

太清中黄真经

释题

中黄真经者，

（中黄者，中天之君也。真者，得无为之身也。经者，为大道之径也。）

九仙君撰

（九仙者，天之真也。其位最崇，下管八天，上极真位，显两仪之成形。然大道之人，苞裹万景，含养天地，以慈爱为百行之源，以众善为资身之本；廓然洞达，存不舍之根；总察万行，无弃绝之智。是以出五明殿，入中和宫，放无极光，洞无极景。及与黄人论无极之义，显分圣教，须知无中不无，欲悟玄元，先了义趣。得之者同其生，失之者共其死。哀体内之莫测，病生灵之不悟。元气分散，随彼行之所生；体节分离，掩太阴之泉户。依余大教，必归云路。）

中黄真人注，

（中黄者，九天之尊。余始自人间，登于圣路，保养和气，深藏其精。虑中行未成，切厉精诚，然后用其慈愍，剪其痴怒，去舍万端，百灵潜护，永绝爱欲，阴神私助，然可服灵气，固真一，知神仙可学也。）

亦号曰《胎藏论》。

夫《胎藏论》者，盖以人类受形于圣路，保和于气母。阴阳交配，随行所成。骨肉以精血为根，灵识以元气为本。故有浅深、愚智、祸福不同。此经辨人伦之有形，明腹内之修养。穷本见末，寻苗识根。端明五脏，然可修身。用之以人，受之以法，守之以功。若亏是行，徒擅其能，亦不可学也。）

《胎藏论》者，盖九仙君兼真人之所集也。真人常观察元气，浩然凝结成质。育之以五脏，法五行以相应；明之以七窍，象七曜以昭晰。

（夫人腹内有五行之正气，顺之即无疾，逆之即为害。头应于天，足应于地。天欲得高，高即日月明；七窍欲得大，七窍大者道易成。为心气大，骨气大，和气大，节气大，此为神宅，修道易成，亦主有寿。）

其识潜萌，其神布行。

（夫人受形于胎，然布情识之根，心识为最。因心运已，得无不为。道有存神宅，皆以心识为用。即未若无心舍损，直上九天，为之大要。安魂带魄，神足而生魂生于天，魄生于地，入胎成形，诸神居位。婴儿在胞，善知人事，无息无声，合于至理。既出胎腹，六识潜萌，体袭五谷，贪恚并生。随识所用，坐变痴盲，故《太微灵书》有还魂制魄法，皆须用心存思。若暂有忘舍，前功悉弃。此书并不载，盖为舍损心识。）

形神相托，神形相成。口受外味以亡识，身受内役以丧情，神离形以散坏

，形离神以去生。殊不知皮肉相应，筋骨乃成。肝合筋，其外爪；心合脉，其外色；脾合肉，其外唇；肺合皮，其外毛；肾合骨，其外发。咸伤筋，苦伤骨，甘伤肉，辛伤气，酸伤血。

（《玉华灵书》云：阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精。精食气，形食味。味伤形，气伤精。初皆相因，后皆相反。初相生成，后皆克害。谷气盛，元气衰，即反壮成老。常欲得春七十二日省酸增甘，以养脾气。夏七十二日省苦增辛，以养肺气。秋七十二日省辛增酸，以养肝气。冬七十二日省咸增苦，以养心气。季月末各取十八日省甘增咸，以养肾气。但依此养生，亦可得三百岁矣。存神亦得奔于诸天，只得为仙官尔，不得列于尊位。）

故圣人曰：先除欲以养精，后禁食以存命。是知食胎气，饮灵元，不死之道，返童还年。此盖圣人之所重也。且夫一士专志，下学而上达：一夫有心，睹天道之不远。学而无志谓之愚，

（《准玄策》云：无志之夫，万行不成矣。）

不学不知谓之蒙。

（《玄元章》云：三生修道未具志，今生方遇《中黄》秘，若能闭得养形章，阴神永不夺人志。学道修行，大忌轻言泄事。纵得玉策金章，终不成道。凡人遇异书奇术，皆天神助应，自是人愚慢其神理，难成道也。无分之人，永不相遇矣。）

然三虫未去，子践荆榛之田；当三虫已亡，自达华胥之国。

（《玄镜章》云：华胥国者，非近非远乎！非人境所知，非车马所到。此国方广数万里，其国无寒热，无虫蛇，无恶兽，国内人民尽处台殿上，通诸天往来。人无少长，衣食自然，不知烟焰劳计之勤，不识耕桑农养之苦。所思甘膳，随意自生。百味珍羞，盈满堂殿。甘泉涌溜，注浪横飞。九醞流池，自然充溢。人饮一盏，体生光滑。异竹奇花，永无凋谢。祥禽瑞兽，韵合宫商。一国人民，纭相崇敬。然其国境外有三十里，草莽荆榛，四面充合。上有飞棘，罗覆数重；下有蒺藜，密布其地。欲游是国，先度此中。不顾凡身，然可得入。少生悔意，终不见达。凡言三十里荆棘者，为与三尸相持，身受虚羸寂寞，思食无味。等味及三虫亡后，身识冲和，情理安暢，冥心内境，自达胎仙。既入华胥，方验是迹。洞玄灵界，非凡所知。）

显章云路，备述胎仙。知圣行之根源，辨仙官之尊位。至于霞衣羽服，玉馆天厨，盖为志士显言，聊泄天戒，非人妄告，殃尔明徵。

（准《玄元教令科》：凡是秘密天策，不可妄开尔，当有灭门之祸。轻言泄事，阴神为慢易玄科，天夺人志。虽欲学道，多逢难事隔塞也，大忌之。）

密此圣门，必登云路。

（《三天教》云：闭言之人，与道合神；天助其德，有其玉骨。如此之人，修道必成无疑耳。）

慎无传于浅学，誓莫示于斯文。

（学道无成，谓之浅学。妄传此等，当有刑祸之殃。道教禁科，大忌违誓，兼获罪无量，诫之！）

慢而折神，轻言损寿，

（《玄格》曰：与人诤曲直尚减算寿）

况泄天章轻文传示。彼既受祸，此亦获殃，家当横难，身备刀光。若非志士，无得显言。

（夫志士学道，心迹无二，然可口传，勿示文字。）

总一十八章，列成一卷，

（一十八章者，为人有五脏六腑，外有七窍显应，故有十八章。不言九窍者，同于北斗九星，两星不见。一卷者，万行归之于一，此皆事合形神，应于运理。）

号曰《胎藏中黄经》。皆以篇目相衔，文句相继。义精于成道，言尽于养生。行显意直，事具文切。食气之理备载，归天之道以成。援笔录章，列篇于后。

内养形神章第一（此章五句，三十五言）

内养形神除嗜欲，

（《洞元经》云：修养之道，先除嗜欲，内合五神；次当绝粒，心不动摇，六腑如烛。常修此道，形神自足。）

专修静定身如玉。

（夫人心起万端，随物所动。常令静居，不欲与众混同，内绝所思，外绝所欲。恒依此道，元气自足。）

但服元和除五谷，

（世人常以五谷为肌肤，不知五谷坏身之有余。今取春三月，净理一室，著机案，设以厚暖床席。案上常焚名香。夜半一气初生之时，乃静心神，当叩齿三十六通，以两手握固，仰卧瞑目。候常喘息出时，便合口鼓满咽气，以咽入为度，渐渐咽之。若入肚，即觉作声，以饱为度，饥即更咽。但当坦然服之，无所畏惧。气入后如口觉干，即服三两盏胡麻汤，此物能润肠养气。其汤法：取上好苧勤三大升，去皮，九蒸九暴；又取上好茯苓三两，细杵为末。先下苧勤末煎三两沸，次下茯苓末，又煎数沸，即入少酥蜜。渴即饮一两盏，兼止思食。或四时枸杞汤，时饮一两盏，亦善咽气，自得通畅。但觉腹中安和，咽气渐当流滑。一切汤水尽不要吃，自得通妙理。但服气攻盘肠粪尽，咽气

自然如汤水直至脐下。初服气小便黄赤，勿恠怪也。心胸躁闷，亦勿惧。但心境不移，自合妙理。若不绝汤水，虽腹肠中滓尽，终不得洞晓是非。或若要绝水谷，只在自看任持，亦不量时限远近。亦有一月，亦有五十日，亦有百日者，三丹田自然相次停满。一月，下丹田满，六十日，中丹田满。九十日，上丹田满。下丹田气足，脏腑不饥。中丹田气满，体无虚羸。上丹田凝结，容貌充盛，三焦平实，永无所思，神凝体清，方鉴是非。下丹田满者，神气不泄；中丹田满者，行步超越；上丹田满者，容色殊绝。既三部充实，自然身安道泰，乃可栖心圣境，袭息胎仙。此为专气之妙门，求仙之捷径也。若或食或断，令人志散；好食诸味，难遣谷气。此二事者，习气之所疾，求仙之大病。《经》曰：咸美辛酸五脏病，津味入牙昏心境，致令六腑神气浊，百骸九窍不灵圣。人能坚守，禁绝嗜欲诸味者，九十日三丹田凝实；百日内观五脏；三百日鬼怪不藏形，阴神不敢欺；千日名书帝录，形入太微。）

必获寥天得真篆，

（凡飞炼上升，为下天仙官；存想无为气神，修三一之道，得上天仙官；若真子服胎息成者，得寥天升真篆，千乘万骑迎子，当获中天真尊。）

百日专精食气足。

（谓三丹田气足也。凡食气吞霞，言是休粮，盖非旦夕之功。先以德行护身，次以除阴贼嗔怒。此学道之志也。阴贼未息，三虫不除，或行非教之事，不复成矣。故《太微玄章》曰：除嗜欲，去贪嗔，安五脏，神足矣。）

食气玄微章第二（此章二十六句，一百八十二言）

食气玄微总五事，

（夫言玄微者，皆事理莫达，谓之玄妙。言五事者，但学绝粒，即魂魄更改，三尸动摇。）

大关之要莫能知。

（夫人内行未成，不知诸魔相违，谓言道法无效，盖不达真正理也。若是先具内行人，只服津液，由得不饥，况于服气乎。）

元气初服力尚微，

（夫服气为有滓滞。至一七、二七已来，滓秽退出，渐觉体内虚弱，百节无力，但勿为惧。缘元气未达腹胃中，所以觉虚弱。但咽气，使渐通流，日胜一日。但当坚志守一，候下丹田满，顿无饥渴。假令未达，皮肤容色黄瘦，亦勿以为畏，后当悦恠矣。如不专志兼食，行即用气，无效也，亦爱数败。此亦为不具内行人即如此。有爱缘牵心，彼自使败。）

要子将心运守之。

（《太元经》曰：凡休粮诸门甚多，学道至近须九年以下。无成者唯有服

气，坚守百日，禁诸汤水。子心不动，三尸自除，永无败矣。只为学者浮心未定，居二疑之端，使心神动摇，三尸齐起，百思既至，心迹难归。虽服气，易为退败里诚必不灵矣。）

谷气未除子何别，气则难停而易泄。

（夫体服气，欲速达五脏，除汤药外，诸物禁断。四十九日，谷气自绝。若少食诸味，即难遣谷气。若要用气，使内藏分明，当服此元气。经五十日，百物不食，闭目内想脾藏中气从心起，散至四肢，仰卧祝曰：中央戊己，内藏元气，黄色力坚，运之可治。丹阳莫辞，殊阴共议。得达四支，黄云大起。每至五更鸡初鸣时常候，莫令参差。如此二十七日，内见脾藏中气郁郁如黄云，透过四支。后当使此气灭烛吹火。百步外便使之，如大风起，可以兴黄云闭彼形，人无见者。若不依五更初，及不能坚守，或则少一日，即无效矣。此中黄闭气法。）

或即体弱而心虚，或即藏虚而力劣。

（用气未达四肢，当有虚弱之患，但志之勿为惧矣。《大洞经》云：守之如初，成道有余。）

一者上虫居脑宫，

（《洞神玄诀》：上虫居上丹田脑、心也，其色白而青，名彭居。使人好嗜欲、痴滞，学道之人宜禁制之。假令不绝五谷，常行此心，一年之外，上尸自终。人不知行，空绝五谷。若不绝贪欲，焉得虫终灭也。）

万端齐起摇子心，常思饮膳味无穷，想起心生若病容。

（学道者不得内行扶身，却为三虫所惑乱也。）

二者中虫住明堂，

（《洞神玄诀》曰：中虫名彭质，其色白而黄，居中丹田。使人贪财好喜怒，浊乱真气，使三魂不居，七魄流闭。《洞玄经》曰：无喜无怒，中尸大惧；不贪不欲；和气常足；坐见元阳，万神来集。）

