

上玄高真延壽赤書

鬱璘前奔第一

鬱璘太陽之精神也
結璘太陰之精神也

東卿司命曰晝存日夜存月如小銀焉存日赤色紫光九芒矣存月黃色有白光十芒矣而日居左月居右今二景與目瞳合氣相通

也因咽無數液密行此道以攝運生精理和魂魄六丁奉侍天兵警護此上真太上高真常在囊肘之間信誓而傳也

南極夫人曰存心中有紫光日象如錢許赤色有九芒從心中上出喉至齒間而還胃中

如此良久臨目自見中心腸胃分明乃吐氣漱液因咽三十九過止一日三為之行十年日中無影辟百邪神仙矣

西城王君曰恒存月在泥丸中夜服月華如存日法存月有十芒白色從腦中下入喉而

回入胃中猶服日耳泥丸腦神也身神中至尊也

太虛真人赤君內法曰每月五日夜半存月在心中日從口入使照一心之內光明合會畢當覺心暖久之密祝曰

大明育丹精內鍊金光輝合映真神來尋誦畢咽液數極于九每月十五日二十九日復行如上法使人聽察光微面有玉光體潤金澤行之十五年太上遣寶車來迎修之務欲數不必事須此日

青牛道士口訣曰暮卧存日在額上月在臍上辟千鬼萬邪秘驗

靈寶五符序曰欲登仙當召身神或有乖處以呼所在神以治之立効也謂耳鼻舌各司神宮殊貫故別呼名焉

眉神名天雲 腦神名元先 鬚神名東王父

耳神名嬌女 目神名英明 髮神名長壽

鼻神名適虛 口神名丹珠 舌神名丹黃

齒神名衛士 喉神名武奔 肩神名鬱靈

手神名魂陰 心神名响响 肺神名臨臨

臍神名獲獲 胃神名阻阻 脾神名禪禪

腎神名測測 膈神名玉靈 丹田神名藏精

大腸神名託託 小腸神名梁梁 陽神名窮英

臍神名陰陰 膝神名區區 脛神名孔子

足神名立力士

常欲將寐先存之鬼物不能發也晦朔日弦望存之尤佳也

洗心內忌第三

酆都記曰忌言學道何則言出於外鬼物必犯於人使人疾病謂體或未真不可不慎焉

東陵聖母口訣曰學仙慎言有多術為山神百精所試也劉景亦用此術昇仙矣

老君養神經曰如濁忌向北及向西為罪官在亥馬故於濁上忌過多不飲者神有由是或過疾息謂六官名乃免耳六官名具在第三篇切忌

又曰假寐而詠歌亦謂之請禍若暴露俾人遇惡疾不悔也

又曰理髮忌向北大悔也謂散髮於陰清夜亦令人

南嶽夫人曰臥室務其芳潔不潔則受故氣之亂學事難成深忌之

又曰臥床務欲高高則地氣不及鬼吹不侵不爾鬼氣侵人常依地也林高三尺六寸然鬼無形皆附物以為沙故林高三尺六寸而鬼氣不能及也古之史未見鬼附地以管穴人學若慎之

故切

仙人陳安世口訣曰理髮及飲食齒帶勿令非道者見近見則尸俗魄形鬼來侵我神也所以棲山者欲遠之耳秘之

真語曰養生之人不過泣及多唾耳洩之皆謂損液漏津使喉腦空竭是以真人常吐納咽液以復命焉

古玄師曰浴不厭數惡人不能耳蕩練苑穢而真氣至

真語曰凡甲寅庚申之日尸鬼競亂精神躁穢之辰也不可與女子執調及言笑耳是日遣諸欲保元吉也

仙人劉綱口訣曰求仙者勿與女子正月元日二月三日三月九日六月二日九月六日十二月三日是日御女六尸亂藏血漬三魂失守神氣凋逝積以致斃所以忌也此日者

血漢而女官在寅申相刑則日出於日朱重之中是以女尸招男尸招女禍害往往復喪神破精雖人不自覺刑而靈已損由三尸戰於眼中流血于泥丸也至其日寤睡發女固不可相見耳仙師但終此道而長生
紫陽真人曰沐浴不數魄之性也違魄及真練其濁魄自亡矣

