

弦雪居重訂遵生八牋卷之十

景陵鍾惺伯敬父較閱

# 延束郤病牋 一 卷

高子三知延壽論

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

蘂明眸皓齒。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

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  
則本無以主。而肝病矣。水病則火無所制。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。卽便咬釘嚼鐵。強

制未然。思淫逸之所。虎豹之墟也。幽冥之徑也。身投爪先而形甘嚙。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。秉慧劍。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。久住長年。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。致生癰疾。

老君曰。情慾出於五內。魂定魄靜。生也。情慾出於胷臆。精散神惑。死也。

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。神炁減  
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。更忌元旦三元五  
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。無個時日之戒。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。



入房有術對景能妄可以延年

毋溺少艾毋困青童可以延年

妖豔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。夫人一日之中。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。盡力動蕩。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。廼任意。不以爲勞。何知衰朽之因。死亡之速。由此而致。令人髮稿形枯。蚕

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。則脈絡傷。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。自以爲尚遲。疾走不休。絕力而死。不知處陰以休影。處靜以息迹。愚亦甚矣。

書云。凡人於外事。勇於敢則殺。勇於不敢則活。蓋敢於有爲。卽殺身。不敢有爲。則活其身也。久行傷筋。勞於肝。久立傷骨。損於腎。故行不疾走。立不至疲。大霧不宜遠行。宜飲酒一杯以出。久坐傷肉。久臥傷氣。坐勿背日。勿當疎風。臥間閉口。使真元不失。邪氣不入。

淮南子曰大喜墜陽故喜勿極極則傷魄魄傷則狂使意不存而皮革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生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

解則精傷骨痠痿痺五臟失守驚則心無所  
倚神無所歸故臨危冒險則魂飛戲狂禽逸  
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  
發乎目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  
走勿語傷氣語多則佳而再語故老君曰塞  
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嚥之使人精氣  
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

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

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忍忍小便成淋忍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。

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。  
口勿忘言。意勿妄想。可以延年。  
勿爲無益。嘗慎有損。可以延年。  
行住量力。勿爲行勞。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。安神闔房。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。然不足以充清歌舉觴。金匏盈席之燕。但豐五鼎。而羅入珍天厨之供。亦隆矣。又何俟搜奇致遠。爲口腹快哉。吾意玉瓚瓊蘇。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。情況物理論曰。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。饌飫。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

由此卽宜。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。肉胝而唇揭。鹹多傷心。血凝而色變。甘多傷腎。骨病而齒軟。苦多傷肺。皮稿而毛落。辛多傷肝。筋急而爪枯。凡食先欲得食。熱食久。食溫暖食。次冷食。食熱暖食。訖如無冷食者。卽喫冷水一兩。嚙甚妙。

若能恒記。卽是養性之要法也。凡食欲得先  
微吸取氣。嚥一兩嚥。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。大飲則血脈閉。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。飽食訖卽臥。病成背疼。

飲酒不宜多。多卽吐不佳。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。小者令人面疝咳嗽。大則不幸傷絕臟脉。損命。

凡食欲得恆溫。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。



酢變爲血痰及尿血食熱食汗出勿洗面令  
人失顏色面如蟲行食熱食訖勿以醋漿漱  
口令人口臭及血齒馬汗息及馬尾毛人食  
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  
臥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。生菓令上膈。上熱骨蒸。作癰癤。銅器蓋食。汗出落食。中食之。發瘡肉。疽觸寒未解。食熱食亦作刺風。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。擘之。筋縷相交者。食之患。

人或殺人羊脾中有肉如珠子者名羊懸筋食之患癩癩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棗羊肉生菜損顏色終身不復多致膈上熱蒸凡食熱死腊餅物不用飲冷醋漿水善失聲若咽生葱白合蜜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  
已。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。飲饌上有細白未子并黑細未子者勿

食炙燔承熱勿食。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  
瑣綴飲食肉名曰癡脂憂狂。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。可以延年。