遣子魂梦神飞扬，或香或美无定方，或进或退难守常，精神恍惚似猖狂，令子坐败食谷粮，子若知之道自昌。

（怡然不易，其道自成也。）

三者下尸居腹胃，

（下尸，其色白而黑，居下丹田，名彭矫。使人爱衣服，耽酒好色。但学道之人心识内安，三尸自死，永无败矣。）

令子淡泊常无味。

（若常守淡泊，三尸既亡，永无思虑矣。）

静则心孤多感思，挠则心烦躁多起。

（服气未通，被三尸虫较力。或则多怒，或则多悲思，或则多嗜滋味。）
使人邪乱失情理，子能守之三虫弃。

（《太上升玄经》曰：食气坚心，一月内一虫当死，二虫无托。人但能服气，志守三十日，上虫死；六十日，中虫死；九十日，下虫死；百日心不移，即体康神清，永永不败。若或食或断，令人志退，则无效也。）

得见五牙九真气。

（五牙，为五行气，生子五脏中。九真者，为九天之道也。此五脏成，还应九天，所以五脏之气名九天也。元气成，当自别得五行之气，驱使无所不通也。）

五牙咸恶章第三（此章六句，四十二言）

五牙咸恶辛酸味，

（若五味不绝，五脏灵气不生，终不断思欲之想。但令水谷除，何虑不生五气？五气既生，即五情自畅；五脏既满，元气自凝；元气既凝，五神自见；五神既见，贱恶人间，何世累之所能牵也。）

为有三虫镇随子，尸鬼坐待汝身死，何得安然不惊畏。

（三尸之鬼常欲人早终，在于人身中，求人罪状，每至庚申日白于司命。若不惊不惧，不早修炼形神，制绝五谷，使年败气衰，形神枯悴，纵使志若松筠，亦复无成矣。一朝命绝，悔恨何及。）

劝子将心舍烦事，

（服气人大要者，静持心神，止舍烦务。使三虫动而无效，神气行而有微，自得五神获安，妙理潜达。）

超然自得烟霞志。

（能清能净，即自得志潜明，超然洞悟，烟霞之畅，在乎目前。）

烟霞净志章第四（此章四句，二十八言）

烟霞净志通神奥，

（若得水谷气除，自然诸脉通晓，五脏灵光生。纵舍自有深奥，故不可测也。灵光，神气也。）

令子坐知生死道。

（若能制绝诸味，百日后无不成矣。自得众灵潜伏。生死之路，备睹机械，天外阴司之道，常知矣。）

蒸筋暴骨达诸关，握固潜通开百窍。

（谨案《胎息志理经》云：凡服气五十日后，假令未绝水谷气，遇日色清明时景，朗曜景正午时，当于室宇内净软床席，散发于枕上，握固于两肋之傍，然后叩齿七通，端心瞑目，似觉微闷，即须用力握固，渐渐筋脉徐开，灵气

潜通于骨肉之间，津液汗泽于皮肤之上，但当数数运用，自得颜色光悦，气力兼倍，发如新沐，髭若青丝。如不解闭气炼形，使用元气行通于毛发之间，自然每度鬓发跳踉。若不得此术，虽复休粮长生，有同瓦砾草木，无精光也。）

百窍关连章第五（此章四句，二十八言）

百窍关连总有神，

（百窍通于百穴，百穴通于百脉。眼上二穴通于肝，肝脉通于心，故心悲则泪发于脸间。腭上双穴通于鼻脉，鼻脉通于心脉，故心悲则鼻酸。鼻脉复通于脑脉，故脑热则鼻干。《洞神明藏经》云：百脉通流，百窍相望，百关相锁，百节相连。故一穴闭则百病生，一脉塞则百经乱。故服气无疾，诸脉常自通畅。道人不死，胃腹无物停留。鉴察吉凶，百神归集于体，寒热不近，元气调伏于身。毒物不干，五脏灵神固护，猛兽不转，土地常自卫持。隐现无难，骨肉合于玄化，即何虑不通于圣智也。）

