

太上老君中經卷下

退九

太上老君中經卷下

退九

第二十八神仙

常以六甲之日平旦時拊心祝曰

蒼林玄龜流水如何炎火周身

身一作官

安能知

他道來歸已道來歸已因念肝色正青潤澤

生光其上高危在左方次念膽色正青圓中

黃外青潤澤清泫傍生拊心著肝肝覆其巔

此道之始也念之既畢乃呼其神曰肉

一本作皮

子藍藍與已爲友留爲已使其欲得太一神

丹服食之令某甲長生勿去某身常在紫房

宮中與道合同也因瞑目念日精青炁來下
著身入鼻孔中念肝色青炁與之合於目前
來入口中咽之三七而止思行青炁周徧一
身中九十息止至乙日復存其神呼曰太一
紫宮一作紫房素女與己為友留為己使某甲欲
得太一華符服之至甲寅乙卯之日復存之

第二十九神仙

常以六丙之日禺中時拊心祝曰

朱雀丹液天海地河願求不死服食天和天和

一作至和因瞑目念心色正赤如日在肺葉間乃

止念日精赤黃炁來在目前入口中咽之三
九而止思行赤炁周徧一身中百八十息止
呼其神曰李尚李尚一作李常曾子與已爲友留爲
已使某甲願求太一神丹如金洵可飲食者
常在絳宮中與已合同至丁日復存其神呼
曰天皇絳宮玉女與已爲友留爲已使某甲
欲得天皇長生之道至丙午丁巳之日復存
之

第三十神仙

常以六戊之日鷄鳴時日西黃昏時拊心祝

天道天道願得不老壽比中皇昇天常早願
延其命與道長久因瞑目念脾中黃炁來上
至口中上念天精黃炁來在目前入口中咽
之三五而止思行黃炁周徧一身中百五十
息止呼其神曰玄光玉女養子赤子真人子
退九
丹服食元炁飲宴醴泉故言一身神有父母
凡三人至己日復存之呼其神曰真人黃庭
玉女與己為友留為己使某甲欲求真人黃
庭神仙之道至戊辰己未戊戌己丑之日復
存之

第三十一神仙

常以六庚之日日晡時拊心祝曰

本子本子白雲卒起霧合萬里願雲來歸已
常爲我使反復仙命終而復始因瞑目念肺
色正白令白炁來上至口中念曰天精白炁

來下在目前入口中咽之三七而止思行白
炁周徧一身中百四十息止呼其神曰先生
澌澌與已爲友留爲已使奉持華蓋金液玉
英常在勿出侍我道君共合爲一身至辛日
復存其神曰光黃玉堂青腰玉女與已爲友

留為已使某甲欲得彭祖長生不死之藥服
之至庚申辛酉之日復存之

第三十二神仙

常以六壬之日夜半時拊心祝曰

願觀天鏡玄滋玉池還白使黑當為嬰育神

是九

來歸已五藏相隨因瞑目念兩腎間白炁周
行一身中十二徧翕然布散流行四肢乃復
念兩腎魏隗狀如雙鯉魚右黑左赤俠脊而
居炫耀光明相照一身中乃念青天太清元
炁下在目前入口中咽之一九而止思行太

清白元炁周徧一身還藏丹田中呼其神曰
司錄六丁玉女削去某死籍使其甲長生上
為真人十二太一皆當言生至壬子癸亥之
日復存之

第三十三神仙

所存念五臟神皆畢乃更念玄釐玉英金液
恒勿忘也更念玄釐欲其潤澤而起行列也
別念玉英其中有一人大面倒豎小童子服
飾也存之欲令堅強長大自倍也念金液欲
令其乾燥而緩也如紫殼盛水銀也念此盡

徧而復存之法十二周精神處之扣炁自來
百病去除壽命與天地期長生無極安知死
時

第三十四神仙

食日之精可以長生緣茲上天謁道君其

法常以月一日二日五日七日九日十一日
十三日十五日日初出時被髮向日瞑目念
心中有一小童子衣絳衣文彩五色灼灼正
赤兩手掌中亦正赤以兩手掌摩面下至心
止十二反爲之念天日精正赤黃炁來下在

