

正一法文修真旨要

經名：正一法文修真旨要。撰人不祥，約出於南北朝。係早期天師道經典《正一法文》殘本之一。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

正一法文修真旨要

服日月光芒法大方諸宮青童君常治處，其上人皆天真高仙、太極仙公，上卿司命之所在也，有服日月光芒法，雖已得道為真，猶故服之，直存心中，有日象大如錢，在心中赤色，有九芒從心中上，出喉至齒間，即迴還胃中，如此良久，臨目存見，心中胃中分明訖，乃吐氣，吐氣畢，漱液，三十九過止，一日三為之，日出時食時午時行之，一年疾病除，五年身有光彩，十八年得道成真，日中行無影，辟百邪千災之氣，常存日在心，月在泥丸中，晝服日芒。夜服月芒，服月芒法如服日法，存月有十芒，白色從腦中下入喉，芒亦至齒，而咽入胃，一云日芒，常服月芒，從月一日至十五日已前服，十五日已後不服，謂十五日已後月臧光芒損天氣，故言止也。又云月一日至十五日已前服日，十六日至月終服月也。

右此法方諸真人，法出《大智慧經》中篇，常能用之，保見太平。南極夫人所告，行此法日在心，月在泥丸之道，為省易得，旨須勤行，無令廢息，除身三尸百疾，千惡萬邪，是鍊魂制魄之道也，日月常照形中，則邪鬼無得藏形，昔東海青童君傳授，今故行之，吾即其人也，今以告子，子服，可密示有心者耳，行此道亦不妨行寶書，所以服日月法兼行有益也，仙人一日一夕行千事不覺勞倦，勤道之至，重生不可失矣。西城王君告楊君，今以示諸許。已上出《真誥》第三卷。

孟先生暮臥法

山世遠受孟先生法暮臥，先讀黃庭內景玉經一遍乃眠，使人魂魄自然制鍊，常行此法，二十八年亦仙矣，是合萬遍也，夕得三四遍乃佳，北嶽蔣夫人云，讀此經年限、未滿，亦且使人無病，是不死之道也。出《真誥》第五。

惡夢吉夢祝

太素真人教始學道者辟惡夢法，若數遇惡夢者，一曰魄禡，二曰心試，三曰尸賊，此則厭消之方也，若夢覺，以左手箔人中，二七過叩齒，二七通開口以前，齒啄之微呎曰：

大洞真玄長鍊三魂，第一魂速守七魄，第二魂速守泥丸，第三魂守心節度，速啟太素三元君，某向遇不祥之夢，是七魄遊尸來協萬邪之源，急召桃康護命，上告帝君五老九真，各守體門黃闕神帥紫戶將軍，把鉞握鈴，消滅惡津，反凶成吉，生死無緣畢，又外必獲吉應，而造為惡夢之氣，即受閉於三關之下也，三年之後，唯神感應，乃有夢也，夢皆如見將來之明審也，無復惡夢不

祥之想矣，若遇吉應好夢，而心中自以為佳，則吉感也，外覺當摩目二七遍，急閉目以手兩掌從內向外摩之，叩齒二七而微呎曰：

太上高精三帝，丹靈絳宮，明徹吉感，告情三元，柔魄，天皇授經，所向諧合飛仙上清，常與玉真俱會紫庭畢，此大洞祕訣以傳於世，始涉津流者矣。右出《大丹隱書》。

山源者，是鼻下人中之左側，鼻下尖谷中也，旦日中暮常咽液三九過，急以左手第二第三指按之三九下，急按為痛按，非急速之急也。按了密呎曰：

開通天庭，使我長生，徹視萬里，魂魄反嬰，滅鬼卻魔，來致千靈，上昇太上，與日合并，得補真人，列象玄名，一日三遍，行之此法，常為人致靈徹視，杜遏萬邪之道也。

明耳目訣

真誥曰，求道之要，先令耳聰目明，為事主也，且耳目是尋真之梯級，綜靈之門戶，得失擊之，而立存亡須之而辯也，今抄經相示，可施用也。

道曰，常以手按兩眉後小穴中三九過，又以手心及指摩兩目顏上，以手旋耳行三十過，唯令數無時節也，畢輒以手逆乘額三九過，從眉中為始，乃入髮際中，口嚥液，多少無數也，如此常行，耳目聰明，二年可夜書，眉後小穴為上元六合之府，主化生眼暉，和瑩精光，長珠徹瞳，保鍊目神，是真人坐起之上道也，一名曰真人，常居內經，真諺曰子欲夜書，常修起居，真人所以能旁觀四達，使八遐照朗者，實常居之數明也。

