

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

虎自成九轉還丹

十四

晝取日精吞鍊夜分仍進月華真火真水既濟自然種出黃芽

十五

不離心是道衆妙共集一真老而不死曰仙無病而死曰人

十六

學道本無難事自是人心不堅初時鍊漉辛苦成就只一二年

十七

按月遵行易卦陰陽消長六爻此法未為簡易天真別有逍遙

十八

修養所戒有三大怒大欲大醉三者若有一焉即時損失真氣

十九

佛之所以為佛仙之所以為仙無非立誠而致請讀中庸一篇

二十

寅至申為七返卯至坤為九還小而論之一

日大而論之一

二十一

住炁調勻千息升身撞透三關鍊得形神俱妙方知火滿金田

二十二

莫端嚙津行氣徒令苦已勞形自有紅樓寶塔五雲結就黃庭

二十三

靈根有陰陽龍調和入鼎烹煎醍醐上道終關冲氣下徹湧泉

二十四

妙處兼忘四象透時豈問五行要得抱元守一自聽玉響金聲

二十五

虛籟時聞天鼓元珠常照深淵白雪鍊成赤水火龍耕就芝田

二十六

至道不拘子午無為豈問朝昏若要三花聚頂須令五氣朝元

二十七

出青入玄甚煥盡歸玄牝之門果欲長生不死勸君修取崑崙

二十八

靈臺不留一物收神歸到神中十二樓前春水赤龍雪浪鍊空

二十九

靈物何常有病九竅百骸自安有病不須服藥只消返照內觀

三十

妙用循環不絕搬運豈假河車一點靈和常在自然金鼎丹砂

三十一

學道須積陰德不然動有障魔若有宿植根本自與福力相和

三十二

廣成千二百歲守一能處其和雖有嬰兒姪女交親須藉黃婆

三十三

衆生如未成佛終不取此泥團此道殊途一

致老子即是瞿曇

三十四

如來教俱誦羅冥心觀鼻端白消息身心內
明圓通斯為第一

三十五

足忘腰忘心忘一性湛然常寂頽回能忘所
忘所以能適其適

三十六

短命死非不幸定是脫殼神游故雖天縱將
聖須讓出一頭

三十七

鍾離靈寶畢法修真直至超昇諄諄明告學
者只患人不能行

三十八

學者必求名師名師世間難遇修行若果到
時神仙自來濟度

三十九

陳搏神超形悴於世功行未圓蓬萊雲歸獨
步直須行滿三千

四十

學人慎毋貪睡夢中引入諸邪若要真元不
散鈞出心中毒蛇

四十一

學道不必貪多勤心奉奉守一靈源志中有
云得了善時勿失

四十二

知寒先須著衣覺燥漸次解脫坐避濕氣賊
風食忌生冷硬物

四十三

純陰無陽曰鬼純陽無陰曰仙呂公號純陽
子所以得成其天

四十四

大道如行正路冥行或入多歧攝汝神將來
舍無空未免劫蹊

四十五

扶勇必有機心能定而後能應用志不分疑
神盡性以至於命

四十六

達理必明於權無權徒執屐中聖之慎其可
與能權萬法皆道

四十七

陋巷不改其樂不違終日如愚離形超然自
樂是名列仙臚儒

四十八

學人要明真一先須識取根元根如木之根
本元如山頂巖為

四十九

陽龍氣中真液陰虎液中真氣兩者交通成
和結成真胎赤子

五十

兩箇壺中一景倒拽九牛上嶺上得嶺可長
生失脚向門前等

五十一

金風吹坎中陽此是妙道出處有人二百餘
歲至今行此一句

五十二

通天地人曰儒固要貫通佛老呂公亦是同
人讀金剛經悟道

五十三

成就金剛種智其經秘密甚深昔人只悟一

白無所住生其心

五十四

任意常在丹田溫溫保養下元別無施為作用任者任其自然

五十五

學人要淨三業如龜藏護六根定中水火如透此真真外無真

五十六

形鍊氣氣鍊神道集虛虛生白上下天地同流妙用六通四關

五十七

十二玉樓申虎九重丹闕庚龍天光透崑崙頂問象入水精宮

五十八

清淨無中既無圓覺幻滅亦滅超然與道合真即是見性是佛

五十九

父泥九母雌一能守一萬事畢元炁如如不動何勞嘖嘖呼吸

六十

太上道一而已如來餘二非真識取本來面目大患為吾有身

六十一

玄牝之門甚秘素為造化胚胎明知不是口鼻高尚勇猛踏開

六十二

偃月爐最難尋高尚曾有此白只在此箇山中雲深自不知處

六十三

潛神游方之外自在與天為徒浪說九年大妙都來片餉工夫

六十四

內丹須鍊外丹二者不可偏廢丹成更積陰功此人必定佳世

六十五

睡則玉女分胎起來鰲魚擺尾炁定真息乃長鑑明塵垢不止

六十六

西山有會真記分別龍虎陰陽五識五補妙訣學者請細消詳

六十七

以陽養陽高易以陰鍊陽甚難開天門閉地戶衝夾脊透雙關

六十八

道高則輕富貴心淨可學神仙人我浪爭客氣道遠自養長年

六十九

專意積精過神無使思慮營營虛無自然生道真靜永保長生

七十

有動不動中動有為不為中為形端而表自正德全其神不虧

七十一

至道大不容聲造形悟而默識入於不死不生浩劫天地為一

七十二

象為無象之象體乃無體之體存則百骸俱生亡則九竅皆死

七十三

天地萬物之盜聖人能明盜機害生思思生

害要在審察其宜

七十四

悟藏穀俱亡羊掉史跡均失性藏乎無端之紀調以自然之正

七十五

日損損之又損資深深之又深靈臺無事生定切忌勞形悚心

七十六

後醒當懲前醉今是因悟昨非我生自有性命何人與論真機

七十七

至道窈窈冥冥冥中獨見曉人皆背覺合塵誰肯迴光返照

七十八

由戒定生智慧自小成大成悟太一合真悉知肘後飛金精

七十九

上下三宮昇降枚欬五炁同歸金鳥攝得玉兔龜兒變作蛇兒

八十

乾以健而左旋坤以順而右轉八卦九九循環志滿神光自現

八十一

嘗聞知者不言吾今豈曰真知多言嘵嘵不已姑為學者指迷

修真十書雜著捷徑卷之二十一

正一天師清微弟子 洪百堅 道教學術資訊站

修真十書雜著捷徑卷之二十一

西嶽實先生修真指南

無知子問林屋逸人曰雖知道在虛無之中而未識虛無之境人居生死之內而未審生死之門欲願明其理以指示仍使後學以聞焉逸人答曰求虛無者當須內觀求於外者去道遠矣我嘗念昔有五公子問太上虛無之地

太上曰虛無之地有五城門者乃子五指間也負重之國者兩脚也輕庭之屋者兩膝也無極外國者兩脇也無極自然之國者臍也太清虛無之屋者腹也青龍白虎朱雀玄武者大小腸胃也東方甲乙木者肝也南方丙丁火者心也西方庚辛金者肺也北方壬癸水者腎也中央戊己土者脾也十二國者兩手十二經脉也九重之臺者咽喉也天公當門而坐者舌也二十八元士者齒也日月在兩邊者兩目也天門地戶者兩耳也松栢河水之間者眉也上有盤石廣大者額也修真之士思惟神氣出官者出身中之神也三五