

天帝遊東井之日也是以行道輒當於此日更起新意為沐浴清淨之始倍加謹敬之焉也其服氣法攝五情之息漸能有定然後常以二月三日九日十八日二十七日若甲寅乙巳丁巳甲子丁卯王相成滿日於山林隱靖之處近東流水醴泉向陽之地地氣陽而調也沐浴蘭湯以丹書玉房為田字方一寸玉房在臍下三寸精念玉房令氣致於丹田去鼻中毛正偃卧兩足相去五寸兩臂去身各五寸合目握固如嬰兒之奉是用蒲葦薦枕高可三寸若胃中有病可高五寸若病在臍下可去枕既服氣不復得食生菜及生果硬物服氣時食日減一口十日後可不食二三日腹中或消消若飢選好肥乾棗上木煎微得食之一日一夜不過此不念食者勿有進飲其飲水一日一夜可五升而已其太一醪醴亦可一日一夜五升勿絕口中常含棗核者令人受氣且生津液故也如此則胃中上下氣服腸胃致令得空虛空虛則和氣通焉五神宗而助之則昇仙矣孔子家語云食

氣者神明而壽食殺者智慧而天不食者不死而神雜食者百疾妖邪之所鍾焉是以食愈少者心愈開而延年益壽食愈多者心愈塞而年愈奪也程輝釋周傳論云悠悠九天茫茫萬寓氣之所蒸產之所煩品物叢生迭相大小擾擾營營為利害所纏有生之為手其猶塵粉之一毫髮浮於滄池之內有國之所域其猶芥石之一片孤寓於大街之中是以莊周稱四海之於天下猶壘空之在大澤有國之於四海猶糴米之在大倉其中一世之是非芥石之利害焉足以經於曠然之念哉是以至人之所以輕天下細萬物也豈措心於矯亢之觀乎直以世利無以干其智懷榮華無以聚其顧盼將在子靖氣潔精其貴存真而已矣

雲笈七籤卷之八十七

雲笈七籤卷之八十八

存元

仙籍旨訣

道生旨

谷神子裴劍述

鍾陵郡之西山有洪崖壇焉理側有棲真子楊君知余有遺詣予請述道生之宗旨余曰子不聽西昇經云人徒知天地萬物而不知生之所由又曰吾與天地分一氣而治自守根本非効衆人是知修道之士若不知生之所由道之根本則茫茫然罔明道之來矣欲求長生先修所生之本子能曉耶揚生曰未悟子告曰欲曉則速具誓戒楊君再拜具詞曰某才器瑣微行能幽晦將華血為滋味以艷容為歡娛罪根既深神彩益濁豈三魂之寧謚被五賊之戰爭以恍惚而暢懷極其喜樂俄悼亡而感物過甚悲傷振湯命門壞墮元氣虛羸漸逼豈異尸居枯槁欲來何難骨立鹽梅銷錄寒暑煎熬既非金石之身須示風霜之髮大患擬作微軀豈安實為聾聵之

徒豈覺幽玄之理步步就死兀兀不知人間
 或有道高河上術入壺中覓服羽衣一遊而
 縮其地脉珠幢玉節一舉而登其天門變瓦
 礫於金丹改容儀於玉液造化由已修行在
 心魚縱涸而重波骨雖枯而再肉伏以小予
 蟻蟻之命纖芥之軀昏濁無二敗三有日忽
 神鑿其竅天啓其心善達玄關志求道要慕
 真仙而汲汲如飢渴中腸隨浮世之悠悠若
 煙埃滿眼欲莫希夷之質長合靈喬之間擺
 去塵機冥搜真朴推無形於恍惚見有物而
 萌芽至此時則萬象空播寸誠不撓敢匍匐
 懇請誓戒深詞存歸太上之清壇靖想虛皇
 之寶座仙童握節侍女焚香既得事之證明
 宜將心而猶豫疑悞水泮端倪瀆流荷重德
 而使頂丘山感深恩而已銘肝膈若非人妄
 泄得士不傳則觸罪殃動足受禍指陳白
 日契約丹誠無任驚魂泣血之至予即告之
 曰子既誠懇如是予當語子生生所由人之
 根本者男精女血既疑有道自然而生為水
 一點今膀胱之水是其餘也水中有氣鬱鬱

然未有所著歛然感天地純陽其精之華入
 於氣而相依憑氣透養之是謂之神神之甚
 微雖得水氣養之澆溉懼氣強而見迫若水
 之澆溉物之甲拆又不可以浸之浸之則其
 甲即死矣仍於水中純陽真精之華生為二
 腎也二者以應陰陽之數遂隔水擊捧其神
 與氣乃得蒸與腎神之靈是謂氣為女神為
 子道幹既育萬物成體子母既長不可同處
 須放其子之造化成其窟宅然母亦安矣神
 又須物引而離其母乃借水之兩點氣如腎
 之數神以陽光守而凝之然又慮水之盛兼
 五行不足無以成物而假土來尅其水慮土
 尅其水盡又假木來尅其土慮木尅其土盡
 又假金來尅其木慮金尅其木盡又假火來
 尅其金火若尅其金盡即內以水救之是謂
 轉相生轉相制物是謂人之眼眼者與天
 地合體五行足矣所以眼當中黑水也次黃
 土也次青木也次白金也次赤火也其事明
 也五色既成陽神乃寄光於其上是謂神光
 焉眼之位屬肝者緣光明如日日出東方肝

在東方而屬木故肝藏得而管之黃庭經云
 肝神龍煙字含明注云日出東方故曰含明
 神者純陽也勢長飛動如天之日月而轉動
 也其眼漸上昇須照燭其外為神之樞機而
 神則合居其內而主其中神專貯其眼漸漸
 不覺已離其母若眼者只要引神而離其母
 後居外與神相應不可附其眼則依前不成
 造化矣其氣母雖離其子終須養其子成長
 安穩若中途而廢則彼此不能安矣即須假
 木來生火是為心焉使心而盛其神心之內
 空方寸乃受神而居其神曰靈也故謂心為
 靈臺神是陽也心為火焉故神得而居其內
 蓋水流濕火就燥之義道書曰心為神之都
 是也所以心靈於諸藏者緣神之故非心獨
 能靈焉若無神之在內則與諸藏何異但緣
 心屬陽之故勢多飛動因茲便乃不得停爾
 目但確然而定其神則心亦不動矣蓋須修
 道習熱不然者大難不搖動其心耳其次肝
 肺脾六府五體九竅毛髮之類皆神得而造
 化焉蓋取眼之規則耳即眼為五藏之苗也

如此三九二百七十日則應陽之數極人之體備具矣然神自離其母後更不復到本來凝結之處蓋人漸被五味沈之而不清冷神雖同用悉難同行終不解却相養却相成但相反爾今以子母相離本者蓋緣未有窟宅諸體尚闕所以事須相離而各造化及其彼此安穩更不相吊省豈有子母得為順序哉今言心為氣馬但意到則氣到今人或偶使氣到諸處則不解到根本從來相合處耳修道之士不可不留意焉脾去腎近者若眼中黑與赤遠矣足可明之其神雖都於心亦寄位于精中養其體潤其性保其骨髓使其堅強人之壽考神亦得久安於人體中矣凡人臨危險而毛髮寒堅者是神恐傷其窟宅爾若人之暴橫而死者元氣猶強而未弱還元返本不得或為匿鬼而憑陵於人蓋元神不病器用不銷耗使其然也則春秋云匹夫匹婦強死魂魄憑依於是焉於強死中其神或漸耗未盡却被悉盛將去為人則分明記得前空事也則鮑觀記并半粘議環之類大

約記得前生事者也童子暴橫而死精氣未散使其然爾所言精者積津氣而成若動搖而出則神不安為滑而決泄減耗神之用也精之既竭神亦耗盡微微然漸與初未相類然心氣既壯水氣又盛人體堅強五味薄鏽則氣與神不相當既而無戀求住不得故然而去歸空却成舊時真精之英華附之于天所言泄性不滅是也則禮記云骨肉化為土魂氣歸于天元神如主千神如臣元神既去千神無主國之空耳所以謂心為帝王水氣既無陽氣管攝亦便散也二物既去則人體傾去謂死即無所知也舉世人皆為好道修道不知道是何物而修耶凡人好酒必知是麴來所作凡人好色必知是西施洛浦凡人好財必知是金玉寶貨耳且押韻從東字起首至于法字數萬皆若切脚人盡能辨認之唯至道一字則懵然不會或云虛無自然修心行善竟不能知其旨也既不知之則向何門而修哉殊不知道水也在人身曰氣也所以云道生一蓋水藏也一陰一陽謂之道蓋

