雲笈七籤/19

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷十九　三洞經教部・經十

下一卷▶

老子中經下

一名《珠宮玉歷》

第二十八神仙

經曰：常以六甲之日，平旦時拊心祝曰：

蒼林玄龜，流水如河，炎火周身身，一作宮，安能知他？道來歸已，道來歸已！因念肝色正青，潤澤生光，其上高危，在左方。次念膽色正青圓，中黃外青，潤澤清泫，傍生拊心，著肝，肝覆其巔，此道之始也。念之既畢，乃呼其神曰：肉一本作皮子藍藍，與已為友，留為已使。某欲得太一神丹服食之，令某甲長生，勿去某身，常在紫房宮中，與道合同也。因瞑目念日精青氣來下著身，入鼻孔中，念肝色青氣與之合於目前，來入口中，咽之三七而止。思行青氣周遍一身中，九十息止。至乙日復存其神，呼曰：太一紫宮一作紫房素女，與已為友，留為已使。某甲欲得太一華符服之。至甲寅、乙卯之日復存之。

第二十九神仙

經曰：常以六丙之日禺中時，拊心祝曰：

朱雀丹液，天海地河；願求不死，服食天和天和，一作至和。因瞑目念心色正赤如日，在肺葉間乃止。念日精赤黃氣來在目前，入口中咽之，三九而止。思行赤氣周遍一身中，百八十息止。呼其神曰：李尚李尚，一作李常、曾子，與己為友，留為己使。某甲願求太一神丹如金汋可飲食者，常在絳宮中，與己合同。至丁日復存其神，呼曰：天皇絳宮玉女，與己為友，留為己使。某甲欲得天皇長生之道。至丙午、丁己之日復存之。

第三十神仙

經曰：常以六戊之日雞鳴時、日西黃昏時，拊心祝曰：

天道天道，願得不老，壽比中黃，升天常早，願延某命，與道長久。因瞑目念脾中黃氣來上至口中，上念天精黃氣來在目前，入口中咽之，三五而止。思行黃氣周遍一身中，百五十息止。呼其神曰：玄光玉女、養子赤子、真人子丹、服食元氣，飲宴醴泉。故言一身神有父母凡三人。至己日復存之，呼其神曰：真人黃庭玉女，與己為友，留為己使。某甲欲求真人黃庭神仙之道。至戊辰、己未、戊戌、己丑之日復存之。

第三十一神仙

經曰：常以六庚之日日晡時，拊心祝曰：

本子本子，白雲卒起，霧合萬里，願云來歸已，常為我使，反復仙命，終而復始。因瞑目念肺色正白，令白氣來止至口中；念曰，天精白氣來下在目前，入口中咽之，三七而止。思行白氣周遍一身中，百四十息止。呼其神曰：先生瀏々，與己為友，留為已使，奉持華蓋，金液玉英，常在勿出，侍我道君，共合為一身。至辛日復存其神曰：光黃玉堂，青腰玉女，與己為友，留為己使。某甲欲得彭祖長生不死之藥服之。至庚申、辛酉之日復存之。

第三十二神仙

經曰：常以六壬之日夜半時，拊心祝曰：

願睹天鏡，玄滋玉池；還白使黑，常為嬰兒。神來歸己，五藏相隨。因瞑目念兩腎間白氣周行一身中十二遍，翕然布散，流行四肢。乃復念兩腎巍隗，狀如雙鯉魚，右黑左赤，俠脊而居，炫耀光明，相照一身中。乃念青天太清元氣，下在目前，入口中咽之，一九而止。思行太清白元氣周遍一身，還藏丹田中，呼其神曰：司錄、六丁玉女，削去某死籍，使某甲長生，上為真人，十二太一皆當言生。至壬子、癸亥之日復存之。

第三十三神仙

經曰：所存念五臟神皆畢，乃更念玄厘、玉英、金液，恆勿忘也。更念玄厘，欲其潤澤而起行列也。別念玉英，其中有一人大回倒豎，小童子服飾也。存之欲令堅強，長大自倍也。念金液，欲令其乾燥而緩也，如紫谷盛水銀也。念此盡遍，而復存之，法十二周，精神處之，和氣自來，百病去除，壽命與天地期，長生無極，安知死時？

第三十四神仙

經曰：食日之精，可以長生；緣茲上天，上謁道君。其法常以月一日、二日、五日、七日、九日、十一日、十三日、十五日日初出時，被發向日，瞑目念心中有一小童子，衣絳衣，文彩五色，灼灼正赤；兩手掌中亦正赤；以兩手掌摩面，下至心止，十二反為之。念天日精正赤黃氣來下在目前，存入口中咽之，一九，以手摩送之，拊心祝曰：

景君元陽，與我合德，俱養絳宮中小童子。須臾復念心下至丹田中止，以手摩送之。以日托心，心得日精，己乃神仙矣。

第三十五神仙

經曰：食月之精，以養腎根，白髮復黑，齒落更生，己乃得神仙。常以夜半時，思腎間白氣周行一身中，上至腦戶，下至足心。自然之道，易致難行。常以月十五日，向月祝曰：

月君子光，與我合德，養我丹田中小童子。因瞑目念月白黃精氣來下在目前，入口中咽之，三七而止。以手摩送之，下至丹田之中。丹田中氣正赤，氣中有一人，長九分，小

童子也。衣硃衣，故丹田中赤外黑，左青右黃上白，五色氣已具。但以其月托腎，腎得月精，乃得升沈。丹田中赤者，太陽之精也，心火之氣也；其外黑者，太陰之精也，腎水之氣也；其左青者，少陽之精也，肝木之氣也；其右黃者，中和之精也，脾土之氣也；其上白者，如銀盤而照覆之者，少陰之精也，肺金之氣也。其中有五人，即五臟之太子也，五行之精神也。人須得丹田成，乃為真人。故生子仁者，肝之精也。禮容者，心之精也。義慧者，肺之精也。和樂者，腎之精也。忠信篤厚者，脾之精也。辯勇者，膽之精也。緩和者，膽之氣衰也。盲者，肝之氣衰也。懦者，肺之氣衰也。癲者，心之氣衰也。濡者，腎之氣衰也。不肖喑聾者，脾之氣衰也。其五臟衰者，皆自見於己也。憂悲不樂則傷肝，傷肝則目瞑頭白，當思腎心以養之。淫樂過度即傷腎，傷腎則腰疼痛，身沉重，大小便膿血，思肝肺以養之。恚怒則傷心，傷心則病狂吐血，思肝脾以養之。遭患憂難則傷肺，傷肺則思脾腎以養之。飲食絕飽，酒醉過度則傷脾，傷脾則思心肺以養之。令其子母相養之，即病愈疾除求神仙之人，惡傷五臟，學士明照之。

第三十六神仙

經曰：食太極之精，乃得長生。常以六戊之日，時加其辰辰一作神，道士於室中，冠帶北向，再拜曰：皇天上帝太上道君，曾孫小兆壬甲好道，願得長生。暮夜臥，上念北斗太極中央大明星精，正黃氣來下，在兆目前，入口中咽之，三五而止。黃精氣填滿太倉黃庭中，下至丹田中。乃念絳宮中有一赤人；紫房宮中有五人：太一君在其中，老子、仙人仲成子在左，太和、曲文子在右；明堂宮中有玄光玉女，左有黃裳子，右有中黃真人，俱宿衛真人子丹也。乃復下念玉堂三公，呼曰：司錄、六丁、玉女，削去某甲死籍，令某甲長生。氣定，乃復念真人子丹中胃管中，祝曰：

玄光玉女，養我真人子丹，服食元氣，飲宴醴泉。以北斗中極托脾，脾得斗極之精，乃為真人。

第三十七神仙

經曰：肺為尚書；肝為蘭臺；心為太尉公；左腎為司徒公，右腎為司空公；脾為皇后、貴人、夫人；膽為天子、大道君；胃為太倉，太子之府也，吾之舍也；大腸、小腸為元梁使者；下元氣為大鴻臚；中元氣為八十一元士；上元氣為高車使者，通神於上皇；故肺為玉堂宮；心為絳宮朱雀闕門；腎為北極幽闕玄武掖門；脾為明堂，侍中省閣也；胃為上海，日月之所宿也；臍為下海，日月更相上下至胃中。故太初者，元氣之始也，道

也，一也；心上為天。太始者，為萬物之始也，山川也，地也，為腎。太素者，人之始也，精也，脾也，土也。上亦有三宮，兩目為絳宮，兩耳為玉堂宮，鼻口為明堂宮。眉間為郊山。能合三元氣以養其真人小童子，則列然徹視矣。

老君曰：萬道眾多，但存一念子丹耳。一，道也。在紫房宮中者，膽也。子丹者，吾也。吾者，正己身也。道畢此矣。

第三十八神仙

經曰：道士練水銀，消沙液、珠玉、八石，以作神丹，服一刀圭，飛升天宮。身常食氣，乃得長生神仙。存神食丹，乃為真人。真人得道，上佐上皇治。故真人以水土溟溟浩浩，天地潰潰濛濛，不知所存藏。萬八千歲乃成天、地、人。故真人以土作人，呼吸飲食，從騎伏使，令土不得獨處，人不得獨存。故言黃土，本人之先也。真人去之，上升九天；世人無道，下入黃泉。益土三升子一作了無骨筋一本作肋。故九天丈人有言曰：食於天者，以身報天，上為真人神仙戲游；食於地者，以身報地，下為尸鬼；食於人者，以身報人，骨毛棄捐。兆欲為道，勿食飛鳥。天之所生，殺之數數，減子壽年。人畜食之，可以為廚宰六畜也。避六丁神，獸類也勿食。丁卯兔也，丁丑牛也，丁亥豬也，丁酉雞也，丁未羊也，丁巳蛇也，此大禁之，六丁神之諱也。乘氣服丹入室之時，無令生物，禁食五畜肉。五畜肉者，馬、牛、羊、豬、狗也，但得食雞子、魚耳。禁食五辛，臭惡自死之物慎勿食，服丹尚可，乘枘禁之。

第三十九神仙

經曰：道者，吾也，上上中極君也。兆常以日出時、日中時、酉時、夜半時一云日申、酉，上念太極中央太黃星，其精氣來下在兆額上眉間止，正赤黃白如日狀，以意致之下，入口中咽之，令其氣下入絳宮紫房黃庭中。咽之三五而止，祝曰：

皇天上帝太上道君，曾孫小光壬甲好道，願得長生。此吾之氣也，吾從此氣生。念之萬遍，無止也。令兆長生，上為真人，雲車下迎，飛升天宮，上謁上帝南極老人元光之前。

老君曰：聖人銷珠，腎人水玉。銷珠水玉，其道同法。銷珠者，服日之精，左目日也。水玉者，食月之精，右目月也。被發，正偃臥，瞑目，常念兩目中黃精赤氣來下入口中，咽之，三九而止。令人神明，徹視八方。食肺之精，常念肺中白氣來上出至咽喉入口中，

咽之，三七而止。令人神明，身生光澤，闢邪致神，玉女侍之，即長生闢百鬼矣。常念身中小童子衣絳衣，在心中央。中央即神明也。時念心中有紫華蓋，下有一人，著赤幘大冠，絳單衣，彳釗箭引弩，憤然而嗔，即能闢兵，役使鬼神矣。

第四十神仙

經曰：常思頂中紫雲出如車蓋，狀如火氣，文彩五色，上與天連。以意極布之，與天相率下。念胃中黃氣如橘，忽長稍大，身形如日。念目下元氣、赤人黃人，道氣行布四支，登高入登高，一作登臺，上至絳宮紫房太一。祝曰：

太一北極，敬告諸神，常令魂魄安寧，無離某甲身。是謂自然無形者也。

第四十一神仙

經曰：鬼箭十二，可以闢兵。常思心中十二芝莖，上與肺連，以意挹之，名曰鬼箭。兆常行之，五兵自闢，兇惡自亡。以擊四夷，捐捻電光，但間兵楯刀戟、金銀，天神皆助真也，雷公擊鼓也。太白揚光，白帝持弩，蚩尤闢兵，青龍守門，武夷在庭，珣蛇玄武，主闢兇殃。白兔搗藥，蟾蜍在傍，太一和劑，彭祖先當；服一刀圭，面目生光，身出毛羽，上謁上皇。此道也，使諸神氣與子合同，慎之，勿解殆也。

第四十二神仙

經曰：常以庚申之日申時，被發，西南首，申地偃臥，縱體，瞑目，念肺正白，潤澤光明，中有芝草，莖大如小指，其中空而明，下與心相連。其中有青赤氣，上下交通，出心入肺之中。念之至下晡時止。肺者，人之天也；心者，人之日也；日氣上出如赤丹之精，未嘗有之時，人須得此氣以生耳。失此氣者，則死矣。名曰自然之道。道通神靈矣。

第四十三神仙

經曰：常念心中赤氣如日，內青外黑，三合成德，以應道數。師曰：常以平旦，念心中正赤如日，日中有人，著大冠赤幘，衣絳單衣。兆見之呼曰：天皇太一君，使某甲長生，上為真人。

第四十四神仙

經曰：還精絳宮之中法：常以月一日、十五日、晦日，以日初出時，被發，東首向日臥，以左手摩兩乳間，下至心，九反而止。柑心言曰：神手神還絳宮，無離己身；神乎安，君靜處，與己言語。如此三，乃止。師曰：每摩兩乳間者，使氣上下道也；拊摩其心，存小童子，此名虛無。還精絳宮者，月三日為之也，神仙之道也。

第四十五神仙

經曰：元陽赤人，太一也；元陽道君，中太一也；元陽子丹，己吾身也；元陽玄光玉女，道之母也；元陽皇人，太一王也；元陽丹田，藏精宮也。師曰：元者，氣也；陽者，日也。當思心中有日，日有赤人，著赤幘大冠，衣絳單衣。次思膽中有太白明星，三光耀而相照，星上各有一人，衣絳硃衣，冠九德之冠。道君在中央，左有老子、仲成子，右有太和、曲文子，凡五人、是一也。次念脾上正黃，中有日，日中有三人，道母玄光玉女在中央，左有黃裳子，右有中黃直。次念胃管中有真人子丹，坐珠玉之狀，上黃金色雲氣為帳，玉女小童子侍之。次念臍中太一，衣五彩硃衣，冠三絳之冠，左青人，右有白人，前有赤人，後有黑人。次念丹田中有赤氣，赤氣中有三人，赤人在中央，左有青人，右有黃人，赤氣繞之，內青外黑，上白中黃。念此畢，臥，有所見，神氣來語人也。

第四十六神仙

經曰：常念脾中有黃氣升上至口中，咽之，三五而止，即飽矣。可以闢谷，坐在立亡。師曰：常思脾中有日，日中有黃金匱，匱中有書，封之以黃玉戶皁々廣三寸，字曰威喜。精而思之，則耶自出。兆能見而讀之，心開目明，即時神仙矣。

第四十七神仙

經曰：常思念胃中，正自如凝脂，中有黃氣，填滿太倉，上至口中，咽之即飽。師曰：胃者，太倉也。諸神皆就太倉中飲食。中黃金釜，金甑。玉女小童，主給使之。故呼曰黃裳子，致行廚矣。

第四十八神仙

經曰：腎者，元氣之根也。常思腎間白氣，上升至頭中，下至足心十指之端，周行一身中十二遍而止，手足皆熱，可以不饑，不渴，不寒，令人不老，白髮復黑。兆常念行之。

第四十九神仙

經曰：常以月朔、望日，思兩腎間白氣，上頂中，下至足心。神龜五彩為甲，文若總系，上有玄光玉女，二公相對坐，前有太一，後有玄冥司錄、司命，共議死生。人精念之，三十息止。咒曰：司錄君、司命君、六丁玉女，削去某死籍，著上生文，此當言長生。神龜呼吸，吐故納新，恣意所為。白龜之神，元氣布行，四友皆溫。人須得腎氣，神龜呼吸乃生耳。常以甲子日及壬子日存行之，即長生矣。

第五十神仙

經曰：常以甲午之日日中時，被發，南首偃臥，瞑目，念臍下三寸丹田中黃，其氣正赤，大如手掌，其外黑，次其外青。臍上有白氣覆之，肺氣也，左有青，右有黃，各大如手掌。此三者，肝氣、脾氣、肺氣。師曰：丹田中赤者，太陽氣；其外黑者，太陰氣；次外青者，少陽氣。三合成德，三氣守之，即長生矣。

第五十一神仙

經曰：心為虛，腎為元。虛氣以青上為天，元氣以寧下為地，入於太淵。故虛氣生為呼，元氣生為噏。心為日，腎為月，脾為斗。心氣下，腎氣上，合即為一，布行四友不休息。故心為血，腎為氣，合即流行，名曰脈。脈者，魂魄，人之容也。魂魄以去，主人寂寂，故伯脈盡即氣絕，氣絕即死矣。是以為道者不可不存其神，養其根，益其氣。兆汝弩力弩力，將去矣。真人得道，萬八千歲一會；道士得道，千歲一會，故作《中經》，以遺後世。本上皇藏之金匱，道人得，千金勿傳出也。

第五十二神仙

經曰：三元之日會，合於己亥。三元者，太一、太陰、宮氣是也。三元俱起己亥。太一左行，歲一辰；害氣右行，四孟，歲行一孟；太陰右行，三歲一辰，九年行方。四九三十六年，三元俱合於亥。三合之歲，水旱兵饑，災害並起。三合之歲，陰陽隔並，感天動地，害氣流行，晝行則傷穀，中有人即疾疫，中穀即饑、貴。兆汝居其間，不能自生

也。可不弩力勉時學道哉？當期之世，水旱蝗蟲，五穀饑貴，兵革並起，人民疾疫，道路不通，負老提幼，散流他方，其父母妻子兄弟，哀氣內發，摧肝絕腸，略為奴婢，不知縣鄉。於期乃欲學道，豈不晚哉！豈不晚哉！吾深戒子，存神作丹，早自防。即遭亂世，遠去深藏；聖主明世，道可照而行也。故天地之會，四十五歲一小貴，九十歲一小饑；一百八十歲一大貴，三百六十歲一大饑。五百歲，腎者一小聚；千歲，聖人一小聚；三千六百歲聖人大會。萬八千歲，真人一小出治；三萬六千歲，至極仙人一出治；三百六十萬，歲天地一大合，元氣溟涬，濛鴻元形，人為萬物，不知東西南北，人化為禽獸，禽獸化為人。真人乃在元氣之上，仙人乃在絕域無崖之際，道人隱居，可以貴重也。

第五十三神仙

經曰：天都京兆，合在勾陳之左端，號曰安德君，主與天太一北君共釭計說諸神，主人魂魄，會於南極。有錄者延壽，眾神共舉之；無錄者終矣，司命絕去之人，魂魄會於北極。有功德於人、天地、萬物者，子孫富貴，壽考鮮明，身得封侯，復出為人。無德者有三：一曰殘賊酷虐、害逆天地四時；二曰咒咀嫉妒淫泆，慢易天地神靈；三曰不忠、盜竊陰賊、推埋殺人。犯此三者，子孫絕滅。人生自有三命，至娶婦嫁女，復定其一命；移徙葬埋，復定其一命。得吉身者壽考，子孫富貴；得兇者死，子孫貧困屯。汝居世間，當何著於天地？神可畏也。故天置日月、北斗、二十八宿、五星主之；六甲六丁諸神，主行民間。兆汝不知，汝甚可畏之。常復有邪鬼精魅至於家，思不祥、里社、水土公、司命、門戶、井灶、清溷、太陰水瀆，皆能殺人者。兆汝欲卻邪闢鬼，當被符，次服神藥。符者，天地之信也；藥者，人丹也。益其氣力，身輕堅強，即邪氣官鬼不能中人也，即成神仙矣。鬼者，神之使也。鬼見天信即去矣。人亦有之，京兆舍中極鄉璇璣裏夏裏黃公，字德皇，正在臍中央，太一是也。一名玉靈子。衣五彩硃衣，總閱黃神。常以八月秋分之日，案比計釭。常先之一日，後之一日，正節之日，凡三日，入室勿出，常以雞鳴時思之，平旦兆悅之，至日禹中時止，為之三日。被發西北向，偃臥縱體，無令他人見之，豫敕家中人無得有聲。先齋戒沐浴，至其日入靜室中，安心自定，先祝之曰：魯孫小兆某甲好道，願得長生。今日秋分之日，天帝使者夏裏黃公來下入吾身中，案比總閱，諸神不得逋亡，皆當來會。從上三呼之，比為之日三呼之，三日九呼之，日中乃止。即言曰：司錄、六丁、玉女，削去某死籍，更著某長生神仙玉歷，急急如律令！即日有天帝無極君，教自應曰：諾。下床回向再拜，謝天神。一身道畢此矣。

第五十四神仙

經曰：子欲知真人、仙人何類？仙人衣揲衣，生毛羽；真人無影，衣五彩硃衣。其居無常處，東春、南夏、西秋、北冬，浮游名山昆侖、蓬萊、大郢九域之上，時上謁。上謁上皇，故真人得道，八千萬歲。乘珠玉雲氣之車，駕元極之馬，時乘六飛龍，佐上皇治。中仙之士，中天而上。乘雲往來，歷越海江。下仙之士，法當尸解。晦日朝會拜禮，不得解怠，當為神使。道非有所異也，但有尊卑等故耳。故百歲之人黃頭髮，二百歲之人兩顴起，三百歲之人萬物耳，四百歲之人面縱理，五百歲之人方瞳子，六百歲之人脅助胖，七百歲人骨體填，八百歲之人腸為筋，九百歲之人延耳生，千歲之人飛上天，上謁上皇太一。為仙真人重瞳子，故能徹視八方。食芝服丹即不老。人萬八千歲更為童子，男八女七，從此始。

第五十五神仙

經曰：子欲制百邪百鬼及老精魅，常持符、利劍，亭水甕上，於中視其形影。凡行出入，卒逢非常怪物，於日月光中視其形影，皆可知也。以丹書制百邪符，置於甕水上。邪鬼見之，皆自然消去矣。諸精鬼魅、龍蛇、虎豹、六畜、狐貍、魚鱉龜、飛鳥、褲鹿、老木，皆能為精物。犯人者，符刻之斬之，付河伯、社令。常召今日直符使六丁神守之宿衛。左文字，在八十一首玄圖六甲宮四十九真中。亦有珠胎、七機、華蓋、清觀皆能制百邪。此四符者，惡穢人不可服也。當被服威喜、巨勝、左契、右射、太極、太清、太玄、陽章、參天、包元氣、太虛，此大道也。可常被服，無所不防，亦無禁忌也。上制文曰：皇天上帝，太上道君，曾孫小兆王甲好道，願得長生，所願從心來，自在心也，不多言。上封文曰：皇天上帝太上道君天一太一北斗君、日月陰陽君、司命君、司錄君，曾孫小兆王某好道，願得長生，唯司命司錄君削去死籍，更著長生玉歷仙籍，定為真人。臣某即日除為太一使者，再拜受命。上皇道君。中黃門子，再拜著契封符傳，當清潔先解過，常以西四時除日及八節日，以酒脯於東流水上解過，南流亦可。神仙玄圖曰：玉歷五十五章姓名符信，本在上皇金匱玉笈玉笥中，封之九重。兆得之，慎勿妄傳。子慎之，勿受錢之。得其人即傳之，可得神仙。吾時時自案行此三篇。三篇，上下《中經》也。吾常使司命教鬼守汝，勿妄增減吾文。一字不具，吾即知之，兆汝慎之！慎之！如吾言符與下字以丹青之，此吾之信也。兆汝審欲神仙，當先服還丹金液，存神，即時仙矣，上為真人。兆汝不服神丹金液，當自苦耳。為寒溫風鬼所系，司命不救汝也。道神無奈汝何。兆為道，溫衣適食，守虛無，為自然，鬼亦不能救殺也，年壽終竟，自死矣。何以言之？以其不堅守神故也。譬猶萬物之生，非欲求死，但自然老枯槁腐死，其人亦如此矣。吾以喻汝，努力求師，吾教八十一弟，皆仙。其十人布在民間，游篔穀仙。吾越度秦項不出，為漢出，合於黃世，見吾大吉。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse