

紫闺秘书 杏溪浣香主人

紫闺秘书序

杏溪生平。无所不览。素好异书奇术。集得此方。内外甲乙。区别分类。数十余年。盈然帐中。暇取录之。遂成集。然思牒云剑慧。终难隙减。恐或遣散海内。流布匪人。不识玄功。唯关要利。不无饮水执剑之书。真欲火之。终不忍。且思此书。集之不易。皆海内秘方。终古奇术。自黄帝相传。授受讫有分源。虽寸珠尺璧。不足与易。故聊存之。题曰紫闺秘书。取秘而不可废之义。何则。紫为闺色。闺乃余分。虽非正声雅色。然可譬诸律吕。非闺位不成。文章无闺色莫彩。自古以来不可废也。爰自为序。

中秋之夕书于浣春轩

紫闺秘书

秘集各家房中养生术序

天下养生之说者。曰。必弃人事。入深山。食苓术。衣草木。友麋鹿。而后可以养生。是不然。若然。是苦生也。非养生也。养生者。生生皆可。不必有所择焉。夫人欲之中。亦可养生焉。动静方为道之中寄。不离于是。饮食男女。欲之所存。不过于非。若是。则我役物而不为物役。则闺房亦深山也。稻粱亦苓术也。绮罗亦草木也。丽妻亦麋鹿也。奚必彼此抉离人性乎。传曰。食色性也。夫道人。将修心炼性。而去其色。是去其性也。去其性。是为丹而去其汞也。焉可以养生。故善养生者。善养欲者也。何则。欲近情。情近性。性近神。神生气。气生形。形生欲。欲生生。生则谓道。故道常在人之欲中。老子曰。常有欲以观其窍。常无欲以观其妙。窍妙之间。道之所介。有无之际。岂非道之所存。欲之所处乎。是以知道者。必不能去欲。去欲不成道。凡我所谓道。非鬼道。非神道。是人道。而云仙道者也。独阳道不存。独阴道不生。故黄帝与素女。不讳其术。着之竹帛。始有其书。要盖欲。遵养性情。恬愉驱魄。而不绝生生之理。不伤性命之源。此虽有男女之迹。而其中不淫。寂然不动者。固不足摇我混然太极之精也。是以可贵。荡者不知。流入于淫。始有采阴补阳。运气骈势之说。便已误人。则又不得其求。乃多外附强制之事。流毒种种。博取一时眼前。不图身后。往往离奇诡譎。以致録生绝理。不终其天年。并夭其子孙者。甚可悲夫。呜呼。此非养生。是丧生也。则又奚取。故知此方者归诸正。

时岁次于逢摄提格之陶嘉月杏溪浣香主人书于浣春轩

序终

秘集纯阳房中术引

夫纯阳之道。始自轩辕。填坎补离。扶衰助敝。返老还童之说。则素女与

焉。治及风流。迨战国及秦。海内方士供究其术。然而未睹其真。独汉东方生。爰精其术。班固录其书于艺文志。其外传称。飞燕内视三日。复如室女。天寒雪体。风立不凜。为异。益亦知采运之术者也。鸡皮三少。曷足怪乎。故云斯道譬诸金银器损。须用金银补之。犹如接木必以树也。若夫人欲损。岂不可以人欲补之。若知此说。而得其精要。则长生不老。功夺造化。大则轻身冲举。小则却病延年。其鸡皮之事又曷足言乎。

龙岩飞戊申上巳吉旦地山道人书于东明蓬室

引终

纯阳子房中术目录

安置炉鼎篇

大锁方闭篇

回躬御女篇

从心求味篇

还精采气篇

赫赫金丹篇

炉中呼吸诀

展龟秘诀

进火還元诀

玉泉无漏法

运精填脑诀

搬运秘诀

取火煮海诀

子午流通诀

消息散气法

六字延生诀

就炉铸剑法

吕公安乐歌

孙真人金丹诀

目录终

安置炉鼎篇

夫安置炉鼎者。乃广成子授黄帝补虚之法也。炉鼎者。可择阴人十五六岁以上。眉清目秀。唇红齿白。面貌光润。皮肤细腻。声音清亮。语言和畅者。乃良器也。若元气虚弱黄瘦。红候不调。及四十岁上下者。不可用也。凡与之交。择风日暄和之候。定息调停。战之以不泄之法。待其情动昏荡之际。舌下

有津而冷。阴液滑流。当此之时。女子大药出矣。上则紧啞其舌。以左手拗其右肋。下则神惊。精气泄出。吸其气和液咽之。则玉茎亦能吸其阴精入管。如水逆流直上。然后御剑。则神妙矣。夫上采舌者。谓之天池水。中采乳者。谓之先天酒。下采阴者。谓之后天酒。崔公云。先天气。后天气。得之者。常似醉。岂戏语哉。依法采其三次。若其阴实不过。候其情甚。紧啞其舌。退龟少出。如忍大便状。则其阴精自泄矣。此术巧妙。功用极大。不可轻传。以泄天机。慎之。慎之。

歌曰。

采阴须采产芝田。十五纔交二八年。

不瘦不肥颜似玉。能红能白脸如莲。

胎息有真都是汞。命门无路不生铅。

炼成铅汞归元海。大药能为陆地仙。

大锁方闭篇

夫大锁方闭者。乃撒手过黄河之法也。凡性急燥之人。须半月方可闭住。惟缓者。数日便闭。若一月之后。金关永闭。玉户常扃。自然不泄一点。初下手时未便惯熟。倘或精泄。只是清水。行之五七日后。清水亦不泄也。初交之际。用三浅一深。渐渐至九浅一深。往来扇鼓三百余次。但觉欲泄。急退玉茎。按阴额。以右手三指。于谷道前阑住。把一口气提上丹田。咽气一口。澄心定虑。不可动作。少顷。时玉茎复振。依前扇鼓。若情动。蹲身抽出玉茎。如忍大小便状。运气上升。自然不泄矣。夫精气乃一身至本。只图快乐。泄尽元阳。譬将珠玉投于渊海之中。安可再得。每遇交合之际。闭口定息。使气转运。化为津液。而归丹田。不得出气。但微微于鼻中放出。如口不闭。则精气易泄也。若气流入膀胱等处。反成诸病。可不慎欤。至于交战。勿令大醉大饱。每于戌亥二时之间。乃阴盛阳生之候。去却里衣正坐。右手握肾茎。紧兜左手于丹田上。搓摩九九之数。方向阴户。却照前扇鼓。三浅一深。次以九浅一深。往来扇鼓数百。欲泄。即抽身起。以灵柯按阴额。缩龟咽气。存思少时。扇鼓如法。觉精动。依前提出。澄心定息。扇鼓倍之。或至一千八百之数。如彼此不倦。依法为之。行之久久。自然不走泄一点矣。

歌曰。

欲习于中理。先知补玉柯。

玉柯既健壮。撒手过黄河。

灵柯按阴额。黄河水逆流。

闭思真气定。自可控金辘。

又曰。

空字明书穴下工。下工到处是真空。

真空穴下能生巧。直入长生大道中。

回躬御女篇

房中术。行至一次。身体不倦。至三五次。扇鼓至一万二千八百之数。依前提身缩龟。咽气一口至丹田。急缩下部。不令走泄。第一上峰。始采女子口中津液咽之。第二中峰。复采女乳汁吞之。第三下峰。闭气蹲身。如龟状。急缩下部。采其红铅。从尾闾运上昆仑顶。散于四肢。返老还童。诸疾不生矣。真人曰。欲采下峰。且先学运气法。得玉茎巨壮。可塞阴户。然后咏吸阴中之气。从玉茎管逆入丹田。此三峰法也。

歌曰。

永镇金关日。长扃玉户秋。

施功如到此。御女复何慢。

又曰。

欲解回躬秘。身形似缩龟。

三峰如累卵。二者觉先知。

又曰。

万千数毕至回躬。四大安然百脉通。

纹皱尽舒颜玉美。始知凝想大有功。

从心求味篇

自初下手。须缓缓施工。按擦不可性急。已上运用。实天地交媾。夫妇和畅。全美之道也。既不损阴。又不亏阳。交感百日之后。阴亦不倦。是乃体不交而神自交。意不合而气自合。端然静坐。涣然舒畅。内外神气自然翕合。每日有三十二般真味。是乃从心求味也。

歌曰。

大锁金关毕。回躬御女收。

精神如此到。真味称心求。

缓缓施工闭。精神夜夜修。

和鸣夫妇美。任意畅千秋。

又曰。

慎勿狂狷身又高。百千度了气雄豪。

果然净坐思真味。体不交而神自交。

又曰。

伺其真味来。炉中自交媾。

一宵能百度。黄河水逆流。

还精采气篇

若论成功。止其不泄。未足为奇。要在还精采气。斯为大道。或曰。何谓还精采气。答曰。凡扇鼓至千百之数。女有阴交三穴。一两乳。二两胁。三两肾是也。往来扇鼓之间。候其声娇色变。眼慢口合。手冷心烦。彼时急缩下走。蹲身如龟。其牝中津液自我灵柯吸入。故曰饮海黑龙收也。一合自己元阳。二得混而为一。从尾闾夹脊透上泥丸宫。再降入丹田。滋养真气。岂小补哉。盖女子一身属阴。惟津液属阳。故曰水中铅。阳数也。又称为红娘子。男子一身属阳。惟精气属阴。故曰沙中汞。阴数也。又称为白头翁。红乃为铅。白乃为汞。与真液相合。搬上泥丸宫。则齿发不落。而颜如童矣。

歌曰。

火锁回躬罢。施工真味周。

还精方采气。饮海黑龙收。

又曰。

还精仍补脑。采气入丹田。

此道行三熟。端然作地仙。

又曰。

阴里回身是属阳。肾宫红液起琼浆。

时方认得真铅汞。渐入长生不老乡。

赫赫金丹篇

采战时。先用绯线。折回耳间。述比之鼻窍。然后将绯线周围颈项。如不大一米未发也。研乳香半钱。调好酒乙盞。吞下。煮羊肉四两。令女先服。三五日一浴。或月日一浴。候天气晴明时行之。于此。一意诱合。候其情动。用雌鸡翎三寸二分。将绯线扎缚一处温存浴定。缓入阴户。向前进一寸二分。其液自可灵柯穴入腹内宝鼎。名曰返圣胎。产出婴儿。长生久寿。虽寒暑疾病。亦无害也。

歌曰。

欲识水中金。红娘二八阴。

温时经岁久。方可采其真。

又曰。

黄芽仙顶辨东西。不向阴宫路上迷。

灵雀两头千里羽。圣人三转九霄梯。

又曰。

龙降虎伏玄关启。虎动龙吟玉管齐。

风摆水中金液动。返回谁肯恋空枝。

炉中呼吸诀

凡采战。先须端坐。凝神定气。以鼻引清气。口内呵出浊气一口。即次叩齿。以舌搅华池。咽津液。行导引法。然后。把玉茎徐徐进步。候其情动。摇取彼右手子纹。啞住其舌。取他津液一口。仍吸其气咽送。存神定气。缓缓入炉。若要满炉。以聚气为法。次掐其第三中指之间。用九浅一深。二疾八迟之法。进百余步。再依前法掐取之咽下。再进百余步。又取之。如是数次。其妙不可言也。若要不漏。频频出炉。缩肋提呼。各吁气一口。再提再呼。倘若紧急。提呼不依。即于尾闾关。用手抵住。自然不漏。玉柱金枪。通宵不倒矣。非独阴畅。抑且阳欢。凡采取。候其情动。阴户开张。津液流溢。他动吾静。不可深入。啞住其舌。吮华池神水咽之。自然阳气壮盛。欲退。即掐第三指。又吸取真气三四口咽下。然后出炉。既退不可就眠。且喘坐。吐纳三十余口。用黄河逆流法。运归四肢。待安静。方眠。欲再战。依前法为之。若女子津液有损。罢战还他五口。呵每口。令彼三次咽之。如不还。则黄病夭丧。不信但行此法。十日半月之上。见面目痿黄。精神短少。是其验也。慎之慎之。

展龟秘诀

夫欲展龟身长大者。于子时后午时前。乃阴消阳长之时。静室中披衣端坐。凝神屏虑。腹中常令饥空。则气脉流通。饱则气窒不通。仍用中乘导引法。闭气咽津。送下丹田。运至玉茎。两手搓热如火。用一手兜托阴囊握茎。一手于丹田脐腹上。摩九九之数。换手依前法右转。再摩九九之数毕。就根捻住。于左右腿上敲打。不计其数。久久行之。自然长大矣。

进火還元诀

凡扇鼓情动。左手结印于玄关。用印指定。直到极乐。撮口含唇。肋腹提呼。微微呼气一口。此三花聚顶。五无朝元也。

歌曰。

手提金印倒骑牛。一指黄河水逆流。

能用坎离颠倒法。直到昆仑顶上游。

又曰。

舌柱上腭眼观顶。手持金印提金井。

夹脊双关款款收。提呼直上昆仑顶。

玉泉无漏法

凡欲战。以手握玉茎。舌柱上腭。先调自己神气均匀。进功时。鼻内微微出气。不可口中出气。恐心气不与肾气相接。况神不离目。气不离口。目乱则神去。气喘则精出。戒之戒之。虚气实腹。弱进强出。自然无漏矣。

歌曰。

在欲而无欲。居尘不染尘。

往来宜缓慢。百病不能侵。

运精填脑诀

凡交姤。觉情动。将三指紧扣玄关。歇腹缩脰。至极乐之地。用七返还阳法。运金精以填脑髓也。

歌曰。

手指似钢钩。缩身皱眉头。

睁目紧歇腹。海水向东流。

又曰。

三指紧将玄关扣。歇腹缩头水逆流。

更将七返还阳药。运向昆仑顶上游。

搬运秘诀

凡行事毕。每平旦。直伸两足。左右压定。开眼。用两手披两足指。九次。极忍闭气。将身摇动。止许鼻息微微出气。令匀。行三五次。面如火炙。乃是真气上升泥丸矣。即以两手搓摩面皮两耳自热。则放开为度也。

歌曰。

华池金液入丹田。配合须归造化原。

河车搬上昆仑顶。能教衰老变童颜。

取火煮海诀

凡行。必戌亥二时。乃阴盛阳衰之际。披衣正坐。右手兜外肾。左手于丹田上。搓摩九九之数。换手右转亦如前数。久则纯熟。补益于身矣。

歌曰。

一兜二兜。左右换手。

九九之数。真阳不走。

子午流通诀

凡器既成。则用黄河逆流之法。而奈战。每与之交。则先行子午十次。使气脉通畅。入炉行九浅一深之法。进退迟速。俱至。缩起腰身。闭气不出。卷舌柱腭。以睛上视。用手扳拏如擦钓。频频咽气。以候心定。自然不泄。若气粗极。呼出之。掩耳闭气。存想气从夹脊上脑。后入顶门。则散于四肢百脉。若数次不泄。则强矣。却用消息散气法。

消息散气法

精不可散。散者气也。凡以不泄之精。作未萌之法可也。闭口。曰闭天门。舌柱上腭。曰塞毕池。以手摩两肾门。向上九次。复手转辘轳九次。以手摩天柱九次。掩耳鸣天鼓九次。两手左右上下摩天庭九次。两手搓热。摩熨两眼

二七次。然后叩齿三十六。漱华池津液。吸东方清气。咽下。复以手摩足掌心。二七次。久乃惯熟。掩闭双关。塞其精血。不致轻泄也。

六字延生诀 存。缩。抽。吸。闭。展。

一曰存者。交媾之时。存心游于物外。须交合。不可着意体交。而神不交。若着意是神交。而精易泄矣。若不着意。纵然走。亦是去浊留清。当此之际。急用缩肋提呼。存久不倦。则无漏矣。

两肾中间一是神。命门之处是精根。

莫令走失牢坚固。穷取生身死户门。

二曰缩者。交接时。缩气上行。不令顺下。气下则泄。又当如忍大小便状。灵柯渐退半步。口嘘气出。啞定女舌。取他津液咽之。揆定吸他气一口。送下丹田。直入灵柯。三五次或七次。渐渐龟形森旺。不泄矣。

元精欲走禁无由。手足须如钳与钩。

弩目掣提玉茎退。身如缩顶一猿猴。

三曰抽者。当缓缓进步。不可急躁。当抽半步。采接津液。以我鼻吸他鼻中所出之气。候其气喘。急吸咽之。不可用口吸。口吸则伤脑。抽吸若多。玉茎自固。神气虚实。愈久愈坚也。

入炉汤养意悬悬。一深九浅数为先。

进迟退速能夺取。益精补髓壮丹田。

四曰吸者。以我玉茎吸他津液。如受气之管。采取之时。上以鼻吸其气脉。下以玉茎吸其阴精。存想入我玉茎之中。上下齐吸。勿令颠倒。一抽一吸。如管吸水。仍接口内津液咽之。依此而行。颜色光泽。神气状实也。

收取华池玉液津。情浓速将退灵根。

闪开直机徐徐出。吸夺归来贺万春。

五曰闭者。交接时。须当闭紧人门。人门通天门。通肾腑。天门若闭。则脑气下降。至命门肾堂。流进琼珠来。无泄也。自然坚固。虽百度无倦矣。

精养灵根气养神。元阳不走得其真。

丹田养就千金宝。万两黄金莫与人。

六曰展者。交时。按用如前五字法。渐觉龟身长大。森然坚耐。似觉阴户窄小。是其效也。既满玉炉。只宜缓慢。不宜急燥。使他情欢意畅。诸疾不生。采之既久。渐觉容色瘦戚。即须更换新鼎。不可强行也。

就炉铸剑法

凡与女交。随其炉鼎之大小。入炉之初。先取进大气一口咽下。次以子午气一口压之。则阳自内发。然后施龟御之。其功不浅矣。

吕公安乐歌

双托一度理三焦。左肝右脾如射雕。
东脾西肾须单托。元海华池内愿朝。
摇头摆手祛心病。手扳涌穴理胸腰。
每宵如法三度作。方纔把火遍身烧。
请君子后午前行。管取延年百病消。
又曰。

行则措于坦途。往则凝于太虚。
坐则调鼻息之气。卧则守脐下之珠。
此上真之口授。乃夺造化之神机。

孙真人金丹诀

金丹有。金丹有。不忌荤腥不忌酒。
说下手。于中丑。教君大笑不阖口。
太乙壶中携日月。昆仑顶上擒星斗。
已来只是这些儿。往往教人天下走。
踏破铁鞋无觅处。得来全不非人手。

