

日月來朝千魔萬精不敢妄干志願堅白觸
向咸成七祖父母即得解脫三塗五苦上昇
天堂生死福慶影響相酬三官九府書人功
過其理甚明也
三洞青囊卷之二

三洞珠囊卷之三

唐

大唐陸海羽客王懸河修

服食品

列仙傳下云斷食休糧以除穀氣呼吸導引
吐故納新內音王宇上云子欲為神仙不死
當去三蟲心下伏尸常以夜半雞鳴祝曰
東方青牙服食青牙飲以朝華三嚙止南方
朱丹服食朱丹飲以丹池三嚙止中央之野
戊巳昂昂服食精氣飲以醴泉三嚙止西方
白石服食白石飲以靈液三嚙止北方玄滋
服食玄滋飲以玉飴三嚙止如此三十日三
蟲皆死伏尸走去正神正氣自然定伏尸不
復還心中兆自仙矣此為五方五牙之法此
即是五廚也故老子五廚經云修奉太和不
虧不盈骨之無味嗅之無馨子得聞之命合
真星一受不退長樂自然是也又太上黃素
四十四方經亦有此食祝之文也
天文上經云玄古之人所以壽考者造次之
間不食穀也
大有經曰五穀是剝命之鑿爾臭五藏致命

促縮此糧入口無希久壽汝欲不死腸中無
滓也

道學傳第七云陸脩靜字元德吳興東遷人
也雖外混世務內守貞樸少已習斷穀別林
獨處也

第十六卷云陶炎字受靜廬江潯陽人也年
十五六服食絕穀初猶食麩後唯食粟也

靈寶齋戒威儀經訣下云道士食五穀斷無
所餌則飢若服藥物正中服之過中聽飲清
水飲而絕食平旦飲粥日中菜食

大真科下云受外內治錄學仙之人皆當服
食嚙氣却惡治病未能斷穀者食宜有常且
粥也中羹飯也乾蔬鹽豉示止饑而已不得
適口食香美味慎勿殺生肥鮮狼藉至於
醬醋亦不可多多則損性又不得過飽恒令
限少一兩口乃為佳也食已便行逍遙調適
臨食食訖悉存先聖洪恩垂逮銜荷窮窮普
念一切咸同飽滿當得甘露芝液無饑不復
食咬世間塵味若受他施食皆懇謝主人心
口願念施主富樂飽滿長年同得法味永免

災衰無幾渴想常有法食及世間食施與一切無有窮盡濟度含氣不生悔悵終無嫌恨長共歡樂初食食訖出飯布散山水之中巖林之下籬墻之邊勿擲屋上蟲鳥發穿致漏弊也

太上黃素四十四方經云凡道士臨食當以左手持箸球盤三過乃微祝曰

二玄上道四極清冷太一帝君百神黃寧受根三宮漑灌脾靈上饗太和營養味五馨魂胎之命七液流傳百關通和五藏華明變皇合景飛行上清食畢又琢盤三過此名爲魂胎受馨百神饗糧之道常能行之令人神明氣和魂魄安寧辟惡除試常保利貞

神仙傳第九云介象字元則會稽人也入山見仙女象叩頭求乞長生女曰汝血食之氣未盡斷穀三年更來吾上於此待汝象歸斷穀三年更來乃復往也此女故在前處乃以還丹經一首以授象合象曰得此便得仙勿復他爲也

