

4

T 7912/0233 B

THE CHINESE-JAPANESE LIBRARY
OF THE HARVARD-YENCHING INSTITUTE
AT HARVARD UNIVERSITY

JUN 22 1952

養生八牋

四之目

延年却病牋

高子曰生身以養壽爲先養身以却病爲急經曰
我命在我不在於天昧用者天善用者延故人之
所生神依於形形依于氣氣存則榮氣敗則滅形
氣相須全在攝養設使形無所依神無所主致殂
謝爲命盡豈知命者哉夫胎息爲大道根源導引
乃宣暢要術人能養氣以保神氣清則神爽運體
以却病體活則病離規三元養壽之方絕三尸九



蟲之害內究中黃妙旨外契大道玄言則陰陽運
用皆在人之掌握豈特遐齡可保卽玄元上乘罔
不由茲始矣噫顧人之精進如何余錄出自秘經
初非道聽途說讀者當具天眼目之母云泛泛然
也編成牋曰延年却病

箋目

高子胎息經

胎藏論

玄微七論

內丹三要

服內元氣訣

六氣歌訣

十六字訣

絕三尸符呪

守庚申法

八段錦

百病坐功訣

百病按摩法

延年訣

神呪志

並續神呪志

服氣法

胎息經

胎從伏氣中結

唐 幻真先生注 高濂校

臍下三寸爲氣海亦爲下丹田亦爲玄牝世人多以口鼻爲玄牝非也口鼻卽玄牝出入之門蓋玄者水也牝者母也世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十月形體具而能生人修道者常伏其氣於臍下守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎旣結乃自生身卽爲內丹不死之道也

氣從有胎中息

神為氣子炁為神母神氣相逐如形與影胎母既結即神子自息即元氣之不散

氣入身來為之生神去離形為之死

西昇經云身者神之舍神者身之主也主人安靜神即居之主人躁動神即去之神去氣散安可得生是以人耳目手足皆不能自運必假神以禦之學道養生之人常拘其神以為神主主既不去宅豈崩壞也

知神氣可以長生固守虛無以養神氣

道經云我命在我不在天地天地所患人不能知至道能知而不能行知者但能虛心絕慮保氣養精不為外境愛欲所牽恬淡以養神氣即長生之道畢矣

神行即氣行神住即氣住

所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不離玄牝即先拘守至神神不離身氣亦不散自然內實不饑不渴也

若欲長生神氣相注

相注者卽是神氣不相離玄綱云錙銖陰氣不滅
不爲鬼纖毫陰氣不盡不爲仙元氣卽陽氣也食
氣卽陰氣也常減食節欲使元氣內運元氣若壯
卽陰氣自消陽壯陰衰則百病不作神安體悅可
覬長生矣

心不動念無來無去不入自然常住

神之與氣在母腹中本是一體之物及生下爲外
境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本人知此道常泯

絕情念勿使神之出入去來能不忘久而習之神
自住矣

勤而行之是真道路

修真之道備盡於斯然聖人之言不可妄乎凡胎
息用功後關節開通毛髮踈暢卽但鼻中微微引
氣相從四肢百毛孔中出往而不返也後氣續到
但引之而不吐也切切於徐徐雖云引而不吐所
引亦不入於喉中微微而散如此內氣亦下流散
矣

胎息銘解

三十六咽一咽爲先吐唯細細納唯綿綿坐臥亦爾
行立坦然戒於誼雜忌以腥膻假名胎息實曰內丹
非只治氣決定延年久久行之名列上仙

高子曰右胎息訣與後李真人一十六字訣相同但
此條每於半夜子後或丑寅時候冬月恐子時嚴寒
夏月恐午時太熱故冬以寅時夏以酉時亦不爲敗
時初起如此習久坐下卽是子午何必因時初起握
固以脚後跟曲轉頂住玉莖柯根使精氣固定手跌

足盤以行其氣務依此銘一咽一吐皆從鼻竅中出
入出聲宜細不令有聲聞之于耳三十六咽數畢舒
伸四肢鼻引清氣亦勿咽入喉中只昂頭引向徧體
四肢以手足徐徐伸縮而導引之凡腹中氣轉噦上
亦勿使之直放口中出往亦用昂頭徐徐舒伸手足
導而引之使氣遍轉四肢凡行持間忽遇此氣轉動
上達皆如此以導引之餘則日得空閑卽以唐李真
人十六字行之自然不饑不渴如常飲食一般不可
厭倦間斷久久行之功不盡述

胎息詩讚

氣本延年藥心為使氣神能知行氣訣便可作真人

胎息經終

太清中黃胎藏論

蒼嶼道人注 潘一中校閱

內養形神除嗜慾

心不動搖六府如燭常修此道形神自足

專修靜定身如玉

內絕所思外絕所欲

一者上蟲居腦宮

洞神玄訣曰上蟲居上丹田腦心也其色白而青

名彭居使人好嗜慾凝滯學道之人宜禁制之

萬端齊起搖子心常思飲膳味無窮想起心若病
容

學道者不得內行扶身却爲三蟲所惑亂也

二者中蟲住明堂

洞神玄訣曰中蟲名彭質其色白而黃居中丹田
使人貪財好喜怒濁亂真氣

遣子魂夢神飛揚或香或美無定方或進或退難守
常精神恍惚似猖狂令子坐臥敗穀糧子若知道

自昌

怡然不易其道自成也

三者下尸居腹胃

下尸其色白而黑居下丹田名彭矯使人愛衣服

耽酒好色

令子淡泊常無味

若常守淡泊三尸既亡永無思慮矣

靜則心孤多感思撓則心煩怒多起

服氣未通被三尸蟲較力或多怒或多悲思或多
嗜滋味

使人邪亂失情理子能守之三蟲棄

得見五牙九真氣

五牙爲五行氣生子五藏中

五牙咸惡辛酸味

若五味不絕五藏靈氣不生終不斷思欲想

爲有三蟲鎮隨子尸鬼坐待汝身死何得安然不驚
畏

三尸之鬼常欲人早終在於人身中求人罪狀每
至庚申日白於司命若不驚不懼不早修煉形神

使年敗氣衰形神枯悴縱使志若松筠亦復無成
矣

勸子將心捨煩事

靜持心神止捨煩務

超然自得煙霞志

超然洞悟煙霞之暢在乎目前

鹹美辛酸五藏病津味入牙昏心境

但是五味入牙皆通於兩眼之穴散霑於百脉之
內

致令六腑神氣衰百骸九竅不靈聖
九仙真氣常自靈三蟲已死復安寧
由子運動呼吸生

神氣若足呼吸運動興起雲霧自然得成隱化無
滯

居在丹田內熒熒

服氣成者居在丹田中凝結若雞子炳煥肌膚堅
白筋骸清勁

地府除籍天錄名坐察陰司役神明內合胎仙道自

成

入胎息至五百息當入異境地籍除名三天錄仙
至于息魂遊上境

胎息真仙食氣得却閉真氣成胎息

服氣二百日五臟虛踈方可學入胎息准九天五
神經云先須密室無風厚軟氈席枕高四指纜與
身平求一志人同心爲道侶然後捐捨心識握固
仰情無所得物無所牽靈氣漸開心識怡然初閉
息經十息至五十息至百息只覺身從一處如在

一房中只要心不動移凡一日一夜十二時都二萬三千五百息故太微昇玄經云氣絕曰死氣閉曰仙魄留守身魂遊上天至百息後魂神當見其魄緣是陰神常不欲人生耳

羽服彩霞何所得皆自五藏生雲翼

蟬爲飲氣乘露故生羽翼人服元氣而天衣不礙於體

五藏真氣芝苗英

太華受經曰元氣含化布成六根吉凶受用應行相從內氣爲識胎氣爲神子能胎息復還童嬰反魂五藏炁始先布於水內有六府外應六根

肝主東方其色青

五緯經曰肝主於木生於水尅之於土來自東方其色蒼當存想青氣出之於左脇但六時思之不輟當見此氣如青雲用此氣可治一切人熱疾時行臃腫疥癬急嗽但觀前人疾狀量其淺深想此氣攻之無不愈者如觀前人肝色枯悴不可治也子但閉固千息經青氣周流色自成

