

戶上還卧須臾自開鞭罰之聲若人卒中蜚
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
野過江渡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
者以淨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
氣按其痛上及心上呪曰邪氣去正氣住。

正一法文修真旨要

洞玄靈寶真人修行延年益算法 次六

六甲神姓名

甲子神名王文卿甲戌神名展子江甲申神
名扈文長甲午神名衛上卿甲辰神名孟非
卿甲寅神名明文章

凡修行之士常存六甲神姓名則七竅開
通無諸疾病不逢殃禍遇賊呼其日神助
之

四海神名

東海神名阿明西海神名巨乘南海神名祝
融北海神名玄冥

凡修行之士每朝雞鳴時常依此法誦持
三遍已上四海大神辟邪魔群除滂凶殃
急急如律令

每日雞鳴時先呼

上一赤子守上丹田中一真人子守中丹田
下一嬰兒元陽谷守下丹田

修行之士每日雞鳴時及夜初卧時常依
此法存呼之能辟邪魔消災去病正當口
念三一名字之時心即存其形狀如嬰孩

每一嬰孩存長三寸始生之形並著赤衣

甲子日勿存念三一之神此為重禁

老子理身守一法

常以雞鳴時摩拭兩目先誦呪曰

西王母女名曰益愈賜我目藥受之於口即

精摩形常在雞鳴二七靈液除目昏蒙瞻視

萬里徧見四方

誦呪畢即拱手三嘘之兼微出津掌中即

以手摩令熱摩目二七令人目明通仙

每日雞鳴時常閉目竊呪曰

黃裳子黃裳子黃庭真人常在已為我取醴

酒肥脯粳稈黍臠神丹玉芝諸可食者皆至

入吾口中充滿五臟補養百神令我不飢不

渴與天地齊畢與日月同光保守千萬年

凡修行之士每日雞鳴時先密誦三遍訖

次即咽氣五過止每咽先漱靈液即微鼓

頰存黃氣滿口即咽之自然飽矣兼內除

百病益壽延年

每日清旦叩齒三通呼三魂名呪曰

胎光延生爽靈益祿幽精除死急急如律令

凡修行之士每日如此三魂不離人左右
非災橫禍惡鬼凶神不能為害遊夢變怪
杜絕房寢

仙經曰夫學道之士朝來常言善事天與之
福朝來不得言奈何字又不得歌管此名為
請禍切誠之

凡牀上卧莫歌莫誦勿覆卧此三忌並大凶
皆損壽夫學道者第一欲得廣行陰德慈向
萬物救拔艱危度人苦厄輕財重道施惠布
德

守一之道有厄難念一畢向師所在再拜求
救立便得解大急但念心拜耳

守一之道忍辱為本欲殺人念飛仙欲妬忌
念大神欲貪財念真人

守一之道或不能至常一心念若卒為惡思
所驚恐厭魅當起視北斗輔星輔星者七星
第六是也并念一則百邪却去身無殃也若
遇天陰雨不見星但精心念一矣

老子曰凡欲修道心無二端天能守一覆如
不舉地能守一靜如能安嶽能守一不避暑

寒海能守一流如不還人能守一必得神仙
西王母曰理髮常向本命既櫛髮之始而微
呪曰

大帝散靈五老反神泥丸玄華保精長存左
拘隱月右引日根六合精鍊百神受恩祝畢
咽液三過常行之使頭腦不痛

坐卧常欲鼻孔向本命食飲及服藥亦然若
不得向本命者得常向東北及西北亦佳此
二處是天地魂魄之關津也又卧起常自左
右搖動身體數十過畢又兩手據後而仰頭

向天左右自搖動項二十過畢平坐舉兩手
良久畢又摩拭目旁至兩耳又良久陰呪曰
前搏後拍天地上客左眇右顧長生大度仰
頭喘息太一相極却月龍偃司命同軫飲食
胎元交關崑崙徊倒雙跪真人同志祝畢輒