目前存入口中咽之一九以手摩送之拊心
祝曰
景君元陽與我合德俱養絳宮中小童子須
更復念心下至丹田中止以手摩送之以日
託心心得日精已乃神仙矣

第三十五神仙

食月之精以養腎根白髮復黑齒落更生已
乃得神仙常以夜半時思腎間白炁周行一
身中上至腦戶下至足心自然之道易至難
行常以月十五日向月祝曰

月君子光與我合德養我丹田中小童子因
瞑目念月白黃精氣來下在目前入口中咽
之三七而止以手摩送之下至丹田之中丹
田中氣正赤氣中有一人長九分小童子也
衣朱衣故丹田中赤外黑左青右黃上白五
色氣已俱但以其月託腎腎得月精乃得陞
沉丹田中赤者太陽之精也心火之炁也其
外黑者太陰之精也腎水之氣也其左青者
少陽之精也肝木之氣也其右黃者申和之
精也脾土之氣也其上白者如銀盤而照覆

之者少陰之精也肺金之炁也其中有五人
即五臟之太子也五行之精神也人須得丹
田成乃為真人故生子仁者肝之精也禮容
者心之精也義慧者肺之精也和樂者腎之
精也忠信篤厚者脾之精也辯勇者膽之精
也五緩和者膽之炁衰也盲者肝之炁衰也懦
者肺之炁衰也癩者心之氣衰也濡者腎之
氣衰也不肖喑聾者脾之氣衰也其五臟衰
者皆自見於已也憂悲不樂則傷肝傷肝則
目瞑頭白當思腎心以養之淫樂過度即傷

腎傷腎則腰疼痛身沉重大小便膿血思肝
肝以養之恚怒則傷心傷心則病強吐血思
肝脾以養之遭患憂難則傷肺傷肺則思脾
腎以養之飲食絕飽酒醉過度則傷脾傷脾
則思心肺以養之令其子毋相養之即病愈

疾除

永神仙之人惡傷
五歲學士明照之

第三十六神仙

食大極之精乃得長生常以六戊之日時加
其辰辰一作神道士於室中冠帶北向再拜曰皇

天上帝太上道君曾孫小兆王甲好道願得

長生暮夜卧上念北斗太極中央大明星精
正黃炁來下在光目前入口中咽之三五而
止黃精炁填滿太倉黃庭中下至丹田中乃
念絳宮中有一赤人紫房宮中有五人太一
君在其中老子仙人仲成子在左太和曲文
子在右明堂宮中有玄光玉女左有黃裳子
右有中黃真人俱宿衛真人子丹也乃復下
念玉堂三公呼曰司錄六丁玉女削去某甲
死籍令某甲長生炁定乃復念真人子丹在
胃管中祝曰

玄光玉女養我真人子丹服食元炁飲嚙醴
泉以北斗中極託脾脾得斗極之精乃為真
人

第三十七神仙

肺為尚書肝為蘭臺心為太尉公左腎為司

退九

六

徒公右腎為司空公脾為皇后貴人夫人膽
為天子大道君胃為太倉太子之府也吾之
舍也大腸小腸為元梁使者下元氣為大鴻
臚中元氣為八十一元士上元炁為高車使
者通神於上皇故肺為玉堂宮心為絳宮朱

雀闕門腎爲北極幽闕玄武掖門脾爲明堂
侍中省閣也胃爲上海日月之所宿也臍爲
下海日月更相上下至胃中故太初者元炁
之始也道也一也心上爲天太始者爲萬物
之始也山川也地也爲腎太素者人之始也
精也脾也土也上亦有三宮兩目爲絳宮兩
耳爲玉堂宮鼻口爲明堂宮眉間爲郊山能
合三元炁以養其真人小童子則列然徹視
矣

老君曰萬道衆多但存一念子丹耳一道也

在紫房宮中者膽也子丹者吾也吾者正已
身也道畢此矣

第三十八神仙

道士鍊水銀消沙液珠玉八石以作神丹服
一刀圭飛昇天宮身常食氣乃得長生神仙

張九

七

存神食丹乃為真人真人得道上佐上皇治
故真人以水土溟溟浩浩天地瀆瀆濛濛不
知所存藏萬八千歲乃成天地人故真人以
土作人呼吸飲食從騎伏使令土不得獨處
人不得獨存故言黃土本人之先也真人去

