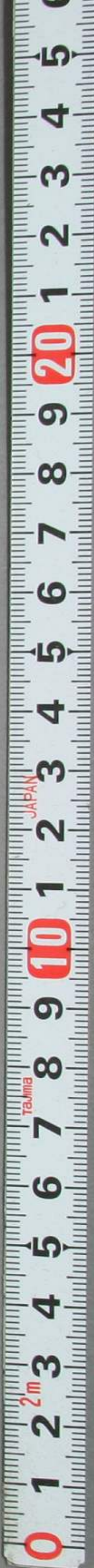




ヤ 10
934
11





門 10  
號 934  
卷 11

引雪居重訂遵生八牋卷之十

景陵鍾惺伯敬父較閱

# 延年却病綾

百卷

高子三知延年壽論

色慾當知所戒論

高子三知論曰。人生孰不欲倚翠偎紅。沉酣麪  
藥。明眸皓齒。溺快衾裯。何知快樂之悅吾心  
而禍害因之接踵矣。故莊生曰。人之大可畏

昭和十三年  
六月三十日  
昭求



者。衽席之間。不知戒者過也。故養生之方。首先節慾。慾且當節。况欲其慾而不知所以壯吾欲也。寧無損哉。夫腎爲命門。爲坎水。水熱火寒。則靈臺之焰。藉此以滅也。使水先枯竭。則木無以主。而肝病矣。木病則火無所制。而心困矣。火焰則土燥。而脾敗矣。脾敗則肺金無資。五行受傷。而大本以去。欲求長生。其可得乎。嗟夫。元氣有限。人慾無窮。慾念一起。熾若炎火。人能於欲念初萌。即便咬釘嚼鐵。強制未然。思淫逸之所。虎豹之墟也。幽冥之徑也。身投爪牙。而形甘嚙臍。無云智者。勿爲雖愚者亦知畏懼。故人於欲起。心熱之際。當思冰山在前。深淵將溺。即便他思。他涉。以遏其心。或行走治事。以避其險。庶忍能戒心。則慾亦可免。此爲達者言也。平居當熟究養生之理。守靜之方。秉慧劔。截斷塵緣。舉法眼。看破幻影。無爲死。可以奪吾生。清靜恬淡。悉屏俗好。勿令生反速。就其死。定性存誠。務歸正道。



俾仙不悞我。而我不悞身。久任長年。不爲妄誕。然余所論。人孰不曰嚼過飯也。余亦知爲熟談。但人知爲嚼過飯。而不知飯所當食。知此談爲熟。奈何熟此談而不行。所以白日沉疴。經年枕席芳華凋謝。早歲泉扃。皆由厭嘗談而希平地可仙。薄淺近而務談說高遠。於爾身心果何益哉。徒云自哄自己。畢竟終無一成。吾豈欲人人知予言有本耶。聊自信耳。因錄諸經法言。覺彼色慾知戒。俾得天元之

壽。

黃帝曰。一陰一陽之謂道。偏陰偏陽之疾謂陰陽不和。若春無秋。若冬無夏。因而和之。是爲聖度。聖人不絕和合之道。貴於閉密以守天真。

素女曰。人年六十。當秘精勿泄。若氣力尚壯。不可強忍。久而不泄。致生癱疾。

老君曰。情慾出於五內。魂定魄靜。生也。情慾出於胃臆。精散神惑。死也。



三元片 卷之一 三  
全元起曰。樂色不節。則精耗。貪妬不止。則精散。  
聖人愛精重施。則髓滿骨堅。

仙經曰。無勞爾形。無搖爾精。歸心寂靜。可以長  
生。又曰。道以精爲寶。寶持宜閉密。施人則生  
人。留已則生已。結嬰尚未可。何況空廢棄。棄  
損不竟多衰。老命已矣。故人肝精不固。目眩  
無光。肺精不交。肌肉消瘦。腎精不固。神炁滅  
少。脾精不固。齒髮衰白。疾病隨生。死亡隨至。  
書曰。服丹石以快慾。腎水枯燥。心火如焚。五臟

乾烈。大禍立至。勿大醉入房。勿燃燭入房。勿  
遠行疲乏入房。勿忍小便入房。勿帶瘡毒疾  
病未瘥入房。

孫真人曰。大寒大熱。大風大雨。大霧大雷。日月  
薄蝕之下。星辰神佛之前。更忌元日。三元五  
臘。每月朔望。庚申本命。春秋二分二社。五月  
九毒日。每月二十八日。人神在陰。四月十四。  
純陽用事。皆不可犯。否則損神。不惟父母受  
傷。生子亦不仁。不孝戒之戒之。



高子曰。寡慾者。無伺時日之戒。而自無慾。多慾者。雖律以時日。而一日不能無慾。若盡如太上五百戒中。犯者。減算除年。則人壽盡。死亡矣。故立教太嚴。使人反不知信。然而立教之意。戒人節慾。借時日以懼之耳。余於多戒中。僅取已上數條。此大不可犯者。爲戒。善養生者。當知所恐懼。而無犯此數者。

高子曰。色慾知戒者。延年之効有十。陰陽好合。接御有度。可以延年。

房有術。對景能安。可以延年。

勿溺少艾。毋困青童。可以延年。

妖艷莫貪。市粧莫近。可以延年。

惜精如金。惜身如寶。可以延年。

勤服藥物。補益下元。可以延年。

外色莫貪。自心莫亂。可以延年。

勿作妄想。勿敗夢交。可以延年。

少不貪歡。老能知戒。可以延年。

避色如仇。對慾知禁。可以延年。



身心當知所損論

高子曰。吾人一身。所藉三寶具足。足則形生。失則形死。故修養之道。保全三者。可以長年。夫一人一目之中。一家之事。應接無窮。而形勞百拙。起居不知節宣。萬感不令解脫。乃恣意行爲。盡力勳蕩。不知五臟六腑之精。所當珍惜。以養吾形。六慾七情之傷。所當遠避。以安吾體。恃年力之壯。迺任意不以爲勞。何知衰朽之因。死亡之速。由此而致。令人髮禿形枯。垂眠蜩縮。欲求金石以起吾生。草木以活吾命。有是理哉。故當日用起居。喜怒哀樂。行住坐臥。視聽笑談。逐髮戒謹。則身無所損。元氣日充。精神日足。彭鑑比年。嵩喬同壽。敢曰迂妄。以自欺哉。當與同志者。共守此道。因錄諸經法言。覺彼身心知損。俾得地元之壽。

素問玄珠曰。起居不節。用力過度。則脉絡傷。傷陽則衄。傷陰則下。

莊子曰。人有畏影惡迹。而走以避之。舉足愈數。



而迹愈多。走愈疾而影不離。自以為尚遲。疾走不休。絕力而死。不知處陰以休影。處靜以息迹。愚亦甚矣。

云。凡人於外事。勇於敢則殺。勇於不敢則活。血敢於有為。即殺身。不敢有為。則活其身也。行傷筋勞於肝。久立傷骨。損於腎。故行不。走。立不至疲。大霧不宜遠行。宜飲酒一杯。一出。久坐傷肉。久臥傷氣。坐勿背日。勿當疎。臥間閉。使真元不失。邪氣不入。

淮南子曰。太喜墜陽。故。勿極極。則傷魄。魄傷。則狂。使意不存。而皮。焦。忿。怒。則氣逆。大怒。破陰。悲哀動中。則傷魂。魂傷。則狂妄。而陰縮。拘攣。

庚桑曰。全汝形。抱汝生。毋使汝思慮營營。故外。不勞形於事。內無思想之患。則形體不弊。精神不散。可以延年。

靈樞經曰。內傷憂恐。則氣上逆。六輪不通。血凝。不散。津液滲漏。恍惚不寧。四肢不耐。恐懼不。



解則精傷骨痠瘕癥五臟失守驚則心無所  
倚神無所歸故臨危見險則魂飛戲狂禽逸  
獸則神怨

老子曰知足不辱知止不殆心有所憎勿深憎  
當運心於平等心有所愛勿溺愛不令偏頗  
而改正不然損性傷神

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾心之神  
發乎日久視則傷心腎之精發乎耳久聽則  
傷腎

書曰疑惑不已則心無所主正氣不行外邪來  
干失寐忘寢昏昏默默漸成虛勞

書曰談笑以惜精氣爲本笑多則腎轉腰疼行  
走勿語傷氣語多則住而再語故老君曰塞  
其兌閉其門終身不勤開其兌濟其事終身  
不救

真人曰常習不唾地有則含以嚙之使人精氣  
常留面目光彩故曰遠吐不如近唾近唾不  
如不唾又曰津液者吾身之寶寶聚則爲富



翁寶散則爲貧客

閉覽曰目疾切忌洗浴令人目盲飽食沫髮冷水并熱泔洗頭冷水濯足皆令人頭病炊湯隔宿洗體成癩洗面無光作甌哇瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數叩津宜常嚥氣宜常煉五者脩崑崙之法

