

尊  
生  
八  
牋

CHINESE-JAPANESE COLLECTION  
HARVARD COLLEGE LIBRARY  
FROM HARVARD-YENCHING INSTITUTE

MAY 14 1932

CAL 83/2/0233

五  
本

延  
年  
却  
病  
牋







雅尚齋遵生八牋卷之九

古杭高濂深甫



# 延年卻病牋

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



夫胎息為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即玄元上乘  
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

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為務夫行炁可治  
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  
者不以口鼻為之如在胞胎之中則以成道  
又曰道以精為寶施與人則生人留於己則生  
身生身求度世名在於仙位生人即功遂功遂



而身退身退陷俗已爲劇何況妄施而廢棄棄  
損不覺多久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充也善者遂  
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君使人好嗜慾凝滯學道之人宜禁制之

萬端齊起搔子心常思飲膳味無窮想起心生若病容

一學道者不得內行扶身却爲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真氣

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

一若常守淡泊三尸既亡未無思慮矣

靜則心孤多感思撓則心煩怒多起

一服氣未通被三尸蟲較力或多怒或多悲思

一或多嗜滋味

使人邪亂失情理子能守之三蟲棄

得見五牙九真氣

五牙爲五行氣生子五藏中

五牙咸惡辛酸味

若五味不絕五藏靈氣不生終不斷思欲想  
爲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

由于運動呼吸生

神氣若足呼吸運動興起雲霧自然得成憑

化無滯

居在丹田內炁上

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  
捐捨心識握固仰卧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

五緯經曰肝生於木生於水剋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腫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

胎息經千息為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剋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官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為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即不治



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

胎息伏陰經曰內息無名唯行想成若不行  
飛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 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  
 一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  
 一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

心當為神理銷折矣

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

衆事日苟無事日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釀成百萬神

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

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令  
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  
出腹中濁惡之氣一凡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  
小皆兼按鼻左右旋口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拄  
上腭擦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醴吞玉英遂至不食  
三蟲六久服自然得與異

### 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



之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐納  
際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七  
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  
炁海膈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—嚥則旋行之不可遽至三連嚥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嚥或未下須一嚥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嚥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胷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胠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廻蕩濁惡之炁則令人不安既有津液非堪漱嚥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嚥服內炁非吐納

八性卷九  
延年去病

十五



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  
則嚙之一日通夕至一度自然三百六十嚙矣  
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



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

訣曰夫委炁之法体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卽止如未損卽每日夜半或五更晝日頻作以意攻及若病在頭面手足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

調炁液訣第十二

訣曰人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  
噁頻無津或噁唾喉中痛不能食是熱極狀也  
卽須大張口呵之每噁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噁津  
復呵復噁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  
可長存又云漱嚙靈液災不干

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未斷益乃恒服每日  
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餅飴及餅並佳午可饅  
慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麵蘿蔔椒薑  
羨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繫之  
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



一兩盃酒蕩滌之覺炁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味四年易  
肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九  
年易形卽三萬之千直神皆在身中化爲仙童  
號曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固  
黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山  
是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇  
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疎暢卽但鼻



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

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迷

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

右十六字道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攬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恐便狀以意力提  
起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直  
至後頂王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即行要止即  
止只要不忘作為正事不使間斷方為精進  
如有瘋疾見効猶速久久行之却病延年形  
體寔百疾不作自然不飢不渴安健勝常行  
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

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  
爲竒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歛意歸閑室脫身卧

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九有疾藏腑審  
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閉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澁身煩熱量疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅

三日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

五日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澁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  
渴自銷油麻潤喉足津液就中粳米飯偏宜淡  
麵饅飴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爲主是準則飯了  
須呵三五呵免教毒氣煩胃臆

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旣敗  
氣飢飽也如斯生硬冷須慎酸醎辛不宜雨雲  
風罷作雷電晚休爲蘿蔔羨須忌白湯麵勿欺  
更兼避熱食瓜果勿委隨陳屍物有損元生穢  
無裨須防咽入腹服氣勿多疑

休糧歌訣

十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爲  
休絕飽卽寧心勤守中飢來閉嚙忘言說如斯



勵力久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  
飢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  
喪形軀誰肯消除全永壽未病憂病病誰成已  
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歟咎陰丹  
體得道方全如此之人還歎有

### 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



八片卷九  
延年去病  
三十一  
一兩頭內氣二十一徧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  
如此三徧五徧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  
納炁者名曰瀉開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  
者皆閉无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  
納之除胃中肺中之痛咽炁令溫閉目行也  
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  
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  
痛之疾皆當以汗出爲度

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爲度若炁寒者  
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

一端坐以兩手相掎抱膝閉炁鼓腹二七或三



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作

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胫不遂

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

一踞坐申右腳兩手抱左膝頭申腰以鼻納炁自極七息除難屈伸及拜起胷中痛痧痺等病並皆治之

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胷中

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裹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而漱之舌撩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即殺人  
 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  
 脹蟪蟲令人動止勞劇則生惡瘡顛癡癰疽  
 瘦癯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即可矣凡至  
 庚申日兼夜不卧守之若曉体疲少伏牀數覺  
 莫令睡熟此尸即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  
 即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  
 不敢為害耳



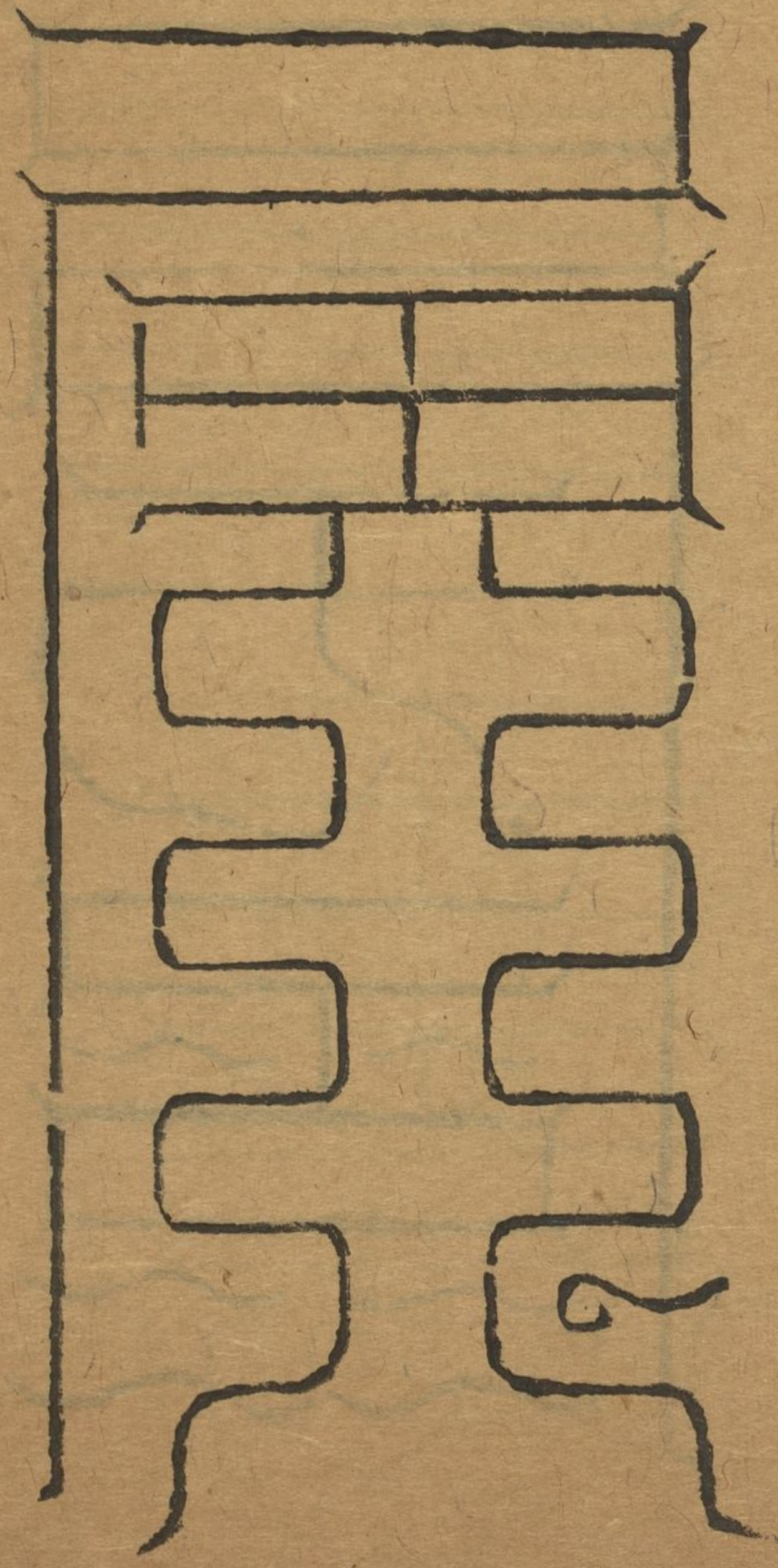
符絕三尸秘法 符並朱書

太上曰三尸九蟲能為萬病病人夜夢戰鬪皆此蟲也可用桃板為符書三道理於門闌下即上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籙中三月不敢為患也

