

道元一炁  
利



凡五冊分孔元亨利貞  
為修道之寶鑑

保生秘要序

天都俞道人曹珩撰



天地萬物氣以成形章感則



榮華衰則枯然章命也象之

理則激矣混元于先天按節

於四時發育乎萬物週流乎人

身此造化自然之妙不為之為

也逮後有為之為則屬之後



天之用矣日用間接人事呼吸  
牽養為神感賴此身然先天  
天一氣金仗後天培養以完其  
本原聚清氣養吾神也教  
濁氣煉吾形也形神俱適妙  
合道生緣是調攝之法則可  
以却病所以延年能除病魔  
仙期可達豈非培植先天之要

訣哉夫人之病源皆緣心起心為  
一身之主如樹木之有根之本  
若固枝葉森然是以心廣而體  
胖根心而生色精神稍有不  
怯亟須攝其心調其氣並之以  
服食得宜無有不康寧者矣  
有用橐籥三進氣蓮房攝取  
或有質紅鉛及返經作氣



金丹金剛子梅子火來陰陽  
秋石種之有為皆有補之功  
按法行之有方有節則無  
反傷之患其於老叟更為裨  
益迨夫少年羸弱之人生機  
不息須守己壹志專志運行  
美不明壹志之功則心君不定  
衆火妄焚週身之中只一點

腎水誰能考衆火之煎哉腎  
水枯竭漸生虛損其病既成  
土石草木安能有濟也嗚呼  
人其必須安土敦仁以吾心  
之仁而安於土中以敦養之心  
火不動水自上升灌溉矣蓋  
土者中之謂也攝心歸一或  
守崑崙泥丸或凝眉端或觀



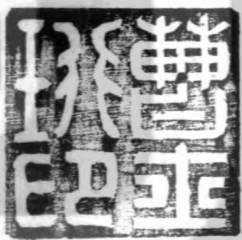
鼻祖或為雍或絳宮或一指  
玄關或臍上中下或湧泉或  
尾闾或與腎中間或艮背行  
庭學者專其一法皆可止念使  
心有所歸着靜則屬水部極  
生動用急斡旋浸灌週身為  
滌滯氣早晚行之可以常時  
去病去守靜可以長生於其

功雖有為亦在若無勿  
忘勿勉若執着門之則不  
免勞其形累其氣矣仙翁言  
云心為使氣神若知行氣主  
便是得仙人孟氏曰夫志氣之  
帥也氣體之充也持志以  
無暴其氣則浩然之氣善養  
于吾身余及述有為之法及



能經島舉重而行之保生之  
要全且備矣願吾儕却病安  
然毋墜失先天之本體云  
皆

崇禎壬申歲仲春日



保生秘要利集目錄

外篇

秘要序

南北規中引

南旋圖

歸元訣竅

週天

北反圖

艮背訣竅

行庭

通關





絲法

滌法

運規十二則

治症分針

論五氣滯澁

癱瘓

臌脹

咳嗽

癩癧

大便不通

論四大症

癆怯

膈壅

時氣

小水遲滯

溺管泄氣

小腸氣

瘡疾并傷風

傷風出汗

禁口痢

胃脘疼痛

目疾

却偏風

背作疼脹

痔瘡

耳重

頭痛

痢病并水瀉

夢遺漏精

心邪

胸腹脹悶

白濁白帶

瘤破血不止

手足麻木

時行頭風

吞酸

哮喘

頭暈腦痛及痰滯

諸毒瘡癩

頭重目花

神暈頭眩

跌彙

耳病

鼻淵

止鼻血

口乾

咳紅

傷食嘔吐

目病

痞塊

尾間墜氣

痰火

女功却病

小引

安胎

順產

難產

孕婦血腫

孕婦多病

鬼胎血毬

積血塊

產後驚風

產後畏寒

血崩 白帶 逆經

調經

論鼎三進氣

擇鼎

幼鼎圖

上橐籥式

上進

又法

中橐籥式

中進

藥餅

又法

下進

下橐籥式

又法

口訣

調鼎



彭祖蒸臍接命

接命賦

藥品

蒸法

訣曰

彭祖接命種子

煖子宮丸

有質藥物

三進紅鉛

取紅鉛法

又法

製靈鉛法

製金乳粉

製乳膏法

擇乳口訣

返經作乳

乳金丹

金剛子

梅子

火棗

陰煉秋石

陽煉秋石

論水源清濁

井煉法

河煉法

乳煉法

玉露秋霜

秋霜自吐

混元雪球

煉鉛神水

取神水捷法

又近便法

又法

御溝金水

製牛乳法

劇言

活潑

經行

避風

清氣



原件短缺

P1-5



惜福

食節

扣齒

南北規中引

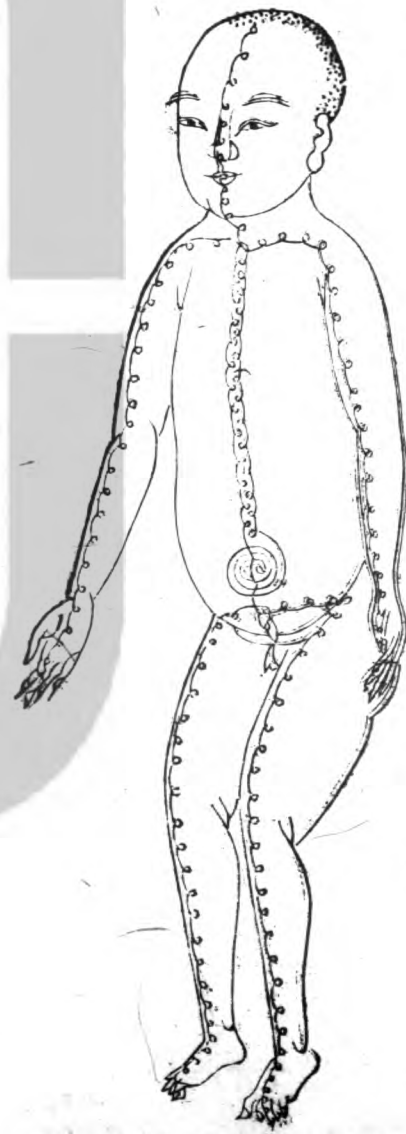
凡人妄念奔馳。不思回頭。蓋不知有已。然學道初入門。及乎却病。初下手。每云。先要築基煉已者。何也。已者。意中之土也。時時返念守中。然崑崙至於湧泉。週身前後之竅。雖各家傳授。各取其善。若能精守其一。皆可起病。不必得一。望二。持兩可之見。而辨孰是孰非。余訣云。總之攝心歸一。專其一處。皆可止念。故取身中前後二竅爲則。其歸元取用。父母生前受炁初。而能聚氣之源。運動週天。可參良背。通關之効。然良背者。昔林子闡教爲最。余受之家傳。捷徑而更妙。若



夫運動則貫徹任督二脉。欲證速驗兼以導引。神功爍見矣。

俞俞道人發秘

南旋式



歸元訣竅

歸元者父母生人受氣之初剪斷臍帶一點落根元也有生之後情欲雕琢未免精耗氣散不能返本須求安土敦仁之法蓋土者圭元也仁者人也以一點仁心敦養於土六根皆歸於元心有所注久久凝定便覺真種常在方可用意運行行之之法提意出上。斡旋造化。從左而右先運臍輪收而放。放而復收。以還本位。不離這箇念自歸真矣。

