

西山群仙會真記卷之五

夜五

清虛洞天華陽真人范君吾希聖撰

三仙門弟子天下郡開家李球全美編

鍊法入道

西山記曰以法入道道故不難以道求仙仙亦甚易求仙不難所以難者所學之道不正學道不難所以難者所學之法不真昔人隱形易貌留炁返魂呪白刃不傷禁毒蟲不害釘釘自落履火不焦使水逆行迴風倒雨結中投地而免走盤帶輟針而蛇行芥菜結實于須臾龍魚遊遊手頃刻若此是其術也而與法不同故昔人以冬後陽生而春分之後餘寒侵入腸胃以為傷寒之疾既覺急居淨室盤膝正坐閉目冥心定息住炁以雙手疊之炁外腎向前倒身跪禮不過二三十度汗出清涼寒炁自散昔人夢泄遺漏或下元虛冷乃於日落之後靜坐幽室以手撚外腎以手撚膝下八十一數撚手撚腎撚手撚膝八十一數九過為度但左右撚手而已遂升元補暖真炁充盈昔人以幽居靜室絕念忘言

一向下心火閉目存想如火輪炎積日炁海堅固顏色異常日久下盡諸穢自耐寒暑也昔人以飲食過度胃臆注滿或寒熱凝滯或痛結壅塞當靜坐鼻引清炁口閉不開多入少出攻所病之處大緊方放其炁不下三五次自然消除永絕萬病昔人心中為陽而陰不能到以腎下為陰而陽不能及故湧泉之上炁升而不降血注而不升致使脚膝沉重陰凝而陽散又况終日奔馳無時休息當夜後湯濯二足此外益而功少不若高舉二足使炁倒行流于湧泉逆流于丹闕即日足輕行及奔馬其步如飛也昔人以四肢小疾五臟微病或而凝滯壅塞靜坐澄清閉目絕念運心炁于所病之處暫閉息少時無攻不勝已上皆法也而與道不同夫道者無所不包無所不通何止為伎藝之能治疾病之功而已因術識法因法知道道本一陰一陽而已陰陽相交相合故天地有春夏秋冬之四季日月有弦望晦朔之四候惟人也於一日之間丑末寅初陽合陰也辰末巳初陽交陽

也未末甲初陰合陽也戌末亥初陰交陰也悟陰陽交合何道之遠哉

鍊形化炁

西山記曰形者炁之舍炁者形之主借形養炁炁壯而形固矣運炁鍊形形全而炁自真矣故人之真炁大運隨天春在肝夏在心秋在肺冬在腎人之元炁小運隨日子在腎卯在肝午在心酉在肺古先達士識破天機以炁度合天度以日用參年用自子至午炁生之時而用聚炁還丹之法自午至子炁散之時而用收炁鍊丹之法彭玉真人訣曰午前鍊乾午後鍊坤自寅至午乃昇身靜坐冥目忘言鼻息運運密想心宮如夫婦相見之儀久久成功而得長生不死昔元昉真人訣曰自辰起不語以舌攪上腭下勝惡濁之津咽之而呵出心中所積喜怒哀樂之炁真炁上升寄留面目以手握之次居靜室宴坐不語至午未之間炁盛神昏側卧閉口而睡積日安樂延年亦可留形住世此知其時候悟其交合而無採取之法也

西山上聖知其子時腎蒸生卯時肝蒸生午時腎蒸交心蒸積蒸生液還于丹田而曰玄珠若火候無差乃成大藥腎蒸之中暗藏真一之水心液之上暗藏正陽之蒸以陰抱陽用水承蒸此大道之本長生之藥如何使之不走失當辰巳之間幽室靜坐神識內守滿口含津勿咽勿吐鼻息少入運出綿綿若存自然二炁相交凝結如露一百日無差藥力全二百日聖胎堅三百日仙完而真蒸生炁中有炁而可鍊蒸成神故鍾離曰昔有三真頌金丹六訣矣若以修行不悟此世人學道謾勞功又曰閑庭無事憶江南華滿春城水滿潭若見揚州風物好是須穩駕龍船此名曰龍虎交媾又曰採藥之法也及自午至子而用收炁鍊丹之法者而為火候古今不同夫不悟真理不識天機而達造化之宜者惟扁鵲解靈樞以鼻引清炁入而留之四息為一鍊二十四鍊為一兩大夏至之後以巽卦天靈運二十五度行之鍊真汞而為陰胎冬至以乾卦靈符運二十五度行之鍊真鉛

而為陽息陽息投陰胎而變金丹金丹一粒可長生不死廣成子教黃帝自辰至暮靜坐忘念屏絕外慮神識內守一意不散降心火于丹田存睛下如淨瓶淨瓶之中有一珠如彈丸用炎熒火不計晝夜而下燒之至于胎成息住自然不飢不渴不畏寒暑可以留形住世此進火得時亦無聚蒸之法  
西山有頌曰佳人才子正當年華落黃昏聚會難不避主公腸欲斷時來須索閑陽關此成未亥初炁隨真液還丹之際陰交陰而蒸欲散失當居靜室息不必閉也但少入運出心火下降至意留在丹田恐腎蒸升而不停心火降而不佳乃微以肚腹輕脅丹田自熱鍊日中所得之藥始也一百日乾卦卦次一百日兌卦至乾卦卦次一百日坤卦至乾卦乾坤相見大候無差若此加減合宜如說抽添須肘後飛金晶也故古先上聖於離卦採藥乾卦進火三百日結就內丹而為陸地神仙形神俱妙浩劫不死故鍊形之道非真蒸不可也

### 鍊蒸成神

西山記曰以蒸鍊形化蒸而體骨輕捷入水不溺蹈火不熱其大平龍虎交媾而成大藥火候無差以變金丹若以神鍊蒸蒸鍊成神非在于陽交陰會其在于抽鉛添汞致二八之陰消換骨鍊形使九三之陽長三百日胎仙完而真蒸生不可再採藥也肘後飛金晶自腎後尾闕穴升之而到夾脊自夾脊雙關升之而至上宮不止于腎蒸補腦而午後降真火以鍊丹藥致陰盡陽純也如是子時腎蒸方生靜室清心閉目正坐斂身而腎蒸自聚微微昇身偃背直腰先到夾脊次到上宮自子加至辰巳定一百日一撞三關而又積心之真火煨鍊下元內丹陰固陽凝蒸自紛紜是日蒸中有蒸前升入頂後起入腦前後俱起但升身勿動以焚身逐陰鬼一燒增一炁十燒增一神百燒延萬年千燒出塵世古先上聖恐火太過而又有澆灌之法也始以採藥是玉液還丹次以肘後金晶入腦自上田復入下田是金液還丹之法也以鼓兩

頰而虛咽納炁是也丹就而真炁生以真炁鍊五臟之炁九仙經云鍊神劍金樞本以五臟之炁中黃經云閉之千息以鍊五臟五臟各出本色炁聚而上以朝元三陽合而升之入頂是則不出五臟而無修鍊之時又無煨鍊之法也西山有鍊炁之法妙且玄矣採藥進火三百日大藥成還丹鍊形二百日真炁滿大運不必隨天但可以小運應日閉炁鍊炁如甲乙日鍊肝炁甲日肝炁先進于艮卦閉息至巽卦為期如青炁現運而在頂乙日養肝炁與畢法同九起火識五行生尅也丙丁日鍊心炁丙日心炁先進于巽卦閉息至坤卦為期如赤炁現運而在頂丁日養心炁九起火識五行生尅也戊己日鍊脾炁先進于春則辰時一時閉息夏則未時閉息秋則戌時閉息冬則丑時閉息九起火識五行生尅也庚辛日鍊肺炁庚日肺炁先進于坤卦閉炁至乾卦為期如白炁現運而在頂辛日養肺炁九起火識五行生尅也壬癸日鍊腎炁壬日腎炁先進于乾卦閉息至艮卦為期如

黑炁現運而在頂癸日養腎炁九起火識五行生尅也十日一翻鍊過五臟九二百五十日各鍊二十五數真炁自聚開河車搬五彩之物笙簧女樂車馬旌旗各分方號隊陣喜笑燕然上朝帝闕共入天宮或而陰鬼作梗邪魔為障但于靜室中閉目冥心升身正坐三昧真火自起一燒而魔鬼消散火過清涼了無一物前件侍從歌樂轉加繁盛終日默坐內觀明達並無厭足奇驗異證不可備錄既覺身形常似飛騰意氣飄揚難以制禦常用調神出殼乃超凡入聖之時也

鍊神合道

西山記曰修真之士志在玄元而甘寂寞一日炁滿功盈五炁朝元三花聚頂血凝炁聚萬神朝真併在上宮富貴華盛樓臺車馬士女莖黃殆非人世所有勿得認為真境是自身上宮未能超脫內院因循不出是為困在昏衢形神俱妙不能超脫止為陸地神仙難以棄殼而返十洲三島西山上聖前功已滿而出殼之法不可不備錄詳記也

昔海蟾公功滿數足陽神欲出方在上宮而靜室孤坐如鶴出天門龍升舊穴猛撞天門自開棄殼而去鍾離公功滿數足靜坐內觀如登七級寶臺自下而上一級至一級上盡到時匆忽忽則變殼不出止為陸地神仙登之既盡閉目下跳如夢中方窺身外有身如嬰兒大瑩潔可愛勿得遠遊速須復入本軀入而不出與天地齊年出而不入與凡俗異處呂公出法七層寶臺三級紅樓一如鍾離之法方當內觀紫河車搬神上入天宮留戀紫華而不肯超出故起真火而於煙焰中化一火龍躍出昏衢乃棄殼之法最妙者也世祖禪師雖無火候而陰靈亦不散方在內觀而于定中以神磬聲而去此止可出而不見入法也昔達磨六祖禪師雖是陰神出殼始以形如槁木心若死灰集神既聚一意不散神識內守從心地踴起一升復一升直過三十三天化樂天宮如道家之在上宮也當跪禮前進從三門之中中門而出此亦出而不能入也西山上聖功滿數足其出也雖不離



內觀中起大歌樂中過門故起火是搬神入頂過門是調神出殼方在內觀起火之後想聞華深處有孤村寮舍三三間始自彼中出既遠既近而迴望故園依依寥落欲去不可回視欲來則不可錯路聖聖相傳皆得棄殼而無難易也頌曰功成須是出神京內境繁華勿累身回望故園風物好聞華深處有孤村嗟夫少學無知之徒止於定中而出陰神一日悞出天門不能回返本軀名曰尸解神化迷感世人深為有識者之所笑也

### 鍊道入聖

洞天語錄曰世人不悟大理以塵世石火電光中暫榮暫貴役使心緒無定一日氣弱而病氣絕而死轉轉不悟流身異類透靈于別殼終不達生死之宜夫修養真氣真氣既成而搬鍊陽神陽神既出得離塵世方居三島功成神遷棄殼須傳流積行于人間行滿功成受紫詔天書而居洞天矣雅川受道記曰道成之人不可不傳傳之非人禍及七祖得人不傳災臨己身赤松子戒黃帝曰道不可

私求必以物將其理當信金而示不變也西山記曰所為捨施者表其受道之人誠心也大則捨一身中則捨兒孫下則捨田宅上則捨施于有道之人中則捨施于有法之人下則捨施于有術之人也茅真君戒曰傳道之人必欲與先聖立教遇有志之士勿謂無信金而不傳遇無志之士勿謂得信金而強與非特隆教隆道而又彼此皆無益也玉真人請益元德真君曰上仙入南洲傳道立教必欲立盟誓出金玉者何也真君曰蓋南洲之人孽重福薄不信天機輕命重財願為下鬼若不立信金彼必有反慮若不設盟誓彼必輕泄故取之以金表其不變嗟夫人居大眾萬中無一人奉心清虛清虛萬中無一人志誠志誠萬中無一人明者明破天機而輕于財貨委于性命留意者少矣蓋其人假道求財詭惑有志之士致使信心者見道流棄之遂使高道之士束手鉗口見死不救若奉道之士識人而知其賢愚受法而知其邪正節次得事續續有功使奉華為金未可酬師

友之一二也

西山群仙會真記卷之五