三洞珠囊/卷03

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

卷之二 ◄

三洞珠囊
卷之三

► 卷之四

本作品收錄於：《正統道藏#太平部》

三洞珠囊卷之三

大唐陸海羽客王懸河修

服食品

《列仙傳下》云：斷食休根以除穀氣，呼吸導引吐故納新。

《內音玉字上》云：子欲為神仙不死，當去三蟲，心下伏尸，常以夜半鷄鳴祝曰：

東方青牙，服食青牙，飲以朝華，三嚥止。南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池，三嚥止。中央之野，戊己昂昂，服食精氣，飲以醴泉，三嚥止。西方明石，服食明石，飲以靈液，三嚥止。北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴，三嚥止。如此三十日，三蟲皆死，伏尸走去。正神正氣自然定，伏尸不復還心中，兆自仙矣。此為五方五牙之法。此即是五厨也。故老子《五廚經》：修奉太和，不虧不盈。嘗之無味，嗅之無馨，子得聞之，命合真星，一受不退，長樂自然是也。又《太上黃素四十四方經》亦有此食祝之文也。

《天文上經》云：玄古之人所以壽考者，造次之間不食穀也。

《大有經》曰：五穀是刳命之鑿，腐臭五藏，致命促縮。此根入口，無希久壽，汝欲不死，腸中無滓也。

《道學傳第七》云：陸脩靜，字元德，吳興東遷人也。雖外混世務，內守貞樸，少已習斷穀，別牀獨處也。

第十六卷云：陶炎，字愛靜，廬江潯陽人也。年十五六，服食絕穀，初猶食麵，後唯食棗也。

《靈寶齋戒威儀經訣下》云：道士食五穀，斷無所餌則飢。若服藥物，正中服之，過中聽飲清水，飲而絕食。平旦飲粥，日中菜食。

《大真科下》云：受外內治錄學仙之人，皆當服食嚥氣，卻惡治病。未能斷穀者，食宜有常，旦粥也，中羹飯也，乾蔬盥豉，示止饑而已，不得適口貪香，美滋味，慎勿殺生，肥鮮狼藉。至於醬醋，亦不可多，多則損性。又不得過飽，恒令限少一兩口乃為佳也。食已便行，逍遙調適。臨食食訖，悉存先聖洪恩，垂逮銜荷無窮，普念一切成同飽滿，當得甘露芝液，無饑不復食啖世間塵味。若受他施食，皆慙謝主人。心口願念施主富樂，飽滿長年，同得法味，永免灾衰，無饑渴想。常有法食及世間食，施與一切，無有窮盡，濟度舍氣，不生悔恡，終無嫌恨長共歡樂。初食食訖，出飯布散山水之中、巖林之下、籬墻之邊，勿擲屋上，蟲烏發穿，致漏弊也。

《太上黃素四十方經》云：凡道士臨食，當以左手持箸，琢盤三過，乃微祝曰：二玄上道，四極清冷。太一帝君，百神黃寧。受根三宮，溉灌脾靈。上饗太和，餐味五馨。魂胎之命，七液流停，百關通和，五藏華明。雙皇合景，飛行上清。食畢，又琢盤三過，此名為魂胎受馨百神饗根之道，常能行之，令人神明氣和，魂魄安寧，辟惡除試，常保利貞。

《神仙傳第九》云：介象，字元則，會稽人也。入山見仙女象，叩頭求乞長生。女曰：汝血食之氣未盡，斷穀三年，更來，吾上於此待汝。象歸，斷穀三年更來，乃復往也。此女故在前處，乃以《還丹經》一首以授象，合象曰：得此便得仙，勿復他為也。

《九華經》云：曰者，霞之實也，霞者，日之精也。服之體生玉光，霞映上清之法

也。

《三皇齋儀》云：修道之人，日中一食，夜半生氣時食，此日夜兩食，皆取生氣時，避死氣時也。他時纖毫不得安嘗，必犯死氣也。若疾患採藥，或服餌休粮，各隨所宜，不拘制限。夫食以養身，身安神樂，不饑之者修學易成，餓困虛羸功業不就也。

