


正題名 丹亭悟真篇
拼音題名 Dan ting wu zhen pian
作者姓名 盧丹亭
四部類目 子部-道家類-眾術之屬
版本 清初鈔本
卷數 一卷
裝訂 線裝
版本行款 8 行, 行16字.
附註項 朱筆批校
出版年(中曆) 清初
出版年(西曆) 1644-1735
數量 2冊
高廣 (全幅28.1 x 17.5公分)
書號 09201
索書號 312.5 09201
登錄號 09201
來源 古籍影像檢索資料庫
現藏者 國家圖書館
現藏者國家 中華民國

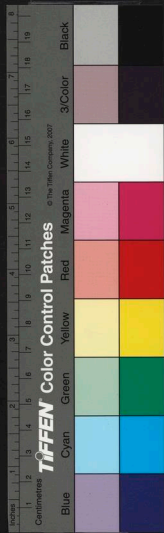
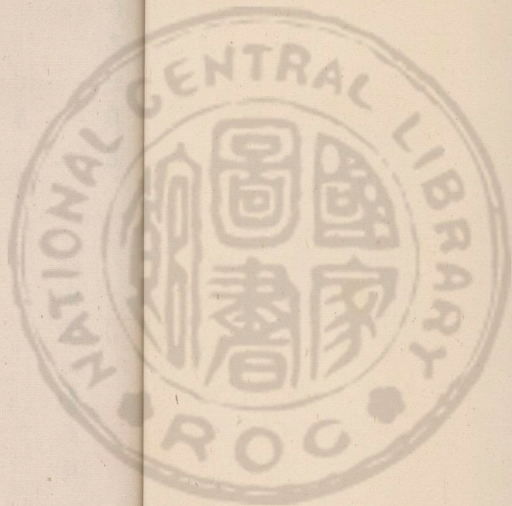




	
登記號	00452
類號	
類別	子部道家類
全書	函二册



3442/50 V-1



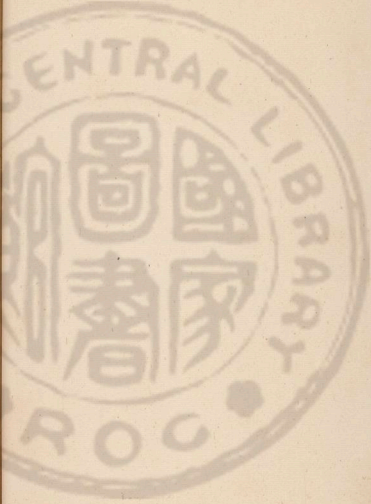
丹亭悟真篇

太原傅山青主錄

了道

養浩生曰。諸真鼎器口訣。既蒙一一拈示矣。敢問所謂作用之法。

真人曰。既知藥火。而不知作用。亦是有毒而無柁。今再爲指出。子其洗心聽之。勿當之以草草也。



尹真人作用訣曰。欲修長生。須識長生之本。欲求不死。當明不灰之人。故曰。認得不死人。方纔人不灰。那不死的人。道家呼爲鐵漢。釋氏呼作金剛。即世人本來妙覺真心是也。此心靈靈不昧了了常知。其體不生不滅。其相無去無來。究之於先天。天地之先。莫知其始。窮之於後。天地之後。莫知其終。高而無上。廣不可及。淵而無下。深不可測。乾坤依此而覆載。日月依此而照臨。虛空依此而寬廣。萬靈依此而變通。三教聖人修道。是修到個成仙作佛。也是這個戴角披毛。也是這個聖凡二路。由此而分。出生死無別途。登涅槃。惟此一法。然世間萬彙。未有一物不被無常所吞。獨有這個無生滅可縛。無色相可窺。端端正正。停停當當。



當分分曉曉的。而人自不悟其所本來也。不悟者何。爲有妄心。何謂妄。蓋爲一切衆生。從無始以來。迷却真心。不自覺知。故受輪迴。枉入諸趣。原夫真心無妄。性智本明。妙湛元精。由妄瞥趣。俄然晦昧。則失彼元精。粘湛發知。故轉智爲識。形中妄心。名之曰識。心本無所知。由識故知。性本無生。由識故生。生身種子。萌蘖於茲。開無有漏花。結生死菓。今人妄認方寸中。有個昭昭靈靈之物。渾然與物同體。便以爲元神。却却輪迴之種子耳。故景岑云。學道之人。不悟真。只爲從前認識神。無量劫來。生死本。癡人喚作本來人。嗟夫。世人以奴爲主。而不知認識爲子。而不覺。是以世尊教人。先斷無始輪迴根本者。此也。此根既斷。則諸識



領

知

無依。復我元初^x常明本體。然而大道茫
茫。當從何處下手。是以齊襟必舉^x領。整
網要提綱。昔先師指出修行正路一條。
教人打從源頭上作起。若源頭潔淨。天
理時時現前。^x真識自然。污染不得。譬如
杲日當空。魍魎滅跡。此一心地法門。是
古今千聖不易之道。故老子曰。若夫修
道。先觀其心。觀心之法。妙在靈關一竅。
人自受生感炁之初。稟天地一點元陽
化生。此^x竅以藏元神其中。空空洞洞。至
虛至明。迺吾人生生主宰。真所謂有之
則生。無之則死。生歟盛衰。皆由這個。儒
曰靈臺。道曰靈關。釋曰靈山。三教同
一法門。總不外此靈明一竅。佛氏曰。佛
在靈山。莫遠求。靈山只在汝心頭。人人
有個靈山塔。好向靈山塔下修。論其所



也。玄教曰：大道根莖識者稀，常人日用孰能知。爲君指出神仙窟，一竅彎彎似月眉。論其形也，蓋此竅迴神靈之臺，秘密之府，真淨明妙，虛徹靈通，卓然而獨存者也。衆生之本源，故曰心地。諸佛之所得，故曰菩提。交徹融攝，故曰法界。寂靜常樂，故曰涅槃。不濁不漏，故曰清淨。不安不變，故曰真如。離過絕非，故曰佛性。護善遮惡，故曰總持。隱覆含攝，故曰如來藏。超越玄秘，故曰莊嚴國。統衆德而大備，爍群昏而獨照，故曰圓明。其實皆一竅也。背之則凡，順之則聖。迷之則生死，始悟之則輪迴。息欲息輪迴，莫若體乎至道。欲體至道，莫若觀照本心。欲照本心，應須普眼虛鑒。常教朗月輝明，每向定中慧照。時時保得此七情未發。



之中時時全得此八識未染之體外息
諸緣內絕諸妄含眼光凝耳韻調鼻息
緘舌炁四肢不動使眼耳鼻舌身之五
識各返其根其精神魂鬼意之五靈各
安其位二六時中眼常要內觀此竅耳
常要逆聽此竅至於舌準常要對着此
竅運用施爲念念不離此竅行住坐臥心
心常在此竅不可那刹忘照率爾相違
神光一出便收來造次弗離常在此即
子思所謂不可須臾離者是也先存之
以虛其心次虛之以廓其量隨處隨時
而無碍自在正合龍虎經云至妙之要
先存後忘此又口訣中之口訣也然要
併除六識尤在知所先後意雖爲六識
之主帥眼實爲五賊之先鋒故古德云
心是樞機目爲盜賊欲伏其心先攝其



目蓋弩之發動在機。心之緣引在目。機不動則弩住。目不動則心住。陰符經云。機在目。道德經云。不見可欲。使心不動。魯論曰。非禮勿視。朱子曰。制於外。所以養其中也。金筭寶錄曰。眼乃神游玄牝。門抑之於眼。使歸心。眼守此竅。不離。即如來正法眼。合涅槃心之秘旨。故楞嚴經曰。作是觀者。名爲正觀。若他觀者。名爲邪觀。又觀經觀心品云。三界之中。以心爲主。能觀心者。究竟解脫。不能觀者。畢竟沈淪。道德首章云。常有欲以觀其竅者。觀此竅也。常無欲以觀其妙者。觀此竅中之妙也。昔黃帝三月內觀者。觀此也。太上亦曰。吾從無量劫。觀心得道。迺至虛無。觀心非易。正念猶難。是以念頭起處。係人生死之根。古仙云。大道教



止

人先正念。念頭不住亦徒然。圓覺經云。
居一切時不起妄念。於諸妄心亦不息。
滅住妄想境。不加了知。於無了知不辨。
真實。起信論曰。心若弛散。即便攝來。令
住正念。念起即覺。覺之即無。修行妙門。
惟在於此。虛靖天師曰。不怕念起。惟怕
覺遲。念起是病。不續是藥。當知妄念起。
於識根。闢境成妄。非實有體有象。生時
智劣。識強。但名爲識。當佛地時。智強。識
劣。但名爲智。祇轉其名。不轉其體。初一
心源廓然。妙湛洞徹。精了而意念消。意
念既消。自六識而下。莫不皆消。即文殊
所謂一根既返元。六根成解脫。既無六
根。則無六塵。既無六塵。則無六識。既無
六識。則無輪迴種子。既無輪迴種子。則
我一點真心。獨立無依。空空蕩蕩。光光



竟

淨淨而萬劫常存。永不生滅矣。此法直指人心。一了百當。何等直捷。何等了當。何等簡易。但能竟養本源。觀照本竅。久則油然心生。浩然氣暢。凝然不動。寂然無思。豁然知空。了然悟性。此所謂皮膚剥落盡。一真將次見矣。工夫到此。自然精神朗發。智慧日生。心性靈妙。隱顯自在。自然有一段清寧闔闢之機。飛躍活動之趣。自然有一點元陽真炁。從中而出。降黃庭。入土釜。貫尾閭。穿夾脊。上衝天谷。下達曲江。流通百脉。灌溉三田。驅逐一身百骸之陰邪。滌蕩五臟六腑之濁穢。如用善見王之藥。衆病咸消。若奏獅子筋之弦。群音頓絕。所以云一心療百病。不假藥方多。是知一切諸聖賢。皆從此心方便門入。得祖佛爲人天之師。



凡夫不能證者。由不識自心。故又曰。海
枯終見底。人死不知心。六道群蒙。皆此
門出。歷千劫而不返。一何痛哉。所以諸
佛。驚人入火宅。祖師特地西來。迺至千
聖悲嗟。所爲不達。惟心出要道耳。如寶
藏論云。夫天地之內。宇宙之間。中有一
寶。秘在形山。識物靈照。內外空然。寂寞
惟見其謂玄。玄巧出於紫薇之表。用在
於虛無之間。端化不動。獨而無雙。聲出
妙響。色吐華容。窮觀無所寄號。空空惟
留其聲。不見其形。惟留其功。不見其容。
幽顯明。朗物理。虛通森羅寶印。萬象真
宗。其爲也色。其寂也冥。本淨非瑩。法爾
圓成。光超日月。德邁太清。萬物無作。一
切無名。轉變天地。自在縱橫。洎沙妙用。
混沌而成。誰聞不喜。誰聞不驚。如何以



無價之寶。隱於陰人之坑。哀哉哀哉。其
爲自輕。悲哉悲哉。晦何由明。其寶也。煥
煥煌煌。朗照十方。寂而無物。應用堂堂。
應聲應色。應陰應陽。奇物無根。妙用常
存。瞬目不見。側耳不聞。其本也冥。其化
也形。其爲也聖。其用也靈。可謂大道之
真精。其精甚靈。萬有之因。凝然常住。與
道同倫。天下最親。莫過心也。百姓日用
而不知。心如魚在海內。而不知水。故佛
經云。一切衆生。從曠劫來。迷倒本心。不
自覺悟。妄認一小浮漚。以此迷中復迷。
妄中起妄。隨境流轉。寓目生情。取捨萬
端。無時暫暇。致使昏惑造業。循環六道。
密網自圍。不能得出。究竟冥初。皆一妄
迷。真之咎耳。故靈光天地情牽引。何時
了。辜負靈臺一點光。夫靈臺一點光者。



即真如靈知心也。最玄最妙。通聖通靈。
極高明。極廣大。化萬法之王。爲群動之
體。監徹三界。橫亘千方。自混沌未闢之
前。而已曾有。雖天地既壞之後。亦未常
無。一切境界。皆是心光。若人識得心。大
地無寸土。故曰三界唯心。迷人心外求
法。至人見境是心。境即是心之境。心即
是境之心。對境不迷。逢緣不動。能生互
成。一體無異。若能達境唯心。便是悟心。
成道。覺盡無始妄念。攝境歸心。出纏真
如。離垢解脫。永合清淨本然。則不更生
山河大地。諸有爲象。如金出鑛。終不更
染塵泥。似木成灰。豈解再生枝葉。一得
永得。盡未來際。永脫樊籠。長居聖域矣。
雖然。此最上一乘大道。若根器利者。一
超直入如來地。若根器鈍者。將如之何。



必由下學而上達的工夫。漸次引入法門可也。使之行一步。自有一步効驗。升一級。自有一級規模。亦是行遠自邇。登高自卑之意。若不知入門下手功夫。安能通到了手極則地位。若未能盡心。而安能知性。未能明心。安能見性。夫明心盡心之要者。時以善法扶助自心。時以赤水潤澤自心。時以境界淨治自心。時以精進堅固自心。時以忍辱蕩坦自心。時以覺照潔白自心。時以智慧明利自心。時以佛智見開發自心。時以佛平等廣大自心。故知明心是生死海中之智。掉盡心是煩惱病中之良醫。若昧此心。則永劫輪迴而遺失真性。若明此心。則超出煩惱而圓證涅槃。始終不出此心。離此心別無玄妙也。後面雖有漸第二

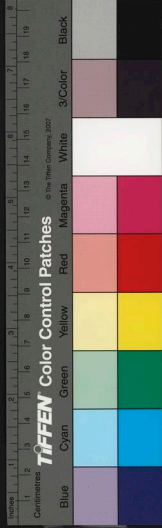


夫。不過是成就這個而已。張平叔曰。只爲丹經無口訣。教君何處結靈胎。殊不知。經中口訣。自在。大都秘母言子。不肯分明說破。今將丹經梵典中口訣。一一指出。與後人作破昏暗的照路燈。辨真偽的試金石。

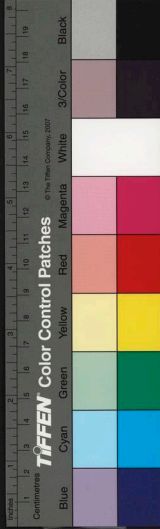
真人曰。此篇盡去諸法。直指一心爲上乘。修行之路。雖曰盡性工夫。而至命之學術。未嘗不寄之也。奈今世法子。不明性命一致。廼妄分玄釋。是此非彼。互相訾詆。則又非真知道者也。白陽子作用訣曰。夫修身者。要知一身血氣。脈絡之要。人欲修養。而不知一身血氣。脈絡聯布之要。煉精則爲精凝。煉炁則爲炁滯。煉神則爲神亂。反致血氣逆滯。發生他疾。不可不鑒也。蓋以人身



臍內一寸三分。名爲天地根。又爲血海。
炁海。又爲生身處。又爲玄牝。即守丹田。
是也。以天地根言之。人之有生。由於坤
母。初受乾父一點靈明元陽。在此元海
之中。隨生右腎。以爲命門。繼生左腎。爲
陰。易二精區。生肝木爲魂。心火爲神。脾
土爲意。肺金爲魄。左腎爲精。區屬水。通
互相生。以爲五臟六腑。以至百骸九竅。
皆由一元氣脉之流通也。由是百日胎
成。十月炁足。乃生此身。且其未生之時。
一呼一吸。其氣未及於口鼻出入。由其
有此元炁在於臍竅之內。而隨母腹呼
吸出入。及其既生。聲自口發。呼吸之氣
始從口鼻出入。隨束臍帶。則此元炁之
根。就束臍中。故曰天地根。曰生身處。曰
元海。炁海者。皆此也。由是陰陽二道氣

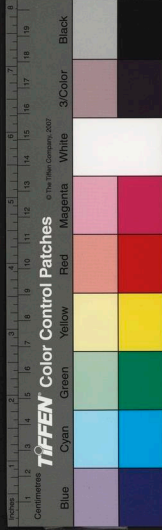


脉根源。於此經由命門精區貫下陰極
興陽之穴。回繞谷道尾閭之間。交互脊
梁二十四骨節。傍與脊骨內一條大白
脉。督率五臟六腑大小脉絡。節節相通。
直上後頂雙關玉枕關。透入泥九宮。百
會穴相會。謂之百會者。以其一身百脉
皆會於此。實元神所棲之府。所謂人
有個元始天尊。爲一身百神朝會者。即
此穴也。脉既合此。又從額門天庭穴。當
兩尾閭分經兩太陽穴。下至舌上二竅。
送至金津玉液。日夜咽下。灌溉心火。而
其根源。實出二腎真水而來。其脉又自
舌下貫至咽喉。總入心管。復歸中田元
海之裏。常週流迴轉。而生生不息焉。以
其要而言之。不過曰任督二脉而已。謂
之督脉者。其脉起自陰蹻之下。並於脊



