

修真十書雜著捷徑卷之二十四四十五 李七

太上傳西王母握固法

正身端坐想心中紅日輪如錢大稍暖從左脅直放下丹田下左足心稍暖又存火從下燒上臍下丹田漸漸方過右足又候脚心稍暖從下發火燒至丹田便從右脅上過腎直從降下直至下丹田又從下丹田放上心頭照見五臟此乃上則為降下則為升則天地升降之法便直放下丹田下膀胱中穿過尾閭關擊開雙腎取兩道白氣從夾脊直上泥丸分作三路直上頂門候顛閉稍暖又想珠從鵠橋內放下口中慢下放過重樓十二環到中宮神水滿則分作三口下中宮又存膀胱中有黑氣一道湧上心頭方閉目收神入中宮候眼前有報應或目前如金花或如白絹隊隊過或是滿室之光或是隔窻之光能見小字就此光中十日之內可出陰神或乃緣一年七十二候足便可出神也

抱一說

道生一一生水水生精精者一物也抱一則

與精合脫一則與精竊精生而氣全氣全而神全神所以制魂定魄精者天地萬物所由生成之然精常管人而人常費之竅漏無度至於中乾以死死則非壽也非精壽之人自壽之耳莊子曰不壽於精則謂之神人故管精則失靈沉為下鬼矣而有能全之者是豈尋常所能至哉

保精神

精者神之本氣者神之主形者神之宅也故神太用則歇精太用則竭氣太勞則絕是以人之生者神也形之托者氣也若氣衰則形耗而欲長生者未之聞也夫有者因無而生焉形須神而立焉有者無之館形者神之宅也儻不全宅以安生修身以養神則不免於氣散歸空遊魂為變方之於燭燭盡則火不居譬之於堤堤壞則水不存矣身勞則神散氣勞則命終形瘦則神斃神斃則精靈遊矣已遊者無返期既朽者無生理故神者魂也魄者陰也神能服氣氣能食味氣清則神爽形勞則氣濁服食者千百不死故身飛於天

食谷者千百皆死故形歸於地人之死也故形歸於地人之死也魂歸於天魄落於泉水火分散各歸本源生則同體死則拍捐飛沉各異稟之自然行者譬如一根之本以火焚之烟則上升灰則下沉亦自然之理也夫神明者生化之本精氣者萬物之體全其形則生養其精氣則性命長存矣

三茅真君訣

神養於氣氣會於神神氣不散是謂修真子不離母母不放手子母共守長生不死

呂真人小成導引法

凡欲修養須淨室焚香順溫涼之宜明燥濕之異每夜半後生炁時或五更睡覺先呵出腹內濁氣或一九止或五六止定心閉目叩齒三十六通以集心神然後以大拇指背拭目大小九過兼按鼻左右七過以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不以遍數為真人起居法次以舌柱上腭嗽口中內外津液滿口作三咽下之令入胃存胃神承之如此者之作是三度九咽庶得灌溉五臟光澤面目

此雖旁門亦極有力不可輕忽

存想咽氣

下丹田在臍下三寸近後有二穴通脊上泥丸宮每之連咽速存下丹田所納得元氣以意吹之送之今入二穴因閉目想見兩畔白氣夾脊歷二十四節過三關雙引直上入腦泥丸宮謂之上丹田熏蒸諸宮森然偏入毛髮面部鬚摩手指一葉而下入脊中至中丹田中丹田者心也。想氣灌溉五臟仍歷下丹田達湧泉穴湧泉者足心也。所謂鬱蒸肌膚通帖首脉分一氣以理之鼓之以雷霆潤之以風雨之類也。亦猶天地有泉源非雷霆動作則無以潤萬物。人身上有津液非灌溉則無以滋五臟發光彩還精補腦不死之道名內藥非吐納則不能引而用之。是知回環之道運用之理蓋所以法天而象地想身中濁惡凝滯邪氣瘀血皆被正氣蕩滌從手足指端出謂之散氣則展手指不須握固如此一度即是一通通則無疾復調之使平復鼓咽如前也閉氣鼓咽至三十六謂之小成若未

絕粒理且至此常須少食今腹中曠然無問坐卧但腹中空則咽之一日通夕至十度自然氣通至三百六十嚙謂之中成至一千二百嚙謂之大成是謂大胎息也如小胎息但閉氣數止一千二百亦謂之大胎息若不能鍊形易骨縱得長生兀然同枯木無精光也

明耳目訣

常以手按兩眉後小穴中三九過又以手心及手指摩兩目額上以手旋目行三十過唯合數無時節也畢輒以手逆乘額三九過從眉中為始乃止入髮際中口咽液多少無數也如此常行耳目聰明

養生延壽論

一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉一歲之忌暮無速行終身之忌暮常護氣久視傷血久行傷筋久卧傷風久立傷骨久坐傷肉久語傷氣多思則神急多念則志散多事則形勞多語則氣急多笑則傷臟多愁則心顛多怒則傷脉多喜則傷血多樂則氣溢多好則迷亂多惡則憔悴夏不極涼春夏卧東

首秋冬卧西首先飢而後食先渴而後飲太渴氣不行太飢氣不藏太飽傷肺太飢傷氣鼻多引氣口微吐氣枕不欲高唾不欲遠人欲勞不欲大疲春夏腦足俱凍春夏早卧臨起欲出氣少欲入氣多秋冬温足凍腦行走功語則失氣寢食不語語則傷臟春不可薄衣令人傷寒霍亂不消食頭痛春冬未半衣欲下厚而上薄春冬之初皆服一服轉瀉藥則不滌天時之氣冬月天地閉血氣藏人不出汗發洩陽氣損人每旦夜令人指者及捻四肢頭項無時行之疾不能深矣旦朝以兩手相摩令熱尉者三次且語勿唾先叩齒二十七次方起琢齒一七次如此者乃名鍊精且未起漱津令口滿力吞之且起洗面勿開目令人失明目溢多淚凡食訖以手摩面令津液通流凡飽食欲少而數令飢飢中飽飽中飢凡食訖忽精思營為苦事促壽濕衣汗衣不可久着凡心有愛不用深愛 用深憎並傷神損壽三十以下勿食補藥四十以上勿食瀉藥人患熱者大吹五十遍細吹

一七遍人患冷者大四五十遍細四十三遍
乙言吹四等字並髮以血窮也千梳善固以須聲氣似字髮以理血氣也少語齒窮以益其耳向竅也數梳舌氣窮也少語齒窮也梳也耳拔以實向也舌言以養氣也勿數窮下務以鼻常去其中毛謂爪筋窮也勿數窮堅其骨之與通天氣爪以全其筋氣也
寒食傷腸熱食傷胃春夏可以居其山高明
故順氣而疾不生也

納津法

以舌柱上脰覺口內外液自生嗽滿噤會神
口凡納時正坐存心下有一孩開口方致之
修真十書雜著捷徑卷之二十四

修真十書雜著捷徑卷之二十五

天地交神論

夫道者虛無自然安靜無為豈可學飄風暴
雨而不得長久也和炁交并而甘露降萬物
蠢然而生乃天地自然之道以合聖人之機
是長生之本也夫愚人之性豈解聖人體道
之深機恣縱無窮之慾消磨有限之身致與
大道懸隔依前不免輪迴遷軀換殼豈不錯
乎夫人身中心比天以腎比地肝為陽位
肺為陰位心腎相去八寸四分其天地覆載
之間比也炁比陽而液比陰子午二時比夏
至冬至之節卯酉二時比春分秋分之節以
一日比一年以八卦時比八節子時腎中炁
生卯時炁上到肝其炁旺陽升以入陽位春
分之比也午時炁到心積氣生液夏至陽升
到天而陰生之比也午時炁中液生酉時液
下到肺其液盛陰降以入陰位秋分之比也
子時液到腎積液生氣冬至陰降到地而陽
生之比也日月循環周而復始若能保養內
守無損無虧自可延年夫積陰陰過則露為

霜而雨為雪積陽陽過則霧為烟而雲為霞
陰中伏陽擊搏而生雷霆陽中伏陰其堅固
而生雹震陰陽不合相對而生閃電陰陽不
正亂交而變虹霓天地運化五行後立成萬
象之初形化四生之體擇其中勝達莫若於
人志能學於先賢可以增於命祿乃依經錄
出每年迴忌之辰凡一年之中七十二日外
有六日庚申六日甲子六日本命一日生日
可精嚴記耳為妙是以諸神擁護五炁盡惣
朝元凡五辛三厭不可食之夫五辛者曰葱
曰韭曰大蒜曰小蒜曰園荳是也三厭者天
厭鴈地厭黑鯉魚及牛與龜鼈大忌食之令
人病多凡戊戌辰戌寅戌申戌子戌午日
並不得燒香凡日中不得面南小遺夜間不
得面北小遺人生天地之間本終於天壽若
不知迴忌之辰而有萬死之因非天地之所
殺乃人所自殺也

逐日戒忌之辰

正月一日天中節五日集聚之日七日真武
八日南斗星十三日三元集十四日官