

서울대학교

서울대학교

Seoul National University



규장각도서

奎章閣圖書

Collections of Kyujanggak Archives

E.養生篇

養生
真篇全

支
1422
11

奎章閣圖書

部別

分類記號

圖書番號 4480

一部冊數 1

內別番號

서울대학교

玄旨小引

朝鮮
書

竊聞養真大衢迺延年益

固本之區生脫化亡根

色蓋養真至理又先脩心

煉鉛汞以得藥灸基按陰



陽五行合天地造化真靈
不着復是豈饕境界庶幾
考水火相交龍虎相遇金
翁與姤女爭雄狀後果到
紅方黃進胎結取坎精點
完離穴煉就還丹功成行
滿一朝金乳雲飛直入大
羅天上躡根器弗落輪迴
生死矣微旨通玄願同志
以爲悟云

白鵲山錢國寶



律敘十首

養生五穀素暈宜血肉身形筋骨皮大論死生
並患難小窺疾病與瘡痍百骸勞苦看羸瘦九
竅開通日損虧備細忍言人不久形神修煉莫
迷癡

三寶原來精氣神展舒出納在天真噓嘻呼吸
分清濁四吐吹呵易舊新動靜工夫能却病抽
添火候自回春認真子午依時採溫養如同寶
共珍

白鵲山人錢國賓



律敘十首

養生五穀素暈宜血肉身形筋骨皮大論死生
並患難小窺疾病與瘡癩百骸勞苦看羸瘦九
竅開通日損虧備細忍言人不久形神修煉莫
迷癡

三寶原來精氣神展舒出納在天真噓嘻呼吸
分清濁四吐吹呵易舊新動靜工夫能却病抽
添火候自回春認真子午依時採溫養如同寶
共珍

靄靄烟籠十二樓回光念念認源頭陰文陽武
初爻運白雪黃芽一處收海嶠風雷終日起絳
宮清淨萬神遊功夫圓滿方成道但欲長生自
已修

三三灌溉滋神水九九功夫用武文大藥養真
光燦爛黃連有寶氣氤氲黑鉛紅汞為丹祖玉
液金精結彩雲覺有似無看仔細時時體認要
殷勤

庚申三守方無害速退三尸及九蟲情慾剪除
神自足骨筋導引體須充陰陽調燮周身泰融
竅舒和百脉通萬境寂然纔是道一中曰守必
成功

有等傍門性好淫強陽復去採他陰此家大害
囊傾泄天癸雖嘗病亦侵修煉知魔魔變現鼎
爐得藥藥升沉千門百劫隨根器覺察真偽總
在心

車輪轉運按周天上頂泥丸下湧泉尾閭升提
絲夾玉元神主使送丹田中央有竅名玄牝金

律序
二
鼎燒丹是大仙只為離中空一點坎精百取補完全

河車搬運上崑山不動纖毫過玉關水火一居相既濟陰陽二炁自循環靈臺變化歸神舍五彩光明駐美顏煉就陽神陰翳滅如如真性日常閒

上下三宮三寸田自耕自種自烹煎依時採取防疎密按候抽添象缺圓虎嘯龍吟回造化日旋月轉度流年真如有相原非道境裏無心得大還

萬慮掃除玄妙旨一心空洞自天然人身孔竅皆通息家國機謀盡是緣若向碧天擎日月須知塵世有神仙三千日滿功成後九轉還丹煉得全

錢國賓具草



養生篇上卷

錢塘白雀山人錢國賓選註

布衣弟國相較政

按鍊形之道三百餘家其旨歸總不出於導引吐納而必先之以萬慮掃除一心空洞為根基今選其切要可行者三十八條著之篇庚桑真人曰導筋骨則形全剪情欲則神全夫剪情欲以全神迺鍊情歸性還元之道也養生家率遵信之第顯資口給者十九密殫躬行者



百一耳。若導筋骨以全形之說，疑信殆相半焉。即信亦自命為旁門安樂法，似無與于修真延年殊不知究拔宅飛仙之眇論，必先要全形，離彈筋擾骨之興術，必不能全形，故神禹導江河以順水勢，然後水歸滄海上昇銀漢，周天迴旋而乾坤不毀。彭喬導筋骨以順氣機，然後氣歸元海，上昇泥丸，周身流轉而壽筭無疆矣。南華經曰：吹噓呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣。此導引之士養形之人，彭祖壽考者之所好也。

列仙傳曰：彭祖善補導之術，常有少容，閉氣內息，體中或有疲倦不安，便導引覺其氣雲行體中，起於口鼻，下達十指。華陀曰：人體欲得動勞，但不當使極耳。體常動搖，穀氣得清，血脉流通，病乃不生，戶樞不朽，是其驗也。

晁元文公曰：百骸導引貴乎動久，必和柔，此道家之妙用也。

凝寧子曰、人身孔竅氣脉流行、百竅百關俱當脩治、必屈伸偃仰而後可為彭祖、必吹噓呼吸而後可為喬松、不然則血脉不流、精神不聚、心氣何繇復、邪氣何繇散、氣病日臻、坐待老死、其鍾離真人八段錦訣曰、閉目冥心坐、握固靜思神、叩齒三十六、兩手抱崑崙、左右鳴天鼓、二十四度聞、微擺撼天柱、赤龍攪水渾、漱津三十六、神水滿口勻、一口分三嚥、龍行虎自奔、閉氣搓手熱、背摩後精門、盡此一口氣、想火燒臍輪、左

右轉轡轉、兩脚放舒伸、叉手雙虛托、低頭攀足頻、以候逆水上、再嗽再吞津、如此三度畢、神水九次吞、嚥下谷谷響、百脉自調勻、河車搬運訖、發火適燒身、邪魔不敢近、夢寐不能昏、寒暑不能入、疾病不能侵、子後午前作、造化合乾坤、循環次第轉、八卦是良因、其法于甲子日、半夜子時起首、以後每日于子後午前行之、或二遍或三遍、行時垂簾塞兌、心若虛空、正身盤跏而坐、兩手握固、舌抵上腭、以脚後跟曲頂玉莖根動