呼
吸

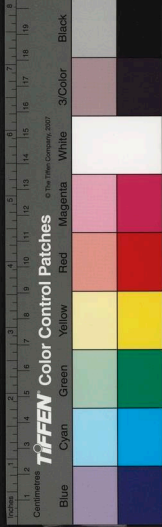
裏上至風府入腦上巔循額至鼻柱屬陽脉之海謂之任脉者起自舌下咽喉循腹裏至中極之下至毛際屬陰脉之海謂之任者女子得之以妊養也謂之督者以其督領經脉之海也人有二脉爲一身陰陽之海如此實五炁之真元故人一吸而氣上升則一身之中百脉皆隨之而上升一噓而氣下降則一身之中百脉皆隨之而下降天地間一吸而氣上升而潮升則千流萬派皆隨之而盈一吸而氣下降而潮退則千流萬派皆隨之而涸此人之一身血脉聯布之要如此欲真修者不可以不知也鹿壽五百歲爲白鹿千歲爲青鹿蓋能通其督脉者也龜鶴之壽皆千歲蓋能通其任脉者也又况人爲萬物之靈誠修



夫任督以收攝之。豈不至於長生住世
哉。故南華真經曰。緣督以爲經。可以保
身。可以長生。人能通此二脉。則百脉皆
通。自然週身流轉。無停壅之患。而長生
久視之道。斷在此矣。內指玄通秘密訣
云。法水能朝。有秘關。逍遙日夜遣輪環。
於壅滯生諸病。纔決通流。便駐顏。朗然
子曰。汴流直上至泥丸。關節纔通。便駐
顏。翠虛篇云。采之煉之。未片晌。一炁渺
渺。通三關。三關往來氣無窮。一道白脉
朝泥丸。泥丸之上。紫金鼎。鼎中一塊紫
金團。化爲玉漿。流入口。香甜清爽。來舌
端。吞之服之。入腹中。五臟通暢。六腑安
蓋丹之入口。如蜜之甜。如波瀾之清涼。
是知得修養之功。効然也。
真人曰。此篇論周身血脉。與任督二脉。殆



無餘蘊。修行者。詎可不知此而他求哉。
悟玄子作用訣曰。煉念在息。息之一字。
有調息。數息。踵息。胎息。瞬息。調息。或坐。
或卧。屏紛靜慮。且勿用意升降。惟呼吸。
綿繇。氣入丹田之中。念不可起。意不可。
散。聽其自然。待薰蒸一會。自爾生陰。化。
爲玉液。灌溉五臟。喉中覺有井津。乃其。
驗也。到此時。還宜守虛久之。寂定。方可。
徐徐而起。切不可縱酒多慾。若痰火盛。
或暴風驟雨。不可調息服氣。數息。乃初。
入之功。凡人心爲外誘。一旦離境。不能。
自主。所以用心息相依法。拴繫此心。由。
粗入細。自一息數至百千息。纔得此心。
離境。至無人無我。可坐忘。此法最截徑。
最容易。寔無病衛生經曰。調息與數息。
不同。數息無有意。調息無散。政謂此。



真人曰。此調息數息之大畧。初入門者。不可不知。

又訣曰。凡息定久。意念不散。元炁油然。翕然於腎間。切勿急迫。俟其既壯。充滿腰腹。始以神斡旋歸尾間。使之上至於夾脊。雙關上風府。至泥丸。達鼻入喉。經於胸臆。以復中宮。氣經三田。上下交泰。所謂常使炁炁關節透。自然精滿谷滿。

谷神存是也。

河濱丈人作用訣曰。凡學調氣法者。先宜習閉炁。以鼻吸入。漸漸腹滿。乃閉之。又不可忍。從口細細吐出。不可一呼。即盡氣足。復如前閉之。始而十息。或二十三十。漸熟漸多。但能閉至七八十息。以上則腑臟胸膈之間。皆清氣之布護矣。以多爲貴。以久爲功。若日夜得一二度。



精神完固。則風寒暑溼。積滯凝結之疾。自消滅矣。調炁之初。務要心神安和。若不安和。且宜俟之。亦不可飽滿。若有結滯。宜宣呵之。若強壅遏。必致逆流而瘡瘍中滿之疾。作也。

真人曰。悟玄子之意。不可散。是誠要語。而

其訣亦詳明可行。河濱丈人習閉氣法。固妙。然初病在吸氣。次病在吐氣。倘不

吸。不吐。任其自如。令此身若寄胞胎中。

孰謂其非神息之一至法乎。

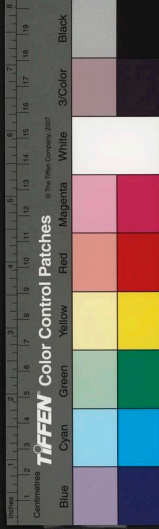
劉真人作用訣曰。每下手行功。凝神定性。候靜極而動。動極而靜。即陽炁初生。坎戶之際。舌拄上腭。初不見形狀。久久純一不雜。真炁從坎戶至玄宮。微微覺其氣勝。自尾閭昇上鵲橋。至於夾脊雙關。到玉枕穴。如火之熱。冲上泥九宮。則



炁通關竅自開。滿頂如湯。愈久愈妙。盤
繞如月。良久結金液。徐徐降至舌端。甜
若甘露。如水之清。嚥下重樓。納入中宮。
混成一炁。

玄膚子作用訣曰。下手之功。莫先藏神。
藏神者。凝神也。凝神之要。莫先遣慾。清
淨經云。遣其慾。而心自清靜。澄其心。而
神自清。易曰。聖人以此洗心。退藏于密。
所謂洗心。即澄神之謂也。周子云。無欲
故淨。所謂無欲。即遣欲之盡也。故澄神
之要。莫先遣欲。

又訣曰。或謂抽鉛添汞。可得聞歟。曰。予
聞之白陽先生。得藥歸鼎之後。養以天
然真火。綿綿若守。存其中。抽鉛造化。皆
出自然。如以米炊飯。夫鉛之投汞。譬之
水之投米也。水不過多。米不過少。火力



既調則水漸乾而米漸長斯成飯也。水漸乾則抽鉛之謂也。米漸長則添汞之謂也。抽非內減也。神入炁中如天之炁行於地而潛機不顯也。添非外益也。炁包神外如地之炁承乎天而漸以滋長也。由是而胎圓神化身外有身要亦自然。然而然也。

真人曰抽鉛添汞之法。在於一萬三千五百炁足之後。夫真炁既足自有一段自然不生炁之妙。加以神火日煨。炁將漸次成神。如煎鹽熬霜之法。添一分汞。自抽一分鉛也。玄膚子此論甚透。宜味之。劉真人之淨極而動。動而淨。須中心有主方能。不然將坐馳也。玄膚子之前段言下手莫先藏神。有此一着。可以言動淨。



白陽子又訣曰。凡有痰涎之形。決不可輕爲數吐。務宜收而漱嚥之。鼻引清氣。以意送至丹田之內。久久咽之。自無痰涎太溢之患。或不足而過唇乾舌燥口渴。即宜下部微提。呼氣液之升。口內數漱。以致津液滿口。嚥之。鼻引清氣。以意送至丹田。如此不計次數。是即唐李真人呼吸提嚥納炁之術。凡欲修煉使元陽常居本元而不消散走失。即常言所謂血歸血路。脉歸脉路。自然疾病不作。苟運而不至於歸根復命。而有半途間斷之費。則必至精凝血滯於一處。必致生他疾。或便或臟。或胸或背。發生癰疽瘡瘍。墜下等證也。

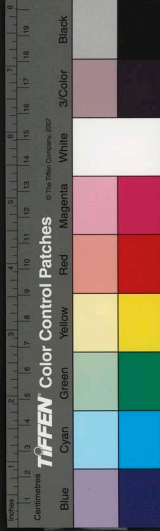
金丹大要作用訣曰。凡百作爲皆主於意。聲色臭味皆閑於意。意爲即爲。意止



即止。故求丹取鉛。以意迎之。取火入鼎。以意送之。烹煉沐浴。以意守之。溫養脫化。以意成之。故崔公入藥鏡曰。一日內十二時。意所到。皆可爲此。又大要之要也。

真人曰。白易子引唐李真人呼嚙提氣之術。雖非至道。然却疾者不可不知。金丹大要之以意為主。是誠大要也哉。不知此意。希欲成丹。吾不知也。

陳泥丸作用訣曰。夫煉丹之要。以身爲壇。爐鼎灶。以心爲神室。以端坐息定爲採取。以操守照顧爲行火。作止爲進退。以間斷不專爲隄防。以運用爲抽添。以真炁薰蒸爲沐浴。以息念爲養火。以制伏身心爲野戰。以凝神聚炁爲守誠。以忘機絕慮爲生殺。以念頭起處爲玄牝。

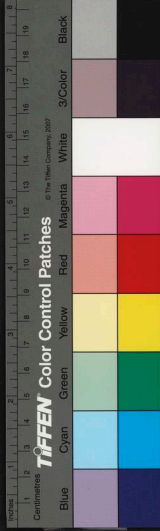


以打成一塊爲交結。以歸根復命爲丹成。以移成爲換鼎。以身外有身爲脫胎。以返本還源爲真性空。以打破虛空爲了當。故能聚則成形。散則成炁。去來無礙。道合自然矣。

真人曰。此段語簡而意詳。大丹週折。不過如此耳。

金丹大要作用訣曰。銖也者。將準而定之也。爻也者。將效而用之也。象也者。將象而爲之也。卦也者。將卦以示人。使人以此而爲則例也。爻與銖者。明輕重也。象與卦者。明進退也。積三百八十四爻。而成六十四卦。積三百八十四銖。而成十六兩。謂之一觔也。觔足卦滿。喻丹之將成矣。

真人曰。凡言三百八十四者。合周天也。喻



圓滿也。神炁圓滿。非周天而何。

玄學正宗作用訣曰。神爲炁主。神動則炁隨。炁爲水母。炁聚則水生。

真人曰。知凝神聚炁。則水自生。水既生。則神炁愈旺。而丹自結。

靈樞經作用訣曰。日行二十八宿。人經脉上下左右前後二十八脉。周身十六丈一尺。以應二十八宿。漏下百刻。以分晝夜。故人一呼脉再動。氣行三寸。一吸脉亦再動。氣行三寸。呼吸定息。氣行六寸。十息氣行六尺。日行二分。二百七十一息。氣行十六丈二尺。氣行交通於中。一周於身。下水二刻。日行二十五分。五百四十息。氣再周于身。下水四刻。日行四十分。二千七百息。氣行十周於身。水下二十刻。日行五宿二十五分。一萬三千



五百息。氣行五十營。水下百刻。日行二十八宿。漏水皆盡。脉絡矣。凡行八百一十丈。

真人曰。天以太陽運行而生萬物。人以真炁運行而結靈丹。或曰。人身一呼一吸。而炁脉自行。何假胎息。荅曰。語云。外呼吸者。色身上事。內呼吸者。法身上事。且人之一呼一吸。積一晝夜。氣方行五十營。吾今胎息。一息氣。即一營也。一晝夜。倘不住功。即得一萬三千五百營。是一日即奪一年來氣候也。外以益吾色身。內即結吾法體。非淺衷。愚見者可知也。宋齊丘曰。忘形以養炁。忘炁以養神。忘神以養虛。只此忘之一字。則是無物也。就於忘之一字上作工夫。可以入大道之淵微。奪自然之妙用。



真人曰。此個忘字。皆是得一步。忘一步也。
如不養炁。何以忘炁。不得神。何以忘神。
自是去不得。

玄關顯秘論作用訣曰。以眼視眼。以耳
聽耳。以鼻調鼻。以口緘口。潛藏飛躍。本
乎一心。先當息定。凝神。懲忿窒慾。懲忿
窒慾。則水火既濟。水火既濟。則金木交
併。金木交併。則真土歸位。真土歸位。則金
丹自然大如黍珠。日服一粒。神歸炁復。

充塞天地。

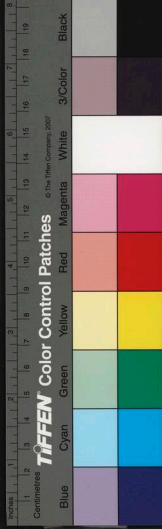
真人曰。眼耳口鼻。各自爲者。爲其根也。其
根既爲。則眼耳口鼻無爲也。此歸根之
捷法也。

問作用。張紫陽曰。螟蛉。咒子。傳精送神。
真人曰。修行法子。能如螟蛉之專。則於結
胎。又何難焉。



金笥寶錄作用訣曰。但於一念妄想之際。思平日心不得淨者。此爲梗耳。急捨之。久久純熟。則自淨也。夫妄想莫大於喜怒。怒裏回思。則不怒。喜中知抑。則不喜。種種皆然。久而自淨。豈獨坐時。故曰。以事煉心。情無他用。又訣曰。淨坐之際。先行閉息之道。閉息者。夫人之息。一息未除。而一息續之。今明一息既生。而抑後息。後息受抑。故續之者。緩。緩耳。久而息定。抑息千萬。不可動心。動心則逐於息。息未止。而心已動矣。

真人曰。前訣止念。後訣定息。皆絕妙之作。用也。統而論之。必念止。然後息定。念若不止。則胡思亂想。尋頭覓緒。則邪火生矣。火生則氣促。倘強制之。必作他患。



關尹子作用訣曰。衣搖空得風。氣呵物
得水。水注水即鳴。石擊石即火。知此說
者。風雨雷電皆緣氣而生。氣緣心生。猶
如內想大火。久之覺熱。內想大水。久之
覺寒。知此說者。天地之德皆可同之。
列子問至人。潛行不窒。蹈火不熱。行乎
萬物之上而不慄。何以至此。關尹子荅
曰。是純炁之守也。

真人曰。心爲萬法之源。故極心之量。則包
天地。竟心之妙。則侔鬼神。倘神能合乎
炁。吾炁則能通神。所謂神通是也。神通
自能變化。今符呪家。偶取一口先天祖
炁。風雲雷雨。鬼神將吏。皆能立至。況純
炁之守者乎。知乎此者。方曰至人。

今將明心諸訣附後

太玄真人訣曰。父母生前一點靈。不靈



只爲結成形成形罩却光明種放下依然徹底清。

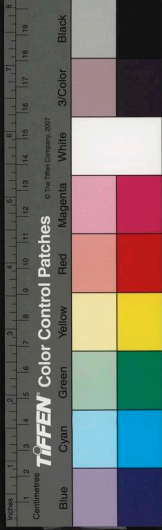
三茅真君訣曰靈臺湛湛似冰壺只許元神在裏居若向此中留一物豈能證道合清虛。

自然居士訣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。

空照禪師訣曰這個分明個個同能包天地運虛空我今直指我心地方空寂靈知是本宗。

智覺禪師訣曰菩薩從來不離真自家昧了不相親若能淨坐回光照便是生前舊主人。

天然禪師訣曰心本絕塵何用洗身中無病豈求醫欲知是佛非身處明鑑高



懸未照時。

主敬道人訣曰。未發之前。心是性。已發之後。性是心。心性源頭。叅不透。空從住迹極搜尋。

無心真人訣曰。妄念纔興。神即遷。神遷六賊亂心田。心田既亂。身無主。六道輪迴在眼前。

高僧妙虛訣曰。惺惺。一個主人翁。寂然不動。在靈宮。但得此中無掛礙。天然本體自虛空。

太乙真人訣曰。一點圓明。等太虛。只因念起。結成軀。若能放下。回光照。依舊清虛一物無。

華嚴經訣曰。有數無數。一切劫。菩薩了知。即一念。於此善入菩提行。常勤修習不退轉。



海月禪師訣曰六個門須一個關五門
不必更遮欄從他世事紛紛亂堂上家
尊鎮日安

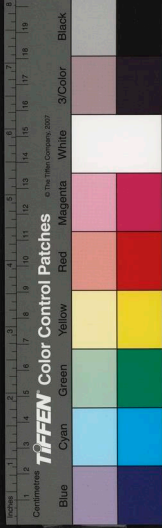
水菴禪師訣曰不起一念須彌山特立
當頭着意看拈一縷絲輕絆倒家家門
底透長安

大瀉智雲訣曰真佛無爲在吾身三呼
三應太惺惺若人不悟元由者塵劫茫
茫認識神

無垢子訣曰五蘊山頭一段空同門出
入不相逢無量劫來賃屋住到頭不識
主人翁

惟覺禪師訣曰勸君學道莫貪求萬事
無心道合頭無心始體無心道體到無
心道也休

誌公和尚訣曰頓悟心源開寶藏隱顯



靈蹤現真相。獨行獨坐常巍巍。百億化身無數量。

鼓堂禪師訣曰。應無所住。生其心。廓徹圓明。處處真。針下頂門開正眼。大千沙界現全身。

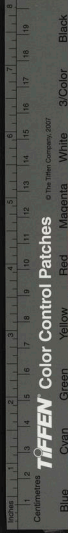
指玄篇訣曰。應得真空。苦便無。有何生死。有何拘。一朝脫下胎。明喚作個逍遙大丈夫。

