

萬壽仙書

坤

内閣文庫		
番號	漢	11896
冊數	2	(2)
函號	304	209

内閣文庫		
漢書	一一八九六	冊號
架	三〇四	函



A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

Kodak Gray Scale



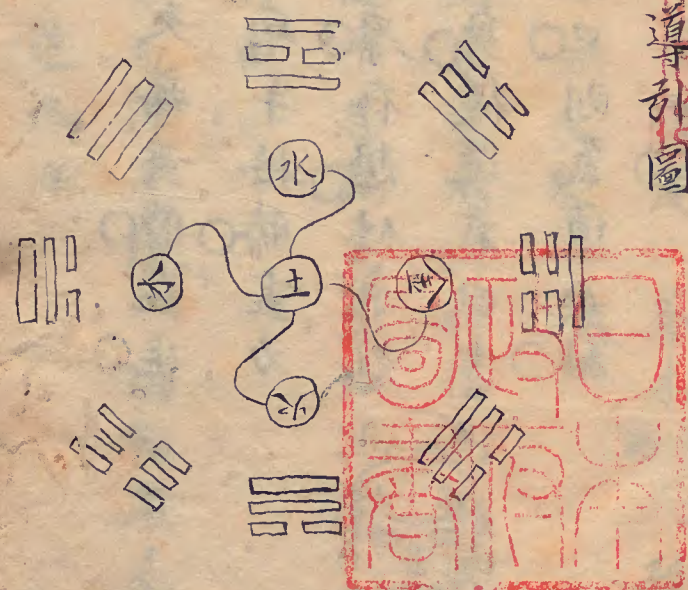
© Kodak, 2007 TM: Kodak



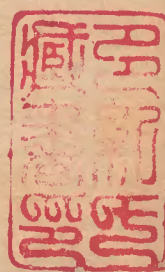
大學東
校兵籍
局之印



八卦週天圖



萬壽仙書卷二
諸仙導引圖



萬卷仙經語總同金丹只
此是根宗。依他坤位生成
體。重自乾家交感功。莫怪
天機俱漏泄。都緣學者自
愚蒙。若能了得詩中意。立
見三清太上翁。

李治久病黃腫○默坐○
 光以兩手按膝盡力○
 君搓摩存想○候氣行○
 撫遍身○復運氣四十○
 琴九口○則氣通血融○
 圖而病除矣○



○○東磐丸

綠磐煨過 陳皮 蒼朮各二錢 砂仁三錢 乾姜二錢 枳殼三錢
 檳榔三錢 人參三錢

右為末煮米肉和搗為丸早晚各一服每服四十九丸
 米湯下忌鷄魚生冷油膩

詩曰

太極未分渾是陰○一陽動處見天真○陰舒陽慘相符合○大
 道參造化深○

太清祖師尊真形

治腹痛○乍寒乍熱○
端坐○以兩手抱臍
下○待丹田溫暖○行
功○運氣四十九口○



○○導氣湯

蒼朮 香附 川芎 白芷 茯苓 神麴 陳皮

紫蘓 乾姜 甘艸

各等分水煎服

詩曰

身中若遇發生時○取坎中陽去補離○北斗南辰顛倒轉○一時一刻立根基○

徐神治肚腹虛飽端
 翁坐定用兩手
 存兩肩以目左視
 氣運氣十二口再
 開轉目右視呼吸
 關全前
 法



○○保和丸

山查肉二兩神麴炒半夏製汁茯苓各一蘿蔔子炒

陳皮連翹錢各五

右為末以神麴打糊為丸每服三五十九白湯送下

詩曰

玉爐夜烹鉛伏金鼎時治汞乾息火不差七伯二泥
 辟瘟覺生寒

鐵 治癱瘓立定用
 拐 右手指右以目
 仙 左視運氣二十
 指 四口左脚前指
 路 左右視運氣二
 訣 十四口右脚前



○○順氣散

麻黃 陳皮 烏藥 白殭蚕 川芎 白芷 各一錢
 甘草 桔梗 乾姜 各五分 枳殼 一錢
 右加姜三片水煎服

詩曰

一日清問一日儼六神和合自安然丹曰有寶依尋道對
 鏡無心莫問禪

何仙姑久坐久登天勢

治絞腸沙腹疼○
坐以兩手抱膝齊
胃○左右足各蹬○
九次運氣二十四口○



○鹽湯探吐法

用鹽湯多灌探吐之自己○

詩曰

又生何物是金丹○恍惚真陽向內觀○
天上風吹清浪沸地
中雷起紫龍蟠○

白 玉 蟾 虎 撲 食 形

治絞腸沙肚腹着
地脚手着力朝上
運氣十二口手足
左右搖動三五度
復坐定氣行功或
十四口



○ ○ 千金不換秘方

土硃

五錢

白礬

五錢

二味共研細和冷水一碗攪渾略澄取飲之立止

詩曰

擎天玉柱半昇騰
龍虎提來金鼎烹
武煉十回文火煉
廿成九轉赴蓬瀛

丘長春攪轆轤法

治背膊疼痛
高坐左右脚
斜舒两手掌
按膝行功運
氣十二口日
行三五次良



○○通氣湯

藁本 防風 各一瓦活 獨活 各二 川芎 一錢 甘艸 五分

蔓荊子 六分

右水煎服

詩曰

鵲橋有路透機有立鼎安爐自不同四相合和憑藉土三
華聚頂返真丹

馬 丹 陽 週 天 火 候 訣

治元氣衰敗○坐
定○用雙手先須
擦熱揉目○後用
手柱定兩脅下○
行氣攻其氣上
昇○運氣十二口○



○○人參黃芪湯

人參三錢 黃芪三錢 白朮一錢 陳皮一錢 甘草一錢
當歸二錢 茯苓一錢

加姜枣水煎服

詩曰

子初運入崑崙去○午後週流滄海間○更待玉龍來點化○頂
門送出換仙顏○

張治肚腹膨脹
紫雷鳴通身疼
陽痛立定以西
搗手托天脚踏
磴回地緊撮谷
勢道運氣九口



○○寬中湯

紫蘇梗葉 宿砂 枳殼 炒 青皮 陳皮 檳榔
木香 半夏 薑汁 蘿蔔子 厚朴 蒼朮
澤瀉 木通 各等分 姜三片水煎服

詩曰

二鼠侵藤不自由○
四蛇圍井繞藤遊○
一朝咬斷藤根子正
價千休及萬休○

黃 治色勞虛怯○側卧
 姑 左手枕頭○右手握
 王 拳向腹往來搓抹○
 祥 右脚在下○微拳左
