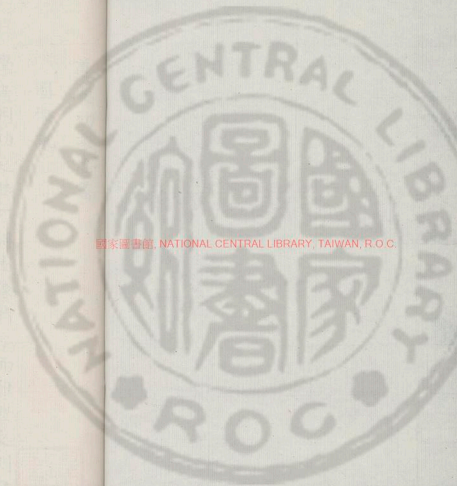


3442184 V.1



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



道養初乘忠書

圖像說

學者用功之時。不得圖像指示而印證之。則口授
為難。而身上天機及火候。何以了然于胸。是圖雖
大半為古人所有者。亦中得之傳聞。得之體驗。亦
有為古人所未曾及者。一一開列于後。如內景圖。
舊有精道循脊背過肛門者。甚屬非理。且無子宮。
命門之象。皆失也。所以學人憚言通關。慮及此耳。
今改正之。餘任督二脉。奇經八脉。普照反照圖。外



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

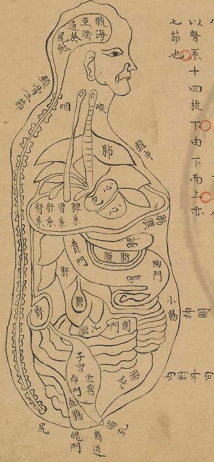


內藥圖火候圖。天根月窟圖皆集諸經而成者。又如返太極鉉方圖。龍含獅坐圖。鼓翼風圖皆得之新授。舊圖中所未曾有者。並輯之以公同志。若行住坐臥。皆闡道機。尤不可忽也。斯集萃諸訣之奧。進道其有崖梯矣。但聖人有言。善學者貴在得意。而忘象得象而忘言。是又學人之竿頭。再進以超凡入聖。則立圖者之所私。真而非所敢自必也。是為說。

眉春子粘本盛識

內景圖

心系七節。七節之傍。中有小心。以腎系十四。推下而下。而上亦七節也。



舊圖有精道。循脊皆通。紅門者。甚屬非理。而且無子宮。命門之象。皆大失也。今改正之。



內景賦
嘗計夫人。生。根。本。今。由。乎。元。氣。表。裏。陰。陽。今。升。降。
沉。浮。出。入。運。行。今。周。而。復。始。神。機。氣。立。今。生。化。無。
休。經。絡。今。行。乎。肌。表。藏。府。今。通。於。咽。喉。喉。在。前。其。
形。堅。健。咽。在。後。其。質。和。柔。喉。通。呼。吸。之。氣。氣。行。五。
藏。咽。為。飲。食。之。道。六。府。源。頭。氣。食。今。何。能。不。亂。主。
宰。者。會。厭。分。流。從。此。今。下。咽。入。膈。藏。府。今。陰。陽。不。
俾。五。藏。者。肺。為。華。蓋。而。上。連。喉。管。肺。之。下。心。包。可。
護。而。君。主。可。求。此。即。膻。中。宗。氣。所。從。膈。膜。周。蔽。清。

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



虛上宮脾居膈下中州胃同膜脾胃左運化乃功
肝葉障於脾後膽府附於葉東兩腎又居脊下腰
間有脉相通主閉鬱封藏之本為二陰天一之宗
此屬喉之前竅精神須賴充又如六府陽明胃
先熱腐水穀胃晚通咽上口稱為賁門穀氣從而
散宣輸脾經而達脾誠藏府之大源歷幽門之下
口聯小腸而盤旋再小腸之下際有闕門者在焉
此泌別之闕隘分清濁於後前大腸接於右導渣
穢出於大便膀胱無上竅由慘泄而通氣羨二陰
之和暢皆悉化之自然再詳夫藏府畧備三焦未
言號孤獨之府擅總司之權體三才而定位法六
合而象天上焦如霧令霧氤氲之天氣中焦如漚
令化營血之新鮮下焦如漚令主宣通乎壅滯此
所以三焦主內而不出下焦主出而如川又總諸
藏之所居隔高低之非類求脉氣之往來果何如
而相濟以心主之為君朝諸經之維系是故怒動
於心肝從而熾慾念方萌腎經精沸攝難釋之苦
思枯脾中之生意肺脉滿而蒸沉為悲憂於心內



惟脉絡有以相通故炁得從心而至雖諸藏之歸
心實上系之聯肺肺氣何生根從脾胃賴水穀於
故倉化精微而為炁炁旺則精盈精盈則炁盛此
是化源根坎裏藏直命雖內景之緣由尚根苗之
當究既云兩腎之前又曰膀胱之後出大腸之上
左居小腸之下右其中果何所藏蓄坎離之交姤
為生炁之海為元陽之寶關精血於子宮司人生
之夭壽稱命門者是也號天根者非謬使能知地
下有雷聲方悟得春光彌宇宙

求正篇

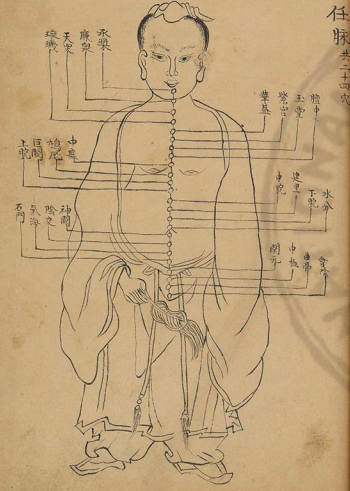
此篇詳悉
子宮根源

歷考諸書見黃庭經曰上有黃庭下閔元後有幽
闕前命門又曰閉塞命門似玉都又曰丹田之中
精氣微玉房之中神門戶梁丘子註曰男以藏精
女以約血故曰門戶又曰閔元之中男子藏精之
所元陽子曰命門者下丹田精炁出飛之處也是
醫家所未言而實足為斯發明者又脉經曰腎以
膀胱合為府合於下焦在閔元後左為腎右為子
戶又曰腎名胞門子戶尺中腎脉也此言右為

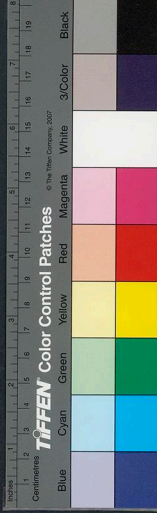


子戶者。仍是右者。為命門之說。細詳諸言。默有以會。夫所謂子戶者。即子宮也。即玉房之中也。俗名子腸。居直腸之前。膀胱之後。當閼元氣海之間。男精女血。皆存乎此。而子由是生。故子宮者。竇又男女之通稱也。道家以先天真一之炁。藏乎此。為九還七返之基。故名之曰丹田。醫家以衝任之脉。盛於此。則月事以時下。故名之曰血室。葉文叔曰。人受生之初。在胞胎之內。隨母呼吸。受炁而成。及乎上下一點元靈之炁。聚於臍內。自為呼吸。炁之呼。接乎天根。炁之吸。接乎地根。凡人之生。唯炁為先。故又名為炁海。然而名雖不同。而實則一子宮耳。子宮之下。有一門。其在女者。可以手探而得。俗人名為直宮。其在男者。於精泄之時。自有閼闔。知覺請問。此為何處。客曰。得非此即命門耶。曰。然也。請為再悉其解。夫身形本生之初。父母交會之際。男之施由此門而出。女之攝由此門而入。及胎元既足。復由此出。其出與入。皆由此門。謂非先天立命之門戶。子及乎既生。則三焦精炁。皆藏乎此。故金





丹大要曰炁聚則精盈精盈則炁盛梁丘子曰人生係命於精珠玉集曰水是三才之祖精為元炁之根然則精去則炁去炁去則命去其固其去皆由此門謂非後天立命之門戶乎再閱四十四難有七衝門者皆指出入之處而言故凡出入之所皆謂之門而此一門者最為巨會為得無名此非命門更屬何所既知此處為命門則男之藏精女之繫胞皆有歸着而千古之疑可頓釋矣



任者總也。乃腎之配。與腎本一源。而分為二岐也。
 腎乃由會陽而行。背任則由會陰而行。腹人身任
 腎。猶天地南北也。可以分。可以合。分之見陰陽之
 不雜。合之見渾淪之無間。其見證也。昔內結男
 子為七疝。女子為瘕聚。其脈起于中極。下會陰
 之分。由是循曲。骨上毛際。至中極。行腹裏。循關元
 石門。氣海。陰交。神關。水分。下脘。建里。中脘。上脘。巨
 關。鳩尾。中庭。膻中。玉堂。紫宮。華蓋。璇璣。天突。廉泉。

任脉論



督脉

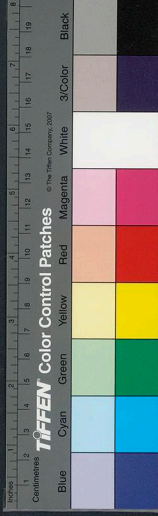
共二十八穴



上頭循承漿至靛交分行繫兩目之中央會承泣而終其支者起於包中循脊裏為經絡之海其浮而外者循腹上行會於咽喉別絡唇口氣血盛則肌肉熱血獨盛則滲灌皮膚而生毫毛婦人月事數下不足于血衝任二脉俱傷不能榮其口唇是以髭鬚不生

督脉論

督者都也行背部之中行為陽脉之都綱乃奇經八脉之一也其見證也脊強而腰厥其脉起於下極之所循長強並脊裏而上行歷腰俞陽關命門懸樞脊中中樞筋束至陽靈臺神道身柱過足太陽之風門循陶道大椎至風府入腦循腦戶強間後頂上顛至百會前項顛會上星神庭循額至鼻柱歷素膠水溝兌端至靛交而終其支者起於小腹之下骨中央女子入繫庭孔之端其細絡循陰器合纂間繞纂後別繞腎至少陰與太陽中路合上股內後廉貫脊屬腎與足太陽起目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩膊內扶

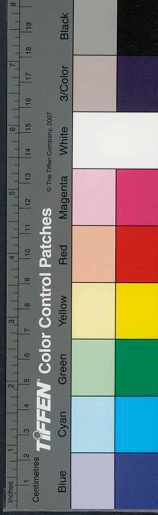


奇經攷

八脉經云八脉者衝脉在風府穴下督脉在臍後
任脉在臍前帶脉在臍陰蹻脉在尾閭前陰囊下
陽蹻脉在尾閭後二節陰維脉在頂前一寸三分
陽維脉在頂後一寸三分凡人有此八脉俱屬陰
神閉而不開惟神仙以陽炁衝開故能得道八脉
者先天大道之根一炁之祖排之惟在陰蹻為先
此脉纔動諸脉皆通上徹泥丸下透涌泉倘能知
此使真炁聚散皆從此閤竅則天門常開地戶永

春抵腰中入循脊絡腎其男子循至下至篡與女
子等其小腹直上者貫臍中央上貫心入喉上順
環唇上像兩目之中

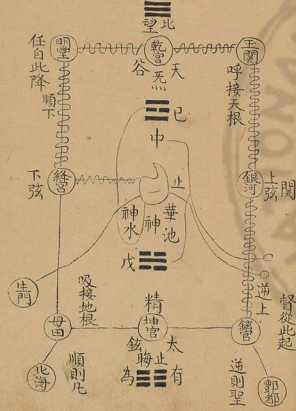
國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY TAIWAN



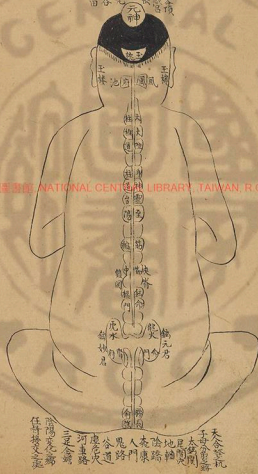
閉。凡脉周流於一身貫通上下和氣自然上朝陽
長陰。諸水中火發雪裏花開。所謂天根月窟開來
往三十六宮都是春得之者。身體輕健容衰返壯
昏。默。如醉如痴。此其驗也。要知西南之鄉乃
坤地。尾閭之前膀胱之後小腸之下。靈龜之上。此
乃天地逐日所生。无根產鉛之地也。
滑伯仁曰。任督二脉一源而兩岐。一行於身之前
一行於身之後。人身之有任督。猶天地之有子午
可以分可以合。分之以見陰陽之不雜。合之以見
渾淪之無間。一而二二而一者也。
李瀕湖曰。任督二脉人身之子午也。乃丹家陽火
陰符升降之道。坎水離火交媾之鄉。故魏伯陽參
同契云。上閉則稱有。下閉則稱無。無者以奉上。上
有神德。居此兩孔穴。法金氣亦相須。崔希範天元
入藥鏡云。上鵲橋下鵲橋。天應星地應淵。歸根竅
復命關。貫尾閭。通泥丸。大道三章直指云。修丹之
士身中一竅名曰鉤。正在乾之下坤之上。震之
西兌之東。坎離交媾之地。在人身天地之正中。八



