

正題名 養真秘笈  
拼音題名 Yang zhen bi ji  
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 朱筆圈點  
出版年(中曆) 清初  
出版年(西曆) 1644-1735  
數量 1冊  
高廣 圖  
書號 09203  
索書號 312.5 09203  
登錄號 09203  
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

脉望 明持衡館刻  
本



# 秘笈

遺老傳青主錄無錫張子遊繪圖

壬申夏六月六日許明如謹書



# 盧丹亭真尺養真



宋

註

自西漢以迄茲今上下數千載或散布  
於人寰或珍藏於天府或晦迹於遐  
方或殘缺於異代第恨不得窮搜  
而遍讀之以觀古人之用心耳  
鈞丁在茲書數篇分類此為首







丹亭真人傳道圖



篇附有圖說確為明李佳抄本  
馬  
丙寅十月念又三日  
禮亭記



聖人無身  
以道為身  
天長地久  
道無常存  
無者身也

丹亭真人盧祖師養真秘笈



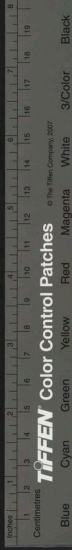
太原傅山青主錄

總論

養浩生曰。延年妙法。弟子既得聞教矣。  
嘗聞上古真師云。召汞不結。雖延年千  
禳。終屬空頭土坯。未知何者為召。何者  
為汞。又有何方。召汞方能得結。哀叩  
真師。不厭瑣瑣。再將至大法。細相垂示。則

碩鐵成金。凡鳥成鳳。端賴之於茲矣。  
真人曰。此際功大。非同小術。乃脫假成真。  
無極大道也。故得此道者。非旁門可入。  
非雜類可成。惟此一神一炁而已。蓋炁  
即召也。神即汞也。欲死此汞。先歿此召。  
召死則汞死。召汞皆歿。則煉作一團。方  
臻妙境。譬之外丹。然初須求得召中一  
點真炁。日養月煉。召炁既足。汞見立乾。

今須與子。剖破藩籬。人自肇形以來。本  
是一點真炁。而炁之妙用不窮。變化不  
測處。即神也。知生此形者是炁。則化此  
形者炁也。軀畏此炁死。真修惡此炁生。  
炁死則有形者。不能運轉。炁生則無形  
者。不能運化。所以必先死此炁。此炁既  
死。則炁之妙用不窮。變化不測者。亦因  
之而歿也。神炁死作一團。則此身一太



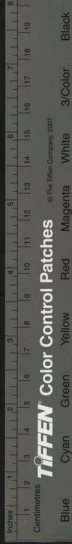


虛也。此身既太虛。則四大皆我形。六虛皆我體。所以聖人曰。與天地參也。成真所以然之妙。畢之期矣。

養浩生曰。成真之道。功在於炁固矣。然下手處。端在何處。

真人曰。此炁所以難得死者。以有呼吸之炁洩之也。下手處。必須數此呼吸之數。既知數息。便要調息。既知調息。便要閉息。既知閉息。便要住息。以至踵胎息。胎息方求入無胎息的境地。以躋聖域。

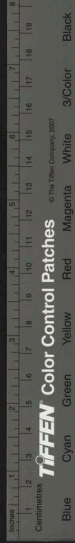
養浩生曰。敢求諸息功夫。有何分別。真人曰。安得無別數息者。數此出入息。不過鼻頭上功夫也。調息者。調此氣息。以出入於藏息之處也。工漸加於內也。閉息。雖亦內觀妙諦。然無不持守之迹。住息。則覺有安之意焉。踵息。則不止安閒。





其中若有物焉。其昔若有精焉。故曰真  
人之息以踵者。此也。胎息則息若成胎  
不出不入。神與炁住矣。必至無胎息則  
不知有炁。安知有神。渾然中處。而神通  
變化。肇於此矣。  
數息第一  
總論  
養浩生曰。敢問數息之時。有何作用。

真人曰。此處要知周天息數卦爻。方辯呼  
吸之理。更宜知呼吸中。有點真炁呼吸  
之處。外郭內臟。一一詳明。方爲真之下  
手。  
周天數息卦爻法。  
養浩生曰。敢問數息之方。  
真人曰。謹按上古真師。周天數息。每月除  
乾坤爲鼎器。坎離爲藥物。外六十卦。每



日二卦。子後一卦。午後一卦。每陽爻三  
 十六息。陰爻二十四息。依爻數息。不可  
 一毫踰越。則此氣不致猖獗。每數一爻  
 畢。則內想此氣。自尾間夾脊上升。玉枕  
 泥丸。入口化爲井津。嚥下重樓。送入中  
 宮。畧抑一二息。再數二爻。餘爻皆同。今  
 將逐日卦爻息數開後。

子後

| 卦名  | 爻  | 息數  | 卦名  | 爻  | 息數  | 卦名  | 爻  | 息數  | 卦名  | 爻  | 息數  | 卦名  | 爻  | 息數  | 卦名  | 爻  | 息數  |
|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 初復  | 一  | 四息  | 初頤  | 二  | 六息  | 初屯  | 三  | 四息  | 初屯  | 三  | 四息  | 初屯  | 三  | 四息  | 初屯  | 三  | 四息  |
| 二   | 二十 | 二   | 三   | 三十 | 三   | 四   | 四十 | 四   | 五   | 五十 | 五   | 六   | 六十 | 六   | 七   | 七十 | 七   |
| 三   | 二十 | 三   | 四   | 三十 | 四   | 五   | 四十 | 五   | 六   | 五十 | 六   | 七   | 六十 | 七   | 八   | 八十 | 八   |
| 四   | 二十 | 四   | 五   | 三十 | 五   | 六   | 四十 | 六   | 七   | 五十 | 七   | 八   | 六十 | 八   | 九   | 九十 | 九   |
| 五   | 二十 | 五   | 六   | 三十 | 六   | 七   | 四十 | 七   | 八   | 五十 | 八   | 九   | 六十 | 九   | 十   | 七十 | 十   |
| 六   | 二十 | 六   | 七   | 三十 | 七   | 八   | 四十 | 八   | 九   | 五十 | 九   | 十   | 六十 | 十   | 十一  | 七十 | 十一  |
| 七   | 二十 | 七   | 八   | 三十 | 八   | 九   | 四十 | 九   | 十   | 五十 | 十   | 十一  | 六十 | 十一  | 十二  | 七十 | 十二  |
| 八   | 二十 | 八   | 九   | 三十 | 九   | 十   | 四十 | 十   | 十一  | 五十 | 十一  | 十二  | 六十 | 十二  | 十三  | 七十 | 十三  |
| 九   | 二十 | 九   | 十   | 三十 | 十   | 十一  | 四十 | 十一  | 十二  | 五十 | 十二  | 十三  | 六十 | 十三  | 十四  | 七十 | 十四  |
| 十   | 二十 | 十   | 十一  | 三十 | 十一  | 十二  | 四十 | 十二  | 十三  | 五十 | 十三  | 十四  | 六十 | 十四  | 十五  | 七十 | 十五  |
| 十一  | 二十 | 十一  | 十二  | 三十 | 十二  | 十三  | 四十 | 十三  | 十四  | 五十 | 十四  | 十五  | 六十 | 十五  | 十六  | 七十 | 十六  |
| 十二  | 二十 | 十二  | 十三  | 三十 | 十三  | 十四  | 四十 | 十四  | 十五  | 五十 | 十五  | 十六  | 六十 | 十六  | 十七  | 七十 | 十七  |
| 十三  | 二十 | 十三  | 十四  | 三十 | 十四  | 十五  | 四十 | 十五  | 十六  | 五十 | 十六  | 十七  | 六十 | 十七  | 十八  | 七十 | 十八  |
| 十四  | 二十 | 十四  | 十五  | 三十 | 十五  | 十六  | 四十 | 十六  | 十七  | 五十 | 十七  | 十八  | 六十 | 十八  | 十九  | 七十 | 十九  |
| 十五  | 二十 | 十五  | 十六  | 三十 | 十六  | 十七  | 四十 | 十七  | 十八  | 五十 | 十八  | 十九  | 六十 | 十九  | 二十  | 七十 | 二十  |
| 十六  | 二十 | 十六  | 十七  | 三十 | 十七  | 十八  | 四十 | 十八  | 十九  | 五十 | 十九  | 二十  | 六十 | 二十  | 二十一 | 七十 | 二十一 |
| 十七  | 二十 | 十七  | 十八  | 三十 | 十八  | 十九  | 四十 | 十九  | 二十  | 五十 | 二十  | 二十一 | 六十 | 二十一 | 二十二 | 七十 | 二十二 |
| 十八  | 二十 | 十八  | 十九  | 三十 | 十九  | 二十  | 四十 | 二十  | 二十一 | 五十 | 二十一 | 二十二 | 六十 | 二十二 | 二十三 | 七十 | 二十三 |
| 十九  | 二十 | 十九  | 二十  | 三十 | 二十  | 二十一 | 四十 | 二十一 | 二十二 | 五十 | 二十二 | 二十三 | 六十 | 二十三 | 二十四 | 七十 | 二十四 |
| 二十  | 二十 | 二十  | 二十一 | 三十 | 二十一 | 二十二 | 四十 | 二十二 | 二十三 | 五十 | 二十三 | 二十四 | 六十 | 二十四 | 二十五 | 七十 | 二十五 |
| 二十一 | 二十 | 二十一 | 二十二 | 三十 | 二十二 | 二十三 | 四十 | 二十三 | 二十四 | 五十 | 二十四 | 二十五 | 六十 | 二十五 | 二十六 | 七十 | 二十六 |
| 二十二 | 二十 | 二十二 | 二十三 | 三十 | 二十三 | 二十四 | 四十 | 二十四 | 二十五 | 五十 | 二十五 | 二十六 | 六十 | 二十六 | 二十七 | 七十 | 二十七 |
| 二十三 | 二十 | 二十三 | 二十四 | 三十 | 二十四 | 二十五 | 四十 | 二十五 | 二十六 | 五十 | 二十六 | 二十七 | 六十 | 二十七 | 二十八 | 七十 | 二十八 |
| 二十四 | 二十 | 二十四 | 二十五 | 三十 | 二十五 | 二十六 | 四十 | 二十六 | 二十七 | 五十 | 二十七 | 二十八 | 六十 | 二十八 | 二十九 | 七十 | 二十九 |
| 二十五 | 二十 | 二十五 | 二十六 | 三十 | 二十六 | 二十七 | 四十 | 二十七 | 二十八 | 五十 | 二十八 | 二十九 | 六十 | 二十九 | 三十  | 七十 | 三十  |
| 二十六 | 二十 | 二十六 | 二十七 | 三十 | 二十七 | 二十八 | 四十 | 二十八 | 二十九 | 五十 | 二十九 | 三十  | 六十 | 三十  | 三十一 | 七十 | 三十一 |
| 二十七 | 二十 | 二十七 | 二十八 | 三十 | 二十八 | 二十九 | 四十 | 二十九 | 三十  | 五十 | 三十  | 三十一 | 六十 | 三十一 | 三十二 | 七十 | 三十二 |
| 二十八 | 二十 | 二十八 | 二十九 | 三十 | 二十九 | 三十  | 四十 | 三十  | 三十一 | 五十 | 三十一 | 三十二 | 六十 | 三十二 | 三十三 | 七十 | 三十三 |
| 二十九 | 二十 | 二十九 | 三十  | 三十 | 三十  | 三十一 | 四十 | 三十一 | 三十二 | 五十 | 三十二 | 三十三 | 六十 | 三十三 | 三十四 | 七十 | 三十四 |
| 三十  | 二十 | 三十  | 三十一 | 三十 | 三十一 | 三十二 | 四十 | 三十二 | 三十三 | 五十 | 三十三 | 三十四 | 六十 | 三十四 | 三十五 | 七十 | 三十五 |
| 三十一 | 二十 | 三十一 | 三十二 | 三十 | 三十二 | 三十三 | 四十 | 三十三 | 三十四 | 五十 | 三十四 | 三十五 | 六十 | 三十五 | 三十六 | 七十 | 三十六 |
| 三十二 | 二十 | 三十二 | 三十三 | 三十 | 三十三 | 三十四 | 四十 | 三十四 | 三十五 | 五十 | 三十五 | 三十六 | 六十 | 三十六 | 三十七 | 七十 | 三十七 |
| 三十三 | 二十 | 三十三 | 三十四 | 三十 | 三十四 | 三十五 | 四十 | 三十五 | 三十六 | 五十 | 三十六 | 三十七 | 六十 | 三十七 | 三十八 | 七十 | 三十八 |
| 三十四 | 二十 | 三十四 | 三十五 | 三十 | 三十五 | 三十六 | 四十 | 三十六 | 三十七 | 五十 | 三十七 | 三十八 | 六十 | 三十八 | 三十九 | 七十 | 三十九 |
| 三十五 | 二十 | 三十五 | 三十六 | 三十 | 三十六 | 三十七 | 四十 | 三十七 | 三十八 | 五十 | 三十八 | 三十九 | 六十 | 三十九 | 四十  | 七十 | 四十  |
| 三十六 | 二十 | 三十六 | 三十七 | 三十 | 三十七 | 三十八 | 四十 | 三十八 | 三十九 | 五十 | 三十九 | 四十  | 六十 | 四十  | 四十一 | 七十 | 四十一 |
| 三十七 | 二十 | 三十七 | 三十八 | 三十 | 三十八 | 三十九 | 四十 | 三十九 | 四十  | 五十 | 四十  | 四十一 | 六十 | 四十一 | 四十二 | 七十 | 四十二 |
| 三十八 | 二十 | 三十八 | 三十九 | 三十 | 三十九 | 四十  | 四十 | 四十  | 四十一 | 五十 | 四十一 | 四十二 | 六十 | 四十二 | 四十三 | 七十 | 四十三 |
| 三十九 | 二十 | 三十九 | 四十  | 三十 | 四十  | 四十一 | 四十 | 四十一 | 四十二 | 五十 | 四十二 | 四十三 | 六十 | 四十三 | 四十四 | 七十 | 四十四 |
| 四十  | 二十 | 四十  | 四十一 | 三十 | 四十一 | 四十二 | 四十 | 四十二 | 四十三 | 五十 | 四十三 | 四十四 | 六十 | 四十四 | 四十五 | 七十 | 四十五 |
| 四十一 | 二十 | 四十一 | 四十二 | 三十 | 四十二 | 四十三 | 四十 | 四十三 | 四十四 | 五十 | 四十四 | 四十五 | 六十 | 四十五 | 四十六 | 七十 | 四十六 |
| 四十二 | 二十 | 四十二 | 四十三 | 三十 | 四十三 | 四十四 | 四十 | 四十四 | 四十五 | 五十 | 四十五 | 四十六 | 六十 | 四十六 | 四十七 | 七十 | 四十七 |
| 四十三 | 二十 | 四十三 | 四十四 | 三十 | 四十四 | 四十五 | 四十 | 四十五 | 四十六 | 五十 | 四十六 | 四十七 | 六十 | 四十七 | 四十八 | 七十 | 四十八 |
| 四十四 | 二十 | 四十四 | 四十五 | 三十 | 四十五 | 四十六 | 四十 | 四十六 | 四十七 | 五十 | 四十七 | 四十八 | 六十 | 四十八 | 四十九 | 七十 | 四十九 |
| 四十五 | 二十 | 四十五 | 四十六 | 三十 | 四十六 | 四十七 | 四十 | 四十七 | 四十八 | 五十 | 四十八 | 四十九 | 六十 | 四十九 | 五十  | 七十 | 五十  |
| 四十六 | 二十 | 四十六 | 四十七 | 三十 | 四十七 | 四十八 | 四十 | 四十八 | 四十九 | 五十 | 四十九 | 五十  | 六十 | 五十  | 五十一 | 七十 | 五十一 |
| 四十七 | 二十 | 四十七 | 四十八 | 三十 | 四十八 | 四十九 | 四十 | 四十九 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十二 | 七十 | 五十二 |
| 四十八 | 二十 | 四十八 | 四十九 | 三十 | 四十九 | 五十  | 四十 | 五十  | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十三 | 七十 | 五十三 |
| 四十九 | 二十 | 四十九 | 五十  | 三十 | 五十  | 五十一 | 四十 | 五十一 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十四 | 七十 | 五十四 |
| 五十  | 二十 | 五十  | 五十一 | 三十 | 五十一 | 五十二 | 四十 | 五十二 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十五 | 七十 | 五十五 |
| 五十一 | 二十 | 五十一 | 五十二 | 三十 | 五十二 | 五十三 | 四十 | 五十三 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十六 | 七十 | 五十六 |
| 五十二 | 二十 | 五十二 | 五十三 | 三十 | 五十三 | 五十四 | 四十 | 五十四 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十七 | 七十 | 五十七 |
| 五十三 | 二十 | 五十三 | 五十四 | 三十 | 五十四 | 五十五 | 四十 | 五十五 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十八 | 七十 | 五十八 |
| 五十四 | 二十 | 五十四 | 五十五 | 三十 | 五十五 | 五十六 | 四十 | 五十六 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 五十九 | 七十 | 五十九 |
| 五十五 | 二十 | 五十五 | 五十六 | 三十 | 五十六 | 五十七 | 四十 | 五十七 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十  | 七十 | 六十  |
| 五十六 | 二十 | 五十六 | 五十七 | 三十 | 五十七 | 五十八 | 四十 | 五十八 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十一 | 七十 | 六十一 |
| 五十七 | 二十 | 五十七 | 五十八 | 三十 | 五十八 | 五十九 | 四十 | 五十九 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十二 | 七十 | 六十二 |
| 五十八 | 二十 | 五十八 | 五十九 | 三十 | 五十九 | 六十  | 四十 | 六十  | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十三 | 七十 | 六十三 |
| 五十九 | 二十 | 五十九 | 六十  | 三十 | 六十  | 六十一 | 四十 | 六十一 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十四 | 七十 | 六十四 |
| 六十  | 二十 | 六十  | 六十一 | 三十 | 六十一 | 六十二 | 四十 | 六十二 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十五 | 七十 | 六十五 |
| 六十一 | 二十 | 六十一 | 六十二 | 三十 | 六十二 | 六十三 | 四十 | 六十三 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十六 | 七十 | 六十六 |
| 六十二 | 二十 | 六十二 | 六十三 | 三十 | 六十三 | 六十四 | 四十 | 六十四 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十七 | 七十 | 六十七 |
| 六十三 | 二十 | 六十三 | 六十四 | 三十 | 六十四 | 六十五 | 四十 | 六十五 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十八 | 七十 | 六十八 |
| 六十四 | 二十 | 六十四 | 六十五 | 三十 | 六十五 | 六十六 | 四十 | 六十六 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 六十九 | 七十 | 六十九 |
| 六十五 | 二十 | 六十五 | 六十六 | 三十 | 六十六 | 六十七 | 四十 | 六十七 | 五十  | 五十 | 五十  | 五十一 | 六十 | 五十一 | 七十  | 七十 | 七十  |

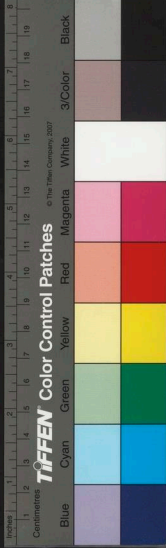


|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 解 | 十 | 濟 | 未 | 十 | 因 | 初 | 訟 | 初 |
| 二 | 二 | 六 | 三 | 一 | 四 | 十 | 三 | 九 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 濟 | 息 | 賁 | 息 | 夷 |
| 二 | 六 | 三 | 四 | 二 | 六 | 三 | 六 | 四 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 四 | 六 | 四 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 六 | 三 | 六 | 三 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 六 | 三 | 六 | 三 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 六 | 三 | 六 | 三 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 升 | 初 | 蠱 | 初 | 井 | 初 | 巽 | 初 |
| 二 | 八 | 三 | 七 | 二 | 六 | 三 | 五 |
| 息 | 妄 | 无 | 隨 | 噓 | 噬 | 震 | 震 |
| 二 | 六 | 四 | 二 | 六 | 三 | 四 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 四 | 六 | 二 | 六 | 四 | 二 | 四 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 | 四 | 二 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |
| 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 | 六 | 三 |
| 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 | 息 |





[illegible][illegible]



|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 觀  | 廿  | 豫  | 廿  | 晉  | 廿  | 萃  | 廿 |
| 六三 | 八  | 四二 | 七  | 六三 | 六  | 四二 | 五 |
| 壯  | 大  | 畜  | 小  | 需  | 畜  | 大  |   |
| 六三 | 四二 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 六三 |   |
| 四二 | 六三 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 四二 |   |
| 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 六三 |   |
| 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 六三 |   |
| 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 六三 |   |
| 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 |   |

|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 否  | 廿  | 謙  | 廿  | 艮  | 廿  | 蹇  | 廿 |
| 六三 | 四  | 四二 | 二  | 六三 | 二  | 四二 | 一 |
| 泰  | 履  | 兌  | 睽  |    |    |    |   |
| 六三 | 四二 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 六三 |   |
| 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 |   |
| 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 |   |
| 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 |   |
| 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 |   |
| 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 | 四二 | 六三 |   |



升九大有息二十  
 比大有息二十  
 三十三大有息二十  
 剥大有息二十  
 右六十卦共三十日倘遇月小之日則  
 以夫繼初一辰巳午未四時餘八時行  
 本日卦剝卦繼十五辰巳午未四時餘  
 八時行本日卦

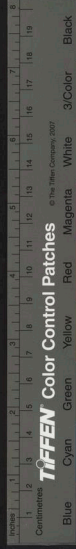
養浩生曰如此數息多少日程

真人曰無甚日程直要此呼吸之氣出入不爽進退不急大約亦須一月方爲絕

妙呼吸論

養浩生曰此呼吸之炁果有何妙而顧數之

真人曰夫呼吸者一出一入之息也即一升一降之氣也在外爲出入在內爲升



降一吸爲進爲升。一呼爲出爲降。人自漏初下至漏終。共一萬三千五百息。一呼脉行三寸。一吸脉行三寸。一日氣脉共行一百八十丈。所以醫家察人寒熱。亦以息數多寡辨之。故調此呼吸。則六腑可以宣通。百脉可以順暢。雖是後天。然先天之真炁。亦在於茲而寄之焉。黃庭經云。吸廬外。出入丹田。此外呼吸也。

古師云。真就真人呼吸處。媿女往來。飛此內呼吸也。蓋外呼吸爲入道之基。內呼吸爲修道之本。外呼吸不可廢之於初。內呼吸不可缺之於後。故無此外呼吸。則升不能升。降不能降。既無升降。則無運用。從何下手。故呼吸之際。爲入道者第一關也。子其辨之。

真炁辨





養浩生曰。呼吸既屬後天。則先天之真炁。豈又有一種乎。

真人曰。然。呼吸雖屬修行第一關。使修行者止於鼻頭作功夫。則又拙也。要知未有此身之先。而我之身。且無所着。何況呼吸。此無所着處。正是真我。人要究此真我。寄於何所。來自何方。不過杳冥一炁而已。此杳冥一炁。即道之精也。故曰。

至道之精。杳杳冥冥。夫杳冥之炁。方是真炁。無此真炁。雖能運動。止是凡軀。不名聖體。子其辨之。

所以呼吸之處論。

養浩生曰。此呼吸雖出入於鼻。然所以呼吸之處。端在何處。

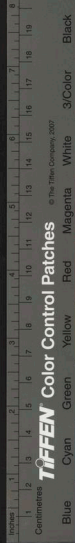
真人曰。所以呼吸之處。中宮也。此處原法象天地。天之至極處。抵地之至極處。共





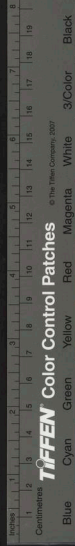
八萬四千里。而人物之生育。則八萬四千里之一萬二千里焉。人身之形體。亦復如是。心若天也。腎若地也。自心之至極處。以至腎之至極處。共八寸四分。而神炁之盤結。則在八寸四分中之一寸二分焉。此個去處。在心之下。腎之上。肝之右。肺之左。中有一竅。其色甚黃。外分八竅。故吾

旌陽老祖曰。中黃八柱是也。前後二竅。以象乾坤。上者自心。以通泥丸。下者自腎。以徹湧泉。旁六竅。以象坎離震兌巽艮。通於六腑。一身之炁。皆萃於此。如水之朝東焉。人之積炁。必積於此。蓋炁於此。積胎於此。結真長胎。住息之真去處也。外郭論。養浩生曰。何謂外郭。



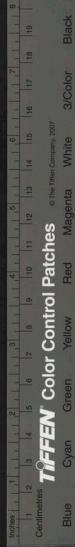
真人曰。外郭者。人之凡軀也。此身支節雖多。原係一道血脉包絡。節節相通。脉之根蒂。雖內通臟腑。要知脉之經由處。方爲知炁脉之全。乃可以稱道。不然徒育生耳。於坐時。自大指次指端上陽谿兩筋至督大椎。行頸入齒縫夾口吻。交人中夾鼻孔。諸跳動。乃中宮炁由大腸肺經而出。於坐時。自鼻兩旁上左右交額

繞唇交承漿過督下膝入足中指諸脉跳動者。乃中宮炁由胃經而出。於坐時。自足大指上股入腹至中下腕。歷胸挾咽連舌諸脉跳動。乃中宮炁由脾經而出。於坐時。自小指端出腕與踝出肘循肩會督大椎。分左右下腋過上腕中腕循頸至目角入耳諸脉跳動者。乃中宮炁由小腸而出。於坐時。起於目內眥過



督分左右。一支由玉枕下頂抵大椎而  
下。一支由腰貫臂背至足小指諸脉跳  
動者。乃中宮炁由膀胱而出。於坐時自  
足小指下湧泉至督注盲俞下任復上  
喉。又復下繞心諸脉跳動。乃中宮炁由  
腎經而出。於坐時自胸下膈出脇降腋  
循臂入掌中。復循小指次指諸脉跳動。  
乃中宮炁由心包絡而出。於坐時自小

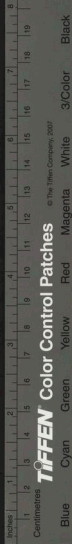
指出次指循臂外貫肘上肩交臆中繞  
下膈挾耳過督大椎諸脉跳動。乃中宮  
炁由三焦而出。於坐時自目外眥抵頭  
循髮際外折下耳後循頸出督大椎以  
至膝抵足小指諸脉跳動。乃中宮炁由  
膽經而出。於坐時自足大指循足跗貫  
膝遠陰器會任循喉連目系下頰交唇  
諸脉跳動。乃中宮炁由肝經而出。此際





皆由中宮炁滿。傳達各經。各經氣足。流通各脉。一脉流動。則是本經氣足。倘於坐時有不跳動之脉。必其本經氣不足也。子其識之。前漢經傳。中宮無由內臟郭解。養浩生曰。敢問何謂內郭。真人曰。夫內臟郭者。蓋以五臟爲中。早之郭也。人身臟腑。內景各有區別。參稽古

