

靈劍子引導子午記

許旌陽述

夜半子少陽之氣 生於陰分 紆伸轉掣

混元經 戌亥子三時 陰氣生而人寐 既寐即氣滯於百節 養

生家睡不厭縮 覺不厭伸轉掣 務令榮衛周流

鼓腹淘氣

淘氣訣 閉目仰面 停兩手於乳間 側立兩膝 舉腰背 鼓氣

海中氣 使內外轉 呵而去之 不使耳聞 一九二九止 凡欲服氣

須淘轉呵出 獨令宿食消化 故氣出盡 然後始可調而服之 服氣

人睡覺 口乾舌澀 是五臟熱 即大開口 微呵數十遍 候喉中津

液出 是熱退而五臟涼矣

踴身令起 平身正坐 兩手叉項 後仰視舉首 左右招搖 使

項與手爭 次以手攀腳 稍閉氣 取太衝之氣

太衝二穴 在大指本節後二寸 骨罅間陷者是

左挽如引弓狀 右挽亦如之

大洞真經 按摩篇 又兩手乃度 以掩項後 仰面視上舉首

靈劍子引導子午記

清微藏書閣

使項與手爭 為之三四 令人精和血通 風氣不入 能久行之無病

畢 又屈動身體 伸手四極 反張側掣 宣搖百關 為之各三 華

陀別傳 云 人身欲得勞動 但不當自極爾 體常動搖 穀氣得血

脈流通 戶樞不蠹 流水不腐 形體亦然 真人導引 蓋取諸此

元道經 云 元氣難積而易散 關節易閉而難通 故修生之士 以

導引為先

氣息平定 內視神宮

眉間一寸為明堂 深三寸為洞房 上入三寸為上丹田泥丸宮

中丹田為絳宮 下丹田為氣宮 各有神人 故曰神宮

叩齒及牙

先叩齒當門 小鳴 後叩大牙 大鳴 真誥 云 叩齒所以警

身中諸神 神不得散 則鬼氣不得侵

捏目四眚

太上三關經 常欲以手 按目近鼻之兩眚 閉氣為之 氣通即

止 終而復始 常行之 眼能洞見 又云 導引畢 以手按目四眚

三九過 令見光明 是檢眼神之道 久為之 得見靈也

摩手熨目

用兩手掌側立 摩掌如火 有硫黃氣乃止 開目熨睛數次
對修常居

內經云 常以兩手 按眉後小穴中 二九 一年可夜書
亦可於人中密行之 勿語其狀 眉後小穴為上元 六合之府 主化
眼生暈 和營精光 長珠徹瞳 保鍊目瞳 是真人坐起之上道 一
名真人常居 真諺云 子欲夜書 當修常居 真人所以能旁觀四達
八遐照燭者 實常居之數明也 紫微夫人誥 仰和天真 俯按山源
天真是兩眉之角 山源是鼻下人中 兩眉之角是徹視之津梁 天
真是引靈之上房

灌溉中岳

消魔經 鼻欲得按其左右 唯令無數 令人氣平 所謂灌溉中
岳 名書帝籙

俯按山源

紫微夫人云 俯按山源 是鼻下人中之本 側在鼻下小谷中也
楚莊公時 市長宋來子常洒掃一市 常歌曰 天庭發雙華 山源障

靈劍子引導子午記

清微藏書閣

陰邪 清晨按天馬 來詣太清家 真人無那隱 又以滅百邪 常歌
此乞食 一市無人解其歌者 乞食公 西岳真人馮延壽也 周宣王
時史官也 手為天馬 鼻為山源 每經危險之路 廟貌之間 心中
有疑忌之意者 乃先反舌內向 咽津一二過畢 以左手第二第三指
攝兩鼻孔下人中之本 鼻中隔孔之內際 鼻中隔之際曰山源 一名
鬼井 一名神池 一名魂臺 手按山源則鬼井閉門 手薄神池則邪根
散分 手臨魂臺則玉真守關 於是感激靈根 天獸來衛 千精震伏
莫干我炁 此自然之理使然也 鼻下山源 是一身之武津 真邪之
通府 守真者所以遏萬邪 在我運攝之耳

營治城廓

消魔經云 耳欲得數 按抑左右 令無數 使人聰徹 所謂
營治城廓 名書皇籍

擊探天鼓

天鼓者 耳中聲也 以兩手心緊按耳門 以指擊其腦戶 常欲
其聲壯盛 相續不散 一日三探 有益於下丹田 或聲散不續無壯
盛者 即元氣不集 宜整之

拭摩神庭

真誥云 面者 神之庭 髮者 腦之華 心悲即面焦 腦減則髮素 太素丹經云 一面之上 常欲得兩手摩拭之 使熱高下隨形 皆使極匝 令人面有光澤 皺斑不生 行之五年 色如少女所謂山澤通氣 常盈不沒 又云 勤而行之 手不離面乃佳