符式如左

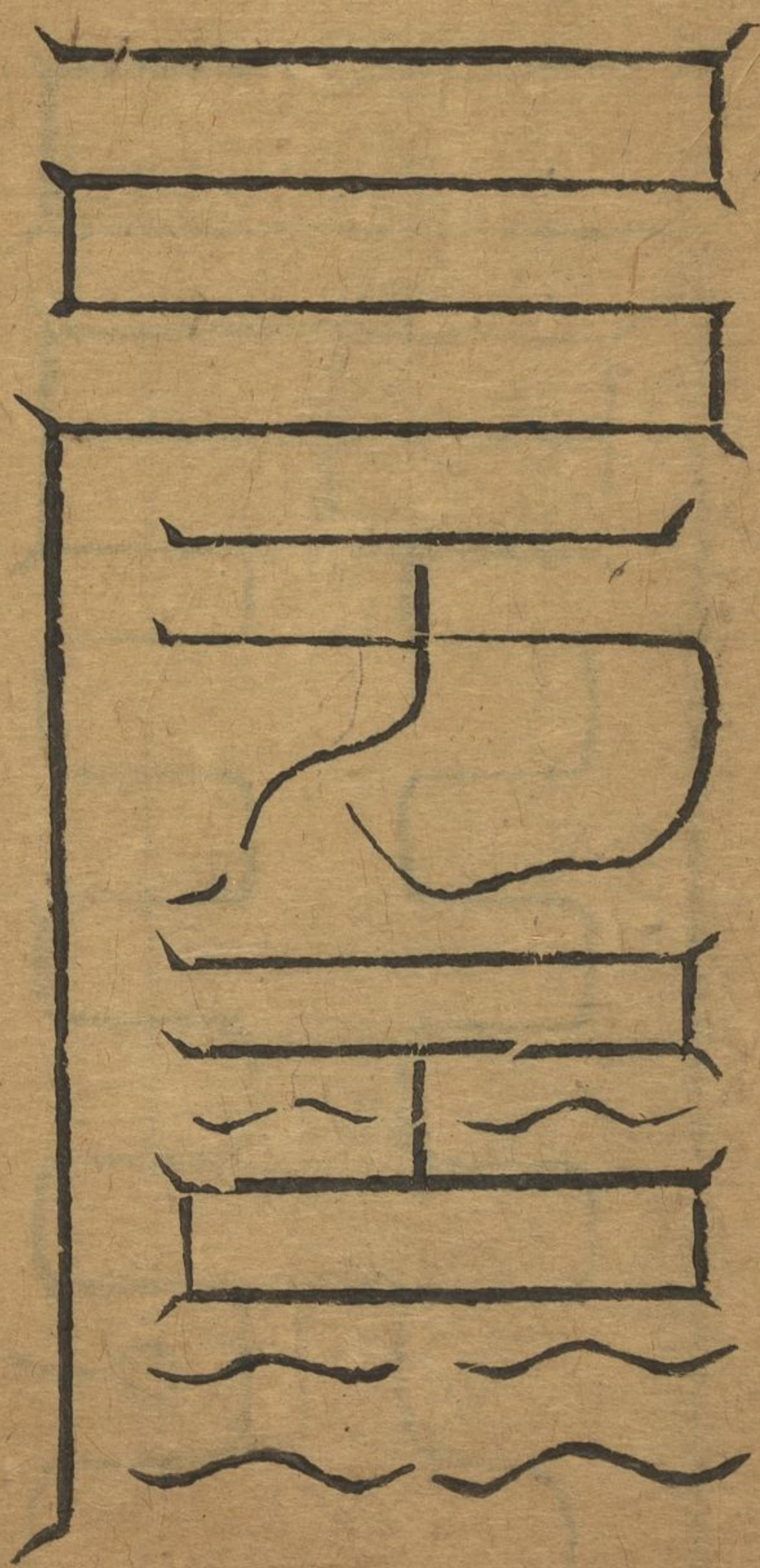
書符之法須閉神存炁想金光自空中圓炤若火取來吹入筆中書符無不應驗

斬三尸蟲符

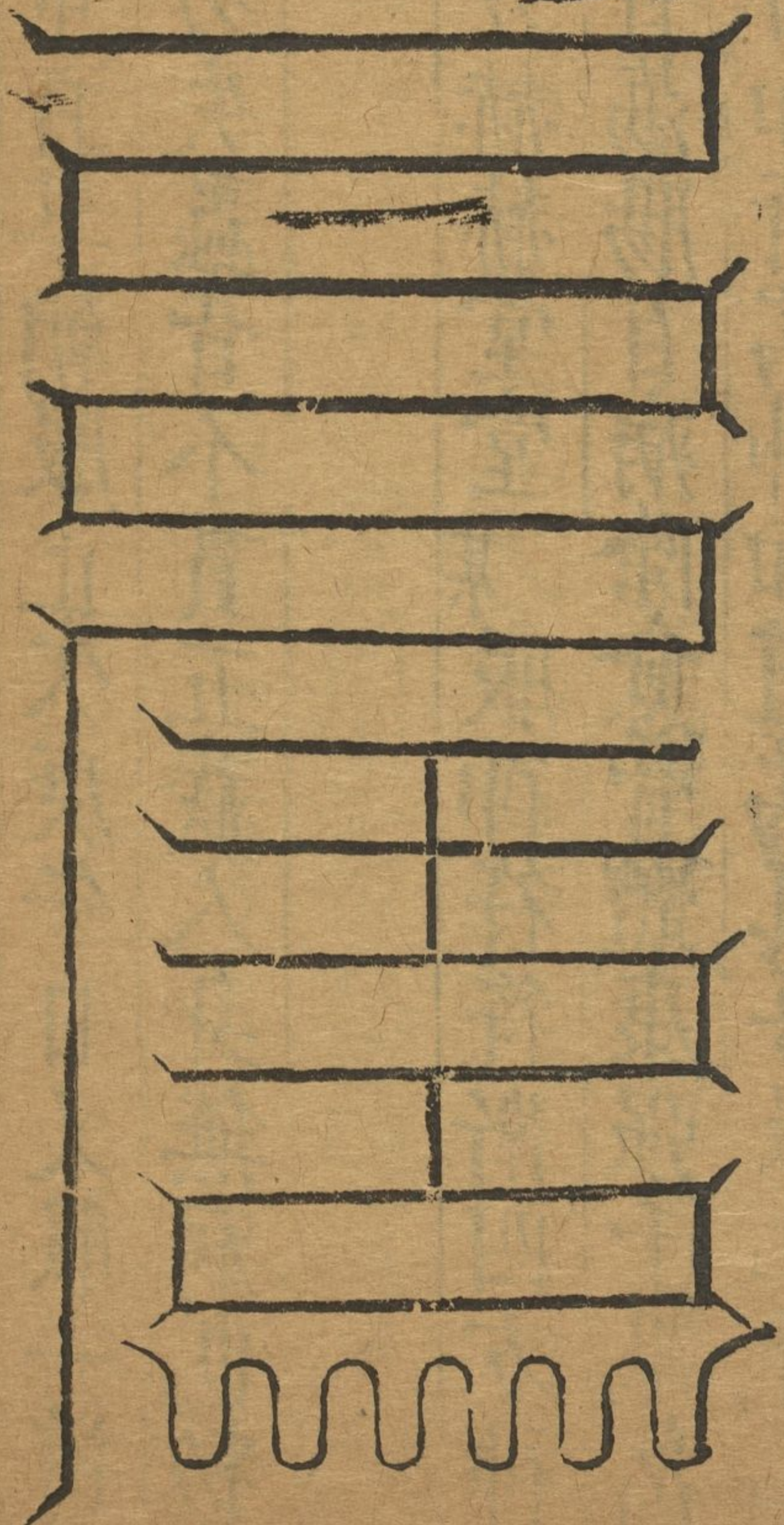




斬 中 尸 三 蠱 之 符



斬 百 尸 三 蠱 之 符





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 某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疑結  
皆是此心使然心苟愛念不生此精必不下流  
念念不生此炁必不上炎一念不生万慮澄寂  
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  
不媾之源也無貪嗔斯定不痴斯慧矣慧以培  
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者之中

肝在心下少近後右四葉左三葉色如縞映紺

肝脉出于大敦左足大指端乃三毛之中

脾正掩臍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中

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

季夏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  
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

服氣有三隔說

凡人腹中有三隔處一心有隔初學服氣者覺



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若用入息恐生風入  
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  
傷一切疫疠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撥根  
得盈首巾龍蓋被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斂胃靈波  
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  
未帔玉珮金璫騫樹結阿號曰木王神慕控根  
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  
從日中出外轉大覆身寢成火燒身周市內外  
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灵若欲飛行  
唯得詣太極上清若欲飢渴唯得飲泔水玉精

### 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

真日閉氣七過叩齒七通上下叩數  
通為一通存鼻中端

有白氣如小豆須臾漸大冠身九重忽又各變

成天獸兩青龍在兩日中兩白虎在兩鼻孔中  
頭皆向外朱雀在心口蒼龍在

左足下灵蛇在右足下頭亦向上王  
如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已下七神名也

素氣九迴制魄却姦天獸守門嬌女執閔鍊魄

和柔與我相安不得妄動看察形源若汝飢渴

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灵護命上詣三清雙皇

驅除赫奕罗兵三十萬人侍衛神營巨獸百萬



威攝千精揮劔逐邪馘落魔灵神伯所咒千妖  
滅形畢又叩齒三十六通

治急病法

九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即災病皆消

上清微天貞名

防中

中禹餘天貞名

元

下大赤天貞名

德立

右三天貞名也

左無上貞名

彘即天字也

右玄老貞名

人即人字也

中央太上貞名

地即地字也

右三師名

反舌塞喉法

九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  
乃止止而未寧重復為之須臾之間不寧之病  
即應廓散自然除也當時有效



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午鬼氣  
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  
魂魄安寧亦獲貞吉

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 啞吸呬 斗諱 魘魘魘魘  
魘魘 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



齒而嚥入胃一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嚥液多少無數如此常行耳目清明二年可夜書眉後小穴爲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

文仙程偉妻曰服食靈藥勿食血物使三尸不得去乾肉可耳鳳網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卽愈凡痛處加其火必驗也

以意火攻之

### 思三台厭惡法



上合 虛精

中合

六淳又作六停

下台

曲生

右三合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嚙之嚙畢乃咒曰

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

步台口

正月三日

二月二日

五月五日

九月九日

日 十月二十六日

獸惡夢咒

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即返枕而咒曰



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嘯  
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  
氣左嘘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  
呪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  
之上二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  
目卧時先搗朱砂雄黃雌黃三分等細羅之綿  
果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

呪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  
十通訖舉頭小仰即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為之竊  
咒曰南昌君五人官將百二十人為某除三尸  
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為修之  
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為妙此法易行無

恍惚之患

老君去尸蟲方

貫衆 五分殺伏蟲

白雀薑 十二分殺先蟲

蜀漆 三分殺白蟲

蕪荑 五分殺肉蟲

雷丸 五分殺赤蟲

僵蚕 四分殺鬚蟲

厚朴 五分殺肺虫

狼牙子 四分殺胃虫

石蚕 五分殺蟻虫

右九件炒微香為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丸



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三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氣衛周流也



道引按蹻

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  
衝之氣大衝穴在大指本節後二寸骨鏤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  
為之氣通即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

捏目四眚畢即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  
真者所以遏萬邪在氣運攝云耳

### 營治城郭

消魂經云耳欲得數按抑左右令無數使人聽



徹所謂營治城郭名  
言皇籍

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即元氣不集也宜整之

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人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頽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垂睡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酒能淘蕩陰虛未之間時飲酒一盃止饑代食酒能鍊人真氣得道之人熟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徧左右紐身二七徧兩手抱頭左右紐腰二七徧

左右搖頭二七徧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下向上三徧左右同兩手攀頭下向三頓足兩手相捉頭上過左右三徧

兩手相叉托心前推却挽來三徧著心三徧

曲腕築肋挽肘左右亦三徧左右挽前後拔各三徧舒手挽項左右三徧

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三徧手橫眉從上至下使徧左右同兩手空拳築三徧外振手三徧內振三徧覆手振亦三徧兩手相叉反覆攪各七徧摩紐指三徧

兩手反搖三徧兩手反叉上下紐肘無數單用十呼兩手上聳三徧下頓三徧



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換足三遍左換足右換

足各三遍前後却換足三遍

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

虎據左右紐肩三遍推天托地左右三遍左右  
拱山負山拔木各三遍

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換內脊各三遍

天竺二按摩法



兩手相捉紐換如洗手法

兩手淺相又翻覆向背

兩手相捉共按腔左右同

兩手相重按腔徐徐換身左右同

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

大坐斜身偏歇如排山左右同

兩手抱頭宛轉腔上此是抽脅

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

一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蕪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擺動一又左顧右顧各三編