處不令精竅漏泄、然後叩齒集神三十六次、又
兩手向項後抱之、數九息、勿令耳聞、自此以後、
出入息皆勿令耳聞、次移兩手心掩兩耳、以食
指壓中指、彈擊腦後、左右各二十四次、搖頭左
右顧肩、搏轉隨動二十四次、以舌攪口齒、并左
右頰上下腭、漱三十六、候津液滿口、分為三嚥、
作谷谷聲、徑送至下丹田、則神水所注、氣自隨
之、故曰龍行虎自奔也、次以鼻引清氣、閉之、搓
手令熱、摩腎堂三十六、仍將手握固、想心火
降燒臍輪、覺極熱、于是行單關轆轤、俯首擺撼
左肩三十六、右肩三十六、復行雙關轆轤、兩肩
並擺撼三十六、畢、想火自丹田透尾閭、過雙關、
昇泥丸、總之盡此一口所閉之氣、以畢前段之
工、方將兩脚伸直、次以兩手交叉、極力托天九
次、隨即按頂九遍、次以兩手如鉤、向前極力齊
攀、兩脚心七遍、仍收足端坐、將手握固、候口中
津液生、再漱三十六、再分三嚥、俱谷谷然、徑送
至下丹田、如此攀漱者三度、共九吞神水而止、

氣自翕聚，脉自調勻。以上工夫，名曰河車搬運。行之既訖，想丹田火發，自下而上，後昇前降，遍燒其身，四體百骸無處不到。想時口鼻之氣皆閉，人能常行此道，自然神清氣爽，體健身輕，却病去魔，延年益算，永作陸地仙矣。

河濱丈人曰：夫按摩者，開關利氣之道。自外而達內者也。凡人不論有事無事，須日行一度，令人自首至足，但係關節處，用手按搓，各數十次。名曰大度關。先百會穴，次頭四周，次兩眉外角，

次背，次鼻準，次兩耳孔及耳後，皆按之。次風池，次項左右，皆揉之。次兩肩甲，次臂骨縫，次肘骨縫，次腕，次手十指，皆捻之。次脊背，或按之，或槌震之。次腰及腎堂，皆搓之。次胃乳，次腹，皆揉之。次髀骨，槌之。次兩膝，次小腿，次足踝，次足十指，次足心背，兩手捻之。人若常行斯功，則風邪之氣不住，腠理是謂泄風。又常向腎堂及兩足心，臨卧時令童子用手搓摩，各以熱透表裡為度。摩腎堂熱，則腎氣透而易於生精。摩足心熱，則

湧泉穴透而血不滯。

九華老人曰夜半後生氣時或五更睡覺或無事閑坐腹空時寬衣解帶先微呵出腹中濁氣一九止或五六止定心閉目叩齒三十六集身中之神然後以大拇指背拭目大小九遍使無翳障明目去風亦補腎氣次按鼻左右七遍令表裏俱熱所謂灌漑中岳以潤肺次以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不拘遍數上連髮際又摩耳根耳輪不拘遍數所謂修其城郭以補腎氣以防聾聵次以舌拄上腭漱口生津液滿口三嚥之如此三度九嚥所謂漱咽靈液體不乾是也以上名真人起居之法行畢便兀然放神心同太虛身若委衣萬慮俱遣久之血氣調暢自然益算延年矣

河濱文人曰凡行導引法當以夜半及平旦將起之時行之先閉目握固冥心端坐叩齒三十六通即以兩手抱項左右宛轉二十四此可以去兩脇積聚風邪復以兩手相叉虛空托天抑

手按項二十四、此可以除胃膈間邪氣、復以兩
手心掩兩耳、却以第二指壓第三指、彈擊腦後
二十四、為鳴天鼓、可以除風池邪氣、復以兩手
相捉、按左膝左捺身、按右膝右捺身、二十四、此
可以去肝家風邪、復以兩手、一向前一向後、如
挽弓狀二十四、此可以去臂腋積邪、復大坐展
兩手紐項、左右反顧、肩膊隨轉二十四、此可以
去脾家積邪、復兩手握固、竝挂兩肋、擺撼兩肩
二十四、此可以去腰肋間風邪、復以兩手交捷
臂及膊、反槌背上、連腰股各二十四、此可以去
四肢胸臆之邪、復大坐、斜身偏倚、兩手齊向上、
如排天狀二十四、此可以去肺間積聚之邪、復
大坐、伸脚、以兩手向前低頭攀脚十二次、却鉤
所伸脚屈在膝上、按摩之二十四、此可以去心
胞絡之邪、復以兩手據地、縮身曲脊、向上十三
舉、此可以去心肝中積邪、復起立據床、拔身向
背後視、左右二十四、此可以去腎間風邪、復起
立徐行、兩手握固、左足前踏、左手擺向前、右手

擺向後、右足前踏、右手擺向前、左手擺向後、二十四、此可以去兩肩臂之邪、復以手向背上相捉、低身、徐々宛轉二十四、此可以去兩脇之邪、復以足相紐而行、前進十數步、後退十數步、復高坐伸腿、將兩足紐向內、復紐向外、各二十四、此可以去兩膝及兩足間之邪、行此十六節訖、復端坐閉目、握固、冥心、以舌柱上腭、攪取津液、滿口、漱三十六、作谷々聲、嚥之、復閉氣、想丹田、火自下而上、遍燒身體內外、蒸熱乃止、學者能日行一二遍、久久體健身輕、百邪皆除、行及奔馬、不復疲乏矣。

蘇文忠公養生訣云、每夜自三更至五更、以來床上攤被盤足、面東或南、叩齒三十六通、握固冥目、以兩手拄腰腹間、閉息、想心為炎火、光明洞徹、下入丹田、待腹滿氣極、即徐出氣、不得令耳聞、復以舌抵齒、取華池水滿口、低頭嚥下、送入丹田、用意精猛、令津與氣谷々然有聲、徑至丹田、畢、再依前為之、凡閉息三嚥津而止、然後

以兩手摩熱，摩兩脚心，即湧泉穴，及腰脊兩旁，即腎堂，皆令熱徹。次以兩手摩熱眼面耳項，皆令極熱，仍按提鼻梁左右七下，梳頭百餘梳而卧，熟睡至明。

凝寧子曰：道本高深，如入大海，罔測津涯。初機學人，助長之功，決不可少。如在手，欲握固，欲展指，欲托，欲拽，在足，欲擦，欲彎，欲擺，欲盤，欲齊行，在頭，欲鳴天鼓，欲縮首，欲昂頭，欲反顧，在肩，欲轉，欲搖，在目，欲拭，欲熨，欲轉睛，在耳，欲掩，欲綿塞，欲提，欲反聽，在鼻，欲按，欲引，欲呼吸，欲抑息，在口，欲閉，欲鼓，嚙，欲漱，欲吐納，在齒，欲叩，欲嚙，在舌，欲攪，欲反抵，在髮，欲多櫛，欲散，在兩觀，欲搓，在頸，撼天柱，在腰腎臍腹，欲摩，在氣，欲按，抑之，使調和，在神，欲送迎之，使歸元海，此皆上聖高仙教人入道之門徑，小可以却疾，大可以延年。誰能塊然端坐，嘿然無為，便得入定入寂，今人門徑尚不能入，而徒曰抱元守一，神化真空，亦何益矣。且夫言至道者，莫如黃老。黃老曰：恍

