

第五築基

鐵杖老人李元中著

梯山航海造端先伊邇之區秋實春華滋長在植根之固得玄珠於象罔須淘赤水三周搜白玉於清源合饗丹膏五味故芙蓉殿迴經營居黜堦之前玳瑁樓高樸斲視登馮之密定鼎而年八百因稼穡以開基培風而路三千藉波濤以奮翼尋源探本潛圖彼岸之功聚礫延砂卽振爲山之業假無形之畚插式固身城憑有定之津梁勤疏性海

精

精者何水之母坎之源也先天之精清而虛後天之精濁而實先天曷謂曰知識未開氤氲內結無形無象藏貫肢節間先天道藏輯要 金丹心法上 築基 堯 一壁集六 精後天之精之本也迨至情緣起嗜慾萌一點真精變化後天之液念起精起念伏精伏循環生息不竭不窮故有形者後天精非先天之謂凡基之築築先天也築先天何也曰後天濁且實且媾之而化生而况清虛醞釀於官骸玄牝勤加採煉甯不成形成象結聖胎故示以先天爲祕諦

△應者念先而○生之補炁卽太是○培之因根○

形而骸化未偕○真而一蘊以彩盈鴻虛○合乍元

關、以爲成藥 物聚佛則祖○之圖牟於○二所

○由散成則神 洋入彙之於金四○六所依由屛結

三者向也色倘 侶欲羊煉脂△先務涼先於識后此

詩 混沌含苞玉露團 化機恍惚要尋端

曰 可知粒粒崑源採 莫向鮫人泣處看

### 氣

曷為氣無象無形無聲無臭天地之生理人物所由生曷為無聲曰有聲者呼吸是息也氣之用非氣之真也氣藏氣海中息之體也氣何起曰丹田介任督之間而交會於上齒下齒之尖處築基築真氣毋於息求之築氣云者伏息於氣中而不動元氣乃內含能內含斯不洩然而意到則氣到意停則氣停由勉而安灑灑洋洋斯腹皆充實義詳祕授待善參

人式有形構亦有之涼流即○祖是┆於在脊下第

### 道藏輯要

金丹心法上 築基

三一 一壁集六 川上上

節伏踵空。之後筋非不鬆血非不流太則不則欲三之身無之會脊本川川何先之┆也起海夾困之得┆以在各足脚跟骨此能活脉此得行過喘及促其惟吸來相而吸來相亦為┆所伏伏龜鶴置毛鼻而動聯、式彼●得無之○初不┆或或當意求可端平呼往之稱呼往之稱止平非以┆必○息鴻於也不自△於處此煉成價鍊矣學知行走佳以想之

詩 光迴海底耀蟾蜍 翠浪清烟自卷舒  
曰 且住河車窳倒影 風旛不動恰如如

### 神

陰陽不測之謂神天地之顯藏而人得之以運用穎異超忽莫  
可名言然神曰元神非思慮聰明之謂藏諸眞宰秉於先天喜  
不能傷怒不能損故一神兩化化於元神神曰元故能化迨能  
化自成神是故煉而爲心神現而爲陽神飛而爲天神神之靈  
神所運故曰穎異超忽莫可名言也莫名而名之是有訣

、肺下之左三所之聖所之其中外如中星中立一

之動而則光息發千巨所夜先常之且可則飛然入

一乎先育月有日也形无妄結○鄉麗四右上○心之居

不體放後式華而越里行謂而○明、歛以寂形其

石也人知以慮後之而慮有時是○靈爲○、靈至

道藏輯要 金丹心法上 築基 三一 一壁集六

知、便恐先得所前戒足思損靈○者不慮也後損

前聰而之後聰以先便得至惘、○爲思當不卒者

之時特是有○與以知用以慮先聰而非覺損漸○

漸絕滅先始見止其散、失之而●無倦歸欲後知

必、消者亡當其以殆此盡訣故參△之「可將也

元 魂

神 金 神 火

圖 魄

詩 空非幻有有非空 一點精英帝謂通

曰 欲見廬山眞面目 迴光便識主人翁

固精

精之生也念生之精之固也念固之念消於無有精斯守一而不流消念將奈何塞聰蔽明忘聞見也念不起妄乃不生妄不生精乃固堅持密守由勉而幾安是曰內固外固者何也冬毋過暖夏不過涼春不觀花秋毋翫月疾走如風側卧如弓端坐如鐘直立如松外斯固外固則流治內固則源清久則筋骸有聲聞百步是爲精足爲固精附以繫辭申其略

過修三丹關者清必而萬不緣濁悉如盡松諸是精故暑接之女正色不恍觀如不浮翫雲杜之花想外精出根充自滿無於業一繩身以而繫有念過月不

道藏輯要

金丹心法上  
築基

三

一壁集六

生寒白之心奚中容以緩不也得哉成可驗一皆欲俾後除時天如有風補是無日固不一道見我之易由得髓固保事隙失可本乘末如先迴定矣股空其虛然以之先無下項文俾做夢此弓後爲固由妖固之涼精矣可從前之抵慎膝道是之晴之但精於直其腸劍足耳賊所竊錯旁勿道人俾理戚者勉種也念不之足不精必之喜天歡後作固稍是虛靈暗俾欲心慧精不當之洩天則先滿補絕我則任企種欲邪暖天有後既其密化巖入時無時因閑安防室精內石不鐵至副停一不出而熬動中體漏四屋行固

卽是斷鐘不如之入根得情緣根無情魔斬凶精裏

詩 湛寂靈濤浪已平 澄懷對境渾無情

曰 自然截斷橫流水 靜看春潮日日生

### 養氣

氣曷養也順以馭緩以行窄以通扣以走疾徐得法而過度適中也一關未度則反水逆流凝結一方成惡症顧爲馭爲行爲通爲走關之過根之由氣爲之而意主之意導先路氣步其後塵曷爲根之由氣自丹田氣海來二脉兩支分途而交會外由尾閭穴周行督脉間內自前陰而周行於任脉迨至上齒下齒肉尖相對處曰交會關陽督下度於任陰任上度於督陰陽和

### 道藏輯要

金丹心法上  
築基

三一 壁集六  
六廿文

會斯充滿而不停先以意者假以作探非長以意尙蹈空虛馭曷順任督兩經分上分下上者上勿下回下者下勿上提倒行逆施則停滯而生瘡疾緩以行何也上下以漸毋急遽致發而難收也窄也者謂上下於筋骸際膏肓間路如一線微毋散毋粗有不歸元之弊扣者何上下之行不離所主督氣下於任根繫尾閭穴任氣上走督根猶著於前陰首尾不空乃蟬聯如貫珠而生生不息至疾走傷氣毋若固精心性和平毋暴怒則氣可以養訣乃許商

翁時以魯事弋叫手珠 養无而如時難戲之由擘

弋香塊絲弋至息以沌混匕匕之匕弋第匕擊以拳

女漸收方乃由歉身體之憂用<sup>①</sup>全券此得序進雖  
頓工於不也亦如中不運而伏口二是法歸降夫升  
是於每先川窮歸當三運如未一源矣行邊後無川  
言之之養不而一者此其用以其爲<sup>②</sup>先一而體也  
用自合明之剛養運川前以爲而一<sup>③</sup>大言伏得與  
所以以而心終祇伏其<sup>④</sup>言體法伏日有不之至之  
還等丹性力求行古米其往流停之必者既時而之  
無至<sup>⑤</sup>汗把一傾<sup>⑥</sup>及必源終有三崩而爲漫<sup>⑦</sup>閉而  
而死行記而必丹止之養一故<sup>⑧</sup>鏡川握曰腹又如  
而式不<sup>⑨</sup>是方動痛而<sup>⑩</sup>極<sup>⑪</sup>盧<sup>⑫</sup>闕<sup>⑬</sup>一<sup>⑭</sup>行如囊周○

道藏輯要

金丹心法上  
築基

一  
一壁集六  
八〇川

木式如體<sup>①</sup>不蓋是<sup>②</sup>三<sup>③</sup>此<sup>④</sup>一有是<sup>⑤</sup>幸有爲<sup>⑥</sup>次方

詩 複道雙迴徑易訛 芟夷灌莽散烟蘿

曰 白雲聯絡埋幽谷 保合天根釀太和

凝神

神曷凝凝於斂斂則神深固無耗散憂築基當神未足時戒多  
言戒多視戒多聽戒多思愈凝愈靈神斯歸舍曷爲舍肺第三  
葉間魂魄所棲息也凝而不放自歸元丹鍊九還胎於斯結故  
凝神之日寅則起亥乃眠少著重衣食多辛味不多視聽曷如  
不視聽不多思與言何若勿思而勿言泊能七晝夜無眠是謂  
凝神效爲揭波羅諦俟有心人

口神不土而團凝須取而於土時毋反有伏昏中  
神有木不與固且靈示口常呆土扁久靜隨足動小  
从昏精是凝走申木周从之遷則中氣以空兀欲色  
華鳥未於日亥身而谷聞見無日在聰所甘豈風知  
聲曰獨口全人無刀耳間欠而所守有月日間化終  
著戾捐王見見無有存門見有聞貌月在容祕霍慮  
時躍示心木謂衣躍凝非不道木其由啟爲動才謂  
魚之之而申培幾之甫弋神實飛然古心靜旋飛由  
田其方後是得先鳥之非而必旋生至門方空不凝  
入古言口饒凝而謂體靈云者前發領言常也羊羊

道藏輯要

金丹心法上  
築基

三五

一壁集六

不然色月吾木舌神遠又有覺活細文文會土心望  
舍僧是坐之本講古心則木爲所的可魚星星有二

詩 活潑心源朗碧天 涵虛無著影常懸

曰 但將陽燧歸銀浦 煦養珠胎指日圓

循天時

循天時曷謂謂以臟腑上中下循孟仲季四時也精旺於冬亥  
子之交關乃陰陽之配合基初築煉精自孟冬依前說固之加  
嚴密而日居巳午功則較鬆恐相衝元精不保庚辛申酉日功  
則有加義取生生是爲月計日計者每時丁巳午則肖庚辛申  
酉日程功申酉時照巳午支從鬆放臨戌不卧至丑卽興飲食

須以卯未時食毋過不及氣旺在春初養氣月從寅卯月內逢申酉則與固精反功有加一日九過關較平日五周多四度曷以故氣懼剝而申酉皆金一與寅卯衝則金強尅木防其剝故倍嚴然大者毋放小者宜疎過膠柱氣曷活而靈故每申酉時略鬆息起居飲食同固精第緩步徐行勿若固精之疾走神旺於四季凝神者始於辰戌丑未月顧煉精與氣視日所衝神所由凝獨不言衝而言合戌合卯丑合子辰合酉未合午日逢合默坐一晝夜以甯靜而致遠云日在丙丁爲土之母遇此兩日則時坐時行迴環一週以取胎動將生意神貴生生而不息乃蘊靈於舍畢達其光三品適中基乃築

道藏輯要

金丹心法上  
築基

美

一壁集六  
x x x

語云山中無甲子方外不知年入山築基而日月支干於何稽考惟預求精厯法者推算後三年月建之大小逐日之干支錄貼單房厯一日則抹除一日行功煉度乃不朦朧耳至上起時時無定候然就晨光之隱顯驗晝夜之循環用返照之虛靈參陰陽之消息依時按刻而工夫真矣其道甚微予試詳其說二月太陽出沒原非一定正九出乙入庚二八卯酉十於偏日之七三右於斜日之九正迨然亦八二是歲左不過五尺四六月間亦如三七之偏數逾疑焉一皆中照時他餘其定爲會來陽真空悉念二無三



蓋辰去昏子午二時按刻而推罔有不中萬尺中七  
冬申時屬夜分無論春夏秋冬俱以吾心之五日四  
兩是子別之丈一尺九尺八有約右在冬三寸時六  
季問而仲冬月出巽入坤又一定之數其五月午則  
孟乾歸艮出中天月五異之戌在寅在辛在甲在有  
修養二品者能動察靜觀潛孚默運誰曰山中無甲  
子而方外不知年耶至前文所云緊與鬆者乃合三  
品淺深論毋徒認淺功失內外同符操縱咸宜之道

詩 漫辟藤蘿叩曉暎 結廬松嶺遍天闔

曰 烟霄甲子容疎放 始信雲窩事業尊

道藏輯要

金丹心法上  
築基

三一 壁集六  
八〇三

因地利

因也者遠因天下近因一室一身也燕晉之分先煉精坎水也  
齊魯則先氣木旺東也鄭衛居中先煉神戊己也漢中秦陝則  
取金生水先煉精楚蜀暨閩越煉光神火生土也氣精交煉取  
水生木者燕與朝鮮也曷爲近在身與室煉精宜面北氣亦然  
煉氣東亦宜精則否精宜北亦宜西然欲充且固朝宜東北方  
暮西北煉神者中處法宜流轉向四方又必面多南火生土也  
他如金日生者廬結西水日生者廬宜北木日與火宜東或宜  
南凡皆以云因也附以訣

地利之因煉三品也隨其所值因以制宜文已載明

毋庸贅至若東西南朔各有宜從或循環以周流或  
中立而不倚則以外功論非內功也蓋外功之動靜  
有常而內則神明不測予更申其說惟有心者體之  
矣神死落一方按助氣遊性頻得有活之中精養夫  
丹而氣呆化而未我生性中爲不定爲活神養之內  
結不死想而處身所之外心轉時向伏神凝氣中功  
以能精則方神功煉方各住換坐者爲也氣中精何  
藥生死爲依實內之某迎心只默當養爲伏之固是  
細爲參詳爲辨地利盡而人事成矣至如卜築於山  
結廬於靜趨乎吉避乎凶文詳煉已卷中不參末議

道藏輯要

金丹心法上  
築基

彙

一壁集六

詩 軒轅頂上鳳皇巢 戶有雲封不許敲

曰 五色光中香十里 靈芝繞遍月輪包

本人和

曷爲道天下之所公曷以修盡人皆可證然得天者異築宜分  
精不足者先煉精氣不足者先煉氣神不足者先煉神三品皆  
足則分三日而煉精煉氣煉神焉皆不足則分三時而煉精煉  
氣煉神焉否則輕重淆後先紊基之壞築之乖也足不足之分  
參以訣

成形之身有五臟結丹之藥惟三品精爲水水屬腎  
氣爲木爲火而木火屬肝屬心神爲金爲土而金土

屬肺與脾 五臟有虛實煉三品之所以必分先後也  
實再眼珠 圓左浮爲虛右沈非實左沈實再目黑而  
弦爲實左 寸憑脉性一看眼珠脉分左瀉爲實右關  
左關屬肝 以修養之士欲知虛實當一右寸屬肺以  
屬心以細爲右寸關尺六部兩尺屬腎屬脾以洪爲  
高便爲氣足右浮瞳若點漆則爲精足光便爲神足  
虛實定先 後分至骨節有聲呼吸平能不寐二品斯  
足乃真和 繼以行持藥生丹結自另更五臟成真人

詩 一顆明珠十載思 驪龍領下幾人知

曰 於今參透真消息 涉海求珍總是癡

道藏輯要

金丹心法上  
築基

三  
一壁集六  
八廿上

培後補先

培補者培後天三品補先天也蓋先天之精得之以生生之可  
無死泊汨於後天之鑿遂及先天築基築童精無培補否則除  
妄念斷情根俾生育之精復充滿久則還其本歸其元珠現於  
崑源而先天足先天之氣朗潤而輕清無往來無出入靈臺不  
靜則消爲血氣累於後天始築基未知伏氣運之使充周漸運  
漸平置鴻毛鼻端而不動氣乃復先天至先天之神神所由化  
歛則如卵精瑩內含放則如珠光華外露動則流焉而活潑靜  
則寂然其常惺大擴九州小藏一芥六通智慧用之而漸虧一  
點眞靈撓之而必散故戕以思慮賊以營謀疲以遠行昏以晝

寢日以侵剝曷以凝培補云者勿疲勿昏勿戕勿賊語言聞見  
悉厝渾忘神乃凝附訣一篇示培補

培後補先是固精養氣凝神體用兼全三才各得後  
還精於生精之所還氣於生氣之所還神於生神之  
所以後天至足補先天之不足也還但有精每法亥  
日時子就先之單右左行急步百兩又勒拳兩緊挺  
臂下直二捩四十然次盤後單坐存上遍想真體昇  
陽泥集宮九心由第竅系三注下門命元還是如十  
四次九得方火烈鼻上集爲九泥涼景下冰爲嚙心  
過景竅火有淬炭之水爲聲命注景門得既景真持

道藏輯要

金丹心法上  
築基

早

一壁集六  
八〇川

更七行精日還乃還元有氣每法巳日時午行徐步  
百單上坐端氣運周一氣伏次一一至七伏口日呼  
絕氣吸還乃還元有神每法申日時酉單坐動不不  
既還若有精想存跡之不又還若有氣行運用之佳  
神中心游光外身心身了了任純然自四歷九十後  
日於能室暗物見乃神元還各清其緒先後不淆則  
三品皆還先天悉足再爲聯貫則化三品迹益有加  
倘精未還而遽思還氣氣未還而遽思還神神未還  
而遽絕培補則差之毫釐謬以千里未見其有得也

詩 圓蓋包羅運左旋 愁聞八柱觸當年

曰 媧皇已煉崑崙石 不教東南有漏天

由分入合

水爲精木火爲氣金土合爲神五行各有司不相攝分者強之合而築基者替於從顧分者終分丹奚結故三品既煉培補功已成俾精合其神神合其氣關元內纍若貫珠藏諸之牝間備採取否則精雖足散而無依是爲舍利珠非眞聚氣祇屏呼吸神徒定往還陰而非陽釋家之諦也由分入合訣可詳

由分入合是聯三品爲一氣如兩儀八卦返本還元同歸於混沌之太極也但精藏丹田所處最下氣藏氣海所處居中神藏神室所處在上欲上中下打成

道藏輯要

金丹心法上

聖

一壁集六

一片則非檢絲以貫之不可謂絲夫所吾眞者卽之眞心中也以意是氣則神合注神一意思法用存於氣降神兩目海至兩耳失明歷七失聰復明日而乃爲復聰其氣神合神合以氣一意精則移神注氣丹田氣於存想仍用合氣如神內一覺腹氣滾股熱下日上滾壁耳光射里乃聞十合其爲神合其氣氣精三品歸一自生藥生丹供採取而烹煉矣至謂結丹爲煉精化氣結胎爲煉氣化神是雖三品一氣而元神之主尙居神室元氣之母尙居氣海氣母鼓無形之火神主造有象之兒前後境地本不相混細參之

詩 上苑風和細雨餘 催開穠艷領春華

曰 花光日影都成采 篆就蓬萊一縷霞

化有爲無

修真煉道以合天也然天有精精何見天有氣氣無形天有神  
神曷在靜專而動直故大生焉彼其培後補先由分入合蓋猶  
存迹象未渾忘惟時爲內收勿俾在外寢融漸化無物可窺乃  
可以合天採真藥

化有爲無太極而無極也無極本虛空無臭無聲而  
生生莫測三品之合同而化則博返約實還虛逮生  
藥生丹則又無極而太極而兩儀八卦別立乾坤爲

道藏輯要

金丹心法上  
築基

聖

一壁集六  
川上

無其然化有惟盤坐法自在十一日單床八木心似  
身若槁非入定死灰雖無知念而無識而精自不及  
精及氣而化念不念不及氣自化自化所神而神再  
從無化殆盡得真藥生有自取不成加以採金丹乎  
真正之此卷爲修真第一關築之堅其基乃固風霆  
水火無震撼虞予願後人皆爲造五鳳樓手而若縛  
茅舍庇雨風瓮牖繩樞非所望故罄抒所得作築基  
詩 心齋宴坐我忘吾 冥契高玄古丈夫  
曰 神返太初偕物化 宛如飛雪點洪爐