由子驱除归我身。

（百关九节，皆神宅也。脏腑无邪气所生，即万神归集。邪气即谷气是也。若正气流行，所有疮痕点靨客气，自然消灭。）

恬然得达自明真，

（故得洞鉴昭然，足辨邪正之类。）

自明真道永长存。

（致形神于不死之门，升子身于九天之上。）

长存之道章第六（此章四句，二十八言）

长存之道因专志，

（若不专不志，则难通于圣理也。）

返荷三魂知不死。

（气通之后，当即自荷形神，明不死之路也。）

何物为冤七七里，

（服气滓尽后，绝水谷，最切者在四十九日。渐渐当百脉洞达，返照如烛，俗心顿舍，五脏恬和。若不能坚持，前功并弃。）

坚然慎守咸酸味。

（少食诸味，难遣谷气。）

咸美辛酸章第七（此章十句，七十言）

咸美辛酸五脏病，津味入牙昏心境。

（但是五味入牙，皆通于两眼之穴，散沾于百脉之内，使谷气坚实，藏腹停留。若求速达，请卓然断绝也。）

致令六腑神气衰，百骸九窍不灵圣。

（为神气不凝于丹田之中，灵光不照于脏腑之内。）

子能慎守十旬终，诸脉洞然若明镜。

（使功满十旬，神气自当凝实，灵光焕耀如烛，无不洞达。）

六腑明神不隐藏，与子言语说心境。

（五脏神自见也。）

滞子神功去路难，大都谷实偏为病。

（若谷气不除，即不见幽玄至理也。）

谷实精华章第八（此章六句，四十二言）

谷实精华与灵隔，缠罗六腑昏诸脉。

（谷气精华化为涎膜，缠罗五脏六腑、关节筋脉，故不可知。但是服气人经五六十日后，见肠胃中滓尽，将谓更无别物，不知谷气精华殊未出也。所以有思食虑散之意，反使情切心悬，不可堪忍，亦为尸鬼所祸也。自后但有物如脓如血，或若坏脂，或若鸡鸭粪，此乃谷气欲出，有此状也。后更三二十日，又有异物如涎如膜，此则谷实精华之状也。若先曾兼食服气，或断或绝，经历岁余，一旦顿绝，还校便成。若无此物，亦不怪也。但无谷气，则诸脉洞达，反照如烛。《大洞经》云：初服气，人亦觉肠中滓尽，又见所食汤水，旋于肠中出，谓腹内更无别物，不知谷气未出也。谷气若尽，想更有何所思？形神如归，豁然安泰，情无虑思，寂寞瘦弱等患疾亦何惧？退败不进之忧必审而思之，无得退也。若能顿绝汤水，得三十日已来，却退不能坚持，即若穿井及纆，见水而不取也。一何痛也！）

