青牛道士口诀曰：暮卧存日在额上，月在脐上，辟千鬼万邪。秘验。

《邓都记》曰：忌言学道。何则？言出於外，鬼物必犯於人，使人疾病。谓体或未真，不可不慎焉。

《洞房太丹经》曰：恶梦者，一曰魄妖，二曰心试，三曰尸贼。欲消之方，觉后以左手按人中二七过，叩齿二七通，咒曰：  
　　大洞真玄，张炼三魂。第一魂速守七魄，第二魂速守泥丸，第三魂受心节度。速啟太上元君曰：向遇不祥之梦，是七魄游尸来协邪源，急召桃康护命，消灭恶精，去凶成吉。生死无因，行之不已，坐见将来休咎之事矣。

《紫书三五顺行经》曰：入坐时，欲闭目内视，存见五藏肠胃。久行之，得分明通也。

《太上九变十化易经》曰：若履掩室乳血，当急盥浴以解。法用竹叶十两，桃白皮四两，右以水一斛二斗，煮一沸扬出，通寒温以浴，则万秽消也。匪以除秽，深辟温痺创痒之病。天人下游，将还上界，未曾不用此水以解秽也。

又曰：常以本命日向束方叩齿三通，存心再拜而微咒曰：  
　　太一慎生，三气合真。室胎上景，母玄父元。生我五藏，摄我精神。下灌玉华，左笑金晨。令我神仙，役灵使神。常保利津，飞行十天。诵毕，又心拜四方，叩齿三通，咽液三过。此名太上祝生隐朝胎元之道也。常能行之，令魂魄保守，长生神仙。

上玄高真延寿赤书

经名：上玄高真延寿赤书。唐·裴鉉撰。一卷。底本出处：《正统道藏》洞神部方法类。  
   
上玄高真延寿赤书

鬱璘前奔第一

鬱仪太阳之精神也，结璘太阴之精神也。

　　东卿司命曰：昼存日，夜存月，如小环焉。存日赤色，紫光九芒矣；存月黄色，有白光十芒矣。而日居左，月居右，令二景与目瞳合气相通也。因咽无数液，密行此道，以摄运生精，理和魂魄六丁奉侍，天兵警护。此上真太上高真常在囊肘之问，信誓而传也。

　　南极夫人曰：存心中有紫光日象如钱许，赤色有九芒，从心中上出喉一至齿间而还胃中。如此良久，临目自见中心肠胃分明，乃吐气漱液，因咽三十九过止。一日三為之，行十年，日中无影辟百邪，神仙矣。  
　　西城王君曰：恒存月在泥丸中，夜服月华，如存日法，存月有十芒，白色，从脑中下入喉而回入胃中，犹服日耳。泥丸，脑神也，身神中至尊也。

　　《太虚真人赤君内法》曰：每月五日夜半存月在心中，日从口入，使照一心之内，光明合会。毕，当觉心暖。久之，密祝曰：

　　大明育丹，精内炼金。光辉合映，真神来寻。诵毕，咽液数极於九。每月十五日、二十九日，复行如上法。使人听察光彻，面有玉光，体润金泽。行之十五年，太上遣宝车来迎。修之务欲数，不必事须此日。  
　　青牛道士口诀曰：暮卧存日在额上，月在脐上，辟千鬼万邪。秘验。  
　　《灵宝五符序》曰：欲登仙当召身神，或有乖处，以呼所在神以治之，立效也。谓耳、鼻、舌各司，神宫殊贯，故别呼名焉。  
　　眉神名天云，脑神名元先，鬚神名东王父，耳神名娇女，目神名英明，髮神名长寿，鼻神名通卢，口神名丹珠，舌神名丹黄，齿神名卫士，喉神名武奔，肩神名鬱灵，手神名魂阴，心神名吻陶，肺神名临临，胆神名获获，胃神名阻阻，脾神名脾脾，肾神名瀏瀏，脐神名玉灵，丹田神名藏精，大肠神名託託，小肠神名梁梁，肠神名穷英，肚神名阴阴，膝神名区区，陘神名孔子，足神名立天力士。

　　常欲将寐先存之，鬼物不能奸也。晦朔日弦望存之，尤佳也。

洗心内忌第二

　　《邓都记》曰：忌言学道。何则？言出於外，鬼物必犯於人，使人疾病。谓体或未真，不可不慎焉。

　　《束陵圣母口诀》曰：学仙慎言有多术，為山神百精所试也。刘景亦用此术昇仙矣。  
　　《老君养神经》曰：如涵忌向北及向西北。為酈都阴宫在亥焉，故於澜上忌。遇疾多不救者，抑有由矣。或遇疾急诵六宫名乃免耳。六官名具在第三篇。切忌涵观上象，多疾也。  
　　又曰：假寐而咏歌，亦谓之请祸。若暴露俾人遇恶疾，不悔也。  
　　又曰：理髮忌向北，大悔也。谓散髮近诉於阴君，鬼物得其便耳。而履垢亦令人消瘦疗疾也。

　　南岳夫人曰：卧室务其芳洁，不洁则受故气之乱，学事难成，深忌之。

　　又曰：卧林务欲高，高则地气不及，鬼吹不侵，不尔，鬼气侵人常依地而上也。林高三尺六寸。然鬼无形皆附物以為珍。故林高三尺六寸，而鬼气不能及也。古之史永见鬼附地，以管吹人，学者故切慎之。  
　　仙人陈安世口诀曰：理髮及饮食茵席勿令非道者见近，见则尸俗魄形鬼来侵我神也，所以柄山者欲远之耳，秘之！  
　　《真皓》曰：养生之人不过泣及多唾耳，洩之皆谓损液漏津，使喉脑空竭，是以真人常吐纳咽液以复命焉。  
　　古玄师曰：浴不厌数，患人不能耳。荡练臭秽而真气至。  
　　《真誥》曰：凡甲寅、庚申之日，尸鬼竞乱精神，躁秽之辰也，不可与女子执调及言笑耳。是日遣诸欲，保元吉也。  
　　仙人刘纲口诀曰：求仙者勿与女子正月元日、二月三日、三月九日、六月二日、九月六日、十二月三日，是日御女，六尸乱藏，血溃，三魂失守，神气凋逝，积以致毙，所以忌也。此日者匪以藏，血溃而女官在寅申相刑，则日出於目朱童之中，是以女尸招男，男尸招女，祸害往复，丧神破精，虽人不自觉刑而灵已损，由三尸战於眼中，流血於泥丸也。至其日，宠姬要女固不可相见耳。仙师但终此道而长生。  
　　紫阳真人曰：沐浴不数，魄之性也。违魄反真，练其浊魄，自亡矣。  
　　《大洞秘诀》曰：夜梦而心中自以為佳则吉感。外觉当摩两月二七过，然后叩齿二七通，微咒曰：

　　太上高精，三帝丹灵。絳官明彻，吉感告情。三元柔魄，天皇受经。所向谐合，飞昇上清。常与玉女，俱会紫庭。恶梦咸吉也。

清神外禁第三

　　《邓都记》曰：有知邓都六官名，则百鬼不敢為珍。欲外常先向北微其音再三咒曰：  
　　吾是太上弟子，下统六天。六天之官是吾所部，不但所部，乃太上之所主。吾知六天官名，是吾长生，敢有犯者，太上斩汝形。第一宫名紂绝阴天官，第二官名泰杀谅事宗天官，第三宫名明辰耐犯武城天官，第四宫名恬黑罪气天宫，第五宫名宗灵七非天官，第六官名敢司连宛屡天官。诵毕，啄齿六十通乃外，辟万邪之气。行之弥旬，死籍削注，生於南官耳。  
　　《洞房太丹经》曰：恶梦者，一曰魄妖，二曰心试，三曰尸贼。欲消之方，觉后以左手按人中二七过，叩齿二七通，咒曰：  
　　大洞真玄，张炼三魂。第一魂速守七魄，第二魂速守泥丸，第三魂受心节度。速啟太上元君曰：向遇不祥之梦，是七魄游尸来协邪源，急召桃康护命，消灭恶精，去凶成吉。生死无因，行之不已，坐见将来休咎之事矣。  
　　《邓都记》曰：夜行常呜天鼓，亦无至跟数也，可以辟百鬼，邪魅皆畏啄齿之声，是故不能犯人。昔鲍生息风，齿自相啄，鬼物来录者闻叩齿之声皆远之，年一百三十岁履春冰而溺终。议曰：叩风齿犹尚如此，何况道卫之人故叩齿者乎？

藏密鉤神第四

　　《真誥》曰：养生之道，先欲识己之形，存之极令准的，存在目前矣。面上恒日月之光，洞，照一形也，使日在左，月在右，去面前九寸。存毕，乃啄齿三通，微咒曰：  
　　元胎上真，双景二玄，右抱七魄，左抱三魂，念我神明！与形常存。诵毕，又啄齿三七通，咽液七过，此名帝君录形拘魂制魄之道，使人神仙长生不死也。又凡存．神行真仙之事者，服玩茵席，皆务新洁，忌於点污，為三魂七魄或柄其中矣，深忌之。  
　　《紫书三五顺行经》曰：入坐时，欲闭目内视，存见五藏肠胃。久行之，得分明通也。  
　　《紫度炎光内视中法》曰：每外，安身闭目内视，远听四方，注视万里之外。精心為之，乃见百里外事也。四方者，总其言耳，当先起一方而注视听，初為之实无髻实，久久诚自入妙而招真也。

　　云林王夫人曰：仙真之道，以耳目為主，视久则目间，听广则耳闭，此病从内而外奔也，非复有他。至夜半，先闭目，束向，以手大指后掌各左右拭就耳门，使两掌但交会於项中三九过，存目中当有紫青絳三色气出目前，此是内按三素云以灌合童子。阴咒曰：  
　　眼童三云，两目真君，英明注精，开通清神，太玄云仪，灵骄翩翩，保利双闕，啟彻九门，百节应响，朝液飞身，上昇玉宫，列為上真。咒毕，咽液五十度。久為之，视彻千里也。此亦真仙之道，不空明耳目而已。  
　　青灵真人曰：守玄白之道，常坐外任意，存泥丸中有黑气，存心中有白气，存脐中有黄气，俱生如云以覆身，因变成大火，又烧身通洞内外，如一早行或达於午，使人长生不死。此法互相出入，参而行之，益為佳也。  
　　保命君曰：夫人心存拜，拜及心，旋行之时皆发鑪，左右如行事状，谓内研太玄行虚业，栖自三宫，偃逸神府也。昔赵公行之，感太上来降而登仙矣。

宝神平气第五

　　裴君《保神经》曰：人将老，鲜不先始於耳目也。目下顿上，是央明保命归婴之所矣。以手旋之，往复无数，是谓通血散皱，和精保神之生道也。

　　又曰：以手乘额上，内存童子若日月双明，上下数积三九乃止，此谓手朝三元，固脑坚髮之道也。头四面以两手乘之，顺髮就结，唯令多也。於是头血流散，风湿不凝。都毕，以手按目四毗，凡至二九，令目见光者，检眼神之道，久為之，得见百灵。又使手不离面益佳，已成高真犹不废之。  
　　《太素丹景经》曰：一面之上，常欲两手摩之，高下皆使热，令人面有光泽。行之五年，色如处女，所谓山川行气，常盈不没也。  
　　《太上开天经》曰：常宜以手按目近鼻之两毗，闭气為之，气通輒止，吐而复如。恒行之，能洞观幽远焉。杨真人夜外觉，常叩齿七通，咽液九过。毕，以手按鼻之两边左右上下，数至十遍，微咒曰：太上四明，九门发辉。两目玄彻，通真达灵，天中玄臺，流气调平。娇女云仪，眼童英明。华聪晃朗，百度眇清。保和上元，徘徊九城。五藏植根，耳目自生。天臺鬱素，梁柱不倾。七魄澡练，三魂安寧。赤子擭景，輒与我并。有敢掩我耳目，太上当摧以流铃。万凶消灭，所愿必成。日月守门，心藏五星。真皇所祝，群响敬听。外觉，輒诵於此，勿失一跡也。令人面有童顏，制魄录魂，去辟千魔，七孔分流，色如舜华，真人起居之妙道。毕，咽津九过，石景赤子常以手摩口鼻，临目。久之，手中生液，进以摩两目，日行之使人体香身轻。  
　　《太上发华经》曰：常以生气时咽液二七过。毕，按体所痛处，向生，气咒曰：  
　　左玄右玄，三神合真。左黄右黄，六华相当。风气恶疾，伏匿四方。玉女流泽，上下宣通。内遣水火，外辟不祥。长生飞仙，身常休强。诵毕，咽液十二遍，乃急按所苦处三十度，永无疾疝也。《内景经》曰：卧起先帛拭胸项目，使温然，因顺髮摩顶。良久两手拭面目，咽液三十过。久行之，使人目明，邪气不入，体永寧。  
　　《大洞真经》曰：外起当正坐平气，以两手掩头，目仰视，与手争力三四止，使人精和血通，风气不入。能久行之，不病不老也。  
　　方丈昭灵李夫人曰：耳欲得数抑其左右，亦令人听彻。所谓营治城郭，当得名书生籍。鼻欲按其左右準令数，使人气平。所谓无卒使溉灌中岳，名书帝录。  
　　《太极经》曰：理髮宜向王地，因櫛髮之始而微咒一曰：  
　　泥丸玄华，保精长存。右為隐月，左為日根。六合清练，百神受恩。诵毕，咽液三过。常行之，髮不落，而生矣。

　　又曰：常数易櫛处，櫛多而不使痛，亦可令侍者櫛之，取多佳也。於是血流不滞，髮根常坚。令侍者濯手，然令櫛，不然污天宫也。

　　《真誥》曰：櫛髮欲弘多，通气血，散风湿也。数易櫛愈良多，可不须解髮也。  
　　《丹景经》曰：以手更摩髮及理櫛似热。两臂亦更互以手摩之，使髮不白及脉不浮外也。

注藏永图第六

　　《真誥》曰：长生之道，当去疾，不使体有亏邪，及血少脑臧，津秽滞也。不先去疾，虽服食行气无益。昔有皇甫女，好神仙，常吸引日月，以三十载都不觉少益，后遇南岳真人教之：子不得昇仙者，子有疾，脑官亏，服去病药，修持其事。后十八年，白日上昇矣。  
　　《太上九变十化易经》曰：若履掩室乳血，当急盥浴以解。法用竹叶十两，桃白皮四两，右以水一斛二斗，煮一沸扬出，通寒温以浴，则万秽消也。匪以除秽，深辟温痺创痒之病。天人下游，将还上界，未曾不用此水以解秽也。

　　仙人沉义口诀曰：服神药勿向北方，大忌之。亥子日，不可唾，亡精乱气，臧损年命，药力如土。  
　　《黄山君诀》曰：服药物不欲食蒜、石榴子、堵肝、犬头，计食一斤，损算一百日，宜慎之。  
　　束卿司命曰：服仙药常向本命服，毕，勿道死凶事，犯伤胎神，徒服无益。  
　　九华安妃曰：临食，勿言丑事。  
　　沐浴常存六丁，令所愿丰。《礼》亦云：临食不欲，良有以焉。  
　　又曰：勿令露食，来眾邪气。人因好食而遇疾或难救者，信露食之邪犯露食者，谓不欲特造失覆之物也。

阴行真气第七

　　紫微左夫人《喻书》曰：耳目是寻真梯级，得失繫之，岂轻易邪？宜以手按两眉后小穴中二九过，又以手摩两倾上，手旋耳三十过，摩惟令无时节也。毕，以手乘额三九过，从眉中始乃上行入髮际是，因咽液，多少无数也。如此常行，耳目自明，一年可夜书。亦可於人中密為之，勿语其状。

　　又曰：眉后小穴中為上元六合之府，眼暉和莹，精光长珠彻童，保炼目神，是真人坐起之上道矣。

　　一曰真人常居内经曰：子欲夜书，当修常居，真人所以能旁观四达八避视掌中者，常居之理也。  
　　又曰：被华盖之侧，延和天真，入山涧之谷，填天山之源，则虚灵可见万鬼，灭奸所為，仰和天真，俯按山源也。山源，鼻孔中初入高者也。  
　　又曰：天真，两眉之问眉之角也。山源，是鼻下人中之本。侧在鼻下小入谷中。华庭在两眉之下，是彻视之津梁。天真是引灵之上房。晨暮常咽液三九，以手阴按之，令人致灵彻视，杜遏万邪之道也。咒曰：  
　　开通天廷，使我长生。彻视万里，魂魄复婴。灭鬼去邪，来致千灵。上昇太清，与日合并。得补真人，列象玄名。

对时习真第八

　　《真誥》曰：夫学道先检制魂魄，消灭鬼尸，常以晦朔日、庚申、甲寅日当清心沐浴，正席危坐，得不寐者益善，以真朱笔点左目毗下，以雄黄笔点右鼻下，令小半入谷裡，点毕先叩齿三通，微咒曰：  
　　上景飞玄，朱黄散烟，气摄虚邪，尸秽沉泯，和魂练魄，举形合真，令我不死，万寿永全，聪明彻视，长亨利津。诵毕，叩齿三通，咽液三过，及以右手第三指按右鼻孔下，左手第二指捻左目下，各七过当尽。阴按此二处，是七魄游尸之门户也。铁精贼邪之津梁，故受朱黄之精，塞尸鬼之路也。太极上法，常能行之，则魂魄和柔，尸秽散绝，长生神仙矣。  
　　紫虚元君曰：常以正月四日、二月八日、三月十五日、六月六日、七月七日、八月八日、九月九日、十月五日、十一月三日、十二月二日，是日太上玉晨君登山玉霄林房，四陌天下，有远游之心者，宜以此日日未出时向北再拜，自陈所怀，咽液三十六度，愿无不从也。  
　　九华安妃曰：入室静户先前右足，后进左足，令与右齐。及趋行，如使人陈啟，通达上闻。  
　　《真誥》曰：五卯日常当斋心，入室束向，心存拜存神，平气朝感神明，亦适意所陈，罔不从愿，恒如此者，玉女降侍。  
　　又曰：常以本命日向束方叩齿三通，存心再拜而微咒曰：  
　　太一慎生，三气合真。室胎上景，母玄父元。生我五藏，摄我精神。下灌玉华，左笑金晨。令我神仙，役灵使神。常保利津，飞行十天。诵毕，又心拜四方，叩齿三通，咽液三过。此名太上祝生隐朝胎元之道也。常能行之，令魂魄保守，长生神仙。  
　　又曰：至甲子及朔日，当沐浴使人通灵。

　　又曰：八节日，当斋心，谋言必以善事，慎不可以其日震怒及行威刑，皆天人大忌也。切慎之吉。

　　《太丹真经》曰：常以二月二日、三月三日、八月八日、九月九日、十月十日夜，於寝室存思洞中诀事，不眠者吉也。其夕，卫经玉女将太极典禁於空中而察子也。是夜烧香，精苦如有所待也。坐外存思，或读经书，念真在思，唯不可以施他事，久久下為师友接人昇天矣。  
　　又曰：发鑪时勿反顾，顾则误眾真，真气致邪应也。  
　　太极真人读道德五千文万遍，则云车来迎，长生矣。  
　　真人孟德然曰：暮卧先读《黄庭内景经》一遍，使魂魄安逸。行之十年，长生神仙矣。  
　　北岳蒋夫人云：读此经亦使人无病，是不死之道也。  
进延寿赤书表

唐终南山林臣裴鉉上表

　　臣闻明流八荒者，日也；声飞万古者，道也。故贞明不出於古先，德身岂远於身外？是以圣人洗心，以至道如蹴踟焉。然则气无形端，有若道準固，以柔郑，逃之无因，取兴则小，其弘则大。微臣幸逢尧运，忝预巢由，服志中巖，有易润泽，因编於儒典，薄求於道书，见仙家保命之真言，思君亲永寿而无极，真言秘旨，累翳縑网，诚则天鉴昭回，私心惧劳圣览，是以披歷精要，载腾真声，进明白於一贯，退光宣於少得，故乐者易成功，见之不骇俗，诚皇极之道也。经所谓王侯得一以為天下贞者，不空言哉！，斯盖上玄老真延龄永寿之前梯也。因以名日《上玄高真延寿赤书》焉。赤书者，上以明星火资於土德，中以殷仲夏之朱明，下以达微臣之丹恳也。灵经云：俾国太平，转灾成福，当用五老赤书作镇也。今属三气炳节降庆神期，敢献延寿之书，冀申诞贺之礼。伏惟开元圣文神武法天至道皇帝陛下，道满天大，覆燾无私，德通坤厚，光载罔极，不耻牧童之词，岂愧芻莞之言？言不贱废，天下幸甚！书一轴，凡八篇，积数千字，皆眾圣高真之至言也，在掌握之内，足见长生之道焉。