

养生秘旨 清 马齐

孙真人卫生歌

天地之间人为贵，头象天兮足象地，父母遗体宜宝之，“洪范”五福寿为最。卫生且要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气。欲求长生须戒性，火不发兮心自定，木能去火不成灰，人能戒性还延命，贪欲无穷忘却精，用心不已失元神，劳形散却中和气，更仗何因保此身。心若太费费则竭，形若太劳劳则怯，神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。春嘘明目夏呵心，秋冬吹肺肾宁，四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停。发宜多梳气宜炼，齿宜数叩津宜咽，子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸：夏日增辛宜减苦，秋来辛减略加酸，季月少咸甘略戒，自然五脏保平安，若能全减身康健，滋味能调无病难。春寒莫放绵衣薄，夏月汗多宜换着，秋冬觉冷便加添，莫待病生才服药。唯有夏月难调理，伏阴在内忌冰水，瓜桃生冷宜少餐，免至秋来成疟痢。心旺肾衰色宜避，养肾固精当节制，常令肾实不虚空，自然强健无忧虑。

大饱伤脾饥伤胃，太渴伤血多伤气，饥餐渴饮莫太过，免致膨 伤心肺。醉后强饮饱强食，未有此身不生疾，人资饮食以养生，去其甚者自安适。食后徐行百步多，平摩脐腹食消磨。夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。饮酒可以陶情性，剧饮过多防百病。肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命。慎勿将盐来点茶，分明引贼入人家。下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。坐卧防风来脑后，脑后受风人不寿，更兼醉饱卧风中，风入五内成灾咎。雁有序兮犬有义，黑鲤朝北知臣礼，人无礼义反食之，天地神明终不喜。

养体须当节五辛，五辛不节反伤身，莫教引动虚阳发，精竭荣枯病渐侵。不问在家并在外，若遇迅雷风雨大，急宜端肃畏天威，静坐澄心须谨戒。恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休，放宽些子留余福，免致中年早白头。顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧，思量难报罔极恩，晨夕焚香频告解，身安寿永福如何，胸次平夷积善多，惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

可惜歌

可惜许，可惜许，可惜元阳宫里生，一点既出颜色枯，百神泣送真阳去。三魂喜，七魄无，血败气衰将何补，弄元真物属他人，赤宅元君谁做主？劝世人，须慕道，休慕色，慕色贪淫有何益？不念形骸积渐枯，逢人强说丹砂力。丹砂力，人不识，谁人肯向身中觅，灵源经里号真铅，丹华诀内名金液。三茅真君唤作一，子得一时万事毕，圣人秘一不能传，不晓分明暗如漆。一神去，百神离，百神去后人不知，几度欲说不欲说，临时一点泄天机。一神离，百

神悲，日后形悴却如痴，我今念念说向汝，说时又恐泄天机。男子修成不漏精，女子修成不漏经，精不漏兮身不朽，经不漏兮可长生。若晓此玄玄外法，便是长生物外人。

长生歌

与君直说长生理，世上能有几人知。争名逐利心如火，那个回头问道机，哀哉忙忙世上人，个个不醒似梦里。夜眠昼走岂知老，贪恋荣华秋复春。秋复春兮去如飞，不学长生待几时。长生有路无人走，只在眼前人不知。君不知兮为君指，还丹大要在神水。真人炼就结成铅，真铅结汞龙凤髓。腻如膏，白如雪，神仙留下真秘诀。炼归元海号还丹，万神灵兮三尸灭。三尸灭兮寿数多，把定灵关降龙虎。三千功行自能灵，返老还童归洞府。运匹配，逆顺取，坎男离女喜同归。自古神仙诀尽同，人人认取本来宗。朝朝只在君家舍，何劳外觅走西东。劝君急急早须修，莫待红颜变白头。忽然至宝离身去，永劫千生何处求。

青天歌

青天莫起浮云障，云起青天遮万象，万象森罗镇百邪。光明不显邪魔旺。我初开廓天地清，万户千门歌太平，有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。是以长教慧风烈，三界十方飘荡彻，云散虚空体自真，自然现出家家月。月下方堪把笛吹，一声响亮振华夷，惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。逡巡别转一般乐，也非笙兮也非角，三尺云墩十二徽，历劫年中混元斫。玉韵琅琅绝郑音，轻清偏贯达人心，我从一得鬼神辅，入地上天超古今。纵横自在无拘束，心不贪荣身不辱，闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。我家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦，得来惊觉浮生梦，昼夜清音漏洞天。

养生铭

怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病来侵。勿使悲欢极，常令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣云鼓：晨兴漱玉津，妖神难犯己，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行在本人。若能遵此理，平地可朝真。