上朝三元

真誥云 順手摩髮 如理櫛之狀 使髮不白 以兩手乘額上謂之手朝三元 固腦堅髮之道也 頭四面 以手乘之 順髮就結唯令多也 黃庭經云 一面之神宗泥丸 泥丸九真皆有房 方圓一寸處其中

下摩生門

黃庭經云 兩部水王對生門 生門者 臍也 閉內氣 鼓小腹 令滿 以手摩一周天

山巔取水

此在口訣 氣海與腎相連 屬壬癸水 性就下水 歸於海 不能獨升 必以陽配 陽既下臨 陰即上報 故化為雲霧 蒸為甘雨

靈劍子引導子午記

清微藏書閣

潤澤枯槁 百骸九竅 無所不達 煙蘿子所謂 火逼水雲 濛濛五行 相運會成功 啟玄子亦云 無出則不入 無降則無升

海底覓火

此在口訣 世人不蒙師授 多將心火為火 火屬神 且內中鑪鼎在 心下 得心火為火 其火在鼎上 千經萬論言 火從下發 未聞火從上來 周易 卦有水火既濟 是上水下火 火自臍下起 水在鼎中生 故曰上水下火 訣云 但從山頭取水 海底起火 重陽中取汞 重陰中取鉛 故行有路 取有時 世人竊用其道 不受口訣 反受其病 通真子歌云 解接無根本 能挑海底燈 古歌亦曰 還丹修煉本無形 元火烹來即漸成 須信神仙路咫尺 朗然飛步上青冥

養虎咽氣

此在口訣 陰真人云 若欲長生 當服內氣 素問云 聖人傳精 神服天氣 而通神明 天氣者 內氣也 陰符經云 天生天煞 食元和之氣 天不能煞 地不能埋 名之曰真人 故修行之士 饑食元和之氣 渴飲華池之水 老子所謂實其腹者 此也 若未

絕粒 人欲服氣 當須少食 務要腹中曠然虛淨 然亦無早晚 腹空則咽之 然而所以要口訣者 服氣須分內外 辨清濁 別咽喉 不分內外則吸邪氣 不辨清濁則無分兩 不別咽喉則不入胃脘

偷龍咽津

此在口訣 人之得體 始於北極元泉之下 元泉者 真一也

自丹田上朝舌下二竅 謂之神水 華池 咀嚼至濃 養生家名曰鍊

精含虛 鼓漱攪成大藥 其數一周天 赤龍不能勝載 方為鉛汞重

寶 內想神宮 微微出氣作意咽之 直令喉中作聲 下入丹田中凝

結 如雞子潔白狀 紫河車歌 曰 左為日兮右為月 兩半同升合

為一 出彼玉池入金室 大如彈丸黃如橘 中有佳味甘如蜜 子若

得之慎勿失 審能修之仙道畢 內景經 亦云 舌下玄膺生死岸

又曰 玉池清水灌靈根 審能修之命長存 赤城長生記 人身上之

津液 非漱咽則無以灌溉於五臟 發其光澤也

離卦用九三 坎卦用六三

太白真人云 五行顛倒術 龍從火裏出 五行不順行 虎向水

中生 又曰 欲知顛倒術 相剋乃相生 又曰 欲知顛倒由離坎

靈劍子引導子午記

清微藏書閣

須識浮沉定主賓 草堂歌 曰 若欲學長生 先須筭五行 五行不

顛倒 還丹不解成 會得五行顛倒 方知利中有害 害卻成利 珞

瑜子云 每見凶中有吉 吉乃先凶 陰符經 所謂 天有五賊 見

之者昌 且以天地萬物觀之 無有不顛倒者 然須識真五行 方解

顛倒術 曹真人云 五行處處有 豈是真人惜 歡識五行真 一水

還一石 鄭真人云 一陰一陽之謂道 一水一石之謂丹 又歌曰

為得鉛中金 兼得石中水 蓋水中出金 石中出液

所謂天地設位 而易行乎其中矣 日南午 太陰之氣 乘於餘

陽 燕坐

燕坐者 儒家所謂潛神 釋氏所謂坐禪 左玄真人云 夫欲修

生放捨外事 無令干心 然後安坐內觀於心 若覺一念起即除滅

其法 要於淨室 寬衣疊足 蟠坐閉目安穩 一切善惡都莫思量

則元氣自復 兀然而住矣

調息

太白真人授沖和子云 神廬者 鼻也 夫欲安元和之氣 先淨

室中調 令氣微微然 小則生之門 大則死之路 故生死之機在此

矣 啟之又不可 閉之又難為 但令微之 又微不得令奔而口吐
故老子 云 綿綿若存 用之不勤 容成子吐故納新 察鼻之出入
內觀經云 元氣入鼻 灌泥九也 保神經 云 欲得延年壽 無過
治髓門 髓門者 玄牝之門也

心無外緣

黃庭經 云 臍下一寸 名曰下丹田 劉真君歌 曰 欲得不
死長在天 須將元氣守丹田 大抵心無外緣 是真人初修道法 所
謂收視反聽其法要 喘息不出於鼻內 思惟不離於身中 老子 云
雖有榮觀 燕處超然 君子終日 行不離輜重 皆此義也

以神馭氣

尹真人曰 若神能馭氣 即鼻不失於息 真人以神為車 以氣
為馬 終日行而不失 上至泥丸 下至命門 二境相通 可救老殘
若呼不得神宰 一息不全 若吸不得神宰 一息不全 若能息息之
中 神氣相合 子母不相離 即當內結 求死不得 功成之後 男
子關元無聚精 女子臍下不結嬰 若神氣各馳 情為慾牽 元氣下
降 自不能制 遂有畎澮之憂 若息息之中 神氣相持 子母不離

靈劍子引導子午記

清微藏書閣

雖有會合 常味於無味 乃於得術矣 西竺迦葉留形 馬明龍樹並
得此 密傳於世 得聞此者 皆累世積福 於仙錄有緣 乃可遇之
古歌曰 若欲長生學伏心 莫觀他事去來今 但向定中神氣合 何
憂不至大仙林

閉神廬以定火候

草衣子歌 曰 採鍊鉛汞在午前 一陰生即破其乾 所以修生
之士 陽時則服氣 午後只閉息而已 所以鍊陰也 赤城記 所謂
鍊氣者 閉息也 閉息千日 則五臟不交 六腑不傳 百脈不行
百關自湊 神氣自御 萬化自定 天地不能盜其體 陰陽不能衰其
形 從一至十 從十至百 從百至千 閉息一百二十為小乘 閉息
一千二百為中乘 閉息一萬二千為大乘 晝夜計一萬三千五百息
呼吸計五百四十動為一息 去仙不遠矣 其術湛然 無思澄心 燕
坐昂頭 瞑目閉息 以右手第二指第三節 謂之生死門 受神之所
乃以數珠按之 心默數之 息急即右轉咽喉 不可令大急 急則微
出外氣 復吸則止 此在口訣
開生門而復嬰兒

胎息者 抱一守中之法也 嬰兒在腹中 取氣於臍管 十月脫胎即取氣於神廬 真人鼻無出入 其息深深 老子 所謂復歸於嬰兒者 胎息之謂也 胎息歌 云 鼻口非呼吸 方為胎息功 雖居宇宙內 如在胞胎中 世人為生門有臍 蓋閉塞所以氣出不得 臍虛之後求息 則息自然氣從此處出 鼻中無息也 蟠足正坐 兩手交在臍上者 為臍虛存一之後 應從此處出也

聖胎內結 握固凝然 衛生之經 思過半矣 自子至午為鍊陽 自午至酉為鍊陰 陽主乎動 陰主乎靜 陽不欲溢 陰不欲覆 陰平陽秘 精神乃治 然而知之非難 持之在久無間斷 與道相應 則內外俱進 而還丹之事可議矣

谷神論 含津鍊炁 吐故納新 上入泥丸 下注丹田 謂之內丹 陽龍陰虎 木液金精 二炁交會 烹鍊而成 謂之外丹 修道之人 先成內丹 後鍊外藥 內外相應 即致神仙 煙蘿子云 真外應丹自來金 華山人云 只修真氣不修丹 到了多應變化難 定機子亦云 雖是長生客 未為拔宅仙 更須修大藥 方始得飛仙

引導訣

靈劍子引導子午記

清微藏書閣

並閉息 為之息滿 急則微微吐放
仰托一度理三焦 雙手極力向上 如擎天狀托之 左右各三次
左肝右肺如射鵰 先左引 次右引 極力為之如前
東肝單托西通腎 右手握固 柱右腎堂 左手極力托之 左手握固 柱左腎堂
右手極力托之 左右各三次
五勞回顧七傷調 右手抱左肘則左顧 左手抱右肘則右顧 皆極力三作
游魚擺尾通心臟 雙展兩臂擺之 數多為妙
手攀雙足理於腰 正坐舒展雙足 以雙手取足心 極力三攀之
次鳴天鼓三十六 兩手掩耳後頭敲 叩齒三十六下 以第二指敲耳後骨
雙手緊掩兩耳

靈劍子引導子午記竟

天運甲午年亥月正一天師清微弟子洪鼎堅羅大英恭錄彙編

康澤複校

靈劍子引導子午記

清微藏書閣