

西山記曰形而上者道形而下者器工以下為基道以器為用如鍾離秘訣曰以心為天腎為地肺為月肝為日月天地物之大明者也崔玄真秘訣曰以腎氣為嬰兒心液為姪女肝蒸陰中之陽為日中之魂肺氣陽中

之陰為月中之魄兒女魂魄物之靈而神者也如心為朱雀腎為玄武肝為青龍肺為白虎亦是四象也

葛仙公曰嬰兒為心液之上正陽之蒸姪女是腎蒸之中真一之水金公乃肺之老陽黃婆其陽微弱當使之復還下田餘液是老陰腎液到脾液真陽近少陰其陰衰弱當使之復還下田此四象之說詳矣

太白真人曰五行顛倒術龍從火裏出五行不順行虎向水中生龍本東方甲乙之物而出於火中者心液之上正陽之蒸也則曰陽龍出自離宮虎乃西方庚辛之物而生於水中者腎蒸之中真一之水也則曰陰虎生於坎位然而龍是陽物昇舉自在而在水中乃陰中之陽故比心液之上正陽之蒸也虎是

陰物奔馳自在而居陸地乃陽中之陰故比腎蒸之中真一之水也老君言恍恍惚惚其中有物者為蒸中之有水而負陰者是也杳杳冥冥其中有精者為液中之有蒸而抱陽者是也

陰真君曰北方正蒸號河車車謂運載物於陸地往來無窮而曰河車者取意於人身之內萬陰之中有一點元陽上升薰蒸其胞絡上生元蒸自腎蒸傳肝蒸肝蒸傳心蒸心蒸傳肺蒸肺蒸傳腎蒸而曰小河車也肘後飛金晶自尾閭穴起從下關過中關中關過上關自上田至中田中田至下田而曰大河車也純陰下降真水自來純陽上升真火自起一昇一沉相見于十二樓前顆顆還丹而出金光萬道則曰紫河車也故車行于河如蒸在血絡之中蒸中暗藏真水如車載物所謂河車者詳矣

廣成子以內事教黃帝久不見功乃於崆峒山鍊大藥五金之中鉛為黑金黑金之中而取銀八石之中砂為赤石赤石之中而取汞

以來合銀為寶故有鉛汞之說鉛者腎之所藏真汞者陰陽所合自己之真精也真陰真陽以成大藥火候無差精變為汞汞變為砂砂變為丹而曰真鉛是也金晶肘後飛入上宮自頂而入下田真火前起昇入泥丸自

心而過重樓一陰一陽上水下水而為既濟奔于元海而曰紫金丹故曰真汞者是也此鉛汞之理詳矣以物推求陽比象動而昇舉之於陰比於靜而凝滯之物不必多識象不必多求止於純陰純陽二蒸交結而為大藥然陽中有真陰陰中有真陽乃陽交陰陰交陽陽交陰陰交陰陽有四交也及乎陰合陽陽合陰陰合陰陽合陽陰陽有四合也四交四合大應天地之八節明應日月之八候廣記多識不止損神傷蒸而且議論差別適以廢時亂日終無益也

西山群仙會真記卷之一

十二

西山群仙會真記卷之二

夜二

清虛洞天華陽真人施有善者聖撰

三仙門弟子天下都關客李珠龔編

養生

三元真經曰人物異形受生惟一炁魂得之於天體魄得之於地無形無象自空中來即父精母血以無為有三百日胎完胎完炁足則生是由無而有不善養生則以有還無矣血炁方剛以所有之神炁復與於兒女血炁既衰將已有之魂魄復還於天地故生中起滅以滅止生炁斷神散而無生矣善人君子莫不欲生而不知養生之時以天地為法日月為本陰絕陽生陽絕陰生不生窮天地所以長久魄往魂來來往不已日月所以長久是知炁在養而不弱形在養而不悴內外養之無差故得與天地日月同長久也

又曰務逸有度務逸有度者可以養亂又曰入清出濁入清出濁者可以養炁又曰絕淫戒色絕淫戒色者可以養精養生之道不在於此所生微也善養者從微至著所生小也善養者自小及大當旺時養而取之當衰時

養而補之如春養脾秋養肝夏養肺冬養心鍊形則起火還丹則聚炁此年中用月不失養生之道也及春夏養陽以真炁隨天大運在肝與心肝者炁升之所秋冬養陰以真炁隨天大運在肺與腎腎肺者液降之所此陰陽傳送不失養生之道也及腎炁生於子時一陽生於二陰之中當此之時若澄心靜慮閉目昇身想火輪起於丹田是炁生而養之有法也及肝炁生於卯時一陽生於二陰之下當此之時若孤坐閉目多入少出存兒女相見於黃屋之中而產就嬰兒是陽生而養之有法也及心炁生於午時一陰生於二陽之中當此之時若忘言絕念滿口含津攻心炁不散存龍虎交媾於煙焰之中而盤金鼎奔流于下是丹田炁生而養之有法也及

肺炁生於酉時一陰生於二陽之上當此之時若閉目冥心以腹肚微脊存大火炙于鼎中鼎中有三昧炎不絕三昧齊發是陰生而養之有時也及夫三百日胎完而真炁生養其真炁而鍊之生神五炁朝元三花聚頂

五百日陽神生養其陽神而鍊之合道是生形已來養之而生真炁自生炁以來養之而生法身身外有身超九入聖養生之道備於此矣

養形

玉華靈書曰神以炁為母炁以形為舍鍊炁成神鍊形成炁陽神未聚三炁不入泥丸真炁未朝五彩不生丹闕無形籠絡神炁兩離故天地大也未免輕清重濁之象日月明也難逃圓明缺暗之形積陽生神上以麗乎天者星與辰也積陰生形下以壯乎地者土與石也水中炁升而為雨為雲炁中水降而為霧為露萬象群生不能無形惟人也集靈以生質道以成不知養形之端精魄耗散而陰殼空存未死之前已如槁木餘喘既絕盡為

莫壞養形之道可不深思

西山記曰仲夏仲冬之月善養形者處于深堂避其大寒大熱之蒸而伏其肌膚非特此也先寒而衣不得頭多先暖而解解不得頭少久勞則安閒以保極力之處久逸則導

引以行稍滯之蒸暑不當風當風則榮閉而衛結夏不卧濕卧濕則氣散而血注冬不極熱極熱則腎受虛陽而春夏肝與心有壅蔽之疾也夏不極涼極涼則心抱浮寒而秋冬肺與腎有沉滯之患也不可極飢而食食不

過飽飽則傷神飢則損胃不可極飲飲不過多多則損蒸渴則傷血沐浴用旬浴用五夫五則五蒸流傳適浴之榮衛通暢旬則數滿復還真蒸在腦沐之則耳目聰明若頻頻浴者血凝而蒸散雖肌體光澤久而蒸自損矣故

有癱瘓之疾者蒸不勝血神不勝形也若頻頻沐者氣壅於上腦滯于中令人體重形疲久而經絡不能通暢故古人以陽養陽陽不耗散以陰鍊陽陽不損弱如一年內春夏養陽秋冬養陰是借陰養陽以陽消陰也一日

內午前鍊乾以蒸前起鍊形後起金晶午後鍊坤以藥有藥則聚蒸鍊丹無丹則收火煮

海皆以真陽見用于自身不然欲身棄之可以無中養就真蒸昇身真蒸以滅魔陰焉奉道之士廣覽多學徒以勞損不知陰陽為之

總領之元也真陰真陽為胎凝于丹田火以真陰為蒸真陽成形身外有身超凡入聖矣

養蒸

太上隱書曰天地以清濁為質非蒸不足以運陰陽日月以明暗分形非蒸不足以交魂

魄以橐籥之用呼吸之理是蒸使之然也禽一冲而制在蒸履空如實魚一躍而制在水

穿水如無衆植凋殘獨松栢而常茂者氣堅也群動滅寂惟龜鶴之不悴者氣任也形為留蒸之舍蒸為保形之符欲留形住世必先

養蒸至大至剛充塞乎天地之間蒸聚神靈遊遊風塵之外善養生者養其形善養形者養其蒸

西山記曰古今養蒸之士不免於疾病死亡者不知其道也昔人以志士不語為養蒸此

保蒸也夫之昏以入清出濁為養蒸此換蒸也失之虛昏者蒸散神狂真靈日厭終無所

歸矣虛者丹田無寶徒勞而吐納終不能住矣多入少出攻病可也認為胎息誤矣上咽下攝聚蒸可也指作還丹誤矣綿綿若存用

之不勤委蒸而和神也息息要住納之不出閉蒸而鍊形也一咽復一咽雙收兩夾以虛

咽為法是借蒸取水灌溉之術也正坐昇身蒸滿四大血絡通行榮衛和暢是布蒸焚身之法也若此皆非養蒸矣養蒸之道生時養

之使不衰弱時養之使不散如古行屯者是陽初生屈而未伸故朝屯以取養蒸之茂也

如古行蒙者是一陽處群陰之中暗而不明故暮蒙以取求陽之義也非特此也才所不敏強思傷也力所不及強舉傷也悲哀憔悴

傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所懷傷也或久談言笑寢息失時拽弓引弩晚

酒嘔吐飽食便卧跳步喘息歡呼哭泣陰陽不交積傷至盡則早亡矣故善養生者澹然無欲處乎寂寞之境自有希夷之趣冬則陽生

(100)

至春分之後陽盛而陰散防其餘陰入腹而為苦寒之疾夏則陰生至秋分之後陰盛而陽散防其餘陽入腹而為酷暑之患勿觀死者防死蒸觸生蒸不近穢處防穢蒸觸真蒸真蒸未壯而朝不虛食常充口真蒸欲絕而暮不實食常減口然而調蒸和蒸希蒸咽蒸聚蒸行蒸保蒸換蒸皆不出養蒸之道夫蒸如線觸之則斷蒸如煙擾之則散不能養者夫保形之道然養蒸未及採藥採藥未及鍊蒸採蒸還元結成金丹鍊之出殼還變羽客未鍊先採之未採先養之

養心

通玄經曰人以形為舍心為主主於國則君臣之分主於家則父子之禮心為君父蒸為臣子身為家國心氣一注無蒸不從在五行為大南方盛陽之精宿應榮感神受朱雀狀垂三葉色若朱蓮神明依泊變化莫測混合陰陽大包天地細入毫芒制之則止放之則狂清靜道生濁躁神亡但能空寂得之有常永保無為其身則昌惟狂克念可以作聖惟

聖固念可以作狂古今達士養以寡欲務於至誠真源湛然靈光自瑩於丹臺也不為事惑物役可以超凡入聖

西山記曰從道受生謂之性自一稟形謂之命所以任物謂之心心有所憶謂之意意有所思謂之志事無不周謂之智智周萬物謂

之慮動而榮身謂之魂靜以鎮身謂之魄流行骨肉謂之血保形養蒸謂之精氣清而快謂之榮蒸濁而違謂之衛總括百骸謂之身

衆象備見謂之形塊然有閭謂之質形貌可則謂之體小大有分謂之軀衆思不礙謂之神漠然變化謂之靈蒸來入身謂之生蒸去

于形謂之死所以通生謂之道道者有而無形無而有精變化不測通神群生真人上仙教人修道即修心也教人修心即修道也道

不可見因心以明之心不可常用道以守之故虛心遣其實無心除其有也定心令不動也安心令不危也靜心令不亂正心令不邪清心令不濁淨心令不穢此皆已有今以除

之心直不返復也心平無高下也心明不暗

昧也心通無窒礙也此皆固有因以然之又在少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡故得靈光不亂神蒸不狂方可奉道保生嗟無知者多思神殆多念志散多欲損蒸多事役形多語弱蒸多笑損

臟多愁攝血多樂溢意多喜則交錯多怒則百脉不定多好則昏迷不理多惡則憔悴無歡故其源不潔和蒸自耗不得延年失於養心之故也故古喻之如猿狂而不定比之如賊盜其所有也

三清真錄曰父母之真陰真陽二蒸以精血為胞胎完蒸足而為形矣集靈寶道神蒸相合而為壽定矣大壽一萬二千歲守朴任真雖亡而道不亡也中壽一千二百歲留形住世道在而身亦在也下壽一百二十歲知之修鍊可以安樂延年不知修鍊走失耗散在我者不為我之所有而又觸禁忌暗除年算一算為三百日壽一歲為本數之壽一紀為正紀之壽無知少學以小惡為無傷積

養壽

三清真錄曰父母之真陰真陽二蒸以精血為胞胎完蒸足而為形矣集靈寶道神蒸相合而為壽定矣大壽一萬二千歲守朴任真雖亡而道不亡也中壽一千二百歲留形住世道在而身亦在也下壽一百二十歲知之修鍊可以安樂延年不知修鍊走失耗散在我者不為我之所有而又觸禁忌暗除年算一算為三百日壽一歲為本數之壽一紀為正紀之壽無知少學以小惡為無傷積

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物利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焦三焦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絡絡生一百八十絡