

王與群鬼睽矣然王問妾云邇來忽見宅四面金剛力士遍滿空中紫雲之內白鶴仙童羅列前後吾遂急歸復過一老翁四目部領兵使三十餘萬遂吾至大鐵圍山吾奔避窟避直候兵散崎嶇至此今大困之豈是有術人至此否妾但答云此無人也君必有秘術邪為妾言之萬壽曰非無所能適但至心密誦天童護命經耳女子曰君試誦之我願聞也萬壽遂密密誦經一遍女子稽首跪聽移時讚歎乃曰豈非此經靈驗否言訖復入室內忽寂然無物但有空房四向尋覓絕無影響但聞香風颯颯覺在土穴中仰見天色皎然遂奔至甕所驚告萬壽同尋香氣而出天色漸曉方知身在大古墓中相顧悚懼萬壽遂引女子至新都縣尋其本家父母取族悲喜問其事由遠近人民傳說驚歎以錢十萬莊一所贈萬壽即於嚴真觀入道其女子之父王萬回即於萬壽處傳受天童經於玉皇觀中入道

雲笈七籤卷之一百二十二

至言總卷之一

去一

會稽禹穴道士范備撰

齋戒

夫入靜修真要齋戒檢口慎過其道漸階南華真經云顏回曰敢問其方仲尼曰齋吾將語若顏回曰回家貧不飲酒不茹葷者數月矣可以為齋乎曰是祭祀之齋非心齋也回曰敢問心齋仲尼曰唯道集虛虛者心齋也又孔子問至道老子曰汝齋戒踈淪而心際雪而精神拮擊而智夫道自然難言哉將為汝言其崖略玄元皇帝聖紀云按諸經齋法略有三種一者設齋以精德解愆二者節食齋可以和精神保壽斯謂祭之齋中士所行也三者心齋論踈淪其心除嗜慾也際雪精神去穢累也拮擊其智絕思慮也夫無思無慮則專道無嗜無慾則樂道無累則合道既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齊美若空守節食既深識未齊又唯存一志則口无貪味謂茲二法表裏相資大誠經云夷心靜默專想不二

過中不味內外清虛是也孔子雖薄肉節食未解調心故示齋法令其受道而未學之徒孰能虛心一志哉夫鄙手祭祀之教自謂得心齋之理蓋頃囑急慢之夫矣雖口談空寂无解其自是自務也

六種

- 第一上清齋有二法一絕群獨宴靜氣遺形三清壇肅侶依太真儀格
  - 第二靈寶齋有六法一金錄齋救度國王二黃籙齋救拔世祖三明真齋懺悔九幽四三黃齋首謝違犯科戒五八節齋懺洗宿新之過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
  - 第五旨教齋以清素為貴
  - 第六塗炭齋以勤苦為功
- 此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條列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

士拔度先祖已躬謝過獲災致福之齋此時  
移代異不無詳略於靈寶齋中或為半景之  
齋既無宿請亦無言功唯只一時或兩時儀  
悔亦不三時上香步虛禮經並關或大小齋  
中三禮歎願隨時去取逐便制宜既非大集  
心達而已三元戒經云正月七月十月天  
地水三官檢勾之日可修齋聖紀云正月七  
日名舉遷賞上會齋七月七日名慶生中會  
齋十月五日名建生下會齋此三會齋三官  
考教功過依日齋戒呈章賞會可析景福明  
真科云正月三月五月七月九月十一月一  
歲六齋月能修齊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臘日名主侯  
臘此五臘日並宜修齋并祭祀先祖明真科  
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

日此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  
中三尸上天言人罪過本命日受法人身神  
吏兵上天計人功過又甲子日半夜時甲戌  
日黃昏時已上天星真官下日甲申日晡時  
甲午日日中時已上地星真官下日甲辰日  
食時中寅日平旦時已上人星真官下日其  
日五嶽四瀆神君各依方位糾察善惡無不  
上聞又丁卯日出時丁丑日鷄鳴時已上  
天皇真官下日丁酉日日入時丁亥日人定  
時已上地皇真官下日丁未日日晡時丁巳  
日禺中時已上人皇真官下日其日修齋  
五嶽真人各遣五神營衛記名仙籙三洞奉  
道科云正旦為獻壽齋初七日為延神齋二  
月八日為芳春齋四月八日為啓夏齋五月  
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  
為延算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  
日為迎新齋立春為建善齋春分為延福齋

立夏為長善齋夏至為朱明齋立秋為遼齡  
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  
卑恭敬戰兢兢兢如履冰谷若對嚴君丹誠  
謙若必祈靈應檢勅內外無使喧嘩行齋之  
人特忌斬衰孝子新產婦人月信未斷及害  
瘡疥諸廢疾等並不得昇齋堂庭壇驅使如  
願苦求預齋乞解過咎者任投詞為其陳懺  
悔謝不得雜壇堂宇應行法事等仍遵令別  
坐兼忌六言蓋此等入機關其靈冥  
聖不降乃修齋之功也  
凡修齋主虔誠齋官整肅至如香燈不備亦  
曰疎遺啓聖祈真莫先於此香貴在沉水栴  
檀依上清香珠丸合和不得用甲屑招真致  
靈務存精志如寒樓學真道上修齋單貧不  
可致者亦宜以少為信無令頓闕若雜以乳  
頭非道家所用也初登齋靜看焚香氣向東  
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言非  
論齋潔析念存思必燒香左右侍香金童必

為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是八方之靜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記依訖四時向王唯本命向太歲叩齒二十四通祝曰

高工太真萬聖帝皇五帝四司總仙監真令日吉辰八節闋陳陽罪陰考絕滅九陰於今承此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顧八會靡不如言畢解中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愆並除身與真同初真誠天真言出家超俗皆宿有良契故能獨拔常倫若慎終始始精至修鍊富福七祖慶流一門所謂九層之臺起於累土千里之行始於足下乃至功成德就白日昇天故於

開度之時宜受初真之戒其有十爾當而受之

第一戒者不得陰賊密謀害物利已當行陰德廣濟群生

第二戒者不得殺害畜生以充滋味當行慈惠以及昆蟲

第三戒者不得淫邪敗真穢慢靈氣當守貞操使无缺犯

第四戒者不得欺人成功離人骨肉當以道利物令九族邑和

第五戒者不得譏毀賢良露才揚己當稱人之善不自伐其功能

第六戒者不得飲酒過差食肉違禁當調和氣性專務清虛

第七戒者不得貪求無厭積財不散當行節儉惠卹貧窮

第八戒者不得交遊非賢居處穢雜當慕勝己棲集清虛

第九戒者不得不忠不孝不仁不信當盡節君親推誠萬物

第十戒者不得輕忽言笑舉動非真當持重寡詞以道德為務能保此十戒始終无虧則天道佑之神明輔之欲求凶橫不可得也若朝為夕替泄慢正真自貽其殃無怨咎於高靈也凡初入道之子可不昂之

朝真

朝真儀云每月一日十五日三元日中庚申甲寅甲子八節三會本命等日並須朝禮若與戊辰戊戌天父天母殺害日帝日殺同者即不可為之凡朝禮先一日以挑滌澡浴法

在解穢為中並不得食葱蒜乳酪等至其日更潔衣服執香爐至靜戶叩齒三通微祝曰守靜玉女四明功曹今欲朝禮願通達上聞便開門先前右足至香案前置鑪案上執簡于立臨目叩齒三通存思玉童玉女在香案上左右即長跪三捻香訖起平立又微僂身發爐祝曰太上玄元五靈老君當召功曹使者左右龍虎君捧香使者三氣正神急上闕啓三天太上玄元道君臣今正爾燒香朝真願得九天

正真生氣降 巨身中令 巨所啓達 逕御  
太清紫微宮至真玄元大道君 几前畢起存  
心若至今闕前再拜訖又長跪叩齒二十四  
通祝曰

正一盟威弟子某稽首歸身歸神歸命太清  
玄元無極大道太上老君太上丈人天帝君  
天帝丈人九老仙都君九氣丈人等百千萬  
重道氣千二百官君太清玉陛下 臣幸資宿  
慶得奉道真竊不自揆輒希長生誓以立功  
改過修德乞願赦臣積生已來至于今日所  
犯元惡重罪咸賜滂除許臣自新補復前答  
令九祖父母幽魂苦爽皆下拔九幽上昇天  
衢令臣修道克合誠請削除死籍注上玄籙  
闔門之內共保元吉生成之惠實在於此 臣  
某叩頭使以簡中 謹啓若更有他事任  
隨意言之但不得煩之矣 訖又再拜便於禮

處伏地以簡叩頭持頰訖復爐祝曰  
香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神  
當今朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈  
衆真交會在香火前令臣修道克合至真園

門受福天下蒙恩仙童玉女侍衛香煙傳奏  
所啓徑御  
至真帝前燒香時多及願願則保真氣置衣  
應又勿令置強使至平明須了夫

### 解穢沐浴

夫神氣清虛真靈所守身心混濁邪氣害人  
入靜思真要須清潔不履眾惡吉祥止焉道  
士女冠受法已後特忌穢穢諸不宜者不在  
履限玄都律曰民家殘污不過晦朔不得入  
治哭亦三日穢三年之喪未滿百日並不得  
書符奏章朝真入靜違奪其一紀太極法師  
曰道士女冠先無穢穢哭亦不殮唯須佩籙  
着身被懸繫臂出後香湯沐浴解穢穢三日  
已後始得入靜三元品戒曰常以正月十五  
七月十五十月十五平旦中夜沐浴向以杓  
迴香湯左轉三十二過閉目思日光在左目  
上月光在右日上五星纓絡五雲蓋體四靈  
侍衛訖便叩齒三十二通祝曰  
天澄氣清五色高明日月吐暉灌我身形神  
津內澳香湯鍊精光景炯曜煥照上清氣不

受慶五府納靈罪滅三徒禍消九冥惡根斷  
絕福慶自生今日大願一切告盟身受關度  
升入帝庭畢仰咽三十二通止便洗沐畢冠  
帶衣服又叩齒十二通祝曰  
五濁以清八景以明今日受鍊罪滅福生長

與五帝齊真上靈便出戶入室依法行道夫  
每經一殮皆須沐浴修真致靈特宜清淨不  
則多病侍經真官計入罪過沐浴香湯用竹  
葉桃枝栢葉蘭香分內水中煮十數沸布囊  
濾之去滓加五香用之最精解穢夫殮忌臨  
屍產婦喪家齋食產家三日并滿月食之喪  
車靈堂見六畜生產抱嬰兒胎穢哭不得言  
死亡事及不祥事午前忌之不得見血肉死  
禽獸寢卧櫛髮飲食便曲並不得向北便曲  
不得祝三光食十二辰肉魚臊五辛並忌言  
婦人有經通不得近亦不得與同房戶寢卧  
并造醮食及近道場如夢泄亦須解穢若見  
死屍喪車速存火從已心中直下往燒之赫  
然死柩喪車並為灰燼便想烈風吹之又閉  
目內視令火自焚舉體潔白見穢氣消滅即

解矣又存一真官頭戴錄中九鳳真官口中  
 含水噴灑穢亦消解又朱書解穢符書時三  
 叩齒穢合明天帝日閉氣書之置水中以刀  
 子左攪水三匝想見北斗星存水中呪曰  
 百殮之鬼速走萬里不走斬死西方白童子  
 急急如律令則含水噴灑穢氣都散歲除日  
 勿得浴元日勿得沐尋常五日一浴十日一  
 沐皆用桃枝

至言總卷之一

+

至言總卷之二

會稽禹元道士范備然撰 去三

養生

嚴君平老子指歸曰遊心於虛靜結志於微  
 妙委慮於元欲歸計於不為故能達生延命  
 與道為友神農經曰食草者壯健多力食肉  
 者勇悍輕疾食穀者智慧聰明食石者肥澤  
 不老謂鍊玉石者也食芝者延年不死食元  
 炁者地不能埋天不能殺是故食良藥與天  
 相俾日月列導中經地不滅孔子家語曰食  
 水者善浮水而耐寒謂曰水而食也食土者  
 無心而不息地壞之類食木者多力不治能  
 象駝之類也油雨子曰多力而操之庚庚  
 不伯之類也食桑者有緒而蠟豕是也食氣  
 者神明而壽仙人是也食穀者智慧而天人  
 是也不食者不死而神直任喘息而元思慮  
 傳曰雜食者百病妖邪所鍾焉所食愈少心  
 愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損矣道  
 機經曰人生而命有長短者非自然也皆由  
 將身不謹飲食過差滯淡无度許逆陰陽魂

神不守精竭命衰而病萌生故不能終其壽  
 也老子謂文子曰理身者太上養形神清意  
 平百節皆寧養生之本也肥肌膚充肚腹開  
 嗜慾養生之末也人能養其本者節寢處適  
 飲食和喜怒使動靜內在己者得而邪炁無  
 由入飾其外者傷其內扶其情者害其神見  
 其文者蔽其真故羽翼美者傷其骸骨枝葉  
 茂者害其根莖是以靜漢恬淡所以養生也  
 和愉虛無所以據德也外不亂內即性得其  
 宜靜不動和即神得其安其謂養生以經世  
 抱德以經年可謂體道為玄妙內篇老子曰  
 木炁至則骨節強土炁至則肌膚充金炁至  
 則齒爪嚴火炁至則五體溫水炁至則潤澤  
 豐風炁至則炁息流通旋行體中風炁退則  
 炁息逝水炁退則潤澤竭火炁退則溫暖歇  
 金炁退則盛弱土炁退則肌膚虛木炁退則  
 骨節弊動導炁養性以保六合者也老子西  
 昇經曰偽道養形真道養神真神通道能亡  
 能存神能飛形并能移山形為灰土其何識  
 焉又曰人愛人不如愛身愛身不如愛神愛