

弦雪居重訂遵生八牋卷之十

景陵鍾惺伯敬父較閱

延年卻病錄

下卷

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。沉醉麴蘖。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。則木無以主。而川病矣。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。而水本以去。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。人能於慾念初萌。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。而形甘嚙腦。無云智者。勿爲。雖愚者亦知畏懼。故人於欲起。心熱之際。當思冰山在前。深淵將溺。卽僵。他思他涉。以遏其心。或行走治事。以避其念。庶忍能戒心。則慾亦可免。此爲達者言也。平居當熟究養生之理。守靜之方。秉慧劍。截斷塵緣。舉法眼看破幻影。無爲死。可以奪吾生。清靜恬淡。悉屏俗好。勿令生反速就其死。定性存誠。務歸正道。

俾仙不悞我。而我不悞身。久住長年。不爲妄誕。然余所論。人孰不曰。嚼過飯也。余亦知爲熟談。但人知爲嚼過飯。而不知飯所當食。知此談爲熟。奈何熟此談。而不行。所以白日沉疴。經年枕席。芳華凋謝。早歲泉扃。皆由厭嘗談。而希平地可仙。薄淺近。而務談說高遠。於爾身心果何益哉。徒云自快自己。畢竟終無一成。吾豈欲人人知予言。有本耶。聊自信耳。因錄諸經法言。覺彼色慾。知戒俾得天元之

壽。

黃帝曰。一陰一陽之謂道。偏陰偏陽之疾。謂陰陽不和。若春無秋。若冬無夏。因而和之。是爲聖度。聖人不絕和合之道。貴於閉密以守天真。

素女曰。人年六十。當秘精勿泄。若氣力尚壯。不可強忍。久而不泄。致生癰疾。

老君曰。情慾出於五內。魂定魄靜。生也。情慾出於骨髓。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。腎精不回。神炁減
少。脾精不固。齒髮衰白。疾疾病隨生。死亡隨至。
書曰。服丹石以快慾。腎水枯燥。心火如焚。五臟

乾烈。大禍立至。勿大醉入房。勿燃燭入房。勿
遠行疲乏入房。勿忍小便入房。勿帶瘡毒疾
病未瘥入房。

孫真人曰。大寒。大熱。大風。大雨。大霧。大雷。日月
薄蝕之下。星辰神佛之前。更忌元旦。三元。五
臘。每月朔望。庚申本命。春秋二分二社。五月
九毒日。每月二十八日。人神在陰。四月十四。
純陽用事。皆不可犯。否則損神。不惟父母受
傷。生子亦不仁。不孝。戒之。戒之。

高子曰。寡慾者。無伺時日之戒。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。減算除年。則人壽盡。死亡矣。故立教太嚴。使人反不知信。然而立教之意。戒人節慾。借時日以懼之耳。余於多戒中。僅取已上數條。此不可犯者。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。延壽之効有十。

陰陽奸合。接御有。可以延年。

入房有術。對景能妄。可以延年。
毋溺少艾。毋困青童。可以延年。
妖艷莫貪。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。所藉三寶具足。足則形生。失則形死。故修養之道。保全三者。可以長年。夫
人一日之中。一家之事。應接無窮。而形勞百
拙。起居不知節宣。萬感不令解脫。乃恣意行
爲。盡力動蕩。不知五臟六腑之精。所當珍惜
以養吾形。六慾七情之傷。所當遠避。以安吾
體。恃年力之壯。迺任意不以爲勞。何知衰朽
之因。死亡之速。由此而致。令人髮稿形枯。垂

一眠蜩縮。欲求金石。以起吾生。草木以活吾命。有是理哉。故當日用起居。喜怒哀樂。行住坐臥。視聽笑談。逐髮戒謹。則身無所損。元氣日充。精神日足。彭鑑比年。嵩喬同壽。敢曰迂妄。以自欺哉。當與同志者。共守此道。因錄諸經法言。覺彼身心。知損。俾得地元之壽。

素問玄珠曰。起居不節。用力過度。則脉絡傷。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。

通鑑卷之十
而迹愈多。走愈疾而影不離。自以爲尚遲。疾走不休。絕力而死。不知處陰以休影。處靜以息迹。愚亦甚矣。

書云。凡人於外事。勇於敢則殺。勇於不敢則活。蓋敢於有爲。卽殺身。不敢有爲。則活其身也。久行傷筋。勞於肝。久立傷骨。損於腎。故行不疾走。立不至疲。大霧不宜遠行。宜飲酒一杯以出。久坐傷肉。久臥傷氣。坐勿背日。勿當棘風。臥間閉口。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輪不通血凝不散津液滲漏恍惚不寧四肢不耐恐懼不

解則精傷骨痠瘕瘕五臟失守驚則心無所
倚神無所歸故臨危冒險則魂飛戲狂禽逸
獸則神怨

老子曰知足不辱知止不殆心有所憎勿深憎
當運心於平等心有所愛勿溺愛不令偏頗
而改正不然損性傷神

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾心之神
發乎日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

