

Princeton University Library



32101 086454715

K 1920.9/7554
UNIVERSITY LIBRARY,
JUN 17 1899
PRINCETON, N. J.

252

Library of



Princeton University.

Presented by

Prince Suhr.

丹書指南

北窓秘訣

修丹之道至簡至易而今其為書汗牛馬充棟字且
言語涉大恍惚難了故古今學者不知下手之方欲
得長生反致夭折者多矣至於參同契一篇實丹學
之鼻祖顧亦參天地此卦爻有匪初學之所能蠡測
今抄其功於入門而易知者若干章若能了悟則一
言足矣蓋下手之初惟開氣而已此所謂一言之訣至簡至易之道古
人皆秘此而不出不欲便言故人未知下手之方不
知修丹於氣息之中而外求於金石欲得長生反致
夭折者多矣哀哉今欲開氣者先須靜心疊足端坐即佛家
垂簾下視眼對鼻白鼻對臍輪工夫精神專在於此當是時夾脊如車輪



入息綿綿、出息微微、常使神氣相注於臍下一寸三

分丹田之中

不須緊閉不出至於不可忍耐惟加意下送畧如小便時所謂吹噓頻異風苟

能靜心垂頭

下視眼視鼻白鼻對臍輪則氣不得不

下當其開氣之初便覺脊火煩滿或有刺痛者或有

雷鳴而下者皆喜兆也蓋上部風邪為正氣所迫流

入空濶處去得其傳送之道然後氣自平安病自消

散此乃初頭道路亦所謂片餉證驗念、以為常至

常患胃腹痛者尤宜盡心其效最妙

於工夫稍熟得其所謂玄牝一竅則百竅皆通矣

胎息

於竅中得此一竅則

由是而胎息由是而行周天火

已得修仙之道者也

候由是而結胎莫不權輿於此矣而或者以為傍門

小術莫肯行之惜哉變化飛昇之術匪愚所敢言至

於養身千方百藥莫之與此行之彌月百病普消可

不為之盡心乎夫風邪之患伏藏於血脉之中而冥

行暗走不知為殺身之斧斤久而傳經深入膏肓然

後尋醫服藥亦已晚矣

醫家治疾於已病之後
道家治疾於未病之前

正氣

與風邪之患如水炭之不能相容正氣常留則風邪

自走矣百脉自然流通三宮自然升降疾病何由而

作乎稍加精勤則必至於延年却期得其糟粕亦未

有不安恬令終者也愛之欲其生愚常以此為諸君

子贈言亦相愛之道也觀乎此恕其狂僭幸甚

謹按古人云順則人逆則仙蓋一生兩生四生

八以至於六十四分以為萬事萬物者人道也

順推
工夫

疊足端坐垂簾塞兌收拾萬事之紛擾歸於一無之

太極者仙道也

逆推工夫

契所謂委志歸虛無念之以為

常

虛無者太極之本體也

證驗自推移心專不縱橫此乃修仙

之第一義也但志貴早鼎器衰敗之後雖百倍其功

難與於上仙之列也

閉氣

或曰伏氣亦曰累氣黃庭經曰仙人道士非有神積精累氣以為真正謂此也

閉氣者以眼為旗幟氣之升降左右前後莫不如意

之所之

欲氣之升者上其視欲氣之降者下其視開右眼以上其視則右氣亦升下用任脈於前上用

督脈於後而神行則氣行神住則氣住神之所之氣

無所不之莫不以眼為令如軍中之用旗幟然世人也且欲上視者不須開眼只轉睛上視亦得

皆上盛下虛每患此氣之升而上下不交故務要此

氣之下降而守在中宮戊己土使脾胃和暢血脈周

流而已

此不但世人為然修丹之道亦欲此氣守在中而已

能使血脈周流

至於任督皆通則延命却期豈不可必乎故修丹之

道必以閉氣為下手之方疊足端坐舒顏和色垂簾

下視必使神氣相注於臍下丹田之中則上部風邪

如雲委霧降滾瀉下先注

一作走

於膏腹

初則膏滿次則腹痛

得其傳送之道然後身體和平汗氣蒸潤一身百脈

周流大遍則一意冲融眼前白雪紛紛而下不知我

之有形之有我竊之冥之恍之惚之已在太極未

判之前矣此所謂真境界真道路外此則皆邪說妄

行耳

胎息

胎息經曰胎從伏氣中結氣從有胎中息氣入神來為之生神去離形為之死欲得長生

神氣相注神行則氣行神住則氣住勤而行之是真道路也

開氣稍熟神氣稍定然後稍推氣下至腹下毛際

而細心推究此氣息所從出處隨出隨入使一呼一

吸常在於其中

此所謂玄此一竅而修母之道在此而已

而不出於口鼻

之間

然常有一寸餘氣在口鼻之間

此所謂在母胎之息所謂歸元

復命之道也

亦曰返本還元人在胎中不以口鼻呼吸只以臍蒂通於母之任脈任脈通於

肺通於鼻母呼亦呼母吸亦吸至於臍蒂一落然後呼吸通於口鼻及其持養失宜真氣消鑠於是乎

疾病生焉天札作焉若得此歸復之法精進不已則
辟穀登仙皆在於此古人有詩曰屋毀修容易藥枯
生不難但知歸復故能胎息然後此氣柔而和之而
法金寶積如山

定至於無呼吸之可息經云氣定則無呼吸昔葛仙翁每於
盛暑輒入溪淵中十日
乃出以其能開氣胎息

周天火候火有內外有遲速初則氣血俱虛故開
遲又有文武進退
之法不可不審也

周天火候云者不過曰熱氣遍身也神氣相一本注

於臍腹之間久而不散則必有溫之之氣出於其間

當此時若能加意吹嘘則此時有文武火候斤兩法

不審若於身心靜定之後進火如法則膀胱如大熱
兩腎如煎湯而自腰以上清爽如常若不能靜定經

進火候則遍身火熱反有大傷於身溫之氣從微至著自下達上熱氣

所至漸々如花之漸開所謂華池生蓮花也神水華池云者

開豁上達致虛極守靜篤之時保守稍久熱氣漸盛此所謂花

也此最緊要處也漸濃也此時逆水上女津在腹中大開如同無物須

口為醴泉所謂玉液金漿更熱氣遍身即所謂周天火候也然苟能進火如法

耐臍腹之下一寸三分即所謂下丹田欲使神氣下

丹田與上丹田泥丸宮相應如響所謂王爐丹田別名也

火溫之頂上即泥丸飛紫霞也上下灌注如環之無

端苟能使此火候溫養不失則一日之內子午卯酉

溫之氣不絕於身中所謂溫養不失也四時必須進火使溫

夫則無一息不進火常使晝夜如一至十月然後胎

可成 清明之氣上結於泥丸宮 僊家所謂玄珠 佛家所謂舍利 有必然之理 至於成道與否 只在當人誠不誠如何耳 但早達為貴

抑又聞之 所謂詩曰 以火煉藥 以成丹道 故翠虛篇曰 以神御氣 留形不須相離 自長生術則易知道 難遇 縱然過了不專行 所以千人萬人學 畢竟終無一二成 故凡學者以誠為貴

又詩曰 正氣常留腔裏 何妨燕處 超然達摩得胎息法 故能面壁九年

黃庭經曰 人皆飽食五穀精 我獨飽此陰陽氣 以此

二詩勸之則辟穀專由於胎息苟能胎息辟穀獨能
此陰陽之氣則地戶閉天門開豈可不平路登仙乎
右三條雖各立名非今日行一條明日又行一條
其工夫專在於閉氣中但工夫有淺深等級有高
下雖變化飛昇之術皆不外此三者唯其誠者能
之

赤帝白帝陽井道人誌

附運氣進退緩急法

起於子初陽生之時至巳陽極而納氣自微而洪起
於午初陰生之時至申陰極而出氣自微而數卯酉
勿納勿放任其天然戌亥則擯簇一日之功

丹書口訣十六章

夫天地人曰三才儒道佛曰三教三才既立三教斯生儒教主人倫而下學處多佛教主明心見性而上達處多矣下學處多故涉於淺近而不及於上達上達處多故驚於虛遠而專闕其下學惟道教或未嘗絕人倫而不廢下學之工最貴其明心見性而亦不墜於頑空要之三教之中自無過不及而執其中也

右第一章言三教中惟道教執中

若稽太上老君實惟道家之鼻祖乃作道德五千餘言洎夫伯陽真人之出以接堯氏之傳乃述參同三

篇蓋吾道之旨於斯二經至矣盡矣然其為書多深晦而少平易平易處雖愚夫可以與知其深晦處雖智者亦有所不知焉

右第二章言道德參同為丹學之祖

蓋陰陽之造化萬物之生成莫不自中正出來是以儒家之聖經賢傳千言萬語皆不過使人歸於中正若讀中庸易傳則尤可信矣而造化生成之妙亦可見矣至於吾道之成乾亦何嘗外於此道而世之學者懵然不悟於戲惜哉

右第三章言行道成道必以中正為要

凡學道者先看其氣質之清濁而尤以中和為貴若過於清則進銳退速易成易敗若不及者則蔽固昏濁終不可與入道故其稟中和者百不一得焉

右第四章言學道之人須有中和之氣質

凡學道者必先積母財而亦必得道友乃可下手若不得母財則饑寒亂其心不得道友則事物搖其精而意息或鏹其母基輒敗可不懼哉

右第五章言學道者必有母財母友

凡學道者其始也必煉已待時其法乃擇潔淨靜閑之地而坐關鍊念初坐一百日即初定關也又坐一

百日卽中定關也又坐一百日卽三定關也其坐三關之時亦必有分護而胡思亂想俗務塵緣一并掃却可也若不坐三關雖胎息之小道亦不可成也

右第六章言三關之法為入道之門

凡學道者既坐三關然後方始坐窠不必深山窮谷而雖通都閭巷可也必擇八月初三十五先天真一之氣始生之候而方施坐功其功畧與坐關同矣

右第七章言坐窠必有時日不可妄用

凡學道者其坐關之前必先去三蟲其法或守六庚申或每日夕呼名而亦宜以朱砂累兩酒飛每日欲

飲之時輒服數三匙以為度若坐寢之後則亦恐其
為此動念也

右第八章言三蟲之法有方有藥

凡坐寢之後必以外魔為戒屏書天篆壁懸古鏡亦

豎寶釧

七星釧

則凶邪妖魔自然退伏也

右第九章言制魔之法必有其物

凡坐寢之法不可一日無燈必厚炷清油夜以繼曉
若燈火不繼則亦恐外魔乘暗投隙也

右第十章又言制魔之法亦必有燈起下章不睡
之意

凡坐竅之後亦不可一夜或睡蓋或睡則人之魂魄
乘陰逐陽倏往忽來於夢寐之間而氣息任其洪旺
難可收也其制睡魔之法亦在勉強而已其初雖似
不可友而若耐七八夜則自無睡矣麻黃末五分日
中南面向杵之
水調方寸匕日三服則不睡用糯米粥菜湯以
解之此鍊丹守爐之秘訣也○一法煮通草茗飲
之不
睡矣

右第十一章言制睡魔之法承上章制魔而言

凡坐竅之後必依法做工則金光出現籠罩一身此
乃得丹之報而真一氣之候也已往不過三月而自
初以後起於子初陽生之時至巳陽極而納氣自微

而洪起午初陰生之時至申陰極而出氣自微而數
惟卯酉則勿納勿放任其天然成亥則攢簇一日之
功也

右第十二章言行火候之道

凡坐竅煉氣之法其初也運一宮

坎宮
腎水

之真陽始自

尾閭歷脊脉至泥丸煉之又煉降自膀上下入丹田
緊閉固封然後依法行火也

右第十三章言運氣之法

凡得丹之後不可有欲仙欲速之念而使吾心意歸
於一身正中空虛之地而正如白月當空無塵氛也

右第十四章言守虛如一之法

凡得母之後一月轉如桃核以至九月如桃實而十月功成超凡入聖然又須尋山澤巖洞飢食困睡一如初入窠之時而終九載抱一之功可也若不做九載則胎難堅完未免失也

右第十五章言成胎抱一之法

凡抱一之後能事畢矣然計前日罪過深重則亦不可遽去世超凡而當以積善消盡無餘然後從心所好或留形住世或解化而去為地仙為天仙無所不可也

右第十六章言懺悔往愆之道

制魔章七星鈞式

用好鐵五隅象五行柄用香木七隅象七星

進神日

如巳為退神午為進神之類

四廢日

春乙卯夏丙午秋辛酉冬壬子

帝星到座

九空日

六不成空亡

見五行精記

句絞日

荒蕪日

春申子辰秋亥卯未夏巳酉丑冬寅午戌

五不遇

甲日庚時乙日辛時之類也

龍虎家別旨口訣十六章

一云金丹口訣

正陽子鍾離先生口訣

閉精節食閑坐不動坐卧食息一任天然勿思平日

思仇榮辱得失悲歡勿念日後期望功名芬華福壽
且除却胡思亂想前念已絕後念不動念若牽動抑
之更抑久之純熟氣自運行神自安和

右第一章

凡坐窠不必深山不避通都惟結丹友厚積丹財寒
先添衣饑先進粥勿使食色雜念忽萌于中

右第二章

先要運氣乃可挽回先天故欲運其氣則目不視耳
不聞口不談鼻不嗅兀然孤坐以眼視鼻以鼻視心
以意抑氣久則自知其氣之融入谷海也臍即以意斡

氣轉于尾閭從來脊雙關

背堆端巨關處

而直抵腦後納氣

于頂中煉之又熟漸自天庭降至心宮如是運之久
久則自膀上有如津一塊流下此乃先天真一祖氣
還返之候急以舌收之徐徐嚥下送于臍間

右第三章

如津一出并與欲仙之念念不忘之微以意封閉於臍

下內息不出外息不入溫々默々如鷄抱卵

注腹氣相續也

以息抱住勿數勿縱行之月餘則神光自五臟而出

裹罩一身

神光現出乃胎成之候慎勿睡慎勿飽或至氣旺息

洪則以意抑之稍弱則以意助之

右第五章

每日子時以意助息微々引出丑稍洪寅稍數卯則
縱而勿放不抑息不助意辰巳則此丑寅稍加洪數
至午稍抑未申漸抑漸徐酉時之功與卯時同戌亥
則安息任天如守城然擯簏於一時或如一日之功

右第六章

丹兆已成意息或罅則丹或漏失以意收住返之於
一身中正虛閑空寂之地意或縱逸丹基將敗則息
以意抑念猛省收拾久久自返矣

右第七章

丹基既立然後三朔大如鷄卵五朔如大桃七朔如

木瓜九朔如嬰兒十朔功畢即解嚴安坐饑殮因睡
一依初入窠之日

右第八章

行之凡三年煉虛已訖自覺耳有清韻毛肉漸韶夢
寐絕無癡滅口香飲酒不醉

右第九章

陽神忽出浮遊四方上下若或逸去不住則恐難完
抱一之功故常收拾毋使橫放久出且勿役於六
通以自衛奇也

六通

天耳地根他心
神境宿命漏盡

右第十章

又行五年打坐全九載抱一之功則當飛昇玉京但
罪過深積則以功

三千

行八百

全陰德消之或欲留形

佳世則訓俗輔治無有所妨

右第十一章

食忌大熱大冷肥膩臭腐六畜鳥鱗雀蛤鴈鴨五辛
咒用必積寢忌不潔墊濕蚤虱房中三鏡壁上四劍
屏書天篆長藝真檀冬幕夏床又忌看花聽樂聞哭
交談

右第十二章

初八竅及三年丹固之後亦可看書如仙佛二典及
周易中庸莊列等書俱可坊勿見邪淫之書陰符道
德金碧參同黃庭度人等經尋常披閱焚香禮誦可
也

右第十三章

入竅久不能見效逐日拜斗各二拜虔誠暗祝延懺
前日罪過則自然有陰佑也

右第十四章

入竅必有魔難如父母妻子盡死如盜賊刀兵蛇虎
如天僊玉女下降者皆非真而假也俱以不聞不見
消之可也

右第十五章

丹經子史千卷萬編皆假象立名黃絹幼婦不可解
見誤讀者猜金石認採戰一功除去慎勿入眼一心
奉持參同大旨不使退轉誠之又誠鬼神將引之能
自得仙也

右第十六章

丹法藥目十八條

一曰採藥

收拾身心

二曰結丹

氣凝聚

三曰烹煉

金液

鍊形玉符保身

四曰固濟

絕念

五曰武火

奮迅精神

六曰文

祛除雜念

火溫之不絕 七曰沐浴洗心 八曰丹砂有無交入 九

曰過關果生坎上 十曰分胎鵝能抱卵 十一曰溫養

知白守黑 十二曰防危一念外馳 十三曰工夫朝採暮收

神明自來 十四曰交媾念一相續 十五曰大還對景無心

日煉 十六曰聖胎蘊其神 十七曰九轉火候足 十八曰換

鼎子又生孫 百子億化

金道人口訣

靜處端坐叩齒三十六嚥津三十六以眼視鼻以鼻

對臍斷去一切思慮引鼻息八候間忍而不出則便

覺腦膈煩滿至於如扼項難忍之境則不以鼻出息

開口微々吐出不使耳聞

氣至平順又復如前行之自有漸進之效喉間煩滿之氣自覺漸下腦膈豁然貫通以至氣海則思過半矣或覺腦腹刺痛或雷鳴此喜兆也

無事則雖終日行功可也不然則一日四五次亦可但子夜起坐行之最好亦不必拘時忌飽食生冷腥羶

右法專在於正心其要莫大於敬必須惺々不昧乃可見得父母未生前本來面目此所謂先天真一之氣耳

身精內外

身不動精自固先天至精

心氣內外

心不動氣

自固虛無空氣呼吸之氣氣全則不思食

意神內外

意不動神自靈不壞元神思慮之神神全

則不此所謂三關

鉛汞

鉛字坎中畫汞字離中畫經曰採將坎裏心中畫一點化為宮腹內陰一欲知產藥川源

處只在西本為乾之謂也

太清王老口傳法序

此卷口訣并是楊府脫空王老所傳授其脫空王

時人莫知年歲但見隱見自若或示死於此即生於

彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老也

遊楊府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即

此說云秘鈔方若傳匪其人自招其咎此卷并學有
次第至人口訣匪初學法也為當學人初兼食服以
此屢言食物且食氣秘妙功資斷食使穀氣并絕但
能精此法知騰陟仙道不遠耳

說臍結

忘憂堂秘訣

凡人腹中三處有臍初學服氣者但覺心下胃中滿
至少食久作之自覺通下二生藏下有臍即覺臍中
滿久而覺到臍三下丹田中有臍能固志通之然後
始覺氣周行身中矣遊行身中漸入於鳩後覺鳩中
氣出即能與人治病也

初學秘法

初學時必須安身閒處定氣澄心細意行之久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入腸中來即不得到處作

初服氣皆須因八息時即住其息少時似悶滿其息出時三分可二分出還住少時咽之咽已又作至腸中滿休必須日夜四時作為初學人氣未入丹田還當易散得氣入丹田縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也如覺心滿悶但咬少許甘草桂亦得其滿悶即散丹田未滿亦不至滿悶也元氣下時自

然有少悶秘之勿妄傳非其人

凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮兩脚豎兩膝伸兩手着兩肋邊即咽氣只咽十咽氣即滿丹田中待一時咽了然後以意運入鳴中其覆勢以腹坦牀以意搭脊令高手脚并伸着牀即咽十咽每咽皆以意運令緣脊下從臍藏中出

說覆仰法

每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲尋聲運入丹田中緣脊下亦須作聲若解作聲每勢只

十咽即足如不能作聲三十五十咽亦不足要須解聲始得不解作聲徒勞耳

凡咽氣皆喉中深咽不得淺之即發嗽

凡咽氣每一咽中間十息五息亦匪事停歇從容任意不解用氣咽淺即當時患嗽

凡咽氣不得和睡咽氣須軋咽中間有津液來別咽之咽液亦須用出息咽之若用入息恐生風入極

用心也

凡初受服氣法要誦祝受法已後平常自用行氣不要誦祝與人療病當應誦祝

服氣雜法

凡服氣四度外或非時腹中覺氣少氣力不健任意咽多少亦得

凡初服氣未固多從熱處中下泄宜固之勿令下泄以意運令散

凡初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不懼若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和意思欣樂自足不羨一切餘事即日勝一日歡快無極

凡服氣不得思食坦然無所念始得若然忽思食必

須抑捺如不在意抑捺心即邪矣如渴煮薤菜湯

中著生薑少許更煮一兩沸喫一椀其渴即定

薤菜者

石根是子亦得

或薑蜜湯亦得若能自抑捺經日對嘉饌亦

無所欲

凡服氣但不失時節丹田常滿經出行人事亦不可廢若久之行慣經失一時兩時亦無所害

凡服氣成者終日不服氣亦自足至妙不可窮盡凡服氣得臍下丹田常滿叫喚讀日對人語話氣力不少出入行步無倦怠也

凡初學服氣未堅不可過勞過勞即損氣仍宜時

時步行少地令氣向下大精

凡服氣成欲得食即縱食之亦不障氣縱飽食咽氣
氣還作聲直至臍下一成已後兼食行氣亦無妨
凡初服氣欲以氣推腹中糞令盡且勿食二十餘日
彌佳若入頭即食理不得妙

凡服氣日別喫少酒亦好如或患食喫少許薑蜜即
定仍不得多睡能百種不喫最妙但至誠感神百無
所畏

凡服氣縱體中及心膏間不好亦無所他事久之行氣
自可敬也

凡初服氣小便黃赤亦勿怪久之自變色如常

凡初服氣不用喫果子恐腹中不安穩又恐滓穢腹
中氣難行且欲空却腹臍令氣通行但能忍心久作
自覺精神有異四體日漸勝神清氣爽不可比量
若久之行氣眼中自識善惡視人表知人裏能知心
學三七日即內視腸胃分明如心不忘久行始通能
內視五臟歷々使用妙不可言如能堅心行氣肥膚
不減亦不消瘦若作不如法或無堅固之志即似瘦
弱也

凡人身中元氣常從口鼻中出今制令不出使臍下

丹田常滿即不至飢若神識清明求出不得

凡服氣丹田滿如悶即運令從四肢及頂上出第一
勿令從口鼻出若從口鼻出散雖餐百味飲食但得
虛肌身受諸病漸入死地凡人飲酒食肉一時雖勇
健百病易生瘴癘蟲毒逢即被傷能服元氣久而諸
毒不能傷一切疫病無得染但恐不能堅持如能堅
持久而自知其妙

凡初服氣之悶多從下泄悶須制勿令泄以意運令
散即好

凡初服氣了或氣衝上欲從口出即須咽液送令下

咽液勿咽入息恐外氣入

凡初學服氣太多腸或脹滿攪轉作聲不安穩卽須
數之以意運氣逐却腸中宿糞卽好必須數々逐却
糞令肚空其氣在內方得安穩如未逐糞間仍攪轉
不安穩任下泄一兩下寬快雖下泄失氣續更咽添
之若洩一下卽咽一下添之若兩下或至三下四下
還須計數添之意者常令丹田氣飽足為佳

凡服氣周徧不須閉氣想但依平常以意運之如飢
抑捺却自定渴卽任飲水蜜漿薜荔湯無妨如有氣
冲上卽咽令下能咽氣咽睡送之令下亦得凡滿悶

只從心膏間冲上耳

凡服氣五日服椒三兩服每一合椒淨治擇去目及蒂以酒水薺荔飲菜汁送之令下益氣及推腸中惡物此是蒙山四秘

辨腸轉教法

凡仰咽氣入子腸運入鳩中覆咽氣運令從熟藏中出凡人有熟藏生藏行之一月日氣始入盤屈腸中作小聲繞腸轉鳴凡人盤屈腸轉數多者為上聖人十二轉已下或十轉九轉七五三兩轉者是賤人腸廢而短聰而無智鹿屬聰長屬智徒得腸長為上如

腸短更細不是類也

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

凡初服氣腸中攪轉作聲即須右脇著床以右手堵頭以左手牽左脚令屈直身及直右脚咽氣令咽入右脚中出腸中即可久行氣每下作聲繞盤屈處皆自記得屈數其聲流轉幽隱然小聲卽是流通好也人腸中又有四緣又有節次有二十四次久行氣每氣下即覺有節次數亦自記得

凡元氣與外氣不相雜若咽生氣須臾即從下泄出去不得停腸中

凡腸賢士大腸十二節小腸二十四節上士大腸凡
節中士大腸七節其氣每至節經過皆自覺至節須
用氣即過其洗腸多飲漿

服氣十事

凡服氣總有十事所謂心為神氣肝為禁氣肺為殺
氣脾為道氣腎為元氣并陽氣陰氣和氣外服氣內
服氣名為十事今時正咽者只是內服氣一事耳至
如外服氣者譬如別人在別處患左脚腫痛禁之自
引外氣入已左脚中彼人即自差所謂遙禁法以此
而論妙不可解

凡運氣得應頭腦中即頭腦中熱氣上運氣向脚亦
如此若先運陽氣即覺脚冷然後始熱應緣陽氣排
陰氣出所以如此先運陰氣亦陽氣先出脚如火熱
然後始脚冷他皆倣此若能運氣入頭中始免面瘦
以上九條

服氣軌則即須得知取其精妙久而自佳腹中食盡
後並不過三七日即自得其要兼食行之事似遲腹
中穀氣四十日始應得盡亦有更出者待舍後自看
若有濃血黑物黃物等出即是穀氣盡也如斯物未
出即不能令氣徧身周行體中歲除日夜以淨飲食

酒麀鹿脯等於無人處鋪設四拜誦祝或七徧二七徧三七徧祝曰無爾婆帝無爾俱沙諦多寫無爾歸婆僻能持褶婆娑訶事訖喫諸飲食不盡者致東

流水中

僻毗
二切

凡運氣十五日已前可令氣從頭及手出十五日已後從兩脚心出常用氣時喘息喘息出盡即閉氣令氣極更莫令入鼻咽之有強壯人作鼻多有尋常人作即少大都三四下即得坐卧不飢右脇著床卧展右脚縮左脚膝左手攀左膝頭可徑四五端攀膝頭用少力時左脇著地卧又如前少時仰卧手攀兩膝

即以左右手攀膝用少力餘如前三事總須高枕作
之如欲逐食令出即兼取安穩氣極者尋常初仰卧
看氣與心脾骨齊即休取飽即眠氣者別眠氣即弱
肚高即脹滿大都三下兩下取卧者自料量看氣出
極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上得諸處熱度
更熱即得鼻中喘息從月一日至十五日左邊十六
日至月暮右邊用此得冷時用熱氣寒不能寒得熱
時用冷氣熱不能熱得熱時用熱法得冷時用冷法
依熱法不至熱即引入息自然冷出息始得熱入息
極作熱不得

此是
自法

左邊肝之氣青著青氣右邊肺之

氣白者白氣之上即孔合氣下即孔開乘開咽氣自然糞盡又前言服氣喫諸湯藥等為初學人氣於三丹田中不住多有反出或兩脇脹滿以此藥散氣或言初學人力微服餌助道或言益氣道也初學不可不知久之總不用為鈔譬如嬰兒居胎中湛然不動服何藥物有何人言須服藥者未悟其深妙耳但如嬰兒斯則盡之莫錯用心不然入邪也方中有祝後人加耳古本無之王老報書具尋來問非至人豈能致死甚善此可謂元氣流通不死之道復何疑哉夫寒熱之氣者用氣則得此事用工要在口訣非筆所

能傳也五通他智者但行之不已三尸自除三尸既
除五通何遠可懸解於心也忌死穢者黃庭內景云
玄真之一魂魄鍊至忌死氣諸穢賤若能避之大好
如必不可避而見之即存心家火氣從頂而出偏繞
其身訖即取桃皮四兩竹葉一斤煮湯沐浴亦可以
解穢初見之時仍須閉氣若涉溪水能閉氣乃息此
已得道氣扶身魚龍豈能為害語曰行道之人入水
不避蛟龍此之謂之更不暇外助今往之親見狀若
鬼神者蓋氣通之後則心合正真而鬼神不能藏形
固是常理復何足怪但疑心內照莫取莫說自然降

伏諸魔得未曾得豈在一二所論也

夫神僊法者與此法了無有異此法精思靜慮安形
定息呼吸綿綿神氣自若百病不生長存不死所謂
身安道隆度世法也

神息法

神息法者觀心遺照動念即差當用心之時氣自無
滯當用氣之時心亦不生兩法相須事同唇齒何謂
不相應善思念之勿有疑慮隱景藏形者當勤修此
法使退步煉骨身合太無則所遇咸適雖山河石壁
無有擁遏之者此必然之理

右已後口訣并學有次第然非初學人法為當學人
初兼食服以此屢言食物且服氣秘妙功資斷食使
穀氣僅絕知騰陟不遠也

服氣問答訣法 王亭秘訣

問云或有心腹不好或痢疾等於氣如何答曰但能
絕食服氣其疾不過數日必愈

問云或有心腹不好或有病患或須止痢或須冷或
須熱亦擬自問得當否答曰生藏在脾上熟藏在脾
下近脊所以覆咽尋聲緣脊從熟藏中下耳凡咽氣
久昂自至鳩僕當時雖咽未至鳩頭每五更皆須自

應鳩

或云皆自應鳩

鳩健一如見猷耳凡覆想緣脊下只以

意想腹中近脊尋聲不入熱處中出仍令聲從右邊下

問云咽氣滿下泄不得禁亦匪事舍後有濃答曰自腸中先有滯結所為不須忍覺欲出即放令出肚中即不鳴

問云想氣使出頂及四肢只憑想便是凡咽氣只得丹田氣拍之數々即得縱心頭未滿亦得如欲心頭飽滿只是多取氣即得如蟲行答曰久行自覺更無別法

問云如何得似喫食時一種初學只合如此久之即
共喫食一種所云運氣從頂及四肢出有防礙不答
曰非有防礙始令出任其自出耳但運偏身即休不
假以意令出他氣自出如行人事氣少即咽亦不須
候時攻擊病及與人療病久行氣得通始得如何初
學即有所望內視腸中糞盡訖閉目內視鼻自見腸
中糞極難盡從斷食二十餘日始盡初斷食三七日
即須別喫一兩頓煮菜推宿糞令下如得每頓喫一
椀首着薺薑蔓菁菰蕪在煉若苦汁着少油酥最好
任少着鹽漿汁佐味勿着米麵等且欲腸中穀氣盡

喫菜可四五日已後即除却菜喫汴又數日然後總
須停每喫少酒任性腸中空訖即喫一頓酒令吐心
胃中痰極善

姑婆服氣親行要訣問答法

此法傳自李液家言
姑婆者液之姑婆也

問云食訖今排糞盡若為用氣排糞答云其腸中先
來已經盪滌淨訖不食日久若遇難事要須食喫即
用氣排之凡生藏在脾上熟藏在脾下咽氣從生藏
排下過至熟藏其糞即盡如不用作糞即當時排之
其食不變色而出候食出可飲一椀薜荔飲洗滌腸
中常令淨潔其氣即易流行

問云若不須於口鼻出氣即閉之不限時節於諸處
出息若何答曰閉氣內息先以畧說訖但得穀氣盡
腸中空閉氣令氣熱更莫令外氣入即得鼻中喘息
餘閉法日久當日悟

問云若何得膈塞閉通答云凡服氣欲得速流通無
隔塞會須百物不食即得咽氣入子腸一月日始入
盤腸其盤腸轉數多者為上聖人十二轉已下或十
轉或九轉七轉五轉三兩轉者是賤人腸廣而短者
聰而無智其氣須上即上須下即下須左即左須右
即右若遠所云用氣自由但行之日久自得通暢小

小口訣匪筆所宣

問云眼闇如隔數重紗自氣入頭入眼極明徹若

何答曰其眼漠漠如隔紗者只為用氣不堅致令如此但能運氣入頭溜入眼中從脊前過注入肝中即得眼目精明光色異衆

問云今服內氣與元氣循環身內無處不通亦無飢渴兼自通得內氣其法不可卒言者何答云凡服氣欲得循環身中百物不食腸中滓穢既盡氣即易行但能忍心久作自覺神情有異四體一日腸中既淨即閉目內視五臟歷歷分明知其所處即可安存此

五臟神常自衛護久行氣人眼中別人善惡視人表
知人裏亦能驅使此五臟神以治人病其內息法用
氣日久即得若魚食飲酒漿等即內息不成其深奧
之義不可卒陳

問云其宿有患處作意催氣注之不過三日五日必
愈者何答曰愈病法腸內及四肢有患處但用氣法
攻其病處想氣偏攻其病即散吾自服氣來癰瘡脚
氣皆悉除愈初攻病時若痢五色濃亦勿畏之病出
之候也

問云須肥用氣即肥須瘦用氣即瘦若何答曰若瘦

瘦用元氣運令 頭即枯痒

敢問冬月單衣不寒若何答曰先運陽氣覺兩脚冷極然後始熱為以陽氣排陰氣從脚出所以先冷而後熱陽氣至徧體燠之如春月也

敢問從八月九月來鼓聲動出行冒寒即面項極痒不可忍以手搔随手即隱疹起如風疹脚及脛亦然何也答曰秋來患如風疹者此為正氣來入皮膚與穀氣競又為元氣弱排皮肉間風邪未出所致舊云初服氣時令服椒粥今請勿服為上其椒粥能動心起 滓穢

敢問咽氣不已盛夏沸子揮身者何答云夏日沸子此為身中有五穀水漿等津液所以得生但空腹眠氣表裏虛疏此疾如何得有

敢問忽患痢若何答曰痢元因腸胃內有食而生絕食日久何得有痢若遇難須食登時逐出亦不令寢色亦不至痢如兼食眠氣悞食非宜之物得痢者則絕食以氣排之其痢即止

敢問腰裏氣一道向上又一道氣向下從開元十八年二月十一日從項上道向腦後至腳從頂一道徑面亦至腳何也答此是氣欲通徹徑脉之候其徑脉

甚難通徹若能通訖氣即無滯

敢問語笑哭泣於氣若何答喜怒哀亡魂卒驚亡魄哭泣之事至人不為但元氣及丹田氣常足縱終朝讀經書亦無疲倦

敢問今數面腫何也答其面腫者只為飲食侵肺痰水上衝氣壅不行所以如此其食中尤忌葫荳芸薹韭薤菠薐葱蒜此物皆木之精能損脾亂氣必不可食

敢問夏月熱氣攻頭裏悶若何去得答此為丹田氣隔塞不通所宜速併氣攻之令前後經脉開通即

無所疾

敢問從十月十日至今日每初夜卧玉枕連頸項極痒何也答此為風疾所致但服氣日久風除其疾即愈

敢問閉氣攻病待十咽小腸烹之滿始閉氣攻為當總不須咽即閉如何答曰用氣人常令下丹田氣足然後閉氣徧攻病處亦不須數咽數閉

敢問盛冬風雪寒時鼓聲動須要入朝若何咽即禦得此極寒風雪氣答曰但用和氣運想使周身而行風雪亦不能為害

敢問咽訖小腸烹之早晚吊問哭泣了哽咽得否答
曰吊死問疾憂患哭泣道家所忌必不得已而為之
可登時於一淨室處晏坐安心用元氣排惡氣出盡
然後依法服元氣足即服丹田中氣之足即運氣令
八四肢體中

敢問今年十月行至灞橋北邊東北寒風登時眼腫
面腫一宿始可十一月冬至後行人事至求崇坊邊
冷即眼痒以爪甲搔之當時兩眼皆腫不知當此若
何禁禦得眼之不腫答曰凡服氣人居山數法即易
成豈有邊風觸寒便致於病只為頭面素多風疾氣

排未盡風在皮膚所以如此但正氣流行得入毛髮
舊髮搜新髮生訖此疾若眼腫以氣偏注於肝受
正氣即眼目精明亦無腫痒

敢問咽十咽即小腸烹之一食久拍之聲已無矣若
何得終夕小腸常烹之答曰初用氣人令朝暮子午
服者為氣微弱不能久固所以令四時服欲得氣相
續也但無穀氣即正氣常存

敢問固氣不令泄而用力固當以漸然用力固即小
腸微痛並若何治答曰凡初用氣甚難固其氣多從
熱藏出但用想固之勿令數泄其小腸微痛者是用

氣時取氣傷多生風入腹故也每覺微痛卽泄故氣以新氣補之即愈

敵問從數年以來常患背痒今年十一月初背痒自定移于兩臂痒脚及脛亦痒何也答曰此是正氣初入背間排風邪下之候也排此風邪至兩臂令下出盡病自愈

敵問從冬至後來每初夜卧時氣從頂習之下至脚夜半後先腰脚煖此氣漸上至項何也答曰此是元氣初行可引此氣周身而行甚善矣

敵問有時兩鼻孔裏氣直上頭而滿面氣行何也答

曰氣直上衝頭者此是逆行氣之候凡氣從後向前行為順從前向後行為逆

敵問初夜仰卧三五咽兩手一時熱氣出如烟須臾
渾身連頭面至脚通同一家熱氣絡繹行如春月雨
晴後瓦上及地上陽氣相似連臀連曲鞞脚跟皆熱
氣行偏皆從兩脚大拇指甲及兩脚心下出左手極
汗何也答曰此是和氣初行循環經絡節氣令度日
久之行之自通玄妙匪紙筆之所陳

敵問有時腦連項頸自涼冷氣行甚覺好何也答曰
此是正氣行於心肝之間若患傷寒鼻塞眼熱白精

不明可用此氣登時卽愈此法亦療時行黃病瘡疾等極効

敢問有時口裏煖氣游颺行入齒前卽透過齒後經過六七齒三十餘度皆入齒內外何也答曰此是氣欲入骨先有此候但堅行之而勿懼而不服

敢問有時玉枕連項頸煖氣突突出何也答曰此為丹田中食氣多拒正氣不得環流所致但腹中穀盡卽諸法易成必不慮飢渴羸弱等患其法深妙與人療病騰陟等雜術行之日久作皆必成諸法無疑也

五老真人經後批

一法與萬法皆同不須看諸方術徒役使其心但久
用功自到微妙只如嬰兒居胎中豈解尋諸方術耶
前章具述恐道者猶有錯失抄諸丹方故再言也但
在厲身持心決至微妙此是胎息之宗原初學之梯
蹬若有看此法不見秘妙之言無由得道故今附此
訣於後必不得容易傳示非道之流定招殃咎宜大
慎之焉

抱朴子至理篇中

萬物無不須氣以生者善行氣者內以養神外以却
惡然百姓日用而不知焉知之者可以入大瘦之中

同床而已不染又以羣從行數十人皆使無畏此是
氣可以攘天災也或有邪魅山精侵犯人家以瓦石
擲人以火燒人屋或形現往來善禁者以氣禁之皆
即絕此是氣可以禁鬼神也又能禁虎豹及蛇虺皆
令伏不起以氣禁金創血即止以氣禁而白刃可蹈
之不傷刺之不入近世左慈趙明等以氣禁水為
之逆流一二丈又於茅屋上燃火煮食之熟而茅屋
不焦夫氣出於形用之其效至此何疑不可絕穀治
病延年

欲求神僊當得其至要至要者在於寶精行氣服一大藥便足亦不用多也然此三事復有淺深不值名師不徑勤苦亦不可倉卒而盡知也初以受人皆從淺始有志不怠勤苦可知方乃告其深者耳故行氣或可以治病入瘟疫禁蛇止瘡血居水中行水上辟渴延命命其大要胎息而已得胎息者能不以鼻口噓吸如胞胎之中則道成矣初學行氣鼻中引氣閉氣陰以心數之一百二十乃以口微吐之及引之皆不欲令已耳聞其出入之聲常令入多出少以鴻毛省鼻口之上氣吐而鴻毛不動為候也漸自轉增其

心數久至一百千則老者更少日還一日矣夫
行氣當以生氣之時勿以死氣之時也故曰僊人服
六氣此之謂也一日一夜有十二時其從半夜至日
中六時為生時午後至夜半夜六時為死氣死氣之
時行之無益又行氣大要不欲多食生菜肥鮮之物
人氣強難閉又當禁忿怒忿怒則氣亂或令痰咳故
妙有能為之者也凡人導引療未患之疾通不和之
氣動之則百關氣暢閉之則三關血凝宗養生之大
律祛疾之玄術夫休絕者患其穀氣薰蒸五臟是以
絕之既修氣術則穀氣自除縱一日九食不能成患

終歲不食亦不羸困知氣道遠矣夫導引不在於象
物立名但無名狀也或屈伸俯仰行卧倚立躑躅徐
步或吟或息皆導引也不必每晨為之但身有不理
則行之皆當閉氣閉氣即其氣中以通亦不待立息
數待氣極則先以鼻小引入然後口出吐也緣氣閉
既久則冲喉若不更引而便以口吐則氣廢而傷肺
矣如此但疾愈則已不可使身汗有汗則受風而搖
動故也

閔尹子曰人之力有可奪天地造化者如冬起雷夏
造冰死屍能行枯木能花豆中螟鬼盆中釣魚畫門

可開土鬼可語皆純氣所為故也能化萬物氣之為
物有合有散我之所以行氣者本未嘗合亦未嘗散
有合者生有散者死彼未嘗合亦未嘗散者無生無
死者有來去郵常自若

澤堂真訣

修煉要法

晨興起坐呵出腹中濁氣而以鼻引入以口呵出即
以吸補之凡三次叩齒三十六通

六、三十六次以六為度

次以

大拇揩背拭目二七遍以食指長指間擦鼻五六次
次以指摩攢耳輪郭內外使之淨潔次以兩手相摩
令熱仍用燠面如洗沃狀

此法當於睡初起時為之
雖日間氣倦時行之自

然清快
通暢

調息法

延時為之則仙也養
生者亦不可無此法

晨興煉氣後箕踞閑坐一掃諸念徐徐看鼻息如何
則鼻息自然徐長至臍下而止又看其還出至鼻端
則徐徐還入如前

大抵使心息相依
則契降水昇

吞津法

舌柱上腭自生口液漱而吞之乃本方也但柱腭不
必生津惟屈舌而攪舌乃生津

若久成習亦不能
自己饑困時亦似得

笑力

導引法

有不可行者惟道路疲困寒暑
侵犯之中用弩法而勝之為妙

弩法如引強弓左右弛張三四度又以兩手合拘左右足撐牽引數次亦得舒暢遇大風吹到畧以此法奮力相當勿為寒氣所乘

含枣核則不飢

常舍為可

若大寒大暑大風大濕中則舍

胡椒二三粒齒舌摩戛使辛氣透入五內則百疹不能傷也

右諸法取古人修煉法裁其要畧可行者成一便覽

朱子調息箴

鼻端有白我其視之隨時隨處容與倚移靜極而嘯

如春沼魚動極而翕如百虫蟄氣氤開闔其妙無窮
孰其尸之不宰之功雲卧天行非余敢議守一處和

千二百歲

說者丹術蓋自至理中出一生兩生四

事者人道也疊足端坐垂簾塞兌收拾萬事之紛
擾歸於一無之太極者仙道也苟能眼視鼻白鼻
對臍輪入息綿綿出息微常使神氣相注於臍
下丹田得其所謂玄牝一竅則百竅皆通由是而
胎息由是而周天火候由是而結胎此有必然之
理而至於成道與否只在其人之誠不誠如何耳

朱先生嘗留心丹學道幾就金光將發於丹田先生
頓然覺悟即棄之曰人之死生猶夜晝之常何可違

天逆理遂賦感興篇其詩曰飄飄學仙侶違世在雲
山盜啓天命符竊當死生關金鼎蟠龍鼎三年養神

丹乃圭一八口白日生羽翰我欲往從之脫屣諒非
難但恐逆天理偷生詎能安

明道先生嘗憇一寺夜聞察々有聲命火燭之鼠於
佛腸中啣一書欲出先生取視之乃丹書也即手抄
而納舊本於佛腸中明日召塑工補其孔先生後如
其法鍊月餘人見其屋有光以為火競趨撲之匪火
也遂不復煉以將成之丹塗於銀甕所塗處即成金
或諷先生服之先生曰吾腹中安可着此

東坡養生訣

已饑方食未飽先止散步逍遙務令腹空當腹空時

卽便入不拘晝夜坐卧自便惟在攝身使如木偶
常自念言今我此身若少動搖如毛髮許便墮地獄
如商君法如孫武令事在必行有犯無恕又用佛語
及老聃語視鼻白數出入息綿綿若存用之不勤
數至數百此心寂然此身兀然與虛空等不煩禁制
自然不動數至數千或不能數則有一法其名曰隨
與息俱出復與俱入或覺此息從毛竅中八萬四千
雲蒸霧散無始以來諸病自除諸瘴漸滅自然明悟
譬如盲人忽然有眼此時何用求人指路是故老人
言盡於此

專治醫所不能療一切秘傳藥方
保和湯

思無邪 行好事 莫欺心 行方便 守本分

莫嫉妬 除狡詐 務誠實 順天道 知命限

清心 寡慾 忍耐 柔順 謙和 知足 廉謹

存仁 節儉 處中 知機 保愛 恬退 守

靜 陰陽 戒殺 戒暴 戒貪 戒怒 慎獨

右三十味咬咀為末用心火一斤腎水二椀煎至

五分不拘時溫服

修身湯

孝順分十好肚腸

一條

慈悲心

一尾

溫柔

半兩

老實顯

一箇

道理

分三

忠直

一塊

陰德

金部

方便

不拘

多少

右用藥寬大鍋不可焦了火性取出為末用波羅

蜜為凡如菩提大每日三用平心湯送下切忌利

己損人言清行濁暗中用箭笑裏藏刀撥草尋蛇

無風起浪凡百惡味切須忌之

三叟訣

元太史楊雄廬
所著會稽人

道逢三叟者高壽此神仙問叟何以壽一訣當余傳
上叟前致辭大道抱天全中叟前致辭寒暑順節宣
下叟前致辭百年半輩眠是為三叟訣所以能長年

降氣要訣七章

除却千思萬慮 心則存在額上引下上升之氣 右
只倚一心雙目 目則下視鼻端潛察下降之氣

第一章

除却千思萬慮實為上 是氣也 自額而下至
法得此然後可以誠法

於鼻梁則鼻孔即通 仍以降入腹部則如高山放
於膏肓則膈間無滯 下以遍于兩腳則如水流下

石分明作瀉之聲 至兩足掌心而止 右第二章
地依倚有滾之狀 以寒去溫生為驗

氣上則足部寒 降氣惟在心目 或於呼吸之際
氣下則足部溫 又有二品要訣 或於小便之時

厥下吸氣使之久留 放下腹 右第三章
不令順降必待累度放下

而上下於口曼 故曰 因其勢而利導使吸氣亦隨而
而上下於腹 故曰 久留於心腹之間則氣下降

小便亦是降下之物 雖不無順滯之時而久 滯氣
花溺器必待累度放下則氣亦隨而下

在於膏肓之左則引置左臂於頭部之上 並舉左
在於膏肓之右則引置右臂於頭部之上 左右皆

然則右臂滯氣在於左腹則側卧上左使氣下於右腹右

第四章寢必側卧功忌仰面覺時則右第五章四肢百體或

有疼痛或有不當處罷散滯氣右第六章氣散故痛勢亦散

念久一積功今不盡言右第七章倉卒求效

去三尸九蟲方

太上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為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後魂升于天魄入于地惟三尸遊走名之曰鬼四時八節企其祭祀祭

祀既不精卽為禍患萬病競作伐人性命上尸名彭
渚在人頭中伐人上分令人眼暗髮落口鼻面癢齒
落中尸名彭貢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
人既死矣遂出作鬼如人生時形狀衣服長短無異
此三尸九蟲種類羣多細虫長四寸五寸或八寸此
蟲貫心人死白虫長一寸相生甚多長者五寸躁人
五臟多則殺人魚令人貪食煩滿肺虫令人多咳嗽

胃虫令人吐嘔不喜膈虫令人多涕唾赤虫令人腸
鳴虛脹蜚蟲令人動止勞劇則生惡瘡顛癡癰瘡疽
瘰癧疥癩癰種之動作人身中不必盡有亦有少者
其中有十等就中婦人最多也欲去之則凡至庚申
日魚夜不卧守之若曉體疲少伏床數覺莫令睡熟
此尸即不得上告云云○一云三守庚申即三尸振
恐七守庚申三尸長絕每夜臨卧之時叩齒三七以
左手撫心上呼三尸名使不敢為害云

三尸符

符并
朱書

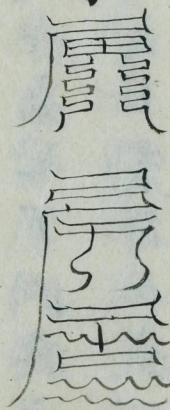
太上曰三尸九蟲能為百病之人夜夢戰鬪皆此虫

也可以用桃板為符書三道理于門闌下即止矣每
以庚申日書帶之庚子日吞之三尸自去矣

常以六庚日書

姓名安元命籙中三尸不敢為害矣

符



三尸篇

洞章曰云々五神一日五尸三鬼一日三虫三尸互
名參神亂鬼三尸上中尸下尸也五尸青尸赤尸黃
尸白尸黑尸神祝曰三尸五尸俱入黃泉吾升青天
保長生樂史世々居天上

神仙守庚申法

常以庚申日徹夕不眠下尸交對斬死不還復庚申
日徹夕不眠中尸交對斬死不還復庚申日徹夕不
眠上尸交對斬死不還三尸皆盡或六月八月彌佳
宜竟日盡夕守之

二守庚申三尸伏浸
七守庚申三尸長滅

庚申夜祝尸虫法

每以庚申夜中平坐叩齒七下擊額呼鼓倨次叩齒
七下撫心呼鼓臂又叩齒七下捫腰呼鼓矯先兩手
心書太上祝曰吾受太上靈符五嶽神符左手持印
右手持戟日月八懷濁氣出清氣入三尸鼓倨出鼓
質出鼓矯出急々如律令

用甲子日除三尸法

常以甲子日夜半時披髮東向坐呼腹中伏尸名字
第一之名蓋東第二之名欽候第三之名蝦蟆一呼
其名以右手撫心三過尸當應人便不復去言人過
也又云男用左手女用右手撫心留伏尸即尸不離
人上言其過人但能勤行氣閉氣者身中神亦自安
爾久之消尸

六甲除三尸法

法曰清心掃除中庭正向北用一索三盃羅列案上
以井華水著中甲子日夜半時披髮置後三拜跪禱

臣自某州郡縣鄉里曾孫某甲奉請北極三台君斗
中真人請以三盃水除去三尸令某修道得神仙因
飲三盃水先從東起飲時祝曰日月君水除我頭尸
次飲中央祝曰真人水除我腹中尸次飲西祝曰日
月君水除我足尸畢稱臣三拜左廻還床卧當應夢
見人辭去者止不爾未去未去者後甲子日當又如
此勿忘

除三尸法

常以鷄鳴時嗽取醴泉咽之三而止徐々定氣勿令
人言語

祝去伏尸方

以正月五日七月七日取商陸根細切以玄水漬之
三日陰乾可治為末服方寸匕玄水服下日三服百
日伏尸盡下出如人狀醺埋之祝曰伏尸當屬地我
當屬天無復相召即去隨故道無還顧嘗先食服之
禁一切血肉辛菜物

厭尸喪法

真人曰江南多白芷草掘取根細擣末以沐浴用之
此香乃三尸所憎者

又方

三月三日取桃葉一云桃根挑取汁七升以大醋一
升同煎令得五六分先食頓服之隔宿無食即尸虫
俱下

上仙去三尸法

丹砂

一斤細
研飛過

淳大醋

三升純器

二升右合和令相得於微

火煎之令乾稠可丸之如麻子大日再服從三丸漸

加至二十一丸經四十日百病自愈三尸自出服之

百日肥膚堅固十日令人長生不死天地相保不能

俱言後當自知

下三尸方

貫衆五分

主伏虫

白藜蘆十二分

主長虫
得雄者

蜀椒三分

主虫

白蕪荑五分

主肉虫

石蠶五分

主蜣虫

厚朴三分

主肺虫

狼牙子四分

主胃虫

雷凡六分

主赤虫

殭蚕

主臍虫

右九味

物熬令黃合擣篩之煉蜜凡如梧子大以粉漿服之

五凡日三服漸加至十凡十二日癥聚下六十日百

病愈服之先從小起若女人如齋戒恭謹者亦可服

之

僊人下三虫伏尸方

茯苓十斤商陸根削去上皮但取下白者五斤清酒
麥麴各五斤并炊釀之酒置盆中封之二十日藥成

擠之但淳大豆熬之作末如飴狀合丸如大彈丸日服三丸十日以去稍益如鷄子黃上尸者百日中尸六十日下尸四十日當爛出上尸如手中尸如足下尸如雞子上尸黑中尸青下尸白此三尸與人俱生常欲令人死至晦朔日上天白人罪過每至其日當拘制七魄及守庚申夕於是三尸不得動矣是庚申夕人夢與他爭鬪者是與尸魄魂鬪夫魂常欲令人身安故靜魄常欲令人恍惚蓋欲人早死故欲攻奪此之謂也

凡道士醫師但知按方治身而不知伏尸所在上尸

好寶貨千億中尸好五味下尸好色若不下之但自欺耳去之即不復饑心神靜念可得延生真人貴其道之士尊其藥賢者樂其法愚俗笑其事所以言人死為尸骸者乃是三蟲之蹄位也當服商陸散者乃自除去三尸不必酒釀而服之也槐子亦善能服氣者不用此術又真氣是青芽五方之精道士服之二十一日三喪走去矣

除去三尸九喪法

先生曰夫三尸之鬼變化無方或見厲鬼或假人形雖千妖萬怪即點而不神不悟人言語不能鑒其情

欲修法事慎無發揚心或默語聞人聲既聞人聲
卽為禍害厭暴祟戾其憂百端審察灾源急宜詳解
逆為人之備無令寢淫故訣稱用建日修法破日服
符及造藥術欲為消去卽其尸鬼亦嘗忌此日也魚
慮人用月庚日開執之日故於此日能迷淪人意俾
眈眠睡造作夢寐顛倒非常或緣人性之所畏惡輒
變此物恐怖多端或於眠中喚人名字或解吏卒收
錄執縛或托人父母兄弟責罵於已或夢妻子困病
死喪使人悼惶悲哀泣哭或夢塚墓狼藉尸骸或若
乘危為其迫塞或若犬吠咋噬或見牛馬奔衝往來

號呌倉卒抵蹠或鳥豕之形千狀或蟲蛇之物萬端
或顛倒其中冠或許揚人過惡此皆其所為也可先
期一二日間收心歛意以道自處庶幾行法而去之
耳仙經云凡服仙藥先去三尸其方如左附子七枚
炮薑二兩炒乾恭炒令烟右三物篩擣為散常以
空腹酒服一匕日再服七日而上尸去九日中尸去
十二日下尸去後當痢於盆中即見三尸出狀以綿
裹之棄東流水中微哭之呪曰汝死屬地我得升天
別速而歸更勿回顧之經三日後或自於日中大哭
煩惱恍惚勿自訝之後當爽明為道人耳

劉根真人下三尸法

此方與前方稍類但別出耳

真人欲求長生先去三尸三尸去則志意定志意

定嗜欲除乃以神方五篇見授云伏尸常以月望晦朔日上天白人罪過故司命奪人算使人不得壽欲去之法用此方蜀狗脊七枚蕪夷二兩乾蒜二兩右藥並皆依法事持杵羅為散以清水服一合日再服七日上尸去九日中尸去十二日下尸去其形似人以綿帛裹之埋於東流水中呪曰子死屬地我當升天易道而歸勿復回顧三日之中當恍惚後乃佳耳

夢三尸說

夢三尸說

道書曰言人身中有三尸蟲居三丹田好惑人性欲得早亡每至庚申日上諉于帝請降災禍於人故人多夭枉禍厄修煉者用術及藥以去之則年長不死有廣羊人宋彥華家于濮上好儒文及術伎因於道者處受術及藥百計求去三尸忽一夕夢三人古冠服而立堂閭之內彥華問曰君何人乎答曰吾君身中三彭也欲辭子故來相告耳彥華夢中責之曰吾受生于天、賦有命、有長短必自志矣聞君好居吾身中諉賊幼惑惱亂吾身使邪夭禍厄則喜而去

吾何負於君輩哉今吾師道術以殺汝之不速去必
遭楚苦矣三尸曰子能聽我言將以辨吾非罪而以
辭子可歟彥華曰何也荅曰吾之族陰陽之精也上
係太虛自無入有凡人有生質則上帝乃領吾兄弟
賦于人中其魂魄護其性而保其中也蓋人中及
壯則百緒之為貪財貪溺邪淫矯詐欺誣奸狡佞妄
外示正直內趨僻違不孝友不慈惠抑民掠財逞刑
恃勢潛窺陰計自豐其家喜利忌賢輕貧忤富晝夜
役使兄弟甚勞苦哉吾之疲倦且錄其尤以害之得
速死冀吾有暇耳不如是何得適哉今子若好道不

必去吾兄弟但修中正拋榮去味遠世棄欲息役沈
光滌清三光凝定九府日月內燭星斗高臨則吾兄
弟優遊清閑雖千萬歲與子周旋賓護外物吾無勞
役又何敢怠况譖賊乎今子且愛榮好奢戀世情命
矯謀財色既而迺逐於我々今去矣若歆去則子言
語倒錯耳窒目暗容顏滋味無復暢也中歆去則子
規模失筭治官乖政榮業壯圖文詞術藝無復遠也
下歆去則子風月蕩絕馳騁艱難坐立無復強也子
孫廢威魂魄飄沈如此則子迺為行尸非人也夫人
之處世賴我兄弟以為精識思慮子不修中正保元

氣而誣我以罪豈非戾乎言訖揖彥華將去彥華夢
中牽其袂而留之曰自古皆有死民無財不活今吾
不能侏其真矣子且為我留居共子謀財不復反覆
矣三鼓倏然躍入其鼻恍而驚乃悟自後但以積財
為業不復更言道術溟洪先生曰吾聞大道虛無
一物可辯自無八有蓋賊形也人稟中正不可自邪
也中正則天地合其神豈小災能害乎三鼓誠有靈
者豈能制天地乎亦信人自不端陰役其內則更有
小於三鼓者固能致害矣是其說可深信歟宋氏多
金能轉貨嘗餘財所慕道藝今盡擲矣與予話夢故

書以傳之笑其惑也如此

服氣消三尸訣

黃帝問廣成子答曰夫人以元氣為本、化為精、

變為形、雖好生慾能竭之故慾不可縱、之則生

虧制之則生盈、者精滿氣盛百神備足夫有死必

有生有生必形虧、盈盛衰物之常理夫人體內有

百關九節合為形質洞竅玉戶紫宮泥丸丹田以處

泊百關者百祿之神九節之用九節者一掌二腕三

也百神守衛六靈潛護百神者百節之神守固營魄

靈五神傷則百節危清則少傷則老經云貪慾嗜味
傷神促壽金玉滿堂莫之能守六靈者眼耳鼻舌耳

意亦謂之六識常隨心動，念則識便從之是故制
之則寧用之則成察之則悟任之則冥又有三魂伏
于身七魄藏于府故云肝藏魂肺藏魄脾藏志心藏
神腎藏精此皆百神六靈之主也宜防濁亂輕躁動
作違之不守自保其玄關守其要路以專精為要路
致敗傷而已

既食百穀則邪魔生三虫聚

出有三名伐人三命亦
號三尸一名青姑上尸

也伐人眼空人泥丸眼暗面皺口臭齒落臭塞耳聾
髮禿眉薄背青姑之作也一本作青石二曰白姑號
中尸伐人腹空人臟腑心旋意亂肺脹胃弱氣共傷
胃失饑過度皮癬肉焦皆白姑之作也一本作白石
三名血尸號下尸伐人腎空人精髓腰痛脊息腿痺
腎補腕痛脛痠陰萎精竭血乾骨枯皆血尸之作也
一本作血姑比三尸毒流噬嚙胎魂欲人之心務其
速死是謂邪魔生也人死也尸化為鬼游觀幽冥非
樂天庭之樂也常於人心識之間使人常行惡事好
色欲增喜怒重腥穢輕良善戴亂意識今陷昏危在
於一日之中念之府告人罪狀迷入過惡云是都
上白天曹下訟地府

由人不能絕百穀斷五味戒嗜慾禁貪妄而自致傷
殞內景玉書云百穀之案土之精五味外義邪魔腥
臭亂神明胎氣零三魂恍惚魄廉傾貫穿五臟環鑿
要知成敗彼之三虫由斯五穀也

六腑使丹田不華實津液不流注血脉不通行精髓
不凝注胎魂不守宮陰魄不閉戶令人眈五味長

貪慾形老神衰皮皺髮落若不却粒絕味禁嗜戒色

則尸虫全而生身必死若滅三蟲弭尸鬼安魂魄養

精髓固形神保天地者非氣術而不可倚矣

擒刺精欲弭滅

出尸使形神不枯朽瀕脈神氣
還元返本過此皆不可得也

說三尸

真人云上尸名彭倨好寶物中尸名彭質好五味下

尸名欬矯好色慾三尸之為物常居人脾至修法之夜卽宜右覆卧則脾不得動脾不得動則三尸不得作恐耳亦乃一助也是夕心中祝曰三尸九蟲我已知爾所能也若眠中問喚誤應者卽當起正坐叩齒十二通心中祝曰吾知汝是三尸九蟲耳但知行正意役使夢中勿與相應對也常先預思臆勅戒之亦無能變化矣

說三尸所居法

上尸欬倨居人頭上在泥凡宮中一名上丹田宮却八眉後三寸中尸欬質居人心後却入三寸三分居

其間名曰中泥丸一名中丹田下尸欬矯居人下丹田亦名下泥丸在人小腹去臍下三寸却入腹三寸七分

候三尸法

若忽夢起屋舍籬障者是腹中尸虫共相依止若夢與女人交通者其尸虫會也重者皆成病若服丹砂有功者當夢大火燒其屋宇服諸藥有應者當夢父母喪亡妻子被殺或是姊妹兄弟之屬或女人或塚墓破壞失去棺槨及被五刑死者此是尸虫皆將消滅候也

趙先生口訣祝尸虫法

訣曰欲除三虫凡尸法常以月建之日夜半之時密
出中庭正立東向平體正氣叩齒三十通訖舉頭小
仰即復下頭小俛因嚥液二十過又向前仰兩手二
七過前後仰緩手為之竊祝曰南昌君五人官將百
二十人為某甲除三虫伏尸將某周遊天下過度災
厄訖徐々左廻還卧行之三年消滅尸虫若月中有
重建者亦重為之修此法欲齋戒獨住不欲雜錯人
衆務令寂靜勿使知之及六畜鳥獸並不聞聲為此
法易行無恍惚之患

又法

訣曰欲除尸虫之法春擇甲乙夜視歲星所在朝之
再拜正心竊祝曰願東方明星君扶我魂接我魄使
我壽如松栢生萬歲生不落願為甲除身中三尸九
虫盡走消滅常擇潔頻行之為善此仁德樂生君木
也木剋土所以土尸去妙訣秘之

又法

常以月晦日出昕時東向日所出處禹步三祝曰
諾畢畢者月中有虫兔蝦蟆日中有虫三足烏
如言蹄耳水中有虫蛇與魚土中有虫蝼蛄蛄腹中有虫蛇白

從凡三祝止之秘而勿傳

紫微宮降太上去三尸法

夫人身並有三尸九虫人之生也皆寄形于父母胞胎五穀精氣是以人腹中盡有尸虫為人之大害常以庚申日夜上告天帝記人罪過絕人生籍欲令速死魂升于蒼天魄入于黃泉唯有虫尸獨在地上遊走曰鬼或四時八節三牲祭祀不精輒與人作稽害心痛瘥忤伐人性命上尸鼓踞在人頭中伐人眼目令人好作惡噉食衆生或口臭遠落中尸鼓質在人腹中伐人五臟少氣多忘令人好作惡噉食衆生或

作惡夢驚恐不安下尸鼓矯在人足令人下關搖擾
五情踴動不能自禁若尸為神則害子是故復症不
絕又云上尸名青服中尸名白眼下尸名赤口此三
尸狀如小兒或似馬形狀皆有鬚髮毛長三寸人既
死既出作鬼耳如人生時形像衣服長短親人見之
謂是亡人還家實非亡人靈也身中三尸九虫種類
羣多夫學道修長生者若不先滅三尸九虫徒煩服
藥斷穀求長生不死不可得也後人謂先聖經方虛
謬乃未究害之所由也此是真人之秘言豈可勗哉
制之法每至庚申日夕不眠而守之令不得訴天帝

罪滿五百條其人必死三守庚申三尸振伏七守庚申三尸長絕

太虛真人消三尸法

真人曰常以春甲寅夏丙午秋庚申冬壬子瞑卧時
擣雄黃雌黃朱砂三物等分細擣以綿裹之使如枣
大臨卧時塞兩耳中此消三尸鍊七魄之道也明日
日中時以東流水沐浴畢更整飭床席易著衣服澣
故者更履屐先除澡之都畢又掃灑于寢床下通令
所住一室淨潔平安枕卧向上閉氣握固良久微呪
曰天道有常改易故新上帝吉日沐浴為真三氣消

尸朱黃安魂寶鍊七魄與我相親此道是消鍊尸穢
之上法改真易形之要訣也四時惟各取一日為之

五行紫文除尸虫法

法曰常用朔望之日、中時臨目西向存兩目中出
青氣心中出赤氣臍中出黃氣於是三氣相繞合為
一以冠身盡見外洞徹如光之狀良久乃叩齒四十
通畢而嚥液此謂鍊形之道除尸虫之法久行之佳
也

又法

常以七月十六日去手爪甲燒作灰服之即自滅消

九蟲下三尸

又法

凡寅日去手爪甲午日去足爪甲名之斬三尸

存心中赤氣去三尸法

經曰常念心中出赤氣上行通喉嚨以意閉之於泥
凡為之不止三尸自去長生久視

太一真君玄元內景氣訣妙經

當在上服氣消三尸之訣下

真君有五戒誠心依之克護神應一者不得與女人
語笑同處致尸鬼惑亂精神二者一切勿食葷膩五
辛留滯冷滑之物若食之令三尸濁觸五神三者勿

八一功穢惡處所夫吊死問病至人為殺戮決罰驚

魂太恐太怖精神飛散就中死尸道人大忌

海之至大尚不

宿尸人之至穢也

或悞衝見當以桃枝竹葉湯浴訖入

室平卧存想心家火遍身焚燒身都同然使之如盡

然後閉氣燕新氣驅逐腹內穢氣使攻下泄務令出

盡當自如故四者勿與一功衆人爭於是非忿諍聞

競及抱小兒減人壽壽損志傷神五者勿得欺罔一

功事陰神不助常慎言語節度行止勿對北旋溺犯

太一紫微殃罰非細若有違此五戒於二七日間眠

夢之內自有驚覺悟於人務人修善其事秘密勿

泄於人

所言
內景

心內知之固不可漏泄於他人也

東國傳道秘誌

新羅國進士李承佑金可紀僧慈惠三人遊學入唐
開成中可紀先中進士官華州司戶參軍轉長安尉
承佑又中進士為大理評事俱相與遊畧

古終
字

南山

有天師申元之在廣法寺慈惠遠寓于是深相結知
二公因以紹介每過從甚款一日冬溪山運積雪二
公到山房留話從容夜二鼓元之忽曰鍾離將軍來
耶俄有一客攜窓而入虬鬚鰐腹不帶不履顧眄殊
偉三人退休戶下將軍曰何客耶元之曰此皆新羅

人也將軍命之坐進茶歎洽元之曰佛教流布已滿
三韓獨我家清淨之道尚未之傳雖彼邦之人無福
然也在吾教亦大欠事余觀此三人皆有仙骨可以
誨之今夜委以道兄決之將軍笑曰吾見三人已大
悲矣但新羅國道教無緣更過八百年當有以返還
之旨宣揚於彼者其後道教益盛行佛教漸疑地仙
二百人或拔宅或昇舉以弘大教此三人生非其時
若欲學仙三子留於中華則吾當指導元之謂三人
曰大師之誨功至君等各盟天以受三人卽拜斗步
罡祝天以誓將軍曰三人俱以微星下謫人間不作

神僊當為將相公等各盡誠受持力行不懈因以

青筆

疑華字

秘文靈寤畢法金誥人頭五藏訣內觀玉

文寶錄天遁鍊魔法等書且授以口訣即拂袖去元
之大喜遂置三人於石室修鍊內丹躬自供給凡三
年丹成可紀慈惠不出而承祐從李德裕於西京兼
鹽鐵判官數年李公謫崖州因致仕歸國慈惠亦從
而可紀堅志不還八月舟至海中忽颶風飄至一大
島有持節仙官迎于艀頭曰正陽真人有書付二公
所看乃鍾離書也令還其所授經訣曰爾等緣薄自
壞大道夫何言乎然東國八百年後弘明大道者必

籍傳授乃可入門爾等所授口訣及伯陽參同契黃
庭龍虎清淨心印等經行于世間者可燈以相付一
線以傳爾等賴此功超登上真也二公涕泣以五種
仙典拜授仙官俄失其島及返國惠公八五臺山而
承祐拜官累陞太尉以口訣授文昌侯及進士李清
以八頭沅山修鍊得道承祐九十三卒其五種仙書
悉皆誦付清、昇去其弟子僧明法得之貢疑於惠
公盡得其要惠公百四十五歲入寂於太白山法公
亦三十二解去以法授上洛君權清、佯狂詭為僧
修鍊得道去隱于頭流山孤雲學士俱在于此山隱

顯無方逮元朝有契賢者自上國來游頭流見上洛
于般若峯拜而請師得其正法修之于雉裳山垂成
而屢敗者凡四遇一衲於西臺山自言惠公弟子明
悟和尚也因以鍊魔法教之八年乃成欲解去以悟
公之法留待可傳者遂易姓名曰金孤雲趙石澗云
伧遇之於俗離山得其法後僕公多往來江原慶尚
道教兒童小學通鑑殆百餘年人不識正統初年見
梅月堂於春川知其利咒引以招誘之金公方銳志
斯世不能省焉過數年金公不得於世為僧自放僕
公尋獲於寒溪山授以道要金公修之一年丹成僕

公卽水解上昇金公遂入金劉山抱一几載乃下人
間後還俗以天道鈞法煉魔真訣付洪裕孫又以玉
函記內丹三要授鄭希良參同契龍虎秘旨悉教尹
君平示寂於俗離山後十年尹公又逢梅月堂於松
京曰欲以丹學授徐敬德往來于茲二三年矣其後
尹公成道以其道付熙川校生郭致虛致虛今在妙
香山莫蹤而鄭公之學授僧大珠、佯狂乞于通都
鄭礪及朴枝華得其旨俱成仙解去今無傳洪公初
授密陽孀婦朴氏受道為尼名妙觀傳張世美亦為
僧修鍊後還俗解太時授市人姜貴千貴千傳于張

道觀今失所在僕不幸生晚不及覩梅月堂又不獲
樞衣於三仙翁追想遐風每興歎羨天不愛道乃於
丙辰夏逢郭公於香山以僕可與語道留話於金仙
臺凡十六日且曰君几年乃成道付囑者不在
君生前而在君身後不在下賤而在上大夫聰知文
章之士亦不在僻壤在於京輦之下君早日嘗殺人
命又貪財好色罪過深積成道後四十年當在塵寰
備受艱厄以償玄律然後乃可上昇留封口訣十六
致于木姓之人則自可宣揚玄化況八百年已屆其
數乎仙子之出亦當賴此不墜正陽一線之脉勉旃

因忽不見僕遂於金仙臺剃髮休糧以修少日不
早出家多傷慾障年已五十二不能速成坐禪十七
朔乃得丹臺烹煉三年乃結靈胎又九年方完功行
今年九十四歲傳我道者生于功行方完之年離順
境入于逆境者在我解去之日得我口訣勿使秘之
尋其人商確志意一心奉持則同入至道矣噫人身
難得六翅相尋有志之士及時收斂努力毋怠誠一
之極自有來教者亦有頓悟處我之求人甚於人之
求我也可不勉哉天已證錄道已默字雖欲自專不
可得也雖欲付他亦不可得也毋過秘之傳之其人

毋妄洩之以瀆天命太上嚴譴悔之無及吐一大事
回緣了矣 歲萬曆庚戌十月二十四日紫元軒玄
真人奉天臺山得陽子上黨韓無畏臨解謹記書于
德川郡校後僑店

癸未秋奉使赤城而還偶與主簿金誦談其勝槩
金言赤裳山即雉裳山古有道人鍊丹之跡余仍
問見何書金答以曾見此書于一山人處余因求
得之金復以金丹口訣來授或謂金誑我如唐道
士媚士大夫此非也我本不攻異端老病垂死金
又拙文寡聞決不能贗作此書此書文字平順而

語不張皇又非文士偽撰故疑其為一箇隱逸人
所記也近復見中朝新刻來神仙通鑑書則有金
可紀從申元之學仙事蹟可紀之名已見唐詩在
崔孤雲之前此書言可紀與崔承祐同居進士我
國所記則承祐之名在孤雲之次此不可知也而
二人之入唐登第則此書不誣矣嘗欲考求年月
驗其真妄傳之好事者病卧東山精力未到取以
贈太白山人使藏之僻處以俟可傳之人焉

皇明亡後四年丁亥孟夏日澤堂汝固

044
252

