

遵

生

八

陵

卷九

弦雪居重訂遵生八牋卷之九

陵鍾惺伯敬父較閱

上卷

高昧用者天善用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金在攝養設使形無
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。初非道聽迂說。讀者當具天眼目之
母云。泛泛然也。編成牋曰。延年却病。

序古名論

金櫃妙錄曰。凡欲求長生却病。大法有三。一保精。二行炁。三服餌。凡此三事。亦各有法。不得真傳。卒難得遇也。故保精之術。列敘百數。服餌之方略。有千種。皆以勤勞不強爲務。夫行炁可治百病。可祛瘟疫。可禁邪魅。可止瘡血。可居水中。可辟饑渴。可延年命。其大要旨。胎息而已。胎息者。不以口鼻爲之。如在胞胎之中。則以成道。又曰。道以精爲寶。施與人則生人。留於己則生身。生身求度世。名在於仙位。生人卽功。遂功遂。

而身退。身退陷俗已爲劇。何竟妄施而廢棄棄。損不覺多。久廢老而墜。天地有陰陽。陰陽人所貴。所貴合於道。但當慎無費。

玄禾曰。志者炁之神也。氣者體之充也。善者遂其生。惡者喪其形。故行炁之法。少食自節。心定自安。志堅自通。意專自達。久則神矣。若人服炁者。曰午后至子時前。爲死炁不可服。惟酉時日近明淨。不爲死。亦可服也。冬三月子時寒。夏三月午時熱。二時俱不可服。炁若腹中寒。午炁可

服腹熱子炁亦可服也。

真人曰。天道盈缺。人事多屯。居處屯危。不能自慎。而鮮有成。故養性之士。不知自慎之方。未可與論養生服炁之道。故向道者。以自慎爲第一事。

太清中黃胎藏論畧

內養形神除嗜慾。

心不動搖六府。如燭嘗修。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。嘗思飲膳味無窮。想起心生若病容。

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。難守嘗。精神恍惚。似猖狂。令子坐臥。敗穀糧。子若知之道自昌。

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。

令子淡泊嘗無味。

若嘗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。嘗欲人早終。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。

超然自得烟霞志。

超然洞悟烟霞之暢在乎目前。

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。散滯于百脉之內。

致令六腑神氣衰。百骸九竅不靈聖。

九仙真氣嘗自靈。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。疑結若雞子。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。當人異境地籍除名三天
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。五藏虛疎。方可學入胎息。崔九
天五神經云。先須密室。無風。厚軟氈席。枕高
四指。纔與身平。求一志人。同心爲道侶。然後
捐捨心識。握固仰臥。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。都一萬三千五
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。嘗不欲人生耳。

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。反魂五藏之始。光布於水。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。

子但閉固于息經。青氣周流。色自成。

胎息經于息爲內養。此氣青色當自凝結。

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。能嘗行此氣存想。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。嘗服。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。炤地下一切寶物。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。閉氣千息。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。卽止。亦不假一一別存想。兼不用咒。亦得。只是較遲滿百日。方有効驗也。

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。

戒行人胎息未得合神。太微靈隱書曰：凡人入胎息遊人間行尸解術，隨物所化。故有託衣衾所化者。嘗以庚辛日取庚時於一淨室內焚名香一鑪於所臥牀頭，又須設几案，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，自念身作死人。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。但衣尋嘗睡如嘗存念之起。一食久輒不得與人語。若與人語其法不成。如此嘗行四十九日。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

心嘗爲神。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。陰神返炤。神嘗助。

持心不息。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。機無念爲至路。

玄元正理內藏身。無曲潛形體合真。

洞玄經曰。心無曲。萬神足。

三部清虛元氣固。六府翻成百萬神。

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。

大明經曰。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。嘗潤肥澤。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。

子當見內神章。終身不泄神。嘗助。

幻真先生服內元氣訣。

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。嘗令左右燒香。牀須厚軟。脚令稍高。衾被適寒溫。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。一丸口止。若要細而言之。則亦不在五更。但天氣調和。腹中空。則爲之。先閉目扣齒三十六。下以警身神畢。以手指捏目大小眦。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
五藏面乃生光此後去就大體略同便兀然放
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
服氣之人氣道未通則不可握固待至百日或
半年覺氣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。故氣得出。然後始得調服。其法閉目握固。仰臥倚兩拳於乳間。豎膝舉背。及尻閉氣。則鼓氣海中炁。使自內向外輪而轉之。呵而出之一九。或二九止。是曰轉氣。畢則調之。

調氣訣第三

訣曰。鼻爲天門口。爲地戶。則鼻宜納之。口宜吐。

選生八册 卷之九
四
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。

嚙氣訣第四

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。夫人皆稟天地之元氣而生。身中自分元氣而理。每因嚙及吐納。則內炁與

外氣相應自然氣海中。氣隨吐而上。直至喉中。但候吐極之際則輒閉口。連鼓而嚥之。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。與此則內氣與外氣相顧皎然而別也。以意送之。以手摩之。令速入氣海。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。亦得一閉口。三連嚥止。乾嚥號曰雲行。一漱口嚥取口中津。嚥謂之雨。施初服氣之人。炁未流行。

連生八册 卷之九 五
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。既未通嚥。或未下。須一嚥以爲候。但自郁然有聲。汨汨而下。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。泥丸腦宮精名也。每三連嚥。則速存下丹田。所得內元氣。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智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湧泉足心是也所謂分一炁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迴蕩濁惡之氣則令人不安既有津液非堪漱嚥雖堪漑灌五臟發於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。是知迴蕩之道。運用之理所。以法天則地。想身中濁惡結滯。邪炁瘀血。被正氣蕩滌。皆從手足指端出去。謂之散氣。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。閉氣鼓嚙。至三十六息爲之。小成若未絕。絃但至此。嘗須少食。務令腹中曠然虛靜。無問坐臥。但腹空則嚙之。一日通。乃至十度。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

三百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。又有鍊氣閉氣委氣布炁并諸訣要具列於文。同志詳焉。

鍊氣訣第六

訣曰服氣鍊形。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。新服氣之人未通有暇。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。安志和氣。且臥勿起。衝風乃却老延年之良術耳。但要清爽時爲之。炆懣亂欲睡。慎勿爲也。嘗能勤行。四支煩悶。不湯亦爲之。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。不憚虎狼之兇。殘亦以却老年永延。

委炆訣第七

訣曰。夫委炆之法。體炆和平。身神調暢。無間行。

住坐臥皆可爲之。但依門戶調炁。或身臥于床。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。如此勤行百開。開通顏色光澤。神爽氣清。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。忽有脩養乖宜。偶生疾患。宜速于密室。依
服炁法。布手足。訖則調炁。嚙之。念所苦之處。閉
炁。想注以意攻之。炁極則吐之。訖復嚙。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。凡欲布氣與人療病。先須依前人五臟所患之處。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。噓呵咽吹呼嘻是也。五氣各屬一藏。餘一炁屬三焦也。咽屬肺。肺主鼻。鼻有寒熱不和。及勞極。依咽吐納。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
氣不通。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。每藏各有濁氣。同出于口。又六炁三焦之氣。皆湊此門。衆穢併投。合成濁氣。每睡覺熏熏。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。以舌攪華也。而嚥津復呵。復嚥。令熱炁退止。但候口中清水甘泉生。

進三六片 卷之九 三
卽是熱退五藏涼也。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。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。漱嚙靈液災不于。

食飲調護訣第十二

訣曰。服烈之後。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
平日食少許。淡水粥。或胡麻粥。甚益人。理脾蒸。

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。凡熱麪。蘿蔔。薑
羹。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。灰亡。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。以前儲歲惡。速閉氣上風。閉目速過。便求

一兩盃酒蕩滌之。覺炁入腹。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。皆任身中。化爲仙童。

號曰真人矣。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，似重仙。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。

幻真註解胎息經。

胎從伏氣中結

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

選生入胎 卷之九
相感結於水母。三月胎結。十月形體具。而能
生人。修道者。嘗伏其氣於臍下。守其神於身
內。神炁相合。而生玄胎。玄胎既結。乃自生身。
卽爲內丹不死之道也。

氣從有胎中息。

神爲炁子。炁爲神母。神炁相逐。如形與影。胎
母既結。卽神子自息。卽元炁之不散。

氣入身來爲之生。神去離形爲之死。

西昇經云。身者神之捨。神者身之主也。主人

安靜神卽居之。主人躁動神卽去之。神去炁散。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爲神主。主旣不去。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。如者但能虛心絕慮。保炁養精。不爲外境愛欲所牽。恬淡以養神氣。卽長生之道畢矣。

