

一七遍人患冷者大四五十遍細咽十三遍  
乙言吹四等字並髮以理血氣也十梳篦頭窮也  
以須聲氣似字益其耳內窮也數按以實內也舌言以養氣也勿數剪  
下脈以鼻帶去其中毛謂爪以全其筋氣也  
堅其骨心與通天氣  
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

以舌柱上脘覺口內外液自生漱滿嚥會神  
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  
乎夫人身中以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于午二時比夏  
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于時腎中炁  
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  
而生電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遠莫若於  
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葵是也三厭者天  
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 集人之五神 七日 真武  
之 八日 南斗星 十三日 三元集 十四日 官  
君下降

界十五日朝帝十八日三元內十九日五  
 界二十日三尸神上巳上日宜將息  
 二月二日天正節六日生之日八日降三元  
 朝元十五日古元道春分二月中氣忌色  
 愆五日為六氣方傳二氣到肝忌酒色之

三月三日玄帝降四日文宣王降九日真武  
 日二十一日天獻二十八日帝誕日已上  
 宜戒酒色

四月此月純陽月宜戒色一月七日氣投給  
 八日佛生小滿四月中氣外陽而內陰  
 三氣到膽之時可以將息保命長生

五月三日天正節五日真武下降七日天地  
 之辰十六日物之二氣交造化萬二十二  
 日中明王二十七日分形大忌酒色夏至  
 心一戒色

六月六日掌府慶生之日法死七日真武下  
 八日天元甲子將會天大暑六月中氣四  
 燕到胃且宜將息可以長生忌色五日恐  
 損胃氣二十四日燒香夜面對東手拜

並宜忌色愆

七月七日道德陳日五帝被定生人羅福真  
 應元保運真君降現降斗下西斗下降九天  
 子喬真人乘昇西王母降現降麻姑大仙降現  
 十五日錄百中元今節天真朝元日七赤地官主  
 精宜齋戒燒香念經深誦善十九日天獻真  
 願可以超度社玄延年益壽十九日君下降  
 二十四日北斗星君出遊三十日土府太歲  
 禁祭人間福已上宜禁忌

八月十三日真武十五日水陸朝元之辰秋  
 分八月中氣五氣到肺宜戒色五日二十  
 七日海傳經之辰二十八日天河解元日  
 二十九日大陰滿月色變形萬物已上宜  
 禁忌

九月三日五帝生日五方五瘟會九日玄帝  
 照抄人十六日天曹諸司傳錄生天十六  
 日日月官陰陽官會合之辰諸天宿曜上  
 帝下降人間計算命籍善惡事備香燈守  
 深朝此供養忌酒色念經呪一夜燒香守  
 夜則萬邪不釐于矣

十月一日東皇大帝生日五日四海九江  
 諸王百官龍聚會之辰三日司五嶽所  
 水府百官龍聚會之辰六日玉帝降生之日十  
 五日問善惡宜燒香夜對養小雪山月中

氣六氣到大腸宜忌酒色五日三十日內  
 六陽外六陰陰中陰萬物皆死  
 十一月七日真武十七日神相此日切忌  
 酒食十九日君下降二十三日前斗注生  
 冬至日一陽住在二陰中切須戒色不患

天行  
 十二月八日佛成道十三日天元太一十八  
 日北斗下降人二十七日真武下大寒十  
 二月中氣一氣在膀胱且宜忌酒色五日  
 甚妙若不戒忌四日必患疾病二十九日  
 三界上真已上日大忌酒食  
 勝遊之日已上日大忌酒食

六字氣歌訣  
 行持六字氣次第為君歌托嚳願噓四張踏  
 並同呵三吹居其中升降與朝摩擺板呵弄  
 詠擊呼獨一誰知嚳復吹妙理畢陳羅大

都十二聲五臟可通和  
 至游居士座右銘  
 即心是道道不離心與以下為基修養究竟  
 精腦常以丹田為基本如人飲水冷暖自知  
 故曰高以下為基也如人飲水冷暖自知  
 三田之內冷處飲其暖暖處飲其冷他人何與焉獨己自知身不愁念起只

氣六氣到大腸宜忌酒色五日三十日內  
 六陽外六陰陰中陰萬物皆死  
 十一月七日真武十七日神相此日切忌  
 酒食十九日君下降二十三日前斗注生  
 冬至日一陽住在二陰中切須戒色不患

怕覺遲一念起如速覺寤即念隨覺 慾銘諸肝脾修養所戒者慾慾二事損去真 諸脾以脾主意也

詠道詩

九轉神精返上元河車般載運周天大道不離方寸地一條徑路過三田

修真十書雜著捷徑卷之二十五

修真十書悟真篇卷之二十六 丹序 李真  
嗟夫人身難得光景易遷測短脩安逃業報不自及早省悟惟尺甘分待終若臨岐一念有差墮三塗惡趣則動經塵劫無有出期當此之時雖悔何及故老釋以性命學開方便門教人修種以逃生死釋氏以空寂為宗若頓悟圓通則直超彼岸如其習漏未盡則尚拘於有生老氏以鍊養為真若得其要樞則立躋聖位如其未明本性則猶滯於幻形其次周易有窮理盡性至命之辭魯語有毋意必固我之說此又仲尼極臻乎性命之奧也然其言之常略而不至於詳者何也蓋欲序正人倫施仁義禮樂之教故於無為之道未嘗顯言但以命術寓諸易象性法混諸微言耳至於莊子推窮物累逍遙之性孟子善養浩然之氣皆切幾之迨夫漢魏伯陽引易道交媾之體作參同契以明大丹之作用唐忠國師於語錄首叙老莊言以顯至道之本末如此豈非教雖分三道乃歸一奈何後世黃縑之流各自專門互相非是致使三家宗

要速設邪岐不能混一而同歸矣且今人以道門尚於修命而不知修命之法理出兩端有易過而難成者有難過而易成者如鍊五芽之氣服七耀之光注想按摩納清吐濁念經持呪冥水叱符叩齒集神休妻絕粒存神閉息運眉間之思補腦還精習房中之術以至服鍊金石草木之類皆易過而難成已上諸法於修身之道率多滅裂故施力雖多而求效莫驗若勤心苦志日夕修持止可以辟病免其非橫一旦不行則前功漸棄此乃速延歲月事必難成欲望一得求得還嬰返老變化飛昇不亦難乎深可痛傷蓋近世修行之徒妄有執者不悟妙法之真却怨神仙謾語殊不知成道者皆因鍊金丹而得恐泄天機遽托數事為名其中惟閉息一法如能忘機絕慮即與二乘坐禪頗同若勤而行之可以出定出神奈何精神屬陰宅舍難固不免長用遷徙之法既未得金汞還返之道又豈能迴陽換骨白日而昇天哉夫鍊金液還丹者則難過而易成要須洞曉陰陽深達造化