

太玄寶典

經名：太玄寶典。不著撰人。三卷。底本出處：《正統道藏》太玄部。參校版本：《道藏輯要》本，收入該書昇集第五冊。

目錄

卷上

修真沖寂門

神靈天象章

氣虛洞應章

精堅保命章

天地配形章

陰陽造化章

胎息自然章

鉛汞發萌章

修真符聖門

神化神章

氣化氣章

精化精章

天地可移章

陰陽入握章

胎息吐納章

鉛汞見寶章

修真致妙門

神出神章

氣定氣章

精神氣全章

韜形晦邇章

驅神靈章

齊老幼章

長生不死章

卷中

煉凡全真門

輕骨章

煉氣圓定章

生神水章

運真火章
嬰兒出胎章
詫女生華章
陰陽配合章
煉凡生神門
神體生光華章
五臟通明章
四體內滌章
三宮明黃道章
寶火入鼎章
丹光應液章
玉泉無漏章
煉凡出象門
補神生胎章
補氣真源章
飛躑登攀章
大禹步章
度神鬼章
透靈托化章
無情得過章
卷下
養氣構神門
木神養神章
木精養精章
木氣養氣章
木英點骨章
五芝通神明章
仙人長壽杖章
老翁木馬章
養氣增靈門
草神生神章
草精生精章
草氣生氣章
草丹度世章

靈草換肌章

草通九竅章

草五行丹章

服水章

登蕾買章

#1 此目錄原無，據本書正文標題輯補。

太玄寶典卷上

修真沖寂門

神靈天象章

氣虛生神，神虛生化，化虛生象，皆出太虛。太虛者，在天地之中，無方無所，非氣非形。其中有象，清而為天，濁而為地，清濁分而生人，故人生而不有清濁。清濁既分，中包太虛，澄煉守則虛白生，虛白生則濁亦清，神自虛而靈自清，得天象應之鬼神，陰陽萬物，妙機咸悟，真人之道，蓋煉虛靈而滌昏濁也。

氣虛洞應章

氣者，象之主而有清濁焉。清者，昇騰之元；濁者，生發之基。無濁不能形，無清不能真。得其清者，陽真而虛，故能應物，出死入生，移形化邇，蓋氣虛靈而致也。若欲煉之，當先虛心養氣，圓念定神，使氣常營，營而自靈，洞應萬物，神化乃行，天地之妙無不得之，蓋氣煉之而靈洞達，其應無方，推運不窮，是謂道也。

精堅保命章

精者，真也。真者，真元也，陰陽之本，生死之基也。人能保命，在堅精。堅精者，煉氣養神之謂也。氣固而厚，精以元術而堅；神定而保命，命以氣生而久。故真人煉生氣，固真精。保命長年。其知者，先養氣，氣營守精精自固，外以火運則精自堅，氣出生氣之源，養精成玄胎，惟精不搖氣常運，是妙道也。

天地配形章

天生氣，地生形，命以氣為主，形以血為根。知天者養命，知地者養氣。真人導氣自丹田上行，不使散漫，自右腎循腰及下足，足後上行脅下，右膊循右手復上肩井入耳，上腦後，下左耳，過肩井下左膊，循左手復過左脅，交腰，下左足，復上還丹田。凡自半夜守定心息氣，覺頂門玲氣透華池，兩耳如流水聲，時正生氣也。此氣自然行天地交媾之脈，凡動處左以右手按之，右以左手按之，生氣流源使不住滯，則天地配形，形同天地。日得功多為最，三千功後自然通流，不老不死，長年返嬰，童顏耳。

陰陽造化章

男子稟天道，得陽之氣，生腎；女子稟地道，得陰之氣，生血生心。故男子煉氣成真而保精，女子煉血成真而保神，陰陽造化，各有異焉，所行之道，亦各不同。男子守腎固精，煉氣夾臍循脊骨上泥丸，號曰還元；女子守心養神，煉火不動以兩乳氣下腎夾腎上行亦到泥丸，號曰化真。行之百日，男子精不泄，氣長生，返嬰童，神靈矣；女子血不動，神自定，返處子，而收二脈，一化乳，二化血，其妙萬端。久久行之，生髮平乳，移腎變形焉。