胎息經千息爲內養此氣青色當目凝結

心主南方其色赤服之千息赤色出

五緯經曰心主於火生之於木尅之於金來自南方其色赤每日午時想赤氣在心大如雞子漸漸自頂而出自散咒曰南方丙丁赤龍居停陰神避位陽官下迎思之必至用之必靈如此三咒之能常行此氣存想五十日不闕當爲赤氣如火光自見用此氣可治人一切冷病當用氣攻之若病人面色帶青卽不治

肺主西方其色白服之千息白色極

五緯經曰肺主於金生之於土尅之於木來自西方常服每至丑時存想肺間有氣狀如白珠其光漸漸上注於眉間後乃咒曰西方庚辛太微玄真內應六府化爲肺神見於無上遊於丹田固護我命用之成仙急急如律令存念一遍如此四十九日肺中有氣如白雲自見此氣照地下一切寶物及察人善惡如寒用心氣緣是火氣如熱用腎氣緣是水氣不辨用氣卽無効也

脾主中央其色黃服之千息黃色昌

五緯經曰脾主於土生之於火尅之於水閉氣于
息不敢伏藏存想黃氣但一念一想不限時節亦
無咒其脾藏存之四十九日自見此氣已後能用
可能自蔽形影

腎主北方其色黑服之千息黑色得

五緯經曰腎主於水生之於金尅之於火此五牙
神氣但至五更初各存想氣色都出於頂上訖即
止亦不假一一別存想兼不用咒亦得只是較遲

滿百日方有效驗也

驅役萬靈自有則

服氣心志正兼行內行內外相扶一年後應是人
間鬼恠精魅及土地神祇並不敢藏隱所到去處
地界神祇隨衛道者陰司六籍善惡具知

乘服彩霞歸太極

胎息伏陰經曰內息無名唯行想成若不行戒行
入胎息未得合神太微靈隱書曰凡人入胎息遊
人間行尸所術隨物所化故有託衣衾所化者常

以庚辛日取庚時於一淨室內焚名香一鑪於所
臥牀頭必須設几案上著香鑪下著所拄者龍杖
及履鞋等物盡安置於頭邊身衣不解以衾蓋之
首西而臥白念身作死人當陰念此咒七遍咒曰
太一玄冥受生白雲七思七召三魂隨迎代余之
身掩余之形形隨物化應化而成此存念一食間
但依尋常睡如常存念之起一食久輒不得與人
語若與人語其法不成如此常行四十九日漸漸
成法後要作不問行住坐臥陰念此咒七遍隨手

捉物身便別處去衆人只見所把之物身以死矣
後却見物還歸本形此法卽可以下界助身不可
以便行非法之事大須護慎其法大須隱默若臥
在床上但以被覆身隱念一遍便却出入只見所
臥衾被是身不見被形若於財色留心當爲神理
銷折矣

九行空門至貞路大道不與人爭怒動息能持勿暫
停陰神返照神常助
特心不息其道易成

諸行無心是實心因心運得歸天去

無心之心因心運心雖無有心還因心有

除苟無心是謂真

衆事曰苟無事曰除除心上念萬行歸余

自隨胎息入天門

胎息以善行爲要機通念爲至路

玄元正理內藏身無曲潛形體合貞

洞玄經曰心無曲萬神足

三部清虛元氣固六府釀成百萬神

三元靜六府調真氣歸於真形二理相合五藏六

府諸神共有百萬自然相和應也

大腸之府主肺堂

肺爲首三焦之主

中有元神內隱藏

太明經曰大腸主肺也鼻柱中央爲候色也元氣

自足其神當見

腎府當明內宮女外應耳宅爲門戶

內神經曰精主腎腎爲後宮內宮列女主耳腎之

官承氣於耳左腎爲壬右腎爲癸循環兩耳門內
有元神守自都管兼主志凡人好嗔怒卽傷腎腎
傷卽失志俱喪元神故道者忌嗔怒

膀胱兩府合津門氣海循環爲要路

膀胱是兩府氣腎合膀胱乃受津之府上應於舌
根也津液往來常潤肥澤舌岸以應兩膀胱氣若
少不潤服氣人未成當欲少語以養津也語多卽
口乾難用氣也中有神其神常抱無貪之行故道
者不貪志合神理

子當得見內神章終身不泄神常助

太清中黃胎藏論終

至道玄微七論

古杭高濂輯 屠本峻校閱

丹鼎第一

丘真人曰大包天地小不容針乃先天之物性命之

根蒂也在臍腎之間

前一日

大腸之左有一玄谷○性

命始於此呼吸出焉受胎之所

鉛汞第二

精氣中含靈謂之鉛元神一念感通有情謂之汞應

物之神

真鉛真汞第三

氣無升降息定謂之真鉛念無生滅神凝謂之真汞
息有一毫之未定形非我有散而歸陰非真鉛也念
有一毫之散亂神不純陽散入鬼趣非真汞也非夙
有靈骨豈能至此

作用成丹第四

鉛汞相投合而成丹鉛汞一物同生于一金生水鉛
生銀也水生木銀生砂也木生火砂生汞也火不自
生則歸之於木木不自生則歸之於水水不自生則

歸之於金運汞投鉛之秘旨在於忘情情忘則性復
性復則歸虛○呼吸皆在於此呼之根吸之蒂是謂
玄牝之門人能虛心定息任其自然守固此處久而
純熟十月數足而成丹卽所謂嬰兒也卽是我一靈
真性純陽而不離非是果有一嬰兒只是一靈無雜
念如嬰兒之無外想是太乙含真氣也數足之後靈
驗異常

火候第五

人心之動晝則心竅皆開陽也闢一戶而謂之乾人

心之定夜則心竅皆合陰也闢一戶而謂之坤陽動
陰靜陰靜陽生陽動則精神舒暢陰靜則昏睡僵伏
此人間常情也古人以交媾神炁為進火十二時中
只一時言一日之間行住坐臥自然而凝神入炁
穴便是進火便是子時一坐定陽氣生即身中子時
所謂冬至不在子夏至不在午言下手時便是冬至
一陽生即火候也只如子時定息不出不入神凝不
生不滅打成一片非動非靜非陰非陽以此工夫治
鍊空炁全胎集天地之造化亦如冬至之時萬物皆

洞外若可傷然生意歸根而胚胎萬物無窮之生意
蘊於此矣

造化第六

忘五官之用息內外之機忘中不忘自然而然不動
中間默默守聚杳冥之際恍惚之中打成一片只在
臍腎之間十二時中用工不斷十月工夫奪天地之
大槩管仙妙用在乎抽添念動而散出乎卯門法當
抽回使念靜息定或昏而睡入乎酉門法當添起調
息奮迅太極真人有曰散時行坤道土虛晦其光

收聚

光昏時起巽風調息任自然試問如何見得純陽而成丹曰念念更無念對境自相忘不睡安有夢神靈覺異常神凝者想夢自消

坎離之旨第七

二靈只是一靈鬼出則鬼入鬼入則鬼出也

人之道首者乾之體也腹者坤之體也晝行乾道內之一靈升而為乾宮之用一陰入乎二陽之中離也夜行坤道外之一靈降而為坤宮之用一陽入乎二陰之中坎也故聖人以神炁歸空○合而為一使坎離既濟於中宮為之交媾曰坎離與乾坤四象分體

用坎離既交媾乾坤體不動體全陰陽純太極氣氤氳戊巳本屬土土位據中尊至中守正位虛無道所寄性情復歸虛丹成仙詔至

☷ 坤以一為乾宮生三女離居中陰數六

☰ 乾以一為坤宮生三男坎居中陽數九

☵ 坎宮之陽升而流戊 陽土五

☶ 離宮之陰降而就巳 陰土十

右坎離交媾之圖鶴林子受

玄微七論終

內丹三要論

古杭高濂編 屠本峻校閱

玄牝

悟真篇云要得谷神常不死須憑玄牝立根基真精
既返黃金室一顆明珠永不離夫身中一竅名曰玄
牝受炁以生實爲府神三元所聚更無分別精神魂
魄會於此穴乃金丹還返之根神仙凝結聖胎之地
也古人謂之太極之蒂先天之柄虛無之系造化之
源混沌之根太虛之谷歸根竅復命關戊巳門庚辛

內丹三要論
室甲乙戶西南鄉真一處中黃宮丹元府守一壇偃
月爐朱砂鬲龍虎穴黃婆舍鉛鑪土釜神水華池帝
乙神室靈臺絳宮皆一處也然在身中而求之非心
非腎非口非鼻非肝非肺非脾非胃非臍輪非尾閭
非膀胱非穀道非兩腎中間一穴非臍下一寸三分
非明堂泥丸非關元氣海然則果何處也曰我得妙
訣名曰規中一意不散結成胎仙參同契云真人潛
深淵浮游守規中此其所也老子曰多言數窮不如
守中正在乾之下坤之上震之西兌之東坎離水火

交互之鄉人之一身天地之正中八處九竅絲絡聯
接虛閒一穴空懸黍米不依形而立惟體道而生似
有似無若亡若存無內無外中有乾坤易曰黃中通
理正位居體書曰惟精惟一允執厥中度人經曰中
理五炁混合百神崔公入藥鏡曰貫尾閭通泥丸純
陽曰窮取生身受氣初平叔曰勸君窮取生身處元
氣之所由生真息之所由起白玉蟾又謂之念頭動
處修丹之士真息一作炁不住則神化無基矣且此一
竅先天而生後天相接先後二炁總爲混沌杳杳冥

內丹三要論
冥其中有精非常精也恍恍惚惚其中有物非常物也天得之以清地得之以寧人得之以靈

譚真人曰開

一作開

灝炁之門所以收其根知元神之

囊所以韜其光若蚌內守若石內藏所以爲珠玉之房皆直指也然此一竅亦無邊傍更無內外若以形體色相求之則又大成錯謬故曰不可執於無爲不可形于有作不可泥于存想不可着于持守聖人法家見諸丹經或謂之圓高中起狀如蓬壺關閉緻密產蓮其中或謂之狀如鷄子黑白相扶縱廣一寸以

爲始初彌歷十月脫出其胞或謂之其白如綿其運如環中廣一寸二分包一身之精粹此固明示玄關之要顯露造化之機學者苟不探其玄不順其奧用功之時便守之以爲蓬壺存之以爲雞子想之以爲連環模樣若此形狀執着一作有爲有一作無存無入妄豈不大可笑邪要之玄關一竅玄牝之門乃神仙聊指造化之機耳

玉溪子曰似是而非除却自身安頓着落何處去然其中體用權衡本自不殊如以乾坤法天地坎離配

日月是也參同契曰混沌相交接權輿樹根基經營
養鄴鄂凝神以成軀則神氣有所收藏魂魄不致散
亂回光返照便歸來造次不離常在此其詩曰經營
鄴鄂體虛無便握元神裏面居息往息來無間斷聖
胎成就合元初玄牝之旨備於斯矣抑又論之杏林
曰一空玄關竅三關要路頭忽然輕運動神水自周
流又云心下腎上處肝西肺左中非腸非胃府一炁
自流通今日玄關一竅玄牝之門在人一身天地之
中正造化固脗合乎此然愚常審思其說大略初明
猶未得爲直指天不秘道流傳人間太上慈悲必不
肯靳愚敢漏洩天機指出玄關一竅的的大意冒禁
相付使骨相合仙之士一見豁然心領神會密而行
之句句相應是書在處神物護持若業重福薄於道
無緣自不邂逅斯訣雖及見之忽而不敬亦不過瞽
之文章聾之鐘鼓耳玄之又玄彼安知其然密語曰
徑寸之質以混三才在臍之上約以三指髣髴其內
謂之玄關不可以有心守不可以無心求以有心守
之終莫之有以無心求之愈見其無若何可也蓋用

志不分乃可凝神但澄心絕慮調息令勻寂然常照
勿使昏散候氣安和凝神入定於此定中觀照內景
才若意到其兆卽萌便覺一息從規中起混混續續
兀兀騰騰存之以誠聽之以心六根安定胎息凝凝
不閉不數任其自然靜極而虛如春沼魚動極而反
如百虫蟄氤氲開闔其妙無窮如此少時便須忘氣
合神一歸混沌致虛之極守靜之篤心不動念無去
無來不出不入湛然常住是謂真人之息以踵踵者
其息深深之義神氣交感此其候也前所謂元氣之

所由生真息之所由起此意到處便見造化此息起
處便見玄關非高非下非左非右不前不後不偏不
倚人一身天地之中正此處也採取在此交媾在此
烹煉在此沐浴在此溫養在此結胎在此脫體在此
今若不明說破學者必妄意猜度非太過則不及
矣紫陽曰饒君聰慧過顏閔不遇真師莫強猜縱有
丹經無口訣教君何處結靈胎然此竅陽舒陽慘本
無正形意到卽開開闔有時百日立基養成炁母虛
室生白自然見之黃帝三月內視蓋此道也自臍下

內丹三要論
五
腸胃之間則謂之酆都地獄九幽都司陰境積結真
陽不居故靈寶煉度諸法存想此爲幽關豈修煉之
所哉學者試思之

藥物

古歌曰借問因何有我身不離精氣與元神我今說
破生身理一粒玄珠是嫡親夫神與氣精三品上藥
煉精成氣煉氣化神煉神合道此七返九還之要道
也紅鉛黑汞木液金精朱砂水銀白金黑錫金公姥
女離女坎男蒼龜赤蛇火龍水虎白雪黃芽交梨火

棗金烏玉兔乾馬坤牛日精月華天魂地魄水鄉鉛
金鼎汞水中金火中木陰中陽陽中陰黑中白雄中
雌異名多象皆譬喻也然則果何謂之藥物曰修丹
之妙在乎玄牝欲立玄牝先固本根本根之本元精
是也精卽元氣所化也故精炁一也以元神居之則
三者聚爲一也杏林驛道人曰萬物生皆死元神死
復生以神居炁內丹道自然成施肩吾先生曰炁是
添年藥心爲使炁神若知行炁主便是得仙人若精
虛則炁竭炁竭則神逝易曰精炁爲物遊魂爲變欲

復命歸根不亦難乎玉溪子曰以元精未化之元炁而點化至神則神有光明而變化莫測矣名曰神仙是皆明身中之藥物非假外物而爲之也然而產藥有川源採藥有時節制藥有法度入藥有造化煉藥有火功昔聞之師曰西南之鄉土名黃庭恍惚有物杳冥有精分明一味水中金但向華池仔細尋此產藥之川源也垂簾塞兌室慾調息離形去智幾於坐忘勸君終日默如愚煉成一顆如意珠此採藥之時節也天地之先無根靈草一意制度產成至寶大

不離方寸地功夫細密要行持此製藥之法度也心中無心念中無念注意規中一炁還祖息息綿綿無間斷行行坐坐轉分明此入藥之造化也清淨藥材密意爲元十二時中炁煉火煎金鼎常令湯用煖玉爐不要火教寒此煉藥之火功也大抵玄牝爲陰陽之源神炁之宅神炁爲性命之藥胎息之根胎息爲呼吸之祖深根固蒂之道胎者乃藏神之府息者化胎之源胎因息生息因胎住胎不得息胎不成息不得胎神無主原夫人之未生漠然太虛父母媾精其