九華經云日者霞之實也霞者日之精也服

之體生至光霞映上清之法也

三皇高儀云修道之人日中一食夜半生氣時食此日夜兩食皆取生氣時避死氣時也他時纖毫不得安嘗必犯死氣也若疾患採藥或服餌休糧各隨所宜不拘制限夫食以

養身身安神樂不饑之者修學易成饑因虛羸功業不就也又云一食道時皆燒香以存

念施及一切咸同飽滿洞玄五符經云食月之精可以長生食星之

精上昇太清也登真隱訣第二云服雲牙可絕穀去尸也

登真隱訣第四云服雲牙可修真一之道守元燕液若似饑當食麵物以漸遺穀却粒不

得一日頓棄所謂損之又損之以致於無爲也

金簡玉字經云服食斷穀者忌食酒肉及五辛之菜皆當沐浴潔衣燒香也亦見大有妙

經也太一洞真玄經云子既不能服食去穀清腸

研真者且當節諸膳穢血腥雜食葷辛之菜

一爲禁絕者可以度生命之長也又云紫微真仙王夫人勸服木叙云真人養生太上所寶七經五華二淳內道演出演御衆藥採擇百草懷瀉固命木爲最好流激百邪消疾耐

老體生光潤充肌填腦非夫勤慕可得謂無天然不爲木方必也枯槁矣又云養性駐年

玄髮不變此木家之所治也又云夫木乃辟塞邪津氣過鬼路矣餐其九餌則靈心四數

禁衛輕盈服其煎散百疾瘳除可以長生久視也合木之方爲文多故此不寫出也又云

以兩手摩拭面目今小熱以爲常每欲數也人之將老面皺者先從兩目下始也人之體

二氣少者先從兩鼻開始也謂此二處皺衰之戶人氣力之關津故起居常行此法以辟

皺衰而氣力常保康和也太平經第一百一十四云青童君採飛根吞

日景服開明靈符服月華符服除二符拘三魂制七魄佩星象符服華丹服黃水服迴水

食鏗剛食鳳腦食松梨食李棗曰銀紫金服

雲腴食竹荀佩玉神符備此變化無窮超凌三界之外遊浪六合之中

登真隱訣第七云服五石者亦能一日九食百關流薄亦能終歲不饑還老及嬰適食則食不食亦平真上仙之妙方斷穀之奇靈也

陶隱居注云雖一日九食而吸嚥流變不變不為滓終歲不飯而容色更鮮青君曰干石飢飯東青朱英一服立使人長算千紀日服日延又清靈真人說霍山中有學道者鄧伯元王玄甫受服青精飢飯吞日景之法用思

房以來積三十四年乃內見五藏冥中夜書又云三蒸青飯非常來也又云食麵乃易減穀也或補實易充耳腸胃填滿不復虛疎服飢飯百言不能傷疾疾不能去去諸思念絕三尸耳目聰明行步輕騰也注云丹青和

神養氣能禦却災厲故疾害不復犯既精魂諧樂無有憂悲雜念者穀既休尸蟲自然消絕肝腎清潤耳目瑩徹筋強骨勁行動如飛又云凶年無穀或窮不能得者皆單服南燭或和茯苓或以蜜和南燭或雜松栢葉也又

云夫斷穀不必長生必須斷穀者蓋以遵修靈妙息者休粮之累服御藥石求易効之致又云因穀以斷穀化六府於毫漸又云吸引之易感無貴於七曜修行之早成不過於九道保守之貞固弗踰於鎮生備用之急防莫

超於渾神藥石之速效豈勝於青精析拜之至感孰賢於朝謝也服五石鎮五藏若暫死白骨如玉七魄管侍二魂守宅三元歡息大神內閉外注皮肉假來附身故並應散朽但使藏府不壞色狀如生骨髓不枯筋腦相注

魂魄鎮守三官晏靜大神既不輪遊九變恒內閉於洞房須當生之日乃復周流也或四十年二十年十年三年隨意而出當生之時即便收血有肉生津成液復質成形乃勝於昔未死之容真人鍊身於大陰易貌於三官

此之謂也
天帝君云太陰鍊身形勝服九轉丹形容端且嚴面色似靈雲上登太極閣愛書為真人也又引九華安妃曰憂累靡干於玄宅哀念莫擾於絳津淡泊眇觀領景共歡俯仰四運

日得成真親眇所涯皆已合神
正月四月三月十五日四月八月六月四日
七月七日八月八月九月九月十月十五日
一月三日十二月十二日並朝玉是也正月
九日二月八月三月七月四月六月五月五

