# 雲笈七籤/54

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷五十四　魂神部一

下一卷▶

說魂魄

正一真人居鶴鳴山洞，告趙升曰：夫人身有三魂，一名胎光，太清陽和之氣也；一名爽靈，陰氣之變也；一名幽精，陰氣之雜也。若陰氣制陽，則人心不清淨；陰雜之氣，則人心昏暗，神氣闕少，腎氣不續，脾胃五脈不通，四大疾病系體，大期至焉。旦夕常為，尸臥之形將奄忽而謝，得不傷哉？夫人常欲得清陽氣，不為三魂所制，則神氣清爽，五行不拘，百邪不侵，疾病不縈，長生可學。

趙升稽首、再拜、叩頭，伏問：何以制禦得陰雜之氣，使清和之氣降矣？升欲謹敬行之，導接生靈牢固，朽敗之徒，免幽魂所侵逼矣。

真人曰：復坐告汝。夫人身最貴天地，委形三元真氣之所戴，若合三氣百神，而不至於死。夫三魂者。第一魂胎光，屬之於天，常欲得人清淨，欲與生人，延益壽算，絕穢亂之想，久居人身中，則生道備矣；第二魂爽靈，屬之於五行，常欲人機謀萬物，搖役百神，多生禍福災衰刑害之事；第三魂幽精，屬之於地，常欲人好色、嗜欲、穢亂昏暗、耽著睡眠。爽靈欲人生機，生機則心勞，心勞則役百神，役百神則氣散，氣散則太清一氣不居，人將喪矣；幽精欲人合雜，合雜則厚於色欲，厚於色欲則精華竭，精華竭則名

生黑簿鬼錄，罪著，死將至矣。夫人重色欲，必昏邪穢亂，不避三光、四明、雷霆、神察，為四司所錄，五帝所責，延累九玄七祖、父母長居幽途，榮祿長生不可睹矣。

趙升驚起，請始其源狀，則得尸敗之徒見乎全生之道。

正一真人曰：胎光本生始青元君聖母之宮，每降正月七日；爽靈本生於太一之宮，降於七月七日；幽精生於太極陰宮，降於十月五日。皆以本降之日，上詣本宮受事，送人善惡，謂之三魂會日。此日，是本會之日，亦更小攢會三日。胎光以甲子日上，爽靈以庚申日上，幽精以本命日上，言人善惡災難非禍。若三魂不相制御，歸本宮，各言人清淨不生惡狀，則魂常不離人左右，神氣雄壯，百神隨從，所為無不從其善願，幽藹絕對，四司莫能書其罪狀，災害、陰邪、疾病不敢輒近其形體，吾為汝備述，謹而行之，真道立見。

正一真人曰：夫修道攝生，常以清旦日未出時，叩齒，三呼三魂三遍，夜欲臥，亦三呼，咒曰：

胎光延生，爽靈益祿，幽精絕死，急急如律令。每日如此，魂不離人左右，飛災橫禍、惡鬼兇神不能為害，游夢變怪杜絕房寢。每於此前上三日、下三日，隔宿潔淨恭肅，清齋三日，沐浴拜章，言功謝罪著善，即爽靈幽精不能強制真一元氣，道可易求。

正一真人告約趙升曰：行之勿得不常，存之勿得不精，常精者，道人之志也。

正一真人告趙升曰：夫人身有三魂，謂之三命。一主命，一主財祿，一主災衰；一常居本屬宮宿，一居地府五岳中，一居水府。以本命之日，一魂歸降，人身唯七魄常居不散。若至本命日，一魂歸降，檢行生人，與魄合察衰敗壯健。若三魂循環不絕，則生人安穩無病。其日可清淨身心，不酒，不色，著新衣，焚香習善。至本命日，若欲睡則睡少時，魂與魄合即去。若其日淫醉昏亂，魂歸，去身三步取合不得，穢氣沖射，魂遂去而不歸。如三度魂歸不合，魄即去身，神拏矣。魄者陰也，常欲得魂不歸；魂若不歸，魄即與鬼通連。魂欲人生，魄欲人死。魂悲魄笑，曰：歸無我舍，五鬼侵室。三魂絕而不歸，即魄與五鬼為徒，令人游夢怪惡，謂之游魂；身無主矣，令人行事昏亂，躭睡好眠，災患折磨，求添續不可得也。一年六旬，魂六度歸身中，制御陰魄，令不與陰邪通好，百神交會，形體災難不侵；若六旬不返，魄得其便，與陰鬼謀，人將亡矣。每本命日，一魂從本宿降下，二魂雖非巡次、其日亦隨從母魂，有本司官吏四人，都十二人。其日本生

