

四種須知

修卷

13
1494
3



門 408
號 1494
卷 8-3

修養須知

目錄

太上感應篇

葛仙翁至道心傳

仙翁諱玄
字孝先

警句

太極合一圖

太極圖說

挽邪歸正

流珠歌

修真擇地

天根月窟圖說

陽火陰符訣

樂德齋

築基鍊已直指

除賊操修須知

屯蒙圖說

內天罡圖訣

督任二脉圖說

行住坐臥說

金液還丹口訣

身中證驗

陽神出演

鍊神還虛

入室魔境

至真妙道

最上一乘

金丹火候秘訣

入室口訣

火符詩訣

丘祖口訣

調攝導引

胎息指南

胎息經

四時調攝

起居調攝

六字訣

十六字訣

十六段錦

八段錦

導引歌訣

却病八則

內觀圖

三接命橐籥歌訣

五種仙說

修養須知凡例

一希仙學道全憑忠孝為本利濟為先內秉公明則
心正意誠內障何由而起外修功行須日積月累
外魔自然不干三教無二理同一貫勤行不替道
自近矣

一外氣與內息之不同雖集有胎息諸言恐觀者泥
於刑迹敬述 葛仙師至道心傳一書言簡意盡
借藥譬喻總皆入門煉魔降伏念頭體認真消息

之妙法也閱者慎毋拘執若能認得真消息則內
中有主始可行功動亦可靜亦可行住坐臥亦無
不可也

一橐籥接命原為起沉痾蠲夙疾者而設若視為彼
家淫具豈非霄壤或有晚年慕道精神衰邁借此
培補彼既無損在我有益庶幾其可行耳

一道在日用平常並無奇特怪誕雖至聖仙真註有
千言萬語大都來不離這箇只要人有恆心識得

正路陰陽進退本合天然虛靈不昧道自來歸到
此地位並無語言文字是集亦覺贅疣耳

凝陽子謹識

修養須知



太上感應篇

不能持奉太上感應篇者修道無成

太上曰禍福無門惟人自召善惡之報如影隨形是以天地有司過之神依人所犯輕重以奪人算算減則貧耗多逢憂患人皆惡之刑禍隨之吉慶避之惡星災之算盡則死又有三台北斗神君在人頭上錄人罪惡奪其紀算又有三尸神在人身中每到庚申日輒上詣天曹言人罪過月晦之日竈神亦然凡人

有過大則奪紀小則奪算其過大小有數百事欲求
長生者先須避之是道則進非道則退不履邪徑不
欺暗室積德累功慈心於物忠孝友悌正己化人矜
孤恤寡敬老懷幼昆蟲草木猶不可傷宜憫人之凶
樂人之善濟人之急救人之危見人之得如己之得
見人之失如己之失不彰人短不銜己長過惡揚善
推多取少受辱不惡受寵若驚施恩不求報與人不
追悔所謂善人人皆敬之天道祐之福祿隨之衆邪

遠之神靈衛之所作必成神仙可冀欲求天仙者當
立一千三百善欲求地仙者當立三百善苟或非義
而動背理而行以惡為能忍作殘害陰賊良善暗侮
君親慢其先生叛其所事誑諸無識誇諸同學虛誣
詐偽攻訐宗親剛強不仁狠戾自用是非不當向背
乖宜虐下取功諂上希旨受恩不感念怨不休輕蔑
天民擾亂國政賞及非義刑及無辜殺人取財傾人
取位誅降戮服貶正排賢凌孤逼寡棄法受賂以直

為曲以曲為直入輕為重見殺加怒知過不改知善
不為自罪引他壅塞方術訛謗聖賢侵凌道德射飛
逐走發蟄驚棲填穴覆巢傷胎破卵願人有失毀人
成功危人自安減人自益以惡易好以私廢公竊人
之能蔽人之善形人之醜訐人之私耗人貨財離人
骨肉侵人所愛助人為非逞志任威辱人求勝敗人
苗稼破人婚姻苟富而驕苟免無恥認恩推過嫁禍
賣惡沽買虛譽包貯險心挫人所長護己所短乘威

迫脅縱暴殺傷無故剪裁非禮烹宰敬棄五穀勞擾
衆生破人之家取其財寶決水放火以害民居紊亂
規模以敗功損人器物以窮人用見他榮貴願他
流貶見他富有願他破散見他美色起心私之負他
貨財願他身死干求不遂便生咒恨見他失便便說
他過見他體相不具而笑之見他才能可稱而抑之
埋蠱厭人用藥殺對恚怒師傅抵觸父兄強取強求
好侵好奪虜掠致富巧詐求遷賞罰不平逸樂過節

苛虐其下恐嚇於他怨天尤人呵風罵雨鬪合爭訟
妄逐朋黨用妻妾語違父母訓得新忘故口是心非
貪賈於財欺罔其上造佞惡語謾毀平人毀人稱直
罵神稱正棄順效逆背親向疎指天地以證鄙懷引
神明而鑒猥事施與後悔假借不還分外營求力上
施設淫欲過度心毒貌慈穢食饅人左道惑衆短尺
狹度輕秤小升以偽雜真採取姦利壓良為賤謾薦
愚人貪婪無厭咒詛求直嗜酒悖亂骨肉忿爭男不

忠良女不柔順不和其室不敬其夫每好矜誇常行
妒忌無行於妻子失禮於舅姑輕慢先靈違逆上命
作為無益懷挾外心自咒咒他偏憎偏愛越井越竈
跳食跳人損子隨胎行多隱僻晦臘歌舞朔旦蹄怒
對北涕唾及溺對竈吟咏及哭又以竈火燒香穢柴
作食夜起裸露八節行刑唾流星指虹霓輒指三光
久視日月春日燎獵對北惡罵無故殺龜打蛇如是
等罪司命隨其輕重奪其紀算算盡則死死有餘責

乃殃及子孫又諸橫取人財者乃計其妻子家口以
當之漸至死喪若不死喪則有水火盜賊遺亡器物
疾病口舌諸事以當妄取之直又枉殺人者是易刀
兵而相殺也取非義之財者譬如漏脯救饑鴆酒止
渴非不暫飽死亦及之夫心起於善善雖未為而吉
神已隨之或心起於惡惡雖未為而凶神已隨之其
有曾行惡事後自改悔諸惡莫作衆善奉行久久必
獲吉慶所謂轉禍為福也故古人語善視善行善一

日有三善三年天必降之福凶人語惡視惡行惡一
日有三惡三年天必降之禍胡不勉而行之

修養須知

葛仙翁太極冲玄至道心傳

古歎

朱本中

道名泰來凝陽子纂

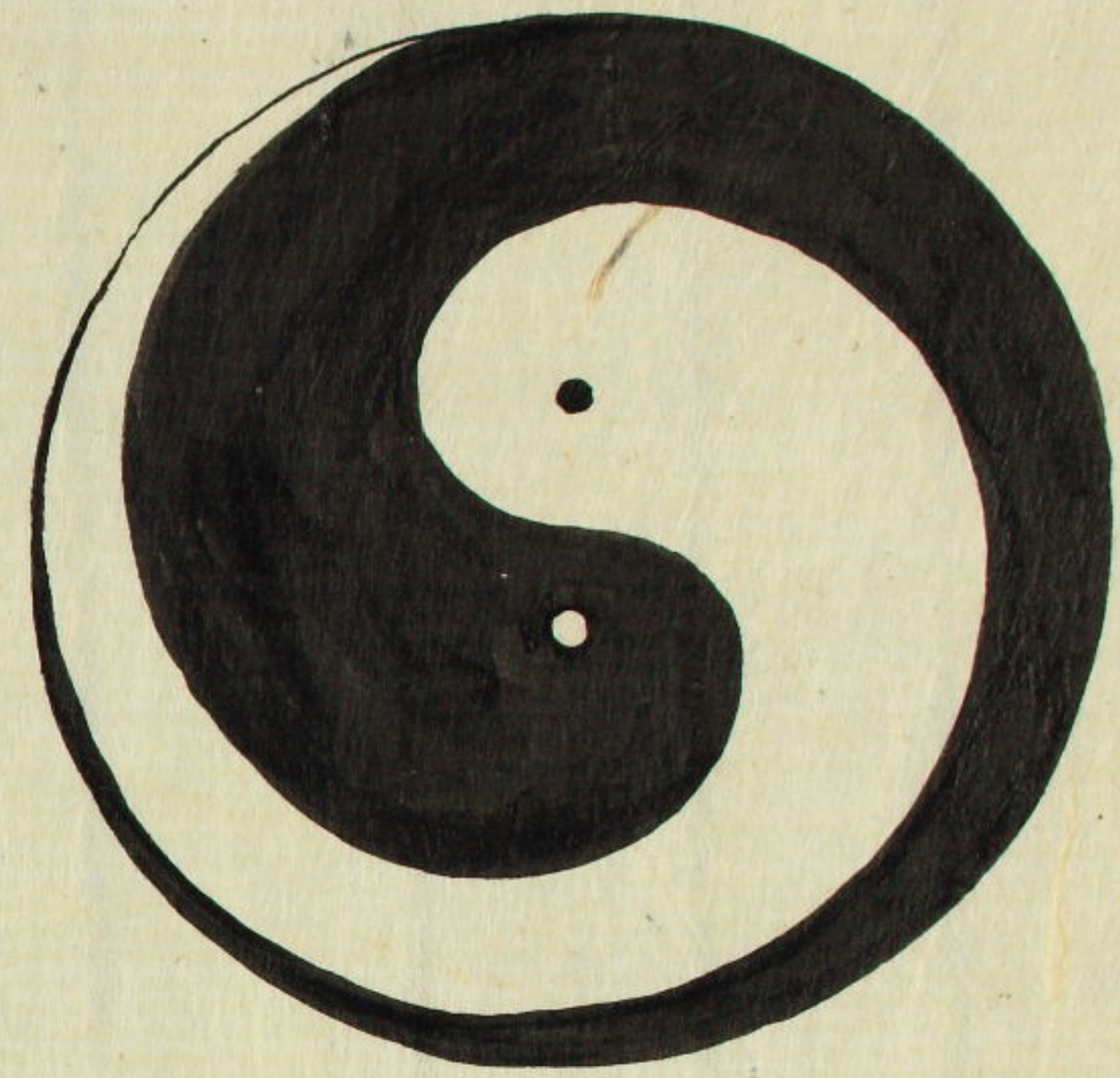
警曰

至道心傳露形紙筆非人難授非德難成决盡玄微
世之罕見

又曰

金寶世間有仙訣世間無有緣遇此訣勤行陟仙都

太極圖一舍



煉丹自有真爐竈何必
區區向外求心若靜時
身自定身心靜定見丹
頭
又曰
精神魂魄意攢簇歸神
位靜極見天心自然神
明會

太極圖說

夫太極至大而難言也
以之近取諸身亦皆有此太
極焉何以見之蓋太極即心也
心即太極也人心克
誠主敬則太極明嗔忿嗜欲則太極蔽是以吾之念
正則天地之心亦正吾之神清則太極之理自得若
能一念不起久久澄湛靜極虛篤虛室生白方見天
地之心而道自歸矣此豈不由正心誠意以致之耶
故仙師云太極順則生人生物逆則成聖成仙夫人

胚胎之初因感太極之中真一之念而有此形精炁
神全由一念而紐結故借此形而煉此念收此念而
結此丹念住則精住精住則炁住炁住則神住神即
念念即心心即神神即火也炁即藥也心即丹也抱
此一念守聚而成真即是以火煉藥而成丹以神馭
炁而成道也念之爲妙也至貴而尊也至清而可貴
也上通乎天下徹乎地可以統乎萬化則萬化莫測
其所以然念之用神矣哉蓋人之元氣藏於腹即萬

物之氣滯於根用此一念神潛腹中即炁下降於
地炁與神交猶地道之承天也天地由此而生物吾
身由此而產藥也此道至簡至易再無他訣只要降
念頭入於炁穴耳炁穴在心之下三寸六分腎之上
三寸六分中虛一穴縱廣一寸二分虛靈不昧念從
此起息從此住名曰谷神不死是謂玄牝玄牝之門
為天地根綿綿不絕用之不勤夫何謂蓋谷本空虛
即玄關丹鼎乃至虛之地虛能容神得胎息鼓動其

中真炁應而生神如山谷之虛聲達焉則響應之乃神即谷神也不死者凡物皆有生而有死惟山谷神應之理無時不有何常見其死乎人能守一使精化炁炁化神長生仙道亦猶谷神之不死耳立者陽也牝者陰也乃龍虎初弦二氣交結於立闕即立牝之門也此竅名元始祖劫化生諸天開明三景是為天根乃人真呼吸之處陰闔陽闢之根綿綿不絕刻刻用事往往無窮用之不勞任其自燃周流升降盜天

地奪造化神潛於竅百日成功立牝立基何患金液之不凝還丹之不結故曰用之不勤乃人一身五行百脉交會之處凝結聖胎神化之所也且丹士多言心腎非坎離以呼吸為坎離殊不知呼吸之妙乃坎離之用也心腎乃坎離之體也人之一身以心為主以腎為基况人不言心腎而言身心者身即腹也腎在其中矣故精氣一也以神潛於其穴則三者會於中矣豈可捨腎哉腎屬水心屬火火入水中則水火

交媾如晦朔之間日月自相合璧即神與氣合打成
一片神凝氣結神凝則真息自住靜極則天機自動
即太極靜而生陽升坎中一點真陽點化離宮之至
陰變成乾健金剛之體而為仙也乃自然之道豈可
造位而為之者乎同志者遵之

挽邪歸正

凡希仙學道之士忠孝為本利濟為先廣積陰功救
拔人物自壯學道得成求仙有遇必須若志立門和

光遁跡混俗同塵廣求博覽參訪至士探究玄微洞
曉陰陽深達造化不可習務爐火燒煉以虛度光陰
不可行邪法以誑惑後世損其行誤其功難證無為
清靜之基焉躋希夷衆妙之域切勿輕入傍門忘投
邪徑近今多以女人為鼎器採取三峰以產門為生
身忘求藥餌或伏氣於三田假以梅子之稱或薰氣
於臍中賸以紅鉛之號捱唇啞舌豈是長生摩股撫
琴安胎久視嬰口血餅名曰胎毒剪斷臍蒂胡云一

氣運息存想俱屬後天有為吐故吸清亂道先天正
氣屈伸導引變生癰腫惡毒熊經鳥蹟鼓動三焦邪
火飡霞絕粒肌瘦疔羸絕頂居岩虛生淫脹或煉五
金八石昇取精華以為神丹服食不識正宗徒勞形
痿妄談玄妙一問痴迷妄引丹經竹破須將竹補宜
休妻慢遣陰陽隔等語以證其邪殊不知火生於木
禍發必尅精生於身情動必潰此係走方遊棍之徒
索人衣食無計惑人見大道正理無人可進捏以淫

術誑惑富貴者或提精動火傷目者有之或逆精成
淋便毒者有之不肯自思已錯更將錯路教人遂為
可惡蓋不知古仙妙用大隱居屢對境忘境居塵出
塵了無罣礙每日將過去未來見在三心盡忘頓却
虛其心實其腹凝其神而守其中工夫已到自然靜
滿不思姪氣滿不思食神滿不思睡入室下手不靜
而靜神炁歸根黍米凝空脫胎神化遨遊海島入仙
都近之迷者一毫功行未積精氣未完便求下手縱

悉感神交惟一幻丹耳昔漢武帝酷好神仙之學禱
祭名山懇求不止後感王母親臨帝所帝俯伏求度
王母曰子之禱祭名山求道可謂勤矣勤而不獲實
有由也子之心地不清其性婬其性酷其性貪其性
暴取女子為鼎假道即媿以歌媿為樂傷神亂性宮
娥滿日縱形不交而神氣先耗身有浮肉內本空虛
豈可守富貴而得仙乎未之有也可授子五嶽真形
將來亦可得屍解掩世故學者廣覽神仙通鑑歷代

神仙皆清淨無為而成豈是有為有相渣質之物而
成之乎經云錯路教人行永劫隨迷津諺云世無肥
仙人富貴道人又曰吾道先苦而後樂衆生先樂而
後苦誠哉是言也學者思之

流珠歌

葛仙翁修煉外丹經二十二處未成復於江西閤阜
山修內外成真遂作歌曰流珠流珠役我形軀奔馳
四海歷覽羣書披尋不悟情思若愚焚徧金石燒竭

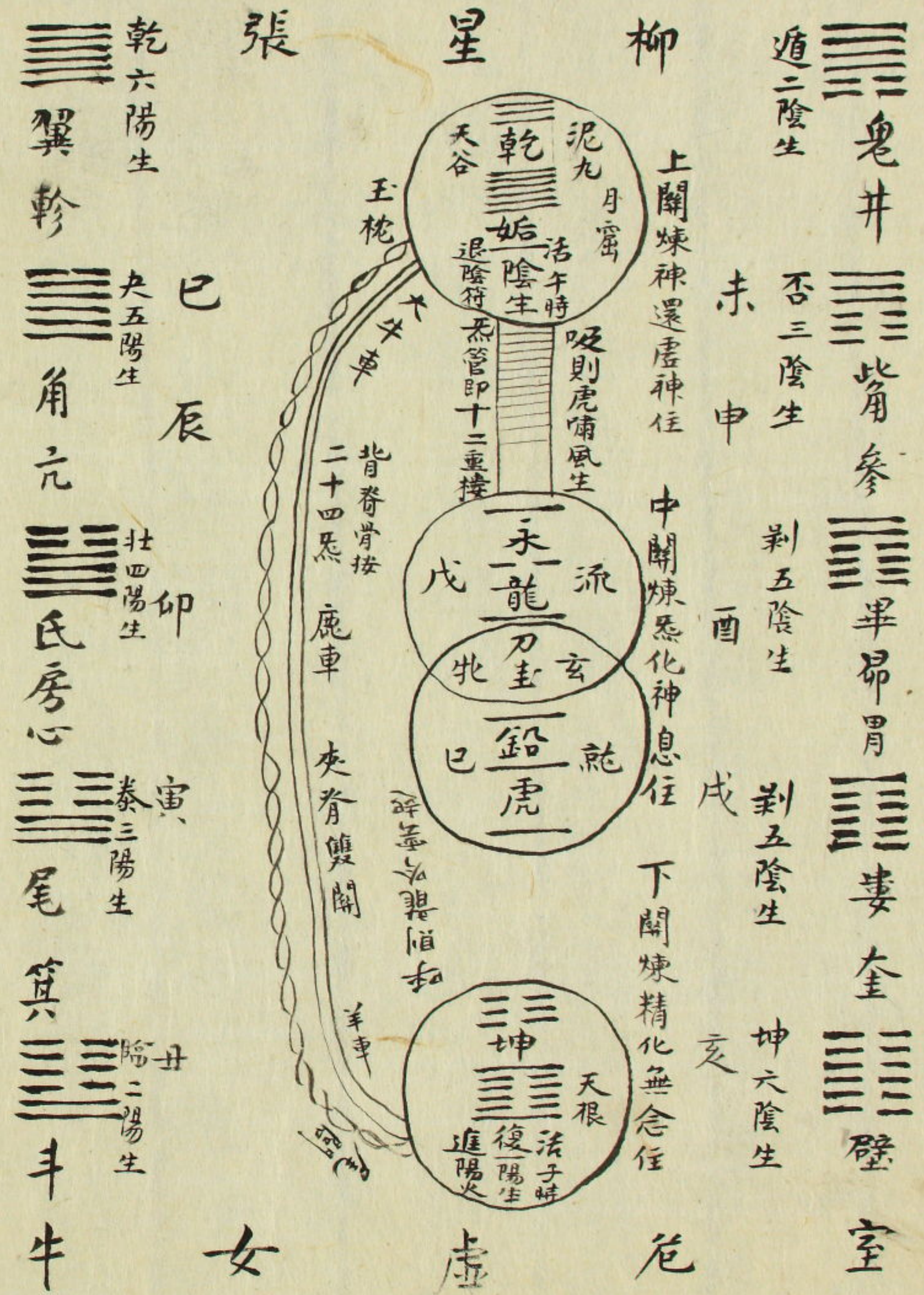
汞珠賢財蕩盡拊膝長吁吾年六十功效躊躇賴師
指授元炁虛無杳冥中起恍惚中居真陰真陽一呼
一吸先存金鼎次認玉爐離火激海坎水升虛玉液
灌溉洞房流酥天機真露萬類難如真人度人要大
丈夫天長地久同赴仙都念茲在茲語吾記吾

修真擇地

凡修仙之士須擇名山福地古仙成道之所方可居
止地要藏風聚氣疊水來沙左有龍蟠右有虎踞上

應九天之秀氣下通三島之真源方得天地正神衛
佑倘不得其地恐山魃木客盜奪靈氣故難成也昔
王靈輿居山修行感天仙下降曰行道之士各有其
地如植五穀於沙石之中豈能生之哉既有真仙之
骨必獲福地靈墟可以生騰變化須種德於福地還
積功為羽翼苟非其所則魔盜其靈不能就也靈輿
叩問何地可棲仙曰衡嶽南宮伊居之處果登南宮
累修一紀白日而昇天矣

天根月窟三十六宮之圖



詩曰

下手立根基休將子午推靜中纔一動便是癸生時
 三十六宮者八卦三十六畫也又曰乾一兌二離三
 震四巽五坎六艮七坤八即三十六宮也又云太極
 靜而生陽陰極生復六宮也復生臨六宮也臨生泰
 六宮也泰生壯六宮也壯生夬六宮也夬返呼乾六
 宮也自復至乾共三十六爻即進陽火三十六宮也
 動極生陰姤六宮也姤生遁六宮也遁生否六宮也

否生觀六宮也觀生剝六宮也剝返於坤六宮也自
姤至坤三十六爻即退陰符三十六宮也

周天火候

自子至巳為六陽之數即進陽火也

訣曰乾九陽數也坤六陰數也乾九之陽起於坤之
初六乾之策三十有六總伸二百一十有六其訣始
者用意久則自然天關在手左手統十二爻也地軸
由心以神馭炁數其息也以左手掐子文復卦主事

鼻微吸天之清炁入於玄關而至尾閭為一吸又呼
炁從尾閭穿夾脊而上泥丸為一呼一吸一呼為一
息如環無端十八文十八武三十六息足得玉露神
水一口吞送下玄宮澆灌靈根得藥一兩又移指掐
丑位臨卦主事再行十八文十八武呼吸三十六息
送玉露一口入玄宮得藥二兩又移指掐寅位泰卦
主事行文火三十六息送玉露一口入玄宮得藥三
兩又移指掐卯位壯卦主事行文呼吸十八息送玉

露一口入玄宮得藥四兩木液旺在卯洗心滌慮注
意規中名曰沐浴今人以兩手摩面為沐浴者非也
又行文火十八息送玉露一口入玄宮得藥五兩又
移指指辰位夾卦主事行十八文十八武三十六息
送玉露入玄宮得藥六兩又移巳位乾卦主事行武
呼吸十二息送玉露一口入玄宮得藥七兩再行文
呼吸十二息送玉露一口入中宮得陽鉛八兩又行
武呼吸十二息名曰首尾武中間文至此是進陽火

三十六也

自午至亥六陰之數即退陰符也

訣曰復坤之初起於乾之初九坤之策二十有四
共計一百四十四數移指指午位姤卦主事行十二
武十二文火共呼吸二十四息吞送玉露一口入玄
宮得藥一兩又移指未上遁卦主事行十二武十二
文二十四息送玉露一口入玄宮得藥二兩又移指
申位否卦主事乃西南之鄉行文火八息又行武火

八息未行文火八息送玉露一口入玄宮得藥三兩
又移指指酉位觀卦主事行文火十二息送玉露一
口入玄宮得藥四兩金精旺在酉宜當沐浴防危慮
險洗心滌慮一意規中又文火十二息送玉露一口
得藥五兩又移指指戌位剝卦主事十二武十二文
二十四息送玉露一口入玄宮得藥六兩又移指指
亥位坤卦主事行文火八息送玉露一口入玄宮得
藥七兩又行武火八息送玉露一口入玄宮共得陰

汞半斤又行文火八息一意規中名曰兩頭文中間
武武者呼吸略緊文者呼吸微緩自然連前進陽火
退陰符吞玉露十六口鉛汞平均合為一片之數前
降後升共得周天三百六十度火候外除五息以應
五行凡行周天一度奪盡天地日月陰陽劫運之數
奪盡萬物生殺四時之數奪盡卦爻銖兩之數名曰
月之圓存乎口訣時之子妙在心傳周天息數微微
數玉露聲寒滴滴符此真人口口相傳之密旨也歸

曰四候別有妙用大抵真息從氣穴所發即龍之弦
炁真火也汞也橐籥也常人口中華池神水從舌下
二竅湧出至人甘津玉露從腎經升起夾脊泥丸注
明堂而降下舌端即虎之弦炁真水也鉛也人之一
身二炁存則生二炁竭則死乃一身真水火根本也
已上口訣遇身中時至得藥入於玄宮以神會息行
之一度攢簇陰陽煅煉成丹須假數息有作若不行
此難得周天造化得藥無此難結黍米之珠近有一

等之輩煉已未純造化未得每日執此常行以為大
功燒竭元炁反為害之甚也是以聖人傳藥不傳火
從來火候少人知正謂此也乃諸聖不傳不形竹帛
名曰天符行之者永處天仙失之者永為下鬼學者
寶之一年二八月初八二十三日一日卯酉二時已
上不行火候

築基煉已返還直指

夫築基之法即是收神固精裕炁之訣一身之內精

炁充實骨髓堅強是謂民安國富既民安國富方可
入室下手而求還丹之道也蓋煉已者即忘情絕念
以致心死神活之謂也奈何世人多因情慾太甚斷
喪天真之性是以神不能存形不能久神仙教人煉
已只要時時將此妄念收歸丹窟與炁交合久而自
靜是謂清虛恬淡真炁從之人心一虛道自來歸若
念不止則基址不堅倘神不清而煉已何益夫築基
鍊已之法即降伏念頭絕慾保精之謂也書云因一

念而有我身借一念而煉我形形神俱妙而為仙也
豈非煉已者也夫人之初生父母相見形以立其兆
也情動而極媾合儲精形以立其基也十月胎完形
骸以成氣足而降剪斷臍帶一點真炁著於氣穴鼻
吸目攝天賦之性也此性付體日居二目藏於泥丸
夜居二腎蓄於丹鼎乳養其五臟炁冲乎六腑故乃
骨弱可捲肉滑如飴精之至也視而不瞬嗜而不噎
和之至也呼吸往來日就月將生至十六歲盜天地

三百六十銖之真炁原父母之祖炁二十四銖共得
三百八十四銖以全一周天之造化奪得一斤之丹
藥也其形鼻如臍粉唇似丹硃內丹如水晶搭子相
似此豈不是天地陰陽之道哉凡人髓滿腦實精炁
神全何得而有死乎嬰孩始離母腹乃赤子混沌純
靜無為屬陰坤卦☷自一歲至三歲長元炁六十四
銖是為一陽生乎復卦☱至五歲又長元炁六十四
銖三陽生乎臨卦☱至八歲長元炁六十四銖三陽生

