

重刊道藏輯要

雲笈七籤

宋張君房輯

諸真要略

太清神仙眾經要略

武當山隱士南陽翟煒撰

抱朴子初受業於從祖玄其覽悟超至包綸身神以為奇偉所  
達也精曠之流僉亦歸屬乃分居浙陽之山既而患門人學者  
有徵眾之惑復追玄於宜都問曰夫晷以度徵人以貌兆若巫  
咸之星經度無遺算季咸之神占貌無失揣列子之三顧而季  
咸陋其術滔天之襄陵而巫咸空其籍謂聖人天道不可得而  
測之歟謂二咸之虛詭而妄經術歟天道聖人故以遠矣今之

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

一

井集四  
X川也

即事人有求度於洪者眾矣始進之貌俛視謹精沈肅彌篤若  
志至而不可加者及服道暫年學宗未淹而毀隨已興沮徒愆  
結叢爾隱居二三之眾貌非一子之類然而不可得而詳又何  
况子長驅世利馳競生榮陰機密巧廣羣術眾以感其君而可  
辨哉此洪所亂也亂所寔洪聖人其無病諸乎玄曰巫咸之准  
玄度季咸之辨血機並得之於數分亦聖習之一途未可以侮  
而欺也夫人精神之蒸生非氣無以兆其形氣之結形非性無  
以成其體故形長而煩性滋深年茂而濁欲愈甚也是以聖人  
之垂道清淨以潔精神除煩而混元一故能囊括玄和照明無  
障而習潔有詣否除煩有深淺致使神裕有遠近睿能有彼此

陵陽所以善啜霞於朝陽而不能襲馮夷於濤駕者也夫學窮  
盡於數分者未必通於心明通於心明者未必陶於氣表陶於  
氣表者未必至於虛寂之真表也而責巫氏之闡洪災季占之  
迷靈貌謂聖人之亂處物不其固矣夫天地以元氣而著成聖  
人以性鍊而陶真元氣有渾煩渾煩在剖判之前剖判然後有  
象列象列然後有晷度晷度在數見之內洪災生於渾煩之運  
故洪災不可以數見審也性鍊有苞玄苞玄在蒸生之外蒸生  
然後有形色形色然後有血機血機在觀揣之內靈貌生於苞  
玄之運故靈貌不可以觀揣得也是以至人不責鑒於備途知  
其神分之有巨細學鍊之有高卑也昔者吾嘗學於陶先生與

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

二

井集四  
X X X

邯鄲太子王休長延闔子甘元淑宏農張伯英青牛子封君達  
河南卜文先陳留成仲式等俱受五氣端玄經數子並以學達  
昇玄而吾以滯昧濁質弗通味旨然所誌略猶可得而言夫人  
稟生之有真偽神分之有巨細皆五氣之所流也是以至人莫  
不精乎五氣之學以鑒神分之源師導者莫不明乎五氣之本  
以弘真玄之教王者莫不通乎五氣之性以闡天地之和貫於  
五氣之用大矣哉夫五氣者陰陽之中五常之氣也夫人生天  
地之間其形骸五藏之氣一象天地五行四時之賦也天以五  
行爲五常人以五行爲五藏天以木府仁其溫爲春以主生生  
之常溫精上結爲歲星以照開篤之表人以木爲肝其識爲慈

以爲溫恭喜悅之藏其藏精上形爲口以任啟泄之司象天之  
有春德以生其吐舒發敘之意也天以火府禮其炎爲夏以主  
茂盛之常明靈上臨爲日以宣曜明之道炎精上結爲熒惑之  
星以表察司之禁人以火爲心其識爲哲以爲鑒達之藏其藏  
精上形爲目以任光視之司象天之有夏有日以生其明勝長  
大之意也天以土府信其厚爲地主王季夏統維四方以主產  
施安給之常厚精上結爲鎮星以照公靖之表人以土爲脾其  
識爲公正之藏其藏精上形爲舌以任審味弘當之司象天之  
有土德以生其受宜辯重之意天以金府義其涼爲秋以主威  
裁萬物之常涼精上結爲太白之星以照斷肅殺之表人以金  
爲肺其識爲氣威之藏其藏精上形爲鼻以任猛決臭馨之司  
象天之有秋德以生其威亮敷簡之意天以水府智其寒爲冬  
以主保實澄嚴之常義靈上臨爲月以宣晦皇贊玄之道寒精  
上結爲辰星以表法慎之禁人以水爲腎其識爲領以爲禽獸  
沈驚之藏其藏精上形爲耳以主聽採聞鑒之司象天之有冬  
有月以生其謙承納之意人之有五藏溫涼寒燠猶天之有四  
時也人之有耳目猶天之有日月也人之有精神猶天之有太  
帝也精神居乎心脾之間猶太帝處四守之內也精  
神以膽爲御坐猶太帝之居紫微宮也以心爲御庭猶太帝以  
太微爲御庭也以脾爲內室猶太帝以軒轅爲內舍也以肝爲

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

三

井集四  
×××

咸池以肺爲天河以腎爲司闕猶太帝之有四守也紫微執計而先左故精神據膽而守肝是以人生莫不以溫恭慈喜爲先治也精神以氣爲乘輿以行爲五識猶太帝以運爲術行以周乎天也

夫氣之在人亮清而爲嚴氣激濁而爲喏聲搖延而爲音喏放舒而爲呼音平辯而爲言呼怒鼓而爲詈言深爲語語深爲談談深爲論論深爲議議深爲罵罵深爲詈詈深爲謗謗深爲誹誹深爲讟

氣整冲至精神篤之爲志氣循准常精神守之爲性氣會機指精神適之爲情氣密隱模精神運之爲意氣合裏遇精神澄之

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

四

井集四  
八四七

爲懷氣因事結精神係之爲憂氣美偶觸精神降之爲勇氣聳馳御精神崇之爲願氣仁垂注精神鍾之爲念念深爲矜矜深爲愍愍深爲慈慈深爲悲悲深爲啼啼深爲號皆肝府之氣起也

夫肝者精神首運之路也故嬰兒之生墜藉而先啼肝氣激也未知偶識於人寤寐怡然而獨笑肝氣浮也未知有搖於人握支躁然而獨搖肝氣煩也多恐驚而無當捍之威善直一而無繁頑之欲皆精神未及周御於脾肺心腎四藏之氣也

夫魂魄者精神所首左枕爲魂精神所體右據爲魄故肝藏魂魂動爲恐肺藏魄魄動爲懼魂震爲驚魄震爲怖故嬰兒之所

以多恐驚者精神之所存也及其長也則精神實為勇膽附乎肝生而怯膽附乎肺生而勇則少壯之時肺柔澤而生膽附乎肝人怯積習禦捍變而成勇者膽氣脹而滿也醉而喜怒悲增也人怯醉酒恚亂奮而成勇者膽氣脹而滿也醉而喜怒悲呼交錯不至其常者五藏之氣浮而亂也

精神御氣於肝氣清而為溫恭慈仁深念之遠其體恭而安其視治而正氣浮而為喜適感會之悅氣煩而為戲歡笑劇之極氣激而為啼號哀泣之至由是有樂極則悲悲極則樂亦復為憂恐怵惕愧慙之時皆肝府之氣激動之中因事周環懼憂之所生也

道藏輯要

聖笈七籤  
十一

五

井集四

精神御氣於脾氣清而為公正弘暢吟詠閒遠之思其貌則和而舒其視則平而亮氣浮而為輕委於物不慮之誤氣煩而為寬慢驕縱豪誕忽忘之失氣激而為矜擾怨恚嫌恨忿懟距塞之違

精神御氣於心氣清而為鑒達周物之敏其容是有決速之精氣浮而為虛華矜妄輕談齟齬詆訶是非之論氣煩而為耽愛美著奢華矜誕尅好勝人之傲其視則高而眇其與人對則以貌忽人有蕭然無偶之狀舉動不自勝守氣激而為脫輕颯躁之烈

