

特1  
2217

帙  
入

卷  
五



国立国会図書館 タイトル『農圃六書6巻』 請求記号 特1-2217

ガラス使用



農圃六書卷之五目錄

衛生

按摩訣

按摩頭上

按摩兩足

病由痰氣血

治肝氣法

治腎氣法

心絳宮

按摩背上

按摩面上

脊骨二十四

功行說

治脾氣法

太上氣訣

兩腎間

先左手做

按摩胸腹

却病要訣

治心氣法

治肺氣法

頭大淵

外三要



農圃六書

卷之五目錄

一

ガラス使用



農圃六書 卷之六

火有内外

丙冊三要論

玄牝

藥物

火候

色慾知戒有十

身心知損二十

飲食知忌十八

延年六字

運氣法

行持說

十二段錦

清心說

辨惑論

真仙總論

固精

辯空篇

人從慾中生

修養之士

四月屬己

性命在天

昔有行道入

飲食有節

受氣甚薄

流水之聲

春宜早卧

春月少酸

先餓而食

一日之忌

康節居洛

養生家忌

老人拄杖

特 1  
22 17

五卷目終

農圃六書 卷之六 目錄





農圃六書卷之五

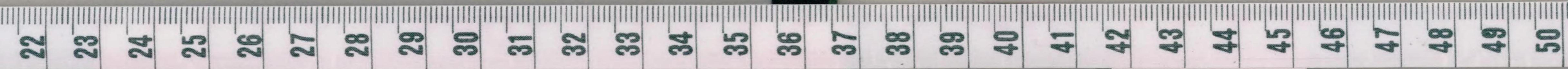
衛生

茂苑周之與玉鳧甫纂 友人浦 巖石隱甫校  
 壽歿何常。惟人自及。太清三篇。玄門奧妙。惟主尊引尊。  
 生之要。集衛生。

仙師發大慈悲。傳流按摩諸法。皆簡明易學。無論老少。俱  
 可。行之。以一身而言。上自泥丸宮。下至湧泉穴。三百六十

骨節。八萬四千毫竅。及十二經。十五絡。并諸要穴。按法而  
 行。則有病者。得以痊癒。無病者。得以延年。其切浩大。難以

盡述。





訣曰

須察天寒暑

當觀人瘦肥

隨機知變化

輕重貴調勻

起手按摩背上要穴

先分有排脊百勞膏有二穴肺承二穴夾脊二穴腰膂腎  
膂圍跳尾閭諸穴揉按有數種判有法扳搖口授轉動心  
傳腎經輕運環跳重接溫柔軟軟須要血氣流通上下和  
睦為完○首頭目次左手三右手四左足五右足六胸背  
週而復始

先左手做

鳳凰單展翅運八卦一窩蜂上三關下六腑分陰陽合二  
氣內旁宮外勞宮○溫柔軟軟按曲池尺澤少海兼摩按少  
商魚際并合谷輕揉重揉按前手推泰山後手扯龍尾點  
動肩并肩髃分筋和血小秦王亂點兵鬼兒扒堂瓶子  
翻身烏龍點頭金絲纏腕疏通六經氣血痰火積滯○哉  
汗須按二扇門退熱為涼要下六腑又指摩五經節都  
要遍左三五擺右三五擺週而復始○右手同上做

按摩頭上諸穴

清頭目先抓動九宮重按百會穴張良進履妙通神泛舟



五湖腦後行。五六。柔摩都要過。鞭鼓山下鼓。掩耳叩動景。  
 陽鐘自印堂。推至百會。倒捲珠簾。隨行太子分頂橫。行天  
 庭髮際。并司空。揉摩陰陽。并慈竹。補腎耳後高骨同。火燒  
 玉枕關。砲打襄陽城。上馬一提金。三山左右法。眠十子。開  
 天宮。不比尋常法。三轉妙無窮。  
此口訣妙  
 在三轉

按摩面上諸穴

清眼目。分攢竹。晴明。走風池。和脾胃。點在太陽。魚尾。承漿。  
 劍行童子。宛。然。竹。空。柔摩左右。金木水火土。年壽并迎香。  
 開金匱。要熱。蘭臺。廷尉。兼邊地。下重樓。至臆中。有神通。

按摩胸腹諸穴

清胸膈。去留痰。要分左右。磨心去邪火。煖臍要生精。點血  
 池。氣海。期門。兩穴。通。天宮。清小便。須摩水分。上下和諧。須  
 煖氣海。食倉。摩轉七八回。中腕積滯都下來。旋乾轉坤。要  
 按。二。十。四。氣。清。壬。水。煖。下。極。并。鳳。尾。盡。和。諧。定。金。針。美。女  
 抽。絲。三。四。回。

按摩兩足諸穴

調和兩宮。一。手。按。環。跳。穴。二。以。一。手。按。歸。來。穴。令。坐。不。犯  
 腎家。蘇。秦。刺。股。兩。拳。錐。大。腿。兩。傍。六。七。次。抱。膝。長。吟。用。兩





大指○捻○膝○眼○仍○以○手○摩○膝○而○六○七○轉○白○衣○揉○摺○要○舒○徐○擡○  
 脚○徐○搖○六○七○轉○敲○東○擊○西○拍○小○腿○重○手○兩○旁○四○五○下○火○燒○  
 委○中○煖○承○山○去○濕○去○火○如○拾○芥○用○手○重○摩○湧○泉○竅○湧○泉○真○  
 氣○到○環○跳○隱○白○與○大○敦○崑○崙○與○難○帶○重○摩○輕○按○要○週○旋○恰○  
 是○遇○神○仙○三○陰○三○里○及○兩○廉○屬○元○豐○陰○積○鼻○間○重○摩○重○按○  
 兩○三○轉○凡○體○變○真○人○

