

太清中黃真經釋題

中黃經 亦曰 胎藏論 胎藏論 者 九仙君黃真人所集也
真人常觀察元炁 浩然凝結成質 育之以五藏 法五行以相應 明
之以七竅 象七曜以昭晰 其識潛萌 其神布行 安魂帶魄 神足
而生 形神相託 神形相成 口受外味以忘識 身受內役以喪精
神離形以散壞 形離神以去生 殊不知皮肉相應 筋骨乃成 肝合
筋以外爪 心合脈以外色 脾合肉其外唇 肺合皮其外毛 腎合骨
其外髮 鹹傷筋 苦傷骨 甘傷肉 辛傷氣 酸傷血 故聖人曰
先除慾以養精 後禁食以存命 是知食胎炁 飲靈元 不死之道
返童還年 此蓋聖人之所重也 且夫一士專志 下學而上達 一夫
有心 睹天道之不遠 學而無至謂之愚 不學不知謂之蒙 然三蟲
未去 子踐荊榛之田 當三蟲已亡 自達華胥之國 顯彰雲路 備
述胎仙 知聖行之根源 辯仙官之尊位 至於霞衣羽服 玉館天廚
蓋為志士顯 聊泄天戒 非人妄告 殃爾明徵 密此聖門 必登
雲路 慎無傳於淺學 誓莫示於斯文 慢而折神 輕言損壽 若非
志士 無得顯言 總一十八章 列成一卷 號曰 胎藏中黃經 皆

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

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 食炁之理備載 歸天之道悉成 援筆錄章 列篇於後

太清中黃真經卷上

九仙君撰中黃真人注

內養形神章第一

內養形神除嗜慾 內養形神除嗜慾者 乃無相之真形也 太上言真道養神 偽道養形 將靈谷元神入於天谷之中 密固根源 養之耳 大洞 所言 人有三十九關 斯天谷穴乃是第一關也 太上曰 若守我在於死炁之關 令七祖枯骨皆有生炁 故言內養形神除嗜慾也 洞元經 云 修養之道 先去於嗜慾 內合於五神 次當絕粒 心不動搖 六腑如燭 常修此道 形神自定

專修靜定身如玉

神與物交 心似太虛 安鎮本根 自然靜定 夫人心起萬端 隨物所動 常令靜居 不慾與眾混同 內絕所思 外絕所慾 恒依此道 元炁自足

但服元炁除五穀

世人常以五穀為肌膚 不知五穀敗身之有餘 令取春三月 淨理一室 設機案 建以厚暖狀席 案上常焚名香 至夜半一炁初生之時

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

乃靜心神 當叩齒三十六通 以兩手握固 仰臥瞑目 候常喘息出時 合口鼓滿 依法咽之 入腹當覺作聲 以飽為度 飢則更咽 但當坦然服之 無所畏懼 炁入之後如覺口乾 則服三兩啜胡麻湯 此物能養炁潤腹 其湯法 取上好巨勝三大升 去皮 九蒸九曝 又取上好茯苓三兩 細研為末 先下巨勝末 煎三兩沸 次下茯苓末 又煎數沸 即入少許酥蜜 遇渴時 飲一兩盞佳 不惟止渴 兼能止思食之念 或服四時枸杞湯 時飲一兩盞 亦善其咽炁 自然得通暢 但覺腹中安和 咽炁自當流滑 即一切湯水直至臍要吃 漸通妙理 但能服炁攻盤於腹 腸糞自盡 如入湯水直至臍下 初服炁者 如覺小便黃赤 勿怪也 心胸躁悶 亦無為懼 但心定不移 自達妙理 若不絕湯水 雖腹腸中滓盡 終不得洞曉是非 若要絕水穀 只在自看任持 亦不量時限遠近 亦有一月 或五十日 亦有一百日 但絕其湯水者 三丹田自然相次停滿 三十日 下丹田滿 六十日 中丹田滿 九十日 上丹田滿 下丹田炁足 藏府不飢 中丹田滿者 炁滿體無虛羸 上丹田滿者 凝結容色殊光 肌膚充盛 三焦平實 永無所思 神凝體清 方曉是非