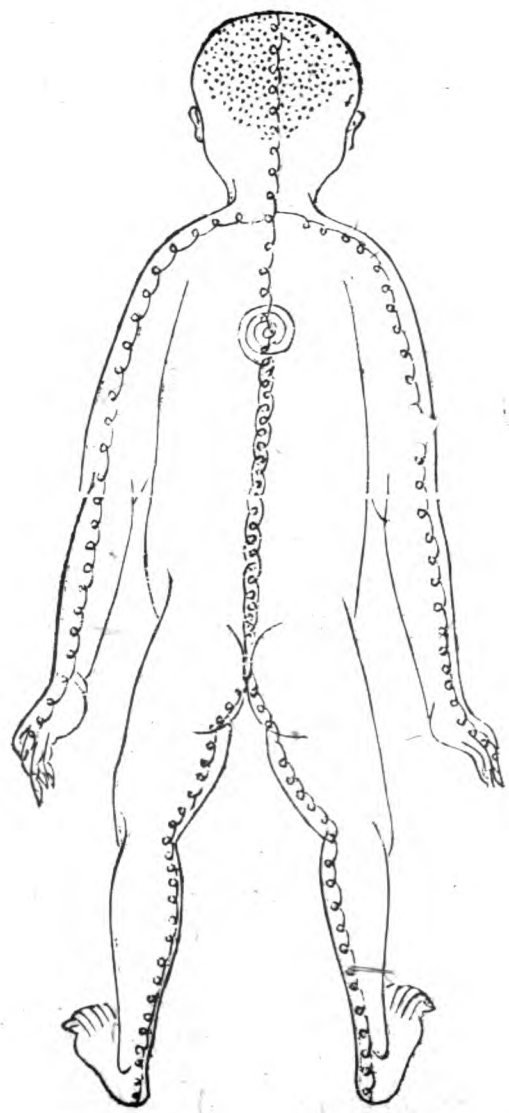
週天

先立安土守中得訣純熟後行週天流通一身



散徹四肢滯氣其法從前運於齊輪絲小而大  
大而收小依次而上至璇璣穴向左臂打圈而  
下至曲池經內關逆掌心及指尖圈出手背外  
關而上肘後肩井及大椎而下運於尾間絲下  
復上過玉枕逾崑崙泥丸面部上鵲橋而降重  
樓達胃口過臍至玉柱復氣海行入右腿歷膝  
關繇鞋勞穴穿足背至指尖轉湧泉踵後上運  
過陰谷通尾間又圈至頂門如前下鵲橋依次  
送左腿似右法而落湧泉又昇泥丸及璇璣穴  
右行照左手轉過肩背貫崑崙而下攝元海如  
此將週身經脉宣暢徐徐迴轉但意至而氣自  
相隨是爲有作之週天法亦可與造化參

北 旋 式





艮背訣竅

易曰。艮其背。艮者。止也。其象屬土。背從北方水。屬於陰。心從南方火。屬於陽。人能以南火而投於北水之中。得以水火交而既濟。所謂洗心退藏於密也。蓋五臟六腑根蒂皆係於此。所謂止者。先立內念之正。而止外念之邪也。然大道貴無念。雖立正念。亦是念也。當明內外兩忘。以妄而離妄。必先忘其外者。而後定其心。自忘其內也。故初學之士。靜坐片時。將萬慮掃除。凝神定志於本穴之中。背之腔子裏。平心玄虛處。初從口念太乙救苦咒四而漸歸於心。歸於背。存無守有。念茲在茲。有復冥於無。神自虛而靈矣。

行庭

吾身一小天地也。週身三百六十骨節。七孔八竅。一竅相通。竅竅光明。而乾旋坤轉。前屬於天。後屬於地。前從左旋。後運右轉。前後相通。周乎其天。則知人與天一矣。其法從艮背守念。念而提出腔子。行其背數十迴。復收歸腔。稍空。又運行至兩腎之間。念刻許。從腎中意想。遡尾閭。起運上泥丸。經明堂。人中。接下承漿。降重樓。至於心臍之間。約以臍上三指爲則。不前不後。不左不右之中。而爲立極定樞。懸一斗杓。行於臍下。



一寸三分。斡旋上升。左轉於心之後。右旋下降。於腎之前。循環不息。上行繇背之北。下行繇臍之南。如北極定樞。斗柄推旋者。若轉則以意隨之。不轉。又以意引之。久而煉度。所以混其氣。和其神也。

### 通關

從北極定樞。斗柄大旋三遍。天地包羅。行於臍下。分開兩路。旋下兩腿之前。聯絡不絕。雙行轉脚底。向後遶玄海。上至命門會合。從右轉左。大旋三遍。從椎骨下。分行兩肩。經肘後外關。達掌心。循內關。過肩井。繇項後。透泥丸。行明堂。漸落雙瞳。自面部下胸革。會心窩。從左轉下降。大旋三遍。如前臍下分開。循環遍體。週流運用。卯酉二辰行之。或九度。或二十一度而止。慎勿執着。若有若無。此所謂煉其形。和其氣也。

### 繇法

從歸元注念起。用意左邊運繇。過腰。從右旋上。至左背膊。繇至胸前。行旋過右膊。後下旋至腰。如法運數十迴。而又復繇上行。週而復始。不必計籌。使前後融洽。或從良背起手。轉繇而前。左右次序。會意行之。

### 滌穢



其法在胃口。旋入。憑虛而行。運入大腸。繇左遶右。迴旋九曲。以真氣滌垢。轉出穀道。噓往吸回。自右而左。旋出胃口。收歸元海。靜念刻許。以還本位。此法不宜輕用。凡送濁氣出谷道外。卽隨念吸轉。慎洩真氣。丹法有云。勿使尾閭墜。蓋謂此也。

### 運規十二

身若安和。氣不必運。宜當守靜定息。節飲除欲。則百病不生。若身稍有絲毫不快。宜速行運動。免氣久滯。積成大病。故設調養之功。用之須得其宜。然運法如風車樣。不疾不徐。皮裏膜外。挨次運去。可大可小。任意收而放。放而復收。男左女右。陰陽之分。一動一靜。天之行也。

行功之時。目視頂門。微露一線。迎天地之先。返照內景。勿令下視。免致昏沉馳念。

却病坐功。不比真修磨煉。每按時坐香後。欲睡卽睡。睡則患者精神完足。若心血少不寐。可定意想歸元。或依法運轉。神自安而寐矣。

開關之說。學者不必用意。候到自然通透。蓋靜中運用。無念自是水升。不然則爲火炎。或腹中響聲。或兩腎微動。或背。或眉端。隱隱如蟻行。手足似一線冷風。皆現真境也。亦有陽火冲病根。



腸內有聲。卽用真意逐響運旋。撤而散之。凡行氣過峽處。及崑頂。須多旋遶十數匝。令氣浸灌爲妙。閑時。如不守前後二竅。懸心於空虛地。四大皆空。無人無我。極爲養火之法。又名休息以養其氣。若運法無時度。則神疲敝。譬如伐兵勞頓。而又遇勁敵。豈不危乎。觀燈玩月。目向外射。則傷神。返照於我。多益於我。其他可以類推。

却病工夫。須立課程。逐日檢點。勿失其時。日日如是。提醒縝密。自不間斷而効矣。

運氣當絲後而前。以取西北方水。而灌東南之火也。不可逆此。或有便法。各關節處。不必打圈。直行亦可。行後。定要收歸元位。退慾火法。注念氣海。記數。斡旋。或記運尾閭升降之法。邪火自散。大固元陽。

入定看書。易於通悟。坐下止念爲先。定神元海。不以目觀。而以心視。不以心視。而以內觀。蓋神有所斂。不致散於外。受益無窮矣。

嘻咲場中。最易耗神。令人疲倦。得以內斂。言語聲音稍減。或氣穴中發神氣。亦不覺其耗。

上丹田穴。最可養性。亦可注念爲藏神之府。運法旋至鼻柱。七竅之宗。斡行入內。些些則耳目



口三寶。皆有靈矣。  
想湧泉穴。最能健步。行動略得運法。血脉漸漸  
流通。而不傷肋省氣。

治症分科

論五氣滯澁

古云。醫道通仙道。第要深明氣血二字之理。氣  
爲先天之用。屬於陽。無形而有影。血爲後天之  
行。屬於陰。有形而成質。氣旺則血榮而潤澤。氣  
絕則血枯而滅形。故氣虛弱。滯澁而成病。

澁于肝。則肝氣不順。或糊勝而疼。或成疸症。或  
傳目疾。或成瘋患。諸瘋掉眩皆屬於肝也。春月  
木旺。宜常噓吸。爲補瀉之法。和其肝氣。勿食諸  
肝。以免死氣入肝。傷其魂也。宜燒蒼木香。清晨  
飲屠蕪酒。馬齒莧以祛一年不正之氣。大抵陽



春初升。景物融和。當眺覽園林。尋春郊外。以暢春生之氣。

溢於心。心爲一身之王。統領血海。故心血少。則神不定。寢不安。百病集作。諸痛痒瘡瘍。皆屬心火。當常可以泄其火。吸以和其心。諸心切勿食穢氣。觸我靈。夏至夜半後。地氣一陰生。大熱勿食冷。受寒霍亂侵。更忌房中事。元炁離命門。大抵甚暑天。善于養心。則無秋患。時當飲六一燈心湯。荳蔻香茹水。飽醉勿頂風前臥。慎此則無患矣。

溢于肺。則肺氣不清。液凝滯而生痰。諸痰臍鬱。皆屬肺。上焦之疾。或傳于大腸。秋月金旺。宜常咽吸以和其肺。氣慎勿用諸肺。則不厭其魄。時秋初夏末。熱氣酷甚。少貪風涼。免傷背之腧穴。中風之症。蓋感此也。肅殺之天。殺中有生。秋分之日。戒傷生命。大抵萬物收斂。人心更要持守。勿爲馳逞發揚。

