

杯暢神思醉中却有那人扶衆皆不曉其意
一日王重陽祖師自終南來訪之云宿有仙
契既食瓜從蒂食起鈺問其故曰其向苦中
來又問從何方來曰不遠千里特來扶醉人
鈺默念與前所作詩合異之遂師事焉重陽

欲挽西遊鈺未能輒棄家業重陽多方點化
鈺念始決遂以資產付三子從居崑崙之煙
霞洞孫仙姑在家結庵修煉二十餘年一日
鈺謂門人曰今日當有非之喜輒歌舞自娛
俄聞空中樂聲仰見仙姑乘雲而過仙童玉

女旌節儀仗擁導前後俯而告鈺曰先歸蓬
島待君也於是夜坐談將二鼓風雷大雨震
動遂東首枕肱而逝是夜鈺扣酒監郭復中
門索筆書頌云喪年六十一在世無人識烈
雷吼一聲浩浩隨風逸以須人云師已逝矣

方悟所見者皆其陽神也

張三丰

張三丰遼東懿州人名居寶字玄玄生有異
香龜形鶴骨大耳圓目身長七尺鬚髮如戟
頂作一髻手持刀尺一笠一衲寒暑御之不

飾邊幅人目為帳獺獮日行千里靜則瞑目
旬日所啖斗升輒盡或辟穀數月自若也元

末居寶鷄金臺觀留頌辭世而逝上人楊斬
山置棺殮訖臨窆發視之復生乃入蜀洪武
初至太和山修煉結庵於玉虛宮庵前古木

五株嘗栖其下火則猛獸不距鷲鳥不搏人
益異之後入武當當語鄉人云茲山異日當
大顯於時居二十三年拂神遊方而去

消搖墟經第二卷下

槐字二尾

長生詮經卷第

清淨經

槐三

夫人神好清而心擾之人心好靜而欲牽之
常能遺其欲而心自靜澄其心而神自清
內觀其心心無其心外觀其形形無其形遠

觀其物物無其物三者既悟唯見於空觀空
亦空空無所空所空既無無亦無無無亦
無湛然常寂

陰符經

心生於物死於物機在目

生者死之根死者生之根思生於害害生於
思

洞古經

有動之動出於不動有為之為出於無為無
為則神歸神歸則萬物云寂不動則氣泐則
萬物無生

忘於目則光溢無極泐於耳則心識常淵兩
機俱忘聚妙之門

養其無象象故常存守其無體體故全真全
真相濟可以長生天得其真故長地得其真

故又人得其真故壽

大通經

靜為之性心在其中矣動為之心性在其中矣心生性滅心滅性現如空無象湛然圓滿大道無相故內不攝於有真性無為故外不生其心如如自然廣無邊際

對境忘境不沉於六賊之魔居塵出塵不落於萬緣之化

定觀經

唯滅動心不滅照心但凝空心不疑住心

有事無事常若無心處靜處喧其志唯一制而不着放而不動處喧無惡涉事無惱者此是真定

不以涉事無惱故求多事不以處喧無惡強來就喧以無事為真宅有為為應迹若水鏡

之為鑒則隨物而現形

胎息經

胎從伏氣中結氣從有胎中息氣入身來為之生神去離形為之死知神氣可以長生固守虛無以養神氣神行即氣行神住即氣住

若欲長生神氣相注

胎息銘

三十六咽一咽為先吐唯細細納唯綿綿坐臥亦爾行立坦然戒於喧雜忘以腥羶餒名胎息實曰內丹非止治病決定延年久行之名列上仙

太上日用經

日用飲食禁口端坐莫起一念萬慮俱忘存神定意眼不視物耳不聽聲一心內守調息綿綿漸漸呼出莫教間斷似有若無自然心火下降腎水上升口裏津生靈真附體得至長生

十二時中常要清淨神是氣之子氣是神之母如鷄抱卵存神養氣能無離乎

心印經

上藥三品神與氣精恍惚惚杳杳冥冥存無守有頃刻而成回風混合百日功靈默朝上帝一紀飛昇

水火真經

欲從心起息從心定心息相依息調心靜

文始經

心感物不生心生精功交心不生物生識物尚非真何況於識識尚非真何況於情目視瑠瑤者明愈傷耳聞文響者聰愈傷心思玄妙者心愈傷

以神存氣以氣存形所以延形合形於神合氣於氣所以隱形

吸氣以養其和孰能饒之存神以滋其煖孰能寒之

洞靈經

導筋骨則形全剪情欲則神全靖言語則福全保此三全是謂聖賢

玉樞經

道者以誠而入以默而守以柔而用用誠似愚用默似訥用柔似拙

入道者知止守道者知謹用道者知微能知微則慧光生能知謹則聖知全能知上則泰安定

冲虛經

務外遊不如務內觀外遊者求備於物內觀

者取足於身
至游者不知所適至觀者不知所眡
神遇為夢形接為事晝想夜夢神形所交故
神凝者想夢自消

南華經

槐三

山木自寇也膏火自煎也桂可食故伐之枳
可用故割之人皆知有用之用而莫知無用
之用也

至道之精幼窈冥冥至道之極昏昏默默
無芳女形無搖女精乃可長生目無所見耳

無所聞心無所知女神將守形形乃長生

三茅真經

谷虛應聲心虛應神神虛應氣氣虛應精虛
極則明明極則靈超乎精神而無死生
精從內守氣自外生以氣取精可以長生

衛生經

精氣神為內三寶耳目口為外三寶當使內
三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

洞神真經

寵辱不驚肝木自寧動靜以敬心火自定飲

食有節脾土不泄調息寡言肺金自全恬靜
無慾腎水自足

元道真經

草木根生去土則死魚鱉沉生去水則死人
以形生去氣則死是故聖人知氣之所在以

為身寶

槐三

五

漢天師語

虛無大道清淨希夷不染曰清不動曰淨不
視曰希不聽曰夷勤此四者可免輪迴

純陽真人

一日清閑一日僊六神和合自安然丹田有

寶休尋道對境無心莫問禪

養氣忘言守降心為不為動靜知宗祖無事
更尋誰真常須應物應物要不迷不迷性自
住性住氣自回氣回丹自結壺中配坎離陰

陽生返復普化一聲雷白雲朝頂上甘露洒

須彌自飲長生酒逍遙誰得知坐聽無絃曲
明通造化機都來二十句端的上天梯

虛靜天師

不怕念起惟恐覺違念起是病不續是藥

有定主無常慮心欲死機欲活

大道不遠在身中萬物皆空性不空性若不
空和氣住氣歸元海壽無窮

欲得身中神不出其何靈靈留一物物在心
中神不清耗散真損損筋骨

元神一出便收來神返身中氣自迴如此朝
朝併暮暮自然赤子產真胎

李真人

一吸便提氣歸臍一提便咽水火相見

三茅真君

靈臺湛湛似水壺只許元神在裡居若向此
中留一物豈能證道合清虛

寒山子

冬則朝勿饑夏則夜勿飽早起不在鷄鳴前
晚起不過日出後心內澄則真人守其位氣

內定則邪穢去其身

玉虛子

物物元無物心非形亦非二般觀曉悟悟者
不知誰

無無戲妙有有有現真空湛然俱不立常寂

性融融

中黃真人

天門常開地戶須閉息綿綿勿令暫廢吸至于根呼至于蒂子謂之神母謂之氣如鷄抱卵似魚在水結就聖胎自然蟬蛻

馬丹陽

道性雖無修無證塵心要日損日消消到忘心忘性方契無修無證煉氣作生涯怡神為日用常教龍虎調不使馬猿美

性定則情忘形虛則氣運心死則神活陽盛則陰衰

修心要作長生客煉性當為活死人

玄關秘論

心牽千事火動于中心火既動真精必搖故

當死心以養氣息機以死心

無心千事則無事于心故心靜生慧心動生昏

郝太古

境殺心則九心殺境則仙

靜處煉氣開處煉神

王棲雲

心隨境轉境逐心生若要心定世人愛的我不愛世人做的我不做紅塵萬緣勾引不動自然心清意靜陰陽不能陶鑄

遺慾澄心亦是心將心擒慾慾應深爭如不起群迷念方現無中百煉金

白玉蟾

大道以無心為體忘言為用柔弱為本清淨為基

薄滋味以養氣去嗔怒以養性處卑下以養德守清淨以養道

真火本無候大藥不計斤蓋神既火氣即藥以火煉藥而成丹即以神馭氣而成道也使神馭氣使氣歸神不過回光返照收拾念頭之一法耳

夫金丹者採二八兩之藥結三百日之胎心上工夫不在吞津嚥氣先天造化要須聚氣凝神皆要行持須憑口訣至簡至易非繁非難無中養就嬰兒陰內煉成陽氣使金公生

擒活虎令姪女獨駕赤龍乾夫坤婦而媒假黃婆離女坎男而結成赤子一爐火煅煉虛

空化作微塵萬頃冰盡照世界大如黍米神

歸四大即龜蛇交合之時氣入四肢是烏兔

斝羅之處王葫蘆進出黃金之液金蕊苗開

成白玉之花正當風冷月明時誰會山青水

綠意

快活快活真快活虛空粉碎秋毫末輪迴生

死幾千遭這回大死今方活舊時寒舊潑生

涯于今淨盡都掉脫元來爹爹只是爺情情

懂懂自瓜葛近來彷彿辨西東七七依前四

十八如龍養珠心不忘如鷄抱卵氣不絕又

似寒蟬吸曉風又似老蚌含秋月一箇閑人

天地間大笑一聲天地濶

我有明珠光燦燦照破三千大千國觀音菩

薩正定心釋迦如來大圓覺或如春色媚山

河或似秋光爽巖壑亦名九轉大還丹又謂

長生不死藥墻壁瓦礫相渾融水鳥樹林共

寥廓缺唇石女駕土牛跛脚木人騎紙鶴三

業三毒雲去來六根六塵月綽約此珠價大

實難酬不許巧錐妄穿鑿若要秘密大總持
寂滅之中閉摸索幾多衲子聽雷我個道
人藏尺蠖茫茫盡向珠外求不識先天那一
著那一著何須重註脚杜宇聲隨曉雨啼海
棠夜聽東風落

槐三 九

烏兔乾坤鼎龜蛇復始壇世間無事客心內
大還丹白虎水中吼青龍火裏蟠永鉛泥藥
艷金木雪花寒離坎非心賢東西不肺肝三
旬窮七返九轉出泥丸

司馬真人

夫欲修真先除邪行外事都絕無以于心然
後內觀王覺覺一念起即須除滅隨起隨滅
務令安靜雖非的有貪著浮亂想亦盡滅
除晝夜勤行須更不替唯滅動心不滅照心
但冥虛心不冥有心不依一法而心常性此

法玄妙利益甚深

常默元氣不傷少思慧燭內光不怒百神和
暢不惱心地清涼不求無諂無驕不執可圓
可方不貪便是富貴不苟何懼君王味絕靈
泉自降氣定真息自長觸則形斃神游想則

夢離屍僵氣漏形歸后土念漏神趨死鄉心
苑方得神活魄滅然後魂強轉物難窮妙理
應化不離真常至精潛于恍惚大象緼于渺
茫造化不知規準鬼神莫測行藏不飲不食
不深是謂真人坐忘

孫真人

天地之間人為貴頭象天方定象地父母遺
體能寶之洪範九疇壽為最衛生切要知三
戒大怒大慾併大醉三者若還有一馬須防
損失真元氣

槐三 十

欲求長生須戒性火不出苦心自足木還去
火不成灰人能戒性還延命貪慾無窮忘却
精用心不已失元神勞形散盡中和氣更仗
何因保此身
怒甚偏傷氣思多太損神神疲心易役氣弱

病相縈勿使悲歡極常令酒食均再三防夜
醉第一戒最噴亥寢鳴雲鼓寅晨嗽玉津妖
邪難犯已精氣自全真若要無諸病常常節
五辛安神宣悅樂惜氣保和純壽夭休論命
修持本在人君能尊此理平地可朝真

又逸曹仙姑

神是性兮亦是命神不外馳氣自定本來二
物互相親失却將何為本柄

重陽師祖

奪了惺惺學得癡到無為處無不為眼前世

事只如此耳畔風雷迴不知兩脚任從行處
去一靈常與氣相隨有時四大薰薰醉借問
青天我是誰

理性如調琴緊則有斷慢則不應 慢得中
則琴和矣又如鑄劍鋼則折錫多則卷鋼錫

得中則劍成矣

欲界色界無色界此三界也心忘念慮即超
欲界心忘緣境即超色界心不着空即超無
色界離此三界神居仙聖之鄉性在清虛之
境矣

李靖菴

槐三

十一

心歸虛寂身入無為動靜兩忘內外合一到
這裡精自然化氣氣自然化神神自然還虛
無心真人

心田清靜性地平端念正身不離當處神

歸氣復性定精凝魄混融陰陽交媾丹田
有寶對境無心一氣歸根萬神朝祖沉沉默
默捧捧存存兀兀騰騰綿綿相續方是修行
底活計辨道底家風

石杏林

萬物生皆死元神死復生以神居氣內丹道
自然成

心天無點翳性地絕塵飛夜靜月明處一聲
春鳥啼

施有吾

氣本延年藥心為使氣神能知行氣主便可
作真人

張紫陽

含眼光燦耳韻調鼻息絨舌氣是謂和合四
象眼不視而魂在肝耳不聽而精在腎舌不

味而神在心鼻不香而魂在肺四肢不動而
意在脾是謂五氣朝元精化為氣氣化為神
神化為虛是謂三花聚頂

虛無生白雪寂靜發芽玉爐火温温昂上
飛紫霞

華地蓮花開神水金波淨夜深月正明天地
一輪鏡

龍從東海來虎向西山起兩獸戰一場化作
天地髓

大道元來一也無若能守一我神居此心瑩

若潭心月不滯絲毫真自如

水火從來一處居有時覺有覓時無細心調

變文兼武片餉教君結玉酥

心者神之舍目者神之牖目之所至心亦至

焉故內煉之法以目視鼻以鼻對臍降心火

入于氣海功夫只在片餉而已

海上道人

但向起時作還于作處收交龍莫放騰雷兩
直須休要會無窮火常觀未盡油夜深人散
後唯有一燈留

朱紫陽

靜極而噓如春沼魚動極而吸如百蟲蟄春

魚得氣而動其動極微寒蟲含氣而蟄其蟄

無朕調息者須似之綿綿密密幽幽微微呼

則百骸萬竅氣隨以出吸則百骸萬竅氣隨

以入調之不廢真氣從生藥物之老嫩浮沉
火候之文武進退皆于真氣中求之嗚呼盡
矣

譚景昇

悲則兩淚辛則兩涕憤則結癭恚則結疽心

之所欲氣之所屬無所不育邪句為此正必

為彼是以大人節悲辛誠憤怒得顯氣之門

所以收其根知元神之囊所以韜其光若蚌

內守若石內藏所以為珠玉之房

忘形以養氣忘氣以養神忘神以養虛只此

忘之一字便是無物境界六祖云本來無一
物何處惹塵埃其謂是歟

魏伯陽

耳乃精竅目乃神竅口乃氣竅若耳迷于聲
便精從聲耗而不固目蕩于色便神從色散

而不燦口多言語便氣從言走而不聚安得

打成一片以為丹寒修行之人若不于此三

寶關鍵收拾向裏無有是處

今人精從下流恣從上散水火相背不得凝

結皆是此心使然心苟愛念不生此精必不

下流心為念念不生此悉不上炎一念不生萬慮澄徹則水火自然交媾矣

陳虛白

混沌生前混沌圓個中消息不容傳壁開竅內竅中竅踏破天中天外天斗柄逆旋方有

象台光返照始成仙一朝撈得潭心月魄破胡僧面壁禪

夫神與氣精三品上藥煉精成氣煉氣化神煉神合道此七返九還之妙藥也然產藥有川源採藥有時節製藥有法度入藥有造化

槐三

古

煉藥有火功西南有鄉土名黃庭恍惚有物杳冥有精分明一味水中金但向華池仔細尋此產藥之川源也垂簾塞兌室慾調息離形去智幾于坐忘勸君終日默如愚煉成一顆如意珠此採藥之時節也天地之先無根

靈草一意製度產成至寶大道不離方寸地功夫細密要行持此製藥之法度也心中無心中無念中無念注意規中一炁還祖息綿綿無間斷行行坐坐轉分明以入藥之造化也清淨藥材密意為先十二時中悉煉火煎金

昂常教湯用煖玉爐不使火以寒此煉藥之火功也

採時為之藥藥中有火馬煉時為之火火中有藥馬能知藥而收火則定裏自丹成古詩云藥物陽內陰火候陰內陽會得陰陽理火

藥一處詳此其義也必以神馭氣以氣定息呼吸出入任其自然專致柔含光默默行住坐臥綿綿若存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結工夫純粹打成一斤動靜之間更宜消息念不可起起則火炎

意不可散散則火冷但使操舍得中神炁相抱斯謂之火種相續丹鼎相溫煉之一刻一刻之周天也煉之一日一日之周天也無子午卯酉之法無晦朔弦望之期聖人傳藥不傳火之旨盡于此矣

槐三

十五

丘長春

青天莫起浮雲障雲起青天遮萬象萬象森羅鎮百和光明不顯邪魔旺我初開廓天地清萬戶千門歌太平有時一片黑雲起九竅百骸俱不寧是以長教慧風烈三界十方飄

蕩徹雲散虛空體自真自然現出家月月下方堪把笛吹一聲響亮振華夷驚起東方玉童子倒騎白鹿如星馳縱橫自在無拘束心不貪榮身不辱閑唱壺中白雪歌靜調世外陽春曲我家此曲皆自然管無孔兮琴無

絃得來驚覺浮生夢晝夜清音滿洞天

无無升降息定謂之真鉛念無生滅神凝謂之真求息有一毫之不定形非我有散而歸陰非真鉛也念有一毫之不澄神不純陽散入鬼趣非真求也

翠玄真人

煉氣徒施力存神枉用功豈知丹訣妙鎮日說真空

玉液滋神室金胎結氣樞只尋身內藥不用檢丹書

火棗元無核交梨豈有查終朝行火候神水

灌金花

神氣歸根處身心復命時這般真孔竅料得少人知

萬籟風初起千山月正圓急須行正令便可

運周天

雲散海禁月春深楊柳風阿誰知此意舉目問虛空

紫霞山人

丹即筌蹄道即魚忘筌得道證空虛莫堅守

槐三

抱無為一撲碎虛空一也無妙有靈光常赫

赫含容法界自如如隨緣應感常清淨九載

金剛不壞軀

抱一子

耳不聽則坎水內澄目不視則離火內營口

不言則允金不鳴三者既閉則真人遊戲于

其中

陳泥丸

修仙有三等煉丹有三成上品丹法以身為

鉛以心為汞以定為水以慧為火在片餉之

間可以凝結成胎中品丹法以氣為鉛以神

為汞以午為火以子為水在百日之間可以

混合成象下品丹法以精為鉛以血為汞以

腎為水以心為火在一年之間可以融結成

功

李道純

真鉛真汞大丹頭採取當于罔象求有作有為終有累無求無執便無憂常清淨心珠現忘物忘機命寶周動靜兩途無窒碍不離常處是瀛洲

槐三

三元大藥意心身着意心身便係塵調息要

調真息息煉神須要不神神頓忘物我三花

聚猛棄機緣五氣臻八達四通無壅碍隨時

隨處闡全真

性天大察長根塵理路多通增業識聰明智

惠不如愚雄辯高譁爭似嘿絕慮忘機無是非

非隱耀含華遠聲色一念融通萬慮澄三心

則透諸緣息諦觀三教聖人書息之一字最

情直能千息上做工夫為佛為仙不勞力息

緣返照禪之機息心明理儒之極息氣疑神

道之玄三息相頌無不充

天來子

欲撈北海波心月先縛南山嶺上雲若也有

人知此意便堪飛鳥見元君

半輪月照西江上一箇鳥飛北海頭月落為

飛尋不見廣寒宮內倒騎牛

玄牝之門鎮日開中間一竅混靈臺無閑無鎖無人守日月東西自往來

採藥要明天上月修行須識水中金月無庚

氣金無水縱有真鉛枉用心

無夢子

身為車兮心為軛車動軛隨無計息交梨火

棗是誰無自是不除荆棘

身為客兮心為主主人平和客安處若還主

客不安寧精神管是辭君去

龍眉子

溟滓無光太極先風輪激動產真鉛都因靜

極還生動便自無涯作有邊一氣本從虛裏

此兩儀須從定中旋生生化無窮盡幻作

壺中一洞天

乾坤橐籥鼓有數離坎刀圭採有時鉛龍升

兮求虎降龜蛇上下兩相持天上日頭地下

轉海底蟬娟天上飛乾坤日月本不運皆因

斗柄轉其機人心若與天心合顛倒陰陽只

片時虎龍戰罷三田靜拾取玄珠種在泥黃
婆媒合入中宮嬰兒姪女相追陣年中用日
日用刻裏工夫妙更奇暗合斗牛共歡會天
機深遠少人知

瑩蟾子

抱元守一通玄竅惟精惟一明聖教太玄真
一復命關是知一乃真常道休言得一萬事
畢得一持一保勿失一徹萬融天理明萬法
歸一非奇特始者一無生萬有無有相資可
長久誠能萬有歸一無方會兩面觀北斗至
此得一復忘一可與造化同出沒設若執一
不能忘大似癡猶守空窟三五混一一返虛
返虛之後虛亦無無既無湛然寂西天鬪
子沒鬚鬚今人以無喚作茫然蕩須空涉畏
途今人以一喚作一偏枯苦執空費力不無
之無若能會便于一知無一一無兩字盡
掀翻無一先生大事畢
日用總玄玄時人識未全常推心上好放却
口頭揮法非法空法傳傳是妄傳不曾修福
始焉得有禍先不益便無損不變豈能遷草

看喚和喜何愁迤邐不作善因果那得惡
姻緣打開人我網跳出是非圈休息今世後
放下未生前既無塵俗累何憂業火煎有無
俱不立虛實任相連來去渾忘却生死何預
焉饒來一椀飯渴則半甌泉與來自消遣困

去且打眠達者明此義休尋天外天見前亦
灑灑未後亮娟娟

導引法

閉目冥心坐握固靜思神叩齒三十六兩手
抱臍為左右鳴天鼓二十四度聞微擺撼天
柱亦龍攬水津漱津三十六神水滿口勻一
口分三嚥龍行虎自奔閉氣搓手執背摩後
精門盡此一口氣想火燒臍輪左右轉轉
兩脚放舒伸叉手雙虛托低頭扳足頻以候
逆水上再嗽再吞津如此三度畢神水九次
吞嚥下汨汨響百脉自調勻河車搬運訖發
火遍燒身邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不
能入灾病不能進于午午前作造化合乾坤
循環次第轉八卦是良因

杜道堅

至道不遠兮恒在目前竊天地之機兮修成
胎仙妙莫妙兮凝吾之神安以待之兮君存
而綿綿黃帝求玄珠兮象罔乃得此理可心
會兮非言所傳虛極靜篤兮恍惚變化綱緼
蟠蟠兮如烟雲之回旋龍吟虎嘯兮鉛汞交

柳三

二十

結依時採取兮進火烹煎劍挂南宮閉固神
室煉成五色石兮補自己之青天結胎片餉
兮運火一年如靈鷲之抱卵兮萬慮俱捐轉
天根月窟之關鍵兮往來上下融融液液兮
真氣周匝乎三回動而行之勿計得喪累土
成層臺兮積涓流而成川機緣難偶兮時不
待人下手速兮慎毋待霜雪之滿顛

許真人

未開關空打坐無有麥子推甚磨任勞神空
錯過生死輪迴躲不過開得關透得鎖三車
搬運真水火湧泉直至泥丸宮縱橫自在都
由我關未開鎖未動休胡扭捏莫胡弄自己
性命固不得却去人間說鉛汞人人本有三
關路夾春雙關透頂門修行正路此為根華
池神水頻吞嚥紫府元君逆上搬常使氣冲

關節透自然精滿谷神存只願谷神長不死
世間都是壽長人

薛真人

修養工夫顛倒顛行持造化坎離先池中玉
液頻頻嚙肘後金精轉轉還玄中妙妙中玄

槐三

二十一

得此神丹益壽年谷關緊鎖真消息便是人
間不老仙

逍遙子

父母未生前與母共相連十月胎在腹能動
不能言晝夜母呼吸往來通我玄無情生有

情虛靈徹洞天剪斷臍帶子一點落根源性
命歸真土此處覓真鉛時時防意馬刻刻鎖
心猿迷失當來路輪迴苦萬千若遇明師指
說破妙中玄都來二十句端的上青天
丹田完固氣歸根氣聚神凝道台真久視定

須從此始莫教虛度好无陰
卻老扶衰別有方不須身外覓陰陽王關謹
守管淵默氣固神完壽自康

攝生要旨

眼者神之牖鼻者氣之戶尾閭者精之路人

多視則神耗多息則氣虛多嗜慾則精竭務
須閉目以養神調息以養氣堅閉下元以養
精精充則氣裕氣裕則神完是謂道家三寶
覺與陽合寐與陰併覺多則魂強寐久則魄
壯魂強者生之人魄壯者死之徒也故善養

生者必餐元和減滋味使神清氣爽晝夜常
醒是乃長生之道

去暴怒以養性少思慮以養神省言語以養
氣絕嗜慾以養精

玄關雜記

昔有行道人陌上見三叟年各百歲餘相與
鋤禾秀往拜再三問何以得此壽上叟前致
詞室內姬粗醜二叟前致詞夜飯減數口下
叟前致詞暮臥不覆首言哉三叟言所以壽
久

槐三

三十二

口中言少心頭事少肚中食少夜間睡少依
此四少神仙可了

內養真詮

老子曰綿綿右存謂之存則常在矣謂之若
則非存矣故道家宗旨以空洞無涯為元竅

以知而不守為法則以一念不起為工夫檢
盡丹經總不出此

氣欲柔不欲強欲順不欲逆欲定不欲亂欲
聚不欲散故道家最忌嗔心嗔心一發則氣
強而不柔逆而齟順亂而不定散而不聚矣

修道者須如光風霽月景星慶雲無一毫乖
戾之氣而後可行功力

修真秘錄

人心久任之則浩蕩而志逐頃棲之又超躍
而無垠任之則榮乎我性棲之則勞乎我神
致神者奚方而靜蓋心本至寧感物而動既
習動而播遷亦習靜而恬晏故善習靜者將
躁而制之以寧將邪而閑之以正將來而抑
之以恬將濁而澄之以清優哉游哉不欲不
營行于是止于是造次於是逍遙於是久之

槐三

三十三

則物冥於外神鑒於內不思靜而自靜矣

修真之士先要降心若不降心焉能見性既
不見性何以立命性命不備安得成真故降
得一分欲心便存得一分道心

心為五陽之主腎為五陰之主五陰升而為

水五陽降而為火而膈在人身之中名曰中官命府包藏精髓貫通氣脉善養者自離逆坎填離心息相依使二氣相交水火既濟自然一氣純陽身輕體健

嬰兒之在母胎也母呼亦呼母吸亦吸口鼻

皆閉而唯以膈通焉及其生也剪去膈蒂則一點真元之氣聚於膈下故膈者生之根氣之蒂也人能虛心凝神回光內照於真人呼吸處隨其上下順其自然而存之心與息相依神與氣相守念念相續打成一片自然神氣歸根性命合

人在氣中如魚在水中水以養魚而魚不知氣以養人而人不覺養氣者須自調息始調息之法先靜坐澄心宛若禪寂以目視鼻以鼻對臍調勻呼吸勿令喘急吸時氣自下而

上呼時氣自上而下一上一下若存若亡毋令間斷亦毋令矜持但隨其出入少加調停爾

人身元神常在於目五藏精華亦聚於目攷陰符經曰機在目道德經曰不見可欲使心

不亂是以內養之法常要兩目垂簾迴光自照降心火於丹田使神藏於淵不致外馳自然神氣相抱長生可期

冬至小參文

身中一寶隱在丹田輕如密霧濔似飛烟上

槐三

二十四

至泥丸下及湧泉乍聚乍散或方或圓表裏瑩徹左右回旋遇陰入地逢陽升天金葫株永姪女擒鉛依時運用就內烹煎冬至之後夏至之前金鼎湯沸玉爐火燃龍吟東岳虎嘯西川黃婆無為丁公默然身中夫婦雲雨

交歡天一生水在乎清源離已坎戊以土為先土中有火妙在心傳如龍養珠波涵玉淵如鷄抱卵暖氣綿綿磁石吸鐵自然通運花蒂含實核中氣全不守之守如一物存始由乎坎終至乎乾卯酉沐浴進退抽添有文有

武可陶可甄聖胎既就一鍍三關卻使河車運水登山三尸六賊膽碎心寒銀盃盛雪一色同觀玉壺涵水即成大還一聲雷電人在頂門青霄萬里蟾光一輪

冬至詞

因看斗柄運周天頓悟神仙妙訣一點真陽生坎位點卻離宮之缺造化無聲水中起火妙在虛危穴今年冬至梅花衣舊凝雪先聖此日閉關不通來往都為群生設物舍生意正在子初亥末自古乾坤這些離坎

槐三

二十五

日日無休歇如今識破金烏飛入蟾關

玄牝歌

華池神水天地根煉之餌之命長生自古神仙無則說皆因玄牝入真門借問如何是玄牝嬰兒未生先兩腎兩腎中間一點明逆則

丹成順成人一陽起處便下手黑中取白無中有一時身內長黃芽九載三年徒自守世人若識真玄牝不在心兮不在腎窮取生自受氣初莫性天攪輕洩盡

修真口訣

修真之要只在性命兩字離了性命便是旁門古人不知何者為養性洞賓以煉心曉之不知何者為立命張許以伏氣喻之心無所住方是真如此養性也氣入身來沉歸元海此立命也

道家以精氣神三寶為丹頭然煉精之要在乎身身不動則無欲而精全煉氣之要在乎心心不動則無念而氣全煉神之要在乎意意不動則身心合而返虛故神全是故精氣神為三元藥物身心意為三元至要

無生訣經卷第四

槐四

釋迦牟尼佛

法本法無法無法法亦法今付無法時法法何會法

摩訶迦葉尊者

法法本來法無法無法何于一法中有法有不法

商那和修尊者

非法亦非心無心亦無法說是心法時是法非心法

優波鞠尊者

心自本來心本心非有法有法有本心非心非本法

鶴勒那尊者

認得心性時可說不思議了無可得得時不說知

菩提達磨大師

在胎為身在世為人在眼曰見在耳曰聞在鼻辨香在口譚論在手執捉在足運奔遍現俱該法界收攝在一微塵識者知是佛性不

識喚作精魂

亦不親惡而生嫌亦不觀善而動措亦不捨智而近愚亦不拋迷而就悟達大道今過量通佛心今出度不與凡聖同纏超然名之曰祖

迷時人逐法解時法逐人解則識攝色迷則色攝識但有心分別計較自心現量者悉皆是夢若識取心本寂滅無一動念處是名正覺

僧璨大師

華種雖因地從地種華生若無人下種華地盡無生

至道無難唯嫌揀擇但莫愛憎洞然明白圓同太虛無欠無餘良由取捨所以不如莫逐有緣莫逐空忍一種平懷泯然自盡止動歸

動止更彌動惟滯兩邊寧知一種一種不通兩處失功道有沒有從空背空歸根得首隨照失宗須臾返照勝却前空前空轉變皆由妄見不用求真唯須息見二由一有一亦莫守一心不生萬法無咎無咎無法不生不心