

遵生八牋

九

弦雪居重訂遵生八牋卷之九

鍾惺伯敬父較閱

上卷

高子曰氣相須金在攝先養身以却病爲急
經曰我命在我不在於天昧用者天善用者
延故人之所生神依於形形依于氣氣存則
榮氣敗則滅形氣相須金在攝養設使形無
所依神無所主致殂謝爲命盡豈知命者哉

夫胎息爲大道根源。導引乃宣暢要術。人能
養氣以保神。氣清則神爽。運體以却病。體活
則病離。規三元養壽之方。絕三尸九蟲之害。
內究中黃妙旨。外契大道玄言。則陰陽運用。
皆在人之掌握。豈特遐齡可保。卽玄元上乘。
岡不由茲始矣。噫。顧人之精進如何。余錄出
自秘經。初非道聽迂說。讀者當具天眼目之
母云。泛泛然也。編成賤曰。延年却病。

序古名論

金櫃妙錄曰。凡欲求長生却病。大法有三。一保精。二行炁。三服餌。凡此三事。亦各有法。不得真傳。卒難得遇也。故保精之術。列敘百數。服餌之方。略有千種。皆以勤勞不強爲務。夫行炁可治百病。可祛瘟疫。可禁邪魅。可止瘡血。可居水中。可辟饑渴。可延年命。其大要旨。胎息而已。胎息者。不以口鼻爲之。如在胞胎之中。則以成道。又曰。道以精爲寶。施與人。則生人。留於己。則生身。生身求度世。名在於仙位。生人卽功。遂功遂。

而身退。身退陷俗已爲劇何竟妄施而廢棄棄損不覺多久廢老而墜。天地有陰陽陰陽人所貴。所貴合於道但當慎無費。

玄禾曰志者炁之神也。氣者體之充也。善者遂其生惡者喪其形。故行炁之法少食自節心定自安。志堅自通意專自達。久則神矣。若人服炁者曰午后至子時前爲死炁不可服。惟酉時日近明淨不爲死亦可服也。冬三月子時寒夏三月午時熱二時俱不可服。炁若腹中寒午炁可

服腹熱子炁亦可服也。

真人曰。天道盈缺。人事多屯。居處屯危。不能自慎。而鮮有成。故養性之士。不知自慎之方。未可與論養生服炁之道。故向道者。以自慎爲第一事。

太清中黃胎藏論畧

內養形神除嗜慾。

心不動搖六府。如燭嘗修。此道形神自足。專修靜定身如玉。

內絕所思。外絕所欲。

一者上蟲居腦宮。

洞神玄訣曰。上蟲居上。丹田腦心也。其色白而青。名彭居。使人好嗜慾凝滯。學道之人宜禁制之。

萬端齊起。搖子心。嘗思飲膳味無窮。想起心生若病容。

學道者不得內行扶身。却爲三蟲所惑亂也。

二者中蟲住明堂。

洞神玄訣曰。中蟲名彭質。其色白而黃。居中丹田。使人貪財好喜怒。濁亂真氣。

遣子魂夢神飛揚。或香或美。無定方。或進或退。難守嘗。精神恍惚。似猖狂。令子坐臥敗穀糧。子若知之道自昌。

怡然不易。其道自成也。

三者下尸居腹胃。

下尸其色白而黑。居下丹田。名彭矯。使人愛衣服。耽酒好色。

令子淡泊嘗無味。

若嘗守淡泊三尸既亡永無思慮矣。

靜則心孤多感思。撓則心煩怒多起。

服氣未通被三尸蟲較力。或多怒。或多悲思。或多嗜滋味。

使人邪亂失情理。子能守之三蟲棄。

得見五牙九真氣。

五牙爲五行氣。生子五藏中。

五牙咸惡辛酸味。

若五味不絕五藏靈氣不生終不斷思欲想
爲有三蟲鎮隨子尸鬼坐待汝身死何得安然
不驚畏。

三尸之鬼嘗欲人早終在於人身中求人罪
狀每至庚申日白於司命若不驚不懼不早
修煉形神使年敗氣衰形神枯悴縱使志若
松筠亦復無成矣。

勸子將心捨煩事。
靜持心神止捨煩務。

然自得烟霞志。

超然洞悟。烟霞之暢。在乎目前。

鹹美辛酸五藏病。津味入牙昏心境。

但是五味入牙。皆通於兩眼之穴。散滯于百脉之內。

致令六腑神氣衰。百骸九竅不靈聖。

九仙真氣嘗自靈。三蟲已死復安寧。

由于運動呼吸生。

神氣若足呼吸運動。興起雲霧。自然得成隱。

化無滯。

居在丹田內熒熒。

服氣成者居在丹田中。疑結若雞子。炳煥肌
膚堅白。筋骸清勁。

地府除籍天錄名。坐察陰司役神明。內合胎仙
道自成。

入胎息至五百息。當入異境。地籍除名三天
錄仙。至千息。魂遊上境。

胎息真仙。食氣得却。閉真氣成胎息。

服氣二百日。五藏虛疎。方可學入胎息。准九
天五神經云。先須密室。無風。厚軟。氈席。枕高
四指。纔與身平。求一志人。同心爲道侶。然後
捐捨心識。握固仰臥。情無所得。物無所牽。靈
氣漸開。心識怡然。初閉息經。十息至五十息
至百息。只覺身從一處。如在一房中。只要心
不動移。凡一日一夜。十二時。都一萬三千五
百息。故太微昇玄經云。氣絕曰死。氣閉曰仙。
魄留守身。魂遊上天。至百息後。魂神當見其

魄緣是陰神。嘗不欲人生耳。

羽服彩霞何所得。皆自五藏生雲翼。

蟬爲飲氣乘露。故生羽翼。人服元氣而天衣不礙於體。

五藏真氣芝苗英。

太華受經曰。元氣含化布成六根。吉凶受用。應行相從。內氣爲識。胎氣爲神。子能胎息。復還童嬰。反魂五藏之始。光布於水。內有六府。外應六根。

肝主東方其色青。

五緯經曰。肝主於木。生於水。尅之於土。來自東方。其色蒼。當存想青氣出之於左脇。但六時思之不輟。當見此氣如青雲。用此氣可治一切人熱疾。時行臃腫。疥癬急嗽。但觀前人疾狀。量其淺深。想此氣攻之。無不愈者。如觀前人肝色枯悴不可治也。

子但閉固千息。經青氣周流。色自成。

胎息經千息爲內養。此氣青色當自凝結。

心主南方其色赤。服之千息赤色出。

五緯經曰。心主於火。生之於木。尅之於金。來
自南方。其色赤。每日午時。想赤氣在心。大如
雞子。漸漸自頂而出。自散。咒曰。南方丙丁。赤
龍居停。陰神避位。陽官下迎。思之必至。用之
必靈。如此三咒之。能嘗行此氣。存想五十日。
不闕。當爲赤氣。如火光自見。用此氣可治人
一切冷病。當用氣攻之。若病人面色帶青。卽
不治。

肺主西方。其色白。服之千息。白色極。

五緯經曰。肺主於金。生之於土。尅之於木。來
自西方。嘗服。每至丑時。存想肺間有氣。狀如
白珠。其光漸漸上。注於眉間。後乃咒曰。西方
庚辛。太微玄真。內應六府。化爲肺神。見於無
上。遊於丹田。固護我命。用之成仙。急急如律
令。存念一遍。如此四十九日。肺中有氣如白
雲。自見。此氣炤地下一切寶物。及察人善惡。
如寒。用心氣緣是火氣。如熱。用腎氣緣是水