內丹三要論
兆始見一點初凝一念是也純是性命混沌三月玄
牝立焉玄牝既立繫如瓜蒂嬰兒在胎暗注母炁母
呼亦呼母吸亦吸凡百動盪內外相感何識何知何
明何曉天之炁混之地之炁混之人之氣混之但有
一息焉及期而育天翻地覆人驚胞破如行大巔失
足之狀頭懸足撐而出之大叫一聲其息卽忘故隨
性隨適不可拘也況乳以沃其心巧以玩其目愛以
牽其情慾以化其性渾然天真散之物者皆是矣胎
之一散無復再守也神仙教人修煉必欲返其本而

復其初重生五藏再立形骸無質生質結成聖胎其
訣曰專炁致柔能如嬰兒除垢止念靜心守一外想
不入內想不出終日混沌如在母腹神定以會乎炁
炁和以合神神卽氣而凝炁煉神而住於寂然大休
歇之場恍惚無何有之鄉灰心冥冥注意一竅如鷄
抱卵似魚在淵呼至於根吸至於蒂綿綿若存再守
胎中之一息也守無所守其息自住得此息住泯然
若無離心於心無所存注杳冥之內但覺虛空之中
靈爲造化之主宰時節若至妙理自彰藥旣生矣火

斯出焉故採藥之時謂之坎離合火出之際謂之乾
坤交其坎離之合也則萬象內攢於丹鼎在乎立基
百日之間見之其乾坤之交也則一點下降於黃庭
在乎立基百日之後見之當此之時身心混融與虛
空等亦不知神之爲炁亦不知炁之爲神亦不知天
地何如亦不知我爲甚物如太虛之未分如三才之
未露渾淪凝結之未鑿動靜陰陽之未形忽然一點
靈光朗如虛室生白之狀似此奇妙非存想非作爲
自然而然吾亦不知其所以然而然經云一物含五

采水作仙人祿

一作藥

此金液大還丹也豈凡硃凡汞

五金八石所可同日而語哉還返之理至矣盡矣若
不悟信舍玄牝而立根基外神炁而求藥物不結自
然之胎息而妄行火候棄本趨末逐妄迷真天弗之
鑒吾末如之何也已

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知夫所謂
不傳者非秘而不傳也蓋採時爲之藥藥之中有火
焉煉時爲之火火之中有藥焉能知藥而收火則定

裏見丹成自有不待傳而知者矣詩曰藥物陽內陰
火候陰內陽會得陰陽理火藥一處詳此其義也後
人惑於丹經不能頓悟聞有二十四炁七十二候二
十八宿六十四卦分野日月合璧海潮升降長生三
昧陽文陰武等說畢欲窮究何者爲火何者爲候疑
心一生種種作相雖得藥物之真懵然不敢烹煉殊
不知真火本無候大藥不計斤玉蟾云火本南方離
卦離屬心心者神也神卽火也炁卽藥也神不亂炁
歸神以火煉藥而成丹者卽是以神馭炁而成道也

其說如此分明直截夙無仙骨謂爲空言當面錯過
深可歎息然火候口訣之要尤當於真息中求之蓋
息從心起心靜息調息息歸根金丹之母玉帝心印
經所謂迴風混合百日功靈者此也入藥鏡所謂起
巽風運坤火入黃房成至寶者此也海蟾翁所謂開
闔乾坤造化樞煅煉一爐真日月者此也丹陽子所
謂神火夜煮鉛汞髓老龍吞盡祝融魂者此也何則
真人潛深淵浮游守規中必以神馭炁以炁定愁橐
籥之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專炁致

內丹三要論
柔含光默默行住坐臥綿綿若存如婦人之懷孕如
小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結工夫紀粹打成一
片動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不
可散意散則火冷但使其無過不及操舍得中神氣
相抱一意冲和包裹混沌斯謂之火種種相續丹鼎
常溫無一息之間斷無毫髮之差殊如是煉之一刻
有一刻之周天也如是煉之百日謂之立基如是煉
之十月謂之胎仙以至元海陽生水中心火起天地循
環造化反復皆不離乎一息也況所謂沐浴溫養進

退抽添其中皆密合天機潛符造化初不容吾力焉
無子午卯酉之法無晦朔弦望之節無冬至夏至之
分無陰火陽符之別若言其時則一日內十二時意
所到皆可爲若言其妙則一刻之工夫自有一年之
節候一年之工夫可奪天地三萬六千年之炁數要
知慢守藥爐看火候但安神息任天然此平叔之的
言也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此高象仙
之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於斯矣若謂
之藥自藥火自火則吾不知也

內丹三要論終

服內元氣訣

古杭高濂輯

屠本峻重按

進取訣第一

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務在絕風
 隙常令左右燒香牀須厚軟脚令稍高衾被適寒温
 令冬稍煖尤佳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
 九口止若要細而言之則亦不在五更但天氣調和
 腹中空則為之先閉目扣齒三十六下以警身神畢

以手指捏目大小背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關節乃以
舌拄上腭撩口中內外津液候滿口則嚥之令下入
胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥靈液灌溉五臟
面乃生光此後去就太體畧同便兀然放神使心如
枯木空身若委衣內視反聽萬慮都遣然後淘之每
事皆閉目握固唯臨散炁之時則展指也夫握固所
以閉關防而却精邪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
握固黃庭經曰閉塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英
遂至不食三蟲亡久服自然得興昌

轉炁訣第二

訣曰凡人五臟亦各有正氣夜臥閉息覺後欲服炁
先須轉令宿食消故炁得出然後始得調服其法閉
目握固仰臥倚兩拳於乳間豎膝舉背及尻閉炁則
鼓炁海中炁使自內向外輪而轉之呵而出之一九
或二九止是曰轉炁畢則調之

調炁訣第三

訣曰鼻爲天門口爲地戶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
曰調炁畢則嚙之夜睡則閉之不可口吐之也

嚙炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚙炁世人嚙外炁以爲內炁
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炁
而理每因嚙及吐納則內炁與外炁相應自然炁海

中炁隨吐而上直至喉中但候吐極之際則輒閉口
連鼓而嚙之令郁然有聲汨汨然後男左女右而下
納二十四節如水瀝瀝分明聞之也如此則內炁與
外炁相顧皎然而別也以意送之以手摩之令速入
炁海炁海膈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
閉口三連嚙止乾嚙號曰雲行一漱口嚙取口中津
嚙謂之雨施初服炁之人炁未流行每一嚙則旋行
之不可遽至三連嚙也候氣通暢然後漸漸加之直

至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服
新服炁之人既未通嚙或未下須一嚙以爲候但自
郁然有聲汨汨而下直入炁海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸腦宮
津名也每三連嚙則速存下丹田所得內元炁以意
送之令入二穴因想見兩條白炁夾脊雙引直入泥
丸熏蒸諸宮森然遍下毛髮面部頭項兩臂及手指
一時而下入胸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胫膝脛腓下達湧泉足
心是也所謂分一炁而理鼓之以雷運潤之以風雨
是也只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若
不廻蕩濁惡之炁則令人不安既有津液非堪漱嚙
雖堪溉灌五臟發於光彩終不能還精補腦非交合
則不能泝而上之嚙服內炁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手使手復難鼓嚙如前閉炁鼓嚙至三十六息爲之小成若未絕粒但至此常須少食務令腹中曠然虛靜無問坐臥但腹空則嚙之一日通夕至十度自然三百六十嚙矣若久服炁息頓三百六十嚙亦謂之小成一千二百嚙謂之大成謂之大胎息但閉氣數至一千二百息亦是大成然本色無精光又有鍊炁閉氣委氣布炁并諸訣要具列於文同志詳焉

