

行大吉若其年有厄即叩齒呼行年本命之辰及今日之神竟年并呼之百以自去常行不絕必致長生行此道者至其日勿食所屬之內大吉辟兵之道但能知北斗及日月字則不畏白刃但常誦五兵之名亦神驗刀名大房虛星主之弓名曲張土星主之矢名仿惶榮惑星主之矛名矢傷角星主之弩名遠望張星主之戟名大將參星主之臨敵細祝之大有明効或以月蝕時刻三歲蟾蜍下有八字者以其血書所持之刀劍大效或以交鋒之際乘魁履剛呼四方之長亦有効也。又法五月五日書赤靈符及西王母兵信神符數十符皆辟兵之道也山無高下皆有神靈若欲昇之必選時日皆以五色縉各五寸懸大石所求必得若畏虎狼山精之屬當佩黃神章及玉神符或燒牛羊角畏蛇之屬必佩蜈蚣麝香又佩武都雄黃三兩已上則不敢近人矣又誦儀康八山不逢虎心念儀方入澤不逢蛇又燒牛羊角行則虎狼不敢近人大吉又法未至山百步先却百步反足

乃登之百步皆走若已為蛇所中則以少許雄黃末納瘡中亦立愈矣若畏山川廟座百鬼之法常帶三皇文五嶽真形圖天水符及上皇竹使符及白澤圖九鼎記則邪自却若常存真一則不須符藥也又水無大小皆難冒涉若江河淮海畏蛟龍者皆當先於水次破雞子一枚以少許粉雜香末合攪器水中以自洗濯則不畏風波又習閉氣至千息久能居水中又得通天犀角長寸已上刻為魚口銜之以入水水常開三尺人得水中氣息若江南沙濕之處有沙蠶水弩之屬大為人害可帶生麝香及神符金丹辟之若能常存真一則百毒不犯者矣

攝生纂錄

六八

二十三

養生秘錄

玉溪子丹房語錄

六九

心凝曰神凝神歸氣以鍊丹情復乎性復性歸根以養命還丹之本鉛汞而已元精為命之根實元精而真鉛自生元神乃性之宗蓄元精而真汞自產是知固精以養氣固氣以養神鉛汞有時而相投駐息綿綿而成火候真氣無刻不相聚忘念久久而成金丹若真鉛走而真汞枯元神散而元精竭欲求返還不亦難乎非遇志人勿輕傳授保而重之秘之。

口訣

外陰陽往來則外藥也內坎離轉則內藥也外有作用內則自然精氣神之有用有二其體則一以外藥言之交合之精先要不滿呼吸之氣更要細細至於無息思慮之神貴在乎安靜以內藥言之鍊精鍊元精抽坎中之元陽也元精固則交合之精自不泄矣鍊氣鍊元氣補離中之元陰也元氣住則呼吸之氣自不出入鍊神鍊元神也坎離合體成乾

也元神凝則思慮之神泰定其上更有鍊虛一者非易輕言貴在默會心通可也勉旃勉旃

玉虛子宜春心訣

三千六百法養命數千家率皆旁門小法無非曲徑僕閱歷參同僅三十載作規中圖十二字訣用傳學道君子以正心誠意為中心柱子處中以制外以熙中和斂靜斂肅八字為輔調御四時由外以應中上合天心中稽人事默符造化順軌陰陽外法五行內理五臟以為日月循環無端不施為不存想晏然大定以總元機但要絕嗜慾定心氣省思慮節飲食調氣息警昏聩性視聽養天和於四威儀四聰合自然之妙別無繁難也已立鄭鄂者以是契符火養聖胎未立鄭鄂者以是益元氣養精神為立鄭鄂之漸至於虛耗損失疾病交攻則以是驅疾固元為補益延年養命之術可謂簡易法門矣宋咸淳己巳歲下元節宜春玉漢子李公明序

規中圖



規中者如居一規之中如大圓鏡之一我但正心誠意為主為中心柱子當萬慮俱泯之時具人出現如魚躍深淵游泳自樂而不離方寸是也喜怒哀樂未發當此時可以居規中游泳而潛御四時以正造化四威儀中不可失節焉物來則應應過復歸於中絕不可動著中心柱子於中常令空虛一塵不立久之不縱不拘自得受用其妙也六陰歸坤萬物莫元復建始萌長子絕父體一陽潛動處萬物未生時從這裏起便是作用處當斯時也踟躕大坐凝神內照調息綿綿然而守之則一氣從虛無中來香杳冥冥無色無形非子玄冥坤癸之地生於腎中以育元精日益月強始之去病次之返嬰積而為內丹之基本矣素真人云元氣補元氣豈是凡砂石

此補益之上法也朝也者君子經綸之始是萬物萌芽之初仁之端也夫子時始生之氣在腎是不召而自來宜保而養之調息無令耳聞但聽有悠悠綿綿合乎自然則與天地靈籟相應久之則腎氣合心氣二氣之交感以降甘露而產玄珠焉暮蒙者以養正聖功也使不夫赤子之初心義之端也午時其始生之氣在心是亦不召而自來無思無慮冥心內照以合之靜坐而照久而則心合腎氣而成既濟之功焉人居三才之一一身之造化與天地等耳故日月常行天地之氣相應真一之精相符人之元氣八百一十丈與二氣靈籟相合所以元氣大運隨天小運隨日也但人生不能體天地造化之大以至作表傷敗精神迷亂自與之違天地宜違者哉知道之士若能順理握機則可以符化工而為修丹內鍊長生久視之道也捨人之外總皆塵泥濁而在元氣中均為化物耳又安能馭元氣也恭同契云春夏據內體從子到辰已秋冬當外用自午從戌亥又云賞罰應春秋

昏明應寒暑又辭有仁義隨時發喜怒如是應四時五行得其理

中黃內旨

王真先生云無極中黃大道本是口傳心授不立文字吾今慈憫初生之士一時聞之不能記憶故設為此善巧方便令彼入耳注心眼觀神領傳度既畢即時焚之勿令況之內旨曰夫天有九宮地有九州人有九竅天有中黃為太陽地有中黃為太陰人有中黃為丹為俱名為中黃八極中言其位黃言其色故謂中黃八極者是八方總會要處又只是中宮即黃庭即玄牝即先天一氣即玄關一竅即至善之所即黃極之道即允執厥中在五行謂之土在五臟謂之脾在五常謂之信藥物三氣五神火候呼吸盡在是矣行住坐卧皆當注念不可須臾離也不廢人事但當正心處物常應常靜吾祖師所謂多言數窮不如守中又言三十輻共一轂輻者脇肋較者中扁也又言天地之間其猶橐籥乎乃呼吸之謂也呼則腎氣昇得土則止吸則心液

降達上則息即此謂水火鍛鍊而成大丹若能守中則法無不靈吾常謂若要道法靈須是守中為中者理得上下四隅不偏不倚之謂也天地相去八萬四千里人之心腎即一身之天地相去八寸四分以中指節文為則自臍上至鳩尾骨夾只有八寸四分今云臍者蓋與腎對也故心之下去三寸六分臍腎之上三寸六分惟中間一寸二分為黃庭主我身命所謂至聖之道秘之秘之三茅真君云精養於氣氣會於神精神不散是曰修真子不離母母不離子子母持守長生不死洞真先生云謹守謹守莫言莫言自然自然玄之又玄聞道之士皆千生千慶宿有仙緣或貨談笑漏泄於人有不測之禍蔓延之災受授之後勤而行之

王籙真人云儒家堯舜禹湯文武周公孔子顏曾思孟歷代道統相傳即此道也昇少慕清虛留心至道萬法千門無不師訪因游衡嶽方遇至人密受紫陽仙翁丹訣按九宮八卦以年易月以月易日以日易時取天地之正氣奪造化之奇功納歸中宮交感成丹非止延年何似住世所謂我命在我不由天昇自得之後體力不衰髮鬢不白日行百里舉動輕便神異證驗不可其述其間水火既濟又為坎離交會之法久而行之可以成丹今之人蓋火燥炎上水濕潤下自勾引陰邪之氣乘間而入令人多病壽夭若過此訣使之五行顛倒術龍從火裏出五行不順行虎向水中生順行則凡逆行則聖玄之又玄今悉于後訣曰一昇便提氣氣歸臍一降便嚥水。火相見此十六字簡而易行不拘時供或在官府不妨政事雖處富貴不妨行用所謂至道不繁也如有風疾見效甚速但於日中少暇或盤膝或垂足正坐皆無所拘取鼻中出入息為候入息謂之吸即便升氣將下部微力前提其氣盡歸臍間此之謂氣氣歸臍蓋臍乃人之氣海所聚元氣盡藏於茲遇出息謂之呼即便放身自在一嚥然有聲此謂之水火相見如是行之不計次數要行且行得止便止若能久持臍下常如火燂腹中氣

響如雷小便漸減精氣不泄腰脊堅強飲食倍進百病去體外邪不侵行及一年宿有諸疾盡除行之既久自然三官升降二氣循環遂成大道長生久視也昔年都下有過海王先生教人行持隨鼻出入息升降之法而不得提攝之法吹有恩州李道人授楊和玉尺教提攝之法而又不得出入息之法皆用其偏枯昇因游南嶽紫氣峰下親受李先生秘訣先生山東人也一百五歲髮鬚不白面如童顏行步如飛予得其傳行之既驗不敢自秘謹以傳好道之士

四段錦

一開臂二開胃三攪車四挽弓

青霞翁丹經直指

僕自幼學道弱冠弄家徧歷江湖求師問友得先師張悟真以來諸前烈丹經詩詞傳記熟讀精思尋文求義又嘗徧參道友術士訪名山洞天籙求石碑壁記得海瓊仙指迷大道之要後遇準然居士於朱陵洞天作詩章以相贈始得證海瓊之妙旨乃知年少所學

所求所見已是屋上架屋枝上接枝殊不知屋便是屋枝便是枝道在邇而求諸遠也一旦頓悟切恐湮沒無傳且念後之學者未必如此肯心留意因錄數語以貽後人得之者可因文解意猛省用功雖不求師而在其中矣夫男子四大一身皆陰惟先天一氣真陽此氣非吹噓呼吸之氣亦無形影氣象可見故悟真先生以為可見不可用不可用不可見也然此氣未受形之先在父母胎中先受此氣然後生三腎便生二眼由此生心生肝生脾生肺生九竅四肢而後人象具足也此氣只在兩腎中間名為玄牝之門先師玄牝歌言之詳世間人其能悟之今人宰牲殺豬但見兩腎中間腰脊去處有一空膜中有此呼吸膨動直至肉冷方息是也此氣未死之先氣血全盛魂魄相屬內含五氣受氣如湯人一死則如牲畜氣血一散而氣餒矣只此一氣便是金丹大藥故先師以肝心脾肺膽腎腸精津液涕瀝氣血為非道又以精神魂魄意似是非者此也人之一身右足太陰左足

太陽而足為湧泉發水火二氣自雙足入尾間上合於二腎左為腎室右為精府一水一火一龜一蛇互相橐籥二腎之間虛生一竅是為玄牝二腎之氣貫通玄牝之間由此發黃赤二道上夾脊雙關貫二十四椎中通心腹入背脊之下會於風府上朝泥丸由泥丸而下明堂散灌五官下入重樓玉闕直注于絳宮復流入于本府日夜循環周流不息皆是自然而然而不是動手脚做成的今人流入旁門者不知虛無自然默默運用之理却乃妄行屈伸呵噀摩擦引導存思注視妄想妄作反致成疾如白蓮道人多黃腫運氣道人多氣蠱皆其驗也夫此一氣人人一般即無多少但有涵養的做得成無涵養的做不成其流行出入自有定數如海中潮候弦朔必應天上斗柄子午自移又若女子月經入病瘧疾應時而至確然不差此氣遇陽時為火陰時為水即木液水即金精又左腎為坎右腎為離離中有已坎中有戊以戊己二土合為圭字又名水中金金者刀也故名刀

主又火即木水即金為金木無間水火同鄉其實金木水火只是一土一土為總五行爾先師以為五臟元氣六腑無精故謂此也此氣自然時時運轉不假人力凡言轆轤三車黃河曾溪取象如此非以人力強為也此氣常以子時而至為陽火午時而至為陰水以卯時而至為木液酉時而至為金精卯中有甲酉中有庚故須採取用甲庚子中有戊午中有己故運中土自非洞曉乾坤升降陰陽盛衰藥材老嫩水火潛充之理不足以語此然先師言之甚詳而後甚感言之愈多而後人愈疑者何也皆緣終於虛無無則不知下手功夫是以胎息不成而歸於頑空忽於自然溺於妄想強作是以心神枉費而返致疾夫虛無者言其不可見聞蓋虛空中齊欲用工作貫通為實是也自然者言其不可以迎取今之採取火侯等逆節工夫深淺之言句句分明節節謹切謹守奉行無不應驗凡未入室以前且理會得安鼎採藥每夜且習打坐坐一定然則骨節開關脈通自膀胱至

夾脊使如車輪運動先天一氣自然由三關朝沈丸下重樓入絳宮然其來有時而採亦有時須得甲庚金木旺相之時默默端坐不須用摩動須臾覺頂中火熱喉中甘露垂垂滴而下便以目內視一意以內送納之絳宮玄牝而止凡一日之間以甲應上弦庚應下弦自子至卯為上弦得汞半斤自午至酉為下弦得鉛半斤採甲庚各半斤自自然定數所謂鉛見癸生須急採者言木汞金鉛以甲庚二時採取也如此採取之法然初採之時不計年月久積之方成鼎爐夫一身爐也絳宮鼎也今人以脾中黃庭頂中泥丸為鼎皆非也年月既久爐鼎方成然後種藥藥物一生且採且鍊採而積之為藥鍊而成之為火採之一日有一斤數鍊之一日有銖之得採藥之時須採甲庚旺氣行火之法則忌甲庚沐浴有此不同云採之法亦如鼎然不過目其自然之來迎之以意送之以目故丹書有黃婆青女之說黃婆意也青女眼也以意迎送謂之黃婆媒合以目內送謂之青女

傳言人身之氣隨意而動意行即行意止即止故送入鼎中隨意即止不復下流矣謂之種藥藥既入鼎然後有火侯馬聖人傳藥不傳火以火與藥同歸殊途同情異功故爾子為一陽至己為六陽自子至己火得六數而六陽成乾當其子至己以意迎之謂之進火謂之添午為一陰至亥為六陰自午至亥水得六數而六陰成坤以意送之謂之退火謂之抽故子己為火午亥為水言火不言水者添進為火抽退為水耳自然而不假人為丹經言河圖洛書之數者言其火侯自然與此生成之數合也非必待用力而合此數也言朝屯暮蒙晝姤夜復亦言與卦默合非必用力而方合此卦爻也如運用之說則言此氣運行流灌五臟百脉如亥子水旺腎寅卯旺肝巳午旺心申酉旺肺辰戌丑未旺脾自然此氣運行由旺官而出亦不必妄想此時此臟有此氣出入流運然採取造鼎之初則無禁忌時至即為既了即了至如入藥行火則須擇日入室一毫俗事不可妄干使耳目

鼻口四象相忘曾中淡然虛室生白一有所著便是封固不密藥物走漏便非道也既居室內惟半飢半飽不可求睡每使曾火惺然常常提醒見藥即擦過火即行一年之內止除卯酉二月不行水火以其卯則未旺酉則金旺未旺則火旺金旺則水旺故耳凡此二月不行水火者蓋行則返過而傷也一年十二月內除卯酉二月外止存十月故十月而胎成過十月又不須行火則又謂之傷丹此謂火候十月胎成移入泥丸謂之換鼎此胎氣既足如人已生但須乳哺故換鼎入泥丸乳哺之謂此時不須工夫火候亦無沐浴但只常常溫養之如此三年九載則天門自開嬰兒自然出矣往來無礙而位登仙翁矣此首尾用工之說皆出自然不假人力強為妄想不過及時以意迎之而已此是積日累月造鼎安爐一年十月結胎行火先師以為一日金丹赫赫紅是也又謂頃刻可成者何也言一時半日之工夫可奪一年半紀之造化當其藥生之時不過頃刻迎逢謂之頃刻金丹

即非終日終夜勞神苦思強為之也夫藥爐鼎火候沐浴胎息嬰兒運用抽添主賓浮沉升降鉛汞水火真土金精木液一切言說皆是假名換姓其實只為一物鈞鎖連環自可熟論見義其有用工下手虛無自然之說先師許多丹經詞訣盡矣參同胎合一以貫之不過如此而已然言之非艱行之為艱行之亦非艱守之為艱何以守之為艱大抵旁門小法俱無報應惟金丹一件便有報應今人採藥年少者須半年功夫守齋戒沐浴絕欲忘念靜坐默取採之非時節到來耳目手足輕健百病俱無自然兩腎火起夾脊如車輪泥丸如湯饒口中常有甘露滴瀝而來若能不睡存神不絕不過兩月餘得目生神光此心明了也若有慧性此之驗也得之者不可便以為至道否則狂念一生遂成顛風至若三月行火之餘時刻工夫不差則九竅光明頭有金輪洞觀內外遠接鬼神當此之時嬰兒已成形象不可便縱其運動出入須加緊護守收否則火漏丹敗十月既滿嬰兒受氣

已足自然如瓜果之熟脫蒂而去然後出入往來可以移身丈尺遠則不可遠出一出使還須收回否則神一奪而迷途遂至投胎托化不復顧屋廬矣直須三年九載日子滿足骨格老成如人生十數載知人事深淺輕重方可縱其自然往來出入此則飛昇變化證真仙位矣然猶有魔障焉當其入定坐忘之時而聰明倍生神異百出凡天下奇奇怪怪之事生前死後神仙希遇之事鬼怪驚怖之狀並集於前直如慧眼神見又若神明依附此魔障之來不可便以為道須要定見把握一念疑堅所謂太玄之一守其真形是也切不可見妄為真從情為性如此守一方能成道今人多如此時無定力定見故為外邪所附不為學道無成及致墜墮遂以為神仙有無何渺茫借哉僕平生讀書結友參師問道躬行力踐所見功驗如此并以告之未來學者有志之士得而誦之專文求義參之先師丹經道論求之道藏玄文秘旨一一皆合但能依此修行之十月胎成移鼎溫養之後又

參向上一著方可看悟真下篇求精進法又當自然有希有之遇有不言傳者若不如此次弟行之則身中無主嬰兒不育妄恭禱學如水之無源木之無根覺成頑空頑空之下不思工字用工丹田合一方是貫通之理一

有走漏到老無成終歸輪迴惡趣皆思平日空下工夫修鍊成丹合一成真方是貫通誠實也再用丹田修鍊成珠則脫體化神方是寶也修得寶貴在身丹成之後修成深淺把握定否如何有報應却是用功處一時不可忽忽一步不可放縱就中飛升為上尸解為次奪舍又次之投胎為下矣至如飛升長生久視一也尸解二也二者尤須功圓行滿有代天宣化濟物利人之功方能及此若無功行但足以增年益壽亦不能為仙矣何以言之神一去而不回則氣一絕而不甦上則奪舍下則投胎又下為無著之魂僕痛惜愚惑之徒談道者千萬功成者一二故并迷以為為來者之戒不揆輕洩冒成此書後之作者得玩味披研如對師資如見君父珍藏什襲永

為身寶非人勿示非人勿傳有違此語先禍其身後及九祖墮沉無間永無出期時感淳甲子秋望日書于朱陵洞天

大道歌

道不遠在身中物即皆空性不空性若不空神氣住氣歸元海壽無窮欲得身中神不出莫向靈臺留一物物在身中神不清耗散真精損筋骨神御氣氣留形不須雜術自長生術則易知道難過幾人遇了不專行所以千人萬人學畢竟終無一二成神若出便收來神返身中氣自迴如此朝朝與暮暮自然赤子產真胎
金鎖乃玄關處玉匙即元氣也靜坐之際調鼻中之息規守中焉以得定處自然神息綿綿不可以一毫別念待調息以勻鼻中自覺無出入息但存中去處一念堅固以元氣呼吸息納於玄關忽覺一聲其關即開當時自有所見之趣工夫至此中字方洞徹矣
金鼎欲留砂裏汞金鼎是中字又即鼎爐中間欲留存砂裏汞是元精也玉池先下水中

銀玉池是華池水是神水也金鼎中欲留其汞靜坐間先守中焉若守得定了出入息自然微默微默之後自覺息定元氣自在內藏呼吸待身體自覺融融恍不知有物有自身有天地後如此華池水自來待得滿口一嚙汨然有聲就下以意送至中焉中焉玄關處汨然一聲響似開鎖時就閉目迴照顧己內境自靈異景象不可盡述之耳

金丹問答

問曰如何謂之金液還丹答曰金液者金水也金為水母母隱于胎因有還丹之號也前賢有曰丹者丹田也液者肺液也以肺液還於丹田故曰金液還丹
問曰何謂鉛汞答曰非凡黑錫水銀也真一子曰鉛是天地之父母陰陽之根基蓋聖人採天地父母之根而為大丹之基採陰陽純粹之精而為大丹之質且非常物造作也汞性好飛遇鉛乃結以其子母相戀也
問曰何謂火答曰火者太陽真氣乃坎中之陽也紫清真人曰坎中起火是也

問曰何謂候答曰五日為一候是甲子一終也日有十二時五日六十時終一甲子也紫陽曰一刻之工夫自有一年之節以起火之際頃刻一周天是也

問曰此火候如何答曰日中用月月中用日

日中用時時中用刻也

問曰何謂真一答曰人能將自己天真安於天谷之內乃守真一之道也金洞主云真一者在於北極太淵之中也

問曰何謂動靜答曰陽主動陰主靜翠虛曰動中求靜靜中有為動靜有作口口傳之

問曰何謂九還答曰金生四成數九還者自上而還下九乃老陽之數陰真君曰從子至中為九還亦順也

問曰何謂七返答曰火生二成數七返者自下而返上也乃少陽之數陰真君曰從寅至申為七返逆行也

問曰何謂爐答曰上品丹法以神為爐以性為藥以定為水以慧為火中品丹法以神為爐以氣為藥以日為火以月為水下品丹法

以身為爐以氣為藥以心為火以腎為水又有假月爐

問曰何謂鼎答曰鮑真人云金鼎近泥丸黃帝鑄九鼎是也

問曰何謂藥物答曰即此藥物順則成人逆

則成丹五行顛倒大地七寶五行順行法界火坑百姓日用而不知也紫清曰採藥物於不動之中是也

問曰何謂神水華池答曰李筌云還丹之要在於神水華池紫陽曰以鉛入汞名曰神水以汞投鉛名曰華池海蟾曰從來神水出高源紫清曰華池正在氣海內

問曰何謂三關答曰頭為天關足為地關手為人關

問曰何謂內三要答曰第一要太淵池也第二要絳宮也第三要地戶也

問曰何謂外三要答曰口之與鼻共三竅是神氣往來之門戶下工之際調鼻息絨舌氣閉兌也

問曰何謂兌答曰真一子云兌口也

問曰嬰兒姤女正在何處答曰嬰兒在腎姤女在心

問曰腎屬水為陰嬰兒屬陽心屬火為陽姤女屬陰何緣居此答曰腎屬坎三陰中有陽乃真陽也心屬離三陽中有陰乃真陰也

問曰泥丸宮正在何處答曰頭有九宮中曰泥丸

問曰何謂金公答曰金邊著公乃鉛也紫陽曰要能制伏覓金公

問曰何謂黃婆答曰黃乃土之色位屬坤因取名焉紫清曰金公無言姤女死黃婆不老猶懷胎

問曰呼吸何如答曰呼則出心與肺吸則入腎與肝呼則接天根吸則接地根呼則龍吟雲起吸則虎嘯風生呼吸風雲凝成金液

問曰何謂瓊漿玉液答曰皆神水也

問曰何謂神氣答曰神是火火屬心氣是藥藥屬身神氣子母也虛靖天師云氣者生之元神者生之制持滿馭神專氣抱一神依氣住相合乃可長生三茅真君曰氣是添年藥

心為使氣神若知行氣主便是得仙人

問曰何謂十二重樓答曰人之唯嚨管有十二節是也

問曰何謂簾幃答曰眼是也下功之際舍光雲房曰閉戶垂簾默默窺

問曰何謂子午答曰子午乃天地之中也在天為日月在人為心腎在時為子午在卦為坎離在方為南北

問曰何謂五位相得而各有合答曰天地五十五數故乾得一九合而成十坤得四六合而成十巽兌得二八合而成十震艮得三七合而成十離得五坎得十坎離無偶所以自合也以數言之則得天地之中數以爻言之則得天地之中爻以位言之則得天地之中位坎離不亦大乎

問曰何謂五嶽答曰五嶽真形圖曰在人之頭紫清有巾戴五嶽冠之句

問曰何謂玄牝答曰在上曰玄在下曰牝玄關一竅左曰玄右曰牝

問曰何謂玄牝之門答曰鼻通天氣曰玄門

口通地氣曰牝戶口鼻乃玄牝門戶矣

問曰何謂三男三女答曰乾道索坤長男曰寔中男曰坎少男曰艮坤道索乾長女曰巽中女曰離少女曰兌

問曰何謂火龍水虎答曰虎西方金也金生水反藏形於水龍東方木也木生火反受尅於火太白真君曰五行不順行虎向水中生五行顛倒術龍從火裏出是也

問曰何謂分至答曰子時象冬至陰極而陽生午時象夏至陽極而陰生卯時象春分陽中含陰酉時象秋分陰中含陽人身亦有分至紫陽曰以身心分上下兩弦以神氣別冬夏二至

問曰何謂沐浴答曰真氣薰蒸神水灌溉為沐浴太上曰灌以甘泉滌其垢汚出自華池後歸坤戶杏林曰沐浴資神水是也

問曰何謂抽添答曰既抽鉛於肘後須添汞於中黃傳道集曰可抽之時不可添是也

問曰何謂搬運答曰搬金精於肘後運玉液於泥丸下手工夫口訣存焉

問曰何謂三田答曰腦為上田心為中田氣海為下田若得斗柄之機轉運則上下循環如天河之流轉也

問背後三關答曰腦後曰玉枕關夾脊曰轆轤關水火之際曰尾閭關

問曰何謂神室答曰元神所居之室也朗然子曰未明心室千般撓達了心田萬事閑

問曰何謂三花聚頂答曰神氣精混而為一也玄關一竅乃神氣精之聚也

問五氣朝元答曰五臟真氣上朝於天元也問和合四象答曰眼不視而魂在肝耳不聞而精在腎舌不動而神在心鼻不嗅而魄在肺精神魂魄聚於意土也

問曰馬牙真主人神符白雪答曰皆鉛汞之總名也

問曰河車答曰北方正氣名曰河車左曰日輪右曰月輪搬運正氣運在元陽應節順行下手無非此車之力

問老嫩何也答曰採藥之時審其老嫩彭鶴林曰嫩時須採老時枯紫陽曰鉛見癸生須

急採金逢望遠不堪嘗是也

問浮沉答曰鉛浮而銀沉也

問清濁答曰陰濁而陽清也清者淨之於上濁者沉之於下修丹者留清去濁屬陰也

問五行相剋答曰金碧經云金木相伐水火

相剋土旺金鄉六九三物俱喪四海輻輳二十一以致太平並由中宮土德之功也

問曰往來何也答曰子往午來陰符陽火自

子進行至辰巳自午退符至戌亥始復終坤

皆以卦象則之一消一長一往一來以成其

變化易曰闔戶謂之坤闔戶謂之乾一闔一

開謂之變往來不窮謂之通也

問雌雄答曰雌陰雄陽也一陰一陽謂之道

孤陰寡陽不能自生參同契曰雌雄相錯以

類相求註曰雄金砂也雌汞也相須合吐

類聚生成以為神藥也

問曰防危答曰防火候之差夫忌夢寐之昏

迷翠虛曰精生有時時至神知百刻之中切

忌昏迷

問交合答曰磁石吸鐵隔礙潛通

問有無答曰金碧經云有無互相制上有青

龍君兩無宗一有靈化妙難窺

問刑德答曰陽為德德則出萬物生陰為刑

刑則出萬物死故二月陽中含陰而榆莢落

象金砂隨陰氣動靜落在胎中故曰歸根也

八月陰中含陽而齊麥生象金水隨陽氣滋

液於鼎內故卯酉乃刑德相負陰陽兩停故

息符火也

問黑白答曰參同契曰知白守黑神明自來

白者金也黑者水也以金水之根而為藥基

矣

問寒暑答曰真一子云不應候風雨不調水

早相伐或陽火過刻或陰符失節凝冬變為

大暑盛夏反作濃霜火候過差靈汞飛走運

火之士可不謹之

問晦朔答曰參同契曰晦朔之間合符中行

乃金水符合之際也

問固濟答曰太真云固濟胎不泄變化在須

史言其水火既濟閉固神室而不可使之泄

漏

問聖胎答曰無質生質結成聖胎辛勤保護

十月如幼女之初懷孕似小龍養珠蓋神氣

始凝結極易疎失也

問四正答曰子午卯酉為四正玄關一竅為

四正宮也

問黃庭正在何處答曰在膀胱之上脾之下

腎之前肝之左肺之右也

問金烏玉兔答曰日中烏比心中液也月中

兔比腎中之氣也

問鍊形答曰鍊形化氣鍊氣化神鍊神合道

也金洞主曰以精鍊形非凡砂石

問張紫陽曰心腎非坎離何也答曰心腎特

坎離之體耳有體有用

問所有者何也答曰天心乃心之用也屬離

形乃腎之用也屬坎交媾之際運用於此矣

問功夫答曰知時而交媾進火而防危陽生

而野戰刑德而沐浴以至溫養成丹也

問野戰答曰龍虎上經曰文以懷柔武以討

叛紫陽曰守城野戰知凶吉增得靈砂滿鼎

紅

問溫養答曰杏林云溫養象周星毗陵曰金鼎常留湯用暖玉爐不要火教寒是也

問烹鍊答曰烹金鼎鍊玉爐口訣存焉

問賞罰答曰春氣發生謂之賞乃巳前陽火之候也秋氣殺物謂之罰乃午後陰符之候也

問守城答曰抱元守一而凝神聚氣也

問隄防答曰驅除雜念而專心不二也

問神虛者何也答曰鼻也乃神氣出入之門黃庭經云神虛之中當修治呼吸虛間入丹田

問太一含真答曰守真一於天谷氣入玄元即連本來天真答上曰真道養神若能守我在死氣之關令七祖枯骨皆在生氣生我者道活我者神將神守道以道養神是也

問三尸答曰中黃經云一者上蟲居腦中二者中蟲居明堂三者下蟲居腹胃名曰彭琚彭質彭矯也惡人進道喜人退志上田乃元神所居之宮惟人不能開此關被尸蟲居之生死輪迴無有了期若能握元神棲于本宮

則尸蟲自滅真息自定所謂一竅開而百竅齊開大關通而百體盡通則天真降靈不神之神所以神也

問胎息答曰能守真一則息不往來如在母胞胎之中謂之大定也

問玉池答曰口也黃庭經云玉池清水灌靈根是也

問橐籥答曰橐乃無底囊籥乃三孔笛又是鐵匠手中所弄鼓風之物也老子曰天地之間其猶橐籥乎升降論曰人能效天地橐籥之用開則氣出合則氣入出則如地氣之上升入則如天氣之下降一升一降自可與天地齊長久矣

問五芽答曰乃五臟之真氣中黃經曰子能守之二蟲弄得見五芽九真氣

問屯蒙答曰道樞云坎者水也一變為水澤之節再變為水雷之屯其爻居寅離者火也一變為火山之旅再變為火風之鼎三變為山水之蒙其爻居戌抽添水火在於寅戌十二卦氣在於屯蒙運用也

問採日精月華答曰非外之日月也採心中真液腎中真氣也

問內外八卦答曰頭為乾足為坤膀胱為艮膽為巽腎為坎心為離肝為震肺為兌也

問修鍊待時然後下手答曰有時中之工夫有刻中之工夫毗陵曰鍊丹不用尋冬至心中自有一陽生焉自然曰不擇時中分子午無支卦內別乾坤此皆刻中之工夫也

問金丹形像如何答曰形若彈丸色同朱橘抱朴子曰大如彈丸黃如橘中有佳味甘如蜜沙門得之即禪定黃末得之即起逸審之行之天地畢元樞歌曰君不見一粒金丹何赫赫大如彈子黃如橘人人分上本圓成夜夜靈光長滿室蓋人人具足箇箇圓成當知非有形之物也呂公曰還丹本質也

問玄關一竅正在何處答曰在人之首功夫容易見下手的難尋若不過真師摩頂授記皆妄為矣

問真空答曰返本還元為真空杏林曰不知丹訣妙終日說真空

問作用答曰煥矜呪子傳精送神

問出神答曰能守真一真氣自凝陽神自聚蓋以一心運諸氣氣住則神住真積力久功行滿然後調神出殼也

問超脫答曰超者出也脫者脫換凡軀也皆

天門出前聖有脫殼之驗六祖七層寶塔出

鍾呂七級紅樓出海蟾公鶴衝天門出詩曰

功成須是出神京內院繁華勿累身會取五

仙超脫法鍊成仙質離凡塵

問尸解答曰尸解有五金木水火土也又有

積功累行而白日飛升者徽宗皇帝尊道篇

末曰亘古迄今飛升者十有餘人拔宅者八

十餘家出真語

問金丹之道不亦難乎答曰是不難也悟者

惟簡惟易迷者愈繁愈難杏林云簡易之語

不過半句證驗之效只在片時翠虛曰藥之

不遠採不難毗陵曰呈道不繁人自昧紫清

曰只一言貫穿萬卷仙經但片餉工夫無窮

逸樂師曰下手工夫容易堅心守道為難也

養生秘錄

玄圃山靈陰秘錄序

五一

至哉是書其來遠矣自下邳先生得之泰

山嶼岩石充後傳數子得此書者或輔于

國或伏于野或超于物表或幻于世俗忽

秘忽流忽藏忽見或代得或偶爾或神授

或師傳出沒隱顯得之者天緣也得無不

行行無不應猶響答聲影逐形發乍罕異

世不知其由疑非人邪張子房得之於下

邳先生李廣利得於子房費長房得於壺

中公王光伯得於楚王廟劉桓公得於光

伯張公超得於桓公王子晉得於華山燕

父諸葛孔明得於南陽先生茅山道人得

於伏虎岩長盧師張晶得於張氏山林自

逸得於廟神腹此書得者多不傳於人身

老而書藏事成而跡遺唯張晶得之而遺

子孫授之而秘真他偽移事改質撰詐訛

真妄作門戶如十家而布流于世之不聞

取世之貨世所得者徒謹其執罔無所能

問有得道符句呪持用驗者亦希矣獨張

氏一流逸傳得踵獨高尚聳動天聞朝

建封張氏山為龍虎山建宮賜號敕命累

加歷世有天師之稱食祿不絕聲馳四方

不亦異乎嗚呼玄圃山天下之祖也有名

四一曰玄圃二曰積石三曰崑崙四曰西

山在守之西出西江河源經天下山嶽之

骨脉發天下川源之流轉為乾之變化也

為坤之根也實為風雲之府藏為水火之

宮室為鬼神之宅窟為精物之聚會其勢

狀也貫于青天截于一方亂巖犀巖峻峯

巨完凌雲鎖其上湧泉溢其下綿邈查冥

莫知其畫極中有宛玄洞乃鬼神精物之

所聚也有神宰曰虛陀帝君有二十四將

布分分于十二州制天下禍福之響應書

目所謂靈陰秘錄乃玄圃山神靈靈真之

妙用也靈者洞括虛無總特要妙之無質

法之有應即鬼也眇于恍惚應于物象本

虛本無法于虛無而運於所有異哉且夫

人身之神亦同矣此天地山川之神也人

身炁血之神有炁血則有神光無炁血則

莫其來不見其往生於有則滅於有出於