

赤鳳
逍遙子導引訣



通鑑
五
年
學
堂
刊
行



逍遙子導引訣

逍遙子 著

中華書局

道遙子導引訣

此據夷門廣牘本
影印初編各叢書
僅有此本

逍遙子導引訣目錄

水潮除後患

火起得長安

夢失封金櫃

形衰守玉關

鼓呵消積聚

兜禮治傷寒

叩齒牙無疾

升觀髮不斑

運睛除眼翳

掩耳去頭旋

托踏應輕骨

搓塗自美顏

閉摩通滯氣

凝抱固丹田

淡食能多補

無心得大還

逍遙子導引訣目錄終

逍遙子導引訣

逍遙子著

周履靖校

金陵梓行

水潮除後患

平明睡醒時即起端坐凝神息慮舌抵上腭閉口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送下久行之則五臟之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生未除後患老而不衰逍遙子云津

液頻生在舌端尋常嗽嚥入丹田於中暢美無
凝滯百日功靈可注顏

火起得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行
上玉枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行
三遍復從尾閭起又行三遍久久純熟則百脉
流通五臟無滯四肢健而百骸理也逍遙子云
陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息
精神固此是真人鍊形

夢失封金櫃

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤寐時調息思神以左手搓臍二七右手亦然復以兩手搓脇腹擺搖七次嚙氣納于丹田握固良久迺止屈足側卧未無走失逍遙子云精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有法君須記絕慾除貪是上乘

形衰守玉閨

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金

丹不可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐卧
一意不散固守丹田默運神氣冲透三關自然
生精生氣則形可以壯老可以耐矣逍遙子云
卻老扶衰別有方不須身外覓陰陽玉闕謹守
常淵默氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷
醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚爲
妙患者當升身閉息鼓動胃腹俟其氣滿緩緩

呵出如此行五七次便得通快卽止逍遙子云
氣滯脾虛食不消胃中膨悶最難調徐徐呵鼓
潛通泰疾退身安莫久勞

堯禮治傷寒

元氣虧弱腠裡不密則風寒傷感患者端坐盤
足以兩手繫堯外腎閉口緘息存想真氣自尾
間升過夾脊透泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮
拜狀不拘數以汗出爲度其疾卽愈逍遙子云
跏趺端坐向蒲團手握陰囊意要專連氣叩頭

三五遍頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸侵晨睡醒時叩齒三十六通以舌攪牙齦之上不論變數津液滿口方可嚥下每作三次乃止及凡小解之時閉口緊叩其齒解畢方開永無齒疾道遙子云熱極風生齒不寧侵晨叩齒自捏捏若教運用無朕隔還許他年老復丁

升觀髮不斑

思慮太過則神耗氣虛血敗而髮斑以子午時
握固端坐凝神絕念兩眼含光上視泥丸存想
追攝二氣自尾間上升下降返還元海每行九
遍久則神全氣血充足髮可返黑也逍遙子云
神氣沖和精自全存無守有養胎僊心中念慮
皆消滅要學神仙也不難

運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治盲
瞎必矣每日睡起時跣坐凝息塞兌垂簾將雙

目輪轉十四次緊閉少時忽然大睜行久不替
內障外翳自散切忌色慾并書細字逍遙子云
喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精精生氣化
神來復五內陰魔盡失驚

掩耳去頭旋

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久
則中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐
升身閉息以兩手掩耳折頭五七次存想元神
逆上泥丸以逐其邪自然風邪散去逍遙子云

視聽無聞意在心神從髓海逐邪氣更蒸精氣
無虛耗可學蓬萊境上人

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽熊經鳥伸
吐納導引皆養生之用也平時雙手上托如舉
大石兩脚前踏如履平地存想神氣依按四時
嘘呵二七次則身健體輕足耐寒暑逍遙子云
精氣冲和五臟安四肢完固骨強堅雖然未得
刀圭餌且住人間作地僊

搓塗自美顏

顏色憔悴良由心思過度勞碌不謹每晨靜坐
閉目凝神存養神氣冲澹自內達外兩手搓熱
拂面七次仍以嗽津塗面搓拂數次行之半月
則皮膚光潤容顏悅澤大過尋常矣逍遙子云
慾寡心虛氣血盈自然五臟得和平衰顏仗此
增光澤不美人間五等榮

閉摩通滯氣

氣滯則痛血滯則腫滯之爲患不可不慎治之

須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復以津塗之勤行七日則氣通血暢末無疑滯之患修養家所謂乾沐浴者卽此義也逍遙子云榮衛流行不暫休一絕疑滯便堪憂誰知閉息能通暢此外何須別討求

疑抱固丹田

神一出便散來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮自然赤子產真胎此疑抱之功也平時靜坐存想元神入於丹田隨意呼吸旬日丹田完