

三洞珠囊卷之五

懷五

三洞珠囊卷之五

懷五

大唐陸海羽客王懸河修

坐忘精思品

南華齊物論第二云南郭子綦隱几而坐仰
天而嘘嗒焉似喪其偶也

第六篇云墮支體黜聰明離形去智同於大
通此謂坐忘也

第四篇云支離其形役則不預又况更支離
其德者乎又云無聽之以耳無聽之以心而
聽之以氣氣者虛而待物也虛室生白吉祥

止矣

道學傳第二云張天師周流五嶽精思積感
真降道成號曰天師

第五卷引集仙記云劉凝之字志安小名長
年南郡枝江人也奉道精進元嘉十四年於

懷五

精思所忽覺額上慘痛搔之得寶珠九枚即
沉以清水輝耀竟室于時臨川王鎮江陵求
看寶珠即分三枚付信也

道迹經云青童君曰夫精思者當先燒香於
左右也

上清八景經云精思百日真人降形仙人詣
房與子共言賜子神仙之藥授子神真之道
也

葛仙公五千文經序云精思遠感上徹太上
道君遣真人下授文帝五千文經希微之旨
也又云靜思期真則衆妙感會內觀形影則
神氣長存體洽道德則萬神震伏禍滅九陰
福生十方安國寧家孰能知乎

莊子大宗師篇云夫坐忘者墮支體黜聰明
離形去智同於大通此亦是精思之義也又

南華論齊物篇云南郭子綦隱几而坐嗒焉
似喪其偶故行若曳槁木坐若聚死灰此亦
是精思之義也

登真隱訣云五靈道人支子元乃於靜室精
思存五星在頭上歲星在左太白在右熒惑

懷五

二

在膝中使鎮星在心中各見光芒氣色也久
久行之出入遠行常思不忘無所不却也此
五神因共人身則白日昇天也

裴君內傳云佛圖道人支子元裴君授以長
生內術又云尋藥之與存思雖致道同津而

關源異緒服藥所以保形形康則神安存思
所以安神神通則形保二理乃成相資而有
優劣之品今慮神漏而形棄是存思之爲優
未見形去而神留服藥所以爲劣其有偏用
能通者亦同臻道岸而未若兼善使藥與思
交用形與神相入則指薪日續遊刃無阻生
涯自然而立死地何從而來也

真誥第五云凡人常存思識已之形極使髻
髻對在我前使面上恒有日月之光照洞一
形使日在左月在右去面前九寸令存畢乃

啄齒三通微祝曰

元胎上真雙景三玄右制七魄左拘三魂令
我神明與形常存畢又叩齒三七通嚙液三
七過此名爲帝君錄形拘魂之道使人精明
神仙長生不死若不得祝者亦可單存之也

博五

三

真誥第七云仙人張微子是漢昭帝時張慶
之女也曾精思於寢靜誠心感處故得東海
東華玉妃溥文期降之授以服霧之道也服
霧之法始起於此又云括蒼山學道者平仲
節河東人也受師宋君存心鏡之道如此積

四十五年中精思身形更少體有真氣中央
黃老遣迎乘雲駕龍白日昇天今在滄浪雲
臺也又云范伯慈者桂陽人也入天目山服
食餌胡麻精思十七年太上真仙司命君下
降授三十六卷經後服還丹白日昇天今爲
玄一真人也

太一金真記云昔有裴君止於崆峒山修行
精思一年之中鬚鬢形象二年之中五帝乘
日形見在君左右三年之中終日語笑戲樂
五年之中五帝日君遂與裴君驂乘飛龍之

車東到日窟之天東蒙長丘扶桑之宮八極
之城登明真之臺坐希林之殿授揮神之章
九有之符食青精日飴飲空碧玄神於是與
五帝日君日日而遊此所謂奔日之道也

上清變化七十四方經云若能精思於靜室
棄累風塵誠注太霞之觀目羅上清之宮定
氣明於審止安神洞於太空則不旬日而覩
神不移年而飛騰積感發乎一寸變璘鬱乎
霄峯周覽極乎百圓化七十四方竒變之道
福不可量皆神經之貴行寶訣之上仙也又

云若能夷心於牀室思神顏於自然則氣達
清霄澤流九津招靈景之幽華榮朽老以長
存福慶銜於玄業元吉散於種親可謂生死
享其祚祖考更生於胎仙大象之妙化巍巍
乎靈文也

懷五

四

自然經訣云閉目存至真精思降十老昇仙
永無爲靈顏恒妙好渴飲玉池漿饑食金光
草故陳先生修道會真必以精思爲本存神
入觀尅以靜念爲先也

長齋品

太玄經第八老子傳授經戒注訣云夫齋供
豐儉隨時施設大法清虛簡素爲上也

登真隱訣第四云季偉昔長齋三年誠竭單
思乃能服日月光芒之液於是神光映身也
真誥第五云凡甲寅庚申之日是尸鬼競亂

精神躁穢之日也不可與夫妻同席及言語
面會清齋入室東向心拜存神念炁期感神
明亦適意所陳也如此者玉女降侍也

夫學道之士當先檢制魂魄消滅尸鬼常以
月晦朔之日庚申甲寅之日當清齋入室沐

浴塵埃正席而坐得不眠者益善以真朱筆
點左目眥下以雄黃筆點右鼻下令小半入
谷裏也點畢先叩齒三通微祝曰

上景飛纏朱黃散煙氣攝靈邪尸穢沈泯和
魂鍊魄合形大神令我不死萬歲永全聰明

懷五

五

徹視永身利津祝畢又啄齒三通嚥液三過
并右手第二指躡左目下各七遍當盡陰按
之勿舉手也於是都按此二處是七魄遊尸
之門戶鉞精賊邪之津梁矣故受朱黃之精
塞尸鬼之路二景之薰姪亂之氣也此太極

上法常能行則魂魄和柔尸穢散絕長生神
仙通氣徹視行之三年色念都泯也

無量經云正月長齋誦詠是經爲上世亡魂
斷地逮役度上南宮七月長齋誦詠是經身
得神仙諸天書名黃錄白簡削死上生八節
之日誦詠是經爲九宮真人本命之日誦詠
是經魂神澄正萬氣長存不經苦惱身有光
明三界侍衛五帝司迎萬神朝禮名書上天
功滿德就飛昇上清也

真誥第八云辛亥子字延期隴西定谷人也

漢明帝時人也少好有道遵奉法戒至心苦
行日中菜食鍊形守精不遘外物或遊山林
屏棄風塵志願憑子晉於緱岑侶陵陽以步
玄故改名爲玄子而自字爲延期矣亦見道
學傳第四

小劫經云兀燒香朝禮日中一食
道學傳第四又云范豺巴西閭中人也白皙
而美髮秀眉明目容止都雅不言先見不說
機祥閑恬無欲終日默然結絡敗布以繩爲
網披苦纜得蔽形冬夏徒跣脚不皴裂四時

無寢太元十四年到荊州居于南郡枝江縣
之富城洲尾巴芒中亦有屋宇不障風霜以
桑柴爲牀束藁挿其間有一空簞一瓦瓶裝
檐枕倚以卧或有十日荷檐乞食口絕粳梁
醪醴滋味果實唯麤粟飯菜羹食一升許便

懷五

六

過旬日也

第十卷云東鄉超宗字逸倫高密黔陬人也
幼而離俗不涉婚宦立行精懇人所不堪日
中而餐餐止麻麥門人眷屬皆慕蔬肴所處
精廬鮭味不進也住希玄館梁武帝三教兼

弘制皆菜食雖有詔勅罕能遵用逸倫奉行
於是館中法衆莫不菜蔬私有犯觸即加斥
遣乃至廚醮不血味遠近嗟稱獨爲清素也
又云方謙之字道冲冀州趙郡栢縣人也外
身濟物齋則六時六時必十方懺世中罕能
隨者乃多獨而行道臨當壽終廢齋七日而
亡也又云章旻字高明宣城人也乃斥遣妻
孥出家受道蔬食長齋常以七尺虛幻無勞
愛惜隱安吳山靜處絕糧二十餘日凶人猛
獸依其所止氣命羸微親賓固請進食乃暫

許之粗已平復陳大建元年更絕飲食云將
護此身會非長達無益群生不營久住修道
立行何必在此欲有更勸請者拒而不納也
第十八卷云沈法羲字世貞吳興武康人也
住峯寧山大弘道士每以正月十五日招集

懷五

七

道俗建邑齋繞山續明也

上清大洞戒九十二條科云修雌一之道平
旦可小食勿令飽日中大食過此以後聽甘
木果也

靈寶齋戒威儀經訣下云道士長齋過中聽

飲清水飲而絕食平旦飲粥日中菜食

抱朴子曰洪意謂大齋日數多者或是貴人或是道士體素羸劣不堪旦夕六時禮拜愚欲晝三時燒香禮拜夜可闕也若欲一日一夜齋此可六時行道也

太真科上卷云學道樂生好法修術長齋菜食得道乃休此第一業也次齋千日百日月日節食麤食服氣服藥飴食隨堪密行其間他事公私之急皆聽暫解事竟續之心形無怠尅成真仙空名苟修怠慢增考

科曰凡一年正月三月五月七月九月十一月此六月應齋又一月之中一日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十日名曰十直齋皆天神下降精修得福也

太真科下曰長齋六時隨力所堪大法常修習經講吉日集齋皆可三時行道拔度先亡救濟危疾解罪度厄悉六時行道三時上經講者兩時夜可覆講亦可誦經也又云凡身為教主習道率人居宇有常衣服有法動靜

可觀所作可則是以聖人抱一為天下式行
化守一天下同歸歸乎清虛守靜唯篤未能
無待常學少私稍遣世務三業可修修三業
守一以齋為本齋者齊也潔也靜也不必六
時行道三時講經晝夜存神懺悔請福干噪

懷五

八

玄靈更失其一能得一者必由攝三能攝身
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全此者攝
身朝禮離殺盜淫也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

善自來與道合真不能爾者勿妄為師彊立
治化利養是規也

赤書玉訣下云太玄上宮北帝常以庚申日
制天民三尸魂神條人罪狀上奏帝君當以
是日能修齋奉戒晝夜思神則三尸不得上
天言人之罪地司奏人善功列言帝君太一
歡喜即記名左契長為種民也

太上上宮至真尊神常以甲子日遣太一中
臺大使者下周行諸天諸地檢校神祇支散
雜俗鬼精若其日能攝齋燒香中臺大使者

皆條善功奏上三天上帝上帝即為除監天
領地上鬼神主書名玉曆長為真人

法輪經云長齋幽阜不倦晝冥切栢中餐潭
水露澄息影巖穴獨宿孤征與鹿為群倚林
棲形窮獸對蹲飛鳥哀鳴風雲悽切萬古沈

懷五

九

零凝水填礪素雪翳庭寒厲切肌志勵殊精
契闊林岫艱苦備嬰勞不敢倦極不敢寧展
轉求道遂感皇情

道學傳第二云張天師棄家學道負經而行
入嵩高山石室隱齋九年周流五嶽精思積

感真降道成號曰天師諸經中長齋事大有
此不具也

三洞珠囊卷之五