神行卽氣行。神住卽氣住。

所謂意是氣馬。行止相隨。欲使元氣不離玄牝。卽先拘守至神。神不離身。炁亦不散。自然內實。不饑不渴也。

若欲長生。神氣相注。

相注者。卽是神炁不相離。玄綱云。錙銖陰氣不滅。不爲鬼。纖毫陰炁不盡。不爲仙。元炁卽陽炁也。食氣卽陰氣也。嘗減食節欲。使元炁內運。元炁若壯。卽陰氣自消。陽壯陰衰。則百

病不作神安體悅可覲長生矣。

心不動念無來無去。出不入。自然嘗住。

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。人知此道嘗泯絕情念。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。毛髮疎暢。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。戒於諠雜。忌以腥膻。假名胎息。實曰內丹。非只治病。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。凡行持間勿遇此氣轉動上達。皆如此以導引之。餘則日得空閒。卽以唐李真人十六字行之。自然不飢不渴。如嘗飲食一般。不可厭倦間斷。久久行之。功不盡述。

胎息詩讚

炁本延年藥。心爲使氣神。能知行炁訣。便可作

真人。

李真人長生一十六字妙訣。

一吸便提氣氣歸臍

一提便咽水火相見

右十六字。仙家名曰十六錠金。乃至簡至易之妙訣也。無分于在官。不妨政事。在俗不妨家務。在士商不妨本業。只於二六時中。略得空閑。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二分。丹田元海之中。略存一存。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
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。只要不忘。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。安健勝嘗。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。

進生六月
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。

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾。非理有損傷。欲意歸閑室。脫身臥

本牀仰眠兼握固。扣齒與焚香。三十六咽足。丹田氣越嘗。隨心連引到。損處最爲良。汗出以爲度。省求廣利方。

布氣與他人攻疾歌訣

修道久專精。身中胎息成。他人凡有疾。臟腑審知名。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。

六氣歌訣

病瘥卽止不可過。過卽敗氣。

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。口中乾澁。身煩熱。量疾深淺。以呵之。焦腑疾病。自消滅。

三曰呼。呼屬脾。神主其上。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。
六曰嘻。嘻屬三焦。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
宜咳始銷。口中頻漱口。津液自然調。若得如斯
妙。令熱可無交。

服氣飲食所宜歌訣

進生入册
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
麵饌既也相益。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。免教毒氣煩胷臆。

服氣飲食雜忌歌訣

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。和名心可灰。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。酸醜辛不宜。雨雲
風罷作雷電。晚休爲蘿蔔羹。須忌白湯麵。勿欺
更兼避熱食。瓜果勿委隨。陳臯物有損。死生穢
無裡。須防咽入腹。服氣勿多疑。

休糧歌訣

千日功夫如不輟。心中漸得尸蟲滅。更教充實
三丹田。轉得堅牢百骨節。只欲思惟斷食因。嬾
將甜味加餐。啜腹虛卽咽下臍輪。元氣便將爲
休絕。飽卽寧心勤守中。饑來閉嚥忘言說。如斯

勵力久成功。方信養生在秘訣。豈並凡常服藥。
人終朝修鍊無休歇。營營藥力盡成空。矻矻忍
飢守不徹。爭似嘗服太和精。便能清淨生光悅。
如貪外美亂正元。百疾臨身自庭劣。

慎守歌訣

精氣切須堅慎守。益身保命得長久。人多嗜慾
喪形軀。誰肯消除。全永壽。未病憂病。病難成。已
災去災。災遣否。臨終始解惜危身。不及噬臍身。
已朽胎息。縱然勵力修。欲情不斷也。殃咎陰陽。

體得道方全如此之人還尠有

九載功變歌訣

炁并血脉共肉髓筋骨髮形依次起欲遣衰老
却童華。一年一變九載矣

先端坐澄定閉目息氣然後鳴天鼓四八通
以舌掠上唇外九徧次掠下唇外九徧又掠
上唇裏九徧又掠下唇裏九徧卽上唇外爲
南方下唇外爲北方上唇裏爲東方下唇內
爲西方卽以舌柱爲中方待津滿口卽數努

兩頤內氣二十一編。微從鼻涕出些子便咽。咽時須喉中鳴。卽汨汨也。想津氣入下丹田。如此三編五編。又咽時須俟氣出便咽也。

治萬病坐功訣

凡治諸病。病在喉中。胃中者。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。欲引胃中病者。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。