鍊氣訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰臥展手勿握固梳頭令通垂席上布之則調炁嚙之嚙訖便閉氣候極乃冥心絕想任炁所之通理悶卽吐之喘息卽調之候氣平又鍊之如此十遍卽止新服炁之人未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十卽令遍身汗出如有此狀是其効也安志和炁且臥勿起衝風乃却老延年之良術耳但要清爽時爲之炁昏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爽時爲也十日五日亦不拘也黃

庭經曰千災已消百病痊不憚虎狼之克殘亦以却老年永延

委炁訣第七

訣曰夫委炁之法體炁和平身神調暢無問行住坐臥皆可爲之但依門戶調炁或身臥於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爭良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數十息已上彌佳行住坐臥皆可爲之如此勤行百關開通顏色光澤神爽炁清長如新沐浴之人但有不和則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲魂魄安清淨神見與我言

閉炁訣第八

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服炁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依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卽止如未損卽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依前人五藏所患之處
取方面之炁布入前人身中令病者面其本方息
心淨慮始與布炁布炁訖便令嚙炁鬼賊自逃邪炁
永絕

六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵呬吹呼嘻是也五氣各屬一藏餘

一炁屬三焦也呬屬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疾則依狀理之立
愈也呵屬心心主舌口乾舌澁炁不通及諸邪炁呵
以去之大熱大開口呵小熱小開口呵仍須作意是
宜理之呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿炁
悶不洩以呼炁理之吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰
以吹炁理之噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾
作以噓炁理之嘻屬三焦三焦不和嘻以理之炁雖
各有所理但五臟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臟每臟各有濁炁同出於口又六炁三焦之氣皆湊此門衆穢併投合成濁炁每睡覺熏熏炁從口而出自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澁嚥頻無津或嚥唾喉中痛不能食是熱極狀也卽須大張口呵之每嚥必須閉戶出之十呵二十呵卽鳴天鼓或七或九以舌攪華池而嚥津復呵復嚥令熱卽退止俛候口中清水甘泉生卽是熱退五臟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卽當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫卽止黃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津液日

中淡麪餈及餅並佳乍可餒慎勿飽飽則傷心氣
尤難行凡熱麵蘿蔔椒薑羨切忌鹹酸辛物宜漸漸
節之每食畢卽須呵出口中食毒濁氣永無患矣服
氣之人腸胃虛淨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卽微
痛慎之不可衝生產死亡并六畜一切穢惡不潔之
氣並不可及門況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一兩盃酒
蕩滌之覺烝入腹不安卽須調氣逼出濁氣卽嚥納

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
氣凝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
年易形卽三萬六千真神皆在身中化爲仙童號曰
真人矣勤修不怠則關節相連五臟牢固黃庭經云
千千百百自相連一一十十似重山是內氣不出外

氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化壽同三光也

服內元氣訣終

六氣歌訣

古杭高濂輯 呂調陽校閱

一曰咽咽法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒熱勞
悶及膚瘡以斯吐納無不濟

二曰呵呵屬心王主其舌口中乾澀身煩熱量疾深
淺以呵之焦腑疾病自消滅

三曰呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢壅
悶氣難通呼而理之復如故

四曰噓噓屬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
五曰吹吹屬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

調理津液

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
口中頻漱口津液自然調若得如斯妙冷熱可無交
服氣飲食所宜

修道欲得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麵饅飴也
相益好酒飲時勃氣銷生椒服之百病息食前宜咽
六七咽以食為主是準則飯了須呵三五呵免教毒
氣煩胸臆

服氣飲食雜忌

密室避風隙高床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屬禽獸及虫魚
此等血肉食皆能致食危葷茹既敗氣饑飽也如斯
生硬冷須慎酸醎辛不宜雨雲風罷作雷電晚休為

蘿蔔羹須忌白湯麵勿欺更兼避熱食瓜果勿委棄
陳屍物有損死生穢無禪須防咽入腹服氣勿多疑

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷歛意歸闕室脫身臥本床
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汗出以爲度省求廣利方

布氣與他人攻疾

修道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑審知名
患兒向王氣澄心意勿輕傳真氣令咽使納數連并

作念令其損頓能遣患情鬼神自逃遁病得解纏縈

服氣有三膈說

凡人腹中有三膈處一心有膈初學服氣者覺心下
胃中氣滿是一膈也但少食惟以咽氣存想充關而
下自能通也二生臟下有膈亦須以上法減食或口
咬甘草并桂些少以通之三下丹田有膈須固志如
上法以通之或服蜀椒一二百粒自然氣周通行身
中矣咽氣須乾咽不得和唾亦須用出息咽之若用
入息恐生風入當用心也

凡咽氣喉中深咽不得淺淺即發嗽

凡初服氣氣未固腹中作洩勿令有此以意運令散或以藥食治之

凡服氣得臍丹田常滿叫喚讀書終日對人語言氣力不少出入行步無倦怠也

凡服氣人不可過勞勞即損氣仍須時常行步使氣下行

凡服氣者小便黃赤不礙行之日久自然如常

凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生瘴癘蠱毒逢

即被傷若服元氣久而行之諸毒不能傷一切疫疠不能染如能堅持自知其妙

延年六字法

其法以口吐鼻取

總訣

此行六字功夫秘要訣也非此六氣行不到於本經以此導之若引經耳不可不知

肝若噓時目睜精

肺知咽氣手雙擎

心呵頂上連叉手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦客熱臥嘻寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門

有疾庭羸氣色昏

肩感耳鳴兼黑瘦

吹之邪妄立逃奔

呵心氣訣

心源煩燥急須呵

此法通神更莫過

喉內口瘡并熱痛

依之日下便安和

噓肝氣訣

肝主龍塗位號心

病來還覺好酸辛

口赤色兼多泪

噓之立去病如神

咽肺氣訣

咽咽數多作生涎

腦膈煩滿上焦痰

若有肺病急須咽

用之日下自安然

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉

痰病行之勝藥方

瀉痢腸鳴并吐水

急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻

古聖留言最上醫

若或通行去壅塞

不因此法又何知

四季却病歌

春噓明目木扶肝

夏至呵心火自閑

六氣歌訣
秋咽定收金肺潤

腎吹唯要坎中安

三焦嘻却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲開口耳

其功尤勝保神丹

六氣歌訣終

李真人一十六字訣

古杭高濂輯

呂調元校閱

一吸便提氣氣歸臍 一提便咽水火相見

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

一十六字訣
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忿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

