

志鳳髓序

養生之學昉於上古之廣成子  
屏居崆峒之上而軒轅以萬乘  
師之其言止曰無視無聽抱神  
以靜形將自正無汨汝精無撓  
汝形乃可以長生若是而已蓋

虛無恬惔清靜寂寞無為之道  
也至尊引抑未耳然於三千八  
百傷門之中此為扶玄而挈要  
志葆攝者惡得而廢之何以明  
其然也昊穹之宰元化蟠軫輶  
軫乎陰陽陶育萬彙人之參天

而氣靈總之皆氣也天氣節而  
成四時稍拂其序為凄風苦雨  
霜電冰稼扎厲之蓄氣之在人  
也周行於五臟六腑百骸九竅  
之間導而引之小可却疾大可  
長年故吹噓呼吸熊經鳥伸推

而衍之倣五禽之戲廊而散之  
如戶樞運轉至不可勝窮其術  
吾不知所自始要後上古即有  
之其源遠矣異乎方士之服氣  
餌食金石丹砂支離外求誕謾  
不經者矣張子房受尚父兵法

於黃石公<sub>用之</sub>之<sub>感</sub>羸<sub>項</sub>封萬  
戶侯延世賞晚學導引於赤松  
子閉戶却掃謝禁門朝籍弗與  
通凡辟穀者八年而解形以去  
此其驗也夫人一日不弄食則  
飢七日不食則斃子房非得真



詠胡以能八年不食乎周子逸  
之嗜古多聞人也繪導引七十  
七圖梓之有裨葆攝甚惠雅也  
而請言於余余聞之道家者曰  
形者天地之委順氣者天地之  
委形其解也天地之委蛻故導

而引之調劑節遠若有度數靡  
底滯湫戾順之軌也房皇融液  
頂踵渾淪俾氣合於神神合於  
心和之決也秉靜以制動恒動  
而不失靜之本發暮營又而清  
靜寂寞在焉有為而歸之無為



也然必損名爵棄貲賄息喜愠  
遺世氣始能專精殫力而攻之  
以會於有成蓋形軀未離凡心  
先脫故曰聖人外其身而身存  
故殉生者不足以達生有其生  
弗克善吾生導引之術誠要且

玄匪待人曷行哉予今倭倭溷  
溷於寰中乃妄列厥指則固矇  
者之談黼黻青黃齟者之說咸  
池九奏竟亦何有焉

萬曆六年五月端陽日

前進士刑部尚書郎冲溪彭輅

誤

未屬髓叙

周尹遠自弭阿中生推華

納榮偃息丘舉久而隱乎阿之

中且而游乎阿之上仰靈籟發

幽光視雲物之停迴泉源之漱溜

以觀乎化以觸乎物而得席尊

而得鵲起而得蛹藏蟬悅曰嘻  
而物也而得養生乎哉於是撫  
石牀支蚪几以優解齡躄之  
席也起之馬鵲也歲之悅之馬  
蛹而蟬也蓋未踰期而腹充乎  
果眩目賄乎瞭然足躡乎岬然

其友掀髯先生聳乎道而訖之  
曰夫而人也而物乎哉吾聞之  
君子之於物也採其精而惡溺  
其倫乃竭之於百瓢道人道人  
為之推之廣之雅而循之若擊  
劍若嘶杯若跨馬若挽弓搦戟



蓋梨豔人類也以為是足以盡  
精而善名之矣迺又有笑之者  
元霞子者曰夫而道也而凡乎  
哉吾輩之君子之於人也習其  
儔而惡非其名乃患按之於古  
仙之行若弋若漁若琴若琴為

唐桑為溪門蓋炳然仙羣也以  
為是足以盡精而善名之矣於  
是阿中生嚙然笑曰若是乎寰  
中人之善喪其真也始吾以為  
犀為鵲為蝠為蟬而已矣而所  
人之物何凡之仙乎然此為寰