日六月四月七月二月八月二月九月一日
十月十日十一月十一日十二月十二日並
朝太素也正月一日二月二十日三月二十
七日六月六日八月二十日十一月三日十
二月六日並朝太極也月七日十一日十五
日存玄丹月一日十一日十六日二十一日
二十六日存寶鏡存寶鏡者存見兩目變成
兩明鏡照我一體也月一日十五日二十七
日服明堂符皇象符丁卯日朝青童君建除
日存三一寅時存上景符三部服玄真卯日
服霧服日象仍服日芒服七星符解化符朝
太微朝至晨服三氣足龍成時服月精照玄
真服月芒亥時吸水祝三雲祝五筒祝六官
存大君外祝劍環仍存斗存下景存兩五辰
丑時存雙景皆是修道之方也又云昇玄飛

日得成真親眇所涯皆已合神
正月四月三月十五日四月八月六月四日
七月七日八月八月九月九月十月十五日
一月三日十二月十二日並朝玉是也正月
九日二月八月三月七月四月六月五月五
日六月四月七月二月八月二月九月一日
十月十日十一月十一日十二月十二日並
朝太素也正月一日二月二十日三月二十
七日六月六日八月二十日十一月三日十
二月六日並朝太極也月七日十一日十五
日存玄丹月一日十一日十六日二十一日
二十六日存寶鏡存寶鏡者存見兩目變成
兩明鏡照我一體也月一日十五日二十七
日服明堂符皇象符丁卯日朝青童君建除
日存三一寅時存上景符三部服玄真卯日
服霧服日象仍服日芒服七星符解化符朝
太微朝至晨服三氣足龍成時服月精照玄
真服月芒亥時吸水祝三雲祝五筒祝六官
存大君外祝劍環仍存斗存下景存兩五辰
丑時存雙景皆是修道之方也又云昇玄飛

步迴謝拘魂制魄亦是其方也

上清消魔經云琅玕鬱華七陽日嬰九琳之液八瓊之精四藥紫漿五珠降生三華飛剛雙珠月明蘭液金粉甘露玉瓶神藥丹散雲柯連營琅玕朝結西皇素盈漱而變之以入紫庭又云東極織女之水西盡長庚虞淵南窮陽光之根北測太陰液城又云北採玄麻之綺柰仰漱雲山之朱塞東撥扶桑之丹楹俯探長淵之文藻上和九轉之飛玉下嚙青玄之霞寶太虛結鑠素嬰懷抱紫虬童子九包鳳腦太極隱芝絳樹日道太上虹李天漢大草南宮巨珠西卿扶老三梁龍華靈妃所討有得食之分神億道又云上清幽芝太和斑龍黑胎文虎白沫出于西丘七玄飛節九孔瓊珠雲霓琳液玄圃琅腴鍾山白膠金生青敷闌風石腦黑河珊瑚蒙山白液玉肺靈丘蒼鸞金津東英朱瓜九節交結太微紫麻瓊華玉寶流淵鯨波赤河絳壁北汲太極之井中撮文朱之脉雲庭神桃崑園玉液夜精日草青津碧秋上招神光下飲玄瀨仰握玄

圓之瓊精俯摘園丘之紫素白水靈蛤八天

赤蓮萬載一生流光九商有得食之太上之寶貴也又云九石鍊煙丹液玉滋荀首流珠斑華石精丹鑪金液紫華虹英太清九轉五雲之漿玄霜絳雪騰躍三黃東瀛白香滄浪青錢高丘餘糧積石飛田太虛還丹太素玄堅長光流草雲童飛千亦能使人上飛輕舉也又云三十六芝飛鑪鍊煙陽水月華五公之腴鎮生五藏鍊貌易軀乃至現龍雲肩金粉玉柔亦能延年至萬歲也又云玄水雲華漿五黃鬱靈中精干石飢飯泉青朱並白車飛節之寶流烏紫木之黃一服立使人長策千紀也又云松栢陰脂山薑伏精葛蒲麥門冬巨勝黃精菊茆荷杞崖蜜伏苓桃皮澤瀉萐蕤黃連升麻地黃赤箭朱英靈飛水桂服之小益也無上昇青天之期也
太一洞真玄經云太一吸取紫煙也太一者人身中之神八素經云月華日曜之氣映乎東井也二十四生圖云朝列五星精中俞日中津夕食黃月華八素陽歌九章云仰翕瓊