一平坐伸腰脚兩臂展手據地口徐吐炁以鼻
納之除胷中肺中之痛咽炁令温閉目行也
一端坐伸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氣以鼻納之除積聚心
下不快之證

一端坐申腰徐以鼻納炁以右手持鼻搖目昏

選生入牀 卷之九
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。若咽氣數至十。令溫爲庶。若氣寒者。
使人乾嘔。腹痛。可用鼻納氣。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。

一端坐申腹直上展兩臂。仰兩手掌。以鼻納炁。閉之。自極七息。名曰蜀王臺。除脇下積聚之疾。

一覆臥去枕。豎立兩足。以鼻納炁。四復以鼻出之。四若炁出之極。令微炁再入鼻中。勿令鼻知。除身中熱及背痛之疾。

一端坐申腰。舉左手仰其掌。却右手同。除兩臂及背痛之疾。炁結積聚之病。

一端坐以兩手相掎抱膝。閉炁。鼓腹二七。或三

七。炆滿則吐。後炆通暢者爲度。行之十年。老
有少容。

一端坐。申腰。左右傾側。閉目。以鼻納炆。除頭風
自極。七息止。

一端坐。申腰。鼻納炆。數十爲度。除腹中飲食滿
飽。若快則止。未便者復爲之。若腹中有寒炆
亦爲之。

一端坐。使兩手如張弓勢。滿射數四。可治四肢
煩悶。背急。每日或時爲之佳。

一端坐申腰。舉左手仰掌。以右手承右脇。以鼻納炁。曰極七息。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。自以鼻納息。因而咽之數十。除熱身中傷死肌肉等。治之而愈。

一正偃臥。端展足臂。以鼻納炁。自極七息。搖見三十而止。除胷足中寒。周身痺厥逆嗽。

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。除痺癢熱痛。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。

一踞坐申右脚。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。並皆治之。

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。一本云除風并目晦耳聾。

一正偃臥直兩手。捻胞所在令如油囊。裏丹陰下濕。小便難傾。小腹重不快。若腹中熱。但口出炁。鼻納之數十止。亦不須小咽之。若腹中不熱者。行七息以溫氣咽之十止。

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。除死肌及足脛寒癢之疾。

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。

一偃臥展兩手兩脚。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。閉目而作。

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。嘗以鼻納炁。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。

太上三尸中經曰。人之生也。皆寄形于父母。胞胎飽味于五穀。精氣是以人之腹中。各有三尸九蟲。爲人大害。嘗以庚申之日。上告天帝。以記人之造罪。分毫錄奏。欲絕人生籍。減人祿命。令人速死死後。魂昇于天。魄入于地。唯三尸遊走。

名之曰鬼。四時八節，企其祭祀，祭祀不精，卽爲禍患。萬病競作，伐人性命。上尸名彭倨，在人頭中。伐人上分，令人眼暗髮落。口臭面皺，齒落。中尸名彭質，在人腹中。伐人五臟，少氣多忘，令人好作惡事。噉食物命，或作夢寐倒亂。下尸名彭矯，在人足中。令人下關搔擾，五情勇動，淫邪不能自禁。此尸形狀似小兒，或似馬形，皆有毛長二寸。在人身中，人能死矣。遂出作鬼，如人生時形象衣服，長短無異。此三尸九蟲種類，群多。蛔

蟲長四寸五寸或八寸。此蟲貫心。人死白蟲長
一寸相生甚多。長者五寸。躁人五臟多卽殺人。
兼令人貧。食煩滿。沸蟲令人多咳嗽。胃蟲令人
吐嘔不喜。膈蟲令人多涕唾。赤蟲令人腸鳴虛
脹。蜣蟲令人動止勞劇。則生惡瘡。顛癡癰瘡。疽
癩癬疥。癩癩種種動作。人身中不盡有之。亦有
少者。其中有十等。就中婦人最多也。其蟲凶惡
好汚人新衣。極患學道。欲調去之卽可矣。凡至
庚申日。兼夜不臥守之。若曉體疲。少伏牀。數覺