中人告也二三子又寰中人也

遂成寰中之書

萬曆己卯春三月吉日

鹽官王文祿撰

赤鳳髓一卷目錄

太上玉軸六字氣訣

幻真先生服內元氣訣

進取訣第一

轉氣訣第二

調氣訣第三

燕氣訣第四

行炁訣第五

鍊炁訣第六

委炁訣第七

閉炁訣第八

布炁訣第九

六炁訣第十

調炁液訣第十一

食飲調護訣第十二

李真人長生一十六字妙訣

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

布炁與他人攻疾歌訣

六炁歌訣

調理津液歌訣

服炁飲食所宜歌訣

服炁飲食雜忌歌訣

四季養生歌

去病延年六字法

總訣

呵心氣



吹腎氣

吁肝氣

咽肺氣

呼脾氣

嘻三焦

五禽戲圖

羨門虎勢戲圖

庚桑熊勢戲圖

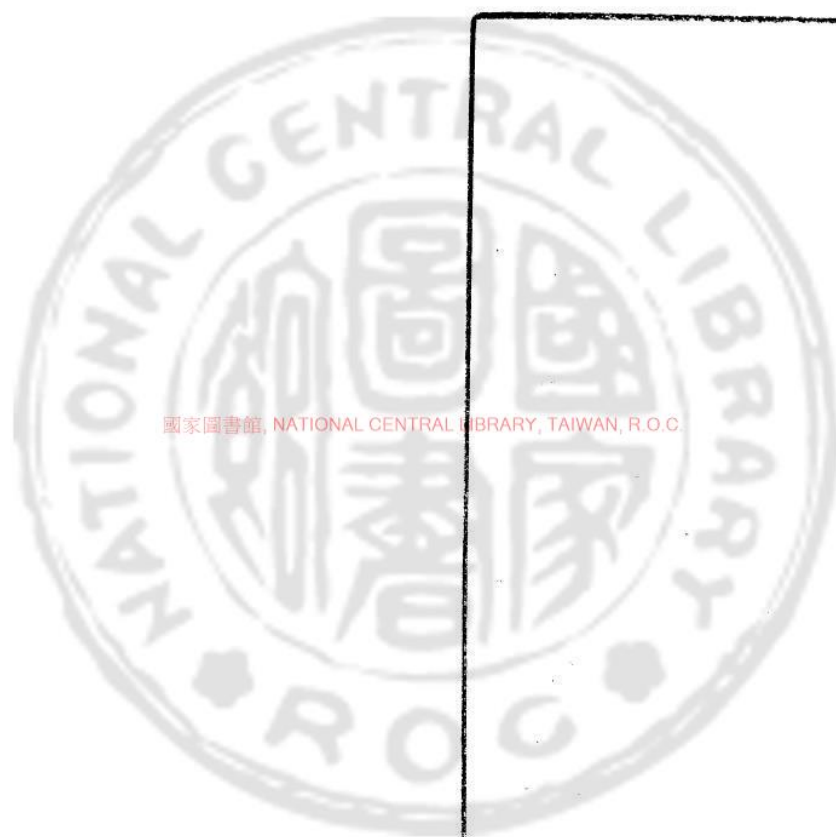
士成綺鹿勢戲圖

費長房猿勢戲圖

亢倉子鳥勢戲圖

八段錦導引訣八圖

赤鳳髓一卷目錄終



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

方  
屋  
圖

目  
錄  
卷  
一

三

赤鳳髓卷之一

嘉禾梅顛道人周履靖編輯  
同郡棘隱居士吳惟貞續增  
金陵荆山書林梓行

太上玉軸六字氣訣

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼  
不和又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九  
竅以至百骸受病輕則癰癤甚則盲廢又重則  
喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之



病其法以呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼咽噓嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以咽字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣曰子至巳爲六陽時自午至亥爲六陰時如陽時則對東方勿盡閉窓戶然忌風入乃解帶正坐

叩齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三百下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意送下候汨汨至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞即氣麓及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞即氣麓亦損心氣也但呵時令短吸時令長即吐少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心

赤厚體 卷一  
亦不可聞吸聲如此吸者六次即心之毒氣漸散又以天地之清氣補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次又念咽字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次次念噀字以瀉肝毒以吸而補肝元噀以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元如此者並各六次是謂小周小周者六六三十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣

漸消病根漸除麓氣漸完矣次看是何臟腑受病如眼病即又念噀噀二字各十八徧仍每次以吸補之總之爲三十六訖是爲中周中周者第二次三十六通爲七十二也次又再依前呵呼咽噀噀吹六字法各爲六次並須呼以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是爲大周即總之爲一百單八次是謂言八訣也午時屬陰時有病即對南方爲之南方屬火所以却陰毒也然又不若子後已前面東



之爲陽時也如早起牀上面東將六字各爲六次是爲小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣能去之他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也略見玉軸真金而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液叩齒如復爲之又三百次訖復漱鍊嚥液叩齒如初如此者三即通爲九百次無病不愈秘之秘之非人勿示黃庭山人鄒應博識  
幻真先生服內元氣訣

### 進取訣第一

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務在絕風隙常令左右燒香牀須厚軟脚令稍高衾被適寒溫令冬稍煖尤佳枕高三寸餘令與背平每至半夜後生氣時或五更睡醒之初先吹出腹中濁惡之氣一九口上若要細而言之則亦不在五更但天氣調和腹中空則爲之先閉目叩齒三十六下以警身神畢以手指捏目大小背兼按鼻左右旋耳及摩面目爲真人起居



之法更隨時加之導引以宣暢關節乃以舌拄上腭擦口中內外津液候滿口則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此後去就大體畧同便兀然放神使心如枯木空身若委衣內視反聽萬慮都遣然後淘之每事皆閉目握固唯臨散氣之時則展指也夫握固所以閉關防而却邪精凡初服氣之人炁道未通則不可握固待至百日或半年覺炁通暢掌中汗出則可握固黃庭經曰

閉塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食三蟲亾久服自然得興昌

### 轉炁訣第二

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜卧閉息覺後欲服氣先須轉令宿食消故炁得出然後始得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳于乳間豎膝舉背及尻閉炁則鼓炁海中炁使自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是曰轉氣畢則調之

調炁訣第三

訣曰鼻為天門口為地戶則鼻宜納之口宜吐之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調氣畢則嚥之夜睡則閉之不可口吐之也

嚥炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚥氣世人嚥外氣以為內氣不能分別何其謬哉吐納之士宜審而為

之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁而生身身中自分元氣而理每因嚥及吐納則內氣與外炁相應自然炁海中炁隨吐而上直至喉中但候吐極之際則輒閉口連鼓而嚥之令郁然有聲汨汨然後男左女右而下納二十四節如水瀝々分明聞之也如此則內炁與外氣相顧皎然而別也以意送之以手摩之令速入炁海氣海臍下三寸是也亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦



得一閉口三連嚥止乾嚥号曰雲行一漱口嚥取口中津嚥謂之兩施初服氣之人炁未流行每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通暢然後漸<sub>レ</sub>加之直至于小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服氣之人既未通嚥或未下須一嚥以為候但自郁然有聲汨汨而下直入氣海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸

腦宮津名也每三連嚥則速存下丹田所得內元炁以意送之令入二穴因想見兩條白炁夾脊雙引直入泥丸熏蒸諸宮森然遍下毛髮面部頭項兩臂及手指一時而下入曾至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三里遍經胫膝脛腓下達湧泉湧泉足心是也所謂分一氣而理鼓之以雷霆潤之以風雨是也只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若不迴蕩濁惡之氣則令人不安既有津液非堪