又云：一食道時，皆燒香以存，供養先聖，臨目思見前神降見，歆饗良久，願念施及一切，咸同飽滿。

《洞玄五符經》云：食月之精可以長生，食星之精上昇太清也。

《登真隱訣第二》云：服雲牙，可絕穀去尸也。

《登真隱訣第四》云：服雲牙，可修真一之道，守元嚥液。若似饑，當食麵物，以漸遺穀卻粒，不得一日頓棄，所謂損之又損之，以致於無為也。

《金簡玉字經》云：服食斷穀者，忌食酒肉及五辛之菜，皆當沐浴，潔衣燒香也。亦見《大有妙經》也。

《太一洞真玄經》云：子既不能服食去穀、清腸研真者，且當節諸臊穢血腥，雜食葷辛之菜一為禁絕者，可以度生命之長也。

又云：紫微真仙王夫人勸服木叙云：真人養生，太上所寶。七經五華，二淳內道。演出，服御眾藥，採釋百草，禳癘固命，木為最好。流激百邪，消疾耐老。體生光潤，充肌填腦。非夫勤慕可得，謂無天然，不為术方必也枯槁矣。

又云：養性駐年，玄髮不變，此木家之所治也。

又云：夫木乃辟塞邪津，氣遏鬼路矣。餐其九餌則靈心四數，榮衛輕盈。服其煎散，百疾廖除，可以長生久視也。合术之方為文多，故此不寫出也。

又云：以兩手摩拭面目，今小熱，以為常，每欲數也。人之將老面皺者，先從兩目下始也，人之體二氣少者，先從兩鼻間始也。謂此二處皺衰之戶，人氣力之關津，故起

居常行此法，以辟皺衰，而氣力常保康和也。

《太平經第一百一十四》云：青童君採飛根，吞日景，服開明靈符，服月華符，服除二符，拘三魂，制七魄，佩星象符，服華丹，服黃水，服迴水，食鐶剛，食鳳腦，食松梨，食李棗，曰銀紫金，服雲腴，食竹筍，佩五神符，備此變化無窮，超凌三界之外，遊浪六合之中。

《登真隱訣第七》云：服五石者，亦能一日九食，百關流淳，亦能終歲不饑，還老反嬰。遇食則食，不食亦平，真上仙之妙方，斷穀之奇靈也。

陶隱居注云：雖一日九食而吸響，流變不變，不為津，終歲不飯而容色更鮮。

青君曰：干石□飯，東青朱英，一服立使人長筭千祀，日服日延。

又清靈真人說：霍山中有學道者鄧伯元、王玄甫，受服青精□飯、吞日景之法，用思房以來積三十四年，乃內見五藏，冥中夜書。

又云：三蒸青飯，非常來也。

又云：食麵乃易減穀也，或補實易充耳。腸胃填滿，不復虛疏。

服□飯，百害不能傷，疾疾不能干，去諸思念，絕三尸，耳目聰明，行步輕騰也。注云：丹青和神養氣，能禦卻灾癘，故疾害不復犯，既精魂諧樂，無有憂悲雜念，肴穀既休，尸蟲自然消絕，肝腎清潤，耳目瑩徹，筋彊骨勁，行動如飛。

又云：凶年無穀，或窮不能得者，皆單服南燭，或和茯苓，或以蜜和南燭，或雜松栢葉也。

又云：夫斷穀不必長生。必須斷穀者，蓋以遵修靈妙，息肴休根之累，服御藥石，求易效之致。

又云：因穀以斷穀化六府於毫漸。

又云：吸引之易感，無貴於七曜；修行之早成，不過於九道；保守之貞固，弗踰於鎮生；衛用之急防，莫超於渾神；藥石之速效，豈勝於青精；祈拜之至感，孰賢於朝謝也。服五石，鎮五藏，若暫死，白骨如玉，七魄營侍，二魂守宅，三元歡息，大神內閉，外注皮肉，假來附身，故並應散朽，但使藏府不壞，色狀如生，骨髓不枯，筋腦相注，魂魄鎮守，三宮晏靜，大神既不輪遊九變，恒內閉於洞房，須當生之日乃復周流也。或四十年、二十年、十年、三年，隨意而出。當生之時，即便收血育肉，生津成液，復質成形，乃勝於昔未死之容。真人鍊身於大陰，易貌於三官，此之謂也。