第三麟盤側卧屈手承頭將近床脚屈向上傍六髀展上脚向前拗左右同

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拗引頸左右挽各五編

第六鸞趨起立以脚徐徐前踏又握固以手前後策各三編

第七鴛翹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胃臆抱膝頭上



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技迴旋各三編

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為之細技迴旋但取使

快為上不得過度更至疲頓

擦湧泉穴說

其穴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日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為佳

擦腎腧穴說

張成之為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  
衣閉氣舌柱上嚙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  
云真是竒妙亦與親舊中篤信者數人言之皆  
得効驗

遵生八牋卷之九終

雅尚齋遵生八牋卷之十

古杭高濂深甫氏編次



# 延年卻病牋

百卷

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麴  
蘖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木無以生而肝病矣木病則火無所制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

制未然思滯逸之所虎豹之墟也幽冥之徑也身投爪牙而形甘嚙嚙無云志者勿爲鮮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常  
談而希平地可仙薄淺近而務談說高遠於  
尔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謂疾陰  
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魄靜生也情慾出  
於骨髓精散神惑死也



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

乾裂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  
薄蝕星辰之下神佛之前更忌元旦三元五  
臘每月朔望庚申本命春秋二分三社五月  
九毒日每月二十八日人神在陰四月十月  
純陰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筭除年則人壽盡歿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

入房有術對景能忘可以延年

毋溺少艾毋困膏童可以延年

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

高子曰吾人一身所籍三寶具足足則形生失則形死故脩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  
體恃年力之壯迺任意不以爲勞何知衰朽  
之因死亡之速由此而致今人髮稿形枯蚤

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  
卧視聽笑談逐髮戒謹則身無所損元氣日  
充精神日足彭鏗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  
以出久坐傷肉久卧傷氣坐勿背日勿當踈  
風卧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作  
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輸不通血凝  
不散津液滲漏恍惚不寧四肢不耐恐懼不



解則精傷骨痠痿癱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  
野則神恐

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夾  
于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

閑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修崑崙之法

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

書云羅綺成於天蚕製造出自人力勿輕剪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  
人我兩忘勿兢炎熱可以延年  
口勿妄言意勿妄想可以延年  
勿爲無益常慎有損可以延年  
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  
動止有常言談有節可以延年  
呼吸精和安神閨房可以延年  
靜習蓮宗敬禮貝訓可以延年  
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  
積有善功常存陰德可以延年



飲食當知所忌論

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徃徃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八珍天厨之供亦隆矣又何俟搜竒致遠爲口腹快哉吾意至瓊瓊蘇與壺漿瓦缶同一醉也雞跖熊蹯與糲飯藜藜蒸同飽也醉飽旣同何以

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常使穀氣少則病不生矣穀氣且然矧五味饌飫爲五内害哉吾考禽獸穀食者宜人此世之常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



由此卽宜尼惡不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膈而唇揭鹹多傷  
心血凝而色變甘多傷腎骨痛而齒敗苦多  
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嚥甚妙

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



宜殺之飽食訖卽卧成病背疼

飲酒不欲多多卽吐吐不佳醉卧不可當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忽咽之成氣病及水癖人食酪勿食

酢變爲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



衆人先日之食食者變成結氣及疰癘凡食皆然

參替書云凡空腹勿食生菓令人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而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秣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寔熱

食忌云凡新病瘥不可食生棗羊肉生菜損顏色終身不復多致死膈上熱蒸凡食熱脂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常少亦勿  
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卧成  
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  
食物色異常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

食炙煇承熱勿食藏物作氣勿食銅器蓋物  
勿食旋作生鮓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雞  
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上生  
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  
瑣綴飲酒食肉名曰癡脂憂狂無恒食良藥  
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

禽羞獸品毋過遠取可以延年

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

勿耽麩藥致亂天性可以延年

懼動刀砧痛燔罌鏊可以延年

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

勿以味失筮責烹調可以延年



一粥一菜惜所從來可以延年  
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  
為水火室慾慾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  
元之一為聖胎性命打成一片為丹成身外有

身為胎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  
典道合真

八段錦導引法

閉目冥心坐

真心盤  
跌而坐

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  
自此以後出入息皆不可使耳聞

左右鳴天鼓二十四度聞

移兩手心掩兩耳先  
以第二指壓中指彈

擊腦後左右微擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊轉  
隨動二十四先須握

固赤龍攬水津

赤龍者舌也以舌攬口齒漱津  
并左右頰待津液生而嚥



三十六一云漱神水滿口勻一口分三嚥所漱津液分作

三口作汨龍行虎自奔液為龍閉氣搓手熱氣為虎

以鼻引清氣閉之少頓搓手急皆摩後精門精

數令熱極鼻中徐徐乃放氣出者腰後外腎也合手心摩畢收手握固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脚放舒伸