書云大小二便勿強閉恐恐小便成淋恐大便成痔或澁或滑又勿過度皆傷氣害生爲禍甚速

書曰羅綺成於天蚕製造出自人力勿輕煎裁以爲華美以折福壽春冰未泮當下厚上薄養陽收陰大暑宜脫汗衣勿冒風觸冬日之衣急脫急着綿衣不可頓加稍煖又宜暫脫北方語曰若要安樂不脫不着南方語曰若要安樂頻脫頻着

高子曰身心知損者延年之効二十

四時順攝晨昏護持可以延年  
三光知敬雷雨知畏可以延年



選生八片 卷之一  
孝友無間。禮義自閑。可以延年。  
謙光辭讓。損己利人。可以延年。  
物來順應。事過心寧。可以延年。  
人我兩忘。勿競炎熱。可以延年。  
口勿妄言。意勿妄想。可以延年。  
勿爲無益。嘗慎有損。可以延年。  
行住量力。勿爲形勞。可以延年。  
坐臥順時。勿令身怠。可以延年。  
悲哀喜樂。勿令過情。可以延年。  
愛憎得失。揆之以義。可以延年。  
寒溫適體。勿侈華艷。可以延年。  
動止有嘗。言談有節。可以延年。  
呼吸精和。安神閨房。可以延年。  
靜習蓮宗。敬禮經訓。可以延年。  
詩書悅心。山林逸興。可以延年。  
兒孫孝養。僮僕順承。可以延年。  
身心安逸。四大閑散。可以延年。  
積有善功。嘗存陰德。可以延年。



飲食當知所損論

高子曰。飲食所以養生。而貪嚼無忌。則生我亦能害我。况無補於生。而欲貪異味。以悅吾口者。往往隱禍不小。意謂一菜一魚。一肉一飯。在士人則爲豐具矣。然不足以充清歌舉觸金匏盈席之燕。但豐五鼎而羅八珍。天厨之供亦隆矣。又何俟搜奇致遠。爲口腹快哉。吾意玉瓊瓊蘇。與壺漿瓦缶。同一醉也。鷄跖熊蹯。與糲飯藜蒸。同一飽也。醉飽旣同。何以侈

儉各別。人可不知福所當惜。况物理論曰。穀氣勝元氣。其人肥而不壽。養性之術。嘗使穀氣少。則病不生矣。穀氣且然。矧五味鰾飫。爲五內害哉。吾考禽獸穀食者。宜人。此世之嘗品是也。若遠方珍品。絕壑野味。恐其所食多毒。一時尚珍。其於人之臟腑宜忌。又未可曉。悅口充腸。何貴於此。故西方聖人。使我戒殺茹素。豈果異道者哉。人能不殺。則性慈而善念舉。茹素則心清而腸胃厚。無嗔無貪。罔不



由此卽宣尼惡衣惡食之戒。食無求飽之言。謂非同一道耶。余錄諸經法言。覺彼飲食知忌。俾得人元之壽。

內經曰。謹和五味。骨正筋柔。氣血以流。腠理以密。長有天命。酸多傷脾。肉腸而唇揭。鹹多傷心。血凝而色變。甘多傷腎。骨病而齒敗。苦多傷肺。皮稿而毛落。辛多傷肝。筋急而爪枯。凡食先欲得食。熱食。次食溫暖食。次冷食。食熱暖食。訖如無冷食者。卽喫冷水一兩。噉甚妙。

若能恒記。卽是養性之要法也。凡食欲得先微吸取氣。噉一兩。噉乃食。主無病。真人言。熱食傷骨。冷食傷臟。熱物灼唇。冷物痛齒。食訖踟躕長生。飽食勿大語。大飲則血脉閉。大醉則神散。春宜食辛。夏宜食酸。秋宜食苦。冬宜食鹹。此皆助五臟益血氣。辟諸病。食酸鹹甜苦。卽不得過分。春不食肝。夏不食心。秋不食肺。冬不食腎。四季不食脾。如能不食。此五臟尤順天理。燕不可食。入水爲蛟蛇所吞。亦不



宜殺之。飽食訖即臥。病成背疼。

飲酒不宜多。多即吐不佳。醉臥不可當涼風。亦不可用扇。皆損人白。蜜勿合李子同食。傷五內。醉不可強食。令人發癰疽生瘡。醉飽交接。小者令人面肝咳嗽。大則不幸傷絕藏。脉損命。

凡食欲得恒溫暖。宜入易銷。勝於習冷。

凡食皆熟。勝於生。少勝於多。飽食走馬。成心癡。飲水勿急咽之。成氣病。及人癖。水食酪勿食。

酢變為血痰。及尿血。食熟食汗出。勿洗面。令人失顏色。面如蟲行。食熟食訖。勿以醋漿漱。

口令人口臭。及血齒。馬汗息及馬尾毛入食中。亦能害人。雞兔犬肉不可合食。爛茆屋上水滴浸宿。脯名曰鬱脯。食之損人。

孫真人曰。久饑不得飽食。飽食成癖。病飽食夜卧。失覆多。霍亂死時。病新瘥。勿食生魚。成痢不止。食生魚。勿食乳酪。變成蟲。食兔肉。勿食乾薑。成霍亂。人食肉。不用取上頭最肥者。必



衆人先目之食食者變成結氣及疰癘凡食皆然

參贊書云凡空腹勿食生菜令上膈生熱骨蒸作癰癤銅器蓋食汗出落食中食之發瘡肉疽觸寒未解食熟食亦作刺風飲酒熱未解勿以冷水洗面令人面發瘡飽食勿沐髮沐髮令人作頭風蕎麥和猪肉食不過三頓成熱風乾脯勿置秫米甕中食之閉氣乾脯火燒不動出火始動壁之筋縷相交者食之患

人或殺人羊胆中有肉如珠子者名羊懸筋食之患癰癤諸濕食不見形影者食之成疰腹脹暴疾後不用飲酒膈上變熱。

忌食云凡新病瘥不可食生菜羊肉生菜損顏色終身不復多致膈上熱蒸凡食熱死脂餅物不用飲冷醋漿水善失聲若咽生葱白合密食害人切忌乾脯得水自動殺人曝肉作脯不肯燥勿食羊肝勿合椒食傷人心胡荽合羊肉食之發熱



延命錄曰飲以養陽。食以養陰。食宜嘗少。亦勿令虛。不饑強食則脾勞。不渴強飲則胃脹。冬則朝勿令虛。夏則夜勿令飽。飽食勿仰臥。成氣痞。食後勿就寢。生百疾。凡食色惡者勿食。味惡者勿食。失飪不食。不時不食。父母并自己生肖犯者勿食。露食勿食。藏物不密者勿食。物色異。嘗者勿食。三厭勿食。魚無腸膽勿食。異形勿食。菌有毛。背無文者。勿食。閉口椒勿食。飲饌上有細白末子并黑細末子者勿食。炙燂承熱勿食。藏物作氣勿食。銅器蓋物勿食。旋作生鮮勿食。獸禽腦子勿食。六畜自死勿食。果實雙仁勿食。肉塊自動者勿食。鷄心勿食。蹄爪帶毛者勿食。凡禽六指三足四距者勿食。凡卵上有八字痕者勿食。種種生物。或月令當忌。或五藏相反。或宜或忌者坐右當置食鑑本草。以爲日用口食考証。無伺瑣綴飲食肉。名曰癩脂憂狂。無恒食酒。良藥五穀充悅者。名曰中士猶慮疾。苦食氣保精。



存神名曰上士。與天同年。

高子曰。飲食知忌者。延年之効有十之八。

蔬食菜羹。歡然一飽。可以延年。

隨食隨緣。無起謀念。可以延年。

毋好屠宰。冤結生靈。可以延年。

活烹生割。心慘不忍。可以延年。

聞聲知苦。見殺思痛。可以延年。

禽羞獸品。毋過遠求。可以延年。

勿食耕牛。勿食三義。三義者。鴈。魚。狗也。可以延年。

勿尚生醢。勿飽宿脯。可以延年。

勿耽麵蕨。致亂天性。可以延年。

懼動刀砧。痛燔鼎鑊。可以延年。

椒馨五味。勿毒五官。可以延年。

鳥啣鼠盜。勿食其遺。可以延年。

爲殺勿食。家殺勿食。可以延年。

聞殺勿食。見殺勿食。可以延年。

勿以口食。巧設網罟。可以延年。

勿以味失。筮青烹調。可以延年。



一粥一菜。惜所後來。可以延年。  
一顆一粒。不忍狼藉。可以延年。

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。窒慾懲忿為水火交。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。