閒覽日日疾切忌洗浴令人目盲飽食沐髮冷水并熱泔洗頭冷水灌足皆令人頭病炊湯隔宿沈體成癩洗面無光作龜哇瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在而齒宜數叩津宜常燕氣宜常煉五者脩崑崙之法

書云大小二便勿強閉忍忍小便成淋忍大便成痔或澀或滑又勿過度皆傷氣害生爲禍

甚速

書曰。羅綺成於天。蚕製造出自人力。勿輕煎裁。以爲華美。以折福壽。春冰未泮。當下厚上薄。養陽收陰。大暑宜脫汗衣。勿冒風觸冬日之衣。急脫急着。綿衣不可頓加。稍煖又宜暫脫。北方語曰。若要安樂。不脫不着。南方語曰。若要安樂。頻脫頻着。

高子曰。身心知損者。延年之効二十。四時順攝。晨昏護持。可以延年。三光知敬。雷雨知畏。可以延年。

孝友無間。禮義自閑。可以延年。

謙光辭讓。損己利人。可以延年。

物來順應。事過心寧。可以延年。

人我兩忘。勿競炎熱。可以延年。

口勿忘言。意勿妄想。可以延年。

勿爲無益。嘗慎有損。可以延年。

行住量力。勿爲形勞。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。

動止有嘗。言談有節。可以延年。

呼吸精和。安神閑房。可以延年。

靜習蓮宗。敬禮經訓。可以延年。

詩書悅心。山林逸興。可以延年。

兒孫孝養。僮僕順承。可以延年。

身心安逸。四大閑散。可以延年。

積有善功。嘗存陰德。可以延年。

飲食當知所損論

高子曰。飲食所以養生。而貪嚼無忌。則生我。亦能害我。况無補於生。而欲貪異味。以悅吾口者。往往隱禍不小。意謂一菜一魚。一肉一飯。在士人則為豐具矣。然不足以充清歌舉觴。金匏盈席之燕。何豐五鼎而羅八珍。天厨之供。亦隆矣。又何俟搜奇致遠。為口腹快哉。吾意玉瓊瓊蘇。與壺漿瓦缶。同一醉也。鷄距熊蹯。與糲飯藜蒸。同一飽也。醉飽既同。何以多

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。嘗使穀氣少。則病不生矣。穀氣且然。矧五味。鰕飫。爲五內害哉。吾考禽獸。穀食者。宜人。此世之嘗品是也。若遠方珍品。絕壑野味。恐其所食多毒。一時尚珍。其於人之臟腑。宜忌。又未可曉。悅口充腸。何貴於此。故西方聖人。使我戒殺茹素。豈果異道者哉。人能不殺。則性慈而善念舉。茹素。則心清而腸胃厚。無噍無貪。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。肉瞶而唇揭。鹹多傷
心。血凝而色變。甘多傷腎。骨病而齒敗。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。蹠食。次冷食。食熱
暖食訖。如無冷食者。卽喫水一兩。噉甚妙。

若能恒記卽是養生之道也。凡食欲得。先

微吸取氣。噍一兩噍乃食。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。飽食訖卽臥。病成背疼。

飲酒不宜多。多卽吐不佳。醉臥不可當涼風。亦不可用扇。皆損人白。蜜勿合李子同食。傷五內。醉不可強食。令人發癰疽。生瘡。醉飽交接。小者令人面廚咳嗽。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。飲水勿急咽之。成氣病。及人癩。水食酪勿食。

醉變爲血痰及尿血食熱食汗出勿洗面令人失顏色面如蟲行食熱食訖勿以醋漿漱口令人口臭及血齒馬汗息及馬尾毛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癘凡食皆然

參贊書云凡空腹勿食生菓令上膈上熱骨蒸作癰癢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麩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

人或殺人羊肝有肉如珠子者。羊懸筋

食之患癩。癩諸濕食不見形影者。食成症。

腹脹暴疾後不用飲酒。膈上變熱。

忌食云。凡新病瘥不可食生棗。羊肉生菜。損顏

色。終身不復。多致膈上熱蒸。凡食熟死脂餅

物不用飲冷醋漿水。善失聲。若咽生葱白合

密食害人。切忌乾脯得水自動殺人。曝肉作

脯不肯燥勿食。羊肝勿合椒食。傷人心。胡荽

合羊肉食之發熱。

延命錄曰。飲以養陽。食以養陰。食宜嘗少。亦勿
令虛。不饑強食。則脾勞。不渴強飲。則胃脹。冬
則朝勿令虛。夏則夜勿令飽。飽食勿仰臥。成
氣痞。食後勿就寢。生百疾。凡食色惡者。勿食。
味惡者。勿食。失飪不食。不時不食。父母并自
已。生肖犯者。勿食。露食。勿食。藏物不密者。勿
食。物色異。嘗者。勿食。三厭。勿食。魚無腸膽。勿
食。異形。勿食。菌有毛。背無文者。勿食。閉口椒。
勿食。飲饌。上有細白末子。并黑細末子者。勿