元神不返欲何依，子心未达焉能测。

（谷气未除于脏腑之间，神气不守于丹田之内，故道者昧然无知神功在近也。）

可惜玄宫十二楼，那知返作三虫宅。

（若不修炼形神，身上宫室皆为三虫之窟宅。）

三虫宅居章第九（此章四句，二十八言）

三虫宅居三部里，

（此虫常在三丹田内。）

子能运用何忧死。

（但依圣人之言，用心修行，何殃累之所及也？）

漂然郁郁常居此，

（元气常引内气周流身中，即却复丹田之内也。）

自辩元和九仙气。

（谷气尽，即自辨识元气也。）

九仙真气章第十（此章十二句，八十四言）

九仙真气常自灵，三虫已死复安宁。

（《大洞元经》曰：三虫亡，神气昌。内照五脏中气，使之如神，若居世游隐法，具在《胎息章》中说。）

由子运动呼吸生。

（神气若足，呼吸运动，兴起云雾，自然得成，隐化无滞。）

居在丹田内荧荧，

（服气成者，居在丹田中，凝结若鸡子，炳焕如烛，光照数里，内无不见，是为三丹田气，自然如此也。）

筋骨康强体和平。

（《三光经》曰：炼髓如霜，换骨如刚。服之千日，力倍于常。后能日驰千里，奔马不及也。）

心识怡然自畅情，思逸神高心彩明。

（食气成者，心神常自畅悦。情高思逸，弃贱人间也。）

却闻五味觉膻腥，

（观五味，见滓败。示五香，闻腥坏。寻苗见根，故有是闻，自然如此。为天气达也，俱有此见。）

肌肤坚白筋骸清。

（《胎息章》中自有炼骨法，具载也。）

地府除籍天录名，坐察阴司役神明，内合胎仙道自成。

（入胎息至五百息，当入异境。地籍除名，三天录仙。至千息，魂游上境。）

胎息真仙章第十一（此章四句，二十八言）

胎息真仙食气得，却闭真气成胎息。

（服气二百日，五脏虚疏，方可学入胎息。准《九天五神经》云：先须密室无风，厚软氈席，枕高四指，才与身平。求一志人，同心为道侣。然后捐舍心识，握固仰卧。情无所得，物无所牵。灵气渐开，心识怡然。初闭息，经十息至五十息、至百息，只觉身从一处，如在一房中。只要心不动移，凡一日一夜十二时，都一万三千五百息。故《太微升玄经》云：气绝曰死，气闭曰仙；魄留守身，魂游上天。至百息后，魂神当见。其魄缘是阴神，常不欲人生。其神七人，衣黑衣，戴黑冠，秉黑玺。《洞神经》曰：为之玄母。此神是阴尸之主。若见此神，子当谨心存念，祝曰：玄母玄母，吾尸之主。长骨养筋，莫离尸户。吾与魂父，同游天去。次当见魂父，三人各长一尺五寸，衣殊衣，戴殊冠，秉殊玺。当引上元宫诸脑神百余人出。子当身见三丹田中，元气如白云

，光照洞达。当呼三魂名：一曰爽灵，二曰胎光，三曰幽精。得此三魂，阳神领脑宫神引子元神游于上天。初出之时，只觉身从一黑房中出，当见种种鬼神形容：或伟大者数丈，或微小者如燕雀，或披发若乱蓬，或开眼如张电，为上界道路，皆是鬼神之过路。子但安心，无生惧意，亦须得良伴相助。缘元气上与魂神相应，若有惧心，元气当自口鼻出，即子身不得去也。但一夕之中，令傍人自记喘息数。至息已，子当与三元神同游上界也。其道当成，以后即不得微有泄漏。大慎大慎！但不顾于物，鬼神伏德。）

羽服彩霞何所得，皆自五脏生云翼。

（后炼形上升，自成五色羽衣。《中天羽经》曰：轻轻状蝉翼，璨璨光何极。蝉为饮气乘露，故生羽翼。人服元气，而天衣不碍于体，即可知也。）

五脏真气章第十二（此章十四句，九十八言）

五脏真气芝苗英，

（《太华受经》曰：元气含化，布成六根。吉凶受用，应行相从。内气为识，胎气为神。子能胎息，复还童婴。反魂五脏之始，先布于水。内有六腑，外应六根。）

肝主东方其色青，

（《太明五纬经》曰：肝主于木，生于水，克之于土。来自东方，其色苍，受之于阳。潜伏此气，千息生光。但常用气，未至胎息。当存想青气出之于左肋，但六时思之不辍。自子时常隔一时，至五十日，当见此气如青云。用此气可治一切人热疾、时行臃肿、疥癣、急瘦。但观前人疾状，量其浅深，想此气攻之，无不愈差。如观前人肝色枯悴，不可治也。

子但闭固千息经，青气週流色自成。

（《胎息经》：千息为内养，此气青色，当自凝结。）

心主南方其色赤，伏之千息赤色出。

（《太明五纬经》曰：心主于火，生之于木，克之于金。来自南方，其色赤光，受之于硃阳，为夏天也。潜伏千息，当出心堂。常服气，未至胎息。每日午时，想赤气在心，大如鸡子，渐渐自顶而出自散。咒曰：南方丙丁，赤龙居停。阴神避位，阳官下迎。思之必至，用之必灵。自此三咒之，能常行此气，存想五十日不阙，当有赤气如火光自见。用此气可治人一切冷病。当用气攻前人病时，其人面色带青即不治，阴气不可治。凡存神气法，并不欲得遣人知。）

肺主西方其色白，服之千息白色极。

（《太明五纬经》云：肺主于金，生之于水，克之于木。来自西方，其色白，澄净微芒。功达千息，光彻洋洋。常服，每至丑时，存想肺间有气，状如

白珠，其光渐渐上注于眉间，后乃咒曰：西方庚辛，太微玄真。内应六腑，化为肺神。见于无上，游于丹田。固护我命，用之成仙。急急如律令！存念一遍，如此四十九日，肺中有气如白云自见。此气照地下一切宝物，及察人善恶，示表知里。如不行存想五气法，服气三年，方见五脏内事。此缘不具真行，使用不辨相克相生。如寒用心气，缘是火气。如热用肾气，缘是水气。不辨用气，即无效也。《九气经》中亦不言气法，寥廓尚秘，况是人间也！)