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。又兩手向項後數九息。勿令耳聞。

左右鳴天鼓。二十四度聞。移兩手心掩兩耳。先

擊腦後左右微擺撼天柱。搖頭左右。顛肩。轉

各二十四次。赤龍攪水津。赤龍者。舌也。以舌攪口齒。漱津

并左右頰待津液生而嚥。



三十六。一云鼓漱。神水滿口勻。一口分三嚥。所漱津液分作

三口。作汨汨聲而嚥之。龍行虎自奔。液為龍。氣為虎。閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之。少頓。搓手急。背摩後精門。精門

者。腰後外腎也。令手盡此一口氣。再閉氣也。想火燒

臍輪。閉口鼻之氣。想即用心火下。左右轉轆轉。俯

擺撼。兩肩三十六。想火自丹田透。兩脚放舒伸。

放直。入腦戶鼻引精氣閉少頃間。兩脚放舒伸。

頻。以兩手向前攀脚心。以候逆水上。候口中津液生。如未

生。再用急攪。再漱再吞津。如此三度畢。神水九

次吞。謂再漱三十六。如前。嚥下汨汨響。百脉自

調勻。河車搬運訖。擺肩并身二十四。及再轉轆轉二十四次。發火遍

燒身。想丹田火自下而上。遍燒身體。想時口鼻皆閉氣少頃。邪魔不敢近

夢寐不能昏。寒暑不能入。灾病不能迫。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

中不得出氣。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。

延年却病



矣

高子曰。已上名八段錦法。乃古聖相傳。故為圖  
 有八。握固二字。人多不考。豈特閉目見自己  
 之目。冥心見自己之心哉。跌坐時。當以左腳  
 後跟曲頂腎莖根下動處。不令精竅漏泄云  
 耳。行功何必拘以子午。但一日之中。得有身  
 閒心靜處。便是下手所在。多寡隨行。若認定  
 二時。忙迫當如之何。入道者。不可不知。

八段錦坐功圖

陳希夷左右睡功圖

叩齒集神固本



中齒集神三  
 十六兩手抱  
 崑崙雙手擊  
 天鼓二十四  
 右法先須閉目  
 冥心盤坐握固  
 靜思朕後叩齒  
 集神次以兩手  
 向頂後數九息  
 勿令耳聞乃移  
 手各掩耳以第  
 二指壓中指擊  
 彈腦後左右各  
 二十四次



搖天柱固執



左右手搖  
天柱各二  
十四  
右法先須  
握固乃搖  
頭左右顛  
肩膊隨動  
二十四

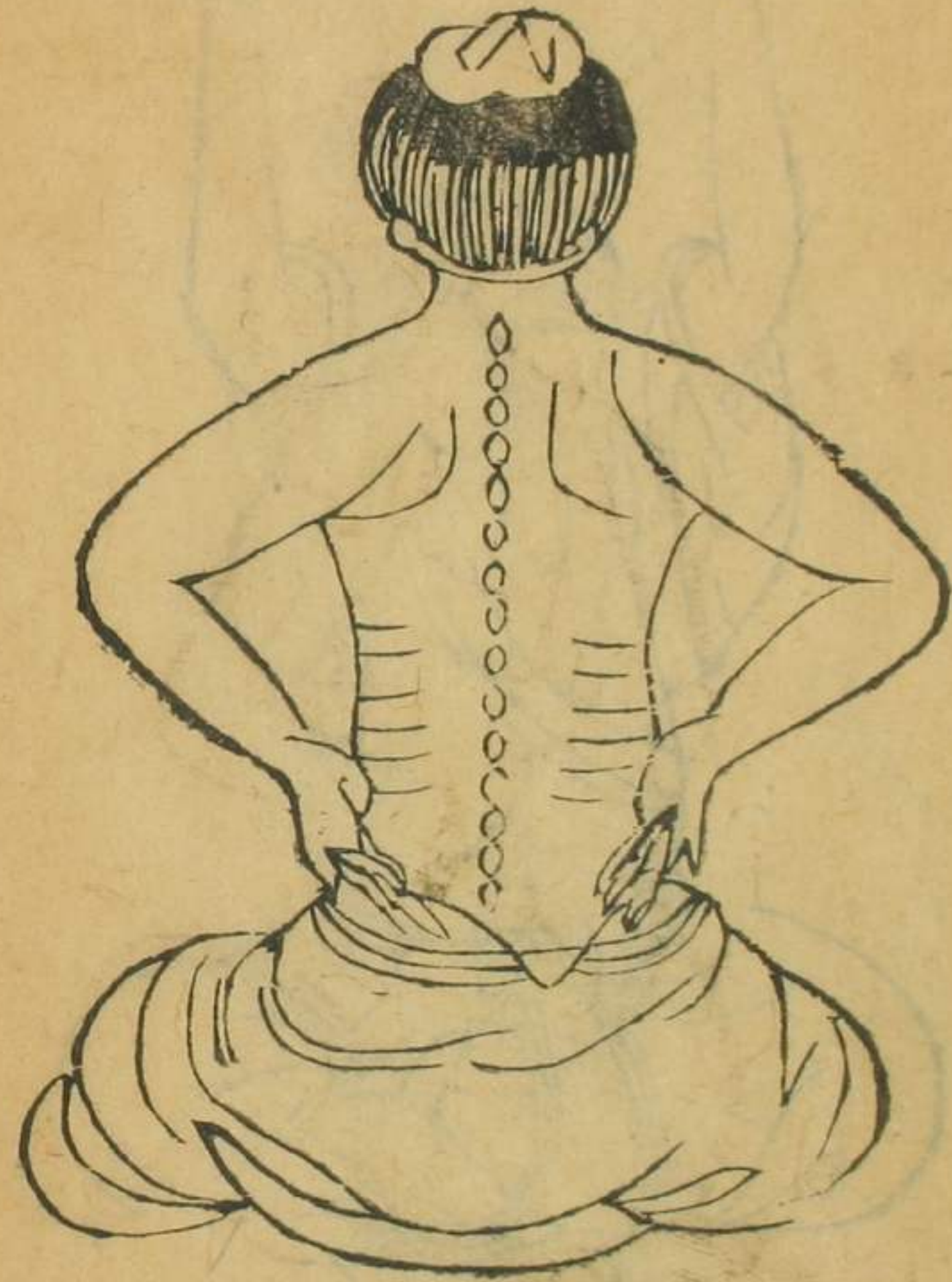
舌攪漱固執



左右舌攪上  
腭三十六漱  
三十六分作  
三口如硬物  
之狀後方  
得行火  
古法以舌攪口  
齒并左右頰待  
津液生方漱之  
至滿口方嚥之



摩腎堂固勢



兩手摩腎堂  
三十六以數  
多更妙

右法閉氣槎  
手公熱後摩  
腎堂如數畢  
仍收手握固  
再開氣想用  
心火下燒丹  
田覺熱極即  
用後法

單關轉轆固勢



左右單關  
轆各三十六

右法  
擺撼左肩三  
十六次右肩  
亦三十六次



勢圖轆轤右左



雙關轆轤三

十六

右法兩肩並

擺撼至三十

六數想火自

丹田透雙關

入腦戶鼻引

清氣後仰

脚

勢圖頂按右左



兩手相搓堂

呵五呵後又

手托天按頂

各九次

右法兩手相

又向上托空

三次或九次



# 鉤攀圖勢



以兩手如鉤  
向前攀雙脚  
心十二次再  
收足端坐  
右法以兩手向  
前攀脚心十二  
次乃收足端坐  
候口中津液生  
再漱再吞一如  
前數擺肩并身  
二十四及再轉  
轆二十四次想  
丹田火自下而  
上遍燒身體想  
時口鼻皆閉  
氣少頃

陳希夷左

# 睡功圖

調和真炁五  
朝元  
心息相依念  
不偏  
二物長居於  
戊巳  
虎龍蟠結大  
丹圓





右醫功圖

肺炁長居於坎位  
 肝炁却向到離宮  
 脾炁呼來中位合  
 五氣朝元入太空



去病延年六字法。其法以吐鼻取

總訣 此行六字功夫秘要訣也。非此六法行不到於本以此導之。若引經耳經不可不知。

肝若噓時目睜精

肺知咽氣手雙擎

心呵頂上連叉手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦容熱臥嘻寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門

