雲笈七籤/13

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷十三　三洞經教部・經四

下一卷▶

太清中黃真經並釋題

釋題

《中黃真經》者中黃者，中天之君也。真者，得無為之身也。經者，為大道之徑也。九仙君譔九仙者，天之真也。其位最崇，下管八天，上極真位，顯兩儀之成形。然大道之人，苞裹萬景，含養天地，以慈愛為百行之源，以眾善為資身之本；廓然洞達，存不舍之根；總察萬行，無棄絕之智。是以出五明殿，入中和宮，放無極光，洞無極景。及與黃人論無極之義，顯分聖教，須知無中不無，欲悟玄元，先了義趣。得之者同其生，失之者共其死。哀體內之莫測，病生靈之不悟。元氣分散，隨彼行之所生；體節分離，掩太陰之泉戶。依余大教，必歸雲路。中黃真人注中黃者，九天之尊。餘始自人間，登於聖路，保養和氣，深藏其精。慮中行未成，切厲精誠，然後用其慈愍，剪其癡怒，去舍萬端，百靈潛護，永絕愛欲，陰神私助，然可服靈氣，固真一，知神仙可學也。亦號曰《胎藏論》夫《胎藏論》者，蓋以人類受形於聖路，保和於氣母。陰陽交配，隨行所成。骨肉以精血為根，靈識以元氣為本。故有淺深、愚智、禍福不同。此經辨人倫之有形，明腹內之修養。窮本見末，尋苗識根。端明五臟，然可修身。用之以人，受之以法，守之以功。若虧是行，徒擅其能，亦不可學也。《胎藏論》者，蓋九仙君兼真人之所集也。

真人常觀察元氣，浩然凝結成質。育之以五臟，法五行以相應；明之以七竅，象七曜以昭晰夫人腹內有五行之正氣，順之即無疾，逆之即為害。頭應於天，足應於地。天欲得高，高即日月明；七竅欲得大，七竅大者道易成。為心氣大，骨氣大，和氣大，節氣大，此為神宅，修道易成，亦主有壽。其識潛萌，其神布行夫人受形於胎，然布情識之根，心識為最。因心運已，得無不為。道有存神宅，皆以心識為用。即未若無心舍損，直上九天，為之大要。安魂帶魄，神足而生魂生於天，魄生於地，入胎成形，諸神居位。嬰兒在胞，善知人事，無息無聲，合於至理。既出胎腹，六識潛萌，體襲五穀，貪恚並生。隨識所用，坐變癡盲，故《太微靈書》有還魂制魄法，皆須用心存思。若暫有忘舍，前功悉棄。此書並不載，蓋為舍損心識。形神相托，神形相成。口受外味以亡識，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，筋骨乃成。肝合筋，其外爪；心合脈，其外色；脾合肉，其外脣；肺合皮，其外毛；腎合骨，其外發。咸傷筋，苦傷骨，甘傷肉，辛傷氣，酸傷血《玉華靈書》云：陽為氣，陰為味。味歸形，形歸氣，氣歸精。精食氣，形食味。味傷形，氣傷精。初皆相因，後皆相反。初相生成，後皆克害。穀氣盛，元氣衰，即反壯成老。常欲得春七十二日省酸增甘，以養脾氣。夏七十二日省苦增辛，以養肺氣。秋七十二日省辛增酸，以養肝氣。冬七十二日省咸增苦，以養心氣。季月末各取十八日省甘增咸，以養腎氣。但依此養生，亦可得三百歲矣。存神亦得奔於諸天，只得為仙官爾，不得列於尊位。故聖人曰：先除欲以養精，後禁食以存命。是知食胎氣，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。學而無志謂之愚《準玄籙》云：無志之夫，萬行不成矣。不學不知謂之蒙《玄元章》云：三生修道未具志，今生方遇《中黃》秘，若能閉得養形章，陰神永不奪人志。學道修行，大忌輕言洩事。縱得玉籙金章，終不成道。凡人遇異書奇術，皆天神助應，自是人愚慢其神理，難成道也。無分之人，永不相遇矣。然三蟲未去，子踐荊榛之田；當三蟲已亡，自達華胥之國《玄鏡章》云：華胥國者，非近非遠乎！非人境所知，非車馬所到。此國方廣數萬里，其國無寒熱，無蟲蛇，無惡獸，國內人民盡處臺殿上，通諸天往來。人無少長，衣食自然，不知煙焰勞計之勤，不識耕桑農養之苦。所思甘膳，隨意自生。百味珍羞，盈滿堂殿。甘泉湧溜，注浪橫飛。九醞流池，自然充溢。人飲一盞，體生光滑。異竹奇花，永無凋謝。祥禽瑞獸，韻合宮商。一國人民，紘相崇敬。然其國境外有三十里，草莽荊榛，四面充合。上有飛棘，羅覆數重；下有蒺梨，密布其地。欲游是國，先度此中。不顧凡身，然可得入。少生悔意，終不見達。凡言三十里荊棘者，為與三尸相持，身受虛羸寂寞，思食無味。等味及三蟲亡後，身識沖和，情理安暢，冥心內境，自達胎仙。既入華胥，方驗是跡。洞玄靈界，非凡所知。顯章云路，備述胎仙。知聖行之根源，辨仙官之尊位。至於霞衣羽服，玉館天廚，蓋為志士顯言，聊洩天戒，非人妄告，殃爾明徵準《玄元教令科》：凡是秘密天籙，