精神御氣於肺氣清而為貌威色尊不可狎之顏氣浮而為輕

冶貌列高深失准有不常之色氣煩而為凌侮莫顧之畜氣激而為勃怒振勇驚急之害

精神御氣於腎氣清而為謙儉約謹之節氣浮而為妄欲諱匿悔惱之弊氣煩而為貪悵嗜欲聚斂無厭之鄙氣激而為衝忌陰邪謀逆之毒夫人之生氣未嘗不煩煩者氣積之大恒也遇靜則清氣有生遇動則浮氣益起遇發則煩氣益盛遇觸則激氣益迅氣有流謝故氣煩則怠怠必弊弊而多過者觸觸而激激必竭竭則衰衰則精神散矣散則絕絕則形體朽矣竭遇驕極風厲入之則暴卒而僵衰極氣盡則老斃而終此人生之所以死也溫恭慈喜之變變而為諂柔而為曲恭而為媚其俯仰

道藏輯要

雲笈七籤

六

井集四

之謹色色則虛而俛猶俛措則婉而卑其容貌有不安之候公正之變變而自尊無憚翹陸肆固之驕其措則好訐人之行以為己正之驗也貌威之變變而為侮忽凌誕之慢媚嫉矜害其道掩善其曰則囁而兀其色則嚴而慄其與言則不稱憂人之微也惡言之變變而為巧佞機詭譏毀之姦其言則易而若真其言則浮而振亮其曰睛候膝則搖易而竊速有不治守之動其操則不能久居重足也謙儉之變變而為密毒陰違之武亦為殘虐僭逆之奸其脫則下而鬱其直則巧而嚴其意則曠而戾其與居則有憤噫遽奮之効也是五變之俗皆化利之所由也是以聖人之和天地達民有五氣之變不以意利而化之

也

夫上好逸豫愛民有曲恭阿順之巧厚之以利則民競論柔色  
順之媚以求之故邪偽化惑之俗興而木行篤直之氣失矣失  
積則咎氣有餘縮之差世犯歲星之忌災則有溫毒之疫民負  
司命之禁殃則有項痛煩殞奪壽促命之死咎氣流注蒸產而  
相生爲諂諛遺釁之燼

上好寬委愛民有徑執偏專之守厚之以利則民競肆固矜誇  
之見以求之故狠軼忿戾化亂之俗興而土行公利之氣失矣  
失積則地有舒泄穢結亂積風雷反震動之故世犯鎮星之忌  
災則有悖氣蒸毒之疫民負司危之禁咎氣流注蒸產而相生

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

七

井集四  
XII

爲驕逸恣情遺釁之燼

上好煩瑣愛民有降若風邁之貌厚之以利則民競魁岸豪傑  
爭第妄進之奸以求之故相凌踐蔑忽禍化流亡之俗興而金  
行信質之氣失矣失積則時有雪霜愆節之侵世犯太白之忌  
災則有氣痛之疫民負司契之禁殃則有癘竭氣斷及兵凶震  
殺奪壽促命之死咎氣流注蒸產而相生爲侮慢相仇遺釁之  
燼

上好慧敏愛民有文辨彩豔之巧厚之以利則民競機飾浮詭  
流尙之僞以求之故佞爲俺聽化闇之俗興而火行哲明之氣  
失矣失積則日有病無光勃蝕之促世犯熒惑之忌災則有暑

毒之疫民負司順之禁殃則有鬼魅忤痛心悶殞絕慌惱及狂  
逆妄圖不道之覬奪壽促命之死咎氣流注蒸產而相生爲奢  
華佞害闕覲遺豐之燼

上有嚴厲愛民有敢斷克決之巧厚之以利則民競懷毒逞其  
害烈之能以求之故空患陰圖禍背化逆之俗興而水行義守  
之氣失矣失積則月有蠶虧魄傷遲速不常之度世犯辰星之  
忌災則有陰毒之疫民負司錄之禁殃則有殘痼滯瘖暴僵及  
盜賊獄戮奪壽迫促殘命之死咎氣流注蒸產而相生爲凶淫  
禁虐遺豐之燼化失五常之氣世運五常之災民沈五促之燼  
皆榮辱爭奪恥怨仇侮嫉妬之所生也