胎息自然章

人欲行氣，先定胎息，胎息者，自然之息，調定息數，使氣不上不下，不出不入，口鼻內自然往來於胸中。半夜氣所生時以行之，既久，百日外可養氣伏息耳。又氣先煉通兩耳，隨左右手掩耳，半夜時正以氣引之，久久自通，氣若通，兩耳口鼻不須出氣，可以伏息耳。其氣既行半夜煉氣正一元氣，動以兩手掩耳，令氣上行及以手按摩之，其氣逆行，遂於皮膚間或去或住皆在己也。

鉛汞發萌章

南方生火，火生心，心為丹砂，丹砂中有汞，重四兩；北方生水，水生腎，腎為青金，青金生鉛，重四兩。心靜汞生，腎定鉛生。鉛汞昇降，相遇金鼎，煉成，大丹，點化至藥。心動無以見汞，失汞則丹砂枯，面黃白無光澤，皮膚不紅潤；腎動無以見鉛，失鉛則青金枯，面青黑無光彩，皮膚皆乾澀。何也？良以二氣無本，鉛汞不生。不得至人之論，行之徒自費工耳。故仙人煉氣保腎，多得鉛生；定神養心，多得汞發。鉛汞綿綿，在世長年，惟在二氣本源固密澄潔耳。

修真符聖門

神化神章

虛無為體，寂照為用。陰陽之不可以數拘，天地之不可以物對。人皆有之，蓋以塵土緣愛相汨而不得見之。古今雖以法不可名，雖以事不可致，惟真人返朴還純，澄明寂默以守之。其妙用在塵心為室，除妄為真。其神自虛生，然無形邇，妙洞三界，窮生死之根，達利害之源，乃神之應也。神無所不能致而化，其神神則神在我而為真，天地之神我亦神之，萬象之神我亦神之。神所化者，在守寂不動，昇真氣，以兩手相疊，左手壓右手，右手以摩頂上，三千功後神自出外也。

氣化氣章

氣至靈也千經萬論，惟以存想、按摩為用。大悲真聖自然之數，氣至靈，隨心以動，常欲行也。蓋人心反復而氣乃澀，憂思為住滯，喜樂為流蕩，皆失本經。故真人者，煉氣令圓，然始以心營，終別自致。起於丹田，轉若皮囊

，行之周三宮，舊以三等疾速緩急之異為三車，般上泥丸。真秘之訣，不須此耳！惟以氣圓固，先極功多圓轉，次用他人以兩手向腰之上頭升項，其氣自過，乃咽華池之液四十九過，真氣乃固而圓定，又能養化其氣以成真，故曰：氣化氣乃真仙矣。

精化精章

保精在煉氣，氣正然後精固，精固密然後可煉。古今惟知煉氣，不知煉真精之訣。真人煉其精者，固密其精，精久不泄常欲動，方以力煉之。九重密閉。坐，先存大小固尾聞三時，九氣與精交臍下，若毛球動轉不已。其精煉之子午二時，各行三百六十功，十日外真精自化，奪陰陽交合，返復氣液，久有大益。以兩手握固，以大拇指按定中指文，以力向上提縱，動搖亦不能泄也。

天地可移章

男子得天之純陽多者也，女子得地之純陰多者也。純陽之道，行之易成；純陰之道，行之難致。真人有回男作女，回女作男之道，蓋所以易氣也。女子血盛氣衰，煉血保氣；男子血衰氣盛，煉氣保血。男子女子稟天地之正氣，可以移其妙也。男子煉元氣，定神，先守心如一，外物不入，萬法不著，積精養神。女子煉血，收二乳脈，按之以兩手，按摩面上，逆行以氣運之乃化。

