

三洞珠囊卷之四

懷四

大唐陸海羽客王懸河修

絕粒品

道學傳第六云褚伯玉字元璩吳郡錢塘人也隱霍山鍊液餐霞積年絕粒也

吐納經云絕穀不食元神之道也初服氣一日二日之時穀氣未定顏色鬱黃三日之時穀氣去精氣來四日五日之時精氣陰陽和調六日之時精神安定耳目聰明行步便利日已堅強七日之時常欲輕舉至道之故夢寤髣髴上通神明八日之時神行八極能默然安為口中自甘志骨自強九日之時精神脩形弱者強神氣日堅固不行自遠不來自近顏色日悅十日之時諸神來至門皆闢王女侍從左右輕舉若駕雲中微翔道以得矣又云道以精為寶施與則生人人留則生身生身則水度世仙位也生人即功遂而身退隱也俗以為劇何況忘施而廢棄損不學多故廢老而命墜也老君曰精者血脈之川流也精去則枯老

以實之也人以身為國神為君精為臣氣為民常行愛精比要道也

老君曰道者氣也實氣則得道得道則長久神者精也實精則神明神明則長生也又云長生道精為實精者人之所由生也精為實

故曰道也一日之道朝飽暮饑一月之道不食歲衰一歲之道夏瘦冬肥百歲之道節穀食棗千歲之道孤男無女是謂長生久視莫有能數也今謂此已上之文並出道基吐納經又云蓋聞八公有言食草者力食肉者勞食穀者智食氣者神聖人不食者不死也又黃庭經云仙人道士服氣非有神也積精所致和氣專也人皆食穀與五味我獨食太和陰陽氣故能不死也則休糧食氣為生道陰陽還精為重寶幸可修身至壽考空但慕遠謂無有更反於愚自使老千金送葬無益兆悲悼哭泣自懊惱不如長生最為好故記道幾言約少筆隨有真不妄修造之不釋昇太昊

食者與神謀食氣者神明達不飲不食與天地相卒也

第一百四十五云問曰上中下得道度世者何食之手答曰上第一者食風氣第二者食藥味第三者少食裁適其腸胃又云天之遠

而無方不食風氣安能疾行周流天之道哉又當與神吏通功共為朋故食風氣也其次當與地精并夕和五土高下山川綠山入水與地更相通共食功不可食穀故飲水而行也次節食為道未成回象凡人裁小別耳故少食以通腸亦其成道之人次道基經云服藥食麥為善昔有甘始道士禦氣食麥而度世也又云合道不言得無之真晝夜不卧日月合光不餓不渴龜龍胎息也又云食穀名之穀仙行之不休則可延久長也不食穀者可以昇雲度世不死之矣又清虛真人王君內傳云太極真人曰夫受生氣於五穀者結胎育物必抱穀氣之流精也合真萬化亦陶五穀之玄潤也若子寄形於父母將因所生而攝其生矣不緣所生之始本而頓廢其所

因者未曾不枯竭於偏見斷年命以凋傷乎皆宜因其所由順其津源澱滯而和微而散根使管衛易鍊於日用六府化穀於毫漸矣故因穀者乃用生之良術緣本以去本者乃攝明之妙跡耶於是扇南燭之東暉招始牙之朱靈五液夷派百關通盈神樂三官魂素魄寧復勵以晨漱華泉五方虛精鳴鼓玉池呼吸玄精華腴童於規方胃滿鎮乎空青所以千算一啓壽隨年榮歲與樂進飛步仙庭也服盡一劑者命不復傾五雲生身體神氣精亦能一日九食百關流淨亦能終歲不饑還老反嬰遇食則食不食則平真上仙之妙方斷穀之奇靈也向云南燭者仙草也其樹是木而似草故號南燭草木也一名猴藥一名男續一名後阜一名惟那木一名草木之王生嵩高以室抱攢雞頭山已錄服食品說此方亦出登真隱訣第十也前服食亦說與此大同小異也

道基道士吐納經云絕穀斷稻米及餅清物者不得飲酒令人迷惑氣脉煩結百脉不通

又生熱不如不飲可為清潔也

太上黃素四十四方經云凡道士納和氣存神服霞修承長生之事慎不可食五葷之菜及為酒色之病敗也是故古之神人云五葷為伐藏之斧斤酒色為長身之棺槨夫能斷斧斤之所傷塞棺槨之死宅然後可以陟長生之塗逕漸神仙之蹊路也

先量變生經云食肉及五辛神不居人身中

金書真記云食五辛敗仙相也五辛者葱蒜韭薤興渠今俗間不詳之

神丹仙藥名品又第九卷服食品第  
二十九卷山品五有  
仙藥

太上八景四藥紫漿五珠絳生神丹玉經云第一絳陵朱兒口訣云是丹砂已越之精上者第二丹山日魂口訣云是雄黃取洞明者第三玄臺丹華口訣云是雌黃第四青嬰玉女口訣云是空青第五靈華液脫口訣云是薰陸香第六北帝玄珠口訣云是消石第七紫陵文侯口訣云是紫石英第八東華童子

口訣云是青木香第九白素飛龍口訣云是白石英第十明玉神朱口訣云是真魂拾芥者第十一五精金羊口訣云是陽起石第十二雲華飛英口訣云是雲母光明白者第十三流丹日膏口訣云是胡粉第十四亭吳獨

生口訣云是雞古香味辛者第十五碧陵文侯口訣云是石黛第十六倒行神骨口訣云是戎鹽第十七白虎脫齒口訣云是金牙石第十八九靈黃童口訣云是石硫黃第十九陸虛遺生口訣云龍骨紙之附舌者佳也第

二十威文中王口訣云是虎腦第二十一沈明合景口訣云是蚌中珠子第二十二章陽羽玄口訣云是白附子第二十三綠伏石母口訣云是磁石第二十四中山盈脂口訣云是太一餘糧取中央黃者二十四種合為八

景四藥五珠絳生神丹也此丹服一兩即頭生九晨之光面有玉華飛映寶曜洞觀天下造詣紫虛出入玉清寢室晨房也  
太一餌魂葩雲屑神仙上方云夫茂實者翹春之明珠也巨勝者朗秋之沈靈也丹素者

盛陽之雲芝也茯苓者絳晨之伏胎也五華合煙三氣陶精調安六氣養魂護神能得其方位為天仙老素反玄嬰胎童顏千害不傷延壽萬年又云玄水雲華漿法亦曰雲茂朱漿日服五合使人體香而面有童華神仙方

也又云太一四鎮丸者神生五藏鎮六骨養七竅和九關鍊三魂明二童係一身長生萬歲也又云三神龍骨益六液養窮腸黑髮止白

太一菖蒲丸散方者守中鍊神長生久視填凝骨髓補滿腦血久服紫色如少女之形一名九轉始精菖蒲一名昌陽芝草

已上並出上清九真中經內訣以為主也大洞真經有九轉霜雪瓊瓊華丹還白玉玄水金液流精玉林結華日月之水皆白日飛

仙登天之道也又云仙母金丹一名西王母停年止老飛丹服之不死面有少容如女子紫度炎光經云飛丹紫華流精有百變之色又云玉胎瓊液之膏

飛行羽經上云金精冶鍊之膏食之一口得

壽七萬年

洞真太極帝君鎮生五藏上經云雲草玄清者黑巨勝腴也一名玄清丹醴英者白蜜也五光七白靈蔬者薤菜也白素飛龍者白石英也亦見九真中經

後聖道君列紀云瓊瓊華丹藥種物

絳陵朱兒十斤

是丹沙丹山日魂五斤

白素飛龍一斤

是石英青要玉女五兩

紫陵文侯五兩

是紫石碧城飛華五兩

五精金羊五兩

是陽起石雲華飛英

五兩

是雲母白虎脫齒五兩

膏一斤

是胡粉倒行神骨五兩

月華五兩

是雌黃玄臺

都合十四種華丹若成一兩為一仙

白華者

一名華草一名華明一名華生一名華通

一名通靈

一名王女一名家仙一名家寶

十二部

一名夜呼一名夜鳴一名致精一名

凡二十四名

一名陰明一名赤勇一名當陸

上應天地二十四氣服之方

寸七令人通神致福

文始內傳云老子與關令東遊登日窟常陽

之山撥扶桑之丹樞散若林之朱華

道學傳第四云交趾出葛洪之採者

第十四卷云雙鬟祖字仲遠梁天監十四年

自往武陵尋丹砂雜樂公私施與數十金皆

以賑救窮之也

丹竈香鑪品

洞神經第十四云餌丹砂焚香用香鑪陰五

具也大洞真字芝丹青玉鑪鍊雲根柔金剛

之經也亦出上清三天君列紀經

登真隱訣云其燒香之鑪無言其形範者古

人多用博山及三足也八威召龍經有博山

香鑪也

太真科上卷云紫玄臺有大香鑪高五尺恒

焚香煙不絕也

昇玄經第六云玉童揚奇華玉女奉香鑪

第三云七寶之臺有七寶香鑪燒衆妙香馨

薰無量也

海空經第三云爾時海空智藏即起于席整

衣帔執香爐正對天尊恭敬而立瞻視目無他顧心無他想也

天文上經云日月垂光金爐隆崇或在離門或在命宮

八素真經云仙人唯知飛丹召霜煎鍊雲未水玉解金九爐作炎霄也

道學傳第十云東鄉宗超字逸倫高密黔陘人也嘗露壇行道康音中香盡自然滿溢又爐中無火而煙氣自生氣氳周遍久之不歇也

第十四卷云雙襲祖字仲遠梁時人也好讀經手不釋卷臨汝侯任郢州經塗要清使左右以香爐匱一具置襲祖前更無所言而去

第十五卷云陶貞白以三真寶經封以錫函投諸巖穴又以真金鵲尾香爐隨經供養之

第二十卷云女冠宋玉賢會稽山陰人也既稟女質厥志不自專年及將笄父母將歸許氏密具法服登車既至夫門時及六禮更著黃布帑褐手執鵲尾香爐不親婦禮賓主駭愕夫家力不能曲棄放還味本家遂成出家也

大劫上經云天人玉女持羅天香業擎治玉之爐燒九和之香也

### 三洞珠囊卷之四



### 三洞珠囊卷之五

大唐陸海羽客王懸河修

#### 坐忘精思品

南華齊物論第二云南郭子綦隱几而坐仰天而嘘嗒焉似喪其偶也

第六篇云墮支體黜聰明離形去智同於大通此謂坐忘也

第四篇云支離其形役則不預又况更支離其德者乎又云無聽之以耳無聽之以心而聽之以氣氣者虛而待物也虛室生白吉祥止矣

道學傳第二云張天師周流五嶽精思積感真降道成號曰天師

第五卷引集仙記云劉凝之字志安小名長年南郡枝江人也奉道精進元嘉十四年於

精思所忽覺額上慘痛搔之得寶珠九枚即沉以清水輝耀竟室于時臨川王鎮江陵求

看寶珠即分三枚付信也

道迹經云青童君曰夫精思者當先燒香於左右也