

## 上清太極真人撰所施行秘要經

經名：上清太極真人撰所施行秘要經。撰人不詳，約出於東晉南期。係纂集早期上清派修行經訣而成。內容又見《真誥》卷九。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

### 上清太極真人撰所施行秘要經

《太素丹景經》曰：一面之上，常欲得兩手摩拭之，使熱，高下隨形，皆使極匝，令人面有光澤，皴斑不生，行之五年，色如少女。所謂山川行氣，常盈不沒。先當摩兩手令熱，然後以拭面目畢，又順手摩髮，如理櫛之狀。兩腎亦更互以手摩之，使髮不白，脉不浮外。

右一條出《丹景經》中卷。

《大洞真經精景按摩篇》曰：卧起當平氣正坐，先叉兩手，乃度以掩項後，因仰面視上，使項與兩手爭，為之三四止，使人精和血通，風氣不入，能久行之，不死不病。畢，又屈動身體，伸手四極，反張側掣，宣搖百關，為之各三。此當口訣。卧起先以手巾若厚帛，拭項中四面及耳後，使圓匝熱，溫溫然也。順髮摩頸，若櫛理之无度也。良久，摩兩手以治面目，久行之使人目明，而邪氣不干，形體不垢膩，去穢也。都畢，乃咽液三十過，以導內液。

右一條出《大洞精景經》上卷。

《大洞真經高上內章》遏邪大祝上法曰：每當經危險之路，鬼廟之間，意中諸有疑難之處，心將有微忌，勁所經履者，乃當先反舌內面，咽液三過畢，以左手第二、第三指捻兩鼻孔下人中之本，鼻中隔孔之內際也，三十六過。即手急按，勿舉指計數也。鼻中隔之際，名曰山源。山源者，一名鬼井，一名神池，一名邪根，一名魂臺也。捻畢，因叩齒七通畢，又進手心以掩鼻，於是臨目，乃微祝曰：

朱鳥凌天，神威內張，山源四鎮，鬼井逃亡，神池吐氣，邪源伏藏，魂臺四明，瓊房玲琅，玉真巍峨，坐鎮明堂，手揮紫霞，頭戴晨光，執詠洞經，三十九章，中有辟邪龍虎，截嶽斬剛，猛獸奔牛，銜刀吞鑲，揭山鑊天，神雀毒龍，六領吐火，啖鬼之王，電精雷父，掣星流橫，梟磔駁灼，逆風橫行，天禽羅陳，皆在我傍，吐火萬丈，以除不祥，羣真啟道，封落山鄉，千神百靈，併手叩顙，澤尉捧爐，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。手按山源則鬼井閉門，手搏神池則邪根散分，手臨魂臺則玉真守關，於是感激靈根，天獸來衛，千精震伏，莫干我氣，此自然之理，使忽爾而然也。鼻下山源，是一身之武津，真邪之通府，不真者所以生邪氣，為真者所以遏萬邪，在我運攝之耳，故吉凶兆焉。明堂中亦一身之池，死生之形宅，存其神可以渺兮內觀，廢其道所以致乎朽爛，故

由我御順其術，而死生悔吝定焉。

右一條出大洞真經高上首章。

太虛真人南嶽赤君內法曰：以月五日夜半，存日象在心中，日從口入也。使照一心之內，與日共光，相合會畢，當覺心暖，霞暉映驗，良久乃祝曰：

太明育精，內練丹心，光輝合暎，神真來尋。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，百關鮮徹，面有玉光，體有金澤，行之十五年，太一遣寶車來迎，上登太霄。行之務欲數，不必此數日也。

右一條出《太上消魔經》中。

《消魔上靈經》曰：若體中不寧，當反舌塞喉，嗽津咽液無數，須臾，不寧之病自即除也。平時亦當覺體中寬軟也。

右一條出消魔上靈叙中。

《消魔經上篇》曰：耳欲得數按抑其左右，亦令無數，令人聰徹。所謂營治城郭，名書皇籍。又曰：鼻亦欲數得按其左右，唯令無數，令人氣平。所謂灌溉中嶽，名書帝錄。

右此二法，方丈臺照靈李夫人出用。

《太上錄停發華經》上按摩法：常以生氣時，咽液二七過畢，按體所痛處，向王而咒曰：

左玄右玄，三神合真，左黃右黃，六華相當，風氣惡疾，伏匿四方，玉液流澤，上下宣通，內遣水火，外辟不祥，長生飛仙，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。

右一條滄浪雲林宮右英王夫人所出。

《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，自得分明了了也。

《石景赤字經》曰：常能以手掩口鼻，臨目微氣，久許時，手中生液，用以摩面目。常行之，使人體香。

《紫度炎光內視中方》曰：常欲閉目而臨，安身微氣，使如卧狀，令傍人不覺也。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，乃見百萬里之外事也。又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，而內注視聽。初為之，實無髣髴，久久誠自入妙。

《太上天關三圖經》曰：常欲以手按目近鼻之兩眦，閉氣為之，氣通輒止，終而復始。常行之，眼能洞視。

右四條，玄師所勅用。

《太極錄經》曰：理髮欲向王地，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，百神受恩。咒畢，咽液三過。能常行之，髮不落而日生。當數易櫛，櫛之取多，而不使痛，亦可令侍者櫛取多也。於是血液不滯，髮根常堅。

右一條，安九華所告令施用。

《正一平經》曰：閉氣拜靖，使百鬼畏憚，功曹使者龍虎君，可見與語。謂能精心久行之耳。又曰：燒香時勿反顧，反顧則忤真氣，使致邪應也。又曰：入靖戶，先前右足著前，後進左足，令與右足齊。畢，乃趣行如故，使人陳啟通達上聞。又曰：臨食上，勿道死事，勿露食物，來衆邪氣。又曰：數澡浴，每至甲子當沐，不爾當以幾月旦，使人通靈。浴不患數，患人不能耳，蕩鍊尸臭，而真氣未入。

右一條，元師所勅使施用。

《太上九變十化易新經》曰：若履殭穢及諸不冷處，當洗澡浴盥，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，令白沸出，適寒溫，以浴形，即萬殭消除也。既以除殭，又辟濕痺瘡癢之疾。且竹虛素而內白，桃即卻邪而折穢。故用此二物，以消形中之滓濁也。天人下遊，既反，未曾不用此水以自蕩也。至於世間符水咒漱外含之近術，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，正宜以沐浴耳。真奇祕也。

右一條，紫微王夫人所勅用。

上清太極真人撰所施行祕要經竟