食。炙燔承熱勿食。藏物作氣勿食。銅器益物
勿食。旋作生鮮勿食。獸禽腦子勿食。六畜自
死勿食。果實雙仁勿食。肉塊自動者勿食。鷄
心勿食。蹄爪帶毛者勿食。凡禽六指三足四
距者勿食。凡卵上有八字痕者勿食。種種生
物。或月令當忌。或五藏相反。或宜或忌者。坐
右當置食鑑本草。以爲日用日食考証。無同
瑣綴飲食肉。名曰癡脂憂狂。無恒食酒。良藥
五穀充悅者。名曰中士。猶慮疾。苦食氣。保精

存神名曰上士。與天同年。

高子曰。飲食知忌者。延年之効有十之八。

蔬食菜羹。歡然一飽。可以延年。

隨食隨緣。無起謀念。可以延年。

毋好屠宰。冤靈。可以延年。

活烹生割。心慄不忍。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。鴿。黑魚也。

勿尚生醢。勿飽宿脯。可以延年。
勿耽麪蘖。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。
烏啣鼠盜。勿食其遺。可以延年。
爲殺勿食。家殺勿食。可以延年。
聞殺勿食。見殺勿食。可以延年。
勿以口食。巧設網筭。可以延年。
勿以味失。笞責烹調。可以延年。

一粥一菜。惜所後來。可以延年。
一顆一粒。不忍狼藉。可以延年。

最上一乘妙道

最上一乘無上至真妙道。以太虛爲鼎。太極爲
爐。清淨爲丹基。無爲爲丹母。性命爲鉛汞。定慧
爲水火。空慾懲忿爲水火交。情性合一爲金木
併。洗心滌慮爲沐浴。存誠定意爲固濟。戒定慧
爲三要。中爲玄關。明心爲應驗。見性爲凝結。三
元混一爲聖胎。性命打成一片爲丹成。身外有

身為脫胎。打破虛空。爲了當。此最上一乘之妙。至士可以行之。功滿德隆。直超圓頓。形神俱妙。與道合真。

八段錦導引法

閉目冥心坐。冥心蓋跌而坐。

握固靜思神。叩齒三十六。

兩手抱崑崙。又兩手自此以後出入息皆不可使耳聞。

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。先以第二指壓中指彈。

腦後左右各二十四次。微擺撼天柱。

搖頭左右顧。有轉隨動二十四。先須握。

固。赤龍攪水津。

赤龍者舌也。以舌攪口齒。漱津并左右頰待津液生而嚥。

三十六。一云鼓救。神水滿口勻。一口分三嚥。所漱津液。分作

三。只作汨汨。龍行虎自奔。液為龍。氣為虎。閉氣搓手熱。

以鼻引清氣閉之。少頓。搓手急。背摩後精門。精

者。腰後外腎也。令手盡此一口氣。再閉氣也。想火燒

臍輪。閉口鼻之氣。想用心後法。左右轉輪轉。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。或三次九次。托低頭攀脚。

頻。以兩手向前攀脚。心以候逆水上。候口中津液生。如未

生。再用急攪。再漱。吞津。如此三度畢。神水九

次吞。

謂再漱三十六。如前日分三嚥乃為九也。

嚥下泪泪響百脉自

調勻。河車搬運訖。

擺肩并身二十四。及再轉轆轤二十四次。

發火遍

燒身。

想丹田火自下而上。遍燒身體。想時口鼻皆閉氣少頃。

邪魔不敢近

夢寐不能昏。寒暑不能入。灾病不能迤。子後午

前作造化合乾坤。循環次第轉。八卦是良因。

訣曰。其法於甲子日。夜半子時起首。行時口

中不得出氣。唯鼻中微放清氣。每日子後午

前。各行一次。或晝夜共行三次。久而自知。蠲

除疾病。漸覺身輕。能勤苦不怠。則仙道不遠。

矣。

高子曰。已上名八段錦法。乃古聖相傳。故爲圖
有八。握固二字。人多不考。豈特閉目見自己
之目。冥心見自己之心哉。跌坐時。當以左腳
後。跟曲頂腎莖根下動處。不令精竅漏泄云
耳。行功何必拘以子午。但一日之中。得有身
閒心靜處。便是下手所在。多寡隨行。若認定
二時。忙迫當如之何。入道者。不可不知。

