

洞真西王母寶神起居經

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發精七門召神九房受明耳聰目徹通真達靈天中之岳和氣調平驕女雲儀女童英明玄窓朗朗百軒零零保和上元徘徊金庭五臟曜華耳日常生神臺鬱峙柱梁不傾七魄澡練三魂黃甯太上攜手與我共并五老混合无英輔營萬凶消滅所願必成日月守門心伺景星仙皇所告萬神敬聽卧覺輒按祝常如此勿忘也真道雖成故常行焉此

道藏輯要

寶神起居經

三

一斗集十二

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洩穢四卿八徹面有童顏制魂鍊魄卻辟萬魔此是真人起居之妙道也所以名之爲起居者起居常當行之又以兩手摩拭面目令小熱以爲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蒸少者先從兩鼻間也謂此二處是皺衰之戶隔蒸力之關津故起居常行此法以辟皺衰而蒸力常保康和也

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

且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鬱青我攝三道滅鬼生靈

道藏輯要

寶神起居經

三

一斗集十一
スル

我能無死亦能無生長生自在迴老反嬰魂魄受鍊五神安甯迴飈車輪北謁玉清上昇太元與日合弁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久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個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諮請久久不已乞人告曰吾實真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甫白日昇天今在玄

洲位爲仙卿楚市乞人是南嶽真人赤松子矣時分形散景假
適塵濁遊眺囂穢招迎真會也

清虛真人裴君說神寶經求道要先令自清耳聰爲事主也且
耳目是尋真之梯級綜靈之門戶得失繫之而立存亡須之而
辨也今抄經相示可施用也

消魔上篇曰

耳欲得數按抑其左右亦令無數所謂營治城郭名書帝籍鼻
亦欲數按其左右惟令數耳所謂灌溉中岳名書帝錄

此二條出方丈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

道藏輯要

寶神起居經

一斗集十一
大川上

權上以手捉耳行三十過摩唯令數无時節也畢輒以手逆乘
額三九過從眉中始乃上行入髮際中口傍咽液多少無數也
如常行目日清明一年可夜書亦可於人中密爲之勿語

眉後小空中爲上元六合之府主化生眼暉和瑩精光長珠徹
童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旁觀四達八遐照
朗者實常居之數明也

目下權上是決明保室歸嬰至道以手捉耳行深明映之術也
於是理關血散皺斑不生目華玄映和精神盈矣夫人之將老
鮮不先始於耳目也又老形也亦發始於目際之左右也以手

乘額上内存赤子日月雙明上元懽懽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令多也於是頭血流散風濕不凝也

都畢以手按目四眚一九覺令見光分明是驗眼神之道久爲之得見百靈

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目常行之使人體香太上三天關玉經曰常欲手按目近鼻之兩眚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臟腸胃久

道藏輯要

寶神起居經

三

一斗集十二
六三三

行之自得分明了了也

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皺班不生行之五年色如少女所謂山川行氣常盈不沒

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榆之狀兩臂亦更互以手摩之使髮不白脉不浮鼻

大洞真經精景按摩篇曰卧起常平烝正坐先叉兩手乃度以掩項後因仰面視上與項爭使項與兩手爭也爲之三四止使人精和血通風烝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自關爲之各三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臙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

養生之道以耳目爲主雜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聞道之難也非聞道之難行道難也非行道之難而終道難矣若夫耳目亂想不遣艱難雖復足躡仙閣手攀龍軒猶無益也反胎按摩常以陽日用一日爲陽一日爲陰每陽日之旦陽日之夜夜卧覺旦將起急更

道藏輯要

寶神起居經

三

一斗集十一
又川人

閉日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咒曰

眼童三雲兩目真君英明注精開通帝神太玄雲儀玉靈敷篇保利雙闕啓徹九門百節應響仰液泥丸身昇玉宮列爲上真咒畢因咽液三過既畢乃開目以爲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咒曰

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恩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常存左爲隱月右爲日根六合清練百神受恩畢祝咽液三過能常行之使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

右二保安九華所告令施用

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據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祝曰

道藏輯要

寶神起居經

毛

一斗集十一

前搏後指天帝上客左眄右顧長生大度仰頭喘息太一相極却月龍嘔司命同軫飲食胎元交關崑崙回倒雙蹠真人同志咒畢輒引炁閉之存臍中赤炁大如綫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爲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爲之實無髣髴久久誠自入妙大洞真經高上內章遏邪大咒上法曰每當經

