

惡以至於滅身以小損為無害積損以至於滅生始以滅一算次以除本數終以除一紀未及中年天之大半仙子真人憫而哀之雖有超脫之法必先養壽之方審而用之可延至大壽不憚修持千日自有超凡之道

西山記曰雖知養生之理不悟修行之法則生亦不長雖知修鍊之方不知養壽之道則修亦無驗故養壽者凡以禁忌而防其禍行不多言恐神散而損炁睡不張口恐炁泄而損神臨危登峻則魂飛既殺看闕則炁結中死問病則喜神自散卧濕當風則真炁日弱古廟凶祠不可入人之則神驚狂禽異獸不可戲而則神恐對三光濡溺折人年壽寶四重深恩滅人大數飲宴于聖像之側魂魄不安坐卧於墓塚之間精神自散枯木大樹之下不可息防九陰之炁觸人陽神深水大澤不可渡恐至寒之性逼人真炁出眾華卉不可折防招妖狂入室非時果實不可食防帶邪炁入腹妄言綺語非患難不可頻說說之滅人正壽肥甘醇酒非會合不可頻飲頤

之除人本祿及賢志思必有禍應輕財毀物自無福生大山勿深入入之必凶美物勿酷愛愛之勿吉損人傷物以克報冤嫉賢妬能以怨起怨虛傳妄授慢友輕師此類或有觸犯難得正訣遇異人大道未就先為此除其壽以罪當功竟不能速成也善養壽者以法修其內以理驗其外修內則秘精養炁安魂清神形神俱妙與天地齊年鍊神合道超凡入聖也難得則救貧濟苦慈利物人孝于家忠于國順於上憫於下言不就利忙不求閑凡以方便為心勿以人我介意方始奉道多遇至人自得真法及夫下功之後少有患難速得圓成然是修養所致亦是陰德報之苟不達養壽之宜安得內外齊成乎

西山群仙會真記卷之二

西山群仙會真記卷之三

夜三

清虛洞天華陽真人施有善希聖撰
三仙門弟子天下都關李季珠重編

補內

九天秘籙曰三清之下有三太三太之內有二儀二儀既判而列五帝五帝既立而同一區此天地之內上下有陰陽升降東西有日月往來周而復始運而不已代謝循環終無走失惟人也以精為母以炁為主五臟中各有精精中生炁五臟中各有炁炁中生神欲壽無窮長生住世鍊精為丹養炁為神真仙上聖修真補內不補外也內真外應無施不可有作必成自凡而入聖也
西山記曰男子先生右腎以外精而內血陰為裏也女子先生左腎以外血而內精陽為裏也腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸生大腸大腸生膽膽生膀胱膀胱生三元三元生三焦三焦生八脉八脉生十二經十二經生十二絡十二絡生一百八十條絡一百八十條絡生一百八十纏絡一百八

十纏絡生三萬六千孫絡三萬六千孫絡生三百六十五骨三百六十五骨生八萬四千毛竅胎完炁足靈光入體與母分離而為人

也以外言之經絡之內而為內肌膚之外而為外養命養其五臟五臟為根根固葉自茂矣養形養其五炁五炁為源源深流自長矣真炁大運隨天元炁小運隨日春肝旺脾弱則養脾食甘物五穀中粳米五果中棗肉五畜中牛肉五菜中葵菜清心無憂憂則傷肝隱坐避風以肝惡風也若日用之間卯時以待小運日生元炁傳送在肝閉居冥目以養肝旬日見功目可視秋毫若修鍊下功不必如此夏心旺肺弱則養肺食辛物五穀中黃黍五果中桃子五畜中雞肉五菜中葱菜清心少喜喜多傷心靜坐避熱以心惡熱若日用之間午時以待小運日生元炁傳送在心絕念安居以養心旬日見功可透通百脉修鍊下功亦不必如此秋肺旺肝弱則養肝食酸物五穀中豆五果中李子五畜中犬肉五菜中薑菜靜居避寒寒則傷肺不要多悲

