

至言總卷之五

會稽 禹 允 道士 范 倫 然 撰

補導

夫學道之人皆閑安少事不明補導何以資生是以知六籍娛神乃至人之役性彈蒸聘妙寔王公之替勞今撰彭老正經一十二首用去衆病以俟津涯

老子按摩法

兩手相叉相脊共按腔左右同兩手如挽五石力弓左右同兩手作拳向前築虛三五度
○兩手如拓石法左右同大坐斜身偏歇如排山狀左右同兩手據地縮身曲脊向上三舉以手反捷背左右同大坐申脚三用相當手反掣手向後左右同立地反覆三舉起立以脚踏前後左右同大坐申脚用相當手勾所申脚着膝上以手按之左右同兩手捺膝左右同揆身二十編兩手捺膝左右同抽脇二十編
○兩手抱頭左右抽腰二十編
左右拋頭二十編

壹

一手挽頭一手拓膝三折左右同

兩脚拓頭三舉之

一手拓膝一手拓頭從下至上三過左右同

兩手舉頭向下三頓之

兩手相叉反著心上三過曲腕築助挽肘左右亦三過

右亦三過

反手著膝手挽肘覆手著膝上挽肘左右三過

過

舒手挽項三過左右揆身前後三過

摸肩從上至下便三偏左右同

外振手三偏又內振手三偏

兩手相叉反覆攪各七編

兩手相叉頭上過左右申脇十編

兩手拳反背上屈脊上下三偏強者指訣云

導引則氣宣氣宣則神暢內形於外所以無

應無方自導引過一月後百病並除百日不

輟眉鬚生於靜室中燒香不散亂然後為也

一兩手相捉細振如洗手法注云左手為天

右手為地天地和合鼓動生化則六府開通

百神歸附

二兩手淺相叉翻向外覆向背三過注云天
地交泰化生萬象反覆其道自內形外所以
神同通暢合德而不困也

三兩手相重共按腔上徐徐揆身左右同注
云萬物祖乎天人祖乎氣陰陽交泰則流通

所以覆手向背揆身徐轉歸本之義於焉在
茲

四以拳却去此則開胃左右同注云日月卷
舒順時息慮為靈府開則通神也

五兩手抱頭宛轉腔左右同注云上黃庭與
下丹田通也

六兩手拒地迴頭及顧如虎視左右同注云
拓地戶營目虎視則生神通脈節宣元氣是
也

七兩手急相叉以脚踏手中左右同注云踏
手中者取其中和之義和暢骨節之神明歟

然則入法天以成形氣與道以合體天有六
氣以造達萬物人有六府以度一身動靜適

宜用不過極是以天道左轉日月右迴鼓之
以風雷通之以山澤節宣不應蓄則病生邪

氣外侵妄病內擁夭折之理與清淨之性交
喪矣是以君子黃中通理順時變通安則開
居以存神用則習妙以布氣反窮天理胎息
下元身不病則形神安道養適則妙物應可
以飛行自在與太虛齊其終始者也

功過

夫功過者謂濟生度死自我惠彼者也列紀
經曰夫學道之人欲得廣行陰德慈向萬物
救人艱危度人危難輕財重道施惠布德不
吝寶賄投之窮地啓誓真聖虛心跪請也本
願經云學昇仙之道當立三十善功故曰功
滿三千白曰昇仙者也洞神經曰夫人有十
善者必生福子二十善神明護已三十善辟
除惡鬼四十善人不枉死五十善一身無罪
六十善道君自存七十善得與五嶽相連八
十善脫名太山九十善必為神仙百善必昇
九天儵然曰此可謂自少及老積行累功無
有分毫缺犯純白之人耳若延三千善功則
未當之一毛之正矣太虛真人曰飯百凡人
不如飯一善人飯千善人不如飯一學道者

老子曰道者百行當備故也千善者當若急
墮雖有九百九十九善不滿中為利動皆被
折過遂失前功若治身闕念守戒不廢乃得
度世太上科云今教可三過為一勤勤心
常修物故攻不倦也勸化三戶為一功功指

三五

三戶舉家敬信道法長幼孝慈也濟施路窮
孤寡三人為一勤愛推讓財帛有嗔不爭滿
三為一勤凡如此等以類求之元君曰夫一
切含氣未有無欲者欲雖無數大略有六一
曰五色二曰五音三曰五味四曰五香五曰
五柔六曰五達達者皆能辨明悉知無礙以
能忘之乃保長生以此理身身必成真理家
家和理鄉鄉豐乃至天下其德乃普是知求
生必先行善三業清淨則萬善備矣人有一
善則心定體安十善則氣力強壯二十善則
無諸疾病三十善則所求皆得四十善則昌
熾富樂五十善則子孫繁息六十善則遭厄
得過七十善則天神護之八十善則得地之
利九十善則尊賢顯榮一百善則寶瑞降二
百善則後代名布三百善則後代大富四百

善則後代清貴五百善則後代壽長六百善
則後代貴孝七百善則後代智慧八百善則
後代道德九百善則後代賢聖一千善則後
代神真二千善則身為衆人師聖真仙靈將
吏三千善則為國師聖真仙曹局四千善則

三五

為天下師聖真仙主統五千善則為鬼靈師
聖真仙魁師六千善則為神明師聖真仙卿
大夫七千善則為諸天師聖真仙卿公八千
善則為三千師聖真仙皇帝九千善則為元
始五帝君一萬善則為太上玉皇帝元君曰
萬善之甚在於三業三業十善生萬名也以
類相從明者自照矣凡行善益算行惡奪算
實善罰惡各有職司報應之理毫毛無失自
覺有善與上相應彌加精進勿犯前功則計
日而仙也故上士學真無倦過謂己躬不謹
動違科禁者也以此將前功而補後過茲獲
延齡若以過而能改善莫大矣玄都律曰人
身中常有神隨時上天曹白人善惡人滿百
二十過為一病病者令人多凶少利百八十
過為一耗耗者六畜不蕃一百九十過為一

漏漏者善致疾病五百三十過為一凶凶者
破胎傷子七百二十過為一吹吹者無男多
女九百二十過為一殃殃者啞啞聾盲千八
十過為一禍禍者暴夫死亡千二百過為一
殘殘者出逆亂之人千二百六十過為一咎
咎者絕嗣無子姪千四百過為一基基者殃
流於五世千六百二十過為一謫謫者斷無
後嗣千八百過為一患患者主為奴婢千九
百八十過為一橫橫者出顛病狂癡二千一
百七十過為一暴暴者家出兵刃逆死二千
三百四十過為一虐虐者家出反逆父子兄
弟自相攻伐二千五百二十過為一曾曾者
家出死肥惡病二千七百過為一害害者家
出男親女巫二千八百過為一災災者家出
骨肉中內亂悻悻二千九百二十過為一暴
暴者家出癘殘三千四十過為一變變者家
出訟獄死門戶誅族三千四百二十過為一
慳慳者家出都市乞丐人既死骸骨棄捐三
千六百過却為一病病者滿定應死者也妙
真經云罪莫大於淫禍莫大於貪咎莫大於

惜此三者禍之車小則危身大則殘家天下
有富貴者三貴莫大於無罪樂莫大於無憂
富莫大於知足知足為足天遺之祿足不知
止害乃及己失之而憂得之而喜夫有排門
之禁必有折關之咎身死名滅歸流子孫事
大以德不以慢於人也故易曰積善之家必
有餘慶積不善之家必餘殃元真曰夫重
長生寶貴一身身及家鄉至于天下為子盡
孝為臣盡忠為上盡慈為下盡順色味調和
音聲不滯怡神和志與道合真也若真藏一
身獨願長生久住無為逃避上下不管忠孝
不存兼濟背善乖道自是失德縱令棄吾我
之權忘色味之適即同枯木死灰復何足貴
乎夫道所貴在適而無累和而常通永劫無
窮濟度一切此之長生乃可為重又長生難
得得由忠孝仁義立者生自然長無此德者
獨守山林木石為偶徒自喪生或先罪未釋
今又無功遂失人道深可悲乎以能習善生
樂常存運之涉惡死苦無極是以上士勤精
勇猛積善捨惡永長生號為真人天地有

壞真人無毀超出三界之上道遠三清之中
常善救物故無棄物人能學之必得成真人
有一惡則心勞體煩十惡則血氣虛盈二十
惡則恒多疾病三十惡所求不得四十惡則
軾軻衰耗五十惡則絕無子孫六十惡則數
得非禍七十惡則鬼物害人八十惡則水火
燭漂九十惡則貧窮賤困一百惡則刑獄凶
怪二百惡則後世無名三百惡則後代道路
乞活四百惡則後代為奴婢五百惡則後代
殘天六百惡則後代不孝七百惡則後代癡
狂八百惡則後代癩愚九百惡則後代破家
一千惡則後代妖逆二千惡則身充兵廝三
千惡則六病孤窮四千惡則惡病流徙五千
惡則為五獄鬼六千惡則為二十八獄囚七
千惡則為諸方地獄徒八千惡則入寒冰地
獄九千惡則為入邊底地獄一萬惡則墮薛
荔獄夫萬惡之基特由三業一一相生至千
萬惡墮薛荔獄永無原期眇眇延康无由解
脫不可言哉夫人覺已有惡急宜改之則去
道近矣如有魔物亂人當即清潔夕悔過

自咎自責乃可矣老子稽首曰當勗之焉裴君傳支子三元八節謝過法

立春日月中時太極真君會諸仙人於太極宮刻玉簡記仙名也立夏日月中時五帝會諸仙人於紫微宮見四真人論其求道者之功罪夏至日月中時五嶽諸真人詣黃老於黃房靈庭山會諸仙官於日中定天下神圖靈藥之事也秋分日月中時上皇天帝君登廣寒上清虛宅太空之朝丹微紫遠長綿玉樓群真集于太微之觀上開九天之門詣九天之真皇中要太上三老君北極諸真人及八海神下令五嶽名山諸仙者靈壽萬萬至會于陽寥之殿共奏議天下萬人罪福記欲學道求仙者之勤解疏記功過日月行善惡刑罰之科生死之簿必隨所屬條列又地上乘奸吏部境諸官並亂奏所在道士之功過及萬民有罪惡死者根緣條列剖命之司命書于皇錄罪福纖芥列于丹誠之籍伏匿之犯惡隱悔之細功無不一二錄引而察之焉也立冬日月中時衆真仙方諸官詣東海

青童君定來仙論金書內字
右其日月中夜半當出中庭若於淨室北向脫巾再拜長跪上啓

太上北極天尊大帝君密自陳立身以來有罪多少伏乞得原赦從今日改往修來之言言必使誓于丹心盟于天地不敢復犯萬惡之行畢乃云所願

太上皇帝前某罪名移書三官使神仙之錄某刑玉札長生久視通達諸靈畢又叩頭四下再拜而還深自克責并存念三元中神令上啓

太上助己自陳求恩赦也又云八節之日求仙極會天令衆真皆當畢集對末節一日萬靈詣闕節日月中尊卑八編節後一日罪福分列三日三夕大事乃畢子其慎罪務為功德名可上其列編太極又云秋分日中最重於七節此日謝罪罪必得除而不可更犯十過天地弗赦不可復改若未離人則或恐波谷者宜使秋分日誓改之辭必須肅然自淨乃可爾君子曰誰人無過過而不改者是謂

過矣唯秋分衆靈並會謝過之後不可再犯也

至言總卷之五