漱嚥雖堪溉灌五藏發于光彩終不能還精補腦非交合則不能汝而上之嚥服內氣非吐納則不能引而用之是知迴蕩之道運用之理所以法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正炁蕩滌皆從手足指端出去謂之散炁則展手指不須握固如此一度則是一通通則無疾則復調之以如使手使手復難鼓嚥如前閉氣鼓嚥至三十六息爲之小成若未絕粒但至此常須少食務令腹中曠然虛靜無間坐卧但腹空

則嚥之一日通夕至十度自然三百六十嚥矣若久服炁息頓三百六十嚥亦謂之小成一千二百嚥謂之大成謂之大胎息但閉氣數至一千二百息亦是大成然本色無精光又有鍊氣閉氣委氣布炁并諸訣要具列于後同志詳焉

### 鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手勿握固梳頭令通垂席上布之則調氣嚥之嚥訖便閉氣候極乃冥心絕想任炁所之通理悶



示履前 卷一  
即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十遍  
即止新服氣之人未通有暇漸加一至十候通  
漸加至二十至五十即令遍身汗出如有此牀  
是其効也安志和氣且卧勿起衝風乃却老延  
年之良術耳但要清爽時爲之炁昏亂欲睡慎  
勿爲也常能勤行四支煩悶不暢亦爲之不必  
每日但要清爽時爲之十日五日亦不拘也黃  
庭經曰千災已消百病痊不憚虎狼之兇殘亦  
以如此永年延也

委炁訣第七

訣曰夫委炁之法體氣和平身神調暢無間行  
住坐卧皆可爲之但依門戶調炁或身卧子牀  
或兀然而坐無神無識寂々沉々使心同太空  
因而調閑或十炁二十炁皆通須任炁不得與  
意相爭良久炁當從百毛孔中出不復吐也從  
有十分無二也復調復爲能至數十息已上弥  
佳行住坐卧皆可爲之如此勤行百閑開通顏  
色光澤神爽氣清長如新沐浴之人但有不和

則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲魂魄  
安清淨神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速于密室依  
服炁法布手足訖則調炁嚥之念所苦之處閉  
炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚥相繼依  
前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十  
攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜  
半或五更晝日頻作以意攻及若病在頭面手

足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之使  
炁甚於使手有如神助功力難知也

布炁訣第九

訣曰凡欲布炁與人療病先須依前人五藏所  
患之處取方面之炁布入前人身中令病者面  
其本方息心淨慮始與布炁布炁訖便令嚥炁  
鬼賊自逃邪炁永絕

六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵呬吹呼嘻是也五炁各屬一



赤眉篇 卷一  
藏餘一炁屬三焦也咽屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞極依咽吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也呵屬心心主舌口乾舌澁氣不通及諸邪炁呵以去之大熱大開口呵小熱小開口呵仍須作意是宜理之呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿炁悶不洩以呼炁理之吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹炁理之噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾作以噓炁理之嘻屬三焦三焦不和嘻以理之炁雖

各有所理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也  
調炁液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁炁同出於口又六炁三焦之氣皆奏此門象穢併投合成濁炁每睡覺熏熏氣從口而出自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澁噦頻無津或噦唾喉中痛不能食是熱極狀也即須大張口呵之每噦必須閉戶出之十呵二

十呵即鳴天鼓或七或九以舌攪華池而嚥津復呵復嚥令熱氣退止但候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然飲食無味不受水則是冷狀也即當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

### 食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有益

不可食之物必有損損宜永斷蓋乃恒服每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炁令人足精液日中淡麪饅飢及餅並佳宜可饒慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麪蘿蔔椒薑羹切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消之物不可食若偶然食此等之物一口所在處必即微痛慎之不可銜生產死并六畜一切穢惡不潔之



氣並不可及門况近之耶甚不宜正氣如不意  
卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求  
一兩盃酒蕩滌之覺蒸入腹不安即須調氣逼  
出濁氣即嚥納新氣以意送之當以手摩之則  
便吞椒及飲一兩盞酒令散矣服氣一年通氣  
二年通血實三年功成元氣凝實縱有觸犯無  
能爲患日服千嚥不足爲多返老還童漸從此  
矣氣化爲津<sub>匕</sub>化爲血<sub>匕</sub>化爲精<sub>匕</sub>化爲髓<sub>匕</sub>  
化爲筋一年易氣二年易血三年易脉四年易

肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九  
年易形即三萬六千真神皆在身中化爲仙童  
号曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固  
黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山  
是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇  
騰變化壽同三光也

李真人長生一十六字妙訣

一吸便提氣氣歸臍 一提便咽水火相見  
右十六字仙家名曰十六錠金乃至簡至易

之妙訣也無分于在官不妨政事在俗不妨家務在士商不妨本業只于二六時中畧得空閑及行住坐卧意一到處便可行之口中先須嗽及三五次舌攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汨然有聲隨于鼻中吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中畧存一存謂之一吸隨用下部輕々如忍便狀以意力提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直

至後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息然既上升隨又似前汨然有聲咽下鼻吸清炁送至丹田稍存一存又自下部如前輕々提上與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡咽下口中有液愈妙無液亦要汨然有聲咽之如是一咽一提或三五口或七九或十二或二十四口要行即行要止即止只要不妄作為正事不使間斷方為精進



如有瘋疾見効尤速久久行之却病延年形  
體變百疾不作自然不飢不渴安健勝常行  
之一年永絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒  
等疾耳聰目明心力強記宿疾俱廖長生可  
望如親房事欲泄未泄之時亦能以此提呼  
咽吸運而使之歸于元海把牢春汛不放龍  
飛甚有益處所謂造化吾手宇宙吾心妙莫  
能述