之上昇九天世人無道下入黃泉益土三升

子一作無骨筋一作助故九天文人有言曰食

於天者以身報天上為真人神戲游食於地者

以身報地下為尸鬼食於人者以身報人骨

毛棄捐兆欲為道勿食飛鳥天之所生殺之

數數減子壽年人畜食之可以為廚宰六畜

也避六丁神獸類也勿食丁卯兔也丁丑牛

也丁亥猪也丁酉鷄也丁未羊也丁巳蛇也

此大禁之六丁神之諱也乘炁服丹入室之

時無食生物禁食五畜肉五畜肉者馬牛羊

猪狗也但得食鷄子魚耳禁食五辛臭惡自
死之物慎勿食服丹尚可乘躋禁之

第三十九神仙

道者吾也上上中極君也兆常以日出時日

中時酉時夜半時

一云日申酉

上念太極中六太

黃星其精氣來下在兆額上眉間止正赤黃
白如日狀以意致之下入口中咽之令其氣
下入絳宮紫房黃庭中咽之三五而止祝曰
皇天上帝太上道君曾孫小兆某甲好道願
得長生此吾之氣也吾從此氣生念之萬遍

無止也令兆長生上為真人雲車下迎飛昇
天宮上謁上帝南極老人元光之前

老君曰聖人銷珠賢人水玉銷珠水玉其道
同法銷珠者服日之精左日日也水玉者食
月之精右日月也被髮正偃卧瞑目常念兩

退九

八

目中黃精赤氣來下入口中咽之三九而止
令人神明徹視八方食肺之精常念肺中白
氣來上出至咽喉入口中咽之三七而止令
人神明身生光澤辟邪致神玉女侍之即長
生辟百鬼矣常念身中小童子衣絳衣在心

中央中央即神明也時念心中有些紫華蓋下
有一人著赤幘大冠絳單衣銜箭引弩憤然
而嗔即能辟兵役使鬼神矣

第四十神仙

常思頂中紫雲出如車蓋狀如火氣文彩五

色上與天連以意極布之與天相率下念胃
中黃氣如橘忽長稍大身形如日念目下元
氣赤人黃人道氣行布四肢登高入日中
一作登臺上至絳宮紫房太一祝曰

太一北極敬告諸神常令魂魄安寧無離某

甲身是謂自然無形者也

第四十一神仙

鬼箭十二可以辟兵常思心中十二芝莖上
與肺連以意挹之名曰鬼箭非常行之五兵
自辟凶惡自亡以擊四夷捐撫電光但聞兵

退九

九

楯刀戟金銀天神皆助真也雷公擊鼓也太
白揚光白帝持弩蚩尤辟兵青龍守門武夷
在庭騰蛇玄武主辟凶殃白兔持藥蟾蜍在
傍太一和劑彭祖先常服一刀圭面目生光
身出毛羽上謁上皇此道也使諸神氣與子

合同慎之勿解殆也

第四十二神仙

常以庚申之日申時被髮西南首申地偃卧
縱體瞑目念肺正白潤澤光明中有芝草莖
大如小指其中空而明下與心相連其中有
青赤氣上下交通出心入肺之中念之至下
晡時止肺者人之天也心者人之日也日氣
上出如赤丹之精未嘗有之時人須得此氣
以生耳失此氣者則死矣名曰自然之道道

通神靈矣

第四十三神仙

常念心中赤氣如日內青外黑三合成德以
應道數師曰常以平旦念心中正赤如日日
中有人著大冠赤幘衣絳單衣此見之呼曰
天皇太一君使其甲長生爲真人

第四十四神仙

還精絳宮之中法常以月一日十五日晦日
以日初出時被髮東首向日卧以兩手摩兩
乳間下至心九反而止甘心言曰神首神還
絳宮無離已身神乎安居靜處與已言語如

此三乃止師曰每摩兩乳間者使氣上下通也拊摩其心存小童子此名虛無還精絳宮者月三日為之也神仙之道也

第四十五神仙

元陽亦人太一也元陽道君中太一也元陽

退九

+

子丹已吾身也元陽玄光玉女道之母也元陽皇人太一王也元陽丹田藏精宮也師曰元者氣也陽者日也當思心中有日日有赤人著赤幘大冠衣絳單衣次思膽中有太白明星三光耀而相照星上各有一人衣絳朱

衣冠九德之冠道君在中央左有老子仲成
子右有太和曲文子凡五人是一也次念脾
上正黃中有日日中有三人道母玄光玉女
在中央左有黃棠子右有中黃直次念胃管
中有真人子丹坐珠玉之牀上黃金色雲氣
爲帳玉女小童子侍之次念臍中太一衣五
綵朱衣冠三絳之冠左青人右有白人前有
赤人後有黑人次念丹田中有赤氣赤氣中
有三人赤人在中央左有青人右有黃人赤
氣繞之內青外黑上白中黃念此畢卧有所

見神氣來語人也

第四十六神仙

常念脾中有黃氣升上至口中咽之三五而
止即飽矣可以辟穀坐在立亡師曰常思脾
中有日日中有黃金匱匱中有書封之以黃

還九

玉印印廣三寸字曰威喜精而思之則邪自
出兆能見而讀之心開目明即時神仙矣

第四十七神仙

常思念胃中正白如凝脂中有黃氣填滿太
倉上至口中咽之即飽師曰胃者太倉也諸

神皆就太倉中飲食中黃金釜金甌玉女小童主給使之故呼曰黃裳子致行廚矣

第四十八神仙

腎者元氣之根也常思腎間白氣上升至頭中下至足心十指之端周行一身中十二遍而止手足皆熱可以不飢不渴不寒令人不老白髮復黑非常念行之

第四十九神仙

常以月朔望日思兩腎間白氣上頂中下至足心神龜五彩爲甲文若總系上有玄光玉

女二公相對坐前有太一後有玄冥司錄司
命共議死生人精念之三十息止呪曰

司錄君司命君六丁玉女削去某死籍著上
生文此當言長生神龜呼吸吐故納新恣意
所爲白龜之神元氣布行四肢皆溫人須得
腎氣神龜呼吸乃生耳常以甲子日及壬子

日存行之即長生矣

第五十神仙

常以甲午之日日中時被髮南首偃卧瞑目

念臍下三寸丹田中黃其氣正赤大如手掌

其外黑次其外青臍上有白氣覆之肺氣也
左有青右有黃各大如手掌此三者肝氣脾
氣肺氣師曰丹田中赤者太陽氣其外黑者
太陰氣次外青者少陽氣三合成德三氣守
之即長生矣

第五十一神仙

心為虛腎為元虛氣以清上為天元氣以寧
下為地入於太淵故虛氣生為呼元氣生為
噓心為日腎為月脾為斗心氣下腎氣上合
即為一布行四肢不休息故心為血腎為氣

合即流行名曰脉脉者魂魄人之容也鬼魄
以去主人寂寂故百脉盡即氣絕氣絕即死
矣是以爲道者不可不存其神養其根益其
氣兆汝弩力將去矣真人得道萬八千
歲一會道士得道千歲一會故作中經以遺
後世本上皇藏之金匱道人得千金勿傳出
也

第五十二神仙

三元之日會合於巳亥三元者太一太陰宮
氣是也三元俱起巳亥太一左行歲一辰害

氣右行四孟歲行一孟太陰右行三歲一辰
九年行方四九三十六年三元俱合於亥三
合之歲水旱兵飢災害並起三合之歲陰陽
隔并感天動地害氣流行晝行則傷穀中有
人即疾疫中穀即飢貴兆汝居其間不能自

退九

十三

生也可不努力勉時學道哉當期之世水旱
蝗蟲五穀飢貴兵革並起人民疾疫道路不
通負老提幼散流他方其父母妻子兄弟哀
氣內發摧肝絕腸略為奴婢不知縣鄉於期
乃欲學道豈不晚哉豈不晚哉吾深戒子存

神作丹早自防即遭亂世遠去深藏聖主明
世道可照而行也故天地之會四十五歲一
小貴九十歲一小飢一百八十歲一大貴三
百六十歲一大飢五百歲賢者一小千歲聖
人一小聚三千六百歲聖大會萬八千歲真
人一小出治三萬六千歲至極仙人一出治
三百六十萬歲天地一大合元氣溟滓濛鴻
元形人爲萬物不知東西南北人化爲禽獸
禽獸化爲人真人乃在元氣之上仙人乃在
絕域无崖之際道人隱居可以貴重也

第五十三神仙

天都京兆合在句陳之左端號曰安德君主
與天太一北君共半計說諸神主人魂魄會
於南極有錄者延壽衆神共舉之無錄者終
矣司命絕去之人魂魄會於北極有功德於
人天地萬物者子孫富貴壽考鮮明身得封
侯復出爲人無德者有三一曰殘賊酷虐害
逆天地四時二曰呪詛嫉妬淫泆慢易天地
神靈三曰不孝不忠盜竊陰賊推埋殺人犯
此三者子孫絕滅人生自有三命至聚婦嫁

女復定其一命移徙葬埋復定其一命得吉
身者壽考子孫富貴得凶者死子孫貧困屯
汝居世間當何著于天地神可畏也故天置
日月北斗二十八宿五星主之六甲六丁諸
神主行民間兆汝不知汝甚可畏之常復有

退九

十四

邪鬼精魅至於家鬼不祥里社水土公司命
門戶井竈清濁太陰水瀆皆能殺人者兆汝
欲却邪辟鬼當被符次服神藥符者天地之
信也藥者人之丹也益其氣力身輕堅強即
邪氣官鬼不能中人也即成神仙矣鬼者神

之使也鬼見天信即去矣人亦有之京兆舍
中極細璇璣星夏里黃公字德皇正在臍中
央太一是也一名玉靈子衣五彩朱衣總閱
黃神常以八月秋分之日案比計筭常先之
一日後之一日正節之日凡三日入室勿出
常以鷄鳴時思之平旦召說之至日禺中時
止為之三日被髮西北向偃卧縱體無令他
人見之豫敷家中人無得有聲先齋戒沐浴
至其日入靜室中安心自定先祝之曰曾孫
小兆某甲好道願得長生今日秋分之日天

帝使者夏里黃公來下入吾身中案比總閱
諸神不得遁亡者當來會從上三呼之比為
之日三呼之三日九呼之日中乃止即言曰
司錄六丁玉女削去某死籍更著某長生神
仙玉曆急急如律令即日有天帝无極君教
自應曰諾下林回向再拜謝天神十五一身道畢
此矣

卷五十四神仙之說
子欲知真人仙人何類仙人衣襟衣生毛羽
真人無影衣五彩朱衣其居無常處東春南

夏西秋北冬浮游名山崑崙蓬萊大郢九域
之上時上謁上皇故真人得道八千萬歲乘
珠玉雲氣之車駕无極之馬時乘六飛龍佐
上皇治中仙之士中天而上乘雲往來歷越
海江下仙之士法當尸解晦日朝會拜禮不
得解息當為神使道非有所異也但有尊卑
之故耳故百歲之人黃頭髮三百歲之人兩
權起三百歲之人萬物耳四百歲之人面縱
理五百歲之人方瞳子六百歲之人鬢助胼
七百歲之人骨體填八百歲之人腸為筋九

百歲之人延耳生千歲之人飛上天上謁上
皇太一為仙真人重瞳子故能徹視八方食
芝服丹即不老人萬八千歲更為童子男八
女七從此始

第五十五神仙

子欲制百邪百鬼及老精魅常持符利劍亭
水瓮上於中視其形影凡行出入卒逢非常
恠物於日月光中視其形影皆可知也以丹
書制百邪符置于瓮水上邪鬼見之皆自然
消去矣諸邪鬼魅龍蛇虎豹六畜狐狸魚鼈

龜飛鳥麀鹿老木皆能為精物犯人者符刻
之斬之付河伯社令當召今日直符使六丁
神守之宿衛左文字在八十一首玄圖六甲
官四十九真中亦有珠胎七機華蓋清觀皆
能制百邪此四符者惡穢人不可服也當彼

退九

十六

服威喜巨勝在契右射太極太清太玄陽章
參天包元氣太虛此大道也可常被服無所
不防亦無禁忌也上制文曰皇天上帝太上
道君曾孫小兆王甲好道願得長生所願從
心來自在心也不多言上封文曰皇天上帝

太上道君天一太一北千君日月陰陽君司
命君司錄君曾孫小兆王甲好道願得長生
唯司命司錄君削去死籍更著長生玉曆仙
籍定為真人臣某即日除為太一使者再拜
受命上皇道君中黃門子再拜著契封符傳
當清潔先解過常以歲四時除日及八節之
日以酒脯於東流水上解過南流亦可神仙
玄圖曰玉曆五十五章姓名符信本在上皇
金匱玉笈玉笥中封之力重兆得之慎勿妄
傳子慎之勿受錢之得其人即傳之可得神

仙吾時時自案行此二篇上下中經也吾常
使司命教鬼守汝勿妄增減吾文一字不具
吾即知之兆汝慎之慎之如吾言符與下字
以丹青之此吾之信也兆汝審欲神仙當先
服還丹金液存神即時仙矣上為真人兆汝

退九

十七

不服神丹金液當自苦耳為寒濕風鬼所繫
司命不救汝也道神無奈汝何兆為道溫衣
適食守虛無為自然鬼亦不能救殺也年壽
終竟自死矣何以言之以其不堅守神故也
譬猶萬物之生非欲求死但自然老枯槁腐

死其人亦如此矣吾以喻汝努力求師吾教
八十一弟皆仙其十人布在民間遊邀穀仙
吾越度秦項不出為漢出合於黃世見吾大

吉

太上老君中經卷下



