

變九六如不達天地之機則真鉛一時飛散矣當切記之

兄學黃素書者既審抽添之訣必知河車之運何謂河車有大河車有小河車有紫河車蓋河車北方之正炁運轉不已而包含陰陽始之匹配奇耦次也內則聚精神然後採自然之藥進真炁之火添汞抽鉛則小河車之事一也及夫一撞三關直超內院起收後前補鍊上下而黃庭大藥漸成者大河車之事也大小既運功既圓就形炁不虧道既配合則所謂紫河車凡此三車皆取意於運用而矣如此則鍊形即元內觀之術皆在我也凡學黃素書者既聞規戒務在守持年光易如流九炁形消如焚火流九既落焚火必滅各宜早下工夫則便六親和合一人升陟九族蒙恩凡自炁脉之源必得亨通之路仙書在通各宜勉之

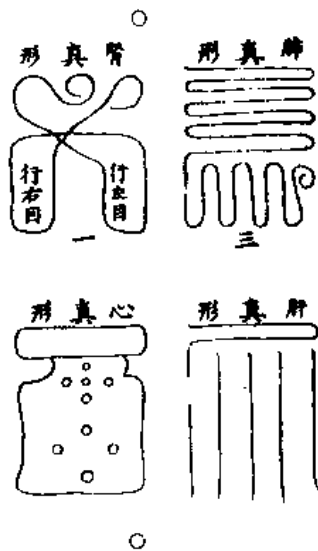
高上月宮太陰元君孝道仙王靈寶淨明黃素書卷之一

蓋此書乃太上黃素書淨明內院真經卷之第一

心腎相配而夫婦成以其有常也津液相交而鉛汞生以無窮也其交結有終始早慧者耦盈虛原之以至理考之以至數而一身之中無不備焉

是以陰陽相違分上下而升降有時心腎感通運精炁而流通有數時數之定出乎自然故載於真經同而不異推以達其機窮以通其妙不出乎一身之中故腎屬水於時為冬其數一心屬火於時為夏其數二肝屬木於時為春其數三肺屬金於時為秋其數四脾屬土其數五而每季旺於四藏盛有時數也腎北方子之位也子時陽生之初一陽數也故腎屬水心南方午之位也午時陰生之初二陰數也故心屬火由自推測則五藏配乎天地之陰陽也人受天地之正炁以生一若調則壽與天地等矣始生之初木爰形於水故太一者水之尊號先天元炁之母後天五

藏之元以其胎胞而驗之於草木之未就發而視之皆水也故人之生就水以成形及其成形莫不備精神之炁故次而生心次而生脾次而生肝次而生肺爰以水有所主火有所藏木有所生金有所然莫不因土而脾於是在中水素也脾黃也黃素之道在此矣



五藏各有神神各有形形各有炁炁者神之本也形者炁之體而脾之形寓於四者之中此人所以未達其理也欲理五藏先在其神知其神者長生使之亦有道想之亦有法今著于後  
自斗建亥至丑之中天度至此腎炁之炁乃行於右目以意想符則神可見衣黑衣冠玄

冠執劔可使守丹爐而具水其法以手自左足心担循而上閉炁一口取之

自斗建丑至卯之中天度至此肝炁乃行於耳以意想符則神可見衣青冠青冠執谷可使守丹爐而具炭其法以兩手按耳閉炁三口取之

自斗建卯至巳之中天度至此腎炁之王乃行於左目以意想符其神可見衣紫冠紫冠朱冠執銳可使守丹爐而益火其法以兩手按按次攀右足閉炁二口取之

自斗建巳至未之中天度至此心炁乃行於中宮以意想符其神可見衣赤冠赤冠朱冠執銳可使守丹爐而具火其法張口取炁二口吞之

自斗建未至酉之中天陰濕土之位故脾炁乃行於丹田以意想符其神可見衣黃冠黃冠執如意可使守統四神其法按腹取炁五口吞之則以水火木金皆貫乎土也取炁五口土之數也

自斗建酉至亥之中天度至此肺炁乃行於

鼻以意想符其神可見衣白衣冠素冠執刀可使鼓精其法以兩手按鼻舉左右取炁各二口吞之

一體之盈虛消息皆合於天地應於物類觀乎春夏秋冬生長收藏則四時五藏之炁脉皆可知矣

春氣溫和萬物發生未有枝葉則其炁脉舒長夏氣暑熱萬物長成垂枝布葉則其炁脉風大秋氣清涼萬物收斂葉凋落則其炁脉輕淨冬氣寒凝萬物伏藏各歸其根則其炁脉沉重邪炁盛則實故為病在外精炁奪則虛故為病在內是以善養生者呼以捐其邪吸以固其精精氣之運不出乎四時之要今有實訣在乎後

以兩手上交左右努力各三偏以兩手下交左右努力各七偏以兩手屈起左右手各七偏以兩手叉腰左右努力七偏以兩手抱頸以兩肩左右努力各七偏右件法无時行之則氣和氣和則神和黃素之道何也黃者土也素者水也以土和水甄

間而治大器可成人之初生本有脾胃榮衛之道路由之今有寶圖置之於後可熟識之



左右太衝氣榮血衛皆以二陰之炁交生於左右腎先纏脾交之而入肝入肝而之心心而之肺由肺下降入於二大母指由二大母指四達於鼻鼻引清炁入於二目目四真炁達於兩耳耳水之門也兩耳回聽入於大海大海口也脾之吐納在焉

凡天地之正炁本乎陰陽陰陽之正體分為五行五行之妙用散為萬物一人之身同乎天地故黃素之道得乎氣之交變何謂交變吐納是也吐納之法有當納而吐當吐而納補瀉之義也如腎克於心宜吐而納者鬱其火炁也火鬱而生煙煙焚而焰起是也太上曰在地成形在天為炁形炁之妙謂之標本黃素之本在脾胃標在口耳