

陽人能法之故得長生冬一施當春百崩道人言人年六十便當都絕房內若能接而不施精者可御女耳若自度不辦者都遠之為上服藥百種不如此事可得久年也道林云命本者生命之根本決在此道雖服大藥及呼喻導引備修萬道而不知命之根本根本者如樹木但有繁枝茂葉而無根本不得久活也命本者房中之事也故聖人云欲得長生當由所生房中之事能生人能然人譬如水火知用之者可以養生不能用之者立可死矣交接尤禁醉飽大忌損人百倍欲小便忍之以交接令人得淋病或小便難莖中痛小腹強大悲怒後交接令人發癰疽道機房中禁忌日月晦朔上下弦望日月蝕大風惡兩地動雷霹靂大寒暑春夏秋冬節變之日送迎五日之中不行陰陽本命行年月日忌禁之尤重陰陽交錯不可合損血氣瀉正納邪所傷正氣甚矣戒之新沐頭新行疲倦大喜怒皆不可行房室彭祖曰消息之情不可不知也又須當避大寒大熱大風大雨大

雪日月蝕地動雷震此是天忌也醉飽喜怒憂愁悲哀恐懼此人忌也山川神祇社稷井竈之處此為地忌也既避此三忌又有吉日春甲乙夏丙丁秋庚辛冬壬癸四季之月戊己皆王相之日也宜用嘉會令人長生有子必壽其犯此忌既致疾生子亦凶夭短命老子曰還精補腦可得不老矣子都經曰施瀉之法須當弱入強出何謂弱入強出納玉莖於琴弦麥畜之間及洪大便出之弱納之是謂弱入強出消息之令滿八十動則陽數備即為妙也老子曰弱入強出知生之術強入弱出良命乃卒此之謂也

養性延命錄卷下

卷下

十一

三洞樞機雜說

日用導引神仙初地門

臨四

每朝凌晨或五更初澄心靜慮握固存神端嚴敷坐屏絕緣務寂無思念想身於無身之中存心於無為之境是以和氣聿然自至即便叩齒七通咽液七數度度想流直至下丹田日久成寶也後舒展體骨為十二般導引
 一通百關兩手舉兩脚舉三度不得出氣二左推右推以一手平脚舉三度又一手推脚三單展以一手托林一手舉脚頭如四雙攀足此以一手托林一手舉脚頭如五左右托空以兩手背舉六托以一手舉脚頭如七龍盤鳳翥以一手舉脚頭如八鳳展翼以一手舉脚頭如九左擺右擺以兩手相舉十推東推西以兩手相舉十一擊天門以兩手相舉十二仙人乾浴以兩手相舉

已上日用導引雖云凌晨亦不拘早晚但無
事常習自然手熱筋軟骨壯氣和有疾除疾
無疾養神食飽消食餒過止飢一切作為並
無所礙雖未可以長生久視亦且除身中浮
疾諸云縱然不得力猶勝別勞心此之謂也

嚙咽按摩法

真語云夜行常當嚙齒嚙齒亦無止限數殺
鬼邪鬼常畏齒聲是故不得犯人若兼以漱
液祝說亦善也仙人劉京語皇甫隆曰夫朝
睡起未澡洗之前安坐漱口唾曰玉泉令
滿口咽之即叩齒二七止又更漱唾如前又
叩齒一如上法夫叩齒者召身內神令安之
也又令人齒不朽咽液者令人身體光潤力
壯有顏色去三尸蟲名曰鍊精使人長生若
能終身行之得仙也

真語太素丹景經曰一面之上欲常得兩手
摩拭之熱高下隨形皆使極而令人面有光
澤皺斑不生行之五年色如少女先當切摩
兩掌令熱然後拭目順手摩髮如理櫛之
狀兩臂亦更互以手摩之使髮不白脉不浮

外大洞真經精景按摩篇曰卧起當平氣正
坐先收兩手乃度以掩項後因即面視上使
項與兩手爭為之三四人精和血通風氣
不能入久行之不死不病又屈動身體伸手
四極反張宣搖百關各為之三

又引消魔上靈經曰若體中不寧當反舌塞
喉漱滿咽液無數須臾不寧之病自即除也
亦覺身中寬軟又曰鼻亦得按其左右唯令
無數也令人氣平所以灌漑中藏名書帝錄
坐常欲閉目內視五藏腸胃久行之自得分
明了了也常能手掩口鼻臨目微氣久許時
手中生液遂以摩面日常行之令人體香
真語云櫛頭理髮欲得多過通血氣散風濕
也數易櫛更番用之也亦可不須解髮
太極經曰理髮欲向玉地既櫛髮之始而微
祝曰

泥丸玄華保精長存存為隱月右為日根六
合精鍊百神受恩祝畢咽液三過能常行之
髮不落而日生之當數易櫛櫛取多而不使
痛亦可令侍者櫛取多也血液不滯髮根常

堅也
亦書玉訣下云太玄上宮北帝常以庚申日
制天民三尸魂神條人罪狀上奏帝君當此
日能修齋奉戒晝夜思神則三尸不得上天
言人之罪地司奏人善功列言帝君太一歡

喜即記姓名左契長為種民太上上宮至真
尊神常以甲子日遣太一中臺大使者下周
詣地詣天檢校神祇枝散雜俗鬼精又其日
能齋燒香中臺大使者皆條善功奏上三天
上帝即為除監天領地鬼神主書名玉曆長
為真人

北帝曲折祝

真語云風病之所生生於丘墳陰濕三泉壅
滯是故地官以水氣相激多作風痺之疾重
者舉體不投輕者半身或失手足也若常夢
在東北及西北經接故居或見靈牀處所者
正欲與塚氣相接也墓之東北為絕命西北
為九厄此皆塚訟之凶地若見亡者於其間
益其驗也若遇此夢者即覺當正向上三喙
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泰玄長生久視身飛體仙塚墓永安鬼訟塞聞魂魄和悅惡氣不煙遊鬼罔象敢干我神北帝打制收氣入淵得錄上皇謹奏玉晨如此者再祝又三叩齒則不夢塚墓及家死鬼若常得惡夢不祥者皆可按此法於是鬼惡滅邪魅散形也又云手臂不獲者沈風毒悉在脉中結痲痺使人然也宜針灸則愈又宜按北帝曲折之祝若行之百過病亦消除也先以一手徐徐按摩疾臂良久畢乃瞑目內視咽喉三過叩齒三通正心微祝曰

太上四玄五華六庭三魂七魄天開地精神府營衛天胎上明四支百神九節萬靈受錄玉晨刊書玉城玉童侍身玉童護命永齊一景飛仙上清長與日月年俱後傾超騰昇仙得整太平流風結病注鬼五飛魁塚塚氣陰氣相個凌我四支千家盛衰太一天丁龍虎曜威斬鬼不祥風邪即摧考注匪訟百毒隱非使我復常日月同暉考注見犯北辰伎如

千明上威昔磨覽居山為鬼所擊舉身不授如綿囊有道人教按此法皆即除之此北帝曲折之法諸疾有曲折者用此法皆佳不但風痺不授而已磨覽今在華山合虹丹服得不死真人問曰凡人何故數有病乎神人答曰故肝神去出遊不時還目無明也心神去不在其膺背白也肺神去不在其鼻不通也腎神去不在其耳聾也脾神去不在令人口不知甘也頭神去不在令入胸冥也腹神去不在令入中央甚不調无所能化也四肢神去今人不能自移也夫精神其性常居空閑不居混濁欲思其神皆當齋戒懸象室中百病消亡不齋不戒精神不肯還反人也皆上天共訴人也所以人病積多死者不絕又云以兩手摩拭面目令小熱以為常每欲數也人之將老面皺者先從兩目下始也人之體衰氣少者先從兩腎間始也謂此二處皺衰之戶燭氣力之關津故起居常行此法以辟皺衰而氣力常保康和也

靈寶天地運度經云靈寶自然運度有大陽

九六百六也小陽九小百六也三千六百六十年為小陽九小百六也九千九百年為大陽九六百六夫天虎謂之陽九地廚謂之百六至金氏之後甲申之歲是天地運度否泰所終陽九會至時道德方明凶醜頓釋聖君受任於壬辰之年也

黃素四四方經云常夜寢欲合眼時以手撫心三過閉目微祝曰

太靈九宮太一守房百神參位魂魄和同長生不死塞滅邪凶祝畢而寢此名為九宮隱祝寢魂之法常能行之使人魂魄安寧常吉

利也又耳鳴者外使入也耳神嬌女云宜即聲鍾以聞九宮使知外人來入令備也聲鍾者是今耳鳴之音也其聞之者錯手掩耳而祝曰

赤子在宮九真在房清聽神命亦察不祥太一流火以滅萬凶

聖真仙品

聖真仙各三合為九品九品又各有三合為二十七品玉清以聖為正位上清以真為正

位太清以仙為正位至於聖亦稱真真亦稱聖仙亦稱真真亦稱仙亦稱聖聖亦稱仙一千年一聖五百年一真一百五十年一仙百年一賢也

無上真人文始內傳云諸天神王散花燒香以供養得道之人也又云太上遺繡衣使者傳命與尹喜

莊子秋水第十七篇云莊子與惠子遊於濠梁之上莊子曰儵魚出遊從容是魚樂也惠子曰子非魚安知魚之樂耶莊子曰子非我安知我不知魚之樂耶惠子曰我非子故不知子矣子固非魚也子之不知魚全矣莊子曰請循其本惠子曰汝安知魚樂云者既已知吾知之而問我我知之濠上也

方籙之字道沖冀州趙邦柏人縣人外身濟物山家多惠山瘡寄名即斷人有請其方者譙之答曰心正可以治邪吾居貧無財可施常誦法輪道德經隨喜眾善惡惡眾惡如此可以自治亦能治他也
神仙傳麻姑以米擲地視米墮地皆成丹砂

王方平笑曰姑故年少也吾老耳了不喜復作此曹校猶變化也

孫博河東人有清才能屬文乃學道治墨子之術能使草木金石皆為火光照數里亦能使我身成夾火口中吐火指大樹生草皆枯

焦更指之則復如故亦能使三軍之眾各成一聚火也每作火燒他人以水沃之經日不滅須博自指乃止也行大水中非但已身不濡濡能使從者數百人皆不沾又能於水上布席坐飲食作樂使人舞水上不沒而盡觀有疾病者就持自治亦無以云為直指之言愈即愈又能吞刀劍及從壁中出入引鏡為刀屈刀為鏡可積時不改須博指之乃復故形也後入林慮山中舍神丹而仙去矣

叙木

夫木乃辟塞邪津氣過鬼路矣餐其丸餌則靈心四敷榮衛輕盈服其煎散則百疾瘳除可以長生久視也合木方不錄

南燭

山年無穀或窮不能得者皆單服南燭或和

茯苓或以蜜和南燭或雜松柏葉也南燭草木搗取汁以掩青龍之稻米作藥服之其樹是木而似草故號曰南燭草木一名猴藥一名男讀一名後卓一名惟那木一名草木之王名山皆有吳越最多

太真科中卷云天子邦畿有田千里供宗廟膳過邇象日月之遠故千里也號曰京師京大也師衆也天子所居大衆歸集也

老君枕中開闔經云此生氣常當安隱其身勿得妄出也口是五災戶心是八毒門

魁魁魁魁魁魁凡書符先念三遍部臨齋齋書符於胡餅上表呪七遍

前符真書

每朝清旦叩齒二十四通持此呪三遍然後向東以茅香湯服符三九呪曰

皇靈之寶珍彌劫無衰朽精神常和同算命自長久堅存不暫虧能破諸殃咎真人祕此文慎終常如首急急一如太上老君口勅律令

通靈真書法

夫香者所以降靈通神傳言驛行導達往來
表明遠近所以典香侍香玉童玉女香官使
者專司其職不可輕也出三洞備錄科流珠
經云燒異域穢臭毒惡辛烈之香謂乳香螺
甲香此犯道禁非真人常修行之香也真人
愛紫微幽木之香聞者皆慧謂沈水芫香胡
香辛烈毒惡真人惡之胡香謂乳香桐柏真
人王子晉謂清虛真人王子登曰昔蘇上卿
愛燒辛烈之香悉銜於中華天尊形像之前
地府上奏太上惡之乃退減仙位

神仙香譜云世人多以乳香供天夫乳香者
一名胡香上帝與五星惡聞者蓋悉味辛烈
薰穢故也螺甲麝香尤為所忌沈香芫香降
真香白檀香蘇合香青木香此香上銜四十
里丁香安息香此香辟邪却穢龍腦只可用
生者熟龍腦處其木之悉問雜

降真香珠法
以沈水香三斤薰木香三斤青木香九兩雞
舌香五兩烏參三兩雀頭香六兩香白蔴二
兩麝香二兩白檀二兩艾香三兩安息香

四兩木蘭三兩九十二物別搗篩單內乾棗
肉十兩搗三萬杵於白甕器中蒸一日以白
蜜三斤和令相得搗熟丸之如雞頭子大青
線穿之曝令乾名曰三真丸和香珠丸壇內
燒之上徹九天天真玉女聞之降鑒於虛空
之中出九天生神齋儀

香油神燭法

洞神經香油法以沈水香九斤青桂皮三斤
青木香十兩真檀十兩雞舌香八兩蘇合香
八兩雀頭香十兩零陵香十八兩乾棗脂二
十兩藿香十兩萱蘇六兩白蔴八兩凡十二
物先齋取平建開成日東向或南向對絹囊
盛沈油中七日勿開若搗篩蜜和陽燄火燒
之感降真靈出三洞道士修鍊科
神燭油法麝香五兩薰陸三兩零陵香六兩
甘松六兩白茅香三兩烏參三兩白蔴三兩
凡七物對令細絹囊盛之沈油中三日或五
日七日然後用之然燈則靈香馥郁可以感
降天真矣修香燈之要必在綠龍草之護蟲
拒風而先延久爾齋壇燈燭之外蠟炬以多

為佳不可闕也出九天生神儀

香方

新茅香二十兩淨擇去時皮取淨十二兩細對以蜜二兩同炒令黃
香附子二兩丁香皮半兩黃檀細對兩降真香一兩

右搗令均碎鍊好蜜二十四兩和搗勻以
甕器盛埋陰地三二尺十日外取用每料
用蜜拌和訖入甕香盡末三兩

清遠香方

甘松十兩香白芷三十兩玄參五兩零陵香六兩
茅香卅丁香皮兩藿香兩香附子三兩
麝香半兩降真香兩
右件淨洗剉曬搗為末鍊蜜和之均器
盛之久嘗

三洞樞機雜說

212