

巳月敬申月厭子九空中結忌寅往亡戌  
大敗癸卯血忌午

仲冬是月也寒氣方盛勿傷冰凍勿以炎火  
炙腹背無食焙肉宜減鹹增苦以助其神氣  
無發誓戴順天之道勿食蝸肉傷人神魂勿  
食螺蚌蟹蠶等物損人志氣長尸蠱勿食經  
夏黍未中脯腊食之成水癖疾是月腎藏正  
王心肺衰宜助肺安神補理脾胃無乘其時  
是月三日宜齋戒淨念以全神志二十日不  
宜遠行勿暴溫暖切慎東南賊邪之風犯之  
令人多汗面腫腰脊強痛四肢不通

季冬三三臨斗建丑日在南斗律中大呂五

將南方月德庚月合乙生氣亥天利寅五

寅申月殺辰月厭巳九空巳无氣巳歸忌

子往亡丑大敗癸未血忌子

季冬是月也天地閉塞陽潛陰施萬物伏藏  
去凍就溫勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚濕  
燥勿犯大雪勿食猪狗肉傷人神氣勿食霜  
死之果菜夫人顏色勿食生蘆增痰飲疾勿  
食熊羆肉傷人神魂勿食生椒傷人血脉七

日忌遠行水陸並不吉一日宜沐浴是月時  
藏氣微腎藏方王可減鹹增苦以養其神宜  
小宜不欲全補是月眾陽俱息水氣獨行慎  
邪風勿傷筋骨勿妄針刺以其血滋津液不  
行

雲笈七籤卷之三十六

正一天師清微弟子 洪百堅 作  
道教學術資訊網站

雲笈七籤卷之三十七

七

齋戒

齋戒叙

夫入靖修真要資齋戒檢口慎過其道漸階  
南華真經云顏回問道於孔子孔子曰汝齋  
戒吾將語汝顏回曰回居貧唯不飲酒不茹  
葷久矣孔子曰是祭祝之齋非心齋也汝一  
志無以耳聽而以心聽無以心聽而以氣聽  
疏淪汝心志澡雪汝精神捨擊汝智慮我將  
語汝夫道冥然難言哉將為汝試言其約略  
爾混元皇帝聖紀云按諸經齋法略有三種  
一者設供齋以積德解愆二者為食齋可以  
和神保壽斯謂祭祝之齋中士所行也三者  
心齋謂疏淪其心除嗜慾也澡雪精神去穢  
累也捨擊其智絕思慮也夫無思無慮則專  
道無嗜無慾則樂道無穢無累則合道就心  
無二想故曰一志焉蓋上士所行也夫齋者  
齊也齊整三業乃為齋矣若空守節食既心  
識未齊又唯存一志則口無貪味謂茲二法

表裏相資夫戒經云夷心靜然專想不二過中不味內外清虛是也子雖薄閑節食未解調心故示齋法今其受道而未學之徒孰能虛心一志哉夫鄙乎祭祀之教自謂得心齋之理蓋噴噴急慢之夫矣雖口談空寂無解其自是自矜也

洞玄靈寶六齋十直

道教五戒一者不得殺生二者不得嗜酒三者不得口是心非四者不得偷盜五者不得淫色十善一念孝順父母二念忠事君師三念慈心萬物四念忍性容非五念諫諍蠲惡六念損己救窮七念放生養物種諸果林八念道邊舍井種樹立橋九念為人興利除害教化未悟十念讀三寶經律恒奉香花供養之具凡人常行此五戒十善恒有天人善神衛之永滅災殃長臻福祐唯在堅志

