

正一法文修真旨要

五
吹

正一法文修真旨要

吹五

服日月光芒法

大方諸宮青童君常治處其上人皆天真高
仙太極仙公上卿司命之所在也有服日月
光芒法雖已得道為真猶故服之直存心中

有日象大如錢在心中赤色有九芒從心中
上出喉至齒間即迴還胃中如此良久臨目
存見心中胃中分明訖乃吐氣吐氣畢漱液
三十九過止一日三為之日出時食時午時
行之一年疾病除五年身有光彩十八年得

道成真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芒夜服月芒服
月芒法如服日法存月有十芒白色從腦中
下入喉芒亦至齒而咽入胃一云日芒常服
月芒從月一日至十五日巳前服十五日巳
吹五
後不服謂十五日巳後月減光芒損天氣故
言止也又云月一日至十五日巳前服日十
六日至月終服月也

右此法方諸真人法出大智慧經中篇常能
用之保見太平南極夫人所告行此法日在

心月在泥丸之道為省易得旨須勤行無令
廢怠除身三尸百疾千惡萬邪是鍊魂制魄
之道也日月常照形中則邪鬼無得藏形昔
東海青童君傳授今故行之吾即其人也今
以告子子服可密示有心者耳行此道亦不

妨行寶書所以服日月法兼行有益也仙人

一日一夕行千事不覺勞倦勤道之至重生

不可失矣

西城王君告揚君今以示
諸許已上出具誥第三卷

孟先生暮卧法

山世遠受孟先生法暮卧先讀黃庭內景玉

經一遍乃眠使人魂魄自然制鍊常行此法
二十八年亦仙矣是合萬遍也夕得三四遍
乃佳北嶽蔣夫人云讀此經年限未滿亦且
使人無病是不死之道也

出真誥
第五

惡夢吉夢祝

吹五

二

太素真人教始學道者辟惡夢法若數遇惡
夢者一曰魄祛二曰心試三曰尸賊此則厭
消之方也若夢覺以左手掐人中二七過叩
齒二七通開口以前齒咏之微呪曰

大洞真玄長鍊三魂第一魂速守七魄第二

魂速守泥丸第三魂守心節度速啓太素三元君某向遇不祥之夢是七魄遊尸來協萬邪之源急召桃康護命上告帝君五老九真各守體門黃闕神帥紫戶將軍把鉞握鈴消滅惡津反凶成吉生死無緣畢又卧必獲吉應而造爲惡夢之氣即受閉於三關之下也三年之後唯神感應乃有夢也夢皆如見將來之明審也無復惡夢不祥之想矣若遇吉應好夢而心中自以爲佳則吉感也卧覺當摩目二七遍急閉目以手兩掌從內向外摩

之叩齒二七而微呪曰

太上高精三帝丹靈絳宮明徹吉感告情三元柔魄天皇授經所向諧合飛仙上清常與玉真俱會紫庭畢此大洞祕訣以傳於世始涉津流者矣

右出大丹隱書

山源者是鼻下人中之左側鼻下尖谷中也
旦日中暮常咽液三九過急以左手第二第三指按之三九下

急按為痛按非急速之急也

按了密呪

曰

開通天庭使我長生徹視萬里魂魄反嬰滅

鬼却魔來致千靈上昇太上與日合併得補
真人列象玄名一日三遍行之此法常爲人
致靈徹視杜遏萬邪之道也

明耳目訣

真誥曰求道之要先令耳聰目明爲事主也
且耳目是尋真之梯級綜靈之門戶得失繫
之而立存亡須之而辨也今抄經相示可施
用也

道曰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
從眉中為始乃入髮際中口嚥液多少無數
也如此常行耳目聰明二年可夜書眉後小
穴為上元六合之府主化生眼暉和瑩精光
長珠徹瞳保鍊目神是真人坐起之上道也
一名曰真人常居內經真諺曰子欲夜書常
修起居真人所以能旁觀四達使八遐照朗
者實常居之數明也