恍惚惚杳杳冥冥此言大道之本然非言入道之當然也而又曰其中有物其中有精其中有信豈守寂觀空槁木死灰云爾已哉學者欲求至于恍惚杳冥之地必須有法若不陶魂鑄魄修心鍊形而便欲妙體真元直造虛無地位其可得乎

李真人十六字訣曰一吸便提氣氣歸臍一提便咽水火相見此十六字仙家號為十六鍊金丹至簡至易之妙訣也在官不妨政事在俗不妨家務只在二六時中稍得空閑及行住坐卧意一到處便可行之口中先須漱及三五次舌攬上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連嚥下山谷然有聲隨於鼻中吸清氣一口以意目力直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中畧存一存謂之一吸隨將下部輕々如忍便狀以意目力提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直至後頂玉枕關透入泥丸頂內謂之一呼一呼一吸謂之一息氣既上昇隨又似前漱津液

谷谷然有聲咽下、鼻吸清氣送至丹田、稍存一
存、又自下部、如前輕輕提上、與臍相接而上、所
謂氣氣歸臍、壽與天齊矣、凡嚥下、口中有津液
愈妙、無津液、亦谷谷然有聲嚥之、如是一嚥一
提、或三五七九、或十二、或二十四、要行即行、要
止即止、只是每日勿令間斷、方為精進、如有瘋
疾、見効尤速、久久行之、自然不饒不渴、壯健異
常、行之一年、求絕感冒痞積、逆滯不和、癰疽瘡
毒等疾、耳目聰明、心力強記、宿疾俱瘳、延年益
壽、如親房事、欲泄未泄之時、亦能以此提呼嚥
吸、運之歸於元海、把牢春汛、不放龍飛、甚有益
處、所謂造化在手、宇宙由心、妙莫能述、
逍遙子導引訣曰、水潮除後患、火起得長安、夢
失封金櫃、形象守玉關、鼓呵消積聚、咒禮治傷
寒、叩齒牙無疾、昇觀髮不斑、運睛除眼翳、掩耳
去頭旋、托踏應輕骨、搓塗自美顏、閉摩通滯氣、
凝抱固丹田、淡食能多補、無心得大還、凡修行
之士、欲要還丹、先須水火既濟、三關冲透、百病

消除然後可以曲形可以證道若病之不却形
將漸衰形之不存神將安附故此訣始乎水火
中乎療治而以無心大還於道終焉夫水從何
潮在腦之上也火從何起在臍之下也其法平
身昇降塞兌垂簾舌抵上腭踵填精道令關節
內竅以手扶其囊而緊包之指嚥臍下神凝丹
田專意不散久久關竅自然開通水火自然昇
降如後所云夢失形衰積聚傷寒等項疾患自
然消除而又豈有不長安而疾者乎其有未行
前功而風疾後患及甫行前功而偶罹後患者
當若之何如患夢失則封金櫃焉金櫃者貯金
精之櫃也欲卧先調息存神良久以左手搓外
腎右手摩臍輪九九復換手握而摩之即以兩
手搓腹及脇擺搖七次漱津納氣於丹田畢屈
足側睡自無走失如患形衰則守玉關焉玉關
者即臍下關元也以其為一身諸關之首稱也
故以元名以其為一身諸關之所珍也故以玉
名守之無別術行住坐卧不離這箇即前功是

己守之既久、三關通透、精滿氣盈、還童不老、如患積聚、則宜鼓呵、不論食積氣積、俱平身閉息、鼓動胸腹、俟其氣滿、徐呵出、行五七次、通快即止、如患傷寒、則宜堯禮先盤膝端坐、以兩手緊兜外腎、次閉口、緘息存想真氣、自尾閭昇過夾脊、透泥丸、逐其邪氣、于是低頭屈抑、如禮拜狀、不拘遍數、以汗為度、欲牙之常堅而無疾也、每侵晨睡醒時、叩齒三十六通、舌攪上下腭、左右頰、漱津滿口、谷谷然分三嚥之、納于丹田、及

凡小解之時、閉口緊咬其齒、解畢方開、牙常堅而無疾矣、欲髮之常黑而不斑也、每日午時端坐握固、絕念凝神、两眼含光、上視泥丸、存想追攝二氣、自尾閭上昇下降、返還元海、每行九遍、久則神全、氣血充足、髮可常黑而不斑矣、患眼翳者、當運睛以除之、不拘時候、靜坐閉息、將雙目輪左轉七遍、右轉七遍、緊閉少時、忽然大睜、開行之不替、內障外翳盡消、不然、則肝腎俱虛、氣火交作、久而或成青盲、竟至雙瞎、藥餌難醫、

也。患頭旋者，掩兩耳以治之，亦不拘時候，靜坐閉息，以兩手掩耳，折頭五七次，存想元神逆上泥丸，以逐風邪，自然頭旋及偏正頭疼悉皆散去。不然，則邪風入腦，虛火上攻，久而中風不語，半身不遂，多由此致也。欲身體之輕健，其必托踏乎？托者，兩手上托，如舉大石；踏者，兩脚前踏，如登峻嶺，蓋自强不息，故其骨輕耳。欲容顏之美潤，其必搓塗乎？搓者，兩手搓熱，拂面一周，塗者，津液塗面，再加拂拭，蓋神水灌溉，故其色潤耳。欲滯氣之疏通，其必閉摩乎？閉者，閉息，摩者，手摩，氣滯多痛，血滯多腫，治法須澄心閉息，先以左手摩滯七，遍右手亦然，復以津液塗之，勤行七日，凝滯自開。人能平居無事，用乾沐浴之法，遍身搓摩一周，則凝滯何繇而生？此又治之於未病者耳。以上種種功法，俱可葆身，然總之以凝抱固丹田為第一義焉。凝抱固丹田之訣，即前所謂指點臍下神凝丹田者也。乃脩真之正印，還丹之妙術也。且人在世間，誰能去食

須淡食以養胃氣、莫恣口以窒靈臺、萬境澄然、一中是守、綿、續、念茲在茲、久之內觀無心、外觀無形、遠觀無物、所謂人能常清靜、天地悉皆歸、對境無心、而大還之聖道自我得矣、有志者、尚三復于斯云、