陰陽入握章

人以左手為陽，內主腎，半夜氣自腎生神，從心降，握左手不開，閉左目不視，存神至腎，出左目下左手，三百六十功乃開。午時，氣自心降，神從腎升，握右手不開，閉右目不視，存神至心，出右目下右手，三百六十功乃開。如此行三千日，可視千萬里之事，天地山川星象草木，莫不知數，莫不知靈，人心不測之事，皆可得之矣。

胎息吐納章

先調氣令不出不入，自固密，常漱華池真精，三千功胎息既行，津液成玄珠，可吐而又納之，不惟長年亦可閉尾修真致妙門聞成真精，胎息玄珠，久久自結，自下上泥丸，不絕則長生焉。

鉛汞見寶章

真精生鉛，鉛生黃華，定神生汞，汞生玄珠。汞因內津而生玄珠，使氣或上或下，旋轉不已，久久自覺津液咽下，有物如珠下，或欲行出之液出，汲入黃中自結，可結在舌上。鉛因運氣而生黃華。使氣不上不下，向左而轉，久久不已，氣在臍下，小便其出青色。其氣自可出入運動，欲出乃氣透。尾間之色金黃色，如鉛丹。人之修煉鉛汞，見寶乃真人矣。

神出神章

神煉之可以出形。何謂煉神？所謂守心。守心惟能定神不老，非可出神超

生也。出神超生者，在圓神也。古今徒說圓氣保真，未說圓神煉真。夫圓神煉真者，先存心如明月形中，彷彿有人坐，煉圓不定，上抵泥丸，下窮丹海，久久身有光彩自身中出，隨其光彩出身外，無有身形，定洞自然，因神出神，故曰：神出神矣。

氣定氣章

氣真保真，煉氣與天地齊年。蓋以氣為道本，道從氣生，氣從空有，真氣不搖，故可長生。氣者，行於體內，營周一身，煉之從下丹田半夜所生氣處行之，心營氣運力，舉手按之，久久肌膚紅光通明，氣正而不散泄以成真矣。

精神氣全章

修行之士，須要精神氣全也。精全財耳潤肌澤，神全則面澤目清，氣全則音響體輕。夫人修行欲三者之備，則定心絕念，內存空洞，運氣降升，無有停得，保固精液，還元不泄。先正心，咽七七口，大和其津，神想安居，心如明月照身，外氣氣無運，大力上行泥丸，積精不泄，隨氣上昇，久久長生，則九竅通明，四肢強健耳。

韜形晦邊章

天地賦其形氣，生則居世絕俗愛，死則脫殼斷塵。緣生則滅形藏於影，死則集神構於真，皆有法焉。形滅後者，冬至日日初出向日行，登東方山大松下，手提赤芝，必有鬼物相迎，呼天狼七遍，其鬼必自身後收黑氣走向覆身，此則陰消而無影，神鬼不可犯之，死則集神，神不散，構精不移也。

驅神靈章

神靈者，因人得之。或公正則為神，邪淫則為鬼；而修真之士欲驅之當正己神，出神光於身外，自然有異人驅前，或送或禁，皆從己命也。

齊老幼章

老者衰，少者強，常理也。老者反壯，少者已衰，一氣稟二消耗，真人以法齊之，老者反壯，少者益強。人之氣衰欲強盛者，當服九仙太液法。其道煉氣定神體，安內八十一真液。其液如不甘，久久乃得甘味。少者自甘以手引氣，自心下腎。不出七日，老者如嬰兒矣。

長生不死章

有生不死，謂之長生。有死不死長生者，生而煉之也，不死者返生也。人欲長生，藥欲長青，松柏子葉是也。丹煉太虛，心定神是也。欲不死藥，服三黃，地黃，黃精，甘菊是也。丹煉太一，守腎煉氣是也。