珠華俯乃覺明開

登真隱訣第七云歲月就遠精動無虧強體鍊氣修藥得宜然後五腴改貌玄水之液也七陽變質曲是也鶴鍊沖虛九轉龍翻駕日華也錫書玉階微也受事瓊室玉也吾道畢矣又云飛琅玕之華漱龍胎飲瓊精服金丹挹九轉服靈寶行九真白瓊之霜十轉紫華隱還白翳神散石精金光靈丸此是金劍經曲晨丹滓九宮右真公郭少金丹九方長桑公子服水方扁鵲起死方胡麻散伏苓丸九琳玉液八瓊飛精太上制仙丸是八瓊丹也太極真人青飢飯上仙靈方太極真人採服靈牙玉方高丘先生四扇神仙散方龜臺王母四童靈方太上八瓊飛精丹服胎法還神守魄黃赤內真保靈松煙流青紫丸初神去本制蟲丸赤丹金精石景水母此紫文服日氣法黃氣陽精藏天隱月此紫文服月精法黃水月華徊天玉精錄剛水陽青映赤樹白子錄樹青實瓊玕華丹太極隱芝九真五公石腴石精金精藏景化形法解鍊之道及行法服

王液潮腦精心鏡道具百神守玄中道通變
 化景道通變隱景道隱解法九精鍊氣轉皇
 存心術鍊魂法杖解法水行不溺法飛解脫
 網道九靈明鏡守玄白符吞日景法服丹霞
 道守五藏全日法服氣法食日精雲氣運行

道服日月氣服日月象日在心月在泥丸行
 九息服氣服三氣玄真法玄真服霧氣法服
 五星氣服日月晨氣服胎氣丹砂幽精金碧
 紫漿八瓊絳液龍胎鳳腦雲琅玉華九鼎雲
 散虹丹石腦九華丹北育大丹流珠丹鐘火
 丹崙山丹虹丹之液雲華丹鳴丹金液蓮仙
 八方石中黃雲漿木極真人遺帶白散青精
 石飯流明散割仙九割蠱九澤瀉栢實九澤
 瀉木散

登真第七云五石雲腴青童君曰五公之腴
 鎮生五藏鍊貌易軀已下出五石雲腴訣第
 四登真隱訣引而注之
 第三卷中有琅玕丹曲養丹九轉丹五公石
 腴青精石飯四蠱丸四童散四扇散甘草丸
 初神丸伏苓丸胡麻丸流青丸流鍊腴服木

又云朱黃塞耳消尸是鍊魄之要道割魄法
 帆絕滅三尸雲牙絕殺去尸初神丸殺蟲死
 三尸枯五行紫文以除三尸服白芒消去三
 尸數沐浴瀉鍊尸魄又云服食斷殺休糧山
 林斷粒以清腸清齊休糧服飢飯五年殺斷
 燕雲芽以斷穀欲斷穀先服初神丸太一四

鎮九亦以斷穀子不穀大洞未可得聞斷
 穀世自有方此九條以斷穀為善也又云甘
 草丸服少欲食協穀而仙次服飢飯兼穀勿
 遠益體除疾肌膚充肥然後登山詠洞講微
 右此二條以不斷穀為善也

會以七白靈蔬合雜同消故云會也雲草玄
 清者黑巨勝之使者木之精雲草者以草潤
 澤如雲亦論雲能含水草中有津也玄者色
 也清者質也許陸華英者白蜜也醴泉卉之
 英華醴之以為醴宴土精也五光七白靈蔬
 者蘆菜也蘆菜五者五月不動極之避風
 火之害七者金數白蘆辛金味也蘆菜之精
 也靈蔬者謂神菜也白素飛龍者白石英也
 白素衣其形色飛龍取其隱變玄水玉液玄

清之腴水也玉液石英之液也一名飛龍雲
 腴飛龍石英名也雲腴雲腴草也一名鍊五
 石之華膏華者英也膏者玄腴也扇南燭之
 東暉招始芽之朱靈南燭陽物之精東暉伏
 靈之光津始芽荆葉之軟也朱靈丹液之鮮