有疾庭羸氣色昏

眉蹙耳鳴兼黑瘦

吹之邪妄立逃奔



呵心氣訣

心源燥煩急須呵

此法通神更莫過

喉內口瘡并熱痛

依之日下便安和

噓肝氣訣

肝主龍塗位號心

病來還覺好酸辛

眼中赤色兼多泪

噓之立去病好神

咽肺氣訣

咽咽數多作生涎

腦膈煩滿上焦痰

若有肝病急須咽

用之日下亂安然

呼脾氣訣

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

春噓明目不扶肝

夏至呵心火自閑

秋咽定政金肺潤

腎吹唯要坎申安

延年却病

延年却病

延年却病

延年却病



三焦嗜却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲聞口耳

其功尤勝保神丹

養心坐功法

時正坐。以兩手作拳。用力左右。互相虛築。各六度。又以一手按腕上。一手向上拓空。如重石。又以兩手相叉。以脚踏手中各五六度。能去心胸間風邪諸疾。關氣為之良久。閉目三嚙。二呷齒而止。

養肝坐功法

時正坐。以手兩相重按胫下。徐換身。左右各三五度。又以兩手拽肘。又翻覆向胸三五度。此能去肝家積聚風邪毒氣。餘如上。

養膽坐功法

時平坐。令兩脚掌昂頭。以兩手挽脚腕起搖動。為之三五度。以兩手拓地。舉身努腰。脊三五度。能去腎家之風毒邪氣。餘如上。下同。

養脾坐功法

時大坐。伸一脚。屈一脚。以兩手向後。反掣各三



五度。又行跪坐。以兩手據地。回頭用九虎視各三五度。能去脾藏積聚風邪喜食。

### 養肺坐功法

時正坐。以兩手據地。縮身曲脊。向上三舉。去肺家風邪積勞。又行反拳槌脊上左右各三五度。此法去胸臆間風毒閉氣。爲之良久。閉目嚙液三叩齒爲止。

### 養腎坐功法

時正坐。以兩手止從耳左右引脇三五度。可挽臂向空拋射左右同。緩身三五度。更以足前後踰左右各十數度。能去腎膀胱間風邪積聚。餘如上法。

凡欲修養。須淨室焚香。順溫涼之宜。明燥濕之候。每夜半後生炁時。或五更睡覺。先呵出腹內濁氣。或一九止。或五六止。定心閉目。叩齒至十六通。以集心神。然後手擗指背。拭目大小眚九過。兼按鼻左右七過。以兩手摩令極熱。閉口鼻氣。然後摩面不



計遍數。為真人起居法。次以舌拄上腭。漱口中內外津液滿口。作三嚥下。令入胃中。存胃神承之。如此作為是三度九嚥。庶得灌溉五臟。光澤面目。極有效驗。不可輕忽。余意六字之法。某藏有病。當以某字治之。否則不必俱行。恐傷無病之藏。當酌量以行可也。然呵字一法。心藏熱者。秋冬睡醒。當呵出三五口。以去五藏壅氣。此又不

心書九章

此至真妙道。人能熟玩。精思。德性可步。矧延年却病云乎。此下三錄皆紫府南宮極玄秘語。

趙古蟾曰。三教之道。同一心地。法門有三。學儒者。學此而已。修仙者。修此而已。參禪者。參此而已。捨此心而他求。所謂旁蹊曲徑耳。苦已勞形。終無所成。學者儻卽是書。反復玩味。其理自明。其理既明。當繼之以力行。力行不倦。則三教聖賢之闡域。可造進而無疑矣。然是書也。



豈但爲初學之士發哉。

原心章第一

八萬四千法門同歸方寸故首題原心章

大心先天地而獨存。歷事變而不朽。先際無始。後際無終。廓徹圓通。靈明虛湛。所謂體也。不疾而速。不行而至。所謂用也。造物無方。靈變莫測。所謂神也。五嘗百行之所由始。萬物萬事之所由終。所謂道也。夫人未生之初。體用泯然。萬殊

二致雖不可得名狀。心非無也。既生之後。如月當空。隨水現形。各各稟受。無欠無餘。聖智非增。凡愚非損。心非始有心之靜性也。動情也。動而不止。欲也。性情慾二者同出而異名也。性固善。情欲一萌而有惡焉。情動欲萌。智誘物化。物化不已。心存無幾。溺於染緣。移於習氣。染習既深。昧其本真矣。聖智善返。則爲聖智。凡愚忘返。則爲凡愚。聖智凡愚之分。返與不返耳。返固善也。不返忘也。悲夫。



究竟章第二

既知道心便當究竟故次之以究竟章道也者。心也。日用嘗行之謂也。於眼曰視。於耳曰聽。於鼻曰嗅。於口曰言。於手曰舉。於足曰履。饑則思食。渴則思飲。冬則思裘。夏則思葛。行住坐臥苦樂逆順。無往而非道之所寓。特昧性而不知耳。凡是數端。日用嘗行之大者。當究竟體認果何爲哉。苟知其所以然。則與道思過半矣。

實證章第三

究竟此理以悟爲期。故次之以實證章。學貴實證。道貴實悟。學非實證。口耳文字之謂也。道非實悟。情識意解之謂也。夫欲實證實悟。當堅其信心。確其素志。既堅且確。無難焉。蓋大道虛無不可名狀。無聲色接於耳目。可以見聞。無法度授與學者。可以造進。貴在自證自悟耳。非堅其信心。確其素志。而能坐進是道者。未之有也。所謂實證實悟者。非枯坐灰心。以待其悟。當於日用嘗行之間。嘗嘗體認。嘗嘗提撕。力到



功深。自有所得。自得之妙。如獲拱壁。如歸大家。如大夢之初醒。如積冰之以泮。其樂不可云喻矣。儒家所謂尋仲尼顏子樂處者。樂此者也。禪宗所謂禪悅法喜者。悅此者也。道教所謂當此之時。喜言難言者。喜此者也。學道參禪。不得其真。而自謂實證實悟者。是自誣也。自誣可乎。既得實證實悟。見得親切。認得的當。通身手眼全體。金剛一切處所。皆知下落。纔到此地位。使得實證實悟的道理。盡情。既向無生國裏。切不可執爲奇特。如此方有門分相應。所以古人道認着。依前還不足。若也認着。執着依前。只在妄想情識中。未免又被識神搬弄。引入走陰界中去。展轉輪迴。無所休息。學者切宜慎之。

破幻章第四

既得實證實悟。當識破萬幻。庶不爲萬事所累。故次之以破幻章。

一切世間。皆同幻化。以有形。故不能長久。草木禽獸之脆。蜎飛蠕動之微。固其宜也。至大者。天



地。至堅者金石。成住壞空。皆不能免。况於人乎。  
若不明此身是幻。以五尺有限之軀。於天地間。  
無涯事物。相酬應。加以功名利祿富貴。爲聲色。  
互相煎迫。精神氣血。陰消陽耗。而不知覺。母惟  
乎渥然如丹也。爲枯槁黯然如黑者。星星矣。一  
旦忘形棄質。同於臭腐。雖親於妻子。亦掩鼻而  
不敢近。睥睨而不敢視。禽獸不若也。當此之時。  
不審平生所好所尚。果能與生死敵乎。夫惟不  
敢敵。隨業流轉輪於諸趣。生已復死。死已復生。

一死相

諸苦如循環然。無有休息。是以

至人知一切物爲幻。一切物如夢。一切物如空。  
花陽韶一切有爲。如鏡中像。如水中月。以是故。  
塵視珠玉。鉢視軒冕。以聲色如糞壤等。生死如  
浮滲。其產物也。如鑑空。衡平。妍蚩輕重。來則應  
之。下來勿不。過則化之。旣化勿留。能轉於物。不  
爲物所轉。能應於事。不爲事所應。以其生也由  
太虛而來。故曰太虛無滯礙。及其死也。復歸太  
虛。噫。彼聖人者。果何爲而然哉。識破萬幻。不染



