

修真沖寂門

神靈天象章

氣虛生神神虛生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鍊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入之道蓋鍊虛靈而昧昏濁也

氣虛洞應章

氣者象之主而有清濁為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鍊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无不得之蓋氣鍊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

也人能保命在精堅精者鍊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又故真人鍊生氣固真精保命長年其知者先養氣氣管守精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便散漫自右腎循腰及下足足後上行脇下右膊循右手復上肩并入耳上腦後下左耳過肩并下左膊循左手復過左脇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帶則天地配形形同天地日得功多為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鍊氣成真而保精女子鍊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鍊氣夾臍循脊骨上泥丸號曰還元女子守心養神鍊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常外可養氣伏息耳又氣先鍊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鍊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透於皮膚間或去或住皆在已也

鉛汞發萌章

南方生火火生心心為丹砂丹砂中有汞重四兩北方生水水生腎腎為青金青金生鉛重四兩心靜求生腎定鉛生鉛汞昇降相遇金鼎鍊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鍊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

虛無為體寂照為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虛心為室除妄為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

神則神在我而為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升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為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滯憂思為住滯喜樂為流蕩皆失本經故真人者鍊氣令圓然始以心營終則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為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固定又能養化其氣以成真故曰氣化氣乃真仙矣

精化精章

保精在鍊氣氣正然後精固精固密然後可鍊古今惟知鍊氣不知鍊真精之訣真人鍊其精者固密其精精久不泄常欲動方以力

鍊之九重密閉坐先存大小圓尾間三時九氣與精交騰下若毛毳動轉不已其精鍊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鍊血保氣男子血衰氣盛鍊氣保血男子女子藥天地之正氣可以移其妙也男子鍊元氣定神先守心如一外物不入萬法不着積精養神女子鍊血收二乳脉按之以兩手按摩面上運行以氣運之乃化

陰陽入握章

人以左手為陽內主腎半夜氣自腎生神從心降握左手不閉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關閉右目不視存神
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
丹人之修鍊鉛汞見寶乃真人矣
修真致妙門

神出神章

神鍊之可以出形何謂鍊神所謂守心守心
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
鍊真夫圓神鍊真者先存心如明月形中彷彿
有人坐錄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

氣真保真鍊氣與天地齊年蓋以氣為道本
道從氣生氣從空有真氣不搖故可長生氣
者行於體內管周一身鍊之從下丹田半夜
所生氣處行之心管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內存空洞運
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

輪形晦迹章

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亦必有鬼物相迎
呼天狼七偏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為神邪淫則為
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

法其道鍊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鍊之也不死者返生也人欲長生藥欲長青松栢子葉是也丹鍊太虛心定神是也欲不死藥服三黃地黃黃精甘菊是也丹鍊太一守腎鍊氣是也
太玄寶典卷上

太玄寶典卷中

鍊凡全真門

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為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鍊血隨氣化以周營次鍊骨化久久神通鍊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

鍊氣圓定章

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聲聲其應乃子時之半為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闕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徧周則氣圓也久久運

動而反上則為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九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饒確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書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湧地脉久久行之精液無窮長生不死之道始於此也上吸天池確曲江下湧地戶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亢也光射太陽取之有法焉雙曲兩手足緊握令力通內遠腰交過會下丹