

太清中黃真經卷上

九 仙 君 謀  
中 黃 真 人 註

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  
上言真道養神傷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机案建以  
厚暖牀蓆案上常焚名香至夜半一炁初  
生之時乃靜心神當叩齒三十六通以兩  
手握固仰卧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蝦胡麻湯此物能  
養蒸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蓋  
佳不惟止渴兼能止思食之念或服四時  
枸杞湯時飲一兩蓋亦甚其咽炁自然得  
通暢但覺腹中安和咽炁自當流滑即一  
切湯水自然不要與漸通妙理但能服炁  
攻盤於腹腸胃自盡如入湯水直至臍下  
初服炁者如覺小便黃赤勿怪也心曾躁  
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  
速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  
諸味難遣殺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  
昏心鏡致令六府神氣衰百骸九竅不靈  
聖人能堅守禁絕諸味嗜慾者九十日三  
丹田凝實百日内觀五藏三百日鬼恠不  
藏形陰神不敢欺千日名書帝籙形入太  
微矣  
必獲寥天得真籙

凡飛鍊上昇爲下天仙官若存想無爲炁神修三一之道者得上天仙官若真子服胎息成者得窈天昇真籙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

夫言玄微者乃無爲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氣之哉  
一者初服力尚微

凡初服氣爲有滓滯直至一七二七日以

五

未滓穢退出漸覺體內虛羸百節無力勿以爲訝緣元炁未達腹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爲畏後當悅澤矣如

不專志兼食行則用力無效也亦愛數敗則此爲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爲學者得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爲退敗預必不靈聖者也

二者教存于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炁自絕咽炁自得通流亦有不成者多爲學人心容變易或食或止故自敗矣若少食諸味則難

達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曰

中央戊己內藏元炁黃色力堅運之可理丹陽真辭朱雲英議得達四肢黃雲大起

每至五更雞初鳴時常候莫令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爲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感亂也

四者中蟲住心官

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欲和炁常足坐見元陽萬神來集者也  
遺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錄種子若知之道自易

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食嗜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欲滋味者也

使人邪亂失精理子能守之三蟲素

太上身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

得見五芽九炁炁

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

五芽成惡章第三

五芽成惡章第三

若五味不絕五藏靈炁不生終不斷思緣之想亦可止思欲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

三尸之鬼常欲人早終在人身中求人罪

狀每至庚申之日上白司命若無驚懼不

早修鍊形神絕制五味使人年敗惡衰形

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

一

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

能清靜神炁則志自潛明超然洞悟有煙霞之景在手目前

煙霞靜志章第四

煙霞靜志通神奧

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

命子坐知生死道

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觀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過日色清明時景明耀於正午之時當入靜室厚施軟褥牀蓆散髮低枕握固於兩脇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

炁力兼倍髮如沐漆髮若青絲如不解開炁鍊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

髮髮跳躍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騰

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

百節相連故一穴閉而百病生一脉塞而

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鑿察吉凶百神歸

集於體寒熱不近元炁調伏於身衆毒不

千五藏靈神固護狂獸不搏土地常自衛

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處不契通於聖智哉

由于驅除歸我身

百關九竅皆有神宅也藏腑無邪炁所生則萬神歸集邪炁即散炁是也若正炁流

行所有瘡癩癩瘰癧瘰癧自然消滅者也恬然得達自明真

故得洞鑿昭然足辨邪正之類

自明真道永長存

致形神於不死之門身于身於九天之上

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為寬七七裏

服炁淨盡後絕水穀最功者在四十九日

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弄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

但是五味入牙皆道於兩眼之穴散露於

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

使功滿十旬於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

十一

十二

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脈炁之人經五十

六十日後見腸胃中津盡將謂更無別物

不知穀炁精華未出也所以有思食慮

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

或若壞腸脂或若雞鴨糞此乃穀炁欲出

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

食服系或斷或絕或修督上經歷歲餘一

旦頓絕還效便成若無諸狀候亦不恠也

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津液盡

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

所思想念形神怡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

十一

十三

成矣有似穿井及滲見水而不取也苦哉

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道者也慎

之

可惜玄宮十二樓那知返作三蟲宅

若不修鍊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

標然鬱鬱常居此

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

由于運動呼吸生

神炁若足呼吸運動興雲起霧自然得隱

化無滯無碍也

居在丹田內焚炁

服炁成者丹田炁自平實可上昇下遊三

丹田中凝納若雞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

三光經云鍊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素

賤人間者也

却聞五味氣腫腥

視五味見滓穢視五香聞腥羶尋苗見根

道功成者故有是聞自然如此為天炁連

於自身者也俱有此見也哉

肌膚堅白筋骨清

胎息章中自有鍊骨法具載也

地府除籍天錄名坐察陰司役神明內合胎

仙道自成

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

服至千息者三天錄位魂遊上境也

太清中黃真經卷上

太清中黃真經卷下

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禮席

枕高四指方與身平用一志人同心道信

捐捨凡心極固仰卧清無所得物無所牽

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

炁至百息魂神嘗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

七人衣黑衣戴黑冠束黑繩神經云為

之玄母此神是陰尸之主若見此神子當

謹心存念呪曰

玄母玄母吾尸之主長骨脊筋莫離死去

吾與魂父同遊天去

次當見魂父有三人各長一尺五寸衣朱