脾主中央其色黄，服之千息黄色昌。

(《太明五纬经》云：脾主于土，生之于火，克之于水。来自中方，其色黄。闭气千息，不敢伏藏。存想黄气，但一日一想，不限时节，亦无咒。其脾藏存之四十九日，自见此气，已后能用，可将身入墙壁，人尽不见。)

肾主北方其色黑，服之千息黑色得。

(《太明五纬经》曰：肾主于水，生之于金，克之于火。来自北方，其色黑，微芒。伏之下元，主持命房。内有真白，守之不忘。此五脏神气，但至五更初，各存想气色都出于顶上讫，即止。亦不假一一别存想，兼不用咒亦得，只是较迟，满百日方有效验也。)

驱役万灵自有则，

(服气心志正，兼行内行，内外相扶。一年后，应是人间鬼怪、精魅、及土地神祇，并不敢藏隐。所到去处，地界神祇先出拜跪，常随卫道者。阴司六籍，善恶具知，然亦不可便将驱使，缘未具三天真箓，虑有损折。若入胎息得升身诀，且要游人间，但依此经尸解法，然可游世，即无遮碍。不尔，未可忘道。若不务此术，但务化人矣，自他俱利。)

乘服彩霞归太极。

(《胎息伏阴经》曰：内息无名，唯行想成。若不行戒行入胎息，未得合神。《太微灵隐书》曰：凡人入胎息，游人间，行尸解术，随物所化，故有托衣衾所化者。常以庚辛日取庚时，于一净室内焚名香一炉，于所卧床头兼须设机案，上著香炉，下著所拄者龙杖及履鞋等物，尽安置于头边。身衣不解，以衾盖之，首西而卧。自念身作死人，当阴念此咒七遍，咒曰：太一玄冥，受生白云。七思七召，三魂随迎。代余之身，掩余之形。形随物化，应化而成。急急如律令！此存念一食间，但依寻常睡。如当存念之，起一食久，辄不得与人语，若与人语，其法不成。如此常行四十九日，渐渐法成。后要作，不问行住坐卧，阴念此咒七遍，随手捉物，身便别处去。众人只见所把之物，身将以死矣。后却见物还归本形。此法即可以下界助身，不可以便行非法之事。大须护慎其法，大须隐默。若卧在床上，但以被覆身，隐念一遍，便却出入，只见所卧衾被是身，不见被形。若于财色留心，当为神理销折矣。)

太极真宫章第十三（此章七句，六十三言）

太极真宫住碧空，绛阙崇台一万重，玉楼相行列危峰。

（上界宫馆，生于窈冥，皆有五色之气而结成。下界土地，皆是水气横凝扶住，故不得自在，不得坚长，不得平正。上界以八珍为土地，七宝为用器。至于宫殿，七珍合成，有自然不运之力，无人功兴动之用。上界以七珍精气为日月，下界以阴阳纯气为日月。下界言一年三百六十日，是上界一日十二时也。《太黄经》曰：不食土地精，生居太一城。为形神俱得去也。）