太玄寶典卷上竟

煉凡全真門

輕骨章

骨者，天地陰陽之氣凝結生化自胎中而成，由氣衝在長養而少變壯壯變老。其骨之中有髓，流化成精，以為一身之根元。筋脈交貫而一身之動靜，皆由一氣以滋榮。氣血強盛則骨輕以其血滋榮提領衝動故也。氣血既衰，則骨重髓枯，謂骨枯精竭而死也。夫真人之修行，當先煉血，隨氣化以周營，次煉骨化，久久神通。煉心無滯成清泉，則蒸鬱精隨浸潤運行，血乃得化而成白玉。長生之道本乎此焉。

煉氣圓定章

氣之所生，有應有度，有象有理。故半夜自元氣生時兩耳如風雨聲，盛者如鐘磬聲，其應乃子時之半為度也，久久修行者，閉目上視，見星斗光各象，運其氣自下而轉，不唯自尾間行夾脊上泥丸而下降，其中人復通九竅，行四肢皮膚下，皆循而遍周則氣圓也。久運動而反上，則為真寂，乃氣真定。氣之動靜是謂要妙。氣之一動則長安，氣之一靜則神應。真氣行處皮膚光澤，九竅通達，四肢輕便，久久皮膚下無血，但白膏耳。

生神水章

神水之生，非華池之津，謂真氣滋養澆灌之水也。北方有滄海，滄海生玄龜，玄龜吐真氣，真氣化神水，神水生腎。故神水者，氣之根元，由人呼吸以出入，一呼出一寸，一吸入一寸。人能少語、少思、少勞動，則一時生一尺。人睡一時亦生一尺，但夢寐之間亦有勞動魂神耳。晝則無思安定，守之以流，夜則無夢靜念而生。今修行者，半夜定念端坐，上吸天池，下涌地脈，久久行之，精液無窮，長生不死之道，始於此也。上吸天池灌曲江，下涌地戶則不飢渴，能營周百脈變化凡軀矣。

運真火章

真火者，非心火也。蓋北方有水，水中生火，火生北方陰之穴也，光射太陽，取之有法焉。雙曲兩手足緊握，令力通內，繞腰交過會下丹田，其火如龜蛇之動，上盤下旋，如火焰昇騰，自然出腎，夾脊骨，循風府，上頸，入口，出鼻，透天門，入泥丸，自然溫溫如火之相逼，則汗灑灑以出，長生不老久久飛昇也。其余應驗皆神仙之妙也。

嬰兒出胎章

太陽之煉、左則為龍而生嬰兒。蓋水生木也，木為水子，水之氣行傳流入水，故青龍者木之氣也。青龍負太一真元之氣，故為嬰兒之胎。因木以行到脾曰黃婆。黃婆乃產育得木之制，嬰兒乃生，青光負之，體生青光。世人但知存想之功，不知力致之妙，其行握固，以四肢力並上行，自知大妙耳。

女生華章

太陰之煉，右則為虎而生女。蓋其金生水也，金為水之母，金之氣行傳流

入水，故白虎者金之氣也。白虎負真一之氣，故為女之胎。因金以行到腎萬金所生子也。四肢百脈以力用之，上下左右鼓動，披衣握固，心但守固不動，是為真道。體外生青紅二色光明其四象金木間隔，則木生火，金生水，青龍緩氣以導火，白虎強氣以導水行之自當有驗。此真仙之秘旨，大應。其神至心，七日乃得異應。

陰陽配合章

一陰中之陽，陽曰至精，號月華；陽中之陰，陰為至靈，號日精。北方至陽生腎，為水，水中有陽火焉；南方至陰生心，心為火，火中有陰水焉。互相往來，交氣生靈物。真火生鉛，真水生汞，鉛汞交配，乃可長生。今人未曉其妙，豈能互備？故不見驗。若上內華池，下升地脈，心降中州，氣騰脾元，二氣相遇，自然如酒，食醉飽，通暢快意，則百脈安和，萬靈內醉，骨堅髓凝可返嬰稚。久久行之，生真身，化形、通天地，無所不靈，是其妙也。