乎泰☱至十一歲長元炁六十四銖四陽生乎大壯
☱至十三歲長元炁六十四銖五陽生乎夬☱至十
六歲又長元炁六十四銖是謂六陽生純陽為乾☰
補腦足精以完一斤之數自然乾健之體也三元以
鍾五行乃備宿有仙緣如得師指身心泰定童真內
煉名曰直超圓頓乃得無上至真之道故曰上德無
為不以察求者是也若根塞淺薄不遇至人苦攻愛
慾貪酷陰私陽極一動卦變為離故男子二八真精

通而女子二七天癸至從此已後陰炁漸長陽炁漸
消自十六至二十四歲不知保守嗜慾無度耗散真
元六十四銖卦應乎姤☱又不思避忌醉飽入房以
忘為常至三十二歲仍耗元炁六十四銖卦變乎遁
☶全不修省孜孜為利碌碌為名至四十歲耗元炁
六十四銖卦應乎否☷不知持滿以慾竭其精至四
十八歲腎炁漸竭髮鬢漸白耗元炁六十四銖卦應
乎觀☱全然不悟心迷聲色之場身隨利名之境至

五十六歲肝氣漸衰眼昏多忘筋痿疲倦又耗元炁
六十四銖卦應乎剝☶不悟真常務快其心溺於生
樂醉生夢死不覺不知至六十四歲卦炁已周原天
地父母元炁三百八十四銖耗散已盡復返於坤☷
陽盡陰純髮白氣短血枯髓竭顏槁形衰體重無力
苟得其壽惟藉穀氣以培後天之精氣非先天之正
炁矣倘遇明真指示返還之道精心操煉仙亦可期
凡行返還之道先用龍虎衣固濟外腎井谷道牢閉

勿令走散真炁每日夜過身中外腎陽舉之時即後
天活子時急須下手名曰鉛遇癸生須急採即便以
手拿住龍頭虎尾緊撮谷道協起小腹豎起脊梁瓊
目上視泥丸其陽火自息而升乎泥丸以目轉旋三
十六次真炁入腦而化為髓也已上口訣日舉日採
時煉時烹每日子午二時行周天火候一度以合天
樞忘言閉兌終日如愚專炁致柔採補百日得元炁
六十四銖以應乎復☱一陽生也身體健矣却除雜

念進工如前又採補百日又添元炁六十四銖以應
乎臨☱二陽生也百病普消矣再進工如前一百日
又添元炁六十四銖以應乎泰☱三陽生也三陽開
泰萬竅同春目明耳聰步履輕快仍再進工一百日
又補元炁六十四銖以應乎壯☱四陽生也工夫到
此肥膚光潤髮白返黑再進工百日又補元炁六十
四銖以應乎夬☱五陽生也如巨富之家無處不有
金玉愈加精進進工百日又補完元炁三百六十四

銖以奪天地日月精華一周天之造化以返乾健之體故曰不得為之其用不休是也名曰肘後飛金晶又曰始於有作人難見及至無為衆所知但見無為之要妙豈知有作是根基契云瞻理腦定升玄經云子欲不死修崑崙正謂此也依法如此築基煉已補全乾卦心如赤子方可入室下手而求還丹之道易於反掌矣故曰屋破修容易藥枯生不難但知歸復法金寶積如山誠哉是言也此法壯年依前歲數而

補足若衰老之人欲速下手必須選精補腦築固靈基務要飲食豐美每日服人乳培根丸藥十日以致精氣神全方當入室求玉液金液坎離乾坤之道始得玄珠罔象太乙含真美已上口訣乃築基返還之功顧人精勤力行之者何如耳

除賊操修須知

夫金丹之道先須煉已純熟收拾身心斂藏神炁清虛靜定恬淡晦默柔和順寂使神全氣盛七情不動

六根清淨精難搖動方可求丹貴乎勤守其一以處
其和掃盡五賊五賊者即眼耳鼻舌意為天之五賊
色聲香味觸為世之五賊愛慾貪嗔癡為內之五賊
天之五賊不謹於內則內之五賊鋒起世之五賊不
除於外則天之五賊熾生是以兩目為役神之舍顧
瞻視矚神常不得離之眼見色則愛起而賊精兩耳
為送神之地蓋百里之音聞於耳而神隨之而去耳
聽則慾起而搖精兩鼻為好神之戶鼻聞香則貪起

而耗精舌嘗味而神隨之則嗔起而走精意遇觸而
神隨之則癡起而損精大抵忘於目則神歸於鼎垂
簾舍光而顧中也忘於耳則神歸於鼎聞乎內而聽
於中也忘於口鼻則神歸於鼎而息居於內綿綿若
存神歸炁穴也合而言之五賊俱忘收歸鼎內何患
金丹之不結五者不除徒勞心力耳凡修煉之士豫
先建造寰室選進神日時合三奇開休生門并帝星
到室坐向忌六不成空亡荒蕪四廢九空河魁勾絞

五不遇時仍擇吉辰入室遇冬至前四十九日齋沐
身心除五味絕人事忘言打坐用榆木作椅牀下安
雄黃一斤以辟邪上懸軒轅鏡一箇左右鈎各一把
背室供東華帝君像長燈香水祀之面前不可向空
不可容一物致心不靜只宜面壁向東陰陽適中明
暗相半屋無高高則陽盛明多則傷魄屋無卑卑則
陰盛暗多則傷魂四壁皆列窓戶以通日月星斗之
炁遇風則闔風息則開太明則下簾以和內太暗則

捲簾以通外冬不向爐夏不揮扇春不觀花秋不食
菓求同心三友輔弼相扶豫積三年之糧尋訪好善
外護得力之家付之供奉不可受人供養叩頭禮拜
投稱師父愈加隨落倘無餘積外護者苦行於市廛
之中忘言乞食打坐精勤以求之若不豫備衣食奔
走勞心則道遠矣凡坐之時豎起脊梁不可東倚西
靠以眼觀鼻以鼻對臍口齒緊閉舌柱上腭神守於
中不可灰心枯坐要有覺有照不可著意勞神著意

頭頭錯無為又落空凡有事來則速應而去不可迷
滯於心譬如明鏡相似物來則照陽去不留光明正
大若念靜用柔心行文火若念昏用剛心行武火惟
精惟一允執厥中者是也若坐到至靜至定之中不
省人事烝息全無六脉以傳小靜一晝夜中靜三日
大靜七日不可疑於生化乃是神烝歸根復命之際
生藥之始不可驚動默默守護待他自醒若一七之
外不醒者將鐘磬在耳邊擊之用手作拳拍其背心

叫名即醒凡有人來室中行要輕步語要低聲閉門
不可粗暴不可叫喚恐驚元神選一知心善友一日
三食依時供養熱則去衣寒則加衣如保嬰兒相似
女人六畜不可入室恐盜其真烝道友身心不潔者
不可入若有志人入者各自默坐並無言語來者自
來而去自去凡大小二便并沐浴不可犯五逆及對
日月出沒南北二斗宜東北方東南方暗處向壁土
使之不可裸露觸犯天地永不希仙日常但凡大小

便以目視內迴光返照勿令覩穢凡入室行持之際
必須齋戒務忌五辛五味暉腥醎酸酒醬茶菜油膩
煎炒炙煨一例戒止嘗服新米粥飯不可太過不及
太過傷炁不及耗精厚味令人神昏多睡味薄自然
神清氣爽詩曰饑生陽火煉陰精食飽傷神炁不伸
止念澄清為日用夜間少睡自身輕此入室下手之
功要也西江月云味厚飽食多睡睡多夢裏迷真眼
觀心動喪元神耳聽靈臺不靜要見本來面目慧劍

割斷紅塵心清意靜九陽生不睡神仙有准又云神
一出便收來神返身中炁自回如此朝朝并暮暮自
然赤子產靈胎且人身有三昧真火一火不聚結丹
不成心為君火膀胱為相火即臣火大腸下行之氣
從肛門奔出者為民火煉丹須要三昧真火薰蒸精
炁使神交合方能結丹惟君臣二火不動有民火門
戶不緊常有走失之患凡行住坐卧緊撮谷道遇有
民火張狂奔走之時須將兩日上視頂門則民火濁

者徐徐而出清者緩緩上昇以煉其谷道使谷炁長
 存煉糞如彈丸相似自然無臭也又要明身中三關
 使性不變情為一關情不變精為二關情炁神打成
 一片陽火不泄炁不化精神不外馳常守於中乃內
 三關也又耳不淫聽目不妄視口不妄談外三關也
 已上口訣盡註於書得者勿視為常乃古今不泄之
 秘寶慎之慎之

屯蒙圖說

朝 屯 暮 蒙 圖

返體對體

爻一上
 補坎
 爻一中
 取坎
 爻一中
 補震
 爻一下
 取震

虛

爻一上
 取艮
 爻一中
 補艮
 爻一中
 取坎
 爻一下
 補坎

毫髮無差

一升一降

卜朝暮便

四

五

四 中虛心

口 大

二 開

漸屯蒙下

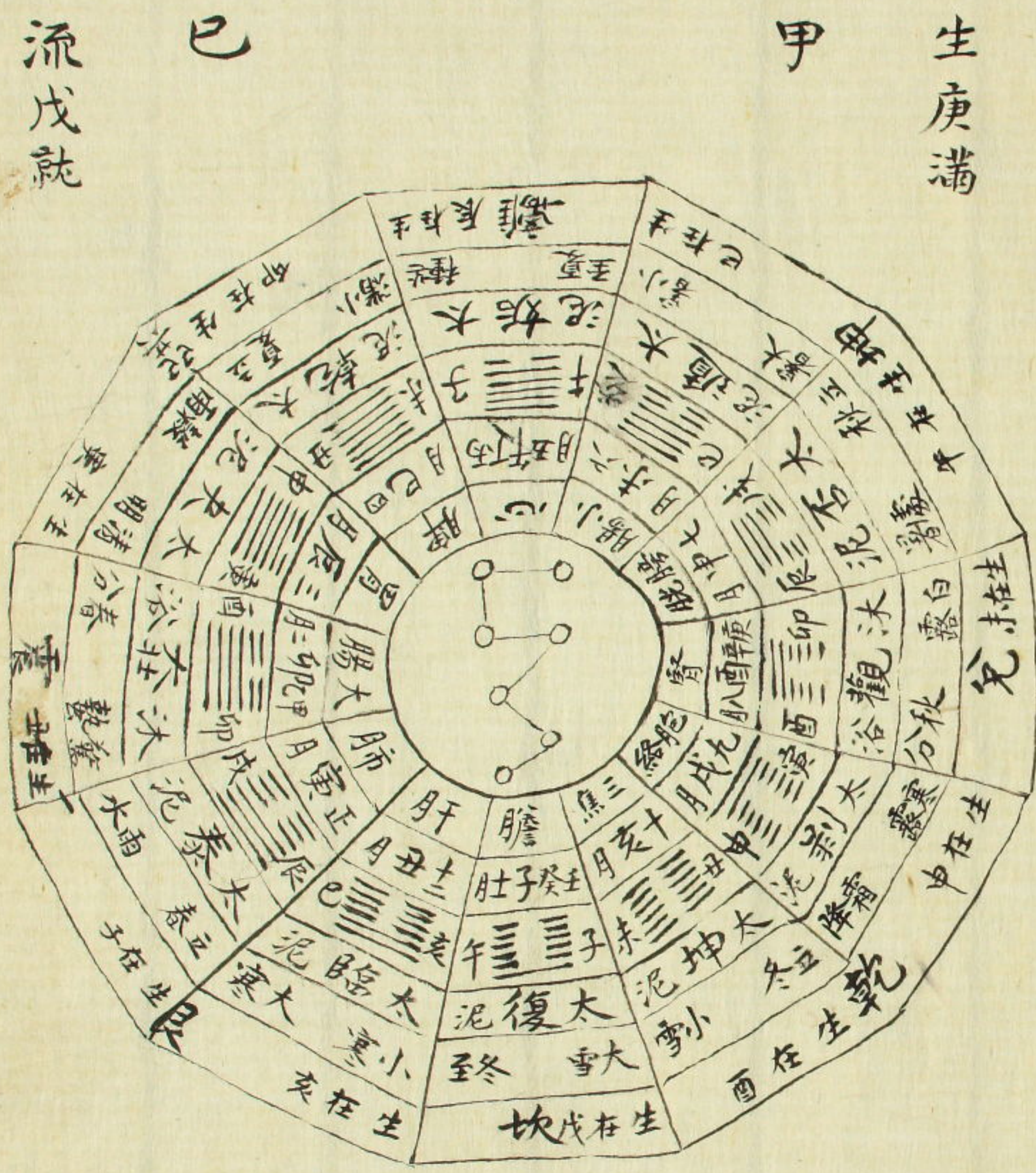
金丹可望

上閉耳目口三竅下閉大小二便中虚心即朝屯暮
 蒙總而合成風澤中字字者信也致虛之極守靜之
 篤一陽發生即信也即是恍恍惚惚其中有物杳杳
 冥冥其中有精其精甚真其中有信又云不在塵勞
 不在山直須求到杳冥端則見天地之心也

生庚滿甲流戊就己採藥結丹圖訣

月月常加戊時時見破軍若知庚甲位定見虎龍吟
 藥返西南覓火還東北尋訣破其中妙丹成謁太清

內 天 罡 圖



樞運西南得

震甲

其明

符行東北喪

生庚滿

甲

巳

流戊就

紫陽云天地盈虛自有時審能消息始知機由來庚
甲申明令殺盡三尸道可期丹經云天上分明十二
辰人間分作煉丹程十二辰乃子丑寅卯辰巳午未
申酉戌亥即十二雷門也天以斗柄為推遷人以玄
關為幹運此乃生天立地之大易日往月來之要機
陰陽循環周天運度無出乎此也故有對合相冲之
謂子午相冲子丑相合丑未相冲午未相合寅申相
冲巳申相合卯酉相冲酉辰相合辰戌相冲卯戌相

