

P.247.2
4

遵生八牋四之目

延年却病牋

高子曰生身以養壽爲先養身以却病爲急經曰
我命在我不在於天昧日月者天善用者延故人之
所生神依於形形依於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殞
謝爲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
初非道聽途說讀者當具天眼目之母云泛泛然
也編成牋曰延年却病

箋目

胎息經

胎藏論

玄微七論

內丹三要

服內元氣訣

服氣法

六氣歌訣

十六字訣

絕三尸符咒

守庚申法

八段錦

百病坐功訣

百病按摩法

延年訣

神咒志

胎息經

唐 幻真先生

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氣於臍下守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎旣結乃自生身卽爲內丹不死之道也

氣從有胎中息

神爲氣子炁爲神母神氣相逐如形與影胎母旣
結卽神子自息卽元氣之不散

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氣散安可得
生是以人耳目手足皆不能自運必假神以禦之
學道養生之人常抱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虚心絕慮保氣養
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

所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不離玄牝卽
先拘守至神神不離身氣亦不散自然內實不饑
不渴也

若欲長生神氣相注

相注者卽是神氣不相離玄綱云錙銖陰氣不滅
不爲鬼織毫陰氣不盡不爲箇元氣卽陽氣也食
氣卽陰氣也常減食節欲使元氣內運元氣若壯
卽陰氣自消陽壯陰衰則百病不作神安體悅可
覲長生矣

心不動念無來無去不出入自然常住

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混

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

修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徃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臥亦爾
行立坦然戒於誼雜忌以腥膻假名胎息實曰內丹
非只治氣決定延年又久行之名列上仙。

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跌

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目得空閑卽以唐李真
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

氣本延年藥心爲使氣神能知行氣訣便可作真人

太清中黃胎藏論

蒼嶼道人

內養形神除嗜慾

心不動搖六府如燭常修此道形神自足

專修靜定身如玉

內絕所思外絕所欲

一者上蟲居腦宮

洞神玄訣曰上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臥敗穀糧子若知之道

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
者滋味

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目脉之

內

致令六腑神氣衰百骸九竅不靈聖

九仙真氣常自寧
已死復安寧

由子運動呼吸生

神氣若足呼吸運動典起雲霧自然得成隱化無

滯

若在丹田內熒熒

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

服氣二百日五臟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二
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
魂五藏悉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水尅之於土來自東方
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目疑結

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緣是火氣如熱用腎氣緣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
一 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
人間行尸所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
臥牀頭必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
首西而臥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開
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臥陰念此咒七遍隨手

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卽可以下界助身不可
以便行非法之事大須護慎其法大須隱默若臥
在床上但以被覆身隱念一遍便却出入只見所
臥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

特心不息其道易成

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

胎息以善行爲嬰機通念爲至路

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灑成百萬神

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

宮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

于常得見內神章終身不泄神常助

至道玄微七論

古杭高濂

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

氣無升降息定謂之真鉛念無生滅神凝謂之真汞
息有一毫之未定形非我有散而歸陰非真鉛也念
有一毫之散亂神不純陽散入鬼趣非真汞也非夙
有靈骨豈能至此

作用成丹第四

鉛汞相投合而成丹鉛汞一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
生則歸之於水木不自生則歸之於水水不自生則

歸之於金運承投鉛之秘旨在於忘情情忘則性復
性復則歸虛○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氣也數足之後靈
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臥自然而凝神入炁
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

洞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

聚收

光
昏時起異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

二靈只是一靈鬼出則
鬼入鬼入則鬼出也

人之道首者乾之體也腹者坤之體也晝行乾道內
之一靈升而爲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神炁歸空○合而爲一使坎
離旣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
氲戊己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

☲離宮之陰降而就己
陰土十

右坎離交媾之圖鶴林子受

內丹三要論

古杭高濂編

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
牝受炁以生實爲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極虛無之系造化之
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含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

交互之鄉人之一身天地之正中八咫九竅絲絡聯
按虛開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玉蟾又謂之念頭動
處修丹之士真息一作炁不任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

灑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於無爲不可形于有作不可泥于存想不可着于持守聖人法家見諸丹經或謂之圓高中起狀如蓬壺關閉緻密產蓮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奧用
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有爲有一作無存無入妄
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

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
養鄴鄴凝神以成軀則神氣有所收藏魂魄不致散
亂固光返照便歸來造次不離常在此其詩曰經營
鄴鄴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炁
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想其說大略初明

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的大意冒禁
相付使骨相合仙之士一見豁然心領神會密而行
之句句相應是書在處神物護持若業重福薄於道
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息令勻寂然常照
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虛如春沼魚動極而反
如百虫蟄氤氲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陽慘本無正形意到卽開開闔有時百日立基養成炁母虛室生白自然見之黃帝三月內視蓋此道也自臍下

腸胃之間則謂之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
也紅鉛黑汞水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
之妙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
三者聚爲一也杏休驛道人曰萬物生皆死元神死
復生以神居炁內丹道自然成施肩吾先生曰炁是
添年藥心爲使炁神若知行炁主便是得仙人若精
虛則炁竭炁竭則神逝易曰精炁爲物遊魂爲變欲

復命歸根不亦難乎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

非始見一點初凝一念是也純是性命混沌三月玄
牝立焉玄牝既立繫如瓜蒂嬰兒在胎暗注毋烝母
呼亦呼母吸亦吸凡百動盪內外相感何識何知何
明何曉天之烝混之地之烝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
性隨適不可拘也況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
之一散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
炁和以合神神卽氣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

