

害要在審察其宜

七十四

悟藏穀俱亡羊掉史跡均失性藏乎無端之紀調以自然之正

七十五

日損損之又損資深深之又深靈臺無事生定切忌勞形悚心

七十六

後醒當懲前醉今是因悟昨非我生自有性命何人與論真機

七十七

至道窈窈冥冥冥中獨見曉人皆背覺合塵誰肯迴光返照

七十八

由戒定生智慧自小成大成悟太一合真悉知肘後飛金精

七十九

上下三宮昇降枚欬五炁同歸金鳥攝得玉兔龜兒變作蛇兒

八十

乾以健而左旋坤以順而右轉八卦九九循環志滿神光自現

八十一

嘗聞知者不言吾今豈曰真知多言嘵嘵不已姑為學者指迷

修真十書雜著捷徑卷之二十一

正一天師清微弟子 洪百堅 道教學術資訊站

修真十書雜著捷徑卷之二十一

西嶽實先生修真指南

無知子問林屋逸人曰雖知道在虛無之中而未識虛無之境人居生死之內而未審生死之門欲願明其理以指示仍使後學以聞焉逸人答曰求虛無者當須內觀求於外者去道遠矣我嘗念昔有五公子問太上虛無之地

太上曰虛無之地有五城門者乃子五指間也負重之國者兩脚也輕庭之屋者兩膝也無極外國者兩脇也無極自然之國者臍也太清虛無之屋者腹也青龍白虎朱雀玄武者大小腸胃也東方甲乙木者肝也南方丙丁火者心也西方庚辛金者肺也北方壬癸水者腎也中央戊己土者脾也十二國者兩手十二經脉也九重之臺者咽喉也天公當門而坐者舌也二十八元士者齒也日月在兩邊者兩目也天門地戶者兩耳也松栢河水之間者眉也上有盤石廣大者額也修真之士思惟神氣出官者出身中之神也三五

功曹者三島五靈官神也五體真官者五體神也五氣君者五藏神也左右官使者兩脚也左右捧香侍者兩手大指也傳言玉女者小指也五帝直符者五指也三十六人出者出身中十二宮室二十四氣神也三氣正神者神及氣與形也故形非神不安非氣不行氣非形不立矣四海者心為血海腎為氣海腦為髓海脾為五穀之海也五湖者五藏各有液所主之位東南西北中是也九江者小腸上下有九曲也頂曰上田心曰中田腎曰下田即三島也閻苑即根源也華池在齒舌之間元潭在小腸之下瑤池出丹關之前崑崙上接王京天池正充內院鳳池則心肺之間玉池在唇齒之內神水生於氣中金波降於天上赤龍住處自有瓊液玉泉偃月曲江皆是左右兩目鶴橋正屬鼻梁解脫樓乃同泥丸歡喜樓人中即是如此名號未可備陳凡人之生也初父與母交精血造化而成於形若父精先進母血後行則血包精為男乃先生其右腎故屬陽應日主三魂降精氣赤

而鎮丹田故命脉在右手之尺部也若母血先進父精後來則精裹血為女即先生其左腎故屬陰應月主七魄降真氣黑而鎮子宮故命脉在左手之尺部也男子先生右腎右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胃胃生膀胱膀胱生左腎左腎生三焦三焦生三元三元男則胃生女則脾生三元三元生八脉八脉生十二經十二經生十五絡十五絡生一百八十八條絡係絡生一百八十五孫絡孫絡生一百八十五澹絡澹絡生三百六十五穴穴生三百六十五骨處胎十月而生始者一月為胞精血凝也二月為胎形胎旺也三月陽神為三魂動以生也四月陰靈為七魄靜鎮形也五月五行分五藏以安神也六月六律定六府用滋靈也七月七精開七竅通光明也八月八景神具降真靈也九月宮室羅布以定精也十月氣足萬象成也內有五藏外應五行經曰受胎之初所生二腎左為玄玄以升氣上傳於肝右為牝牝以納液下傳膀胱玄牝本

