

能行之則魂和魄系尸穢散絕長生神仙通靈徹視行之三年色念都泯矣凡上清叩齒嚙液法皆各有方先後有次不得亂雜使真靈混錯也夫叩齒以命神嚙然以和真納和因六液以運入制神頰鳴鼓而行列矣凡存修上法禮呪之時皆先咏齒上下相叩勿左右也一呼一吸今得三叩為善須禮呪畢更又叩齒乃得咽諸涎液耳此名為呼神和真以求昇仙者也吾屢見偽俗之人或誤定經文先後雜亂无有次序用以無益良可悲也。

洞真太上三元流珠經

洞真西王母寶神起居經

右九

夜卧覺旦將起常更又急閉兩目叩齒九通咽液三過畢反舌向喉中乃搖頭動項七過以手按鼻孔邊左右上下數十過畢微祝曰九天上帝三元保嬰太上運華玉室檢精七門召神九房受明耳聰目徹通真達靈天中之岳和系調平騷女雲儀眼董英明玄憲朗朗百軒零零保和上元徘徊金庭五臟曜華耳目常生神臺鬱峙柱梁不傾七魄深練三魂黃寧太上攜手與我共弄五老混元英輔管萬山消滅所願必成日月守門心似景星仙皇所告萬神敬聽卧覺轉按祝常如此勿忘也真道雖成故常行焉此太上西王母寶神起居玉經上法也令人耳目聰明強識豁朗鼻中調平不生淺穢四卿八徹面有童顏制魂錄魄卻辟萬魔此是真人起居之妙道也所以名之為起居者起居常當行之也又以兩手摩拭面目令小熱以為常每欲數之也阿母云人之將老面皺先從兩目下始

又人之體衰然少者先從兩鼻間也謂此二處是皺衰之戶肅然力之關津故起居常行此法以辟皺衰而系力常保康和也

西王母寶生无死玉經

无死玉經曰手披華庭側遷延和天真上入

神澗房玉谷填天山內源玄靈見萬魔自滅

身長生永無死玉籍反帝君由兆和天真按

此幽山源

天真在兩眉間眉內之兩角也天真在一分

下耳是引靈之上房也

山源在鼻下人中之上本側在鼻下小入孔

谷中也是塞滅萬魔之門戶也

華庭在兩眉之下對眉下之中央是徹視之

津梁也

旦將起暮將卧更急閉兩目以舌反向喉中

咽液三過急以手按此三處各九過陰按之

勿舉手也以爲常令人長生無死降靈徹視

塞滅萬鬼之道手按既畢微呪曰

太上虛皇開散玉庭金房煌朗翠臺壽貴我

攝三道滅鬼生靈我能無死亦能無生長生

自在迴老反嬰魂魄受練五神安寧迴馳車輪北謁玉清上昇太无與日合并遂爲真人帝君合冥三元所告萬神敬聽昔楚莊公時市長宋原甫者有善心常自掃除一市中又時乃有一乞食人入市經年且乞高歌歌辭曰天庭生金華內源障陰邪玉谷參玄卿瓊烝互扶羅天真立日上飛藥吐靈砂清晨按天馬何駕神玄家仙人來入室又以滅百魔臨去又題市門如此楚一市人无解而原甫意中志悟疑是仙人但不解其歌旨耳遂乃叩頭請請久久不已乞人告曰吾實不人也此言是崑崙西王母寶生無死之曲知者使人不死遂授原甫要法施行密訣積二十年原用白日昇天今在玄洲位爲仙卿楚市乞人是南嶽真人赤松子矣時分形散景假適塵濁遊既嘗織招迎真會也

消魔上篇曰耳欲得數按抑其左右亦令无數所謂管治城郭名書帝籍鼻亦欲數按其左右惟令數耳所謂灌漑中岳名書帝籍此二條出方大臺昭靈李夫人口訣九月十二日夜喻之道日常以手按兩眉後小空中三過又以手心及指摩兩目下權上以手按耳行三十過摩唯令數无時節也單輒以手連來額三九過從眉中始乃上行入髮際中口傍咽液多少無數也如常行日清明一年可夜書亦可於人中密爲之勿語其狀眉後小空中爲上元六合之府主化生眼瞳和瑩精光長珠徹重保練目神是真人坐起之上道也一名曰真人常居內經真人嘖曰子欲夜書當修常居矣真人所以能考觀四達八照照者實常居之數明也目下權上是决明保室歸嬰至道以手捉耳行深明映之術也於是理開血散敏班不生自華玄映和精神益矣夫人之待老鮮不先

始於耳目也又老形也亦發始於目隱之左右也以手乘額上內存赤子日月雙明上元權僖三九始周數畢乃止此謂乎朝三元固髓堅髮之道也頭四面兩手乘之順髮就結惟今多也於是頭血流散風涇不凝也都單以手按目四皆二九覺今見光分明是驗眼神之通久爲之得見百靈石景子經曰常能以手掩口鼻臨目微烝久許時手中生液追以摩面日常行之使人體香太上三天關玉經曰常欲手按目近鼻之兩皆閉烝爲之烝通輒止吐而後始常行之眼能洞觀右二條南嶽魏夫人所出丹字紫書三五順行經曰坐常欲閉目內視存見五藏腸胃久行之自得分明了也太素丹景經曰一面之上常欲得兩手摩拭之使烝熱高下隨形皆使極匝人面有光澤敏班不生行之五年色如少女所謂山川行氣常盈不淺丹景經曰先當摩拭兩手令熱然後以拭面

目畢又順手摩髮如理櫛之狀兩臂亦交互以手摩之使髮不白脉不浮昇

大洞真經精景按摩篇曰卧起常平正坐先以兩手乃度以掩項後因仰面視上與項爭使項與兩手爭也為之三四止使人精和血

通風然不入能久行之不死不病畢又屈動身體申手四極反張側掣宣搖百關為之各三卧起先以手中若厚帛拭項中四面及耳後使圓匝熱溫溫然也順髮摩頭若櫛理之無在也良久摩兩手以治面目久之使人

目明而邪氣不干形體不垢厥去穢也都畢而咽液三十過以導內液

右一條出大洞精景經中

西王母反胎按摩玉經

養生之道以耳目為主推視則目闇廣憂則耳閉此二病從身中來而結病非外客之假禍也所謂開道之難也非開道之難行道難也非行道之難而終道難矣若夫耳目亂想不遺艱難難復足躡仙閣手攀龍軒猶無益也反胎按摩常以陽日用一日為陽二日為

陰每陽日之旦陽日之夜夜卧覺旦將起急更閉目向本命之方以兩手掌先相摩切令小熱各左右試按兩目就耳門下令兩掌俱交會於項中九過又存兩目中各有紫赤黃三色雲炁各下入兩耳中良久陰呪曰

眼重三雲兩目真若英明注精開通帝神太玄雲儀玉靈數篇保利雙關啓徹九門百節應響何液泥丸身昇玉宮列為上真呪畢因咽液三過既畢乃開目以為常陽日坐起常可行此不必旦暮也行之三年耳目聰明理

髮常向本命既櫛髮之始而陰呪曰

太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清練百神受息畢常行之使人頭腦不痛

太極經曰理髮欲向玉池既櫛髮之始而微

祝曰泥丸玄華保精長存左為隱月右為日根六合清練百神受息畢祝咽液三過能常行之使髮不落而日生當數易櫛之取多而不使痛亦可令侍者櫛取多也於是血波不滯髮根常堅

右二條安九華所告令施用

坐卧常欲鼻孔向本命飲食亦然若不得向本命常向東北及西北亦佳也此二處是天地魂魄之門津也又卧起常自左右搖動身體數十過畢又兩手揀後面舉頭向天左右

自搖動項中二十過畢平坐舉兩手托天良久畢又摩兩掌以自拭目傍至兩耳又良久畢陰呪曰

前搏後指天帝上客左躬右顧長生大度仰頭喘息太一相極却月龍隱司命同軫飲食胎元交關崑崙回倒雙蹠真人同志呪畢轉

引光閉之存臍中赤炁大如絛出臍外入鼻中如此三過按摩之道都畢使人百關通利長生不病紫度炎光內視中方曰常欲閉目而卧安身微炁使如卧狀令併人不覺也乃

內視遠聽四方令我耳目注萬里之外久行之爾自見萬里之外事精心為之乃見百萬里外事也人耳中亦常聞金玉之音絲竹之聲此妙法也四方者總其言耳當先起一方而內法視聽

初為之實無髮鬚久入妙大洞真經
 高上內章遺邪大呪上法曰每當經危峻之
 路鬼廟之間意中諸有疑難之處心將有微
 忌勅勅所經履者乃當先反古內向咽液三
 過畢以左手第三指躡兩鼻孔下人中之本
 鼻中兩孔之內際也三十六過即以手急按
 勿舉指計數也鼻中兩之際名曰山源山源
 者一名鬼井一名神池一名邪根一名魂臺
 也躡畢因叩齒七通畢
 又進手心以掩鼻於是臨目乃微祝曰朱鳥
 陵天神威內張山源四填鬼井逃亡神池吐
 炁邪根伏藏魂臺四明瓊房玲琅玉真魏我
 在鎮明堂手輝紫霞頭建晨允執詠洞經三
 十九章中有辟邪龍虎截共斬稠猛狩奔牛
 街刀吞鑲揭山獲天神雀毒龍六領吐火咳
 鬼之王雷猪雷父掣星流橫集礪駿灼逆風
 橫行大禽羅察皆在我傍吐火萬丈以除不
 祥群精塔道封落山鄉千神百靈併手叩額
 澤尉捧燈為我燒香所在所經萬神奉迎畢
 又叩齒三通乃開目徐去左手也手按山源

則鬼井閉門手搏神池則邪根散分手按卧
 魂臺則王真守關於是感激靈根天獸來衛
 千精震伏莫干我炁此自然之理使忽爾而
 然也鼻下山源是一身疵津真邪之通府不
 真者所以生邪炁為真者所以過萬邪在我
 運攝之耳故吉凶北為明堂中亦一身之文
 也死生之形府七魄元室三魂靈宅存其神
 可以眇乎內觀廢其道所以致乎朽爛故由
 我御慎順其衛生而無悔咎定焉
 右四條出大洞真經高上首章
 大靈真人曰風病之所生於丘墳陰濕三
 泉壅滯是故地官以水炁相激多作風痺風
 痺之重者舉體不捷輕者半身或失手足也
 若常事在東北及西北經按故居或身見靈
 床處所者正欲與冢炁相接耳墓之東北為
 徵絕命西北為九厄此皆冢記之凶地若憂
 見亡者於其間益見驗也若每遇此夢者即
 覺當正向上三啜齒而祝之曰
 太上玄九都紫天理魂護命高素真人我
 受上法受教太玄長生久視身飛體仙冢墓

永安鬼訟塞間魂魄和悅惡炁不烟遊魁
 魁敢干我神北帝折刺收炁入淵得錄上皇
 名書帝前如此者再祝又叩齒三通則不復
 夢冢墓及冢死鬼也此北帝秘呪也有心好
 事者皆可行之若經常得惡夢不祥者皆可
 按此法於是鬼惡滅也邪散散形也手臂不
 捷者沈風毒炁在脉中結附痺骨使之然耳
 自宜針灸針灸則愈又宜按北帝曲折之祝
 若行之百過疾立消除也先以一手徐徐按
 摩疾處良久畢乃卧目內視咽液三過叩齒
 三通正心微呪曰
 太上四玄五華六度三魂七魄天關地精神
 府榮衛天胎上明四支百神九節萬靈受籙
 玉晨刊書玉城玉女侍身玉童護命永齊二
 景飛仙上清長與日月年俱受領超騰昇仙
 得整太平流風結病注鬼五龍魁魁家氣陰
 氣相迴陵我四支于我威秉太上天下龍虎
 曜威斬鬼不祥風邪即摧考注匿訟百毒隱
 非使我復常日月同輝考注見犯北鬼收摧
 如于明上威章付魁

太上銘得散華經上按摩法常以生炁時咽液二七過畢按體所痛處向王祝曰左玄右玄三神合真左黃右黃六華相當風炁惡疾伏匿四方玉液流澤上下宣通內遣水火外辟不祥長生神仙身常休強畢又咽液二七過常如此則無疾又當急按所痛處三十一過也

右一條十月二十二日洽浪雲林宮右英玉夫人所出

消魔上靈經曰若體中不寧當反舌塞喉漱津咽液無數須更不寧之病自即除也當時亦常覺體中寬軟也

右一條出消魔上靈叙中

夢寐不真魄協邪炁如按其心欲伺我神之問伏也每遇惡夢但向北啓太上大道君具言其狀不過四五則自消絕也

右青童口訣

日夜遇惡夢非好覺當即反枕更枕而祝曰太和玉女侍真衛魂六宮金童來衛生門代惡反善上書三元使我長生乘景駕雲畢咽

液九過叩齒七通而卧如此四五亦自都絕消此呪亦反惡夢而為吉祥也

右十一月十三日夜右英夫人所出

天玄象靈樞達觀所適冲心秀虛浪神味標咀吸太和體蒸蕭寒於是瓊振奏響萬籟冥

招矣夫炁者神明之器匠清濁之宗困虛玄則天清在人則身存夫生無虧盈蓋順手攝御之間也欲服六炁常以向曉向寅丑之際

因以天時造始必以方面此之時也太霞剖暉丹陽誕光靈景啓晨朱精發明之始也先存日如雞子在泥丸中畢乃吐出一炁存炁

為黑色名之尸炁也次吐二炁存炁為白色名之為故炁吐三炁存炁為蒼色名之為死

炁也思以其色吐炁良久也凡出三色合吐六炁也畢又徐徐納引取黃炁四過存炁從

泥丸日中來下四過畢輒咽液三過為之三畢乃又存在泥丸中下從耳中出當我口前

今去面九寸臨目髮鬚如見之復乘白納引取赤炁七過七過畢復咽液三過止乃起坐

動搖四支俯仰屈伸令關脉調暢都畢也存

咽液皆令青色夜亦可存月在泥丸中如存日法如存月當以月一日夜半至十五日住從十六日至三十日是月炁衰損天胎虧縮不可以夜存月也此法至妙能行之者仙所以吐納胎元漱吸明真時呼召五咽以得自然魂還絕宅魄歸沉丸所以長生也豈同採幽谷之陰炁求奔馬之靈神步海以求濟策毛車於火山哉可不慎歟可不慎歟

右西王母叙訣

乙丑歲興寧三年七月四日夜司命東御君來降侍從七人入戶其人執華籥一名十絕靈幡一人帶銀華囊其三人捧白牙箱箱中

似有書也其一人握流金火鈴侍人並朱衣司命君形甚少於二弟著青錦繡裙紫毛帔

中英容冠二弟並同來侍立命座乃坐耳言語良久七月六日夜司命君又降喻書曰若

必戴玄素象清靖罕時遂披群幽藻或翼高栖感味上契淵渟岳峙蕭寥玉篇翫寶神生

遺放俗惑調彈清靈澄景虛中五道發明色絕化浪欲與淡并空同冥衛无視无聽爾乃

遠濟妙真重起玄覺明德內圓靈標外定矣
終能策靈駢以赴霄書司命之丹錄耳若情
散萬念為生不固烝隨塵波心不真含適足
勞身神於林岫實有誤於來學也其道微而
易尋其道艱而難得乎月五日夜半存日象
在心目中主從口入也使照一心之內與日共
光相合會畢當覺心暖靈暉映驗良久乃祝
曰太明育精內鍊丹心光輝合映神真來身
畢咽液九過

到十五日二十五日二十九日復作如上

使人開明聽察百關解微而生玉光體有金
液行之五年太一遣係車來迎上登太霄行
之惟欲數不必此數日作也

右一條出消魔經中南嶽赤君內法

又曰臨食上勿道死事勿露食物來眾邪烝
又曰敷浴浴要至甲子當沐不爾當以幾月
日且使人通靈浴不患數患人不能耳蕩鍊
尸臭而真烝來入

右玄師魏夫人所勅施用

太上九變十化身新經曰若履掩穢及者不

盛處當先澡浴與解形以除之其法用竹葉
十兩桃皮削取白四兩以清水一斛二斗於
釜中煮之未及沸出適寒溫以浴形即萬淹
除也既以除淹又辟濕痺瘡痒之疾且竹虛
素而內白桃即却邪而折穢故用此二物以

消形中之滓濁也天人下遊既反未嘗不用
此水以蕩也至於世間符水祝漱外舍之近
術皆莫比於此方也若浴者益佳但不用此
水以沐耳鍊尸之素漿正宜以浴耳真奇秘
也右玄壘羽官紫微王夫人勅令用之



開日旦向王朱書再拜服之祝曰

五神開心徹聽絕音三魂攝精盡守丹心使
我勿忘五藏遠尋先拜拜畢祝祝畢乃服符
服畢咽液五過叩齒五通勿令人見若不用
開日以月旦月十五日二十七日一月三服
一年使驗至秘符也
太虛真人口訣以春乙卯日夏丙午日秋庚

申日冬壬子日冥卧時先搗朱砂雄黃雌黃
三分物細搗之以綿裹之使如棗大臨卧時
以塞兩耳中此銷三尸鍊七魄之妙道秘法
也勿令人知者明日日中時以東流水沐浴
沐浴畢更整飾床席易著衣服完故者更築
履潔洗之都畢又掃洒於寢床下通令所住
一室淨潔更安枕卧向上閉烝握固良久而
微祝曰

天道有常改易故新上帝吉日沐浴為真三
烝消尸朱黃安魂寶鍊七魄與我相親祝畢
此道是消煉尸穢之上法改易新形之要訣
也四時唯各取一日為之

太虛真人曰先師見教以五達之日日出三
四丈許正立向日存三魂神正與日光俱入
心平正內徹中良久閉烝三息咽液三過微
祝曰太陽散暉垂光紫青來入我身照我五
形所却鬼試心使平正內徹九烝外通胎命
飛仙上清玉籙已定咒畢以手拭目二七叩
齒二七都畢此法使人三魂凝明丹心方正
萬邪藏伏心試不行真要道也子常行之諸

以五連日向日趨令嘍也若不得嘍者以軟物向日引導鼻中亦即嘍也嘍即呪曰

天光未進六胎上通三魂守神七魄不亡承日鳴嘍與日同形飛仙玉清位為真公祝畢拭目二七是內精上交日光三魂發明於內

使人心開神解百精流傳於內府也若非五連日者可不須爾也

以五連之日北向五拜正心呼上真皇君皇君夫人名字三過畢叩齒五通畢解巾長跪謹啓五星日月上皇高真道君三十二天

帝玉清太上上清上自上帝大道聖君几前因自陳七祖父母以下及一身千罪萬過上世以來乞得解脫三官告下天帝使罪名離釋削除黑簡乞賜得五星之真俱奉華晨上登三清交行玉門

正月六日中時二月一日晡時三月七日夜
平四月九日食時五月十五夜半六月三日
中時七月七日夜半八月四日中時九月二
日平旦十月一日平旦十一月六日夜半十
二月二日夜半

右記五連吉日也
服日月精法

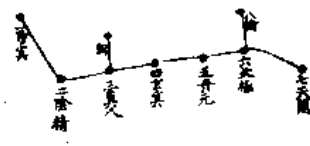
月朔旦日出高二丈許遙望見日便握固禹步東向三步以口逆到取日精二七合食咽十四日可將二人入溫病家他病終不能著所將從人輕常卧之令老壽月生三日月出於庚上兩手握固西南行向月禹步三步以口遙飲月精二七十四咽之終年無疾亦亦可入死家日月照瑕穢此二條食日飲月精皆消除萬疾

洞真西王母寶神起居經

洞真太上八素真經精耀三景妙訣 連二

服北斗九星法
服五方五星法

服北斗九星法
日月之明謂之光星辰之精謂之耀總曰七曜純曰三景景者明精之象也緣象得明含明納耀長生不死號三景之人昇虛入景與真為一變化自在與真合同上聖所秘慎莫妄傳



常以正月四月七月十月四孟之月上旬九日平旦又以二月五月八月十一月四仲之中旬十九日之正中又以三月六月九月十二月四季之下旬二十九日之夜半一月一日三過行之平旦中及夜半及夜至旦夜及