

也

九仙真炁章第十

九仙真炁常自靈三蟲已死復安寧

大洞玄經云三尸既亡神炁自昌百日之內可以驅神及照五藏元炁使之如神聖

者也若居世遊隱法具在胎息章中說也

由于運動呼吸生

神炁若足呼吸運動興雲起霧自然得隱

化無滯無碍也

居在丹田內焚炁

服炁成者丹田炁自平實可上昇下遊三

丹田中凝納若雞子炳煥如燭光照數里

無不耀赫為丹田神炁之妙此也

筋骨康強體和平

三光經云鍊髓如霜易骨如鋼服之千日

力倍於常復能日行千里奔馬不及如神

者矣

靈識恬然自暢情思逸神高心彩明

食炁既實者心神常自暢悅情高思逸素

賤人間者也

却聞五味氣腫腥

視五味見滓穢視五香聞腥羶尋苗見根

道功成者故有是聞自然如此為天炁連

於自身者也俱有此見也哉

肌膚堅白筋骨清

胎息章中自有鍊骨法具載也

地府除籍天錄名坐察陰司役神明內合胎

仙道自成

服炁成者當自察知陰府役使神明若入

胎息至於百息者當身入異境地籍除名

服至千息者三天錄位魂遊上境也

太清中黃真經卷上

太清中黃真經卷下

胎息真仙章第十一

胎息真仙食炁得却閉真炁成胎息

服炁經云一百日五臟靈竅方可入胎息

准九天神經云先須密室無風厚軟禮席

枕高四指方與身平用一志人同心道信

捐捨凡心極固仰卧清無所得物無所牽

靈炁漸閉心識怡然初閉經十息至十五

息二十息百息只覺身從一處如在房中

只要心不動移凡一日一夜十二時都共

一萬三千五百息故太微昇玄經云炁絕

曰死炁閉曰仙魄留守身魂遊天上若閉

炁至百息魂神嘗見其魄者緣是陰神魂

者陽神且陰神常欲人死不欲人生其神

七人衣黑衣戴黑冠束黑繩神經云為

之玄母比神是陰尸之主若見此神子當

謹心存念呪曰

玄母玄母吾尸之主長骨脊筋莫離死去

吾與魂父同遊天去

次當見魂父有三人各長一尺五寸衣朱

衣戴朱冠持朱璽當引上元宮見諸腦神百餘人出于身當見三丹田中元炁如白雲光照洞達于當謹呼三魂名一曰爽靈二曰胎光三曰幽精

得此三魂陽神領腦官諸神萬萬千千引于元神遊於上天當出之時但覺身從炁房中出當見種種鬼神形容之狀或偉大者數丈或微小者如鸞雀或披髮若亂蓬或閉眼如張雷緣為上界之道皆是鬼神之過路子但當安心定志勿生怖畏自達安境如一切無所見者最為上也但黑白分明是善相也所以須要得良友相伴相助緣元炁上與魂神相應勿慮定息之時別有所見心則不安元炁當自口鼻中出則故子身不得去也但一夕之中令傍人或自記喘息數至千息子當與三元神同遊上界也其道當成其道既成之後不得微有泄漏神理最為上妙大忌大忌大慎之大慎之不可有漏泄於人也但不顧於物不生異心鬼神及魔自伏其德

羽服霞彩何所得皆從五藏生靈翼

鍊形上昇自化成五色羽衣中天羽經云輕輕狀蟬翼燦燦光何極蟬為飲食食炁而故生羽翼人服元炁而天衣下凝於體則可知也

五藏真炁章第十二

五藏真炁芝苗英

太華受識經云元炁含化布成六根吉凶受用應行相從內炁為識胎炁為神子能胎息還嬰返魂也五藏之始先布於水內

有六府外應六根

肝主東方其色青

大明五緯經云肝主於木生於水尅之於土來自東方其色青蒼受之於陽潛伏此炁千息生光但常用炁未至胎息當存想青炁出之於左脇但六時思之不輟自子時常隔一時思之至五十日當見此炁如青雲用此炁可理一切之人熱疾時行癰腫疥癬及瘦但觀前人疾狀量其淺深想此炁攻之無不愈瘥如觀前人患肝經之

