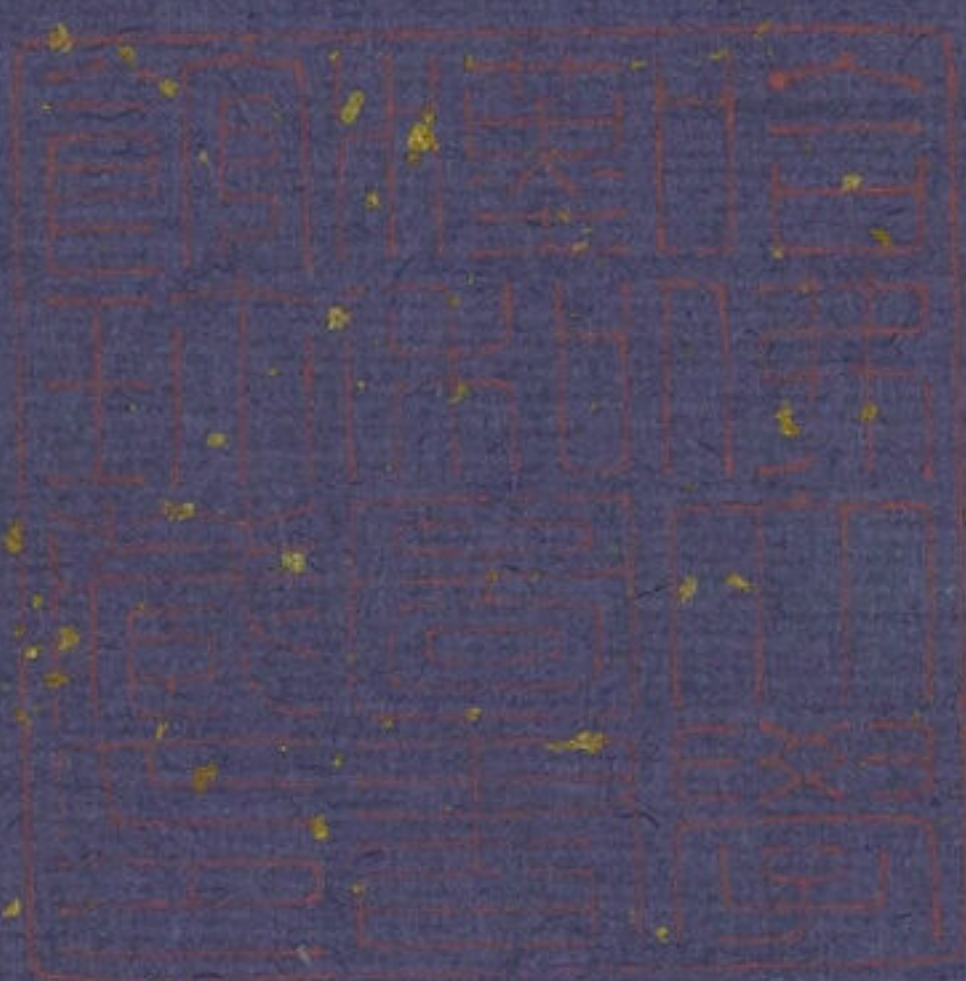


7912
T 7980/8227

3



CHINESE-JAPANESE COLLECTION
HARVARD COLLEGE LIBRARY
FROM HARVARD-YENCHING INSTITUTE
JAN 30 1934

錦身機要叙

錦身機要之書乃抹真機之梯航也昔漢之
正陽翁傳於唐之希賢鄧先生相繼不遇至
入則不傳也稽之自古及今學道之士知抹
真而不知錦身有馬知錦身而不知抹真有
焉二者兼修者幾何人哉其昆陵見范子慕
道精誠存心懇切是以希賢先生以金丹口
訣作此抹真之書檢之猶慮乎不知錦身

哈佛大學漢和
圖書館珍藏印

機要則煉已之功不可得也故又以錦身
事作成絕句三十六首以按三十六氣候次
之三卷上之十二首以錦其龍中之十二首
以錦其虎下之十二首以錦其龍虎交媾之
要以授之所以採真煉已之功預集後真之
道既授而復請予以為註予固辭之不得未
免妄僭就罪於每章之下釋以直指以成其
書矣其築基之法養性之方龍虎爭馳內外

