

R247.2
4

李真人一十六字訣

古杭高濂

一吸便提氣氣歸臍
二提便咽水火相見

右十六字僊家名曰十六錠金乃至簡至易之妙
訣也無分於在官不妨政事在俗不妨家務在士
商不妨本業只於二六時中畧得空閑及行住坐
臥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汨
然有聲隨於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內其升而上之亦不覺
氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息氣既上
升隨又似前汨然有聲咽下鼻吸清氣逸至丹田
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
愈妙無液亦要汨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卽行要
止卽止只要不妄作爲正事不使間斷方爲精進
如有瘋疾見効猶速久久行之却病延年形體變
百疾不作自然不饑不渴安健勝常行之一年永
絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳聰目明
心力強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於元海
把牢春汛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

附三寶歸身訣

葉珠洞微曰息之出也天地盜我元陽之氣息之入也我盜天地之氣若能真人潛淵心息相依以歸根則息息盜天地之氣矣

魏伯陽曰耳目口三寶閉塞勿發通這三件如何喚作三寶如此鄭重蓋耳乃精竅目乃神竅口乃氣竅

若耳逐於聲精從聲耗而不固目蕩於色神從色散而不凝口發言語氣從言走而不聚安得打成一片以爲丹基如此緊要豈得不謂之三寶修生之人不於此三寶關鍵收拾向裏無有是處

今人精從下流氣從上散水火各背不得凝結皆是此心使然心苟愛念不生此精必不下流念念不生此氣必不上炎一念不生萬慮澄寂則水火自然交媾矣本來面目雖無念慮常常靈湛者也若一向虛靜去了則此靈渙散所謂頑空亦謂之痴痴者不靈

