



雅尚齋遵生八牋卷之八

古杭高濂深甫氏編次

起居安樂牋

下卷

晨昏怡養條

序古名論

書室脩行法心閑手懶則觀法帖以其可作可
止也手心俱閑則寫字作詩文以其可以兼
濟也心手俱懶則坐睡以其不强役于神也

心不甚定宜看詩及雜短故事以其易于見
意不滯於久也心閑無事宜看長篇文字或
經註或史傳或古人文集此甚宜於風雨之
際及寒夜也又曰手冗心閑則思心冗手閑
則歇心手俱閑則著作書字心手俱冗則思
早畢其事以寧吾神

胡昭曰目不欲視不正之色耳不欲聽污穢之
聲鼻不欲向羶腥之氣口不欲嘗毒辣之味
心不欲謀欺詐之事反此辱身損壽

青牛道士曰勿過樂樂人不壽但莫強為力所
不能舉物從朝至暮常有所為使外體不息
覺勞卽止止復為之此與導引無異耳
枕中方曰怡養之道勿久行久坐久卧久言不
強飲食亦忘憂苦愁哀饑卽食渴乃飲食止
行百步夜勿食多凡食後行走約過三里之
數乃寢

崔寔箴曰動不肆勤靜不宴逸有疾歸天醫無
能恤太上防疾其次萌芽腠理不蠲骨髓柰

何

搜神記曰天清地寧人物營營名利奔走喜怒
交爭思慮厥壽彌喪其生何不寡欲端守爾
精

家語曰人有三死而非其命也乃自取也夫寢
處不時飲食不節勞逸過度三者疾共殺之
通天論曰氣味辛甘發散爲陽酸苦涌泄爲陰
是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由
於飲食也若少年之人真元氣壯失於饑飽

傷于生冷以根本強盛未易爲患其高年之
人真氣耗竭五臟衰弱全在飲食以生氣血
若生冷無節饑飽失宜調停無度動成疾患
但人之疾病未有不因八邪而感八邪者風
寒暑濕饑飽勞逸也居常之食大抵宜在溫
熱熟軟忌是粘硬生冷每朝宜進平補下元
藥一服女人平補血海藥無燥熱者方可以
猪羊腎作米粥一盃以壓之諸品粥皆可食
後行走一二百步令運動消散飲食不可頓

飽頻頻而食使脾胃易化穀氣長存恐頓飽傷脾不能消納遂成疾病無疾不宜服藥只宜調停飲食自然無患矣

養老新書曰人爲萬物中一物也不能遊天地之數若天癸數窮則精血耗竭神氣浮弱返同小兒全藉將護以助衰晚若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人於安處避之不可喧忙驚動高年之人一遭大驚便致冒昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令弔疾病危

困不可令問悲哀憂愁之事不可令人報知穢汚臭敗不可令食粘硬毒物不可令餐喫漏卑濕不可令居卒風暴雨不可令冒煩暑燠熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦暝不可令饑假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅歌字不可令入墳園塚墓不可令遊危險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室不可令孤凶禍遠報不可令知輕盈女婢不可令親

家緣冗事不可令營若此事類頗多不克備
舉但人子悉意深慮過爲之防稍不便於老
人者皆宜忌之以保長年常宜遊息精藍崇
尚佛教使神識趣向一歸善道此養老之奇
術也

癸辛志曰飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎

脫巾斜倚籐床坐風送水聲來耳邊

裴晉公詩也

細書妨老讀長簟愜昏眠取快且一息拋書

還少年

半山翁詩也

相對蒲團睡味長主人與客

兩相忘須臾客去主人睡一枕西窓半夕陽

陸放翁詩也

讀書已覺眉稜重就枕方歡骨節和

睡去不知天早晚西窓殘日已無多

僧有規詩也

老讀文書興易闌須知塵冗不如閑竹床瓦

枕虛堂上卧看江南雨後山

呂榮陽詩也

紙屏石

枕竹方床手倦拋書午夢長睡起茫然成獨

笑數聲漁笛在滄浪

蔡持正詩也

余習懶成僻每

遇暑書必須偃息客有嘲孝先者卽哦此以

自解但苦枕熱展轉數四後見前輩言荆公

嗜睡夏月當用方枕睡久氣蒸枕熱則轉一方冷處此非真知睡味未易語此也

孝先曰花竹幽窓午夢長此中與世暫相忘華山處士如容見不覓仙方覓睡方睡亦有方希夷意謂息魂離神不動也遺教經云乃有煩惱毒蛇睡在汝心毒蛇既出乃可安眠之謂近世西山蔡季通有睡訣云睡側而屈睡覺而伸早晚以時先睡心後睡眼晦翁以爲此古今未發之妙

高子怡養立成

高子曰恬養一日之法鷄鳴後醒睡卽以兩手呵氣一二口以出夜間積毒合掌承之搓熱擦摩兩鼻傍及拂髮兩目五七遍更將兩耳揉捏扯拽捲向前後五七遍以兩手抱腦後用中食二指彈擊腦後各二十四左右聳身舒臂作開弓勢遞互五七遍後以兩股伸縮五七遍叩齒漱津滿口作三嚥少息因四時氣候寒溫酌量衣服起服白滾湯三五口名

太和湯次服平和補脾健胃藥數十丸少頃
進薄粥一二甌以蔬菜壓之勿過食辛辣及
生硬之物起步房中以手鼓腹行五六十步
或徃理佛焚香誦經念佛作西方功德或課
兒童學業或理家政就事歡然勿以小過動
氣不得嗔叫用力杖入園林令園丁種植蔬
菜開墾溝畦芟草灌花結縛延蔓斫伐橫枝
毋滋冗雜時卽採花插瓶以供書齋清玩歸
室寧息閉目兀坐定神頃就午餐量腹而入

毋以食爽過多毋求厚味香燥之物以燥五
內食畢飲清茶一二盃卽以茶漱齒凡三吐
之去牙縫積食作氣起復鼓腹行百餘步而
止或就書室作書室中脩行事或接客談玄
說閑散話毋論是非毋談權勢毋涉公門毋
貪貨利或共客享粉糕麪食一二物啜清茗
一盃忌食水團粽子油煤堅滯膩滑等食起
送客行或共步三二百步歸或晝眠起或行
吟古詩以宣暢膏次幽情能琴者撫琴一二

起居安樂下
操時自酌量身服寒煖卽爲加減毋得忍寒
不就增服於焉杖履門庭林薄使血脉流通
時乎晚餐量腹饑飽或飲酒十數杯勿令大
醉以和百脉篝燈冬月看詩或說家一二鼓
始就寢主人晏卧可理家庭火盜生發睡時
當服消痰導滯利膈和中藥一劑心頭勿想
過去未來人我惡事惟以一善爲念令人不
生惡夢時或心神不寧常多夢魘當以硃砂
二錢作紅絹袋盛之置髮頂內或以麝臍毛

殼置枕內魘之或臨卧時口誦婆刪婆演帝
二十一遍絕夢魘更驗想此爲主夜之神諱
也房中暗燈上置茶湯令煖以供不時之需
榻前時焚蒼朮諸香勿令穢污以辟不祥夏
月不可用水展席冬月不可以火焙衣二事
甚快一時後日疾作不淺老人衰邁冬月畏
寒可以錫造湯婆注熱水用布囊包以避濕
先時擁被團簇臨睡甚煖又可溫足且遠火
氣此吾人一日安樂之法無事外求之道况

無難爲人能行之其爲受福實無盡藏也是
非養壽延年之近者歟毋以近而忽之道不
在遠此之謂耳

怡養動用事具

二宜床 式如常製涼床少濶一尺長五寸方
柱四立覆頂當做成一扇濶板不令有縫三
面矮屏高一尺二寸作欄以布漆畫梅或芍
粉洒金亦可下用密穿棕簟夏月內張無漏
帳四通涼風使屏少護汗體且蚊蚋虫蟻無

隙可入冬月三面并前兩頭作木格七扇糊
以布骨紙面先分格數鑿孔埃裝紙格以禦
寒氣更以冬帳閉之帳中懸一鑽空葫蘆口
上用木車頂蓋鑽眼插香入葫蘆中俾香氣
四出床內後柱上釘銅鈎二用掛壁瓶四時
插花人作花伴清芬滿床卧之神爽意快冬
夏兩可名曰二宜較彼雕鑿鉤嵌金碧輝映
者覺此可久

無漏帳

帳製幔天罩床此通式也孰知夏月

蚊蚋緣下而上雖閉如無余所製帳有底罩
帳之下如綴頂式以粗布爲之紉其三面前
餘半幅下垂張於床內上下四方無隙可漏
何物得侵夏月以青紵爲之吳中撻紗甚妙
冬月以白厚布或厚絹爲之上寫蝴蝶飛舞
種種意態儼存蝶夢餘趣或用紙帳作梅花
似更清雅

竹榻 以斑竹爲之三面有屏無柱置之高齋
可足午睡倦息榻上宜置靠几或布作扶手

協坐靠墩夏月上鋪竹簟冬用蒲席榻前置
一竹踏以便上床安履或以花梨花楠栢木
大理石鑲種種俱雅在主人所好用之

石枕 枕製不一卽石枕雖宋磁白定居多有
尸枕亦舊窰者長可一尺古墓中得之甚不
可用有特燒爲枕者長可二尺五寸濶六七
寸者有東青磁錦上花者有劃花定者有孩
兒捧荷偃卧用荷捲葉爲枕者此製精絕皆
余所目擊南方一時不可得也有用磁石爲

枕如無大塊以碎者琢成枕面下以木鑲成
枕最能明目益睛至之可讀細書有菊枕以
甘菊作囊盛之置皮枕涼枕之上覆以枕席
睡者妙甚

女廉藥枕神方

藥枕 用五月五日七月七日取山林栢木鋸
板作枕長一尺三寸高四寸以栢心赤者為
之蓋厚四五分工製精密勿令走氣又可啟
閉蓋上鑽如粟米大孔三行行四十孔凡一

百二十孔內實藥物二十四品以按二十四
氣計用飛廉 薏苡仁 欵冬花 肉蓯蓉
川芎 當歸 白芷 辛夷 白木 藁本
木蘭 蜀椒 官桂 杜蘅 栢實 秦椒
乾薑 防風 人參 桔梗 白薇 荆實
蘼蕪 白蘅 各五錢外加毒者八味以應
八風 烏頭 附子 藜蘆 皂角 茵草
礬石 半夏 細辛 右總三十二物各五
錢吹咀為末和入枕匣裝實外用布囊縫好

枕過百日面有光澤一年體中風疾一切皆愈而且身香四年髮白變黑齒落更生耳目聰明神方秘驗此方乃女廉以傳王青玉青傳於廣成子聖聖相傳不可輕忽常以密袱包蓋勿令出氣

蒲花褥 九月採蒲略蒸不然生虫曬燥取花如柳絮者爲卧褥或坐褥皆用粗布作囊乘之裝滿以杖鞭擊令勻厚五六寸許外以褥面套囊虛軟温燠他物無比春時後去褥面

出囊炕燥收起歲歲可用

隱囊 榻上置二墩以布青白鬪花爲之高一尺許內以綿花裝實縫完傍繫二帶以作提手榻上睡起以兩肘倚墩小坐似覺安逸古之製也

靠背 以雜木爲框中穿細籐如鏡架然高可二尺濶一尺八寸下作機局以準高低置之榻上坐起靠背偃仰適體甚可人意

靠几 以水磨爲之高六寸長二尺濶一尺有

多置之榻上側坐靠肘或置薰爐香合書卷最便三物吳中之式雅甚又且適中

蘆花被 深秋採蘆花裝入布被中以玉色或蘭花布爲之仍以蝴蝶畫被覆蓋當與莊生同夢且八九月初寒覆之不甚傷煖北方無用不過取其清耳

紙帳 用籐皮繭紙纏於木上以索纏緊勒作皺紋不用糊以線折縫縫之頂不用紙以稀布爲頂取其透氣或畫以梅花或畫以蝴蝶

自是分外清致

欹床 高尺二寸長六尺五寸用籐竹編之勿用板輕則童子易擡上置倚圈靠背如鏡架後有撐放活動以適高低如醉卧偃仰觀書并花下卧賞俱妙

短榻 高九寸方圓四尺六寸三面靠背後背少高如傍置之佛堂書齋閑處可以坐禪習靜共僧道談玄甚便斜倚又曰彌勒榻

籐墩 蒲墩止宜於冬月三時當置籐墩如畫

上者甚有雅趣否則近自吳興所製板面竹
凳堅實可坐又如八角水磨小凳三角凳俱
入清齋吳中漆嵌花蚶圓凳當置之金屋爲
阿嬌持觴介主之用

書枕 臞仙製用紙三大卷狀如碗品字相疊
束縛成枕頭枕上卷每卷綴以朱籤牙牌下
垂一曰太清天錄一曰南極壽書一曰蓬萊
仙籍用以枕於書窓之下便作一夢清雅

袖爐

焚香携爐當製有蓋透香如倭人所製

漏空罩蓋漆鼓薰爐似便清齋焚香炙手薰
衣作烹茶對客常談之具今有新鑄紫銅有
罩蓋方圓爐式甚佳以之爲袖爐雅稱清賞
蒲石盆 書齋蒲石之供夜則可收燈烟曉取
垂露潤眼此爲至清具也須擇美石上種蒲
草得有舊石種蒲年遠青荻鬱然者妙絕盛
以官哥均州定窑方圓盆中養以河水天落
水時令出見天日夜受風露則草石長青若
置之書齋塵積蒲葉山石則憔悴弊矣須常

念之

仙椅 臞仙云默坐凝神運用須要坐椅寬舒
可以盤足後靠椅製後高扣坐身作荷葉狀
者爲靠腦前作伏手上作托頰亦狀蓮葉坐
久思倦前向則以手伏伏手之上頰托托頰
之中向後則以腦枕靠腦使筋骨舒暢血氣
流行

隱几 以怪樹天生屈曲若環帶之半者爲之
有橫生三丫作是爲奇否則裝足作几寘之

榻上倚手頓顙可卧書云隱几而卧者此也
余見友人吳破瓢一几樹形皺皮花細屈曲
奇怪三是天然摩弄瑩滑宛若黃玉此老携
以遨遊珍惜若寶此誠希有物也今以美木
取曲爲之水摩光瑩亦可擬隱此式知者甚
少廟中三清聖像環身有若圍帶卽此几也
似得古製近日塑像去其半矣

梅花紙帳 卽榻床外立四柱各柱掛以銅籠
插梅數枝後設木板約二尺自地及頂欲靠

以清坐左右設橫木可以掛衣角安斑竹書
貯一藏畫三四掛白塵拂一上作一頂用白
楮作帳罩之前安踏床左設小香几置香鼎
燃紫藤香榻用布衾菊枕蒲褥乃相稱道人
還了鴛鴦債紙帳梅花醉夢間之意古云千
朝服藥不如一夜獨宿倘未能了雨雲業能
不愧此鐵石心當亟移去寒枝毋令冷眼偷
笑

滾凳

湧泉二穴人之精氣所生之地養生家

時常欲令人摩擦今置木凳長二尺濶六寸
高如常四程鑲成中分一檔內二空中車圓
木二根兩頭留軸轉動凳中鑿竅活裝以脚
踹軸滾動往來脚底令湧泉穴受擦無煩童
子終日爲之便甚

蒲墩 以蒲草爲之高一尺二寸四面編束細
密且甚堅實內用 車坐板以柱托頂久坐
不壞蒲團大經三尺者席地快甚吳中置者
精妙可用

如意 古人以鐵爲之防不測也時或用以指
畫向往後有雕竹爲之近得天生樹枝摩作
如意精巧入神復得竹鞭樹枝屈結如意肖
生而柄亦天成不事琢磨無一毫斧鑿痕執
之光瑩如玉其堅比鐵惜不多得

竹鉢 鉢盂持以飲食道家方物舊有瘦木爲
瓢內則灰漆近製取深山巨竹車旋爲鉢光
潔照人上刻銘字填以大青真物外高品

禪椅 禪椅較之長椅高大過半惟水摩者爲
佳斑竹亦可其製惟背上枕首橫木濶厚如
有受用

禪衣 瑣哈喇絨爲之外紅裏黃其形似胡羊
毛片縷縷下垂用布織爲體其用耐久來自
西域價亦甚高惟都中有之似不易得今以
紅褐爲外黃紬爲裏中絮繭綿坐以圍身亦
甚溫煖不俗

佛堂 內供釋伽三身或一佛二菩薩像或供
觀音烏思藏鏤金之佛價雖高大其金鏤甚

厚且慈容端整結束得真印結趺跏妙相具
足宛如現身人能供理亦增善念案頭以舊
磁淨瓶獻花淨碗酌水列此清供晝焚印香
夜燃石燈稽首焚脩當得無量莊嚴功德
禪燈 高麗石者爲佳角者絕不可用有日月
二石惟月燈在在有之日燈百無一二月燈
灼以油火其光白瑩真如初月出海其日燈
得火內照一室皆紅曉日東升不是過也有
一 小者尤更可愛價亦倍高