悲則損肺若日用之間酉時以待小運日生元炁傳送在肺升身靜坐以養肺旬日見功肌膚光澤若修鍊下功不必如此冬腎旺心弱則養心食苦物五穀中小麥五果中橘子五畜中羊肉五菜中薤菜清心無恐恐則傷

心若日用之間子時以待小運日生元炁傳送在腎欹身正坐以養腎旬日見功丹田自暖炁力剛健若修鍊下功不必如此當四季脾旺養腎食醜物五穀中粟米五果中山藥五畜中猪肉五菜中韭菜安心無畏畏則傷脾靜坐避濕濕則損脾也若日用之間戌辰丑未以待小運日生元炁風急震雷透過膀胱變為精華真炁走失而火上升肺開心冲肝浮膽橫萬神以真火燒之棄體外遊骨解筋伸與死無異一泄一炁弱百泄一神去千泄一臟損已至枯竭四大無主乃曰死矣故真仙上聖有還精之道若志在玄元腎炁交心炁積炁生液如懸珠垂露顆顆還于丹田火候無差自然凝結形若彈丸色同朱橘炁中生炁鍊炁成神身外有身超凡入聖若以

未悟清虛甘作兒孫之牛馬淫邪之心未息亦不可深究房中之術俱以借其陰貌賺心炁下入黃庭而腎炁不能上升乃以龍盤虎透欲泄之前棄其情愛一則孤坐欹身變手抱臍使炁結為胎一則升身僂脊斂身少時使肘後飛入泥丸以填血腦而百骨充盈有返老還童之驗矣嗟少學無知欲採婦女之津炁以為陰丹又鍊無情之金石取天地之秀炁而為外丹餌之填精補海幸而藥成而時暫無損若以元陽耗散而丹臺空虛餌之

在腹當有不救之疾取之於人富有速亡之患返以神仙之法為誑靜言思之誰其過歟

補炁

玉華靈書曰九天之上無陰九地之下無陽地中生陽一百八十日陽昇到天其陽不過乎天者陽自陰中來生元炁傳送餘炁在脾靜室閉炁多入少出旬日見功肢體光澤經絡快暢若修鍊下功不必如此是五臟各有時一臟旺而一臟弱一炁盛而一炁衰損有餘補不足五臟既和百骸自理百骸自理萬

病不生萬病不生千歲可期

補精

太上玄鏡曰純陽上昇者謂之炁純陰下降者謂之液液相注於骨絡之間者謂之髓液相交出於膀胱之外者謂之精內則心腎肝肺脾五臟也大腸小腸膀胱三焦膽胃六腑也外則毛膚皮髮眼耳鼻舌手足榮衛經絡穴四體也精者心炁在肝肝自生精肝精不固目眩無光心炁在肺肺自生精肺精不實肌肉清弱心炁在腎腎自生精腎精不滿神炁減少心炁在脾脾自生精脾精不堅髮齒自弱五臟之中腎為精海心為炁館真精在腎餘精自還下田真炁在心餘炁自朝中元思慮愁惱其耗炁也如漏器中之炁淫邪禍亂其走精也如析釜下之薪補下精之道非但絕色而房中最急慎之

西山記曰天地萬物之盜萬物人之盜蓋陽昇陰降物受天地純粹之炁陰精陽華人食萬物充實之資一飲一食納之于胃與真炁相合傳流腎府虛炁充盈對境生心心火下

逼腎炁不能上昇左旋右盤如陽負陰胎陽戀陽住陰為陽逼復自天來故天中陰降一百八日到地其陰過乎地者陰自陽中來陰抱陽質陰戀陰住陽為陰逼復自地起周而復還並無走失尚有震動傾側之愆又况