交煉無不備焉無不行之無不知之知之
明行之純熟以為採真機要之梯航者信乎
其為採真機要之梯航也有採真機要之書
其可無錦身機要之書乎

毘陵魯志剛叙

錦身機要卷之上

踏地龍



昆陵混池子撰
昆陵魯志剛註

踏地龍

兩手牢拏兩肘中

脚頭着實脚

力行三八潮皆落

大地山河一瀉空

志剛

以兩手拏兩肘者所以歛其筋骨也以脚
根着地者所以降其氣血也蓋筋骨歛則
身中氣血不妄行也氣血既降而不妄動
庶可施也

擺尾龍



旋風龍

左拳陽左右陰隨

俯首力行因甚事

志剛曰

右亦如之左也回

母今徧體骨筋衰

以左拳向左而右拳隨之以右拳向右而
左拳隨之俯首力行為甚麼來無非所以
動身之筋骨使其氣血周流母今衰敗也

交足龍



交足龍

兩足當胸兀坐間
左來右去俱三八

手文抱膝膝撐彎
夾脊雙關透上關

志剛曰

身坐虛則蟠其膝交其胸手又實則抱其
膝撐於兩肘然後以左肩向前右肩向後
左右如之則夾脊雙關可以透過矣

撞關龍



撞關龍

叉手擎天着力齊

身躬氣撞項門追

力行三八泥丸透

透得泥丸笛可吹

志剛曰

兩手擎天而力撞以一身就鞠而氣衝衝

則泥丸透透則笛可吹笛既吹則泥丸自

然有風生之驗也

閉息龍



閑息龍

閑息工夫不可無

不然閑息盡

若行九九工純熟

此是

志剛曰

閑息工夫不可無者苟不能閑息雖能別
改工夫皆為誣妄矣若能行之純熟可謂
能修行第一件真難事也豈不為大丈夫
乎

登天龍



登天龍

將身卧地把心閑
一築一登連九九

以膝齊胸用手扳
自然轉過尾間關

志剛曰

身卧地而心無妄也兩手扳膝齊胸用登
扳之數轉過尾間之關未有不登扳而尾
間之關能轉者也

升騰龍



取水龍

夾脊雙關路已通

龍吞香水升騰後

鼻中吸氣水隨龍
效驗馨香到口中

志剛曰

龍降池而取水水隨龍而升天全憑鼻吸
之功以致通玄之妙馨香既到始合鉛汞
效驗能通方宜下手

降丹龍



降丹龍

既濟泥丸頂上來
喉中吸涕頻催墜

却將葱管鼻中栽
頃刻無為自降腮

志剛曰

栽葱入鼻開孔竅之不通吸涕喉中使靈
丹之不脫無為自降恐吸重而傷丹有作
相吞莫燕轉而失所先師此詩但言無自
降不言有相吞者自然孔竅中行故也

拍火龍



降心火安氣血

龍

巍然靜坐意須存

兩手更相拍顙

一百數周安氣血

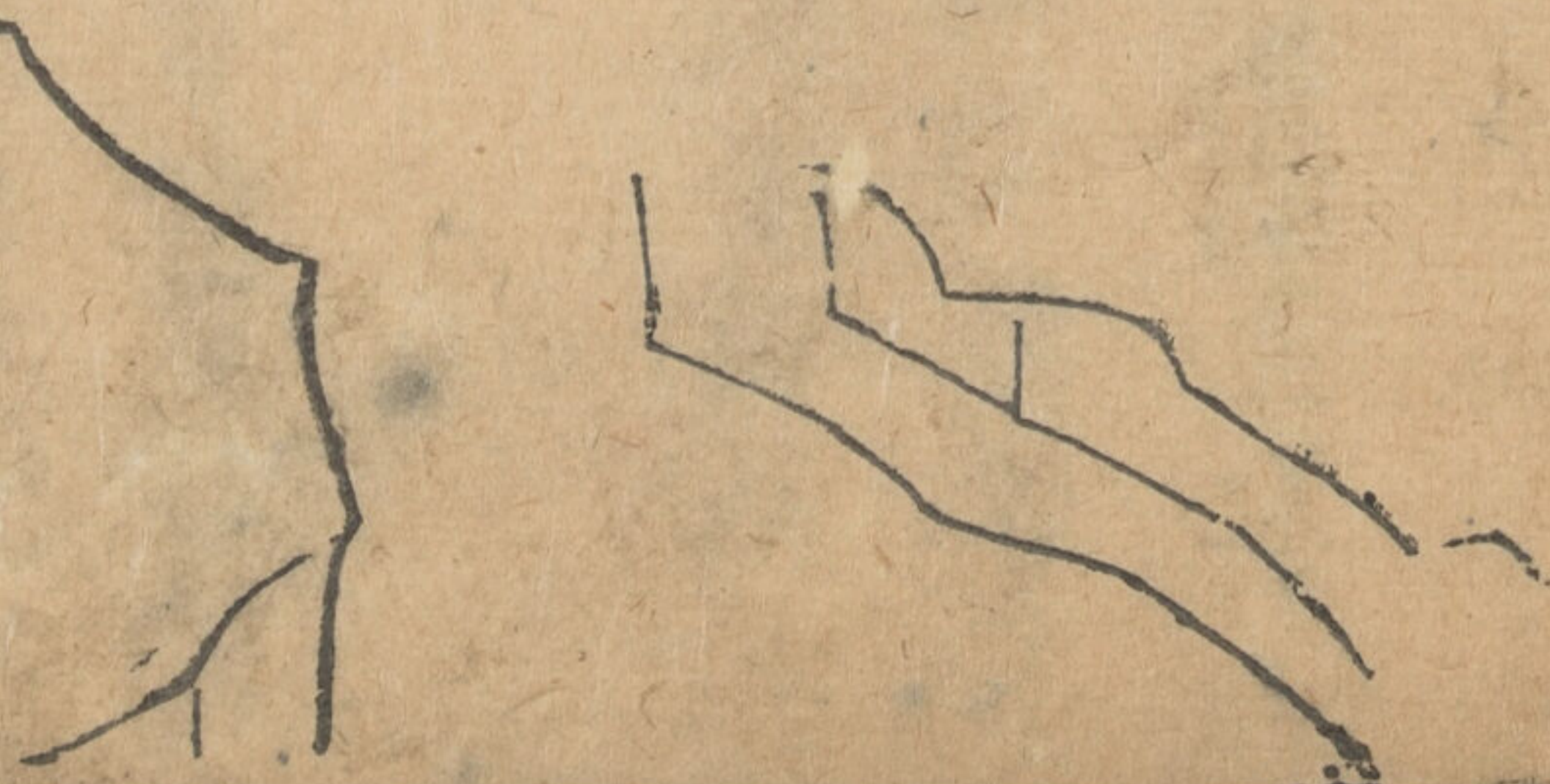
徧身涼冷爽如

志剛曰

不靜坐則意不存不拍頂則火不降故於
身體勞動之後氣血甚盛之時須默然存
意更拍頂門使火降而氣血安則無妄行
之患矣

錦身機要卷之中

躍山虎



躍山虎

立於南山躍北山

兩山往復莫令閑

刀行三八山門關

好使青龍接虎顏

志剛曰

人不躍山則山門不關龍不接虎而虎體
不來也然龍雖欲接虎奈何山門不關入
頭不得欲關其門必藉往來則自然振動
也

出洞虎



出洞虎

先把身如四足形

前伸後屈力而行

後伸前屈依前法

三八工夫各等停

志剛曰

以手為足故曰先把身如四足形前伸後
屈者以身坐定伸手着地也後伸前屈者
以身向前伸其足也前後如之若虎出洞
之狀則筋骨舒暢臟腑安血脉調也

虎至龍鄉



虎至龍鄉

東方西到即登板

若不登板復

果使一時工足備

自然轉過尾門

志剛曰

這棟工夫詳於龍錦至此而又發明者可
見前之所言皆煉已之功其實用却在才
此若不如馬得周轉一身而致吞服之
妙學道之士逢師口訣切宜仔細安排

懸梁虎



昂峙虎

蟠膝仍令兩手撐
頭昂背直行三八

肩前肩後力如爭
擺此形骸理大經

志剛曰

蟠膝而坐為一足兩手而撐共三足故曰
昂峙然後昂其頭以左右肩如相爭之狀
擺其形骸則經調氣順百病皆除昂峙之
功其大如此

獨立虎



獨立虎

曲令一足在其體

左右力行三八就

志剛曰

兩手舒如舉重痠

自然徧體骨筋安

曲一足在髓者以一足曲於股間也舒兩
手如舉重者以兩手如提物也左右如之
徧身調暢疾病可除也

翻身虎



翻身虎

翻身翻身把脚飛
連行三八骨筋活

却將雙手去扶持
免使闔門有倦疲

志剛曰

以頭着地以脚飛過
兩手着頭兩傍使不
歪也如此行之則筋
骨豈有不活氣血豈
有不調暢乎

反躬虎



反躬虎

反手已肩務到家

力已不着處偏已

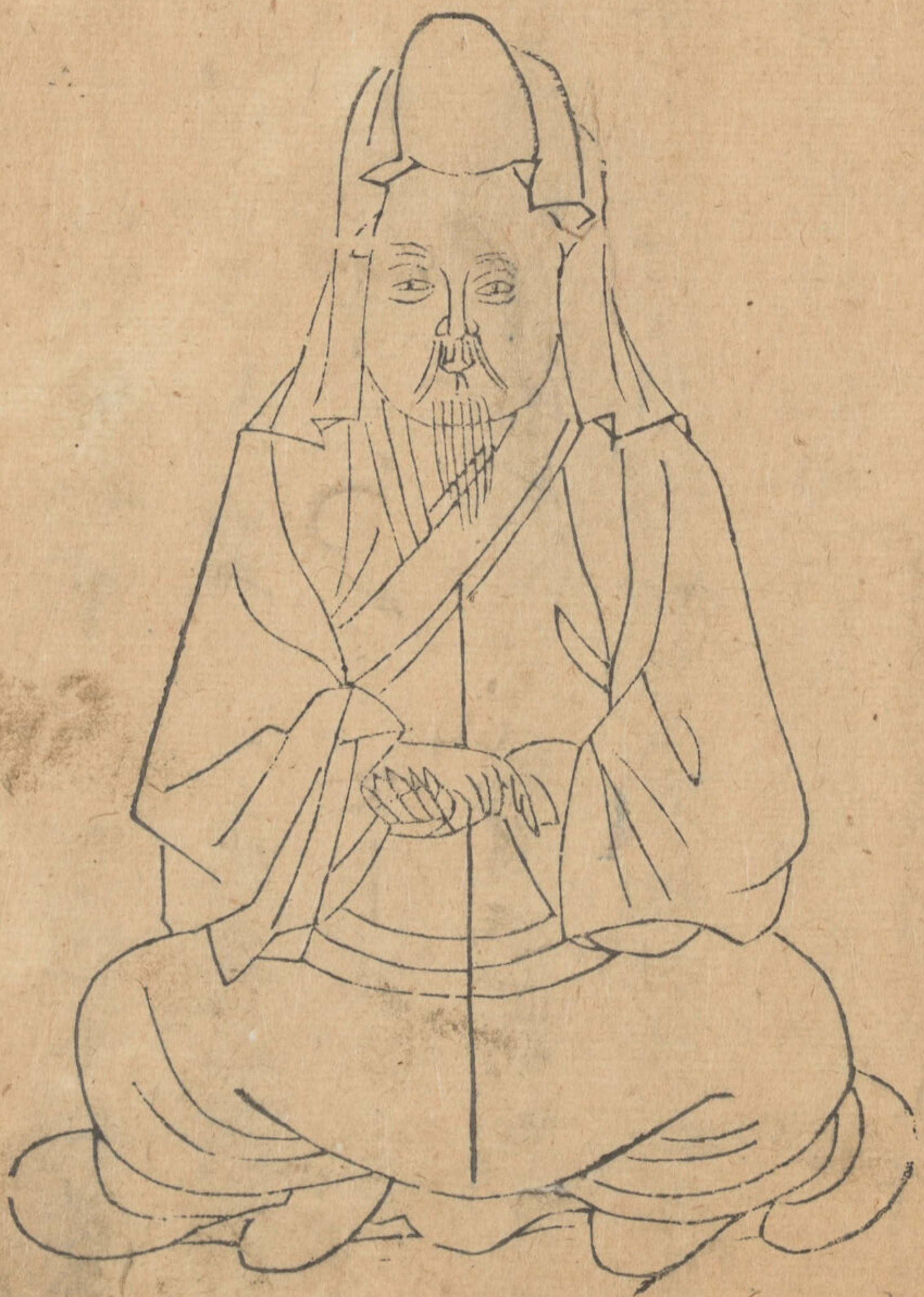
昂頭蟠膝工當九

九九行持效可誇

志剛曰

蟠膝昂頭身先坐定反手已肩已不着處
愈已之自然胸膈寬舒氣血調暢這意思
誰肯安排如數行之方知効驗

納泉虎



納泉虎

心大那堪盛上升
聚精嚙納惟三八

一身氣血妄流
火降神安五臟寧

志剛曰

錦身之後心火上升氣血妄動故先師作
此詩納精嚙之引納泉之妙旨以降心火
以安神也神安火降五臟寧矣

桃花虎



安神虎

無為歛足謂安神

萬里坦然皆莫顧

志剛曰

神既能安體自厚

一心惟守滿園春

無為靜坐乃安神也神既安體必厚朴惟

守一不干事也但見滿目春光一身和氣

耳

錦身機要卷之下

虎吹龍笛



龍鼓虎琴

貼胸交股動渠心

此是鼓琴真妙訣

輔翼勾肩興趣臨

不須微指發清音

志剛曰

貼胸交股急他心情輔翼勾肩動他興趣
心情發則清音至興趣動則妙理來所謂
無絃琴到成清音何自中但得琴中趣何
勞絃上音

龍虎交加



龍鼓虎琴

貼胸交股動渠心

此是鼓琴真妙訣

輔翼勾肩興趣臨

不須微指發清音

志剛曰

貼胸交股急他心情輔翼勾肩動他興趣
心情發則清音至興趣動則妙理來所謂
無絃琴到成清音何自中但得琴中趣何
勞絃上音

龍虎交加



龍虎交加

龍先擒虎虎擒龍

龍虎交加興趣濃

却用口傳心授法

口傳心授要動功

志剛曰

此安爐立鼎之象也。他以兩翼而擒我，我以兩翼擒他，所謂兩翼七竅輔翼人也。是詩雖不出先師之意，觀其交加之字，乃安爐立鼎之道也。又非上章可比。口傳心授詳見下章。

龍虎傳授



龍虎傳授

口訣還須口口傳

只因口訣路通玄

既知火發靈光透

顯出青龍惹妙鉛

志剛曰

人之一身以心為主小腸與舌又專主乎
心故知舌舐舌則心火盛心火盛則小腸
盛小腸盛則知先天真鉛將至矣真鉛既
至此口傳心授之妙訣驗矣

獻龍招虎



獻龍招虎

獻出青龍惹黑龜

光華閃爍透簾幃

若非獻出青龍首

怎得天門發地雷

志剛曰

天門者西北也地雷者復卦也一陽生於西北便宜獻出青龍引惹黑龜所謂一陽初動中霄漏水溫溫鉛鼎尤透簾幃之意也

地龍天虎



地龍天虎

獻龍招虎總相連
欲得倒顛玄妙理

此際須當地作天
真機乃向舌頭邊

志剛曰

獻龍招虎皆牽惹之方顛倒倒顛乃希求
之法欲希真火龍頭上仍覓真機虎舌邊

虎動龍迎



地龍天虎

獻龍招虎總相連

欲得倒顛玄妙理

志剛曰

此際須當地作天

真機乃向舌頭邊

獻龍招虎皆牽惹之方顛倒倒顛乃希求
之法欲希真火龍頭上仍覓真機虎舌邊

虎動龍迎



虎動龍迎

仍從口訣討清音

地上於天試舌心

變火作冰宜下手

龍居虎窟虎來尋

志剛曰

舌如火則潮動舌如冰則陽生此穴之功
其重於此

龍居虎窟



龍居虎窟

龍居虎窟世情同

此際應當下死工

顛倒作為令彼動

須臾一滴過吾東

志剛曰

龍入虎門虎為龍主世之所同虎為龍主

龍作虎賓道之所向使得死心塌地由他

活子周天若非這樣工夫怎得那般造化

龍問虎信



龍問虎信

彼既情濃我不知

言言透漏候其時

低頭閉目真鉛至

倏地飛來似火馳

志剛曰

他快樂我不知我問他他方說彼若低頭
目閉我直吸鼻通玄這樣工夫誰知誰識
此般効驗如火如珠

虎躍龍潭



虎躍龍潭

西方白虎接青龍

孰料東方道路通

一吸盡令歸北海

看來只此是奇功

志剛曰

虎接青龍龍反接虎先將脊後通其路更
徑鼻中吸那鉛即如火珠而來使用登板
之錦未蒙師旨安敢胡為既得師傳無不
應也

呂祖拔疾法



治氣脉不通立用功如左邊氣脉不通左手行功若
左邊舉左手運氣右邊亦然

三虎聚龍



三虎朝龍

三虎朝龍澆灌功

常將二虎作屯家

屯家兩卦將朝暮

一虎須防月月紅

志剛曰

三虎者即出分三足也朝用這箇暮用那箇待那箇月桂花開却用也乃始於屯家終於既濟十月大足六百卦終也

一者上山採藥○二者卧地登天二元數○

三者坎宮叉手腰○四者寢卧伸先

○五者還丹擊鼓叩齒三○大者濯頂

除火拍頂門一百數○七者朝天見聖反手朝天九九

數○八者搖動山川兩手挽頭○九者

垂腰足步脚登二九數○十者任從離合聽其

自然

訣曰其法六甲子日甲子時下功子前午後共行三十六進則吸氣則次

大道修真捷要選仙世源篇

夫修煉金液大還丹者。參悟大道見性明心。
萬緣頓息。方可修行。若有絲毫片晌。即不是。
也。若修行人不悟大道金丹之要。迷失真性。
坐守頑空。任意多般。有嚙月吞霞。河車搬運。
以大燒臍吞津運氣按摩導引。閉眼搖精。晝
修寤煉。終為下死。行多傍門小法。用盡精機。
四天分散。只是精靈下鬼。不能入聖超凡。若