却病十法

静坐观空，觉四大原从假合，一也。烦恼现前，以死譬之，二也。常将不如吾者强自宽解，三也。造物劳我以形，遇病稍闲反生庆幸，四也。宿业现逢不可逃避，欢喜领受，五也。家室和睦，无交谪之言，六也。众生各有病根，常自观察克治，七也。风露谨防，嗜欲淡泊，八也。

饮食宁节毋多，起居务适毋强，九也，觅高明亲友，讲开怀出世之谈，十也。

病有十不治

操欲淫，不自珍重，一也，窘苦拘囚，无潇洒之趣，二也，怨天尤人，广生烦恼，三也。今日预愁明日，一年常计百年，四也。室人噪聒，耳目尽成荆棘，五也。听信师巫祷赛，广行杀戮，六也。寝兴不适，饮食无度，七也。

讳疾忌医，使虚实寒热妄投，八也。多服汤药而涤肠胃，元气渐耗，九也。以死为苦，与六亲眷属常生难割舍之想，十也。众生诸苦，病居第一。愚者以苦生苦，如蚕作茧，智者于苦灭苦，如鸟脱笼。余悲众生障深，难即解脱，书之以作方便法门耳。

长生在惜精论

钟离师曰：长生不死由人做。长生亦有道乎，昔箕子序六极曰：凶短折。则知人之不能永年者，亦自戕其生也。譬诸草木方长，从而折之，鲜有能畅茂者矣。盖人身三宝曰精气神者，人谓修丹须断淫欲，养生者当以此为第一义也。或曰：炼精者，炼元精，非交感之精，岂在淫欲之断乎？不知元精与淫佚之精本非二物，凡人未交感时，身中无处有精，《内经》云：肾为精府，又云：五脏各有脏精，并无停泊之所。盖此时精皆涵于元气之中，未成形质，唯男女交感，此气化而为精，自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾而施泄，则此精即为渣滓之物，而曰交感之精矣。是其生于真一之中，则为元精；漏于交感之中，则为淫欲。其为元气则一也。是以修仙家只留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，此精日耗，元气日少，渐渐竭尽而死矣。乃世人于交感时，手按尾闾，闭其淫佚之精，谓之留精不泄。不知留精者，当留于未成形质之先，若俟其成质而后止之，则此精已离肾府，而神气已去，使败秽之物积于腰肾之间，致酿成奇癖之疾，何其愚哉？而盲师又诳之曰：宜引此精自尾闾夹脊双关而止，乃为返精补脑，名泥水金丹。噫！是杀人而不操刃者也，能逃天谴乎？然则人之欲留精者，必于平时清心纯念上做工夫始得。

前修格言

《太上玄镜》曰：纯阳上升者谓之气，纯阴下降者谓之液，气液相交于骨髓之间谓之髓，相交于膀胱之外谓之精。心气在肝，肝精不固，目眩无光；心气在肺，肺精不固，肌肉瘦弱；心气在肾，肾精不固，神气减少；心气在脾，脾精不固，齿发浮落。五脏之中，肾为精枢，心为气管，真精在肾，余精自还，下曰：真气在心，余气自归元府。

吕祖师曰：精养灵根气养神，此真真外更无真，神仙不肯分明说，迷了千千万万人。

又曰：二八佳人体似酥，腰间佩剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

彭祖曰：可惜可惜真可惜，自家有宝人不识，将来送于粉骷髅，却向人间买秋石。

又仙真曰：尾闾不禁沧海竭，九转神丹都漫说，总有斑龙顶上珠，难补玉堂关下阙。

寥阳师曰：夫人身中元气，日日发生，只为不知保养，故被二邪侵削。何为二邪？风寒暑湿之邪，喜怒哀乐之邪，日夜攻伐，所以元气耗竭，遂至于亡。真人知道保命，在留得元气住，故敢人升元精、保元气，合做一处，至坚至固，不耗不散，禁得二邪侵伐，然后能长生久视。

施肩吾曰：气是添年药，心为使气神，能知行气主，便可作仙人。

谭紫霄曰：神犹母也，气犹子也，以神及气，如以母召子，孰敢不至？刘赤脚曰：神气自然，如子母相爱，只为尘情相隔，不能相见，若去了一分尘情，即有一分升降。

李清庵曰：心归虚寂，身入无为，动静俱忘，到这里精自化气，气自然化神，神自然还虚。

丘长春曰：修行须要三全。戒思虑，神全；戒言语，气全；戒色欲，精全。又要三满：神满，不思睡；气满，不思食；精满，不思欲。

或问：前修格言既闻命矣，下手之工夫若何？曰：顾人之用力何如耳。吾之所以谆谆于惜精者，盖以色心易动，欲火难禁，情念一兴，精离肾府，或随溺而出，或流溢于外，岂必交感而后泄哉？故曰：有感于中，必摇其精。此古人避色如避仇之说也。是当于欲动之时，急转念头，即行调息之法，呼接天根，吸接地根，内有所事，则欲亦可回，始虽强制，久则自然。如纵其淫泄，则百媚红颜，断送万万千千少年的性命；一堆黄土，埋藏多多少少盖世英雄。

兴言及此，宁不寒心？是以圣贤专为后嗣计，自有天然之节制，何也？男子十六而精通，二十以前两日复，三十以后十日复，四十以后月复，五十以后三月复，六十以后七月复，故曰六十闭户，乃时加爱养，以为寿命之本也。否则，虽勤吐纳导引服饵药石何益哉？唯能保守此精，则气壮神全，长生可渐致矣。或曰：人有一饮而倾四坐，日拥侠邪二八以为乐，乃年老而未艾，有疏仪狄，屏骊姬，以二戒为竞，竞未艾而艾，此曷以故？曰：是系于人之所禀不同耳，然鲜有不伤于所恃者，唯能爱生可延生也。

修行始事

初学修行，当先认炉鼎。《九真玉书》曰：修丹者，先正其炉。炉者鼎之外垣，身是也。炉分八门，曰耳目口鼻，是为。阖辟之户既认明的，须理会安炉立鼎。慎起居，节饮食，调寒暑，少眠睡，收拾身心，惩忿窒欲，惜精、惜气、惜神，使四大安和，神完气足，则此身方成炉鼎，可为入药之基矣。然未

敢遽议行火。盖初入门之人，斫丧既多。此身是个虚器，大药未生而行火候，则虚阳上攻，适自焚其躯也。须营静室，室不宜太明，太明则伤魂；不宜太暗，太暗则伤魄；室中只设一香炉，一灯檠、一静几、一禅榻而已。须办肯心，此事若非真为生死，鲜不中道而辄。故必立志坚刚，割舍不系，直前不回。常观此身如牵牛入屠市，步步近死，既以死为念，则步步弃割，虽有境物纷华在前，目无所见，耳无所闻，念念尽忘：此身亦舍，何况其他？纵遇患难，永无退心，必不以缘分浅、根气薄而自暴自弃也。须屏众缘，盖学道之人，第一要断缘简事，如内接家务，外综世事，不唯劳形役心，牵缠业障，留恋人我，何时得了！必屏除之。所谓旧缘渐减，新缘莫结也。

次学打坐，须浓铺茵褥，使身不苦，解宽衣带，使气不滞，塞充垂帘，正身端坐，耳对肩，眼对鼻，鼻对脐，坐毋倾侧，毋倚靠，要安舒，要自然。息不可粗，不可促，不可闭：不可抑，出入往来，务令绵绵。不可着意，念起即觉，觉之即无，所谓不怕念起，只怕觉迟。若能如此，自然四大轻爽，即安乐法门也。然打坐最是难事，若内无静定工夫，不免束心太急，致生狂疾，如何坐得安稳？昔有武人慕道，礼师以求打坐，师不许上蒲团，令供薪水之役。如是岁余，乞容一坐。师曰：此蒲团一上便不可下了，汝自思之。因其固求，乃使之坐。坐未半时，求下甚急。师令抬大石压其两腿，疼不可忍，大声曰：我以杀人为事！旧性复发。师叱而逐之。其人去而复返曰：事师久矣，幸赐一诀。师曰：我适以石压汝足，汝觉疼乎？曰：疼。师曰：疼处就有道。其人遂大悟，安坐而成道。今之学人，只舍不得这疼，倘真为生死事大，若父子天亲如何可割？则思一日无常，子亦难代，身中自有真种子在也。夫妇恩情如何可割？则曰：夫妻本是同林鸟，大限来时各一天。身中配偶何乐如之，一切家中所有所用如何舍得？则曰：来时空手，去亦空拳，无常买得不来否也。参透此间，忍得此疼，一刀两段，何道之不可成哉！

产药川源论

元精生于肾，仙家借肾府为发生之地，不是用肾，乃向肾中作用。此肾为产药川源也。人或不知，即谓两肾中间别有一穴，真阳伏藏于内，修丹但用真火，逼出这点真阳以为用耳。岂知身中所有，皆后天渣滓之物，仙家不用。若果有元气伏于一穴之内，亦是渣滓矣。故经曰：水者，大丹之根源也。天一生水，其位在北，其卦为坎，乃吾身药物所产之处也。夫元精生于肾，使非静翕则不能生，故作丹必心气下交于肾，肾含受而翕聚之，然后能成变化而生元精也。心气下交，只是凝神入气穴耳。凝者非凝聚也，夫神至灵至妙，潜天潜地，如何凝聚得？但息念而返神，神返于心而不外驰，则气亦返于身，渐渐沉入于气穴矣。气果有穴乎？葆真子曰：人之元阳真气，散于四肢百骸之间，为视

听言动之用，岂有区区藏伏一穴之理？若指一处而注想之，终必成疾，修丹者不可泥于凝神入气穴之言也。此金丹大道，唯借肾为发生之地，以其为气之会、故曰气海；以其深而在下，故曰气穴；以其为金华所生，故曰华也。作丹只要气沉到此处，非用魂注想之谓也。元太虚曰：凝神入气穴之法无他，只是收视返听、回光内照而已。夫回光内照，非执着所在而用意观照之也，不过静虚以返神于内。其实观无所观，照无所照，而亦未尝不观照也。下手之功何如？诀曰：专处致柔，在乎忘情识。忘情识之捷，在乎心息相根据。心息相根据。则情识不期忘而自忘矣。是息也，出入有声谓之纵，出入不尽谓之滞，往来频促谓之喘，不纵不滞不喘，绵绵若存，用之不勤，庶乎心息相根据自然矣。然舍“调”之一字，其奚以？或上机之士，但觉念起，即用调息，略照一照，无念即止，不可太着意也。如以意照之，则累照者多矣，又须加一忘字。盖忘与照一而二，二而一者也。当忘之时，其心湛然，未尝不照；当照之时，纤尘不染，未尝不忘，其忘乃真照也。或有随照而昏散者，因平日千思万虑，纷扰之甚，宅无一主，一旦骤然收拾，把持不定，故随照随乱也。治之如何？才觉妄动，即融妄归真，归之岂外于忘照这些工夫耶？此正动静之机，神一出即收回之说尽矣。使照之而不胜，不可强制，且去应事以遣之，亦不可随乱而流，俟其平和，即忘之照之也。夫修炼至此，又岂有他术哉？只是采取先天之气，以为金丹之丹也。张紫阳曰：采者，采真铅于肾府；取者，取真汞于心田。钟离师曰：肾中藏伏父母之真气，所谓铅也。铅中有真一之水，曰铅中银。肾气传肝气，肝气传心气，心气自涵而为液，所谓砂也。液中有正阳之气，曰砂里汞。传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中采取真一之水，心液不耗散，液中采取正阳之气。盖不采而采，采而不采，不取而取，取而不取。陈虚白所谓身心不动为采药也。至如火候、药物，真火本无候，大药不计斤。白玉蟾师曰：心者，神也，神即火也，气即药也，以火炼药而成丹，即是以神驭气而成道也。夫修炼而至于成道，则神气浑融，婴儿显象。婴儿者，即我一灵真性，纯阳不杂耳。白玉蟾师又曰：人但心中无心，念中无念，纯精纯气谓之纯阳。仙家只是教人养神，因人迷溺嗜欲，不能一刀两段，故设为长生之说以诱之。人贪长生乃肯去做，一心修炼养气，其实借炼精炼气以系此心，养得元神灵妙，非是元神之外，精气别结一个婴儿也。然必静虚之极，无我之至，始得脱胎神化。李清庵曰：身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方是全真。旨哉！旨哉。

精气神论

或问：紫阳师曰，炼气者，炼元气，非呼吸之气。然则元气恶乎在耶？曰：元者混于杳冥恍惚之中，而实不离于呼吸之气者也。朱紫阳曰：天地只是一

气，自今年冬至到明年冬至，唯这一个呼吸，呼是阳，吸是阴。玄同子曰：呼乃气之出，故属冬至之后，大则为天地一岁之呼吸，是以仙家千绪万端，譬喻不过呼吸二字而已。问：人身一呼一吸谓之一息，而经言调真息，又言胎息，果呼吸之息欤？曰：人身一日，一万三千五百呼，一万三千五百吸，一呼一吸，谓之一息。《丹经》曰：天地呼吸于内，故长久。人能效天地呼吸于内，亦可与天地同其长久。但常人之息以喉，则元气亦随之而出耳。

且以调息之法言之，盖调久则神愈凝，气愈微，久之又久，则鼻息全无呼吸，止有微息在脐上往来，与婴儿在母腹中一般，所以谓之胎息。乃神气大定，自然而然，非有作为也。然此要在忘机绝念做工夫，故曰：心定则息自调，静久则息自定。修炼至于胎息，而后气归元海。气归元海而寿无穷矣。世有教人抑息者，抑则勉强以制之，非自然之妙也。《丹经》曰，服气不伏气，伏气非服气，服气不长生，长生须伏气。盖服者如鱼吞水，入者即出，不能存也；伏者如猫捕鼠，使气不走泄，结而成丹即含光，所谓内气不出，外气不入也。或又问：紫阳师云炼神者，炼元神，非思虑之神。二者果有异乎？曰：心也，性也，神也，一也。以其禀受于天，一点灵明谓之元神；后来为情识所移，则此没于其中，遂成思虑之神。其实元神浑浑沦沦，不亏不欠。人能回光返照，去其情识，则此思虑者，莫非元神之妙用矣。或曰：精气神之在人也，均谓之宝，均所当重也。然紫阳师以神为君，以精为主。夫人之有身，动静语默，皆此气为之运用，是故气聚成形，气散则绝命，气独非人之本乎？曰：精神固非二物，神气原不相离，三者一以贯之者也。而元精、元气、元神主宰于其间，自然相生而不穷耳。故紫阳师云：元神见则元气生，元气生则元精产。是以元精炼交感精，以元气炼呼吸气，以元神炼思虑神，二物混成，与道合真，自然元精固而交感之精不漏，元气住而呼吸之气不出，元神全而思虑之神不起。修丹者，修此三者，故全也。

仙师六字治病诀

此诀治五脏六腑之病，即呵、呼、 、吹、嘻、嘘也。以呼而出脏腑之毒瓦斯，为泻，呼字；以吸而探天地之清气，为补，吸字。凡入室静坐，扣齿，咽津，先念呵字治心，念毕即徐徐吸之，出多入少，俱勿令闻声。盖闻则气粗，反伤气也。如此六度。倘口内有液，咽下一口亦可。

次念呼字治脾，次念 字治肺，次念嘘字治肝，次念嘻字治三焦，次念吹字治肾，悉如呵字法，各六度，是为三十六小周天也。又看何脏腑受病，如目病，即念嘘嘻二字，如前法各十八遍，总之为三十六，连前为七十二，谓之中周也。又根据前法，念六次；各六度、是为三次三十六，合前共计一百零八，为大周，曰百八诀也。凡遇各脏之病，即根据各诀行之，不拘时候，大约阳时

，不拘以数限。总之三百六十以应周天之数，尤为神妙。然修养家又谓肾无泻法，故曰四时常用嘻，八节不须吹也。又考《四时常摄论》，春，肝气盛者，调嘘气以利之；夏，心气盛者，调呵气以疏之；秋，肺气盛者，调气以泄之，冬，肾气盛者，调吹气以呼之。此治于未病之意，不在区区药石间也。

神水滋养法

吕祖曰：舌上之水，可以活人，但要知天机潮候，每日根据时下上。面东静坐，舌抵上，自然舌上二窍神水逆流，心液滋合，一如潮涌，充满口颊，上润顶门，中注五岳，分作三咽，送下丹田。

行之十日，肌肤莹润，面色光泽，百日功成，永照心经诸疾矣。

天机潮候

初一日子午末。二日丑未初。三日丑未正。四日丑未末。五日寅申正。六日寅申末。七日卯酉初。八日卯酉正。九日辰戌正。十日辰戌末。十一日巳亥初。十二日巳亥正。十三日巳亥末。十四日子丑初。十五日子丑正。十六日子丑末。十七日子午末。十八日丑未初。十九日丑未末。二十日寅申初。廿一日寅申末。廿二日卯酉初。廿三日卯酉正。廿四日卯酉末。廿五日辰戌初。廿六日辰戌末。廿七日巳亥正。廿八日子午初。廿九日子午正。三十日子午末。盖此时人身气血亦朝至顶也。

八段导引法

（亦可却病，又名八段锦）

闭目冥心坐，握固静思神。

闭目冥心，总以求静。坐法以左脚后跟曲顶肾根下动处，不令精窍漏泄，谓之握固。

叩齿三十六，两手抱昆仑。

头面谓之昆仑。叉两手向顶后，数九息，勿令耳闻。

左右鸣天鼓，二十四度闻。

移两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次。

微摆撼天柱。

摇头左右顾，肩膊转动，二十四次。

赤龙搅水精。

赤龙者，舌也。以舌搅口齿并左右颊，待口中津生。

漱津三十六，神水满口匀；一口分三咽，龙行虎自奔。

液为龙，气为虎。

闭气搓手热。

以鼻引清气，闭之少顷，搓手甚急，令热极，鼻中乃徐徐放出气。

背摩后精门。

精门者，腰后外肾也。合手心摩毕，收手握固。

尽此一口气，想火烧脐轮。

闭口气，想用心火下烧丹田，觉热极，即用后法，丹田在脐轮下一寸三分

。

左右辘轳转，两脚放舒伸。

俯首摆撼两肩三十六次，后将两脚放开舒直。

叉手双虚托，低头攀足频。

先叉手相交，向上托空三次，后以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐。

以候逆水上。

喉中津液生，如未生，再用搅水法。

再漱再吞津；如此三度毕，神水九次吞。

谓再漱三十六，如前口分咽，乃为九也。

咽下 响，百脉自调匀；河车搬运讫，发火遍烧身。

摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次，想丹田火自下而上遍烧身体，想时口鼻皆闭气少顷。

邪魔不敢近，梦寐不能昏；寒暑不能入，灾病不能侵。

子后午前作，造化合乾坤；循环次第转，八卦是良因。

法于甲子日夜半子时起首行时。口中不得出气。唯鼻中微微放清气，每日子后午首各行一次。然此修仙家能也，凡人事忙，不必拘定，但一日之中得身闲心静处，便是下手所在，多寡随行可也。

丹阳祖师回阳固本十六锭金诀

一升便提，气气归脐，一降便咽，水火相见。

凡修养家，以鼻为天门，以口为地户，地户常闭。天门常开，故此法只以鼻息为候。

遇鼻入息曰吸，即便升气，将下部前后着力一提，气气归脐也。遇鼻出息曰降，即便放身自在，徐徐出气，咽津一口，然有声，亦以意存送于脐中，乃是一降便咽，水火相见也。盖脐中乃真元所聚之处，真气悉藏于此，原胎息之所也，凡咽纳之际，若有津液，尤为妙也。一升一降，使气相会，心肾相合，水火相见，所以谓炼成离女液，咽尽坎男精也。如此行之，不计度数，不拘时候，要行即行，要止即止，一身之后，脐轮火炽，两肾汤煎，腹中气转，如雷之鸣，小便渐减，久而百病皆除，延年益寿矣。

积气生精

积气生精，不外神气相守之功，虽功同而用则异也。凡精不足者，与欲开

关者，俱宜用积气生精之功。凡神气不足者，与开关后者，俱宜用神气相守之功，若人于酒色财气、思虑过度，耗其精神者，丹田空虚，下元虚冷无力，入房易败，种子不结不射，宜于玄关行真息升降。于子后午前，或食少腹虚之际，运机用息，内联呼吸，每于此玄关升呼降吸，为一息，俱会于命蒂之处。行真息即生真气，有真气即生真精，是积息正所谓积气也，积气正所谓生精也。何也？真息乃气之阖辟，真气乃精之父母，故炼士欲积气生精；须于积息中求之，每节积三十息，咽津一口，共积至十二节，以合周天一年三百六十日之数，数完自觉气满精生矣。行旬日功，禁欲节劳，保守精气，自有奇验。久久行之，则精气生旺，诸病不生，开关之功全赖于此。凡一节三十息完，生华池神水一满兑，是验也。若津液不生，功夫不到，必须另为。

炼精化气

夫炼精化气，乃逆行法也。欲知仙凡之隔，当知顺逆之分。经曰：顺则成人，逆则成仙是也。顺行则致一身之气化而为精，是以阳变阴，乃成人之道也。凡人有所感触而兴起者，或交感忍而不泄，或梦觉交而未遗，犯此者，精虽未：泄，然念头驰动，而流珠便欲去人，其精已离各脏腑，奔出于肾，凝聚于阴跷、会阴等处矣。由是其精有从溺出者，有结为悬痈者，有闭其窍溺不通者，有变为赤白浊者，有变为淋沥者，有致遗精不禁者，有凝结为痔漏者，有积久不泄，遂致一溃倾命者，种种遗患，难以尽举。仙翁所以怜悯世人，立此炼精化气之法；以却其病，以延其年，非大有福缘者，不能遇此。须要知其聚精当为何时，及其炼精为何功耳。如前云感触兴起、交媾不泄、梦交未遗者，非所谓聚精之时耶？此时能根据法行炼精化气法十余转，则运所聚之精悉化为气，又何有疾患哉？久久行时，则能使精元完固而可无漏矣。此炼精化气之法，人实难明其义。譬精犹水泽也，能以法运精使升，不犹地气腾其水泽为云雾乎？气升作甘津降下中黄，不犹云腾化作甘津以敷九野乎？精出于肾，止聚于一处，到此复上泥丸，降下中黄，则散于一身四大矣，《易》所谓黄中通理是也。诀曰：平气定其息，以手握龙身，鼻息用力提，龙神往上奔，神龙归大海，阴跷上暂停，自南转北去，须臾到命门，驾起我白驹，挽着辘轳行，夹脊三关过，曹溪上太清，兴云布甘雨，阵阵落黄庭，行此运气法，百病不来侵。炼士请细玩之，乃有得也。

仙师口诀

凡视听言动，皆我神也。欲行功，须先以意收回所散之神，次聚内外两肾中间之气，常兜二子向上，一遇阳生，即以左手中指掩马口，右手双指紧抵阴跷穴，随怒目切牙，吸鼻，咽气一口，驼腰憋腹，着力提搐入泓池水内，瞑目端坐，习静调息，息息归根，务令纯熟。又加导引按摩，吹吁呼吸，如有津液

，漱咽下丹田。此乃筑基炼己之法也。

凡行坐动，须从缓缓，若存若忘，不可急忙取效，所谓急则反受其敌也。迨夫调弄习惯，则放去收来多由得我矣。每泓池中水火相见了，鼻中重吸一吸，咽气一口，则津液心火都下入丹田。

咽时即搐外肾，便津气 有声，然后徐徐稍放出气，如此谓之一次，少停再行。或略睡便起，不必拘于时候，要在次第行之。初次行一九，次七加之二九，至三九四九，数多为妙。然亦不可执定数目，恐劳神耳。

已上法行之一年，则下田自实，第二年方可运用河车法。若神气充溢于四肢，津液流通于上下，谓之水火既济。使阴阳交媾于丹田之内，后行河车转运，使真气循环于一身之间。必须宁神定息静坐，先搅左关二十四，后搅右关二十四，次搅双关二十四。左右两膊，一前一后，更换相扇，共四十八。左右歪肩，共四十八。左右手屈伸二十四。顾左肩一十四，右肩一十四，仰头一十四，点头一十四。正立起，以手扶物，左脚屈伸二十四，右脚屈伸二十四。鞠躬，左右手舞足蹈二十四。将身向前凹脊，两手握固，大搅双关二十四。行毕少坐，方可起身。盖凡漱炼津液，为生心汞。汞为神水，炼至华池皆化为铅，一意常照泓池水中，乃两肾中间。肾生精，精化气。气者，大也。为聚火烧丹，每于子午卯酉四正时，可常叩齿集神炼之。液在下田则化为气。

一见金精发现时，盒饭肘后飞炼，一撞三关，逆流直上，气冲泥丸，如辟水相似。凡定中药生，急急采之，肘后飞过，先过尾闾为第一关，次夹脊为中关，玉枕为三关。要闭塞两耳，耳乃肾之门户，勿使走泄。头顶紧缩，着力提，过尾闾，有九窍，上有四十二骨节，直透泥丸，犹日月之飞腾黄道也。第二关，如前法提起，飞过夹脊二窍。第三关，复如前法提起，飞过玉枕，有九窍。然此关颇难开，须闭息令紧，以大白牛车力如礼打之状，亦不能放。头顶气从肾中生，从夹脊直透上脑，其时药物都从顶门过，须臾觉脑门如火热且重，即缓缓抬身，徐徐放气，自明堂两眉间飞下，即吞入腹中，解化为水，经洞房，入黄庭，渐渐变成黄芽矣。近有修真之士，不得真诀，未能聚火，未能炼铅，丹田无药，下手便行搬运周天火候，妄致气血奔驰，虚阳冲脑，令人头晕目眩、耳聋、鼻流清涕，岂不深可惜哉？正所谓腹内若无真种，犹将水火煮空铛耳。诀云：按巽骨，攀心窍，此中消息谁知道，牙关咬定是秘传，从此元神入怀抱。此盖不用心，而以手行火候，正无为之工夫也。用左手按尾闾，尾闾即巽骨也。右手行火候，火候即周天火也。如斗柄之指十二辰，而心不动，至静中不知身之为我，我之有身，真液下咽。 有声，每滴有一铢，以二十四铢为进一两，水应坤策也。此只是八口，紫阳师云：口八八刀。盖指每灌漱津液，一口分三咽，咽之有声，止八口也，定中胎息自动，情极而嘘，如春池龟息

，动三十六为进一两，火应干策也。一抽一添，一进一退，乃为周天火候，正所谓周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符。如此行持，不记年月、直待脱胎神化，方为了当。

日用经

饮食有节，脾土不泄。调息寡言，肺金自全。动静以敬，心火自定。宠辱不惊，肝木以宁。恬然无欲，肾水自足。

固精法

人生之精，每生于子时。此时盘膝正坐，手齿俱固，先提玉茎如忍小便状，鼻即收气有声，直至丹田始满，口始微微放气，一放一收，要想脐中出入，每行七次。或阳举，亦以此法行，自倒矣，收气宜长而洪，放气宜微而缓。

运气法

凡运气，必先提谷道如忍大便状，鼻即收气，存想从背脊逆上泥丸，注意顷之，鼻方放气，即想下归丹田。

健脾胃法

《内经》云：人身背项下七节之旁，内有小心。小心者，命门也，男子藏精，女子系胞，常借胃土之功，胃弱则不能振精。精者，五谷之华，凡不寐、多思、手心热耳鸣、目眩诸火症，皆相火也。治之之法，一搓一兜，左右换手，九九数足，真精不走。一日之内，辰戌丑未四时，食后净室端坐，鼻收气闭住，左手将外肾连囊向上紧兜，右手在脐之上，心之下，用力横搓，默数三十遍，气急，口作嘻字吐出，调息再行，如此九次。却换右手兜，左手搓，亦九次。久行脾胃大健，精力强壮，饮食多进。

翻江倒海法

昔人谓大饱则脏气不流通，因生众疾，故中年人以节饮食为本。又云食取补气，不饥则已，过饱而以药物消化，尤伤和气。只须闭口，用脐下转气，左七右八，名为翻江倒海，如此不计遍数，自然暖气，而饱者宽矣。又直下一口气，名为凿山开道，用之大验。东坡云：脾胃恶湿。水饮宜少，脾胃恶寒，生冷宜节。

泻命门大法

戌亥二时，上床仰卧，枕高四指，四肢宜伸，以鼻收气于右肾，火从口中嘻出，默数百次。却以右肋着席卧，蜷两足，钩两腿，一手掩脐，一手掩外肾。古人云：三焦须是卧嘻行。又云：睡如猫，精不逃，睡如狗，精不走。是为养元之大法也。

擦肾治频溺法

老年夜起频溺，亦一病也。昔林某频溺，一道人教以擦肾法。每卧时坐床

垂足，解衣闭气，舌柱上，目视顶，提谷道，以手擦两肾穴各三十六，少息，至四十九、至四十一，多多益善，行之旬日，果称奇妙。

擦涌泉穴令腰足轻快法

每日趺坐，两足相向，闭目握固，缩谷道，一手扳足趾，一手擦摩足心，至极妙，少息、再行，日五六度，能令步履轻捷。昔欧恩忠晚年患足疮，痛不可忍，得此法，用之三日而愈。盖此穴在足心，湿气皆从此入也。

睡诀

卧时必须蜷足、侧睡，以敛其形，若仰卧则神荡矣。

固手指诀

手不固，则心血不生。若行功时，必须将大拇指捏在四指根间，握固而定

。

固齿诀

齿不固，则经络不通。若行功时，必须口紧闭，牙齿着实咬定，而不可放也。

舌诀

行功时必要舌抵上，则舌下玄膺穴开矣。此穴开，真气可流通于周身百节，若闭无益。

坐诀

身必正，头必直，背脊如铁柱，盘膝端坐，以眼垂帘，观鼻、观脐。如身屈曲、头缩，气即不能通矣。

眼诀

坐时开眼，则神不聚，须宜闭之。或想上下左右，则将瞳神向之便是。倘修大道眼要垂帘，养病必要闭目藏神，方为有益。

漱唾诀

行功时将舌抵上，舐久则生津，津生则漱之，漱之则咽下四分，留下六分，以俟火炎而润下，如平常时，漱津满口，分为三咽，汨然有声而下，不必存留。

抚摩诀

身不抚摩，则气不通畅。于清晨将两手搓热，将头面并夹脊、肾擦极热便止。自然周身畅快而多益矣。

摆身诀

饮食后，将两手搓热，于脾胃间抚摩。再将两手握拳，绞固于胸前，横摆腰间七次，左右转腹亦各七次，须臾胃运而食消矣。

运手诀

手不运，则手肢不遂。每朝将左右手把手前骱绞扭，不计遍数，或在热面水内把手骱绞扭更妙，使老年再不手抖。日日为之，不可间断。

运足诀

足不运，则足力不健。行步时须将脚丢如踢球状，如此时常行百数步，则足力永健旺矣。

去汗诀

客汗不发，其邪气不得出，正气不能扶，而疾难奏功。倘遇病，如疯癘蛊胀痛膈等症，必须发大汗三日方妙。

暖丹田诀

治小肠虚冷疼痛，端坐，两手摩丹田，闭息行功，运气四十九口。

三不动诀

肾不动，精全；身不动，气全；心不动，神全。三圆三全，自然成仙。

三满诀

精满不思色，气满不思食，神满不思睡。

四大忌

一年之忌，不可过劳、大怒；一月之忌，不可大醉；一日之忌，不可过饱；终身之忌，不可清晨时常受气。

四少诀

口中要言少，心头要事少，肚里要食少，晚间要睡少。

洗眼方用皮硝六钱，清河水一碗煎七分，每次带热洗七次，每日照前，一年之后，瞳目光明矣。

洗眼日期正月初五日 二月初一日 三月初四日 五月初六日 六月初四日 七月初二日 八月初一日 九月初三日 十一月初六日 十二月初五日 四、十两月不洗。

光绪十九年手录