段真人訣曰。心內觀心。覓本心。本心俱絕。見真心。真心明徹。通三界。外道邪魔不敢侵。
張遠霄訣曰。不生不滅。本來真。無價夜光人不識。凡夫虛度幾千生。雜在鑛中不能出。

薛道光訣曰。妙訣五千稱道德。真詮三百頌陰符。但得心中無一字。不叅禪六



是工夫。
無垢子訣曰。學道先須識自心。自心深
處最難尋。若還尋到無尋處。方悟凡心
是佛心。
逍遙翁訣曰。掃除六賊。淨心基。榮辱悲
歡事。勿追。專炁致柔。窺內景。自然神室
產摩尼。
弄丸集訣曰。天機奧妙難輕淺。顏氏如
愚。魯氏魯。問渠何處用工夫。只在不聞
與不觀。
張三峯訣曰。真心浩浩無窮極。無限神
仙從裏出。世人耽着小形體。一顆玄珠
迷不識。
解迷歌訣曰。若要真精無漏洩。須淨靈
臺。如朗月。靈臺不淨。神不清。晝夜工夫
休斷絕。



北塔祚訣曰。切忌隨他。不會他。大隨此
語。播天涯。真淨性中。纔一念。早是千差
與萬差。

橫川珙訣曰。洞水無般會逆流。見他苦
切。故相酌。西來祖意。實無意。妄想狂心
歇。便休。

艸堂禪師訣曰。斷臂覓心心不得。覓心
無得。始安心。心安之後。虛靈了。滿目纔
花。無處尋。

佛國禪師訣曰。心心即佛。佛心心。佛佛
心心。即佛心心。佛悟來。無一物。將軍止
渴。望梅林。

華嚴經偈訣曰。若人欲識佛境界。當淨
其意。如虛空。遠慮妄想。及諸趣。令心所
向。皆無礙。
寶積經頌訣曰。諸佛從心得解脫。心者



清淨名無垢。五道鮮潔不受染。有解此
者名大道。

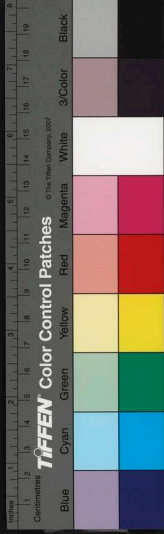
圓悟禪師訣曰。佛佛道同。同至道。心心
真契。契真心。廓然透出威音外。地久天
長海更深。

世奇首座訣曰。諸法空。故我心空。我心
空。故諸法同。諸法我心無別體。祇在而
今一念中。

張拙秀才訣曰。光明寂照遍河沙。凡聖
原來共一家。一念不生全體見。六根纔
動被雲遮。

中峯禪師訣曰。從來至道與心親。學到
無心道。即真心。道有無俱泯滅。大千世
界一閒身。

張無夢訣曰。心在靈關身有主。氣歸元
海壽無窮。



白沙先生訣曰。千休千處得。一念一生差。

彭鶴林訣曰。神室即是此靈臺。中有長生不灰胎。

永明延壽訣曰。有念即生死。無念泥洹沙。

胡敬齋訣曰。無事時不教心空。有事時不教心亂。

道玄居士訣曰。一出便收來。既歸須放下。

羅念菴訣曰。毋以妄念戕真念。毋以客氣傷元炁。

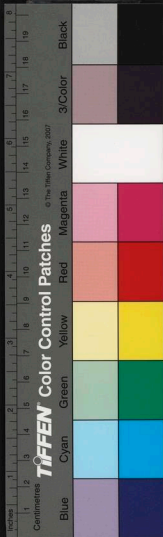
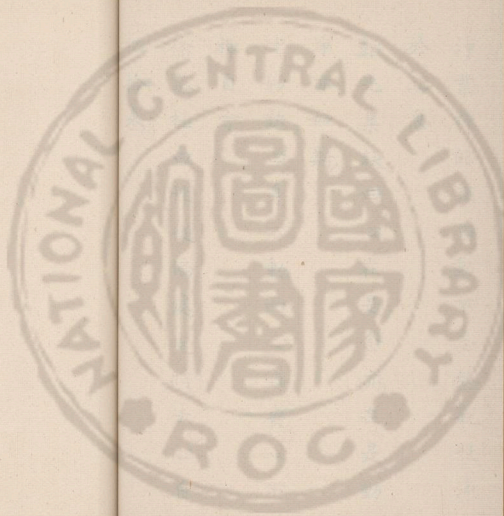
莎衣道人訣曰。心若在腔子裏。念不出總持門。

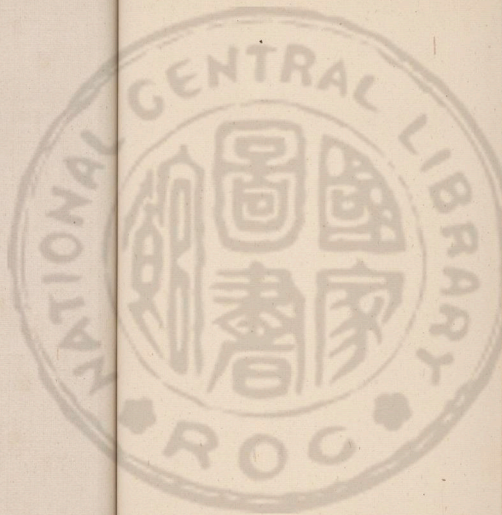
白樂天訣曰。自從學得空門法。消盡平生種。心。

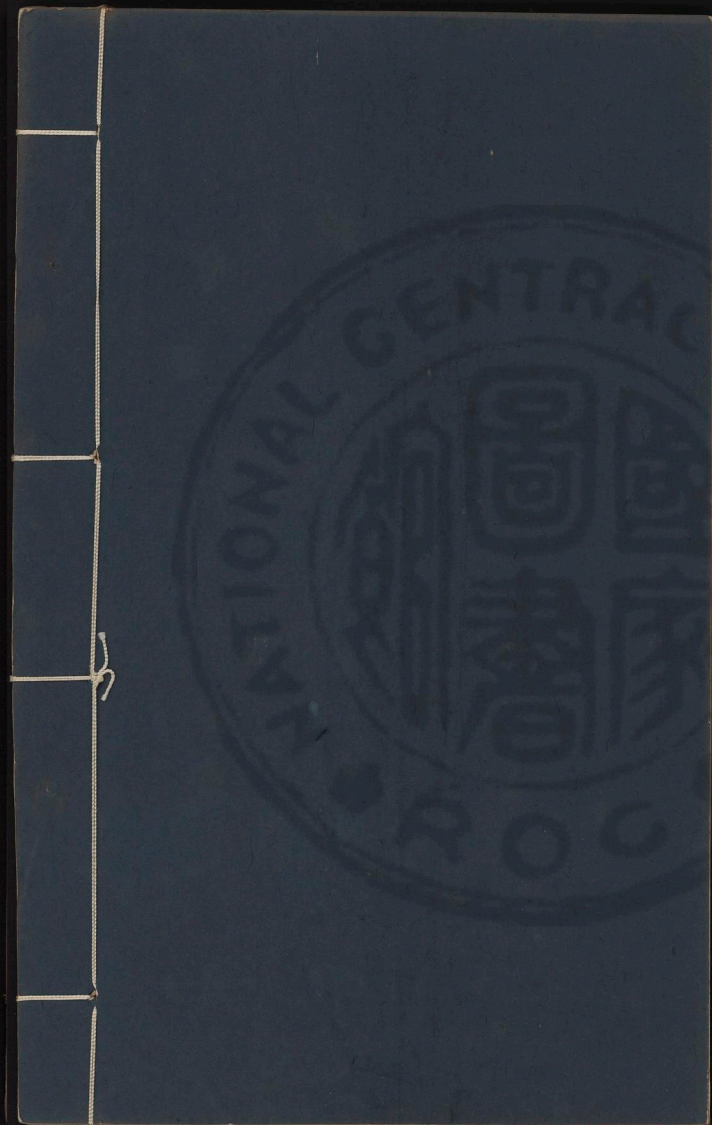


淨業禪師訣曰。動不忘於觀照。淨不忘
於止息。
韜光集訣曰。心在是念。亦在是動。如斯
淨。亦如斯。
冲妙訣曰。身不動而心自安。心不運而
神自守。
徐無極曰。性從偏處克將去。心自放時
收拾來。