諸緣君子以是知其然也。

安分章第五

能識萬幻當知一切皆有數定。則不生希求之心。故次之以安分章。

富

貧賤壽夭分也。死生禍福榮辱數也。一飲

一

之微莫不皆然。從生至死一定而不可易。

安其分。則不爲富貴貧賤壽夭之所累。知其則不爲生死禍福榮辱之所怵。然虛無所累無所。故靜極而虛。可以入道也。歟。人之

生也。以有幻體。故不得不爲也。苟達。不爲亦達。不達多爲。亦奚以爲。然則奈何。曰。無爲無不爲。斯可矣。

神氣章第六

論性不論氣。不備。論氣不論性。不明。故次之以神氣章。

神者性也。首章言之詳矣。然性之說有二。有天地之性。有氣質之性。父母未生以前。卽天地之性。萬殊一六者也。父母既生之後。卽氣質之性。



一本萬殊者也。天地之性善，氣質之性惡。善惡混同，以其稟二五之氣，有剛柔緩急之不同。所以然也。非性之咎。善反之，則天地之性焉。爲氣之說，亦有二。有天地之氣，有父母之氣。天地之氣，真氣也。父母之氣，凡氣也。蓋人生母腹中，受父精母血而戈。共朕兆，所謂凡氣也。混合空洞帝真凡氣而全其體段，所謂真氣也。自一氣胞，二氣生胎，第崇長靈明仙之氣，而生理性若水寄以體段，而能靈。迨夫四氣生魄，五

生五臟，第六直高真冲和之氣，而生靈體段始具。具則能動，動則初生。初生性靈，至九月氣足，十月胎圓，然必降生。上丹田爲性根，下丹田爲命蒂。白二蟾旨，人曰：人生在母腹中，其臍蒂與母臍蒂相連，母呼亦呼，母吸亦吸。及乎降誕，剪去臍蒂，然後各自呼吸。而受父母母一點凡氣，則棲於下丹田中，而寄體于腎。下丹田者，又名玄關，前對臍後對脊，居臍腎中間，其連如環，廣一寸三分，周圍有八竅，前後二竅以應乾坤，上通



泥丸。下徹湧泉。旁六竅以應坎離震巽兌艮六卦。以通六府。一身之氣皆萃於此。如水之朝東。輻之輳轂也。故下丹田爲命之基。其性卽泥丸。而寄體于心泥丸。在人之首。明堂之間。六合之內。是謂頂門。故世稱頂門爲顛門也。顛卽性也。顛開皆知夙世姻緣等事。合則忘之矣。故泥丸謂之性根。能知性根命蒂。始可言修煉也。天地之氣亦有二。人未生之前。謂之先天。又謂之元氣。其爲氣也。至大至剛。充塞天地。周流六虛。晝夜不息。人纔受胎。便稟此氣。謂之後天。又謂之子氣。謂之日月發生之氣。卽前所謂混合空洞。帝真九氣是也。其實一氣耳。其氣充塞人之腔子裡。每日遇子時。斗柄指地。先天之氣隨斗柄從九地之下發生。周流六虛。造化萬物。子時非人間之子時也。二六時中。嘗嘗收視返聽。頓覺身中煖氣冲然。卽其候也。丹經云。精生有時。時至神知百刻之中。切忌昏迷。天地之氣既。則人身之子氣以類。感類亦由湧泉上升。



點化凡氣以成人身之造化。故曰。形者。神炁之舍。神者。形氣之主。形氣非神。塊然一物。嗚呼。神非形氣。茫然無歸。嗚呼。寄神性也。寄性命也。二者不可偏廢。修性而不修命。紫陽所謂精神屬陰。宅舍難固。未免嘗用遷徙之法。修命而不修性。釋氏所謂煉氣精粹。壽可千歲。若不明正覺三昧。報盡還來。復入諸趣。所以先儒曰。論性不論氣。不備。論氣不論性。不明。要知性爲主。氣次之。是書也。予故以原心章首之。混合神炁仙家謂之煉金丹。形喻之鼎器。氣喻之藥物。神喻之火候。忘機絕念。收視返聽。使精神魂魄意五者不漏。固鼎氣也。晝牝夜玄。攝心一處。終日默默如愚如痴。採藥物也。惺惺不昧。了了常知。神不外馳。其氣自定。調火功也。是以聖人忘形養氣。忘氣養神。忘神養虛。形神俱妙。與道合真。彼所謂忘者。非若槁木死灰。墻壁瓦礫。懵然無知之謂也。若必口訣動而復靜。靜而復動。必有事焉而勿正。心勿忘。不遊于外。老氏之忘也。曾次間



常靈豁豁地。不忘懷。不啻帶。釋氏之忘也。夫是謂之真忘。若夫虛化神。神化氣。氣化形。死矣。是謂衆人。

### 修幻章第七

神氣真也。形氣幻也。假幻以修真。真乃堅固。故次之以修幻章。

世之學佛者。率以形同幻化而不顧。且鄙學仙者。爲有爲。自甘一向沉滯空寂。流爲頑空。世緣旣盡。坐脫立亡。遂指爲奇特耳。殊不知此理乃先聖之所哂。從上祖師之所不取。如九峯虔侍者。語一第座曰。汝若會先師意。吾一一依先師禮待之。問荅凡數反。皆不契。座曰。汝粧香來。爐烟起處。若不脫去。是不會先師意。侍者撫其背曰。坐忘立忘。卽不無。若論先師意。未夢見在。昔有一僧。依一長者安禪入定。衣服飲食。臥具醫藥。悉以資給。如是數年。密遣一婢往試之。挑戲之餘。凝然不動。顧謂婢曰。枯木倚寒岩。三冬無煖氣。婢持此語。歸告長者。長者乃呵其僧曰。養



汝數年猶作這般見解。斥而去之。正坐沉空滯  
寂之病也。達磨隻履西歸。普化搖鈴昇天。此豈  
沉空滯寂者所能爲也。又如大通智勝佛。十劫  
坐道場。佛法不現前。不得成佛道。于是跏趺坐  
身心寂不動。遍歷十小劫。已得成佛道。所以釋  
迦稱贊諸佛世尊。一大事因緣甚深難解。不可  
妄傳與人。惟佛與佛。乃能証知。舍利佛等諸大  
弟子。聞佛所說。深自尅責。自謂空法得証。已得  
寂滅之樂。不復妄志。求阿耨多羅三藐三菩提。  
今日那知寂滅非真寂滅也。說使不聞佛法。最  
上一乘秘密之藏。終止於空法而已。故圭堂曰。  
世尊末年說法華。所以再發重關之秘。五千退  
席者。乃重關前事。入法華者。乃重關後事也。如  
如居士曰。饒伊大通大徹。担板只見一邊。直須  
大法明了。方曉教外別傳。圭堂如如此理。豈無  
深意焉。蓋佛法季運世。皆以存神運氣。揠苗助  
長之說。指爲教外別傳。簞鼓後學。疑團不破。遂  
以修仙法爲有爲而不爲。甘心於沉空滯寂之



域。不知儂家自有修仙顯訣。特爲尋常而不究  
竟者耳。從上祖禪師立坐禪一法。以授徒衆。至  
今叢林行焉。可謂暗合妙道。不然。何以使之厚  
鋪坐褥。寬解衣帶。端身直脊。唇齒相着。舌柱上  
腭。微開其目。常視鼻端。蓋厚鋪坐褥者。使形體  
不倦也。寬解衣帶者。使氣不住也。端身直脊者。  
使理通達氣不窒塞也。唇齒相着。舌柱上腭者。  
使重樓無浩浩而去之患也。微開其目者。使不  
坐在黑土之下也。又以我昏病也。祖師爲人可  
爲指出。修仙之法。不過如是。蓋佛家之說隱而  
不露。使學者默而會之。忽然契合。一撥便轉。所  
以續佛慧者。常多道家之說。雖顯易曉。未免以  
文字傳之。反涉支離。適以啟學者疑。所以了性  
命者。常不多見也。佛則謂之慧命。仙則謂之性  
命。六實一也。特所從言之異耳。安得圓機之士。  
與語仙佛之道耶。

靜通章第八

工夫次第於此章。靜則動。動則通。通則



久。久則變化無窮焉。故次之以靜通章。天地之外曰太虛。又曰太無。總謂之虛無。又謂之虛空。以其無心故也。故虛則能容。無則變化。是以物各付物。事各付事。形各付形。氣各付氣。使天地自相覆載。日月自相運行。陰陽自升降。寒暑自往來。四時自推遷。五氣自順布。飛潛動植。自形自包。虛空一何容心焉。此虛空所以長且久也。天地大虛空。人身小虛空。人身不能與天地同其長。久者。以有心故不能虛無。若能虛無其心。神自來歸。氣自來復。始可言修持之法。當先謹言語。其次節飲食。再次省睡眠。此三者。修仙修佛之關鍵也。何爲而然哉。老子曰。玄牝之門。爲天地根。綿綿若存。用之不勤。玄牝者。神氣之根蒂也。口鼻者。神氣之門戶也。出息入息。長收緩放。使之綿綿。歸根復命。以養神氣。故先之以謹言語。紫陽曰。道自虛無生。一氣便從一氣產。陰陽。人日用發生之氣。每憑虛而生。人纏虛腹。便思飲食。所以養其炁也。其氣旣生。不能