病面色枯悴則稍難理之不可治也

子但閉固經千息青色周流色自然

胎息經云千息色青內自凝結者也

心主南方其色赤服之千息赤色出

大明五緯經云心主於火生之於木尅之

於金來自南方其色赤受之於朱陽為夏

天也潛伏千息當出心堂常服炁未至胎

息者常以每至午時想赤炁自心存如雞

子許漸漸運赤炁從頂而出出者自散存

之呪曰

南方丙丁赤龍居停陰神避位陽官下迎思之即至用之即靈

自此三呪之常行此炁勤誠存想五十日

不關當有赤炁如火光自見用此炁可理

諸人一切冷病使炁攻之即瘥愈而矣如

患人面色帶青者乃陰炁不可治也凡存

呪想神炁法者並忌他人知之

肺主西方其色白服之千息其色極

大明五緯經云肺主於金生之於土尅之

於木來自西方其色白澄淨微芒潛伏千

息

息光明洋常服每至丑時存想肺間有
炁狀如白珠其光漸大上注於眉間存之
呪曰

西方庚辛太微玄真內應六腑化為肺神
遊於丹田固護我命用之神仙急急如律令

存念一遍如此四十九日肺中有炁如白
雲自出此炁可照地下一切寶物及察人

之善惡示表如裏如不存想此法服炁三
年方見五藏內事此緣不具真行使用不

辯相尅相生如寒用心氣緣是火炁如熱
用腎炁緣是水炁不違此用炁則亦無効

也九炁經中亦不言炁法寥廓尚秘況是
人間者也

脾主中央其色黃服之千息其色昌
大明五緯經云脾主於土生之於火尅之

於水來自中方其色黃閉服千息但當一
日一想不限時節亦無呪法其脾藏存之

四十九日自見此炁脾中而出已後可將
身隱入牆壁無所礙也

腎主北方其色黑服之千息其色得

太明五緯經云腎主於水生之於金尅之
於火來自北方其色黑伏之下元主持命
房內有真白守之不忘此五藏神炁但至
五更初各存想炁色都於頂上不必一一
別存想兼不用呪法亦得只是校連百日
後其色已成立可用驗也

驅役萬靈自有則

服炁心志兼持內行內外相扶元炁充滿
五藏及丹田之中至周年之後應是世間

鬼怪精魅及土地神祇並不敢藏形所在
之處地界神祇自來拜迎常隨衛道者陰

司六籍善惡之事俱得知委然亦不可便
將驅役緣未具三天真籙慮有損折若入

胎息得昇身訣者但要遊人間當依此經
尸解法自然遊世即無遮碍而已不爾未

可忘道也若不務此術者但務化人而已
自他俱利者也

乘服彩霞歸太極

胎息伏陰經云內息無名內行相成若不
持戒行未入胎息豈得合神若人未入胎

息如要遊人間者可行尸解之術太微靈
隱書曰凡人未入胎息及已入胎息者要
遊人間俱可行尸解之術隨物所化故有
託衣余所化者常以庚辛日取庚時於淨
室中所卧床頭須設机案焚名香一盤下

著柱者龍杖及履鞋等物盡安置於頭邊
身不解衣余及以衾蓋之首西而卧自念

身作死人當暗念此呪七遍呪曰
太一玄冥受生自靈七思七召三魂隨迎

代余之身掩余之形形隨物化應化而成
急急如律令

呪畢此法存念一食之間但當依尋常睡
卧如覺之日存念之起輒不得與外人語

言息之若與人言者其法不成如此常行
四十九日漸漸法成既成之後或要作則

不問行住坐卧暗念此呪七遍隨手捉物
自身便去眾人只見所執者之物化為已

身身將已死矣後却見物還歸本形此法
即可以下界避難助身不可為非道之事
大須慎謹其法大須隱默若卧在牀上但

以被覆其身隱化者暗念咒一遍便却去
他人只見所卧余被是彼形死屍却不見
衣余法成大忌財色留心神明誅折也

太極真官章第十三

太極真官住碧空絳闕崇臺萬萬重玉樓相
倚列危峯

上界官館生於窈冥皆五色之炁而結成
下界土地皆是水炁橫凝而扶住故不得
自在不得堅長不得乎正上界以八珍為
土地七寶為用器至於宮殿七珍合成有
自然不運之力無人興動用之功上界以
七珍精炁為日月下界以陰陽純炁為日
月下界言一年三百六十日是上界一日
十二時也太微玄經云不食土地精生居
太一城此為形神俱得去也