溢于腎。諸寒收引。皆屬腎水。氣弱。或作腰疼。水枯。瞳人昏暗。兩耳難察律音。冬月水旺。宜吐納按節吹氣。調和會意。掌心。所忌須避寒冷。最宜早臥遲升。大抵冬月。歛藏氣閉。至陰已極。宜節慾養一陽之初生。蓋陰陽交精。于南合璧。萬物



氣微在下。不可動搖。守此。則保壽無疆。  
澁于脾。則胃口凝滯。不克飲食。而多瀉泄。久不  
疏通。則成中滿之症。諸濕腫滿。皆屬于脾。四季  
脾居士。輕呼稍寬胃。大病須服氣。能伏養谷神。  
蓋脾爲一身之主。氣滯于內。却內五臟之患。滯  
于外。防癰疥之憂。皮裏隔膜。有積熱。而內外相  
感。猶防疽毒所感者。七情六慾而生也。凡諸雜  
症。列方于後。以俟運用而行。無不痊矣。

#### 論四大症

世所苦者。四大之症。癰癆。蠱脹。語云。定作閻  
羅特客。何也。爲患至極。醫家藥餌莫之能拯  
也。其症因六慾七情。日感月深。本元虧陷。真  
炁匱竭。而時醫無非以土石草木之藥。何能  
補接先天之命哉。是以病入膏肓。纏遍經絡。  
妙劑難遣。所以素問首卷。論曰。恬淡無爲。歛  
神內守。蓋以靜功調養真氣。其次靈樞言針  
灸。乃行氣之法。能起膏肓之錮疾。八法運動。  
頓甦沉疴。乃見上古醫經。唯從理氣攻患。取  
効彰然。按針灸有補洩之功。玄門運氣。有呼  
吸之法。其熊經鳥舉。能攻表裏。運用二者。可  
以代針。總歸于身。合乎天地。斡旋同一炁也。  
審能行之。則大患皆可。不藥而愈。所謂卽以



其入之道。還治其人之身也。

### 癱瘓

因腠理不密。風邪乘虛而入。始於中風。或起四肢麻木。或不覺疼。而時疼者。皆因受風濕之過耳。其有口眼歪邪。風中經絡。左身不遂。血死爲癱。右身不遂。濕痰氣弱爲瘓。而左右癱瘓。爲氣血兩虛也。口喎語澁。皆因血虛火盛。而心氣不潤。宜當養心運動。

遵引 如患右手。以右手指右。回頭目左而視。左患亦如之。各運氣二十四口。如患左足。坐平橙子上。以左足踏右膝上。左手托脚根。右手扳脚尖。轉頭向左。患右亦如之。用力扳之。能除風寒暑濕。遠年近日癱瘓之症。無不應驗。

運功 三提三咽。返念歸元。氣積一九。斡旋週天。左邊氣永不通于右手。行功着意。引在左手。右亦如之。各運五口。專氣須百日。候到氣脉全。

### 癆怯

癆者癆也。感于本來不足。兼之後天常耗七情。傷重色慾。越度精虧。氣竭腎中藏火。心君馳蕩。妄火上干肺。肺竅不清。真水不溉。津液炙乾。而爲痰爲嗽也。或嘔血。或盜汗。午後骨蒸。上盛下虛。而皮焦面白。四肢無力。小水短澁。或元精不



固遺漏爲害。或外腎藏縮。浮氣爲喘。皆虛怯之症。急早行功。免至危險。

導引 掌心無事。任擦搓。早晚摩兩脇。腎腧耳根。湧泉。令人搓百四十回。固精多効。朝服人乳酒。飲清潔童便。或服循環水。用姜棗以煖脾胃。或用秋石代鹽。取其滋陰降火。若虛損不能服。參者宜依方進氣。取効天然。至危漏底。諸藥難治者。用好臍帶數條。以燥爲末。每服貳錢。好酒諒意調服。神驗也。戒惱怒。絕思慾。忘言守靜。能踵息起。歛還生。

運功 一指歸元。三提三咽。念四字。呪于分寸。虛虛抱守。妄念返復。持一歛字。世事盡歸于空。抱守二七。痰涎稍清。運動週天。借督脉。按四時進退。有神功。

嘔紅起。念艮背。運行庭。歸元合用。百日功夫。勿使間斷。骨蒸盜汗。痰嗽盡愈。

### 臃脹

有大病之後。脾土過虛。傷于湯水。不能運化。滯成水脹。或憂鬱過度。怒氣不伸。邪氣溢注。月累積毒。茲成臃脹。或飲食失節。中氣不足。清氣下侵。濁氣上填。濕熱相攻。遂成氣脹。或勞力過傷。精虧氣竭。水火失度。血不順行。而爲血脹。犯



症宜戒惱怒節食斷慾除煩忌鹽要緊。

導引 坐定擦手足心極熱用大指節仍擦摩迎香二穴以暢肺氣靜定閉息存神半晌次搓手心摩運臍輪按四時吐故納新從玄廡竅轉下至丹田調氣一回撮谷道緊尾間提升泥丸下降宮復氣海週天一度如此七七身心放下半香許如久病難坐用得力人扶背慎勿早睡恐氣脉凝滯神魂叅錯効難應期手足可令人擦摩患輕者一七能取大効重則二七三七五臟盡然消屢屢取驗妙入神也

運動 反瞳守歸元念四字訣定後轉旋推入大腸曲行提回抱守能消臆脹氣脹加推散四肢時吐濁吸清飲食宜少降氣安心而食自然加或病酒過用湯水而成宜通其二便摩臍輪腎腧二穴吹噓其氣或開腠理以洩微汗水脹自消血脹加運血海効

### 膈噎

症有數種有氣虛惱怒而鬱有血虛倚靠勞傷有食凝滯而成有脾瀉受虧敗壞元氣有因痰火積滯有因感七情六慾醉飽房勞脾胃受制陰陽不交所以有膈症也

導引 行功宜帶饑以雙手懸梁將身下墜微



納氣數口。使氣冲膈盈滿。兩足踏步二九一度之數。鬱隔氣逆。胃口虛弱。不藥而愈。

運功 此症始行調息而坐。按週天計籌。咽神水一筋。意墜丹田。次守艮背。幹運絲胃。或按或散。坐臥可行。有動有靜。百日功成。

### 咳嗽

導引 伸足坐定。雙指兒訣。用力撐起。底頭躬身。漸下。以兩手扳足尖。三次。隨原訣。用力仰起。次咽津。下降幽闕。如此躬法。二十四廻。養靜半香効。

運功 此症有三種。或感風寒而嗽。或因心火妄動。炎于肺竅。但用歸元。凝神一法。封固。火不上行。肺竅不癢。其嗽自止。却寒嗽。持守微用閉法。却火嗽。但只封固取靜。後引腎水澆灌肺火。週旋度數。肺得水潤。嗽自然止。

### 時氣

導引 先搓手心。極熱。按摩風府百餘次。後定心。以兩手交叉。緊抱風府。向前拜揖。百餘。俟汗自出。勿見風。定息氣海。清坐一香。飯食遲進。則効矣。

運功 凡頭疼。目脹。背脹。膝酸。腰脹。發熱者。當先守艮背入定。後用行庭。運至風府。用意遶廻。



百度。直行泥丸。亦旋百度。後分兩路。旋眼胞漸入瞳人百度。至鼻柱合行。亦旋入深些。多旋一會。接上鵲橋。經重樓。行胃腹。止于氣海。睡時以兩手捻孩兒印。兩脚屈指。咬緊牙關。意在氣海。旋遶。或遶入黃庭。注念。煉至心純。不覺真意自旋。一貫前後間行。邪氣無不散者。疼脹自止。或以手指于腦上着力。分兩邊摩之。及耳根處。以指甲捻之。至疼。有導引之功。

### 療癰

導引 用手法於肩井穴。指六十四度。擦之亦如數。而行運法極效。

運功 起于歸元。漸引至患處。着意多旋。小而大。徹而散。散而運。運而于胸間。遶十數迴。又旋至癰處。如前法。週而復始。約數十迴。以散其結。每日送毒一次。從胃口曲入大腸。如法送出。穀道外。去濁提清。歸元。慎走元陽。切戒惱怒。發物。其前運法。一晝夜。每行七度。自然消散無踪。驗方 如不能行功者。單服方。亦能全效。用牽藤蛇。夢草。并根。蒂。葉。紅子。四兩。夏枯草。五錢。頭生酒。諒意用。入砂碓。煮香一炷。埋土穴中。退火一宿。其煮藥時。碓內空懸紋銀一塊。以煮不變黑色。其草無毒。可服。如黑去之。另採草煮。則無