不可妄開爾，當有滅門之禍。輕言洩事，陰神為慢易玄科，天奪人志。雖欲學道，多逢難事隔塞也，大忌之。密此聖門，必登雲路《三天教》云：閉言之人，與道合神；天助其德，有其玉骨。如此之人，修道必成無疑耳。慎無傳於淺學，誓莫示於斯文學道無成，謂之淺學。妄傳此等，當有刑禍之殃。道教禁科，大忌違誓，兼獲罪無量，誡之！慢而折神，輕言損壽《玄格》曰：與人諍曲直尚減筭壽，況洩天章輕文傳示。彼既受禍，此亦獲殃，家當橫難，身備刀光。若非志士，無得顯言夫志士學道，心跡無二，然可口傳，勿示文字。總一十八章，列成一卷一十八章者，為人有五臟六腑，外有七竅顯應，故有十八章。不言九竅者，同於北斗九星，兩星不見。一卷者，萬行歸之於一，此皆事合形神，應於運理。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。食氣之理備載，歸天之道以成。援筆錄章，列篇於後

內養形神章第一（此章五句，三十五言）

內養形神除嗜欲《洞元經》云：修養之道，先除嗜欲，內合五神；次當絕粒，心不動搖，六腑如燭。常修此道，形神自足，專修靜定身如玉夫人心起萬端，隨物所動。常令靜居，不欲與眾混同，內絕所思，外絕所欲。恆依此道，元氣自足。但服元和除五穀世人常以五穀為肌膚，不知五穀壞身之有餘。今取春三月，凈理一室，著機案，設以厚暖床席。案上常焚名香。夜半一氣初生之時，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，便合口鼓滿咽氣，以咽入為度，漸漸咽之。若入肚，即覺作聲，以飽為度，饑即更咽。但當坦然服之，無所畏懼。氣入後如口覺乾，即服三兩盞胡麻湯，此物能潤腸養氣。其湯法：取上好苣勣三大升，去皮，九蒸九暴；又取上好茯苓三兩，細杵為末。先下苣勣末煎三兩沸，次下茯苓末，又煎數沸，即入少酥蜜。渴即飲一兩盞，兼止思食。或四時枸杞湯，時飲一兩盞，亦善咽氣，自得通暢。但覺腹中安和，咽氣漸當流滑。一切湯水盡不要吃，自得通妙理。但服氣攻盤腸糞盡，咽氣自然如湯水直至臍下。初服氣小便黃赤，勿恠怪也。心胸躁悶，亦勿懼。但心境不移，自合妙理。若不絕湯水，雖腹腸中滓盡，終不得洞曉是非。或若要絕水穀，只在自看任持，亦不量時限遠近。亦有一月，亦有五十日，亦有百日者，三丹田自然相次停滿。一月，下丹田滿，六十日，中丹田滿。九十日，上丹田滿。下丹田氣足，臟腑不饑。中丹田氣滿，體無虛羸。上丹田凝結，容貌充盛，三焦平實，永無所思，神凝體清，方鑒是非。下丹田滿者，神氣不洩；中丹田滿者，行步超越；上丹田滿者，容色殊絕。既三部充實，自然身安道泰，乃可棲心聖境，襲息胎仙。此為專氣之妙門，求仙之捷徑也。若或食或斷，令人志散；好食諸味，難遣谷氣。此二事者，習氣之所疾，求仙之大病。《經》曰：咸美辛酸五臟病，津味入牙昏心境，致令六腑神氣濁，百骸九竅不靈聖。人能堅守，禁絕嗜欲諸味者，

