

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誠之

慢而折神輕言損壽

玄格曰與人諍曲直尙減算壽况泄天章輕文傳示彼既受禍此亦獲殃家當橫難身備刀光

道藏輯要

雲笈七籤

三

參集三

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

一十八章者謂人有五藏六府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

內養形神除嗜慾

洞元經云修養之道先除嗜慾內合五神次當絕粒心不動
搖六府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
思外絕所慾恆依此道元氣自足

但服元和除五穀

世人常以五穀爲肌膚不知五穀壞身之有餘今取春三月
淨理一室著几案設以厚暖牀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

道藏輯要

雲笈七籤

三

重

參集三
X〇一

目候常喘息出時便合口鼓滿咽氣以咽入爲度漸漸咽之
若入肚卽覺作聲以飽爲度飢而更咽但當坦然服之無所
畏懼氣入後如口覺乾卽服三兩盞胡麻湯此物能潤腸養
氣其湯法取上好苣勝三大升去皮九蒸九曝又取上好茯
苓三兩細杵爲末先下苣勝末煎三兩沸次下茯苓末又煎
數沸卽入少酥蜜渴卽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喫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怪也心腎
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
田滿下丹田氣足藏府不飢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
丹田滿者神氣不泄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
仙此爲專氣之妙門求仙之捷徑也若或食或斷令人志散
好食諸味難遣穀氣此二事者習氣之所疾求仙之大病經
曰鹹美辛酸五藏病津味入牙昏心境致令六府神氣濁百

道藏輯要

雲笈七籤
三

高

參集三

骸九竅不靈聖人能堅守禁絕嗜慾諸味者九十日三丹田
凝實百日內觀五藏三百日鬼怪不藏形陰神不敢欺千日
名書帝錄形入太微

必獲寥天得真錄

凡飛鍊上昇爲下天仙官存想無爲氣神修三一之道得上
天仙官若真子服胎息成者得寥天昇真錄千乘萬騎迎子
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之章曰除嗜慾去貪嗔安五藏神足矣

食氣之微章第二

食氣之微總五事

夫言之微者皆事理莫達謂之玄妙言五事者但學絕粒卽魂魄變改三尸動搖

大關之要莫能知

夫人內行未成不知諸魔相違謂言道法無効蓋不達真正理也若是先具內行人只服津液自得不飢況於服氣乎元氣初服力尙微

道藏輯要

雲笈七籤

夏

參集三

夫服氣爲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爲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飢渴假令未達皮膚容色黃瘦亦勿以爲畏後當悅懌矣如不專志兼食行卽用氣無效也亦愛數敗此亦爲不具內行人卽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爲學者淨心未定居二疑之端使心神動搖三尸齊起