脊○骨○二○十○四○節○從○下○起○第○一○節○是○尾○閤○此○骨○形○如○金○鼎○上○  
 有○九○竅○名○下○關○從○此○數○起○上○至○第○十○八○節○名○中○關○此○與○心○  
 對○又○上○至○玉○枕○天○柱○三○節○直○至○頂○門○為○上○關○名○泥○丸○竅○是○  
 也○

為○上○丹○田○泥○丸○尾○閤○二○穴○乃○一○氣○升○降○成○陰○成○陽○之○都○會○  
 也○

却病要訣

古○人○一○歲○功○用○起○於○演○一陽之月是也一○日○持○行○始○於○子○即今之十一月

每○夜○半○後○或○五○更○時○及○午○前○先○呵○出○濁○氣○兩○三○口○定○心○閉○  
 目○握○固○心○神○叩○齒○三○十○六○通○次○以○兩○手○抱○項○後○天○鼓○二○十○四○  
 勿○使○耳○聞○又○以○兩○手○掩○兩○耳○以○指○彈○擊○腦○後○天○鼓○二○十○四○  
 度○搖○頭○左○右○額○有○二○十○四○次○然○後○以○大○指○背○拭○目○九○次○  
 按○鼻○左○右○七○次○以○兩○手○摩○天○庭○及○面○不○拘○遍○數○以○舌○攪○上○





勝。激津滿口。分作三嚥。如此九嚥。又以手背摩腎堂二十  
 四度。謂之固精門。又擺有二十次。如轉轆轤。其時萬慮俱  
 遣。閉氣良久。丹田火發。自下而上。遍燒身軀。則邪魔不敢  
 近。夢寐不能昏。寒暑不能入。疾病不能侵矣。歌曰。閉目冥  
 心坐。握固靜思神。叩齒三十六。兩手抱崑崙。左右鳴天鼓。  
 二十四度。聞。輒擺撼天柱。赤龍攬水渾。救津三十六。神水  
 滿口勻。一口分三嚥。龍行虎首奔。閉氣搓手熱。背摩後精  
 門。盡此一口氣。想火燒臍輪。左右轉轆轤。兩脚放舒伸。又  
 手雙虛托。低頭板足頻。以候神水上。再嗽再吞津。如此三

治水九次吞。咽時洞々响。百脈自調勻。子後午前



正坐。以乾中。循環次第轉。八卦是良因。

然後。意病皆由痰氣血而成。惟主修養。不尚藥石也。

治真假。疾有虛實用藥。一死一生。反掌。昔漢高祖天

正坐。伸子房。心有溫而成氣。厥得赤松子運氣之術。而痊

臟風邪。松子遊故有感。而集諸修養之術焉。按時以行之。

治攻之。燕約以平之。夫然後行。立坐卧。喜怒哀樂。皆

正坐。以能由此而行之。則真神守位。何患二十四邪之侵

勞。然後哉。





治陽仙師功行說

正坐。以人。須要真功真行。何謂真功真行。澄心定意。抱元  
度。能去氣存神。此真功也。修仁蕙義。濟貧拔苦。先人後己。  
陽痿之私。此真行也。雲房真人曰。有功無行。如無足有行。  
太不前。功行而全。足自脩。誰云無分作神仙。

五味六氣法  
以氣訣。手作拳。左右築六度。以兩手相叉。以腳踏和  
採天。六度。兩足更換踏。能去心間風邪諸痰。然後微  
皆除。此除煩燥口瘡之病。

度畢神法

造化令。手相叉。翻覆向胸。三五度。能去肝家積聚風邪。

老子。睛微。之。靈之。可除眼中赤淚之病。

蓋藥。脾氣法。下已定。一足屈。一足以。兩手向後。反擊各三五度。能去脾

遂。從赤傷食。然後呼之。可除瀉痢吐痰之病。

注。閉以。肺氣法

無火也。兩手踏地。縮身。曲脊。向上。三舉。能去肺家風邪積

其榮。衛微。之。可除煩滿上焦之病。

農圃六書 卷九





重腎氣法

守道之手。上攀左右引脊三五度。以是前後瑜左右各七。守一。固腰腎。膀胱間風邪。然後微吐吹之。可除眼昏耳鳴。

與物無病。

無功。步上玉軸六字氣訣。

治慈七情內傷五臟。外攻九竅諸疾。所由生。故太上正坐。以修臟腑之病。其法以呼而淺出。臟腑之毒。以吸而中各五之。精氣以補之。當日小驗。旬日大驗。一年後萬病呵之。可衛生之寶。非人勿傳。呼有六字。呵呼呵。噓吹嘻也。

