癘則生。細而察之，萬不失一。

凡春中，宜發汗、吐利、針灸，宜服續命湯、薯藥丸甚妙。自冬至後，夜半一陽生，陽氣吐，陰氣納。心膈宿熱，陽氣相衝，若兩虎相逢狹道，必鬥矣。春夏之交，遂使傷寒、虛熱時行之患，良由冬月附火及食熱物，心膈宿痰流入四肢之故也。其患者，不啻十有六七。二月已來，採取東引桃枝並葉各一握，水三升，煎取二升已來。早朝空心服之，亦不必全盡，但吐却心膈痰飲，即不爲害。能四時依此吐，殊勝瀉。瀉即令人下焦虛冷，吐即去心膈客熱，除百病。小兒即與茵陳丸、犀角丸瀉

之，以小兒未經人事，即不畏瀉。亦須審其冷熱虛實，不得浪爲。若是男子，事須下瀉，除脚氣衝心。膀胱冷、疼痛膿水、三焦不通，即須瀉，常得通暢，不要苦瀉。夏月尤忌瀉，爲泄陰氣故也。丈夫四十已上不宜苦瀉。

春深稍宜和平將息，綿衣稍宜晚脫，不可令背寒。寒即傷肺，令鼻塞咳嗽。似熱即去之，稍冷即加之，甚妙。肺俞五藏之表，胃俞十二經脉之長，最不可失寒熱之節。俗諺云：避風如避箭，避色如避亂，勤解逐時衣，少餐申後飯。其言可寶耳。覺虛熱，食上常服紅雪，時服柴胡湯、三黃丸。如玄參，甚去虛熱，兼治勞明目。自春秋之際，萬病發動之時，固宜將攝矣。

夏時消息第四

立夏三伏內腹中常冷，特忌下利，泄陰氣故也。夏中不宜針灸，唯宜發汗。夏至後，夜半一陰生，唯宜服熱物，兼吃補腎湯藥等。非唯性熱之物，

亦常宜溫暖飯食。况夏一季心旺腎衰，最宜補息。盛熱時，不宜吃冷淘麻飲，粉粥蜜漿；飽食後吃，必起霍亂。又生菜、茄子，緣腹中常冷，食此凝滯難消之物，多爲癥塊，若患冷氣風疾之人，更須忌之。夏月不問老小，常吃暖物，至秋必不患赤白痢、瘧疾、霍亂。但腹中常暖，諸疾皆不能作，爲陽氣壯盛耳。

時人不能將攝，日高餐飯，空腹吃茶。緣腎納鹹，被鹽引茶入腎，令人下焦虛冷，手足疼痛；飯食後吃三、兩碗不妨，似飢即不再吃。限丈夫有痲癬、五痔、風疔、冷氣、勞瘦、虛損，女人有血氣、頭風，偏不宜茶。所以消食滌昏煩，空心啜之實僭濫。盛熱時宜於隱處寢卧，輒不得於星月下露地偃坐，兼便睡着使人操扇風，特宜忌之。常見人養新生孩子畏熱，睡着後多扇風，兼於風涼之處卧，此愛之甚，然猶善養馬者，以筐盛糞，以屨盛溺，設蚊蚋即使人撲之，以附之不時，則驚蹙、毀首、辟胸，此意有所至，而愛有所亡，可不慎歟！

以此孩子多患臍風、手足攣掣、口撮，俗號猢猻，不知其由，又曰鬼魅，可謂謬哉。以此則之，萬不失一。

夏月不宜晚起，令人四肢昏沉，精神懵昧。勿冷水浴，使人虛熱眼暗，筋脉蹶逆、霍亂轉筋。常以飢沐飽浴，以飢即不再浴限，浴了避風。小兒亦如之。衝熱來勿以冷水洗手面及淋背，犯之必患陰黃，但漱口即可矣。勿當操扇、袒露，多令人患刺風、風疹。亦勿飲冷水，成癖氣、結氣及水穀重下等痢。生菜、茄子、瓜，甚不宜人，尤忌向夜食之，唯羸人辛苦之士消殺得。瓜雖理氣，尤暗人眼。如驢馬食之，即日眼爛，不可不明矣。

食熱物汗出即拭却，勿扇風殊佳。勿夜食，尤忌吃肉麪、生冷、粘膩之物，爲夏月夜短，有年之人腹中常冷，或不消化，多患腹脹、霍亂之疾。勿當風卧濕，緣常出汗，體虛風拍著人，多患風痹、手足不遂、言語蹇澀、四肢癱瘓、偏風等。雖不盡害，亦有當時中者，有不便中者。逢年之盛，遇月之滿，得時之

和，即幸而獲免；若遇年之弱，值月之空，失時之和，無不中者。昔有人代皆不壽，來告彭祖。祖遂周視其人寢卧之處，果有一穴，當其腦戶。頭是三百六十諸陽之總會，以賊風吹注，陽氣散盡，日月深久則斃矣。祖使斂其穴，其人果壽矣。所謂懷仁抱義，未見其益，有時而用，此乃喻將攝之謂也；棄仁背信，未見其損，有時而亡，此乃喻不能調護之故。損益之道，其理彰然。

夏月不欲數沐，數沐則心覆，令人健忘，兼甚引風。每晨梳頭一、二百下，仍不得梳頭皮，兼於無風處梳之，自然去風明目矣。

秋時消息第五

立秋後稍宜和平將攝，春秋之際故疾發動之時，切須安養，量其自性將理。秋中不宜吐及發汗，令人消燂，藏腑不安，唯宜針灸，下利進湯散以助陽氣。止若患積勞、五痔、消渴等病，不宜吃乾飯、炙燂、自死牛肉、生鱠、鷄、

猪、濁酒、陳臭鹹醋、粘滑難消之物及生菜、瓜果、毒魚、鱠鮓、醬之類。若風氣、冷病、痲癖之人，亦不宜上件之物。若自知夏月冷吃物稍多，至秋患赤白痢兼瘧，即宜以童子小便二升並大腹、檳榔五顆，和子細切，煎取八合，下生姜汁一合，和臘雪三分或二分，早朝空心分爲兩服，瀉三、兩行。夏月所食冷物及膀胱有宿水、冷膿，悉爲此藥行逐，即不爲患耳。此藥是乘氣湯藥，縱年老之人，亦宜服之，且不奪氣力，兼不虛人，况秋利又當其時。此湯理脚氣，兼理諸氣，其方甚克效，故附之於此。丈夫瀉後三、兩日，以薤白粥加羊腎，空心補之，殊勝服諸補藥。

混俗頤生錄卷上

混俗頤生錄卷下

茅山處士劉詞集

冬時消息第六

冬則伏陽生，內有疾宜吐。心膈多熱，特忌發汗，畏泄陽氣故也。宜服浸酒補藥，以迎陽氣。寢卧之時消息稍宜虛歇，大約如此。若此宿疾，須自酌量，不得准此。綿衣稍宜晚著，仍漸漸加厚，不得頓溫，此乃將息之妙矣。又不得令火氣擁聚，但免寒即可以。若遇大寒不得頻於火上烘炙，尤其損人。手足皆應心，多炙手，遂引火氣，使人心多燥熱。所吃熱物及附火熱氣，皆積在心頭，心屬火故也。

夫冷藥不治熱極，熱藥不治冷極，水流濕火就燥故也。凡服藥先看諸藏其有不足處，置其所損則補之，皆有效驗。人之服藥多不相當，爲受性皆不同耳。亦不用火炙衣服令暖，著之亦甚損人。春夏之交，陰氣既入，不能調護陽氣，流入四肢，遂致時行熱疾之作也，甚者狂走妄語。若便服冷藥，十有二、三縱活者，亦不免攣蹙、喪明、髮落、瘡疥等。凡陰陽二毒，傷寒是天行之別號，只有療法即無可法。七日內可療，七日外不可療，其驗若此，藥之用豈宜差誤？覺是此疾，不等便服冷藥，若是陽毒萬一得差；若正陰毒服以冷藥，手下狼狽，深宜詳審，不可參差。每日一浴，冀通血脉，腠理通和。每擬浴時盡飽食，夜間即浴，浴後即吃一、兩盞酒便卧，不得衝風，且一宵安眠，房事切忌，他時所利。每食後服好紅雪或服三黃丸更妙。

飲食之間，四十已上稍宜溫，四十已下稍宜寒。若先有宿疾，冷衾之中自審息，不得准此。凡冬月所蓋熱被、氈褥等，稍熱即減之，凝寒即加之。諺云：服藥不如勤脫著。誠哉斯言。但是諸疾切忌食熱肉、酒、麪、炙博之物，多食令人血脉不行。饅饅、餛飩，平常之時亦不宜熱吃。冬月若食熱物，至春夏交，必爲瘵癘矣。

患勞消息第七

丈夫患積勞、五痔、消渴、下焦冷、上膈多熱，良由飲食嗜慾不節之故。况丈夫四十已來下焦先衰，女人四十已來上焦先衰。抑聞勞疾本生於兩端，不干執重提輕，兀兀終日即害。唯是閑散之人多有此疾，况閑散之人不多運動氣力，飽食之後不多行步，坐卧任性，經脉不通，血脉凝滯之使然也。是以貴人貌樂而心勞，賤人心閑而貌苦。貴人加以嗜慾無時，昧於禁忌，飽食珍羞便寢卧之，因此致耳。若引而伸之，觸類而長。夫人常須用力，但不令勞倦，貴榮衛通流，血氣周遍，猶若户樞，終不朽腐，此將攝之要訣，萬金之所不言。

夫人初得勞氣之時，其候甚多而日用不知，略而條之，細宜詳審。其候者，兩眼昏暗，手足心熱，背膊悶困，項頸酸疼，四肢無力，兩頰及唇時有紅赤，大小便赤澀，脚手軟弱，久立不得，

吃飯食不得，飢腹常思異食，吃即不多，兩肋間痠癢、氣脹，腹中常冷，食不消化，膈上虛熱，時時咳嗽，唾涕稠粘，多卧多起，狀似佯病人，或時壯熱，晝可夜極，骨節煩燥，尤多健忘，唇口焦乾，已上並是患勞之證候也。覺有此候，即須尋方服藥，節儉嗜慾，調息飲食，即冀漸退。若非自覺，不遇良醫，辯其狀候，別為治療，日月深久，胸前骨出，臂上肉銷，咳嗽不出聲，抬肩喘息，痢如豉汁，或似爛腸，此乃五藏壞矣，神慧之師所不能救歟。若覺有此候，不宜吃陳臭難消粘滑之物、犬肉、鷄、猪、野狐、羊、駝、牛、馬炙肉、生冷等物，兼節房中之事。昔許由以一瓢之動猶以為煩，况晝暮晨興，馳逐名利，加以情慾相牽，運用心機，自然神散形勞，焉得不櫻疾瘵？覺有此狀，宜吃煮飯、燒鹽、薑、豉汁為粥；枸杞、甘菊、牛蒡、韭薤、地黄、馬齒、鯽魚、白魚、鹿肉乾脯、白煮精羊肉，並宜食之，其餘禁斷，平愈後任餐。

患風消息第八

人患久風，固難將息。凡風疾之人，髓竭肉疏，則風入骨間，故肢節不遂，骨虛血薄之故也。稽其由，皆有所因，或是夏月當風乘涼便至睡，或酒後操扇取風，好吃毒魚、猪肉之使也。况江淮地偏，又多下濕，夏月炎熱，風氣鬱蒸，多患此疾。女人不多行步，飽食之後坐卧任性，尤多壅塞。初得之時，狀猶不定，或睡中口內涎出，手足戰掉，或大腸偏澀，或脚膝疼重，或肢節不仁，或常眼澀，行坐睡著，或筋脉攣掣，或多鼾嚏，嚏不可休，皮膚乾癢，面色浮青，眼頰多潤，或咯痰唾吐至多，頭旋目眩。已上並是中風之候，且宜服此小飲子，然後大湯藥。却須緩治，不宜急速。緩則易差，急即難痊。

上品之藥，一百二十餘味，性皆和厚，漸痊疾瘵。今之庸醫，藥性不辨，脉候兼荒，不以智慮推之，但求倉卒之效。儻獲即目之驗，病家乃為良醫。

且治病之法，要須精脉候兼會五行，用藥審其冷熱，加以智慧慈憫爲先，不以貧富等差爲意，但務救濟一心。如此醫人，陰有神護，用藥理病，無不痊除。

夫病患之中有卒暴者，須求手下之驗，止如喉閉，脚氣衝心，陰陽毒，傷寒，急勞，發背，小兒急疳，乳癰，卒暴心腹痛，即要求即日之驗。諸患並須漸漸除之。夫患風疾之人，左右扶持之者，必須細意調理飲食湯藥等，食欲得頻，不欲得飽，飽即壅悶；又不得饑，饑即虛，虛即風增極。似饑即食，欲飽即休。若患經年，服藥不得暫停，偏宜藥酒湯散，不日全可。若信庸醫，藥物乖理，避忌兼多，轉受虛邪，即當益甚。在虛實之間，細宜調息，可不勉之！風疾之人欲宜瘦，兼不多食，其疾即退；若事餐啜，喜見肥充，疾即益甚，宜細詳之。病人不宜嗔怒，飢飽衝胃，寒熱，勞役心力，至樂苦憂驚喜併集，並不宜之。患風人尤多虛，虛又須補，補即壅，壅即令人頭旋，心悶兼氣衝心，常令通滑。瀉多又虛，虛亦令人

頭旋、目眩。將息之間，尤宜詳審。凡服補藥若自通滑，即不更要服泄利之藥。風疾之人，宜吃羊肉，去脂、血。緣虛事須要吃，則如法煮之。羊食百草，草本且無毒。但除脂、血，以藥煮之，則不發病矣。煮羊脚法：羊一脚以刀子劃開，水浸洗去血，兼割去脂，加防風一兩，石羔五兩，桑根白皮二兩，切，和煮之，不損肉味，尤頗益人。又夏中單用桑葉五十片，不要諸藥。桑葉是時收採，曝乾，以備冬月使用。乾者，加至八十葉。如煮散，肉亦隨多少，酌量煮之。

患風人，不宜吃蕎麥、菘菜、熱饅饊、餛飩、油麻、餠餅和脂燻、炙肉，熱吃白湯，飢飪生冷油肥，鷄猪犬肉，鯉魚生鱠，生葱蒜，空腹茶，不可食之。其餘消息酌量之，此不可一一具述矣。

戶內消息第九

人生之大患，嗜慾飲食，萬病變通，侵尅年齡，皆由此蠶蝕。是以道家

所禁，去其太甚，不然杜絕。所謂師也過，商也不及，言俱不得其中。過之、不及，相去幾何？若是先有宿疾，有因食而療，或有因欲而療，損益於身而日用不知。是以上士不惑，牢固性命，寡思慮而遠聲色，節飲食而去奢侈；中智之人尚未能去其太甚；下智之人，恣其情性，不知禁忌，貪色好財，敗其元和之正氣，遂使大約侵尅，必其然歟！加以形貌衰羸，偃僂攣蹇，沉痾在身而不能差，既乖攝養，又無良醫，一旦至是，雖即甘膳美色置之於前，豈能暫之顧？何似搏節去就，涓涓不倦，暢志悅目而已，可不懿哉！

天地氛氳，萬物化淳。男女媾精，萬物化生。此人生調息性命之根本，攝生之所由。凡人謂之不稽實，曰野哉。夫一戲二十已前時復，三十已前日復，四十已後月復，五十已後三月復，六十已後七月復。道經云：六十閉戶者，言人疏於學性，已損於未萌，以此戒之，猶多病患。噫，夫世人不能畜養元和之氣，保惜形容，妄服丹砂，

資助情慾，奢忤，則神魂不附於身，茫茫失途，精魄俱喪，兀然質樸，旨趣都忘。或有功未就，或有始未成，生涯落然，身嬰痼疾，夜起不得枕席，是依勞歷妻孥，綿綴歲序，良由不知道性，貪徇庸情而已哉。

觀夫世人，母存者不啻其十八、九，父存者不啻其十一、二。以此准之，則人多嗜慾所惑，躓其性命，誠可悲之矣。

禁忌消息第十

凡隱戲之時，忌天地晦暝，日月薄蝕，疾風甚雨，雷電震怒，四時八節，弦望晦朔，日月失度，祥雲興現，虹出星奔，本命之辰，魁罡之日，六甲之日，六丁甲子，庚申子午卯酉，已上並是陰陽七曜失度之時，或天神當辰上直之日。陰氣盛而逼陽則陽不足，陽氣盛而逼陰則陰不足，陰盛陽弱或陽盛陰衰，故生病之由耳。又忌酒醉之後，飲罷未醒，飽食之後，乍飢正實，出入行來，筋

力疲乏，喜怒未定，女人月潮，衝冒寒熱，疾患未平，適大小便來，新沐浴後，既訖大小便，早朝及戌時，犯畢便行驀走，無情而強為，已上皆神氣昏亂，心力不足。或四體虛羸，即腎藏怯弱，六情不均，萬病從茲而作矣。已上特宜慎之。

又忌名山大川、神樹廟宇、宮觀古壇、社樹之處，星辰日月之處，燈燭六畜之前，不可會合，犯之損壽，子息蠢愚，深宜戒慎。又每年五月十六日是天地交會之辰，特忌會合，主減算壽，損陽道，終身不復，曾見犯者有驗。大約五月是人蛻精神之月，老者奪之，少者加之，宜晏居靜慮，節嗜慾，制和心志冀安用。况夏月心旺腎衰，腎化為水，待秋乃凝，冬始堅。夏中最須保惜，尤為要妙。凡所遇年高於身者，不可犯生月，大者猶不許，况其年高乎？陰倍於陽大損男子，陽倍於陰亦損女人，是以伯樂相馬之義耳。又忌薄唇大鼻，疏齒黃髮，皮燥痼疾，情性不和，莎苗強硬，聲雄肉澀，肢體不膏，性專

妬忌，生痣既多，已上並不可犯之。若諸藥術著在前，他經頤攝之方，此其大略。

混俗頤生錄卷下

（蔣力生、許新暉點校）

070 太上保真養生論

經名：太上保真養生論。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。然則，天地之大，人之最靈，法陰稟陽，莫重乎性命。故二象並設，四序推遷，人處其間，倏然如電，每一思至，黯然銷魂，生不再來，逝不可復。必須啓悟耳目，陶鑄心靈，蕩滌煩邪，宣引榮衛。未有不由學而能成其器，不由習而能利其身者哉！是以真人常曰，吾非自然，乃學而得之。故我求道，無不受持千經萬術，唯在志心也。

老君曰：天地降精，陰陽布化，萬物以生，乘其夙業，分靈道一，總合萬機。且人之受生，始一月爲胞，精血凝

也。二月爲胎，形兆胚也。三月爲陽神，爲三魂，動以生也。四月爲陰靈，爲七魄，靜鎮形也。五月，五行分藏，以安神也。六月，六律定六府，用資靈也。七月，七精開竅，以通光也。八月，八景神具，降真靈也。九月，宮室羅布，以定生也。十月氣足，萬象成也。太一玄真在頭曰泥丸君，總衆神統百靈，以禦邪氣，陶其萬類以定真元。是知修真，靜守恬和，可保長生也。

真人曰：神强者長生，氣强者短壽。柔和畏威神强，鼓怒騁志氣强。凡人才所不至而極思之者，則志傷也；力所不勝而極舉之者，則形傷也；謀所不至而極圖之者，則智傷也；勢所不加而極忿之者，則氣傷也。積憂不已魂神衰，積惡不已魄神散。喜怒過多神不歸室，愛憎無定神不守形。汲汲所欲神則煩，切切所思神則敗。久言久笑心氣傷，久坐久立筋骨損，寢寐失時肝膽傷，跳走暴喘胃腑傷，喧呼詬怒膽氣傷。故陰陽不交則

瘡疣生，房室不節則勞瘖發。且人生在世，久遠之期不過三萬餘日，豈無一日行修補？豈無一日有損傷？徒責神之不守，體之不安，亦由却行而望速及前侶，豈可得爾？所以養生之要，睡不及遠，行不及驟，耳不久聽，目不久視，坐不至疲，卧不至倦。先寒而後衣，先熱而後解。不欲極飢而便食，食誠過飽。不欲極渴而便飲，飲誠過多。食若過飽則癥塊成，飲酒過多則痰癖聚。不欲甚逸，不欲甚勞，不欲出汗淋漓，不欲冒風噓吸。醉中不欲奔車，飽時不欲走馬。不欲多啖生冷，不欲飽食肥鮮。不欲飲酒了當風，不欲沐髮後露腦。冬莫極溫，夏莫極涼。冬極溫則春有狂疫生，夏極涼則秋有瘡痢發。不欲卧露星月下，不欲飢臨屍柩間。不欲睡中動扇，不欲露頭而食。衝大熱莫飲冷水，凌大寒莫逼炎罏，新沐莫犯猛風，至飢莫冒重霧。且五味入口，不可令偏。多酸傷脾，多甘傷腎，多辛傷肝，多鹹傷心，多苦傷肺。此皆濁其神魂，亂其五藏，亦未必當時便損於

人，但於久後積衰敗爾，伐人之命，甚於斤斧，蝕人之性，猛於狼虎。蓋緣兆應五行，潛通四運，源其跡而不謬，究其理而益佳，宜深慎之，以全其真也。不飢而強食，不渴而強飲，並招其損矣。不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹。體欲常勞，食欲常少；勞勿至極，少勿至虛。冬則朝莫令空心，夏則夜莫令飽食。春夏唯須早起，秋冬却要晚眠。早起不在鷄鳴前，晚起不在日出後。心源澄則真靈守其位，氣海靜則邪物去其身。行詐偽則神悲，行諂佞則神沮。蠱嫉於人當減算，殺害於物必傷年。行一善則魂神欣，構一惡則魄神喜。魂欲人生，魄欲人死。是以心爲五藏君，氣爲百骸使。君欲安靜無爲，使欲流行不滯。所以起卧依四時，慎其早晚之候；服食調六府，適其冷熱之宜。動以太和爲馬，通以玄寂爲車。四肢煩勞則偃仰以導之；心胸壅塞則吐納以宣之。杜其病源，常施補瀉之術；除其邪氣，每存默默之機。是以忍怒以凌陰，抑喜以助陽。

泥丸君欲得多櫛，天鼓欲得常鳴。目不厭臨，津不厭嚙，心不厭順，氣不厭和。若能如此修習不廢，則可餌草木之藥，先治其損。精勤不已，然後消鑠金石，固際其真。此乃攝生有條貫，保壽有津涯，實爲補養之妙門，延駐之玄說。若乃恣情快意於馳騁之上，勞神役思於巧偽之間，重其貨財，耽其寵樂，不營保護之術，不務慎守之規，須臾氣竭在忿競之前，形枯於聲色之際。以此觀之，足甚省悟。蓋不知心源靜則神魂安，嗜慾興則真靈潰。焦然戚戚之志，勞其役役之軀，救火熬薪，良可嘆也。是故真人乃作頌曰：淡薄不親，狂蕩是鄰。縱不殞身，亦能敗神。敗神失真，傷殘之因。傷殘之因，豈虛言哉！

太上保真養生論

（蔣力生點校）

071 三元延壽參贊書

經名：三元延壽參贊書。又名《三元延生參贊書》、《延壽參贊書》。
 元·李鵬飛集。五卷。底本出處：
 《正統道藏》洞神部方法類。參校
 版本：明·胡文煥《壽養叢書》本
 （簡稱胡本）。

目錄

序

卷一

人說

天元之壽精氣不耗者得之

慾不可絕

慾不可早

慾不可縱

慾不可強

慾有所忌

卷二

慾有所避

嗣續有方

妊娠所忌

嬰兒所忌

地元之壽起居有常者得之

養生之道

喜樂

忿怒

悲哀

思慮

憂愁

驚恐

憎愛

視聽

疑惑

談笑

津唾

起居

行立

坐卧

沐浴洗面

櫛髮

卷三

大小便

衣着

天時避忌

四時調攝

旦暮避忌

雜忌

人元之壽飲食有度者得之

五味

飲食

食物

果實

米穀

菜蔬

飛禽

走獸

魚類

蟲類

卷四

神仙救世却老還童真訣

滋補有藥

導引有法

還元有圖

卷五

神仙警世

陰德延壽論

函三爲一圖歌

三元延壽參贊書序

達爲良相，未達爲良醫，先正語也。輔佐天子，使膏澤沐於黎庶，宰相之職。體國惠民，使疾苦轉爲歡欣，醫者之事。然苟德澤所加，刀圭所濟，止於暫而不傳於久，則不足以稱良之名。惟夫利用厚生，天下自任，制禮作樂，布在方冊，千萬世之下，受其賜者，如親見皋、夔、稷、契、伊、周。明脉病證治而密，知井俞榮經合而針，具載方書，千萬世之下，受其惠者，如親見雷公、歧伯、附俞、倉、扁。此醫相之所以爲良也歟！余自福建道奉詔入覲，遠涂頓疾，屢藥未應，至饒州石門，聞池州建德有儒醫李澄心，疾馳以召，至而診曰：可謂果一藥愈。他日，論養生術，曰：已撰集《三元延壽參贊書》五卷，《救急方》一集，欲鋟諸梓，以爲天朝濟民壽域之助。觀其書則奇，而法其用心活人，如此可謂醫之良者矣。余嘉之，就成其志，以壽其傳。衛生

者，宜爭先快睹云。至元辛卯冬仲上澣榮祿大夫福建等處行尚書省平章政事唐兀鐸序

天壽不貳，修身以俟之，學者事也。是編所載，皆懲忿窒欲之類，其亦修身之要歟！鋟之梓，以廣其傳。讀者其勿以淺近而忽之。至元四年戊寅良月望日亞中大夫嘉興路總管兼管內勸農事和元杲跋

余友李澄心，曩尋母數百里外，適母家多難，以藥活二十八人，時未深乎醫，嘗以幸爲慊，求正於余。余敬愛之，爲無隱焉。然其天性穎悟，有言必覺，又心不苟，取不倦，醫以是活人也。多皓首相逢，曰醫之功大矣。然耳目所及，焉得人人而濟之，伊欲咸知自衛，使疾寡而不俟脉藥可乎。出書以示觀之，真衛生寶也。就爲校正，勉以鋟梓曰：子自是遇矣。謾記歲月。至元辛卯良月日廬山近訥葉應和跋

澄心老人，作《三元參贊書》以示余，觀其自叙云：他書可有也，可無也，此書可有也，必不可無也。初則疑焉，及反復讀之，始如菽粟之甘，非識正味者不嗜也。自後世金丹、吐納、熊經鳥伸之說行，其視上古聖人，所謂法於陰陽，和於術數，起居有常，不妄作勞者，漠然而不加省，舉世皆然也。今是書之作，傳聞有異，首以三元一定之數爲綱，繼以起居飲食之節爲目。凡經書之要旨，傳記之附載，方書之禁忌，卦畫之圖說，條列章灼，使人曉然於日用之間，而每致夫戒慎之心，使物欲之伐，不行於內，六氣之沴，不乘於外，則心平氣和，盎然如四時之春，薰陶涵養，以求合乎古道之自然。所謂三元之壽者，庶可冀其髣髴也。詩云：遡洄從之，道阻且長，遡游從之，宛在水中央，則是書之謂矣。所謂必不可無者，豈妄言哉！澄心求跋，綴此數語於後云。至元壬辰春既望竹居道人姚轍書

《三元延壽參贊書》，九華李澄心尋母之淮，道遇至人所授者也。既得其經，乃凡而傳之，以古聖賢神仙之語，一是本諸人情，以奉天道，所謂愚不肖，可以與能焉，可以與行焉，是則參贊之大者也。爰贊厥志爲壽諸棗以惠聖天子之元元云。至元壬季春上澣朝列大夫饒州路總管兼管內勸農事塔海序

儒醫澄心李君，教人衛生而名，其書曰參贊。大哉言乎，非取中庸，所謂贊化育參天地者乎。天地以生生爲心。人能助天地之生生，則可與天地並立而爲三，此吾道大功用也。天下固無二道，然醫家者流，本無是言，非儒而醫者，奚足以知之。世俗業醫，名爲活人，其實常欲其術之售，或盼盼然，惟恐衆生之不病。今澄心之書，顧乃切切然，惟恐衆生之有病。自今家有是書，人用是說，各自愛其天地父母之身，則亦無所事於醫矣。衆人之醫，以醫爲功，澄心之醫，獨以無病可醫爲

功。切意神聖工巧，雖若秦越人、淳於意、華佗、褚澄輩，論其用心，猶恐未及於是仁矣哉。澄心之爲心也，書有諸公題跋，乃復徵於同府一語，以模寫其心事，予不能作醫家語，輒以儒家語繫其後。至元甲午立冬豫意周天驥書

黃帝問岐伯曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲而動作不衰，今時之人，年至半百而動作皆衰，時世異耶，人將失之耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年。今時之人不然也。以酒爲漿，以妄爲常，以慾竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，故半百而衰也。又曰：知之則強，不知則老，知則耳目聰明，身體輕健，老者復壯，壽命與天地無窮。此僕養生延壽之書所由作歟。所謂養生者，既非壚鼎之訣，使憚於金石之費者不能爲，又非吐納之術，使牽於事物之變者不暇爲。郭橐馳有云：馳

非能使木壽且孳也，以能順木之天而致其性焉耳。僕此書，不過順夫人之天，皆日用而不可缺者。故他書可有也，可無也，此書則可有也，必不可無也。僕生甫二周，而生母遷於淮，比壯，失所在，哀號奔走淮東西者凡三年，天憫其衷，見母於蘄之羅田。自是歲一涉淮，一日道出龐居士舊址，遇一道人綠髮童顏，問其姓，曰宮也，問所之，曰採藥，與語移日，清越可喜，同宿焉。道人夜坐達旦，問其齒，九十餘矣。詰其所以壽，曰：子聞三元之說乎，時匆匆不暇扣。後十年戊辰，試太學至禮部，少憩飛來峰下，忽復遇其人，貌不減舊，始異之，携手同飲，因詰向語。道人曰：此常理耳。余稽首請之。曰：人之壽，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十歲，不知戒慎，則日加損焉。精氣不固，則天元之壽減矣。謀爲過當，則地元之壽減矣。飲食不節，則人元之壽減矣。當寶齋而不知所愛，當禁忌而不知所避，神日以耗，病日以來，而壽日以促矣。其說

皆具見於黃帝、歧伯《素問》，老聃、莊周及名醫書中，其與孔、孟無異，子歸以吾說求之，無他術也。復爲余細析其說，且遺以二圖，余再拜謝，蚤夜以思之，前之所爲，其可悔者多矣。於是以其說，搜諸書集而成編，以自警焉。僕年七十，父年且九十一矣。蒙恩免役侍奉，他無以仰報明時，願鋟諸梓，與衆共之，庶讀者詳焉。不敢以父母遺體，行殆安樂壽考，以泳太平，似於天朝好生之德，不爲無補云。時至元辛卯歲菊月吉日九華澄心老人李鵬飛序

三元延壽參贊書卷之一

九華澄心老人李鵬飛集

人說

天地之間人爲貴，然囿於形而莫知其所以貴也。頭圓象天，足方象地，目象日月，毛髮肉骨象山林土石。呼爲風，呵爲露，喜而景星慶雲，怒而雷霆迅雷，血液流潤而江河淮海。至於四肢之四時，五臟之五行，六腑之六律。若是者，吾身天地同流也，豈不貴乎？按藏教父母，及子相感，業神入胎，地水火風，衆緣和合，漸得生長。一七日，如藕根。二七日，如稠酪。三七日，如鞋襪。四七日，如溫石。五七日，有風觸胎名攝提，頭及兩臂、脛，五種相現。六七日，有風名旋轉，兩手足四相現。七七及八七日，手足十指，二十四相現。九七日，眼耳鼻口及下二穴，大小便處九種相現。十七日，有風名普門，吹令堅實，及生五臟。十一七

日，上下氣通。二十七，大小腸生。十三七日，漸知飢渴，飲食滋味，皆從臍入。十四七日，身前後，左右二邊，各生五十條脉。十五七日，又生二十條脉。一身之中，共有八百吸氣之脉，至是皆具。十六七日，有風名甘露，安置兩眼，通諸出入息氣。十七七日，有風名毛拂，能令眼耳鼻口，咽喉胸臆，一切合入之處，皆得通滑。十八七日，有風名無垢，能令六根清淨。十九七日，眼目鼻舌，四根成就；得三種報，曰身、命、意。二十七日，有風名堅固，二脚二手，二十指節，至一身二百大骨及諸小骨，一切皆生。二十一七日，有風名生起，能令生肉。二十二七日，有風名浮流，能令生血。二十三七日，生皮。二十四七日，皮膚光悅。二十五七日，血肉滋潤。二十六七日，髮毛爪甲皆與脉通。二十七七日，髮毛爪甲，悉皆生就。二十八七日，生屋宇園池河等八想。二十九七日，各隨自業，或鰲或白。三十七日，鰲白相現。三十一七日至三十四七日，漸得增長。

三十五七日，肢體具足。三十六七日，不樂住腹。三十七七日，生不淨、臭穢、黑暗三想。三十八七日，有風名藍花，能令長伸兩臂，轉身向下。次有趨下風，能令足上首下，以向生門。是時也，萬神必唱，恭而生男；萬神必唱，奉而生女。至於五臟六腑，筋骨髓腦，皮膚血脉，精臟、水臟，二萬八千形影，一萬二千精光，三萬六千出入，八萬四千毛竅，莫不各有其神以主之。然則人身豈易得哉！鞠育之恩，又豈淺淺哉！夫以天地父母之恩，生此不易得之身，至可貴至可寶者，五福一曰壽而已。既得其壽，則富貴利達，致君澤民，光前振後，凡所以掀揭宇宙者，皆可為也。蓋身者，親之身。輕其身，是輕其親矣。安可不知所守，以全天與之壽，而有以盡事親之大乎。或曰：嬰孺之流，天真未剖，禁忌飲食，又無所犯，有至夭枉者，何歟？曰：此父母之過也。為父母者，或陽盛陰虧，或陰盛陽虧，或七情鬱於內，或八邪襲於外，或母因胎寒而餌暖藥，或父以陰萎

而餌丹藥，或胎元既充，淫慾未已，如花傷培，結子不實。既產之後，稟賦怯弱，調養又失其宜，驕惜太過。睡思既濃，尚令咀嚼；火閣既暖，猶令飲酌；厚衾重覆，且令衣着；撫背拍衣，風從內作；指物為虫，驚因戲謔；危坐放手，我笑渠惡；欲令喜笑，肋脅指齧；雷鳴擊鼓，且與掩耳；眠卧過時，不令早起；飲食飽飫，不與戒止；睡卧當風，恐嚇神鬼；如此等事不一而已。斯言也，演山省翁之至言也。父母者，因是而鑒之，則後嗣流芳，同此一壽，豈不偉歟。

天元之壽精氣不耗者得之

男女居室，人之大倫，獨陽不生，獨陰不成，人道有不可廢者。莊周乃曰：人之可畏者，衽席之間，不知戒者，過也。蓋此身與造化同流，左為腎屬水，右為命門屬火。陽生於子，火實藏之，猶北方之有龜蛇也。膀胱為左腎之腑，三焦為右腎之腑。三焦有脂

膜如掌大，正與膀胱相對，有二白脉自中而出，夾脊而上貫於腦。上焦在膻中，內應心；中焦在中脘，內應脾；下焦在臍下，即腎間動炁。分布人身，方其湛寂，慾念不興，精炁散於三焦，榮華百脉，及慾想一起，慾火熾然，翕撮至焦，精氣流溢，並從命門輪寫而去，可畏哉！嗟夫，元炁有限，人慾無涯。火生於木，禍發必尅。尾閭不禁，滄海以竭。少之時，血炁未定，既不能守夫子在色之戒，及其老也，則當寡慾閑心，又不能明列子養生之方，吾不知其可也。麻衣道人曰：天、地、人，等列三才。人得中道，可以學聖賢，可以學神仙。况人之數於天地萬物之數。但今之人，不修人道，貪愛嗜慾，其數消滅，只與物同也，所以有老病夭殤之患。鑒於此，必知所以自重，而可以得天元之壽矣。

慾不可絕

黃帝曰：一陰一陽之謂道，偏陰

偏陽之謂疾。又曰：兩者不和，若春無秋，若冬無夏。因而和之，是謂聖度。聖人不絕和合之道，但貴於閉密，以守天真也。

《素女》曰：人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄。此法語也。所稟者厚，食飲多，精力健，或少過其度。譬之井焉，源深流長，雖隨汲隨滿，猶懼其竭也。若所稟者薄，元氣本弱，又食減，精耗損，強而為之，是怯夫而試馮婦之術，適以劇虎牙耳。

《素女》曰：人年六十者，當閉精勿泄。若氣力尚壯盛者，亦不可強忍，久而不泄，致生癱疾。

彭祖曰：男不可無女，女不可無男。若念頭真正無可思者，大佳，長年也。

又曰：人能一月再泄精，一歲二十四泄，得壽二百歲。

《名醫論》曰：思慾無窮，所願不得，意淫於外，為白淫而下。因是入房太甚，宗筋縱馳。

書云：男子以精為主，女子以血為主。故精盛則思室，血盛則懷胎。

若孤陽絕陰，獨陰無陽，慾心熾而不遂，則陰陽交爭，乍寒乍熱，久而為勞。富家子唐靖，瘡發於陰，至爛。道人周守真曰：病得之慾泄而不可泄也。《史記》濟北王侍人韓女，病腰背痛，寒熱。倉公曰：病得之慾男子不可得也。

慾不可早

齊大夫褚澄曰：羸女則養血，宜及時而嫁；弱男則節色，宜待壯而婚。

書云：男破陽太早，則傷其精炁；女破陰太早，則傷其血脉。

書云：精未通而御女以通其精，則五體有不滿之處，異日有難狀之疾。

書云：未笄之女，天癸始至，已近男色，陰氣早泄，未完而傷。

書云：童男室女，積想在心，思慮過當，多致苛損，男則神色先散，女則月水先閉。

慾不可縱

《黃庭經》曰：長生至慎房中急，

何爲死作令神泣。

彭祖曰：上士異牀，中士異被。服藥千裹，不如獨卧。

老君曰：情慾出於五内，魂定魄静，生也；情慾出於胸臆，精散神惑，死也。

彭祖曰：美色嬌麗，嬌妾盈房，以致虚損之禍，知此可以長生。

《陰符經》曰：淫聲美色，破骨之斧鋸也。世之人，若不能秉靈燭以照迷情，持慧劍以割愛慾，則流浪生死之海，害生於恩也。

全元起曰：樂色不節則精耗，輕用不止則精散。聖人愛精重施，髓滿骨堅。

書云：年高之時，血氣即弱，覺陽事輒盛，必慎而抑之，不可縱心竭意。一度不泄，一度火滅，一度火滅，一度增油。若不制而縱情，則是膏火將滅，更去其油。

《莊子》曰：嗜慾深者，其天機淺。

《春秋》：秦醫和視晋侯之疾曰：

是謂近女室，非鬼非食，惑以喪志。公

曰：女不可近乎？對曰：節之。

《玄樞》曰：元氣者，腎間動氣也。右腎爲命門，精神之所舍。愛惜保重，榮衛周流，神氣不竭，可與天地同壽。

《元氣論》曰：嗜慾之性，固無窮也。以有極之性命，逐無涯之嗜慾，亦自斃之甚矣。

《仙經》云：無勞爾形，無搖爾精。歸心静默，可以長生。

經頌云：道以精爲寶，寶持宜秘密。施人則生人，留己則生己。結嬰尚未可，何況空廢棄。棄損不覺多，衰老而命墜。

《仙書》云：陰陽之道，精液爲寶。謹而守之，後天而老。

書云：聲色動蕩於中，情愛牽纏，心有念動，有着，晝想夜夢，馳逐於無涯之慾。百靈疲役而消散，宅舍無寶而傾頽。

書云：恣意極情，不知自惜，虚損生也。譬如枯朽之木，遇風則折，將潰之岸，值水先頽。苟能愛惜節情，亦得長壽也。

書云：腎陰内屬於耳中，膀胱脉出於目眦。目盲所視，耳閉厥聰，斯乃房之爲患也。

書云：人壽夭，在於搏節。若將息得所，長生不死。恣其情，則命同朝露。

書云：慾多則損精。人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩無光；肺精不交，肌肉消瘦；腎精不固，神氣減少；脾精不堅，齒髮浮落。若耗散真精不已，疾病隨生，死亡隨至。

神仙可惜許歌曰：可惜許，可惜許，可惜元陽宮無主。一點既隨濃色妒，百神泣送精光去。三屍喜，七魄怒，血敗氣衰將何補。尺宅寸田屬別人，玉爐丹竈阿誰主。勸世人，休戀色，戀色貪淫有何益？一神去後百神離，百神去後人不知。幾度待說說不得，臨時下口泄天機。

慾不可強

《素問》曰：因而強力，腎氣乃傷，

高骨乃壞。注云：強力，入房也。強力入房，則精耗，精耗則腎傷，腎傷則髓氣內枯，腰痛不能俛仰。

《黃庭經》云：急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。

書云：陰痿不能快慾，強服丹石以助陽，腎水枯竭，心火如焚，五臟乾燥，消渴立至。近訥曰：少火不能滅盛火，或為瘡瘍。

書云：強勉房勞者，成精極，體瘦，尫羸，驚悸，夢泄，遺瀝，便濁，陰痿，小腹裏急，面黑，耳聾。真人曰：養性之道，莫強所不能堪爾。《抱朴子》曰：才不逮強思之，力不勝強舉之，傷也甚矣。強之一字，真戕生伐壽之本。夫飲食所以養生者也，然使醉而強酒，飽而強食，未有不疾，以害其身，况慾乎！慾而強，元精去，元神離，元氣散，戒之。

慾有所忌

書云：飽食過度，房室勞損，血氣流溢，滲入大腸，時便清血，腹痛，病名腸癖。

書云：大醉入房，氣竭肝傷。丈

夫則精液衰少，陰痿不起，女子則月事衰微，惡血淹留，生惡瘡。

書云：然燭行房，終身之忌。

書云：忿怒中盡力房事，精虛氣節，發為癰疽。恐懼中入房，陰陽偏虛，發厥，自汗盜汗，積而成勞。

書云：遠行疲乏入房，為五勞虛損。

書云：月事未絕而交接，生白駁。又冷氣入內，身面萎黃，不產。

書云：金瘡未差而交會，動於血氣，令瘡敗壞。

書云：忍小便入房者，得淋，莖中痛，面失血色，或致胞轉，臍下急痛死。

書云：或新病可而行房，或少年而迷老，世事不能節減，妙藥不能頻服，因茲致患，歲月將深，直待肉盡骨消，返冤神鬼。故因油盡燈滅，髓竭人亡。添油燈壯，補髓人強，何干鬼老來侵，總是自招其禍。

書云：交接輸寫，必動三焦，心脾腎也。動則熱而慾火熾，因入水，致中焦熱鬱，發黃。下焦氣勝，額黑。上焦

血走，隨瘀熱行於大便，黑溏。男女同室而浴者，多病此。

書云：服腦麝入房者，關竅開通，真氣走散。重則虛眩，輕則腦瀉。

本草云：多食葫行房，傷肝，面無光。

書云：入房汗出，中風為勞風。

書云：赤日當忌房事，免內瘴。

書云：時病未復作者，舌出數寸死。《三國志》子獻病已差，華佗視脉曰：尚虛，未復，勿為勞事，色復即死，死當舌出數寸。其妻從百里外省之，止宿交接，三日病發，一如佗言，可畏哉。

慾有所避

孫真人曰：大寒與大熱，且莫貪色慾。

書云：凡大風，大雨，大霧，雷電，霹靂，日月薄蝕，虹霓地動，天地昏冥，日月星辰之下，神廟寺觀之中，井竈圍廁之側，塚墓屍柩之傍，皆所不可犯，若犯女則損人神。若此時受胎，非止百倍損於父母，生子不仁、不孝，多疾

不壽。

唐·魏證：令人勿犯長命，及諸神降日犯淫者促壽。及保命訣所載：

朔日減一紀，望日減十年，晦日減一年。初八上弦，二十三下弦，三元減五年。二分二至二社，各四年。庚申、甲子、本命減二年。正月初三，萬神都會，十四、十六三官降，二月二日萬神會，三月初九牛鬼神降，犯者百日中惡。四月初四萬佛善化，犯之失瘡。初八夜善惡童子降，犯者血死。五月三個五日、六日、七日為九毒日，犯者不過三年。十月初十夜西天王降，犯之一年死。十一月十五日掠剩大夫降，犯之短命。十二月初七夜，犯之惡病死。二十日天師相交行道，犯之促壽。每月二十八人神在陰，四月十月陰陽純用事，已上日辰，犯淫且不可，况婚姻乎。按《庚申論》曰：古人多盡天數，今人不終天年。何則？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，陰司減其齡算，能及百歲者，幾何人哉？蜀王孟昶納張麗華於觀側，一夕迅雷電火，張氏殞。道士李若冲於上元夜見殿上有朱履衣冠之士，面北而立，廊下羅列罪人，有女子甚苦，白其師唐洞卿。

師曰：此張麗華也。昔寵幸於此，褻瀆高真所致。由是觀之，天地間禁忌，不可犯也。

嗣續有方

建平孝王妃姬等，皆麗無子，擇良家未笄女入內，又無子。問褚澄曰：求男有道乎？澄曰：合男女，必當其年，男雖十六而精通，必三十而娶，女雖十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲陰陽完實，然後交合，合而孕，孕而育，育而子壯，強壽。今也不然，此王之所以無子也。王曰：善。未再，期生六男。

書云：丈夫勞傷過度，腎經不暖，精清如水，精冷如冰，精泄聚而不射，皆令無子。近訥曰：此精炁傷敗。

書云：女人勞傷氣血，或月候愆期，或赤白帶下，致陰陽之氣不和，又將理失宜，食飲不節，乘風取冷，風冷之氣乘其經血，結於子臟，皆令無子。

書云：月候一日至，三日子門開，交則有子，過四日則閉而無子。又經後一日、三日、五日受胎者皆男，二日、

四日、六日受胎者皆女，過六日胎不成。

凌霄花，凡居忌種此，婦人聞其氣不孕。

妊娠所忌

產書云：一月足厥陰肝養血，不可縱怒，疲極筋力，冒觸邪風。二月足少陽膽合於肝，不可驚動。三月手心主，右腎養精，不可縱慾，悲哀，觸冒寒冷。四月手少陽三焦合腎，不可勞逸。五月足太陰脾養肉，不可妄思，飢飽，觸冒卑濕。六月足陽明胃合脾，不得雜食。七月手太陰肺養皮毛，不可憂鬱，叫呼。八月手陽明大腸合肺以養氣，勿食燥物。九月足少陰腎養骨，不可懷恐，房勞，觸冒生冷。十月足太陽膀胱合腎，以太陽為諸陽主氣，使兒脉絡皆成，六腑調暢，與母分炁，神炁各全，俟時而生。所以不說心者，以心為五臟主，如帝王不可有為也。若將理得宜，無傷胎臟。又每月不可針灸其

經。如或惡食，但以所思物與之食必愈。所忌之物，見食物門中。

太公胎教云：母常居靜室，多聽美言，講論詩書，陳說禮樂，不聽惡言，不視惡事，不起邪念，令生男女福壽，敦厚，忠孝兩全。

演山翁云：成胎後，父母不能禁慾，已爲不可。又有臨產行淫，致其子頭戴白被而出，病夭之端也。

嬰兒所忌

書云：兒未能行，母更有娠，兒飲妊乳，必作魘病，黃瘦，骨立發熱，髮落。

書云：小兒多因缺乳吃物太早，又母喜嚼食喂之，致生病。病羸瘦，腹大，髮豎，萎困。

《養子直訣》云：吃熱莫吃冷，吃軟莫吃硬，吃少莫吃多。真妙法也。

書云：母泪勿墜子目中，令目破生翳。

《鎖碎錄》云：小兒勿令指月，生

月蝕瘡。勿令就瓢及瓶中飲水，令語訥。又衣服不可夜露。

三元延壽參贊書卷之一

三元延壽參贊書卷之二

九華澄心老人李鵬飛集

地元之壽起居有常者得之

人之身，仙方以屋子名之。耳眼口鼻，其窗牖門戶也。手足肢節，其棟梁椽桷也。髮毛體膚，其壁瓦垣墻也。曰氣樞，曰血室，曰意舍，曰倉廩玄府，曰泥丸降宮，曰紫房玉闕，曰十二重樓，曰貴門，曰飛門，曰玄牝等門，蓋不一也，而有主之者焉。今夫屋，或爲暴風疾雨之所飄搖，螿蟲蟻蠹之所侵蝕，或又爲鼠竊狗盜之所損壞，苟聽其自如而不之檢，則日積月累，東傾西頽而不可處矣。蓋身者，屋也。心者，居屋之主人也。主人能常爲之主，則所謂窗戶棟椽垣壁皆完且固，而地元之壽可得矣。

養生之道

《老子》曰：人生大期，百年為限。節護之者，可至千歲，如膏之小炷與大耳。衆人大言而我小語，衆人多煩而我少記，衆人悸暴而我不怒，不以人事累意，淡然無為，神氣自滿，以為不死之藥。

《莊子》曰：能尊者，雖富貴不以養傷身，雖貧賤不以利累形。今世之人，居高年尊爵者，皆重失之。

《孫真人銘》曰：怒甚偏傷炁，思多太損神。神疲心易役，氣弱病相縈。勿使悲歡極，當令飲食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寢鳴雲鼓，晨興漱玉津。妖邪難犯己，精氣自全身。若要無諸病，常當節五辛。安神宜悅樂，惜氣保和純，壽夭休論命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