放直又手雙虛托又手相交向上托低頭攀足

頻以兩手向前攀脚心以候逆水上候口中津液生如未

取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上汨上響百脉自

調勻河車搬運記擺肩并身二十四及發火遍

燒身想丹田火氣下而上遍燒身邪魔不敢近

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獨

除疾病漸覺身輕能勤苦不怠則仙道不遠



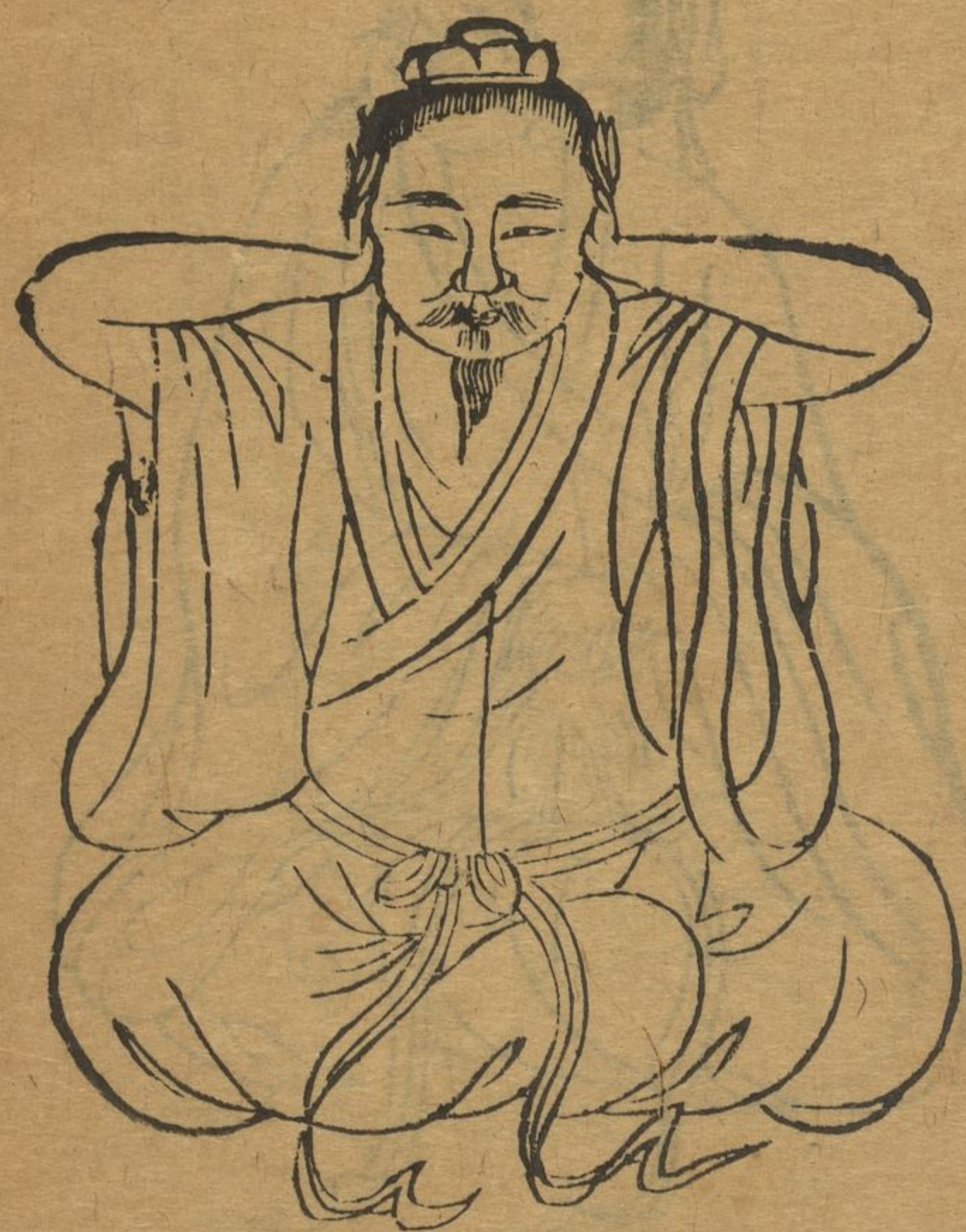
矣

高子曰已上名人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脚  
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