吸則一而已。俱要做。出納不可徒耳。聞其聲。粗則損

心氣。徒呼之無益也。人身肖天地。自子至巳屬陽。自午至

亥屬陰。子時以後。則向東正坐。叩齒。燕津。然後微呵。心中

毒氣。仰頭吸清氣。以補之。如此六次。却呼脾中。毒氣。仍吸

以補之。又六次。却四肺中。毒氣。仍吸以補之。又六次。却噓

肝毒。仍吸以補之。六次。畢。却嘻以瀉膽毒。而吸以補之。吹

以瀉腎毒。而吸以補之。俱各六次。是為三十六。小周天也。

又看是何臟受病。如眼病。却念噓嘻二字。各十八。遍仍各

以吸補之。是為中周天也。次又依前法。呼呵等六字。吐吸

農圃六書 卷六 衛生





之○是○為○大○周○天○也○午○時○以○後○則○向○南○為○之○南○方○火○能○却○陰  
 也○如○早○起○而○東○將○六○字○各○為○六○次○亦○可○以○治○眼○病○也○  
 一○要○者○頭○大○淵○也○天○谷○神○所○居○之○位○萬○神○會○集○之○鄉○  
 二○要○者○心○絳○宮○也○人○能○虛○心○凝○神○則○神○氣○俱○定○息○不○往○來○  
 謂○之○大○定○矣○

二○要○者○在○兩○腎○之○間○水○火○之○際○謂○之○地○戶○上○通○九○天○下○通  
 湧○泉○真○氣○聚○散○皆○從○此○關○也○能○會○此○三○要○神○氣○自○然○交○結○  
 外○三○要○者○玄○牝○之○門○也○口○通○五○臟○出○者○重○濁○之○氣○屬○陰○一  
 切○百○穀○諸○味○皆○地○之○精○從○口○而○出○與○地○相○接○謂○之○地○根○莫

通○六○腑○出○者○輕○清○之○氣○屬○陽○上○接○其○天○此○乃○天○根○大○上○言  
 玄○牝○之○門○是○為○天○地○根○  
 ○鼻○有○兩○竅○口○有○一○竅○此○竅○此  
 是○神○氣○往○來○之○門○陽○神○為○玄○陰○神○為○牝○故○名○玄○牝○二○物○也○  
 人○身○火○有○內○外○  
 火○有○質○藉○穀○氣○而○生○內○火○無○形○隨○意○而  
 起○內○火○有○三○種○精○為○民○火○氣○為○臣○火○神○為○君○火○君○火○者○心  
 火○也○性○火○也○性○火○發○動○如○木○出○火○身○焚○乃○止○仙○訣○曰○性○火  
 不○動○則○神○定○神○定○則○氣○定○氣○定○則○精○定○三○火○既○定○併○會○於  
 下○丹○是○謂○三○華○聚○鼎○

延年六字訣









鵲橋洞然。燕下。仍歸氣海。初行功時。焚香一炷。為度。漸增三炷。功行七日為止。初時行三日。發大汗。以攻陰邪。進熱粥。以表汗。渴則漱玉泉。以燕之。饑則飲熱粥。以食之。如患在上身。收氣。當存想其處。放氣。則散於下身。患在下身。收氣。亦存想其處。放氣。則歸於丹田。患在遍身。當分經絡。屬上屬下。運法亦如之。

行持法

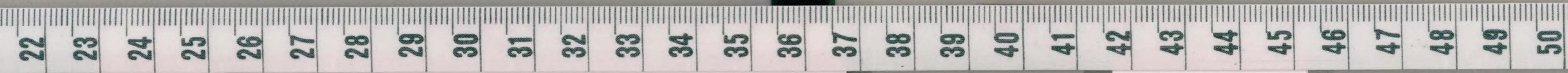
聖胎。凡胎造化不二。凡胎以父精母血。合化成形。聖胎全。是抽鉛添汞。血為汞。精為鉛。太上曰。以鉛為君。以汞為臣。

抽鉛者。自下丹田溢出。真氣上升也。添汞者。此真氣一亦變成金精。從肘後升入上丹田。補還腦中所虧也。補之既足。金水從頂門中降。落口內。燕過重樓。是喉管。其形撞見。肺金生成。津唾。肺經有兩道脈絡。流入心經。唾返為血。此是鉛生汞也。心經有兩道脈絡。注入腎經。血返為精。此是汞生鉛也。如此行持。十月無息。聖胎成矣。

十二段錦

一叩齒。齒為筋骨之餘。常宜叩擊。使筋骨活動。身神清爽。每次叩擊三十六數。

衛生





二燕津。○將舌抵上腭。久則津生滿口。便當燕之。燕下。口  
然有聲。使靈液灌溉五臟。則火自降矣。燕數以多為妙。  
三浴面部。○將兩手自相摩熱。覆面擦之。自頰及髮際。如  
浴面之狀。