書云：末聞道者，放逸其心，逆於生樂，以精神循智巧，以憂畏循得失，以勞苦循禮節，以身世循財利，四循不

置，心為之病矣。

陶隱居云：萬物惟人靈且貴，百歲光陰如旅寄。自非留意修養中，未免疾苦為身累。

喜樂

書云：喜樂無極則傷魄，魄傷則狂，狂者意不存，皮革焦。

書云：喜怒不節，生乃不固。和喜怒以安居處，邪僻不至，長生久視。

書云：喜怒不測，陰氣不足，陽氣有餘，榮衛不行，發為癰疽。

《聚書》云：喜則氣和性達，榮衛通行。然大喜傷心，積傷則損，故曰：少喜則神不勞。

《淮南子》曰：大喜墜陽。

唐·柳公度喜攝生，年八十餘，步履輕健。或求其術，曰：吾無術。但未嘗以元氣佐喜怒，炁海常溫耳。

《東樓法語》曰：心喜則陽炁散，是故抑喜以養陽氣。

忿怒

書云：忿怒則氣逆，甚則嘔血。少怒則形佚，悻悻忿恨則損壽。怒日久視日月則損明。

書云：大怒傷肝，血不榮於筋而氣激矣。氣激上逆，嘔血飡泄，目暗，使人薄厥。

書云：切切忿怒當止之。盛而不止，志為之傷。喜忘前言，腰背隱痛，不可以俛仰屈伸。

書云：多怒則百脉不定。又多怒則鬢髮焦，筋萎，為勞卒。不死，俟五臟傳遍終死矣。藥力不及，苟能改心易志，可以得生。

隱居云：道家更有頓生旨，第一令人少嗔恚。

書云：當食暴嗔，令人神驚，夜夢飛揚。

《淮南子》曰：大怒破陰。

《名醫叙論》曰：世人不終耆壽，皆由不自愛惜，忿爭盡意，聚毒攻神，

內傷骨髓，外乏肌肉，正氣日衰，邪氣日盛，不異舉滄波以注燭火，頽華嶽以斷涓流。

先賢詩曰：怒氣劇炎火，焚和徒自傷。觸來勿與競，事過心清涼。

悲哀

書云：悲哀，憔悴，哭泣，喘乏，陰陽不交，傷也。故吊死問病，則喜神散。

書云：悲哀動中則傷魂，魂傷則狂妄不精，久而陰縮，拘攣，兩脅痛，不舉。

書云：悲哀太甚，則胞絡絕而陽炁內動，發則心下潰，洩數血也。

書云：大悲伐性，悲則心系急，肺布葉舉，上焦不通，榮衛不舒，熱氣在中，而氣消。又云：悲哀則傷志，毛悴色夭，竭絕失生。近訥云：肺出氣，因悲而氣耗不行，所以心系急而消矣。夫心主志，腎藏志。悲屬商，因悲甚則失精，陰縮，因悲而心不樂，水火俱離，神精喪亡矣。

思慮

黃帝曰：外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉爲務，以自得爲功，形體不敝，精神不散，可壽百數也。

彭祖曰：凡人不可無思，當漸漸除之。人身虛無，但有遊氣。氣息得理，百病不生。又曰：道不在煩，但能不思衣，不思食，不思聲色，不思勝負，不思失得，不思榮辱，心不勞，神不極，但爾可得千歲。

庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，無使汝思慮營營。

《靈樞》曰：思慮怵惕則傷神，神傷則恐懼，自失破悃，脫肉，毛悴色夭。

書云：思憂過度，恐慮無時，鬱而生涎，涎與氣搏，升而不降，爲憂、氣、勞、思、食五噎之病。

書云：思慮則心虛，外邪從之，喘而積氣在中，時害於食。又云：思慮傷心，爲吐衄，爲髮焦。

書云：謀爲過當，食飲不敵，養生

之大患也。諸葛亮遣使至司馬營，懿不問戎事，但以飲食及事之繁簡爲問。使答曰：諸葛公夙興夜寐，罰二十以上皆親覽焉。飲食不數升。懿曰：孔明食少事煩，其能久乎？後果然矣。

張承節云：勞，經言瘵，證有蟲，患者相繼，決無是理。只譬如俗言，昔有一不曉事人，嘗陰與一女人情密，忽經別離，念念不舍，失寐忘食，便覺形容瘦悴，不償所願，竟爲沉疴。

士人有觀書忘食，一日有衣紫人立前曰：公不可久思，思則我死矣。問其何人？曰：我穀神也。於是絕思而食如故。蓋思則氣結，伏熱不散，久而氣血俱虛，疾至天柱也。

憂愁

《靈樞》曰：內傷於憂怒，則氣上逆，上逆則六輸不通，溫氣不行，凝血蘊裏而不散，津液滲滲，著而不去，積遂成矣。

書云：憂傷，肺氣閉塞而不行。又云：遇事而憂不止，遂成肺勞，胸膈

逆滿，氣從胸達背，隱痛不已。

書云：憂愁不解，則傷意，恍惚不寧，四肢不耐。

書云：當食而憂，神為之驚，夢寐不安。

書云：女人憂思哭泣，令陰陽氣結，月水時少時多，內熱苦凝色惡，肌體枯黑。

書云：深憂重志，寢息失時，傷也。

驚恐

書云：因事而有驚恐，不能自遣，膽炁不壯，神魂不安，心虛煩悶，自汗體浮，食飲無味。

書云：恐懼不解，則精傷，骨痠，瘕瘕，精時自下，五臟失守，陰虛氣弱，不耐。

書云：驚則心無所倚，神無所歸，慮無所定，氣乃亂矣。

書云：大恐傷腎，恐不除則志傷，恍惚不樂，非長生之道。

書云：驚恐憂思，內傷臟腑，氣逆於上，則吐血也。

書云：恐則精却，却則上焦閉，閉則氣逆，逆則下焦脹氣乃不行。有婦人累日不產，以坐草太早，恐懼氣結而然，遂與紫蘇藥破氣，方得下。

書云：臨危冒險則魂飛，戲狂禽異獸則神恐。

《淮南子》曰：大怖生狂。

高逢辰表姪嘗游惠山，暮歸，遇一巨人，醉卧寺門，驚悸不解，自是便溺，日五六十次。心、小腸，受盛府也。因驚而心火散失，心寒腎冷而然。其傷心傷腎之驗歟。

有朝貴坐寺中，須臾雷擊坐後柱且碎，而神色不動。又有使高麗者，遇風檣折舟，人大恐，其人恬然讀書，如在齋閣。苟非所守如此，則其為疾當何如耶？

憎愛

《老子》曰：甚愛必大費，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以長久。甚愛色費精神，甚愛財遇禍患。所愛者少，所費者

多。惟知足止，則身可不辱而不危也，故可長久。

書云：憎愛損性傷神。心有所憎，不用深憎，常運心於物平等。心有所愛，不用深愛，如覺偏頗，尋即改正，不然損性傷神。

書云：多好則專迷不理，多惡則惟悴無權，戕生之斧也。

《淮南子》曰：好憎者，使人心勞。弗疾去則志氣日耗，所以不能終其壽。

視聽

《老子》曰：五色令人目盲，五音令人耳聾。

彭祖曰：淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑。知此可以長生。

孔子曰：非禮勿視，非禮勿聽。孟子曰：伯夷，目不視惡色，耳不聽惡聲。

孫真人曰：生食五辛，接熱食飲，極目遠視，夜讀註疏，久居煙火，博奕不休，飲酒不已，熱殮麵食，抄寫多年，雕鏤細巧，房室不節，泣泪過多，月下

觀書，夜視星月，刺指頭出血多，日沒後讀書，數向日月輪看，極目瞻視山川、草木，馳騁田獵，冒涉風霜，迎風追獸，日夜不息，皆喪明之由，慎之。

書云：心之神發乎目，久視則傷心。腎之精發乎耳，久聽則傷腎。

書云：耳耽淫聲，目好美色，口嗜滋味，則五臟搖動而不定，血氣流蕩而不安，精神飛馳而不守。正氣既散，淫邪之炁乘此生疾。

叙書云：久視日月星辰，損目。路井莫顧，損壽。故井及水瀆勿塞，令人目盲、耳聾。玩殺看鬥則氣結。

書云：五色皆損目，惟皂糊屏風可養目力。

《淮南子》曰：五色亂目，使目不明。五聲嘩耳，使耳不聰。又曰：耳目曷能久熏勞而不息乎？

有年八十餘，眸子瞭然，夜讀蠅頭字云：別不服藥，但自小不食畜獸肝。人以本草羊肝明目而疑之。余曰：羊肝明目，性也。他肝不然，畜獸臨宰之時，忿氣聚於肝，肝主血，不宜於目明矣。

疑惑

書云：疑惑不已，心無所主，正氣不行，外邪干之，失眠忘殮，沈沈默默，氣血以虛，漸為虛勞。

春秋晉侯有疾，秦·醫和視之，曰：不可為也，疾如蠱。

趙孟曰：何謂蠱？對曰：淫溺惑亂之所生也。於文皿蟲為蠱，在易女惑男，風落山謂之蠱，其卦巽下艮上，巽為長女，為風，艮為少男，為山。少男而悅長女，非匹故惑，山木得風而落也。

《國史補》云：常疑，必為心疾。李蟠常疑遇毒，鎖井而飲。心，靈府也，為外物所中，終身不痊。多疑，惑病之本也。昔有飲廣客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑其蛇也，歸而疾作。復再飲其地，始知其為弓也，遂愈。又僧入暗室，踏破生茄，疑為物命，念念不釋，中夜有扣門索命者，僧約明日薦拔，天明視之，茄也。疑之為害如此。

談笑

《老子》曰：塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。謂目不妄視，口不妄言，終身不勤苦。若目視精慾，又益其事，則沒身不可救矣。

書云：談笑，以惜情炁為本，多笑則腎轉腰疼。

書云：多笑則神傷，神傷則悒悒不樂，恍惚不寧。

書云：多笑則臟傷，臟傷則臍腹痛，久為氣損。

真人云：人若不會將理者，只是多說話。戒多言損氣，以全其壽也。

書云：呼叫過常，辯爭問答，冒犯寒暄，恣食鹹苦，肺為之病矣。

書云：行語令人失氣，語多須住乃語。

津唾

真人曰：常習不唾地。蓋口中津

液，是金漿玉醴。能終日不睡，常含而嚙之，令人精氣常留，面目有光。

書云：養性者，睡不至遠，遠則精氣俱損，久成肺病。手足重，皮毛粗澀，脊痛咳嗽，故曰：遠睡不如近睡，近睡不如不睡。

書云：睡者，溢為醴泉，聚流為華池，府散為津液，降為甘露，溉臟潤身，宣通百脉，化養萬神，肢節、毛髮堅固，長春。

書云：人骨節中有涎，所以轉動滑利。中風則涎上潮，咽喉袞響。以藥壓下，俾歸骨節可也。若吐其涎，時間快意，枯人手足，縱活亦為廢人。小兒驚風，亦不可吐涎也。

有人喜唾液，乾而體枯，遇至人教以回津之法，久而體復潤。蓋人身以滋液為本，在皮為汗，在肉為血，在腎為精，在口為津，伏脾為痰，在眼為泪。曰汗、曰血、曰泪、曰精，此既出則皆不可回，惟津唾則獨可回，回則生意又續矣。滋液者，吾身之寶。《金丹訣》曰：寶聚則為富家翁，寶散則為孤貧

客。

起居

廣成子曰：無勞爾形，無搖爾精，乃可以畏生。所謂無勞者，非若飽食坐卧兀然不動，使經絡不通，血氣凝滯。但不必提重執輕，兀兀終日，無致精力疲極，則妙矣。

莊周曰：人有畏影惡迹而走，舉足愈數而迹愈多，走愈疾而影不離身，自以為尚遲，疾走不休，絕力而死。不知處陰以休影，處靜以息迹，愚亦甚矣。

書云：勇於敢則殺，勇於不敢則活。蓋敢於有為即殺身，不敢有為則活其身也。

書云：起居不節，用力過度，則絡脉傷。傷陽則衄，傷陰則下。

書云：起居不時，食飲不節者，陰受之而入五臟，填滿拍塞，為殮泄，為腸癖。賊風虛邪者，陽受之而入六腑，身熱不得卧，上為喘呼。

書云：精者神之本，氣者神之主，

形者氣之宅。神太用則歇，精太用則竭，氣太勞則絕。

書云：甚勞則喘息汗出，損血耗氣。

行立

書云：久行傷筋，勞於肝。久立傷骨，損於腎。

養生云：行不疾步，立不至疲，立勿背日。

書云：奔及走馬，大動其氣，氣逆於膈，未散而又飲水，水搏於氣，為上逆。

書云：水有沙風^①，處勿浴，勿渡，當隨牛馬急渡之，不傷人。水中又有水弩，射人影即死，以物打水，令弩散，急渡吉。

書云：行汗勿跛^②，牀懸脚，久成血痺，足痛腰疼。

真人曰：夜行常啄齒，殺鬼邪。

沈存中《筆談》：草間有黃花蜘蛛，名天蛇。遭其螫，仍濡露，則病如

癩，通身潰爛。露涉者慎之。

書云：大霧不宜遠行。行宜飲少酒，以禦霧瘴。昔有早行三人，一食粥而病，一空腹而死，一飲酒而健，酒能壯氣，辟霧瘴也。

坐卧

書云：久坐傷肉，久卧傷氣。坐勿背日，勿當風濕，成勞。坐卧於冢墓之傍，精神自散。

書云：卧出而風吹之，血凝於膚為痹，凝於脉為血行不利，凝於足為厥。

書云：燭燈而卧，神魂不安。卧宜側身屈膝，不損心氣。覺宜舒展，精神不散。舒卧招邪魅。孔子云：寢不屍。

書云：寢不得言語。五臟如懸磬，不懸不可發聲。孔子云：寢不言。

書云：卧勿以脚懸踏高處，久成腎水，虛損足冷。

書云：卧不可戲將筆墨畫其面，魂不歸體。

書云：卧魘不語，是魂魄外遊，為

邪所執，宜暗喚，忌以火照，照則神魂不入，乃至死於燈前。魘者，本由明出不^③忌火，並不宜近喚及急喚，亦恐失神魂也。

書云：卧處頭邊勿安火爐，日久引火氣，頭重，目赤，鼻乾，發腦癰，瘡癩。

書云：卧習閉口，氣不失，邪不入。若張口，久成消渴，失血色。又夜卧勿覆頭，得長壽。濯足而卧，四肢無冷病。又醉卧當風，使人發瘡。醉卧黍穰中，發瘡，患大風，眉墮。又雷鳴時仰卧，星月下俛卧，當風中醉卧，以人扇之，皆不可也。

隱居云：卧處須當傍虛歇，烘焙衣衾，常損人。

書云：飽食即卧，久成氣病，腰痛，百疴不消，成積聚。

書云：汗出不可露卧及浴，使人身振，寒熱，風疹。

書云：坐卧處有隙風，急避之。尤不宜體虛年老之人。有人三代不壽，問彭祖。祖觀其寢處，果有一穴，當其腦戶，令塞之，遂得

壽盡。隙風入耳，吹腦，則陽炁散。頭者，諸陽所聚，以主生也。

沐浴洗面

書云：頻沐者，氣壅於腦，滯於中，令形瘦體重，久而經絡不通暢。

書云：飽食沐髮，冷水洗頭，飲水沐頭，熱泔洗頭，冷水濯足，皆令人頭風。

書云：新沐髮，勿令當風，勿濕縈髻，勿濕頭卧，令人頭風、眩眼及生白屑、髮禿而黑齒痛、耳聾。

書云：女人月事來，不可洗頭，或因感疾，終不可治。

書云：沐浴漬水而卧，積氣在小腹與陰，成腎痹。

書云：炊湯經宿，洗體成癖，洗面無光，作甑哇瘡。

書云：頻浴者，血凝而氣散，體雖澤而氣自損。故有癰疽之疾者，氣不勝血，神不勝形也。

書云：時病新愈，冷水洗浴，損心

胞。

書云：因汗入水，即成骨痺。昔有名醫，將入蜀，見負薪者，猛汗河浴。醫曰：此人必死。隨而救之。其人入店中，取大蒜細切，熱麪洗之，食之，汗出如雨。醫曰：貧下人且知藥，況於富貴乎！遂不入蜀。

書云：盛暑衝熱，冷水洗手，尚令五臟乾枯，况沐浴乎。

書云：遠行觸熱逢河，勿洗面，生烏奸。

《閑覽》云：目疾切忌浴，令人目盲。白彥良壯歲常患赤目。道人曰：但能不沐頭，則不病此。彥良記之，七十餘更無眼病。

櫛髮

真人曰：髮多櫛，去風明目，不死之道也。又曰：頭髮梳百度。

陶隱居云：飽則入浴飢則梳，櫛多浴少益心目。故道家晨梳，常以百二十為數。

真人曰：髮宜多櫛，手宜在面，齒宜數叩，津宜常嚙，氣宜精煉。此五者，所謂子欲不死修崑崙耳。

安樂詩云：髮是血之餘，一日一次梳，通血脉，散風濕。

《鎖碎錄》云：亂髮藏卧房壁中，久招不祥。

書云：髮落飲食中，食之成瘕。宋明帝官人腰痛引心，發則氣絕。徐文宿曰：髮瘕也。以油灌之，吐物長二尺，頭已成蛇，懸柱上，水瀝盡，惟餘一髮。唐甄立言為太常丞，有人病心腹滿煩弥瘡，診曰：誤食髮而然。令餌雄黃，吐一蛇如拇指，無目。燒之有髮氣。若頭尾全，誤食必然。