歸源。則隨色聲香味喜怒哀樂耗散之矣。故次以節飲食。簡菴德禪師曰。學道之士。如鷄抱卵。使煖氣相續。纔有間斷。賺他性命。人若貪睡。則神離于氣。氣無所主。奔潰四逸。欲望凝結。其可得乎。故次之以省睡眠。然後固鼎採藥之方。坐禪修幻之法。次第而行之。則外之先天。屏氣下降。而內之後天。子氣上昇。俱會於中田。點化凡氣。日久月深。凡氣煉盡。真氣充實。其氣油然而生。莫之能禦。自雙關深入泥丸。與神交媾。所謂道二氣于黃道。會三姓於玄宮。交媾之後。仍化為甘露。自玄膺而下。復入中宮。一升一降。成其造化也。但要此一動一靜。然後相應。不然。則藥物耗散。火候差失。所謂毫髮差殊。不作丹也。此皆出於自然。不可以存神運氣。揠苗助長之說同日而語。以要言之。動極生靜。靜極生動。一動一靜。互為其用而已。如天地之妙。其動也闢。其靜也翕。不闢則不翕。不翕則不闢。闢兮翕焉。造化之無窮焉。若靜定工夫既極。則元陽之氣自



生。道德經曰。致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。法華經云。身心寂不動。為求無上道。古德云。直須大死一迴。絕後再生。斯言盡之矣。氣之生也。乾坤震動。山岳撼搖。龍虎爭馳。火風相擊。往來三宮。自升自降。蓋氣之始升。則為冬至。一陽生于六陰之下。其卦為復。☱陽氣漸長。陰氣漸消。故為丑。其卦為臨。☱於寅。其卦為泰。☱於卯。其卦為大壯。☱節屬春分。木旺在卯。真氣薰蒸。走沐浴於辰。其卦為夬。☱於巳。其卦為純乾。☰六陽既極。一陰生于六陽之下。其卦為姤。☱陰炁漸長。陽炁漸消。故為未。其卦為遁。☱於申。其卦為否。☷於酉。其卦為觀。☱節屬秋分。金旺在酉。真炁薰蒸。是為沐浴于戌。其卦為剝。☶于亥。其卦為坤。☷六陰既極。復變為一陰。一升一降。無暫休息。二分二至。晦朔弦望。五行四時。二十四炁。三百六十五度。攢簇于一刻之中。一刻之工夫。故有一年之節候。一年三萬六千刻。一刻要調和。卯酉外。可以奪三萬年之數。此與天



通生片  
卷之一  
地造化。默相符命。亦非執圖泥象之比。當此之時。炁脉調和。精神爽快。儼如浴之方起。睡之正酣。夫婦之歡會。子母之留戀。神抱其炁。炁抱其神。日積月累。打成一片。陰盡陽純。遂成真人。逮夫脫胎神化。身外有身。聚則成形。散則成風。去來無礙。隱顯莫測。造化不能留。陰陽不能拘。鬼神莫能測。著龜莫能知。逍遙無何有之鄉。而與太虛同體矣。

已上三章專論性命

戒行章第九

形乃宅舍。心乃主人。若戒行缺。則藩籬破矣。故次之以戒行章。

欲了向上事。須先持戒。次修功行。持戒者。目無妄視。耳無妄聽。口無妄言。身無妄動。以卑自居。以謙自持。彼以惡來。我以善受。貪嗔痴愛。人我是非。一切放下。此其大畧。修功行者。見人饑寒。思拯濟之。見人疾病。思救療之。見人忿爭。思解釋之。凡可以爲人方便者。皆隨力而爲之。加有



不及常勸人爲此其大略苟持戒而不修功行是厚於待己薄于待人則有外魔修功行而不持戒是優于利人劣於利己則有內魔內魔外魔皆道之障所以古者學道之士初發道心便持戒行日用二六時中未常枉用其心朝煉夕磨不記歲月成與不成亦無取必及其功圓行滿神心壯自然感召巨眼宗匠以點化之一言半句便躋壽域非一朝一夕之故也今之學

道不思體質凡陋根器淺劣且無寸功片行以

人又無涵養工夫貪嗔痴愛人我是非勃可遇見古人之成如是之易我成如是之難萌妄想僥倖點化欲以積年耗散之炁累歲昏亂之神成就于片餉之間以求出世之道愚亦甚矣正謂點石成金蒸砂作飯之理也及其無成反生謗躪噫可悲也夫紫陽曰若非積行修陰德動有羣魔作障緣斯言盡矣

天隱子曰神僊人也在乎修我靈炁勿爲世俗沉淪遂我自然勿爲邪見凝滯則功



成矣。旨哉言乎。

至道至微七論要訣

丹鼎第一

丘真人曰。大包天地。小不容針。乃先天之物性。命之根蒂也。在臍腎之間。前一日大腸之左。有一玄谷。○性命始于此。呼吸出焉。受胎之所。

鉛汞第二

精炁中含靈。謂之鉛。元神一念感通。有情。謂之汞。應物之神。

真鉛真汞第三

至此鉛汞一矣

炁無升降息定。謂之真鉛。念無生滅。神凝。謂之真汞。息有一毫之未定。形非我有。散而歸陰。非真鉛也。念有一毫之散亂。神不純陽。散入鬼趣。非真汞也。非夙有靈骨。豈能至此。

作用成丹第四

鉛汞相投。合而成丹。鉛汞二物。同生于一。金生水。鉛生銀也。水生木。銀生砂也。木生火。砂生汞也。火不自生。則歸之於木。木不自生。則歸之於



水。水不自生。則歸之於金。運汞投鉛之秘。皆在於忘情。情忘則性復。情復則歸虛。○呼吸皆在於此。呼之根。吸之蒂。是謂玄牝之門。人能虛心定息。任其自然。守固此處。久而純熟。十月數足。而成丹。卽所謂嬰兒也。卽是我一靈真性。純陽而不離。非是果有一嬰兒。只是一靈無雜念。如嬰兒之無外想。是太乙含真炁也。數足之後。靈驗異常。

火候第五

人心之動。晝則心竅皆開。陽也。闢一戶而謂之乾。人心之定。夜則心竅皆合。陰也。闢一戶而謂之坤。動陰靜。陰靜陽生。陽動則精神舒暢。陰靜則昏睡僵伏。此人間嘗情也。古人以交媾神炁爲進火。十二時中。只一時。言一日之間。行住坐臥。自然而然。凝神入炁穴。便是進火。便是子時。一坐定。陽氣生。卽身中子時。所謂冬至。不在子。夏至。不在午。言下手時。便是冬至。一陽生。卽火侯也。只如子時定息。不出不入。神凝不生不



減打成一片。非動非靜。非陰非陽。以此工夫治鍊。空炁全胎。集天地之造化。亦如冬至之時。萬物皆凋。外若可傷。然生意歸根。而胚胎萬物。無窮之生意蘊於此矣。

造化第六

忘五官之用。息內外之機。忘中不忘。自然。而然。不動中間。默默守聚。杳冥之際。恍惚之中。打成一片。只在臍腎之間。十二時中。用工不斷。十月工夫。奪天地之大數。古仙妙用。在乎抽添。念動而散。出乎卯門。法當抽回。使念靜息定。或昏而睡。入乎酉門。法當添起。調息奮迅。太極真人有曰。散時行坤道。土虛晦其光。收聚光昏時起巽風。調息任自然。試問如何見得純陽。而成丹曰。念念更無念。對境自相忘。不睡安有夢。神靈覺異常。神凝者。想夢自消。

坎離之旨第七

二靈只是一靈。魂入則魄入。魄入則魄出也。

人之道。首者乾之體也。腹者坤之體也。晝行乾道。內之一靈升而為乾宮之用。一陰入乎二陽



之中。離也。坤道外之一靈降而為坤宮之用。一陽入。二陰之中。坎也。故聖人以神炁歸空。○合而為一。使坎離既濟於中宮。為之交媾。曰。坎離與乾坤四象分體用。坎離既交媾。乾坤體不動。體全陰陽純。太極炁氤氳。戊巳本屬土。一位據中尊。至中守正位。虛無道所寄。性情復。虛丹成仙詔至。