四鳴天鼓。○雙手掩耳。以指頭彈腦後兩耳。二十四次。其  
聲壯盛為佳。

五運膏肓穴。○此穴在肩上背脊心兩旁。藥石針灸不到之  
處。常將兩肩扭轉七次。能散一身諸症。

六托天。○將兩手握拳。以鼻收氣。運至泥丸。即向天擎起。

隨放左右膝上。如前法。每行三次。

七左右開弓。○要閉氣。將左手伸直。右手作攀弓狀。兩眼  
稍隨右手。左右各行三次。瀉三焦之火。

八擦丹田。○將左手托腎囊。右手擦丹田。三十六次。後將  
左手換轉。如前法行。

九摩內腎穴。○要閉氣。將兩手搓熱。向背後擦腎經命門  
各三十六次。

十擦湧泉穴。○用左手抱住左脚。右手擦左腳心。三十六  
次。換轉右脚。如前法。



十一摩夾脊穴。○此穴在背脊之下。大便之上。統一身之

血脉。運之大有益。

十二酒腿。○足不運。則氣血不和。行動不能。爽健。須將左

足左定。右足提起。酒七次。後換右足左定。如前行。

右法。一十二段。每朝早起。坐床行一次。臨卧行一次。日

清心說

運氣。平。夫已行。加以十。二。段。錦之法。則胃腸舒暢。氣血流

行。宿病自然頓去。况微病乎。况無病乎。但此心不消。或為

錢財。或為女色。或為意氣。或預料將來。或追悔已往。種

妄想雜亂。則慾火煎熬。真陰消鑠。氣血停伏。前功盡棄矣。

人於此時。當自想曰。向我病篤時。九死一生。幾為塵下之

土矣。今幸渡立人間世。此餘生也。錢財女色。皆身外餘物。

意氣爭執。甚覺無味。兒孫自有兒孫福。但得自在逍遙。隨

緣度日足矣。即此却病之方。長生之訣也。故曰酒色財氣

傷人物。多少英雄被他惑。若能打退四克魔。便是九霄雲

外客。

逸仙子辨惑論

養生





修大道者。入門有三要。鍊丹只一法。何謂三要。其一曰心體虛明。無所染着。其二曰持戒精嚴。不犯罪過。其三曰積功累行。廣施陰德。能於此三事上。發勇猛心。加精進力。勤修不怠。則元神自壯。元氣自生。元精自固。然後下手煉丹。配肝肺為龍。虎用心腎為鉛汞。即身體為爐鼎。取精氣為藥物。五行會聚於中宮。三元混合於一體。鍊成玉液。結就金丹。以至聖胎成就。羽化飛昇也。今世學仙之徒。不知大道根原。誤認旁蹊。由徑稍得一法一術。便謂玄門的旨。其間有視頂門者。有守印堂者。有看鼻尖者。有持良背者。有想丹田者。有熊經鳥伸者。有鶴舒龜縮者。種。安樂法門。不可枚舉。更有持齋斷葷者。修合丹藥者。吞符飲水者。餌芝服朮者。食松食栢者。採日月之華。與吸雲霞之氣者。種種服食法門。不可枚舉。外此則更有誦經持咒者。瞻星禮斗者。書符奏籙者。面壁打坐者。出入定者。神遊天闕者。默朝上帝者。種。存想法門。亦不可枚舉。然此皆傍門小乘。於中亦有幾條。可以扶衰救老。益算延年。非前所謂大道入門。金丹之正法也。至於採藥用女人之精。燒銀煉爐火之術。此二種外道邪魔。斷不可輕信。古云。天上無貪財。

農圃六書

卷五

衛生

十一





好色神仙。藥可見。然初學之士。因知進取。或被盲師。暗友引誘。迷途終身不悟。良可惜哉。余故詳述以醒之。

真仙總論

仙有五種。一曰天仙。二曰神仙。三曰地仙。四曰人仙。五曰鬼仙。鬼仙者。生前畧行善事。檢身飭行。習靜焚修。死後一靈不散。雖不入於輪迴。亦難返於蓬島。乃是精靈之鬼。故曰鬼仙。人仙者。平生為人貞正。不離孝行美德。此心恬退。與雲霞為侶。詩酒為朋。雖未明修煉大丹。亦能運氣飲神。惜身保命。止於安樂延年。故曰人仙。地仙者。須夙有仙風。

道骨。非庶士可學者也。法天地升降之理。做日月盈虛之象。先識龍虎。次配坎離。用心肝脾肺腎為五行。聚精氣神為三寶。煉成大丹。永鎮下田。留形住世。乃曰地仙。神仙者。以地仙再加修煉。濟世度人。積功累行。陰盡陽純。超凡入聖。謝絕塵世。以返三山。乃曰神仙。天仙者。以神仙再加精進。功德高。大法力宏深。上膺天詔。以返洞天。是曰天仙。既為天仙。劫職以為仙官。上曰天官。中曰地官。下曰水官。官。陞遷歷任三十六洞天。而返八十一陽天。懸任八十一陽天。而返三十六洞天。自然之境。此真仙次第之階級也。





固精

金丹秘訣曰。一擦一覺。左右換手。九之數。真陽不走。每  
戌亥二時。陰旺陽衰。宜解衣閉息。一手覺外腎。一手擦臍  
下。左右換手。各覺擦九之數。仍盤膝端坐。先提玉莖。如  
恐小便狀。想我身中元氣精。自尾間穴。昇上直至泥丸。復  
下過鵲橋。降至丹田。每行七次。則精自固矣。

辨空篇

客有問真空禪空者。予為之辨曰。真空禪空。出世逃世耳。  
心不染事。是出世。是謂真空。心畏事染。是逃世。是謂禪空。  
譬如推衡。生之燦然。物來順應。不隨物往。真空也。無星之  
衡。物感莫應。與物不相為用。禪空也。雖然是皆言其用。未  
見其體也。人之喜怒哀樂。當其未發。非真空乎。及發而中  
節。不隨物往。空乃如故也。又王不識不知。孔子自謂無知。  
非真空乎。至於順帝之則。竭其兩端。空固自若也。顏子屢  
空。尚有往復。未到所空。亦空地位也。惟六祖所謂不思善。  
不思惡。諸緣屏息。一念不生。方是本來面目。方是天命之  
性。人得之而為人物。得之而為物。元塞宇宙。無乎不有也。  
又問儒釋何以異。曰。作用不同耳。曰。仙學常病釋氏修性