手無中來以無為有乃父母之真氣納於純陰之地故曰谷神不死是謂玄牝玄牝之門可比天地之根自腎而生五藏六府存焉肝曰青龍木在左無英居焉制三魂也其氣從脊腰左畔上入眼化為淚名真木餘氣流入上脛左畔名玉液也肺曰白虎金在右白元居焉制七魄也其氣從脊腰右畔上入鼻化為涕名真金餘氣流入上脛名金液也心曰朱雀火在上司命居焉納生源也其氣從胃前左畔上入舌却入心化為血名真火餘氣流入舌下左畔名神水也腎曰玄武水在下桃庫居焉保精根也其氣從脾右畔上入耳化為耳塞却下腎名真水餘氣流入舌下右畔名華池也脾曰勾陳土處其中中央長生大君居焉其氣從脊右畔上入腦化為涎名真土餘氣流入唇頰內名玉池也經曰眉下五輪全在定中起五輪者眼也有血輪氣輪水輪金輪腫輪謂主息入定中作也真人曰定中運水火於目中也故崔公以眼為鏡要得之五力乃大道之源皆在眼力也白睛屬

肺赤脾屬心黑睛屬腎臉黃屬脾中有一點
瑩明者屬於肝五藏精元聚在於眼也五藏
氣全則有五色神光五藏懷寶則眼內視真
景明如白晝五藏衰則神光不明五藏絕則
神光落而死矣又曰眼為金剛之門鼻為鑪
竈鍊金之門戶鼻乃主息出入為氣本由索
筋也金剛乃元神也出入眼中能內視久視
則長生矣金公者肺中唾蛇女者心中血也
嬰兒者腎中精也黃婆者脾中涎也七竅者
神氣脉精血唾水也亦為七返真制先令一
身滋潤然後能生水水盛能生唾唾盛能變
血血盛能鍊精精盛能補腦腦盛能壯氣氣
盛則神全矣人之一軀以應五行生成之數
心之上曰九天腎之下曰九地腎到心八寸
四分心到重樓第一環到頂八寸四分則曰
泥丸絳宮太一帝君居焉總衆神也自腎到
頂凡二尺五寸二分計八十一丈元氣以應
九九純陽之數凡一晝夜漏水下一百刻每
一刻折六十分共六十分每一十分人息之
出入有二十二息率凡百刻之中天左旋而

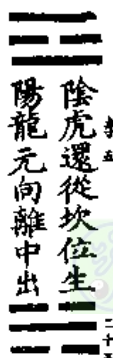
地右轉人之氣血以合三才榮衛皆通天地
之正氣一呼一吸謂之一息經絡開闔呼吸
往來晝夜之間有一萬三千五百息呼吸皆
等所呼者自己之元氣從內而出所吸者天
地之正氣自外而入根源牢壯元陽無損呼
吸之間可奪天地之正氣矣清者榮而濁者
衛悉乃流通橫者絡而縱者經盡得舒暢然
後寒暑不能侵勞苦不能害體強而骨健氣
爽而神情常為不老之人永保無疆之壽真
龍真虎者坎離也心腎也龍虎交媾以鍊金
丹天寶內經曰嬰兒蛇女炁合黃庭者是也
以至功成行滿則為神仙長生不死之道矣
天元入藥鏡 真經
余少遊雲水曾遇至人論養生之術修龍
虎之要須知三川福地異境靈壇苦歷煙
霞巡諸聖跡每將接道之侶互認必同余
雖未親鼎爐略略略略略略略略略略略
龍虎之妙道鉛汞之根源好道同流幸垂
一覽
原夫大樸既分炁降萬物繫乎生死死者未

明生則形存死則軀存亡可捨與道合
真生乎神馭於精而盛於物之最靈唯其
人也身者炁神化之本精於人也若水浮航
炁於人也如風揚塵神於人也似野馬聚空
水酒則航上風息則塵靜野馬散而大空長
存精能固物炁能盛物精炁神三者心可不
動其變化也外忘其形內養其神是謂登真
之路嗜慾縱乎心孰能久去哀樂傷乎志孰
能久忘思慮役乎神孰能久無利祿勞乎身
孰能久捨五味敗乎精孰能久節酒醴亂乎
精孰能久絕食佳餚飲旨酒顧以姝麗聽以
淫聲雖精炁強而反禍於身耳目快而致亂
於神有百端之敗道無一芥之希真安有養
身之驗耳夫學道者外則意不逐物內則意
不隨心亂湛然保於虛寂造乎清淨之域譬
如起屋之勞假一息之形炁尚絳神歸其清
而況契於道保真丹所哉嵇康謂仙必可力
致而學得在乎稟炁之自然也如蟬蛻空坐
忘尸解投胎奪舍之法鉛汞之精坎離之妙
御風逐雨飛危步水之徒軒轅化龍而出世

秦人駕鳳以冲虛學而後為神仙者古今有也豈為無術而致神仙者也生於方內知而有神仙儀及於方外之士者賢人也遠人也志人也學而不已曰賢賢而不已曰聖聖而不已曰神神而不已曰廓然冲乎宇宙之外出乎天地之間陰陽外合則生乎形內則生乎神心為神主無幽不燭無滯不通守默定心心定則炁和炁和則精凝精凝則神靈神靈則通真夫寢者有夢則神尚役其所既勞心歸所思夢寐之間心如得其自然安靜元炁降而偶合冲虛之理是謂至人無夢也夫養內丹者身法乎鼎精炁像乎鉛汞坎離像乎水火神明為體狀乎變化之靈久而精妙於炁神靈於精而脫於形體者類茲鉛汞浮沉也心去火者炁也炁者命也得之於心而失之於心也火者生死之命也心者七精動炁之時事保於清淨也人之養丹如龍之養珠如孕婦養胎舉止護持恐有所傷待其功成內事驗丹之力若亂心敗炁勞體傷神漸而耗散真胎老子所謂如持盈滿之器一

心內覓無今外求日月者天地至精坎離者人身大藥故聖人密外而知內以明神變之功蚌胎兔孕犀角鶴枝鴛頸紫影螟蛉之子而螺贏祝之炁不交也精不接也存之於心而通於神也故易云寂然不動感而遂通非天下至精孰能與於此必可名狀至於犬馬之賤尚知有玄關之要有心定志脫質遺形沉於靈乎萬物者治養生之術長生久視之法希夷自然之理耶至於刻骨洗心視金石之志隆師親友不限貧賤富貴榮辱是非不侵世務頃刻之間敢忘於道細行不遺終累大德決取神仙非定志不能大德得哉至言皇天無親惟德是輔內丹之圖於後唐庚子歲望日至一真人崔希範述

坎離交媾之圖



修真十書雜著捷徑卷之二十一

修真十書雜著捷徑卷之二十二

勸道歌

亂性多因縱酒損真慎勿傷茶太飽難於剋化飢時頻喫些些知足可以常足無思自是無邪若愛清虛恬淡何羨富貴榮華天真自然鱸島赤水種就黃芽百病生於元炁一頂要聚三花妙用六通四闕循環運轉河車大道本來平易學流浪自波查三教元无二道和同都為一家愛河豈有窮極苦海浩无津涯奈何迷癡貪著白玉自作疵瑕不積涓埃

功行因循自滿恒沙幸有超脫門路勿使六賊遮遮迴捷便同本得熟鍊鉛汞丹砂決定長生久視平地紫府烟霞登山各自努力千里毫釐不差莫待騰月三十是時追悔怨嗟虛靖先生大道歌司馬子微坐忘歌何仙姑亦作證道歌其言深切著明有補於世子因拾神仙之遺旨作勸道歌普勸修真同證大道至游居士曾慥書

次韻勸道歌

王承緒

養疾扶衰在酒藥扶衰固神養清神爽氣

雅茶茶本清神爽氣勿素淡之食加倍五腥

之味減些今換氣本華圖經曰五味外美邪保養元和

正恐無病可却百邪若要跳出生死先須識

破浮華四獸分為四象青龍白虎朱雀玄武五岳產出

五芽五芽者五鼎內鍊成大藥目前自現金

花華法曰金花既按日循緣八卦隨時般運

三車小河車大河車既悟火棗無核莫使交

梨有查既曰三山有侶自知四海無家此二

是海雲水千重活計松蘿萬頃生涯朱橘合

真有象九色如來元珠耀彩無瑕結庵

會西升有一門庭可入都被塵網相遮仙

骨換却俗體呂公曰乞典真承休認凡砂叔平

不是凡砂俗水銀忽化何須出殼出殼化

飛火龍久行必定飛霞行之飛若霞神仙親

傳秘訣不得時刻有差單法曰以時行迷徒

不肯留意端坐待盡可嗟

承緒字紹之儒學登科為夔州教授少得

吞日精月華之術後悟道年八十餘康強

如壯時此歌可知其為人紹之洛州人蔡

蔬榜

紹之教授見和勸道歌深明至理復

歌元韻曾述

飢食不嫌惡食薄酒勝飲醞茶享用雖有分

量何似惜福留些氣和自無諸疾心正可辟

眾邪日夜抱元守一朝昏含笑咀華陰魄都

齊消滅陽光內現萌芽此是真如般若無非

翠竹黃花淵澄似開明鏡照運如轉綠車常

珍嗜贈與多異味屏梨與查九還七返成道

十洲三島為家但使凡心去盡方驗吾生有

涯超然離形釋智渙若蕩穢滌瑕大道分明

直截多岐委曲周遮學而不斷貪慾辛苦作

飯蒸砂窮年禁風捕影難將種玉食霞大成

是為究竟入處各有等差一朝火龍透出舉

世仰望咨嗟

承緒再用前韻

氣壯何須飲酒睡少不必煎茶一點清虛有

味六塵雜著無些陽藉三魂作主陰藏七魄

為邪單法曰三魂為陽精常數令人運化常

隨北斗來真默契南華謂米真之道性明養

道無損心地種丹有芽陰仗長春琳幹黃庭

開內院金虎懸曰燒透崑崙火車西華夫

三批玉批桃批咀嚼無查玄鶴飛來作伴

白雲深處為家超出迷津有數沉淪苦海無

涯功成自然多驗行滿誰指纖瑕取玉皆因

剖石求金亦自淘沙得上十洲祖洲瀛洲玄

鑪有藥何勞九鼎飛砂男子為金丹有志歡

泉枕石甘心釣月樓霞小法千門甚眾單法

門小法不合大道計直路一條不差一條直

嗟黃庭經曰葉去枝枯失青若速修下手樹枯空有

憶三用韻

休誇飲一石酒莫羨喫七盤茶三杯可過大

道食後漱齒啣些肥減茶去而脾胃不知五

氣收歸丹竈一念不涉諸邪益益精神滿腹

恂恂相福無華三田靈芝發秀九晚蘭出其

牙玉池充溢肥水清水上生肥紫雲蓋覆

黃花李仙君詩云上關下關緊閉天鼓授響
雷車日嚼青精香飯不食苦李生查紛紛旁
門小法藉藉諸子百家游心在方之內望道
眇天一涯時能超然了悟純全其德不取用
之寶如金玉不用棄若塵沙神仙論云用之如金如王不用

如上明鏡本來無垢拂拭勿使塵遮留侯何
用辟穀勾漏徒訪丹砂溫溫尺宅光透紅潮
舒散綺霞三千功圓行滿靡有毫髮過差直
上清都絳闕群仙指點興嗟

承緒三次韻

少斟朱博案酒前漢朱博案罕烹陸羽神茶
陸羽陸羽腸瘦如繩有驗道人之腸如繩其心
熾似火無些不能開心火則一氣常通九竅
一氣一氣不不百骸莫受百邪邪當使寒灰復
焰須令枯木生華還除欲要固命真精
帶絕愛自長道芽虛則既悟無中有物老子
分分其其自然水裏開花西華口水中但取
離宮鳳籠呂真人詩曰下用休隨門外羊車
連連經經曰曰羊車羊車鹿鹿別法別法器器多多病病十十法法自自家家團
菓菓少少查查手手取取曰曰何何家家團團下下種種得得道道實實無無所

得得老子老子清清淨淨曰曰得得道道實實無無出出家家不不在
離家離家諸諸事事斷斷若若在在家家則則家家內內俗俗若若返返本本不不出出身
內內設設忙忙徒徒走走天天涯涯未未求求自自己己別別人人設設性
根本根本來來無無累累命命寶寶元元自自絕絕瑕瑕不不宜宜輕輕弄弄鍊
丹丹須須憑憑玉玉洞洞玉玉得得藥藥號號曰曰金金沙沙有有金金與與旨

宜宗老氏頓空休泥盧盧若欲鍊形
成氣須教變汞為砂單法口鍊形成汞乃為
鉛鉛而而通通玄玄前前有有黃黃谷谷黃黃帝帝過過黃黃谷谷子子
修真修真別別有有青青霞霞無無欲欲千千世世子子細細推推窮窮二二教
難難長長生生寂寂滅滅有有差差焚焚身身長長舍舍利利七七寶寶環環却
堪堪嗟嗟人人果果七七

通判夔州軍州事郭印次韻

保形保生保命戒色戒酒戒茶夜氣若要長
在晚食尤宜減些養心莫如寡欲存神須是
閑邪辨得天清地濁吞取日精月華寒灰使
可發焰枯根立得生芽學者捨本逐末病眼
執著空花園窮聖道一轍徒誦丹書五車正
似鍊金和鑛何殊嚼蔗吞查不知達人到此
元始浩劫為家燕坐能事畢矣已過海角天
涯鑑明不受微垢玉潔靡見纖瑕視軒冕如

捋枯葉財寶若泥沙曲江一輪秋月豈容霧
掩雲遮盤旋火龍水虎和合陰汞陽砂真身
自然騰化駕鳳高凌紫霞哀哉旁門小法作
用千種參差箇箇辛苦無成臨老空自悲嗟
修真十書雜著捷徑卷之二十二

DL A C 50-4