合巳亥相冲寅亥相合有冲有合有返有還皆一炁
往來之動靜耳凡修大藥一明鼎器二明藥物三明
火候知此三者方可下手入室不知此三要之妙妄
意揣度欲望成仙如暗中射槩嗚呼難之尤難矣月
月常加戌時時見破軍蓋天之天罡一晝一夜一周
天不離十二辰中之天罡一晝一夜一周天亦不
離乎十二經絡經曰雷城十二門並隨天罡之所指
天罡指丑其身在未所指者吉所在者凶何也蓋所

指之門生炁已至矣因何十二辰中獨取辰戌二辰
為要者何也蓋辰為天罡戌為河魁天罡主生河魁
主殺故云所指者吉所在者凶是也夫寅戌之義火
生於寅庫於戌絕於亥胎於子丑易云艮者止也止
而復生也藥生於申墓於辰絕於巳胎於午未易云
坤者復也復而陽生也西南得朋者在卦屬坤在辰
屬申巳也返也庚申也東北喪朋者在卦屬艮在辰
屬寅戌也還也甲寅也入藥鏡云窮戌巳定庚甲是

也論庚甲而不論寅甲者蓋言天干而不言地支已
在其中矣書云要知產藥川源處只在西南是本鄉
此訣須着在時上乃初起進道煉已降魔之要始不
行此魔敗其功難入無為之道也假如正月建寅就
從寅上起戌卯上亥辰上子巳上丑午上寅未上卯
申上辰為天罡辰上元炁藥生之時即以元神沉於
太中極魂好明使之就下抱元守一使陽氣不散名
曰朝屯凝化真鉛冲溢周身流暢百節太中極在臍

下五寸督脉之所復於酉上起巳戌上起午亥上未
子上申丑上酉寅上得戌其元炁上升於泥丸以元
神守於泥丸魄好沉使之就上抱守虛無使元炁不
散化爲真鉛故曰暮蒙二月建卯卯上起戌至申得
卯至辰得酉水旺在卯不行火候只宜守靜以候沐
浴沐浴者初炁已柔不可擾亂惟宜滌慮忘機蟄藏
其炁故心不動而神自清性不亂而情自逸神清炁
滿性靜精凝炁聚神交不出不入非沐浴而何三月

辰上起戌至申得寅至艮得申寅時守下極申時守
泥丸依此而神機自現謹戒雜念不可忽略也四月
巳上起戌至申得丑丑時守下極未時守泥丸五月
午上起戌至申時得子守下極至寅時得午守泥丸
六月未上起戌至申得亥至艮得巳亥時守下極巳
時守泥丸七月申上起戌即戌時守下極至艮得辰
辰時守泥丸八月酉上起戌至寅得卯又至申得酉
金旺於酉炁極生水水源清潔不可擾亂故於卯酉

二時宜當沐浴也九月戌上起戌至寅得寅寅時守
下極至申得申申時守泥丸十月亥上起戌至寅得
丑丑時守下極至申得未未時守泥丸十一月子上
起戌至寅得子子時守下極至申得午午時守泥丸
十二月丑上起戌至寅得亥亥時守下極至申得巳
巳時守泥丸巳上乃身上元陽真氣所生依此守之
則真精自朝元氣自聚谷神自接三尸自去九蟲自
滅或行一年二年方可入室求藥易如返掌矣又有

一傳授云坤申守絳宮艮寅守下極也

內天罡十二經歌

每日寅罡在肺庭卯時流入大腸停辰胃巳脾午心
上未時却入小腸寧申屬膀胱酉屬腎戌與胞絡亥
三靈子膽丑肝循環轉晝夜周流十二經

任督二脉圖說

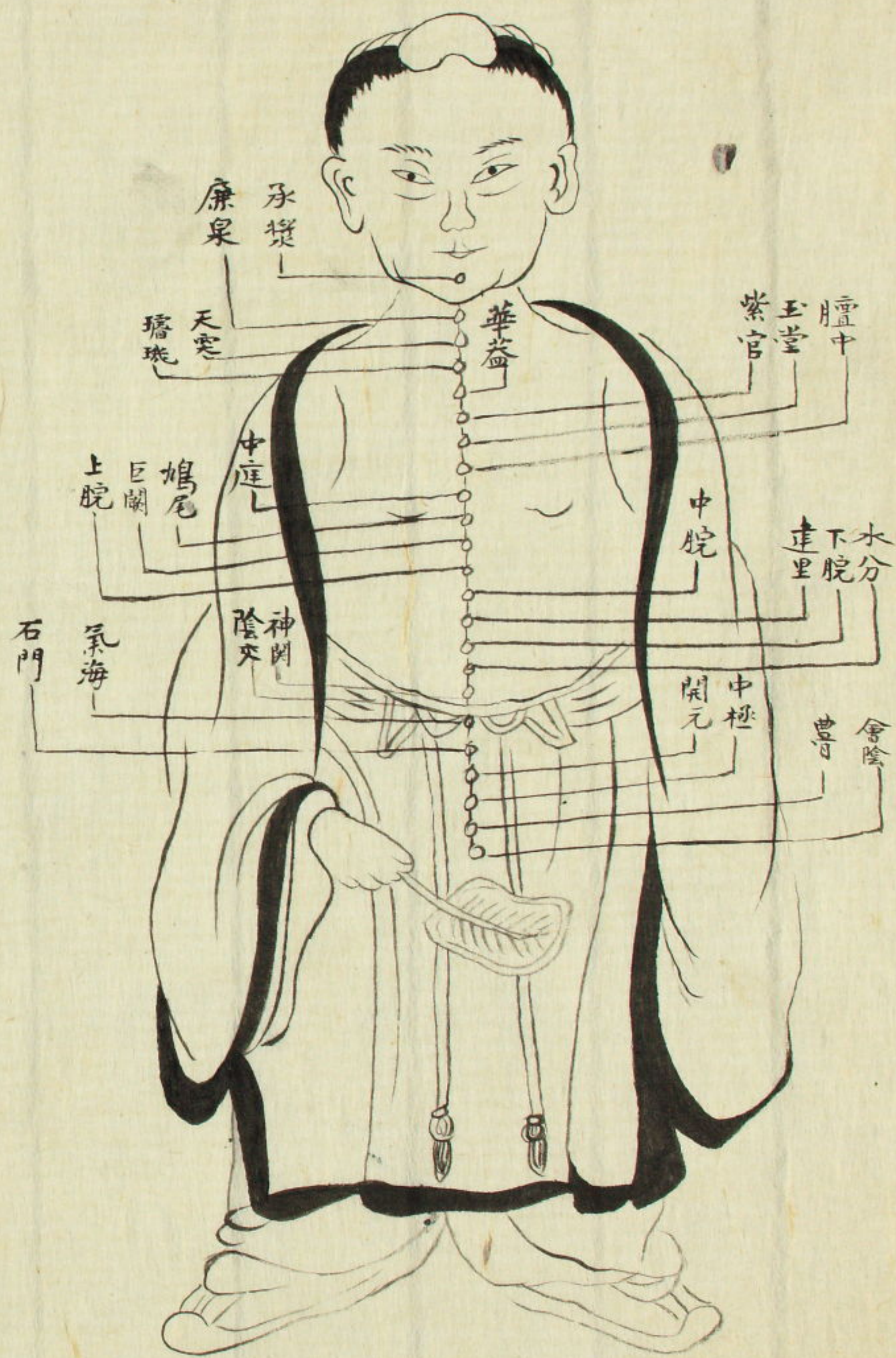
任督起中極之下以上毛際循腹裏上關元至咽喉
貫中井上從空入腦而住脉至下齒齦而止卽下齒

督脉二十八穴之圖



縫中屬陰陽之海也督脉起於下極之髓從脊裏上
 升風府入腦上巔循額至鼻柱炁至此貫中從空入
 喉而降脉至齟交而止即上齟縫中屬陽脉之海也
 故齟牙相合舌挂上腭交其督任二脉也任脉者女
 子得以妊養者也督脉者督理經脉之海也鹿運尾
 間通其督脉龜納鼻息通其任脉人能通此二脉則
 百脉皆通書云皆由心內運天經晝夜存之自長生
 天經乃吾身之黃道呼吸往來於此即督任二脉也

任脈二十四穴之圖



行住坐卧說

行住坐卧不離這個離了這個便是錯過這個是大
道以持敬為主敬者玄學成始成終之妙以神馭炁
歸於炁穴之中不可須臾離也隄防睡魔來弄常要
惺惺地以守之若一念有差神離腔內則結丹不成
也

行則指步於坦途

凡行動之間不可疾奔而走必須逐步緩慢而行神

顧於中若走太急久行傷筋作丹不成也

立則凝神於太虛

凡立竚之時不可放下心意東思西想必須以目內視凝神於天谷泥丸大淵之中若生邪念則神遁炁離久立傷骨結丹不成也

坐則調息於綿綿

凡盤足打坐之際正身端坐以默為守以柔為用知止如愚知謹如訥知微如拙物我兩忘一心內守返

光內照身不可動動則虎走精失鉛飛神不入炁一意規中心不可動動則龍奔氣散汞逃炁不入神凝神忘形至於忘忘然後身心泰定聖智圓明慧光虛白則與道為一矣夫調息者始則用意久則目然從容和緩不可息麓息麓則藥飛蓋人之元炁與天地相似一吸而天炁下降一呼而地炁上升呼至於根吸至於蒂呼則龍吟雲起吸則虎嘯風生一呼一吸為一息炁行一周天但得一息住自有一年之節候

使一靈真性與炁相隨呼吸調勻至於無息凝成金液以結黍米之丹也若頑坐念馳神離炁散久坐傷肉難以結丹書云辛勤三五載快活百千春是也

卧則沉神於幽谷

幽谷者坤腹也神者元神也晝居於首夜居於腹機在二目凡睡之時東首而寢豫先用金銀造成橐籥內列通口鼻三竅炁管外用緞絹如法包裹以帶繫其頸後固其口鼻使真息上下相通庶不走散真炁

不可仰卧伸足務如龍之伏蟄以一手枕頭一手攀足跟側卧曲足彎腰閉目內視於炁穴神沉幽腹之中一心內守如鷄抱卵使惺惺以睡之若仰卧伸足張口喘炁神遊炁散久卧傷炁難以結丹務要行住坐卧念茲在茲如終如一方得成就毫髮有差前功盡棄書云耳目口三寶閉塞勿發通真人潛深淵浮游守規中是也

金液還丹直泄天機口訣

修煉貴乎忘言守一忘言炁不散守一神不出一者
太極也西南鄉也其要妙在乎坤復之交循環無窮
神潛於坤卽知白守黑神明自來坤者六爻也卽六
日也守靜之篤陰極陽生六爻之下復生一陽卽天
地七日而來復何則鉛汞從一所生一乃五行之始
大衍之數五十五數內除五數以象五行又除一數
以象太極太極卽一也其餘數四十有九分兩儀四
象以生八卦者也聖仙知一爲鉛汞故抱一而修行

四十九日而陽炁復乎五陰之下一陽萌動卽地逢
雷處見天根也蓋地支亥數已盡至于初生復卦復
見天地之心乎雷在地中復雷乃剛陽地乃柔順以
剛陽在柔陰之下復號曰先天一炁得太極靜而生
陽專心致志絕其雜泛之念以求先天一炁必須委
志歸於虛無蓋虛無炁之所生處故曰先天一炁自
虛無中而來要得此炁必須委曲志慮以求之也虛
無者非虛空全無之謂守靜極於虛無身居恍惚杳

冥之中六脉俱停真息自住混沌大定則神明自來
矣訣云若問先天却也無後天便要下工夫奈何世
人此心染習七情業累牽纏成後天之神非先天之
妙也後天一蒙則先天之心蔽矣凡修仙之人垂簾
閉兌兌者口也調鼻息緘舌炁凝耳韻閉谷道四象
和合歸於虛無使身心意不動收後天之神歸於造
化窟中親之勿失與炁交合時時覺照刻刻規中久
久純熟神歸金鼎玄牝立基能生真炁真炁化生真

鉛精炁神全其功方應小靜一百日中靜二百日大
靜三百日先試小靜神光透於簾幃一鈎新月而掛
於西南之鄉如初三夜月出庚而金炁初現也坎中
一點熱炁上冲心主以意順下穿尾閭由黃道過玉
枕上泥丸遊九宮自上腭而下初則溫炁而降瀝瀝
然淋水之狀香似醍醐味如甘露以日送之以意迎
之入於鼎內暢於四肢養在其中矣乃小坎離交媾
之妙至此方知靜默有功愈加決烈靜之又靜中靜

一至入於無何有之鄉日月停景璇璣不行杳冥混
沌天根機動坤宮如震雷之聲腹中如裂帛之響膀胱
火熱兩腎湯煎以神息沉歸海底輕輕然運冲透
三關真炁如迅雷烈火默默然舉周流六虛忽然飛
上泥丸窟風生眉中涌出圓光化生玉液如片水
之羨如薄荷之涼降下重樓送歸土釜卽二候得藥
默運周天子行陽火二百一十六得鉛八兩午退陰
符一百四十四煉汞半斤周天數足卽四候別有妙