潔者五液夷派百關通盈五藏之液平和調
 定而關節皆得宣溢故無復涸枯之患又云
 復勵以晨漱華泉五方靈精鳴鼓王池呼吸
 玄清兼用雲芽之法漱濯清泉以助充其潤
 則氣質並康也華腴童於鏡方胃滿鎮乎空
 青者靈能變老還少使目青色潔空青鎮胃
 補液故腸滿肌光又云所以千筭一啓壽隨
 年榮歲與藥進飛步仙庭服盡一劑命不復
 傾五雲生身體神氣精者青童云長筭千祀
 謂一劑而已故言千筭一啓服十劑則壽萬
 年五方之老來降青精之人神附體則成真
 人也

太極真人青精干石飢飯上仙靈方也注云
 此草有青精之神而又雜朱青以為干飯故
 謂青干石飢飯也此則諸宮上仙之靈

方非下法也豫章西山青米吳越青龍稻米是也青米理虛而受藥氣南燭草木擣取汁以淹青龍之米作藥服之其樹是木而似草故號曰南燭草木也一名猴藥一名男續一名後卓一名惟那木一名草木之王生嵩高少室抱犢雞頭山名山皆有非但數處而已江左吳越至多其土人名之曰猴叔或曰漆叔似柘子其子如菜英清虛真人王君內傳說其方法大具也

上元寶經曰子食草木之王氣與神通子食青燭之津命不復墮也青精南燭故兼云青燭也服之仙矣又云常漱玄池之華以益六液也注云勤修雲茅之道以充六府之氣也空青者虛曜而童面上上品石藥及草木也荆木者六甲陰符云一名羊樞一名空疏一名壯荆上清六甲內經有上清瓊宮五帝內思上法上清靈飛六甲內思通靈上法清虛真人醮靈飛上法

八素經云日精赤以金精石景水母之英鍊於日魂曜精八芒服之精元幽闇體生奇光

與日月同年月光黃華常以月二十五日經於東井之上沐浴靈暉瑩飾精芒鮮明黃華也夫欲求仙當以其日採黃華於東井服陽精於月魂瀾流九孔之內神鎮五府之官修行其道上升月庭月魂在東井之內則日月通暉之戶

三元真一經云蘇林服保靈松煙流青紫丸令人長生出陰入陽顏色日少與玉同光又曰真人消子云必欲服食者當先去三尸三尸不去雖斷穀絕五味蟲猶不死人體重滯所夢非真顛倒翻錯邪欲不除由於蟲在其內搖動五神故也又云制仙丸者太上八宜飛精之丹也又有制蟲神丸也又云琴高先生受鎮氣益命之道又行補精反丹之法寶劔上經云太極曲晨八景飛精名之曰太極藏景錄形靈丸服之能浮景雲霄飛行太虛

三元玉檢云九天真王乘九色之鳳也

三道順行經云南極上元君受高上順行三道之要黃氣陽精之道翕御靈暉口漱皇華

仰餐飛根存七曜於紫晨三景垂映七精翼軒五靈交帶四司結篇西龜定錄名題高晨也

登真隱訣第四云太極真人服四極雲芽也寶劔上經云胡仙芝草飛天之華又有反生之香玉靈之山也

金根經云餐霞嚙氣嚼玄根

大有上經云泥九天帝三一者乃一身之靈宗百神之命根津液之山源魂精之玉室是以胃池體方以受物腦宮圓虛而適真萬毛植立千孔生煙德備天地混洞太玄故名之曰泥丸泥丸者體形之上神也又云兩眉間却入左有明童真君右有明女真官中有明鏡神君此三君共治明堂宮腰帶四玉鈴口銜玉鏡鈴並赤玉也若道士恐畏存三神使鳴玉鈴使聲聞太極使吐鏡光令萬丈存見此三君口吐赤氣使灌兆口則千妖伏息萬鬼滅形若道士饑渴吸而嚙之須臾吐赤氣使灌兆口因吸而嚙之須臾自飽也又旦起皆嚙液三十過以手拭面摩目以為常存唾