危嶮之路鬼廟之間意中諸有疑難之處心將有微忌勅勅所
經履者乃當先反舌內向咽液三過畢以左手第三指躡兩鼻
孔下人中之本鼻中昂孔之內際也三十六過卽以手急按勿
舉指計數也鼻中昂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
源四填鬼并逃亡神池吐炁邪根伏藏魂臺四明瓊房玲琅玉
真魏戟在鎮明堂手暉紫霞頭建晨光執詠洞經三十九章中
有辟邪龍虎截兵斬罔猛狩奔牛銜刀吞鑊揭山攫天神雀毒
龍六領吐火啖鬼之王電猪雷父掣星流橫梟磔駿灼逆風橫

道藏輯要

寶神起居經

三

一斗集十一
八七三

行大禽羅察皆在我傍吐火萬丈以除不祥羣精啟道封落山
鄉千神百靈併手叩顙澤尉捧燈爲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并閉門
手搏神池則邪根散分手按卧魂臺則玉真守闕於是感激靈
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爲真
者所以退萬邪在我運攝之耳故吉凶兆焉明堂中亦一身之
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生於邱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援輕者半身或失手足也若常夢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爲徵絕命西北爲九厄此皆冢訟之凶地若夢見亡者於其間益見驗也若每遇此夢者卧覺當正向上三啄齒而祝之曰

太元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魅魍魎敢干我神北帝折制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家死鬼也此北帝

道藏輯要

寶神起居經

无

一斗集十一
八十二

秘咒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炁滅也邪魅散形也手臂不援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

太上四玄五華六庭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錄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傾超騰昇仙得整太平流風結疴注鬼五龍魍魎冢氣陰氣相迴陵我四支于我盛衰太上天下龍虎曜威斬鬼不祥風邪卽摧考注匿訟百毒隱非

使我復常日月同暉考注見犯北鬼收摧如干明上威章付魁
太上銘淨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滄浪雲林宮右英王夫人所出
消魔上靈經曰若體中不甯當反舌塞喉漱津咽液無數須臾
不甯之病自卽除也當時亦常覺體中寬軟也

右一條出消魔上靈敘中

道藏輯要

寶神起居經

三一 一斗集七
八〇又

夢寐不真魄協邪炁如校其心欲伺我神之間伏也每遇惡夢
但向北啟太上帝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卽反枕更枕而祝曰
太和玉女侍真衛魂六宮金童來衛生門化惡反善上書三元
使我長生乘景駕雲畢咽液九過叩齒七通而卧如此四五亦
自都絕消此咒亦反惡夢而爲吉祥也

右十一月十三日夜右英夫人所出

夫玄象靈樞達觀所適冲心秀虛浪神味標咀吸太和體炁蕭
寥於是瓊振奏響萬籟冥招矣夫炁者神明之器匠清濁之宗

困處玄則天清在人則身存夫生無虧盈蓋順乎攝御之間也
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真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爲黑色名之尸炁也
次吐二炁存炁爲白色名之爲故炁吐三炁存炁爲蒼色名之
爲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口中來下四過畢輒咽液
三過爲之三畢乃又存在泥丸中下從耳中出當我口前令去
面九寸臨目髮鬚如見之復乘日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

道藏輯要

寶神起居經

三

一斗集十一
六上女

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泥丸所
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

右西王母敘訣

乙丑歲興甯三年七月四日夜司命東卿君來降侍從七人入
戶其人執華旛一名十絕靈幡一人帶鑲章囊其三人捧白牙
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蓉冠二弟並同來侍立
命座乃坐耳言語良久七月六日夜司命君又降喻書曰若必
毓玄秉象清靖罕時遂拔羣幽藻戢翼高栖感味上契淵淳岳
峙蕭寥玉篇翫寶神生遺放俗戀調彈清靈澄景虛中五道發
明色絕化浪欲與淡并空同冥衢無視无聽爾乃遠齊妙真重
起立覺明德內圓靈標外定矣終能策雲輶以赴霄書司命之
丹籙耳若情散萬念爲生不固烝隨塵波心不真舍適足勞身
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中日從口入也使照一心之內與日
共光相會合畢當覺心暖霞暉映驗良久乃祝曰大明育精內
道藏輯要

寶神起居經

三一 一斗集十一

鍊丹心光暉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徹面生玉光體有金液行之五年太一
遣保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

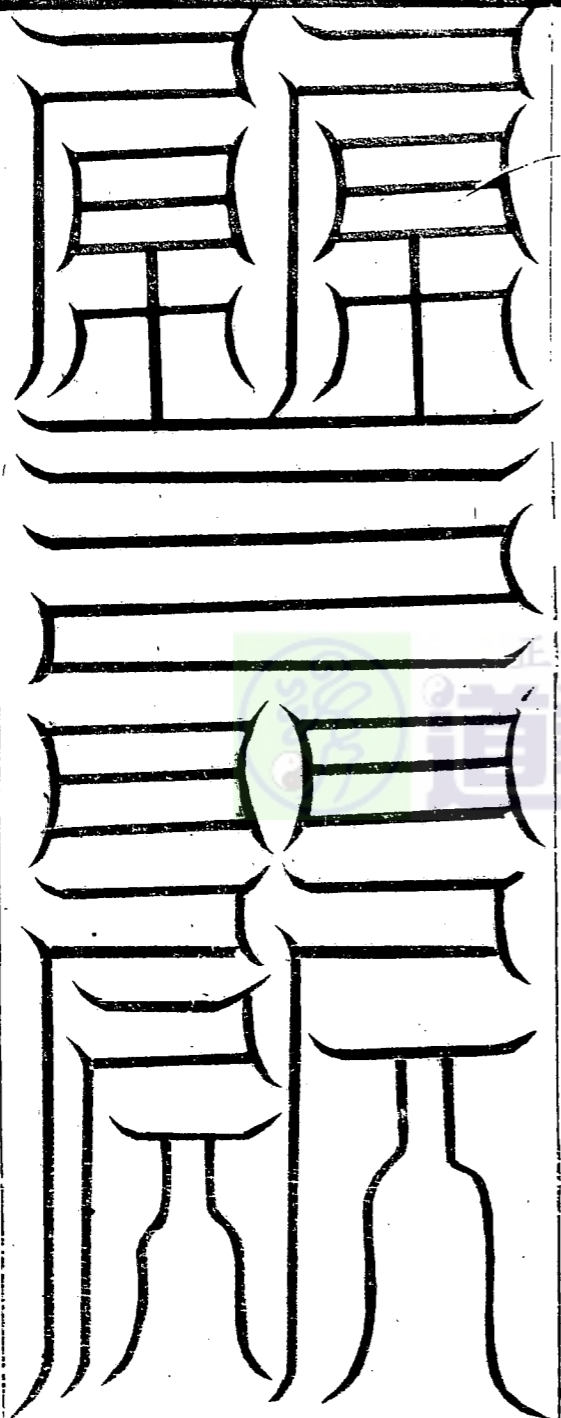
又曰數澡浴要至甲子當沐不爾當以幾月日旦使人通靈
不患數患人不能耳蕩鍊尸臭而真烝來入

右玄師魏夫人所勅使施用

太上九變十化易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温以浴形卽萬淹除也旣以
除淹又辟濕痺瘡痒之疾且竹虛素而內白桃卽卻邪而折穢
故用此二物以消形中之滓濁也天人下遊旣反未嘗不用此
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
奇祕也

右玄龍羽宮紫微王夫人勅令用之



開日且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
至祕符也

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祕法也勿令人
知者明日日中時以東流水沐浴沐浴畢更整飾床席易著衣
服浣故者更弊履澡洗之都畢又掃灑於寢床下通令所住一
室淨潔更安枕卧向上閉炁握固良久而微祝曰

道藏輯要

寶神起居經

卷

斗集十一
x6

天道有常改易故新上帝吉日沐浴爲真三炁消尸朱黃安魂
寶鍊七魄與我相親祝畢此道是消鍊尸穢之上法改易新形
之要訣也四時唯各取一日爲之

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炁三息咽液
三過微祝曰太陽散暉垂光紫青來入我身照我五形所卻鬼
試心使平正內徹九炁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達日向日趣令

嚏也若不得嚏者以軟物向日引導鼻中亦卽嚏也嚏卽咒曰
天光來進六胎上通三魂守神七魄不亡承日鳴嚏與日同形
飛仙玉清位爲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達日者可
不須爾也

以五達之日北向五再拜正心呼上眞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眞道君三
十二天帝玉清太上清上皇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
天地使罪名離釋削除黑簡乞賜得五星之眞俱奔華晨上登
道藏輯要

寶神起居經

三
一斗集十二
X01

上清交行玉門

正月六日中時二月一日晡時三月七日夜半四月九日食時
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

右記五達吉日也

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温病家他病終
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
終年無疾病亦可入死家日月照瑕穢此二條食日飲月精皆
消除萬疾

道藏輯要

寶鼎起居經

美

一斗集七
七十三

正一天師青微弟子洪百察製作

道教學術資訊網站