山丹三要論
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

采水作仙人祿

一作藥

此金液大還丹也豈凡硃凡汞

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鑿云火本南方離
卦離屬心心者神也神卽火也炁卽藥也神不亂炁
歸神以火煉藥而成丹者卽是以神馭炁而成道也

其說如此分明直截夙無仙骨誦爲空言當而錯過
深可歎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愁橐
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紀粹打成一
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氣
相抱一意冲和包裹混沌斯謂之火種種相續丹內
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心火起天地循
環造化反復皆不離乎一息也況所謂沐浴溫養進

退抽添其中皆密合天機潛符造化初不容吾力焉
無子午卯酉之法無晦朔弦望之節無冬至夏至之
分無陰火陽符之別若言其時則一日內十二時意
所到皆可爲若言其妙則一刻之工夫自有一年之
節候一年之工夫可奪天地三萬六千年之炁數要
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

服內元氣訣

古杭高濂

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腳令稍高衾被適寒溫
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

以手指捏目大小皆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宜暢關節乃以
舌拄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臟
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嚙金醴吞玉英
遂至不食三蟲亡久服自然得典昌

轉炁訣第二

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜臥閉息覺後欲服炁
先須轉令宿食消故炁得出然後始得調服其法閉
目握固仰臥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
連鼓而嚥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
閉口三連嚥止乾嚥號曰雲行一漱口嚥取口中津
嚥謂之雨施初服炁之人炁未流行每一嚥則旋行
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
一時而下入胸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胘膝脛腓下達湧泉足
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
雖堪漑灌五臟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則不能引而用
之是知廻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臥但腹空
則嚙之一日通夕至十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

鍊氣訣第六

一
訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰臥展手勿握
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臥勿起
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克殘亦以却
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問行住坐
臥皆可爲之但依門戶調炁或身臥於牀或兀然而
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臥皆可爲之如此勤

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

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服炁
法布手足訖則調炁嚥之念所苦之處閉炁想注以
意攻之炁極則吐之訖復嚥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知其本方息
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

訣曰六炁者噓呵咽吹呼嘻是也五氣各屬一藏餘

一炁屬三焦也咽屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞
極依咽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
各有所理但五臟三焦冷熱勞極風邪不調都屬於

心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也

○ 調炁液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一臟每臟各有濁炁同出於口又六炁三焦之氣皆湊此門衆穢併投合成濁炁每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嚙頻無津或嚙唾喉中痛不能食是熱極狀也卽須大張口呵之每嚙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嚙津復呵復嚙令熱卽退止但候口中清

水甘泉生卽是熱退五臟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旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炁令人足津液日

中淡麪。餽及餅並佳。乍可餒。慎勿飽。飽則傷心氣。
尤難行。凡熱麵。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。門況近之耶。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。覺烝入腹。不安。卽須調氣。逼出濁氣。卽嚥納。

新氣以意送之當以手摩之則便吞椒及飲一兩盞
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嚥不足爲多返
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號曰
真人矣勤修不怠則關節相連五臟牢固黃庭經云
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

服氣法

古杭高濂

服日氣法

平旦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颺象仍冥目握固
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上

服月精法

伺月初出對月坐立任意叩齒十通心呼月魄曖蕭
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日童累數十重與

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飈條靈歛胃靈波蘭穎
挺濯淳器月精夜景玄宮上貴五君夫人各保母位
赤子飛人嬰兒續至廻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
左帶龍符石腰虎章鳳羽朱帔玉珮金璫籌樹結阿
號曰木王神墓控根有齡有充備精內映玄水吐梁
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可行

服日月光芒法

此法

此法

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卽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寸元過止一日三爲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

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飈條靈歛胃靈波蘭頰
挺濯淳器月精夜景玄宮上貴五君夫人各保母位
赤子飛人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
左帶龍符石腰虎章鳳羽朱帔玉珮金璫鴛樹結阿
號曰木王神墓控根有虧有充簡精內映玄水吐梁
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可行

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卽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寸九過止一日三爲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氣故卽止也

拘二魂法

其日夕臥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巾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玉室

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徊水玉精

制七魄法

其日夕臥向上伸足兩手掌撐兩耳

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皆向外朱雀在心向上向人口蒼龜在左足下靈蛇在右足下頭亦向上嬌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

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

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

六氣歌訣

古杭高濂

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澁身煩熱量疾深
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

四曰呬曰呬屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都緣肝

熱氣上衝噓而理病更神速

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

調理津液

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
服氣飲食所宜

修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飪也
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
氣煩胸臆

服氣飲食雜忌

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饑飽也如斯
生硬冷須慎酸醎辛不宜雨雲風罷作雷電晚休爲

蘿蔔羹須忌白湯麵勿欺更兼避熱食瓜果勿委棄
陳屍物有損死生穢無禪須防咽入腹服氣勿多疑

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷斂意歸闕室脫身臥本床
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

修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

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卽發嗽

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卽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

卽被傷若服元氣久而行之諸毒不能傷一切痼病不能染如能堅持自知其妙

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氣行不到於本經以此導之若引經耳不可不知

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

三焦客熱臥嘻寧

吹腎氣訣

腎爲水病主生門

有疾尪羸氣色昏

六氣歌訣
肩感耳鳴兼黑瘦

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

春噬明目木扶肝

夏至呵心火自閑

秋咽定收金肺潤

腎吹唯要坎中安

三焦嗜却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲開口耳

其功尤勝保神丹

若有肺病急須咽

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

春噬明目木扶肝

夏至呵心火自閑

秋咽定收金肺潤

腎吹唯要坎中安

三焦嚙却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲開口耳

其功尤勝保神丹