

诸子百家之道家

云笈七签
二

中国古典精华文库

云笈七签

第二部

(宋)张君房 著

卷三十一 禀生受命部三

太微帝君太一造形紫元内二十四神回元经

太微帝君、太一造形、紫元内神、二十四真人，混气变生，主仙上精，散解胞结，释滞关元，二十四神所命乃得除脱也。兆能修存名字者，则治镇一身，保守元精。欲解节结之法，当先祝之，乃得开关耳。此灵并是结气之玄宗，成体之具神，连道云雾，带生烟絮，能致玉辇龙骑，千万列行，同与一体，白日登天。此太一真人、二十四神，存玄元帝君上清乘飚欵之道也。常当安身静心，正气夷形，闭目内视，忘体念神，烧香盥练，存神守真，仿佛三八，蔼晖玄英，行之十八年，太上命太微帝君、太一五神、化生混灵道君，从二十四真人，千乘万骑，骋风摄云，呼吸流升，白日造天。存神之道，勿交非类，深室避事，栖精蹑空，心存目想，微妙守冲，静魂安形，则万害不伤，百鬼避窜，千妖不行，消灾散祸，神庆不可胜纪。先叩齿二十四通毕，乃存思。

脑神，名觉元子，字道都，形长一寸一分，色正白。

发神，名玄文华，字道衡，形长二寸一分，色玄。

皮肤神，名通众仲，字道连，形长一寸五分，色黄。

目神，名虚监生，字道童，形长三寸六分，衣五色。

项髓神，名灵谟盖，字道周，形长五寸，色白素衣。

膺神，名益历辅，字道柱，形长三寸，半白玉素衣。

鼻神，名冲龙玉，字道微，形长二寸五分，青白黄色衣。

舌神，名始梁峙，字道歧，形长七寸，正赤色。

右一身上部八景神童名字，先存之并如婴儿之形，仿佛在身，各安其所。讫，乃叩齿八通，咽液八过，而微祝曰：

上景八神，一合入身。帝君玄母，五神各陈。举形遁化，流变适真。千乘万骑，俱升帝晨。白元无英，道养太宾。八灵翼体，玉华衔烟。恍惚十周，经造日门。

初存思之始，先三呼神名字。祝讫，又三呼神名字，令声则出口，三部同尔。

平旦、日中、夜半三时，恒存二十四神，以次念之，祝呼如上法。《高上宝神明科经说》曰：叩齿之法，左左相叩，名曰扣天钟；右右相叩，名曰捶天磬；中央上下相对相叩，名曰鸣天鼓。若卒遇凶恶不祥，当扣天钟三十过。若经山辟邪，威神大祝，当捶天磬。若存思念道，致真招灵，当鸣天鼓。叩齿虽一，其实有左右上下也。故凶恶而畏天钟之响，山神而慑天磬之动，招神而肃天鼓之震矣。玄音有节，希微内感，不可以一（既木）而求，不可以偶然而合也。千章万事，皆当如此。叩齿之道演矣，钟鼓之音别矣。是以道数不可乖错，法术不可杂乱。乖错则有暗昧之败，杂乱则有齟毁之祸。非冥冥之无贯也，行冥贯之无序则道之不可成，事之不可验，良由求真之途不得也。履迹蹑之造，而多愆于世俗矣。扣天钟三十过谓无他祝孤行此以除不祥耳。若有所案行，随本法叩齿之多少，不必须扣三十过也。

喉神，名百流放，字道通，形长八寸八分，九色衣。

肺神，名素灵生，字道平，形长八寸一分，纯白。

心神，名焕阳昌，字道明，形长九寸，色赤。

肝神，名开君童，字道青，形长六寸，色青黄。

胆神，名龙德拘，字道放，形长三寸六分，色青黄绿。

左肾神，名春元真，字道卿，形长三寸七分，数变白赤青五色无常。

右肾神，名象地无，字道生，形长三寸五分，色白或黑。

脾神，名宝元全，字道骞，形长七寸三分，色正黄。

右一身中部八景神童名字，次存之并如婴儿之形，仿佛在身，各安其所。讫，叩齿八通，咽液八过，而微咒曰：

中景八神，四变九飞。练魂正身，明景同晖。帝君解结，胎练四归。上通玄母，散灵步威。得与八神合辇齐扉，千乘万骑上登太微。

胃神，名同来育，字道展，形长七寸，色黄。

穷肠中神，名兆滕康，字道还，形长二寸四分，黄赤色。

大小肠中神，名蓬送留，字道厨，形长二寸一分，色赤黄。

胴中神，名受厚勃，字道虚，形长九寸一分，九色衣。

胸膈神，名广瑛宅，字道仲，形长五寸，色白。

两胁神，名辟假马，字道成，形长四寸一分，赤白色。

左阴左阳神，名扶流起，字道圭，形长二寸三分，青黄白色，在男存为左阳，在女存为左阴。

右阴右阳神，名苞表明，字道生，形长二寸三分，青黄白色，在男存为右阳，在女存为右阴。

右一身下部八景神童名字，后存之并如婴儿之形，仿佛在身，各安其所。讫，乃叩齿八通，咽液八过，而微祝曰：

下景八神，散形化灵。紫烟郁生，含元守精。太一元父，帝君挺生。七爽免籍，司命记生。魂魄以安，五华育明。千乘万骑，与我同并。先造太素，北揖上清。

道一内神，名逮无马，字道极生，形长一寸二分，紫色，男存曰道一内神，女存曰真元中灵。

右一神极根之幽神，守中之上灵也。次又存之如婴儿之状，安坐其所。讫，乃叩齿二十四通，咽液二十四过，而微祝曰：

玄上内真，养形侍晨，总纽摄纲，九度八旋。斗星内朗，宫馆九陈。帝君合昌，九道七咽。出液内精，和灌众神。五藏生华，反老童颜。千乘万骑，与我升天。上朝太陞，高揖玉晨。

右一身宝，名内，字化，生之精神也。不知此名，则仙道不成矣。若解结之日，不先祝此者，则结节不解也。结节不解，必三魂失适，上元内丧，五老失明，帝君乖疏也。男存为童子之神，女存为女子之神，俱同一名字也。

存二十四神，当以夜半去枕平卧，握固放体，气调而微微，存思其身神，安念帝君，令仿佛居位，闭目内视之，如有不具，便当烧香平坐，闭目，握固两膝上，精存众神，祝行如法。其平旦、日中时，存神，自平坐而行之，勿令有见之者矣。皆内视临闭目而存也。

月一日夜半存神讫，又存两目中有白无如鸡子大，在面目前，须臾变成两明镜，径九寸，以前后照我一体上，二十四神使洞鉴分明。良久，乃心祝曰：

大明宝镜，分形散花。鉴朗元神，制却万魔。飞行上清，披云巾罗，役使千灵，封山召河。毕，五日一行之，所谓覆校内精，检敛五神者也。常能行之，灾害不生，而位登高仙。

拂童之道，使彻见帝君、五神之法，常以甲子之旬庚午日日中时，取清水一升，以一铢真丹投水中，搅之左行三七过，祝曰：

玄流朱精，生光八明。身神众列，并来见形。彻视万里，中达九灵。帝君映童，使我上清。祝毕，东向以洗目二七过。

恒行之者，彻视万神。祝当微言，以水向月建洗目，不常东向也。

济众经

太上道君告普光真人曰：五种烟絜，聚而成体，会其宿业，因而受识，轮转其神，有其生也。因识受染，流入恶缘。处在昏衢，居于暗界，荫蔽垢浊，魔狱禁形，长劫艰辛，失于明性，由是展转迷波苦海中，未有一人求出离者。

普光又问：烟絜之理，何处流来？暗界明性，是谁为主？神之与识，何处禀形？识神是一，为复二耶？是一不合二名，是二各明何事？为善作恶，不审是谁？若神之所为，则神妙无方。既曰无方，则无过恶。识为恶者，识当异神。彼此罪罚，何容累及？何以扶我？闻神尊所说道品中善恶两业必由于神，以是言之，识有何罪？臣之愚蒙，实所不了，伏惟哀愍，有以教之，则万劫因绿，一切咸荷！

太上道君告普光曰：五无相结，乃有烟絜。触业生形，因形能化，性理和合，是以为物。从识生变，神乃为用。识之与神，不一不异。何以故？法同源故。体则是识，五性相和；用则为神，照于境智。神若无识，何所用智？识若无神，不能为理。譬犹苻菜而为和羹，五味相和，何曾列异？无菜则味不独擅，无神则识不为用。是以用神为智，味菜为羹。以此论之，何曾有暗？众生执著，是故无明。悟则是明，明无定处；迷则为暗，暗岂殊方？深爱为狱，形乃被拘；无爱无受，亦无所有。譬如野外无人之乡，十二时神何曾有地？墙垣既至，屋宇斯成，

四方之神以效灵变。故其屋宇诸神尽在。众生暗狱，亦复如是。神之来也，不知所从？神之去也，不知所往？恶业若成，狱则为业；罪咎君尽，亦不知无。且智有大小，神有尊卑，见神则曰无方，一切人应皆圣。何以故？同不同故。普光真人，汝今当知明暗神识尽于此也。

说真父母

天尊言曰：气气相续，种种生缘，善恶祸福，各有命根，非天、非地、亦又非人，正由心也，心由神也。形非我有，所以得生者，从虚无自然中来，因缘寄胎，受化而生。我受胎父母，亦非我始主父母也。真父母不在，此父母贵重尊高无上。今所生父母，我寄备因缘，禀受养育之恩，故以礼报而称为父母焉。故我受形亦非我形也，寄之为屋宅，因之为营构，以舍我也。附之以为形，示之以有无，故得道者无复有形也。及无身神也，一身神并一，则为真身，归于始生父母而成道也。

九真帝君九阴混合纵景万化隐天诀

《帝君九阴经》曰：欲变化分形，隐沦八方，匿躯藏影，入室造冥，来致万物，招制邪魅者，当常斋修帝君九阴之精思也。

北斗第一星中名太上宫，宫中有帝君变隐逃元。内妃名太

一法恒，字幸正扶，著黄锦帔丹青飞裙，頽云髻。

第二星中名中元宫，宫中有帝君保胎化形。内嫔名太一三瓮，字罗朱婴，著赤锦帔绿羽飞裙，頽云髻。

第三星中名真元宫，宫中有帝君六遁七隐。上元丹母名太一虚夷，字仲双兆，著青锦帔绣羽华飞裙，頽云髻。

第四星中名纽幽宫，宫中有帝君匿景藏光。中元内妃名太一七烈，字横单槃，著紫锦帔黄华羽裙，頽云髻。

第五星中名纲神宫，宫中有帝君变体易景。斗中大女名太一郁书，字畴丘兰。著朱锦帔紫青飞裙，頽云髻。

第六星中名纪明宫，宫中有帝君隐迹散众，斗中中女名太一气精，字抱定陵。著朱锦帔青绣飞裙，頽云髻。

第七星中名关会宫，宫中有帝君分景万形。斗中少女名太一郁墨，字天凡，著朱锦帔青华明羽裙，頽云髻。

第八星中名帝席宫，宫中有帝君化日月水火。斗中高皇左夫人名太一石启珠，字落茂华，著紫锦帔绣羽飞丹裙，頽云髻。

第九星中名上尊宫，宫中有帝君化金石山河，斗中高皇右夫人名太一条，字云育玄，著绿锦帔翠羽华裙，頽云髻。

右九帝君、九星斗中宫，隐妃九阴名字，若祝说之时，但说位号名字耳，勿道著衣帔及头髻下也。子能知帝君九阴者，升晨上天，位为上真人，兆在世终身不受哭泣灾殃，太阴之神卫从，万灵之精拜谒，分形散变，混合天地。此太阴九妃者，乃帝君之阴宫神也。兆行道解结，奉符上籍，安魂制魄，化生体神，道炁延精，以求长生。而不知帝妃之名字，行九阴以混合者，亦万不得仙也。两眉间却入一寸为明堂，明堂正方一寸，帝君、太阴九妃常居其中，恒以月之偶日斋，用生炁时烧香，入别室，坐卧任意，瞑目，良久，存帝君安坐在太极紫房中；又存太一五神在六合中；又存北斗九星在心中；又存太阴九妃

在明堂中；又存太微童子干景精对立帝君前，童子左手把五符，右手把五籍；又存兆之形立童子后；又存太阴九妃从明堂中上入太极紫房中，以次横列立兆后；又存太一五神从六合中上入太极紫房中，以次横列立太阴九妃后。都毕，于是帝君众神倏欬一合大变，共为一人。一人如婴儿始生之状，名曰无常童子，字变化。左手把九星，头戴日，口衔月。童子以日月九星之光，映熏兆一身，内外洞彻，自觉兆一身通赤如火之炎，无复表里，表里皆炯炯然也。此为帝君、太一九阴混合变化万形也。良久，毕，叩齿二十四通，咽液九过，乃微祝曰：

洞天神光，回曜紫清。玄阴九晨，隐沦绝冥。斗中夫人，三女散形。神妃内化，万物立成。电光雷激，云雾流零。九变十化，生丹起青。太一九女，合化混停。无常纵遁，沦虚馆冥。锦帔华袂，紫羽飞裙。左佩隐符，右带虎文。衔火戴斗，手把绝幡。傍麾八风，四掣景云。逍遥天纲，化荡七元。蔽伏山河，巔回五辰。日月塞晖，列宿失真。分形作百，化躯入千。在火为火，入林为林。居水为水，入山为山。所求忽至，所召已前，倏欬适心，盼目立臻。千种万物，随心所言。帝君在形，太上玉晨。无英同景，四文白元。永生天地，保养我身。口有所道，随意化迁。玉童奉待，玉华执巾。神妃献香，四真同轩。事事物物，皆如我言。毕。

卷三十二 杂修摄部一

养性延命录（并序）

夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，候元气于子后时，导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧萦于怀抱，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也？余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃前彦张湛道林之徒，翟平黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经真人寿考之规，或采摭彭祖、李聃长龄之术，上自农黄已来，下及魏晋之际，但有益于养生乃无损于后患。诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，号为《养性延命录》。庶补助于有缘，冀凭以济物耳。

《神农经》曰：食谷者智慧聪明，食石者肥泽不老（谓炼五石也），食芝者延年不死，食元气者地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天地相弊，日月并列。

《老君死（河上公曰：谷，养也，能养神不死。神为五脏之神，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去矣），是谓玄牝（言不死之道，在于玄牝。玄，天也，

天于人为鼻；牝、地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入，藏于心。五气清，为精神、聪明、音声、五性。其鬼曰魂，魂者，雄也。出入人鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入，藏于胃。五味浊，为形骸、骨肉、血脉、六情。其鬼曰魄，魄者，雌也。出入于口，与地通，故口与地通，故口为牝也。玄牝之门，是谓天地根（根、元也。言鼻口之门，乃是天地之元气所从往来也）。绵绵若存（鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有也），用之不勤（用气当宽舒，不当急疾勤劳）。

《老君德经》曰：出生（谓情欲出于五内，魂定魄静故生也）入死（谓情欲入于胸臆，精散神惑故死也），生之徒十有三，死之徒十有三（言生死之类各十有三，谓九窍四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死也，反是），人之生，动之死地亦十有三（人欲求生，动作反之，十三之死地也）。夫何故？以其求生之厚（所以动之死地者，以其求生活之太厚也。远道反天，妄行失纪）。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地焉（以其不犯上十三之死地也）。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯（向秀曰：生之所禀，各有涯也），而智也无涯（嵇康曰：夫不虑而欲，性之动也；识而发感，智之用也。性动者，遇物而当足，则无余智；从感而求，倦而不已。故世之所患，常在于智用，不在性动也）。以有涯随无涯，殆已（郭象曰：以有根之性，寻无穷之智，安得而不困哉）。已而为智者，殆而已矣（向秀曰：已困于矣，又为以攻之者，又殆矣）。

《庄子》曰：达生之情者，不务生之所无以为（向秀曰：

生之所无以为者，性表之事也。张湛曰：生理自全，为分外所为，此是以有涯随无涯也；达命之情者，不务智之所无奈何（向秀曰：命尽而死者是。张湛曰：秉生顺之理，穷所禀之分，岂智所奈何）。

《列子》曰：少不勤行，庄不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。

《列子》曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类（张湛曰：人与阴阳通气）。和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也（始终和则神志不散）。

《老君妙真经》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

《黄老经玄示》曰：天道施化，与万物无穷；人道施化，形神消亡。转神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以精施，故能与天合德；不与神化，故能与道同式。《玄示》曰：以形化者，尸解之类。神与形离，二者不俱，遂象飞鸟入海为蛤，而随季秋阴阳之气。以气化者，生可异也；以形化者，甚可畏也。

严君平《老君指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归指于无为，故能达生延命，与道为久。

《大有经》曰：或疑者云：始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。

《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也。皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

《河图帝视萌》曰：侮天时者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏，吉利多福，寿考无穷。

《洛书宝予命》曰：“古人治病之方，和以体泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五脏，系之在肺，终身无患。

《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍（虎狼之类）；食气者，神明而寿（仙人、灵龟是）；食谷者，智慧而夭（人也）；不食者，不死而神（直任喘息而无思虑）。

《传》曰：杂食者，百病妖邪鍾。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

太史公司马谈曰：夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也；神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜辙，获过半之功矣。有心之徒，可不察欤？

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，此十二少，乃养生之都契也。多思则神怠，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人大计。奢懒者寿，慳靳者夭，放散劬劳之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。处士少疾，游子多患，事务繁简之殊也。故俗人

竞利，道士罕营。胡昭曰：目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒辣之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。又居常而叹息，晨夜而吟啸不止，来邪也。夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静虑，先去乱神犯性之事，此则啬神之一术也。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。名曰饮食自然。自然者，则是华池。华池者，口中唾也。呼吸如法，咽之则不饥也。

《老君尹氏内解》曰：唾者，漱为体泉，聚为玉浆，流为华池，散为精洿，降为甘露。故口为华池，中有体泉，漱而咽之，溉藏润身，流利百脉，化养万神，肢节毛发宗之而生也。

《中经》曰：静者寿，躁者夭。静而不能养减寿，躁而能养延年。然静易御，躁难持，尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。

韩融元长曰：酒者，五谷之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。

邵仲堪曰：五谷充肌体而不能益寿，百药疗疾延年而不能甘口。充肌甘口者，俗人之所珍。苦口延年者，道士之所宝。

《素问》曰：黄帝问岐伯曰：余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰（谓血气犹盛也）；今时之人，年所始半百动作皆衰者，时世异耶？将人之失耶？岐伯曰：上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数（房中交接之法），饮食有节，起居有度，不妄动作，故能形与神俱，尽终其天命，寿过百岁；今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以（欲心）竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于阴阳，治生起居无节无度，故半百而衰也。

《老子》曰：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。

如膏之用，小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人悸暴而我不怒，不以人事累意，不修君臣之义，淡然无为，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天和人情，无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声；犯禁满千，地收人形。人为阳善，正人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，正人治之；人为阴恶，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以响。

老君曰：人修善积德而遇其凶祸者，受先人之馀殃也；犯禁为恶而遇其福者，蒙先人之馀福也。

《名医叙病论》曰：世人不终耆寿，咸多天殁者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨体，外乏筋肉，血气将无，经脉便壅，内里空疏，惟招众疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以注燭火，颓华岳而断涓流，语其易也，甚于兹矣。

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引、内气、胎息尔，可得千岁，欲长生无限者，当服上药。

仲长统曰：荡六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有体而不以之安。安之而能迁，乐之而不爱。以之图之，不知日之益也，不知物之易也，彭祖、老聃庶几，不然彼何为与人者同类，而与人者异寿？

陈纪元方曰：百病横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切（多则切伤，少则增益）。

张湛云：凡贵权势者，虽不中邪，精神内伤，身心死亡（非妖邪外侵，直由冰炭内煎，则自崩伤中呕血）；始富后贫，

虽不中邪，皮焦筋出，委痹为挛（贫富之于人，利害犹于权势，故痾疹损于形骸）。动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。精报清净，乃与道合。

《庄子》曰：真人其寝不梦。

《慎子》云：昼无事者夜不梦。

张道人年百数十，甚翹壮也，云：养性之道，莫久行、久坐、久卧、久听，莫强食饮，莫大醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。

《仙经》曰：我命在我不在于天，但愚人不能知此，道为生命之要。所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折；将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。

张湛《养生集叙》曰：养生大要：一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉。

青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然劳苦胜于逸乐也。能从朝至暮常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之。此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步务作以散之。不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痺蹇，面目黧皱，必损年寿也。

皇甫隆问青牛道士（青牛道士姓封，字君达，其养性法则可施用），大略云：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。去肥浓，节咸酸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人受气虽不知方术，但养之得理，常寿一百二十

岁。不得此者，皆伤之也。少复晓道，可得二百四十岁。复微加药物，可得四百八十岁（嵇康亦云：道养得理，上可寿千岁，下可寿百岁）。

彭祖曰：养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之疾；美色妖丽，嫫妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致荒狂之失；谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其理也。然养生之具，譬犹水火，不可失适，反为害耳。

彭祖曰：人不知道，经服药损伤，血气不足，内理空疏，髓脑不实，内已先病，故为外物所犯，风寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病乎？

仙人曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于谗。此三者祸之车，小则危身，大则危家。若欲延年少病者，诚勿施精，施精命夭残。勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肌汁，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲蹙，勿恚怒，神不乐，勿念内志恍惚，能行此道，可以长生。

杂戒忌禳灾祈善

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。远思强健伤人，忧恚悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒暖失节伤人，阴阳不交伤人。凡交，须依导引诸术。若能避众伤人事，而复晓阴阳之术，则

是不死之道。大乐气飞扬，大愁气不通。用精令人气力乏，多睡令人目盲，多唾令人心烦，贪美食令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知有元气可饮。圣人知五味之毒焉，故不贪，知元气可服，故闭口不言，精气息应也。唾不咽则气海不润，气海不润则津液乏，是以服元气、饮醴泉，乃延年之本也。

沐浴无常不吉，夫妇同浴不吉。新沐浴及醉饱、远行归还大疲倦，并不可行房室之事，生病，切慎之。丈夫勿头北向卧，令人神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹发癩痲疾。勿怒目久视日月，使目睛失明。凡大汗勿脱衣，不慎多患偏风半身不遂。新沐浴讫，不得露头当风，不幸得大风刺风疾。触寒来勿面临火上，成痲，起风眩头痛。勿跂床悬脚，久成血卑，足重腰疼。凡脚汗勿入水，作骨痹，亦作遁疾。久忍小便，脉冷，兼成冷痲。凡食热物汗出勿荡风，发痲头痛，令人目涩饶睡。凡欲眠勿歌咏，不祥。眠起勿大语，损人气。凡飞鸟投人不可食，鸟若开口及毛下有疮，并不可食之。凡热泔洗头，冷水濯，成头风。凡人卧头边勿安火炉，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此乃圣人之常法也。凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头，妇人勿跂灶坐，大忌。凡唾不用远，远即成肺病，令人手重、背疼、咳嗽。凡人魇，勿点灯照定，魇死暗唤之，即吉，亦不可近前及急唤。凡人卧勿开口，久成病渴，并失血色。凡旦起勿以冷水开目洗面，令人目涩、失明、饶泪。凡行途中触热，逢河勿洗面，生鸟<黑干>。人睡讫忽觉，勿饮水更卧，成水痲。凡时病新汗解，勿饮冷水，损人心腹，不平复。凡空腹不可见闻臭尸气，入鼻令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及咬蒜，辟毒气。凡小儿不用令指月，两耳后生疮欲断，名月会疮，捣 毘麻末傅令产妇著肿。凡人卧不用隐膊下，令人六神不安。凡

卧，春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫，饥欲得坐小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡欲得屈膝侧卧，益人气力，凡卧欲得数转侧，语笑欲令至少，莫令声高大。春欲得瞑卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云早起，莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后。冬日天地闭，阳气藏，人不欲作劳出汗，发泄阳气，损人。新沐浴讫，勿当风、结髻，勿以湿髻卧，使人患头风，眩闷、发秃、面肿、齿痛、耳聋。湿衣及汗衣皆不可著久，令发疮及患风。

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜，咒曰：“（某甲）年年受大道之恩，太清玄门愿还（某甲）去岁之年。男女皆三通自咒，常行此道延年（玄女有清神之法，淮南有祠灶之规，咸欲体合真灵，护生者也）。仙经秘要，常存念心中，有气大如鸡子，内赤外黄，辟众邪延年也。欲却众邪百鬼，常存念为炎火如斗，煌煌光明，则百邪不敢千人，可入瘟疫之中。暮卧常存作赤气在外，白气在内，以覆身辟众邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆。夜起裸形一不祥，旦起嗔恚二不祥，向灶骂詈三不祥；以足向火四不祥，夫妻画合五不祥，怨恚师父六不祥。凡人旦起常言善事，天与之福。凡言奈何歌啸，名曰请祸。慎勿上床卧歌，凶。始卧伏卧床，凶。饮食伏床，凶。以匙筋击盘上，凶。司阴之神在人口左，人有阴祸，司阴白之于天，天则考人魂魄。司杀之神在人口右，人有恶言，司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口，惟向人求非，安可不慎言？舌者，身之兵革，善恶由之而生，故道家所忌。饮玉泉者，令人延年除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、晡时、黄昏、夜半，一日一夕，凡七漱玉泉饮之，每饮辄满口，咽之延年。发

血之穷，齿骨之穷，爪筋之穷，千过梳发发不白，朝夕啄齿齿不齟，爪不数截筋不替。人常数欲照镜，谓之存形，形与神相存，此其意也。若矜容颜色自爱玩，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、四月八日、五月一日、六月二十七日、七月十一日、八月八日、九月二十一日、十月十四日、十一月十一日、十二月三十日，但常以此日取枸杞菜煮作汤沐浴，令人光泽，不病不老。月蚀宜救。人除殃，活万人，与天同功（天不好杀，圣人则之。知不好之者，是助天地长养，故招胜福）。善梦可说，恶梦默之，则使之延命使之延命：道藏本作“养性延年”。

服气疗病

《元阳经》曰：常以鼻内气，含而漱，满舌料唇齿咽之，一日一夜得千咽，甚佳。当少饮食，多则气逆，百脉闭。百脉闭则气不行，气水行则生病。

《玄示》曰：志者，气之帅也；气者，体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气，志意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸调畅，四溢修守，关元满而足实，因之而众邪自出。

彭祖曰：常闭气内息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身头面、九窍、五脏、四肢，至于发端，皆令所在觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之。

头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷可闭气以取汗，汗出周身则解矣。行气闭气，虽是治身之要，然当先达解其理趣。又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致疮节，譬如泉源不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧恚不除，而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。

刘安曰：食生吐死，可以长存。谓鼻内气为生也。凡人不能服气，从朝至暮常习不息，徐而舒之，但令鼻内口吐，所谓吐故纳新也。

《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道务宝其精。从夜半到日中为生气，从日中后至夜半为死气，当以生气时正偃卧，瞑目握固（握固者，如婴儿）扞卷手以四指押大母指也），闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之。日增息，如此身神具，五脏安。能闭气至二百五十息，华盖明。华盖明则耳目聪明，举身无病，邪不忤人也。凡行气，以鼻内气，以口吐气，微而引之，名曰长息。内气有一，吐气有六。内气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，温可呼，委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽。道家行气，多不欲嘘咽。嘘咽者长息之心也。此男女俱存法，法出于仙经。行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天恶风猛、大寒大热时，勿取气。

《明医论》云：疾之所起，自生五劳，五劳既用，二藏先损，心肾受邪，腑脏俱病。五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三

曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极：一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛，七痛为病，令人邪气多正气少，忽忽喜怒悲伤，不乐饮食，不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁，甚者令人得大风偏枯筋缩，四肢拘急挛缩，百关隔塞，羸瘦短气，腰脚疼痛。此由早娶，用精过差，血气不足，极劳之所致也。凡病之来，不离于五脏，事须识相。若不识者，勿为之耳。心藏病者，体有冷热，呼吸二气出之；肺藏病者，胸膈胀满，嘘出之；脾藏病者，体上游风< 风>々，身痒疼闷，唏气出之。肝藏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。已上十二种调气法，但常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹呼嘘呵唏咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差，此即愈病长生要术也。

导引按摩

《导引经》云：清旦未起，啄齿二七，闭目握固，漱满唾，三咽气。寻闭而不息，自极，极乃徐徐出气，满三止。便起，狼踞鸱顾，左右自摇曳，不息，自极复三，便起下床，握固不息，顿踵三还，上一手，下一手，亦不息，自极三。又叉手项上，左右自了戾，不息，复三。又伸两足及叉手前却，自极复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦以两掌相摩令热，熨眼三过；次又以指按目四（此目），令人目明。按经云：拘魂门，制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入（握固法：屈大拇指于

四小指下，扞已之，积习不止，即眼中亦不复开。一说云：令人不遭魔魅）。

《内解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也，但为损者，有轻重耳。人能终日不涕唾，随有漱满咽之，若恒含枣核咽之，令人爱气生津液，此大要也（谓取津液，非咽核也）。常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛。次则以舌漱漏满口中津液，咽之，三过止。次摩指少阳令热，以熨目，满二七止，令人目明。每旦初起，以两手掩两耳极，上下热授之，二七止，令人耳不聩。次又啄齿漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七止，令人延年不聩。次又引两鬓发举之一七，则总取发两手向上，极势抬上一七，令人血气通，头不白。又法摩手令热，以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法摩手令热，摩身体，从上至下，名曰乾浴，令人胜风寒、时气热、头痛、百病皆除。夜欲卧时，常以两手揩摩身体，名曰乾浴，辟风邪。峻坐，以左手托头，仰，右手向上尽势托，以身并手振动三，右手托头振动亦三，除人睡闷。平旦日未出前，面向南峻坐，两手托襪，尽势振动三，令人面有光泽生。平旦起，未梳洗前，峻坐，以左手握右手于左襪上，前却尽热授左襪三；又以右手握左手于右襪上，前却授右襪亦三；次又两手向前，尽势推三；次又叉两手向胸前，以两肘向前，尽势三次；直引左臂，卷曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之，右手挽弓势，亦然。次以右手托地，左手仰托天，尽势，右亦然；次卷两手，向前筑各三七；次卷左手尽势向背上，握指三，右手亦如之；疗背膊臂肘劳气。数为之，弥佳。平旦便转讫，以一长拄杖策腋，垂左脚于床前，徐峻，尽势掣左脚五七回，右亦如之，疗脚气疼闷，腰肾冷气、冷痹及膝冷，并

主之。日夕三掣，弥佳。勿大饱及忍小便，掣如不用拄杖，但遣所掣，脚不着地，手扶一物亦得。晨夕梳头满一千梳，大去头风，令人发不白。梳讫，以盐花及生麻油搓头顶上，弥佳。如有神明膏搓之，甚佳。旦欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液便咽之。讫，以水漱口，又更以盐末揩齿，即含取微酢清浆半小合许，熟漱。取盐汤吐洗两目，讫，以冷水洗面，不得遣冷水入眼中。此法齿得坚净，目明无泪，永无齧齿。平旦洗面时漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。

谯国华佗善养性，弟子广陵吴普、彭城樊阿授术于佗。佗尝语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生。譬犹户枢不朽是也。古之仙者，及汉时有道士君倩者，为导引之术，作猿经鸚顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰五禽戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟；亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普行之，年九十馀，耳目聪明，牙齿坚完，契食如少壮也。虎戏者，四肢距地，前三擗，却二擗，长引腰，乍却仰天，即返距行，前、却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右二七，坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度，有汗以粉涂身，消谷食益，除百病，能存行之者，必得延年。

又有法：安坐，未食前自按摩，以两手相叉，伸臂股，导引诸脉，胜于汤药。正坐，仰天呼出，饮食醉饱之气立消。夏

天为之，令人凉矣。

卷三十三 杂修摄部二

摄养枕中方 太白山处士孙思邈撰

夫养生缮性，其方存于卷者甚众。其或幽微秘密，疑未悟之心。至于澄神内观，游玄采真，故非小智所及。常思所寻设能及之，而志不能守之，事不从心，术即不验。诚由前之误交切而难遣，摄卫之道赊远而易违，是以混然同域，绝而不思者也。稽叔夜悟之大得，论之未备，所以将来志士览而惧焉。今所撰录，并在要典。事虽隐秘，皆易知易为，以补斯阙。其学者不违情欲之性，而俯仰可从；不弃耳目之玩，而顾盼可法。旨约而用广，业少而功多。余研核方书，盖亦久矣。搜求秘道，略无遗馀。自非至妙至神，不入兹录；诚信诚效，始冠于篇。取其弘益，以贻后代。苟非其道，慎勿虚传；传非其人，殃及三世。凡著五章为一卷，与我同志者宝而行之云尔。

自慎

夫天道盈缺，人事多屯。居处屯危，不能自慎而能克济者，

天下无之。故养性之士，不知自慎之方，未足与论养生之道也，故以自慎为首焉。

夫圣人安不忘危，恒以忧畏为本。营无所畏惧，则庶事隳坏。《经》曰：人不畏威，则大威至矣。故以治身者，不以忧畏，朋友远之；治家者，不以忧畏，奴仆侮之；治国者，不以忧畏，邻境侵之；治天下者，不以忧畏，道德去之。故忧畏者，生死之门，礼教之主，存亡之由，祸福之本，吉凶之元也。是故仕无忧畏，则身名不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规矩不设；商无忧畏，则货殖不广；子无忧畏，则孝敬不笃；父无忧畏，则慈爱不著；臣无忧畏，则勋庸不建；君无忧畏，则社稷不安。养性者，失其忧畏，则心乱而不治，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏，应生者死，应死者亡，应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火不可暂忘也。人无忧畏，子弟为勍敌，妻妾为寇仇。是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故忧于身者不拘于人，畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大，戒于近者不悔于远。能知此者，水行蛟龙不得害，陆行虎凶兕不能伤，处世谤讟不能加。善知此者，万事毕矣。

夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日，为益既广，为患亦深。且滋味百品，或气势相伐，触其禁忌，更成沉毒。缓者积年而成病，急者灾患而卒至也。

凡夏至后迄秋分，勿食肥膩饼臠之属。此与酒浆果瓜相妨。或当时不觉即病，入秋节变生多诸暴下，皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或者以病至之日便为得病之初，不知其所由来者渐矣。欲知自慎者，当去之于微也。

夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养生之

都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少，几乎道也。故处士少疾，游子多患，繁简之殊也。是故田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。故俗人竞利，道士罕营。夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，靖躬损思，则渐渐自息耳。

封君达云：体欲常劳，食欲常少；劳勿过极，少勿过虚。恒去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍生肉，诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神损寿也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；甘味脯腊，醉饱饕餮，以致疝结之病；美色妖丽，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之迷；谋得战胜，取乱兼弱，以致骄逸之败。斯盖圣人戒其失理，可不思以自勸也？

夫养性之道，勿久行、久坐、久听、久视，不强食，不强饮，亦不可忧思愁哀。饥乃食，渴乃饮。食止，行数百步，大益人。夜勿食，若食即行约五里，无病损。日夕有所营为，不住为佳，不可至疲极，不得大安无所为也。故曰：流水不腐，户枢不蠹。以其劳动不息也。

想尔曰（想尔盖仙人名）：勿与人争曲直，当减人算寿。若身不宁，反舌塞喉，嗽漏，咽液无数，须臾即愈。道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽，存之，使精神如仿佛，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。

仙经禁忌

凡甲寅日，是尸鬼竞乱，精神躁秽之日，不得与夫妻同席、言语、面会，必当清净，沐浴不寝，警备也。

凡服药物，不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉。

凡服药，勿向北方，大忌。

凡亥子日，不可唾，减损年寿。

凡入山之日，未至百步，先却百步，足反登山，山精不敢犯人。

凡求仙，必不用见尸。

又忌三月一日不得与女人同处。

仙道忌十败

一勿好淫，二勿为阴贼凶恶，三勿酒醉，四勿秽慢不净，五勿食父命本命肉，六勿食己本命肉，七勿食一切肉，八勿食生五辛，九勿杀一切昆虫众生，十勿向北大小便，仰视三光。

仙道十戒

勿以八节日行威刑，勿以晦朔日怒，勿以六甲日食鳞甲之物，勿以三月三日食五脏肉、百草心，勿以四月八日杀伐树木，勿以五月五日见血，勿以六月六日起土，勿以八月四日市附足之物，勿以九月九日起床席，勿以八节日杂处。

学仙杂忌

若有崇奉六天、及事山川魔神者，勿居其室，勿飧其饌。

右已上忌法，天人大戒。或令三魂相嫉，七魄流竞；或胎神所憎，三官受恶之时也。若能奉修则为仙材，不奉修失禁，则为伤败。

夫阴丹内御房中之术，七九朝精吐纳之要，六一回丹雄雌之法，虽获仙名，而上清不以比德；虽均至化，而太上不以为高。未弘至道，岂睹玄闕？勿亲经孕妇女，时醕华池，酣鬯自乐，全真独卧。古之养生，尤须适意，不知秘术，讵可怡乎？勿抱婴儿，仙家大忌。

夫建志内学，养神求仙者，常沐浴，以致灵气。如学道者，每事须令密。泄一言一事，趣减一算。一算，三日也。

凡咽液者，常闭目内视。学道者，常当别处一室，勿与人杂居，著净衣烧香。

凡书符当北向，勿杂用笔砚。

凡耳中忽闻啼呼及雷声、鼓鸣，若鼻中闻臭气血腥者，并凶兆也。即烧香、沐浴斋戒，守三元帝君，求乞救护。行阴德，为人所不能为，行人所不能行，则自安矣。

夫喜怒损志，哀乐害性，荣华惑德，阴阳竭精，皆学道之人大忌，仙法之所疾也。

夫习真者，都无情欲之感，男女之想也。若丹白存于胸中，则真感不应，灵女上尊不降。阴气所接，永不可以修至道。吾常恨此，赖改之速耳。所以真道不可以对求，要言不可以偶听慎之哉！

导引

常以两手摩拭一面上，令人有光泽，斑皱不生。行之五年，色如少女。摩之令二七而止。卧起，平气正坐，先叉手掩项，目向南视，上使项与手争，为之三四。使人精和，血脉流通，风气不入，行之不病。又屈动身体，四极反张侧掣，宣摇百关，为之各三。

又卧起，先以手内著厚帛，拭项中四面及耳后周匝，热，温温如也。顺发摩顶良久，摩两手以治面目，久久令人目自明，邪气不干。都毕，咽液三十过，导内液咽之。又欲数按耳左右，令无数，令耳不聾，鼻不塞。

常以生气时咽液二七过，按体所痛处。每坐常闭目内视，存见五藏六腑，久久自得分明了了。

常以手中指按目近鼻两眦（两眦，目睛明也），闭气为之，气通乃止。周而复始行之，周视万里。

常以手按两眉后小穴中（此处，目之通气者也），三九过。又以手心及指摩两目及颞上，又以手旋耳各三十过，皆无数时节也。毕，以手逆乘额上三九过，从眉中始，乃上行入发际中。

常行之，勿语其状，久而上仙。修之时，皆勿犯华盖（华盖，眉也）。

行气

凡欲求仙，大法有三：保精，引气，服饵。凡此三事，亦阶浅至深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之术，列叙百数；服饵之方，略有千种，皆以勤劳不强为务。故行气可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇兽，可以止疮血，可以居水中，可以辟饥渴，可以延年命。其大要者，胎息而已。胎息者，不复以口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

夫善用气者，嘘水，水为逆流；嘘火，火为灭炎；嘘虎豹，虎豹为之伏匿；嘘疮血，疮血则止。闻有毒虫所中，虽不见其人，便遥为嘘咒我手，男左女右，彼虽百里之外，皆愈矣。又中毒卒病，但吞三九。九当作九之气，亦登时善也。但人性多躁，少能安静，所以修道难成。

凡行气之道，其法当在密室闭户，安床暖席，枕高二寸半。正身偃卧，瞑目闭气，自止于胸膈，以鸿毛著鼻上，毛不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，当以渐除之耳。若食生冷、五辛、鱼肉及喜怒忧恚而引气者，非止无益，更增气病，上气放逆也。不能闭之，即稍学之。初起三息、五息、七息、九息而一舒气，更喻之。能十二息气，是小通也。百二十息不舒气，是大通也。此治身之大要也。常以夜半之后生气时闭气，以心中数数，令耳不闻，恐有误乱，以手下寿，能至于千，即去仙不远矣。

凡吐气，令人多出少，入恒以鼻入口吐。若天大雾、恶风、猛寒，勿行气，但闭之，为要妙也。

彭祖曰：至道不烦，但不思念一切，则心常不劳。又复导引、行气、胎息，真尔可得千岁。更服金丹大药，可以毕天不朽。清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月，令大如环，日赤色，有紫光九芒，月黄色，有白光十芒，存咽服光芒之液，常密行之无数。若修存之时，恒令日月还面明堂中，日在左，月在右，令二景与目瞳合，气相通也。所以倚运生精，理利魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此真道也。凡夜行及眠卧心有恐者，存日月还入明堂中，须臾百邪自灭，山居恒尔。凡月五日夜半，存日象在心中，日从口入，使照一身之内，与日共光相合会。当觉心腹霞光映照。毕，咽液九遍。到十五日、二十五日，亦如是。自得百关通畅，面有玉光。又男服日象，女服月象，一日勿废，使人聪明朗彻，五脏生华。

守一

夫守一之道，眉中却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田。中丹田者，心也。下丹田者，脐下一寸二分是也。一一有服色姓名（出《黄庭经》中），男子长九分，女子长六分。

昔黄帝到峨嵋山，见皇人于玉堂中。帝请问真一之道，皇人曰：长生飞仙，则唯金丹；守形却老，则独真一。故仙重焉。凡诸思存，乃有千数，以自卫率多，烦杂劳人，若知守一之道，则一切不须也。

仙师曰：凡服金丹大药，虽未去世，百邪不敢近人。若服

草木小药，饵八石，适可除病延年，不足以禳外祸，或为百鬼所枉，或为太山横召，或为山神所轻，或为精魅所侵。唯有真一，可以一切不畏也（守一法，具在《皇人守一经》中）。

太清存神炼气五时七候诀

夫身为神气，为窟宅。神气若存，身康力健；神气若散，身乃谢焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子。神气若具，长生不死。若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海；气海充盈，心安神定。若神气不散，身心凝静，静至定俱，身存年永，常住道元，自然成圣。气通神境，神通性慧，命注身存，合于真性。日月斋龄，道成究竟。依铭炼气，欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心净虑。气海若俱，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成。初入五时，后通七候，神灵变化，出没自存，峭壁千里，去住无碍，炁若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然回颜驻色，变体成仙，隐显自由，通灵百变，名曰度世，号曰真人，天地齐年，日月同寿。此法不服气，不咽津，不辛苦，要吃但吃，须休即休，自在自由，无碍五时七候，入胎定观耳。

五时

第一时，心动多静少，思缘万境，取舍无常，念虑度量，

犹如野马，常人心也。

第二时，心静少动多，摄动入心，而心散逸，难可制伏，摄之动策，进道之始。

第三时，心动静相半，心静似摄，未能常静，静散相半，用心勤策，渐见调熟。

第四时，心静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。

第五时，心一向纯静，有事触亦不动，由摄心熟，坚固准定矣。

从此已后，处显而入七候，任运自得，非关作矣。

七候

第一候，宿疾并销，身轻心畅，停心在内，神静气安，四大适然，六情沉寂，心安玄竟，抱一守中，喜悦日新，名为得道。

第二候，超过常限，色返童颜，形悦心安，通灵彻视。移居别郡，拣地而安，邻里之人，勿令旧识。

第三候，延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在，青童侍卫，玉女歌扬，腾蹑烟霞，采云捧足。

第四候，炼身成气，气绕身光，名曰真人。存亡自在，光明自照，昼夜常明，游诸洞宫，诸仙侍立。

第五候，炼气为神，名曰神人。变通自在，作用无穷，力动乾坤，移山竭海。

第六候，炼神合色，名曰至人。神既通灵，色形不定，对

机施化，应物现形。

第七候，高超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境，贤圣集会，弘演至真，造化通灵，物无不达。修行至此，方到道源，万行休停，名曰究竟。

今时之人，学道日浅，曾无一候，何得通灵？但守愚情，保持秽质，四时迁运，形委色衰，体谢归空，称为得道，谬矣！此胎息定观，乃是留神驻形，真元祖师相传至此。最初真人传此术，术在口诀，凡书在文，有德志人方遇此法，细详留意，必获无疑，贤智之人，逢斯圣文矣。

卷三十四 杂修摄部三

太清导引养生经（凡十二事）

赤松子者，神农时雨师，能随风上下，至高辛氏时犹存。
导引术云：导引除百病，延年益寿。

朝起布席东向为之，息极乃止。不能息极，五通止。此自
当日日习之，久久知益。

常以两手叉头上，挽至地，五噏五息，止胀气。

又侧卧，左肘肘地，极，掩左手脑，复以右手肘肘地，极，
掩右手脑，五息止，引筋骨。

以两手据右膝上，至腰胯，起头，五息止，引腰气。右手
据腰左膝、右手极上引，复以左手据腰右膝，左手极上引，皆
五息止，引心腹气。

左手据腰，右手极上引，复以右手据腰，左手极上引，五
息止，引腹中气。

叉手胸肋前，左右摇头不息，自极止，引面耳，邪气不复
得入。

两手支腰下，左右自摇，自极止，通血脉。

两手相叉，极左右，引肩中气。

两手相叉，反于头上，左右自调，引肺、肝中气。

两手叉胸前，左右极，引除皮肤中烦气。

两手相叉，左右举肩，引皮肤气。

正立，左右摇两襪，引脚气。

宁先生导引养生法（跛蜈龟鳖等气法附）

宁先生者，黄帝时人也。为陶正，能积火自烧，而随烟上下，衣裳不灼。

先生曰：夫欲导引行气，以除百病，令年不老者，常心念一，以还丹田。夫生人者丹，救人者还。全则延年，丹去尸存乃夭。所以导引者，令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处。有能精诚勤习理行之，动作言语之间，昼夜行之，骨节坚强，以愈百病。若卒得中风，病固，鼈籥不随，耳聋不闻，头眩癫疾，咳逆上气，腰脊苦痛，皆可按图视像，于其疾所在，行气导引，以意排除去之。行气者则可补于中，导引者则可治于四肢，自然之道。但能勤行，与天地相保。

鲜发东向，握固不息一通，举手左右导引，手掩两耳，令发黑不白。

东向坐，不息再通，以两手中指口唾之，二七相摩，拭目，令人目明。

东向坐，不息三通，手捻鼻两孔，治鼻宿息肉，愈。

东向坐，不息四通，琢齿无数；伏前侧坐，不息六通，愈耳聋目眩。还坐，不息七通，愈胸中痛咳。

抱两膝，自企于地，不息八通，愈胸以上至头耳目咽鼻疾。

去枕，握固不息，企于地，不息九通，东首，令人气，上

下通彻。鼻内气，愈羸弱，不能从阴阳法，大阴雾勿行之。

虾蟆行气法

正坐，自动摇臂，不息十二通，愈劳及水气。

左右侧卧，不息十二通，治痰饮不消。右有饮病，右侧卧；左有饮病，左侧卧。有不消者，以气排之。日初出、日中、日入时，向日正立，不息九通，仰头吸日精光，九咽之，益精百倍。若入火，垂两臂，不息，即不伤。

又法，面南方蹲踞，以两手从膝中入，掌、足五指令内曲，利腰尻完，治淋遗溺愈。

箕踞，交两脚，手内并脚中，又叉两手，极引之，愈寐中精气不泄矣。两手交叉顺下，自极，致肺气，治暴气咳。

举右手，展左手，坐，以右脚上掩左脚，愈尻完痛。

举手交颈上，相握自极，治胁下痛。

舒左手，以右手在下握左手拇指，自极；舒右手，以左手在下握右手拇指，自极，皆治骨节酸疼。

掩两脚，两手指著足五指上，愈腰折不能低。若血久瘀，为之愈佳。竖足五指，愈腰胸痛，不能反顾颈痛。

以右手从头上下来下，又挽下手，愈颈不能反顾视。

坐地，掩左手，以右手指搭肩挽之，倾侧，愈腰膝及小便不通。

龟鳖等气法

龟鳖行气，以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微微鼻出内气，愈塞不通。反两手据膝上，仰头像鳖取气，致元气至丹田，治腰脊不知痛。手大拇指急捻鼻孔，不息，即气上行，致泥丸脑中，令阴阳从，数至不倦。以左手急促发，右手还项中，所谓血脉气各流其根，闭巨阳之气，使阴不溢，信明皆利阴阳之道也。

正坐，以两手交背后，名曰带缚，愈不能大便，利腹，愈虚羸。

坐地，以两手交叉，又其下，愈阴满。

以两手捉绳，轱辘倒悬，令脚反在其上，愈头眩风癫。

以两手牵，反著背上，挽绳自悬中，愈不专精，食不得下。

以一手上牵绳，下手自持脚，愈尻久痔。

坐地，直舒两脚，以两手叉挽两足，自极，愈肠不能受食，吐逆。

东向坐，仰头，不息，五息五通，以舌撩口中沫满二七，咽，愈口乾苦。

雁行气，低头，倚臂，不息十二通，以意排留饮宿食，从下部出，息愈。

龙行气，低头下视，不息十二通，愈风疥恶疮热，不能入咽。可候病者以向阳明仰卧，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通，愈脚足温痺不任行，腰脊痛。

以两手著项相叉，治毒不愈，腹中大气即吐之。

喻月精法

喻月精，凡月初出时、月中时、月入时，向月正立，不息八通，仰头喻月精八咽之，令阴气长，妇人喻之，阴精益盛，子道通。

凡入水，举两手臂，不息，没。

面向北方，箕踞，以手挽足五指，愈伏兔痿、尻筋急。

箕踞，以两手从曲脚入据地，曲脚加其手，举尻，其可行气，愈淋漓乳痛。

举脚，交叉项，以两手据地，举尻，持任息极，交脚项上，愈腹中愁满，去三虫，利五脏。

蹲踞，以两手举足蹲极横，治气冲、肿痛、寒疾。

致肾气法：蹲踞，以两手举足五指，低头自极，则五脏气总至，治耳不闻、目不明，久为之，则令人发白复黑。

彭祖导引法（凡十事）

彭祖者，殷大夫，历夏至商，比年七百，常食桂得道。导引法云：导引除百病，延年益寿要术也。

凡十节，五十息；五通，二百五十息。欲为之，常于夜半至鸡鸣，平旦为之。禁饱食沐浴。

一、凡解衣被，卧，伸腰，瞑少时，五息止，引肾气，去

<疒肖>渴，利阴阳。

二、挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕，利九窍。

三、仰两足指，五息止。引腹脊痹、偏枯，令人耳聪。

四、两足相向，五息止。引心肺，去咳逆上气。

五、踵内相向，五息止。除五络之气，利肠胃，去邪气。

六、掩左胫，屈右膝内厌之，五息止。引肺气，去风虚，令人目明。

七、张脚两足指，五息止。令人不转筋。

八、仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。

九、外转两足，十通止。治诸劳。

十、解发东向坐，握固，不息一通，举手左右导引，以手掩两耳，以指掐两脉边五通，令人目明、发黑不白，治头风。

王子乔导引法（凡三十四事）

王子乔八神导引法，延年益寿除百病。导引法曰：枕当高四寸，足相去各五寸半，去身各三寸。解衣披发，正偃卧，勿有所念，定意，乃以鼻徐内气，以口出之，各致其藏所，竟而复始。欲休，先极之而止。勿强长息，久习乃自长矣。气之往来，勿令耳闻，鼻无知。微而专之，长遂推之，伏兔股肱，以省为贵。若存若亡，为之百动，腹鸣气，有外声，足则温，成功之士何疾而已。喉咙如白银环一，十重，系膺，下去得肺。肺色白泽，前两叶高，后两叶卑。心系其下，上大下锐，大率赤如茄华未拆，倒悬著肺下也。肝又系其下，色正青，如鳧翁头也，六叶抱胃，前两叶高，后四叶卑。胆系其下，如绿绋囊。

脾在中央，亦抱胃，正黄如金铄也。肾如两伏鼠，挟脊，直齐肘而居，欲得其居高也，其色正黑，肥肪络之，白黑昭然。胃如素囊，念其屈折右曲，无污秽之患。肝藏魂肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏志，此名曰神舍。神舍修则百脉调，邪病无所居矣。小肠者，长九尺，法九州。（一云九土。小肠者长二丈四尺。）

诸欲导引，虚者闭目，实者开目，以所苦行气不用，第七息止，徐徐往来，度二百步所，却坐，小咽气五六。不差复如法引，以愈为效。诸有所苦，正偃卧，被发如法，徐以口内气填腹，自极，息欲绝，徐以鼻出气数十所。虚者补之，实者泻之。闭口温气，咽之三十过，候腹中转鸣乃止。往来二百步，不愈复为之。病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口出气，鼻内气者，名曰补，闭口温炁咽之者，名曰泻。闭气治诸病法，欲引头病者，仰头；欲引腰脚病者，仰足十指；欲引胸中病，者挽足十指；引臂病者，掩臂；欲去腹中寒热诸所不快，若中寒身热，皆闭气张腹，欲息者，徐以鼻息，已复为，至愈乃止。

一、平坐，生腰脚，两臂覆手据地，口徐吐气，以鼻内之，除胸中、肺中痛，咽气令温，闭目也。

二、端坐，生腰，以鼻内气，闭之，自前后摇头各三十。除头虚空耗。转地，闭目摇之。

三、左胁侧卧，以口吐气，以鼻内之。除积聚、心下不便。

四、端坐，生腰，徐以鼻内炁，以右手持鼻。除目昏、泪若出，去鼻中息肉，耳聋亦除。伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

五、正偃卧，以口徐出气，以鼻内之，除里急。饱食后小咽，咽气数十令温。若气寒者，使人乾呕腹痛，从鼻内气七十

咽，即大填腹内。

六、右肋侧卧，以鼻内气，以口小吐气数十，两手相摩热以摩腹，令其气下出之，除肋皮肤痛。七息止。

七、端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻内气，闭之自极，七息，名曰蜀王台。除肋下积聚。

八、覆卧，去枕，立两足，以鼻内气四四所，复以鼻出之，极，令微气入鼻中，勿令鼻知。除身中热背痛。

九、端坐，生腰，举左手，仰其掌，却右手，除两臂背痛结气。

十、端坐，两手相叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，候气皆通畅，行之十年，老有少容。

十一、端坐，生腰，左右倾侧，闭目，以鼻内气，除头风，自极，七息止。

十二、若腹中满，饮食饱，坐，生腰，以鼻内气数十，以便为故，不便复为之，有寒气，腹中不安，亦行之。

十三、端坐，使两手如张弓满射。可治四肢烦闷、背急，每日或时为之佳。

十四、端坐，生腰，举右手，仰掌，以左手承左肋，以鼻内气，自极，七息。除胃寒食不变，则愈。

十五、端坐，生腰，举左手，仰掌，以右手承右肋，以鼻内气，自极，七息。除瘀血、结气等。

十六、两手却据，仰头，自以鼻内气，因而咽之数十。除热、身中伤死肌肉等。

十七、正偃卧，端展足臂，以鼻内气，自极，七息，摇足三十而止，除胸足中寒、周身痹、厥逆、嗽。

十八、偃卧，屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足，生腰，以鼻内气，自极七息，除痹疼、热痛、两襪不随。

十九、觉身体昏沈不通畅，即导引。两手抱头，宛转上下，名为开肋。

二十、踞伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻内气自极，七息。除难屈伸拜起，襪中痛。一本云，除风目晦耳聋。

二十一、踞伸左足，两手抱右膝生腰，以鼻内气自极七息，展左足著外，除难屈伸拜起襪中疼。

二十二、正偃卧，直两足，两手捻胞所在，令赤如油囊里丹，除阴下湿，小便难颓，小腹重，不便。腹中热，但口出气，鼻内之，数十，不须小咽气。即腹中不热者，七息已，温气，咽之十所。

二十三、踞，两手抱两膝头，以鼻内气，自极，七息。除腰痹、背疼。

二十四、覆卧，傍视两踵，生腰，以鼻内气，自极，七息。除脚中弦痛、转筋、脚酸疼。

二十五段阙。

二十六、偃卧，展两襪两手两踵相向，亦鼻内气，自极，七息。除死肌不仁足襪寒。

二十七、偃卧，展两手，两襪、左膀（一本作停字）两足踵，以鼻内气，自极，七息。除胃中食若呕。

二十八、踞，生腰，以两手引两踵，以鼻内气，自极，七息，布两膝头，除痹，呕逆。

二十九、偃卧，展两脚，两手，仰足指，以鼻内气，自极，七息。除腹中弦急切痛。

三十、偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻内气，自极，七息。除厥疾。人脚错踵，不拘拇指，依文用之。

三十一、偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻内气，自极，七息。除周身痹。

三十二、病在左，端坐，生腰，右视目，以鼻徐内气，极而吐之，数十一止，所闭目，目上入。

三十三、病在心下若积聚，端坐，生腰，向日仰头，徐以鼻内气，因而咽之，三十所而止，开目作。

三十四、病在右，端坐，生腰，右视目，以鼻徐内气而咽之，数十止。

导引杂说

《文选·江赋》云：喻翠霞。此谓导引服气，稍与枕中相类，俱用之。两手相捉，细捺，如洗手法。两手相叉，翻覆向胸前，如挽三石弓力，左右同。两手相重，共按髀，徐徐捺身，以返捶背上十度，作拳向后筑十度，大坐偏倚，如排山，如托千斤石，上下数度。两手抱头，宛转褰上。两手据地，缩身曲脊三度。两手相叉，以脚踏中立地，反拗三举，起立，以脚前后踏空，大坐，伸脚，以手勾脚指。

右导引之法，深能益人延年，与调气相须，令血脉通，除百病，宜好将息，勿令至大汗，能通伏气，行之甚佳。

又导引法在枕中卷，与此导引消息，并宜相参作之，大佳。

诸服气要法并忌触杂录，如能服之，便成真人。忌阴寒雨露热等邪气，不可辄服也。危执闭破除此等日，亦不可服。

凡日午已后，夜半已前，名为死气，不可服也。唯酉时气可服，为日近明净，不为死气，加可服耳。

凡服气，取子午卯酉时服是也。如冬月子时，气不可服也，为寒；如夏月午时，气不可服，为热。仍须以意消息，大略若

是。如腹中大冷，取近日气及日午气是。如腹中大热，服夜半气及平旦气。如冬寒，即于一小净室中生炭火暖之，服即腹中和，如夏极热时，取月中气服，即凉大冷。

每欲服气，常取体中安隐，消息得所。如安隐时，不住消息耳。消息住，先舒手展足，按捺支节，举脚跟向上，左右展足，长出气三两度，心念病处，随气出，病遂尽矣。如服气之时胸中闷，微微细吐之，闷定则掩口，勿尽，尽则复吸入，凡服气，入及出吐，皆须微微，吹绵不动，是其常候也。如入气太急，勿令自耳闻，则惊五神，招其损也。如出气太急，令自耳闻，亦然。如后腹内热及时节热，出入气太急，转转增热则盛也。如服冷及时寒，出入太急，令自耳闻，亦增冷甚也。

初入气之时，善将息，以饱为度。若饱后，即左右拓，更开托，左右捺及蹴空各三度，然后咳嗽耳。拔发，摩面，转腰，令四肢节、皮肉、骨髓、头面贯彻，腹中即空。如前服之取饱，更不须动作耳，自然安泰也。

神炁养形说

混元既分，天地得位。人与万物，各分一气而成形。动者禀乎天，静者法乎地。天地之间，最灵者人。能养人之形者，唯气与神。神者，妙万物而为言；气者，借冲虚以为用。至人之言，莫先乎气；至人之用，莫妙乎神。我先生得至人之道，见生死之机，常味于无味，用于无用，为于无为，事于无事。知神气可以留形，故守虚无以养神气；知窈冥可以致信，故入窈冥而观至精。则天地之间，其犹橐籥乎！至人之不死，其犹

谷神乎！先生曰：虚无之中，有物谓之神，窈冥之中，有物谓之气。气者，结虚无以成妙。故大洞真人曰：三月内视，注心一神，则灵光化生，缠绵五脏，其理明矣！且气者，神之母；神者，气之子。欲致其子，先修其母。若神不受味于气，则气无以通灵。子不求食于母，则母无以致和。《道经》曰：“既得其母，以知其子；既知其子，复守其母。”《东华玉书》云：“毋繁子长，流心安宁。”此皆谓修真之要言也。加以耳目者，神之户。《道经》曰：“专气致柔，能如婴儿乎？”《黄庭经》曰：“仙人道士非有神，积精所致和专仁。”正谓此也。后来学者，或纳四时五芽之气，或服引七宿二景之精，握固以象胎形，闭气以为胎息，殊乖真人之妙旨，盖是古来之末事。如此之徒，浊乱元气，尤损于形神。夫至人以心游于恬淡，饮漱于玄泉，胎息于无味，则神光内照，五气生灵，自然有紫烟上浮，玉彩交映。敬传先生之旨，化白为朱，积精成形，口衔灵芝，降于形中，是谓真仙之术，守中抱一，抱一勿失，与天地齐毕矣。

将摄保命篇

夫人禀二仪之气，成四大之形，愚智贵贱则别，好养贪生不异。贫迫者，力微而不达；富贵者，侮傲而难持；性愚者，未悟于全生；识智者，或先于名利；自非至真之士，何能保养生之理哉！其有轻薄之伦，亦有矫情营俗，口诵其事，行已违之。设能行者，不喻晦朔，即希长寿，此亦难矣。是以达人知富贵之骄傲，故屈迹而下人；知名利之败身，故割情而去欲；

知酒色之伤命，故量事而撙节；知喜怒之损性，故豁情以宽心；知思虑之销神，故损情而内守；知语烦之侵气，故闭口而忘言；知哀乐之损寿，故抑之而不有；知情欲之窃命，故忍之而不为。若加之寒温适时，起居有节，滋味无爽，调息有方，积气补于泥丸，魂魄守藏，和神保气，吐故纳新，嗜欲无以干其心，邪淫不能惑其性，此则持身之上品，安有不延年者哉！

卷三十五 杂修摄部四

明补

凡质气碍，皆是妄想而所为，并由想效也。想成即变化无常，舍想则庶事空寂。以其取炼力，毛孔开流，所以须随而补之。其补之法，还舒脚手而卧息，想项上有酥园，融流注心，周遍四肢；又想身卧酥乳池中，心以澡沐，久为令人皮肤光泽。既取气炼补讫，欲起出行，体上有汗，当须少米粉摩，令汗解燥，然后始得见风日，不然伤人。凡数章，是一时间所作法耳，恐后难晓，是以依序别勒成章焉。

禁忌

夫盐能益肾，欲能伤肺，故须忌之。嗜之取味，欲令人衰，故须禁之。夫因欲以生，因欲以死，譬于桃蹊李迳，紫带红葩，遇风而开，遇风而落。但人以身为国也，神为君也，精为臣也，气为民也。当须众戴元后，本固邦宁，君臣康强，所以治也。夫气化为精，精化为神，神化为婴儿，故男女构精，所以化生

人形。若能蓄精，便得自育。夫育精为血脉之泉源，骨髓之灵冲，五脏伤而筋骨枯，即魂魄不守矣，特宜慎焉。犹恐欲性炽隆，陶染难割，虽自强抑，尚恐梦交，当须修习静观，以防遏之，是谓不死之道，还精补脑，延龄能益，名上仙籍，王母内传，若能终竟不唾泪者，亦可含一枣，啜咽津液也。

方便

凡人之心，或迷不悟，故须方便，示以理矣。假令童子既获妙术，乃趋而出，遇搏公子，因而问之曰：子免于八难乎？何以学道？对曰：何谓八难？曰：不废道心，一难；不就明师，二难；不托闲居，三难；不舍世务，四难；不割恩爱，五难；不弃利欲，六难；不除喜怒，七难；不断色欲，八难。童子曰：仆无此累矣！公子曰：凡人所患，皆多以气为主。或有背气、脚气、疰癖等，皆以气为根。今子乃咽气于腹中，能不为病乎？童子曰：鄙哉，言乎！良可哀耳。夫气起于太极，超乎万象之外，应清明以出入，伫神机以卷舒，澄浅碧于高天，淡轻红于落日。不干云雨，不犯尘埃，沉清汉而净漪澜，度危弦而蓄哀韵。呼吸玄牝之门，澡雪希夷之域，载营魄，修谷神，去三尸，消百病者，此乃清冷调和有道之气，故能生成灵命焉。至如起于空隙之间，因于燥湿之处，随腥臊之秽馊，逐徭役之奔喘，伺宴息之失序，俟剂和之乖宜，结澳；忍而不敬，积勃郁而遂留，时结蓄于胸膈，或烦疼于骨髓，久而不消，将倾大渐，所谓垢浊沉溺之死气也。

公子曰：夫人身匪瓠瓜，焉能不食？是身即病，未或可除。

故知食为养身之资，身乃有病之聚。今子乃去食养身，留身除病，岂不惑哉？童子笑而应之曰：善哉！或但疑者，常抱此疑；不疑者，因兹而得也。故天地因乎而生，天地灭而非灭，其疑者，迷而不悟也，但不知耳。又不闻乎，甘肥者，贪欲之本，即为得病之源也。调气澄心，离二入道者，斯仙之常也。真教不二，但至仁齐物，理合捐躯，非谓贤圣系之名实。夫百篇之义，一乘之典，或务理国之伦，或究虚寂之相，诂返入流之始，岂暇汾水之游哉！避于哉？公子既闻此言已，童子冷然乘风而去，莫知所之也。

化身坐忘法

每夜人定后，偃卧闭目；然后安神定魄忘想，长出气三两度，仍须左右捩之，便起拗腰如前法，撮心入脐下，作影人，长三四寸；然后遣影人分身百亿，耸头而出屋，钻房而上，上至天，满法界皆是我身，便相中明，即自见之；既见之，便令影人入脐下，便大饱。其化身到来，亦战身动，大况似行气法。仍须正念，凝情于身，但用心无不动也。故老君曰：道以心得之。

胎息法

老君曰：人之不死，在于胎息矣。夜半时，日中前，自舒

展脚，手拗脚，咳嗽，长出气三两度，即坐握固，撮心脐下，作影人，长三二寸，以鼻长吸引，来入口中，即闭，闭定勿咽之，亦勿令出口。即于脐下合气作小点子，下之米大。如下数已尽，却还吸引如前。初可数得三二十点子，渐可数百及二百，后五百，若能至数放千点子，此小胎息长生却老之术。

影人

分身作影人，长三四寸许。立影人鼻上，令影人取天边元空太和之气，从天而下，穿屋及头，直入四肢百脉，无处不彻。其气到来，觉身战动，每一度为一通，须臾即数十通，便大饱矣。人有大病，作之十日，万病俱差。当下气之时，作念之：我身本空，我神本通。心既无碍，万物以无障碍。何以故？得神通故。凡一切作法，一种即须下之。吐气法，皆须作蛇喙，莫动上颌。其吸气之时，微叩齿令热。

服紫霄法

坐忘握固，游神耸头而出，钻屋直上，到彼天边，引紫霄而来，直下穿屋，而从头上入内于腹中，常含紫气，随神而来，向作解心：我本未悟之时，不知道体，今既觉悟，法本由来，不从他得。我知今来得自在者，更无别法，直作定心，心决定故。即得作意，见此气众多而来，一并聚稠密，如赤云拯神上

天。但作解脱，直以心往天上取亦得，即下方万物皆空，屋亦空，人性与道同，此神通久视也。

至言总养生篇

老君《西升经》曰：伪道养形，真道养神。通此道者，能亡能存。神能飞形，并能移山，形为灰土，其何识焉？又曰：凡人之哀人不如哀身，哀身不如爱神，爱神不如含神，含神不如守身，守身长久长存也。故神生于形，形成于神。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成；形神合同，更相生，更相成。神常爱人，人不爱神。故绝圣弃智，归无为也。

《杂书·宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以气药，不辛不苦，甘甜多味。常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。

《大有经》曰：或疑者云，始同起于无物，终受气于阴阳，载形魂于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶？解耶？解者曰：形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳哺有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳哺不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。行长而合度，加之以道养，年未可量也。

颖川胡昭，字孔明，曰：常人不得无欲，又复不得无事，但当和心约念，静身损物，先去乱神犯性者，此畜神之一术耳。

《黄帝中经》曰：夫禀五常之气，有静有躁，刚柔之性，不可易也。静者不可令躁，躁者不可令静。静者躁者，各有其

性，违之则失其分，恣之则害其生。故静之弊在不开通，躁之弊在不精密。治生之道，慎其性分。因使抑引随宜，损益以渐，则各得适矣。然静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿；躁而能养，延年。然静易御，躁难持，尽慎养之宜者，静亦可养，躁宜可养也。

凡贵权势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡（非妖祸外至，直冰炭内结，则伤崩中呕血而已）。始富后贫，虽不伤邪，皮焦筋出，委辟内挛为病（贫富之于人，利害犹轻于权势，故疾病止于形骸而已矣。）夫养性者，欲使习以成性，性自为善，不习而无不利也。性既自善，而外百病皆悉不生，祸乱不作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病。故养性者，不但饵药饘霞，其在于五常俱全，百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不充，纵玉酒金丹，未能延寿。故老君曰：陆行不避虎兕者，此则道德之佑也，岂假服饵而祈遐年哉！圣人所以和药者，以救无知之人也。故不遇道者，抱病历年而不修一行，缠痼没齿终无悔心。此其所以歧和长游，彭附永归，良有以也。

嵇康曰：养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者不去，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能回其操，不免夭其年。五者无于胸中，则信顺日济，道德日全，不祈喜而有神，不求寿而延年，此亦养生之大经也。然或服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦亚乎！

岐伯曰：人年四十而养，阴气自半也，起居衰矣。年五十体重，耳目不聪明。年六十阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出。故曰：知之则强，不知之则老。又曰：同出而异名。智者察其同，愚者察其愚。愚者不足，智者有馀，则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为，

事无事，乐恬淡，无纵欲快志，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之理身也。

真人曰：虽当服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲少劳，但莫大疲，及强所不堪耳。人食毕行步，踣蹶有所循为快也。故流水不腐，户枢不蠹，其劳动故也。人不可夜食，食毕但当行步，计使十数里往来，饱食即卧，生百病也。

夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异正，极情肆力，不营待久者，闻此言虽风之过耳，电之经目，不足喻也。故身枯于流连之中，气绝于绮纨之间而甘心焉，亦安可告之以养性哉！匪惟不纳，反谓妖讹也。而望彼信之，所谓明镜给于矇瞽，丝竹娱于聋夫者也。

《抱朴子》曰：一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；神，犹君也；血，犹臣也；气，犹民也。故能治民，则治国也。夫爱其民；所以安其国；爱其气；所以全其身。民散国亡，气竭人死。死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之病，医之于无事之前，不追之于既逝之后。民难养而易危，气难清而易浊，故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气，然后真一存焉，三七守焉，百害即焉，年寿延焉。人年五十至于一百，美药勿离手，善言勿离口，乱想勿轻心。常以深心至诚，恭敬于物。慎勿诈善，以悦于人。

禁忌篇

玉珉山人《养生方论》云：病由口入，节宣方也；生劳败静，养道性也；酸咸以时，礼医具也；补泻以性，草经明也。性调乎食，命延乎药，断可知也。搃蓼害筋，蒜韭伤血，生葷损气，葱臊炙神，理生之炯戒也。白蒿芩（音下），苗（地黄苗也），恶实牛蒡，苜蓿四物，济身之要也。退与不退，寡之于思虑；进与不迫，在康之常志。凡一切五辛皆害于药力，又薰人神气。凡桃李芸苔蒜韭等，不宜丈夫，妇人亦宜少食渐断。

凡人年四十已下，不宜全食补丸散，为阴气尚未足，阳气尚盛之后也，特宜慎之，就补中有延缓和通者可矣。酉后不饮食，若冬月夜长及性热，少食温软物，食讫，摇动令消，不尔成脚气。入春不宜晚脱绵衣，令人伤寒霍乱，饮食不消，头痛。冲热汗出，不宜洗身漱口，令人五藏乾，少津液。卧不用著灯及被覆面，扞不用开口。冬夏不用枕冷物铁石等，令人眼暗。

《抱朴子》曰：或问所谓伤之者，色欲之间乎？答曰：亦可独斯哉？然长生之要，其在房中。上士知之，可以延年除病；其次不以自伐。若年尚少壮，而知还阴丹以补脑，采七益于长谷者，不能服药物，不失一二百岁，但不得仙耳。不知其术者，古人方之于凌坏之拒盛阳，羽堂之中畜火者也。又思所以不逮而强思之，伤也；力所以不胜而强举之，伤也；深忧重患，伤也；悲哀焦悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；戚戚所患，伤也；久谈言笑，伤也；寢息失时，伤也；挽强弓弩，伤也；沉醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走乏气，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也；积伤至尽，尽亡非道也。是以养性之方，睡不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不至疲，卧不至愞（愞居致切，强也，直也）。先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，不欲极渴而饮。食不过多，凡食过多，即结积聚，饮过多则成痰癖。不欲甚劳，不欲甚逸，

不欲甚流汗，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风卧，不欲数沐浴，不欲广志远求，不欲规造异巧，冬不欲极温，夏不欲极凉，不欲露星下，不欲卧中见肩。大寒、大热、大风、大露，皆不欲冒之。五味不欲偏多，故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多即伤肝，咸多则伤心，甜多则伤肾，此五行自然之理。凡言伤者，亦不便觉，谓久则损寿耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居而有至和之常制，筋骨有偃仰之方，闲邪有吞吐之术，流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以养阴气，抑喜以养阳气。然后先将草木以救亏缺，服金丹以定不穷，养性之道，尽于此矣。

黄帝曰：一日之忌，夜莫饱食；一月之忌，暮莫大醉；一岁之忌，暮莫远行；终身之忌，卧莫燃烛；行房勿得起恨于人，当以自怨仇也。一切温食及酒浆，临上看不见物形者，勿食，成卒病。若已食腹胀者，急以药下之。诸热食咸物竟，不得饮冷水、酢浆水等，令人善失声也。

凡人不得北首而卧，卧之勿留灯，令魂魄六神不安，多愁恐。亦不可北向吃食，北向尿，北向久坐思惟，不祥起。勿北向唾骂，犯魁罔神。勿北向冠带，勿怒目视日月光，令人失明。

凡大汗勿脱衣，得偏风半身不遂。

冬日温足冻脑，春秋足脑俱冻，此圣人之常道。旦起勿嗔恚，旦下床勿叱呼，勿恶言，勿举足向火对灶骂，勿咨嗟呼奈何声，此名请祸，特忌之。勿竖膝坐而交臂膝上，勿令发覆面，皆不祥。清旦作善事，闻恶事即于所来方唾之，吉。恶梦，旦不用说，以含水向东方噀之，云：“恶梦著草水，好梦成宝玉。”即无咎矣。

凡上床先脱左足履，或远行乘车马，不用回顾，顾则神去人。凡一切翱飞蠢动，不可故杀伤损。至于龟、蛇，此二物有

灵，异于他族，或杀他有灵者，或阴精害人，深宜慎之。勿阴雾中远行。

凡行来坐卧，常存北斗魁同星在人头上，所向皆吉。勿食父母兄弟及自本命肉等，令人魂魄飞扬，家出不孝悌子置。

凡旦起著衣，误翻著者，云吉利。便著无苦也。衣有光当三振之，云：殃去，殃去！则无害。勿塞井及水沟渎，令人目盲。向午后阴气起，不可沐发，令人心虚饶汗，多梦及头风也。

卷三十六 杂修摄部五

玄鉴导引法

《抱朴子》曰：道以为流水不腐、户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑停水，则秽臭滋积；委木在野，则虫蝎太半。真人远取之于物，近取之于身。故上天行健而无穷，七曜运动而能久。小人习劳而湛若，君子优游而易伤。马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于详和，俛仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有馀条。或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾。行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食而即卧，或有不消之疾，其剧者发寒热症坚矣。饱满之后，以之行步，小小作务，役摇肢体，及令人按摩，然后以卧，即无斯患。古语有“三疾”之言，暮食太饱，居其一焉。暮食既饱，便以寢息，希不生疾，故无寿也。诸风痼疾，鲜不在卧中得之。卧则百节不动，故受邪炁，此皆病然可见。近魏华佗以五禽之戏教樊阿，以代导引，食毕行之，汗出而已，消谷除病。阿行之，寿百馀岁。但不知馀术，故不得大延年。一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血炁。故老君曰：天地之间，其犹囊橐乎？虚而不屈，动而愈出。言人导引摇动，而人之精神益盛也。导引于外，而病愈于内，亦如针艾攻其荣俞之源，

而众患自除于流末也。导引一十三条如后：

第一、治短炁。结跏趺坐，两手相叉，置玉枕上，以掌向头，以额著地，五息止。

第二、治大肠中恶气。左手按右手指，五息；右手按左手指，亦如之。

第三、治肠中水癖。以左手指向天，五息；以右手指拄地，左足伸，右足展，极伸，五息止。

第四、治小肠中恶气炁。先以左手叉腰，右手指指天极，五息止；右手亦如之。

第五、治腰脊间闷。结跏趺坐，以掌相按置左膝上，低头至颊右，五息。外左回左膝上，还右膝而转，至五匝止。右亦如之，谓之腰柱。

第六、治肩中恶炁。以两手相叉，拊左胁，举右手肘，从乳至头，向右转，振摘之，从右抽上，右振五过止。

第七、治头恶炁。反手置玉枕上，左右摇之，极，五息止。

第八、治腰脊病。两手叉腰，左右摇肩，至极，五息止。

第九、治胸中。以两手叉腰，左右曲身，极，五息止。

第十、治肩中劳疾。两手相叉，左右擗之，低头至膝，极，五息止。

第十一、治皮肤烦。以左右手上振两肩，极，五息止。

第十二、治肩脾恶注。左右如挽弓，各五息止。

第十三、治膊中注炁冷痺。起立，一足蹋高，一足稍下，向前后掣之，更为之各二七。无病亦常为之，万疾不生。

按摩法

按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。两手相捉纽索，如洗手法。两手浅相叉，翻覆向胸。两手相叉，共按襞（左右同）。两手相重按襞，徐徐捩身，如挽五石弓（左右同）。两手拳，向前筑（左右同）。又如拓石（左右皆同）。以拳却顿，此是开胸法（左右同）。大坐，斜身，偏拓如排山（左右同）。两手抱头宛转襞上。此是抽脑法。两手据地，缩身曲脊，向上三举，以手杖槌脊上（左右同）。大坐伸脚三，用手掣向后（左右同），立地反拗三举，两手拒地回顾，此乃虎视法（左右同）。两手急相叉，以脚踏地（左右同）。起立，以脚前后踏（左右同）。大坐，伸脚，当手相勾，所伸脚著膝上，以手按之（左右同）。凡一十八势。但老人日能行之三遍者，常补益延年续命，百病皆除，进食，眼明，轻健，不复疲也。

食气法

养生之家，有食炁之道。夫根植华长之类，蚊行蠕动之属，莫不仰炁以然。何为能使人饱乎？但食之有法，道家秘之，须其人乃传，俗人无缘得之知。苟得其道，所甚易也。非唯绝谷，抑亦辟百毒，却千邪，百姓日用而不知。《仙经》云：食炁法，

从夜半至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死气，唯食生而吐死，所谓真人服六炁也。

食气绝谷法

向六旬六戊，从九九至八八、七七、六六、五五而饱，或念天苍，或思黄帝，或春引岁星之炁，以肝受之（其余四方皆然）。初为之，颇有小瘦，行四旬已上，颜色转悦，体力渐壮，白发更黑，落齿更生，负重履峻，胜于食谷时。余见十余人，为之皆七八十岁，丁健体轻而耐寒暑，有真验，非虚传也。善其术者，可以攻遣百病，消逐邪风。及中恶卒急，尸注所忤，心腹切痛，瘟虐溪毒，引炁驱之，不过五六十通，无不即除。又行炁久多而断谷最易，唯有胎息之法独难。所谓胎息者，如人未生在胎之中时，炁久息也。习则能息鼻口炁，如已息鼻口炁，则可居水底积日矣。

又治金疮，以炁吹之，血断痛止。

又蛇虺毒虫中人，皆禁之即愈。或十数里便遥治之，呼其姓名而咒之，男呼我左，女呼我右，皆愈。此所共知。

孙先生曰：旦夕者，是阴阳转换之时。日旦五更初，阳炁阴至，频伸眼开，是上生炁，名曰阳息而阴消；暮日入后，阴炁至，凜然，时坐睡倒时，是下生炁至，名曰阳消阴息。暮日入后，天地、日月，山川、江海，人畜、草木，一切万物，体中代谢往来，一时休息，一进一退，如昼夜之更始，又如海水之朝夕，是天地之道耳。面向午，展两手于膝上，徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。凡吐者，去故炁，引生炁也。

《经》云：玄牝门，天地根，绵绵若存，用之不勤。言鼻是天之门户，可以出纳阴阳生死之炁也。良久，徐徐乃以手左拓右拓，上拓下拓，前拓后拓，瞑目张口，叩齿摩眼，抱头拔耳，挽须挽腰，咳嗽发阳振动也。双作只作，反手为之，然掣足仰展八十九而止，仰下徐徐定心，作止息之法，见空中元和炁，下入鸠尾际，渐渐顷如雨，晴云入山，自皮肉至骨至脑，渐渐入腹中，四肢、五脏皆受其润，如流水渗入地，地彻即觉达于涌泉。腹中有声、汨汨然、意每存之，不得外缘，即便觉无炁若彻，即手体振动，两脚膝帘屈，亦令床有声拉拉然，则名一通两通，乃至日别得三通，觉身体悦怿，肤色滋润，耳目精明，令人养美力健，百病皆去。行之五年、十年，长存不忘，得满千万通，去仙不远也。

摄生月令 朝请大夫捡校太子左赞善大夫上柱国

姚称集

夫摄生大体，略有三条：所为吐纳练藏，胎津驻容；其次饵芝术，飞伏丹英；其三次五谷资众味。终古不易者，生生性命，必系于兹也。气之与药，具摽别卷。今所撰集，用食延生，顺时省味者也。

按《扁鹊论》曰：食能排邪而安藏腑，神能爽志以资血气。摄生者气正则味顺，味顺则神气清，神气清则合真之灵全，灵全则五邪百病不能干也。故曰水浊鱼瘦，气昏人病。夫神者，生之本；本者，生之真。大用则神劳，大劳则形疲也。

按彭祖《摄生论》曰：目不视不正之色，耳不听不正之声，

口不尝毒粝之味，心不起欺诈之谋，此之数种，乃亡魂丧精，减折筹寿者也。”

按《枕中传》曰：五味者，五行之气也，应感而成，人即因五味而生，亦因五味而消。

按《黄帝内传》曰：食风者灵而延寿，食谷者多智而劳神，食草者愚痴而足力，食肉者鄙勇而多嗔，服气者长存而得道。

《孙氏传》曰：五味顺之则相生，逆之则相反。夫人食，慎勿愠怒，勿临食上说不祥之事，勿吞咽忽逐，必须调理安详而后食。

《黄帝内传》曰：春宜食甘，甘走肉，多食甘则痰溢，皮肤粟起。夏宜食辛，辛走气，多食辛则气躁好踣。秋宜食酸，酸走骨，多食酸则筋缩、骨中疼。冬宜食咸，咸走血，多食咸则血涩、口乾。多食苦则呕逆而齿疏。

《养生传》曰：凡人虽常服饵，不知养生之道，必不全其真也。

《小有经》曰：才所不胜而强思之，伤也；力所不任而强举之，伤也；深忧重喜，皆有伤也。

《抱朴子》曰：一人之身，一国之象；胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；神犹君也，血犹民也。

《养生传》曰：一日之忌，暮勿饱食；一月之忌，暮勿大醉；一岁之忌，慎勿远行；永久之忌，勿向西、北二方大小便，露赤也。

孟春 泰（斗建寅，日在虚，律中太簇，五将东方，月德丙，月合辛，生气子，天利卯，五富亥，月杀丑，月厌戌，九空辰，死气午归忌丑，往亡寅，大败甲寅，血忌丑）

孟春，是月也，天地俱生，谓之发阳，天地资始，万物化

生。夜卧早起，以缓其形，使志生，生而勿杀，予而勿夺，君子固密，无泄真气。其藏肝木，位在东方。其星岁，正月、二月、三月，其卦震，其地青州，其书《诗》，其乐瑟，其帝灵威仰，其神勾芒，青龙为九天，白虎为九地，其虫鱼，其畜犬，其谷麦，其果梅，其菜韭，其味酸，其臭腥，其色青，其声怒，其液泣。立春木相，春分木王，立夏木休，夏至木废，立秋木囚，秋分木死，立冬木没，冬至水胎。

仲春 大壮（斗建卯，日在室，律中夹钟，五将北方，月德甲，月合己，生气丑，天利辰，五富寅，月杀戊，月厌酉，九空丑，死气未，归忌寅，往亡己，大败甲午，血忌未）

仲春，是月也，号厌于，日和其志，平其心，勿极寒，勿极热，安静神气，以法生成。勿食黄花菜及陈蕈，发宿疾，动痼气。勿食大蒜，令人气壅，关隔不通。勿食蓼子及鸡子，滞人气。勿食小蒜，伤人志性。勿食兔肉，令人神魂不安。勿食狐猪肉，伤人神。是月肾藏气微，肝藏正王，宜净膈去痰，宜泄皮肤，令得微汗，以散去冬温伏之气。是月六日、八日，宜沐浴斋戒，天佑其福。十四日忌远行，水陆亦不可往。九日忌食一切鱼鳖。二十日宜修真道。

季春 夬（斗建辰，日在娄，律中姑洗，五将西方，月德壬，月合丁，生气寅，天利己，五富亥，月杀未，月厌申，九空戌，归忌子，往亡申，大败甲戌，斗阳，血忌寅）

季春，是月也，万物发陈，天地俱生，阳炽阴伏。卧起俱早，勿发泄大汗，以养藏气。勿食（++韭），发痼疾，损神伤气。勿食马肉，令人神魂不安。勿食獐鹿肉等，损气损志。是月肝藏气伏，心当向王，宜益肝补肾，以顺其时。是月五日，忌见一切生生物，宜斋戒静念真籍，不营俗务。十六日忌远行，水陆俱不可往。二十七日宜沐浴。是月火相水死，勿犯西北风。

勿久处湿地，必招邪毒。勿大汗当风，勿露体星宿下，以招不祥之事。

孟夏 乾（斗建巳，日在昴，律中仲吕，五将南方，月德庚，月合乙，生气卯，天利午，五富申，月杀辰，月厌未，九空未，死气酉，归忌丑，往亡亥，大败丁巳，斗阳，血忌申）

孟夏，谓之播秀，天地始交，万物并实。夜卧早起，思无怒，勿泄大汗。夏者，火也。位在南方，其藏心，其星荧惑，时四月、五月、六月。其六月属土，大王于此月，其地杨州，其书《礼》，其乐竽，其帝赤 票弩，其神祝融。朱雀为九天，玄武为九地。其虫凤，其畜羊，其谷麻，其果杏，其菜薤，其味苦，其臭焦，其色赤，其声呼，其液汗。立夏火王，夏至火相，立秋火休，秋分火废，立冬火囚，冬至火死，立春火没，春分火胎。

仲夏 遯（斗建午，日在参，律中往蕤宾，五将东方，月德丙，月合辛，生气辰，天利未，五富亥，月杀丑，月厌午，九空卯，死气戌，归忌寅，往亡卯，大败丁酉，血忌卯，斗阳

仲夏，是月也，万物以成，天地化生。勿以极热，勿大汗当风，勿曝露星宿，皆成恶疾。勿食鸡肉，生痈疽、漏疮。勿食蛇蟾等肉，食则令人折筭寿，神气不安。慎勿杀生。是月肝脏以病，神气不行，火气渐壮，水力衰弱，宜补肾助肺，调理胃气，以助其时。是月八日，忌远行涉，水陆并不可往，宜安心静虑，沐浴斋戒，必得福庆之事。是月切忌西北不时之风，此是邪气，犯之令人四肢不通，致百关无力。

季夏 遁（斗建未，日在东井，律中林钟，五将北方，月德甲，月合巳，生气巳，天利申，五富寅，月杀戌，月厌巳，九空子，死气亥，归忌子，往亡午，大败丁丑，血忌酉）

季夏，是月也，法土重浊，主养四时，万物生荣。增咸减

甘，以资肾藏。勿食羊血，损人神魂，少志健忘。勿食生葵，必成水癖。是月肾藏气微，脾脏独王，宜减肥浓之物，宜助肾气，益固筋骨，切慎贼邪之气。六日沐浴斋戒，绝其营俗。二十四日忌远行，水陆俱不可往。是月不宜起土功，威令不行，宜避温气。勿以沐浴后当风。勿专用冷水浸手足，慎东来邪风，犯之令人手瘫痪，体重气短，四肢无力。

孟秋 否（斗建申，日在张，律中夷则，五将北方，月德壬，月合丁，生气午，天利酉，五富己，月杀未，月厌辰，九空酉，死气子。归忌丑，往亡酉，大败庚申，血忌辰）

孟秋，谓之审，天地之气以急正气，早起早卧，与鸡俱兴，使志安宁，以缓形，收敛神气。秋者，金也。位在西方，其星太白，时七月、八月、九月，其卦兑，其地蔡州，其书《春秋》，其乐磬，其帝少昊，其神蓐收，白虎为九天，青龙为九地，其虫虎，其畜鸡，其谷黍，其果桃，其菜葱，其味辛，其死膻，其色白，其声哭，其液唾。立秋金相，秋分金王，立冬金休，冬至金废，立春金囚，春分金死，立夏金没，夏至金胎。

仲秋 观（斗建酉，日在翼，律中南吕，五将南方，月德庚，月合乙，生气未，天利戌，五富己，月杀辰，月厌卯，九空酉，死气丑，归忌寅，往亡子，大败庚子，血忌戌）

仲秋，是月也，大利平肃，安宁志性，收敛神气，宜增酸减辛，以养肝气。无令极饱，令人壅。勿食生蜜，多作霍乱。勿食鸡肉，损人神气。勿食生果子，令人多疮。是月肝藏少气，肺藏独王，宜助肝气，补筋养脾胃。是月七日宜屏绝外虑，沐浴斋戒，吉。二十九日忌远行，水陆并不可往。起居以时，勿犯贼邪之风，勿增肥腥物，令人霍乱。其正毒之气，最不可犯。是月祈谢求福，以除宿褻。

季秋 剥（斗建戌，日在南斗，律中无射，五将东方，

月德丙，月合辛，生气申，天利亥，五富亥，月杀丑，月厌丑，九空寅，死气寅，归忌子，往亡辰，大败庚辰，斗阳，血忌巳）

季秋，是月也，草木凋落，众物伏蛰，气清，风暴为朗，无犯朗风，节约生冷，以防厉疾。勿食诸鼻，食之居痼疾。勿食小蒜，伤神损寿，魂魄不安。勿食蓼子，损人志气。勿以猪肝和饴同食，至冬成嗽病，经年不差。是月肝藏气微，肺金用事，宜减辛增酸，以益肝气，助筋补血，以及其时。勿食蝼雉等肉，损人神气。勿食鸡肉，令人魂不安，魄惊散。十八日忌远行，不达其所。二十日宜斋戒，沐浴净念，必得吉事，天佑人福。

孟冬 坤（斗建亥，日在房，律中应钟，五将北方，月德甲，月合巳，生气酉，天利子，五富巳，月杀戌，月厌辰，九空亥，死气卯，归忌丑，往亡未，大败癸亥，斗阳，血忌亥）

孟冬，谓之闭藏，水冻地坼，早卧晚起，必候天晓，使至温畅，无泄大汗，勿犯冰冻，温养神气，无令邪炁外至。冬者，水也。位在北方，其星辰，其时十月、十一月、十二月，其卦坎，其地分冀州，其书《周易》，其乐箫，其帝叶光纪，其神玄冥，玄武为九天，朱雀为九地，其虫龟，其畜豕屯，其谷大豆，其果栗，其菜藿，其味咸，其臭腐，其色黑，其声沉，其液唾。立冬水相，冬至水王，立春水休，春分水废，立夏水囚，夏至水死，立秋水没，秋分水胎。

仲冬 复（斗建子，日在箕，律中黄钟，五将北方，月德丁，月合壬，生气戌，天利丑，五富巳，月杀申，月厌子，九空申，归忌寅，往亡戌，大败癸卯，血忌午）

仲冬，是月也，寒气方盛，勿伤冰冻，勿以炎火炙腹背，无食焙肉，宜减咸增苦，以助其神气。无发蛰藏，顺天之道。勿食猬肉，伤人神魂。勿食螺、蚌、蟹、鳖等物，损人志气，

长尸蛊。勿食经夏黍米中脯腊，食之成水癖疾。是月肾藏正王，心肺衰，宜助肺安神，补理脾胃，无乖其时。是月三日，宜斋戒净念，以全神志。二十日不宜远行，勿暴温暖，切慎东南贼邪之风，犯之令人多汗面肿，腰脊强痛，四肢不通。

季冬 临（斗建丑，日在南斗，律中大吕，五将南方，月德庚，月合乙，生气亥，天利寅，五富申，月杀辰，月厌巳，九空巳，死气巳，归忌子，往亡丑，大败癸未，血忌子）

季冬，是月也，天地闭塞，阳潜阴施，万物伏藏，去冻就温。勿泄皮肤大汗，以助胃气。勿甚温暖。勿犯大雪。勿食猪炖肉，伤人神气。勿食霜死之果菜，天人颜色。勿食生薤，增痰饮疾。勿食熊羝肉，伤人神魂。勿食生椒，伤人血脉。七日忌远行，水陆并不吉。一日宜沐浴。是月时藏气微，肾藏方王，可减咸增苦，以养其神。宜小宣，不欲全补。是月众阳俱息，水气独行。慎邪风，勿伤筋骨，勿妄针刺，以其血涩，津液不行。

卷三十七 斋戒部

斋戒叙

夫入靖修真，要资斋戒。检口慎过，其道渐阶。《南华真经》云：颜回问道于孔子。孔子曰：汝斋戒，吾将语汝。颜回曰：回居贫，唯不饮酒，不茹荤久矣。孔子曰：是祭祀之斋，非心斋也。汝一志，无以耳听，而以心听，无以心听，而以气听，疏澹汝心志，澡雪汝精神，掊击汝智虑，我将语汝。夫道冥然，难言哉！将为汝试言其约略尔。《混元皇帝圣纪》云：按诸经斋法，略有三种。一者设供斋，以积德解愆。二者节食斋，可以和神保寿。斯谓祭祀之斋，中士所行也。三者心斋，谓疏澹其心，除嗜欲也；澡雪精神，去秽累也；掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道。既心无二想，故曰一志焉，盖上士所行也。夫斋者，齐也，齐整三业，乃为齐矣。若空守节食，既心识未齐。又唯存一志，则口无贪味。谓兹二法，表里相资。《大戒经》云：夷心静然，专想不二，过中不味，内外清虚是也。子虽薄闲节食，未解调心。故示斋法，令其受道，而末学之徒，孰能虚心一志哉！夫鄙乎祭祀之教，自谓得心斋之理，盖喷嗃怠慢之夫矣。虽口谈空寂，无解其因，是自矜也。

洞玄灵宝六斋十直

道教五戒：一者不得杀生，二者不得嗜酒，三者不得口是心非，四者不得偷盗，五者不得淫色。十善：一念孝顺父母；二念忠事君师；三念慈心万物；四念忍性容非；五念谏诤蠲恶；六念损己救穷；七念放生养物、种诸果林；八念道边舍井种树立桥；九念为人兴利除害，教化未悟；十念读三宝经律，恒奉香花供养之具。凡人常行此五戒、十善，恒有天人善神卫之，永灭灾殃，长臻福祐，唯在坚志。

年六斋

正月、三月、五月、七月、九月、十一月。

月十斋

一日（北斗下），八日（北斗司杀君下），十四日（太一使者下），十五日（天帝及三官俱下），十八日（太一下），二十三日（太一八神使者下），二十四日（北辰下），二十八日（下太一下），二十九日（中太一下），三十日（上太一下）

。

自下、中上、三太一下日，皆天地水三官一切尊神俱下，周行天下，伺人善恶。

甲子日（太一简阅神祇），庚申日（伏尸言人罪过），本命日（计人功行），八节日（有八神记人善恶），三元日（天地水官校人之罪福）。

六种斋

第一、《道门大论》云：上清斋有二法：

一、绝群独宴，静气遗形。清坛肃侣，依太真仪格。

一、心斋，谓疏瀹其心，澡雪精神。

第二、灵宝斋有六法：

第一、金篆斋，救度国王。

第二、黄篆斋，救世祖宗。

第三、明真斋，忏悔九幽。

第四、三元斋，首谢违犯科戒。

第五、八节斋，忏悔宿新之过。

第六、自然斋，为百姓祈福。

第三、洞神斋，精简为上，绝尘期灵。

第四、太一斋，以恭肃为首。

第五、指教斋，以清素为贵。

第六、涂炭斋，以勤苦为功。

已上诸斋，自古及今，登坛告盟，启誓玄圣，或三日、七日、九日、十五日，皆昼夜六时行道，转经礼忏，仪格甚重。

除上清绝群独宴，静气遗形心斋之外，自余皆是为国王民人，学真道士拔度先祖，已躬谢过，禳灾致福之斋。此时移代同异，不无详略。于灵宝斋中为半景之斋，既无宿请，亦无言功，唯只一时或两时忏悔，亦不三时上香，步虚礼经并阙。或小小斋中，三礼叹愿，随时去取，逐便制仪，既非大集，心达而已。

二种斋

《本相经》曰：斋有二种：一则拯道，二则济度。拯道者，谓发心学道，从初至终，念念持斋，心心不退。复有二门：一谓志心，二谓灭心。志心者，始终运意，行坐动形，寂若死灰，同于枯木，灭诸想念，唯一而已。灭心者，随念随忘，神行不系，归心于寂，直至道场。济度者，谓回心至道，翘想玄真，愿福降无穷，灾消未兆。又云：虔心者，唯罄一心，丹诚十极，烧香礼拜，唯求于道。舍财者，市诸香油、八珍、百味、营饌供具，屈请道士，及以凡器归心启告，委命至真，内泯六尘，外齐万境，冥心静虑，归神于道。克成道果，永契无为，救济存亡，拔度灾苦，随其分力，福降不羸，功德轻重，各在时矣。

十二斋

《玄门大论》：

一者金篆斋，上消天灾，保镇帝王。简文亦云，兼为师友。

- 二者玉策斋，宗云正为人民，今此本未行于世。
三者黄策斋，拯拔地狱罪根，开度九幽七祖。
四者上清斋，求仙念真，练形隐景。
五者明真斋，学士自拔亿曾万祖长夜之魂。
六者指教斋，请福谢罪，禳灾救疾。
七者涂炭斋，拔罪谢殃，请福度命。
八者三元斋，学士己身悔罪。
九者八节斋，学士谢过求仙。
十者三皇子午斋，辅助帝王，保安国界。
十一者靖斋，如千日、百日、三日、七日修真之用。
十二者自然斋，救度一切存亡，自然之中修行时节。

八节斋

凡八节之日，是上天八会大庆之日也。其日诸天大圣尊神，上会灵宝玄都、玉京上宫，朝庆天真，奉戒持斋，游行诵经。此日修斋持戒，宗奉天文者，皆为五帝所举，书名玉历。

心斋

《南华真经》曰：颜渊问道于孔子。孔子曰：汝斋戒，吾将告汝。颜渊曰：回贫，唯不饮酒、不茹荤久矣。孔子曰：是祭祀之斋，非心斋也。汝一志，无以耳听而以心听，无以心听，

而以气听。疏滌汝心，除嗜欲也；澡雪汝精神，去秽累也；掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道。既心无二想，故曰一志。

斋直

《三天内解经》曰：夫为学道，莫先乎斋。外则不染尘垢，内则五藏清虚，降真致神，与道合居。能修长斋者，则道合真，不犯禁戒也。故天师遗教，为学不修斋直，冥如夜行不持火烛，此斋直应是学道之首。夫欲启灵告冥、建立斋直者，宜先散斋。不使宿秽，臭腥消除，肌体清洁，无有玷污，然后可得入斋。不尔，徒加洗沐，臭秽在肌肤之内，汤水亦不能除。

《三元斋品》曰：建斋之日，当输金真玉光九天之信，置于五帝，以招神致灵。

《三元斋品》曰：学法未备，即俯仰之格，多不合仪。

《金锁流珠经》曰：古来呼斋曰社会，今改为斋会。

《太上太真科经》曰：消遣世务，三业为修斋。存三守一，斋为本基。斋者，齐也、洁也、净也。不必六时行道，三时讲经，昼夜存念，忏悔请福，干造玄虚，更失万一。能得一者，心摄三业。能摄身者，端拱不扰；能摄口者，默识密明；能摄心者，神与道合。如斯为主，成圣真仙。未合此者，摄身朝礼，离杀盗淫，摄口诵经，免妄言绮语，两舌骂詈，摄心存神，脱贪恚痴。十恶既去，十善自来。去来至极，与道合真。

释斋有九食法

《玄门大论》云：斋法大略有九：一者粗食，二者蔬食，三者节食，四者服精，五者服牙，六者服光，七者服气，八者服元气，九者胎食。粗食者，麻麦也；蔬食者，菜茹也；节食者，中食也；服精者，符水及丹英也；服牙者，五方云芽也；服光者，日月七元三光也；服气者，六觉之气，太和四方之妙气也；服元气者，一切所禀三元之气，太和之精，在乎太虚也；胎食者，我自所得元精之和，为胞胎之元，即清虚降，四体之气，不复关外也。粗食，止诸耽嗜；蔬食，弃诸肥腩；节食，除烦浊服精其，身神体成英带；服牙，变为牙；服光，化为光；服六气，化为六气，游乎十方；服元气，化为元气，与天地合为体；服胎气，久为婴童，与道混合为一也。此之变化，运运改易，不复待舍身而更受身，往来死生也。今意方法，未必止是食事，其或是方药，或按摩等事，可寻也。

说杂斋法

《三元品戒经》云：正月七日，天地水三官检校之日，可修斋。

《圣纪》云：正月七日，名举迁赏会斋。七月七日，名庆生中会斋。十月五日，名建生大会斋。三官考核功过，依日斋

戒，呈章赏会，可祈景福。”

明真科云：正月、三月、五月、七月、九月、十一月，一岁六斋月，能修斋上三天帝，令太一使者除人十苦。

《八道秘言》云：正月、三月、四月、六月、七月、八月、九月、十月、十一月，此九真斋月。一日、十五日、二十九日，此月中三斋日。正月一日名天腊，五月五日名地腊，七月七日名道德腊，十月一日名民岁腊，十二月节日名侯王腊，此五腊日，并宜修斋，并祭祀先祖。

《明真科》云：月一日、初八日、十四日、十五日、十八日、二十三日、二十四日、二十八日、二十九日、三十日，已上为十直斋日。庚申、甲子八节，太一八神下，司察人过咎，修斋，太一欢悦。庚申日，人身中伏尸，上天言人罪过。本命日，受法人身神吏兵上天计人功过。

《三洞奉道科》云：正旦为献寿斋，七日为延神斋，二月八日为芳春斋，四月八日为启夏斋，五月五日为续命斋，六月六日为清暑斋，七月七日为迎秋斋，八月一日为逐邪斋，九月九日为延筭斋，十月一日为成福斋，十一月十五日为启福斋，十二月腊日为百福斋，二十八日为近新斋，立春为建善斋，春分为延福斋，立夏为长善斋，夏至为朱明斋，立秋为遐龄斋，秋分为谢罪斋，立冬为遵善斋，冬至为广庆斋。如此等斋，各具本经仪格。故学道不修斋戒，徒劳山林矣！

夫斋者，正以清虚恬静，谦卑恭敬，战战兢兢，如履冰谷，若对严君，丹诚谦若，必祈灵应。检敕内外，无使喧杂。行斋之人，特忌斩衰孝子，新产妇人，月信未断，及痲虐疮疥废疾等，并不得升斋堂庭坛驱使，如愿苦求预斋，乞解过咎者，任投辞为其陈忏悔谢，不得杂登堂宇，应行法事等，仍迁令别坐，兼忌六畜（盖此等人秽触真灵，贤圣不降，乃修斋无功也）。

凡修斋主虔诚，斋官整肃。至如香灯不备，亦曰疏遗。启圣祈真，莫先于此。香贵在沉水旃檀，依上清香珠丸合和，不得用甲麝。招真致灵，务存精志。如寒栖学真，道士修斋，单贫不可致者，亦宜以少为信，无令顿阙。若纯以乳头，非道家所用也。

初登斋，请看焚香，气向东南西北直上者，五帝依向而至。《登真隐诀》云：香者，天真用兹以通感，地祇缘斯以达信，非论斋洁、祈念、存思，必烧香。左右侍香金童，必为招真达意。《登真隐诀》云：“真人摄日晖以通照，役月精以朗幽，故然九光之微灯，晃八方之尽夜。”

《四极明科》云：“立春、春分，然九灯于庭；立夏、夏至，然八灯；立秋、秋分，然六灯；立冬、冬至，然五灯，本命日，十二灯，自此陈乞谢过祈恩。用灯于庭。法与修诸斋，自有灯数于庭。讫，依记四时向王，唯本命向太岁叩齿二十四通，咒曰：高上太真万圣帝皇五帝玉司总仙监真，今日吉辰，八节开陈。阳罪阴考，绝灭九阴。于今永始，拔释七玄。免脱火乡，永离刀山。三涂五苦，不累我身。得同天地，长保帝晨。五愿八会，靡不如言。咒毕，解巾叩头百二十过，当令额向地而已，勿令痛。竟复巾，仰天，心念：我身今日，上享天恩，赐反形骸，受生飞仙。毕，仰咽二十四气止。如此三年，宿褻除，身与真同。”

案诸经斋法，略有三种。一者设供斋，可以积德解愆。二者节食斋，可以和神保寿，斯谓祭祀之斋，中士所行也。三者心斋，谓疏滌其心，除嗜欲也；澡雪精神，去秽累也，培击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道。既心无二想，故曰一志焉。盖士所行也，详矣。斋者，齐也。要以齐整三业，乃为斋矣。若空守节食，既心识

未齐，又唯在一志，则口无贪味之谓也。二法表里相资，故《大戒经》云：夷心静嘿，专想不二，过中不味，内外清虚是也。子虽薄闲节食，未解调心，故示兹斋法，令其受道。而未学之徒，孰能虚心一志哉？夫鄙乎祭祀之教，自谓得心斋之理，盖怠慢之夫矣！虽口谈寂，无解其因，是自矜焉。《易》云，圣人以此斋戒。

斋科

道士王纂，金坛人也。居马迹山，常以阴功救物，仁逮蠢动。值晋之末，中原乱罹，饥馑既臻，疫疠仍作，时有毒瘴，损毙者多，闾里凋荒，死亡枕籍。纂于静室，飞章告玄，三夕之中，继之以泣。至三夜，有光如昼，照其家庭，即有祥风景云，纷郁空际。俄而，异香天乐下集庭中，介金执锐之士三十余人，罗列如有所候。顷之，珠幢宝盖，霓旆羽节，红旗锦旂，各二人相对前行。即最后又有四青童执花捧香，侍女捧桡，地铺锦席，前立巨屏，左右龙虎将军，侍从官将兵士二千许人，立两面，若有备卫焉。复有金甲大将军二十六人，神王十人，次龙虎二君之外，班列肃如也。须臾，笙箫骇空，自西北而至，五色奇光，灼烁艳逸，一人佩剑持版而前，告纂曰：太上道君至矣。于是百宝大座自空而下，太上道君侍二真人、二天帝在座之左右。道君坐五色莲花，二真、二帝立侍焉。纂拜首迎谒，跪伏于地。道君曰：子（敏心）念生民，形于章醮，剖心拔血，感动幽明，地司列名。盖化育万物，而五行为之用，五行互有相胜，各有兴衰，代谢推迁，间不容息。是以生之不停，气气

相续，亿劫已来，未暂辍也。得其生者，合于纯阳，升天而为仙；得其死者，沦于至阴，在地而为鬼。鬼物之中，自有优劣、强弱、刚柔、善恶，与人世无异。玉皇天尊虑鬼神之肆横害于人也，常命五帝三官，检制部御之律令刑章，罔不明备。而季世之民，浇伪者众，淳源既散，妖诈萌生，不忠于君，不孝于家，废三纲五常之教，自投死地。由是六天故气魔鬼之徒，与历代已来败军死将，聚结为党，伐害生民，驾雨乘风，因衰伺隙，为种种病，中伤甚多，亦有不终天年，罹其夭枉者。寻于杜阳宫出《神咒经》，授真人唐平，使其流布，以救于物，民间有之。世人见王翦、白起名，谓为虚诞。此盖从来将领，生为兵统，死为鬼帅。有功者，迁为阴官；残害者，犹居魔属，乘五行败气，为瘵为瘥。然以阳威惮之，神咒服之，自当弥戢矣。今以《神化》、《神咒》二经；复授于子，按而行之，以拯护万民兆庶也。即命侍童披九光之韞，以《神化经》及《三五大斋诀》授之于纂曰：勉而勤之，阴功克充，真阶可冀也。言讫，千乘万骑，西北而举，升还上清矣。纂案经品斋科行于江表，疫毒铺弭，生灵又康。自晋及兹，普蒙其福者，不可胜纪焉。

持斋

《无上秘要》云：昔有道士，持斋诵经。有一凡人，为赁作治厨斋堂。道士见其用意，至日中持斋，因唤与同食。食竟，为其说法，语此赁人，今随吾持斋，功德甚大，可至明日中时复食，勿坏尔斋，徒劳无益。能如此者，将可得免见世穷厄。

此人稽首受戒而去，暮还家。其妇一日待婿，具以道士戒言喻妇。妇甚不解，遂致嗔怒，赁人不能免其妇意，遂坏其斋，与妇共食。其后命过天，使其人主蜀山千岁树精，恒给其中食。其树茂盛，暑夏之月，有精进贤者三人经过，依树而息。贤者叹曰：此树虽凉，日已向中，何由得食？此人于树中曰：当为贤者供设中食，无所为忧。须臾食至，贤者共食。食竟，言曰：我觅道，道在何所？此自然，非道也。因问树曰：不审大神可得暂降形见与某相面否？此人于树空中答曰：我非能使人得道者也。具记姓字处所，昔常为道士劝使持斋，为妇人所坏，功德不全，致令使我守此树精，不能得出。天以我昔经斋中食，令每至中给我斋食，口不暇食，又无缘得迁。欲屈贤者为至我舍，道我如此，能为我建三日斋戒，我身便得升天。贤者感此人意，为寻其家，具以其言语家人如此。家人即为建斋，请诸道士烧香诵经三日谢过，此人即得飞行，升入云中，于景霄之上，受书为散仙人。故斋之功德甚重，不可不修。此人半日持斋，死经一日，即时出身，不拘一年，而得为仙。故天计功过，明之不亏也。夫为学者，可勤持斋戒，以期冥感，能修之者，必获升腾之举。

阴阳杂斋日

三会日：正月七日（举迁赏会斋）、七月七日（庆生中会斋）、十月五日（建生大会斋）、三会日，三官考策功过，宜受符策，斋戒呈章，以祈景福。

五腊日：正月一日（名天腊斋）、五月五日（名地腊斋）、

七月七日（名道德腊斋）、十月一日（名民岁腊斋）、十二月节日（名侯王腊斋）。

五腊日，常当祠献先亡，名为孝子，得福无量。余日皆是淫祀，通前三元日，为人解日，皆可设净供奉福焉！

《明真科》云：甲子日夜半时、甲戌日黄昏时，已上天皇真官下日。甲申日晡时，甲午日日中时，已上地皇真官下日；甲辰日食时，甲寅日平旦时，已上人皇真官下日。

右其日修斋，五岳四渎神君，各依方位，纠察善恶，无不上闻。

又丁卯日日出时，丁丑日鸡鸣时，已上天皇真官下日。又丁酉日日入时，丁亥日人定时，已上地皇真官下日；又丁未日日昃时，丁巳日愚中时，已上人皇真官下日。

其日修斋，五岳真人，各遣五神营卫，记名仙篆。

卷三十八 说戒部一

说十戒

《玉清经·本起品》云：道言：昔元始天尊与诸贤圣亿亿万众，处处周旋，最后下观弃贤世界，有一国王，名曰德正直，利根辩慧，为众生故，而为导首。遍告国内臣民男女，言：今得太平，天下无事，火灾消灭，兵刃不起，百谷成熟，皆由道恩，非自然也。何以报道罔极之恩？唯当倾心尽意，恭敬供养，造立宫观，香花灯烛，晨夕礼诵，斋戒悔过，以求福祐。于是天尊命巨灵仙人而告王曰：子为一国之主，天下所推，凡间之贵不先于此，但以正法治化，不枉人民，亦足功感上天，何烦秘要？秘要之道，卒难可闻。然秘要之阶，不过慈善。慈善之法，不违科戒。戒有多种，人亦多品。上品之人，身先无犯，亦无所持。中品之人，心有上下，观境即变，以戒自制，不令放逸。如此之人，或受十戒、五戒，以自防护。下品之人，恶心万般，难可禁制。下品之中，复有二品。上品者，身欲奉戒，或受一百九十九戒，或受观身三百大戒，或受千二百威仪之戒，以自防保，令无越逸。下品者，身同禽兽，虽有人形而无人心，纵受其戒，终无所益。今且受第二中戒十种科禁入道初门。诸人闻说，欢喜抃蹈，悉皆俯伏，而奉戒言，天尊告曰：

- 第一戒者，不得违戾父母师长，叛逆不孝。
 - 第二戒者，不得杀生屠宰，割截物命。
 - 第三戒者，不得叛逆君主，谋害家国。
 - 第四戒者，不得淫乱骨肉阿姨姊妹及佗妇女。
 - 第五戒者，不得毁谤道法，轻泄经文。
 - 第六戒者，不得汙漫静坛，单衣裸露。
 - 第七戒者，不得欺凌孤贫，夺人财物。
 - 第八戒者，不得裸露三光，厌弃老病。
 - 第九戒者，不得耽酒任性，两舌恶口。
 - 第十戒者，不得凶豪自任，自作威利。
- 右此十戒，当终身奉持。

大戒上品（并叙）

太上洞玄灵宝消魔宝真安志智慧本愿大戒

《上经》云：太极仙公于天台山静斋念道，稽首礼拜，请问太极法师徐来勒曰：弟子有幸得侍对天尊，自闻微言，弥纶万劫，洞观道源，过泰之欢，莫有谕也。顾玄少好神仙白日飞腾之道，必想上圣，恒以仿佛，大经微远，妙蹟难通，将禀口诀，释我冥津，洞畅闕漠，有无都尽矣。近而未究人生宿世因缘本行之由，今愿天尊觉所未悟。是时太上玄高真人啸咏步虚洞章，欢然含豫辉金颜而言曰：子以累劫念道，致太极玉名，寄慧人中、将独步玉京，超逸三界，巍巍乎太上仙公之任矣。故慈心于天人，念度于后学也，常以外身济物，有德而弗名，

玄都所诔，谅不虚矣！而谓太极真人曰：卿受太上虚皇道君之教，为其师保，亦必尽教以高上大洞之渊蹟也，岂俟彼多陈乎？吾受任忝为都教之法师，至于执卷，由子矣。太极真人答曰：此童真之人，名刊金简，才质清远，景秀太上玄微洞虚，故当为仙公之任，弘道大度者也。吾忝受教化，愧不足为彼宗匠，太上有命，何敢不倾韞哉！众妙之统，仰赖于法师矣。太极真人又曰：夫道，无也。弥纶无穷。子欲寻之，近在我身，乃复有也。因有以入无，积念以得妙，万物芸芸，譬于幻耳，皆当归空。人身亦然。身死神逝，喻之如屋，屋坏则人不立，身败则神不居，当制念以定志，静身以安神，宝气以存精，思虑兼忘，冥想内视，则身神并一。身神并一，近为真身也。此实由宿世本行，积念累感，功济一切，德阴万物，因缘轮转，罪福相对，生死相灭，贵贱相使，贤愚相倾，贫富相欺，善恶相显，其苦无量，皆人行愿所得也。非道、非天、非地、非人万物所为矣，正由心耳。此对既锤，亦难脱也。弱丧之徒，信道者少，宿命者多；不积善定念，修德理身，而欲忽德忘身，强求外物，其可得哉！既已不克，莫不伤身矣。故有道之士，取诸我身，无求乎人。道言：“修身，其德乃真。”斯之谓也。夫学道不受大智慧道，行本愿上品大戒，无缘上仙也。子有宿命，是以见此经，其文隐秘，立信效心，然后而传，不可妄示。不信，必发异念。异念既生，彼此获罪。是故藏之于无，待有应为仙王者乃告焉。是时云龙踊跃，诸天散华，飞香奏烟，山海静波，触类窜默，鬼魅消亡，神魔降伏，五苦俱解，长离地狱，恶者返善，信顺受福尔。乃命太极侍经仙人刘文静披云韞而授经也。太极真人曰：宿世礼奉经师，口诵身行，布施厄困，愿乐三宝，君亲忠孝，远慕山水，栖憩贤儒，虚心有道，烧香散华，护度一切，修道补过，信顺宿命，静思忍情。其行也，上可升仙度

世，下可轮转富贵，生为人尊，容貌伟秀，才智清远，为人之道，莫不具足。夫居世富贵，笑于贫贱，今报以贫贱。居世好杀，今报以伤杀，居世轻易，笑于丑陋，今报以丑陋。居世聪明，不教于人，今报以顽塞。居世常康，笑于困病，今报以滞疾。居世不信道，笑于经教，今报以下愚，长与道隔。女人居世，夺人婿者，今报以少寡。男子居世，诱人妇女，今报以鰥独。居世发心为夫妻，而后世不得俱生人道。死为鬼魅，今报以本念，成于邪病，自非大法，莫有解其宿缠，而消此邪病矣。夫为父母、兄弟、姊妹、夫妻、君臣、师保、朋友，皆先世所念，愿为因缘，展转相生，莫不有对者哉。故曰倚伏难穷矣。唯学仙道士当兼忘因缘，绝灭生死，同归乎玄，以入妙门。能知是者，始可与言学道之本也。

若见居家妻子，当愿一切，早出爱狱，摄意奉戒。若见饮酒，当愿一切，制于命门，以远祸乱。若见彩女，当愿一切，守情忍色，志慕贤贞。若见淫人，当愿一切，除弃邪念，翹心禁戒。若见妇人，当愿一切，忍割浮华，乐道自娱。若见贞人，当愿一切，履信正化，日入法门。若见众人，当愿一切，推仁无争，怀道安世。若见善人，当愿一切，时刻存念，仰 丸真道。或见恶人，当愿一切，弃凶即吉，不犯王法。若见贫人，当愿一切，损身施惠，后受大福。若见富人，当愿一切，救济万物，世世受禄。若见贵人，当愿一切，承其教旨，悉令典训。若见贱人，当愿一切，勤修匪懈，各得所为。若见帝王，当愿一切，奉仰王道，孝如父母。若见主相，当愿一切，受其教制，四方归仁。若见兵甲，当愿一切，各念仁心，天下让贤。若见王子，当愿一切，日歌太平，系国承家。若见贤人，当愿一切，履行其德，道为世宗。若见法师，当愿一切，明解法度，得道无为。若见栖山道士，当愿一切，悉见法门，速得升仙。若见

教化，当愿一切，亲受圣教，皆为渊博。若见圣人，当愿一切，尊礼侍见，诸国并瞻。若见仙人，当愿一切，真道悉成，飞升天堂。若见城郭，当愿一切，严整修饰，以道为基。若见大国，当愿一切，归宗慕德，若水注海。若见小国，当愿一切，知止虚冲，安其所居。若见市朝，当愿一切，群贤云萃，悉弘正道。若见静观，当愿一切，功德巍巍，天人得道。若见斋戒、行香，当愿一切，道德日新，庠序雅正。若见诵经，当愿一切，尽上高座，咸闻圣音。若见经教，当愿一切，各各受读礼习，普行教化。若见楼观，当愿一切，洞观十方，无所隐藏。若见高山，当愿一切，智思无量，辅成家国。若见栖憩茂林，当愿一切，安居自在，阴庇舍识。若见好学，当愿一切，得成师宗，养徒敷教。或见净手，当愿一切，常执经书，无时暂辍。若见善口，当愿一切，耽味洞经，日新不厌。若见动足，当愿一切，超步三界，飞行上清。若见静止，当愿一切，灭景停真，安闲空寂。若见饮食，当愿一切，弃累入净，存得道味。若见大藏，当愿一切，除其灾害，施为福田。若见疾病，当愿一切，以道自安，免此苦厄。若见死丧，当愿一切，学道常存，济度三徒。若见畋猎，当愿一切，不为始终，入为无罪。若见夷狄，当愿一切，得生中国，不生边地。若见少年，当愿一切，及时学问，遂成学名。若见老病，当愿一切，以道摄生，不更衰老。若见三光，当愿一切，普明灵曜，暗冥即消。若见云雨，当愿一切，惠泽盈溢，无所不宜。若见素雪，当愿一切，常居洁白，逍遥自在。若见灵风，当愿一切，韞怀披散，德流遐迩。若见净水，当愿一切，洗垢清虚，平等其心。若见名香，当愿一切，受兹芳净，众秽肃然。若见好华，当愿一切，乐散诸圣，相好具足。若见车马，当愿一切，得道无为，乘风驾龙。若见弦歌，当愿一切，玩经叹法，以道娱乐。若见福食，当愿一切，无不饱满，世享

天厨。德流后人，如水归海，宗庙裔长，常居贵盛。世与四辇，俱生王家。若见散施，当愿一切，祸灭九阴，福起十方，德如山海，莫不兴隆；七祖生天，子孙贤忠，富贵巍巍，所欲皆从。学道飞仙，驾云乘龙。道士坐卧，常愿我等，四大合德，同体道真，长存玄都，师友自然。济度十方，天下受恩，逍遥无为，洞观妙门。

礼经祝三首

（《真人口诀》云：侍经仙童玉女闻此祝，皆欢喜而祐兆身也。是大经悉用此祝而礼拜矣。若冥心礼经者，亦心祝其文，乃上仙之秘祝也）

第一首

乐法以为妻，爱经如珠玉。持戒制六情，念道遣所欲。淡泊正气停，萧然神静嘿。天魔并敬护，世世受大福。

第二首

郁郁家国盛，济济经道兴。天人同其愿，缥缈入大乘。因心立福田，靡靡法轮升。七祖生天堂，我身白日腾。

第三首

大道洞玄虚，有念无不启。炼质入仙真，遂成金刚体。超度三界难，地狱五苦解。悉归太上经，静念稽首礼。

太极真人曰：学升仙之道，当立千二百善功，终不受报。立功三千，白日登天，皆济人应死之难也。施惠其人，尤善矣。学道当令众行合法，广建福田。发大慈之心，动静常起道意。能如是也，吐纳，服药，佩符，读经，精进终身不倦，岂有不

得仙乎？人无此德，虽服药，佩符，读经，斋戒，故终命而不验矣。学士明思要言。

太极真人曰：立三百善功，可得长存地仙。若一切不全，则更从一始，而都失前功矣。常有其念，在于心膂者，则是也。若导人作善，即为善功也。

太极真人曰：常念啸咏洞经，修行大慈，先人后身，扬善化恶，断绝众缘，灭念守虚，心如太玄，为道是求，始谓能言神仙之道也。

太极真人曰：吾昔受太极智慧十善劝助德戒于高上大道虚皇，世世宗奉修行大法，度人甚易，此自然之福也。太上以普教天人，令各得本愿，始入法门，长存无为，不受十苦八难罪对，罢散地狱，休息三官，日日宁闲，世世荣乐。咸脱罗纲，后生安泰，天性恬然，所愿随得。其戒如上，以传贤信。

《十善劝戒》曰：劝助礼敬三宝，供养法师。令人世为君子，贤孝高才，荣贵巍巍，生为人尊，门族昌炽（三宝者，谓道经师也。能养生，教善行，为人范，是名法师也）。

戒曰：劝助治写经书，令人世世聪明，博闻妙蹟，恒值圣世，见诸经教，能诵章句。

戒曰：劝助建斋净治，令人世世门户高贵，身登天堂，饮食自然，常居无为。

戒曰：劝助香油众供，令人世世芳盛，香洁光明，容貌绝伟，天姿高秀。

戒曰：劝助法师法服，令人世世闲雅，逍遥中国，不坠边夷，男女端正，冠冕玉佩，称诸身饰。

戒曰：劝助国王父母，子民忠孝，令人世世多嗣，男女贤儒，不受诸苦。

戒曰：劝助斋靖读经，令人世世不堕地狱，即升天堂，礼

见众圣，速得返形，化生王家，在意所欲，玩好备足，七祖同欢，善缘悉备，终始荣乐，道法转至，将得仙道。

戒曰：劝助众人学经，令人世世才智洞达，动静威仪，常为人师。

戒曰：劝助一切布施，谏诤善事，令人世世寿考富乐，常无怨恼。

戒曰：劝助一切民人，除嫉去欲，履行众善，令人世世安乐，祸乱不生，病者自愈，仕宦高迁，为众所仰，莫不吉祐。门户清贵，天人爱育，神魔恒护，常生福地。

太极真人曰：人之行恶，莫大于嫉、杀、贪、奢、骄、淫也。若此一在心，伐尔年命矣。挟之以学神仙者，不亦悲乎？

太霄琅书十善十恶

十善既行，十恶自息。息恶行善，大慈德成。是以《上品戒》云：恤死度生，救疾治病，施惠穷困，割己济物，奉侍师生，营建静舍，书经校定，修斋念道，退身让义，不争功名，宣化愚俗，谏诤解恶，边道立井，植种果林，教化童蒙，劝人作善，施为可法，动静可观，教制可 丸，行常使然，十善遍行，谓之道士。不修善功，徒劳山林，能信斯旨，勤寻诸戒。戒部甚多，随缘所得。无数诸戒，无央科律，皆辅一神，摄于三业。三业者口、身、心也。运动造作，善恶无量。无量善恶，十为恶端。一者妄言，二者绮语，三者两舌，四者骂詈，此四口恶，返之则善。五者贪爱，六者窃盗，七者奸淫，此三者属身。八者嫉妒，九者恚瞋，十者邪痴，此三者属心。心业最重，为十恶根。断绝十恶，修十善本。实言直语，通和讲诵。谦让舍财，内外贞洁。庆赞欢喜，敬信三尊。备此十善，十恶永除。

思微定志经十戒

一者不杀，当念众生。二者不淫，犯人妇女。三者不盗，取非义财。四者不欺，善恶反论。五者不醉，常思净行。六者宗亲和睦，无有非亲。七者见人善事，心助欢喜。八者见人有忧，助为作福。九者彼来加我，志在不报。十者一切未得道，我有不吝。经云：时有十二年少，处世间乐，日日相就，共作好食，酣饮嬉戏，或复论议持戒之难易。天尊以道眼遥见此人，前世曾为人师，而秘吝经典，逮诸弟子，于道之心，亦复犹豫。因此微缘，犹可度耳。于是天尊化作凡人，从会中过，托之乞食，因悉共语。诸年少辈，复论如初，中一人曰：我数随兄至安乐山，见诸道士悉持十戒，肃肃甚佳，洎至于死，魂神所在，亦当不虚。但其十戒，人持难悉从耳！化人曰：持此甚易，违此甚难。诸人问化人曰：云何持戒则易，不持反难？化人曰：立身如戒，上不畏天子，亦不畏鬼神，何谓之难？违戒之者，悉畏之，是难也。其中一人曰：余戒可持，惟酒难断，所以者何？我先服散，散者发之日，非酒不解，是故难耳。化人曰：散发所须，此乃是药。将养四大，药通可通，但勿过量耳。一人曰：余事即可，妄语其难。所以者何？若有密事，在尊长前应为隐讳，而人见问，不得欺，欺即犯戒，是故为难。化人曰：事有隐讳而人见问，不得欺，欺即犯戒，是故为难。化人曰：事有隐讳，理有方便，此亦可通。但勿善恶返论，说其长短耳！一人曰：余戒即可，唯盗戒难。小小之间，以挂犯目。化人曰：大事实难，小小之间益可慎之。而说偈曰：

何不受盗戒？不受盗亦难。孰云暗昧中？中有记盗官。取一年年倍，倍倍殊不宽。以手捧熔铜，烧口煮心肝。一朝言此苦，终年犹心酸。何不受此戒？保持必令完。我信彼亦信，在在无不安。安坐招灵人，永享长年欢。

一人曰：馀戒悉易，淫最难断。所以尔者，我曾履斯事，数随兄中食。当中食时自云：一日精进，无不过理，亦谓身后当得此斋戒之福。至是夕夜，是我所愍，辄来狡狴，虽苦加抑迮，不觉已尔。每每如此，是知最难。化人曰：色者是想尔，想悉是空，何有色邪？但先自观身，知身无寄，便知无色。何可不忍！且淫欲颇恣，如饮咸水，饮多渴多，唯死而已。何有厌足？而说偈曰：

色欲剧于渴，小忍差可度。何为进咸水，水咸益渴故。子能善解渴，当饮天甘露。甘露香且熏，通体皆流布。天人寻香降，玄趣自然悟。熙熙永无为，长保九天祚。一人曰：馀悉可从，唯煞难戒。所以者何？我好 敢鸡，一食无鸡，了自无味，数日便瘦。化人曰：贤者肥为人患，瘦即体轻，用肥何为？即说偈曰：

贤贤戒其煞，亦无怀煞想。众生虽微微，亦悉乐生长。如何害彼命？而用以自养。自养今一时，累汝自然爽。长沦三涂中，辛苦还复往。善恶各有缘，譬如呼有响。何不改此行？慈心以自奖。真人携手游，逍遥云景上。

说此偈已，化人见大威变，极道之姿。侍从僚属，钧天大乐，非可目名，返于上方。诸人悉见，喜惧交集，并闻要说，意解开悟，俱登道果。

妙林经二十七戒

元始天尊告诸四众，一切众生，贪着有为，欣生恶死，意虽求生，由造死业，不持戒行，假使长寿，犹如老树，有何殊别？若持戒行，死补天官，升仙自在。人虽有王公之位，上至帝皇，死皆重罪，无益鬼神，受苦不可堪忍。善男子，汝等思惟，明奉戒行，直心行道，吾为汝说：天下万物，无有长存，有死有生，有成有败，日出则没，月满则亏，从古至今谁能违返？若有道德不生、不灭修善者，今月亦善，今日亦善，今时亦善。善善积德，诸行修足，善念护持，令入法宝。戒曰：

不得盗窃人物，不得妄取人财，不得妄言绮语，不得因恨杀人，

不得贪嗔痴狠，不得慢老欺人，不得咒诅毒心，不得骂詈高声，

不得訛毁谤人，不得两舌邪佞，不得评人长短，不得好言人恶，

不得毁善自誉，不得自骄我慢，不得畜毒药人，不得投书谮善，

不得轻慢经教，不得毁谤圣文，不得恃威凌物，不得贪淫好色，

不得好杀物命，不得耽酒迷狂，不得杀生淫祀，不得烧野山林，

不得评论师长，不得贪惜财贿，不得言人阴事。

老君二十七戒

行无为，行柔弱，行守雌，勿先动。此上最三行。

行无名，行清净，行诸善，此中最三行。

行忠孝，行知足，行推让，此下最三行。

右九行，二篇八十一章集合为道舍，尊卑同科。九行备者神仙，六行备者寿，三行备者增年。

戒勿费用精神，戒勿食含血之物，乐其美色。戒勿伤王气。戒勿贪宝货。戒勿忘道。戒勿为妄动。戒勿枝形名道。戒勿杀生。戒贪功名。此上九戒。

戒勿为耳目鼻口所娱，戒常当谦让。戒举百事详心，勿惚恫。戒勿学邪文，戒勿资身好衣美食。戒厌求名誉。戒勿贪高荣强求。戒勿轻躁。戒勿盈溢。此中九戒。

戒勿与人争曲直得失，避之。戒勿为诸恶。戒勿厌贫贱，强求富贵。戒勿多忌讳。戒勿称圣人大名。戒勿强梁。戒勿祷祠鬼神。戒勿自是。戒勿乐兵。此下九戒。

右二十七戒，二篇共合为道渊，尊卑同行，上备者神仙。持十八戒备者，寿，持九戒备者，增年，不横夭矣。

卷三十九 说戒部二

老君说一百八十戒（并叙）

昔周之末，赧王之时，始出太平之道、太清之教。老君至琅琊，授道与干君。干君受道法，遂以得道，拜为真人。又传《太平经》一百七十卷，《甲子》十部。后帛君笃病，从干君授道护病，病得除差，遂复得道，拜为真人。今琅琊有木兰树，干、帛二君所治处也。幽王时，老君教胡还当入汉中，过琅琊，干君得见老君。老君谓干君曰：吾前授汝，助人救命，忧念万民，拜署男女祭酒，广化愚人，分布弟子，使上感天心，下动地祇，当令王者欢心。而自顷以来，吾遥从千万亿里观之，诸男女祭酒，托老君尊位，贪财好色，擅色自用，更相是非，各谓我心正，言彼非真，利于供养，欲人奉己，憎恶同道，妒贤嫉才，骄恣自大，禁止百姓，当来从我，我道最正，彼非真也。皆不当尔，故来相语。干吉稽首，再拜伏地，叩头百下，唯唯告曰：太上从今日已去，不知当何由去？诸男女祭酒之重罪，令祭酒辈空活，既蒙道祐，可得升仙，寿终之后，不入九地下牢之苦。非但祭酒，复其万民。万民无知法则，祭酒之罪，臣之过咎，实在于己也。唯愿太上赦既往之失，署臣修将来之善耳。臣干吉死罪，死罪。老君曰：可正安意定，坐。吾恐大道

浇季，万民丧命。一二祭酒，死入九幽之下，不足痛也。吾但念万民痛耳。汝当善听，记录心中，当为后世作法则，敕诸男女祭酒，令改往行，从今之善。老君曰：人生虽有寿万年者，若不持戒律，与老树朽石何异？宁一日持戒为道德之人，而死补天官，尸解升仙。世人死有重罪，无益魂神。魂神受罪耳。祭酒明奉行之。乃曰，诸祭酒各明听，天下万民，无有长存。人生有死，物成有败。日出则没，月满则缺。从古至今，谁能长存者？唯道德可久耳！今月亦善，今日亦善，今时亦善，诸贤亦善，师甲亦善，弟子亦善，万神备具，吏兵皆到，今吾以诸贤故，念万民之命，故授王甲禁戒重律。当三遍读之，然后说戒曰：

第一戒，不得多畜仆妾。

第二戒，不得淫他妇人。

第三戒，不得盗窃人物。

第四戒，不得杀伤一切物命。

第五戒，不得妄取人一钱已上物。

第六戒，不得妄烧败人一钱已上物。

第七戒，不得以食物掷火中。

第八戒，不得畜猪羊。

第九戒，不得邪求一切人物。

第十戒，不得食大蒜及五辛。

第十一戒，不得作草书与人。

第十二戒，不得多以书相闻。

第十三戒，不得以药落去子。

第十四戒，不得烧野田山林。

第十五戒，不得以金银器食用。

第十六戒，不得求知军国事及占吉凶。

- 第十七戒，不得妄与兵贼为亲。
第十八戒，不得妄伐树木。
第十九戒，不得妄摘草花。
第二十戒，不得数见天子官人，妄结姻亲。
第二十一戒，不得轻慢弟子，邪宠以乱真。
第二十二戒，不得贪惜财物。
第二十三戒，不得妄言绮语，隔戾嫉妒。
第二十四戒，不得饮酒食肉。
第二十五戒，不得多积财物，侮蔑孤贫。
第二十六戒，不得独食。
第二十七戒，不得贩卖奴婢。
第二十八戒，不得破人婚姻事。
第二十九戒，不得持人长短，更相嫌恨。
第三十戒，不得自习妓乐。
第三十一戒，不得言人恶事，猜疑百端。
第三十二戒，不得言人阴私。
第三十三戒，不得说人父母本末善恶。
第三十四戒，不得面誉人，屏处论人恶。
第三十五戒，不得以秽污之物调戏人。
第三十六戒，不得以毒药投渊池江海中。
第三十七戒，不得独与宗族为亲。
第三十八戒，不得轻疏佗人之尊长。
第三十九戒，不得自杀。
第四十戒，不得劝人杀。
第四十一戒，不得别离他人家口。
第四十二戒，不得因恨杀人。
第四十三戒，不得投书譖人。

- 第四十四戒，不得自用。
第四十五戒，不得自贵。
第四十六戒，不得自骄。
第四十七戒，不得妄凿地，毁山川。
第四十八戒，不得恶言骂詈。
第四十九戒，不得以足踏六畜。
第五十戒，不得掩人目。
第五十一戒，不得以厌治病。
第五十二戒，不得希望人物。
第五十三戒，不得竭水泽。
第五十四戒，不得评论师长。
第五十五戒，不得裸形露浴。
第五十六戒，不得轻慢经教。
第五十七戒，不得慢老人。
第五十八戒，不得观六畜交阴阳。
第五十九戒，不得调戏于人。
第六十戒，不得持威势凌人。
第六十一戒，不得阿党所亲。
第六十二戒，不得带刀杖（若军中，不从此律）。
第六十三戒，不得多作门户，别离居处。
第六十四戒，不得起瞋恚。
第六十五戒，不得骂人作奴婢。
第六十六戒，不得立小便。
第六十七戒，不得黥奴婢面。
第六十八戒，不得咒人命死败亡。
第六十九戒，不得快人死败。
第七十戒，不得乱纵行游。

- 第七十一戒，不得张目视人。
第七十二戒，不得舌吐向天。
第七十三戒，不得横求人物。
第七十四戒，不得强乞，扰乱百姓。
第七十五戒，不得为世俗人赋敛。
第七十六戒，不得为世俗人作礼头主。
第七十七戒，不得为人图山立冢宅起屋。
第七十八戒，不得上知星文，卜相天时。
第七十九戒，不得渔猎，伤煞众生。
第八十戒，不得淫泆佗妇，别离夫妻。
第八十一戒，不得视弟子偏颇，视弟子当如其子。
第八十二戒，不得夺人瞑中火。
第八十三戒，不得驰骋世俗，吊问死丧宜密哀恤之。
第八十四戒，不得与俗人共相群党，更相嘲毁。
第八十五戒，不得败人成功，言是己德。
第八十六戒，不得择好室舍好床卧息。
第八十七戒，不得訾毁人物，以为恶。
第八十八戒，不得自举己物以为好。
第八十九戒，不得令惊怕，令人恐悸。
第九十戒，不得择人饮食，为好恶说。
第九十一戒，不得为人往来恶言。
第九十二戒，不得以县官中伤人民。
第九十三戒，不得预人间论议曲直事。
第九十四戒，不得强取人物，以为恩重。
第九十五戒，不得冬天发掘地中蛰藏虫物。
第九十六戒，不得轻行妄游，日月驰骋。
第九十七戒，不得妄上树探巢破卵。

第九十八戒，不得笼罩鸟兽。

第九十九戒，不得穿人家壁，窥看人家内妇女。

第一百戒，不得以秽污之物投井中。

第一百一戒，不得塞池井。

第一百二戒，不得欺诬老人。

第一百三戒，不得妄发读人书。

第一百四戒，不得诱枉良人为奴婢。

第一百五戒，不得积聚财宝，以招凶祸。

第一百六戒，不得贪恋居家。

第一百七戒，不得藏埋器物。

第一百八戒，不得破坏见钱。

第一百九戒，不得在平地然火。

第一百十戒，不得施枪棘著道中。

第一百十一戒，不得多言弄口舌。

第一百十二戒，不得以书字之物自投埋于厕前。

第一百十三戒，不得向佗神鬼礼拜。

第一百十四戒，不得多畜世俗占事之书及八神图，皆不得习。

第一百十五戒，不得与兵人为侣。

第一百十六戒，不得便溺生草上及人所食之水中。

第一百十七戒，不得与寡妇亲爱。

第一百十八戒，不得祠祀鬼神，以求侥幸。

第一百十九戒，不得为人多作忌讳。

第一百二十戒，不得自多忌讳。

第一百二十一戒，不得妄轻入江河中浴。

第一百二十二戒，不得妄假举人物，以为礼赂。

第一百二十三戒，不得为人保任券契、买卖田宅、奴婢之

事。

- 第一百二十四戒，不得与淫泆之家更相往来。
- 第一百二十五戒，不得炼毒药著器中。
- 第一百二十六戒，不得作恶厉声，常当喜笑。
- 第一百二十七戒，不得为人作辞讼，知人官事。
- 第一百二十八戒，不得求密谋之书读之。
- 第一百二十九戒，不得妄鞭打六畜群众。
- 第一百三十戒，不得无故走马驰车。
- 第一百三十一戒，不得以手团食，残啮众肴。
- 第一百三十二戒，不得惊鸟兽。
- 第一百三十三戒，不得向弟子评论人家食饮善恶。
- 第一百三十四戒，不得妄开决陂湖。
- 第一百三十五戒，不得自炫治病，病家自当来请求乃可往

之。

- 第一百三十六戒，不得独行，行与人俱。
- 第一百三十七戒，不得为人谋合私利。
- 第一百三十八戒，不得广求宝物。
- 第一百三十九戒，不得带女人入山，皆应别歧异室。
- 第一百四十戒，不得叛本逐末。
- 第一百四十一戒，常当设供养，勿作难易。
- 第一百四十二戒，常当念清俭法，慕清贤鹿食牛饮。
- 第一百四十三戒，常当慎所投止，先行视之，勿所惊触。
- 第一百四十四戒，常当回向正一，不得俗事。
- 第一百四十五戒，常当立大意秉志，不得杂犯负违三尊教

命。

- 第一百四十六戒，常当勤避嫌疑，不得欺父母，罔君师。
- 第一百四十七戒，常当勤求长生，昼夜勿常，不得懈慢。

第一百四十八戒，常当勤避恶处，勿贪禄苟荣利。

第一百四十九戒，常当勤服气断穀食，为不死道，不得贪于饮食。

第一百五十戒，常当勤避凶人，不得弃背朋友。

第一百五十一戒，不得每饮食从一边起，及叹吒言其美恶。

第一百五十二戒，每烧香当为万姓请愿，令天下太平，不得为已。

第一百五十三戒，凡人呼汝为祭酒，汝勿顾畏人，自作轻躁为百姓所不足。

第一百五十四戒，每得人食，常当祝愿，令主人得福，一切饱满。

第一百五十五戒，常时无事，不得多聚会人众，饮食狼藉。

第一百五十六戒，常时无事，不得妄受人礼敬。

第一百五十七戒，若入他处，必先问贤人善士，当亲依之，不得自负。

第一百五十八戒，若入他处，必先问其国所禁忌。

第一百五十九戒，凡入人家，必先问人家尊亲名讳。

第一百六十戒，凡至人家，不得希望主人饮食。

第一百六十一戒，不得与女人同行。

第一百六十二戒，不得与男女冥室中共语。

第一百六十三戒，凡衣物不得过畜三通。

第一百六十四戒，凡男女不得共坐食饮，交手授受。

第一百六十五戒，凡天时灾变，水旱不调，不得患厌及其评议。

第一百六十六戒，凡居世人并恶多善少，不得悒悒，道自护法。

第一百六十七戒，若人有骂汝，汝但听服，不得应答。

第一百六十八戒，若人侵谤汝，汝但当自启白大道，不得忧怖，以损精神。

第一百六十九戒，若人以恶向汝，汝重以善往报之，不得怨尤。

第一百七十戒，若人有持物与甲，而乙不得，不得便恨人不与己。

第一百七十一戒，若人为己声誉勿喜，为己毁辱亦不得嗔怒。

第一百七十二戒，若人为己杀鸟兽鱼等，皆不得食。

第一百七十三戒，若见杀禽畜命者，不得食。

第一百七十四戒，凡食物见膾败，不得食。

第一百七十五戒，凡不知所从来物，不得食。

第一百七十六戒，不得绝断众生六畜之命。

第一百七十七戒，若能食菜最佳，而不得食向王者。

第一百七十八戒，不得言己能，崇贤重圣，吾当度汝，汝遇真仙。

第一百七十九戒，若行无居家可投，便止宿树木岩石间，讽诵一百八十戒文，神自营卫汝三重，兵贼鬼虎不敢近汝，不得少有怠慢。

第一百八十戒，若行戒不犯，犯即能悔，改往修来，劝人奉受，念戒不念恶，广度一切，五拜神真，成汝清志，不得转退。

老君告弟子曰：“往昔诸贤仙圣皆从《一百八十戒》得道。道本无形，从师得成。道可师度，师不可轻。”弟子稽首再拜，受命而退。

老君说五戒

老君曰：是五戒者，持身法之根。善男子善女人，愿乐善法，受持终身不犯，是为清信，得经得法，永成道真。于是尹喜闻受既已，再拜而问：何故有五？

老君曰：五者摄一切恶，犹天有五精，以摄万灵；地有五行，以摄群生；人有五藏，以摄神明。戒者防也，防其失也。失而不防，则三涂盈逸，天人虚空，是故五也。尹喜曰：大乎戒也，何故失也？

老君曰：本得无失，而得，亦无所失（“本得无失”为前身过去已得此戒，故于今身而无失也。而今身有失者，前身无戒，或有而违犯，故有失耳！虽有失而于今得受持者，则见生无失，后世复善。故“既失而得，亦无所失。”前颂云：世世受大福，即此义也。尹喜所问一失，而并举二失答之，是对其后问，顿显前身此生后世也。明人禀道，本自无失，义见经中）。

老君曰：五戒者，在天为五纬，天道失戒，则见灾祥；在地为五岳，地道失戒，则百谷不成；在数为五行，五数失戒则水火相薄，金木相伤；在治为五帝，五帝失戒，则祚夭身亡；在人为五脏，五脏失戒，则性发狂。

老君曰：是五，戒于此而顺于彼。故煞戒者，东方木也，受生气，尚于长养，而人犯煞，则肝受其害。盗戒者，北方水也，太阳之精，主于闭藏，而人为盗，则肾受其殃。淫戒者，西方金也，少阴之质，男女贞固，而人好淫，则肺受其疹。酒

戒者，南方火也，太阳之气，物以之成，而人好酒，则心受其毒。妄语戒者，中夹土德，而人妄语，则脾受其辱。五德相资，不可亏缺。

老君曰：此五失一，则命不成。是故不煞者乃至无有煞心，不盗者乃至无有邪取，不淫者乃至无有邪念，不饮酒者乃至无有势立，不妄语者乃至无有漏泄，如是可谓成也。

老君曰：戒中淫酒，能生五恶。戒者，戒恶也。世之男女欢淫，罹于骨肉。上慢下暴，毁灭天德，沉醉争讼，祸命辱身。妄诈欺诳，罔有所由。六亲相盗，非但于他。煞害众生，利养身口。如此等辈，见生受业，永坠诸苦，备加五恶，无有休限。如有出者，当在边夷，短命伤残，夫妇丑恶，及不贞廉，贫穷冻露，在处不安。如有财畜，为人所夺。言说不信，人所不亲。意虑愒塞，众所慢轻。

化胡经十二戒

老君曰：戒之不饮酒，常当莫念醉。五声味相和，混沌乱正气。

戒之不食肉，心当莫念煞，含血有形类，元气所养活。
戒之勿骂詈，言当禁咒舌。骂人为自骂，咒人为自杀。
戒之勿欺诈，言当有成契，欺人为自欺，华词为负誓。
戒之勿为盗，见利当莫取。所利为赃罪，贪利更相害。
戒之勿淫泆，常当与色绝。阴形相感动，子命为夭折。
戒之勿慳吝，有物无过惜。富饶当施惠，慳贪后受厄。
戒之勿刚强，当可自屈折，强者必先摧，刚者必先缺。

戒之勿视听，耳目当常闭，远视令精散，极听神溃乱。
戒之勿言语，其口常当吸，语烦则费炁，多言则有失。
戒之勿恚怒，心对当莫发，金木水火土，五行更相伐。
戒之勿淫祀，邪鬼能乱真，但当存正念，道气自扶身。

修斋求道当奉十戒

- 第一戒者，心不恶妒，无生阴贼，检口慎过，想念在法。
第二戒者，守仁不煞，愍济群生，慈爱广救，润及一切。
第三戒者，守真让义，不淫不盗，常行善念，损己济物。
第四戒者，不色不欲，心无放荡，真洁守慎，行无玷污。
第五戒者，口无恶言，言不华绮，内外忠直，不犯口过。
第六戒者，断酒节行，调和气性，神不损伤，无犯众恶。
第七戒者，不得自人胜己，争竞功名，每事逊让，退身度人。
第八戒者，不得评论经教，訾毁圣文，恭心承法，恒如对神。
第九戒者，不得关乱口舌，评详四辈，天人咎恨，损伤神气。
第十戒者，举动施为，平等一心，人和神穆，行常使然。

说戒喻

《海空智藏经》曰：“譬如有人持漆槃欲渡大海，尔时海中有一魔贼，即从此人乞索漆槃。其人听已，思惟念言：‘我今若与，必定没死。’于是答言：‘今者魔贼，汝宁煞我，漆槃叵得。’魔贼复言：‘汝若不能全与我者，恩惠其半。’是人犹故，心存不与。魔贼又言：‘汝若不能惠我半者，请愿与我三分之一。’是人又言：‘宁当俱死，终不与槃。’魔贼又言：‘唯愿大慈，哀愍我等，施我手宝。’是人思惟，即自念言：‘是我宝者，终不与汝。’魔贼又言：‘若复不能与我宝者，我今饥穷，众苦所逼，愿当济我，如微尘许。’是人复言：‘然我今日，方当渡海，不知东西近远云何？若当与汝，我今身者，大海之难，何由得往？又恐中路没水而死，恨复何及？’善男子、真人、童子，护持禁戒，亦如彼人护惜漆槃，不与魔贼。善男子、真人、童子，如是守护，微妙净戒，亦复如是。魔贼又言：‘汝当信我，终不相欺，但舍漆槃，护持馀槃，以是因缘，令汝安稳，得至彼岸。’其人尔时应自念言：‘我今宁没海中，终不毁槃。’魔贼又言：‘汝若不能毁漆槃者，可欲汝毁手上宝珍？以是因缘，令汝安稳，得至彼岸。’如是其人亦复不毁。魔贼又言：‘汝若不能舍手宝，亦可舍汝明珠，以是因缘，令汝安稳，得至彼岸。’尔时其人亦复不舍。尔时魔贼思惟良久，反面而退。于是其人乘漆槃行，得到彼岸。思惟念言：‘我今行者，魔贼来难。我执漆槃，坚固不舍，得到彼岸，当由我心牢固不舍。如是漆槃、手宝、明珠、足下金铛，护持坚固，起造成库，安者宝槃。善男子海空智藏，若有众生护持海空微妙净戒，坚持牢固，亦如其人护持宝槃，亦复如是矣。”

卷四十 说戒部三

说百病

老君曰：救灾解难，不如防之为易；疗疾治病，不如备之为吉。今人见背，不务防之而务救之，不务备之而务药之。故有君者不能保社稷，有身者不能全寿命。是以圣人求福于未兆，绝祸于未有。盖灾生于稍稍，病起于微微。人以小善为无益，故不肯为；以小恶为无损，故不肯改。小善不积，大德不成；小恶不止，以成大罪。故摘出其要，使知其所生焉，乃百病者也。

喜怒无常是一病。忘义取利是一病。
好色坏德是一病。专心系爱是一病。
憎欲令死是一病。纵贪蔽过是一病。
毁人自誉是一病。擅变自可是一病。
轻口喜言是一病。快意逐非是一病。
以智轻人是一病。乘权纵横是一病。
非人自是是一病。侮易孤弱是一病。
以力胜人是一病。威势自↑胁是一病。
语欲胜人是一病。贷不念偿是一病。
曲人自直是一病。以直伤人是一病。

恶人自喜是一病。喜怒自伐是一病。
愚人自贤是一病。以功自与是一病。
名人有非是一病。以劳自怨是一病。
以虚为实是一病。喜说人过是一病。
以富骄人是一病。以贵轻人是一病。
以贫妒富是一病。以贱讪贵是一病。
逸人求媚是一病。以德自显是一病。
败人成功是一病。以私乱公是一病。
好自掩意是一病。危人自安是一病。
阴阳嫉妒是一病。激厉旁悖是一病。
多憎少爱是一病。评论是非是一病。
推负著人是一病。文拒钩锡是一病。
持人长短是一病。假人自信是一病。
施人望报是一病。无施责人是一病。
与人追悔是一病。好自怨诤是一病。
骂詈虫畜是一病。蛊道厌人是一病。
毁誉高才是一病。憎人胜己是一病。
毒药鸩饮是一病。心不平等是一病。
以贤喷嗃是一病。追念旧恶是一病。
不受谏喻是一病。内疏外亲是一病。
投书败人是一病。谈愚痴人是一病。
烦苛轻躁是一病。摘捶无理是一病。
好自作正是一病。多疑少信是一病。
笑颠狂人是一病。蹲踞无礼是一病。
丑言恶语是一病。轻易老少是一病。
恶态丑对是一病。了戾自用是一病。
好喜嗜笑是一病。喜禁固人是一病。

诡譎谀谄是一病。嗜得怀诈是一病。

两舌无信是一病。乘酒歌横是一病。

骂詈风雨是一病。恶言好杀是一病。

教人堕胎是一病。干预人事是一病。

孔穴窥视是一病。借不念还是一病。

负债逃窃是一病。背向异辞是一病。

喜抵捍戾是一病。调戏必固是一病。

故迷误人是一病。探巢破卵是一病。

刳胎剖形是一病。水火败伤是一病。

笑盲聋暗是一病。教人嫁娶是一病。

教人撻捶是一病。教人作恶是一病。

含祸离爱是一病。唱祸道非是一病。

见便欲得是一病。强夺人物是一病。

老君曰：能念除此百病，则无灾累，痛疾自愈，济度苦厄，子孙蒙佑矣。

崇百药

老君曰：古之圣人，其于善也，无小而不得；其于恶也，无微而不改。而能行之，可谓饵药焉。所谓百药者：

体弱性柔是一药。行宽心和是一药。

动静有礼是一药。起居有度是一药。

近德远色是一药。除去欲心是一药。

推分引义是一药。不取非分是一药。

虽憎犹爱是一药。好相申用是一药。

为人愿福是一药。救祸济难是一药。
教化愚蔽是一药。谏正邪乱是一药。
戒敕童蒙是一药。开导迷误是一药。
扶接老弱是一药。以力助人是一药。
与穷恤寡是一药。矜贫救厄是一药。
位高下士是一药。语言谦逊是一药。
恭敬卑微是一药。不负宿债是一药。
愍慰笃信是一药。质言端恣是一药。
推直引曲是一药。不争是非是一药。
逢侵不鄙是一药。受辱不怨是一药。
推善隐恶是一药。推好取丑是一药。
推多取少是一药。称叹贤良是一药。
见贤自省是一药。不自彰显是一药。
推功引苦是一药。不自伐善是一药。
不掩人功是一药。劳苦不恨是一药。
怀实信厚是一药。覆蔽阴恶是一药。
富有假乞是一药。崇进胜己是一药。
安贫不怨是一药。不自尊大是一药。
好成人功是一药。不好阴私是一药。
得失自观是一药。阴德树恩是一药。
生不骂詈是一药。不评论人是一药。
好言善语是一药。灾病自咎是一药。
苦不假推是一药。施不望报是一药。
不骂畜生是一药。为人祝愿是一药。
心平意等是一药。心静意定是一药。
不念旧恶是一药。匡邪弼恶是一药。
听谏受化是一药。不干预人是一药。

忿怒自制是一药。解散思虑是一药。
尊奉老者是一药。闭门恭肃是一药。
内修孝悌是一药。蔽恶扬善是一药。
清廉守分是一药。好饮食人是一药。
助人执忠是一药。救日月蚀是一药。
远嫌避疑是一药。恬憺宽舒是一药。
尊奉圣文是一药。思神念道是一药。
宣扬圣化是一药。立功不倦是一药。
尊天敬地是一药。拜谒三光是一药。
恬憺无欲是一药。仁顺谦让是一药。
好生恶杀是一药。不多聚财是一药。
不犯禁忌是一药。廉洁忠信是一药。
不多贪财是一药。不烧山木是一药。
空车助载是一药。直谏忠信是一药。
喜人有德是一药。赴与穷乏是一药。
代老负担是一药。除情去爱是一药。
慈心愍念是一药。好称人善是一药。
因富而施是一药。因贵为惠是一药。

老君曰：此为百药也。人有疾病。皆有过恶。阴掩不见，故应以疾病。因缘饮食、风寒、温气而起。由其人犯违于神，致魂逝魄丧，不在形中，体肌空虚，精炁不守，故风寒恶炁得中之。是以圣人虽处幽暗，不敢为非；虽居荣禄，不敢为利。度形而衣，量分而食。虽富且贵，不敢恣欲；虽贫且贱，不敢犯非。是以外无残暴，内无疾痛，可不慎之焉！

初真十戒

天真言：出家超俗，皆宿有良契，故能独拔常伦。若慎终如始，精至修练，当福延七祖，庆流一门。所谓九层之台，起于累土，千里之行，始于足下，乃至功成德就，白日升天。于是乎，开度之时，宜受初真之戒。其戒有十尔，当受之。

第一戒者，不得阴贼潜谋，害物利己，当行阴德，广济群生。

第二戒者，不得杀害含生，以充滋味，当行慈惠，以及昆虫。

第三戒者，不得淫邪败真，秽慢灵气，当守贞操，使无缺犯。

第四戒者，不得败人成功，离人骨肉，当以道助物，令九族雍和。

第五戒者，不得谗毁贤良，露才扬己，当称人之美善，不自伐其功能。

第六戒者，不得饮酒过差，食肉违禁，当调和气性，专务清虚。

第七戒者，不得贪求无厌，积财不散，当行节俭，惠恤贫穷。

第八戒者，不得交游非贤，居处秽杂，当慕胜己，栖集清虚。

第九戒者，不得不忠不孝，不仁不信，当尽节君亲，推诚万物。

第十戒者，不得轻忽言笑，举动非真，当持重寡词，以道德为务。

能保此十戒，始终无亏，则天道佑之，神明辅之，欲求凶横，不可得也。若朝为夕替，泄慢正真，自贻其殃，无怨咎于高灵也。凡初入道之子，可不勸之。

清戒

太玄部卷第八老君传授经戒仪注诀云：凡受戒及经毕后，月晦日半夜，不可不斋。斋则清戒。清戒竟夜，诵之百遍千遍，限外无数。未堪如此者，不可减九遍。他日斋静行来，出入得诵，更不必斋。时宜谘师访友，思而行之，不须高声，心口相知，在人众中，勿发于口，审能感通上圣。

《正一法文》下卷云：凡为道民，便受护身符及三戒，进受五戒、八戒，然后受箓。从前未受戒者，受箓之后，依次受之，诵习通利，恒存思行持意不谬忘，则不犯科。未受录之时，无所呼召。受录已后，动静呼神。不行戒者，呼之不至。破戒之人，吏兵远身。还上天曹，考官便逮。致诸厄疾，公私灾横，輶轲衰否，所作不成。成功立德，舍暗入明，施善褫恶，以吉除凶，要在行戒，神即佑之。戒有别文，精详修习。或有不解，或有遗忘，或有谬误，或冒禁故，或尊上逼迫，或畏死犯之，皆是招愆，悉名破戒，即应忏悔，首谢自新也。凡违戒者，背负鞠言，协道信邪，杂事佛俗，此为不专，中心怀贰，愚迷犹豫，惑障缠深。师三诲之，必能改革，守一不回，召神有效。三诲不悛，是为叛道。乖逆师尊，法应夺箓。入佛奉俗，及元

所事，师慈愍之，不追咎责。怨怼事他，弃本逐末，虽名奉道，实犯正科，诸官不得容受，积久知悔，更立功乞还，许依听升迁矣！

太玄都中宫女青律戒

凡修上清之法，不得北向及本命之上二处便溺，触忤玉晨，秽慢本真。五犯不得入仙也，十犯被考左官，死入地狱三涂之中，万劫还生不人之道。

凡上学之士，受三天正法，四明之科，佩带真文，出入三光，及宜卧息不得露头，不著巾帽，及脱衣露形，毁慢身神，耻辱真文，令真灵远逝，空尸独在。三犯不得入仙也，五犯死入地狱，万劫还生不人之道。

凡上学之士，受三天正法，四极明科，妄入殄秽，哭泣悲泪，吊问死丧。五犯伐功断事，不得入仙也。十犯死入地狱，万劫还生不人之道。

太上黄素四十四方经戒

凡道士存思上法，及修学太一事，皆禁见死尸血秽之物。当以真朱一铢，散入水中，因以洗目漱口，并洗手足，微咒曰：

三元上道，太一护形。司命公子，五神黄宁。血尸散灭，

凶秽沉零，七液缠注，五脏华生。令我仙度，长身利贞。

凡道士受学长生法，不得称死事。称死事者，则生气变动，不居常宅；故炁运入，魂神离弃。是以恶炁游尸陈，其间孔矣。持病将死之渐也。

《真一条检经》云：夫立功德者，不得触禁犯忌，当与身神相和，不可更相克贼。更相克贼，则生灾起祸也。夫消灾散祸，不得用本命行年，如用本命行年，贼害汝身。

金书仙志戒

夫学仙之人，勿北向便曲，仰视三光。勿北向理发，解脱衣裳。勿北向唾骂，犯破毁王。破谓岁下辰也，王谓王炁之所在也。勿怒见日月星辰，勿以八节日行威刑，勿以月朔日怒恚，勿以三月三日食百草心，勿以四月八日杀草伐树，勿以五月五日见血物，勿以六月六日起土，勿以七月七日思存恶事，勿以八月四日市履屐附足之物，勿以九月九日起床席，勿以十月五日罚责人也，勿以十一月十一日不沐浴，勿以十二月三日不斋烧香念仙也。诸如此忌，天人大禁，三官告察，以是为重罪矣。或令人三魂七魄流竟，或胎神所憎，三官受恶之时也。是以恶梦交于丹心，妖魅乘其朱阙，精液触犯神真，烦恼流变多禁，莫识其术。子能奉修，则为仙才，不奉天禁，则为伤败。

受法之身，不入产妇之户及不见尸者，谓异处断隔于来往，则乃朝礼无废，不拘日数之限。若家无隔异者，四十五日外，方得朝礼。

《正一法文》下卷云：协道信邪，此为不专，中心怀贰，

愚迷犹豫，是为叛道。乖逆师尊，法应夺算。

《太上黄素四四方经》云：凡修太一之事及行上法存神之道，慎不可见尸及血秽之物。见一尸则一年不得行事，又却倾一年之功。然此帝一之科常，却罚于既往，又进塞于将来。若一年三见尸者，则罚功断事各三年也。若过见二十四尸者，皆不得复行太一，以求仙也。

凡修受上法及雌一太一之事者，兆身中三魂五神之炁，常熏于巾服之中；七魄九灵馀精，常栖于履屐之下。是以道士学长生不死，不得杂席而寝；故衣褐之服，不借非已之炁，履屐之物，常恶土秽之粪，亦不故使杂人犯触，以惊三魂。

凡道士吐纳和炁，存神服霞，修求长生之事，慎不可食五荤之菜，及为酒色之病败也。是故古之神人云：五荤为伐藏之斧斤，酒色为丧身之棺廓。夫能断斧斤之所伤，塞棺廓之死宅者，然后可以陟长生之途径，渐神仙之蹊路乎！

凡存修太一之事，欲有所礼愿，慎不可叩头。叩头者，则倾九天，动千真，神官回覆，泥丸倒悬，天帝号于上府，太一泣于中田。数如此者，则存念无益，三真弃宫，七神漂散，玄宅纳凶，是为太一五神之至忌也。故古之真人，但心存叩头，运精感而行事，不因顛顛以祈灵也。

凡修行太一之事，真人之道，不得有所礼拜。礼拜亦帝君、五神之所忌也。若有所精思行礼愿之时，但心拜而已，不形屈也。

上清大洞戒

凡修雌一之法，不得哀哭。哀哭感则五神号于上府，太一泣于中田，神丧精亡，灵真去身，空尸独立，复何仙冀哉？不得见尸，一年不得行事，却倾一年之功。若一年见三尸者，则三年不得行事，亦却三年之功。见二十四尸，子失道矣。前文太素亦与此大同小异矣。亦不得言称死事，恚怒愿己之死，言满四十，不得为真人，以为弃生之罪，三年身亡灭矣。不得衣五色衣裳，敷华好服则真灵去身，淫邪内发驰心，猖獗潜逸，赤子飞飏，长离玄宫，破形解骸，身死名灭。若衣服，勿杂色兰布之服，可以终日咏诵洞章，奚求不得乘云驾龙，逍遥太极。

灵宝戒

《真仙内科》云：玄功之人，常布衣草履，不得荣华之服，犯者失道。祖父母、己父母、同法可拜，不同法不得拜，叔伯以下，不同法亦不得拜，犯者身亡。父母吉会，不得预坐。父母兄弟妻子同契，虽有骨肉之亲，皆不得同床而坐，同盘而食。其法不同，皆为尸秽，犯者失道。夫妻不得同室而寝，若邪念在心，长失道矣。自非同盟，不得同室而寝。自非同契，不得同床而坐，同盘而食，同衣而服，犯者失道。

凡身荷仙官灵箓，不得妄拜妄哀，不得妄哭。凡于父母、国君、官长二千石刺史三，公皆设敬，不得即误礼拜。

受持八戒斋文

刘宋朝陆先生修静上启：

元始天尊，无极大道，感应灵圣，一切神明。今有善男子、善女人等，求欲受持八戒清斋一日一夜，用以检御身心，灭诸三业罪恼者。故《洞神经》第十二云：夫斋以齐整身心为急。

身心齐整，保无乱败。起发多端，大略有八：

一者，不得杀生以自活。

二者，不得淫欲以为悦。

三者，不得盗他物以自供给。

四者，不得妄语以为能。

五者，不得醉酒以恣意。

六者，不得杂卧高广大床。

七者，不得普习香油，以为华饰。

八者，不得耽著歌舞，以作倡伎。

今日善男子、善女人等人，若能不犯此之八事，则八败无从以起，则八成自然而立。立久不失，则延年保命，神通洞达。是故斋者，受持八戒，思真行道，通而无穷，显验必速，皆如所期也。今请受既毕，再拜起，奉戒而退。

卷四十一 杂法部

沐浴

《太上素灵经》云：太上曰：兆之为道，存思《大洞真经》，每先自清斋，沐浴兰汤。

《太上灵宝无量度人上品妙经》云：道言，行道之日，皆当香汤沐浴。

《黄箓简文经》云：奉经威仪，登斋诵经，当沐浴以精进。若神气不清，则魂爽奔落。

《紫虚元君内传》云：夫建志内学，养神求仙者，常当数沐浴以致灵气，玉女降祥，不沐浴者，故气前来，三宫秽汗。

《仙公请问经》云：经湾不以香水洗沐，则魂魄奔落，为他鬼所拘录。

《三元品戒》曰：常以正月十五日、七月十五日、十月十五日、平旦、中夜沐浴，东向以杓回香汤，左转三十二遍，闭目思日光在左目上，月光在右目上，五星缠络头上，五云盖体，四灵侍卫。讫，便叩齿三十二通，祝曰：

天澄气清，五色高明。日月吐晖，灌我身形。神津内澳，香汤炼形，光景洞曜，焕映上清。气不受尘，五府纳灵。罪灭三涂，祸消九冥，恶根断绝，福庆自生。今日大愿，一切告盟。

身受开度，升入帝庭。毕，仰咽液三十二通止，便洗沐。毕，冠带衣服，又叩齿十二通，祝曰：

五浊以清，八景以明，今日受秬，罪灭福生。长与五帝，齐参上灵。祝毕，便出户入室，依法行道。夫每经一殄，皆须沐浴，修真致灵，特宜清静，不则多病。经真官，计人罪过。沐浴香汤。用竹叶、桃枝、柏叶、兰香等分内水中，煮十数沸，布囊滤之去滓，加五香，用之最精。

《太丹隐书洞真玄经》云：五香沐浴者，青木香也。青木华叶五节，五五相结，故辟恶气，检魂魄，制鬼烟，致灵迹。以其有五五之节，所以为益于人耶。此香多生沧浪之东，故东方之神人，名之为青水之香焉。又云：烧青木、薰陆、安息胶于寢室头首之际者，以开通五浊之臭，绝止魔邪之炁，直上冲天四十里。此香之烟也，破浊臭之炁，开邪秽之雾。故天人玉女，太一帝皇，随香炁而来，下憩子之面目间焉。烧香夜，特亦常存而为之。

《黄气阳精三道顺行经》云：上学之士，服日月皇华金精飞根黄气之道，当以立春之日清朝、煮白芷、桃皮、青木香三种，东向沐浴。

《西王母宝神起居玉经》云：数澡浴，要至甲子当沐浴，不尔，当以几（音羈）月日旦，使人通灵浴。不患数，患人不能耳。荡练尸臭，而真气来入。

又云：太上九变十化。

《易新经》曰：若履殄秽及诸不净处，当洗澡浴，盥解形以除之。其法用竹叶十两、桃皮削取白四两，以请水一斛二斗于釜中煮之，令一沸出，适寒温，以浴形，即万殄消除也。既以除殄，又辟湿痹、疮痒之疾。且竹虚素而内白，桃即却邪而折秽，故用此二物以消形中之滓浊也。天人下游既返，未尝不

用此水以自荡也。至于世间符水，祝漱外舍之，近术皆莫比于此方也。若浴者盖佳。但不用此水以沐耳。

《三皇经》云：凡斋戒沐浴，皆当盥汰五香汤。五香汤法，用兰香一斤，荆花一斤，零陵香一斤，青木香一斤，白檀一斤。凡五物切之，以水二斛五斗煮取一斛二斗，以自洗浴也。此汤辟恶，除不祥炁，降神灵，用之以沐，并治头风。

《太上七晨素经》云：每以月一日、十五日、二十三日，一月三取三川之水一斛（一经云，三川水取三江口水。一经云，取三井水亦佳），鸡舌、青木香、零陵香、薰陆香、沉香五种合一两，捣内水中煮之，水沸便出，盛器之中，安著床上，书通明符著中以浴，未解衣，先东向叩齿二十四通，思头上有七星华盖，紫云覆满一室，神童散香在左，玉女执巾在右。毕，取水含仰漱左右三通，祝曰：

三光朗照，五神澄清。天无浮翳，地无飞尘。沐浴东井，受胎返形。三练九戒，内外齐精。玉女执巾，玉童散灵。体香骨芳，上造玉庭。长保元吉，天地俱并。毕，脱衣东向，先漱口三过，次洗手面，然后而浴也。浴毕，转西向阴祝曰：

浣浊除尘，洗秽返新。改易故胎，永受太真。事讫，取符沉著井中。

天帝君沐浴上法，受之元始天王。按法修行，体香骨芳，得为帝皇。传付天帝君修行，得流精紫光，覆冠帝身。天帝君传南极上元君。上元君修行，得流芳上彻，香闻三清。传付太微天帝君修行，五方自生神芝，来会帝房。传付上圣金阙君，金阙君修行，面生玉泽，体发奇光。传付上相青童君，青童君修行，香充三清，光映十方。此之妙道，非世所行，秘在南极紫房之内。有分应仙，当得此经，按文修行三元紫房，体生玉泽，面发奇光，神聪奇朗，究彻无穷，能行其道，白日登晨。

《外国放品经》云：沐浴金门，冠带神辉，学同天人，寿极二仪。高上合欢，万仙总归，正虚结符，永无倾危。

沐浴七事获七福

《沐浴身心经》云：沐浴内净者，虚心无垢；外净者，身垢尽除。存念真一，离诸色染，证入无为，进品圣阶，诸天纪善，调汤之人功德无量。天真皇人复白。

天尊未审五种香汤，获七福因，何者为是？何所修行？有何胜业？愿更开晓。天尊答曰：五香者，一者白芷，能去三尸；二者桃皮，能辟邪气；三者柏叶，能降真仙；四者零陵，能集灵圣；五者青木香，能消秽召真。此之五香，有斯五德。七福因者，一者上善水，二者火薪，三者香药，四者浴衣，五者澡豆，六者净巾，七者蜜汤。此七福因，能成七果：一者常生中国，为男子身；二者身相具足；三者身体光明，眼瞳彻视，四者髭发绀青，圆光映项；五者唇朱口香，四十二齿；六者两手过膝；七者心聪意慧，通了三洞经法。

沐浴吉日

正月十日，沐浴，令人齿坚。

二月八日，沐浴，令人轻健。

三月六日，沐浴，令人无厄。

四月四日，沐浴，令人无讼。

五月一日，沐浴，令人身光。

六月二十七日，沐浴，令人轻健。

七月二十五日，沐浴，令人进道。

八月二十二日，沐浴，令人无非祸。

九月二十日，沐浴，令人辟兵。

十月十八日，沐浴，令人长寿。

十一月十五日，沐浴，令人不忧畏。

十二月十三日，沐浴，得玉女侍房。

《洞玄真一五称符上经》云：黄帝曰：天老以小兆未知天炁，故受兆《灵宝五称符经》。按东井讫千清洁吉日，沐浴斋净，受灵宝符。

正月十日人定时。

二月八日黄昏时。

三月六日日入时。

四月四日日昃时。

五月一日日中时，二十九日巳时。

六月二十七日食时。

七月二十五日朝食时。

八月二十二日日出时。

九月二十日鸡三鸣时。

十月十八日鸡初鸣时。

十一月十五日过夜半时。

十二月十三日夜半时。此皆当天炁月宿东井时，与神仙合会，此日兰汤沐浴已也。

《老君河图修身戒》云：

正月十日人定时沐浴，除过无极。

二月八日黄昏时沐浴，除过二千。

三月六日日入时沐浴，除过三百。

四月十三日夜半时沐浴，除过二十。

五月一日日昃时沐浴，除过二十。

六月二十七日日中时沐浴，除过六百六十。

七月七日日中时沐浴，除过七百三十。

八月二十五日人定时沐浴，除过七十。

九月二十日日出时沐浴，除过九百六十。

十月二十八日平旦时沐浴，头白返黑，寿同仙人，除过无极。

十一月四日鸡鸣时沐浴，除过二十三。

十二月三十日夜半时沐浴，除过三千。

《洞玄二十四生图经》云：天河灌东井，石景水母精，圆光拂灵曜，玄晖莹高明。元始披重夜，天人逐月生。沐浴澜池上，龙负长更瓶。金童丽香华，玉女流五星。冠带濯玉津，炼度五仙形。体香万神降，乘景登高清。

《洞真太上黄素四四方经》云：凡存念上道，兄除三尸之时，常当采取白芷草根及青水香，合以东流水，煮取其汁，以沐浴于身，辟诸血尸恶炁。可和香烧之，以致神明。若无青木香者，亦可单用白芷。

清虚真人曰：每至甲子，必当沐浴。

紫微夫人曰：沐浴不欲数者，魄之性也。性违魄返，是炼其浊秽，魄自亡矣。

《真诰》云：南岳夫人曰：浴不厌数，患人不能耳，数则荡炼尸臭，而真炁来入。

《金房度命上经》云：修度命回年之道，每以六癸之日，取北泉之水一斛，就本命日取白芷、桃皮、柏叶各一斤，合煮

令沸，正中而浴。临浴之时，向本命叩齿九通，思玉童三人执巾在左，玉女二人擎香在右，紫云华盖覆到前後，微祝曰：

天地洞清，洗秽除尘。炼化九道，返形太真。百关纳灵，节节受新。清虚监映，内外敷陈。日吉时良，度命回年。玉童玉女，为我执巾。玄灵紫盖，冠带我身。使我长生，天地同根。毕，便浴。浴讫，还入室，东首而卧。取粉自饰，通身令币，仍摩两掌令热，拭面二七，又微祝曰：

天朗烝清，我身已精。尘秽消除，九孔受灵。使我变易，还反童形。引骨更生，体映玉光，面发金容。

《洞神经》第十二云：上元斋者，用云水三斛，青木香四两，真檀七两，玄参二两，四种合煮，一沸，清澄适寒温，先沐後浴。此难办者，用桃皮、竹叶剉之，水一二斛随多少，煮一沸，令有香气，人人作浴，内外同用之，辟恶，除不祥。沐浴室令香净，勿近圃溷，勿逼井灶，勿侵堂坛，勿用秽地，故厕牢狱，尸枢、堂居，皆不可用。

栳沐浴

道书云：凡道士理发将髻及沐头将散发之时，先叩齿七通，乃祝曰：

太帝散华，玄归大神。今日元吉，理发沐尘。辟恶除患，长生神仙。毕，乃髻之。竟，又叩齿七通，都毕。此名为太帝散华理发内法。令人终年不病，耳目聪明，头脑不痛。

凡道士浴身及洗手面之时，先临水叩齿三通，乃祝曰：

四大开朗，天地为常。玄水澡秽，辟除不祥。双童守门，

七灵安房。云津炼灌，万炁混康。内外利贞，保兹黄裳。祝毕，又叩齿三通，乃洗手面。此名为澡秽除凶七房祝法。常能行之者，使人神明血净，辟诸凶气。

解秽（并叙）

夫神气清虚，真灵所守。身心混浊，邪气害人。入靖思真，要须清洁。不履众恶，吉祥止焉。道士女官，受法已後，特忌殄秽。诸不宜者，不在履限。

《玄都律》曰：民家殄污，不过晦甗不得入，治哭亦三日秽。三年之丧，未百日，并不得书符奏章，朝真入靖。违者，夺箒一纪。

太极法师曰：道士女官，先无殄秽，哭亦不殄，唯须佩箒者身。或被县官系闭出后，香汤沐浴解殄秽。三日已后，始得入靖。夫殄忌临尸，入产妇室及丧家斋食。产家三日并满月及见丧车、灵堂、六畜、生产、抱婴儿、胎秽、哭泣，不得言死亡事及不祥事。午前忌之，不得见血肉、死禽兽。寝卧栲发、饮食、便曲，并不得向北，便曲不得视三光。餐十二辰肉、鱼臊、五辛、并忌。若妇人经通，不得近亦不得与同房寝卧，并造醮食及近道场。如梦泄亦须解秽。若见死枢丧车，速存火从自己心中直出，往烧之赫然，死枢丧车并为灰烬，便想烈风吹之。又闭目内视，令火自焚，举体洁白，见秽气消灭即解矣。又存一真人头戴箒中九凤真冠，口中含水喷洒，秽亦消解。乃朱书解秽符（在符本经）。书时三叩齿，称合明天帝日，闭气书之。置水中，以刀子左搅水三币，想见北斗星在水中，祝曰

：

百殄之鬼，速走万里，不走斩死。西方白童子，急急如律令。则含水喷洒，秽气都散。岁除日不浴，元日不沐，寻常五日一浴，十日一沐（皆用桃竹）。

朝礼

《朝真仪》云：每月一日、十五日、三元日、庚申、甲寅、甲子、八节、三会、本命等日，并须朝礼。若与戊辰、戊戌、天父、天母杀害日，常日杀同者，即不可为之。凡朝礼先一日，以桃汤澡浴如法（在解秽篇），并不得食葱、薤、韭、蒜、乳酪等。至其日，更洁衣服，执香炉，至靖户外，叩齿三通，微祝曰：

守靖玉女，四明功曹。今欲朝礼，愿通达上闻。便开门先进左足，至香案前置炉案上，执简平立，临目叩齿三通，存思玉童玉女在香案左右，即长跪三，捻香。讫，起，平立，又微偻身发炉，祝曰：

太上玄元五灵老君，当召功曹使者，左右龙虎君，捧香使者，三气正神，急上关启三天太上玄元道君。臣今正尔烧香朝真，愿得九天正真生气降臣身中，令臣所启，速达迳御太清紫微宫真玄元大道君（凡前）。毕起，存心若至金阙前，再拜讫。又长跪，叩齿二十四通，祝曰：

正一盟威，弟子某甲稽首，归身，归神，归命。太清玄元无极大道太上老君、太上丈人、天帝君、天帝丈人、九老仙都君、九炁丈人、百千万重道炁，千二百官君，太清玉陛下，臣

幸资夙庆，得奉道真，窃不自揆，辄希长生，誓已立功修德，乞愿赦臣积生已来至于今日所犯元恶重罪，咸赐荡除，许臣自新，补复前咎，令九祖父母幽魂苦爽皆下拔九幽，上升天衢，令臣修道，克合诚精，削除死籍，注上玄策。阖门之内，共保元吉，生成之惠，实在于此。臣某叩头（便以简即叩头）谨启（若更有佗事任随意言之，但不得繁矣）。讫，又再拜，便于礼处伏地，以简叩头搏颊。讫，复炉祝曰：

香官使者，左右龙虎君，捧香使者，三气正神，当令朝真之所，自然降金丹玉芝之英，百灵众真交会在此香火案前，令臣修道，克合至真，阖门受福，天下蒙恩，仙童玉女，侍卫香烟，传奏所启，径御

至真帝前（烧香时勿反顾，顾则忤真气致哀应，又勿器喧，使至平明须了矣）。

太素真人隐朝礼愿上仙法

受大洞上诀，施行雌一，读《太丹隐玄五晨金华经》者，常月密朝太素三元君，以正月十日、二月九日、三月八日、四月七日、五月六日、六月五日、七月四日、八月三日、九月二日、十月十一日、十一月十二日、十二月十三日夜，于寝静之室，烧香北向，心存三君，再拜。讫，坐卧任意，稽首心祝曰：

谨启太上大道高虚玉晨太素紫宫三元帝君，中央黄老、无英、白元、玉皇大帝、五老高真、太极皇精玄皇玉君，（某是大洞三景弟子，谨以吉日之夜，天关九开之间，上闻太上、太

素、三元、玉皇真君前，乞得长生世上，寿无亿年，时乘黄晨绿盖龙辇，上诣紫庭，役使万神，侍卫四明太素帝君。毕，常当行之，勿令人知也。此太极真人隐朝三元夜礼愿之道也。昔常安季仲子不知他道，又亦不施行太丹之事，三元之法，唯偶得此隐朝之道，按行之三十年，得乘云驾欵，升入玄洲。仙人王履冰、赵双成、范叔友、管平阿、李明延、安生之辈，皆得此道而升昆仑之房，或在神洲，或在三玄宗也。

朝极

旨曰：月用一日（一年有四日，不同常步日及上生日。不同者及同者并依常法竟，各依时王朝。若甲子日、八节日、与四时同者，亦止一步而为二朝，以王星为始。若欲各步各朝，以午时朝极，子时朝中元）。旨曰：春（正月一日、二月二十日、三月二十七日）。旨曰：步纲毕，正身入斗魁中，东向，视岁星，象在肝中（步毕，仍于粥上左回身，左足先下，入魁中，对天枢下阴精粥星之间，东向，右足并立，闭气临目，存岁星精象，圆如珠，青光照洞，从天来下，飞入我口，小开口受而吞之，逢在肝中，内外合映，良久乃通气开目。馀星皆仿此，各依本色及所生之藏）。旨曰：再拜（好安处两足拜跪，勿令犯诸星纲。跪长极，并当以膝纲上，不尔不得也）。旨曰：心祝曰：

太岁元神，木公九元，阳华玄气，尽来入身。旨曰：祝毕，叩齿九通（毕起左回登天枢而出，若值六甲日，仍左行步三台。非六甲日，左行诣五星纲口，馀四朝仿此）。旨曰：夏（四月

八日、五月六日、六月十八日)。旨曰：正身入斗魁中，南向视荧惑星，象在心中，再拜跪，心祝曰：

南上元神，火阳四光，仲离丹水，来入丹房。旨曰：祝毕，叩齿九通。毕（起出）。旨曰：秋（七月七日、八月二十日、九月九日）。旨曰：正身入斗魁中，西向，视太白星，象在肺中，再拜跪，心祝曰：西上太玄，金精七通，玉元二帝，气回胎脑。旨曰：祝毕，叩齿九通。毕（起出）。旨曰：冬（十月五日、十一月三日、十二月六日）。旨曰：正身入斗魁中，北向，视辰星，象在肾中（十月、十一月在左肾，十二月在右肾），再拜跪，心祝曰：

北玄紫辰，金车水元，龙胎化灵，来入一身。旨曰：祝毕，叩齿九通毕（起出，甲子日、八节日，正身入斗魁中弼星，後入阴精弼星中间，对向真人星，令得拜跪）。旨曰：向真人星，存镇星，象在脾中，再拜跪，心祝曰：

太极九真，流康阴根，飞一却盖，来入泥丸。旨曰：祝毕，叩齿九通。毕（起出。若值六甲日，即步三台。非六甲日，乃便步五星）。行之十四年，七星之精下化成神人，并乘流零八景，丹玄斑云，俱来诣子，拜子仙官，授子真符，道成皆登上清，升太微宫（注云：五岳君、四极真人、太极真人，各有献送，具在经文）。

朝玉晨君

正月四日、二月八日、三月十五日、四月八日、五月九日、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、十二月十二日。

太上大道玉晨君常以此日中登玉霄琳房，四眇天下，有志节远游之心者，子至其日平旦日出时，北向再拜，亦可于中静（出庭坛，烧香北望，乃拜雨雪于静室中），自陈本怀所愿曰：粪土小兆男某谨上启：

太上玉晨玄皇大道君，某以思真愿仙，归心奉朝，伏希眇鉴，矜允诚请，原赦某历劫之殃考，一生之罪咎，学道修身，克蒙感遂，长生度世，登侍霄房。毕，咽液三十过（伏席叩转，使心形慊极，良久，起跪，咽液也）。

朝青童君

东海青童君，常以丁卯日登方诸东华台四望，子以此日常可向日再拜，日出行之（至其日时，出于庭坛，施香案，如法乃拜。若所居不早报日者，当视东方昕昕然，即可为之。其方诸山既在会稽东小近南。若夏月，日出东北，乃不可每正向日出，要当向山所在为之。值雨雪则于静室中存而朝之）。长跪曰：

粪土小兆男生姓名谨上启：

九微太真玉明青保王金阙上相大司命高晨师东海玉明青华小童道君，某以尘浊罪秽，愿乐清虚，乞沾所望，仰蒙济拔。所以幽明考谴，并希赦荡业，预仙阶，侍谒灵景（因伏席叩转，使心形慊极，又再拜），可因此以服日精（九月巳后，正月巳前，日出同在其方。非其月则拜毕转身正对日，行诸服飞华、水母、奔日、五帝等法，亦可正尔吸日精霞，九咽之）。

隐朝胎元法

学生之法，不可泣泪及多唾泄，此皆为损液漏津，使喉脑大竭。是以真人道士常吐纳咽沫，以和六液。常以本命之日向其方面叩齿三通，心存再拜，而微祝曰：

太一镇生，三炁合真。室胎上景，母玄父元。生我五藏，摄我精神，下灌玉液，上朝泥丸。夕炼七魄，朝和三魂，右命玉华，左啸金晨。令我神仙，役灵使神，常保利津，飞行十天。祝毕，又心拜四方，叩齿三通。此名为太山上咒生隐朝胎元之道。常能行之，令人魂魄保守，长生神仙。

朝礼九天魂魄帝君求仙上法

常以月三日、九日、十六日平旦，向日九拜九揖，亦可心拜，仰头，叩齿二十四通，微祝曰：

天魂九缠，上帝尊神。太阳日精，金门变仙。小兆壬甲敢奏微言，今日上告，八愿开陈，请施礼愿，仰希玄恩。苍龙朱凤，策辔紫轩。五云交阴，六炁扇尘，高上曲眄，三元降真。二景缠络，我道欣欣，心朗耳聪，目明色鲜。体轻骨升，面发华颜，羽服生形，飞造帝晨。毕，仰天引日精四十五咽止。行此三年，目明彻视，洞睹无穷，面有金容，体生玉津。九年能行，身外无影，飞空玄虚也。若天阴无日，于密室心存行之，

亦感于自然也。

又以月五日、十五日、二十五日，此三日皆以人定时向，月九拜九揖，亦可心拜，仰头向月，叩齿十六通，祝曰：

魂精魄灵，九天同生，石景水母，太阴朗明。徘徊月宫，冶炼金庭，二景合原，上吉时清。八会交带，我愿克成，愿光愿容，愿鲜愿荣，愿神愿仙，飞行上清。毕，仰引月精四十五咽止。

魂精帝君，即九天司命，部九天之魂精，下统後学箕命也。帝君镇在日门金庭之内。魄灵帝君即九天丞相，主九天之魂灵，下统后学之录籍也，镇在月宫琳琅之都。

凡修上道，旦夕坐起卧息，常当存念，日在头上，月在口中，魂精帝君在泥丸，魄灵帝君在明堂。心存目想，常使彷彿，将其逾年，真形见也，青白分也。九年能乘空飞行，上登晨灯之馆，游宴虹映之山也。

朝太素三元君（受行先进洞房之事者依此朝。若未修其道者则不得为之）

正月九日、二月八日、三月七日、四月六日、五月五日、六月四日、七月三日、八月二日、九月一日、十月十日、十一月十一日、十二月十二日夜，用子时左右，于寝静北向，六再拜，讫，起跪（施香案，具冠服，再拜，讫，更一拜，便长跪曰）。

谨启：

太上大道高圣玉晨太素紫宫八灵三元君，中央黄老君、无

英、白元太帝、五老高真上仙、太极皇精三皇玉君、大洞三景弟子某谨以吉日之夜，天关九开之门，上闻太上玉皇真君，乞得长生世上，寿无亿年，时乘黄晨龙辇，上诣紫庭，役使万神，侍卫四明。毕，勿令人知。太素三元君，女子也。德凝虚无，神高太上，教制天真，领理万炁。三元君乃一女子耳。积感琼琅，虚生霄晨，结烟散景，道陵玉真。夫三元君之出游也，则日月倾曜，烈烛拔根，八风扬波，飏荡幽源，连晖九万，高霄儼晨，绛霞郁敷，黄云九缠。于是五老启途，太帝扶轩，西皇秉节，东华扬幡，九天为之颠徊，太无为之起烟。幽炁隐蔼，八景连尘，顾眄罗于无上，俯仰周于百圆。大哉！高皇。是曰太素三元君。夜在密室，常存三元君来在室中，心拜心语，如是不替，则所向如愿，万事克和，此为真人致神仙之要法也。

太素三元君服紫炁浮云，锦帔九色。龙锦羽裙，建宝琅扶晨羽冠，腰流金火铃，虎符龙书，而坐空中焉。膝下常有绿丹青三素之云炁，郁然冠其形也。太素三元君常咏曰：太无连玉清，三曜洞高明。八素回晨风，散云蔼飞灵。圆轮掷崆峒，金映冠天精。玉华结五老，紫烟运霄辇。乘炁荡玄房，委顺扶所经，金姿曜九暇，玉质跃寒庭。幽童回孩眄，老艾还返婴。帝一固泥丸，九真保黄宁。视眄万劫外，齐此九天倾。若存念之时当讽此咏之作，云是玉清上宫之唱，以和于形魂之炁也。若存三元君者，首作颊云三角髻，馀鬋散垂至腰中，髻上乃冠扶晨冠耳。子存感致若亦将见之于紫房及左右也。此者之间，当有太素玉女三宝真人来降于子矣。欲行此道，常当别寝独处，不杂他人。每事亦尔，非唯此一事而已。

卷四十二 存思部一

存《大洞真经》三十九真法（出《三十九章经》）

太微小童

读《高上虚皇君道经》，当思太微小童干景精，真气赤色焕焕，从兆泥丸中入，下布兆身舌本之下，血液之府。毕，微祝曰：

真气下流充幽关，镇神固精塞死源，玉经慧朗通万神，为我致真命长存，拔度七祖返胎仙。毕，引赤气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

天有大隐生之灵宝，称曰明梁上之气，守我绝塞之下户，更受生牢门之外，乃又召益元之羽童，列于绿室之轩，使解七祖百结，随风离根，配天迁基，达变入玄。《玉清隐文》又祝曰：元气非本生，五涂承灵出。雌雄寄神化，森罗邃幽郁。玉音响太和，万唱元中发。仙庭回九变，百混同得一。易有合虚中，俱入帝堂室。毕，此高上祝秘文，泄之七祖充责。

太一尊神

读《上皇玉虚君道经》，当思太一尊神务犹收，真气紫色

焰焰，从兆泥丸中入，下布兆玉枕之下，泥丸之後户。毕，微祝曰：

太一保命，固神定生。为我上招帝真之气，下布紫户之庭。玉经仰彻，九元朗明。七祖同欢，俱升上清。毕，引紫气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

兆身常死关，结胎害百神。百神解胎结，披散胞内根。七世入帝室，一体合神仙。神仙会玉堂，七祖生南宫。并带理明初，同席孩道康。万真守身形，是日藏初明。帝一回雌雄，保镇百神门，闭塞万邪户，受事九宫间。典禁召司命，三日朝泥丸。”

帝君

读《皇上玉帝君道经》，当思帝君延陵梵真气紫光郁郁，从兆泥丸中入，下布两眉中间，紫户之外宫。毕，微祝曰：

帝君度符籍，正气召万神，上招玉真充，气布两眉间，混一生帝景，三素成我仙。飚粲乘龙盖，迳升高上轩。毕，引紫气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

扶晨始晖生，紫云映玄阿，焕洞园光蔚，晃朗濯耀罗，眇眇灵景元，森洒空清华，九天馆玉宾，金房唱霄歌。贤哉对帝宾，役召伯幽车。七祖解胞根，世世为仙家。”《玉清隐文》又祝曰：

丹皇运珠，守镇死门，上一赤子玄帝凝天，一名伯无上亦为三元先。扶我养我，使我登云轮，常坐上清轩，七玄为仙君。

无英公子

读《上皇先生紫晨君道经》，当思左无英公子玄元叔，真气玉光奕奕，从兆泥丸中入，下布兆左腋之下，肝之後户。毕，微祝曰：

无英神真生紫皇，三气混合成宫商，招引真气镇膀胱，运流三丹会洞房，为我致仙变丹容，飞升云馆入金墉。毕，引玉光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

神安气洞，上与天通，越出地户，过度天门。隐息四维，七星散分，飞行阴房，日月植根。守金藏玉，制御万神，仙王何人？我已成真。隐存雌雄，玄洞四乡。结中青气，号为延昌。字曰和婴，理命年长。玄归固内，庆玄牢张。我日成真，飞仙云京。

白元洞阳君

读《太微天帝君道经》，当思右白元洞阳君，真气金光耀耀，从兆泥丸中入，下布兆右腋之下，肺之後户。毕，微祝曰：

洞阳郁灵标魂生，金光焕焕气中精，招真固神令长生，拔出幽根返胎婴，骖晨御气升玉清。毕，引金光三咽止，便读《玉经》。毕，又微祝曰：

洞阳郁灵标，守体死门开，户出三尸虫，受入九真源，解胞散滞血，百节生正神，七祖灭尸祸，拔殖后叶患。黑气斌来生，斫断胞死根，世世受道德，后获帝仙卿，帝仙是何人？明明七叶孙。乃祖入丹都，并坐精上门。

司命丈人

读《三元紫精君道经》，当思中央司命丈人君，真气紫云之色熠熠，从兆泥丸中入，下布兆绛宫心房之中。毕，微祝曰：

司命定年，丈人保仙，度名于南宫，上奏帝君前，世世为仙王，拔出七叶根。福报无穷已，皆著《玉经》言。毕，引紫云气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

会元三襟交，携领回胎婴，承光守下关，务玄待月明，于是混离固，龛明车受成。福延七世，祸散玄生，守景六合，陵梵七灵，共生亿千，歛升玉庭。婴儿徘徊，羽衣命仙，吉济万万，福布千千，骨有玉映，血承琼泉，生乐天地，日月同年。

《玉清隐文》又祝曰：

福布七玄前，罪灭三涂中，灵吹九晨秒，纳气大帝宫。五仙携太一，并位重冥空，遂隐上清室，羽明帝一房。

桃孩君

读《真阳元老玄一君道经》，当思命门桃孩君道康，真气黄云之色，从兆泥丸中入，下布兆脐中命门之外。毕，祝曰：

真灵正神，号曰桃君。混合生宫，守护命门。通仙致气，齐景宝云。七祖同生，受福高晨。毕，引黄云之气三咽止，便读《玉经》。毕，又微祝曰：

五岳真人，定录四宾，司录促到，护籍理民。起非握节，云拘执幡，香风八披，恶魔绝烟。并来对帝，万万称臣。度我生籍，名迁玉门，扶翼五老，慎护披尘。《玉清隐文》又祝曰：

太上时非子，一曰合精延，是为命门王，可以召万神。万神即时到，合会琼羽门。使令散祸，祸绝福连，上寝玉堂，世

受名仙。

上一赤子

读《上元太素三元君道经》，当思泥丸天帝上一赤子，真气如宝光，从兆泥丸中入，下布泥丸九孔之户。毕，微祝曰：

上元赤子号上真，飞云羽衣耀紫烟，上招明景对帝宾，宝光奕奕映我身，身生毛羽升九天。毕，引宝光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

童子景精，有神有威，合象三形，九道相推。衣服朱丹，步正参差，出入上元，太极内阶。知我者长生，存我者不衰。人无哭兆，恃赖辟非。欲知吾处，密问太微。太微玉帝，三圣徘徊，侠我左右，一合俱飞，混洞六府，日月齐晖。《玉清隐文》又祝曰：

九道转对，五老各宁，洞阳衔籍，号曰郁灵。七世父母，反胎更生。累业积罪，罪灭福生。上入帝堂，受书丹明。常与伯史原，徘徊三界庭。巾金佩羽，宝曜圆形，玉轮北回，役御朱兵。

中一丹皇君

读《上清紫真精三素君道经》，当思绛宫中一元丹皇君，真气日光之色，从兆泥丸中入，下布项中大椎骨首之户。毕，微祝曰：

中一真君，号曰运珠。上招日光，灌我形躯。三真宝曜，固命玉符，寿亿万年，永无终休。身生羽服，飞升天衢。毕，引日光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

天有九魂，不可不分；道有三真，不可去身。帝一变景，万化以臻，流珠停晖，紫霞踊烟。七度回路，三光映真，太一精符，相与为亲。司命衔月，嘘我重唇。五老衔日，吸我三便。太上道君，与我缠绵，上造天阶，携把太真。

黄庭元王

读《青灵阳安元君道经》，当思命门下一黄庭元王，真气月光之色，从我泥丸中入，下布两莞间，车轴下户。毕，微祝曰：

下一真元王，号曰始明精，三皇把符命，金契度仙庭。上招景中气，气布冠我形，羽车曜云罗，令我飞上清。毕，引月光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

五脏百结，生此万疾。玄一林虚，开关解结。结绝病散，精神盈溢。福气充明，祸翳倾竭。仙心日臻，死道月绝。混化九君，合符帝一。七神奉符，公子入室。

九真帝昌君

读《皇清洞真道君道经》，当思泥丸九真帝昌君上皇，真气青光万丈，从兆泥丸中入，下布口之四际。毕，微祝曰：

九真始生，生于上元，号为先灵，三景各分。上招玄晖，布流四门，镇神保仙，拔度七玄，骖景乘浮，朝拜三元。毕，引青气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

七气离罢，太混黄宁；六甲辅魂，内注六丁；三真入胃，液流大明；五符上皇，泥丸常生。九星下映，日同母辘。游眇八极，回盖双婴，上到紫房，被巾羽青，七祖父母，各得返生。

八真含景君

读《高上太素君道经》，当思胆中八真含景君，真气黄云之色，从兆泥丸中入，下布兆背中骨节之府。毕，微祝曰：

八真结神，神生九天，号曰北台君，常在三合间，招真洞明气，下流布我身。身生紫晖，与帝结亲，携契五老，太仙缠绵。毕，引黄气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

生生得帝心，各会重户内，紫房混五神，魂魄恒宝贵，七关受仙辉，五脏充玉气，俱过水火天，披建四和蔚。上归皇一子，与兆魂相对。

七真玄阳君

读《皇上四老道中君道经》，当思左肾七真玄阳君，右肾七真玄阴君。真气黑云之色，从兆泥丸中入，下布兆背穷骨地户中。毕，微祝曰：

七真生帝景，八气运常宁，上招日中童，圆珠映我形。回风混幽府，归妙《大洞经》，拔出地户难，超凌逸九天。毕，引黑气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

太一郁书，上登洞房，六合三宾，司命神公，手执录籍，驾景乘龙，左回灵曜，右扇神风。峨峨隐珠，芬艳婴蒙，浩观太无，濯练五通，澄魂羽幽，练魄空洞，招兆百神，月帝之功。七祖顺生，景福昌隆，回我老艾，还复玄童，上对神霄，金光十方，飞飚玉轮，弹金鸣钟。

六真元素君

读《玉晨太上大道君道经》，当思肺中六真上元素玉君，真气白云之色，从兆泥丸中入，下布兆颈外，十二关梁之中。毕，微祝曰：

六真奕奕，白光央央，回帝之景，上入丹乡。招真下流，灌我玉霜，羽裙纷纷，衣我仙裳。越过水火，飞登神京。毕，引白气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

九合三离，紫房散分。五老正严，帝一保神，司命奏籍，奉行三元，胞树断落，血尸绝根，返胎朱火，回气泥丸。我合九清，大混百神，身登玉房，同辘金仙，逍遥太素，徘徊三天，重华列简，累支流玄，世为道伯，大福缠绵。上寝玉清，下息命门，五脏秀华，顶负日魂，长保劫龄，后天常全。

五真养光君

读《太清大道君道经》，当思脾中五真养光君，真气如玉光金真之色，从兆泥丸中入，下布兆喉内极根之户。毕，微祝曰：

五真散灵，布气九玄，金光曜晖，玉气吐津，万神并畅，熙怡我身。圆光奏命籍，太一勒九天，降致八景舆，策龙驾紫烟，混合三帝室，保我亿劫年。毕，引玉光金真之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

晨登九景台，夕入神霄门，太一神夫子，或曰三来瓮，左执兆符籍，右携洞阳君，定生会紫房，五神更混分。混分逸帝堂，七祖绝死根，五毒气零灭，繫津无浮连，令我尸血化，帝房出金元。三涂绝苦树，世世获天仙，常与景中王，积劫保元元。

四真清明君

读《太极大道元景君道经》，当思肝中四真清明君真气青云之色，从兆泥丸之中入，下布兆胃脘之户，膏膜之下。毕，微祝曰：

四真常生，青光华精。徘徊秀朗垣，沈珍玉景庭，携提高上元，俯仰要五灵，拔解七叶根，与我保华婴。毕，引青炁三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

帝室混身，一道万分，是曰帝一，白帝皓灵，金霞回日，重冥幽寥，藏神化密，把兆五符，与天相毕，玉晖覆盖，无死无疾。七祖父母，超登丹室，胞根八解，死符绝灭，帝得五元，我回三七，六府焕爽，金书羽札，世为仙真，宝录玄别，华繁曾玄，世无曲折。

三真元生君

读《皇初紫虚元君道经》，当思精血中三真元生君，真气赤云之色，从兆泥丸中入，下布兆鼻两孔下源之中。毕，微祝曰：

三真焕光，流丹徘徊，玄合九景，三洞金扉。上招朱童，五苦廊开，死根断落，日魂同飞。超逸十界，上升玉阶。毕，引赤气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

七气混合，帝一回元，结滞日散，兆命长迁，死道闭灭，断绝胞根。五脏生华，六腑金鲜，帝一保形，司命保神，五符启扉，五籍登仙，世为道王，帝师缠绵，散香龙窗，返华扬烟。七携无上，八晖九陈，流源回液，领会六渊，名书上清，气积寂轩。回风脱死，帝一相连，五通七合，俱生上元。

二真坚玉君

读《无英中真上老君道经》，当思骨节二真坚玉君。真气碧云之色，从兆泥丸中入，下布兆太仓五肠之口。毕，微祝曰：

二真固神，郁勃三关，回金合玉，坚备泥丸，上通帝气，布流金门，混化启明，合我仙魂，七祖同飞，灭绝胞根，世保道德，永享欣欣。毕，引碧云之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

魂生无中，布在九重；道出三极，常游绛宫。三宫合化，是为紫房。紫房所在，先由明堂，明堂之内，守神桃康，风云郁郁，既清且凉。塞闭欲孔，割破恋根。其圣曰鍼，其真曰皦。兆能知之，乃开金门，金门左右，忽见高贤，左曰父宁，右曰精延。此是景中伯，与尔登玉晨。父宁母精，世世为仙，万条重华，皆受帝恩。

一真天精君

读《中央黄老君道经》，当思心中一真天精君。真气绛云之色，从兆泥丸中入，下布兆胸中四极之口。毕，微祝曰：

一真镇心，总领百神，百神常生，会我绛轩。上招玉气，六液沈珍，赤景启灵，拔我七根，超逸三涂，上升南仙。毕，引绛气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

帝一回风，化合桃康，流生起福，上溢玉堂，混而合之，出入帝房，三五合一，必成仙君。七玄父母，灭尸散怨，万劫千年，皆登上仙，曲节伏扈，广敷郁申。守我形者，司命丈人，帝君公子，深固泥丸，太微玉华，羽服扬幡。魂魄长相抱，百骨皆满神，神王生津上，超越度死门，遂友高仙子，把持玉清

宾。

九元之真

读《青精上真内景君道经》，当思九元之真拘制。真气五色云气，从兆泥丸中入，下布兆左耳之下伏晨之户。毕，微祝曰：

九天之精，天关开窗，八景合气，上通金房，三元帝室，返老生翁，玉华灌溉，练改艾容，飞霄紫舆，运我升空。毕，引五色云气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

太微小童，常在帝前，其名景精，其姓曰干，合形太一，被服朱丹，五符命籍，把持玉案，帝君所临，主通诸神。混合太一，司命丈人，固保灵户，五脏会分，帝仙守宅，凶种灭根，三气郁敷，八回五烟，我得升霄，驾龙明轩。

皇一之魂

读《太阳九气玉贤元君道经》，当思皇一之魂上归。真气玄云之色，从兆泥丸中入，下布兆右耳之下伏晨之户。微祝曰：

皇一上真，洞生丹房，朱映兰曜，发溢明光。太元之音，朗彻九空，玄金独落，振响琅琅。上招玉景，协我神堂，策虚升飞，游宴玉京。毕，引玄云之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

九宫一合，化形帝晨，上升紫房，命真召仙。会济魂魄，领括百神，七玄康乐，拔苦破根。死烟灭气，福祿充轩，兆登太霄，驾景控云。月中五帝，挟日精轮，郁将逸阜，飚景同迁。

紫素左元君

读《太初九素金华景元君道经》，当思紫素左元君翳郁无刃。真气景云之色，从兆泥丸中入，下布兆头面之境。毕，微祝曰：

翳郁生真，真景生空，灵光昱昱，紫气融融，上致流津，下布我宫。身生水火，体变玉光，飞仙羽盖，升入神公，受书玉经，成我仙宗。毕，引景云之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

庆元吉津，流汨西田。太帝携手，命召高仙，拔散浊秽，断绝死根。上一天帝，号玄凝天，曜明六合，净寂泥丸，是为百无上，使兆保长安，列图玉皇，并襟帝晨，五府生华，六液龙源，渊清太素，郁霞金津，万仙来朝，五岳启陈，玄愆沈散，天福奏烟。彫梁守命户，长来护死门。上生玉房，受位金仙。天之玉堂，常接帝贤，九天之中，宴眇劫年。

黄素中元君

读《九皇上真司命君道经》，当思黄素中元君圆华黄刃，真气晨景之晖上华，从兆泥丸中入，下布兆胸腹之境。毕，微祝曰：

九天上景，化生华晖，晃晔太空，曜真紫微，上致中黄，百神降回。散根离苦，八难豁开，七祖同升，福庆巍巍，使我神仙，八景齐飞。毕，引景晖之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

太帝精魂，阳堂八灵，披散死气，混合众生。帝一承图，

三元会明，九真安安，七神宁宁。超越滞节，过度鬼兵。上升帝晨，眇乐玉庭。玄母定录，五府开清，胞根没种，血污殄平。七祖父母，起福三清。无英明夫，掌我仙经。广神安气，绿回绝冥，闭藏死关，太混一生。长寝羽台上，固神五老室，受录上清阙，保德七元日。上上登玉霄，下下合帝一。

白素右元君

读《天皇上真玉华三元君道经》，当思白素右元君启明萧刃。真气月中之华，从兆泥丸中入，下布兆下关小腹至脚。毕，微祝曰：

白素启明，九天同生，高虚素辔，浮景玉清。回真典仙，流洒八溟，通幽达微，朗曜华精。使我内彻，五孔开明，神公来游，我道克成。毕，引月华之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

魂生九气，气变成神，五老缠会，太一化仙。二十四真，回形帝先，九曲下户，镇生白云。黄庭六府，含养命根。胎结胞树，种栽死山，一得拘制，永断灭源，符籍清明，金映玉轩，长为德伯，世得道恩，升登日月，遂友帝仙。

日中司命

读《太一上元禁君道经》，当思日中司命接生。真气三华之气，从兆泥丸中入，下布兆左手之户。毕，微祝曰：

四大乘天，天元来归，三华吐曜，司命景飞，为我招仙，七祖散开，上登太虚，日月同晖。毕，引三华之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

太一务犹收，传司北帝司。玄一老子，握节往来，元素把符，白元守雌。焕然神光明，披霞升帝壖，列坐震灵席，混合五日房，白气育上生，青君案延昌，左携精上门，右抱合和婴。我生日月华，友宾赤气王。八景照泥丸，朗然洞房中，婴儿为赤子，混离生玉容，五道秀金华，位为上清公。七祖断玄滞，身得乘神风。徘徊三清上，和乐返婴童。

月中桃君

读《元虚黄房真晨君道经》，当思月中桃君方盈。真气月晖之色，从兆泥丸中入，下布兆右手之户。毕，微祝曰：

元虚黄房内，月中号方盈，左宴朱颜台，右携仙皇庭，宴景三秀房，结我神始生，同飞入玄玄，七祖返华婴。毕，引月晖之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

九元镇真，五帝缠绵，日月中王，与兆为亲。大混三五，离落魄魂，百节金映，玉液回神。五府生华，白气运烟，充溢三清，紫房宝津，上开仙户，下塞死门，令我羽筒，玉帝之前，七祖父母，返生南轩，虎符摄魔，龙旌命神。太一金书，招束三官，除灭死籍，刊名玉真，保生太上，日月同年。

左目童子

读《太极主四真人元君道经》，当思左目童子飞云。真气日之华光，从兆泥丸中入，下布兆左目之中。毕，微祝曰：

四极太灵，元君精映，日华充溢，童明光光，二景相照，通我明梁，三丹启真，我道开张，毛羽罗裙，飞上玉京。毕，引华光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

我乘混合气，缠固九真丘，养光太昌子，骈罗凝羽珠。九尊众帝生，洞景回须臾，七祖结解散，秽积忽已除，世世生福昌，玄祖获仙书。身升太霞宫，控龙宴玉虚，上朝上清皇，见侍幸正扶。

右目童子

读《四斗中真人七晨散华君道经》，当思右目童子晨婴。真气月之华光，从兆泥丸中入，下布兆右目之中。毕，微祝曰：

七晨飞华，华散三元，混合成真，上招月魂，为我降灵，启我仙门，七祖同飞，上朝帝君。毕，引月之华光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

三素牢张上，老君神生道，固我魄逸游，保兆六合脑，忧苦没曲门，死气闭地下，身为帝一君，并襟乐六府，镜心丹玄房，熙气泥丸野。体曜金晖，羽录召真，白气重郁，百神死鲜，长与日月，符籍缠绵，世保道德，永为天仙，寂寂内注，遂升帝晨。

肺部童子

读《辰中黄景元君道经》，当思肺部童子素明。真气五关晖光，从兆泥丸中入，下布兆肺部华盖之门，上通两目之童。毕，微祝曰：

童子素明，黄云九缠，沧台飞轮，三神协真，号曰玄上景，列位高皇宾，睟摄命百神，携我入紫烟。毕，引晖光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

二老在左右，帝魂不可分。三九变其上下，太一立其中根，五神奉我生籍，司命塞我死门，九宫合而为一，六合睽而内真。世获仙书，福庆缠绵，五老对席，日月为亲，太一来迎，上升帝晨。七祖滞血，皆为拔根，返胎南宫，受生帝轩，兆宴玉堂，同襟帝轮。世世列图，羽服扬幡，子孙保昌，庆及后玄，长为仙伯，役使万神。

胎中白气君

读《金阙后圣太平李真天帝上景君道经》，当思胎中一元白气君务玄子、太一精魂玄归子二神。真气三华之色，从兆泥丸中入，下布兆五脏结喉之本。讫，微祝曰：

金阙焕玉清，白气映丹霞，明光郁金铃，五色吐三华，流津宴寝堂，结我始生牙。玉符召百神，金威徵万魔，保此亿劫年，仙道明凶邪。毕，引三华之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

天生八气，回合帝乡，五神奉符，司命扶将。拔断死籍，荡秽幽冥，七世解结，福延玉庭，血积沈没，三素焕清。兆升天堂，与帝合灵，世得仙契，所愿必成。种年日中，植命月庭，返胎童蒙，回为孩婴。生与天同，寿与日并。

结中青气君

读《太虚后圣元景彭室真君道经》，当思结中青气君案延昌、元君精魂保谷童二神，真气如玉华，从兆泥丸中入，下布兆五脏大胃上口。毕，微祝曰：

离合九灵，二真幽密，太虚重天，上携太一，雌雄混合，

同仙妙室。上变九仙，下解胎结，七祖庆欣，五苦解脱，使我飞腾，灵化本质。毕，引玉华三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

种福九天外，拔尸地门下，七玄解滞积，断树除忧苦。返胎朱火宫，更生九玄户，真气日日臻，祸害日日除。兆升三清室，乘飚上景庭，命与月母俱，年随日帝生。累玄保仙籍，回老更童婴，福升六合内，受图永常生。

节中黑气君

读《太玄都九气丈人主仙君道经》，当思节中黑气君斌来生、帝真精魂幽台生二神。真气玉光之色，从兆泥丸中入，下布兆九肠之口，伏源之下。毕，微祝曰：

太玄何寥寥，黑气生上灵，帝真洞明景，九气合神庐。变化十方领，倏炊肇明初，万真练我仙，百关自清居。七玄断胞树，九曾升福堂，上招景中子，与我登飞舆。毕，引玉光三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

帝魂照无阿，常镇兆生门。伏尸灭落，保魂宁神，玄母回光，奉帝玉仙，右命太一，乃及兆身。北宴上清，列为玉宾，颜生日华，年合月烟。长跻金房，晨景为邻。除忧伏胃门，拔苦三涂中，福积丹玄内，庆充泥丸房，百神混帝一，大变流回风，返兆朽艾形，改貌为婴童。世世入仙堂，玄玄登羽宫，大劫虽屡倾，与日方增崇。

胎胞中黄气君

读《上清八景老君道经》，当思胞中黄气君祖明车、天帝

精魂理维藏二神。真气黄云之色，从兆泥丸中入，下布兆小肠二孔之本。毕，微祝曰：

上清曜玄台，八景乘天纪，黄气协神真，精魂对帝子，太一度命籍，五符固不死，携仙带晨晖，回风返形始。拔苦出七祖，同欢九玄里。”毕，引黄云三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

白云合神景，乘素会太微，上朝帝一室，解带皇一阶，启明金门中，三阳召上归，升我身内神，覆盖大明威。大宝九华，光映兆形，招云混真，散香要灵。含景月中，返胎受生，年停曜景，命遂无倾，身为仙王，保此上清，世受真书，玄华玉庭。

血中赤气君

读《东华方诸宫高晨师玉保王青童君道经》，当思血中赤气君混离子、司命精魂发纽子二神，真气如赤云之色，从兆泥丸中入，下布兆百关绝节之下。毕，微祝曰：

晨晖焕东霞，丹景映高清，二真协神宗，落落七华生。五老飞帝席，太一保童婴，锦云曜幽夜，朗朗开重冥。七祖勒符籍，南极受胎灵，高晨眇云舆，运我升飞鞚，拔解亿世基，欢我万劫程。毕，引赤云气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

：
五道混回，七门始分，南和建节，白帝彰形，灵标理魄，会昌护神，奉符登霄，寢息玉轩。定录琼札，世为天仙，三涂塞绝，除伐胞根，死气沈零，祸轮无连，福臻重枝，庆会华玄。名书玉堂内，世为道德门。

上玄元父玄母

读《扶桑大帝九老仙皇君道经》，当思上玄元父高同生、下玄玄母叔火王、帝皇太一重冥空、九帝尊神日明真、太帝精魂阳堂玉、天帝九关魂录回道、天纪帝魂照元阿七神。真气混合莲花之形，从兆泥丸中入，下布兆本命之根，胞胎大结之中。毕，微祝曰：

元父玄母，七真齐气，神公大帝，九老并位，为我固生，拔度十界，日月同符，九帝合契，坐命天魔，万灵来拜。浮景三举上，震杖保亿世。毕，引莲花之气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

太玄聚晖，映冠扶晨，大帝变景，须臾混分，入兆五府，坚我玉根，双辘太一，合羽扬轮。与兆上升，回转金门，年日德昌，体宝金仙，世世昌盛，真符流连，玄玄累叶，名书灵轩。羽籍紫庭，飞香奏烟，福逮百枝，庆溢帝门。

三素老君

读《小有玉真万华先生主图玉君道经》，当思三素老君牢张上、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子三神，真气混合黄、白、玄三色之云，从兆泥丸中入，下布兆鼻下人中。毕，微祝曰：

玉真生帝景，万华乘云发，三老辅二仙，共镇死户窟。神映七华生，朽骨蒙更蜕，起逸三界庭，五苦咸解脱，得入九天表，上朗高朱日。毕，引三色之炁三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

命门合精，六混七分，太一把籍，司命理神，帝一固形，无英守魂。太回紫房，奉符帝君，胞树伐灭，断绝血根，七玄更起，沈景生烟，兆得上升，化合帝晨，身映日月，命与天连，

重华累晖，咸会上尊。世书灵羽，紫录内宣，乘景三素，北宴高元，号曰仙王，上真人。

中央玄一老子

读《玄洲二十九真伯上帝司禁君道经》，当思中央玄一老子林灵，天真气黄云之色，布兆阴茎之端；北方黑帝保成曷真气玄云之色，布兆膀胱之中；西方白帝彰安幸，真气素云之色，布兆阴囊之中；南方赤帝长来觉，真气绛云之色，布兆口舌之中；东方青帝雕梁际，真气青云之色，布兆五脏内。五帝真气从兆泥丸中入，下布兆一身。毕，微祝曰：

五帝明真，辅仙玄伯，上帝景晖，吐灵敷席，翳翳神曜，徘徊重冥，羽景保录，太一命籍，五气总魂，三精固魄，金仙练容，停年返白，拔出幽根，日月同宅。毕，引五色气五咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

上宝月九真，日羲变玉室。呼吸紫微，大混帝一，八烟丛生，百灵明威，九魂离合，三光同晖。天皇在元，紫烟霏霏，五神奉图，始命不亏。变入九宫，被服朱衣，腰佩虎章，流云绣帔，帷帐玳瑁，五色徘徊，日月照察，挟以东西，神庭内醴，以除渴饥。三五复反。转藏营机，周流太一，生均两仪。《玉清隐文》又祝曰：

太一变六合，五神哺泥丸。七积灭三涂，血尸塞下关，三衿对五真，拔斫胞树根。丈人号神宗，同心元素君，天皇入太清，五老奉符文，世世登羽宫，重华日中轩。元王始明精，固我本命门，保弼运运气，归上谷下玄，冥景映形神，朝跻太上轮。日月并玉铃，年随二景分，丹书玉堂内，位为天上君，左携羽台子，右提金颜仙。

帝卿

读《太元晨中君刊峨眉山中洞宫玉户太素君道经》，当思帝卿肇勒精、绛宫中一辅卿中光坚、黄庭下弼卿归上明。三真之气，混合青、白、黄三色之云，从兆泥丸中入，下布兆身三宫本命帝室。毕，微祝曰：

三真生太无，玉户映晨霞，太素洞元虚，丹灵森朱阿，回神九重府，内唱发琼华，关纳百津液，停年三秀柯。我身腾玉清，七祖离幽都，长保不终劫，万一承仙家。毕，引三色云气三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：

帝一混九玄，太素五华精，宝羽宴玉堂，八风扇太明，高上乘元景，凌梵履昌灵。七化紫房下，九混五帝清，体生六色曜，金映流神形，感濯元气内，金书玉皇庭。《玉清隐文》又祝曰：

灵云始分，白气郁素，混会九玄，三五流布。帝一解形，起登霄路，太一呼吸，五华坚固。司命主日中，白元司日暮。日中静心，心中妙悟；夕隐泥丸，百神宣布。二宫可以长生，心脑可以长度。

帝一真君

读《西元龟山九灵真仙母青金丹皇道君道经》，当思大洞帝一尊君父宁在。真气五色紫云之烟，从兆泥丸中入，下布一形之内，散气九孔之中。毕，微祝曰：

九灵通妙化，金仙混扶桑。帝一变百神，合灵西丹皇，上为胎仙母，下号称神宗，曜景绝云杪，萧萧紫微宫。为我执命籍，保真三素房，妙景空中降，练我返婴蒙，七根绝苦哀，逸

起九福堂。毕，引紫云三咽止，便读《玉经》。毕，又祝曰：
太上洞明，飞景九天，结精凝气，化气变神、司命混合，
散形亿分，千乘火甲，万骑扬幡，俱与太一。上造帝庭仙，伯
元起徘徊。仲成曲文，一合我气，再合我神，三合我魄，四合
我魂，五合我精，六合我身。我身六合，洞灵启真，八景灵驾，
三素浮轮，我与帝一，俱升玉晨。重华累枝，混合天仙，身有
道籍，世有生根，金简羽符，名刊日轩。所愿即从，天禄诜诜。
所向如心，万福盈门。常存太上，帝一泥丸，雌雄混化，百灵
缠绵，读经万遍，云驾来迎，携宴五帝，日月九君，号为仙公，
上清真人。

大洞消魔神慧内祝隐文存诸真法

九天上文，出自《高上口诀，解滞散原。大洞真经三十九章》，理极于此。上则引致高灵之霞映，下则灭于万魔之凶。诵之一遍，开明幽关，三十九户，纳受玉津，死气沉塞，百神内欢。百神既畅，则声达九玄，气朗紫霄，响叩玉晨，五帝束带，万灵朝轩，生生来归，七祖升迁，身致羽童，驾景乘云，飞行玉清，位齐紫宾。此高玄之妙道，玉清之秘篇，皆授金名玉字，高仙真人。七百年中，有合此质，听得一传。

后圣曰：得受《大洞真经三十九章》，修行之日，当先行大洞之仪格，诵《玉清隐祝》之文；又存百神内名。外则谒于万试，内则塞于死关。如此一遍，便得一日一夜，单诵三十九章，不烦遍遍依旧行其仪轨也。若是日又登斋诵经者，当便按旧过行之。

卷四十三 存思部二

存思三洞法

常以旦思洞天，日中思洞地，夜半思洞渊，亦可日中顿思三真。存思之法：

次入室东向，叩齿三十二通，先瞑目，思素灵宫清微府中青气、赤气相沓郁郁来，下入兆身中泥丸上宫，便咽九气；次思兰台府中赤、黄二气相沓如先来，下入兆身脐下丹田绛宫中，便咽九气。咽三洞气毕，便仰祝曰：

天地混沌，渊源三精。元始结化，五气混生。变化玄元，灌注身形。服御流霞，升入紫庭。北帝落死，东华记名。洞达幽微，与帝合并。

毕，又叩齿九通，思元洞元明元曜延灵耀元君玄混，以阳霞朱明之符，授与我身；次思洞天生官，衣服讳字如上法，并从素灵宫清微府中下，以次入兆泥丸宫中。毕，仰祝曰：

洞天上元，监御九玄，总统三炁，混生丹田，披洞幽关，出入无间。魂魄宝耀，缠络华鲜，飞云降室，游宴紫天，齐保天地，长享亿年。

思洞天毕，转向南，思洞地洞真大荧惑星大洞元生太灵机皇君景化，以通明四洞九元之符，以授我身；次思洞地生官，

衣服讳字如上法，并从素灵宫兰台府下，入兆身绛宫中。便仰祝曰：

洞地中元，总领飞仙，华冠宝耀，腰青建巾，授我灵符，通真致神，洞思幽微，受帝秘言，解胞散结，九孔朗然，七祖咸脱，上升南轩，云舆下降，白日升晨。

思洞地毕，转向北，思洞渊洞玄太白子留金城耀耀元精元导太仙君，讳浩田，以启通明天宝符，以授兆身；次思洞渊生官，衣服讳字如上法，并从素灵宫皇堂府下，入兆身脐下丹田宫中。便仰咒曰：

洞渊幽关，上参三元，玄气郁勃，飞霞紫云，流黄五色，华晨宝符，服御启明，与天长存，乘空驾灵，游宴玉晨，携堤景皇，结友真仙。

思洞渊毕，还东向，叩齿九通，咽气九过，三洞毕矣。子能行之，真神见形，玉女可使，玉童见灵，三元下降，以丹舆绿辇，来迎兆身，上升太清。惟在宝秘，慎勿轻传。

老君存思图十八篇（并叙）

师曰：修身济物，要在存思。存思不精，漫澜无感。感应由精，精必有见。见妙如图，识解超进，神气坚明，业行无倦，兼济可期，期于有证，证之显验，逆知吉凶，以善消恶。一切所观，观其妙色，色相为先，都境山林，城宫台殿，尊卑君臣，神仙次第，得道圣众，自然玉姿，英伟奇特，与我为俦，圆光如日，有炎如烟，周绕我体，如同金刚。文不尽意，犹待诀言，言妙罕传，文精希现。现传果验，劫载一人。一人明难，非为

无果。勿谓不易，而息遵求。求之能笃，随渐升登。虽未具足，徵涉便到胜途，出俗居道。居道化俗，涅而不缁，故号居士，一曰道士。士，即事也。习事超伦，谓之大觉。觉者，取微昧图证验，得鸟之罗在其一目如左（本文内所说形图画像元阙）。

存道宝第一

师曰：宝者，自然元一，无祖无先，常存无灭，济度无穷，应感为三，终始一也。不一由人，人有亿兆，心兆亿行，大品有三：上、中、下才，悟或迟速。速之与迟，必宗三宝：一曰道宝；二曰经宝；三曰师宝；师宝者，得道人，为我师也；经宝者，自然妙文，师所传也；道宝者，无形之形，即太上是。窅冥中精应感缘时成数，分形散体，不可思议。议而思之，得不可得。得不可得，竟何所得？得道真也。真也者，得之不死不生，生死应化，不损不劳，保此贵重，故号道宝。存思之时，皆应临目，常见太上在高座上，老子在左，元君在右；又见经在西方，师在东面；次见十天光仪、侍卫文武、伎乐各从方来，朝礼太上。先存见斋堂，为太玄都，玉京山七宝城宫台宝盖师子之座，座上莲花以为茵籍，床前师子蹲踞相向，香官伎乐参然罗列。

存经宝第二

见道宝竟，仍存玄台之里，在于太上之西，有七宝庄严，光明帐座，座有玉案，案有宝经。绛销之巾，火铃之室，宛籍缦函，镇履经上。玉童玉女，侍卫香灯。三十六部，道德为宗。太玄侍官，其形如左。

存师宝第三

见经宝竟，仍存玄台之里，在于太上之东，有七宝庄严，明光帐座，座上有玄中大法师，即是高上老君，妙相不可具图，应感变化无定。无定之定，定在心得；心得有由，由阶渐悟；悟发之初，先睹玉貌。素发玄冠，黄裳皂帔。凭几振拂，为物祛尘，凝神释滞，以正治邪。仙真侍侧，左右肃然，人天相交，其形如左。

存十方天尊第四

见三尊竟，仍存十方天尊相随以次，同诣玄台，朝礼太上，严整威仪，为一切轨则。

北方，无极太上道德天尊（服色黑，羽仪多玄）；

东方，无极太上道德天尊（服色青，羽仪多碧）；

南方，无极太上道德天尊（服色赤，羽仪多丹）；

西方，无极太上道德天尊（服色白，羽仪多素）；

东北，方无极太上道德天尊（服色青黑又多黄）；

东南方，无极太上道德天尊（服色青赤又多黄）；

西南方，无极太上道德天尊（服色赤白又多黄）；

西北方，无极太上道德天尊（服色白黑又多黄）；

上方，无极太上道德天尊（服色玄紫又多苍）；

下方，无极太上道德天尊（服色黄红又多绿）。

右十人其形如左（天尊云驾同到玉京，伞扇羽仪不可悉备，伎乐侍从亦回具陈。举一反三，闻一知十耳）。

授《道德经》存三宫第五

授《道德经》，师北向，置经于案上，弟子伏左，师执经，弟子擎法，信师叩齿三十六通。心存三宫：泥丸（上元宫也）、绛宫（中元宫也）、丹田（下元宫也）。三一出千乘万骑，营卫于经，其形如左。

朝朝于户外存四明等第六

朝朝于户外咒，存见四明功曹一人、通真使者一人、传言玉童二人、侍静玉女二人。

右六人其形如左。

凡神官位号，各以明义。虽皆道应感化不同，前后高卑，各随才识，识悟缘渐，故诸官互陈，或申通宣传，或侍卫开导，学者所求，各从其愿。三元妙气，气妙本一，一本居宗，三元化接，三之宗一，四主冥明。明之者知道；知道者见妙。见妙由明，资于神识。职有典掌，总名为曹，曹有绩效，皆名为功。功曹接导，开闇睹明，故曰四明。凡夫蒙愚，凭道乞照，修行法事，先关功曹，次及通真使者、玉童玉女，达道正神能致生气。生气即妙一之本，入身则延年不死，超三界之上，居三元宫中，正一合德，八方和明，功职所关，故号四上。右虎左龙，仁义严明，仁以辅善，义以止恶。恶消善积，由于知真，真无复杂，杂弗能变，故称素女。洁白靡污，夜暗无明，兼须童朗。上玄少女，演元始之气同。学者入黄宫之中，中极正宗，高尊所处。信诚感通，所启必允，黄房八窗，义依此例。

夕入于户存四上等第七

夕入常于户外咒，存见四上功曹一人、龙虎使者二人、侍

静素女一人、开明童子一人、上玄少女一人。
右六人其形如左。

入堂存三师第八

入堂先思见经师；次思见籍师；次思见度师。
右三条各见所在之方也。

存五脏五岳五星五帝金映五色圆光第九

存三师竟，次思见五脏、五岳、五星、五帝。

右四条备卫身中（身中变化，无所不容。至于画图无由，
备受之于外，标名方位得之，言前功拘迹致谬耳）。

金映盖一体，体作五色，从肺后出，项有圆光如日象。

右三条在身中照明十方。

凡存思之时，皆闭目内视，人体多神，必以五脏为主。主各料其事，事各得其成，成正则一而不二，不二则隐显无邪，无邪则众如可见，见则与圣符同，同圣即可弘，积学自然感会，是以朝夕存思，不可懈怠。存者何也？敦也、轮也。思者何也？司也、嗣也。勿以轻躁失本，学以重厚得宗，得宗则轮转无滞，轮转无滞则存而不亡。不亡由于司察善恶，善恶在乎嗜欲偏颇。嗜欲偏颇者，爱憎回遑，往返生死，劳苦未停。未停之停，停善不著善之善，归宗未能至至宗。无者资于念，念相续继，念嗣存无，有入于无间，无为而无不为，号曰微妙玄通。和光挫锐，济度无穷，是故为学之基，以存思为首。存思之功，以五脏为盛。脏者何也？藏也。潜神隐智，不炫耀也。智显欲动，动欲日耀，耀之则败，隐之则成。光而不耀，智静神凝，

除欲中净，如玉山内明，得斯时理，久视长生也。

第一见肺，红白色，七叶，四长三短，接喉咙下（肺者何也？脑也、伐也。善恶之初，兆而未明，明则伐善，善废恶兴，伐人命根，根断不断，由于此藏。此藏藏魄。魄者何也？粕也、著也。人之炫耀，莫不关欲。欲著曰恶，恶如糟粕。愚俗滞之不识精本，今愿舍著存而见之，魄则肃然，不得为恶。恶急宜改，先存之火，与金合成则未分，其色红白，叶数纳言，取其和成德。德始于肺，终于脾。脾一又二，兼济也。兼济者，信也）。

第二见心，如芙蕖未开，又似悬赤油囊，长三寸在前（心者何也？深也，斟也。是非未辩，斟酌优量，败则灭身，成则得道，祸福之深，由于此藏。此藏藏神，神者何也？申也，真也。智慧之主，使屈能伸。存而见之，神则凝然，识定入真，不可深厚也）。

第三见肝，苍紫色，五叶，三长二短，九寸，在心下（肝者何也？干也、还也。悟恶气能改，决定无疑，行善建功，干事不怠，审正还宗，由于此藏。此藏藏魂，魂者何也？纷也，回也。纷纭俗海，回向道门。存而见之，魂则欣然欢进，勤立克隆，善业也）。

第四见肾，苍色，如覆双漆杯，长五寸，侠肋两臂著脊（肾者何也？紧也。津习善紧，紧不及慢，津润无穷，济度无极，通道祛俗，由于此藏。此藏藏精。精者何也？清也、灵也。动以徐清，化变无碍，神灵往还，提携空极。存而见之，精则澄然不散泄也）。

第五见脾，黄苍色，长一尺二寸（中有一尺，曲），扌翕太仓胃上（脾者何也？裨也、移也。清凝潜润，补益一切，能安能移，而不匮既成，由于此藏。此藏藏志。志者何也？至也、

异也。潜润密化顽鄙异人，存而见之，信验治志，则湛然至道乎）。

坐朝存思第十

坐朝者，端坐而修礼也。凡有公事私碍，或在非类之间，不得束躬，止当展敬，但自安坐，不使人知，香火非嫌乃可为之。人见致笑，亦不可阙，将护彼意，勿增他愆。初夕、向晓，依时修之，白日启请亦宜平坐。坐则如常，勿革形色，惟令异人，不能觉知，人觉而喜，乃可化之，觉而嗤鄙，訾毁正真，设其招殃，又坏子业。古之学道为己，今之学道为人。为人苟以悦人，不顾心非。为己者，存心是则不顾迹违，违亦申心。致感迷速，强欲伏众，有迹无心。非惟徒劳，乃更获罪。学真之士，各加思宜，宜贵会时，时贵善合，合而非善，此时勿会。会必兼济，济物及身，善善相得，舍恶升仙，乃谓为会。会恶致败，名滥殊若。出处所遭，遭时二病：一者滞心，二者执迹。执迹者，宜以心法化之；滞心者，宜以迹法引导。导迹弗偏，化心遣执，二病豁除，上圣之道就矣。凡行经山水，积日舟车，舟车之中，山水之际，步涉登陟，舍住相须，疲倦止息，皆依时存礼。隐显随宜，存思精审，自然忘劳，魔邪恶人，不敢挠近。当诵经行戒，以善兴居。兴居无善，破戒违经，虽复存礼，终不睹真，嫉鬼妒神，凶人恶物，更相冲犯，烦恼生灾，坐卧无宁。急存久行，行之检身，心存口诵，解了无疑，以定三业。三业既定，众灾自消，人鬼敬伏，拥护去来，出入动静，必保贞吉。凡行者，亦存《想尔注》，三业在《盟威经》后，凡存思者，急宜忆之，故标出如左。

上最三行：

行无为；行柔弱；行守雌，勿先动。

中最三行：

行无名；行清静；行诸善。

下最三行：

行无欲；行知止足；行推让。

一者不杀；二者不盗；三者不淫（此三事，属身业）。

一者不妄言；二者不绮语；三者不两舌；四者不恶口（此四事，属口业）。

一者不嫉妒。二者不真恚。三者不邪疑（此三事，属心业）。

右九行三业、十事存念。惊恐人思相干，皆速思之，危即安也。

卧朝存思第十一

卧之为法，勿正仰如尸，当侧傍检体，莫恣纵四肢。不可高枕，三寸许耳。香药为枕，无用恶木，冷溼秽臭冲犯泥丸，虽行途权假，常宜防之。卧起咒愿，善念存心，心存朝礼，时不可阙。阙碍公私，后皆忏悔也。

朝出户存玉女第十二

玉女者，是自然妙气应感成形。形质明净，清皎如玉，隐而有润，显又无邪。学者存真，阶渐升进，进退在形，出入在道。道气玄妙，纤毫必应，应引以次，从卑至尊。故白日则玉女守宫；夕夜则少女通事，济度危难，登道场也。

夕出户存少女第十三

夕出户咒曰：少女通灵（学未升玄，不得无业，业有优劣，皆必须因，因精果妙，乃一其神。神而未一，由学未止，诣之以渐，引阴济阳。人生阳境，动静归阴，阴为道几，应感最妙。妙应之初，有兹少女，秉正治邪，和释隔戾，罚恶佑善，阴德济阳，显称玉明，其可坚贞。咒而存之，成真则速矣）。

右一人其形如左。

斋存云气兵马第十四

朝夕出入，存神礼师，志与朝仪同。凡行道时所存。清旦先思青云之气，匝满斋堂中，青龙、师子备守前后（次思青气从师肝中出，如云之升，青龙、师子在青气中往覆，弟子家合宅大小之身、仙童、玉女、天仙、飞仙、日月星宿、五帝兵马九亿万骑、监斋直事、三界官属，罗列左右耳）；正中思赤云之气，匝满斋堂，朱雀、凤凰悲鸣左右（次思赤气从师心中出，如云之升，凤凰、朱雀在赤气中往覆，弟子家合宅大小之身、仙童、玉女、天仙、飞仙、日月星宿、五帝兵马九亿万骑、监斋直事、三界官属，罗列左右）；日入思黄云之气，匝满斋堂，黄龙、黄麟备守四方（次思黄气从师脾中出，如云之升，黄龙、黄麟在黄气之中往覆，弟子合家大小之身、仙童、玉女、天仙、地仙、飞仙、日月星宿、五帝兵马九亿万骑、监斋直事、三界官属，罗列左右。此三时行道，六时依如後科）；人定思白云之气，匝满斋堂，白虎、骐驎备守内外（次思白气从师肺中不须存骐驎，宜存白虎。若存翊，思白麟在白气中往覆，弟子合家大小之身仙童、玉女、兵马、日月、悉如前法。黄箬大斋三

时，行道宜用日入。常斋三时，可取人定，人定而用日入存思。又六时更从青始，次赤周白，此皆失法，青、白别有，皆非五脏六腑之仪也。夜半思玄云之气，匝满斋堂，灵龟、珣蛇备守上下（次思黑气从师肾中出，如云之升，灵龟、襍蛇在黑气中，仙童、玉女、日月兵马，悉如前法也）；向晓思紫云之气，匝满斋堂，辟邪师子，备守隐显（次思紫气从师胆中出，馀如前法）。其形如左。

凡师思云气，各从方来。青云出上。见从其方稍出，渐成蓊郁，氤氲充溢堂宇。然后思己身中藏气又出，与云色采合气同，明净香洁，覆庇家门，宫城山水，小大毕周。神官灵兽，齐整参罗，前后左右，四方内外，上下隐显，六时转隆，神灵普遍也。

上讲座存三色三一魂魄第十五

上讲时，先存三色；次存三一。行道有六时，上讲但三时，食后、上晡、人定。三时入斋堂，捻香礼三拜，巡回依坐。竟，有众者，法师以板击席，仍放板膝前，同临目握固，存头气青；两手气赤；两足气白，三气绕身。其形如左。

初登高座先存礼三尊第十六

讲义及读经，先静，竟，登起向太上座，三过上香，却后数尺，礼三尊三拜。又仍存经师、籍师、度师，各礼一拜，合六拜，乃登高座，其形如左（三尊者，道尊、经尊、真人尊。三尊通乎人身，人身欲与三尊同者，清斋、精思、礼拜、存之日一过，如此初下六拜，后重不须礼。一则二拜，叩搏愿念如

法。赢者，心拜之）。

登高座侍卫第十七

登高座，安坐（安坐者，大坐也），金板当心，鸣鼓三十通，咽液三十六过。临目见左青龙、右白虎、前朱雀、后玄武、足下八卦神龟、三十六师子伏前，头巾七星，五脏生五气，罗文覆身上。三一侍经，各千乘万骑，仙童玉女卫之。其形如左。

万遍竟云驾至第十八

能读五千文万遍，太上云驾下迎。万遍毕，未去者，一月三读之，须云驾至便升仙。其形如左（修行万遍之道，又存五云之星，转经之后，夜半至生气之时，饱服五牙之气，坐向月建之方，叩齿九通，咽液三十六过。临目存五星辰在头，岁在左肘，太白在右肘，荧惑在两膝间，镇在心中，久久乃止。行人常思不忘，千灾自然绝，万祸不能干。后当身上出水，身下出火，智慧六通，奄见五老，是五星精神，见之则变化自在，同升乎天也）。

思修九宫法

守寸在两眉头入三分（左黄阙紫户，右绛台青房），天庭宫（左明堂上，雌宫），明堂宫（两眉中却入一寸，是雄宫），

极真宫（左洞房宫上，雌宫），洞房宫（两眉间却入二寸，是雄宫），玄丹宫（在丹田泥丸宫上，雄宫），丹田泥丸宫（两眉间却入三寸，是雄宫），太皇宫（在流珠宫上，雌宫），流珠宫（在泥丸宫后一寸，是雄宫），玉帝宫（在流珠宫后一寸，是雌宫）。

守寸紫户大神，名平静，字法王。青房大神，名正心，字初方。三呼其名字，祝曰：

紫户青房，有二大神，手把流铃，身生风云，侠卫真道，不听外前，使我思感，通利灵关，出入贞利，上登九门，即见九真，太上之尊。

明堂宫，左有明童真君，讳玄阳，字少青；右有明女真官，讳微音，字少元；中有明镜君；讳照精，字四明。三君共治明堂宫，并著绿锦衣，腰带四玉铃，口衔玉镜，镜铃并赤玉，并如婴儿之状。三呼三君名字，叩齿九通，则千妖伏息。

洞房宫，左有无英公子，右有白元君；中有黄老魂。三真共治洞房宫中。此飞真之道，在《金华经》中。

丹田泥丸宫，左上元赤子，名玄凝天，字三元先；右帝卿君，名肇勒精，字中玄生。二人共治丹田宫。此守三元真一，地真之要路，升空乘龙车之道也。

流珠宫，有流珠真神居之，又有日月中女子，名缠旋，字密真。别有《流珠经》，此太极公卿司命之道。

玉帝宫，有玉精神母居之，又有紫素、黄素、白素三素元君居之。上清神母姓廉，名衍，字荒彦；长九寸九分，著黄衣素灵之绶，头戴七称珠玉之髻，冠无极进贤冠，居无上之上，太极珠宫中七宫府，五灵乡，玄元里，下治兆身玉帝宫中。

天庭宫，有上清真女居之。真女姓厥，名回，字粥类。长六寸六分，著青宝神光锦绣霜罗九色之绶，头戴玉宝飞云之髻，

冠玄黄进贤之冠，居无上之上，太上昆仑太幽宫中明堂府，九光乡，大化里，下治兆身天庭宫中。

极真宫，有太极帝妃居之。太极帝妃姓玄，名灵生，字伯元。长七寸七分，著玄罗五色凤文之绶，头戴七宝玄云之髻，冠无极进贤之冠，居无景之上，太清极玄宫中玉房府，三丹乡，丹元里，下治兆身极真宫中。

太皇宫，有太上君后居之。太上君后姓迂，名含孩，字合延生。长三寸三分，著七宝飞精玄光云锦霜罗九色之绶，头戴九玄玉精颓云之髻，冠玄黄无极三宝玉冠，居太清九玄之洞，无极真宫中丹精府，灵光乡，玄玄里，下治兆身太皇宫中。

四宫雌真一之道，高于雄真一。素灵所秘，是天元始生之阴，宫号帝妃也。叩齿十六通，祝曰：

太清阴神，号曰女灵。变景九玄，乘真隐冥。日吉天朗，告斋上清。心念目矚，洞鉴神形。还守宫宅，玉华芳盈。五色变化，流黄紫青。运致飞霞，上造帝庭。毕，叩齿三十六过止。

玄丹宫，有中黄太一真君居之。太一真君厥讳规英，字化玄。貌如婴孩，坐在金床玉帐之中，著紫绿锦衣，腰带流火之铃，铃赤色，光声闻于十万里。左手把北斗七星之柄，右手把北辰之纲。乃存北极辰星，中有紫气满宫，溢出身外，身与紫气混合为一；又存日从天上下，入玄丹宫紫气中央；次存中黄太一真君，从北极紫气中下，入兆玄丹宫日中央坐，口吐紫气满玄丹宫中；又存己身，上入玄丹宫中，对中黄太一真君坐。因心起再拜膝前问道，求神仙长生之意，因存口吞紫气四十过。又存北斗七星，中有一赤气大如弦，下入己玄丹宫中；又存太一真君，与兆俱乘日入赤气道中，上诣北斗魁中，寝卧良久。行之十八年后，使玉童玉女。祝曰：

太上真皇中黄紫君，厥讳规英，字曰化玄。金床玉帐，紫

绣锦裙，腰带火铃，斩邪灭奸。手把星晶，顶生日真，正坐吐气，使我咽吞。与我共语，同晏玄丹，拒灌七魄，和柔三魂。神灵奉卫，使我飞仙。五脏自生，还白童颜。受书上清，司命帝官，所愿所欲，百福惟新。

头中诸真神，上治九天之上，下治头中泥丸。人身中百神，皆与天灵通同。久存呼之，则载人升天也（其文在前）。

帝君讳逢陵梵，字履昌灵，一名七灵，一名神丈人，居太极紫房中，为身中百神之主。帝君上治玉清天紫房宫，下治人头紫房宫中。太一名务猷收，字归会昌，一名鲜明，一名寄频。左无英公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子（洞房宫）。右白元洞阳君，名郁灵标，字玄夷绝，一名朱精，一名启成（在六合洞房宫）。中央司命丈人君，名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名灵华（六合洞房宫）。司命桃君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根（六合洞房宫）。帝君主变，太一主生，司命无英主精，白元主魂魄，桃康主神灵。人有五籍五符，禀之帝君，五神执之，各主其一，间关本命除死籍，上生名。常存五神，各捧一青玉案，上有我五符五籍。符长一寸，广五分；籍长五分，广一寸。存司命君左手把白玉简，右手执曾青笔，为我削除死录白简黑书，为我上生录白简青书。存符籍上有我州县、乡里、姓名、年如干，青文绿字，分明了了。五神各捧案、擎符籍，从六合宫中上入紫房宫中，对帝君前以呈帝君。帝君即命左玄一老子，名林虚夫；右三素老君牢张上；正一左仙人仲成子；正一右仙人曲文子，賚兆（兆己）符籍，上诣玉清太素、太上三元、上清高玄诸君、九天宫（太素三元高玄并太上仙宫也）。

思九宫五神法

九天九宫，中有九神，谓天皇九魂，变成九气，化为九神，各治一宫，故曰九宫。太清中有太素、太和；洞房中有明堂绛宫，是曰六府。上曰天府，下曰洞台。三五之号，其位不同。一曰太清之中，则三五帝君。二曰三一丹田，神又五者，符籍之神太一、公子白元、司命、桃君是也，合而名为三五。三五各有宫室，若三真各安在其宫，五神上见帝君，帝君左有元老丈人，右有玄一老君，此则无极之中、所谓九宫上一则真一也。九君所谓天之魂，自然成真子也，以为兆神者也。若兆知精存九君，深思三真，必能以兆一体周旋三五之中，反覆七九之里，使天帝之灵魂常治兆己，五神奉籍，周而复始，必将白日登度，何但不死而已哉！

存元成皇老法

以月二日，三日夜半安卧，闭目，存思太极中皇帝君，次思左有元成老子，衣青衣，冠五华白冠，左手持金液浆，右手持白幡，并在太极之中。有九名：一曰太清，二曰太极，三曰太微，四曰紫房，五曰玄台，六曰帝堂，七曰天府，八曰黄宫，九曰玉京玄都。要而言之，从人顶上直下一寸为太极宫，太极宫方一寸耳，在六合宫之上。六合太一之神居焉。从两眉间却

入一寸为明堂；却入二寸为洞房；却入三寸为丹田。其明堂之北，洞房之南，两眉间之上，一寸为六合宫，宫方一寸。存三真毕，又存我魂一人如我之状，上入太极宫。二老因授青芝金液浆见与，以次存食芝而饮浆，青芝似莲华，浆似美酒耳。饮食都毕已，乃再拜帝君之前，而言曰：今日清吉，帝君在庭，赐以神芝，金液玉浆，二老度籍，太一奉章，长生久视，寿命未央。又存帝君答曰：幸哉奉时，月二日、三日复来。毕，因以取服，名受帝之药。存思太极之时，皆当从两眉间入焉。两眉间为泥丸之玉门，名曰守寸黄阙紫房矣。

存帝君法

常以本命日，或正月一日，或以六戌日，正中时冠带入室，北向，再拜，咒曰：

高皇帝君，太上玉晨，皇天元老，无上大道，曾孙某甲，愿帝君长安兆身紫房宫中。其夜人定时，入密室正卧，冥目上向，存念北斗太极中央大明星，精耀正黄，光气来下在兆目前，引入口中，咽三十七过止。存使黄精和气，填满太仓、黄庭、中下丹田，下至阴室地户，周行匝体，悉令毕至。乃又念紫房宫中有五人，炊象成五帝，天皇帝君正在中央，太一来上当跪帝前，奉兆命籍、司命立后，除兆死录，存削去死录。死录，黑简白书也；生录，白简青书也。存见白玉之简，曾青之笔，司命进授此白简青笔于帝君，帝君伏南向而书之曰：某郡某乡里、某甲字、乞玉简记年，长生上玄，所向如愿，为真为仙，天下见者，皆曰真人。太一司命，保护甲身。永养日月，寿百

万年。又心存籍筒一枚，令长一寸，阔五分耳。思念书字，极令了了。又次存太一、公子、白元、司命、桃君五人，从六合宫上入紫房中，各奉书玉案，案上各有一符，符各有青绿色，以呈帝君。帝君以次取符，付向者共化之四帝。其一帝名曰涓梁际，字青平；其一帝名曰长来觉，字南和；其一帝名曰彰安辛，字西华；其一帝名曰保成曷，字北伐。存此四帝并共读五符，读五符毕，因授与兆。兆得符即跪帝君前，以次服之。毕，又存思四帝从虚空中上升三天，临去各告兆曰：子能常存我名字者，则辟万害，长生不死。我太上之子，三元之内真，度汝命籍，五符入形，故以永存天地，以致仙灵也。若春月则存青平帝，以青液之醴，盛以青玉碗一升见与，服之。服之毕，四帝俱上升天也。夏月存南和帝，四时仿此也。

存玄一老子法

又存帝君之左，有玄一老子，服紫衣，建龙冠；又存帝君之右，有三素老君，服锦衣，建虎冠。夫龙虎冠，象如世间远游冠，而有龙虎之文章也。玄一老子，名林虚夫，字灵时道；三素老君名牢张上，字神生道。二老并从，正一仙人于后，其左仙人仲成子，一名帝宾，字四华；其右仙人曲文子，一名光坚，字灵和。服色衣冠，亦如二老之状。

存司命法

又存司命，下至六合中，诣太一宫，司命合形太一。太一复上请帝君，度兆符籍。太一启帝君曰：符籍已度，司命合形，四帝赐醴，高上记生，乞得书名出录，以付二老君。于是帝君，忽于怀中出兆命籍，付左老子；又于怀中，出兆五符，付右老君。二老授符籍，而言于帝君曰：某甲生录已定，长存世上，帝符五行，上记太素宫。于是二老命二正一仙人仲成子、曲文子、赍某甲命籍、五符，上诣玉清、太素、太上、三元、上清、高玄诸君，九天宫宣令：帝度某甲生籍，使得神仙，号曰真贤。二老有命，皆使记焉。于是二人赍兆符籍，宣于九天，良久，都毕。又存司命、太一分形，各为一人，共游行太清，检御一体、百神上下既匝，各还其宫。名此为百神混合本命帝君大变之道。五帝定录之时，二老定生之会也。

卷四十四 存思部三

太一帝君太丹隐书（一名《太一别诀》）

夫学道而无太一，犹视瞻之无两眼；存念而无太一，犹胸腹之失五脏；御神而无太一，犹起行之无四支；立身而无太一，犹尸僵而无气矣。是为此经。开通万神，生成魂津，千涂百径，太一而立人焉。若学无师者，徒自烦劳也。今别复撰此经之波流，钞出其外际，未陈幽妙，靡该秘唱者，名为太一别诀。

如有可寻，以悟始涉未，令顿开深源者也，自使别诀微行，于学者涉粗迹以自觉焉。至于幽玄内构，合奇万津，流会真神，混合灵府，炜烨于神景之变，发曜于造化之外，焕如圆曜，寂如太无，郁起而空洞结云，凝思而千年继夜，可谓微乎深哉！太一之变也，皆理竭于此经，事悉于洞玄者矣。

夫人者，受生于天魂，结成于元灵，转轮九气，挺命太一，开关三道，积神幽宫，所以玄液七缠，流津敷泽，日月映其六虚，口目运其神器，云行雨施，德拟天地。胞胎内一，五因来具，立人之道，其如此也。故五因者，是五神也；故三道，是三真也；夫五神，天之魂也；三真，天之道也；九气，天之胎；太一，天之源；日月，天之眼；玄液，天之润；六虚，天之光；幽宫，天之府；神器，天之化；元灵，帝之变。凡此言九

气者，乃混合帝君之变，变而化九，是谓九宫，九宫混变而同一矣。兆欲修己求生，当从所生之宗，所生之宗，谓元父、玄母也。元父主气，化理帝先；玄母主精，变结胞胎。精气相成，如阴阳相生，云行雨施，兆已道合。无名数起三五，兆始禀形七九，既匝兆体乃成和合，三五七九，洞冥象帝之先，当须帝营天皇之功，九变为灵，功成人体，体与神并，神去则死，神守则生。是以三元为道之始；帝君为道之根；太一为道之变；九天为道之神；九宫为道之宅；玄液为道之津。修之三年，可以照镜三田以致神仙。朝适六合，夕守泥丸，坚执胎精，使心常勤。后学之子，须此为缘。见是经者，始可与言，九气陶注，太一运神矣。既得为人，人亦象矣。自无太一灵简，三元金名，司命隐符，五老紫籍，虽受天气而生，皆不得闻见至道矣。子又无玄宫紫札，上皇宝名、太一玉策、东华隐图、三元铭神、大帝参魂者，虽受天之性，既得暂闻至道矣，亦不能修为，为不能久，久而不固，固而不专，专而不能洞也。适可隐存五岳，登行常生之涂耳，不得八景超霄，浮烟控晖，飞腾虚羽，踊跃太无矣。子又无琼台羽札、流云五校、太一金阁、五皇隐策、后圣七符、空山石函、丹台素章、玄皇玉行、天母胞图、太上圆名、保真秀景、光练神驱之录者，皆不得见《洞真玄经》，睹帝一之变，又不得闻《消魔神智慧》之咏，又不得闻《太上隐书》八素之辞，又不得闻《大洞真经三十九章》金真玉光豁落七元也。存三守一，精思洞房会帝君，则化生九灵于子形中，辅子之神明，成子之仙真，保子之长生，固子之胎魂也。白元、无英、桃康、司命、太一混合五神，捧籍列符，五神各有所主，混合九变，三五化形，于是三宫镇真，百节受灵，帝君宝籍，宿命无倾。

九天九宫，中有九神。是谓天皇九魂，变成九气，化为九

神，各治一宫，故曰九宫。太清中有太素、太和；洞房中有明堂、绛宫，是曰六府。上曰天府，下曰洞台。三五之号，其位不同。一曰太清之中，则三五帝君。二曰，三一丹田；神又五者，符籍之神、太一、公子、白元、司命、桃康君是也，合而名为三五。三五各有宫室，若三真各安其宫，五神上见帝君，左有元老丈人；右有玄一老君，此则无极之中所谓九君。上一则真一也。九君所谓天之魂，自然成真子也，以为兆神者也。若兆之精存九君，深思三真，必能以兆一体，周旋三五之中，返覆七九之里，使天帝之灵魂常治在兆己，五神奉籍，周而复始，必将白日登晨，何但不死而已哉！

帝君混化周旋三五，太一万结成七九，其数合二十四也。天有二十四气，气之上，化也，变而则成真人，真人亦禀之，故体有二十四神，神有千乘万骑，云行八极之中。子若思存，念之慎勿忘，可以辟死求生，上超十方。于是神安气洞，上与天通，越出地户，过度天门，隐息四维，七星散分，飞行云房，日月殖根，守金藏玉，制御万神。仙王何人？我已成其真矣。此隐存之道也，并有经诀在《上皇中极宝景篇》中，子既有之，不得妄传，必须歃誓，审人乃宣。

夜半生气之时，若鸡鸣时，正卧，闭目微气，存左目中出日，右目中出月，并径九寸，在两目耳之上，名为六合高窗也。日月使照一身，内彻泥丸，下照五脏肠胃之中，皆觉见了了，洞彻内外，令一身与日月光共合。良久，毕。叩齿九通，咽液九过，乃微祝曰：

太上玄一，九星吐精，三五七变，洞观幽冥。日月神光，下彻神庭，侠照六合，太一黄宁。帝君命简，金书不倾；五老奉符，天地同诚。使我不死，以致真灵；却遏万邪，祸灭消平。上朝天皇，还老返婴；太帝有制，百鬼敬听。

咒毕，乃开目，名为日月练根，三光校魂，以制御百神，辟诸鬼气之来侵，使兆长生不死，夕夕存之矣。

又存左目为日，右目为月，共合神庭之中，却上入明堂之中，化生黄英之体，下流口中，九咽之以哺太一，常以生气时存之。毕，微祝曰：

日月上精，黄水月华，太一来饮，神光高罗。使我长生，天地同柯。毕，五日一行之。

口中舌上为神庭。存日月既毕，因动舌，觉有黄泉如紫色，从舌上出，上流却入明堂之中，名为黄英之醴也。存思之时，当闭目绝念，常以月朔之夕生气之时，安卧，闭目向上，心存二十四星，星大一寸，如相连结之状。又存一星中辄有一人，合二十四人，如小儿始生之状，无衣服也。于是二十四星，直从天上虚空中来，下回绕一身外三匝。毕，次以咽之入口中，凡作二十四咽，咽时辄觉吞一星也，觉从口中径至脐中，名曰受命之宫也。又觉星光照一腹内，洞彻五脏。又存星光化为二十四真人，并吐黄气如烟，以布满脐中，郁郁然洞彻内外也。良久，微咒曰：

二十四真，回入黄庭，口吐黄气，二十四星，灌我命门，百神受灵，使我骨强，魂魄安宁，五脏受符，天地相倾。毕，名曰真气，入守命门，以辟灾祸百鬼之疾，令人长生不死。

太元混合以象一灵，虚生之子以为上帝君。又居泥丸之帝，以为三一之尊帝。尊帝者，是虚生之子也，是谓三帝焉。太一受生于空洞，变化乎八方，立景于三帝之间，流会乎万神之领。天地之尊，皆须太一而自运也。灵帝无太一，则玄灵不回气；尊帝无太一，则三一不居其宫域。故太一之神，并五神以通用，上合体于二帝。帝之为高，犹天皇帝君者也。尊形九魂，魄生三五，合会结成帝君将帝生也，受玄中上气，三五离合之所挺

焉。是以帝生于无极之表，空成之中是于太清之域，治在玉清气紫微宫。光耀五色，华盖九重，前洞泥丸，后开幽门，下临六合，上连紫云，百灵宿卫，飞阁交通，玉殿朱陛，内有金房，中有太真，号曰天皇。凭虚而生，处无极之中，衣五色珠衣，冠九德晨冠。制御天地，时乘飞龙，六辔超虚，九道自通。此自然之精气，众真之帝君。兆常思而诵之，可以为仙王。

太极之中有九名：一曰太清，二曰太极，三曰太微，四曰紫房，五曰玄台，六曰帝堂，七曰天府，八曰黄宫，九曰玉京玄都。要而言之，从人顶上直下一寸，为太极宫，宫方一寸耳，在六合宫之上。六合宫，太一之神居焉。六合宫在明堂之北，洞房之南，两眉之间上一寸也。帝君主变，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神灵。人有五籍五符，禀之帝君，五神执之，各主其一，间关本命，除死上生，而无太一之事者，万不生也。

太一者，胞胎之精，变化之主。魂魄生于胎神，命气出于胞府。变合帝君，混化为人。故太一之神，生之神、生之母，帝君之尊，生之父。太一名务犹收，字归会昌，又名解明，一名寄频。此《三元洞玄内宝经》之真名字，《外诀》、《杂钞》云云之名，皆非实非真也，今此名字，甚不可告人。自知之者，长生不死，辟却万祸，能致神灵，玉女来降已矣。夕夕当存太一在己身中六合宫，或存太一在兆左右，座卧背向无所不在也。皆以生气时存之。毕，咒曰：

太一之精，起于太清，魂魄受化，形影为灵，摄御百神，拘制三阳。帝君玄烟，合真会昌，内安精气，外攘灾殃，却除死籍，延命永长。衣服老少，变易无常，治在六合，周旋绛宫，下达洞门，上到玄乡。混合三五，游息天京，呼引日月，变化雄雌，摄兆符籍，胞胎之囊，死生之命，太一扶将。

存太一与兆形正同，衣服亦同也。是以兆之身，常当斋洁而修盛，以求会景于太一也。衣服中物，一不得假借于不同气者，诸如此类，皆当慎之。子既不能服食去谷，精思研真矣，当节诸臊秽腥血杂食，荤辛之菜一为禁绝。若能如是以愈矣，可以庶生命之长矣。

右无英公子者，结精固神之主，三元上气之神，结精由于天精，精生归于三气矣。故无英公子，常摄精神之符命也，名玄充叔，字合符子，又一名元素君，一名神公子，常在玉房上清之内。夕夕存思之，毕，咒曰：

太上玉真，皇精相连，三元英气，太玄紫辰，九霄挺明，五华生烟，黄阙金室，中有大神。握固流铃，首建华冠，紫盖回飏，龙衣虎文，貌状婴儿，四灵洞均，出丹入虚，合形帝君，呼阴召阳，天道有真，名曰玄元叔，号为无英君，周流九道，散化五常，摄精生我，与道长存。

右白元君者，或曰洞房君也，主摄魂魄之气，捡御灵液之神，故魂魄生于九灵之宫，神液运于三气之真，是以御之者，号曰白元洞阳君，摄持魂魄之符命焉。白元君，名郁灵标，字玄夷绝，又一名朱精，一名启成，治在玉堂上清之内。夕夕存思毕，咒曰：

太上神精，高清九宫，三气结变，正当神门。龙衣虎带，扶命还魂，腰佩玉书，黄晨华冠。把籍持符，呼吸混分，名曰郁灵，号曰白元。与我俱游，上到阳关，周旋九清六合之中。固养精液，泥丸上元，百神扶将，各镇宝宫。检御既毕，还安黄房。

中央司命君者，或曰制命丈人，主生年之本命；摄寿天之简札。太一变魂而符列；司命混合而对魂。帝君司命之神，主典年寿魁柄长短之期，是以混合太一，以符籍而由之，故称丈

人焉。名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名灵华。白日治幽极宫，通御阴房，出入神庐两门中；夕治在玄室地户之中，幽宫之下，六合宫之上界中耳。阴房者，是鼻之两孔中也。司命出入，当由鼻孔，不两眉间也。夕在玄室，为玉茎之中，地户亦为阴囊中也。若女子存之，令在阴门之内，北极中。夕夕存思焉，存毕，咒曰：

皇一之魂，化成九名，混合三真，变景帝庭。幽极玄户，中有天灵，周旋七运，百神合成。摄筹把算，司命之精，龙衣虎裙，冠巾七星。常在我己，安存我形，号为丈人，名曰理明。上通符命，使我长生，三元六府，万关条平。摄御灵气，与兆合并，龙轮徘徊，共登太清。齐光日月，幽幽冥冥，刻命青绿，天地俱倾。

命门桃君者，摄稟气之命，此始气之君也。还精归神，变白化青，合规挺矩，生立肇冥，天地之资元，阴阳之灵宗，金门玉关，房户之宝，并制命于桃君之气也。故太一还景，帝君合魂。还景者，俱混洞以万变；合魂者，化精液而生也。精变之始，由桃君而唱，以别男女之兆焉。桃君名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。白日治在金门五城中，是为脐中命门。下丹田之宫也，夕治在六合中，太一之右焉。夕夕存思。毕，乃咒曰：

玄元结精，虚气合烟，胞胎之结，阴阳之亲。太上三气，下入兆身，百节受灵，万神各陈，混沌为一，名为桃君，形如始生，晖晖冲天。衣服五色，华彩凤文，手执神符，合帝之魂。腰带虎书，赤巾丹冠，金床玉榻，正当命门。口吸精气，强我骨筋，右有神女，手把朱幡；左有玉童，书记帝言。阳气左行，混变未分；阴气右回，流形七旋。上诣泥丸，常游九宫，出入幽门，摄练魂魄，六府之间，领录万神，与我俱仙。

右三五浑合，化生五神之法。此五神者，禀五气之大灵，符玄命之宗也。上生虚无，下结一身，身中之生，须五神以起居焉。兆当夕夕存思而祝之焉。若不能闇讽，可白日按文而吟之，不必夜半要生气时耳。夫三魂生于五神；三真出于五灵，谓此道为混合三五之法焉。行之者，长生不死，名此道曰察明堂历神紫宫，生化三五，朝胎上元者也。虽已得仙者亦当行之者，长生也。存思之时，坐卧任意。若座者，得向本命为佳。若不能顿思五神者，可以先存二神，后存三神，周匝复始，先后太一始也。

镇神养生内思飞仙上法

太微天帝君，镇神内思，解脱散结，固魂凝魄，混合化玄，修真之道，开通六府，五宫受灵，咽气思真，芝芳自生，胃管结络，神澄体清，玉辇立至，白日登晨。常当清斋，沐浴烧香，入室夷心，弃累遗尘，豁然无滞，注念不眠，然後真形可睹，游神可还。每以平旦东向，平座临目，内存形色朗然，呼其正讳，还镇本宫，叩齿三十六通，乃存：

发神，名苍华，字太元，形长二寸一分；

脑神，名精根，字泥丸，形长一寸一分；

眼神，名明上，字英玄，形长三寸；

鼻神，名玉垄，字灵坚，形长二寸五分；

耳神，名空闲，字幽田，形长三寸一分；

舌神，名通命，字正伦，形长七寸；

齿神，名嵒锋，字罗千，形长一寸五分。面部七神，同衣

飞罗裙，并婴儿之形。存之审正，罗列一面，各镇其宫。毕，便叩齿二十四通，咽气十二过祝曰：

灵源散气，结气成神，分别前后，总统泥丸。上下相扶，七神敷陈，流形遁变，变养华元。导引八灵，上冲洞门，卫躯摄景，上升帝晨。毕，次思：

心神，名丹元，字守灵，形长九寸；

肺神，名皓华，字虚成，形长八寸；

肝神，名龙烟，字舍明，形长七寸；

肾神，名玄冥，字育婴，形长三寸六分；

脾神，名常在，字魂庭，形长七寸三分；

胆神，名龙曜，字威明，形长三寸六分。六府真神，同著丹锦飞裙，处五脏之内，六府之宫，形若婴儿，色如华童。存之审正，罗列一形，从朝至暮，思念勿忘，叩齿二十四过，祝曰：

五脏六腑，真神同归，总御绛宫，上下相随。金房赤子，对处四扉，幽房玄阙，神堂纽机。混化生神，真气精微，保炼丹田，与日齐晖。得与八景，合形升飞。毕，次思：

精血三真，名无生君，字黄宁子玄，镇我两乳之下源。

骨节二真，名坚玉君，字凝羽珠，镇我太仓之府五肠之口。

心中一真，名天精液君，字飞生上英，镇我胸中四极之口。

九元之真，男，名拘制，字三阳，镇我左耳伏晨之户。

皇一之魂，女，名上归，字帝子，镇我右耳伏晨之户。

紫素左元君，名翳郁无刃，字安来上，镇我头面之境。

黄素中元君，名圆华黄，字太张上，镇我胸胁之境。

白素右元君，名启明萧刃，字金门上，镇我下关之境。

日中司命，名接生，镇我左手中。

月中桃君，名方盈，镇我右手中。

胎中一元白气君，名务玄子，字育尚生。

太一精魂，名玄归子，字盛昌，二神镇我五脏之上，结喉之本。

结中青气君，名案延昌，字合和婴儿。

元君精魂，名保谷童，字明夫。二神镇我五脏之下，大胃之上。

节中黑气君，名斌来生，字精上门。

帝真精魂，名幽台生，字灌上生。二神镇我九肠之口，伏源之下。

胞中黄气君，名祖明车，字神无极。

天帝精魂，名理维藏，字法珠。二神镇我小腹之内，二孔之本。

血中赤气君，名混杂子，字叔保坚。

司命精魂，名发纽子，字庆玄。二神镇我百关之血，绝节之下。

上玄元父君，名高同生，字左回明。

下玄元母，名叔火王，字右回光。

帝皇太一，名重冥空，字幽寥无。

九帝尊，名日明真，字众帝生。

太帝精魂，名阳堂王，字八灵君。

九关魂，名绿回道，字绝冥。

天纪帝魂，名照无阿，字广神。七神镇我本命之根，塞我死路之门。存祝众真，从头至脐，无不朗然，便使金液流匝，玉华映魂，灵台溢于穷肠，帝气充于九关，七祖披释于三涂，受更胎于南宫，镇存神于一身，布真气以固年。毕，叩齿三十九通。祝曰：气生于无，结生阳神，阳气外贡，阴气内成，二象番错，交结元灵。内真镇卫，九孔受生，保魂固魄，万神安

停，保我三关，华芝充盈，与我同升，俱造玉清。毕，咽气三十九过，以镇三十九户，气泽匝润，流布一身。若能弃累，不拘世尘，静心夷意，朗睹虚房。眇想内视，镇神固魂，绝死气于九户，镇生宫于上关。回匝存祝，如面共言，昼夜三年，真神见形，皓华反根，朽齿牙生，五脏结络，内补充盈，役召六甲，驱策六丁，室致九霄之宾，神降二素之辔，神飞形举，白日登晨。

右上真之神，宝名内字，而镇在人身之内，运于九天之气，固人六府机关。万积化生，皆由于神，神镇则生，神游则亡。勤心积感，则能举人身形，上升玄宫。求仙之道，不知形神内名，又不知填死户，长生岂可冀乎？夫修此道，不得冒履淹秽，食五辛酒肉之属，触忤正气，神则去矣。人知丰肴以甘口，爵禄以荣身，而不知甘口之食，是伤神命之斧，奢丽是消真之源，故神人爱幽寂而栖身，不显形于风尘者也。修生之家，且可慎乎！

三九素语玉精真诀存思法

诀文曰：九天丈人，三天玉童，同时传太帝君、天帝君，天帝君传太微天帝君，太帝君以传南极上元君、天帝君以传西王母，太微天帝君以传金阙圣君金阙圣君以传上相青童君，青童君传西城王君，使付后学应为真人者，承真相统，气亻系皇篇，至王君已经七千馀劫。王君后封灵文于王屋山西穴玉室之内，有素灵之官侍香典文，其道秘妙，不行于世。若有玄名得遇此文，万仙来朝，天官卫身。勤行苦思，白日升晨。凡受上

清道经三宝妙章、步虚升玄之道，而不先释五脏开理幽关，万气不固，真灵不欣，徒劳勤事，万不得仙。今撰玉诀，上帝妙言，以传后学，秘而奉真，慎勿轻传，殃灭子身。

每至本命之日，沐浴入室，东向叩齿九通，冥目，思东方青帝，少阳九灵真人，讳拘上生，身長九寸，头戴九元之冠，衣单青飞裙，手执青精玉板，乘青云飞舆，从青桂玉女十二人，从天清阳宫中来下，以青云冠覆我身。思九灵真人乘云气入我身中，安镇肝内，便三呼少阳九灵真人拘上生，赍青芝玉精，补养我身，便三味口三咽止。仰咒曰：

苍元浩灵，少阳先生，九气还肝，使我魂宁。幽府结华，藏内鲜明，练容固体，返白为青。化内发景，登升紫庭。敢有犯试，摧以流铃。上帝玉录，太清记名。毕，引气九咽止。

正南向，冥目，叩齿三通，思南方赤帝，太阳南极真人，讳融上生，身長三寸，头戴进贤之冠，衣绛章之衣，手执朱玉之板，乘赤云飞舆，从赤桂玉女十二人，从天兰台宫中来下，以丹云冠覆我身。思太阳南极真人，乘云气入我身中，安镇心内，便三呼太阳南极真人融上生，赍丹芝、玉精，补养我身，便三味口三咽止。仰咒曰：

赤庭绛云，上有高真。三气归心，是我丹元。腾我净躬，遥奏以闻。心固神静，九灵闭关。金真内映，紫烟结云。太微绿字，书名神仙。飞行上清，朝谒帝庭。毕，引气三咽止。

正西向，冥目，叩齿七通。思西方白帝，少阴素灵真人，讳辱明子，身長七寸，头戴玉宝玄冠，衣素锦之衣，手执素玉之板，乘白云飞舆，从素灵玉女十二人，从天皇宫来下，以素云冠覆我身。思素灵真人，乘云气入我身中，安镇肺内，便三呼少阴素灵真人辱明子，赍白芝、玉精，补养我身，便三味口三咽止。仰咒曰：

素元洞虚，天真神庐。七气守肺，与神同居。保练玉藏，含华玉芝。澄诚明石，游御玄虚。白玉金字，九帝真书。使我飞仙，死名落除。游洞三清，适意所如。毕，引气七咽止。

正北向，冥目，叩齿五通。思北方黑帝，太阴玄灵真人，讳冥玄默，身長五寸，头戴玄冠，衣玄云之衣，手执玄精玉版，乘玄云飞舆，从太玄玉女十二人，从天玄阴玉虚宫中下，以玄云冠覆我身。思太阴玄灵真人，乘云气入我身中，安镇肾内，便三呼太阴玄灵真人冥玄默，齎玄芝、玉精，补养我身，便三味口三咽止，仰咒曰：

玄元北极，太上灵玃，五气卫肾，龟玉参差。宝华结络，胃藏朗开，神名玉台，年同二仪。上皇大帝，峙然不迷，役使六甲，以致八威。参龙驾浮，超然升飞，吐纳神芝，历劫不衰。毕，引气五咽止。

正向本命之上，冥目，叩齿十二通。思中央黄帝总元三灵真人，讳原华，身長一寸二分，头戴黄晨玉冠，衣黄锦飞裙，手执黄精玉版，乘黄霞飞舆，从中央黄帝玉女十二人，从天玉房宫中下，以黄云冠覆我身。思三灵真人，乘黄云入我身中，安镇脾内，便三呼总元三灵真人原华，齎黄精、玉芝，补养我身，便三味口三咽止。仰咒曰：

黄元中帝，本命之神。一气侍脾，使我得真。五脏生华，结络紫晨。变景练容，保命长延。后物而倾，千神来臣。老君玄录，名书神仙。长生久视，与天同存。毕，引气十二咽止。

还东向，冥目，叩齿三十六通。思五气玉清高皇上宝真人，讳太虚，身長三寸，头戴玉晨之冠，衣五色无缝单衣，左手捧日精，右手执月光，镇我上府泥丸宫中，呼上宝真人太虚，齎五气流精陶灌我身，便五味口五咽止。仰咒曰：

高上真皇，五帝太灵，保我泥丸，玄映五形。三光朗耀，

日月洞明，飞云流霞，陶注玉精。练容保魄，神魂自生，千变万化，升入紫庭。毕，引气五咽止。

五方命咒毕，摩两掌拭面目。如此五年，面发金容，五内华生，五脏保气，神仙道成。三宫感畅，真灵见形，乘空驾虚，白日升天。惟在密修，慎勿轻传。

紫书存思元父玄母诀

《紫书诀》言，修行上真之道，当以三月、九月、十二月三日，十五日、二十五日，一年三月，月有三日，三过行之。此月是九天元父受化之月，日是游宴九天上宫值合之时也。每至其日，沐浴清斋，于隐寂之地，不关人事，正中时向东北之上，仰天思九天元父姓名，身長九寸九分，著玄黄素灵之绶，头戴七称珠玉之帻，冠无极进肾之冠，居九天之上，太极琼宫玉宝之府，丹灵乡洞元里中。时乘碧云飞舆，从十二飞龙、二十四仙人，白鹤侍轮，游于虚玄之上。存思分明，令如对颜，便九拜于元父三过，阴唤元父，甲今有言，乞与上升，奉侍帝灵。辄叩齿九通。仰祝曰：

高上帝尊，元始大神，含真胤气，形秀紫天。乘云驾浮，落景八烟，回轮曲降，道荫我身。得乘霄景，奉侍灵轶，今日八会，上愿开陈。所向所启，莫不如言，长享元吉，与帝同存。毕，仰咽九气止。如此元父感悦，帝尊欣喜，即命领仙，注子金名。九年精思，克遣琼舆，下迎子身，白日飞升，上造帝庭。此道高妙，非下世凡学所可参闻，自无金名玄图录字，上清莫得知见。若于机会遇得宝篇，皆宿挺合仙，但当宝录，密而奉

行。轻说非真，罪延七祖父母，长闭地狱，万劫不原，身没鬼宫，万不得仙。

《紫书诀》言，凡修上真之道，当以二月、七月、十月五日、十六日、二十九日，一年三月，月有三日。此月是九天玄母合化始生之月，日是天元合庆变雌天德之日也。至其日，沐浴清斋，别室寂处，不关人事，夜半露出中庭，西南向，仰天思九天玄母姓名，身长六寸六分，著青宝神光锦绣霜罗九色之绶，头戴紫元玄黄宝冠，居九气无极之上，琼林七映之宫，玉宝洞元之府，九光乡上清里中。时乘紫云飞精羽盖，从十二凤凰、三十六玉女，白凤侍轮，游于太清之上，无崖之中。存思分明，朗然对前，便九拜于玄母三过，阴唤玄母，甲稊质贪真，仰慕上清，乞与眇接，得侍玉灵。叩齿九通。仰祝曰：

三合五离，混化二元。气凝成神，神变合魂。胎养九天，保固生门。阴精玄降，陶灌形源。练质染气，受化自然。今日何日？玄母开陈。八愿九会，上获天真。景向参微，得启玉晨。骨腾肉飞，乘虚络烟。上造紫轭，长辅帝臣。毕，仰咽气九过止。如此，玄母含畅，帝妃喜欢，天真下降，得见灵颜，即命青宫注上玉名。九年精思，帝遣玉女，乘云下迎，上升玉清，侍卫玄宫。此道高妙，非世所闻。若有金名，标侍帝简，得见此文，皆宿挺合仙，克得飞升，游宴九天也。慎勿轻泄，身没三官，七祖被考，长闭河源。

凡行此道，当精心苦念，目瞻灵颜，仰希玄降，以要飞仙，不得污秽。上干太真，身被禁闭，万不得仙。若天阴无日，亦可于静室行事，但使心目相应，口向相和，神无不感，道无不降，学无不成，道降神附，飞行太空也。

紫书存思九天真女法

《紫书诀》言，凡修上真之道，常以九月九日、七月七日、三月三日，此日是九天真女合庆玉宫，游宴霄庭，敷陈纳灵之日。至其日，五香沐浴，清斋，隐处别室，不交人事，夜半露出，烧香北向。仰思九天真女，讳字，身長七寸七分，著七色耀玄罗袿、明光九色紫锦飞裙，头戴玄黄七称进贤之冠，居上上紫琼宫，玉景台七映府，金光乡无为里中。时乘紫霞飞盖、绿鞬丹举，从上宫玉女三十六人，手把神芝五色华幡，御飞凤白鸾，游于九玄之上，青天之崖。思毕，心拜真女四拜，叩齿二十四通。仰祝曰：

天真回庆，游宴紫天。敷陈纳灵，合运无间。上御玉宫，下眇兆臣。八会开张，九愿同缠。思微立感，上窥神真。流精陶注，玉华降身。万庆无量，长种福田。毕，仰引气二十四咽止。如此，真女感悦，神妃含欢。上列玉帝，奉兆玉名，记书东华，参篇玉清也。修之九年，面发金容，体映玉光，神妃交接，身对灵真，克乘飞盖，游宴紫庭。此法高妙，世所不行。若有金名，书字紫简，得见秘文，骨挺应仙。宝而密修，计日成仙。轻泄非真，罚以神兵，长役幽泉，七祖受累，万劫不原。

卷四十五 秘要诀法部一

修真旨要

序事第一

道者，虚无之至真也；术者，变化之玄伎也。道无形，因术以济人；人有灵，因修而会道。人能学道，则变化自然。道之要者，深简而易知也；术之秘者，唯符与气、药也。符者，三光之灵文，天真之信也；气者，阴阳之太和，万物之灵爽也；药者，五行之华英，天地之精液也。妙于一事，则无不应矣。

性情第二

夫生我者道，禀我者神，而寿夭去留不由于己，何也？以性动而为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。将超迹存亡之域，栖心自得之乡者，道可以为师，神可以为友。何谓其然乎？夫道与神，无为而气自化；无虑而物自成；入于品汇之中；出于生死之表。故君子黜嗜欲，隳聪明，视无色，听无声，恬淡纯粹，体和神清，希夷忘身，乃合至真，所谓返我之宗，复与道同。与道同者，造化不能移，鬼神不能知，而况于

人乎！盖传受之者，多不能叩师旨、晓玄奥，滥参经法，不会修行之由，不知避忌、动静、进退、取舍之端，致于俯仰触于正真，虽然立功，功不足以补过。学仙之士，须探幽赜玄，制遏情性，性常静之，情无挠之，情性平和，方可以学道矣。

明正一箬第三

箬者，戒录情性，止塞愆非，制断恶根，发生道业，从凡入圣，自始及终，先从戒箬，然后登真。夫事悉两存，则理无不通。箬者，亦云箬三天妙气、十方神仙、灵官名号，与奉道之人。《修行经》云：生无道位，死为下鬼。若高人俗士，有希道之心，未能舍荣录，初门不可顿受，可受三五阶。若修奉有功，然更迁受《上古真人寻按经箬》，唯受一二阶，修行便登上真。多受不会至理，师又不明修行之由，于身未能有益。道在用心真而又正，修行契合于道，其应如神也。《正一箬》流传总二十四阶，今略云一二阶，以明正一之由。正一三五，百五十将军，箬有两阶，每一阶分为七十五将军。上阶云上仙，下阶云上灵，是人身中二仪正神也。正一三五，混沌元命，真人箬正一法中王也。正则不邪，一则不二，制伏邪伪，悉归正道。混沌者，我初生亦如天地混沌之初也；元命者，有身之元命也。知道修其元命，可为真人也。此元命之理稍长，事难具载，临坛受度，师合明示弟子，令识元命之由矣。万法悉有内外及两存，外以天中指事者，正一盟威，处乎星汉斗宫之中；若内以指事者，以身中三丹田为三气，正神变化，有千二百形影，万二千精光。经云：得三气之所生，能知六数之所因。即阳气化为龙车，阴气化为玉女，腾转无方，轮舞空玄之上。又气之所在，随神所生焉，神在则气盛，神去则气迁。气者，则

二十四神之正气，气亦成神，神亦成气。散之为云雾，合之为形影，出为乱，入为真，上结三元，下生万物，静用为我身，动用为我神，故知道成动用悉在我身。修炼之人，阴气日消，阳气日隆，既无阴气，自然上升。吴天师曰：九天之上无阴也；九地之下无阳也。

避忌第四

《正一箓》云：弟子遇大风雨时，皆不可朝真醮请，当默坐烧香，为真灵不降，候晴为之。

受道之家或遭疾病，唯思愆悔过，不得怨咎神明。可晨夕虔心焚香礼念，陈列章表，乞赎过尤，无不应也。

道士行法，为人治病，所受信物，分于寒栖之人，次充功德之用，若私用非道，则治病不验，罪考难解，殃流子孙。

凡人诣师受道，入靖启事，弟子皆应三叩头，抆颊再拜，受讫，三日谢恩。若师在远处，入靖室面向师所在方，至心再拜，焚修香火，不得用灶中灰火。

天师门下科令云：灶灰火，为伏龙屎，故宜忌耳。

经大丧一年，殓期丧四十日，殓限内不得入靖朝真，限满沐浴，然可朝真。犯者考病十日。

凡人入靖朝礼，启事言词章表，欲得质而不繁，约而不华，上真圣聪不在繁词。

凡欲入靖朝真，具衣褐，执简当心，定神存思，然后闭气入靖。经云：闭口入靖，百神畏惮，功曹使者、龙虎君，各可见与语，谓能精心，久久行之。

《登真戒忌》云：未见无功受赏而保安，有罪不罚而永全，兆心自然之感，犹影响之相应。

又曰：夫学道者，第一欲得广行阴德，慈向万物，救人危难，度人苦厄，轻财重道，施恩布德，最为上善。遵戒避忌，第一戒贪，第二戒杀，第三戒欲。守此，实学者之坚梯，登真之枢要。苟不依承，是求没溺之渐矣。

又云：淫为十败之首。可不慎乎！

殓秽忌第五

科曰：忌临尸、产妇、丧家斋醮食。栉沐、饭食、便曲、不欲向北，及不得见三光。妇人月经不得造斋食，近道场，不得见诸畜产、丧车、灵堂等。

解秽汤方第六（出《真诰》）

竹叶十两 桃白皮四两

右以水二斗，煎取一两沸，适寒温，先饮一盞，次澡浴，兼以水摩发，秽自散也。

《真诰》曰：既除殓秽，又避湿痹疮。且竹清素而内虚，桃即折邪而避秽，故用此二物，以消形中之滓浊。见尸及丧车，速存火从己心中出往烧之，令火赫然，与尸枢等并为灰烬，便想烈风吹之；又闭目内视，令火自焚，举体洁白，见秽气自灭。忽于街衢道中见诸秽，尤要此法也。

凡书符，叩齿三通，三度，称合明。天帝曰，闭口、闭气书之。置水碗中，以刀子左搅水三匝，想北斗七星在水中，咒曰：

北斗七星之精，降临此水中，百殓之鬼，速去万里，如不去者，斩死！付西方白童子，急急如律令。咒讫，即含水喷洒，

秽气都散。当喷之时，存正一真官，朱衣，头戴箬中九凤之冠，口中含水喷洒，秽亦自解。

沐浴洗面，常用此咒，三呵水，即咒曰：

四大开明，天地为常，玄水澡秽，辟除不祥。双童守门，七灵安房，云津炼濯，万气混康。内外利贞，保滋黄裳。急急如律令。

旦夕烧香第七

每日卯、酉二时烧香，三捻香，三叩齿，若不执筒，即拱手微退，冥目视香烟，微祝曰：

玉华散景，九炁含烟。香云密罗，上冲九天。侍香金童，传言玉女，上闻帝前，令某长生，世为神仙。所向所启，咸乞如言。毕，叩齿；心礼四拜，亦云真礼四拜。

旦夕卫灵神咒第八

每朝及临卧之际，焚香向王长跪，叩齿三十二通，诵卫灵神咒一遍。其咒在别卷。

朝真仪第九

每月一日、十五日、三元日（正月十五日、七月十五日、十月十五日）、庚申日、甲子日、本命日、三会日（正月七日、七月七日、十月五日）、八节日（立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至），右此日，并须朝礼。若其日遇值戊辰、戊戌、戊寅，即不须朝真，道家忌此日辰。凡入靖朝礼，

预先一日不食五辛、酥、乳酪，能常断尤佳。若未能常断，但修行日慎勿食之。可以桃竹汤沐浴。至其日五更，以洁净衣服，执简、香炉、至靖户，叩齿三通，微祝曰：

四明功曹、通真使者，传言玉女、侍靖玉女，为我通达，道室正神，上元生炁，入臣身中。今日朝真，愿为通达，皆使上闻。

讫，便开门，先进右足，次进左足，至香案前，置炉案上，执简临目，叩齿三通。存思玉女童在香案左右，即上香。讫，起，执简当心平立，微倭身，发炉咒曰：

太上玄元五灵老君，当召功曹使者、左右龙虎使者、捧香使者、三气正神，急上关启三天玄元无上道君，臣今正尔入靖，烧香朝真，愿得九天正真生气，降入臣身中，令臣所启速达，迳御太清紫微君、玄元大道君（几前，毕），再拜长跪。存思太上道君，著九色云霞之帔，戴九德之冠；左玄真人在左，右玄真人在右；龙虎君、玉童玉女并在左右；天师在西位，四面功曹使者，青云之气满堂。所存并坐紫云座，座如云之升。

毕，退身再拜，又长跪，叩齿二十四通，启曰：

正一盟威，弟子某稽首，归身、归神、归命。太清玄元，无上三天，无极大道太上老君、太上丈人天帝君、天帝丈人九老仙都君、九气丈人，百千万重道炁，千二百官君，太清玉陛下，臣某幸资宿庆，得奉道真，窃不自揆，辄希长生，誓将克已立功，改过修德，伏乞原赦臣，积生已来，至于今日所犯元恶重罪，咸赐荡除，许臣自新，补复前咎。令九祖父母幽魂苦爽皆拔九幽，上升天衢；令臣修道，允合至诚；请削臣死籍，注上玄策，阖门之内共保元吉。生成之惠，实在于此。臣某叩头，谨启再拜。

又长跪曰：臣某蒙师资受道，荷佩法策。虽未明真理，志

愿神仙，长生度世，自顷已来，輶轲病疾，注连沈滞，即日上请虚素天精君一人、赤衣兵士十万人，在天柱宫以制鬼灭祸，遏却六天之气，令臣某百病除愈，仰荷大道生育之恩，某稽首再拜叩头。

又长跪曰：“臣某自顷已来，輶轲不宁，梦想不真，魂魄不守，上请收神上明君一人、官将一百二十人，主为臣某治之，令臣心安神定，与道合同，再拜。

又长跪曰：臣某身常有疾，病四大昏沉，有疾言之，虑恐一旦沉没泉壤，上请天官阳秩君一人、官将百二十人、左右吏兵一百二十人，为某治之，开生门，益寿命。当请南上君一人、官将一百二十人，在仓廩宫为臣某延年，长生不死。仰荷大道生成之恩，臣某诚惶诚恐，稽首再拜。

又长跪曰：“臣某自居止此已来，梦想不安，及有凶强故气之鬼不忌太上道法，每来逼近身中，若不早请天官将吏消除，日月深远，恐为灾祸。臣今谨上请召仙君一人、官将一百二十人，乞制灭凶危故气之鬼，使真气降流，室宇清静，妖邪斥却，耳目聪明。仰荷大道罔极之恩，臣某诚惶诚恐，稽道再拜（便于彼处地上，伏地以简叩头，转颊乞，起立）。复垆咒曰：

香官使者、左右龙虎君、捧香使者、三气正神，当令朝真之所，自然生金液丹碧芝英，百灵众真，交会在，香火案前，令臣修道，克合至真，阖门受福，天下蒙恩。仙童玉女，侍卫香烟，传臣所奏，径至帝前。再拜便出，勿回顾。入靖预约家人，勿令器喧，毕须寂然。

已上五等朝仪，及魏夫人传嵩岳吴天师，亦常用此仪也。

入靖法第十

《真诰》云，上清真人冯延寿诀曰：凡人入靖烧香，皆当对席心拜，叩齿阴祝，随意所陈，唯使精专，必获灵感。正心平气，故使人陈启通达上闻也。烧香时勿反顾，顾则忤真，致邪外应。又清虚真人曰：每入靖，当以水漱口，洗秽气；出靖漱口，以闭三宫故气。出靖户之时，亦不得反顾，顾则忤真，克致不诚。入靖户不得与外人言语，及不得脚踏门限，敕禁至重。

烧香法第十一

太上教曰：夫烧香，不得以口啣香，灵禁至重。《登真隐诀》曰：夫朝奏之时，先烈火丰香，使一举便到了，不宜绵绵翳翳。

存思诀第十二

天师烧香仪曰：入靖烧香，常存左青龙、右白虎、前朱雀、后玄武。陆先生思神诀曰：常存垆左金童、右玉女侍香烟也。李氏仪曰：存香火中有五色烟也。玄都入治律曰：呈章朝真，存五方气，及功曹使者、吏兵、左右分位森然，如相临对，侍左右前後。天师墨教篇曰：入靖烧香，皆目想仿佛若见形仪，不可以空静寥然，无音响趋拜而退也。

叩齿诀第十三

《九真高上宝书神明经》曰：叩齿之法，左相叩，名曰打天钟；右相叩，名曰捶天磬；中央上下相叩，名曰鸣天鼓。若

卒遇凶恶不祥，当打天钟三十六遍；若经凶恶辟邪威神大咒，当捶天磬三十六遍，若存思念道，致真招灵，当鸣天鼓。当以正中四齿相叩，闭口缓颊，使声虚而深响也。

临目诀第十四

临目，目欲闭而不闭，欲开而不开，令幽显相关，存注审谛。今人入靖及呈章，可依此法。

稽首诀第十五

《登真隐诀》曰：稽首者，先一拜额至地，乃再拜。按先一拜而世相承不见，至于再拜犹不肯全，何况能先别一拜以行稽首？今或因坐仍额至地，稽首首至地，如因坐地，非稽首也。

再拜诀第十六

夫再拜者，两拜是也，别起更坐，勿因拜便坐也。拜、坐，止一拜全，非再拜也。

诚惶诚恐诀第十七

夫诚惶诚恐者，即握简低身，戢地两过，捧简长跪当心，少时复下戢地又两过止。若言顿首者，便以头顿也。陶隐居曰：道虽心存，亦须形恭，口宣词列，进退足蹈。并使应机赴会，动静得宜，内以冲神，外以协礼。

已上出《登真隐诀》

明二人同奉第十八

太玄都云：高人俗士，居家或有妻室，志有希道之心，心游道德之乡者，宜夫妻同修。若不同修，皆相贼害，以一人不知，故见一人修行，心有相阻，遂成相贼。可同奉朝修，入靖之日，男官立左，女官立右，一人启奏，二人虔心，同时再拜。女人至朝真日身有秽，亦宜止之，但有同奉心，即可合于玄感耳。

本命日第十九

夫本命日，可转度人，经一两过，即魂神澄正，万气长存，不经苦恼，身有光明，三界侍卫，五帝司迎，功满德就，名书上清。本命日早朝，焚香向本命位，叩齿三通，心存再拜，而微祝曰：太一镇生，三气合真，室胎上景，母玄父元，生我五藏，摄我精神，下灌玉液，上朝泥丸。夕练七魄，朝和三魂，右命玉华，左啸金晨。令我神仙，役灵使神，常保利贞，飞行十天。毕，叩齿三通，咽液三过，心礼四拜，此名太上祝生隐朝胎元之道。常能行之，令人魂魄保守，长生神仙。此法不用入靖室，可坐所，但少静无人即为之（出《真诰》第三）。

入室对席第二十

凡人入室焚香，皆当对席心礼，叩齿阴祝，适意所陈。唯使专精，必获灵感。

制三尸日第二十一

凡甲寅、庚申之日，是三尸鬼竞乱精神之日也，不可与夫妻同室，寝食可慎之。甲寅日可割指甲，甲午日可割脚甲，此日三尸游处，故以割除，以制尸魄也。

常存识己形第二十二

凡人常存识己之形，极使仿佛对我前，存我面上常有日月，洞照一形。使日在左，月在右，去面九寸。日，紫色，光芒赤光九芒也；月，黄色，光芒白光十芒也。存了，叩齿三通，微祝曰：

元胎上真，双景二玄。右抱七魄，左拘三魂。令我神明，与形常存。毕，叩齿三通，咽液七过，名为帝君录形拘魂制魄之道。《黄庭经》云：摄魂还魄，永无倾也。

《真诰》曰：夫得道者，常恨不早闻道；失道者，常恨不早精勤。何谓精耶？专笃其事。何谓勤耶？恭缮其业。既加之以检，慎守之以取感者，则去真近矣。尔其营之勿怠也。

《真诰》曰：性躁暴者，一身之贼病；心闲逸者，求道之坚梯也。遂之者，真去；改之者，道来。每事触类，当柔迟而尽精洁之理。如此，几乎道近也。

紫阳真人言，沐浴不数，魄之性也。违魄反是，炼真浊秽，尸魄自去也。

寝卧时祝第二十三

凡人卧床，常令高则地气不及，鬼吹不干，鬼气侵人，常因地气而逆上耳。人卧室宇，当令洁盛，洁盛则受灵气，不盛则受故气。故气之乱人室宇者，所为不成，所依不立。一身亦

尔，当数沐浴洁净。

《真诰》云：世人有知酆都六天宫名者，则百鬼不敢害，欲卧时，常先向北祝之三遍，微其音也。祝曰：

吾是太上弟子，下统六天。六天之宫，是吾所部，不但所部，乃太上之所主。吾知六天门名，是故长生。敢有犯者，太上斩汝形。

第一宫，名纣绝阴天宫，以次东行；

第二宫，名泰杀谅事宗天宫；

第三宫，名明辰耐犯武城天宫；

第四宫，名恬照罪炁天宫；

第五宫，名宗灵七非天宫；

第六宫，名敢司连宛屡天宫。

毕，叩齿六下仍卧，辟诸鬼邪之气。如此凡三过也。此法亦出酆都记。

北帝祝法：北帝神祝之法，若非制鬼神，常持者，可微微而诵，自然除秽恶、灭三尸、消故气，鬼魅邪精永不敢近。久久持之，北帝每差天丁待卫。若制伏用事，乃可高声诵，持法面北，叩齿三十六通，存五神，诵持四言一叩齿。祝曰：

天蓬天蓬，九元杀童，五丁都司，高刁北公，七政八灵，太上浩凶。长颅巨兽，手把帝锤。素臬二神，严驾夔龙，威剑神王，斩邪灭踪。紫气乘天，丹霞赫冲，吞魔食鬼，横身饮风，苍舌绿齿，四目老翁。天丁力士，威南御凶，天驹激戾，威北衔锋。三十万兵，卫我九重，辟尸千里，去却不祥，敢有小鬼，欲来见状，钁天大斧，斩鬼五形。炎帝烈血，北斗然骨，四明破骸，天猷灭类，神刀一下，万鬼自溃。急急如太上帝君律令。毕。皆四言一叩齿，以为节也。若冥夜、白日得祝，为常祝也。鬼有三被此祝者，眼睛盲烂而身灭矣。此上神祝，皆斩鬼之司

名，北帝秘其道。若世人得此法，常能行之，乃不死之道也。男女大小皆得行之，此所谓北帝神咒杀鬼之法。鬼常畏闻，因病行之，立愈。叩齿，当临目，存见五脏，五脏具五神，自然在身。酆都中秘此咒法，令密耳不可泄非其人也。此咒出上清部，《登真隐诀》、《真诰》中并有，正一部中及《法事要诀》，皆有其文，《道教灵验记》亦录，上古及近世修持有效者甚多，略而言之。

服日月光芒第二十四

服日月光芒：大方诸宫，青童君常治处，其上人皆天仙高真、太极公卿、司命在所也。有服日月光芒法，虽以得道为真，犹故服之。凡存心中有日象，大如钱，在心中，赤色，有光芒从心中上出喉，至齿间即不出，却回还胃中，如此良久，临目，存见心中、胃中分明，乃吐气，讫，咽液三十九过止。一日三为之，日出时，食时，日中时。行之一年，除疾；五年，身有光彩；十八年，得道。日中行无影，辟百邪千灾之气。常存日在心；月在泥丸中。昼服日，夜服月。

服月法：存月十芒，白色，从脑中下入喉，芒亦至齿而咽入胃。一云：常存月，一日至十五日已前服，十五日已後不服，月减光芒，损天炁，故言止也。又此方诸真人法，出《大智慧经·中篇》。常能用之，保见太平。南极夫人所告，行此日在心、月在泥丸之道，谓省易得旨，须勤行，无令废绝也，除身中三尸、百疾千恶，乃炼魂制魄之道也。日月常照形，即鬼无藏形。青童君云：故常行之，吾即其人也。今告子，子脱可密示有心者耳。行此道亦不妨行宝书，所以服日月法兼行有益也。仙人一日一夕，行千事不觉劳倦，勤道之至，生不可失（出《

真诰》第三)。

右出西城王君告

孟先生诀第二十五

山世远受孟先生法：暮卧，先读《黄庭内景经》一过乃眠，使人魂魄自然制炼。常行此法，二十八年亦仙矣，是合万遍，夕得三四过乃佳。北岳蒋夫人云：读此经年限未滿，亦且使人无病，是不死之道也。

已上出《真诰》第三。

恶梦吉梦祝第二十六

太素真人，教始学者辟恶梦法。若数遇恶梦者，一曰魄妖；二曰心试；三曰尸贼。此乃厌消之方也。若梦觉，以左手捻人中二七过，叩齿二七通，微祝曰：

太洞真玄，长练三魂。第一魂速守七魄；第二魂速守泥丸；第三魂受心节度，速启太素三元君。向遇不祥之梦，是七魄游尸来协邪源，急召桃康、护命上告帝君，五老九真，各守体门，黄阙神师，紫户将军，把钺握铃，消灭恶精。返凶成吉，生死无缘。毕，若又卧，必获吉应，而造为恶梦之气，则受闭于三关之下也。三年之後，唯神感应乃有梦者，皆有将来之明审也，无复恶梦不祥之想。若夜有善梦，吉应如梦，而心中自以为佳，则吉感也。卧觉当摩目二七过而祝曰：

太上高精，三帝丹灵。绛宫明彻，吉感告情。三元柔魄，天皇受经。所向谐合，飞仙上清。常与玉真，俱会紫庭。

已上出太丹隐书。

山源者，是鼻下人中之左侧，在鼻下尖谷中也。暮常咽液三九过，急以左手第二、第三指按三九下。常为之，令人致灵彻视，杜遏万邪之道也。旦亦宜为之，按了，密咒曰：

开通天庭，使我长生。彻视万里，魂魄返婴。灭鬼却魔，来致千灵。上升太上，与日合并。得补真人，列象玄名。

明耳目诀第二十七

《真诰》曰：求道要先令目明耳聪，为事主也。且耳，目是寻真之梯级，综灵之门户，得失系之而立，存亡须之而辩也。今抄经相示可施用之道。日常以手按两眉后小穴中三九过，又以手心及指摩两目颧上，以手旋耳行三十过，唯令数，无时节也。毕，辄以手逆乘额三九过，从眉中始，乃以入发际中，乃须咽液，多少无数，如此常行，耳目清明，二年可夜书。眉後小穴，为上元六合之府，化生眼晖，和莹精光，长映彻瞳，保炼目神，是真人坐起之上道也。

青牛道士存日月诀第二十八

青牛道士口诀：暮卧存日在额上，月在脐下，上辟千鬼万邪，致玉童玉女来降，万祸伏走，甚秘验。此即封君达也。沈羲曰：服神药，勿向北方；大忌亥子曰；不得唾，损精失气，减折年命也。

栾巴口诀第二十九

栾巴口诀：行经山野，及诸灵庙恶神之门，存口中有真人，

字赤灵丈人，侍以玉女二人，一女名华正，一女名撮精，丈人著赤罗袍，玉女二人上下黄衣。所存毕，乃叱咤曰：

 庙中鬼神，速来使百邪诣赤灵丈人，受斩死，众邪却走千里。此是三天前驱使者赤灵丈人捕鬼之法也。

服食忌第三十

 女仙，程伟妻曰：服食灵药，勿食血物，使三尸不得去，乾肉可耳。《凤纲诀》曰：道士有疾，内视心，使生火以烧身及疾处。存之要精，如彷彿疾即愈。凡痛处加其火，必验也。

卷四十六 秘要诀法部二

修真旨要

黄素内法第一

凡精诚密向，耽味玄真，清斋苦志，感慕神仙，忽自遇此三品之经，而不师受者，其人皆玄会宿感，列籍帝乡，真人密授应得此经，其人异挺以标世功，依《太上黄素四十四方》，听得隐盟玄誓神科也。当以甲子之日，清斋入室，夜半生气之时，眠坐任意，临目仿佛，叩齿二十四通，心拜四方。毕而微祝曰：

太上九灵，三素元精，仙都大神，四极三清。昔奉法化，遇会上经。玄师冥远，靡览真形。乞山隐盟，誓以神明，玉童侍卫，玉华扶生。八愿九合，妙慧通灵，愿神愿仙，飞行上清。祝毕，又叩齿二十四通，咽液十过，心拜经前，因此而寝。亦可起坐诵经，必有吉感。常能行之，三年之中，得为经师，成其真人大夫之任矣。此是黄素内法，不烦复经营师及歃血之盟也。真人虽已受经，亦常行之。

八朝三元内礼隐法第二

凡为道士，受三真品经雌一、洞玄、隐玄羽章者，当勤慕上契，感会神明，精心斋净，专道固生，孜孜不替，味景玄清。若此人者，必获上仙。依《太上黄素四十四方》，得行八朝三元内礼隐法，当以甲寅、丙寅、戊申、庚申、丁巳、己巳、癸亥、乙亥之日，平旦入室，烧香左右，临目仿佛，叩齿二十四通，心拜四方。微祝曰：

太上太灵，三素元精，谨以吉日，内朝真经。神童玉女，散香虚庭，使我神仙，天地相倾。祝毕，疾闭两目，使内外冥合，不相闻见。又叩齿三七通，燕咽三过，开目，都毕也，此名为八朝三元内礼隐法。常能行之，令人通灵彻视，精应三元真会，妙感陟降太玄。侍经玉女，奏子求生，神仙不死，天地相倾。诸未受经者，行之三年，得为经师，灵瑞吉祥。

内除罪籍第三

凡修受《大洞真经》雌一奇文者，皆当别寝一室，不交人物，常置经于杌格洁净之处，旦夕烧香礼拜，陈愿人间，内除罪籍。常以月三日、七日、二十一日，侍经玉女乃奏人罪过于三元与太一帝君，共详子之云为，是其日也，当入室烧香，叩齿三七通，冥目，微祝曰：

太上神方，《大洞真经》，昔以有幸，遭遇神明，启荫七图，受会三清。若有阴罪，帝君散灵，二象开明，上帝合形，令我飞仙，神真长生。祝毕，又叩齿二七通，心拜四方，开目，都毕。常当行之者，则三元密感，帝君赦过，诸有奏子之罪者，皆不见用也。

三元隐谢解秽内法第四

凡道士存思上法，及修学太一之事，皆禁见死尸血秽之物。若兆见之者，得听三元隐谢解秽内法，当以朱砂一铢散内水中，因以洗目、漱口，并洗手足。毕，入室正寝，交手心上，叩齿二七通，心拜四方，乃微祝曰：

三元上道，太一护形，司命公子，五神黄宁，血尸散灭，凶秽沈零，七液灌注，五藏华生，令我神仙，长亨利贞。祝毕，因疾闭两目，并气自持，使内外冥合，不相闻见。良久，觉身中小热为候。竟又叩齿七下，咽液三过。都毕，诵此三元隐谢解秽之内法也。

大帝开结经法第五

凡道士修受上法，欲有所看省，诵读经文发篋之时，皆当烧香左右，心拜经前，叩齿三通，乃微祝曰：

玉帝上法，上闻三清，吉日斋戒，敢开神经，万试隐伏，所向皆成。玉童侍卫，玉华散馨，上告三元，与我长生。祝毕，开经，然后乃得诵读之。此名为大帝开经之法。令玉女、玉童、侍守烧香，启降神灵，上闻九天。

祝太一帝君法第六

凡道士受学《洞经》，修行太一之事，不得宣泄太一帝君之名字，以语于不同志之人。泄则犯太玄阴考，兆三犯之者，则五神废宅，不得复为仙矣。过三以往，死为下鬼，已无仙冀。

凡道士受经以后，常晨夕存祝太一帝君之名字，先叩齿三通，微祝曰：

凌梵履昌，七灵丈人，太一务猷，五神黄宁，上升九天，

与帝共并。乞愿飞仙，七祖胎婴，解愆释罪，上登玉清。毕，又啄齿七通，咽液三过，此为存神释罪，请帝求仙也。行之七年，则神明感会，帝君喜欢，玄母注生，五神常存，七祖罪释，受胎南仙，长生不死，白日升晨。

慎忌法第七

凡修太一之事，及行上法，存神之道，慎不可见尸及血秽之物，见一死尸，则一年不得行事，又却倾一年之功。然此帝一之科，常却罚于既往，又进塞于将来。苦一年三见尸者，则罚功断事各三年也；若遇见二十四尸者，皆不得复修太一求仙也。

帝君捕神祝第八

凡道士独宿山林，而多为山精恶鬼所犯试者，当叩齿二七通，闭气咒曰：

吾昨被帝君召，摄领真元，令我封掌此五岳，摧割酆山山精。万灵受事，俱会帝前，七神所引，三元司真，若有小妖，即时泉残。山精泽尉，速来奉迎，神师口命，上闻三清。一如大洞之法，不得稽停。咒毕，又叩齿三七通，此为帝君捕神祝伐山精百鬼法。诸山神地祇，房祠正气之神，闻此之咒，皆来执鞭奉迎，神兵侍卫，若与万人同宿矣！”

遏邪大祝第九

《大洞真经高上内章遏邪大祝上法》曰：“每当经危险之

路、鬼庙之间，意有疑难之处，心有微忌者，乃当返舌内向喉，咽液三过。毕，以左手第二、第三指，捻两鼻孔下人中之本，鼻中鬲孔之内际也三十六过，即手急按，勿举指计数也。鼻中鬲之际，名曰山源，一名鬼井，一名神池，一名邪根，一名魂台也。捻毕，因叩齿七通，毕。又进左手心以掩鼻，于是临目，乃咒曰：

朱鸟凌天，神威内张，山源四镇，鬼井逃亡，神池吐气，邪根伏藏，魂台四明，琼房玲琅，玉真巍峨，坐镇明堂，手挥紫霞，头建晨光。执咏《洞经三十九章》，中有辟邪龙虎，截岳斩岗；猛狩奔牛，鬻刀吞枪；揭山攫天，神雀毒龙；六头吐火，啖鬼之王；电猪雷父，掣星流横；梟嗑駁灼，逆风横行；天禽罗阵，皆在我傍，吐火万丈，以除不祥，群精启道，封落山乡，千神百灵，并首叩颡，泽尉捧垆，为我烧香，所在所经，万神奉迎。毕，又叩齿三通，乃开目，徐去左手。手按山源，则鬼井闭门；手薄神池，则邪根散发；手临魂台，则真神守阙。于是感激灵根，天兽来卫，千精震伏，莫干我真。此自然之理，忽尔而然也。鼻下山源，是我一身之灵津，真邪之通府。背真者所以生邪气，为真者所以遏万邪，在我运摄之尔，故吉凶兆焉。

三天正法祝魔神第十

凡道士隐迹山林，精思感灵，或读《洞经》发响之时，多为北帝大魔王来试败兆。每至昏夜，当叩齿三十六通。毕，乃咒曰：

北帝大魔王，受事帝君前。泉曲之鬼，四明酆山，千袄混形，九首同身。神虎放毒，馘灭雷霆，神公吐咒，所戮无亲。

太微有命，摄录山川，鸣铃交掷，流焕九天。风火征伐，神锋十陈，凶试伏灭，万精泉残。妖毒敢起，受闭三关，请依洞法，莫不如言。咒毕，又叩齿三十六通，此名为三天正法咒魔神方。常能行之，则神兵侍卫，山川摄精，千妖受闭，万试不干。

思三台翊恶法第十一

上台（虚精）、中台（六淳，又作主停）、下台（曲生）。右三台内讳知者，众恶悉除，诸善备至。凡于静房端坐，思三台覆头；次思两肾气，从胸中出，与三台相连。久久思毕，二七啄齿，二鼻微微内气，闭口满便咽之。咽毕，乃咒曰：节节荣荣，愿乞长生，太玄三台，常覆我形。出入行来，万神携营。步之五年，仙骨自成；步之七年，令药皆精；步之十年，上升天庭。急急如律令。

步台日：

正月三日，二月二日，五月五日，九月九日，十月二十六日（法在本经）。

帝一烧香祝第十二

凡修行洞法，及太一，帝一之事者，常至黄昏时入室烧香，心拜经前，因叩齿二七通，乃微咒曰：

太一帝尊，帝一玄经，五云散景，郁彻三清。玉童玉女，烧香侍灵，上愿开陈，与我合形，使我神仙，长亨利贞。咒毕，又叩齿二七通，此名为帝一烧香，开陈上愿，与灵合形之道也。常能尔者，则玉华侍卫，神灵辅真，郁散香云，上彻九天。将来三年，则玉童玉女，都见于子矣。

魂胎受馨祝第十三

凡道士入室斋戒之时，临食当以左手持筋，琢料三过，乃微咒曰：

二玄上道，四极清冷，太一帝君，百神黄宁。受粮三宫，灌溉脾灵，上飧太和，餐味五馨。魂胎之命，七液流停，百关通和，五脏华朝。双星合景，飞行上清。食毕，又啄齿三通，此名为魂胎受馨，百神飧粮之道。常能行之，令人神明气和，魂魄安宁，群恶除试，常保利津。

理发祝第十四

凡道士理发及沐头，将散发之时，先啄齿七通，乃微咒曰：

太帝散华，玄归大神，今日吉日，理发沐尘，辟恶除病，长生神仙。咒毕，乃髻髻竟，叩齿一通，都毕。此名为太帝散华理发内法。令人终年不病，耳目聪明，头脑不痛。理发常向本命，既栉发之始而阴咒曰：

太帝散灵，五老返神，泥丸玄华，保精长存。左拘隐月，右引日根，六合清炼，百神受恩。”毕。行之使人头脑不痛。

《太极绿华经》曰：理发欲向土地，既栉之始而微咒曰：泥丸玄华，保精长存，左为隐月，右为日根。六合清炼，百神受恩。毕，咽液三过。能行之，使发不落而日生。当数易栉，栉之取多而不使痛。亦可令侍者栉，取多也，于是血脉不滞，发根常坚。

大帝隐祝第十五

凡道士入室烧香，有所修愿，皆先啄齿三通，乃微咒曰：玉华散景，九炁含烟，香云密罗，径冲九天。侍香玉女，上闻帝前，令我长生，世为神仙。所向所愿，莫不如言。祝毕，心拜精念，亦适意所陈矣，此名大帝隐祝。散香九天，降灵寢室，愿会神仙也。

翊恶梦咒第十六

若人梦寤不真，魄协百气以校其心，欲伺我神之间伏也。每遇恶梦，但北向启：

太上大道君，具言其状，不过四五，则自消绝也。青童君口诀曰：夜遇恶梦非好，觉当即返枕而咒曰：

太灵玉女，侍真卫魂，六宫金童，来守生门，化恶返善，上书三元，使我长生，乘景驾云。毕，咽液七过，叩齿七通而更卧，如此四五，亦自都绝也。此咒亦返恶梦而更吉祥也。

挥神内咒第十七

凡道士行来独宿山林庙座之间，或有魔精、恶鬼之地，当先啄齿三十六通，闭气微咒曰：

太帝阳元，四罗幽关，千妖万毒，敢当吾前，巨兽重吻，剖腹屠肝，神公使者，守卫营蕃。黄衣帅兵，斩伐妖魂，馘灭千魔，摧落凶奸。绝种灭类，取令梟残，玉帝上命，清荡三元。咒毕，又叩齿三十六通，此名为太帝挥神内咒塞灭万魔之法。常能诵之，则神兵见卫，万鬼受事，千妖死伏。

太帝寢神灭鬼除凶咒第十八

凡道士临眠解衣之时，先啄齿三通，立而咒曰：

受命太帝，上升九宫，百神安位，列侍神公。魂魄和炼，五藏华丰，百醴玄注，七液虚充。火铃交换，灭鬼除凶，上愿神仙，常生无穷。咒毕，又叩齿三通，脱衣而卧，此名为太帝寝神灭鬼除凶之法。令人精明不病，魂魄常存，数有吉感。

又灭鬼除恶咒第十九

本命之日，及有心震之地，闭关精思，叩齿三通，安气呼吸，正身北向，而心存微祝曰：

罗勒那朝，方奈阏炼，班目勃队，惮汉巨蛇，赫察白鼠，丹利大魔，真馥广敷，虚灵峙霄。总揽吉凶，发洞畅幽，儻眇众品，领括繁条，百方千涂，莫不豁寥，天地齐度，孰云能雕。

澡秽除凶七房祝法第二十

凡道士沐身，及洗手之时，先临水，啄齿三通，乃微祝曰：

四大开朗，天地为常。玄水澡秽，辟除不祥。双皇守门，七灵安房。云津炼灌，万气混康。内外利贞，保兹黄裳。咒毕，又叩齿三通，乃洗沐手面，此名为澡秽除凶七房咒法。常能行之者，使人神明血净，解诸凶禬。

除六天隐咒第二十一

凡道士夜行之时，及有所畏恐震之地，叩齿二七通，乃咒曰：

吾是小有真王，三天师君，昔受太上神方，杀邪之文。夜行游尸，七恶妖魂，九鬼共贼，千魔成群。赫柏图兵，巨兽罗千，挥割万妖，当我者残。龙烽七烛，逐邪无间，玉帝神咒，挥剑东西，灭凶除邪，万鬼即悬，三天正法，皆如我言。咒毕，又叩齿二七通，此名为三天正法除六天之隐咒也。鬼有被此咒者，皆目盲脚残，自然死灭矣。凡行来有恐之处，但按如此，不必须夜行事也。常能诵之，则万魔伏试，千妖灭形。

太帝制魂伐尸神咒第二十二

凡道士祝灭三尸之法，常以月晦、朔之日，及甲寅、庚寅、庚申之日，兆身中七魄游尸、诸血尸之鬼，上天白人罪过，自还中伤于身，或游走他乡，招呼外鬼，协进为妖贼，是以恶梦交于寝魂，疴管缠于神室。人所以恶梦疾病者，皆七魄游尸之所为也。至其日，常当沐浴净服，烧香入室，精思勤恳，不营他事，以夜半生炁时，或黄昏时，正寝东首，按手心上，先叩齿三七通，乃微咒曰：

七灵八神，八愿四陈，上告灵命，中皇双真，录魂炼魄，塞灭邪精，血鬼游尸，秽滞长泯，利我生关，闭我死门。若有真命，听对帝前，使我长生，劫龄常存，太帝之法，敢告三元。毕，又叩齿三七通，咽液十过，都毕。此名为太帝制魂伐尸神咒之法也。血尸七恶，被此咒者，皆得灭于死尸之下。魂明魄柔，受化于三宫之中，辟恶除病，令人神明不死。常能诵之，则终身不被魇昧。凡存念上道咒，除三尸之时，常当采取白芷草根及青木香，合以东流水，煮取其汁，以沐浴于身，辟诸血尸恶气，亦常可和香烧之，以致神明。若无青木香，亦可单用白芷。凡庚申、甲寅之日，是血鬼游尸直合之日也。天炁交

合，七魄竞乱，淫秽混真，邪津流焕，明法动精，七神飏散。每至其日，当清斋别处，不杂他席，慎不可与夫妻相见，及同床而寝，又不可争竞财色，所行非道之方也。每当烧香感炁修行之时，消咒之法，亦可诵经混神。若思洞房帝一之事，唯使精真以为意也。

太帝辟梦神咒第二十三

凡道士忽得不祥之梦，或梦与人斗争，或相收录者，此亦七魄游尸所为也，或导将外鬼来入本宅；或三魂散翳，五神战勃；或被束缚不得来还。故使恶梦非祥，将有祸败之渐也。卧觉之时，即正寝上向，接手心上，叩齿三七通。毕，微咒曰：

九天上帝，四门八灵，七房二玄，三素元精，太一桃康，上诣三清，速告帝君，摄命黄宁，速召七魄，校实神庭。若有不祥，七尸鬼兵。从呼双真，流烛炼形，太微大神，斩伐邪精，三魂和柔，血尸沈零，神归绝宅，触向利贞，使我神仙，长保劫龄。咒毕，又啄齿二七通，咽液十过。此名为太帝神咒辟梦除凶之法。能行之者，则三魂和炼，七魄受制，神明气正，尸秽散灭，而向所咒之鬼，即已受考于地狱矣。经三咒之后，自非灵感吉应，不复梦于非常也。

三元八节朝隐祝第二十四

凡道士礼愿神明，精思上法，行诸隐咒之时，皆当烧香，心拜密咒而已，勿使得耳闻之也。若欲咒伐六天灭诸凶鬼者，乃可小发声耳，亦不得绝大高响，使傍人闻解之也。若读诵之时，乃任意耳。凡八节之日，皆三天仙灵，朝宴礼会之日也。

兆修行礼愿，朝礼之时，皆当斋用此日。至于朔、望朝礼，非上法也。凡是其日，欲行礼愿陈祝之时，当先叩齿七通，心拜四方，乃微祝曰：

上清玉帝，三素元君，太上高灵，仙都大神，今日吉日，八愿开陈。上愿飞霄，长生神仙；中愿天地，合景风云；下愿五藏，与我长存；次愿七祖，释罪脱愆；又愿帝君，斫伐胞根；六愿世世，智慧开全；七愿灭鬼，馘斩六天；八愿降灵，彻听东西。上愿一合，莫不如言，愿神愿仙，上朝三元。祝毕，又拜如初，亦适意所陈，求解脱七祖之愆，及首已之罪状，一续于行事之後也。此名为三元八节朝隐祝上愿神仙之要法也。行之三年，七祖父母及已之罪都解释矣。然後，玉华降卫，感会神明，八愿开陈，必获灵仙之要契。

杂法第二十五

凡行来畏恐，常鸣天锤，于左齿三十六通。先闭气，左嘘之，叱叱五通。常行之，辟精邪恶物、不祥之气。常夜寝临欲眠时，以手抚心，叩齿三通，闭目，微咒曰：

太灵九宫，太一守房，百神参位，魂魄和同，长生不死，塞灭邪凶。咒毕而寝。此名为九宫隐咒寝魂之法。常能行之，使人魂魄安宁，常保吉祥。

凡传授上法之时，有经之师，当先求感应，然後传之。乃入室烧香，密愿神明，即心拜经前，微咒曰：

太上元君，仙都大神，今日吉日，八愿开陈，欲传某上法，敢告灵元，未知可否？须应乃宣。祝毕便寝，必获灵应。子自知其善否之心，审可授之方也。

凡经师授经之法，先心拜四方，以感神明为宗师之主，馀

乃执经起立，仰天而祝告，誓神灵以为玄科之约。当说受经者之姓名，并启天神，陈受经之品目为之科条，名策告誓，合丽文传，讳而陈之。祝毕，弟子再拜跪，受毕，又再拜。此真人告神之盟内法，不必尽存割血为敢漏之约也。

凡经师传授之时，皆当依如上法，清斋别处，不交人事，先启告神明，求请密感，即乃传之。若真应横错，所感非祥者，此皆天灵显报不使传也。若弟子不顺神明，违而传之，依黄素之科，受子冥考，七祖魂魄，长闭地狱，身亦将亡，仙安所冀？

凡存修太一之事，欲有所礼愿，不可叩头。叩头者，则倾九天，动千真，神官回覆，泥丸倒悬，天帝号于上府，太一泣于中田。数如此者，则存念无益，三真弃宫，七神漂散，玄宅纳凶，是为太上五神之至忌也。故古之真人，但心存叩头，运精感而行事，不因顛顛以祈灵也。

凡修行太一之事，真人道士，不得有所礼拜，亦帝君五神之所忌也。若有所精思，行礼愿之时，但心拜而已，不形屈也。自不修受上法者，不得同于外学之夫矣。

凡道士登斋入室，忽有灵感妙应，当有吉祥之梦，皆道之欲成，兆当勤修苦志，感慕上会，如是不替，则真灵玉女将憩子之寝矣。卧觉之时，当正身上向，叩齿三七通，闭目，微咒曰：

上一赤子，丹皇运珠，太一帝尊，凝天伯无，七灵上感，五神归游，灵童玉女，豁落双符。七星同升，上登晨丘。咒毕，又叩齿三七通，咽液三过，开目，都毕。此名为太一留神感会仙贤之咒也。如此者三年，则九天诸神，及太玄玉女将降卫于兆身。

凡道士入室斋戒，有存修而数有不祥之物，及奇怪血光，

诸鬼精恶气，来恐试人者，兆当行北帝咒鬼杀邪神方。先叩齿三十六通，乃咒之曰：

二象回倾，玄一之旌，七灵护命，上诣三清。双皇驱除，赫柏罗兵；三十万人，侍卫神营；巨兽百丈，吐威摄精；挥剑逐邪，馘落魔灵；神伯所咒，千妖灭形。咒毕，又叩齿三十六通，此名为北帝咒鬼杀邪神方。诸神灵、正气，闻此之咒，皆来奉卫于子，而向不祥之气，得即死灭矣。

卷四十七 秘要诀法部三

安魂魄咒（出《北帝经》）

纒绝标帝晨，谅事构重阿，炎如霄中烟，趨若景耀华。武城带神锋，恬照吞青阿，闾阖临丹井，云门郁嵯峨。七非通奇盖，连宛亦敷魔，六天横北道，此是鬼神家。急急如律令。

著衣咒

旦起，叩齿，著衣咒曰：

左青童玄灵，右青童玉英，冠带我身，辅佑我形，百邪奔散，鬼贼摧精，敢有犯我，天地灭形。急急如律令。

栲发咒

凡欲栲发先叩齿三通咒曰：

上清朱雀，不得动作，勿离吾身，勿受邪恶。六丁七星，邪魔分形，敢有当我，北帝不停。急急如律令。毕，闭目，存想发神苍华，字太元，如婴儿之形，在己发上。然后解栉之，当令三五遍为佳，然经中唯须一千五百遍。毕，成髻。两手握固於膝上，闭目，微咒曰：

泥丸玄华，保精长存，左为隐月，右为日根，六合清练，百神受恩，急急如律令。

《三洞奉道科》曰：凡梳头，先洗手、面，然后梳之，皆不得使人见，增寿八百二十。

又凡梳头发及爪皆埋之，勿投水火，正尔抛掷。一则敬父母之遗体；二则有鸟曰付鹄，夜入人家取其爪、发，则伤魂。若能勤行，增算六百二十。讫，即入靖或殿堂朝礼，便於寝卧之处焚香左右，叩齿二十四通，存思如图。下床蹑履之际，三称大吉，得所愿微言，言不可使人闻却。当存斗星在头上，斗合於顶，指於前，闲和其心，使虚静恬然。心动，必思立功济物也。

将卧之际，焚香东面，长跪，叩齿三十六通。诵卫灵神咒曰：

东方九气青天，明星大神，焕照东方，洞映九门，转烛扬光，扫秽除氛。开明童子，备卫我轩，收魔束妖，上对帝君，奉承正道，赤书玉文，九天符命，摄龙驿传，普天安镇，我得飞仙。

南方丹天，三气流光，荧星转烛，洞照太阳。上有赤精，开明灵童，总御火兵，备守三宫，斩邪束妖，剪截魔王，北帝所承，风火入冲，流铃交换，靡有不从。正道流行，我享上功，保天长存，亿劫无终。

西方七炁之天，太白流精，光耀金门，洞朗太冥。中有素

皇，号曰帝灵，保神安镇，卫我身形，断绝邪源，王道正明，宫殿整肃，三景齐并。道合自然，飞升紫庭，灵宝符命，普惠万生，功加一切，天地咸宁。

北方玄天，五气徘徊，辰星灿烂，光耀太微。黑灵尊神，飞玄羽衣，备卫五门，检精捕非，敢有干试，豁落斩摧。玉符所告，神真八威，邪门闭塞，正道明开。映照我身，三光同辉，策空驾浮，举形仙飞。

中央黄中理气，总统玄真，镇星吐辉，流焕九天。开光童子，一十二人，元气阳精，焰上朱烟，洞照天下，及得我身，百邪摧落，杀鬼万千。中山神咒，普天使然，五灵安镇，身飞上仙。

此咒摄五方、五星真气，入人五脏中。每经恐惧之处，及欲卧时，面向东，正立拱手，叩齿三十六通，诵之一遍。欲卧时，又存斗星，依前横在头。

洗手面神咒

凡道士浴身及洗手、面时，先临水叩齿三通。咒曰：

四大开朗，天地为常，玄水澡秽，辟除不祥，双皇守门，七真卫房，灵津灌练，万气混康，内外利贞，保兹黄裳。毕，又叩齿三通，乃洗手、面，浴身。此名澡秽除凶七房咒法。常能行之，目明血净，辟诸凶气。

耳鸣祝

道士闻耳鸣祝（出《大有妙经·中卷》）。凡闻耳鸣者，错手掩耳，祝曰：

赤子在宫，九真在房，请听神命，示察不祥，太一流光，以灭万凶。以手指捻耳门一七过。毕，当觉面热，即佳候也。若觉头颈间索索寒者，恶气入也。当急卧，临目，存玄丹宫太一真人，以流火之铃，焕而掷之，令恶气即出身外，光亦随之在后，炯炯然以照己身，良久，平复矣。

审耳鸣吉凶法

凡耳中忽闻滩水、雷电、鼓鸣声者，是身中劳损心藏极，不能味真注生，而淫放丧乱，使六府失摄，魂哀魄号，盖将结疾，致死亡之兆矣。是以泥丸流纵，九宫失常，悲忧错乱，鸣鼓乱行，将欲写其居馆，以弃一身也。闻之者，当精念不怠，还专其心；若罪未深者，自听改也。所以耳鸣者，神亡之故也。耳中忽闻金声玉音者，真气入，道欲成也；忽闻弦歌之声者，六丁玉女，来卫子道也。当隐静专修，所行勤至之，心愈弥强也。真人因是，遂有形见之渐也。自非尔师，且勿言於他人也。耳中闻箫角之音，吉贵象至也；闻号呼之声者，凶败之象也；闻恶气者，必有殒秽之事，急更沐浴烧香，扫除寢室，此是帝君戒劝於人也。若闻血气者，及无故见聚血者，兵凶也，急遁人间，急守三元，帝君求救，自藏斋三月，祸方止也。此皆是帝君先告人吉凶，以令惧畏，戒其祸耳。

夫见凶恶，当行阴德，营施惠救，为人所不能为，免乎必死之兆也。子勛之勿犯，守常而已。修道得真，天差玉女来护

也，於人有记，记即道者，鼻头以玉为记也，其鼻上如黍米一颗，白如玉也。

未食咒

凡道士临於盛馔，皆正心存一，目想一，先饮食，然后兆乃食，食之毕，心微咒曰：

百谷入胃，与神合气，填补血液，尸邪亡坠，飞登金阙，长生天地，役使六丁，灵童奉卫，真气来前，邪气远退。

道士三时食饭咒（出《北帝经》）

琼浆玉液，北帝降来，王母亲示，玉童捧杯。五脏受正真之气，双眸朗耀，一顾百神，变作尘埃，敢有当我，太上灭摧。急急如律令。

斋见不祥之物解法（出《四十四方经》）

道士斋，入室有不祥之物者，常行北帝咒，南向，叩齿三十六下。咒曰：

二象回倾，玄一之精，七灵护命，上诣三清。双皇驱除，

赫奕罗兵；三十万人，侍卫神营；巨兽百万，威摄千精；挥剑逐邪，馘落魔灵，神伯所咒，千祆灭形。毕，又叩齿三十六通。

行道见死尸法（出《精要经》）

《紫书诀》云：凡上学之士，游行忽见死尸、秽物气干身者，兆当行二十四步止，北向，叩齿九通。男尸，思玉童三人，女尸，思玉女七人，来请兆身玉谷之中，皇芝素水以灌死尸之上，斯须存死人尸化成生人，便阴咒曰：

已枯复荣，已灭复生，得生上天，更禀太灵，九天之劫，反复胎婴，秽累荡灭，白尸返生。以手拭目二七过，止。如此，秽气即解，死人更受化，后为灵人。兆遇二十四过，行炼咒毕，功满得加，名标上清，二十四年，克升素虚轮，飞行九玄也。

道士既见死尸上经解殓法（出《四十四方经》）

凡道士见死尸、血秽之物，当以朱砂一铢，散内水中，以洗目、漱口、洗手足。毕，入室正寝，交手心上，叩齿二十四通。咒曰：

三元上道，太一护形，司命公子，五神黄宁，血尸散灭，秽炁流零，七液缠注，五脏华生，令我神仙，长亨利贞。毕，闭目，逆气。良久，觉热为候。竟，又叩齿二七通，咽液三七过。此三元解秽内法。

练祝死尸法（出《青要紫书金根众经》）

《紫书诀》云：凡修上清之道，兆身父母、伯叔、兄弟於世上死亡，兆身未得绝迹，故在人中身履死殓者，三日当取清水一盆，真朱一两投水中，兆於中庭，南向，临水上，叩齿九通。咒曰：

气化成神，尸变入玄，三化五练，升入九天。九天之劫，更度甲身，甲身更化，得为真人。男尸，思玉童三人；女尸，思玉女七人，盆盛水以灌死人，取水自洗手、面，仰天喷噀，又阴咒曰：

天气已清，人化已生，得生上天，九变受形，五苦三涂，断落死名，超度穷魂，还向帝庭。如此亡人更受化，生於九天之上，九年得升玉清之宫。其法妙於大洞度七祖之法。玉帝所秘，不传非真，有金名帝图，录字紫文者，得见此文。勿轻施用，妄传於人，七祖父母，长闭鬼官，三途五苦，万劫不原。四极明科，七百年有真者听传。

修行咒诅诀

夫身者神之宅，神者身之器。若不安宅以全道，修身以养神，则精气为物，游魂为变，以成万类，宜常拘咒矣。故须存乎守一神器，研精道心，则众神备矣！邪气去矣！《太上宝神

经》曰：每日早起（早起，每至鸡鸣时也）。平坐，东向王，或春夏东南、秋冬西北，任所宜。先以两手摩拭面目；次将两手第二、第三指，於眼下横手摩三七遍；次将左手中，指从眉逆拓上至发际，三七遍，此名为手朝三元；次将两手二、指三指，各摩眼後靨中，三七遍，此名为真人荣莹府；又将左手第二、第三指，入鼻孔，中摩三七过，名为开山源；又将两手捋耳。毕，叩齿三十六通微祝曰：

太上四明，九门发精，耳目玄彻，通真达灵。天中之台，流气调平，骄女云仪，眼瞳英明。华聪晃朗，百度眇清，保和上元，徘徊九成。五脏植根，耳目自生，天台郁素，梁柱不倾。七魄澡炼，三魂安宁，赤子携景，遥与我并。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，真皇所咒，群向敬听。”（此名真人常居之道。故《真诰》曰：子欲夜写书，先当修常居也）。修天真，旦、暮咽液三九过，以手举，急按天真（天真，在眉内角者也）、山源（在鼻下人中入谷里也）、华庭（在两眉下，凹中是也）。各三九过。按而咒曰：

开通天庭，使我长生，彻视万里，魂魄返婴，灭鬼却魔，来致千灵，上升太上，与日合并，得补真人，列象玄名。此道令人致灵彻视，杜遏万邪。如此亦可以次按，亦可一时俱按行咒之。

道士被天魔所试即诵拂魔咒（出《消魔经》）

先存思头上圆光如日，左朱凤，右玄武，紫霞之盖，光明

身形，仙童玉女，执五色之节，从三界万神，前啸九凤，后鸣八鸾，白帝启道，太极参轩。叩左齿三十六通，叩右齿二十四通，叩天鼓十二通。微咒曰：

罗天毒兽，备巨四门，吞流割胆，山丑万群，张喉攫天，猛卫高声。毒龙奋爪，金头横吞，威兵巨万，受符接山。六天不恂，合玉成群。妖魔波洋，秽气纷纷，谣歌空洞，礼帝障云，水鬼贾形，当人生门。神王所告，无幽不闻，上摄六气，下检河源，五岳四渎，善恶速分。万万千千，来对我前，五帝校录，有功者原。凶魔千群，束形帝君，敢不从命，所诛无罅，屠割剖腹，斩首灭根。北镬渍汤，南陵火焚。金真录气，流铃捕魂，妖爽无遗，极尽形元。身佩天书，宣行正文，涤荡九气，清明三元，玄举天真，上合自然，莫有干试，改动上闻。引气十二咽，止。

玉帝卫灵咒鬼上法（出《消魔经》）

玉帝咒曰：

九天有命，上告玉清，促召千真，俱会帝庭，太一下观，双皇翼形，监察万邪，理气摄生。若有不祥，干试神明，清帝之道，整敕神兵，七神秉钺，天锋右征，挥剑前驱，焕掷火铃，檄命甲骑，武卒天丁，风火齐战，伐邪狡精，上威六天，下摄魔灵，既威既摄，万凶灭形，神戈电扫，奸祆无生，仙皇秉节，有命敢停，拒节违令，是诛汝形。各惊各慎，保兹皇宁，九天告命，万神敬听。急急如律令。

若夜恐怖，梦想魔鬼试人，干犯真气欲病者，急念此咒，

心存至道，求请於帝。乃向北，叩齿三十六通，闭气，密念前咒。咒毕，又叩齿三十六通，咽液十过。於是百恶魔邪伏灭，七神缠绵，太一监摄，万灵卫真。亦可日日诵，卧寝念之，以塞百邪也。

治急病法

凡受三五法，在存识三天真名、三师真名，有急灾困病，三大唤天名，密呼三师名，即灾病皆消。

上清微天真名（防中）；

中禹馀天真名（元）；

下大赤天真名（德丘）。

右三天真名也

左无上真名。

右玄老真名众；

中央太上真名闍。

右三师名

反舌塞喉法

凡守一者，身神常安。若体中不宁，当反舌塞喉，嗽漏醴泉，满口，咽之。讫，又如前，咽液无数，觉宁乃止。止而未宁，重复为之，须臾之间，不宁之疴，即应廓散，自然除也。

当时有效，觉体中宽软，都平便以逍遥复常。太极众真、太虚真人，南岳赤君、妙行真人，莫不修此，以成圣真矣。

金仙内法

金仙内法，感降灵輿，常以月五日，夜半子时，存日鸟从兆口入，住在心中，使光照一心，一心之内，与日同光，共相合会，赫赫炯炯，当觉心暖，霞晖映暖。良久有验。乃密祝曰：

大明育精，内练丹心，光晖合映，神真来寻。毕，咽液九过，叩齿九通，止。到十五日、二十五日、二十九日，复作如前。一月之中，四度如上，使人开明聪察，百关解通，万神洞彻，面有玉光，体有金泽。行之十五年，太一遣宝车来迎，上登太霄，游宴紫极。行之务欲数，不必一月四辰也。

卷四十八 秘要诀法部四

老君明照法叙事（誓法附）

老君曰：金水内景，以阴发阳。能为此道，分身散形，以一为万，立成六军，千亿里外，呼吸往还，乘云履水，出入无间，天神地祇，邪鬼老魅，隐蔽之类，皆可见也。审其精思，逆见方来，子能守之，为仙王也。

老君曰：欲行明镜，勿入丧家、产乳之中，精澄万虑，沐浴五香，当饮兰桂之液，无食荤辛之物，绝弃腥臊，无近妇人，于密靖之地，幽室之中，不闻车马之声、金鼓之音、鸟兽嚙噪，乃可为之。此道之忌，莫甚于惊，一往不复反，一败不复成也。当其时，心不欲复有所存；耳不欲复有所听，注心正目，彷彿想念，至精不怠，乃可成矣。

老君曰：当得明镜九寸，无令面有偏缺、毁渍、疵瑕，务欲清明周正，不失人容色者善。昔我先师，以尺二寸镜，前后左右一焉，名曰四规。行此道者，甚难速成，易得惊败，惊则有大殃，少能成也。又容成皆以一尺镜一枚，正置其前，亦见以神，而不能长生也。商子云：以九寸镜各一枚，挟其左右，名曰日月，亦以延年矣。若欲分身散形，坐在立亡，上升黄庭，长生不死，役使百灵。入水、入火、入金、入石、入木、入土，

飞行在意者，当用吾四规之道。若但欲逆知吉凶日月，即用此矣。

老君曰：立规之法，皆去己一尺五寸，令与眉齐，各垂紫青线，下有华水，务令平也。昼夜不闭目，以得为效。不可闭目者，恐当闭目之时，神明忽见，而不即见之，或失神以去，或卒开目，见之不渐，致惊惧而败也。

老君曰：四规之道，必见尊神，非上士至真，勿以此示之。吾道至密，世无其人，宁见道门！

老君曰：欲行四规者，皆令去己一尺五寸，高三尺。

老君曰：东规当见仙二人，冠丹纁之冠，面貌狭小，耳高，其头身皆生黑毛。见之勿惊。

老君曰：西规当见西王母，玉女侍之。

老君曰：南规当见中和无极元君，一身十一头，冠自然之冠，衣赤色。

老君曰：北规当见天皇君，十三头，衣冠之色，如其时也。

老君曰：或见一人，衣黄衣，冠黄冠。白发者，即延寿君也；少者，受命君也。

老君曰：或见一人，赤衣赤帻。年少者，禀命君也；老者，司命君也。

老君曰：或见二人，羽衣黄色，玄冠，察行君也。

老君曰：或见三人，羽衣赤色，青冠，听响君也。

老君曰：或见一人，大冠朱衣，执笔札者，司过君也。

老君曰：或见一人，黄衣冠，掩面者，增年君也。

老君曰：或见二人，赤裳者，视形君也。

老君曰：或见玉女，青衣者，名曰惠精玉女。

老君曰：或见玉女，黑衣者，名曰太玄玉女。

老君曰：或见玉女，赤衣者，名曰赤圭玉女。

老君曰：或见玉女，黄衣者，名曰常阳玉女。

老君曰：或见童子三人，青衣紫下裳，俱来者，一名常在；一名绝洞；一名五德。

老君曰：或见九玉女，衣服五彩，俱来者，一名上；一名虎；一名扶；一名灵阙；一名孔林；一名凭；一名住；一名多；一名元。

老君曰：或见一人，目下径三寸，黄衣，青下裳者，同目君也。

老君曰：或见婴儿，长二三尺，向人笑者，是九都童子也。

老君曰：或见童子，长五六尺，立而笑，其左上自然盖者，日中童子也；右上有自然盖者，月中童子也。

老君曰：或见人头鸟身，五色玄黄者，上上太一君道父也。

老君曰：或见九人，皆衣青而白首者，无极太元君也。

老君曰：或见一人，长六尺五寸，冠角冠，白衣赤领，或虎文凤章者，姓李，名耳，字伯阳。见之常以平旦。

老君曰：或见一人，长六尺七寸，冠重华冠，白衣青禄者，名李谈字伯阳。见之常以日出时。

老君曰：或见一人，长六尺九寸，冠重华冠，五色衣者，名李 ，字伯光，见之常以食时。

老君曰：或见一人，长七尺二寸，冠辟邪冠，衣罗袂圭，形像龙蛇者，名李石，字孟公。见之常在禺中。

老君曰：或见一人，长七尺三寸，冠飞龙冠，衣朱衣者，名李重泉，字子文。见之常以日中。

老君曰：或见一人，长七尺五寸，冠三杰冠，朱玉衣者，名李定，字元阳，见之常以日昃。

老君曰：或见一人，长八尺，冠皮毛冠，衣黑衣者，名李元，字伯始。见之常以日晡。

老君曰：或见一人，长一尺五寸，冠自然冠，衣龙蛇者，名李愿，字元生。见之常以日入。

老君曰：或见一人，长九尺五寸，冠自然冠，衣青紫者，名李德，字伯文。见之常以黄昏。

老君曰：凡为明镜之道，上士为之七日；中士一旬；下士一月，成矣。

老君曰：紫青为里，合之九寸规者，一尺二寸镜也。

老君曰：上士为之，先见已形；次见宅中鬼神；次见天神也。

老君曰：见神，或见有一身，不能见之多，不过六神、七神来也。但熟视规中物，熟所见，即见神也。亦勿语，亦勿拜，急自定，无惊恐。

老君曰：为此道者，春无伐木；夏无水灌灭火；四季之月，无握土；秋无铄金；冬无遏水抒井。

老君曰：为此道者，春无食肝；夏无食心；四季之月，无食脾；秋无食肺；冬无食肾。五脏神怒，则令人不明不寿。

老君曰：为此道者，长不怠。七日得者，七十日一施之，必如初日见也。

老君曰：此道可以还年却老也。

老君曰：见神之后，更施之，可问以长生之要，则具以告人耳。

老君曰：为此四规之道既成，可握一规之道施之，不复用四也。

老君曰：幽阙二童，齐著绿帟，上入北极，下入玄宫，以镜其事。

老君曰：为此道，常当上朱鸟，高三尺；下玄武，高五尺；左青龙，高九尺；右白虎，高七尺。又当履日月耳。

老君曰：不唯己也。又当令朱鸟衔九寸镜；玄武背员尺二镜；青龙衔日；白虎衔月。已形象龙蛇，须能分形，坐见四海之外乃止者，真物来也。

老君曰：夜则以烛灯，麻油为火，大善。

老君曰：欲理病人及入大山，恐山神及百鬼试人者，以一规著户上，一器盛华水著户下，用刀剑横水上，以刃外向，百鬼不敢前，老聃直入户者亦不得过水，即死，血在水中。秘之勿示俗人。

老君曰：欲辟五兵百邪者，以三寸规一枚，铸圆天符著其背，怀之，阴日右，阳日左。入大众所以为胜人，人皆畏之，吾道秘矣。

誓法

某州、某县、某乡、某里、某宫观、道士某，以老君四规明镜要诀，授学者某州、某县、某乡、某里、某人，以白绢四十尺、米一斗、薪一束、盐五升，为盟：某不得不告要言，兆若不奉行，身入黄泉。一同先师科律盟誓，专勤一志，某与兆共画一为信，三年有功乃得传，不得传非其人，身谢天、地、水三官，永不得仙，及不得有背本之言。

明照法

照镜欲见形之法，当小开户，居暗向明，暂闭目思，想见面形，初时若殊无所见，中宿之后渐渐洞远，自见面目、巾帻，心中了然开明。平旦及日入，此时最好。若日盛明，当小开户，在灼灼中窥镜，无所见也。若火下照镜，当以火自远，勿得逼近火。欲开目照镜，自视形体，当在灼灼明中，无若若。欲闭目思见面形，当居暗向明，然后形耳。照镜大要，当安卧，思想精诚，未卧之间使身体条条，须臾之顷，当有赤黄从额上出，照耀一室中，于是仿佛恍恍，如觉如卧，便自见面形，在光中对共相视，如顷，即便消灭，卧觉之后，辄复照镜。欲卧，思之如前法，当夕夕自见也。或卧觉两面相对见；或己形两人相并坐；或卧寐之间，见好神童玉女，年十五六，好衣服，头额正见，辄再拜；或耳边闻语声，天下吉凶、万事皆预知之；或在壁东见壁西；或暮卧梦照镜；或还光内视五脏。当以申始。

明镜君官属将吏百二十人，住开阳宫，主人两目童子。童子精光相视，见景知吉凶。明镜有三童、九女侍之。三童长六尺，九女长五尺。

三童

九女：

青腰青衣、当闻紫衣、内子青衣、素女白衣、皇女黄衣、帐上衣绡、道女黄衣、女婴衣红、曾女衣绛。

宝照法

夜半存神讫（存道一竟，仍起坐为之，未可别行馀一事。起向王，平坐，握固，临目），又存两目中有白气，如鸡子大，

在面目前（存目中忽出白气，悬在目前，乃如鸡子大），须臾变成两明镜，径九寸，以前后照我一体上二十四神，使洞鉴分明。良久（镜形既成，仍存左镜当前照，见神前面；右镜当后照，见神后。其鉴二十四神，各安其所，虽不呼名，而存形色、长短，历然示于镜中），乃心祝曰：

大明宝镜，分形散化，鉴朗元神，制御万魔，飞行上清，披云巾罗，役使千灵，封山召河。毕（镜忽然光变小，还入眉目中，奄然而灭。仍以卧之），常能行之，灾害不生，而位登仙。

摩照法

昔有摩镜道士，游行民间，赁为百姓摩镜，镜无大小，财责六七钱耳。不以他物摩也，唯以药涂而拭之，而镜光明不常。有好事袁仲阳者，知其有道，乃要留使宿，为好设主人礼，乃拜而请问之，道士告仲阳曰：明镜之道，可以分形变化，以一为万；又能令人聪明，逆知方来之事；又令人与天上诸真相见。行其道德法，则天上诸神仙皆来至，道士自见己身，则长生不老，远成少童。又道士入山，山精老魅多来试之，或作人形，故道士在石室之中，常当悬明镜九寸于背后，以辟众恶。又百鬼老物，虽能变形，而不能使镜中形影变也，见其形在镜中，则便消亡退走，不敢为害也。是以道士有摩镜之药，药方出于帛子方，用锡四两，烧釜猛下火，令釜正赤与火同色，乃内锡末，又胡粉三两，合内其中。以生白杨刻作人，令长一尺，广二寸，厚一寸，其后柄长短在人耳。以此搅之，手无消息，尽

此人七寸，又复内真丹四两，胡粉一两，复搅之，人馀二寸，内摩照锡四两，搅令相得。欲用时，末如胡豆，以唾和之，得胭脂为善。又以如米大者，于前齿上噓之，复以唾傅拂其上，以自拂之，即明如日月。欲作药，先斋戒七日，乃为之作清静密室，勿令人见之也；其火欲猛。秘之，勿妄传非其人。

拂童法

拂童之道，彻见二十四神之法，常以甲子旬、庚午日，日中时，取清水一升（东流水为佳，亦用古井），以一铢真丹（极精、未细者），投水中，搅之，左行三七过（当以上物向月建，左旋搅一周，为过也）。微祝曰：

玄元水精，生光八明，身神众列，并来见形，彻视万里，中达九灵。祝毕，向东，以左手洒目二七过（祝则随月建，洒目常东向，流余水，仍留以洒目，不复更祝也）。

神枕法（并叙）

叙曰：昔太山下老翁者，失其名字。汉武东巡，见老翁锄于道，背上有白光，高数尺。帝怪而问之有道术否？老翁对曰：臣昔年八十五时，衰老垂死，头白齿落。有道士者教臣，服枣饮水绝谷，并作神枕法，中有三十二物。其三十二物中，二十四物善，以当二十四气；其八物毒，以应八风。臣行之，转

少，白发返黑，堕齿复生，日行三百里。臣今年一百八十矣，不能弃世入山，顾恋孙子，复还食谷，又已二十余年，犹得神枕之力，往不复老。武帝视老翁颜状，当如五十许人，验问其邻，皆云信然，帝乃从受其方作枕，而不能随其绝谷饮水也。

方用：五月五日、七月七日，取山林柏以为枕，长一尺二寸、高四寸，空中容一斗二升，以柏心赤者为盖，厚二分，盖致之令密，又当使可开闭也。又钻盖上为三行，行四十孔，凡一百二十孔，令容粟米大。其用药：

芎藭 当归 白芷 辛黄 杜衡 白术 藁本 木兰 蜀椒 桂 干姜 防风 人参 桔梗 白薇 荆实（一云壮） 荆实 肉苁蓉 飞廉 柏实 薏苡子 款冬花 白蘅 秦椒 麋芜（凡二十四物，以应二十四气，加毒者八物，以应八风） 乌头 附子 藜芦 皂荚 茵草 礞石 半夏 细辛

右三十二物各一两，皆蛭咀，以毒药上安之满枕，中用布囊以衣。枕百日，面有光泽；一年，体中所疾及有风疾一一皆愈，差而身尽香；四年，白发变黑，齿落更生，耳目聪明。神方验秘，不传非其人也。藁本是老芎藭母也。武帝以问东方朔，答云：昔女廉，以此方传玉青，玉青以传广成子，广成子以传黄帝。近者，谷城道士淳于公，枕此药枕耳，百馀岁而头发不白。夫病之来，皆从阳脉起，今枕药枕，风邪不得侵人矣。又虽以布囊衣枕，犹当复以帛囊重包之，须欲卧枕时，乃脱去之耳。诏赐老翁帛，老翁不受曰：臣之于君，犹子之于父也。子知道，以上之于父，义不受赏；又臣非卖道者，以陛下好善，故进此耳。帝止而更赐以诸药。

神杖法

神杖用九节向阳竹，取择具别有法。凡用之，斋戒沐浴，焚香再拜，讫，叩齿三十六通，思五帝，直符吏各一人，衣随方色，有五色之光，流焕杖上，五帝、玉女各一人，合卫杖左右。微祝曰：

太上之仙，元始上精，开天张地，甘竹通灵。直符守吏，部御神兵，五色流焕，朱衣金铃，辅翼上真，出幽入冥。招天天恭，摄地地迎，指鬼鬼灭，祛魔束形，灵符神杖，威制百方，与我俱灭，与我俱生，万劫之后，以代我形。景为吾解，神升上清，承符告命，靡不敬听。毕，引五方气二十咽，止。以杖指天，天神神礼；以杖指地，地祇司迎；以杖指东北，万鬼束形。

帝君明灯内观求仙上法

南极上元君，授于帝君。帝君居朗玄之宫，金房紫户之内，明玄灯以自映，通霞光于照窗，念太真于五形，披三愿于帝房，灵上降以紫盖，元皇给以金童，自然号我位，总掌于玄宫。太品生乎始，妙道在微芒，今以相告，子勤奉焉。告南极上元君曰：子学神真之道，处灵宫之上，琼房之内，而不知明灯以自映，通玄光于五脏，五脏之内罔得明矣，形体之神罔得归也。子若能暮明灯于本命，朝明灯于行年，常明灯于太岁上，三处愿念，即体澄气真，光明内照，万神朗清。元君奉受法度，施行三年，即致夜光童子二十四人，玄光自然而明，不须明灯而通光也。然此上真之妙法，亦不传于下世。若其金名玉字玄格者，得吾此道，行之九年，身体光明，彻视万里，朗观自然。

夜光童子，降子之房，授以真书，白日登晨。

法曰：常明灯于所住静室，本命之上，暮入室向灯长跪，叩齿十二通。祝曰：

玄光映太阴，八达且朗明，澄神曲室里，仰彻曜上清，五晖发朗台，玉芝自然生，洞照通太真，万神监我形，削灭九阴气，记上东华名，保我无终劫，体与日月并，拔度七玄荣，明光启玉皇，上受内观经，天降飞霄辇，腾空御绿鞵，得谒太皇馆，进拜玉皇庭。毕，再拜向本命，仰头，咽液七过，止。

又常明灯于行年之上，朝灯，叩齿十二通，咒曰：

明灯照行年，散光焕八方，婴婴色象澄，内观朗空洞，披释朗神衿，子与玉真通。仰高宗上道，渺邈无行踪，思得玄云降，整辔御飞龙，却我百年期，还返婴儿容。赐我西华女，给我金晨童，侍香履年命，稽首玉帝房，神泰道亦畅，欢适香烟中。整心注太玄，精感洞虚无，室招神霄降，冥目矚仙公，拔过七祖难，度形还南宫。毕，再拜，向灯咽气二七过，止。

常于太岁上，明灯以通神，礼愿以求真。满三年，则玄光内映，神真下降，授子不死之方。当时，自有感应也。当朝夕烧香，叩齿十二通，向灯祝曰：

灯火映太真，明光彻玄虚，披朗无上道，心注玉帝庐，洞达空洞内，神睹形自舒。积感致灵降，心恬理潜居，朝礼太帝堂，夕诵金真书，逍遥玄都里，万岁返婴孩。天符紫霄霞，帝给玄琼舆，浮游五岳巅，适一得所如，七祖免三途，福庆有盈馀。毕，再拜，咽液二七过，止。

若能常于三处，明灯不灭，七玄九祖，即得去离十苦，上升南仙。一身神明澄正，目视万里，耳聪远听，心智逆知未然，神真来降，夜光童子当教子求仙之道。九年如此，灵光自表通于里也。

按天庭法

天庭，是两眉之间，眉之角也（眉内角，两头骨凹处）。山源，是鼻下人中之本侧，在鼻下小入谷中也（鼻中隔之中内际，宛凹处）。华庭，在两眉之下（眉下虚骨凹处）。旦、中、暮，向其方平坐，临目，咽液三九，急以手阴按之三九（以两手中指，急按其处。急，谓痛按之，非急速之急也）。按而祝曰：

开通天庭，使我长生，彻视万里，魂魄返婴，灭鬼却魔，来致千灵，上升太上，与日合并，得补真人，列象玄名。此为常人致灵彻视，杜遏万邪之道也。

服雾法

常以平旦，于寝静之中，坐卧任己，先闭目内视，仿佛如见五脏。毕，因口呼出气二十四过，临目为之。使目见五色之气相绕缠，在面上郁然，因又口内此五色气五十过。毕，咽唾六十过。乃微祝曰：

太霞发晖，灵霞四迁，结气宛屈，五色洞天，神烟合启，金石华真，蔼郁紫空，炼形保全。出景藏幽，五灵化分，合明扇虚，时乘六云，和摄我身，上升九天。毕，又叩齿七通，咽液七过，乃开目，事讫。此道神妙。又神洲玄都，多有得此术

者，尔可行此法耶，久行之，常乘云雾而游。

卷四十九 秘要诀法部五

守一（一在人心，镇定三处）

《太上智慧消魔真经》云：一无形象，无欲无为，求之难得，守之易失。失由识暗，不能进明；贪欲滞心，致招衰老。得喜失嗔，致招疾病；迷著不改，致招死殁。衰惠及老，三一所延，治救保全，惟先守一，非一不救，非一不成。守一恬淡，夷心寂寞，损欲折嗔，返迷入正，廓然无为，与一为一，此乃上上之人，先身积德所致也。中中已上，先善未积，积而未极，皆由渐升。当存三元，谛识神炁状貌，出入有无，生镇三宫，三尸必落，尸毒既去，炼暗成明，智慧神通，长生不死，真圣神仙，随因受果。

《太平经》云：何以为初思守一也？一者，数之始也；一者道之生也、元气所起也、天之纲经纪也。又《五符经》云：知一者，无一之不知也；不知一者，无一能知也。一者，至贵无偶之号也。

《上清三天君列纪经》云：柏成歎生，请问云房之道、三真之诀？二玉皇曰：三真者，兆一身之帝君、百神之内始真也。若使辅弼审正，三皇内宁，太一保胎，五老扶精。一居丹田，司命护生；一居绛宫，紫气灌形；一居洞房，三炁合明。于是

变化离合，与真洞灵。明堂云宫，紫户玉门、黄阙金室、丹城朱窗，皆帝一之内宅，三真之宝室也。于是云房一景，混合神人，上通昆仑，下临清渊，云盖嵯峨，竹林葱茜，七灵迴转，五色缠绵，层楼万重，三气成烟，玉阙虚静，七门幽深，金扉玉柜，符籍五篇。公子内伏，外牵白元，浑一成形，呼阳招阴，上帝司命，各保所生。微哉难言，非仙不传。

三一诀

《升玄经》曰：仙人奚子明问云，向闻法师咨请真一、太一，未闻三一之诀，当复云何？既为一而复言三，为一有三耶？为三有一耶？昔虽奉行，未能晓了，愿为究尽，使后来未学得真要。法师曰：三一者，正一而已，三处授名，故名三一。所以一名三一者，一此而三彼也，虽三常一，故名三一。三一者，向道初门，未入真境，得见一分，未能舍三，全一是未离三，虽未离三，少能见一，故名三一。分言三不离一，故名三一。子明曰：此一者，何所有也？答曰：无所有而有。问曰：无所有而有，何名为有？答曰：以无为有。又问：无何而有？答曰：得无为有。又问：得而无为者何所义？答曰：形声虚伪故。又问：何为虚伪？答曰：不住故。又问：云何不住？答曰：速变异故。又问：虽速变异，非无所有，既云变异，果是有物可变，安得云无邪？答曰：向曰变异者，亦不言都无，如虚空故，但言一切皆有伪非真。生者必死，有者必无，成者必坏，盛者必衰，少者必老，向有今无，寒暑推变，恍惚无常也。

玄门大论三一诀（并叙）

夫三一者，盖乃智照无方，神功不测，恍兮为像，金容玉质之姿，窈兮有精，混一会三之致。因为观境，则开众妙之门，果用成德，乃极重玄之道。《道经》云：三者不可致诘，故混而为一。《洞神经三环诀》云：精、神、气也。

《释名》云：三一者，精、神、炁，混三为一也。精者，虚妙智照之功；神者，无方绝累之用；气者，方所形相之法也。亦曰希、微、夷。希，疏也；微，细也；夷，平也。夷即是精，希即是神，微即是气。精言夷者，以知万境，均为一照也；神言希者，以神于无方，虽遍得之，甚疏也；气言微者，以气于妙本，义有非粗也。精对眼者，眼故见明，义同也；耳对神者，耳空故闻无，义同也；鼻对气，触于体，义相扶也。

孟法师云：言三言一，不四不二者，以言言一即成三也。今谓明义，各自有宜，少多非为定准，如六通四达，岂止三耶！若教之所兴，无乖此说。然三义虽异，不可定分，亦一体虽同，不容定混。混亦不混，故义别成三，分不定分，故体混为一。混三为一，三则不三；分一为三，一则不一。不三而三，不一而一，斯则三是不三之三，一是不一之一。不三之三，非直非三，亦非非三；不一之一，非止非一，亦非非一，此合重玄之致也。

出体之义，略有四家：

一者大孟法师解云：三一之法，以妙有为体，有而未形，故谓为妙，在理以动，故言为一。引经言：“道生一。”又云

：布气生长，裁成靡素，兼三为用，即一为本。今不同此，果法若起，故非未形之妙。经云：生，岂是常在之本！

二者宋法师解云：有总有别，总体三一，即精、神、气也；别体者，精有三智，谓道、实、权；神有三宫，谓上、中、下；气有三别，谓玄、元、始。今谓此判三一之殊，非定三一之体。

三者徐素法师云：是妙极之理，大智慧源，圆神不测，布气生长，裁成靡素，兼三为义，即一为体。此解虽胜，语犹混通，未的示体，如极理之与大智，此即是境智之名；慧源之与裁成，即是本迹之目。故未尽为定也。

四者玄靖法师解云：夫妙一之本，绝乎言相，非质非空，且应且寂。今观此释，则以圆智为体，以圆智非本非迹，能本能迹，不质不空，而质而空故也。今依此解，更详斯意者，既非本非迹，非一非三，而一而三，非一之一。三一既圆，亦非本之本，非迹之迹。迹圆者，明迹不离本，故虽迹而本；本不离迹，故虽本而迹。虽本而迹，故非迹不迹；虽迹而本，故非本不本。本迹皆圆，故同以三一为体也。三一圆者，非直精圆，神气亦圆。何者？精之绝累即是神；精之妙体，即是气；神之智，即是精；气之智，即是精；气之绝累，即是神也。斯则体用圆一，义共圆三。圆三之三，三不乖一；圆一之一，一不离三。一不离三，故虽一而三；三不乖一，故虽三而一。虽三而一，故非一不一，亦虽一而三，故非三不三。三一既圆，故同以精智为体，三义并圆，而取精者，名殊胜也。

义有九条，用有五迹。义九条者，三一各三，合成九义：精有三，正、实、权也；神有三，空、洞、无也；气有三，始、元、玄也。精三者，具如境智科解；神三者，无是豁然之名；洞是通同之目；空是虚容之理也。气三者，《正一经》云：太

无变化，三气明焉。黄气为玄，白气为元；青气为始也。论其相生者，正智生实智，实智生权智，无生于洞，洞生于空，空生于始，始生于元，元生于玄也。然自一之三，从三至九，千应万变，同归本一，不殊而殊，殊而不殊也。用五迹者，《洞神经》云：大道无极，极乎自然，变化无极，其中要妙，三五八九。三者，精、神、气也。五者，精有二君，精、气也；神有二君，神、气也；精有二君，赤气名曰太阳，化为元阳子丹，变为道君，是二君也；神有二君，赤气变黄，名曰中和，变为老子，又为黄神，是二君也；气有一君，黄气变白，名曰太阳，变为太和，是一君也。以五当法，体义不分，二分三一之变，有此五君。以三就五为八，三内有一成九也。斯亦一途应用，示此五身，然化迹多端，尘沙莫辩。

孟法师云：用则分三，本则常一。今解论其正意，体一义三，本迹而言四句变九。四句者，一者本一迹三；二者本三迹一；三者本迹俱三；四者本迹俱一。本一迹三者，妙本圆一，分应开三；迹一本三者，应气为一，本体俱三。第三、第四两句者，望前两句不知本迹不殊，故同三同一，其义具显前章也。九变者，三一之化，号精、神、气。精、神、气中，又各相生，三三相续，遂为九变。故从一之九，从九反一。《上元真书》云：一曰源一；二曰元一；三曰太一；四曰玄一；五曰真一；六曰雌一；七曰雄一；八曰三一；九曰正一。源者，至道之根，众妙之本；元者，众善之长，万法之先也；太者，极大之名，包含为德；玄者，不滞为用，妙绝高虚也；真者，去假除惑，即色皆空也；雌者，安静柔和，观空照实也；雄者，刚动能化，方便善权也；三者，精、神、气也；正者，治邪灭恶，去暗就明也。此明至道垂迹，有此九条，撮会归本，同为一致。故《三天正法》云：从九返一，乃入道真。《辩教》曰，第一出众

经不同。

孟法师云：涉学所宗，三一为本。故七部九结，皆有图术，今列如左：

第一、洞真三一（上元泥九宫，天帝、帝卿；中元绛宫，丹皇君、辅皇卿，下元丹田宫，黄庭元王、保镇弼卿。出《三元真一经》）；

第二、洞玄三一（治三丹田，元先、子丹、元阳子也。出《太上真一经》）；

第三、洞神三一（南极老人，中极道元，北极玄妙。出《洞神太上三一经》）；

第四、皇人三一（始青、元白、玄黄。出《皇人秘旨》）

；

第五、太清三一（赤子、真人、婴儿。出《太清上中经·上卷》）；

第六、太平三一（意神、志神、念神。出第一卷自占盛衰法）；

第七、太玄三一（夷、希、微。出《太存图》及《道德经》）；

第八、正一三一（舜、 、粉。即治三元）；

第九、自然三一（虚赤光、元黄光、空白光）。

合有九经，所明三一，并治三宫，其条守体仪，具如彼经所辩。然洞神所出三一之变，亦云精、神、气、虚、无、空等，具如彼经第十三卷所明也。今三一者，神、气、精；希、微、夷；虚、无、空。所以知此为三一者，以其明义圆极故也。昔正一、三一等，是以其明义浅迹故也。

《升玄经》太上告道陵云：汝昔所行，名为真一道者，是则阴阳之妙道，服御之至术耳，非吾所问真一，此昔教也。下

文云：汝以堪受吾至真平等要诀无上妙经，乃至第四辩不一之一，此之教也。其外六经所辩三一，既不彰言辩空，而但为气观之境，可属于昔。故涓子修上清，仅得地仙而已。若言三气三色，并是界外之事。三洞三一，本意皆为入空，此则摄属于今也。能伦圣教，本不有无，何曾今昔！故可九经所辩，皆不有无，并非今昔，但逐物情，不了滞教，为昔物情，若悟晓教成今也。更二义往分今昔，一就大小乘分，二就因果义分。大小乘分凡有三义：一约定有分；二约偏并分；三约待绝分。定有者，昔小乘以三一为定境，义极于有；今大乘，以三一为智慧，义在于空。何者？昔小乘，入定则舍于有，故在空之时无复三一也；今大乘，为观群色是空，故虽于空，不失三一也。故《洞神经》释守三一云：知守虚无空者为大乘也，守神炼形为中乘；守气含和为小乘也。二偏并者，昔小乘学偏，今大乘能并。小乘舍色入空，故不能并；大乘即色辩空，故能并也。三待绝者，昔因三一以入于无，得无之时，谓为真一，此之无一，犹对于有之无，是为挟二，故为待也；今之三一，即体非有，亦复非无，非有非无，故无所挟，既无所挟，故为绝也。二就因果义分，亦有三义：一约近远别，二约方便究竟别，三约常无常别。一约近远者，昔以三为气，观果则近极三有，今以一为神，观果则远极道场，故极果圆智成，今三一义如前也。二约方便究竟者，昔开方便，果极三界，今开究竟，故果极常一，故《升玄经》云，是为究竟。究竟者，功业成，罪行毕，则常一也。三约常无常者，昔三有之果，为灾所成，故是无常；今一常之果，巍然不动，故为常也。

金阙帝君五斗三元真一经口诀

涓子受之东海青童君。至春分日夜半时，起坐东向，冥目，存身中三宫、三一、三卿及我合七人，我在中央也，俱乘紫气之烟，共登北斗阳明星。阳明星者，北斗之东神也。于是存入星中共坐，吞紫气三十过，行之久久，自见阳明星东元太上宫，宫中有青玄小童，授子真光也（先当存北斗星，紫炁大如弦，从上直流我前，然后乃存三一也）。

周君口诀云：存七真人并北斗七星，而共登阳明雁行，我居中央也。巾七星者，以魁覆头，杓柄前指也，我存吞紫气三十过而咽之也；又思三一、三卿并同吞之也。吞毕，更存七真人缘向从紫气空中来下，还兆三宫中。良久心祝曰：

三尊上真，太玄高神。阳明主春，万童开门；丹元主夏，朱紫含烟；阴精主秋，天威六陈；北极主冬，万邪塞奸。五土乘王，戊己天关，所指皆灭，所向莫干。炼我七魄，和我三魂，生我五藏，使我得真，登飞上清，浮景七元，长生顺往，啸吟千神。毕，亦可眠存之，四节共此一咒尔。

夏至之日夜半时，起坐南向，冥目，存我身中三宫、三一、三卿及我合七人，我在中央也，俱乘紫气之烟，共登北斗丹元星。丹元星者，北斗之南神也。于是存入星中共坐，吞紫炁三十过，行之久久，自见丹元星南极太上宫，宫中有朱阳灵妃，授子绛书、宝衣也。

秋分日夜半时，起坐西向，冥目，存我身中三宫、三一、三卿及我合七人，我在中央也，俱乘紫炁之烟，共登北斗阴精

星。阴精星者，北斗之西神也。于是存入星中共坐，吞紫炁三十过，行之久久，自见阴精星西元太上宫，宫中有白素少女，授子玉章虎书也。

冬至之日夜半时，起坐北向，冥目，存我身中三宫、三一、三卿及我合七人，我在中央也，俱乘紫炁之烟，共登北斗北极星。北极星者，北斗之北神也。于是存入星中共坐，吞紫炁三十过，行之久久，自见北极元星北元太上宫，宫中有玄精真人，授子金书秘字，三五顺行。

六月一日或十五日，令与秋分、夏至日相避也，夜半时，坐西南向，冥目，存身中三宫、三一、三卿及我合七人，我居中央也，俱乘绛、紫、青、黄、四炁之烟，共登北斗天关星。天关星者，北斗之中神也。于是存入星中共坐，并临目，各吞四色气各十过，先吞绛气，以次行之。久久自见天关星中元太上宫，宫中有太上威真，人授子灭魔符、饕邪钺、黄衣兵篆。

八节日各守八日耳，以节日夜半为始，馀唯存在三宫中安坐而已。极精想，使有至仿佛耳。

守五斗真一经口诀

道士志学，山林隐静，久遁岫室，远迹人间，为之者益精，而神速至也。或多不知推算度分数，作历日也。如不知历日之道，则二十四气、八节之日，不可得知；又复不能年年出入世间，寻问求写，亦是学人之疑也。今谨按北帝自然之经云：法用正月三日，当立春；二月十五日，当春分；四月一日，当立夏；五月十六日，当夏至；七月七日，当立秋；八月二十二日，

当秋分；十月五日，当立冬；十一月十一日，当冬至节。山林道士，当用此法。若晓外历日之八节，自宜按之。历八节，盖璇玑之正度，万真灵仙神明朝宴之日也；北帝自然发月数之中日；二景气相随之日，亦大吉时也，宜以修道建思，并而论之，吾从唯一。

外国以月一日为建，二日为除，以次数之。今穷山无历日，此乃可用。

匈奴国以正月一日为甲寅，朔六甲周而复始。正月小，二月大，三月小，四月大，五月小，六月大，七月小，八月大，九月小，十月大，十一月小，十二月大。若穷景深林，外迹名绝者，亦当按此可也。

每至建日，或月一日平旦，存三一从己三宫中出，坐己前，乃心起再拜，若如见之，仿佛在目，心咒曰：

天尊三帝，守我命门，出游虚中，六气互分，养我五神，正我三魂，五藏自生，长生飞仙。毕，又存从虚中还三宫。良久，咽液三十过，十过为良。夜当见三一及三卿也，或梦见白鸟、白鹤、白虎、金玉之物，皆三一之化景示象也。如此守之勿殆，则相见之象也，对面之渐也。每至除日夜半时，密起北向，仰视北斗七星之内象，见三一从辅星中下来，入己三宫中。毕，还寝，精思存之，仿佛似见，乃微咒曰：

太上天辅，三帝所游，三卿扶持，与真合俱。下入我身，安寂坐无，吐精灌形，魂魄和濡，使我飞仙，云车行浮。毕，咽液二十七过，月取一除日尔。

每至开日夜半时，起坐东向，去巾亦可散发，更梳栉结之结令通，良久，毕，祝曰：

上元三真，真中婴儿，散发开烟，上通天台，泥丸坚凝，与天同时，使我飞仙，交行洞台。毕，咽液十九过，毕，乃巾

而寝，精思存三一、三卿，各安其宫，帝与卿相对而坐；存三一呼气宫中三十过，已存时亦自呼气三十过也。呼者，开口吐气之谓也。其时亦当觉一体热，则和神凝魂之验也。存三一，皆当临两目，内视神宫也。

存一之道，使太上三素气见三宫中。三素者，紫、青、绛三沓色炁也。紫在上也，则存守三一在其中，目想见北极紫房、玉宫，使天官序列，思我将在帝前对坐，所乞所求，乃心拜焉。太上，是上清之帝，极贵者也；北极紫房，帝之房耳。亦存己三一，与帝谕；飞真生生之道。

凡临盛饌，皆正心存一，目想一先饮食，然后兆乃食之也。常如此，则邪气远退，真气来前。饮食毕，心祝曰：

百谷入胃，与神合气，填补血液，尸邪亡坠，长生天地，飞登金阙，役使六丁，灵童奉卫。

守一之法，以甲午、甲辰、甲寅日夜半，扫除静寝之庭，方圆一丈，布席烧香，北向再拜，亦可心拜而已。因仰视北斗七星，使紫炁从斗中出入兆身中三宫之内，北向接手两膝上，心存三一、三卿、与兆俱乘紫气上登太极。太极，北极星也。存令忘身失体，恍焉如升天之状。如此，则仙道近矣。仙人谓之大静也。阴雨可于寝床上为之，亦可预作坛于盛处，使方圆一丈，篱四面，使高数尺，至日常当修之，此大静之道也。

守一之法，道当伺月初出时，向月再拜，毕，心祝曰：

太阴玄精，明月夫人，初生流光，照我三宫，神仙上飞，高游八方，所向所愿，皆与福会。

守一之道，常存七星覆头上，柄指前。如此，百邪之不干，凶气之灭亡，要诀也。

守一人忌食五辛、猪犬肉、履产妇家、甲子日。思存又忌大醉及诸腌臭，皆避而慎之，遣之勿疑矣。又勿抱婴儿，大不

可耳；不与人共衣履、同床席、而存一也，思真静神，念道招灵，皆欲别处，非徒此事而已。

后圣金阙帝君，昔受《三元真一经》、《太极帝君真符》、《五斗真一经》、《太一帝君宝章》，凡此四诀，以传仙人涓子，涓子钓河川获鲤鱼，剖得青玉函，发视获二符、二经法是也。此太上内隐法，地真之上道，亦得朝宴上清，游盼太极，飞遨崆峒，寢息昆仑矣。

卷五十 秘要诀法部六

三一九宫法

夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉室。是以胃池体方以受物，脑官员虚而适真。万毛植立，千孔生烟，德备天地，混同太玄，故名曰泥丸。泥丸者，形躯之上，神所居也。兆唯知吞炁咽津，鸣齿纳液，不知此所因者，乃泥丸之末流，脑家之边枝尔。

今将告子三一之诀，上真之妙法也，闭口奉修，慎勿宣传，负违盟誓，身没鬼宫，考延七祖，长闭河源。两眉间却入一寸，为明堂宫；却入二寸，为洞房；却入三寸，为丹田；丹田直上辟方一寸，为玄丹脑精泥丸魂宫也。

明堂宫左有明童真君，右有明女真官，中有明镜神君。明童真君，讳玄阳，字少青；明女真官，讳微阴，字少元；明镜神君，讳招精，字四明。此三君共治明堂宫，并著绿锦衣，腰锦裙，带四玉铃，口衔玉镜，镜铃并如赤玉也，头如婴儿形，亦如之对坐俱向外面，或相向也。此明堂之道也。若道士恐惧，存三神使鸣玉铃，声闻太极，使口吐玉镜，赤光令万丈。存之俱毕，因三呼三君名字，叩齿九通，则千妖伏息，万鬼灭形也。若道士饥渴，亦存三君，并口吐赤炁使灌己口中，因吸而咽之，

须臾而饱也。若道士夜行，暗不见路，又存三君，使口出火光照前，须臾路自朗明也。若行凶处，厄难之中，有刀兵之地，急存三君，使鸣玉铃，精而想之，敌人自然心骇意慑，不复生害心也。若道士欲求延年不死，及疾病临困求救而生者，当正心安寝，存明堂三君，并向外长跪，口吐赤炁，使光贯我身，令匝我口傍，咽赤炁无数，当闭目微咽之也。须臾，赤炁绕身，都变成火，火因烧身，与火共作一体，内外洞光，良久乃止，名曰日月炼形，死而更生者也。又暮卧常当为之，则必长生不死也。又数存咽赤炁，使人颜色返少，色如童女，此不死之道，明堂之要诀，毕也。旦起皆咽唾三十过，以手拭面摩目以为常，存唾色作赤津液。

洞房中有三真，左为无英公子，右为白元君，中为黄老君，三人共治洞房中，此为飞真之道，别自有经，事在《金华经》中。

丹田宫有上元真一帝君、帝君之卿合三人，共治丹田宫，守三元真一之道是也。此真地之要路，控乘龙车之经也。天真多官位，乐欲为地真人，地真人隐遁于官位，不劳损于朝宴，故从容任适，随时而游，坐七舆以造步四炁也。至于天真，虽差阶小异，俱一真矣。地真人亦各安其所之，不愿为云中官也。

流珠宫有泥丸太一真人，在丹田后却入一寸为流珠宫，流珠真神自别有经，司命之所行也，其道妙大，发誓用珠帛结盟，乃能付之。此经三百年一传，满五授止，不得复出。此太极公卿司命之道也。

玄丹宫在丹田之上，正方一寸，紫房绿室，朱烟满内，其中有泥丸太一真君，治玄丹之宫。太一真君，貌如婴儿始生之状，坐在金床玉帐之中；著紫绣锦衣，腰带流火之铃，流火之铃者，无质而赤光，动之声闻十万里，盖上清中太一真人之宝

铃也；左手把北斗七星之柄；右手把北辰之纲，北辰者，北极不动之星，谓之为辰纲也；正坐玄丹宫向外，左右无侍者，所以名之为太一真君也。旦夕守诸三一，讫，独后乃未存之，未存之者，先造其轻，后行其重也。

夫头有九宫，请先说之。两眉间上，其（重衣）有黄阙紫户、绛台青房，共构立守寸之中，左右耳守寸。左面有绛台，右面有黄阙。其九宫真人出入，皆从黄阙、绛台中间为道，故以道之左右置台阙者，以伺非常之炁，伺迎真人往来也。紫户大神，名平静，字法王；青房大神，名正心，字初方，形并如婴孩，各服衣如其方。房户之神，手执流金火铃。守寸者，却入三分，名为守寸也。暮卧及旦存思之时，先存二大神，仿佛存见，仍呼其神名字。毕，微咒曰：

紫户青房，有二大神，手把流铃，身生风云，侠卫真道，不听外前，使我思感，达利灵关，出入利贞，上登九门，即见九真，太上之尊。祝毕，乃可存思三一洞房，九真诸要道也。守寸二大神，唯听九宫中真官，在九宫内者。出入耳目上帝信命及玉童灵真，往来诸帝轩，二大神听以进，其余非真，此二大神皆不听进也。此中黄太一法度也。于是赤子帝君，乃命两耳神娇女、云仪使引进之，故人觉耳鸣者，外使入也。云仪时扣磬钟，以闻九宫，使知外人来入，令警备也。磬钟者，是今耳鸣之声音也。其闻之者，错手掩耳而祝曰：

赤子在宫，九真在房，请听神命，永察不祥，太一流铃，以灭万殃。祝毕，以手拍耳门二七遍，毕，当觉面热，即佳候也。若觉头顶颈间索索寒者，恶气入也。当急卧，临目，内存玄丹宫太一真君，以流火之铃，焕而掷之，恶气即出身外，火光亦随之在后，炯炯然以照己一身。良久，平复也。其明堂、洞房、丹田、流珠四宫之经，皆神仙为真人之道传于世。其玄

丹宫经，亦真仙司命之要言，四宫之领宗矣。此一经，须太极帝君告可与乃与之也，亦时出授耳。

凡合五宫之道，行乎世上，有真名者，遭值之矣，自非骨相挺命，不闻此言也。又有玉帝宫，王清神母居之；又有天庭宫，上清真女居之；又有极真宫，太极帝妃居之；又有太皇宫，太上君后居之。此四宫；皆雌真一也，道高于雄真一也。并有宝经，以传已成真人者，未得成真，非所闻也，雌真一之要，亦自不授之矣。太上所以出极八景，入骖琼轩，玉女三千，侍真扶辇，灵犯侠唱，神后执巾者，实守雌一之道，用以高会玄晨也。此太上之宗根，虚皇之所传也。此四宫，人皆有之，但不修此道者，宫中空耳。夫不尽修于九宫，九宫者宫中亦空尔，非但雌家而已。至于丹田宫中，常有帝君，守寸常有大神，不复问之，须修乃见在宫中尔。修之者神仙，不修者以寿死矣。雌雄一神者，男女并可兼修之，无不在也，唯决精苦之至，乃获益矣。

守玄丹太一真君之道，暮夕静寝，去诸思念，卧坐任意。先存北极辰星，紫炁来入己玄丹宫中，须臾满宫，溢出耳外，使匝身通洞内外，与紫炁合体。毕，又存日来，入玄丹宫中，日满宫内，在紫炁中央，望视如暗中视火珠之状。毕，乃存上清中黄太一真君，从北极紫炁中来，下入玄丹宫日中坐，君讳规英，字化玄，衣貌色服如上。又存己一身，忽然升上入玄丹宫日中，在太一真君前对坐，服色任意，因心起再拜。稽首膝前，问道求神仙长生，随意言之。因存乃吞紫炁三十过，次咽液三十过。毕，又存北斗七星，内有一赤炁大如弦，径下直入玄丹宫中，于是太一真君，及己俱乘日入行赤炁道中，直上诣北斗魁中，寢息良久，自因此寢也，亦即有真应。十四年行之，则与太一同游，俱到七元纲也；十八年诣上清宫，受书佩符，

役使玉童、玉女各十八人。一夕一存之，唯数而已，勿令脱夕。亦可专修此道，不必须守三一也，兼之益精，致感速尔。月一日、三日、七日、十一日、十五日夜半之时，存玄丹宫太一真君，正坐向外，口吐青炁，下入我口中，我随咽之，凡五十过。毕，乃咽液五十过。毕，微祝曰：

太一真皇，中皇紫君，厥讳规英，字曰化玄。金床玉帐，绣帔锦裙，腰带火铃，斩邪灭奸，手把星精，顶生日真，正坐吐炁，使我咽吞，与我共语，同宴玄丹，炼灌七魄，和柔三魂，神灵奉卫，使我飞仙，五脏自生，还白童颜，受书上清，司命帝君，所愿所欲，百福唯新。又存己上入宫中，在太一前寢息，因以取眠，亦当梦感妙应矣。日为此而数精至，即相见之阶渐也。

四宫雌一内神宝名玉诀

凡学上真之道，而不知雌真之一内名，亦万不得仙也。学者受师口诀，然后奉行，每以正旦月朔，太岁本生之日，入室东向思存：

玉清圣母，姓廉名衍，字荒彦。长九寸九分，著玄黄素灵之绶，头戴七称珠玉之髻，冠无极进贤之冠，居无上之上，太极珠宫，七宝府，五灵乡，玄元里，下治兆身玉帝宫中。

上清真女，姓厥名迥，字粥类。长六寸六分，著青宝神光锦绣霜罗九色之绶，头戴玉宝飞云之髻，冠玄黄进贤之冠，居无上之上，昆仑太幽中宫，明堂府、九光乡、大化里，下治兆身天庭宫中。

太极帝妃，姓玄名虚生，字伯无。长七寸七分，著玄罗流光五色凤文之绶，头戴七宝玄云之髻，冠无极进贤之冠，居元景之上，太清极玄宫中，玉房府，三丹乡，丹元里，下治兆身极真宫中。

太上君后，姓迁名含孩，字合延生。长三寸三分，著七宝飞精玄光云锦霜罗九色之绶，头戴九玄玉精颓云之髻，冠玄黄无极三宝玉冠，居太清九玄之洞，无极真宫，丹精府，云光乡，玄玄里，下治兆身太皇宫中。

行玄丹之道，守三一之诀，当常存四宫雌真一之神，衣服、形影、名讳、乡居所在，此宝经之上篇以传见成真人者。始学不得参问其要，素灵所秘，不行于世。凡受上真之法，《三宝神经》虽通灵究幽，不知雌真一之法，亦万无成矣。故太上标其重禁，格于轻泄，不载于纸墨。有者宜审实内心，然后受焉。每以正旦月朔，及太岁本生日，沐浴清斋烧香，入室东向，存思四宫雌真一之神，乡居、姓名、服色、长短，如上法。毕，当叩齿十六通，祝曰：

太阴真神，号曰女灵，含景九玄，乘真隐冥，日吉天朗，告斋上清，心念目矚，洞鉴神形。还守宫宅，玉华芳盈，五色变化，流黄紫青，运致飞霞，上造帝庭。毕，咽气三十六过，止。如此，则九年面生玉华，金真映光，神见躯形，与兆共言。子既见神，心知而已，慎勿妄传也。

此四宫雌真一之神，是天元始生之阴官，受号帝妃也。始其元气未立，五政未开，光景未通，气极虚无，无上无下，无外无内，无左无右，无前无后，太上之元精，玄始之妙真，虚极之先，结气而凝，混化万物，天地得存，皆由于四真也。能有至心存思者，千龄不知老，九天之中，万神同寿也。

金阙帝君三元真一经诀

涓子受之东海青童君。太上曰：真人所以贵一为真者，上一而已。一之所契，太无感化；一之变通，天地冥合。是以上一为一身之天帝；中一为绛宫之丹皇；下一为黄庭之元王，并监统身中二十四炁。炁以受生，生立一身，上应太微二十四真，真炁徊和，品汇成形，玄神混分，紫房杳冥。

夫气者，结虚烟而成神也；神者，托三一以自生也。变化者，三一之所造，得化者，皆由神之自隐，混黄相成，得玄之极，故三元君，各有真炁。真炁结成，自为千乘万骑，云车羽盖，常以入紫宫，以登玉清，列录元图，化胞保胎，三一养身，得为真人，飞行九霄，受事高上。所以，一之所济者，乃生乎天地，非但行飞蠕、动小事而已。子若能守之弥固，则精应感畅，精应感畅则三元可见，三元可见则白气郁变，白气郁变则混分自生，混分自生则千乘万骑，忽然至矣。于是羽盖可御，云车可乘，白日升天，上造太微，实三一之玄功，精感之所会也。太微中有二十四气，混黄杂聚，结炁变化，有时忽尔而分，觉然而生也。化炁中有二十四真人，结虚生成，不由胞胎，皆三一帝皇之神炁，所以致分道变化，托玄立景矣。既能守身中三一，则天上太微中三一帝皇之真君，而降见于外，与子面言矣。身中复有二十四真人，亦身精光爽炁，所分化而变万，化若云车来迎。合炁晨景，以登太微，二十四真人俱与身中神明，合宴于混黄之中，共景于紫房之内，托形炁于千涂，回老艾以返婴，改死籍于北酆，寿长存乎帝乡，出入玉清，寝

止太微。又兼行帝一、太一、五神，及三五七九之事，兼行之者，一神之感易致也。紫房须守一为根本，守一须守紫房为华盖。故三一、三素相须也；而紫房、六合相待也。虽其居不同，而致一之用俱济也。子善思而存之，则三一之事毕矣。若单得受一道者，则三元不备。但注心于一，亦可长生不死，得入太清而已，不得游宴太极，北登上清之宫也。上一，真帝之极也；中一，真皇之至也；下一，真王之妙也。天皇得极，故上成皇极；地皇得至，故上成正一；人皇得妙，故上成众妙之君。三皇体真以守一，故一无藏形；仙人寻真以求一，故三一俱明，一无藏形，其真极也。三一俱明，得一而明已。其真既极，三一既明，得一而生也。夫真守一者，当令心寂神凝，体专求感，所以百念不寻，精意不散，但三月内视，注心一神，则灵光化生，缠绵五脏。若其注念不散，专絜致和，由朴之至也，得一之速也。若华伪僭起，竞心乱生，故一不卒见，神不即应，非不卒见，即应由存之者，不专思之者，不审是故，积年之功，罔有仿佛也。若能心济远感，纵心无劳，亦必三月之精思，与一混合者也。

太上告曰：三元者，九天之玉真，太上之正道也，胎根之所生，六合之所存。故正一大道，以出真帝，正道玄真，以生大神，离合五化，万化忽成，三元解变，则一之所生也。故变气布结，神得以灵，众真归一而玄功成焉。此正道之宗祖，元气之根始也。散之于无，则白气杳合；养之于形，则长生永久。夫三一之法，观道备于三元。其道奇妙，总括灵篇，天人仙皇，握宝神经。第一之诀《大洞真经三十九章》，第二之诀《雌一合变大有妙经》，第三之诀《洞真玄经》，三五七九，号太上素灵。是故上一帝君宝《洞真经》，中一丹皇宝《雌一大有妙经》，下元一王宝《太上素灵洞玄大有妙经》，此之三文，真

道之至精，一神之玉章，并是天真之禁诀也，高上之秘篇。兆守三一，得吾三经，即能乘云，上升太清，洞观无穷，游宴紫庭，微哉深矣！难可文宣。守一所生，三一见矣。既见三一，可求此经，当必授守三一之法，皇天上清，金阙帝君，真书之首篇，众真之妙诀。子而守一，一亦守子，子而见一，一亦见子。一须身而立，身须一而生，子身进退，千端万事，常当念一。饮食念一、喜乐念一、哀戚念一、疾病念一、危难念一、履水火念一、乘车马念一、有急念一、人之念一、举止瞩目念亦多矣。思念必专，不专无冀矣。患人有志不固，固不能久；知一名字而不能守，守不能坚志，志不能苦。思念无极，多有訇心，不能常守，故三一去则正气离失，失正气者故气前，故气前死日近也。俗人学道，多寻浮华，不信真一为贵，初有其志，后必变败。由用志不一，邪气来入故也。守一之戒，戒于不专，专复不久，久不能精，精不能固，固而不常，则三一去矣，为空宅尔，空宅无主，其身安久矣。

太上告曰：气结为精，精感为神，神化为婴儿，婴儿上为真人，真人升为赤子，此一真之旨也。天有三玄，谓日、月、星也，亦为三精，是用长生；人有三宝，三丹田也，亦为三真，是用永存。《灵宝经》曰：“天精、地真，六宝常存，此之谓也。两眉间上，却入一寸为明堂、却入二寸为洞房、却入三寸为丹田泥丸宫。却入者，却就项后之背向也。丹田泥丸宫，正四方，面各一寸，紫气冲天，外映照九万里，北斗七星以魁为盖，以杓柄前指，外向也，变化大小，飞形恍惚，在意存之。上元赤子居中，在斗盖之下，赤子讳凝天，字元先，位为泥丸天帝君，其右有帝卿一人，坐相对，是齿舌脑之精神化而生也。上入为帝卿君，讳肇精，字玄生，此二人共治泥丸中，并著赤绣华衣，貌如婴孩始生之形。天帝君执上清神虎符，帝卿执《

大洞真经》，坐俱外向或相向也。内以镇守泥丸、面目、齿舌、两耳、鼻、发之境，外以振威六天万鬼凶恶魔也。三魂七魄五日一来，朝而受事焉。心为中丹田，号为绛宫，镇心之中央，正四方，面各一寸，朱烟参天，外映照三万里，变化恍惚，在意存之。中元真人居其中，讳神珠，字子丹，位为绛宫丹皇君，其右辅皇卿一人，是五脏精神之结化也。入绛宫为辅卿，讳光坚，字四灵，此二人共治绛宫中，并著朱锦衣，貌如婴儿始生之形。丹皇君左手把《太清经》，辅卿君执《大有妙经八景章》，坐俱外向或相向也。内则镇守筋骨、五脏、血肉之境，外以震折万邪之不祥，养炁安神，长生久视，飞仙太霄。三魂七魄三日一来，朝而受事焉。脐下三寸，号命门丹田宫，下元婴儿居其宫，四方各一寸，白气冲天，外映照七万里，变化大小，飞形恍惚，在意存之。下元婴儿，讳胎精，字元阳，位为黄庭元王，其右有宝镇弼卿一人，是津气津液之神，结炁升华也，入在丹田宫。弼卿讳归明，字谷玄，此二人共治丹田下元宫，并著黄绣罗衣，貌如婴孩始生之状。黄庭元王左手把太白星，右手执《玉晨金真经》，弼卿执《太上素灵经》、九庭生景符，坐俱向外或相向也。内以镇守四胎、津血、肠胃、膀胱之府，外以消灾散祸、辟却万邪。三魂七魄一日三来，朝而受拭于王矣。

守一之法，立春之日夜半之时，正坐东向，服气九过，咽液三十五过，毕，乃存北斗七星冉冉来下我顶上，却向天以杓柄正向，前指东也。存阴精，真人二星，亲泊头顶上，阳明、玄冥、二星，却在上也；阳明、阴精二星，在后面；玄冥、真人在前面。于是仿佛存念位定。又思三一之尊君，忽见变生，共出在斗魁之中；须臾，三卿君复坐如三尊，须臾，见六人俱登玄冥，纲行东去，达天关而止，俱向我口。又存见上元手扶

上卿；中元手扶中卿，下元手扶下卿也。我乃咽气一通，良久，上元二人从气中来，入我口，上升还泥丸宫。次咽气一通，良久，中元二人从气中来，入我口中，归绛宫；次咽气一通，良久，下元二人从气中来，入我口中，归绛宫。次咽气一通，良久，下元二人从气中来，入我口中，咽入下丹田中。存天关星，令去口七尺，星在口前，三元入我三宫中。都毕，乃精念真一，各安所在，坐卧思之在心，心有所愿，事事心启之。所求者，亦心启求之。存思唯令静寂，若寝室内，昼日亦可存思。

立春存三一，东向，如立冬精思；

立夏存三一，南向，如立春精思；

立秋存三一，西向，如立夏精思；

立冬存三一，北向，如立秋精思。

存思三一，各安其宫。毕，乃微祝曰：

五方命斗，神致七星，三尊凝化，上招紫灵，六神徘徊，三宫丹城，玄通大帝，下洞黄宁，天真保卫，召引六丁，神仙同浮，乘烟三清，四体坚炼，五脏自生。

卷五十一 秘要诀法部七

八道命籍

《八道命籍》，一名《八间》，一名《八达》，又名《八解缠绵释结谢罪延福妙经》。太素三元君受于自然之章，封于太上灵都紫房之内，金章玉华三百人侍卫典香，东海小童、四极真人、西城王君封于峨嵋之山西室之中，万劫一传。有玄名帝简紫、字青宫玉藏之人，千年之内听得三传。上学之子不得此文，虚困山林，终不得道。所谓八道者，日月四时八节所行也。日行赤道，月行黄道，黄赤二道，阴阳之所恒行。至于立春、春分日，日月行青道二；（出黄道东）立夏、夏至，日月行赤道二；（出黄道南）立秋、秋分，日月行白道二；（出黄道西）立冬、冬至，日月行黑道二，（出黄道北）此八道也。日月行八道之日，各有变化。翱飞蠕动，含炁之流，草木飞沉，随缘感应，改故易新，轻者或更重，重者或更轻，善恶回换，炁象之运，自然而然。上学真人，因变行化，习吉除凶，进善黜恶，申明弃暗，入正治邪，练伪成真，厉思登圣。其法高妙，兹道玄通，故曰八达，至极无穷矣。

一道命籍，立春清朝北望，有紫绿白云者是太上三元君三素飞云也。正存之，叩头搏颊各九，心礼四拜，再密咒曰：

曾孙名今日幸遇三元君出行，愿得长生，侍给轮轂。馀所言随人意也。某病乞差，某厄乞度，某灾乞消，某事乞果，三见云鬻白日升仙，不须复存思千百所施为，行此必有仙录，是故谓之八道命籍也。

二道命籍，春分夜半子时东北望，有玄青黄云是太微天帝君三素云也，存思密咒皆如上法。

三道命籍，立夏清旦北望，有紫青黄云者是太极上真君三元内宫真人三素云也，存思密咒皆如上法。

四道命籍，夏至清旦南望，有赤白青云者是扶桑大帝君三素云也，存礼密咒皆如上法。

五道命籍，立秋清旦正西望，有白赤紫云者是太素真人天皇白帝君三素云也，存礼密咒皆如上法。

六道命籍，秋分清旦南望，有素赤黄云者是南极真人上皇赤帝三素云也，存礼密咒皆如上法。

七道命籍，立冬清旦西南望，有绿紫青云者是上清真人帝君皇祖三素云也，存礼密咒皆如上法。

八道命籍，冬至清旦正东望，有朱碧黄云者是太霄玉妃太虚上真人三素云也，存礼密咒皆如上法。

右八道命籍之日月未至一二日，先沐浴烧香以待至日，依时出望，一食顷还室，阴雨则不望。非其日忽见此云，礼咒如上三倍，胜于其日也。凡先身今身、前世今世，罪结不除，谩谢不的，原恕赊迟，功行难进，魔试不知，多致退落，衰老易至，求升难期，一去长夜，幽苦未央。上学之士，悟此惊心，誓志仰慕，感玄彻灵，能得命籍，的断罪根，解释恶结，滋长善源，群邪不敢干，得真必速。谛念密修，即有验矣。

八道秘言

闲心静室，寥朗虚真，逸想妙观，腾跃玄人。苟诚感上会，精悟辉晨，亦将得见丹景之炁，三素飞云，八舆朱辇，紫霞琼轮，上清净眇，徊轡三元，高皇秉节，灵童攀轡，太素拥盖，南极临轩。于是冥光外映，濛蔚龙颜，象烛太虚，流逸七观也。子能见之，则白日升晨，不烦凝霜濯华，玄映金丹也。

一道秘言曰：以八节日清朝北望，有紫绿白云者是为三元君三素飞云也，其时三元君乘八轮之辇，上诣天帝。子候见之，当再拜，自陈，乞得侍给轮轂之祝矣。三见元君辇者则白日升仙。

二道秘言曰：以八节日夜半东北望，有玄青黄云者是为太微天帝君三素云也，其时太微天帝君乘八景之辇，上诣高上玉皇也。四见天帝之辇者，则白日有龙辇见迎而升天也。

三道秘言曰：以甲子上旬戊辰、己巳之日清旦西北望，有紫青黄云者是为太极真君真人三素云也，其时太极真君太极真人乘玄景绿辇，上诣紫微宫。九见太极辇者，则白日升仙。

四道秘言曰：以甲戌上旬戊寅、己卯之日清旦东北望，有赤白青云者是为扶桑大帝君三素云也，其时扶桑公大帝君乘光明八道之辇，上诣太微宫。七见之者，则白日有云龙见迎而升天也。

五道秘言曰：以甲申上旬戊子、己丑之日清旦正西望，见白赤紫云者是为太素上真白帝君三素云也，其时太素上真人白帝君三素云也，其时太素上真人白帝君乘脩条玉辇，上诣玉天

玄皇高真也。十四过见之，则白日升仙。

六道秘言曰：以甲午上旬戊戌、己亥之日清旦正南望，有素赤黄云者是为南极上真赤帝君三素云也，是时南极上真赤帝君乘绛琳碧辇，上诣阊风台。十过见之，则白日升仙。

七道秘言曰：以甲辰上旬戊申、己酉之日清旦西南望，见绿紫青云者是为上清真人三素云也，其时上清真人乘玄景八光丹辇，上诣高上九天帝君。四见之者，则太一来迎，白日升仙。

八道秘言曰：以甲寅上旬戊午、己未之日清旦正东望，有朱碧黄云者是为太虚上真人三素云也，其时太虚上真人乘徘徊玉辇，上诣太微天帝君。十五见之者，则白日升仙。

右八道秘言，见者当再拜自陈如上法。三素云各自有色，色气上下相沓积，如所次说也。假令八节日见三元三素云者，则紫云在上，绿云次之，白云在下，共相沓也，子谨视之。上旬者，谓甲子之日初入月上十日之内有甲子日是也。非其时日而见此云者，亦当拜祝，则三倍于其日见也，他日效于甲子矣。行九真司八道之事者，则天人卫护，真皇守其命骨矣。夫非有仙名玉籍者，亦不能遇此经。见之者，皆玄书宿名，应为仙人，故也七百年内听得三传。施行此道者，勿令人犯其履屐，弄其巾褐也，七魄变成龙虎，守人地关，伏于履屐之下；三魂化成灵光之云，映其巾中。若有犯之者，则心震意惕，惕然自失，所以神亏魂散，精光翳滞也。常慎之侍书，有玉童玉女各七人，言白有经者之功过，摄万邪之不祥。若子视文，皆烧香于左右面也。传授之时，对斋四日，立誓委盟，为不漏不宣之约，须得其人，然后乃可付耳。违科负盟，七祖父母受拷于玄都地狱，身死下鬼，如四极明科。太虚真人南岳赤松子曰：此经或名《九素上书》，或名《太极中真玉文》，或名《八道金策》。按四极明科受书，皆立誓约盟不传泄，以代歃血割发之信验也。

其受九真太上真文<贝危>白素九十尺；其受八道秘言黄老隐法，<贝危>素丝八两；其受太上镇生五藏云腴之法，<贝危>金纵容珠二枚，以为闭密藏之誓。若有违盟泄露，如神州四极法。晋永和七年岁在辛亥十月四日丁巳夜，受刘君九真中经八道秘言，斋盟如法。

太上曲素五行秘符 太极左仙公撰

太上告后圣金阙帝君曰：元气分判，天地开张，阴阳贯位，三五成官，玄置六甲，化生五行，金木水火土，总御中元，以炁相生，混合成真。后学求仙，不知道源，徒劳存思，损疲形神，积涉无感，望道泯泯。夫欲寻本，当归其根，失根求生，万不得全。今欲抄集上皇玉文，出以相告，子择贤而传。其法宝秘，望不在言，可依明科承而奉焉。

太上五行秘文，与天地同生，混仙万真，总御神灵。天无五行，则三光不明；地无五行，则山崩岳倾；人无五行，则身朽零。故五行混合，相须而生，若有志心，当寻真名。既受其法，天地同根，呼魂招魄，保命役神，修之九年，克登上仙。夫受曲素诀辞，学上真之道，当知五行父母，真君内讳，存以招魂，召以制魄，魂魄长存，真神总归宫宅，备守形身，便得反于自知。若此，克遂游宴玉清，与炁合真矣。

凡修此道，当以甲乙之日入室烧香，东向存思甲父乙母二真之神。父讳青婴，冠九玄碧宝玄冠，衣翠羽章衣，手执青精保命秘符；母讳浩先，头作颓云之髻，著飞青锦裙，手执化生丹霞符。二人以玄符授我身，便叩齿九通，咒曰：

真君父母，化生二灵，三五反真，与元合冥，外摄游魂，内固魄精，长居宫宅，无离我形，长与三元，同保玉清。毕，服符。又叩齿九通，咽液三过止。修此九年，洞睹无穷，彻视远闻，逆知吉凶。

丙丁之日入室烧香，南向存思丙父丁母二真之神。父讳枢户，冠朱阳通天宝冠，衣绛章之衣，手执朱明保身长存秘符；母讳纳灵，头作飞云之髻，衣丹罗飞裙，手执中原黄精秘符。来授我身，便三呼二真内讳，咒曰：

阴阳变化，二景生真，玉灵反魂，拘魄镇神，三五混合，无离我身，得保日月，三景齐晨。毕，服符。又叩齿九通，咽液三过止。修此八年，真灵降见，云鬣来迎。

戊己之日入室烧香，向西南存思戊父己母二真之神。父讳长御，冠黄华三宝玄冠，衣黄章单衣，手执中元度命秘符；母讳来生，头生二角颞云髻，著黄锦飞裙，手执金咒自然秘符，来授我身，便三呼二真内讳，咒曰：

中元玄纪，摄御四方，化生五炁，混合帝房，拘魂御魄，与形合同，长保天地，历劫无穷。服符毕，又叩齿九通，咽液三过。止修此十二年，彻见八方，身化金光，乘虚太空。

庚辛之日入室烧香，西向存思庚父辛母二真之神。父讳启明，冠九元碧宝玄冠，衣素羽衣，手执素灵召神保命秘符；母讳德神，头作飞云之髻，衣素锦飞裙，手执玄阴生形上化秘符。来授我身，便三呼二真内讳，咒曰：

金精玄注，结炁九灵，流真混合，灌养身形，使我魂魄，安镇黄宁。饥食三元，渴饮玉精，乘虚驾浮，游宴紫庭。仍服符毕，又叩齿九通，咽液三过止。修此六年，得驾景霄晨，出入紫房。

壬癸之日入室烧香，北向存思，壬父癸母二真之神。父讳

朔灵，冠玄晨之冠，衣皂纨单衣，手执通灵长命秘符；母讳法劳，头作颓云髻，衣玄锦飞裙，手执飞仙腾化秘符。来授我身，便三呼二真内讳，祝曰：

上有九元，化生阴阳，五行参差，金刚反强，三晨宝耀，冠我衣裳，五色流黄，天关开张，上升玉清，出入帝房。乃服符毕，又叩齿九通，咽炁九过止。修行五年，洞视无涯，逆知吉凶，乘虚驾浮，上升霄晨。

玉珮金铛（黄衣童附）

上灵元年正月一日，六元合庆，甲子直辰，元始天王与太帝君共乘碧霞流飚紫辇，上登九玄之崖无色之端，徘徊洞天，逍遥极元，流眄纵体，适意浮轮。有青鸟来翔，口衔紫书，集于玉轩。奉受记文曰：玉珮金铛，太极金书，玄真洞飞，二景宝经。二君以金青盟天，禀受上真。铸金为简，刻书灵文，使龟母按笔，太一拂筵，盛以云锦之囊，秘于郁森之笈，封以玉清三元之章，付仙都老公侍仙羽郎，藏太素瑶台玄云羽室。

玉珮者，九天魂精，九天之上名晨灯，一曰《太上隐玄洞飞宝章》，处于玉清之馆太霄之中，结青阳之炁，灵照九天，青光沌沌，洞照三元之台，色如青玉，形如月圆，内有空玄玉台紫殿，则魂精帝君处在中央。《太霄隐书》云：玉珮，玄台南轩之文。经曰：欲求长生，宜先取诸身。月华月精，日霞日精，左回玉珮，右把金铛，二景缠绵，双神安康，上行太极，下造十方，坚存玄真，宝固灵根，玄谷华婴，灌映沉珍，漱月咀日，以入天门。金铛仰注，玉珮执关，青白分明，适我泥丸，

宝液闭精，炼柔身形，三君备卫，丹绛之裙，珠绣华帔，飞锦青裙，带月衔日，首建紫冠，安坐明堂，阴以七元，黄庭戊己，塞镇邪源，恭司二子，无英、白元，桃康三老，当我生门，通彻五府十二之纶，吐纳六宫，魂魄欢欣。却此百痼，辟热除寒。二景缠络，万神内欢，有明其文，飞升南轩。把金铛玉珮，八景玄光，九天同灵，玄母齐房，阴哺阳导，明色鲜容，位刻丹室，名题帝宫，三周九度，与运混同。此玉珮宝文，太极玄真之经也。能修之者，皆飞行太虚，逸放九清，白简结录，东华书名。西王母令刻书此于昆仑之山玄圃之室，自非清虚之质，不得窥参。

夫欲腾九清、宴南轩，回玉珮于明堂，引金铛于泥丸，降魂真于晨灯，招飞景于帝君。凡行此道，常以暮卧，两手抚心，闭目在景，存玉珮青阳之气，光色沌沌，如月之圆，灵映兆身，洞达一形。魂精帝君姓开明，形长九寸，头建紫冠，披珠绣华披，衣飞锦青裙，带月衔日，乘御青鸟，在青光之中下降兆身，安镇泥丸。兆当叩齿九通，咽液二十七过，阴咒曰：

玄元太灵，九天魂精，晨灯朗映，结炁光青，号曰玉珮，洞耀太明，带月衔日，建符执铃，华光流焕，普天郁冥，乘空控翮，丹轘紫辘，先晏三元，回降我形，镇在泥丸，下流黄庭，检魂束魄，万鬼安宁，五藏结络，九穴华荣，八景腾飞，升入玉清。毕，以手相摩令热，拭目二七过，咽炁三过止，便卧。如此则魂安魄宁，万神镇宫，内固灵气，外塞邪源，八景变化，炼真变仙。行之九年，克能洞睹幽冥，逆究未然，坐在立亡，与神对颜；一十八年道成真降，飞行上清。学无此法，则三魂不守，七魄不宁，三尸飞翔，九虫奔惊，攻伐形内，来邪通精，神炁散游，体不洁清。徒劳咽液，损炁丧灵。有得此道，克成长生，宝慎密修，命胡可倾？

金铛者，九天魄灵，九天之上名曰虹映，一曰上清华盖阴景之内真，处上清之馆太霄之中，结白烟之炁，灵映九天，白光奕奕，洞观上清，色如白云，形如玉山。上有琼林之宫，则魄灵帝君所处。《太霄隐书》云：金铛之经，于玄台北轩之内。文曰：欲求飞仙，当炼魄灵。魄灵魂精，九天俱生，二景缠绵，双神洞明，右回金铛，左旋玉铃，流光紫虚，耀真上清，飞行太极，下造八冥，坚存玄真，保固华婴，日月交溉，玄谷益盈。玉珮金铛，青白分明，镇我明堂，魂安魄宁，是谓华盖。九天帝灵，紫绣珠帔，飞罗丹裙，带日衔月，首建华精，安坐明堂，阴以七星，上降陵梵，务猷、黄宁三老帝尊，固我长生，通彻胃管六府五庭，虹映缠络，万神卫形。有得其文，飞升上清。此金铛宝文，上清阴景之内真，能修之者，皆上步霄霞，遨游太极，寝宴九空，游行紫虚也。西王母令刻书此文于昆仑山积石之阴，自无玄图帝简、录字丹台，此文不可得而披也。夫欲腾景九霄之上，运身上清之中，回金铛于泥丸，引玉珮于明堂，降华盖于虹映，招飞景于帝君者，常以鸡鸣天光未分之时，叩齿二十四通，思金铛白云之气，光色奕奕如玉山，映灵兆身，洞达一形。魄灵帝君姓晖，讳鞬元，形长九寸，头建华冠，披紫绣珠帔，飞罗丹裙，带日衔月，乘白翮之鸾，在白光之中下降兆身，入明堂之中。便引炁二十四咽，阴咒曰：

九天魄灵，元始上真，虹映峨峨，白光玉山，号曰金铛，天帝之神。带日衔月，迅辔白鸾，上宴玉清，出入三元，回降我形，安镇灵关，拘魂御魄，万神自欢，五内生华，灵秀玉颜，策云飞行，上升帝晨。毕，摩两掌令热，拭额二七过，捻两目后二七过，咽液二七过止。此则金铛下映，帝君安镇，万神总归，身生光明，行之九年之内，飞行上清矣。

又当以月一日及甲子太岁本命之日，清斋入室，白书九天

魄灵太霄阴符于青纸上，夜半向东方，叩齿二十四通，诵金铛之经一遍，存金铛白气之光，当奕奕洞明如玉山，灵映兆身，洞匝一形。兆引白光二十四咽止，服太霄阴符，微咒曰：

玄阴七云，九天魄精，玉山奕奕，虹映上清，金铛玉珮，与天同生，二景缠绵，下降我形，列奏丹台，刻书紫名，得乘飞舆，流黄郁冥，飞空腾虚，升入洞庭，上享无极，与天齐灵。毕，摩两掌，拭额三九过，手接目外皆一七过，又咽气三七过止。

黄衣童

《华阳诸洞记》曰：黄衣童者，即玉珮金铛之官耳，凡坐上常有一人共坐昉晡者，即太极真人也，时或往来。盖受行玉珮金铛经者，自然致太极真人耳。喑云：“服九灵日月之华，得降我太极之家”，此之谓也。凡修太霄之道，存回金铛玉珮之法，当兼日月之精，以炼五胎之神，招日中五帝，月中五夫人，二景玄映，下降我形，使面有玉泽，体发奇光，内外洞朗，心聪目明，于是玉珮可挹，金铛可旋也。魂魄帝尊将憩子之房，晨灯虹映之光将可立升也。

流金火铃（振威大祝附）

流金火铃，以太上大道君游宴之圆光，上激九天之威，下

灭六天之凶，玄光灵映道君之项，流照八极四十万里，三天立正之初，罢除六天之始，以传太微天帝君神文，藏于琼宫玉房之内，灵光自明，焕赫上清，飞龙毒兽翼其侧，紫云玄晖盖其巅，玉华之女、金真之童各三百人典卫灵文，散香虚庭，积七千年化生五符，光彻八方，因有五方营卫之官。太微天帝君以传金阙后圣道君，后圣君以付上相青童君，使授诸为真人者，佩游上清。学真之夫，而无流金火铃项生圆光。皆不得上登三光。若有金骨玉质，玄名青宫，得受此文，佩之而行，诸天诸地、四海五岳，率天众圣仙官，莫不稽首来迎，净光骇动，所制不轻，三元立遣玉女玉童三十六人侍卫其身。佩之九年，得乘八景玉辇，飞行太空。流金火铃者，九星之精，一名圆光太上之威幸，生于九天之先，结气成文，光明焕赫，彻照十方，悬精垂映太上之项，积七千年化生五铃神符，玄降太微天帝君，威摄八极天之魔神，布之霞庭，率天以下莫不总统。太上大道君宝秘此道，告下普天主司真仙纠察轻泄。有真仙之才得佩此符。不依玄科而轻付非真，秽慢灵文，皆七祖受殃考，及先师同充鬼官。以紫绶二尺二寸，朱书戴之头上。若有金名玉骨，得佩此文，皆宿命应仙。佩符之身，出入游行，恒当存想己身项上有圆光，映照四十万里之外，九年之中动心念真，清斋笃志，克得真灵下降，圆光自明，乘空而行，坐在立亡。

五铃登空虚保仙上符（在本经）

流金火铃内存振威大祝

修佩流金火铃，出入远近，经履危险，冠病之中，危害之

下，当存真光以自卫，开道万里之路，发行之始，正向其方，叩左齿二七通，咽炁三十六过，思所在之处形象，山林、草木、人民、禽兽、神灵，分明朗然，皆来朝拜我身；思北斗七星覆我头上，仍存我左目为奔星，右目为迅电，其光焕赫，奔星九万里外所见之道路随光开通，山林、草木、人民、屋宅、兵寇、鬼炁尽令消灭，无复子遗，四道豁然。因祝曰：

前开后闭，天平地昂，神公出游，四道开张。当令天地，通我桥梁，前后左右，洞达八方，我左掷奔星，右迅电光，流火万里，何妖敢当？太一将送，万神来迎，有所之向，靡不吉良。乘云驾虚，上升太空。毕，引二目之精，各还其宫，左取七炁，右取七炁，咽之，毕。如此可以冒险涉艰，攻鬼伐兵，炁无不应，应响荡然，其法至妙，不得妄传，口口相授而已，明慎之焉。

五帝流铃五符，威制极天之魔，召摄五方神灵，上应五晨参落七元，下应人身九孔七明，周天竟地，靡有不关，无幽不测，无细不鉴。有符则光见，掷符则振威。子若佩之，口受师言，若在人间遇恶鬼之地，当作振威大祝。北向闭炁十二息，思五方炁覆冠一身内外，晦冥睹无所见，因叩齿三十六通，咽五方炁，方各三咽，炁徐尽入兆身，存我两目童子，光如流星，焕落五方。便祝曰：

天元七精，五帝流铃，焕掷电光，如天奔星，光耀十方，照鬼真形，有何小妖，当我生门；太上有命，诛戮无亲，屠肝剖腹，绝鬼灭精。千千皆摧，万万皆倾。神威吐祝，摄录不停。便咽炁三十六过止。如此一祝，则五方神官皆保甲命，卒摄录所在有灵之炁，束缚诣庭。三祝，则鬼王灭种。若入五岳，周游山川，冒险履峻，皆当未及其处五步，叩左齿三十六通。若之东岳，便存东方青帝希林珠官属九千人，卫我前后左右，以

青霞之炁覆冠我身；若之南岳，当存赤帝丹玄子官属八千人，卫我前后，以绛云之炁覆冠我身；若之西岳，当存西方白帝少皓灵官属六千人，卫我前后，以素霞之炁覆冠我身；若之北岳，当存黑帝玄冥皓官属五千人，卫我前后，以皂云之炁覆冠我身；若之中岳，当思黄帝执中元官属万二千人，卫我前后，以黄云之炁覆冠我身。毕，祝曰：

乾元耀灵，七星玄精，五斗华盖，绕络我形，五色飞霞，混合交并，身佩七元，流金火铃，焕掷无方，极天郁冥，五帝神官，驱策天兵，为我摄制，山川土地，千鬼万灵，皆来束首，自送真形，前诛后戮，所捕无停。毕。如此一祝，天魔灭迹，万鬼来朝，游行五岳，履涉山川，无复试观之患，五岳仙官自奉送五芝玉英来给予身。若在军寇之中，悬白之下、厄难之处，当叩右齿十二通，存七星覆我，玄光洞映，周匝一体，存肝为木星出在左，肺为太白星出在右，心为荧惑星出在前，肾为辰星出在后，脾为镇星出在胸，上令五星精炁，缠绕前后，我身居斗魁之中、五星之下。又思五帝神官卫我左右。祝曰：

天为我屋，地为我床，五岳山河，为我桥梁，玄斗元精，为我衣裳。藏身七元之内、流火之乡，度我者太一务猷，过我者白元无英，灾不能干，兵不能伤，当令我身上诣金阙九老之京。毕。如此在屈厄之中，垂终之命，便得解脱矣！

卷五十二 杂要图诀法部

九真行事诀

三月三日、五月五日，以东流水沐浴、烧香于左右。毕，向王气再拜，心祝曰：

太上高真，九灵之精，使某飞仙，登于紫庭，沐浴华池，身神澄清，精通太虚，五脏自生。

第一真法：平旦按手两膝上，闭气瞑目内视，存天精君著朱衣、巾丹冠，坐在心中，口出紫炁，以绕心外九重。因叩齿九通，咽液九过，祝曰：

天精大君来见心中，身披朱衣，头巾丹冠，左佩神符，右带虎文，口吐紫华，养心凝神，赤藏自生，得为飞仙。

第二真：辰时按手如法，存坚玉君著素衣、巾白冠，入坐诸骨中（恍惚兮形存之，无的所行也）口出白气，以绕骨九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：

坚玉大君来入骨中，身披素衣，头巾白冠，左佩龙书，右带金真，口吐白气，固骨凝筋，白骨不朽，筋亦不泯，百节生华，使我飞仙。

第三真：巳时按手如法，存元生君著黄衣、巾紫冠，周旋血脉，津液之中，口吐黄气，缠薰孔脉之外九重。乃叩齿九通，

咽液九过，祝曰：

元生大君周灌血枢，身披黄衣，头巾紫芙，左佩虎篆，右带龙书，口吐黄津，固血填虚，精盈液溢，九灵俱居，使我飞仙，天地同符。

第四真：午时按手如法，存青明君著青衣、巾翠冠，坐肝内，口吐青气，绕肝九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：

青明大君，来入我肝，身披青衣，头巾翠冠，左佩虎章，右带龙文，口吐青气，养肝导神，青藏自生，上为天仙，太一护精，抱魄捡魂。

第五真：未时按手如法，存养光君著绿衣、巾莲冠，坐脾中，口吐绿气，绕脾九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：

养光大神来入脾中，身披绿衣，头巾莲冠，左佩玉铃，右带威神，口吐绿华，养脾灌魂，薰藏自生，上为真人。”

第六真：申时按手如法，存白元君著龙衣、巾黄晨华冠，坐肺中，口吐五色气，绕肺九重，乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：

白元大君，来坐肺中，身披龙衣，黄晨华冠，左佩玄书，右带虎文，口吐五气，理肺和津。白藏自生，飞仙紫门。

第七真：酉时按手如法，存玄阳君著紫衣、巾芙蓉冠，化形并入两肾中，口吐苍气，绕肾九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：

玄阳大君入坐肾中，身披紫衣，头巾芙晨，左佩龙符，右带凤文，口吐苍华，灌肾灵根，黑藏自生，身为飞仙，北登玄阙，游行大关。

第八真：戌亥时按手如法，存含景君著锦衣，巾紫冠，坐胆中，口吐五色气，绕胆九重，乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：

：

含景大神来坐胆中，身披锦衣，头戴紫冠，左佩神光，右带玉真，口吐五气，养胆强魂，和精实血，理液固身，使我上升，得为飞仙。

第九真：子时按手如法，存无英君著龙凤衣、巾紫华冠，坐洞房中，口吐紫色气，绕头九重，又吐紫气，绕两目内外九重，又吐紫气，绕舌九重，又吐紫气，绕齿九重。（凡四过，炁各各绕合）乃叩齿三十六通，咽液三十六过，祝曰：

天昌祖君、帝皇元神，镇守紫房，宫在泥丸，黄阙金室，混为九真，龙衣凤帔，紫华青缘，手把黄符，头巾华冠，左佩金瑛，右带虎文，下坐日月，口吐紫烟，周气齿舌，朝溉眼辰，出丹入灵，呼魄召魂，凝精坚胎，六合长欢，上登太微，列补仙官。

凡行九真之道四十年，五脏自生，上登上清。若长静山林，可日日行之也。

升玄行事诀

一日、三日、五日禺中，若夜半入室，北向正坐，按手定气，临目存北斗九星（星紫色，纲赤色，形大小随意）忽来入头泥丸中，偃魁向上，杓指前，魁中有鬼神，名奇剑字灵纲，著紫羽帔丹锦裳，巾芙蓉冠，手把流铃，坐向外。良久乃咽液五十过，叩齿九通，以左手第三指捻两眉中央，微祝曰：

太上紫晖九通之尊，华盖七落，回曜万晨，动御高灵，静和景云，阴阳流灌，三气中分，游济无外，焕朗众天，令月启辰，来登泥丸，元精结感，化为大神，名曰奇剑，厥字灵纲，

正坐斗中，游我明堂，凤羽紫帔，虎锦丹裳，左带玉佩，右腰金铛，手把流铃，头巾神光，吐气溉精，泥丸以康，魂魄凝和，植华柱梁，使我飞仙，超虚蹑空，上造上清，策虎命龙，北朝玉帝琼林上官，西谒太素。更按手，咽液三十过，叩齿九通，又祝，乃起，北向再拜，次西向，再拜。

七日、九日、十三日禺中，若夜半入室，北向正坐，按手定气，临目存北斗七星，来下入心绛宫中，魁在下向外，杓指上，魁中有神名旋度，字素康，著绛羽帔，龙带虎裳，巾芙蓉冠，项有圆光，坐向外。良久乃咽液五十过，叩齿九通，以右手第二指微捻，心祝曰：

太上紫真九气中灵，包括万度，璇玑焕明，飞霞流曜，晖烛玉清，玄盖众辰，阴阳判成，四和交降，七纬顺生，肇月吉辰，来映心庭，飞光落景，中元充盈，六府启开，华液混平，魂魄制炼，得真之精，感至触变，亿化立成。忽见大神，正坐安房，整气朝津，百节开通，攀斗据魁，眇邈万方，其名旋度，厥字素康，绛羽华帔，龙带虎裳，身充宝曜，项负圆光，首巾飞晨芙蓉低昂，使我飞仙，超浮太空，上造紫阙，北朝玉皇，役使万神，众灵奉迎，心上生华，庆云永昌，凤箫冷冷，鸾吹锵锵。更按手，咽液三十过，叩齿九通，又祝，乃起，南面再拜。

十五日、十九日、二十三日禺中，若夜半入室，北向正坐，按手定气，临目，存北斗九星，来入脐下丹田中，魁在下向外，杓指上，魁中有神名抗萌，字流郁，著黄羽帽，龙衣虎带，巾绿芜冠，坐向外。良久乃咽液六十过，叩齿九通，以左手第三指捻鼻人中，祝曰：

太上紫皇，焕朗中枢，九玮炳霭，光透太霞，万灵仰镇，千神植牙，七度用明，九烟芬葩，制阳表顺，执阴以和，其晖

启阵，玄根物罗，肇月惟吉，观映脐内，紫气发霄，飞光纵坠，炼我魂魄，华精紫蔚。忽见大神，上宫灵贵，名曰抗萌，厥字流郁。正坐脐中，乘斗九气，吐纳云液，平血理胃，黄凤羽帔，龙衣虎带，手启日根，头巾绿芙，腰流火铃，焕电映无，使我飞仙，超空蹑浮，上造玉房，携带霄虚，役使万神，天地同休。更接手，咽液三十过，叩齿九通，又祝，乃起，向本命再拜。

八节日，夜半入室，北向正坐，按手定气，闭目内视，存身冉冉起上，飞升斗魁中（思念良久，如觉我身已在斗魁中也）。又存向三神名字服色貌如婴儿，并与我同坐，我心拜之。又存斗中玉妃，名密华，字璘蓓，披锦帔，凤光鸾裙，巾紫芙蓉冠，在我前坐，口吐紫烟，入我心中。良久咽液八十过，叩齿九通，左手抚心，微祝曰：

太上丹灵，玄光飚焕，九绛启璇，晖气澄散，晨幽朗烛，七曜蔚灿，二景奏明，阴阳以判，四度用昌，云津回灌，八节气启，上升九元，据斗攀纲，奉见三晨，问我稽留，何不升仙？我即稽首，畏思已前，帝乃赫庄，口衔日根，左破六天，右蹙酆山，流铃上焕，万魔碎分。遂和我魄，强我三魂，藏斗内曜，九精在心，紫霞洞映，飞光万寻。和魄制魂，六胎调炼，感精变跃，玉妃忽见，坐当我心，俯视仰眄，其名密华，厥字璘蓓，吐纳朱气，和平百关，身服锦帔，凤光鸾裙，腰带虎录，龙章玉文，手执月华，头巾紫冠，腾跃太霄，驾景盖天，书名太素，我得飞仙，超浮崆峒，乘琼太元，上造朱房，役使万神，纪均二度，遂返婴颜，北帝溉电，南帝火陈，东苍启烛，赫赫雷震，西流双抃，鸣音唱钧，四举超跃，荐我玉真，遂乘八景，遨宴九烟。”更接手，咽液三十过，叩齿九通，更祝，乃起，向西北再拜毕（行此九真升玄存九皇之道一十四年，超浮虚无，上登上清）。若长静山林，可日日行之。

方诸洞房行事诀

暮卧，平枕偃卧，小举左手，垂右手，正心，阴祝曰：

第一太星精，名玄枢，愿某飞仙，乘虚驾浮（存下一室，著左足前小远安之）。

第二元星精，名北胎，愿某飞仙，游行洞台（次下，著左手前把之）。

第三真星精，名极上真，愿某飞仙，得治三玄（次下，当头下）。

第四纽星精，名璇根，愿某飞仙，列为玉名（次下，著右手前执之，令成魁形）。

第五纲星精，名天平，愿某飞仙，登行上清（次纽星右）。

第六纪星精，名命机，愿某飞仙，名书太微（次纲星右）。

第七关星精，名玄阳，愿某飞仙，得使玉童（次纪星右）。

第八帝星精，名高上玉皇，愿某飞仙，登后圣之堂（次下还魁中，当右足前，纲连纽星）。

第九尊星精，名太微帝君，愿某飞仙，得入丹瑶玉房（次下，当左足前，太星内纲连帝星）。九祝毕，更分明审，存如斗形（令一五七、二四六皆相应也），安卧其中，乃叩齿三七通，阴祝曰：

九星太精，北极真君，益我精胎，强我三魂，左引日华，右拘月精。辰中黄景，元虚黄真，使我飞仙，上登紫烟。神气玉符，当守生门，万邪伏法，受形斗君。

又存斗星，分精别为小斗形，从斗户入洞房中，杓左右，

魁中有黄老君魂，衣黄华绣衣，坐在中央，己魂如己服色坐在右，相对赤子衣赤绣华衣坐在左（黄赤子并如婴儿之色）。使斗星精光照彻，五内百节皆令赤光赫然。祝曰：

洞房元精，赤子太尊，斗光华盖，来照泥丸，宝炼骨血，制魄拘魂，使我飞仙，乘云登晨，上朝玉帝太上元君。

若月旦存之者，当兼思北辰六星，起真纽星间右列；又思华盖二十二星，以十一星为纲连，真星右列，小曲；起以十一星为盖，前近关星，曲阴后对纲星。旦欲起，先叩齿二七通，咽液二七过，阴祝曰：

天元上一斗中七童，上清紫精，在兆身中，华衣紫盖，太素玄宫，后圣灵气，下入洞房，使我飞仙，行太极金堂。

凡行洞房道七年，除死籍，上生名，刻方诸府；十八年，九精来下，云车见迎，白日登晨。常以月三日、二十七日夜，窃候北斗魁中第八帝星高上玉皇神、八景灵元君，第九尊星太微玉帝君神、太素七晨元君，此星紫光灿灿，甚大见者。各随见之名呼之，再拜，叩头请乞（见一星增年三百，见二星增年六百）。慎勿传之，道之所秘也。

五神行事诀

鸡鸣时，向东平坐，临目，存青炁从日中来，忽入头泥丸中。泥丸中有两青烟，复各从目中出，变成二童子如婴儿，上下青衣，左目名飞灵在我左，右目名晨婴在我右，各吐青炁灌绕我身，洞彻内外。极念良久，叩齿九通，咽液九过，微祝曰：

东方上灵，日炁焕青，旦入泥丸，炼脑保形，左变右化，得道之名，使我上朝太素紫清。

午时向日平坐，临目，握固，存日中有两赤气来，各入手掩中，变成赤童如婴儿，上下赤衣，左手名按生在我左手中，右手名方盈在我右手中，各吐赤炁灌入我口中。极念良久，叩齿咽液各九过，微祝曰：

太阳正真，赤云运烟，玉灵化生，与我相亲，按生方盈，日中之神，理仙护形，延命亿千，举体合景，升为高仙。

晡时向日平坐，临目，存日中有两白气来，入两足蹠心中，变成二白龙，一名飏精在我左，二名欵亭在我右，各吐白烟，入我两鼻孔中，遥达腭。腭中有一童子如婴儿，上下白衣，名素明子，从鼻孔中出，在我右立，口吐白烟，郁我面上。极念良久，叩齿咽液各七过，微祝曰：

玉皇飏欵，二龙降晨，入我两足，化生一身，素明童子，左回右旋，和摄真气，养育五神，负我上奔太素宝仙。

二十四神行事诀

平旦平坐，闭目内视，握固两膝上，叩齿二十四通，存乎脑神觉元子，字道都（形长一寸一分，白衣），发神玄文华，字道衡（长二寸一分，玄衣），皮肤神通众仲，字道连（长一寸一分，黄衣）目神监生，字道童（长三寸五分，青衣），项神灵谟盖，字道周（长五寸，白衣），臂神冲益历辅，字道柱（长三寸五分，白玉素衣），鼻神冲龙玉，字道微（长二寸五分，青黄白色衣），耳神名梁峙，字道岐（长七寸，衣赤衣）凡五

过，存呼各安其所，乃叩齿八通，咽液八过，微祝曰：

上景八神，一合入身，举形遁化，流变适真，千乘万骑，俱升帝晨，八灵翼体，玉华卫身，恍惚十周，迳造日门。又存呼神三过止。

次存呼喉神百流放，字道通（长八寸，九色衣），肺神素灵生，字道平（长八寸一分，白衣），心神焕阳昌，字道明（长九寸，赤衣），肝神开君童、字道清（长六寸，青衣），胆神龙德拘，字道放，（长二寸六分，青黄绿衣），左肾神春元直，字道卿（长三寸七分，玄白色衣，五色无常），右肾神象他无，字道玉（长三寸五分，衣白或黑衣）脾神名宝元全，字道騫（形长七寸三分，色正黄），凡三过，各安其所。乃叩齿九通，咽液八过。微祝曰：

中景八神，九变九飞，炼魂正身，明景同晖，得与八神合攀齐威，千乘万骑，上登太微。又存呼神三过止。

次存呼胃神同来育，字道展（长七寸，衣黄衣），穷肠中神兆滕康，字道还（长二寸四分，黄赤衣），大小肠中神蓬送留，字道厨（长二寸一分，衣黄衣），胴中神受厚勃，字道虚（长七寸一分，九色衣），胸膈神广英宅，字道仲（长五寸，衣白衣），两胁神臂假马，字道成（长四寸一分，赤白衣。），阴左卵神扶流起，字道圭（长二寸三分，青黄白衣），阴右卵神苞表明，字道生（长二寸三分，青黄白衣），凡三过，各安其所。乃叩齿八通，咽液八过，微祝曰：

下景八神，散景化灵，紫烟郁生，含元守精，魂魄以安，真气以宁，千乘万骑，与我同并，先造太素，北揖上清。又存呼神三过止。

次存呼道一内神遁无马，字道极生（长二寸三分，紫色衣）。凡三过，令安坐心中，乃叩齿三十通，咽液二十四过，微祝

曰：

玄上内真 - 养形侍晨，总纽摄纲，九度八旋，出液内精，和灌众神，五脏生华，返老童颜，千乘万骑，与我升天，上朝太阶，高揖玉神。又存呼神三过止。

日中、夜半，亦更存如上法（若人多事难专者，日中可存中景，夜半存下景，亦佳也）。夜半存者，当去枕、平卧、握固、放体而存之。若月一日、六日、十一日、十六日、二十一日、二十六日夜半，存神讫，又存两目中，有白气如鸡子在目前，须臾变成两明镜，径九寸，以前后照我一体，并上二十四神，洞鉴分明。良久，心祝曰：

大明宝镜，分形散化，鉴朗元神，制御万魔，飞行上清，帔云巾罗，役使千灵，封山召河（毕，可以开眼也）。

常以庚午日日中，取清水一斗，真丹一铢，投水中，向月建左行三七过，搅之，祝曰：

玄流朱精，生光八明，身神众列，并来见形，彻视万里，中达九灵。东向洗目二七过，久行之，得见二十四神（行五神、二十四神法十八年，千乘万骑来迎召，上造紫清）。

五辰行事诀

夜半清静，坐卧任意，临目，视存太白星在玉瑯紫阙（在眉上一寸，直入一寸，阳日在左，阴日在右），次存辰星在天中帝卿玄宫，（在眉间直上，来至发际五分，直入一寸），次存荧惑星在玉门华房（在目内眦际五分，直入五分，阳日在左，阴日在右），次存岁星在洞阙朱台（在目后一寸，直入一寸，

阳日在左，阴日在右），次存镇星在金匱黄室长谷。（在鼻人中中央，直入二分，星缀悬于上），良久，令五星出光芒，五色烟薰绕一身，洞彻内外（五色各随其星之色）。乃叩齿五通，咽液二十五过，微祝曰：

高元紫阙，中有五神，宝曜敷晖，放光衡门，精化积生，变为老人，首巾紫容，绿帔绛裙，右带流铃，左佩虎真，手把天纲，散绛飞晨，足蹑华盖，吐芒练身，三景保守，令我得真，养魂制魄，乘飚飞仙。咽液三过，叩齿三通（若别有所愿，于祝后续言之）。

凡此五处，各方一寸，星如弹丸居中，照洞面体。鸡鸣时，存日月象在六合府中，日在左，月在右，光明洞形（此在两目上角，小仰高空中接之，叩齿闻有四动在其中是也，直入一寸方九分）。叩齿七通，咽液九过，祝曰：

大明灵神，九度郁青，招霞藏晖，灌练五形，宫驾六合，七神调平，使我飞仙，登行上清。

右一条，南极夫人受于太上高真，名双景，翼形隐道（行此五辰双景法十五年，五方老人俱下来迎，俱升紫庭）。

右五辰二十四神事，凡五诀。

回元行事诀

丁卯日夜半，于寝床平坐北向，按手，临目，叩齿七通，乃仰存七星，焕明北方。良久，微祝曰：

第一太星，玄枢阳明天枢魂神上玄君（七过）。愿得除某七世以来下逮某身阳罪阴过，皆令消除，所向如愿，万事合心，

飞步七星，与天相倾，名刊斗晨，延纪亿千。

存阳明星，从斗飞入口，光芒回散，径在心中，内外光彻（当存觉七星缺阳明星，馀故悬于天地效也）。

丁丑日夜半（如上法），微祝曰：

第二元星，北极阴精天旋魂神上玉君（七过），愿得除某七世以来下逮某身，阴罪阳过，皆令消除，六气盈满，四神用虚，飞行七元，名刊玉书，上登紫清，乘玄驾无，出入利正，与天同符。

存阴精星，从斗来飞入口，径在肺中，鉴洞内外。

丁亥日夜半（如上法），微祝曰：

第三真星，北极上真人天机魄精上素君（七过），愿得除某七祖以来下逮某身生罪死过，积恶私匿、犯违天地三官者，皆得消灭，目明彻视，鉴洞幽无，飞行七元，名书上清，役使万神，上登玉庭，驾景乘空，与天相倾。

存真人星，来飞入口，径在肝中，乃北向再拜，咽液九过（亦可心拜）。

丁酉日夜半（如上法），微祝曰：

第四纽星，璇根玄冥，天权魄精上虚君（七过），愿得除某七世以来下逮某身，无恩无德、不仁不孝、阴恶之罪数千万计，皆令消灭，服食纳精，日以进益，飞登七元，录刊太玄，上列玉皇，乘歎九天，役使神灵，日月同新。

存玄冥星，飞来入口，径在脾中。咽液二七过。

丁未日夜半（如上法），微祝曰：

第五纲星，天平丹元玉衡魄灵上君玄皇（七过），愿得除某七世以来下逮某身内外秽罪、表里沈过数千万亿、记在幽关者，皆令消除，当令体充气盈，黄镇胃庭中，上刻太素景紫宫，右侍玉女，左侍玉童，日月同晖，位为真王。存丹元星，来飞

入口，径在胃中。咽液二九过。

丁巳日夜半（如上法），微祝曰：

第六纪星，命机北极闾阳魂灵上丹皇虚君（七过），愿得除某七世以来下逮某身所犯所行贼恶罪过，奸逆乱妄，列记帝宫，皆令消灭，百病康愈，体气利正，名书仙台，刻金上清，役使万神，飞行大明。

存北极星，来飞入口，径在肾中（阳日在左肾，阴日在右肾）。咽液二七过。

月晦日夜半后，未鸡鸣，于寝床东向，平坐按手，叩齿七通，仰存七星，焕明于北方。良久，微祝曰：

第七关星，玄天关瑶光太明上皇道君（七过），愿得除某七世以来暗昧匿罪，五罪五形身中之神数千万亿，纪在北帝鬼官者，皆令消灭，当令其神精八达，坐在立亡，耳听绝音，目生紫光，刊玉太素，洞览鬼形，名书帝轩，命均二明，飞行七元，寢宴紫庭。

存天关星，来飞入目瞳中（阳日在左，阴日在右），通映两眼，内外自照，存见五藏分明。

六甲夜半于寝床坐卧，首向任意，握固闭气定神。良久，叩齿九通，存北斗九星，焕明于顶上，令光芒相映，祝曰：

第八帝星，高上玉皇神八景灵元君，第九尊星太微玉帝君神太素七神元君（九过），愿得除某九世祖父母以来下逮某身诸丘山水源大小罪过、名上死籍者，阴匿贼恶、伏奸藏欺事有亿万，列在鬼帝酆山上死罪条列之愆，记在北上九元太极真人黑簿者，乞九天元太上帝尊王玄君皆令罪事消除，飞行七道，上登玉清，洞游太无，乘景晨生，北宴八素，与日相倾，总朝真妃，摄御万灵。

存帝尊二星，来飞入泥丸中，洞照五脏，内外通生紫光。

咽液三九过（若六甲、六丁日，与月晦日同者，重行之）。
右回元事凡八诀。

五帝杂修行乘龙图

五脏神名：

肝东方青，其人姓为姜氏，字君明，衣青衣。

心南方赤，其人姓为张氏，字巨明，衣赤衣。

肺西方白，其人姓为文氏，字元明，衣白衣。

肾北方黑，其人姓为玄氏，字子真，衣黑衣。

脾为中央戊己土黄，其人姓为己氏，字元己，衣黄衣。知吾者生，不知吾者死（知五脏神名字，与天地适等。晨暮有常呼之，与言语，有痛处，自令其神治之，即差也。不与相知、不与言语，则死矣。出黄书西方兵法）。

肝神名为青龙，字虺龙子方。

心神名为豪丘，字陵阳子明。

肺神名为方长宜，字子元。

肾神名为双以，字林子。

脾神名为黄庭，字飞黄子。

肝痛，思东方青帝君治之。不差，思身中所出将军悉治之。

心痛，思南方赤帝君治之。

肺痛，思西方白帝君治之。

肾痛，思北方黑帝君治之。

脾痛，思中央黄帝君治之。

东方甲乙者，木气，起于肝，其气青。中有神人，姓为姜

氏，字君明，衣羽衣，戴绣冠帻。

南方丙丁者，火气，起于心，其气赤。中有神人，姓为张氏，字巨明，衣绛衣，戴绣冠帻，带龙头纽镞铍刃，常治太清之中，腰带紫绶，能与天皇语。

西方庚辛者，金气，起于肺，其气白。中有神人，姓为文氏，字元明，衣白衣，戴绣冠帻。

北方壬癸者，水气，起于肾，其气黑。中有神人，姓为玄氏，字子真，衣黑衣，戴绣冠帻。

中央戊己者，土气，起于脾，其气黄。中有神人，姓为己氏，字元己，衣黄衣，戴绣冠帻。

胆为长命宫，中有神人姓为吴氏，字元仙，衣黄衣，持北斗。此五内之神四面供养之，拘魂录魄，来附小臣某甲身。

右此五脏神，先当静思之，次以上静文，吏兵守宅次之。

卷五十三 杂秘要诀法部

太上隐书八景飞经八法（并序）

九天丈人受太空灵都金真玉光，元始天王名之《八景飞经》，广生太空名之《八素上经》，青真小童名之《豁落七元》，九天太上大道君名曰《素书玉诀金章》，同出于九玄之先。目其上篇，而四时名焉，其道高妙，众经之尊。凡行此道，不得冒殄入秽，触死生之污，犯此之禁，真灵高逝，返止上宫，施召不至，返误兆身。子得此法，慎此为先。法曰：

立春之日，三素元君上诣天皇大帝游宴之时，元景行道受仙之日也。兆修《金真玉光八景飞经》之法，当以其日沐浴、斋戒，清朝入室，烧香行礼，施按招灵，致其摄魔之符，置于四方，兆于中央东北向，叩齿十二通，仰思紫绿白三色之云东北而回，便心念微言：三素元君，乞回神驾，下降我身，右列我名，赐我神仙。毕，还思东方青微上府始阳宫中元景司空司录道君，姓葛，讳太兕猷，形长七寸八分，身著玄黄之绶，头冠七色曜天玉冠，足蹠五色之履，手执威神之策，乘八舆之轮、飞龟玄云之车，骖驾青龙，从太和仙童二十三人，下治兆身泥丸宫中，乃微祝曰：

元景大神，玄道回精，上节告始，万炁混生，九微上化，

回降我形，保固元宫，监总帝灵，招真制魔，我道威明，上致太和，玉芝充盈，通神彻视，洞睹三清，得乘飞景，俱升帝庭。毕，仰咽八炁止。此元景之道，行之八年，则三素之云八舆飞轮迎兆之身，上升帝晨。所谓八道元景招灵秘言，不传非仙之士。

春分之日，太微天帝君上诣高上玉皇游宴之时，始景行道受仙之日也。至其日，如上法，夜半东向，叩齿九通，仰思玄青黄三色之云东北而回，便心念微言：太微天帝君，乞回神驾，下降我身，上我帝简，赐我神仙。毕，还思东方青阳上府玄微宫中始景老子大道君，姓某，讳幽宛，形长九寸，身著紫青之绶，头戴九色通天宝冠，足躡九色之履，手执命神之章，从太阳仙童三十六人，乘八景之舆、青云之车，骖驾苍龙，下治兆身明堂宫中。乃微祝曰：

始景上元，招灵致真，承气命节，法典帝先，回精玄盖，上宴玉晨，回灵下降，镇固我身，保精炼气，五华结鲜，紫气流映，洞得御神，骖乘飞景，上宴琼轩。毕，仰咽九炁止。此始景之道，行之八年，则玄景飞轮来迎兆身，上升太清。八道始景秘言，勿传非仙之人。

立夏之日，太极上真三元真人上诣紫微宫游宴之时，玄景行道受仙之日也。至其日，如上法，清旦东南向，叩齿九通，仰思紫青黄三色之云西北回，便心念微言：太极上真三元真人，乞回神驾，下降我房，书我玉名，使我神仙。毕，还思东南少阳上府太微宫玄景玉光无极道君，姓王，讳无英，形长八寸八分，身著丹锦之绶，头戴无极进贤玉冠，足躡九色之履，手执招灵之章，乘玄景绿舆、五色云车，骖驾凤凰，从灵飞仙童三十九人，下治兆身洞房宫中。乃微祝曰：

玄景上灵，骖宴八气，造宴九玄，翱翔无外，回真下降，

解我宿滞，荫以飞云，覆以紫盖，得乘八景，上升霄际。毕，仰咽八气止。此玄景之道，行之八年，则紫青黄三色之云玄景绿舆来迎兆身，上升太清。玄景八道秘言，勿传非仙之人。

夏至之日，扶桑公太帝君上诣太微宫游宴之时，灵景行道受仙之日也。至其日，如上法，清旦南向，叩齿八通，仰思赤白青三色之云东南而回。便心念微言：扶桑大帝君，乞回神光，下降兆身，记名东华，得乘飞烟。毕，还南向思太阳上府紫微宫中灵景太尉元先道君，姓玄，讳伯史，形长八寸八分，身著绛锦丹绶，头戴平天耀精玉冠，足躡九色之履，手执制魔之章，乘光明八道之舆、赤云气之车，骖驾凤凰，从丹灵上宫玉童三十六人，下治兆身中元丹田宫中。乃微祝曰：

灵景启灵，乘气旋回，迅驾八道，光明吐威，下降我房，映我丹辉，摄魔御神，万灵悉摧，使我洞幽，与景齐飞。毕，仰咽八气止。此灵景之道，行之八年，则致光明八道之舆来迎兆身，上升太清。灵景八道秘言，勿传非仙之人。

立秋之日，太素上真，白帝君上诣玉天玄皇高真，游宴之时，元景行道受仙之日也。至其日，如上法，清旦西南向，叩齿十二通，仰思赤白紫三色之云正西而回，便心念微言：太素真人，乞回神光，下降我身，奏名玉天，得为真人。毕，思西南少阴上府灵微阳宫之中元景太淡天道君，姓黄，讳运珠，形长七寸八分，著玄黄素绶，头戴七宝进贤之冠，足躡九色之履，手执命神之策，乘脩条玉辇、五彩朱盖紫云之车，骖驾六龙，从黄素上宫仙童二十四人，下治兆身丹田宫中。乃微祝曰：

元景上真，八道玄景，上治黄母，下治兆身，徘徊神辇，流映紫清，历运御气，三元焕明，制神摄魔，我道洞精，长保上景，飞仙长生。毕，仰咽七气止。此元景之道，行之八年，则致脩条玉辇来迎兆身，上升太清。元景八道秘言，勿传非仙

之人。

秋分之日，南极上真赤帝君上诣阊风台九灵夫人游宴之时，明景行道受仙之日也。至其日，如上法，清旦西向，叩齿十二通，仰思青黄赤三色之云西南而回，便心念微言：南极上真上皇赤帝君，乞回神光，下眇我房，赐书玉简，上奏九灵，得乘飞景，升入无形。毕，思正西太阴上府精思允宫中明晨太和道君，姓浩，讳仁义，形长六寸八分，身著白文素灵之绶，头戴无极玉宝天冠，足躡九色之履，手执度命保生玉章，乘绛琳碧辇、白云之车，骖驾白虎，从素灵上宫玉童二十四人，下治兆身华盖宫中。乃微祝曰：

明景道宗，总统九天，匡络紫霄，迅御八烟，回停玉辇，下降兆身，启以光明，授以金真，豁落招灵，身无稽延，得乘飞景，上宴霄晨。毕，仰咽七气止。此明景之道，行之八年，则致绛琳碧舆来迎兆身，上升太清。明景八道秘言，勿传非仙之人。

立冬之日，上真人帝君皇祖上诣高上九天玉帝子游宴之时，洞景行道受仙之日也。至其日，如上法，清旦西北向，叩齿九通，仰思绿紫青三色之云西南而回，便心念微言：上真人帝君皇祖，乞回神驾，下降兆房，赐书玉名，上奏上清，得乘飞景，升入无形。毕，思西北阴晖上府清微宫中洞景司录太阳道君，姓某，讳元辅，形长五寸八分，身著玄黄之绶，头戴九玄飞景玉冠，足躡五色之履，手执摄杀之律，乘玄景八光丹辇、紫云之车，骖驾玄武，从太玄仙童二十四人，下治兆身仓命宫中。乃微祝曰：

洞景帝尊，玄灵阴神，乘霞御龙，骖驾飞烟，上游玉清，下治太玄，回降紫辇，来入我身，得乘八景，位同真人。毕，仰咽五气止。此洞景之道，行之八年，则致玄景八光丹辇下迎

兆身，上升太清。洞景八道秘言，勿传非仙之士。

冬至之日，太霄玉妃太灵上真人诣太皇宫太微天帝君，游宴之时，清景行道受仙之日也。至其日，如上法，清旦正北向，叩齿十二通，仰思朱碧黄三色之云东北而回，便心念微言：太霄玉妃、太灵真人，乞回神驾，下降我房，赐书玉名，奏上太霄，得为真人，游宴上宫。毕，思北方阴精上府道微宫中谏议玄和道君，姓王，讳阴精，形长五寸八分，身著玄云五色之绶，头戴玄晨宝冠，足躡五色师子之履，手执招灵之策，乘徘徊玉辇、锦云珠玉之车，骖驾玄凤黑翮，从太玄上宫仙童二十六人，下治兆身玄谷宫中。乃微祝曰：

清景素真，元始洞灵，受化九元，含气朱婴，徘徊玉辇，逍遥紫清，转轮八节，纬度天经，削我死录，保命南生，得乘飞景，接轡绿鞿。毕，仰咽五气止。此清景之道，行之八年，致徘徊玉辇下迎兆身，上升太清。清景八道秘言，勿传非仙之人。

行《八景飞经八道秘诀》，上皇玉帝告命诸天，十方众圣、五岳灵仙敬护兆身，降致玄舆飞辇，得与真人同升上清。真皇守兆之命，太一防兆之身，出入游行，无有凶横之祸。若有仙名玉籍，列图紫宫，幽冥亦不以此经启悟兆心。兆得此经，即东华注簿，位同真人。唯保唯秘，不可轻宣，妄泄秘言，死灭兆门。

太上丹景道精隐地八术（一名紫霄飞灵八变玉符）

隐地八化玄真之术，一曰藏形匿影，二曰乘虚御空，三曰

隐沦飞霄，四日出有入无，五曰飞灵八方，六曰解形遁变，七曰回晨转玄，八曰隐景僊天，此乃上清金台玉室秘房妙术，藏之玉笈，封以金章，侍以玉童，卫以玉女，各八百人，太上玉晨高圣君受之于九玄，七千年乃传太极真人、东华大神方诸青童扶桑暘谷神王、清虚真人，告盟于上清，裂金以誓，身有其文者则隐沦八方，有修其术则乘虚驾空。口口相授，不得妄传，子不示父，臣不奉君，唯在刻字金简，书名玉篇，轻泄秘文，殃及七玄，身为下鬼，充塞河源。按如神真秘而奉焉。

第一藏形匿影之术，当以立春之日，平旦入室，向东北角上坐，思紫云郁郁从东北角上艮宫中下，覆满一室，晦冥内外，良久，紫云化为九色之兽如麟之状，在我眼前。因叩齿三十六通，而微祝曰：

回元变影，晚晖幽兰，覆我紫墙，藏我金城，与气混合，莫显我形。毕，便九咽止。闭目，云气豁除，便服灵飞玉符。修之一年，形常隐空。有难之日，立艮宫之上，取本命上土，撮以自障，按如立春之日祝思之，气自覆，人不见焉。

第二乘虚御空之术，当以春分之日，正中入室，东向冥目、思碧色之云郁郁如飞轮，从东方震宫中下，覆满一室，内外晦冥。良久，青气化为苍龙，在我左耳一缠绕我身。因叩齿三十六通，而微祝曰：

腾玄御气，轮转八宫，坐则同人，起则入室，覆我碧霄，卫我神龙，映显我形，通幽洞冥。吞咽九灵，永得无穷。毕，便九咽气止，开目，服符。修之二年，乘虚驾空。有难之日，立于震宫上，取行年上土，撮以自障，按如春分之祝思，气自覆，人视如气。

第三隐沦飞霄之术，当以立夏之日，正中入室，东南向冥目，思赤云如烟之状，从东南巽宫中来，覆满一室，内外晦冥。

良久，赤气化为玄兔，在兆胸腹之上。因叩齿三十六通，而微祝曰：

玄兔灵飞，启告三晨。披除器翳，通我清津，景登云举，气降紫烟，万灵稽首，皆伏我前。毕，便九咽气止，开目，服符。修之三年，隐沦飞霄。有难之日，立于巽宫，左取十四气以自覆，则与气同行。

第四出有入无之术，当以夏至之日，正中入室，南向冥目，思赤气葱葱郁郁从南方离宫中来，覆满一室，内外晦冥。良久，赤云化为凤凰，在我头上。因叩齿三十六通，而微祝曰：

赤霞映玄，气液流通，九道之变，化为凤凰，授我真符，赐我玉浆，出自天门，入自离宫，招致云辇，驾虚乘光。毕，便九咽气止，开目，服符。修之四年，能出入无穷。有难之日，立于离宫，左取九气毕，便开目服符；又九咽气止，撮取月建上土以自障，按如立夏之祝思，赤气自覆，则身为火光。

第五飞灵八方之术，当以立秋之日，晡时入室，西南向冥目，内思白气郁郁如天之雾，从西南上坤宫中来，覆满一室，内外晦冥。良久，白气化为麒麟，对在我前。因叩齿三十六通，而微祝曰：

仰注玄精，吞咽黄华，身生飞羽，轻举登霞，游宴八宫，万万不俎。毕，便九咽气止，开目，服符。修之五年，能升八方。有难之日，立于坤宫上，仰咽三十六气，左取今日辰上土以自障，按如立秋之祝思，白气以自覆，则身化为雾露，人不见也。

第六解形遁变之法，当以秋分之日，晡时入室，西向冥目，内思白云从西方兑宫中来，覆满一室，内外晦冥。良久，白气化为白虎，常在我右边。因叩齿三十六通，而微祝曰：

解形遁变，追飞蹶浮，先谒玉皇，退之八岬，分身为万，

适意如求，俄倾之变，八宫已周。毕，便九咽气止，开目，服符。修之六年，形化影变，纵横八方，任意所之。有难之日，当立兑宫之中，思火气来烧我身，仰咽气九过，取丙上土以自障，祝如上法，则人莫之见也。

第七回晨转玄之术，当以立冬之日，子时入室，西北向冥目，内思黑云从西北方上乾宫中来，覆满一室，内外晦冥。良久，黑云化为雾蛇，在我左足下。因叩齿三十六通，而微祝曰：

太微九玄，化为雾蛇。回轮五星，运转七机，上宴玄宫，八景同晖，吞精咽气，永无终衰。毕，便九咽气止，开目，服符。修之七年，能回转五晨，出入无间。有难之日，当立乾宫之中，思黑云来覆我身，仰咽三十五气，取天门上土以自障其身，祝如立冬之日，则人不见之。

第八隐景僂天之术：当以冬至之日，子时入室，北向，内思黑气叠沓相覆，从北方坎宫中来下，覆满一室，内外暗冥。良久，黑气化为玄龟，在我右足下，因叩齿三十六通，而微祝曰：

八道隐方，藏地僂天，逃以六阴，显身玉轮，骖龙御烟，上造帝晨。毕，便九咽气止，开目，服符。修之八年，则登玉清宫。有难之日，立在坎宫之上，思黑云覆身，仰咽三十五气，取地户上土以自障，祝如冬至之文，则人不见逃也。

太清玉霞紫映观上法

常以本生上旬之日，沐浴、清斋、净服，平旦入室，以内

观开明玉符，清华之水便向洗眼，并漱荡口腹，令内外清虚，口无馀味，腹无馀熏，眼无馀视，体无馀尘，恬淡静默，唯道是身。然后还南向，平坐瞑目，内思紫气出兆头顶之上，勃勃冲天，气冠己身内外，郁冥。便引紫气，仰咽三十九过，觉气咽三十九过，气咽入兆口腹之中。咽讫，开眼，朗然豁除。便叩齿三通，仰祝曰：

上清流霞，晖真吉旦，紫云映灵，扬精交换，内住金门，玉户受观，宝神和藏，魂魄无散，明皇九真，八道流羨，攀云招灵，灵降乐汉，洞彻幽元，三晨齐宴，游腾玉堂，上拜帝馆。毕，仰咽三过止。本生上旬之日，若甲子旬，生以甲寅日为上旬，他皆仿此也。

《紫书诀》云：修上清玉霞紫映内观之道，常以月生一日，取西流水三升，盛之以铜器亦佳，以真珠一两，内著水中，名曰金精石景水母玉胎之瑛，露于中庭，至月十五日正中，日精玄映于石景水母，日象焕明水母之中，东向流霞，开明洞观，玉符投内石景水母中。转南向、叩齿十六通，仰呼曰：日魂珠景，照韬绿映，丹霞赤童，玄炎飚象。凡十六字毕，闭眼思日中，五色流霞，下冠兆身，洞焕一形，存见日中有一仙人，形长八寸，头戴朱阳赤冠，衣绛锦丹裙，下在兆身头顶之上，口引日中赤丹金精石景水母之瑛，以灌溉兆形，便临所盛水中映日光，而微祝曰：

耀罗丹阳，元景敷陈，赤炉大明，九气齐真，三五运精，二象交缠，玉胞石体，炼故返新，流霞玄注，水母凝神，和魂柔魄，内外同烟，仰餐丹华，口掇日根，灵芝盈溢，面发金仙，与气同躯，与日同存，乘景飞空，上造帝晨。毕，仰向日十六咽止。取石景水母之瑛，向日洗目，并沐浴形躯，馀水放之西流。行此九年，面有金容，内外洞彻，与日同光，飞行玄虚，

上造日间。此道高妙，不传下世，轻泄宝文，罚以鬼兵，身役鬼官，七祖获殃。

存玄白法

胎精中景黑白内法，常以旦旦坐卧任意，在泥丸中有黑气存，心中有白气存，脐中有黄气，三气俱生如云以覆身。初存气如小豆，渐大冲天，三气缠绕身，共成一混。因变成火，火又绕身，通明洞彻，内外如一（内通外彻，支体共火一色）。旦行之，至日中乃止。于是服气一百二十，都毕。行之三十年，遁形隐身，日行五百里。

三素云法

夜卧（谓子后睡觉起时）。又云：坐起可行之，不必夜也，要当以生气时（如此，则子后午前皆可为之，然宜以丑后卯前为之佳矣）。先闭目东向（当东向平坐），以手大指后掌左右按拭目就耳门，使两手俱交会于项后，三九过，存目中各有紫青绛三色，并出目前，此是内按三素云以灌目童子也（先存两目中，各有此三色云，仍各出目前凝郁，良久，按拭之。于按中每觉目外之云，还入目童子中，晖光莹彻。手过又出，拭之又入，以至数毕）。而阴祝曰：

眼童三云，两目真君，英明注精，开通精神，大玄云仪，

灵验篇篇，保我双关，启彻九门，百节晌响，朝液泥丸，身升玉宫，列为真君。毕，因咽液五十过（存液入肝中）。行之一年，则耳聪目明；久为之，彻视千里，罗映神灵，听之于绝响也。

又法，《返胎按摩经》云：常以阳日，月一日为阳，每阳日之旦，夜之卧觉，旦将起，急闭目，向本命之方，以两手掌相摩，切令小热，各左右拭按两目笼耳门，令两掌交会于项中，九过，又存两目中各有紫赤黄三色云炁各下入两耳中。良久，阴祝曰：

眼童三云，明目真君，映明注精，开通帝神，太玄云仪，玉灵敷篇，保我双关，启彻九门，百节晌响，回液泥丸，身升玉宫，列为上真。祝毕，咽液三过。毕，乃开目坐起。常行之，不如旦暮也。行之三年，耳目聪明。

卷五十四 魂神部一

说魂魄

正一真人居鹤鸣山洞，告赵升曰：夫人身有三魂，一名胎光，太清阳和之气也；一名爽灵，阴气之变也；一名幽精，阴气之杂也。若阴气制阳，则人心不清净；阴杂之气，则人心昏暗，神气阙少，肾气不续，脾胃五脉不通，四大疾病系体，大期至焉。旦夕常为，尸卧之形将奄忽而谢，得不伤哉？夫人常欲得清阳气，不为三魂所制，则神气清爽，五行不拘，百邪不侵，疾病不萦，长生可学。

赵升稽首、再拜、叩头，伏问：何以制御得阴杂之气，使清和之气降矣？升欲谨敬行之，导接生灵牢固，朽败之徒，免幽魂所侵逼矣。

真人曰：复坐告汝。夫人身最贵天地，委形三元真气之所戴，若合三气百神，而不至于死。夫三魂者。第一魂胎光，属之于天，常欲得人清静，欲与生人，延益寿算，绝秽乱之想，久居人身中，则生道备矣；第二魂爽灵，属之于五行，常欲人机谋万物，摇役百神，多生祸福灾衰刑害之事；第三魂幽精，属之于地，常欲人好色、嗜欲、秽乱昏暗、耽著睡眠。爽灵欲人生机，生机则心劳，心劳则役百神，役百神则气散，气散则

太清一气不居，人将丧矣；幽精欲人合杂，合杂则厚于色欲，厚于色欲则精华竭，精华竭则名生黑簿鬼录，罪著，死将至矣。夫人重色欲，必昏邪秽乱，不避三光、四明、雷霆、神察，为四司所录，五帝所责，延累九玄七祖、父母长居幽途，荣禄长生不可睹矣。

赵升惊起，请始其源状，则得尸败之徒见乎全生之道。

正一真人曰：胎光本生始青元君圣母之宫，每降正月七日；爽灵本生于太一之宫，降于七月七日；幽精生于太极阴宫，降于十月五日。皆以本降之日，上诣本宫受事，送人善恶，谓之三魂会日。此日，是本会之日，亦更小攒会三日。胎光以甲子日上，爽灵以庚申日上，幽精以本命日上，言人善恶灾难非祸。若三魂不相制御，归本宫，各言人清净不生恶状，则魂常不离人左右，神气雄壮，百神随从，所为无不从其善愿，幽藹绝对，四司莫能书其罪状，灾害、阴邪、疾病不敢辄近其形体，吾为汝备述，谨而行之，真道立见。

正一真人曰：夫修道摄生，常以清旦日未出时，叩齿，三呼三魂三遍，夜欲卧，亦三呼，咒曰：

胎光延生，爽灵益禄，幽精绝死，急急如律令。每日如此，魂不离人左右，飞灾横祸、恶鬼凶神不能为害，游梦变怪杜绝房寝。每于此前上三日、下三日，隔宿洁净恭肃，清斋三日，沐浴拜章，言功谢罪著善，即爽灵幽精不能强制真一元气，道可易求。

正一真人告约赵升曰：行之勿得不常，存之勿得不精，常精者，道人之志也。

正一真人告赵升曰：夫人身有三魂，谓之三命。一主命，一主财禄，一主灾衰；一常居本属宫宿，一居地府五岳中，一居水府。以本命之日，一魂归降，人身唯七魄常居不散。若至

本命日，一魂归降，检行生人，与魄合察衰败壮健。若三魂循环不绝，则生人安稳无病。其日可清净身心，不酒，不色，著新衣，焚香习善。至本命日，若欲睡则睡少时，魂与魄合即去。若其日淫醉昏乱，魂归，去身三步取合不得，秽气冲射，魂遂去而不归。如三度魂归不合，魄即去身，神拏矣。魄者阴也，常欲得魂不归；魂若不归，魄即与鬼通连。魂欲人生，魄欲人死。魂悲魄笑，曰：归无我舍，五鬼侵室。三魂绝而不归，即魄与五鬼为徒，令人游梦怪恶，谓之游魂；身无主矣，令人行事昏乱，耽睡好眠，灾患折磨，求添续不可得也。一年六旬，魂六度归身中，制御阴魄，令不与阴邪通好，百神交会，形体灾难不侵；若六旬不返，魄得其便，与阴鬼谋，人将亡矣。每本命日，一魂从本宿降下，二魂虽非巡次、其日亦随从母魂，有本司官吏四人，都十二人。其日本生父母亦与魂降。当须以钱财酒脯一十二分，取本命时，祭之。后，本司不与魄为留难，及时降下，福莫能尽。常为之，长生之门。

王真人曰：吾闻先师真人之言，夫混沌元始，本一气化散，三万六千神气者皆流约为其数。夫天地神气，新旧交续，岂有数而限之？百川因气而不绝，天地因气而长久，维斗得之而不穷，绵绵接续而生焉。圣人指一气为归，交接降约，令人不死；而凡约者不知，苟取其死。天地昼夜一周三万六千炁候，交接不愆，则日月贞明，风云不昧，泽及四时，万物资生；若气候愆时，不相接续，数有阙少，上下不应，即雷霆震怒，日月失道，星宿失位，愆阳水滂，万物失生。人身法天象地，每日一周时，肾气上至脾胃，昼夜三万六千喘息不绝，上下相应，通流经络，传溉五脏，滋泽荣卫，即人轻健、精明、强记、无病，学道易成。若三炁、五炁、十炁不续，即人病传于经络，令人壮热，饮食不下，魂魄惊怖，神气错乱，一藏容受，即病

得其土地分野，疗之不及，则人困矣。是以修真之人，采新安故，添续不绝，即神气常坚，精华不散，则人不衰不老，病疾不侵，鬼神畏惧，五灵镇守，精气充塞，外制百邪阴毒之气。气既精锐，禁无不伏，言其神气壮锐，摧伏五兵，如猛大将军，故以神气为将军也。

拘三魂法

月三日、十三日、二十三日夕，是此时也，三魂不定，爽灵浮游，胎光放形，幽精扰唤。其爽灵、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。其夕，皆弃身游遨，飏逝本室。或为他魂外鬼所见留制，或为魅物所得收录，或不得还返，离形放质，或犯于外魂、二气共战，皆躁竞赤子，使为他念，去来无形，心悲意闷，道士皆当拘而制之，使无游逸矣。拘留之法：当安眠向上，下枕，伸足交手，仰上，冥目，闭气三息，叩齿三通，存身中赤气如鸡子，从内仰上出于目中，出外赤气转火烧身，使匝一身，令其内外洞彻，有如燃炭之状。都毕矣，其时当觉身中小热，乃叩齿三通。毕，即存三魂名字，胎光、爽灵、幽精三神急住，因微祝曰：

太微玄宫，幽黄始青，内炼三魂，胎光安宁，神宝玉室，与我俱生，不得妄动，鉴者太灵。若欲飞行，唯得诣太极上清；若欲饥渴，唯得饮徊水玉精。

制七魄法

月朔、月望、月晦之夕，是此时也，七魄流荡，游走秽浊，或交通血食，往鬼来魅，或与死尸相关入，或淫惑赤子、聚奸伐宅，或言人之罪、请三官河伯，或变为魍魉，使人魇魅，或将鬼入、呼邪杀质、诸残病生人，皆魄之罪；乐人之死，皆魄之性；欲人之败，皆魄之病。道士当制而厉之，陈而变之，御而正之，摄而威之。

其第一魄名尸狗，其第二魄名伏矢，其第三魄名雀阴，其第四魄名吞贼，其第五魄名非毒，其第六魄名除秽，其第七魄名臭肺。

此皆七魄之名也，身中之浊鬼也。制检之法：当正卧、去枕、伸足，两手搓掌心，次掩两耳，指端相接，交于顶中，闭息七通。存鼻端有白气如小豆，须臾渐大以冠身九重，下至两足，上至头上。既毕，于是白气忽又变成天兽，使两青龙在两目中，两白虎在两鼻孔中，皆向外，在心上向人口；苍龟在左足下，灵蛇在右足下；两耳中有玉女著玄锦衣，当耳门，两手各把火光，良久，都毕。又咽液七过，叩齿七通，呼七魄名，毕，乃祝曰：

素气九回，制魄邪奸，天兽守门，娇女执关，七魄和柔，与我相安，不得妄动，看察形源。若汝饥渴，听饮月黄日丹。于是七魄内闭，相守受制。若常行之，则魄浊下消，返善合形，上和三宫，与元合景一。人身有三元宫神，命门有玄关大君，及三魂之神，合有七神，皆在形中，欲令人长生，仁慈大吉之

君也。此七魄亦受生于一身，而与身为攻伐之贼，故当制之。道士徒知求仙之方，而不知制魄之道，亦不免于徒劳也。

其三元宫所在，其上元宫，泥丸中也，其神赤子，字元先，一名帝卿；其中元宫，绛房中，心是也，其神真人，字子丹，一名光坚；其下元，丹田宫，脐下三寸是也，其神婴儿，字元阳子，一名谷玄。

此三一之神矣。欲拘制魂魄之时，皆先阴呼其名，存三神皆玉色金光，存婴儿之貌，中上二元皆赤衣，下元衣黄，头如婴儿始生之状也。

对日存三魂法

太虚真人曰：先师教以五达之日，日出三四丈许，正立，以心对日，存三魂神与日光俱入心中。良久，闭气三息，咽液三过，祝曰：

太阳散晖，垂光紫青。来入我魂，照我五形。却鬼试心，使心平正，内彻九气，外通胎命，飞仙上清，玉篆以定。咒毕，以手拭目二七，叩齿二七，都毕。此法使人三魂凝明，丹心方正，万邪藏术，心试不行，真要道也。常当行之者，以五建日向日，辄令嚏，若不得嚏，以软物向日引导鼻中，亦可嚏也。嚏，即祝曰：

天光来进，六胎上通。三魂守神，七魄不亡，承日鸣嚏，与日神同，飞仙上清，位为真公。祝毕，拭目二七。是内精上交日光，三魂发明于内，使人心开神解，百精流转于内府也。若非五建日，可不须尔也。以五建之日北向，五再拜，心呼上

真皇君夫人名字三过，毕，叩齿五通。毕，解巾，长跪，谨启：

五星日月上皇高皇道君夫人，玉清太上上清上皇上帝，大道圣君，几前因自陈七祖父母以下及一身千罪万过，上世以来，乞愿得解脱三官，告下天帝，使罪名离释，削除黑籍，乞愿得与五星之真俱奔华晨，上登上清，交行玉门。

朝礼九天魂魄求仙上法

常以月三日、九日、十六日，平旦向日，九拜九揖，亦可心拜，仰头叩齿二十四通，祝曰：

天魂九缠，上帝尊神，太阳日精，金门变仙，小兆某甲敢奏微言，今日上吉，八愿开陈，请施礼愿，仰希玄恩，苍龙朱凤，策辔紫轩，五云交荫，六气扇尘，高上曲眄，三光降真，二景缠络。我道欣欣，心朗耳聪，目明色鲜，体轻骨升，面发华颜，羽服生形，飞造帝晨。祝毕，仰天引日精四十五咽止。行此三年，目明彻视，洞睹无穷，面有金容，体生玉津；九年，能行身外无影，飞空玄灵也。若天阴无日，于密室心存心行，亦感于自然也。又以月五日、十五日、二十五日，此三日皆人定向月，九拜九揖，亦可心拜，仰向月叩齿十六通，祝曰：

魂精魄灵，九天同生，石景水母，太阴朗明，徘徊月宫，冶炼金庭，二景合原，上吉时清，八会交带，我愿克成，愿光愿容，愿鲜愿荣，愿神愿仙，飞行上清。祝毕，仰引月精四十五咽止。

魂精法

魂精帝君，即九天司命，部九天之魂，下统后学算命也，帝君镇在日门金庭之内。魄灵帝君，即九天丞相，九天之魂灵下统后学之录籍也，镇在月宫琳琅之都。凡修上道，旦夕坐起卧息，堂当存念日在头上、月在口中、魂精帝君在泥丸、魄灵帝君在明堂，心存目想，常使彷彿然。行之逾年，真形见矣，青白分也；九年能乘空飞行，上登晨灯之馆，游宴虹映之山也。

上清飞步七星魂魄法

太素真人口诀曰：北斗第一星天枢魂神，第二星天璇魂神，第三星天机魂精，第四星天权魄精，第五星玉衡魄灵，第六星闾阳魄精，第七星瑶光大明。

右七星，魂魄之名，号曰七元之灵明，步星魂魄行星之上，皆心存之，此名曰飞仙，飞仙步斗，魂魄三匝。毕，于是向阳明星上，又闭气，而心祝曰：

阳明大魁，祝毕。第一左足躡阳明星，第二又进右足躡阴精星；祝毕，第三次左足躡玄冥星；祝毕，第四次右足躡丹元星；祝毕，第五次左足躡北极星；祝毕，第六次右足并躡闾阳星；祝毕，次左足并躡瑶光星。乃通息，大祝曰：金木水火土，五行相推，七星焕焕，天纲最威，辅星镇盛，弼星扶衰。九真

太上、太极、太微三府，玉帝三尊辟非，天动地转，魂魄相随，使我飞仙，真光徘徊，名入金房，玉门乃开，乘龙陟空，日月同辉，游行太清，鸣铃翠衣，左躡流电，右御奔星，地上万邪伏死，敢追恶心视我，使尔斩摧。帝命玉女劳侍以归，魂真魄神合形升飞，毕。

卷五十五 魂神部二

思神诀

夫道者，有形之父母也，寂然不动，至虚无也；感而遂通，至神明也；视之不见，无形容也；听之不闻，无音声也。故无形无名，言象莫能得也；有情有信，变化有以生也。生之来神，气聚也；身之有阴，阳结也。两仪以分，万象以成也；天地回薄，日月以明也。莫不由至道神用，而元一以灵。且人为物灵，貌为事真，智虑纯白，耳目澄清，外周六气，内运五行，形自寂寞，神生窅冥。然则至道无形，应生元气，谓之一也；一之所剖，分为三也。三者，清、浊、和，结为天、地、人也曰三元，上、中、下也；在天为三光，日、月、星也；在地为三宝，金、玉、珠也；在人为三生，耳、目、心也；在道为三气；玄、元、始也；又为三天，清微、禹馀、大赤也；复为三境，玉清、上清、太清也。又曰：清气上浮为天，浊气下凝为地，和气中结为人。夫天阳地阴，阴阳变化而成五行，谓木、火、金、水、土也；亦曰五气，谓九、三、七、五、一也；在天为五星，谓岁、荧、白、辰、镇也；在地为五岳，谓岱、衡、华、恒、嵩也；在人为五脏，谓肝、心、肺、肾、脾也；又为五色，青、赤、白、黑、黄也；又为五音，角、徵、商、羽、宫也；又为

五味，酸、苦、辛、咸、甘也；又为五德，仁、义、礼、智、信也。总之为三五，行导布化，生成万物也。各有神明，即天地之至用也，而天以之动，地以之静，人以之生，皆赖其神明也。天有五亿五万五千五百五十五重天，天皆有天尊、太上、天帝、天师也；地有三十六重地，地皆有土皇、将军、金刚、神王、灵官也；人有三宫、五神、三魂、七魄也。天地各有神仙吏兵不可称计，且神明变化皎在目前，愚者莫知。隐显无方，运转难识，辅物立象，灵用在焉。故“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈”是也。日者天之魂，月者地之魄，谓之神明。人则左目为日，右目为月，目者神明之堂也。故神明所托，依于日月，隐于阴阳。且日出于卯，阳也；月出于酉，阴也；三变成德。日初变于卯，其数六，以五乘之，五六三十也；中变于辰，其数五，五五二十五；终变于巳，其数四，四五二十也，故上仙七十五将军阳神也。月初变于酉，其数六，五六三十也；中变于戌，其数五，五五二十五也；后变于亥，其数四，四五二十也。故上灵七十五将军阴神也。三元五德，合数为八，各有上仙上灵阴阳二官，合为一千二百也；三元各八，为三千六百也；而阴阳皆五，合为三万六千也。其万八千阳，阳为外景、为外神也；其万八千阴，阴为内景、为内神也。而内由外发，阴以阳明，所以一身有一万八千神曰本分神也，一万八千神曰影照神也。无阳也，阴不能成；无阴也，阳不能生。是以阴以阳成，阳以阴生，亦内由外明，外由内清，清明相得，而后生成也。所谓神明者，由神故明也。故三光在天而万物彰，百神在己而五气昌，其耳目适用，气力体康，是其神也。天宝之以致浮，地秘之以致安，五岳享之而安镇，一人则之而太平。人身上部八景，以应于天；下部八景，以应于地；中部八景，以应于空。三部八景七十二神，景皆有五，三

万六千，与天地合，有一十万八千。自此以往，虽神不极，由斯数矣。则三洞诸经神仙，将吏侍奉灵官，高下品格，未有不因兹始也。既知其数，当识其方，既识其方，须知表里，表里既见，阴阳审焉。内外不同，左右亦别，而象分五色，位列四方，男女可以阴阳求，文武可以刚柔取。凡诸存念，身为之主，身有三魂、七魄、三元、五真、一神、百神、三万六千神，皆在于心也。心正则神正，心邪则神邪，邪之与正，由悟不悟，悟则入正，迷则归邪，悟者由得其门，迷者由失其路，则沉沦黑夜，处至暗冥室。学道之士宜详究之，始乎数息历藏，终乎常住湛寂，诚在尔心矣。

存身神法

面东坐，叩齿三十六通，每九下一咽液。而祝曰：

玉清高上，九天九灵，化为玄玄，下入胃清，金和玉映，心开神明，服食日精，金华充盈。便咽液，想喉中有赤身童子，仰头开口承液，下入胃中。

毕，又存四神：想肺中童子著白衣冠，口吐白气于右，变作白虎；次想肝中童子著青衣冠，口吐赤气于左，变作青龙；次想心中童子著赤衣冠，口吐赤气于前，化为朱雀；次想肾中童子著黑衣冠，口吐黑气于后，化为玄武。祝曰：

青龙孟章甲寅，白虎监兵甲申，朱雀陵光甲午，玄武执明甲子，四曾前后围绕，勿令外邪来干。急急如律令。

次存心肺气作圆光宝盖盖头，讫，次握固冥目，念敕身祝曰：

谨敕身中五体真官、五脏六腑、九宫、十二宫室，四肢五体、筋骨髓脑、肌肤血脉、孔窍荣卫、一百八十关房、三百六十骨节、一千二百形影、一万二千精光、三万六千神气，左三魂幽精、爽灵、胎光，各守本宫，右七魄卫从尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺，青龙扶迎，白虎扶送，朱雀导前持幡幢，玄武从后司钟鼓。臣身不受邪，肝不受病，肺不受奸，肾不受甘，脾不受化，胆不受怖，胃不受秽，心不受触，神气汾溢，吏兵神将侍卫侧立。急急如律令！”

次叩齿五通，念五脏神名。先存肺神，著白衣冠，在肺，肺神皓华，字虚成（三呼）；次存心神，著赤衣冠，在心中，心神丹元，字守灵（三呼）；次存肝神，著青衣冠，在肝中，肝神龙烟，字含明；次存胆神龙曜，字威明；次存脾神常在，字魂庭；次存肾神玄冥，字育婴。又瞑目内视，五脏分明，了见肝中童子著青衣冠，口吐青气，从左胁出，化为青龙；次存肺中童子著白衣冠，口吐白气，从右胁出，化为白虎；次存心中童子著朱衣冠，口吐赤气，从心中出，化为朱雀；次存两肾中童子著黑衣冠，坐两肾上，口吐黑气，从肾中出，化为玄武；次存头巾七星，下坐青黄白三色云上，七星在头，下有金光盖顶，一身并作黄金色，面是金容；次存肺中白气，右出绕顶，有圆光。左右日月在眼前，洞焕一室，吏兵玉女，执节持幢，捧香献花，遍满前后。心常念飞仙，同升金阙帝前，永为帝臣。

受生天魂法

夫人受生于天魂，经成于元灵，转轮于九气，挺命于太一，

阙开三道，积神幽宫，所生玄液七缠，流津敷泽，日月映其六虚，口耳运其神气，云行雨施，德拟天地。胞胎内匝，五因来具，立人之道，其如此也。故五因者，是五神也；三道者，是三真也。

天尊言曰：气气相续，种种生绿，善恶祸福，各有命根，非天非地，亦又非人，正由心也。心则神也，形非我有。我所以得生者，从虚无自然中来，因缘寄胎，受化而生。我受胎父母，亦非始生主父母也。真父母贵重尊高无上，今所生父母以我寄备因缘，禀受育养之恩，故以礼报而称为父母焉。故我受形，亦非我形也，寄之为屋宅，因之为营，以舍我也。附之以为形，示之以有无，故得道者无复有形也。及无身，神一也，身并一则为真身，归于始生父母而成道也。凡人不知存神，动止任意，意愚事僻，神散形枯；仙真圣人守神无替，常存自身，名在左契。志学之士当知人身之中自有三万六千神，左三魂右七魄，阴阳配合，共辅护识神、五行相王之君，周卫体内一千二百形影、一万二千精光，备守体外，日日存之，时时相续，念念不忘，长生不死。不能常存，八节勿替，念身神，康强无病。病，三呼之，常卫子身。欲卧之时，左手抚心，右手抚脐，各二七，阴祝曰：

欲具身神，从头起，经历四肢，至踝子，祝竟，存之。委悉乃眠，必得吉梦，彷彿见神。若有罪过，应致灾厄，神来语人，或示形象，寄托物类，使人思惟，自解意趣，吉凶善恶，了然知之，避祸就福，所向谐也。

三魂：

第一胎光

第二爽灵

第三幽精

精神

精神者，君臣也（《玉清秘录》云：夫神者君也，气者人也，心神动则精摇，精摇则使形不安，若三事各令清净无为，则万事自安也。又曰：夫修身之道，乃国之宝也。然一身之根有三：一为神，二为精，三为气。此三者，本天地人之气也，神者受于天精，天精者受于地气，地气者受于中和，相为共成一道也。故神者乃乘气而行，气者神之也，精者居其中也，三者相助为理。故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也）。精转为神，神生于明（夫气生于精，精生于神，神生于明，故人生本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转于明。是故不欲老者，当念守其气，含精神也，令不出其形，合而为一也。即繚繚自见，身益轻，意益精也，此神光欲生也，心中大安，欣然若喜也。但宜闭目而卧，著志意于身内，身意不出，则身炼形变也。如此，则理身已得也，太平自应矣。神哉，此道也。内已致寿，外以安理，不用筋力，自然致也）。神智之泉（夫神智之泉也，神清则智明。智者，心之府也，智公，即心平。人莫鉴于流水，而鉴于止水，水性欲清，沙尘秽之，人心欲清，嗜欲则生，岂能善之？故鉴明则尘垢弗集，神清则嗜欲不入。是以圣人轻天下，即神不累；细万物，即心不惑；齐死生，则意不慑；同变化，即明不眩）。

入室思赤子法

老子曰：吾道生于惚恍而无形，视之不可见，听之不可闻，随之不见其后，迎之不见其首。包含于天地之表，还入于毫毛之里，分之为日月阴阳，含之为夫妇。演布于八卦，乾坤为头首。胞胎转相生，变化有前后。处任为十月，结定神备有，虚无把录籍，司命往奉寿。阳精为室宅，包形立相待，阴阳相感慨，开闭藏其里，清转上为头，精凝成童子，璇玑与玉衡，鼻为其梁柱。合观于八极，两半共为友；合精于子午，藏形于卯酉。明堂开四仲，洞房在其后，丹田著后宫，自口王父母。丙午拜真人，丁巳伏命受，戊寅衔丹录，光曜所藏止。精明合且离，出规还入矩，钧明照神后，往来有配偶。皇制有其阶，自然如云雨，阳出真人阴。学之为师父，栖宿有常处，正在洞房里，三五运返覆。甲癸邀辰巳。子午都集会，吾道自索子，邀之于南极。真人自告子，安之令审谛，枯木不烦扰，乙壬于寅卯，午申亦相须，丙辛于亥酉，未戌邀中野，吾道已见矣，忽然无所有，丁庚子与午，戊己卯与酉，失候不相睹，吾道去万里，周旋天地间，伤命还害子，观吾阴与阳，交精相哺乳。此谓养赤子，勿失其时矣。甲癸邀辰巳，注云：子丑者谓甲癸日也，时加于辰、加巳、加子、加丑也，到此时道未养己，常当念之矣；乙壬之日时，加寅、加卯、加午、加申也，当复俟之，勿失其候矣；丙辛之日时，加亥、加酉、加未、加戌也，为老公见之勿惊也，道之化见矣；丁庚之日时，加子、加午也；戊己之日时，加卯、加酉也。失此四仲之日候，而不相睹，吾道

去万里。慎之。

老子曰：为吾道者，当先安牝牡。牝牡者，肾也，肾门元气也，元气常下行，元常上升。元者赤，气者白，元上到心中，心中当动，动即元下矣。

老子曰：元者，安雌雄。雌雄者，心也，一名明堂，得元因共养，合成赤子；赤子，自然也，念令上升，升于真人；真人者，宿卫之臣。赤子到，则因安心定意，泊然安意洞房中矣。

老子曰：赤子到，因还意于洞房。洞房者，两目间，有真人不衣而到，住下视赤子，赤子到，真人乃立。真人所以到住，何也？欲令赤子得升耳。赤子升，真人复；赤子不升，真人不复，不复早已。

老子曰：夫赤子初欲升时也，形似丹蛇，其光照人，忽然而到著人面，若炬火声矣。此即赤子到矣。

老子曰：夫赤子之欲升时，形似丹蛇，安意如故，须臾当忽然不见矣。

老子曰：丹蛇者，日之精也，日精作火形来著人。欲来著人，人心动；人心动，即赤子不得升，遂令后难致，难致则冥冥绝矣。

老子曰：丹蛇来到、心不惊不恐者，当与真人共语。时目中忽然见正黄浩浩而无形，兆身体因变化，见西王母乘凤凰之车，后驾六赤龙，车前三朱雀。见之，忽惊也，有顷，忽然去矣。

老子曰：当见西王母到时，但恍惚而已，虽乘凤凰之车者，忽然恍去矣，前三朱雀，后六赤龙亦然也。

老子曰：当见西王母之时，与人语，慎勿答也。不答，当复有所告问于人，慎勿答。不答，恚怒，勿恐怖也，恚不止，真人自代子与语，毕，自去矣。

老子曰：西王母去后，大道来见矣。当大道见时，身形乃旷然，昭浩而无形兆，上见日月星宿，若有若无。当有天师与真人来见，倡乐万端慎勿视也，仙人玉女慎勿观也，龙虎禽兽慎勿惊也。

老子曰：此倡乐、天师、仙人、玉女、禽兽，皆非真也，但自子形中五脏六腑都精神耳，非真道也。

老子曰：天师真人来见子之时，安心定意，善与人语言。吾见子信，告子道，张罗其纲，具见子矣！

老子曰：参乘戊子入室，百日神明相睹乃止。精神通洞，举足万里。精之毕熟，少食，为有斋戒，洗心沐浴，往来急疾，状若风雨。

老子曰：人头者，道之所往来解止处也，号阴阳。阴阳者，两目也；阴阳者，道一之臣人也，道之所尊器也，主调御两目精光者，故曰两半成一也。一正在明堂中、两半所处也，阳精光于子午，收明于卯酉。子午者洞房也，卯酉者明堂也，亦方圆一寸，正在两眉间；明堂却入一寸，名洞房，亦方圆一寸；又却入一寸，名丹田，此三者，道之往来变化常处也。

卷五十六 诸家气法部一

元气论（并序）

混沌之先，太无空焉；混沌之始，太和寄焉。寂兮寥兮，无适无莫。三一合元，六一合气，都无形象，窈窈冥冥，是为太易，元气未形；渐谓太初，元气始萌；次谓太始，形气始端；又谓太素，形气有质；复谓太极，质变有气；气未分形，结胚象卵，气圆形备，谓之太一。元气先清，升上为天，元气后浊，降下为地，太无虚空之道已生焉。道既无生，自然之本，不可名宣，乃知自然者，道之父母，气之根本也。夫自然本一，大道本一，元气本一。一者，真正至元，纯阳一气，与太无合体，与大道同心，与自然同性，则可以无始无终，无形无象，清浊一体，混沌之未质，故莫可纪其穷极。洎乎元气蒙鸿，萌芽兹始，遂分天地，肇立乾坤，启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人矣。首生盘古，垂死化身，气成风云，声为雷霆，左眼为日，右眼为月，四肢五体为四极五岳，血液为江河，筋脉为地里，肌肉为田土，发髭为星辰，皮毛为草木，齿骨为金石，精髓为珠玉，汗流为雨泽。身之诸虫，因风所感，化为黎蚺。以天之所生，称曰苍生；以其首黑，谓之黔首，亦曰黔黎。其下品者，名为苍头。今人自名称黑头虫也，或为裸虫，盖盘

古之后，三皇之前，皆裸形焉。三王之代，然乃裁革结莎，巢橰营窟，多食草木之实，啖鸟兽之肉，饮血茹毛，蠢然无闷。既兴燔黍捭豚，坏饮窳樽，蕘桴土鼓，火化之利，丝麻之益，范金合土，大壮宫室，重门击柝，户牖庖厨，以炮以烹，以煮以炙，养生送死，以事鬼神。自太无太古，至于是世，不可备纪。爰从伏羲，迄于今日，凡四千馀载，其中生死变化，才成人伦，为君为臣，为父为子，兴亡损益，进退成败，前儒志之，后儒承之，结结纷纷，不可一时殫论也。且天地溟滓之后，人起出盘古遗体，散为天经地纬，天文地理，五罗二曜，黄赤交道，五岳百川，白黑昼夜，产生万物，亭育万汇，其为羽毛鳞介，各三百六十之数，凡一千八百类。人为甦虫之长，预其一焉。人与物类，皆禀一元之气，而得生成。生成长养，最尊最贵者，莫过人之气也。澡叨预一甦，忝窃三才，渔猎百家，披寻万古，备论元气，尽述本根，委质自然，归心大道，求诸精义，纂集玄谭，记诸真经，永传来哲。达士遇者，慎勿轻生，以日以时，勤炼勤行，鹤栖华发，无至噬脐。同好受之，常为宝耳。

论曰：元气无号，化生有名；元气同包，化生异类。同包无象，乃一气而称元；异居有形，立万名而认表。故无名天地之始，有名万物之母，常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。徼为表，妙为里。里乃基也，表乃始也。始可名父，妙可名母，此则道也，名可名也，两者同出而异名。同谓之道，异谓之玄，玄之又玄，众妙之门。又曰：有物混成，先天地生，寂兮寥兮。独立不改，周行不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。乃自然所生。既有大道，道生阴阳，阴阳生天地，天地生父母，父母生我身。

夫情性形命，禀自元气。性则同包，命则异类。性不可离

于元气，命随类而化生。是知道、德、仁、义、礼，此五者不可斯须暂离，可离者非道、德、仁、义、礼也。道则信也，故尊于中宫，曰黄帝之道；德则智也，故尊于北方，曰黑帝之德；仁则人也，故尊于东方，曰青帝之仁；义则时也，故尊于西方，曰白帝之义；礼则法也，故尊于南方，曰赤帝之礼。然三皇称曰大道，五帝称曰常道，此两者同出异名。

元气本一，化生有万。万须得一，乃遂生成。万若失一，立归死地，故一不可失也。一谓太一，太一分而为天地，天地谓二仪，二仪分而立三才，三才谓人也，故曰才成人备。人分四时，四时分五行，五行分六律，六律分七政，七政分八风，八风分九气。从一至九，阳之数也；从二至八，阴之数也。九九八十一，阳九太终之极数；八八六十四，阴六太终之极数也。

一含五气，是为同包；一化万物，是谓异类也。既分而为三为万，然不可暂离一气。五气者，随命成性，逐物意移，染风习俗，所以变化无穷，不唯万数，故曰游魂为变。只如武都耆男化为女，江氏祖母化为鼃，黑胎氏猪而变人，蒯武安人而变虎，斯游魂之验也。

夫一含五气，软气为水，水数一也；温气为火，火数二也；柔气为木，木数三也；刚气为金，金数四也；风气为土，土数五也。五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元块如卵。五气混一，一既分元，列为五气，气出有象，故曰气象。

张衡《灵宪浑天仪》云：夫覆载之根，莫先于元气；灵曜之本，分气成元象。昔者先王步天路，用定灵轨，寻诸本元，先准之于浑体，是为正仪，是为立度，而后皇极有所建也，旋运有所稽也。是为经天纬地之根本也。

圣人本无心，因兹以生心。心生于物，死于物。机在心目，

天地万机、成败兴亡、得失去留，莫不由于心目也。死者阴也，生者阳也，阴阳之中，生道之术，而不知修行之路，常游生死之途，故墨翟悲丝、杨朱泣岐，盖以此也。夫太素之前，幽清玄静，寂寞冥默，不可为象，厥中惟虚，厥外惟无，如是者永久焉，斯谓溟滓，盖乃道之根。既建方有，太素始萌，萌而未兆，一气同色，混沌不分，故曰有物混成。然虽成其气，未可得而形也。其迟速之数，未可得而化也，如是者又永久焉，斯谓庞鸿，盖乃道之干也。于是元气剖判，刚柔始分，阴阳构精，清浊异位，天成于外，地定于内。天体于阳也，象乎道干，以有物成体，以圆规覆育，以动而始生；地体于阴也，象乎道根，以无名成质，以方矩载诞，以静而终死，所谓天成地平矣。既动以行施，静以含化，郁气构精，时育庶类，斯谓天元，盖乃道之实也。

夫在天成象，在地成形，天有九位，地有九域，天有三辰，地有山川，有象可效，有形可度，情性万殊，旁通感著，自然相生，莫之能纪。纪纲经纬，今略言之。四方八极，地之维也，径二亿三万二千五百一十七里，南北则知减千里，东西则广增千里。自地至天半于人极，地中深亦如之（半之极，径围之数一半是也。计天地相去一亿一万二百五十八里半也），通四度之，乃是混元之大数也。天道左行，有反于物，则天人气左盈右缩，天以阳而回转，地以阴而停轮，是以天致其动，禀气舒光，地致其静，永施候明。天以顺动，不失其光，则四序顺节，寒暑不忒；地以顺静，不失其体，则万物荣华，生死有礼。故品物成形，天地用顺。夫至大莫若天，至厚莫若地，至多莫若水，至空莫若土，至华莫若木，至实莫若金，至无莫若火，至明莫若于日月，至昏莫若于暗虚（日月至明，遇暗虚犹薄蚀昏黑，岂况于人乎哉）。夫地有山岳川谷、井泉江河、洞湖池沼、

陂泽沟壑，以宣吐其气也；天有列宿星辰三百四十八座，亦天之精气所结成，凝莹以为星也。星者，体生于地，精成于天，列居错峙，各有所属，斯谓悬象矣（或云玄象，亦可两存）。夫日月径周七百里三十六分之一，其中地广二百里三十二分之一。日者，阳精之宗，积精成象，象成为禽，金鸡、火鸟也，皆曰三足，表阳之类，其数奇；月者，阴精之宗，积精而成象，象成为兽，玉兔、蟾蜍也，皆四足，表阴之类，其数偶。是故奇偶之数，阴阳之气，不失光明，实由元气之所生也。

夫人之受天地元气，始因父精母血，阴阳会合，上下和顺，分神减气，忘身遗体，然后我性随降，我命记生，绵绵十月之中（人皆十月处于胞胎，解在卷末也），蠢蠢三时之内（人虽十月胞胎，其实受孕三十八腊。一腊谓一七。日一变，凡三十八变），然后解胎求生。求生之时，四日之中，善慧聪明者，如在王室，受诸快乐，释然而生，如从天降下，子母平善，无诸痛苦，亲属欢喜，邻里相庆；凶恶悖戾者，如在狴牢，受诸苦毒，二命各争，痛苦难忍，亲族忧惶，邻里惊惧。凡在世人受孕日数，数则一定，善恶两分，为人子者，安可悖乱五逆哉！今生子满三十日，即相庆贺，谓之满月，皆以此而习为俗矣。气足形圆，百神俱备，如二仪分三才，体地法天，负阴抱阳，喻瓜熟蒂落，啐啄同时，既而产生，为赤子焉。夫至人含怀道德，冲泊情性，抱一守虚，澹寂无事，体合虚空，意栖胎息，故曰合德之厚，比于赤子。赤子之心，与至人同心，内为道德之所保，外为神明之所护，比若慈母之于赤子也。夫赤子以全和为心，圣人以全德为心，外无分别之意，内无害物之心。赤子以全和，故能拳手执握，自能牢固，所谓骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而歛作，精之至；终日号而不嘎，和之至。执牢实者，其由元气充壮，致骨弱筋柔。未知阴阳配合，而含气之

源动作者，由精气纯粹之所然也。阴为雌牝，阳为雄牡，歆谓气命之源。气命之源，则元气之根本也。言赤子心无情欲，意无辨认，虽有歆作，且不被外欲牵挽，终无吠浚尾闾之虞，其气真精，往还溯流，自然自在，任运任真而已，故曰精之至也。终日号啼，而声不嘶嘎者，亦纯和之至也，故曰和之至也。嘎者，声物之破也。赤子以元气内充，真精存固，全和之至，乃不破散也。

《上清洞真品》云：人之生也，禀天地之元气，为神为形；受元一之气，为液为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。故帝一回风之道，溯流百脉，上补泥丸，下壮元气。脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外。元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由纯粹真精，元神元气，不离身形，故能长生矣。

秦少齐《议黄帝难经》云：男子生于寅，寅为木，阳也；女子生于申，申为金，阴也。元气起于子，乃人命之所生于此也。男从子左行三十，女从子右行二十，俱至于巳，为夫妻怀妊，受胎气于此也。男从巳左行十至寅，女从巳右行十至申，俱为十月受气，气足形圆，寅申乃男女所生于此也。从寅左行三十至未，未谓小吉，男行年所至也；从申右行二十至丑，丑谓大吉，女行年所至也。然乃许男婚而女娉矣。如是永久焉，则元气无所复，精气无所散，故致长生也。夫天地元气既起于子之位，属水，水之卦为坎，主北方恒，岳冀州之分野，人之元气亦同于天地，在人之身生于肾也。人之元气，得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体，玄之又玄，妙之又妙，是谓众妙之门，乃元气玄妙之路也。故玄妙曰神，神之灵者曰道，道生自然之体，故能长生。生命之根，元气是矣。

夫肾者神之室，神若无室，神乃不安，室若无神，人岂能

健！室既固矣，乃神安居。则变凡成圣，神自通灵。神乃爱生而室不能固，致使神不得安居，室屋于是空废，遂投于死地矣。若人自以其妙于运动，勤于修进，令内清外静，绝诸染污，则大壮营室，神魂安居。神之与祇，恒为营卫，身之与神，两相爱护，所谓身得道，神亦得道；身得仙，神亦得仙。身神相须，穷于无穷也。

夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神，圣人喻引树为证也。此气是人之根本，根本若绝，则脏腑筋脉如枝叶，根朽枝枯，亦以明矣。问：何谓肾间动气？答曰：右肾谓之命门，命门之气，动出其间，间由中也，动由生也，乃元气之系也，精神之舍也。以命门有真精之神，善能固守，守御之至，邪气不得妄入，故名守邪之神矣。若不守邪，邪遂得入，入即人当死也。人所以得全生命者，以元气属阳，阳为荣，以血脉属阴，阴为卫，荣卫常流，所以常生也。亦曰荣卫，荣卫即荣华气脉，如树木芳荣也。荣卫脏腑，爱护神气，得以经营，保于生路。又云：清者为荣，浊者为卫，荣行脉中，卫行脉外，昼行于身，夜行于藏，一百刻五十周，至平旦大会，两手寸关尺，阴阳相贯常流，如循其环，终始不绝。绝则人死，流即人生，故当运用调理，爱惜保重，使荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿矣。

夫混沌分后，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物，人亦法之，号为三焦三丹田，以养身形，以生神气。有三位而无正藏，寄在一身，主司三务。上焦法天元，号上丹田也，其分野自胃口之上，心下鬲已上至泥丸，上丹田之位受天元阳炁，治于亶中，亶中穴在胸，主温于皮肤肌肉之间，若雾露之溉焉；中焦法地元，号中丹田也，其分野自心下鬲至脐，中丹田之

位受地元阴炁，治于胃管，胃管穴在心下，主腐谷熟水，变化胃中水谷之味，出血以营脏腑身形，如地气之蒸焉；下焦法水元，号下丹田也。其分野自脐中下膀胱囊及漏泉，下丹田之位受水元阳气，治于气海（在脐下一寸），府于气街者，气之道路也。三焦都是行气之主，故府于气街，街，乃四通八达之大道也。下焦主运行气血，流通经脉，聚神集精，动静阴阳，如水流就湿（湿即源，湿言水行赴下也），浇注以时，云气上腾，降而雨焉。

《仙经》云：我命在我，保精受气，寿无极也。又云：无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。生命之根本，决在此道，虽能呼吸导引，修福修业，习学万法，得服大药，而不知元气之道者，如树但有繁枝茂叶，而无根茎，岂能久活耶？若以长夜声色之乐，嗜欲之欢，非不厚矣，卒逢夭逝之悲，永捐泉垅之痛，是则为薄亦已甚矣。若以积年终日，勤苦修炼，受延龄之方，依玉经之法，遵火食之禁，知元气之旨，拘魂制魄，留胎止精，此非不薄矣，卒逢长久之寿，永住云霄之境，是则为厚亦已甚矣。故性命之限，诚有极也，嗜欲之情，固无穷也，以有极之性命，逐无穷之嗜欲，亦自毙之甚矣。夫土能浊河，不能浊海，风能拔树，不能拔山，嗜欲之能乱小人，不能动君子，夫何故哉？君子乃处士也，小人乃游子也，须知性分有极，生涯难保，若不示之以枢机，传之以要道，宣之以心随，授之以精华，则片言旷代，一经皓首，不可得闻道矣。夫道者何所谓焉？道即元气也。元气者，命卒也。命卒者，惟中之术也。以存道为法，化精为妙，使气流行，运无阻滞。是故流水不腐，户枢不蠹。若知玄之又玄，男女同修，夫妇俱仙，斯谓妙道。

《仙经》云：一阴一阳谓之道，三元二合谓之丹，溯流补

脑谓之还，精化为气谓之转。一转一易一益，每转延一纪之寿，九转延一百八岁。西王母云：呼吸太和，保守自然，先荣其气，气为生源。所为易益之道，益者益精也，易者易形也。能益能易，名上仙籍；不益不易，不离死厄。行此道者，谓常思灵宝。灵者神也，宝者精也。但常爱气惜精，握固闭口，吞气吞液，液化为精，精化为气，气化为神，神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神，如是七返七还，九转九易，既益精矣，即易形焉。此易非是其死，乃是生易其形，变老为少，变少为童，变童为婴儿，变婴儿为赤子，即为真人矣。至此道成，谓之胎息。修行不倦，神精充溢，元气壮实，脑既已凝，骨亦换矣。

《仙经》云：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。又云：子欲长生，当由所生之门，游处得中，进退得所，动静以法，去留以度，可延命而愈疾矣。又云：以金理金，是谓真金；以人理人，是谓真人；人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道，长使道与生相保，神与生相守，则形神俱久矣。王母云：夫人理气，如龙理水。气归自然，神归虚无，精归泥丸。水出高原，上入天河，下入黄泉，横流百川，终归四海。气之与水，循环天地，流注人身，轮转无穷，运行无极，人能治之，与天地齐其经，日月同其明矣。

《古诰记》云：人之元气，乃神魂之餽饌，故曰子丹进餽饌正黄。是以神服元气，形食五味，气清即神爽，气浊即神病。故常谓匀修炼气，常令气清，所谓炼神炼魂，却鬼制魄，使形神俱安。夫魂降于天谓之神，魄本于地谓之鬼，鬼即属阴，神即属阳，所以炼魂神，服元气，千万不死，身得升天；食五味，祝淫鬼，千万皆死，形没于地。夫魂飞于天，魄沉于泉，水火分解，各归本元，生则同体，死则相悬，飞沉各异，稟之自然。

何哉？如一条之木，以火燔之，烟即飞上，灰即下沉，亦是自然而然也。

《九皇上经》曰：始青之下月与日，两半同升合成一，出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘，中有佳味甜如蜜，子能得之慎勿失。注云：交梨火枣，生在人体中，其大如弹丸，其黄如橘，其味甚甜，其甜如蜜，不远不近，在于心室。心室者，神之舍，气之宅，精之主，魂之魄。玉池者，口中舌上所出之液，液与神气一合，谓两半合一也。

《太清诰》云：许远游与王羲之书曰，夫交梨火枣者，是飞腾之药也。君侯能剪除荆棘，去人我，泯是非，则二树生君心中矣，亦能叶茂枝繁，开花结实，君若得食一枝，可以运景万里。此则阴丹矣。但能养精神，调元气，吞津液，液精内固，乃生荣华，喻树根壮叶茂，开花结实，胞孕佳味，异殊常品。心中种种，乃形神也。阴阳乃日月雨泽，善风和露，润沃溉灌也。气运息调，荣枝叶也。性清心悦，开花也。固精留胎，结实也。津液流畅，佳味甜也。古仙誓重，传付于口，今以翰墨宣授，宜付奇人矣。道林云：此道亦谓玉醴金浆法。玉醴金浆，乃是服炼口中津液也。一曰精；二曰泪；三曰唾；四曰涕；五曰汗；六曰溺。人之一身，有此六液，同一元气，而分配五脏六腑、九窍四肢也。知术者，常能岁终不泄，所谓数交而不失出，便作独卧之仙人也。常能终日不唾，恒含而咽之，令人精气常存，津液常留，面目有光。

《老子节解》云：唾者，溢为醴泉聚，流为华池府，散为津液，降为甘露，漱而咽之，溉藏润身，通宣百脉，化养万神，支节毛发，坚固长春，此所谓内金浆也，可以养神明，补元气矣。若乃清玉为醴，炼金为浆，化其本体，柔而不刚，色莹冰雪，气夺馨香，饮之一杯，寿与天长，此所谓外金浆也。可以

固形体，坚脏腑矣。又常使身不妄出汗，汗是神之信，元调而运动微汗者，适致也，乃勿冲冷风。若极劳形，盗失精汗者，（雨脉）霖不止，大困神形，固当缓形徐行，劳而不极，坐卧勿及疲倦。行立坐卧，常能消息从容，导引按摩消息，令人起立轻健，意思畅逸。又常伺候大小二事，无使强关抑忍，又勿使失度，或涩或寒或滑多，皆伤气害生，为祸甚速。此所谓知进退存亡，圣人之道也。

夫圣凡所共宝贵者，命也；贤愚所共爱惜者，身也。是故圣人以道德、仁义、谦慈、恭俭、天文、人事、预垂瑞兆以示君子也；礼乐、征伐、法律、刑典、鬼神、卜筮、梦觉、警象以示小人也。夫养生之要，先诫其外，后慎其内，内外寂静，此谓善入无为也。欲求无为，先当避害，何者？远嫌疑，远小人，远苟得，远行止，慎口食，慎舌利，慎处闹，慎力斗，常思过失，改而从善。又能通天文，通地理，通人事，通鬼神，通时机，通术数。是则与圣齐功，与天同德矣。夫术数者，莫过修神，淘炼真气，使年延疾愈；外攘邪恶，清净心身，使祸害不干。

《道德论》曰：大中之象，莫高乎道德，次莫大乎神明，次莫广乎太和，次莫崇乎天地，次莫著乎阴阳，次莫明乎圣功。夫道德可道不可原，神明可生不可伸，太和可体不可化，天可行不可宣，阴阳可用不可得，圣功可观不可言。是知可道非自然也，可明非素真也。

夫修无为入真道者，先须保道气于体中，息元气于藏内，然后辅之以药物，助之以百行，则能内愈万病，外安万神，内气归元，外邪自却。却灾害于外，神道德于内，内外相济，保守身命，岂不善乎？

《老子》云：功成名遂身退，天之道。又云：功成事遂，

百姓谓我自然。又云：修之于身，其德乃真；修之天下，其德乃普。以身观身，以天下观天下，吾何以知天下之然哉？以此，夫何？故教天子则为事法天，教诸侯则以政理国，教用兵则不敢为主，教利器则不可示人，教处世则和光同尘，教出家则道与俗反，教养性则谷神不死，教体命则善寿不亡，教修身则全神具炁，教修心则虚心守道，教见前则常善救物，教冥报则神不伤人，所谓事少理长，由人备授。其得也者，则骨节坚强，颜色悦泽，老而还少，不衰不朽，长存世间，长生久视，寒温风湿不能伤，鬼神精魅不敢犯，五兵百虫不敢害，忧悲喜怒不为累。常以六经训俗，方士授术，此其真得道要矣。

真人云：圣人知元气起于子，生于肾，胞于巳，胎于午，故存于心，息于火，养于未土，生于申金，沐浴于酉，冠带于戌土，官荣于亥，帝王于子水，衰于土丑，病于木寅，死于震卯，墓于巽辰。墓即葬也，葬者藏也、归者，终也。元气，元始于水，归终于风，藏风于土，是谓归魂（巽即风也，辰即土也，水之所流，归于辰也，故云地缺于东南，水流于巽户。《列子》云：海之表有大壑焉，号为尾闾，是大水泄去之所。人之元气，亦有尾闾之壑，故象于水焉）。是知土藏其风，风藏其土，土藏其水，水藏其土，土藏其火，火藏其土（火所以墓在戌土，水所以墓在辰土也），土藏其木，木藏其土，土藏其金，金藏其土，木所以墓在未土，金所以墓在丑土，土能藏木、金、水、火，而土自亦归于土，故墓亦在辰土，是谓還元返本、归根复命之道。

《老子》云：夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。是谓知常道之理，会可道之事，即知明白之路，达坦平之涯。故曰：知其白，守其黑，为天下式。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，是谓公道。

盗之公道，盗之天地，万物无不通容。

《阴符经》云：三盗既宜，三才既安。故曰食其时，百骸理；动其机，万化安。真人云：知此道者，即识真水真火、真铅真汞、真龙真虎、真牙真车、真金真石、真木真土、真丹真药、真神真气、真物真精、真客真主，既皆认得其真，然乃依师用师，依道用道，依术用术，依法用法，修之炼之，淘之汰之，研之精之，调之习之，仙人所以目八字妙门，一元真法，谓之“虚心实腹，饥气渴津”八字是也。诀云：常能虚寂一心，善亦不贮，岂况一尘秽恶！所谓静心守一，除欲止乱，众垢除，万事毕，恒使腹中饱实，所谓腹中无滓秽，但有真精元气，淘汰修炼不辍，自然开花结实矣。饥即吞气，渴即咽津，不饥不渴即调习，使周流通畅，不滞不隔，蠢蠢陶陶，滔滔乐乐，不知天地大小，不知日月回转，可以八百一十年为一大运耳。

夫修炼法者，言调和神气，使周流不竭绝于肾。肾乃命门，故曰命术也。神气不竭，则身形长生，炼骨化形，游于帝庭，位为真人，以养元气，男女俱存。《经颂》云：道以精为宝，宝持宜密秘，施人则生人，留己则生己，生己永度世，名籍存仙位，人生则陷身，身退功成遂。结婴尚未可，何况空废弃，弃捐不觉多，衰老而命坠。天地有阴阳，元气人所贵，贵之合于道，但当慎无贵。夫能养其元，绵绵服其气，转转还其精，冲融妙其粹。

夫能服元气者，不可与饵一叶一花、一草一木、灵芝金石之精滞，砂砾之滓秽，同日同年而语哉！《老子》云：精者，血脉之川源，守骨之灵神，故重之以为宝；气者，肌肉之云气，固形之真物，故重之以为生。人之一身，法象一国，神为君，精为臣，气为民。民有德，可为尊，君有道，可以永久有天下。是以能养气有功，可化为精；养精有德，可化为神；养神有道，

可化为一身，永久有其生。

《三一诀》云：修炼元气真神，三一存至者，即精化为神，神化为婴儿，婴儿化为真人，真人化为赤子。赤子乃真一也，一乃帝君也，能统一身，主三万六千神。帝若在身，三万六千神无不在也，故能举其身游帝庭。

《天老十干经》云：食气之道，气为至宝，一岁至肌肤充荣，二岁至机关和良，三岁至骨节坚强，四岁至髓脑填塞（填塞，满塞也）。天有四时，气应四岁，食气守一，功备四年，则神与形通。形能通神，如日明焉，不视而见形，不听而闻声，不行而能至，不见而知之，所谓形一神千，得称为仙，形一神万，得称婴儿，形一神万八千，得称真人，形一神三万六千，得称赤子，即真一帝君矣。与日月长生，天地齐龄，道之成矣。

夫元气有一，用则有二，用阳气则能飞行自在，朝太清而游五岳；用阴气即能住世长寿，适太阳而游洞穴。是谓元气一性，阴阳二体，一能生二，二能生三，三生万物。万物若不得元气，分阴阳之用，即万物无由得生化成长。故神无元气即不灵，道无元气即不生，元气无阴阳即不形。形须有气，气须有阴阳，阴阳须有精，精须有神，神须有道，道须有术，术须有法，法须有心，心须有一，一须有真，真须有至，至无至虚，至清至净，至妙至明。至至相续，亲亲相授，授须其人，非道勿与。

人能学道，是谓真学，学诸外事，是谓淫学，亦谓邪道。夫学道谓之内学，内学则身内心之事，名三丹田三元气。一丹三神，一气分六气，阳则终九，阴则终六，阳九百六，天地之极，亦人之极，至此谓之還元返本。夫云极者，元气内藏，尽无出入之息，兼为有窍作出入息处，亦皆并无出入之息，此名得道，谓之至无也。

《真经》曰：修炼元气，至无出入息，是落籍逃丁之士，不为太阴所管，三官不录，万灵潜卫矣。夫称混元者，气也。周天之物，名之混元。混元之气者，本由风也。风力最大，能载持天地三才五行，天地三才五行，不能大其风，风气俱同一体，而能开花拆柳，结实成果，莫不由其四气八风也。

夫修心是三一之根，炼气是荣道之树，有心有气，如留树留根。根即心也，存心即存气，存气即存一。一即道也，存道即总存三万六千神，而总息万机。总息万机，即无不为，而无不为，即至丹见矣。服至丹者，与天地齐年。

何谓至丹？至丹即丹田真神，真一帝君存身为主，众神存体，元气不散，意绝淫荡，气遵禀其神，禁束其故气，至无出入之息，能胎息者，命无倾矣。谓形留气住，神运自然。

罗公远《三岑歌》云：“树衰培土，阳衰气补，含育元气，慎莫失度。”注云：无情莫若木，木至衰朽，即尘土培之，尚得再荣。又见以嫩枝接续老树，亦得长生，却为芳嫩。用意推理，阳衰气补，固亦宜尔。衰阳以元气补而不失，取其元气津液返于身中，即颜复童矣。何况纯全正气未散，元和纯一，遇之修炼，其功百倍！故学道切忌自己元气流奔也。

真人云：夫修炼常须去鼻孔中毛，宣降五脏六腑谷滓秽浊，洗漱口齿，沐浴身体，诫过分酒，忌非适色。遇饮食先捧献明堂前，心存祭祀三丹田、九一帝真、三万六千神君。恒一其意，专调和神气，本末来去，常令息匀，如此坚守，精气得固，即学节气。节气时先闭口，默察外息从鼻中入，以意预料入息三分，而节其一分令住，入讫，即料出息三分，而节其一分，凡出入各节一分，如此不得断绝。夫节气之妙，要自己意中与鼻相共一，则节之，其气乃便自止，惊气之出入，人不节之，其气乃亦自专出入，若解节之，即不敢自专出入，是谓节之由人不

由气也。

夫气与神，复以道为主，道由心，心由意，即知意为道主，意亦可谓之神也。大约神使其气，以意为妙，鼻失出口，亦劳闭之，舌柱齿，觉小闷，闷即微微放之，三分留一，却复闭之。如上所说，当节气令耳无闻、目不见、心无思，周而复始调习之。气未调和，常放少许出，意度气和，即如法节之。若意能一日节之，然如常息者，其气即永固，不假放节，但勤用功，即气自永息，不从口鼻出入，一一自然从皮肤毛孔流散，如风云在山泽天地，自由自在。

《仙经》云：元气调伏，常常服之，不绝不竭，自不从口鼻出。修炼百日已来，耳目自然不闻见也。修炼之人，切不得乱食。凡味即令元气奔突，又不能清净其心。不依教法，唯贪财色，嗜欲妒嫉，恣食辛秽，怀毒抱恶，不敬仙法，但务偷窃，违负背逆为凶者，三官书过，北阴召魂，未死之间，精神亡失，忘前忘后，如騃如痴，醉乱昏迷，横遭殃祸，延于九祖，形谢九泉，此盖失道，负神明矣。

真人曰：夫道者，无义而无恩。子不见《阴符经》云，天之无恩而大恩生，天之至私，用之至公，禽之制在气，生者死之根，死者生之根，恩生于害，害生于恩。”故天与道，不私于人，乃万物而言恩，人与万物自有感仰之心，归恩于天道，不恃其功，至公至私，与物不怀其曲直，洪纤一体，贵贱同途，弃爱惜于坦然，绝去留于用意，是以顺天时者见生，逆天意者见杀。杀非以私，生非以公，但随人物逆顺，自然而致其生杀也，故曰无义而无恩。夫道可及者，虽仇讎而必化；道不可及者，虽父母而终不可言。盖夙分有无，一一出于天籍，且非一夕一朝而得偶会。生所化者曰死，死所化者曰生，生死之根，反复为常。盖善于生者，不为死之行；不善于生者，为死之行。

得死之行为其死，为生之行得其生。故得生者，莫不由于气，气所以能化于生则生；化于死则死。故曰禽之制在气者，唯以气感，不以力为。气感自于虚无，而能制于万有，至于天地日月、星宿云雷，并赖气之所转运，使不失坠落。巍巍乎，荡荡乎，无始终，安其所动，乐其所静，是谓道气自然。若以身之禽制在气者，实由乎心，不能禽制者，亦心也。

夫居于尘世，唯利与名，于中能不谄不偷，无贼无害，于物不伤和气，每怀亭育之心，斯近仁焉。不贪不争，无是无非，斯亦近乎道焉。非内非外，宝而持之，自有阴灵书其福佑，灾害远去，祸横难侵，自感上天下察，益算延龄，大道之元，兹为始也。夫惠及人物曰恩，侵毁人物曰害，行恩则福生，行害则祸至。莫忌对镜求象，从感生疑，罔类之中，狂痴之鬼，乱则难宁六寸，倾动百神，斯须之间，本则亡矣，诚深诚之（元气有六寸，内三寸，外三寸。人能保一寸，延三十年寿。若保固六寸，则万神备体，自然永保长生。失一寸，减三十年之寿）

《元气诀》云：天地自倾，我命自然。黄帝求玄珠，使离娄不获，罔象乃获者，玄珠气也，离娄目，罔象心也。元无者，道体虚无自然，乃无为也。无为者，乃心不动也。不动也者，内心不起，外境不入，内外安静，则神定气和，神定气和，则元气自至，元气自至，则五脏通润，五脏通润，则百脉流行，百脉流行，则津液上应，而不思五味饥渴，永绝三田，道成则体满藏实，童颜长春矣。

夫元气修炼，气化为血，血化为髓，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，从此延数万岁，名曰仙人。九年是炼气为形，名曰真人。又炼形为气，气炼为神，名曰至人。

《仙经》云：神常爱人，人不爱神。神常爱者，籍身以养灵也。人若造凶作恶，即陷坏身，身既毁败，神乃去人，神去人死，得不惊哉！所谓不知常，妄作凶也。黄帝求道于皇人，皇人问所得者，凡一千二百事，乃谓曰：子所得皆末事也。又曰：子欲长生，三一当明。夫三一者，乃上皇黄策之首篇也，能知之者，万祸不干。

夫长生之术，莫过乎服元气，胎息内固，灵液金丹之上药，所以禽虫蛰藏，以不食而全，盖是息待其元气也。节气功成，即学咽气，但合口作意，微力如咽食一般。咽液咽气，皆如咽食，存想入肾入命门穴，循脊流上溯入脑宫，又溉脐下至五星。五脏相逢，内外相应，各各有元气管系连带，若论元气流布，无处不到。若一身内外疾病之处，以意存金、木、水、火、土五色，相刻相生，以意注之，无不立愈。又有妙诀，虽云呵、咽、呼、吹、嘘、唏一六之气，不及冷、暖二气以愈百病。夫节气从容稍久，含气候暖而咽之，谓之暖气，可愈虚冷；若才节气，气满便咽，谓之冷气，可愈虚热。临时皆以意度而行。又或有病，但以呵呵十至三十，知其应验，酒毒、食毒俱从呵气并出。若人能专心服元气，更须专念于一，存而祝之，可与日月同明矣。

夫天得一以清，天既泥丸，有双田宫、紫宫，亦曰脑宫。宫有三焉，丹田、洞房、明堂，乃上三一神所居也。其名赤子、帝卿、元先，常存念之，即耳聪目明，鼻通脑实矣。地得一以宁，地即脐中气海，亦有丹田、洞房、明堂三宫，下三一神所居也，其名婴儿、元阳、谷玄，存念之永久，即口不生津，腹实心寂，不乱不惑，自通神灵矣。神得一以灵，即心主于神，心为帝王，主神气变化，感应从心，非有非无，非空非色，从粗入细，从凡入圣，心为绛宫，亦有丹田、洞房、明堂三宫，

三一神所居也，其名真人、子丹、光坚，存念不绝，即帝一不离身心，身心安宁，遇白刃来逼，但当念一，一来救人，必得免难，道不虚言。其三丹田，其神九人，皆身长三寸，并衣朱衣、朱冠帻、朱履，坐金床玉榻，机按金炉，常依形象存而念之（一云男即一神，长九分，女长六分，其两存注之）。夫元命者，元气也。有身之命，非气不生，以道固其元，以术固其命，即身形神气永长存矣。我命之神，即三丹田之三一神也。其形影精光气色，凡三万六千神，皆臣于帝一。一分二，谓阳气化为元龙，阴气化为玉女。诀云：气之所在，神随所生，神在气即还，神去气即散。若能存念其神，以守元气，气亦成神，神亦成气。修之至此，气合则为影精光气色，气散则为云雾风雨。出即为乱，入即为真，上结三元，下结万物，静用为我身，动用为我神。形神感应，在乎运用；神气变化，在乎存念。《三元经》云：上元神名曰元，中元神名还丹，下元神名子安，亦须如三一九神，专存念之。凡出入行住坐起，所遇皆然，精意专念，玄之又玄，道之极秘矣。

卷五十七 诸家气法部二

服气精义论（并序） 天台白云撰

夫气者，道之几微也。几而动之，微而用之，乃生一焉，故混元全乎太易。夫一者，道之冲凝也。冲而化之，凝而造之，乃生二焉。故天地分乎太极。是以形体立焉，万物与之同稟；精神著焉，万物与之齐受。在物之形，唯人为正；在象之精，唯人为灵。并乾坤居三才之位，合阴阳当五行之秀，故能通玄降圣，炼质登仙，隐景入虚。无之心至妙，得登仙之法，所学多途。至妙之至，其归一揆，或消飞丹液，药效升腾，或斋戒存修，功成羽化。然金石之药，候资费而难求；习学之功，弥岁年而易远。若乃为之速效，专之剋成，与虚无合其道，与神灵合其德者，其唯气乎！黄帝曰：食谷者知而夭，食气者神而寿，不食者不死。真人曰：夫可久于其道者，养生也；常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志，养志则合真，然后能久登，生气之域，可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱风露，养精源于五脏，导荣卫于百关，既祛疾以安形，复延和而享寿。闭视听以胎息，返衰朽以童颜。远取于天，近取于己，心闲自适，体逸无为，欣邈关于百年，全浩然于一室，就轻举之诸术，置清虚之雅致欤！若兼真之业，炼化之功，则伫云輶而促期，

驰羽驾而憎远矣。服气之经颇览多本，或散在诸部，或未畅其宗。观之者，以不广致疑，习之者，以不究无效。今故纂类篇目，详精源流，庶螻蛄之兼济，岂龟龙之独善耳。凡九篇如后：

五牙论第一

夫形之所全者，本于脏腑也；神之所安者，质于精气也。虽禀形于五神，已具其象，而体衰气耗，乃致凋败。故须纳云牙而溉液，吸霞景以孕灵，荣卫保其纯和，容貌驻其朽谢。加以久习成妙，积感通神，与五老而齐升，并九真而列位。经文所载，以视津途，修学所遵，自宜详核。服真五牙法，每以清旦，密咒曰（经文不言面当宜各向其方，平坐握固，闭目，即叩齿三通，而祝中央向四维）：

东方青牙，服食青牙，饮以朝华。祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口，满而咽之三；

南方朱丹，服食朱丹，饮以丹池。祝毕，舌料下齿表，舐唇漱口，满而咽之三；

中央戊己，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉。祝毕，舌料上玄，应取玉水，舐唇漱口，满而咽之三；

西方明石，服食明石，饮以灵液。祝毕，舌料上齿内，舐唇漱口，满而咽之三；

北方玄滋，服食玄滋，饮以玉飴。祝毕，舌料下齿内，舐唇漱口，满而咽之三；

都数毕，以鼻内气，极而徐徐放之，令五过已，上真道毕矣（意调诸方，亦宜纳气，各依其数。即东方九、南方三、中央十二、西方七、北方五）。又曰：先师益中央醴泉，祝曰：

白石严严以次行，源泉涌洞以玉浆，饮之长生，寿命益长（如此语以下，乖本文，应不烦耳）。此是《灵宝五符经》中法，《上清经》中别有四极云牙之法，其道密秘，不可轻言。

凡服气，皆先行五牙，以通五脏，然后依常法，乃佳。

东方青色，入通于肝，开窍于目，在形为脉，

南方赤色，入通于心，开窍于舌，在形为血；

中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为肉，

西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮；

北方黑色，入通于肾，开窍于耳，在形为骨。

又：肺为五脏之华盖第一，肺居心上，对胸，有六叶，色如缟映红，肺脉出于少高（左手大指之端内侧，去爪甲二分许，掐者之中）；心居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缟映绛，心脉出于中冲（左手中指之端，去爪甲之二分许，掐者之中）肝在心下，小近后，右四叶，左三叶，色如缟映紺，肝脉出于大敦（左足大指端，乃三毛之中）；脾正掩脐上，近前，横覆于胃，色如缟映黄，脾脉出于隐白（左足大指端侧，去爪甲角如韭叶）；左肾、右肾，前对脐，搏著腰脊，色如缟映紫，左为正肾，以配五脏，右为命门，男以藏精，女以系胞，肾脉出为涌泉（左足心，掐者之中）。

凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。令服青牙者，思气入肝中，见青气氤氲，青液融融分明，良久，乃见足大敦之气，循服而至，会于脉中，流散诸脉，上通于自然。次服诸方，仍宜以丑后，澡漱冠服，入别室焚香，坐向其方，静虑澄心，注想而为之。

服气论第二

夫气者，胎之元也，形之本也。胎既诞矣，而元精已散；形既动矣，而本质渐弊。是故须纳气以凝精，保气以炼形，精满而神全，形休而命延，元本既实，可以固存耳。观夫万物，未有有气而无形者，未有有形而无气者。摄生之子，可不专气而致柔乎！

太清行气符

欲服气断谷，先书向王吞之，七日吞一，三七日止，合符三枚，皆烧五香左右。

凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和，纵无旧疹，亦须服药去疾饮，量体冷热，服一两剂写汤，以通泄肠胃，去其积滞。吐泻方在后。将息平复讫，乃清斋百日，敦洁操志，其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等药，预断谷为佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药，宜渐渐加气，气液流通，体藏安稳，乃可绝诸药食，乃须兼膏饵消润之药助之。勿食坚涩、滓滞、冷滑之物。久久自觉肠胃虚，全无复饥渴。消息进退，以意自量，不可具于此述。

宜于春秋二时，月初三日后、八日前，取其一吉日为始，先服太清行气符，计至其日，令吞三符讫，于静室东向，得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日中光正对卧，面此室之东，勿令他障隔。以子时之后，先解发梳头数百下，便散发于后矣（初服须如此，久后亦不须散发也）。烧香（勿用薰陆香），东向正坐，澄心定思，叩齿导引（其法具后篇）。又安坐定息，

乃西首而卧（本经皆云东首，然面则向西，于存息吸引，殊为不便），床须厚暖，所覆适温，自得，稍暖为佳，腰脚已下左右宜暖，其枕宜令低下，与背高下平，使头颈顺身平直，解身中衣带，令阔展，两手离身三寸，仍握固，两脚相去五六寸，且徐吐气，息令调。然后想之东方初曜之气，共日光合丹于流晖，引此景而来至于面前，乃以鼻（先拔鼻孔中毛，初以两手大指下掌按鼻左右，上下动之十数过，令通畅）微引吸，而咽之（久久乃不须引吸，但存气而咽之，其气自入，此便为妙）。咽之三，乃入肺中。小开唇，徐徐吐气，入气有缓急，宜在任性调息，必不得顿引，至极则气粗，粗则致损。又引咽之三，若气息长，加至五六咽，得七尤佳。如此，以觉肺间大满为度，且停咽，乃闭气，存肺中之气，随两肩入臂至手握中入，存下入于胃，至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间习习如虫行为度。讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引导送之，觉手足润温和调畅为度（诸服气方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢送冷，五脏壅滞。是以必须先四肢，然后入腹，即气自然流宣也）。此后不复须存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度，应如此，以肠中饱满乃止。则竖两膝，急握固闭气，鼓腹九度，就鼓中仍存其气散入诸体，闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之若觉腹中阔，此一极则止，如腹犹满急，但闭气鼓之。讫，舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐，手十数度，展脚趾向上，反偃数度，乃放手纵体，忘心遗形，良久，待气息关节调平，讫，乃起。若有汗，以粉摩拭头面颈项。平坐，稍动摇关节，体和如常，可起。其中随时消息，触类多方，既不云烦述，善以意调适之。

又服气所以必令停于肺上，入于胃至于肾者何？肺藏气，气之本也。诸气属于肺。夫气通于肺，又肺者，藏之长也，为

诸藏之华盖，呼吸之津源，为传送之官，治节出焉。又魄门为五脏之使，为四藏之主，通于十二经脉，周而复始，故为五脏使也。故令气停于肺，而后流行焉。胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，六腑之大王也。五脏六腑皆禀于胃、五味入胃，各走其家，以养五气。是以五脏六腑之气，皆出于胃，变见于气口故也。肾者，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，故令气致于肾，以益于其精液。天食人以五气，地食人以五味。五气入于鼻，藏于心肺；五味入于口，藏于肠胃。味有所藏，以五气和而生津液，气液相感，神乃自生（五味，岂独其谷而五味？气中自有其味，又兼之以药，药之五味尤胜其谷）。此虽只论肺肾，其气亦自然流通诸脏，故曰：呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间脾受其味也。呼吸之理，乃神气之要，故太上问曰：人命在几间？或对曰：在呼吸之间。太上曰：善哉！可谓为道矣。

凡服气，皆取子后、午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中主阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又：春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又：正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝；三月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月、六月，天气盛，地气高，人气在头；七月、八月，阴气始杀，人气在肺；九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气在心；十一月、十二月，冰复地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。

凡服气，皆取天景明澄之时为好。若恒风雨晦雾之时，皆不可引吸外气。但入密室，闭服内气，加以诸药也。

凡服气断谷者，一旬之时，精气弱微，颜色萎黄；二旬之

时，动作瞑眩，肢节怅恨，大便苦难，小便赤黄，或时下痢，前刚后溏；三旬之时，身体消瘦，重难以行（已前羸弱之候，是专气初服所致。若以诸药，不至于此也），四旬之时，颜色渐悦，心独安康；五旬之时，五脏调和，精气内养；六旬之时，体复如故，机关调畅；七旬之时，心恶喧烦，志愿高翔；八旬之时，恬淡寂寞，信明术方；九旬之时，荣华润泽，声音洪彰；十旬之时，正气皆至，其效极昌。修之不止，年命延长。三年之后，癥痕灭除，颜色有光；六年髓填，肠化为 ，预知存亡；经历九年，役使鬼神，玉女侍傍，脑实胁胷，不可复伤，号曰真人也。

《五灵心丹章》（行之十五日，心澄心通；五年当身心俱通）：

《东方长生章》：一气和太，得一道皆太，和乃无不和，玄理同玄际。右诵九十遍，气不调，存诵之便调。

《南方不饥章》：不以意思意，亦本求无思，意而不以思，是法如是持。右诵三十遍，饥时存诵之便饱。

《中央不热章》：诸食气结气，非诸久定结，气归诸本气，随取当随泄。右诵一百二十遍，热时存诵之便凉。

《西方不寒章》：修理志离志，积修不符离，志而不修志，己业无己知。右诵七十遍，寒时存诵之便暖。

《北方不渴章》：莫将心缘心，还莫住绝缘，心存莫存心，真则守真渊。右诵五十遍，渴时存诵之便不渴。

所主寒热等，本文如此。然放五脏之义，乃有所乖，唯渴诵北方章是。谓今为魂神不宁，诵东方章，寒诵西方章，饥诵南方章，渴诵北方章，热诵中央章，亦可以五脏行之，以义消息为之。诵既不论早晚，然以子午前为佳。诵五方数毕，即诵《大道赞》一遍：

大道无形，因物为名，乾坤万品，秀气乃成。既受新质，惟人抱灵，五行三才，秋杀春生。四九宝偈，除诵守精，修奉太和，不亏不盈。嚼之无味，嗅之无馨，察之无色，和之无声。坐卧无所，行走无程，游历太空，湛尔黄庭。动而不去，住而不宁，无营无作，无视无听。非聚非散，非离非并，非巨非细，非重非轻。非黄非白，非赤非青，道高黄老，晓朗其情。太上要章，封密金城，子得闻之，命合真星。

此《五灵章》既可通五脏气，每宜通诵之，仍各存藏位。其文有苦、寒、热、饥、渴者，始可别诵章尔。当面向其方坐，闭目澄神，闭口心诵，仍动舌触料口中，令津液生，微微引气而咽之，各入其藏中。此法专行，应至虚憊，兼以符水，药味，则不致羸顿矣。

服六戊气法：气旦先从甲子旬起，向辰地，舌料上下齿，取津液，周旋三至而一咽，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次向午。又法起甲子日，匝一旬，恒向戌辰咽气，甲戌日则向戌寅，余旬依为之。此六戊法，亦是一家之义。以戊气入于脾，为仓廩之本，故也。此真不饥，若通益诸体，则不逮馀法矣。

服三五七九气法：徐徐以鼻微引气，内之三，以口吐死气，久久便三气；次后引五气，以口一吐死气，久久便五气；次引七气，以口一吐死气，久久便七气；次引九气，以口一吐死气，久久便九气。因三五七九而并引之，以鼻二十四气内之，以口一吐死气，久久便二十四气。咽逆报之法，因从九数下到三，复顺引之咽，可九九八十一咽气，而一吐之以为节也。此法以入气多，吐气少为妙。若不作此限，数渐增入，则意于常数之耳。死气者，是四时五行休死之气，存而吐之。自馀节度，仍依常法。

养五脏五行气法：春以六丙之日，时加巳，食气百二十致于心，令心胜肺，无令肺伤肝，此养肝之气也；夏以六戊之日，时加未，食气百二十以助脾，令脾胜肾，则肾不伤于心也；季夏以六庚之日，时加申，食气百二十以助肺，令肺胜肝，则肝不伤于脾也；秋以六壬之日，时加亥，食气百二十以助肾，令肾胜心，则心不伤于肺也；冬以六甲之日，时加寅，食气百二十以助肝，令肝胜脾，则脾不伤于肾也。

右此法是五行食气之要，明时各有九，凡一千八十，食气各以养藏，周而复始，不得相刻，精心为之（此法是一家之义，所在五脏事，事具在五牙论中）。

导引论第三

夫肢体关节，本资于动用，经脉荣卫，实理于宣通，今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅，户枢不蠹，其义信然。人之血气精神者，所以奉生而周其性命也。脉经者，所以行血气也。故荣气者，所以通津血、强筋骨、利关窍也；卫气者，所以温肌肉、充皮肤、肥腠理、司开阖也。又：浮气之循于经者，为卫气；其精气之行于经者，为荣气。阴阳相随，内外相贯，如环之无端也。又：头者，精明之腑；背者，胸之腑；腰者，肾之腑；膝者，肝之腑；髓者，骨之腑。又：诸骨皆属于目，诸髓皆属于脑，诸筋皆属于节，诸血皆属于心，诸气者皆属于肺。此四肢八环之朝夕也。是知五劳之损，动静所为，五禽之导，摇动其关，然人之形体，上下相承；气之源流，升降有叙。比日见诸导引文，多无次第，今所法者，实有宗旨。其五体平和者，依常数为之；若一处有所偏疾者，则于其处加数用力行之。

凡导引，当以丑后、卯前，天气清和日为之。先解发，散梳四际，上达顶，三百六十五过，散发于后，或宽作髻亦得。烧香，面向东，平坐握固，闭目思神，叩齿三百六十过，乃纵体平气，依次为之。先闭气，以两手五指交叉，反掌向前，极引臂，拒托之良久，即举手反掌向上极臂，即低左手，力举右肘，令左肘臂按著后项，左手向下力牵之，仍亚向左，开右腋努肋为之，低右举左亦如之，即低手钩项，举两肘，偃胸，仰头向后，令头与手前后竞力为之，即低手钩项，摆肘綫身，向左向右，即放手两膝上，微吐气通息，又从初为之三度（云云）。

符水论第四

夫符文者，云篆明章，神灵之书字也。书有所象，故神气存焉，文字显焉。有所生，故服用朱焉，夫水者，气之津，潜阳之润也。有形之类，莫不资焉，故水为气母，水洁则气清；气为形本，气和则形泰。虽身之荣卫自有内液，而腹之脏腑亦假外滋。即可以通肠胃，为益津气，又可以导符灵，助祝术。今撰诸符水之法，以备所用，可按而为之焉。符在本经。

服药论第五

夫五脏通荣卫之气，六腑资水谷之味。今既服气，则脏气之有馀，又既绝谷，则腑味之不足。《素问》曰：谷不入半日，则气衰；一日，则气少。故须诸药以代于谷，使气味兼致脏腑而全也。清阳为天，浊阴为地；清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴实六腑；清阳为气，

浊阴为味。味归形，形归气，气归精，精食气，形食味。气为阳，味为阴。阴胜则阳病，阳胜则阴病，和气以通之，味以实之，通之则不惫，实之则不羸矣。今以草木之药，性味于脏腑所宜，为安脏丸、理气膏。其先无病疹，脏腑平和者，可常服此丸、膏，并茯苓、巨胜等丹服之药；若脏有疾者，则以所宜者增损之服；如先有痼疾，及别得馀患者，当别医攻疗，则非此之所愈也。其上清方药，各依本经，禀受者自宜遵服。

安和脏腑丸方：

茯苓桂心甘草（炙，已上各一两）人参柏子仁薯蓣麦门冬（去心，已上各二两）天门冬（四两）

右捣筛为散，白蜜和为丸，丸如梧桐子大。每服三十丸，日再服，以药饮下之，松叶、枸杞等诸药可为饮也。

滋润气液膏方：

天门冬煎（五升）黄精煎（五升）地黄煎（五升）术煎（五升，已上煎，各煎讫，相和著）茯苓（二两）桂心（二两）薯蓣（五两）泽泻（五两）甘草（三两，炙）

右并捣，以密绢筛令极细，内诸煎中；又内熟巨胜、杏仁屑三升，白蜜二升，搅令稠，重汤煮，搅勿令住手，令如膏便调强为佳，冷凝捣数千杵，密器贮固之。少出充服，每早晨以一丸如李核大，含消咽之，日再三。此药宜八月、九月合，至三月已来服之。若三月、二月中更煮一度，令稠硬，则经夏不复坏。

慎忌论第六

夫气之为理也，纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须惜而勿泄。真人曰：学道常如忆朝餐，未有不得之者；

惜气常如惜面，未有不全之者。又曰：若使惜气常如一身之先急，吾少见于枯悴矣。其于交接言笑，务宜省约；运动呼叫，特须调缓；触类爱慎，方免所损矣。

夫人之为性也，与天地合体，阴阳混气，皮肤骨体，脏腑荣卫，呼吸进退，寒暑变异，莫不均乎二仪。应乎五行也。是知天地否泰，阴阳乱焉；脏腑不调，经脉之候病焉。因外所中者，百病起于风也；因内所致者，百病生于气也。故曰：恬憺虚寂，真气居之，精神内守，病从何来？信哉是言！故须知形神之性，而全之；辨内外之疾，畏而慎之。《素问》曰：天有宿度，地有经水，人有经脉。天地和则经水安静，寒则经水凝沍，暑则经水沸溢，卒风暴起，则经水波涌而陇起，或虚邪因而入客，亦由水之得风也。天温日明，则人血淖液而卫气扬；天寒日阴，则人血凝沍而卫气沉。血气者，喜温而恶寒，寒则沍而不能流，温则喜而去之。苍天之气清静，则志意治，从之则阳气固，贼邪不能容，此因时之孕也。月始生，则人血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是以因天时而调血气者也。若此时犯冒虚邪，则以身之虚，而逢天之虚，两虚相感，其起至骨，入则伤五脏，故曰天忌不可不知也。八正者，所以候八风虚邪以时至者也。八正之虚邪，避之如矢射，慎勿犯之。假令冬至之日，风从南来，为贼伤也。谓从虚之乡来，乃能病人也。他节仿此。阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气虚，气门乃闭，是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

久视伤血久卧伤气久立伤骨久行伤 久坐伤肉，是谓五劳所伤也。忧愁思虑则伤心，形寒饮冷则伤肺，恚怒气逆、上而不下则伤肝，饮食劳倦则伤脾，久坐湿地，强力入水则伤肾。

人有五气：喜、怒、忧、悲、恐也。怒则气上，喜即气缓，悲则气消，恐则气下，寒即气聚，热则气泄，忧则气乱，劳则气耗，思则气结。喜怒不节，寒暑过度，气乃不固五。味所入：苦入心，辛入肺，酸入肝，甘入脾，咸入肾。阴之生，本在五味，是故味过于酸，则肝气以津，肺气乃绝；味过于）醎，则骨气劳，短肌，气折；味过于苦，则心气喘满，色黑，肾气不卫；味过于甘，则脾气濡，骨气乃厚；味过于辛，则脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，则骨正柔，气血以流，湊理以密。如是则气骨以精，谨道如法，长天有命。多食咸，则脉凝沍而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则急而爪枯；多食酸，则肉胝胗而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。此论饮食之五味而药性亦有五味，服饵丸散，特宜慎之。服气之人，不宜食辛味，何者？辛走气，气病无食辛也。

五脏论第七

夫生之成形也，必资之于五脏，形或有废，而脏不可阙；神之为性也，必稟于五脏，性或有异，而气不可亏。是天有五星，进退成其经纬；地有五岳，静镇安其方位；气有五行，混化弘其埏埴；人有五脏，生养处其精神。故乃心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志。志通内连骨体，而成身形矣。又：心者，生之本，神之处也；肺者，气之本，魄之处也；肝者，罢极之本，魂之处也；脾者，仓廩之本，荣之处也；肾者，封藏之本，精之处也。至于九窍施为，四肢动用，骨肉坚实，经脉宣行，莫不稟源于五脏，分流于百体，顺寒暑以延和，保精气而享寿。且心为诸脏之主，主明则运用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？

脏有要害，不可不察。肝生于左，肺生于右，心部于表，肾位于里，脾为之使，胃为之市。心为之汗，肺为之涕，肝为之泪，脾为之涎，肾为之唾，是谓五液。心为噫，肺为咳，肝为语，脾为笑，肾为嚏。天气通于肺，地气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。五脏各有所合：心之合于脉也，其荣色也；肺之合于皮也，其荣毛也；肝之合于筋也，其荣爪也；脾之合于肉也，其荣唇也；肾之合于骨也，其荣发也。五脏各有腑，脏为阳，腑为阴。五脏者，藏精神而不泄也，故满而不能实；六腑者，受水谷而不留，故实而不能满。则小肠为心之腑，大肠为肺之腑，胆为肝之腑，胃为脾之腑，膀胱为肾之腑。六腑者，各有其应：小肠者，脉其应也；大肠者，皮其应也；胆者，筋其应也；胃者，肉其应也；三焦、膀胱者，腠理、毫毛其应也。

十二脏之相使者：心者，君主之官，神明出焉；肺者，相传之官，治节出焉；肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，忠正之官，决断出焉；膻中者，臣使之官，喜乐出焉；胸中，上焦之门户也；脾胃者，仓廩之官也，五味出焉；大肠者，传导之官也，变化出焉；小肠者，受盛之官也，化物出焉；肾者，作强之官也，伎巧出焉；三焦者，决渎之官也，水道出焉；膀胱者，州郡之官也，津液藏焉，化气则能出焉。凡此十二官，不得相失也。故主明则下安和，以此养生则寿，没世不殆；主暗则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殆也。

服气疗病论第八

夫气之为功也，广矣妙矣。故天气下降，则寒暑有四时之变；地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪而为一体者，总形

气于其人。是能存之为家，则神灵俨然；用之于禁，则功效著矣。况以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。习服闲居，则易为存，使诸有疾痛，皆可按而疗之。

凡欲疗疾，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之，平坐，瞑目，握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽，觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处。闭极，微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖出汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之，纵是体上亦宜按念，令其气通。若在头中，当散发，梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫，以两手指于顶上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶发诸孔冲出散去，一极讫，放手通气，更为之，以觉头颈汗出，痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引，存入其处，得五六咽，则一度闭息攻之，皆以意消息其病，或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之所能愈，终亦觉积宽平也。兼药同疗亦无所妨，乃于药性易效尔。虽用气攻病，虽攻其处肤腠散出，然兼依《明堂图》，取其所疗之穴，而相引去之佳。既知其穴，宜依十二月，各用其律管，急按穴上，相而出之。则心存有所主，气行有的适矣。

黄钟十一月律也，管长九寸，空中，围九分，诸管并同；大吕十二月律也，管长八寸；太簇正月律也，管长七寸强；夹钟二月律也，管长七寸强；姑洗三月律也，管长七寸强；仲吕四月律也，管长六寸强；蕤宾五月律也，管长六寸强；林钟六月律也，管长六寸强；夷则七月律也，管长五寸强；南吕八月律也，管长五寸强；无射九月律也，管长四寸强；应钟十月律也，管长四寸强。皆取山阳之竹孔圆者，其节生枝不堪用。

手臂不援，虽云手臂诸有疾处，亦可为之。先以一手，徐徐按摩所疾之处，良久毕，乃瞑目内视，视见五脏，咽液三过，叩齿三通，正心微祝曰：

太上四玄，五华六庭，三魂七魄，天关地精，神符荣卫，天胎上明，四肢百神，九节万灵，受策玉晨，刊书玉城，玉女待身，玉童护命，永齐二景，飞仙上清，长与日月，年俱后倾，超腾升仙，得整太平。流风结疴，注鬼五飞，魍魉冢讼，二气徘徊，陵我四肢，干我盛衰，太山天丁，龙虎耀威，斩鬼不祥，凶邪即摧，考注匿讼，百毒隐非，使我复常，日月同晖，考注见犯，北辰收摧，如有干试，干明上威。

常以生气时，咽液二七过，按体所痛处，向王而祝曰：

左玄右玄，二神合真，左黄右黄，六华相当。风气恶疾，伏匿四方，玉液流泽，上下宣通。内遣水火，外辟不祥，长生飞仙，身常休强。毕，又咽液二七过，又当急按所痛处三十一过。常如此，则无疾也。

病候论第九

夫生之为命也，资乎形神；气之所和也，本乎脏腑。形神贞颐，则生全而享寿；脏腑清休，则气泰而无病。然且禀精结胎之初，各因四时之异；诞形立性之本，罕备五常之节。故躁扰多端，嗜欲增结，或积疴于受生之始，或致疾于役身之时。是故喜怒忧伤，自内而作疾也；寒暑饮食，自外而成病也。强壮之岁，唯知犯触；衰谢之年，又乖修养。阴阳互升，形气相违，诸疹既生，厥后多状，况乎服气者，谷肴已断，形体渐羸，精气未全，神魂不畅，或旧疹因之以发动，新兆致之以虚邪，须知所由，宜详所疗。今粗具可辨之状，以代问医，则其气攻

之术，希同勿药。

虚实之形，其何以生？自气血以并，阴阳相倾，气乱于卫，血流于经，血气离居，一实一虚。血并于阴，气并于阳，故为惊狂；血并于阳，气并于阴，乃为灵中；血并于上，气并于下，烦惋善怒；血并于下，气并于上，乱而善忘。阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则内寒，阴盛则外热。五脏之道，皆出于经隧，行血气，血气不和，百病乃变化而生。气有馀则腹胀澹泄，不厥。天之邪气，感则害五脏也；水谷之寒温，感则害六腑也；地之湿气，感则害皮肉、筋脉也。又：邪之生也，或生于阴，或生于阳。生于阳者，得之风雨寒暑；生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内。阳道实，阴道虚，故犯贼风虚邪者，易受之；饮食不节、起居不时者，阳受之，则入六腑；阴受之，则入五脏。入六腑则身热不卧，上为喘呼；入五脏则填满闭塞，下为澹泄，久为肠癖。故喉主天气，咽主地气，阳受风气，阴受湿气。阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。故曰：阳病者，上行极而下行；阴病者，下行极而上行。伤于风者，上先受之；伤于湿者，下先受之。

头者，精明之腑，头愈视深，精则夺矣；背者，胸之腑也，背曲肩随，胸将坏矣；腰者，肾之腑也，转摇不能，肾将惫矣；膝者，筋之腑也，屈伸不得则痿附，筋将惫矣；髓者，骨之腑也，不能久立，行则掉仆栗，骨将备矣。

肺热病者，右颊赤；心热病者，颜先赤；肝热病者，左颊赤；脾热病者，鼻赤；肾热病者，颐赤。病虽未发，见其色者，所宜疗之。故曰：疗未病之病。肺热病者，色白而毛槁；心热病者，色赤而络脉溢；肝热病者，色苍而密枯；脾热病者，色黄而肉濡；肾热病者色，黑而齿枯。

肝主春，足厥阴，少阳主治，其日甲乙，肝苦逆，急食咸以缓之。又曰：肝病欲散，急食苦以泻之，禁当风，肝恶风也。

心主夏，手少阴，太阳主治，其日丙丁；心苦缓，急食咸以收之。又曰：心病欲濡，急食咸以濡之，用酸补之，甘泻之，禁温衣热食，心恶热也。

脾主长夏，足太阴，阳明主治，其日戊己；脾苦湿，急食苦以渗之。又曰：脾病欲缓，急食甘以缓之，用苦补之，辛泻之；禁湿食、饱食、湿地、濡衣，脾恶湿也。

肺主秋，手太阴、阳明主治，其日庚辛；肺苦气上逆，急食咸以泄之。又曰：肺病欲收，急食甘以收之，咸泻之；禁寒衣饮冷。肺恶寒也。

肾主冬，足少阴、太阳主治，其日壬癸；肾苦渗，急食辛以润之，腠理致液气通。又曰：肾病欲急食苦以坚之，用辛补之，酸泻之；淬暖，无热食温衣，肾恶渗之，辛走气，气病无食辛；甘走肉，肉病无食甘；咸走血，血病无食咸；酸走筋，筋病无食酸，是谓五禁，勿多食也。

肺病者，喘咳逆气，肩背痛，汗出，尻、阴、股、膝、旄、肱、足背痛，虚则少气不能报自，耳聋、嗑乾矣。

心病者，胸中痛，胁肢满，肋下痛，膺、背、肩胛间、两臂内痛，虚则胸腹大，肋下与腰相引而痛。

肝病者，两肋下痛，引入小腹，令人喜怒，虚则恐，如人将捕之，气逆则头痛、耳聋、颊肿。

脾病者，身重，肌肉萎，足不收，行喜挈脚下痛，虚则腹胀肠鸣，泄食不化。

肾病者，肠大体重，喘咳，汗出恶风，虚则胸中痛也。

肺风之状，多汗恶风，时欲咳嗽喘气，昼日善，暮则甚，诊在眉上，其色白。

心风之状，恶风，焦绝，喜怒，诊在口，其色赤。

肝风之状，恶风，喜悲，微苍、嗑乾，喜怒，诊在目下，其色青。

脾风之状，多汗恶风，身体怠堕，四肢不通，微黄，不嗜食。诊在鼻上，其色黄。

胃风之状，多汗恶风，食饮不下，隔塞不通，腹善满，失衣则胀，食寒则泄，诊在形，瘦而腹大。

首风之状，其头痛，面多汗，恶风，先当风一日病，其头痛不可出，至其风止，则小愈矣。

卷五十八 诸家气法部三

胎息精微论

身不衰老，内食太和元气为首。清净自炼，委身放体，志无念虑，安定脏腑，洞极太和，长生久视，潜气不动，意如流水（前波已去，而后波续处不返也），行之不休，得道真矣。每日入净室，守玄元。玄元谓存玄门。玄中有玄，是我命；命中有命，是我形；形中有形，是我精；精中有精，是我气；气中有气，是我神；神中有神，是我自然。德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以目为户。形劳则德散，气越则道叛，精销魂损，目勤魄微。是以静形爱气，全精宝视，道德凝密，魂魄固守。所以含道不言，得气之真；肌肤润泽，得道之根。手足流汗，精气充溢，不饥不渴，龟龙胎息。绵绵长存，用之不勤，饮于玄泉，登于太清，还年返婴，道之自然。至道不远，近在己身，用心精微，命乃延永。夫道者，或传服五牙（五牙者，五行之生气。《黄庭经》云：存漱五牙，不饥不渴）、八方、四时、日月、星辰等气，思自顶而入，自鼻而出，虽古经所载，然为之者少见成遂，亦非食谷者所致行致耳。是以服气者多不得其诀要，徒精勤矣。既得其门，复悟其诀，即在精勤不懈矣（桑榆子曰：鸟鹑而至乎天地，是不知量彼五牙、八方、

四时、日月、星辰等，教不为初地者，设无成也，当俟其稍近之时可也）。

凡胎息服气，从夜半后服内气七咽，每一咽既，调气六、七息，即更咽之。每咽如水流过坎声，是气通也。直下气海中凝结，腹中充满，如含胎之状。气从有胎中息（气海中有气充，然后为胎息之道也），气成即清气凝为胎，浊气而出（散从手足及发而出也），胎成即万疾自遣，渐通仙灵。今之学其气长也，或得古方，或授自非道，皆闭口缩鼻，但贵息长。而不知藏拥闭畜，损伤正气，殊非自然之息，但烦劳形神，无所裨益。

凡服气之时，即须关节通、胃海开，纳元气固。纳毕，即关节还闭，徐徐鼻出，纳外气自然内外不离，胎中气亦不出。但潜屈指数息，从十至百数，从一百至二百、三百，此为小通，即耳目聪明，百病皆愈。若抑塞口鼻，拟习胎息，殊无此理也。口鼻气既不通，即畜损脏腑，有何益哉！

凡饵内气者，用力寡而见功多。惟在安神静虑，不烦不扰，则气道舒畅，关节开通，内含元和，终日不散，肤体润泽，手足汗出，长生之道，诀在此矣。从夜半后服七咽，即闭气，但内气不出，鼻口常徐徐出纳外气，内气都不相杂，至五更又服七咽，平旦又服七咽，都二十一咽止。若休粮者，即不限此数，肚空即咽内气，咽内气常满，自无饥渴。初似小难，久久习惯，自然内外之气不相混杂也。渐渐关节开通也，毛发舒畅，气自来往，亦不假鼻中徐徐通外气也。胎息之妙，穷于此也。

茅山贤者服内气诀

侧卧，右胁著地，微缩两足，著头向南面东，两手握固，傍其颐，闭取内气，极力开喉咽之，如此七咽一吐气（若病时服气，一咽两咽一吐，然后一七咽一吐气可也）；又调息令出入气匀，准前又咽，都四十咽；乃起坐炼之；竖膝坐，两手相叉抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，更调息，特不得令喘粗，调讫，又闭气二七或三七一吐气，使腹调适乃休，或汗出头足皆热，此气遍也，即当饱满，三关百节，宣通畅适，行之十年登仙，老容返少。

夫旧经皆存想，恐为烦劳，却使心意难行，服气本于胎息，但无思念，自合元化之功。久久行之，当自知其妙矣。仆游蒙山，遇此贤者，年可五十已下，其精神清朗，颇异于俗。因问，云贞观已前游此山，不道姓名，自称老夫。仆遂殷勤拜之，蒙授此诀，行之颇甚弘益，妙哉！妙哉！

凡欲得道不死，肠中无屎（音滓），欲得长生，五脏精明。故《黄庭经》云：何不食气太和精，故能不死入黄宁。《阴符》云：积火可以焚五毒，五毒则五味，五味尽，可以长生。西王母谓武帝曰：能益能易，名上仙籍；不益不易，不离死厄。所谓益易者，能益精易形也。常法能爱精握固，闭气吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨。常行之不倦，精神充满，为之一易气；二年易骸（一本为易血也）；三年易血（一本为易脉）；四年易肉；五年易筋（一云易髓）；六年易髓；七年易骨；八年易发；九年易形；十年道成。位居真人，变化自由，即灵官、玉女而侍焉。

胎息根旨要诀

古修胎息者，寻其所著，皆未达于玄门，据其文字所陈，悉皆互有得失。或云：无气是胎，闭气不喘是息。各执一门，未有所趣，迷误后学，疑惑益滋，而修生之人，性命已殆，足可悲哉！余今所得，实为简易，将来学人，保而深惜。夫云服气，即胎息之妙用也。切在分析内、外气，及在脏腑之气，统一身之所生，不可得而知也。此气须日日生之。凡粗气在荣卫之中，为喘鸣之气。气本粗者命促，气本细者命长。众气在脏腑之内，为运动之气。此两者并非修服之气。其胎息者，是天地阴阳二气，初结精之气，气结而为形，形既成立，则精气光凝为双瞳子。双瞳子者，即父之精气，号为纯阳之精，故能鉴视万物。又受母之阴气，而成玄牝者，即口鼻也。是知形为受气之本，气为成形之根，则此二气为形之根蒂者也。根蒂既成，则能随母呼吸，绵绵十月，胎体成而生，故修养者效之。夫云复其根本，此胎息之要也。古皆云：气海者，为气之根本。此说非也。为不知其所止，是以复之无益。古仙皆口口相授，非著于文字之中，盖欲贻其同志。所谓根本者，正对脐第十九椎，两脊相夹脊中空处，膀胱下近脊是也，名曰命蒂，亦曰命门，亦曰命根，亦曰精室，男子以藏精，女子以月水，此则长生气之根本也。今之所复其根本，修其所生，斯则形中母子，何不守之。

夫气为母而神为子，气则精液也。气无形质，随精液以上下，但先立形，则因形而住，气为其母而子不舍母，则依母而住，神气住形中，故能住世长生久视。故修生之人，常令神与气合，子母相守，自然玄牝无出入息也。庄周云：真人息以踵。言其息深深也。老子经云：深根固蒂，是为复命。此乃命门元气根本之旨也。将来君子，勿得轻泄耳。

胎息杂诀

一经云：但徐徐引气出纳，则元气亦不出也，胎息者然。内外之气不杂，此名胎息。然用功之人，闭固内气讫，亦鼻中微微通气往来，便令不至咽喉而返，气则逆满上冲，不可抑塞。如此，即徐徐放令通畅，候气调，即复闭之。切在徐徐鼻中出入，勿令至喉，极力抑忍，为之须臾，忽然自得调畅，内外泰矣（此盖关节开，毛窍通故也）。到此，即千息亦不倦矣。又胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉畅，关节通矣。若忧虑百端，起灭相继，欲求至道，徒费艰勤，终无成功（桑榆子曰：有苦恼之气，有贪恶之气，诸如此类，皆邪气，横中能为元气之关防，亦犹小人当路，则君子无所逞其才也）。此道至微至妙，出尘之士，方可为之；未离名利之间，徒劳介意（桑榆子曰：纵未出尘，但能使心不乱，不见可欲则可矣）。

一经云：咽气满讫，便闭气存想，意如流水，前波已去，后浪续起。凡胎息用功后，关节开通，毛发通畅，即依此，但鼻中微微引气，想从四肢百脉孔出，往而不返也，后气续到，但引之而不吐也。切在于徐徐。虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此，内气亦不下流散矣。

尹真人服元气术

夫人身中之元气，常从口鼻而出，今制之令不出，便满丹田，丹田满即不饥渴，不饥渴盖神人矣。是故人之始胎，不饮不啄，不饮不啄，故无出入息，即元气复，元气复即长生之道机也。所以然者，谓元气在丹田中，诸脏不隔，周流和布，无所不通，以其外不入，内不出，全元气，守真一，是谓内真之胎息也。始生之后则饮食，饮食之后即腑脏实，腑脏实即诸脏相隔，诸脏相隔即丹田气亡其本也。居乎脏腑之上，行乎心胸之中，数寸往来，安得长久？是以未终其分，已有枯首蹇足、槁形丧气之患，所以至人有已见乎，故复其气，还其本，使得延年长生者也。

夫服元气，先须澄其心，令无思无为，恬澹而已。故知绝粒者，乃长生之径路；服气者，为不死之妙门。深信不疑，力行无倦。经曰：绵绵若存，用之不勤。术曰：因其出息，任以自然，而出未至半，口鼻俱关，徐徐而已，气即上行，即举首以声咽之矣。仰息左，覆息右（其注在调气篇载），以气送通下胃气（又云：以意引气，送之至胃，胃中气转流下方，至丹田，丹田满即流达于四肢也），转下流至丹田，又从容如初咽下。咽下余息，息即丹田不隔，丹田不隔即入四肢，以意运行，即流布矣。大底气息不欲出于玄牝，但令通流，须出皆须调适，不得粗喘也。若隔气未达丹田，虽欲强为，终难致矣。是以初服者皆多防满，但资少食，必在勤行，勤心行即气自流转，自然之功著矣。所谓饮自然以御世，朝神以入微，始乎三五，成乎七九，若斯道者，岂虚语哉！谓气入腹中，皆三处有隔。初学之者，先觉胃中防满，噫气不休，但少食为之，即觉通于生脏，后自觉到丹田，然始觉气周行身中，身中调畅，即神明自然致矣。故须居于静处，剋意行之，功业若成，所在可也。如

其妄动，气即难行。初作之时，先覆仰，凡一日一夜，限取四时。四时不亏，即气息相接，气息相接，即丹田实，丹田实，即任意行之，中间停歇亦得。其四时，谓寅、午、戌、子时也。用仰势法，低枕卧，缩两肩、两膝，伸两手著两肋；用覆势法，以腹著床，以被搯胸，手足并伸。其仰咽，即令气从左下；覆咽，令气从右下。咽气之时，皆令作声，有津液来，亦须别咽，乃须出息气之。若用入息，即生风随入，不可不慎之。咽气中间，即别任意休息，待心喘俱定，然后乃可复为之。初用气时，必须安稳，坦然无事，气则流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎无疑虑，亦勿畏其败失，亦勿虑其不成，但谋进取，勤勤之功，稍稍之效，自然至诚感神，神明自至矣。

夫服气断谷，不得思食，未能自静，切须捺之。若渴或热，即煮薜荔汤，饮之即定。汤中著少生姜，或煎姜蜜汤亦得。如觉心中满闷，即咬嚼些甘草、桂心、五味子等并妙。但服气不失其节，即气自盈满，纵出入行人事，或对宾客语言谈话，种种运为，百无妨废。及成之后，更不服气，气亦自足。穷神极理，妙不可言。须食即食，须休即休，复食复气，唯意所在。每日饮少许酒引气，切慎果子、五辛、邪蒿、葫荑、芸台、椿等，此物深乱人气，慎勿食之。如能至心，三七日中，可以内视五脏，历历在目，神清形静。行之七日，其效验也已自知之，更须专精，二十日来不食，即腹中尽，腹中尽之后，吃一两杯煮菜、苜蓿、芥菘、蔓菁及枸杞、叶葵等，并著少苏油、酱、醋取味食之，勿著米、面，所欲腹中谷气尽耳。更四五日，除菜吃汁，又三数日后，即总停之。可三十日，即自见矣，所谓不寒不热，不渴不饥，修行至此，世为神人，即吾道成矣。

服元气法

服元气于气海。气海者，是受气之初，传形之始，当脐下三寸是也。婴儿诞育时，惟脐带与母胞相连，其带空，中如管，则传气之所形，从此渐凝结也。人欲长生，必修其本，树欲滋荣，必固其根。人不知根本，外求修助，万无一成。气海者与肾相连，属壬癸水，水归于海，故名气海。气以水为母，水为阴，阴不能独生成，必以阳相配。心属南方丙丁火，是盛阳之主，既知气海以心守之，阳既下临，阴即上报，是以化为云雾，蒸薰百骸九窍，无所不达，亦能为津液，如甘雨以润草木。正气流行，他气自匿，用久转微，意思则久矣。初用与已成，不得同年而语。凡气困者，身皆有疾，沉结在内，或医药不能疗，尤须精诚，并去外想，闭气于气海，以手于脐下候之，气应之候，冲容如喘、如触，或鸣，或痛，如掣，如物动于掌下，亦须静候之。兼以目下注，是阳气照阴，阴气腾上又能为津液也。如此久久，鼻中喘息都无出入，只觉气海中时动用耳。初用意时，须平卧去枕，小努气海，便得满腹，作意勿令至心肺，至即心闷妨塞，即不能下照，下照是心守海也。良久，元气遍身，无处不暖。每关节难通，若至腰关，尤难过之，当稍以气闭，努之三两间，突然便过，过后即气常至腰踵。庄子云：息之以踵是也。已后筋骨常欲动用，每动有声，是气到无拥，常能如此，长生道也。窃用其道，不授口诀，反受其病。凡欲鼓腹，不在入气是要诀。欲过腰关，当侧卧缩两脚，兼拳两手，偃腰极努，如此，即不觉通也。不然，终成闭塞。若能常用不绝，

虽在众中密为之，用心令熟，外事不扰，尤为佳也。若膈上并头面间有疾处，即上攻之，寻常即下至踵及气海中，微微用之，息自消矣。久候液当满口，如逆吃物，下消用之随尽。每用气后，必须微调息使散，若不散，他日为疮肿，终不为佳。须先以意在疾处攻击之，徐徐用意攻击令散，疾差已后，即不得注令留滞，当遣通遍身，微微如雾露是其常也。收散俱归海中。闭目为想，开目为存，存则不专乃著，著则气滞。觉应则止，谓之常，觉觉而味谓之滞，候应专静谓之守，流液满口谓之报，报与应一也。朝饮少酒，暮食少面，不可多之。

胎息口诀（并序）

序曰：在胎为婴，初生曰孩。婴儿在腹中，口含泥土，喘息不通，以脐咽气，养育形兆，故得成全，则知脐为命门。凡婴孩或有初生尚活，少顷辄不收者，但以暖水浸脐带，向腹将三五过即苏，乃知脐为命门，信然不谬。修道者，欲求胎息，先须知胎息之根源，按而行之，喘息如婴儿在腹中，故名胎息矣。乃知返本還元，却老归婴，良有由矣。绵绵不闲，胎仙之道成焉。故先序经纪体用兼明备矣。

凡欲胎息，先须于静室中，勿令人入，正身端坐，以左脚搭右脚上，解缓衣带，徐徐按捺肢节，两手握固于两腿上，即吐纳三五过，令无结滞，涤虑清闲，虚心实腹；左右徐徐摇身，令脏叶舒展，讫，还徐徐放著实；即鸣天鼓三十六过，漱满华池；然后存头戴朱雀，脚履玄武，左肩有青龙，右肩有白虎；然后想眉间一寸为明堂，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田宫（

亦名泥丸宫），宫中有神人，长二寸，戴青冠，披朱褐，执绛筒；次存中丹田（中丹田，心也，亦名绛宫），中有神人，亦披朱褐；次存下丹田（在脐下二寸半紫微宫，亦名气海也），中有神人，亦披朱褐（桑榆子曰：《金刚经》云：如来说诸相具足，即非诸相具足，彼所以立相生名者，以为戒洁之阶也。夫神岂止于上？岂住于下？岂留中间？舒泽弥乎大千挈之，亦复无物。若随迹观相，随相强名，常河之沙，讵足以算数。夫神也，变化不测，宁岂如九品郎，执笏兢兢不出局门哉）；次存五脏，从心起，遍存五脏六腑。存五脏中各出本方气，及三丹田中素云合为一气，于头后出，焕焕分光九色上腾，可长三丈馀，想身在其中。此时即口鼻俱闭，心存气海中，胎气出入喘息，只在脐中。如气急，即鼻中细细放通息。候气平，还依前用心存之。以汗出为一通，亦不限过数。如体热闷，即心存气遍身出，如饭甑中气，此名满息。久久行之，入玄寂中，出妙默中，再咽洞观形中五脏六腑及大小腹，胃受一二升，如黄土色，脾长一尺二寸，在胃上，前后摩动不停，停则不和，饭食不消，如饭食不消，即是不摩矣。当须闭气，以手摩腹一百下，即自然转摩矣。次存心，心如红莲花未开下垂，长三寸，上有九窍，二窍在后，正面有黑毛，茎长二寸半；次存肺，肺似白莲花开，五叶下垂，上有白脉，膜在心上覆心；次存肝，肝在心后，七叶，紫苍色，上有黄脉，膜从左边第三下，胆在此也，其胆色青黄，长二寸半；次存肾，肾状如覆杯，黑色，却著脊，去脐三寸，上小下大，左为上，右为下。遍观一形，三十六位、乃三百六十骨节，皆有筋缠，骨青白如玉色，筋色黄白，髓若冰雪；有三百六十穴，穴穴之中皆有鲜血，如江河、池潭也。及见左脚中指第二节，是血液上源，其中涌出通流一形，一夜绕身三万六千匝，至右脚中指第二节则化尽。所以人

若睡，必须侧卧拳跼，阴魄全也。亦觉，即须展两脚及两手，令气通遍浑身，阳气布也。若如此修行，即与经所言动息善时之义合矣。久久行之，口鼻俱无喘息，如婴儿在胎，以脐通气，故谓之胎息矣。绵绵不间。经三十年，以绳勒项，不令通气，亦不喘息。喘息常在脐中，水底坐经得十日、五日亦可矣。以独行此事，功效如前。若觅得真，更须修道。此事乃是一门，不可不作也。

卷五十九 诸家气法部四

延陵君修养大略

《仙真经》云：夫人临终而始惜身，罪定而思迁善，病成方切于药，天纲已挂，胡可追耶？故贤人上士，惜未危之命，惧未萌之祸，理未至之病也。修真之品有三：上年、中年、下年。上年者，二十、三十也；中年者，四十、五十也；下年者，六十、七十也。上年者，早悟大道，识达玄微，体壮骨坚，筋全肉满，从容履道，无不成功。中年者，悟道已晚，筋肉、骨髓各有其半，处在进退，如日中功。下年者，骨髓、筋脉十有二三，犹可补修，如日暮功矣。八十已上者，罪位已定，无可救之法，脑竭髓尽，万关乾枯，神谢气亡，尸行鬼步（桑榆子曰：尸以喻无知，鬼以喻有知，而非人情者，行惟尸行，步惟鬼步，且行且步，运之者谁？则知元气尚在，但以减耗降于涸矣。若逢至人，或得大药，譬持盈车之焦蓬，爇将炉之馀焰，亦可以致其赫然而炽矣。此言无可救者，只谓气功已晚，自我之事不及矣。若遇玄圣而救，则死生其肉骨，起仆奠枯，何为而不可！况彼尚为物也）。先贤上士，知风烛之倏忽，用摄志褫情，舍荣弃俗，奉身归道，不与物伤。

道，气也。气者，身之根也。鱼离水必死，人失道岂存？

是以保生者，务修于气，爱气者，务保于精，精气两存，是名保真也。人有三丹田：上元、中元、下元是也。上元丹田、脑也，亦名泥丸；中元丹田、心也，亦名绛宫；下元丹田、气海也，亦名精门。三元之中，各有一神（桑榆子曰：精化为气，气化而神集焉。神，何物也？灵照之名也，知之则气全，气全则神全，若元气充满，百骸孔窍神必备矣。必备者无他，气至则神到。今人有忧患动中，则知见因而暂亏，盖气权有不至者耳。苟心冥气和，其神岂独三元之中而已哉）。精者，身之根；根者，气之位。精全则气全，精泄则气泄，气泄则神乘而去之，唯精与气须全。《黄庭经》云：长生至慎房中急，何为死作灵神泣。但当吸气录子精，寸田尺宅可治生。若当决海百渎倾，叶去树枯失青青。故先觉至于道者，莫不因爱气保精而能全也。

夫服气本名胎息。胎息者，如婴儿在腹中，十个月不食，而能长养成就，为新受正气，无思无念，汎然凝寂，受元气变化，关节、脏腑皆自然而成，岂有传保之流饥渴之备耶！及出母腹，即吸纳外气而有啼哭之声，即乾、湿、饥、饱似有所念，即失元气。人能依婴儿，在母腹中，自服内气，握固守一，是名曰胎息（桑榆子曰：此言失元气者，非也。苟纳外炁便失元气，即世间无复有生人矣）。《法华经》云：须行住坐卧，身心不乱者，亦言炁主心，心邪则气邪，心正则炁正。今人所举手动足，喜怒哀乐，莫不由心，心之动息，莫不是炁，炁感意，意从心，心和则炁全，炁全则身全，炁灭则神灭，神灭则为委土矣。故医家先诊脉者，则候五脏、四时之气，察诸病源，始寻方药，人但能察得气，候口鼻取舍，斯须不忘，自然五脏和，而脉调气顺也。

夫人与天地合体，阴阳混气，皮肤、骨髓、脏腑及荣卫、

呼吸进退、寒暑变异，莫不均乎二仪，应乎五行也。是知天地否泰，阴阳之气乱焉。脏腑不调，经脉之候病焉。因外所中者，百病起于风；因内所致者，起于气为百病。故曰：恬憺淡虚无，真炁从之；精神内守，病从安来。信哉！是故须知形神之理，养而全之；须审内外之病，慎而修之。歧伯高曰：食气者，则灵而寿延，食谷者，多智而限命。凡服气者，何求也？以其功至则气化为血，血化为精，精化为髓，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千神备于兆身，化为真仙，号为真人矣。是以意在玄微，理生可测。修真之人，又有三等，任时分理，其状不一。上等之士，本性虚闲，用志清雅，发言合道，履行无瑕，如此之人，有前代之资，以石投水，无所比之也；中等之人，或身居荣录，或地势高远，或巨叶厚姻，或有名有望，迟疑进退，倏忽虚捐，闻道即寤寐不安，思名则终朝不息，两心交战，胜者即全，逡巡之间，十失六七矣；中等已降，二时既过，蹉跎暮年，筋力衰微，心神已丧，虽食厚禄，白日将倾，追念噬脐，方即正路，此时若能精心励志，尚可救其一二焉。此皆先贤所悲，表示于后，幸察根柢，生实信心。

赤松子服气经序

序曰：天道悠长，万品不齐；人生为贵，阴阳同阶。天道坦坦，修之不迷，世何颡愚，相随徘徊，生不及踵，性命殒颓，存亡相感，哭泣悲哀，何不服气，与仙同栖。经曰：福莫尚生，祸莫大死。子欲长生，肠中当清，长生不死，肠中无滓。生则

升仙，死化为鬼，仙升太清，死归土底。是以食谷者智；食炁者神。故曰，休粮绝食为生道，阴阳还精为重宝，能常行之永寿考，何为恣欲自使老，千金送葬无亿兆，悲呼哭泣自懊恼，岂若无为服气好，修之不释升天浩。然小人居世，狂愚急急，求荣爱宝，贪名好色，疲劳精神，破散气力，虽获富贵，凶命居侧，命若朝露，间不容息，不能知之，服气不食为道也。

神仙绝谷食气经

经曰：夫欲学道神仙食气之法，常以春二月、三月九日、十八日、二十七日，若甲辰、乙巳、丙辰、丁巳王相成满日，可行气也。夫欲行气，起精室于山林之中，隐静之处，必近甘泉东流之水，向阳之地，沐浴兰汤，以丹书玉房为丹田，方一寸（玉房在下三寸是也）。精念玉房，内视中丹田，内炁致之于下丹田。又先去鼻中毛，偃卧，两足相去五寸，两臂去身亦五寸，瞑目握固（握固，婴儿之拳）。蒲翦为枕，高三寸，若胸中有病，枕高七寸，病在脐下，可去枕。既行气，不复食生菜、五辛及荤也。诸欲绝谷行气法，食日减一口，十日后可不食。二日、三日腹中或惛惛若饥，取好枣九枚，若方寸术饼九枚食之，一日一夜，不过此也。不念食者，勿啖也。饮水日可五胜，亦可三胜，勿绝也。口中恒含枣核，令人爱气，且生津液故也。

经曰：道者炁也，爱气则得道，得道则长生；精者神也，宝精则神明，神明则长久。行气一名炼气，其法正强卧，徐漱醴泉咽之（醴泉者，华池），以鼻微微内炁徐引之，莫令大极，

满入五息已，一息因可吐也。一息屈指数之至九十息。若身大烦满者，可频伸，频伸讫，复行之，满四九三百六十息为一竟。为之久久，众病自除。吐气既还，欲吸之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之，不尔者，令人气逆。凡内气则气上升，吐气则气下流，久自觉气周于身中。若行气未定，意中疲倦，便练气，以九十息为一节，三九二百七十息为一竟。行气令胖胖满藏，无令气大出，闭气于内，九十息一咽，咽含未足者，复满九十息，三九自足，莫顿数也。当念气使随发际上竟，及流四肢，自然下至三星（玉茎、二卵是）。

经曰：行气常以月一日至十五日，念气从手十指出；十六日尽三十日，念气从足十指出。久之，自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫肢节。长生之道，在于行气，灵龟所以长存，服气故也。诸行气之后，或还欲食者，初饮米汁粥，日增一口，渐加之。十日之后，可食淖饭，勿致饱也。

经曰：行气之法，初为之时，多不和调，令人欬逆，四肢或冷，既行之久，日自益也。四九三百六十息，身如委衣，骨节皆解，久久乃觉气行体中，经营周身，濡润形体，洗涤皮肤，五脏六腑，皆悉充满，百病除去。凡初行气之时，先安其身而和其体，若气与竞争身不安者，且止和乃行之。气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至，清气来至则自觉形热，自觉形热则频汗出，且勿便起，在安徐养之，务欲其久。诸行气，皆无令意中有忿怒愁忧，忿怒愁忧则气乱，气乱则逆。思一则正气来至，正气来至则口中甘香，口中甘香则津液多生，而鼻息微长，鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺理，如法为长生久寿。行之之法：以鼻微微引气内之，以口吐之，此为长息。内气有一，吸也。吐气有六：呼也，吹也，嘻也，呵也，嘘也，呬也。凡人之息，一呼一吸，无过此数。行道之法，时

寒可吹，时温可呼。吹以去热，呼以去风，呵以去烦，嘻以下气，嘘以散滞，咽以解极。夫人之极，率多嘘咽，嘘咽者，长息之忌也，道家行气之所恶也。

太无先生服气法

夫形之所恃者，气也；气之所依者，形也。气全即形全，气竭即形毙。是以摄生之士，莫不炼形养气，以保其生，未有有形而无气者，即气之与形，相须而成，岂不皎然。余慕至道，备寻经诀，自行气守真，向三十馀载，所闻所见，殊未惬意。大历中偶罗浮山王公，自北岳而返，倚策高邮，依然相顾，余奇之异人，延之与语，果然方外有道之君子也。哀余愚至，见授吐纳，皆一二理身之要道也。心思罔极，非言词所能尽。每云道之要法，不在经书，悉传口诀。其二景、五牙、六戊诸服气，皆为外气，外气刚劲，非从中之事，未宜服也。至如内气已正，是曰胎息，身中自有，非假外求。不得明师口诀，徒为劳苦，终无所成。今所撰录，皆承师之旨，要以申明之，谅非愚蒙所自裁。王公常谓余曰：老君云，我命在我，不在天地；又曰，吾与天地，分一气而自理焉，天地焉能死吾。斯真言要诀也。修奉之士，宜三复之。参承诱训，敢不佩服！有偶得此诀者，慎勿轻传，无或泄露，以致其殃耳。

修真服气法：每日常卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微。满即闭，使足心汗出，一至二数至百已上，闭极微吐之，引少气还闭。热即呵之，冷即吹之。能至千数，即不须粮食，亦不须药，时饮一盏酒或水通肠耳。数至五

千，则随处出入，有功当自知也，则有入水卧功矣。夫服食养生，贵其有常，真气既降，方有通感。岂有纵心嗜欲，而望灵仙羽化？必无此事也。但仙人至士，功行未满，尚不能致，况凡俗人乎？但信老人言，勤行之，即当自知矣。

墨子闭气行气法

老子曰：长生之道，唯在行气养神，吐故纳新，出玄入玄，呼吸生门，其身神不使去，人即长生也。玄者有上下，谓鼻中、口、阴也。鼻、口、阴，亦谓之生门矣。老子曰：生不再来，故遵之以道。道者气之宝，宝气则得道，得道即长生矣。神者精也，宝精则神明，神明则长生。气行之则为道也，精存之则为宝也。行气名炼气，一名长息。其法正偃卧，握固，漱口咽之三。日行气，鼻但纳气，口但出气，徐缩鼻引之，且莫极满，极满者难还。初为之时，入五息，已一息，可吐也。每口吐气欲止，辄一咽之，乃复鼻内气，不尔者，或令频。凡内气则气上升，吐气则气下流，自觉周身也。行气常以月一日尽十五日，念令气从手十指出；十六日尽月晦，念气从足十指出。若行之能久，自觉气从手足通通，则能闭气不息，便长生矣。

凡欲行气，先安其身而和其气，无与意争，若不安和，且止，和乃为之，常守勿倦也。气至则形安，形安则鼻息，鼻息则调和，调和则清气来至，清气来至，则自觉，自觉则形热，形热则汗出，且勿使起，则安养气，务欲其久。当去忿怒愁忧，忿怒愁忧止则气不乱，气不乱则正气来至，正气来至则口内无唾，而鼻息微长，鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺其理，

百病退去，饮食甘美，视听聪明，形体轻强，可长生矣。夜半至日中为生气，从日中至夜半为死气。当以生气时正偃卧，冥目握固，闭气息，于心中数至二百，乃口吐出之，日增数。如此身神具，五脏安。能闭气数至二百五十，即绛宫神守泥丸，常满丹田，数至三百，华盖明，目耳聪，举身无病，邪不复干，玉女使令司命著生籍矣。

太清王老口传服气法

此卷口诀，并是杨府脱空王老所传授。其脱空王老，时人莫知年岁，但见隐见自若，或示死于此，即生于彼，屡于人间蝉蜕转脱，故时人谓之脱空王老也。多游杨府，自言姓王，亦不知何处人耳。每逢志士，即传此诀。云秘妙方，若传非其人，自招其咎。此卷并学有次第志人口诀，非初学法也。为当学人初兼食服，以此屡言食物。且食气秘妙，切资断食，使谷气并绝。但能精修此法，知腾陟仙道不远耳。

凡人腹中三处有隔，即心有隔，初学服气者，皆觉心下胃中满，但少食，久作之，自觉通下；生藏下有隔，即觉肠中满，久而作之，自觉到脐；下丹田中有隔，能固志通之，然后始觉气周行身中，游行身中，犹自未入鸠中。后觉鸠中气出，即能与人治病也。

初学时，必须安身闲处，定气澄心，细意行之，久而不已，气入肠中，即于行住坐卧一切处不妨。胃中气未下入肠中来，即不得作，难成。初服气，皆须因入息时，即住其息，少时似闭满，其息出时，三分可二分出还住，少时咽之，咽已又作，

至腹中满休，必须日夜四时作，为初学人气未入丹田还易散，意欲得气入丹田未间，纵不服气亦气不散。四时者，朝、暮、子、午时是也。心里满，但不服气，咬少许甘草，桂亦得，其满即散。丹田未满，亦不到满也。元气下时，自然有少闷也。秘之，勿妄传非其人也。

晁鸾法师服气法

初宽坐，伸两手置膝上，解衣带，放纵肢体，念法性平等，生死不二，经半食顷，闭目，举舌奉腭，徐徐长吐气一息二息，傍人闻气出入声，初粗渐细，十馀息后，乃得自闻声。凡觉痛痒处，便想从中而出，但觉有异，渐渐长吐气，从细至粗，十息后还如初。或问曰：初调气何意从粗而渐细，将罢何意从细而入粗？鸾答曰：凡行动、视盼、饮食、行坐、言语，是粗也（桑榆子曰：凡修气，学者未服及服罢，于饮食言语，盖常事也，鸾公欲使两相接会，不令其首尾陡异也）；凡睡寤后，复如前系念，如虎衔子，莫急莫缓，不问寒温，室中先净，所住使心不乱，静其腠耳。又曰：四大不调，何以察之？当于唇口察之。冷为风增，热为火增，滑为水增，涩为地增，不冷不热、不涩不滑为调和。又：声为风增，动为喘增，痒为热增，涎灾水增，不声不喘、不痒不涎为调和。又：心烦为热结，忧悸为喘结，志荡为水结，不烦不乱、不悸不荡为调和。四大不调有二，或外或内。寒热、饥虚、饱饫、疲劳，为外起；名利、喜怒、声色、滋味、念虑，为内起。凡气节量，一任自然，绵绵若存，用之不勤而已。但能不以生为生，乃贤于养生也（桑榆子曰：

诸经皆言吐纳不欲自闻其声，而鸾皆言初粗而渐细，后细而渐粗，始甚疑之，及睹下文，云一任自然，则知辟粗细之渐行，是为最下乘者设，不欲使之与自然争力也。然必以微细，自不闻声为上，从细微而至无息，即胎息之理尽矣，恐学者功至之后，犹拘牵文字，著于粗细先后之门，返与自然为敌，良可哀也。如此，又焉得不为之明辩）。

达磨大师住世留形内真妙用诀

吾昔于西国，授得住世留形胎息妙，师名宝冠，传吾秘诀。问曰：今欲东游震旦，及诸国土，弘传心地密法，其诸国土，人多遇寒暑为灾患，所伤例皆死丧。意欲拟向此土弘传心法，愿求留形，不为灾患疫疾所侵，长能住世，留形不死，不知得以否？师云：得。又问曰：云如何即得？师云：夫所生之本，始胎息，即是神与精气相合凝结，能变化为形者，即是受之本。本气是人有的根，气因神而生，形因气而成。形不得气，无因得成；气不得形，无因为主。原其所禀之时，伏母脐下，混沌三月，玄牝具焉（玄牝者，口鼻也）。玄牝既立，犹如瓜花，暗注母气，终于此也。在胎之日，母呼即呼，母吸即吸，绵绵十月，气足形圆，神备识全，遂解胎而生矣。悲夫！母唯知贪悦其子，不知自损其躯。母既伤残，只为分形减气，为子之因。其子生于十月，情见于外，变婴孩子，指颐能笑者。先圣垂义，以为失道而后德，即人丧朴之本议（云子成，母衰也）。此其世人不知母养其子，子成母自衰矣。故知我释迦文佛，令孝敬父母，及报养育乳哺之恩，谓此故也。嗟乎！世人不知

于道，意逐外缘，不知胎息之术，住世留形之本。如有后学者，但能心不缘境，住在本源；意不散流，守于内息；神不外役，免于劳伤。人知心即念气之主，气即形之根，形即气之宅，神形之具，令人相因而立，若一事有失，即不合于至理，何能久立焉？但凡夫之人年二十，口好滋味，心怀喜怒，目眩五色，耳耽五音，身贪欲乐，意逐外缘，役智运神，间不容息。如此之流，则昼夜未曾暂息，原朴之根荡然而尽，令以形凋气散，命绝形枯，魂被恶业所牵，宅舍因而无主。故知心静即神悦，神悦即福生，福满即道增，圆明益智，明妙既通，心有照用即能用而无用。故圣人知外用而无益，所以返本还源，令以握胎息之机，即长生不死，其理昭然。故论云：形中之子母，云何长守？智者能守，寿命得长久。即知神为气子，气为神母，神行神住，即气行气住。心能主气，识凭气住。若要长生，神气相合，主心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住。但于此修行，合真道路，勤行之，莫极言数，玄牝之门，长生之户，若能双行，慈悲甘露，外施救物，人天福祚。不思外物，不视外色，不听外声，不耽外欲，不嗜外味，常令心神魂魄，意识长生，神气相合，循环脏腑之内，御呼吸，应上下，久久修习，即神气自明。神气既明，即可照彻五脏，五脏气和，即可使神气通于四肢。故圣人三日内视，专注于一，心神充化之，绵绵存之，久而不断，可通流五脏四肢，斯言可推而得理也。但凡俗之人，神与气各别，如此之流，不可称令。若不知子母相守，气虽呼吸于内，神常劳役于外，遂使神常秽浊而神不清，神既不清，即元和之气渐散而不能相守也。道，人常用之，而不知根本以形神为主，若人不知守于内，而守于外，自然令宅舍虚危，渐见衰坏矣。况非道之人，劳神役思，无一息神气注于气海之中，而欲望其长生，岂不远乎？若知神气之所生者，即心

之主者，即修于一，了然可见矣。若不知气之所生，任运呼吸，役役寻文者，唯得通调于气，理于五脏六腑，及能消化饮食五谷而已，焉能返魂还魄、填血益脑者哉！则凡人呼吸，与圣人殊。凡人息气出入于咽喉，圣人息神气常在气海。气海，即元气之根本也。所居之处也，即脐下，合太仓，亦为子宫，为气海，即子母相合。道人能守之，绵绵不绝，此是返本还源，归本生之处，而坚住凝结，不化不散，此即皆其义也。不败，神识多静，即自然长生，留形住世要妙之真诀也。师曰：若住自然之息，神御气，即鼻无出息，令为真胎息也。凡夫之人，二境相睹之后，即情欲动，情欲动即精气悉下降于茎端，而下泄之。皆为情欲所引，制御不得，遂有吠浚之忧，衰丧其本也。

项子食气法

项子曰：人能清净安和自然者，十月通矣，或一年或二年通，或三年乃通。其不能通者，不能得道，适可长生寿老延年也。又曰：人之才，能静于三军之中，虎狼之间，有千人之才；能静室家之中，有百人之才；能静于市道旁，有十人之才；能静于山泽之中，有倍人之才。此凡器之人，终不知也。凡此多者，则能清净，静者能断情欲，断情欲者则能绝房室，绝房室则能休粮，休粮则能保爱气，能保爱气，则德应自然，德应自然，则十月通矣。十月通者，谓上士也，中士或三年而通；下士才薄，九年乃成。其才倍人，皆不能通，闻之不信，语之无益，此则土人行尸矣。所谓经言下士闻道，大笑之者也，常以清旦，鼻内气咽之，经行勿休，口口吐之，所谓食生吐死，

可以长生。从夜半至日中为生气，日中后至子时前为死气。常以生气正生时，仰眠，瞑目，闭口，屈十指置握固，不绝息，于心中数至二百，乃以口吐气出之，增息如此，则身神具生，五脏安矣。

张果先生服气法

每日常偃卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭，使足心汗出。一至二数至百已上，闭极，微引少气，还闭。热呵冷吹。能至一二千，即不用粮食，不须药物，时饮一两盏好酒，或水通肠耳。数至五千，则随处出入，有功当自知也，则可入水卧矣。

夫服食养生，贵其有常；真气既降，方有通感。岂有纵心嗜欲，而望灵仙羽化，必无此事也。且仙人功行未滿，尚不可致，而况凡俗乎！但信老人语，勤行之，则当自知。凡气不通，冷热迟疾耳。极迟、极热、极疾、极冷，皆非道也。

申天师服气要诀

取半夜之后，五更已来，睡觉后，以水漱口，仰卧，伸手足，徐徐吐气一二十度，候谷气消尽，心静定后，即闭气忘情，将心在脐下丹田气海之中，寂然不动，则咽气三两度，便闭气，使心送向丹田中，渐觉气作声，下入气海中幽幽然，是气行之

候也。良久，待气行讫，又开口吐气徐徐，又闭口而咽之，如是三二十度，皆依前法。觉气饱，即冥心忘情，清息万虑，久久习之，觉口中津液甘香，食即有味，是其候也。凡欲行此道，先须忘身忘本，守元抱一，兀然久之，澄定而入，玄妙之要，在于此也。

王真人气诀

每四更后、五更初，当处静室，居一床，叠双足，面东端坐，先作导引，以左手握固右手虎口，台首并仰尽力后，却以右手握固左手虎口，复如之；讫，即交手掌向外三引；讫，又左右手搯颐三，交手搭头左转三，右转三，左展拓空三，右展拓空三，当面虚拓地三，背手虚拓空三，此为导引法。导引竟，然后自思神（先叩齿，自呼己名，然阴念五脏、三焦，及三魂、七魄、头面、手足、一身诸神，令辅形体也）；又前思太阳（日也），后思太阴（月也），左存青龙，右存白虎，思头戴朱雀，足履玄武（此存想四神也）；又存想七政，配合五脏。所谓肺魁、肝<鬼勺>、心魁、脾<鬼行>、胆魍、左肾<鬼甫>、右肾魑，当想真君降其本脏，仍须密念七过。次想二十八宿周遍形体，以辅七政，依此法数之，先从左手腕起角，左肘亢，左肩氏房，右胯心，右膝尾，右足踝箕；却从右手腕起斗，右肘牛，右肩女、虚，自心至左胯危，左膝室，左足踝壁；又却从右足以踝起奎，右膝娄，右胯胃，至心昴，自心至左肩毕，左肘觜，左手腕参；又却从左足踝起井，左膝鬼，左胯柳，至心星，自心至右肩张，右肘翼，右手腕轸。又自左手腕起角宿，

至右手腕匝軫宿。凡一十三处存想，象一年之有闰。计两度交互数之，一十二处皆存两宿，口心一处独存四宿，都计二十八宿。凡存想五脏六腑、三魂七魄、四神七政、二十八宿，讫，即吐出众杂死浊之气，然后闭口，从鼻左孔纳其生清之气，内想冥目，想此气绵绵下至丹田，方周流通传，汨汨作声，气满即再吐出，切不可令自己耳闻。如此十过，止。此即王真人法也。

大威仪先生玄素真人要用气诀

凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱；然后正身端坐，吐纳三过，使无结滞，静虑忘形，令气平息。良久，徐徐先以口吐浊气，鼻引清气。凡此六、七过，此名调气。

调气毕，即口鼻俱闭虚含，令气满口，即鼓口十五过已上更佳，如咽一大口水入腹中，直以心存至气海中；良久，更依前法咽之，但以腹饱为度，亦不限过数。然后虚心、实腹、闭口，以手左右摩腹上，令气流行，即鼻中细细放，通息，勿令喘粗，恐失中和。然后正身仰卧，四平著床枕，枕高低与身平，两手握固，展手离身四、五寸，两脚亦相去四、五寸，然后鼻中息收，即口鼻俱闭，心存气，行遍身，此名运气。如有病，即心存气偏注病处。如气急，即鼻中细细放，通息，口不开，候气息平，还依前法闭之，摇动两足指及手指并骨节，以汗出为度，此名气通。即徐徐收身侧卧，拳两脚，先左边著地，经十息。即转右边著地，亦十息，此名补损。

依此法服，经一月后，行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不

限时节，如吃饭了，即吃空饭一两口，和水咽下。此名洗五脏。即以清水熟漱口，虚心实腹，令脏府叶舒展，咽之，令五脏不停五味气；讫，即以口先吐浊气，鼻引清气，不限多少，尽须放之，如下泄一浊气出，还炼一口和气补之。若寻常吃饭饮茶，此皆外气入，当须入口便合口，口既合，所入外气即于鼻中出也。鼻中却入气，即是清气也。常须合口吃饭，不令口中有气入，入即是死气。

凡人言语，口中气出，必须却于鼻中入。此常行吐纳也。行住坐卧，常须摇动脚指。此名常令气得下流。常行此事，动静念之。如节候不精，忽有外气入腹，即觉微痛，可以摩腹一百下，气即下泄也。气或上必不得出，抑之使下，此名理顺。忌破气物及生冷、黏腻等物，不宜吃动气冷物。如依此法，不阙常行，九年功成，履空如履实，履水如履地。

王说山人服气新诀

子夏曰：食气者，神明而寿。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。释氏止观，其有用气疗疾法。是知气之与液，递相通润也。古经法皆有时节行之，今议食气，不复以时节也。液则时时助气，使调滑也。所论食气，皆内气也，咽之代食耳；液者，咽之代浆耳。上食新气，下泄旧气，使推陈而纳新也。咽气不必饱满，下泄不必常出，但得无臭，即自平定。咽气不必常咽，但气清则腹内自平，夫然，不须咽矣。

初学之时，觉饥即食，食时不觉饥，即由气矣。若食常以一咽、两咽压之，则食易消。食渐消，如咽数至，食消气自调。

若觉腹中气小妨，即或行或卧，东转西侧，以意想驱逐之，使下。若未下，不得急性忙迫，但以意从容之，不久自泄也。食气时若欲上噫，但任意出，必不得抑之也（桑榆子曰：夫功浅多噫，盖由乍服所得真气尚少，痞所必多，不正而多，命宫不受，则宜常有出者；又初服之时，所咽者往往不到气海，则无所归投，返上为噫也。若得内气，又不入到气海，自然无噫，如著功多时，忽复噫者，不是伤多即是外气误入也）。欲下出，任下出，必不得秘之，在细意自审也。消息盈虚，久而自得其妙矣。宜行步，兼小导引，引亦不得频为之。世间诸事皆自细意斟酌之。有诸疾，则绝粒三数日，轻则一日、两日，更轻即绝一顿亦得。若疾在上，以意想上驱之，在下，以意想下驱之；若在四肢及左右侧，并以想驱逐之，则愈矣。大都不得闭气，若闭气，即疾生。所食物宜润畅，寒暑皆适宜也。瘴疠时，但绝粒数日，静居则差矣。

嵩山李奉时服气法

每欲服气，如婴儿吮乳，气息似闷，即咽之。依前吮咽，大闷即放令口出，甚须微细。每咽使心送之至脐下，有病亦使心送至病处。当服之时，第一须闭目，专意、握固，新欲服之，安神气，然后为之，先须导引，令四体舒缓，然后为之，卧服，勿枕枕，舒手足安定。如病重，气甚闷，频蹙上至极，仍便握固咽气，气行声从耳中出，即得矣。秘之秘之。此为内气，无问早晚、晴明、阴晦，须服即服，大都得晴明时大精。若服外

气，即有生气，知之十年，服之五日，不服即无益矣。每日五更、午时，服第一服了，须摄炼，兼以手按之，勿令心腹下硬。

卷六十 诸家气法部五

中山玉柜服气经 碧严先生撰黄元君注

录神诚戒序第一

昔大黄帝君（太古无名，云大黄帝君者，则黄帝有熊也）。会群仙于崆峒山，问道于广成子曰：夫人养生全真，游观于天庭间，止息于洞房中，得与众圣齐群，驻童颜而不败者，则何法最宝？广成子曰：夫人以元气为本，本化为精，精变为形，形虽好生，欲能竭之，故欲不可纵，纵之则生亏，制之则生盈，盈者精满气盛，百神备足。夫有死必有生，有生必形亏，亏盈盛衰，物之常理（日中移，月满亏，乐极哀来，物盛则衰，有生即死，是天地之常数也。圣人智通万物，以法强身，在养育之门，无犯形本，则合于化元之道者也）。

夫人体内有百关九节（百关者，号百禄之神，为九节之用；九节者，一掌、二腕、三臂、四膊、五项、六腰脊、七腿垆、八胫腓、九脑，是谓九节也），合为形质，洞房、玉户、紫宫、泥丸、丹田以处泊（古文作措薄。今论神炁栖息，故宜处泊。洞房等，皆天庭三田神正泊处也），百神守卫，六灵潜护（百神者，百节之神，守固荣卫，保护五脏。藏亦有神，五神清则

百节灵，五神伤则百节絢，清则少，伤则老。经云：贪欲嗜味，伤神促寿。金玉满堂，莫之能守。六灵者，眼、耳、鼻、舌、身、意，亦谓之六识，常随心动，念则识暗，但闭之则宁，用之则成，察之则悟，任之则真。又有三魂伏于身，七魄藏于府，故云肝藏魂，肺藏魄，脾藏志，心藏神，肾藏精，此皆百神六灵之主也。宜防浊乱，轻躁动作，违之不守，自致败伤而已），保其玄关，守其要路（道以真一为玄关，以专精为要路）。即食百谷，则邪魔生，三虫聚（虫有三名，伐人三命，亦号三尸。一名青姑，号上尸，伐人眼，空人泥丸，眼暗面皱，口臭齿落，鼻塞耳聋，发秃眉薄，皆青姑之作也，一本作青石。二名白姑，号中尸，伐人腹，空人藏府，心旋意乱，肺胀胃弱，烝共伤胃，失饥过度，皮癬肉焦，皆白姑之作也，一本作白石。三名血尸，号下尸，伐人肾，空人精髓，腰痛脊急，腿痠靛顽，腕疼颈酸，阴萎精竭，血乾骨枯，皆血尸之化也。一本作血姑。此三尸毒流，噬嗑胎魂，欲人之心，务其速死，是谓邪魔生也。尸化为鬼，游观幽冥，非乐天庭之乐也。常于人心识之间，使人常行恶事、好嗜欲、增喜怒、重腥秽、轻良善，或乱意识，令蹈颠危。其于一日之中，念念之间，不可绝想。每于甲子、庚申日，上白天曹，下讼地府，告人阴私，述人过恶，十方刺史受其词，九泉主者容其对，于是上帝或听，人则被罚，轻者，人世逆遭，求为不遂；重者，奄归大夜，分改身成，殃异而出，今俗传死次直符，雄雌殃注，破在煞星，此之是也。都由人不能绝百谷五味，诫嗜欲，禁贪妄而自致其殒歿。《内景玉书》云：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎烝零，三魂恍惚魄糜倾。要知成彼之三虫，由斯五谷也），贯穿五脏，环凿六腑，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魄不守宫，阴魄不闭户。令人耽五味，长贪欲，衰形神，老皮发。

若不却粒绝味，禁嗜诚色，则尸虫全而生，身神必死灭。若三虫弭，尸鬼失，魂魄养，精髓固形神保。天地者，非气术而不倚矣（擒制情欲，弭灭虫尸，使形神不枯朽，须服神气，還元返本，过此皆不可倚也）。且我大仙，以气术为先，元炁是本；道以太和为宗，冲元是本。及吾归之于妙，寂之于玄，化之于无，用之于自然，自然轻举，升于玄玄，出入无间，其道恬焉。与道通灵，当有何患（音还。《内景》云：勿令七祖受冥患。不许以道传非人，即七祖受冥殃也。今言“当有何患”，是亦依道奉行，保无殃咎也）。

夫上清所崇，中仙以丹术为本，下仙以药术为首，量此二者，夫何以久？皆以勤形劳神，饵金服石，动费货泉，失于归寂，盖不得自然之理，乖于真道矣。昔大隗翁曰：生吾有身，忧吾勤劳，念吾饥渴，触情纵欲，过患斯起，遂亏于玄化之道也（此广成子述初古大仙要道，所得之秘旨也）。于是大黄帝君。谨心神，观想元气（用启玄理，先静丹元，观想自然，融于归寂也）。乃感太一真君，持《玄元内景气诀妙经》一篇，授之帝君。迺后降中岳，复会群仙，宣是妙经，因名《中山玉柜服神炁经》（此碧岩受行是经于师奉传，然得分明，知其的实，故以告也）。夫太一真君，是北极太和元炁之神，神通变化，自北极紫微宫，经过于天地间，滋育万物，在天则五象明焉，在地则草木生焉，居人则神识灵焉，在鉴则五行察，在化则四运变，听之不闻，视之不见，搏之不得，无状而与万物作状，故谓之玄，谓之象。所患无不应，所真无不证，所专无不用，所精无不动，是知道以真正为玄关，专精为要路，倚于此者，则无所不通也（碧岩所受，相次显示，使其将来，不滞迷惑）。经曰：夫欲服气，服元气为本，以归寂为玄妙，若不得此门，及不知玄关要路，则终不能成就功德也（经之要言，故

不妄语)。

夫求仙道绝粒为宗，绝粒之门，服气为本，服炁之理，斋戒为先，当持斋戒，然拣好日，晏静一室，安置床席（其斋以心清意静，无诸躁动，正可二七日）。若不先斋，则不得神炁内助；若不存想，则神气不内补。夫欲修行，要当别置一室，好土香泥泥饰，明密高敞，床褥厚暖，衾枕新洁，不得使杂人秽污，辄到其中。其中地须锄深二尺，筛去滓砾，除诸秽物，更添好土，筑捣平实，更罗细土，拍踏令紧，既得稳便，勤须洒扫，务其清净。室中唯安书机、经柜，每一度焚香，念玄元无上天尊，又念太一真君（又可存乎三一、三、元、五脏、六灵、一身之神，冥心，叩齿，静默思之也）。太一真君有五诫，诚心依之，克获神应：一者，不得与女人语笑同处，致尸鬼惑乱精神；二者，勿食一切杂熏腻、五辛、留滞冷滑之物，若食之，令三尸浊触五神；三者，勿入一切秽恶处所，夫吊死问病，至人不为，杀戮决罚惊魂，大怒大怖精神飞散，就中死尸，道家大忌（海之至大，尚不宿尸，人之至灵，尸之至秽也）。或误冲见，当以桃皮、竹叶汤浴，讫，入室平卧，存想心家火遍身焚烧，身都炯然，使之如昼，然后闭气，咽新气，驱逐腹内秽气，攻下泄务令出尽，当自如故；四者，勿与一切众人争于是非，忿争斗竞，及抱小儿，减人算寿，损志伤神；五者，勿得欺罔，一切事阴神不助，常慎言语，节度行止，勿对北旋溺，犯太一紫微，殃罚非细。若有违此五戒，于二七日间，眠梦之内，自有惊觉，觉悟于人，务人修善，其事秘密，无事勿泄于人（所言《内景炁诀妙经》一篇，良有是也。夫内景是内秘之事，唯自己心内知之，固不合漏泄他人也）。

服气绝粒第二

要当用双日（只日则奇，双日则偶）及本命日，预前更沐浴，于室内焚香机上，上安净水一碗，设衾枕。其诀例曰：卧至夜半起坐，鸣天鼓三十六过，静心神，为元气和，此炁子时生发于心藏间，上贯泥丸、丹田，眉间却行三寸是上丹田宫，周转于身，如紫云气；又想太一真君如婴儿，左手持玉诀，右手执灵符，游于紫云气间。然后平枕正卧，绝一切浮想，浮想若不除，则心神炁当闭不行，绝想止念既定，然待出息尽便闭，玄牝气鼓满，牙齿勿得相近，欲咽之时，齿牙微相近，仍须收息缩气（音摄）腹咽下，以咽得为度，咽得饱以为期，亦无时限，此法与诸家咽气不同。若不收息缩气，取咽下，则不入大腹中，又不入食脉中。

夫喉咙中咽入之气，自有三道：一入肠胃中脉；二入五脏中脉；三入食脉。若不依前法缩气腹，但空咽得其炁，只得独入肠中，不入食脉，即无所成益也。若直下入腹中，入肠胃，缘腹中多阻隔，致令上冲下泄，食退其肠，四肢渐似无力，体内不免虚羸。纵吃汤饮，饵服诸药，并亦不免口乾、舌涩。若但依此法，候气满口，食久畜取，腹咽下，自当分入食脉及五脏，内息以此为都契。假令元气未达肠中，其食脉已先强满，与食无异，辄无虚羸，神妙无比。若不依此，一日纵三五十度咽气，其腹内未免欠乏，常有所思于食，即不可见其效矣。要坐服亦得，须依前法，以炁息畜咽入，咽入之时，仍须低头取势咽下，咽下即当时分入脏肠及食脉中，但解用气，食脉当时强满，满即自然饱足。如未曾学者，亦不过三数日便见次第。若咽物不得，纵咽不入于食脉，及心意妄思，即是夙生无分矣。

诸门咽气，皆先入肠中，冲排滓秽，经三五七日后，方达

食脉。纵达食脉，且神劳力倦，思食之意未能全绝，假令坚守数日之间，尚多腹中欠乏。若遇此法，但持四十九日，自然绝思饮食，纵有百味佳肴，都不采览，神功若此，无以加焉。切在藏秘，勿示见人者也。

凡春夏秋冬，并不假暖气，日久自悟，诸理了然。若要汤药、杏仁、姜、蜜及好蜀茶无妨，力未圆可以调助，唯姜不得多著，性能坏物，善夺人志。曾有通服鼓汤，此则未达深理，鼓且本性太冷，久淹尘秽，只辟面毒及解伤寒，大约伤坏藏府，正倾元气，特宜忌之。前云收息者，当低头纳气，炁入都亦无声，攻排滓秽，务令速退肠中滞食，纳得元炁，自然常饱，此是气与神合行之至也。三日后，亦不择行住坐卧，为之总得，亦不假致气，但咽强自下，人亦不知，自觉体理疏通，四肢过于常健。如此七日，神炁自足，不假久炼功夫，亦不要每日存想。自此一百日，三尸自除，忽尔一日，神自内现。但食气五十日，谷气方尽，便可绝诸汤药，其食出时，当有五色物出如似脓血。此物既尽，诸府通达，内视藏胃，如昼所见。若得至此，切不得慢泄于人，一旦神功通悟，亦不得辄怀怪异，尤须秘之，勿申于外。自然之功，外奸亦所不入，在阳不燹托阴不腐，一切质碍，无不贯穿，不危不殆。若谷气未尽，即不到通地，如曾经受法之后，得遇此术，神气内辅，灵响外应，自然自在，无所拘束，要食亦得，不食亦得，食亦无损，绝亦无伤，再食再服，不拣月日，不论行住坐卧，处处总得。若不食多时，要得食者，可依前受法讫即食；若食多时，要得绝者，亦可受法讫，更依术为之，取以大成，诸绝为定。

夫至道无二，守之必成。但不错功，自然玄秘，世间吉凶善恶，无不晓达，上至天府，下至阴司，一切神灵，皆得使役，所有疾病，见无不理，所有异物，见无不识，颜如童女，光彩

射人，行速如风，所去无滞，一年之外，自入玄门。玄门者，谓入胎息（道言：玄牝门，天地根，绵绵若存，用之不勤。又，玄之又玄，众妙之门也）。

胎息羽化功第三

夫修胎息，于密室中厚设床枕，焚上好名香，兼请一至友为伴，缘初学人乍通玄路，见种种事，善恶境界，鬼神形容，自涉怪疑，心生妄乱，必恐闭息不固，事须要假相伴以安其意，切在清净心神，使寂然不动（自净其心，无想他事，善恶俱舍，出入两忘，有若处胎，了然绝息，即寂然不动也）。可正施手足，平枕仰卧，待出息尽，欬然闭之，更勿令出，当得攻面，流下四肢，浑身稍热，处处自得，绝喘绝息，乃遣至下，筹记泄息数（凡一出一入口气，名一息。以傍人出入，数其息也）。不过五百息，内景自现。若却还口鼻中，当微微放出，功至千息，其效的然，当易换骨肉，炼髓如霜，即合于大元，通于天府。上清事固不可裁其功，元力固不可明其德，神仙之法固不可宣其言，修道之术固不可示其要。所以虽言胎息，不说羽化者，良由此也。若依此术修炼，胎息得成而羽化亦成就，自有五神相伴，不假至友，此则不言之功，功已成矣。此《中山玉柜服神气经》，非至人至行，不可妄传，岂唯罪业一身，抑亦殃累七祖，切宜谨慎，勿示非人。

论曰：气功妙篇，气术之道数略同，专其精通，则世一二，且诸门咽气，或功繁语暗，理叙多端。若咽非候时，则心力多倦；若无时吐纳，食退气微；若坐想存神，志羸气惫，纵使宣明口势，吐纳开张，皆须日久月深，倦于赊阔。假令元气初得通于经脉，即经体尚虚，若元气未达经脉之间，即脏腑不免绵

懈，致其转思食道，因此弥留。辩其理者，则勤苦而进轮；昧其趣者，则懈怠而退辙。实由不通元路，未契玄关，斋禁不齐于内神，制度有亏于外法。余今所录，至秘至神，是得自然之本原，洞了道术之根蒂。后代学者，宜自勉欤！

圣正规法第四

夫先圣先真之道术，通载则理合于幽微，若不逢立启之门，难达其玄牝，若获斯诀，可决成功。功满德圆，无所不可，上以升九天，下以游五岳。若居于尘世者，可以理百病，可以消众毒，可以鉴吉凶，可以察善恶，可以起垂死，可以救临危，可以役神灵，可以辟刀兵，可以却寒热，可以离世苦。若居于山谷者，可以登悬险，可以升虚空，可以涉江波，可以隐形踪，可以降毒蛇，可以伏猛兽，可以游九府，可以栖三岫。进可以飞九天，退可以沉九泉，永除饥渴，度绝缠绵，隐化无滞，盈亏自然，免三途五苦之难，削黑簿丹籍之名，名书金简之科，功记玉皇之历，此玄元之圣力，上真之秘旨，功成之后，不思而自成，不呼而自至。言通雅正，语合幽微，至道无为，了然总会，一至于此，吾道成焉。

论曰：夫达士悟道，常畏于身。故吾有大患，为吾有身，故有其患，患在毁伤形体，莫若寄寓神精，譬于器中安物，物假器而居之，畏器之破坏，物乃不得安居。形体若也消亡，精神于何处安泊？神畏身死，物忌器破。若乃小心护惜，专意保持，身器两存，神物何虑？但以粗心大胆，弃掷坠扑，色欲劳形，纵性费力，烝因兹而破坏，身自此而毁伤，形如焦谷枯木，不可复生其牙叶，纵遇阳和之春，长为幽冥下鬼，毕于朽腐，可谓愍嗟，虽位极人臣，皆行尸走骨矣（言虽位极人臣，若不

知道，皆是行尸走骨也）。

夫玄元得之于自然，广成受之于上仙，黄帝修之于内景，余今遇之于中天（中天，即中山，谓嵩岳也。碧岩于此，遇斯经焉）。此经微妙，不可思议。述服气之神功，渐通达于胎息，之道若成，羽化之期自至，便能升于天府，名纪玉书，位为大仙，阶齐圣列。将来学人见此《中山玉柜服神炁经》，安心修行，请勿有疑，必然之理，通于神明，幸宜保敬，勿负余信。

幻真先生服内元气诀法

进取诀

凡欲服气，先须高燥净空之处，室不在宽，务在绝风灑。常令左右烧香（不用秽污）。床须厚软，脚稍令高（《真诰》曰：床高鬼吹不及，言鬼神善因地炁以吹人为崇，床高三尺可也）。衾被适寒温，令冬稍暖尤佳。枕高二寸许，令与背平。每至半夜后生气时，或五更睡之初觉，先吹出腹中浊恶之炁，一九下止。若要细而言之，则亦不在五更，但天炁调和，腹中空，则为之。先闭目，叩齿三十六通，以警身神。毕，以手指捻目大小眦，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法。更随时少为导引，以宣畅关节。乃以舌柱上腭，料口中外津液，候满口则咽之，令下入胃，存胃神承之，如此三，止。是谓漱咽灵液，灌溉五脏，面乃生光。此之去就，大体略同。便兀然放神，使心如枯木，空身若委衣，内视返听，万累都遣，然后淘之。每事皆闭目握固，唯临散气之时，则展指也。夫握固，

所以闭关防而却精邪。初服气之人，气道未通，则不得握固，待至百日或半年，觉气通畅，掌中汗出，则可握固。《黄庭经》云：闭塞三关握固停，漱咽金醴吞玉英，遂至不食三虫亡，久服自然得兴昌。

淘气诀

诀曰：凡人五脏，亦各有正气。夜卧闭息，觉后欲服气，先须转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法闭目握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻，间闭气，则鼓气海中气，使自内向外，轮而转之，呵而出之，一九或二九止。是曰淘气，毕则调之。

调气法

诀曰：鼻为天门，口为地户，则鼻纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻，调之或五或七至九，令平和也。是曰调气，毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也。

咽气诀

诀曰：服内气之妙，在乎咽气。世人咽外气以为内炁，不能分别，何以谈哉？纳吐之士，宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理。每咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气，随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然从男

左女右而下，纳二十四节，如水沥沥，分明闻之也。如此，则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入气海。气海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩之，则令速下，若流通，不摩亦得。一闭口，三连咽止。乾咽，号曰云行。一湿口咽取口中津咽，谓之雨施。初服气之人，炁未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候气通畅，然后渐渐加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可恣服。新服气之人，炁既未通，咽或未下，须一咽以为候，但自郁然有声，汨汨而下，直入气海。

行气诀

法曰：下丹田近后二穴，通脊脉，上达泥丸。泥丸，脑宫津名也。每三连咽，即速存下丹田所，得内元炁，以意送之，令入二穴。因想见两条白炁，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头项、两臂及巨手指，一时而下入胸，至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏，却历入下丹田，至三星，遍经襞膝、胫、踝，下达涌泉。涌泉，足心是也。所谓分一气而理，鼓之以雷霆，润之以风雨之状也。只如天有泉源，非雷霆腾鼓，无以润万物。若不回荡浊恶之气，则令人有不安。既有津液，非漱咽之，不堪溉灌五脏，发其光彩，终不能还精补脑；非交合，则不能溯而上之。咽服内气，非吐纳则不能引而用之。是知回荡之道，运用之理，所以法天则地。想身中浊恶结滞，邪气瘀血，被正荣气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气。气散则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无疾，则复调之，以如使手。使手复难，鼓咽如前。闭炁鼓咽至三十六息，谓之小成。若未绝粒，但至此常须少食，务令腹

中旷然虚净，无问坐卧，但腹空则咽之，一日通夕至十度，自然三百六十咽矣。若久服炁，息顿三百六十咽，亦谓之小成，一千二百咽，谓之大成，谓之大胎息。但闭炁数至一千二百息，亦是大成。然后胎不结，然不能炼形易质，纵得长生，同枯木无精光。

又有炼气、闭气、委气、布气并，诸诀法，具列于文，同志详焉。

炼气诀

诀曰：服气炼形，稍暇入室，脱衣散发，仰卧，展手勿握固，梳头令通，垂席上布之，则调气咽之。咽讫便闭气，候极，乃冥心绝想，任气所之以通理，闷即吐之，喘息即调之，候气平，又炼之。如此十遍，即止。新服气之人，未通，有暇渐加一至十；候通，渐加至二十至五十。即令遍身汗出，如有此状，是其效也。安心和气，且卧勿起冲风，乃却老延年之良术尔。但津液清爽，时为之尔；气愠乱欲睡，慎勿为也。常勤行之，四肢烦闷不畅亦为之，不必每日旦，要独清爽时，为之十日、五日。《黄庭经》云：千灾已消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

委气诀

诀曰：夫委气之法，体气和平也，身神调畅，无问行住坐卧，皆可为之。但依门户调气，或伸于床，或兀然而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空，因而调闭，或十气、二十气皆通。须任气，不得与意相争。良久，气当从百毛孔中出，不复

口吐也，纵有十分无二也。复调能数至千二百息已上，弥佳。行住坐卧，亦可为之。如此勤行，百关开通，颜色光泽，气清长如新沐浴之人。但有不和则为之，亦当清泰也。《黄庭经》云：高拱无为魂魄安，清净神见与我言。

闭气诀

诀曰：忽有修养乖宜，偶生疾患，宜速于密室，依服气法，布手足讫，则调气咽之。念所苦之处，闭气以意想注，以意攻之，气极则吐之。讫，复咽气，相继依前攻之，气急则止，气调复攻之。或二十至五十，攻觉所苦处，汗出通润，即止。如未损，即每日夜半，或五更、昼日频作，以意攻之。不拘病在头面、手足，但有疾之处，则攻之，无不愈者。是知心之所使气，甚于使手，有如神助，功力难比也。

布气诀

诀曰：凡欲布气与人疗病，先须依前人五脏所患之处，取方面之炁，布入前人身中，令病者面其方，息心静虑，此与炁。布炁讫，便令咽气。鬼贼自逃，邪气永绝。

六炁诀

诀曰：六气者，嘘、呵、咽、吹、呼、嘻是也。气各属一脏，馀一气属三焦。咽属肺，肺主鼻，有寒热不和及劳极，依咽吐纳，兼理皮肤疮疥，有此疾，则依状理之，立愈也。

呵属心，心主舌，口乾舌涩，气不通及诸邪气，呵以去之，

大热大开口，小热小开口呵。若须作意，是宜理之。

呼属脾，脾主中宫，如微热不和，腹胃胀满，气闷不泄，以呼字炁理之。

吹属肾，肾主耳，腰肚冷，阳道衰，以吹字炁理之。

嘻属三焦，三焦不和，嘻以治之。气虽各有所治，但五脏三焦，冷热劳极、风邪不调，都属于心，心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也。

嘘属肝，肝主目，赤肿昏眩等，皆以嘘治之。

调气液诀

诀曰：人食五味，五味各归一藏，每藏各有浊气。同出于口。又六气三焦之气，皆凑此门，众秽并投，合成浊气，每睡觉，薰薰气从口而出，自不堪闻，审而察之，以知其候。凡口中焦乾，口苦舌涩，乳颊无津，或咽唾喉中痛不能食，是热极状也，即须大张口呵之，每咽必须依门户，出之十呵、二十呵，即鸣天鼓，或七或九，以舌下撩华池而咽津，复咽令热气退，止。但候口中清水甘泉生，即是热退五脏凉也。若口中津液冷淡无味，或呵过多，心头汪汪然，食饮无味，不受水，则是冷状也，即当吹以温之，如温热法。伺候口美心调，温即止。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。又云：漱咽灵液灾不干。

饮食调护诀

诀曰：服气之后，所食须有次第，可食之物有益，不可食之物必有损，损宜永断，益乃恒服。每日平旦，食少许淡水粥，

或胡麻粥，甚益人，治脾气，令人足津液。日中淡面饔飧及饼并佳，只不得承热食之，勃乱正气也。煮葱薤羹可佳，饭必粳米，大麦面益人。服气之人经四时，甚宜服食之。此等物不必日日食之，任随临时之意欲食之。鹿肉作白脯，食之佳，如是斋戒，即不得食也。三十六禽神直日，其象鸟并不可食。枣、栗之徒兼𠂔追饼，亦得食也。作可饑慎勿饱，饱则伤心，气尤难行。凡热面、萝卜羹，切忌切忌。咸酸辛物，宜渐渐节之。每食毕，即须呵出口中食毒浊气，永无患矣。

服气之人，肠胃虚净，生冷、醋滑、粘腻、陈硬、腐败、难消之物，不用食。若偶然食此等之物一口，所在处必当微痛，慎之。但食软物，乃合宜也。每食先三五咽气，而吃食令作主，兼吞三五粒生椒佳也。食毕，更吞三粒下走引气。此物能消食，引气向下，通三焦，利五脏，趁浊秽，消宿食，助正气也。宜长久服之，能辟寒沍暑湿，明目生发，治气功力，不可具述，备在《太清经》中，服椒别有方。服候有气下，则泄之，慎而勿留，留则恐为疾。每空腹随性饮一两杯清酒，甚佳。冬温夏冷，助正气排遣诸邪，其功不细。戒在多，多则悞醉，醉则伤神损寿。若遇尊贵，不获已，即宜饮，放即三五口，饮并即大开口十数下，以遣出面蘖之毒，调治之。常时饮一二升，徐徐饮之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不用冲生产、死亡并六畜，一切秽恶不洁之气，并不宜及门，况近之耶？甚不宜正气。如不意卒逢以前诸秽恶，速闭气，上风闭目速过，便求一两杯酒以荡涤之。觉气入腹不安，即须调气，过出浊气，即却咽下，更纳新气，以意送之，当以手摩之，则便含椒及饮一两杯酒，令散矣。如不肯散，即不须过理逼，任出无苦。此则上焦拥，故终须调气理之，使和平也。而食油腻辛味，甚犯正气，切意省之。尚知向犯者，使勿忤也。亦有服气一年

通气，二年通气实，三年功成，元气凝实，纵有触犯，无能为患。日服千咽，不足为多，返老还童，渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为 。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易 ，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神，皆在身中化为仙童，号曰真人矣。勤修不倦怠，则关节相连，五脏牢固。《黄庭经》云：千千百百自相连，一一十十似重山。是内气不出，外气不入，寒暑不侵，刀兵不害，升腾变化，素同三光也。

休粮诀

诀曰：凡欲休粮，但依前勤修，三年之后，正气流通，髓实骨满，百神守位，三尸遁逃。如此渐不欲闻五味之气，常思不食，欲绝则绝，不为难也。但觉腹空，即须咽气，无问早晚，何论限约，久久自知节候，无烦其言，何用药物！大抵服药之人，多不能服气，终日区区，但以药物为务，身形不得精实，固为未得亦非上士用心也。《黄庭经》云：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老却还婴，何不食气太和精，故能不死入黄宁。此之谓也。

慎守诀

诀曰：世上之人，多嗜欲伤生伐命，今古共焉。不早自防，追悔何及！夫人临终方始惜其身命，罪定而后思求善事，病成方求其药，天纲已发，何可救之？故贤哲上士，惜未绝之命，防未祸之祸，理未病之病，遂拂衣人寰，摄心归道。道者，气也；气者，心之主；精，者命之根。爱精重气，然后身心保之

矣。《黄庭经》云：方寸之中，谨盖藏，精神还老复丁壮，养子玉树令如杖，急固子精以自偿。又曰：长生至慎房中急，何谓死作令神泣？若当诀海百读倾，叶去树枯失青青。夫长生久视，未有不由爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得知，虽务于气，而不解绝情欲，亦未免殃矣。故曰：人自失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，自保省尔。

服气胎息诀

诀曰：精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉，即咽之。如此三遍，方闭口以舌内外摩料，取津满口漱流，昂头咽之，上补泥丸，泥丸即昂头是也。下润五脏。老子曰：甘雨润万物，胎津润五脏。昼夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益寿考。在身所有疾苦，想气送至所苦处，即愈。真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和。故圣人有言：夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人藉气而生，因失气而死，死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不得。则每夜半及五更，展两脚，握固，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。梳洗讫，以暖一杯酒饮之，益胎息，润六府，引气开百关。昔峨眉山仙人幽秘法，此不可言也。

老君曰：灵芝玉英，并在其腹，名山大泽，取药服之，与道甚乖。吾道甚易，但能行之。早起展两脚，喘息匀，以两手叉脑后，手前拽，头向后拽顿，如此三，毕；两手相叉向前拽，前拽三两遍，左右掣三二十遍。毕，咽津二十遍。如觉四体不和，即乃舌漱液三二十咽，流却疾去。万金不传非其人，造次传者，殃及三代也。

胎息经

胎从伏气中结（脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者水也；牝，土母也。世人以阴阳气相感，结于水母，三月胎结，十月形体具而生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也）。气从有胎中息（神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，神子自息，即元气不散）。气入身来为之生，神去离形为之死（《西升经》云：身者神之舍，神之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去气散，其可得生？是以人耳目手足，皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也）。知神气可以长生，固守虚无以养神气（《道经》云：我命在我，不在天也。所患人不能知其道，复知而不行。知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣）。神行即气行，神住即气住（所谓意是气马，行止相随，欲使元气不离玄牝，即先拘守其神，神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也）。若欲长生，神气相注（相注者，即是神气不相离。《玄纲》云：纤毫阳气不尽不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元阳即阳气也，食气即阴气也。常减食节欲，使元气内运，元气既壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可觐长生）。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住（神之与气，在母腹中本是一体之物，及生下为外境爱欲

所牵，未尝一息暂归于本。人知此道，常泯绝情念，勿使神之出入去来。能行不忘，久而习之，神自住之矣。勤而行之，是真道路（修真之道，备尽于斯，然圣人之言，其可忘欤）。