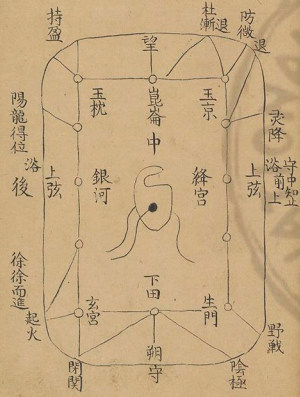
外藥圖



反照圖



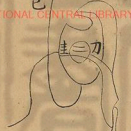
火 候 圖



內 藥 圖

一點落黃庭

就己



戊



為無

乾宮姤罷

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



牛斗箕尾心房氐亢角軫翼

邵子詩
曰
乾遇巽時
為月窟地
逢雷處見
天根天根
月窟頻來
往三十六
宮都是春

張星柳

天根月窟還返三十六宮圖

十九八七六五四三二正 十二

初一 初三 初六 初八 十一 十四 十六 十八 二十 二十三 二十六 二十八

亥戌酉申未午巳辰卯寅丑子

徐進 沐銀河 過五關 止 退 徐退 浴絳官 守中 戰

坤剝觀否遁姤乾夬大泰臨復

初九 九二 九三 九四 九五 上九 初六 六二 六三 六四 六五 上六

上開煉神還虛神住
泥丸 嘯風生 吸則虎
三乾三姤年 退原氣
天谷 月窟 生火
活午時 生車

重樓
一龍
一星
一虎
一蛇
留戊
己就

危虛女
時
天根復子
三坤
生陽進
吟雲起龍
辟則龍

初閱煉精化无念住

中閑煉炁化神息在

坤陰 剝陰 觀陰 否陰 無陰 陰未

鹿車 夾脊雙開
辰 卯 沐

洋書

三乾陽 三九五陽 三六四陽 三泰 三陽 三陽 三陽

返太極之圖

太極本無極



無極卽子宮

天地之根

太極卽兩腎中間之命門穴

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



紫陽真人詩曰雲合巫山十二峰。故宮簫管寂寥。

鉉

兩腎

一雙丸一

中間治命橋

方

管笛

指兩腎與子宮

鰲鼻

圖

頭內呼吸

中星橋路隔青山外。若要相逢永不逢。此詩可悟。

太上曰閉口屈舌掩上扉。掩時如龍之含珠。其坐

龍

含

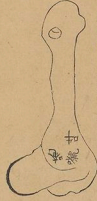
獅

附初學

坐

三字訣

圖



念噤字則氣至于宮候氣充足然後念觀字則氣實于後兩腎中間之命門念呬字則氣透夾脊雙關上達泥九宮頂



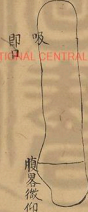
內呼吸在此
復命門
河車
子宮

時前昂則脊自堅。狀若獅子倒坐。是亦一法也。



凡一呼一吸為一息。息于踵者仙也。然惟鼓巽風而後息于踵。紫陽真人詩有云：牛女橋邊路。

鼓巽風之圖



腹微仰動則氣易達子宮

不通。河車運去杳無踪。憑誰得個真消息。吹徹重閣藉巽風。

呼吸說

樵陽子曰：施肩吾曰：氣是逐年藥。心為是氣神。能知行氣主，便是得仙人。行氣主者，上已畧言之矣。今當論其氣太上曰：出日入月是吾道。又曰：出日入月呼吸存。夫呼者日也，吸者月也。但日月往來止在天之中，而人身呼吸多出身之外，則亦何能法天而長久矣。抑知呼吸不在外，也有內呼吸焉。吸亦入呼亦入而呼吸不在兩所。蓋呼吸所從起者也。呼者父母之元神，吸者天地之正氣。正氣融



融而入元氣混而藏以天地之正氣續父母
之元神安有生生者乎人之離形也為氣盡也今
氣以合形神以合氣神氣守於身性命在於我矣
凡人不知收藏呼吸之地而乃強聞其出入則煙
之一突也元氣反為天地所奪又或聽其出入則
元氣隨呼而出如魚飲水尋吞尋吐與火靜者無
二所為添油之說何居故必使吸至於蒂呼至於
根吸則自外而內呼則自內而內吸則來於王_中洞
呼則直上崑崙呼吸旋為一氣而後可謂之緣年
藥也雖然一炁如何可至耶蓋至於呼吸既久而
但覺止有一吸故黃庭經曰但當吸氣錄子指至
於吸之既久而并不知所為吸則如在母胎時矣
故曰胎息但凡人止知吸之在內而不知呼之亦
在內則可奪天地之正氣於吸矣故太上著黃庭
而次章即以呼吸言者有以也



得一說

樵陽子曰汝欲內呼吸汝當得其一得其一萬事
畢一之為物實有兩竅故參同契曰惟此兩孔竅
兩竅又止一竅一竅通無極一竅返太極此一竅
也無內外無邊傍中有乾坤理五炁合百神性命
始乎此呼吸始乎此此繫胎之所根蒂之處精氣
神其生於此乃父母生身受氣之初精血甫交之
頃灌注一線之路中通如管故曰無孔竅沒口人
受者此也有此管竅然後生腎生諸臟腑一身經



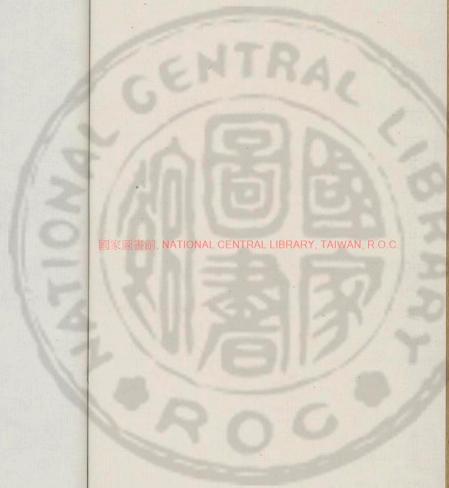
絡皆從此生。故總特門又曰三關要路頭。先天一
炁實游於此。後天正氣實從此入。其在母腹時
吸至此竅。而合天道之降呼。從此竅而合天道之
升。故古仙名之曰驚臍頭。為此一竅。乃肉呼吸之
祖也。昔人求鉉牝。以為命門。為鉉。腎堂為牝。欲於
此立根基。真差之毫釐。而謬之千里矣。蓋以火灸
水有燬而乾耳。不知鉉牝自有鉉牝之門。鉉牝之
門為天地根。是根也。只在西南之鄉。臍之後。腎之
前。而又非臍下一寸三分。又非兩腎之空竅。嗟乎
此真所為竅中之竅。誰得而知之。此竅上通泥丸
下通尾閭。中通心腎。先師尹真人謂心如蓮。腎如
萬一如蓮莖。中通外直。不可以形求。不可以意取。
以有意求之。不見其有。以無意求之。愈見其無。先
天真種實藏於此。通天通地通聖通真得之。則生
失之。則灰。真人之息以踵者。此也。古仙云。夾脊雙
關透頂門。修何逕路。此為尋此天仙最上乘也。此
天仙下手處也。舍此而下。則謂之鄴都九曲之地。
陰穢所積。真陽不居。為其求尾閭求金井求膀胱。



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

求勝下一寸三分者皆求之也
智者識之



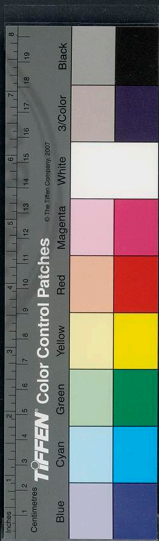


國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C





3442185 v.2



國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



艮背訣竅

北反圖

週天

歸元訣竅

南旋圖

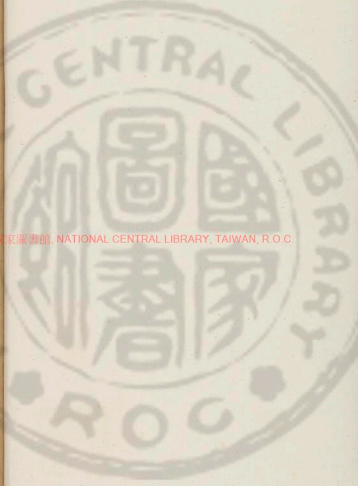
南北規中引

秘要序

外篇

道養初乘忠書

保生秘要目錄



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



目疾

胃脘疼痛

禁口痢

傷風出汗

瘧疾并傷風

小腸氣

大便不通

瘰癧

咳嗽

數脹

瘰癧

論五氣滯澀

治症分針

運規十二則

滌法

繚法

通關

行庭

瘰癧血不止

白濁白帶

胸腹脹悶

心邪

夢遺漏精

痢病并水瀉

弱管泄氣

小水遲滯

時氣

脂壅

癰腫

論四大症

國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



尾閭墜氣

目病

咳紅

止鼻血

耳病

神暈頭眩

諸毒瘡癰

頭痛

耳聾

時瘡

背作疼脹

却偏風

痰火

瘡塊

傷食嘔吐

口乾

鼻淵

跌暈

頭重目花

頭重腦痛及痰涕

哮喘

吞酸

時行頭風

手足麻木

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



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○運念守中○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○為則其歸元取用
父母生前受炁初○而能聚炁之源○運動週天○可參

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



良背通關之竅。然良背者。昔林子闡教為最。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。瞭見矣。

俞俞道人發秘

南 旋 式



歸元訣竅

歸元者。父母生人。受氣之初。剪斷脐帶。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。蓋土者主元也。仁者人也。
以一點仁心。敦養於土。六根皆歸於元。心有所主。
久久凝定。便覺真種常在。方可用意運行。行之之
法。提意出上。幹旋造化。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



旋式



北

與造化參

先立安土守中得訣純熟後行週天流通一身散
微四肢滯氣其法從前運於臍輪緣小而大大而
收小依次而上至璇璣穴向左臂打圈而下至曲
池經內關迎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闕緣下復上過玉枕
逾崑崙泥丸面部上鶴橋而降重接連胃口過膈
至玉柱復氣海行入右腿歷膝關緣鞋旁穴穿足
背至指尖轉湧泉踵後上運過陰谷通尾闕又圈
至頂門如前下鶴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々迴
轉但意至而無自相隨是為有作之週天法亦可
與造化參

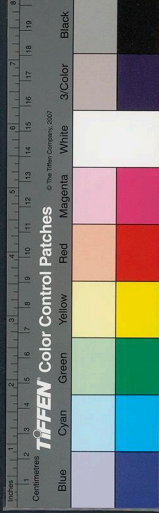


艮背訣竅

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
念亦是念也當明力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
坐片時將萬慮掃除使神定志於本穴之中背之
腔子裏平心銘虛處初從口念太乙救苦字咒而
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
一竅相通竅之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週乎其天則
知人與天一矣其法從艮背守念之而提出腔子
行其背數十迴復收歸腔稍空又運行至兩腎之



從北極定樞斗柄大旋三遍天地包羅行於脐下
分開兩路旋下兩腿之前聯絡不絕雙行轉脚底
向後連鉞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連掌心循內關
過肩井緣項後透泥丸行明堂漸落雙瞳自面部
下拘華會心窩從左轉下降大旋三遍如前脐下
分開循環通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

通關

間念刻許從腎中意想週尾闥起運上泥丸經明
堂人中按下承漿降重樓至於心脐之間約以脐
上三指為則不前不後不左不右之中而為立極
定樞懸一斗杓行於脐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
緣背之北下行免脊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