變作津液也

太一帝君洞真玄經云欲存服日月之氣者當知日月景象日圓形而方景月方精而圓象景藏形內精隱象中景赤象黃是為日月之魂若知其道乃可以吐納流霞也服日氣之法以平旦採月華以夜半存之令光景照我泥丸下及五藏洞徹一形常得長生又云存日入我口如拾味也存月入我臍中當命門下照陰室之間也又云閉目啄齒五過以左手第三指捻鼻下人中七過以右手第二指捻兩眉九過此為却鬱三五七九封制百神門戶之法也

玄母八門經云太素真人所服之藥者靈草玄清者黑莖勝腹也一名玄清也亦醴華英者白蜜也五光七白靈蔬者薤菜也白素飛龍者白石英也黑莖勝腹白蜜凝雪者又云雲腴者味甘美強而補精鎮生五藏守氣凝液長養魂魄真上藥又云腴蜜名曰玄水玉液一名飛龍雲腴一名鍊五石之華膏也至十五年身有玉光內外洞徹長生天地役

使鬼神三年之後眼見夜書也此藥逾於八石之餌也又復五石入喉實鍊五藏五藏上皆生五色華也又云常服日月之精華者欲得常食竹筍竹筍者日華之胎也一名太明又欲食松葉也松者木之秀也欲服日月當食此物氣以感運也太虛真人曰松者木之秀也其松栢皆曰秀木也

大洞經云道君散教養形吐故受新攝精遂穢漱養華以招日皇挹夜明以抱月珠結璘吸霄雙景合遊飛芝葩玄靈若被岫又云道君吐納七冥六度揮惠八解寄成略略遠暢飄飄絕冥心泊節淡以廻孩嬰也又云道君仰簪日華拾落月珠摘絳林之琅實餌玄河之紫藥僊塞靈軒領理虎書又云暖沫三黃絳液易精九琳吐芒琅玕百變碧映水陽八瓊飛景葵綠蕤曲晨乘霄流金月明玄津玉液靈腴五公光葉散音一唱八張波若大精伊離玉璽金鐵百會舍利鍊香鬱鬱靈寶化易文章刀圭既陳壽不可量寔真元之珍藥上帝之所秘也或鍊五雲玉華靈金餌朱

魄綠藥華腴碧精南燭翠飢沈沙空青朝採五晨玉淵素漿亦能反故還新變老得嬰也又云懸梨五鍊而水柔九琳洞合而玉成火琅遠珠流金採瓊有齊上契命胡可傾

登真隱訣第四云太極真人服四極雲芽神仙上方揖五方元晨之暉食九霞之精也注云謂清晨之元氣始暉之霞精日陽數九是曰九霞本文云所以神光內曜朱華外陳體生玉瑛注云形與明挹晨暉以止渴食霞精以充糧藏府與神光合曜色貌隨朱華共鮮

玉潤映體和氣明形皆五晨之靈鋒六澧之淵液所能致也又云得九琳玉液八瓊飛精者則合終二景天地同符也又云虛淡內充守元嚙液所謂真一也又云致神以六液五氣又云常嚙赤液以哺養三官也又云雲芽者五老之精氣太極之霞煙故採暉景之鋒以充於六液之和洞微冥感萬神來降幽映相求不唱而應是以龍吟方淵故景雲落霄虎嘯靈丘故衝風四振陽燧招明而朱火鬱起方諸罕陰而玄流湛溢自然不覺所測況

學者方棲心注玄精研道根穢累豁於中宵
眞正存乎三宮採五晨之散暉服六體之霞
漿稅九天之奇寶吐玄妙之秘言龍曜發躍
明光七煥味三華於皓齒取飽液於脣鋒內
鍊六府開聰徹明呼吸天元魂魄鍊形也

眞詰第五云黃山君訣曰養性服食藥物不
欲食蒜及石榴子道士自不可食又禁房中
既令藥力不行又計食一斤損算百日也沈
羲口訣服神藥勿向北方大忌亥子日不可
唾亡精失氣減損年命藥勢如土

眞詰第七云漢昭帝時張慶之女名微子常
服霧氣自云霧氣是山澤水火之華精金石
之盈氣也久服之則能散形入空雲氣合體
微子云受此法於東海東華玉妃清文期也
又云女眞傳禮和服五星氣得道也又云仙
女范立林行挹日月之景服九靈明鏡之華
又云陳世京服水及澤瀉寒華也又云玄一
真人初入天台山服食胡麻也又云司馬季
生服明丹之華挹扶晨之暉令顏色如二十
女子鬚長三尺黑如墨也