三義者狗  
鴈黑魚也

勿尚生醢。勿飽宿脯。可以延年。  
勿耽麵蘖。致亂天性。可以延年。  
懼動勿砧。痛燔鼎鑊。可以延年。  
椒馨五味。勿毒五官。可以延年。  
烏啣鼠盜。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。筭責烹調。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。以太虛爲鼎。太極爲  
爐。清淨爲丹基。無爲爲丹母。性命爲鉛汞。定慧  
爲水火。窒慾懲忿爲水火交。情性合一爲金木  
併。洗心滌慮爲沐浴。存誠定意爲固濟。戒定慧  
爲三要。中爲玄關。明心爲應驗。見性爲凝結。三  
元混一爲聖胎。性命打成一片爲丹成。身外有



身為脫胎。打破虛空爲了當。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

又兩手向頂後數九息。勿令耳聞。自此以後出人息皆不可使耳聞。

左右鳴天鼓

二十四度

聞以移兩手。心掩兩耳。先

以第二指壓中指彈

擊腦後左右各二十四次。

微擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊轉

隨動二十四先須握

固。赤龍攪水津。

赤龍者舌也。以舌攪口齒。

待津液生而嚥。

漱津

三十六鼓漱神水滿口勻一口分三嚥所漱津

三目作泪泪聲而嚥之龍行虎自奔液為龍閉氣搓手熱液為虎

以鼻引清氣閉之少頓搓手急背摩後精門精

數合熱極鼻中徐徐乃放氣出背摩後精門精

者腰後外腎也合手盡此一口氣再閉想火燒

心摩惺收手握固齊輪閉口鼻之氣想用心火下左右轉車首

擺撼兩肩三十六想火自丹田透兩脚放舒伸

雙關入腦戶鼻引精氣閉少頃間兩脚放舒伸

放直又手雙虛托空或三次九次托低頭攀脚

頻以兩手向前攀脚心以侯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。如前口分三嚥乃為九也。

嚥下。泪泪變。百脉自

調勻。

河車搬運訖。

擺肩并身二十四次。

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。灾病不能迤。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。行時口