緣法

從歸元注念起用意左邊運緣過腰從右旋上至左背膊緣至胸前行旋過右膊後下旋至腰如法運數十迴而又復緣上行週而復始不必計籌使前後融洽或從艮背起手轉緣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緣左邊右迴旋九曲以真氣滌垢轉出投道靈炁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迷濁惡出谷道外即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掄不疾不徐皮裏膜外挨次運去可大可小任意收而放故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光返照
內景勿令下視免致昏沉馳念
却病生功不比真修磨煉每按時坐香後欲睡即
睡則患者精神充足若心血少不寐可定意想
歸元或依法運轉神自安而寐矣
開闔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為火炎或腹中響聲
或兩腎微動或背或胃端隱隱如蟻行手足似一
綿冷圓皆現真境也亦有陽火冲病損腸內有聲
即用真意逐響運旋撒而散之
凡行氣過峻處及崑頂須多旋遠十數匝令氣浸
灌為妙開時如不守前後二竅懸心於空虛地四
大皆空無人無我極為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
觀燈玩月日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。日月如
是。提醒。鎮密。自不間斷。而効矣。
運氣當錄後而前。以取西北方水。而灌東南之火。
也不可逆此。或有便法。各閱節處。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。幹旋。或記運尾闕升降之法。邪火自散。大固元
陽。
入定看書。易於通悟。坐下止念。為先定神元海。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。
尋笑場中。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。為藏神之府。運法
旋至鼻柱。七竅之宗。幹行入內些些。則耳目口三
寶。皆有靈矣。
想湧泉穴。最能健步。行動畧得運法。血脉漸之。流
通而不傷助省氣。



治症分科

論五炁滯澁

古云醫道通仙道。第○深○明○炁○血○二○字○之○理○。炁○為○
先○天○之○用○。屬○於○陽○。無○形○而○有○影○。血○為○後○天○之○行○。屬○
于○陰○。有○形○而○成○質○。炁○旺○則○血○榮○。而○潤○。澤○氣○絕○則○血○
枯○。而○澁○。形○故○炁○虛○弱○滯○澁○而○成○病○。
澁○于○肝○。則○肝○氣○不○順○。或○攔○脇○而○疼○。或○成○疰○症○。或○傳○
目○疾○。或○成○風○患○。諸○癰○掉○眩○。皆○屬○于○肝○也○。春○月○木○旺○
宜○常○靈○吸○。為○補○瀉○之○法○。和○其○肝○氣○。勿○食○諸○肝○。以○免○

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



灰氣入肝傷其魂也宜燒蒼朮香清辰飲屠蘇酒
馬齒莧以祛一年不正之炁大抵陽春初升景物
融和當眺覽園林尋春郊外以暢春生之氣
溢於心心為一身之主統領血海故心血少則神
不定寢不安百病集作諸痛痺瘡瘍皆屬心火當
常呵以泄其火吸以和其心諸心切勿食穢氣觸
我靈夏至夜半後地炁一階生大熱勿食冷受寒
霍亂侵更忌房中事元炁離命門大抵甚暑天善
于養心則無秋患特當飲六一澄心湯甚慈香茹
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積鬱皆
屬肺上焦之疾或傳于大腸秋月金旺宜常吸
以和其肺炁慎勿用諸肺則不厭其魄時秋初夏
末熱炁酷甚少貪風涼免傷背之腧穴中風之症
盖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手勿為馳逞發揚
溢于腎諸寒收引皆屬腎水炁弱或作腰痠水枯
睡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
升大抵冬月斂藏無開至陰已極宜節慾養一陽
之初生蓋陰陽交精子南合璧萬物炁微在下不
可動搖守此則保壽無疆
溢于脾則胃口凝滯不克飲食而多瀉泄久不甦
通則成中滿之症諸濕腫滿皆属于脾四季脾居
土輕呼稍寬胸大病須服炁能伏養谷神蓋脾為
一身之主氣滯于內却內五臟之患滯于外防癰
疥之憂皮膚隔膜有積熱而內外相感猶防瘰癧
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瘍瘰癧語云定作閻羅
特客何也為患至極醫家藥餌莫之能拯也其
症目六慾七情日感月深本元虧陷真炁匱竭
而特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過經絡剋剋難違所
以素問首卷論曰恬淡無為斂神內守蓋以靜



功調養真炁。其次靈樞言針灸。乃行炁之法。能起膏肓之錮疾。入法運動。頗難沉疴。乃見上古醫經。唯從理炁攻患。取効彰然。按針灸有補瀉之功。鉤門運氣。有呼吸之法。其無絰鳥舉。能攻未稟運用二者。可以代針。總歸于身。合乎天地幹旋同一炁也。審能行之。則大患皆可不藥而愈。所謂即以其人之道。還治其人之身也。既有坐功。自可不行導引之法。初學欲專以坐功貫之。而則去導引。但初學之士。或功夫未純。或未能行功者。病時學此。亦可不藥而愈。于以壽世無窮矣。

癰瘕

眉春子識

因養理不密。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。血氣為癰。右身不遂。濕痰炁弱為瘕。而左右癰瘕。為炁血兩虛也。口喎語謇。皆因血虛火盛。而心炁不潤。宜當養心。



運動

導引 如患右手以右手指右回頭目左而視左
患亦如之各運炁二十四口如患左足坐平橙子
上以左足踏右膝上左手托腳根右手扳腳尖轉
頭向左患右亦如之用力扳之能除風寒暑濕遠
年近日癰瘕之症無不應驗
運動 三提三咽返念歸元炁積一九轉旋週天
左邊炁永不通于右手行功着意引在左手右亦
如之各運五口專炁須百日候到炁脈全

病怯

病者病也感于本來不足兼之後天常耗七情傷
重色慾過度精虧炁竭腎中藏火心君馳蕩妄火
上于肺肺竅不靖真水不溉津液炙乾而為痰為
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澀或元精不固遺漏為害
或外腎藏縮浮炁為喘皆虛怯之症急早行功免
至危險

導引 掌心無事任操搓早晚摩兩脇腎脬耳根



湧泉令人搓百四十回固精多効朝服人乳酒飲
清漱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
方進燕取効天然至危漏底諸藥難治者用好時
帶數條以燥為末每服貳錢好酒量意調服神驗
也戒憤怒絕思慾忘言守靜能睡息起死還生
運功一指歸元三提三咽念四字咒于分寸虛
虛抱守妄念返持一處守世事盡歸于空抱守二
七疲涎清運動週天倚臂脈擦四時進退有神功
嘔紅起念良背運行庭歸元合用百日功夫勿使
間斷骨蒸盜汗瘦嗽盡愈

脹
脹

有大病之後脾土過虛傷于湯水不能運化滯成
水脹或憂鬱過度怒炁不伸邪炁熾旺月累積毒
茲成數脹或飲食失節中炁不足清炁下侵濁炁
上填濕熱相攻遂成炁脹或勞力過傷精虧炁竭
水火失度血不順行而為血脹犯症宜戒惱怒



節食斷慾除煩忌鹽要摩

導引 坐定擦手足心極熱用大指節仍擦摩迎
香二穴以暢肺氣靜坐閉息存神半晌吹搓手心
摩運臍輪按四時吐故納新從鉉雍窅轉下至丹
田捫炁一回撮谷道繫尾閭提升泥丸下絳宮復
炁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炁脈凝滯神
魂參錯効難應期手足可令人擦摩患輕者一七
祛取大効重則二七三七五腹盡然消屢取驗
妙入神也

運功 反腫守歸元念四字訣定後輪旋推入大
腸曲行提回抱守祛稍脹炁脹如推散四肢
時吐濁吸清飲食宜少降炁安心而食自然如
或病酒過用湯水而成宜通其二便摩時輪腎膕
二穴吹嚔其炁或開腠理以洩微汗水脹自稍
血脹加運血海効

隔噎

症有數種有炁虛惱怒而鬱有血虛倚靠勞傷有



食凝滯而成。有脾胃受虧。敗壞元炁。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 行功宜帶鐵以雙手懸梁。將身下墜。微納炁數口。使炁冲膈盈滿。兩足踏步二九一度之數。轉膈氣逆。胃口虛弱。不藥而愈。

運功 此症始行調息而坐。按週天計等。咽神水一觔。意墜丹田。次字良背。幹運繚曾。或搜。或散。坐臥可行。有動有靜。百日功成。

咳嗽

導引 伸足坐定。雙搗兒訣。用力撐起。低頭躬身。漸下。以兩手扳足尖三次。隨原訣用力仰起。次咽津下降幽閑。如此躬法二十四迴。養靜半香炁。

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。

食凝滯而成。有脾胃受虧。敗壞元炁。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 行功宜帶鐵以雙手懸梁。將身下墜。微納炁數口。使炁冲膈盈滿。兩足踏步二九一度之數。轉膈氣逆。胃口虛弱。不藥而愈。

運功 此症始行調息而坐。按週天計等。咽神水一觔。意墜丹田。次字良背。幹運繚曾。或搜。或散。坐臥可行。有動有靜。百日功成。

咳嗽

導引 伸足坐定。雙搗兒訣。用力撐起。低頭躬身。漸下。以兩手扳足尖三次。隨原訣用力仰起。次咽津下降幽閑。如此躬法二十四迴。養靜半香炁。

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繫抱風府向前拜揖百餘俟汗自出勿見風定息炁海清生一香飯食遲進則効矣

運動 凡頭疼目脹膝酸腰脹發熱者背脹當先守臑背入定後用行庭運至風府用意遠迎百度直行泥丸亦旋百度後分兩路旋眼胞漸入腫人百度至鼻柱合行亦旋如深些多旋一會按上鶴橋經重樓行胃數止于氣海腫特以兩手捻孩兒印兩脚屈指咬緊牙閉意在氣海旋速或速入黃庭注念煉至心純不覺真意自旋一貫前後間行邪炁無不散者疼痛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

癰瘰

導引 用手法於肩井穴指六十四度擦之亦如數而行運法極効

運動 起于歸元漸引至患處着意多旋小而大



徹而散散而運。而于胸間。達十數迴。又旋至癰處。如前法。迴而復始。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。般道外。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。亦能全効。用牽藤蛇夢草。并根蒂。葉紅子。四兩。夏枯草五錢。頭生酒諒意。用入砂罐。煮香一炷。埋土穴中。退火一宿。其藥時。罐內空懸數銀一塊。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。而後不特。每服一盃。日服五次。為度。不可多用。未形絲瀉。而內消。已形毒水出。如小便。一月全効。

小水遲滯

導引。搓小絛。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



病處多運數十迴復遠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 以古頂上臍守絃雍靜念而後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功効

運動 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

弱蔓壯氣

導引 用指按坎穴搖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動効

運動 此症感于坐功之人當疑想炁海半晌後默運旋動中又靜念念不忘其炁自收

小腸氣

導引 用手繫臍幽閑納氣數口而臍之頂閉納之立効

運動 因慾火積滯外腎復感冷炁故作脹痛不



可勝言。注意從外腎提氣至內腎。右運二七遍。即從內腎想一火。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。腎炁上升。瀉痢止矣。

導引 先用歸元聚炁。次推大腸曲行。瀉火收回。復顧念將取靜。候瀉定。服炁補之。

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。

導引 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。不止亦愈。

夢遺漏精

導引 用大頸荷蕋一個。只上安帶得法。套行具。



傷風出汗

臥精自固矣

導引

宜用前舊症引功

運功

握兩手指如拳。腳指亦要拳握。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。後二指用拘至脇分之處。

運功

守黃庭。或閉元。注念太乙。般若咒。以正其心。邪自不見。

禁口痢

導引

於是三里指之九九。擦亦九九。如不効。再



加肩井全搥之并運後功

運功 先推開心頭想至腎府以腎水灌頂門滴
下心頭洗之收轉脐輪運週天

胸腹脹悶

導引 雙手交叉低頭觀臍以兩手貼胸口將身
往下不論數推拂能寬胸脹止腹疼兼後功自効
運功 先定歸元後行幹旋至胸前搜撒散法左
右分開如未通豈以良背佐之無不効矣

胃脘疼痛

導引 於足三里搥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 於腎輪照海氣海各搥九九擦之亦然兼
運後功

運功 用雙手抱兩膝吹吸念臍下絳尾闕升氣
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。香盡為期。治一切雲
翳。努肉扳睛。腎水枯。心火盛。皆効。
運動 法行艮背。右旋上行。迎崑崙。經明堂。漸旋
至眼。細圈入瞳人。撒散數十度。降胸臆。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。