修正法者參悟大道不必多求一得永得一
得寸然不掛內外真曰實證實悟性命合一
方可下手修煉真性真命呂祖師云只修煉
丹不悟性此是修行第一病只悟祖性不修
丹萬劫陰靈難入聖性命者是陰陽之祖天
之之根人之一身得天地之中是萬神朝禮
之宮左為性右為命是人一身之主宰便
是其根蒂也

夫性者是丹丹者是神神者是道道者是心
心者即性也非人之身中坎宮內心也此心
與

天地同生日月並長陰陽未育此心先有是
父母未生以前虛無之心也後今至今未曾
有增有壞與

元始同其年老君齊其壽亘古至今朗耀虛
空無邊際不沾南北與西東金丹一粒大如

兩腎中間其形若連環。廣二寸二分。應天地十二月。應日中十二時。應四時八節。應二十四氣。應周天三百六十五度數。四分度之一。周圍八竅。應八卦。二竅應乾坤。上通泥丸。下透湧泉。底穴竅通震兌六卦。以通六腑。中間一竅。第一神室。統領萬神都會之府。萬神萬氣萬精。總聚於此竅。是人身之主。幸即真命也。呼吸津液流通於此處。又名爐竈。每日

進工煅煉。內想不出。外想不入。萬緣放下。更時時刻刻照顧。保養神氣。補滿三田。一氣足。方可坐關。修煉陽神是也。可不慎歟。

夫修煉金丹者。抱元守一。修煉神丹。守一者。只守下丹田玄關一竅。此是爐竈。又名萬神都會府。每日行工存想。只在下丹田。諸氣歸根。此處煅煉。綿綿不絕。時時守一。保養純陽浩然之氣。補足三田。一身氣足。方可坐三

靜關而修煉神

夫金丹者乃人之身中一點真陽是也與先天地同出日月並明散則成氣聚則成丹此乃大道學人當自悟焉凡修煉全真者須明性命大徹大悟無所不通若不得真火煅煉造化不成片段終為下鬼要坐三靜關不坐者三百日工夫不成陽神不現實要坐三靜關若坐三靜關者避靜去處不聽鷄犬之聲

斷絕是非忘思息念一靈真性不去不來只存想心中黑氣下降落於爐鼎此是添汞也次好腎中紅氣上升於爐鼎之內萬氣歸爐真火煅煉滿爐紅氣氣中自有精氣神三者混合此是金丹也火候無差一心內守綿綿不絕三萬六千刻之工夫時時守四鼎爐修煉除修補外十箇月胎圓陽神自現正要保養胎嬰兒蒼老方可出戶不可遠離步步要

小心自有證驗

歸空口訣

凡人臨命終之時四大分散何處安身立命先
要每日工夫臨命純熟放下萬緣絲毫不掛
一心內守若神離凡殼之時後泥丸宮太極
天門出不可離了此宮若離了即墜幽冥無
真心無真相若有絲毫念起見諸色相者不
可起念頭正要澄心定意緊守念頭不得分

毫有趋向無去無來湛然圓滿如香烟而起
直至太空白雲深處撥不開吹不散一靈真
性觀萬里如在目前此乃真空也行如掣電
坐若太虛日月為隣諸星為友火不能燒水
不能溺任意縱橫去來無碍獨露真空便是
安身超凡也萬劫長存切不可思親念友但
起一念能墮落人間意入胞胎萬劫難出是
為下鬼慎哉

