赤鳳髓

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

赤鳳髓
作者：周履靖　明

本作品收錄於《夷門廣牘》

赤鳳髓序

養生之學昉於上古之廣成子

屏居崆峒之上而軒轅以萬乘

師之其言止曰無視無聽抱神

以靜形將自正無汨汝精無撓

汝形乃可以長生若是而已蓋虛無恬惔清靜寂寞無為之道
也至導引抑末耳然作三千八
百傍門之中此為抉玄而挈要
志葆攝者惡德而廢之何以明
其然也昊穹之宰元化蟠斡轇
轇乎陰陽陶育萬彙人之參天而叡靈總之皆氣也天氣節而成四時稍拂其序為淒風苦雨霜雹
氷稼扎厲之菑氣之在人也周行於五臟六腑百骸九竅之間導而引之小可却疾大可長年故吹
噓呼吸熊經鳥伸推而衍之倣五禽之戲廓而散之
如戶樞運轉至不可勝窮其術
吾不知所自始要從上古即有
之其源遠矣異乎方士之服氣
餌食金石丹砂支離外求但謾

不經者矣張子房受尚父兵法於黃后公用之蹙嬴隕項封萬
戶侯廷世賞晚學導引於赤松
子閉戶却掃謝禁門朝籍弗與
通凡辟穀者八年而觧行已去
以其驗也夫人一日不再食則
饑七日不食則斃子房非得真訣胡以能八年不食乎周子逸
之嗜古多聞人也繪導引七十
七圖梓之有椑葆攝甚惠雅也
而請言作余余聞之道家者曰
形者天地之委順氣者天地之
委形其觧也天地之委蛻故導

而引之調劑節適若有度數靡

底滯湫戾順之軌也　皇融液

頂踵渾淪俾氣合於神神合於

心和之浹也秉静以制動恒動

而不失静之本蚤暮營營而清

静寂寞在焉有為而歸之無為也然必 名爵棄 賄息喜慍
遺世氣始能專精彈力而攻之
以會於有成蓋形軀未離凡心
先蛻故曰聖人外其身而身存
故殉生者不乏以達生有其生
弗克善吾生導引之術誠要且玄匪待人曷行哉予令役役溷
溷於寰中乃妄列厥指則固矇
者之談黼黻青黃聾者之說咸
池九奏竟亦何有焉
萬歷六年五月湍陽日
前進士刑部尚書郎冲溪彭輅譔赤鳳髓

逸之自號阿中生雖推華
納榮 息丘 夕而隱乎阿之
中里而游乎阿之上仰靈 叢
光視雲物之停泗泉源之漱
以觀乎化以觸乎物而得席蹲Page:明刻本夷門廣牘08.djvu/13Page:明刻本夷門廣牘08.djvu/14Page:明刻本夷門廣牘08.djvu/15