混元經曰、睡不厭縮、覺不厭伸、每睡覺時、陽氣生、踴身令起、平身正坐、兩手叉項後仰視、舉首左右招搖、使項與手爭、次以手攀腳、稍閉氣、取太衝之氣、左挽如引弓狀、右挽亦如之、令人精和血通、風氣不入、久久行之、却病延年、太衝穴在大指骨罅間陷中、

至游子曰、卧起當平身正坐、先叉左右手、乃度以掩其頸後、因仰面視上、而舉其頸、使頸與左右手爭、為之三四止、使人精和血通、風氣不入、已復屈動其身體、伸手四極、反張側掣、宣搖百關、為之各三焉、

太極真人曰、常以手按兩眉後小穴、三九遍、以手心及指摩目轍上、以手旋提其耳、行三十遍、

其摩數：然無時也。既已，則以手逆乘額上三九遍，從眉中復上行入髮際，其嚙液無數。常行之耳目清明矣。眉後小穴是為上元六合之府，廼主化生目之輝焉。目之下顴之上，是決明之津也。以手旋提其耳者，採明暎之道也。夫人之老，鮮不始于耳目者也。以手乘其額之上，而內存赤子，則日月雙明。上元喜矣，是謂手朝三元。固腦堅髮者也。首之四面，以左右手乘之，順髮就結，惟令多烏。首血流散，風濕不盈矣。既已，則以手按其目二九遍，是謂保鍊目神者也。至游子曰：左右手常摩，至于溫熱，慰其皮膚，以去其冷氣，所謂暢外者也。形堅則氣至矣。太素經曰：左右手常摩，拭其面使熱，則皺斑不生而光澤矣。摩左右掌極熱，拭其兩目，順手以摩其髮如櫛焉。左右肱更相以手摩之，則髮不白，脉不浮矣。

太上三關經曰：常以兩手大拇指背，按目近鼻之兩眥，閉氣為之。又以手指捏目外眥，三九遍。

令見光明捏皆畢、又用两手側立、摩掌如火、開目、熨睛、數遍、久行之、眼能洞見、

紫微夫人曰、仰和天真、俯按山源、天真者、兩眉之角、山源者、鼻下人中中也、兩眉之角是微視之津梁、鼻下人中是引靈之上房、

消魂經曰、耳欲得按、抑左右、令無數、使人聽徹、所謂營治城郭、名登皇籍、

陶隱君曰、天鼓者、耳中聲也、將两手心緊掩耳門、以指擊腦後、常欲其聲壯盛、相續不散、一日

三探之、極有益于下丹田、或聲散不續、或不壯盛者、是元氣不集也、急宜整之、

大素經曰、面者、神之庭、髮者、腦之華、心悲則面焦、腦減則髮素、是以一面之上、常欲得两手摩拭之、令熱、高下隨形、皆極匝焉、使人面色有光、澤、皺斑不生、行之五年、色如少女、所謂山澤通氣、勤而行之、手不離面、乃佳也、

皇甫真人曰、徹開金鎖、火龍飛、兩手相摩、令熱、抱定臍輪一竅、臍為金鎖、關氣為火龍、火龍飛、

者、延是真氣運行、良久二氣交、雲雨震、火龍運上、達透崑崙矣、金丹秘訣曰、一擦一撚、左右換手、九之數、真陽不走、每戌亥二時、陰旺陽衰、以一手撚外腎、一手擦臍下、左右換手、各撚擦九之數、九日見效、八十一日成功、

鄒子曰、手心之火、獨與心脉相通、搬運以達丹田、所以消隱伏之客陰、扶萎敗之元陽也、運心火於臍、與腎氣相接、和合而不走、則坎離交媾、真元自固、而谷神可靈矣、每擦一次、令手心極熱、即乘熱將手心覆臍上、使熱氣透入臍、其鼻息呼吸九遍、用意存想、令息歸臍焉、

張成之摩腎腧穴訣曰、臨卧時、坐于牀、垂足、解衣、閉氣、舌抵上腭、目視頂、仍提縮穀道、以手摩擦兩腎腧穴、各一百二十多、益善、此法極能生精固陽、妙不可言、

歐陽永叔曰、數年來足瘡一點、痛不可忍、有人傳一法、行之三日、不覺失去、其法、重足坐、閉目、握固、縮穀道、搖颰為之、兩足如踢氣毬狀、氣極

即休氣平復為之日七八次得暇即為乃搬運捷法也

陳書林摩湧泉穴訣曰其穴在足心之上濕氣皆從此入每夜上牀時常以西足赤肉更處用一手握指一手摩擦多至千數少亦百餘如覺足心熱即將脚指微動轉倦則少歇或令童子擦之終不若自擦為佳

太上玉軸六字氣訣曰夫人五臟六腑之氣因五味薰灼不和兼之六欲七情內蝕三田外攻九竅以致百骸靡不受病輕則痼癥重則殒殤治之法蓋莫善于吐納矣吐者呼出臟腑之毒氣以瀉之納者吸採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗一年以後萬病不生延年益壽永作地仙呼之屬有六以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六字者分主五臟六腑者也吸則一而已如遇子至巳六陽時面對東方勿盡閉窓戶然忌風入乃解帶正坐扣

齒三十六以定神、先攪口中濁津、漱鍊一二百下、候口中成清水、即低頭嚥之、以意送下、候谷谷然至腹間、即低頭開口、先念呵字、以吐心中毒氣、念時耳不得聞呵字聲、聞即氣麤、反損心氣也、念畢、仰頭閉口、將鼻徐徐吸天地之清氣、以補心氣、吸時耳亦不得聞吸聲、聞即氣麤、亦損心氣也、但呵時令短、吸時令長、所謂吐少納多也、吸訖、即又低頭念呵字、耳復不聞呵字聲、呵畢、又仰頭將鼻徐徐吸清氣、以補心、亦不可

聞吸聲、如是六次、則心之毒氣漸散、又以天地之清氣補之、而心之元氣漸復矣、再又依此式念呼字、耳亦不得聞呼聲、又吸以補脾、耳亦不得聞吸聲、如是六次、所以散脾毒、而補脾元也、次又念呬字、以瀉肺毒、以吸而補肺元、次又念噓字、以瀉肝毒、以吸而補肝元、次又念嘻字、以瀉膽毒、以吸而補膽元、次又念吹字、以瀉腎毒、以吸而補腎元、並各六次、是謂小周、小周者、六三十六也、三十六而六氣偏臟腑之毒氣漸消