引氣閉之存臍中赤氣大如線出臍外入鼻
中如此三過按摩之道都畢使人百關通利
長生壽命無窮而不病

登真曰欲得延年當洗面精心日出二丈正
面向口吐死氣鼻喻日精須鼻得嚏便止是

為氣通亦以補精復胎生之方也

登真曰欲使心正常當以日出三丈錯手著
兩肩上當出心對日以日正當心中聞暖
存日精暉來入心故覺其微暖則心正矣常
能行之佳

老子理身守一法

夫欲食之時先竊呪曰

某甲建身為道身為天府道父道母真人神
人仙人道人聖人合而為道俱共飲食長生
無極

凡欲飲水先三噓畢呪曰

乾元亨利貞身為日國王神水入腹五藏清
涼每欲飲水皆先呪而後飲

王君曰勿臨食時及合和一切藥物燒鍊藥
不得說死亡及不祥事切忌

夫服藥常向本命上服畢勿言死亡事犯傷
胎神徒勞服藥物終無益也

老子理身守一法

每喫一切飯食及服一切藥皆先誦此呪曰
黃裳子三呼之為我取肥脯美酒粳黍臙

神丹玉芝置此食器中及藥器中上一中一下一三一之神各就食器中及藥器中而食更相哺飼及飼我身兼存三嬰孩每一嬰孩各存長三寸各著赤衣在食器中而食如對雜人同食即不用誦呪但存三嬰孩次第同向飯食中禱喫了已然後喫晝夜常能如此存念三一令人增福益壽兼辟邪去病又呪曰

百藥入胃與神合氣填補血液屍邪亡墜長生神仙飛登金闕役使六丁靈童奉衛

真誥曰養生之道先欲識己之形存之極今唯的在目前矣使面上恒有日月之光周照一形存日在左月在右去面前九寸許乃叩齒三通微祝曰

元胎上真雙景二玄左抱七魄右拘三魂令

我神明與形長存

呪畢又叩齒三通咽液三過止此名為太帝君錄形拘魂制魄之道如此行之不倦使人魂魄不敢離形神仙長生之道要
太素丹景經曰一面之上常欲兩手摩拭之

高下隨形摩拭唯令數無時節也如此常行則通利耳目恒以手按兩眉後小空中三九過又以手心及指摩兩目下顙上摩唯多為佳以手旋耳行三十過畢輒以手逆乘額三九過從眉中始及上行入髮際中旁咽液多少無數也如此常行目自清明一年可夜書真誥曰凡體有痛處常以生氣時咽液二十七過按所痛處向王方而呪曰