 卧 腿壓上○習睡○收氣
 水 三十二口○後運氣十二
 形



○建中大補湯

人參多 白朮多 茯苓多 甘草少 當歸中 白芍多 川芎中
 熟地多 黃芪多 肉桂少 杜仲中 肉蓯蓉中 破故紙中
 右加姜枣水煎不拘時服

詩曰

蛇入衾襦莫亂傳○如來心是大金仙○波斯半瓜思鄉曲○
 上瀟湘歸渡船

漢鍾離鳴天鼓法

治頭昏○咬牙端坐○
閉氣○用雙手掩耳○
擊天鼓三十六通○
復叩齒三十六遍○



○加味白虎湯

石膏煨三知母二錢 甘艸一錢 半夏姜製一錢 麥冬八分

竹葉五箇梗米一撮

加生薑三片水煎服

詩曰

心如明鏡連天淨○性似寒潭止水同○十二時中常覺照○休
教昧了主人翁○

趙 上 竈 搬 運 息 精 法
 治夜夢遺精○
 坐○用雙手搬兩
 脚○心先搬左脚
 心○搖熱行功運
 氣九口次搬右
 脚○心行功同左



○玉關丸

人參六錢 枣仁 牡蠣 煨 五倍子 枯礬 龍骨 各五錢

茯神 一兩 遠志 去心 一兩 五錢

右蒸枣肉為丸每服五六十丸空心蓮子湯下

詩曰

得道時來未有年○玄關上面打鞦韆○金烏好向山頭宿○玉
 兔常居海底眠○

虛 治夢中洩精仰
 靜 卧○右手枕頭左
 天 手握固陰處行
 師 功○左腿直舒右
 睡 腿拳曲存想運
 功 氣二十四口○



○ ○ 養心湯

人參 山藥 麥冬 茯神 酸棗仁 歸身 白芍

遠志 蓮鬚

各等分加姜枣蓮肉水煎服

詩曰

莫道修身都不知○家○有路透玄機○登程離國難說話○主
 人辭客好孤懷○

李 栖 蟾 散 精 法

治精滑夢遺端坐
板起兩脚。搓摩兩
脚心令熱。施功運
氣左右各三十口。
故精散不走。



○固精丸

知母

炒

黃柏

各一兩

牡蠣

煨

龍骨

煨

芡實

蓮蕊

茯苓

遠志

山茱萸

各二兩

右為細末煉蜜為丸。硃砂為衣。每服五十丸。空心淡鹽

湯下。

詩曰

後姑抽添宜謹慎。此藥沐浴要攻專。若能識得生身處。十
月胎完出世仙。

張真奴神注圖

治心虛疼痛端坐
兩手按膝用意在
中○右視左授運氣
十二口○左視右授
運氣十二口



○○却痛散

五靈脂一兩 蒲黃一兩 炒一
當歸一兩 肉桂八錢 木香七錢
石菖蒲八錢

右為細末每服四錢水煎入鹽醋少許

詩曰

一氣薰蒸後北趨○三車搬運向東邊○自非泥洗天機事○切
恐愚人愛亂傳○

魏伯陽破風法

治年久癰瘻端坐
右手作拳主右脅
左手按膝舒拳存
想運氣於病處左
右各六口



○金生虎骨散

當歸一兩 赤芍一兩 川續斷一兩 白朮一兩 藁本一兩

虎骨一兩 烏梢蛇肉半兩

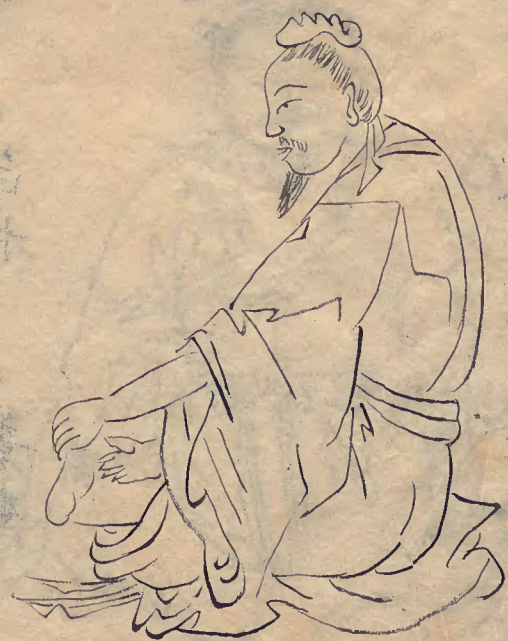
右為末每服二錢溫酒送下

詩曰

七寶林下竹根邊○水在長溪月在天○
意馬心猿拴住了○阿
難依舊世尊前○

薛道光摩踵形

治專養元精端坐
用手擦左脚心熱
運氣二十四口復
以手擦右脚心熱
行功如左



○龜鶴二仙膏

鹿角十斤 龜板五斤 枸杞子三十兩 人參十五兩
用鐔如法熬膏以酒化服二錢至三四錢空心下

詩曰

誰信男兒却有胎○分明臍下產嬰孩○四肢五臟筋骸就○白
日飛昇到碧台○

葛仙翁開胸訣

治胸膈痛悶八字立定○
將兩手相叉向胸前往
來擦摩○無論遍數運氣
二十四口又法以左手用
力向左而右手亦用力
隨之頭則力向右目力
右視運氣九口換手同



○○寬中散

枳殼炒桔梗 茯苓 半夏 陳皮 厚朴 香附

砂仁

各等分加姜片水煎服

詩曰

吾身不與世人同○曾向華池施大功○一粒丹成消萬劫○雙
雙白鶴降天宮○

王治時氣遍身作
玉痛正身踏定將
陽左脚向前右脚
散向後兩手握拳柱
痛吐運氣二十四口
法左右行功全



○○人參順氣散

川芎中桔梗中白芷中陳皮多枳殼多甘草多麻黃中

烏藥多人參中羌活多

水煎服

詩曰

海外三山一洞天○金樓玉室有神仙○大丹煉就爐無火○桃
在開花知幾年○

麻姑磨疾訣

治氣脈不通立定
左邊氣脈不通右
手行功意引在右
右邊不通左手行
功意引在右各運
氣五口



○木香流氣飲

半夏 青皮 甘州 義木 枳櫛 香附 草果
白芷 木瓜 人參 赤茯苓 木通 藿香
丁香 陳皮 紫蘇 肉桂 厚朴 木香 麥冬
白朮 菖蒲 大腹

右加姜三片棗一枚煎服

詩曰

曹溪教外別留傳○悟者何人有後先○性地圖融成一片心○
珠明朗照三田○

張 果 治三焦血熱上
 老 攻眼目昏睛正
 抽 坐○用手摩熱脣
 添 輪○後按兩膝開
 火 口○靜坐○候氣定
 候 為度○運氣九口
 圖



○○菊花散

羌活 木賊 黃連 川芎 荊芥 防風 當歸

白芍 甘菊 甘菊 蔓荊子 黃芩 各等分

水煎食後服

詩曰

一步為足未悠游○吾今背痛甚堪憂○磨三頃方真消息○崑
 崙冰雪不能流○

陳
自○治○四○時○傷○寒○側○卧○
得○拳○起○兩○腿○用○兩○手○
大○擦○摩○極○熱○抱○陰○及○
睡○囊○運○氣○二○十○四○口○
功



○○美活如效散

羌活多獨活多白芷中陳皮中紫蘇中
防風多乾葛中半夏中甘州少蒼朮中柴胡中黃芩中

川芎中

姜三片葱三根水煎熱服取汗

詩曰

誰識裁花劉道子○騎龍跨虎打金球○被吾搬在天宮裡○羸
得三千八百籌

石 杏 治小腸氣冷疼○
林 端坐○以兩手相
煖 搓摩○令熱極復
丹 向丹田行功運
田 氣四十九口
訣



○○加味五苓散

豬苓 澤瀉 白朮 茯苓 官桂 藟香 檳榔

木通 金鈴子 橘核仁 各等分

加水煎服

詩曰

河車搬運過三關○滾滾清溪不敢閑○補瀉泥丸宮內去○逍
遙歸上玉京山○

韓 治腰曲頭搖立
 子 定低頭彎腰如
 活 揖拜下○行功其
 人 手須與脚尖齊○
 心 運氣二十四口
 形



○○舒經湯

羌活 防己

白朮

當歸

白芍

片子姜黃

各一兩

甘草炒七錢半

海桐皮 一兩

每服三錢姜十片煎服

詩曰

日月分明說與賢○心猿意馬想丹田○
 真空覺性常不昧○九
 轉功成作大仙○

昭 靈 治冷痺。腿脚疼。
女 痛。立定。方手舒。
行 指。右手控臂。肚。
病 運氣二十四口。
訣



○ ○ 防風天麻散

天麻 防風 甘艸 川芎 羌活 當歸 白芷 各五錢

滑石 二兩 烏頭 白附子 荊芥穗 各五錢

右共為末。熟酒化。蜜少許調。菜半錢。加至一錢。服。覺菜力運行。微麻為度。

詩曰

性命二字各自別。兩般不是一枝葉。性中別了陰山鬼。修命陽神超生滅。

呂純陽任脉訣

治百病○端坐將兩
手○按日月兩旁穴
九次○運氣九口○又
法○兩手按膝左右
經身○每運氣十四口



○○治百病易簡方

用威靈仙一味○於冬月丙丁戊己日採陰乾搗篩為末○溫
酒調下二錢○忌茶茗○宜於不聞水聲處採之者○良餌者○宜
心服○夏無瘟疫○秋無瘡痢○百病俱宜○

詩曰

返本還原已到乾○能升能降號飛仙○此中便是丹還理○不
過奇人誓不傳○

陳希夷降牛望月形

專治走精。欲走時。將左手中指塞右鼻孔。右手中指按尾閭穴。把精截住。運氣六口。



○○神芎湯

人參 枸杞 升麻 川芎 遠志 黃芪 甘艸
歸身 杜仲 炒白朮 地骨皮 破故紙 炒
各等分 加生姜一片 蓮子去心七箇 水煎服

詩曰

嬰兒在坎水中坐。○
姽婁在離火內居。○
四配兩家作夫婦。○
十片產箇定顏珠。○

孚 祐 帝 君 拔 劍 勢

治一切心疼○
字立定以右手
揚起視左○如左
手揚起視右○運
氣九口其轉首
回顧並全○



○落盤湯

玄胡索

五靈脂

燒烟

建藪仁

各六分

良薑

石菖蒲

厚朴

陳皮

藿香

各一錢

枳殼

各六分

藕梗

分

用水煎服

詩曰

一月三旬一過逢○
以時易○法神功○
守城野戰知凶吉○
增得露砂滿頂紅○

徐神祖搖天柱形

治頭面肩背一切
瘡癰端坐以西手
端抄於心下搖動
天柱左右各運氣
呵吹二十四口



○消毒散

黃芩 黃連 大黃 白芷 羌活 防風 金銀花

連翹 當歸 荊芥 甘草 天花粉

各等分水煎服

詩曰

撞透三關奪聖機○衝開九竅入精微○
黃河倒轉無凝滯○一
列蟠宮上下飛○

陳泥丸拿風窩法

治混腦頭風皆坐
以雙手抱耳連後
腦運氣一十二口
合掌一十二次



○ ○ 羌活白芷湯

柴胡	茯苓	防風	荆芥	黃連	澤瀉	當歸
白朮	蔓荊	石羔	蒼朮	辛夷	生地	川芎
藁本	甘艸	白芷	羌活	黃芩	細辛	芍藥

各等分加生薑水煎服

詩曰

獨步坤方合聖功
迴還乾地老腸中
八卦週流搬運轉
丹成咫尺即天宮

曹國舅脫靴勢

治脚腿肚腹疼
痛立定右手作
扒牆勢左手垂
下右脚向前虛蹬
運氣一十六口左右
同○



○○菟活鞠窮湯

菟活

川芎

蒼朮

炒

白芷

南星製

當歸

神麴

錢各一

砂仁

桂枝

防己

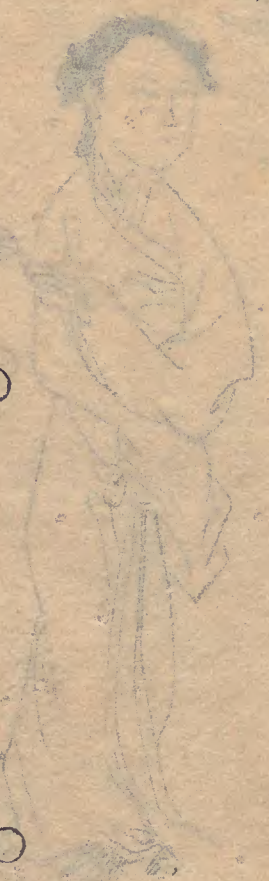
木通

各八分

右姜三片水煎服

詩曰

猛火燒身無奈何○時光影裡苦無多○車輪又向心中轉○霎時請出古彌陀○



曹 治火眼腫痛以
 仙 舌柱上腭目視
 姑 頂鼻將心火降
 觀 湧泉穴腎水提
 太 上崑崙一時竹
 極 三次每放火三
 圖 十六口



○○明目流氣飲

當歸 白芍 生地 龍膽州 柴胡 黃連 梔子
 丹皮 各一大黃 酒煮晒乾又煮又
 錢 晒三七次為度 加二錢
 右用水煎服

詩曰

降龍伏虎說多年○
 龍不降了虎不眠○
 若把兩般相制伏○
 行看滄海變桑田○

尹治脾胃虛弱五穀
清不消以身仰卧右
和脚架左脚上直舒
睡兩手搬肩肚腹往
法來行功運氣六口



○○健脾丸

白朮土炒枳實炒陳皮去白麥芽炒神麴炒山藥
蒼朮炒各一兩厚朴製八錢木香五錢
以陳米粉糊為丸每服六七十丸米飲下

詩曰

大喊一聲如霹靂○共君相守不多時○今日方知金烏意○撒
手常行獨自歸○

孫 玄 虛 烏 龍 探 瓜 形

治腰腿疼痛就
地坐定舒兩脚
以兩手前探撮
兩足齊往來行
功運氣十九口



○ ○ 牛膝酒

地骨皮 五加皮 薏苡 妙 川芎 牛膝各二 甘艸
生地 三 海桐皮 半 一 兩 羌活 一 兩 杜仲 妙 二

用無灰好酒如法煮熱每服一二盃日常三四次常令
酒氣不脫

詩曰

火取南方赤龍血○水湧北山黑虎精○和合二物居一處○嬰
兒養就是長生○

高治同前○以身躡
象下○曲拳彎腰起手
先過頂○鼻微出清
鳳氣三四口○左腳向前
張右腳夾頂左腳跟運
勢氣十口○



○○流氣飲子

菟活 蒼朮 川芎 當歸 香附 白芍 陳皮
半夏 木香 枳殼 木通 甘艸 檳榔 紫蘆
各等分水煎服

詩曰

如來斷臂少人知○華池枯竭好孤悽○
麒麟掣斷黃金鎖○獅子冲開白玉梯○

傳元虛抱頂訣

治頭昏端坐將兩
手搓熱按抱頂門
閉目凝神吹呵鼓
氣升騰頂上復行
功運氣十七口



○大黃湯

用紋錦大黃酒蒸七次為末茶調三錢服之立效

詩曰

水雲游翫到西方認得真身堅固剏煉就金丹吞入腹五
明宮內托虛皇

李弘濟翫月勢

治和氣血順氣不
攻將身曲下如打
恭勢手足俱要交
又伏地左右行功
各運氣十二口



○○和氣養血湯

紫蘊莖葉一錢羌活一錢半夏八分桑白皮八分青皮八分
陳皮八分大腹皮七分赤茯苓八分木通八分赤芍一錢
甘艸五分當歸一錢肉桂三分

水煎服

詩曰

一回進火一回陽○龍虎盤旋時降光○陰魄和銘隨日轉○陽
魂興永逐時昌○

鐵 治腰背疼痛背手
拐 立住以拐頂腰左
李 邊靠之運氣一百
靠 八口分三咽後用
拐 膝跪下掃地擺進
勢 數次右同法



○當歸拈痛湯

羌活 甘草 黃芩 酒浸 茵陳 酒炒 各 人參 升 廣

苦參 酒洗 葛根 蒼朮 各二 防風 歸身 知母 酒洗

茯苓 澤瀉 猪苓 各三

每服八錢水煎不拘時服

詩曰

蘆芽穿膝兩邊分石女戴帽辨前程立雪絕倒腰臍上梁
柱水倒尾兒傾

玉 真 治腿疼端坐將
 山 兩手作拳握熱
 人 向後精門摩之
 和 數次以多為妙
 腎 每次運氣二十
 腫 四口
 法



○ ○ 清熱勝濕湯

黃柏 鹽水 羌活 澤瀉 蒼朮 製 甘州 減半 杜仲 炒
 白芍 酒炒 木瓜 威靈仙 陳皮 各一錢 牛膝 八分
 加薑三片水煎服

詩曰

朝 金鼎飛烟 氣色河車運上天 日露遍空滋味靈
 泉一派湧長川

李 桠 朴 童 子 拜 形

治同前以身坐

定直舒两脚用

按大腿根以意

引存想運氣十

二口



○海梔皮飲

海桐皮

五加皮

川獨活

枳殼

防風

杜仲

炒

牛膝酒浸

薏苡仁

炒各一兩半

用好酒入藥煮去火毒空心午前各一服

詩曰

兩乳汁流最可悲○這些消息少人知○山崩河海皆枯竭○釣
公臺下上束時○

藍 米 治○遍○身○疼○痛○端○坐○
和 舒○兩○脚○兩○手○握○拳○
烏 連○身○向○前○運○氣○二○
龍 十○四○口○又○以○脚○踏○定○
擲 低○頭○兩○手○搬○兩○脚○尖○
角 運○氣○二○十○四○口○
勢



○ 暢經湯

玄胡索

當歸

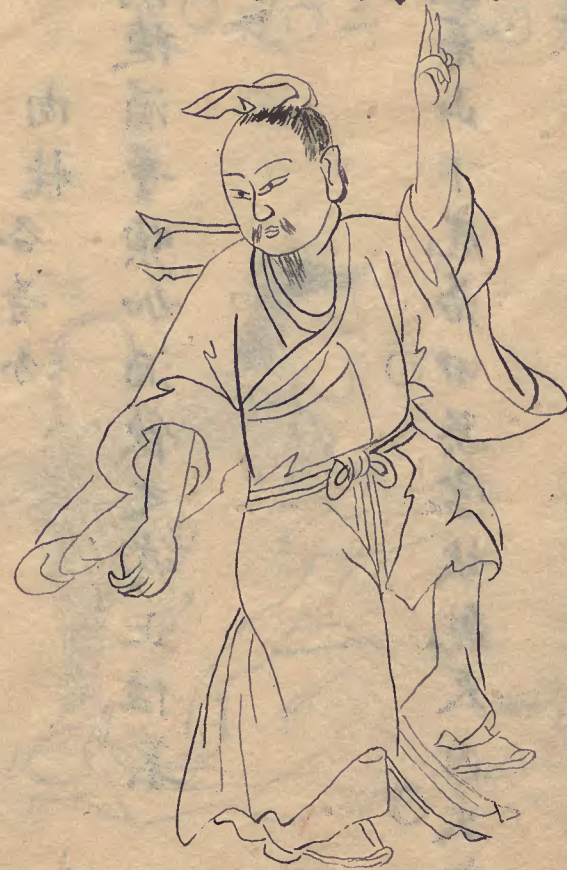
肉桂 各等分

為末酒調三四錢隨酒量頻加酒飲之疼止住藥

詩曰

要識五行顛倒顛○龍居山下虎居田○
巽宮坎乾天內火○離
位開通坤地泉○

張 無 治同前以○身立
 夢 定左手劍訣指
 金 天○右手五雷訣
 烏 指地○左脚懸空○
 獨 頭目右視行切
 立 運氣九口○右同
 形



○十補湯

人參

白朮

茯苓

甘草

當歸

川芎

生地

白芍

肉桂

黃芪

各等分

加姜枣水煎服

詩曰

周行獨立出群倫○默々昏沈互古今○能除百病憑切轉○若
 登仙府煉乾坤○

夏雲峰烏龍橫地勢

治背脊疼痛將
身曲起伏地上
兩手按地兩膝
跪下運氣左右
行功各六口



○○三合湯

陳皮

半夏

茯苓

烏藥

枳殼

川芎

白芷

羌活

防風

香附

蒼朮

各等分

用水煎服

詩曰

瓊花頂戴最為難○
奪得天機造化權○
鼎上小頭飛日月○
說與時人仔細參○

郝太古托天形

治肚腹虛腫○
坐○以兩手作托
物狀○運氣導引○
上提九口○下行
運氣九口○



○○香砂苓皮飲

茯苓皮

大腹皮

五加皮

生姜皮

桑白皮

枳殼

砂仁

白朮

蘿蔔子

炒

木香

木通

澤瀉

楮苓

右劑各等分水煎食遠服

詩曰

龍虎煉成九轉功○
能驅日月走西東○
若能火候抽添法○
金液還丹滿頰紅○

劉希古猛虎施威勢

治赤白痢疾以
兩手前後如探
馬指托脚亦前
後左右進步行
功白痢向左行
氣九口赤痢向
右運氣九口



○○白芩藥湯

白芕

當歸各一錢
大黃二錢
木香五分
黃連一錢

黃芩

枳殼各八分
甘草七分

右剉一劑水煎服

詩曰

釋迦寂滅非真死○
連摩西來亦是仙○
但願世人明此理○
同超彼岸不須船○

孫 不 二 姑 搖 旗 形

治全前以手向
前○雙手直舒如
取物狀○再將右
脚翻起○向後屈
伸數次○運氣二
十四○左右皆同



○真人養臟湯

當歸一錢 茯苓一錢 白芍一錢 人參 木香 三分

白朮一錢 肉豆蔻六分 訶子六分 肉桂三分

右剉水煎服

詩曰

豎起玄天皂纛旗○消除赤白痢尖危○功滿自然居物外○人
間寒暑任輪迴○

常 天 陽 童 子 拜 觀 音

治前後心疼以
身八字立定低
頭至胸前將手
叉定腹上運氣
一十九口



○○枳宿二陳湯

半夏

陳皮

枳實

砂仁

香附

木香

厚朴

茴香

玄胡

艸豆蔻

紫蘊莖葉

各等分

右剉一劑加姜三片水煎服

詩曰

行持心月澄萬物住處神珠照十方○
靜坐常觀真自在○
眠時休想眼前花○

東方朔投柁法

治疝氣以兩手投
兩脚大柁指挽五
息引腹中氣通行
身融又法十指通
挽行之尤妙



○○茴香丸

茯苓

白朮

山查

各一兩

枳實

八錢

大茴香

一兩

吳茱萸

一兩

橘核仁

二兩

荔枝核

一兩

為細末煉蜜丸每丸重一錢五分空心細嚼姜湯送下

詩曰

白鶴飛來下九天○
數聲嘹唳出暉烟○
日月不催人自老○
不訪道學神仙○

接地坐定以手及臂
彭伸左脰屈右膝壓左
袒腿上行五息引肺去
明風久為之夜視物如
目書又法鷄鳴時以兩
法手擦熱熨兩目行三
以指拭左右有神光



○○明目地黄丸

生地酒洗熟地各四兩知母鹽水炒黃柏酒炒各二兩兔絲子酒製

獨活二兩甘枸杞二兩川牛膝酒洗三兩沙苑蒺藜

右為未蜜丸梧子大每服八十九夏月後鹽湯下餘
酒下

詩曰

長生不在說多言○
便向坎離求汞鉛○
煉就大丹三十兩○
王皇天詔定來宣○

虎
形 鹿 一 第



閉氣低頭撚拳。戰如虎威。
勢。兩手如提千金。輕上起。
未。莫放氣。平身。吞氣入腹。
使神氣上而復下。覺腹內。
如雷鳴。或七次。如此運動。
一身氣脈調。百病不生。

第二熊形



如熊身側起。左右擺脚要
後立定。使氣兩旁脇骨節
皆响。亦能動腰力。除腫或
三五次止。能舒助骨而安
此乃養血之術也。

第三鹿形



閉氣低頭撚拳如鹿
轉頭顧尾平身縮肩
立脚尖跳跌跟連天
柱通身皆振動或三
次每日一次也可如
下床做作一次更妙

第四猿形



閉氣如猿爬樹一隻
手如撚菜一隻脚如
擡起一隻脚跟轉身
更運神氣吞入腹內
覺有汗出方可罷

第五鳥形

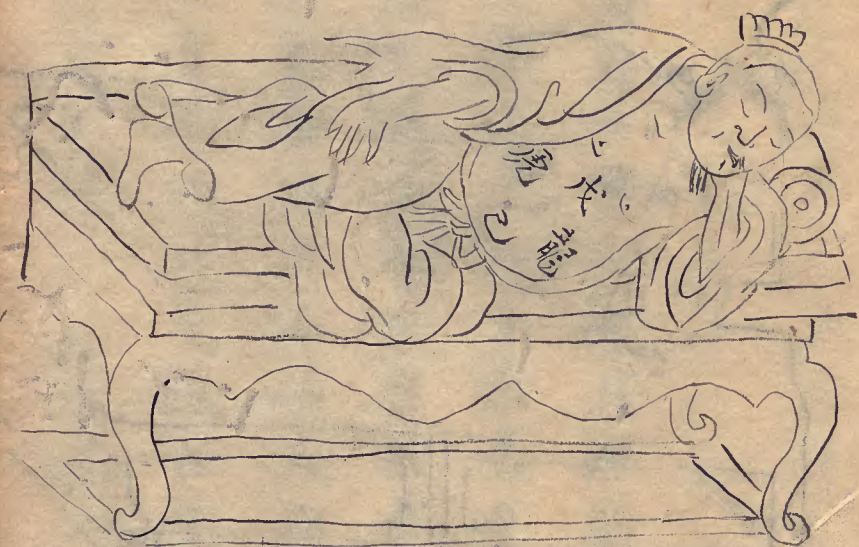


閉氣如鳥飛頭
起。吸尾閭氣朝
頂。虛雙手躬前
頭要仰起迎神
破頂

此謂五禽圖。乃漢神醫華佗所授。凡人身體不安作
此五禽圖之戲。汗出。疾即愈矣。

陳希夷左睡功圖

調和真氣五朝元
心息相依念不偏
三物長居於戊己
虎龍盤結大丹圓



右睡功圖

肺氣長居於坎位
肝氣却向到離宮

脾氣呼來中位
五氣朝元入大空



萬壽仙書卷三

延年要論

神農氏曰上藥養命。中藥養性。誠知性命之理。因輔養以通也。而世人不察。惟五穀是見。聲色是耽。目惑玄黃。耳務淫哇。滋味煎其臟腑。醴醪煮其腸胃。馨香腐其骨髓。喜怒情其正氣。思慮消其精神。哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀。攻之者非一途。易竭之身。而內外受敵。身非水石。何能久乎。

又曰善養生者清虛靜泰。少思寡慾。知名位之傷德。故忽而不營。非欲而強禁也。識厚味之害性。故棄而不顧。非貪而後抑也。外物以累心。不存神氣以守白。獨著曠然無憂患。寧然無思慮。又守之以一。養之以和。和理自濟。同乎大順。然蒸以靈芝。潤以醴泉。晞以朝陽。和以五絃。無為自得。體妙心玄。亡歡而後樂。足遺生而後身存。若此以往。庶可與羨門比壽。王喬爭年。

道林攝生論曰。老人養壽之道。不令飽食便卧。及終日久。

坐久勞皆損壽也。時令小勞。不致疲倦。不可強為不堪之事。食畢少行百步。以手摩腹百過。消食暢氣。食飲少而數。恐多則難化。先飢而食。先渴而飲。先寒而衣。先熱而解。勿令汗多。不欲多唾。唾不令遠。勿令卧熟。撲扇勿食。生冷過多。勿多奔走。勿露卧空階。而冒大寒大熱。大風大霧。勿傷五味。酸多傷脾。苦多傷肺。辛多傷肝。鹹多傷心。甘多傷腎。此數者。老人猶當加意。

養生大要。一曰審神。二曰愛氣。三曰養形。四曰導引。五曰

言語六曰飲食。七曰房室。八曰反俗。九曰醫藥。十曰禁
忌。又曰無勞爾形。無搖爾精。歸心靜默。可以長生。
天地以生成為德。有生所甚重者身也。身以安樂為本。安
樂所可致者。以保養為本。先其本則本固。本既固。疾病
何由而生。壽豈不永。故攝生有三。曰養神。曰惜氣。曰防
疾。忘情去智。恬澹虛無。離事全真。內外清淨。如是則神
不內耗。境不外惑。真一不雜。神自寧矣。是曰養神。抱一
元之本根。固歸真之精氣。三焦定位。六賊忘形。識界既

空。參同斯契。虛實相連。是曰大通。則氣自定矣。是曰惜
氣。飲食適時。溫涼合度。出處無犯於八邪。動作不可
勉強。則身自安矣。是曰防疾。

又曰善養生者養內。不善養生者養外。外貪快樂。恣情好
尚。務外則虛內矣。所謂養內者。使五臟安和。三焦守位。
飲食得宜。世務不涉。是可長壽。

莊子曰。聖人休。為則平易矣。平易則恬淡矣。平易恬淡。
則憂思不能入。邪氣不能襲。故其德全而神不虧。

又曰。養志者忘形。養形者忘利。致道者忘心。

真誥曰。衰年體羸。多為風寒所乘。當深順養。晏。此無事上
味。有元栖守。絳津體寐。至道心存。內觀屏波。萬累蕩濯。
他念。乃始近其門戶耳。若憂累多端。人事未省。雖後憩
靈。空洞存心。淡泊纏綿。亦弗能達也。

玄闕秘論曰。無心于事。則無事于心。故心靜生慧。心動生
昏。

仙經曰。子欲長生。當由所生之門。游處得中。進退得所。動

靜以法。去留以度。可以延命而愈疾矣。

呂氏春秋曰。凡生之長也。順之也。使生不順者。欲也。故聖
人必先適欲適節也。室大則多陰。臺高則多陽。多陰則
屢多陽。則痿。屢者。是寒疾也。痿。屢不能行。此陰陽不達
之患也。是故先王不處大室。不為高臺。味不衆珍。春不
燂熱。則理塞。脉則閉結。理塞則氣不達。味衆珍則胃
充。胃充則中大鞫。中大鞫則氣不達。以此求長生。其可
得乎。

三因極一方曰。夫人稟天地陰陽而生者。蓋天有六氣。人有三陰三陽而上奉之。地有五行。人有五臟五腑而下應之。於是資生皮肉。筋骨精髓。血脉四肢。九竅毛髮。齒牙唇舌。總而成體。外則氣血循環。流注經絡。喜傷六淫。內則精神魂魄。志意思喜傷七情。六淫者。寒暑燥濕風熱是也。七情者。喜怒憂思悲恐驚是也。若持護得宜。怡然安泰。後昌非理。有病生焉。

指歸曰。遊心於虛靜。結志於微妙。委慮於無欲。歸指於無

為。故能達生延命。與逆為久。或疑者云。始同起於無外。終受氣於陰陽。載形魄於天地。資生長於食息。而有愚有智。有強有弱。有壽有天。天耶。人耶。解者曰。夫形生愚智。天也。強弱壽夭。人也。

高尚先生曰。形者生之舍也。氣者生之元也。神者生之制也。形以氣充。氣耗形病。神依氣位。氣合神存。修真之士。法於陰陽。和於術數。持滿御神。專氣抱一。以神為車。以氣為馬。神氣相合。可以長生。

又曰全生之術。形氣貴乎安。安則有倫而不乱。精神貴乎保。保則有要而不耗。故保養之道。初不離于形氣精神。又曰心為君主之官。得所養則此脉之氣王而不衰。生之本無得而搖也。神之變無得而測也。腎為作強之官。得所養則骨髓之氣榮而不枯。臟之本無得而傾也。精之聚無得而奪也。