病根漸除、祖氣漸完矣。次看是何臟腑受病。如眼病、即又念噓嘻二字、各十八遍。仍每次以吸補之。總之為三十六訖。是謂中周。中周者、第二次三十六、通為七十二也。次又再依前呵呼咽噓嘻吹六字法、各為六次。並須呼以瀉之、吸以補之。愈當精虔、不可少怠。此第三次三十六也。是謂大周。總之謂一百單八次。是謂百八訣也。自午至亥六陰時有病、即面對南方為之。然不若子後已前陽時面東為之妙也。如早起牀上、面東將六字各行六次。是謂小周。亦可治眼疾也。凡眼中諸證、惟此訣能去之。它病亦然。神乎神乎。此吐納之玄機也。如病重者、每字作五十凡三百而六腑周矣。乃漱鍊嚥液叩齒訖。復為之。又三百次。其漱鍊嚥液叩齒如初。若是者三。即通為九百次。無病不愈。

太無先生調液訣曰。人食五味。各歸一臟。每臟濁氣同出於口。六腑三焦之氣。亦湊此門。衆穢總投。合成濁氣。每睡覺開口呵之。或十呵。或二

十呵即鳴天鼓或七或九以舌漱華池而嚥津液、

雲笈七籤曰飲玉泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也每旦起坐冥目絕慮叩齒二七漱令滿口乃吞之以意送至臍下氣海一七遍經久自然如流水漚漚下坎澗之聲。

西昇經曰常含汞採取津液數吞之涕唾為上精上精不脫下精不泄自得長生。

河濱丈人曰天地虛空中皆氣人身虛空處皆氣故呼出濁氣身中之氣也吸入清氣天地之氣也人在氣中如魚遊水中魚腹中不得水出入即死人腹中不得氣出入亦死其理一也欲修調氣之術者常於密室閉戶安牀暖席枕高二寸許正身偃卧冥目握固兩足間相去五寸先習閉氣以鼻吸入漸腹滿及閉之久不可忍乃從口細吐吐出不可一呼即盡氣定復如前閉之始而十息或二十息不可忍漸熟漸多但能閉至七八十息以上則臟腑胸膈之間皆

清氣之布濩矣。至于純熟。當氣閉之時。鼻中惟有短氣一寸餘。所閉之氣。在內如火蒸。潤肺宮。一縱則身如委蛻。神在身外。其快其美。有不可言之狀。蓋一氣流通。表裡上下徹澤故也。其所閉之氣漸消。則恍然復舊。此道以多為貴。以久為功。但能于日夜間得行一兩度。久久耳目聰明。精神完固。體健身輕。百疾消滅矣。凡調氣之初。務要體安氣和。無與氣爭。若不安和。且止。俟和乃為之。久而弗倦。則善矣。閉氣如降龍伏虎。要須達其神理。胸膈常宜虛空。不可飽滿。若氣有結滯。不得宣流。微覺便當用吐法以除之。如吹噓呵嘻呬呼之類是也。不然泉源壅遏。必至遂流瘡瘍中滿之患。作矣。慎之。至游子曰。閉氣者。自一至十。以心默數之。九九而止。閉氣非閉噎其氣也。乃神定。氣和。絕思忘慮。使鼻息若有若無。脉胗六動為一息。九九者。八十一息也。

太玄寶典曰。欲行氣者。先鍊氣通兩耳。隨左右

手掩耳以氣引之、又、自通氣若通兩耳口鼻不須出氣可以伏息半夜正一元氣動以兩手掩耳令氣上行及以手按摩之令其氣逆行遂於皮膚間或去或住皆在已也、

張真人曰人之呼吸不止口鼻凡有孔者皆有呼吸但微而不覺爾手足著於物則起潤濕非氣虛而何四體者物不甚潤何也手足心氣之極處故山頂出泉樹梢發花手足背不汗何也蓋心陽也背陰也、

太上三尸經曰人之生也皆寄於父母胞胎飽味於五穀精氣是以人之腹中各有三尸九蟲為人大害三尸常以庚申之日上告天帝人之罪過分毫錄奏欲絕人生籍滅人祿命令人速死、後魂昇於天魄入於地唯三尸遊走世間其名曰鬼四時八節希望子孫祭祀祭祀不精即為禍患萬病競作上尸名彭居在人頭中伐人上分令人眼暗髮落口臭面皺齒落中尸名彭質在人腹中伐人五臟令人少氣多忘好作

惡事、噉食物命、夢寐顛倒、下尸名彭矯、在人足中、令人下關搔擾、五情湧動、邪淫不能自禁、此三尸者、狀似小兒、或似馬形、背有毛長二寸、人未死、在人身中、人既死、遂出作鬼、與人生時形像一般、衣飾無異、至于九蟲、種類群多、今舉其大者、如蛔蟲長四五寸、或七八寸、此蟲貫人心、即死、白蟲長一寸至五寸、躁人五臟、多即殺人、兼令人貪食煩滿、肺蟲令人多咳嗽、胃蟲令人吐嘔不喜、膈蟲令人多涕唾、赤蟲令人腸鳴虛脹、蟻蟲令人動作勞倦、及生惡瘡、以上各蟲、人身中皆有之、亦有少者、惟煩人最多也、學道者欲除去之、每遇庚申日、兼夜不卧、守之至曉、體疲少伏牀、數覺莫令睡熟、即三尸不得上告天地矣、故曰、三守庚申、三尸震恐、七守庚申、三尸滅絕、如是則五神恬靜、無復搔擾、不迷不惑、不妬不淫、順平癡息、真靈衛佐、與天地相畢、又每夜臨卧之時、叩齒三七、以左手撫心上、呼三尸名、令不敢為害、

養真篇下卷

錢塘曰霍山人錢國賓選註

布衣弟國相較政

按鍊神之道書若汗牛充棟然率多比譬語
令人索之愈深探之愈歧茫無入門下手處
今撫其簡明直指者五十八條著之篇

胎息經曰神行即氣行神住即氣住若欲長生
神氣相注

陰符經曰挽在目

南華經曰古之真人其息深。真人之息以踵。常人之息以喉。

何仙姑曰命之蒂在乎真息。

白玉蟾曰只要凝神入氣穴。

胎息經曰胎從伏氣中結謂伏其氣於臍下守其神于身內氣從有胎中息謂胎母既結神子自息。

張三丰曰若能于下丹田安心定慮雜念不起內境湛然從半夜子時一陽生自然下丹田內元陽金精變化五彩氣如烈火形似炎風穿過尾間穴一撞三關直至頂門泥丸宮下降復至下丹田下丹田復運過尾間穴沖和氣透醍醐灌頂黃河倒捲神氣精血四物混成一塊氣上下顛倒循環周而復始自然暗合周天火候煅煉成一粒赫赫金丹也。