之謂也所以佛有貪嗔痴三戒也貪卽慾也嗔卽忿也慾與忿水火不媾之源也無貪嗔斯定不痴斯慧矣慧以培定定以資慧定慧相忘道斯成矣

絕三尸符咒

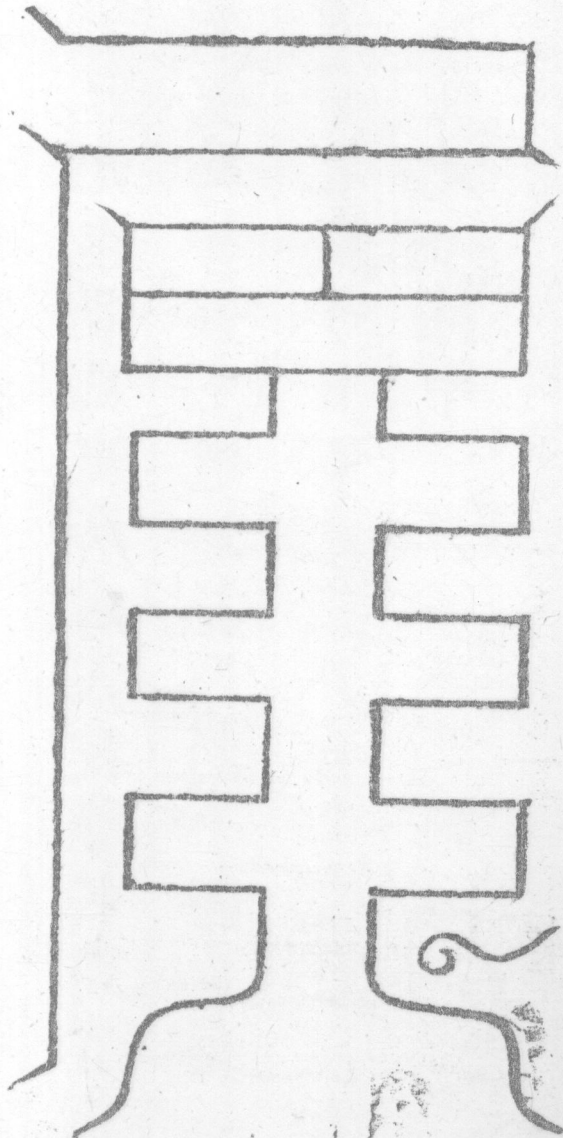
古杭高濂

太上曰三尸九蟲能爲萬病病人夜夢戰鬥皆此蟲
也可用桃板爲符書三道理於門闌下卽止矣每以
庚申日書帶之庚子日吞之三尸自去矣常以六庚
日書姓名安元命錄中三尸不敢爲患也

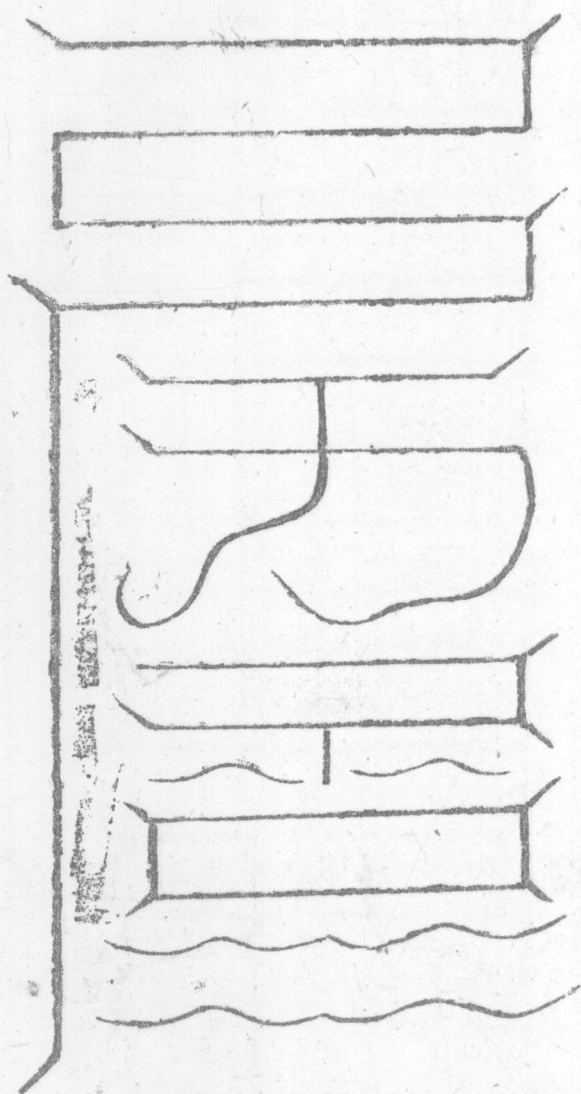
符式如左

書符之法須閉神存炁想金光自空中圓焰若火取
來吹入筆中書符無不應驗

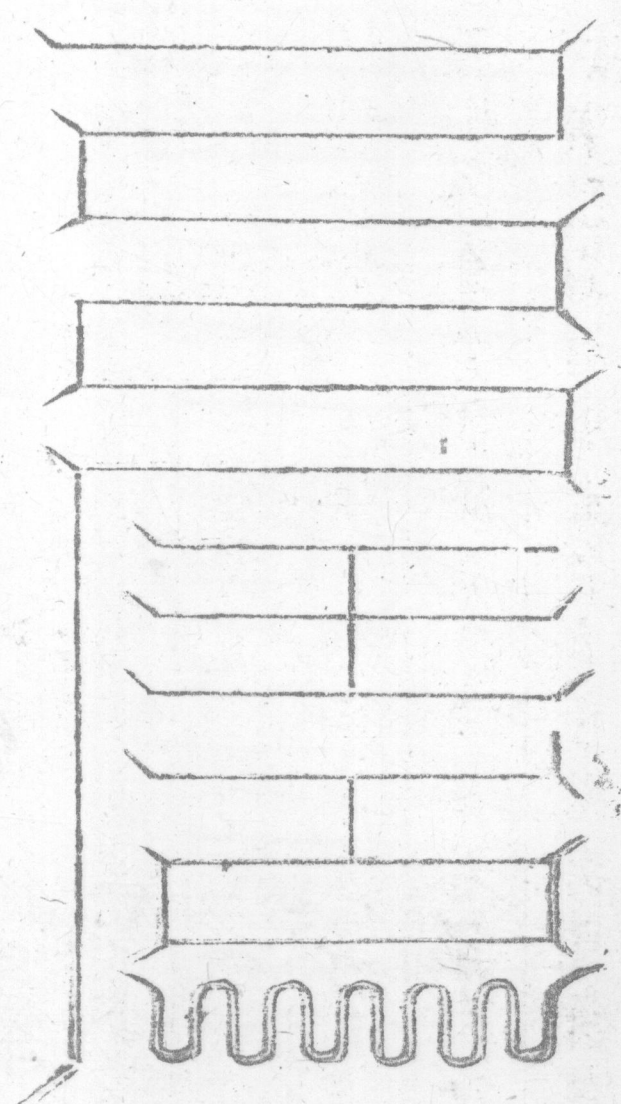
新止尹三蟲之符



斬神尹三蟲之符



五
斷下尸三蟲之符



此符消九蟲當以六庚日服符以白紙竹紙硃書
服每庚皆如之惟庚申書之不限多少從庚申日
早朝服止次庚午日又服一道值六庚勿失蟲皆
不貫五藏人身無病也勅符咒曰

日出東方赫赫堂堂

某

服神符符衛四方神符入腹

換胃蕩腸百病除愈骨體康強千鬼萬邪無有敢當
知符爲神知道爲真吾服此符九虫離身攝錄萬毒
上昇真人

附太上真人除三尸訣

以春乙卯日夏丙午日秋庚申日冬壬子日冥目臥
時先搗朱砂雄黃雌黃三分等細羅之綿裹如棗大
以塞鼻中此謂消三尸鍊七魄之道祕法勿令有知
者明日日中時以東流水浴畢更整飾床席三尸服
新衣洗除鼻中綿裹及掃洒寢席床下通令所止一
室潔淨便安枕臥閉氣握固良久微咒曰

天道有常 改故易新 上帝吉日 沐浴爲真

三氣消尸 朱黃合魂 寶鍊七魄 元與我親

咒畢此道是消鍊尸穢之上法改真新形之要訣四

時唯各取一日爲吉

趙先生曰欲除三尸九蟲之法常以月建之日夜半子時密出庭中正東向平體正氣叩齒三十通訖舉頭小仰卽復下頭小俛因咽液二七過又雙前却兩手二七過前後却授手爲之竊咒曰南昌君五人官將百二十人爲某除三尸伏尸將某周遊天下過度災厄語訖徐徐左回還臥行之三尸消滅若月中有重建者爲修之法欲得齋戒獨住不欲人雜錯務令寂靜勿使人知之及六畜鳥獸並無聲爲妙此法易

行無恍惚之患

老君去尸蟲方

貫衆

五分殺伏蟲

白雀蘆

寸二分殺九蟲

蜀漆

三分殺白蟲

蕪荑

五分殺肉蟲

雷丸

五分殺赤蟲

僵蚕

四分殺鬲蟲

厚朴

五分殺肺蟲

狼牙子

四分殺鼻蟲

石蚕

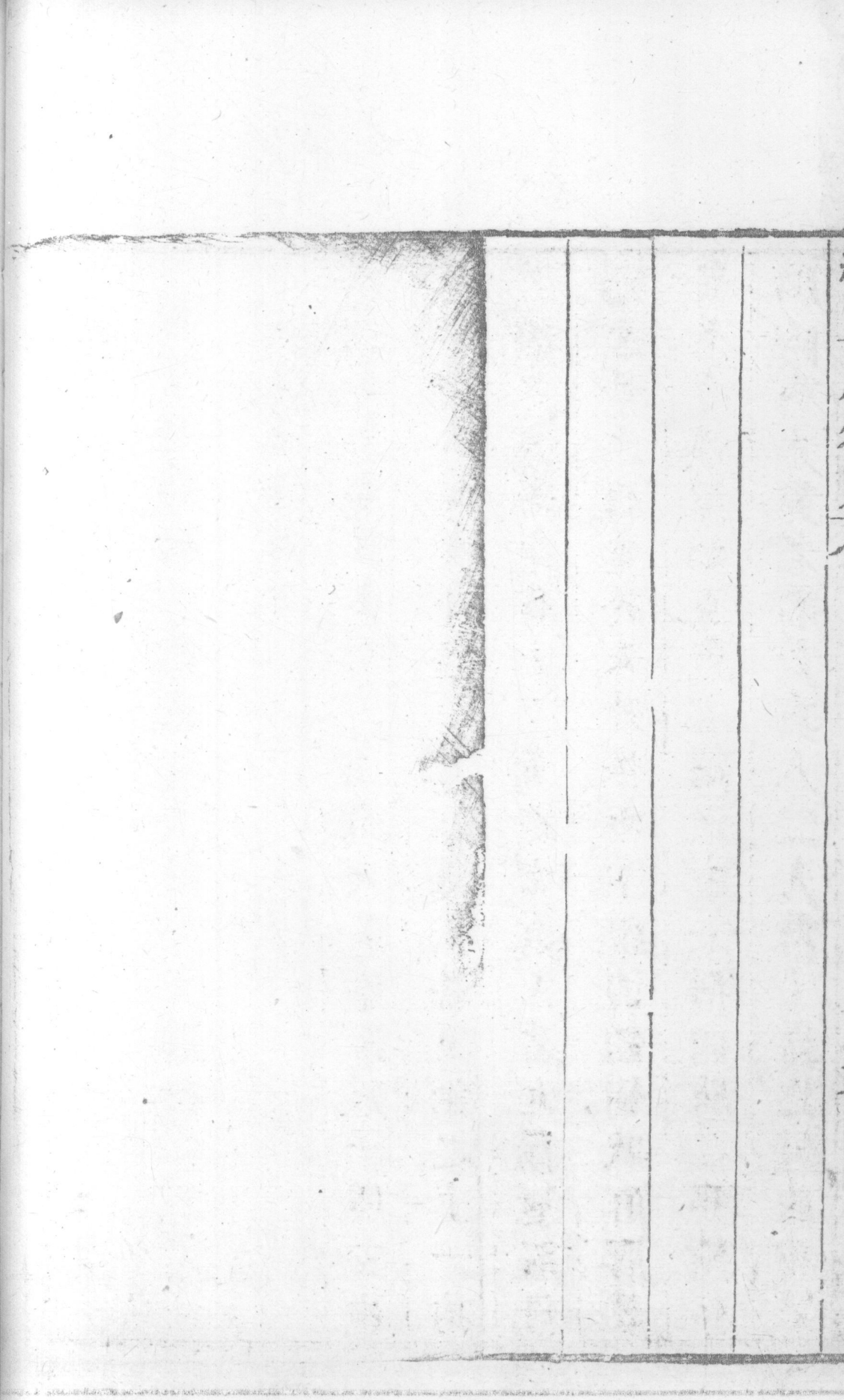
五分殺蠅蟲

右九件炒微香爲末蜜丸桐子大輕粉一分調漿

服五九日三服已后淡白湯加至十九三十日見

效百日病愈衆蟲俱盡滅須至誠服之無不效也
甲子日爲之

絕三尸符咒終



守庚申法

古杭高濂

守庚申捷法

存頭中有太上老君泥丸真人著遠遊冠子服玄袍
坐於冥光帳中下視口目耳鼻清滌氣謂之上一拘
上部之魂心中有太上帝絳宮真人著九陽冠服丹
南逸景之袍坐於朱綾帳中下視四體情狀肝脾膽
腎皆令清潔如五色玉謂之中一拘四肢之邪精存
臍內有太黃老君黃真人二人戴十靈之冠服黃羅

之袍坐於黃綿帳中下視脾腸之孔竅皆令分明如
素謂之下一拘腸胃制骸魄於是三尸無從得動也

制三尸日

凡甲寅庚申之日是三尸鬼競亂精神之日也不可
與夫妻同室寢食可慎之甲寅日可割指甲甲午日
可割脚甲此是三尸遊處故以割除以制尸魄也

除三尸七魄要訣

以春乙卯日夏丙午日秋庚申日冬壬子日冥目臥
時先搗朱砂雄黃雌黃三分等細羅之綿裹如棗大

以塞鼻中此謂消三尸鍊七魄之道祕法勿令有知者明日日中時以東流水浴畢更整飾床席三尸服新衣洗除鼻中綿裹及掃洒寢席床下通令所止一室潔淨便安枕臥閉氣握固良久微咒曰

天道有常 改故易新 上帝吉日

沐浴爲真 三氣消尸 朱黃合魂

寶鍊七魄 元與我親

咒畢此道是消鍊尸穢之上法改真新形之要訣四時唯各取一日爲吉

趙先主曰欲除三尸九蟲之法常以月建之日夜半
子時密出庭中正東向平體正氣叩齒三十通訖舉
頭小仰卽復下頭小俛因咽液二七過又雙前却兩
手二七過前後却授手爲之竊咒曰南昌君五人官
將百二十人爲某除三尸伏尸將某周遊天下過度
災厄語訖徐徐左回還臥行之三尸消滅若月中有
重建者爲修之法欲得齋戒獨住不欲人雜錯務令
寂靜勿使人知之及六畜鳥獸並無聲爲妙此法易
行無恍惚之患

拘二魂法

其日夕臥去枕向上伸足交手心上冥目閉氣三息
叩齒三通存心有赤氣如雞子從內仰上從目中出
外轉大覆身變成火燒身周市內外洞徹如一覺體
中小熱叩齒三通呼爽靈胎光幽精三神急住因微
祝曰

太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安寧神寶玉室
與我俱生不得妄動監者太靈若欲飛行唯得詣太
極上清若欲饑渴唯得飲徊冰玉精

制七魄法

其日夕臥向上伸足兩手掌掩兩耳冥目閉氣七過

叩齒七通

上下叩數遍為一通

存鼻中端有白氣如小豆須臾

漸大冠身九重忽又各變成天獸如此良久咽液七

過叩齒七通呼尸狗伏矢雀陰吞賊非毒除穢臭肺

又微祝曰

尸狗巳下七神名也

素氣九迴制魄却姦天獸守門嬌女執關鍊魄和柔
與我相安不得妄動看察形源若汝饑渴聽飲月黃

守庚申法終

天道有常

改故易新

This image shows a blank ledger page with a header section on the right and ten vertical columns for data entry. The header section contains some faint, illegible text. The columns are defined by vertical lines and are currently empty.

八段錦

古杭高濂

閉目冥心坐

冥心盤跌而坐

握固靜思神叩齒三十六兩手

抱崑崙

又兩手向項後數九息勿令耳開自此以後出入息皆不可使耳開

左右鳴天

鼓二十四度聞

移兩手心掩兩耳先以第二指壓中指彈擊腦後左右各二十四次微

擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊轉隨動二十四先須握固

赤龍攪水津

赤龍者舌

也以舌攬口齒并左右頰待津液生而嚥

漱津三十六

一云漱漱

神水滿口勻

一口分三嚥

所漱津液分作三日作汨汨聲而嚥之

龍行虎自奔

液為龍氣

為虎

閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手急數令熱極鼻中徐徐乃放氣出

背摩

後精門

精門者腰後外腎也合

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法

左右轉輪轉

俯首

擺撼兩肩三十六想火自丹田透

兩脚放舒伸

放宜兩脚

又手雙虛托

又手相交向上托空三次或九次

低頭攀足頻

以兩手向前攀

脚心十二次

以候逆水上

候口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

謂再漱三十六如前口分三嚥

乃為九也

嚥下泪泪響百脉自調勻河車搬運訖

擺肩并身二十

四及再轉轆轤二十四次

發火遍燒身

想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆閉氣少

項

邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入灾病不能

因
遮子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口中不
得出氣唯鼻中微放清氣每日子後午前各行一
次或晝夜其行三次久而自知蠲除疾病漸覺身
輕能勤苦不怠則仙道不遠矣

高子曰已上各八段錦法乃古聖相傳故爲圖有八
握固二字人多不考豈特閉目見自己之目冥心見
自己之心哉跌坐時當以左脚後跟曲頂腎莖根下

動處不令精竅漏世云耳行功何必拘以子午但一日之中得有身閒心靜處便是下手所在多寡隨行若認定二時忙迫當如之何入道者不可不知

八段錦坐功圖

青萊真人著

第一相補圖

第一叩齒集神圖勢

叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊天鼓二十

四

右法先須閉目冥心盤坐握固靜思然後叩齒
集神次叉兩手向項後數九息勿令耳聞乃私
手各掩耳以第二指壓中指擊彈腦後左右各
二十四次



第二搖天柱圖勢

左右手搖天柱各二十四

右法先須握固乃搖頭左右顧肩膊隨動二十

四



第三舌攪漱咽圖勢

左右舌攪上腭三十六嗽三十六分作三日如硬
物嚥之然後方得行火

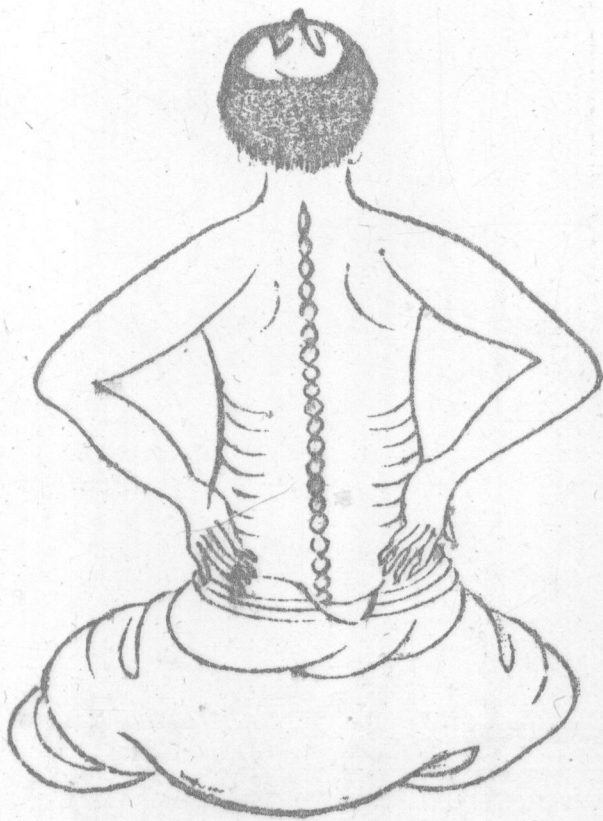
右法以舌攪口齒并左右頰待津液生方漱之
至滿口方嚥之



第四摩腎堂圖勢

兩手摩腎堂三十六以數多更妙

右法閉氣搓手令熱後摩腎堂如數畢仍收手
握固再開氣想用心火下燒丹田覺熱極卽用
後法



第五单關轆轤圖勢

左右单關轆轤各三十六

右法須俯首擺撼左肩三十六次右肩亦三十六次



第六左右轉轆圖勢

雙關轉轆三十六

右法兩肩並擺撼至三十六數想入自丹田透
雙關入腦戶鼻引清氣後伸兩腳



第七左右按頂圖勢

兩手相搓當呵五呵後叉手托天按頂各九次
右法兩手相义向上托空三次或九次



第八鉤攀圖勢

以兩手如鉤向前攀雙腳心十二次再收足端坐
右法以兩手向前攀腳心十二次乃收足端坐
候口中津液生再漱再吞一如前數擺肩并身
二十四及再轉轉二十四次想丹田火自下而
上遍燒身体想時心鼻皆須閉氣少頃



第九陳希夷左睡功圖

調和真氣
元心息相依
念不偏
三物長居於
戊巳虎龍蟠
大丹圓



第十右睡功圖

肺炁長居於坎位肝炁却向到離宮脾炁呼來中
位合五氣朝元入太空



圖終

治萬病坐功訣

古杭高濂

凡治諸病病在喉中胸中者枕高七寸病在心下者
枕高四寸病在臍下者去枕以口出炁鼻納炁者名
曰瀉閉口溫炁咽之者名曰補欲引頭病者仰頭欲
引腰脚病者仰足十指欲引胸中病者挽足十指欲
引去腹中寒熱諸所不快者皆閉炁脹腹欲息者須
以鼻息已復爲至愈乃止矣

一平坐申腰脚兩臂展手據地口徐吐炁以鼻納之

除胸中肺中之痛咽炁令溫閉目行也

一端坐申腰以鼻內炁閉之自前後搖頭各三十次
除頭虛空花天耗地轉之疾閉目搖之

一將左脇側臥以口吐炁以鼻納之除積聚心下不
快之證

一端坐申腰徐以鼻納炁以右手持鼻搖目昏若淚
出者去鼻中息亦治耳聾亦除傷寒頭痛之疾皆當
以汗出爲度

一正偃臥以口徐出氣以鼻納之除裏急飽食後小

咽若咽炁數至十令溫爲度若炁寒者使人乾嘔腹痛可用鼻納炁咽之七至十至百則大填腹內除邪炁補正炁也

一右脇側臥以鼻納炁以口小吐炁數至十兩手相摩熱以摩腹令其炁下出之除兩脇皮膚痛悶之疾愈者止

又法

一端坐申腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻納炁自極七息除瘀血納炁等並皆治之

一 端坐申腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻內炁自極七息除胃寒食不變則愈

一 兩手却據仰頭自以鼻納炁自極七息搖足三十而止除胸足中寒周身痺厥逆噉

一 偃臥屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足申腰以鼻納炁自極七息除痺癱熱痛兩脛不遂

○ 一 平坐兩手抱頭宛轉上下名爲開脇除身體昏沉不通暢者並皆治之愈

一 踞坐申右腳兩手抱左膝頭申腰以鼻納炁自極

七息除難屈伸及拜起脛中痛癢痺等病皆治之

一踞坐申左足兩手抱右膝申腰以鼻納炁自極七
息展左足著外除難屈伸及拜起脛中疼一本云除
風并目瞬耳聾

一正偃臥直兩手捻脘所在令如油囊裏丹陰下濕
小便難仰小腹重不快若腹中熱但口出氣鼻納之
數十止亦不須小便之若腹中不熱者行七息以溫
炁咽之十止

一覆臥傍視兩踵伸腰以鼻納炁自極七息除脚中

弦痛轉筋及脚酸痛

一踞坐兩手抱兩膝頭以鼻納炁自極七息除腰痺背痛

一偃臥展兩脛兩手令兩踵相向亦鼻納炁自極七息除死肌及足脛寒癱之疾

一偃臥兩手兩脛左膀兩足踵以鼻納炁自極七息除胃中有食不消苦嘔之疾

一踞坐申腰以兩手引兩踵以鼻納炁自極七息向兩膝頭者除身痺嘔逆之疾

一偃臥展兩乎兩脚仰足指以鼻納炁自極七息除
腹中弦急切痛

一偃臥左足踵拘右足拇指以鼻納炁自極七息除
厥疾若人脚錯踵不拘拇指依法行之

一偃臥以右足踵拘左足拇指以鼻納炁自極七息
除周身痺

一病若在左端坐申腰右視目以鼻納炁極而吐之
數十止閉目而作

一若病在心下積聚者端坐申腰向日仰頭徐以鼻

納炁因而咽之三十而止開目而作

一若病在右端坐申腰左視目以鼻徐納炁而咽之
數十止

元陽經云常以鼻納炁含而漱之舌撩唇齒咽之一
日夜得千咽者大佳當少飲食多卽炁逆逆則百脉
閉百脉閉則炁不行炁不行則疾病生

按摩導引訣

古杭高濂

高子曰人身流暢皆一氣之所週通氣流則形和氣塞則形病故元道經曰元氣難積而易散關節易閉而難開人身欲得搖動則穀氣易消血脉疏利仙家按摩導引之術所以行血氣利關節辟邪外干使惡炁不得入吾身中耳傳曰戶樞不蠹流水不腐人之形體亦由是也故延年却病以按摩導引爲先

夜半子候

○少陽之氣生於陰分修生之士於子時修鍊古人二

日行持始於子一歲功用起於復

一陽之月是也
即今之十一月

轉脅舒足

混元經曰戌亥子三時陰氣生而人寐寐則氣滯於百節養生家睡不厭縮覺不厭伸故陽始生則舒伸轉掣務令榮衛周流也

道引按躄

○躄身令起平身正坐兩手叉項後仰視舉首左右招搖使項與手爭次以手扳脚稍閉氣取太衝之氣

太衝

穴在大指本節後
二寸骨罅間陷者
左挽如引弓狀右挽亦如之左令人精和血通風氣不入久能行之無病延年

捏目四眥

太上三關經云常以手按目近鼻之兩眥閉氣爲之氣通卽止終而復始常行之眼能洞見又云導引畢以手按目四眥三九徧捏令見光明是檢眼神之道久爲之得見靈通也

摩手熨目

捏目四眥畢卽用兩手側立摩掌如火開目熨睛數

徧

對修常居

○內景經云常以兩手按眉後小穴中二九一年可夜
作細書亦可於人中密行之勿語其狀眉後小穴爲
上元六合之府主化生眼暈和瑩精光長珠徹瞳保
鍊月精是真人坐起之道紫微夫人曰仰和天真俯
按山源天真是兩眉之角山兩之鼻下人中也兩眉
之角是徹視之津梁鼻下人中山引靈之上房

俯按山源

紫微夫人云俯按山源是鼻下人中之本側在鼻下
小谷中也楚莊公時市長宋來子洒掃一市常歌曰
手爲天馬鼻爲山源每經危險之路廟貌之間心中
有疑忌之意者乃先反舌內向嚙津一二偏畢以左
手第二第三指捏兩鼻孔下人中之本鼻中隔孔之
內際也鼻中隔孔之際一名山源一名鬼井一名神
池一名魂臺捏畢因叩齒七遍又以手掩鼻手按山
源則鬼井閉門手薄神池則邪根分散手臨魂臺則
玉真守關鼻下山源是一身之武津真邪之通府守

拔摩導引訣
真者所以過萬邪在我運攝云耳

營治城郭

○消魂經云耳欲得數按抑左右令無數使人聽徹所謂營治城郭名書皇籍

擊探天鼓

○天鼓者耳中聲也舉兩手心緊掩耳門以指擊其腦戶常欲其聲壯盛相續不散一日三探有益下丹田或聲散不續無壯盛者卽元氣不集也宜整之

拭摩神庭

○真誥云面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦滅則髮素太素丹經云一面之上常欲得兩手摩拭之使熱高下隨形皆使極匝令人面色有光澤皺斑不生行之五年色如少女所謂山澤通氣勤而行之手不離面乃佳也頽陽書云髮宜多櫛齒宜數叩液宜常嚥氣宜常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死修崑崙也

上朝三元

真誥云順手摩髮如理櫛之狀使髮不白以手乘額

上謂之手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以手乘順就結唯令多也於是頭血流散風濕不凝

下摩生門

黃庭經云兩部水王對生門生門者臍也閉內氣鼓小腹令滿以手摩一周天三十六度

櫛髮去風

谷神訣凡梳頭勿向北梳欲得多多則去風多過一千少不下數百仍令人數之太極經云理髮欲向王地櫛之取多而不使痛亦可令侍者櫛也於是血液

不滯髮根常堅

運動水土

真誥云食勿過多。多則生病。飽慎便臥。臥則心蕩。學道者當審之。登真秘訣云。食飽不可睡。睡則諸疾生。但食畢須勉強行步。以手摩兩脅上下良久。又轉手摩腎堂。令熱。此養生家謂之運動水土。水土卽脾腎也。自然飲食消化。百脉流通。五臟安和。養生論云。已饑方食。纔飽卽止。申未之間。時飲酒一盃。止饑代食。酒能淘蕩陰滓。得道之人。熟穀之液。皆所不廢。酒能