用當此之時精神如夫婦歡合魂魄如子母留戀以
一意守之名曰情來歸性初乃得稱還丹大坎離交
姤玉液還丹之妙循環無端週而復始運行不息今
時玉液入鼎來日玉液依時復生運用同初前工不
間羨哉景也不可殫述自然而然吾莫知所以然也
工夫至此九竅如法固濟愈加精進六根大定奪盡
天地劫運大數方得天地七日來復大靜一至恍惚
杳冥之中但見月出庚象漸漸生圓懸於中天須臾

擁出太陽紅光升八月中與月交會成一圓明紅光
即真鉛真汞日月合璧之妙即以鼻吸紅光便是神
潛虛危之穴鼓動巽風方得二炁交感於黃道三華
混一於元宮金木自然交併龍虎自然降伏不時天
地清明四無雲翳惟見規中現一黍米之珠懸於北
海之中光明烜赫默運周天火符數足金液流酥形
如黍米昇上泥丸狀若冰珠忽然一點落於土釜之
中乃乾坤交媾之妙也衆機由此而定幻化由此而

安千百萬億之洪劫咸由乎一黍之萌生斯黍也厥
大漸星厥色漸赭惟定以機機由我立化由機生一
機萬化信乎罔象之黍珠而變有象之真也契云金
砂入五內霧散若風雲薰蒸達四肢顏色悅澤好得
此金液附體十月火功不缺息息歸根綿綿不絕如
鷄抱卵如龍養珠念茲在茲念不可起念起則火炎
意不可散意散則火冷但使無過不及操捨得中日
行二卦朝屯暮蒙故曰火候六百篇篇篇相似遇有

丹火發熱存眉中有一黑毬真水收入鼎中其熱自
退十月滿足嬰兒顯相移神換鼎調神出殼次第行
之聖胎顯化其妙無窮矣

身中證驗

靜中忽見鼻聞異香滿室舌涌甘泉心火下降腎水
上昇夜間隔牆見針上見天堂下見地獄頂上紅霞
旋逸眼中精明電掣或一炁上冲於心耳聽狂風迅
雷雨聲或耳聽仙音無絃之曲鼻流玉柱前降後升

或現青天或月光或白雪羅列在空或見龍虎交泰
日月交合或見臟腑通身金光罩體或寒泉下降口
中即使嚥下丹穴不可吐即丹也或腎堂真炁發泄
上透泥丸下至湧泉耳聽千千戰鼓萬萬雷聲如狂
風揭地上下通紅周天火發渾身上下疼痛透骨穿
筋四肢八脉無處不流行骨如碎破或迷三五日間
不醒人事或聽天人之語心地大開地理山河猶如
掌內上知天文明過去未來或毫光冲遍丹室內外

忽然一性跳出形體之外便嫌四大臭穢乃出神之
兆急急收回演習十日神通廣大一日百餐不飽百
日不食不饑飲酒不醉寒暑難侵已上證驗不可枚
舉愈加精進下工直超無上之域矣

陽神出演口訣

自古神仙出神別無他說神即我之元神得金液點
化溫養十月氣足神靈脫胎自出身外有身光燭九
天非此存想之法實乃陽神之光鬼神不可得而見

不可得而知鬼神可知可見者則與陰陽同類非陽
神也十月功完火候無差炁足神全出入自由身外
之身即法身也聚則成形散則成炁陰神即不能分
身化形陽神可以一身至百萬身各各可以飲食可
以應接凡人合之又復為一所謂聖而不可知之謂
神隱顯莫測變化無方步日月無影入金石無碍千
里萬里須臾即到過去未來一一皆知方可為之陽
神陽神出入皆由頂門初開如大斧劈腦切勿驚駭

顛門開通神從此出選黃道吉辰天無雲翳四炁清
朗向三奇開休生三門方而出初出於左右盤旋回
顧神室舍屋於此九九數方佈身中五臟五芽之炁
列於空中化為五色祥雲將神射入祥雲之中化為
天魔外道百般景色誘引吾之陽神若是意著他一
去不回入於天魔之內主於坐化而已前功盡棄專
以一炁守定陽神金光為主其前景象隱隱而退用
意提回入我中宮混合復出化為真神立現於前似

自己形相無異便不可輕放若神出現視已尸殼猶
如一堆糞土穢污嗔嫌即便提回神室從舊路而入
欲出不可回視不可錯路速去速來往來純熟始出
一步復回本宮演習九九數又至二步復回復出九
九數至三步四步五步十步三五十步百十步復回
九九數至一里三里四里十里百里千里萬里九九
數徑出西方後東方南方北方上下方亦如前演習
純熟如此三年方入各名山洞府煉神還虛

煉神還虛

三年演神純熟將陽神收入泥丸神室不饑不渴不寒不暑超三界外忘神合虛陽神入於無象止見一光明境界神與太虛同體吾神無住不周仰而觀俯而察上下一天瞬息萬里大地山河舉目便照宇宙在乎手萬化由乎心飄然太虛之雲蕩然東海之舟望之無涯探之迷流獨超萬物之表而莫之可倚不舟楫可度三島之弱波不扶搖可陟萬里之鵬運則

萬神一神也萬炁一炁也吾之神充塞乎天地一生二二生三三生萬物萬化無窮則吾之神處處在在盡是吾之神也如千江有水千江月萬里無雲萬里天聚則成形散則成炁雖天地劫終吾身獨存復開天地重整陰陽乃億萬劫不壞金剛之元神也噫千聖覓蹤尋不得全身隱在太虛中若不忘神合虛止可出得百千神也焉能周遍乎宇宙哉

入室魔境

入室靜極之時本身魂魄三部八景臟腑之神三尸
九蟲變化作妖或見紅蛇來或見西王母乘鳳輦龍
車朱雀來或見天上日月星或有天師真人仙人玉
女作樂萬端或龍蛇禽獸或有老婦女及異形者或
有兩女來與子語或有一書生來或見長幡寶蓋仙
樂迎空來接或天書來詔或千乘萬騎或邪神化父
母妻子來試之已上魔境變現不一不可具陳開眼
以神鈿一斬連魔境收入炁穴之中切勿理他一心

守定其魔自消忽然踴躍自歌自舞口發狂言題詩
詞歌賦逢人發咒談玄說妙自言已得無上之道或
見人哀哭或喜笑悲哀心動已動乃是三尸所使也
若不禁止前工盡廢或靜定見白首老翁乘白鹿來
呼子名以心拜謝之勿理或天師來考祖宗罪過功
德以心拜之切勿理或一日身體倦怠胸膈刺脹吐
出紫血三五碗其病漸退不得為慮乃是自幼用力
勞傷心血故也吐出宿疾普消或臍下刺痛兩脇如

錐刺六腑如裂帛聲或大斧劈腦或心中恍惚睡臥
不安大小二便下惡臭血塊異物出五樣顏色九竅
出濃血臭穢不可當乃去胎毒惡結或臭氣冲遍寰
室人難近前待他去完變出香炁滿室換盡陰滓以
作仙體或眼出毒難開以人乳洗盡臭穢用十四歲
童女每日以舌舐之易於出神所舐之女亦得仙矣
或身體蒸燒日夜迷悶不省百節疾痛如敲碎周身
大汗不得為怪乃是真超脫也或始初下手三田補

滿外腎時舉不散即便兩手兩足指鈎定一收一放
三十六次又以左手中指按點住陰蹻穴右手拿捉
外腎莖連卵一把提上至闕元謹撮谷道監起脊梁
送上泥丸二目上視頂門以眼光旋轉三十六次待
陽散方止

最上一乘妙道

最上一乘無上至真妙道以太虛為鼎太極為爐清
淨為丹基無為為丹母性命為鉛汞定慧為水火室
慾懲忿為水火交情性合一為金木併洗心滌慮為
沐浴存誠定意為固濟戒定慧為三要中為玄關明
心為應驗見性為凝結三元混一為聖胎性命打成
一片為丹成身外有身為脫胎打破虛空為了當此
最上一乘之妙至士可以行之功滿德隆直超圓頓

形神俱妙與道合真

太上老君金丹火候秘訣

日月本是乾坤精卦象周圖甚著明

終始復循環無端

前三

五分後三五

前弦後弦

五六三十復還生

一月一節氣

生兮滅兮

周十二

一年一節氣

十二中兮二十四

二十四歲之火候

二十四

氣互推遷

周而復始

萬象交銖都在此水銀一味兮為二

變化陰陽成既未既未却合為夫妻始覺壺中有天

地

純陽真人跋云大哉十二句契合五千言

入室口訣

跏趺大坐調元炁絕念忘形心不二呼吸綿綿合自

然包裹神氣混沌裏混沌無形如石墜鴻濛濛濛合

天意始於有作終無為誰識無為真實義身譬屋兮

既完全主人自可常居止坐久身安息自停呼吸緩

急順其理綿綿若存用不勤轆轤河車運神水抽鉛

迤邐上崑崙化作瓊漿居正位但以此意守下元寂

靜內照無令昏自然有箇時節至時節至兮意洋洋
天玄汪汪合地黃孩兒欲生景象別如癡如醉春心
芳此時有心如無心常常以意作隄防熟境不得亂
思想相將採取刀圭嘗忽如黑龜吐赤炁耿耿直上
冲心王便當順意以隨之隱忍居心鎮搖蕩乃是持
入赤色門水液將生好景象露珠點綴蓮花下金精
水液會一晌以意媒合入洞房聲顛意濃勿縱放鳳
吸龜炁互交併逼逼咋咋夫妻情日月合璧陽精溢

須臾一點落黃庭逆為丹母即此是黃帝出焉誰敢
爭又為反覆轉殺機正心誠意乾坤清嬰兒聲寂神
炁寧一日之上一日程立基百日得全真漏泄天機
君勉行人前不敢輕宣露欲授須同天地盟

火符詩訣

時到一陽來復處便須下手莫教遲念頭凝注為神
火非動非寂以順之初動鑪中亦蛻蛭調息綿綿而
孜孜又覺鑪鼎常溫然下元臍腎真炁炊乃是自然

太陽炁即非存想而強爲且驚且懼心無心情性和
逸鼎乃熙津液溯流玄膺暢咽送氣返歸華池迫迫
咋咋非腸鳴真炁激然雄呼雌嬰兒戀母益峻作囉
囉嗷嗷聲甚悲壺中春景海棠日花紅柳綠景象奇
刻漏未半魚鬣起五色炫耀沸華池犬牙錯雜懸鐘
乳闌干崔嵬玉琉璃精神相感金化水自然妙用誰
能窺如睡猶睡終不睡便是金丹造化時若見金光
噴空起以心抑定防傾危聖人傳藥不傳火從來火

候少人知卯酉沐浴不進火刑德臨門要守持莫將
火候爲兒戲須共神仙仔細推

丘長春祖師口訣

顯密玄通真妙訣惜修性命無他說都來總是精炁
神緊固牢藏休漏泄休漏泄體中藏汝受我傳道自
昌口訣記來多有益屏除邪慾得清涼得清涼光皎
潔好向丹臺賞明月月藏玉兔日藏烏是有龜蛇相
盤結相盤結性命堅却祛火裏種金蓮攢簇五行顛

倒用功完隨作佛和仙

修養須知

古歛

未本中

道名凝陽子纂

胎息指南

葉珠洞微曰息之出也天地盜我元陽之炁息之入也我盜天地之炁若能真人潛淵心息相依以歸根則息息盜天地之炁矣

息有四種曰風曰喘曰氣曰息坐時呼吸有聲者風也非息也守風則散雖無聲而鼻中澁滯者喘也

非息也守喘則結不聲不滯而往來有迹者氣也
非息也守氣則勞所謂息者不出不入之義綿綿
密密若存若亡心不著境無我無人更有何息可
調至此則神自返息自定心息相依水火交媾息
息歸根名爲胎息靜中機竅凝定精專二六時中
不拘坐臥息住氣停呼吸舍育一陽初動爲金丹
母明此胎息方可行功丘長春云息有一毫之未
定命非已有胎息即祖炁也

幻真註解胎息經

胎從伏氣中結

臍下三寸爲氣海亦爲下丹田亦爲玄牝世人多
以口鼻爲玄牝非也口鼻即玄牝出入之門蓋玄
者水也牝者母也世人以陰陽氣相感結於水母
三月胎結十月形體具而能生人修道者常伏其
炁於臍下守其神於身內神炁相合而生玄胎玄
胎既結乃自生身即爲內丹不死之道也

氣從有胎中息

神爲炁子炁爲神母神炁相逐如形與影胎母既結即神子自息即元炁之不散

氣人身來爲之生神去離形爲之死

西昇經云身者神之舍神者身之主也主人安靜神即居之主人躁動神即去之神去氣散安可得生是以人耳目手足皆不能自運必假神以禦之學道養生之人常拘其神以爲身主主既不去宅

知神氣可以長生固守虛無以養神氣

道經云我命在我不在天地天地所患人不能知至道能知而不能行知者但能虛心絕慮保氣養精不爲外境愛欲所牽恬淡以養神氣即長生之道畢矣

神行即氣行神住即氣住

所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不離玄牝即

先拘守至神神不離身氣亦不散自然內實不饑
不渴也

若欲長生神氣相注

相注者即是神氣不相離玄綱云錙銖陽氣不滅
不爲鬼纖毫陰氣不盡不爲仙元氣即陽氣也食
氣即陰氣也常減食節欲使元氣內運元氣若壯
即陰氣自消陽壯陰衰則百病不作神安體悅可
覲長生矣

心不動念無來無去不入不入自然常住

神之與氣在母腹中本是一體之物及上下爲外
境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本人知此道常泯
絕情念勿使神之出入去來能不忘久而習之神
自住矣

勤而行之是真道路

修真之道備盡於斯然聖人之言豈有妄乎凡胎
息用功後關節開通毛髮踈暢但令鼻中微微引

氣相從四肢百毛孔中出住而不返也後氣續到
但引之而不吐也切切於徐徐雖云引而不吐所
引亦不入於喉中微微而散如此內氣亦不流散
矣

胎息銘解

三十六咽一咽爲先吐惟細細納惟綿綿坐臥亦
爾行立坦然戒於誼雜忌以腥膻假名胎息實曰
內丹非只治病決定延年久久行之名列上仙

胎息詩讚

氣本延年藥心爲使氣神能知行氣訣便可作真人

四時調攝

春三月此謂發陳夜臥早起節情慾以葆生生之氣
少飲酒以防逆上之火肝旺脾衰減酸增甘肝藏
魂性仁屬木味酸形如懸苑有七葉少近心左三
葉右四葉著於內者爲筋見於外者爲爪以目爲
戶以膽爲腑故食辛多則傷肝治肝用噓字導引

以兩手相重按肩上徐徐緩緩身左右各三遍又
可正坐兩手相叉翻覆向胸三五遍此能去肝家
積聚風邪毒氣不令病作一春早暮須念念爲之
不可懈惰使一曝十寒方有成效

正月腎氣受病肺臟氣微減鹹酸增辛辣助腎補肺
安養胃氣衣宜下厚而上薄勿驟脫衣勿令犯風
防夏殄泄

二月腎氣微肝正旺戒酸增辛助腎補肝衣宜煖令
得微汗以散去冬伏邪

三月腎氣以息心炁漸臨木氣正旺減甘增辛補精
益氣勿處溼地勿露體三光下

膽附肝短葉下外應瞳神鼻柱間導引可正坐合兩
脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動爲之三五度亦
可大坐以兩手拓地舉身努力腰脊三五度能去
膽家風毒邪氣

夏三月此謂蕃秀夜臥早起伏陰在內室戒生冷神

氣敲越空遠房室勿暴怒勿當風防秋為瘧勿晝
臥勿引飲主招百病心旺肺衰減苦增辛 藏神
性禮屬火味苦形如倒懸蓮蓋著於內者為脉見
於外者為色以舌為戶以小腸為腑故食鹹則傷
心治心用呵字導引可正坐兩手作拳用力左右
互相虛築各五六度 以一手按脛一手向上拓
空如擊石米之重左右更手行之又以兩手交叉
以腳踏手中各五六度閉氣為之去心胸風邪諸

疾行之良久閉目三嚥津叩齒三通而止

四月肝臟已病心臟漸壯增酸減苦補腎助肝調養
胃氣為純陽之月忌入房

五月肝氣休心正旺減酸增苦益肝補腎固密精氣
早臥早起名為毒月君子齋戒薄滋味節嗜慾靈
雨溼蒸宜烘燥衣時焚蒼木常擦湧泉穴以襪護
足

六月肝弱脾旺節約飲食遠避聲色陰氣內伏暑毒

外蒸勿濯冷勿當風夜勿納涼臥勿搖房腹護單
衾食必溫暖

脾藏意性信屬土味甘形如刀鏹著於內者爲臟見
於外者爲肉以唇口爲戶以胃爲腑故食酸多則
傷脾旺於四季末各十八日呼吸橐籥調和水火
會合三家發生萬物全賴脾土脾健則身無疾治
脾用呼字導引可大坐伸一脚屈一脚以兩手向
後反掣三五度又跪坐以兩手據地回頭用力作

虎視各三五度能去脾家積聚風邪毒氣又能消
食

秋三月此謂容平早臥早起收斂神氣禁吐禁汗肺
旺肝衰減辛增酸肺藏魄性義屬金味辛形如懸
磬名爲華蓋六葉兩耳總計八葉著於內者爲膚
見於外者爲皮毛以鼻爲戶以大腸爲腑故食苦
多則傷肺治肺用呬字導引可正坐以兩手據地
縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞又當反拳

槌背上左右各三度去胸臆間風毒閉氣爲之良
久閉目嚥液叩齒而起

七月肝心少氣肺臟獨旺增酸減辛助氣補筋以養
脾胃安靜性情毋冒極熱須取爽氣足與腦宜微
涼

八月心臟氣微肺金用事減苦增辛助筋補血以養
心肝脾胃勿食薑勿沾秋露

九月陽氣已衰陰氣太盛減苦增甘補肝益腎助脾

胃勿冒暴風無恣醉飽

冬三月此謂閉藏早臥晚起煖足涼腦曝背避寒勿
令汗出目勿近火足宜常濯腎旺心衰減酸增苦
腎藏志性智屬水味酸左爲腎右爲命門生對臍
附腰脊著於內者爲骨見於外者爲齒以耳爲戶
以膀胱爲腑故食甘多則傷腎治腎用吹字導引
可正坐以兩手聳托左右引脇三五度又將手返
著膝挽肘左右同緘身三五度以足前後踏左右

各數十度能去腰腎風邪積聚

十月心肺氣弱腎氣強盛減辛苦以養腎氣為純陰
之月一歲發育之功實胚胎於此大忌入房

十一月腎臟正旺心肺衰微增苦減鹹補理脾胃一
陽方生遠帷幙者言語

十二月土旺水氣不行減甘增苦補心助肺調理腎
氣勿冒霜雪禁疲勞防汗出

起居調攝

平明睡覺先醒心後醒眼兩手搓熱剝眼數十過以
睛旋右轉各九遍閉住少頃忍大掙開却除風
火披衣起坐叩齒集神次鳴天鼓依呵呼呬吹噓
嘻六字訣吐濁吸清按五行相生循序而行一周
散夜來蘊積邪氣隨便導引或進功夫徐徐擲沐
飲食調和面宜多擦髮宜多梳目宜常運耳宜常
凝齒宜常叩口宜常閉津宜常嚥氣宜常提心宜
常靜神宜常存背宜常暖腹宜常摩胸宜常護囊

宜常裏言語宜常簡默皮膚宜常乾沐食飽徐行
摩臍擦背使食下舒方可就坐飽食發痔食後曲
身而坐必病中滿怒後勿食食後勿怒身體常欲
小勞流水不腐戶樞不朽運動故也勿得久勞久
行傷筋久立傷骨久坐傷肉久臥傷氣久視傷神
久聽傷精忍小便膝冷成淋忍大便乃成氣痔著
溼衣汗衣令人生瘡夜饒勿飽飲酒勿醉醉後勿
飲冷飽餘勿便臥頭勿向北臥頭邊勿安火爐切

忌子後行房陽方生而頓減之一度傷於百度大
怒交合成癰疽疲勞入房虛損少子觸犯陰陽禁
忌不惟父母受傷生子亦不仁不孝臨睡時調息
嚙津叩齒鳴天鼓先睡眠後睡心側曲而臥覺直
而伸晝夜起居樂在其中矣

去病延年六字訣

此法以口吐鼻吸
耳不聞聲乃妙

總訣

此行六字功夫秘要訣也非此六氣行不
到於本經以此導之若引經耳不可不知

肝若噓時目睜睛

肺知呬氣手雙擎

心呵頂上連叉手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦客熱臥嘻寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門

有病疴羸氣色昏

眉蹙耳鳴兼黑瘦

吹之邪妄立逃奔

呵心氣訣

心源煩燥急須呵

此法通神更莫過

喉內口瘡并熱痛

依之目下便安和

嘘肝氣訣

肝主龍塗位蹄心

病來還覺好酸辛

眼中赤色兼多泪

嘘之立去病如神

呬肺氣訣

呬呬數多作生涎

腦膈煩滿上焦痰

若有肺病急須呬

用之目下自安然

呼肺氣訣

脾宮屬土號太倉

痰病行之勝藥方

瀉痢腸鳴并吐水

急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻

古聖留言最上醫

若或通行去壅塞

不因此法又何知

四季却病歌

春嘘明目木扶肝

夏至呵心火自閑

秋呬定收金肺潤

腎吹惟要坎中安

三焦嘻却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲聞口耳

其功尤勝保神丹

李真人長生一十六字妙訣

一吸便提氣氣歸臍

一提便咽水火相見

右十六字仙家名曰十六錠金丹至簡至易之妙訣也無分於在官不妨政事在俗不妨家務在士商不妨本業只於二六時中略得空閑及行住坐臥意一到處便可行之口中先須嗽津三五次舌攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汨

然有聲隨於鼻中吸清炁一口以意會及心目寂
地直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中略存
一存謂之一吸隨用下部輕輕如忍便狀以意力
提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直至
後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺
氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息炁既上
升隨又似前汨然有聲咽下鼻吸清炁送至丹田
稍存一存又自下部如前輕輕提上與臍相接而

上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡咽下口中有液
愈妙無液亦要汨然有聲咽之如是一咽一提或
三五口或七九或十二或二十四口要行即行要
止即止只要不忘作爲正事不使間斷方爲精進
如有瘋疾見效尤速久久行之却病延年形體變
百疾不作自然不饑不渴安健勝常行之一年永
絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳聰目明
心力強記宿疾俱瘳長生可望如親房事欲泄未

泄之時亦能以此提呼咽吸運而使之歸於元海
把牢春汛不放龍飛甚有益處所謂造化吾手宇
宙吾心妙莫能述

十六段錦

莊子曰吹噓呼吸吐故納新熊經鳥伸為壽而已矣
此導引之法養形之秘彭祖壽考之所由也其法
自修養家所談無慮數百端今取其要約切當者
十六條叅之諸論大槩備矣凡行導引常以夜半

及平旦將起之時此時氣清腹虛行之益人先閉
目握固冥心端坐叩齒三十六通即以兩手抱項
左右宛轉二十四以去兩脇積聚風邪復以兩手
相叉虛空托天按項二十四以除胸膈間邪氣復
以兩手掩兩耳却以第二指壓第三指彈擊腦後
二十四以除風池邪氣復以兩手相捉按左膝左
揆按右膝右揆身二十四以去肝家風邪復以兩
手一向前一向後如挽五石弓狀以去臂腋積邪

復大坐展兩手扭項左右反顧肩膊隨轉二十四
以去脾家積邪復兩手握固並柱兩肋擺撼兩肩
二十四以去腰肋間風邪復以兩手交搥臂及膊
上連腰股各二十四以去四肢胸臆之邪復大坐
斜身偏倚兩手齊向上如排天狀二十四以去肺
間積邪復大坐伸脚以兩手向前低頭扳脚十二
次却鈎所伸脚屈在膝上按摩二十四以去心胞
絡邪氣復以兩手據地縮身曲脊向上十三舉以

去心肝中積邪復起立據床扳身向背後視左右
二十四以去腎間風邪復起立徐行兩手握固左
足前踏左手擺向前右手擺向後右足前踏右手
擺向前左手擺向後二十四以去兩肩之邪復以
手向背上相捉低身徐徐宛轉二十四以去兩脇
之邪復以足相扭而行前數十步復高坐伸腿將
兩足扭向內復扭向外各二十四以去兩足及兩
腿間風邪復端坐閉目握固冥心以舌抵上腭攪

取津液滿口漱三十六次作谷谷聲嚙之復閉息
想丹田火自下而上遍燒身體內外熱蒸乃止能
日行一二遍久久身輕體健百病皆除走及奔馬
不復疲乏矣

八段錦導引法

閉目冥心坐冥心盤握固靜思神叩齒三十六兩手
抱崑崙又兩手向項後繫九息勿令耳聞左右鳴天
鼓二十四度聞移兩手心掩兩耳先以第二指壓
自此以後出入息皆不可使耳聞

擺撼天柱搖頭左右顧肩膊轉隨赤龍攪水津赤龍
也以舌攪口齒并左漱津三十六一云鼓漱神水滿口勻
右頰待津液生而嚙龍行虎自奔龍氣
一口分三燕所漱津液分作三口
為閉氣搓手熱以鼻引清氣聞之少頓搓手急背摩
虎閉氣數令熱極鼻中徐徐乃放氣出
後精門精門者腰後外腎也合盡此一口氣再閉想
火燒臍輪閉口鼻之氣想用心火下左右轆轤轉俯
擺撼兩肩三十六想火自丹田透兩腳放舒伸兩脚
雙關入腦戶鼻引清氣閉少頃兩腳放舒伸兩脚
叉手雙虛托空叉手相交向上托低頭攀足類以兩手

脚心十二次以候逆水上候口中津液生如未生再
乃收足端坐再用急攬取水同前法再
漱再吞津如此三度畢神水九次吞謂再漱三十六
乃為嚥下汨汨響百脉自調勻河車搬運訖擺肩并
九也四及再轉轆發火遍燒身想丹田火自下而上遍燒
頃軀二十四次邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入災病不能
逃子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良
因

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時日申不

得出氣唯鼻中微放清氣每日子後午前各行一
次或晝夜共行三次久而自知蠲除疾病漸覺身
輕能勤苦不怠則仙道不遠矣

導引却病歌訣

水潮除後患

平明睡醒時即起端坐凝神息慮舌舐上腭閉口調
息津液自生漸至滿口分作三次以意送下久行之
則五臟之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生永

除後患老而不衰

訣曰

津液類生在舌端尋常漱嚥下丹田於中暢美無
凝滯百日功靈可駐顏

起火得長安

子午二時存想真火自涌泉穴起先從左足行上至
枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行三遍復從
尾閭起又行三遍久久純熟則百脉流通五臟無滯

四肢健而百骸理也

訣曰

陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息精
神固此是真人大鍊形

夢失封金匱

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤
寐時調息神思以左手搓臍二七右手亦然復以兩
手搓脅擺搖七次嚥氣納於丹田握固良久乃止屈

足側臥永無走失

訣曰

精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有訣君
須記絕慾除貪是上乘

形衰守玉關

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金丹不
可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐臥一意不散
固守丹田默運神氣冲透三關自然生精生氣則形

可以壯老可以耐矣

訣曰

却老扶衰別有方不須身外覓陰陽玉關謹守常
淵默氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥
難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚為妙患者當
正身閉息鼓動胸腹俟其氣滿緩緩呵出如此行五

七次便得通快即止

訣曰

氣滯脾虛食不消胸中鼓悶最難調徐徐呵鼓潛
通泰疾退身安莫久勞

免禮治傷寒

元氣虧弱腠理不密則風寒傷感患者端坐盤足以
兩手緊兜外腎閉口緘息存想真氣自尾閭升過夾
脊透泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮拜狀不拘數以

汗出爲度其疾即愈

訣曰

跏趺端坐向蒲團手握陰囊意要專運氣叩頭三
五遍頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每侵晨睡醒時叩齒三
十六遍以舌攪牙齦之上不論遍數津液滿口方可
嚥下每作三次乃止及凡小解之時閉口咬牙解畢

方開永無齒疾

訣曰

熱極風生齒不寧侵晨叩漱自惺惺若教運用常
無隔遠許他年老復釘

升觀鬢不斑

思慮太過則神耗氣虛血敗而斑矣要以子午時握
固端坐凝神絕念兩眼令光上視泥丸存想追攝二
氣自尾間間上升下降返還元海每行九遍久則神

全氣血充足髮可返黑也

訣曰

神氣冲和精自全存無守有養胎仙心中念慮皆
消滅要學神仙也不難

運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治盲瞎必
矣每日睡起時趺坐凝息塞兌垂簾將雙目輪轉十
四次緊閉少時忽然大睜久行不替內障外翳自散

切忌色慾并書細字

訣曰

喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精精生氣化神
來復五內陰魔自失驚

掩耳去頭旋

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋遍正作痛久則中
風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐升身閉息
以兩手掩耳折頭五七次存想元神逆上泥丸以逐

其邪自然風邪散去

訣曰

視聽無聞意在心神從髓海逐邪氛更兼精氣無
虛耗可學蓬萊境上人

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽熊鳥演法吐納
導引皆養生之術也平時雙手上托如舉大石兩脚
前踏如履平地存想神氣依按四時嘘呵二七次則

身輕體健足耐寒暑

訣曰

精氣沖和五臟安四肢完固骨強堅雖然未得刀圭餌且住人間作地仙

搓塗自美顏

顏色憔悴所由心思過度勞碌不謹每晨靜坐閉目凝神存養神氣沖贍自內達外以兩手搓熱拂面七次仍以嗽津塗面搓拂數次行之半月則皮膚光潤

容顏悅澤大過尋常矣

訣曰

寡慾心虛氣血盈自然五臟得和平衰顏仗此增光澤不羨人間五等榮

閉摩通滯氣

氣滯則痛血滯則腫滯之爲患不可不慎治之須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復以津塗之勤行七日則氣血通暢永無凝滯之患修養家所謂

乾沐浴者卽此義也

訣曰

榮衛流行不暫休一纔凝滯便堪憂誰知閉息能
通暢此外何須別討求

凝抱固丹田

元神一出便收來神返身中氣自迴如此朝朝并暮
暮自然赤子產真胎此凝抱之功也平時靜生存想
元神入於丹田隨意呼吸旬日丹田完固百日靈明

漸通不可或作或輟收

訣曰

丹田完固氣歸根氣聚神凝道合真久視定須從
此始莫教虛度好光陰

淡食能多補

五味之於五臟各有所宜若食之不節必至虧損熟
若食淡謹節之爲愈也然此淡亦非棄絕五味特言
欲五味之冲淡耳仙翁有云斲鹽不是道飲食無滋

味可見其不絕五味淡對濃而言若膏粱過度之類
如吃素是也

訣曰

厚味傷

無所知能甘淡薄是吾師三千功行從

茲

藏信有之

無心得大還

大還之道聖道也無心者常清常靜也人能常清靜
天地悉皆歸何聖道之不可傳大還之不可得哉清

靜經已備言之矣修真之士體而行之欲造夫清真
靈妙之境若反掌耳

訣曰

有作有爲云至要無聲無臭語方音中秋午夜通
消息明月當空造化基

却病八則

平坐以一手握脚指以一手擦足心赤肉不計數目
以熱爲度即將脚指畧略轉動左右兩足心更手

握擦倦則少歇或令人擦之終不若自擦爲佳此
名湧泉穴能除溼氣固真元

臨臥時坐於牀垂足解衣閉息舌拄上腭目視頂門
提縮穀道兩手摩擦兩腎脬各一百二十多多益
善極能生精固陽治腰痛

兩眉後小穴中爲上元六合之府常以手捏雷訣以
大指骨曲按三九遍又搓手熨摩兩目顴上及耳
根逆乘髮際各三九能令耳目聰明夜可細書

並足壁立向暗處以左手從項後緊攀右眼連頭用
力反顧亮處九遍右手亦從項後緊攀左眼扭顧
照前能治雙目赤澁火痛單病則單行

靜坐閉息納氣猛送下鼓動胸腹兩手作挽弓狀左
右數四氣極滿緩緩呵出五七通快卽止治四肢
煩悶背急停滯

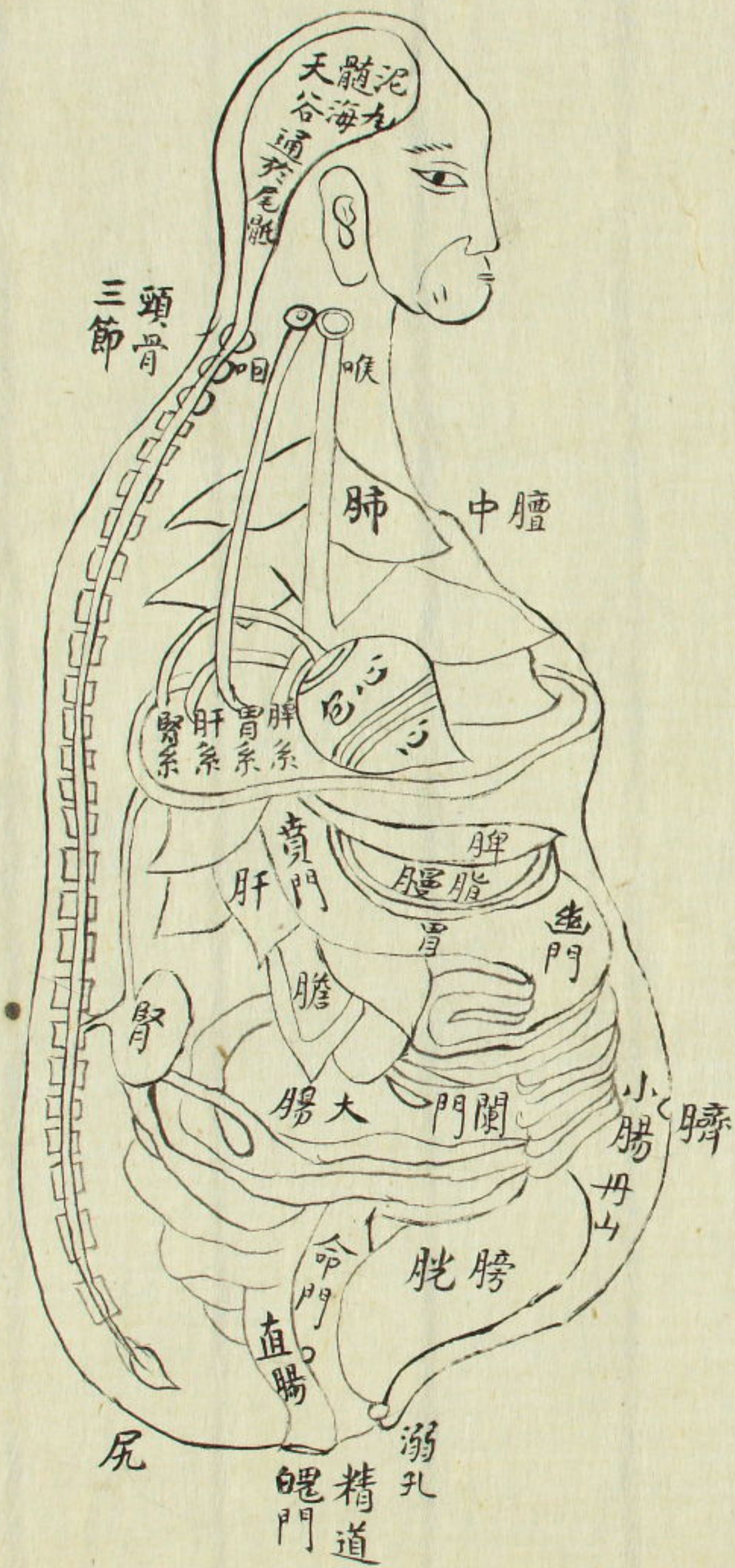
覆臥去枕豎立兩足以鼻納氣四復以鼻出之四若
氣出之極令微氣再入鼻中勿令鼻知除身中熱

及背痛之疾

端坐申腰舉左手仰掌以右手承右脅以鼻納氣自
極七息能除痰血結氣端坐申腰舉右手仰掌以
左手承左脅以鼻納氣自極七息能除胃寒食不
消

凡經危險之路廟貌之間心有疑忌以舌挂上腭
津一二遍左手第二第三指按捏兩鼻孔中間所
隔之際能過百邪仍叩齒七遍

內 觀 圖



三進治病接命秘訣

先明胎息文武呼吸吐納有度內觀五臟六腑部位
分明然後行功如主迎賓方成傾蓋擇同志伴侶要
知醫理忠信道義曲意扶持再覓黃婆小心老成調
養鼎器刻刻關防時時留念庶可付託忌破平收危
水戍等日選四正黃道吉辰入潔燥淨室明暗適中
室門緊閉切忌賊風內設臥牀一張多備衣被以便
出汗替換再設坐榻上安蒲團高枕止容伴侶黃婆

鼎器勿令閑人混入及聞謔笑室懸隔幃上開案籥
孔竅免致彼此相見關情若決烈丈夫心堅金石以
生死事大視彼如神明敬之如師長何妨覲面行功
也鼎有十忌一不能齋戒二無神氣三多雜病四愚
頑性劣五首硬皮麤六髮黃眉濃七聲雄氣濁八身
薄氣弱九腥羶穢臭十脉躁結滑須擇先天美鼎唇
紅齒白眉清目秀音韻響亮本元無虧二七上下方
爲合式加意思養寒暑得宜飲食調和勿令太饑饑

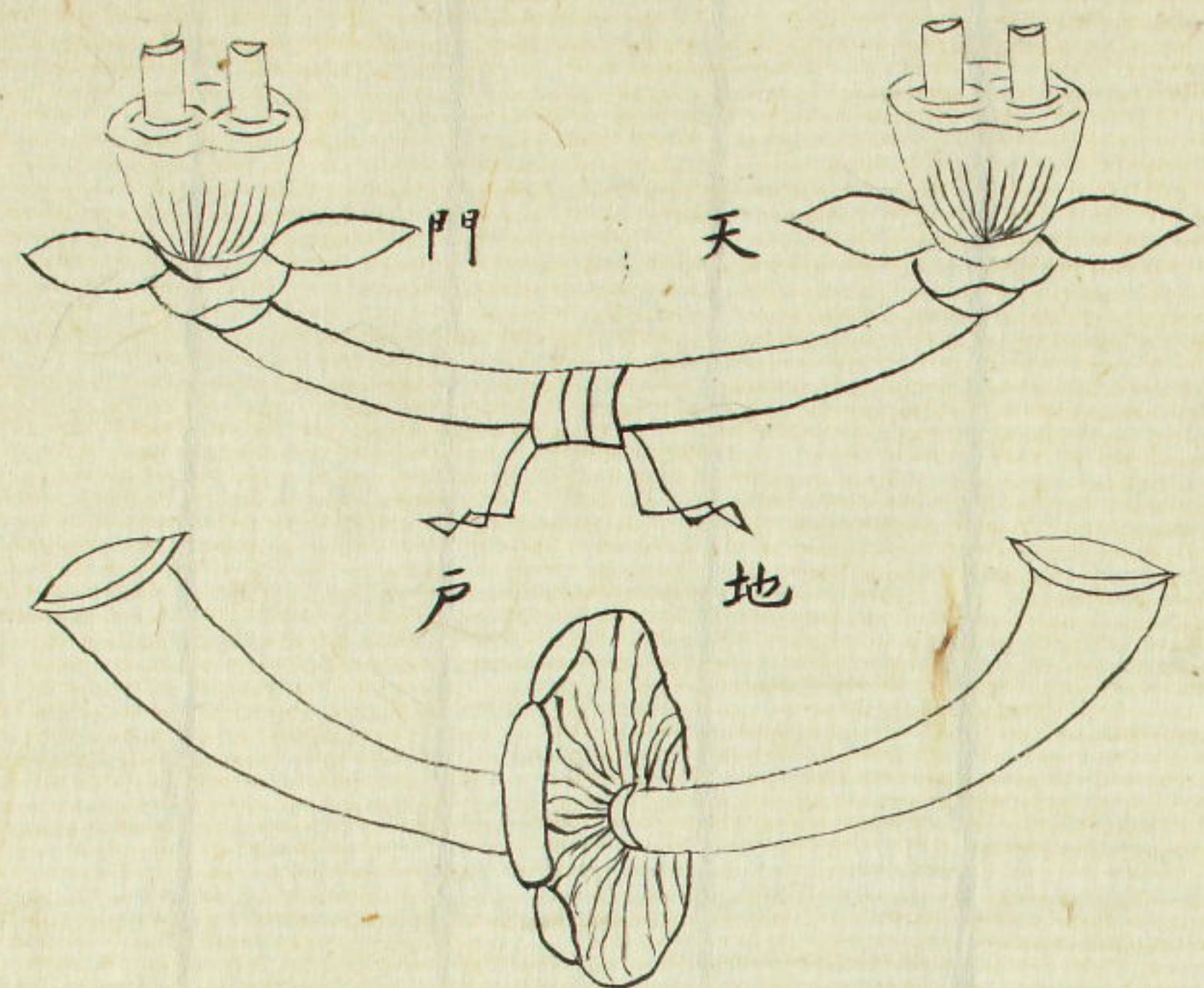
則氣弱勿令過飽飽則損氣忌五辛跳擲喊怒行功
 氣之即易鼎令歇毋使太過恐傷其神或病愈或接
 命後宜厚贈善遣若無陰隲破彼元身皇天不佑魔
 亦敗其功矣慎之慎之

索籥讚

索籥呵呼起巽風一陽纔動運神功黃婆伴侶歸丹
 室虎嘯龍吟氣自冲日會月交明晦朔水升火降應
 屯蒙璇璣默轉周天數立見靈砂滿鼎紅

上

身長七寸



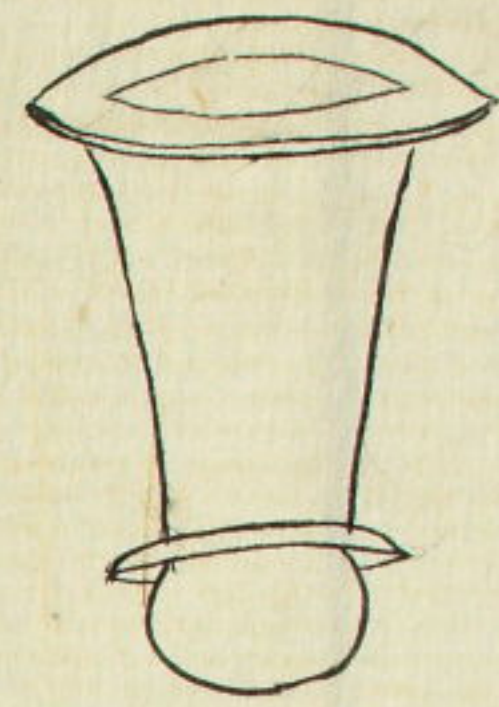
金銀鉛造

上進索籥安神定息含光
 止念或用天門或用地戶
 彼呵我吸調和收攝掌訣
 運籌按行數足靜養一時
 能治吐血咯嗽晝夜不止
 骨蒸勞熱氣弱聲啞體倦
 肌瘦胸膈痰脹等症依法
 行功奏效最速

式 籥 索

中

高三寸六分上
日寬一寸五分



用麝一二釐綠
綿包裏視臍間

橐

籥

式

中進坐定息調氣和用生薑錢大一

片置臍上加藥餅以豆大蘄艾火灸

煙盡頻換數枚覺臍內微熱即去藥

薑按數行功治男婦氣虛中滿蠱脹

女人金水不調男子遺精白濁下元

虛冷陽弱腰疼精寒無子藥餅乳香沒

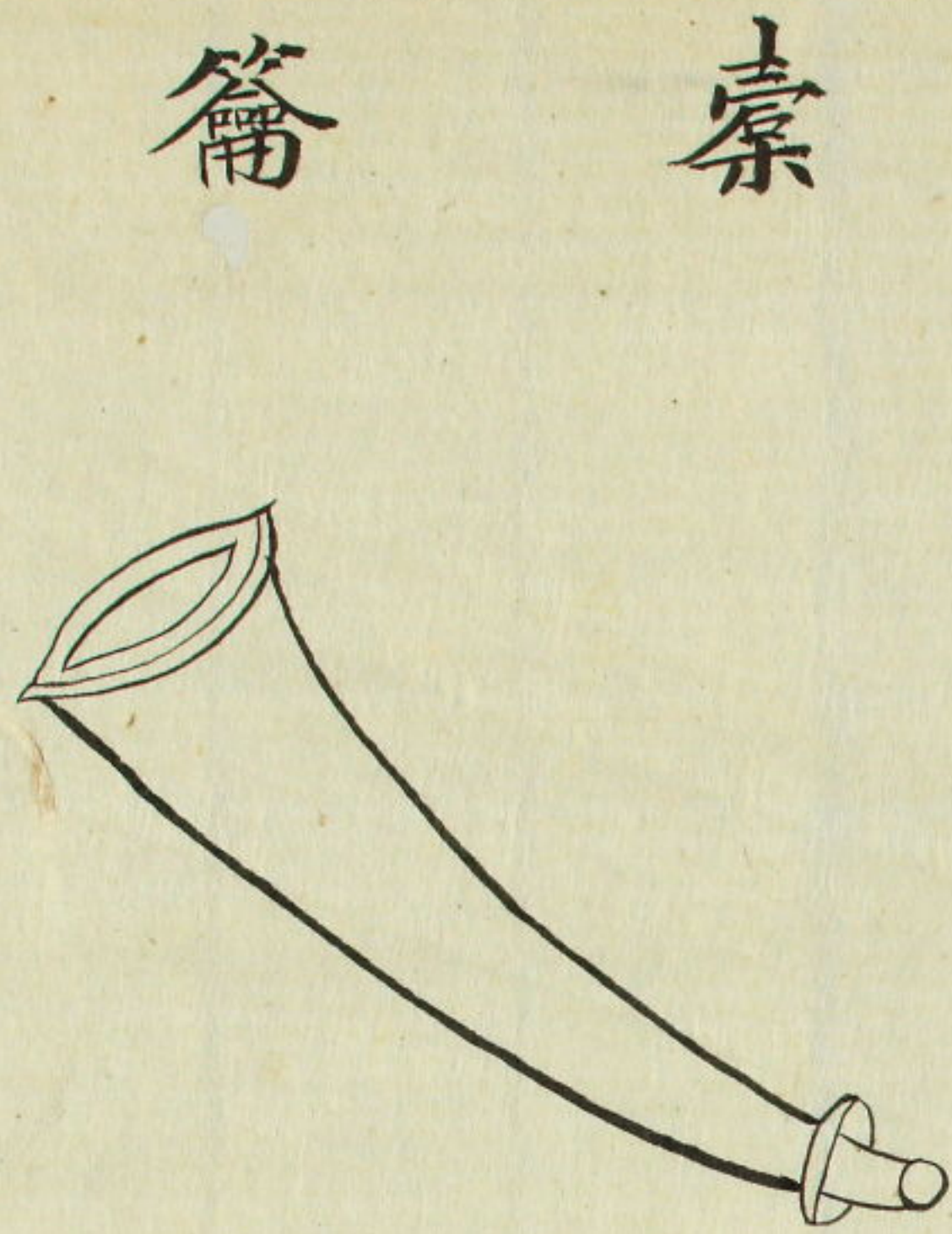
藥兒茶勻黃檀一錢細剉均麝用三

釐蜜作餅行年半百紅鉛蒸初次用後不必

下

口長二分

二分入馬口



下進調神息葱青與麝心

靈龜含此物得氣自通行

鼎呵頭大處小口入馬門

初衝尾閭動次從夾脊循

升上泥丸去香津滿口生

如此為一度時數要分明

納歸上釜內溫養自然靈

風勞蠱膈症一見永除根

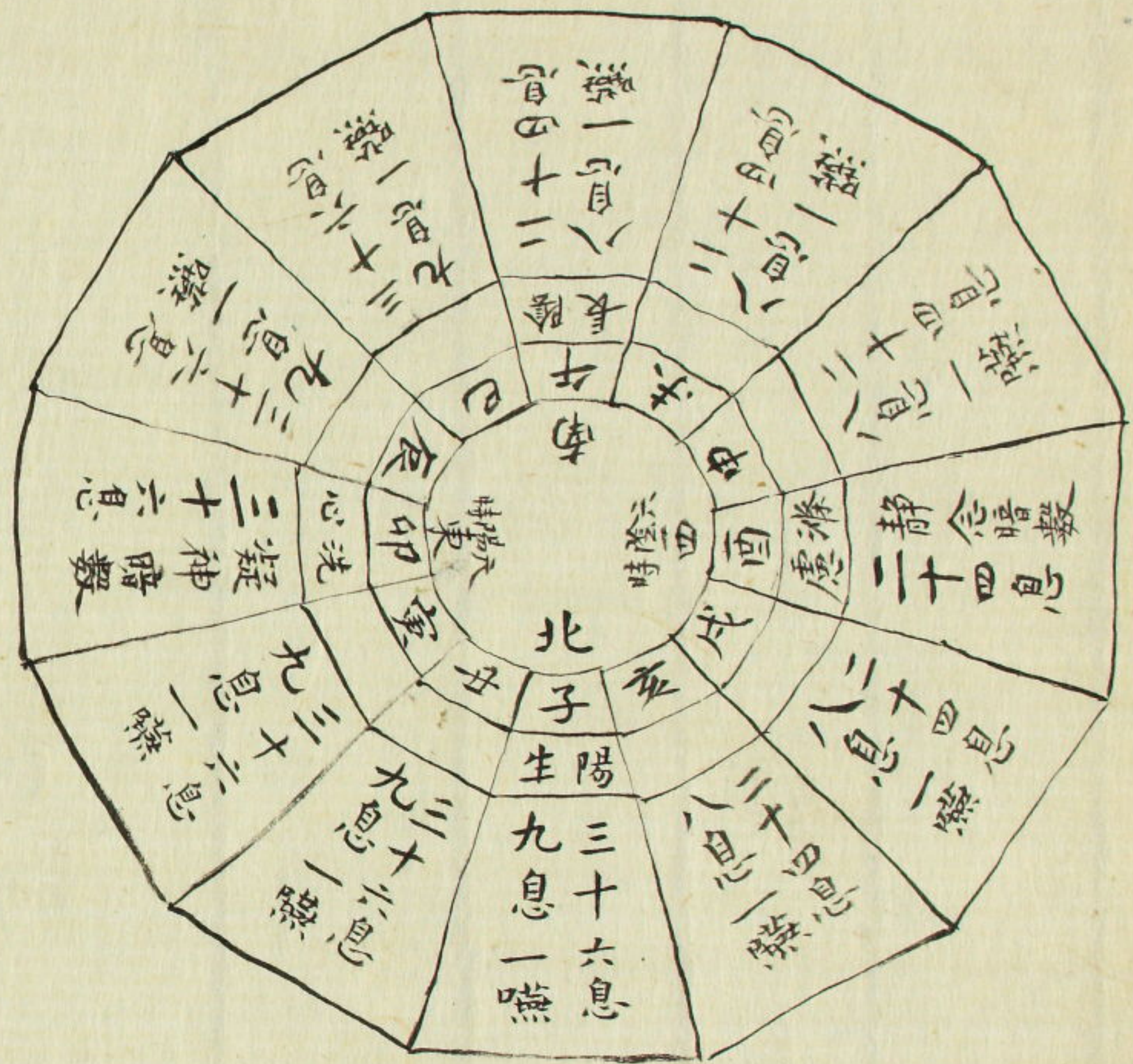
橐

籥

式

身長五寸

上中二進火符之圖



下進歌訣

一三二五與三七四九行來五十一六十三兮七十
 五八十七兮九還七十返三分無別數此後二五訣
 無疑若人省得服氣法便是長生立命基

其法取子午卯酉四正時二十四息為數以意迎
 之冲上三關退鼎仰臥沐浴叩齒聳肩縮項力提
 金井漱津嚥下三十六口灌溉五臟靜養片時至
 八十七共計一千六百三十二息此後九還十返

二五從起不以時日爲期但以氣足爲度上自泥
丸下至湧泉手足指末纖毫畢到方爲氣足通身
汗出諸疾盡蠲斯時毛竅皆開避風要緊伴侶黃
婆着時扶持覺火燒身卽蒲團趺坐照前訣數將
龍氣一提呼出熱氣一口不可太驟輕輕徐徐退
火數足黃婆引乳母入室按時飲蟠桃酒則血氣
自和丹田溫暖老返童顏矣如急於治病力不能
覓先天元鼎卽後天未經生育氣血壯盛未出三

旬之鼎無犯十忌經期按潮亦可用之務須誠敬
慎勿輕忽

五種仙說

人稟二儀之氣成四大之形其間感賦不同賢愚各異不揣根器淺深悟性利鈍甫聞片言一語無纖毫功德槩欲希仙作佛豈非自誣自欺蓋仙有五種天地神人鬼第顧遇之遲速從事何如耳天仙者屢劫修來夙具靈根慧性托生善門童真入道至人傳示無上一乘以天地爲鑪鼎日月爲水火清靜自然內外丹純超出三界打破樊籠是乃倚天出天者也地

仙者信行必果志堅離俗壯年學道明造化之奇知
生物之理修鍊丹藥服餌長生留形住世陸地行仙
是心藉地得地者也神仙者生有仙風道骨大忠大
孝積功累行少年慕道厭居塵俗入名山福地鍊精
化炁鍊炁化神鍊神還虛先修玉液後鍊金丹陰盡
陽純超凡入聖分形化炁自在逍遙是乃鍊神還神
者也人仙者謙恭持己善與人同中年晚景名利無
機對境忘情運氣接命抽鉛添汞取坎填離吐納隨

時導引按節身心安樂却病延年是乃惜人濟人者
也鬼仙者性本庸常不明大道但執一話頭使心不
亂而得識神觸悟為奇或持齋守戒形同枯木心若
死灰定中可出陰神死後精靈不散能投胎奪舍是
乃純陰無陽終不離於鬼趣者也學道之士不執著
不倚升堂入室山漸而深至道不遠勤行可到丹
經云屋破修容易藥枯生不難但知歸復法金實積
如山誠哉是言也

