

中源篇

嘗讀陰符經太公註云金丹之術百數其要在神水華池未曉真詮因遊太山見儒士吟天地何廓清陰陽道可成華池與神水全在虎龍精即叩之姓朴字元龜云花從何處生綠葉間紅窠誰人特色際爭如造化何未悟朴又云石何堅兮水何柔堅柔相磨誰肯修石性土兮水潤流馬知嫩蓋之好求又華者花也花者化也化由火也池者水也乃水火之候水火是日月之流激能生成萬物為世間至靈萬物自負陰而抱陽以成人花從何生從何結承陰布枝抱陽結實實中有仁留種成孕亦如人性情在母腹中漸成人身也金丹應日月之玄象成萬物之根本龍虎之起伏水火之交運四時之節候即可長生又云鉛即青龍為道之祖汞即白虎為道之宗修之合神合聖即非人間之鉛汞但識根元汞生於砂金產於鉛此道上合天心下合地理中合人精變化莫測存神固氣論

攝生纂錄

導引篇

六

赤松子坐引法

長跪兩手向前指向外次長跪兩手又腰次復長跪右手曳後去左手又腹前次復緩形長跪左右手更曳向前更從又腰次復長跪兩手著背後次復平坐以膝相張兩足向外兩手又腰能常為此法令人耳目聰明延年益壽百病不生為此法訖當立以手摩身令遍勿大寒大熱風燥醉飽時作之養生要集曰導引經云清旦未起先吹齒二七閉目握固漱津唾三咽氣尋閉息極乃徐徐頓踵三還上床又手頓項上左右自引揆不息復三伸兩足返手前却自極復三皆當朝暮為之能數尤善又清旦初起以兩手又兩耳極上下之二七令人耳不聾次縮鼻閉氣右手從頭上引左耳二七止次復以左手從頭上引右二七次引兩臂舉之令人血氣流通頭不白又摩手令熱以摩面從上下二七止去邪氣今面有光又摩手令熱以摩身體從

上至下名乾浴令人勝風寒時熱頭痛疾病並皆除也

婆羅門導引法

- 第一龍引以兩手向上拓兼似挽弓勢右左同又又手相捉頭上過
- 第二龜引峻坐兩足如八字以手拓膝行搖動又左顧右顧
- 第三麟盤側卧屈手承頭將近床脚屈向上傍髀展上脚向前拗左右同
- 第四虎視兩手據床拔身向背後視左右同
- 第五鶴舉起立徐徐返拗引頸左右挽
- 第六鸞起立以脚徐徐前踏又握固以手前後策
- 第七鴛翹以手向背上相捉低身徐徐宛轉
- 第八熊奮迅以兩手相叉翻覆向背臆抱膝頭上宛轉
- 第九寒松空雪大坐手據膝漸低頭左右搖動徐徐迴轉
- 第十冬栢凌風兩手據床或低或舉左右引細拔迴旋

第十一仙人排天大坐斜身偏倚兩手據床如排天左右同

第十一鳳凰鼓翅兩手交捷膊井連臂返捷背上連腰脚各三數度為之細拔迴旋但取使快為上不得過度更至疲頓

調氣篇

吐納鍊氣法

夫天地萬物皆因氣以成形故知氣在人中人在氣中氣聚即生氣亡則死善行氣者內以養身外以却患然百姓日用而不知焉故善加調攝必銷眾疾苟有壅滯便即生療養生者當先存此道矣仙經云服氣者神明而壽雖能服食而不知調氣効乃遲若專調氣而療疾者効速於鍼石矣人能常存之不死之道也抱朴子曰一人之身一國之象也神猶君也血猶臣也氣猶百姓也能理民則能理國能理氣則能理身民散則國亡氣竭則身死死者不可以生也亡者不可以存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不可於既逝之後人難養而易危氣

難清而易濁故審德所以保社稷制嗜慾所以固血氣然後眾害却焉壽命長焉每清朝初起而向午晨兩手於膝上心眼觀氣入項下達湧泉朝朝如此名曰送氣常以鼻引氣口吐氣常欲出氣少入氣多每欲食先須送

氣入腹今與食為主仙經云食有十二時氣從夜半始自九九至八八七七六六五五以心受之四季引鎮星黃氣以脾受之秋引太白白氣以肺受之冬引辰星黑氣以腎受之又食六戊之精亦有大効假令甲子旬有戊辰則竟其旬常向辰地而吞氣後則到甲復向其旬之戊也凡此諸法備在仙經恐非流俗所能行用好道君子安可忘諸服氣經云從夜半至日中為生氣日中至夜半為死氣常以生氣時正偃卧瞑目握固閉氣不息於心中數至二百乃口吐氣出之日增息如此則身神具五臟安能閉氣至二百五十華蓋明目自聽舉身無病邪不干人矣實氣一名鍊氣一名行氣一名長息其法正偃卧徐漱醴泉而咽之因行氣口但吐氣鼻但納氣

徐縮鼻引之莫大極者難還入五息已息自可吐也一息數之至九十息若然可頻伸頻伸訖復為之滿四九四九三百六十息為一竟咽之者每吐氣欲止輒一咽之乃鼻納氣也不爾或令人嗽

凡氣納則氣上昇吐氣則氣下流自覺周身也
凡行氣常以月一日念令氣從手十指出以十六日盡月晦念令氣從足十指出久久自覺氣從手足通即能閉氣不息使長生矣靈龜所以千歲不食者能不與鼻息故也太清行門戶之道九都經謂之天壯地壯天地壯氣通即能輕舉矣手為天門足為地戶手為天壯足為地壯者也
凡行氣當鼻鼻為之常以雞鳴生氣時正偃卧握固兩足間相去五寸兩臂去體相去亦各五寸去枕微息四九三百六十息身如委衣骨節皆解初為勢至三百六十息轉覺臟雲行體中經管周身滿潤形體澆灌皮膚五臟六腑皆悉充滿百疾稍去矣

凡初行氣先安穩其身而其氣無與意爭若不安和即且止和乃為之常守勿倦也少行即少得之大行即大得之氣至即形安形安則鼻息和調鼻息和則精氣來至精氣來至則自覺形熱形熱即頰汗出汗且勿便起安養之務欲其久當即去忿怒憂愁能去忿怒憂愁即氣不亂氣不亂即正氣來至正氣來至即口中甘香口中甘香即多唾而鼻息微長即五臟安而氣和其理自然百病去飲食美三氣調形輕而老壽矣

凡行氣以鼻納氣以口吐氣微引之名曰長息納氣有一吐氣有六納氣有一者謂吸也吐氣有六者謂吹呼嚕呵噓四皆出氣也凡人之息一呼一吸無有此數為長息吐氣之法時寒可吹時溫可吸委曲療病吹以去熱嚕以去風呵以去煩又以下氣虛者則多噓四道家行氣卒不欲噓四者長息之忌也此男女俱可行此法出做仙經閉氣法亦以鼻納氣便閉之於內為可久極乃開口做吐之口小吐之鼻復小納如此再三乃長吐之

亦如上吐呼嚕呵之法閉氣致至千五百復當但入不出者但從鼻入通手足不復從口出也欲自通之於口乃從口出耳聲如水流前水過去後水續處不復往反長生之道決於斯矣

鍊氣法正偃卧徐漱體泉咽之莫閉口因行氣口但得吐氣鼻但得納氣不欲惡氣入也徐縮鼻莫大極滿太極滿難入五息可吐莫至極自一數之十息屈指至九十息數可頻伸四九三百六十息意腦中善氣大如雞子常念之意中疲倦當先陳三七二百一十息鍊氣還氣令肝滿氣不大令出閉氣七十七息一咽含不足復滿七十息莫致大頓擊擊之氣當隨髮上出及流四肢自熱下至足脚徐調氣還至胃管喉咽使下脘一二三四即還管矣