癰破血不止

導引 於左則左足三里。搗之七七。兼行後功。右
亦如之。

運動 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。指之九九。擦之九九。次
搗五指尖。右亦如之。

運動 取効。全用週天通關法。

手足麻木

導引 將左足搭右膝上。以右手扳左腳尖。左手



托脚跟板向右侧。頭即轉左右亦如之。兼法運動。炁脉自朝。

運動 炁血兩虛之症也。起于歸元會意運法漸患處多旋百迴以還原位。行住坐臥得閑皆可運用。或時以指甲捻麻處捻之覺疼。疼使血來朝之意。背作疼脹。

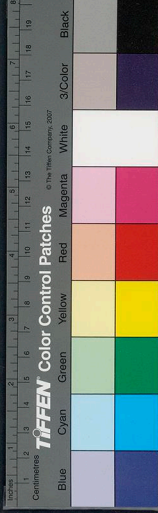
導引 以掌心搓之九九乘熱交搭于左右二肩躬身用力往來搖動九九之數加以運動。

運動 即行艮背大小圈法。後行手指至指甲散出帶炁于疼病亦如之。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炁上攻。邪氣自然退散。

運動 手脚屈伸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炁淨降矣。



痔瘡

導引 於尾門紙骨間張強次上指六十四度擦
亦如數兼用吸提呵法自爾安樂
運動 坐定息均注念存瘡吸提咽濁九口再凝
艮背發運尾閭運瘡百遍復升腰胎運二七數逐
日行功不間自去患根

吞酸

導引 於肝經肺經指之九九擦之九九行後功
自功

運動 先服氣凝定歸元半胸次行胃口洗滌邪
火曲轉大腸散濁復元又凝定氣自愈

耳重

導引 定息坐塞兌咬緊牙關以脾腸二指捏緊
鼻孔睜二目使氣串耳通竅內覺哄々有聲行之
二三日竅通為度

運動 時常將兩耳返聽于歸元取靜或存開口
鼻氣意想從耳出又收返聽耳自然聰

哮喘



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

諸毒癰癰

流通腹顧念膈
運功 注將念想頭上痛處分兩邊運至心口開
下念將輪幹旋通關竅行至滯痰處着意多運週

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

頭暈腦痛及痰滯

運功 左疼意想左乳下一太肋扯過右乳下右
來則扯過左乳每行十二度

導引 用手法百會穴指六十四度擦亦如數兼
運後功

頭痛

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

導引 用手法於十一椎下脊中穴指之六十四
度擦亦如數兼行後功喘自然安



化解矣。

運功 瘡毒氣滲於皮膚。疽毒皆發于臟腑。患在前。歸元發引。患在背。起艮行庭。瘡瘍之疾。隨意可運。毛竅發散。腫毒之憂。得力通關。遂出大腸氣。速患處。着意為之。

頭重目花

導引 觀空坐定。閉氣以兩手心掩耳。擊天鼓。吹擦湧泉穴。吹以手按膝端而坐。呵氣九口。如法定神。

運功 意定鉉雍。舌頂上腭。俟渡徐生。頻咽丹田。復想歸時。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。瘦飲串肺。為患日久。變成勞瘵。于肩井穴。搗九九之數。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。足屈勿交。神氣自迴。得法因津咽下。定神。

跌暈



導引 於肩井穴。弘挑穴。掐之九九。擦之九九。自然而愈。

運功 急按耳門。及腦門。仍還額門。定元神。若燕轉迴心。清爽。慎。遲。發。語。固。命。根。

一 耳病

導引 凡搓掌心五十度。熱閉耳門。空觀。次又搓又開。又觀。如此六度。耳重皆然。兼以後功。無不應。

運功 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。若蟬鳴。咽津液。降氣安。

鼻淵

導引 并治不聞香臭。用中指尖。掌內搓法。極熱。髮搓迎香二穴。可持搓特運。兼行後功可也。運功 歸元念。緣通命門。想腎水。升上崑崙。降腎。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。將緣通腎輪。想水灌頂。歸覆。將或煩紅。



及鼻。但推紅麝散。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。氣脈自和也。

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。

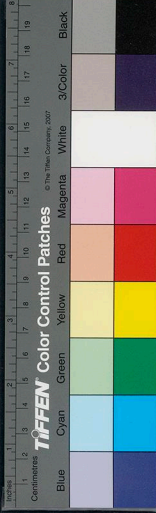
運功 以舌捲上腭。凝鉉雍穴。貫一窟凉水。漸提。至口俱咽。又起湧泉水。或腎水皆可。

咳紅

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

運功 艮念數日。繚胸前推開。吹運湧泉水洗心。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。運動。先呼濁。次吸清。歸腎閉目。存心下丹田。半晌。運將自安然。

目病

導引 先以手抱崑崙。仰頭吐舌。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。不聞或動或運。二者兼之。

運功 雙膝藏于兩腎。想腎水浸洗。能退熱。運微四散。能去風。雙目觀二腎。存兩道白水。運至眼中。着意圈洗。磨剝。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。腎緣取腎水升。洗覆睛効。

痞塊

導引 以左手向前上伸。以右手向後下伸。開舌一口。扭身轉項。左右換轉。各十七迴。候腹內微覺。



响声身熟乃止兼行後功
運功 注脐發運患處撒散或想刀劈破炁塊推
之四傍又罐火燒之或用後法

尾闾墜氣

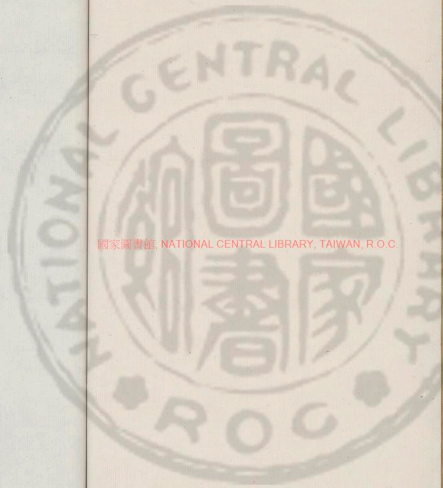
導引 咬牙閉炁聳肩雙目圓睜左右轉動谷道
紫撮如此行之炁自然昇

運功 元炁下陷之症炁出不臭是也因閉炁行
功不能轉昇故耳當存歸元法運週天七日見効
有用功通尾闾及夾脊雙闕之後不能招攝而墜
者宜用靜功返照自然升頂不着第以靜守自然
化液而降効也

痰火

導引 伸足坐定以雙手指兒訣撐起用力低頭
躬身而下扳足尖三吹如訣用力而起咽津下降
幽閑躬起二十四迴守運後功
運功 取靜半晌用十六字提咽指脐存想念茲
在茲吹運尾闾八九度入靜自然痰火自降





國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

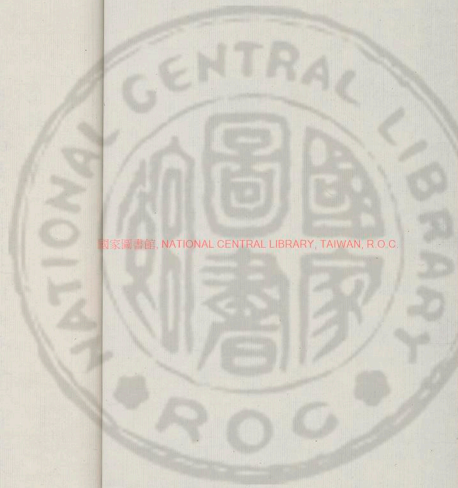


國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





34286 v.3



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



道養初乘忠書

坐訣口訣說

前問答四篇將道養之理與事及一身之天機贊
化之妙用已剖洩無餘矣茲著坐訣口訣二篇使
學者一聞卷而旨趣瞭然一入望而俯持不爽雖
不敢謂大道在是或庶幾可為渡世慈航云同志
者覽之定有鑒識

眉春子粘本盛識



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



道養初乘忠書口訣五

學生要訣

凡營坐室不必拘以山林或在市廛或在家或在
道鄉但得靜爽無往不可室不欲太明太明則傷
竟不欲太暗太暗則傷鬼亦不必寬大室中不著
他物但安祖師像一香一燈一几一榻而已凡學
打坐者須厚鋪坐褥使身不痛苦鬼解衣帶使氣
不留滯半跏趺坐以左足壓右足坐久則左右轉
換皆可次兩手指子紋握固炎夏指午紋或以純

有兩手合托
指子紋握固
炎夏指午紋
或以純



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



陽訣○右掌壓左掌上○名地天泰○徐○舉身○左右搖
振○使緩急得所○然後正身端坐○令腰脊頭項骨節
相拄○身與肩對○鼻與臍對○古柱上唇齒相著○目
須微開○不可令全閉○身次平直○狀如浮圖○不得左
傾右側○前躬後仰○亦不得倚靠○几榻○使生懈怠○人
之五臟○皆附於背○謂之脊梁○人每端坐○則五臟各
得其宜○各施其功○如官府坐堂○六房辦事○官府退
入後宅○而六房俱散○遠矣○人之坐○一偏倚○則臟腑
必有偏滯○所以養生家○多端坐一刻身子○多疑健
一刻也○坐要安舒○任其自然○肩不得太聳○太聳則
難久○操不得太急○太急則易斷○大要在於得中氣
從鼻通息○不可粗○不可促○不可閉○不可抑○出入往
來○務要綿軟○亦不可着意○為之身相○既定○氣息既
調○寬放臍腹○一切善惡○都莫思量○念起○即覺之○
即無久○忘緣○自成一片○若得此意○自然四大輕
爽○所謂安樂法門也○若已發明者○如龍得水○未發
明者○但辦安心○心不相賺○出定之時○徐○動身安
詳○而起○一切時中○護持定力○如護嬰兒○即定力易



口訣一

覺如子曰每日垂簾塞兌存想山根昏而坐萬
慮俱空。併若不知身在何處一般自然陰中有一
點陽陽中有一點陰交搆在丹田之內一番暢快
光景自家也說不出為氣歸元海即坎離交搆也
亦謂之小周天此時一呼一吸吹動丹田真火
猛烹急煉產出先天藥物火候充滿正好流動非
倒行逆施則藥不能早得悟真篇云後他坤位生
成體種在乾家交感宮性命圭旨云火逼金行顛

成矣所謂捩珠宜浪靜動水取應難定水澄清心
珠自現是也

國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



三股之三是
錯字乃一
字之訛也

育記

此乃採藥之

工用

亦乾坤交媾

工也

育記

此乃去鑛
留金之工

此段中有

錯處當

詳參

育記

倒轉自然鼎內大丹凝此之謂也從太鉉閑運流
隱既若有三股暖氣上腎堂過夾脊歷二十四骨
節畢玉枕到天谷穴與神交合任其旋繞頂門方
纔下明堂度鵲橋歷十二重樓過絳宮直抵丹田
所謂乾坤交搆罷一點落黃庭是也如真火稍微
再加微火吹動漸抽添又復如前上昇書云丹
田直透泥丸頂自戴河車幾百遭則鉛枯汞自乾
矣此乃周天火候也行之既到純熟地位便急行
卯酉周天之法世人只知乾坤交搆而不知卯酉
周天如有車無輪有舟無舵其欲致遠不亦難乎
先用一物頂住太鉉閑用目矚住泥丸下照坤臍
良久從炁穴火珠一粒自左邊升起至臍左邊次
到絳宮從絳宮之左忽折左脇下而後透入左肩
上左耳根入左目到山根畧存一項即轉右目從
右耳根後下右肩透而前轉心之右下至臍仍還
丹田如是者三十六次為進陽火又從右邊升起
左邊降下二十四次為退陰符此初時入手未免
畧着意到純熟地位自然左右俱升且或從治



李太白已言極
詳

言

此工當存錄

基上後採

委

此篇絕無上
途乃又路
也

命橋前後俱升有不知其然而然者人一身皆屬
陰惟目者陽竅也故目之所到即氣之所到此收
內藥之妙也治命橋丹經未有及之者獨金筍寶
籙言之甚明工夫行到純熟氣穴中自然元氣昇
起如噴泡然入臍直過治命橋此處前後相通中
空如管忽然兩腎如湯煎如尚有陰火小覺痛楚
蓋龍戰于野之義若陰火已剋盡者不痛也徐々
滾上崑崙之頂此時下而尾閭中而二十四節都
不經匯且更有一種妙處并不由玉枕關忽從兩
腮透上元始宮中自漫々降入山根到臍準入人
中濃液凝如鵲卵狀從鵲橋入舌下歷十二重樓
徐々嚥入中宮則先天一立後天退藏矣所過之
穴有陰氣者未免相戰微々作痛戰盡羣陰始完
全先天也一正至而百邪難容一竅開而萬孔生
春鉛氣上昇汞氣下降鉛汞之氣混圓於丹胃之
外却病延年可成陸地神仙金丹之道思過半矣
圭旨云大道分明見此圓璇璣卯酉法天然由中
達外中全外自後推前後即前陽火退來從左轉