大洞秘訣曰夜夢而心中自以為佳則吉感卧覺當摩兩目二七過然後叩齒二七通微呪曰

太上高精三帝丹靈絳宮明徹吉感告情三元乘魄天皇受經所向諧合飛昇上清常與玉女俱會紫庭惡夢咸吉也

清神外禁第三

酆都記曰有知酆都六官名則百鬼不敢為診欲卧常先向此微其音再三呪曰

吾是太上弟子下統六天六天之官是吾所部不但所部乃太上之所主吾知六天官名

是吾長生敢有犯者太上斬汝形第一官名紂絕陰天宮第二官名泰殺諒事宗天宮第三官名明辰耐犯武城天宮第四官名恬照罪氣天宮第五官名宗靈七非天宮第六官

名敢司連寃屢天宮誦畢擊齒六十通乃卧辟萬邪之氣行之彌旬死籍削注生於南宮耳

洞房太丹經曰惡夢者一曰魄妖二曰心試三曰尸賊欲消之方覺後以左手按人中二

七過叩齒二七通呪曰
大洞真玄張鍊三魂第一魂速守七魄第二魂速守泥丸第三魂受心節度速啓

太上元君曰向遇不祥之夢是七魄遊尸來協邪源急召桃康護命消滅惡精去凶成吉生死無因行之不已坐見將來休咎之事矣

酆都記曰夜行常鳴天鼓亦無至限數也可以辟百鬼邪魅皆畏喙齒之聲是故不能犯

人皆能生患風面自相唾鬼物來錄者則叩齒之聲皆速之年一百三十歲履春冰而何說通術之人故叩齒者乎
藏密鈎神第四

真語曰養生之道先欲識己之形存之極令准的存在目前矣面上恒日月之光洞照一形也使日在左月在右去面前九寸存畢乃擊齒三通微呪曰

元胎上真雙景二玄右抱七魄左抱三魂念我神明與形常存誦畢又擊齒三七通咽液七過此名帝君錄形拘魂制魄之道使人神仙長生不死也又凡存神行真仙之事者服玩茵席皆務新潔忌於點汗為三魂七魄或

樓其中矣深忌之

紫書三五順行經曰入坐時欲閉目內視存見五藏腸胃久行之得分明也

紫度炎光內視中法曰每卧安身閉目內視遠聽四方注視萬里之外精心為之乃見百

里外事也四方者總其言耳當先起一方而注視聽初為之實無髣髴久久誠自入妙而招真也

雲林王夫人曰仙真之道以耳目為主視久則目闇聽廣則耳閉此病從內而外奔也非復有他至夜半先閉目東向以手大指後掌各左右拭就耳門使兩掌但交會於項中三九過存目中當有紫青絳三色氣出目前此是內按三素雲以灌合童子陰呪曰

眼童三雲兩目真君英明注精開通清神太玄雲儀靈驕翩翩保利雙闕啓微九門百節應響朝液飛身上昇玉宮列為上真呪畢咽液五十度久為之視微千里也此亦真仙之道不空明耳目而已
青靈真人曰守玄白之道常坐卧任意存泥

九中有黑氣存心中有白氣存臍中有黃氣俱生如雲以覆身因變成大火又燒身通洞內外如一早行或達於午使人長生不死此法互相出入泰而行之益為佳也

保命君曰夫人心存拜拜及心旋行之時皆發鑑左右如行事狀謂內研太玄行虛業樓自三宮偃逸神府也昔趙公行之感太上來降而登仙矣

寶神平氣第五

裴君保神經曰人將老鮮不先始於耳目也目下額上是決明保命歸嬰之所矣以手旋之往復無數是謂通血散斂和精保神之生道也

又曰以手乘額上内存童子若日月雙明上下數積三九乃止此謂手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以兩手乘之順髮就結唯令多也於是頭血流散風濕不凝都畢以手按目四背凡至二九令目見光者檢眼神之道久為之得見百靈又使手不離面蓋佳已成高真猶不廢之

凡六

太素丹景經曰一面之上常欲兩手摩之高下皆使熱令人面有光澤行之五年色如處女所謂山川行氣常盈不沒也

太上開天經曰常宜以手按目近鼻之兩背閉氣為之氣通輒止吐而復如恒行之能洞

觀幽遠焉揚真人夜卧覺常叩齒七通咽液九過畢以手按鼻之兩邊左右上下數至十徧微呪曰太上四明九門發輝兩目玄微通真達靈天中玄臺流氣調平嬌女雲儀眼童

英明華聰晃朗百度眇清保和上元徘徊九城五藏植根耳目自生天臺鬱素梁柱不傾七魄深練三魂安寧赤子攜景輒與我并有敢掩我耳目太上當推以流鈴萬凶消滅所願必成日月守門心藏五星真皇所祝群靈敬聽卧覺輒誦於此勿失一卧也令人面有