下丹田滿者 神炁不泄 中丹田滿者 行步超越 上丹田滿者 容色殊麗 既得三部充實 自然身安道泰 乃可棲心聖境 襲息胎仙 此為專炁之妙門 求仙之上道也 若或食或斷 即令人志敗 好食諸味 難遣穀熙 此者襲熙之所疾 求仙之大病也 經云 鹹美辛酸五藏病 津味入牙昏心鏡 致令六府神炁衰 百骸九竅不靈聖人能堅守 禁絕諸味嗜慾者 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 形入太微矣 必獲寥天得真錄

凡飛鍊上昇 為下天仙官 若存想無為炁神 修三一之道者 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 當獲中天真尊之位

百日專精食炁足 謂三丹田無足也 凡食炁吞霞 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 陰賊未除 三蟲不去 或行非教之事 不復成矣 故 太微玄章 云 除嗜慾 去貪嗔 安五藏 神足矣

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

食氣玄微章第二

食氣玄微總五事

夫言玄微者 乃無為玄妙之理

五事者 但學絕粒則魂魄變改 三尸動搖者也

大關之要莫能知

夫人內行未成 不知諸魔相違 謂言道法無效 蓋不達真理也 若是先具內行仁德 只服津液 尚有安和 況於服炁之哉

一者初服力尚微

凡初服氣為有滓滯 直至一七 二七日以來 滓穢退出 漸覺體內虛羸 百節無力 勿以為訝 緣元炁未達腹胃中 所以覺虛弱 但咽炁 使漸通流 日勝一日 但當堅志守一 候下丹田滿足 頓無飢渴 假令未達 皮膚容色黃瘦 亦勿以為畏 後當悅澤矣 如不專志兼食 行則用力 無效也 亦愛數敗 則此為不具內行之人則如此也 若但有愛綠牽心 自使敗

但常堅志守一候

一候者 乃下丹田炁住 漸至滿足則是也 既下丹田炁足 永無飢渴 若畏力微瘦黃者 不能修也 若穀水絕 則日久自然悅澤自下

來也

要子將心運守之

太玄經 曰 凡休糧諸門甚多 學道至近須九年 以下無成者也
唯有服炁 堅守百日 禁諸湯水 子心不動 三尸自除 永無敗矣
只為學者浮心未定 居二疑之端 使心神動搖 三尸齊起 百思
既至 心跡難歸 雖服炁易為退敗 猶預必不靈聖者也
二者穀存子何別 炁則難停而易洩

夫體服炁欲速達五藏 可除湯水藥物 禁斷四十九日 使小腸
滓盡 穀炁自絕 咽炁自得通流 亦有不成者 多為學人心容變易
或食或止 故自敗矣 若少食諸味 則難遣穀炁 若要用炁 使
內藏分明 當服此元熙 五十日百物不食 閉目內想脾藏中炁從心
起 散於四肢 仰外咒曰

中央戊己 內藏元炁 黃色力堅 運之可理 丹陽莫辭 朱雲
共議 得達四肢 黃雲大起 每至五更雞初鳴時 常候莫令參差
如此二十七日 內見脾藏中炁鬱鬱如黃雲透於四肢 後當使此炁滅
燭吹火 百步外使之如大風起 可以興黃雲閉彼形 人無見者 若

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

不依五更初及不堅守 或少一日無效矣 此者中黃閉炁之法也

或則體弱而心虛 或則藏虛而力劣

用炁未達四肢 當有虛弱之證 但堅守志 勿以為恐矣 故大洞經
云 守之如初 成道有餘者矣

三者上蟲居腦宮

洞神玄訣 云 上蟲居上丹田 腦心中是也 其色白而青 名曰彭
琚 使人好味 嗜慾癡滯 學道之人宜禁制之 假令未絕五穀 常
行此心 持念一年之外 上尸自終 亦有成矣 人不知玄奧 空絕
五穀 若不除貪欲之心者 焉得三尸蟲滅矣

萬端齊來搖子心 常思飲膳味無窮 想起心生益病容

夫學道者 若不得內行扶持身心 卻反為三尸蟲所惑亂也

四者中蟲住心宮

洞神玄訣 云 中蟲名彭質 其色白而黃 居中丹田 使人貪財賄
好喜怒 濁亂真炁 令三尸變易 七魄流蕩 故 洞玄經 云
無喜無怒 三蟲大懼 不貪不慾 和炁常足 坐見元陽 萬神來集
者也