煉凡生神門

神體生光華章

夫神體，元氣集真，定神養素，久久煉神體，神體之煉，久久生光華。蓋為氣應精，精應神，神應體，三奇相須，上下園運，火煉氣升，貫百脈，透百竅，夜間自己視之，五色雲繞身，他人視已如在火中。其訣蓋因密運氣，氣轉而固精，精堅而保神，神而靈定，自然發光明於身外，靈通八表，風氣所鐘自然旋轉不已，繞身成圓光，久久成五色雲。雲天之步亦從此得耳。

五臟通明章

夫五臟者，五行之源也。五行既煉，則孰為守氣也？孰為守形也？左右旋轉，運氣不止，久久相通，則無飢渴也，則無榮衛也。氣血相合，精神通貫，神仙默化至妙之語也，其訣惟以運氣為本，守心為上，握固以佐之，揭泥丸為畢功。先握固而守心，守心兼運氣，升則上丹田，以力涌之，如揭四肢手足。心氣如發，則內氣五臟，不相關隔，不惟不病，五氣中和滋榮，光茂通明，內視如五色琉璃，是其應也。行之既久，其光上交五星焉。

四體內滌章

凡人有四體，外有皮膚，中有骨血，絕雜想而成真人。真體能升雲天，莫不先內滌四體。其四體者，其法端坐，以兩足心相踏，兩手心相合熱，通五臟，手氣先交脊，足先交腰，上下搖動，汗自身出四肢，則萬病自核，百邪不干，何為瘡瘍？何為痺癩？修行者，必先行之快氣焉！

三宮明黃道章

三宮守一之道，本自天真，皇人傳之黃帝，多秘真旨。凡自下丹田起，則升氣園運之足心，發火交臍下，次動中丹田則守一定神，修到上丹田則般下玉

精，以嚙華池，真精入心。如此行之，則耳月萬倍光明。下通腰腎，神火上升，故三官有黃明之氣，謂之黃道。行之久久，升雲天，長年不老，通神明，惟黃帝先得之全焉。

寶火入鼎章

修行者，以氣為金，為鼎。鼎合在脾之下腰之上。鼎中有丹，丹乃二氣坎離相合於脾也。鼎中有水，水元氣也。元氣非火不能升，故火自下發者，坎宮水中之火也。寶火者，陰中之陽日精，太陽丹光上騰所行亦有法：先嚙華池真津三百六十口每日日初出存日精，咽三百六十功，至夜半可發以烹太陽丹焉。

丹光應液章

丹煉二神，至陽之寶，內榮百脈，外通九竅，則神光出，其液流行，內有神泉澆灌，外有至和之氣，為液為汗，百病不生體輕久久生清光毛，行步如飛，登山涉險無所不至，神明相祐矣。

玉泉無漏章

玉泉者真精之生發也。久修真者有之，所得三者之備：一泥丸到流，二神府無想，三真元固密其精生生不窮，如水之源源不已，出於山谷，何為乎搖動？何為乎禁止？皆不知竭，乃謂玉泉至者，常潤也。泉者，不窮也。其法蓋定神養氣，上升泥丸，緊固氣不泄也。

煉凡出象門

補神生胎章

神自胎生，胎從命分。胎生則神生，命分則神備。形因氣活，氣因神動。神本務動，氣本務圓。蓋緣愛色相資，漸夫本源流蕩不已，則神有所損也。勞形損神三分，勞氣損神五分，勞心損神七分。負載搖動者，勞形也；愛欲聲色者，勞氣也；思慮悲愁者，勞心也。神之所損各有淺深，真人當先知補神之道，則形全而能定神，未能定徒為寂默耳！藥服人參，氣煉三宮制之無事。調飲食，適寒溫，起居常均，不以道拘，不以俗累，則得神之胎也。神胎者，謂神返素朴，而神有所養也，然後可以行定神之道矣。

補氣真源章

氣之所補，以安體厚生，養元保真。少思慮，絕愛慾。虛弱者先以藥補如黃精之類是也。次行運元保精、保息養皓之法，用之惟氣強盛則真源生矣。真源者，生氣之源，生命之所也，大道修真莫出乎此耳！

飛躑登攀章

真仙羽化之道，皆由煉神所致，能飛昇躍躑、登高攀危者，莫出乎神體。欲得筋脈強盛者，氣力堅固，身輕體快耳。神體生光華，已載上經。其欲得筋脈強盛者，定心養血，以偃外令人按溺或自按摩，半夜調息存青龍自腎生發

，繞腰周四肢升天地門，飲華池真津九遍，咒呼天蒼七遍。欲得氣力，堅固精氣是也，欲得身輕快，亦可煉精氣神全之道也。

大禹步章

昔大禹權制百靈，蓋得天年之步。天年之步者，行之免三凶。三凶者天地雷霆之險，山川鬼神之險，禽獸蠱魅之險。修真之士，莫不先知行之，如登雲霞，步三境，眾真侍衛焉。如登壇祭天，入山涉險，皆用之叩齒，閉目存日月，取在左手，垂下右手，南北舉左手，握四指，伸第二指，行右指東南面東。次握右手，行右足指東北，向東行非三境內戒之士，勿出步焉。

度神鬼章

真人法度人以令度神，法以修真，令以受戒。凡經有凶惡鬼神處，以令度之，升為真官，先齋戒，具青詞明表，開三界，以丹砂九兩和以粉緬作本真形青白二色，方紙千幅，亂覆焚之於大松下，其松上有青白色雲，自有神物見，致辭而去。

透靈托化章

人之真靈以情昧，皆由神之所存也。人人皆有神靈焉，緣情而昧。惟真人能以神通，諸人生則夢交，死則神傳。夢交則夢於人神棲則假化留世焉。煉氣既圓，定神不亂，揭天門而出神，故能透焉。或寄於像，或託人形。人形所托者，神亂氣衰之人，多遇則倒或醉中交應焉。

無情得過章

神依人行，物因真化。無情之物者，以奇水怪之類得人之近至，神透則為精靈焉。今名山大川多有之，蓋依真仙福庭之力耳，而不害人多能與善利也。

太玄寶典卷中竟

太玄寶典卷下

養氣構神門

木神養神章

陰陽之妙，造化五行，各有真一。至神之物，生於洞天福地，人遇之者可以為真仙。木之神，狹苓是也。服之得法，能生神明，輕便四肢。狹苓末之，爛研青松，葉水和煮之，惟狹苓碧綠色透為度，暴乾以末，蜜和丸。日三服，如橡子大，清旦水下。通神，不老不飢，辟穀去五味。服之三百日，體生青毛，無寒暑。更加梨子無暑，加浮萍無寒矣。

木精養精章

天地之精英，結而為不凋之木，葉嫩子柔，能生精，通百脈，換凡軀，生深山谷高奇之狀無人邊處者，可採之柏木仁是也。和嫩葉杵三萬六千下，雜以木蜜塞新筒中，以束流山泉煮之，並無苦味，惟甘辛異香耳。向日用水下一棗

許，百日外不飢，精自秘，雖搖動不泄也，亦無寒暑，見鬼神，步及奔馬，精氣保守，百疾已驅，久久四肢生青毛，耳鼻赤色是也。

木氣養氣章

東方生風，風生木，木生萬物，故能生氣。木之生氣，枸杞是也。四時之精，各有所在。春採葉，夏採花，秋採子，冬採根。今人之用推四時取之，以服有十應。其真人《洞天秘訣》：四時各取採，候四季周足，掙擇，洗了，銼之，用糯米拌之炊，入瓷，藥一斤、米一斗，自冬至前下，驚蟄出之，已成如黑金色。且服之百日外，髭鬚如漆色，若處子，行步如飛，登山涉險終日不倦，肌膚潤澤，目有神光，惟少思慮絕愛慾為上。