全陽子曰先存神入於氣穴而後與之相忘如是為之則神自凝氣自定即非澄心入寂如槁木死灰也澄心入寂以之了道則可以之入道。

則未也。

晁文元公曰、或言心無可脩、則所云洗心、清心、澄心、安心、虛心、冥心、棲心、息心、凡此何為而言、問今之談真息者、多教人抑息、是乎、玄同子曰、非也、聖胎訣曰、一氣聚於氣海、腎氣不上昇、則其息住、蓋調息久、回風混合、鼻中全無呼吸、止有微、一息在臍上往來、與嬰兒在母腹中一般、故名曰胎息、此乃神氣泰定、自然而然、非曲曲強閉、有所作而然也、人惟絕念、凝神、則無不相應、念頭不住、神識外馳、未有能造其妙者、白玉蟾曰、脩丹口訣第一、是聚氣、凝神、時、握固、則氣聚、念、守默、則神凝、神是性、氣是命、性無生無滅、命有生有死、神守於玄宮、氣騰于北府、神氣交感、自然成真。

或問何謂真人呼吸處、廖蟾暉曰、前對臍輪、後對腎、中央有個真人洞、此真人呼吸處也、玄同子曰、脩鍊必至於胎息、而後氣歸元海、才是純坤十月之功、若雖含光守嘿、而口鼻之呼

吸如常則其人之神氣猶有洩漏譬諸純坤十月之時天地不閉塞蟄蟲不坯戶欲求歲發之暢茂也難矣立長春不云乎息有一毫之未定命非已有

全陽子曰神入氣中氣入膻中而沉歸海底去時至氣自化靜極機自發而抱出日頭來

太玄寶典曰氣為道本道從氣生氣從空有真氣不搖故可長生煉之從下丹田半夜所生氣處行之神營意運久成真

西王母曰形者氣之宅氣者神之用其妙自夜半運五行全氣上下昇降若混沌形至三千日氣能離形故形可忘也神可出也

太上無為經曰氣治則疾不生氣完則神自靈也全元氣之法存元海中昇其氣使上下流轉不定經四十九日自然充滿

藥珠洞微曰息之出也天地盜我之氣息之入也我盜天地之氣若真人潛淵心息相依則息歸根息盜天地之氣矣

西王母曰陰陽之精坎離也聖人導其水使自地戶上昇灌泥丸復下華池入絳宮降其火使心不為物所拘似有若無不搖動者則能久長而精神不散

崔公入藥鏡曰先天氣後天氣得之者常似醉夫先天氣者乃元始祖氣也此祖氣在人身天地之正中生門密戶懸中高處天心是也神仙修鍊止是採取先天一氣以為丹母後天氣者一呼一吸一往一來內運之氣也呼則接天根吸則接地根呼則龍吟而雲起吸則虎嘯而風生綿綿若存歸於祖氣內外混合結成還丹自覺丹田火熾暢于四肢如癡如醉美在其中易外別傳曰中夜靜坐凝神聚氣於丹田片晌之間神入氣中氣與神合則寂然不動逮夫亥之末子之初天地之氣至則急採之未至則虛待之

全陽子曰虛危者亥子之間陰極陽生之時也子時者一陽動處是也

心傳道要曰每遇陽生以月窟下照天根默々
昇提運轉河車送歸土釜端坐片時乃寢再
再行蓋生而不回雖無走泄真元亦耗能使之
復還原位故曰還丹此煉精化氣之法也然陽
生有二感情欲而生者謂之精信夜半無心而
生者謂之丹信久久行之築基已固方可入室
採藥

金液秘傳曰夫採後天之藥者或二三五更但
以玉莖挺硬為則即名活子時是後天藥生也
速提前後如忍大小便狀嚙氣數口存氣在頂
大悶一會少頃陽萎其藥盡採矣如覺大便乾
結者廼火多也速將舌雙捲鼻吸清氣入口吐
濁氣出綿々細々勿令耳聞是之謂泄火
魏伯陽曰耳目口三寶閉塞勿發通蓋耳廼精
竅目乃神竅口乃氣竅若耳逐於聲則精從聲
散而不固目馳於色則神從色蕩而不凝口發
於言則氣從言散而不聚安得打成一片以
丹基

晁文元公曰、佛書繫念住一處、名為具足禪定心、蓋明入道之法、必從坐忘始、

全陽子曰、疊足端坐、潛神內守、不可一毫外用、其心然後魂在肝、而不從眼漏、魄在肺、而不從鼻漏、神在心、而不從口漏、精在腎、而不從耳漏、意在脾、而不從四肢孔竅漏、五者皆不漏、則精神魂魄意相與混融、化為一氣、聚於丹田、迨夫一息換鼻、吾心恍然、于是乎龍虎衝關、大路開而一渠流轉、八變聚矣、

至游子曰、火當從下發、如蒸釜焉、故火者下元真一之氣、既極而成、火起于臍之下者也、水者出於腦者也、

易外別傳曰、夜半子時、陽初動之候、太陽正在北方、而人身氣到尾閭、蓋與天地相應、盜天地奪造化、唯此時為然、

全陽子曰、凡煉丹、隨子時陽氣而起火、其火力方全、餘外別時起火、其火不燃、蓋子時太陽在北方、而人身氣到尾閭、關於此時而起火、則內

外相合、延可以盜天地之機而成丹、其初太陽在下、水火交媾、二氣絪縕、蒸而為液、次則水火發、陽氣漸熾、其液方凝於其中、逼出金華、是名真鉛、及其運用而上昇、則騰、若車輿行於黃道之上、故號曰黃輦焉。

夏雲峯曰、人身與天地相同、陰陽逐日昇降、陽氣夜半子時而昇、陰氣自日中午時而降、修真者、當於此時運動天機、以合符證、不使一毫差殊、則丹道成矣。

易外別傳曰、人身子時氣到尾閭、丑寅在腰間、卯辰已在脊膂、午在泥丸、未申酉在胸膈、戌亥喘於臍中、此一身之昇降也、一息亦然、吸則自下而昇于上、呼則自上而降于下、在天則應星、而如斗、指子午、在地則應潮、而如月、在子午、子午蓋天地之中也。