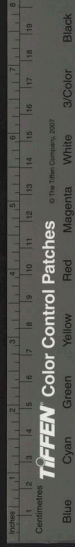
論。述此詳解。凡人咽喉二竅。同出一腕。異途施化。喉在前。主出納。咽在後。主吞嚥。喉系堅空。連接肺。本爲氣息之路。呼吸出入。下通心肝之竅。以激諸脉之行。氣之巨海。咽系柔空。下接胃。本爲飲食同路。水食同下。並歸胃中。乃水穀之海也。二道并行。各不相犯。蓋飲食必歷氣口而下。氣口有形。謂之會厭。凡飲食當





嚥會厭即垂歛口乃閉故水穀下嚥了  
不相犯語言呼吸則會厭開張當食言  
語則水穀乘氣送下喉腕遂刺而咳也  
喉之下有肺兩葉白瑩謂之華蓋以覆  
諸臟虛如蜂窠下無透竅故吸之則滿  
呼之則虛一呼一吸消息自然無有窮  
已乃清濁之交運人身之橐籥也肺之  
下有心心有系絡上屬於肺肺受清氣

下乃灌注外有包絡裹赤黃脂其象尖  
長圓扁其色黑赤黃青其中竅數多寡  
各異上通於舌旁有系一脉下連於腎  
而注氣焉心之下有膈膜與脊脇周迴  
相著遮蔽濁氣使不得上薰心肺所謂  
膻中也膈膜之下有肝肝有獨葉者有  
二三葉者其六上絡心肺爲血之海上  
通於目下六無竅肝短葉下有膽膽有



汁藏而不瀉。此喉之一竅。施厥運化流  
行薰蒸以成脉絡者。如此咽至胃。長一  
尺六寸。通謂之咽門。咽下有膈膜。膈之  
下有胃盛飲食而腐熟之。則左有脾。與  
胃同膜而附其上。其色如馬肝赤紫。其  
形如刀鐮。聞聲則動。動則磨胃。食乃消  
化。胃之下。右有小腸。後附脊膂。左還迴  
周。疊積其注於迴腸者。外附臍上。共十

六曲。右有大腸。即迴腸。當腸左環迴。週  
疊積而下。亦盤十六曲。廣腸附脊。以受  
迴腸左環疊積下辟。乃出滓穢之路。廣  
腸左側有膀胱。乃津液之府。五味入胃。  
其津液上升。化爲血脉。以成骨髓。精液  
之餘溜下下部。得氣之氣。施化小腸。滲  
入膀胱。而洩便注洩矣。凡胃中腐熟水  
穀。其精氣自胃之上口曰賁門。傳於肺。



肺播於諸脉。其滓穢自胃之下口曰幽門。傳於小腸。至小腸下口曰闌門。泌別其汁清者。滲出小腸。以入膀胱。滓穢之濁。則轉入大腸。膀胱赤白瑩淨。外無所入之竅。全假氣化施行。氣不能化。則閉隔不通。而爲病矣。三焦有名無形。主持諸炁。以象三才。故呼吸升降。水穀往來。皆賴此通達。上焦出於胃上口。并咽以

貫膈而布胸中。走腋循大降之分而行。傳胃中。穀味之精炁於肺。播於諸脉中。焦在胃中脘。不上不下。主腐熟水穀。泌糟粕蒸津液。化其精微。上注於肺脉。乃化而爲血。以潤身體。生育之機。莫貴於此。故獨得於經。遂命曰營氣。下焦如瀆。其炁起於胃下脘。別附迴腸。注於膀胱。主出而不納。此脾胃大腸小腸三焦乃





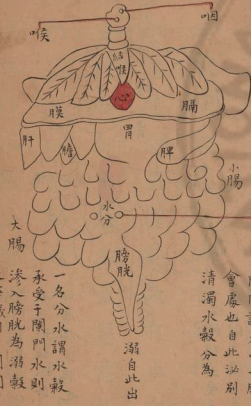
咽之一竅。資生血氣。轉化糟粕。而出入  
如此。腎有二。乃精所舍也。生於脊。腎第  
十四椎下兩旁。各一分五分。形似豇豆。  
相併而曲。附於脊。外有黃脂包裹。內白  
外黑。各有帶二條。上條係於心。下條過  
屏翳穴。從翅脊骨下有大骨。在脊骨之  
端。如半手許。中有兩穴。是腎帶經過上  
行夾脊至腦中。是爲髓海。五臟之真。惟

腎爲根。腎上下有竅。穀味之液。化而爲  
精。人乃久生。腎虛精絕。其生乃滅。凡人  
腎虛水不足也。往往見人補以燥藥。  
以火煉水。其精愈燥。攝生者。觀於腎之  
神裡。則嚙津納液。正所以滋培腎蒂也。  
夭壽之消息。不端係之于腎乎。此諸臟  
郭竅穴如此。知此竅。則知世人身軀。莫  
非真炁之布護。故流通則命固。滯塞則





正人臟圖



一名分水謂水穀  
承受于閘門水則  
滲入膀胱為溺穀  
之滓穢則自閘門  
傳送大腸而為便

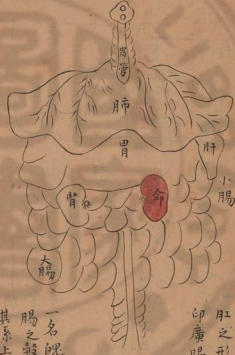
閘門謂大小二腸  
會處也自此泌別  
清濁水穀分為

溺自此出

疾生。況內結夫胎息神與烝併者乎。  
附臟郭圖於後  
正人臟圖一  
伏人臟圖一



伏人臟圖



肚門言其處似車  
肛之形故以命名  
印廣腸洞腸也

一名魄門主受大  
腸之穀大便出焉  
其系上通于心下  
通于腎水火相濟

調息第二

總論

養浩生曰敢問調息之時有何作用

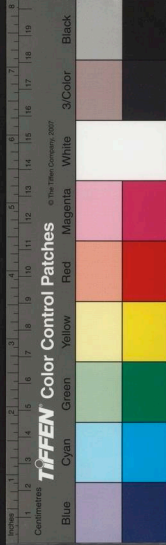
真人曰當調息時念最懼亂故有止念法

神最懼昏故有却昏法炁最惡急故有

緩氣法徑路惡不明所以又有辨咽喉

法以明徑路知此數法則調息之功思

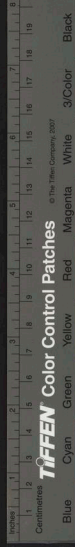
過半矣



調息法

養浩生曰。敢問調息之方。  
真人曰。調息與數息不同。數息者。數此息也。調息者。調剛而使之柔。調猛而使之緩。調急而使之徐。皆涉於有爲也。其法一依前卦爻調之。凡調一爻畢。即抑息十數。想此氣自尾閭夾脊上升。泥丸入口。嚥下送入中宮。如調復卦一爻。陽息

先吸後呼。吸則自腎升之而上。至中宮而止。呼則自心降之而下。至中宮而止。一呼一吸。一上一下。皆自心而下。自腎而上。謂之小周天法。三十六息畢。即抑息十數。抑息者。謂口鼻之間無出入也。當抑息時。默想此氣自尾閭夾脊上升。泥丸送入中宮。如調復卦二爻。陰息先吸後呼。吸則自

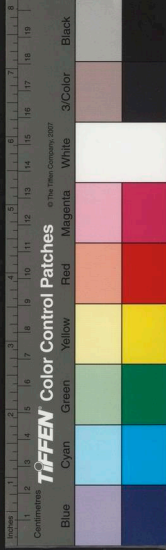




腎升之而上。亦至中宮而止。呼則自心  
降之而下。亦至中宮而止。一呼一吸。一  
上一下。皆自心而下。自腎而上。調二十  
四息畢。即抑息十二數。當抑息時。默想  
此炁自尾閭夾脊上升。泥丸嚥下。送入  
中宮。

如調復卦三爻陰息。亦先吸後呼。吸則  
自腎升之而上。呼則自心降之而下。亦

皆至中宮而止。一呼一吸。一上一下。皆  
自心而下。自腎而上。調二十四息畢。即  
抑息十二數。當抑息時。默想此炁自尾  
閭夾脊上升。泥丸嚥下。送入中宮。  
如調復卦四爻陰息。亦先吸後呼。吸則  
自胃升之而上。至中宮而止。呼則自中  
宮降之而下。至中宮而止。一呼一吸。一  
上一下。皆自心而下。自腎而上。調二十





四息。即抑息十四數。當抑息時。默想此  
炁自尾閭夾脊上升泥丸。嚥下送入中  
宮。

如調復卦五爻陰息。亦先吸後呼。吸則  
自腎升之而上。呼則自心降之而下。皆  
至中宮而止。一呼一吸。一上一下。調二  
十四息畢。即抑息十六數。當抑息時。皆  
默想炁自尾閭夾脊而上升泥丸。嚥下  
降入於中宮。餘卦皆倣此。俱增息數。

止念法

養浩生曰。敢問止念之法。

真人曰。夫念不止者。首起於不能忘物。次  
起於不能忘已。未作功時。即當捐除一  
切。今日捐一分。明日捐二分。日復一日。  
自然止念。不致外馳。再於坐時。念頭紛  
亂。即覺心照之。如恐覺心。亦是亂心。便