木英點骨章

太虛之神，至秀之英，降於五行，而聚中央，其氣為椒。稟五行、通九竅，化筋，滋骨髓，蒸鬱不已，點化凡骨成真仙。久久服之，骨中自覺若蟲行，其骨髓老而不枯竭，死則筋不腐。取椒紅不用白皮黑子，得一斤為度，以楓香煉和之，重湯煮七日，就潤可丸一梧桐子大。每日清水吞下。七百日外通神明，目有神光，皮膚按之若無肉堅硬，暗地可視，長生久視羽化之道自此耳。

五芝通神明章

芝者，天地至靈，陰陽沖和之氣而生。芝有五色能補五行真氣。真人採五芝為丹，其效能通神明，化凌空，集神全真焉。以五色芝，各以木蜜煮七日七夜，出之，擇神日服之，以酒少少飲之，助力。七日外日中見天象，乘虎豹，召雲龍，呼神鬼耳。其新生芝得之，便以酒蜜煮食之，其效亦同焉。

仙人長壽杖章

仙人採青竹，長七尺而十二節者，以雌黃酒調石腦油灌之，兩頭密封，又用楮葉二十四重裹了，以少黃土覆之，上以麥皮一斗隴之其上燒之，勿令火炎，但蒸鬱透，自然有金色光明，可以撻百怪，役萬靈，獲之不死不疾，所在神明護之。

養氣增靈門

老翁木馬章

真人以木馬為老人馭者，所以濟衰人，之勞也。藥用乳香、沒藥、陽起石，等分為丹，酒下七丸，服畢，如人行十里許，以木通、楮子、椒湯浴之為之，七日外步及奔馬，登涉皆不覺疲，故得安適如登木馬，故有此名也。

草神生神章

草者，陰陽沖和之氣，由雨露而滋萌生養，有情，益人利氣。草中有至神，服之能生神為神者，黃精是也。煉之有法，服之有理。黃精九兩，九蒸九暴

，研為膏，以青黛一兩和之，銅器重湯煎之，色如碧玉，為丸，櫻桃大。每服一丸，面束水下。七日神全，七七日真神生。真神生者，閉目已如坐間室也。

草精生精章

草中有精靈之物，能令人長生，生精益髓，精竭再生，髓竭再行，草精甘菊是也。得四兩為菊花，四兩清酒，煮一沸出之，暴乾為末。每服方寸匕，以清水下。七日外精生不窮矣。

草氣生氣章

天地之氣，由陰陽而分。陰陽之氣則為萬物，其草中有最得其氣者，地黃是也。服之榮血脈，堅牙齒，烏髭髮，光澤四肢體人，服之各有異衛。地黃收之得多則蒸之極爛，研出滓，取膏汁雜以海鹽十分之一。勿與婦人服，血妄行也而成疾。男子生虛弱，服之七丸，如麻子大，清水下，七日氣盛如嬰童，大有益耳。

草丹度世章

太上有七十二種丹，惟九華草靈丹能度人出世，真仙之階不出於法乎。天之精，天門冬是也，地之精地黃是也，日之精枸杞是也，月之精松黃是也，陰之精遠志是也，陽之精人參是也，山之精巨勝是也，水之精藕節是也，人之精菊花是也。九藥各等分，採擇精靜，杵爛以百草和露包裹，用葛藤緊扎，以米五斗同蒸之，米熟出之，夜撒布於月明中，五更水露陰乾，為末蜜為丸。日服一棗大，日一用水下。不出七日可以度世，心自通神明，不飢不渴，骨堅輕體，可以居山矣。

草換肌章

凡人之肌肉有久病者，或氣血骨已死者，皆令活惟真人以靈草換肌。靈草者，東方甲乙日採防風，庚辛日暴乾，丙丁日採艾，壬癸日暴乾，西方庚辛日採菖蒲，甲乙日暴乾，北方壬癸日採菊花，丙丁日暴乾，四藥用戊己日入臼杵之三千六百下為末，用藕節汁為丸，如豆大。日三服，七日外肌肉無病，百邪乃退，夙氣不干，以凡成真，以老成童，非遇有道不可教服之。