庚桑為羨門盖炳然仙羣也以

為是足以盡精而善名名矣於

是阿中生　然笑曰若是乎

寰中人之善喪其眞也始吾以為

　為鵲為蛹為蟬而已矣而何

人之物何几之仙乎然此為寰

中人告也二三子又寰中人也

遂成寰中之書

萬曆己卯春三月吉旦

盐官王文禄撰

赤鳳髓一卷目録

太上玉軸六字氣訣

幻真先生服内元氣訣

進取訣第一

轉氣訣第二

調氣訣第三

嚥氣訣第四

行炁訣第五

鍊炁訣第六

委炁訣第七

閉炁訣第八

布炁訣第九

六炁訣第十

調炁液訣第十一

食飲調護訣第十二

李真人長生一十六字妙訣

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

布炁與他人攻疾歌訣

六炁歌訣

調理津液歌訣

服炁飲食所宜歌訣

服炁飲食雜忌歌訣

四季養生歌

去病延年六字法

總訣

呼心氣

吹腎氣

吁肝氣

呬肺氣

呼脾氣

嘻三焦

五禽戲圖

羨門虎勢戲圖

庚桑熊勢戲圖

士成綺鹿勢戲圖

費長房猿勢戲圖

亢倉子鳥勢戲圖

八段錦導引訣八圖

赤鳳髓一卷目錄終

赤鳳髓卷之一

嘉禾梅顛道人周履靖編輯

同郡棘隱居士吴惟貞續增

金陵荆山書林梓行

太上玉軸六字氣訣

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼

不和又六欲七情積久生疾内傷臟腑外攻九

竅以至百骸受病輕則痼癖甚則盲癈又重則

喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之

病其法以呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自

採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年

後萬病不生延年益算衛生之寶非人勿傳呼

有六曰呵呼呬噓嘻吹也吸則一而已呼有六

者以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺

氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎

氣此六氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自

子至巳爲六陽時自午至亥爲六陰時如陽時

則對東方勿盡閉窓户然忌風入乃解帶正坐

叩齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三

百下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意

送下候汩汩至腹間即低頭開口先念呵字以

吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞即氣麁

及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地

之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞即

氣麁亦損心氣也但呵時令短吸時令長即吐

少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞

呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心

亦不可聞吸聲如此吸者六次即心之毒氣漸

散又以天地之清氣補之心之元氣亦漸復矣

再又依此式念呼字耳亦不可聞呼聲又吸以

補脾耳亦不可聞吸聲如此者六所以散脾毒

而補脾元也次又念呬字以瀉肺毒以吸而補

肺元亦須六次次念噓字以瀉肝毒以吸而補

肝元嘻以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸

以補腎元如此者並各六次是謂小周小周者

六六三十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣

漸消病根漸除龕氣漸完矣次看是何臟腑受

病如眼病即又念噓嘻二字各十八徧仍每次

以吸補之総之爲三十六訖是爲中周中周者

第二次三十六通爲七十二也次又再依前呵

呼呬噓嘻吹六字法各爲六次並須呼以瀉之

吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十

六也是爲大周即總之爲一百單八次是謂百

八訣也午時属陰時有病即對南方爲之南方

属火所以却陰毒也然又不若子後已前面東

之爲陽時也如早起牀上面東将六字各爲六

次是爲小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此

訣能去之他病亦然神乎神乎此太上之慈旨

也略見玉軸真金而詳則得之師授也如病重

者每字作五十次凡三百而六腑周矣乃漱鍊

嚥液叩齒如復爲之又三百次訖復漱鍊嚥液

叩齒如初如此者三即通爲九百次無病不愈

秘之秘之非人勿示黃庭山人鄒應博識

幻真先生服内元氣訣

進取訣第一

凡欲服氣先須高燥浄空之處室不在寬務在

絶風隙常令左右燒香牀須厚軟脚令稍高衾

被適寒温令冬稍煖尤隹枕高三寸餘令與背

平每至半夜後生氣時或五更睡醒之初先吹

出腹中濁惡之氣一九口上若要細而言之則

亦不在五更但天氣調和腹中空則爲之先閉

目叩齒三十六下以警身神畢以手指捏目大

小皆兼按鼻左右旋耳及摩面目爲真人起居

之法更隨時加之導引以宣暢関節乃以舌拄

上腭撩口中内外津液候満口則嚥之令下入

胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥霊液灌溉

五藏而乃生光此後去就大體畧同便兀然放

神使心如枯木空身若委衣内視及聴萬慮都

遣然後淘之毎事皆閉目握固唯臨散氣之時

則展指也夫握固所以閉関防而却邪精凡初

服氣之人炁道未通則不可握固待至百日或

半年覺炁通暢掌中汗出則可握固黄庭經日

閉塞三關握固停漱嚥金醴呑玉英遂至不食

三蟲亡久服自然得興昌

轉炁訣第二

訣曰凡人五臓亦各有正氣夜卧閉息覺後欲

服氣先須轉令宿食消故炁得出然後始得調

服其法閉目握固仰卧倚両拳于乳間竪膝舉

背及尻閉炁則鼓炁海中炁使自内向外輪而

轉之呵而出之一九或二九止是日轉氣畢則

調之

調炁訣弟三

訣曰鼻爲天門口爲地户則鼻宜納之口宜吐

之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐納之

際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七至

九令平和也是曰調氣畢則嚥之夜睡則閉之

不可口吐之也

嚥炁訣第四

訣曰服内炁之妙在乎嚥氣世人嚥外氣以爲

內氣不能分別何其謬哉吐納之士宜審而爲

之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁而生身

身中自分元氣而理每因嚥及吐納則內氣與

外炁相應自然炁海中炁隨吐而上直至濮中

但候吐極之際則輒閉口連鼓而嚥之令郁然

有聲汩汩然後男左女右而下納二十四節如

木瀝瀝分明聞之也如此則内炁與外氣相顧

皎然而别也以意送之以手摩之令速入炁海

氣海臍下三寸是也亦謂之下丹田初服炁人

上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦

得一閉目三連嚥止乾嚥号曰雲行一漱口嚥

取口中津嚥謂之雨施初服氣之人炁未流行

每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通

暢然後漸漸加之直至于小成也一年後始可

流通三年功成乃可恣服新服氣之人旣未通

嚥或未下須一嚥以爲候但自郁然有聲汩汩

而下直入氣海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸

腦宫津名也每三連嚥則速存下丹田所得内

元炁以意送之令入二穴因想見両條白炁夾

脊雙引直入泥丸熏蒸諸宫森然遍下毛髮面

部頭項両臂及手指一時而下入胷至中丹田

中丹田心宮神也灌五藏却歷入下丹田至三

里遍經膝膝脛踝下達湧泉湧泉足心是也所

謂分一氣而理鼓之以雷霆潤之以風雨是也

只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若

不廻蕩濁惡之氣則令人不安旣有津液非堪

漱嚥雖堪溉灌五藏發于光彩終不能還精補

腦非交合則不能泝而上之嚥服內氣非吐納

則不能引而用之是知廻蕩之道運用之理所

以法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正

炁蕩滌皆從手足指端出去謂之散炁則展手

指不須握固如此一度則是一通通則無疾則

復調之以如使子使手復難鼓嚥如前閉氣鼓

嚥至三十六息爲之小成若未絶粒但至此常

須少食務令腹中曠然虛靜無問坐卧但腹空

則嚥之一日通夕至十度自然三百六十嚥矣

若久服炁息頓三百六十嚥亦謂之小成一千

二百嚥謂之大成謂之大胎息但閉氣数至一

千二百息亦是大成然本色無精光又有鍊氣

閉氣委氣布炁并諸訣要具列于後同志詳焉

鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手

勿握固梳頭令通垂席上布之則調氣嚥之嚥

訖便閉氣候極乃冥心絶想任炁所之通理悶

即吐之喘息即調之候氣平又鍊之如此十遍

即止新服氣之人未通有暇漸加一至十候通

漸加至二十至五十即令遍身汗出如有此狀

是其効也安志和氣且卧勿起衝風乃却老延

年之良術耳但要清夾時爲之炁惛亂欲睡慎

勿爲也常能勤行四支煩悶不暢亦爲之不必

每日但要清夾時爲也十日五日亦不拘也黄

庭經曰千災已消百病痊不憚虎狼之兇殘亦

以却老永延年也

委炁訣第七

訣曰夫委氣之法體氣和平身神調暢無間行

住坐卧皆可爲之但依門戶調炁或身卧于牀

或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心同太空

因而調閉或十炁二十炁皆通須任炁不得與

意相争艮久炁當從百毛孔中出不復吐也從

有十分無二也復調復爲能至数十息巳上弥

隹行住坐卧皆可爲之如此勤行百関開通顔

色尤澤神爽氣清長如新沐浴之人但有不和

則爲之亦當清泰也黄庭經云高拱無爲魂魄

安清浄神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速于密室依

服无法布手足訖則調炁嚥之念所苦之處閉

炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚥相繼係

前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十

攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜

半或五更晝日頻作以意攻及若病在頭面手

足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之使

炁甚於使手有如神助功力難知也

布炁訣第九

訣曰凡欲布炁與人療病先須侏前人五藏所

患之處取方面之炁布入前人身中令病者面

其本方息心浄慮始興布炁布炁訖便令嚥炁

鬼賊自逃邪炁未絶

六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵呬吹呼嘻是也五炁各属一

藏餘一炁属三焦也呬属肺肺主鼻鼻有寒熱

不和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此族

則依狀理之立愈也呵属心心主舌口乾舌澁

氣不通及諸邪炁呵以去之大熱大開口呵小

無小開口呵仍須作意是宜理之呼属脾脾主

中宫如微熱不和腹胃脹滿炁悶不洩以呼炁