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。

太平御覽注  
握固者如小兒  
之捲手似与  
此解不同或別  
有義

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。八道者。不可不知。

八段錦坐功圖

陳希夷左右睡功圖

# 叩齒集神圖勢



叩齒集神三

十六兩手抱

寬崙雙手擊

天鼓二齒

右法先須閉目

冥心盤坐握固

靜思朕後叩齒

集神次又兩手

向頂後數九息

忽令耳聞乃移

手各掩耳以第

二指厭帝指擊

強腦後左右各

二十四次

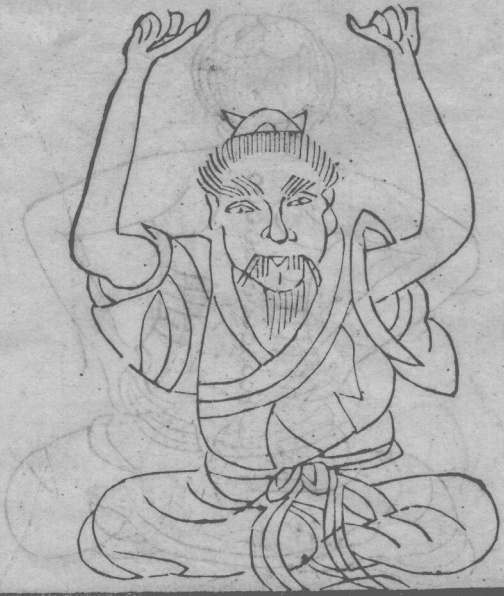
# 搖天柱圖勢



左右手搖  
天柱各二  
十四

右法先須  
握固乃搖  
頭左右顧  
肩膊隨動  
二十四

# 舌攪漱咽圖勢



左右舌攪上

腭三十六漱

三十六分作

三口如硬物

嚥之狀後方

得行火

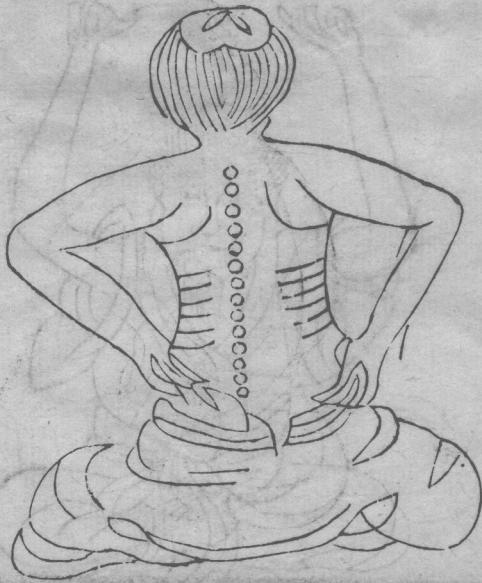
右法以舌攪口

齒并若須待

津液生方漱之

至滿口方嚥之

# 摩腎堂圖勢



兩手摩腎堂

三十六以數

多更妙

右法閉氣搓

手今熱後摩

腎堂如數畢

仍收手握固

再閉氣想用

心下火燒丹

田覺熱極卽

用後法



# 單關轆轤圖勢



左右單關轆

轆各三十六

右法須俯

擺撼左肩三

十六次肩

亦三十六

十六

單關轆轤

# 左右轆轤圖勢



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

清氣後伸兩

脚

# 左 右 按 頂 圖 勢



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

延年却病

三

# 勢圖攀鉤



以兩手如鉤  
向前攀雙脚  
心十二次再  
收足端坐

台法以兩手向  
前攀脚心十二  
次乃收足端坐  
候口中津夜生  
再漱再吞一如  
前轆擺肩并身  
二三四及再轆  
轆二四次想  
丹田人自下而  
上逆噓身体想  
時上鼻皆須閉  
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



延年却病  
三

# 右睡功圖

肺炁長居於

坎位

肝炁却向到

離宮

脾炁呼來中

位合

五氣朝元八

太



去病延年六字法

其法以口吐鼻取

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

知不

肝若噓時目睜精

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

三焦客熱臥嚙寧

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

依之曰下便安和

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

若有肺病急須咽

用之目下自安然



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

春嘘明目本扶肝

夏至呵心火自閑

秋咽定政金肺潤

腎吹唯要坎中安

皇主人

延年却病

定

三焦噓却除煩熱

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。又以兩手相又以脚踏手中各五六度。能去心胸間風邪諸疾。關氣為之良久。閉目三嚙三叩齒而止。

### 養肝坐功法

時正坐。以手兩相重。按膝下。徐捩身。左右各三五度。又以兩手拽相。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。令兩腳掌昂頭。以兩手挽腳腕起。搖動爲之。三五度。以兩手拓地舉身。努腰脊。三五度。能去腎家之風毒和氣。餘如上。止。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，回頭用力，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，搥脊上左右各三五度。此法去胸臆間風毒，閉氣爲之，良久閉目，嚥液三叩齒爲止。

### 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腰腎膀胱問風邪積聚  
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拇  
指背拭目大小眥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。遍數爲真人起居法。次以舌挂上腭。漱  
口中內外津液滿口。作三嚥下。令人胃中  
存胃神承之。如此作爲是三度九嚥。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。此又不可  
廢者。

心書九章

此至真妙道。人能熟玩精思。僊階可步。矧延年却病云乎。此下三錄

皆紫府南宮極玄妙語。

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。

叅禪者叅此而已。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

夫心先天地而獨存。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。體用混融。萬殊



一。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。性情慾三者同出而異名也。性固善。情慾一萌而有惡焉。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。

道生入牒 卷之十  
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。曰用嘗行之謂也。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。無住而非道之所寓。特昧性而  
不知耳。凡是數端。曰用嘗行之大者。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。旣堅且確。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。方到

功深自有所得自得之妙。如獲拱璧。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極難言者。喜此者也。學道叅禪不得其真。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。便得實證實悟的道理。盡情貶向無生國裏。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渥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毋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如生死敵乎。夫惟不敢敵隨業流轉輪於諸趣生已復死死已復生。

生死相灌備受諸苦。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。  
花陽燄。一切有爲如鏡中像。如水中月。以是故  
塵視珠玉。銖視軒冕。以聲色如糞壤等。生死如  
浮漚。其應物也。如鑑空衡平。妍蚩輕重。來則應  
之不來。勿求。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。故同太虛。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。

富貴貧賤壽夭分也。死生禍福榮辱數也。一飲  
一啄之微莫不皆然。從生至死一定而不可易  
也。安其分則不爲富貴。貧賤壽夭之所累。知其  
數則不爲生死禍福榮辱之所怵。然虛無所累  
靜無所怵。故靜極而虛。可以入道也。歟。人之榮



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。萬殊一本者也。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。非三之咎。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。受父精母血而成。其朕兆。所謂凡氣也。混合空洞。帝真九氣而全其體段。所謂真氣也。自一氣胞二氣生胎。第三稟長靈明仙之氣。而生魂性。始來寄以體段。未具而能靈。迨夫四氣生魄。五氣

生五臟第六稟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  
十月胎圓然後降生上丹田爲性根下丹田爲  
命蒂白玉蟾真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  
關前對臍後對腎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。以通六腑。一身之氣。皆萃於此。如木之朝東。輻之斡轂也。故下丹田爲命之基。其性卽泥丸而寄體于心。泥丸者。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。能知註根命蒂。始可言修煉也。天地之氣。亦有二人。未生之前。謂之先天。又謂之毋氣。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。天地之氣旣生。則人身之子氣以類感類。亦由湧泉上升丹田。

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。復人諸趣。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。牆壁瓦礫。懵然無如之謂也。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。如九峯處侍者語。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。密遣一婢往視之。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。舍則佛等諸大  
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窳  
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  
使重穠無浩浩而去之患也。微開其目者。使不  
坐在黑土之下也。又以去昏病也。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。所以性命者。常不多見也。佛則謂之慧命。仙則謂之性命。其實一也。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。天地太虛空。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。

無其心神白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。卽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。則外之先天母氣下降。而內之後天子氣上昇。俱會於中田。點化凡氣。日久日深。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。與神交姤。所謂



追二氣于黃道。會三姓於玄宮。交姤之後。仍化爲甘露。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。互爲其用而已。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。旣極。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。爲求無上道。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。則爲冬至。一陽生于六陰之下。其卦爲復。☵陽氣漸長。陰氣漸消。故爲丑。其卦爲臨。☷於寅。其卦爲泰。☳於卯。其卦爲大壯。☱節屬春分。木旺在卯。真氣薰蒸。是沐浴於辰。其卦爲夬。☱於巳。其卦爲純乾。

☰六陽既極一陰生于六陽之下其卦爲姤☱  
陰炁漸長陽炁漸消故爲未其卦爲遁☶於申  
其卦爲否☷於酉其卦爲觀☱節屬秋分金旺  
在酉真氣薰蒸是爲沐浴于戌其卦爲剝☶于  
亥其卦爲坤☷六陰既極復變爲一陰一升一  
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刻  
刻要調和卯酉外可以奪三萬年之數此與天

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迢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。皆隨力而爲之力。有

不及常勸人爲此其大畧。苟持戒而不修功行。是厚於待己。薄於待人。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。自用二六時中。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。神炁亦壯。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。今之學者。不思體質凡陋。根器淺劣。且無寸功片行。以

及於人。又無涵養工夫。貪嗔痴愛。人我是非。勃不可遏。見古人之成。如是之易。我成如是之難。遂萌妄想。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。反生謗黷。噫。可悲也。天紫陽曰。若非積行修陰德。動有羣魔作障緣。斯言盡矣。

天隱子曰。神仙人也。在乎修我靈炁。勿爲世俗流淪。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

炁無升降息定調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。運汞投鉛之秘旨。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。陽動陰靜。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  
火候也。只如子時定息。不出不入。神凝不生。不

滅打成一片。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。光收聚昏時起巽風。  
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。魂出則魄入。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。丙之一靈升而為乾宮之用。一陰入乎二陽

之中。離也。夜行坤道外之一靈降而爲坤宮之  
用。一陽入乎二陰之中。坎也。故聖人以坤炁歸  
空。合而爲一。使坎離既濟於中宮。爲之交媾。  
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。太極氣氤氳。戊巳本屬土。  
土位據中尊。至中守正位。虛無道所寄。性情復  
歸虛丹成仙詔至。

☷ 坤以一爲乾宮生三女。離居中陰數六。

☰ 乾以一爲坤宮生三男。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。

陰土十

右坎離交媾之圖鶴林子受

### 內丹三要論

#### 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。夫身中二  
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。鉛鑪土釜。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。非膀胱。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。八埤九竅，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：貫尾間。