一十六字訣終

絕三尸符咒

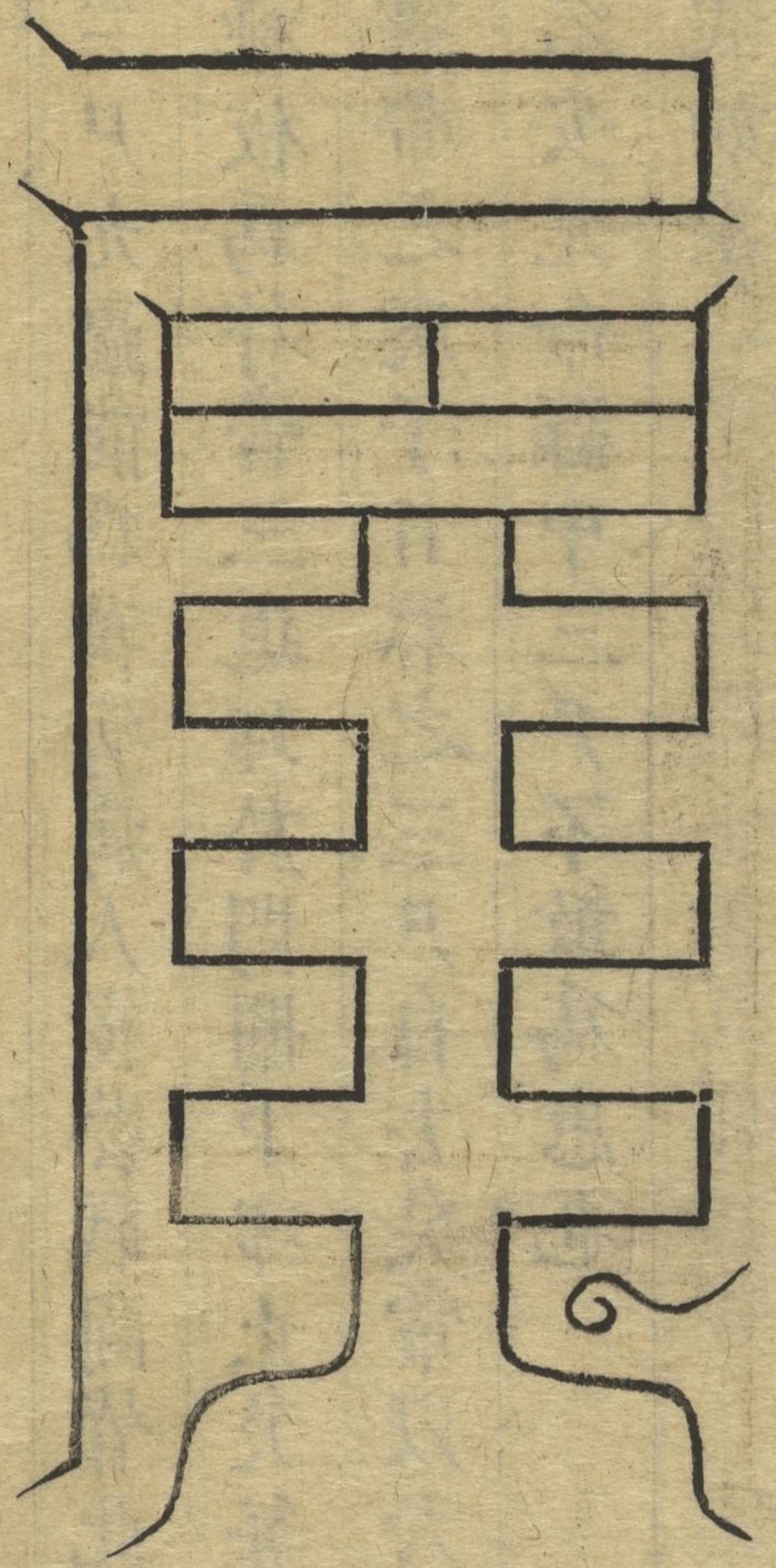
古杭高濂輯 呂調元校閱

太上曰三尸九蟲能爲萬病病人夜夢戰鬪皆此蟲也可用桃板爲符書三道埋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籙中三尸不敢爲患也