九十日三丹田凝實；百日內觀五臟；三百日鬼怪不藏形，陰神不敢欺；千日名書帝錄，形入太微。必獲寥天得真籙凡飛煉上升，為下天仙官；存想無為氣神，修三一之道，得上天仙官；若真子服胎息成者，得寥天升真籙，千乘萬騎迎子，當獲中天真尊，百日專精食氣足謂三丹田氣足也。凡食氣吞霞，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。陰賊未息，三蟲不除，或行非教之事，不復成矣。故《太微玄章》曰：除嗜欲，去貪嗔，安五臟，神足矣。

食氣玄微章第二此章二十六句，一百八十二言

食氣玄微總五事夫言玄微者，皆事理莫達，謂之玄妙。言五事者，但學絕粒，即魂魄變改，三尸動搖，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，蓋不達真正理也。若是先具內行人，只服津液，由得不饑，況於服氣乎。元氣初服力尚微夫服氣為有滓滯。至一七、二七已來，滓穢退出，漸覺體內虛弱，百節無力，但勿為懼。緣元氣未達腹胃中，所以覺虛弱。但咽氣，使漸通流，日勝一日。但當堅志守一，候下丹田滿，頓無饑渴。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，行即用氣，無效也，亦愛數敗。此亦為不具內行人即如此。有愛緣牽心，彼自使敗，要子將心運守之《太元經》曰：凡休糧諸門甚多，學道至近須九年以下。無成者唯有服氣，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。雖服氣，易為退敗里誠必不靈矣。穀氣未除子何別，氣則難停而易洩夫體服氣，欲速達五臟，除湯藥外，諸物禁斷。四十九日，穀氣自絕。若少食諸味，即難遣谷氣。若要用氣，使內藏分明，當服此元氣。經五十日，百物不食，閉目內想脾藏中氣從心起，散至四肢，仰臥祝曰：中央戊己，內藏元氣，黃色力堅，運之可治。丹陽莫辭，硃陰共議。得達四支，黃雲大起。每至五更雞初鳴時常候，莫令參差。如此二十七日，內見脾藏中氣鬱鬱如黃雲，透過四支。後當使此氣滅燭吹火。百步外便使之，如大風起，可以興黃雲閉彼形，人無見者。若不依五更初，及不能堅守，或則少一日，即無效矣。此中黃閉氣法。或即體弱而心虛，或即藏虛而力劣用氣未達四肢，當有虛弱之患，但志之勿為懼矣。《大洞經》云：守之如初，成道有餘。一者上蟲居腦宮《洞神玄訣》：上蟲居上丹田腦、心也，其色白而青，名彭居。使人好嗜欲、癡滯，學道之人宜禁制之。假令不絕五穀，常行此心，一年之外，上尸自終。人不知行，空絕五穀。若不絕貪欲，焉得蟲終滅也。萬端齊起搖子心，常思飲膳味無窮，想起心生若病容學道者不得內行扶身，卻為三蟲所惑亂也。二者中蟲住明堂《洞神玄訣》曰：中蟲名彭質，其色白而黃，居中丹田。使人貪財好喜怒，濁亂真氣，使三魂不居，七魄流閉。《洞玄經》曰：無喜無怒，中尸大懼；不貪不欲；和氣常足；坐見