瑶殿荧光彩翠浓，

（为七珍翠彩灿烂，光彻内外无隐碍。千阁万楼，互相影对，太仙真人犹居此外也。）

红云紫气常雍容，玉壁金梁内玲珑。

（《玄宫玉堂经》曰：白玉为壁，黄金为梁，青珊为架，红璧为床。进以九霄之膳，酌以八琼之浆。）

凤舞鸾歌游咏中，

（上界有天凤舞鸾霄之歌，并是曲名也。）

玉饌金浆意任从，

（《九宴玄厨经》曰：一日十进九霄之膳，七献八琼之浆，一日十进食，八献酒。）

九气真仙位列崇。

（胎息得列九真上仙。）

九气真仙章第十四（此章十句，七十言）

九气真仙衣锦衣，绡縠云裳蝉带垂。

（真君衣琼文锦、蝉縠之衣也。）

天冠摇响韵参差，

（冠摇众佩，响韵五音，为自然也。）

九文花履锦星奇。

（九文锦为履，其花零乱如众星钻壁也。）

却佩霓裳朝太仪，

（霓服，仙官朝裳。人初得仙，皆朝太仪真君九天主也。）

十方彩女执旌麾，百灵引驾玉童随，前有龙幡后虎旗。

（前朱雀，后玄武，左青龙，右白虎。皆是百灵之数。）

羽服飘斡八气吹，

（八气，八方正气，先治道路也。）

更上寥天入太微。

（太微都在第五天，金星轮殊华宫，亦太微，管下界生死籍部。每四时八节，申籍奏闻上界太微。凡此官吏，有四十万众大数。）

太微玄宫章第十五（此章八句，五十六言）

太微直上寥天界，动静风调鸣竽籁。

（太微上界所有风摇，皆如笙竽之韵，如极乐之所，自然如此也。）

殿阁穹崇何杳隗，

（杳隗，谓虚峻极也。殿阁重数甚多，横壮尤丽也。）

寿永衣轻人体大，九天各各皆相倍。

（九天羽服仪仗，各各相次加倍。羽衣转轻，人体转大。彩翠鲜华，日月转迈长远也。）

是为因心得自在，

（因心运身，得出三界。）

静理修真为圣人，九行门空列章戴。

（夫九行者，道人之窟宅，动息住持，不离其内。一者以慈愍为衣，二者以止舍为食，三者以正心为乘，四者以专志为才，五者以谦下为床，六者以顺义为器，七者以勤惠为屋，八者以修空为宅，九者以阴施为业。修道之子，不持此九行，去道疏矣。）

九行空门章第十六（此章十二句，八十四言）

九行空门至真路，大道不与人争怒，动息能持勿暂停，阴神返照神常助。

（持心不息，其道易成。诸行无心是实心，因心运得归天去无心之心，因心运心；虽无有心，还因心有。）

除苟无心是谓真，

（众事曰苟，无事曰除，除心止念，万行归余。）

自随胎息入天门。

（胎息以善行为要机，无念为至路。）

玄元正理内藏身，无曲潜形体合真。

（《洞玄经》曰：心无曲，万神足。）

三部清虚元气固，六腑翻成百万神。

（三元静，六腑调，真气归于真行，二理相合。五脏六腑诸神，共有百万，自然相和应也。）

六腑万神章第十七（此章十句，七十言）

六腑万神恒有常，

（五脏六腑，百关九节，有神百万，若日常清净修之，即当自见。）

元和净治谷实尽。

（但以元气攻运，何谷气之不去？）

大肠之府主肺堂，

（肺为首三焦之主）

中有元神内隐藏。

（脏腑既净，万神自藏。故《太明经》曰：大肠主肺也。鼻柱中央为候色也。重十二两，长一丈二尺，广八寸，在脐左边，曲叠积一十二盘。贮水谷一斗二升。主十二时。内有神，各具本色衣冠十二人。若除水谷气尽，元气自足，其神当见。各据本时，递相更直，以卫修道之子也。）

肾府当明内宫女，外应耳宅为门户。

（《内神经》曰：精主肾，肾为后宫。内宫列女耳。肾之官承气于耳。左肾为壬，右肾为癸，循环两耳门中。有神五百人，内有元神，守自都管兼主志。凡人好嗔怒，即伤肾。肾伤即失志，俱丧元神。故道者忌嗔怒，道成，内神常见于人当卫道者也。）

膀胱两府合津门，气海循环为要路。

（膀胱是两府气。肾合膀胱，乃受津之府，上应于舌根也。津液往来，常润肥泽舌岸，以应两膀胱气。若少不润，服气人未成，当欲少语，以养津也。语多即口干，口干难用气也。中有神三百六十人，以应一年之数，气成当见。其神常抱无贪之行，故道者不贪，志合神理。《大洞升玄经》曰：行合神见，道成归天。此神人，行胎息即自出，常护卫人近道者也。）

子当得见内神章，终身不泄神常助。

勿泄天神章第十八（此章八句，五十六言）

勿泄天神子存志，

（终始不泄，天神助子。）

凡是天章勿轻示，三十三篇世绝知，况复《中黄》秘中秘。

（道有《胎光经》三十三篇，禁绝不许妄传泄，况兹中黄灵句，秘之特重，慎之慎之！）

先礼三真玉仙使，然后精心睹文字。

（《教令科》云：欲开示三真等经，先须择甲子日，净室烧香，心存南华真人，念三天真君同开作证。首东作礼四拜，然后云：某为求道，辄开九天大圣真文，传示一遍。故得百灵同助，身归太无，名入天户。不得示三人，切忌容易泄漏。若不依经教妄开示，如睹常文必有殃，责非浅，莫轻慢！）

违教身罹非命殃，子孙受祸当须忌。

（余殃明罚，世世子孙受祸。大忌大忌！）