瑤殿瓊光彩翠濃紅雲紫炁常雍容玉壁金
楹內玲瓏

玄宮玉堂經云白玉為壁黃金為柱青珊
為樑紅玉為床為七珍翠彩煥爛光徹內
外無礙千閣萬樓互相影對大仙真人猶

居此之外者也

鳳舞鸞歌遊詠中

上界有天鳳之舞鸞實之歌皆是曲名者
也

玉鏤金裝任意從

九宴玄厨經云一日十進九霄之饌七獻

八瓊之漿一日十進七獻酒也

九炁真仙位列崇

服胎息成者得列九真上仙矣

九炁真仙章第十四

九炁真仙衣錦衣綃縠雲裳蟬帶垂

真君衣瓊文錦蟬翼之衣者也

天冠搖響韻參差

冠搖眾瓊響亮五音之韻為自然也

九文花履錦星奇

九文錦為履其花零亂如天星攢疊者也

却佩霓裳朝太儀

霓裳仙官朝服也初得仙皆朝太儀真君

九天之主也

十方彩女執旌麾百靈引駕玉童隨前有龍

幡後虎旗

前朱雀後玄武左青龍右白虎皆是百靈
之數也

羽服飄飄八炁吹

八炁乃八方之正炁也先治道路而矣

更上寥天入太微

太微九天都在第五天金星輪朱華官轄

日月五星神宿行運之時亦管下界生死

之籍奏聞太微凡此官吏曹署約四十萬

為眾大數也

太微玄官章第十五

太微直上寥天界動靜風調鳴翠嶺

太微上界所有風搖皆如笙簧之韻極樂

之所自然如此

殿閣穹崇何杳隗

杳隗謂虛峻極也殿閣重數甚多橫壯充

麗而矣

壽永衣輕人體大九天各各皆相倍

九天羽服儀仗各相次加倍羽衣轉輕人

體轉大彩翠鮮華日月轉邁長遠也

是謂因心得自在

因心運身得出三界也

靜理修真為聖人九行空門列真載

夫九行者道人之窟宅也動息住持不離

其內一者為以慈愍為衣二者以止捨為

食三者以正心為乘四者以專志為財五

者以謙下為林六者以順義為器七者以

懃慧為窟八者以修空為宅九者以陰施

為業修道之子不持此九行去道至疎遠

矣

九行空門章第十六

九行空門至真路大道不與人爭怒動息能

持勿暫停陰神返照神常助

持心不息其道易成

諸行無心是實心因心運得歸天去

無心之心因心運心道雖無心還因心有

除垢無心是謂真

衆事曰垢無事曰除除心上念萬行歸余

也
自隨胎息入天門

胎息以善行為要機以無念為至路者也

玄元正理內藏身無曲潛形體合真

洞玄經云心無曲萬神足

三部清虛元炁固六腑翻成百萬神

三元靜則六腑調真炁歸則萬神應二理

相合五藏六腑諸神共有百萬之餘自然

顯現相和應也

六腑萬神章第十七

六腑萬神恒有常

五藏六腑百關九節有神百萬若日常清

淨修之則當自見矣

大腸之中主肺堂

肺為首三焦之主也

元和淨理穀實盡

但以元炁攻運何慮穀炁之不去

中有靈神自隱藏

藏腑既淨萬神自藏故大明經云大腸主

肺也鼻柱中央為腸重一十二兩長一丈

二尺廣八寸在臍左邊曲疊積一十二盤

貯水穀一斗二升主一十二時內有神各

具本色衣冠一十二人若除水穀炁盡元

炁自足其神當見各於本時迤相護衛修

道之子者也

腎腑當明內官女外應耳宅為門戶

內神經云精主腎腎為後官內官列女主

腎耳之官承炁於耳也左腎為壬右腎為

癸循環兩耳門中有神五百人內有元神

守之都管兼主志智凡人好嗔怒則傷腎

腎傷則失志失志則喪道之本也元神亦

散修行之人太忌嗔怒道成則內神常見

於人衛道者也

膀胱兩腑合津門氣海循環為要路

膀胱是兩腑為津門腎合於膀胱乃受津

之府上應於舌根也津液往來常潤澤肌

體舌岸以應兩膀胱炁少則不潤服炁之

人常欲少語以養津液故語多則口乾口

乾則難用炁也中有神三百六十人以應

一年之數炁成當見其神常抱無貪之行

故道者不貪志合神理大洞昇玄經云行

合神見道成歸天此神人行胎息即自出

常以護衛人近道也

子當得見內神影終身不泄神常助

終始不泄天神助子

勿泄天機章第十八

凡遇天經子莫輕泄當志慎之

三十三篇世絕知況復中黃秘中秘

道有胎光經三十三篇禁絕不許妄傳况

茲中黃靈句秘之特重慎之慎之者矣

先禮三真玉仙使然後精心觀文字

教令科云欲開示三真等經先須擇甲子

日淨室焚香心存南華真人念九天真聖

三天真君同開作證音東作禮四拜方許

開示然後云某為求道輒開九天大聖真

文傳示一遍故得百靈同助身歸太无名

入天戶不得示於三人切忌容易泄漏若

不依經教妄開示者及如親當文必有殃

責非淺獲過不輕矣

違教身罹非橫殃于孫受禍當須忌

餘殃明罰世世于孫受禍大忌大忌

太清中黃真經卷下

正一天師清微弟子 洪百堅 製作
道教學術資訊網站

太清導引養生經

慎修內法

畫三

赤松子者神農時雨師也能隨風上下至高

乎氏時猶存

常以朝起布席東向先以兩手叉頭上挽頭

至地五脊五息止脹氣

次以卧右手掩腦左肘肘地極復以左手掩

腦右肘肘地極五息止引筋骨

次以兩手據右膝上至腰睡極起頭五息止

引腰

次以左手據腰左膝右手極上引以復右手

據腰右膝左手極上引皆五息止引心腹

次以左手據腰右手極上引以復右手據腰

左手極上引五息止引腹中

次以叉手脅前左右搖頭不息自極上引

面耳邪氣不復得入

次以兩手叉腰下左右自接自極上通血脈

次以兩手相叉極左右引肩中

次以兩手相叉反於頭上左右自調引肺肝

中