止



當用大虛觀法。藏炁穴閉息。想此身與  
虛空一般。大包羅天地。一切世界。皆藏  
於吾中宮。不可着一物。雜念自然消散。  
如此四五次。自然行正景功夫。而無雜  
想。此正念第一義也。

却昏法

養浩生曰。敢問却昏之方。  
真人曰。昏倦皆由神不清。神清則昏自却。

倦自忘。設當坐時。神忽昏倦。便當住功。  
離蒲團。立身行熊經鳥舉諸動功。或於  
坐時。限定規程。今日一香。明日香半。後  
一香半。漸漸加功。自然忘倦。大抵食多。  
亦多能致昏。蓋臟腑之內。飲食充實。則  
真炁不能運轉。炁停則神滯。倘葷酒過  
多。亦能致昏。不可不知也。

氣急使緩法



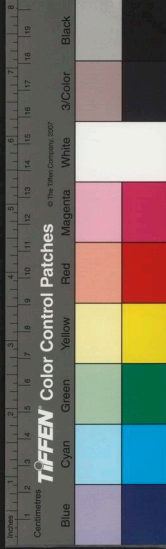
養浩生曰。敢問緩氣之方。

真人曰。氣本柔緩。多由其人平日行路迅速。或氣質鹵莽。飲食甚多。以致呼吸失調。出多入少。故坐時多有調息不準者。倘有此弊。即宜令其靜坐半月。於調息時。作意入多出少。於行步時。每二三步一息。久久行之。自然安詳。此際尤宜減飲食。蓋食多則氣促也。

辨咽喉明徑路法

養浩生曰。敢問辨咽喉法。

真人曰。按人咽喉二竅。同出一腕。異途施化。喉在前。主出納。咽在後。主吞嚥。喉系堅。空連肺。本爲炁息之路。呼吸出入。下通心肝之竅。以激諸脉之行。氣之巨海也。咽系柔。空下接胃。本爲飲食之路。水食同下。並歸於胃。乃水穀之海也。二道



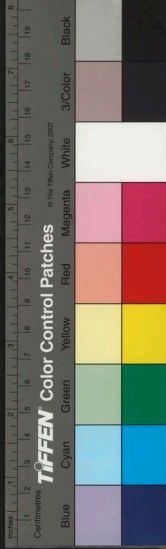


雖並行不犯。然咽通於胃。所納皆有形。有質之物。夫物屬有形。則終有盡。喉通心肺。深入腎。皆無形無質之物。夫無形者。炁則灌不窮。凡學者。於嚥氣時。液宜想此氣從喉而下。十二重樓。歷肺至中。黃此要訣也。倘不知此。則傳送不清。從咽而下。致令真炁雜於便溺。雖有聖功。兀坐千禪。而真炁不結。聖胎難就。子其辨之。

### 閉息第三

#### 總論

養浩生曰。敢問閉息之時。有何功用。真人曰。閉息者。謂閉此息之出入之路也。夫閉此息之出入路。蓋欲歸此息之凝結根也。故此息有根。方有此息。此息既閉。息息歸根。此修行入門法也。無此法。



門則息不能住。設執此法則不能靈。故必先閉息。當閉息時。設不知樞紐則止。能歸根。不能上達。樞紐者。舌也。故又有抵腭法。既上達。多不知增炁。則真炁不長。炁既長矣。倘中雜火。必上逆作膈。故有化浮火法。此火不上逆。則下行。故浮火雖化。則火亦能不洩。故有化民火法。上下之火。雖不行矣。強壅此中。久必作

毒。以透出四肢。故有化邪火法。三火俱滅。獨存真炁。薰蒸四肢。清明在躬。精華外溢。當此之時。亦移形貌之小驗者也。

### 開息法

養浩生曰。敢問開息之方。

真人曰。閉息與抑息少異。閉息則能二三百息。抑息不過二三十息耳。一依前卦爻調之。凡調一爻畢。即閉息。謹緘口鼻。



以心默約息數。以記多寡。不可太猛。設  
能至百息。便於七八十息。即神引此炁。  
自尾閭夾脊上升泥丸。入口嚥下送入  
中宮。

如閉復卦一爻陽息。便以目光下垂中  
早一寸三分去處。用心默數。從一至十。  
從十至百。從一百至二百。如能至五千。  
便於四十息時。即目光下透尾閭。歷夾

脊玉枕升泥丸。入口嚥下。以目送舊處。  
如閉復卦二爻陰息。仍以目光下垂中  
早一寸三分去處。用心默數。從一至十。  
息處。即移目光下透尾閭。歷夾脊玉枕  
泥丸。入口嚥下。以目送舊處。  
如閉復卦三爻陰息。仍以目光下垂中  
早一寸三分去處。用心默數。從一至十。  
從十至百至二百。如能至一百五十息。





便於一百三十息處。即移目光下透尾  
間。歷夾脊玉枕升泥丸。入口嚥下。以目  
送歸舊處。

如閉復卦四爻陰息。仍以目光下垂中  
早一寸三分去處。用心默數。從一至十。  
從十至百。從一百至二百。如能至二百  
息。於一百八十息時。即移目光下透尾  
間。歷夾脊玉枕上升泥丸。入口嚥下。以

目送歸舊處。

如閉復卦五爻陰息。仍以目光下垂中  
早一寸三分去處。用心默數。從一至十。  
從十至百。從一百至二百。如能二百五  
十息。便於二百三十息。即移目光下透  
尾間。歷夾脊升泥丸。入口嚥下。以目送  
歸舊處。  
如閉復卦六爻陰息。仍以目光下垂中



早一寸三分去處。用心默數。從一至十。從十至百。從一百至二百。如能至三百。息便於二百六十息。即移目光下透尾閭。歷夾脊升上泥丸。入口嚥下。以目送歸舊處。餘卦依此而行。

養浩生曰。其中皆用作爲涉存此想。何也。

真人曰。作爲存想。初入門者。斷不可無。設

無存想。是兀然枯坐。與頑禪無二。且此存想作爲之法。真然到得胎息地位。方可言無此。故曰。過河雖用筏。到岸不須舟也。

用舌抵腭法

養浩生曰。所謂樞紐在舌者。何也。

真人曰。按人之舌。爲內脉之樞紐。知此樞紐。則內脉俱開。真氣方能上升。蓋舌者。



心之苗也。其脉下通於心。蓋心有二系。一系上與肺通。一系入肺兩大葉。由肺而下曲折向後併連於脊。其餘細絡貫脊髓而與腎通。則舌又爲二系之總紐也。明矣。故於坐時。令此舌上抵。則心肺二竅俱噏然開張。肺爲藏炁之腑。肺竅既開。則炁自下降。以通於腎。腎又藏精之舍也。精炁原屬有情。一見自能合體。

况舌既抵其正脉。可已開心。肺腎三者之竅。其連餘絡通於脊者。亦可通尾閭夾脊諸竅。所以亦用意引。則真炁如水之朝東。俱心源源而上升也。舌初抵時。其下有筋。必微有痛意。已漸上抵。方爲妙諦。自此以下。抵腭法。皆不可少也。宜志之。

增息法





養浩生曰。敢問增息之方。

真人曰。增息之法。不過文火。武火。馴致之。如誘小兒步。然初能數步。後至百十。竟且騰躍矣。此非一朝一夕所就。皆漸積漸累之功。如本分所得之息。自然而然而謂之文火。設文火到得百息。欲增至百一二十息者。便將舌極力抵腭。緊閉口齒。奮鼓精神。如閉前百息。覺有餘閒。即

依舊安閒。增至百一二十息。此增息法也。宜類推之也。此法自閉息。以至胎息。他不得不然。則真息不能長進也。此成始成終之要訣也。

化浮火使真氣不上逆法。

養浩生曰。敢問化浮火法。真人曰。浮火乃人平日上逆之餘氣。未行功。則謂之氣。既行功。則謂之火。緣人素



常思慮過多。憤怒踰節。致使此氣上冲。凡人頭眩目昏。以至癆瘕耳閉。膈噎吐血。皆此氣之所爲也。凡行功時。覺胸前微有阻塞意。即便往功。神運此氣。從喉而降。隨嚥氣以佐之。直降至腎。如此行數十次。自然浮火下降。注入中宮。隨真氣俱化。而爲一如小人之順。君子自然化而入正。行之久久。覺胃臆之間。空空洞洞。是無浮火之驗也。

化民火使氣不下行法

養浩生曰。敢問化民火法。

真人曰。民火者。乃臟腑惡濁之氣。以其質濁。故易於趨下。而湊氛。即屁往往真炁從茲而洩。凡人墜疝痔瘡。皆此火之根。醞釀使然也。凡行一竟。自宜提氣百數。此氣上入中。早化爲真氣。久久行之。自



無前患。庶積炁之時。無所滲漏。不致下行。而中黃之位。方日積日煖。可計程期。化邪火使真氣不作毒法。

養浩生曰。敢問化邪火法。真人曰。邪火者。乃胎元邪淫之火。藏於臟腑。不用功時。及無所犯時。隱而不發。至真炁一鼓。則周身炁脉。爲之運動。或透於皮膚。或急於肢節。悞遭其對。皆能化

