

非卯酉鉛汞二物皆非唾涕精津氣血液也
 七返者返本九還者還源金精木液過土則
 交龍虎馬牛摠皆無相先師悟真篇所謂金
 丹之要在乎神水華池者即鉛汞也人能知
 鉛之出處則知汞之所產既知鉛與汞則知
 神水華池既知神水華池則可以鍊金丹金
 丹之功成於片時不可執九載三年之日程
 不可泥年月日時而運用鍾離所謂四大一
 身皆屬陰也如是則不可就身中而求特可
 尋身中一點陽精可也然此陽精在乎一竅
 常人不可得而猜度也只此一竅則是玄牝
 之門正所謂神之華池也知此則可以採取
 然後交結其次烹鍊至於沐浴以及分胎更
 須溫養成丹成丹可不辨川源知斤兩識時
 日者耶泰自從得師訣以來知此身不可死
 知此丹必可成今既大事入手以此詔諸未
 來學仙者云杏林石泰得之序

修真十書雜著指玄篇卷之七

修真十書雜著指玄篇卷之八

修真十戒

- 一者不得陰賊潛謀害物利已當行陰德善濟群生
- 二者不得殺害含生以充滋味當行慈惠以及昆蟲
- 三者不得淫邪敗真穢慢靈炁當守節操毋使缺犯
- 四者不得敗人成功交離親族當以道助物令眾雍和
- 五者不得說謊賢良露才揚己當稱人之善不自伐其功能
- 六者不得飲酒過量食肉違禁當調氣性專務清虛
- 七者不得貪婪無厭積財不散當行節儉惠恤貧窮
- 八者不得交遊非賢居處穢雜當務勝己棲集幽閑
- 九者不得不忠不孝不仁不信當盡節君師推誠萬物

十者不得輕忽言笑舉動非其當懷謙謹以道德為務

凡能持此十戒昇為仙官

衛生歌

西山先生

世言服靈丹餌仙果白日而輕舉者但聞而未見也至如運氣之術甚近養生之道人稟氣血而生攝生論云攝生之要在去其害生者此明言也予所編去病歌蓋採諸家養生之要而為言能依而行之則獲安樂若盡其要妙亦長年之可觀歌曰

萬物惟人為最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養中未免痛苦為心累何必塗霞餅火藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜慾間去其甚者將安樂食後徐徐行百步兩手摩脇并腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土仰面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠飽臥俱無益渴飲飢食猶戒多食不欲粗并欲速乍可少食相接續若教一飽頓充腸損氣傷脾非爾福生塗粘膩筋韌物自死牲牢皆勿食饅頭閉氣不相宜生膾偏招脾胃疾鮮醬

胎卵兼油膩陳臭醱醲盡陰類老衰莫欲更食之是借寇兵無以異炙燔之物須冷喫不然損齒傷血脈晚食常宜申酉前向夜徒勞滯胃膈

注云脾好音樂夜食則脾氣不磨為音響斷絕故也周禮樂以備食蓋脾好音聲絲竹耳繞聞脾即磨矣是以音聲皆出於脾而夏月夜短尤宜忌之恐難消化故也

飲酒莫教令太醉太醉傷神損心志渴來飲水兼飲茶腰脚自茲成重腿

註云酒雖可以陶情性通血脈自然招風敗腎爛腸腐腦莫過於此飽食之後尤宜戒之飲酒不宜粗及速恐傷破肺肺為五臟之華蓋尤不可傷當酒未醒大渴之際不可喫水及噴茶多被酒引入腎臟為停毒之水遂令腰脚重墜膀胱冷痛兼水腫消渴學覺之疾大抵茶之為物四時皆不可喫令人下焦虛冷唯飽食後喫一兩盞不妨蓋能消食故也飢則尤宜忌之常聞避風如避箭坐臥須當預防患況因飲

後毛孔開風繞一入成癱瘓

注云凡坐臥處始覺有風宜速避之不可強忍且年老之人體竭內疎風邪易入始初不覺久乃損人故雖暑中不可當風取涼醉後操扇昔有人學得壽之道於彭祖

而苦患頭痛彭祖視其寢處有穴當其腦戶遂令塞之後遂無患

不問四時俱暖酒太熱又須難向口五味偏多不益人恐隨臟腑成殃咎

注云五味稍薄令人爽稍多隨其臟腑各

有損傷故酸多傷脾辛多傷肝鹹多傷心苦多傷肺甘多傷腎此乃五行自然之理初傷不覺久乃成患

視聽行坐不必久五勞七傷從此有

註云久視傷心損血久坐傷脾損肉久臥傷肺損氣久行傷肝損筋久立傷腎損骨

孔子所謂居必遷坐以是故也

四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽

注云人之勞倦有生於無端不必持重執輕佻佻終日惟是閒人多生此病蓋閑樂

之人不多運動氣力飽食坐臥經脈不通血脈凝滯使然也是以貴人貌樂而心勞賤人心閑而貌苦貴人嗜慾不時或昧於忌犯飲食珍羞便乃寢臥故常須用力但不至疲極所貴榮衛通流血脈調暢譬如流水不腐戶樞不朽也

臥不厭取覺者舒飽則入浴飢則梳梳多浴少益心目默寢暗眠神晏如

注云臥宜側身屈膝益人心氣覺宜舒展則精神不散蓋舒臥則招魔引魅孔子寢

不尸蓋謂是歟髮多梳則去風明目故道家晨梳常以百二十為數浴多則損人心

腹令人倦怠寢不言者為五臟如鍾磬然不懸則不可發聲睡留燈燭令人神不安

四時惟夏難將攝伏陰在內腹冷滑補腎腸藥不可無食物稍冷休哺啜

注云夏一季是人脫精神之時心旺腎衰腎化為水至秋乃凝及冬始堅尤宜保惜

故夏月不問老少悉喫暖物至秋即不患霍亂吐瀉腹中常暖者諸疾自然不生蓋

血氣壯盛也

心旺腎衰何所忌特忌踈通泄精氣寢處尤宜綿密間宴居靜慮和心意

注云月令仲夏之月君子齋戒處必掩身母躁止聲色母或進薄滋味母致和禁嗜

慾定心氣

沐浴盥漱皆暖水臥冷枕涼俱勿喜

注云雖感暑熱若以冷水洗面手即令人五臟乾枯少津液沉沐浴乎凡枕冷物

大損人目

瓜茹生菜不宜人豈獨秋來多瘧痢

注云茹性至冷菜瓜雖治氣又能暗人耳目驢馬食之即日眼爛此等之物大抵四

時皆不可食不獨夏季老人尤宜忌之

伏陽在內三冬月切忌汗多陽氣泄

注云天地閉血氣藏縱有病亦不宜出汗陰霧之中無速行暴雨震雷宜速避

注云昔有三人冒霧早行一人空腹一人

食粥一人飲酒空腹者死食粥者病飲酒者健蓋酒能禦霜露辟邪氣故也路中忽

遇颶風震雷晦暝宜入室避之不爾損人

當時未覺火則成患

道家更有願生音第一令人少嘆患秋冬日出始求衣春夏雞鳴宜早起

注云春夏宜早起秋冬任晏眠晏日出

後早忌雞鳴前

子後寅前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新吐

故無今誤嚙漱玉泉還養胎

注云水之在口曰華池亦曰玉泉黃庭經

曰玉泉清水灌靈根子若修之命長存連

磨胎息論曰凡服食須半夜子後牀上瞑

目盤坐面東呵出腹內舊氣三兩口然後

停息便於鼻內微納清氣數口舌下有二

穴通腎竅用舌柱上腭存息少時津液自

出灌漱滿口徐徐嚙下自然灌注五臟此

為氣歸丹田矣如子後丑前不及但寅前

為之亦可以中為之亦可但枕不其高可

也漢荆京年百二十歲日甚丁壯言朝朝

服食玉泉扣齒二七名曰鍊精後漢王真

常漱舌下玉泉嚙之謂之胎息孫真人曰

髮宜多拂手宜在面齒宜數叩津宜常嚙

氣宜精鍊此五者即黃庭經所謂子欲不

死修崑崙爾

熱摩手心慰兩眼

注云每慰二七遍使人眼目自然無障翳

明目去風無出於此亦能補腎氣也

仍更指擦額與面

注云頻拭額上謂之修天庭連髮際二七

遍面上自然光澤黥點者宜頻拭之

中指時將摩鼻邊

注云鼻莖兩邊指二三十數令表裏俱熱

所謂灌瓶中蕪以潤於肺

左右耳眼筌數遍

注云筌耳即摩耳輪也不拘遍數所謂修

其城郭以補腎氣以防孽蹟也

更能乾浴遍身間按胫時須紐兩間縱有風

勞諸冷氣何憂腰背復拘攣

注云大凡人坐常以兩手按胫左右紐肩

數十

嗑呵呼嘻吹及四行氣之人分六字果能依

用口訣中新舊有病皆可治

聲色雖云屬少年稍知樽節乃無愆閉精息

氣宜開早莫使羽苞火中燃

注云古人以色慾之事譬之凌杯以盛陽

羽苞以畜火

有能操履長方正於名無貪利無競縱向歌

中未盡行百行周身亦無病

注云老子云善攝生者陸地不過兕虎此

道德之助也

修真十書雜著指玄篇卷之八

修真十書金丹大成集卷之九

紫虛子真子蕭廷芝元瑞述

無極圖說



○者道也形而上者謂之道斯乃道之體也

无極而太極含三為一中具五十五數中

○者乃其本體也太極一判兩儀生焉之

動根乎陰也○之靜根乎陽也此陽變

陰合而生水火土金木也水生數一成數六

火生數二成數七木生數三成數八金生數

四成數九土生數五成數十此五行生成之

數也天一地二天三地四天五地六天七地

八天九地十天地之數五十有五此陽奇陰

偶之數也一陰一陽之謂道生生不窮之謂

易一者奇數也二者偶數也陽奇陰偶即二

以生三也純乾三性也兩乾而成坤三命也

猶精與氣也乾弄索坤而成坎三坎中之陽

乃元氣也所謂乾道成男是也坤弄索乾而

成離三離中之陰乃真精也所謂坤道成女

是也○乾男坤女以氣化者言也離者日之

象也坎者月之象也日月合而成炁易者日

用常行易簡之道也千變萬化而未嘗滅焉

然則形中之精寂然不動蓋剛健中正純粹

精者存乃性之所寄也為命之根矣心中之

神感而遂通蓋喜怒哀樂愛惡欲者存乃命

之所寄也為性之樞矣愆念則心火下降室

慙則腎水上升君子黃中通理正位居體美

在其中暢於四肢故修此而吉也於是閑邪

存誠終日如愚天理純全歸根曰靜靜曰復

命動極而靜靜極復動也萬物化生○以形

化者言也形而下者謂之器斯乃道之用也

南軒曰真識根源謂之知道知此道者則可

以超出乎造化之外卓然而獨存矣

家居北斗星杓下

斗星杓下

鉤橫偃月

三點台星

斗杓輪運

虎嘯龍吟

知挂南宮月角頭

