

愛山子長生術



256
—
5580

廣 寧 大 蘆 花

愛山子靜坐法

好道君子取此書者隨助印資

得者修之終身不病不老不死



長生術序

天地之大。萬物之繁。惟人為最靈。然靈者多病。而不壽。以其不知養生之術也。予自十二歲時。每讀升仙傳。列仙傳。仙佛奇踪等書。即知此理。常欲入山訪道。以保長年。然有雙親在堂。不忍遽捨。至十五歲。先嚴去世。與老母相依為命。益不能遠離膝下。遂欲顯親揚名。勵志于詩賦文章。以為科舉之學。少補博士弟子員。繼舉孝廉。又蒙數郡紳士公舉耆儒碩彥。斯時也。攬轡登車。慨然有澄清天下志。而功名事不足挂齒也。後因慈萱駕返瑤池。哀毀之極。不能起立。兼之

4273

百憂感其心。萬事勞其形。而目茫茫。而髮蒼蒼。而齒牙動搖。一息奄奄。幾難自保。幸夙根未泯。慧性猶存。遂搜羅丹經釋典。諸子百家之言。取其古雅近于養生者。以為性命雙修之助。有未明者。又于山村海國。延訪高人。得其口訣。立鼎安爐。以完大事。現今七十有二。而齒牙堅固。落者復生。目有神光。明察毫末。鬚髮豪健。面皺重舒矣。既有證驗。不忍藏秘。欲以自得者。猶期共得。壽世者。兼以救世。因作天仙引路丹訣。參真等集。將付手民。公諸同好。適有友人過。忝披閱數四。謂其博大精深。高矣美矣。然恐非初學所

能及。盍作一質直無文者。以傳之。使人人各有所得耶。予曰。唯唯。乃抽毫濡墨。作為淺顯之詞。名之曰。長生術。又於前稿中。擇其明白易曉者。各數詩。附於篇末。使世之比邱僧。比丘尼。優婆塞。優婆夷。庸夫俗子。白叟黃童。百花橋奉道真姪。三家村燒香老嫗。皆可見而知之。聞而行之。共享神仙之福。永無天札之虞。不亦快哉。昔中華民國六年丁巳歲首。愛山隱者閔采芝謨。

長生術靜坐法目錄

修行次第十二條

衲僧宜如跋語

三教歸一

真儒頌

參禪偈

接仙引

言志詩

道友孫靜涵跋語

長生術修行法

一 修行次第十二條

予自十二歲好道常念善書後遂印善書

修善書講善書誠心向善以為入道之緣

十五歲先嚴去世益不能出家遠遊惟以

守業讀書為事常恨不才恐致墮落

二十歲讀書於瞿家莊從學舉人公王芾

村夫子同硯高君雁題李君子芳介紹宣

莊鎮育陽子馬半仙為友半仙乃廣甯山

大蘆花海雲觀觀主之高弟也故參性命

之學為最深予得其口訣始知藥物鼎爐

火候修養之術。

二十一歲後。專事科舉之學。馳逐於名利場中者幾四十年。至今迴首前塵。如露如電。始知精神誤用。以致大道晚成。實為負。

五十六歲。慈萱仙逝。益無志於功名矣。乃搜羅奇書秘笈。切於養生者。朝夕從事。以保餘年。

五十八歲後。遂遨遊宇宙間。名山勝水。無不探。庵觀寺院。無不過。高僧逸老。無不接。至廣甯大蘆花。遇周真人元虛子。研究性。

(四)

(五)

(六)

(七)

(八)

命之學。始知丹經所云坎離鉛汞。龍虎龜蛇諸法象。皆係寓言。然真理所存。道在其

中矣。因而採取烹煉。以為作聖之基。

其始修也。靜坐一室。眼不視色。耳不聽聲。

鼻不嗅穢。舌不語妄。身不觸緣。意不牽動。

維純心調息。吸至於根。呼至於蒂。以為却

病延年之助。

其次修也。每日早晨睡起。盤膝靜坐。閉目

澄心。徐徐咽津一口。運真息流於真金鼎

中。再至兩腿兩足前。降後升。由尾閭循夾脊上行。漸達天谷。從明堂間下降黃庭。復

九

歸真金鼎中。如此數十過。久之腹中震動。一股熱氣。遍滿周身。雖指爪毛孔。無處不到。自然萬病咸消。精神倍長。即為不死之根。其繼修也。早飯後靜坐一次。午飯後靜坐一次。晚間靜坐一次。運息皆如早晨功課。每以三十分鐘為度。如有事故耽延。僅以早晚二時行之亦可。予自弱冠。即聞修養之說。然未實行其事。五十餘歲。始試行之。至一年之久。色澤骨健。不類常人。

十

自後數年間。道益明。工益密。始而小周天。六種震動。身欲湧出。繼而大周天。目有神光。團圓如蓋。一心活潑。百病不生。較之少時。強勝遠矣。

十一

予少歲多病。常至食穀不化。後遇張真人。傳與彭祖按摩導引之術。至今行之。遂永無腹疾。且並舊時所患腰疼。腿疼。耳鳴。目眩。頭暈。心煩。精神疲倦。麻木不仁。等症。亦因之而盡除矣。以上諸境。皆係親身自歷。毫髮無疑。故敢筆之於帛。以告同人。得者珍重。幸勿視為常談也。

十二

吾師閔愛山夫子。得道之士也。誓欲度盡天下有緣人。方始上昇。現今多在唐山魚市街。運亨照像樓。小寓傳書。有閱此書未明者。可來相訪。如白髮紳耆。紅閨繡女。不便遠出者。可專函致問。或邀至其家。細談一切。亦所不拒。得其口訣。能使弱者復強。老者還少。久之。即為神仙中人。生死事大。甚勿交臂失之也。

三教歸一

偈成。佛國音多古。詩到仙家韻不拘。一片天機活潑潑。筆花飛處墨淋漓。

三教本同原。萬法歸一理。養得妙明心。盡可超生死。

真儒頌

泣麟悲鳳道心堅。總為生民不憚煩。更與羣賢參妙解。故傳周易論先天。

參禪偈

佛本無生死。佛亦示生死。拂袖返西天。獨存一隻履。

心本無煩惱。何用智慧破。雨後看青山。一任浮雲過。佛在心頭坐。翛然不染塵。誰敢擔當起。便是箇

中人

風月供吟嘯。閑身鎮日間。無人來竹館。有鶴守松關。符籙驅山鬼。詩書化野蠻。此中有真意。不醉亦開顏。

黃花黃葉滿空山。靜極無為可坐禪。鶴避茶烟歸去也。半林明月一蒲團。

衣鉢何須向遠求。靈山只在汝心頭。有人識得心為佛。笑殺騎牛更覓牛。

接仙引
我。有不死方。久欲傳賢者。無奈利名人。如蛾撲燈火。

自古皆有死。無人了死生。我得添油法。常燃海底燈。

有漏非仙體。無遮即佛心。請看天上月。閱過幾晴陰。

淫殺盜妄醉。生老病死苦。眼前多少墳。倏爾成

今古。紅顏一樹花。青樓一瓦土。貧賤何足憂。富

貴何足數。惟有修行人。常享仙家福。去去卧空

山。交媾真龍虎。

形形色色本來空。著述何爭死後名。我已忘機

無一語。水邊林下誦黃庭。

水火無情亦有情。煉成丹藥保長生。世人不解

玄關旨。枉住深山讀道經。
風雨名山數十年。世人多笑我求仙。歸來再訪
同遊侶。盡入荒墳草積烟。
水飲岩樓養性真。而今何事入紅塵。憐他苦海
無邊苦。欲引慈航渡幾人。

言志詩

龍降虎伏妙天倪。未遇知音識者稀。名重易招
人嫉妬。才高難禁鬼揶揄。太公釣渭風千古。伊
尹耕莘雨一犁。總為蒼生多厚望。尚期膏澤遍
華夷。

統讀諸大作。如流水行雲。光風霽月。處處露

鸞飛魚躍之機。九天仙佛骨。一片聖賢心。
誠為不愧三服之餘。恨不能棄人間事。從赤
松子遊也。

五臺山道友孫靜涵拜誌

古聖有云。行此術者必積功累德。報答四恩。每
 日清晨洗面漱口。默念
 皇天無親。惟德是福。積善之家。必有餘慶。人念
 太上感應篇。諸惡莫作。衆善奉行。人念
 文昌帝君陰騭文。行時時之方便。作種種之陰
 功。人念
 關聖帝君回頭岸。行善福報。作惡禍臨。人念
 孚佑帝君八品仙經。積功修德。勸善化惡。他年
 行滿。拔宅超昇。以上
 聖訓。各念三遍。勤而行之。庶道果圓成。永無墮
 落矣。
 愛山隱者閔采芝謹誌