八段錦坐功圖

陳希夷左右驢功圖

叩齒集神圖



中齒集神三

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

靜思狀後叩齒

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

道生八義

卷之十

七

搖天柱圖



左右手搖

天柱各二

十四

右法先須

握固乃搖

頭左右顧

肩膊隨動

二十四

舌攪漱固執



左右舌攪上

騰三十六漱

三十六分作

三口如硬物

之狀後方

得行火

古法以舌攪口

齒并左右頰待

津液生方漱之

至滿口方嚥之

三
八
十
三

功 固 功 功



兩玉摩腎堂

三十六以數

多更妙

右法閉氣

手公心後摩

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

勢圖轆轤閔單



左右單閔轆

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

左 右 轉 轆 圖 勢



雙開轉轆三

十六

右法兩肩並

擺撼至三十

六數想火自

丹田透雙開

六指身引

清氣後伸兩

脚

左右按頂圖勢



兩手相搓堂

呵五呵後又

手托天按頂

各九次

右法兩手相

又向上托空

三次或九次

勢圖攀釣



以兩手如釣
 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
 二十四反再轉
 轉二十四次想
 丹田火自下而
 上遍燒身体想
 大口鼻皆須目

陳希夷左

睡功圖

調和真炁五

朝元

心息相依念

不偏

二物長居於

戊巳

虎龍蟠結大

丹圓



尊生入夜

卷之二十一 延年益壽

右喉功圖

肺系長居於

坎位

肝系却向到

離宮

脾系身家中

位今

五氣朝元入

太空



真...

卷...

三

去病延年六字法。其法以口吐鼻取

總訣

此行六字功夫秘要訣也。非此六法行不到於本以此導之。若引經耳經不可知。

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

心源燥煩急須呵

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

噓之立去病好神

咽肺氣訣

咽咽數多作生涎

腦膈煩滿上焦痰

若有肝病急須咽

用之目下自安然

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉

痰病行之勝藥方

瀉痢腸鳴并吐水

急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻

古聖留言最上醫

若或通行去壅塞

不因此法又何知

四季却病歌

春嘘明目木扶肝

夏至呵心火自閑

秋呬定政金肺潤

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。一手向上拓空。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。關氣爲之良久。閉目三嚙三叩齒而止。

養肝坐功法

時正坐。以手兩相重。按膝下。徐換身。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

道生六册 卷之一 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。閉目嚙液。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。

凡欲修養須淨室焚香順溫涼之宜明燥濕之候每夜半後生炁時或五更睡覺先呵出腹內濁氣或一九止或五六止定心閉目叩齒至十六通以集心神然後手拇指背拭目大小皆九過兼按鼻左右七過以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不

計遍數。爲真人起居法。次以舌挂上腭。漱口中內外津液滿口。作三嚥下。令入胃中。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。億增可步。矧延年却病云乎。此下三錄皆紫府南宮極玄秘語。

趙古瞻曰。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。若已勞形。終無所成。學者儻卽是書。反復玩味。其理自明。其理既明。當繼之以力行。力行不倦。則三教聖賢之間域。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。五嘗百行之所由始。萬物萬事之所由終。所謂道也。夫人未生之初。體用混融。萬殊

一致雖不可得名狀。心非無也。既生之後。如月當空。隨水現形。各各稟受。無欠無餘。聖智非增。凡愚非損。心非始有心之靜性也。動情也。動而不止。欲也。性情慾二者同出而異名也。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。日用嘗行之謂也。於眼曰視。於耳曰聽。於鼻曰嗅。於口曰言。於手曰舉。於足曰履。饑則思食。渴則思飲。冬則思裘。夏則思葛。行住坐臥苦樂逆順無往而非道之所寓。特昧性而不知耳。凡是數端。日用嘗行之大者。當究竟體認果何爲哉。苟知其所以然。則與道思過半矣。

實證章第三

究竟此理以悟爲期。故次之以實證章。學貴實證。道貴實悟。學非實證。口耳文字之謂也。道非實悟。情識意解之謂也。夫欲實證實悟。當堅其信心。確其素志。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。當於日用嘗行之間。嘗嘗體認。嘗嘗提撕。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。如積冰之以泮。其樂不可云喻矣。儒家所謂尋仲尼顏子樂處者。樂此者也。禪宗所謂禪悅法喜者。悅此者也。道教所謂當此之時。喜極難言者。喜此者也。學道參禪。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。未免又被識神搬弄。引入走陰界中去。展轉輪迴。無所休息。學者切宜慎之。

破幻章第四

既得實證實悟。當識破萬幻。庶不爲萬事所累。故次之以破幻章。

一切世間。皆同幻化。以有形。故不能長久。草木禽獸之脆。蜉蝣飛蠕動之微。固其宜也。至大者。天

地。至堅者金石。成佳壤空。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。相酬應。加以功名利祿富貴。爲聲色。互相煎迫。精神氣血。陰消陽耗。而不知覺。母恠乎渥然如丹也。爲枯槁黧然如黑者。星星矣。一忘形棄質。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。審平生所好。所尚。果能與生死敵乎。夫惟不。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。一切物如空。花陽燄。一切有爲。如鏡中像。如水中月。以是故塵視珠玉。銖視軒冕。以聲色如糞壤等。生死如浮漚。其應物也。如鑑空。衡平。妍蚩輕重。來則應之。不來勿求。過則化之。旣化勿留。能轉於物。不爲物所轉。能應於事。不爲事所應。以其生也由太虛而來。故同太虛無滯礙。及其死也。復歸太虛。噫。彼聖人者。果何爲而然哉。識破萬幻。不染