眞詰第九云左採日華右握月根也

上清九真中經內訣修奔日月祝曰食青精
日枯飲雲碧之醴宴八極之城登明眞之臺
坐希林之殿詠玉晨之詞也又曰日魂精神
珠景亦童使我西到六領之門入協晨玉宮

八絃素丘八景上房得帶千明之符佩流星
夜光之章坐太和之殿登七靈之臺飲月華
雲膏食黃琬紫津枯詠高上之篇吟玉晨之
詞也又云太上八景四藥紫華五珠絳生神
丹方此丹有八名或名曰四藥華或名曰太
微紫玉腴或名曰五珠華丹或名曰絳生晨

華或名曰三華上丹或名曰太上飛剛或名
曰九晨上丹也
後聖道君列紀云黃水月華丹桐水玉精丹
水陽青映液也故太上真人宴觀七覺遊翔
萬方寔由四液之飛津五珠之丹皇也又云
服之唾地則爲日月之光也又云北都琅玕
華則絳生之丹粒也
七星移度經云渴俞良井洪泉玉芝鐵納龍
胎瓊股絳樹赤子

紫度炎光經云九皇太精比極眞君益我精
胎彊我三魂左引日華右拘月津

道基吐納經云道士修身吐納休糧一旬精
氣微熱顏色萎黃二旬之時動作眩冒支節
悵悵大便微難小便赤黃或時一利前隨後

剛前至三旬身體消瘦重難以行四旬之時
顏色轉悅心志安康五旬之時五藏和調精
氣內養六旬之時體復如故機關調良七旬
之時心惡詳誼志願高翔八旬之時恬候寂
冥信明術方九旬之時榮華滑澤音聲渾章

十旬之時精氣皆至其效日昌修之不止年
命自長三年之後灸癩除滅顏色有光修至
六年髓填腦實緣知存亡經歷九年役使鬼
神號曰真人上佐上皇與天同壽與日合光
傳非其人身受其殃

天文上經有龍胎金液九轉之丹守形絕粒
辟除萬邪五號先生儀有紫庭金液也
玉訣經下云元始五炁常以雞鳴上會靈寶
玉山玄都上官陽光初明散元始之暉流觀
諸天其氣鬱鬱其暉熏熏精如月珠光如紫

雲氣運轉如車之輪上御九天之闕中固五帝靈山下注云學士五牙之根上官眾聖大智真人皆以其時餐食其睡仰嚙其精與天相承致得無窮也後聖道士休糧長齋五嶽絕塵人間遠思清真者得日日服日根之霞吞太陽之精則立覺體生玉澤面有流光位為玉皇

道引三光經云三光者一名流精二名澤嬰三名法氣四名陽玉五名雲華六名導仙七名九變八名定光謂三光仙道鍊胎之術也

道學傳第二云許邁字叔玄小時名映後自改名遠遊入新成道山服巨勝斷穀常服氣一氣千餘息晉永和二年移入臨安西山也又云高平關玄之瑯琊彭初皆就遠遊受業遠遊曰閻君可服氣以斷穀彭君宜須藥以

益氣遠遊教彭以餌木並委質伏事三年遠遊曰君以解此但當勤修之耳專修矣心如死灰形如委骸可各索清靜處以自精妙於是玄之往於潛餌木為務也
第三卷又云王嘉字子年隴西人在東陽谷

口鑿岸為穴而自居不食五穀不衣華麗清虛服氣不與世交姚長慕容迎之不應也真誥第五云范幼冲遠西人華陽中監也受胎化易形今來在此恒服三氣三氣之法存青白赤三氣各如絃從東方日下來直入口中挹之九十過自飽便止為之十年身中自生三色氣遂得神仙此高元君太素內景法旦旦為之臨目施行視日益佳也

