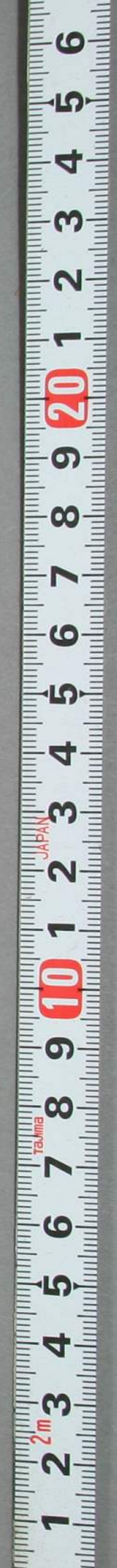


ヤ 10
934
10





門 10  
號 934  
卷 10

茲雪居重訂遵生八牋卷之九

景陵鍾惺伯敬父較閱

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。致殞謝為命盡。豈知命者哉。

遵生八牋

卷之九

延年却病

一



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。讀者當具天眼日之。母云泛泛然也。編成賤曰。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。不强爲務。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。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。

太清靜黃胎藏論略

內養形神除嗜慾

心不動搖六府如燭膏修。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。或昏或美。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。多感恩。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。

五牙成惡辛酸味。

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。煇霞志。

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。散霑于百脉之內。

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。

田子運動呼吸生。

神氣若足。呼吸運動。典起雲霧。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。全五百息。當入異境。地籍除名。三天錄仙。至千息。竟遊上境。

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。然後指捨心識。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。元氣合化。有歲六根。吉凶受用。應行相從。內氣爲識。胎氣爲神。子能胎息。復還童髮。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。惟精魅及土地神祇。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。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。下著所柱者。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。但依尋嘗嚼。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。隨手提物。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。炁神嘗助。

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。



胎息以善行為要。機無念為至路。

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。

肺為首三焦之主。

中有元神內隱藏。

大明經曰。大腸主肺也。鼻柱中央為候。色也。

元氣自足。其神當見。

腎府當明內宮女。外應耳宅為門戶。

內神經曰。精主腎。腎為後宮。內宮列女主耳。

腎之官。承氣於耳。左腎為壬。右腎為癸。循環

兩耳。門內有元神。守自都管兼主志。凡人好

嗔怒。即傷腎。腎傷即失志。俱喪元神。故道者

忌嗔怒。

膀胱兩府合津門。氣海循環為要路。



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。子當得見內神童。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。令冬稍暖。尤佳。枕高三寸餘。冬與背平。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。則嚥之。令下入



胃存胃神承之。如此三止。是謂漱嚙靈液。灌溉五藏。而乃生光。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。嚙金醴。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



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。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。則內氣與外氣相順。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。三連嚙止。乾嚙號曰雲行。一漱口嚙。取口中津嚙。謂之雨施。初服氣之人。炁未流行。



每片 卷之九 十五  
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。入胃至中丹田。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。湧泉是心是也。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。雖堪澆灌。五臟發於光彩。終不能還精補腦。非交合。則不能奔而上之。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。閉炁。鼓嚙至三十六息。爲之小成。若未絕粒。但至此。當須少食。務令腹中曠然。虛靜無間。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。炁昏亂。欲睡。慎勿爲也。嘗能勤行四支。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。子災已消。百病痊。不憚虎狼之兇殘。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。百關開通。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。攻覺所若處。汗出通潤即止。如未損。即每日夜半。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。嘘呵咽吹呼嘻是也。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。又六炁三焦之炁。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。嚙頻無津。或嚙喉中痛。不能食。是熱極狀也。卽須大張口呵之。每嚙必須閉戶出之。十呵二十呵。卽鳴天鼓。或七或九。以舌攪華池。而嚙津復呵。復嚙。令熱炁退止。但候口中清。水甘泉生。



靜是熱退五藏涼也。若口中津液冷淡無味。或  
可過多。心頭汪汪然。飲食無味不受水。則是冷  
熱也。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  
長存。又云。漱嚙靈液災不干。

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。日中淡麪餅。飴及餅並佳。乍可飯  
慎勿飽。飽則傷心氣。尤難行。凡熱麪蘿蔔椒薑  
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。粘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。產成亡。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。卽嚥納新氣。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。

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



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。保炁養精。不爲外境愛欲所牽。恬淡以養神氣。卽長生之道。畢矣。