父母亦與魂降。當須以錢財酒脯一十二分，取本命時，祭之。後，本司不與魄為留難，及時降下，福莫能盡。常為之，長生之門。

王真人曰：吾聞先師真人之言，夫混沌元始，本一氣化散，三萬六千神氣者皆流約為其數。夫天地神氣，新舊交續，豈有數而限之？百川因氣而不絕，天地因氣而長久，維斗得之而不窮，綿綿接續而生焉。聖人指一氣為歸，交接降約，令人不死；而凡約者不知，苟取其死。天地晝夜一周三萬六千炁候，交接不愆，則日月貞明，風雲不昧，澤及四時，萬物資生；若氣候愆時，不相接續，數有闕少，上下不應，即雷霆震怒，日月失道，星宿失位，愆陽水澇，萬物失生。人身法天象地，每日一周時，腎氣上至脾胃，晝夜三萬六千喘息不絕，上下相應，通流經絡，傳溉五臟，滋澤榮衛，即人輕健、精明、強記、無病，學道易成。若三炁、五炁、十炁不續，即人病傳於經絡，令人壯熱，飲食不下，魂魄驚怖，神氣錯亂，一藏容受，即病得其土地分野，療之不及，則人困矣。是以修真之人，採新安故，添續不絕，即神氣常堅，精華不散，則人不衰不老，病疾不侵，鬼神畏懼，五靈鎮守，精氣充塞，外制百邪陰毒之氣。氣既精銳，禁無不伏，言其神氣壯銳，摧伏五兵，如猛大將軍，故以神氣為將軍也。

拘三魂法

月三日、十三日、二十三日夕，是此時也，三魂不定，爽靈浮游，胎光放形，幽精擾喚。其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。其夕，皆棄身游遨，飄逝本室。或為他魂外鬼所見留制，或為魅物所得收錄，或不得還返，離形放質，或犯於外魂、二氣共戰，皆躁競赤子，使為他念，去來無形，心悲意悶，道士皆當拘而制之，使無游逸矣。拘留之法：當安眠向上，下枕，伸足交手，仰上，冥目，閉氣三息，叩齒三通，存身中赤氣如雞子，從內仰上出於目中，出外赤氣轉火燒身，使匝一身，令其內外洞徹，有如燃炭之狀。都畢矣，其時當覺身中小熱，乃叩齒三通。畢，即存三魂名字，胎光、爽靈、幽精三神急住，因微祝曰：

太微玄宮，幽黃始青，內煉三魂，胎光安寧，神寶玉室，與我俱生，不得妄動，鑒者太靈。若欲飛行，唯得詣太極上清；若欲饑渴，唯得飲徊水玉精。

制七魄法

月朔、月望、月晦之夕，是此時也，七魄流蕩，游走穢濁，或交通血食，往鬼來魅，或

與死尸相關入，或淫惑赤子、聚奸伐宅，或言人之罪、請三官河伯，或變為魍魎，使人魘魅，或將鬼入、呼邪殺質、諸殘病生人，皆魄之罪；樂人之死，皆魄之性；欲人之敗，皆魄之病。道士當制而厲之，陳而變之，御而正之，攝而威之。

其第一魄名尸狗，其第二魄名伏矢，其第三魄名雀陰，其第四魄名吞賊，其第五魄名非毒，其第六魄名除穢，其第七魄名臭肺。

此皆七魄之名也，身中之濁鬼也。制檢之法：當正臥、去枕、伸足，兩手搓掌心，次掩兩耳，指端相接，交於頂中，閉息七通。存鼻端有白氣如小豆，須臾漸大以冠身九重，下至兩足，上至頭上。既畢，於是白氣忽又變成天獸，使兩青龍在兩目中，兩白虎在兩鼻孔中，皆向外，在心上向人口；蒼龜在左足下，靈蛇在右足下；兩耳中有玉女著玄錦衣，當耳門，兩手各把火光，良久，都畢。又咽液七過，叩齒七通，呼七魄名，畢，乃祝曰：

素氣九回，制魄邪奸，天獸守門，嬌女執關，七魄和柔，與我相安，不得妄動，看察形源。若汝饑渴，聽飲月黃日丹。於是七魄內閉，相守受制。若常行之，則魄濁下消，返善合形，上和三宮，與元合景一。人身有三元宮神，命門有玄關大君，及三魂之神，合有七神，皆在形中，欲令人長生，仁慈大吉之君也。此七魄亦受生於一身，而與身為攻伐之賊，故當制之。道士徒知求仙之方，而不知制魄之道，亦不免於徒勞也。

其三元宮所在，其上元宮，泥丸中也，其神赤子，字元先，一名帝卿；其中元宮，絳房中，心是也，其神真人，字子丹，一名光堅；其下元，丹田宮，臍下三寸是也，其神嬰兒，字元陽子，一名穀玄。

此三一之神矣。欲拘制魂魄之時，皆先陰呼其名，存三神皆玉色金光，存嬰兒之貌，中上二元皆赤衣，下元衣黃，頭如嬰兒始生之狀也。

對日存三魂法

太虛真人曰：先師教以五達之日，日出三四丈許，正立，以心對日，存三魂神與日光俱入心中。良久，閉氣三息，咽液三過，祝曰：

太陽散暉，垂光紫青。來入我魂，照我五形。卻鬼試心，使心平正，內徹九氣，外通胎

命，飛仙上清，玉籙以定。咒畢，以手拭目二七，叩齒二七，都畢。此法使人三魂凝明，丹心方正，萬邪藏術，心試不行，真要道也。常當行之者，以五建日向日，輒令嚏，若不得嚏，以軟物向日引導鼻中，亦可嚏也。嚏，即祝曰：

天光來進，六胎上通。三魂守神，七魄不亡，承日鳴嚏，與日神同，飛仙上清，位為真公。祝畢，拭目二七。是內精上交日光，三魂發明於內，使人心開神解，百精流轉於內府也。若非五建日，可不須爾也。以五建之日北向，五再拜，心呼上真皇君夫人名字三過，畢，叩齒五通。畢，解巾，長跪，謹啟：

五星日月上皇高皇道君夫人，玉清太上上清上皇上帝，大道聖君，幾前因自陳七祖父母以下及一身千罪萬過，上世以來，乞願得解脫三官，告下天帝，使罪名離釋，削除黑籍，乞願得與五星之真俱奔華晨，上登上清，交行玉門。

朝禮九天魂魄求仙上法

常以月三日、九日、十六日，平旦向日，九拜九揖，亦可心拜，仰頭叩齒二十四通，祝曰：

天魂九纏，上帝尊神，太陽日精，金門變仙，小兆某甲敢奏微言，今日上吉，八願開陳，請施禮願，仰希玄恩，蒼龍硃鳳，策轡紫軒，五雲交應，六氣扇塵，高上曲眄，三光降真，二景纏絡。我道欣欣，心朗耳聰，目明色鮮，體輕骨升，面發華顏，羽服生形，飛造帝晨。祝畢，仰天引日精四十五咽止。行此三年，目明徹視，洞睹無窮，面有金容，體生玉津；九年，能行身外無影，飛空玄靈也。若天陰無日，於密室心存心行，亦感於自然也。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，仰向月叩齒十六通，祝曰：

魂精魄靈，九天同生，石景水母，太陰朗明，徘徊月宮，冶煉金庭，二景合原，上吉時清，八會交帶，我願克成，願光願容，願鮮願榮，願神願仙，飛行上清。祝畢，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，下統後學算命也，帝君鎮在日門金庭之內。魄靈

帝君，即九天丞相，九天之魄靈下統後學之錄籍也，鎮在月宮琳瑯之都。凡修上道，旦夕坐起臥息，堂當存念日在頭上、月在口中、魂精帝君在泥丸、魄靈帝君在明堂，心存目想，常使徬佛然。行之逾年，真形見矣，青白分也；九年能乘空飛行，上登晨燈之館，游宴虹映之山也。

上清飛步七星魂魄法

太素真人口訣曰：北斗第一星天樞魂神，第二星天璇魂神，第三星天機魂精，第四星天權魄精，第五星玉衡魄靈，第六星闓陽魄精，第七星瑤光大明。

右七星，魂魄之名，號曰七元之靈明，步星魂魄行星之上，皆心存之，此名曰飛仙，飛仙步斗，魂魄三匝。畢，於是向陽明星上，又閉氣，而心祝曰：

陽明大魁，祝畢。第一左足躡陽明星，第二又進右足躡陰精星；祝畢，第三次左足躡玄冥星；祝畢，第四次右躡丹元星；祝畢，第五次左足躡北極星；祝畢，第六次右足並躡闓陽星；祝畢，次左足並躡瑤光星。乃通息，大祝曰：金木水火土，五行相推，七星煥煥，天綱最威，輔星鎮盛，弼星扶衰。九真太上、太極、太微三府，玉帝三尊闢非，天動地轉，魂魄相隨，使我飛仙，真光徘徊，名入金房，玉門乃開，乘龍陟空，日月同輝，游行太清，鳴鈴翠衣，左躡流電，右御奔星，地上萬邪伏死，敢追惡心視我，使爾斬摧。帝命玉女勞侍以歸，魂真魄神合形升飛，畢。

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