大小便

書云：忍尿不便成五淋，膝冷成痺。忍大便成五痔。

書云：弩小便，足膝冷。呼氣，弩大便，腰疼目澀。

書云：或飲食，或走馬，或疾走，或為寒熱所迫，令胞轉，臍下痛，胞屈辟，不小便致死。

書云：大小二事，勿強閉抑忍。又勿失度，或澀或滑，皆傷氣害生，為禍甚速。劉惟簡至乾寧軍，有人獻金花丸，以縮小便，藥把砒臘，服三日，小便極少，至霸州肢體通

腫。蓋被閉却水道，水溢妄行。不遇盧昶，幾為所誤。蓋水泉小^④止者，膀胱不藏也。宜服暖劑以攝水，其可強止之耳！

《鎖碎錄》云：對三光便溺，及向西北，並損人年壽。

衣着

書云：春冰未泮，衣欲下厚上薄，養陽收陰，繼世長生。

書云：春天不可薄衣，傷寒，霍亂，食不消，頭痛。

書云：大汗能易衣佳，或急洗亦好。

書云：大汗偏脫衣，得偏風，半身不遂。

書云：濕衣、汗不可久著，發瘡及風瘙，二腑不利。

書云：飲酒汗出，脫衣、靴、襪，當風取涼，成脚氣。

書云：冬時綿衣氈褥之類，急寒急着，急換急脫。

陶隱居云：綿衣不用頓加添，稍暖又宜時暫脫。

《鎖碎錄》云：若要安樂，不脫不着，北方語也。若要安樂，頻脫頻着，南方語也。

天時避忌

《內經》云：陽出則出，陽入則入。無擾筋骨，無見霧露。違此三時，形乃困薄。

《經》云：大寒、大熱、大風、大霧，勿冒之。天之邪氣，感則害人五臟。水穀寒熱，感則害人六腑。地之濕氣，感則害人皮肉筋脉。先賢曰：人以一握元氣，豈可與大造化敵。康節有四不出之訓。

書云：犯大寒而寒至骨髓，主腦逆，頭痛，齒亦痛。

又云：不遠熱而熱至則頭痛、身熱、肉痛生矣。

真人曰：在家在外，忽逢大風、暴雨、震雷、昏霧，皆是諸龍鬼神經過，宜入室燒香靜坐以避之，過後方出吉，不爾殺人。

書忌云：朔不可哭，晦不可歌，招

凶。

四時調攝

《內經》曰：春三月，此謂發陳，夜卧早起，生而勿殺。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

又曰：春傷於風，夏必飧泄。

書云：春夏之交，陰雨卑濕，或引飲過多，令患風濕，自汗，體重，轉側難，小便不利。作他治，必不救，惟五苓散最佳。

《內經》曰：夏三月，此謂蕃秀，夜卧早起，使志無怒，使氣得泄。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少。

陶隱居云：四時惟夏難將息，伏陰在內腹冷滑，補腎湯劑不可無，食物稍冷休哺啜。

書云：夏之一季，是人蛻神之時，心肝腎衰，化為水，至秋而凝，冬始堅。當不問老少，皆食暖物，則不患霍亂。腹暖，百病不作。

書云：夏冰止可隱映飲食，不可

打碎食之。入腹，冷熱相搏成疾。

書云：夏至以後迄秋分，須慎肥膩餅霍油酥之屬，此物與酒漿瓜果極理相妨。所以多疾者，為此也。

陶隱居云：冷枕涼牀心勿喜。凡枕冷物，大損人目。

書云：夏不用露卧，令皮膚厚，成癬，或作面風。

書云：夏傷暑，秋痲瘧。忽大寒，勿受之，患時病由此。

書云：暑月，日曬處有石不可便坐。熱生瘡，冷成疔。

書云：盛熱帶汗當風，不宜過自日中來，勿用冷水沃面，成目疾。伏熱者，未得飲水，及以冷物迫之，殺人。

書云：五六月，澤中停水，多有魚鱉精，飲之成瘕。

《內經》曰：秋三月，此謂容平，早卧早起，使志安寧。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

書云：秋傷於濕，上逆而咳，發為痿厥。又立秋日勿浴，令皮膚羸燥，因生白屑。又八月一日後，微火暖足，勿

令下冷。

《內經》曰：冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早卧晚起，必待日光，去寒就溫，毋泄皮膚。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

書云：冬時，忽大熱，勿受之，患時病由此。

又曰：冬傷於寒，春必病溫。

書云：冬時，天地閉，血氣藏。作勞，不宜汗出，冷背。

書云：冬寒，雖近火，不可令火氣聚，不須於火上烘炙。若炙手暖則已，不已損血，令五心熱。手足應於心也。

書云：大雪中，跣足人不可便以熱湯洗，或隨飲熱酒，足趾隨墮。又觸寒來，寒未解，勿便飲湯食熱物。

《四氣調神論》曰：夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，與萬物沉浮於生長之門。逆其根則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始，死生之本也。逆之則灾害生，從之則苛疾不起，是謂得道。故《天真論》曰：有賢人

者，逆從陰陽，分別四時，將從上古，合同於道，亦可使益壽而有極時也。

日暮避忌

書云：早出，含煨生姜少許，辟瘴開胃。又旦起，空腹不宜見屍。臭氣入鼻，舌上白起，口臭。欲見，宜飲少酒。

真人曰：平明欲起時，下牀先左脚，一日無灾咎，去邪兼辟惡。如能七星步，令人長壽樂。

又清旦常言善事，聞惡事則向所來方，三唾之吉。

又旦勿噴嚏，暮無大醉，勿遠行。

《經》曰：平旦人氣生，日中陽氣隆，日西陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露。違此三時，形乃困薄。

書云：夜行，用手掠髮，則精邪不敢近。常啄齒，殺鬼邪。又夜卧，二足伸屈不並，無夢泄。

真人云：夜夢惡，不須說，旦以水

面東嚙之。咒曰：惡夢着草木，好夢成珠玉，吉。

有教入廣者，曰朝不可虛，暮不可實。今氣候不齊，不獨入廣也。

雜忌

書云：過神廟，勿輕入。入必恭謹，不宜恣視，吉。

書云：忽見光怪變異之物，強抑勿怪，吉。伊川官廨多妖，有報曰鬼使扇，曰他熱故尔。又報曰鬼報鼓，曰以槌與之。范文正讀書，府學夜有大面之怪近之，范以筆書其面，曰：汝面非常大，難欺范仲淹。二公不以怪處之，而怪自滅，可為法。

書云：脂油燃燈，人神不安，在血光之下。

書云：凡刀刃所傷，切勿飲水，令血不止而死。若血不止，急以布蘸熱湯盪之，或冷水浸之，嚼寄生葉止血妙。

《鎖碎錄》云：簫管掛壁取之，勿便吹，恐有蜈蚣。師祖劉復真赴召，早起見店婦仆地，叫號可畏。但見吹火筒在傍，劉知其蜈蚣

入腹，刺猪血灌之，吐出蜈蚣，可不慎歟。

書云：凡古井及深窅中，多毒氣，不可輒入，五六月最甚。先下鷄鴨毛試之，若旋轉不下，是有毒，便不可入。又云：山有孔穴。採寶者，惟三月九月，餘月山閉氣，交死也。

三元延壽參贊書卷之二

- ① 風：疑為「虱」之誤。
- ② 跛：疑為「歧」之誤。
- ③ 不：此下疑脫「歸」字。
- ④ 小：疑為「不」之誤。

三元延壽參贊書卷之三

九華澄心老人李鵬飛集

人元之壽飲食有度者得之

《黃帝內經》曰：陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。扁鵲曰：安身之本，必資於食。不知食宜者，不足以存生。《鄉黨》一篇，其載聖人飲食之節為甚詳。後之人，奔走於名利而飢飽失宜，沉酣於富貴而肥甘之是務，不順四時，不和五味而疾生焉。戒乎此，則人元之壽可得矣。

五味

《內經》曰：謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，長有天命。

《淮南子》曰：五味亂口，使口爽傷。病也。

陶隱居云：五味偏多不益人，恐隨臟腑成殃咎。五味稍薄，令人神爽。若稍偏

多，損傷臟腑。此五行自然之理，初則不覺，久當為患也。

酸多傷脾，肉膈而唇揭，故春七十二日省酸增甘，以養脾氣。曲直作酸屬木，脾主肉屬土，木克土也。

醋過食，損胃氣及肌藏筋骨，不益男子，損顏色。不與蛤同食，相背也。有云：飲少熱醋，辟寒勝酒。黃馘云：自幼不食醋，今逾八十，尤能傳神。

又心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。

鹹多傷心，血凝泣而變色，故冬七十二日省鹹增苦，以養心氣。潤下作鹹屬水，心主血屬火，水剋火也。

鹽過於鹹則傷肺，膚黑，損筋力。西北人食不耐鹹，多壽。東南人食絕欲鹹，少壽。病嗽及水氣者，全宜禁之。晉桃源避世之人，鹽味不通，故多壽。後五味通，而壽畜矣。

又脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。

甘多傷腎，骨痛而齒落，故季月各十八日省甘增鹹，以養腎氣。稼穡作甘屬

土，腎骨屬水，土剋水也。

蜜餹、沙糖各見本條^①。

又肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。

苦多傷肺，皮槁而毛落，故夏七十二日省苦增辛，以養肺氣。炎上作苦屬火，肺主皮毛屬金，火剋金也。

膽、柏皮等^②。

又肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦。

辛多傷肝，筋急而爪枯，故秋七十二日省辛增酸，以養肝氣。從革作辛屬金，主筋屬木，金剋木也。

胡椒和氣，過多損肺，令吐血。紅椒久食，失明乏氣，合口者害人。十月勿食椒，損人心，傷血脉，多忘。除濕溫中，益婦人，又腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、葱皆辛。

飲食

書云：善養性者，先渴而飲，飲不過多。多則損氣，渴則傷血。先飢而

食，食不過飽。飽則傷神，飢則傷腎。

書云：飲食務取益人者，仍節儉為佳。若過多，覺膨亨、短氣，便成疾。

書云：飲食於露天，飛絲墮其中，食之咽喉生泡。

書云：飲食收器中，宜下小而上大。若覆之不密，蟲鼠欲盜食而不可，環器墮涎，食者得黃病，通身如蠍，針藥不療。

書云：飲食，以銅器蓋之。汗若入內，食者發惡瘡肉疽。

書云：飲食生冷，北人土厚水深，稟賦堅實，不損脾胃。久居南方者，宜忌之。南人土薄水淺，稟賦多虛，不宜脾胃。久居北方者，尤宜忌之。

書云：飲食土蜂行住或猫犬吮破之水，生病。

書云：空心茶宜戒，卯時酒、申後飯宜少。

書云：極飢而食且過飽，結積聚。極渴而飲且過多，成痰癖。日沒後食訖便未須飲酒，不乾嘔。

太宗謂宰相曰：朕每日所為，自

有常節，飲食不過度，行之已久，甚覺有力。老子云，我命在我不在天，全在人之調適，卿等亦當加意，毋自輕攝養也。

陶隱居云：何必餐霞服大藥，妄意延年等龜鶴。但於飲食嗜欲中，去其甚者將安樂。

漿水，按《本草》，味甘酸，微溫無毒，調中引氣，開胃止渴，強力通關。治霍亂泄痢，消渴。食解煩去睡，調理臟腑，治嘔噦。白人膚體如繒帛，為人常用，故不齒其功。世之所用熟水，品目甚多，如沉香則燥脾，不骨草則澀氣，密香則冷胃，麥門冬則體寒，如此之類，皆有所損。

紫蘇湯，令人朝暮飲之，無益也。芳草致豪貴之疾，此有一焉。宋仁宗命翰林院定熟水，奏曰：紫蘇第一，沉香第二，麥門冬第三。以蘇能下胸膈浮氣，殊不知久則泄人真氣，令人不覺。

本草云：酒飲之，體軟神昏，是其有毒也，損益兼行。

扁鵲云：久飲常過，腐腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽。有客訪周顛，顛出美酒兩石，顛飲石二，客飲八斗。次明，顛無所苦，酒量慣

也。客已死矣。觀之，客腹已出，脅已穿，豈非量過而犯扁鵲之戒歟。

飲白酒，食牛肉生蟲。酒漿照人無影，不可飲。不可合乳汁飲，令人氣結。祭酒自耗者，殺人。酒後食芥辣物，多則緩人筋骨。卧黍穰食猪肉，患大風。凡中藥毒及一切毒，從酒得者，難治。酒性行血脉，流遍身體也。

書云：飲酒醉未醒，大渴飲冷水，又飲茶，被酒引入腎臟，為停毒之水，腰脚重腿，膀胱冷痛，兼患水腫，消渴攣痺。

書云：酒醉當風，以扇扇之，惡風成紫癩。又醉酒吐罷，便飲水，作消渴。

神仙不禁酒，以能行氣壯神，然不過飲也。

本草：茶飲者，宜熱，宜少，不飲尤佳。久食去人脂，令人瘦，下焦虛冷。惟飽食後一二盞不妨。消渴也，飢則尤不宜，令人不眠。同韭食身重。書云：將鹽點茶，引賊入家。恐傷腎也。

東坡《茶說》：除煩去膩，世固不可無茶，然暗中損人不少。吾有一法，常自修之，輒以濃茶漱口於食後，煩膩既去而脾胃不知。凡肉之在齒者，得茶漱滌，乃不覺脫去，不煩挑剔也。蓋齒性便苦，緣此漸堅牢而齒蠹旦日去矣。

書云：飲多，則肺布葉舉，氣逆上奔。

書云：陰池流泉，六月行路勿飲之，發瘡。

書云：飲宴於聖象之側，魂魄不安。

書云：飲水勿急咽，久成氣病。

書云：形寒飲冷，則傷肺，上氣，咳嗽，鼻鳴。

書云：粥後飲白湯，為淋，為停濕。

陶隱居云：食戒欲羸並欲速，寧可少飡相接續。莫教一飽頓充腸，損氣傷心非爾福。

養生云：美食須熟嚼，生肉不須吞。

又云：食畢漱口數過，齒不齧，口不臭。漱口忌熱湯，損牙。

又云：食炙爆，宜待冷，不然傷血脉，損齒。

書云：食茅^③屋漏水墮脯肉，成癥瘕，生惡瘡。

書云：人汗入肉，食之作丁瘡。

書云：食諸獸自死肉，生丁瘡。

隱居云：生冷粘膩筋韌物，自死牲牢皆勿食。饅頭閉氣莫過多，生膾偏招脾胃疾。鮓醬胎卵兼油膩，陳臭淹藏盡陰類。老人朝暮更餐之，是借寇兵無以異。

按《鎖碎錄》云：饅頭乃閉氣，梅血湯以破之。包子包氣，醋以破之。

書云：食物以象牙金銅為匙筋，可以試毒。

書云：食物以魚鮑器盛之，有蠱毒輒裂破。入闔者，宜審之。

書云：夜半之食宜戒，申酉前晚食為宜。

《周禮》：樂以消食。蓋脾喜音聲，夜食則脾不磨，為音響絕也。夏月夜短，尤宜忌之。

食物

物之無益而有損者，常人猶不可多食，况病人當避忌者乎！此書所載，凡物之有益而無損者不書，或損益相半者則書其損，而不書其益。

果實

生棗，令人熱渴，氣脹。寒熱，羸瘦者，彌不可多，動臟腑，損脾元。與蜜同食損五臟。

軟棗，冷。動宿疾，發嗽。與蟹相忌。

梅子，壞齒。

生龍眼，平。沸湯內焯過，不動脾。

生荔枝，性熱。多食發虛熱，煩渴，口乾，衄血。

櫻桃，寒熱病不可多食，發暗風，傷筋骨，嘔吐。小兒多食作熱，性熱也。

冥楂，不可多食，損齒及筋。

乳柑，大寒。冷脾，發痼疾，利腸，

發輕汗，脾胃冷人尤不可多。諸柑性同。

橘柚，多食口爽，不知五味。

橙子，溫。皮多食傷肝，與檳榔同食，頭旋惡心，生痰作瘡。

楊梅，多食發熱，損齒及筋。

杏實，熱。多食傷筋骨。杏酥，生熟吃俱得，半生半熟殺人。

杏仁，久服目盲，眉髮鬚落，動宿疾。雙仁者殺人，可研細，治天傷。

桃實，發丹石，損胃。多食有熱。

飽食桃仁，水浴成淋疾。

桃、杏花本五出而六出者，必雙仁。能殺人者，失常故也。

李子，平。發瘧疾，多令虛熱。白密和食傷人五內，不可臨水上噉之，及與雀肉同食。李不沉水者，毒。其仁和鷄子食，內結不消。

梨，寒。乳鵝梨、紫花梨，治心熱。

此外，生不益人，多食寒中。產婦、金瘡人勿食，令萎困。其性益齒而損脾胃，正、二月勿食佳。有人家生一梨，大如斗，送之朝貴，食者皆死。考之樹下，有大蛇，聚毒於此，

不常為妖也。他放此。

藤梨，名沐猴梨，食多冷中。

林檎，多食發熱，澀氣好睡，發冷疾，生瘡癬，脉閉不行。其子不可食，令人煩。

石榴，多食損肺及齒。

山石榴，多無益，澀氣。

栗子，溫。生治腰脚。生即發氣，宜曝乾蒸炒，食多即氣壅。患風水氣人不宜。

生栗，可於灰火中煨，令汗出，殺其木氣，不得通熱。小兒生者多難化，熟者多滯氣。

柿子，寒。日乾者性冷，多食腹痛，生者彌冷。红柿與蟹同食吐紅。飲酒食红柿，心痛至死，亦易醉，不解酒毒。

一種塔柿引痰，日乾多動風，火乾味不佳。

棊子，性尤冷，與蟹同食，腹疼大瀉。

蒲萄酒過昏人眼。架下飲酒，防蟲屎傷人。

白果，生引疳解酒，熟食益人。然不可多，多食腹滿。有云滿一千個者死。此物二更開花，三更結子，當是陰毒之物。有人艱糶，取白果以爲飯，飽食，次日皆死。

菱芰也冷臟，多利、損陽，令陰萎。不益脾，難化，令脹滿，姜酒解之。七月食生菱作蟻蟲。

茨菰，大寒。動宿冷氣，腹脹滿。小兒秋食之臍下痛。孕不可食。吳人常食，患脚氣，癱瘓，損齒，失顏色。

勃薺，性與茨菰同。芡實，生食動風冷氣，損脾難消，却益精。藕，多食冷中，能去疫氣，產後惟此不同生冷忌者，破血故也。

甜瓜，動痼疾，多食陰下濕癢，生瘡，發虛熱，破腹，令人憊弱，脚手無力。少食則可不中暑，多食未有不。貧下多食，深秋下痢難治，損陽故也。患脚氣食，法永不除。五月甜瓜沉水者殺人，多食發黃疸，動氣，解藥力。其雙蒂者殺人，與油餅同食發病。楊州

太守陳逢原避暑食瓜，至秋忽腰腿痛，不能舉動，遇商助治療之更生。

西瓜，甚解暑毒。北人稟厚食慣，南人稟薄不宜多。至於霍亂、冷病，終身不除。

木瓜，溫。皮薄，微赤黃香，甘酸不澀，向裏子頭尖一面方是真，益脾而損齒。若圓和子微黃，蒂麤澀，小圓味澀微鹹，傷人氣，多食損牙。

甘蔗，多食衄血。燒其滓，烟入目則眼暗。

沙糖，寒。多食心痛。鯽同食成疳，葵同食生流癖，筭同食成食瘕，身重不能行。小兒多食損齒及生蟻蟲。

柰子，多食臃脹，不益人，病人尤甚。

温棗，不可多食，損齒傷筋。

松子，多食發熱毒。

胡桃，平。多食利小便，脫人眉，動風動痰，惡心嘔吐。與酒同食過多，咯血。

五月食未成果核，發癰癤，寒熱。秋夏果落地惡蟲緣，食之患九漏。

生果停留多日有損處，食之傷人。一切果核雙仁者害人。

治諸果毒，燒猪骨過爲末，水服方寸匕。

米穀

粳米，生者冷，燔者熱。生不益脾，過熟則佳。蒼耳同食卒心痛，馬肉同食發痼疾。

稻米，糯米也。妊娠與雜肉食之，不利其子，生寸白，久食身軟，緩筋故也。性寒，壅經絡氣，使人四肢不收，昏悶多睡，發風動氣，可少食。

秫米，似黍而小，亦可造酒。動風，不可常食。

黍米，發宿病，久食昏五臟，好睡。小兒食，不能行，緩人筋骨，絕血脉。

白黍，久食多熱，令人煩。

赤黍，不可合蜜，惟可作糜，不可爲飯，粘着難解。

五種黍米，合葵食之成痼疾。藏脯於中，食之閉氣。肺病者宜此。

生米戲食，久爲米瘕，肌疲如勞，缺米則口吐清水。

飴糖，進食健胃，多食則動脾風。

麥占四時，秋種夏收，西北多霜雪，麪無毒，南方少雪，有毒。

小麥，性擁熱，小動風氣。治麪後覺中毒，以酒嚙漢椒三五粒，不為疾。

大麥，久食宜人，帶生則冷，損人。

麥蘖，久食消腎，不可多。

穞麥，西川多種，山東、河北人，正月方種。先患冷氣人不宜食。

蕎麥，性寒，難消。久食動風，頭

眩。和猪肉食八九次，患熱風，脫眉鬚。

粟米，食後勿食杏仁，令人吐瀉。

稷米，稌也，發三十六種病。八穀

之中最為下，不可同川附子服。

陳廩粟米、秠米，陳者性皆冷，頻

食之自利。藏脯腊於中滿三月，久不知而食之，害人。

綠豆，治病，則皮不可去，去皮食

少壅氣。

赤小豆，行小便，久食虛人，令人

黑瘦，枯燥，逐津液，體重。

赤白豆，合魚鮓食之成消渴。

青小豆、一名胡豆，合鯉魚鮓食之

肝黃，五年成乾消。黑白黃褐豆，大小豆，作豉極冷，黃卷及醬皆平，多食體

重。服大豆末者忌猪肉。炒豆與一歲以上十歲以下食之，即噉猪肉，久當擁

氣死。人有好食豆腐，中毒不能治，更

醫至中途，遇作腐人家相爭，因問妻，

誤將萊菔湯置鍋中，腐便不成。醫得其說，以萊菔湯下藥而愈。蘿蔔也。

醬當是豆為者，今以麪麥為者，食

之多殺藥力。夫子云：不得其醬不食，欲五臟悅而愛之，此亦安樂之端。

芝麻炒熟，乘熱壓出生油。但可

點，再煎煉，方謂熟，油可食。

油，發冷疾，滑骨髓，困脾臟，經宿

即動氣。牙齒脾疾人，不宜陳油飲食，

須逐日熬熟。黑芝麻，炒食之不生風疾，風人日

食之則步履端正，語言不蹇。

白芝麻，即胡麻，休糧，補益。生

則寒，炒則熱。發霍亂，抽人。化山，

又別有胡麻，味苦。

麻仁，多食損血脉，粗陽滑精，發

女人帶疾。

菜蔬

葵，為五菜主，秋種。早者至春作

子，名冬葵。其心有毒，傷人。性冷，熱食之亦令熱悶，甚動風氣。葵凍者，

生食之動五種留飲，甚則吐水。和鯉魚

食之，害人。四季勿食生葵，不化，發人

一切宿病。百藥忌食之，發狂六咬。吳葵，一名蜀葵，不可久食，鈍人

志性。被病，咬食之，永不差。

戎葵，並鳥肉食，無顏色。

生葱，食之即啖蜜，下痢。食燒葱

啖蜜，擁氣死。雜白犬肉食之，九竅出

血，患氣者多發，氣上充人，五臟閉絕，

虛人胃，開骨節。正月食之，發面上遊

風。大抵功在發汗，多則昏人神。

胡葱，久食傷神損性，多忘損目，發痼疾。胡臭慝齒人食之，甚。青魚

合食生蟲。

韭，俗呼草鍾乳，病人可食。然多

食，昏神暗目，酒後尤忌。不可與蜜同

食，未出土為韭黃，不益人，滯氣。花，

動風，過清明勿食，不利萬人，心腹痼

冷者加劇。

霜韭不可食，動宿飲，必吐水。

五月食之，損人滋味，乏氣力。不可共牛肉食，成瘕。熱病後十日不可食，發困。葱亦不宜。

薤，肥健人，生食引涕唾。與牛肉食作瘕。四月勿食薤，及三冬生食，多涕唾。

葫，大蒜也。久食傷肝，損目弱陽。煮以合青魚鮓發黃，作齏噉鱸伐命。惟生食，不中煮。暑毒，爛嚼下咽，即和。仍禁冷水。

四月、八月食之，傷神損膽氣，喘悸氣急，腹内生瘡，腸腫成疝瘕。多食葫，行房傷肝，面無光。北方人稟厚，食慣，病少。

小蒜，不可常食，食而啖生魚，奪氣，陰核疼欲死。三月勿食，傷志。時病差後，與一切食，竟入房，病發必死。

胡荽，蕎子也。久食令人多忘，胡臭口氣，慳齒、脚氣加劇。根發痼疾。

蓼子，是水浸令生芽而食之者，多食令人吐水，損陽，少精，心痛，寒熱，

損骨髓。二月食之，傷腎。和生魚食，奪陰氣，核子痛欲死。

萱草，一名法憂。嫩時，取以爲蔬食之，動風，令人昏昏然，終日如醉，因得其名。

菘，發諸風冷。有熱人食之，不發病，性冷也。

芥，多食動風氣，發丹石。與兔肉同食，成惡病。

蕪菁，蔓菁也。根不可多食，令氣脹。子作油，塗頭變蒜髮。

萊菔，力弱人不宜多食，生者滲人血。

生青菜，時病差後食之，手足青腫。

一切菜，五月五日勿食之。變百病。

一切菜，熟煮熱食之。但凡檐溜滴着者，有毒。

十月被霜菜，食者面無光，目澀，腰疼。心瘡發時，足十指爪青，萎困。

薺菜，不宜麪同食，令人督悶發病。

凡用甘草皆忌此。

莧菜，多食動氣，煩悶，冷中，損腹。共蕪及鱉食，生瘕。

堇菜，不宜久食，令身重，多腫。只可一二頓。

芸臺菜，患腰脚人，多食加劇，損陽氣，發口瘡，齒痛，生蟲。胡臭人忌之。

鹿角菜，久食發宿疾，損經絡，少顏色。

菠薐菜，北人食肉麪即平，南人食魚米即冷。多食冷大小腸，久食脚弱，腰痛。

蓴菜，多食性滑，發痔，引疫氣。上有水銀故也。七月蠟蟲着上，令霍亂，勿食之。

芹菜，生高田者宜人。黑滑地，名水芹，赤色者害人。性寒，和醋食之，損齒。春秋，龍帶精入芹中，偶食之，手青，肚滿，痛不可忍。服砂糖三二升，吐出蜥蜴便愈。

苦蕒，夏月食之，以益心。蠶婦忌食之。

萵苣，冷。久食昏人目。

白萵苣，冷氣人食之，腹冷。產後不可食，寒中。共飴食生蟲。

苦苣，不可與蜜同食。

若蓬，多食動氣，冷氣人食之，必破腹。

苜蓿，利大小腸，蜜食下痢，多食瘦人。蕨，久食脚弱無力，弱陽，眼暗，多睡，鼻塞，髮落。小兒食之不行，冷氣食之腹脹，生食成蛇瘕。郟鑿鎮丹徒出獵，有甲士折一枝食之，覺心中淡淡成疾，後吐一小蛇，懸屋前漸成乾蕨，信不可生食也。

茄，至冷，五勞不可，多發瘡，損人，動氣，發痼疾。熟者少食無憂，患冷人不可食，秋後食之損目。

黃瓜，本名胡瓜，不益人。患脚氣、虛腫者，毒永不除。

越瓜，色白，動氣，發瘡，脚弱，不益小兒。時病後勿食，與乳酪鮓及空心食，心痛。

青瓜，令人多忘。

冬瓜，多食陰濕生瘡，發黃疸。九月勿食被霜瓜，向冬發血寒熱，反惡病。初食吐食，竟心下停水，或為番

胃。有冷者食之瘦。

瓜能暗人眼，尤不宜老人。中其毒，至秋為瘡利。

一切瓜苦者有毒，兩蒂、兩鼻害人。

瓠子，冷氣人食之，病甚，大耗食。患脚氣、虛腫人食之，毒永不除。

葫蘆，多食令人吐。芋，一名土芝，有紫有白。冬月食不發病，他月不可食。

薯蕷亦有紫、白，頗勝芋。有小而名山藥者佳。

蒟蒻，冷氣人少食之。曾有患瘰，自謂無生，是物不忌，鄰家修蒟蒻求食之，美。遂多食，竟愈。有病腮癰者數人，余教多食此而愈。

竹筴，多食動氣，發冷瘕。菱筴，滑中，不宜多。

生姜，九月九日勿食之，傷神損壽。

乾姜，妊多食內消。

椿芽，多食神昏。

榆仁，多食發熱心痛。菌，地生為菌，木生為樗，為木耳，

為蕈。新蕈有毛者，下無紋者，夜有光者，煮不熟者，欲爛無蟲者，煮訖照人無影者，春夏有惡蟲毒蛇經過者，皆殺人。誤食毒菌，往往笑不止而死。惟掘地為坎，投水攪，取清者飲之。

木菌，楮、槐、榆、柳、桑，五木之耳，可食，冬春無毒。木耳亦不宜多食，如前所云者，皆殺人。又赤色，仰而不覆者，及生野田中者，皆毒。又發冷氣風痔，多睡無力。

甘露子，不宜生食，不可多食，生寸白。與魚同食，生番胃。

食茱萸，六七月食之傷神氣。同蒿多食氣滿。

蒔蘿根，曾有食者殺人。

飛禽

鷄，黃者宜老人，烏者暖血，產婦宜之。具五色，食者必狂。六指玄鷄，白頭家鷄，及野禽生子有八字文，及死不伸足，害人。

烏鷄合鯉魚食，生癰疽。

丙午日忌食鷄雉。四月勿食暴鷄肉，作疽、腋漏、男

女虛勞、乏氣。八月食之傷神氣。妊婦多食，子患諸蟲。

妊食鷄子多，令子失音。

鷄子，動風、動氣，合鷲肉食害人，合犬肝害人，合犬肉泄痢，合魚汁、肉汁成心痕，合獺肉遁屍。

鷄子白，合葱、蒜氣短，合生葱、犬肉，穀道流血。

疹，食鷄、鴨子，眼翳。

鷄，過宿收不密，蜈蚣必集其中，不再煮而食之，爲害非輕。

雉，離禽也，損多益少，久食瘦人。

春夏多食有毒，九月至十一月稍補，他月發痔及瘡疥。八月忌之。益人神氣。丙午日不可食，明主於火也。四月勿食，氣逆。和胡桃、菌子同食，下血。有病疾者，不宜和蕎麥麪食，生肥蟲卵。不與葱同食，生寸白。

鶩，鴨也。六月勿食。益神氣。

黑鴨滑中，發冷痢。脚氣人不可多食，有毒。妊娠多食，令子倒生。

野鴨，不可與胡桃、木耳同食。《異

苑》曰：章安有人元嘉中啖鴨肉成瘕，胸滿，面赤，

不得飲食。醫以秣米食之，須臾吐一鴨雛，遂差。此因肉生所致，又食過而然。

白鵝，肉性冷。多食，霍亂，發痼疾。卵不可多食。蒼鵝發瘡膿。

鵝鶉，四月以前未可食。與猪肝同食，面生黑子，與菌同食發痔。

鷓鴣，此鳥天地之神，每月取一隻，饗至尊。自死者忌之。

山鷄，頓食發五痔，和蕎麥食生瘡。竹鷄類也。南唐相馮延巳，苦腦痛，久不減。太醫吳延紹詰庖人曰：相公平日多食鷓鴣、山鷄。吳曰：得之矣。投以甘草湯而愈。蓋此禽多食

烏頭、半夏有毒，以此解之。又《類編》：通判楊立之官南方，多食鷓鴣，生唯癰，膿血日夕不止。泗水楊吉老，令先啖生姜一斤愈。蓋以製半夏毒也。唐崔魏公，以多食竹鷄暴亡。梁新命煇生姜汁，折齒灌之復活。亦此意也。

鴛鴦肉，常食之患大風。

雀肉不與李同食。合醬食，妊娠所忌。

鵝鶉，雖益人，病者食之，多減藥力。

雄鵝，婦人不可食。燒毛納水中，沉者是雄。

烏鴉，肉澀不中食。

燕肉，食者必爲蛟龍所害。

杜鵑，初鳴先聞者，主別離。學其聲，吐血。厠上聞者，不詳。作犬聲應之，吉。

凡禽自死，口不閉者殺人。

走獸

猪肉之用最多，然不宜人。食之暴肥，致風虛也。閉血脉，弱筋骨，虛人肌，病人、金瘡者尤甚。食其肉，飲酒，不可卧秣穰中。又白猪，白蹄雜青者，不可食。猪腎，理腎氣，多食腎虛，久食少子。脂作燈目暗，膏忌烏梅。肝、肺共魚鱸或粉食之，作癰疽，共鯉魚子食傷神。八月勿食佳。腦子損陽，臨房不能舉。令食者以鹽、酒，是引賊也。曾不思，皮尚可消，而不覺其毒耶？頭動風，其背尤毒，風人不宜。食者，以竹葉燒烟撐口熏之，得口鼻涎出則無害。肉用良姜、桑白皮、皂角、黃蠟各少許，同煮食之，不發風。不得和鷄子同食，令人滿悶。猪不姜，食之中年氣血衰，面生黑黧。俞氏云：猪

肉生姜同食，發疾風。又云：發大風。

野猪肉，微動風，青蹄不可食。

江猪，多食體重。

羊肉，性大熱。時病愈，百日内不可食，食則復令骨蒸。和鮓食傷人心，和生魚、酪食害人。生脂，宿有熱者不可食。蹄甲中有珠子白者名懸筋，發人癩。肝和猪肉及梅子、小豆食之，傷人心，大病。人妊娠食肝，令子多厄。一切羊肝共生椒食之，破五臟，傷心，小兒彌忌之。肚子，病人，共飯常食之，久成番胃，作噎病。共甜粥食之，多唾，吐清水。腦子，男子食之，損精少子。欲食者，研細醋和之。猪腦亦然，不食佳。白羊黑頭，食其腦作腸癰。飲酒後不得食羊、豕腦，大害人。心有孔者殺人。一角者殺人。殺羊，青羝羊也。肉以水中，柳木及白楊木不得於銅器內煮，食之丈夫損陽，女子絕陰，暴下不止。髓及骨汁合食，煩熱難退，動利。六月勿食，以益神氣。青羊肝和小豆食之，目少明。羊不醬同食，久而生癩，發痼疾。

牛，盛熱時卒死者不堪食，作腸

癰。下痢者必劇，丑月食之傷神氣。

患牛脚蹄中拒筋，食之作肉刺。共馬

肉食之身癢，共猪肉食生寸白。肉用

桑柴火炙食，生寸白。牛肉，患冷人不

宜食。五臟各補人五臟。沙牛肉，常

食發宿病。

馬肉，自死者害人，甚者殺人，不

可食。下痢人食者加劇。肉多着水浸

洗，方煮得爛，去血盡始可煮，炙肥者

亦然。毒不出，患丁腫。肉只可煮，餘

食難消，不可多食。妊不可食，五月食

之傷神氣。食肉而心煩悶者，飲清酒

則解，濁酒則劇。不與陳倉米同食，卒

得惡，十死九。姜同食生氣嗽。患痢，

食心悶。血有毒，飲美酒解。白馬玄

蹄，腦令人癩。白馬青蹄，肉不可食。

黑脊斑臂，肉不可食。鞍下黑色徹肉

裏者，傷人五臟。馬頭骨作枕，令人不

睡。食死馬，勿食倉米，發百病。馬汗

氣及毛，不可偶入食中，害人。汗不可

近陰，先有瘡不得近馬汗及肉汁。馬

氣併毛等必殺人。馬筋肉，非十二月

採者，宜火乾。馬心，下痢人不可食。

馬蹄夜目，五月以後勿食之。肉不可

與鹿膳同食。

驢肉，病死者不堪。騾、驢、馬，為

其十二月胎，騾又不產妊。不可食驢

肉，動風，脂肥尤甚。食肉慎不可飲

酒，致疾殺人。尿稍毒，服不過二合。

醍醐酥酪，有益無損。羊牛馬酪，

食竟即食大酢，變血澹尿血。牛乳不

可與酸物食，成堅積。驢乳冷，不堪

酪。一切牛馬乳及酪，共生魚食，成魚

瘕。乳酪煎魚，主霍亂。

犬肉炙食，成消渴。白犬自死，不

出舌者害人。瘦者是病，不堪食。妊

食犬，兒無聲。九月禁食，以養神氣。

肉與蒜同食損人。血，食肉而去血，不

益人。血和海鮪食之，得惡病。狂犬，

若鼻赤起與燥者，此欲狂，其肉不堪

食。孫真人曰：春末夏初，犬多發狂，當戒，小弱

持杖預防之。防而不免，莫出於灸。其法只就咬處

牙上灸之，一日一次，灸一二三元，在意直主百二十

日止。咬後便討韭菜煮食之，日日食為佳。此病至

重，世不以為意，不可不知也。

鹿肉、獐肉為一，不屬十二辰也。

五月勿食之，傷神。豹文者殺人。鹿茸，不可以鼻嗅，有小蟲入鼻爲蟲類，藥不及也。鹿肉，痿人陰，不可近。白鹿肉和蒲白作羹，發惡瘡。壺居士云：餌藥人食鹿肉，必不得力。以其食解毒之草，能散藥力也。

狸肉骨可治勞。

獐肉，八月至十一月食之勝羊肉，餘月動氣。

鹿肉，多食動痼疾。以其食蛇，所以毒。

麋肉，不與野鷄及鰕、生菜、梅、李果實同食，皆病人。

兔肉，妊食子缺唇。兔，產從口出忌之，宜丹石人。八月、十一月可食。多食損陽絕血脉，令人萎黃。豆瘡食之，大毒，斑爛損人。二月勿食。養神氣。共獺肉、肝食，成遁屍。鵝肉同食，血氣不行。白鷄肝同食，面失血色，一年成疽。共姜、橘食，心痛，霍亂。

虎肉，正月忌食，以益壽。藥箭死者，毒漬骨血間，猶能傷人，不可食。

狸、豹同。

川山甲，多食動舊風疾。

豺肉，酸，不可食，消人脂。肉令人瘦，損精神。

獺肉，只治熱。若冷氣虛脹，食之甚也。消陽，不益男子，宜少食。五臟及肉性寒，惟肝濕，治傳屍勞。

象肉，食之體重。

熊肉，有痼疾者不可食，終身不愈。十月禁食。脂不可作燈，烟氣入目，失明。不可近陰，不起。

麝肉共鵝肉，食作瘕。此物夏月食蛇，帶其香，日久透關，成異疾。不得近鼻，有白蟲入腦，患白癩。

猿猴，小兒近之傷志。

蝟肉可食，骨不得食，能瘦人，使人縮小。

肉汁在密器氣不泄者，禽畜肝青者，獸赤足者，有歧尾者，煮熟不斂水者，煮而不熟者，生而斂者，野獸自死北首伏地者，祭肉無故自動者，禽獸自死無傷處者，犬懸蹄沾漏肉中有星如米者，羊脯三月以後，有蟲如馬尾者，

米瓮中肉脯久藏者，皆殺人。

脯暴不燥，火燒不動，入腹不消。

自死肝臟不可食。肉雖鮮，似有息氣，損氣傷臟。肉及肝落地不粘塵，不可食。諸心損心，諸血損血。一切腦、一切脾，不可食，皆能害人。一切肉，惟爛煮，停冷食之。食畢嗽口數過，齒不踴。食肉過度，還飲肉汁即消。禽畜五臟，三月三日勿食，吉。

魚類

鯨魚，有瘡者不可食。

鯉魚，多發風熱。修理當去脊上兩筋及黑血。沙石溪中者，毒多在腦，勿食其頭。山上水中有鯉，不可食。五月五日勿食鯉。天行病後不可食，再發死。腹有瘕不可食。與麥醬同食，咽生瘡。與紫蘇同食，發癰疽。鯉鮮不可合小豆藿食。食桂竟食鯉成瘕。魚及子，不可合猪肝食，鯽亦然。

《素問》云：魚熱乎。叔和云：熱生風。日華子云：鯉魚涼。當以《素問》爲正，風家更使食魚胎，禍無窮矣。

鯉魚，有瘡者不可食。

鰕魚，背有十二鬣骨，每月一骨，毒能殺人，宜盡去之。蘇州王順食鰕骨鯁幾死，漁人張九取橄欖核末，流水調服而愈。人問其故，九曰：父老傳橄欖木作棹，魚觸便浮，知魚畏此木也。

白魚，泥人心，瘡癩人不可食，甚發膿，灸瘡不發。鱠食之，久食發病。

鯽魚，春不食其頭，中有蟲也。合猴雉肉、猪肝食之不宜。子合猪肉食不宜，和蒜少熱，和姜、醬少冷，與麥門冬食殺人，與芥菜同食水腫。

青魚及鮓，服術者忌之，合生葫葵、蒜、麥、醬食不宜。

黃魚，發氣，發瘡，動風，不可多食。合蕎麥食失音。

黃鰮魚，不可合荆芥食，吐血。犯者以地漿解。

時魚，味美稍發疔瘡。

魴魚，患疔痢者禁之。

鮎魚，勿食多，赤目赤鬚者殺人，合鹿肉及無鰓者同。

氣，發瘡疥，動風氣。小兒食之，多成瘕及嗽。大人久食，卒心痛，合乾筭食癱疾。

鯨魚，有毒，不可食。

石首魚，不堪鮮食。

章魚，冷而不泄。

狗魚，暖而不補。

河狫，又名胡夷魚，味珍。經云：

無毒，實有大毒，修治不如法，殺人。眼赤者害人。肝有大毒，中之立死。中其毒者，橄欖、蘆根汁解之。

鱸魚，不甚發病。然多食能發瘰癧及瘡腫，不可與乳酪同食。

鰕鱧，不可合白犬肉、血食之。

鱧魚，時病起，食之復，過則霍亂。

四月食之害神氣。腹下黃為黃鱧。又有白鱧稍羸。二者皆動風氣，妊食之胎生疾。凡頭中無鰓，背有點，並殺人。

《茅亭客話》云：鱧鰕不可殺，大者有毒，殺人。京師一官喜食鱧，一日過度，吐利大作，幾殆，信不可多也。鱧魚肝，生惡瘡，勿以鹽炙。

烏賊魚，久食主無子。

烏魚，水厭，焚修者忌之。

鰻鱺，雖有毒而治勞。昔陳通判女，病

勞將死，父母以船送之江中，飄泊孤洲。漁人見而憐之，與之鰻鱺羹，漸有生意。越月，漁人送還陳府，女病已脫然矣。

鰻魚，多食發嗽並瘡癩。小者謂之鬼鰻，害人。

魚鮓，若有頭髮在內，誤食殺人。

黃鱧魚，食後食荆芥殺人。

凡一切魚毒、魚油燈煙盲人眼。

諸禽獸亦然。無鱗惡荆芥，無鰓發癩，

全鰓發癩。無腸膽食之，三年丈夫陰

萎，女人絕孕。頭有白色，如連珠至脊

上者殺人。白目、白背、黑點、赤鱗、目

合，並不可食。有角，食之發心驚。目

赤者，作鱣成瘕，作鮓害人。共菜食，

作蛔、蟻蟲。下痢者，食魚加劇，難治。

一切魚尾不益人，多有勾骨着人

咽。魚子共猪肝食，不化，成惡病。妊

食乾魚，令子多疾。魚汁不可合鷓鴣

肉食。魚鱠、瓜，忌同食。三月庚寅勿

食魚。

鰲居水底，性甚冷毒，有勞氣及癥

瘕人不宜食。肉主聚，甲主散。凡製鰲者，剉其甲，同煮熟，則去甲食之，庶幾性稍平。目陷者，赤足者，肉下有王字形者，三足者為能，並能殺人。腹下有蛇盤紋者是蛇，須看之。合鷄子、兔肉、芥子、醬食之，損人。妊食之，令子項短。六甲日忌食龜鰲及鱗甲，害人心神。薄荷煮鰲曾殺人。合莧菜食，腹中生鰲。巢氏云：有主人共奴俱患鰲瘕，奴前死，剖腹得一白鰲仍活。有人乘白馬來，看馬尿落鰲上即縮頭，尋以馬尿灌之，化為水。其主曰：吾將差矣。即服之，果差。

蟹未被霜者，甚有毒。云食水茺音建人中之，不即療多死。背上有星點者，脚不全者，獨螯者，獨目者，兩目相向者，足斑目赤者，並殺人。中其毒者，速以冬瓜汁、紫蘇湯或大黃汁灌之。妊娠食之令子橫生。至八月蟹腸有真稻芒長寸許，向冬輸與海神，未輸芒，未可食。十二月勿食，以養神氣。食蟹，即食紅柿及荊芥，動風。緣黃下有風蟲，去之不妨。與灰酒同食吐血。

海邊又有彭蜺攤出，似彭蠡而大，

似蟹而小，不可食。蔡謨初渡江，不識而食之，幾死。嘆曰：讀《爾雅》不熟，幾為所誤。

蛙骨，熱食之小便淋，甚苦。妊食之令子壽夭。蛙之小者，亦令多小便閉，臍下酸疼。有至死者，冷水插車前草飲之。

鰕，發風動氣，及瘡癬冷積之疾。無鬚者，煮而色白者不可食。鮓內有毒者大毒。以熱飯盛密器中作鮓，毒人至死。蝦鱸共猪肉食之，嘗惡心，多唾，損顏色。

螺，大寒，不可常食。螺蚌菜共食之，心痛，三日一發。蚌着甲之物，十二月勿食之。

蚶子，每食後以飯壓之，不爾令人口乾。蛤蜊，服丹石人食之，腹中結痛。

淡菜，多食煩悶、目暗，微利即止。蜆，多食發嗽，並冷氣消腎。鯉，天行後不可食。龜黑者，常啖蛇，不中食。其甲不可入藥，十一月勿食龜鰲，發水病。

蟲類

蜜，七月勿食生蜜，發霍亂。蜜瓶不可造鮓，鮓瓶不可盛蜜，及蜜煎損氣。

白花蛇，用之去頭尾，換酒浸三日，弃酒不用，火炙仍令去皮骨。此物毒甚，不可不防。烏蛇生商洛，今蘄黃有之，皆不三稜。色黑如漆，性善，不嚙物，多在蘆叢嗅花氣，尾長能穿百錢者佳。市者偽以他蛇，煙燻貨之，不可不察。脊高，世謂劍脊烏梢。商州，有患大風，家人惡之，為起茅屋。山中有烏蛇，墮酒罌，病人不知而飲，遂差。史記隋有患者，食至胸即吐，作胃疾不愈。病者曰：素有大風，求蛇肉，風愈而患此疾。蓋蛇瘕，腹上有蛇形也。

蛇頭不可以刀斷，必回傷人，名蛇箭。

蛤蚧，其毒在眼，其功在尾，尾全為佳。

水蛭，乾者冬月猪脂煎，令黃乃堪用，腹有子去之。此物極難死，火炙經年，得水猶活。

石蛭，頭尖，腹大，不可藥用。誤用，令人目中生煙不已，漸致枯損，不

可不辨。有吳少師，得疾數月，肉瘦，食下咽，腹中如萬蟲攢刺且癢痛，皆以為勞。張蛻取黃土，溫酒調服，下馬蝗千餘。云：皆因去年出師飲澗水，似有物入口，徑入喉，自此得疾。夫蟲入肝脾，勢須滋生，食時則聚丹田間，吮啞精血，飽則散處四散，久則殺人，不可不知。

蜈蚣，黃足者甚多，不堪用。鷄，殺過宿，收拾不密，此蟲必集其中，不再煮而食之，為害非輕。

蠶沙，煮酒色清味美，能療疾。

蜘蛛，灰色大腹，遺尿着人，作瘡癬。

花蜘蛛，絲最毒，能繫瘤，斷牛尾。人有小遺，不幸而着陰，纏而後已，切宜慎之。曾有斷其陰者。

蚯蚓，暑月履濕毒能中人。昔有中其毒者，腹大，夜聞蚓鳴於身，以鹽水浸之而愈。又張韶為所咬，形如大風，眉鬚盡落，每蚓鳴於身，亦以此取效，仍當飲鹽湯。

三元延壽參贊書卷之三

①蜜錫、沙糖各見本條：此句疑有竄錯。

②膽、柏皮等：此句疑有脫誤。
③茅：原作「第」，據文義改。

三元延壽參贊書卷之四

九華澄心老人李鵬飛集

神仙救世却老還童真訣

三元之道，所謂天元^①、地元、人元，百二十歲之壽。得其術，則得其壽矣。如迷塗，一呼萬里可徹。然天元，六十者固已。失之東隅，能不收之桑榆者乎？歸而求之，又將與天地終始，豈止六十而已哉！喬松、彭祖，當斂在下風，或曰此道神仙所秘也。少火方炎，強勉而行真，可一蹴而造仁壽之域，奈之何？道不易知也。縱知之，亦未易行也。人年八八，卦數已極，汞少鉛虛，欲真元之復，殆渴而穿井，不亦晚乎？煮石為粥，曾不足以喻其難。吁，是豈知道也哉！剝不窮，則復不返也。陰不極，則陽不生也。知是理，可以制是數矣。

回真人《內景訣》曰：天不崩，地不裂，惟人有生死何也？曰：人晝夜

動作，施泄散失元炁，不滿天壽，至六陽俱盡，即是全陰之人，易死也。若遇明師指訣，信心苦求，則雖百二十歲，猶可還乾。譬如樹老，用嫩枝再接，方始得活。人老用真氣還補，即返老還少。勤修一年，元氣添得二兩，便應復卦。

道書曰：人者，物之靈也。壽本四萬三千二百餘日。元陽、真氣，本重三百八十四銖，內應乎乾。乾者，六陽具而未知，動作施泄也。迨十五至二十五施泄不止，氣虧四十八銖，存者其應乎姤。加十歲焉，又虧四十八銖，存者其應乎遯。加十歲焉，又虧四十八銖，存者其應乎否。至此，乃天地之中炁，又不知所養。加五歲焉，其虧七十二銖，存者其應乎觀。加五歲焉，其虧九十六銖，存者其應乎剝。剝之爲卦，惟上九一陽爻而已。仙書曰：有一爻陽炁者不死，倘又不知所覺，則元氣盡矣，其應乎坤。坤者，純陰也。惟安穀而生，名曰苟壽。當此苟壽之時，而不爲延壽之思，惑矣！天下無難事也。馬自然怕老、怕死。有六十四歲將謂

休之嘆，汲汲求道，遇劉海蟾，傳以長生之訣，返老還嬰，遂得壽於無窮。彼何人哉？希之則是，時在一覺頃耳。苟能覺之，體大易之復，日積月累，元氣充暢，復而臨，臨而泰，泰而大壯，大壯而夫真精純粹，乾陽不難復矣。箕疇五福之一，微斯人，吾誰與歸？雖然此道天之寶也，有能覺之，天不負道，必將默佑於冥冥中，當遇至人，如劉海蟾者，以盡啓其秘。滋補有藥，導引有法，還元有圖，俱列於左。

滋補有藥

孫真人曰：人年四十以後，美藥當不離於身。神仙曰：世事不能斷絕，妙藥不能頻服。因茲致患，歲月之久，肉消骨弱。彭祖曰：使人丁壯，房室不勞損，莫過麋角也。

麋角末七兩，酒浸，炙熟。生附子一個，炮熟。

右末合和。每服方寸匕，酒調，日三服。

昔成都府，有綠鬚美顏道士，酣醉酒樓，歌曰：尾閭不禁滄海竭，九轉丹砂都謾說。惟有斑龍腦上珠，能補玉堂關下血。乃奇方也。今名斑龍腦珠丹。

鹿角霜十兩，爲末。鹿角膠十兩，酒浸數日，煮糊丸藥。兔絲子十兩，酒浸二宿，蒸，焙。柏子仁十兩，淨，別研熟。地黃湯洗，清酒浸兩宿，蒸，焙，入藥用。

右末，以膠酒三四升煮糊，杵一二千下，丸如梧子大，食前鹽湯，或酒吞下五六十丸。

導引有法

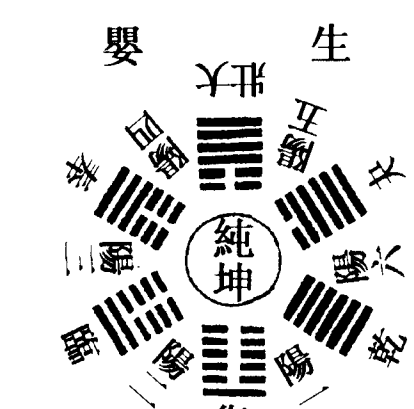
夜半後生氣時，或五更睡覺，或無事閑坐，腹空時，寬衣解帶，先微微呵出腹中濁氣，一九止，或五六止。定心閉目，叩齒三十六通，以集身神。然後以大拇指背拭目，大小九過。使無翳障，明目，去風，亦補腎氣。兼按鼻左右七過。令表裏俱熱。所謂灌溉中岳，以潤肺。次以兩手摩令極熱，閉口鼻氣。然後摩面，不以遍數。連髮際，面有光。又摩耳根、耳輪，不

拘遍數。所謂修其城郭，以補腎氣，以防聾聵。名真人起居之法。次以舌拄上腭，漱口中外，津液滿口，作三嚥下之，如此三度九嚥。《黃庭經》曰：漱咽靈液體不乾是也。便兀然放身，心同太虛，身若委衣，萬慮俱遣。久久行之，氣血調暢，自然延壽也。又兩足心、涌泉二穴，能一手舉足，一手摩擦之百二十數，疏風去濕，健脚力。歐陽文忠公用此，大有驗。

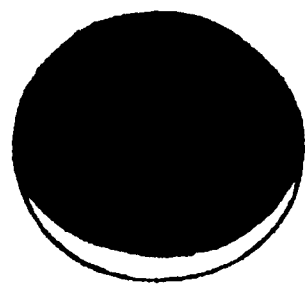
還元有圖



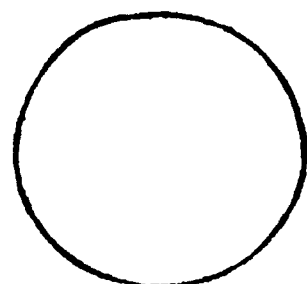
乾，陽剛也。生意本具，一且為陰柔乘之，為姤，為遯，為否，為觀，為剝。剝極而為坤。坤，純陰也。陰極則主殺矣。苟知所復，則碩果不食。陰極而陽靜。極而動，生意又勃然矣。



坤陰也。陰極陽復。陰，人慾也。陽，天理也。以理制慾，於是陽長陰消。患迷復耳。苟不迷焉，復而臨，臨而泰，泰而大壯，大壯而夬。夬，決也。決則純乾，可復行天之健，與天同壽矣。



道心泯而人心勝，則自望至晦之月也。



人慾盡而天理還，則自旦至望之月也。

三元延壽參贊書卷之四

①天元：原無，據胡本補。

三元延壽參贊書卷之五

九華澄心老人李鵬飛集

神仙警世

黃帝問氣之盛衰。歧伯對曰：人生十歲，五臟始定，血氣通，真氣在下，好走。二十歲，血氣始盛，肌肉方長，好趨。三十歲，五臟大定，肌肉堅固，血脉盛滿，好步。四十歲，臟腑、十二筋脉皆大盛以平定，腠理始疏，榮華頹落，髮頗斑白，平盛不搖，好坐。五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始滅，目始不明。六十歲，心氣始衰，善憂悲，血氣懈惰，好卧。七十歲，脾氣虛，皮膚枯。八十歲，肺氣衰，魄離，故言善悟。九十歲，腎氣焦，四臟、經脉虛。百歲，五臟皆虛，神氣乃去，形骸獨居。

經曰：人年四十陰氣倍，五十肝氣衰，六十筋不能動，精氣少，須當自慎、自戒。少知調和攝養，寧不為養生之本。七十以上，宜取性自養，不可勞

心苦形，冒寒暑。若能順四時運氣之和，自然康健延年。苟求貪得，尚如壯歲，不知其可。

《洞神真經》曰：養生，以不損爲延年之術，不損以有補爲衛生之經，居安慮危，防未萌也，不以小惡爲無害而不去，不以小善無益而不爲。雖少年致損，氣弱體枯，及晚景得悟，防患補益，氣血有餘而神自足矣，自然長生也。

陰德延壽論

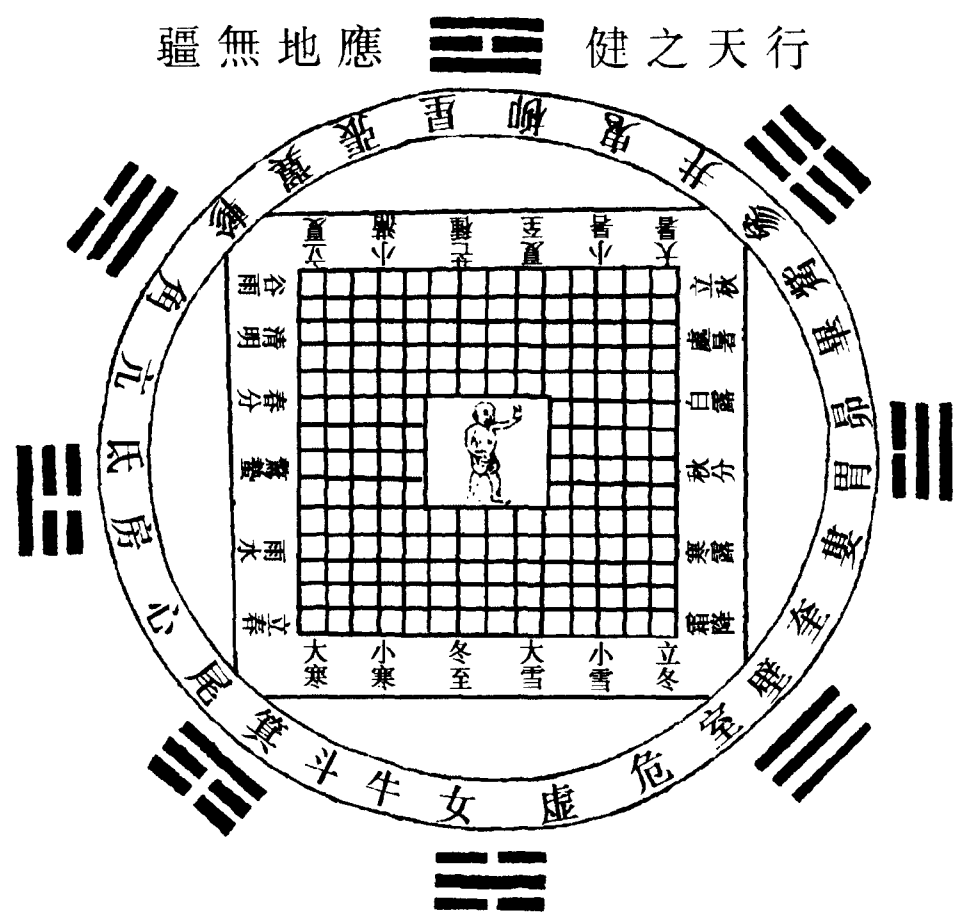
一念之覺，固所以得三元之壽。考一德之修，又所以培三元之壽。脉甚矣，念之不可以不覺，而德之不可以不脩也。《老子》曰：我命在我不在天。紫陽真人曰：大藥修之有易難也，須由我，也由天。若非積行施陰德，動有群魔作障，緣是可以自信矣。道人郭太史，精於談天者也。應天有書，後之星翁推步，必來取法。曰五行四柱，曰星辰運限。如是而富貴壽考，

如是而貧賤疾苦，如是而凶惡夭折，若鏡燭影，若契合符，世之人似不能逃其數者。及其究也，合於書者固多，其不合者亦不少，是何歟？豈人生宇宙間，或囿於數，或不囿於數歟？蓋嘗考之，其推玄究微，既條列于前，至其後則曰陰功，可延其壽，吉人依舊無凶。又曰：隨時應物行方便，縱犯凶星亦不虞。是必有見矣。不然，壽夭休論命，修行本在人。孫思邈何以有此言歟？大極真人徐來勒，嘗遇南斗壽星，問壽夭吉凶之事。星君曰：天道福善禍淫，神明賞善罰逆，人能刻意爲善，靜與道合，動與福會，如此則我命在我，不爲司殺所執，不求壽而自壽，不求生而自生。苟或隳綱紀，違天地，肆愚悖，侮神明，背仁慈，虧忠孝，明則刑網理之，幽則鬼神誅之，是不知所積，冥冥中奪其算而夭。其壽者矣，陰德如於公治獄子爲，丞相徐卿積善衮衮，公侯在所不論。昔比丘，得六神通，與一沙彌同處林野，比丘知沙彌七日當死，因曰：父母思汝可暫歸，八日復來。

沙彌八日果來。比丘怪之，入三昧察其事，乃沙彌於歸路中脫袈裟壅水，令不得入蟻穴，得延壽一紀。孫叔敖兒時，見兩頭蛇，恐他人又見，殺而埋之。母曰：吾聞有陰德者天報之福，汝不死也，後爲楚令尹。竇禹鈞夜夢祖父，謂曰：汝年過無子，又壽不永，當早修陰德。禹鈞自是修德罔倦，後又夢其祖父，與曰：天以汝陰德，故延壽三紀，賜五子，榮顯。後居洞天之位，范仲淹爲之記。由是觀之，三元壽考，固得於一念之覺，三元壽脉，又在於一德之修也。或曰：陰德曷從而修之？曰：凡可修者，不以富貴貧賤拘，亦不在強勉其所無，但於水火盜賊，飢寒疾苦，刑獄逼迫，逆旅狼狽，險阻艱難，至於飛潛動植於力到處，種種方便，則陰德無限量，而受報如之矣，善乎。西山之記曰：遇至人得真法，雖云修養所至，是亦陰德之報也。此予所以於《參贊書》後，復作論曰《陰德延壽》。

函三為一圖歌

天地人三元，每元六十年。三六
 百八十，此壽得於天。天本全付與，於
 人或自偏。全之有其法，奈何世罕傳。
 函三為一圖，妙探太極先。外圓而內
 方，一坤與一乾。定體凝坤象，妙用周
 乾圍。壽年在其間，得之本自然。一
 歲加一點，漸比喬彭肩。未悟參贊法，
 所點恐莫全。此書神仙訣，識者作壽
 仙。顏朱鬢長綠，髓滿骨且堅。豈特
 點盡圖，天地相周旋。



三元延壽參贊君卷之五

(蔣力生、許新暉點校)

『十五』國家重點圖書出版規劃項目

主 編 張繼禹

本冊主編 高文鑄 蔣力生

華夏出版社

中華道藏

第二三冊

目錄

001 太上黃庭內景玉經	一	020 抱朴子別旨	一四五
002 太上黃庭外景玉經	七	021 存神煉氣銘	一四六
003 黃庭內景玉經注(梁丘子)	一〇	022 真氣還元銘	一四八
004 黃庭外景玉經注(梁丘子)	三九	023 老子說五厨經註	一五五
005 太上黃庭外景經注(務成子)	四九	024 胎息精微論	一五八
006 黃庭內外玉景經解(蔣慎修)	六〇	025 神氣養形論	一六一
007 黃庭內景玉經注(劉長生)	六四	026 服氣精義論	一六三
008 太上黃庭中景經(李千乘注本)	八五	027 修真精義雜論	一六八
009 上清黃庭養神經	九五	028 顯道經	一七八
010 黃庭遁甲緣身經	九九	029 高上玉皇胎息經	一八四
011 上清黃庭五藏六府真人玉軸經	一〇三	030 胎息經注	一八五
012 黃庭內景五臟六腑補瀉圖	一〇八	031 胎息秘要歌訣	一八七
013 太上浩元經	一一六	032 幼真先生服內元炁訣	一八九
014 太上洞玄靈寶三一五氣真經	一一七	033 嵩山太无先生氣經	一九五
015 太清中黃真經	一二〇	034 長生胎元神用經	二〇三
016 太清元道真經	一三二	035 延陵先生集新舊服氣經	二一〇
017 太上老君元道真經注解	一三五	036 太清調氣經	二二一
018 南統大君內丹九章經	一四一	037 太清服氣口訣	二二九
019 太乙元真保命長生經	一四四	038 太清風露經	二三二
		039 太清導引養生經	二三五
		040 太上老君養生訣	二四三
		041 太上養生胎息氣經	二四六
		042 莊周氣訣解	二五〇

043 胎息抱一歌	二五二	066 養生詠玄集	六九八
044 氣法要妙至訣	二五四	067 保生要錄	七〇九
045 上清司命茅真君修行指迷訣	二五九	068 修真秘錄	七一四
046 神仙食炁金匱妙錄	二六二	069 混俗頤生錄	七一九
047 至言總	二六九	070 太上保真養生論	七二八
048 太玄寶典	二九三	071 三元延壽參贊書	七三〇
049 玄珠心鏡注(王損之)	三〇五		
050 玄珠心鏡注(衡嶽真子)	三一八		
051 諸真聖胎神用訣	三二二		
052 長生詮經	三二八		
053 無生訣經	三四〇		
054 道樞	三五三		
055 養生辨疑訣	六二九		
056 太清道林攝生論	六三一		
057 養性延命錄	六四二		
058 抱朴子養生論	六五五		
059 彭祖攝生養性論	六五六		
060 孫真人攝養論	六五七		
061 枕中記	六五九		
062 保生銘	六六八		
063 上玄高真延壽赤書	六六九		
064 攝生纂錄	六七六		
065 四氣攝生圖	六八七		