莫令睡熟。此尸卽不得上告天帝。又太上律科云。庚申日。北帝開諸罪門。通諸鬼神。訴訟群魔。併集。以司天下兆人。及諸異類。善惡之業。隨其功過多少。賞勞謫過。毫分不遺。經曰。三守庚申。卽三尸震恐。七守庚申。三尸長絕。乃精神安定。體室長存。五神恬靜。不復搔擾。不迷不惑。不亂不淫。瞋怒平息。真靈衛佐。與天地相畢。每夜臨臥之時。叩齒三七。以左手撫心。上呼三尸名。使不敢爲害耳。

符絕三尸秘法

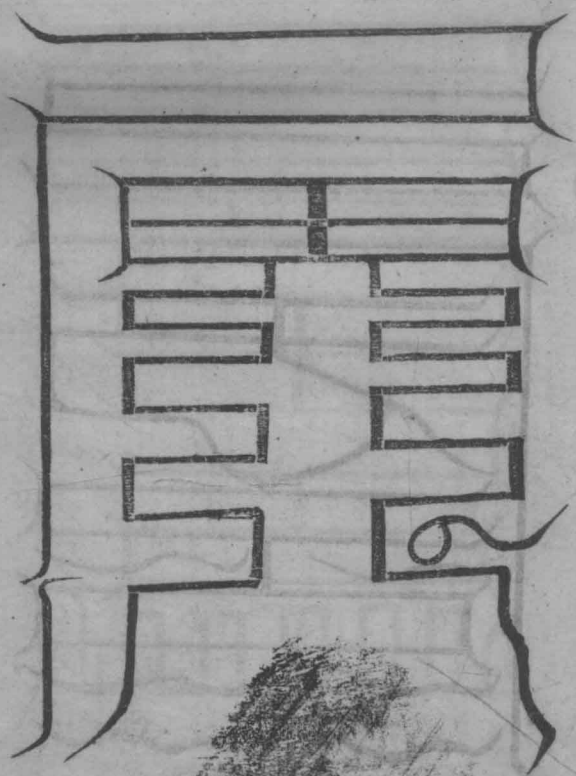
符並朱書

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。嘗以六庚日書姓名安元命錄中。三尸不敢爲患也。

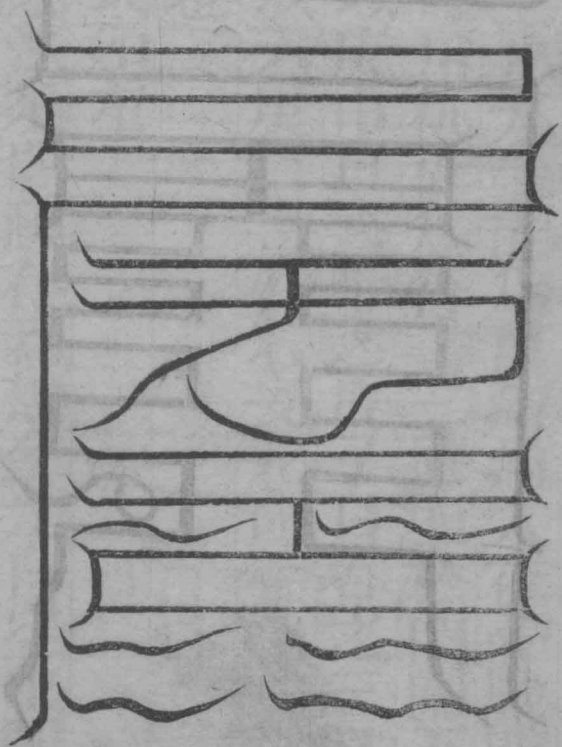
符式如左

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。

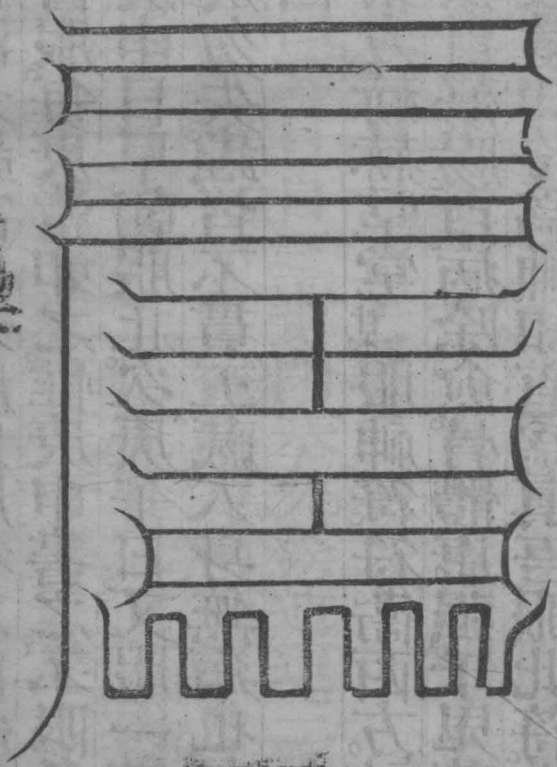
斬上尸三蟲之符



斬中尸三蟲之符



斬下尸三蟲之符



一
二
三

延年却病
早

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。符衛西方。神符
人腹。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。

三寶歸身要訣

藥珠洞微曰。息之出也。天地盜我元陽之炁。息之入也。我盜天地之炁。若能真人潛淵。心息相依。以歸根。則息。息盜天地之炁矣。

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。口乃炁竅。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捨。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。無貪嗔其凡不癡斯慧矣。慧以定定定以資慧定慧相忘道斯成矣。

服五牙法

凡服氣皆先行五牙。以通五臟。然後依嘗法。乃佳。

東方青色入通於肝。開竅於目。在形爲脈。
南方赤色入通於心。開竅於舌。在形爲血。
中央黃色入通於脾。開竅於口。在形爲肉。
西方白色入通於肺。開竅於鼻。在形爲皮。

北方黑色入通於腎。開竅於耳。在形爲骨。

肺爲五臟之華蓋。第一肺居心上對胃。有六葉。

色如縞。映紅。肺脉出於少高。左手大指之端內側去爪甲二

分許白者之申。

心居肺下。肝上對鳩尾下一寸。色如縞。映絳。心

脉出于中衝。左手中指之端去爪甲二分許白者之中。

肝在心下。少近後。右四葉。左三葉。色如縞。映紺。

肝脉出于大敦。左手大指端乃三毛之中。

脾正掩臍上。近前橫覆于胃。色如縞。映黃。脾脉

出于隱白

左足大指端側去爪甲角如韭葉

左腎右腎前對臍博著腰脊色如縞映紫左爲正腎以配五臟右爲命門男以藏精女以繫

胞腎脉出爲湧泉

左足心名之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宣通各依所主旣可以周流形體亦可以政療疾病令服青牙者思氣入肝中見青氣氤氳青液融融分明良久乃見足大敦之氣循服而至會於脉中流散諸脉上通於自然次服諸方仍宜以

