

道書集成

九洲圖書出版社

古法養生十三則闡微

古法養生本文

- 一曰兩手握固閉目冥心
- 二曰舌抵上腭一意調心
- 三曰神遊水府雙擦兩腎
- 四曰心注尾闕頻聳兩肩
- 五曰目視頂門叩齒攪口
- 六曰靜運兩目頻頻嚥氣
- 七曰澄神摩腹手攀兩足

八曰俯身鳴鼓數息凝神

九曰擺腰洒腿兩手托天

十曰左右開弓平心靜氣

十一無人無我心如止水

十二遍體常煖晝夜充和

十三動靜不二和光同塵

起手一步不錯乃理
法蓋心火也心冥
則火下降火降則水
潮水火既濟則生化
無窮養生家不可不
留意于此

十三則闡微

式一子萬啟型批註

一曰兩手握固閉目冥心。

人身一心耳而其名有三心之本位曰人心其神腦注曰
天心其神腹注曰地心其用有三天心生精地心生氣人
心生血欲收人心必須握固握固者何以兩手大指尖各
掐兩手亥子紋間而以四指包握大指成拳形是也蓋心
乃至靈之物但一著想卽住想處沉心具陰陽其理奇而
耦者本位之心也稽其寄宮乃在兩手之心一經掐夫亥
子紋而握固之則我之人心得住於本位矣心居本位則

一身之氣咸自相拱護。不勞招聚而自相聚於絳闕上下四傍也。凡夫後天之氣。其質潤而溫。凡其聚處。如雲如霧。然於本位。則其如雲如霧之物。必先化而爲液。下滴點心。便化爲血。其間時候。諒非頃刻而化而成。是以握固之後。便應冥心。冥心須久久。則方妙。於是知養生家之所以必握固。必冥心也。我言行是功。必須功夫長久些者。一以心靜不易。而欲令其安然而冥。則尤非易。一以心冥而安。斯爲真冥。而一身之氣來朝。其朝絳闕也。諒非一朝便能化液。苟非聚之久而周。則如雲如霧之效不現。且必吾心冥。

而且安也。則其所聚之氣。亦始和之極。然後得有變化之機。呈焉。此一定之理。奈何可有馬到成功之想乎。聞之師云。世人中宮痰飲之多。釀成痼疾者。無他。每於食後脾倦。或瞪目呆定。或閉目冥定。其在絳宮上下四傍之氣。亦隨而擁護之。亦有如雲如霧光景。但不到化液而起。或卽到化液之後。彼不知內養之訣。而徒知便安一層。則所滴之液。不點入心。而傍落於中脘左右。則成痰。久久積多。則成痰飲症。世之修養家。亦多此停飲之症者。無他。於冥心一功上。不加功。略行香寸許。或半寸許。卽行他功。其靈液未

化血而中止之故耳。我深悉此病。故每勸人於此一步功。上著實加功。今故不憚煩而疏說如右。見者幸勿視爲常談而忽諸。噫。行得液滴化血之後。不接行調心之訣。則又將釀駭人病出矣。其說則剖陳於後云。

二曰舌抵上腭。一意調心。

夫人一身皆心也。虛處者心之體。實處者心之用。此之體用。乃貼粗淺一邊說。其妙義乃氣血焉。以一心之所主者。故曰一身惟心云。古先哲教人修養。而於閉目冥心後。繼以舌抵上腭。一意調心者。旨何在乎。舌爲心之苗。舌抵上

腭則心之神便隨而上注。蓋神爲氣帥。氣爲血將。如是一作用。則我神已上居夫乾元。其中已具有存想泥丸一段妙用。存其間矣。此不過略一存想我泥丸。或有明晃晃氣象。我則卽用此明晃晃一光。遍將我身前後後通體一罩。繼卽從事下句加功。其所謂加功者。不過先調息。看我氣息。隨此光自頂自口自心自腹。次則繼以虛其頭。虛其心腹。是卽存虛妙訣。妙訣之妙。在於存其虛意。而步步自裏達外焉。謂之調者。有不虛處。以意虛之。有不通處。以意通之。有欲達外。而若有牆壁。緊向裏迫然者。我則以意一

散一鬆則其中氣象自能疏暢焉。或若有物兜住我氣機。如被網鎖然。我則以意一放一鬆一脫。其訣在放心於無何有之鄉而已。此又在行之者之能心領神會焉。此之謂調此之謂一意調也。聞之師曰。世多染吐絡血。與夫赤濁腸紅赤帶者。其病類由如上所云。飲食困倦後。得養血化妙矣。無如所化未行於絡。未藏於肝。未統於脾。蹶然而興起。酬應焉。其血橫行而無歸。積而外發。遂成等等症。不勝駭。人世之養生。初行功時。無不見效。已而忽得等等之症。而中止者比比。此非別有故。蓋於調心一功。不加暢行耳。

我亦深悉其弊。故不憚煩而詳論之。如右。

三曰神遊水府。雙擦腰腎。

蓋血爲精本。精爲氣源。而使之血化精。精化氣者。神不遊夫水府。則水冷而不化。其所積留於下部間者。乃頑液。并不得謂之精也矣。古人有言。腎煖則生精。心涼則生血。味斯二語。則神之遊夫水府也。非惟益乎腎。亦且利乎心矣。其訣惟何。將我目光。內導心氣。從我心後。分注兩腰。各盤旋於左右兩腎之間。則凡所生血。卽隨氣降。分注兩腎。經我目神注旋不已。煖氣自生。漸漸大熱。如沸如炙。則隨降

之血立化眞液而色純白焉。此一物蓋卽世人所謂精者。然此一物不經夫兩腎大熱如沸如炙以至各於左右大熱會前升入臍輪再加非常眞火大煅一場。此物僅隨向所積液伏於膀胱左右耳。相火一動則油然走泄。是卽世人所患遺精與白濁也。訣惟加功於兩腰腎使彼腰腎常大熱則臍輪一關自得大熱而精自化氣。其世有赤濁赤帶之症者由所降心血達至於腰未經眞火一烘卽隨氣流膀胱隱伏而滯。後感外邪一引而出男曰赤濁女曰赤帶云。於斯可悟雙腎之不可不加擦而神必腎遊之妙義。

矣。然不標曰神存神運神摩神旋而曰雙擦腰腎者。以人初學其神不靈。其氣不旺。其火不足。其一身之關竅脉絡。半有積痰壅阻其間。引之導之。未易領教。則效不可必。而病可因積。故不得已而教之以手擦焉。嗚呼。此先輩度世不得已之苦心。故立言止此。然有因而薄視之。以爲事非內運。有爲外功。置之勿行。以爲有志。遂有等等病生。卒因功廢。惜哉。余深洞悉其妙。且又洞悉世之流弊。故不憚煩而爲縷詳於右。見者幸勿視爲常談而忽諸。但凡行是功者。擦勿用力。惟以心隨掌轉。自外達中。週而復始。不計擦

之多寡。總以大熱爲妙。慎毋如俗僧之了誦受生經。虛行故事爲戒。何以故。人之一身。血氣旺則無病得染。而神爲氣血之主。又以氣血爲養神之本。氣血之爲一身寶也。人知之而不知所以養之。故日就月衰。而迴瀾無計也。果能從事夫上所言。而又能實心實力。恆久不廢。何長生之不可踰及哉。

四曰心注尾閭。頻聳兩肩。

此段工夫。乃爲初行上言輩。救弊之法。亦養生家必行之作用也。蓋心者神之謂也。果如上言而極行之。其眞炁自

能攻穿尾閭。煖氣冲脊。層層烘升。自達巔頂。原無事乎心注而頻聳也。但彼初學之士。真氣既衰。而神力又薄。其尾閭之關。閉塞而勿開。夾脊之節。二十有四。其間積痰節節有之。苟不仗此有爲作用。其穿關也。固不易。而欲節節通升焉。能無阻。然事又不可中止。倘此尾閭不開。則所有精不固。而所降留之氣。豈肯安駐腹間。不變爲腹脹脇疼。肚癰痔漏。則變爲氣忡心怔。小則亦必變爲牙疼眼赤頭眩等症。幸而關穿脊達。倘或中住。則有發背對口腦疽等患。是以先哲開此不得已有爲作用。以解種種之厄。其訣乃

一意神注尾闾而於糞門作忍大便勢其氣則縮而提矣。如是行之尾闕必開。我則以頭稍向前面而又用意自下提上聳其兩肩。則其氣自從夾脊節節上升。升一節則加一提聳之功。直覺此氣已到玉枕骨間。則可從事於下文之所示也矣。此一段工夫。稽卽丹經所稱黃河逆流一步玄訣。然其關有三。尾闕一也。夾脊二也。玉枕三也。今猶三關僅通其二云。我故曰過此關。尙須從事於下所示者。以有玉枕一關耳。

五曰目視頂門。叩齒攪口。

曰目視者。非以開眼視之。乃以眼合著其目。則向下。而使
其氣上達。有如神在深淵。而一意上注之法。如是視則得
矣。標曰頂門。要使學者察其氣升已過玉枕與否耳。然其
間猶有一段大玄大妙。養生家必行一秘藏而未之泄。其
訣惟何。亦仍在頂門兩字間也。頂者極高之謂。門乃天門。
謂當導引此氣。卽從玉枕關直冲上去。存冲到天上。要覺
有窅窅冥冥。而日月星辰。猶在我神光之下。方爲之足。如
是。則我身後天濁氣。化爲先天清炁矣。如是後。方從事於
叩齒攪口一工。斯無拖泥帶水之弊焉。然我所云天門者。

非指上天之門。原是我之頂。而上通天氣之門耳。此一門也。我身天罡眞炁之所駐者。其炁下臨羣陰。悉化此關一過。則我身所具三關。將勢如破竹。有不待用兵將焉。此修養家至寶之物。而欲得此一炁。非從破關直冲上接天上之天罡。則此炁凝結於頂門。不爲我用。卽或世從別法精修。亦乘雲馭空。而神從天目出者。尙矣。然猶是神仙一門也。惟得此炁而進修之。自有白日冲舉之妙。我師言之詳矣。故於此關。猶詳述如此。至如叩齒攪口。不過聚神引津之小作用耳。然於養生家。則大有所補云。陶貞白眞誥載。