左玄右玄三神合具左黃右黃六華相當風氣惡疾伏匿四方玉液流澤上下宣通內遣

水火外辟不祥長生飛仙身常体強又當急按所痛處三十一過常能如此則無病彭君口訣每日平旦卧未起時及夜初卧時存之真人子丹在兩眉間戴青幘冠子常能思之壽八百歲

王君曰夜行及冥卧若心中恐怖者存日月還入明堂中須臾百邪自滅山居恒爾為佳師曰夜行念

太陰君太陰君就我就我就此呪無所不辟夜行先祝曰

一君在吾前二君在吾後眾邪惡物皆不得近吾

欲求長生之法當以月晦日人定時北首卧以手固心上祝曰

五藏之君道德七神天父地母日君月臣諸

天皆下守衛真人千神百靈保護我身唯乞長生改故易新公兆七庶兆二男曰公兆女曰庶兆

曰庶兆

青牛道士口訣每暮卧存日在額上月在臍

下辟千鬼萬邪致天府王女秘驗秘驗暮卧

祝曰

廟廓恢恢禍去福來恢恢廓廓除凶除惡太上賜壽司命政之名上玉曆編以青絲諸神

備具百災皆除

夜初欲卧上床訖便轉履向外呪曰

迴履背床除邪辟兵天帝獄吏禁鬼夜行重

者斬腰輕者棄市不輕不重截鬼兩耳急急

如太上老君律令便叩齒三通

每夜卧叩齒三七左手撫心呼三尸名

上尸彭居出中尸彭質出下尸彭矯出輒不

得為害

夜初卧時正偃卧即以兩手撫心呪曰

神人神人五藏先生存我骨髓養育華精神
光已固却老延年天符天符保護我軀精神
所在神光所行所欲者得所惡者伏急急如

太上老君律令 次即誦

天靈節榮願得長生太一真玄守臣身形五
臟君侯各自安寧男祝一七過女祝二七過

真人常以夜半時去枕平卧握固放體氣調
而微者身神具矣如有不具便速起燒香坐

閉目握固兩膝上心存體神使兩目中有白
氣如雞子大在目前則復故也五日一行之
此即二十四神中事也

凡者新衣舉頭向日呪曰

赫赫洋洋身有神光著此衣裳富貴昌壽

命延長

夜卧覺更急閉兩目即叩齒九通咽液九過

以手按鼻邊左右上下數十過微祝曰

太上四明九門發精耳目女徹通真達靈天
中之臺流氣調平嬌女雲儀眼童英明華聰

吳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燥練

三魂安寧赤子攜景輒與我并有敢掩我耳

目太上當摧以流鈴萬凶消滅所願必成日

月守門心藏五星真皇所祝群響敬聽

畢又咽液九過然後摩拭面目令小熱以為

常但卧覺即按祝勿令失一卧也常為之令

人耳目聰明強識豁朗鼻中調平不唾津涕

面有童顏制魂錄魄却辟萬魔太素真人教

始學者辟諸惡夢若數過惡夢者一日魄祛

二日心試三日尸賊厭消之法若夢覺便即

起坐北向以左手捻人中二七過第二第三

指捻山源近鼻下本際穴中陰數二七過勿

舉手啄齒二七微祝曰

太洞真玄張鍊三魂第一魂速守魄第二魂

速守沉九第三魂受心節度速啓太上三元

君向遇不祥之夢是七魄遊尸來挾萬邪之

源急召桃康護命上告帝君五老九真皆守

生門黃關神帥紫戶將軍把鉞握鈴消滅惡

津反凶成吉生死無因

若夜遇善夢吉應而心中自以為佳則吉感

也卧覺當摩目二七叩齒二七而微呪曰

太上高精三帝丹靈絳宮明徹吉感告情三

元守魄天皇受經所向諧合飛仙上清常與

玉真俱會紫庭

此大洞祕訣以傳於始涉津流者矣

夜遇惡夢覺即反枕或更枕而祝曰

太冥玉女侍真衛魂六宮金童來守生門化

惡為善上書三元使我長生乘景駕雲

祝畢咽液七過叩齒七通而更卧如此四五

亦自都絕消息也此祝亦反惡夢更為吉祥

矣

真人曰詣廁法初登廁先呪曰

左德君右德君上司命清夫人除去某乙死

籍入生門

上廁用草法

先置一枚著左為左德君次置一枚著右為

右德君又置一枚著中央除去某死籍入生

門廁草長短不得過九寸如過此數即滅人

壽命切須忌之

若在草野中大便即呪曰
林野夫人林野夫人除去某死籍入生門如
用廁草呪與前廁上法同

洞玄靈寶真人修行延年益壽法

三洞道士居山修鍊科

服氣品第一

吹七

初時上章請天官監氣之神上章訖服氣室
中設香火服氣人正東向立打磬九通誅曰
某乙求於長生不死之道今日採服氣八引
四引百引百二十鍊形之氣日出東方照於
西岡願天官典氣之神與某乙身中二十四
氣更兵合共往迎生氣唱導而前入某乙身
中八引之氣八八六十四氣從某乙關口而
下入四引之氣四八三十二氣陸續從關口
而下入一引之氣三八二十四氣陸續從關
口而下入運之太倉開穿宮府通利支節氣
滿充實不飢不渴調停五藏延年益壽長生
飛仙與神明合德樂哉大道清歌便高引打
磬連續訖已便就牀解衣裸身温厚被席枕
高四寸散髮正仰卧兩脚相去一尺兩手亦
同法握固心思存所受六甲姓字父母真名
諱次思泥丸丹田神便以鼻納生氣以口出
死氣初從三納一吐之調習之後增至一三
五七九至十二氣而一吐然則中和之氣畢

足久久大調習增五二十四七三十初取八
引之氣八八六十四氣訖復取四引之氣四
八三十二氣訖復取一引之氣三八二十四
氣都滿百二十鍊形中和之數足矣徐和氣
閉鍊長息滿三百六十息若能滿千二百久
久便閉不息益善其閉鍊息數滿訖極口吐
氣時若氣逆息尋即還納氣咽氣咽之不過
滿三四咽則氣定矣便以兩手大拇指相捉
反兩掌上出過頭上望太清縮兩手脚大指
中滿三七止便解手次又兩手直豎翻覆兩
三次以兩大拇指相捉交肘牽頓左右各滿
三次止次兩手捉左脚摩背上三九次捉右
脚摩背上三九次以兩手接兩脚趺急起
令頭顙拄地如此滿三止還偃卧兩脚相去
如服氣法氣定神隨氣上下數滿百二十息
訖以兩手相叉著心上數息九九八十一訖
次兩手叉抱兩脚屈數息二十一次二十
五次一九次一七次一五止即便抱項兩屈
膝未往三七止訖卧轉隨人安之養氣訖次
起著衣服莊嚴設香火打磬九通三唱引音