修真至要曰精根根而運轉氣默亡而徘徊神

混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未  
爲奇特虛空粉碎方是全真可爲至言

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷歛意歸閉室脫身卧  
本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽足丹  
田氣越常隨心連引到損處最爲良汗出以爲  
度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

修道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑審  
知名患兒向王氣澄心意勿輕傳真氣令咽使  
納數連并作念令其損頓能遣患情鬼神自逃  
道病得解纏縈

六氣歌訣

病瘥即止不可過過即敗氣

一曰咽咽法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒  
熱勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟  
二曰呵呵屬心王主其舌口中乳澁身煩熱量  
疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅

三曰呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四  
肢壅悶氣難通呼而理之復如故

四曰噓噓屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都  
緣肝熱氣上衝噓而理病更神速

五曰吹吹屬腎藏主其耳腰膝冷多陽道萎微  
微縱氣以吹之不用外邊求藥餌

六曰嘻嘻屬三焦有疾起三焦所有不和氣不  
和之氣損三焦但使嘻嘻而自理

調理津液歌訣



人因食五味壅滯閉三焦熱極苦澁盛冷多淡水饒便將元氣療休更問壺瓢熱隨呵自退冷宜吹始銷口中頻漱嚥津液自然調若得如斯妙冷熱可無交

服炁飲食所宜歌訣

修道欲要見真的庖饌之中堪者喫淡粥朝餐渴自銷油麻潤喉足津液就中粳米飯偏宜淡麪饘飩也相益好酒飲時勃氣銷生枰服之百病息食前宜咽六七咽以食爲主是準則飯了

須呵三五呵免教毒氣煩胃臆

服炁飲食雜忌歌訣

密室避風隙高牀免鬼吹藏精身有益保氣命無虧喜怒情須戢利名心可灰真神兼本屬禽獸及虫魚此等血肉食皆能致食危葷茹既敗氣飢飽也如斯生硬冷須慎酸醎辛不宜雨雲風罷作雷電晚休爲蘿蔔羹須忌白湯麪勿欺更兼避熱食瓜果勿委隨陳臭物有損死生穢無裨須防咽入腹服氣勿多疑

四季養生歌

春噓明目木扶肝夏至呵心火自閒秋咽定收  
金肺潤腎吹唯要坎中安三焦嘻却除煩熱四  
季常呼脾化飧切忌出聲聞口耳其功尤勝保  
神丹

養心可正坐以兩手作拳用力左右互相築各  
六度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空  
如重石又以兩手相叉以腳踏手中各五六度  
能去心胃間風邪諸疾閑氣爲之良久閉目三

嚥三叩齒而止

修肝可正坐以手兩相按脛下徐緩身左右各  
三度又可正坐兩手拽相叉翻覆向背五度此  
能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

寧膽可平坐令兩腳掌昂頭以兩手挽腳腕起  
搖動爲之五度亦可大坐以兩手拓地舉身努  
腰脊五度能去腎家風毒邪氣

健脾可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣  
各五度亦可跪坐以兩手拒地同顧用力虎視



各五度能去脾藏積聚風邪喜食

保肺可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞亦可反拳挺脊上左右各五度此法去胃臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥液三叩齒而止

固腎可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦可及手着凍拋射左右同緩身五度亦可以前後踰左右各數度能去腰腎膀胱間風邪積聚餘如上法

凡欲修養須淨室焚香順溫涼之宜明燥濕之異每夜半後生氣時五更睡覺先呵出腹內濁氣或一九止或五六止定心閉目叩齒三十六通以集心神然後以大拇指背拭目大小九過兼按鼻左右七過以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不以遍數爲真人起居法次以舌柱上腭漱口中外津液滿口分作三嚥庶得深溉五藏光澤面目極有益不可輕忽



去病延年六字法 其法以口吐鼻取

### 總訣

肝若噓時目曄睛肺知咽氣手雙擎心呵頂上  
連叉手吹腎還知抱膝平脾症呼時須撮口三  
焦客熱莫生驚仙人嘻字真玄秘日日行功體  
漸寧

### 呼心氣

心神煩燥急須呵此法通靈更莫過喉病口瘡  
并熱痛行之漸覺體安和

### 吹腎氣

腎爲水府是生門保命藏精養蒂根肩蹇耳鳴  
兼黑瘦吹之精氣返崑崙

### 噓肝氣

肝本青龍旺在春病來還覺好酸辛眼中赤色  
兼多淚噓法行功效若神

### 咽肺氣

肺生咳嗽作痰涎胃膈煩焦喉舌乾却病急行  
咽字訣上焦火降肺安然

呼脾氣

脾家屬土太倉名飲食成痰濕熱生瀉痢脾鳴  
兼吐水調和四季得和平

嘻三焦

三焦火症報君知靜坐蒲團須用嘻此法通玄  
傳上古清涼三部是良醫

五禽書

姜門虎勢戲

閉氣低頭拳戰如虎發  
威勢兩手如提千觔鐵  
輕起來莫放氣平身吞  
氣入腹使袖氣之上而  
復覺得腹內如雷鳴或  
五七次如此行之一身  
氣脉調精神爽百病除