元太虛曰、仙家借腎府為發生之地、不是用腎、雖不用腎、却在腎中、作用此腎家、所以為產、若川源也、或者不知此意、只聞仙宗、不用心腎、便

腎外求之、謂兩腎中間別有一竅、先天真一之氣、伏藏於內、脩丹使用火逼出、這點真氣、以用耳、夫真氣若藏於一穴中、與藏於腎中何異、用此一穴、與用腎何異、仙家大法、但凡身中所藏、皆以為後天渣滓之物、而不用、若真氣果伏藏於一穴之內、便亦屬後天渣滓矣、此等臆見、誤人不淺、

全陽子曰、丹道當夜氣之未央、但凝神聚氣、端坐片時、少為神氣歸根、自然無中生有、漸疑漸

聚、積成一

點、金精蓋一

陽、不生

于復、而生

于坤

坤

雖至陰、然陰裏生陽、實為產藥之川源也、

至游子曰、火不可無也、大能去三尸、斯不死矣、

小能去九蟲、斯不病矣、要知歸宿而後可、水之

在人為汗、為血、為洩、為矢、為沫、為涎、此皆水之

在外者也、其在內也、腦為髓海、心為血海、丹田

為氣海、脾胃為水穀之海、百骸則百川也、四海

通流、則百川灌盈矣、學者、於是當明水火既濟

之法、夫火在心、為性、水在腎、為命、二者實相須

以濟為腎之水。非心火烹之則無由上升。心之火。非腎水攝之則無由下降矣。故能常養。際下蟠。旁通曲引於三元九宮五臟百節。斯可以保固而長存也。

晁文元公曰。圓覺經註有心息相依。息調心淨。余以為此正是禪那入道之門。心字如莊子至人之心。若鑒取其寂而照。不將迎於物。息字如莊子真人之息。以踵。取其深而細。從根本中來。易外別傳以內鍊之法。以目視鼻。以鼻對臍。降心火入於氣海而已。是故人能含光返照。凝神太虛。無一毫雜念。少為神入氣中。氣與神合。則真息自定。神明自來。

至游子曰。進火者于何所。曰。火生于臍之下。狀如青冥鳥不可名也。

全陽子曰。大矣哉。人之神發於目也。生身處此物。先天地生。沒身處此物。先天地沒。金木水火土之五行。攢簇於此。心肝脾肺腎之五臟。鍾於此。涕唾精津氣血液之七物。結秀於此。其大

也。天地可容其小也。纖塵不納。故曰。含光便是長生藥。

金丹正宗曰。夫所謂玄關一竅者。使神馭氣。使氣歸神。迴光返照。收拾念頭之法耳。所謂藥物火候者。皆是譬喻。蓋大道之要。凡屬心知意為者。皆非也。但知人身中有主宰造化的。只以靜為本。以定為基。一氣斡旋。頃刻天機自應。不規中而自規中。不胎息而自胎息。藥不求而自來。火不求而自出。莫非自然之妙用也。

張三丰曰。男子有內腎外腎。內腎在臍對貼着夾脊。兩個腰子是也。人之元陽金精從內腎而生。人心為離。為金丹。內腎與外腎只是坎家一卦。不得淨身去其外腎。者五臟之主也。臍下一寸三分。為黃庭宮。名下丹田。乃養聖胎之寶房。煉大藥之爐竈。人五臟各有一精。皆聚于下丹田。下丹田者。氣海也。脩仙之士。不必外求。只於臍下一寸三分。下丹田之內。安心定意。真精散亂。此廼長生保命之正道。出死入生之真訣。

內有金精重一斤。是為神氣母。

金丹秘訣曰。金丹之造。一法一命而已。頂陽性根也。臍輪者。命蒂也。一根一蒂。天地之祖氣也。臍者。下黃庭也。心者。中黃庭也。簡易之道。但每日不拘行住坐卧。自卯至酉。為晝。守命蒂。兩手相摩。令熱。捧定臍輪。用意。端一。只在臍輪靜以守之。自覺臍中真火奮起。臍下丹田跳躍。直透於頂。自然頂上神水下降。與命蒂相合。自成至寅為夜。間存神于頂。則丹田真火自然上奔。與性根相合。性命交結。一闔一闢。往來不窮。丹結於臍。遂成秘寶。

張三丰曰。聖胎與凡胎。造化無別。凡胎只是父精母血。造化成。人聖胎妙在抽鉛添汞。抽添者。自下丹田真氣。入上丹田。河車運轉。上補腦中。補之若足。金水一注。從頂門中順下。落于口。味其氣香。嚥過十二重樓。撞見肺。屬金。其色白。水返為唾。肺有兩道氣脉。流入心。屬火。其色赤。唾返為血。是汞。名曰鉛。添汞也。心有兩道

氣脉流入腎。屬水。其色黑。血返為精。是鉛名曰。永生鉛也。人能晝夜無間斷。抽鉛添汞。日藥力全。二百日聖胎堅固。三百日聖胎完備。忽然臍下丹田大動。此廼陽神將出現之時也。心授玄篇曰。玉液初下手。入靜室中靜卧。如蟄龍法。掃除私欲。萬念俱灰。寂然不動。意存玄關。似有若無。往來薰蒸。綿綿不斷。于夜半子時起首。外腎兩邊填以綿毯。搭膝坐定。半垂簾收歛身心。不容一物。候氣從容。速從太玄宮起火。廼雙眉中間一穴。就到玄關起火者。念頭自此而起是也。釋教中有注意此穴。久而天門透。神從此出。吾道指之為陰神。如此七次。了仍舊睡倒。意挑玄關。武火片刻照舊。文火守之。凡火有文。文武交文。即似有若無。武即為意。玄關金液中。文武均平。而玉液則不然。蓋玉液之火。不思文多。最忌武多。文多涵養。武多烹煉。雖河車過。不過多守幾日而已。倘武多。不得泄火之訣。傷丹矣。此後雖飲食。出恭睡時。亦要念頭不離。

玄關倘或打斷火功速從太玄宮起火鼓起巽風就到玄關端意片時仍舊文火守之切忌魔務要惺惺必至卧而常惺為妙

心授玄篇曰意存玄關緩使火一二日後氣洋洋大腿根微痛七八日後膝蓋如槍刺疼痛片刻即止十日後湧泉穴覺痒熱蒸難當十二日後尾閭穴上連鴛鴦聲失一鷲十五六日後夾脊上如虱行之狀十七八日後到玉枕須加武火煉之蓋三關之中獨玉枕難過故加武火片時即透過此到泥丸宮自然風生雀噪而流珠而白雪而甘露降矣河車運轉上下周流倘缺溫養之功遂為人事之擾吾見其生而復息通而復塞也是以河車過後又繼之以十月溫養焉溫養者用文火薰蒸不斷也溫養兩個月後內藥生矣大約藥生不過百日亦有一月或二月而生者蓋人之強弱不同故遲速亦異藥生時腦後飛金精金光碎花自頭後飛向前點迸出間有從兩耳或撲肩飛來者如見