補益

人腎為水也水中生炁如煙似線觸之則斷撓之則散眼耳鼻舌身意六慾傷於外喜怒哀樂好惡思七情傷於中上則重樓走失下則金龜拋泄如漏網包風能無損乎不知補炁之道如火消膏積日復入輪迴
西山記曰炁本無形必賴有形之軀形全炁在自可修補不擇老幼所貴至誠始終如一天皇聖胎秘用神訣補炁之上法達麼胎息至理補炁之中法其後因胎住息因息就胎扁鵲靈樞葛洪注胎息補炁之下法此外皆非法也

洞神真經曰養生之道以不損為延命之術以有補為先居安慮危而防未萌不以小惡為無傷而不去不以小善為無益而不為起

卧有四時早晚行止有至和之常制調和筋脉有偃仰之方養正除邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒以全陰炁抑喜以養陽炁以清虛去其狂慮以安閑養其真性雖少年致損炁弱體枯

命自悠久

年老得恬防患補益以炁補炁自有餘以神補神神無不足炁盛而形乃延長神住而命自悠久
西山記曰知至道者天不殺服元炁者地不滅夫至道不遠只在己身用心精微命自延久六玄旨曰欲得長生當修所生所生之本始乎精炁精炁結而為形形為受命之本炁是有形之根故午前鍊乾午後鍊坤炁自腎中生自子時為始午時為終其炁升而旺也所以鍊乾者靜坐幽室閉目冥心升身勿動使炁滿四大薰蒸其體榮衛通和積日炁秀神清及夫腎炁到心積炁生液液自心中生自午時為始子時為終其液降而盛也所以鍊坤者閉目冥心欬身正坐以兩手抱腹降心火于丹田烹蒸海積日炁旺神清此補

益于炁也冬避寒夏避暑寒避風暑避熱動
勿勞其肢體閉勿怠其肌膚五日一浴十日
一沐炁旺時勿動血旺時不息此補益于炁
也永絕嗜慾見境不動心者上也借假修真
因死求生形雖交而炁不交體雖濁而形不

濁不得已而親婦人勿使走失時暫棄其情
愛抽身于後賺心炁以補下元可以安性命
者次也三十歲陰陽兩停而五穀秀炁無所
制作未免情欲當五日一度四十歲者十日
一度五十歲者二十日一度六十歲一月一
度六十四歲卦盡之年更不言度也若高
上玄元欲求長生不死者可不議此也此補
益于精也補益形者不若補益精補益精者
不若補益炁補益炁者不若補益神補益于
神則形炁永安古今達士談益神之道不為
少矣往往不見功者非特出至誠也神為主
故耳昔劉綱真人於甲子庚申生日本命祭
享形神尚得神聚長生不死趙真人於靜房
空室調神出殼如壯士展臂可千萬里陰鬼
不敢相干亦得留形住世况夫補已散之靈

炁益見在之魂神禍福預知神之靈也死生
永除神之真也補神之道有清身養命絕念
忘思動靜不失時修鍊應其法丹就而炁自
真炁真而神自益矣

補損

十洲雜記曰純陰無陽鬼也純陽無陰仙也
陰陽相雜人也鬼則陰靈之炁凝而為形仙
則陽和之炁不散鍊而為質人以陽盡而為
鬼鬼者人之歸也人以陰盡而為仙仙者人
之遷也當其少年陽多陰少之時不肯修鍊
及夫老弱氣散神衰之後安得無損高人士
士憂勤未補之前戒慎補已損之後未損者
保養不至于損已損者補益不至于虧非大
道高士不可議此

西山記曰人受炁賦形三百日胎完與母分
體一千日乳抱四千日盜物取天地之計五
十日炁足故女子十四歲天癸降而真陰散
男子十六歲真精滿而陽炁泄男子之炁八
百一十文女子之血三石六斗九八十一
純陽之數炁之本數也六六三十六純陰之

數血之本數也過此以往走失耗散炁以九
九而損血以六六而竭自然虧損又况敗壞
而不知修養手如王侯之府美女兼千卿士
之家侍妾數百晝以醇酒淋其骨髓夜以房
室輸其血炁耳耽目恣偃卧不休上奔走不

安居而又滋味錦繡大醉入房不知御神保
炁居無節而精神有限未及半百已憔悴枯
朽也故真仙上聖凡所修養有益惟求無損
一日之忌暮無大醉一歲之忌暮無遠行終
身之忌暮無燃燭行房此補損之大畧也五
味人不可無也戒之偏多酸損脾胃損腎鹹
損心苦損肺辛損肝大藥未就尚有飢渴一
日三次要食古人所以淡而食之又不要腥
恐污口腹也五臟積滯用六字炁治之即黃
庭圖之法也張澄道以此留形住世王悟真
以此治病延年孫思邈以此修身治人六字
之妙春不呼夏不四冬不呵秋不吁四時常
有希三焦無不足八節不得吹腎府難得盛
凡有餘則引其子不足則殺其鬼此妙古今
無知者西山上聖得其味也不須禁忌百端

但朝不虛而暮不實上也素無味淡無筆次也何慮四體之不充悅乎及夫六字蒸有餘引子不足殺鬼者肝本吁也餘則用吁亦不能引肝蒸若引其子則用呵字瀉心之蒸心蒸既行肝蒸自傳也若肝蒸不足則殺其鬼肺也肺金尅木為妻而金為夫夫乃鬼也如肝蒸弱必是肺之有餘必殺其鬼用呵字瀉之聰明之士審達五行生尅調和其蒸無過不及而陰陽自正依時對節下手行功點契天機混合玄理安有長生之不得神仙之不成耶

西山群仙會真記卷之三

西山群仙會真記卷之四

夜四

清虛洞天華陽真人施有善者聖撰
三仙阿弟子夫下初開李鍊金英編

真水火

中黃秘訣曰陰生水水性常冷而有華陽溫泉濡之不勝其暖也陽生火火性常熱而有蕭丘寒焰向之終不能暖也外之水尚尚有返復之性內之陰陽安無顛倒之宜如腎水也水中生蒸蒸為火矣心火也火中生液液為水矣水可以滋流百脉火可以薰蒸四大人之水火也如此
通玄論曰道原一判而分二儀天以乾道而輕清在上在上以陽為用暗抱一點真陰在其中也故冬至後地中陽生以夏到天積陽所以生陰其陰感陰而陰不得耗散散為霧凝為露霧露之蒸天之所出陰而真水也地以坤道而重濁在下在下以陰為用暗抱一點真陽在其中也故夏至後天中陰降冬至到地積陰所以生陽蓋其陽感陽而陽不散耗升為雲施為雨雲雨之蒸地之所出陽而

真火也人亦若是受胎之初父精母血二蒸相合陽蒸上升心為蒸館蒸中暗藏真水在心也陰蒸下降腎為水府水中暗藏真蒸在腎也不然安得腎蒸到心積蒸生液一陰生於二陽之中心蒸到腎積液生蒸一陽生乎二陰之中也

西山記曰凡人有三火八水水者一蒸傳一蒸積蒸生液而五臟各有液名曰色水腎蒸之中暗藏真一之水而為陰虎者名曰真水時後飛金晶入上宮自上而下與真火相逢而既濟成然名曰神水凡有疾病閉口納蒸一口復一口定中送在病處皆可痊安名曰法水水之為用多矣其名不一丹就真蒸生澆灌而為沐浴之法鍊形真蒸升還返而為還丹之法割海蟾言兩曜注成七寶殿一渠流轉八瓊漿是玉液還丹也呂公言水火都來相作間卦候飛成地天泰一升一沉陽鍊陰陰盡方知此理深是上下水火既濟之候也道子曰法水能朝有秘關道選日夜遣循環是法水治病也此水之大藥矣三火者