



遵生八牋四之目

延年却病牋

高子曰生身以養壽爲先養身以却病爲急經曰
我命在我不在於天昧月者天善用者延故人之
所生神依於形形依於氣氣存則榮氣敗則滅形
氣相須全在攝養設使形無所依神無所主致殞
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掌握豈特遐齡可保卽玄元上乘罔不由茲始矣噫顧人之精進如何余錄出自秘經初非道聽途說讀者當具天眼目之母云泛泛然也編成牋曰延年却病

箋目

胎息經

胎藏論

玄微七論

內丹三要

服內元氣訣

服氣法

六氣歌訣

十六字訣

絕三尸符咒

守庚申法

八段錦

百病坐功訣

百病按摩法

延年訣

神咒志

胎息經

唐 幻真先生

胎從伏氣中結

臍下三寸爲氣海亦爲下丹田亦爲玄牝世人多以口鼻爲玄牝非也口鼻卽玄牝出入之門蓋玄者水也牝者母也世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十月形體具而能生人修道者常伏其氣於臍下守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎旣結乃自生身卽爲內丹不死之道也

氣從有胎中息

神爲氣子炁爲神母神氣相逐如形與影胎母旣結卽神子自息卽元氣之不散

氣入身來爲之生神去離形爲之死

西昇經云身者神之舍神者身之主也主人安靜神卽居之主人躁動神卽去之神去氣散安可得生是以人耳目手足皆不能自運必假神以禦之學道養生之人常抱其神以爲神主主旣不去宅豈崩壞也

知神氣可以長生固守虛無以養神氣

道經云我命在我不在天地天地所患人不能知
至道能知而不能行知者但能虚心絕慮保氣養
精不爲外境愛欲所牽恬淡以養神氣卽長生之
道畢矣

神行卽氣行神住卽氣住

所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不離玄牝卽
先拘守至神神不離身氣亦不散自然內實不饑
不渴也

若欲長生神氣相注

相注者卽是神氣不相離玄綱云錙銖陰氣不減
不爲鬼纖毫陰氣不盡不爲僞元氣卽陽氣也食
氣卽陰氣也常減食節欲使元氣內運元氣若壯
卽陰氣自消陽壯陰衰則百病不作神安體悅可
覲長生矣

心不動念無來無去不出入自然常住

神之與氣在母腹中本是一體之物及生下爲外
境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本人知此道常泯

絕情念勿使神之出入去來能不忘久而習之神自住矣

勤而行之是真道路

修真之道備盡於斯然聖人之言不可妄乎凡胎息用功後關節開通毛髮踈暢卽但鼻中微微引氣相從四肢百毛孔中出徃而不返也後氣續到但引之而不吐也切切於徐徐雖云引而不吐所引亦不入於喉中微微而散如此內氣亦下流散矣

胎息銘解

三十六咽一咽爲先吐唯細細納唯綿綿坐臥亦爾
行立坦然戒於誼雜忌以腥膻假名胎息實曰內丹
非只治氣決定延年又久行之名列上仙。

高子曰右胎息訣與後李真人一十六字訣相同但
此條每於半夜子後或丑寅時候冬月恐子時嚴寒
夏月恐午時太熱故冬以寅時夏以酉時亦不爲敗
時初起如此習久坐下卽是子午何必因時初起握
固以脚後跟曲轉頂住玉臺柯根使精氣固定手跌

足盤以行其氣務依此銘一咽一吐皆從鼻竅中出
入出聲宜細不令有聲聞之于耳三十六咽數畢舒
伸四肢鼻引清氣亦勿咽入喉中只昂頭引向徧體
四肢以手足徐徐伸縮而導引之凡腹中氣轉噦上
亦勿使之直放口中出往亦用昂頭徐徐舒伸手足
導而引之使氣遍轉四肢凡行持間忽遇此氣轉動
上達皆如此以導引之餘則目得空閑卽以唐李真
人十六字行之自然不饑不渴如常飲食一般不可
厭倦間斷久久行之功不盡述

胎息詩讚

氣本延年藥心爲使氣神能知行氣訣便可作真人

太清中黃胎藏論

蒼嶼道人

內養形神除嗜慾

心不動搖六府如燭常修此道形神自足

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

萬端齊起搖子心常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常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

令子淡泊常無味

若常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

三尸之鬼常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