





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麪  
藥明眸皓齒溺快衾稠何知快樂之悅吾心  
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即便咬釘嚼鐵強

制未然思淫逸之所虎豹之墟也幽冥之徑  
也身投爪牙而形甘嚙齒無云志者勿爲雖  
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  
此談爲孰奈何孰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癱疾

老君曰情慾出於五內魂定魄靜生也情慾出  
於胃臆精散神惑死也



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  
生又曰道以精為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

乾裂大禍立至勿大醉入房勿燃燭入房勿  
遠行疲乏入房勿恐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二社五月  
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為戒善養生  
者當知所恐懼而無犯此數者

高子曰慾知戒者延年之効有十  
一陰陽好合接御有度可以延年

二入房有術對景能忘可以延年

三毋溺少艾毋困青童可以延年

四妖艷莫貪市粧莫近可以延年

五惜精如金惜身如寶可以延年

六勤服藥物補益下元可以延年

七外色莫貪自心莫亂可以延年

八勿作妄想勿敗夢交可以延年

九少不貪歡老能知戒可以延年

十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  
體恃年力之壯廼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蚕

眠蝟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  
陽則劬傷陰則下  
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為尚遲疾  
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  
蓋敢於有為即殺身不敢有為則活其身也  
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

淮南子曰太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



解則精傷骨痠瘕癥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嚙之使人精氣  
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醜哇瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數叩津宜常嚙氣宜常煉五者修崑崙之法

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

高平物來順應事過心寧可以延年

與人我兩忘勿兢炎熱可以延年

其口勿妄言意勿妄想可以延年

未勿為無益常慎有損可以延年

奉行住量力勿為形勞可以延年

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

其動止有常言談有節可以延年

其呼吸精和安神闔房可以延年

其靜習蓮宗敬禮具訓可以延年

其詩書悅心山林逸興可以延年

其兒孫孝養僮僕順承可以延年

其身心安逸四大閑散可以延年

其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玉璫瓊蘇與壺漿瓦缶同一醉也雞跖熊蹯與糲飯藜藜同一飽也醉飽旣同何以侈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餽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



由此卽宣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  
傷肺皮槁而毛落辛多傷肝筋急而爪枯凡  
食先欲得食熟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  
内醉不可強食令人發癰疽生瘡醉飽交接  
小者令人面疔咳嗽大則不幸傷絕藏脉損  
命  
凡食欲得恒温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



衆人先目之食食者變成結氣及疰瀉凡食  
皆然食之則變食之則變食之則變  
參贊書云凡空腹勿食生菜令人膈上熱骨蒸  
作癰瘡銅器蓋食汗出落食中食之發瘡肉  
疽觸寒未解食熟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

食忌云凡新病瘥不可食生菜羊肉生菜損顏  
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百合  
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

食炙燂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  
瑣綴飲酒食肉各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

勿耽麩藥致亂天性可以延年

懼動刀砧痛燔鼎鑊可以延年

椒馨五味勿毒五官可以延年

鳥啣鼠盜勿食其遺可以延年

為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  
為水火室慾懲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二  
元混一為聖胎性命打成一片為丹成身外有

身為脫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  
與道合真

八段錦導引法

閉目冥心坐真心盤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

左右鳴天鼓二十四度聞移兩手心掩兩耳先

擊腦後左右各二十四次微擺撼天柱搖頭左右顧肩轉

固赤龍攪水津赤龍者舌也以舌攪口齒漱津



三十六一云鼓漱神水滿口勻一口分三嚥所漱津液分作

三口作汨汨龍行虎自奔液為龍閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頓搓手急背摩後精門精

數令熱極鼻中徐徐乃放氣出再閉想火燒

者腰後外腎也合手盡此一口氣氣也

心摩畢收手握固齊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

雙關入腦戶鼻引清氣閉少頃間兩脚放舒伸

放直又手雙虛托又手相交向上托低頭攀足

兩脚頻以兩手向前攀脚心以候逆水上液口中津

生再用急攪再漱再吞津如此三度畢神水九

取水同前法

次吞謂再漱三十六如前嚥下汨汨響百脉自

調勻河車搬運訖擺肩并身二十四及發火遍

燒身想丹田火自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逆子後午

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



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

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



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  
 嚥之然後方  
 得行火  
 右法以舌攪口  
 齒并左右頰持  
 津液生方漱之  
 至滿口方嚥之