爲毒。凡行功宜戒遠行。蓋行動之時。肢體運動。如兩木相盪。多能生火。次於用功完時。便想此氣不止。存於中。身外皆有。盡從十萬八千毛孔而入。歸於中宮。歸畢。便將四大盡無。所有此皆閉息行之。俟氣稍息。仍調息。又行如此十數次。久久行之。一切邪火。皆消化。烏有矣。





薰蒸四肢法

養浩生曰敢問薰蒸之法

真人曰薰蒸法。法者凡一切功完時沐浴法也。此法蓋恐行功烝有不到之處。故令煉士於功一完時閉息不必舌抵腭。想此身不見四肢。惟有真炁充周溢。無所不有。則中宮所積之炁必旁透四肢。浸潤百骸。古語所謂無所到無所不

到也。此功徹始徹終。此不可少。直至胎息。方可棄他。

住息第四

總論

養浩生曰敢問住息有何作用。

真人曰住息者謂此息已住也。此息已住則此胎將長也。住息之時於中黃時儼若有物常如火煖不甚作饑此住息之



真光景也。息既往矣。則閑竅自開。但虞  
所稟氣弱於諸閑竅。不能竟過。故有諸  
閑閑竅法。諸閑既開。猶虞四肢百竅。不  
相連絡。故有四肢引氣法。閑竅脈絡俱  
相連通。則此炁真宜收拾盡入本原。以  
息息歸根。故有留氣法。氣既留矣。倘陰  
陽來雜。則胎炁不純。故有進神火消陰  
法。但此陽氣賴陰而住。陰既消鎔。恐陽  
不獨存。故有護陽不散法。至於便溺皆  
減。則又封之固一助耳。

住息法

養浩生曰。敢問住息之法。

真人曰。住息與閑息不同。蓋閑息者。僅僅  
能閉之而已。住息。則此息知有住處。不  
甚費氣力。已能千息也。到此地位。閑閑  
期近。宜於住息。一將完時。不使炁急。便



神馭此炁。下尾閭。閬往來十度。方上夾脊泥丸。放下舌來。漱口。中津。作液嚥下。送下中宮。  
住息二周將完時。不使炁急。便神馭此炁。下尾閭。閬往來二十度。上夾脊泥丸。放下舌來。漱口。中津。作液嚥下。送入中宮。  
住息三周將完時。不使炁急。便神馭此

炁。下尾閭。閬往來三十度。上夾脊泥丸。放下舌來。漱口。中津。作液嚥下。送入中宮。  
住息四周將完時。不使炁急。便神馭此炁。下尾閭。閬往來四十度。上夾脊泥丸。放下舌來。漱口。中津。作液嚥下。送入中宮。  
住息五周將完時。不使炁急。便神馭此





炁下尾閭關。往來五十度。上夾脊泥丸。  
放下舌來。漱口中津。作液下送入中宮。  
住息六周。將完時。不使炁急。便神馭此。  
炁下尾閭關。往來六十度。上夾脊泥丸。  
放下舌來。漱口津。作液嚥下送入中  
宮。凡行功。或一次行二十周。便留六周。  
以行此法。以臻開關境界。  
開任督諸關法。

養浩生曰。敢問開關諸法。

真人曰。語云。積炁開關。蓋真炁內積。自然  
開竅。曰開。蓋開關者。通吾身之橐籥也。人  
通吾身之橐籥者。所以招攝大藥也。人  
生以中黃爲炁海。以脊後諸關爲黃河。  
自夾脊以至中黃。猶自黃河以入大海  
也。所謂逆挽黃河者也。炁厚則關竅  
不開。此無所慮。慮者。或於將開未開之



際生意外之變。故古之真師。一一皆有  
補救。設無補救。則前功盡棄。可不哀哉。

開督脉法

養浩生曰。敢問先開何脉。

真

人曰。先開督脉。督脉在脊起尾闕。歷夾

脊玉枕分兩邊。上風府入泥丸。循兩目

下鼻兩邊而終於人中。皆脊之督也。此

脉在脊骨外兩傍邊。左右各有脉。未用

功前爲後天精髓所壅塞。一加真息通

透。則壅塞自開。開竅自開。故左脉開則

左耳先有響聲。右脉開則右耳先有響

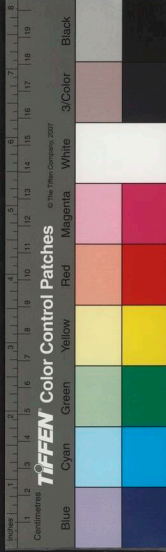
聲。此脉先開尾闕。開時其下甚熱。玉柄

崛起。急須着意引上。此開。倘稟來氣弱

不得上者。於一用功時。淫水即洩。可用

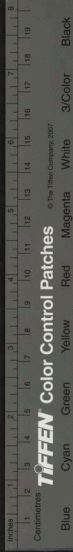
大拇指掩住督脉。以右食指掩住玉枕。

提氣三十六口。再用意導引三四十遍。



自然得升。如再不過去。即離座起身。兩  
足並立。雙手握固。躬身俛首。如揖狀。輕  
輕擺尾三十六數。搖動其氣。雖七十老  
老翁。亦能通透。  
開夾脊關法。養浩生曰。敢問次開何關。  
真人曰。次開夾脊關。此關在脊第十六椎  
骨。開時下有熱氣。淅淅聲。急宜用意導

引。以度此關。倘稟來氣弱。不得上者。此  
處疼痛。如打傷狀。可閉息用息三上。一  
上。引之。自然過去。再如不過去。便離座  
丁字立定。左拳直舉出。右拳又腰  
如武士。挽弓往來搖動三十六數。不  
二三日自然過去。  
開玉枕關法。養浩生曰。敢問次開何關。





真人曰。次開玉枕關。背後第一大椎。開時不覺熱氣袞袞而上。始而茶鳴。再如松濤。久則雷吼。急宜用意導引以渡此關。倘稟來氣弱不能過此者。響聲至此即住。可閉息用意引上。隨吸鼻微俯首以提之。自然過去。炁既能過。是謂補腦還精。此小還丹法門。  
養浩生曰。何謂大還丹法門。

真人曰。大還丹法門者。乃炁歸元海也。炁歸元海者。是謂歸根竅。復命關。貫尾閭。通泥丸。故謂之大還丹也。  
養浩生曰。何方能大還丹。  
真人曰。若要大還丹。除非通任脉關。此關真固易於開。然此點真氣氤氲之體。本易消化。倘一嚥遲。則口中空有津液。夫津液屬陰。陰質不必結陽丹。雖積累千日。



終屬無用。

養浩生曰。然則爲之奈何。

真人曰。急須通透任脉。於嚙津之先用意。真從喉墜下中宮。如大石墜海一般。竟墜至底。行持數日。覺腹中輾輾然。騰騰然熱。方是任脉通透之驗。養浩生曰。任脉不知宜開何處。真人曰。任脉自十二重樓。肺腕早口。皆宜

開之。

養浩生曰。十二重樓若何。

真人曰。十二重樓前有辨咽喉法。今只用

意墜之數十。自然真炁能認正路。不趨

旁徑。方中歸可定。

養浩生曰。肺俞若何。

真人曰。肺俞在重樓下。此乃藏炁之海。炁固易歸。所慮者炁一入此。不能即下。故

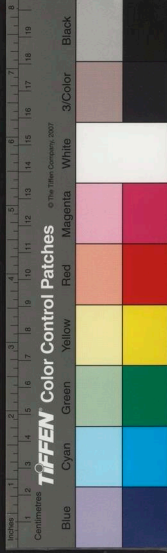


須用意墜下數番。方得真炁下行。如送  
炁時。隔不作噓。不必拘此。  
養浩生曰。早口若何。

真人曰。在心系下其竅甚微。倘嚙送之時。  
不知斟酌。惟求急送。止如瓶口。不能多  
受。勢必旁溢。法宜於開十二重樓時。細  
嚙津。微微納炁。習演久久。至開早口。  
自免旁溢。點點皆入中宮也。此開任脉。

督脉法。更無餘蘊矣。但開關後。最忌者。  
遠行勞碌。一犯此弊。炁上下時。必差三  
四百息。則耗無數真炁。此其驗也。子其  
戒之。

引炁入四肢法。  
養浩生曰。敢問引炁入四肢法。  
真人曰。此炁既透任督二脉。如水能入海。  
雖溝渠溪澗。亦必灌溉之。所以必引入。





四肢百脉也。

養浩生曰：先當引何脉。

真人曰：先須引四肢，用兩拳各分左右，下垂如揖，直至脚面，徐徐引起，如提重物，存此炁，自足底湧泉穴，漸漸隨手提起，以至平身，以兩拳直伸至頂上，使手足三陰之炁，從足走胸，從胸走手，將手一放，又意手足三陽之炁，從手走頭，從頭

走手，從手又至足，如此三十六數完，則手足三陰三陽之炁，自然徹上徹下，初雖不覺，後自真炁滾滾也，所謂四肢如車輪者，臻之於此。

養浩生曰：次宜引何脉。

真人曰：次宜引委中。承山，三里，三穴，委中穴，在膝後彎紋中，承山穴，在足根上八寸，三里穴，在膝下三寸，欲引此脉，先將



左膝抵住右之委中。則右之承山自然  
壓住右之三里。用意從此氣~~通~~而復起。  
真三十六數畢。又以右膝更作。蓋委中能  
管肚腹之患。承山能堅筋骨。使脉絡通  
流。遍身輕健。不徒引之而已。

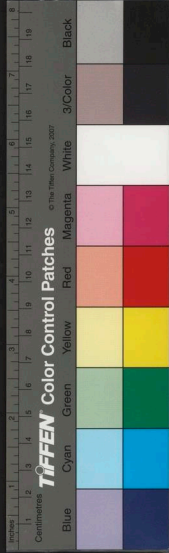
養浩生曰。次宜引何脉。

真人曰。次宜引曲池。肩井。二穴。曲池在肘  
後尖紋盡處。肩井即項中也。互以手臂

彎轉。以左右手交。相互抵曲池。意領此  
炁。平平着力。左右往來牽動。手亦隨之。  
更作三十六數。次蓋曲池。通手之三陽  
真處。總交會也。

養浩生曰。次引何脉。

真人曰。次宜引風府。風池。二穴。腦後髮際  
之下陷處。爲之風府。兩關高肉爲之風  
池。必以兩手交叉。接實風池。若首從右



側將右之魚際重風池一按右六更作  
如左往來轉轉搖動天柱三十六自然  
真亦能去風痰也  
養浩生曰次宜引何脉

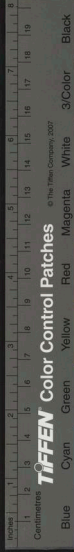
真人曰次宜引攢竹聽會二穴攢竹穴在  
眉尖陷中聽會穴在耳珠陷中以兩食  
指按定攢竹以兩大指按定聽會意引  
此炁上下往來三十六數此引四肢百

脉之法全備於此矣但此數段功俱屬  
正功中旁功自與諸開闔法不同可於  
功暇時行之

留炁法

養浩生曰敢問留炁之法

真人曰留炁者留此先天至真之炁此炁  
上與天通未有此形即有此炁開未開  
時則此炁莫能得入中竅開既開時則



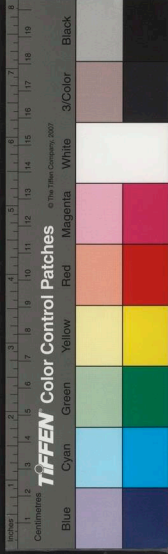


此炁自有入路。如野禽山獸。雖入籠中。必不安服。法宜於采藥後工夫一完。隨閉塞口鼻。如中早一十三分。便宜於一寸四五分外用意。旋繞二三十度。氣急又調息。爲之再加。不行遠路。不言不酒。如護花蕊。行住坐臥。念茲在茲。其中自有一團溫熱之氣。蘊結於中。久久之後。自然結像也。

消陰還陽進神火法

養浩生曰。敢問消陰還陽進神火法。

真人曰。消陰者。非消陰中之陰也。乃消陽中之陰也。蓋此先天真炁。於采嘔時。內雜靈液。雖靈液雜收入早。終屬有形。久必消耗。安能成胎。法宜於采藥時。初則嘔津一遍。於虛嘔後。住息凝神。盡忘四大。內存此炁。溫然如火。結於中宮。後嘔。



津一遍。虛嚥二遍。後嚥津一遍。虛嚥三遍。自然液少。炁多。胎炁不雜。此訣上古真師不肯輕露。子其秘之。

護陽不散法

養浩生曰。敢問護陽不散法。

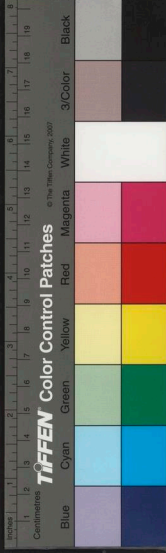
真人曰。此功於進火一月。方行一次。又謂小封固法。凡進火一月。便不必采藥。減食少食。不接人事。兀坐如愚。默然若痴。

心要柔和。氣要安定。不必抵牾。但塞口鼻。外除四大。止存中。早圓陀陀。光燦燦。一物行之。久久自然炁與神住矣。陽自不散。方又采取。以圖真積上進。

減便溺。使不洩。真法。

養浩生曰。敢問減便溺法。

真人曰。便溺雖屬糟粕。無用之物。不知多則亦令人真炁從此而洩。但於此時。一



日止可飲一二勺水。不飲更妙。然又不  
可渴而強使之不飲也。但以漸而減。方  
不害義。至於飯食。雖曰充饑。止可半飽。  
所以上古祖師云。饑中飽。飽中饑。正謂  
此一着也。飲食既節。便溺自減。便溺既  
減。真炁自無洩處。況此陽炁。無形無質。  
一身毛孔。皆能洩之。便溺之外。雖沐浴  
流汗。皆宜謹慎。

### 踵息第五

#### 總論

養浩生曰。敢問踵息之時。有何作用。

真人曰。踵息者。深之意。謂此息藏之極。

深處也。又真炁路熟。能接踵而歸之中。

宮也。蓋不止於能住而已。功夫至此。陽

炁多而陰質少矣。陽氣既多。不有以烹

煉之。則丹自不結。故有文烹武煉法。以



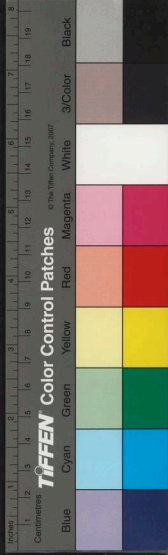


堅其體。既烹煉矣。設藥物不多。則真體枯槁。故有炁炁歸根法。所以佐烹煉也。當炁炁歸根時。設不辨水火。則有陰陽差殊之謬。故有進水進火二法。水火進時。不無銖數。若無銖數。有何稽考。故又有交進銖數法。此踵息時之合功也。

### 踵息法

養浩生曰。敢問踵息之法。

真人曰。踵息與住息不同。蓋住息也者。炁止。知有住處也。至於踵息。則所住之氣。深。深。然藏。將有成形之意也。能七八千息也。可一坐半晝。不知饑渴。止宜兩日。采藥一次。每月之中。一采二養。是一月采藥十次也。如該采藥日期。便先調氣息。出入柔緩。調百息外。便舌抵上腭。內不出。外不入。默運此炁。自尾間以至泥



丸入。口。化。液。自。能。點。點。降。入。中。宮。每。降。一。點。則。腹。中。輾。輾。然。鳴。口。中。香。甘。無。比。腹。中。溫。熱。異。常。方。養。火。二。日。養。火。則。不。必。益。抵。牾。矣。但。踵。厥。息。內。照。二。日。方。又。采。藥。自。住。息。至。此。增。息。法。皆。不。可。少。

文烹武煉法

養浩生曰。敢問文烹武煉之法。

真人曰。夫烹煉者。謂烹我之真炁。使之老。

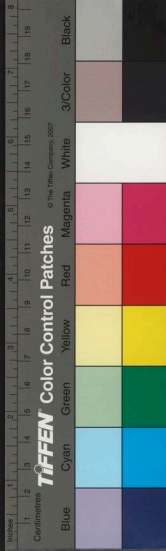
煉也。如養火日。先文烹。後武煉。文烹者。

真意要安閒。氣要柔靜。四肢若不勝。武煉者。意要奮揚。氣要鼓壯。精神要威武。行之久。久。自然神炁相合。結而不散。

炁炁歸根法

養浩生曰。敢問炁炁歸根法。

真人曰。炁炁歸根者。蓋灌溉法也。夫於烹煉之外。設無真炁灌溉。則藥性大燥而。



不潤法宜於踵息時用意此炁循循歸  
中宮初雖不覺久則其炁一用意引自  
覺煖炁下歸中極功夫至此腹自不饑  
此炁炁歸根之要訣也

進水法  
養浩生曰敢問進水法  
真人曰水在人爲液然此液非尋常之液  
蓋出於用功時真炁所化液也乃真水

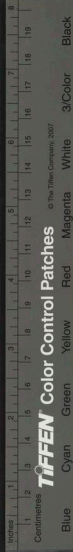
也此水乃與所留之陽炁原出一本但  
陽炁太烈此水性潤恐陽炁積多故用  
此以潤之所以必需之真水也法宜於  
用功時運此炁自尾閭升泥丸入口化  
液嚥下中宮次次同一法  
進火法  
養浩生曰敢問進火法  
真人曰火在人爲神也此神非思慮之神





亦出於行功時。神炁交結之神。乃真火也。此火乃與真水原同一本。但水性雖潤。終屬陰物。必得此火薰蒸。方能化質成炁。所以必須真火也。法宜於用功時。不宜抵牾。神運此炁。自尾閭升泥丸。乾巖此炁。神馭入中宮。次次同一法。宜水火交進銖數法。問水火交進銖數法。養浩生曰。敢問水火交進銖數法。

真人曰。大藥原無斤兩。止以炁結為期。此古師真訣也。但藥雖無斤兩。然使進水。火時。不知銖數。則元坐窮年。何為底止。故初進水火時。陽氣大燥。法宜多進水。次宜水火平進。後則火宜多。而水宜少矣。以一息為累。十息為一銖。二十四銖為一兩。十六兩為一觔。如三千八百四十息為一觔。三萬八千四百息為十觔。