金精飛。即是藥生景象。即宜速採。不採之。採不採而實採妙。在心悟。難以言傳。藥生有嫩。採藥有節度。初生為嫩。久生為老。神迎為節。火煅為度。此四句。泄透天機。殆盡藥。既送入玄關。武火煅片時。即止。再見再採。不見乃已。採至七箇月。為滿。蓋玉液七轉還丹。一月一返。採至於七個月。已足七返之數。先天內藥採完矣。到此則虛無之所。空谷之處。洋洋流動。活潑。地無欠無餘。忽然覺一身四大。俱似蟲行之痒。數日後。盡退皮矣。皮退後。容顏異常。肌膚細膩。兩目光明。身體輕健。步履如飛。飲食不拘。寒暑不侵。小便外腎。皆如童時。始入駐顏之地。自此以後。當積功累行。候時入園。以採外藥矣。採藥秘訣曰。先天內藥。迺吾身之元氣。與天地之正氣。內外感召。故有日則生。無日則不生。天清氣朗。日色清明。點。金精從頭後飛來。溢出者。此藥生也。初時為嫩。切忌勿採。必待片時。精神着於此。開目一視。回光一送。用意一迎。送歸。

玄關。寓意。抱守。如雞伏卵。一般。再。現。再。採。不。現。乃。已。如。遲。則。藥。老。不。採。矣。故。曰。鉛。來。神。採。汞。至。神。迎。此。時。有。兩。神。相。將。妙。用。難。以。言。傳。唯。虛。極。靜。篤。親。造。其。境。者。始。能。之。

廖真人曰。陽道輒起。欲想便生。切不可近房室。且須正卧。冥目閉氣。啗喪萬物。須臾精氣流布。悉偏骨髓及血脉毛髮矣。若能時時行此法。轉精補腦。即能却夢魂邪魅。及冷熱蓄滯諸病也。仙經云。覺與陽合。寐與陰并。覺歟。則魂強。寐久則魄壯。魂強者。生之徒。魄壯者。死之徒也。若能呼吸元和。使神氣凝聚。至于晝夜常醒。命自可延。

全陽子曰。寢寐之際。須當與神相抱。十二時中。無晝無夜。念之在茲。

太玄寶典曰。男子稟天道。得陽之氣。生精生腎。女子稟地道。得陰之氣。生血生心。故男子鍊氣成真而保精。女子鍊血成真而保精。亦各不同。男子守腎固精鍊氣。夾臍循脊骨上泥丸。號曰。

還元女子守心養神鍊火不動令兩乳氣下腎由夾脊上行亦到泥丸號曰化真行之百日男子精不泄女子血不動久之神凝丹結延可變形焉

上清玉書曰人之未生也居母之腹隨母呼吸無視無聽唯有一息存焉及其既生也剪去臍帶而一點真元之氣始聚于臍下矣

白玉蟾曰人初在母腹中其臍帶與母臍帶相連母呼亦呼母吸亦吸及降生剪去臍帶然後各自呼吸而其稟受一點真元之氣則棲于下丹田者一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謂之命蒂人之性即泥丸而體寄於心泥丸者在人之首明堂之間六合之內是謂頂門世稱頂門為顛門也顛即性也顛開則記夙世因緣等事合

則忘之矣。故泥丸謂之性根。能知性根命蒂者。始可以言脩鍊也。

尾閭穴訣曰。凡脩長生不死。鍊龍虎大丹。先要識陰陽昇降之徑路。然後可以下功。人脊骨二十四節。從下第一節。名尾閭。上有九竅。內外相通。脊骨中間。兩旁有三條徑路。上冲直至頂門。泥丸宮。泥丸宮下降。復至下丹田。下丹田復至尾閭穴。尾閭穴是陰氣從後上昇之徑路。泥丸宮是陽氣從前下降之徑路。人脊骨上下有三關。尾閭是下關。數至第十八節。為中關。泥丸宮為上關。

全陽子曰。丹法之要在乎通。任督二脉。蓋任督二脉。為一身陰陽之海。人能通之。則百脉皆通。自然周身流轉。無有停壅。此乃身中黃道。上下陰陽升降之正路也。

或問元神與思慮之神。是一是二。葆真子曰。心性神一也。自其稟受於天。一點靈明。萬劫不壞。是謂元神。後來情識潛滋。遂將元神汨沒在情。

識中。是謂思慮之神。其實雖思慮有情識。這個元神固渾。淪。不虧不欠也。人能回光返照。去其情識。則凡此思慮者。莫非元神之妙用也。或問乾坤交媾罷。一點落黃庭。畢竟落在何處。葆真子曰。善哉。問吾聞之。寥陽老師云。脩行人只去交媾神氣。不要問他下落。為他自有下落處也。此言極妙。醫書云。水穀入胃。游溢精氣。上輸五臟。通調水道。下輸膀胱。當其輸時。自然上下五臟膀胱亦自然受其轉輸。不須人為之安頓也。身中真氣一昇一降。昇至於天。降至於泉。從本源生。還歸本源。亦自然有棲泊處。何須人妄生擬議。預為之地。以安頓之哉。

王棲雲曰。靜中境界甚有多般。皆是自己神識所化。因靜而現。古人云。凡所有相。皆是虛妄。蓋初機脩行。磨鍊塵心。乍得靜境。心欲遣識。神尚在。便化許多景象。神頭鬼面。惑亂心主。若心主不動。見如不見。體同虛空。無處捉摸。自然消散。無境可魔。無物可壞也。若有心承認。便着于

邪養成心病醫藥難治矣

吳虛靖大道歌曰。大道不遠在身中。萬物皆空性不空。性若不空和氣住。氣歸元海壽無窮。欲得身中神不出。莫向靈臺留一物。一在心中神不清。耗散真精損筋骨。神馭氣。面形不須藥餌自長生。術則易知。訣難遇。總然遇了不專行。所以千人萬人學。畢竟終無一二成。神出去。便收來。神返身中氣自回。如此朝。并暮。自然赤子產靈胎。