丑後澡漱冠服入別室焚香坐向其方靜慮澄
心注想而爲之四方同此服法

養五臟五行氣法

春以六丙之日時加巳食氣百二十助於心令
心勝肺無令肺勝肝此養肝之義也

夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾勝
腎不傷於心也

季月以六庚之日時加申食氣百二十以助肺
令肺勝服不傷於脾也

秋以六壬之日。時加亥。食氣百二十。以助腎。令
腎勝心。不傷於肺也。

冬以六甲之日。時加寅。食氣百二十。以助肝。令
肝勝脾。不傷於腎也。

右此法。是五行食氣之要。明時各有九。凡一
千八十。食氣各以養臟。周而復始。不相尅精
心爲之。

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。不
當用心也。

凡咽氣喉中深咽。不得淺淺。卽發嗽。

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。勞卽損氣。仍須時嘗行步使氣下行。

凡服氣者小便黃赤不礙。行之日久自然如嘗。凡人飲酒食肉。一時雖勇健百病易生。瘴癘蠱毒。逢卽被傷。若服元氣久而行之。諸毒不能傷。一切疫病不能染。如能堅持。自知其妙。

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。炤韜綠映。迴霞赤童。玄炎颯象。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。景號曰大明。九陽齊化。二烟俱生。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。轡鳥流玄。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。再拜而止。

服月精法

伺月初出。對月坐立。任意叩齒十通。心呼月魄。
曖蕭芬艷。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。

如目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颯條靈歛胃靈波
蘭頴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含光玄
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蟄控根
有虧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上朝太皇

再拜。若天陰可於寢室存之。山林中且夕恒行。

拘三魂法

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。唯得飲徊水玉精。

制七魄法

其日夕臥。向上伸足。兩手掌掩兩耳。當使指端接交頸中。

冥目閉氣七過。叩齒七通。上下叩數遍爲一通。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。王女著玄錦衣。兩手各把大光當耳門。如此良久