通生八片 卷之九 三三  
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。可觀長生矣。

心不動念。無來無去。不出不入。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。一咽為先。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。亦不為敗。時初起如此。習久坐下。即是子午何必因時。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。皆從鼻竅申出入。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。凡腹中氣轉臟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。自然不饑不渴。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。略得空閒。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。要行即行。要止即  
 止。只要不忘。作為正事。不使間斷。方為精進  
 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



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。歛意歸閑室。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

脩道久專精。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。口中乾澀。身煩熱。量疾深淺。以呵之。焦臍疾病。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。

六曰嘻。嘻屬三焦。有疾起。三焦所有不和氣。系和之。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。熱極苦澀盛。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。

服氣飲食所宜歌訣



修道欲得見真的。庖饌之中堪者。啖淡粥。朝餐渴自銷。油麻潤喉。足津液。就中粳米飯。偏宜淡。麵。饅。飀也。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。免教毒氣煩胃臆。

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。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。雷電晚休爲。蘿蔔羹須忌。白湯麵勿欺。更兼避熱食。瓜果勿委隨。陳屍物有損。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。爛將甜味加餐。啜腹虛卽嘔。下臍輪。元氣便將爲休絕。飽卽寧心勤守中。饑來閉曠忘言說。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。矻矻忍饑守不徹。爭似嘗服太和精。便能清淨生光悅。如貪外美亂正元。百疾臨身自厄劣。

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。通以舌掠上唇外九遍。次掠下唇外九遍。又掠上唇裏九遍。又掠下唇裏九遍。即上唇外爲南方。下唇外爲北方。上唇裏爲東方。下唇內爲西方。即以舌柱爲中方。待津滿口。即數努



兩顛內氣二十一徧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。  
如此三徧五徧。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。若咽氣數至十。令溫爲度。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。令炁再入鼻中。勿令鼻  
知。除身中熱及背脊之疾。

一端坐申腰。舉左手仰其掌。却右手同。除兩臂  
及背痛之疾。炁結氣聚之病。

一端坐以兩手相拄。抱膝閉炁。鼓腹二七。或三



七。炁滿則吐。後炁通暢者為度。行之十年。老有少容。

一端坐申腰。左右傾側。閉目以鼻納炁。除頭風。自極七息止。

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<sup>一</sup>有寒炁亦為之。

一端坐。使兩手如張弓勢。滿射數<sup>三</sup>。治四肢煩悶。甚急。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。疔傷。死肌肉等。治之而愈。

一正偃臥。端展足臂。以鼻納炁。自極七息。搖晃三十而止。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。兩腔不  
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。及拜起腔中痛癢痺等  
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。及拜起腔中  
疼。一本云。除風。并目吻耳聾。

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  
脚中茲痛。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。展兩脰。兩手令兩踵相向。亦鼻納炁。自極七息。除死肌及足脰寒癩之疾。

一偃臥。兩手兩脰左膀。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。展兩手兩腳仰足指。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。若人腳錯踵。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。



選生尸狀 卷之九  
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。洞



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。蜣蟲令人動止勞劇。則生惡瘡。顛癡癱瘓疽癩癬疥癩癩。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。好污人新衣。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。又太上律利云。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。嗔怒平息。真靈衛佐。與天地相畢。每夜睡臥之時。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

