

洞玄靈寶真人修行延年益算法

經名：洞玄靈寶真人修行延年益算法。撰人不詳，約出於唐宋。抄襲《上清修身要事經》，言養生法術。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

洞玄靈寶真人修行延年益算法

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，除蕩凶殃，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，消灾去病。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，先誦咒曰：

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。

誦咒畢，即拱手三嚥之，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，常閉目竊咒曰：

黃裳子，黃裳子，黃庭真人常在己，為我取醴酒肥脯，粳糧黍臠，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，咒曰：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，非灾橫禍，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。朝來不得言柰何字，又不得歌管，此名為請禍，切誠之。

凡牀上卧，莫歌莫詠，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，救拔難危，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，則百邪卻去，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，而微咒曰：大帝散靈，五老反神，泥丸玄華，保精長存，左拘隱月，右引日根，六合清鍊，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，據後而仰頭喘向天，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。陰咒曰：前搏後拍，天地上客，左盼右顧，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，鼻滃日精，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，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，先竊咒曰：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，咒曰：乾元亨利貞，身為日，國王神水入腹，五藏清涼。每欲飲水，皆先咒而後飲。

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，皆先誦此咒曰：黃裳子，三呼之，為我取肥脯美酒、粳糧黍臠、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。如對雜人同餐，即不用誦咒，但存三嬰孩，次第同向飯食中徧喫了，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。

又咒曰：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，存之極令准的，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。

咒畢，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顏上，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，傍咽液多少無數也。如此常行，目自清明，一年可夜書。

《真誥》曰：凡體有痛處，常以生氣時咽液二七過，按所痛處。向王方而咒曰：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，身常體強。

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，就我來，就我來。此咒無所不辟。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。

青牛道士口訣：每暮卧，存日在額上，月在臍下，辟千鬼萬邪。致天府玉女。祕驗祕驗。暮卧祝曰：廓廓恢恢，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，百灾皆除。

夜初欲卧，上床訖，便轉履向外。咒曰：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，咒曰：神人神人，五藏光生，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。男祝一七遍，女祝二七遍。

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。

凡著新衣，舉頭向日，咒曰：赫赫洋洋，身有神光，著此衣裳，富貴吉昌，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，耳目玄徹，通真達靈，天中之臺，流氣調平，嬌女雲儀，眼童英明，華聰炁朗，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，七魄澡練，三魂安寧，赤子携景，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，劫辟萬魔。

太素真人教始學者辟諸惡夢，若數遇惡夢者，一日魄袄，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，第二魂速守泥丸，第三魂受心節度。速啟太上三元君，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，黃闕神帥、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，而微咒曰：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，先咒曰：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，即減人壽命，切須忌之。

若在草野中大便，即咒曰：林野夫人，林野夫人，除去某死籍，入生門。如用廁草咒，與前廁上法同。

洞玄靈寶真人修行延年益算法竟