年六齋

正月 三月 五月 七月 九月 十一月

月十齋

一日北斗下八日北斗司殺君下十四日太

一使者下十五日天帝及三官俱下十八日天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惡

甲子日太一簡開神祇庚申日伏尸言人罪過本命日計人功行八節日有八神記人善惡三元日天地水官救人之罪福

六種齋

第一道門大論云上清齋有二法

一絕群獨宴靜氣遺形清壇肅侶依太真儀格

一心齋謂踈淪其心潔雪精神

第二靈寶齋有六法

第一金錄齋救度國王

第二黃籙齋救世祖宗

第三明真齋懺悔九幽

第四三元齋首謝違犯科戒

第五八節齋懺洗宿新之過

第六自然齋為百姓祈福

第三洞神齋精簡為上絕塵期靈

第四太一齋以恭肅為首

第五指教齋以清素為貴

第六塗炭齋以勤苦為功

已上諸齋自古及今登壇告盟啓誓玄聖或三日七日九日十五日皆晝夜六時行道轉經禮懺儀格甚重除上清絕群獨宴靜氣遺形心齋之外自餘皆是為國王民人學真道士投度先祖已躬謝過穰災致福之齋此時移代同異不無詳略於靈寶齋中為半景之齋既無宿請亦無言功唯只一時或兩時懺悔亦不三時上香步虛禮經並關或小小齋中三禮歎願隨時去取逐便制儀既非大集心達而已

二種齋

本相經曰齋有二種一則極道二則齋度極道者謂發心學道從初至終念念持齋心心不退復有二門一謂志心二謂滅心志心者始終運意行坐動形寂若死灰同於枯木滅

諸想念唯一而已。滅心者，隨念隨忘，神行不係，歸心於寂，直至道場濟度者，謂迴心至道。翹想玄真，願福降無窮，災消未兆，又云：虛心者，唯整一心，丹誠十極，燒香禮拜，唯求於道。捨財者，市諸香油，八珍百味，管饌供具，屈請道士，及以凡器，歸心啓告，委命至真，內泯六塵，外齊萬境，冥心靜慮，歸神於道，克成道果，永契無為，救濟存亡，拔度災苦，隨其分力，福降不差，功德輕重，各在時矣。

十二齋

玄門大論一者，金錄齋，上消天災，保鎮帝王。簡文亦云，兼為師友。二者，玉錄齋，宗云，正為人民，今此本未行於世。三者，黃錄齋，揀拔地獄罪根，開度九幽七祖。四者，上清齋，求仙念真，練形隱景。五者，明真齋，學士自拔，億曾萬祖，長夜之魂。六者，指教齋，請福謝罪，禳災救疾。七者，塗炭齋，拔罪謝殃，請福度命。八者，三元齋，學士己身悔罪。

九者，八節齋，學士謝過求仙。十者，三皇子午齋，輔助帝王，保安國界。十一者，靖齋，如千日百日三日七日修真之用。十二者，自然齋，救度一切存亡，自然之中修行時節。

八節齋

凡八節之日，是上天八會大慶之日也。其日諸天大聖尊神，上會靈寶玄都玉京上宮朝慶，天真奉戒，持齋遊行，誦經此日，修齋持戒。宗奉天文者，皆為五帝所舉，書名玉曆。

心齋

南華真經曰：顏淵問道於孔子，孔子曰：汝齋戒，吾將告汝。顏淵曰：回貧，唯不飲酒，不茹葷，久矣。孔子曰：是祭祀之齋，非心齋也。汝一志無以耳聽，而以心聽，無以心聽，而以氣聽，疏淪汝心，除嗜慾也。燥雪汝精神，去穢累也。括擊其智，絕思慮也。夫無思無慮，則專道無嗜，無慾則樂道無穢，無累則合道，既心無二想，故曰一志。

齋直

三天內解經曰：夫為學道，莫先乎齋外，則不染塵垢，內則五藏清虛，降真致神，與道合居，能修長齋者，則道合真，不犯禁戒也。故天師遺教為學，不修齋，直冥如夜行，不持火燭，此齋直應是學道之首。夫欲啓靈告冥，建立齋直者，宜先散齋，不使宿穢，臭腥消除，肌體清潔，無有玷汙，然後可得入齋，不爾徒加洗沐，臭穢在肌膚之內，湯水亦不能除。三元齋品曰：建齋之日，當輸金真玉光九天之信，置於五帝，以招神致靈。三元齋品曰：學法未備，即俯仰之格，多不合儀。金錄流珠經曰：古來呼齋曰：社會，今改為齋會。太上太真科經曰：消遣世務，三業為修齋存。三守一齋為本，基齋者，齊也。潔也。淨也。不必六時行道，三時講經，晝夜存念，懺悔請福，干造玄虛，更失萬一，能得一者，心攝三業，能攝身者，端拱不擾，能攝口者，默識密明，能攝心者，神與道合，如斯為主，成聖真仙，未合此者。