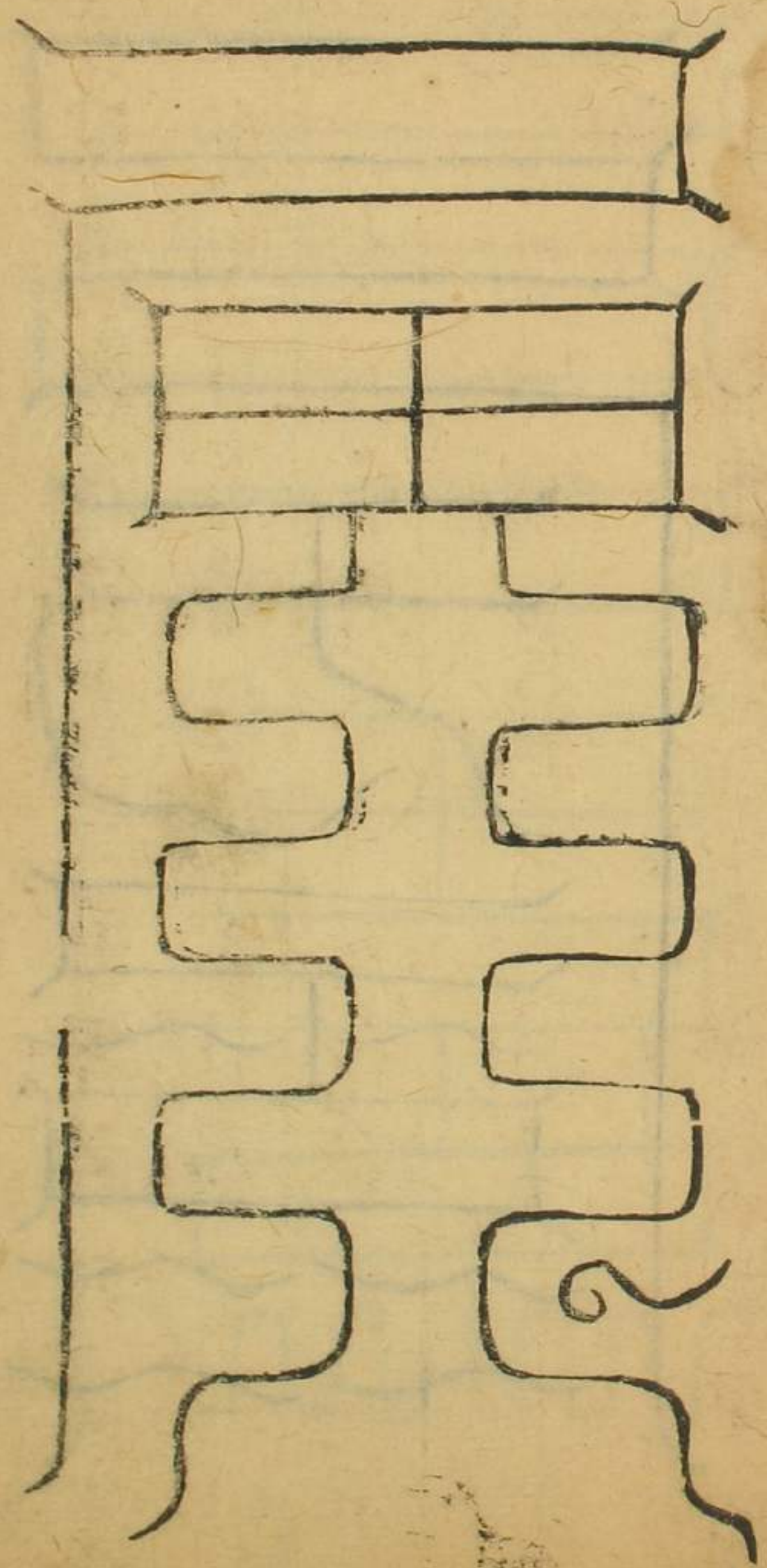
符並朱書

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。嘗以六庚日書姓名。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。

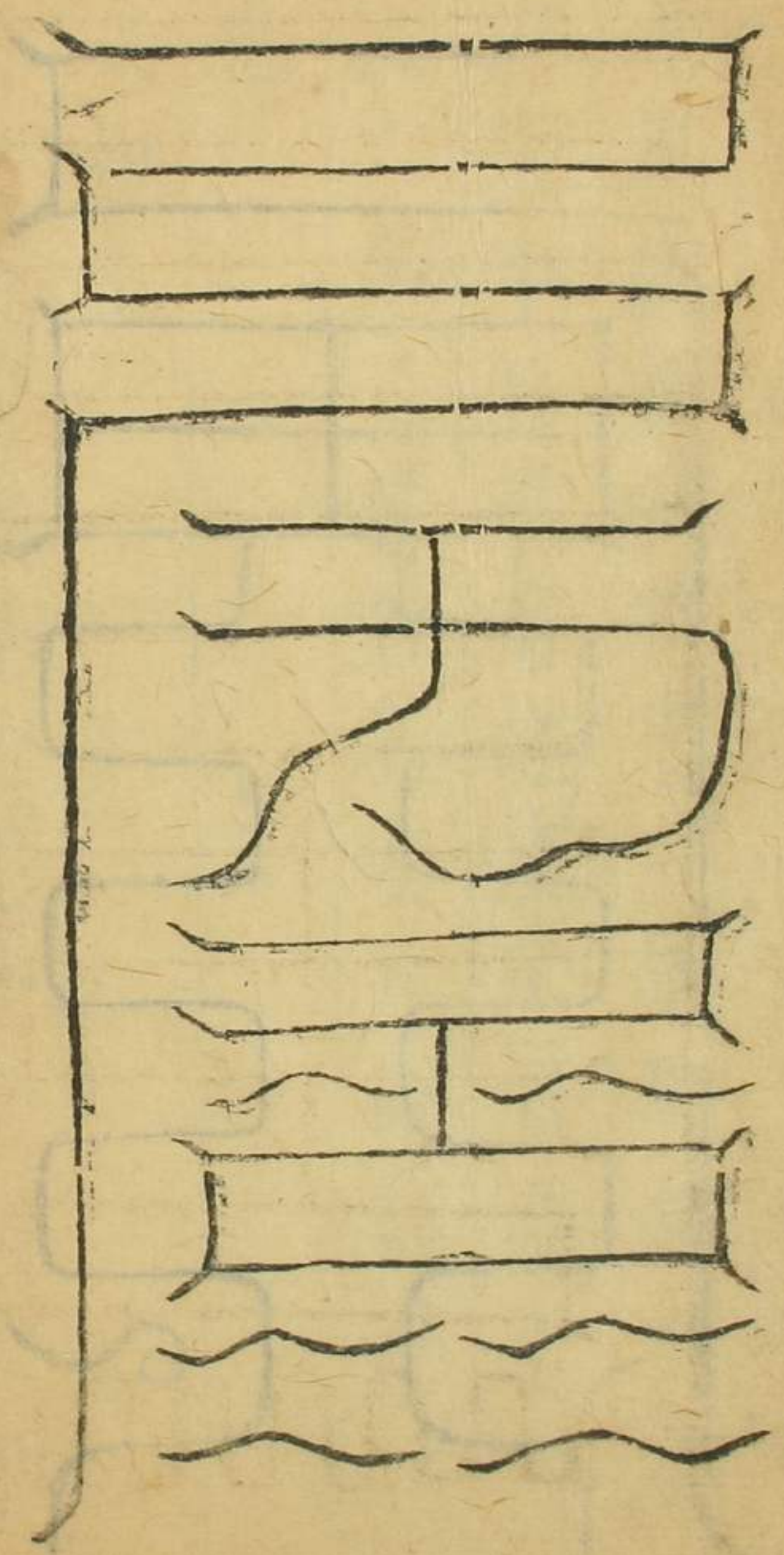
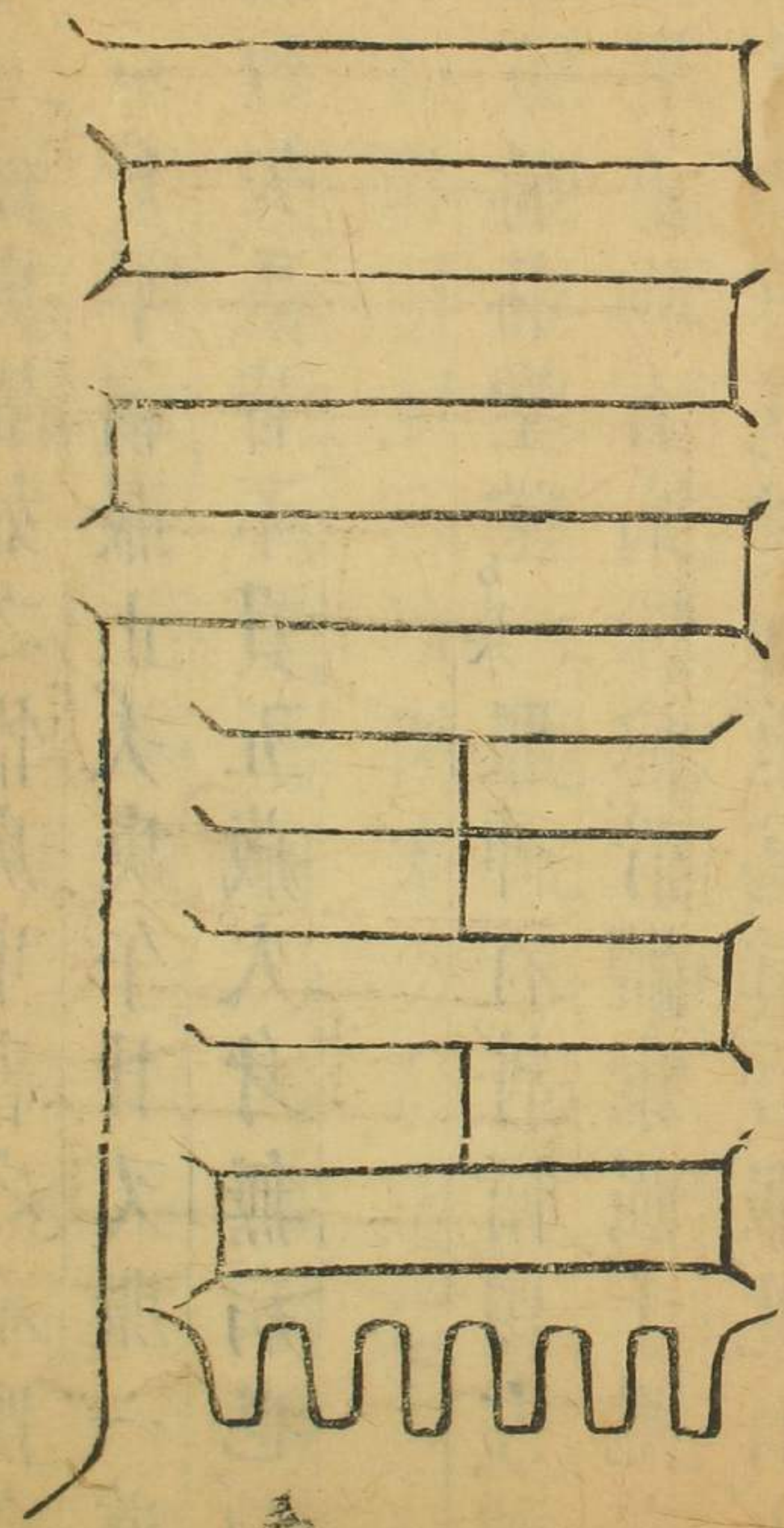
斬三尸蟲符





斬尸三蟲之符

斬尸三蟲之符



延年却病

卷之九

延年却病

四十



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

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。以爲丹墓。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。所以佛有貪嗔癡三戒也。貪卽慾也。嗔卽忿也。慾與忿。水火不媾之源也。無貪嗔斯定。不癡斯慧矣。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。百者之中。

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

肝在心下。少近後。右四葉。左三葉。色如縞。映緋。

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。百之中。

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。亦可以政療疾病。

今服青牙者。思氣入肝中。見青氣氤氳。青液融

融。分明良久。乃見是大敦之氣。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。注想而為之。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。

季月以六庚之日時加申。食氣百二十。以助肺。令肺勝脾。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。精心為之。

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。淺即發嗽。凡初服氣，氣未固，腹中作漉，勿令有聲，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。



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，昭韜綠映，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，暖蕭芬艷，翳寥婉虛，靈蘭鬱華，結翹淳金，清瑩灵容，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。迴陰三舍。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。旦夕恒行。

### 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。燒身周匝。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。唯得飲泂水玉精。

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。吞蟻。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。

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

延年却病



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。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 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。身神嘗安。若體中不寧。當以舌塞喉。嗽泪醴泉。滿口嚙之。訖。又如前嚙液無數。覺寧乃止。止而未寧。重複為之。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。所為不成。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 喉吸吐 斗諱 魑魍魎魎  
魑魍魎 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月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。速啓太素三元君。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。今抄經相示不可施。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。單輒以三逆乘額。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。為上元六合之府。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。疾即愈。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

六停又

下台

四生

右三台內諱知者。眾惡悉除。諸善備至。

凡於靜房端坐。思三台覆頭。次思兩腎。氣從腎中出。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。

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。但北向啓太上大道君。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。畢嚙液七過。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。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。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要  
祕法。勿令有知者。明日日中。時以東流水浴畢。  
更整飾牀席。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。改故易新。上帝吉日。沐浴  
為真。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。四時唯各取一日為吉。

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。即復下頭小俛。因咽液二七過。又雙前却。兩手二七過。前後却。授手。為之竊咒曰。南昌君五人官。將百二十人。為某除三尸。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。為修之法。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。並無聲為妙。此法易行。無恍惚之患。

老君去尸蟲方

貫衆 五分殺伏蟲

蜀漆 二分殺白蟲

雷丸 五分殺赤蟲

厚朴 五分殺肺蟲

石蚕 五分殺蟻蟲

白雀蘆 十二分殺尤蟲

蕪荑 五分殺肉蟲

僵蚕 四分殺鬲蟲

狼牙子 四分殺胃蟲

右九件炒微香為末。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。甲子日為之。

左洞真經按摩導引訣

高子曰。人身流暢皆一氣之所適通。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。戶樞不蠹。流水不腐。入之形體亦由是也。故延年却病以按摩導引為先。

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。

轉脅舒足

混元經曰。戊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



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，取太極之氣。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。

### 捏目四背

太上三關經云：常以手按目，近鼻之兩背，閉氣為之。氣通即止，終而復始，常行之。眼能洞見。又云：導引畢，以手按目四背，三九遍，捏令見光明。是檢眼神之道，久為之，得見靈通也。

### 摩手熨目

捏目四背畢，即用兩手側立，摩掌如火，開目熨睛數遍。

### 對脩嘗居

內景經云：嘗以兩手摩眉後小穴中，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，長珠微瞳，保鍊月輪，是真入坐起之道。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。廟貌之間。心中有疑忌之意者。乃先反舌內。向燕津一二徧畢。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。按押左右。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。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。

拭摩神庭

真誥云。面者神之庭。髮者腦之華。心若神。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。潁陽書云。髮宜多櫛。齒宜數叩。液宜嘗嚙。氣宜嘗鍊。手宜在面。此五者。所謂予欲不死。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。左右捺肩二七遍。左右紐身二七遍。  
兩手抱頭。左右紐腰二七遍。

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  
下向上三編。左右同。兩手攀頭。下向三頓。足兩  
手相提。頭上過。左右三編。

兩手相叉。托心前。推却挽來。二編。著心三編。

曲腕築肋。挽肘。左右亦三編。左右挽前後。拔各  
三編。舒手挽項。左右三編。

反手著膝。手挽肘。覆手著膝上。左右亦三編。手  
摸肩。從上至下。使偏左右同。兩手空拳築三編。  
外振手三編。內振三編。覆手振亦三編。兩手相  
叉。反覆攪各七編。摩紐指三編。  
兩手反搖三編。兩手反叉。上下紐肘無數。單用  
十呼。兩手上聳三編。下頓三編。

兩手相叉。頭上過。左右伸肋十編。兩手拳反背。



掘指之也

上掘脊上下亦三編

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

橫直即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於脚聳上至下直脚三

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

處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

舒手直前頓伸手三編舒手兩膝亦各三編

舒脚直反頓伸手三編換四脊各三編

天竺按摩法

兩手相捉紐換如洗手法



兩手淺相叉。翻覆向胃。

兩手相捉。共按脛。左右同。

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。此是開胃。左右同。

大坐斜身。偏欲如排山。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。

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。

立地反拘身三舉。

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。膝著膝中。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。輕捷。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。又左顧右顧各三編。

第三麟盤。側臥。屈手承頭。將近床脚。屈向上。俛脾展上脚。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。左右挽各五編。鷲趨起立。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。臆抱膝頭上宛轉各三編。



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

第十冬拍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筒兩手據床如  
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  
伏爲主不得過度更至疲頓

### 擦湧泉穴說

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間嘗  
以兩足赤肉更次用一手握指一手磨擦數日  
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。某先為家婿。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。頭仍提縮。穀道以手摩擦兩腎。脛穴各一百二十次。以多為妙。畢即臥。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。皆得效驗。

針灸百病人神所忌考

百忌曆載各百住處不止黃曆後間一月三十日也針灸治疾者當慎擇用之毋為庸醫所誤

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	乙日	喉	不治	丙日	肩	不治	丁日	心	不治	
戊日	腹	不治	巳日	脾	不治	庚日	腰	不治	辛日	膝	不治
壬日	脛	不治	癸日	足	不治						

十二支日人神所在

子日	在日	丑日	在腰	寅日	在腎	卯日	在脾
----	----	----	----	----	----	----	----



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 在項

子時 在足  
丑時 在頭  
寅時 在目  
卯時 在面

辰時 在項  
巳時 在手  
午時 在臂  
未時 在肚

申時 在心  
酉時 在背  
戌時 在腰  
亥時 在脚

男子針灸忌除日  
婦女針灸忌破日

弦雪居重訂  
主八牋  
之九終