碍矣。服法 初服用藥酒一盃服下。隨服常酒數盃。取汗。而後不時每服一杯。日服五次。爲度。不可多用。未形繇瀉而內消。已形毒水出如小便。一月全効。

### 小水遲滯

導引 搓小紙捻入鼻中俟打噴嚏。小水自通。此治閉塞。若遲塞。多搓掌心。及湧泉穴。退火安靜。或行運法効。

運功 及小腸症全治。從歸元法。旋運而下。旋至病處。多運數十迴。復遶而上。撒而散之。週而復始。如法漸行。谷道去濁。提回守靜。

### 大便不通

導引 以舌頂上腭。守玄。靡靜念。而液自生。俟滿口。赤龍攪動。頻嗽。頻吞。聽降直下丹田。又守靜。咽數迴。大腸自潤。行後効。

運功 左手撫臍。用意推旋。開五臟。向後落大腸。九曲行去。或升腎水。洗潤大腸。九曲而通瀉之。

### 溺管泄氣

導引 用指按坎穴。搓運二十四下。意從靈物頂上。吸氣一口。轉河車。週天一九數。歸元。又提行三九。而吐納兼用。運功効。



運功 此症感于坐功之人。當凝想氣海半晌。後默運旋動中。又靜念。念念不忘。其氣自收。

### 小腸氣

導引 用手緊鼎幽闕。納氣數口。而緊緊頂。閉納之。立効。

運功 因慾火積滯外腎。復感冷氣。故作脹痛。不可勝言。注意從外腎提氣至內腎。右運二七遍。卽從內腎想一火。提至頂門外畧凝。而後行吹吸之法。

### 痢疾并水瀉

導引 撮緊谷道。交雙足而立。并目存神。垂兩拳而直。有腹聳肩。用意上提。力吸連三無間。督氣上升。瀉痢止矣。

運功 先用歸元聚氣。次推大腸曲行。瀉火收回。復顧念臍。取靜。候瀉定。服氣補之。

### 瘧疾并傷風

導引 平身坐定。雙手擦掌撫腎囊。兩肘靠膝。以聲勢向前躬。而後仰。如此用力起五九之數。約汗透。身輕爽。而自愈。慎風邪。

運功 定良起念。運上風門穴。多着工夫。蓋風感此透也。漸運入內。又散出外。上泥丸。降心頭。推開。或吐而愈。不吐亦愈。



夢遺漏精

導引 用大頸葫蘆一個。口上安帶得法。套行具。而如意睡法。如陽物每夜覺起。時勿失其候。急起煖衣。提運三十六足數。運胸散如肢。照此勤心行之。永無患矣。

運功 常要守靜。存心念臍。勿令弛放。後意想一條水下膀胱。絲尾間。分行二路上兩腎。分左右運收臍輪。臨臥時。摩擦足心及腎腧穴。曲一足而側臥。精自固矣。

傷風出汗

導引 宜關前瘧症引。効。  
運功 握兩手指如拳。脚指亦要拳握閉齒調息而臥。自然汗出週身。風邪從汗散矣。

心邪

導引 用一指認真點尻尾穴。而行泄法。後二指用胸至脇分之。  
運功 守黃庭。或關元。注念太乙。救苦默呪。以正其心。邪自不見。

禁口痢

導引 於足三里。指之九九擦。亦九九如不効。再加肩井。全指擦之。并運後功。  
運功 先推開心頭。想至腎府。以腎水灌頂門。



滴下。心頭洗之。次轉臍輪運過天。

### 胸腹脹悶

導引 雙手交叉。底頭觀臍。以兩手貼胸。口將身往下。不論數推拂。能寬胃脹。止腹疼。兼後功自効。

運功 先定歸元。後行幹旋。至胸前。按撒散法。左右分開。如未通。鬯以良背佐之。無不効矣。

### 胃管疼痛

導引 於足三里。搯之九九。擦之九九。運行後。功疼氣降而愈。

運功 行歸元。逐痛處。流行胃火。自然發散。

### 白濁白帶

導引 於腎臙。照海。氣海。各搯九九。擦之亦然。兼運後功。

運功 用雙手抱兩膝。吹吸念臍。下絲尾間。升氣降回。吸而咽之。

### 目疾

導引 對香靜坐。灰心歇念。目含光。意覺香頭。有灰。以意吹之。又靜。覺灰。又吹。香盡爲期。治一切雲翳。努肉。扳睛。腎水枯。心火盛。皆効。

運功 法行良背。右旋上行。逾崑崙。經明堂。漸旋至眼。細圈入瞳人。撒散數十度。降胸臙。曲行。



大腸。出穀道退火。復歸元位。左目運左。右目運右。左右齊患。從明堂分行雙運。

痛破血不止

導引 於左則左足三里搯之七七。兼行後功。右亦如之。

運功 於患處念想一筋。拔到湧泉。行三圈。而又復拔。如法自止。

却偏風

導引 左偏于左內關穴搯之九九。擦之九九。次搯五指指尖。右亦如之。

運功 取効全用週天通關法

手足麻木

導引 將左足搭右膝上。以右手板左脚尖。左手托脚跟。板向右。頭即轉左。右亦如之。兼法運動。氣脉自朝。

運功 氣血兩虛之症。起于歸元。會意運法。漸行患處。多旋百廻。以還原位。行住坐臥。得閑皆可運用。或時以指甲捻麻處。捻之覺疼。使血來朝之意。

背作疼脹

導引 以掌心揉之九九。乘熱交搭。于左右三。肩。躬身用力。往來搯動九九之數。加以運功。



運功 卽行良背。大小圈法。後行手指。至指甲散出滯氣。于疼病亦如之。左疼行左。右疼行右。二肩手疼。分而行之。

### 日行頭風

導引 此症定宜先導引。次行右法。握固。搭膝而坐。以手門兩耳。塞兌閉目。用意躬身。前努。使七竅之氣上攻。邪氣自然退散。

運功 手脚屈拳。閉口存想。自泥丸而起。漸想至湧泉。候汗出而自愈。蓋從頭汗。上而下出。邪氣淨降矣。

### 痔瘡

導引 於尾門骹骨間張強穴。上搯六十四度。擦亦如數。兼用吸提呵法。自爾安樂。

運功 坐定息均。注念存瘡。吸提。咽濁九口。再疑良背發。運尾間。運瘡百遍。復升腰膈。運二七數。逐日行功。不間。自去患根。

### 吞酸

導引 於肝經。肺經。二穴搯之九九。擦之九九。行後功自効。

運功 先服氣。疑定歸元。半晌次行胃口。洗滌邪火。曲轉大腸。散濁復元。又疑定氣自愈。

### 耳重



導引 定息坐。塞兌。交緊牙關。以脾腸二指捏緊鼻孔。睜二目。使氣串耳。通竅。內覺哄哄有聲。行之二三日。竅通爲度。

運功 時常將兩耳返聽于歸元。取靜。或存閉口鼻氣。意想從耳出。又收返聽。耳自然聰。

### 哮喘

導引 用手法於十一椎下。脊中穴。搯之。六十四度。擦亦如數。兼行後功。喘自然安。

運功 以手摩擦兩乳下。數遍。後擦背。擦兩肩。定心。咽津降氣。以伏其喘。

### 頭痛

導引 用手法百會穴。搯六十四度。擦亦如數。兼運後功。

運功 左疼。意想左乳下一大肋。扯過右乳下。右疼。則扯過左乳。每行十二度。

### 頭暈腦痛及痰滯

導引 單搭膝坐。二指點閉耳門。及口眼鼻七竅之處。躬身微力前努。使真氣上升。腦邪自散矣。

運功 注臍。念想頭上痛處。分兩邊運至心口。開下。念臍輪。斡旋。通關。緊行至滯痰處。着意多運。週流遍腹。顧念臍。



諸毒瘡癰

導引 用兩手交叉抱梁。以左肩右肩。一上一下。用意肩它。使氣血和暢。內息綿綿。週身得汗。毒自化解矣。

運功 瘡癰氣澁於皮膚。疽毒皆發于臟腑。患在前。歸元發引。患在背。起良行庭。瘡癰之疾。隨意可運。毛竅發散。腫毒之憂。得力通關。逐出大腸氣。透患處。着意爲之。

頭重目花