☷ 坤以一為乾宮。生三女。離居中陰數六。

☰ 乾以一為坤宮。生三男。坎居中陽數九。

☷ 坎宮之陽升而流戊。陽土五。

☰ 離宮之陰降而就巳。陰土七。

右坎離交媾之圖。鶴林子受。

丹三要論

玄牝

悟真篇云。要得谷神常不死。須憑玄牝立根基。真精既返黃金室。一顆明珠永不離。夫身中一竅。名曰玄牝。受炁以生。實為府神。三元所聚。更無分別。精神魂魄會于此穴。乃金丹還返之根。



神仙凝結聖胎之地也。古人謂之太極之蒂。先  
 天之柄。虛無之系。造化之源。混沌之根。太虛之  
 谷。歸根竅。復命關。戊巳門。庚辛室。甲乙戶。西南  
 鄉。真一處。中黃宮。丹元府。寺一壇。偃月爐。朱砂  
 鼎。龍虎穴。黃婆舍。鉛礪土釜。神水華池。帝乙神  
 室。靈臺絳宮。皆一處也。然在身中而求之。非心  
 非腎。非口非鼻。非肝非肺。非脾非胃。非臍輪。非  
 尾閭。非崑崙。非穀道。非兩腎。中間一穴。非臍下  
 一寸三分。非明堂泥丸。非關元炁海。然則果何

處也。曰我得妙訣。名曰規中。一意不散。結成胎  
 仙。參同契云。真人潛深淵。浮游守規中。此其所  
 也。老子曰。多言數窮。不如守中。正存乾之下。坤  
 之上。震之西。兌之東。坎離水火交媾之鄉。人之  
 一身。天地之正中。八脰九竅。絲絡聯接。虛閒一  
 穴。空懸黍米。不依形而立。惟體道而生。似有似  
 無。若亡若存。無內無外。中有乾坤。易曰。黃中通  
 理。正位居體。書曰。惟精惟一。允執厥中。度人經  
 曰。中理五炁。混合百神。崔公入藥鏡曰。貫尾閭

延年却病

四九



通泥丸。純陽曰：窮取生身受炁初。平叔曰：勸君窮取生身處。元炁之所由生。真息之所由起。白玉蟾又謂之念頭動處。修丹之士。真息一作炁不住。則神化無基矣。且此一竅。先天而生。後天相接。先後二炁。總為混沌。杳杳冥冥。其中有精。非常精也。恍恍惚惚。其中有物。非常物也。天得之以清。地得之以寧。人得之以靈。

譚真人曰：開一作關灑炁之門。所以收其根。知元

神之藥。所以韜其光。若時內守。若石內藏。所以

為玉之房。皆直指也。然此一竅。亦無邊傍。更無內外。若以形體色相求之。則又大成錯謬。故曰：不可執於無為。不可形于有作。不可泥于存想。不可着于持守。聖人法象。見諸丹經。或謂之圓。高中起狀如蓬壺。關閉緻密。神運其中。或謂之狀如鷄子。黑白相扶。縱廣一寸。以為始初。彌歷十月。脫出其胞。或謂之其白如綿。其連如環。中廣一寸。二寸包一身之精粹。此固明示玄關之要。顯露造化之機。學者苟不探其玄。不順其



與用功之時。便守之以為蓬壺。存之以為雞子。想之以為連環。模樣若此。形狀執着。一作有。無一作存無入妄。豈不大可咲邪。要之玄關一竅。玄牝之門。乃神仙聊指造化之機耳。

玉溪子曰。似是而非。除却自身安頓。着落何處去。然其中體用權衡。本自不殊。如以乾坤法天地。坎離配日月。是也。參同契曰。混沌相交。接權輿樹根基。經營養鄞鄂。凝神以成軀。則神炁有所收藏。魂魄不致散亂。回光返照。便歸來。造次

不離常在此。其詩曰。經營鄞鄂體虛無。便握元神裏。面居息。往息來無間斷。聖胎成就合元初。玄牝之旨。備于斯矣。抑又論之。杏林曰。一空玄關竅。三關要路頭。忽然輕運動。神水自周流。又云。心下腎上處。肝西肺左中。非腸非胃府。一炁自六通。今日玄關一竅。玄牝之門。在人一身。天地之中。正造化。固脗合乎此。然愚常審思其說。大畧初明。猶未得為直指。天不秘道。流傳人間。太上忘悲。必不肯靳。愚敢漏洩天機。指出玄關



一竅的的大意。冒禁相付。使骨相合。仙之士。一見豁然。心領神會。密而行之。句句相應。是書在處。神物護持。若業重福薄。于是無緣。自不邂逅。斯訣。雖及見之。忽而不敬。亦不過瞽之文章。聾之鐘鼓耳。玄之又玄。彼安知其然。密語曰。徑寸之質。以混三才。在臍之上。約以三指髮髯。其內謂之玄關。不可以有心守。不可以無心求。以有心守之。終莫之有。以無心求之。愈見其無。若何可也。蓋用之不分。乃可凝神。但澄心絕慮。調息令勻。寂然常照。勿使昏散。候炁安和。凝神入定。於此定中。觀照內景。才若意到。其炁即萌。便覺一息從規中起。混混續續。兀兀騰騰。存之以誠。聽之以心。六根安定。胎息凝凝。不閉不數。任其自然。靜極而噓。如春沼魚。動極而反。如百虫蟄。氤氳開闔。其妙無窮。如此少時。便須忘炁。合神一歸混沌。致虛之極。守靜之篤。心不動念。無去無來。不出不入。湛然常住。是謂真人之息。以踵踵者。其息深。深之義。神炁交感。此其候也。前所



謂元炁之所由生。真息之所由起。此意到處。便見造化。此息起處。便見玄關。非高非下。非左非右。不前不後。不偏不倚。人一身天地之中。正此處也。採取在此。交媾在此。烹煉在此。沐浴在此。溫養在此。結胎在此。脫體在此。今若不分明說破。學者必妄意猜度。非太過則不及矣。紫陽曰。饒君聰慧。過顏閔。不遇真師。莫強猜。縱有丹經。無口訣。教君何處結靈胎。然此竅陽舒陰慘。本無正形。意到卽開。開闔有時。百日立基。養成炁母。虛室生白。自然見之。黃帝三月內視。蓋此道也。自臍下腸胃之間。則謂之鄩都地獄。九幽都司。陰境積結。真陽不居。故靈寶煉度諸法。存想此爲幽關。豈修煉之所哉。學者試思之。

### 藥物

古歌曰。借問因何有我身。不離精氣與元神。我今說破生身理。一粒玄珠是嫡親。夫神與氣精三品上藥。煉精成氣。煉炁化神。煉神合道。此七返九還之要道也。紅鉛墨汞。木液金精。朱砂水



銀。白金黑錫。金公姪女。離女坎男。蒼龜赤蛇。火龍水虎。白雪黃芽。交梨火棗。金烏玉兔。乾馬坤牛。日精月華。天魂地魄。水鄉鉛。金鼎汞。水中金。火中木。陰中陽。陽中陰。黑中白。雄中雌。異名多象。皆譬喻也。然則果何謂之藥物。曰。修丹之要在乎玄牝。欲立玄牝。先固本根。本根之本。元精是也。精卽元炁所化也。故精炁一也。以元神居之。則三者聚爲一也。杏林驛道人曰。萬物生皆死。元神死復生。以神居炁內。丹道自然成。施肩吾先生曰。炁是添年藥。心爲使炁神。若知行炁主。便是得仙人。若精虛則炁竭。炁竭則神逝。易曰。精炁爲物。遊魂爲變。欲復命歸根。不亦難乎。王溪子曰。以元精未化之元炁而點化至神。則神有光明。而變化莫測矣。名曰神仙。是皆明身中之藥物。非假外物而爲之也。然而產藥有川源。採藥有時節。制藥有法度。入藥有造化。煉藥有火功。昔聞之師曰。西南之鄉。土名黃庭。恍惚有物。杳冥有精。分明一味。水中金。但向華池仔



細尋。此產藥之川源也。垂簾塞兌。窒慾調息。離形去智。幾於坐忘。勸君終日默如愚。煉成一顆如意珠。此採藥之時節也。天地之先。無根靈草。一志制度。產成至寶。大道不離方寸地。功夫細密。要行持。此製藥之法度也。心中無心。念中無念。注意規中。一炁還祖。息息綿綿。無間斷。行行坐坐。轉分明。此入藥之造化也。清淨藥材。密意為元。十二時中。炁煉火煎。金鼎常令湯用煖。玉爐不要火教寒。此煉藥之火功也。大抵玄牝為陰陽之源。神炁之宅。神炁為性命之藥。胎息之根。胎息為呼吸之祖。深根固蒂之道。胎者乃藏神之府。息者。化胎之源。胎因息生。息因胎住。胎不得息。胎不成。息不得。胎神無主。原夫人之未生。漠然太虛。父母媾精。其光始見。一點初凝。一念是也。純是性命混沌。三月玄牝立焉。玄牝既立。繫如瓜蒂。嬰兒在胎。暗注毋炁。毋呼亦呼。毋吸亦吸。凡百動盪。內外相感。何識何知。何明何曉。天之炁混之。地之炁混之。人之氣混之。但有