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。真息一作炁住則神化無基矣。且此一竅。先天而生。後天相接。先後二炁。總爲混沌杳杳冥冥。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

灝

炁之門。

所以收其根。知元

神之囊。所以韜其光。若蚌內守。若石內藏。所以

爲珠玉之房。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。不可執于無爲。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。以爲始初。彌歷十月。脫出其胞。或謂之其白如綿。其連如環。中廣一寸二分。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

奧用功之時。便守之以爲蓬壺。存之以爲鷄子。

想之以爲連環模樣。若此形狀。執着一作爲有

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。鄴凝神以成軀。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：經營艱鄂體虛無，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，一炁自流通。今曰：玄關一竅，玄牝之門。在人一身天地之中，正造化固胎合乎此。然愚常審思其說，大畧初明猶未得爲直指。天不秘道，流傳人間。太上慈悲，必不肯靳。愚敢漏洩天機，指出玄關。

一竅的的大意。旨禁相付。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。髻鬢其內。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。才若意到其兆。卽萌便覺。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。無處無來。不出不入。湛然常住。是謂真人之息。以踵踵者。其息深深。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。然此竅陽虛陰慘。本無正形。意到卽開。開闔有時。百日立基。養成炁。



母虛室生曰自然見之黃帝三月內視蓋此道也自臍下腸胃之間則謂之酆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炁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氣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

銀白金黑錫金公姥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  
是也精卽元氣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氣內丹道自然成施肩

吾先生曰。炁是漆年藥。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。  
玉溪子曰。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。難  
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。  
一意制度。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。此人藥之造化也。清淨藥材。密意  
爲元。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。大抵玄牝爲

陰陽之源神炁之宅。神炁爲性命之藥。胎息之  
根。胎息爲呼吸之祖。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。其兆始見。一點初凝。一  
念是也。純是性命混沌。三月玄牝立焉。立牝旣  
立。繫如瓜蒂。嬰兒在胎。暗注母炁。母呼亦呼。母  
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。地之炁混之人。人之炁混之。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。大叫一聲。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。炁和。

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。亦不知神之爲炁。亦不知炁之爲神。亦不  
知天地何如。亦不知我爲甚物。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。非作爲。自然而然。吾亦不知其所  
以然而然。經云。一物含五采。永作仙人祿。一作藥  
此金液大還丹也。此九硃九汞五金八石所可



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。蓋採時爲之藥。藥  
之中有火焉。煉時爲之火。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。

矣。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。後人或惑於丹經，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，懵然不敢烹煉，殊不知真火本無候，火藥不計斤。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，以火鍊藥而成丹者，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汞髓。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。橐籥之開闔。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。包裹混沌。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  
起天地循環造化反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  
若言共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  
神識悉使悉歸根回光返照收拾念頭之法  
耳玉溪子曰以正心誠意爲中心桂子者是  
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  
持守若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

水朝除後患

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凝滯百日功靈可駐顏

起火得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行



上王枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行  
三遍復從尾闕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二十七手亦

然復以兩手搓脅擺搖七次嚙氣納于丹田握  
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  
丹不可然金丹豈易行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。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。

堯體治傷寒

元氣虧弱腠理不密則風寒傷感患者端坐盤  
足以兩手緊堯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卽愈

訣曰

跏趺端坐向薄團。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

執極風生。齒不寧。侵晨叩嗽。自惺惺。若教運

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。追攝二氣自尾闈間上升下降。返還元海每  
行九遍。久則神全氣血充足髮可返黑也。

訣曰

神氣沖和精自全。存無守有養胎仙。心中念  
慮皆消滅。要學神仙也不難。

運氣除眼翳

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。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。噓呵二七次。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。刁圭餌。且住人間作地仙。

搓塗白美顏

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。冲膽。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。炁自盈。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。永無疑滯之

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。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  
清靜。天地悉皆歸。何聖道之不可傳。大還之不  
得哉。清靜經已備言之矣。修真之士體而行  
欲造夫清真靈妙之境。若反掌耳。

訣曰

月作有爲云至要無聲無臭語方奇中秋午  
母夜通消息明月當空造化基

有

高

夫

月

三