



雅尚齋遵生八牋卷之九

古杭高濂深甫氏編次

延年卻病牋

上卷



高子曰生身以養壽為先養身以却病為急
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為命盡豈知命者哉



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
毋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叙百數服餌之
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況妄施而廢棄棄
損不覺多矣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炁者體之充也善者遂
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
者日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

事師

太清中黃胎藏論略

發靈華學館之人宜禁

內養形神除嗜慾去土丹田湖心也其子白而

心不動搖六府如燭常修此道形神自足

專脩靜定身如玉

專內絕所思外絕所欲

一者上蟲居腦宮
內洞神玄訣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事制之

萬端齊起搖子心常思飲膳味無窮想起心生若病容
宜學道者不得內行扶身却為三蟲所惑亂也
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卧敗穀糧子若知之道自昌

怡然不易其道自成也

三者下丹居腹胃

下丹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

得見五牙九真氣香如美無衣衣恒散

五牙為五行氣生子五藏中真氣所成

五牙咸惡辛酸味通各道實其色白而黃

若五味不絕五藏靈氣不生終不斷思欲想

為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

博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霏於百

脉之內或平日自然命蓋不識不覺不早

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

化無滯息數上天下百息對

居在丹田內熒熒居在丹田內熒熒

服氣成者居在丹田中凝結若雞子炳煥肌

膚堅白筋骸清勁一氣收一氣中只

地府除籍天錄名坐察陰司役神明內合胎仙

道自成心端對固

入胎息至五百息當入異境地籍除各三天

錄仙至千息魂遊上境無風

胎息真仙食氣得却閉真氣成胎息

服氣二百日五藏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
四指纔與身平求一志人同心爲道侶然後
捐捨心識握固仰卧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
還童嬰反魂五藏之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腫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土尅之於金來

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水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綠是火氣如熱用腎氣綠是水

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
入胎息遊人間行尸解術隨物所化故有託
衣衾所化者常以庚辛日取庚時於一淨室
內焚名香一鑪於所卧牀頭兼須設几案上
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卧自
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
行住坐卧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
物還歸本形此法即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
卧在床上但以被覆身隱念一遍便却出入
只見所卧衾被是身不見被形若於財色留

心當為神理銷折矣

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

持心不息其道易成

諸行無心是實心因心運得歸天去
三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

自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

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常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

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

絕風隙常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一九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
五藏面乃生光此後去就夫體畧同便兀然放
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
閉塞三關握固傳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卧閉息覺後欲
服炁先須轉令宿食消故炁得出然後始得調
服其法閉目握固仰卧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膺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炁海

水行炁訣第五

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嚥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胃至中丹田中丹田心官神也灌五藏却歷入下丹田至三里遍經脛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炁則令人不安既有津液非堪漱嚥雖堪溉灌五藏發於光彩終不能還精補腦非交合則不能泝而上之嚥服內炁非吐納

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
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卧但腹空
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卧勿起衝風乃却老延
年之良術耳但津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覓殘亦
以却老年未延

十二委炁訣第七

訣曰夫委炁之法體炁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
佳行住坐卧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

訣曰忽有脩養乖宜偶生疾患宜速於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未絕

六炁訣第十

訣曰六炁者噓呵咽吹呼嘻是也五炁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
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炁皆奏此門衆穢併
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
噤頻無津或噤唾喉中痛不能食是熱極狀也
卽須大張口呵之每噤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噤津
復呵復噤令熱炁退止但候口中清水甘泉生

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干

飲食調護訣第十二

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未斷益乃恒服每日平日食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炁

令人足津液日中淡麩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未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

一兩盃酒蕩滌之覺炁入腹不安卽須調氣逼
出濁氣卽嚙納新氣以意送之當以手摩之則
便吞椒及飲一兩盃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
能爲患日服千嚙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藏牢固
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

胎從伏氣中結

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

相感結於水母三月胎結十月形體具而能
生人修道者常伏其炁於臍下守其神於身
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

西昇經云身者神之舍神者身之主也主人

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知者但能虛心絕
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

所謂意是炁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
內實不饑不渴也不臥天賦天賦散患人不
若欲長生神氣相注平氣無以養軀康

相注者卽是神炁不相離玄綱云錙銖陰炁
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常減食節欲使元炁
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

脩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卧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忽遇此氣轉動止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

