

共大一色旦行之至日中乃止於是服氣一百二十都畢行之三十年適形隱身日行五百里

三素雲法

夜卧謂子後睡覺起時又云坐起可行之不必夜也要當以生氣時如此則子後午前皆可為之然宜以丑後卯前為之佳夫先閉目東向當東向平生以手大指後掌左右按拭目就耳門使兩手俱交會於項後三九過存目中各有紫青綠三色並出目前此是內按三素雲以灌目童子也先在兩目中各有此三色雲仍各出目前後醫良久按拭之於按中身覺目外之雲運入目童子中眸先眩微手過又出拭之又入以至數畢而陰祝曰  
眼重三雲兩目真君英明注精開通精神大玄雲儀靈驗屬為保我雙關啓微九門百節映響朝液泥丸身昇玉宮列為真君畢因熱滾五十過存後入所中行之一年則耳聰目明久為之微視千里羅映神靈聽之於絕響也

又法送胎按摩經云常以陽日月一日為陽每陽日之旦夜之卧覺旦將起急閉日向本命之方以兩手掌相摩切令小熱各左右拭按兩目籠耳門令兩掌交會於項中九過又存兩目中各有紫赤黃三色雲充容各下入兩耳中良久陰祝曰  
眼重三雲明目真君映明注精開通精神太玄雲儀玉靈數為保我雙關啓微九門百節應響迴液泥丸身昇玉宮列為上真祝畢嚙液三過畢乃閉目坐起常行之不如旦暮也行之三年耳目聰明

雲笈七籤卷之五十三

卷三

十四

雲笈七籤卷之五十四

職四

魂神

說魂魄

正一真人居鶴鳴山洞告趙昇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關少腎氣不續脾胃五脉不通四大疾病俸體大期將至焉旦夕常為尸卧之形將其奄忽而謝得不儀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榮長生可學趙昇稽首再拜叩頭伏問何以制禦得陰雜之氣使清和之氣降矣昇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生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又居人身中則

生道備矣

第二魂與靈屬之於五行常欲人機謀萬物  
搖役百神多生禍福災衰利害之事

第三魂幽精屬之於地常欲人好色嗜慾穢  
亂昏暗耽著睡眠與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

則厚於色慾厚於色慾則精華竭精華竭則  
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

幽途榮祿長生不可親矣趙昇驚起請始其  
源狀則得屍敗之徒見乎全生之道正一真

人曰胎光本生始清元君聖母之宮每降正  
月七日與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擯會三日  
胎光以甲子日上與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

制禦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

從其善願幽魂絕對四司莫能書其罪狀災  
害陰邪疾病不敢報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過

夜欲卧亦三呼呪曰  
胎光延生與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凶  
神不能為害遊夢變在杜絕房寢每於此前

上三日下午三日隔宿潔淨恭肅清齋三日沐  
浴拜章言功謝罪著善即與靈幽精不能強

制真一元氣道可易求正一真人告約趙昇  
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昇曰夫人身有三  
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殺中一居水府  
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

合即去若其日姪醉昏亂魂歸去身三步取  
合不得穢氣衝射魂遂去而不歸如三度魂

歸不合魄即去身神斃矣魄者陰也常欲得  
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使室  
三魂絕而不歸即魄與五鬼為徒令人遊夢

惟惡謂之遊魂身無主矣今人行事昏亂耽  
睡好眠災患折磨求添續不可得也一年六

旬魂六度歸身中制禦陰魄令不與陰邪通  
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

魂有本司官吏四人鄰十二人其日本生父  
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  
下禍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雖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當震震怒日月失道星宿失位愆陽水滯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常息不絕上下相應通流經絡傳溉五藏滋澤榮衛即人輕健精明強記元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受病即病得其土地分野瘡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遊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遊蓬瀛迓本室或為他魂外鬼所見留制或為魘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非意闕道士皆當拘而制之使無遊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單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錄三魂胎光安寧神寶玉室與我俱生不得妄動鑿者太靈若欲飛行唯得詣太極上清若欲飢渴唯得飲徊水玉精

### 制七魄法

月朔月望月晦之夕是此時也七魄流蕩遊走穢濁或交通血食往鬼來魅或與死屍相關入或淫赤子聚奸伐宅或言人之罪詣三官河伯或變為魘魅使人驚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屬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卧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舌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父都畢又嚥液七過叩齒七通呼七

魄名畢乃祝曰

素氣九迴制魄邪姦天獸守門嬌女執關七  
魄和柔與我相安不得妄動着察形源若汝  
飢渴聽飲月黃日丹於是七魄內閣相守受  
制若常行之則魄濁下消返善合形上和三

官與元合景一人身有三元官神命門有玄  
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

其三元官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  
官臍下三寸是也其神嬰兒字无陽子一名  
谷玄

此三一之神矣欲拘制魄之時皆先陰呼  
其名存三神皆玉色金光存嬰兒之貌中上  
二元皆赤衣下元表黃頭如嬰兒始生之狀  
也

對日存三魂法

太靈真人曰先師教以五建之日日出三四  
丈許正立以心對日存三魂神與日光俱入  
心中良久閉氣三息兼液三通祝曰

太陽散暉垂光紫青來入我魂照我五形却  
鬼試心使心平正內徹九氣外通胎命飛仙  
上清玉籙以定呪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  
建日向日執令嘯若不得嘯以軟物向日引  
導鼻中亦可嘯也嘯即祝曰

天光來進六胎上通三魂守神七魄不亡承  
日鳴嘯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拜拜  
心呼上真皇君夫人名字三過畢叩齒五通  
畢解中長跪謹啓  
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九前因自陳七祖父

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雜釋削除黑籍  
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  
此某甲敢奏微言今日上言八願開陳請施  
禮願仰希玄恩蒼龍朱鳳策戀紫軒五雲交  
陸六氣扇塵高上曲巧三光降真二景纏絡  
我道欣欣心朗耳聽目明色鮮體輕骨鼻面  
發華顏羽服生形飛造帝晨祝畢仰天引日  
精四十五燕止行此三年日明徹視洞觀無  
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寢室心存心行  
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排

初月官治鍊金庭二景合原上古時清八會  
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禁止

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魂靈帝  
君即九天丞相九天之魂靈下統後學之錄  
籍也鎮在月官琳琅之都凡修上道旦夕坐  
起時息當當存念日在頭上月在口中魂精  
帝君在深光魄靈帝君在明堂心存目想常  
使彷彿然行之踰年真形見矣青白分也九  
年能乘空飛行上登晨燈之館遊宴虹映之  
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 第四星天權魂精
  - 第五星玉衡魂靈 第六星閭陽魂精
  - 第七星瑤光太明
- 右七星魂魄之名號曰七元之靈明步星魂

魂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  
星祝畢第四次右足躡丹元星祝畢第五次  
左足躡北極星祝畢第六次右足併躡閭陽  
星祝畢次左足併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  
輔星鎮威弼星扶衰九真太上太極太微三  
府玉帝三尊辟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  
空日月同輝遊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  
爾斬推帝命玉女勞侍以歸魂真魄神合形  
昇飛畢

雲笈七籤卷之五十四

雲笈七籤卷之五十五

職五

魂神

思神訣

夫道者有形之父母也寂然不動至虛元也  
感而遂通至神明也視之不見無形容也聽  
之不聞無音聲也故無形無名言象莫能得  
也有情有信變化有以生也生之來神氣聚  
也身之有陰陽結也兩儀以分萬象以成也  
天地廻薄日月以明也莫不由至道神用而  
元一以靈且人為物靈貌為事真智慮純白  
耳目澄清外周六氣內運五行形自寂寞神  
生宵冥然則至道無形應生元氣謂之一也  
一之所剖分為三也三者清濁和結為天地  
人也亦曰三元上中下也在天為三光日月  
星也在地為三寶金玉珠也在人為三生耳  
目心也在道為三氣玄元始也又為三天清  
微為餘大赤也復為三境玉清上清太清也  
又曰清氣上浮為天濁氣下凝為地和氣中  
結為人夫天陽地陰陽變化而成五行謂