東海東華玉妃濟文期授舍真臺女真張微子服霧之法常以平旦於寢靜之中坐卧任已先閉目內視髮髻使如見五藏畢因口呼出氣二十四過臨目為之使目見五色之氣相繞纏在面上鬱然久之常乘雲霧而遊也又云守玄白之道常旦旦坐卧任意存泥丸中有黑氣存心中有白氣存胸中有黃氣

三氣俱生如雲以覆身因變成火火又燒身身通洞徹內外如一旦行至向中乃止於是服氣一百二十都畢道止如此使人長生不死辟災却害尤禁酒肉五辛之味當別寢處靜思尤忌房室房室即死又云夫學道唯欲

默氣養神閉氣使極吐氣使微又不符言語大呼喚令神勞損如此以學皆非養生也真誥甄命第四云體操高運味玄咀真吸引景曜凝靜六神煥領八明委順靈根夢累靡干於玄宅哀念莫擾於絳津也

真誥第七云范幼冲遠西人也受胎化易形今來在此恒服青赤白三氣之法遂得神仙也又云徐宗度晉陵人受風谷先生氣禁道也又云龍述字伯高後漢時人從仙人刁道林受服胎氣之法託形解亡隱處方臺師定錄君也又有劉阿平者居方山洞室中常服日月晨氣顏色如玉似年三十許人也

本行經云昔禪黎世界隊王有女字曰絳音年至十四不言王棄之空山女之無糧食常仰日嚙氣引月服精自然充飽體不損常也空洞靈章云朝餐五雲氣夕翕三晨光又云食氣長阜穴嚙津黃水華閉夜拔朽骸還童及素牙身入不死劫名係玉靈都
八素陽歌九章云七寶玉粒金丹紫芒隱芝左撥右拾夜光鳳腦虎沫雲瓊霜奇味一

025 A B14-2

御則身拂太空

奔日月二景隱文云飲月華雲膏食黃琬紫真之粉也

道學傳第二云無石鉛餅以鍾乳代之此二物皆石上之津所生在許邁傳中

真詰云周穆王北造崑崙飲絳山石髓食玉樹之實也

道學傳第三云燕濟字仲微漢明帝末時人也少好道德亦不仕於世矣初入華陰山服木及大黃精種雲母雄黃丹沙芝草也

第十四卷云雙襲祖字仲遠梁時人也初斷穀羸瘦有富人范欣請為辨名藥并給僕使抹之俄更復常范氏所給水牛在山耕積年也

第二十卷云女官蕭貞東海丹徒人也少離家入道山學道唯餌柏葉也

列仙傳上云赤將子與者黃帝時人不食五穀而食百草華又怪怪者槐山抹藥人也好食松實形體生毛長數寸而目更方能飛行速走馬也師角里先生受山隱靈寶方一日

伊洛飛龜杖二曰白禹正機三曰平衡按合服之日以還少一日行五百里能舉千斤一歲十易皮乃仙去

清虛真人王君內傳云主仙道君以雲碧陽水晨飛丹腴二升賜王君君即拜而服之積九年之中視見萬里之外能日步行三千里坐在立亡役使群神也

甘草丸方出南嶽魏夫人傳
第一者甘草六兩第二者丹砂三兩好者第三者大黃五兩第四者乾地黃七兩第五者白朮十兩第六者五味五兩第七者人參五兩第八者茯苓四兩第九者當歸三兩第十者天門冬四兩第十一者木防已二兩第十二者豬苓三兩第十三者細辛二兩第十四者決明子二兩

右十四物並令得精新上藥不用陳久者先各細搗不篩乃秤散取兩數足乃入臼以次

內甘草搗一千杵次內丹砂又搗一千杵自從次第一種以次內日輒搗一千杵凡十四種藥合藥一萬六千杵都合三萬杵藥成以

蜜丸食後服如梧桐子大十九寧從少起亦可服三十九此藥內減病無毒無所禁忌食一年乃大得其益無貴且夕之急效也俗中

女服之令人多子無傷病也久服神仙不死矣合藥當在別室潔處不得令雜人多目見之亦當沐浴齋戒三四可搗治之百患千病治之皆愈不能一一紀所善之名也其服食吐納事諸經大有此不更錄也

三洞珠囊卷之三

○

○

○

○

○

○