攝身朝禮離殺盜淫攝口誦經免妄言綺語  
兩舌罵詈攝心存神脫貪恚癡十惡既去十  
善自來去來至極與道合真

釋齋有九食法

玄門大論云齋法大略有九一者蠶食二者  
蔬食三者節食四者服精五者服牙六者服  
光七者服氣八者服元氣九者胎食蠶食者  
麻麥也蔬食者菜茹也節食者中食也服精  
者符水及丹英也服牙者五方雲芽也服光  
者日月三元三光也服氣者六覺之氣太和  
四方之妙氣也服元氣者一切所稟三元之  
氣太和之精在乎太虛也胎食者我自所得  
元精之和為胞胎之元即清虛降四體之氣  
不復關外也飽食止諸耽嗜蔬食棄諸肥膈  
節食除煩濁服精其身神體成英帶服牙變  
為牙服光化為光服六氣化為六氣遊乎十  
方服元氣化為元氣與天地合為體服胎氣  
久為嬰童與道混合為一也此之變化運運  
改易不復待捨身而更受身往來死生也今  
意方法未必止是食事其或是方藥或按摩

等事可尋也

說齋法

三元品戒經云正月七日天地水三官檢校  
之日可修齋聖紀云正月七日名舉遷賞會  
齋七月七日名慶生中會齋十月五日名達  
生大會齋三官考覈功過依日齋戒呈章賞  
會可祈景福  
明真科云正月三月五月七月九月十一月  
一歲六齋月能修齋上三天帝令太一使者  
除八十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齋月一  
日十五日二十九日此月中三齋日正月一  
日名天臘五月五日名地臘七月七日名道  
德臘十月一日名民歲臘十二月節日名侯  
王臘此五臘日並宜修齋并祭祀先祖明真  
科云月一月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  
十日已上為十直齋日庚申甲子八節太一  
八神下司察人過咎修齋太一歡悅庚申日  
人身中伏尸上天言人罪過本命日受法人

身神吏兵上天計人功過三洞奉道科云正  
旦為獻壽齋七日為延神齋二月八日為芳  
春齋四月八日為啟夏齋五月五日為續命  
齋六月六日為清暑齋七月七日為迎秋齋  
八月一日為逐邪齋九月九日為延壽齋十  
月一日為成福齋十一月十五日為啓福齋  
十二月臘日為百福齋二十八日為迎新齋  
立春為連善齋春分為延福齋立夏為長善  
齋夏至為朱明齋立秋為遐齡齋秋分為謝  
罪齋立冬為遵善齋冬至為廣慶齋如此等  
齋各具本經儀格故學道不修齋戒徒勞山  
林矣夫齋者正以清虛恬靜謙卑恭敬戰戰  
兢兢如復冰谷若對嚴君丹誠謙若必祈靈  
應檢物內外無使喧雜行齋之人特忌斬衰  
孝子新產婦人月信未斷及痰瘡瘡疥癩疾  
等並不得昇齋堂壇驅使如願苦不預齋  
乞解過答者任投辭為其陳懺悔謝不得雜  
登堂宇應行法事等仍遵令別坐兼忌六畜  
蓋此等入穢觸真靈賢聖不降乃於齋無  
功也



凡修齋主虔誠齋官整肅至如香燈不備亦曰疎道啓聖祈真莫先於此香貴在沉水旃檀依上清香珠丸合和不得用甲麝招真致靈務存精志如寒樓學真道士修齋單貧不可致者亦宜以少爲信無令頓闕若純以乳頭非道家所用也

