

大明萬曆三十五年歲次丁未上元吉日  
正一嗣教凝誠至道闡玄弘教真人  
掌天下道教事張國祥 奉

青校梓

搜神記卷之六  
高六

十一

太初元氣接要保生之論

冠一

天地未判混沌包藏元氣聚而生水也蓋水者氣之始也丹之祖也五行之主也萬物之根也修煉還丹必得真一之水入於華池然後陰陽交感結成聖胎知是水者明道之源

果鉛是也故黑鉛乃非常之物玄天神水生於天地之先化於萬物之母為真一之精天地之根也能化是精氣中產生天地五行萬物豈天地之後所生雜物呼為真鉛哉緣此真精上應星辰號真鉛長與太陽流珠和合

長養萬物是以水中生金名曰白金還丹根基於斯蓋奕王道曰白金自水而生是真水銀也此真水銀自從未分判一物生太極先包藏五四三二一陽清陰濁分鉛汞本是陰陽顛倒術用之萬物皆回旋夫水者天地

之元氣陰陽之始精而能生銀名曰白金乃是無中生有還丹造化之基也玉鼎真人曰還丹本是无形物除此銀真更沒真聖人知此此白金自水而生採為丹基進道工夫要知春夏秋冬四季八節二十四氣七十二候

晝夜百刻俱在導引之說究此氣候常先災纏延年長久知遇立春正月節後每日子丑二時將手按兩內臂轉身導引各三十五度吐納數咽如意堂能盡其功夫雖不足以成大道亦可以發散肩背脛項積滯風之疾身輕體健

一 正月中每日子丑時手按膝轉左右三五度取先天氣上入華池中吐納數咽九數如意下丹田會苟能盡其功夫而不忽畧可以發三焦經絡留滯之逆身輕无難

二 二月節後每日丑寅時坐定清氣一刻握固轉頭五六度靜工氣封固攝上納刺咽二三如意復歸原相官合和徐氣呼身康去腎肺積積如是身健行輕

二 二月中每日丑寅時坐定調氣一刻左右手挽各六七度引祖氣上華池慢納三三度如意降火散除腎肚脹滿日久延壽

三 三月清明節後丑寅時正坐定左右手硬前引祖氣七八度清液濁吐三三其工夫三五次如此却腰腎胃虛積滯壽命何不增乎

11-10-14-0127

三月中每日丑寅時平坐換左右手舉托移腎各三五度華池水下嚥中丹田或二三度可去脾胃淤血工夫長久身安輕健  
立夏四月節每日寅卯時閉息瞑目反換兩手五七度又息氣半刻將祖氣引上華池喚

水咽液依法用功日无休息發散背膊風濕功夫常行一身輕健

四月中每日寅卯時坐定一刻左手朝天右手按住胃前取氣上昇入十二重樓三五度咽液常流下降陰陽相和發散肺膈之久積

用工不昧疾除身健

五月節每日寅卯時正立仰身兩手朝上換氣於背上舉五七度定息還宮咽液如意除去腰腎蘊積身體輕康

五月中每日寅卯坐定一脚搖後右腳直前

納清咽液數次盡其隨意功夫消諸風寒身清氣爽也

六月節每日丑寅時坐息定半刻兩手運下丹田雙足直伸製三五度先天上攻會合華池真水命根之祖咽液七次消除積滯身康

力健  
六月中每日丑寅時雙拳膝膝引作龍虎肝肺之說氣提上心各三五度華池水下降三次其肝肺龍虎合交盡其功夫背疾不作効應无二

七月節每日丑寅時正坐兩手將根祖縮住氣閉息待上湧華水下來三五口想兩應交泰手放下三五次如此凡勞積聚亦皆除之

七月中丑寅正坐片時轉頭左右搖二十四遍舉引祖氣口中呵出痰火去惡不生病矣

八月節後每日丑寅時清坐兩手按膝磨磨

心想祖氣運用推引上來到池咽液三次亦可除腰背之患一身无潤

八月中丑時盤足而坐兩手掩耳身左右搖提祖氣上華池三五度又咽液可除腸腰之

厄目明精爽

九月節丑寅正坐舉兩臂湧身上托閉氣上鼻池中咽液七口心火皆除痰滯化散久而行之與道合真  
九月中丑寅時靜坐兩手抱定下丹田祖氣

清清不上不下運轉調水和合陰陽徐徐行百病不生也  
十月節丑寅時兩手又腰定氣元神提壺灌鼻水火既濟氣運過天爭仰面朝天入氣三吸滅火消痰之厄常常行之何不去痰延壽

獲清  
十月中丑寅時正坐養氣隨氣不呼不陞靜而能清心見性一咽液納五次皆與身安體健

十一月節子丑時起身兩手往上努力兩足

勝並吸氣五度周而復始七次氣爽精神久行者仙道不遠也

十一月中子丑時平坐伸足兩手交調上祖氣到水池中會合又咽液二次自寬中一陽貫滿節行持身安康益

十二月節後子丑時正坐靜工一手抱祖根

一手運臍中運氣榮榮不放不收順順安相根祖發生之後三五度依法无違養命遠久  
十二月中子丑時睡面朝外兩膝抽胃順氣呼吸三喚咽液一口三九之數能尽其功經

絡淳淳不足以成大功亦可除病安然久而行之壽命百年玄中大妙亦可以接命之方增壽延年助道俗稱為添油之法學者可以玩味詳察深思夙明出世超凡百日間恭知造化之奧與天地同長久者也此是授受相傳非舟術旁門之小道夙有仙骨獲而得之者寶而藏之非人勿示篇中誓願深重請細察焉秘之慎之

太初元氣接要保生必篇終

化書目錄

道化卷第一

冠二

蛇雀 老楓 耳目 環舞 鉛丹  
形影 蟄藏 臬鷄 四鏡 射虎  
龍虎 將雲 噉燕 大化 正一

天地 稚子 陽燧 生死 爪髮  
神道 神交 大舍

術化卷第二

雲龍 猛虎 用神 水竇 魍魎  
虛無 虛實 狐狸 轉舟 心變

珠玉 鸞鶴 胡夫 陰陽 海魚  
珊瑚 動靜 聲氣 大同 帝師

德化卷第三

五帝 飛蛾 異心 弓矢 聰明

有國 黃雀 龍猿 常道 感喜  
太醫 讒語 刺畫 酒醴 恩賞

仁化卷第四

得一 五行 畋漁 犧牲 大和

海魚 神弓 技物 書道 鳳鷄  
知人 蟻蟻 歌舞 踟躕 止關  
象符 善惡

食化卷第五

七奪 巫像 養馬 絲綸 奢僭

燔骨 食迷 戰欲 膠爭 庚辛  
興亡 雀鼠 無為 王者 鷓鴣

儉化卷第六

太平 權衡 禮道 食象 民指  
怪號 君民 乳童 化柄 御一

三皇 天技 離籠 禮要 清靜  
損益 解惑

1105014 D15-0