陰符退後往西旋。霎時火候周天畢。煉顆明珠似
月圓。此明珠即嬰兒種子也。長養聖胎。又當另做
非可容易。既做了。卯酉周天。火通金行。一點金精
遂上乾宮。漸採漸積。日煮日鍊。損之又損。到得煉
無可煉。此時藥也不生。輪也不轉。液也不降。火也
不熒。五炁俱朝於上陽。三華皆聚於乾頂。經云。鼎
中有寶非真寶。重結靈胎是聖胎。但珠在崑崙。何
由得下。必假神虛。竊靈陽真炁以催之。太陽真火
以通之。催逼既久。靈丹應手脫落。化為金液。吞人
口中。直射丹府之內。於一切時中。時時照顧。念茲
在茲。混々沌々。不即不離。所謂時時照丹。肩刻々
守。黃中是也。又云。漫守藥爐看火候。但安神息任
天然。陳虛白曰。念不可起。念起則火燥。意不可散。
意散則火冷。只要一念不起。一意不散。含光點々。
真息綿々。此長養聖胎之真火候也。故白玉蟾曰。
採藥物於不動之中。行火候於無為之內。如此十
月。聖胎成矣。胎完成就。脫出其胞。移神上宮。出神
外遊。復還本體。無証無修。



口訣二

黃陽子曰凡修此道必有下中上三乘工夫三乘應三停下乘即初乘也。行此初乘心法是行其黃道以煉已。天有黃赤二道日月行焉故天能長存地有黃河逆流故地能長在人能通此黃道使真氣逆升而旋以流通自然能長生可信矣。吾儒謂之周天釋家謂之法輪常轉壽無窮欲起此黃道重在於能通任督之二脉也。經云能通任督二脉者壽如龜鶴龍虎與蟠餘俱能通此二脉故壽不

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



算人為萬物之靈。能通而修之。豈不能長生哉。故老子曰。欲生者任從其生也。豈不美哉。朗然子亦曰。夾脊雙關透頂門。修行徑路此為尊。華池神水頻吞吐。紫府元君直上奔。常使炁衝官節透。自然精滿谷神存。幾時學得長生路。須臾當初指教人。即此法也。此法便是天機。生成人人皆有。此黃道故人。人皆可修。此長生因衆聖人禁秘。則人人不能自知。所以無傳也。此黃道既起。一身之炁。日夜自能旋轉。自然炁動生液。液能化血。血能生精。精能生精。精復生氣。五行相生。如水有源。故能長生。正所謂戶樞不蠹。流水不腐者是也。此法即中庸註所謂法其自然之運是也。道家衆同辨曰。易行周流。屈伸反覆。又曰。修之不輟休。炁氣雲雨行。萬々若春水波々似解冰。從頭流達足。究竟復上升。往來洞無極。拂々披谷中。即此天機之真法也。但此法雖能旋轉。若不知火候。雖長生亦不能與天地同其長久。故鄭思遠長生集云。天機撥動引真氣。真氣不運而自運。能知火候長生客。可度千春。



與禹春欲行此法。人身左足太陽右足太陰中有
湧泉穴。是發生其真氣之源。尾間穴一車曰羊車
腎堂穴一車曰鹿車。大堆穴一車曰牛車。內有任
督二脉。用口訣撥動三車。推起二脉。頃刻之間。自
見兩足筋肉震動。奮發之形。候三五時間。真氣稍
稍上行。後升前降。上一下。流行甚速。日夜旋轉
毫無休歇。不用心思智慮。亦不用工力引意以助
長。誠可謂達實可謂巧矣。

口訣三中乘

此中乘之功夫。正是築養其聖胎之事。是法貴在
斷絕喘息。凡人喘息一出。一入。真氣被天地所奪。
以致精枯髓竭。必自滅矣。修身之人。能斷絕喘
息。自然長生。故丘長春曰。息有一毫之未斷。命非
己有。雲門亦曰。初禪念住。二禪息住。三禪脉住。四
禪滅盡。七百年老古錘也。妙哉。正此謂也。喘息既
已斷絕。非只細微有能入水旬日之驗。如嬰兒在
母腹一般。故曰胎息。所謂火候者。是用其心法之。



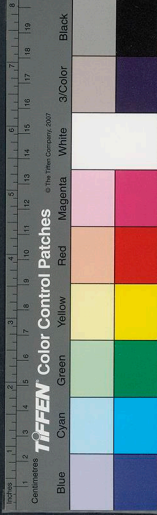
火候兼有口鼻之呼吸乃能盜奪天地靈陽之
氣故能與天地同其長久此法見在繫辭撰著之
數法莊子謂真人之息以踵凡以喉是也欲行此
呼吸之法必先調息其調息之法又見在蘇東坡
小品文養生偈曰與息俱出與息俱入隨之不已
一息自住不出不入或覺此息從八萬四千毛孔
中雲蒸霧散無始以來諸病盡除諸障盡滅自然
明悟矣譬如盲人失杖忽然有眼此時何用求人
指路是故老人之言盡於此朱子亦有調息箴曰
靜極而靈如春沼魚動已而翁如百蟲蟄開闔氣
氤其秋無窮既已其秋無窮聖人何得有死故散
齋言行視聽等箴亦皆是此修道之要也觀其理
修身之法豈專在於丹書長生豈在於仙佛乎



呂祖日用訣

夫日用者。飲食則定。禁口端坐。莫起一念。萬事俱忘。存神定意。眼不視物。耳不聽聲。一心內守。調息綿綿。漸々呼出。莫教間斷。似有如無。自然心火下降。腎水上昇。口裏津生。靈真附體。得至長生之路也。十二時中。常要清靜。一念不起。謂之清。靈臺無物。謂之靜。身是氣之宅。心是神之舍。意行則神行。神行則氣散。神聚則五行真氣。結成刀圭。自然身中有身。冲和炁透。醍醐灌頂。行住坐臥。常覺身體。

國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWÁN, R.O.C.



道養初乘忠書

證驗說

如風之行。腹中如雷之鳴。耳聽仙音。無絃之曲。不言而自。不鼓而自鳴。神炁交結。男兒回轉。得觀內景。能自言語。見虛無之事。與聖同居。神自出入。永脫輪迴。出離生歟矣。莫教有損十二時中。常要清靜。神是氣之子。氣是神之母。如鷄抱卵。存神養氣。能無離乎。杪哉杪哉。

學者當用功時。身中證驗。節節變幻。益曰大通。罕傳見聞者。稀須得真師印證。方不疑惑。憶予初學坐。每思任督二脉。何以得通。竭誠依口訣。趺坐存想。山根調息。兼鼓巽風。第四日。而氣即能過尾間。通夾脊。達玉枕。上泥丸。下明堂。入絳宮。到下丹田矣。但所出津液。尚有腥氣。如人家水溝。積開方開也。時覺身子弱甚。約有數日。而背肩手足皮肉。及



頭項各隱々如蟻行吹數日腹中有響音外腎微動或水旱或火炎或手足皮內如一線冷風問之先生皆云開闔真景也次十餘日甘露下降一刻方止滿口清香甘美沁入皮骨如冰片然一時美景不可名言真所謂白雲朝頂上甘露灑須彌自飲長生酒逍遙誰得知也次各經絡每日各現一景或腸胃之間有似一轉者或足底手背隱々抽筋一動即止次一月後兩眼神光煥發再則頂上有光墜下如牡丹花大鬚眉皆見次身中金光迸爆衣服床帳皆照如隙內容光其金光有憂烈烈烈之響如雄雄相趕狀行卯酉周天時其足底畧有拘攣意但一見即止此卯酉周天即進陽火退陰符也須大靜方可為之若有人事應酬還以陰陽昇降之法為劫每夜間醒來開眼見時初如皎月再則純是紅日照耀亦畧一瞬耳又或開眼見莊嚴聖像俱以無心付之不必着意也存想山根時雖閉目而自己元神對面相照若或事忙久不存想則元神不容易見也次一季後濃液凝如



崔邛即丹也。又一季後其丹則全紅矣。此二三年
內皆一年一見。大約火功不斷所致。耳經曰常
如此不絕則五臟清虛閉目內觀。臟腑歷之如照
燭。漸次有金光萬道。燦爛透出身體。如火輪雲霧
盤旋。單身漸。聖驗相續。非誇詞也。亦非比喻也。
乃真景象也。夫仙翁寶曆異境載之于書。真欲
人共行之耳。餘各證驗詳列于後。同志者其珍之
勉之。

道養初乘忠書証驗

眉春子粘本盛識

証驗

晉江眉春子粘本盛輯著

初乘功夫。此氣初轉之時。在腹中。於腹中充盛。就
可用口訣過三關。口中有甘津之驗。四肢八脈無
處不流行之驗。腹中有雷聲之驗。若以火候烹煉
身中有狂風揭地之驗。有真氣如網縛之驗。有異
香滿口之驗。臍下有九炁還元之驗。喉中有醍醐
灌頂之驗。腹中常有裂帛交響之驗。或用武火薰



蒸有上下痛癢之驗有穿筋透骨之驗有耳聽千
千面戰鼓萬々顫雷聲之驗凡骨中有打傷及血
氣凝結汗毒之疾有皮膚瘡疥之疾此氣亦能吹
散不療自愈之驗修近個月之時自然有抽筋換
骨之驗有閉息至於八萬四千毛孔各齊出氣之
驗必有此二大驗盡見方是正冲和之黃道也便
是下乘之功夫完備
中乘功夫調靜喘息至於十餘日之間其驗甚多
不得盡述有腿見青天於室內之驗或見白雲羅
列在空之驗或見天花亂墜之驗或暗處能見小
字之驗若見此四大驗斯時元氣自然充足便能
化為甘液一時下降連吞有一百八十口之大驗
也再後連吞數次腹中真炁甘液滿腹自能辟穀
自然不睡不食不慾腹中自能蕩滌其邪穢消融
其渣滓而斷水火此時就出有陰神在於臍竅而
出入自然面有紅光白如冠玉口似含丹耳如紅
珠眼睛黑白分明視聽幽遠聲似洪鐘睡無眠夢
自然返老還童行此一乘終則陰陽之氣大冲和



而敦厚必有眼光。溫至於三五時能見天上之星。辰此是煉已之工夫。完備其壽可與天地同其長久矣。但其形雖長久必再行上乘。損益之工夫。以至於出陽神而能聚散。方是形神俱妙之道。斯至於聖人矣。

抱真子曰：如此修煉有何証驗？覓鉉子曰：抹藥之始，外腎時舉不倒，丹田炁滿也。須防走失而失丹。真氣既動，百邪難容。或胞鬲煩滿而口吐頑痰。或腹脇疼痛而下惡物。或偏身汗出。或四肢酸疼。宿疾漸除也。或陰陽擊刺腹中如裂帛。或關節將通。頂門如雷鳴。或藥物上升耳內如潮。或真炁通流百脈如蟲行。次口生甘液。次頂生寒泉。次鼻聞異香。次靜中忽覺元神自下丹田跳躍而起。直至頂門。次靜中常聽天樂。次時室而生慧光。或隔壁見物。或見五臟。次形體光澤。次雙睛如漆。次紺髮再生。次行及奔馬。次涕泪涎汗皆絕。次三戶九竅盡火。次寬寬不游。夢寐自無。次陽精成體。靈府堅固。寒暑不侵。次志合太虛。次目視萬里。次心知未來。



次內神出現。次外神來朝。功圓行滿。膺葆受。
見火龍飛。或見絃鶴舞。綠雲繚繞。瑞氣縹緲。山
超凡。逍遙自在。

謹按易真論曰。凡遇火之際。或覺尾閭有物。直冲
夾脊。雙關。歷々有聲。逆上泥丸。復自泥丸觸上脘。
顫々降入口中。狀如雀卵。味如水酥。香甜軟美。覺
有此狀。乃是金丹還丹也。徐々咽歸丹田。常々如
此不絕。則五臟清虛。閉目內觀。臟腑歷々如照燭。
漸比有金光萬道。舉關透出身體。如火輪雲霧盤
旋。罩身漸々聖驗相續。以證超凡入聖。非比喻也。
乃真景象也。仙翁默膺此異。不敢語人。蓋非人間
所見聞之事也。修煉之士。若能注意下丹田內。安
神定慮。一念不生。湛然無欲。固守經月。從半夜子
時分。神氣精明。自然覺得下丹田元陽金精和氣
充滿。形如烈火。勢若炎風。穿過尾閭。撞透三關。上
至泥丸。復降至丹田。自下丹田復還過尾閭。冲和
氣透。所謂醍醐灌頂。黃河倒捲。皆無為而自成。神
氣精血四物混成一家。顛倒循環。運轉周流。無始

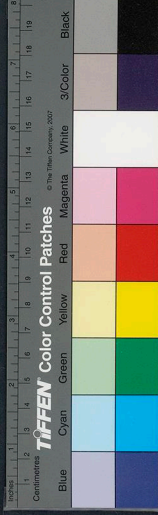


通鑑子楊大師論六通

一心境通二神境通三天眼通四天耳通五宿信
通六他心通若行過不可着他進道之士十二時
中常似一時名為無間斷靜坐之間志在調息綿
綿休於一性時不昧湛然不動是謂安心夜忽
然滿室如畫心似水清玉潔到此地面非為大事
如井窺管見於天三光聚粵五炁朝元乃是炁候
之所變也靜坐之間忽然一性跳出形軀之外便
嫌四大臭穢若到此時慧性覺之乃心境通靜功

與周天火候三百八十四爻自然符合修煉工夫
只是固養神氣其抽鉛添汞亦是名目神氣不離
鉛汞自然相配慾寡心靜者工夫純而驗自顯今
不盡述

國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN



勿退。或居靜室。或居園堵。不出戶庭。萬事未來之時。自知。猶如隔牆見針。乃是靜功所至。名神境通。若到此時。正要加志鍊睡。忽然心神閉塞。坐臥不知。混沌。不識東西。若到此時。休要心忙。慧性覺之。混沌之間。忽然心地大開。地里山河。猶如掌內觀文。心神踴躍。無極無窮。乃是天眼通。到此加志勤行。休執偏了。坐間忽然聽天人之語。撥去休着。恐是邪境。乃是天耳通。忽晝忽夜。入於大定。親透三世之因果。到此地面。乃是宿信通。若心常常慧。燭光明。永夜清宵。無思無掛。寂然常住。不離本室。顯身外之身。他方都見。神聖之通也。乃是他心通。後有鍊形鍊炁之法。若鍊炁。則志在希言。若鍊形。則無思無欲。此二事。謹之護持。休得中路而廢。地久天長。功夫數足。自然改換形軀。或是內瀉。或是外表。外表則滿身瘡出。臭穢不堪。內瀉則大小腸中。自外軀出。五方顏色。若到此時。休得恐怖。換盡陰滓。水谷自得身體安樂。如龍換骨。如蛇退皮。如蟬退殼。乃得形神俱妙。與道合真。方顯出世。



棲雲先生論冲和

夫冲和者。全藉火鍊其炁。其炁上升。別有功驗。下一分志。見一分功驗。下十分志。見十分功驗。○夫冲和有五等。三年五載。不搖不動。忽覺一氣上騰於心。耳聽風雨雷聲。四肢八脉流行。乃是臣氣冲和。未是正真之道。○或三年五載。忽聽狂風烈響。戰鼓之聲。上至崑崙。下至於膝。口嘗五味。舌湧甘津。眼有光明。鼻流玉柱。乃是膀胱民炁冲和。達人前進。別有功驗。○或三年五載。又聽風雨雷聲。丹

之功。恁時撒手放行。饑時吃飯。睡來合眼。未升之時。隨緣住世。數足則獨步登雲。自在逍遙。任從天斷學道之人。可詳察也。

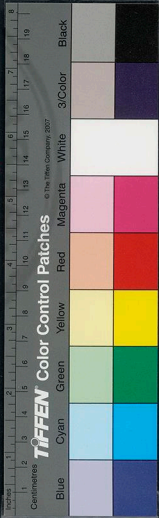
國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



田熱烝盤旋漸々加升其烝從脅後歸於漕溪上
至崑崙甘津復生上升醍醐灌頂下降甘露酒心
眼中光明電掣乃是時後飛金精也達人行到此
更若前進別有功驗或居靜室守三五年其間耳
聽震雷之聲腹中裂帛之響氣居腎後極升尾闕
穴行玉柱間透泥九宮崑崙頂響似狂風揭地湧
如寒泉寒泉下降乃是鉉珠落於丹田或現青天
或月光或白雪羅列在空或現龍虎交泰或現日
月交宮雖是恁般變態達人向前進步二三年別
有功驗○生發在於太乙元君未生天地先生太
乙元君太乙者北方壬癸水在兩腎堂間上透泥
丸下至湧泉又耳聽千之面戰鼓萬之顙雷聲如
狂風揭地乃是大海發泄撮底飛騰上下通紅周
天火發渾身上下疼痛透骨穿筋四肢八脉無處
不流行骨如破碎或迷三朝五日混沌初立乾坤
乃周天火候是天地交泰日月交宮改變桑田滄
海有人行到此決更飛昇乃是周而復始換骨抽
筋此大冲和也

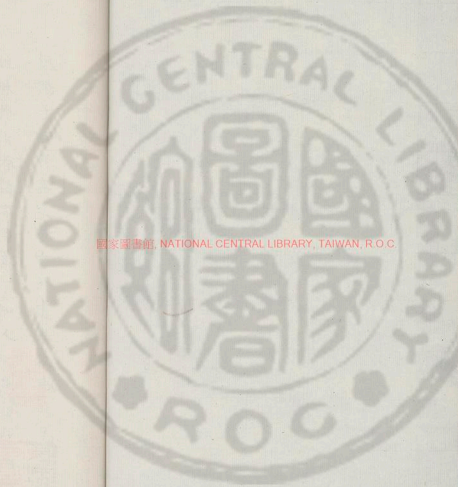


國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





242187 V.4



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



神靈說
樵陽子曰修真之道在於盡性致命非為
但昧於修者類言用意不知人心意動即
已落於人矣吾所修者性天之事而執情以求性
執人以求天是擊鼓而期無聲入夜而思暴目無
怪乎愈求而愈遠也吾謂真修者不用心而用神
不用知而用靈夫寂然不動感而遂通者心也不
必感而後見其通不必通而自無不通者神也聰
明出而湛然者知也聰明盡然而惺惺者靈也形

神靈說

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



行 禪 圖



行亦能禪坐亦禪聖可如斯凡不然或往或來時行時
止眼視於下心藏於湧王重陽所謂兩腳任從行處去
一靈常與氣相隨

毀無心而邪不昧者神靈也故修真之士要使
坐忘其身心而并忘其所忘如清秋曉天萬賴俱
寂三光不出而晃耀此時天豈自知為天也
哉所謂恍恍惚惚其中有物杳冥其中有精
不可思議也亘古及今惟此物不隨形滅不隨形
生行而不去止而常流昔人所謂真種子也必得
乎此而後丹臺有主精炁始靈故紫陽有神為主
之說而黃庭多論神焉



坐禪圖



靜坐少思。寡欲。冥心。
養氣存神。此是修真。
要訣。學者可以書紳。

立禪圖



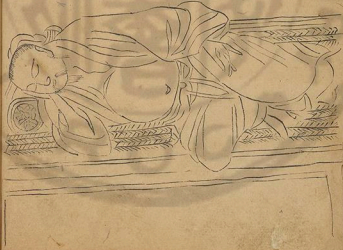
若天朗氣清之時。常用立禪。納氣法。而接命。其法曰。腳跟。
着地。鼻撩天。兩手相懸。在穴邊。一息引從。天上降。吞時。目。
閉。到丹田。

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



臥 禪 圖

五龍盤體法
訣曰東首而寢側身而
臥如龍之蟠如犬之曲
一手曲肱枕頭一手直
摩臍腹一隻腳伸一隻
腳縮未睡心先睡目致
虛極守靜篤神炁自然
歸根呼吸自然含育不
調息而息自調不伏氣
而氣自伏與那導引之
法不同工夫到時自然
寢寐神相抱



道養初乘忠書要訣纂畧八

晉江眉春子粘本盛輯著



眉春子曰朗鑑子中下二乘五段雖舉其大舉而
無用功之次序節候然於色身上事已無餘蘊經
授口訣者見此自是洞徹根要亦道養之一助也
用標於要訣纂畧之首其餘就見聞所及有訣訣
可法者俱並輯入與前篇相為啓發海內知音自
有同賞

第一煉已



道有三乘。上乘中乘下乘。世之學者。開口便說清淨。無為。忘人忘我。此是最上一乘。初學安能到此。但須心祖偷閑而已。偷閑之法。先閑靜室。半間上懸祖師聖像。使心有所依皈。無力構室。隨緣處皆可取靜。禪家謂靜坐一須臾。勝造河沙七寶塔是也。方其欲靜之時。轉覺許多不靜。蓋因身中有五賊攪擾。五賊者。眼耳鼻舌意也。欲取靜。必須先去五賊。使目不外視。而視內。則視在肝。而不從眼漏。耳不聽外。而聽內。則聽在腎。而不從耳漏。鼻不聞香。而呼吸在內。則鬼在肺。而不從鼻漏。口不開言。而嘿。內守則意在脾。而不從口漏。心不妄想。而自惶。在內。則神在心。而不從想漏。如此祖師所謂精神鬼鬼意攢簇歸坤位。坤為而獨修無漏者也。久久純熟。關中亦可取靜。而為煉已之始事。已雖曰始事。其實成終都要如此。

第二採取所謂煉精化炁

此功當須定靜。憑此清靜之功。而行採藥之訣。藥者何物。吾身之元炁是也。人之一身。俱是血肉裝



成屬陰。為此一點元陽之炁。此即先天之炁。以其
之先天故論先天無形。又行乎血炁之中。而能
耳聽目視。手持足行。然人之生。有此元炁。以生之
也。所以竅門強名此炁。曰命。而又心神強名曰性。
性命神炁。原只是一強分之者。故此條以神馭炁。
目以數人耳。蓋因心炁腎炁而分言也。以神馭炁。
性命合而為一。則曰雙修。工夫只在數字心火上
故修性者必兼修命。修命無他。不過採此腎中之
炁耳。採炁之訣。何如要知凡人一身脊骨二十一
節。從下尾閭穴至上第七節之傍。兩腎居之。腎屬
水。天一生水。夜子後一陽復生。身中元炁自下而
上。却好行到腎。兩腎中間有一竅。正在七節之中。
元炁從此而出。所以人人睡到半夜之後。外腎陽
舉。陽不自舉。內腎竅中之炁發出。行到外腎而陽
舉。耳當其內。腎陽炁將到外腎之時。即與妻妾同
床。不妨披衣起坐。垂目閉口。調息綿綿。存想兩腎
之間。若有炁從此出。此炁竅門謂之鈴。卦屬坎。腎
絡連心。下動上應。夜夜行功。坐到更餘。方纔就睡。
餘月之後。必覺兩腎中間炁動而出。只因起坐此



氣不得順下而行逆而往上升道重一逆字語云
或胎順則此一此點精點施之同床之凡母或胎逆
則成丹則此一此點精點受之身中之聖母便成丹
丹成者出世之胎也外腎不舉便是陽炁不行之驗
胎者傳世之母也外腎不舉便是陽炁不行之驗
不採之採是名為採而所以為煉精化炁者已在此
已精何化炁也棲雲先生曰人彈諸味與五穀濁
者化為津液津液化為陰精陰精不經煅煉便在
身中作怪要想遙欲只用丹田自然之風吹動其
中真火火在下而水在上水得火蒸若竈釜中之
水得火薰著自然化為炁而上騰薰蒸傳透乎一
身之閑寂矣是謂陰精煉盡而化為真炁也

第三交姤

腎水既覺上升便以心炁此炁鎖門為之系掛屬
龍下而迎之火久迎合心腎二炁自結交姤謂之
小坎所謂身中夫婦也坎男然以意為媒勾引意故
夫婦必借於黃婆黃即中央意土也又曰戊己土
於心下腎上之間所謂交姤數足百遍環數落入黃庭是黃
鎖門指此謂洞房交姤數足百遍環數落入黃庭是黃
相連也凡間之夫婦有夜不交姤身中之夫婦無
夜不交姤夜夜落入黃庭則夜夜元炁凝聚便是



積炁。積炁便是抽添。所謂炁是添年藥。常人以之
延年。鉗門以之修煉。皆借此炁為丹頭矣。

第四河車

元炁漸。積聚積於下者無路可通。只得下穿尾
閭。由尾閭而夾脊。由夾脊而玉枕。由玉枕而泥丸。
此背後炁通也。又自下丹田有炁一道。踴躍而升。
直上泥丸。此胸前炁通也。前升之炁忽引後升之
炁上而復下。下而復上。鉗門所謂河車運轉又云。
夾脊雙關透頂門。常使炁通關節透者此也。總之
是任督二脉通。任脉起於中極之下。循腹裡上關。
下極之膻。穿脊裏上咽喉。屬陰脈之海。督脈起於
後頭至鼻。屬陽脈之海。二脉通則百脉皆通。黃
庭經所謂皆由心內運天經。天經乃吾身之晝夜
存之自長存亦此也。

第五息心

運轉之後復落入於黃庭。自覺黃庭之內有炁存
為吾以心念常照。鉗門所謂心息相依。又謂
凝神入炁穴者此也。白祖云。煉丹無別訣。行住坐
臥。照顧不殺神。炁自然凝一。炁既歸中。鼻中之炁





息自微。所謂調息須調真息者此也。然疑一之
久。又復周流疑一周流循環不已。畢中之炁接著
天地之炁。天地之炁從鼻而入。接著吾身之祖炁
與之混合一齊運。此人也。而關於天令。以補益吾
鑒喪之真炁。所謂竹破還須竹補宜也。又以此炁
融化我日逐數炁。所生之精液。而生真精。盛自
然化神。精炁神充滿於一身。然而獨為後天。未能
超脫。以之却病延年可也。如欲得丹。必須棄世入
山靜極。小靜三日。中靜生動。所謂人氣自活。此之
五心大靜也。特全在退友扶掖之
後。雖見之於書。而未臻其境。不敢妄為之述也。

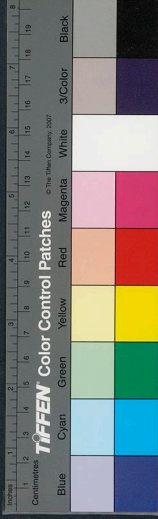
丙子歲夏。偶過光福晚香林。耳有松風。扉無履
齒。偏閱諸丹經。舉其已知行者。畧為纂序。而銓
註之。語明言簡。字字苦心。雖然。就是色身上事
色身而進於法身。則桑榆景過。未審姻緣若何
矣。

朗齋子李芬纂

先天炁

參同契中混沌鴻蒙牝牡相從 俞玉吾註

混沌鴻濛者一炁未分之時也。牝牡相從者陰陽
混於其中而不相離也。當其未相離也。神炁烝聚
混融為一。內不覺其一身。外不知其宇宙。與道冥
一。萬慮俱遺。漠漠洋洋。不可得而名。強名之曰太
乙。含真炁。或名之曰先天一炁。以為金丹之母。勤
而行之。指可與鍾呂並駕。神仙修煉。別無他術。復
命篇云。採二儀未判之炁。奪龍虎始始之精。閃入
黃房。煖成至寶。蓋採者以不採而採之。取者以不
取而取之。在於定靜中有非動作可為也。以丹法
言之。則寂然不動。反本復靜之時也。信乎寂然不
動。則心與天通。而造化可奪也。翠虛篇云。莫向腎
中求造化。却須心裏至工夫。可謂深切著明矣。還
金篇云。鬼神不見處。龍虎定相尋。先天大道致虛
極。守靜篤。不可以一毫思意加乎其間。嘗其深入
窈冥之中。竟不知天之為。蓋地之為。與亦不知世
之有人。己之為。軀少為三宮。炁滿機動。竊鳴則一
劍鑿開混沌。兩手擘裂鴻濛。是謂無中生有。覓銚
子云。不在鹿勞。不在山。直須求到窈冥端。豈不信



然哉。今人不知大道之祖。或指真鉛為先天。或指天一生水為先天。或指兩腎中間一點明靈為先天。皆尋枝摘葉之見。非大道之先天也。

長春真人還丹訣

僕自幼學道。究閱丹經。後遇先師原陽真人。一言相契。遂列下風。歷涉艱辛。逾十數載。乃於金精山額天盟誓。得師點化。始知年少所學。皆是屋上架屋。騎牛覓牛。殊不知道乃不遠。在己身中。因寫取先師原陽之意。迷為旨要。以悟後學。且人身之中。三寶三要為至重。所謂三寶者。神。炁。精也。神者我之真性。天所賦也。炁者未生之初祖炁也。精者先天一點真陽也。此三品上藥。煉精化炁。煉炁化神。煉神合道。三寶之旨也。三要者。一曰。男爐。曰。神爐。丹穴。蓬壺。神室。玉爐。金鼎。黃房。中宮。黃婆。戊己。黃庭。土釜。刀圭。真土。皆男爐之異名。鉤。闕。一竅。寶鼎。爐也。二曰。藥物。曰。乾坤坎離。陰陽水火。砂。鉛。汞。銀。父。精。母。血。木。液。金。精。丹。砂。水。銀。烏。精。兔。髓。日。意。月。魄。青。龍。白。虎。玄。龜。赤。蛇。交。梨。火。棗。雌。雄。黑。白。嬰。兒。



姪女皆藥物之異名先天一氣實藥物也三曰火
候推周天測朔候按卦爻用文武準晦朔定弦望
明抽添互進退鼓竈籌秤斤兩分二至行始復皆
火候之異名元神拙用實火候也修丹之士必先
洞明此三者機關根本耳漏目擊心領神會畧無
一毫凝滯於胸中方可下手且立基之始先須斷
滅一切妄念物我兩忘收視返聽含光照之調息
綿之以至寂然不動之境然後待乎消息到來癸
生真令望遠駕三車而上崑崙遇紅橋而歸土釜
精神聚會混合鉉闔元神妙用進退自然精炁與
神片時凝結自小至大從微至著行住坐臥念茲
在茲鉉珠成象結成聖胎是皆自然而然而不知其
所以然自神其神不知其所以神如子戴母腹隨
呼隨吸嚙冲虛太和之炁成金剛不壞之身以至
真積日久力到功深胎圓神化入聖超凡返還之
道畢矣今將先師所授鉉機分明指出使有緣遇
者信受奉行勿生疑議尤須廣積真功者信受奉
行雙修福慧後學之者體而行之



二眉子曰。能得天地之真炁者。可以長生。早間於
高處。向日靜坐。妄想此太陽也。色羅吾身連身
化為太陽。無思無為。渾々純々。天地之炁漸歸吾
身。二六時中。只是向日。如日頭東。眼則向東。日
西。眼亦西。總是。我身與太陽相包。輪轉不息。方
能得之。月亦然。

二眉子曰。仙凡之別。只在行與不行。口頭禪為凡
人。人一落世緣。心皆偏左。試參到靜了三心地
位。只一無思無為。行住坐臥。守天地之中。並參
天地之無中。無不中。活々潑々。醒々事來
即應。事過即化。便是在家仙佛。入世出世。成已
成人。都無不可。何曾只教人苦坐蒲團。即到蒲
團上。調息規中也。都是寂然不動。因任自然。身
無其身。心無其心。用無所用。知無所知。火不降
而自降。水不升而自升。何曾落一些子勉強。

眉春子曰。修煉必至於胎息。而後炁歸元海。方是
純坤十月之功。胎息其效驗也。若雖含光守黑
而口鼻之呼吸如常。則神炁猶洩漏。譬諸純坤



十月之時。天地不開塞。蟄蟲不垺。戶欲來歲發育之暢茂也。唯矣。丘長春云。息有一毫之未定。命非已有。服炁經曰。道者氣也。保氣則得道。得道則長存。神者精也。保精則神明。神明則長生。精者血脉川流。守骨之靈神也。

全陽子曰。丹道當夜氣之未央。但凝神聚氣。端坐片時。少焉神氣歸根。自然無中生有。漸凝漸聚。積成一點金精。

何仙姑曰。命之蒂在乎真息。

彭又翺曰。天地呼吸。故能長久。人能法天地呼吸。亦可與天地同其長久。

西王母曰。形者氣之宅。氣者神之用。其訣自夜半運五形全氣。上下昇降。若混沌行。至三千日。氣能離形。故形可忘也。神可出也。

修道者。須如光風霽月。景星慶雲。無一毫乖戾之氣。而後可行功用。

人身以陽為主。此一點陽氣。乃長生種子。人能採此陽。至十萬八千。即後天而長存矣。服氣以陽。



生為微驗。陽生以採盡為實得。
宋紫霄曰：致壽有術。凡一切應用精神，藏而不用。
我既不勞精神，精神豈得舍我而去？精神不去，
悉無斷法。何不可壽之有？

二眉子曰：人只謂兩眼能視，不知皆借光於日月。
燈火假令晦夜滅明，閉目求觀，能見一物否？試
問本來真明何在？佛座上白毫光，原不是外來
的。天地藏光，閉目專投幽潛處，當於黑處迎明。
淨室一旁，向東留一隙，後懸一鏡，對隙跏坐，虎
心聲耳絨口線，目隱隱看鼻端。白光漸到遍身，
毫毛孔竅皆現白光，與天地之真神真炁打成
一片，覺得空中之日月都來就到我。泥丸明堂
之內，輪轉不息。此即是煉精煉炁煉神一大主
宰。即以雙瞳為引線，釣出真光。從天目頂門放
出，由微至著，滿室都成光明。藏大地山河俱在
眼前。世尊教人觀鼻端白，紫陽曰：鼻端有白，吾
其觀之。此也。

二眉子曰：孟子言萬物皆備，離了塞乎天地。今後



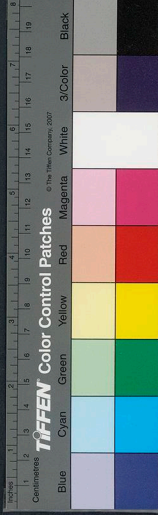
學無從下手。蓋我身一歸混沌。此炁與天地彌
漫一片。任六令內外飛走動植。那一物不在我
包涵之內。所以嚮晦要息。不墮枯禪。這塞天地
是氣。不是氣。總是個原來本體。無些子障得。方
才了當。直養無害之旨。

調息修養訣

嘗聞至人長年無非水火。既濟真氣通身。以煉一
身之陰而已。當人未生時。一點初凝。純是混沌性
命。三月而絃牝立。繫如瓜蒂。嬰兒在胎中。隨母之
呼吸。以呼吸之。乾坤鴻像。渾乎先天。及生而剪
去將帶。天地翻覆。則一點真陽。聚于脐中。乾變為
離。坤變為坎。神出氣移。遂不復守胎中。息夫息者
胎中呼吸也。息不守。則心火屬離。屬魂。欲飛。又加
以思慮塵想。益不與腎水下接。腎水屬坎。屬龜。欲
沉。又加以腎精失固。益不與心火上接。是縱其升
沉。坎離不顧倒矣。腎自腎。心自心。水火各自獨居。
且無論不能作丹。以成其造化。即以水火兩在。調
之水火不濟。如何不生疾病。現人心外陽而就中。



屬陰故心中一點真神即火之液譬之爐火中有
焰如金色樹枝上有浸彼是己人腎外陰而內實
有陽故腎中一點真陽即水之氣譬之江水面上
有氣如煙盪是己火之液即水水之氣即火心火
腎水機固未始不交合也故丹法修養却病必期
心腎交媾而採藥譬之天地以坎離交媾而生物
一般交媾之法全在調息靜攝為主夫藥者乃腎
中一點真陽佛祖所謂中有一寶秘在形山本無
形質感而成象是名鉛汞故人欲採藥以補一身
之陰須入靜室默坐淫邪盡罷心灰神活塞兌口
垂眼簾以神光即眼光自元宮迴光返照於脐下
調息綿綿晝夜功純以採腎中一點真陽期于心
腎交接而已蓋心灰者以漸息妄心神恬乃心之
靈明也丹云唯滅妄心不滅照心是也塞兌者以
口開則神氣散故塞之垂簾者以眼全閉則露神
眼全閉則暗神唯半垂簾耳故元宮像妙覺真性
田地為一身繫閉之竅故云丹穴而為五炁朝元
此我們常人說話的去處也仙家謂之銓牝又謂

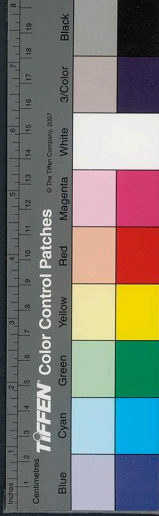


內外
文

之鉉闔又謂之戊巳門龍虎門總不外水火二字
邵堯夫又謂之空中樓閣又云每常說到天根處
惟恐諸公問機鉉兩眼之中即天根即所謂元宮
也其機鉉全在于眼夫心生造化而目屬真心鉉
之又鉉者指鉉章云外若交時內亦交三關通達
不須勞靜坐時心腎內日月交精于內兩眼外日
月交光于外內外攢簇久而不散氣自調矣武月
溪曾點破此穴謂之觀音堂夫觀即眼觀即屬心
音即耳音即屬腎心腎相接處故謂之觀音堂主
持一身也鉉秘訣云含光便是長生藥寶鉉子云
密密垂簾仔細看故採藥時盤膝危坐自兩眼角
用心意一時收到兩眼中間夫中間者正謂觀音
堂以一身心腎氣脉盡收在此處丹云將乾坤大
地一時收來是也心定後自觀音堂用眼下看鼻
尖直看到睛下半寸心眼常在此處寂然不動任
鼻中呼吸調息綿綿若存若忘不假功夫而真息
自調故海上道人却病法只取一身混元之氣息
不由于鼻外思惟止于身中正謂此耳翠虛篇云



蟾光終日照西川即此便是藥之根蟾光即眼光
西川即睛下坤地若用眼迎光于睛下以調其息
是神入氣穴如築基一般迎光之久腎中一點真
陽上與心神相合正心息相依夫一呼一吸謂之
息夫息者氣也心息相依實水火既濟將此迎光
調息功夫遇靜時即行不拘子午崔子入藥鏡云
十二時意所到皆可為即攝行特意或走失便收
迴來丹所謂放去收來總是伊者是也若工夫積
久寂然不動中復動一色情採之欲罷不能欲解
不釋此時色心懷餓交以不交之交真空中煙柳
念花恍惚千古不露之訣銘之又銘者此實言其
念頭之採只要色念濃餓而動其真陽更加觀心
吸神以助火功即不必三箇月時候或靜坐睡醒
時覺腹內有冲真之氣升撞不定此真陽氣動也
即用眼用意將此真陽之氣引入正路機不待時
若覺真陽氣動即斜引到背後尾閭閉夾脊關玉
枕關是將真陽之氣徑引到頂上正路中所謂倒
行逆施以能升頂者蓋謂此耳復自頂上引至前



面下腹中自腹中復引入尾閥前後數回片晌工夫一得永得其氣常自周流夫背後尾閥夾脊王枕此三閥謂之督脉屬陽前面上丹田即觀音堂中丹田即心下丹田即臍下此三田屬任脉屬陰此陰陽升沉之路刻中有人像圖可查三閥三田之竅夫自背後督脉中上來即屬子自前面任脉中下去即屬午子午抽添謂之周天火候丹田謂真氣通身千條血脉撞崑崙者是也夫身中自有真花真柳真街巷真夫妻者初不在婦人身上求丹田故還丹篇云陰陽須採自家真上清集云自家身裏有夫婦說向人前須笑殺馬自然云說下手于中醜令人大笑不令口原來此物是還丹往往教君天下走悟真篇云功夫容易藥非遙說破令人失笑以上諸仙之論只是言其採藥之妙全在自身清淨中色念濃饑而動其真陽以致神氣合而為此肩比肩非在于外戶中求也但于外戶求之亦只是篇之以催火候耳董小槐云但得仙女說天機便可入爐忙烹雪蓋彼不說其機時



道養初乘忠書

功行說

則機時失而無由會也。故籍之說其機時而急採以助火功耳。此又催藥之妙。當自得之。此訣得之鄧元固。大行鄧得之晉中相。斗南相子自叙其先公。公車時。崇恙歸里。得調息秘訣。靜攝研窮。始終身如一日也。海內達人。印證者多。乃于靜悟之餘。著直捷一帙。將大道銚機。簡切指示。誠可謂言約而義廣矣。

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

夫學道者。類言行滿三千功高八百。蓋不如是。積行累功。無以感天地而格像聖。况陽功之召致。猶淺。陰功之嘿祐。更靈。凡行一善事。而使人知求人報者。皆陽功而非陰德也。古人云。積陰德於冥之中。以為子孫長久之報。又云。陰德如耳鳴。只可自知。皆慎言之也。都仙有曰。人道未立。像道遠矣。劉真人云。真踐寔履。功行薰脩。久入行之。自然一點。



道養初乘忠書 功行

眉春子粘本盛識

清源眉春子粘本盛輯著

洞明萬理齊備事
君則有忠之應事親則有孝之應隨機應化無不
合宜此誠學道之要務也試以古人事君而學道
者言之老子為周柱史辛鉞為大夫尹喜為閔令
伯矩為卿士留侯帝者師四皓輔漢惠東方朔鍾
離權仕漢馬丹陽許旌陽仕晉李郭侯呂純陽仕
唐梅蟾仕燕餘堆枚舉皆嘿脩功行至於形神俱
妙為高仙上聖流傳至今同志者共共鑒之

宋紫霜曰智慮求其日損陰德求其日增人有所
聚天必散之人有所施天必予之古之上仙皆以
損財濟人為第一義至於物命痛苦與人本同尤
不可輕殺

董子曰學道之士全乎行善積德須必忠孝為本
利濟為先廣積陰光救拔人物自然靈神護佑學
道得成若知道而不積德如魚之無水燈之無油



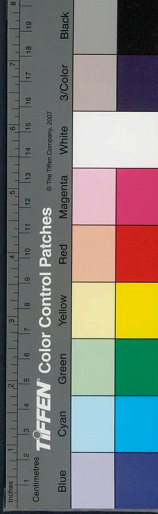
而何以成還丹哉。倘有功無行如無足有行無功
目不全。功行兩全。方得真仙。下降授以大道。鉉微
洞曉陰陽。深達造化。行於無為之道。執於有為之
機。陽升陰降。天地回旋。日鳥月兔。東來西轉。聖人
執奪造化。採兩輪之炁。歸於金鼎。煉龍虎之精。入
於玉爐。二物感動相通。自然化純陽之體。以晉仙
階。
眉春子曰。功。行。補。人。隨。處。可。以。見。效。友。人。某。春。秋
己高。而滿面紅光。體骨輕健。趨朝陛見。如見十歲
人。問其有所得否。答曰。有。得。至。人。授。養。氣。之。學。存
未發之中。有。胎。食。胎。息。二。事。胎。食。者。口。嚙。津。液。刻
刻俱可行之。胎息者。於平旦之間。子午之候。調和
氣息。出。惟。微。微。入。則。綿。綿。直。至。下。丹。田。尤。須。持。其
志。無。暴。其。氣。視。世。事。如。浮。漚。余。所。能。者。如。此。此。前
邊。坎。離。交。媾。也。若。過。尾。閤。由。背。后。上。泥。丸。下。絳。宮。
復。至。下。丹。田。則。其。效。驗。不。可。量。矣。余。聞。之。喜。極。云。
吾。由。後。功。夫。已。三。年。矣。即。一。家。俱。能。之。矣。友。人。恍
然。曰。願。受。教。



眉春子曰學道有父子夫婦兄弟一門相成者如
軒轅淮南許旌陽諸上聖近代如馬丹陽真人孫
不二元君兩夫妻又如長治孫以忠二山人其父
孫教鸞本東海人幼得安期生之徒授金丹正傳
六十八歲始娶妻七十歲生長子孫以忠七十三
歲生次子以貞八十八歲生一女比以忠年長成
知為法器以所得安師之傳授之道以大成至其
父年百六歲為作傳稱其父曰父師此與周公之
於文王若干古一轍云

眉春子曰居官學道歷代皆有如崔公鉉亮奕葉
崇道雖登龍射鵰金印銀章踐鴛鴦之庭列主組
之貴常持黃庭度人道德諸經未嘗曠也竇膺初
除湖州刺史曾於紫極宮修黃籙道場有鶴三百
六十隻翔集壇所其後以感通之至彌加篤勵白
居易刺杭日聞其風作鶴讚

采紫霜曰不可視仙為絕德也但要取古仙聖賢
之書朝夕玩味久當自悟今人見內外奇書亦知
愛求抄錄但不肯下口熟誦不肯下手實做抄對



纔畢則置之架笥已耳或遇人談及某事則自誇
曰惟我有這書不知書是書我是我有若無誠可
笑矣積書千箱不如背誦一卷背誦一卷不如實
行一句
眉春子曰孝者用功須要認得真正大道方可長
生今人開口非談燒煉即說彼家至於性命大道
則止念幾句舊歌子憤然無深詣也不知大道止
此陰陽配合之理自身之陰陽不曉而求鉛汞購
鼎器縱然能得不遇點化之術房中之事耳與身
心何涉急宜猛省不以邪徑惑人而并自誤方為
真功
紫虛元君戒論文福生於清儉道生於安靜禍生
於多貪罪生於不仁戒眼莫覩他非戒口莫談他
短戒心莫忠貪嗔戒身莫墮惡伴然然無限神
仙從此得饒饒饒千災萬禍一齊消忍忍忍債主
冤家從此盡休休休蓋世功名不自由尊君王孝
父母別尊卑奉有德身未運而勿望事已過而勿
思戒之在心守之在志顯有王法暗有鬼神惟正



可耐守。非為不可思。

眉春子曰。今世修行人。每說持齋戒。殺生。不知齋要心。齋若心中許多妄想。詭計。日以賈禍招怨。而口喫長素。與持齋何益。戒殺生。亦要戒之自心。若心中許多戈矛。陷阱。日以殺人害人為事。而買物放生。與戒殺何益。此二者皆非真行為。學道之累。不可不知。所以仙翁云。金丹有不在戒葷與斷酒。隨性所宜可也。惟以戒殺之心。擴而充之。則真行全矣。

朝

眉春子曰。丹經云。凡求天仙者。必須先受。廷爵祿。壯蒙盡忠盡孝。建功立業。然後學道。可以易成。試看先代祖師。俱皆先受爵品。而後成功。方可學道。未聞白衣庶民。而登仙者。觀此。則士大夫。宜勉盡職業。以為學道之基。迨職業既崇。而學道益不可緩。長生久視。豈不美且快哉。

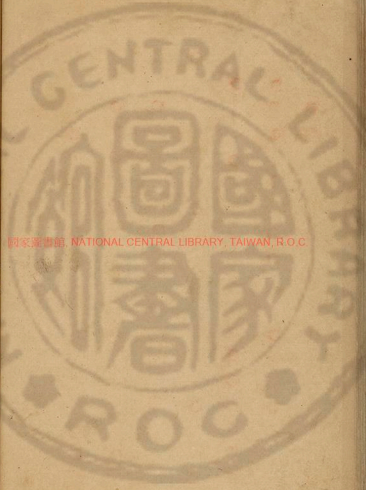


道養初乘忠書

保生秘要

晉江眉春子粘本盛荆輯

天地萬物氣以成形氣盛則榮氣衰則枯然氣命也命之理則微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秘不為之為也速後有為之為則屬之後天之用矣日用間接人事呼吸氣養谷神咸賴此耳然先天一氣舍伏後天培養以完其本原聚清氣養吾神也散濁氣煉吾形也形神俱適秘合道真後是調攝之法則



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



可以却病。可以延年。能除病魔。仙期可達。豈非培植先天之要訣哉。夫人之病源。皆歸心起。心為一身之主。如樹木之有根。根本若固。枝葉森然。是以心廣而體胖。根心而生。色精神稍有不安。亟須捫其心。調其氣。兼之以眠食得宜。無有不康寧者矣。捫心之法。何如。必須安土敦仁。以吾心一點之仁。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。捫心歸一。使心有所歸。着靜。則屬水。靜極生動。用意斡旋。浸灌週身。蕩滌滯氣。早晚行之。可以當時去病。病去守靜。可以長生。然其功雖有為。亦在若有若無。勿忘勿助。若執着行之。則不免勞其形。暴其氣矣。仙翁有云。心為使氣之神。若知行炁主。便是得仙人。孟子曰。夫志氣之帥也。氣體之充也。誠持志以無累其氣。則浩然之氣。善善於吾身。余故述有為之法。及然經鳥舉。兼而行之。保生之要。全且備矣。願吾儕却病安然。毋墜失先天之本體云。





國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

康熙戊申歲端陽日



[illegible]