

上清明鑑要經

經名：上清明鑑要經。撰人不詳，約出於南北朝或隋唐。言作明鏡法及服食仙藥方。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

上清明鑑要經

凡行持，先沐浴齋戒，解冷身體，衣被洗浣令新潔，以香薰之。

作明鏡法經第一

照鏡欲見形之法：當小開戶，居闇向明，暫閉目，思想見面形。初時漠漠，殊无所見，中宿之後，漸漸洞遠，自見面目中幘，心中眼眼開明。平旦及日入，此時最好。若日盛明，當小閉戶，在灼灼中闕鏡，終无所見也。

火下照鏡，當以火自遠，勿得逼近火。欲開日照鏡，自視形體，當在灼灼明中无苦。若欲閉目思見面形，當居闇向明，然後見耳。

照鏡大要，當安卧，思想精誠。未卧之間，體條條，常須與之頃，當有赤黃從額上出，照耀一室中。於是彷彿恍惚，如覺如卧，便自見面形在光中，對共相視如頃，即便消滅。卧覺之後，輒復照鏡，欲卧便卧，思之如前法。當夕夕自見也。或卧覺兩面對，或見己形兩人共併坐，或卧寐之間，見好神童玉女，年十五六，好衣服，頭額正見，輒再拜。或耳邊聞語聲，天下吉凶萬事、皆預知之。或在壁東見壁西，或暮卧夢照鏡，或還光內視五藏。照鏡當以甲始。

立規之法，以明鏡九寸，无令面中有疵瑕，正令清明，左右各一，去人一尺五寸，與目齊。澡錚盛井華水，著下也。夜照鏡，宜用麻油火也。自見其形分明，下地再拜長跪，言吾與子同體，令子分形萬千，乞丐常與子相隨，身形不衰，萬年相隨。受視中明鏡，先視形見衆物，聽聞人語聲。

修明鏡，有三童九女侍之。三童長六尺，九女長五尺。青腰青衣，當間衣紫，內子衣黑，素女衣白，皇女衣黃，帳上衣緗，道女衣黃，女嬰衣紅，曾女衣絳。

明鏡君官屬將百二十人，治開陽宮，主人兩目童子，精光相視見景，知吉凶。

真人道士摩鏡經第二

昔有摩鏡道士，遊行民間，賃為百姓摩鏡，鏡无大小，財費六七錢耳。不以他物摩也，唯以藥塗面拭之，而鏡光明不常。有好事袁仲陽者，知其有道，乃要留使宿，為好設，主人乃拜而請問之。道士告仲陽曰：明鏡之道，可以分形變化，以一為萬，又能令人聰明，逆知方來之事，又能令人與天上諸神仙見，行其道得法，則天上諸神仙皆來至。道士自見己身，則長生不老，還成少童。又道士入山精思，山精老魅多來試之，或作人形。故道士在石室之中，常

當懸明鏡九寸於背後，以辟衆惡。又百鬼老怪雖能變形，而不能使鏡中影變也。見其形物鏡中，則便消亡，退走不敢為害也。是以道士有摩鏡之藥，藥方出於白子高。方用錫四兩，燒釜猛下火，令釜正赤，與火同色，乃內錫。又末胡粉三兩，合內其中。以生白楊刻作人，令長一尺，廣二寸，厚一寸，其後柄長短在人耳。以此攪之，手无消息，盡此人七寸。又復內真丹四兩、胡粉一兩，復攪之，人餘二寸。內摩鏡錫四兩，攪令相得。欲用時，末如胡豆，以唾和之，得軀脂為善。又以如米者，於前齒上噓之，後以唾傳拂其上，以自拂之，即明如日月。欲作藥，先齋戒七日，乃為之。作清淨密處，勿令人見之也。其火欲猛。祕之，勿妄傳非其人。

甲子旬十日向卯，甲戌旬十日向丑，甲申旬十日向亥，甲午旬十日向西，甲辰旬十日向未，甲寅旬十日向巳。

夫欲致六丁玉女，法皆當向其旬便溺，周而復始，神女即至矣，萬害皆除也。

老子百華散辟兵度世方第三

其方能辟三兵，却衆邪，解厄難，延年命，得之者長生。

雄黃、丹砂、款冬花、遠志。

四物各二分，異治，合以七月百草花，成末二升，攪和之。若凶年多疾疫，服半錢匕。先服之，禁薰菜及六畜肉，若有縣官之急，兵賊見圍，及船行遭風，以水一斗以和藥一兩，以洗面及浴身體。此一升可足周三人，當又以和少許，以備卒急。若不得洗浴，當服如小豆者二丸，厄即自度也。若他人弟子運命有厄者，以藥與之，即可免脫矣。祕之金匱，勿妄傳其非人也。

仙人神酒方第四

蜀椒半升、桂半升、甘草半升、附子五枚、好麴半升、乾薑半升、苦參半升、乾棗肥好者半升。

八物，合治下篩，好醇酒一斛漬之，出曝乾之，復漬之，如此期以盡酒成矣。以油囊盛之，急絞其口，无令泄也。若欲作酒時，以斗水，以方寸匕藥投水中，攪之即成酒矣。亦可以蜜丸之餌。冬天以煖水漬之。仙人行萬里，而不乏酒者，正以此也。

神仙除百病枕藥方第五

太山下老翁者，失其名字。漢武東巡，見老翁鋤於道背上，有白光高數尺，帝怪而問之：有何道術？老翁對曰：臣昔年八十五時，衰老垂死，頭白齒落。有道士者，教臣服棗，飲水絕穀，并作神枕，枕中有三十二物。其三十二物以當二十四氣，其八毒以應八風。臣行之轉少，黑髮更生，墜齒復出，日行三百里。臣今百八十矣，不能棄世入山，顧戀孫子，復還食穀已二十餘年，猶

得神枕之力，住不復老。武帝視老翁顏狀，當如五十許人，驗問其鄰比，皆云信然。帝乃從受其方，作其枕，而不能隨其絕穀飲水也。

方用五月五日、若七月七日，取山林口木板以為枕，長一尺二寸，高四寸，空中容一斗二升，以口心赤者為蓋，厚四分，善致之令密，又當使可開閉也。又鑽蓋上為三行，行四十孔，凡一百二十孔，孔令容粟米也。其藥用：

芎藭、當歸、白芷、辛夷、杜衡、白朮、藁本、木蘭、蜀椒、桂、乾薑、防風、人參、桔梗、飛康、口實、白蘅、秦椒、荆實、一書云壯荆實、肉蓯蓉、薏苡子、款冬花、簾蕪。凡二十四物，以應二十四氣。加毒者：烏頭、附子、藜蘆、皂莢、莽草、礬石、半夏、細辛。凡三十二物，書云各一兩。

皆口咀，以毒藥上安之，滿枕中布囊，以衣枕百日，面有光澤。一年，體中所疾及有風疾，一皆愈瘥，而身盡香。四年，白髮變黑，齒落更生，耳目聰明。方神驗祕，不傳非其人也。蒿本，是老芎藭母也。

武帝以問，東方朔答：昔女廉以此方傳玉青，青以傳廣成子，廣成子以傳黃帝。近者穀城道士淳于公，枕此藥枕，年百餘歲而頭髮不白。夫百病之來，皆從人陽脈起，今枕此藥枕，風邪不得侵人矣。又雖以布囊衣枕，猶當復以韋囊重苞之，須欲卧枕時，乃脫去之耳。

詔賜老翁疋帛，老翁不受，曰：臣之於君，猶子之於父也。子知道，以上之於父，義不受賞。又臣非賣道者，以陛下好善信道，故上此耳。帝止而更賜以諸藥也。

道士九節杖法：

一節名太陰星，二節名熒惑星，三節名角星，四節名衡星，五節名張星，六節名營室星，七節名鎮星，八節名東井星，九節名拘星。

老子枕中符及藥方第六

若居不安，衰耗多病者，但以家長佩之，則一門安樂。若他人有卒死而身體未冷者，以此藥如大豆二丸吞之，即活也。若人或困不能復吞，以棒校其口令開，與藥得咽，便活也。若惡歲時多疫及癘，遠行在他方國不便水土，當以月旦清朝服之一丸如大豆，並佩之如法。當合藥之時，及佩藥，皆當先沐浴齋戒，然後佩之。佩之令人辟萬病，却百鬼，消五兵，宜仕官，保子孫，不逢禍害，无不利。佩藥之後，體上所著故衣，皆不得復以借異人著之也。此藥及符甚祕之，不傳非其人。方用：

胡桃、天雄、桃膠、雄黃、巴豆、蜀椒、真珠、犬膽、虎掌、虎牙、女青、白石英、茵陳蒿。

右十三物，各一兩半，合符為十四物也。擣下細篩，以生姜二斤細切，絞取汁，以和藥，乃擣六百杵。若姜汁少者，可以白蜜益之。訖，乃雀卵三丸

，以三寸絳為膾囊，白絹為裏。當以朱書絹作第一符，然後乃合絳為膾囊也。繫之男左女右。又擣藥之時，當西北向陰咒之曰：

五行相推，天地正舒，足躡文昌，心託太清，陰陽氣和，與我合并，奎婁胃昴，西北向陰，南斗主生，身佩日月，往造天庭，所在聽過，急急如道令。

若有惡異夢寤，以三丸著枕中也。

老子玉匣中種芝經神仙祕事第七

石室中文

老子曰：咨爾兆人，皆知生之為樂，死之為惡，而莫知所以自生也。千術萬藥入兆身，正可得老壽，千歲已還，數百年以上耳，終不能使兆飛行登仙，上朝天皇也。木藥之善者，松脂也。此木生茯苓，有脂肥故也。其葉實皆可服也。草之善者，榮華、黃精、天門冬、山薊也。正宜長服，不得一日有廢也。可得五百年以還耳，其不能與天地相畢。後世方士，增加其說，以誤學者，吾深愍之。八石丸丹，雲母玉漿，服之當斷房內，血食汙辱葷菜，卧名山石室之中一年，乃可得與鬼神相見，不死而已，亦不能使兆飛行，輕舉乘雲也。兆聞仙人服芝英不耶？此豈空言也。夫名山之陰陽，精泉水之上，古木之下，亦生芝，而其所稟，皆山水土木之精，不能立使人仙也，踰於凡草耳。其積丹砂之上，積黃金之上，積曾青之上，積雄黃之上，皆生芝。此芝非至德感神者，逢而不見，而不得食也。此芝所以能使人立仙者，受此四物之至精，含天地陰陽之和氣，蒸薰之津液，以得生成，其味乃神於此四物之本體也。今但取此四物，擣治服之為益，若加之以感應，會納之於爐釜之中，其精上飛，掃而服之，則百倍於草藥，不徒爾服之也。要得天地之淳氣，下接引此四物之精液，而令其上更成生物，不亦當復百倍於其上著土釜者耶？余將去矣，顧念億兆將成灰土，哀哉。今撰天文芝，其有骨命者，當得吾此文。其先人有罪，其身不得應長生，亦不得吾書。藏之名山石函九重之下，无妄傳，慎之哉，慎之哉。

當以立春之日，掘家東寅地，宅內外无在也，要欲得善土非灰壤者。掘為坑，令深三尺，方三尺。以曾青一斤，治為屑，裹以羊附來，沃以青箱一升，復其土，築其上。七日當有青雲來覆其上，七十日生青氣，連其上青雲也。百日上生芝，其狀如圖。以寅卯之日，從日下以青繒三尺執骨刀，禹步而刺取之，慎无以顧也。歸，陰乾百日，治為屑。服一刀圭，以井花水，日服三。芝盡，即能輕舉，當有神來迎之，白日昇天，與天地无窮矣。

當以立夏之日，於南山之陽掘地為坑，深八尺，方八尺。以丹砂二斤，治為屑，裹以雄黃赤色者，碎研去其夾石，以丹屑納其中，沃以玄參二升，復上土，築其上。八日當有赤雲常覆之，八十日上生赤氣如煙，與赤雲連。百日上

生赤芝，如圖狀。以巳午之日，從日下禹步，以絳組緹繒八尺，以木刀採之，再拜而去，勿復顧也。還陰乾百日，治服方寸匕，日一，皆以清旦日始出未一丈時，以井花水送之。盡則三尸九蟲七疾、野犬肺癆積聚百病，皆化為濁血，從鼻口中出，以井花水洗之，即能步行水上，焰火不灼，絕穀不食。去世者勿入房室，絕血食，即有龍車衆仙來迎之。欲止民間，慎勿種此芝也。

當以立秋之日，於西山之陰掘地為坑，深六尺，方六尺。以黃金一斤，火洋之，投坑中，灌以靈山鶴膝草一升，清酒一斛，浮萍一斛，覆其上土，築之。六日上有白雲來覆之，六十日上生黃氣如蒸，上連白雲。百日上生黃芝，如圖狀。以申酉日、申酉時，從日下以白素六尺，禹步以金刀採之，再拜而去，無復顧。還陰乾百日，治服三指攝。芝盡，老者更少，少者華色生，頭白皆黑，齒落更生。

當以立冬之日，於北山之陰掘地為坑，深入五尺，方五尺。埋雄黃三斤，治之，以熟銅器盛之，灌以麻油二升，覆以雄黃粉一斤，復土築之。五日上有黑雲來覆之，五十日上生紫氣，與黑雲連。百日上生紫芝，如圖狀，其夜則光照一里之內，天陰見毫毛也。以壬癸日，從日下以角刀禹步，以黑繒五尺採之，再拜去，勿後顧也。陰乾百日，以子亥日治末，服五分匕，日一，以夜半時北向服之也。芝盡，則老化為童子。女人亦可服此芝者，司命太一遣仙官下迎之，壽與天同，斫刺不入，火燒不燥，溺水不濕，五毒遠之，邪鬼避之，不知飢渴。

服此四芝，皆長生無死期，所在致天官行厨，亦可不食，行輒所在山澤供給龍虎之乘，鬼神朝拜受使。祕之。

論者曰：以此言之，天地陰陽之數，能變生萬物，不可云無。譬如陽燧之取火，陰燧之取水，而截竹生火，何謂之不感乎。其有丹砂之釜，變成水銀，感動太陽之精，何物之不可化，化何物而不成？假託物類，變化而生，藏之金匱，慎勿漏泄。道有骨命之者，乃逢汝形，勤加修善，司命除其死籍，天地俱并，遊於九天之上，展轉六合之中，神通洞達，永享無窮。青青圖青青，則如翠羽，百日不改色也。

上清明鑑要經竟

#1『日』字原本誤作『臣』。