吕纯阳房中秘术终

紫闺秘书内集卷之二

■陈希夷房术玄机中萃序略

余少时。由侍卫。于武宗朝。岁在戊辰。驿行西蜀。同华阴令李公登华山。问古仙迹。一道士曰。山之所罕也。惟陈抟所遗丹法。刻之石。为山之显迹。天下所共闻。惟抟一书未传。随开洞门。得洞中小石匣。拆古遗封。取出一册。名曰。《玄机中萃》。乃希夷成道内丹。筑基。立身。安命大要也。公命抄之。乃书一册。送余西行。蜀藩缙绅取录者。不胜有以服其药。登堂而称其玄妙者。有登余门。告其深验者。无虚曰。缘其所自伏气。乃立身安命之基。梅子乃人元大品之丹药。服药乃生血生精之妙。用无不可重之也。今之世传希夷子进药之事。有自来矣。行道之人。多不知其妙在竹破还须竹补。宜抱鸡须用卵为之之义。为性命者。当留心于此。乃入道之门。成道之快捷方式也。又曰。余亦得梅子金丹之效。补气之说。衰年之人。可以为法。或曰。是集若无补于大乘。但伏气进药。梅子虽有形之物。亦可以接命延年。助道世弥。为添油之法耳。余然之。将纂与诸经列刊。使明道者。便于采择焉。

嘉靖岁在庚戌春正月吉坎宫道人

东明任拱辰书。

陈希夷玄机中萃目录

一筑基

二铸剑

三调神

四聚财

五结友

六择地

七择鼎

希夷八卦要神延寿丹

周天生精再造固本還元丹

每月行火用日期

目录终

陈希夷房术玄机中萃纂要

一 筑 基

筑基功夫。名曰炼己造丹。诚能采得药来。收得药起。择鼎。取蟠桃酒。以进真铅。采药。由下元。次中元。后上元。能进下元。是筑基。能进中元。是长生。能进上元药而是为了道。虽不飞升。亦为蓬莱客。学者欲得筑基。先明橐签。要知采药。须遇师传。师传口诀。则炼己造丹。功成无疑矣。得之者。当宜潜修。苟可明言。则人人可仙也。何为内丹。则吾身与天地同体。得一阳真息。升降交感于吾身之中是也。二人童子。得而修之。故曰金丹。真精已泄。得而修之。故曰还丹。

二 铸 剑

养神功夫。名曰铸剑存真。择三五二八眉清目秀之鼎。调养一年之余。候其癸水行潮信准。将八卦安神丹自服一月。次用灵龟膏药封脐一旬。始阴阳交合。取其地魄养神下手功。行九一之法。其法如是数次。少停。覆鼎上。提气九口。若神未曾动。再行九一之法。其法如当神动。急覆其上。闭住橐签。勿动呼吸。恐漏真金。急提气三口。升上泥丸。缓提气六口。升上泥丸。名曰九还。及至阳气回丹田。正是归根复命。还本還元。就下近便处。运一点真汞。以迎之。此采得药来。收得药起是也。得药即弃鼎。端坐。叩齿三十六。通左右。鸣天鼓。二拾四后。以拇指节。试目九遍。以中指按鼻七遍。两手历面皮发际。闭口鼻息。次将舌柱上腭。外津液满。分作三口咽之。再漱再咽。如是三度。将手抱肚脐。名曰丹田。此吾身之真炉。然后净定之中。行周天之火。《悟真篇》所谓功夫容易。乐非遥。说破令人失笑。依法行之。不仙亦可延年矣。若爱欲心狂。漏泄真宝。是恩返仇矣。保之慎之。

三 调 神

调神功夫。名曰炼补火候。用先天神气清秀颜色红白。无疾年十六七者。

每月依后开日期气数。以银或锡造成橐笠。使之呵气入管。量到。我即收上泥丸。下归丹田。行至六个月日。颜老还童。发白变黑。久久行之。乃见先天之神功妙用也。古语云。竹破还须竹补。宜以气补气。寿永天地。诸经之说同也。上补自鼻。中补自脐。下补自肾。依日期自下而上。曰返。自上而下曰还。此补气先天之妙。又曰接命。珍之重之。

四 聚 财

聚财者。非聚之以求五金八石之药。食前方丈之荣。盖欲求鼎器。以全长生之道。积柴米。以和至珍之剂；置丹室。以存至净之体。具香帛。以告至尊之神。此数者。非财用则无所措手足矣。故《经》云。欲求天上宝。须用世间财。吁。有法无财。难成矣哉。

五 结 友

结友者。非结谈笑游戏无益之友。必择道同心合。仁慈勤俭。不贪富贵。择有德行者。得以护卫助力。彼此进道行。无阻碍。能成就。以全至真。故曰。道心非难久常为难。

六 择 地

择地者。非择名山洞府。奇峰幽壑也。或市廛村郭。深隐僻处。古庙古坟。有甘泉善邻。大不出十亩。小则五亩。置丹室。斯善矣。杏林嘱道光曰。即往通都大邑。依有力之家。以了大事。为此故曰。志士若能修炼。何妨在市居朝是已。

七 择 鼎

鼎鼎原无鼎。药药原无药。乃先天最上一乘无为妙道。接命延年。择眉清目秀。唇红齿白。五病不犯。四体无亏。声清言减。必至情和意合。鱼水相投。然后可以临鼎用事。以求先天大药也。毫厘有差。则失中正。炼己者。自天癸始降。方可济用。然阴阳未到。太极未形。至净至真。含虚太乙。一粒黍珠。时至自落。采而服之。号曰人元大丹。又曰先天梅子金丹。此乃至真妙道。非泥水之可比。必是用大法。财积德累。行坚心诚意方克有济也。谨之谨之。

希夷八卦安神延寿丹

能安五脏。返老还童。服之长生。得者宝之。

【右方】

天门冬能补月虚红花能生颜。

当归能生气血。

石燕能温心血补益丹田。

熟地黄和血生津液用之莫犯铁器。

僵蚕能补容。

真川椒能宽脾去风邪。

海马助髓兴阳。

天门冬三斤。抽心去皮。长流水净洗。晒干择明净者用之。能补虚

熟地黄一斤。去黑。酒洗晒干。能和血生津液。用之莫犯铁器

红花二两。能生颜

僵蚕二两。能补容

当归二两。去尾。酒浸洗一宿。晒干能生气血

真川椒二两。闭目者不用。能宽脾去风邪

石燕二对。能温血补益丹田

海马一对。用酥油煮透。然后慢火焙干。用能助髓兴阳

右为细末。分两如数。炼蜜为丸。如梧桐子大。每服乙钱。空心无灰酒或盐汤下。忌大醉大怒。

周天生精再造固本还真丹

蛇床子 肉苁蓉 枸杞子

地骨皮 麦门冬 广木香

大附子 生地黄 木鳖子

人 参 锁 阳 巴 戟

川 乌 草 乌 细 辛

丁 香 乳 香 桂 皮

豆 蔻 熟 地 苍 朮

天 门 冬 当 归 防 风

茯 苓 没 药

其法。用真正芝麻油一斤四两。将前药入油内。煎至五六滚。验药枯。将复布漉净。滴油入冷水。成珠不散。再入后开细药末：

麝 香 雄 黄 各 二 钱 阳 起 石 一 两。如 无 用 鸦 毛 代 之

虎 骨 海 马 各 二 两。用 酥 油 煮 透。慢 火 焙 干

蟾 蜍 紫 稍 花 龙 骨 石 燕 云 母 石 各 一 两

右为末。待前油成珠。退温。投入内。搅匀收瓷罐内。冷水浸罐半肚。三昼夜。退火气。不拘颜色。好绢或厚纸表开。摊其药。封脐。每六十日一换。此药。能镇玉池。金精不泄。兴阳助气。通二十四血脉。若欲种子。掣去膏药。金精射入子宫。百发百中。又治下元虚冷。五劳七伤。膀胱气。风湿痛痒。两腿酸麻。阳事不举。妇人赤白带下。血疝崩漏。能令老弱行路刚健。颜发转变。

每月行火用功日期

初八日上弦补气八口应八卦之数。
初九日补气九口谓之开通九窍。
初十日补气十二口谓之纯纪一年之数。
十一日补气十六口以金中元乙觔之备。
十二日补气二十四口以宣二十四气。
十三日补气三十六口谓之疏通三十六骨节数。
十四日补气六十四口谓之演六十四卦之周。
十五日补气七十二口以炼七十二候之运。
十六日补气八十一口谓之九转还丹之微者也。

陈希夷房术中萃终

■素女房中交战秘诀目录

总论

吕纯阳修养法

得者有五

每月禁忌

男察四至

阴中八遂

女审八到

交合九势

附壮阳丹

目录终

总论

论曰。且如蜂儿。见花蕊娇嫩。恣意贪窃。人亦如之。蜂蝶采蕊。惠而且益。人采阴。伤而损气。一妇人可敌十男子。尚且未倦。一男子焉敌十妇。男子有情易动。则易减。如渴得浆。妇人情难动。则难减。如热得凉。且如采花窟者。兴来。便跳上马。兴阑之后何可。及将精浆霎时走失。男子如猛火得水。御暴渴仰一般。岂知妇人情怀未畅。其心如炎蒸。得凉风力健则愈爽。他情欲正美。男子无力。岂能遂其意乎。男子之乐。以妇人之乐为乐。妇人既不乐。有何乐哉。初上马时。不可性急。须是将他抱搂。澄清。把息定。如不经意一般。休放精离开。待他心动情切。方可用事。此时妇人如涸鱼得水。男子如饥鹰思肉。斯时上马。方得其意。战力不乏。往来之间。亦不可速。切不可着力。如将遇则出炉。以易其心。如茎弱再战。一般出炉数番。妇人眼慢。四肢不举。方是战力之功。交接之际。切不可付之舌尖津液。斯时用力。正遇阳气奔盈于上。如与舌尖津液。则元阳气盗。不久。尫羸。易致风邪相侵。伤

残性命。若妇人情急时。气喘乏语言。声细娇嫩。方可采之。反求津液。吮他舌尖于舌上下。上下用力。大吸阴气一口咽之。以补元阳。临美之际。亦不可深。深则津液太过。亦有癆瘵之患。但遇交接。暗数往来。九浅一深。则无所损。世人不能谳晓。因畅一时欢会。不过元阳日衰。衰后将何以补。人如油灯一般。油尽则灯灭。气短则易亡。亡则不能复。岂可不明此理。下马仰卧。用手于胸腹上捺擦五臟还位。及均匀于气。亦不可缩脚侧卧。免致下疾之患。次早起来。更以养神法助之。望东方取气三口。咽之。用手咏气亦按之丹田。三存三跳。伸缩提掇百骨。插手过头坠手合掌。热索出气三口。背手秘眼井。花水半口灌漱。以舌团园和津液作丸咽之。乃名神火能取阳法。毕。然后洗面灌漱。每日更取子午正气。以补元阳。邪魔不敢近。寒暑不能侵。此诀能近道兴阳明。此三者。虽曰非通仙。足可延年而益寿也。此特示诸贤士。不传于下愚鄙俗之夫。此文熟玩贯通。自有精神。若得少壮女采之。大能神助阳事。至老不衰。容颜如旧不改。的当之言。非谬语也。

吕纯阳修养诀

真人曰。男子如渴得浆。女子如热得凉。故十女能度百夫。一夫安能度百女。故曰。阴道常腴阳道是也。愚人不知此理。勉强有为。至于损身丧命。是可哀也。

真人曰。可惜许。可惜许。可惜元阳宫无主。元阳画脉人欲散。百神哭逐真阳去。七魄喜极三尸怒。我今殷勤说与汝。说破犹恐泄天机。略说些儿君记取。男子修成不漏精。女子修成不漏经。不漏精兮养圣胎。不漏经兮神气凝。精调血理无走失。却作长生不老人。

真人曰。男子易动而易安。女子难动而难安。故审八到。以人补人。以气补气。银器破补之以银。以铜铁补之非理也。人亦如之。油尽灯灭。精竭人亡。切宜慎之。或问曰。人以泄精为乐。今关而不泄。何为乐乎。答曰。子知阴动阳静之理乎。夫阴动阳静。是内虚外实也。一泄其精。则四肢不举。二次泄精。神昏气乱。十次泄精。性命反复。号曰行尸。所乐安在。问者敬服。真人曰。一度之泄。一次火灭。是一次添油。君知之乎。其人再拜受教而退。复以诗喻之。

诗曰。

精养根兮气养神。此真之外别无真。

丹田幸有菩提子。不与人间种子孙。

凡

攻城破垒。必须坚固之锋。

按马当关。尤戒奔驰之急。

夺得阴中真造化。方知花里有神仙。

不懈口中抽玉液。也知酒底作真人。

昔齐大夫褚澄论曰。彭祖寿八百。易妻三百人。得子者七十二。皆强兵战肿。知者鲜矣。曰种树必固其根。养生必厚其本。未有不固本而得长生者也。兵法云。欺敌者亡。可不慎哉。

得者有五

夫贪者赠之以财。淫者调之以言。滥者益之以物。好俊者晓之以聪明。好丽者娱之以声色。凡此五者。养由基之狼牙也。发而不中。吾不信也。

每月禁忌

初一日 初三日 初七日

十三日 十五日 十七日

廿三日 廿七日 廿八日

庚申日 甲子日 本命日

大寒暑 大风雨 五月五

男察四至

男子玉茎不强。血气未至也。遇而不举。肌未至也。坚而不强。骨未至也。硬坚而不热。脉未至也。凡交合之际。当审四至而行。若一气未至。不宜交合。

阴中八遂

一寸弦琶 二寸菱齿

三寸婴鼠 四寸玄珠

五寸谷实 六寸愈鼠

七寸昆户 八寸北极

女审八到

女默咽津者。脉未到也。

身不粘近者。骨未到也。

强力辞人者。筋未到也。

懒提玉茎者。血气未到也。

不美男乳者。肉气未到也。

两眉皱顰者。肝气未到也。

临合身不摇者。肾气未到也。

滑津不出者。脾气未到也。

但要女子八到俱全。乃可交合。则无损伤而快美也。

交合九势

第一龙飞势

女子仰睡。男子伏其腹上。据股含舌。。女子举其阴物。受男子玉茎刺其谷实。和缓慢摇。行八浅六深之法。阴乃壮热。阳乃刚硬。男乐女欢。两情畅美。百病消除。

第二虎行势

女子跪床低头。男跪后抱腰。入玉茎叩阴户之中。五浅六深之法。阴户张开。阳气出纳。男舒女悦。血脉流通。消除烦闷益于身心。颜色奇异。

第三猿搏势

女开两股。男子坐腿其上。阴户张开。乃入玉茎。九浅五深之法。快乐尤甚。女好其意。津液流通。男津坚固。百病不生。自然气爽也。

第四蝉附势

妇女覆身直【伸左股。曲右股】男跪后玉茎刺入。叩其赤珠。行七八之数。女阴大张。快乐即止。阴阳顺通。自然和美。

第五龟腾势

女子伸卧。男子托起女子双腿过乳。入玉茎。刺其谷实。女情自动。男精施泄。盛身泻之。可除状热。自然身觉酥矣。

第六凤翔势

女子仰卧于床。自举两股。男子以两手按床。深入玉茎。刺其阴户。使玉茎坚硬。阴户壮热内动。女子自摇。九浅八深之数。男女深悦。乐情过加。诸疾不作。此得阴之妙。

第七兔吮势

男子仰卧。直深两股。女反坐男玉茎上。面向男足。两股在男子边。按席低头。女子握男玉茎入阴户中。刺其琴弦。玉茎坚硬。行七浅八深之数。津液流入女阴之中。女阴降接。徐徐摇动。自然美也。

第八鱼游势

用二女之数。令一女伏其上。使二女相合。亦效男子法。男子坐看女行之。使淫兴起。玉茎硬大。二女自来。执茎入内。男睡女坐。津液流通。自然美乐。

第九鹤交势

男倚于床。女手挽男颈。女以左足蹋床。男以右手托女左股。女负男肩。两手紧贴。玉茎刺入菱齿。中其谷实。轻摇慢动。九浅十深之数。阴阳交媾。流注津液。淫欲情性。自益男子。百疾消除。颜色红满。自然快乐矣。

附壮阳丹

青新草 尖草 海马

没药 大麻 麝香
石燕 丁香 兔丝子
朱砂 川椒 附子
八角 茴香

右将前药十四味为末。用银器内炼蜜为丸。如梧桐子大。每服三十丸。好酒送下。保养丹田。助精补虚。大有神效。若过之时。仍加

巴戟 川练子 威灵仙

如此三味。同前药为末。朱砂为衣。捏饼子。令人闻息入鼻内。其阳便兴。坚硬如铁。能大七分。欲要解者。吃红枣一枚即解。服者保养能助阳甚久。仍取一时之乐也。

紫闺秘书内集卷之二终

紫闺秘书内集卷之三

锺吕秘传问答房中玄机采真篇

采真问答玄机引

采真玄机一帙。世传为锺吕问答。得道之秘。历世珍藏。以为至宝。其于物药。斤两。筑基。火候。温养。进退。了然明备。俾知房中亦有养生一术云。

碧云道人识

大地人民总总多。并无一个听弦歌。
家财抛弃深堪叹。气势颓危实可呵。
世事如萍休眷恋。时光似箭莫蹉跎。
劝君只把阴阳究。舍却阴阳更觅何。

答曰。天地之人。林总之多。要觅知音。普世并无一个把家财抛弃。若有气势。岂得颓危。世事如萍之荡。时光似箭之飞。要把阴阳穷究。阴阳既究。别无他外言词。此重在阴阳二字。但不知何为阴阳。

阴阳二物隐中微。只为愚徒自不知。
实实认为男女是。真真说做坎离非。
要将此理深深究。莫把斯言浅浅祈。
知了愈加宜谨慎。诉人必定被他讥。

答曰。阴阳之理本微妙而难知。愚昧之徒不易得近。成事必在乎男女设言。故以为坎离认得真自然知妙。此语要深深穷究。斯言莫浅浅求祈。苟至于知。愈加谨慎。倘或轻泄。必被诮讥。此重在男女。但不知二者何为阴阳。

道我为阳未可亲。说他阴物又非真。

阴虽女体男儿体。阳本男儿女子身。

莫怪客人權作主。須教自己暫為賓。

若能將此行顛倒。顛倒之中化聖神。

答曰。我本為陽。乃至陰之物。他為陰物。中藏至妙之真。把男身為女身。假女身為男體。逆來化聖。逆去成人。須教我作他賓。莫怪他為主。工夫只在乎顛倒造化盡由乎作用。此重在賓主。但不知安在。

他如無我只平平。我若無他也不成。

彼此兩般宜慕樂。陰陽二物莫留情。

逍遙靜處當勤勵。雅潔室中要至誠。

采得歸來功為己。何須四海播聲名。

答曰。他如無我乃獨陽而不成。我如無他亦孤陰而不就。慕樂必厚乎彼此。留情不謂之陰陽。自在受精。休息惰優游。入穴要虔誠采得歸來。只是自家功本自家見效。何須四海聲名。此重在靜室二字。但不知何作為。

我靜他空乃自然。自然之妙貴何處。

天雖在上播為地。坤本居卑互作干。

入戶也知宜款曲。進門須是要留連。

此情此際無危險。始得陰陽兩物全。

答曰。

我如守靜。併能留其本錢。他若持空。則不失其至寶。我雖處上權居下。他本居卑暫處高。顛作倒。顛倒出去切須休卒暴回來制住萬般危險。方能兩物完全。此正是下手但不知何如安排。

詳問安排也不難。工夫只在片時間。

一身臥地一心想。兩膝齊胸兩手扳。

丹路以通體使塞。河車運動莫令閑。

登天九九如無恙。這件東西轉過彎。

答曰。安排之法。究來沒甚艱難。次序之功。做去至為容易。心想一身方臥地。手扳雙膝始捶胸。我先笑他他後唉。路通丹藥休他雜。車運河泉莫等停。這樣行時正是大經大法。此般作用非為小東小西。此已知東西轉彎了。但不知此後何如。

轉過彎來路更長。寂然端坐更堅強。

譬如忍屎方纔好。手又擡腰始是良。

鼻吸氣為通來脊。唇包齒內拔陰陽。

若非遍體咸施力。怎得珍饈到口嘗。

答曰。轉過彎來途路愈加修阻。疾忙端坐。形骸更要威儀。如忍便是好施為。擡腰為良作用莫容墜下。但使升騰。欲通夾脊鼻中通。要拔陰陽唇上拔。

鼻斯到口。挺身软软轻提。得此临候。拍手呵呵大笑。此已得之矣。但不知作后又当何如。

始知我命我能擒。及有浇培更觅寻。

自后仍吹无孔笛。从今别鼓没弦琴。

孜孜汲汲藏于腹。战战兢兢守在心。

世上万般都不要。思量只此是黄金。

答曰。擒命之方。要用心意。养丹之法。还凭机括。就吹无孔笛非差。就鼓没弦琴更谬。因风吹火。顺水推船。藏于腹里。日孜孜。守在心中。时战战。其它事务皆为世上之尘。只这东西正是人间至宝。此通结上文采取之意。但不知节次之方。

南来北往走东西。骨骼人人总一同。

多向利名中挂意。少于性命上加工。

明知必有颓危日。暗想焉无败坏风。

不若把基牢筑起。待其时至配雌雄。

答曰。南来北往。个个相同。东走西行。人人一样。意挂利名偏不少。功加性命却无多。认假作真。将真作假。颓危之日应须有。败坏之风未免无。先且通其道路。次乃配其雌雄。此重在筑基。且在时至。但不知何为筑基。

牢固阴精莫外遊。巍然正坐十旬休。

幽明不在常存守。心肾不交立自由。

血气周流方是美。形神俱妙始为优。

筑基之法非为此。更把尊眸后韵求。

答曰。牢固阴精乃是一身之宝。巍然静坐斯为百日之功。但令莫睡于幽明。不自知交于心肾。弟兄宾主姊妹夫妇。其时血气周流。此际形神俱妙。中间意思。内面工夫。此工夫未尽。更于后又当何如。

水升火降不期然。神定形舒血气全。

玉枕泥洳空寄信。尾闾夹脊汗流全。

切须前学停其息。正要先求忍看便。

了得此身中事业。方宜下手采真铅。

答曰。水升火降。亦心肾之相交。神定形舒。尚血气之相运。先须提拔空通信。预要登扳汗汲泉。闭息在先。纵使居后。出神尤未为妙。脱体也未为奇。既了此诗。仍要识其真汞。果能斯道。方宜觅其真铅。此通上章皆筑基之意。又不知药物斤两之数。

二八元来重一觔。一觔之数两人身。

先于东舍留清酒。次向西邻饮白醇。

莫道无时而匹配。须知有日已成亲。

又言此药难凭秤。二八元来重一觔。

答曰。先留其汞。原来八两之多。次觅真铅。共合一觔之数。清酒既留于我舍。白醇尤饮于他家。月在西山。日居东畔。匹配无时休匹配。成亲有日乃成亲。二物齐来共合一觔之数。两家分散各为八两之多。此已知觔两。而不知首章所言时至。

月月红开月月今。今当昨日预擒金。

金花已谢何如玉。玉蕊初生乃自擒。

擒菓味中无比妙。妙琴弦里没斯音。

音清恍若天心月。月月红开月月今。

答曰。月月红开。乃人人而如此。人人经至。乃月月而一般。莫攀已谢之金花。须采神生之玉蕊。其甘若醴。其凝如膏。世间之妙。料无斯。天下之音应没此。知人经至。恍如明月初圆。俨似大经将至。此已知时至。又不知何如得东到西来否。

到此东来岂不知。知铅入似火珠驰。

驰归我体他忙去。去了他身我疾驰。

施设有丹真做作。作为无物假扳提。

提腾先要知西到。到此东来岂不知。

答曰。东到西来。岂不知铅归汞舍。必无不觉入于我体。去他身施我体无中之有。有中之无。有丹施设此真施。无物作为斯假作。虽然有物却无影而无形。本是无形又有知而不觉。此已知西到东来。又不知登天之后几提到泥泐顶否。

西到东来小喜欢。登天之后膝忙蟠。

轻轻九九三三拔。重重三三九九搬。

先进尾闾经夹脊。次临玉枕到泥泐。

果然运上泥泐顶。将是仙家大喜欢。

答曰。邂逅之时。便是槌胸之锦。登拔之后。疾为蟠膝之方。轻轻九九拔于前。重重九九提于后。易行水面。难过山头。尾闾夹脊已能行。玉枕泥泐须欲到。泥泐既到。未能神合之欢。重楼将经。方是仙家之喜。此已知提拔。但不知如何得下于重楼否。

欲下重楼至易哉。泥泐顶上降将来。

喉边吸涕频催坠。鼻内栽葱渐引开。

顷刻无为方到口。须臾不动自临腮。

滴流咽在丹田里。十月浇培结圣胎。

答曰。里到重楼。必自泥泐上。下欲寻丹府。自然空窍中行。催来吸涕于喉边。引坠栽葱于鼻内。临歧到口切休为将切近腮。须莫教前头采取工夫止用一时。后面浇培进退仍加十月。此结上文择日节次中间未尽者杂集愿闻。

【其一】

牢固阴精是筑基。筑基惟有守其雌。

其雌不动坚牢固。牢固阴精是筑基。

答曰。牢固者。谨守也。阴精者。真汞也。我能谨守其汞谓之筑基。筑基贵乎守雌。而不守雌。苟能守雌而不守雄。谓之牢固阴精。其基可指。

曰而筑成否。咦知道么行。

风生花必落。瓶正水还盈。

【其二】

基址坚牢可学仙。学仙须是觅真铅。

真铅未采牢基址。基址坚牢可学仙。

答曰。基址者，丹田之总名也。坚牢者。真汞不耗。入丹田中。留得真汞方可学仙。故学仙不独留真汞。尤必觅真铅。未能采此真铅。先须筑基。诚能筑基。而后采铅。采铅而铅又得。则学仙之诀正此。否。咄说与你。

有酒堪邀客。无钱怎作商。

【其三】

生药时辰要得知。得知方可配东西。

东西未会知生药。生要时辰要得知。

答曰。生药者。生铅也。时辰者。时候也。要得知者。我必知生铅之时候也。然我既知生铅之时候。方可采来与汞相配。故曰。得之方可配东西。东西者。即铅汞也。当初未会之时。要知生药之候。苟或不知。则有疾生之患。岂非生药时候要得知。否。咦俟候者。

潮动金光现。潮来水势慢。

【其四】

敲竹相通始鼓琴。鼓琴敲竹惹清音。

清音未至当鼓竹。鼓竹相通始鼓琴。

答曰。鼓竹者。舞我之物也。鼓琴者。惹彼之物也。此言舞我物而惹彼物也。既舞我物又惹彼物。则清音自然动矣。咄不是要。

弦宽休发矢。风动可行舟。

【其五】

争战须知让彼凶。彼凶我自莫容雄。

容雄不会相争战。争战须知让彼凶。

答曰。争战者。交媾之际也。让彼凶者。由他自动也。此言交媾之时。须让彼动。彼动我却不动。我若也动。便战不肿。否。咦休放肆。

欺人自欺己。输己自输人。

【其六】

他到我家莫放他。放他走了这金花。

金花未放擒他到。他到吾家莫放他。

答曰。他到吾家者。乃西到东来之谓也。莫放他者。乃登天蟠膝之谓也。他得到我家欲紧擒住。放他失去。不惟费了我许多前面工夫。抑又损了他后面这些药物。学者待其月桂将开。速下手攀到家中。便死也莫放他去。否。咄擒住了。

未来难怪我。既至弗由之。

【其七】

颠倒行持得倒颠。倒颠两物始完全。

完全还籍行颠倒。颠倒行持得倒颠。

答曰。颠倒者。地天也。倒颠者。逆行也。此乃前二诗之工夫。此乃一诗之功效。学者能作地天则逆行。逆行则异于常道。异于常道则两物完全。两物完全果自地天之取致。否。咦要识此。

彼非居我上。西怎到东来。

【其八】

希望真铅要至诚。至诚尤用汞相迎。

相迎不辍徒希望。希望真铅要至诚。

答曰。希望者。心之所也。先天者。先天真一无也。我欲先天真一过我身来。实由至诚所致。既至诚矣。尤必于自己近便处。运一点真铅以迎之。迎时又要一个恰好。否。咦小心些。

龙休寻白虎。虎自觅青龙。

【其九】

擒住阳精号得铅。得铅之后即登天。

登天九九能擒住。擒住阳精号得铅。

答曰。擒住者。不容走泄也。阳精者。先天一之无的名也。我若不走。先天真一之无号曰得铅。既得铅。疾登天。九九运数毕。则阳精始擒得住。擒得岂不以得铅为号乎。否。咦没得说。

登天天必起。车水水放升。

【其十】

连运河泉势挺然。挺然提拔自连连。

连连转动凭车运。车运河泉势挺然。

答曰。车由水而制水。凭车而升。势挺然若猛虎之势。故曰。车运河泉势既挺然。物始连连。物之连凭车运。旋车之运。旋籍吾势之挺然。否。咄这件物。

升腾难得见。冷暖自家知。

【其十一】

头上明明由聪门。聪门信至好心存。

心存水火龙头上。头上明明有聪门。

答曰。头上者。头顶之上也。聪门者。通信之门也。龙者我也。此言人头顶之上明明有个聪门。采得彼之信必须运到此门。而后降于重楼。否。咦那时节。

鼻中流玉柱。头上顶金珠。

【其十二】

天地将来作地天。地天方始得神仙。

神仙寿永齐天地。天地将来作地天。

答曰。天地否也。地天泰也。否则成人。泰则成圣。故曰。天地将来作地天。既作地天始得神仙。既得神仙与天齐年。必作天而后得。否。咄这一物。

逆来方作圣。顺去乃成人。

拾遗

鹧鸪天一首

浇灌从来六百篇。百篇浑似采真铅。子起阳爻倒颠倒。午起阴爻颠倒颠。纔作地。便登天。仍腾吾后降吾前，如斯十月工夫足。面壁巍巍坐九年。

鍾吕秘传问答房中玄机采真篇终

附录

三字诀 回道人

这个道 非常道

性命根 生死窍

说着丑 行着妙

人人憎 个个笑

大关键 在颠倒

莫厌机 莫计较

得他来 立见效

地天泰 为朕兆

口对口 窍对窍

吞入腹 自知道
药苗新 先天兆
审看间 行逆道
泽质物 自继兆
二者余 方绝妙
若要行 持人叫
气要坚 神莫耗
若不行 空老毫
认得真 老还少
不知音 莫与告
些儿滄 合大道
精气神 不老药
静同全 冥中报
乘鸾凤 听天诏
真空禅谈
平田野老辑

同僚邝子元。由翰林补外。十余年不得赐还。常斥俗无聊。遂成心疾。每疾作辄昏聩如梦。或发谵语。或曰真空。寺有老僧。不用符药。能治心疾。子元往叩之。其僧曰。相公贵恙。起于烦恼。烦恼生于妄想。夫妄想之来。其几有三。或追忆数十年前荣辱。恩仇。悲欢。离合。及种种闲情。此是过去妄想也。或是到眼前可以顺应。却又畏首畏尾。三番四复。犹豫不决。此是见在妄想也。或期望日后富贵荣华。皆如其愿。或期望功成名遂。告老归田。或期望子孙登庸。以继书香。与夫。一切不可。必成不可必得之事。此是未来妄想也。三者妄想忽然而生。忽然而灭。禅家谓之幻心。能照见其妄。而斩断念头。禅家谓之觉心。故曰。不患念起。惟患觉迟。此心若同太虚。烦恼何处安脚。又曰。相公贵恙。亦原于水火不交。凡溺爱冶容而作色荒。禅家谓之外感之欲。夜深枕上思得冶容。或成宵寐之变。禅家谓之内生之欲。二者之欲绸缪染着皆消耗元精。若能离之。则肾水自然滋生。可以上交于心。至若思索文字。忘其寝食。禅家谓之理障。经纶职业。不顾劬勤。禅家谓之事障。二者之障。虽非人欲。亦损性灵。若能遣之。则心火不至上炎。可以下交于脊。故曰。尘不相缘根无所偶。返流全一。六用不行。又曰。苦海无边回头是岸。子元如其言。乃独处一室。扫空万缘。静坐月余。心疾如失。予在汴台。闻子元道其详。且曰。禅说可治心疾。因命笔以记之云。

真空禅谈终

紫闺秘书内集卷之三终

紫闺秘书内集卷之四

种子秘诀神方

刘五妹 辑注

三十时辰两日半。二十八九君须等。

落红将尽是佳期。金水过时徒霍乱。

霍乱之时枉用功。树头树底觅残红。

解得花开能结子。何愁丹桂不成丛。

【解曰】一日十二时。两日半总三十时辰。盖女人月信来止解两日半。假如初一日子时月信来。数至初三日巳时是也。当时美之。落红将尽。乃是月信行至二十八九时也。佳期指阴阳交媾也。盖此时子宫开而纳精也金水即月信。若过此时子宫已闭。而不纳精矣。若金水有过不及者。是血脉不调。宜服后各症药饵也矣。

种子秘诀神方目录

结胎受形

虚实论

占男女诀

四物汤

逍遥散

十月受胎诀

乌金丸秘诀

目录终

结胎受形

洞里桃源何处寻。都来一寸二分深。

交欢之际君须记。过却区区枉费心。

【解曰】洞里者阴户也。桃源者子宫也。在阴户一寸二分深。泄精之时不可深入。深入则泄精他处。胎不结而子难成。是区区无益也。若值桃源定生男产女。

虚实论

他虚我实效乾坤。以实投虚是的真。

总是两家皆寡欲。佳期相值始相亲。

【解曰】男寡欲则实。女寡欲则虚。又值落红将尽。佳期调琴鼓瑟。候彼先施。阳精先至。而阴血后来。则血裹精。而坤道成。阴血先至。而阳精后冲。则精冲血而干道成。结胎之后。更不可搅乱。若恣一时之乐。胎亦动摇。至

子将成。复交姤。必多风疾。俗谓之胎病。

占男女诀

双岁是双单是单。乾坤交住两头安。

中间正位玄机事。产女生男在此间。

【解曰】上爻为父。下爻为母。中间正位为下种之月。假如父母年俱是单。若单月下种是得干卦。为男。父母年俱是双。若双月下种是得坤卦。为女。余皆效此。下种之月以得节无为准。若正月内得二月节。作二月箕。若节无交度之际。慎不可交接下种。犯之恐成半阴半阳。损胎夭折也。慎之慎之。

干为父 震为长男 坎为中男 艮为少男 易曰阳卦多阴。

坤为母 巽为长女 离为中女 兑为少女 易曰阴卦多阳是也。

七七四十九。问娘何时育。

除却母生年。单奇双是偶。

奇偶若不常。寿命不长久。

【解曰】先下四十九数于箕盘。乃加上其母受胎之月数。总之得多少数。是总数中除却母年。单是男。双是女。若单而生女。双而生男。定有夭折之灾。

假如。七七四十九数。若值正月受胎。是总数五十。其母年三十一。除却母年。此数是余一十九数。九则为单。单则为男矣。余皆仿此。

古今此法少人知。别则天机一般奇。

寄与世间无嗣者。生男生女定无疑。

要知产女生男法。似向家园下种时。

【解曰】此法直白。诚如粗俗无状。实是矫揉不假。药饵滋味。虽有意栽培种树。然庸夫孺子农家市人无意之所为者。偶合自然之妙。盖巧夺天机之妙。孕嗣人伦之大端也。大凡世宦流俗中。如得其人而不传者。是失其人也。不得其人而反传之。是失其传也。但当教授之慎默之可也。

大凡妇人不孕盖因月信不调。必服后要可调。

四物汤

当归（去芦） 川芎 白芍 熟地（酒蒸）。

右等分。每服四钱。水二碗。煎至八分。空心温服。若崩中下血过多者。加胶艾五。心热可服后药。

逍遥散

甘草（炙五钱）。 当归（去芦炒）。白茯苓。芍药。白术。柴胡（各一两）

右叭咀。每服三钱。水一盏。煨姜一片。薄荷少许。煎七分。不拘时服。

妇人久而无子。于五六月采益母草连根。透风阴干。不犯铜铁。石臼捣细末。炼蜜为丸。如弹子大。温酒送下一丸。服至十月决有效。

■产前产后诸病俱可服。

■如月候一日至三日五日子宫开交则有子。过六日则闭而无子。

■又经后一日三五日受胎者皆男。二日四日受胎者皆女。六日后则胎不成矣。

十月受胎诀

初月胎

初月胎形如珠露。未入宫罗在里户。

犹如秉烛在风中。风紧之时留不住。

刘五妹云。初月受胎。一点精华。如草上露珠。疑未有宫罗也。在里户之所。郑玄庄云。里户在紧里之处之处。未入腹内。其形或散或聚。如萍月信报。

罩胎散

知本妇禀气薄及病后受者。须用此方。他或只是气不和。通用安胎和气散。专调理怀胎一月满足。少妇害羞时。医家不识。误作阻经。此胎常有头晕恶心。不思饮食。六脉浮紧。可进此药。

当归 白芍（各三钱） 枳壳（四钱） 砂仁 川芎（各二钱） 甘草（六分）右剉散。分作二大服。每服水一钟半。煎至七分。空心热服。渣再煎。

二月胎

诗曰。

二月胎形北极中。如花初绽蕊珠红。

分枝未入宫罗内。气受阴阳血脉同。

【解曰】二月胎形似花。崔氏曰。其受胎一月满足。以受血近阴。形似桃花分枝叶。在母北极中。郑玄庄云。北极者。阴户六寸也。其胎入腹。未入衣裹。

安胎和气散

凡惯堕胎者。一月间须两服。保过五个月则不用也。专治胎前三二个月。多有人挑砖换石。移床铺席。伤触胎气。不安。虚弱之人多有此证。头昏目花。恶心呕吐。不思饮食。宜进此药。

藿香 陈皮 苍朮 砂仁 黄芩 桔梗 益智仁（各二钱） 陈枳壳（二钱） 厚朴 甘草 紫苏叶各乙钱 小茴香乙钱五分炒。

右剉散。分作三服。每服用水一钟半。煎至七分。空心温服渣。渣再煎。

三月胎

诗曰。

三月胎形似血凝。有宫无室位无真。

娘思食味千般爱。苦辣酸咸并纳成。

【解曰】三月胎形似蚕茧。崔氏云。其月胎形渐渐长如蚕一头大一头小。形渐渐如圆。未入宫罗。刘五妹云。已至脐下。渐渐有裹。其形薄薄胞之。此三月胎形与二月俱同证。一闻虚弱。胎气不和。恶心呕吐。或触动胎气。兼遇秋天时。气寒极热相蒸所染。照前次第加减用之。

有疟疾加青皮 草果（各二钱）不可用常山。

有咳嗽加杏仁 五味子（各二钱）

有潮热不退加黄芩。柴胡（各三钱）

有气喘急者加沉香（五钱） 另磨和药服之。

四月胎

诗曰。

四月胎形入宫室。在娘脐胯内相过。

食忌獐兔并大蒜。免教胎内受邪魔。

【解曰】此月入宫罗之室。崔氏云。衣裹渐至丹田之所。食忌兔獐毒物蒜莽有诞之菜。诸毒物食之伤胎。多食伤气。不和是也。

活胎和气散

专治胎前四五个月。身体困倦。气血急。发热。饮食无味。贪睡头晕。四肢酸软。宜进此药。

苏叶（一钱） 甘草（九分） 小茴香（乙钱五分） 枳壳（四钱五分）
厚朴 香附（各三钱） 砂仁 苍朮各二钱 陈皮去白（各二钱）
右剉散。分作三服。每服用水一钟半。煎至七分。空心温服。

五月胎

诗曰。

五月男女分四肢。入宫胎稳始成儿。

男酸女淡思食味。此定阴阳与众知。

【解曰】此月胎形男女分定。周寄云。令胎母前行。使人后唤之。左回头是男。右回头是女。男思酸味。女思淡味。入宫室之内。其胎安稳。

瘦胎散

专治胎前五六个月。胎妊困弱。令胎母腹重贪睡。饮食不知味。肚中膨胀。胎有些动。此药可进二三服。养聚胎气精神。

当归（二钱） 白芍 益母草 枳壳（各四钱） 砂仁 香附（各三钱）

益智仁（三钱） 甘草（一钱） 茯苓 小茴（二钱五分）
右剉散。分则三剂。每服用水一钟半。煎至七分。空心温服。渣再煎。

六月胎

诗曰。

六月胎形在腹游。男魂左手似线抽。

女魂右手轻摇动。却在脐中渐渐浮。

【解曰】六月胎形。男动左。女动右。崔氏云。男魂降动其左。女魂降动其右。胎在母脐腹中渐渐浮动。如鱼食水一般。

瘦胎饮方在前

调治六个月胎妇。此乃多有瘦弱之妇。可服瘦胎饮一服。护其胎母之苦。临产之时。令其脉自然调和。易养易生。更无忧虑之厄。又有健壮之妇。免服其药。胎孕安稳。临产之时。自然清爽。

七月胎

诗曰。

七月胎形定不邪。男垂左肋动些些。

女于左手无时动。行步艰难母叹嗟。

刘五妹云。此月胎形男向左肋回。女向右边动。吕博难经云。七月以定亦有降生者成人。所以胎母行步艰难也。

知母补胎饮

调理胎前七八个月。胎动如石。行步艰难。脾胃虚弱。时有气急冲心。胸前胀满。咳嗽。误食热毒。所以是胎气不安。名曰子悬证。

知母 苏叶（各二钱） 枳壳 益母草 黄芩 滑石 香附子 甘草（各三钱）

右剉散。分作二服。每服水一钟。煎至七分。空心温服。渣再煎。

八月胎

诗曰。

八月胎形渐见成。毛生发长定精神。

娘眠思食吞难下。困弱慢愁耽闷行。

【解曰】此月胎形毛发生。崔氏曰。受胎八个月。始生胎发。令人心闷烦躁。思食不止。刘五妹云。食美味如食糠皮。令母困弱。胎气伤。脾胃不和也。

和气平胃散

专治妇人胎前八九个月。胎儿长发。以致胎母脾胃虚弱而不调和。湿热相攻。五脏六腑不和。或变痢疾杂症之病。此药能安胎和气也。

厚朴 黄莲 猪苓 泽泻 地榆（各五钱） 苍朮（二钱） 白芍（三钱）
升麻（钱半） 豆蔻（乙钱五分） 陈皮（四钱） 甘草（乙钱） 柴胡
（二钱五分）

右剉散。分作三服。每服水一钟半。煎至七分。空心温服。渣再煎。

九月胎

诗曰。

九月胎膜重如山。七精开窍不非凡。

一夜一升三合血。母胎欲产得齐全。

【解曰】九月胎形七精者。眼有光。鼻有气。耳有闻。口知味。各道俱全。方能转身。左右胁大动。胎母觉知。懊闷烦积。饮食不快矣。

保生如圣散

专治九月胎欲产期。忽然肚痛。先行其水。婴儿不降。为因胎前误食热毒之物。伤胎不顺。婴儿不降。宜服此药。

益母草（二两） 当归（四钱）弱者多用 大枳壳（一两） 砂仁（二钱）
陈艾（乙钱） 益智仁（三钱） 白芍（四钱） 甘草（六分）

右剉散。分作二剂。每服用水二碗。煎至一碗半。不拘时温服。渣再煎服。如不降产。鲤鱼一尾。醋一匙。乌金丸一枚。同煎前药。服之神妙也。

十月胎

诗曰。

十月满足欲生胎。四肢罅缝骨精开。

产下要紧加防慎。莫令儿下客风吹。

【解曰】此月胎形满足。四肢开罅缝俱开。方许降生。刘五妹云。方纔降生。莫令落在地。恐其贼风冲吹婴儿。崔氏云。初生儿搂抱包裹仔细。谨防方可。

活水无懊散

专治十月已满。多因恣情内伤。或因患潮热之疾。又兼胎前多吃热毒之物。瘀血相搏。七情怒气所伤。临产横逆之厄。仓忙不谨。辄使稳婆取时。触死胎儿在腹。不能医治。今备妙方。防此之患。济急不可轻传。但服一二贴。加乌金丸二丸服之。其效如神。

益母草（乙两） 急性子（四钱）即金凤子 当归（四钱） 陈枳壳（乙两）
生地黄（二钱） 生鲤鱼（乙尾） 白芍（二钱） 甘草（八分） 肉桂
川芎 陈艾（各一钱） 苏叶二钱

右剉散。分作二服。每服用水三碗。煎至二碗。临服之时。加入好醋一匙。每一碗和调乌金丸一枚。如其死胎不落。急取无根水。再煎药渣。连服二剂

。救其性命。奥妙不可轻传。亦天地间之大方便也。

乌金丸秘诀

阿胶十八遇真仙。净洁龙衣只一联。

谷麦生芽三寸位。染方败笔数根坚。

五月五日收熟艾。均等须教分两全。

择日诚心合此药。免令少妇入黄泉。

阿胶四两炒 熟艾二两 谷麦芽二两 龙衣即蛇退壳。要全者一条。又要蛇头下山者为妙。 败笔即苏木二两。各等分九修炼。专择天德月德天医生炁吉日。凝神定虚。洒扫净室。画太极图。两仪定九宫而坐八卦。所忌妇人。鸡犬。人声。喊音。要至夜间寂静。斋戒志诚。先念净心。净口。净身。净天。地神咒毕。发火炼药。口念咒曰。

天精精。地灵灵。精精灵灵。左朝北斗。右朝北辰。人逢此药。各保安宁。急急如律令。

炼成了包收。候五月五日五家角黍煎炼。同捣前药均匀。为丸如梧桐子大。持献。

药王药师傅教药神位前。嘱此乌金丸。但有妇人产前。产后。催生。护产。无不应验如神。

种子秘诀神方终

紫闺秘书内集卷之四终

紫闺秘书内集卷之五

■金闺总奥汉武帝房中提要

按巫炎外传云。元封三年。帝封泰山。銮与过渭桥。忽见侍从臣之一人。头上紫炁万丈余。帝惊异。即召东方朔问。曰此人有异术。即宣炎至。问曰。何术。对曰。臣不敢渎圣听。臣术乃养生保命之秘。臣先年六十时。劳喘百出。路彷徨人扶。因游终南山。有隐士授臣此诀。按法行之。有验。后生数子。臣今寿一百二十岁矣。帝命倾囊。竭诚录进。依诀行之。帝大悦。明年七月。避暑甘泉宫。召巫炎。谓曰。朕依卿所进之术。果然应验。行步渐觉轻健。朕体忽然光泽。面上皱纹重舒。此卿之力也。钩戈夫人已有娠。可先赐卿关内侯。后乃生昭帝。载考两汉。惟武帝寿至九十七岁。此术秘传。即金液还丹之道也。余游东海上。过异人授此。遂提其要。与同志之士共之。

大歷改元重阳日五石山人私识于 木石居

汉武帝房中提要目录

男子六错

女子五迷

丹补论要上

丹补论要中

丹补论要下

四时养性秘诀

目录终

男子六错

一 所忌 三元。即庚申甲子本命之辰。每月朔望之日。

二 所忌 作干劳困。气力奔冲。远行炁力。并纚下车马。

三 所忌 连日饮酒。久病方安。元气未完。忿怒惊恐。

四 所忌 言语过多。交接频数。醒早睡迟。观玩劳倦。

五 所忌 神宫庙宇。迅雷烈风。日月薄饥。星辰之下。

六 所忌 大寒打颤。大热流汗。大饱伤心损气。大饥大醉无力主张。心中好欲久淫不止。津闭不出。皆不宜交合。有损无益也。

女子五迷

一 皮麓肉糙。口大声雄。形容憔悴。体气发焦。崩带。

二 癯弱黄瘦。白痴疯疥。久病方愈。气脉不全。

三 肥胖笼东。大瘦如柴。阴贼妬忌。处性不良。狠毒无笑。

四 年及四旬。生产过多。皮宽乳慢。有似猪胞。阴房毛粗。

五 形盾不全。跛足眇目。耳聋音哑。努臂突脐。龟背豹身。蛇行雀跃。

但男女犯此六错五迷。纵然成胎。愚鲁生病。皆因稟气不正。而生成之。戒之。

丹补论要上

经曰。以人疗人。方得其真。夫欲求长生者。虽知房中之道。若知而未能行者。由其立志不坚。因循岁月。精弊命损。可不惜哉。老子曰。欲得长生之道。虽能损人。多能生人。故能行者必不绝命。保精养气。上则可以升仙。中则可以益寿。下则可以却病。此上古真仙秘传不可妄授非人。祸及其身矣。

丹补论要中

广成子曰。天不可亏。夫人稟天地之气。而生阴阳。不可有偏枯。故二气相交。而万物生焉。夫孤阴寡阳。则偏枯为害矣。今人不得心传。遇敌即败。阴胜阳衰故也。是故房术诚非妄谈。乃水火既济之法。运之为龙虎。行之为阴阳。以气补气。以精补精。返老还童。斯为战胜之道。今人以声色迷其心。喜怒哀乐夺其志。难成功也。昔日轩辕与素女一论而升天。孙景华殊途而得道。广成子能托金石。鲍真人妙论铅汞。袁先生论衰补。鬼谷子论增减之法。列子立搬运之术。皆不出乎三峰采战之法。其法有三乘。上乘则存神见形。中乘则

富国安民。下乘则强兵战胜。上乘者。则依周天八卦。合象五行。交会离坎。炼成九转丹砂。道条飞升。乃上仙矣。中乘者。阴阳配合。龙虎交媾。五行相成。神炁内合。炼成金液。脱壳功成。亦上矣。下乘者。运精补体。固阳炁漏。百脉调和。三峰苍翠。阴阳顺序。神气交合。功成果满。作地仙矣。凡欲采战。但依口诀。可以立马成功。盖人心属火。火气盛则阳物刚。火气衰则阳物不兴。虽欲交战。入炉便倒。有何益哉。大抵此法。要在善于闭精。为第一入手工夫。今人既知闭精之术。又不知精塞归于何处。若既久久不能转运。必有所损。为害非轻。若得真诀。交合之时。精固结成。如法咽气存想。令散四肢。则为髓。入于海元则为精。使不能结聚而益我也。倘不知诀。留停于丹田气海之间。日久致腰肿肾大。诸疾作矣。损于身命。则曰采战之罪。所以真人传药。不传大方者。恐误后人。而泄天造也。

丹补论要下

老子曰。玄牝之门。是谓天地根。何谓也。采战时。先得阴家先泄。其目瞑身战。面色赤红。舌尖微冷。鼻孔间张。四肢不收。脉动津流。阴来之验也。此时正要心定神静。拘定鼎子。采其太和。提运成功。采其阴炁。自尾闾穴直透夹脊三关。次第入泥丸宫。此是黄河逆流之妙。行毕仰卧。直手舒腰。以头着枕。脚跟着床。以身极力悬虚五六次。然后垂帘塞充。以鼻引清气。清气升上。此乃长生久视之道也。非寻常碌碌者比矣。学道之士。全在固精。精健则自秘矣。

四时养性秘诀

正月二月三月朔日。面东平坐。叩齿三通。附气九息。吸震宫清气入口。九数吞之以补虚损。烹青龙之鳧。致二童子之馔。则乐多忧少。此养精之妙也。

四月五月清旦。面南端坐。叩金梁九。漱玄泉三。清思注想。吸离宫赤气入口。三吞之。闭气三十六息。以呼之。填其虚府。神平体安。众邪莫害。盖神之至灵也。

七月八月九月朔望旭旦。面西坐。鸣天鼓七。饮玉浆。瞑目正心。吸巽宫白炁入口。七吞之。闭气七十息。则重神强体。百邪莫向。延年益寿。盖补泻炁之所致也。

六月朔旦及四季之末旭日。正坐禁鼓五息。大鼓十二通。吸坤宫黄气十二咽以补呼之损。敛玉液之体。以致神气风之味。使补脾以佐神也。

冬季三月面北平坐。鸣金梁七。饮玉泉三。吸玄宫黑气入口。五吞之。以补乎之损。味白之词。使设玉童之馔。脾肾气神和体安。群妖莫害。

冬月端居静思。吸玄宫黑气。三吞之。以益胆之精。以食龟蛇之味。饮玉

童之浆。则神冲体和。众邪不能干犯也。

又曰。若坐时。子午二时不可久坐。久则伤神。端坐盘膝。眼观准头。耳不听声。则神定矣。

汉武帝房中提要终

■房中采补修身诀

房中采补修身十三诀

碧云真人 着

夫修真者。修其身也。人之一身。一曰精。二曰气。三曰神。气乃养精。精乃养神。精气聚然后神从之。夫人不能修真养气。炁衰则精耗。精耗则神散。神散则病生。可不戕欤。凡欲学者。修真养气。当闭精全神。则延年益寿。返老还童。百病不生。筋力壮健。以后谨身慎行。济物利人。功行完成。百子仙道。亦可济矣。今将秘术列为十三章。慎勿轻泄。如昧师传。比获阳诛阴谴。慎之秘之。

房中采补修身诀目录

修身养气章

宝神补益章

择鼎炼丹章

戏弄女精章

男察四至章

女审九到章

六凡取胜章

采炼太和章

遇应还流章

惜气保真章

金锁玉关章

与心隐秘章

固守勿泄章

目录终

修真养气章第一

凡修真养气者。慎娱。养肉气也。寡欲。养精气也。咽津液养肺气也。美饮食。养脾气也。少思虑。养心气也。若有世人但能依此行之。当得气壮神全。得其道也。

宝神补益章第二

房中之术若能行者。可以延年益寿。升仙道矣。凡人年少。虽知。多不能

行。老而行之。犹能延年。况少而行之。必得仙矣。一阴一阳。精髓为人之至宝也。谨而守之。房中之术。知而能用者。可以养生。不能用者。多夭寿矣。夫我命在我。不在乎天。修真养气。实得延年益寿。更行能者此术获寿罔穷矣。故有男不可烝女。有女不可烝男。若强而闭之。则意动。意动则神劳。神劳则寿损。难得易失。若烝女交。则不泄可矣。昔者黄帝容成炎巫或彭祖。皆得房中之术。闭精引气。还精补髓。此法仙家之秘。不可传之非人。慎之慎之。

择鼎炼丹章第三

夫鼎者。炼真丹缙真烝之炉也。须要不曾生产美妇。眉目清秀。发黑唇红。肌体细腻光泽。无口臭体气崩带血浊者为佳。切忌口大声雄发黄骨体粗硬。此等决不可与交。行功有损无益。而伤男子之阳气也。

戏弄女精章第四

夫仙人玉女。阴阳配合之道。何曾泄漏真气。今之世人。不务女情之感动。男子只知自己之快乐。不晓戏女之道。玉茎纳入阴门。女情未动。男精先泄真气。自取衰败。终身不省。岂不误哉。凡与女交合。先须温存相抱。轻怜痛惜。鸣谨吞舌。玩弄胸乳。令女人手弄玉茎。男人以手轻探阴户。至琴弦微有滑津。此女人淫心动矣。方可交合行动。则不输矣。诀曰。缓缓施功。令气不泄。其精自定矣。

男察四至章第五

夫玉茎不强者。和气未至也。强而不展者。肌气未至也。展而不硬者。骨气未至也。心欲而兴不美者。意气未至也。凡男女交合。当察四至而后行之。若一气不足。不可以交也。劝君临阵休情敌。恐丧男家烝价珍。

女审九到章第六

夫默咽津液者。意气到也。将身抱人者。骨气到也。强力动人者。筋气到也。握弄玉茎者。血气到也。身动摇者。肾气到也。摸男两肋者。肉气到也。两鼻气蒸者。肝气到也。津滑多出者。脾气到也。四肢不收者。淫情极到也。凡审女九到俱全。方可交合。百病不生也。

六凡取胜章第七

凡遇美色妙姬。心虽爱恋。按过身心用玉茎于丹田。缓缓浅深。往来行动五七十次至百次。当而行汴得其心定。再依前法五七十次。其妇人爱意难禁温存。先泄也。其时可依功取。若自微觉精动。自身如龟藏六物法。淹气一提。自然不泄。还精补髓。方为阴输阳剩也。慎勿急速太深。若进急速太深。或颠倒五臟。强忍欲情。修精入肾。令人外肾痛。阴汗津滑。更有小肠气发。奔豚气诸般疝气是矣。诀曰。凡行功鼻内微微引气为妙。但觉喘息急时。便可斟量歇住。候收气息。再依法行功。大凡战不厌缓。采不厌迟。如此则阴输阳剩矣。

采炼太和章第八

道不可不论。人交气而生。阴阳皆一理。悟之得长龄。世人自锁铄。大道烝经营。昼夜败其气。鸠毛炉中生。全尔精气神。保命得长生。真诀先闭精。房中忌五返。郎谨身自清。肥瘦劳病衰。津液无嘘气。施为交合。华池饮津液。玉耗在其门。男子精既动。动气莫奔腾。漫深三五展。以按腰门吸嘘气莫返。和气停留匀纳为欲久。出入莫邃邈。草木莫衰折。含精融其春。百液俱调畅。首尾莫龟身。头指如虎口。手足皆如钩。肋腹缩其气。精液并皆收。玉茎按其上。胎息自钩留。非为闭精液。黄河水逆流。此术莫轻传。秘之金玉求。返老为童颜。百病永不生。若能行此术。寿美百余秋。

遇应还流章第九

凡男女交合。女人先泄者。目瞑。身颤。面红。舌尖微冷。鼻孔张开。四肢不举。神体恍惚。阴之脉动。滑津流溢。此其验也。男子当此际。应心宁神静。抱定女人。上采其舌津。中采其蟠桃。下采其月华。采而得之。提运行功。自尾闾穴两道。运气串上夹脊。透过双关起升泥丸宫。流转入口。化作琼浆咽下重楼。于丹田起大炼。此为黄河逆流也。此术益寿延年。轻身壮骨。百病不生。老子曰。玄牝门是诏大地之根也。

惜气保真章第十

夫惜气保真者。真也。天有三奇日月星。地有三奇乙丙丁。人有三奇神气精。若能存神定气保精者。则百病不生。须要保守精气。不可等闲漏泄。术曰。保精惜气。如明珠碧玉无价。人之精岂可有价乎。若将精气等闲弃泄。如将珠玉投于污泥之中。岂能再得。可不慎乎。

诗曰

精养灵根真气神。此真之外别无真。

且曰幸有菩提子。不可轻轻换子孙。

素女曰。男子以泄精为乐。若此闭精不泄。有何乐哉。彭祖曰。泄精之后玉茎衰弱。身体困倦不能再举。何为乐哉。若能固济根蒂。受持功法。闭而不泄。则玉柱金枪。彻夜不倒。交接久长。一夜可战百女。亦不能倦也。女子爱色之情。不能少息。始终快美。至于不忘。此所谓之无穷也。

金锁玉关章第十一

一。散精 行功毕。将两手如弯弓左右三次。手兜膝左右三次。则精自散于四肢矣。

二。驾河车 以两手搭颈项。左右手搭谷道。挺身吸气三口。则精自然升降矣。

三。转运 平身吸气数口。令腹中有声。其精自入丹田。宜依法固守。

四。定想 平坐吸气七口。吞下。诸窍通矣。

五。阖闭 九深一浅。一嘘一吸。如法心传。

六。关锁 行功时如觉精动。则两手握双拳。足如钩。背如龟。腹肋吸气一口。其精自运上泥丸宫矣。

七。采取 上采舌津。中采蟠桃。下采月华。退灵柯半寸。缓缓吸气七口。如竹筒吸水。无不采矣。

八。拣点 每日清晨未语时。呵气热手。揩三转九擦两脸。摩动腰间三十六次。其精自然晕矣。此修养之要也。

九。服药饵十补丸 此药平安无忌又烝毒。不问老少服之。

天之精枸杞子。地之精熟地黄。

日之精甘菊花。月之精白茯苓。

星之精天门冬。金之精菟丝子。

木之精官桂皮。水之精肉苁蓉。

火之精汉椒目。土之精山茱萸。

右为细末。各等分。酒糊为丸。如梧桐子大。每服二十丸。空心盐汤下。

十。沐浴 凡童汤。此药临晚上床。淋洗取阳之真气。

蛇床子 地骨皮 紫荆皮 紫稍花 杨梅肉 防风 甘松 藿香

右等分煎汤。放于小盆内。热手不住洗之。

与心隐秘章第十二

夫人之根本气为主。若不能保养性务。贪淫色。多服兴阳之药。百合百泄。强入弱出。精去气衰。诸病皆作。天命夭矣。如狂风吹树。枯枝先折。精败之人。遇病先死。世人不知。此术乃保养精气。能使体壮身肥。精满气聚。耳聪目明。行步轻快。返老还童。延年益寿。生生无穷。经日无劳。而形无刊。而神能收。此术可得长生。彭祖云。崩墙颓岸。土能培之。老木朽树。异枝接之。破车漏舫。木能补之。折鼎穿釜。铁能补之。有人曰。竹破竹补。木破木补。以精补精。以气补气。以人疗人。乃其真术。术真可活衰男弱女。此系神仙延年之术。不可妄传轻薄不诚不实之人。若将容易得便作等闲看。有人来问者。说好也不难。谨之秘之。不是知心之人。莫传焉。交接之时。要心定不乱。不可不得之如金。得之如粪。

固守勿泄章第十三

已精动时。勿令口动。少歇半时即定。闭口缓息泄气。慎勿言语。勿要强肋气力。勿令深入阴户。深则伤气。上吸口之气咽之。中吸乳之精咽之。下吸月华内黄津入身中补之。阳剩也。缩身足俱如钩肋腹首如龟缩头尾之状。吸急

气一口。谷道一紧缩闭少停一时。其精自逆矣。

诗曰

房中有术采金丹。阳剩阴输大驻颜。

补得真精填骨体。二三百岁有何难。

房中采补修身诀终

紫闺秘书内集卷之五终

紫闺秘书内集卷之六

■孙真人房中长要记

孙真人房中长要记

永嘉自在庵道人撰

夫太极生两像。两像生万物。孤阳不生。孤阴不成。大抵阴阳交会。男女情畅。有顺有逆。逆则阴阳错乱。欲其畅顺难矣哉。世有论阴阳相比之说。云男子如渴得浆。女子如热得凉。辞虽浅俗。诚切妙道。吁一女子可御十夫。一夫难度十女。世之庸人。房欲无节制。阴胜阳衰。未战先弱。往往皆然。若得其传。刚柔势协。男女俱畅。虽度十女又何有损。吾云真阳。此真人通仙之妙用也。岂曰小补哉。

岩皇宋干道辛卯中秋节日书于白云道院

孙真人房中长要记目录

一进火运水诀

二归根复命诀

三度量情意诀

四采取玄妙诀

五回避入室诀

六补养长生诀

七举要歌十四首

目录终

一 进火运水诀

每日子后午前。五更初阳剩时。就榻上。面东或面南。握固盘坐。或仰卧高枕。伸足舒腰。澄心内顾五臟。阳面含口。鼻引清气一吸。莫令耳闻。气极伸腰。徐徐咽下。存气直下海门关。以双手压谷道一缩。次开目上视。口呵浊气一口。上升天谷。存气直上顶门。气即上随。待口中津液聚玉泉关。气耳热即闭口仰面。凝神一咽。中正三咽而上。直到丹田。入海门关。再缩谷道一缩。将阴手擦龟身。如是十二次。为一周天。

二 归根复命诀

凡用水火二候毕。将右手中指提缩龟头。向上转撮。候五分兴至。方止。后将右手紧赶龟身。却于囊后拴定勿动。用束龟身。从龟根赶入龟头。续续了如微痛。勿凝行。至六十四次倦。则三十六次。只要转换气均。功行了毕。仍固为之妙。

三 度量情意诀

凡阴人情动。亦有其法。对景生情。无不动者。有数十种。作声不止。手揀不言。视听反倒。语言嘈杂。目瞑掌热。腮赤咽干。乳出腹冷。舌下津干。阴中水出。皆有情动之验。当此之时。当和己神气。依诀攻战。则获益也。盖人受父母精血。所形自身有分量。若无阴养其阳。则孤败也。如能使巨器生精。不泄久战。则功可成也。

四 采取玄妙诀

凡交战。先须仰卧。直伸两脚。如踏雨石弩。令腰悬空一二寸。腰脊之下有窍门曰命门。乃泄精之所。须要着意存想为之关锁吸谷道两三次毕。然后举龟。待情动时。方可交接。须直身。勿令低头气促。口含彼舌。取其津液咽下。柔入刚出。缓进急抽。及抚双峰吮之。待作声。以我耳吸其气。轻轻咽下。积至三五百口。一抽一吸。如觉欲泄。急缩谷道。即便抽身。将龟头安内。如小儿含乳状。缩如忍大便。闭口弩目存想。气归命门。舌柱上腭。此诀能还精补脑。长生久视。面如童子。气力倍加。此得胜之验也。

五 回避入室诀

凡行事。切须上避天时。下避地道。如隐晦弦朔望。风雨。大寒暑。皆须避之。或甲子。庚申。三元。伏腊之日。静而守之。须择阳上半日。阴下半日。甲日为阳。乙日为阴。余作此专忌子时前。乃阴盛阳生之时。凡交姤须饮酒一杯。或茶一盏。忌晚饭晚食。使气脉通畅。精神清爽。然后两意相孚。战不衰矣。

六 补食长生诀

夫采阴者。体交而神不交。采阳者。神交而体自不交。阳丹就而升天。阴丹就而不老。欲知采取之法。须明根本之源。得其要。则须发黑润。面若童颜。超游物外。黄帝御女上升。彭祖寿八百。娶妻三百。生子百余。盖采得其要也。

七 举要歌十四首

上峰玉池

上峰玉液浸华池。玄妙真机君不知。
青龙摆尾银波涌。白虎先奔造化奇。

中峰神

细向中峰事合宜。胸中两粒是根基。
频频采取真阳实。岁月长生不老期。
下峰玄扉

一峰一窍扉门中。多少男儿错用功。
妄采花心为服饵。此回端的误春风。
搬运还元

采罢须当仰卧眠。切须谷缩与腰悬。
双肩紧束鸣天鼓。搬运真气得复元。
采战要旨

采花须采花中心。采得花心保此身。
会取花间消息意。从教不老得长生。
爱护精气

醉饱饥寒切莫亲。大劳荣卫损元精。
贪欢窃取一时乐。气耗精枯自误身。
休亲败炉

休亲瘦病生新疾。产后之炉损丈夫。
年少若教依老妇。阳衰阴盛是危途。
提防误害

女抱休教抚肾堂。命门要处怕受伤。
无心对景须情畅。玉液真峰要待香。
待时行道

抚弄双峰待兴浓。灵根方种玉池中。
阴精动处炉中润。风月无边造化功。
黄河逆流

初从脐腹升腰脊。次想精真住玉山。
此号黄河逆流水。存精进气过三关。
无根妙药

未见开花结子处。因令补益我丹田。
此是无根真妙药。调匀铅汞作神仙。
采炼真阳

采得真阳火里炎。炼成温养若烹煎。
阳衰阴补花移树。此术神仙口内传。
长子引导

子午披衣暖室中。凝神端坐面朝东。

澄心闭目鸣天鼓。三十六局声亦同。
两手向腮匀赤泽。七回摩掌熨双瞳。
须知吐纳二十四。舌搅华池三咽终。

孙真人房中长要记终

■三峰采战房中妙术

三峰采战房中妙术

张三丰着

夫一阴一阳之谓道。故好色之心。人皆有之。当其交战之际。必须玉茎雄壮。触满花心。通宵不倒。久战不泄。以致女心情欢意悦。方得妙处。若其将泄。即使用诀。急急提住。勿令之泄。此可以气补气。以人补人。一夫可度十女矣。

且入房抱鼎之时。先以甜言美语动其心。次采三峰而调其情。所谓三峰者。上舌。中乳。下牝户是也。采取之时。待情动兴浓。户内滑津盈溢。此女子淫情动矣。

当此之时。可以温存抱定。轻怜爱惜。闭口咬牙。驰心物外。思念别端。从容放龟入炉。行九浅一深之法。

诀曰。战不厌缓。采不厌频。使女子情动兴浓。或其气富而颤声不止。或其体软而不言。或其目涩而额赤。或其视听反复。耳舌尖冷。言语杂乱。鼻孔开彻。阴户张展。此其验也。

当此之际。纵其玉茎。务要浅多深少可也。浅则益阳。深则益阴。浅则决胜。深则必输。戒之。交合之间。须要缓缓。进迟退速。不可燥急。勿令气喘。战攻时多。须要少歇。待其安静。再加抽添。若其将泄。速退灵根半步。或出户。不可急行。

诀曰

闭口咬牙目视顶。鼻引清风提金井。

握手钩足似猿猴。玄珠自上昆仑顶。

行此诀久。其精自固。且须少歇。待其心定。再照前法。浅攻深送。慢进急退。依此交合。而玉茎自然坚硬。攻战无倦。纵有走失。不过一点清冷之水。亦不伤矣。

诗曰

出入由从自有方。入时须弱出宜强。

时须闭口神游外。进退何劳急急忙。

三峰采战房中妙术目录

一曰存守城

二曰缩知止
三曰抽野战
四曰吸采取
五曰闭持盈
六曰展练习
宽皮汤洗龟法
兴阳蜈蚣袋
昆刀涂玉丹
锦帐生春丹
固本壮阳丹
延寿固精丸
目录终

一曰 存守城

存者。当存之时。须存神物外。思念别端。使体交而神不交。假神交体交。其精勿泄。存者不可不贵哉。

诗曰

两肾中间是一神。命门之处是精根。
莫令走失牢坚固。究取生身死户门。

二曰 缩知止

缩者当缩之时。须握手钩足。坚肩夹腋。缩其下部。如忍大小便状。其精自固。归元反本矣。

诗曰

元精欲走禁无由。手足如钳须与勾。
努目孛提玉茎退。身似悬顶一猿猴。

三曰 抽野战

抽者。当抽之时。须要浅攻深送。慢进急退。呆里撒奸。动中求静。若其将泄。急退灵根半步。出户可也。

诗曰

入炉温养意悬悬。一浅九深数为先。
进迟退速能夺取。益精补髓壮丹田。

四曰 吸采取

吸者。当吸之时。须闭口咬牙。努目上视。吸气一口。重重力尽提至泥丸。待其精化气。反本归元也。

诗曰

收取华池玉液精。情浓速将退根灵。

闪开真机徐徐出。吸夺归来贺百春。

五曰 闭持盈

闭者。当动作之时。不可开口出气。口是元门也。下与命门相接。若封固不牢。则失神败气。其精易泄。且行功之时。则五字相连。缺一不可。若弃存缩。而难以行其功。舍抽吸。而难以得其物。四者虽备。而不急于封固。则得而又失。不能保其命矣。须要闭而不开。则得其五字之秘也。

诗曰

精养灵根气养神。元阳不走得其真。

丹田养就千金宝。万两黄金莫与人。

六曰 展练习

展者。乃操兵演马也。兵不操不惯。马不演不熟。男女相交。譬如两将相敌一般。女人自然有不战而胜。以静待动的手段。男子一见女人的牝户开张。先神魄不定。不待战有几分败势。又自己灵龟发作的头上如明镜一般。一入炉行动不及数合。就便输了。盖不曾经受采演过。若是有传授的。灵龟自然雄壮坚固。粗糙老喇。交合有何惧哉。

宽皮汤洗龟法

甘草 当归 官桂 地骨皮 大茴 木通 蛇床 露蜂房 蛇床上各五钱
莲衣 尾松 砖末 青桃皮 秋皮以上各一两 蟾蜍一分。右为粗末。用水六碗。煎至五碗。热洗一钟茶时。日洗三次。每次行气三十余口。行气之时。须要正身端坐。存神定气。咽津纳气一口。以意使之下丹田。直至玉茎头上。如此三十余遍毕。将玉茎根下用手拏住。左右打腿。左打八十一。右打八十一毕。又将玉茎拏住。头上用手抚摩。不计其数。大妙。

诀曰

鼓来一气到中元。一涌先须至下关。

展腰缩背连身努。气裹龟头大似拳。

兴阳蜈蚣袋

蜈蚣【一条。去头足为末】 甘草【三分。为末】 甘遂【三分。为末】
共一处。用素白绢作成袋。扎于玉茎下方。行前功三七日。可成。此时观形势完备。舒展长大。粗不可言。其龟苍老后。不须用药。以固定元阳。方可入炉战采。取胜无厌。此诀为人不可不知也。知者乐一生。不但延年。而广后嗣矣。

昆刀涂宝丹

天雄三钱 蛇床子一分 滑石子【一两用雌雄】 远志【去心三分】 川椒三

分 右末细末。临时以唾津手心内。调涂玉茎头上入炉。待时行事。双美。男女不塞。甚妙。

锦帐生春丹

黑雄狗胆一个焙干 鳖鱼焙干为末 右以鳖末入胆内。搅匀麻索扎悬于当风处阴干。或麝香五分。行事时津调少许入炉。良久阴户涨满。欲泄。吃冷水便解。

固本壮阳丹

乳香 丁香 木香 麝香 没药 辰砂 茴香 血竭 栝子 阳起 穿山甲 右为末。面糊丸如桐子大。随人年岁数。服麝香酒空心送下。灵龟壮硬非常。久战不衰。

延寿固精丸

菟丝子 肉苁蓉 栝子仁 熟地黄 青盐 桂心 北五味 远志肉 川牛膝 蛇床子 右为末。炼蜜为丸。如桐子大。每服三十丸。空心温酒送下。行事昼夜不衰。十遍不困。服至七日。似铁不损。服一月通宵不倒。长七寸。此药能添精补髓。常服延年益寿。

三峰采战房中妙术终

紫闺秘书内集卷之六终

紫闺秘书内集卷之七

陶真人养生备用

日用起居养生备用

陶真人着

世言。服灵丹。饵仙药。白日而轻举者。但闻而未见也。至于运气之术。其近养生之道。人禀血气而生。故摄生论云。摄生之要。在去其害生者此名也。予所编去病歌。盖采诸家养生之要而为。言能依而行之。则获安乐。若尽其妙。亦长生之可觐。今着其歌于后。

万物以人为最贵。百岁光阴如旅寄。

自非留意修养中。未免病苦为心累。

何必餐霞饵火药。妄意延龄等龟鹤。

但于饮食嗜欲间。去其甚者将安乐。

食后徐徐行百步。两手摩胁并腹肚。

须臾转手摩肾堂。谓之运动水与土。

仰面仍呵三四呵。自然食毒气消磨。

醉眠饱卧俱无益。渴饮饥餐犹戒多。

食不欲粗并欲速。只可少餐相接续。

若教一饱顿充肠。损气伤脾非汝福。
生冷粘腻筋韧物。自死牲牢皆勿食。
馒头闭气宜少餐。生脍偏招脾胃疾。
酢酱胎卵兼油腻。陈臭腌蕴尽阴类。
老衰莫欲更食之。是借寇兵无以异。
炙烤之物须冷吃。不然损齿伤血脉。
晚食常宜申酉前。向夜徒劳滞胸腹。

脾好音乐。夜食则脾气不磨。为音乐断绝故也。用礼乐以侑食盖脾好音乐丝竹耳。纔开脾即磨矣。是以声音皆出于脾。而夏月夜短。尤宜忌之。恐难消化故也。

饮酒莫教令大醉。大醉伤神损心志。
渴来饮水并啜茶。腰脚自兹成重腿。

酒可以陶性情。通血脉。自然招风败肾。烂肠腐肋。莫过于此。饱食之后尤宜戒之。饮酒不宜粗及速。恐伤破肺。肺为五臟之华。盖尤不可伤。当酒未醒大渴之际。不可吃水及啜茶。多被酒引入。盖臟为停毒之水。速令腰臟重堕。膀胱冷痛兼水肿。挛臂之疾。大抵茶之为物。四时皆不可吃。令人下焦虚冷。唯饱食后吃一两盏。不妨。盖能消食故也。饥则尤宜忌之。

常闻避风如避箭。坐卧须当预防患。
况因食后毛孔开。风纔一入成瘫痪。

凡坐卧处。如觉有风。宜速避之。不可强忍。且年老之人。体竭内陈。风邪易入。始初不觉。久乃损人。故虽暑中。不可当风取凉。醉后操扇。昔有人学得寿之术于彭祖。而苦患头痛。彭祖视其寝处。有穴当其脑户。遂令塞之。后即无恙。

视听行坐不可久。五劳七伤从此有。
人体亦欲得小劳。譬如户枢终不朽。

久视伤心损血。久坐伤脾损肉。久卧伤肺损气。久行伤肝损筋。久立伤肾损骨。孔子所谓居必迁坐。是以故也。人之老倦。有生终无端。不必持重执轻。讷讷终日。于是闲人多生此病。盖闲乐之人。不多运动气力。饱食坐卧。经脉不通。血脉凝滞使然也。是以贵人面乐而心劳。贱人心闲而貌苦。贵人嗜欲不时。或昧于忌犯。饮食珍馐。便乃寝卧。故常须用力。但不至疲极。所贵荣卫流通。血脉调畅。譬如流水不腐。户枢不朽也。

卧不厌侧觉贵舒。饱则入浴饥则梳。
梳多浴少益心目。默寝暗眠神晏如。

卧宜侧身屈膝。益人心气。觉舒展。则精神不散。舒卧则招魔引魅。孔子

寝不尸盖谓是软。髮多梳则去风明目。故道家晨梳。当以百二十为数。浴多则损人心腹。令人倦怠。寝不言者。为五臟如锤盘然。不悬则不可发声。睡留灯烛。令人神不安。

四时惟夏难将摄。伐阴在内腹冷滑。

精肾汤药不可无。食物稍冷不可啜。

夏一季是人脱精神之时。心旺肾衰化为水。至秋乃凝。及东至坚。尤宜保惜。故夏月不问老少悉吃暖物。至秋即不患霍乱吐泻。腹中常暖者。诸疾自然不至。盖元气壮盛也。

心旺肾衰何所忌。特忌踈通泄精气。

寝处尤宜绵密间。安居静处和心气。

月令仲夏之月。荀子斋戒处。必掩身毋操。正声色。毋或进薄滋味。毋至和。禁嗜欲。定心气。

沐浴盥漱皆暖水。卧冷枕凉俱勿喜。

瓜茄生菜不宜食。不独秋来多疟痢。

虽盛暑冲热。若以冷水洗面手。即令人五臟干枯。少津液。况沐浴乎。凡枕冷物。大损人目。茄性虽冷。菜瓜虽治风。又能昏人眼目。驴马食之。即自目烂。此等之物。大抵四时皆不可食。不独夏季。老人尤宜忌之。

伏阳在内三季月。切忌汗多阳气泄。

阴雾之中无远行。暴雨震雷宜速避。

天地闭。血气藏。纵有病。亦不宜出汗。昔有三人冒雾远行。一人空腹。一人食粥。一人饮酒。空腹者死。食粥者病。饮酒者健。盖酒者能御霜露。避邪气故也。路中遇暴雨震雷晦暝。宜入室避之。不然损身。当时未觉。久则成病。

不问四时俱热酒。大药不须难入口。

五味偏多不益人。恐随脏腑成殃咎。

五味偏多不益人。稍多随其脏腑。各有损伤。食酸多伤脾。辛多伤肝。咸多伤心。苦多伤肺。甘多伤肾。此乃五行自然之理。初伤不觉。久乃成患。

道家更有顺生旨。第一令人少瞋恚。

冬秋日出始求衣。春夏鸡鸣宜早起。

春夏宜早起。秋冬任晏眠。晏忌日出后。早忌鸡鸣前。

子后寅前寝觉来。冥目叩齿二七回。

吸新吐故无人悟。咽漱玉泉还养胎。

水之在口。曰华池。亦曰玉泉。黄庭经曰。玉泉清水灌灵根。子若修之命长生。达摩胎息论曰。凡服食须半夜子时。床上瞑目盘坐。面东呵出腹内旧气

三两口。然后停息。便于鼻中微纳清气数口。舌下有二穴通窍。用舌柱上腭。存息少时。津液自出。灌漱满口。徐徐咽下。自然灌注五臟。此为气归丹田矣。如子后丑前不及。但寅前为之亦可。卧中为之亦可。但枕不甚高可也。汉蒯京年百二十岁。且其精壮。言朝朝食玉泉。和齿二七。名曰炼精。后汉王真常漱舌下玉泉咽之。谓之胎息。孙真人曰。髮宜多栉。手宜在面。齿宜数叩。津宜常咽。气宜精炼。此五者即黄庭经所谓欲不死修昆仑目。

热摩手心熨两眼。仍更揩擦额与面。

两手时将摩鼻茎。左右耳根茎数遍。

更能干络遍身间。拨按时须扭两肩。

纵有风劳诸冷禁。何憊腰膝复拘挛。

每熨二七遍使人眼目清明无障翳。明目去风无出于此。亦能补肾气。频拭额上。谓之修天庭。连髮际二处数遍。面上自然光泽。有汗颜者。宜频拭之。鼻茎两边揩二三十数。令表里俱热。所谓灌溉中岳。以润乎肺。茎耳即摩耳轮也。不拘数遍。所谓修其城郭。以补肾气。以防聋聩。更能干浴遍身间。按陞时。须扭两腰。纵其风劳。诸冷气何憊。腰背复向挛。大凡人坐。常以两手按陞。左右扭肩数十。

嘘呵吸嘻吹及咽。行行之人分六字。

果能依用口诀中。新旧有疴皆奇治。

好色虽云属少年。稍知樽节乃无愆。

闻精息气宜闻早。莫使羽苞火里燃。

古人以色欲之事。辟之冰杯。以盛汤羽。苞以畜火。

有能操履长方正。子各无贫利无竞。

纵向歌中未能行。百行周身亦无病。

老子云。善摄生者。陆地不避凶虎。此道德之取也。

陶真人养生备用终

养生约言

蕲阳日岩顾问集

善养生者。先渴而饮。饮不过多。先饥而食。食不过饱。

肝精不固。目眩无光。肺精不交。肌肉消瘦。肾精不固。神气减少。脾精不坚。齿髮脱落。若耗散精神。不已疾病随生。死亡随至。

仲夏宜止声色。薄滋味。节嗜欲。仲冬宜去声色。禁嗜欲。

此两月阴阳相争之时。俱当谨而慎之。冬至一阳初生。其气尚微。易于伤伐。故彼言止声色。而此言去。彼言节嗜欲。而此言禁。见尤当谨也。在家在外。忽降大风大雨。震雷风雾。皆是诸龙鬼神经过。宜入室烧香。以避之。静

坐过后方出去。

大寒与大热。切勿贪色欲。谨守精室勿妄泄。闭而保之而长活。油尽灯灭。精竭人亡。添油灯壮。保髓人强。

道不在烦。但能不思衣食。不思声色。不思胜负。不思得失。不思荣辱。心不劳神。太极自然。可得百岁。

气清则神畅。气浊则神昏。气乱则神劳。气衰则神去。

夏之一季。是人脱精神之时。心旺肾衰。液化为水。至秋乃凝。冬乃坚。不问老少皆宜食暖物。独宿养阴。尤胜服药。

大汗勿遽脱衣服。极热勿令人扇。坐卧处忌温风贼风。

久视伤心损血。久坐伤脾损肉。久立伤肾损骨。久卧伤肺损气。久行尚肝损筋。

寡思虑。以养神。寡嗜欲。以养精。寡言语。以养气。

五味淡薄。令人神爽少病。酸多伤心。苦多伤肺。辛多伤肝。甜多伤肾。切忌空心茶。饥后酒。黄昏饭。

人年四十阴气自半矣。五十肝气丧。六十筋不能动。精气少。须当自慎。自戒。少知。调和。摄气。宁不为养生之本。七十以上最宜自养。不可劳心苦形。冲冒寒暑。若能顺四时运气之和。自然健康延年。乐色不节则耗精。耗用不止则精散。

冬月天寒。阳气在内。已自郁热。若更加炙衣重裘。近火醉酒。则阳气太甚。春夏之交。恐发时行热疾。

凡冬不欲极温。夏不欲极凉。慎起居。忍嗜欲。薄滋味。可以却病延年益寿。

戒满意之食。省到口之味。

暮若大醉恐酒毒停散。害人脏腑。大饥不大食。大渴不大饮。恐血气不常。卒然不救。食欲少而数。不欲频而多。常令饱中饥。饥中饱为善。饮中须用温。盖脾胃喜温不喜冷热。犯之如心如眼也。纤毫入眼。眼则不安。漠不关心。心必乱动。

口中言少。心头事少。肚里食少。自然睡少。依次四少。神仙诀了。

全在养气。悟道之人。如农家积粟。自一合以至万斛。又如世人积财。自一文以至万贯。如此惜气不损。则积气成神矣。虚灵之府。神明所居。不可以他物杂之。他物杂之。则神明不守。神明不守。则身无所主。身无所主。则危矣。他物思想忧愁之类也。俗语有可采者。处穷贱易。耐富贵难。安劳苦易。安闲逸难。忍痛易。忍痒难。人耐富贵。安闲逸。忍痒。真有道之士也。

人生人间。贫贱者多。贵而富岂易。得哉。倘能戒夜饮。顺阴阳。正寤寐

。保精气。使一身神气安宁。百邪不侵。安享天年。岂不乐欤。

大凡世人之寿。悉可至百岁。而以喜怒哀乐汨没。心源爱恶嗜欲戕伐性根。而又扬己之能掩人之长。颠倒方寸。顷刻万变。神倦思怠。难全天和。如彼淡泉汨于五味。欲其不坏其可得乎。

人日间意思多忙。何也。大凡应接事务。要有个主宰。故不先不后。不缓不急。虽千绪万端。主宰常定。常是从容自在。所谓处之泰然。百体从容。若无主宰。只随气奔放。如何不忙。若得便宜事不可再作。得便宜处不可再往。譬如棋且饶一着。譬如争路且退一步。便无事矣。

积丘山之善尚为得。为君子贪丝毫之利便陷于小人。

天下无不是底父母。世间最难得者兄弟。莫放过了合做亲切的工夫。莫虚度了难得底少壮时日。

闺门严谨若朝廷。夫妇相敬如宾客。以爱妻子之心事亲。则无往不孝。以保富贵之心事君。则无往不忠。以贵人之心贵己。则寡过。以恕己之心恕人。则全交。

惟俭可以助廉。惟恕可以成德。莫大之患起于斯须之不忍。祸莫大于纵己之欲。恶莫大于言人之非。人非贤莫交。物非义莫取。舍非真莫举。事非见莫开言。

天有三宝日月星。人有三宝精气神。愿天常生好人。愿人常行好事。人有不及可以情恕。非意相干可以理谴。住世一日则做一日好人。居官一日则行一日好事。治世莫若节用。养生莫若节怒。

凡不可与父母师友为者。不可为也。凡不可与父母师友道者。不可道也。

不饥以当饱。不寒以当温。无辱以当荣。无祸以当福。

口腹不节生疾之由。念虑不正杀身之本。戒酒后语。忌食时嗔。忍难忍事。顺不明人。

富时不敛贫时悔。儿时不学用时悔。醉后狂言醒时悔。安不将息病时悔。

良田万顷日食二升。大厦千间夜眠八尺。

积德累行不知其善有时而弃义。背理不知其恶有时而亡。

处心当如青天白日。应事当如流水行云。退一步行安乐法。道三个好喜欢缘。

凡人伤巧则可悔之事多。伤拙则可悔之事少。君子对青天而惧。闻雷霆而不惊。履平地而恐怖。遇风涛却不疑。作福不如避邪。服药不如省欲。

避色如避仇。避风如避箭。服药千朝。不如独宿一宵。饮酒一杯。不如饱餐一粥。

欲人不知莫若勿为。欲人不闻莫若勿言。

声莫闻山。虎游其间。影莫映水。蛇化其内。

君子立身于市朝。若之何而无畏。

今人谁肯降心。都是从心从事。如人毁折打骂。尽是送福。如人面谀称扬。却是人来赠祸。

心慌意乱是地狱之门。心清意静乃天堂之路。

只是空小二子。心空天上走得。心小天下行得。造物劳我以生。逸我以老。少年不勤是不知劳也。年老奔驰。是不知逸也。天命我逸。而我自劳何乎。

养生约言终

紫闺秘书内集卷之七终

紫闺秘书内集卷之八

■秘集采补玄机

秘集采补玄机小引

杏溪浣香主人撰

采补之说昉于古耶。昉于今耶。自古有之矣。余不深辩。且汉书艺文志有黄帝房中术者何也。又东方生得俸辄娶人谓之狂生。世传仙云。自此以后世不绝人。素女老彭讲究于前。纯阳希夷继述于后。鼎晟炉火。发觉自此。故悟真篇云。岂离于今赤肉团也。是辑采补书云。

引终

秘集开先子采补玄机目录

虚心章

真息章

开关章

铸剑章

选器章

立胎章

采补章

目录终

虚心

老子曰。虚其心。实其腹。夫虚心者。道之本也。心不静虚。则谷神不虚。真气无存。凡行修炼皆无补益。今天练士不知虚心。便欲行气。遂使气郁不通。致生诸疾。非徒无益。而反害之。经日能遣其欲。则心自静。能澄其心。则神自清。言虚心也。此为内练首务。似缓实切。欲行功时。须于密室盘膝端坐。四门外闭。两目内视。湛若止水。寂如虚室。未来不想。既往不思。默然久之。神与气会。情与景忘。不知身之为我。我之有心。心既不知安。安知有

意。意既无有从何者有欲。自然六根静空。三昧通灵。然后行运气之法门。关键洞开橐籥。然后志至气。至气行乐。不然。心有不静。则外境入而意无所持。神有不清。则内境出而气无所主。真息失。应火符不准矣。

真息

老子曰。天地之间其犹橐籥乎。虚而不屈。动而愈出。夫人得天地之气以生呼吸者橐籥之机。而真息者呼吸之主也。然此真息为受命之蒂。生气之原。呼吸升降。互相推兴。阴阳相应。刻漏相准。所谓周天息数微微数。玉漏寒声滴滴符。此之谓也。但人昼夜之间。坐卧言动。一呼一吸。随气出入者。皆非真息。何也。息从心起。心静则息调。息以神宁。神清则息定。人心常不得定。故息不调。人神常不能清。故息不能定。虽有呼吸乃常息耳。故庄子曰。常人之息以喉。真人之息以踵。学者欲求长生。须明真意。先识虚心。如首章所云。静坐良久。候其神清气和。含光内照。纔着意到。其兆即萌。便觉一息。从规中起。混混续续。元元膳膳。氤氲开盍。上下旋转。不疾不徐。无出无入。乃真息也。此息既生。默加注想。呼不出喉。吸归于蒂。不闭不数。任其自如。如在母腹。无令间断。以神驭气。以气定息。神即气凝。气即神住。绵绵不绝。固蒂深根。变化真精。以养灵汞。此长久视之道也。此法不拘时候。亦无度数。多多益善耳。

开关

人身有任督二脉。分专阴阳。主通血气。在胎中其脉常连。未常间断。玄牝浑融。神气混合。暗注母气。以通先天。及其胞分蒂绝。其脉遂截而为二。盖任脉主阴。起于承浆。而终于长强。承浆者口下宸。长强即下丹田也。督脉主阳。起于会阴。而终于人中。会阴即谷道。人中唇上宸也。阴阳不交。前后间隔。泥丸之处不能与丹田下通。丹田之气不得与尾闾直透。橐籥不开。化机无本。以禀气之浅深为寿年之修短。自其生之时。已默定其死之日矣。古先道人。得跻长生者。盖有周天升降。河车运转之法。使二脉相接。循环无端。三关开通。周流不滞。纯阳翁曰。夹脊双关透顶门。修真径路此为尊。又曰。常使气冲关节透。自然精满谷神存。开关一系。所系甚重。盖还丹之正路。升立之要津也。其诀于子后午前。盘膝端坐。踵息良久。注想丹田。专气勿散。纔觉丹田气动。即将鼻息紧闭。下腹微协。以意通过尾闾。尾闾气通。即将谷道轻提。舌柱上腭。用意升起。徐徐运上泥丸。泥丸气达。即将舌放。自然开通会厌小舌也。用意降下。轻轻送归元海。此为一度。如此三百六十为一周天。三元上下旋转如轮。前降后升。络绎不绝。行之日久。自然气机流转。骨节疎通。三关渐开。二脉循续。泛曹溪之路有感即通入众妙之门元精不足。故曰。外亦交时内亦交。三关通透不须劳。丹田直至泥丸顶。自在河车几百遭。了此

一节即可长生。至于脱胎神化。抱元升虚。虽别有妙。乘实从此权舆也。

铸剑

悟真篇曰。欧冶亲传铸剑方。莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意。万里诛妖一电光。道光曰。修丹之士若无此剑。犹取鱼兔而乏荃蹄也。夫此剑者。有生之初。佩于吾身。乃天地之根。阴阳之骨。岂假金银铜铁为之哉。当时三五神锋淬利。能曲能直。能刚能柔。出入化无。隐显莫测。所为一口飞虚剑。两角还丹。只在锋头落也。交姤赖此。采取赖此。结胎赖此。烹炼赖此。或阴阳失度。神气消残。岁月过期。灵根萎脱。不能举动。昌鼓通灵。故有铸剑之法。入太乙神炉。用天然真火。资玉液以培其质。取金水以砺其锋。神气若足。旋复通灵。虽假旧基。实用再造。丹士七八十岁或至百二十岁皆可还丹。正此道也。真仙圣师。盟天口授。不敢轻传。盖下士闻之。视为房中巫道。杀身为害甚矣。故不垂竹帛。世鲜知之。其诀须择妙鼎。重十五两以上二十两以下。有金气者三四具。或五六具。俟其三日出庚。二分可用。置鼎在室。仗剑入炉。配天地而合泰。卦鼓橐籥而起异风。人我两忘。情景俱减。心如春月。意若秋霜。秋霜言杀机也。按子午以运周天。气运升随降准乾坤而定息数。妙含阴阳。干之策二百十有六。坤之策一百四十有四。一呼一吸为一息。三百六十度为一周天。前开关随升随降阴阳不分。此铸剑升毕后分降分阴分阳。先用二百一十有六息。自尾闾运至泥丸。后用一百四十有四息。自泥丸运至元海。共三百六十为一周天。此火候不垂竹帛。正道光所谓真人口口相传之妙也。气感神交。体虽常接。内动外静。精实不摇。所谓有用用中无用无功功里施功也。纔在金木气通。便觉光芒淬利。变化氤氲熏蒸透彻煅炼既久。神物复灵。出入应时。刚柔惟意。妙感通之用。而立玄牝之基。荃蹄已成。鱼兔在我矣。

选器

悟真篇曰。先把乾坤为鼎器。次抟鸟兔药来烹。上阳子曰。鼎器者。灵父圣母也。药物者。灵父圣母之气也。以灵父圣母所姤之气。而变练于凡父凡母躯壳之中。以成灵丹。所谓鼎器者。男女之异名。药物者。神气之假托也。故曰。鼎原无鼎。药原无药。又曰。有人要问真炉鼎。岂离而今赤肉团。盖此气为主身之地。产药之乡。号回太也。神炉内有天然真火。欲成炼铅。实腹之功。金液还丹之道。非此不可。然此器虽家之皆有。生生不穷。但自禀气之初。有偏有正。有浅有深之不齐。及其受形之后。或厚或薄。或清或浊之顿异。是故有先天者。有后天者。水源清浊。金气有无。窃冥难辨。毫忽千里。非得真人口传孰敢妄自意度。某往遇至人。获闻秘诀。今尽指出。发露玄机。欲求妙鼎。须颜色红白。骨肉均停。四美俱拜。四美者。一贵语音清响。二贵腹脐深厚。三贵目睛黑白分明。四贵齿牙莹洁整齐。盖言乃金声。金气足则喉音清。

脐为命蒂。元气深则脐轮厚。神之光会于目。肾之精萃于齿也。五病不犯。五病者。一曰螺。阴炉旋入。二曰石。谓炉道坚小。三曰角。谓花道尖峭。四曰液。谓液气不清。五曰脉。谓经脉先期未及四十者。潮汐有准。日月无差。识铅生于癸后。察阳产于铅中。有金气者则癸生脉动。炉孔内上悬一珠如指顶大。中含真一之脉。癸至金生。则其脉发动。无金气者。则脉息不生。无金气者。则水浊气寒。有金气者。水源至清。试之则剑锋温暖。无金气者惟铅水耳。剑试则寒。其气且浊。于见不见之间。有用不用之妙。欲练还丹非先天不可求。上善于五千日中女子十四癸至。至十四岁者之日为五千四十日也。必应期而至。为间气所生。号曰先天内含真一个世不多有还丹。遂难得之者。成丹则仙。生子成圣。故曰。圣母。又曰上书。若惟住世难。后天亦堪觅真铅于三十时。候后天但十四岁以后癸至有金气者。皆可。其质亦清。其气亦灵。若能逆取。则可为陆地不死之仙。只以顺行。亦善其用不体非若先天之一得永得耳。取其气不用其质。上阳子曰。言铅言癸而不言水者。取其气也。得其心不失心。老子曰。其精甚真。其中有信。故曰月信。木籍金荣。情来归性。入最上乘。而仙胎立就。为天下母。而神化下穷。长生广嗣。特其绪余尔也。

立胎

帝德曰。生天命为性。万物芸芸各归其根。化机无息。生意不泯。是故有种必生。无机不继。草木且然。况人道乎。世有男女不生育者。是其阴阳之常理。赋予之本然哉。惟其交媾失时。发泄无度。精来通而御女淫始而近。男或虑合而易失。用他术以强制其精。或恐交而弗强服烈剂。以助长其物。未获中其宵紫。岂能遂其生成。故交而弗孕。孕而弗育。嗣续欲繁不可得矣。盖阴阳合璧。适有其时。男女受形。各从其候。凡女子经后六日内交合者。若阴血先至。阳精后冲。血开裹精。精入为骨。则成男胎。若阳精先至。阴血后恭。精开裹血。血入为本。则成女胎。其诀于交时。调息令匀。专气勿动。俟其金情就木。方将汞气归铅。玄钥暂开。尾闾不禁。宜神速以投其会。无强制以夺其真。精血恭冲先后察。疾徐之势。乾坤妙合。阴阳得虚实之常。阳不实则不能射。虚阴不实而不能受实。故曰。以实接实是名不实。以虚投虚是名无度。交必成孕。孕必生子。坚求强寿。英悲聪敏。此居室之大仓。生人之常道。炼士必先了此。使采嗣有承。孝理无废。乃可绝俗离尘。闭精养寿。行玉池无漏之法。金液大还之道也。

采补

抱朴子曰。长生之要在其房中。上士知之可以延年。次其不以自伐。下愚纵欲损寿而已。阴符经曰。君子得之故躬。小人得之倾命。盖生杀一门。顺逆两用也。上阳子曰。作丹之要与生人意同。但有顺逆之不同耳。顺则生人。逆

则成丹。顺逆之间。天地应隔。又曰。金丹虽于房中得之。而非御女之术。今夫御女者。以久战为乐。以不失精为胜。以女阴气泄为有补。殊不知精者气之化。气者神之生也。元神不固。则精气无统。虽助长于平日。强制于临时。不知以静泄动。不能以逸待劳。纵其所存。亦滓质耳。久则终归臭腐。随溺化去。或精道秘涩。邪火妄奔。发为痈疽。滞成遗淋。况关窍未开。橐籥不应。不知逆取。不能转运。交未必得。得亦无补。非徒无益。而反害斯烈矣。古仙达人。未练还丹。必先采补。使神气充足。脑髓盈满。筋骨坚致。湊理凝蜜。老者反壮。壮者不老。常用常补。愈多愈善。张三丰曰。但得四五两铅。可延二三百岁。其用不休。则不可以岁计矣。参同契曰。下德为之其用不休。盖地仙不聚之道也。其诀于三日出庚之时。得二候得乐之火。环曲视听而心极静。虚开阖合而体不动。息分升降。数准乾坤。升则二百一十六息而上聚泥丸。降则一百四十四息而下归元海。干之策二百一十有六。坤之策一百四十有四。橐籥鼓神明自来。乃制剑归房。去鼎离室。默然良久。想思泰然。行火两周。以合四候。一周三百六十度。一度两息。先一息自尾闾升起。直至泥丸。后一息自泥丸降下直至丹田。随升随降。更不存此。得药候之火非着。采药之火先存。聚于泥丸。而后降下元海也。火虽一周。然每度而息。只七百二十息。数准两周。正合四候。所谓周天息数微微数。玉漏寒声滴滴符也。便觉心神渐醉。即是药气流通。百脉若虫行。四肢如火动。入药镜曰。先火气后天气。得之者。常如醉不能言动。切勿惊疑。托仙侣以扶持。仙侣女伴也。服琼醪而默制琼醪乳汁也。须臾神凝气结。魄安魂空。满目春光。一身和畅。甘露不绝。鼻内异香常闻。百疾尽除。五内如换。勿轻动作。可行静功。即前四候之功于子后午前各行一周。变化真精。培养灵汞。容色不老。齿髮还童。妙簇阴阳。功夺造化。我命在我不在天矣。此为采补。又谓栽我。观彼草木。足为效微。然此特后天延寿住世之术耳。若夫。天真一之气则有结胎温养之功。脱胎神化之妙。可以冲举未敢轻述也。

秘集采补玄机终

■ 耀仙房中炼己捷要

宁府秘传房中炼己捷要

宁府耀仙 着

耀仙房中炼己捷要目录

五字妙诀

回阳六诀

目录终

五字妙诀 存 缩 抽 吸 闭

此五字之法。乃延生之密旨。归真之根。还源之本。可参天地阴阳之造化。故先贤不妄泄于凡辈。得之者能为炼己之功大亦甚矣。今有用器械于房中吞精者。误人多矣。孰不知炼己养性之法。亦有其道。夫不知归根复命之源。何以固形。形既不固。岂可入道。本非形于笔舌。实师徒口口相传之妙。不得已而直书之。

存者。存夹脊之骨前有二穴。右为命门。左为肾门。即在腰眼间也。汞炁皆从此间出。若采取之时。觉汞欲出。急定心意。存想汞炁自尾闾上入泥丸良久。用抽缩之法制之。则止。纵走无害。能行此则汞炁自干。自然成宝。久而行之。命可延矣。

缩者。为采取之时。真汞欲来。便用力缩下。如急忍大便状。兼存想命门。将灵柯移动。浅土寸半。良久汞乃自止。然后正坐坚膝。抱玉山之顶。急拍山腰。口含小龙。待山云气兴作。此是阴气上升。山炁发泄之候。云行雨施之功也。当此之际。感之于中。取之于外。急取山上华池之水。咽下丹田。三五十度至百度。如此。久而颜色光泽。面光如童。后用抽吸之法。

抽者。慢进徐退。得气之宜。进退上下。相应一退一吸。惟多为益吸之。不得开口。鼻引山炁入脑而妙。此为采炁之妙道。行之龙气刚劲。形神壮盛。进则吸。退则息。可得久视矣。

吸者。想灵柯为受气之门。鼻为天门。与之相应。肾为命门。亦与天门相应。一时齐吸。不得颠倒。如吸得彼朕处。既和此阴阳交感之候。想其赤黄气入灵柯。约至精室。入炁海肾一与阳气直透泥丸。其时鼻与灵根一齐吸。但一退一吸。使炁如筒吸水样。自下而直上。妙在数多。如得彼赤黄气。便觉气热如火。得其一度气者。可延至一纪。应天地一周之气也。如采取数多。觉山色渐凋。即须易之。若得先天后天之炁者。功超万劫。妙存师传。

闭者。当动作之时。不可开口出炁。乃是元门下与命门相接。若封固不牢。汞必走失。必当封闭华池。以鼻引彼炁上升泥丸。下润元海。存泥丸中。有红日一轮。照耀光中。有仙子素衣黄囊。瞑目而坐。以舌柱上腭。有之使炁逆流。则炁归元海无失矣。

回阳六诀

一 二气交感之时。池气发泄。阴气上腾。此阳气将降之候。乃急存泥丸。有大红日一轮。照耀光中。有一铅炁。金色见朗。存己之外肾。有一金光。自尾闾上至泥丸。化一汞炁。与汞炁相合。须臾混成一大金球。如日光满室。以鼻自泥丸吸下。过绛宫混黄入丹田。便是行一周天火候。如此行之。即忘其交感之情。为有想所化。此法极妙。是形化而神不化也。

二 如常人为父母之道者。元气已散。阳气必耗。神气乃乱。便存泥丸中。

有大红日一轮极热。便有热气灌顶。而下至元海。下及涌泉。存通身火热炁自回矣。此回阳反神固元炁之法也。

三 存碧天空霁霄炁云。有一白鹤盘旋而上。杳然入青冥之中。渐渐不见。若有到鹤不见处。彼此两忘炁自回矣。

四 存壬癸之方。有一火湖。其水浩渺。无际之中。有玄龟头举喷沫。口吐黑炁。乃以鼻吸黑炁下至丹田。务要使炁存到。阳自回矣。黑炁者。肾气也。

五 以舌柱上腭。目视泥丸。存尾闾间。白炁二道。自夹脊而上泥丸。下至丹田。使炁随念而回。

六 以右手作丁字诀。左手紧掐谷道。瞑目去身五七次。则元阳自尾闾回矣。脊上至泥丸。复入丹田气海矣。

臞仙房中炼己捷要终

紫闺秘书内集卷之八终

紫闺秘书内集卷之九

■秘集采补奇书卷上

秘集采补奇书小引

杏溪浣香主人撰

夫男卦中。虚为真阴。故男外阳而内阴。女卦中。满为真阳。故女外阴而内阳。坎离交媾。采真阳以补真阴。则金汤矣。道人撰道。既久茫然。毋得。偶过洞庭遇一仙师。盘桓数载。见其女色日亲。神气日旺。矢志拜恳。方知以人补人为之真人。目出肘后秘书密传诀。豁然知道在于此。遂笺阐其妙。玄为后学之津梁云尔。

小红楼道人笺

引终

秘集采补奇书卷上目录

上将节

欲击节

盗兴节

敌势节

敌既节

再吮节

敌兵节

敌人节

我缓节

为山节

目录终

上将

上将御敌。工挹吮吸。游心委行。瞑目丧失。上将。喻修炼之人也。御行事也。敌者女人也。初入房时。男子以手挹女阴户。舌吮女舌。手挹女乳。鼻吸女鼻中清气。以动彼心。我宜强制而游心清虚之上。委形无有之乡。瞑目勿视。若丧若失。不动其心。欲击不击。退兵避敌。修我戈矛以战。复畏。待彼之劳养我之逸。

欲击

彼欲动而我欲击之。乃复不击。修者彼手来摩弄也。似战。我腾身欲战。彼亦欲我战。我反不动矣。而退身以避之。诈为畏怯之形。待之劳以养我之逸也。

盗兴

凭陵魔兵猖臻。吾方徐起钲鼓出营。交戈不斗。思入冥冥。彼欲操刃。破我坚城。深沟高垒。闭固不惊。时复挑战。敌兵来迎。如不应者。退兵缓行。盗者彼也。彼之情兴既浓。其势似魔兵猖集。我当徐徐应之。但交而不斗。斗谓动也。思入冥冥者。静以待之。心不为之动也。致彼欲斗而不得。必自下动以待我上动。吾当瞑目闭气。如忍大小便。吸缩不动。而动良久后。一挑之挑。复不动。则彼必大发兴。而应即当退却。止留寸许于内也。敌势纵横。遇我进兵。吾战即走。偃卧其形。如僵如卧。敌我来凌。吾谓敌人。我今居下。汝居我上。上亦了了。彼扰我专。无不胜焉。敌兴大发。必逼我进兵。不可不答。遂入其户。击刺而即复退出。于外翻走。仰卧如僵仆之形。彼之欲心正在张狂。复来挠我。我遂居下。令彼在上。而诱之自动。则我专必胜彼也。

敌势

敌既居高。以高临下。我兵戒严。遂控我马。龟蟠。龙翕。蛇吞。虎怕。撼彼两军。令彼勿罢。觉我兵惊。使之高狂勿下勿闻。候其风雨。须臾之间。兵化为水。敌来我降。我善为理。諛其心服。翻为子美。我亦戢兵退藏高垒。此至要之心诀。重在龟蟠。龙翕。蛇吞。虎怕八字。瞑目闭口。缩手践足。撮住谷道。凝定心志。龟之蟠也。逆吸真水。自尾闾上流。连络不已。直入泥丸。龙之翕也。蛇之吞物。微微衔噬。候物之困。复吞而入。必不肯放。虎之捕兽。怕先知之。潜身哩视。必待必得。用此四法。则彼必疲。

敌既

敌既乃以手撼彼两军。撼。鼓动也。两军。两股也。撼动。以助之使之兴浓。又戒之勿腾身高起落。候彼真精降下。则彼心怠。我反刮言挑战。彼既心愉悦服。而我得其美。可退藏于深密矣。

再吮

再吮其食。再啜其粒。吮啜其密。短兵复入。此二次行事也。既退藏有倾无复可挑战。食者其舌也。粒者其乳也。密者其阴也。短兵不深入之谓。仅用寸许也。舌啜其舌。玩弄其乳。抚摩其户。甜言美语。又动其兴。而寸许之兵小入挑之。

敌兵

敌兵再战。其气复炽。吾又僵仰。候兵之至。以挺阖彼。风雨愈下。如无能者。敌兵既为吾挑动。复盛其气。以侵吾之兵。复惊动则又复下仰卧。候彼上临。吾若一无所能。而受其风雨之降焉。

敌人

敌人愈奋。予戒之止。两军相对。不离咫尺。兴敌通言。勿战勿弃。作延岁月。待其气至。心愈如灰。言愈如醴。以缓自处。急以处彼。愈奋者。言其动不止也。予乃戒之。止而不动。不离咫尺者。言身求紧交而物相紧贴也。又兴至。言汝勿动。君亦勿弃。吾安坐拖延。只心如死灰。不为所动。而乃甜言美语。诱彼情浓也。总自处缓而缓。彼处于急而急。

我缓

我缓彼急。势复大起。兵亦鏖战。上而复止。又吮其食。又挹其粒。龟虎蛇龙蟠怕吞翕。彼必弃兵。我收风雨。是日既济延安一纪。收战罢兵。空悬仰息。还之武库。升之上极。火起者情火浓也。彼兴既浓。吾当深浅合数以战。战酣之时。又必依前工夫。吮舌挹乳。则彼其精尽泄而我收吸之矣。水火既济。真阳既得。则可延寿也。武库者髓海也。上极者。泥丸也。罢战下马。当仰身平息。悬腰动摇。使精气散布。下还髓海。上升泥丸。则本元可复。疾病不生。可得长生也。

为山

为山九仞。功亏一篑。须传有德。全神悟入。为山九仞者。喻工夫之不易也。一篑者。始于全神者。终于极此诀。惟有德者可传。若传非人。则徒供淫猎而丧德矣。故有德者。神全心静。易悞入而行之也。

秘集采补奇书卷上终

■秘集采补奇书卷下

秘集采补奇书序

杏溪浣香主人撰

人生行乐之事正多。而男女之交。大欲所系。彼渔色邪淫。直堕恶道。若美妾娇妻。温柔旖旎。其乐何似。然不得其诀。徒闷一生也。予得奇人所传。

行之有验。乃演说其秘。分功定序。固序定功。序固不可紊功。亦不可阙习之。不废无难益寿延年。即施之种子。亦聪明易养。而男女行乐。其诀备矣。

序终

秘集采补奇书卷下目录

男有四忌

女有四远

男察四至

女审八到

玩弄消息

鼓动心情

淬养锋锐

演练战兵

制胜妙术

锁闭玄机

搬运有时

采炼有序

恩深情固

回躬接朽

還元返本

目录终

男有四忌

心绪不宁。力弛神散。阴精随露。吸收不起。远出初归。郁火积门。八节五腊。风雷三光。新疾初痊。惊恐之后。不可行事。

女有四远

滥淫难受。逢敌尽欢。老妇幼女。血气不完。少寡恣欲。火气郁结。身有毒疮。懒不好洁。俱不可近。

男察四至

玉茎不振阳气不至。振而不展肌气不至。展而不硬骨气未至。硬而不热神气未至。必察四至而后可行。

女审八到

默咽津液脉气到。将身附人胃气到。以力动人筋气到。抚人双乳肉气到。眉尖频蹙肝气到。握弄玉茎血气到。啞人舌津肺气到。滑津满户肾气到。俱到可合矣。

玩弄消息

凡欲交合。先凝神定性。抱住女身。温存玩戏。啣彼唇舌。捻其双乳。甜言浆诱。令其握玉茎。使之心动。后以手探阴户。微有滑津。方可入炉。依法施功。女必畅快。

鼓动心情

妇人之情。沉潜隐伏。何以使之动。何以知其动。欲使之动者。如嗜酒则劝之。饮以醇醪。多情则饴之甘语。贪财则诱之金帛。好淫则观以伟物。妇人之情。无所主能。见景生情。无不动也。欲知其动。或有气喘而声颤不止者。或目瞑鼻闭而不言。或有目涩而眸斜者。或有耳红面赤而舌尖微冷者。或有手热腹暖而言语嘈杂者。或有神思慌惚四肢瘫软而不收者。或有舌下津干将身迫近男子者。或阴户内动者。津滑盈溢等状。皆情动之验也。当此之时。男子不宜急燥。缓缓而攻。即得真阳矣。

淬养锋锐

交合之时。男若玉茎长大填满阴户。女情必亦畅美。展茎盖有法焉。于每日子后午前。阴消阳长。逗留静室中。披衣向东。端坐凝神屏虑。腹不宜饱。饱则气滞。平腹运气。嗽津液咽送丹田。运入玉茎。运以七数为度。或二七或三七至七七。将两手搓热如火。右手托肾囊并握玉茎。左手于脐上右转摩八十一一次。次换右手于脐上。左摩八十一一次。再将右手于尾闾玉茎根。提向上龙根捏住。以茎于左右腿上摆击不计其数。后乃抱女。纳玉茎于阴户。采女津液。吸女鼻气。闭咽存送玉茎。以养之。复以两手如搓索状。搓之不计其数。久久自然长大矣。若又将采战。先以绢带束阴茎根。次以两手上下自肾囊搓起。嗽津吸气。咽送丹田。随提尾闾起接。使上下相思。助壮阳势。然后行事。

演练战兵

初下手时。务过除欲念。先用宽丑之炉演习。庶兴不浓。浓情不甚。感于制御缓上功。柔入刚出。三浅一深。行九九八十一之数。为一局。倘情少动。即当停止。掣退。只留半。俟心火定息。仍用前法。乃五浅一深。切忌心急性燥。按行半月。则纯熟矣。

制胜妙术

凡得美鼎。心必旁恋。然交合时。须看作寻常。按定心神。以玉茎于炉中缓缓往来。或一局。或二三局。歇气定心。少倾依法再行。俟彼欢娱以觉难禁。更加温存。女必先泄。如法采取。若自觉欲泄。速将玉茎掣退。行后锁闭之方。其势自息。气定调匀。依法再战。不悞缓迟。慎而行之可也。

锁闭玄机

锁闭者。撒手过黄河之法也。急燥之人。须二十余日工夫。方得。性柔静者十数日可闭。其诀有四。存缩提喻。存者。存想夹脊之中。内肾之关。紧闭

牢锁不走失。缩者。自觉情急。遂上缩其顶。下缩其茎。如忍大小便状。提者。提出一气。双目上视。提起泥丸。不令下陷。喻者。吸气瞑目缄口。而不令出。但以鼻微上道引自不致喘。尤当闭住人门。盖人门通天门命门肾府。人门不固而上泄元阳。则津液必从下泄也。若人门固闭。脑气下降。肾宫流入琼台。上下周流。精气化冷。永无漏失矣。

搬运有时

女子若泄。必有气喘声颤等状之验。此际当宁心息气。抱定女身。上采玉泉。中采蟠桃。下采月华。炼而得之。搬运尾闾。逆上两道白脉。串夹脊。游昆仑。入泥丸。流经于口。化为琼浆。咽下琼楼。直至丹田。名曰黄河逆流。能填精补髓。益寿延年。所谓神到则气到。气到则精到也。

采炼有序

歌曰。女子兴无穷。先令情意浓。徐上方与战。上将必成功。盖欲交合。先将鼎握抱。摩弄双乳。吮咂唇舌。美语甜言。使彼兴动。方纳茎于阴。缓缓交合。行九九之数。合目缄口。频频提掣。金枪不倒。此先采下峰也。下采既甜畅。女气发舒。而应两乳。则吮采其中峰。中峰既收。上透华池。乃炼上峰。补益岂小乎。谓采炼之功。全在吸取女子之下峰。曰紫芝峰。又曰虎洞。又曰圆关。药名黑铅。又名月华。在女子阴宫。其津滑其宫常闭而不常开。凡交媾。女情妩媚。面赤声颤。其关始开。气乃泄。精乃溢。男子以玉茎掣退寸许。作交接之势。下吸滑津。上吸鼻气。盖鼻为天门。下为命门。当以鼻同吸天门也。上吸下吸。上下相应。如竹管引水。逆流而上。能熟此法。岂不大妙。

恩情深固

夫妇即人伦之始。且媾合真情无以洽。然男属阳。易动而易安。女属阴。难动而难静。令人媾合。不知制御。志意坚动。须臾即泄。往往不满女意。以致乖远情意。若依前法待之。不特宜其炼合。亦且两情相孚。而恩爱永结矣。

回躬接朽

人之采补。犹木之接朽回荣。以人接人。以木接木。其理一也。其鼎须十五以上。三十以下。女子二七为少阴。三七为盛阴。四七为壮阴。少阴养身。盛阴益寿。女子五七为衰阴。六七为太阴。七七为竭阴。人家妻子。焉有三十之外。便不可近之理。但只可接欢。不可言采炼也。如采炼者。必取一二少阴之妾温养。待赤潮辐辏。勿过不及。为吾利用。忌大肥者脉难通。太瘦者肌液少。老者神气不足。弱者反伤神。神惫者阴寒。病者阴毒。皆为阴贼。必不可取。审乎宜取不宜取之鼎。依法察证。候心神虚寂念虑。安闲玩战。徐徐抽添。缓缓进退。弱入强出。于欲泄未泄之先。掣退存留于将动已动之际。运气炼采之士。以意之可也。

還元反本

离中真阳。无体不移。其火好飞。其性不静。惟谦惟逊。惟畏惟慎。顺则成人。逆则圣。水生火降。交媾心肾。乃得大丹。药生固命。此采炼真诀也。盖人一身。惟有坎离而已。夫坎离者。不必男女之谓。我身亦自有之。但能和我之坎离。则人之坎离得而采炼成矣。此法于下马之后。平身仰卧。直手舒脚。头安枕上。脚跟着床。体皆悬空。极力闭气。动摇其身。三回五次。令鼻出气。若面觉热。精血散布。返老延年。大寿可期矣。

秘集采补奇书卷下终

紫闺秘书内集卷之九终

紫闺秘书内集卷之十

■平田野老修养十一诀

平田野老转撰

修养十一诀目录

玄关一诀

导引法

生死从坎离

暖外肾

导引小诀

搬运捷法

饱生众疾

善摄生

饮食三养

情欲伤生

目录终

玄关一诀

天地相去。八万四千里。自天以下。三万六千里。应三十六阳候。自地以上三万六千里。应三十六阴候。所谓天上三十六。地下三十六。中间一万二千里。乃阴阳都会之处。天地之正中也。人身心肾。相去六寸四分。自心以下三寸六分属阳。自肾以上三寸六分属阴。中间一寸二分乃水火交媾之处。人身之规中也。虑闭空洞内藏玄元之气。乃元神所居之穴。即所谓真土也。外则应两眼。所谓飞土人生。则此神在。故目光明。人死则去。故目光灭。百姓日用而不知此之一窍。乾坤不能喻其大。日月不能喻其明。倘能识此。搅黄河为酥酪。变大地作黄金。将见则神灵气清。则欲寡。欲寡则性正。性正则忘情。忘情则心死。故心神方活。神全心自开。

导引法

闭目冥心坐。握固静思神。叩齿三十六。两手抱昆仑【九息】。左右鸣天鼓。二十四度闻。微摆撼天柱【其四】。赤龙搅水浑。嗽津三十六。神水满口匀。一口分三咽。龙行虎自奔。闭门搓手热。背摩后精门。【三十六】。尽此一口气。相火烧脐轮。左右【两肩】辘轳转【三十六】。行气至顶项。两脚放舒伸【叉手双虚托把空接顶各九次】。低头摩足颊【十三次收足端坐】。以候逆水上。再嗽再吞津。如此三度毕。神水九次吞。咽下汨汨响。百脉自调匀。河车搬运讫。撼天转辘轳【各四次】。发火遍烧身【相火自下而上】。邪风不敢近。梦寐不能昏。寒暑不能入。灾病不能进。子后午前作。造化合乾坤。循环次第转。八卦是良因。【天隋子】

生死从坎离

龙从火里出。虎向水中生。东坡曰。人生死自坎离者。坎离交则生。分则死。离为心。坎为肾。龙者汞也。精者血也。正于肾肝脏之坎之物也。虎者铅也。气者力也。出于心肺主离之物也。不学道者。龙常出于水。龙飞而汞轻。虎常出于穴。虎走而铅枯。故真人曰。龙从火里出。虎向水中生。人龙正坐。瞑目调息。以久则丹田温。而水主行。滃然入云。蒸于泥丸。火为水飞。势必从之。所谓龙从火里出也。龙出于火则龙不飞。而水不干。旬日内脐满而腰足轻。常卷舌上至腮腭。久则汞下。入口咽送直至丹田化为铅。所谓虎向水中生也。

暖外肾

刘几。洛阳人。年七十余。精神不衰。体干清健。犹剧饮。广素闻其善养生。因问之。几曰。我有房中补导之术。欲授予。广曰。方困小官家惟一妇。何地施此。然见几每一饮酒。辄一漱口。虽醉不忘。因此可以无齿疾。脯食后少许物辄止。几有子婿陈令。颇知其术。曰暖外肾而已。其法以两手掬而暖之。端坐调息。至十息两肾融。液如泥沦。叉腰间。此术至妙。【杂志】又本朝。回回教门善保养者无他法。惟暖外肾便不着寒。见南人着夏布袴者。甚以为非。恐凉伤外肾也。云夜卧当以手握之令暖。谓此乃生人性命之根本。不可不保护。此说最有理。

导引小诀

陈书林云。余司药市仓部掾差。诸君请米受筹。乡人张成之为司麓丞。监史同坐。时冬严寒。余一二刻间。两起便溺。问曰。何频数若此。答曰。天寒自应如是。张曰。某不问冬夏只早晚两次。余念之曰。有导引之术乎。曰然。余曰。旦夕当北面因暇叩请荷。其口授曰。某先为李文定公家婿。妻弟少年。遇人偶所得。遂教小诀。卧时坐于床。重足解衣闭气。口柱上腭目视顶。乃提

缩谷道。以手摩擦两肾脐穴各一百二十数。以多为妙。毕即卧。如是三十年极得力。归禀老人。老人行之。旬日云。真是奇妙。亦与亲旧中笃者。数人言之皆得效。令以告修炼之士云尔。【亦老书】

搬运捷法

东坡云。扬州颉武官侍真者于两广。十余年终不集瘡。面色红膩。腰足轻快。初不吸药。惟每日五更起坐。两足相热。摩涌泉穴无数。以汗出为度。欧公平生不信仙佛。笑人行气。晚年云。数年来。足疮一点痛不可忍。有人传一法。用之三日。不觉失去。其法垂足坐闭。自握固缩谷道。掐颞为之。两足如气球状。气极即休。气平腹为之。曰七八得暇即为。乃搬运捷法也。文忠痛已即废。若不废常有益。人于王定国书云。摩脚心法定国。自己行之。更请加工不废。每日饮少酒调节饮食。常令胃气壮健。

饱生众疾

世言眉毫不如耳毫。耳毫不如中餐。此言老人饕餮嗜饮食是年老之相也。此言未必然。某见数老人皆饮食。至少其说亦有理。内侍张茂则每食不过粗饭一斛许。浓膩之物绝不向口。老而安宁。年八十余卒。茂则每劝人必曰。且少食勿太饱。王晰龙图造食物必至精细。食不尽一器。包子不过一二枚耳。年八十卒。临老犹康强。精神不衰。王为余言食取补气不饥。而饱生众疾。至用药物消化尤伤和也。刘几秘监食物尤薄。谨饱即止。亦年八十而卒。刘监尤喜饮酒。每饮酒更不食物。啖少果实而已。循州苏侍郎。每见某即劝节食。言食少即脏气流通而少疾。苏公贬瘴乡累年。近六十亦康健无疾。盖得此力也。苏公饮酒不饮药。每与食未饱已舍其筋。

善摄生

柳公度善摄生。年八十余有强力。常云吾初无术。但未常以气海暖冷物。熟生物。不以元气佐喜怒耳。

饮食三养

东坡在黄冈所饮食不过一爵一肉。有召饮者预以此告乃止。一曰安分以养福。二曰宽胃以养气。三曰省费以养财。

情欲伤生

将受情欲先敛五关。五关者情欲嗜好之府也。目爱彩色。命曰伐性之斤。耳乐淫声。命曰攻心之鼓。口贪滋味。命曰腐肠之药。鼻悦芳馨。命曰灵喉之烟。身安舆驷。命曰召蹙之机。此五者所以养生。亦以伤生。

修养十一诀终

■洞房第一春方

秘集洞房第一春方目录

药性歌
三益丹
美女提倒金方
灵龟展势方
合欢散
美女颤声娇
兴阳保肾丹
杨贵妃夜夜娇
快女丹
常相思方
壮阳益肾丹
旱苗喜雨膏
飞燕喜春散
西施受宠丹
真人保命丹
素女遇仙丹
美女一笑散
金屋得春丹
始皇童女丹
鱼水相投散
强龟益女丹
目录终

药性歌

洞房何物可兴阳。海马相并石燕强。
蛤蚧丁香共巴戟。熟地茺萸五味良。
坚强更有破故子。能令快美义蛇床。
硫黄性热宜轻用。木香麝香要参详。
人龙木鳖丝瓜子。乳香没药是奇方。
远志紫稍堪助兴。桂心晁脑白矾添。
栝子鹿茸香附子。洞房彻夜可追欢。
蜂房细辛地龙兮。阴阳并美乃仙传。
狗骨干姜和淀粉。相思美妇不能忘。
花椒沉香菟丝子。杏仁蓖麻共茴香。
石灰胡椒乌鱼骨。金狗脊背酸枣当。

人参茯苓能大补。干姜三柰菊花凉。
苁蓉青木香龙骨。石榴皮要用心煎。
全蝎红豆干山药。阿子砂仁与僵蚕。
狐心干葱阳起石。朱砂五倍尾松全。
蚕娥藿香川牛膝。川芎遂白砂霜一。
封脐红蜻蜓二个。更兼绝妙安息香。
此是洞房神妙药。春方配合若通仙。

三益丹

髮黑肌丰眼目聪。仪容标格倍精神。三杯酒后红颜润。采战先令动欲情。
凡采战不得其人。切须慎之。直无益而有损也。

美女倒提金方

【配方】

硫黄 吴萸 青木香 麝香 各等分。右为细末。每用少许。唾津调。
入阴户。极美。

灵龟展势方

【配方】

人龙 木鳖子 丝瓜子 金丝鳖子 乳香 没药 远志 制作如枣粒大。临战
时用一粒入男口内。灵龟展大。妙不可言。

合欢散

【配方】

紫稍花 桂心 母丁香 右为细末。每用少许。津调入阴户。极美。

美女颤声娇

【配方】

白矾三钱 晁脑一钱 蛇床子二钱 木香一钱 右为细末。炼蜜丸如黄豆
大。每用一丸入阴户内。男欢女悦。妙不可言也。

兴阳保肾丹

【配方】

柏子仁 鹿茸 桂心 附子 右为细末。春夏月炼蜜为丸。如梧桐子大。
每服三十丸。早晚温酒送下。秋冬月每服三钱。温酒调下。早晚服此药。大展
阳威。保护肾精。大能久战不衰。

杨贵妃夜夜娇

【配方】

蛇床子 远志 蜂房 五味子 细辛 地龙 各等分。右为细末。每
用津调涂玉茎上入阴户。大能久战。男欢女畅。其效不可尽述。

快女丹

歌曰

仙翁配合快情方。狗骨桂心与蛇床。

更加淀粉相调治。美女思情誓不忘。

【配方】

蛇床子 狗骨 淀粉粉 桂心 右为细末。每用少许。护玉茎上。入炉。美快不可言。

长相思方

【配方】

木鳖子 干姜 桂枝 花椒 狗骨灰 炼制为丸。如桐子大。每用一丸。津调化。敷玉茎上入炉。女人快乐。思恋不忘。夜行十度。甚妙。

歌曰

木鳖干姜及桂枝。花椒狗骨两相宜。

津调一粒安茎上。美女恋情动苦思。

壮阳益肾丹

【配方】

沉香 乳香 木香 没药 菟丝子 大茴香 破故纸 核桃 炼制为丸。如梧桐子大。每服三十丸。空心温酒送下。服久能令玉茎长大。肾气充实。战必胜矣。

旱苗喜雨膏

【配方】

杏仁 丁香 蓖麻子 白矾 蟾酥 炼制为膏。调敷玉茎上入阴户。女人如旱苗得雨。两情欢洽矣。

飞燕喜春散

【配方】

丁香 香附子 石灰末 胡椒 乌鱼骨 鹿茸 金毛狗脊 蛇床子 紫稍花 菟丝子 麝香 炼制为丸。如梧桐子大。每用一丸。津化涂玉茎上入阴户中。两情感动。女心欢洽。欣喜不胜。二美相并也。

西施受宠丹

【配方】

丁香 附子 良姜 官桂 蛤蚧 白矾 山茱萸 硫黄 炼制为丸。如梧桐子大。每服三丸。空心温酒送下。虽敌十女。自然强壮坚久。女受其美如护宠也。

真人保命丹

【配方】

酸枣仁 人参 白茯苓 天门冬 每服三钱。温酒临卧调服。可敌百妇。大能保肾延年。真仙药也。

素女遇仙丹

【配方】

母丁香 蛇床子 白茯苓 甘松 白矾 山茱萸 肉苁蓉 紫稍 细辛 麝香 炼制为丸。如桐子大。每用一丸。津调玉茎上。凡遇交接。男女身体轻健畅美。若遇仙矣。

美女一笑散

【配方】

青木香 龙骨 远志 山茱萸 官桂 蛇床子 石榴皮各等分。制成散。每用少许。津调入女户。行九浅一深之法。女情欢美。四肢困懈。情不能已矣。

金屋得春丹

【配方】

石榴皮 菊花各等分 右为细末。水二碗。煎七分。温洗阴户。状如童女。真得春宵一刻千金之美矣。

始皇童女丹

【配方】

石榴皮 青木香 山茱萸 蛇床子 以上各等分。右为细末。津调入阴户。胜如童女。

鱼水相投散

【配方】

山柰子 木香 全蝎 炼制为丸。如梧桐子大。每次一丸。男津调入女户。来往数次。两情相洽。自得鱼水之欢矣。

强龟益女丹

【配方】

红豆 砂仁 良姜 五味子 晁脑 每用少许。津调敷玉茎上。可度十妇无损。房中要药也。

秘集洞房第一春方终

紫闺秘书内集卷之十终