遣子魂夢神飛揚 或香或美定無方 或進或退難守常 精神恍惚似猖狂 令子坐敗想餵根 子若知之道自昌 怡然不易 其道自常矣

五者下蟲居腹胃

下尸其色白而炁 名曰彭矯 居下丹田 使人愛衣裳 耽酒色 學道之人當心識內安 堅持制之 尸鬼無能為也 及無敗矣

令子淡泊常無味

常守淡泊 三尸自滅 三尸既亡者 永無思慮矣

靜則心孤多感思 撓則心煩怒多起

夫初服炁未通 被三尸蟲攪亂 或則多喜怒 或則多悲思 或耽嗜慾滋味者也

使人邪亂失精理 子能守之三蟲棄

太上昇玄經 云 若服炁 絕食堅心經一月 一蟲自去 二蟲無託 人能但服炁 堅心守之 三十日上蟲死 六十日中蟲死 九十日下蟲死 百日心不移 則自然身體康健 精神清矣 永無退敗 若或食或斷 令人志敗 徒勞而無效 當守持之

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

得見五芽九真炁

五芽者 乃五行之正炁 生於五藏之中 九真者 為九天之道也 此五炁成 還應九天 所以五藏之炁名九天也 元炁成當自然得明五行之炁 騷使無不通者也

五芽咸惡章第三

五芽咸惡辛酸味

若五味不絕 五藏靈炁不生 終不斷思慾之想 亦可止思慾之念及絕水穀外味之物 則何慮不生五炁 五炁既生 則五情易暢 五藏既滿 元炁自凝 元炁既凝 五神自見 五神既見 備曉人間好惡 是何世俗之慮能牽者乎

為有三蟲鎮隨子 尸鬼坐待汝身死 何得安然不驚畏

三尸之鬼 常慾人早終 在人身中求人罪狀 每至庚申之日上白司命 若無驚懼 不早修煉形神 絕制五味 使人年敗炁衰 形神枯悴 空有松筠之志 無復成矣 一朝命絕 悔將何及者乎 勸子將心捨凡事

服炁大要者 須靜持心神 止捨煩務 使三尸自滅 神炁而行 自

然通達 五神獲安 妙理也

超然自得煙霞志

能清冷神炁 則志自潛明 超然洞悟 有煙霞之景在乎目前

煙霞靜志章第四

煙霞靜志通神奧

若得水穀炁除 自然諸脈洞曉 五藏靈光化生 縱捨自在 深奧故不可測也 靈光者 乃神炁也

令子坐知生死道

若能制絕諸味 百日之後無不知矣 自得眾靈潛伏 生死之路備睹 機覽天外陰司之道 恒知者也

蒸筋暴骨達諸關 握固潛通百竅問

謹按 胎息至理經 云 凡服炁 五十日假令未絕水穀 每遇日色清明 時景朗耀 於正午之時當入靜室厚施軟褥狀席 散髮低枕 握固於兩脇之傍 叩齒七通 端心瞑目 似覺微悶 則須用力閉界 握固 使漸漸筋脈舒開 靈炁潛通骨肉之間 津汗潤澤於皮膚之內 但當數數運用 自得顏色悅懌 炁力兼倍 髮如沐漆 髭若青

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

絲 如不解閉炁煉形 運用元炁 通流潤澤於皮膚之上 終不得自在 若炁行通於毛髮之間 自然鬢髮跳躑 若不得此法 雖絕粒長生 亦同瓦礫草木 無精光者也

百竅關連章第五

百竅關連總有神

百竅通於百穴 百穴通於百豚 眼上有二穴 通於肝脈 肝脈通於心 故心悲而淚 睛上二穴 通於鼻脈 通於心脈 故心悲則鼻酸 鼻脈復通於腦脈 故腦熱而鼻乾 洞神明藏經 云 百脈通流 百竅相生 百關相鎖 百節相連 故一穴閉而百病生 一脈塞而百經亂 故服炁無疾 諸脈自通 道人不死 乃胃腹中無物停留也 鑒察吉凶 百神歸集於體 寒熱不近 元炁調伏於身 眾毒不干 五藏靈神固護 猛獸不搏 土地常自衛持 隱顯自在 骨肉合於玄牝 去留無滯 無所不通 自然達於真道 何慮不契通於聖智哉

由子驅除歸我身

百關九竅 皆有神宅也 藏腑無邪炁 所生則萬神歸集 邪炁即穀炁是也 若正炁流行 所有瘡痕點魘客炁 自然消滅者也

恬然得達自明真
故得洞鑒昭然 足辨邪正之類

自明真道永長存
致形神於不死之門 昇子身於九天之上

長存之道章第六
長存之道因專志

精專用意 則可通於聖理

返荷三魂知不死

炁通之後當自荷形 神明不死之路者也

何物為冤七七裏

服炁滓盡後絕水穀 最功者在四十九日 漸當百脈洞達 返照如燭

俗心頓捨 五藏恬然 若不堅持 前功併棄 再理何可 終不成

道而矣

堅然慎守酸鹹味

食諸味者 難遣穀炁

鹹美辛酸章第七

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

鹹美辛酸五藏病 津味入牙昏心境

但是五味入牙 皆通於兩眼之穴 散霑於百脈之內 使穀炁堅實

藏府停留 若求速達者 尤宜卓然斷絕也 充

致令六腑神炁衰 百骸九竅不靈聖

為神炁不凝丹田之中 靈光不照於藏府之內也

子能慎守十旬中 諸脈洞然若明鏡

使功滿十旬終者 神炁自當凝實 靈光煥耀如燭 無不洞達者也

六腑明神不隱藏 與子語言說心境

五藏神自見也

滯子神功去路難 大都穀實偏為病

若穀熙不除 終不見幽玄至理也 若能絕穀水者 自達玄境也

穀實精華章第八

穀實精華與靈隔 纏羅六腑昏諸脈

穀實精華化為涎膜 纏羅五藏六腑 關節筋脈 故不可得知 但是

服炁之人經五十 六十日後 見腸胃中滓盡 將謂更無別物 不知

穀炁精華 殊未出也 所以有思食慮散之意 反變情切 心懸不可

堪忍 亦為尸鬼所動之禍也 自後但有物出如膿如血 或若壞腸脂
或若雞鴨糞 此乃穀炁欲出有此狀也 後更三 二十日 又有異
物出如涎如膜 此則穀實精華之狀也 若先曾兼食服炁 或斷或絕
或修暫上 經歷歲餘 一旦頓絕 還效便成 若無諸狀候亦不怪
也 但無穀炁則炁通達百脈 洞明返照如燭 大洞經 云 初服炁
之人 亦覺腸中滓穢盡 只見所食湯水 旋於腸中胃腹內更無別物
不知穀炁自出也 若穀炁絕盡 則更無所思想 念形神恬然 藏
腑安泰 自無思慮 寂寞瘦弱等疾也 若遇有寂寞羸弱不可懼而退
生及不進之憂 必審而思之 無得退也 若能頓絕湯水三十日以來
稍生絲毫疑慮不一之心 退志不能堅守者 永無成矣 有似穿井
及泥 見水而不取也 苦哉 痛哉 大苦哉 大痛哉
元炁不返何所依 子心未達焉能測 元炁不降於丹田之內 故道者昧然不知神功
在近者也 慎之
可惜玄宮十二樓 那知返作三蟲宅
若不修煉形神 身中官室皆為三蟲之窟宅也

太清中黃真經卷上

清微藏書閣

三蟲宅居章第九

三蟲宅居三部裏

此三蟲常在三丹田中也

子能運用何憂死

但依聖人之言 用心修持 何慮殃累之患所及也

慄然鬱鬱常居此

元炁常引內炁 既周流於身中 則上下通和 卻復三丹田之內也

自辯元和九仙炁

穀實之炁既盡 則元和之炁自然辯識者也

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

由子運動呼吸生

神炁若足 呼吸運動興雲起霧 自然得隱化無滯無礙也

居在丹田內熒熒

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 煉髓如霜 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 棄賤人間者也

卻聞五味氣膾腥

視五味見滓穢 視五香聞膾腥 尋苗見根道功成者 故有是聞 自
然如此 為天炁達於自身者也 俱有此見也哉

肌膚堅白筋骨清

胎息章中 自有煉骨法具載也

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

清微藏書閣

太清中黃真經卷上竟

天運辛卯年戌月正一天師清微弟子洪鼎堅羅大英恭錄彙編

李金強複校