咽液七遍。叩齒七通。呼尸狗。伏矢。雀陰。吞賊。非

毒除穢臭肺。又微祝曰。

尸狗已下七神名也。

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。丹黃曰丹。

齋見不祥之物

凡進齋入室。見不祥之物者。嘗念北帝咒。南向叩齒三下。咒曰。

二象迴傾。玄一之精。七靈護命。上詣三清。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。千秋
滅形畢。又叩齒三十六通。

治急病法

凡受三五法。在存職三天貞名。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

彘卽天字也

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

反舌塞喉法

凡守一者。身神嘗安。若體中不寧。當反舌塞喉。嗽泪醴泉。滿口嚥之。訖。又如前嚥液無數。覺寧。乃止。止而未寧。重複爲之。須臾之間。不寧之病。卽應廓散。自然除也。當時有效。

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。

寢室臥時祝法

凡人臥床。嘗令高。則地氣不及。鬼吹不干。鬼氣侵人。嘗因地氣而逆上耳。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。當數沐浴洗淨。

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。咒畢而寢。此名九宮隱祝。寢魂之法。嘗能行之。使人魂魄安寧。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。

合氣治病真符訣法

斗

印 啞吸呬

斗 諱

魑 魍 魍 魍

魑魍吸南方炁入筆病在外自中
出病在內自外入
吸病人炁閣筆放吹去

身中三寶精炁神。子能煉之可長生。九竅固兮神歸腹。元神一舉升崑崙。要識歸根復命處。下手之初須定意。以我之氣合彼炁。我病去兮彼病去。

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。却迴還胃中。如此良久。臨目存見心中胃中。分明乃吐氣。訖。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。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

齒而嚙入胃。一云常存月一日至十五日已前服。十五日已後不服。月減光芒。損天氣。故卽止也。

惡夢吉夢祝

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。二七遍。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。愛心節度。速啟太素。三元君。向遇不祥之夢。是七魄遊尸來協邪。原急召。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。則受閉於三闕之下也。

明耳目訣

真誥曰。求道要先令目明耳聰。爲事主也。且耳目是尋真之梯級。綜靈之門戶。得失繫之而立。

通生入牖 卷之九 三
存亡之辯也。今抄經相示可施。運用之道。日常以手按兩眉。後小穴中。三九過。又以手心及指摩兩目。顴上以手旋耳。行三十過。唯令數無時節也。畢輒以手逆乘額。三九過。從眉中始以入髮際中。仍須嚙液多少。無數如此。常行耳目清明。二年可夜書眉。後小穴爲上元六合之府。化生眼暉。和瑩精光。長映徹瞳。保鍊目神。是真人坐起之上道也。

存日月訣

青牛道士口訣。暮臥存日在額上。月在臍下。上
辟千鬼萬邪。致玉童玉女來降。萬禍伏走。甚祕
驗也。

服食靈藥忌

女仙程偉妻曰。服食靈藥。勿食血物。使三尸不
得去。乾肉可耳。鳳綱訣曰。道士有疾。內視心使
生火。以燒身。及疾處存之。要精如彷彿。疾卽愈。
凡痛處。加其火。必驗也。以意火攻之。

思三台厭惡法

上台 虛精

中台 六淳又作六停

下台 四生

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。

步台日

正月三日 二月二日 五月五日 九月九日
十月二十六日

厭惡夢咒

若人夢寤不真。魄協百氣。以校其心。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。燕
液七過。叩齒七通。而更臥。如此四五。亦自都
絕也。此咒亦返惡夢。而更吉祥也。

行路畏恐法

凡行來畏恐。嘗鳴天鍾於左齒三十六通。先閉
氣左噓之。叱叱五通。嘗行之。辟精邪惡物不祥
之氣。嘗夜寢臨欲眠時。以手撫心。叩齒三通。閉
目微咒曰。

太靈九宮。大一守房。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。嘗能行之。使人魂魄安寧。嘗保
吉祥。

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。坐於朱陵帳中。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。

太上真人除三尸七魄要訣

以春乙卯日。夏丙午日。秋庚申日。冬壬子日。冥
目臥時。先搗硃砂雄黃雌黃三分。等細羅之綿
裹。如棗大。以塞鼻中。此謂消三尸鍊七魄之要
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
洒寢席牀下通令所止一室潔淨便安枕臥閉
氣握固良久微咒曰。

天道有嘗。改改易新。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。嘗以月建之日。

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 十一分殺尤蟲

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 五分殺蠅蟲

右丸件炒微香為末。蜜丸。桐子大。輕粉一分。調漿服五丸。日三服。已後淡白湯加至十丸。三十日見効。百日病愈。衆蟲俱盡滅。須至誠。

服之無不効也。甲子曰爲之。

左洞真經按摩導引訣

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。血脈疏利。仙家按摩導引之術。所以行血氣。利關節。辟邪外干。使惡氣不得入吾身中耳。傳曰。尸樞不蠹。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
人一日行持始於子。一歲功用起於復。一陽之
月是也。

卽今之
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。

道引按蹠

踴身令起。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
晚亦如之。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
為之。氣通即止。終而復始。常行之。眼能洞見。又
云。導引畢。以手按目四眥。二九徧捏。令見光明。

是檢眼神之道。久爲之得見靈通也。

摩手熨目

捏目四眚畢。卽用兩手側立。摩掌如火。開目熨
睛數徧。

對脩窻居

內景經云。嘗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。山源是鼻下人中。也。兩眉之角。是徹視之津梁。鼻下人中。是引靈之上房。

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。酒掃一市。常歌曰。手爲天馬。鼻爲山源。每經危險之路。廟貌之問。心中有疑忌之意者。乃先反舌內向。燕津一二編昇。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。因叩齒七徧。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
真者。所以遏萬邪。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。各書皇籍。

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。嘗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。

拭摩天庭

真誥云。面者神之庭。髮者腦之華。心悲則面焦。腦減則髮素。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。頴陽書云。髮宜多櫛。齒宜數叩。液宜嘗。氣宜嘗。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。上調之手。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。髮根嘗堅。

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。此養生家調之運
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。由
未之間時飲酒一杯。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。
靈劔子服氣經云。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。單用十呼。兩手上聳三徧。下頓三徧。

兩手相叉頭上過。左右伸肋十徧。兩手拳反背。

通生八片
名之
上掘脊。上下亦三徧。

掘指之也。

兩手反捉上下。直脊三徧。覆掌搦腕內外振三徧。

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。紐脛三徧。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。

處據左右。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。換內脊各三徧。

天竺按摩法

兩手相捉紐。換如洗手法。

兩手淺相叉。翻覆向胷。

兩手相捉。共按胘。左右同。

兩手相重。按胘。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。此是開胷。左右同。

大坐斜身。偏欲如排山。左右同。

兩手抱頭。宛轉胘上。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。

立地反杓身三舉。
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徧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又手相捉頭上過。

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傍

脾展上脚向前拘。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。翻覆向胷臆。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。
徐徐廻轉各三徧。

第十冬拍凌風兩手據床或低或舉左右引細
拔廻旋各三徧。

第十一仙人排天大坐斜身偏同兩手據床如
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廻旋但取使
快爲主不得過度至疲頓。

擦湧泉穴說

其穴在足心之上濕氣皆從此入。日夕之間嘗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

張成之爲司農丞蓋支同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起便溺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

曰有導引之術乎。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。舌柱上腭。目視頂。仍提縮穀道。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。真是竒妙。亦與親舊中篤信者數人言之。皆
得效驗。

針灸百病人神所忌考

百忌曆載人神所在在四時十于十二支十二時

日也針灸治疾者當慎擇用之母為庸醫所悞

春在左脇 夏在臍 秋在右脇 冬在腰間

十干日人神所忌

甲日不治頭 乙日不治喉 丙日不治肩 丁日不治心

戊日不治腹 己日不治脾 庚日不治腰 辛日不治膝

壬日不治脛 癸日不治足

十二支日人神所在

子日在目 丑日在腰 寅日在腎 卯日在脾

皇三入變 卷之九 延年却病 三

辰日 在足

巳日 在手

午日 在心

未日 在頭

申日 在頭

酉日 在肩

戌日 在面

亥日 在頭

十二時人神所在

子時 在足

丑時 在頭

寅時 在目

卯時 在面

辰時 在頂

巳時 在手

午時 在胃

未時 在肚

申時 在心

酉時 在背

戌時 在腰

亥時 在兩腳

男子針灸忌除日

婦女針灸忌破日

弦雪居重訂遵生八牋卷之九終