天帝君云：太陰鍊身形勝，服九轉丹，形容端且嚴，面色似靈雲，上登太極闕，愛書為真人也。

又引九華安妃曰：憂累靡干於玄宅，哀念莫擾於絳津，淡泊眇觀，顧景共歡，俯仰四運，日得成真，視眇所涯，皆已合神。

正月四日、三月十五日、四月八日、六月四日、七月七日、八月八日、九月九日、十月五日、十一月三日、十二月十二日，並朝玉是也。正月九日、二月八日、三月七日、四月六日、五月五日、六月四日、七月二日、八月二日、九月一日、十月十日、十一月十一日、十二月十二日，並朝太素也。正月一日、二月二十日、三月二十七日、六月六日、八月二十日、十一月三日、十二月六日，並朝太極也。月七日、十一日、十五日，存玄丹。月一日、十一日、十六日、二十一日、二十六日，存寶鏡。存寶鏡者，存見兩目變成兩明鏡，照我一體也。月一日、十五日、二十七日，服明堂符、皇象符。丁卯日，朝青童君。建、除日，存三一。寅時，存上景符三部，服玄真。卯日，服霧，服日象，仍服日芒，服七星符、解化符，朝太微，朝玉晨，服三氣足龍。戌時，服月精，服玄真，服月芒。亥時，吸水，祝三雲，祝五筍，祝六宮，存大君，臥祝劍環，仍存斗，存下景，存頭五。辰丑時存雙景，皆是修道之方也。

又云：昇玄飛步迴謝，拘魂制魄，亦是其方也。

《上清消魔經》云：琅牙鬱華，七陽日嬰，九琳之液，八瓊之精，四藥紫漿，五珠降生三華飛剛，雙珠月明，蘭液金?，甘露玉瓶，神藥丹散，雲柯連營，琅玕朝結，西皇素盈，漱而變之，以入紫庭。

又云：東極織女之水，西盡長庚虞淵，南窮陽光之根，北測太陰液城。

又云：北採玄廓之綺柰，仰漱雲山之朱蜜；東掇扶桑之丹椹，俯探長淵之文藻。上和九轉之飛玉，下嚥青玄之霞寶。太虛結鐶，素嬰懷抱，紫虬童子，九包鳳腦，太極隱芝，絳樹日道，太上虹李，天漢大草，南宮巨珠，西卿扶老，三梁龍華，靈妃所討，有得食之，分神億道。

又云；上清幽芝太和，斑龍黑胎，文虎白沫，出于西丘。七玄飛節，九孔瓊珠，雲漿琳液，玄圃琅腴，鐘山白膠，金生青敷，閬風石腦，黑河珊瑚，蒙山白洩，玉肺靈丘，蒼鸞金津，東英朱瓜，九節交結，太微紫麻。瓊華玉實，流淵鯨波，赤河絳璧。北汲太極之井，中綴文朱之脉。雲庭神桃，崑園玉液。夜精日草，青津碧荻。上招神光，下飲玄瀨。仰握玄圃之瓊精，俯摘園丘之紫柰。白水靈蛤，八天赤薤；萬載一生，流光九裔。有得食之，太上之寶貴也。

又云：九石鍊煙，丹液玉滋，荀首流珠，斑華石精，丹鑪金液，紫華虹英，太清九轉，五雲之漿，玄霜絳雪，騰躍三黃，東瀛白香，滄浪青錢，高丘餘粮，積石飛田，太虛還丹，太素玄堅，長光流草，雲童飛千，亦能使人上飛輕舉也。

又云：三十六芝，飛鑪鍊煙，陽水月華，五公之腴，鎮生五藏，鍊貌易軀，乃至瑰葩雲屑，金粉玉柔，亦能延年至萬歲也。

又云：玄水雲華漿，五黃鬱靈中，精干石□飯，眾青朱英，白車飛節之實，流烏紫木之黃，一服立使人長筭千紀也。

又云：松栢陰脂，山薑伏精，菖蒲，麥門冬，巨勝，黃精，菊花，苟杞，崖蜜，伏苓，桃皮，澤瀉，萎蕤，黃連，升麻，地黃，赤箭，朱英，靈飛冰桂，服之小益也，無上昇青天之期也。

《太一洞真玄經》云：太一，吸取紫煙也。太一者，人身中之神。《八素經》云：月華，日曜之氣，映乎東井也。《二十四生圖》云：朝列五星精，中翕日中津，夕食黃月華。《八素陽歌九章》云：仰翕瓊珠華，俯乃覺明開。

《登真隱訣第七》云：歲月就遠，精勤無虧，彊體鍊氣，修藥得宜，然後五腴改貌，玄水之液也。七陽變質，曲是精也。鶴煉沖虛，九轉丹也。龍翻駕日，琅玕華也。錫書

玉階，詣太微也。受事瓊室，詣玉晨也。吾道畢矣。

又云：飛琅玕之華，漱龍胎，飲瓊精，服金丹，挹九轉，服靈寶，行九真，白琅之霜，十轉紫華，隱遷白翳，神散石精，金光靈丸，此是金劍經曲晨丹滓，九宮右真公郭少金甘草丸方，長桑公子服木方，扁鵲起死方，胡麻散，茯苓丸，九琳玉液，八瓊飛精，太上制仙丸，是八瓊丹也。太極真人青□飯，上仙靈方，太極真人採服雲芽玉方，高丘先生四扇神仙散方，龜臺王母四童靈方，太上八瓊飛精丹服胎法，還神守魄黃赤內真保靈松煙流青紫丸，初神去本劘蟲丸，赤丹金精石景水母，此紫文服日氣法。黃氣陽精，藏天隱月，此紫文服月精法。黃水月華，徊天玉精，鐶剛水陽，青映赤樹，白子絳樹，青實琅玕，華丹太極隱芝，九真五公石腴、石精、金精藏景化形法。解鍊之道，反行法，服玉液潮腦精心鏡道具百神守玄中道遁變化景道遁變隱景道隱解法，九精鍊氣轉皇存心術鍊魂，法杖解法，水行不溺法，飛解脫網道九靈明鏡守玄白術，吞日景法，服丹霞道，守五藏含日法，服氣法，食日精雲氣迴行道，服日月氣，服日月象，日在心，月在泥丸，行九息，服氣服三氣玄真法，玄真服霧氣法，服五星氣，服日月晨氣，服

胎氣，丹砂幽精，金碧紫漿，八瓊絳液，龍胎鳳腦，雲琅玉華，九鼎雲散，虹丹石腦，九華丹，北育火丹，流珠丹，鑪火丹，岷山丹，虹丹之液，雲華丹，鳴丹，金液，導仙八方，石中黃，雲漿，太極真人遺帶白散、青精石飯，流明散、制仙丸、劘蟲丸、澤瀉栢實丸，澤瀉木散。

《登真第七》云：五石雲腴，青童君曰：五公之腴，鎮生五藏，鍊貌易軀。已下出《五石雲腴訣第四》，《登真隱訣》引而注之。

第三卷中有琅玕丹、曲晨丹、九轉丹、五公石腴、青精石飯、四鎮丸、四童散、四扇散、甘草丸、初神丸、茯苓丸、胡麻丸、流青丸、流鍊腴、服木。

又云：朱黃塞耳消尸，是鍊魄之要道。劘魄法：□絕滅三尸，雲芽絕穀去尸，初神丸穀蟲死、三尸枯，五行紫文以除三尸，服白芒消去三尸，數沐浴蕩鍊尸魄。

又云：服食斷穀，休粮山林。斷粒以清腸，清齋休粮，服□飯五年，穀斷。嚥雲芽以斷穀，欲斷穀先服初神丸，太一四鎮丸，亦以斷穀。子不斷穀，大洞未可得聞，斷穀世自有方。此九條以斷穀為善也。

又云：甘草丸，服少欲食，協穀而仙。次服□飯，兼穀勿違，益體除疾，肌膚充肥，然後登山詠洞講微。

右此二條，以不斷穀為善也。

會以七白靈蔬，合薙同消，故云會也。雲草玄清者，黑巨勝之腴者，木之精雲草者，以草潤澤如雲，亦諭雲能含水草中有津也。玄者，色也。清者，資也。卉醴華英者，白蜜也。醴眾卉之英華，釀之以為醴。蜜，土精也。五光七薙靈蔬者，薙菜也。薙音胡邁反五者，五月不動，掘之避盛火之害。七者，金數。白薙辛，金味也，薙金之精也。靈蔬者，謂神菜也。白素飛龍者，白石英也。白素衣，其形色，飛龍取其隱變。玄水玉液，玄清之腴水也。玉液，石英之液也。一名飛龍雲腴。飛龍，石英名也。雲腴，雲腴草也。一名鍊五石之華膏，華者，英也。膏者，玄腴也。扇南燭之東暉，招始芽之朱靈。南燭，陽物之精。東暉，伏靈之光。津始芽，荊葉之軟也。朱靈，丹液之鮮潔者。五液夷泯，百關通盈，五藏之液平和調定而關節皆得宣溢，故無復洞枯之患。

又云：復勵以晨漱華泉五方靈精，鳴鼓玉池，呼吸玄清，兼用雲芽之法，漱濯清泉，以助充其潤，則氣質並康也。華腴童於□方胃滿鎮乎空青者，蜜能變老還少，使目青色潔。空青鎮胤補液，故腸滿□光。

又云：所以千箄一啟，壽隨年榮，歲與藥進，飛步仙庭，服盡一劑，命不復傾。五雲生身，體神氣精者，青童云：長箄千祀，謂一劑而已。故言千箄一啟，服十劑則壽萬年。五方之老來降青精之人，神附體則成真人也。

太極真人青精干石□飯，上仙靈方也。注云：此草有青精之神，而又雜朱青，以為干飯，故謂青干石□飯也。□音迅。此則諸宮上仙之靈方，非下法也。豫章西山青米，吳越青龍稻米是也。青米理虛而受藥氣。南燭草木擣取汁，以淹青龍之米，作藥服之。其樹是木，而似草，故號曰南燭草木也。一名猴藥，一名男續，一名後卓，一名惟那木，一名草木之王。生嵩高少室、抱犢雞頭山，名山皆有，非但數處而已。江左吳越至多。其土人名之曰猴叔，或曰染叔，似梔子。其子如菜英，《清虛真人王君內傳》說其方法大具也。

《上元寶經》曰：子食草木之王氣，與神通子食青燭之津，命不復隕也。青精南燭，故兼云青燭也，服之仙矣。

又云：常漱玄池之華，以益六液也。注云：勤修雲芽之道，以充六府之氣也。空青者，虛曜而童面，上仙品石藥及草木也。荊木者，《六甲陰符》云一名羊櫨，一名空疏，一名壯荊。《上清六甲內經》有上清瓊宮五帝內思上法，上清靈飛六甲內思通靈上法，清虛真人醮靈飛上法。

《八素經》云：日精赤以金精，石景水母之英，鍊於日魂，曜精八芒，服之精元幽關，體生奇光，與日月同年。月光黃華，常以月二十五日經於東井之上，沐浴靈暉，瑩飾精芒，鮮明黃華也。夫欲求仙，當以其日採黃華於東井，服陽精於月魂，潤流九孔之內，神鎮五府之宮，修行其道，上昇月庭。月魂在東井之內，則日月通暉之戶。

《三元真一經》云：蘇林服保靈松煙流青紫丸，令人長生，出陰入陽，顏色曰與玉同光。

又曰：真人涓子云：必欲服食者，當先去三尸。三尸不去，雖斷穀絕五味，蟲猶不死，人體重滯，所夢非真，顛倒翻錯。邪欲不除，由於蟲在其內，搖動五神故也。

又云：制仙丸者，太上八宜飛精之丹也。又有制蟲神丸也，又云琴高先生受鎮氣益命之道，又行補精反丹之法。

《寶劍上經》云：太極曲晨八景飛精，名之曰太極藏景錄形靈丸，服之能浮景雲霄，飛行太虛。

《三元玉檢》云：九天真王乘九色之鳳也。

《三道順行經》云：南極上元君受高上順行三道之要，黃氣陽精之道，翕御靈暉，口歠皇華，仰餐飛根，存七曜於紫晨，三景垂映，七精翼軒，五靈交帶，四司結篇，西龜定錄，名題高晨也。

《登真隱訣第四》云：太極真人服四極雲芽也。

《寶劍上經》云：胡仙芝草，飛天之華。又有反生之香，玉蜜之山也。

《金根經》云：餐霞嚥氣，咀嚼玄根。

《大有上經》云：泥丸天帝三一者，乃一身之靈宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉室。是以胃池體方以受物，腦宮圓虛而適真，萬毛植立，千孔生煙，德備天地，混洞太玄，故名之曰泥丸。泥丸者，體形之上神也。

又云：兩眉間卻入，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君。此三君，共治明堂宮，腰帶四玉鈴，口銜玉鏡，鈴並赤玉也。若道士恐畏，存三神使鳴玉鈴，使聲聞太極，使吐鏡，光令萬丈，存見此三君，口吐赤氣，使灌兆口，則千妖伏息，萬鬼滅形。若道士饑渴，吸而嚥之，須臾吐赤氣，使灌兆口，因吸而嚥之，須臾自飽也。又旦起皆嚥液三十過，以手拭面摩目以為常，存唾變作津液也。

《太一帝君洞真玄經》云：欲存服日月之氣者，當知日月景象，日圓形而方景，月方精而圓象，景藏形內，精隱象中，景赤象黃，是為日月之魂。若知其道，乃可以吐納流霞也。服日氣之法，以平旦採月華，以夜半存之，令光景，照我泥丸，下及五藏，洞徹一形，常得長生。

又云：存日入我口，如?味也。存月入我臍中，當命門下照陰室之間也。

又云：閉目啄齒五過，以左手第三指捻鼻下人中七過，以右手第二指捻兩眉九過。此為卻轡三五七九封制百神門戶之法也。

《玄母八門經》云：太素真人所服之藥者，雲草玄清者，黑苣藤腴也。一名玄清也。卉醴華英者，白蜜也。五光七白靈蔬者，薤菜也。白素飛龍者，白石英也。黑苣藤腴，白蜜凝雪者。

又云：雲腴者，味香甘美，彊而補精，鎮生五藏，守氣凝液，長養魂魄，真上藥。

又云：腴蜜，名曰玄水玉液，一名飛龍雲腴，一名鍊五石之華膏也。至十五年，身有玉光，內外洞徹，長生天地，役使鬼神。三年之後，眼見夜書也。此藥逾於八石之餌也。又復五石入喉，寶鍊五藏，五藏上皆生五色華也。

又云：常服日月之精華者，欲得常食竹筍。竹筍者，日華之胎也。一名太明。又欲

食松葉也。松者，木之秀也。欲服日月，當食此物氣以感運也。太虛真人曰：松者，木之秀也。其松栢，皆曰秀木也。

《大洞經》云：道君散教養形，吐故受新，攝精逐穢，漱晨華以招日皇，挹夜明以抱月珠，結璘吸霄，雙景合遊，飛芝葩玄，靈若被岫。

又云：道君吐納七冥，六度揮惠，八解寄成，略略遠暢，飄飄絕冥，心泊節淡，以迴孩嬰也。

又云：道君仰簪日華，拾落月珠，摘絳林之琅實，餌玄河之紫藁，偃賽靈軒，領理虎書。

又云：曖沫三黃，絳液易精，九琳吐芒，琅圩百變，碧映水陽，八瓊飛景，萎蕤緑漿，曲晨乘霄，流金月明，玄津玉液，靈腴五公，光葉散音，一唱八張，波若火精，伊離玉薑，金鑒百會，舍利鍊香，鬱鬱靈寶，化易文章。刀圭既陳，壽不可量，皇真元之珍藥，上帝之所祕也。或鍊五雲玉華靈金餌，朱魄緑藁，華腴碧精，南燭翠□，沉沙空青，朝採五晨，玉淵素漿，亦能反故還新，變老得嬰也。

又云：懸?五鍊而水柔，九琳洞合而玉成。火琅遂珠，流金採瓊，有齊上契，命胡可傾。

《登真隱訣第四》云：太極真人服四極雲芽神仙上方，揖五方元晨之暉，食九霞之精也。注云：謂清晨之元氣，始暉之霞精。日陽數九，是曰九霞。本文云：所以神光內曜，朱華外陳，體生玉瑛。注云：形與明挹晨暉以止渴，食霞精以充根。藏府與神光合曜，色貌隨朱華共鮮。玉潤映體，和氣明形，皆五晨之靈鋒，六澧之淵液，所能致也。

又云：得九琳玉液、八瓊飛精者，則合終二景，天地同符也。

又云：虛淡內充，守元嚥液，所謂真一也。

又云：致神以六液五氣。

又云：常嚥赤液，以哺養三宮也。

又云：雲芽者，五老之精氣，太極之霞煙，故採暉景之鋒，以充於六液之和，洞微冥感，萬神來降，幽映相求，不唱而應。是以龍吟方淵，故景雲落霄，虎嘯靈丘。故衝風四振，陽燧招明，而朱火鬱起，方諸罕陰，而玄流湛溢，自然不覺所測。况學者方棲心注玄，精研道根，穢累豁於中胸，真正存乎三宮，採五晨之散暉，服六體之霞漿，稅九天之奇寶，吐玄妙之祕言，龍曜發躍，明光七煥，味三華於皓齒，取飽液於脣鋒，內鍊六府，開聰徹明，呼吸天元，魂魄鍊形也。

《真誥第五》云：黃山君訣曰：養性，服食藥物，不欲食蒜及石榴子。道士自不可食，又禁房中。既令藥力不行，又計食一斤損筭百日也。沈羲口訣：服神藥，勿向北方，大忌。亥子日，不可唾，亡精失氣，減損年命，藥勢如土。

《真誥第七》云：漢昭帝時，張慶之女名微子，常服霧氣。自云霧氣是山澤水火之華精，金石之盈氣也。久服之，則能散形入空，雲氣合體。微子云：受此法於東海束華玉妃淳文期也。

又云：女真傳禮和服五星氣得道也。

又云：仙女范丘林行挹日月之景，服九靈明鏡之華。

又云：陳世京，服術及澤瀉寒華也。

又云：玄一真人初入天台山，服食胡麻也。

又云：司馬季生服明丹之華，挹扶晨之暉，令顏色如二十女子，鬚長三尺，黑如墨也。

《真誥第九》云：左採日華，右機月根也。

《上清九真中經內訣》：修奔日月祝曰：食青精日?，飲雲碧之腴，宴八極之城，登明真之臺，坐希林之殿，詠玉晨之詞也。

又曰：日魂精神，珠景赤童，使我西到六領之門，入協晨玉宮人絃素丘八景上房，

得帶千明之符，佩流星夜光之章，坐太和之殿，登七靈之臺，飲月華雲膏，食黃琬紫津?，詠高上之篇，吟玉晨之詞也。

又云：太上八景四藥紫漿五珠絳生神丹方，此丹有八名，或名曰四藥華，或名曰太微紫玉腴，或名曰五珠華丹，或名曰絳生晨華，或名曰三華上丹，或名日太上飛剛，或名曰九晨上丹也。

《後聖道君·　列紀》云：黃水月華丹、徊水玉精丹，水陽青映液也。故太上真人宴觀七覺，遊翔萬方，寔由四液之飛津，五珠之丹皇也。

又云：服之唾地，則為日月之光也。

又云：北都琅玕華，則絳生之丹粒也。‘

《七星移度經》云：渴翕良井洪泉玉芝？饑納龍胎瓊腴絳樹赤子。

《紫度炎光經》云：九皇太精北極真君，益我精胎，彊我三魂，左引日華，右拘月津。

《道基吐納經》云：道士修身吐納，休糧一旬，精氣微熱，顏色萎黃，二旬之時，動作眩冒，支節悵恨，大便微難，小便赤黃，或時一利，前溏後剛前。至三旬，身體消瘦，重難以行。四旬之時，顏色轉悅，心志安康。五旬之時，五藏和調，精氣內養。六旬之時，體復如故，機關調良。七旬之時，心惡譁誼，志願高翔。人旬之時，恬惔寂寞，信明術方。九旬之時，榮華滑澤，音聲渙章。十旬之時，精氣皆至，其效日昌。修之不止，年命自，長。三年之後灸瘢除滅，顏色有光。修至六年，髓填一腦實，豫知存亡。經歷九年，　役使鬼神，號曰真人，上佐上皇，與天同壽，與日合光。傳非其人，身受其殃。

《天文上經》有龍胎金液九轉之丹，守形絕粒，辟除萬邪，五號先生儀有紫庭金夜也。

《玉訣經下》云：元始五炁常以鷄鳴上會靈寶玉山玄都上宮，陽光初明散元始之暉，流觀諸天。其氣鬱鬱，其暉熏熏，精如月珠，光如紫雲。氣運轉如車之輪，上御九天之

關，中固五帝靈山。下注云：學士五牙之根，上宮眾聖大智真人皆以其時餐食其暉，仰嚥其精，與天相承，致得無窮也。後聖道士休粮，長齋五嶽，絕塵人間，遠思清真者，得日日服日根之霞，吞太陽之精，則立覺體生玉澤，面有流光，位為玉皇。

《道引三光經》云：三光者，一名流精，二名澤嬰，三名法氣，四名陽王，五名雲華，六名導仙，七名九變，八名定光，謂三光仙道鍊胎之術也。

《道學傳第二》云：許邁，字叔玄，小時名映，後自改名。遠遊入新成道山，服苣藤穀，常服氣，一氣千餘息。晉永和二年，移入臨安西山也。

又云：高平閻玄之，瑯琊彭初，皆就遠遊受業。遠遊曰：閻君可服氣以斷穀。彭君宜須藥以益氣，遂教彭以餌朮，並委質。伏事三年，遠遊曰：君以解此，但當勤修之耳。專修矣，心如死灰，形如委骸，可各索清靜處以自精妙。於是玄之往於潛餌朮為務也。

第三卷又云：王嘉，字子年，隴西人，在東陽谷口鑿岸為穴而自居，不食五穀，不衣華麗，清虛服氣，不與世交，姚長慕容，迎之不應也。

《真誥第五》云：范幼仲，遼西人，華陽中監也。受胎化易形，今來在此，恒服三氣。三氣之法，存青白赤三氣，各如絃從東方日下來，直入口中，挹之九十過，自飽便止。為之十年，身中自生三色氣，遂得神仙。此高元君太素內景法，旦旦為之，臨目施行，視日益佳也。

東海東華玉妃淳文期授含真臺女真張微子服霧之法，常以平旦於寢靜之中坐臥任已，先閉目內視，髮髯使如見五藏。畢，因口呼出氣二十四過，臨自為之，使目見五色之氣相繞纏在面上，鬱然久行之，常乘雲霧而遊也。