鐘磬 得古銅漢鐘聲清韻遠舊靈壁石磬色
黑性堅者各一懸之佛堂焚香敲擊以清俗
耳故詩有云數聲鐘磬是非外一箇閑人天
地間是真有得於閑者老人身閑當以此聲
爲快心悅耳

念珠 以菩提子爲上近有檢勻細子琢磨如
玉持念輕便甚可人意有玉製者有龍充造
者云是龍鼻骨磨成色黑嗅之微有腥香有
以檀香車入菩提子中孔著眼引繩謂之灌

香 世廟初惟京師一人能之價定一分一
子爲格余曾得之果絕技也又見宋人以玉
碾骷髏鑽通六竅貫線作記有紅色瑪瑙者
亦如此製又見西方細膩紅者內作銅管外
作佛字管外用硃砂調塑爲珠繩引銅心往
來若珊瑚然又西番硝子燒珠質青每粒四
面白菊黃心花朵其精巧獨擅取天然者有
大金剛子小金剛子小者貴甚草子用久如
漆瑪瑙琥珀金珀水晶人頂骨以傍宗眼血

實色紅者爲佳枯黑爲下珊瑚惡甚車碾柳
子珠作匾樣紫檀烏木棕竹車者亦雅珠上
記念有宋做王降魔杵五供養天生小葫蘆
一寸長者爲奇鷲眼錢海巴五臺靈光石白
定窰燒豆大葫蘆王製界刀斧子鰲魚轉輪
子皆掛吊珠上作記念千萬數也宣德成化
時有番僧入貢進獻小輪子如櫃狀外塑花
巧色具紅黃中藏小經一卷製成用作念珠
記總此最相宜先年極多今不可得矣又見

番僧携至佩經或皮袋或漆匣上有番篆花
樣文字四方三寸厚寸許匣外兩傍爲耳繫
繩佩服余曾開匣視之經文朱書其細密精
巧中華不及此真梵王物也當佩服持珠作
人間有髮僧坐卧西風黃葉中捧念西方大
聖較之奔逐利名哀哀寒暑者自覺我輩閑
靜

聖蠟燭方

槐角子

二斤八月收

白膠香

一斤四兩

先將角子搗爛將膠香化開入角子一同熬
爛次下硫黃用槐條攪用小指大竹筒長七
八寸將三物灌入陰乾去其竹筒每條可點
一二十日

聖燈方

浮萍

六月收

瓦松

六月收

遠志

黃丹

蛤粉

各一兩

爲細末每油一兩入藥一錢點燈

可照一月

印香供佛方并圖

齋室中燒香不可一日無

者其法另具若印香供佛其爲印模有焚一
日者有焚六時者其香料隨造但料重則香

余所製方如左亦內府舊方少損益耳

夢覺菴妙高香方共二十四味按二十四

沉速四兩黃檀四兩降香四兩木香四兩丁香六兩乳香四兩

檢芸香六兩官桂八兩甘松八兩三賴八兩姜黃六兩玄

參六兩丹皮六兩丁皮六兩辛夷花六兩大黃八兩藁木

八兩獨活八兩藿香八兩茅香八兩白芷六兩荔枝殼八兩

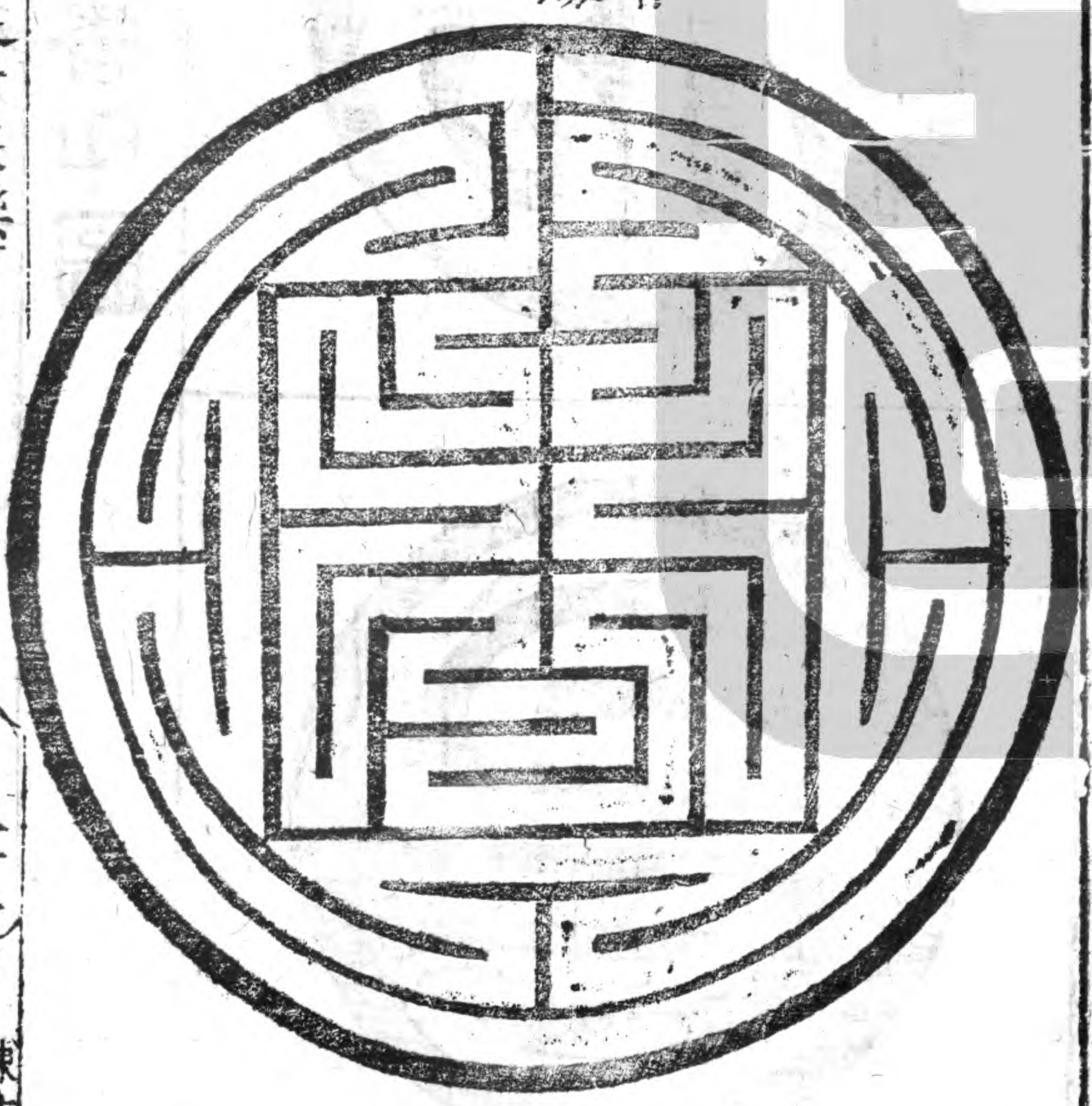
馬蹄香八兩鐵面馬牙香一斤淮產末香一斤入炒

硝一錢有此二物引火且焚無斷滅之患大小

香印四具圖附如左

長春永壽香圖

焚香
起處



長春永壽香

三二

陳

福壽香印圖




壽算綿長香印圖

起居

印





四印如式印傍鑄有邊闌提耳隨爐大小取用先將爐灰築實平正光整將印置於灰上以香末鍤入印面隨以香鍤築實空處多餘香末細細鍤起無少零落用手提起香印香字以落爐中若稍欠缺以香末補之焚燒可以永日小者亦一二時方滅伴經史供佛坐不可少也

焚供天地三神香方

昔有真人燕濟居三公山石室中苦毒蛇猛獸邪魔干犯遂下山改居華陰縣庵棲息三年忽有三道者投庵借宿至夜談三公山石室之勝內一人云吾有竒香能救世人苦難焚之道得自然玄妙可昇天界真人得香復入山中坐燒此香毒蛇猛獸悉皆遜默忽一日道者散髮背琴虛空而來將此香方鑿于石壁乘風而去題名三神香能開天門地戶通靈達聖入山可驅

猛獸可免刀兵可免瘟疫久旱可降甘雨渡江
可免風波有火焚燒無火口嚼從空噴於起處
龍神護助靜心修合無不靈驗

沉香 乳香 丁香 白檀 香附 藿香

各二錢 甘松 二錢 遠志 一錢 藁本 三錢 白芷 三錢 玄參

二錢 零陵香 大黃 降真 木香 茅香

白芨 栢香 川芎 三賴 各二錢五分

用甲子日攢和丙子搗末戊子和合庚子印餅
壬子入合收起煉蜜爲丸或刻印作餅寒水

石爲衣出入帶入葫蘆爲妙

臞仙異香

沉香 檀香 各一兩 冰片 麝香 各一錢 棋楠香

羅合 欖子 滴乳香 各五錢

丸味爲末煉蔗漿合和爲餅焚之以助清氣

難消炭 竈中燒柴下火取出罈閉成炭不拘

多少搗爲末用塊子石灰化開取濃灰和炭

末加水調成以貓竹一筒劈作兩半合脫成

銛晒乾燒用終日不消

獸炭 細骨炭十觔鐵屎塊十觔用生芙蓉葉
三觔合搗爲末糯米粥和成劑塑作麒麟獅
子之形晒乾每燃一炷三日不滅如不用以
灰掩之

留宿火法 好胡桃一枚燒半紅埋熱灰中三
五日不滅

香椽盤橐 香椽出時山齋最要一事得官哥
二窰大盤或青東磁龍泉盤古銅青綠舊盤
宣德暗花白盤蘇麻尼青盤朱砂紅盤青花

盤白盤數種以大爲妙每盆置椽廿四頭或
十二三者方足香味滿室清芬其佛前小几
上置香椽一頭之橐舊有青東磁架龍泉磁
架最多以之架玩可堪清供否則以舊人珠
雕茶橐亦可惟小樣者爲佳

插瓶花法 插梅瓶中置礪一錢以熱湯插之
芙蓉牡丹芍藥蜀葵萱草俱用大滾湯插之
緊塞瓶口則不焦能開插蓮以泥塞插斷孔
內先入瓶底後方加水養之插梔子將剪斷

處敲碎加鹽些少於瓶加水養之則開茲錄
草草後有備細條目

溪山逸遊條

序古名遊

陶弘景曰山川之美自古共談高峯入雲清流
見底兩岸石壁五色交輝青林翠竹四時備
矣曉霧將歇猿鳥亂鳴夕日欲頽沉鯉競躍
實為欲界之仙都自康樂以來未有語其奇
者

羊祜樂山水每風景佳日必登峴山言詠終日
常語從事曰自有宇宙便有此山由來賢達
勝士登此遠望如我與卿者多矣皆湮沒無
聞使人悲傷如百歲後有知魂魄猶應登此
劉歊隱居求志尤愛山水登危履險必盡幽遐
人莫能及人皆歎其有濟勝之具

李白登華山落鴈峯曰此山最高呼吸之氣想
通帝座恨不携謝眺驚人詩來搔首問青天
耳

象耳山有李白留題曰夜來月下卧醒花影零
亂滿人襟袖疑如濯魄于冰壺中也

柳子厚曰上高山入深林窮迴溪幽泉怪石無
遠不到到則披草而坐傾壺而醉醉則更相
枕以卧意有所極夢亦同趣

張衡賦曰仲春令月時和氣清原隰鬱茂百草
滋榮王睢鼓翼倉庚哀鳴交頸頡鵒關關嚶
嚶於焉逍遙聊以娛情于時曜靈俄景繼以
望舒極盤遊之至樂雖日夕以亡劬

簡文入華林園曰會心處不必在遠翳然林泉
便自有濠濮間想也不覺鳥獸禽魚自來親
人

東坡曰江山風月本無常主閑者便是主人

王摩詰夜登華子岡輞水漣漪與月上下他山
遠火明滅林外深巷寒犬吠聲如嘯村虛夜
春復與踈鐘相間此時獨坐童僕靜默每思
曩昔携手賦詩當待春仲卉木蔓發輕儵出
水白鷗矯翼露濕青臯麥雉朝雊倘能從我

遊乎

韓持國爲守每春到常日設十客之具於西湖
事委僚吏卽造湖上有士大夫過卽邀之坐
滿九客而止卽與樂飲終日曾存之問曰無
乃有不得已者乎公曰汝少年安知吾老矣
未知復有幾春若待可與飲者而後從之吾
之爲樂無幾而春亦不吾待矣

臞仙曰江上一簑釣爲樂事釣用輪竿竿用紫
竹輪不欲大竿不宜長但絲長則可釣耳豫

章有叢竹其節長又直爲竿最佳竿長七八
尺猷針作釣所謂一勾掣動滄浪月釣出千
秋萬古心是樂志也意不在魚或于紅蓼灘
頭或在青林古岸或值西風撲面或教飛雪
打頭於是披簑頂笠執竿烟水儼在米芾寒
江獨釣圖中比之嚴陵渭水不亦高哉

又曰河內置一小舟繫於柳根陰處時乎閒暇
執竿把釣放乎中流可謂樂志於水或於雪
霽月明桃紅柳媚之時放舟當溜吹簫笛以

動天籟使孤鶴乘風唳空或扣舷而歌飽食
風月回舟返棹歸卧松窓逍遙一世之情何
其樂也

許椽好遊山水體便登陟人云許非徒有勝情
實有濟勝之具

王子敬云從山陰道上行山川自相映發使人
應接不暇若秋冬之際尤難爲懷

澄懷錄云每遇勝日有好懷抱袖手吟古人詩
足矣青山秀水眼到即可舒嘯何必居籬落

下後爲已物

又曰每登高岡步邃谷延留燕坐見懸崖瀑流
古木垂蘿闕閑岑寂之處終日忘返

鋤經堂志曰登高山下觀城市如蟻垤不知其
間幾許人往來奔走如蜂釀蜜如蠅爭血從
高望之真可一笑山之高於城市能幾何已
自如此况真仙在太虛中下視塵土又何翅
蟻垤乎哉

謝臯羽曰天地間雲嵐木石崇丘絕壑足以發

竒潜老多人跡所不到故疇人靜者得與世
相忘而自樂其樂恒專已而不讓至鶉衣蒙
垢土面蓬首獨甘心焉

越人王冕當天大雪赤脚上潜岳峰四顧大呼
曰遍天地皆白玉合成使人心膽澄徹便當
仙去

高子遊說

高子曰時值春陽柔風和景芳樹鳴禽邀朋郊
外踏青載酒湖頭泛棹問柳尋花聽鳥鳴於

茂林看山弄水脩禊事於曲水香堤艷賞紫
陌醉眠杖錢沽酒陶然浴沂舞風裊草坐花
酣矣行歌踏月喜瀾瀾之睡沙羨鷗鳧之浴
浪夕陽在山飲興未足春風滿座不醉無歸
此皆春朝樂事將謂閑學少年時乎夏月則
披襟散髮白眼長歌坐快松楸綠陰舟泛芰
荷清馥賓主兩忘形骸無我碧筒致爽雪藕
生涼喧卑避俗水亭一枕來薰踈懶宜人山
閣千峰送雨白眼徜徉幽歡絕俗蕭騷流暢

此樂何多秋則凭高舒嘯臨水賦詩酒泛黃
花饌供紫鱗停車楓樹林中醉卧白雲堆裏
登樓咏月飄然元亮高閑落帽吟風不減孟
嘉曠達觀濤江渚興奔雪浪雲濤聽鴈汀沙
思入蘆花夜月蕭騷野趣爽朗襟期較之他
時似更閑雅冬月則杖藜曝背觀禾刈於東
疇策蹇冲寒探梅開於南陌雪則眼驚飛玉
取醉村醪霽則足躡層冰騰吟僧閣泛舟載
月興到郊溪醉榻眠雲夢寒玄圃何如湖上
一簑可了人間萬事四時遊冶一歲韶華毋
令過眼成空當自偷閑尋樂已矣乎吾生幾
何胡爲哉每懷不足達者悟言于斯有感山
人遊具聊備如左

遊具

竹冠 制惟偃月高士二式爲佳他無取焉間
以紫檀黃楊爲之亦可近取瘿木爲冠以其
形肖微似以此束髮終少風神若帶唐巾漢
巾可以簪花漢巾之製去唐式不遠前摺較

後兩傍少窄三四分頂角少方二製之外皆非山人家所取但五岳真形圖人當佩帶入山可拒虎狼尋壑可遠魑魅今以唐巾玉圈取作方式篆圖琢成帶之甚雅且圈非徒設五岳圖有二三篆法惟道藏經所載似真圖具後幅

披雲巾 踏雪當製臞仙雲巾或段或氈爲之
匾巾方頂後用披肩半幅內絮以綿或氈以
氈可避風寒不必風領煖帽作富貴態也

道服 不必立異以布爲佳色白爲上如中衣
四邊延以緇色布亦可次用茶褐布爲袍緣
以皂布或絹亦可如禪衣非堯羅綿以紅褐
爲之月衣之製鋪地儼如月形穿起則如披
風道服二者用以坐禪策蹇披雪避寒俱不
可少

文履 用白布作履如世俗之鞋用皂絲縹一
條約長一尺三四許折中交屈之以其屈處
綴履頭近底處取起出履頭一二分而爲二

復綴其餘絲於履面上雙交如舊畫圖分其
兩稍綴履口兩邊緣處是爲絢於牙底相接
處用一細絲絲周圍綴於縫中是爲總又以
履口納足處周圍緣以皂絹廣一寸是爲純
又於履後綴二皂帶以繫之如世俗鞋帶是
爲綦如黑履則用皂布爲之而以白或藍爲
絢總純綦是也

道扇

其扇有二有紙糊者有竹編者近日新
安置扇其竹篾如紙編織細密製度精佳但

不宜漆輕便可携何扇勝此紙糊如此式樣
亦佳但得竹根紫檀妙柄爲美舊有鵝毛扇
卽羽扇也但無能者製度精緻今製似不堪
執

拂塵

古有紅拂塵尾紅拂乃富貴家用物毋
論塵尾似不易得近有以天生竹邊如靈芝
如意形者斲爲拂柄甚雅其拂惟以長棕爲
之不必求奇以白尾爲妙余有萬歲藤一小
枝玲瓏透漏儼肖龍形製爲拂柄可快披拂

雲鳥 以蓑草及棕爲之雲頭如芒鞋或以白布爲鞋青布作高挽雲頭鞋面以青布作條左右分置每邊橫過六條以象十二月意後用青雲口以青緣似非塵土中着脚行用當爲山人濟勝之具

竹杖 惟合竹爲佳有以之字竹方竹老竹鞭爲之者亦雅近日以荆木如杖形者原其上
有雙枝厚根處雕爲雙芝摩滑如玉亦可人意得有三代商嵌金銀碧瑱古銅鳩鳥杖頭

須用棕竹爲杖余見有全身鏤金銀者形狀古甚下有銅管亦二代物也製甚可愛得此全副老人受用無量外此用萬歲藤藜藿爲杖形雖奇怪此爲老衲行具恐非山人家扶老也姑置不取

瘦杯 取木之瘦肖杯者琢磨成杯式惟三種爲最桃杯蓮杯芝杯余所藏三盃克肖真形其外種類甚夥且奇要之適用無如三者
瘦瓢 有形如芝者有如瓠者山人家攜帶用

以飲泉大不過五六寸而小者半之惟以水磨其中布擦其外光彩如漆明亮燭人雖水濕不變塵污不受庶入精妙鑒賞

斗笠 其製有二一名雲笠以細藤作笠方廣二尺四寸以皂絹蒙之綴簷以遮風日一名葉笠以竹絲爲之上以櫛葉細密鋪蓋甚有道氣二物貴在輕便

葫蘆 有天生一寸小葫蘆最可人意用以綴爲衣紐又可懸于念珠價高不甚多見惟京師有之若用杖頭掛帶乘藥者二三寸葫蘆亦妙其長腰鷺鷥葫蘆可懸藥籃左畔似不可少

藥籃 卽水火籃也製有佳者惟遠紅漆爲佳內實應驗方藥膏藥以便隨處濟人山童携之亦多物外風致近有籐絲編者不佳以大毛竹車旋者太重

棋籃 圍棋確子近日永嘉以籐編爲確製巧用堅雖墮地觸石曾無損裂外以籐編爲籃

携此二確其輕便可愛誠遊具中一妙品也
書室中不宜有此

詩筒葵牋 白樂天與微之常以竹筒貯詩往
來賡唱故和靖詩云帶班猶恐俗和節不妨
山之句既有詩可無吟箋許判司遠以葵箋
見惠綠色而澤入墨覺有精采詢其法乃采
帶露蜀葵葉研汁用布揩抹竹紙上伺少乾
用石壓之許嘗有詩云不采傾陽色那知戀
主心不獨便于山家且知葵藿傾陽之意

韻牌 余刻詩韻上下二平聲為紙牌式名曰
韻牌每韻一葉總三十葉山遊分韻人取一
葉吟以用韻似甚便覽近有四韻刻已備矣
恐山遊水泛無暇作長篇及韻此余始作意
也

葉牋 余作葉牋三種以臘板研肖葉紋用剪
裁成紅色者肖紅葉綠色者肖焦葉黃色者
肖貝葉皆取吳中羅紋長牋為之此亦山人
寄興岑寂所為若山遊偶得絕句書葉投空

隨風飛颺泛舟付之中流逐水浮沉自有許多幽趣

坐氊 花時席地每用鹿皮爲之人各一張柰何毛脫不久以蒲團棕團坐之甚佳余意挾青氊一條臨水傍花處展地共坐更便卷舒攜帶耳

衣匣 以皮護杉木爲之高五六寸蓋底不用板幔惟布裏皮面軟而可舉長濶如氊包式少長一二寸携於春時內裝綿夾便服以備

風寒驟變夏月裝以夾衣秋與春同冬則綿服煖帽圍項等件匣中更帶搔背竹鈚并鐵如意以便取用

便轎 入山用之如今市中俗云兜轎式也但坐身涼簟兩傍用銅或鐵打成橋梁雙鈎下攀涼簟兩頭鈎上作眼待劄扛上用銅製二攀下垂作竅以受銅鈎對眼用劄釘住如懸掛然人坐其上背靠扛上圈圍不惟安適且上山下山如履平地以其機關常平故耳何

有前撲後仰之患杠子得有闕產紫荆木爲之輕細而堅愈重愈方他木俱不勝也

輕舟 用以泛湖棹溪形如剗船長可二丈有餘頭濶四尺內容賓主六人僮僕四人中倉四柱結頂幔以篷簾更用布幕走簷罩之兩傍硃欄欄內以布絹作帳用蔽東西日色無日則懸鈎高捲中置卓凳後倉以藍布作一長幔兩邊走簷前縛中倉柱頭後縛船尾釘兩圈處以蔽童僕風日更着茶爐烟起恍若

圖畫中一孤航也舟惟底平用二畫槩更佳
疊卓 二張一張高一尺六寸長三尺二寸濶二尺四寸作二面拆脚活法展則成卓疊則成匣以便攜帶席地用此擡合以供酌酢其小几一張同上疊式高一尺四寸長一尺二寸濶八寸以水磨楠木爲之置之坐外列爐焚香置瓶插花以供清賞

提盒 余所製也高總一尺八寸長一尺二寸入深一尺式如小厨爲外體也下留空方四

起居安樂下
三十八
寸二分以板圍住作一小倉內裝酒杯六酒
壺一筋子六勸杯二上空作六格如方合底
每格高一寸九分以四格每格裝碟六枚置
菓箴供酒觴又二格每格裝四大碟置鮭菜
供饌筋外總一門裝卸即可關鎖遠疑提甚
輕便足以供六賓之需

提爐 式如提盒亦余製也高一尺八寸濶一
尺長一尺二寸作三撞下層一格如方匣內
用銅造水火爐身如匣方坐嵌匣內中分二

孔左孔炷火置茶壺以供茶右孔注湯置一
桶子小鑊有蓋頓湯中煮酒長日午餘此鑊
可煮粥供客傍鑿一小孔出灰進風其壺鑊
迥出爐格上太露不雅外作如下格方匣一
格但不用底以罩之使壺鑊不外見也一虛
一實共二格上加一格置底蓋以裝炭總三
格成一架上可箭關與提盒作一副也
備具匣 余製以輕木爲之外加皮包厚漆如
拜匣高七寸濶八寸長一尺四寸中作一替

上淺下深置小梳匣一茶盞四骰盆一香爐
一香盒一茶盒一匙筋瓶一上替內小硯一
墨一筆二小水注一水洗一圖書小匣一骨
牌匣一骰子枚馬盒一香炭餅盒一途利文
具匣一內藏裁刀錐子挖耳挑牙消息肉叉
修指甲刀銼髮剗等件酒牌一詩韻牌一詩
筒一內藏紅葉各牋以錄詩下藏梳具匣者
以便山宿外用關鎖以啟閉携之山遊似亦
甚備

酒尊 注酒遠遊古有甕噐甚佳銅提次之近
以錫造者惡甚余意磁者負重銅者有腥不
若蒲蘆作具內用堅漆挾之遠遊似甚輕便
山遊當與已上三物束以二架共作一肩彼
此助我逸興

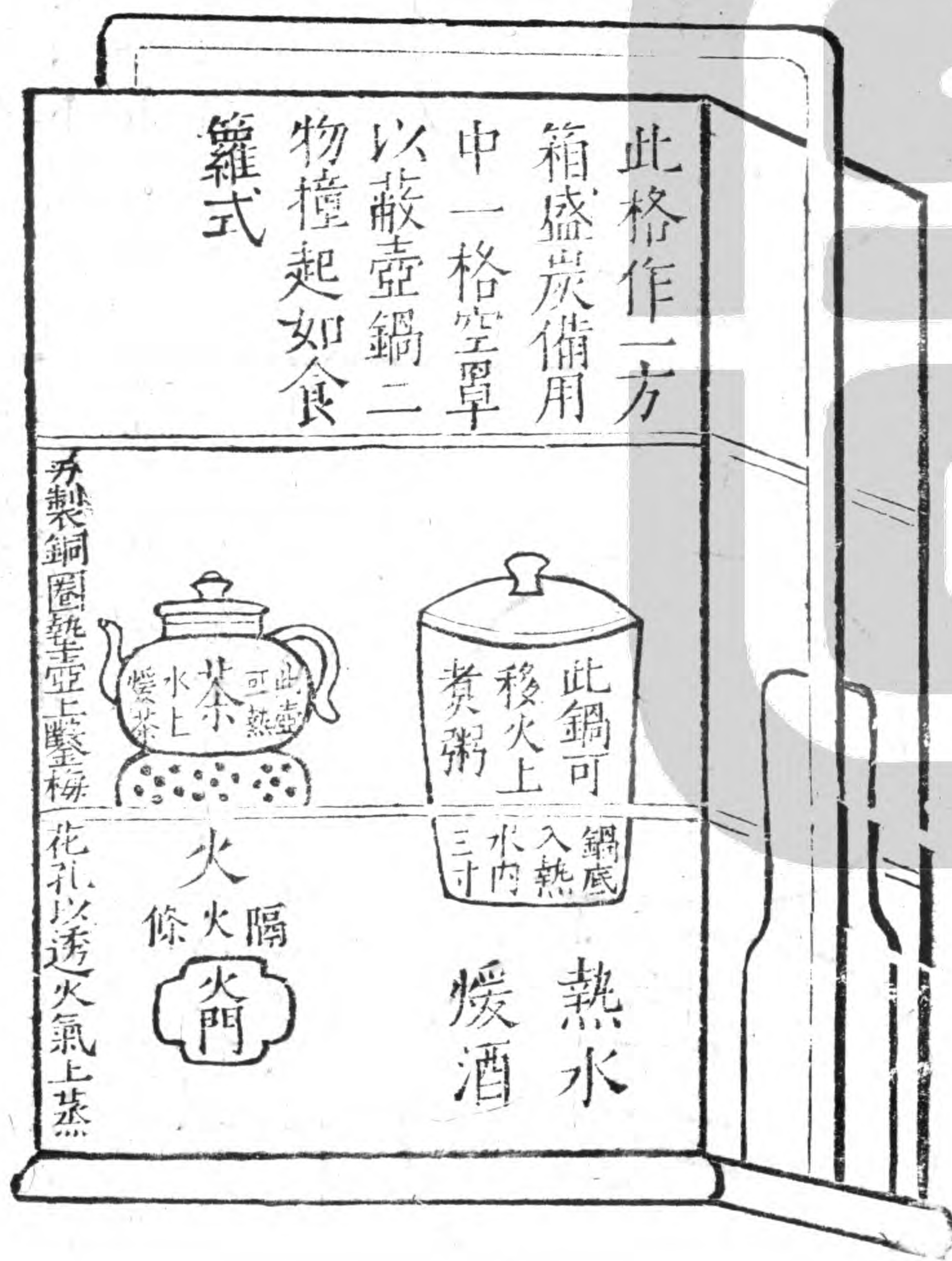
提盒式

提爐式

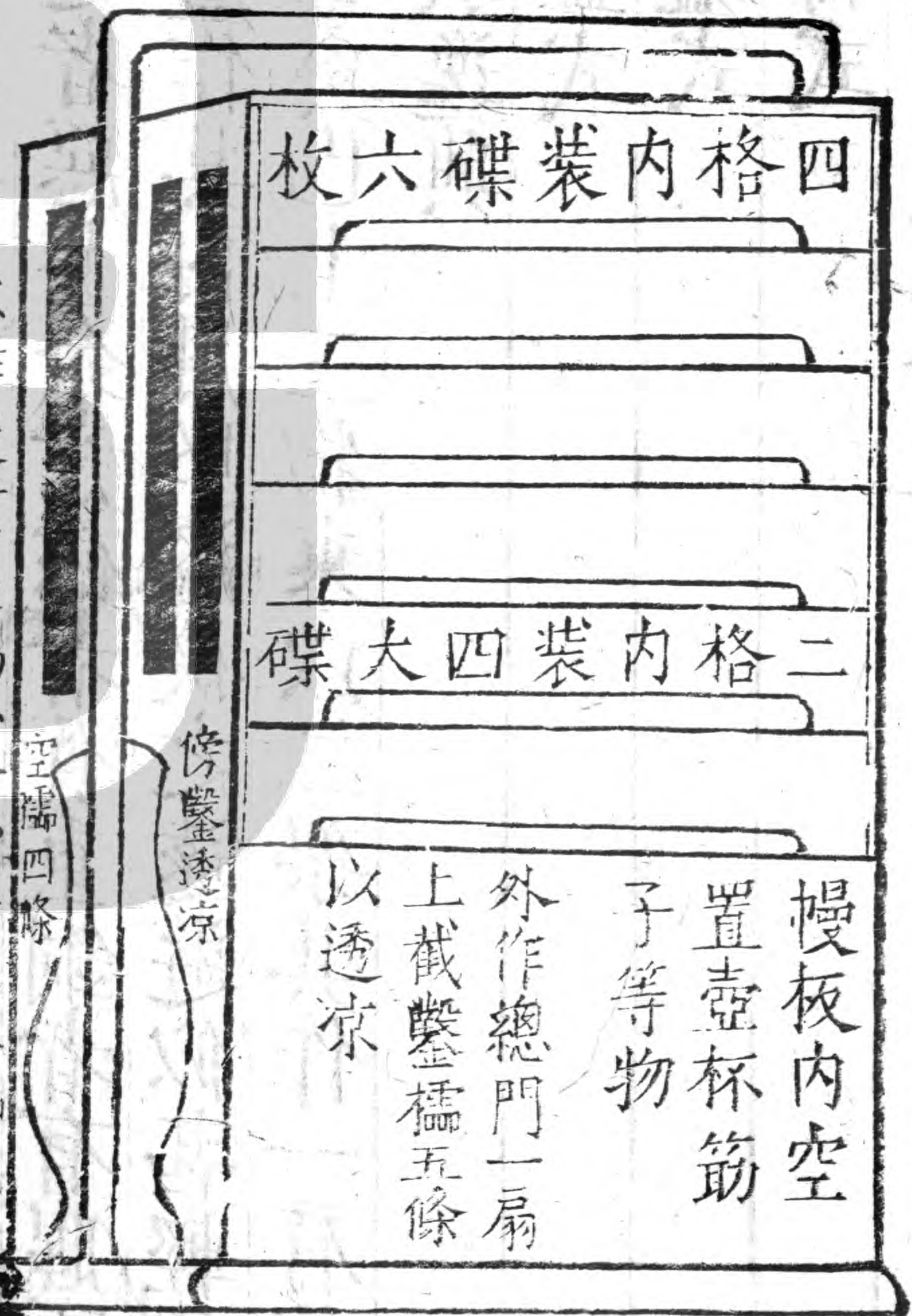
匏樽式

五嶽圖四式具後

提爐圖式



山遊提合圖式



不作提撞製為小厨式者恐格脚既空夏月取涼非厨不足以拘攝故耳

起居安樂

四十一

道藏經五岳真形圖

華岳



秦岳



嵩岳



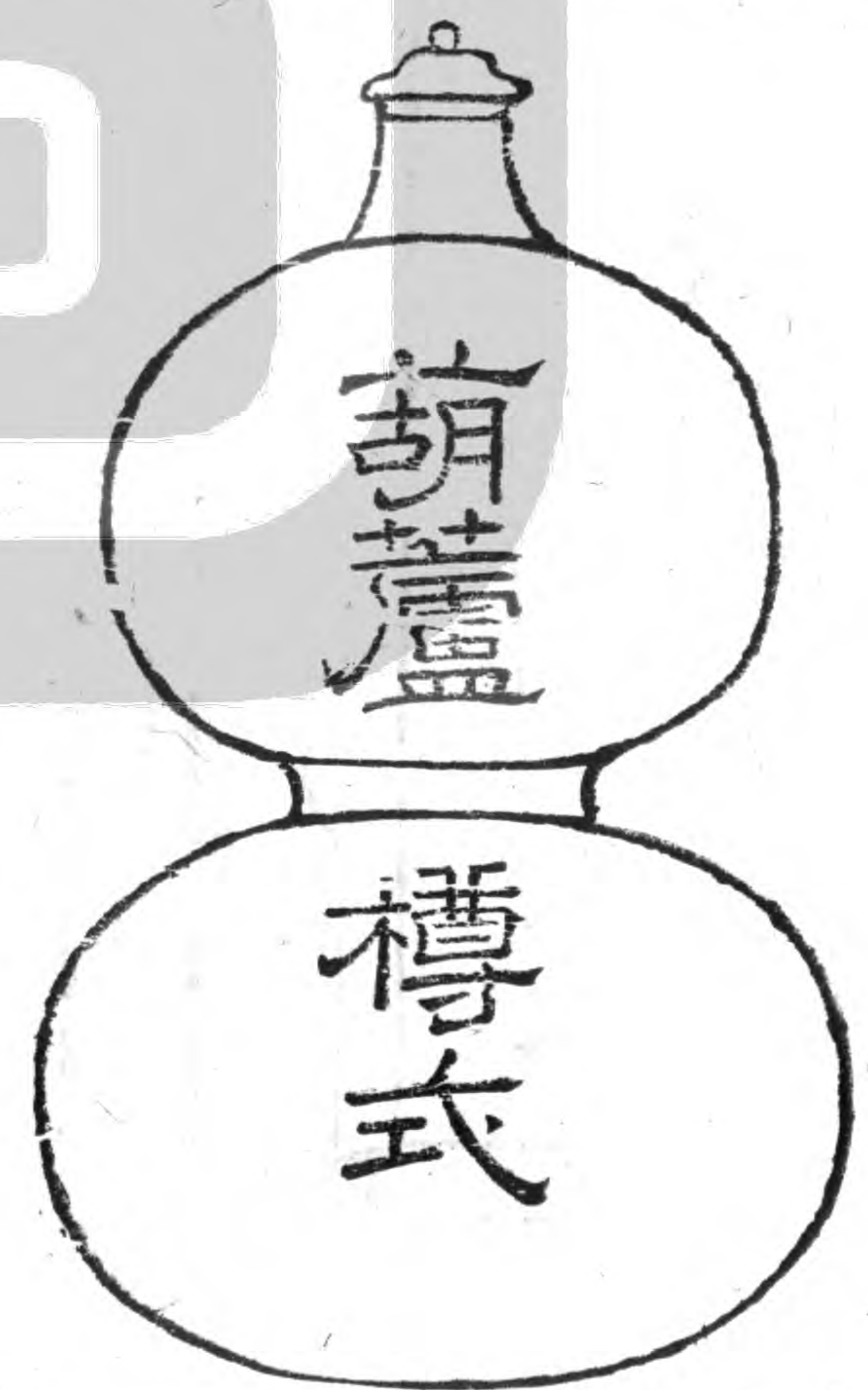
衡岳



恒岳



太極樽以匾匏為之堅起上鑿一孔以竹木旋口粘以木足堅以漆布內以生漆灌之凡二次酒貯不朽且免沁漶以絡携遊便甚



葫蘆樽用大小二匏為之中腰以竹木旋管為筍上下相聯堅以布漆頂開一孔如上式但不用足口上開一小孔并蓋子口透穿橫插銅銷用小鎖閉之以慎疎虞上同此製

鏡背五岳形圖



右五嶽圖一式一出道藏一出唐鏡模下不特製為唐巾王圈用之當以此用黃素朱書裱作小卷長可三四寸飾以軸帶掛之杖頭與葫蘆作伴山人持以逸遊謂非負圖先生輩歟其所當佩說如藏經云

藏經曰五嶽之神分掌世間人物各有攸屬如太山乃天帝之孫群靈之府為五嶽祖主掌人間生死貴賤脩短衡嶽主掌星象分杼水族魚龍嵩嶽主掌土地山川牛羊食啗華嶽主掌金

起居安樂

四十二

銀銅鐵飛走蠢動恒嶽主掌江河淮濟四足負
荷等事抱朴子曰脩道之士栖隱山谷須得五
嶽真形圖以佩之則山中魑魅虎虫一切妖毒
皆莫能近漢武帝元封三年七月七日受之西
王母流布人間後太初年中李充自稱馮翊人
三百歲荷草器負圖遨遊武帝見之封負圖先
生故世人能佩此圖渡江海入山谷夜行郊埜
偶宿凶房一切邪魔魑魅魍魎水怪山精悉皆
隱遁不敢加害家居供奉橫惡不起禎祥永集

云故此圖不獨用爲佩軸家居裱成畫圖安奉
亦可

三才避忌條

天時諸忌

聖人曰勿怨天又曰君子敬天之威則省其過
咎而改之故吾人起居不知三才避忌必犯
災害何以能安樂哉故人當勿指天爲証勿
怒視日月星辰行住坐卧莫裸體以褻三光
勿對三光濡溺勿月下歡淫勿唾流星勿久

走居安樂下
四十四
視雲漢。大風大雨大雷大雪大露不可出行。
當靜坐敬畏。勿嗔怒風雨。勿指虹霓。重霧三
日必大雨。未雨不可出行。雷鳴勿仰臥。遠出
觸寒而歸。勿面向火。勿就吃熱食。衣濕汗卽
脫。勿開口喝冷。大寒大暑勿可出入。伏熱者
勿驟飲水。衝寒者勿驟飲湯。勿瀆寒而寢。日
出則出。日入則入。朝出莫饑。暮息莫飽。朔不
可泣。晦不可歌。此天時避忌之要畧也。

地道諸忌

坤主厚載萬物。生成人賴以生。敢不寅畏。以藁
地靈。勿以刀杖怒擲地。勿輕掘地。深三尺卽
有土氣傷人。勿裸卧地上。入深山當持明鏡
以行使精魅不敢近。入山念儀方二字以却
蛇。念儀康二字以却虎。念林兵二字以却百
邪。入山至山脚先退數十步。方上山。山精無
犯。入山將後衣裾摺三指。挾於腰。蛇虫不敢
近。渡江河。朱書禹字佩之。吉。寫土字於手心
下。船無恐怖。深山流出冷水不可飲。水有沙

虫處不可浴有水弩虫處不可渡虫射人影
即死先以物擊水虫散方可渡行熱勿以河
水洗面陂湖水有小影是魚秧勿食井水沸
起者勿食屋漏勿悞食塚井中有毒勿食凡
濁水要急飲入杏仁泥少攪十數次即可飲
夏月冰勿多食雖貪一時之快久則成疾此
地忌之大略也

人事諸忌

人為萬物之靈有生之所當重者也豈可不以

生我者為急乃以賊我者為務也遵生者當
知所重五臟喜香潔惡腥羶食必擇可勿搔
首披髮覆面肝惡風心惡熱肺惡寒脾惡濕
腎惡溲髮不可悞入鮮食甲寅日割指甲甲
午日割脚指甲此為三尸遊處故以斬除之
不可向北唾犯魁罡唾遠損氣唾多損神汗
出毛孔勿令扇風恐為風中凡汗之所出本
於五臟飲食飽熱汗出於胃飽甚胃滿故汗
出於胃也驚悸奪精汗出於心驚奪心精神

氣浮越陽內薄之故汗出於心也持重遠行
汗出於腎骨勞氣越腎復過疲故持重遠行
汗出於腎也疾走恐懼汗出於肝暴役於筋
肝氣疲極故疾步恐懼汗出於肝也搖動勞
苦汗出於脾動作用力穀精四布脾化水穀
故汗出於脾也故勞傷汗出成病勿令汗入
飲食食後以紙撚入鼻引嚏數次令人氣通
明目化痰勿強忍大小便勿努力大小便夜
間宜開眼出溺行走勿語行遠乘馬勿回顧

傷神凡行遠常存魁星在頭上夜行宜數叩
齒鬼神畏齒聲也夜行及寘卧心中懼者當
存日月光入我明堂中百邪自散勿久行傷
肝勿久立傷骨勿久坐傷肉勿跂床懸脚勿
豎膝坐大樹下不可坐防陰氣傷人坐卧莫
當風冷石不可坐成疝日晒熱石不可坐生
瘡鷄鳴時叩齒三十六遍舌舐上齶待神水
滿口漱而嚥之口誦四海神名三遍止鬼辟
邪令人無疾東海神阿明南海祝良西海巨

乘北海禹強早起食生薑以辟穢氣下床先
左脚吉嗽齒勿用棕刷敗齒夜半勿哭泣勿
對北詈罵勿卒驚呼勿恚怒令神魂不安勿
大樂使氣飛揚勿多笑傷臟多喜令人亡錯
昏亂食勿語寢勿言勿多念內志恍惚勿多
思則神怠勿思慮傷心勿久卧傷氣勿頭向
北春夏向東秋冬向西夜卧防床頭有隙進
風夜眠勿以脚懸高處勿卧開口以泄真氣
勿以手壓心口令人夢魘勿尸卧勿以筆畫

人面爲戲使魂不認尸多致死者勿露卧
醒覺熱勿飲水又睡凡夢勿語人勿燃燭照
寢令人神魂不安人卧忽不醒勿急以燈照
之殺人就黑暗處以指甲掐人中或口咬
大拇指甲處而唾其面勿當風沐浴勿沐髮
未乾卽寢勿冷水洗沐饑勿浴飽忌沐洗頭
不可用冷水成頭風勿沐浴同日沐者洗頭
浴者澡身也有眼疾不可浴午後勿洗頭汗
出勿洗沐浴無常不吉當考之月令沐浴日

一吉日起勿開眼洗面盛熱勿以水洗面勿以
大熱湯漱口凡有脚汗勿入水洗凡夏至後
丙丁日冬至後庚辛日不宜交合大月十七
日小月十六日此名毀敗日不宜交合大喜
大怒男女熱病未好陰陽等疾未愈并新產
月經未淨俱不可交合勿醉飽入房勿每月
二十八日交合人神在陰帳幕內忌燃燭行
房凡本命甲子庚申不可入房雷電風雨不
可交合此爲人事之忌大略耳人能謹而戒
之必獲安樂無諸疾苦再加調和飲食餐服
藥餌百年之壽人皆可至幸毋忽之

賓朋交接條

序古名論

白虎通曰朋友之道有四近則正之遠則稱之
樂則思之患則死之

揚子法言曰朋而不心面朋也友而不心面友
也

家語曰夫內行不脩身之罪也行脩而名不彰

友之罪也。故君子入則篤行，出則友賢。

禮記曰：君子之交淡如水，小人之交甘若醴。君子淡以成，小人甘以壞。

漢書曰：李德公所交皆捨短取長，好成人之美。時荀爽、賈彪雖俱知名，而不相能。德公並交二子，情無適莫，世稱其正。

胡質曰：古人之交也，取多知其不貪，奔北知其不怯，聞流言而不信，故可終也。

爾衡字正平，少與孔文舉作爾汝之交。昔衡未

二十而文舉已五十餘矣。

荀巨伯遠看友人疾，值胡賊攻郡，友人語伯曰：吾且死矣。子可去。伯曰：遠來視子，今有難而捨之去，豈伯行耶？賊既至，謂伯曰：大軍至此，一郡俱空，汝何人獨止？伯曰：有友人疾，不忍委之，寧以已身代友人。賊聞斯言，異之，乃相謂曰：我輩無義之人，而入有義之國，乃偃而退，一郡獲全。

山濤與嵇阮一面契若金蘭，山妻韓氏覺濤與

起居安樂下
二人異常交問之濤曰當年可以爲友者惟
此二人妻曰負羈之妻亦親觀趙狐意欲窺
之可乎濤曰可他日二人來勸濤止之宿具
酒食妻穿墻視之達旦忘返濤入曰二人何
如曰君子致不如正當以識度耳濤曰伊輩
亦以我識度爲勝

晉王越鎮海昌以王安期爲記識叅軍雅相知
重敕世子毘曰學之所益者淺體之所安者
深閑習禮度不如式瞻儀形諷味遺言不如

親承旨音王參軍人倫之表汝其師之

齊太原孫伯翳家貧嘗映雪讀書放情物外棲
志丘壑與王令君亮范將軍爲莫逆之交王
范旣相二朝欲以吏職相處伯翳曰人生百
年有如風燭宜怡神養性琴酒寄情安能棲
棲役曳若此嵇康所不堪予亦未能也

梁王繹博覽群書才辨冠世不好聲色愛重名
賢與裴子野蕭子雲布衣交白居易與元相
國禎友善以詩道著名號元白集內有哭元

相詩云相者掩淚俱無語別有傷心事豈知
想得咸陽原上樹已抽三丈白楊枝

許棠久困名場咸通末馬戴佐大同軍幕棠往
謁之一見如舊識留連數月但詩酒而已未
嘗問所欲忽一旦大會賓友舍使者以棠家
書授之棠驚愕莫知其來棠啓緘密視久之
乃是言馬戴已潛遣一价恤其家矣其用情
周渥人所不及如此

風土記曰越俗性率朴初與人交有禮封土壇
祭以犬鷄祝曰卿乘車我帶笠他日相逢下
車揖我步行卿乘馬後日相逢卿當下

自昔士之閑居野處者必有同道同志之士相
與往來故有以自樂淵明詩曰昔欲居南村
非爲卜其宅聞多素心人樂與數晨夕又云
鄰曲時來往抗言談往昔奇文共忻賞疑義
相與析則南村之隣豈庸庸之士哉杜少陵
與朱山人詩曰相近竹參差相過人不知幽
花歆滿徑野水細通池歸客村非遠殘尊席

更移看君多道氣。從此數追隨。李太白與范居士詩曰。忽憶范野人。閉園養幽姿。又云。還傾三五酌。自味猛虎詞。近作十日歡。遠爲千載期。風流自簸蕩。譎浪偏相宜。觀此則朱山人范居士者可爲非常流矣。

周益公嘗訪楊誠齋于南溪之上。留詩云。楊監全勝賀監家。賜湖豈比賜書華。回環自闢三三徑。頃刻能開七七花。門外有田供伏臘。望中無處不烟霞。却慙下客非摩詰。無畫無詩

只謾誇誠齋續。賀相歡好事者。繪以爲圖。誠齋題曰。平叔曾過魏秀才。何如老子致元台。蒼松白石青苔徑。也不傳呼宰相來。誠齋長嗣東山先生以集英殿脩撰致仕家居。年八十。曾雲巢年尤高。嘗携茶袖詩訪伯子。其詩云。褰衣不待履霜回。到得如今也樂哉。泓穎有時供戲劇。軒裳無用任塵埃。眉頭猶自懷千恨。興到何如酒一盃。知道華山方睡覺。打門聊伴茗奴來。伯子和詩亦佳。其風味不減

前二老也二老相訪高誼如此

古延方士湖州東林沈東老能釀十八仙白酒
一日有客自號回道人長揖於門曰知公白
酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀
偉蹙然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲
清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不
通知其非塵埃人也因出酒器十數於席間
曰聞道人善飲欲以鼎先爲壽如何公曰飲
器中鍾鼎爲大屈卮螺盃次之梨花蕉葉最

小請戒侍人次第速斟當爲公自小至大以
飲之笑曰有如顧倩之食簾漸入佳境也又
約周而復始常易器滿斟於前笑曰所謂盃
中酒不空也回公興至卽舉杯命東老鼓琴
回公浩歌以和之又欲以圍棋相娛止奕數
子輒拂去曰祇恐碁終爛斧柯回公自日中
至暮已飲數斗無酒色東老欲有所叩回公
曰聞公自有黃白之術未嘗妄用且篤於孝
義又多陰功此余今日來尋而將以發之也

東老因叩長生輕舉之術回公曰四大假合之身未可離形而頓去東老攝衣起謝有以喻之回公曰此古今所謂第一最上極則處也飲將達旦甕中所釀止留糟粕而無餘瀝回公曰久不遊浙中今日爲公而來當留詩以贈然吾不學世人用筆乃就劈席上石榴畫字題於庵壁其色微黃而漸加黑其詩曰西隣已富憂不足東老雖貧樂有餘白酒釀來緣好客黃金散盡爲收書已而告別東老

啓關送至舍西天漸明矣握手並行至舍西石橋回公卽先度乘風而去莫知所終

古延名衲成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂卒不能害忽一仙僕至云先生請師誦經引行過溪嶺數重烟嵐中一山居僕曰先生老病起晚請誦至寶塔品見報欲一聽之至此果出野服杖藜兩耳垂肩焚香聽經罷入不復出以籐盤竹筴秣飯一盂枸菊數甌無鹽酪美若甘露得襯錢一環僕送出路口問曰

先生何姓名僕於僧掌中書孫思邈三字僧
大駭僕遽失之三日山中尋求竟迷舊路歸
視襯資乃金錢一百文也由茲一飯身輕無
疾天禧中僧一百五十歲後隱不見

李東谷曰君子以文會友以友輔仁友之者友
其德也當親密之時握手論心必使君臣父
子兄弟夫婦之倫粹然一出於正此交友第
一義也夫何世變日薄友道掃地惟酒饌追
隨有無周濟穢言相謔術數相勝於規圓便

利諂諛取容此妾婦耳非友也啗以濡沫其
効奔走此奴隸耳非友也恐少有櫻拂而取
踈遠故隨事苟徇而顛親密乘人父子之睚
眦卽導之以不慈不孝乘人兄弟之鬩牆卽
導之以不悌不恭乘人夫婦之反目卽導之
以不琴不瑟謬引古今眩亂是非指鹿爲馬
以鳥爲鸞皆此輩也取友又當以此自鑑毋
爲人欺毋過責於此輩遠而敬之以爲友道
戒

又曰故舊不遺則民不偷世俗薄故舊衰友人
平日同筆硯同出處同貧賤同患難相與相
愛不啻骨肉一旦得志視若路人因而多以
忘舊爲憾此特不能理遣耳宜如何若故人
死亡而終身不相接足矣故友道難乎其振
哉

林可山山林交盟曰山林交與市朝異禮貴簡
言貴直所尚貴清善必相荐過必相規疾病
必相救藥書啟必直言事初見用刺不拘服

色主人肅入序至稱呼以兄及表不以官講
聞必實言所知所聞事有父母必備刺拜報
謁同自後傳入一揖坐詩文隨所言毋及外
事時政異端飲饌隨所具會次坐序齒不以
貴賤僧道易飲隨量詩隨意坐起自如不許
逃席之使令則供執役請必如期無速客例
有幹實告及歸不必謝凡涉忠孝友愛事當
盡心毋慢嫉前輩須接引後學以追古風貴
介公子有志於古道必不驕人以自滿苟非

其人不在茲約允我同盟願如金石

高子交友論

高子曰毛詩序云自天子以至庶人未有不須友道以成者也但今之世友道日偷交情日薄見則握手相親背則反舌相詆何人心之不古乃尔此輩自薄非薄我也不知詆我以悅他人他人有心亦防尔詆自己展轉猜忌智巧百出視友道爲路塵宜管鮑陳雷之絕世也吾意初與人交深情厚貌不易洞曉何