天柱天柱圖勢



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

夏尚賓鑄

夏尚賓鑄

勢圖堂腎摩



延年去病丁

三

夏尚賓錄

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

勢圖轆關單



左右單關轆  
各三十六  
右法須俯首  
擺撼左肩三  
十六次右肩  
亦三十六次  
式到四肩並  
十六  
變關神轉三



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



兩手相搓當

呵五呵後又

手托天按頂

各九次

右法兩手相

叉向上托空

三次或九次

十二次

白所禁雙

兩手吐

鉤 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  
前數擺肩并身  
二十四及再轉  
轆二十四次想  
丹田火自下而  
上遍燒身體想  
時口鼻皆須閉  
氣少頃

陳希夷左  
睡功圖

調和真炁五  
朝元  
心息相依念  
不漏  
二物長居於  
戊巳  
席龍蟠結大  
丹圖





右瞻功圖

肺炁長居於坎位  
肝炁却向到离宮  
脾炁呼來中位合  
五氣朝元入太空



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

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

瀉痢腸鳴并吐水身久急調呼字免成殃

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

秋咽定收金肺潤

腎吹唯要坎中安



三焦嘻却除煩熱

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脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾開氣為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膝下徐緩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為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面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槌脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣為之良久閉目嚥液三叩齒為止

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

指背拭目大小指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柱上腭漱  
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其字治之  
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  
當呵一二五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階  
可步矧延年却病云乎此下三錄  
皆紫府南宮  
極玄秘語

趙古蟾曰三教之道同一心地法門有

外無三學儒者學此而已修仙者修此而已

夫心者參禪者參此而已捨此心而他求所謂

旁蹊曲徑耳若已勞形終無所成學者

儻卽是書反復玩味其理自明其理旣

明當繼之以力行力行不倦則三教聖

賢之間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直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皆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夫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壁如歸大家  
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  
無涯事物相為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母惟  
乎渥然如丹也為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  
至人知一切物為幻一切物如夢一切法如空  
花陽燄一切有為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既化勿留能轉於物不  
為物所轉能應於事不為事所應以其生也由  
太虛而來故同太虛無滯礙及其死也復歸太  
虛噫彼聖人者果何為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  
也安其分則不為富貴貧賤壽夭之所累知其  
數則不為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歎人之榮

生也以有幻體故不得不為也苟達不為亦達  
不達多為亦奚以為然則柰何曰無為無不為  
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即天地之  
性萬殊一本者也父母既生之後即氣質之性



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前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水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母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為主氣次  
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噐氣喻之藥物神喻之  
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習次間



常靈豁豁地不念懷不管帶釋氏之忘也夫是  
謂之真忘若夫虛化神神化氣氣化形死矣是  
謂衆人非其歸本取天爵也  
法苑修幻章第七  
伏聞其神氣真也形氣幻也假幻以修真真乃  
收其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  
既盡坐脫立亡遂指爲竒特耳殊不知此理乃

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  
弟子聞佛所說深自剋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嘗曰  
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握苗助  
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看舌柱上  
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柱上腭者  
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

天賦靜通章第八

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媾所謂

追二氣於黃道會二姓於玄宮交媾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於六陰之下其卦爲復☱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

☰六陽既極一陰生於六陽之下其卦爲姤☱陰氣漸長陽氣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於戌其卦爲剝☶於亥其卦爲坤☷六陰既極復變爲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正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逍遙無何有之鄉而與太虛同體矣

巴上三章專論性命

### 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氣累歲  
昏亂之神成就於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  
無成反生謗躓噫可悲也夫紫陽曰若非積行  
修陰德動有群魔作障緣斯言盡之矣

天隱子曰神僊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

成矣旨哉言乎

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曰大腸之左有一玄谷○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

然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



水木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齊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氲戊巳本屬土  
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申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間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極九竅絲絡聯接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  
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

譚真人曰開一作灝灝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象見諸丹經或謂之  
圓高中起伏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噓如春沼魚動極而反如百虫蟄氣氤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脩丹之要  
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  
之則三者聚爲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  
曰精无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  
爲元十二時中炁念火煎金鼎常令湯用煖至  
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  
之申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心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  
神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過使  
神識烝使烝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

導引却病歌訣

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滿口分作三次以意送下久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

上至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嚙氣納于丹田握  
固良久乃止屈足側卧未無走失

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噎悶最難調徐徐呵  
鼓潛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閭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慮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

喜怒哀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

邪風掩耳去頭旋

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

內朝訣曰

目視聽無聞意在心神從髓海逐邪氣更兼精神氣無虛耗可學蓬萊境上人

周鍊托踏應輕骨

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氣依按四時嘘呵二七次則身輕體健足耐寒暑

訣曰

精氣沖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沖贍自內達外以兩手搓



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

訣曰自美顏

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

金丹訣曰靈丹煉成不問定否定時  
金丹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  
之欲造夫清真靈妙之境若反掌耳

訣曰