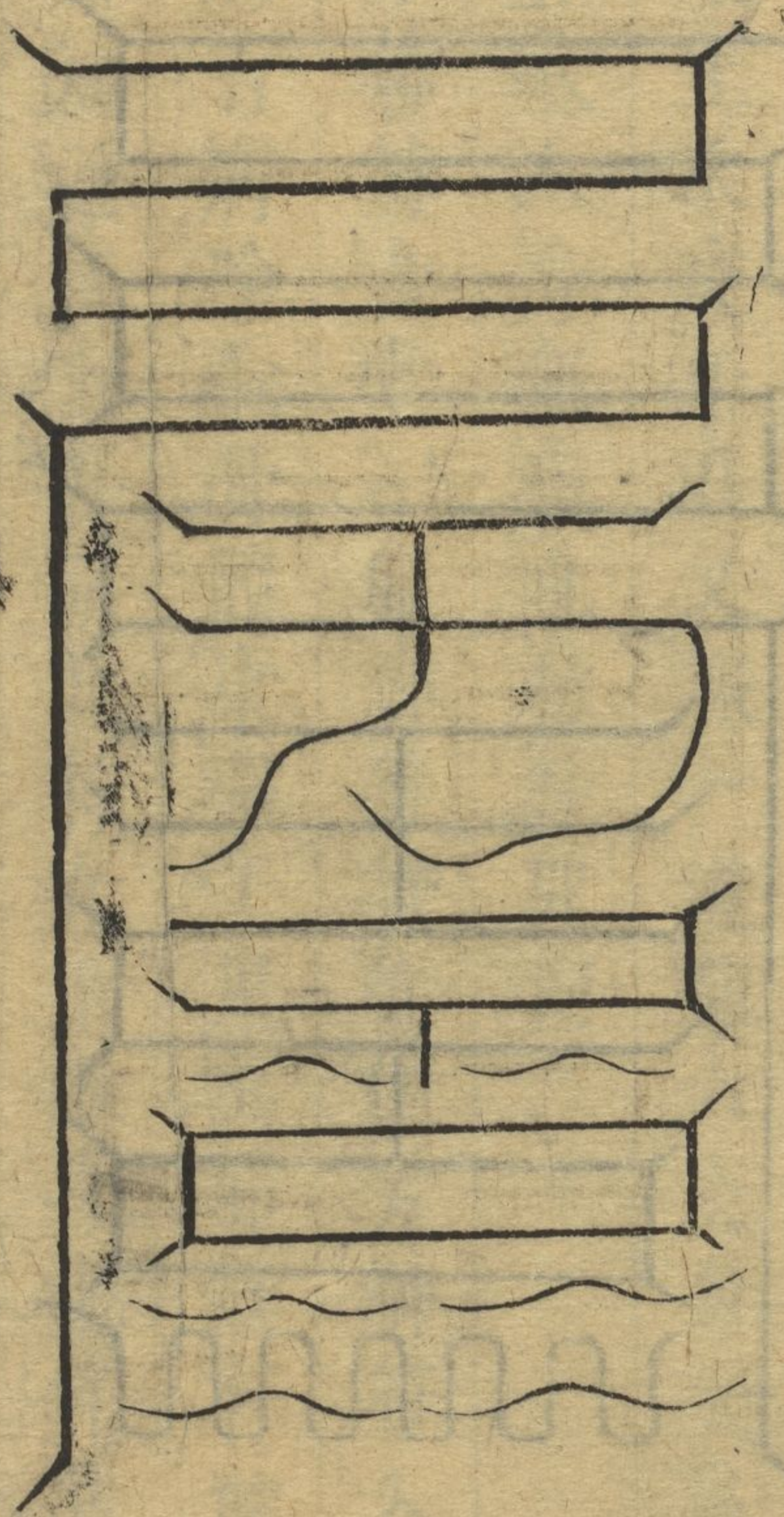
符式如左

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

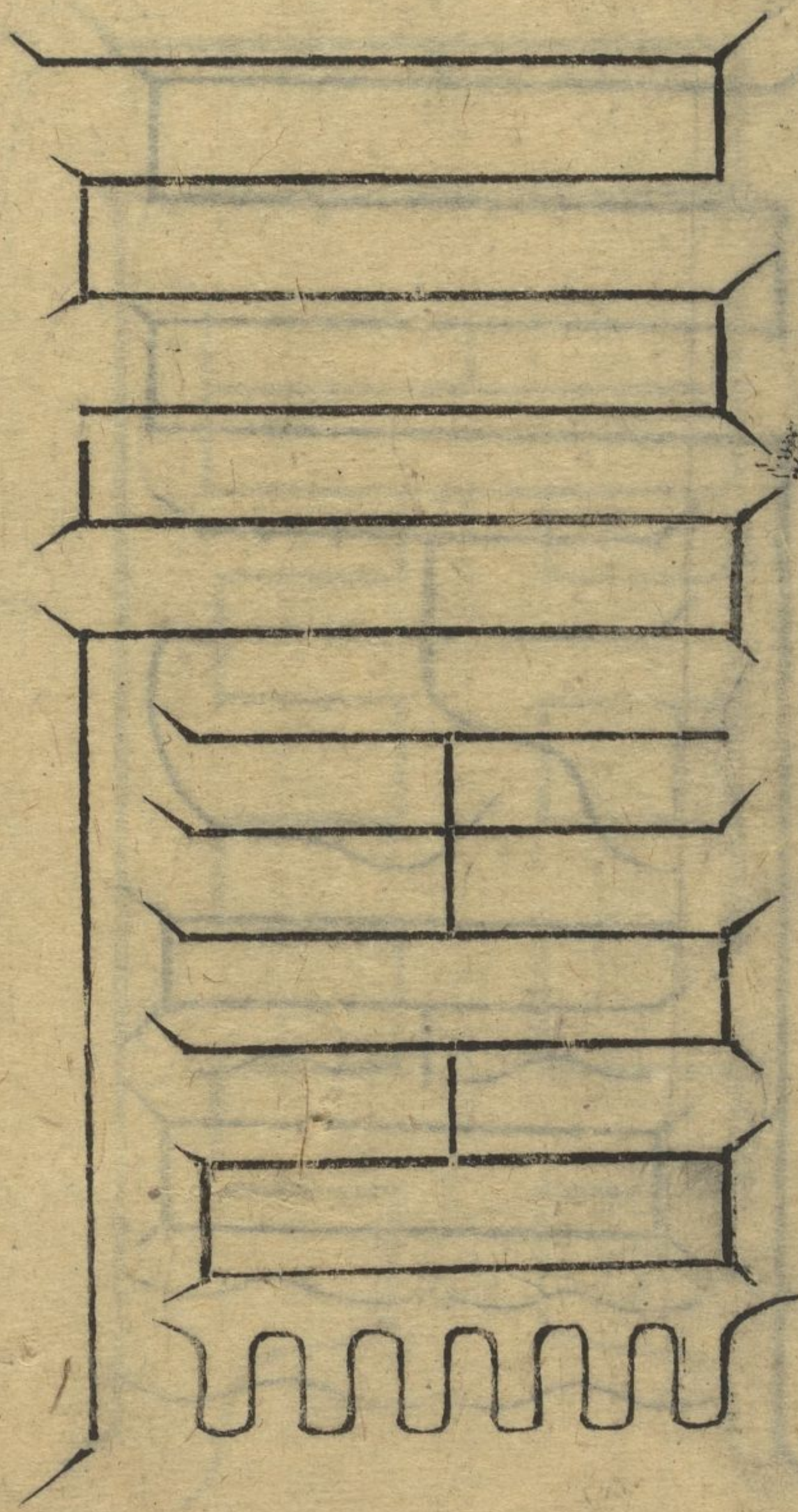
新上尸三蟲之符



斬中尸三蟲之符



斬下尸三蟲之符



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
知符為神知道為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日臥
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土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

十二分殺九蟲

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

四分殺胃蟲

石蚕

五分殺蟻虫

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丸三十日見

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

古杭高濂輯 黃嘉惠閱

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

守庚申法
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

拘二魂法

其日夕臥去枕向上伸足交手上冥目閉氣三息
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水玉精

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

日丹

守庚申法終

八段錦

古杭高濂輯 屠本峻校閱

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聞自此以後出入息皆不可使耳聞

左右鳴天

鼓二十四度聞

移兩手心掩兩耳先以第三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

也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥

漱津三十六

一云鼓漱

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

虎為閉氣搓手熱

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

閉口鼻之氣思用心火下

左右轉

後法

擺撼兩肩三十六想火自丹田透

兩脚放舒伸

兩脚

又手雙虛托

又手相交向上托

低頭攀足頻

以兩手

脚心十二次

以候逆水土

候口中津液生如未生再

漱再吞津如此三度畢神水九次吞

謂再漱三十六

乃為九也

嚥下泪泪響百脉自調勻河車搬運訖

擺肩并

四及再轉轆

發火遍燒身

想丹田火自下而上遍燒

項

邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入灾病不能

迤子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良

因

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為圖有八

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

八段錦
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 茅一相補圖

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口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
握固再閉氣想用心火下燒丹田覺熱極卽用
後法



第五单關轉轡圖勢

左右单關轉轡各三十六

右法須俯首擺撼左肩三十六次右肩亦三十六次



此法專治...
 三十六...
 三十六...
 三十六...

第六左右轆轤圖勢

雙關轆轤三十六

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





雙關神氣三十六

第六本式神氣圖勢

第七左右按頂圖勢

兩手相搓當河五呵後叉手托天按頂各九次

右法兩手相叉向上托空三次或九次



此式兩手肘叉向上其空三寸許
 兩手肘對當心正兩肘叉于升天對面於其空
 氣十式此對面圖勢

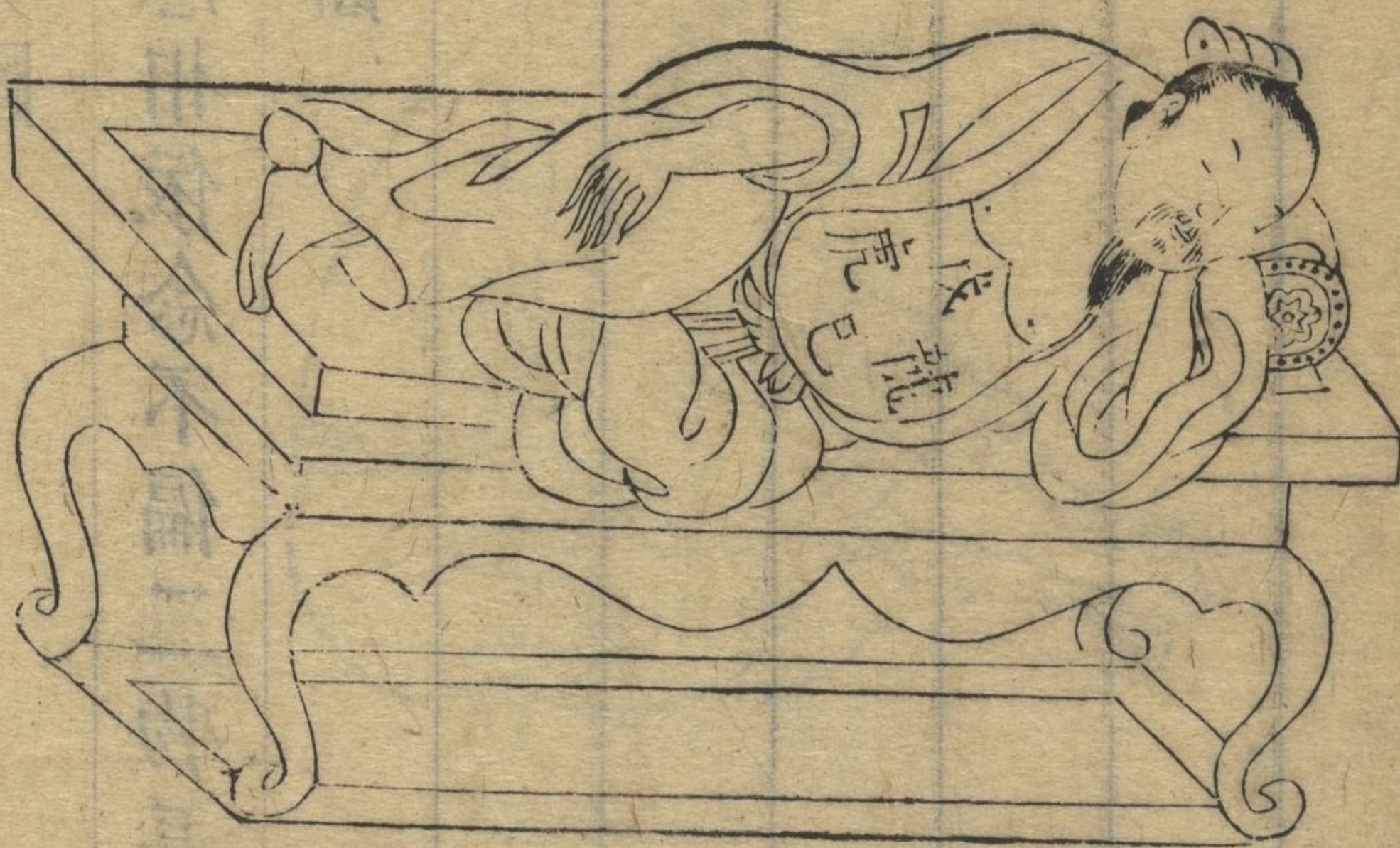
第八鉤攀圖勢

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
 二十四及再轆轤二十四次想丹田火自下而
 上遍燒身体想時口鼻皆須閉氣少頃



第九陳希夷左睡功圖

調和真氣五朝元心息相依念不偏二物長居於
 戊巳虎龍蟠結大丹圓



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

此合正氣降伏水火
相蒸身外氣外氣外氣
氣十古郵皮圖



圖終

Blank space with vertical lines, likely for text or a diagram.