梓童寶章曰。饒一著。添子孫之福壽。退一步。免駒隙之易過。恐一言。免駟馬之難追。息一恐。養身心之精和。

言行擬之。古人則德進。功名付之。天命則心閑。報應念及。子孫則事平。受享慮及。疾病則用儉。

好辨以招尤。不若訥默以怡性。廣交以延譽。不若素居以自全。厚費以多營。不若省事以守儉。逞能以誨妬。不若韜精以示拙。

崔子玉座右銘曰。毋道人之短。毋說己之長。施人慎勿念。受施慎勿忘。世譽不足慕。惟仁為紀綱。隱心而後動。誇議庸何傷。毋使名過實。守愚聖所臧。在澁貴不濡。暖曖

內含光。柔弱上之徒。老氏戒剛強。行竹節夫志。悠、故
難量。慎言節飲食。知足勝不祥。行之苟有怕。久、自芬
芳。

范堯夫布衾銘曰。黎藿之甘。錦布之溫。名教之樂。德義之
尊。求之孔易。享之常安。錦綉之奢。膏粱之珍。權寵之盛。
利慾之繁。苦難其得。危辱旋臻。舍難取易。去危就安。至
愚且知。士寧不然。顏樂簞歌。百世師模。付居瓊臺。死為
獨夫。君子以儉為德。小人以奢喪軀。然則斯衾之陋。其

可忽諸。

大藏經曰。救災解難。不如防之為易。療疾治病。不如避之
為吉。今人見左。不務防之。而務救之。不務避之。而務藥
之。譬之有君者。不思勵治以求安。有身者。不能保養以
全壽。是以聖人求福於未兆。絕禍於未萌。蓋災生於稍
稍。病起於微。人以小善為無益而不為。以小惡為無
損而不改。孰知小善不積。大德不成。小惡不止。大禍立
至。故太上特指心病。要目百行。以為病者之鑑。人能靜

坐持照察病有無心病心醫治以心藥奚伺慮扁以瘳
厥疾無使病積於中傾潰莫遏蕭牆禍起恐非金石草
木可攻所為長年因無病故智者勉

喜怒偏執是一病
好色壞德是一病
憎欲無理是一病
毀人自譽是一病
輕口喜言是一病
亡義取利是一病
專心係愛是一病
縱食蔽過是一病
擅變自可是一病
欺意逐非是一病

以智輕人是一病
非人自是是一病
以力勝人是一病
語欲勝人是一病
曲人自直是一病
與惡人交是一病
愚人自賢是一病
誹議名賢是一病
乘權縱橫是一病
侮易孤寡是一病
威勢自憎是一病
貨不念償是一病
以直傷人是一病
喜怒自伐是一病
以功自矜是一病
以勞自怨是一病

以虛為實是一病○
以富驕人是一病○
讒人求媚是一病○
以貴輕人是一病○
敗人成功是一病○
奸詐巧飾是一病○
疾賢妬能是一病○
多憎少愛是一病○

喜說人過是一病○
以賤訕貴是一病○
以德自顯是一病○
以貪妬富是一病○
以私亂公是一病○
危人自安是一病○
激厲膏肓是一病○
堅執爭鬪是一病○

暗毒陷人是一病○
持人長短是一病○
施人望報是一病○
與人追悔是一病○
好殺蟲畜是一病○
毀譽高才是一病○
毒藥醜飲是一病○
以賢噴噀是一病○

文拒鉤錫是一病○
假人自信是一病○
無施責人是一病○
好自然憎是一病○
盡道厭人是一病○
憎人勝己是一病○
心不平等是一病○
追念舊惡是一病○

不受諫論是一病○
投書敗人是一病○
煩苛輕深是一病○
好自作正是一病○
笑顛狂人是一病○
醜言惡語是一病○
惡態醜對是一病○
好喜嗜笑是一病○

內疎外親是一病○
笑愚痴人是一病○
撻撻無理是一病○
多疑少信是一病○
踴躍無礼是一病○
輕慢老少是一病○
了戾自用是一病○
當權任性是一病○

詭譎諛諂是一病○
兩舌無信是一病○
罵詈風雨是一病○
教人墮胎是一病○
鎖穴窺人是一病○
負債逃走是一病○
喜抵捍戾是一病○
故迷悞人是一病○

嗜得懷詐是一病○
乘酒出橫是一病○
惡言好殺是一病○
干預人事是一病○
不借懷怨是一病○
背向異詞是一病○
調戲必固是一病○
探巢破卵是一病○

驚胎損形是一病○
笑盲聾啞是一病○
教人捶撻是一病○
含禍離愛是一病○
見貨欲得是一病○
大藏經曰古之聖人其為善也無小而不崇其為惡也無微而不改○惡崇善是藥餌也○錄對症百藥以治之○
心無邪僻是一藥○
水火敗傷是一病○
亂人嫁娶是一病○
教人作惡是一病○
唱禍道非是一病○
強奪人物是一病○
行寬心和是一藥○

動靜有禮是一藥○
近德遠色是一藥○
推分引義是一藥○
雖憎猶愛是一藥○
教化愚頑是一藥○
戒勅惡僕是一藥○
扶接老幼是一藥○
拔禍濟難是一藥○
起居有度是一藥○
清心寡慾是一藥○
不取非分是一藥○
心無嫉妬是一藥○
諫正邪亂是一藥○
開導迷誤是一藥○
心無狡詐是一藥○
常行方便是一藥○

憐孤恤寡是一藥○
位高下士是一藥○
不負宿債是一藥○
敬愛卑微是一藥○
推直引曲是一藥○
逢侵不鄙是一藥○
揚善隱惡是一藥○
與多取少是一藥○

矜貧救厄是一藥○
語言謙遜是一藥○
愍慰篤信是一藥○
語言端慤是一藥○
不爭是非是一藥○
受辱能忍是一藥○
推好取醜是一藥○
稱嘆賢良是一藥○

見賢內省是一藥○
推功引善是一藥○
不掩人功是一藥○
懷誠抱信是一藥○
崇尚矇己是一藥○
不自尊大是一藥○
不好陰謀是一藥○
積德樹恩是一藥○

不自誇彰是一藥○
不自伐善是一藥○
勞苦不恨是一藥○
覆蔽陰惡是一藥○
安貧自樂是一藥○
好成人功是一藥○
得失不形是一藥○
生不罵詈是一藥○

不評論人是一藥○
災病自咎是一藥○
施不望報是一藥○
心平氣和是一藥○
心靜意定是一藥○
匡邪弼惡是一藥○
忿怒能制是一藥○
無思無慮是一藥○

甜言美語是一藥○
惡不歸人是一藥○
不殺生命是一藥○
不忘人美是一藥○
不念舊惡是一藥○
聽教伏善是一藥○
不干求人是一藥○
尊奉高年是一藥○

對人恭肅是一藥○
怡靜守分是一藥○
以食飲人是一藥○
樂善知命是一藥○
寬舒大度是一藥○
息心抱道是一藥○
濟度貧窮是一藥○
信禮神佛是一藥○

內修孝悌是一藥○
和悅妻孥是一藥○
助修善事是一藥○
遠嫌避疑是一藥○
敬信經典是一藥○
為善不倦是一藥○
捨藥救疾是一藥○
知機知足是一藥○

清閒無慾是一藥
好生意殺是一藥
不犯禁忌是一藥
謙已下人是一藥
喜談人德是一藥
責能援人是一藥
不尚爭鬪是一藥
不生奸盜是一藥

仁慈謙讓是一藥
不寶厚藏是一藥
節儉守中是一藥
隨事不慢是一藥
不造妄語是一藥
富能救人是一藥
不淫妓青是一藥
不懷咒厭是一藥

不樂詞訟是一藥

扶老挈幼是一藥

此為百藥也。人有疾病皆因過惡。陰掩不見。故應以疾病。因緣飲食風寒。惡氣而起。由人犯違聖教。以致魂迷魄喪。不在形中。肌体空虛。精氣不守。故風寒惡氣得以中之。是以有德者。雖處幽闇。不敢為非。雖居榮祿。不敢為惡。量體而衣。隨分而食。雖富且貴。不敢恣欲。雖貧且賤。不敢為非。是以外無殘暴。內無疾病也。吾人可不以百病自究。以百藥自治。養吾天和。一吾心志。作者年願壽。

之地也哉。

客有問曰。有生即有死。若能無生。即能無死。然則主於治
生。與長生者。得無死乎。答曰。明德者。心之神明。虛靈不
昧。能明此而止於至善。與鍊神還虛者。同一圓覺之性。
皆不圓於形矣。夫有形。則有生死。不圓於形。何生死之
有。問曰。然則三教聖人。皆不得死乎。答曰。儒云。生身如
死。歸也。道曰。勞我以生。逸我以死。釋曰。生如着衫。死如
脫袴。皆離形而超脫耳。非真化也。問曰。三教學人。亦能
超脫乎。答曰。止至善。與鍊神禪定功夫。極難下手。惟上

智利根可由頓漸而入。若下愚鈍根。則未易至也。
龍舒居士曰。人生時。父母妻子。屋宅田園牛羊車馬。以至
微細等物。不問大小。或祖傳於己。或自己營為。或子孫
或他人。為己積累而得。色色無非己物。且如牋紙。誰微
被人扯破。猶有怒心。一針雖小。被人將去。猶有吝意。倉
廩既盈。心猶不足。舉眼動步。無非看愛。一宿在外。已念
其家。一僕未歸。已憂其失。種種事物。無不掛懷。一日大
限到來。盡皆拋去。雖我此身。亦棄物也。況身外者乎。靜

言思之。恍如一夢。莊子云。有大覺者。然後知此其大夢
也。

古人云。會做快活人。凡事莫生事。會做快活人。省事莫惹
事。會做快活人。大事化小事。會做快活人。小事化無事。
又云。忍是心之寶。不忍身之殃。舌柔常在口。齒折只因剛。
思量一忍字。真是快活方。片時不能忍。煩惱日月長。

弇州山人道遙說

夫性有定分。理有至極。力不能與命鬪。才不能與天爭。而貪羨之流。躁進之士。乃謂富貴可以力。後功名可以智取。神仙可以學致。長生可以術得。抱憾老死而終不悟悲夫。使天下之富。必盡陶朱倚頓耶。則原憲黔婁不復為賢人矣。使天下之壽。必盡如王喬彭祖耶。則顏氏之子。閔氏之孫。不復為善人矣。使天下之仕。必盡如稷契伊管耶。則棄田委吏。不復為孔子矣。使天下之色。必盡

如毛嫱西施耶。則嫫母孟光。不夜嫁于人矣。蓋富者自富。貧者自貧。壽者自壽。夭者自夭。達者自達。窮者自窮。妍者自妍。醜者自醜。天地不能盈縮其分寸。鬼神不能損益其錙銖。是以達視君子。立性樂分。含真抱朴。心無城府。行無町畦。天下有道。則皦。與世相清。天下無道。則混。與世相濁。壓之泰山。不以為重。付之秋毫。不以為輕。升之青雲。不以為榮。墜之深淵。不以為辱。震之雷霆。不以為恐。劫之白刃。不以為懼。視死生為旦暮。以盈

虛為消息。仰觀宇宙之廓落。俯視身世之卑憾。如一浮萍之泛大海。一稊米之寄太倉。又何足議輕重於其間哉。故所至皆樂。所處皆適。出于天為民。入于道為隣。若是則何往而不逍遙哉。嗚呼。治亂運也。賢否道也。壽夭數也。遇不遇時也。世有才智不相上下。而所遇損殊。覽此足以自慰矣。

養心歌

得歲月延歲月。得歡悅。且歡悅。萬事乘除。總在天。何必愁。
賜千萬結。放心寬。莫膽窄。古今興廢言。可徹金谷繁華。
眼裏塵。誰陰事業鋒頭血。陶潛籬畔菊。蒼黃。范蠡湖邊。
蘆花白。臨潼會上。膽氣推。丹陽縣裏。簫聲絕。時來頑鐵。
有光輝。運去良金無艷色。道遙且學聖賢心。有飯充飢。
得蔬是福。何必食牛。以快爾欲。食之三日。神喚鬼逐。戒。
之三日。名書金錄。卷戒分明。再。三是囑。

洗心說

福生於清儉。德生於卑退。道生於安靜。命生於和暢。患生
於多慾。禍生於多貪。過生於輕慢。罪生於不仁。戒眼莫
視他非。戒口莫譚他短。戒念莫入貪淫。戒身莫隨惡伴。
無益之言莫妄說。不干己事莫妄為。點、點、無限神仙
從此得饒。、千災萬禍一齊消。忍、債生寬家從
此隱休。、蓋世功名不自由。尊君王。孝父母。禮賢能。
奉有德。別賢愚。怨無讎。物順來而勿拒。物既之而不追。

宜。損人終有失。倚勢禍相隨。戒之在心。守之在志。為不
節而亡家。因不慮而失位。勸君自警。於生平可嘆。可警
而可畏。上臨之以天神。下察之以地祇。明有王法相結。
暗有鬼神相隨。惟正可守。心不可欺。

前啓廸院玄治法師者予叔祖父也一日撰於八段座切圖而附屬門人寄
鳴于世最出於蘊奧者也今時萬事仙書二冊略有座切之真風更
加某方比類少自近及遠之情不期然思有生切之編集故書勝
焉

延寶三丙辰之年六月中院書于城南及雨亭了