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

八

井集四  
X七

夫民之生性莫非氣煩氣煩則嗜欲生焉原夫嗜欲之本勢不  
踰乎口實五味體充衣暖男女偶適之間而已矣五德之後無  
故以珍食華服重嬪嬙之選利害炫耀長而茂之爲無厭之盛  
也於是乎利害生榮辱榮辱生喜怒喜怒哀怒生是非是非生賞罰  
賞罰者化末之季穢者也聽訟者天下之禍弊者也賞罰聽訟  
非所以斷嗜欲之茂也古先之爲者蓋自尊其勢而爲之者也  
夫嗜欲之茂好利而惡害喜榮而忿辱失其常性爲五燼之源  
豈有厭極乎已哉故其嚮榮也靡知足其喜故其觸辱也莫知  
已其忿當其所爭也奪劍振銳冒嚴陷凶不違矢刃之屠不顧  
性命之歿父子兄弟不假相格故胡可以介介乎是非繩墨而

欲以裁之哉胡可以未來乎賞罰之准令而能以遏之哉亂民五清之氣成民五燼之殃皆由王者使五燼之士治五燼之民不自知己有五燼之固其知拯民有五燼之難乎祇相激戾而生其釁怨此不達之咎也故雖昧旦不忘徒苦心而無成星言夙駕徒勞役而無濟夫道德之運世也不眩民以煩利則民無所馳其奸求不促民以煩辱則民無所忿其恥怨奸求恥怨弗行則嗜欲自簡嗜欲自簡則民俗定一民俗定一則太平淳樸雍和淑豫之深至矣太平之民不自知在太平之世所以雍和淑豫然也惡識夫榮辱爭奪恥怨仇侮嫉妬之措哉

若夫崑崙之南而西北東北諸域之俗不傳此東南赤縣之名

道藏輯要 雲笈七籤 十一 九 井集四

教遺策而其民弗知有甲兵攻伐之亂而其世弗知有相暴殺逆之禍精保性常而大仙大賢慈淨之神出焉由茲言之何瑣瑣乎庸爾准令故事之有乎夫燼士之執政也勢傍典刑隆崇矜據明其權柄識其寒暑欲以擅秉而懲違忤富貴而制蒼生弗覺夫鄙哉流末參差人情轉易已滑其在始立意之頑而成其固弊仇眾潰逆之敗也積代相習豈悟之哉是以燼士不可以任之者也為其將則禍大矣任之道學清淨之眾則道學衰矣任之王者朝廷之列則王者亡矣觀其血機觀其舉候豈離乎五燼之氣乎聖人之麤教耳曷可以審何亂之有哉惜乎而固奚其甚哉是以至人之所以潛棲山谷者豈好為遁世之名

乎蓋不欲以五熅之俗滑其五清之氣也五熅之俗莫不以聲勢相傾而亂其清氣者也觸其契色逆其聲音欲無忿憾漬中之氣者難矣事有蹇違以己求人欲無卑側媚悅之巧者希矣遇有勢居人求於己欲無驕凌豪御之張者鮮矣此三者皆五熅殃氣有生之常也與之糅俗望無亂清氣其可得乎是以道士不可得與其雜處而狎之者也

九靈上寶經云夫五情者陰陽五府之神氣形於人者也故學仙者必隱靖山林潔修五清欲清淨而精至以會真玄神應是以溫恭慈悅之氣藏於肝木府之所賦也司命所守也其治肝潔常以正月十日齋治少陽令人肝氣生至二月八日定少陽

道藏輯要

雲笈七籤 十一

十 井集四

應春風至三月六日治陽明定春風至於四月四日於甘泉東流水之北岸東面向朝陽之地晨早沐浴蘭湯使身意清淨香火向日禮祈無上正真大道太真太寶內內及左太禁上師之神上宮諸左司頓首稽首三百數然後靖跪以手捧心至誠定息靜念木府之真靈闕無他思其禁不得有求於世利妄為不柔之溫妄為不誠之恭妄為不實之慈妄為不衷之悅其修潔攝息有定則肝氣真而無虛春溫不睦之眚不能得侵其實氣體節休和幹力强利首無暴痛之疾司命之神奉之青龍護之青氣繞之青液調之東嶽之精隨之山谷之神衛之若獨處林嶺則百獸依仁有自馴之驗狼虎歸慈有息猛之徵其修潔有

積則青帝之芝及黑玉之芝見於所行止之前得而服之昇仙  
三千歲而息羸其潔深大至著極於木府則神睇視崑崙之東  
少陽之域慈淨之仙其神變能爲洪海之溢涸能爲天地之倒  
易能爲瓊宮玉宇滿乎天地之見木府少陽之神性也哲明敏  
見之氣藏於心火府之所賦也司慎之所守也其治心潔則常  
以四月四日齋定陽明受夏氣至五月一日應陽調氣至于六  
月二十七日常以日中沐浴蘭湯使身意清淨香火南面向日  
禮祈無上正真大道太真太寶內內及太陽太覺之神上宮都  
司頓首稽首三百數然後靖跪捧心至誠定息靜念火府之真  
靈闖無他思其禁不得有規於世利妄爲不道之哲妄爲不順  
道藏輯要

雲笈七籤

七

井集四

之明妄爲不真之敏妄爲不正之見其修潔攝息有定則心氣  
真而無煩夏暑不睦之管不得能侵其實氣其意明澄朗慧用  
道微妙鑒徹真性目無昧睡之疾司慎之神奉之赤龍護之赤  
氣繞之赤液調之南嶽之精隨之山谷之神衛之則鴻鶴鸞鳳  
之鳥應而歸之其修潔有積則赤帝之芝及青玉之芝見於所  
行止之前得而服之昇仙九千歲而息羸其潔深大至著極於  
火府則神睇視崑崙之南太陽之域大覺之仙其神變能爲項  
佩日曜能爲光照四海而震搖諸域能爲飛騰所詣無礙之至  
火府太陽之神性也公正弘重之氣藏於脾土府之所賦也尸  
蜃之所守也其治脾潔則常以六月二十七日齋定太陽受秋

氣至於七月二十七日昞時沐浴蘭湯使身意清淨香火向日  
禮祈無上正真大道太真大寶內內及上宮太均之神宮內諸  
司頓首稽首三百數然後靖跪捧心至誠定息靜念土府之真  
靈闕無他思其禁不得交擾於世事妄爲求名不體之公妄爲  
矯圖不瀆之正妄爲縱情昏忘之弘妄爲專固不泰之重其修  
潔攝息有定則脾氣真而無怠衷豫安靜而無憤蕩寒悶體沈  
不收腫疽之病季暑不睦之管不能侵其實氣志意益冲而無  
厭免之疴舌味藥物而無不進之滋屨尸之神奉之黃龍護之  
黃氣繞之黃液調之中嶽之精隨之四方羣臣衛之萬鬼歸之  
其修潔有積則黃帝之芝及赤玉之芝見於所行止之前得而  
道藏輯要

雲笈七籤

十一

十一

井集四  
八二八

服之昇仙二萬歲而息羸其潔深大至著極於土府則神睇視  
崑崙之頂太和之仙其神貴常寂不貴變動之見土府太均之  
神性也尊嚴威儀之氣藏於肺金府之所賦也司契之所守也  
其治肺潔常以七月二十七日齋治人利氣至八月三日定少  
陰令人受生氣至九月二十七日治厥陰令人受剛氣常以日  
晡沐浴蘭湯使身意清淨香火向日禮祈無上正真大道太真  
太寶內內及右太禁收土之神宮右諸司頓首稽首三百數然  
後靖跪捧心至誠定息靜念金府之真靈闕無他思其禁不得  
有御於世趣妄爲驕逸抗戾之尊妄爲懷害之嚴妄爲侮忽之  
威妄爲淫飾之儀其修潔攝息有定則肺氣真而無倦秋冷不

睦之眚不能得侵其實氣則喘引和亮胸中無竭寒斷氣之毒  
司契之神奉之白龍護之白氣繞之白液調之西嶽之精隨之  
山澤之神衛之津梁之精侍之虎狼依之為之驅用修潔有積  
則白帝之芝及黃玉之芝見所行止之前得而服之昇仙七千  
歲而息羸其潔深大至著極於金府則神睇視崑崙之西少成  
之域成道之仙其神變能為偃月之照能為行水而足不濡行  
地若水而地不堅能為身上身下漂出水火之變金府少陰成  
道之神性也城陽郊孟節疏注尊嚴威儀之義曰不狎褻黷為尊色正儼然為嚴神肅澄怯為威舉動徐詳為儀  
謙儉妙密之氣藏於腎水府之所賦也司錄之所守也其治腎  
潔則常以十月十八日齋治厥陰受冬氣至十一月十五日治

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

三

井集四  
八

太陰定五藏氣至十二月十三日通太陽受腎氣至於正月十  
日皆以夜半沐浴蘭湯使身意清淨北面向陰香火禮祈無上  
正真大道太真太寶內內及沆澄當作濯字太陰之神宮後諸司頓  
首稽首三百數然後靖跪捧心至誠定息靜念水府之真靈闔  
無他思其禁不得有馳於世務妄為傾邪之謙妄為失其常守  
及貪欲無厭之儉妄為傾毒陰匿謂人不覺之妙妄為潛謀奸  
私之密其修潔攝息有定則腎氣真而無損冬寒不睦之眚不  
能得侵其實烝則行步勁速進退堅強腰竅玉房及膀胱股脛  
無疼滯之疾其修潔有積則司祿之神奉之黑龍護之黑氣繞  
之黑液調之北嶽之精隨之太陰之神衛之靈葵歸之其居水

濱則蛟龍魚鼈依之其修潔有積則黑帝之芝及白玉之芝見  
所行止之前得而服之昇仙一萬歲而息羸其潔深大至著極  
於水府則神睇視崑崙之北玄都之域太豫玉膏之仙其神變  
能爲晦天之變能爲他方遠膳之饋能以大爲小以小爲大以  
有爲無以無爲有之變水府沆漭之神性也凡學道不能精立  
至潔於所行則五府之神未嘉祐之而以服氣及進服藥物藥  
精餌朮丹石之小法多爲所敗矣設只有效不踰五百年之力  
耳其術多退溺而無成也夫殖至潔之氣於五府其精不泯及  
蒸人道莫不於九元之清而生之者也莫不常爲仙爲神爲聖  
矣其齋法沐浴清淨所以常於正月十日二月八日三月六日

道藏輯要

雲笈七籤  
十一

古

井集四  
六二八

四月四日五月一日六月十七日七月二十七日八月三日九  
月二十日十月十八日十一月十五日十二月十三日者以道  
氣數之此日皆天帝遊東井之日也是以行道輒當於此日更  
起新意爲沐浴清淨之始倍加謹敬之篤也其服氣法攝五情  
之息漸能有定然後常以二月三日九月十八日二十七日若  
甲寅乙巳丁巳甲子丁卯王相成滿日於山林隱靖之處近東  
流水醴泉向陽之地地氣陽而調也沐浴蘭湯以丹書玉房爲  
田字方一寸玉房在臍下三寸精念玉房令氣致於丹田去鼻  
中毛正偃臥兩足相去五寸兩臂去身各五寸合目握固如嬰  
兒之拳是用蒲翦爲枕高可三寸若胸中有病可高五寸若病

在臍下可去枕既服氣不復得食生菜及生果硬物服氣時食  
日減一口十日後可不食二三日腹中或涓涓若飢選好肥乾  
棗上朮煎微得食之一日一夜不過此不念食者勿有進噉其  
飲水一日一夜可五升而已其太一醪醴亦可一日一夜五升  
勿絕口中常含棗核者令人受氣且生津液故也如此則胸中  
上下氣脹腸胃致令得空虛空虛則和氣通焉五神宗而助之  
則昇仙矣孔子家語云食氣者神明而壽食穀者智慧而死不  
食者不死而神禩食者百疾妖邪之所鍾焉是以食愈少者心  
愈開而延年益壽食愈多者心愈塞而年愈奪也翟煒釋周傳  
論云悠悠九天茫茫萬寓氣之所蒸產之所煩品物叢生迭相  
道藏輯要

雲笈七籤  
十一

畫

井集四  
XII

大小擾擾營營爲利害所纏有生之爲乎其猶塵粉之一毫暫  
浮於沔池之內有國之所域其猶芥石之一片孤寓於大衍之  
中是以莊周稱四海之於天下猶壘空之在大澤有國之於四  
海猶稊米之在太倉其中一世之是非芥石之利害焉足以經  
於曠然之念哉是以至人之所以輕天下細萬物也豈措心於  
矯亢之觀乎直以世利無以干其胸懷榮華無以褻其顧盼將  
在于靖氣潔精其貴存真而已矣