草通九竅章

人有九竅，相通則為真人，窒塞則為下鬼。九竅不通，無以知好惡是非邪正。故真人之道，先度人通九竅，其藥乃神妙神功之草也。藥用菖蒲一寸九節者，末之和以楮汁為丸。每服酒下七丸綠豆許，百日外立知有應，夜不寐不知倦，色流香味皆易辨之，人所不達已先達焉。草五行丹章草中有五行，真人採之成丹，服之可以內五行，自聚精氣神者，皆正其藥。東方之靈人參也，南方之靈萬蒲也，中央之靈地黃也，西方之靈巨勝也，北方之靈黃精也，以五丹添水同蒸三日三夜，取出暴乾，為末，煉松脂為丸，桐子大。日七服，溫水下七

丸，七日成真氣，夢想通靈氣血滋榮，身體筋骨，精固神定耳。

服水章

真人服水，所以益真氣元也。凡有停廚法，有治病法，有驅邪法，有益氣法，不靜體法，各各有通神之妙應也。

停廚者，居山或山荒之地，欲絕粒，服水益脾，不羸不弱者，先存脾元作黃氣繚繞，次令火力下行透骨，閉息三百六十，握固，嚥氣真津亦三百六十，乃服水。水一盞向日傾一半，擎之以左手，藥叉印擎水，右手緊拳，向東念輕元法，水流入吾心，化白光，白光溢脾，脾化為石，急急如律令！七遍，吹入水，存白兔入水，每日清旦服之。七日外不飢，初服先數日少少飲粥，服水未得力可服棗栗，少少以助神力。治病者，有疾有鐘或他或己，皆可令服悉，得安泰，以右手三指擎水一盞，向北念：元夫使者，金頭羅神。七遍，其水自沸溢。非有道氣者，但有清靜條戒用事，然未沸溢但先有氣也。真人用火自水生耳。

驅邪者，有鬼神害生人，及鬼神怪物所苦，百端幻惑，可以正之也。以左手三指擎水一盞，向南念：大悲神首，赤髮元神，七遍，以水用楊柳枝向邪物灑之，乃息。他人已彼苦，或灑或令飲之，乃醒焉。

益氣者，真人救助令虛弱，以真氣神水令飲之也。以水一盞傾一半，右手三指擎之，向南取真陽之氣七口，存赤烏七枚飛入其水中；次飲火，一神火入吾神泉，真氣滋生長壽萬年，急急如律令！七遍，吹入水中。凡飲先閉目靜思，少少飲之，有病亦愈。

靜體者，人之身心逐愛流惡滋生穢濁，行乎塵世，真人天靈遠而思之。故真人有教人凡事止真祀者，洗沐者，必先靜體焉。洗沐既畢，定身心，以水一盞，星月下向天祝云：天靈不濁，地靈不搖，急急如生星令！七遍，吹入水。次端坐正南面，久之，是其應也。凡用各神靈之景象焉。

登雲章

真人了生死之源，知真一之道，煉氣全真，定神虛一，久，火氣自固，神自定。氣固然後圓轉，神定然後通靈，知生死之期，達出世之妙。故了生了死，是謂真人；出死入生，是謂仙人。欲知死期應數不可過者，三元者夜，月明中臨流，一和竹枝，用香爐中燒松脂一兩，其煙用竹枝拂之，令度水，其水上煙不旋轉圓聚者，其年必死，以其竹枝向月拂卜，定影一點為一月，卜其日，又卜其時。知其時，欲以其鬼箭、人參帶之。行二氣圓轉，默坐正室，去藥物，絕思慮，拂塵念，揭天門而往，自然頂中有白光，人皆見之。神妙之道不可傳出世耳。

太玄寶典卷下竟

