

天爵樓板

書

價

時

萬

養生之法未有不假靈妙液與夫針灸  
以者之法未有不假靈妙液與夫針灸  
納者之法未有不假靈妙液與夫針灸  
以其人之體質凡少壯液木液與夫針灸  
入其人之體質凡少壯液木液與夫針灸  
入其人之體質凡少壯液木液與夫針灸  
入其人之體質凡少壯液木液與夫針灸

金沙曹若水先生

本教生先

萬壽仙書自序

蓋人身一小天地也。天地之氣化循環而不  
息。故品物以生。人身之氣血運旋而無間。故  
肢體以安。然運旋必有說焉。夫氣猶風也。血  
猶水也。血隨氣行。猶水隨風動也。風駛則水  
清而常流。氣壯則血盈而常轉。氣虛血滯。寸



膚節理有一不至則風寒暑濕之邪乘之而入譬之溝瀆然一州一沫停泊於曲澗迴狀之處停泊多則臭穢生焉人身氣血一絲一絡壅闕於轉筋運脈之處壅闕久則疾病形焉是凡病所由來非氣虛血弱而表受邪即血凝氣滯而裏成疾常將一氣搬運鼓何車

於九宮之上運索籥於曲江之下則濕氣生谷海波澄矣何三尸不絕跡萬魔不斂形哉說者曰少壯老固能如是若夫嬰兒襁褓口尚不能言奚能行如是法而保其外邪不入內病不生哉是昔馬即按摩一書政所以通導引之窮也嬰兒無七情六慾以戕本真

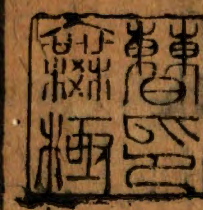
不過驚風痰食積而成病。是按摩法能疎通  
毛竅。能運旋榮衛。痰之聚者。能使之散。食之  
積者。能使之消。導引却病於未萌。按摩驅病  
於已至。乃按摩其即導引之法。導引其即按  
摩之法也乎。因集二條。各為一書。今前後編  
俾有心者。按譜而求。瞭如指掌。是集成。轉歎

壽之梨。以公海內。因循歲月。飄泊奚囊。未  
遑就緒。客游武林。得晤開之張先生。穗三陸  
先生。乃共勸其事。以成厥志。嗣是幼者得以  
奄息而矯壯。老者得以白髮而紅顏。實兩先  
生有以成之也。夫吾領同志者。當珍視之。天  
台智禪師語云。一日一夜調息之功。可以已

二十餘年之錮疾斯言豈欺我哉

康熙乙巳歲仲秋望日金沙曹無極若水氏

書於武林之天爵堂



萬壽仙書卷首目次

性命說

養生銘

左野雲口訣

唐子西古硯銘

導引却病要訣

治肝氣法

治腎氣法

孫真人枕上記

白玉蟾真人秘訣

許真君垂世八寶

修養妙法 計八則

治心氣法

治脾氣法

太上玉軸六字氣訣

寡慾實訓 計四則

飲食實訓 計六則

逐月起居宜忌

卷首終

抱壽仙書卷一目次

導引篇

却病論

吐納解

仰和天真

拭摩神庭

下摩生門

八段錦坐功捷徑

運氣訣

六氣訣

俯按山源

營治城郭

止觀代藥

四時坐功卸病圖

萬壽仙書卷首

性命說



夫學之大莫大於性命。性命之說不明於世也久矣。何謂之性。元始真如一靈炯炯是也。何謂之命。先天至精一炁氤氳是也。然有性便有命。有命便有性。性命原不可分。但以其在天則謂之命。在人則謂之性。性命實非有兩况。性無命不立。命無性不存。而性命之理。又渾然合一者哉。故曰。乾者性也。坤者命也。各正性命。中庸曰。天命之謂性。此之謂也。

通玄門。顯以氣為命。以修命為宗。以水府求玄立教。故詳言命。而畧言性。性是不知性也。究亦不知命。禪家顯以神為性。以修性為宗。以離宮修定立教。故詳言性。而畧言命。是不知命也。究亦不知性。豈知性命本不相離。道釋原無二致。神氣雖有二用。性命則當雙修也哉。唯賢人之學。存心以養性。修身以立命。聖人之學。盡性而至命。謂性者神之始。神本於性。而性則未始神。神所由以靈。命者氣之始。氣本於命。而命則未始氣。氣所由以生。身中之精。寂然不動。