術以知其心地之善惡情性之邪正也但以吾心之美惡邪正以交其人彼雖奸險欲伺我隙我無隙可伺彼將柰何彼雖貪婪欲窺我敗我無敗可窺彼將柰何與之談必先以仁義彼之愚我邪我之言勿聽也與之飲必敬以酒食彼之誘我亂我之事勿行也我無私彼將何以行其私我無好彼將何以投吾好自防護密則郭郭堅完外操矛盾何以禍我但今之人自作惡業醜行始欲人協已謀

取必與乃厚人若骨肉雖父母妻子不若也
苟所謀倖成則人必挾我求不遂卽變交好
爲寇仇非金帛貨殖不解也果人禍我抑果
自禍而然耶人心孰不樂爲善但以正感正
以邪感邪邪正分於應感豈果人人皆小人
而世無君子耶道誼之在天下亦未全滅也
但千百中一二耳柰何移君子之道誼而近
全于市人在在有之也此又何說哉近輩有與
勝已者談不問其言之是非嘖嘖是贊聽彼

大言不慙與不若已者談不論其言之可否
嚶嚶是詆愧彼緘言似訥遂使過無從知善
無從進直諒之道三益之友淹沒無聞矣夫
貴者能以直友爲可重則事功日進而望譽
日隆富者能以直友爲可寶則家業日昌而
聲名日著柰何對貴者而言直不惟交踈且
目爲妄人語富者而言直不惟友薄且名爲
惡客求其德賢者而親之耻佞人而遠之者
幾人哉非富貴之高品不能自別也但以直

自居以道自重者是果爲妄人又果爲惡客
乃曲譽取憐求爲富貴交耶借得貴者一顧
盼所榮幾多富者一餽飫所飽幾日靡靡焉
以直道自委甘心效奴隸之恭妾媵之媚以
悅人哉古者貴釋交且交以心匪交以面也
交不能擇友不以心是誠面交矣何能久且
敬哉故君子寧寡交以自全抱德以自重乃
鄙泛交以求榮趣附以自賤也又若一輩與
富者交惟欲利其利與貴者交惟欲利其勢

使世人不以勢利橫胸中不以智巧媒徑路
則人人聖賢矣又何慕富之德貴之賢乃委
身於白日相從於朱門哉卽其口食自足於
一朝家將何物供厨烟于三炊人當以此心
諒人之心勿以世道求古之道則交全而誼
厚矣他如同門同業一貴一貧在貴者當念
其窮勿以路人視故人分所有以周急厚道
也在窮者亦當安其窮勿羨人以怨人希所
有以自足亦厚道也柰何貴者不古而窮者

不明昧此二者何得於友耶舉世皆尔尔果
何人為丈夫哉交情乃見矣彼山人詞客邁
德弘道賁於丘園抱河岳之靈而飄然浪遊
欲出與寰宇為友者此正吾人所欲交與遊
願聞其藝而甘心焉者惜乎今之時同調者
罕其人而朱門無容轍遂使諸君冥心物外
介然絕俗高枕岩阿而無意海宇使中原意
氣化作秋雲尚友之心不得圓滿如意是一
恨也彼堪輿諸家欲兆我先知富貴禍福之

機者皆高賢也奈之人無意於榮枯何能
人起朽骨而辟山災年而為福日汲汲
乎逐高賢之足與力騎哉敢謝所聞而且從
吾之僻也余寡交自少及老無幾人皆余社
友也况性不能附人就事成苟合追復古道
雖拳拳柰何世之涼德徃徃耳吾於友道重
有感於今日安得六執金剛如達摩西來化
度友道使復古敦素頓脫一切業心惡劫共
歡無我無人法界證上菩提此余第一大願

雅尚齋遵生八牋卷之九

古杭高濂深甫氏編次



延年却病牋

上卷

高子曰生身以養壽為先養身以却病為急
經曰我命在我不在於天昧用者天善用者
延故人之所生神依於形形依于氣氣存則
榮氣敗則滅形氣相須全在攝養設使形無
所依神無所主致殂謝為命盡豈知命者哉

夫胎息爲大道根源導引乃宣暢要術人能
養氣以保神氣清則神爽運體以却病體活
則病離規三元養壽之方絕三尸九蟲之害
內究中黃妙旨外契大道玄言則陰陽運用
皆在人之掌握豈特遐齡可保卽玄元上乘
罔不由茲始矣噫顧人之精進如何余錄出
自秘經初非道聽迂說讀者當具天眼目之
毋云泛泛然也編成牋曰延年却病

序古名論

金櫃妙錄曰凡欲求長生却病大法有三一保
精二行炁三服餌凡此三事亦各有法不得真
傳卒難得遇也故保精之術列叙百數服餌之
方略有千種皆以勤勞不强爲務夫行炁可治
百病可祛瘟疫可禁邪魅可止瘡血可居水中
可辟饑渴可延年命其大要旨胎息而已胎息
者不以口鼻爲之如在胞胎之中則以成道
又曰道以精爲寶施與人則生人留於已則生
身生身求度世名在於仙位生人卽功遂功遂

而身退身退陷俗已爲劇何況妄施而廢棄棄損不覺多又廢老而墜天地有陰陽陰陽人所貴所貴合於道但當慎無費

玄禾曰志者炁之神也炁者體之克也善者遂其生惡者喪其形故行炁之法少食自節心定自安志堅自通意專自達久則神矣若人服炁者日午后至子時前爲死炁不可服惟酉時日近明淨不爲死亦可服也冬三月子時寒夏三月午時熱二時俱不可服炁若腹中寒午炁可服腹熱子炁亦可服也

真人曰天道盈缺人事多屯居處屯危不能自慎而鮮有成故養性之士不知自慎之方未可與論養生服炁之道故向道者以自慎爲第一事

太清中黃胎藏論略

內養形神除嗜慾

心不動搖六府如燭常修此道形神自足專脩靜定身如玉

內絕所思外絕所欲

一者上蟲居腦宮

洞神玄訣曰蟲居上丹田腦心也其色白而青名彭居使人好嗜慾凝滯學道之人宜禁制之

萬端齊起搖子心常思飲膳味無窮想起心生若病容

學道者不得內行扶身却為三蟲所惑亂也
二者中蟲住明堂

洞神玄訣曰中蟲名彭質其色白而黃居中丹田使人貪財好喜怒濁亂直氣

遣子魂夢神飛揚或香或美無定方或進或退難守常精神恍惚似猖狂令子坐卧敗穀糧子若知之道自昌

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矯使人愛衣服耽酒好色

令子淡泊常無味

若常守淡泊三尸既亡永無思慮矣

靜則心孤多感思撓則心煩怒多起

服氣未通被三尸蟲較力或多怒或多悲思
或多嗜滋味

使人邪亂失情理子能守之三蟲棄

得見五牙九真氣

五牙為五行氣生子五藏中

五牙咸惡辛酸味

若五味不絕五藏靈氣不生終不斷思欲想
為有三蟲鎮隨子尸鬼坐待汝身死何得安然
不驚畏

三尸之鬼常欲人早終在於人身中求人罪
狀每至庚申日白於司命若不驚不懼不早
修煉形神使年敗氣衰形神枯悴縱使志若
松筠亦復無成矣

勸子將心捨煩事

靜持心神止捨煩務

超然自得煙霞志

超然洞悟煙霞之暢在乎目前

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

脉之內

致令六腑神氣衰百骸九竅不靈聖

九仙真氣常自靈三蟲已死復安寧

由子運動呼吸生

神氣若足呼吸運動興起雲霧自然得成隱

化無滯

居在丹田內熒熒

服氣成者居在丹田中凝結若雞子炳煥肌

膚堅白筋骸清勁

地府除籍天錄名坐察陰司役神明內合胎仙

道自成

入胎息至五百息當入異境地籍除名三天

錄仙至千息魂遊上境

胎息真仙食氣得却閉真氣成胎息

服氣二百日五藏虛踈方可學入胎息准九
天五神經云先須密室無風厚軟氈席枕高
四指纔與身平求一志人同心爲道侶然後
捐捨心識握固仰臥情無所得物無所牽靈
氣漸開心識怡然初閉息經十息至五十息
至百息只覺身從一處如在一房中只要心
不動移凡一日一夜十二時都一萬三千五
百息故太微昇玄經云氣絕曰死氣閉曰仙
魄留守身魂遊上天至百息後魂神當見其

魄緣是陰神常不欲人生耳

羽服彩霞何所得皆自五藏生雲翼

蟬爲飲氣乘露故生羽翼人服元氣而天衣
不礙於體

五藏真氣芝苗英

太華受經曰元氣含化布成六根吉凶受用
應行相從內氣爲識胎氣爲神子能胎息復
還童嬰反魂五藏之始先布於水內有六府
外應六根

肝主東方其色青

五緯經曰肝主於木生於木尅之於土來自東方其色蒼當存想青氣出之於左脇但六時思之不輟當見此氣如青雲用此氣可治一切人熱疾時行臃腫疥癬急嗽但觀前人疾狀量其淺深想此氣攻之無不愈者如觀前人肝色枯悴不可治也

子但閉固千息經青氣周流色自成

胎息經千息爲內養此氣青色當自凝結

心主南方其色赤服之千息赤色出

五緯經曰心主於火生之於木尅之於金來自南方其色赤每日午時想赤氣在心大如雞子漸漸自頂而出自散咒曰南方丙丁赤龍居停陰神避位陽宮下迎思之必至用之必靈如此三咒之能常行此氣存想五十日不闕當爲赤氣如火光自見用此氣可治人一切冷病當用氣攻之若病人面色帶青卽不治

肺主西方其色白服之千息白色極

五緯經曰肺主於金生之於土尅之於木來自西方常服每至丑時存想肺間有氣狀如白珠其光漸漸上注於眉間後乃咒曰西方庚辛太微玄真內應六府化爲肺神見於無上遊於丹田固護我命用之成仙急急如律令存念一遍如此四十九日肺中有氣如白雲自見此氣照地下一切寶物及察人善惡如寒用心氣綠是火氣如熱用腎氣綠是水

氣不辨用氣卽無効也

脾主中央其色黃服之千息黃色昌

五緯經曰脾主於土生之於火尅之於水閉氣千息不敢伏藏存想黃氣但一念一想不限時節亦無咒其脾藏存之四十九日自見此氣已後能用可能自蔽形影

腎主北方其色黑服之千息黑色得

五緯經曰腎主於水生之於金尅之於火此五牙神氣但至五更初各存想氣色都出於

頂上訖卽止亦不假一一別存想兼不用咒亦得只是較遲滿百日方有效驗也

驅役萬靈自有則

服氣心志正兼行內行內外相扶一年後應是人間鬼恠精魅及土地神祇並不敢藏隱所到去處地界神祇隨衛道者陰司六籍善惡具知

乘服彩霞歸太極

一胎息伏陰經曰內息無名唯行想成若不行

戒行入胎息未得合神太微靈隱書曰凡人入胎息遊人間行尸解術隨物所化故有託衣衾所化者常以庚辛日取庚時於一淨室內焚名香一鑪於所卧牀頭又須設几案上著香鑪下著所拄者龍杖及履鞋等物盡安置於頭邊身衣不解以衾蓋之首西而卧自念身作死人當陰念此咒七遍咒曰太一玄冥受生白雲七思七召三魂隨迎代余之身掩余之形形隨物化應化而成

此存念一食間但依尋常睡如常存念之起
一食久輒不得與人語若與人語其法不成
如此常行四十九日漸漸成法後要作不問
行住坐卧陰念此咒七遍隨手捉物身便別
處去衆人只見所把之物身以死矣後却見
物還歸本形此法即可以下界助身不可以
便行非法之事大須護慎其法大須隱默若
卧在床上但以被覆身隱念一遍便却出入
只見所卧衾被是身不見被形若於財色留

心當爲神理銷折矣

九行空門至貞路大道不與人爭怒動息能持
勿暫停陰神返照神常助

持心不息其道易成

諸行無心是實心因心運得歸天去

無心之心因心運心雖無有心還因心有
除苟無心是謂真

衆事曰苟無事曰除除心上念萬行歸余
自隨胎息入天門

胎息以善行爲要機無念爲至路
玄元正理內藏身無曲潛形體合貞

洞玄經曰心無曲萬神足

三部清虛元氣固六府翻成百萬神

三元靜六府調真氣歸於真形二理相合五
藏六府諸神共有百萬自然相和應也

大腸之府主肺堂

肺爲首三焦之主

中有元神內隱藏

太明經曰大腸主肺也鼻柱中央爲候色也
元氣自足其神當見

腎府當明內宮女外應耳宅爲門戶

內神經曰精主腎腎爲後宮內宮列女主耳
腎之官承氣於耳左腎爲壬右腎爲癸循環
兩耳門內有元神守自都管兼主志凡人好
嗔怒卽傷腎腎傷卽失志俱喪元神故道者
忌嗔怒

膀胱兩府合津門氣海循環爲要路

膀胱是兩府氣腎合膀胱乃受津之府上應於舌根也津液往來常潤肥澤舌岸以應兩膀胱氣若少不潤服氣人未成當欲少語以養津也語多卽口乾難用氣也中有神其神常抱無貪之行故道者不貪志合神理子當得見內神章終身不泄神常助

幻真先生服內元氣訣

進取訣第一

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務在

絕風隙常令左右燒香牀須厚軟脚令稍高衾被適寒溫令冬稍煖尤佳枕高三寸餘令與背平每至半夜後生氣時或五更睡醒之初先吹出腹中濁惡之氣一九口止若要細而言之則亦不在五更但天氣調和腹中空則爲之先閉目扣齒三十六下以警身神畢以手指捏目大小背兼按鼻左右旋耳及摩面目爲真人起居之法更隨時加之導引以宣暢關節乃以舌柱上腭撩口中內外津液候滿口則嚥之令下入

胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥靈液灌溉
五藏面乃生光此後去就大體畧同便兀然放
神使心如枯木空身若委衣內視反聽萬慮都
遣然後淘之每事皆閉目握固唯臨散炁之時
則展指也夫握固所以閉關防而却精邪凡初
服氣之人炁道未通則不可握固待至百日或
半年覺炁通暢掌中汗出則可握固黃庭經曰
閉塞三關握固停漱嚥金體吞玉英遂至不食
三蟲亡久服自然得興昌

轉炁訣第二

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜卧閉息覺後欲
服炁先須轉令宿食消故炁得出然後始得調
服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間豎膝舉
背及尻閉炁則鼓炁海中炁使自內向外輪而
轉之呵而出之一九或二九止是曰轉炁畢則
調之

調炁訣第三

訣曰鼻爲天門口爲地戶則鼻宜納之口宜吐

之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調炁畢則嚙之夜睡則閉之不可口吐之也

嚙炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚙炁世人嚙外炁以爲內炁不能分別何其謬哉吐納之士宜審而爲之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁而生身身中自分元炁而理每因嚙及吐納則內炁與

外炁相應自然炁海中炁隨吐而上直至喉中但候吐極之際則輒閉口連鼓而嚙之令郁然有聲汨汨然後男左女右而下納二十四節如水瀝瀝分明聞之也如此則內炁與外炁相顧皎然而別也以意送之以手摩之令速入炁海炁海膺下三寸是也亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚙止乾嚙號曰雲行一漱口嚙取口中津嚙謂之雨施初服炁之人炁未流行

每—嚙則旋行之不可遽至三連嚙也候氣通暢然後漸漸加之直至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服炁之人既未通嚙或未下須一嚙以爲候但自郁然有聲汨汨而下直入炁海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸腦宮津名也每三連嚙則速存下丹田所得內元炁以意送之令入二穴因想見兩條白炁夾

脊雙引直入泥丸熏蒸諸宮森然遍下毛髮面部頭項兩臂及手指一時而下入胃至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三里遍經胫膝脛腓下達湧泉湧泉足心是也所謂分一炁而理鼓之以雷霆潤之以風雨是也只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若不迴蕩濁惡之炁則令人不安既有津液非堪漱嚙雖堪溉灌五藏發於光彩終不能還精補腦非交合則不能泝而上之嚙服內炁非吐納

則不能引而用之是知迴蕩之道運用之理所
以法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正
炁蕩滌皆從手足指端出去謂之散炁則展手
指不須握固如此一度則是一通通則無疾則
復調之以如使手使手復難鼓嚙如前閉炁鼓
嚙至三十六息爲之小成若未絕粒但至此常
須少食務令腹中曠然虛靜無問坐卧但腹空
則嚙之一日通夕至十度自然二百六十嚙矣
若久服炁息頓三百六十嚙亦謂之小成一千

二百嚙謂之大成謂之大胎息但閉氣數至一
千二百息亦是大成然本色無精光又有鍊炁
閉氣委氣布炁并諸訣要具列於文同志詳焉

鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手
勿握固梳頭令通垂席上布之則調炁嚙之嚙
訖便閉氣候極乃冥心絕想任炁所之通理悶
卽吐之喘息卽調之候氣平又鍊之如此十遍
卽止新服炁之人未通有暇漸加一至十候通

延年去病上
漸加至二十至五十卽令遍身汗出如有此狀
是其効也安志和炁且卧勿起衝風乃却老延
年之良術耳但要清爽時爲之炁昏亂欲睡慎
勿爲也常能勤行四支煩悶不暢亦爲之不必
每日但要清爽時爲也十日五日亦不拘也黃
庭經曰千災已消百病痊不憚虎狼之覓殘亦
以却老年永延

委炁訣第七

訣曰夫委炁之法體炁和平身神調暢無間行

住坐卧皆可爲之但依門戶調炁或身卧於牀
或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心同太空
因而調閉或十炁二十炁皆通須任炁不得與
意相爭良久炁當從百毛孔中出不復吐也從
有十分無二也復調復爲能至數十息已上彌
佳行住坐卧皆可爲之如此勤行百關開通顏
色光澤神爽炁清長如新沐浴之人但有不和
則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲魂魄
安清淨神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有脩養乖宜偶生疾患宜速於密室依服炁法布手足訖則調炁嚙之念所苦之處閉炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚙相繼依前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以意攻及若病在頭面手是但有疾之處則攻之無不愈者是知心之使炁甚於使手有如神助功力難知也

布炁訣第九

訣曰凡欲布炁與人療病先須依前人五藏所患之處取方面之炁布入前人身中令病者面其本方息心淨慮始與布炁布炁訖便令嚙炁鬼賊自逃邪炁永絕

六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵呬吹呼嘻是也五炁各屬一藏餘一炁屬三焦也呬屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此疾

則依狀理之立愈也呵屬心心主舌口乾舌澁
炁不通及諸邪炁呵以去之大熱大開口呵小
熱小開口呵仍須作意是宜理之呼屬脾脾主
中宮如微熱不和腹胃脹滿炁悶不洩以呼炁
理之吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹炁理
之噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾作以
噓炁理之嘻屬三焦三焦不和嘻以理之炁雖
各有所理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都
屬於心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也

調炁液訣第十一

訣曰入食五味五味各歸一藏每藏各有濁炁
同出於口又六炁三焦之炁皆湊此門衆穢併
投合成濁炁每睡覺熏熏炁從口而出自不堪
聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澁
嚥頻無津或嚥唾喉中痛不能食是熱極狀也
卽須大張口呵之每嚥必須閉戶出之十呵二
十呵卽鳴天鼓或七或九以舌攪華池而嚥津
復呵復嚥令熱炁退止但候口中清水甘泉生

卽是熱退五藏涼也若口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然飲食無味不受水則是冷狀也卽當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫卽止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日平日食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炁

令人足津液日中淡麩餈餠及餅並佳乍可餒慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麩蘿蔔椒薑羹切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢卽須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消之物不可食若偶然食此等之物一口所在處必卽微痛慎之不可衝生產死亡并六畜一切穢惡不潔之氣並不可及門况近之耶甚不宜正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求

一兩盃酒蕩滌之覺蒸入腹不安卽須調氣逼
出濁氣卽嚙納新氣以意送之當以手摩之則
便吞椒及飲一兩盃酒令散矣服氣一年通氣
二年通血實三年功成元氣凝實縱有觸犯無
能爲患日服千嚙不足爲多返老還童漸從此
矣氣化爲津津化爲血血化爲精精化爲髓髓
化爲筋一年易氣二年易血三年易脉四年易
肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九
年易形卽三萬六千真神皆在身中化爲仙童
騰變化壽同三光也

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卽玄牝出入
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
卽爲內丹不死之道也

氣從有胎中息

神爲炁子炁爲神母神炁相逐如形與影胎
母既結卽神子自息卽元炁之不散

氣入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

安靜神卽居之主人躁動神卽去之神去炁
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
爲神主主旣不去宅豈崩壞也

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
慮保炁養精不爲外境愛欲所牽恬淡以養
神氣卽長生之道畢矣

神行卽氣行神住卽氣住

所謂意是炁馬行止相隨欲使元氣不離玄牝卽先拘守至神神不離身炁亦不散自然內實不饑不渴也

若欲長生神氣相注

相注者卽是神炁不相離玄綱云錙銖陰炁不滅不爲鬼纖毫陰炁不盡不爲仙元炁卽陽炁也食氣卽陰氣也常減食節欲使元炁內運元氣若壯卽陰氣自消陽壯陰衰則百

病不作神安體悅可覬長生矣

心不動念無來無去不出不入自然常住

神之與氣在母腹中本是一體之物及生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

脩真之道備盡於斯然聖人之言不可妄乎凡胎息用功後關節開通毛髮踈暢卽但鼻

中微微引氣相從四肢百毛孔中出往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下流散矣

胎息銘解

三十六咽一咽爲先吐唯細細納唯綿綿坐卧亦爾行立坦然戒於諠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

高子曰右胎息訣與後李真人一十六字訣相同但此條每於半夜子後或丑寅時候冬月恐子時嚴寒夏月恐午時太熱故冬以寅時夏以酉時亦不爲敗時初起如此習久坐下卽是子午何必因時初起握固以脚後跟曲轉頂住玉莖柯根使精氣固定手趺足盤以行其氣務依此銘一咽一吐皆從鼻竅中出入出聲宜細不令有聲聞之于耳三十六咽數畢舒伸四肢鼻引清氣亦勿咽入喉中只昂頭引向徧體四肢

以手足徐徐伸縮而導引之凡腹中氣轉噦上亦勿使之直放口中出往亦用昂頭徐徐舒伸手足導而引之使氣遍轉四肢凡行持間忽遇此氣轉動上達皆如此以導引之餘則日得空閑卽以唐李真人十六字行之自然不饑不渴如常飲食一般不可厭倦間斷久久行之功不盡述

胎息詩讚

炁本延年藥心爲使炁神能知行炁訣便可作

真人

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

右十六字儒家名曰十六錠金乃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畧得空閑及行住坐卧意一到處便可行之口中先須嗽及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畧存一存謂
之一吸隨用下部輕輕如恣便狀以意力提
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
吸清氣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卽行要止卽
止只要不忘作爲正事不使間斷方爲精進
如有瘋疾見効猶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乎宇宙吾心妙莫
能述

脩真至要曰精根根而運轉氣默默而徘徊神
混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未
爲奇特虛空粉碎方是全真可爲至言

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷斂意歸閑室脫身卧

本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽足丹
田氣越常隨心連引到損處最爲良汗出以爲
度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

脩道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑審
知名患兒向王氣澄心意勿輕傳真氣令咽使
納數連并作念令其損頓能遣患情鬼神自逃
遁病得解纏縈

六氣歌訣

病瘥卽止不可過過卽敗氣

一曰咽咽法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒熱勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟

二曰呵呵屬心王主其舌口中乾澀身煩熱暈疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅

三曰呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢壅悶氣難通呼而理之復如故

四曰嘘嘘屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都緣肝熱氣上衝嘘而理病更神速

五曰吹吹屬腎藏主其耳腰膝冷多陽道萎微

微縱氣以吹之不用外邊求藥餌

六曰嘻嘻屬三焦有疾起三焦所有不和氣不和之氣損三焦但使嘻嘻而自理

調理津液歌訣

人因食五味壅滯閉三焦熱極苦澀盛冷多淡水饒便將元氣療休更問壺瓢熱隨呵自退冷宜吹始銷口中頻漱口津液自然調若得如斯妙冷熱可無交

服炁飲食所宜歌訣

脩道欲得見真的，庖饌之中堪者喫淡粥。朝餐渴自銷，油麻潤喉，是津液。就中粳米飯，偏宜淡麵餽。飽也相益，好酒飲時，勃氣銷。生椒服之，百病息。食前宜咽六七咽，以食為主，是準則。飯了須呵三五呵，免教毒氣煩腎臆。

服炆飲食雜忌歌訣

密室避風隙，高床免鬼吹。藏精身有益，保氣命無虧。喜怒情須戢，利名心可灰。真神兼本屬，禽獸及虫魚。此等血肉食，皆能致食危。葷茹既敗，氣饑飽也如斯。生硬冷須慎，酸醎辛不宜。雨雲風罷作雷電，晚休為蘿蔔羨。須忌白湯麵，勿欺更兼避熱食。瓜果勿委隨，陳臭物有損。死生穢無裨，須防咽入腹。服氣勿多疑。

休糧歌訣

千日功夫如不輟，心中漸得尸蟲滅。更教充實三丹田，轉得堅牢百骨節。只欲思惟斷食因，嬾將品味加餐啜。腹虛卽咽下，臍輪元氣便將為。休絕飽卽寧心，勤守中饑來閉。嚙忘言說如斯。

勵力又成功方信養生在秘訣豈並凡常服藥
人終朝脩鍊無休歇營營藥力盡成空矻矻恐
饑守不徹爭似常服太和精便能清淨生光悅
如貪外美亂正元百疾臨身自疋劣

慎守歌訣

精氣切須堅慎守益身保命得長久人多嗜慾
喪形軀誰肯消除全求壽未病憂病病難成已
災去災災遣否臨終始解惜危身不及噬臍身
已朽胎息縱然勵力脩欲情不斷也殃咎陰丹

體得道方全如此之人還尠有

九載功變歌訣

氣并血脉共肉髓筋骨髮形依次起欲遣衰老
却童華一年一變九載矣

先端坐澄定閉目息氣然後鳴天鼓四八通
以舌掠上唇外九徧次掠下唇外九徧又掠
上唇裏九徧又掠下唇裏九徧卽上唇外爲
南方下唇外爲北方上唇裏爲東方下唇內
爲西方卽以舌柱爲中方待津滿口卽數努

一兩顛內氣二十一編微從鼻涕出此子便咽
咽時須喉中鳴卽汨汨也 想津氣入下丹田
如此三編五編又咽時須俟氣出便咽也

治萬病坐功訣

凡治諸病病在喉中胃中者枕高七寸病在心
下者枕高四寸病在臍下者去枕以口出炁鼻
納炁者名曰瀉閉口溫炁咽之者名曰補欲引
頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胃
中病者挽足十指欲引去腹中寒熱諸所不快
者皆閉炁脹腹欲息者須以鼻息已復爲至愈
乃止矣

一平坐申腰脚兩臂展手據地口徐吐炁以鼻
納之除脊中肺中之痛咽炁令溫閉目行也
一端坐申腰以鼻內炁閉之自前後搖頭各三
十次除頭虛空花天耗地轉之疾閉目搖之
一將左脇側卧以口吐炁以鼻納之除積聚心
下不快之證
一端坐申腰徐以鼻納炁以右手持鼻搖目昏

若淚出者去鼻中息亦治耳聾亦除傷寒頭
痛之疾皆當以汗出為度

一正偃臥以口徐出氣以鼻納之除裏急飽食
後小咽若咽炁數至十令溫為度若炁寒者
使人乾嘔腹痛可用鼻納炁咽之七至十至
百則大填腹內除邪炁補正炁也

一右脇側臥以鼻納炁以口小吐炁數至十兩
手相摩熱以摩腹令其炁下出之除兩脇皮
膚痛悶之疾愈者止

一端坐申腹直上展兩臂仰兩手掌以鼻納炁
閉之自極七息名曰蜀王臺除脇下積聚之
疾

一覆卧去枕豎立兩足以鼻納炁四復以鼻出
之四若炁出之極令微炁再入鼻中勿令鼻
知除身中熱及背痛之疾

一端坐申腰舉左手仰其掌却右手同除兩臂
及背痛之疾炁結積聚之病

一端坐以兩手相扞抱膝閉炁鼓腹二七或三

延年去病上
七炁滿則吐後炁通暢者爲度行之十年老
有少容

一端坐申腰左右傾側閉目以鼻納炁除頭風
自極七息止

一端坐申腰鼻納炁數十爲度除腹中飲食滿
飽若快則止未便者復爲之若腹中有寒炁
亦爲之

一端坐使兩手如張弓勢滿射數四可治四肢
煩悶背急每日或時爲之佳

一端坐申腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻
納炁自極七息除瘀血納炁等並皆治之

一端坐申腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻
內炁自極七息除胃寒食不變則愈

一兩手却據仰頭自以鼻納息因而咽之數十
除熱身中傷死肌肉等治之而愈

一正偃卧端展足臂以鼻納炁自極七息搖足
三十而止除胃足中寒周身痺厥逆嗽

一偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足申

腰以鼻納炁自極七息除痺癢熱痛兩胠不遂

一平坐兩手抱頭宛轉上下名爲開脇除身體昏沉不通暢者並皆治之愈

一踞坐申右脚兩手抱左膝頭申腰以鼻納炁自極七息除難屈伸及拜起胠中痛癢痺等病並皆治之

一踞坐申左足兩手抱右膝申腰以鼻納炁自極七息展左足著外除難屈伸及拜起胠中

疼一本云除風并目晦耳聾

一正偃卧直兩手捻胞所在令如油囊裏丹陰下濕小便難傾小腹重不快若腹中熱但口出炁鼻納之數十止亦不須小咽之若腹中不熱者行七息以溫炁咽之十止

一覆卧傍視兩踵伸腰以鼻納炁自極七息除脚中弦痛轉筋及脚酸痛

一踞坐兩手抱兩膝頭以鼻納炁自極七息除腰痺背痛

一偃卧展兩脛兩手令兩踵相向亦鼻納炁自極七息除死肌及足脛寒癱之疾

一偃卧兩手兩脛左膀兩足踵以鼻納炁自極七息除胃中有食不消苦嘔之疾

一踞坐申腰以兩手引兩踵以鼻納炁自極七息向兩膝頭者除身痺嘔逆之疾

一偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納炁自極七息除腹中弦急切痛

一偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納炁自極七

息除厥疾若人脚錯踵不拘拇指依法行之

一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納炁自極七息除周身痺

一病若在左端坐申腰右視日以鼻納炁極而吐之數十止閉目而作

一若病在心下積聚者端坐申腰向日仰頭徐以鼻納炁因而咽之三十而止開目而作

一若病在右端坐申腰左視日以鼻徐納炁而咽之數十止

元陽經云常以鼻納炁含而漱之舌揜唇齒咽
之一日夜得千咽者大佳當少飲食多卽炁逆
逆則百脉閉百脉閉則炁不行炁不行則疾病
生

太上三尸中經曰人之生也皆寄形於父母胞
胎飽味於五穀精氣是以人之腹中各有三尸
九蟲爲人大害常以庚申之日上告天帝以記
人之造罪分毫錄奏欲絕人生籍減人祿命令
人速死死後魂昇于天魄入于地唯三尸遊走

名之曰鬼四時八節企其祭祀祭祀不精卽爲
禍患萬病競作伐人性命上尸名彭倨在人頭
中伐人上分令人眼暗髮落口臭面皺齒落中
尸名彭質在人腹中伐人五臟少氣多忘令人
好作惡事噉食物命或作夢寐倒亂下尸名彭
矯在人足中令人下關搔擾五情勇動淫邪不
能自禁此尸形狀似小兒或似馬形皆有毛長
二寸在人身中人旣死矣遂出作鬼如人生時
形象衣服長短無異此三尸九蟲種類群多蚘

蟲長四寸五寸或八寸此蟲貫心人死白蟲長一寸相生甚多長者五寸躁人五臟多卽殺人兼令人貪食煩滿肺蟲令人多咳嗽胃蟲令人吐嘔不喜膈蟲令人多涕唾赤蟲令人腸鳴虛脹蠅蟲令人動止勞劇則生惡瘡顛癡癰疽瘦癬疥癩癩種種動作人身中不盡有之亦有少者其中有十等就中婦人最多也其蟲凶惡好污人新衣極患學道欲調去之卽可矣凡至庚申日兼夜不卧守之若曉體疲少伏牀數覺

莫令睡熟此尸卽不得上告天帝又太上律科云庚申日北帝開諸罪門通諸鬼神訴訟群魔併集以司天下兆人及諸異類善惡之業隨其功過多少賞勞謫過毫分不遺經曰三守庚申卽三尸震恐七守庚申三尸長絕乃精神安定體室長存五神恬靜不復搔擾不迷不惑不亂不淫瞋怒平息真靈衛佐與天地相畢每夜臨卧之時叩齒三七以左手撫心上呼三尸名使不敢爲害耳

