

修真十書雜著捷徑卷之十九同卷 李五

鍾離八段錦法

閉目冥心坐

冥心盤跏而坐

握固靜思神叩齒三十六兩手抱崑崙

又兩手向項後數九息勿令耳聞自此以後出入息皆不可使耳聞

左右鳴天鼓二十四度聞

移兩手心掩兩耳先以第二指壓中指彈擊腦後左右各二十四次

微擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊隨動二十四先須握固

赤龍攪水渾

赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥

漱津三十六

一云鼓漱

神水滿口勻一口分三嚥

所漱津液分作三口作汨汨聲而嚥之

龍行虎自奔

液為龍氣為虎

閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手令極熱鼻中徐徐乃放氣出

背摩後精門

精門者腰後外腎也合手心摩串收手握固

盡此一口氣

再閉氣也

想火燒臍輪

閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極

即用後法

左右轉體轉

俯首擺撼兩肩三十六想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣開步項間

兩脚放舒伸

放直兩脚

又手雙虛托

又手相交向上托空三次或九次

低頭攀足頻

以兩手向前攀脚心十二次乃收足端坐

以候逆水上

候口中津液生如未生再用急攪取水同前法

前法

再漱再吞津如此三度畢神水九次吞

謂再漱三十六如前一口分三嚥乃為九也

也

嚥下汨汨響百脉自調勻河車搬運訖

擺肩并身二十四及再轉體轉二十四次

發火遍燒身

想丹田火自下而上遍燒身體想時口及鼻皆閉氣少頃

邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迤子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時

口中不得出氣唯鼻中微放清氣每日子後午前各行一次或晝夜共行三次久而自知錫除疾疫漸覺身輕若能勤苦不怠則仙道不遠矣

則仙道不遠矣

第一段

叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙拳擊天鼓二十四



第二段

左右搖天柱各二十四



第三段

左右舌攪上嚙三十六漱三十六分作三口如硬物嚙之然後方得行火



第四段

兩手磨腎堂三十六以數多更妙



第五段

左右單關轉轆各三十



第六段

雙關轉轆三十



第七段

兩手相握當呵五呵後又手托天按頂各三或九次



第八段

以兩手如鈎向前舉雙脚心十二再收足端坐



去病延壽六字法吐其法以口

總訣

肝若虛時目爭精肺知四氣手雙擊心呵頂上連又手腎吹拖取膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱吐嗜嗜

腎吹氣

腎為水病主生門有疾危羸氣色昏眉蹙耳鳴兼黑瘦吹之邪妄立逃奔

心呵氣

心源煩燥急須呵此法通神更莫過喉內口瘡并熱痛依之目下便安和

肝噓氣

肝主龍塗位號心病未還覺好酸幸眼中赤色兼多泪噓之病去立如神

肺四氣

四四數多作生涎胃膈煩滿上焦痰若有肺病急須四用之目下自安然

脾呼氣

脾病屬土號太倉有痰難教盡擇方瀉利腸鳴并吐水急調呼字次丹成

三焦嚙

三焦有病急須嚙古聖留言最上醫若或通
知去塵靈不因此法又何知

孫真人四季行工養生歌

春虛明目木扶肝夏至呵心火自關秋咽定
拔金肺潤腎吹唯要坎中安三焦嚙却除煩
熱四季長呼脾化食切忌出聲開口耳其功
尤勝保神丹

修真十書雜著捷徑卷之十九

修真十書雜著捷徑卷之二十

養生篇一軒

一

恍惚中有物象幽深微妙元通欲驗六宮聚
氣且觀兩臉潮紅

二

五行有真造化循環相剋相生一片黃雲蓋
鼎其中金液丹成

三

靜坐少思寡欲冥心養氣存神此是修真要
訣學者可以書紳

四

打坐正如打硬曉夜不容少休何似放教自
在一身有脉通流

五

高尚千口水法呂公八段錦文更有六字氣
訣盡是安樂法門

六

鼻逐五香而塞目逐五色以盲是謂金木間
隔陰魄載了陽魂

七

養氣如養小兒去欲如去蔓草定甲七情不
生清淨無為是道

八

身中有三昧火宿之彌壯長生飲散勿令炎
上方可耳目聰明

九

正炁須盈腔裏何妨燕處超然達磨得胎息
法故能面壁九年

十

真炁不離丹竈元和常滿玉池飲食切須調
節飢中飽後無飢

十一

食後連行百步雙手將肚摩按夜半五更睡
覺五藏獨炁須呵

十二

二液枯而眼暗腦氣洩則耳聾智者能和五
藏三焦六府宣通

十三

坐卧須閉地户升降仍勒陽關捉住真龍真