凡鍊氣法卧為之日曠曠使當坐為如前頭卧鍊氣法至七十息四五通凡初行氣小不調久行易耳行氣還至胃中咽氣自覺至胃中矣便醒著臍心數一二三

四五六七八九纏已不欲大噓也却亦當轉氣下去氣終不上氣小經屈氣經上去欲令轉下壯事實氣已復小噓再三吸便自下治頭眩耳聾欲還氣五臟間至不過十日愈委氣四九三百六十息正偃卧握固先調和口中含唾莫咽九息一展轉令足間相去五寸挽之微還氣時身如委衣骨節俱解徐九息止當違一指不開初為當熱至三百六十息復為至三九但緊意不欲使思散欲還自坐為男子左邊婦人右邊七十息一咽此鍊氣男女俱仙之法也

凡行氣閉氣雖是治身之要然要速解其理空又宜虛不可飽滿若氣有結滯不得宣流或致發瘡譬如泉源不可壅遏若食生菜服肉及喜怒憂意不除而以行氣令人發上氣凡欲修此皆當以漸又別法云調氣者平明面向午展兩手於膝上徐徐按捺支節口吐濁氣鼻引清氣所謂吐故納新者也每引氣訖閉氣良久徐徐吐之仍以手左拓上拓下拓前拓後拓取氣之時意想氣入毛際流

於五臟四肢皆受其潤如山之納雲如地之納澤若氣通即覺腹中汨汨熱轉動若得十通已上則身體潤澤而光淨耳目聰明令人能食有力百病不生矣又有內調氣之法與前法畧同云漸習至千息即老者更少日還一日自然不食矣調氣之法亦無定數唯多益善大約夜半後二十四調之雞鳴時一十八調之平明一十二調之日中後一十二調之若能多調每時加三四十迴亦得仙經云若大霧大雨大風之日不得行氣但閉而勿調。

凡將調氣者先除鼻中毛所謂通神之路也凡欲行氣欲除百病隨病所在念之頭病念頭足病念足和氣往攻之從時至時便自消矣時氣中冷可閉氣以取汗輒周身則解矣療病法一唯調氣坐卧若卒患寒熱及癱腫等當日調之不愈一兩日必差若心中冷病吹而出之熱病呵而出之肝病噓而出之肺病呵而出之脾病噓而出之腎病吹而出之每作皆三十六遍仍須行導引之法又熱病

用大吹五十遍細吹十遍心悶者用大噓三十遍細噓十遍肝病者用大呵三十遍細呵十遍心病者用大噓三十遍細噓十遍腎病用大四五十遍細四十三遍若能用心行之無有不差何以知五臟之病體有冷熱多夢赤衣人持赤刀仗者心之病也胃膈脹滿四肢煩悶夢見美女婦人及父母妻子者肺病也憂愁不樂頭眼時痛夢青衣人或持青刀或獅子蟲狼來怖人肝病也體上遊風習習體悶疼痛夢見小兒擊股或如旋風繞人者脾病也體冷陰衰或夢黑衣人持黑刀怖人者腎病也推此以定之無不驗矣

又樂先生調氣法大約與前法畧同云於淨室內施牀枕與身平布展手去身各三四寸兩足相去亦然當先念法性平等死生不妄拘魂制魄鳴天鼓三十二通漱玉泉三五咽以鼻吸入腹數多為良勿使耳聞氣入聲氣初入時有得三十二息即閉氣勿令鼻中却出開口輕輕放微出多少覺體熱微汗是氣行之驗服氣夜取子時至丑時可了

畫可取已時至午時可了服訖可豎兩膝用氣抽上腸吐向下頓掣三五十度此謂鍊氣腹中及四肢中病皆得除愈取氣之數具之於後

凡服氣先取北黑氣謂之玄牙思北方七星勝事以安為度或五或五十或五百補腎傳氣於肝以北方水藏主腎故也次取東方青牙思東方七星勝事以補肝其數九或九十或九百傳氣於心以東方木藏主肝故也次取南方丹牙思南方七星勝事其數三或三十或三百補心傳氣於脾以南方火藏主心故也次取中宮黃牙思中宮七星勝事其數一或一十或一百補脾傳氣於肺以中宮土藏主脾故也次取西方素牙思西方七星勝事其數七或七十或七百以補肺傳氣於腎以西方金藏主肺故也又有吐氣療一切病亦與服氣相須如氣滿不行亦可吐氣出吐之法呵一呼二噓三噓四四五六凡呵而出肺氣者以金主太白成肺不受客氣客火也客壯傷主是以呵而出之凡吹出

心氣者以火主憂惑成心不受客氣客水也
客壯傷主是以吹而出之凡四出肝氣者以
木主歲星成肝不受客氣客金也客壯傷主
是以四而出之凡嗔出脾氣者以土主鎮星
成脾不受客氣客木也客壯傷主是以嗔而
出之凡呼出腎氣者以水主辰星成腎不受
客氣客土也客壯傷主是以呼而出之凡嘻
出膀胱氣者三焦水穀宮傷冷則刺傷熱則
悶悶則病在小腸刺則病在大腸嘻而出之
則和矣

凡人肝藏魂肺藏魄脾藏志心藏神腎藏精
若六腑不和則五藏傷客氣膽一大腸二小
腸三三焦通為六腑凡三焦在膀胱有其處
無其形是為六腑六腑不和則五藏不通五
藏不通則五氣不傳而五六皆病若能消而
息之可以無病矣

胎息胎息法

常須閉其心去其思微其息息以鼻無以口
使氣常有儲名之曰胎息漱其舌下泉咽之
數十息之間一相繼名之曰胎食為二者不

息可以不飢可以不病

食日月精法

取日初出時日中時日入時正立向日展兩
手閉氣九遍仰天翕日光而咽之九度益精
氣令人強壯不老又以月初出時月正中時
月入時正立向月展兩手閉氣九遍仰天翕
月光咽之令人除氣感婦人有子

居處篇

攝理法

夫攝理者先在水土所習必欲高燥之處左
傳云土厚水深居之不疾若下濕之地必能
損人今南人多天北人多壽此其驗也淮南
云堅土人剛弱土人肥墮土人大沙土人細
息土人美耗土人醜山氣多男澤氣多女水
氣多瘠風氣多聾林氣多癩木氣多樞濕氣
多瘡石氣多力陰氣多癯暑氣多天寒氣多
毒谷氣多痺丘氣多狂廣氣多仁陵氣多貪
輕土人利重土人遲清水者小濁水者大端
水人輕遲水人重中土多聖
凡人皆牽水土以為善惡從此觀之安可不

擇地而居耳古者巢居穴處人皆長壽者何
也豈非巢居則迫穴處則密人不受巢穴之
風故也自上棟下宇巢穴便生眾疾成臻天
壽日促今之居處房屋不可高大虛敞非唯
風霧難防亦使精神恍惚呂氏春秋云臺高
則多陽望大則生瘴陽則生釐且亦有重屋
之誠可不慎哉古人之所居但取門墻周密
墻宇幽深使鐵毫之風無所從入自然眾疾
不生矣覺有風穴即須避之

凡細隙之風為害尤切古來忽中風四肢不
遂角弓反張失音皆由忽此身既中風眾病
總集邪鬼得便以致天柱古者洛陽市青店
店主坐處柱上有孔如鐵頭而前後店主不
悟皆同病而死此其驗也所居之室必令潔
淨朝夕恒欲焚香則人不受惡氣常得和氣
又養生之人須有日月規鏡及石精金光劍
及生犀犀者雄黃丹砂以自衛大吉又仙經
云以大鏡風清水當戶安之拔大刀橫上今
刃向外懸明鏡於上書制邪符於鏡傍則百
邪不敢犯者皆見血在水中又說但懸孔

好九寸明鏡於背後則邪魅不敢隱形矣

丁公殺鬼丸仙人所授方

虎頭骨丹砂真珠雄黃雌黃青女青鬼白皂莢桔梗等藥白芷蒼朮蕪荑見箭鬼腎都

藥蘆薈諸

六十二

右十八味各二分搗篩蜜和如彈丸帶之男左女右百邪不敢近人夢寐不亂視魄常安凡人若止移動避病皆有言處攝生君子皆宜用之假令歲德月德日德時德最為大者

推歲德法

謂甲歲德自庚乙德在庚丙德自庚丁德在壬戊德自庚己德在甲庚德自庚辛德在丙壬德自庚癸德在戊

推月德法

正月德在丁二月在坤三月在壬四月在辛五月在乾六月在甲七月在癸八月在艮九月在丙十月在乙十一月在巽十二月在庚推日德與歲德同謂甲日德自庚乙日德在庚也時德與月德同謂寅時德在丁卯時德在坤他皆推所在

又有推遊年法先從離數而乾不受八前就離至尤為十坎為二十震為三十離為四十坤不受一却就離復至兌為五十乃至百二十歲皆准此

凡遊年所至之歲從下一變為禍害全變禍

害為五鬼弄變為絕命全變絕命為六害三變為生氣全變生氣為天醫復位全變遊年

為福德凡居止移轉皆就生氣福德為上若避病無就天醫仍類其萬物以為吉凶其絕命禍害

五鬼六害皆宜避之一說云男忌禍害女忌絕命

凡居宅有火起土造作及在太歲太陰大將軍月刑殺上者宜於天倉上掘坑方深五尺坑內安石十斤石上累整千枚并泥其上大

吉陽宅天倉在丁丑月丙午日治若犯南方陰宅天倉在癸七月丁未日治若犯南方以黑石一枚重十一斤大豆一斗埋南牆下

災禍不起大吉犯東方以白石一枚重一十斤白米一斗埋東牆下災禍消滅大吉犯西方以赤石一枚重十二斤赤小豆一斗埋西

牆災害不起獲大吉犯北方以黃石十斤及

雄黃五兩黍米一斗埋北牆下大吉若犯宅

內宮以青石一枚重十三斤青米一斗埋中

庭大吉宅多瘧病以石百二十斤埋堂前去

戶一丈六尺吉宅內有鬼以石八十斤埋壬

地吉若動土恐干土氣傷人埋石於四角各

一百一十斤大吉宅多病患以石一百斤埋

卯地大吉又以黃石九十斤埋馬槽下宜馬

獲大吉又以青石五十斤埋牛欄內宜牛吉

又季夏以黃石九十斤埋庭內吉立春日以

青石三十斤埋於東壁下立夏日以赤石二

十斤埋於南壁下立秋日以白石四十斤埋

於西壁下立冬日以黑石一百斤埋於北壁

下皆獲大吉

凡埋石各用當方月德日其石皆用完全者

皆埋入地三尺却以酒脯祭其地主人躬自

呪願

埋沙法

若太歲在寅午戌害氣在亥歲在巳酉丑害氣在寅歲在亥卯未害氣在申歲在申子辰

害氣在巳當於害氣之地作坑方深三尺取東流水內好沙三斗置坑內內醇酒三斗灌之然後以土覆之家人大小各踏其上以杵築之各二七杵即害氣消除人無災病國邑省寺皆可為之皆用正月上戌日為之大吉犯土以致病多使身體沉重四肢煩疼以平旦空腹燒積使煙薰鼻及口吸取少煙不過三次愈

老君說河曲父謝天地法

常以辰巳日黃昏暗明時淨掃宅內甲戌丙壬之地燒香北向稽首三過口勿語但心中默言曰曾孫某數負黃天聖上帝之治願合家男女大小前後所犯罪過請為在前消凶在後進善令某家大小身神平安常行此道大吉利

辟盜賊法

取市門土及歲建破月建土和為人安朱雀地大吉

居家辟邪雜用方法

立春以富人家田中土塗竈令人大吉富六

丁日掃舍常修之大吉正月上己日取富人
家當門中土塗竈亦大吉二月上壬日取道
中土和井華水塗竈亦大吉建日取折車軛
懸戶上辟口舌埋鹿角於門中及廁中令人
得財埋牛蹄於宅四角亦大吉立春日塗所
卧牀前方圓二寸辟災滿日取三家水作酒
大富丁亥日左手撮米投竈中所願皆得大
吉正月建日取桃斧枝及故車帳置戶內桃
置戶外即鬼永不來夜卧以所卧牀薦上草
抽一莖出可三寸即鬼魅不來
忌諱法埋破履於庭中子孫有印綬之貴大
吉又宅中姓上利地不得安蕪穢西北隅為
天門亦不可蕪穢不可安井廁務使清潔大
吉又宅內最大樹勿伐之如自死即除之西
南種桃井上勿種桃桃花入井不祥又宅心
無種桑種桃勿種木槿勿斂箕盛糞勿令破
食器入廁中勿塞井勿斷道路無故燃火入
門皆不祥
凡作屋勿積木為柱及自倒木為柱皆不祥
龍首經云春甲乙不伐東方木夏丙丁不作

灰炭季夏戌己不興工動土秋庚辛不鑄寫
冬壬癸不穿溝渠犯此殃家長大凶春夏為
陽不行刑戮秋冬為陰不可開鑿犯者殃及
其身又陰陽家云賣宅錢不可買生口賣驢
馬錢不可取婦皆大凶妨又馬有的虛勿乘
之黃馬後足白并大胃黃耳黑並勿畜之又
黃馬牛生黑犢勿畜

凡欲修造運為皆須選擇時日但依六壬黃
黑道圖最妙寅申歲丁亥卯酉歲坤艮黃
辰戌歲甲庚黃巳亥歲乙辛黃子午歲坤艮
庚丑未歲丙壬黃

右此為歲黃道若修造當依此地皆吉餘
地皆凶若遠行移徙嫁娶產婦病人療醫
此地吉

又月黃道法最驗皆依節氣用之正月七月
道餘並為黑道二月八月道餘並為黑道三
月九月道餘並為黑道四月十月道餘並為
黑道五月十一月道餘並為黑道六月十二
月道餘並為黑道
凡營造起動改故造新移徙遠行嫁娶臨官

產婦避病遂醫得黃道即大吉黑道大山雖是黃道若此年將軍太歲刑禍土公在道亦宜避之一說云若黃道諸無所忌又說云凡一切運為但得天赦日地上五百神皆上天日無所忌兼用歲月日時德仍與歲月黃道有合處其人大受福德若須舉動不能全具者但得一兩處吉即好若犯歲月黑道及諸犯觸未發即須治之所犯之處五功已下為小犯五功已上為大犯即取黃道及歲月德上及中庭可掘土深一尺已上各取土五升相和篩之令細以酒五升薰陸白檀零陵青木沉香等各一兩許細切水煮之水無限以酒和之將所取土共攪和作泥如煎餅泥以新舊帚將此泥掃歲月黃及歲月德牆壁上及堂屋房舍皆掃之若大犯則掃二丈已下一丈已上小犯則掃三尺已上一丈已來隨其高下若是牆則盡高下須是家中子弟及家長自掃此日不得高聲噴怒凡陽宅丈夫掃外陰宅婦人掃內皆須著新淨衣若不知陰陽則內外俱掃掃訖仍須掃窻凡和泥水

慎無殺蟲此法神奧卒難言盡君子勿可輕也

凡人初入宅及入官舍皆不欲吊喪問疾不欲言惡事不欲登高臨深不欲窺井廁不欲悲哀忿怒亦不欲親刑戮與工動土並不吉

凡臨官視事亦須擇日

拜官日春用寅卯巳戌夏用巳午申丑秋用申酉亥辰冬用亥子寅未及過建滿平定成等日並吉授官拜日相尅若甲乙授官不以庚辛日上庚辛日授官不以丙丁日上丙丁日授官不以壬癸日上壬癸日授官不以戊巳日上戊巳日授官不以甲乙日上又法春忌庚辛夏忌壬癸秋忌甲乙冬忌丙丁是四廢日不可臨官視事又不用正月二月三月下旬四月七月九月上旬十月中旬十二月下旬十一月月上旬五月三旬悉不可臨官視事皆大凶妨設有福德猶遇他災患

行旅篇

凡人欲辭家行動先須選擇良日不可率然以托其福每月一日十一日十三日十九日

二十三日二十八日號為石門日宜行入官所求皆得大吉二日八日十四日二十日二十九日為盜門日行有大憂過盜大山三日九日十五日三十日為財門日宜入官嫁娶百事吉十六日二十二日二十五日十日為陽門日宜行百事吉十七日二十一日二十六日為官門日宜行入官百事吉十二日十八日二十四日二十七日為侯門日行有口舌大山凡遇死喪大山子日南行大山北行小吉東行得財西行有喜丑日南行有所得北行小吉東行大好西行不成寅日南行大好北行小吉東行留滯西行大吉卯日南行有所得北行大吉東行呵留西行大吉辰日南行有酒食北行見呵留東行大吉西行凶巳日南行小好北行得財東行逢凶西行小吉未日南行逢更北行凶東行好西行不成申酉日南行不吉北行好東行大吉西行大吉戌日南行得財北行不成東行凶西行凶亥日南行得財北行不成東行小吉西行大山凡行日雖據此圖亦看當年曆日過建滿

平定開日彌吉丑寅卯辰巳午未申時南行
 大吉丑寅卯巳未申酉亥時北行大吉子丑
 卯午未戌時西行大吉得財子丑寅午未時
 東行皆吉凡行日時皆可審推按之
 又四方相厭法東行者持錢九支行九里棄
 之而去南行者持水一器行六里棄之而去
 西行者持炭七斤行七里棄之而去北行者
 持土五斤行五里棄之而去大吉所求如願
 又云凡欲行者以左把米投井中大吉又說
 五離日不可速行急行在路遇大風霧雷電
 當是龍神所過之處當入室避之不爾久必
 重病若凌晨在山水中及風露中行大損人
 不得不飲酒佩雄黃為佳經云人出門速行
 皆誦呪曰
 六甲九章 天圓地方 四時五行 日月為光
 禹為治道 蚩尤辟兵 蒼龍執術 白虎扶行
 楚威先引 辟除不祥 北斗誅罰 除去凶殃
 五神從我 周遊四方 左社右稷 冠冕嚴伏
 行者有喜 用者得福 五行從我 所願皆得
 急急如律令

誦此呪三遍乃以水灑所去之方大吉利
 凡出行遇神廟之所勿入之若入必須恭敬
 不得舉目恣意顧瞻如對嚴君必獲其福凡
 行旅適長孝之所必當乘白馬從騎奴大吉
 若行路見美女慎勿熟視之或是鬼魅之異
 物也

- 六十甲子
- 甲子王文卿從官十人
 - 乙丑龍季卿從官十人
 - 丙寅張仲卿從官十人
 - 丁卯司馬卿從官十人
 - 戊辰季楚卿從官十人
 - 己巳何文昌從官十人
 - 庚午馮仲卿從官十人
 - 辛未王文章從官十人
 - 壬申侯博卿從官十人
 - 癸酉孫仲房從官十人
 - 甲戌展子江從官十人
 - 乙亥龐明公從官十人
 - 丙子邢孫卿從官十人
 - 丁丑趙子玉從官十人
 - 戊寅虞子卿從官十人
 - 己卯石文陽從官十人
 - 庚辰尹佳卿從官十人
 - 辛巳陽仲公從官十人
 - 壬午馬子明從官十人
 - 癸未呂威明從官十人
 - 甲申龐文長從官十人
 - 乙酉孔利公從官十人
 - 丙戌車元升從官十人
 - 丁亥張文通從官十人
 - 戊子樂石陽從官十人
 - 己丑范和卿從官十人

- 庚寅楷進卿從官十人
 - 辛卯郭子良從官十人
 - 壬辰武稚卿從官十人
 - 癸巳史公來從官十人
 - 甲午衛上卿從官十人
 - 乙未杜仲陽從官十人
 - 丙申朱伯泉從官十人
 - 丁酉臧文公從官十人
 - 戊戌范少卿從官十人
 - 己亥鄧都卿從官十人
 - 庚子陽仲叔從官十人
 - 辛丑林衛公從官十人
 - 壬寅丘孟卿從官十人
 - 癸卯蘇他家從官十人
 - 甲辰孟非卿從官十人
 - 乙巳唐文卿從官十人
 - 丙午魏文公從官十人
 - 丁未石叔通從官十人
 - 戊申范伯陽從官十人
 - 己酉成文長從官十人
 - 庚戌史子仁從官十人
 - 辛亥左子行從官十人
 - 壬子宿上卿從官十人
 - 癸丑江漢卿從官十人
 - 甲寅明文章從官十人
 - 乙卯戴公陽從官十人
 - 丙辰霍叔英從官十人
 - 丁巳崔巨卿從官十人
 - 戊午從元光從官十人
 - 己未時通卿從官十人
 - 庚申華文陽從官十人
 - 辛酉邵元玉從官十人
 - 壬戌樂進卿從官十人
 - 癸亥左石松從官十人
- 凡人出遊異方登山涉水憂虎狼之害懼瘴
 癘之災或進謁公侯或伏兵對寇皆當隨日
 呼其神名與己俱行以自衛則百惡皆伏所

行大吉若其年有厄即叩齒呼行年本命之辰及今日之神竟年并呼之百凶自去常行不絕必致長生行此道者至其日勿食所屬之肉大吉辟兵之道但能知北斗及日月字則不畏白刃但常誦五兵之名亦神驗刀名大房虛星主之弓名曲張土星主之矢名仿惶熒熒星主之矛名矢傷角星主之弩名遠望張星主之戟名大將參星主之臨敵細祝之大有明効或以月蝕時刻三歲蟾蜍下有八字者以其血書所持之刀劍大效或以交鋒之際乘魁履剛呼四方之長亦有効也。又法五月五日書赤靈符及西王母兵信神符數十符皆辟兵之道也山無高下皆有神靈若欲昇之必選時日皆以五色繒各五寸懸大石所求必得若畏虎狼山精之屬當佩黃神章及玉神符或燒牛羊角畏虺蛇之屬必佩蜈蚣腐者又佩武都雄黃三兩已上則不敢近人矣又誦儀康入山不逢虎心念儀方入澤不逢蛇又燒牛羊角行則虎狼不敢近人大吉又法未至山百步先却百步反足

乃登之百邪皆走若已為蛇所中則以少許雄黃末納瘡中亦立愈矣若畏山川廟座百鬼之法常帶三皇文五嶽真形圖天水符及上皇竹使符及白澤圖九鼎記則邪自却若常存真一則不須符藥也又水無大小皆難冒涉若江河淮海蛟龍者皆當先於水次破雞子一枚以少許粉雜耒合攪器水中以自洗濯則不畏風波又習閉氣至千息久能居水中又得通天犀角長寸已上刻為魚口銜之以入水水常開三尺人得水中氣息若江南沙濕之處有沙蠶水弩之屬大為人害可帶生麝香及神符金丹皆辟之若能常存真一則百毒不犯者矣

攝生集錄

大八

二十三

養生秘錄

大元

玉溪子丹房語錄

心凝曰神凝神歸氣以鍊丹情復乎性復性歸根以養命還丹之本鉛汞而已元精為命之根實元精而真鉛自生元神乃性之宗蓄元精而真汞自產是知固精以養氣固氣以養神鉛汞有時而相投駐息綿綿而成火候真氣無刻不相聚忘念久而成金丹若真鉛走而真汞枯元神散而元精竭欲求返還不亦難乎非過志人勿輕傳授保而重之秘之。

口訣

外陰陽往來則外藥也內坎離輻輳則內藥也外有作用內則自然精氣神之用有二其體則一以外藥言之交合之精先要不漏呼吸之氣更要細細至於無息思慮之神貴在乎安靜以內藥言之鍊精鍊元精抽坎中之元陽也元精固則交合之精自不泄矣鍊氣鍊元氣補離中之元陰也元氣住則呼吸之氣自不出入鍊神鍊元神也坎離合體成乾