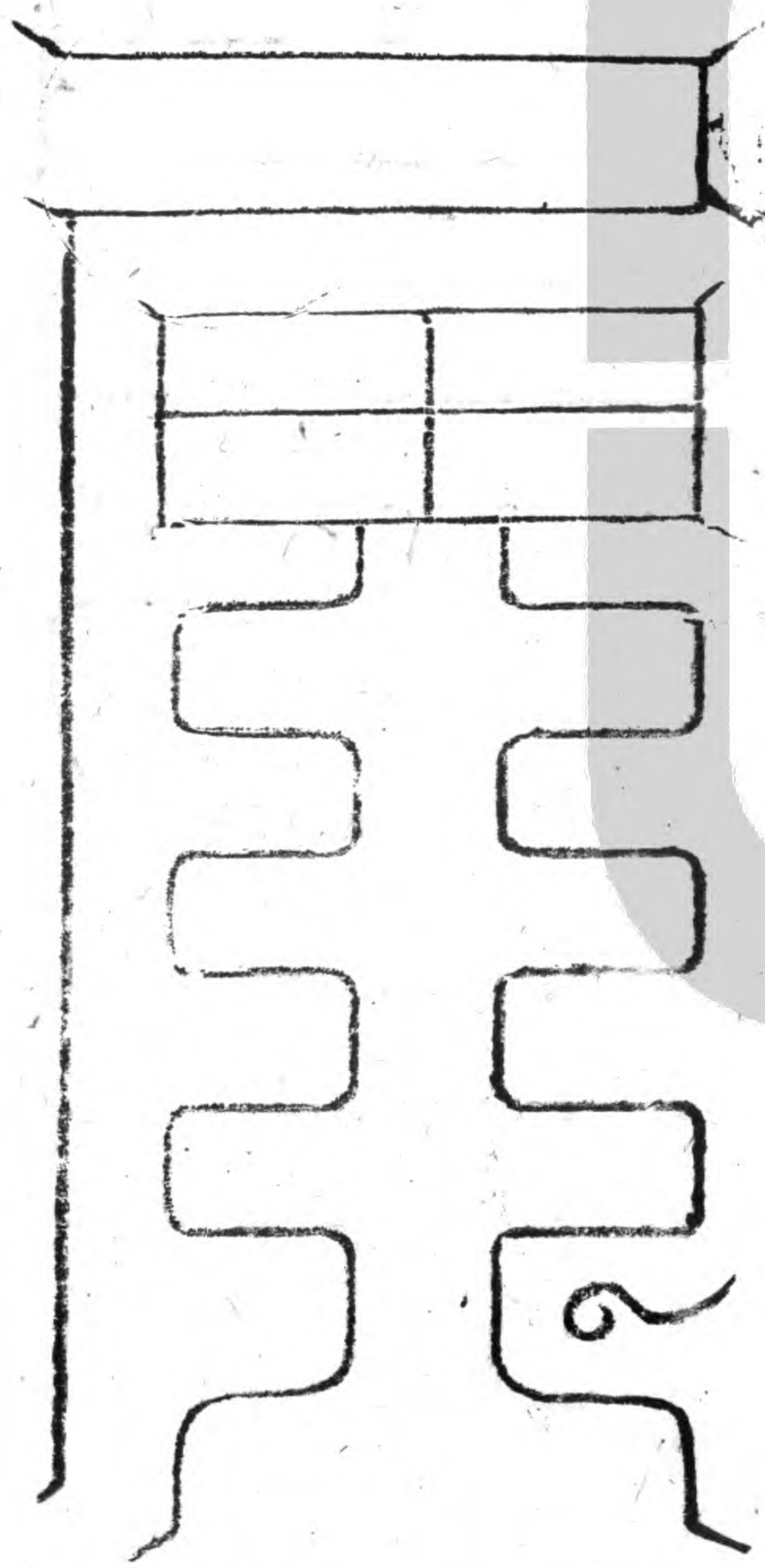
符絕三尸秘法 符並朱書

太上曰三尸九蟲能為萬病病人夜夢戰鬥皆此蟲也可用桃板為符書三道埋於門闌下即止矣每以庚申日書帶之庚子日吞之三尸自去矣常以六庚日書姓名安元命錄中三尸不敢為患也

符式如左

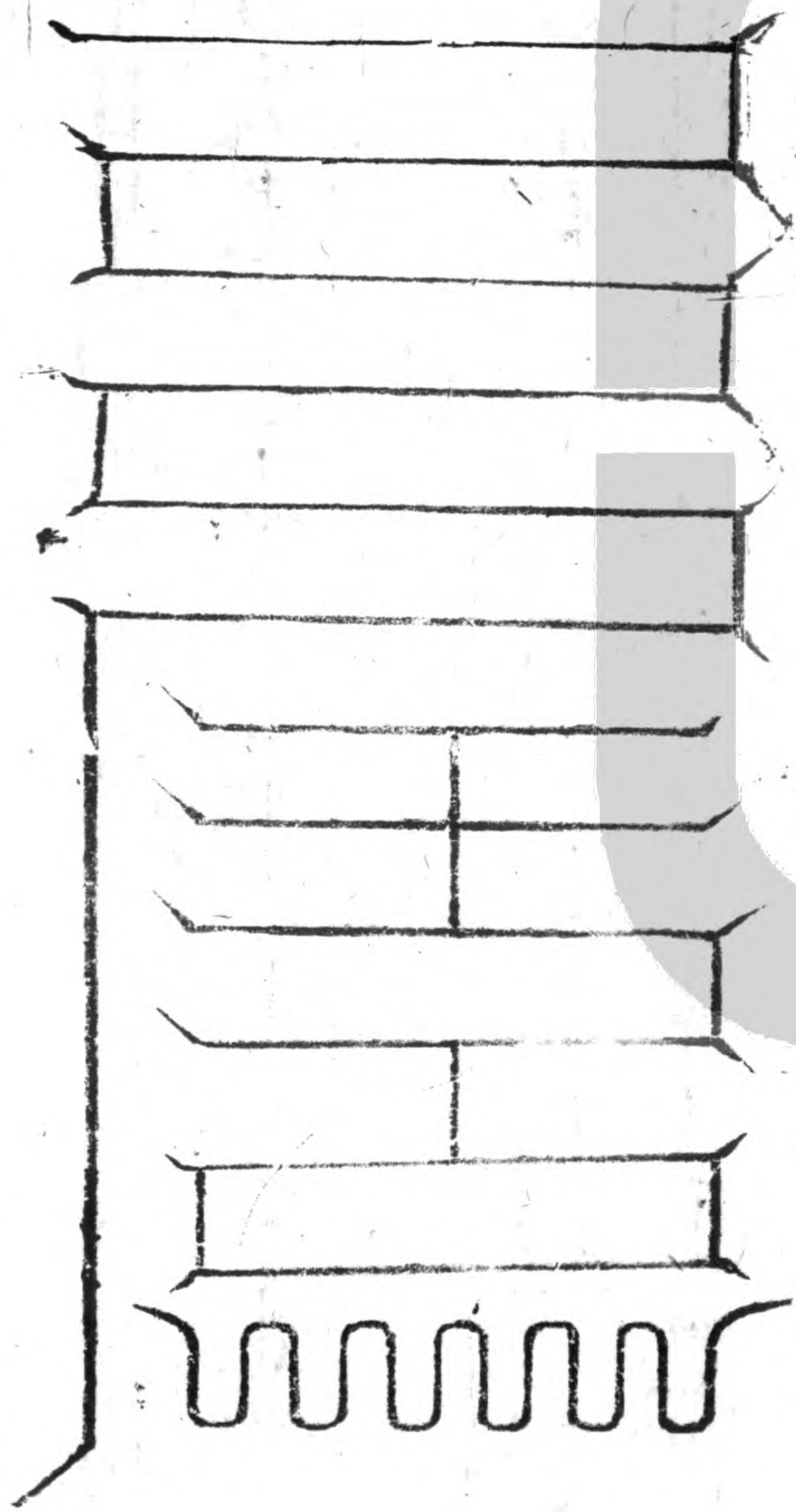
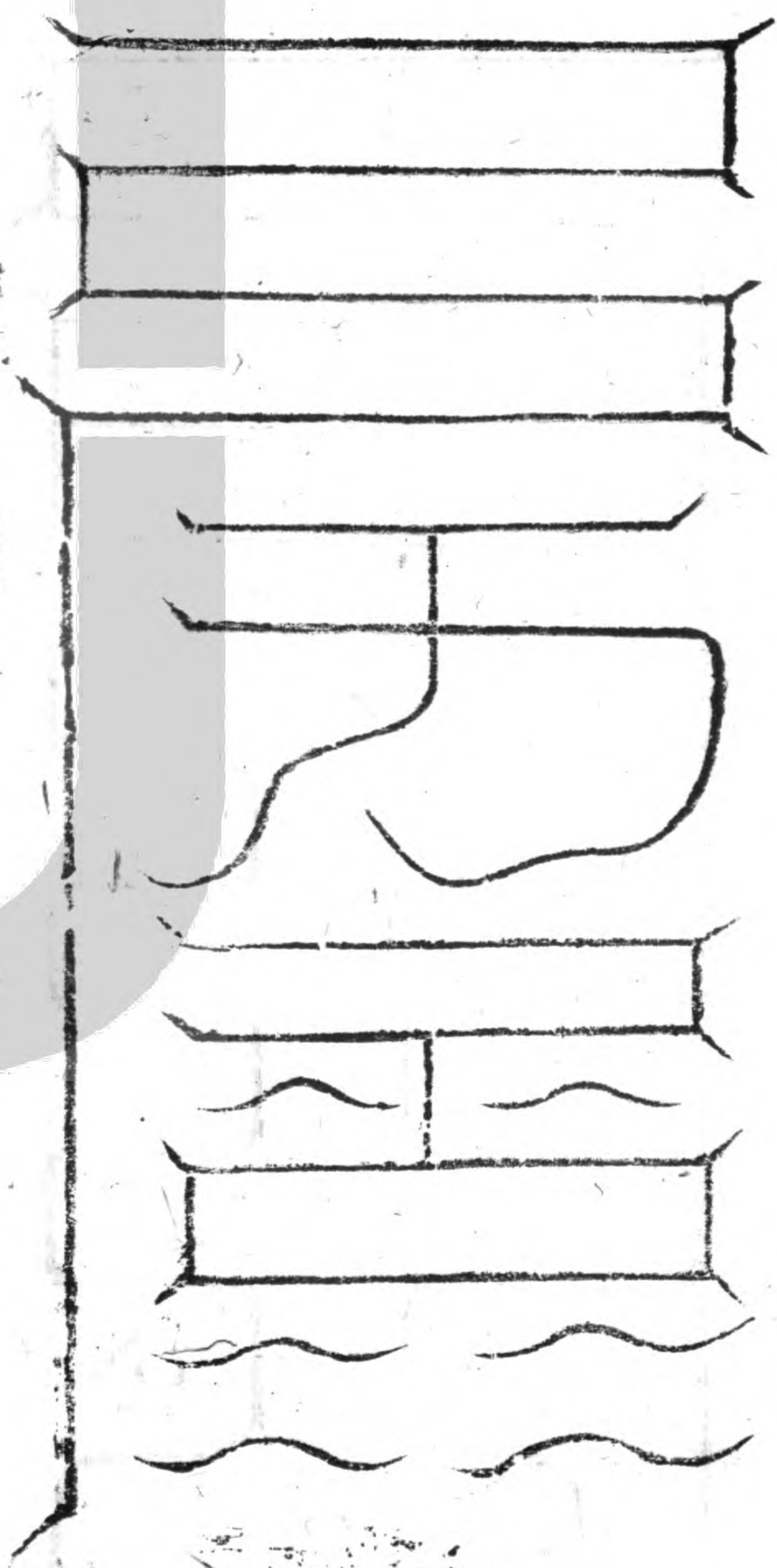
書符之法須閉神存炁想金光自空中圓焰若火取來吹入筆中書符無不應驗

斬三尸之符



斬中尸三靈之符

斬百尸三靈之符



三尸符

三尸符

二十九

此符消九蟲當以六庚日服符以白紙竹紙
硃書服每庚皆如之惟庚申書之不限多少
從庚申日早朝服止次庚午日又服一道值
六庚勿失蟲皆不貫五藏人身無病也勅符
咒曰

日出東方赫赫堂堂其服神符符衛四方神符
入腹換胃蕩腸百病除愈骨體康強千鬼萬邪
無有敢當知符爲神知道爲真吾服此符九虫
離身攝錄萬毒上昇真人

三寶歸身要訣

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

魏伯陽曰耳目口三寶閉塞勿發通這三件如
何喚作三寶如此鄭重蓋耳乃精竅目乃神竅
口乃炁竅若耳逐於聲精從聲耗而不固目蕩
於色神從色散而不凝口發言語炁從言走而
不聚安得打成一片以爲丹基如此緊要豈得

不謂之三寶脩生之人不於此三寶關鍵收拾
向裏無有是處

今人精從下流炁從上散水火各背不得凝結
皆是此心使然心苟愛念不生此精必不下流
忿念不生此炁必不上炎一念不生萬慮澄寂
則水火自然交媾矣本來面目雖無念慮常常
靈湛者也若一向虛靜去了則此靈渙散所謂
頑空亦謂之痴痴者不靈之謂也所以佛有貪
嗔痴三戒也貪卽慾也嗔卽忿也慾與忿水火
定定以資慧定慧相忘道斯成矣

服五牙法

凡服氣皆先行五牙以通五臟然後依常法乃
佳

東方青色入通於肝開竅於目在形爲脉
南方赤色入通於心開竅於舌在形爲血
中央黃色入通於脾開竅於口在形爲肉
西方白色入通於肺開竅於鼻在形爲皮

北方黑色入通於腎開竅於耳在形為骨

肺為五臟之華蓋第一肺居心上對胃有六葉

色如縞映紅肺脉出於少高左手大指之端內側去爪甲二

分許百者之中

心居肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳心

脉出于中衝左手中指之端去爪甲二分許百者之中

肝在心下少近後右四葉左三葉色如縞映緋

肝脉出于大敦左足大指端乃三毛之中

脾上近前橫覆于胃色如縞映黃脾脉

出于隱白左足大指端側去爪甲角如韭葉

左腎右腎前對臍搏著腰脊色如縞映紫左為

正腎以配五臟右為命門男以藏精女以繫

胞腎脉出為湧泉左足心

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宣通

各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾病

令服青牙者思氣入肝中見青氣氤氳青液融

融分明良久乃見足大敦之氣循服而至會於

脉中流散諸脉上通於自然次服諸方仍宜以

丑後澡漱冠服入別室焚香坐向其方靜慮澄
心注想而爲之四方同此服法

養五臟五行氣法

春以六丙之日時加巳食氣百二十助於心令
心勝肺無令肺傷肝此養肝之義也

夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾勝
腎不傷於心也

季月以六庚之日時加申食氣百二十以助肺
令肺勝肝不傷於脾也

秋以六壬之日時加亥食氣百二十以助腎令
腎勝心不傷於肺也

冬以六甲之日時加寅食氣百二十以助肝令
肝勝脾不傷於腎也

右此法是五行食氣之要明時各有九凡一
千八十食氣各以養臟周而復始不相尅精
心爲之

服氣有三膈說

凡人腹中有三膈處一心有膈初學服氣者覺

心下胃中氣滿是一膈也但少食惟以咽氣存
想充關而下自能通也二生臟下有膈亦須以
上法減食或口咬甘草并桂些少以通之三下
丹田有膈須固志如上法以通之或服蜀椒一
二百粒自然氣周通行身中矣咽氣須乾咽不
得和唾亦須用出息咽之器用入息恐生風入
當用心也

凡咽氣喉中深咽不得淺淺即發嗽

凡初服氣氣未固腹中作洩勿令有此以意運
令散或以藥食治之

凡服氣得臍丹田常滿叫喚讀書終日對人語
言氣力不少出入行步無倦怠也

凡服氣人不可過勞勞即損氣仍須時常行步
使氣下行

凡服氣者小便黃赤不礙行之日久自然如常
凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生瘴癘蠱
毒逢即被傷若服元氣久而行之諸毒不能
傷一切疫病不能染如能堅持自知其妙

服日氣法

平日伺日初出乃對日坐立任意叩齒九通心
呼日魂珠景照韜綠映迴霞赤童玄炎颯象仍
冥目握固存日中五色流霞皆來接身下至兩
足上至頭頂又令光霞中有紫氣如目童累數
十重與五色俱來入口吞之四十五咽氣又咽
液九過叩齒九通微祝曰

赤爐丹氣圓天育精剛以受柔炎水陰英日辰
元景號曰大明九陽齊化二煙俱生凝魂和魄
五氣之精中生五帝乘光御形探飛以虛掇根
得盈首巾龍蓋披朱帶青轡烏流玄霞映上清
賜書玉簡金閣刻名服食朝華與真合靈飛仙
太微上昇紫庭再拜而止

服月精法

伺月初出對月坐立任意叩齒十通心呼月魄
暖蕭芬豔翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清瑩
炁容臺標仍冥目握固存月中五色流精皆來
接身下至兩足上至頭頂又令光精中有黃氣

如目童累數十重與五色俱來入口吞之五十咽氣又咽液十過叩齒十通微祝曰

黃青玄暉元陰上氣散蔚寒颯條靈歛胃靈波
蘭穎挺濯滄器月精夜景玄宮上貴五君夫人
各保母位赤子飛入嬰兒續至迴陰三合光玄
萬方和魂制魄五胎流通乘霞飛精逸虛於東
首結靈雲景華招風左帶龍符右腰虎章鳳羽
朱帔玉珮金璫騫樹結阿號曰木王神墓控根
有虧有克明精內映玄水吐梁賜書玉札刻名

靈房服食月華與真合同飛仙紫微上朝太皇

再拜若天陰可於寢室存之山林中旦夕恒行

拘三魂法

其日夕卧去枕向上伸足交手上冥目閉氣
三息叩齒三通存心有赤氣如雞子從內仰上
從目中出外轉大覆身變成火燒身周市內外
洞徹如一覺體中小熱叩齒三通呼爽靈胎光
幽精三神急住因微祝曰
太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安寧神寶

王室與我俱生不得妄動監者太靈若欲飛行
唯得詣太極上清若欲饑渴唯得飲泂水玉精

制七魄法

其日夕卧向上伸足兩手掌掩兩耳

當使指端
接交頸中

冥目閉氣七過叩齒七通

上下叩數
遍為一通

存鼻中端

有白氣如小豆須臾漸大冠身九重忽又各變

成天獸

兩青龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中
頭背向外朱雀在心向上向人
口若龜在

左足下靈蛇在右足下頭亦向上玉
女著玄錦衣兩手各把火光當耳門
如此良久

咽液七過叩齒七通呼尸狗伏矢雀陰吞賊非

毒除穢臭肺又微祝曰尸狗巳下七神名也

素氣九迴制魄却姦天獸守門嬌女執關鍊魄

和柔與我相安不得妄動看察形源若汝饑渴

聽飲月黃日丹

齋見不祥之物

凡進齋入室見不祥之物者常念北帝咒南向

叩齒三下咒曰

二象迴傾玄一之精七靈護命上詣三清雙皇

驅除赫奕羅兵三十萬人侍衛神營巨獸百萬

威攝千精揮劍逐邪馘落魔靈神伯所咒千妖
滅形畢又叩齒三十六通

治急病法

凡受三五法在存識三天貞名三司貞名有急
災困病三大喚天名密呼三師名卽災病皆消

上清微天貞名

防中

中禹餘天貞名

元

下大赤天貞名

德位

右三天貞名也

左無上貞名

姦卽天字也

右玄老貞名

众卽人字也

中央太上貞名

地卽地字也

右三師名

反舌塞喉法

凡守一者身神常安若體中不寧當反舌塞喉
嗽汨醴泉滿口嚥之訖又如前嚥液無數覺寧
乃止止而未寧重復爲之須臾之間不寧之病
卽應廓散自然除也當時有効

制三尸日

凡甲寅庚申之日是三尸鬼競亂精神之日也
不可與夫妻同室寢食可慎之甲寅日可割指
甲甲午日可割脚甲此是三尸遊處故以割除
以制尸魄也

寢室卧時祝法

凡人卧床常令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣
侵人常因地氣而逆上耳人卧室宇當令潔盛
盛則受靈氣不潔則受故氣故氣之亂人室宇