理之吹属腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹炁理

之噓厲肝肝連目論云肝盛則目亦有疾作以

噓炁理之嘻属三焦三焦不和嘻以理之炁雖

各有所理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都

屬於心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也

調炁液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁炁

同出於口又六炁三焦之氣皆凑此門衆穢併

投合成濁炁每睡覺熏熏氣從口而出自不堪

聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌漩

嚥頻無津或嚥唾唳中痛不能食是熱極狀也

即須大張口呵之每嚥必須閉戶出之十呵二

十呵即鳴天皷或七或九以舌攪華池而嚥津

復呵復嚥令熱氣退止但候口中清水甘泉生

即是熱退五藏涼也若口中津液冷淡無味或

呵過多心頭汪汪然飲食無味不受水則是冷

狀也即當吹以温之如温熱法伺候口羙心調

温即止黄庭經云玉池清水灌靈根審能修之

可長存又云漱嚥靈液災不干

食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有益

不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日

平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炁

令人足精液日中淡麪餺飥及餅並隹寧可餕

慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熬輕蘿蔔椒薑

羹切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵

出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛

浄生冷酸滑黏膩陳硬腐敗難消之物不可食

若偶然食此等之物一口所在處必即微痛慎

之不可衝生產死亡并六畜一切穢惡不潔之

氣並不可及門况近之耶甚不宜正氣如不意

卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求

一両盃酒蕩滌之覺炁入腹不安即須調氣逼

出濁氣即嚥納新氣以意送之當以手摩之則

便吞椒及飲一兩盞酒令散矣服氣一年通氣

二年通血實三年功成元氣疑實縱有觸犯無

能爲患日服千嚥不足爲多返老還童漸從此

矣氣化爲津津化爲血血化爲精精化爲髓髓

化爲筋一年易氣二年易血三年易脉四年易

肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九

年易形即三萬六千真神皆在身中化爲仙童

号曰真人矣勤修不怠則關節相連五藏牢固

黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山

是内氣不出外氣不入塞暑不侵刀兵不害昇

騰變化壽同三光也

李真人長生一十六字妙訣

一吸便捉氣氣歸臍　一提便咽水火相見

右十六字仙家名日十六錠金乃至至易

之妙訣也無分于在官不妨政事在俗不妨

家務在士商不妨本業只于二六時中畧得

空閑及行住坐卧意一到處便可行之口中

先須嗽及三五次舌攪上下腭仍以舌抵上

腭滿口津生連津嚥下汩然有聲隨于鼻中

吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹

臍下一寸三分丹田元海之中畧存一存謂

之一吸隨用下部輕輕如忍便狀以意力提

起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直

至後頂玉枕關透入泥丸頂内其升而上之

亦不覺氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之

一息炁既上升隨又似前汩然有聲咽下鼻

吸清炁送至丹田稍存一存又自下部如前

輕輕提上與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽

與天齊矣凡咽下口中有液愈妙無液亦要

汩然有聲咽之如是一咽一提或三五口或

七九或十二或二十四口要行即行要止即

止只要不妄作爲正事不使間斷方爲精進

如有瘋族見効尤速久久行之却病延年形

體變百疾不作自然不飢不渴安健勝常行

之一年未絶感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒

等疾耳聰目明心力强記宿疾俱瘳長生可

望如親房事欲泄未泄之時亦能以此提呼

咽吸運而使之歸于元海把牢春汎不放龍

飛甚有益處所謂造化吾手宇宙吾心妙莫

能述

修真至要曰精根根而運轉氣默默而徘徊神

混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未

爲奇特虛空粉碎方是全真可爲至言

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷歛意歸閑室脫身卧

本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽足丹

田氣越常隨心連引到損處最爲良汙出以爲

度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

修道久專精身中胎息成他人比有疾藏腑審

知名患兒向王氣澄心意勿輕傳真氣令咽使

納数連并作念令其損頓能遣患情鬼神自逃

遁病得解纏縈

六氣歌訣〈病瘥即止不可過過即敗氣〉

一曰呬呬法最靈應須秘外屬鼻狠内關肺寒

熱勞悶及以斯吐納無不濟

二曰呵呵屬心王主其舌口中乾澁身煩熱量

疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅

三曰呼呼属脾神主其土煩熱氣脹腹如皷四

肢壅悶氣難通呼而理之復如故

四曰噓噓属肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都

緣肝熱氣上衝噓而理病更神速

五曰吹吹属腎藏主其耳腰膝冷多陽道萎微

微縱氣以吹之不用外邊求藥餌

六曰嘻嘻属三焦有疾起三焦所有不和氣不

和之氣損三焦但使嘻嘻而自理

調理津液歌訣

人因食五味壅滯閉三焦熱極苦澁盛冷多淡

水饒便將元氣療休更問壺瓢熱隨呵自退冷

宜吹始銷口中頻漱嚥津液自然調若得如斯

妙冷熱可無交

服炁飲食所宜歌訣

修道欲要見真的庖饌之中堪者喫淡粥朝餐

渴自銷油麻潤喉足津液就中粳米飯偏宜淡

麪餺飥也相益好酒飲時勃氣銷生椒服之百

病息食前宜咽六七咽以食爲主是準則飯了
須呵三五呵见教毒氣煩管臆

服炁飲食雜忌歌訣

密室避風隙高牀免鬼吹藏精身有益保氣命

無虧喜怒情須戢利名心可灰真神兼本属禽

獸及虫魚此等血肉食皆能致食危葷茹旣敗

氣飢飽也如斯生硬冷須慎酸鹹辛不宜雨雲

風罷作雷電晚休爲蘿蔔　　須忌白湯麪勿欺

更兼避熱食瓜果勿委隨陳臭物有損死生穢

無裨須防咽入腹服氣勿多疑

四季養生歌

春噓明目木扶肝夏至呵心火自閒秋咽定妝

金肺潤腎吹唯要坎中安三焦嘻却除煩熱四

季常呼脾化飧切忌出聲聞口耳其功尤勝保

神丹

養心可正坐以両手作拳用力左右互相築各

六度又可正坐以一手按腕上一手向下柘空

如重石又以両手和义以脚踏手中各五六度

能去心胷間風邪諸疾関氣爲之良久閉目三

嚥三叩齒而止

修肝可正坐以手両相按腔下徐緩身左右各

三度又可正坐両手拽相叉翻覆向胷五度此

能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

寧膽可平坐令両脚掌昂頭以両手挽脚腕起

揺動爲之五度亦可尢坐以両手拓地舉身努

腰脊五度能去腎家風毒邪氣

健脾可大坐伸一脚屈一脚以両手向後反掣

各五度亦可跪坐以両手拒地囘顧用力虎視

各五度能去脾藏積聚風邪喜食

保肺可正坐以両手據地縮身曲脊向上三舉

去肺家風邪積勞亦可反拳槌脊上左右各五

度此法去胃臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥

液三叩齒而止

固腎可正坐以両手上從耳左右引脇三五度

亦可及手着凍抛射左右同緩身五度亦可以

前後踰左右各数庚能去腰腎膀胱間風邪積

聚餘如上法

凡欲修養須浄室焚香順温涼之宜明燥濕

之異每夜半後生氣時五更睡覺先呵出腹

內濁氣或一九止或五六止定心閉目叩齒

三十六通以集心神然後以大拇指背拭目

大小九過兼按鼻左右七過以両手摩令極

熱閉口鼻氣然後摩面不以遍数爲真人起

居法次以舌拄上腭漱口中内外津液満口

分作三嚥庶得深溉五藏尤澤面目極有益

不可輕忽

去病延年六字法〈其法以口吐鼻取〉

總訣

肝若噓時目掙睛肺知咽氣手雙擊心呵頂上

連义手吹賢還知抱膝平脾症呼時須撮口三

焦客熱莫生驚仙人嘻字真玄秘日日行功體

漸寧

呼心氣

心神煩燥急須呵此法通靈更莫過喉病口瘡

并熱痛行之漸覺體安和

吹腎氣

腎爲水府是生門保命藏楕養帶根眉蹙耳鳴

兼黑瘦吹之精氣返崑崙

噓肝氣

肝本靑龍旺在春病來還覺好酸辛眼中赤邑

兼多淚噓法行功効若神

呬肺氣

肺生咳嗽作痰涎胷膈煩焦喉舌乾却病急行

呬字訣上焦火降肺安然

呼脾氣

脾家属土太倉名飮食成痰濕熱生瀉痢脾鳴

兼吐水調和四李得和平

嘻三焦

三焦火症報君知靜生蒲團須用嘻此法通玄

傳上古淸涼三部是良醫

五禽書

羨門虎勢戲

閉氣低頭拳戰如虎發，威勢両手如提千觔鐵，輕起来，莫放氣，平身呑氣入腹，使神氣

之上，而復覺得腹内如雷鳴，或五七次，如此行之，一身氣脉調，精神爽，百病除。

庚桑熊勢戲

閉氣撚拳如熊身側　　左右擺脚安前按立乇使氣两脇　　骨節皆響能安腰力能除腹脹或三五次止亦能舒筋骨而安神養血也

士成綺鹿勢戲

閘氣低頭撚拳如鹿轉顧尾閭平身縮腎立脚尖跳跌脚跟連天柱動身皆振動或二三次可不時作一次更玅也

費長房猿勢戲

閉氣如猿手拘　　一技一雙手如撚菓一雙脚虚空握　　一雙脚跟轉身更換神氣連吞入腹覺汗出方已

亢倉子鳥勢戲

閉氣如鳥飛欲　　尾閭　　朝頂双手躬前頭腰仰起迎舞頂

八段錦導引訣

閉目冥心坐〈冥心盤趺而坐〉握固靜思神叩齒三十六兩手抱崐崙〈叉手向頂後數九息勿令耳間自此以後出入息不可使耳間〉左右鳴天皷二十四度聞〈移两手心掩两耳先以第二指壓中指弹擊腦後左右各二十〉微擺撼天柱〈搖頭左右顧肩膊隨動二十四先須握固〉赤龍攪水渾〈赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥〉漱津三十六〈一云皷漱〉神水滿口勻一口分三嚥〈所漱津液分作三口作汩汩聲〉〈而嚥〉龍行虎目奔〈液爲龍氣爲虎〉閉氣搓手　　〈始鼻引清氣閉之少頃搓手極熱鼻中徐徐乃放氣出〉背摩後精門〈精門者腰後外腎合手心摩畢收手握固〉盡此一口氣〈再閉氣也〉想火燒臍輪〈閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極即用後〉左右轆轤轉〈俯首擺撼两肩三十六想火自丹田透雙関入腦户鼻引清氣閉少間〉两脚放舒伸〈放宜两脚〉叉手雙虚托〈叉手相交向上托空三次或九次〉低頭攀足頻〈以两手向〉〈前攀脚心十三次收足端坐〉以候逆水上〈喉中津液生

如未生再用急攪取水同前法〉再漱再吞津如此三度畢神水九次吞〈謂再漱三十六如前一口分三嚥乃爲九也〉嚥下汩汩響百脈自調匀河車搬運訖〈擺肩并身二十四凤再轉燒身體想時口及鼻皆閉氣少頃〉邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迍子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因〈終〉

叩齒集神三十六次双手抱崑崙双手擊天鼓二十四次

左右手搖天柱各二十四次

左右攪舌上腭三十六次分作三口如硬物嚥之然後方得行火候

両手摩腎堂三十六次以数多更妙

左右單關轆轤三十六次

雙關轆轤三十六次

兩手相搓當呵五呵後叉手托天按頂各九次

以両手如鈎向前攀脚心十二次再收足端坐

終

赤鳳髓二卷目錄

偓佺飛馬行逐走勢圖

黃石公綬履圖

籛籃觀井圖

嘯父市上補履圖

卬疏寢石圖

按輿狂歌圖

涓子垂釣荷澤圖

容成公靜守神圖

莊周蝴蝶夢圖

東方朔置幘官舍圖

寇先鼓琴圖

修羊公卧石榻圖

王子晉吹笙圖

鐘離雲房摩腎圖

東華帝君倚杖圖

山圖折腳圖

許旌陽旌飛劍斬妖圖

魏伯陽談道圖

子主披髮鼓琴圖

故嫗泣拜文賓圖

服閭瞑目圖

陶成公騎龍圖

谷春坐縣門圖

謝自然趺　　泛海圖

宋玄白卧雪圖

馬自然醉墮霅溪圖

玄俗形無影圖

負局先生磨鏡圖

吕純陽行氣圖

邛子入山尋大圖

裴玄靜駕雲昇天圖

何仙姑簪花圖

韓湘子存氣圖

曹國舅撫雲陽板圖

侯道玄望空設拜圖

玄真子笑詠坐蓆浮水圖

許碏插花滿頭圖

劉海戲蟾圖

白玉蟾運氣圖

籃采和行歌城市圖

陵陽子明垂釣圖

鄔通微坐默持圖

子英捕魚圖

陳希夷熟睡華山圖

金可記焚香靜坐圖

威逍遙獨坐圖

赤鳳髓二卷目錄終

偓佺飛行逐走馬

治赤白痢疾用托布勢行功向左運氣九口轉身向右運氣九口

黃石公受履

坐宊舒両手按兩大腿跟用意存想運氣一十二口

籛籃觀井

治腰腿疼立住両手握拳如鞠躬勢到地沉沉起身雙舉起過頂閉口鼻内微微放氣三四口

嘯父市上補履

治精脈不存坐舒両腿手攀左脚心施功運氣左三口右四口故為散而不走

卬疏寢石

收精法其法當精走之時以左手指掩右鼻右手扵尾閭穴截住精氣運六口而精自回矣

接輿狂歌

治腰疼立住用右手扶墻左手下垂右脚登舒運氣一十八口左右亦如之

涓子垂釣荷澤

專治久痼以身端坐左拳撐左脇右手按右膝專心存想運氣扵病處左六口右六口

容成公静守谷神

治頭暈咬牙閉氣用両手按耳後撣天鼓三十六指叩齒三十六通名曰鳴天鼓

莊周蝴蝶夢

治夢泄遺精仰臥右手枕頭左手用功左腿直舒右腿拳縮存想運氣二十四口

東方朔置幘官舍

雙手拿風雷專治混腦沙及頭風疼不止者以両手抱耳連後腦運氣一十二口行功十二次

寇先鼓琴

治頭疼及諸風与血脈不通両手按膝向左扭項扭背運氣一十二口右亦如之名搖天柱

脩羊公臥石榻

治四時傷寒側臥屈膝以手擦　　抱陰及囊運氣二十四口

王子　　吹笙

任脈通百病消除以身端坐兩手挪拿胃？二穴如此九次運氣九口

鍾離雲房摩腎

治腎堂虛冷腰疼腿痛端坐兩手擦熱向背後雙拳摩精門運氣二十四口

東華帝君　　杖

治腰背疼端立以手拄杖項腰左右運轉氣十八口一氣運三遍用膝拂地擺

山圖折脚

專治夜夢遺精坐舒兩脚用兩手攀脚心行功運氣九口

許旌陽飛劒斬妖

治一切心疼丁字步立右手揚起扭身左視左手扵後運氣九口

魏伯陽談道

治背膊疼痛以身高坐右腿舒左腿彎左手舉右手摩腹行功運氣一十二口

子主披髮鼓琴

調理血脉上治三焦不和眼目昏花虛弱以　端坐先用手擦熱抹脚心手按兩膝端坐開口呵氣九口

故嫗泣拜文賓

治腰疼立住鞠躬低頭手與脚尖齊運氣二十四口名烏龍擺尾

服閭瞑目

治肚腹疼痛不能養精以身端坐両手抱臍下行功運氣四十九口

陶成公騎龍

治胃膈膨悶以左手向左右亦随之頭向右扭以右手向右左亦随之頭向左扭運氣左九口右九口

谷春坐縣門

治一切雜病始身端坐両手按膝左右扭身運氣一十四口

謝自然趺　　泛海

治疲症用両拳主両脇與心齊用力存想行功運氣左二十四口右亦如之

宋玄白臥雪

治五穀不消仰面直臥両手在胃并肚腹上往来行功翻江攪海運氣六口

馬自然醉墮霅溪

以肚腹着地両手向後往上舉両脚亦往上舉運氣一十二口亦治攪腸沙

玄俗形無影

以身端坐用両手擦脚心運氣二十四口右脚亦然

負局先生磨鏡

治变身疼痛以身端坐直舒两脚两手握拳連身向前運氣一十二口

吕純陽行氣

治背膊疼痛立住左手舒右手捏膊肚運氣二十二口右手亦然

邢子入山尋大

治左癱右瘓以手左指右視運氣二十四口以手右指左視運氣二十四口

裴玄靜駕雲昇天

治小腸虛泠疼痛以身端坐擦丹田行功運氣四十九口

何仙姑簪花

两手抱頭端坐行功運氣一十七口

韓湘子存氣

治血氣衰敗先以两手擦目用两手拄它两脇行功其氣上昇運氣二十四口

曹國舅撫雲陽板

治癱瘓以身高坐左脚彎圈右脚斜舒两手左舉右視運氣二十四口右亦如之

侯道玄望空設拜

治前後心疼八字立它位頭於胸前兩手抄腹下用功行氣一十七口

玄真子啸咏坐席浮水

治肚腹虛腫以身端坐两手托天運氣上九口下九口

許碡插花滿頭

治肚膨脹遍身疼痛以身立住用両手托天脚跟向地緊撮谷道運氣九口

劉海戲蟾

治遍身拘束疼痛時氣傷寒立住左脚向前握兩拳運氣一十二口右脚亦然

白玉蟾運氣

以两手按肩用目左視運氣一十二口治胸腹虛飽

藍采和行歌城市

治氣不通立定用功如左邊氣脉不通左手行功意在左邊舉左手運氣右邊亦然

陵陽子明垂釣

治腰腿疼痛坐舒両脚両手向前與足徐来往行功運氣一十九口

鄔通微静坐默持

治久病黄腫以両手按膝施功存想閉息周流運氣四十九口如此則氣通血融而病自除矣

子英捕魚

治血脉不和立用打蛇勢手脚俱要交叉左右行功左行氣一十二口右亦如之

陳希夷睡華山

治色癆頭枕右手左拳在腹上下往来擦摩右腿在下微捲左腿厭右腿在其下存想調息習睡收氣三十二口在腹如此運氣一十二口久而行之病自痊

金可記焚香靜坐

治絞腸沙痛不可忍以身端坐用両手攀膝齊抱左右登板九数運氣二十四口

戚逍遙獨坐

專治久癆以身端坐用両手摩両脇并患處行功運氣三十二口

綴毛成笠茹草為餐詠歌　　興浮白追歡神遊蓬島身憩蒲團雲水寄傲梅塢盤桓　　梅顛道人書

赤鳳髓三卷目録

華山十二睡功總訣圖

毛玄漢降伏龍虎圖

瞿上輔煉鬼魄圖

麻衣真人和調真炁圖

胡東隣運化陰陽圖

杜勝真陰陽復姤圖

王龍圖靜養火候圖

康南岩守爐鼎圖

張怡堂煉成靈寶圖

張玄玄牢拴猿馬圖

彭嬾翁收放丹樞圖

譚自然郭然靈通圖

喻一陽出離生死圖

跋三首

赤鳳髓三卷目錄終

華山十二睡功總訣

夫學道修眞之士若習睡功玄訣者於日間及

夜靜無事之時或一陽來之候端身正坐叩齒

三十六通逐一喚集身中諸神然後鬆寬衣帶

而側臥之訣在閉兌目半垂簾赤龍頭胝上腭

並膝收一足十指如鉤陰陽歸竅是外日月交

光也然後一手掐劍訣掩生門一手掐劍訣曲

肱而枕之以眼對鼻鼻對生門合齒開天門閉

地戶心目內觀坎離會合是內日月交精也功

法如鹿之運督鶴之養胎龜之喘息夫人之晝

夜有一萬三千五百息行八萬四千里氣是應

天地造化悉在玄関橐籥使思慮神歸於元神

內藥也內爲體外爲用體則含精於內用則法

光於外使內外打成一塊方是入道工夫行到

此際六賊自然消滅五行自然攢簇火候自然

昇降醞就眞液澆養靈根故曰玄牝通一口睡

之飲春酒朝幕謹行特眞陽永不走凡睡之功

畢起時楷摩心地次揩両眼則心身舒暢行住

坐臥大要聚氣凝神神住則氣住氣隹則精住

精住則形固若神住則無思慮氣住則無呼吸

精住則無淫慾然後三元歸一八脉還源七竅

無漏血化爲膏绐得長生久視修真之要性靜

則情逸心動則神疲盖神去則氣散氣散則精

耗精耗則形枯形枯則死矣故世人之生死皆

一夢幻如至人則不然至人無妄無妄則無夢

苟有夢亦得其眞非情欲之夢也故其心常虛

明神常澄湛無來無去不生不滅安有此輪廻

哉世人妄妄不息情欲交熾心皮萬緣所染神

無一刻寧靜茫茫乎晝亦夢也夜亦夢也寤亦

夢也寐亦夢也臨命終時一片情欲牽扯不斷

安得不趨入他途投入異類受此輪迴無有出

期自無始以來其性來去皆如此故佛經云恩

愛斷生死斷也今之世人只以愛慾貪瞋痴爲

樂豈知樂是苦因如蛾之戀燈蠅之貪錫蛾蠅

不知自剋其形此乃人盜萬物萬物盜人一切

由心之所造也故心者神之宅神者身之主修

行人修箇甚麼無過精氣神三寶而已神爲君

氣爲臣精爲民故五賊侵而精神耗亂五賊泯

而國恭民安民安則無治可以長久先要外伏

魔精內安眞性煉精化炁煉炁化神煉神還虛

此是爲物歸三三歸二二歸一一歸空是爲仙

道逆行常靈常存如塵世間衆生日用則神化

炁炁化精精化形形化生物是一生二二生三

三生萬物此乃人道順行有生有死其生死皆

在心之所欲也至於修仙之人心要如如不動

如龍之養珠雞之抱卵　　螂之滾毬　　蝓之呪

子蚌含明月兔于懷胎鱉之射影犀之望星功

到則如禾之凝露从之脫蒂是神之運用神者

氣之母精者氣之子神氣相抱精自歸源凝結

不散卽嬰孩由父母之所生也妙在存神於斯

中始得二氣交感於黃庭三華混一於元竅聖

胎成而眞神蛻化出離生死超然成道如此行

持一百日龜息三百日成丹二年身輕心靈上

開八門七孔及眉心一門三年飛昇以達希夷

要在篤志虔恪修持不怠自有妙驗故曰工夫

不到不方圓有等修眞之士雖下苦功未得眞

傳以致忘本逐末盲修瞎煉或執頑空或泥幻

相何異於痴猫守於空窟終不得其鼠也已上

睡功秘法天機之妙務在眞師心授不得私意

端度或得遇者謹而行之勿示非人恐遭天憲

慎之愼之

毛玄漢降伏龍虎

心中元炁謂之龍身中元精謂之虎性宅龍歸水情忌虎隱山二家和合了名姓列仙班

瞿上輔煉魂魄

砂中取汞為之魂水裏掏金為之魄天以日為魂地以月為魄日中尋兔髓月内取烏血

麻衣眞人和調眞炁

調和眞炁五朝元心息相依念不偏二物長居於戊己虎龍盤結大丹圓

胡東隣運化陰陽

法天象地謂之體負陰抱陽謂之用天地為立基陰陽運化機這箇捩子料得幾人知

杜勝真陰陽復姤

陰極陽生為之復陽極陰生為之姤陰極陽来復陽終姤又侵學人明火候撅地見天真

王龍圖静養火候

静中陽動為之火地下雷轟為之候火本生於水候乃陽来復雷震攝天根巽風觀月窟

康南岩守爐鼎

乾宫真陽謂之鼎坤宫真土謂之爐鼎在乾宫鑄爐因坤土包身心端正後爐鼎自堅牢

張怡堂煉成靈寶

萬神不散為之靈一念常存為之宝自存身中宝施之便有靈誠能含蓄得放出大光明

張玄玄牢拴猿馬

揩摩心地為之沐洗滌塵垢為之浴要得狂猿伏先將劣馬擒纖毫塵不染神氣合乎心

彭嬾翁收放丹樞

入希夷門為之收出離迷境為之放亘古靈童子神功妙莫量放之弥法界收則黍珠藏

譚自然廓然靈通

悟本知源為之靈廓然垂礙為之通識破娘生面都無佛與仙廓然元不礙任取海成田

喻一陽出離生死

出離生死為之了浔道飛昇為之當打破鴻濛竅方知象帝先只斯為了當如是大羅仙

跋

夫善攝生者導其血脉强其筋骨使榮衛貫通

脈絡和畅自能合天地運行之晷度陰陽闔闢

之機宜而外患不干精神完固長生久視之術

所由至故人之行不行而脩短之數不齊耳梅

顛周道人取列仙熊經鳥伸之術類輯成一家

之言俾人起葆真之由以躋仁壽之域其衛世

惠人溥矣夫道人之學仙術已久若此集則所

謂遵前哲之軌躅順生人之便安清脩之士執是以爲指南卽鍾吕復生無以神其業此固上

清之階級陸海之梯航信可寶也因識之篇末

便世之　　梅仙而慕者卽此梅顚云

茂苑文水文嘉識

導引圖七十有二種道人梅顛氏所輯凡卧起

俛仰展轉屈伸揣摩不一狀每圖按以古仙人

法盖運氣屏邪術也曰是可以却某疾某疾噫

有裨哉斯編乎其易而易知簡而易能乎夫以

導引名謂逆者順之促者舒之邪渚正之沮洳

者融液之駘蕩者和濟之誠攝生之要旨消慮

之玄訣也廣成子云木去火則不灭人去性則

不死火出而神散神散而氣離氣離而身亡國

有奸君斯危身有邪氣乃斃奸去則清邪去則

寧久而冇之庶幾三尸逸六賊遁百脈調太和

暢狗疾之不可却而年之不可長也

鹽官沂陽王文祿識

余少而有厄羸之疾則聚族而謀養生探苓餌

术烹鍊炮炙之攻月不日暇然而體不加？急

則且付之無若彼何矣迺天啓風靈假以遘會

遂悉心冥漠之道捐牀帷謝閨榻幽栖蠖屈讀

道德黃庭而揣摩其竅粵不帀朞而氣充然旋

復不惟疾愈顧飄然有噓雲吸露之思矣自是

探山尋谷結緣名流凡有所遇必磬其所得往

歲嘗裹粮游黃山白嶽之間見其逸老皆耆頤

多壽有年百旬以上者遂相與趺坐譚話貽詩

結盟今雖塵鞅縛我登山之躅而心神無不之

也第以母項垂白兒頷尚黃無强宗大昆以相

蔭庇而又係名縣籍中則亦搶榆扵蟻垤蜂衙

中耳要之冰蚕吐絲非本色也故予先後所梓

導引吐納之書不一而足或有疑予爲泛誕不

經且謂身居火坑而作清涼想也噫菌生蟪年

顱毛且種種作艾色也余縱不能　　宛委委藏

度索之秘以嗃呷青霞白鳳之章卽秦人之桃

花商岩之芝草可採而茹也求之吾黨倘有赴

斯盟者則是書請爲之先容

梅顛道人周履靖識

此明朝作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse