

赤龜

望江南

內外變八轉始還元地帶長垂圭坎戶周行
胎息貫天門太始道方存 純一體赤黑氣
常噴丹火發時燒內景冷泉湧處浴猴孫神
水赤龜吞

解曰丹至八轉外之形體內之五藏盡底
換變復生地帶如小兒之狀故曰返本還
元也地帶者臍下之帶也至於臍中屬北
方坎卦故曰坎戶天門華池之竅地帶貫
於口中行周天之息以調火候故曰周天
息也太始之道生天地之始丹成八轉如
天地造化之初也內丹純陽也無一點陰
氣故曰純一體也黑赤者神火之氣也丹
成八轉自心而來常從鼻中出入常見黑
赤二氣故曰氣常噴也丹火之患運神水
以制之更無丹火之候蓋丹者心珠心家
猴孫也赤龜火神也丹浮於水之中如龜
吞水取其狀也

口訣

丹成八轉地帶生於臍中若遇丹火猶發熱
五藏熱燥即閉目冥坐以地帶接於華池之
下使息氣內通流行周遍運用之道自閉息
之後丹田真水日日漸長至第九日神水直
至重樓十二環丹珠隱於神水之中出去火
毒自此之後更無發燥之患至第九夜子時
閉息吸神水從泥丸宮過夾脊復丹田以畢
其功也

第九轉功行

九轉道遙道果全三千功行作神仙金書王
簡宣皇詔足躡祥雲謁九天

解曰丹成九轉造化成就道果圓成更積
外行三千外果圓滿方可飛昇故許旌陽
丹成之後除蛟龍之害然後上昇孫思邈
丹成之後救萬民之疾然後上昇皆須立
功成名方得上昇也上昇之日天樂來迎
蕭韶合奏以過天關隨功行分職列為仙
班與天地相為長久也

修真十書雜著捷徑卷之十七

修真十書雜著捷徑卷之十八

體殼歌

煙 蘿 子 撰

我今責這體殼只為從前愛乘角三尸業
鬼縱交往一片身心難把捉六賊使得終朝
亂見色逢財將命拚身軀不覺業來纏人前
賣弄樓羅漢更說圖謀誇好手資財營運磨
星斗富如王愷與石崇死後幽泉獨自走苦
愛腥羶與穢濁壞得身軀如刻削口中獨道
得便宜您是一場愚蠢朴蠢朴暫時聽我語
無限荒郊堆塚墓哀哉白骨被塵漫往日英
雄歸甚處不如聞早身心誨免使沉埋為下
鬼時人一死無復生浩浩東流如逝水我今
求得長生訣等閑休向他人說忽然慢慢泄
天機必遺神明暗地折

呂公縛心猿詩

咄咄心猿聽我陳 無端耐耐汝頑巖
終朝恣縱三尸鬼 作壞流年四大身
數度為財遭恥辱 幾回酒色減精神
不如縛取深山去 汝又如何損得人

煙蘿子首部圖 煙蘿子朝真圖 煙蘿子朝真圖 煙蘿子朝真圖

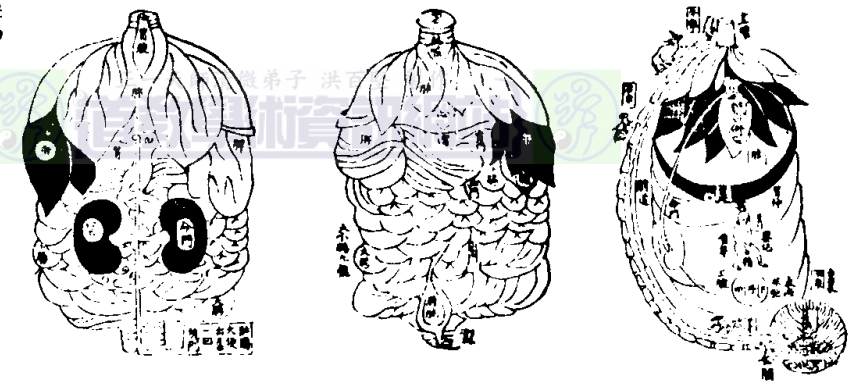
養生息命詩
捉得金精養命基 日華東畔月華西
壺中自有長生藥 返老還童天地齊
勸君勤學守三一 中有長生不死術
能存玄真萬事畢 一身精神不妄失



煙蘿子朝真圖 煙蘿子朝真圖 煙蘿子朝真圖

人有咽有喉咽則嚥物喉則通氣二竅各不相離喉在前咽在後喉主出納咽則吞之而已喉字從侯自內出者喉達之于外自外入者喉達之于內所謂呼者因陽出吸者隨陰

朱提點內境論



入咽則因物而後嚥焉故咽字從因咽應地氣為胃之系下連胃脘為水穀之路自咽門而入於胃咽為扼要之地又謂之嗑焉喉應天氣為肺之系下接肺經為喘息之道自喉嚥而通於肺肺下無竅四有空行以分布清濁之氣而為氣管肺之下有心心之下有膈膜與脊脇周回相著遮蔽濁氣不上薰於心肺所謂膈中也膈膜之下有脾胃肝膽為脾者土也居胃之上與胃膜相連所以坤諸胃肝者木也陰未退聽呼之而出故其治在左其位在右胃之下有小腸小腸之右有大腸大腸之側膀胱也小腸為受盛之官化物出焉凡胃中腐熟水穀其氣自胃之上口曰賁門傳於肺播於諸經其滓穢自胃之下口曰幽門傳入於小腸自小腸下口曰闌門泌別而水入膀胱其滓穢則入大腸大腸以其四屈而受小腸之穀所謂傳送之官也膀胱一名胞胞者鞞也以虛受水為津液之府故云膀胱者胞之室也膀胱不利為癃不約為遺溺心有大有邪者直者有竅者無竅者了無

相似真心不受邪其病者心包也所謂手心主是也在心下橫膜之上堅膜之下與橫膜相粘而黃脂浸包者真心也其漫脂之外有細筋膜如絲與心相連者包絡也肝有獨葉者有二葉者有三葉者腎有二精所舍也

以腎為事元氣屬焉形如江豆相並而曲附於脊脊外有脂裹裏白外紫有絲二道上系於心下連於腎通而為一所謂坎南離北水火相感腎雖有二其一曰命門與臍相對黃庭云兩部水王對生門又曰後有密戶前生門坐門者臍也嬰兒在母腹中取氣於臍管母呼亦呼母吸亦吸正與密戶相對所謂臍者如此與煙蘿子圖不差矣近世刑人於市剖而見之乃云喉中有三竅一水一食一氣其証甚矣又云腎一在肝之右微下一在脾之左微上乃以煙蘿子朝真圖為非豈知足厥陰受病則舌捲而卵縮沉刀鋸之恐邪

煙蘿子內觀經

天地媾精萬物化生父母交合人從以生一月為胞二月為胎三月成魂四月成魄五月

分臟六月分腑七月開竅八月神具九月定精十月氣足始生之時神源清淨既納有形形染六情眼則貪色耳則滯聲口則耽味鼻則受馨意懷健羨身欲肥輕從茲流浪莫能自悟聖人慈念使之內觀己身澄其心也心澄神靜亂想不入邪妄不侵憂患咸消虛室生白唯在澄心也

存守九宮訣

頭有九宮上象九天下法九地身有九竅十二樓左右兩眉間却入一寸為明堂宮有太乙君居焉左有紫房右有朱戶若錦衣貌如嬰兒為身形之主也却入二寸為洞房宮中有三真人左无英右白元中黃雲却入三寸為丹田宮却入四寸為流珠宮却入五寸為玉帝宮明堂上一寸為天庭宮洞房上一寸為極真宮丹田上一寸為玄丹宮流珠上一寸為天皇宮

三丹三田論

氣中生神神在上丹精中生氣氣在中丹真水真氣合而成精精在下丹

上田神舍中田氣府下田精區

外丹內丹論

氣象於天地變通於陰陽龍陰虎木液金精二氣交合而成者謂之外丹
含和鍊藏吐故納新上入泥丸下注丹田中朝絳宮此乃謂之內丹
內丹可以延年外丹可以昇舉學道者宜勉之

心臟總論

神在心為帝王又為絳宮為靈臺為中丹田屬火太陽之精上應芙蓉夏旺其色赤在方為丙丁在象為朱雀在道為禮在卦為離其形如未開蓮花有三葉見於內者為脉見於外者為色以口舌為門戶小腸為府受腎之制伏而驅用於肺得肝則盛見脾則減為五臟之主正則辟邪然多食鹹則傷心切宜慎之

肝臟總論

魂在肝肝為丞相屬木春旺其色青在方為甲乙在象為青龍在道為仁在卦為震其形

有七葉膽為將軍在肝左邊第四葉內見於內者為筋於外者為爪以目為戶以膽為府受肺之制伏而驅用於脾得腎則盛見心則減也然食事多則傷肝切須戒之

脾臟總論

志在脾為丈夫屬土四季旺色黃在方為中央在道為信其形如刀鎌見於內者為藏均養心腎肝肺見於外者為肉以唇齒為戶受肝之制伏而驅用於腎得心則盛見肺則減喜甜好溫胃神附之怕寒忌冷磨則進食身安否則病若食酸多則傷脾切宜省之

肺臟總論

魄在肺為尚書屬金秋旺其色白在方為庚辛在象為白虎在道為義在卦為兌其形為華蓋見於內者為膚見於外者為毛以鼻為戶以大腸為府受心之制伏而驅用於肝得脾則盛見腎則減怕冷成嗽痰食苦多則傷肺也

腎臟總論

精在腎又號玄英屬水冬旺其色黑在方為

士癸在象為玄武在道為智在卦為坎有二隻在左為烈女右為命門生帶子透入泥丸宮見於內者為骨見於外者為髮以耳為戶膀胱為府受脾之制伏而驅用於心得肺則盛見肝則減食甘多則有傷矣

泥丸名各神一在下宮

天腦者一身之宗百神之會道合太玄故曰泥丸

三丹田

兩眉間為上丹田心為中丹田臍輪三寸為下丹田

三焦湯泉也

心以上至泥丸上焦心下至臍中焦臍至湯泉下焦

制三魂神

每月初三十三二十三離人身上天曹言人善事其夜欲卧時叩齒三通呼其名曰爽靈益祿胎光延生幽精却死太上老君急急如律令常依此言即獲長生矣

制七魄神

每月朔望晦日離人身上天奏人惡事其夜欲卧時叩齒呼其名即與赦罪其名曰尸狗 伏矢 雀陰 蜚毒 吞賊

除穢 臭肺

制三尸符李四

神名彭琚好車馬衣服彭質好飲酒彭矯好色慾此神與人身同生能與三業欲人速亡遇晦朔日上奏于天苟能制之立見長生今具太白山制三尸九蟲符于後

上尸符 中尸符 下尸符



每遇庚申夜書此符吞之三尸九蟲自然消滅令人魂神安靜常以靜夜呼名念之大吉凡遇甲子庚申切忌夫妻共寢食務在清淨則三尸自滅矣

修真十書雜著捷徑卷之十八