水火也一陽既去一陰亦散是不成道也人須死矣夫天地生於道蓋浮世界耳是謂道去則人死水乾則魚終所以陰氣為母者是內陰之根本非外陰邪之氣也所謂陽神者是純陽之精英是元神也非五藏諸體之神也元神能生其三魂七魄及諸體之神爾黃庭經云腎神玄冥字育嬰注曰腎精為子故曰育嬰二腎之中男為精門女為子宮精門既開腎氣亦泄不獨內陽而散內陰亦竭所以腎為陰之奇心為陽之都凡生必先從陰而入陽是萬物從濕而生也蓋精亦從腎中而出其子亦從腎中而成是不離腎藏耳大約心之元神俱借其體而共治之三魂亦助成爾但專為害者乃七魄三尸句外陰邪之氣而賊身往往神氣多不敵則人死矣人死則三尸七魄暢焉夫元神君也尸魄之類亦臣耳若狡靈之臣亂其國而迫其君也若修養其氣壯其神則七魄三尸終不能勝壽自長生耳夫不疾暴死者蓋脉偶然蹶逆不到一藏其藏既弱遂為五行遠相赴至于火盡

陽脉絕則神去人自死矣蓋脉蹶流不行而阻之亦有傷敗使其然也昔扁鵲治虢太子病云所謂尸蹶也以陽脉下墜陰脉上爭會閉氣而不達上有絕陽之脉下有破陰之經絕陽之氣色氣管於脉故形濁如死狀夫陽入支蘭藏蹶者生陰入支蘭藏蹶者死此數事者皆五藏之中時時暴作者也良工取之拙者疑殆信有之矣於戲目管萬象心虛異端神被牽驅身無管攝則室家無主國邑傾頽固其宜矣主人不修舍宇而外經營則舍宇日有危壞矣夫人若知神之所主于母運行則修身了達之門可見矣若無所主但任呼吸喉中主通理藏腑消化穀氣而已終不能還陰返陽填補血腦又衆人之呼吸與真人之呼吸殊矣南華真經云衆人之息以^九真人之息以踵注云從根本中來又云其息深深此其義也豈容易哉若但信其自呼吸未有得道哉夫一呼一吸不得神宰則不全其呼吸耳真人曰若神能御氣則鼻不失息斯言至矣又能咽其津以意送之至氣海

中則直灌其靈根矣吁今之人不會神與體彼此是非邪人能算盡萬物而不能算其神與體何感而相成但記三歲之後事而三歲已前昧無所知也若到算歸其盡處即自見神與體元氣配合之根由則了然無二物知神與真氣同體假名則一存一想歸其真矣此所謂深根固蒂夫復氣者復於本生之處如周易復卦三云一陽生五陰之下若還丹之義非伏與服也其義明矣天為受氣之始氣是有形之根氣不得形無因而立形不得氣無因而成二物相資乃能混合聖人知外用之無益所以還元返本握固胎息洞明於內調理於中取合元和大朴不死之福庭夫神和則可以照徹於五藏氣和則可以使用於四肢道經云三月內視注一心守一神則神光化生纏綿五藏凡人勞神役後無一息駐於形中而希長生不亦遠乎若能胎息道成精氣有主則使男子莖中無壅精婦人臍下不結嬰萬化之用莫先乎氣至人之用莫妙乎神虛無之中有物謂之神窈冥之中

有精謂之氣吁其神與氣來既恍惚去無朕兆其來也則難其去也甚易是以聖人悲痛而惜之於戲世人何容易而驅其氣也不知形者不可與言氣不知炁者不可與言神知神者則資道矣易曰精炁為物游魂為變變易不節人^九不長生所以王母有金璫玉珮之道軒轅行內視返本之術不可不信之吁萬物有終而天地長久人民有死真人長生乃俱陰陽交感之氣矣人能守其陰陽陰陽亦能守人矣天地不死而人自死化腐於其間哉夫崩墻毀堞土能填之老木衰果以枝接之破車漏船木能補之折鼎穿釜鐵能固之人遇衰老返神活之皆上仙成敗之言不可不知也夫陽丹可以上昇陰丹可以輕舉陽丹即大還之丹陰丹即是內修返本之理黃帝問道於廣成子廣成子曰無勞爾形無搖爾精少思寡欲可得長生夫道之最要以精為根以炁為蒂經云馳養靈柯不復枯八舍真之道禦養之術訣之在口不傳之於牋翰也但能寂然不動感而遂通泯滅萬慮又久

習欲用勝而明必得道矣

養生辨疑訣

栖真子施

吾述

一炁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須知其本知其本則本無不通修道者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躡盡百家學窮諸子徒廣虛論之功終無攝養之効得者觀之實為自悟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為理全不知虛無之中而無不為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順逆之儀久而服之反傷和氣速不出中年之內疾害俱生使夫輕薄之流皆謂繁風捕影不可得也翻以學者為

不肖以真隱為詭道不亦傷哉或人以此事而譏余曰吾聞學道可致長生吾自童年至于暮齒見學道之人已千數矣服氣絕粒者驅役考召者清淨無欲者修仙鍊行者如斯之流未有聞其不死者也身歿幽壤之下徒以尸解為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愴然于內神恍惚于外沈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凡間之事猶有成與不成豈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云靈骨無乃踈乎然大服氣絕粒者道家之所尚人苟得之皆有不食輕舉之効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文為憑呼吸者又引靈龜作證曾不知真炁暗滅胎精內枯猶執滯理於松筠守迷端於翰墨良可嗟矣寧不怪乎至於驅役考召之流蓋是道中之法事研討至精窮其真語誠為身外之虛名妄矣且元和之氣非時長而有之未有此形天

地之間已有之矣經曰先天地而生即元氣矣此身有者父母交合施其元氣元氣者真精矣何以明之精留於身則身生精施於人則生人移此精氣結彼元氣彼既成於形此則受損耳內景經云長生至慎房中急此在乎妙用之道元氣結之為精矣身中之精元氣之本能使氣一泝精移之上元下元之中又採新氣旬日還為精矣如彼釜熟其物則出之更添新者迴還無窮天地不足為大壽矣上元充滿百節自實老者反丁丁者反嬰斯得上元下元我能經絡運度寬猛是則審修我官神仙必得不修我官死之必尅人在氣如魚在水沈浮東西莫不由已修鍊經時百節盡暢莫若陽春火乃自知若有不通及疾病之處注意中元發火以焚之乃自通通則愈矣心為絳官絳官者赤色猶火也存心交火且乎一身非特為氣道流通抑亦銷其邪也凡欲行氣之前但焚之一度經曰廣成子積火焚五毒五毒五味矣五穀五味不焚之必能壅遏氣道焚之或火令人煩熱存之

繞通即須行氣行氣之法但派思慮任神虛
微微元氣自然通體夫炁者百節毛孔皆自
有之能以意行之是賢臣化百姓矣何以明
炁之在身但以一丈之竹通其節以扁一頭
口向中吹之氣忽然達於筒中自有元氣相
撐而出人身中亦猶此筒思慮既絕元氣通
身過身之後兀然而定其取定之術具載下
元篇中審而行之萬不失一矣

下元歌

契真之道飄飄易動不動中如有寄那知有
無可起忽去住玄機此其義
此篇調下元之訣契真之要甚不難人自強
難飄飄猶聞暇矣能聞暇其身澄心絕想三
元俱通仙則近矣動不動者玄珠矣謂存下
元之中作一珠可彈丸許大熠熠然如動又
不動動中寄者注意於下丹田之中有炁海
使炁細細於海連珠四合炁入足動中寄有
其珍珠矣中元注下元之珠元炁乃定定則
外炁不入內氣不出兀然與天地同和命無
涯矣天地自傾我長自然矣黃帝於赤水求

玄珠赤水則赤血矣如玄珠在於氣中求此
珠珠得必生故使罔象則無思無慮冥然之
後乃自得此珠矣欲知起忽飛昇之道切在
去機機去身存機住身死無機留中純白自
處得失之要此其義矣

後序

冲和子云余少學道長乃尤益天下名山靡
不尋覽躋危躡險敢憚乎勞意有殊觀不遠
千里乙未歲步青城之燕谷幽邃百里松蘿
上蔽于天偶遇樵人步入石窟窟內有真人
云姓李氏不知何許人也垂髮過腰安容永
雪余再拜之怡怡如奕良久問從何而來余
因述誠素願處杖履之傍天幸見錄俄經四
十三載忽授三元之術如訣修之俾晝作夜
一紀之後往往自飛玄之又玄難於數載受
之者可三十一傳傳非其人哭罰可見行
此道者五辛陳臭並宜損之損之在漸不宜
頓矣一年之後氣道充實自不食矣其大要
在乎泯機機絕則炁不召而至不謀而成躬
自行之一一神效今為注解庶無後速高尚

之徒幸秘斯訣矣

雲笈七籤卷之八十八

九

十三