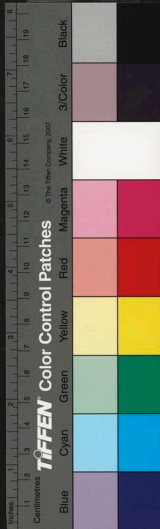
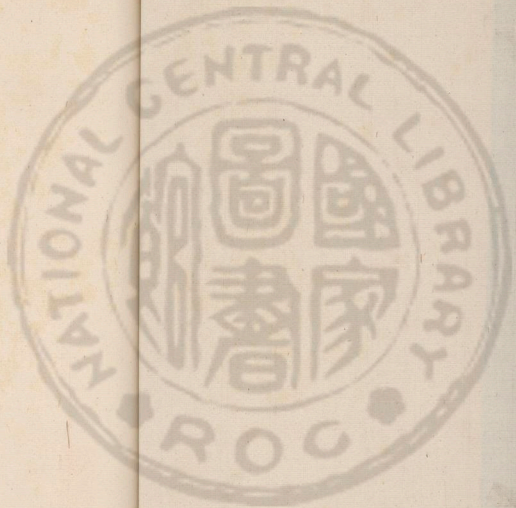




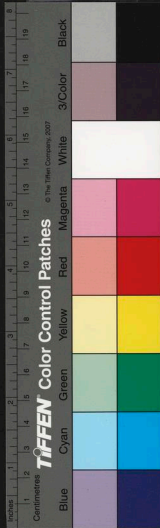
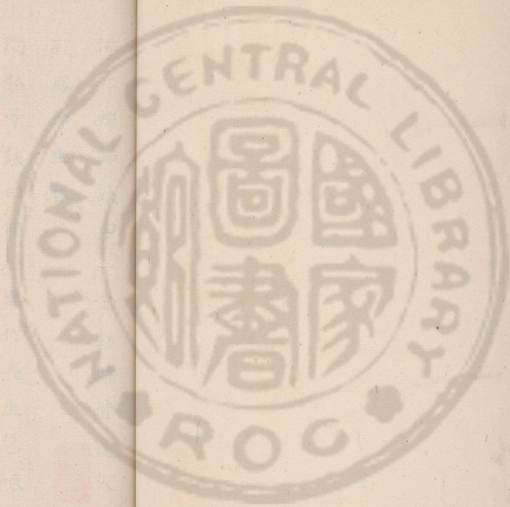








3442151 v.2



佛印禪師訣曰。一念動時皆是火。萬緣
寂處即生春。
陶弘景訣曰。修心要作長生客。煉性當
如活死人。
無著禪師訣曰。明即明。心空寂。見即見
性無生。
華嚴經訣曰。若能諦觀心不二。方見毘
盧清淨身。



華嚴頌訣曰。始從一念終成劫。悉依衆
生心想生。
馬丹陽訣曰。若能常守彎彎竅。神自靈
明。燕自充。
丘長春訣曰。當時一句師邊得。默嘿岳
簾仔細看。
慧目禪師訣曰。一念照之一念之菩提
也。一念晏息一念之涅槃也。
還源篇訣曰。欲煉先天炁。先乾活水銀。
真人曰。以上數語。皆成仙作聖之要。蓋凡
夫之心。終日趨外。日遠日背。惟日行回
光返照工夫。則檢情攝念。攝念安心。安
心養神。養神歸性。即魏伯陽所謂金來
歸性初。乃得稱還丹也。噫。鍊鑛成金得
寶珍。鍊情歸性合天真。相逢此理交談
者。千萬人中無一人。



了道部八

丹房節目誠謹

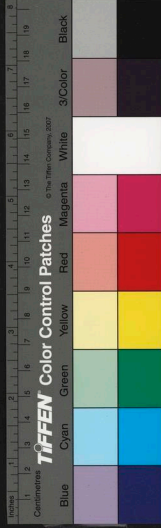
養浩生曰。作用口訣。弟子既得聞命矣。敢問何所節目。乞再示焉。

真人曰。所謂節目者。乃丹房中之節目也。雖非太丹之至訣。然而修行者。不可不知。予今一一爲子言之。

昭然子曰。一入室打坐。純熟。須要凝神聚炁。炁定。則神靈。神靈則變化。全在清淨。不清淨。被五臟來侵。元炁不全。而無所成。

一初坐多昏。須節飲食。不可傷饑失飽。則炁踈通。虛心。則神炁清。先師云。省了口中言。少了心頭事。夜間睡少。肚裏食少。神仙訣了。

一坐間昏困。不可行走。行走動神。神動



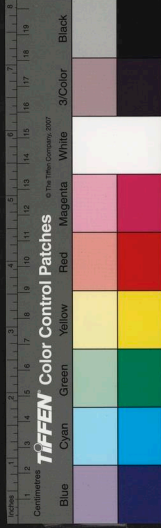
炁散炁散神昏神昏與道無益若昏困
時起身緩緩行數步復坐轉收精神調
息歸根則睡魔自退也

一坐久真炁自下而上往來升降腎作
熱身跳動乃真炁聚也聽其自然後有
大驗

一坐久夜間開眼見光如日月或一片
光久而漸滅乃是妄想光非爲真境界
不可認着以自生魔

一坐或見山林城市平日極愛極嫌的
人物皆是妄想現前掃去莫理後自然
無有也

一坐久形神忽忘或有真境界亦是妄
想胡見亂見不可說與人皆魔障神機
所使除去復坐
一坐久純熟或真人出現忽去忽沒聽



其自然不可間斷。綿綿若存。無助無忘。
靈光發現。萬緣頓息。喜怒七情。皆不在
心。渴則飲。四君子湯。或白朮湯。不可吃
茶水。

一坐忘之際。不可熟睡。熟睡則氣化血。
入肝。不能上騰。主眼目昏花。如不睡則
神醒。神醒則陽炁入腦。所以林泉有碧
眼神仙。大凡修道不可多睡。及熟睡。使
氣粗神濁。坐時費力。

一入室坐。務要絕慾忘慮。候身中一陽
生。采取進功不差。內外洞明。嬰兒倘出
入頂間。務要守護牢固。切不可火漏。火
漏則丹敗。姤女逃亡。務要火完炁足。自
然蒂落。往來出入。離身丈尺。亦不可速
去。速去迷路。投胎奪舍。直須體骨老成。
方可遠去。務把捉日久。則飛升變化矣。



號曰陽神

一入室莫食厚味使真炁停滯其液
壅滯不能上達如有此患飲苦茗二三
鍾蓋茶能滌蕩油膩化食解酒清晨飲
之能寒胃臨眠及臨用功先飲一二杯
大能助華池水上行亦不可過多
一凡坐不可懈怠不可曲背恐氣滯作
病飽極勿坐勞極勿坐酒醉勿坐大怒
後勿坐恐有損也

一行功法子葱蒜不可吃辛辣發炁之
物不可吃火酒不可多吃生物冷物敗
物不知名之物俱不可食大有傷害也
悟玄子曰人生之初命根立於腎間真
息寄于臍內及其長也斧斤其真息者
莫甚於色宜首戒也佐惡莫雄於酒宜
戒飲也百病莫長於怒宜潛消也顏損



莫過於勞宜節勞也減筭莫切於奢侈
宜儉約也數有乘除財無多蓄也纔涉
意料便屬妄想宜斷妄也心一係縛即
屬煩惱宜去煩惱也茲八者學道之士
皆宜識之

又曰學道不知宗祖是猶居仕而無朝
廷也雖有修爲必多魔障今後凡有所
爲係性命間事者必炷香禮告密陳所
由則虛空之際莫道無性真不然一者
恐學道無主則魔孽必多中心無主則
疑惑難盡所以必欲有所宗主矣

天

太上感應篇云勿指天地以證鄙懷
又曰勿怨天

日月

太上感應篇曰勿輒指三光久視日月



千金要方曰勿怒目視日月令人失明
瑣碎錄曰久視日月令人損目
袁天綱陰陽禁忌曆曰日月當前莫得
作施

千金要方又曰凡行坐立勿背日吉
西山記云對三光濡溺則折人年壽
華陀中藏經曰對月貪歡成疾
雲笈七籤曰凡小兒勿令指月兩耳後
生瘡搗蝦蟇末傳即差

星雲漢

瑣碎錄曰久視星辰令人損目
感應篇曰勿唾流星

瑣碎錄曰夜視星斗認取北斗中星者
則一生無眼疾

又云俗傳識大人星不患瘡

又云勿視雲漢令人損目



風雨霧露

瑣碎錄曰大風大雨勿得出入
華陀中藏經曰當風取涼冒雨而行成
疾病

博物志曰王爾張衡馬均三人俱冒霧
行一人無恙一人病一人死無恙者飲
酒病者食死者空腹

帝王世記曰凡重霧三日必大雨雨未
降霧中不可冒行

本草云栢葉上露明目

又云百草上露水愈百疾令人身輕不

飢肌肉悅澤

酉陽雜俎云凌霄花上露損人目

霜雪雷

本草云冬霜寒無毒團食主解酒熱傷
寒鼻塞酒後諸熱面赤者



瑣碎錄云大雪中跣足不可便以熱湯洗之令足指隨墮

千金要方云卒逢震雷宜入室閉戶焚香淨坐安心以避之

瑣碎錄云雷鳴勿仰臥

寒熱

雲笈七籤云凡人觸寒來勾面臨火上成癰起風眩頭痛

又云勿大溼消骨髓勿大寒傷肌肉

千金要方云勿觸冷開口

抱朴子云先寒而衣先熱而解

瑣碎錄曰伏熱者不可飲水衝寒者不得飲湯

地山

玄宗皇帝雜忌曰等閑刀畫地多招不祥事



千金要方曰掘地二尺以下即有土氣
慎之爲佳

瑣碎錄曰如入山林默念儀方不見蛇
狼默念儀康不見虎

地鏡曰入名山必齋五十日牽白犬抱
白雞以白鹽一升山神大喜芝艸異
藥寶玉爲出未到山百步呼曰林兵
此山王主者名知之却百邪

河江水

瑣碎錄曰渡江河者朱畫禹字佩之免
風濤保安吉

千金要方曰凡過山水塢中出泉者不
可久飲應作癭病

又曰溪陰地冷水不可飲必作癰瘡

又曰遠行觸熱塗中途河勿洗面生烏

點



本草云井水沸不可飲害人

又云甑氣水主長毛髮

身體

瑣碎錄曰五臟神喜香齋則氣清神悅

百病不生

又云凡五色皆損目唯皂糊屏風可養

目力

又云肝惡風心惡熱肺惡寒脾惡溼腎

惡溼

又云亂頭髮不可頓壁縫內招祟

本草云張蒼常服人乳故年百歲肥白

如瓠

又曰收自己亂髮洗淨于每兩入椒五

十粒鹽泥封固入糠火二三升煨一

夜冷取出如黑糟細研酒服一錢髭

髮長黑



劉君安長燒自己髮合頭垢等合服如
豈大許三丸名曰還精令頭不白
劉根別傳曰取七歲男齒女髮與自己
頸垢合燒服之一歲不知老常爲之
使老有少容

雲笈七籤云除鼻中毛所謂通神路也
又云甲寅日可割指甲甲午日可割脚
甲此三尸游處故宜割除以制尸魄
也名之斬三尸

涕唾汗

感應篇曰不可對日涕唾

雲笈七籤曰飲玉泉者令人延年除百
病玉泉者口中唾也雞鳴平旦晡時
夜半一日一夕凡七漱玉泉飲之每
飲輒滿口漱咽延壽耐老
瑣碎錄曰遠唾不如近唾近唾不如不



唾

又曰遠唾損炁久唾損神

雲笈七籤曰多唾令人心煩

王母內傳曰若能竟日不唾涕者亦可

含一匙嚥津液也

神仙傳曰亥子日不可唾亡精失炁減

損年命

養生集要曰大汗急傳粉著汗溼衣令

人得瘡大小便不利

黃帝素問曰飲食飽甚汗出於胃驚而

奪精汗出於心持重遠行汗出於腎

疾老恐懼汗出於肝搖體勞苦汗出

於脾

華陀中藏經曰勞傷汗出成疾

四時養生論曰汗出毛孔開勿令人扇

涼亦毋爲外風所中



瑣碎錄曰多汗損血

噎便溺

雲笈七籤曰日出三丈正面向南口吐死氣鼻喻日精至鼻得噎便止是爲氣通若不得噎以軟物通之使必得也是爲補精復胎長生之道也瑣碎錄曰食便後以小指撚打噎數次氣通則目自明痰自化

感應篇曰不可對地溺

千金要方曰忍尿不便膝冷成痺

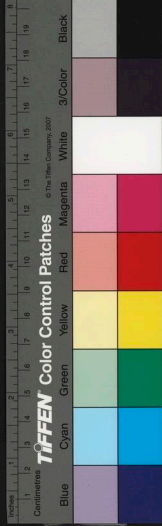
又曰忍大便不出成氣痔

又曰小便勿努令兩足及膝冷

又曰大便不用呼氣及強努令人腰痛

目澀宜任之佳

瑣碎錄曰夜間小便時仰面開目至老目不昏



雲笈七籤曰凡人求道勿違五逆有犯者山大小便向南一逆向北二逆向日三逆向月四逆仰視天及星辰五逆

行立坐

千金要方曰行不得語令人失氣又云凡欲行來常存魁罡在頭上所向皆吉

又云行及乘馬不用回顧則神去真誥曰夜行常琢齒琢齒亦不得限數鬼神畏其聲不敢犯人

西山記曰行不可多言恐神散而損炁

黃帝素問曰久行傷筋勞於肝也

華陀中藏經曰久立則腎病

黃帝素問曰久立傷骨勞于腎也

千金要方曰勿跂牀懸脚成血痺兩足



重腰疼

又云飽食終日久坐損壽

孫真人桃中歌曰坐卧莫當風頻於煖處浴

瑣碎錄曰暑月日晒處雖冷不可坐熱則令人生瘡冷則成小腸氣

黃帝素問曰久坐坐傷肉勞於脾也

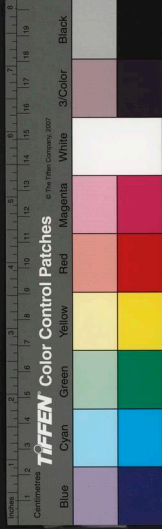
早起 夜起

瑣碎錄曰早起以左右手摩腎次摩腳心則無腳氣諸疾或以熱手摩面上令人悅色以手背熨目則目明

又云煨生姜早晨含少許生胃氣辟山瘴和氣

又云晨興以鍾乳粉入白粥中拌食極益人

又曰早起不可用刷牙恐根浮兼齒疎



易搔。久之患牙痛。刷牙皆馬尾爲之。極有損。

太平御覽曰。清晨初起。以兩手相叉。上下之二七止。令人不聾。次縮鼻閉息。右手從頭上引左耳二七止。次引兩鬢。舉之。令人血氣流通。頭不白。又摩手令熱。以摩身體。從上至下。名乾沐浴。令人勝風寒時氣。寒熱頭疼百病皆除。

雲笈七籤曰。凡人旦起。常言善事。天與之福。

又曰。夜起裸形。不祥。

瑣碎錄曰。夜起坐。以手攀脚底。則無轉筋之疾。

愁泣 怒叫 喜笑

雲笈七籤曰。勿久泣。神悲戚。



又云大愁氣不通

小有經曰多愁則心懾

真誥曰學仙之法不可泣哭及多唾泄

此皆爲損液漏精使喉胸大渴是以

真人道士常吐納咽味以和六液

巢氏病源曰新哭訖不可即食久成氣

病

又曰憤懣傷神通於舌損心則謬吃

感應篇曰勿朔旦號怒

又曰勿向北怒罵

雲笈七籤云勿卒呼驚魂鬼勿恚怒神

不樂

小有經曰多怒則百脉不定

雲笈七籤曰大樂氣飛揚

小有經曰多笑則傷臟多樂則氣溢多

喜則忘錯昏亂



巢氏病源曰。恣樂傷魂魄。通於目。損於

肝。則目暗。

又云。笑多。則腎轉。腰痛。

歌舞。語言。思念。

感應篇曰。不可晦。瞋。歌舞。

雲笈七籤曰。慎勿上牀。臥歌。凶。

千金要方曰。食時不可語。語而食者。常

患。胸背病。

又曰。行不得。語欲。語須住。行語則令人

失氣。

雲笈七籤云。多語則氣爭。

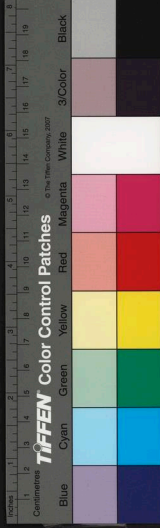
小有經曰。多思則神怠。多念則神散。

巢氏病源曰。思慮傷心。心傷則吐血。血

發則髮焦。

睡卧

黃帝素問曰。久卧傷氣。勞于肺也。



千金要方曰不可當風卧不可令人扇皆得病也

又曰上牀坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燈燭令覓魄及六神不安多愁怨頭邊勿安火爐日久引火氣頭重目赤睛昏及鼻干

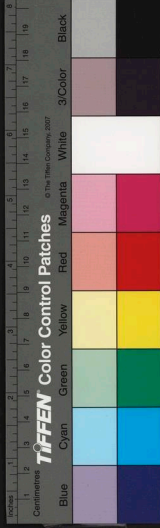
又曰凡人卧勿以脚踏高處久成腎水損房足冷

又曰不得晝眠令人失氣

又曰暮卧常習閉口口開即失氣且和惡從口入久成消渴及失血色

又曰屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子寢不尸故曰睡不厭踧覺不厭舒

又曰凡卧先臥心後卧眼一夜當作五度反覆常要如之



又曰勿淫頭卧使人頭風眩悶髮禿面

黑齒痛耳痛頭生白屑

巢氏病源曰凡卧覺勿飲水更眠令水
作水癖

瑣碎錄云夜卧或側或仰屈一足則無
夢洩之患

又云臨卧用黃栢蜜炙含少許一生不
患咽喉

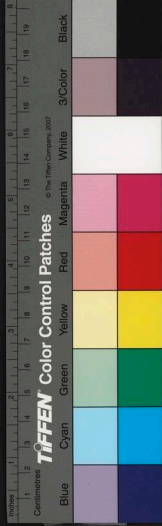
又云雷鳴勿仰卧

雲笈七籤云多睡令人目盲

正一修真旨要曰暮卧先誦黃庭內景
玉經一遍及卧使人寃鬼自然制煉
常行此法二十八年亦成仙也

又曰飽食便卧損壽也

雲笈七籤云人若睡必須側卧踈跼陰
鬼全也一覺即便展兩足叉兩手令



氣通遍。渾身陽氣布也。

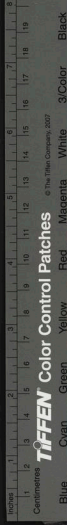
四時養生論曰。夜眠自頸以下常須覆薄被。不如此。則風毒潛入血氣。不行直至覺來。頓痺癱瘓。軟脚偏風。因茲交至。

墨子秘錄曰。麻黃末五分。日中面向南。杵之。水調方寸。日可三服。即不睡。若要睡。用糯米粥。葵菜湯。解之。依舊此煉丹守爐之秘法也。

又曰。通艸茗汁飲之。不睡也。

瑣碎錄曰。決明子置枕中。最明目。

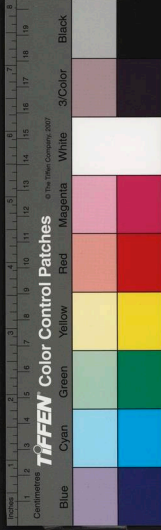
又曰。不可用菊花爲枕。久之令人惱冷。雲笈七籤曰。神枕法。用五月五日。七月七日。取山林栢木爲枕。長一尺二寸。高四寸。空中容一斗二升。以栢心赤者爲蓋。厚二分。蓋縫令密。蓋上鑽三



行。行四十孔。凡一百二十孔。令粟米大。內實芎藭。當歸。白芷。辛夷。杜衡。白朮。蒿本。木蘭。蜀椒。桂。乾薑。風防。人參。桔梗。白薇。荆實。肉蓯蓉。飛廉。栢實。薏苡。款冬。白衡。秦椒。蘿藦。凡二十四味。以應二十四氣。加毒者八味。以應八風。烏頭。附子。藜蘆。皂莢。茵艸。礬石。半夏。細辛。右共三十二味。各一兩。㕮咀。

以毒者上安滿枕中。用布囊以衣。枕百日。面有光澤。一年身中所疾。及有風疾者。一一皆愈。而身盡香。四年白髮變黑。齒落更生。耳目聰明。神方極驗。此方未卧。仍宜用布囊重裹。卧時脫去。方不走藥氣。

又曰。益眼者。無如磁石。以爲盆。枕可老而不昏。



夢魘 洗沐

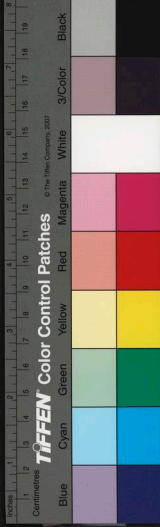
千金要方曰。夜夢惡。不須說。但以水面東喚之。呪曰。惡夢著艸木。好夢成寶玉。即無咎也。

瑣碎錄曰。夜停燭而寢。招惡夢。又云。枕麝香一具於頸間。辟水注之來。絕惡夢也。

巢氏病源曰。人魘。勿燭喚之。魘死。止宜暗喚及遠喚。

瑣碎錄曰。夜魘之人。急取梁塵吹鼻中。即醒。

墨子秘錄曰。取雄黃一具。帶之不魘。葛洪肘後方曰。人不寤。勿以燈照之。殺人。但痛嚙拇指甲際。而唾其面。則活。取韭搗汁。飲鼻中。薤汁亦可。冬用韭根汁灌口中。



華陀中藏經曰浴冷水則生腎痺之疾
千金要方曰凡居家不欲數沐浴若沐
必須密室不得大熱亦不得大寒皆
生百疾

又曰饑忌浴飽忌沐訖須盡少許食
乃可出

又云常以晦日浴朔日沐吉

瑣碎錄云人能終日斷沐永無目疾

又云有目疾者切忌酒後澡沐令人目
盲

方勺泊宅編曰舊說眼疾可不沐沐則
病甚至有失明者白彥良云未壯之
前歲患赤眼一道人勸其斷沐頭
則不復病此彥良不沐今七十餘更
無眼疾

雲笈七籤曰五香沐浴者青木香也青



木華五節五五相結故辟惡氣檢覈魄。

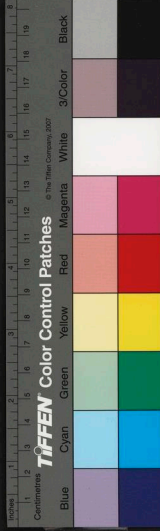
沐浴身心經曰沐浴用五種香湯一者白芷能去三尸二者桃皮能辟邪氣三者栢葉能降真仙四者零陵能集靈聖五者青木香能消穢召真。

洞神經曰上元齋者用雲水三斛青木香四兩真檀七兩玄參二兩四種各煮一沸澄清溫寒適宜先沐後浴此難辨者用桃皮竹葉剉之。

瑣碎錄云盛熱時自日中來不得用冷水沃面恐成目疾。

叩 櫛 漱 濯

九真高上寶書神明經曰叩齒之法左相叩名曰撞天鍾右相叩名曰擊天磬中央上下相叩名曰鳴天鼓若卒



過凶惡不祥當撞天鐘三十六遍若
經凶惡辟邪威神大呪當搥天磬若
存思念道致真召靈當鳴天鼓開口
緩頰使聲虛而深響也

雲笈七籤曰朝夕叩齒使齒不齟

瑣碎錄曰髮是血之餘一日一度梳

真誥曰櫛頭理髮欲得過多通流血氣
散風溼也

瑣碎錄云玳瑁梳能去風屑

樵人真說云孫思邈以交加木造百齒

梳用之養生要法也

千金要方曰食畢當漱口數過令人牙

齒不敗口香

瑣碎錄曰熱湯不可漱口損牙

又云進士劉遁遇異人曰世人奉養往往
倒置早漱口不若困而漱去齒間



所積牙亦堅固

又云濯足而睡四肢無冷疾

又云足是人之底一夜一次洗

雲笈七籤曰凡脚汗勿入水作骨痺亦

作瘰疾

養浩生曰敢問戒文有多少數條

真人曰舊戒文甚多恐法子難遵今謹斟

酌古戒分爲三十六款以便遵行

一至道雖以傳人爲主敢有人前亂將

道妙如作戲談及妄傳奸詐驕傲非

禮非義之人者作十謚

一至道雖甚秘密敢有奔圖重利遇有

德有行有志之士因其貧而不傳者

作十謚

一學道貴夫精專勤恪敢有得訣之後

或不行或行而不勤一暴十寒無稍



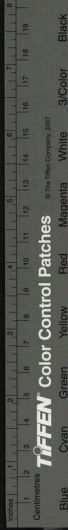
半之

一自入道之後首除色慾次除煩惱及一切無名妄想殺盜等情敢有犯色戒者作十譴人倫不在例煩惱等情

一自入道之後如行功稍得微妙不可妄自誇大敢有非係同心之士與之說者作十譴

一此身原係父精母血恩同罔極原當終養敢有假道之名背親遠遊致親失所者作十譴

一自入道以後常搜已過稍有不正之



念便想 靈官在前如汝不搜過神
明自能搜之如不搜過不改過者作
十譴

一授受之際首當分別師弟如有朦朧
授受失却前後之序者作九譴

一道術之有彼甲乃接命小術敢有闡
教之時專言房術者作八譴按彼甲疑作彼甲
家