錄人真氣靈劍子服氣經云酒後行氣易通然不可
多及吐反有所損

三 太上混元按摩法

兩手捺脛左右捩肩二七徧左右紐身二七徧兩手
抱頭左右紐腰二七徧

左右搖頭二七徧一手抱頭一手托膝三折左右同
兩手托頭三舉之一手托頭一手托膝從下向上三
徧左右同兩手攀頭下向三頓足兩手相捉頭上過
左右三徧

兩手相叉托心前推却挽來三徧著心三徧

曲腕築肋挽肘左右亦三徧左右挽前後拔各三徧
舒手挽項左右三徧

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三徧手摸眉
從上至下使徧左右同兩手空拳築三徧外振手三
徧內振三徧覆手振亦三徧兩手相叉反覆攪各七
徧摩紐指三徧

兩手反搖三徧兩手反叉上下紐肘無數單用十味
兩手上聳三徧下頰三徧

兩手相叉頭上過左右伸肋十徧兩手拳反背上搯

春上下亦三徧

搯指之也

兩手反捉上下直春三徧覆掌搯腕內外振三徧

覆掌前聳三徧覆掌兩手相叉交橫三徧覆手橫直
卽聳三徧若有手患冷從上打至下得熱便休

舒左脚右手承之左手捺脚聳上至下直脚三徧右
手捺脚亦爾前後換足三徧左換足右換足各三徧
前後却換足三徧

直脚三徧紐膝三徧內外振脚二徧若有脚患冷者

打熱便休

紐脛以意多少頓脚三徧却直三徧

虎據左右紐肩三徧推天托地左右三徧左右排山
負山拔木各三徧

舒手直前頓伸手三徧舒兩手兩膝亦各三徧舒脚
直反頓伸手三徧揆內脊各三徧

天竺按摩法

兩手相捉紐揆如洗手法

兩手淺相又翻覆向胸

不言仍注補
白照混元法
掃為平

兩手相捉共按脛左右肩

兩手相重按脛徐徐換身左右同

以手如挽五石力弓左右同

作拳向前築左右同

如托石法左右同

作拳却頓此是開胸左右同

大坐斜身偏欹如排山左右同

兩手抱頭左右轉脛左右此是抽脅

兩手據地縮身曲脊向上三舉

以手反椎背土左右同

大坐伸兩脚卽以一脚向前虛掣左右同

兩手據地回顧此是虎視法左右同

立地反扭身互起立紐膝三編

兩手急相又以脚踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚用相當手勾所伸脚著膝中以手按之

左右同

右十八勢但逐日能依此三編者一月後百病除

行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏

婆羅門導引十二法

第一龍引以兩手上拓兼似挽弓勢左右同又叉手相挺頭上過

第二龜引峻坐兩足如八字以手拓膝行搖動又左顧右顧各三徧

第三麟盤側臥屈手承頭將近床脚屈向上曲髀展上脚向前拗左右同

第四虎視兩手據床拔身向背後視左右同

第五鶴舉起立徐徐返拗引頸左右挽各五徧

第六鷺趨起立以脚徐徐前踏又握固以手前後策
各三徧

第七鴛翔以手向背上相捉低身徐徐宛轉各五徧

第八熊迅以兩手相叉翻覆向胸臆抱膝頭上宛轉
各三徧

第九寒松控雪太坐手據膝漸低頭左右搖動徐徐
廻轉各一徧

第十冬栢凌風兩手據床或低或舉左右引細拔廻

旋各三編

第十一仙人排天大坐斜身偏倚兩手據床如排天
左右同

第十二鳳凰鼓翅兩手交搥膊并連臂返搥背上連
腰脚各三數度爲之細拔迴旋但取使快爲上不得
過度更至疲頓

擦湧泉穴說

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩
足赤肉更次用一手握指一手磨擦數日多時覺足

心熱卽將脚指略略動轉倦則少歇或令人擦之亦得終不若自擦爲佳

擦腎腧穴說

張成之爲詞農丞監支同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起便問曰何頻數若此答曰天寒自應如是張云某不問冬夏只早晚兩次余諗之曰有導引術乎曰然余曰旦夕當北面因暇專往叩請荷其口授曰某先爲家婿妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於床垂足解衣閉氣舌柱上嚶目視頂仍提

按摩道引論
縮穀道以手摩擦兩腎腧穴各一百二十次以多爲
妙畢卽臥如是三十年極得力歸稟老人老人行之
旬日云真是奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆
得効驗

延年訣

古杭高濂

高子曰身心知損者延年之効二十
四時順彙晨昏護持可以延年
三光知敬雷雨知畏可以延年
孝友無間禮義自閑可以延年
謙光辭讓損已利人可以延年
物來順應事過心寧可以延年
人我兩忘勿兢炎熱可以延年

口勿妄言意勿妄想可以延年
勿爲無益常慎有損可以延年
行住量力勿爲形勞可以延年
坐臥順時勿令身怠可以延年
悲哀喜樂勿令過情可以延年
愛憎得失揆之以義可以延年
寒溫適體勿侈華豔可以延年
動止有常言談有節可以延年
呼吸精和安神閉房可以延年

靜習蓮宗敬禮具訓可以延年
詩書悅心山林逸興可以延年
兒孫孝養僮僕順承可以延年
身心安逸四大閑散可以延年
積有善功常存陰德可以延年

高子曰飲食知忌者延年之効有十之八

蔬食菜羹歡然一飽可以延年

隨食隨緣無起謀念可以延年

毋好屠宰冤結生靈可以延年

活烹生割心慘不忍可以延年

聞聲思苦見殺思痛可以延年

禽羞獸品毋過遠求可以延年

勿食耕牛勿食三義可以延年

三義者狗
雁黑魚也

勿尚生醢勿飽宿脯可以延年

勿耽麴藥致亂天性可以延年

懼動刀砧痛燔鼎鑊可以延年

椒馨五味勿毒五官可以延年

烏啣鼠盜勿食其遺可以延年

爲殺勿食家殺勿食可以延年

聞殺勿食見殺勿食可以延年

勿以口食巧設網罟可以延年

勿以味失筮責烹調可以延年

一粥一菜惜所從來可以延年

一粟一粒不忍狼藉可以延年

高子曰色慾知戒者延年之効有十

陰陽好合接御有度可以延年

入房有術對景能忘可以延年

毋溺少艾毋困青童可以延年
妖豔莫貪市粧莫近可以延年
惜精如金惜身如寶可以延年
勤服藥物補益下元可以延年
外色莫貪自心莫亂可以延年
勿作妄想勿敗夢交可以延年
少不貪歡老能知戒可以延年
避色如仇對慾知楚可以延年

余嘗閱食色紳言喜其于切身造福利益不淺然

不如高子數語更自直截痛快也友人杜詩跋

神呪錄

宋 皇甫周

主夜神呪

呪曰婆珊婆演底雍益堅曰主夜神呪持之有功德
夜行及寐可以恐怖惡夢

附夷堅志曰予爲禮部郎日齋宿祠官與宋才成裴
侍郎夜語及神異事宋云吾徃日畏夢人授一偈纔
數字覺而異之每獨處臨臥輒誦百遍覺心志自然
不復恐予曰非所謂婆珊婆演底乎宋驚曰未嘗言

君何以知之子言不唯知其名且能究所出宋請予
道本末予曰始讀段成式酉陽雜俎載主夜神呪曰
婆珊婆演底持之夜行及寐可却恐怖惡夢而莫曉
其故後讀華嚴經乃得其說宋卽求經于近寺檢視
經之言曰善才童子參善知識至闍浮提摩竭提國
迦毗羅城見主夜神名曰婆珊婆演底神言我得菩
薩破一切衆生癡暗法光明解脫我于夜暗人靜鬼
神盜賊諸惡衆生所遊行時密雲重霧惡風暴雨日
月星辰並皆昏蔽不見色時見諸衆生若入于海若

行于陸山林曠野諸險難處或遭盜賊或乏資糧迷
惑方隅或忘道路張惶憂怖不能自出我時卽以種
種方便而救濟之爲海難者求作船師魚王馬王龜
王象王阿修羅王及以海神爲彼衆生此大風雨息
大波浪引其道路示其洲岸令彼怖畏悉得安穩一
切衆生于夜暗中遭恐怖者現作日月及諸星辰晨
霞夕電種種光明或作屋宅或爲人衆令其得脫恐
怖之厄爲行曠野稠林險道藤蘿所罣雲霧所暗而
恐怖者令得出離云云其神力如此蓋不止夜眠一

事也予每見人多疑懼怯魔于是勸使誦持多有驗

觀音洗眼呪

台州僧處瑄中年病日常持誦大悲呪夢觀音傳授
法偈令每旦呪水七遍或四十九遍用以洗眼凡積
年障翳近患赤腫無不痊愈處瑄跪受而寤悉能記
憶如說誦持不踰時平愈壽至八十八其偈曰救苦
觀世音施我大安樂賜我大方便滅我愚痴暗除却
諸障礙無明諸罪惡出我眼室中使我視物光我今
說是偈洗翳眼識罪普放淨光明願觀微妙相

金剛呪驗

青州人柴注爲壽春郡司理因鞫劫盜獄一囚言離城三十里間開旅邸每過客携囊橐獨宿多殺之投尸于白沙河中前後不知若干人惟謀一老嫗不得注問其故因曰頃年者嫗獨寄宿某與兄弟言今夜好個經紀至更深遣長子推戶久乃還曰若有人抵戶而立不可啟某不信提刀自行及門穴壁窺之見紅光中一大神與房上下等背門而立氣象甚怒某驚懼失聲幾于顛仆天將明門方開嫗正坐理髮誦

經不已問何經曰金剛經也乃知昨夜神人蓋金剛
云

辟兵呪

姑蘇盧彥仁龍圖閣直學士宣和中居鄉夢與兄張
元英遊行後圃方冬搖落而花卉秀茂風景不類常
日道左一臺極峻有男子在傍持幅紙大書佛呪語
九字爲三行曰唵阿遊阿唎利野婆呵以授彥仁曰
能持此呪可免兵難是時天下大寧殊不以介意男
子作色曰此事甚迫獨不懼邪彥仁異之卽跪受連

誦十數遍既覺筆跡歷歷在目自爾日誦百二十遍
後數歲中原大亂胡馬飲江姑蘇禍最酷盧氏親黨
隣里死亡畧盡獨彥仁一家周旋踰年雖童僕無媼
無一傷者

厭呪法

厭盜法七日以鼠九枚置籠中埋于地秤九百斤土
覆坎深各二尺五寸築之令堅固禡五行書曰亭部
地上土塗竈水火盜賊不經塗屋四角鼠不食蠶塗
倉廩鼠不食稻以塞墻百鼠種絕

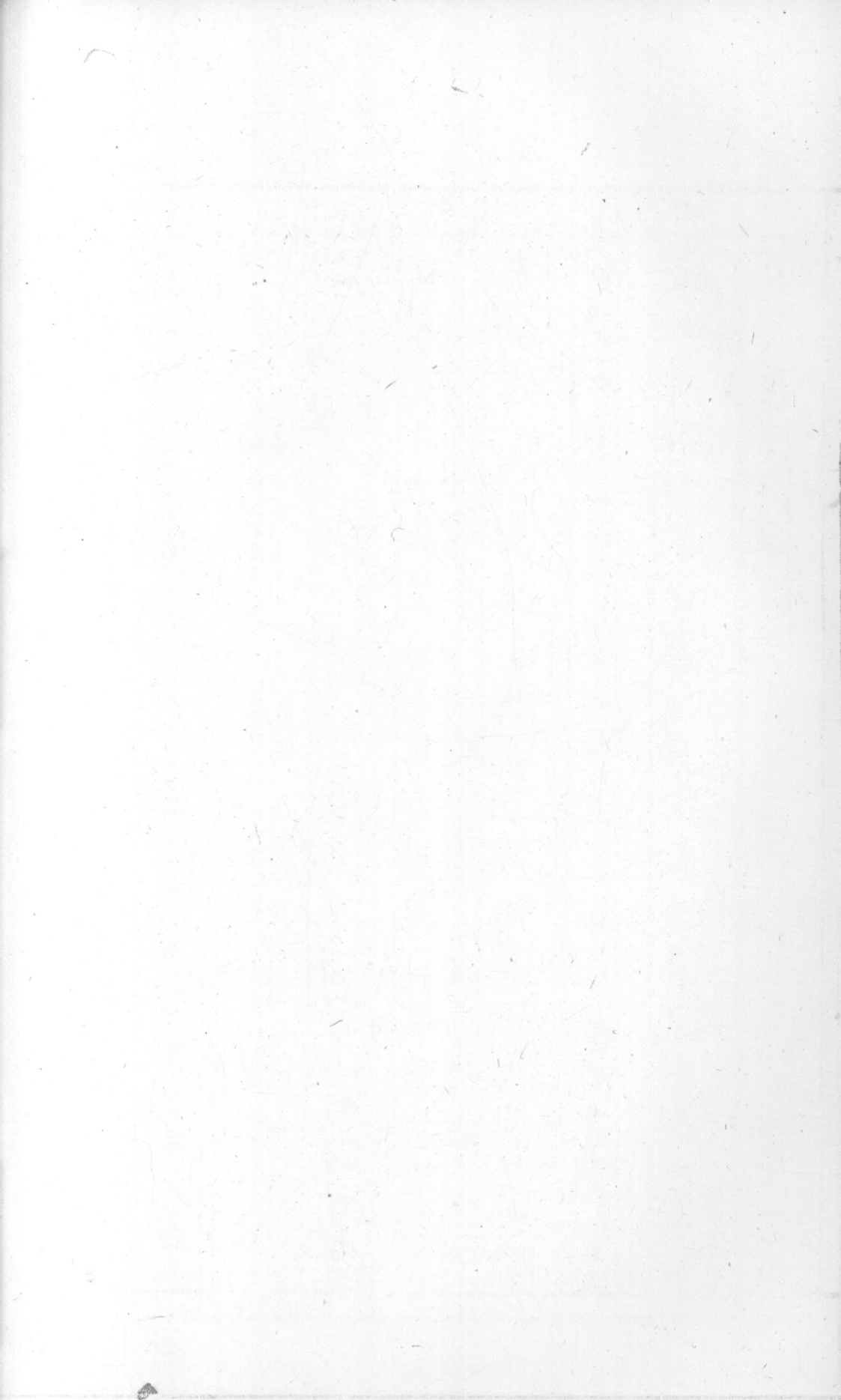
治湯火呪

俚巫多能持呪語而能救蹈湯火者元仲弟得其訣
爲人拯治無不立差其呪但云龍樹王如來授吾行
持北方壬癸禁火大法龍樹王如來吾是北方壬癸
水斬除天下火星辰千里火星辰必降急急如律令
呪畢手握真武印吹之卽用少許冷水洗雖火燒手
足成瘡皆可療

擲骰子呪

唐宋居士說擲骰子呪云伊帝彌帝彌揭羅帝念滿

十萬遍彩隨呼而成



續神咒錄

古杭高濂

見不祥咒

凡進齋入室見不祥之物者常念北帝咒南向叩齒
三下咒曰

二象迴傾玄一之精七靈護命上侍三清雙皇驅除
赫奕羅兵三十萬人侍衛神營巨獸百萬威攝千精
揮劍逐邪馘落魔靈神伯所咒千妖滅形畢又叩齒
二十六通

治急病咒

凡受三五法在存識三天貞名三司貞名有急災困
病三大喚天名密呼三師名卽災病皆消

上清微天貞名 防中

中禹餘天貞名 元

下大赤天貞名 德丘

右三天貞名也

左無上貞名 姦卽天字也

右玄老貞名 众卽人字也

中央太上貞名

地卽地字也

右三師名

寢室臥咒

凡人臥床常令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣侵人常因地氣而逆上耳人臥室宇當令潔盛盛則受靈氣不潔則受故氣故氣之亂人室宇者所爲不成所依不立一身亦爾當數沐浴潔淨

黃素四十四方經云夜寢欲合眼時以手撫心三過閉目微咒曰太靈九宮太乙守房百神參位魂魄和

同長生不死塞滅邪凶咒畢而魂魄安寧永獲貞吉

耳鳴咒

耳神嬌女云耳鳴外使入也如鐘聲以聞九宮鳴者
常掩耳而咒曰赤子在宮九真在房清聽神命亦察
不祥太乙流火以滅萬凶

惡夢咒

太素真人教始學者辟惡夢法若數遇惡夢者一曰
魄妖二曰心試三曰尸賊此乃厭消之方也若夢覺
以左手捻人中二七過叩齒二七通微祝曰

太洞真玄長練三魂第一魂速守七魄第二魂速守
泥丸第三魂受心節度速啟太素三元君向遇不祥
之夢是七魄遊尸來協邪源急召桃康護命上告帝
君五老九真各守體門黃闕神師紫戶將軍把鉞握
鈴消滅惡精返凶成吉生死無緣畢若又臥必獲吉
應而造爲惡夢之氣則受閉於三關之下也

思三台厭惡咒

上台

虛精

中台

六淳又
作六停

下台

曲生

右三台內諱知者衆惡悉除諸善備至

凡於靜房端坐思三台覆頭次思兩腎氣從胷中出
與三台相連久久思畢二七啄齒二鼻微微內氣閉
口滿便嚙之嚙畢乃咒曰

節榮節榮願乞長生太玄三台常覆我形出入行來
萬神懽營步之五年仙骨自成步之七年令藥皆精
步之十年上昇天庭

厭惡夢咒

若人夢寤不真魄協百氣以投其心欲伺我神之間
伏也每遇夢惡但北向誦

太上大道君具言其狀不過四五則自消絕也青童
君口訣曰夜遇惡夢非好覺當卽返枕而咒曰

太靈玉女侍真衛魂六宮金童來守生門化惡返善
上書三元使我長生乘景駕雲畢嚥液七遍叩齒七
通而更臥如此四五次益爲有驗此咒亦返惡夢而
更吉祥也

行路咒

凡行來畏恐常鳴天鐘於左齒三十六通先閉氣左
噓之叱叱五通常行之時精邪惡物不祥之氣常夜

寢臨欲眠時以手撫心叩齒三通閉目微咒曰
太靈九宮太一守房百神參位魂魄和同長生不死
寒滅邪凶咒畢而寢此名爲九宮隱咒寢魂之法常
能行之使人魂魄安寧常保吉祥

祛虱咒

祛身上生虱法口吸北方氣一口吹于筆尖寫三五
寸長黃紙上欽深淵默漆五字置之床席衣領間可
辟虱虫似有理也人身大虱以一置之臺上將虱頭
朝北決不北行惟走三万雖百次亦不北向也此法

甚合虱性

水

五