一息焉。及期而育。天翻地覆。人驚胞破。如行大  
巔。失足之狀。頭懸足撐而出之。大呼一聲。其息  
卽忘。故隨性隨情。不可拘也。况乳以沃其心。巧  
以玩其目。愛以牽其情。慾以化其性。渾然天真。  
散之物者。皆是矣。胎之一息。無復再守也。神仙  
教人修煉。必欲返其本而復其初。重生五藏。再  
立形骸。無質生質。結成聖胎。其訣曰。專炁致柔。  
能知嬰兒除垢止念靜心守一。外想不入。內想  
不出。終日混沌。如在母腹。神定以會乎炁。炁亦  
以合神。神卽炁而凝。炁煉神而住。於寂然大休  
歇之場。恍惚無何有之鄉。灰心冥冥。注意一竅。  
如鷄抱卵。似魚在淵。呼至於根。吸至於蒂。綿綿  
若存。再守胎中之一息也。守無所守。其息自住。  
得此息住。泯然若無。離心于心。無所存注。杳冥  
之內。但覺虛空之中。靈爲造化之主宰。時節若  
至。妙理自彰。藥旣生矣。火斯出焉。故採藥之時。  
謂之坎離合。火出之際。謂之乾坤交。其坎離之  
合也。則萬象內攢于丹鼎。在乎立基。百日之間。



見之。其乾坤之交也。則一點下降于黃庭。在乎  
 立基。百日之後見之。當此之時。身心混融。與虛  
 空等。亦不知神之為炁。亦不知炁之為神。亦不  
 知天地何如。亦不知我為甚物。如太虛之未分。  
 如三才之未露。渾淪凝結之未鑿。動靜陰陽之  
 未形。忽然一點靈光。朗如虛室生白之狀。似此  
 奇妙。非存想。非作為。自然而然。吾亦不知其所  
 以然而然。經云。一物含五采。末作仙人祿。一作  
 此金液大還丹也。豈凡砾凡永。五金八石。所可  
 同日而語哉。還返之理。至矣盡矣。若不悟信。舍  
 玄牝而立根基。外神炁而求藥物。不結自然之  
 胎息。而妄行火候。棄本趨末。逐妄迷真。天弗之  
 鑒。吾未如之何也已。

火候

古歌曰。聖人傳藥不傳火。從來火候少人知。夫  
 所謂不傳者。非秘而不傳也。蓋採時為之藥。藥  
 之中有火焉。煉時為之火。火之中有藥焉。能知  
 藥而收火。則定裏見丹成。自有不待傳而知者。



欠詩曰。藥物陽內陰。火候陰內陽。會得陰陽理。火藥一處詳。此其義也。後人惑於丹經。不能頓悟。聞有二十四炁。七十二候。二十八宿。六十四卦。分野。日月合璧。海潮升降。長生三昧。陽文陰武等說。畢欲窮究。何者爲火。何者爲候。疑心一生。種種作相。雖得藥物之真。惜然不敢烹煉。殊不知真火本無候。大藥不計斤。玉蟾云。火本南方離卦。離屬心。心者神也。神卽火也。炁卽藥也。神不亂。炁歸神。以火煉藥而成丹者。卽是以神馭炁而成道也。其說如此。分明直截。夙無仙骨。誦爲空言。當面錯過。深可嘆息。然火候口訣之要。尤當于真息中求之。蓋息從心起。心靜息調。息息歸根。金丹之母。玉帝心印經所謂迴風混合百日功。靈者此也。入藥鏡所謂起巽風。運坤火入黃房。成至寶者此也。海蟾翁所謂開闔乾坤造化樞。煅煉一爐真日月者此也。丹陽子所謂神火夜煮鉛。永髓老龍吞盡祝融魂者此也。何則。真人潛深淵。浮游守規中。必以神馭炁。以



炁定息。素籥之開闔。陰陽之升降。呼吸出入。任其自然。專炁致柔。含光默默。行住坐臥。綿綿若存。如婦人之懷孕。如小龍之養珠。漸採漸煉。漸凝漸結。工夫純料。打成一片。動靜之間。更宜消息。念不可起。念起則火炎。意不可散。意散則火冷。但使其無過不及。操舍得中。神炁相抱。一意冲和。包聚混沌。斯謂之火。種種相續。丹鼎常溫。無一息之間斷。無毫髮之差殊。如是煉之。一刻有一刻之周天也。如是煉之。百日謂之立基。如是煉之。十月謂之胎仙。以至元海陽生水。中火起。天地循環造化。及復皆不離乎一息也。况所謂沐浴溫養。進退抽添。其中皆密合天機。潛符造化。初不容吾力焉。無子午卯酉之法。無晦朔弦望之節。無冬至夏至之分。無陰火陽符之別。若言其時。則一日內十二時。意所到皆可爲。若言其妙。則一刻之工夫。自有一年之節候。一年之工夫。可奪天地三萬六千年之氣。數要知慢守藥爐。看火候。但安神息。任天然。此平叔之的。



言也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此高  
象仙之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於  
斯矣若謂之藥自藥火自火則吾不知也

神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過使  
神識炁炁使炁歸根圓光返照收拾念頭之法  
耳玉溪子曰以正心誠意爲中心柱子者是  
也夫所謂藥物火候者亦皆譬喻耳蓋大道  
之要自然而然不假造作凡屬心思意爲者  
皆非也但要知人身中自有箇主張造化底

且道只今何者爲主若能知此以靜爲本以  
定爲機一斡旋頃天機自動不規中而自規  
中不胎息而自胎息藥不求生而自生火不  
求出而自出莫非自然之妙用豈待吾存想  
持守苦已勞形心知之意爲之然後爲道哉  
究竟到此可以忘言矣明眼者以爲何如謹  
再識于篇末

導引却病歌訣

水潮除後患



平明睡醒時卽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藏之邪火不炎四肢之氣血流通暢諸疾不生永除後患老而不衰

訣曰

津液頻生在舌端尋常嗽嚥下丹田於中暢美無疑滯百日功靈可駐顏

起火得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行上玉枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行三遍復從尾間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于丹田握  
固良久乃止屈足側卧未無走失

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卧  
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爲  
妙患者當以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卽止



訣曰

氣滯脾虛食不消胸中膨悶最難調徐徐呵鼓潛通泰疾退身安莫久勞

兜禮治傷寒

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間升過夾脊透泥丸逐其邪氣低頭屈仰如禮拜狀不拘數以汗出爲度其疾卽愈

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嗽自惺惺若教運



通生尸牀 卷之十  
用常無隔還許他年老復釘

升觀髮不斑

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暗必矣。每日睡起時。跌坐凝息。塞兌垂簾。將雙目輪轉十四次。緊閉少時。忽然大睜。行久不替。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。精生炁化神來復。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。偏作正痛。久則中風不語。半身不遂。亦繇此致。治之須靜坐。起身閉息。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。逐邪氣。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。存想神炁。依按四時。嘘呵二七次。則身輕體健。足耐寒暑。

訣曰

精炁冲和。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。神炁冲騰。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。容悅澤大。過尋常矣。

訣曰

寡慾心虛。炁血盈。自然五臟得和平。衰顏仗此。增光澤。不羨人間五等榮。

閉摩通滯炁

炁滯則痛。血滯則種。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。則炁血通暢。永無凝滯。

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。神返身中炁自回。如此朝朝并暮暮。自然赤子產真胎。此凝抱之功也。平時靜坐。存想元神入于丹田。隨意呼吸。旬日丹田完固。百日靈明漸通。不可或作或輟也。



訣曰

丹田完固。炁根歸。炁聚神凝。道合真。久視定。須從此始。莫教虛度過光陰。

淡食能多補

五味之於五臟。各有所宜。若食之不節。必致虧損。孰若食淡。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。斷鹽不食。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

厚味傷人。無所知。能甘淡薄。是吾師。三千功行從此始。天鑒行藏。信有之。

無心得大還

大還之道。聖道也。無心者。嘗清嘗靜也。人能嘗清。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



有以有爲云至要。無聲無臭。語方奇。中秋午  
西通消息。明月當空造化基。

卷之十  
三十一

卷之十  
三十一