陳希夷左右睡功圖附

叩齒集神圖



叩齒集神三

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

靜思然後叩齒

集神次又兩手

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



搖天柱圖勢



左右手搖

天柱各二

十四

右法先頂

握固乃搖

頭左右碩

肩膊隨動

二十四

古攪漱咽圖勢



左右舌攪

腰三十六漱

三十六分作

三口如硬物

嚥之然後方

得行火

右法以舌攪口

齒并左右頰

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

右法閉氣搓

手令熱後摩

腎堂如數畢

仍收手握固

再閉氣想用

心火下燒丹

田覺熱極即

用後法

單關轉轡圖勢



左右單關

轡各三十六

右法頃俯首

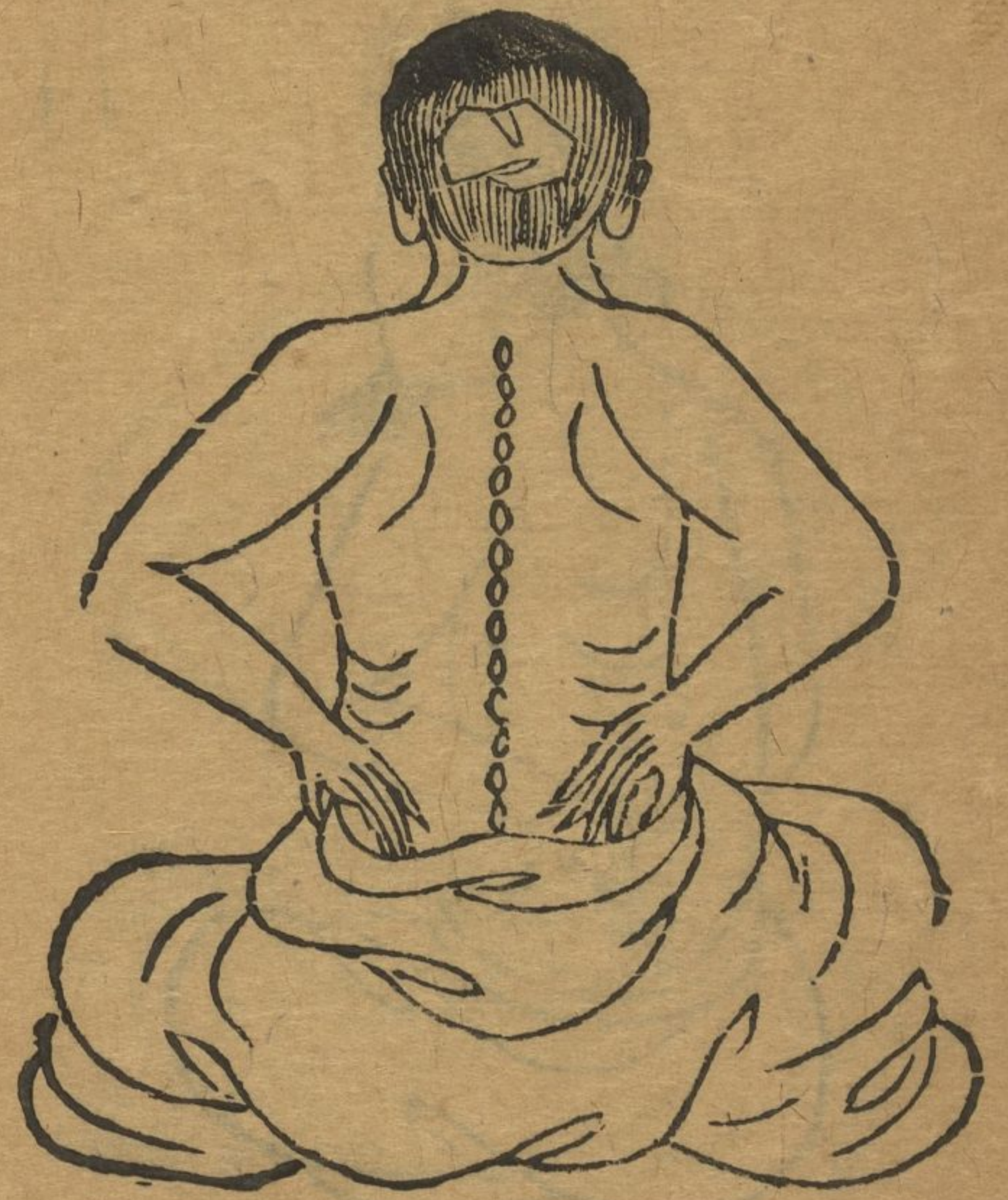
擺撼左肩三

十六次右肩

亦三十六次



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

丹曰透雙關

入腦戶鼻引

清氣後伸兩

脚

左 右 按 頂 圖 勢



兩手相搓掌

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



釣 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  
前數揮肩并身  
二十四及再轉  
軀二十四次想  
丹田火自下而  
上遍燒身體想  
持口鼻皆運用  
氣少頃

踵 齋 夷 左  
瞻 功 固

調和真炁五  
朝之  
心息相依念  
不偏  
二物長居於  
戊己  
席龍蟠結大  
丹圖





右瞻功圖

肺无長后格

故位

肝无却向到

离宮

脾无呼來中

佐合

五氣朝元

太室



去病延年六字法

其法以口吐

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亦引經耳不可  
 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

三焦客熱卧嗜寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門

有疾疴羸氣色昏

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

用之日下自安然

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

春噓明目木扶肝

夏至呵心火自閑

秋呬定收金肺潤

腎吹唯要坎中安



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下拓空如重石又以兩手相叉以腳踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾關氣爲之良久閉目三嚥三叩齒而止

### 養肝坐功法

時正坐以手兩相重按脛下徐捩身左右各三五度又以兩手拽相叉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邪氣餘如上止下同

### 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間風邪積聚餘如上法

凡欲脩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以拇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可廢者

心書九章

此至真妙道人能熟玩精思仙可步矧延年却病云乎此下二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即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閩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常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常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卧苦樂逆順無往而非道之所寓特百姓而不知耳凡是數端日用常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大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常行之間常常體認常常提撕力到



功深自有所得自得之妙如獲拱璧如歸大家  
 如大夢之初醒如積米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便得  
 實證實悟的道理盡情貶向無生國裏切不可  
 執為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  
 情識中走未免又被識神搬弄引入陰界中去  
 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度不為萬  
 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  
 禽獸之脆蛸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  
無涯事物相爲酬應加以功名利祿富貴聲色  
互相煎迫精神氣血陰消陽耗而不知覺毋恠  
乎渥然如丹也爲枯槁黧然如黑者星星矣一  
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

生死相繼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法如空  
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



八時卷十 延年去病下 三十三  
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柰何曰無爲無不爲  
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性之外曰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休段其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於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冰之朝東輻之轉轂也故下丹田爲命之基其性卽泥丸而寄體於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門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常常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氣之  
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氣命也二  
者不可偏廢修性而不修命紫陽所謂精神屬  
陰宅舍難固未免常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氣仙家

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  
而勿正心勿忘不遊於外老氏之忘也曾次問



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卧具醫  
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於是跏趺坐  
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  
弟子聞佛所說深自慙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  
上一乘祕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樞苗助  
長之說指爲教外別傳簧鼓後學疑團不破遂  
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拄上  
腭微開其日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拄上腭者  
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了性  
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纔  
虛腹便思飲食所以養其氣也其氣既生不能



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雞抱卵使煖氣相續纔有間斷賺他性命人若貪睡則神離於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月深九氣煉盡真氣充實其氣泐然而生莫之能禦自雙關深入泥丸與神交姤所謂

追二氣於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於六陰之下其卦為復☱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是沐浴於辰其卦為夬☱於巳其卦為純乾☰

☱六陽既極一陰生於六陽之下其卦為姤☱陰氣漸長陽氣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氣薰蒸是為沐浴於戌其卦為剝☶於亥其卦為坤☷六陰既極復變為一陽一升一降無暫休息二分二至晦朔弦望五行四時二十四氣三百六十五度攢簇於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氣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氣氣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道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飢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  
持戒是優於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狂用其心朝煉夕  
磨不記歲月成與不成亦無取必及其功圓行  
滿神氣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  
者不思躋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執  
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氣累歲  
昏亂之神成就於片餉之間以求出世之道豈  
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夫紫陽曰若非積行  
修陰德動天

魔作障緣斯言盡之矣

天隱子曰神仙人也在乎修我靈氣勿爲  
世俗沉淪遂我自然勿爲邪見凝滯則功



成矣肯哉言乎

至道玄微七論要訣

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○性命始於此呼吸出焉受胎之所

鉛汞第二

精氣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

无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絕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關一戶而謂之乾人心之定夜則心竅皆合陰也關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常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卧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  
鍊空烝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

二靈只是一靈魂出則魄入魄入則魂出也

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



之中離也夜行坤道外之一靈降而為坤宮之  
用二陽入乎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

☷坤以一為乾宮生三女離居中陰數六  
☰乾以一為坤宮生三子坎居中陽數九

☵坎宮之陽亦而流戊 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  
無分別精神魂魄會於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守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火非臍下一寸三分非明堂泥丸非關元氣海然則果何

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在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竅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



通泥丸純陽曰窮取生身受氣初平叔曰勸君  
窮取生身處元氣之所由生真息之所由起白  
王蟾又謂之念頭動處修丹之士真息一作不  
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

爲珠王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運如環  
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



與用功之時便守之以爲蓬壺存之以爲雞子  
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笑邪要之玄關一竅

玄牝之門乃神仙聊指造化之機耳

王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氣有

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

玄牝之旨備於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黍

自流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

大略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



一竅的匕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於道無緣自不邂逅  
斯訣雖及見之忽而不敬亦不過瞽之文章聾  
之鍾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髣髴其內  
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  
可也蓋用志不分乃可凝神但澄心絕慮調

令勻寂然常照勿使昏散候氣安和凝神入定  
於此定中觀照內景才若意到其兆卽胡便杳  
一息從規中起混匕續匕兀兀騰匕存之以誠  
聽之以心六根安定胎息凝匕不閉不數任其  
自然靜極而嘯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氣合神  
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氣交感此其候也前所



謂元氣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七闔有時百日立基養成

毋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氣化神煉神合道此七返九還之要道也紅鉛黑汞木液金精朱砂水



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馮坤  
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脩丹之要  
在乎玄牝欲立玄牝先固本根本之本元精  
是也精即元氣所化也故精炁一也以元神居  
之則三者聚為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為使炁神若知行炁  
主便是得仙人若精虛則炁竭炁竭則神逝易  
曰精炁為物遊魂為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為之也然而產藥有川  
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  
坐坐轉分明此入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王  
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玄牝既  
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  
能如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於心無所存注杳冥  
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  
合也則萬象內攢於丹鼎在乎立基百日之間



見之其乾坤之交也則一點下降於黃庭在乎  
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未作仙人祿一作藥  
此金液大還丹也豈凡殊凡汞五金八石所可

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  
鑒吾末如之何也已

### 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  
不知真火本無候大藥不計斤玉瞻云火本南  
方離卦離屬心心者神也神即火也炁即藥也  
神不亂炁歸神以火煉藥而成丹者即是以神

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  
要尤當於真息中求之蓋息從心起心靜息調  
息息歸根金丹之母王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  
謂神火夜煮鉛汞隨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



无定息橐籥之開闔陰陽之升降呼吸出入任  
其自然專无致柔含光默默行住坐卧綿綿若  
存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸  
凝漸結工夫純粹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无相抱一意  
冲和包裹混沌斯謂之火種種相續丹鼎常温  
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心火  
起天地循環造化反復皆不離乎一息也况所  
謂沐浴温養進退抽添其中皆密合天機潜符  
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无炁數要知慢  
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  
神識无使无歸根回光返照收拾念頭之法  
耳王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

道引却病歌訣

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蒲口分作三次以意送  
下久行之則五藏之邪火不炎四肢之氣血流  
暢諸疾不生永除後患老而不衰

訣曰

津液頻生在舌端尋常嚥下丹田於中暢  
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求無走失

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鼓悶最難調徐徐呵  
鼓替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抑如禮  
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



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禱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目睛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偏正作痛久則中風不語半身不遂亦由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氛更兼精氣無虛耗可學蓬萊境上人

老踏應輕骨

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噓呵二七次則身輕體健足耐寒暑

訣曰

精氣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氣冲瞻自內達外以兩手搓



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葷不  
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  
行從茲始天鑒行藏信有之

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  
之欲造夫清去其靈妙之境若反掌耳

訣曰



有作有爲云至要無聲無臭語方奇中秋午  
夜通消息明月當空造化基

遵生八牋十卷

終