童顏制魄錄魂去辟千魔七孔分流色如舜華真人起居之妙道畢咽津九過石景赤子常以手摩口鼻臨日久之手中生液進以摩兩目日行之使人體香身輕
太上發華經曰常以生氣時咽液二七過畢

凡六

按體所痛處向生氣呪曰

左玄右玄三神合真左黃右黃六華相當風氣惡疾伏匿四方玉女流澤上下宣通內遣水火外辟不祥長生飛仙身常休強誦畢咽液十二遍乃急按所苦處三十度永無疾痼也

內景經曰卧起先常拭胃項目使温然因順髮摩頂良久兩手拭面目咽液三十過久行之使人目明邪氣不入體未寧

大洞真經曰卧起當正坐平氣以兩手掩頭目仰視與手爭力三四止使人精和血通風氣不入能久行之不病不老也

方丈昭靈李夫人曰耳欲得數抑其左右亦令人聽徹所謂營治城郭當得名書生籍鼻欲按其左右準令數使人氣平所謂無辛使

既灌中嶽名書帝錄

太極經曰理髮宜向王地因梳髮之始而微呪曰

泥丸玄華保精長存右為隱月左為日根六合清練百神受恩誦畢咽液三過常行之髮

不落而生矣

又曰常數易極處極多而不使痛亦可令侍者極之取多佳也於是血流不滯髮根常堅

真誥曰極髮欲多通氣血散風濕也數易極愈良多可不須解髮也

丹景經曰以手更摩髮及理極似熱兩臂亦更互以手摩之使髮不白及脉不浮外也

注藏永圖第六

真誥曰長生之道當去疾不使體有虧邪及

血少腦減津穢滯也不先去疾雖服食行氣

無益有皇南大奸神仙帝引日月以三子不得昇仙者于有安屬宮廟服去病藥修持其事後十八年白日上昇矣

太上九變十化易經曰若履寢室乳血當急盥浴以解法用竹葉十兩桃白皮四兩右以

水一斛二斗煮一沸揚出通寒温以浴則萬穢消也匪以除穢深辟温痺創痒之病人

下遊將還上界未曾用此水以解穢也仙人沈羲口訣曰服神藥勿向北方大忌之

亥子日不可唾亡精亂氣減損年命藥力如

土

黃山君訣曰服藥物不欲食蒜石榴子猪肝犬頭計食一斤損算一百日宜慎之

東卿司命曰服仙藥常向本命服畢勿道死凶事犯傷胎神徒服無益

九華安妃曰臨食勿言醜事沐浴常存六丁今所願豐禮亦云臨食不欲良有以焉

又曰勿食露食來眾邪氣人因好食而遇疾之邪犯食者謂之欲特道失獲之物也

陰行真氣第七

紫微左夫人喻書曰耳目是尋真梯級得失繫之豈輕易邪宜以手按兩眉後小穴中二

九過又以手摩兩額上手旋耳三十過摩惟令無時節也單以手乘額三九過從眉中始

乃上行入髮際是因咽液多少無數也如此常行耳目自明一年可夜書亦可於人中密

為之勿語其狀又曰眉後小穴中為上元六合之府眼暉和

瑩精光長珠徹童保鍊目神是真人坐起之上道矣

一曰真人常居內經曰子欲夜書當修常居
真人所以能旁觀四達八避視掌中者常居
之理也

又曰被華蓋之側延和天真入山澗之谷填
天山之源則虛靈可見萬鬼滅茲所為仰和

天真俯按山源也山源鼻孔中
初入高者也

又曰天真兩眉之間眉之角也山源是鼻下
人中之本側在鼻下小入谷中華庭在兩眉

之下是微視之津梁天真是引靈之上房晨
暮常咽液三九以手陰按之令人致靈微視

杜過萬邪之道也呪曰

開通天廷使我長生微視萬里魂魄復嬰滅
鬼去邪來致千靈上昇太清與日合并得補

真人列象玄名

對時習真第八

真誥曰夫學道先檢制魂魄消滅鬼尸常以
晦朔日庚申甲寅日當清心沐浴正席危坐

得不寐者益善以真朱筆點左目皆下以雄
黃筆點右鼻下令小半入谷裏點畢先叩齒

三通微呪曰

十二

上景飛玄朱黃散煙氣攝虛邪尸穢沈泚和
魂練魄舉形合真令我不死萬壽求全聰明

微視長亨利津誦畢叩齒三通咽液三過及
以右手第三指按右鼻孔下左手第二指按

左目下各七過當盡陰按此二處是七魄遊
尸之門戶也誠精賊邪之津梁故受朱黃之

精塞尸鬼之路也太極上法常能行之則魂
魄和系尸穢散絕長生神仙矣

紫虛元君曰常以正月四日二月八日三月
十五日六月七日七月八日八月九日

九月十月十一月十二月二日是

日太上玉晨君登山玉霄林房四眇天下有
遠遊之心者宜以此日日未出時向北再拜

自陳所懷咽液三十六度願無不從也

九華安妃曰入室靜戶先前右足後進左足

今與右齊及趨行如使人陳啓通達上聞

真誥曰五卯日當當齋心入室東向心存拜
存神平氣朝感神明亦適意所陳罔不從願

恒如此者玉女降侍

又曰常以本今日向東方叩齒三通存心再

拜而微呪曰
太一慎生三氣合真室胎上景母玄父元生
我五藏攝我精神下灌玉華左笑金晨令我

神仙役靈使神常保利津飛行十天誦畢又
心拜四方叩齒三通咽液三過此名太上祝

生隱朝胎元之道也常能行之令魂魄保守
長生神仙

又曰至甲子及朔日當沐浴使人通靈

又曰八節日當齋心謀言必以善事慎不可
以其日震怒及行威刑皆天人大忌也切慎

之吉

太丹真經曰常以二月二日三月三日八月
八日九月九日十月十日夜於寢室存思洞

中設事不眠者吉也其夕銜經玉女將太極
典禁於空中而察子也是夜燒香積苦如有

所待也坐時存思或讀經書念真在思唯不
可以施他事久久下為師友接人昇天矣

又曰發鑪時勿反顧顧則快眾真真氣致邪
應也

太極真人讀道德五千文萬遍則雲車來迎

應也

十二

長生矣

真人孟德然曰暮卧先請黃庭內景經一編使魂魄安逸行之十年長生神仙矣
北嶽將夫人云讀此經亦使人無病是不死之道也

○上玄高真延壽赤書

卷六

十四

紫團丹經

凡七

紫團真人曰內藥之道在乎自己身中呼吸之所神氣之根虛無之谷心之下膻之上下手之初淫邪盡罷返照中宮晝夜如不睡元陽不漏自然腎中火起上朝於心以真陽合於中宮是為心腎交媾百日功夫結成丹頭三宮升降河車運轉腹中氣響泥丸風生丹田火發遍體沖和如有一時不守一夜不生藥財虛耗火候虧缺前功俱廢此名易過而難成之道也悟真篇云獨修一物轉羸厄矣所以千人萬人學畢竟終無一二成者經年虛度暗首茫然反起虛無之嘆非修鍊之過實男子外陽而內陰性好飛走不能制鍊無名子曰精氣神一身之大本奈何此物乃後天至陰之物不得也天真一陽丹點化自己陰未安能凝結以成變化此名難遇而易成之道也以身心為坎離以男女為龍虎刀圭入口一得求得聚而不散鍊而愈堅回風混合百日通靈雖愚昧小人之立超聖位馬自然曰說下手於中醜令人大笑不合口元

來此物是還丹往往交人天下走太上曰下士聞道大笑之不笑不足以為道悟真篇云功夫容易藥非速說破令人大笑此外藥至妙之理也內藥之道在乎一念不起寂然內守晝夜如一有力量人銖脊染漢久定成功可以出神脫體來去自由謂之神仙令之學者千萬人中無一二可成者乃易過而難成之道也若內藥外藥性命雙修先要入室靜坐明知中宮安身立命之所晝夜不睡一心內守身心腎交媾五氣聚於中宮百日純一結成混沌丹頭狀如雞子活潑潑地一聚一散升降往來易為耗散難得凝結然後却取坎中一點真一純陽之丹點化自己離中陰未丹頭立作純乾之體所以一得求得聚而不散指日成功形神俱妙不必出神脫體可以貫金透石可以千變萬化然後靜坐九年性宗自悟是以天仙之道也

金丹秘訣

易曰子巳六時分作半週天至妙行此水行此火亦取浴沐在數六日當三月都計行水