農圃六書

卷五 衛生

七





不脩命何如。曰。騎驢覓驢。能修者誰。苟欲修此。只就此。恍然默識。守在此處。更不轉移。便是歸根渡命。仙釋之道。可通矣。不然。此性游散。在於百骸九竅。不知歸宿之所。不知靜定之樂。一身之氣。湯沸。莫知止息。氣既不住。神則隱而難顯。氣馳神隱。精必無由而生。精既不生。神必昏而不明。雖欲修命。其可得乎。又曰。神者。一身之主也。究竟反若因乎精氣。何也。曰。神本無體。以氣為體。精無定形。以意而形體物有三。根本則一。主雖惟神。養其精氣。則三者互相為用。不可相離。修性修命。偏全之辨。豈可識矣。曰。三教同乎。曰。儒則聖之任。釋則聖之和。仙則聖之清。屬智和屬仁。任屬勇。傳曰。仁者見之謂之仁。智者見之謂之智。文王望道而未見。孔子無可無不可。然後可謂全體之大道。曰。儒何以不兼清和乎。曰。習於多欲。英氣相尚。傲惰根深也。

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。古人謂之太極之帝。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。戊己門。庚辛室。甲乙戶。西南御。真一處。中黃宮。丹元府。守一壇。偃月爐。朱砂宮。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。非闕元氣海。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。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。況合百神。崔公入藥鏡曰。貫尾間。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。白玉蟾又謂之念頭動處。修丹之士。真息一作不任則神化無基矣。



此竅先天而生。後天相接。先後二氣。總為混沌。天得之

清。地得之以寧。人得之以靈。

譚真人曰。開一作灑。无之門。所以收其根。知元神之囊。取

以。豁其光。若蚌內守。若石內藏。所以為珠玉之房。皆直指

也。然此一竅。亦無邊旁。更無內外。若以形體色相求之。則

又錯繆。故曰不可執。控無為。不可矜。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。闔閉緻密。神運其中。或謂之狀如鷄子。黑白相

扶。縱廣一寸。以為始初。彌歷十月。脫出其胞。或謂之其白

如綿。其運如環。中廣一寸二分。包一身之精粹。此固明而

玄。閉之要。顯露造化之機。學者苟不探其玄。不順其真。用

功之時。便守之。以為蓬壺。存之。以為雞子。想之。以為連環。

模樣。若此。形狀執着。一作為有。一作存。無入妄。豈不大可笑邪。

要之。玄。閉。一。竅。玄。牝。之。門。乃。神。仙。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。心。天。地。坎。離。比。日。月。是。也。

參同契曰。混沌相交。接。權。與。樹。根。基。營。養。郵。郵。寔。神。以

成。軀。則。神。氣。有。所。於。藏。魂。魄。不。致。散。亂。回。光。返。照。便。歸。來。

農圃六書

卷六

七





造次不離常在此。其詩曰：經營郵郭體虛無。便握元神囊  
 面居。息往息來無間斷。聖胎成就合元初。玄牝之旨。悟于  
 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。非陽非  
 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。止造化。固膠合。乎此。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。不可以有心求。  
 不可以無心求。以有心守之。終莫之有。以無心求之。愈其  
 其無。若何可也。蓋用志不分。乃可凝神。但澄心絕慮。則

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。其兆即萌。便覺一息。從規中起。不閉  
 不數。任其自然。靜極而嘯。如春沼魚動。極而反。如百岳蒸  
 氤氳開闔。其妙無窮。如此少時。便須忘氣合神。一歸混沌。  
 心不動念。無去無來。不出不入。湛然常住。是謂真人之息。  
 以種。其息深。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。正在此處也。採取在此。交媾在此。烹煉在此。

衛生





農圃六書  
沐浴在此。溫養在此。結胎在此。脫體在此。今若不明說  
破。學者必妄意猜度。非太過則不及矣。紫陽曰。饒君聽慧  
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。意到即開。閣有時百  
日。立基。養成炁母。震室生白。自然見之。黃帝三月內視。蓋  
此道也。

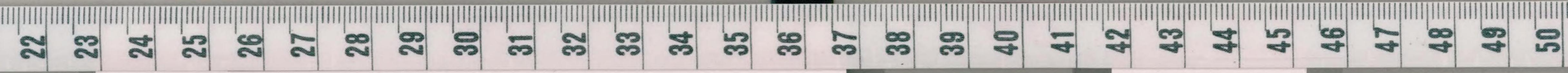
藥物

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。此七地九還之要道也。紅鉛黑汞。不  
液。金精。朱砂。水銀。白金。黑錫。金公。姤女。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。杏林群道人曰。萬物生皆死。元神死  
復生。以神居炁內。丹道自然成。龍有吾先生曰。炁是添年

農圃六書

衛生

行





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。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。室慾調息。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：綿：無間斷。行：坐：轉分明。此入藥之造化也。清淨藥材。密意為元。十二時中。炁煉火煎。金鼎常令湯用煖。玉爐不要火教寒。此煉藥之火功也。大抵玄牝為陰陽之源。神炁之宅。神炁為性命之藥。胎息之根。胎息為呼吸之祖。深根固蒂之道。胎者乃藏神之府。息者化胎之源。胎因息生。息因胎住。胎不得息。胎不成。息不得胎。神無主。原夫人之未生。漠然大虛。父母媾