日用火侯真訣之圖



天地總圖



四時符火陰陽交媾之圖



天地之根



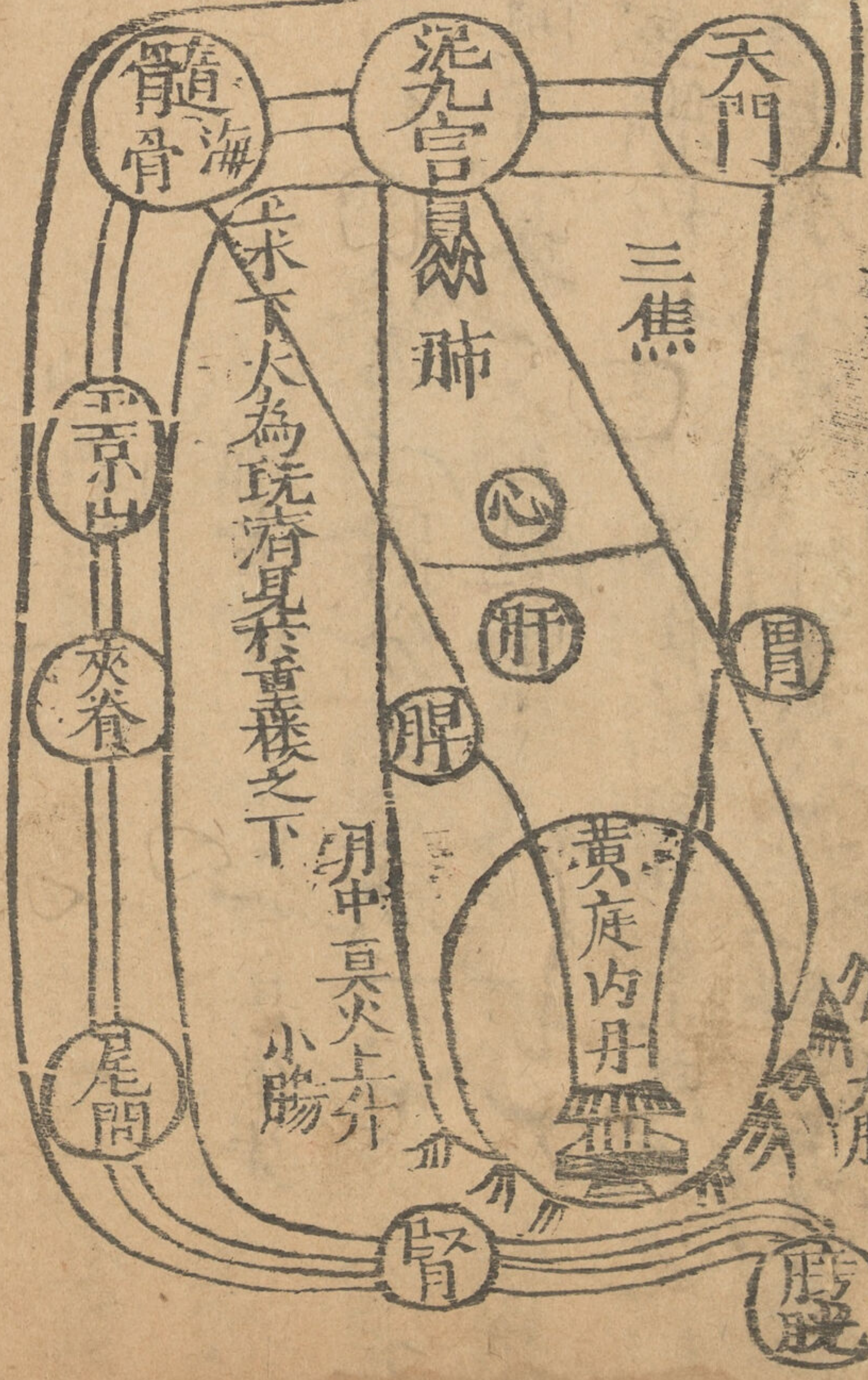
養就嬰兒十月胎

工夫至此脫塵涯

神通變化隨方現

一道圓光透頂來

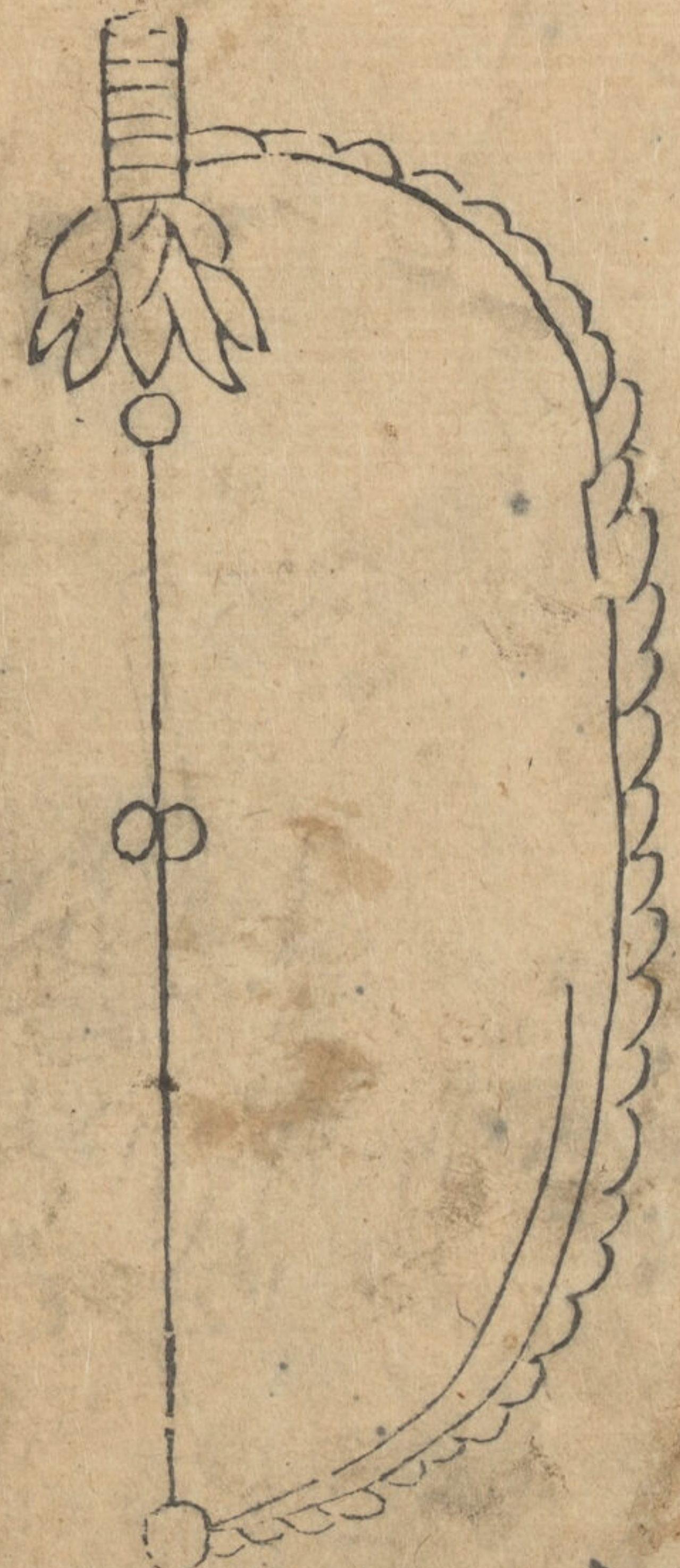
道



火候圖

一陽生於
子二陽生
丑三陽生
寅二還矣
九月已火
歸草奎返
足十月火
絕兩癸矣

人本 身龍 虎交 媾產 金鼎 抽添 進退 之圖



此天 地大 道備 矣不 可輕 泄輕 泄者 殃及 九祖 秘之

金液還丹捷徑

金液還丹者神與氣精一夫一婦為之道執
著無為妄行有作只可入定出神不得反被
落陰敗體執著有者行有為之正術先天真
一之炁以奪其命鼎分三足缺一不可朝用
這箇待其月桂花開却用那箇是也人之一
身豈無真鉛真汞只在坎離中尋離中生鉛
坎中生汞又曰龍來尋白虎虎自覓青龍其

清氣嘔乳汁入腦戶使靈根不倒此煉氣
妙道也鼻為天門腎為命門吸時存想赤黃
二炁入靈柯如竹筒吸水自下而上運動河
車一轉通若人如得赤黃二炁便覺氣熱如
火變火作水宜下手龍居虎窟虎來尋舌如
火則潮動舌如水則陰生急急採之暗裏來
明裏煉待他氣至至後使昂手後尾間夾脊
背後往上重摩三五次十數次運動使有升

拳使力托天七次放下鼻引清氣長出一口
氣止此是一度之功任意靜坐也若採得一
度者延壽一紀如得十感即年一百二十歲
矣若得先天後天之氣者功超萬劫如覺採
得數多其山色漸凋可即頌之慎焉
祖師曰白玉蟾云金丹修煉先當究玄關一
竅的在何處腎之前臍之後大腸右中曰光
天照詩曰

修丹真要識玄關

識破玄

齊後腎前虛若有

分明一氣透天端

問採藥如何下土聚氣凝神
天心泯志絕後再甦
斯居不得神安則氣聚
神是氣之子氣是神之母
神氣相見人得長生
詩曰下工採藥易非難
萬類一時皆忘却
觀中就見有多端
問性命如何說詩曰

性在泥丸命在臍

天魂地魄坎交离

箇中便是生死戶

多少修行人不知

錦身機要指源篇終