蓋剛健中正。純粹精者存。乃性之所寄也。為命之根矣。心中之神。感而遂通。蓋喜怒哀懼愛惡欲者存。乃命之所寄也。為性之樞矣。性而心也。而一神之中。炯命而身也。而一氣之周流。故身心精神之舍也。而精神性命之根也。性之造化係乎心。命之造化係乎身。見解知識出於心哉。思慮念想。心役性也。舉動應酬出於身哉。語默視聽。身累命也。命有身累。則有生死。性受心役。則有去來。有生死。不能至命也。有去來。不能盡性也。故盈天地間。皆是生氣。參贊兩



間。化育萬物。其命之流行而不息者乎。蓋生之理具于命也。盈天地間。皆是靈覺。明光上下。照臨日月。其性之炳然而不昧者乎。蓋覺之靈本于性也。未始性而能性我之性者。性之始也。未始命而能命我之命者。命之始也。天竅圓而藏性。地竅方而藏命。稟虛靈以成性。中天地以立命。性成命立。其中有神。命蒂元氣。性根元神。潛神於心。聚氣於身。其中有道。性有氣質之性。有天賦之性。命有分定之命。有形氣之命。君子修天賦之性。克氣質之性。修形氣之命。

修分定之命。分言之則二。合言之則一。其中有理。是以神不離氣。氣不離神。吾身之神氣合而後吾身之性命見矣。性不離命。命不離性。吾身之性命合而後吾身未始性之性。未始命之命見矣。夫未始性之性。未始命之命。乃是吾之真性命也。我之真性命。即天地之真性命。亦即虛空之真性命也。故聖賢持戒定慧而虛其心。鍊精氣神而保其身。身保則命基永固。心虛則性體常明。性常明則無來無去。命永固則何死何生。况死而去者。僅僅形骸耳。而我之

真性命則通晝夜配天地徹古今者何常少有泯滅也哉。嘗觀之草木為歸根復命而性在其中矣。性而神也則花。花而實也。而命又在其中矣。自形中之神以入神中之性。此之謂歸根復命。又嘗譬之男女媾精為而一點之善落於子宮者。氣合之而為命也。而性即存于其間。其即一陰一陽之相搏。而一點落於黃中之中以成性。乃妙合而疑不測之神乎。此之謂性命妙合。奈妙合之道不明。修性者遺命。且并率性之竅妙。不得而知之。矧能煉之乎。非流于

狂蕩。則失於空寂。不知其命。末後何歸。脩命者遺性。且并遺命之功夫。不得而知之。矧能守之乎。非執於有作。則失於無為。不知其性。劫運何逃。即二氏之初。亦豈如是乎。吾聞釋迦生於西方。亦得金丹之道。是性命兼修為最上乘。法號曰金仙。呂祖亦曰。只知性不知命。此是脩行第一病。只修祖性不修丹。萬劫陰靈難入聖。豈但如今之導引者。流而以形骸為性命。又豈但如今煉神煉氣者。流而以神氣為性命。為已哉。又豈但如今脩性修命者。流而

以性命為性命為已哉。是皆不惟無益於性命。而且有害於性命。不得性命之真。良可嘆也。故嘗論之。人在母腹呼吸相舍。是以母之性命為性命。而非自為性命。至於出胞斷帶。而後自為性命。然亦非真常之性命也。必于自為性命。中而養成乾元面目。露出一點真靈。形依神形不壞。神依性神不滅。知性而盡性。盡性而至命。乃所謂虛空本體。無有盡時。天地有壞。這箇不壞。而能重立性命。再造乾坤者也。故道家不知此。則謂之傍門。釋氏不知此。則謂之外

道。又為能合天地之德。而與太虛同體哉。噫。至此而性命之說無餘旨矣。

衛生寶訓

孫真人枕上記

侵晨一碗粥。夜食莫教足。撞動景陽鐘。扣齒三十六。大寒  
與大熱。且莫貪色慾。醉飽莫行房。五臟皆反覆。艾火謾燒  
身。爭如獨自宿。坐卧莫當風。頻須暖處浴。食飽行百步。常  
以手摩腹。莫食無鱗魚。諸般禽獸肉。自死禽與獸。食之多  
命促。土木為形象。求之有恩福。父精母生肉。那忍分南惜  
命身人。六白光如玉。

養生銘

怒甚偏傷氣。思多太損神。神疲心易役。氣弱病相縈。勿被  
悲歡極。常令飲食均。再三防夜醉。第一戒晨嗔。亥寢鳴雲  
鼓。寅興嗽玉津。妖邪難犯已。精氣自全身。若要無諸病。常  
當節五辛。安神宣悅樂。惜氣保和純。壽夭休論命。修身本  
在人。若能遵此理。平地可朝真。

白玉蟾秘訣

我有神仙方。教子無損傷。顛、熱、捺、手、勤、摩、肘、堂。心火  
常宜健。神水不可吐。華池灌平吞。切不可回顧。精盛面生  
赤。盛而生神。三物藥周流。金剛不壞身。一念起於心。龍  
虎難拘束。子若不謹戒。安能去色慾。

左野雲口訣

愛金不如愛身。愛身不如愛神。愛神不如開真。○先補氣。後補血。補得丹田溫。熱便是長生不老訣。

許真君垂世八寶

忠孝。廉謹。寬裕。容忍。

忠則不欺。孝則不悖。廉則不貪。謹乃無失。修身如此。可以成德。寬則得衆。裕然有餘。容而翕受。忍則安舒。接人以此。悠然滌除。

唐子西古硯銘

硯與筆墨。蓋器類也。出處相近。任用寵遇相近也。獨壽天不相近也。筆之壽以日計。墨之壽以年計。硯之壽以世計。其故何也。其為體也。筆最銳。墨次之。硯鈍者也。豈非鈍者壽而銳者夭乎。其為用也。筆最動。墨次之。硯靜以養生。

修養妙法

心靜則息自調。靜久則息自定。死心以養氣。息機以養神。久視傷心。損血。久坐傷脾。損肉。久立傷腎。損骨。久卧傷腕。

損氣。心有所愛。不可深愛。心有所憎。不可深憎。春夏宜早起。秋冬宜晏眠。晏忌日出後。早忌鷄鳴前。大小便宜緊閉。口齒。目。上視。使氣不泄。

凡欲養體。先須養胃。凡欲養胃。先須養心。凡欲養心。先須養神。凡欲養神。先須養氣。凡欲養氣。先須養精。凡欲養精。先須戒性。凡欲養性。先須養智。凡欲養智。先須惜命。

人身元氣。出入目中。五臟精華。亦聚於目。故陰符經曰。機在目。道德經曰。不見可欲。使心不亂。是以內養之法。常要

垂簾。返觀。內照。降心於丹田中。使神氣抱固。大玄。

精氣神為內三寶。耳目口為外三寶。常使內三寶。不逐物而流。外三寶。不誘中而擾。

如勞如形。毋搖汝精。毋使汝思慮營營。

夜睡不蒙首。則一呼一吸。真氣往來相接。神自定矣。夜飯減數口。則谷食易消。脾胃條暢。氣自和矣。房內妻妾。醜則閉固。不出腎水。常溢精。自凝矣。神定氣和。精凝。一身三寶。皆備。延壽之道。無踰於此。

欲得延年先伏心。休貪利祿恣荒淫。祇將泰定調神氣。千日無虧滿滷金。

四季須知云。凡冬不欲極溫。夏不欲極涼。春不欲冒風沙。秋不欲侵卑濕。不欲露卧星下。不欲眠中操扇。大寒大熱。大風大雨。皆勿冒之。秋冬溫足凍腦。春夏腦足俱凍。故曰天有四時五行。以生寒暑燥濕風。人有五臟五氣。以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣。寒暑傷形。暴怒傷陰。暴氣傷陽。喜怒不節。寒暑過度。生乃不固。此之謂也。

導引却病要訣

凡欲修養。須靜室焚香。順溫涼之宜。明燥濕之異。每夜半後。或五更時。及午前。先呵出濁氣。定心閉目。握固心神。叩齒三十六通。次以兩手抱項後。微微出入。不可使耳聞之。又以兩手心掩兩耳。以指彈擊腦後天鼓。二十四度。搖頭左右顧肩。二十四次。然後以大指背拭目九次。蒸擦鼻左右七次。以兩手摩天庭及面。不拘變數。次以舌柱上腭漱津滿口。分作三嚥。如此九嚥。令入胃存胃神承之。又以手



背擦腎堂二十四度。謂之固精門。然後兀然收心。萬慮俱遣。閉氣良久。微微放出。想丹田火發。自下而上。遍燒身體。則邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。疾病不能侵矣。去病延壽六字。身以口吐鼻取。

治心氣法

正坐以兩手作拳。左右築六度。又以兩手相叉。以脚踏手中各五六度。能去心間風邪諸疾。然後微微呵之。則頭暈口瘡皆愈矣。

治肝氣法

正坐以兩手挽相叉。翻覆向胸三五度。能去肝家積聚風邪。然後睜睛微微噓之。則眼赤淚自除矣。

治脾氣法

正坐伸一足。屈一足。以兩手向後。反製各三五度。能去脾臟風邪喜食。然後呼之。則瀉痢吐痰之疾瘳矣。

治肺氣法

正坐以兩手據地縮身。曲脊向上三舉。能去肺家風邪積。

勞然後微微咽之。則煩滿上焦之疾瘳矣。

### 治腎氣法

正坐以手上從耳左右引脇三五度。以足前後踰左右各七數度。能去腰腎膀胱間風邪。然後微微吹之。則眼昏耳鳴。陽痿之疾除矣。

### 太上玉軸六字氣訣

五味六慾。七情內傷。五臟外攻。九竅諸疾。所由生也。故太上以氣訣治臟腑之病。其法以呼而洩出臟腑之毒。以吸

而採天地之精氣以補之。當口小驗。旬日大驗。一年後。萬病皆除。延年益壽。衛生之寶。非人勿傳。呼有六曰呵呼咽。噓吹嘻也。吸則一而已。俱要微微出納。不可使耳聞其聲。聲粗則損心氣。徒呼之無益也。自子至巳為陽。自午至亥為陰。如陽時則向東正坐。叩齒嚥津。然後微微呵。心中毒氣。仰頭吸清氣以補之。如此六次。却呼脾中毒氣。仍吸以補之。又六次。却咽肺中毒氣。仍吸以補之。又六次。却吸肝毒。仍吸以補之。六次畢。却嘻以瀉膽毒。而吸以補之。吹以

瀉腎毒而吸以益之。俱各六次。是謂三十六小周天也。又看是何處受病。如眼病却念噓嘻二字。各十八遍。仍各以吸補之。是謂中周天也。次又依前法。呼呵等六字吐吸之。是謂大周天也。午時以後屬陰。有病即向南為之。南方火能却陰也。如早起床面東。將六字各為六次。亦可治眼病也。凡眼中諸症。惟此訣能去之。他病亦然。神乎。神乎。殆未可以輕洩乎。

快活無憂散。一味除煩惱。一味斷妄想。右二味等分為極

細末。用清淨湯調服。此方藥味雖少。奏功極大。和氣湯先用忍字。後用忘字。此方專治一切客氣。怒氣。怨氣。抑鬱。不手之氣。勝於鞠越丸。平胃散多矣。

寡慾寶訓

上陽子曰。惟慾慾為諸業之首。修行之士。先當屏絕。長春真人對君以慾為第一戒。太微靈書以慾為十敗之首。修行無他。但能真絕慾。餘皆易事耳。世以絕慾為甚難者。皆愚癡之見。初學之士。試于無人之境。獨行獨卧。仍戒飲酒。日則以丹經常翫。夜則以清淨存心。外則不令飢渴。內則常加滋補。如此半年。一載。待其精氣內固。自不思慾。若慾念未除。是精尚未全。更當固之。丹經云。精全者不思慾。真

名言也。

劉真人在洛陽。日惟觀空。遣忘愛根。總動。使誦曰。都泉曲府中有萬鬼羣。但欲遇人。等斷絕人命。明此誼章。

根斬然。

昔人謂人有三奇。精氣神。若能存神固氣。保真者。則百病不生。須要保守精氣。不可等閑泄漏。一泄漏。當滋補。

交會畢。須平身仰。即舒脚。頭上脚眼。着床。身體懸空。極力閉氣。動搖其身三五次。此合腎水還槽法也。

沐浴。讓樣。使熱。以放過。關。隨。又合。息。止。息。舌攬。華池。神。火。面皮覺熱。乃是精氣已升。泥丸。即兩手。搓摩。面皮。若乾。

咽下丹田。方能精氣周流。真精補。髓。之。術。素女曰。養生之道有三。曰神。曰氣。曰精。此三者而已。然此

三者。以氣化血。以血化精。以精養神。神氣在則生。神氣散則死。人之精氣。若不保守。而妄輕泄。乃喪身不壽之效。