元陽，萬神來集。遣子魂夢神飛揚，或香或美無定方，或進或退難守常，精神恍惚似猖狂，令子坐敗食穀糧，子若知之道自昌怡然不易，其道自成也。三者下尸居腹胃下尸，其色白而黑，居下丹田，名彭矯。使人愛衣服，耽酒好色。但學道之人心識內安，三尸自死，永無敗矣。令子淡泊常無味若常守淡泊，三尸既亡，永無思慮矣。靜則心孤多感思，撓則心煩怒多起服氣未通，被三尸蟲較力。或則多怒，或則多悲思，或則多嗜滋味。使人邪亂失情理，子能守之三蟲棄《太上升玄經》曰：食氣堅心，一月內一蟲當死，二蟲無托。人但能服氣，志守三十日，上蟲死；六十日，中蟲死；九十日，下蟲死；百日心不移，即體康神清，永永不敗。若或食或斷，令人志退，則無效也，得見五牙九真氣五牙，為五行氣，生子五臟中。九真者，為九天之道也。此五臟成，還應九天，所以五臟之氣名九天也。元氣成，當自別得五行之氣，驅使無所不通也。

五牙咸惡章第三（此章六句，四十二言）

五牙咸惡辛酸味若五味不絕，五臟靈氣不生，終不斷思欲之想。但令水穀除，何慮不生五氣？五氣既生，即五情自暢；五臟既滿，元氣自凝；元氣既凝，五神自見；五神既見，賤惡人間，何世累之所能牽也，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欲人早終，在於人身中，求人罪狀，每至庚申日白於司命。若不驚不懼，不早修煉形神，制絕五穀，使年敗氣衰，形神枯悴，縱使志若松筠，亦復無成矣。一朝命絕，悔恨何及？勸子將心舍煩事服氣人大要者，靜持心神，止舍煩務。使三蟲動而無效，神氣行而有徵，自得五神獲安，妙理潛達，超然自得煙霞志能清能淨，即自得志潛明，超然洞悟，煙霞之暢，在乎目前。

煙霞淨志章第四（此章四句，二十八言）

煙霞淨志通神奧若得水穀氣除，自然諸脈通曉，五臟靈光生。縱舍自有深奧，故不可測也。靈光，神氣也，令子坐知生死道若能制絕諸味，百日後無不成矣。自得眾靈潛伏。生死之路，備睹機械，天外陰司之道，常知矣。蒸筋暴骨達諸關，握固潛通開百竅謹案《胎息志理經》云：凡服氣五十日後，假令未絕水穀氣，遇日色晴明時景，朗曜景正午時，當於室宇內淨軟床席，散發於枕上，握固於兩脅之傍，然後叩齒七通，端心瞑目，似覺微悶，即須用力握固，漸漸筋脈徐開，靈氣潛通於骨肉之間，津液汗澤於皮膚之上，但當數數運用，自得顏色光悅，氣力兼倍，發如新沐，髭若青絲。如不解閉氣煉形，使用元氣行通於毛發之間，自然每度鬚發跳躑。若不得此術，雖復休糧長生，有同瓦礫草木，無精光也。

百竅關連章第五（此章四句，二十八言）

百竅關連總有神百竅通於百穴，百穴通於百脈。眼上二穴通於肝，肝脈通於心，故心悲則淚發於臉間。齶上雙穴通於鼻脈，鼻脈通於心脈，故心悲則鼻酸。鼻脈復通於腦脈，故腦熱則鼻乾。《洞神明藏經》云：百脈通流，百竅相望，百關相鎖，百節相連。故一穴閉則百病生，一脈塞則百經亂。故服氣無疾，諸脈常自通暢。道人不死，胃腹無物停留。鑒察吉兇，百神歸集於體，寒熱不近，元氣調伏於身。毒物不干，五臟靈神固護，狂獸不搏，土地常自衛持。隱現無難，骨肉合於玄化，即何慮不通於聖智也，由子驅除歸我身百關九節，皆神宅也。臟腑無邪氣所生，即萬神歸集。邪氣即穀氣是也。若正氣流行，所有瘡痕點靨客氣，自然消滅。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，升子身於九天之上。

長存之道章第六（此章四句，二十八言）

長存之道因專志若不專不志，則難通於聖理也，返荷三魂知不死氣通之後，當即自荷形神，明不死之路也。何物為冤七七里服氣滓盡後，絕水穀，最切者在四十九日。漸漸當百脈洞達，返照如燭，俗心頓舍，五臟恬和。若不能堅持，前功並棄，堅然慎守咸酸味少食諸味，難遣谷氣。

咸美辛酸章第七（此章十句，七十言）

咸美辛酸五臟病，津味入牙昏心境但是五味入牙，皆通於兩眼之穴，散沾於百脈之內，使穀氣堅實，藏腹停留。若求速達，請卓然斷絕也。致令六腑神氣衰，百骸九竅不靈聖為神氣不凝於丹田之中，靈光不照於臟腑之內。子能慎守十旬終，諸脈洞然若明鏡使功滿十旬，神氣自當凝實，靈光煥耀如燭，無不洞達。六腑明神不隱藏，與子言語說心境。五臟神自見也。滯子神功去路難，大都穀實偏為病若穀氣不除，即不見幽玄至理也。

穀實精華章第八（此章六句，四十二言）

穀實精華與靈隔，纏羅六腑昏諸脈穀氣精華化為涎膜，纏羅五臟六腑、關節筋脈，故不可知。但是服氣人經五六十日後，見腸胃中滓盡，將謂更無別物，不知穀氣精華殊未出也。所以有思食慮散之意，反使情切心懸，不可堪忍，亦為尸鬼所禍也。自後但有物如

膿如血，或若壞脂，或若雞鴨糞，此乃穀氣欲出，有此狀也。後更三二十日，又有異物如涎如膜，此則穀實精華之狀也。若先曾兼食服氣，或斷或絕，經歷歲餘，一旦頓絕，還校便成。若無此物，亦不怪也。但無穀氣，則諸脈洞達，反照如燭。《大洞經》云：初服氣，人亦覺腸中滓盡，又見所食湯水，旋於腸中出，謂腹內更無別物，不知穀氣未出也。穀氣若盡，想更有何所思？形神如歸，豁然安泰，情無慮思，寂寞瘦弱等患疾亦何懼？退敗不進之憂必審而思之，無得退也。若能頓絕湯水，得三十日已來，卻退不能堅持，即若穿井及紵，見水而不取也。一何痛也！元神不返欲何依？子心未達焉能測穀氣未除於臟腑之間，神氣不守於丹田之內，故道者昧然無知神功在近也？可惜玄宮十二樓，那知返作三蟲宅若不修煉形神，身上宮室皆為三蟲之窟宅。

三蟲宅居章第九（此章四句，二十八言）

三蟲宅居三部里此蟲常在三丹田內。子能運用何憂死但依聖人之言，用心修行，何殃累之所及也？漂然鬱鬱常居此元氣常引內氣周流身中，即卻復丹田之內也，自辯元和九仙氣穀氣盡，即自辨識元氣也。

九仙真氣章第十（此章十二句，八十四言）

九仙真氣常自靈，三蟲已死復安寧《大洞元經》曰：三蟲亡，神氣昌。內照五臟中氣，使之如神，若居世游隱法，具在《胎息章》中說。由子運動呼吸生神氣若足，呼吸運動，興起雲霧，自然得成，隱化無滯。居在丹田內熒熒服氣成者，居在丹田中，凝結若雞子，炳煥如燭，光照數里，內無不見，是為三丹田氣，自然如此也，筋骨康強體和平《三光經》曰：煉髓如霜，換骨如剛。服之千日，力倍於常。後能日馳千里，奔馬不及也。心識怡然自暢情，思逸神高心彩明食氣成者，心神常自暢悅。情高思逸，棄賤人間也。卻聞五味覺膽腥觀五味，見滓敗。示五香，聞腥壞。尋苗見根，故有是聞，自然如此。為天氣達也，俱有此見。肌膚堅白筋骸清《胎息章》中自有煉骨法，具載也。地府除籍天錄名，坐察陰司役神明，內合胎仙道自成入胎息至五百息，當入異境。地籍除名，三天錄仙。至千息，魂游上境。

胎息真仙章第十一（此章四句，二十八言）

胎息真仙食氣得，卻閉真氣成胎息服氣二百日，五臟虛疏，方可學入胎息。準《九天五神經》云：先須密室無風，厚軟氈席，枕高四指，才與身平。求一志人，同心為道侶。

然後捐舍心識，握固仰臥。情無所得，物無所牽。靈氣漸開，心識怡然。初閉息，經十息至五十息、至百息，只覺身從一處，如在一房中。只要心不動移，凡一日一夜十二時，都一萬三千五百息。故《太微升玄經》云：氣絕曰死，氣閉曰仙；魄留守身，魂游上天。至百息後，魂神當見。其魄緣是陰神，常不欲人生。其神七人，衣黑衣，戴黑冠，秉黑璽。《洞神經》曰：為之玄母。此神是陰尸之主。若見此神，子當謹心存念，祝曰：玄母玄母，吾尸之主。長骨養筋，莫離尸戶。吾與魂父，同游天去。次當見魂父，三人各長一尺五寸，衣硃衣，戴硃冠，秉硃璽。當引上元宮諸腦神百餘人出。子當身見三丹田中，元氣如白雲，光照洞達。當呼三魂名：一曰爽靈，二曰胎光，三曰幽精。得此三魂，陽神領腦宮神引子元神游於上天。初出之時，只覺身從一黑房中出，當見種種鬼神形容：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，為上界道路，皆是鬼神之過路。子但安心，無生懼意，亦須得良伴相助。緣元氣上與魂神相應，若有懼心，元氣當自口鼻出，即子身不得去也。但一夕之中，令傍人自記喘息數。至息已，子當與三元神同游上界也。其道當成，以後即不得微有洩漏。大慎大慎！但不顧於物，鬼神伏德。羽服彩霞何所得？皆自五臟生雲翼後煉形上升，自成五色羽衣。《中天羽經》曰：輕輕狀蟬翼，璨璨光何極。蟬為飲氣乘露，故生羽翼。人服元氣，而天衣不礙於體，即可知也。

五臟真氣章第十二（此章十四句，九十八言）

五臟真氣芝苗英《太華受經》曰：元氣含化，布成六根。吉兇受用，應行相從。內氣為識，胎氣為神。子能胎息，復還童嬰。反魂五臟之始，先布於水。內有六腑，外應六根，肝主東方其色青《太明五緯經》曰：肝主於木，生於水，克之於土。來自東方，其色蒼，受之於陽。潛伏此氣，千息生光。但常用氣，未至胎息。當存想青氣出之於左肋，但六時思之不輟。自子時常隔一時，至五十日，當見此氣如青雲。用此氣可治一切人熱疾、時行臃腫、疥癬、急瘦。但觀前人疾狀，量其淺深，想此氣攻之，無不愈差。如觀前人肝色枯悴，不可治也。子但閉固千息經，青氣周流色自成胎息經：千息為內養，此氣青色，當自凝結。心主南方其色赤，伏之千息赤色出《太明五緯經》曰：心主於火，生之於木，克之於金。來自南方，其色赤光，受之於硃陽，為夏天也。潛伏千息，當出心堂。常服氣，未至胎息。每日午時，想赤氣在心，大如雞子，漸漸自頂而出自散。咒曰：南方丙丁，赤龍居停。陰神避位，陽官下迎。思之必至，用之必靈。自此三咒之，能常行此氣，存想五十日不闕，當有赤氣如火光自見。用此氣可治人一切冷病。當用氣攻前人病時，其人面色帶青即不治，陰氣不可治。凡存神氣法，並不欲得遣人知。肺主西方其色白，服之千息白色極《太明五緯經》云：肺主於金，生之於水，克之於木。來自西方，

其色白，澄凈微芒。功達千息，光徹洋洋。常服，每至丑時，存想肺間有氣，狀如白珠，其光漸漸上注於眉間，後乃咒曰：西方庚辛，太微玄真。內應六腑，化為肺神。見於無上，游於丹田。固護我命，用之成仙。急急如律令！存念一遍，如此四十九日，肺中有氣如白雲自見。此氣照地下一切寶物，及察人善惡，示表知里。如不行存想五氣法，服氣三年，方見五臟內事。此緣不具真行，使用不辨相克相生。如寒用心氣，緣是火氣。如熱用腎氣，緣是水氣。不辨用氣，即無效也。《九氣經》中亦不言氣法，寥廓尚秘，況是人間也？脾主中央其色黃，服之千息黃色昌《太明五緯經》云：脾主於土，生之於火，克之於水。來自中方，其色黃。閉氣千息，不敢伏藏。存想黃氣，但一日一想，不限時節，亦無咒。其脾藏存之四十九日，自見此氣，已後能用，可將身入墻壁，人盡不見。腎主北方其色黑，服之千息黑色得《太明五緯經》曰：腎主於水，生之於金，克之於火。來自北方，其色黑，微芒。伏之下元，主持命房。內有真白，守之不忘。此五臟神氣，但至五更初，各存想氣色都出於頂上訖，即止。亦不假一一別存想，兼不用咒亦得，只是較遲，滿百日方有效驗也。驅役萬靈自有則服氣心志正，兼行內行，內外相扶。一年後，應是人間鬼怪、精魅、及土地神祇，並不敢藏隱。所到去處，地界神祇先出拜跪，常隨衛道者。陰司六籍，善惡具知，然亦不可便將驅使，緣未具三天真籙，慮有損折。若入胎息得升身訣，且要游人間，但依此經尸解法，然可游世，即無遮礙。不爾，未可忘道。若不務此術，但務化人矣，自他俱利。乘服彩霞歸太極《胎息伏陰經》曰：內息無名，唯行想成。若不行戒行入胎息，未得合神。《太微靈隱書》曰：凡人入胎息，游人間，行尸解術，隨物所化，故有托衣衾所化者。常以庚辛日取庚時，於一凈室內焚名香一爐，於所臥床頭兼須設機案，上著香爐，下著所拄者龍杖及履鞋等物，盡安置於頭邊。身衣不解，以衾蓋之，首西而臥。自念身作死人，當陰念此咒七遍，咒曰：太一玄冥，受生白雲。七思七召，三魂隨迎。代餘之身，掩餘之形。形隨物化，應化而成。急急如律令！此存念一食間，但依尋常睡。如當存念之，起一食久，輒不得與人語，若與人語，其法不成。如此常行四十九日，漸漸法成。後要作，不問行住坐臥，陰念此咒七遍，隨手捉物，身便別處去。眾人只見所把之物，身將以死矣。後卻見物還歸本形。此法即可以下界助身，不可以便行非法之事。大須護慎其法，大須隱默。若臥在床上，但以被覆身，隱念一遍，便卻出入，只見所臥衾被是身，不見被形。若於財色留心，當為神理銷折矣。

太極真宮章第十三（此章七句，六十三言）

太極真宮住碧空，絳闕崇臺一萬重，玉樓相行列危峰上界宮館，生於窈冥，皆有五色之氣而結成。下界土地，皆是水氣橫凝扶住，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，無人功興動之用。上界以七珍精氣為日月，下界以陰陽純氣為日月。下界言一年三百六十日，是上界一日十二時也。《太黃經》曰：不食土地精，生居太一城。為形神俱得去也。瑤殿熒光彩翠濃為七珍翠彩煥爛，光徹內外無隱礙。千閣萬樓，互相影對，太仙真人猶居此外也。紅雲紫氣常雍容，玉壁金梁內玲瓏《玄宮玉堂經》曰：白玉為壁，黃金為梁，青珊為架，紅璧為床。進以九霄之膳，酌以八瓊之漿。鳳舞鸞歌游詠中上界有天鳳舞鸞霄之歌，並是曲名也。玉饌金漿意任從《九宴玄廚經》曰：一日十進九霄之膳，七獻八瓊之漿，一日十進食，八獻酒。九氣真仙位列崇胎息得列九真上仙。

九氣真仙章第十四（此章十句，七十言）

九氣真仙衣錦衣，綃縠雲裳蟬帶垂真君衣瓊文錦、蟬縠之衣也。天冠搖響韻參差冠搖眾佩，響韻五音，為自然也。九文花履錦星奇九文錦為履，其花零亂如眾星鈷壁也。卻佩霓裳朝太儀霓服，仙官朝裳。人初得仙，皆朝太儀真君九天主也。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。羽服飄幹八氣吹八氣，八方正氣，先治道路也。更上寥天入太微太微都在第五天，金星輪硃華宮，亦太微，管下界生死籍部。每四時八節，申籍奏聞上界太微。凡此官吏，有四十萬眾大數。

太微玄宮章第十五（此章八句，五十六言）

太微直上寥天界，動靜風調鳴竽籟太微上界所有風搖，皆如笙竽之韻，如極樂之所，自然如此也。殿閣穹崇何杳隗香隗，謂虛峻極也。殿閣重數甚多，橫壯尤麗也。壽永衣輕人體大，九天各各皆相倍九天羽服儀仗，各各相次加倍。羽衣轉輕，人體轉大。彩翠鮮華，日月轉邁長遠也。是為因心得自在因心運身，得出三界。靜理修真為聖人，九行門空列章戴夫九行者，道人之窟宅，動息住持，不離其內。一者以慈愍為衣，二者以止舍為食，三者以正心為乘，四者以專志為才，五者以謙下為床，六者以順義為器，七者以勤惠為屋，八者以修空為宅，九者以陰施為業。修道之子，不持此九行，去道疏矣。

九行空門章第十六（此章十二句，八十四言）

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；雖無有心，還因心有。

除苟無心是謂真眾事曰苟，無事曰除，除心止念，萬行歸餘，自隨胎息入天門胎息以善行為要機，無念為至路。玄元正理內藏身，無曲潛形體合真《洞玄經》曰：心無曲，萬神足。三部清虛元氣固，六腑翻成百萬神三元靜，六腑調，真氣歸於真行，二理相合。五臟六腑諸神，共有百萬，自然相和應也。

六腑萬神章第十七（此章十句，七十言）

六腑萬神恆有常五臟六腑，百關九節，有神百萬，若日常清凈修之，即當自見，元和凈治穀實盡但以元氣攻運，何谷氣之不去？大腸之府主肺堂肺為首三焦之主，中有元神內隱藏臟腑既凈，萬神自藏。故《太明經》曰：大腸主肺也。鼻柱中央為候色也。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。主十二時。內有神，各具本色衣冠十二人。若除水穀氣盡，元氣自足，其神當見。各據本時，遞相更直，以衛修道之子也。腎府當明內宮女，外應耳宅為門戶《內神經》曰：精主腎，腎為後宮。內宮列女耳。腎之官承氣於耳。左腎為壬，右腎為癸，循環兩耳門中。有神五百人，內有元神，守自都管兼主志。凡人好嗔怒，即傷腎。腎傷即失志，俱喪元神。故道者忌嗔怒，道成，內神常見於人當衛道者也。膀胱兩府合津門，氣海循環為要路膀胱是兩府氣。腎合膀胱，乃受津之府，上應於舌根也。津液往來，常潤肥澤舌岸，以應兩膀胱氣。若少不潤，服氣人未成，當欲少語，以養津也。語多即口乾，口乾難用氣也。中有神三百六十人，以應一年之數，氣成當見。其神常抱無貪之行，故道者不貪，志合神理。《大洞升玄經》曰：行合神見，道成歸天。此神人，行胎息即自出，常護衛人近道者也。子當得見內神章，終身不洩神常助。

勿洩天神章第十八（此章八句，五十六言）

勿洩天神子存志終始不洩，天神助子。凡是天章勿輕示，三十三篇世絕知，況復《中黃》秘中秘道有《胎光經》三十三篇，禁絕不許妄傳洩，況茲中黃靈句，秘之特重，慎之慎之！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，凈室燒香，心存南華真人，念三天真君同開作證。首東作禮四拜，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。不得示三人，切忌容易洩漏。若不依經教妄開示，如睹常文必有殃，責非淺，莫輕慢！違教身罹非命殃，子孫受禍當須忌餘殃明罰，世世子孫受禍。大忌大忌！

此北宋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