又云：守玄白之道，常旦旦坐臥，任意存泥丸中有黑氣，存心中有白氣，存臍中有黃氣。三氣俱生如雲以覆身，因變成火，火又燒身，身通洞徹，內外如一，旦行至向中乃止。於是服氣一百二十，都畢。道止如此，使人長生不死，辟灾卻害，尤禁酒肉五辛之味，當別寢處靜思，尤忌房室，房室即死。

又云：夫學道唯欲默氣養神，閉氣使極，吐氣使微。又不得言語大呼喚，令神勞損。如此以學，皆非養生也。

《真誥.甄命第四》云：體摽高運，味玄咀真。吸引景曜，凝靜六神。煥領八明，委順靈根。憂累靡干於玄宅，哀念莫擾於絳津也。

《真誥第七》云：范幼沖，遼西人也。受胎化易形，今來在此，恒服青赤白三氣之法，遂得神仙也。

又云：徐宗度，晉陵人，受風谷先生氣禁道也。

又云，龍述，字伯高，後漢時人。從仙人刁道林受服胎氣之法，託形解亡，隱處方臺，師定錄君也。

又有劉阿平者，居方山洞室中，常服日月晨氣，顏色如玉，似年三十許人也。

《本行經》云：昔禪黎世界隊王有女字曰絓音，年至十四不言，王棄之空山。女之無粮食，常仰日嚥氣，引月服精，自然充飽，體不損常也。

《空洞靈章》云：朝餐五雲氣，夕嗡三晨光。

又云：食氣長阜穴，嚥津黃水華。閉夜拔朽骸，還童及素牙。身入不死劫，名係玉靈都。

《八素陽歌九章》云：七寶玉粒金丹，紫芒隱芝，左掇右拾，夜光鳳腦，虎沫雲琅，瓊霜奇味，一御則身拂太空。

《奔日月二景隱文》云：飲月華雲膏，食黃琬紫真之精也。

《道學傳第二》云：無石飴餅，以鐘乳代之。此二物，皆石上之津所生。在許邁傳中。

《真誥》云：周穆王北造崑崙，飲絳山石髓，食玉樹之實也。

《道學傳第三》云：燕濟，字仲微，漢明帝末時人也。少好道德，亦

不仕於世矣。初入華陰山，服木及大黃精、種雲母、雄黃、丹沙、芝草也。

第十四卷云：雙襲祖，字仲遠，梁時人也。初斷穀贏瘦，有富人范欣請為辯名藥，并給僕使，採之，俄更復常。范氏所給水牛，在山耕積年也。

第二十卷云：女官蕭貞，東海丹徒人也。少離家入遺山學道，唯餌柏葉也。

《列仙傳上》云：赤將子輿者，黃帝時人。不食五穀，而食百草華。

又偓佺者，槐山採藥人也。好食松實，形體生毛，長數寸，而目更方，能飛行逮走馬也。

師冉里先生，受山隱靈寶方：一曰伊洛飛龜袂，二曰白禹正機，三曰平衡按合。服之日以還少，一日行五百里，能舉千斤，一歲十易皮，乃仙去。

《清虛真人王君內傳》云：主仙道君以雲碧陽水晨飛丹腴二升賜王君，君即拜而服之，積九年之中，視見萬里之外，能日步行三千里，坐在立亡，役使群神也。

甘草丸方出南嶽魏夫人傳

第一者，甘草六兩。第二者，丹砂三兩，好者。第三者，大黃五兩。第四者，乾地黃七兩。第五者，白木十兩。第六者，五味五兩。第七者，人參五兩。第八者，茯苓四兩。第九者，當歸三兩。第十者，天門冬四兩。第十一者，木防己二兩，第十二者，猪苓三兩。第十三者細辛二兩。第十四者，次明子二兩。

右十四物，並令得精新上藥，不用陳久者。先各細擣，不篩乃秤散，取兩數足，乃入臼，以次內甘草，擣一千杵，次內丹砂，又擣一千杵，自從次第一種以次內臼，輒擣一千杵。凡十四種藥，合藥一萬六千杵，都合三萬杵。藥成以蜜丸，食後服，如梧桐子大十丸。寧從少起，亦可服三十丸。此藥內滅病，無毒，無所禁忌。食一年乃大得其益，無責旦夕之急效也。俗中女服之，令人多子，無傷病也。久服神仙不死矣。合藥當在別室潔處，不得令雜人多目見之，亦當沐浴齋戒三四，可擣治之。百患千病治之皆愈，不能一一紀所善之名也。其服食吐納事，諸經大有，此不更錄也。

三洞珠囊卷之三

此唐朝作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse