



李真人一十六字訣

古杭高濂

一吸便提氣氣歸臍二提便咽水火相見

右十六字僊家名曰十六錠金乃至簡至易之妙
訣也無分於在官不妨政事在俗不妨家務在士
商不妨本業只於二六時中畧得空閑及行住坐
臥意一到處便可行之口中先須嗽及三五次舌
攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汨
然有聲隨於鼻中吸清氣一口以意會及心目寂

地直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中畧存
一存謂之一吸隨用下部輕輕如忍便狀以意力
提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直至
後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺
氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息氣旣上
升隨又似前汨然有聲咽下鼻吸清氣逸至丹田
稍存一存又自下部如前輕輕提上與臍相接而
上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡咽下口中有液
愈妙無液亦要汨然有聲咽之如是一咽一提或

三五口或七九或十二或二十四口要行卽行要
止卽止只要不妄作爲正事不使間斷方爲精進
如有瘋疾見効猶速久久行之却病延年形體變
百疾不作自然不饑不渴安健勝常行之一年永
絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳聰目明
心力強記宿疾俱瘳長生可望如親房事欲泄未
泄之時亦能以此提呼咽吸運而使之歸於元海
把牢春汛不放龍飛甚有益處所謂造化吾手宇
宙吾心妙莫能述

修真至要曰精根根而運轉氣默默而徘徊神混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未爲奇特虛空粉碎方是全真可爲至言

附三寶歸身訣

葉珠洞微曰息之出也天地盜我元陽之氣息之入也我盜天地之氣若能真人潛淵心息相依以歸根則息息盜天地之氣矣

魏伯陽曰耳目口三寶閉塞勿發通這三件如何喚作三寶如此鄭重蓋耳乃精竅目乃神竅口乃氣竅

若耳逐於聲精從聲耗而不固目蕩於色神從色散而不凝口發言語氣從言走而不聚安得打成一片以爲丹基如此緊要豈得不謂之三寶修生之人不於此三寶關鍵收拾向裏無有是處

今人精從下流氣從上散水火各背不得凝結皆是此心使然心苟愛念不生此精必不下流念念不生此氣必不上炎一念不生萬慮澄寂則水火自然交媾矣本來面目雖無念慮常常靈湛者也若一向虛靜去了則此靈渙散所謂頑空亦謂之痴痴者不靈

之謂也所以佛有貪嗔痴三戒也貪卽慾也嗔卽忿也慾與忿水火不媾之源也無貪嗔斯定不痴斯慧矣慧以培定定以資慧定慧相忘道斯成矣

絕三尸符咒

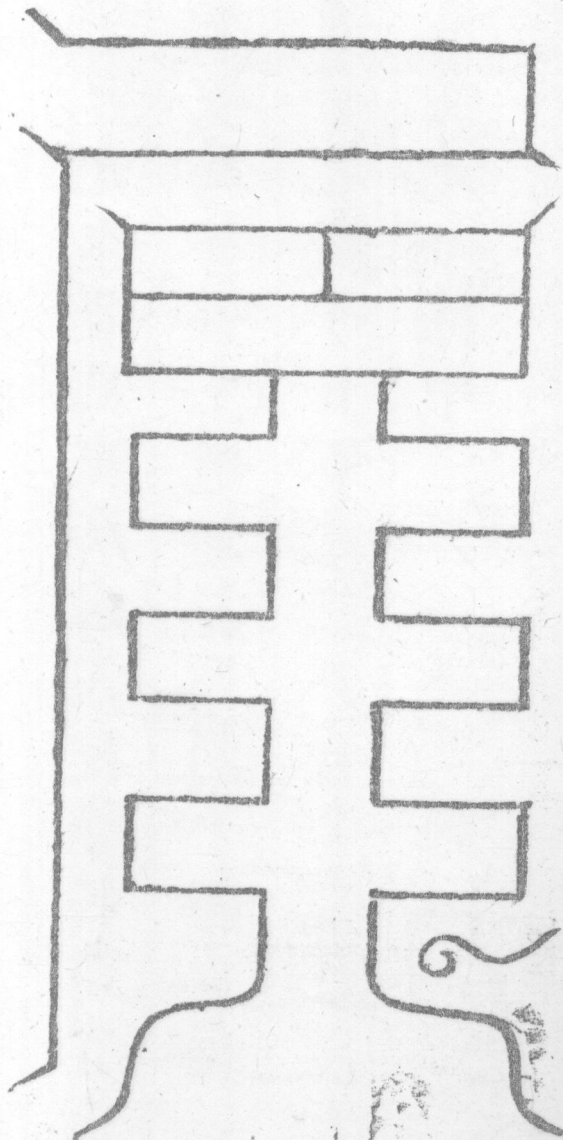
古杭高濂

太上曰三尸九蟲能爲萬病病人夜夢戰鬪皆此蟲
也可用桃板爲符書三道理埋於門闌下卽止矣每以
庚申日書帶之庚子日吞之三尸自去矣常以六庚
日書姓名安元命錄中三尸不敢爲患也

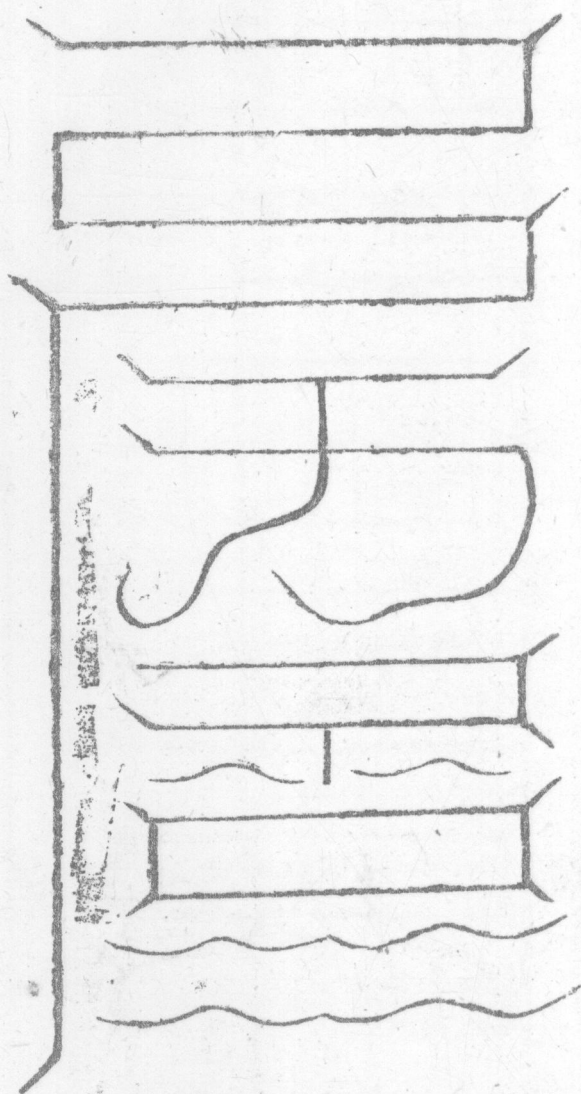
符式如左

書符之法須閉神存炁想金光自空中圓焰若火取
來吹入筆中書符無不應驗

新止尹三蟲之符

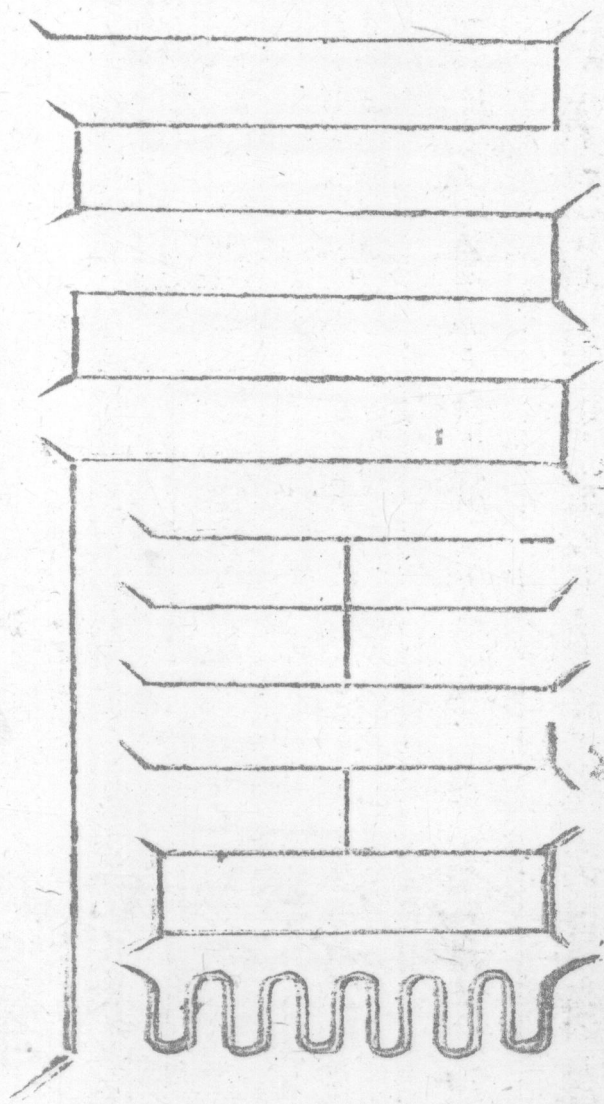


斬中尹三蟲之符



五

斷下尸三蟲之符



此符消九蟲當以六庚日服符以白紙竹紙硃書
服每庚皆如之惟庚申書之不限多少從庚申日
早朝服止次庚午日又服一道值六庚勿失蟲皆
不貫五藏人身無病也勅符咒曰

日出東方赫赫堂堂

某

服神符符衛四方神符入腹

換胃蕩腸百病除愈骨體康強千鬼萬邪無有敢當
知符爲神知道爲真吾服此符九虫離身攝錄萬毒
上昇真人

附太上真人除三尸訣

以春乙卯日夏丙午日秋庚申日冬壬子日冥目臥
時先搗朱砂雄黃雌黃三分等細羅之綿裹如棗大
以塞鼻中此謂消三尸鍊七魄之道祕法勿令有知
者明日日中時以東流水浴畢更整飾床席三尸服
新衣洗除鼻中綿裹及掃洒寢席床下通令所止一
室潔淨便安枕臥閉氣握固良久微咒曰

天道有常 改故易新 上帝吉日 沐浴爲真

三氣消尸 朱黃合魂 寶鍊七魄 元與我親

咒畢此道是消鍊尸穢之上法改真新形之要訣四

時唯各取一日爲吉

趙先生曰欲除三尸九蟲之法常以月建之日夜半子時密出庭中正東向平體正氣叩齒三十通訖舉頭小仰卽復下頭小俛因咽液二七過又雙前却兩手二七過前後却授手爲之竊咒曰南昌君五人官將百二十人爲某除三尸伏尸將某周遊天下過度災厄語訖徐徐左回還臥行之三尸消滅若月中有重建者爲修之法欲得齋戒獨住不欲人雜錯務令寂靜勿使人知之及六畜鳥獸並無聲爲妙此法易

行無恍惚之患

老君去尸蟲方

貫衆

五分殺伏蟲

白雀蘆

十二分殺尤蟲

蜀漆

三分殺白蟲

蕪荑

五分殺肉蟲

雷丸

五分殺赤蟲

僵蚕

四分殺鬲蟲

厚朴

五分殺肺蟲

狼牙子

四分殺胃蟲

石蚕

五分殺蠅蟲

右九件炒微香爲末蜜丸桐子大輕粉一分調漿

服五九日三服已后淡白湯加至十九三十日見

效百日病愈衆蟲俱盡滅須至誠服之無不效也

甲子日爲之

絕三尸符咒終