導引 觀空坐定。閉氣以兩手心掩耳。擊天鼓。次擦湧泉穴。次以手按膝端而坐。呵氣九口。如

法定神。

運功 意定玄雍舌頂上。勝侯液徐生。頰咽丹田復想歸臍。雙睛運轉而頭輕。目無花矣。

神暈頭眩

導引 此症情慾所傷。氣衰血少。心火上攻。痰飲串肺爲患。日久變成勞瘵。于肩井穴搯九九之數。擦亦如之。兼用後功自愈。

運功 緊閉地戶。安神伏氣。按腦及耳。大暈要倚坐足。掘勿交神氣自迴。得法因津咽下定神。跌暈

導引 於肩井穴。弘挑穴。搯之九九。擦之九九。



自然而愈

運功 急按耳門及腦門仍暹顙門定元神若氣轉廻心清爽慎遲發語固命根

耳病

導引 凡搓掌心五十度熱閉耳門空觀次又搓又閉又觀如此六度耳重皆然兼以後功無不應驗

通功 用意推散其火男則逆收藏于兩腎間女則逆歸藏于兩乳下或耳中或按耳門內若蟾鳴咽津液降氣安

鼻淵

導引 并治不聞香臭用中指尖掌心搓法極熱熨搓迎香二穴可時搓時運兼行後功可也  
運功 歸元念繚過命門想腎水升上崑崙降臍次從左乳下經絡推至湧泉噓而吸之又行鼻間運患處搖動尾間若患左則從左鼻肋推至左湧泉後又念臍繚過腎脬想水灌頂歸覆臍或頰紅及鼻但推紅處撒散升腎水洗肺久自退

止鼻血

導引 開二目鼻朝天吸氣得法咽吞如此久吸久咽血見津而自回兼行後功氣脉自和也



運功 觀鼻端定神。漸運入內。逆上頂門。轉下于背。經玄海。遡湧泉。而定神。

口乾

導引 左右足心。每搓三十六回。按時吐。納津。回即咽。六度數。週為定。兼後功行之。

運功 以舌捲上腭。凝玄雍穴。貫一窟凉水。漸提至口。濕潤。又法。起湧泉水。或腎水。皆可。

咳紅

導引 坐定兀子上。以雙手搭項。蹲身。閉氣三七口。如氣稍急。微微放之。放而又閉。日行五次。兼用運法極妙。

運功 良念數日。繚胸前推開。次運湧泉水洗心。或封固臍凝守。

傷食嘔吐

導引 按寅卯辰候。空心披衣起床。正身直立。雙手用力拿兩肘膊。脚尖着地。脚跟雙懸。起倒力春。二九之數。醉飽勿行。恐傷臟腑。

運功 先呼濁。次吸清。歸臍。閉目存心。下丹田。半晌。運臍自安然。

目病

導引 先以手抱崑崙。仰頭吐氣。或噓。或呵。瀉而復納。次以二目轉動。左右上下。轉時先開後



閉。閉而復開。隨時行之。不間。或動。或運。二者兼之。

運功 雙瞳藏于兩腎。想腎水浸洗。能退熱。運徹四散。能去風。雙目觀二腎。存兩道白水。運至眼中。着意圈洗。磨劍。單去翳。想二乳下肺肋。推下脚股。吹吸之法。能退白上紅。以雙手向肩胛。兩脚心懸空。噓吸。乃退黑睛熱。能泄肝經之火。常注念臍。緣取腎水升洗。覆臍効。

痞塊

導引 以左手向前上伸。以右手向後下伸。閉氣一口。扭身轉項。左右換轉。各十七迴。俟後內微覺响聲。身熱乃止。兼行後功。

運功 注臍發運患處。撒散。或想刀劈破氣塊。推之四傍。又灌火燒之。或用梭法。

尾間墜氣

導引 咬牙閉氣。聳肩。雙目圓睜。左右轉動。谷道緊撮。如此行之。氣自然昇。

運功 元炁下陷之症。氣出不臭是也。因閉氣行功。不能轉昇。故耳。當存歸元。法運週天。七日見効。有用功通尾間。及夾脊雙關之後。不能招攝而墜者。宜用靜功返照。自然升頂。不着。第以靜守。自然化液而降。效也。



痰火

導引 伸足坐定。以雙手插兒訣撐起。用力底頭躬身而下。扳足尖三次。如訣用力而起。咽津下降幽關。躬起二十四迴。守運後功。

運功 取靜千晌。用十六字提咽。指臍存想。念茲在茲。次運尾間八九度。入靜自然。痰火自降。

女功却病

小引

女人真修。每要積氣乳房。運用亦多着力於此。能斬赤龍。行太乙煉形之術。究閨閣窮玄之書。妙諦盡矣。其却病當行右旋。珍珠倒捲簾法。息調心靜。定念氣海。漸漸幹旋而上。先行至胸右乳。轉旋數十度。復收氣海。從始至週。胸腹上下。倒處通暢。送出穀道。九曲提回。靜念元宗。慎勿洩氣。若行良背。左轉而右。會得此理。通關法同。

安胎

注念臍間。存想嬰兒。時時顧盼。坐定端然。內外



如一。行勿亂動。語勿亂言。正謂官法。胎教是也。

順產

念臍發週天。次行天地旋轉。卽產。

難產

雙目定神。觀內兩脚大指。或注臍。或雙瞳。持二乳念推下。遡尾間。俟內急催時。用力順下。凡孕婦每多難產者。臨胎五月。卽行念臍。臨盆照產法行。易下。

孕婦血腫

法臍想水圈。運通關法。撒散四肢。腫則自消。

孕婦多病

存心火一點。運於臍間。雙瞳注守念。

鬼胎血毬

法臍念。推開運動。撒梭前後曲行。穀道瀉之。收念。

積血塊

注目塊處。常常念之。法運小圈而大。久覺逐動。其積。切勿驚疑。用意分撒兩邊。推而散之。絲大腸而去濁。復顧元海守臍。

產後驚風

發良背經腦門。推開遡臍輪旋運。注守。又行於湧泉。多運歸元定念。



產後畏寒

微微發汗。意想火燒臍輪。以手覆臍。念存之。

血崩

意守湧泉。次行崑崙。覆臍。顧本元。

白帶

雙手抱兩膝。吹而吸之。次念臍。絳背。運歸氣海。發火燒之。

逆經

注臍常念。次灌想湧泉定神。運上尾間。經泥丸。降液。服氣補丹田。

經不調

繇乳下漸推至於臍定神吹吸之法

調經

定想右乳下一紅肋。拔至於臍。次想臍上二紅肋。纏於腰後。復以雙手抱兩膝。吹氣至膝。二六口吸氣至臍。如數日行二度。或推兩乳下至臍。行吹吸之法。

女人感風症。並手足麻木。得力在通關。經不調。得力在歸元。其他諸症。與男法同治。但二乳宜加功耳。

凡却病運用。痛處宜多着意。撒散梭法。直上直下。皆可行之。宜多數十迴。神妙在於變通。



秘訣妙用。真意得法。全在精神。如鷹之抓兔。其形在天旋遶。其神注射於地。迴翔審顧於物。倏然從空一攫而去。旋機運法。當作如是觀。又如貓之捕鼠。尾搖十步。輕伏穴隙。精神注射。覺得鼠之所在。急一步而擒之。却病之法。閑旋患處。着意一撒而散。

調攝彼家有爲小乘妙訣

古歙俞俞道人曹

珩譔

海陵九十一翁文郊陳應旂証

門人蓬壺子方逢時梓

論鼎三進炁

學道究心於彼家之理。最微。蓋益者彼也。損者亦彼也。好德之士。恩惜鼎器。革去邪套。于彼無傷。安然得壽。賴彼之益也。薄倖者流。惟知採取利己。不顧傷折他人。敗壞鼎爐。定遭磨挫。損身故損者。因彼也。但此傍門雖多。而進氣之法。猶良。無非推類後天補益之理。第不可輕用。妙應



在煉已通關。能踵息。能伏氣。纔合符節。其上進。補泥丸宮也。百神聚會之府。精魄之大源。腦氣不虧。丰姿潤澤。耳聰目明。髮鬢滋黑。師曰。欲求長生不老。百日還精補腦。中進法。補益丹田。完固炁海。此氣無虧。則五臟調和。百骸舒暢。師曰。丹田炁足。無虧損。神住中宮。萬法靈。下進爲之。入門乃陰陽造化之本。位通九竅。上達性門。崑山之頂。下接炁海之淵。能固腎脬。補益元精。師曰。固濟靈根。精不洩。自然衰老返童顏。蓋此三者得法持定。不但驅病。決定延年。

甲戌冬珩識

擇鼎

上進鼎爐。須重一斤三四兩。中進與下進。不可過一斤。唇紅齒白。眉目清秀。音韻清曉。本元無虧。方爲上器。

先天元鼎

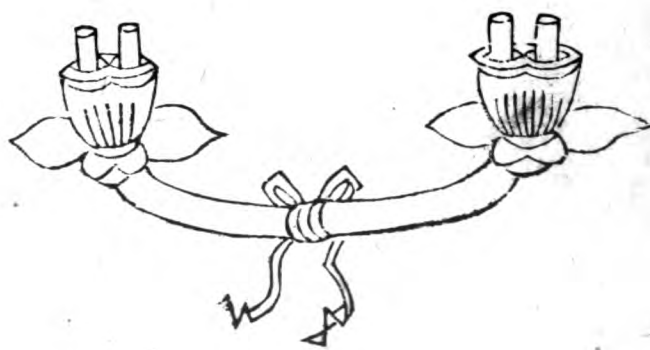




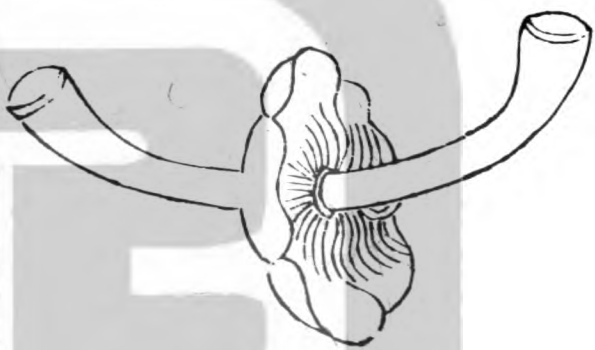
上橐籥式

上進

天門



地戶



先須安神定息。含光靜念。次用橐籥。或入天門。或地戶。聽彼呵我吸。微按真意。調和收攝。而掌訣運籌。週辰三度。雙橐之候。地戶半週。退火守靜。溫養法全。所治嘔紅晝夜。骨蒸勞嗽。發熱不止。氣弱聲啞。體倦肌瘦。胸革痰脹。諸症得法而行。最効。

又法

更有無為法。難言得訣。須知玄又玄。共枕離床。相窺覺夫婦情交。體莫聯。漫誇大藥。先天火調得。後天也。長年若能善達詩中意。不涉有為。定作仙。

中

鼎器要堅全。破後不勝言。

橐



漏風火不煖。勿驗在丹田。

籥

中進

坐下定神。嚙咽安息。次用生姜錢大一片。置于臍上。安藥一餅。餅上加蘄艾如豆。火灸烟盡。頻



換數顆。俟臍內微熱，卽去藥姜，以橐籥呵氣守中。令鼎從容計籌六六而止，自以食指按竅有神。加運週天，發行子午，其大藥但用一次，後皆無用矣。主治：男婦氣虛中滿，蠱脹，女人經水不通，男子遺精。

### 藥餅

乳香沒藥兒茶均黃檀一錢，細剉勻，麝用三釐蜜作餅，行年半百紅，召蒸。

### 又法

中進法傳，另有爲隔綿，因嘻接命，基四正時力定。文武鼎爐三七四九，宜關竅先薰壬化水淨後，微搓麝半釐，同類施功，非巧僞起病，妙稱盧扁醫。

### 下進

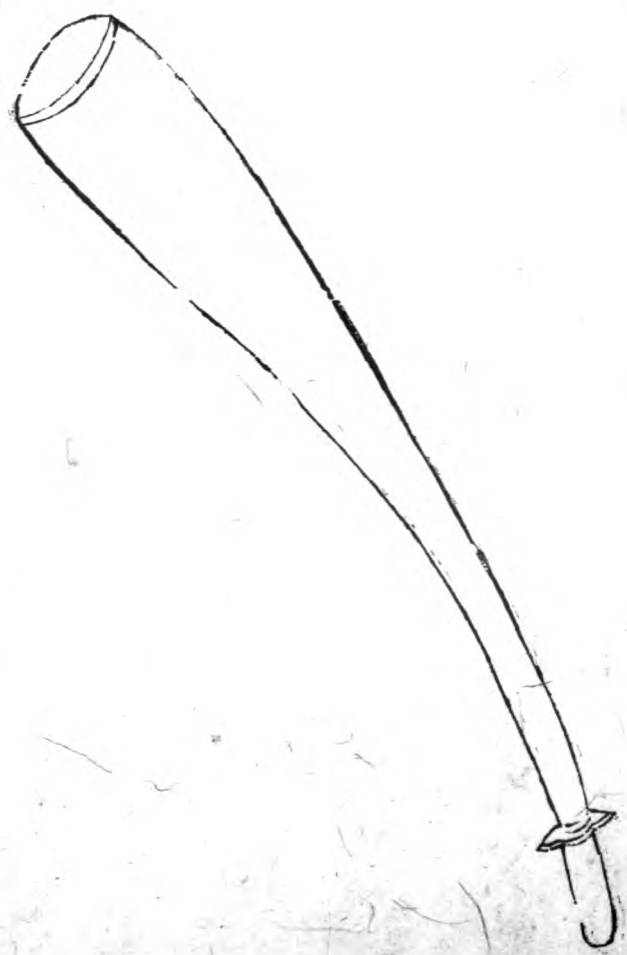
琴床而坐，撮鬼門，留人路，轉轆轤，擦摩導引，握固守心。先用煉召透竅，次用橐籥輕呵，真鼎間隔，要調和，伴侶惟心計數，一三二五七籌，四正時中，莫差訛，火候盡行，泄漏。主治：諸虛百損，神効起死扶危，暮年更宜精進，滑精勞怯尤効無窮。



下

索

籥



大頭鼎呵處

小口入馬門

若無真師指

尤恐肺受風

慎此平坦過

久煉作壽翁

又云

尺五琴床矮不高。中有降龍伏虎巢。假使乾坤顛倒用。虎噓龍吸神氣交。龍蟠上兮虎踞下。鎖定心猿精勿搖。火候之間錯綜數。有音別腹佗腰上鵲橋。霎時一度歸真道。口口相傳勿斷爻。傷法有為何所効。能救膈噎癱蠱勞。

口訣

一三二五與三七四九行來五十一。六十三兮七十五。八十七兮九還七。十反三兮屯蒙數便。是人間不老基。

調鼎



寒暑得宜。飲食調和。勿令受饑。饑則氣弱。勿令太飽。飽則神傷。頻頻多進。少食爲妥。所忌葱蒜。菲薤。穢宿。腥膻。時時黃婆照顧。不可任他放恣。喊叫。怒。嗔。慎此寶鼎。受福無疆。

以上三進口訣。全露稍有所忌。蓋上進鼻通于腦。防受寒邪。則無腦患。蓋下進通於肺竅。須辨風聲。免肺脹患。中進平坦。唯礙寒氣。此三家所忌。明之則無患矣。

### 彭祖蒸臍接命

#### 接命賦

此藥益。此藥益。此藥益。時人不識。溫補元陽。總是春。趕盡風寒。并暑濕。諸邪外盜。不敢侵。五精之藥。接元神。善治虛癆。并喘嗽。白濁。夢泄。與遺精。寒濕氣。急奔遯。四般疝氣。五般淋。九種心疼。與腹痛。氣虛中滿。不安寧。肝氣逆。眼昏花。青盲內障。翳膜遮。婦人崩漏。及帶下。癥瘕痞塊。總爲佳。調經理氣。能生育。種子綿綿。似瓠瓜。半身不遂。病難禁。癱瘓無如此。藥靈。此藥靈。誰肯信。入骨穿腸。處處尋。湧泉趕起。崑崙火。直上玄關。透頂門。若能四時常蒸補。永作長生不老人。



藥品

大附子

一兩者佳去皮臍童便煮過煨為末

鹿茸

六分酥炙為末

茯

神 六分

川

椒 六分

蓮肉

去心六分

俱為細末每用三錢

蒸法

凡蒸時須要二至二分之日。不然天月德吉星多者日。先須掃潔淨室。四壁紙糊。病人安神定慮。厚褥鋪床。仰臥于上。用當門子一分煎水洗臍。再用一分填臍內。上以蕎麥粉作一圈。圈于臍上。中進藥三錢。用紅元為佳。如無人乳拌濕。進于圈內。以銀簪密刺孔二十。上以濕槐皮蓋之。其皮要十數塊。每刺孔三十。再用蘆艾一斤。搓絨為丸。用筆管築緊三十六個。灸至十九。臍四弦微熟。二十九。上至心。下至腰。三十九。上頂門。下湧泉。病人自覺渾身通泰。百脉融和。津津然。白有喜色。灸完。靜室中避風一日。戒葷。一。慎起居。色慾少思慮。如此一月。病即去矣。

訣曰

臍是命根蒂。得此真奇異。溫補可長生。萬病自然去。二至二分日。下手及其時。薰蒸三五次。死字永別離。白玉休輕換。黃金莫亂傳。修仙延壽筭。接命固丹田。



前附子不可一併入藥。要論六陰六陽。上半年為陽月。以附子為君。倍于眾藥。下半年蓮心為君。亦倍之余。以六分為率。

○彭祖接命種子

大附子

一個頂頭端正  
一兩重者佳

川黃連

一錢  
甘草一錢

童便同煮附透  
為度切片晒乾

人參

六分  
川椒六分

茯神

蓮肉心

六分  
接命加臍帶六分

種子加沙苑蒺藜

六分  
虛損加鹿茸六分

癱痿加向陽槐皮

六分  
虛寒之症以附子為

君實熱之症以蓮子心為君

共為細末入橐中以滿為度上用向陽

槐皮約一分厚照橐籥口上剪圓嵌籥

內。喬裂再換。用蘄艾二分九釐打艾丸

用香點着。再罩銅罩上。用水一盞。取水

火既濟之理。臍覺大熱去水。中和勿去。

此法太熱傷臍。如法九壯為度。刻應三

壯。覺熱五六壯。覺肚中响。八九壯。穢液

下行。三日。如法行一次。四季長年能靜

養延年。婦人白帶。子宮寒冷。久不受胎

者。癥瘕痞塊。男子陽痿。下元虛冷。陰症

傷寒。小兒禁口。腹中冷痛。一切虛寒等

症。此功立愈。志士獲此方者。積德兼行。



壽筭有準。

### 媛子宮丸

此名金鳳啣珠。此藥能治赤白帶下。月經不調。臍腹疼痛。小便白濁。陽事不舉。遺精等症。効難盡述。

蛇床子 四錢 肉桂 杏仁 毋丁香

白芨 兔絲子 北細辛 吳茱萸

砂仁 薏苡仁 牡礪 川椒 各三錢

射香 少許 共為細末。生蜜為丸如櫻桃

大。每用一丸入爐溫存多待。先動其情。待藥性行方交。一月後。即有孕矣。

### 有質藥物

#### 三進紅鉛

乃上中下三進法也。用銀橐籥如丫。將丫首二竅入鼻孔。丫下一竅罩定紅鉛。用燒酒看量大小。大者飲一二盃。小者半盃。其鉛得燒酒氣自透入鼻至頂。若神暈。遠用人乳服之即解。大約此進微險。慎勿輕易。中進蒸臍而入平坦。下進如法透人門。用鼎輕呵。橐籥一吸而入。此法甚良。少壯忌之。衰老宜用。亦不可多。

#### 取紅召法

首經為最。次一二三者為中。四五次為下。然用法



無病者佳。或用黑石器具。或鷄肫皮。或梅漿布。皆可取用。但要得法預備。以俟經來。赤如硃砂者。卽爲母氣真元也。其浮黃發水。綿紙拖去。或柔火烘乾配藥。或用茯苓爲末和丸。或作餅子。旣乾復研。以麻黃剉煎成膏。去滓。再調苓石餅末。和丸如棗豆大。辰砂爲衣。銀罐盛之。黃蠟固口。用時或三十九。或五十九。或七十九。諒人服之。畧有微汗。當避風處。藥性流行。充溢四肢。發熱作渴。乳汁解之。三日內外。勿吃油膩。服後半年。再進一次。或越三年。五年。再進二次。三次。精神異常。勝草木之藥千百倍矣。不可過用。慎之。慎之。

又法

凡取紅石。須擇美鼎。而得天真之氣。爲上藥也。美他生年月日。命垣福德相生。可擬期而求石。地藏發洩時。兩朶桃花現。額上有紅光。身嘎喘而腰膝酸疼。身心倦困。卽癸將降矣。或以前方器具。或用羊皮橐籥。于彼帶之。俟他花開艷落。取下更換。製法每石一具。用烏梅水三碗洗之。石氣卽下。再加井水。或用河水。勺入大磁盆內。以棒攪之。數十轉。用蓋蓋定。勿動。待清漏去浮水。將墜底紅石。仍加水如法。又攪。又澄。如此七



次。或九次數足。漏去浮水。存渾漿水一碗。或半碗。取淨灰。用盆盛貯。灰中一回。量容。召氣。以輕絹鋪灰上。絹上鋪帑。把召漿傾入帑上。俟添水盡。方向日晒至乾。乃製羶羶之良法也。收入瓶中。蠟固爲妙。

### 製靈鉛法

如前取紅召量多少。用燒酒一大碗洗下。旋轉百次。置靜處待酒澄清。慢慢漏去酒。淨存紅召。加酒一碗。仍打轉澄清。又漏酒。始加清水。逐去酒氣。待水清。漏水盡。將召傾入大碗盤內。晒干。其召胎色不變。如牛黃樣。不泄元靈之氣。將此

召配金乳粉。合成丹丸。每日五更用酒吞服五分。自覺身輕體健。効不可述。丹書云。先補氣。後補血。補得丹田溫溫熱。上至頂門泥丸宮。下至腳踵湧泉穴。一身四大俱補通。致使精神無漏洩。蓋未服紅召之初。先行服氣之法。旣服其氣。須補其血。不可偏廢工夫。血爲榮。氣爲衛。榮衛安和。自然長生也。

### 製金乳粉

凡擇美鼎。先看嬰童肥白。有精神者。是氣血盛。而乳可用。亦要頭生。年方二八三七。纔可取下一碗。或半碗。對露水均平攪百遍。過夜。其乳自



分。漏去水。將乳入磁盤晒乾。研細成粉積聚。

### 煉乳膏法

取乳不拘多少。用銀鍋以磚支住。用灰火慢慢煎熬。以銀茶匙不住手攪。四圍邊上。俱用茶匙刮之。然不可火大。恐其焦黑。燉至七分乾時。以磚墊起。竈火尺餘高。將稍烘乾時。用九分乾。爲止。色黃白爲上。粉紅次之。如黑不用。

### 擇乳口訣

凡用初生男乳者。取其年輕爲上。乳白如銀。香濃爲最。先哲云。血化爲膏。體似銀。蟠桃酒熟。鎮長生。蓋乳母得以氣清。兼之藥餌。飲食調理。補益爲美。若乳氣腥羶。稀黃穢者。不可用之。

### 返經作乳

鮮蝦取汁半茶鍾。時觀兌鼎兩頰紅。急忙取汁黃酒下。返經作乳有神功。還乳當用葫蘆欄。卽引源流歸舊宗。諸方比比多費力。此術無傷良可從。

### 乳金丹

用無病少婦乳汁。置器中如法盪乾。和丸如桐子大。吞服能滑肌膚。大補虛損。効難盡述。

### 金剛子

產在嬰兒尿蒂間。一顆生來珠樣圓。得法收歸



金匱內溫養存存伴我眠。半紅半白櫻桃樣。種就田中作地仙。

### 梅子

梅子產地是朔鄉。初經預兆自清芳。一粒粟中藏世界。不須癸至已稱良。

### 火棗

火棗嬰兒口內噙。因地未聲當急尋。于我得來成藥物。于彼失之去病根。

### 陰煇秋石法

立秋時取無病童便。每一持以長流新水均和。攪旋百次。候碗澄。滷去清者。留濁脚。又入新水攪之。如法復碗。候無臭氣爲度。烈日曝乾。水化過紙。又曝數次。光白燦然如膩。粉色和乳研成膏子。復晒至乾。如此九度。乃受日精。得以棗肉和丸。梧子大。空心溫酒服之。

### 陽煉秋石

每童便一擔。入皂角濃汁二盞。清水半和。如前攪碗。以無臭氣爲度。預先濾去粗滓。取淨濃汁入鍋。熬乾。刮下搗碎。又以清水煮化。將箕羅隔綿紙淋汁去渣。又熬至乾。又用湯煮化開。如前再淋。再煮。霜雪模樣。起鍋。乃入砂盒內固密。火煨成汁。傾出潤如白玉。細研之。再入砂盒內封。



固用頂火四兩。養七晝夜足。退火毒。或配酒下。或棗爲丸。更可代鹽妙。

### 論水源清濁

夫水者。乃龍虎二氣所降也。須擇潔淨俊童。雙目有神光透。皮骨相宜。聲音清亮。唇紅齒白者。水源自滋。均調飲食。戒以羶羶。椒蒜之類。慎于喧鬧。免動心火。恐便不清。俟秋深時。天人氣和。可置磁缸聚水。以俟法煉。

### 井煉法

將<sup>龍</sup>二水。置磁缸三四口。或五六口。於靜通溝去處。每缸止放五分龍虎水。加井水五分。下明

礬二兩。白朮二兩。松栢葉各二兩。取楊柳棍三四莖。一扎順攪千余下。蓋之勿動。勤看水澄清。去蓋。慢慢溜去清水。又加井水滿缸。以絹羅濾去渣滓。又攪二三百轉。蓋之澄清。又盡溜去清水。仍加井水。又濾。又攪。又溜。如此十餘次。直待水香爲止。滴水盡。用米篩二三個。內鋪薄棉帛。將渾龍虎石。取入紙上待乾。移日色處。以竹刀畫成骨牌路。晒乾如粉白。卽是得法。龍虎石。用磁盒收貯。配藥用此。大能補心。生精養血之至藥也。

### 河煉法



照前積收二水。照前陰煉製度。一樣取法。第是置淨器積二水。不過夜。一日一煉。不以井水。取南流東流河水。澄清。以多加河水。飛煉晒乾。比陰煉上等。潔白。此河煉者。單方。用乳膏並服之。消痰止嗽。專治癆嗽。大有功效。

### 乳煉法

童便二桶。用皂角十二兩。水九碗。煎至三碗。傾入便。用桃柳枝攪打。便水二千餘下。澄清。傾去濁脚。次將杏仁十兩。打碎煎汁三碗。倒在便內。又如前攪打二千餘下。去清留濁。又將猪脂油十二兩。熬成汁。去滓。傾入便內。又攪千餘下。浮

膜傾去。又澄清。將入乳汁。用滾湯泡成塊。傾入便內。再攪。如前。又澄一日。傾去清水。下底濁粉漿水。用木杓乘起。傾桑皮帑上。先將毛灰一缸。作一沉窩。將桑皮紙放灰上。以滲便水。紙上乾。白膩粉。卽成秋石矣。不可輕搖。晒一二日。磁碗收起。每秋石一兩。人柿霜三錢。全和。每用白滾湯調服一二分起。至七八分止。空心時服此粉。益壽延年。返元還本。髮白變黑。百疾不生。不必配藥。謂之煉乳法也。

### 玉露秋霜

將煉龍虎石時。取清碧之水。用茶鍾十個。各盛



半碗碧水。于數九天。擺在露下。次日早。水面俱結冰。霜小刀貼碗。週圍輕輕刮離碗邊。挑起。輕放大米盤內。晒乾。卽如春餅樣。滴圓冰花。令人清晨將些須。入口噙化。生津化痰。其功甚大。

### 秋霜自吐

此石乃人之精氣結成。豈容見火燒煉。以傷生氣。惟此法。乃得人元至妙大理。最上一乘。擇僻靜處。築一臺。高三尺三寸。上置缸五口。積龍虎水五滿缸。于三伏天。晒露。遇風雨。蓋之。晒至半缸。并成三缸。仍晒。仍露。候存至二三十斗之數。方取不見水的新磚十二箇。浸入水中一夜。第二日取出晒乾。至晚又浸。如此直待水盡爲止。尋一清幽陰室。涼靜地下。噴水濕。以竹片稀鋪濕地上。將磚側擺箴上。上用筐蓋。週圍泥封口縫。陰七日開看。其磚上生出秋石如白玉。一二寸長。輕掃而下。收銀器內。將舊磚照前仍取五七次。以不生爲止。此煉法不經水火。不泄元靈。惟伏日精月華煅煉。亦得助氣添靈。如服此石。比水火煅法。加功效過半矣。

### 混元雪球

於僻靜處。露天置缸三五口。積滿龍虎水。于三伏天。日晒夜露。直待其水耗。只存大半缸。將混



元毬十數箇。浸入內蓋之。勿動。直過冬。待至第二年三伏天。方取毬出于日中晒。伏盡剖破。其毬內白雪玉英。其味甘美。極能補心血。化老痰。浸毬的缸底。亦結凝如冰相似。亦取出晒乾。另合藥用。功亦全前。

### 煉鉛神水

專治五癆。七傷。諸虛。百損。吐痰。吐血。勞嗽。骨蒸。膈噎。飲食不進。梅核。痰脹。痰飲等症神効。

法用燒酒。好醋。各十斤。聽用。黑鉛一斤。溶化。傾打碗十個。每碗鑽眼五個。每入透硃砂一兩五錢鋪

平。以碗疊起。高一尺許。下用大鍋注水。一担。架定鍋內。鍋內用小鍋一口。入酒醋于內。以磁罐一個。放小鍋內平穩。方以鉛碗放上。外以柳木或別木甌罩定。再用一鉛鍋蓋甌上。密封發火。蒸五晝夜。火足取出。有二兩五錢藥。以棉紙包數重。埋土一夕。取出似米糖樣。碗罐收貯。遇症重者。一分輕者。半分百沸湯下。服至五分何痰不化。何火不息。何嗽不除哉。

### 取神水捷法

出山鉛十斤。以五斤打一壺。但無嘴。又以五斤打一套壺。套一半截。如夾底壺樣。汗口只兩邊



各留一口入酒醋。其法用醋四斤。好頭火酒四斤。共入套壺封兩口。上以鉛打一蓋蓋之。入重湯內。上又以盆蓋之。三香爲度。取出壺內水。甜如蜜。以日晒之。形似米糖。壺內要入白礬。加礬五錢在內。東邊口以紙塞。右口泥封。

又近便法

出山鉛打片十斤。作二十片。如法懸缸上。下鍋用好酒好醋各十斤。燻蒸取氣水。服一二起。治痰神妙。

又法

用上下二缸合封。上缸吊鉛片。下缸貯酒醋。用柴火煨十二香。中用一磁盤架托鉛片。收鉛上滴水用之。

御溝金水

專治男女童子癆燒骨勞乾血勞晝夜不退熱。至緊不肯服藥者。此水不比尋常。其有斬將奪旗之功。

用黃篾蘘八個。二尺高。取山上淨黃泥土裝八個羅內。磁瓶八個。盛住取童便七桶。傾入七羅土內。淋之上。以井花水催下。共傾在一蘿土內。如淋少。再以青水催前七蘿。淋下水。又加上一蘿內。待他一夜。淨淋下水三五碗。以磁瓶收住。



外以井水養之。但遇此症待口中作渴。要吃茶湯時。將此水半盃服之。卽安。至重不消三次卽愈。

### 製牛乳法

名草靈丹擇純黃純黑牛。生下午五七日。以占米磨泔少入鹽水在內。每日吃三四次。將牛牽樹下。令兒觸動其乳。將來去兒以人手撚之用。碗接住。每一碗入梨汁一中。攪打百回。待澄清去水。入陽煉秋石二錢和勻蒸熟。其味甘美。令病者時時服之。大能生血潤肺止咳。添精益髓。老人服之尤佳。三進服食諸方終。

### 劇言

#### 活潑

修道原爲身心。不可十分矜持。須要活潑潑。行住坐臥。皆有坐意。若欲遊山求師侶。帶隨侍挑蒲團。膝琴栢劍。藥籃茶器。遇清泉借水樂飲。古松怪石。撫琴對彈。隨緣施藥。足以資身。或結菴堂。須擇善地。更要幽雅。廣佈園錦。多栽花木。果品。幾間茅舍。以待高友。同志論道。極有進益。

#### 經行

凡坐禪。全要心胸舒暢。坐得定。宜當久坐。有時不寧。經行散步。或作動功。流通四肢。手舞足蹈。



免至呆板不堪耳。

### 避風

坐處勿當風。須密其細隙。若強忍久坐。百脉開闔。易受風寒。忽中偏風之症。角弓反張。失音不語。蓋感此耳。

### 清氣

行功之士。斷不可怠。子初之時。每鷄未唱之先。陽氣清盛。切起按摩。神爽。然後取靜。受此一時清氣。以養元性。功高者。能證仙位。如凡等。無獲全功。死後帶去。受用有益。東坡云。唯五更早起。可以勾當自家事。

### 惜福

口腹之修。須宜惜福。勿特害命肥己。損太上好生之德。於道大不利。於心所不忍。

### 節食

飲食宜節。雖云帶三分饑。過則傷氣。淡食能養胃。熟嚼受米脂。當食去煩惱。免滯膈。受虧。醉後慎接房。流火入大腸。饑宜坐小便。飽則立滄滄。或忍大便者。氣痔甚。倉惶。或忍小便者。膝冷痺。氣狂。小便勿努力。大便慎要強。犯目溢腰痛。保守自安康。

### 扣齒



齒宜常扣。能堅固安神。去三蟲。降胃火。飲食後  
多噴淨齒。使無澁滯。

新安俞俞子謨保生秘要之集利終