庚桑熊勢戲

開氣撫拳如熊身  
側起左右擺脚安  
前投立定使氣兩  
脇俯骨節皆響能  
安腰力能除腹脹  
或三五次止亦能  
舒筋骨而安神養  
血也



士成綺鹿勢戲

開氣位頭撫拳如鹿轉顧  
尾闾平身縮腎立脚失跳  
跌脚跟連天柱動身皆振動  
或二三次可不時作一  
次更妙也





費長房猿勢戲

閉氣如猿手抱樹一  
枝一隻手如撚棗一  
隻脚虛空握起一隻  
脚跟轉身更換神氣  
連吞入腹覺汗出方  
已



亢倉子鳥勢戲

閉氣如鳥飛欲起尾間  
氣朝頂双手躬前頭腰  
仰起迎舞頂



八段錦導引訣

閉目冥心坐 冥心盤跏而坐 握固靜思神叩齒  
三十六兩手抱崑崙 叉手向頂後數九息勿令  
耳聞自此以後出入息不可使耳聞 左右鳴天  
鼓二十四度聞 移兩手心掩兩耳先以第二指  
壓中指彈擊腦後左右各二十四 微擺撼天柱  
搖頭左右顧肩膊隨動二十四先須握固 赤龍  
攪水渾 赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待  
津液生而嚥 漱津三十六 一云鼓漱 神水滿口  
勻一口分三嚥 所漱津液分作三口作汨汨聲

而嚥 龍行虎自奔 液為龍氣為虎 閉氣搓手熱  
以鼻引清氣閉之少頃搓手極熱鼻中徐吐乃  
放氣出 背摩後精門 精門者腰後外腎合手心  
摩畢收手握固 盡此一口氣 再開氣也 想火燒  
臍輪 閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極  
即用後法 左右轆轤轉 俯首擺撼兩肩三十六  
想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣閉少間  
兩脚放舒伸 放直兩脚 叉手雙虛托 叉手相交  
向上托空三次或九次 低頭攀足頻 以兩手向

前攀脚心十三次收足端坐以候逆水上喉中  
 津液生如未生再用急攪取水同前法再漱再  
 吞津如此三度畢神水九次吞謂再漱三十六  
 如前一口分三嚥乃爲九也嚥下汨汨響百脈  
 自調勻河車搬運訖擺肩并身二十四及再轉  
 轆轤二十四發火遍燒身想丹田火自下而上遍  
 燒身體想時口及鼻皆閉氣少頃邪魔不敢近  
 夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迤子後午  
 前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因終