青牛道士存日月訣

青牛道士口訣曰，暮外時存曰，在額上，月在臍上，辟千鬼萬邪，致玉童玉女來降萬禍，伏走祕驗。青牛道士即封君違也。出《神仙傳》《五嶽序》。

沈義口訣曰，服神藥勿向北方，大忌也，亥子日不可唾正北方，亡精失氣，臧損年命，藥力如土，深可忌之。

樂巴口訣

行經山野及諸靈廟惡神祠宇，存口中有真人，字赤靈丈人，侍以玉女二人，一女名華正，一女名攝精，丈人著赤羅袍，玉女二人，上下黃衣，所存畢，乃叱叱曰，廟中鬼神速來，使百邪詣赤靈丈人，受斬死眾邪，卻走千里，此是三天前驅使者捕鬼之法也。

服食忌并治病法

女仙程偉妻口訣曰，勿食血物，食血物使不得去三尸二乾肉猶可耳。

鳳剛口訣曰，道士有疾當閉目內視，心使生火，以燒身及疾處，存之使精，如髻髭病即愈，於痛處存，加其火祕驗。出《神仙傳》。

序元氣

真人曰，服胎息內氣者，長生之術也。陰符曰，人無衛，命不長。又曰經冬之草，覆之即不傷，故知攝生之道，莫過乎元氣，所以禽蟲墊藏，不食而全者，蓋息得其氣也，天生萬物，唯人最靈，百穀所以飴焉，元氣所以播焉，人能將正性而合元氣，少思寡欲，去智離形，然後可以示之熊經鳥申，龜息鶴舞，非其人切祕之，故序其法，列之於後。

服氣訣

凡服氣先偃外閉口鼓顧腹，令氣滿口即嚥，嚥時作意蹙向後吞之，如食入喉，喉有三道。一道氣從藏中出，至口微出鼻，令滿口，於其出息蹙斷便嚥，嚥分為二道，津液存入兩腎，氣存入腸胃也，若上熱下冷，即先服暖氣，若下熱上冷，即先服冷氣。暖氣者從五藏中出，鼓於口，久令氣在口暖極熱，嚥此謂暖氣也。若氣液滿於口便蹙嚥下者，此名為冷氣也，亦云秋冬宜服暖氣。春夏宜服冷氣，亦云於人體自候臟腑冷熱而服也，初則仰臥得便之後，無問行住坐跡並得也，鼓氣之時，牙齒須開嚥時，牙齒須閉，令相著，若不相著，嚥液及氣不入，久服之後合口，即氣自然下入腸胃，嚥亦不費功夫，若不得法，元氣不下，所覺嚥入者，但少津液，若蹙氣時，合牙齒相著，復不須起顯，口中既不開通氣反從鼻出，雖嚥無益，須精審之。

凡服氣候五更，食消盡則服之，至食時乃忘饑忘饑得力，得力之後覺饑則服氣，腹中或鳴，若腹中氣相續則不鳴，若腹中空氣入，即鳴亦無苦也，服氣得力，則決定勿食。不斷食亦隨人所樂也。

凡服日月精華者，即須皆早朝，及夜半生氣時，仍須天氣清明，只如內氣但覺腹空，即服，不限時節，及行住坐外也，亦不論日服幾度也，初服氣至一七日，或五日有三兩行痢，痢中或沫無沫，小便赤色亦不須怪，其中初服以臍下碳悶，不須疑怪，問時燈和香於靜室，暫絕人喧，寬衣帶從容，四體仰臥，小小閉氣，想氣從五藏中對兩腎下貼著脊有二穴，氣色白分為二道，從穴夾脊上至頭，想氣至髮，炤炤良久，想氣迴至面下入五藏，又下至三星，三星人陰也然後下至腳湧泉了，即以兩手心摩腹三二十轉，及臍下百轉了，從容四大，外少時自然舒暢，向來之悶都除也，洞微昔受訣於師，其用心之中，更自調適，無不效也，人之使手，不如使意，意者與氣合一，意之所至，氣無不應，洞微少小多疾，或淋或瘡，勞病之候至，多自得氣術，疾都覺愈，七日已前少有變動，如前說十日已後勤為自然通流，方得安穩，亦須時時量事一兩服，導引服氣，常莫使欠，似不相續，即服之，服多或時噫氣下泄，亦非異事耳。

凡服氣後至七日，或二七日，或久遠逢食，及酒並喫無妨，酒不得過度亂正氣，若食飽不須服氣，食盡則服，若不解服氣，唯學存思，及以藥絕穀，則

未能久免，饑渴後忽食便死，所以然者，腸胃乾謐及九竅不通，所以至死，若服氣之人，食無妨者，以腹中腸胃先開，故能受食，如渴飲湯水，用津液潤之，並得取津液以舌拄上齔，及舌下左右轉，則津液悉集，凡服氣之人，先須內無攀緣，心與道契，然後服之，諸病易愈，如覺四體不調，存想病處，以氣攻之即愈，道成之後，永無疾病，日覺輕健，可涉遠行，如經歷腥穢葷辛之處，雖不耐亦無損，能閉坐焚香，清冷避外穢尤佳，若以氣斷穀，見食心欲者，此乃執心不一，以致猶豫，如一向央定唯服元氣，為事久後見食，亦無欲相。

凡服氣道成，亦勝用藥絕穀，畢竟體虛，服氣至妙，久竟湯酒之類，亦自不須大小便並絕，若志士有公務，未能專一在道，服元和正氣，餘暇每一二時服三五十嚥，令腹中常有元氣在氣海中，忽有疾，須用導引引出攻疾，立效自驗可知。

凡服氣雖服內氣，亦須外氣，外氣者日月之精華也，早朝室中服青氣也，黃庭云日月之光救老殘，此之謂也。

服元氣者非用時節，不論朝暮，得服則服，日月精華者，候天氣晴和，日初出一丈己上高，並可服，向日拱手四揖，閉目存日中一道，光芒紫色，如線來至鼻口，想令滿口中赤光色，嚥三九，嚥止，又四揖，若唯只服內氣不佳，能兼服生氣，生氣者則此也，生氣既服，與元氣合一也，攻病速愈，若唯服內氣，攻病者稍遲差也，若然兼日月精華，久服令人身靈，及有光彩也，閉氣攻病，易行而速愈，其法於靜室中正臥，有和香即燒尤佳無亦得也寬衣帶、放身縱體，握固，徐徐長吐，細氣出口兩三度，以鼻引氣入口，密閉口，用心念所患處，如漏漏相續，注之滿十，又從一起，如是十十為百，小縮氣，若身彊無力，還閉目吐細氣，五息然後起。

夫閉氣攻病，令體中極熱，汗出通流，即差都無患者，但放氣通行，開其關節肢體，皮毛孔中悉令氣出，如似煙霧，或似飯中氣也，久久自見，若頭中有疾，以手捻塞鼻孔，以氣攻之即愈，但知人服內元氣，不知服生氣，生氣者日月精華，及早朝東青氣也，故元氣在脾中，藉生氣以相生也。

導引法

凡覺身體昏沈不通暢，即導引十九法：

第一兩手更相扭揜，如洗手狀。第二兩手淺叉翻覆向胸。第三兩手相捉，共按腔上左右同。第四兩手相叉，又重按左右腔，徐徐拔身左右同。第五如挽一石弓，餘力左右同。第六作拳向前築，左右同。第七如拓千斤之石，左右同。第八以拳卻頓，此名開胸，左右同。第九大坐斜身偏倚，如排山，左右同。第十兩手抱頭，宛轉腦上，此名開脅，左右同。第十一兩手據地，縮身曲脊

，向上三舉之。第十二兩手反槌背上，左右同。第十三大坐伸腳，用手相叉反擊。第十四兩手據地，左右顧盼，此名虎視左右。第十五立地反拗，身向後三舉之。第十六兩手急相叉，以腳踏手中左右搖，左右腳更為之。第十七起立，以腳前後踏，左右同。第十八正坐伸腳當心，兩手勾腳，上著膝上，以手按左右。第十九手直上指天，直下指地，左右同。

右十九勢每日為之，補益延年無病，若不能盡為之，於中取好者常效一兩般，則血液通流無病，當為之時勿當風，仍須閉氣，每一服了，須吐故氣，不令耳聞也。

察候四大

四大和調生之徒，不調病之徒，當以唇口察之，玲為風增，熱為火增，謐為地增，滑為水增，聲為風增，動為喘增，癢為氣增，不聲不喘為調和，或從外起，或從內起，由寒熱勞逸飽實饑虛為外起，由名利喜怒聲色思營為內起，宜以口吐氣，以鼻納氣，其吐納不急不速，自然綿綿而已，其出氣有六種，所療各異。

若玲以吹吐之，若熱以呵吐之，若風痛以嘻吐之，若上氣以呼吐之，若痰稍滿以噓吐之，若熱勞倦以咽吐之。

心藏中病，若玲則吹氣，若熱則呼氣出之，候夜夢見赤衣人，持刀杖或持火來怖人也。

肺藏病，遍身胸臆四肢煩疼，宜噓氣出之，候夢見美男女詐來親附，或云兄弟妻子也。

肝藏病者憂愁不樂，悲思慎喜，頭目煩疼，宜呼氣出之，候夢見青衣人，持青刀杖來怖人，或作獅子虎狼，種種怖人也。

脾藏病，面上遊風，習習遍身，癢悶疼痛，宜嘻氣出之，候夢見小兒擊礫惱人，擲物打人，或作旋風繞人也。

腎藏病，咽喉駐塞，腹滿耳聾，宜咽氣出之，候夢見有物騎黯無頭面，噎覆人也。

右諸所攝養，皆須調和氣息，每以人定靜時，寬衣大坐，背倚軟物，緩衣解帶，放縱身體，應念性情，平等死生，無二欲，使心平，心平則氣調，無損，故日能不以生為生者，是乃真於養生也。

察候形色

夫置鏡者，所以自鑒形色也，形色若變，則退居靜室，治黃庭經，集身神，拘三魂，制七魄，步七元，服元氣也。夫人形之所存者氣也，氣之所依者形也，氣全則形全，氣竭則形斃，鍊形保氣，可以保其生也，未有有形而無氣也，未有有氣而無形也，形之與氣，相須而成，豈非自然乎。

凡人赤欲如帛裹朱，不欲如赭。白欲如鵝羽，不欲如鹽。黃欲如羅裹雄黃，不欲如黃土。黑欲如重漆色，不欲如地。蒼青欲如蒼璧之澤，不欲如藍。

凡青色如草滋，黑如良，黃如視實，赤如師血，白如枯骨，此五者並為死人之狀也。若青如翠羽，黑如烏羽，赤如雞冠，黃如蟹腹，白如豚膏，此五者並為生人之狀也。病人易差，可醫也，凡病人兩目黃色，起者立愈，病人面目俱赤者愈，病人面赤目青者死，面黑目青者不死，面黑目赤者不死，病人兩頰頗赤團而不散者死，病人及健人色變如馬肝，望之如青，近之如黑者死。病人人口如不能開，而氣出者死。病人足腫，兩膝頭大如斗者死。病人妄語錯亂者死，熱病不死。病人背青，人中反者死。病人面黃目青者死。病人面青，目無精光，齒黑者死。髮乾如麻，耳聾者死。病人絕不言喉中作聲者死。舌卷縮者死。髮直多怒者死，鬚眉衝起者死。面白目白者死。面青唇黑者死。陰囊腫者死。又目匡陷者死。

病人有五絕，肝絕者目直視而脫光，目無所見；心絕者不欲見人，言語錯亂，舌卷不能言；脾絕者食肉脬，破鼻虛張，而唇寨；肺絕者面白而聲嘶，皮急毛焦鼻柱開；腎絕者髮直耳焦，無所聞也。

五藏相乘

肝病皮黑目白，肺之乘肝，死於秋日入時。心病目黑舌黑，腎之乘心，死於冬夜半時。脾病唇青，肝之乘脾，死於春平旦時。肺病兩頰傾赤目腫，心之乘肺，死於夏日午時。腎病面腫唇黃，脾之乘腎，死於四季月午後時。

察候日肝絕者目脫光無所見，八日死。心絕者一日死。汗出如珠，滯而不流，一日死。脾絕者食肉脬破唇寨，十一日死。肺絕者失聲三日死。腎絕者耳焦髮直，無所聞，四日死。

行禁治病

夫道法救人疾厄，至於察候，不可不知。欲行禁治病，預令病人家早期天氣晴和，盛潔室宇，絕喧靜寂，道士到病人邊焚香，子細察病人神氣，若形候惡不堪治，亦須為存神行氣加治，下三下印。至日中又往察神氣微變吉否，若未迴，又須一下禁。夜間又須候變否，若未變又須下禁。至明日早朝，往候神色不變，此命盡不可治也。

夫治病且須輕財，道有拯救之心，神靈必祐，真氣必應，若動則心冀於財，無拯救之心，所行無效，禍反剋身，道法符禁，救人疾苦，須頻令道士講論三十六部尊經，敷揚玄聖符禁等法，並量性分習學洞微，今謹依正一神仙三五祕訣，修行符禁之術，具列如後，十二辰三五大會顯幽冥，禁訣者，道家睨衛妙法多端，萬流淵隱，難悉兼通，若拯救危命，莫先於印，昔範蠡行之，乃使山嶽崩頽，河海遏流，神威所懾，雷霆戢響，可以鑠金磨玉，還氣復魂，況於

療病者乎，但凡夫淺蔽玄衛，難精所以，今世修人，多有不效，良由學不研審，或心不專至也，李道化曰，余不以疏慵，少習此法，印之難明，在於存思，若能精其呼吸，明其度數，則存思了然，神明備矣，爾乃冠蓋帶五神，步乾元亨利貞，必能爾者罕有不愈也，今聊將管識略圖其次序以示同學，未能窮其要契者也。

七行氣法，先須噴水解穢，左手執水碗，右手執劍，劍水相向，背建向破存面前，有一真官朱衣，身長一丈九尺，頭戴錄中九鳳冠，口含水向前噴病人，室宇煥赫如朝霞，了以劍水相向，存七星斗在我頭上，呈在水碗中，睨日謹請北斗七星之精降此水中，百掩之鬼速去萬里，不去斬死，付西方白童子，急急如律令。五方各噴，次噴病人，行印去病人一丈，左手捻都監目，右手執印，當心向王立，第一先存我神，頭戴天，足拄地，五色雲氣，覆我身。第二思五星在頭上，各在方位，去頭一尺。第三存面前，左日右月，去面九寸。第四存頭上朱雀，左青龍，右白虎，足下八卦，神龜行印，玉童玉女侍衛左右。第五存思五色真氣，大如絲，從五藏中出口，去頭高一丈八尺，迴繞頭三兩。次思肝中三人，青衣青積，出立左心中，三人赤衣赤績立前。肺中三人，白衣白幘立右。腎中三人，黑衣黑績，立後。脾中三人，黃衣黃積，在丙地立，並左手持劍鑲，右手持鐵斧，次存見我頭上七星呈頭，指病人痛處，次存向來，頭戴九鳳冠，真官乘太陽赤氣，禹步持印，印病人心一下，次印腹一下，次印痛處一下，想見毒氣奔散而出了，然次存我身極閉氣，禹步九跡，到病人所立，未印先口吸病人，三吸三吃三叱，次鳴天鐘六下，叩天磬六下，召則用鐘，伏則用磬，次呎印曰：

天帝神印，印山成湖，印石成塗，印樹樹枯，印地地裂，印木木折，印火火滅，印水水絕，印上徹下，印表徹裏，印前徹後，印左徹右，印邪邪亡，印痛痛止，印病病散，印鬼鬼走，破除癥結，流殃咎注，急自走去，正神安汝處，急急如太上老君律令，便下印須閉氣良久，了然後舉印退後，又祝曰：

男女生某乙，年若干歲，某月日時生，今身患某疾病，請臣救治，臣謹上請三部大將軍，行印將軍，治病將軍，破邪將軍，收魔將軍，並請隨印治病，救某人身中疾病，急急出叱，吾今以黃神越章之印，印心從心出，印腹從腹出，印肝從肝出，印肺從肺出，印腎從腎出，印脾從脾出，印頭從頭出，印背從背出，印胸從胸出，印腰從腰出，印手從手出，印足從足出，速出速出，急急如律令。印下又誦一遍，然後舉印，又把印當心，呎曰：

南方之鬼，北方之鬼，東方之鬼，西方之鬼，中央之鬼，天鬼、地鬼、神鬼、男鬼、女鬼，沈尸毒注之鬼，當印者死，值印者亡，速出速出，下印又誦兩遍，然後舉印印，令病人吞三二道符，男服三符女服二符。夫行禁治病存想

，皆存十方真氣，行禁欲行，先約束病人三日斷五辛，十二辰肉，但一切蟹肉酒魚腥之屬，並禁唯通些些乾鹿脯，能如此方可為下印，若不能如此，反損無益，用印了以香湯浴印，用新帛乾拭入匣中盛之。

此印不得將入喪家，產婦家，及血腥六畜胎乳掩穢之處，並不得將往也，若卒有夜夢驚怖，音聲震響，動不如常者，即起大呼曰：

宅中七神司命寵君，何以令非常之鬼干犯黃帝子孫，收捕之付獄吏治罪，言訖，將印掛戶上，還外須臾，自聞鞭罰之聲，若人卒中輩惡尸鬼症，悶絕不止，心痛印心上立止，若人鬼語不止，印之如法即止，若人路行或入山野，過江波湖，或見狼虎熊羆之屬，及侵害六畜，以印印其跡，虎走三十里乃止，逆印即來趣人，若水中蛟龍魚龜蟲獸蛇毒之類害人者，以爭黃土為泥，印封之投入水中，即死，若奴婢逃走，即印其跡則還，若人卒中惡氣，或死不知者，或行肢體中如錐刀刺者，以印閉氣，按其痛上及心上，呷日邪氣去正氣住。

正一法文修真旨要竟