炁本延年藥心為使炁神能知行炁訣便可作

真人

李真人長生十六字妙訣

又曰王

一吸便提氣氣歸臍又曰一提便咽水火相見

右十六字儂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汨然有聲隨於鼻中

吸清炁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恐便狀以意力提
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
一息炁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

脩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汗出以爲
度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

脩道久專精身中胎息成他人九有疾藏腑審
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

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

四曰嗑嗑屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都緣肝熱氣上衝嗑而理病更神速

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吹始銷口中頻漱咽津液自然調若得如斯妙冷熱可無交

服蒸飲食所宜歌訣

脩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
麵餽飽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胃臆

服炆飲食雜忌歌訣

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鹹辛不宜雨雲
風罷作雷電晚休為蘿蔔羨須忌白湯麵勿欺
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

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
將品味加餐吸腹虛卽咽下臍輪元氣便將為
休絕飽卽寧心勤守中饑來閉嚙忘言說如斯

勵力又成功方信養生在秘訣豈並凡常服藥
人終朝脩鍊無休歇營營藥力盡成空矻矻恐
饑守不徹爭似常服太和精便能清淨生光悅
如貪外美亂正元百疾臨身自疋劣

慎守歌訣

精氣切須堅慎守益身保命得長久人多嗜慾
喪形軀誰肯消除全未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
已朽胎息縱然勵力脩欲情不斷也殃咎陰丹

體得道方全如此之人還歎有

九載功變歌訣

氣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

兩頤內氣二十一遍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
如此三遍五遍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

一平坐申腰脚兩臂展手據地口徐吐炁以鼻

納之除胃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

一左脇側卧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為度

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為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

一端坐申腹直止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

一覆卧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

一端坐以兩手相叉抱膝閉炁鼓腹二七或三

一此炁滿則吐後炁通暢者為度行之十年老
有少容之炁炁歸靜氣之炁

一端坐申腰左右傾側閉目以鼻納炁除頭風
自極七息止又背脊之炁

一端坐申腰鼻納炁數十為度除腹中飲食滿
飽若快則止未便者復為之若腹中有寒炁
亦為之

一端坐使兩手如張弓勢滿射數四可治四肢
煩悶背急每日或時為之佳

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息因而咽之數十
除熱身中傷死肌肉等治之而愈

一正偃卧端展足臂以鼻納炁自極七息搖足
三十而止除胃足中寒周身痺厥逆嗽

一偃卧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胫不
遂十而止斜臂或中寒問長氣短氣短

一平坐兩手抱頭宛轉上下各為開脇除身體
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胫中痛癢痺等
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胫中

疼一本云除風并目晦耳聾

一正偃卧直兩手捻胞所在令如油囊裹丹陰

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

不熱者行七息以温炁咽之十止

一覆卧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

一偃卧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癩之疾此七息
一偃卧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此七息
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此七息
一偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納炁自極七
息除腹中弦急切痛此七息
一偃卧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
一偃卧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日以鼻徐納炁而
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

太上三尸中經曰人之生也皆寄形於父母胞胎飽味於五穀精氣是以人之腹中各有三尸九蟲爲人大害常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旣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蚘

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貪食煩滿肺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蠅蟲令人動止勞劇則生惡瘡顛癡癰疽瘦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卧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卧之時叩齒三七以左手撫心上呼三尸名使不敢爲害耳

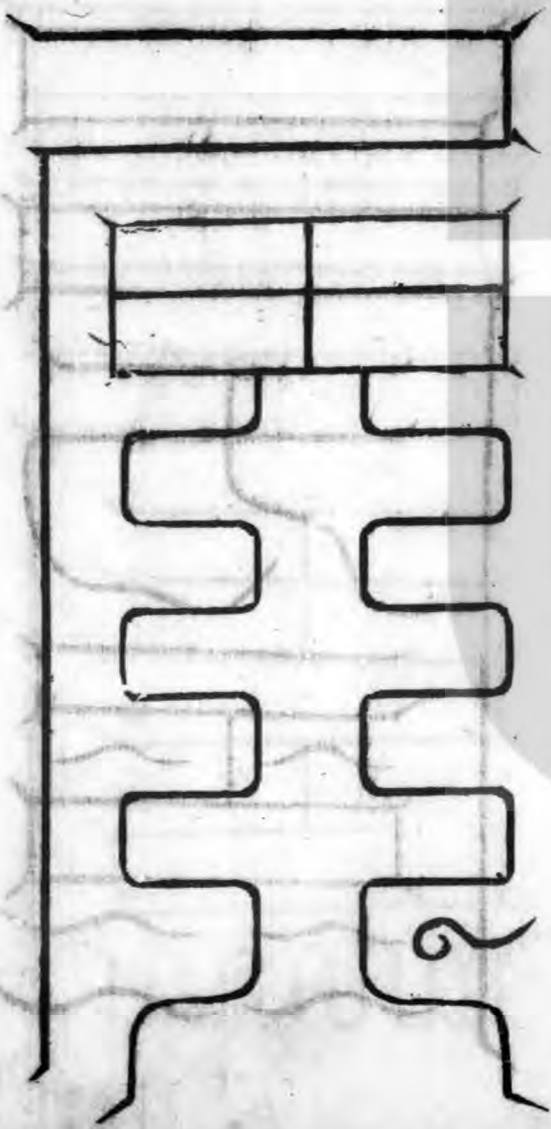
符絕三尸秘法 符並朱書

太上曰三尸九蟲能為萬病病人夜夢戰鬪皆此蟲也可用桃板為符書三道埋於門闌下即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為患也

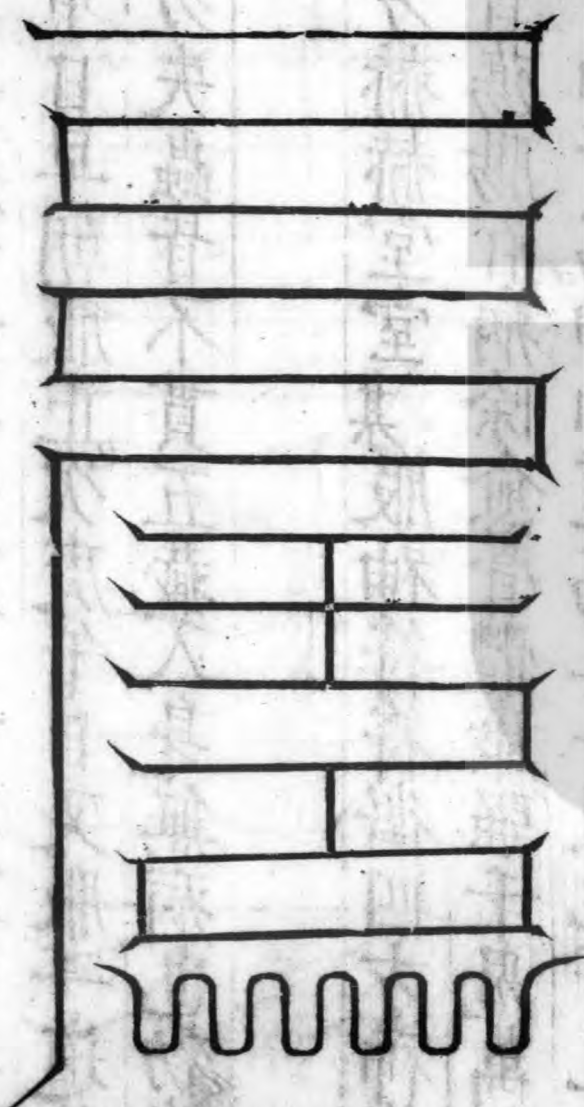
符式如左

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

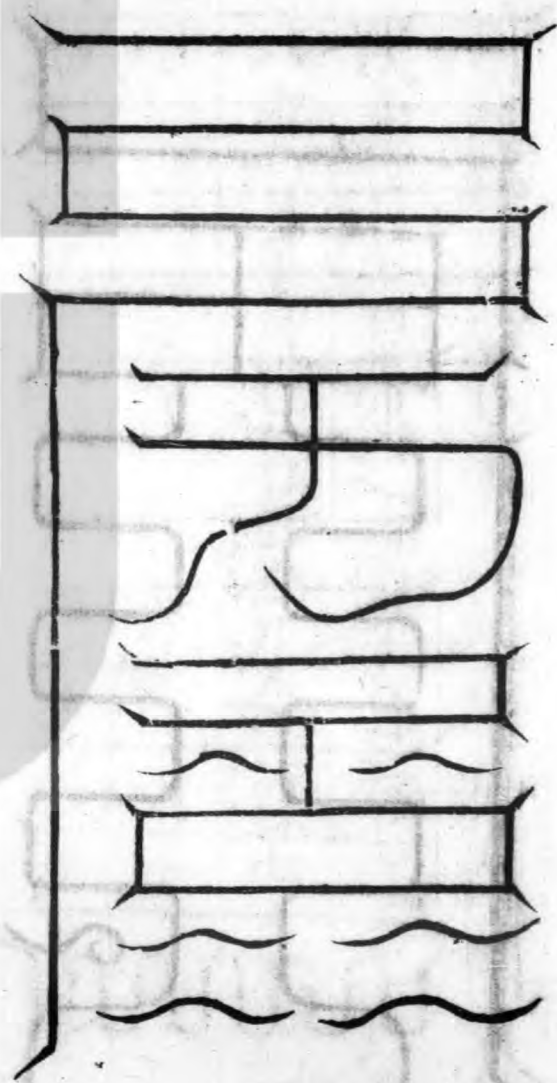
斬三尸蟲之符



斬尸三蟲之符



斬尸三蟲之符



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

三寶歸身要訣

葉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炁從言走而
不聚安得打成一片以爲丹基如此緊要豈得

不謂之三寶脩生之人不於此三寶關鍵收拾
向裏無有是處而不歸口發言請天師言去而
今人精從下流烝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
忿念不生此烝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

服五牙法

凡服氣皆先行五牙以通五臟然後依常法乃
佳

東方青色入通於肝開竅於目在形爲脉
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為骨

肺為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

分許首者之中

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之二分許首者之中

肝在心下少近後右四葉左三葉色如縞映紺

肝脉出于大敦左足大指端乃三毛之中

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

左腎右腎前對臍搏著腰脊色如縞映紫左為

正腎以配五臟右為命門男以藏精女以繫

胞腎脉出為湧泉左足心首之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宣通

各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾病

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
心勝肺無令肺傷肝此養肝之義也

夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾勝
腎不傷於心也

季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺
令肺勝肝不傷於脾也

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
呼日魂珠景照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止

服月精法

伺月初出對月坐立任意叩齒十通心呼月魄
暖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
蘭穎挺濯滄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
有虧有克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
之山林中旦夕恒行

拘三魂法

其日夕卧去枕向上伸足交手上冥日閉氣
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而內外
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

其日夕卧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
通為一通

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玉
女著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

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

聽飲月黃日丹

又因齋見不祥之物密誦三洞各明與誦書

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妖
滅形畢又叩齒三十六通
叩齒治急病法

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

右三天貞名也

左無上貞名

森即天字也

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

反舌塞喉法

凡守一者身神常安若體中不寧當反舌塞喉
嗽汨醴泉滿口嚥之訖又如前嚥液無數覺寧
乃止止而未寧重復為之須臾之間不寧之病
即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

寢室卧時祝法

凡人卧床常令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣
侵入常因地氣而逆上耳人卧室宇當令潔盛
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常能行之使人
魂魄安寧永獲貞吉

耳鳴呪

耳神嬌女云耳鳴外使入也如鐘聲以聞九宮

鳴者常掩耳而呪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 喔吸咩 斗諱 魑魍魎魑
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

大服日月光芒法

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即不出却迴還胃中如
此良久臨目存見心中胃中分明乃吐氣訖嚥
液三十九過止一日三為之日出時食時日中
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炁故卽止
也中言無遺報百邪之疾常存日五日
神言惡夢吉夢祝正半長亦六深十八
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
微祝曰中亦曰宋大收避五山中表
大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卧必獲吉應而
造爲惡夢之氣則受閉於三關之下也

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

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額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

青牛道士口訣暮卧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

思三台厭惡法

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胃

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

青牛戲士口為春和子自命齋士凡五

步台日

正月三日

二月二日

五月五日

九月九日

日 十月二十六日

獸惡夢咒

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即返枕而

咒曰

太靈王女侍真衛魂六宮金童來守生門化
青惡返善上書三元使我長生乘景駕雲畢嚙
大液七過叩齒七通而更卧如此四五亦自都
絕也此咒亦返惡夢而更吉祥也

行人路畏恐法

凡行來畏恐常鳴天鍾於左齒三十六通先閉
氣左噓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
生不死塞滅邪凶呪畢而寢此名爲九宮隱
呪寢魂之法常能行之使人魂魄安寧常保
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
真人主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
目卧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卧閉
氣握固良久微呪曰

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

呪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
伏尸將其周遊天下過度災厄語訖徐徐左回
還卧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
調漿服五丸日三服已后淡白湯加至十九

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日爲之

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

少陽之氣生於陰分脩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

道引按蹻

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
挽亦如之左令人精和血通風氣不入久能行
之無病延年

捏目四眚

太上三關經云常以手按目近鼻之兩眚閉氣
為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眚三九徧捏令見光明
是檢眼神之道久為之得見靈通也

真可對修常居靈之土氣
捏目四眚畢卽用兩手側立摩掌如火開目熨
睛數徧

真可對修常居靈之土氣

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
後小穴為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

鄙樓俯按山源

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

嚙津一二徧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今無數使人聽

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皴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嚙氣宜常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死脩崑崙也

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

平林運動水土

真誥云食勿過多多則生病飽慎便卧卧則心蕩學道者當審之登真秘訣云食飽不可睡眠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即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即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
吐反有所損一益五損六分既謂虛感則我
嚴正太上混元按摩法
兩手捺脛左右捩肩二七遍左右紐身二七遍
兩手抱頭左右紐腰二七遍此卷主容附之
左右搖頭二七遍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
下向上三遍左右同兩手攀頭下向三頓足兩
手相捉頭上過左右三遍

兩手相叉托心前推却挽來三遍著心三遍
曲腕築肋挽肘左右亦三遍左右挽前後拔各
三遍舒手挽項左右三遍
反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三遍手
摸眉從上至下使遍左右同兩手空拳築三遍
外振手三遍內振三遍覆手振亦三遍兩手相
叉反覆攪各七遍摩紐指三遍此卷主容附之
兩手反搖三遍兩手反叉上下紐肘無數單用
十呼兩手上聳三遍下頓三遍此卷主容附之

兩手相叉頭上過左右伸肋十編兩手拳反背
上掘脊上下亦三編掘指之也
兩手反捉上下直脊三編覆掌搦腕內外振三
編覆掌前聳三編覆掌兩手相叉交橫三編覆手
橫直卽聳三編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
編右手捺脚亦爾前後換足三編左換足右換

足各三編前後却換足三編

直脚三編紐脛三編內外振脚三編若有脚患
冷者打熱便休

紐脛以意多少頓脚三編却直三編

虎據左右紐肩三編推天托地左右三編左右
排山負山拔木各三編長式亦同

舒手直前頓伸手三編舒兩手兩膝亦各三編
舒脚直反頓伸手三編換內脊各三編

天竺按摩法

兩手相捉紐換如洗手法

兩手淺相叉翻覆向胃知內脊各三舉

兩手相捉共按脛左右同兩手兩腕各三舉

兩手相重按脛徐徐換身左右同

以手如挽五石力弓左右同或式各三舉

作拳向前築左右同二箭各三舉

如托石法左右同

作拳却頓此是開胃左右同二箭各三舉

大坐斜身偏欹如排山左右同

兩手抱頭宛轉脛上此是抽脅

兩手據地縮身曲脊向上三舉手肘各三舉

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兩脚各三舉

起立以脚前後虛踏左右同三箭各一舉

大坐伸兩脚用相當手勾所伸脚著膝中以手

按之左右同
按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

第十婆羅門導引十二法

第一龍引以兩手上拓無似挽弓勢左右同又
以手相捉頭上過

第二龜引峻坐兩足如八字以手拓膝行搖動
又左顧右顧各三編

第三麟盤側卧屈手承頭將近床脚屈向上傍

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編

第六鸞趨起立以脚徐徐前踏又握固以手前

後策各三編

第七鴛翔以手向背上相捉低身徐徐宛轉各

五編

第八熊迅以兩手相叉翻覆向背臆抱膝頭上

第九寒松控雪大坐手據膝漸低頭左右搖動
徐徐迴轉各三徧
第十冬栢凌風兩手據床或低或舉左右引細
板迴旋各三徧
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板迴旋但取使

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
多時覺足心熱即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
衣閉氣舌柱上嚙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卧
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
得効驗

遵生八牋卷之九終