治萬病坐功訣

古枕高濂輯 屠本峻校閱

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攝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

治真病訣
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
不通喘者其皆治之愈

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 正偃臥直兩手捻胞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
數十止亦不須小咽之若腹中不熱者行七息以温

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日以鼻納炁極而吐之

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擦唇齒咽之一
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

治萬病訣終

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

鍊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

太上混元按摩法

兩手捺脛左右換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
兩手上聳三徧下頓三徧

兩手相叉頭上過左右伸肋十遍兩手拳反背上掘
脊上下亦三遍 掘指之也

兩手反捉上下直脊三遍覆掌搦腕內外振三遍
覆掌前聳三遍覆掌兩手相叉交橫三遍覆手橫直
卽聳三遍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遍右
手捺脚亦爾前後換足三遍左換足右換足各三遍
前後却換足三遍

直脚三遍紐脛三遍內外振脚三遍若有脚患冷者

打熱便休

紐脛以意多少頓脚三遍却直三遍

虎攄左右紐肩三遍推天托地左右三遍左右排山
負山拔木各三遍

舒手直前頓伸手三遍舒兩手兩膝亦各三遍舒脚
直反頓伸手三遍換內脊各三遍

天竺按摩法

兩手相捉紐換如洗手法

兩手淺相叉翻覆向胸

按摩導引論
兩手相捉共按脍左右同

兩手相重按脍徐徐換身左右同

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

兩手抱頭宛轉脍上此是抽脅

兩手據地縮身曲脊向上三舉

以手反椎背上左右同

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

立地反拗身三舉

兩手急相叉以脚踏手中左右同

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捉頭上過

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拘左右同

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拘引頸左右挽各五徧

第六鸞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

第九寒松控雪大坐手據膝漸低頭左右搖動徐徐迴轉各一徧

第十冬栢凌風兩手據床或低或舉左右引細拔迴

旋各三徧

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目多時覺足
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

張成之爲司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

按摩導引訣
縮穀道以手摩擦兩腎腧穴各一百二十次以多為
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

按摩導引訣終

延年訣

古杭高濂輯 徐仁毓校閱

高子曰身心知損者延年之効二十

四時順攝晨昏護持可以延年

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
坐臥順時勿令身急可以延年
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
呼吸精和安神閨房可以延年

靜習蓮宗敬禮貝訓可以延年
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

勿耽麪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

鳥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

一顆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

續神咒志

古杭高濂輯 徐仁毓校閱

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

二象廻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
三十六通

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即災病皆消

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

姦即天字也

右玄老貞名

众即人字也

中央太上貞名

地即地字也

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為不成所
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

續前志
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肉氣閉口滿便嚥之嚥畢乃咒曰
節榮節榮願乞長生太玄三台常覆我形出入行來萬神憐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按其心欲伺我神之間伏也每遇夢惡但北向啟

太上大道君具言其狀不過四五則自消絕也青童君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嚥之叱叱五通常行之辟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
塞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

祛風咒

祛身上生風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
辟風虫似有理也人身大風以一置之臺上將風頭
朝北決不北行惟走三方雖百次亦不北向也此法

甚合風性

續神咒志終

續神咒志

神呪志

唐 雍益堅輯 章炫然閱

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往日畏夢人授一偈纔
數字覺而憶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。予言不唯知其名，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。宋卽求經於近寺，檢視經之言曰：善才童子參善知識。至閻浮提摩竭提國，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痴暗法，光明解脫我於夜暗人靜，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，見諸衆生若入於海，若

行於陸，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。一切衆生於夜暗中，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，藤蘿所骨，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。於是勸使誦持。多有驗。
觀音洗眼呪
台州僧處瑄。中年病目。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。洗懺眼識罪。普放淨光明。願覩微妙相。

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。囚曰。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。幾於顛仆。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噠利野婆呵。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

誦十數遍旣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僮僕婢媪無一傷者。

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襍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埒百鼠種絕。

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

呪終

服氣法

古杭高濂輯

呂調元校閱

服日氣法

平旦伺日初出乃對日坐立任意叩齒九通心呼日
魂珠景照韜綠映迴霞赤童玄炎颺象仍冥目握固
存日中五色流霞皆來接身下至兩足上至頭頂又
令光霞中有紫氣如目童累數十重與五色俱來入
口吞之四十五咽氣又咽液九過叩齒九通微祝曰
赤爐丹氣圓天育精剛以受柔炎水陰英日辰元景

服氣法
號曰大明九陽齊化二煙俱生凝魂和魄五氣之精
中生五帝乘光御形探飛以虛掇根得盈首巾龍蓋
披朱帶青轡烏流玄霞映上清賜書玉簡金閣刻名
服食朝華與真合靈飛仙太微上昇紫庭再拜而上
服月精法

伺月初出對月坐立任意叩齒十通心呼月魄曖蕭
芬豔翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清瑩炁容臺標
仍冥目握固存月中五色流精皆來接身下至兩足
上至頭頂又令光精中有黃氣如日童累數十重與

五色俱來入口吞之五十咽氣又咽液十過叩齒十
通微祝曰

黃青玄暉元陰上氣散蔚寒飈條靈歛胃靈波蘭穎
挺濯淳器月精夜景玄宮上貴五君夫人各保母位
赤子飛入嬰兒續至迴陰三合光玄萬方和魂制魄
五胎流通乘霞飛精逸虛於東首結靈雲景華招風
左帶龍符右腰虎章鳳羽朱帔玉珮金璫騫樹結阿
號曰木王神墓控根有齡有充明精內映玄水吐梁
賜書玉札刻名靈房服食月華與真合同飛仙紫微

月氣法
上朝太皇再拜

若天陰可於寢室存之山林中旦夕可行

服日月光芒法

凡存心中有日象大如錢在心中赤色有光芒從心中上出喉至齒間卽不出却廻還胃中如此良久臨目存見心中胃中分明乃吐氣訖嚥液三十九過止一日三爲之日出時食時日中時行之一年除疾五年身有光彩十八年得道日中行無影辟百邪千災之氣常存日在心月在泥丸中晝服日夜服月服月法存月光芒白色從腦中下入喉芒亦至齒而

嚥入胃一云常存月一日至十五日巳前服十五日巳後不服月減光芒損天氣故卽止也

拘二魂法

其日夕臥去枕向上伸足交手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帀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水玉精

制七魄法

其日夕臥向上伸足兩手掌撐兩耳

當使指端接交頸中

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

兩青龍在兩目

中兩白虎在兩鼻孔中頭皆向外朱雀在心上向人口蒼龜在左足下靈蛇在右足下頭亦向上

玄錦衣兩手各把火光當耳門

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

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

日丹

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

服氣終

服氣去

...

...

...

...

...

...

...

...

...