胎息第六

一萬息則得三觔餘水火也。如初進時  
六停進水。四停進火。中則五停進水。五  
停進火。後則六停進火。四停進水。方得  
水火平等。設積息至一萬息。是得三觔  
水火也。如初進時止。宜三千三百三十  
息進水。餘時養水。俟第二日六千六百  
六十息進火。餘時養火。餘倣此而行。

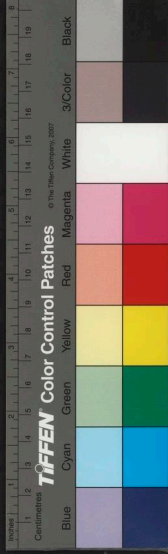
總論

養浩生曰。敢問胎息之時。有作用否。  
真人曰。夫胎息。謂此息已成胎也。所謂長  
胎住息是也。必住息。然後能長胎。功夫  
至此。是胎仙已就。所謂男子怪胎是也。  
此時已將身外有身。惟恐真炁不固。胎  
嬰有失。故有護胎封固法。設不錘封固。  
終非自然。故有老煉結丹法。既老煉矣。



設不成像。則聖體不堅。故有養丹成像。  
法。然後聖胎日長。氣體日固。長年駐世。  
聲之此也。  
封固法。取問封固法。  
養浩生曰。敢問封固法。  
真人曰。封固者。謂封固貯藥之早也。此早  
既中藏真藥。設不封固。則所得難償所  
失。何以結丹。此時既能完。是一萬三千

五百息數。一皆自然而然。毫無勉強。法  
宜令學者。不必抵牾。但一意規中。不出  
不入。俟此中宮真炁。蟠結真神。諸脉餘  
氣。止下輪轉。四肢撼動。置之不知之地。  
久之脉自定。氣自停。外使伴侶炷香盤。  
真初坐三時。便擊小銅磬。令學者出靜。四  
時五時。以至十三時。皆以漸增。不可踰。  
則深恐久定之中。有所差失。慎之慎之。





老煉結丹法

養浩生曰敢問老煉結丹法

真人曰老煉結丹者恐此丹不老復及陰也蓋此丹全憑神炁交結方成聖胎自數息以至踵息都是炁上的工夫至胎息方纔在神字上着脚如外丹真鉛既死方來點死真汞也畢竟鉛上工夫多也神字既云纔着脚便不可急慢法宜

真全學者於用功時候存此身化作一圓光○中有一點乃平日所積之氣○不必抵牾止宜不出不入一意規中行之久久真炁自老自然與炁相合為一不數月即能識未來六通圓頓肇之茲也六通者謂神境通心境通天眼通天耳通他心通風信通也神境通者謂能變化也心境通者謂靈慧異常能識去



來也。天眼通者。謂睹大地山河。如同一掌也。天耳通者。謂上天下地。禽畜等音。皆能聆察也。他心通者。謂平日未曉。皆能曉。平日未識。皆能識。不拘一切文章技巧也。風信通者。謂知人前後世事也。養丹成像法。真。人曰。按古之祖師。有煉五臟神法。不知

五臟之炁。皆稟中黃。所謂土旺四季。今既於中黃用許多功夫。則中黃靈五臟皆靈也。工夫到此。宜令學者於用功時。內存中央之炁。皎若中秋之月。圓如方旭之日。亦不必抵牾。但出。不入。久久行之。自然湧圓光。目生慧炬。視夜如日。此際。但有一分好光景。不可生一歡喜心。一分魔境界。不可生一恐怖。見一意。



向前不可退悔。自躋聖域。子其勉之。

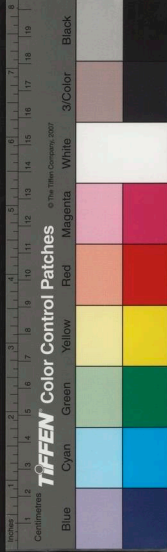
無胎息第七

養浩生曰。敢問無胎息。有何作用。

真人曰。到此地位。不可以作用言也。自此以前。設無作用。則聖胎何以成。自此以後。猶執作用。則聖胎何以靈。所謂無胎息者。不可以胎息言也。既不可以胎息

言。則此身乃太虛之身。此炁乃太虛之炁。所謂聖體也。此時惟有養大周天火候一着也。蓋此丹既能成像。猶恐不靈。故必運此大周天火候。以溫養之。則其體自靈。而脫凡入聖。肇之此也。設無此着工夫。雖延年千禩。亦是窰頭土坯。終有敗壞之時。子其留心勉之。

養大周天火候法





養浩生曰。敢問大周天火候。是何法則。  
真人曰。大周天火候者。非尋常坐法也。此  
際金賴伴侶扶持。方無差失。若無伴侶。  
實難修為。法宜擇幽僻人跡罕到去處。  
依山臨水。相視地形。無凶煞者。創造艸  
屋。或瓦<sup>屋</sup>。任意明窓淨几。多栽筠竹。休得  
栽樹。恐雀鳥喧嘩。擇柔雅勤誠道侶五  
六人。選謹厚無傷僮僕四五人。凡飲食

不可用厚味。大鹹大辣之物。饑寒飽煖。  
惟要適中。靜室用工造如混堂樣。開左  
右窓。厚褥高席。學者不必抵牾。惟內養  
胎息。初坐一日。添至日半。又添至二日。  
以至三日四日。至於七日。方爲一周。皆  
以漸而進。不可躐等。倘值開靜日。伴侶  
擊小銅磬三下。學者耳邊輕輕擊之。自  
能醒悟。決不可驚惶叫嚷。致令學者真



人外遠。爲害不淺。此際最要謹慎。不可  
兒戲。全要同心合志伴侶。方能無失。此  
坐功一載。自能神通變化。與天地合德。  
鬼神同體。此成真妙竅。脩之於茲也。子  
其勤而行之。

附女真丹

養浩生曰。設婦女修真。此法亦宜施之  
乎。

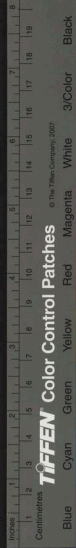
真人曰。此法亦宜。但女真之修。猶有閉經  
血一法。蓋此法自吾祖  
謨母元君。遞傳以後。魏元君傳黃花姑。黃  
花姑傳麻姑。麻姑傳戚姑。又分一派。呂  
祖傳何仙姑。又授王重陽度孫仙姑。又  
授張真奴。又分一派。簪衣沈真人授金  
蓮女。皆先閉經。蓋男精女血。雖屬渣滓。  
然先天之炁。盡隱此中。設後天洩。則先



天亦淺。所以閉此經路也。  
養浩生曰。敢問閉經之法。

真人曰。凡女真修煉者。亦先照前數息煉  
坐。坐得身中炁候通了。方於經期前一  
日子午時行功。至半夜子時披衣盤坐。  
兩手握固。抱兩脇。候身中升降數次。方  
用左足跟。托住牝戶谷道。咬牙努目。聳  
肩着力一提。想赤炁二道。自子宮起尾

閭。過三關。上泥丸。下方根。注兩乳。如此  
行之。直候身熱方止。後用白熟絹帕。納  
入牝戶。看比前月多少。有無。再依前功  
運用。以散血氣。免致病患。不過百日自  
斷矣。亦看前月是某日來。假如初一日  
來。時待初三日方斬一次。第二月再斬  
一次。第三月再斬一次。不過三箇月即  
止矣。先月斬尾。二月斬腰。三月斬頭。此





之謂斬赤龍也。子其識之。

魂漿即蟠桃酒方已見前

○一服蒼朮五斤擣爛用布絞汁去渣擇

好茯苓雪白者爲極細末二斤和前汁

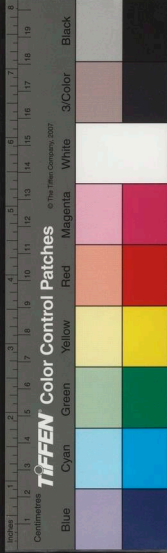
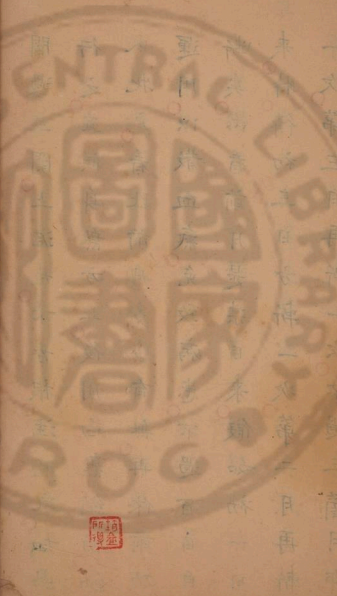
如芡實大丸早晚各添三丸不饑不老

按此脾胃家有寒濕滯者服之殊砂

○一天門冬膏選白潔淨天門冬十斤先

以水浸去泥次用溫湯泡去皮心然後

用井水五斗桑柴文武火煑至一斗取



起濾淨渣另貯一器又以水二斗漿渣  
再煮至五升去渣將二次藥汁併熬至  
如飴糖爲止用磁罐封貯懸井中三日  
取起每服半酒鐘淡姜湯調下蜜湯亦  
可此道家服食之一方專治痰火最  
驗昔人單服此膏生三十子壽百歲