青牛道士存日月訣

青牛道士口訣曰暮卧時存日在額上月在

臍上辟千鬼萬邪致玉童玉女來降萬禍伏

走秘驗

青牛道士即封君連也出神仙傳五嶽序

沈義口訣曰服神藥勿向北方大忌也亥子日不可唾正北方亡精失氣減損年命藥力如土深可忌之

藥巴口訣

行經山野及諸靈廟惡神祠宇存口中有真人字赤靈丈人侍以玉女二人一女名華正一女名攝精丈人著赤羅袍玉女二人上下黃衣所存畢乃叱咤曰廟中鬼神連來使百

邪詣赤靈丈人受斬死衆邪却走千里此是
三天前驅使者捕鬼之法也

服食忌并治病法

女仙程偉妻口訣曰勿食血物食血物使不
得去三尸乾肉猶可耳

吹五

鳳剛口訣曰道士有疾當閉目內視心使生
火以燒身及疾處存之使精如髮鬚病即愈
於痛處存加其火秘驗出神仙傳

序元氣

真人曰服胎息內氣者長生之術也陰符曰

人無術命不長又曰經冬之草覆之即不傷
故知攝生之道莫過乎元氣所以禽蟲蟄藏
不食而全者蓋息得其氣也天生萬物唯人
最靈百穀所以飴焉元氣所以播焉人能將
正性而合元氣少思寡欲去智離形然後可
以示之熊經鳥申龜息鶴舞非其人勿祕之
故序其法列之於後

次五

五

服氣訣

凡服氣先偃卧閉口鼓頤腹令氣滿口即嚥
嚥時作意感向後吞之如食入喉喉有三道

一道氣從藏中出至口微出鼻令滿口於其
出息感斷便嚙嚙分爲二道津液存入兩腎
氣存入腸胃也若上熱下冷即先服暖氣若
下熱上冷即先服冷氣暖氣者從五藏中出
鼓於口久令氣在口暖極熱嚙此謂暖氣也
若氣液滿於口便感嚙下者此名爲冷氣也
亦云秋冬宜服暖氣春夏宜服冷氣亦云於
人體自候臟腑冷熱而服也初則仰卧得便
之後無問行住坐卧並得也鼓氣之時牙齒
須開嚙時牙齒須閉令相著若不相著嚙液

及氣不入久服之後合口即氣自然下入腸
胃嚥亦不費功夫若不得法元氣不下所覺
嚥入者但少津液若覺氣時合牙齒相著復
不須起頭口中既不開道氣反從鼻出雖嚥
無益須精審之

凡服氣候五更食消盡則服之至食時乃忘
饑忘饑得力得力之後覺饑則服氣腹中或
鳴若腹中氣相續則不鳴若腹中空氣入即
鳴亦無苦也服氣得力則決定勿食

不斷食
亦隨人

也所樂

凡服日月精華者即須皆早朝及夜半生氣
時仍須天氣清明只如內氣但覺腹空即服
不限時節及行住坐卧也亦不論日服幾度
也初服氣至一七日或五日有三兩行痢痢
中或沫無沫小便赤色亦不須怪其中初服

五

六

以臍下澁悶不須疑怪悶時燒和香於靜室
暫絕人喧寬衣帶從容四體仰卧小小閉氣
想氣從五藏中對兩腎下貼著脊有二穴氣
色白分爲二道從穴夾脊上至頭想氣至髮
熠熠良久想氣迴至面下入五藏又下至三

星

三星
陰也

然後下至脚湧泉了即以兩手心

摩腹三二十轉及臍下百轉了從容四大卧

少時自然舒暢向來之悶都除也洞微昔受

訣於師其用心之中更自調適無不効也人

之使手不如使意意者與氣合一意之所至

氣無不應洞微少小多疾或淋或瘡勞病之

候至多自得氣術疾都覺愈七日已前少有

變動如前說十日已後勤為自然通流方得

安穩亦須時時量事一兩服導引服氣常莫

使欠似不相續即服之服多或時噫氣下泄

亦非異事耳

凡服氣後至七日或二七日或久遠逢食及酒並喫無妨酒不得過度亂正氣若食飽不須服氣食盡則服若不解服氣唯學存思及以藥絕穀則未能久免飢渴後忽食便死所

以然者腸胃乾澁

吹五

及九竅不通

七

所以至死若

服氣之人食無妨者以腹中腸胃先開故能

受食如渴飲湯水及津液潤之並得取津液

以舌柱上齶及舌下左右轉則津液悉集

凡服氣之人先須內無攀緣心與道契然後

服之諸病易愈如覺四體不調存想病處以
氣攻之即愈道成之後永無疾病日覺輕健
可涉遠行如經歷腥穢葷辛之處雖不耐亦
無損能閉坐焚香清淨避外穢尤佳若以氣
斷穀見食心欲者此乃執心不一以致猶豫
如一向決定唯服元氣爲事久後見食亦無
欲相

凡服氣道成亦勝用藥絕穀畢竟體虛服氣
至妙久竟湯酒之類亦自不須大小便並絕
若志士有公務未能專一在道服元和正氣

餘暇每一二時服三五十嚥令腹中常有元氣在氣海中忽有疾須用導引引出攻疾立效自驗可知

凡服氣雖服內氣亦須外氣外氣者日月之精華也早朝室中服青氣也黃庭云日月之光救老殘此之謂也

服元氣者非用時節不論朝暮得服則服日月精華者候天氣晴和日初出一丈已上高並可服向日拱手四揖閉目存日中一道光芒紫色如線來至鼻口想令滿口中赤光色

嚥三九嚥止又四揖若唯只服內氣不佳能
兼服生氣生氣者則此也生氣既服與元氣
合一也攻病速愈若唯服內氣攻病者稍遲
差也若然兼日月精華久服令人身靈及有
光彩也閉氣攻病易行而速愈其法於靜室

中正卧

有和香即燒尤
佳無亦得也

寬衣帶放身縱體握

固徐徐長吐細氣出口兩三度以鼻引氣入

口密閉口用心念所患處如漏漏相續注之

滿十又從一起如是十十為百小縮氣若身

彊無力還閉目吐細氣五息然後起

夫閉氣攻病令體中極熱汗出通流即差都
無患者但放氣通行開其關節肌體皮毛孔
中悉令氣出如似煙霧或似甑中氣也久久
自見若頭中有疾以手捻塞鼻孔以氣攻之
即愈但知人服內元氣不知服生氣生氣者
日月精華及早朝東青氣也故元氣在脾中
藉生氣以相生也

導引法

凡覺身體昏沈不通暢即導引十九法

第一兩手更相扭挾如洗手狀第二兩手淺

又翻覆向背第三兩手相捉共按脛上左右
同第四兩手相义义重按左右脛徐徐拔身
左右同第五如挽一石弓餘力左右同第六
作拳向前築左右同第七如拓千斤之石左
右同第八以拳却頓此名開背左右同第九
大坐斜身偏倚如排山左右同第十兩手抱
頭宛轉腦上此名開脇左右同第十一兩手
據地縮身曲脊向上三舉之第十二兩手反
槌背上左右同第十三大坐伸脚用手相义
反掣第十四兩手據地左右顧盼此名虎視

左右第十五立地反拗身向後三舉之第十
六兩手急相叉以脚踏手中左右搖左右脚
更爲之第十七起立以脚前後踏左右同第
十八正坐伸脚當心兩手勾脚上著膝上以
手按左右第十九手直上指天直下指地左

右同

右十九勢每日爲之補益延年無病若不
能盡爲之於中取好者常効一兩般則血
液通流無病當爲之時勿當風仍須閉氣
每一服了須吐故氣不令耳聞也

察候四大

四大和調生之徒不調病之徒當以唇口察
之冷為風增熱為火增澁為地增滑為水增
聲為風增動為喘增痒為氣增不聲不喘為
調和或從外起或從內起由寒熱勞逸飽實

饑虛為外起由名利喜怒聲色思營為內起
宜以口吐氣以鼻納氣其吐納不急不速自
然綿綿而已其出氣有六種所療各異
若冷以吹吐之若熱以呵吐之若風痛以嘻
吐之若上氣以呼吐之若痰稍滿以噓吐之

若熱勞倦以嘔吐之

心藏中病若冷則吹氣若熱則呼氣出之候

夜夢見赤衣人持刀杖或持火來怖人也

肺藏病遍身骨臆四肢煩疼宜噓氣出之候

夢見美男女詐來親附或云兄弟妻子也

吹五

肝藏病者憂愁不樂悲思嗔喜頭目煩疼宜

呼氣出之候夢見青衣人持青刀杖來怖人

或作獅子虎狼種種怖人也

脾藏病面上遊風習習遍身痒悶疼痛宜嘻

氣出之候夢見小兒擊磬惱人擲物打人或

作旋風繞人也

腎藏病咽喉駐塞腹滿耳聾宜呬氣出之候
夢見有物黯黯無頭面噎覆人也

右諸所攝養皆須調和氣息每以人定靜
時寬衣大坐背倚軟物緩衣解帶放縱身
體應念性情平等死生無二欲使心平心
平則氣調無損故曰能不以生為生者是
乃真於養生也

察候形色

夫置鏡者所以自鑒形色也形色若變則退

居靜室治黃庭經集身神拘三魂制七魄步
七元服元氣也夫人形之所存者氣也氣之
所依者形也氣全則形全氣竭則形斃鍊形
保氣可以保其生也未有有形而無氣也未
有有氣而無形也形之與氣相須而成豈非

吹五

十二

自然乎

凡人赤欲如帛裏朱不欲如赭白欲如鵝羽
不欲如鹽黃欲如羅裏雄黃不欲如黃土黑
欲如重漆色不欲如地蒼青欲如蒼壁之澤
不欲如藍

凡青色如草滋黑如臭黃如枳實赤如衄血
白如枯骨此五者並為死人之狀也若青如
翠羽黑如烏羽赤如雞冠黃如蟹腹白如豚
膏此五者並為生人之狀也病人易差可醫
也凡病人兩目黃色起者立愈病人面目俱
赤者愈病人面赤目青者死面黑目青者不
死面黑目赤者不死病人兩頰顴赤團而不
散者死病人及健人色變如馬肝望之如青
近之如黑者死病人口如不能閉而氣出者
死病人足腫兩膝頭大如斗者死病人妄語

錯亂者死熱病不死病人背青人中反者死
病人面黃目青者死病人面青目無精光齒
黑者死髮乾如麻耳聾者死病人絕不言喉
中作聲者死舌卷縮者死髮直多怒者死鬚
眉衝起者死面白目白者死面青唇黑者死

陰囊腫者死又目匡陷者死

病人有五絕肝絕者目直視而脫光目無所
見心絕者不欲見人言語錯亂舌卷不能言
脾絕者食肉脘破鼻虛張而唇寒肺絕者面
白而聲嘶皮急毛焦鼻柱開腎絕者髮直耳

焦無所聞也

五藏相乘

肝病皮黑目白肺之乘肝死於秋日入時心
病目黑舌黑腎之乘心死於冬夜半時脾病
唇青肝之乘脾死於春平旦時肺病兩頰顴

吹五

十二

赤目腫心之乘肺死於夏日午時腎病面腫
唇黃脾之乘腎死於四季月午後時

察候日肝絕者目脫光無所見八日死心絕
者一日死汗出如珠滯而不流一日死脾絕
者食肉脘破唇褰十二日死肺絕者夫聲三

日死腎絕者耳焦髮直無所聞四日死

行禁治病

夫道法救人疾厄至於察候不可不知欲行
禁治病預令病人家早朝天氣晴和盛潔室
宇絕喧靜寂道士到病人邊焚香子細察病

人神氣若形候惡不堪治亦須爲存神行氣
加治下三下印至日中又往察神氣微變吉
否若未迴又須一下禁夜間又須候變否若
未變又須下禁至明日早朝往候神色不變
此命盡不可治也

夫治病且須輕財道有拯救之心神靈必祐
真氣必應若動則心冀於財無拯救之心所
行無効禍反剋身道法符禁救人疾苦須頻
令道士講論三十六部尊經敷揚玄聖符禁
等法並量性分習學洞微今謹依正一神仙

吹五

十三

三五祕訣修行符禁之術具列如後十二辰
三五大會顯幽冥禁訣者道家呪術妙法多
端萬流淵隱難悉兼通若拯救危命莫先於
印昔范蠡行之乃使山嶽崩頽河海遏流神
威所懾雷霆戢響可以鑠金磨玉還氣復魂

況於療病者乎但凡夫淺蔽玄術難精所以
今世修人多有不效良由學不研審或心不
專至也李道化曰余不以踈慵少習此法印
之難明在於存思若能精其呼吸明其度數
則存思了然神明備矣爾乃冠蓋帶五神步
乾元亨利貞必能爾者罕有不愈也今聊將
管識略圖其次序以示同學未能窮其要契
者也

七行氣法先須噴水解穢左手執水挽右手
執劔水相向背建向破存面前有一真官

朱衣身長一丈九尺頭戴錄中九鳳冠口含
水向前噴病人室宇煥赫如朝霞了以劒水
相向存七星斗在我頭上置在水碗中呪曰
謹請北斗七星之精降此水中百殄之鬼速
去萬里不去斬死付西方白童子急急如律

令五方各噴次噴病人行印去病人一丈左
手捻都監目右手執印當心向王立第一先
存我神頭戴天足拄地五色雲氣覆我身第
二思五星在頭上各在方位去頭一尺第三
存面前左日右月去面九寸第四存頭上朱

雀左青龍右白虎足下八卦神龜行印玉童
玉女侍衛左右第五存思五色真氣大如絲
從五臟中出口去頭高一丈八尺迴繞頭三
帀次思肝中三人青衣青幘出立左心中三
人赤衣赤幘立前肺中三人白衣白幘立右
腎中三人黑衣黑幘立後脾中三人黃衣黃
幘在丙地立並左手持劍鑲右手持鉞斧次
存見我頭上七星罡頭指病人痛處次存向
來頭戴九鳳冠真官乘太陽赤氣禹步持印
印病人心一下次印腹一下次印痛處一下

想見毒氣奔散而出了然次存我身極閉氣
禹步九跡到病人所立未印先口吸病人三
吸三咤三叱次鳴天鐘六下叩天磬六下召
則用鐘伏則用磬次呪印曰

天帝神印印山成湖印石成塗印樹樹枯印

地地裂印木木折印火火滅印水水絕印上

徹下印表徹裏印前徹後印左徹右印邪邪

亡印痛痛止印病病散印鬼鬼走破除癥結

流殃咎注意自走去正神安汝處急急如

太上老君律令便下印須閉氣良久了然後

舉印退後又祝曰

男女生某乙年若干歲某月日時生今身患
某疾病請臣救治臣謹上請三部大將軍行
印將軍治病將軍破邪將軍收魔將軍並請
隨印治病救某人身中疾病急急出叱吾今

十五

十五

以黃神越章之印印心從心出印腹從腹出
印肝從肝出印肺從肺出印腎從腎出印脾
從脾出印頭從頭出印背從背出印胷從胷
出印腰從腰出印手從手出印足從足出速
出速出急急如律令印下又誦一遍然後舉

印又把印當心呪曰

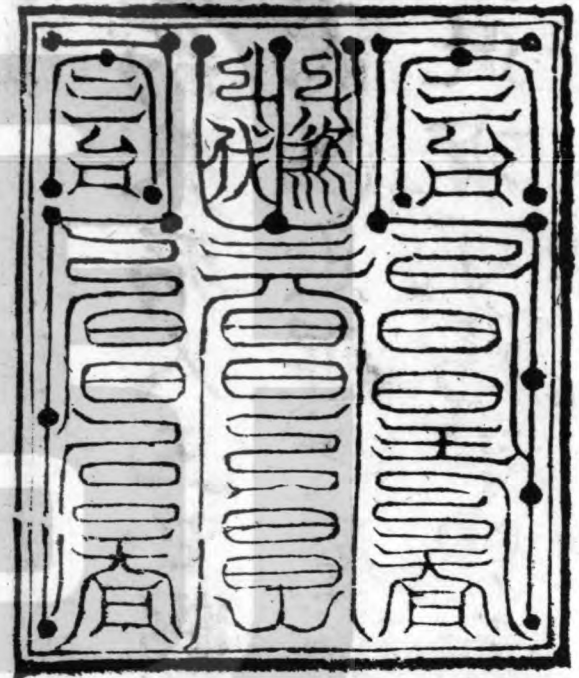
南方之鬼北方之鬼東方之鬼西方之鬼中
央之鬼天鬼地鬼神鬼男鬼女鬼沈尸毒注
之鬼當印者死值印者亡速出速出下印又
誦兩遍然後舉印印令病人吞三二道符男服

三符女服二符

夫行禁治病存想皆存十方真氣行

禁欲行先約束病人三日斷五辛十二煎肉
但一切蟹肉酒魚腥之屬並禁唯通些些乾
鹿脯能如此方可為下印若不能如此反損
無益用印了以香湯浴印用新帛乾拭入匣

中盛之



此印不得將入喪家產婦家及血腥六畜胎
乳殮穢之處並不得將往也若卒有夜夢驚
怖音聲震響動不如常者即起大呼曰

宅中七神司命竈君何以令非常之鬼干犯
黃帝子孫收捕之付獄吏治罪言訖將印掛

戶上還卧須臾自聞鞭罰之聲若人卒中蜚
惡尸鬼疰悶絕不止心痛印心上立止若人
鬼語不止印之如法即止若人路行或入山
野過江渡湖或見狼虎熊羆之屬及侵害六
畜以印印其跡虎走三十里乃止逆印即來

吹五

十六

趣人若水中蛟龍魚龜蟲獸蛇毒之類害人
者以淨黃土爲泥印封之投入水中即死若
奴婢逃走即印其跡則還若人卒中惡氣或
死不知者或行肢體中如錐刀刺者以印閉
氣按其痛上及心上呪曰邪氣去正氣住

正一法文修真旨要