精其兆始見。一點初凝。一念是也。純是性合。混沌三月。玄  
 牝立焉。玄牝既立。繫如水晶。嬰兒在胎。暗注母炁。母呼亦  
 呼。母吸亦吸。凡百動盪。內外俱感。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。如行大巖。失足之狀。頭懸足撐。而  
 出之。大叫一聲。其息即忘。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。慈以化其性。渾然天真。  
 散之物者。皆是矣。胎之一息。無後再守也。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。即炁而凝。炁煉神而住。於莽然大林歌之  
 場。恍惚無何有之鄉。灰心冥。注意一竅。如鷄抱卵。似魚  
 在淵。呼至於根。吸至于蒂。綿綿若存。再守胎中之息也。  
 守無所守。其息自在。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。靈為造化之主宰。時節若  
 至。妙理自彰。藥既生矣。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。積於



丹鼎在乎立基百日之間見之其乾坤之交也則一點下  
降控黃庭在乎立基百日之淺見之當此之時身心混融  
與虛空等亦不知神之為炁亦不知炁之為神亦不知天  
地何如亦不知我為甚物如太虛之未分如三才之未露  
渾淪凝結之未鑿動靜陰陽之未形忽然一點靈光朗如  
虛室生白之狀似此奇妙非存想非作為自然而然而吾亦  
不知其所以然而然經云一物含五采永作仙人祿一作  
此金液大還丹也蓋凡珠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遂  
妄迷真天弗之鑒也

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知夫所謂不傳  
者非秘而不傳也蓋採時為之炁之中有火鳥煉時為  
之火之中有藥鳥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

農圃六書  
卷六  
養生





望海潮升降。長生三昧。陽文陰武等說。必欲窮究。何者為  
 火。何者為候。疑心一生。種々作相。雖得藥物之真。情然不  
 敢烹煉。珠不知真。大本無候。大藥不計斤。王鑄云。大本有  
 方。離卦。離為心。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。即是以神取炁。而成道也。其說  
 如此。分明直截。風無仙丹。誦為空言。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。息歸根。金丹之母。玉帝心印。任所謂迴風混合。百  
 自功靈者。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。鉛汞求龍。老龍吞尽。祝融  
 視者。此也。何則。真人潛深淵。浮湛守規中。必以神取炁。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。含光默々。行住坐卧。綿々若存。如婦人之懷孕。如  
 小龍之養珠。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。念起則火突。意不可散。意散  
 則火冷。但使操舍得中。神炁相抱。一意中和。已累混沌。斯  
 謂之火種。相續。丹鼎常溫。無一息之間斷。無毫髮之差

衛生





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  
 道退抽添。其中皆密合天機。潛符造化。初不容吾加焉。無  
 子午卯酉之法。無晦明弦望之節。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。意所到皆可為。  
 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悉數。要知慢守藥爐者。火候。但  
 安神息任天然。此平叔之言也。晝夜屯蒙法自然。何用致

致者。火候。此高象仙之論也。噫。聖人傳難。不傳火之旨。盡  
 於斯矣。

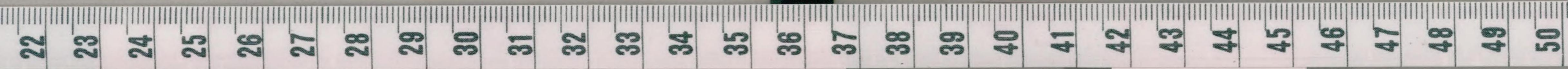
真門廣續曰。導引不食穀。導氣令其和。引体令其柔。  
 延命錄曰。飲以養陽。食以養陰。食宜常少。亦勿令虛。不  
 強食。則脾勞。不渴強飲。則胃脹。飽食勿仰臥。食後勿就寢。

農圃六書

卷五 衛生

五

緝言曰。四月屬巳。五月屬午。六月屬未。六月屬未。土





珠。如是凍已。則有一。司之。司天。心。起。和。心。心。心。心。

春水未泮。宜下厚上薄。養陽收陰。大暑中脫汗衣。不可向

風。冬天急脫。急着。綿衣勿頓加。稍覺暖。又宜暫脫。古語云。

北人不脫不着。南人頓脫頓着。

人從慾中生。死誰能無慾。但始則濃厚。漸則澹泊。漸則念。

頭。初起過而不智。又漸則雖有念。如嚼蠟無味。又漸則并。

無念。斯為真功夫耳。古箴云。不怕念起。只怕覺遲。

張莊簡公云。夏至節。嗜慾。冬至禁嗜慾。嗜慾四時皆損人。

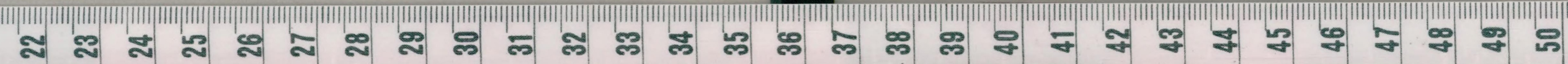
但二至為陰陽消長之際。尤損人耳。

紳言曰。四月屬巳。五月屬午。火太旺。則金衰。六月屬未。土。

農圃六書

衛生

三





太旺則水衰。古人於夏獨宿淡味。保養金水二臟。止熾火土旺耳。內經曰。冬不藏精者。春必病瘟。十月屬亥。十一月屬子。火氣潛伏。當養其真。而為來春發生之本。此時若忘。憊戕賊。至春陽氣輕浮。必有瘟疾。此五個月為一年之虛。若上弦前。下弦後。月廓月空。為一月之虛。風霧大雷虹電。暴寒暴熱。日月薄蝕。愁怒驚悲。醉飽勞倦。謀慮勤動。為一日之虛。若病患初退。瘡痍正作。尤不止一日之虛。值此四者。可不倍養天和。退遠帷幕哉。

顛氏家訓曰。性命在天。神仙之事。不可為其誣惑。但當慎起卧。均寒暄。禁嗜慾。慮禍全身。是謂善養生者。單豹養于內。而喪其外。張毅養于外。而喪其內。嵇康著養生之論。而以傲物受刑。石崇真服餌之徵。而以貪溺取禍。非性事之

明鑒歎

應璩詩曰。昔有行道入。所上見三叟。年各百餘歲。相與鋤禾莠。徃拜問三叟。何以得此壽。上叟前致辭。室內姪。粗醜。二叟前致詞。量腹接所受。下叟前致詞。暮卧不覆首。要哉三叟言。所以壽長久。學山曰。飲食有節。脾土不泄。調息寡言。肺金自全。動靜以



殺心火自定。寵辱不驚。肝木以寧。恬然無慾。腎水自足。

伊川先生曰。吾受氣甚薄。三十而浸盛。四十五而後完。今生七十二年矣。較其筋骨。於盛年無損也。若人待老而求保生。是猶貧而後蓄積。雖勤亦無補矣。

通玄真人曰。春宜早卧。晏起。逆之則傷肝。夏為寒。變更宜。晏卧。早起。逆之則傷心。秋為咳。癆。秋宜早卧。早起。逆之則傷肺。冬為泄痢。冬宜蚤卧。晏起。逆之則傷腎。春為痿厥。俱當慎之。

董陽仙師詩云。春月少酸宜食甘。冬月宜苦不宜酸。夏要增辛聊減苦。秋辛可省但加酸。四季土神能剋腎。酒全酸味入常食。

道林曰。先飢而食。先渴而飲。先寒而衣。先熱而解。不多唾。唾不遠。酸多傷脾。苦多傷肺。鹹多傷心。甘多傷腎。

襟志曰。流水之聲。可以養耳。青禾綠艸。可以養目。觀書繹理。可以養心。彈琴學字。可以養指。逍遙杖履。可以養足。靜

坐調息。可以養筋。該要記曰。一日之忌。暮無飽食。一月之忌。暮無大醉。大飽傷

肺。大饑傷氣。久視傷血。久卧傷氣。久立傷骨。久行傷筋。久

衛生





坐傷肉。早起不在雞鳴前。晏起不在日出後。冬則朝勿飢。

夏則夜勿飽。寅日剪指甲。午日剪足甲。

名臣錄云。邵康節居洛四十年。自號安樂先生。旦則焚香。

獨坐。晡時飲酒三四盃。微醺便止。有詩曰。斟有淺深存燮。

理。飲無多少。係絲綸。莫道山翁拙。于用也。能康濟自家身。

大寒暑則不出。每出乘小車。用一人挽之。又詩曰。花似錦。

時高閣。望草如茵處。小車行。

養生家忌北首卧。忌北向食坐。以及冠帶唾瀦。蓋北方壬。

癸。至陰所居。犯者魁罡神責之。眉公秘訣。

老人拄杖。班竹為佳。陸務觀云。竹欲老瘦而堅勁。班竹欲微。

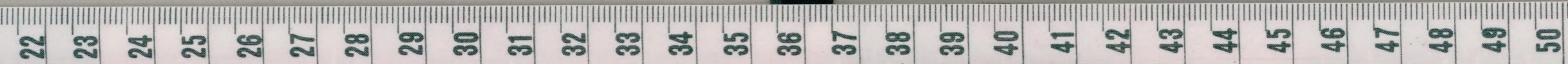
赤而點。疎賈長江詩云。揀得林中最細枝。結根石上長身。

遲。莫嫌滴瀝紅。班少恰是湘妃淚。盡時。

五卷 終

農圃六書

卷五 衛生



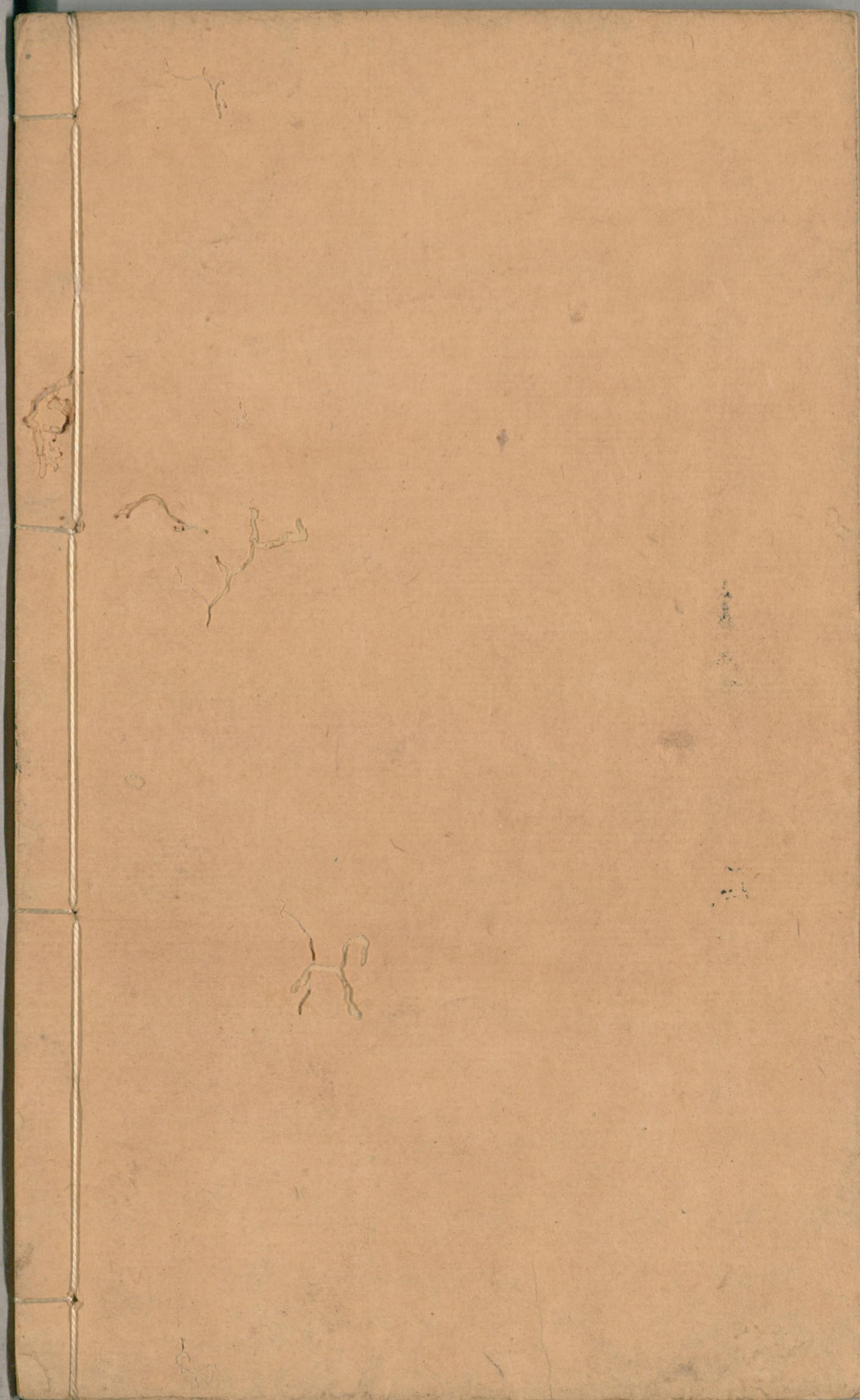




農圃六書  
 坐傷肉。早○起○不○在○雞○鳴○前○晏○起○不○在○日○出○後○冬○則○朝○勿○飢○

夫○人○之○身○如○木○之○有○根○也○根○者○身○之○本○也○本○固○則○枝○葉○茂○矣○本○搖○則○枝○葉○落○矣○故○欲○求○身○之○長○也○先○求○身○之○本○也○本○者○何○也○曰○氣○血○也○氣○血○者○何○也○曰○心○也○心○者○身○之○主○也○主○固○則○身○安○矣○主○搖○則○身○危○矣○故○欲○求○身○之○安○也○先○求○身○之○主○也○主○者○何○也○曰○神○也○神○者○身○之○魂○也○魂○固○則○身○健○矣○魂○搖○則○身○弱○矣○故○欲○求○身○之○健○也○先○求○身○之○魂○也○魂○者○何○也○曰○志○也○志○者○身○之○魄○也○魄○固○則○身○強○矣○魄○搖○則○身○衰○矣○故○欲○求○身○之○強○也○先○求○身○之○魄○也○魄○者○何○也○曰○德○也○德○者○身○之○宗○也○宗○固○則○身○壽○矣○宗○搖○則○身○夭○矣○故○欲○求○身○之○壽○也○先○求○身○之○宗○也○宗○者○何○也○曰○道○也○道○者○身○之○歸○也○歸○固○則○身○存○矣○歸○搖○則○身○亡○矣○故○欲○求○身○之○存○也○先○求○身○之○歸○也○歸○者○何○也○曰○天○地○也○天○地○者○身○之○大○本○也○大○本○固○則○身○長○矣○大○本○搖○則○身○短○矣○故○欲○求○身○之○長○也○先○求○天○地○之○道○也○天○地○之○道○者○何○也○曰○陰○陽○也○陰○陽○者○身○之○大○理○也○大○理○固○則○身○安○矣○大○理○搖○則○身○危○矣○故○欲○求○身○之○安○也○先○求○天○地○之○理○也○天○地○之○理○者○何○也○曰○五○行○也○五○行○者○身○之○大○用○也○大○用○固○則○身○健○矣○大○用○搖○則○身○弱○矣○故○欲○求○身○之○健○也○先○求○天○地○之○用○也○天○地○之○用○者○何○也○曰○四○時○也○四○時○者○身○之○大○節○也○大○節○固○則○身○強○矣○大○節○搖○則○身○衰○矣○故○欲○求○身○之○強○也○先○求○天○地○之○節○也○天○地○之○節○者○何○也○曰○八○風○也○八○風○者○身○之○大○氣○也○大○氣○固○則○身○壽○矣○大○氣○搖○則○身○夭○矣○故○欲○求○身○之○壽○也○先○求○天○地○之○氣○也○天○地○之○氣○者○何○也○曰○九○星○也○九○星○者○身○之○大○光○也○大○光○固○則○身○存○矣○大○光○搖○則○身○亡○矣○故○欲○求○身○之○存○也○先○求○天○地○之○光○也○天○地○之○光○者○何○也○曰○十○十○也○十○十○者○身○之○大○德○也○大○德○固○則○身○長○矣○大○德○搖○則○身○短○矣○故○欲○求○身○之○長○也○先○求○天○地○之○德○也○





国立国会図書館 タイトル『農圃六書6巻』 請求記号 特1-2217

ガラス使用