初登齋靖看焚香氣向東南西北直上者五帝依向而至登真隱訣云香者天真用茲以通感地祇緣斯以達信非論齋潔祈念存思必燒香左右侍香金童必爲招真達意登真隱訣云真人攝日暉以通照後月精以朗幽故然九光之微燈晃八方之晝夜

四極明科云立春春分然九燈於庭立夏夏至然八燈立秋秋分然六燈立冬冬至然五燈本命日十二燈自此陳乞謝過祈恩用燈於庭法與修諸齋自有燈數於庭訖依記四時向王唯本命向太歲叩齒二十四通呪曰高上太真萬聖帝皇五帝玉司總仙監真令日吉辰八節開陳陽罪陰考絕滅九陰於令永始拔釋七玄免脫火鄉永離刀山三塗五

苦不累我身得同天地長保帝晨五願八會靡不如言呪畢解巾叩頭百二十過當令額向地而已勿令痛竟復中仰天心念我身今日上享天恩賜反形骸受生飛仙畢仰咽二十四氣止如此三年宿德並除身與真同案

諸經齋法略有三種一者設供齋可以積德解愆二者節食齋可以和精神保壽斯謂祭祀之齋中士所行也三者心齋謂疏滌其心除嗜慾也澡雪精神去穢累也拈擊其智絕思慮也夫無思無慮則專道無嗜無慾則樂道無穢無累則合道既心無二想故曰一志焉

蓋上士所行也詳矣齋者齊也要以齊整三業乃爲齋矣若空守節食既心識未齊又唯在一志則口無食味之謂也二法表裏相資故大戒經云夷心靜嘿專想不二過中不味內外清虛是也子雖薄開節食未解調心故示茲齋法令其受道而未學之徒孰能虛心一志哉夫鄙乎祭祀之教自謂得心齋之理蓋急慢之夫矣雖口談寂無解其目是自於馬易云聖人以此齋戒

### 齋科

道士王慕金壇人也居馬跡山常以陰功救物仁達靈動值晉之末中原亂罹饑饉既臻疫癘仍作特有毒瘴損斃者多閭里凋荒死亡枕藉纂於靜室飛章告玄三夕之中繼之以泣至三夜有光如晝照其家庭即有祥風景雲紛郁空際俄而異香天樂下集庭中介金執鏡之士三十餘人羅列如有所候頃之珠幢寶蓋寬飾羽節紅旌錦旂各二人相對前行即最後又有四青童執花捧香侍女捧按地鋪錦席前立巨屏左右龍虎將軍侍從官將兵士二千許人立兩面若有備衛焉復有金甲大將軍二十六人神王十人次龍虎二君之外班列肅如也須臾笙簫駢空自西北而至五色奇光灼燦豔逸一人佩劍持版而前告纂曰太上道君至矣於是百寶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蓮花二真二帝立侍焉纂拜首迎謁跪伏於地道君曰子愍念生民形于章醮剝心杖血感動幽明地司列名蓋

化育萬物而五行為之用五行互有相勝各有興衰代謝推遷聞不容息是以生之不傳氣氣相續億劫已來未暫輟也得其生者合於純陽升天而為仙得其死者淪于至陰在地而為鬼鬼物之中自有優劣強弱剛柔善

惡與人世無異玉皇天尊慮鬼神之肆橫害於人也常命五帝三官檢制部御之律令刑章罔不明備而李世之民僥偽者衆溥源既散秋詐萌生不忠於君不孝於家廢三綱五常之教自投死地由是六天故氣魔鬼之徒與歷代已來敗軍死將聚結為黨伐害生民駕雨乘風因表伺隙為種種病中傷甚多亦有不終天年罹其天枉者尋於杜陽官出神呪經授真人唐平使其流布以救於物民間有之世人見三翦白起名謂為虛誕此蓋從來將天上為兵統死為鬼帥有功者遷為法官殘害者猶居魔窟乘五行敗氣為瘵為瘡然以陽威憚之神呪服之自當弭戢矣今以神化神呪二經復授於子按而行之以拯護萬民兆庶也即命侍童披九光之韞以神化

經及三五大齋設授之於纂白勉而勤之陰功克充真階可冀也言訖千乘萬騎西北而舉升還上清矣纂案經品齋科行於江表疫毒舖弭生靈又康自晉及茲善蒙其福者不可勝紀焉

持齋

無上秘要云昔有道士持齋誦經有一凡人為貨作治厨齋堂道士見其用意至日中持齋因與同食食竟為其說法語此債人令隨吾持齋功德甚大可至明日中時復食勿壞爾齋徒勞無益能如此者將可得免見世窮厄此人稽首受戒而去暮還家其婦一日待婿具以道士戒言喻婦婦甚不解遂致嗔怒債人不能免其婦意遂壞其齋與婦共食其後命過天使其人王蜀山十歲樹精恒給其中食其樹茂盛暑夏之月有精進賢者三人經過依樹而息賢者歎曰此樹雖涼日已向中何由得食此人於樹人曰當為賢者供設中食無所為愛須更食至賢者共食食竟言曰我覓道道在何所此自然非道也因問

樹曰不審大神可得暫降形見與某相面否此人於樹空中答曰我非能使人得道者也具記姓字處所昔常為道士勸使持齋為婦人所壞功德不全致令我守此樹精不能得出天以我昔經齋中食令每至中給我齋食口不暇食又無緣得還欲屈賢者為至我舍道我如此能為我建三日齋戒我身便得昇天賢者感此人言為尋其家具以其言語家人如此家人即為建齋請諸道士燒香誦經三日謝過此人即得飛行昇入雲中於景

霄之上受書為散仙人故齋之功德甚重不可不修此人半日持齋死經一日即時出身不拘一年而得為仙故天計功過明之不虧也夫為學者可勸持齋戒以期冥感能修之者必復昇騰之舉

陰陽雜齋日

三會日  
正月七日舉進賢會齋  
七月七日慶生中會齋  
十月五日建生大會齋  
三會日三官考覈功過宜受符籙齋戒呈章以祈景福

五臘日

正月一日名天臘齋 五月五日名地臘齋 七月七日名道德臘齋 十月一日名民威臘齋

十二月節日名侯王臘齋

五臘日常當祠獻先亡名為孝子得福無量

餘日皆是隆祀通前三元日為人解日皆可設醮供奉福焉

明真科云甲子日夜半時甲戌日黃昏時已上天皇真官下日

甲申日脯時甲午日日中時已上地皇真官下日

甲辰日食時甲寅日平旦時已上人皇真官下日

右其日修齋五嶽四瀆神君各依方位糾察善惡無不上聞

又丁卯日日出時丁丑日雞鳴時已上天皇真官下日

又丁酉日日入時丁亥日人定時已上地皇真官下日

又丁未日日昃時丁巳日禺中時已上人皇

真官下日

其日修齋五嶽真人各遣五神管衛記名仙錄

雲笈七籤卷之三十七

正一天師清微弟子 洪百堅 製作 道教學術資訊網站

雲笈七籤卷之三十八

伏

說戒

說十戒

玉清經本起品云道言昔元始天尊與諸賢聖億億萬眾處處周旋最後下觀棄賢世界有一國王名曰德正直利根辯慧為眾生故而為導首遍告國內臣民男女言今得太平天下無事火災消滅兵刃不起百穀成熟皆由道恩非自然也何以報道罔極之恩唯當傾心盡意恭敬供養造立宮觀香花燈燭晨夕禮誦齋戒悔過以求福祐於是天尊命巨靈仙人而告王曰子為一國之主天下所推凡間之貴不先於此但以正法治化不枉人民亦足功感上天何煩秘要秘要之道卒難可聞然秘要之階不過慈善慈善之法不違科戒戒有種種人亦多品上品之人身先無犯亦無所持中品之人心有上下觀境即變以戒自制不令放逸如此之人或受十戒五戒以自防護下品之人惡心萬般難可禁制