叩齒集神三  
 十六次双手  
 抱崑崙双手  
 擎天鼓二十  
 四次





左右手搖天柱各二十曰次



左右攪舌上腭三十六次  
分作三口如硬物嚥之然  
後方得行火候



兩手摩腎堂三十六次以  
數多更妙



左右單開轆轤三  
十六次



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

雙關轆轤三十六次



兩手相搓當呵五呵後又  
手托天按頂各九次





以兩手如鉤向前攀雙腳  
心十二次再收足端坐

赤鳳髓一卷終



赤鳳髓二卷目錄

倭伶飛馬行逐走勢圖

黃石公綬履圖

錢藍觀并圖

嘯父市上補履圖

叩䟽寢石圖

接輿在歌圖

涓子垂釣荷澤圖

容成公靜守谷神圖

赤眉圖  
莊周蝴蝶夢圖

東方朔置幘官舍圖

寇先鼓琴圖

修羊公卧石榻圖

王子晉吹笙圖

鐘離雲房摩腎圖

東華帝君倚杖圖

山圖折脚圖

許旌陽旌飛劍斬妖圖

玄真子笑詠坐蓆浮木圖

許碯揀花滿頭圖

劉海戲蟾圖

白玉蟾運氣圖

藍采和行歌城市圖

陵陽子明垂釣圖

鄔通微坐默持圖

子英捕魚圖

陳希夷熟睡華山圖



金可記焚香靜坐圖

威逍遙獨坐圖

赤鳳髓二卷目錄終

倭倭飛行逐走馬

治赤白痢疾用托布勢行  
功向左運氣九口轉身向  
右運氣九口



黃石公受履

坐定舒兩脚兩手按兩大  
腿跟用意存想運氣一十  
二口



錢鑑觀井

治腰腿疼立住兩手握拳  
如鞠躬勢到地沉一起身  
雙舉起過頂開口鼻內微  
微放氣三四口



嘯父市上補履

治精脈不存坐舒兩腿手  
舉左腳心施功運氣左三  
口石四口故為散而不  
走



印疏寢石

收精法其法當精走之時  
以左手指掩右鼻右手於  
尾闕穴截住精氣運六口  
而精自回矣



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



接輿狂歌

治腰疼立住用右手扶牆左手下垂右腳登舒運氣一十八口左右亦如之



涓子垂釣荷澤

專治久癱以身端坐左拳撐左脇右手按右膝專心存想運氣於病處左六口右六口



容成公靜守谷神

治頭暈咬牙閉氣用兩手  
按耳後揮天鼓三十六指  
叩齒三十六通名曰鳴  
天鼓



莊周蝴蝶夢

治夢泄遺精仰臥右手抱  
頭左手用功左腿直舒右  
腿拳縮存想運氣二十四  
口



東方翔帽官舍

雙手拿風雷專治混腦沙  
及頭風疼不止者以兩手  
抱耳連後腦運氣一十二  
口行功十二次



冠先鼓琴

治頭疼及諸風与血脈不  
通兩手按膝向左扭頭扭  
背運氣一十二口右亦如  
之名搖天柱





脩羊公取石搗

治四時傷寒側臥屈膝  
以手擦契抱陰及囊運  
氣二十四口



王子晉吹笙

任脈通百病消除以身端  
坐兩手抱陰胃傷二穴如  
此乃通氣九口



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

鍾離雲房摩腎

治腎虛冷腰疼腿痛端  
坐兩手擦熱向背後雙拳  
摩精門運氣二十四口



東華帝君倚杖

治腰背疼端立以手  
拄杖項腰左右運轉  
氣十八口一氣運三  
遍用膝拂地擺



脩羊公取石榻

治四時傷寒側臥屈膝  
以手擦熱抱陰及囊運  
氣二十四口



王子晉吹笙

任脈通百病消除以身端  
坐兩手挪拿胃脘二穴如  
此九次運氣九口



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



鍾離雲房摩腎

治腎堂虛冷腰疼腿痛端  
坐兩手擦熱向背後雙拳  
摩精門運氣二十四口



東華帝君倚杖

治腰背疼端立以手  
拄杖項腰左右運轉  
氣十八口一氣運三  
遍用膝拂地擺



山圖折脚

專治夜夢遺精坐舒兩脚  
用兩手攀脚心行功運氣  
九口



許旌陽飛劍斬妖  
治一切心疼丁字步立右  
手揚起挺身左視左手於  
後運氣九口



魏伯陽談道

治背膊疼痛以身高坐  
右腿舒左腿彎左手舉  
右手摩腹行功運氣一  
十二口



子主披髮鼓琴

調理血脈上治三焦不和  
眼目昏花虛弱以身端坐  
先用手擦熱抹脚心手按  
兩膝端坐開口呵氣九口





故姬泣拜文賓

治腰疼立住鞠躬低頭手  
與脚尖齊運氣二十四口  
名烏龍擺尾



服開眼目

治肚腹疼痛不能養精以  
身端坐兩手抱膝下行功  
運氣四十九口



陶成公騎龍

治胃膈膨悶以左手向左  
右亦隨之頭向古扭以右  
手向左右亦隨之頭向左  
扭運氣左九口右九口



谷春坐縣門

治一切雜病以身端坐面  
手按膝左右扭身運氣一  
十四口



謝自然跌簾泛海  
治疲症用兩拳主兩脇與  
心齊用力存想行功運氣  
左二十四口右亦如之



宋玄白臥雪

治五穀不消仰面直臥手  
手在胃中肚腹上往來行  
功翻江攪海運氣六口





馬自然辭墮霄漢  
以肚腹着地而手向後往  
上舉而脚亦往上舉運氣  
一十二口亦治攪腸沙



玄俗形無影  
以身端坐用兩手擦  
脚心運氣二十四口  
右脚亦然



自局先生磨鏡

治變身疼痛以身端坐直  
舒兩脚兩手握拳連身向  
前運氣一十二口



呂純陽行氣

治背脾疼痛立住左手舒  
右手捏臍肚運氣二十二  
口右手亦然



知子入山尋大

治左癱右瘓以手左指右  
視運氣二十四口以手右  
指左視運氣二十四口



裴玄靜駕雲昇天

治小腸虛冷疼痛以身端  
坐擦丹田行功運氣四十  
九口





何仙姑簪花

兩手抱頭端坐行功運氣  
十七口



韓湘子存氣

治血氣衰敗先以兩手撐  
目用兩手拉定兩脇行功  
其氣上昇運氣二十四口



曾國舅撫雲陽板

治癱瘓以身高坐左腳彎  
圈右腳斜舒兩手左舉右  
視運氣二十四口右亦如  
之



侯道玄望空設拜

治前後心疼八字立定位  
頭於胸前兩手抄腹下用  
功行氣一十七口



玄真子嘯咏坐席浮水  
治肚腹虛腫以身端坐兩  
手托天運氣上九口下九  
口



許確插花滿頭

治肚脹遍身疼痛以身  
立住用兩手托天脚跟向  
地緊撮谷道運氣九口





劉海戲蟾

治遍身拘束痰痛時氣傷  
寒立住左腳向前擡兩拳  
運氣一十二口右腳亦然



白玉蟾運氣

以兩手按肩用目左視運  
氣一十二口治胃腹虛弱



黃米和行歌城

市

治氣不通立定用  
功如左邊氣餘不  
通左手行功意在  
左邊舉左手運氣  
右邊亦然



陵陽子明岳鉤

治腰腿疼痛坐舒兩脚曲  
手向前與足徐來往行功  
運氣一十九口



微靜坐默持

治久病黃腫以兩手按喉  
施功存想閉息周流運氣  
四十九口如此則氣通血  
融而病自除矣



子英捕魚

治血脈不和立用打蛇勢  
手腳俱要交叉左右行功  
左行氣一十二口右亦如  
之





此乃能購華內

色病頭枕右手左拳不  
腹上下往來擦摩分腿在  
下後拔左腿壓右腿在其  
下存想調息習聽收氣三  
十二口在腹如此運氣一  
十二口久而行之病自痊



綴毛成雲茹草為發詠歌  
追歡神遊蓬島身想清園  
寄水寄傲  
梅鶴監桓  
梅顛道人書





通獨坐

治久癖以身端坐用兩  
手屈兩脇并患處行功運  
氣三十二口



金可記焚香靜坐

治絞腸沙痛不可忍以身  
端坐用兩手摩腰脊抱左  
右登板九數運氣二十四  
口



赤鳳髓卷之二終

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



赤鳳髓三卷目錄

華山十二睡功總訣圖

毛玄漢降伏龍虎圖

瞿上輔煉魂魄圖

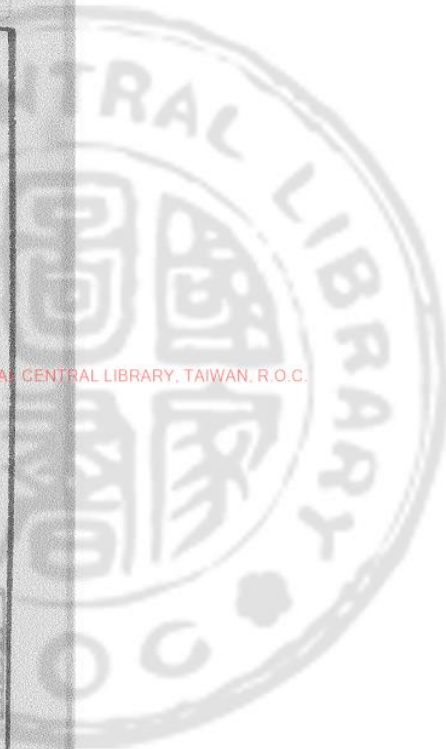
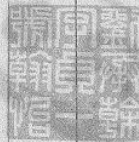
麻衣真人和調真炁圖

胡東隣運化陰陽圖

木月一陽復始圖

王龍圖靜養火候圖

元岩守爐鼎圖



上堂煉成靈寶圖

張玄玄牢持猿馬圖

小放丹樞圖

譚自然郭然靈通圖

喻一陽出離生死圖

跋三首

下鳳髓三卷目錄終

華山十二睡功總訣

夫學道修真之士若習睡功玄訣者於日間及  
夜靜無事之時或一陽來之候端身正坐叩齒  
三十六通逐一喚集身中諸神然後鬆寬衣帶  
而側臥之訣在閉兌目半垂簾赤龍頭脰上脘  
並膝收一足十指如鈎陰陽歸竅是外日月交  
光也

枕之以眼對鼻上對生門合齒開天門閉

內觀坎離會合是內日月交精也功



法如鹿之運腎鷄之養胎龜之喘息夫人之晝夜有一萬三千五百息行八萬四千里氣是應天地造化悉在玄關橐籥使思慮神歸於元神內藥也內爲體外爲用體則含精於內用則法光於外使內外打成一塊方是入道工夫行到此際六賊自然消滅五行自然攢簇火候自然昇降醞就真液澆養靈根故曰玄牝道一口睡之飲春酒朝暮謹行特真陽永不走凡睡之功畢起時揩摩心地次揩兩眼則心身舒暢行住

坐臥大要聚氣凝神神住則氣住氣住則精住精住則形固若神住則無思慮氣住則無呼吸精住則無淫慾然後三元歸一八脉還源七竅無漏血化爲膏始得長生久視修真之要性靜則情逸心動則神疲蓋神去則氣散氣散則精耗精耗則形枯形枯則死矣故世人之生死皆一夢幻如至人則不然至人無妄無妄則無夢苟有夢亦得其真非情欲之夢也故其心常虛明神常澄湛無來無去不生不滅安有此輪迴



元履骨 卷三  
哉世人妄<sub>レ</sub>不息情欲交熾心被萬緣所染神  
無一刻寧靜茫<sub>レ</sub>乎晝亦夢也夜亦夢也寤亦  
夢也寐亦夢也臨命終時一片情欲牽扯不斷  
安得不趨入他途投入異類受此輪迴無有出  
期自無始以來其性來去皆如此故佛經云恩  
愛斷生死斷也今之世人只以愛慾貪填痴爲  
樂豈知樂是苦因如蛾之戀燈蠅之貪錫蛾蠅  
不知自剋其形此乃人盜萬物萬物盜人一切  
由心之所造也故心者神之宅神者身之主修

行人修箇甚麼無過精氣神三寶而已神爲君  
氣爲臣精爲民故五賊侵而精神耗亂五賊泯  
而國泰民安民安則無治可以長久先要外伏  
魔精內安真性煉精化炁煉炁化神煉神還虛  
此是爲物歸三三歸二二歸一一歸空是爲仙  
道逆行常靈常存如塵世間衆生日用則神化  
炁炁化精精化形形化生物是一生二二生三  
三生萬物此乃人道順行有生有死其生死皆  
在心之所欲也至於修仙之人心要如如不動

如龍之養珠雞之抱卵螭蟠之滾球蟠螭之呪  
子蚌含明月兔子懷胎鰲之射影犀之望星功  
到則如木之凝露瓜之脫蒂是神之運用神者  
氣之母精者氣之子神氣相抱精自歸源凝結  
不散即嬰孩由父母之所生也妙在存神於斯  
中始得二氣交感於黃庭三華混一於元竅聖  
胎成而真神蛻化出離生死起然成道如此行  
持一百日龜息三百日成丹二年身輕心靈上  
開八門七孔及眉心一門三年飛昇以達希夷

要在篤志虔恪修持不怠自有妙驗故曰工夫  
不到不方圓有等修真之士雖下苦功未得真  
傳以致忘本逐末盲修瞎煉或執頑空或泥幻  
相何異於痴猫守於空窟終不得其鼠也已上  
睡功秘法天機之妙務在真師心授不得私意  
揣度或得遇者謹而行之勿示非人恐遭天憲  
慎之慎之

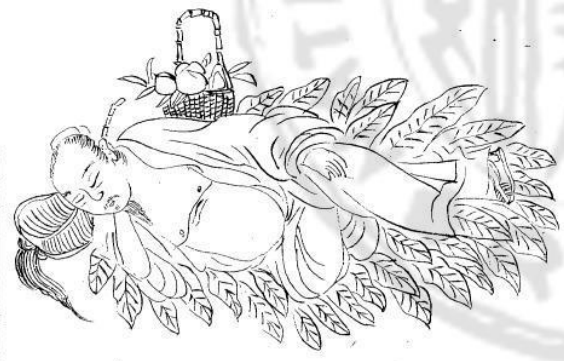
毛玄漢降伏龍虎

心中元炁謂之龍身中元  
精謂之虎性定龍歸水情  
忘虎隱山二家和合了名  
姓列仙班



瞿上輔煉冤魄

砂中取汞為之冤水哀拘  
金為之魄天以日為冤地  
以月為魄日中尋鬼髓月  
內取為血





麻衣真人和調真炁  
調和真炁五朝元心息相  
依念不偏二物長居於戊  
己虎龍盤結大丹圓

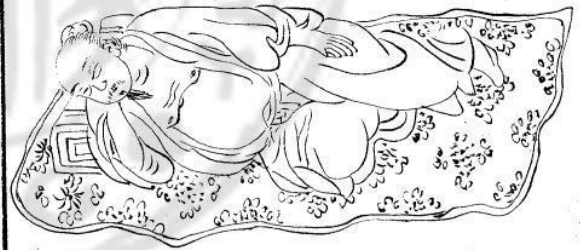


胡東隣運化陰陽

法天象地謂之體負陰抱  
陽謂之用天地為立基陰  
陽運化機這箇捩子料得  
幾人知

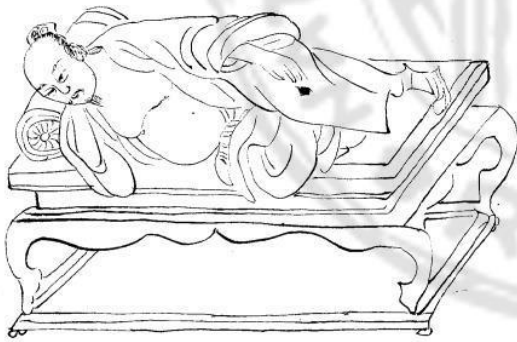


杜膝真陰陽復姤  
陰極陽生為之復陽極陰  
生為之姤陰極陽來復陽  
終姤又侵學人明火候  
地見天真

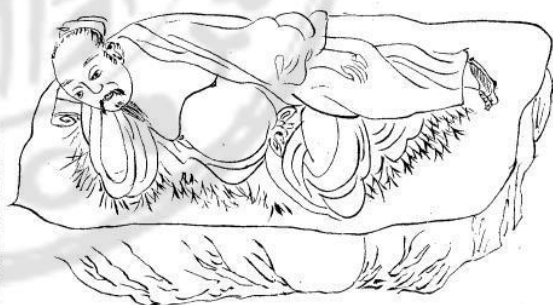


王龍圖靜養火候

靜中陽動為之火地下雷  
轟為之候火本生於水候  
乃陽來復雷震攝天根與  
風觀月窟



康南岩守爐鼎  
乾宮真陽謂之鼎坤宮真  
土謂之爐鼎在乾宮鑄爐  
因坤土色身心端正後爐  
鼎自堅牢



張怡堂煉成靈寶

萬神不散為之靈一念常  
存為之寶自存身中寶施  
之便有靈誠能含蓄得放  
出大光明





張玄玄牢拴猿馬  
揩摩心地為之沐浴滌塵  
垢為之浴要得狂猿伏先  
將劣馬擒纖毫塵不染神  
氣合手心



彭嶺翁收放丹樞  
入希夷門為之收出離迷  
境為之放亘古靈重子神  
功妙莫量放之弥法界收  
則黍珠藏



自然廓然靈通

悟本知源為之靈廓然各  
礙為之通識破娘生面都  
多佛與仙廓然元不礙任  
取海成田



喻一陽出離生死

出離生死為之了得道飛  
昇為之當打破鴻濛窅方  
知象帝先只斯為了當如  
是大羅仙



跋

夫善攝生者導其血脉強其筋骨使榮衛貫通  
脈絡和暢自能合天地運行之晷度陰陽闔闢  
之機宜而外患不于精神完固長生久視之術  
所由至故人之行不行而脩短之數不齊耳梅  
顛周道人取列仙熊經鳥伸之術類輯成一家  
之言俾人起葆真之由以躋仁壽之域其衛世  
惠人溥矣夫道人之學仙術已久若此集則所  
謂遵前哲之軌躅順生人之便安清脩之士孰



是以爲指南卽鍾呂復生無以神其業此固上清之階級陸海之梯航信可寶也因識之篇末使世之葦梅仙而慕者卽此梅顛云

茂苑文水文嘉識

導引圖七十有二種道人梅顛氏所輯凡卧起俛仰展轉屈伸揣摩不一狀每圖按以古仙人法蓋運氣屏邪術也曰是可以却其疾某疾噫有裨哉斯編乎其易而易知簡而易能乎夫以導引名謂逆者順之促者舒之邪者正之沮洳

者融液之駘蕩者和濟之誠攝生之要音消癰之玄訣也廣成子云木去火則不灰人去性則不死火出而神散神散而氣離氣離而身亡國有好君斯危身有邪氣乃斃奸去則清邪去則寧久而行之庶幾三尸逸六賊遁百脈調太和暢何疾之不可却而年之不可長也

鹽官沂陽王文祿識

余少而有尪羸之疾則聚族而謀養生採苓餌朮烹鍊炮炙之攻月不日暇然而體不加腴急

則且付之無若彼何矣迺天啓風靈假以邁會  
遂悉心冥漠之道捐牀惟謝閨榻幽栖蠅屈讀  
道德黃庭而揣摩其竅粵不弔耆而氣充然旋  
復不惟疾愈顧飄然有嘔雲吸露之思矣自是  
探山尋谷結緣名流凡有所遇必罄其所得往  
歲嘗累糧游黃山白嶽之閭見其逸老耆者願  
多壽有年百旬以上者遂相與趺坐譚詒貽詩  
結盟今雖塵鞅縛我登山之躅而心神無不之  
也第以母項垂白兒領尚黃無強宗大昆以相

蔭庇而又係名縣籍中則亦捨榆於蟻垤蜂衙  
中耳要之冰蚕吐絲非本色也故予先後所梓  
導引吐納之書不一而足或有疑予爲泛誕不  
經且謂身居火坑而作清涼想也噫菌生蟪年  
顧毛且種種作艾色也余縱不能發宛委藏  
度索之秘以嚙呷青霞白鳳之章即秦人之桃  
花商岩之芝草可採而茹也求之吾黨倘有赴  
斯盟者則是書請爲之先容

梅顛道人周履靖識



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

赤尾龍品

卷二

一