者所爲不成所依不立一身亦爾當數沐浴潔
淨

黃素四十四方經云夜寢欲合眼時以手撫心
三過閉目微咒曰太靈九宮太乙守房百神
參位魂魄和同長生不死塞滅邪凶咒畢而
寢此名九宮隱祝寢魂之法常能行之使人
魂魄安寧永獲貞吉

耳鳴呪

耳神嬌女云耳鳴外使入也如鐘聲以聞九宮

鳴者常掩耳而呪曰赤子在宮九真在房清
聽神命亦察不祥太乙流火以滅萬凶

合氣治病真符訣法



斗印 唵吸呼 斗諱 魑魁魁魁
魍魎吸南方炁入 筆病在外自中
出病在內自外入
吸病人炁閣筆放吹去

身中三寶精炁神子能煉之可長生九竅固兮
神歸腹元神一舉升崑崙要識歸根復命處下
手之初須定意以我之氣合彼炁我病去兮彼
病去

服日月光芒法

凡存心中有日象大如錢在心中赤色有光芒
從心中上出喉至齒間即不出却迴還胃中如
此良久臨目存見心中胃中分明乃吐氣訖嚥
液三十九過止一日三為之日出時食時日中
時行之一年除疾五年身有光彩十八年得道
日中行無影辟百邪千災之氣常存日在心月
在泥丸中晝服日夜服月
服月法存月光芒白色從腦中下入喉芒亦至

齒而嚥入胃——云常存月一日至十五日巳前服十五日巳後不服月減光芒損天炁故卽止也

惡夢吉夢祝

太素真人教始學者辟惡夢法若數遇惡夢者一曰魄妖二曰心試三曰尸賊此乃厭消之方也若夢覺以左手捻人中二七過叩齒二七通微祝曰

大洞真玄長練三魂第一魂速守七魄第二

魂速守泥丸第三魂受心節度速啟太素三元君向遇不祥之夢是七魄遊尸來協邪源急召桃康護命上告帝君五老九真各守體門黃闕神師紫戶將軍把鉞握鈴消滅惡精返凶成吉生死無緣畢若又卧必獲吉應而造爲惡夢之氣則受閉於三關之下也

明耳目訣

真誥曰求道要先令目明耳聰爲事主也且耳目是尋真之梯級綜靈之門戶得失繫之而立

存亡之辯也。今抄經相示，可施運用之道。日常以手按兩眉後小穴中，三九過，又以手心及指摩兩目額上，以手旋耳行三十過，唯令數無時節也。畢，輒以手逆乘額，三九過，從眉中始以入髮際中，仍須嚙液多少無數。如此常行，耳目清明。二年可夜書眉後小穴為上元六合之府，化生眼暉和瑩精光，長映徹瞳，保鍊目神，是真入坐起之上道也。

存日月訣

青牛道士口訣：暮卧存日在額上，月在臍下，上辟千鬼萬邪，致玉童玉女來降，萬禍伏走，甚祕驗也。

服食靈藥忌

女仙程偉妻曰：服食靈藥，勿食血物，使三尸不得去，乾肉可耳。鳳綱訣曰：道士有疾，內視心使生火以燒身，及疾處存之，要精如彷彿，疾即愈。凡痛處加其火，必驗也。以意火攻之。

思三台厭惡法

上台 虛精

中台

六淳又作六停

下台

曲生

右三台內諱知者衆惡悉除諸善備至

凡於靜房端坐思三台覆頭次思兩腎氣從胃中出與三台相連久久思畢二七啄齒二鼻微微內氣閉口滿便嚥之嚥畢乃咒曰

節榮節榮願乞長生太玄三台常覆我形出入行來萬神懽營步之五年仙骨自成步之七年令藥皆精步之十年上昇天庭

步台日

正月三日

二月二日

五月五日

九月九日

日 十月二十六日

猷惡夢咒

若人夢寤不真魄協百氣以校其心欲伺我神之間伏也每遇夢惡但北向啟

太上大道君具言其狀不過四五則自消絕也青童君口訣曰夜遇惡夢非好覺當卽返枕而咒曰

太靈王女侍真衛魂六宮金童來守生門化
惡返善上書三元使我長生乘景駕雲畢嚙
液七過叩齒七通而更卧如此四五亦自都
絕也此咒亦返惡夢而更吉祥也

行路畏恐法

凡行來畏恐常鳴天鍾於左齒三十六通先閉
氣左噓之叱叱五通常行之辟精邪惡物不祥
之氣常夜寢臨欲眠時以手撫心叩齒三通閉
目微咒曰

太靈九宮太一守房百神參位魂魄和同長
生不死塞滅邪凶咒畢而寢此名爲九宮隱
咒寢魂之法常能行之使人魂魄安寧常保
吉祥

守庚申捷法

存頭中有太上老君泥丸真人著遠遊冠子服
玄袍坐於冥光帳中下視口目耳鼻清滌氣謂
之上一拘上部之魂心中有太上帝絳宮真人
著九陽冠服丹南逸景之袍坐於朱陵帳中下

視四體情狀肝脾膽腎皆令清潔如五色玉謂
之中一拘四肢之邪精存臍內有太黃老君黃
真人二人戴十靈之冠服黃羅之袍坐於黃綿
帳中下視脾腸之孔竅皆令分明如素謂之下
一拘腸胃制骸魄於是三尸無從得動也

太上真人除三尸七魄要訣

以春乙卯日夏丙午日秋庚申日冬壬子日冥
日卧時先搗朱砂雄黃雌黃三分等細羅之綿
裹如棗大以塞鼻中此謂消三尸鍊七魄之道
祕法勿令有知者明日日中時以東流水浴畢
更整飾床席三尸服新衣洗除鼻中綿裹及掃
洒寢席床下通令所止一室潔淨便安枕卧閉
氣握固良久微呪曰

天道有常 改故易新 上帝吉日 沐浴
為真 三氣消尸 朱黃合魂 寶鍊七魄
元與我親

咒畢此道是消鍊尸穢之上法改真新形之要
訣四時唯各取一日為吉

趙先生曰欲除三尸九蟲之法常以月建之日
夜半子時密出庭中正東向平體正氣叩齒三
十通訖舉頭小仰卽復下頭小俛因咽液二七
過又雙前却兩手二七過前後却授手爲之竊
咒曰南昌君五人官將百二十人爲某除三尸
伏尸將其周遊天下過度災厄語訖徐徐左回
還卧行之三尸消滅若月中有重建者爲修之
法欲得齋戒獨住不欲人雜錯務令寂靜勿使
人知之及六畜鳥獸並無聲爲妙此法只行無

恍惚之患

老君去尸蟲方

貫衆

五分殺伏蟲

白雀蘆

十二分殺九蟲

蜀漆

三分殺白蟲

蕪荑

五分殺肉蟲

雷丸

五分殺赤蟲

僵蚕

四分殺鬮蟲

厚朴

五分殺肺蟲

狼牙子

四分殺胃蟲

石蚕

五分殺蠅虫

右九件炒微香爲末蜜丸桐子大輕粉一分
調漿服五丸日三服已后淡白湯加至十九

三十日見効百日病愈衆蟲俱盡滅須至誠服之無不効也甲子日爲之

左洞真經按摩導引訣

高子曰人身流暢皆一氣之所週通氣流則形和氣塞則形病故元道經曰元氣難積而易散關節易閉而難開人身欲得搖動則穀氣易消血脉疏利仙家按摩導引之術所以行血氣利關節辟邪外干使惡炁不得入吾身中耳傳曰戶樞不蠹流水不腐人之形體

亦由是也故延年却病以按摩導引爲先

夜半子候

少陽之氣生於陰分脩生之士於子時修鍊古人一日行持始於子一歲功用起於復一陽之月是也

卽今之十一月

轉脅舒足

混元經曰戌亥子三時陰氣生而人寐寐則氣滯於百節養生家睡不厭縮覺不厭伸故陽始生則舒伸轉掣務令榮衛周流也

道引按躄

踴身令起平身正坐兩手叉項後仰視舉首左
右招搖使項與手爭次以手扳脚稍閉氣取太
衝之氣太衝穴在大指本節後二寸骨罅間陷者左挽如引弓狀右
挽亦如之左令人精和血通風氣不入久能行
之無病延年

捏目四眚

太上三關經云常以手按目近鼻之兩眚閉氣
為之氣通卽止終而復始常行之眼能洞見又
云導引畢以手按目四眚三九徧捏令見光明
是檢眼神之道久為之得見靈通也

摩手熨目

捏目四眚畢卽用兩手側立摩掌如火開目熨
睛數徧

對修常居

內景經云常以兩手按眉後小穴中二九一年
可夜作細書亦可於人中密行之勿語其狀眉
後小穴為上元六合之府主化生眼暈和瑩精

光長珠徹瞳保鍊月精是真人坐起之道紫微夫人曰仰和天真俯按山源天真是兩眉之角山源是鼻下人中也兩眉之角是徹視之津梁鼻下人中是引靈之上房

俯按山源

紫微夫人云俯按山源是鼻下人中之本側在鼻下小谷中也楚莊公時市長宋來子洒掃一市常歌曰手爲天馬鼻爲山源每經危險之路廟貌之間心中有疑忌之意者乃先反舌內向

燕津一二編畢以左手第二第三指捏兩鼻孔下人中之本鼻中隔孔之內際也鼻中隔孔之際一名山源一名鬼井一名神池一名魂臺捏畢因叩齒七編又以手掩鼻手按山源則鬼井閉門手薄神池則邪根分散手臨魂臺則玉真守關鼻下山源是一身之武津真邪之通府守真者所以遏萬邪在我運攝云耳

營治城郭

消魂經云耳欲得數按抑左在令無數使人聽

徹所謂營治城郭名書皇籍

擊探天鼓

天鼓者耳中聲也舉兩手心緊掩耳門以指擊其腦戶常欲其聲壯盛相續不散一日三探有益下丹田或聲散不續無壯盛者卽元氣不集也宜整之

拭摩神庭

真誥云面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素太素丹經云一面之上常欲得兩

手摩拭之使熱高下隨形皆使極匝令人面色有光澤皴斑不生行之五年色如少女所謂山澤通氣勤而行之手不離面乃佳也穎陽書云髮宜多櫛齒宜數叩液宜常嚙氣宜常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死脩崑崙也

上朝三元

真誥云順手摩髮如理櫛之狀使髮不白以手乘額上謂之手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以手乘順就結唯令多也於是頭血流散風

濕不凝

下摩生門

黃庭經云兩部水王對生門生門者臍也閉內氣鼓小腹令滿以手摩一周天三十六度

櫛髮去風

谷神訣凡梳頭勿向北梳欲得多多則去風多過一千少不下數百仍令人數之太極經云理髮欲向王地櫛之取多而不使痛亦可令侍者櫛也於是血液不滯髮根常堅

運動水土

真誥云食勿過多多則生病飽慎便卧卧則心蕩學道者當審之登真秘訣云食飽不可睡眠則諸疾生但食畢須勉強行步以手摩兩脅上下良久又轉手摩腎堂令熱此養生家謂之運動水土水土即脾腎也自然飲食消化百脉流通五臟安和養生論云已饑方食纔飽即止申未之間時飲酒一盃止饑代食酒能淘蕩陰滓得道之人孰穀之液皆所不廢酒能鍊人真氣

靈劍子服氣經云酒後行氣易通然不可多及
吐反有所損

太上混元按摩法

兩手捺膝左右換肩二七遍左右紐身二七遍
兩手抱頭左右紐腰二七遍

左右搖頭二七遍一手抱頭一手托膝三折左
右同兩手托頭三舉之一手托頭一手托膝從
下向上三遍左右同兩手攀頭下向三頓足兩
手相捉頭上過左右三遍

兩手相叉托心前推却挽來三遍著心三遍
曲腕築肋挽肘左右亦三遍左右挽前後拔各
三遍舒手挽項左右三遍

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三遍手
摸眉從上至下使遍左右同兩手空拳築三遍
外振手三遍內振三遍覆手振亦三遍兩手相
叉反覆攪各七遍摩紐指三遍
兩手反搖三遍兩手反叉上下紐肘無數單用
十呼兩手上聳三遍下頓三遍

兩手相叉頭上過左右伸肋十遍兩手拳反背
上掘脊上下亦三遍 掘指之也

兩手反捉上下直脊三遍覆掌搦腕內外振三
遍

覆掌前聳三遍覆掌兩手相叉交橫三遍覆手
橫直卽聳三遍若有手患冷從上打至下得熱
便休

舒左脚右手承之左手捺脚聳上至下直脚三
遍右手捺脚亦爾前後振足三遍左振足右振

足各三遍前後却振足三遍

直脚三遍紐脛三遍內外振脚三遍若有脚患
冷者打熱便休

紐脛以意多少頓脚三遍却直三遍

虎據左右紐肩三遍摧天托地左右三遍左右
排山負山拔木各三遍

舒手直前頓伸手三遍舒兩手兩膝亦各三遍
舒脚直反頓伸手三遍振內脊各三遍

天竺按摩法

兩手相捉紐揆如洗手法

兩手淺相又翻覆向胃

兩手相捉共按胫左右同

兩手相重按胫徐徐換身左右同

以手如挽五石力弓左右同

作拳向前築左右同

如托石法左右同

作拳却頓此是開胃左右同

大坐斜身偏欹如排山左右同

兩手抱頭宛轉胫上此是抽脅

兩手據地縮身曲脊向上三舉

以手反椎背上左右同

大坐伸兩脚卽以一脚向前虛掣左右同

兩手據地回顧此是虎視法左右同

立地反拗身三舉

兩手急相又以腳踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚用相當手勾所伸脚著膝中以手

按之左右同

右十八勢但逐日能依此三編者一月後百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏

婆羅門導引十二法

第一龍引以兩手上拓兼似挽弓勢左右同又叉手相捉頭上過

第二龜引峻坐兩足如八字以手拓膝行搖動又左顧右顧各三編

第三麟盤側卧屈手承頭將近床脚屈向上
髀展上脚向前拘左右同

第四虎視兩手據床拔身向背後視左右同

第五鶴舉起立徐徐返拘引頸左右挽各五編

第六鸞趨起立以脚徐徐前踏又握固以手前後策各三編

第七鴛翔以手向背上相捉低身徐徐宛轉各五編

第八熊迅以兩手相叉翻覆向背臆抱膝頭上

宛轉各三編

第九寒松控雪大坐手據膝漸低頭左右搖動徐徐迴轉各三編

第十冬栢凌風兩手據床或低或舉左右引細拔迴旋各三編

第十一仙人排天大坐斜身偏倚兩手據床如排天左右同

第十二鳳凰鼓翅兩手交槌膊并連臂返槌背上連腰脚各三數度爲之細拔迴旋但取使

快爲上不得過度更至疲頓

擦湧泉穴說

其次在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨擦數目多時覺足心熱即將脚指略略動轉倦則少歇或令人擦之亦得終不若自擦爲佳

擦腎腧穴說

張成之爲司農丞監支同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此答曰天寒自

應如是張云某不問冬夏只早晚兩次余諗之
曰有導引之術乎曰然余曰旦夕當北面因暇
專往叩請荷其口授曰某先為家婿妻弟少年
遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於床垂足解
衣閉氣舌柱上嚶目視頂仍提縮穀道以手摩
擦兩腎腧穴各一百二十次以多為妙畢即卧
如是三十年極得力歸稟老人老人行之旬日
云真是奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆
得效驗

針灸百病人神所忌考

百忌曆載人神所在四時十干十二支十二時各有住處不止黃曆後開一月三十日也針灸治疾者當慎擇用之毋為庸醫所誤

春在左脇 夏在臍 秋在右脇 冬在腰間

十干日人神所忌

甲日不治頭 乙日不治喉 丙日不治肩 丁日不治心

戊日不治腹 巳日不治脾 庚日不治腰 辛日不治膝

壬日不治脛 癸日不治足

十二支日人神所在

子日 在目 丑日 在腰 寅日 在背 卯日 在脾胃

辰日 在足 巳日 在手 午日 在心 未日 在頭手

申日 在頭背 酉日 在肩 戌日 在面 亥日 在頭項

十二時人神所在

子時 在足 丑時 在頭 寅時 在目 卯時 在面上

辰時 在項 巳時 在手 午時 在背 未時 在肚腹

申時 在心 酉時 在背 戌時 在腰 亥時 在兩脚

男子針灸忌除日 婦女針灸忌破日

遵生八牋卷之九

書