諸緣。君子以是知其然也。

安分章第五

能識萬幻。當知一切皆有數定。則不生希求之心。故次之以安分章。

富貴貧賤壽夭。分也。死生禍福榮辱。數也。一飲一啄之微。莫不皆然。從生至死。一定而不可易也。安其分。則不爲富貴貧賤壽夭之所累。知其數。則不爲生死禍福榮辱之所怵。然虛無所累。靜無所怵。故靜極而虛。可以入道也。歟。人之榮

生也。以有幻體故不得不爲也。苟達不爲亦達不達多爲亦奚以爲然則奈何曰。無爲無不爲斯可矣。

神氣章第六

論性不論氣不備論氣不論性不明故次之以神氣章

神者性也。首章言之詳矣。然性之說有二。有天地之性。有氣質之性。父母未生以前。卽天地之性。萬殊一本者也。父母既生之後。卽氣質之性。

一本萬殊者也。天地之性善。氣質之性惡。善惡混同。以其稟二五之氣。有剛柔緩急之不同。所以然也。非性之咎。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
命蒂白王瞻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元氣則
棲於下丹田中而寄體于腎下丹田者又名玄
關前對臍後對腎居臍腎中間其連如環廣一
寸三分周圍有八竅前後二竅以應乾坤上通

泥丸。下徹湧泉。旁六竅。以應坎離震巽兌艮六卦。以通六腑。一身之氣。皆萃於此。如水之朝東。輻之輳轂也。故下丹田爲命之基。其性卽泥丸。而寄體于心。泥丸者。在人之首。明堂之間。六合之內。是謂頂門。故世稱頂門爲顛門也。顛卽性也。顛開皆知。夙世姻嫁等事。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。聳聳收視。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。天地之氣既生。則人身之子氣以類感類。亦由湧泉上升丹田。

點化凡氣以成人身之造化。故曰。形者。神炁之舍。神者。形氣之主。形氣非神。塊然一物。嗚呼。神非形氣。茫然無歸。嗚呼。寄神性也。寄性命也。二者不可偏廢。修性而不修命。紫陽所謂精神屬陰。宅舍難固。未免嘗用遷徙之法。修命而不修性。釋氏所謂煉氣精粹。壽可千歲。若不明正覺三昧。報盡還來。復入諸趣。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。混合神炁仙家

謂之煉金丹形喻之。鼎器氣喻之。藥物神喻之。火候。忘機絕念。收視返聽。使精神魂魄意五者不漏。固鼎氣也。晝夜玄攝心一處。終日默默如愚如痴。採藥物也。惺惺不昧。了了常知。神不外馳。其氣自定。調火功也。是以聖人忘形養氣。忘氣養神。忘神養虛。形神俱妙。與道合真。彼所謂忘者。非若槁木死灰。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。不遊于外。老氏之忘也。曾次間。

常靈豁豁地不怠懷不啻帶。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。為有為。自其一向沉滯空寂。流為頑空。世緣既盡。坐脫立亡。遂指為奇特耳。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。皆下并座曰。汝粧香來。爐烟起處。若不脫去。是不會先師意。侍者撫其背曰。坐忘。立忘。卽不無。若論先師意。未夢見在。昔有一僧。依一長者安禪入定。衣服飲食。臥具醫藥。悉以資給。如是數年。密遣一婢往試之。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。于是跏趺坐
身心寂不動。遍歷十小劫。始得成佛道。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。乃能究竟。舍利佛等諸大
弟子。聞佛所說。深自剋責。請空法得証。已得
寂滅之樂。不復妄志。求阿耨多羅三藐三菩提。

今日那知寂滅。非真寂滅也。說使不聞佛法。最上一乘。秘密之藏。終止於空法而已。故圭堂曰。世尊末年說法華。所以再發重關之秘。五千退席者。乃重關前事。入法華者。乃重關後事也。如如居士曰。饒伊大通大徹。但板只見一邊。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。攫苗助長之說。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。舌柱上
腭。微開其目。常視鼻端。蓋厚鋪坐褥者。使形體
不倦也。寬解衣帶者。使氣下住也。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。人絕虛腹。便思飲食。所以養其炁也。其氣旣生。不能

歸源。則隨色聲香味喜怒哀樂耗散之矣。故次以節飲食。簡菴德禪師曰。學道之士。如鷄抱卵。使煖氣相續。纔有間斷。賺他性命。人若貪睡。則神離于氣。氣無所主。奔潰四逸。欲望凝結。其可得乎。故次之以省睡眠。然後固鼎採藥之方。坐禪修幻之法。次第而行之。則外之先天。屏氣下降。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。與神交姤。所謂

追二氣于黃道。會三姓於玄宮。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。其動也關。其靜也翕。不關則不翕。不翕則不關。關今翕焉。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。一陽生于六陰之下。其卦爲復。☱陽氣漸長。陰氣漸消。故爲丑。其卦爲臨。☱於寅。其卦爲泰。☱於卯。其卦爲大壯。☱節屬春分。木旺在卯。真氣薰蒸。走沐浴於辰。其卦爲夬。☱於巳。其卦爲純乾。

☰六陽既極一陰生于六陽之下其卦爲姤☱陰炁漸長陽炁漸消故爲未其卦爲遁☶於申其卦爲否☷於酉其卦爲觀☱節屬秋分金旺在酉真炁薰蒸是爲沐浴于戌其卦爲剝☶于亥其卦爲坤☷六陰既極復變爲一陰一升一降無暫休息二分二至蟬朔弦望五行四時二十四炁三百六十五度攢簇于一刻之中一刻之工夫故有一年之節候一年三萬六千刻一刻要調和卯酉外可以奪三萬年之數此與天

地造化。默相符命。亦非執圖泥象之比。當此之時。炁脈調和。精神爽快。儼如浴之方起。睡之正醒。夫婦之歡會。子母之留戀。神抱其炁。炁抱其神。日積月累。打成一片。陰盡陽純。遂成真人。逮夫脫胎神化。身外有身。聚則成形。散則成風。去來無礙。隱顯莫測。造化不能留。陰陽不能拘。鬼神莫能測。著龜莫能知。逍遙無何有之鄉。而與太虛同體矣。

已上三章專論性命

戒行章第九

形乃宅舍。心乃主人。若戒行缺。則藩籬破矣。故次之以戒行章。

欲了向上事。須先持戒。次修功行。持戒者。目無妄視。耳無妄聽。口無妄言。身無妄動。以卑自居。以謙自持。彼以惡來。我以善受。貪嗔痴愛。人我是非。一切放下。此其大畧。修功行者。見人饑寒。思拯濟之。見人疾病。思救療之。見人忿爭。思解釋之。凡可以爲人方便者。皆隨力而爲之。力有

不及。常勸人爲此其大略。苟持戒而不修功行。是厚於待已。薄于待人。則有外魔。修功行而不持戒。是優于利人。劣於利已。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。未嘗枉用其心。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。欲以積年耗散之炁。累歲昏亂之神。成就于片餉之間。以求出世之道。愚亦甚矣。正謂點石成金。蒸砂作飯之理也。及其無成。反生謗黷。噫。可悲也夫。紫陽曰。若非積行修陰德。動有羣魔作障緣。斯言盡矣。

天隱子曰。神僊人也在乎修我靈炁。勿爲世俗沉淪。遂我自然。勿爲邪見凝滯。則功

成矣。旨哉言乎。

至道至微七論要訣

丹鼎第一

丘真人曰。大包天地。小不容針。乃先天之物性。命之根蒂也。在臍腎之間。前曰大腸之左。有一玄谷。○性命始于此。呼吸出焉。受胎之所。

鉛汞第二

精炁中含靈。謂之鉛。元神一念感通有情。謂之汞。應物之神。

真鉛真汞第三 至此鉛汞一矣

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。神不純陽。散入鬼趣。非真汞也。非夙有靈骨。豈能主此。

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
於忘情。情忘則性復。情復則
於此。呼之根。吸之蒂。是謂玄
定息。任其自然。守固此處。久
而成丹。卽所謂嬰兒也。卽是
而不離。非是果有一嬰兒。只
嬰兒之無外想。是太乙含真
驗異常。

火候第五

水投鉛之秘旨。在
蹄虛。○呼吸皆在
此之門。人能虛心
而純熟。十月數足
一靈真性。純陽
一靈無雜念。如
也。數足之後。靈

人心之動。晝則心竅皆開。陽
乾。人心之定。夜則心竅皆入
之坤。動陰靜。陰靜陽生。四
靜則昏瞶僵伏。此人間嘗情
炁爲進火十二時中。只一時
坐臥自然。凝神入炁。守
時。一坐定。陽氣生。卽身中子
子。夏至不在午。言下手時。極
火侯也。只如子時定息。不出

也。闢一戶而謂之
陰也。闢一戶而謂
動則精神舒暢。陰
也。古人以交媾神
言一日之間。行任
便是進火。便是子
時。所謂冬至不在
是冬至。一陽生。卽
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。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。使坎離旣濟於中宮。爲之交媾。目。坎離與乾坤四象分體用。坎離旣交媾。乾坤體不動。體全陰陽純。太極炁氤氳。戊己本屬土。土位據中宮。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。精神魂魄會于此穴。乃金丹還返之根

延年却病

神仙凝結聖胎之地也。古人謂之太極之蒂。先天之柄。虛無之系。造化之源。混沌之根。太虛之谷。歸根竅。復命關。戊巳門。庚辛室。甲乙戶。西南鄉。真一處。中黃宮。丹元府。寺一壇。偃月爐。朱砂鼎。龍虎穴。黃婆舍。鉛鑪土釜。神水華池。帝乙神室。靈臺絳宮。皆一處也。然在身中而求之。非心非腎。非口非鼻。非肝非肺。非脾非胃。非臍輪。非尾閭。非膀胱。非穀道。非兩腎。中間一穴。非臍下寸三分。非明堂泥丸。非關元炁海。然則果何

處也。曰我得妙訣。名曰規中。一意不散。結成胎
仙。參同契云。真人潛深淵。浮游守規中。此其所
也。老子曰。多言數窮。不如守中。正存乾之下。坤
之上。震之西。兌之東。坎離水火交媾之鄉。人之
一身。天地之正中。八脈九竅。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：窮取生身受炁初。平叔曰：勸君窮取生身處。元炁之所由生。真息之所由起。白王斡又謂之念頭動處。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：開關

關

作灑

炁之門

所以收其根

知元

神

之囊

所以韜其光

若時內守

若石內藏

所以

神

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。不可沉于存想。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。以爲始初。彌歷十月。脫出其胞。或謂之其白如綿。其連如環。中廣一寸。二寸包一身之精粹。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。豈不大可咲邪。要之玄關一竅。

玄牝之門。乃神仙聊指造化之機耳。

玉溪子曰。似是而非。除却自身安頓着。落何處去。然其中體用權衡。本自不殊。如以乾坤法天地。坎離配日月。是也。參同契曰。混沌相交。接權輿樹根基。經營養艸。斲凝神以成軀。則神炁有所收藏。魂魄不致散亂。回光返照。便歸來。造次

不離常在此。其詩曰。經營鄴鄂體虛無。便握元
神稟面居。息往息來無間斷。聖胎成就合元初。
玄牝之旨。備于斯矣。抑又論之。杏林曰。一空玄
關竅。三關要路。頭忽然輕運動。神水自周流。又
云。心下腎上處。肝西肺左中。非腸非胃府。一炁
自流通。今日玄關一竅。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。
大畧初明。猶未得爲直指。天不秘道。流傳人間。
太上忘悲。必不肯靳。愚敢漏洩天機。指出玄關。

一竅的的大意。肩禁相付。使骨相合。仙之士。一
見豁然。心領神會。密而行之。句句相應。是書在
處。神物護持。若業重福薄。于是無緣。自不邂逅
斯訣。雖及見之。忽而不敬。亦不過瞽之文章。聾
之鐘鼓耳。玄之又玄。彼安知其然。密語曰。徑寸
之質。以混三才。在臍之上。約以三指。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。蓋用之不分。乃可凝神。但澄心絕慮。誦且

令勻。寂然常照。勿使昏散。候炁安和。凝神入定。於此定中觀照內景。才若意到。其兆卽萌。便覺一息從規中起。漚漚續續。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。如白虫蟄。氤氳開闔。其妙無窮。如此少時。便須忘炁合神。一歸混沌。致虛之極。守靜之篤。心不動念。無去無來。不出不入。湛然常往。是謂真人之息。以踵踵者。其息深。深之義。無炁交感。此其候也。前所

謂元炁之所由生。真息之所由起。此意到處。便見造化。此息起處。便見玄關。非高非下。非左非右。不前不後。不偏不倚。人一身天地之中。正此處也。採取在此。交媾在此。烹煉在此。沐浴在此。溫養在此。結胎在此。脫體在此。今若不分明說破。學者必妄意猜度。非太過則不及矣。紫陽曰。饒君聰慧過顏閔。不遇真師莫強猜。縱有丹經無口訣。教君何處結靈胎。然此竅陽舒陰慘。本無正形。意到卽開。開闔有時。百日立基。養成炁。

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。煉炁化神。煉神合道。此七返九還之要道也。紅鉛墨汞。木液金精。朱砂水

銀。白金。黑錫。金公。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。精卽元炁所化也。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
一死。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
顛。失足之狀。頭懸足撐而出之。大叫一聲。其息
卽忘。故隨性隨情。不可拘也。况乳以沃其心。巧
以玩其目。愛以牽其情。慾以化其性。渾然天真。
散之物者。皆是矣。胎之一息。無復再守也。神仙
教人修煉。必欲返其本而復其初。重生五藏。再
立形骸。無質生質。結成聖胎。其訣曰。專炁致柔。
能知嬰兒除垢止念。靜心守一。外想不入。內想
不出。終日混沌。如在母腹。神定以會乎炁。炁和

以合神。神卽炁而凝。炁煉神而住。於寂然大休
歇之場。恍惚無何有之鄉。灰心冥冥。注意一竅。
如鷄抱卵。似魚在淵。呼至於根。吸至於蒂。綿綿
若存。再守胎中之一息也。守無所守。其息自住。
得此息住。泯然若無。離心于心。無所存法。杳冥
之內。但覺虛空之中。靈爲造化之主宰。時節若
土。妙理自彰。藥旣生矣。火斯出焉。故採藥之時。
兩之坎離合。火出之際。謂之乾坤交。其坎離之
口也。則萬象內攢于丹鼎。在乎立基。百日之間。

見之。其乾坤之交也。則一點下降于黃庭。在乎
立基。百日之後見之。當此之時。身心混融。與虛
空等。亦不知神之爲炁。亦不知炁之爲神。亦不
知天地何如。亦不知我爲甚物。如太虛之未分。
如三才之未露。渾淪凝結之未鑿。動靜陰陽之
未形。忽然一點靈光。朗如虛室生白之狀。似此
奇妙。非存想。非作爲。自然。自然。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。豈凡碌凡永。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。尤當于真息中求之。蓋息從心起。心靜息調。息息歸根。金丹之母。玉帝心印經所謂迴風混。合百日功靈者此也。入藥鏡所謂起巽風。運坤火。入黃房成至寶者此也。海蟾翁所謂開闔乾。坤造化樞。煅煉一爐真日月者此也。丹陽子所謂神火夜煮鉛汞髓。老龍吞盡祝融魂者此也。何則。真人潛深淵。浮游守規中。必以神馭炁。以

炁定息。橐籥之開闔。陰陽之升降。呼吸出入。任其自然。專炁致柔。含光默默。行住坐臥。綿綿若存。如婦人之懷孕。如小龍之養珠。漸採漸煉。漸凝漸結。工夫純料。打成一片。動靜之間。更宜消息。念不可起。念起則火炎。意不可散。意散則火冷。但使其無過不及。操舍得中。神炁相抱。一意冲和。包舉混沌。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
中水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
密合天地造化初不容吾力焉無子午卯
酉之法無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
地三萬六千年之氣數要知慢守藥爐看
火候但安神息任天然此平叔之的

言也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此高
象仙之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於
斯矣若謂之藥自藥火自火則吾不知也
神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過使
神識炁使炁歸根回光返照收拾念頭之法
耳玉溪子曰以正心誠意爲中心柱子者是
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
定爲機一幹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舌
口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送
下久行之則五藏之邪火不炎四肢之氣血流
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
息精神固此是真人大鍊形

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
固良久乃正屈足側卧末無走失

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嗣矣

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

通生八卷之一
訣曰

氣滯脾胃虛食不消胸中膨悶最難調徐徐呵
鼓潛通泰疾退身安莫久勞

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臍息存想真氣自尾
間升過夾脊透泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮
拜狀不拘數以汗出為度其疾即愈

訣曰

一 踞跌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
閉口咬牙解畢方開末無齒疾

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

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。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。精生炁。
化神來復。五內陰魔自失驚。

掩耳去頭旋

邪風入腦。虛火上攻。則頭目昏旋。偏作正痛。久則中風不語。半身不遂。亦繇此致。治之須靜坐。起身閉息。以兩手掩耳。折頭五七次。存想元神。逆上泥丸。以逐其邪。自然風邪散去。

訣曰

視聽無聞。意在心。神從髓海。逐邪氣。更兼精氣無虛耗。可學蓬萊境上人。

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞。譬如戶樞。終不朽。熊鳥演法。

吐納導引皆養生之術也。平時雙手上托如舉
大石兩腳前踏如履平地。存想神炁。依按四時
嘘呵二七次。則身輕體健。足耐寒暑。

訣曰

精炁沖和五臟安。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。補炁沖膽。自內達外。以兩手搓

熱拂面七次。仍以嗽津塗面。搓拂數次。行之半
月。則皮膚光潤。容悅澤大過尋常矣。

訣曰

寡慾心虛。炁血盈。自然五臟得和平。衰顏伏
此。增光澤。不羨人間五等榮。

閉摩通滯炁

炁滯則痛。血滯則種。滯之爲患。不可不慎。治之
須澄心閉息。以左手摩滯七七遍。右手亦然。復
以津塗之。勤行七日。則炁血通暢。永無凝滯之

思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。

疑抱固丹田

元神一出便收來。神返身中炁自回。如此朝朝并暮暮。自然赤子產真胎。此疑抱之功也。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。

通生八版
卷之十
李
訣曰

丹田完固。炁根歸。炁聚神凝。道合真。久視定。
須從此始。莫教虛度過光陰。

淡食能多補

五味之於五臟。各有所宜。若食之不節。必致虧損。孰若食淡。謹節之爲愈也。然此淡亦非棄絕。五味特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云。斷鹽不。是道飲食無滋味。可見其不絕五味。淡對濃而言。若膏粱過度之類。如吃素是也。

訣曰

厚味傷人無所知。能甘淡薄是吾師。三千功
行從此始。天鑒行藏信有之。

無心得大還

人還之道。聖道也。無心者。嘗清嘗靜也。人能嘗
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

有甘有爲云至。夔無聲無臭。語方奇。中秋午夜通消息。明月當空造化基。

無私得大觀

古重訂遵生八牋卷之十終