

太上洞玄靈寶五符序

經名：太上洞玄靈寶五符序。撰人不詳，約出於魏晉。係古《靈寶經》之一。葛洪《抱樸子內篇》已引此書。原本一卷，後分為三卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部神符類。

太上洞玄靈寶五符序卷上

玄古淳和，陰陽無綸，風不動條，雲雨以期。萬物自縱其心，蒼生任道而行，上對天心，天人合氣，吉凶未兆，不聞殺害，無懼其凶，不欣其吉，不見可否之言，不生是非之教，淳然不虧，峙然不損，推天任性，委地縱命，千萬獲所，莫傷其和。其和不傷，天地無主，無主而自化，不教之大訓，保其命也。于時人年九萬歲，然後始學仙道而升天，斯將可謂至化，順其心也，可謂至教。化之無方，教亦無跡，跡不見而功存，訓長守而德沒，可謂天和其象，三才比同者也。逮三皇之世，淳和欲缺，微有得失，笑怒於色，作制以定兆民，神靈營身以全眾生，可謂競始學而爭已發。羣稱言得失，相自然諸兆，卦象萬物，計玄虛於天地，有事之興，於此兆矣。及軒轅之時，神農世衰，諸侯相侵，互有攻奪之氣，明主弗能正也。於是黃帝習用干戈，以征不廷，諸侯咸來賓從，而蚩尤最為暴，莫之能伐。炎帝欲侵凌諸侯，諸侯咸歸軒轅，軒轅乃修德振兵，治藝五種，拯撫萬民，度四方，教熊羆狼豹、貔虎獲天、以與炎帝戰于阪泉之野，三戰然後行其志。蚩尤作亂，不用帝命，於是黃帝乃徵師，與蚩尤戰于涿鹿之野，遂克之。諸侯因尊軒轅為天子，代神農氏，以雲命為雲師，置左右大監，監于萬國鬼神，山川封，禪，與為多焉。獲寶鼎，迎日推莢，舉風后、力牧、恒先、大鴻以治民。順天地之紀，幽明之故，死生之說，存亡之難，時播百穀草木，淳化鳥獸蠶桑，網羅日月星辰、水泥土石金玉，勞勩心力耳目，節用水火什物，有土德之瑞，故號黃帝。黃帝生二十五子，其得姓者十四人。黃帝居軒轅之丘，而娶西陵之女，是為累祖。累祖為黃帝正妃，生子二人，其後皆有天下。其一曰玄囂，是為青陽，青陽降居江水。二曰昌意，降居弱水。昌意娶蜀山女，曰昌僕，生高陽。高陽有聖德，是為顓頊，黃帝之孫而昌意之子。淵淳有良謀，疏通而智，養財以任地，載時以象天，依神靈以信義，治氣以教民，潔誠以祭祠，北至於幽陵，南至於丹穴，西至於流沙，東至於蟠木，動靜之物，大小之神，日月所照，莫不稱屬焉。生子曰窮蟬，而玄囂之孫高辛立，是為帝嚳。帝嚳，黃帝曾孫也。高辛父曰喬極，喬極父曰玄囂，玄囂父曰黃帝。自玄囂與喬極，不得在位，至高辛即帝位，高辛於帝顓頊為族子。高辛生而神靈，自言其名普施利，不於其身，聰以知遠，明以察微，順天之義，知民之急，仁而威，惠而信，修身而天下服。取地之物而節用之，撫教萬民而利誨之，曆日月而迎送之，明鬼神而敬事之，其色恢恢，其德

巍巍，其動也時，其服也工。帝嚳既執中而尸天下，日月所照，風雨所至，莫不從助，總得天地之心。其時有天人神真之官降之，乘寶蓋玄車而御九龍，策雲馬而發天窗，自稱九天真王、三天真皇，並執八光之節，佩景雲之符，到于牧德之臺，授帝嚳以九天真靈經、三天真寶符。九天真金文，上開太上通天之氣，下敷元生神祇之度，極混沌而為限，終地幽以生初，唯天真而造其涯，下賢不能達其際。九氣所陶，神齊日月，於是物木名草，萬品分別，甘苦有味，金石殊類。上以營天，使二儀無遺；下以營人，令年命無墜。達觀者希其意，入妙者仰其味。然其文繁盛，天書難了，真人之言，既不可解，太上之心，眾叵近測，自非上神啟蒙，莫見髮髯。是以帝嚳自恨，其才下徒，貴其書而不知其向。帝嚳乃祭天帝北河之壇，藏於鐘山之峰，封以青玉之匱，以期後聖有功德者令施。其幽滯鐘山，弱水之北一萬九千里，山高萬二千里，其上方七千里，周迴三萬里，自生千芝神草千四十種，人但腳履其上，三步乃仙矣。上有金臺七寶紫闕，元氣之所舍，天帝君所治處也。日月所不能照，鐘山光耀，晝夜朗然，照明十萬里外，皆星漢所不及。聖人言天缺無西北，是鐘山照九陰之下矣。帝堯之時，洪水滔天，山壞陵崩，下民斯憂。堯命求能治水者，羣臣四嶽皆曰：鯀可。堯曰：鯀為人負命毀族，心有缺傷，恐不可用。四嶽曰：未見復有賢於鯀者，願帝試之。於是堯聽四嶽，用鯀治水，九年而水不息，功用不成。於是帝堯乃求人，更得舜。舜登用，攝行天子之政，巡狩行視，鯀之治水無功，乃殛鯀，於羽山以死，天下皆以舜之誅為是。於是舜舉言鯀子禹能，而使續鯀之業。堯崩，帝舜問四嶽：有能美成堯之事者，使居官。皆曰：伯禹為司空，可成業，美堯之功。舜曰：嗟然，命禹卒平水土。禹拜稽首，讓於契、后稷、皋陶。舜曰：汝其往親爾事。禹為人敏給聰濟，其德不違，其仁可親，其言可信，聲為律，身為度，稱以土，豐豐穆穆，為綱為紀。禹乃遂與益、后稷，奉帝命諸侯百姓、興人徒以敷土，隨山刊木，定高山大川。禹傷先人父鯀之功不成受誅，乃勞身焦思，居外一十三年，過家門不敢入，薄衣食致孝於鬼神，卑宮室盡力於溝洫，陸行乘車，水行乘船，泥行乘橈，山行乘標，左準繩，右規矩，戴四時以開九州，通九道，陂九澤，度九山。令益與眾庶，稻可種卑濕。令后稷與眾庶，艱食鮮食，食少，調有餘相給，以均諸侯。禹乃行相地宜所有以貢，及山川之便利。禹行自冀州始，既為壺口斷梁及岐，既修太原至于嶽陽，覃懷致功至於衡漳恒衛，既從大陸，既作島夷皮服，夾右碣石入于河，濟河袞州。九河既導，雷夏既澤，濃沮會同，桑土既蠶，於是民得下丘居。后土平濟，大水既消，爾乃巡狩於鐘山，祀上帝於玉闕，歸洪勳於天后，還大成於萬靈。然後登彼玄峰，於繡嶺之阿，瓊境之上，忽得此書。禹乃更恭齋罄林幽岫，請奉佩身。真人告禹曰：汝功德感靈，天人並助，而年

命向彫，嶮矣哉。乃口訣以長生之道，示以真寶服御之方，分擿而別。還乃計功勞於會稽之野，召會羣神於東越之山。是時四氣溫隆，清風既鼓，玄功妙暢，虛心內治。思退身以滅跡，惟藏景於幽緒，覩九天之靈奧，觀三天之寶囿，動以全生為大順，靜以舍精為久視，上覽天經，幽而難縷，下愍羣生，不知其紀，乃復鳳翔南山，龍峙海島，更撰真靈之玄要，集天宮之寶書，差次品第，分別所修，行五色定其方面，名其帝號。太上本名為靈寶五符天文，藏於玄臺之中，堅石之碩古紅切，隱於苗山之岫，萬年一出，以示不朽。其一通書以南和丹繒，隱齋於蒙籠之丘訖，封以金英之函，印以玄都之章，命川澤水神以付震水洞室之君，須三千之會，當傳與水師傅伯長。其石碩之文，乃待大劫一至而宣之耳。禹於是服靈方以匿景，葬茲山以顯終，仙人解其契，愚人謂其亡。大哉神化，委身歸宗，於戲大君，玄跡高通，萬劫驗其書，道詠須其方，陽九見上天之書，百六告傳氏之功，洪唱千代，蘭氣遺芳者也。

其後吳王闔閭十有二年孟春正月，命檝江湖，耀旗蛟龍，觀兵於敵國，解帶乎包山。包山隱居為使者，號曰龍威丈人，令極洞室之所，深履洪穴之源。包山隱居，得道者也。處于吳山，莫知其名，敖兀不羣，高離世榮，時人號曰包山隱居。闔閭數親駕修敬，問以安危。是其時嘗共講此源路之由，故為其暫使乎。隱居於是帶燭載火，晝夜行邁一百七十四日而返。既還具說云：不知其所極，隱居當步行可七千餘里，忽遇草孔雜穴，千徑百路，沙道亂來，俱會一處，形象相似，門戶同類。其叢徑之口，有金城玉屋，周迴五百里，於眾道中央，明月朗煥，華照逸光，其中帷帳牀机，窗牖密房，錯以紫玉，飾以黃金，雲廈凌天，莫識其狀。於是顧盼無人，瞻望城傍，見題門上曰天后別宮，題戶上曰太陰之堂。隱居知是神館，不敢冒進門內，乃更齋戒，思真三日，束修而入，看行其內，於玉房之中，北机之上，有一卷赤素書，字不可解。隱居再拜取書曰：下土小臣，為吳王使，請此神文，以為外施真氣信效。既還出外，而見其門戶自閉，聞其中有簫鼓激響，人馬之聲。隱居震懼，不敢久息，又不敢復進前路，恐致迷亂，不知歸向。於是迴返，齋所得書以獻闔閭。自說初入乃小晦，須火而進，然猶自分別朦冥，道中四方上下，皆是青石，方五六丈許，略為齊等。時復有廣狹處，其腳所履，猶有水濕，或一二里間。隱居行當出一千里，不復冥時，自然光照如白日，大道高燥揚塵，左右有陰陽溝，三十里輒有一石井，水味甘美，飲之自飽不飢。或見人馬之跡，旁入他道。其隱居所行路，及左右壁，似白石，石皆洞照有光，廣七八十丈，高暨二百許丈。轉近至洞庭，不復見上所極，仰視如天，而日光愈明，明如日盛中時。又不溫不凍，和氣沖然，聞芳香之氣鬱勃，終而不休。及道邊有房室亭傳，奇瑋琚鏤，不可目名。既至眾道口，周行廣狹，隱居迴匝，相去可四五十里，四面有玉

柱為揭，題曰九泉洞庭之墟。其間植林樹成行，綠葉紫榮，玄草白華，皆不知其名也。五色自生，七寶光耀晃晃，飛鳳翔其巔，龍麟戲其下。斯實天地之靈府，真一人之盛館也。隱居具書其所履見示王，王肅然駭聽，乃清齋靜臺，祭天而受書焉。即其年太昊風雨以時，五穀豐熟，兆庶樂業，國內安融。闔閭珍貴其天文，而不解其辭，乃遣使者齎此書，封以黃金之檢，印以玉皇之璽，書旨以問魯大夫孔丘。使者到魯國，奉書跪於丘前曰：吳王昔命駕出遊，瞻望海津，息卒於東林之丘，遊宴乎北包之山。於是秣駟戢輿，忽有赤烏遊翔其間，銜此素書，墮王車前。大人元吉，靈瑞自天，饗國萬紀，金石長存。使臣出國，奉齎天文，願告禎祥來福之因。丘恬然閑居，不發其函，乃答使者曰：丘昔遊於西河之上，聞童謠歌曰：吳王出遊觀震湖，龍威丈人名隱居，北上包山入靈墟，乃造洞庭竊禹書，天帝大文不可舒，此傳伯長百六初，今雖取出喪國間。丘案童謠之言，昔夏禹治水，拓平山川，功舉事訖，巡狩於鐘山之阿，得黃帝、帝嚳等所受藏，上三天太上靈寶真經。後遊會稽，更演解靈寶玄文，撰以為靈寶文，藏一通於名山石碣，付一通於水神，當有得道道士，得之而獻王者。丘恐此書，必靈寶符太上真文也。若以赤烏所銜而墮，丘未詳也。使者跪謝：伏實如大夫之言。子路侍側，曰：奉君之使，罔君之命，非忠臣也。入國而期有司，受事而奸其辭，非良使。彼狡人矣，由請討之。孔子曰：夫振裳以冥太陽，仰手而障之白日，陽光其可掩乎，日月其可蔽乎。此二象焉，怪掩塞之為惡耶。苟照之所逮，無傷也，汝無伐焉。孔子乃告使者曰：此天官之靈蘊，大聖之所撰，上叙太和陰陽之氣，下論道化養生之會，唯仙人能用其文，君王不能得其術。若乃抗身幽邈，遠尋自然，避羅鎖於無為，豁爭競于深山幽居，是時問丘，將或告王靈文之奇奧，太上之微言也。遂以書還使者，不開視也。使者歸，具說丘言。闔閭自傷方薄，嘆息而絕望，遂不復重求解釋也。乃藏之神綰，祕貴靈文，其後閑旦，親自取視，函封不脫而失書所在矣。夫差獲之於勞山，終有殺滅之患，闔閭探之於洞庭，遂為勾踐所并。是由丘所說童謠之言，喪國間徵矣。夫神文非啟授而攬之者，鮮不為禍也。天書非道同而傳之者，無有不嬰罰於玄都也。

華子期者，九江人也。少好仙道，入山隱跡，採服草藥，棲身林阜二十餘年。忽遇角里先生，乃授之仙隱靈寶方，一曰河圖隱存符，二曰伊雒飛龜，三曰平衡。案合服之，日更少壯，色如少女，一日行五百里，能舉千斤，一歲十易皮。乃入潛山中，而白日升天矣。

仙人挹服五方諸天氣經

華子期受角里先生訣，樂子長書出神名。

東方青牙九氣之天，其氣煙如春草之始萌，其光如暉日之初隆，下有朝華

之淵，上有流英之宮，室有青腰玉女，堂有太上真王。玉女乘九山之獸，真王駕九光神龍，上導九天之氣，下引九泉之流芳，養二儀以長存，護陰陽以流通，天致元精於太極，地保山嶽於句芒，神運虛于寂臺，人養五藏於脣鋒。所以營溉之者無極，存之者不終。於是迴萬劫而更始，卻衰朽而童蒙。爾乃鵬奏九遐，上登玄洞，仰尋太真之靈官，與仙僚而為宗。大哉靈寶青牙，長存由九氣之功。

南方朱丹三氣之天，其氣煙如絳雲之苞白日，其光如玄玉之映流淵，下有赤泉之泓池，上有長生之朱宮，室有太丹玉女，居于太陽三山之上。堂有元氣丈人，駕三角之麟，上導泰清玄元之靈化，下和三氣之陶館，令萬物之永存，運天精於南夏，養人精於丹脣。所以採之者無終，營之者永存。於是卻凋老而反嬰，還枯朽而茂繁，攘秋霜之落葉，反光華於萬春。爾乃龍盼虛空，鸞翔雲端，忽縱心而豁慮，無塵埃之是戀。大哉靈寶朱丹，長生由三氣之勲。

中央元洞大帝之山，上出黃氣，下治地門，其氣煙如雲，徑蒸九天，元精往來，氣直如弦，上通太上無極，下生神靈。其光如飛景之羅朝日，其明如朗月之照幽城，內有玄膺九窗之闕，外有醴泉玉漿之淵，真人名曰子丹，天中號黃庭戊己天倉玉女，卻死主養生宮，號曰大帝。總御九天之真，乘地軸之輦，從六甲六丁，遷賞道功，誅伐魔精，上導自然之和，下極五土之靈，天地守以不虧，陰陽用茲不傾，天氣柔順而無極，人漱脣齒以不零。於是抗虞淵之日，反朝霞之始明，迴惛朽之枯叟，革休滅之方清，光顏燁然而還初，神氣充實以流盈。爾乃虬步八域，上升雲路，超羣萃以凌眇，挹天氣以自度，友真仙於太微，後三光而告暮。大哉靈寶黃庭，長生由一氣之固。

西方明石七氣之天，其氣煙如明月之落於景雲，其光如幽夜之覩於明珠，白龍銜芝草而啟騰，靈真降素醴而霑濡，斯乃七天之靈澤，上真之瓊腴，氣甘和而澹妙，雖鼎味而不殊。下有玉泉之長河，上有流英之樓宇，室有太上素女，堂有元氣大夫。乘崩山之獰虎，騁雲輦於虛無，上導洪精於七天，下和眾生於雲衢，抱雲露於皓芝，飲靈液於龍鬚，叩天池而鳴鼓，收甘津於舌端。所以存之者莫墜，為之者永居，是以卻素髮而玄黑，反枯朽而嬰孩。爾乃鳳舞景漢，朗嘯清虛，枕雲岫而鍊神，養精和於太初，致真人而為友，安知榮辱之所如。大哉靈寶明石，長生由七氣之娛。

北方玄滋五氣之天，其氣煙如飄風之激於炎林，其光如流星之墮於洪波，煎玉飴於龍鼎，汲玄氣於天湖。下有長生之淵，中有太上之家，室有夜光玉女，服雲林之翠羅，乘靈虬以啟真，駕鹿輦於天河，上導五常之流氣，下拯萬生之眾，和護二儀而不傾，保羣命以永遐，天致元精於太玄，真人養三府於齒牙。所以為之者長存，用之者壽多，漱神津於元首，合淳氣而弗華。於是迴陽

光之西傾，還昊日於東陵，卻衰枯之絕煙，反童稚而方升。爾乃鴻鼓雲池，勃鬱而龍騰，友真人以論好，與靈仙而高登，其德洪矣，焉有能勝。大哉靈寶玄滋，長生由五氣之興。

靈寶五帝官將號

夏禹撰出天文中字，會稽南山之陽所演集。

東方靈威仰，號曰蒼帝，其神甲乙，服色尚青，駕蒼龍，建青旗，氣為木，星為歲，從羣神九十萬人，上和春氣，下生萬物。

南方赤飄弩，號曰赤帝，其神丙丁，服色尚赤，駕赤龍，建朱旗，氣為火，星為熒惑，從羣神三十萬人，上和夏氣，下長萬物。

中央含樞紐，號曰黃帝，其神戊己，服色尚黃，駕黃龍，建黃旗，氣為土，星為鎮，從羣神十二萬人，下和土氣，上戴九天。

西方曜魄寶，號曰白帝，其神庚辛，服色尚白，駕白龍，建素旗，氣為金，星為太白，從羣神七十萬人，上和秋氣，下收萬物。

北方隱侯局，號曰黑帝，其神壬癸，服色尚玄，駕黑龍，建皂旗，氣為水，星為辰，從羣神五十萬人，上和冬氣，下藏萬物。

靈寶要訣

霍林仙人授樂子長，隱於勞盛山之陰。

道士入山採藥，採八石靈芝合丹液，及隱身林岫以卻眾精，諸無靈寶五符者，神藥沈匿，八石隱形，芝英藏光，所學不成，邪氣試犯，鬼怪振驚矣。諸見魍魎之妖，以靈符指之，即自消滅。若山精恐脇，亦登摧折，千變萬化唯其所恣也。道士不可妄行非道，非道之法，當遠之也。子之慎至矣。遵大法者，即便收對羣神，攝召萬靈，斬截凶魔，佩五文於肘間，招仙真于九霄，祕靈寶於五方，非同契而永幽。斯乃上皇之玄教，文命藏之於東苗，誓萬劫而一宣，然後覩天書之弗凋。閉口則福微而著，泄漏則禍重而梟，是以帝嚳之至親，不與囂子於唐堯。

太清五始法

行東方之道，木肝王，心為上相。常以立春、春分入靖室，各首其外，瞑目存其內，思肝氣正青，赤神侍之，黃氣養之。隨身正青，上與天通，太清元氣，下入身中，勾芒來至，老君主之。王者行之，則麒麟至，翔鳳發，而萬物華茂，歲星順度，精通太微，南夷服，靈瑞至。

東方仁，木王，火相，土死，金囚，水休，囚死當養子為父報仇。

行南方之道，火心王，脾為上相。常以立夏、夏至入靖室，各首其卧，瞑目存神，內思心氣正赤如日，黃神侍之，白氣養之，隨身正赤，上與天通，太清元氣，下入身中，祝融來至，太一主之。王者行之，鳳凰來翔，甘露降

，景風扇，萬物育長，天垂景星，熒惑順常，萑莆生，嘉禾成，西夷服，中國豐。

南方禮，火王，土相，金死，水囚，木休，囚死當養子為父報仇。

行西方之道，金肺王，腎為上相，常以立秋、秋分入靖室，各首其卧，瞑目存神，內思肺氣正白，黑神侍之，青氣養之，隨身正白，上與天通，太清元氣，下入身中，蓐收來至，太和主之。王者行之，白虎見仁，被厭子，蠱毒藏形，清風新雨，五穀熟成，萬機得序，玉衡順平，天馬來下，太白順行，東夷服，鸞鳥至。

西方義，金王，水相，木死，火囚，土休，囚死當養子為父報仇。

行北方之道，水腎王，肝為上相，常以立冬、冬至入靖室，各首其卧，瞑目存神，內思念腎氣正黑，元氣漂漂，如山出雲，浮行著天，上與天通，太清元氣，下入身中，一身盡熱，赤氣養之，玄黃五色，玄冥來至，道君主之。王者行之，萬水流通，神龜鮮文，理風戢雨，萬物閉藏，休養黃泉，勿妄夭傷，辰星順度，文曜不絕，南夷服，黑丹出。

北方智，水王，木相，火死，土囚，金休，囚死當養子為父報仇。

行中央戊己之道，土脾王，肺為上相，六月土王日入靖室，正向南坐，瞑目存神，內思脾氣正黃，白氣侍之，黑氣養之，隨身正黃，上與天通，太清元氣，下入身中，正黃渾如雞子，澹泊無為，萬物自理，禹彊來至，道君主之。王者行之，則八方被化，百神並營，地吐醴泉，天垂景星，黃龍見升，精芝英茂，威僖生，甘露降，禾稼成，四夷降伏，天下太平。

中央戊己信，土王，金相，水死，木囚，火休，囚死當養子為父報仇。

食日月精之道

食日之精，可以長生。常以月一日、三日、五日、七日、九日、十五日，日初出時，披髮向日，瞑目念心中有小童子，絳衣文綵，五色熠熠正赤。兩手以摩面，下至心，十二反為之，日精正赤黃氣，來在目前，入口中，嚥之二九，以手摩送之。呪曰：

日君元陽，與我合德，俱養絳宮中小童子。須臾念下至丹田中止，令人長生。

食月之精，以養腎根，白髮復黑。常以夜半，思腎間白氣，周行身中，上至腦戶，下至兩足心。自然之道，易致難行。常以月十五日，向月呪曰：

月君元陰，與我合德，俱養丹田中小童子。因瞑目自念，月白黃精氣，來在目前，入口中，嚥之三七而止，以手摩送之，下至丹田中止。

中黃道君曰：天生萬物，人為貴。人一身形，包含天地，日月北斗，璇璣玉衡，五嶽四瀆，山川河海，風伯雨師，靈星社稷，麒麟鳳凰，龍虎玄武，五

穀桑麻，六畜牛馬，鳥獸魚鼈龜鼉，竹木百草，無所不法也。亦立天子，置三公九卿、二十七大夫、八十一元士。亦布九州、百二十郡、千二百縣、萬八千鄉、三萬六千亭、十八萬垓。亦有宮闕、家宅、門戶、井竈、釜甑、粳糧黍稷，諸神可飲食者，人而知之，即可長生也。

人頭圓象天，足方法地，髮為星辰，目為日月，眉為北斗，耳為社稷，鼻為丘山，口為江河，齒為玉石，四肢為四時。五臟法五行，亦為五帝，亦為五曹，上為五星，下為五嶽，內為五王，外為五德，升為五雲，化為五龍。五臟者，謂肺、心、肝、脾、腎也。六腑者，膽為肝腑，胃為脾腑，大腸為肺腑，小腸為心腑，膀胱為腎腑，臍為都鄉腑。膽為天子大道君，脾為皇后貴女，心為太尉公，左腎為司徒公，右腎為司空公。八卦神八者，并臍太一，為九卿。十二環樓神十二人，脾中諫議大夫十二人，並三焦神三人，合二十七大夫。四肢神為八十一元士，上元氣為冠蓋使者，下元氣為大鴻臚。上部九變，中部九孔，下部九名，法九州也。三公府、九卿府、二十七大夫府、八十一元士府，合為百二十府。府內為五曹，外為五官，合為十官，為千二百縣。中神萬八千，為萬八千鄉。上神三萬六千，為三萬六千亭。亭有五垓，為十八萬垓。又肺為玉堂宮尚書府，心為絳宮元陽府，肝為青陽宮蘭臺府，膽為紫微宮無極府，脾為中宮太素府，腎為幽昌宮太和府。

子欲為道，長生不死，當先存其神，養其根，行其氣，呼其名。頭髮之神七人，字尋長。項上神三人，東王父。腦戶中神南極君，字元先。眉間神天靈君。兩耳神四人，字嬌女。兩目神六人，字英明。鼻中神，字通盧。口神，字丹珠。舌神，字丹黃。齒神三十六人，字衛士。喉中神，字虎賁。兩眉神，字爵神。兩手神，字魄陰。肺神，字鴻鴻。心神，字响响。肝神，字臨臨。膽神，字獲獲。胃神，字沮沮。脾神，字裨裨。兩腎神，字漂漂。臍中神，字玉靈子。丹田中神，字藏精。大腸神，字沌沌。小腸神，字梁梁。陰神，字窮英。女人神，字丹精。兩體神，字陰陰。兩膝神，字軀公。兩脛神，字隨孔子。兩足神，字柱天力士。

子暝欲卧，從上三呼之，竟乃止。若體有疾痛處，皆隨痛所，九呼其名，令神治之。正卧瞑目，存其神，所疾立愈。月望朔、分至之日夕，皆存神內視，招呼體上神名，使令拘魂制魄。真人曰：子欲登仙，當召身神。

中黃老君曰：子既知身藏之神名，又當知天地父母赤子之家，五城十二樓真人，祕之於太清玄和之府，叢霄之觀，非有仙錄者，不見其篇矣。角里先生口傳之訣於華子期。有欲知天地父母赤子，三一也。天一在華蓋下，人一在斗戶，地一在日月所遊。三一煌煌如明珠，子不守之，生復何求。又地一在日月所遊，人一在斗戶，天一在華蓋下，元氣翩翩相引也。神龜在中正頗俄，子欲

得之當問我。一之所在安在茲，不但守雄復守雌。一在無形甚難知，子不知一萬事失。大如雞子黃，其色如甘橘，出為半，入為一，子能守之萬事畢。三一者，身上之三宮也。頭、心、臍，謂之三宮也。既已知天地父母赤子之家，五城十二樓真人，須當知服神丹金液、太陽流珠太一，必為三天宮人。子不服此三元，虛自苦耳。

第一先存五獸者，青龍、白虎、朱雀、玄武是也，中央黃麟。此五獸忽變為山林，其四方林外，有仙人虎賁羽林郎，面各八人，存之廣狹隨意，可隱萬人。

第二當召身中神，從頭至足，存其神，養其根，行其氣，呼其名，必得長生神仙。

第三守地一，名曰丹田，皓白如雲，五色玄黃，道母所居，溺水胞中。

第四守人一，名曰絳宮，南極太一，赤子小童，右月左日，魂魄合并。

第五守天一，名曰紫宮，大如混雞子，九色玄黃，交結星曆，身上紀綱。

第六食神丹，太陽之精。常以月一日始七之生，三五七九及九月半甲子、丙午日為之。入室瞑目，存日精赤氣，下入口中，而嚥之八十一氣。真人曰：食日之精，與天地相傾。

第七食金液，玄水之精。常月十五日時加夜半，入室瞑目，存月精正白，下入口中，而嚥之四十九氣。真人曰：食月之精，是故長生。

第八食星玄氣來下，青白丹黃。常用有星夕初夜之時，入室瞑目，春存歲星之精青氣，下入口中，而嚥之九十氣止；夏存熒惑之精赤氣，下入口中，而嚥之三十氣止；秋存太白星之精白氣，下入口中，而嚥之七十氣止；冬存辰星之精黑氣，下入口中，而嚥之五十氣止；四季之月二日，存鎮星之精黃氣，下入口中，十二嚥之止。四季月，十二月、三月、六月、九月是也。用月二日為之，內視精心，自見其氣。真人曰：食星之氣，與天相暨。

第九行太極紫雲彌天，升降上下，混沌自然。是謂八節之日，入室瞑目內視，存泥丸中紫氣出上升天，絳宮中赤氣出上升天，丹田中黃氣出上升天。須臾，有三童子從天來下。其一童子衣紫衣，號護腦真人，從紫氣中徑下，來入泥丸宮，紫氣隨從還腦門。其一童子衣赤衣，號護心赤子，從赤氣中徑來下，入絳宮中，赤氣隨從還心中。其一童子衣黃衣，號護藏靈人，從黃氣中來下，徑入丹田中，黃氣隨從還臍門。如是此三童子，補氣除惡，練摩血氣，勅魂安魄，定心充脉，使光澤流通，津池補滿。良久間，體中休休納納，頤頤挹挹，即三童子護身之力。極念為之，思存三宮心充門開，三童子忽飛還上天，門登閉矣。

真人曰：子欲不忘，審致天童。天童來下，乘空為馬，護子身神，是以成

仙。子不存神，尸魄上言。其道有九，為之者壽。鐘山真人，傳之於禹，與天相保，上升玄府焉。

夏禹授鐘山真人食日月星之法

隱之於洞庭之墟。

食日之精，子必長生，緣以上天謁元先。常以月一日、三日、五日、七日、九日、十五日，日出時至日中食先，念心中有日，日中有玄蓋，蓋下有小童正赤，赤氣徧身中身外九重，思氣滿頭，從頂出，上升天，繞日九重。呪曰：日君元陽，還歸絳宮，與我合德，俱養小童。因思日精來下，入鼻孔口中，嚥之三九，滿心中。心中有三人，左即太一父也，右即玄光母也，中央即赤子小童也。坐金林玉榻，執玉杵玉杯，杯中玉英神酒，并天芝草見在，食飲之，仍不饑渴而長生矣。

食月之精，可以長生，緣之以上天。常以十五日夜半時，向月再拜，呪曰：月君元陰，還歸丹田，與我合德，俱養小童。因思月白氣黃精來下，入鼻口中，嚥之三七而止。月精託腎根，長生矣。

食星之精，上升太清。常以日出、晡時、日中、夜半，上念北極太皇星。呪曰：皇天上帝，太上道君，曾孫小兆某甲好道，願得長生。因念星精來下，在兩眉之間，流入鼻孔口中，嚥之三五，思氣滿心膽脾中。脾中有道母，主哺養赤子，即不飢長生矣。

太上洞玄靈寶五符序卷上竟

音釋

碩古紅切。蓬山洽切。莆方琿切。

太上洞玄靈寶五符序卷中

靈寶服食五芝之精

老君曰：松生千歲，脂凝通神，下入於地，藏姓易名，棄本即大，因根成形，名曰威儋，一字茯苓。辟兵陸沈，出窈入冥，不飢不渴，日月合并，子能服之，即得長生。

老君曰：苟蝨養體，住色還年，一字胡麻，本生大宛，生來萬歲，來東度關，留在中土，斷絕胡蠻。含水之精，卻風除寒，自名巨勝，擯逐邪奸，服之不息，與世長存。巨勝、威儋結親，出胡國，能調和精神，子能服之，故得長生。

老君曰：椒生蜀漢，含氣太陰，天地俱生，變化陸沈，故能卻濕，邪不敢侵，噉鬼蠱毒，靡有不禁。子能常服，所欲恣心，世之祕奧，其道甚深，堅藏勿泄，不用萬金。

老君曰：薑生太陽，與椒同鄉，俱出善土，窈窕山間，堅固不動，以依水

泉、含氣熒惑，守土本根，背陰向陽，與世常存。故能辟濕，劫寒就溫，除邪斬疾，閉塞鬼門，子能常服，壽若乾坤。

老君曰：菖蒲生澤，附近探淵，下濕之地，浦瀆水濱，有生高山，石上結根，一寸九節，是謂靈身。固得之一，含氣萬元，故能生人，保養精神，逐水辟濕，厭鬼消患，鬼魅魍魎，遠迸幽昏，彊祥之屬，皆不敢前，服之不休，壽至千千。

樂子長曰：此五物皆可單服，並益氣住年，延精定魄，服之不休，與世長存。故《孝經援神契》曰：薑椒益氣，菖蒲益聰，巨勝延年，威僖辟兵。此即孔丘之祕言，上聖之明旨也。

老君觀天合服五芝草丹，留神住年度世長存方。

靈寶三天方

樂子長書出文。

巨勝五分、威僖四分、蜀椒一分、乾薑三分、菖蒲三分。皆取真新好者，精潔治之。凡五物，以王相曰，童男擣藥，勿易人也。各異治，下細篴，五物各萬杵。五物各異置赤杯中，凡五杯，羅列赤案上，露一宿。明日平旦，乃以神斗分之，合和如法。和以白蜜，若白飴，後更擣三萬杵，丸如梧子。平旦向日長跪，吞三丸訖，言長生，得所願。暮日入，復跪西向，復吞三丸，如旦法以為常。禁食生魚、豬肉、韭菜，禁見喪尸、犬豬、產洿。慎之。曰此是一劑也。若服盡更合，可計藥分并合之，多少在意，令周一年，服者乃佳。至於杵數，可都共益一萬杵耳。合和更擣，是為四萬杵也。

甲子建天，癸亥數路，晨昏為期。慎勿敢忘。六十一節，天地之常，服之如法。甲癸為明，甲子建日，服至癸亥日，為一節。若甲子無建者，滿定開亦佳。服藥皆先齋三日，燒香存神，然後即事也。滿六十日，身輕能行；復六十日，四肢通利；復六十日，顏色有光；復六十日，平調腹腸，五臟皆實，凶邪不傷；復六十日，身體堅彊；復六十日，耳目總明。此是一歲驗也。復六十日，骨體彊梁；復六十日，手爪有光；復六十日，影響顯彰；復六十日，精氣益長；復六十日，白髮還藏；復六十日，牙齒堅剛。此是二歲驗也。復六十日，道德達通；復六十日，六甲神從；復六十日，神達身中；復六十日，志信神行；復六十日，心開目明；復六十日，遠知四方。此是三歲驗也。復六十日，瞻視有光；復六十日，五神不亡；復六十日，不知飢渴；復六十日，百神來謁；復六十日，五藏不竭；復六十日，能寒能熱。此是四歲驗也。復六十日，能浮能沈；復六十日，能淺能深；復六十日，能圓能方；復六十日，能弱能彊；復六十日，能縱能橫；復六十日，能短能長。此是五歲驗也。復六十日，能好能醜；復六十日，能少能老；復六十日，能大能小；復六十日，能輕能

重；復六十日，出入無間；復六十日，行廚在邊，位為仙人。此是六歲驗也。長服不休，與天相傾，變形千化，上升太清。

靈寶巨勝眾方

霍林仙人授樂子長，隱於勞山之陰。

巨勝一名胡麻，一名苟蝨，一名莫如，一名三光之遺榮，一名天地之更生，一名流朱，一名九變，一名幽昌，一名含腴，一名青囊。青囊，葉名也。

延年益壽神方

胡麻子，好者擇治，去否穢，蒸之如炊，須曝乾復蒸，九曝九蒸乃止。治下細筵，以白蜜丸，服如雞子一枚，日三。又一方云不能丸，服成末三升以為常。服之一年而色美，身體滑澤；服之二年，白髮返黑；服之三年，落齒更生；服之四年，入水不濡；服之五年，入火不焦；服之六年，走及奔馬。此藥甘香而美，易持難厭，方祕不出，百年一傳。

餌胡麻法

取一斛淘洗，去上黑皮，令正白，蒸之一日，曝乾磨之，擣之亦佳。溉釜中石五斗水，復蒸之，令釜中有石許水，因下甑瀉胡麻，置木杵中，悉以石湯沃之。以麥蘖一斗細鑄，納中釀之，如作糖狀。卒時擠去糟，煎之三分餘一分，更置銅器中，浮湯上釜中猛火，無令沸絕。可丸止當如雞子者，三丸服之百日，充益肌肉，鬢髮皆黑，耳目聰明。能長服之，命無窮矣。

胡麻膏

胡麻膏一斗，薤頭三斤，微火上煎之，令薤焦黃絞去滓，以酒服之，日中一升。百日以去，服之肌膚充盛，二百日老者更少，三百日延年益壽。久服神仙也。

真人絕穀方

取巨勝二斗，大椒五升，去黑皮訖，合擣二物下筵。初服五合，日三。漿水無在，亦可蜜丸，服如雞子一枚，日四，漸自不飢。荒年亦可但服此藥，便當絕穀矣。渴但飲水，勿食他物，食他物便飢也。能令氣力百倍，寒暑不侵，百病悉愈，神仙自致矣。

真人絕穀餌巨勝法

取巨勝一斛，蒸令熱氣周達，便曝之一日，凡九蒸九曝，合用九日。訖，擣下筵，和以白蜜，服如雞子一枚，日三，久久食穀自少。服之百日，百病自愈，洗水不著身；服之一年，玉女侍衛。若急用者，亦可一日三蒸三曝，三日凡合九蒸九曝，便可用矣。天陰者，皆須日出，用一斛，加茯苓三斤，合擣，蜜和，服如上法，得力益速，能補精髓，漸漸自不飢，渴則飲水。

真人輕糧辟穀不食方

巨勝一斗二升，取純黑者，茯苓二十四兩，澤瀉八兩，治三物萬杵，以水服如彈丸，日三。遇食可食，無食復取百物食之，無所禁。

出外益體服食方

取麻子五升，溫湯漬浸之，令開口去皮。羊脂二斤，合麻子中仁，微火煎熟，食飽為度。渴飲水，欲飯自在，更合如前。麻者，五穀之長，可以知萬物，通神明。七月七日取麻勃一升，真上黨人參半斤，合搗並蒸，使氣出，徧服一刀圭，無不驗矣。

辯菊億法

菊華與億華相似，宜以甘苦別之，菊甘而億苦也。今所在有菊，但為少耳。率多生於水側，緱氏酈縣最多耳。真人曰：日精、更生、周盈、神精、長生，皆一菊也，而根、莖、華、實異名。其說甚美，而近者服之略無效，正由不得真菊故也。

延年益壽方

春三月甲寅日，日中時採更生，葉也。夏三月丙寅、壬子日，日中時採周盈，一方云周成。周盈者，菊之莖也。秋三月庚寅日，哺時採日精。日精者，菊之華也。常以冬十月戊寅日，平旦時採神精。神精者，一曰神花，一曰神英，菊之實也。無戊寅者，壬子亦可用也。冬十一月、十二月壬寅日，日入時採長生。長生者，菊之根也。一方云：十一月無壬寅，壬子亦可用也。一方云：都合五物，皆令陰乾百日，各令二分，治合下籩。此上諸月，或無採之日，則用戊寅、戊子、戊辰、壬子日也。春加神精一分，更生二分；夏加周盈三分，更生二分；秋加神精一分，日精二分；冬加日精三分。常以直成日合之，無用破危日合之也。一方云：亦爾不用執日，令藥神不行。當於密室中擣，丸用白松脂，大如梧子服之，日三，服後飯。服之一年，百病皆去，耳聰目明身輕，益氣增壽二年。服之二年，顏色悅澤，氣力百倍，白髮復黑，齒落更生，增壽三年。服之三年，山行不避蛇龍，鬼神不逢，兵刃不當，飛鳥不敢過其傍，增壽十三年。服之四年，通知神明，及與五行，增壽四十年。服之五年，身生光明，日照晝夜，有光闕梁，交節輕身，雖無羽翼，意欲飛行。服之六年，增壽三百歲。服之七年，神道欲成，增壽千年。服之八年，目視千里，耳聞萬里，增壽二千年。服之九年，神成，能為金石，死能復生，增壽三千年。左青龍，右白虎，黃金為車。又一方云：春加神精二分，更生二分；夏加神精一分，周盈二分；秋加日精二分；立冬加神精二分；冬至加神精一分，長生二分。日吞十丸，旦暮各五。一方云：秋加神精一分，日精二分。一方云：春加周盈二分。

餌杏子法

取杏子三斗，去其中兩仁者，作湯纔沸三四沸，納杏子湯中，有頃，手摩令皮去，熟治之。置瓮中待之，清其汁，計度得七八斗。棄其滓，取一石釜置糠火上，以羊脂四斤摩釜中，令膏盡著釜，熱復摩之，令盡四斤脂。納汁釜中，炊以糠火，若蠶沙，四五日藥成，其色如金，狀如小兒哺。服如雞子黃，日三。服百日，父母不能識，令人顏色美好。夏徵舒母所服，壽七百年。乃仙去神方，祕之。

夏禹受真人方

樂子長書出，隱於勞山之陰。

赤箭，一名離母，一名鬼督郵，一名神草，一名獨搖，一名當苦，一名勝子，一名鬼箭。生陳蒼、生少室，生上洛堯流山、太山之陽，或諸名山之南，生南陽諸溪澗，或生谷中陰處。一莖生有節葉，其巔如竹葉，有風不搖。常以三月採取，盡其根無所去，擣絞取其汁，停置器中，曝乾其滓，乾復納汁曝乾，治服方寸匕，後食，令人不老。十日知效，三十日氣大至，百日以上身輕，耳目聰明，一年齒髮更生。其莖赤，如弓箭，根似人足跗有指處，但無爪也。其子似小羊兒。一曰根如芋魁，其子似芋子，居其傍不與相連，多者十餘枚，朝居母西，暮居母東，日中居母下，盡取之。中央有王，大如指，小者如環之，十二枚，四邊各三，是其衛也。取之先齋戒百日，以酒脯醢其母，於日下乃取之，裹以丹囊，盛常置左腋下。其王名六甲父母，隱五百人衛，子能隱一人衛。此藥母至死喪生乳者家，藥神即去矣。一曰葉如母指大，指有四赤羽上下竟。冬夏生，採無時，主治惡鬼精物，蠱毒惡氣，中寒熱擁腫，起陰益氣，肥健輕身，久服延年。其味苦。

章陸根，味酸有毒，主胸中邪氣，塗擁腫，殺精物，練五藏，散水氣。根如人形者有神，生故墟、田間，三月、八月採。章陸草，一名夜呼，一名蕩根，一名當陸，一名莧陸，一名長根，一名商陸草，一名神陸，一名白華，一名逐邪，一名天草，一名逐陰之精。此草神草也。

去三蟲殺伏尸治面口黑益智不忘男女五勞七傷婦人乳產餘病帶下去赤白皆愈方

夠十斤，米三斗，加天門冬，成末一斗，漬章陸六日，便齋服。五日食減，二十日穀絕腸肥，財容氣息，諸蟲皆去，耳目聰明，癥痕皆滅。以月宿與鬼日，加丁時，取商陸，服如棗，日三。道士恒種此藥草於靜室之園，使人通神。

令人不老長生去三蟲治百病毒不能傷人方

取章陸根四十斤，削去上皮，細切之。以水八斗，於東向竈煎之，令減半，去滓更煎之，令可九服，如梧子一丸。大良作之，勿令人見。又一方：取章

陸三十斤，正月、二月、九月、十月、十一月、十二月採取，過此不中用。取章陸，淨洗麤切，長二寸許，勿令中風也。絹囊盡盛，懸屋北六十日，陰燥末治下筵。方寸匕，水服，日一，先食。十日見鬼，六十日使鬼取金銀寶物，作屋舍，隨意所欲。八十日見千里，百日身能飛行，登風履雲，腸化為筋，久服成仙人。

真人長生去三尸延年反白之方

宜服丹光真華之母，宜食浮水玄雲之髓，此自然能生，千歲一變，百歲一化，先變後化，天不復害，神鬼無奈何，故可服也，故得生也。丹光之母者，松脂也。浮水之髓者，茯苓也。能伏鬼神，卻死更生。松脂流入地中，千年變為狹苓，茯苓千年化為琥珀，琥珀千年變為丹光，丹光色紫而照人。丹光千年變為蜚節芝，蜚節芝千年變為浮水之髓，浮水之髓千年化為夜光，夜光千年化為金精，金精千年化為流星，流星千年化為石膽，石膽千年化為金剛，金剛千年化為木威僖芝。夫金入火不耗，入水益生。夫松脂之變，蓋無常形，故能沈淪無方，上升太清。此飛仙之法，勿傳非其人。

方曰：先取松脂、茯苓各十二斤，以水漬茯苓、松脂七日，朝陽去水。以醇酒二斗，與茯苓合餌之，以曝令乾。月食一斤，欲不食。因鍊松脂，去苦梘，以火溫之，納茯苓中治合，和以白蜜。三物合服之，月各一斤，百日身輕，二百日寒熱去，三百日風頭胸目去，四百日五勞七傷去，五百日腹中寒癖飲癥氣去，六百日顏色住，七百日面野去，八百日黑髮生，九百日灸癥滅，千日兩目明，二千日顏色易，三千日行無跡，四千日諸痕滅，五千日夜視光，六千日肌肉易，七千日皮脉藏，八千日精神彊，九千日童子薄，萬日形自康，二萬日神明通，三萬日白日彰，四萬日太一迎，五萬日坐在立亡。日三食，慎勿忘，但過萬日，仍自縱橫，變名易姓，升皇天。

古有黃初平者，正服此藥，方成真人。初平，丹溪人也。年十五，家使牧羊，有道士見其良謹，便將至金華山石室中，四十餘年，忽然不復念家。其兄初起，行索初平，歷年不得。後見市中有道士，乃問之曰：吾弟牧羊，仍失之四十餘年，不知死生所在，幸願道士為占之。道士曰：金華山中有一牧羊兒，姓黃，字初平，是卿弟也。初起聞之，即隨道士去，求得弟相見，悲喜語畢，問初平曰：昔羊皆何在？初平曰：羊近在山東。初起往視，了不見羊，但見白石。還謂初平曰：山東無羊也。初平曰：羊在耳，但兄自不見之。便起俱往。初平言叱，叱羊起，於是白石皆起成羊，數千萬頭。初起曰：弟獨得仙道如此，吾可學否。初平曰：唯好道便得耳。初起便復棄妻子，留就初平，共服松脂、茯苓，至五萬日，坐在立亡，行日中無影，有童子之色。乃俱還鄉里，親戚死亡略盡，乃復還去。以方教南伯逢，易姓為赤，初起改字為赤魯斑，初平

改字為赤松子。其後服此藥仙者數千人。

赤松子方

七月十六日，去手足爪，除腹中三尸蟲矣。

入山終身不食方

用大豆十分、葳蕤三分、澤瀉一分、飛英一分、橐本葉半分，凡五物治下篋，和以棗脂，丸如李子，日吞三，食棗二十一枚，可終身無食。若無棗，常飲玉漿泉。

黃帝受黃輕四物仙方

一曰鴻光，二曰千秋，三曰萬歲，四曰慈墨實，合作四物，丸用白松脂，大如雞子。服之七年，身壽四萬三千歲不死。長服之，可與天地相守。黃帝曰：此四物形狀何似，可得聞乎？黃輕曰：鴻光者，雲母也。千秋者，卷栢也，生於山石之間。萬歲者，澤瀉也。慈墨者，莧實也。丸以松脂，如雞子，日一暮服一丸，令人長存，不飢渴。

真人四物卻穀散

用茯苓屑三分、乾地黃屑一分、胡麻屑一分、天門冬屑一分、胡麻火熬之，凡四物治合，搜以食蜜，日服方寸匕，美漿水酒為服之。三十日氣力有異，百日倍，一年後氣色如雲，夢與神遊，三年骨騰肉飛。

槐木者，虛星之精，長服之年老更壯，腦不損耗，好顏色。以十月上巳日，取槐子盛新瓦瓮中，覆一瓦盆，蓋之泥，封之三七二十一日，發洗之，其外皮皆去，中子如大豆狀。服之從月一日始，一日服一枚，二日服二枚，三日服三枚，從此至十日，日加一枚，計十日服五十五實，大月服一百六十五，小月則不能以大月計。計一年服一千九百八十實，一年有六小月，即減六十實。

又服食治病方

以十月上巳日，取槐子，陰乾百日，擣去皮，取子著瓦器中盛之。欲從一日始，日服一枚，十日服十枚，復從一始，滿十日更之，如前法。欲治諸卒病，留飲宿食不消，胸中氣滿，轉下下利，一服一合，二合愈，多服無毒。若病人食少，勿多服，令人大便剛難。

又去三蟲法

取槐子，不須上巳也。得取取之，并上皮擣，令可丸，丸如杏核。一服三丸，日二服，多作長服亦善。亦可以蜜丸之。

延年益壽方

槐子熟者，置牛腸中，陰乾百日。於後飯旦夕吞一枚，十日輕身，三十日髮白更黑，百日面有光，二百日奔馬不及其行。

又卻老方

十月上巳，服槐子一枚，日轉增一，至十日更復從一始，正當上巳日造服之也。

真人住年月別一物藕散

凡一物，七月七日採藕華七分，八月八日採藕根八分，九月九日採藕實九分，治合藥畢矣。服方寸匕，授南陽劉長生。長生居清淵澤中北界。長生服藥七十餘年，不壯不老。欲知其驗，取雞雛如鵪鶉大者，與共服藥，三年故為雛子矣，長服仙也。藕實一名水芝丹，一名茄實，一名芡實，一名蓮花，一名芙蓉。其葉名荷，其小根名芋，大根名藕，其初根名茭，與雞頭為陰陽。以八月上戌取蓮裏實，九月上戌取雞頭實，九月上午取藕，各分等陰乾百日治之，正月上卯平旦，井華水服一方寸匕，日四五，後飯服之，百日止。主補中益氣力，養神不飢，除百病，久服輕身延年，不老神仙。雞頭實，一名鴈實，一名天門精，一名天禹，一名曜味甘，治濕痺、腰脊痛，補益氣彊志，耳目聰明，久服輕身不飢，神仙也。

住年方

以八月直成日取蓮實，九月直成日取雞頭實，陰乾百日，擣分等。直成日以井華水服方寸匕，滿百日，壯者不復老，老者復壯。若為不然，以藥別食雞雛百日，即知驗矣。久服之神仙。

服食麋角延年多服耳目聰明黑髮方

取新角，以刀削去黑皮，取中白，熬令色黃，熟治。服方寸匕，日再服，三十日通知神明，六十日力百倍，百日通神，常服壽無極延年。朋子高、容成服之，以致仙，范蠡服之，遊在民間。

黃精之草，太陽之精也。結氣九天，浮遊八朗，逐風流化，散精六合，依山寄名，因雲雨之潤，附景託形，而為草物。其生太行之板，立根磐石之側，含精三陽，隨氣敷榮，育養淳和，溫調甘露，上承太火於少陽，吐葩於盛夏，積精成真，充根累節，色黃味甘，朝出向陽，雲葉理通，與眾草不旱，萬物不雙，此所謂中黃之所處，積陽之所宗，其神化者也。蛇食之化為龍，鳥食之化為鳳凰，人食之為仙王。大哉此草，獲天地之淳精也。而天下人莫知其真也，知之莫之能食也。故《九天大仙經》曰：天地神靈三萬六千，入人身中，人莫能使。服食仙藥三萬六千種，而人莫能用也。長生久視，人莫之能為也。神聖可致，壽命可延，人莫之而通也。神雖明，服食易見，應時有效，而人莫常為也。人自守貧賤養身，長生久視者，未見之也。逐勢趨利者，今人為之。若使人求長生如求利者，無不皆得也。人能棄去榮華，修守清靜，以常無為，求諸玄妙，服食此草，四時不廢，可致延年。若能棄世俗，幽居名山，服食此草，可與天地相望，眾神集會，太一候迎，上升天府，下遊崑崙，可與天地終始

者也。此草與鈎勉相對。黃精，太陽之精，入口使人長生，鈎勉者，太陰之精，入口使人即死，不知其相對也。人但信鈎勉之殺人，而不信黃精之生人，不能服之也。鈎勉者，野葛也。日南諸夷山藪中，名野葛為鈎勉，食之入口便殺人，其毒煩冤，氣鈎人腸，必勉絕之，故名之曰鈎勉也。是謂世人忽於長生，貪慕時榮也。唯黃精之為草木，長生三陽之氣，上入太清之宮，鍊精玄妙，隨化淳和，光流九野，布六合之內，依雲藏山，隨氣而化，植根立莖，隨葉通精，結味甘香，其葉青黃，通神超合，萬根下生，希風承露，結根數節，斜生旁起，受氣淳精匿，吐氣育真，華有九德，益壽進賢，莖有靈寶，服之成仙人，根為天寶，和光御神，取為散餌，可致飛仙。季春採其根，其根名山精，洗以清水，盛以大盤，好以治擇，可餌可乾，乾之者散，餌之者丸，多服絕穀，少服神安，服之三等，根華皆然，積年累月，坐致靈神。華為飛英，根為流精，和補內神，化人神靈，通光洞達，千里益明，拘魂固魄，五臟內平，三蟲奔走；伏尸振驚，能常服食，天地合并。根黃不白，葉柔而澤，受氣清淳，不比常日。百草靡靡，應秋而索，黃精霏霏，含道藏德，靈草習習，華葉光光，仲春採華，盛以絹囊，陰乾六丁，玉女在傍，服食千日，坐在立亡。春秋葉根，調和陰陽，丸及餅餌，顯味甘香，食在多少，在意無量。莖葉嚮淳，汁可為漿，寬中益氣，五臟調良，肌肉充盛，骨體堅彊，力倍少年，身體康壯，神仙服食，唯此為昌。

靈寶黃精方

以春取根，淨洗薄切，熟蒸之，曝可令燥，搗服方寸匕，當露搗之。一名馬箭，一名菟竹，一名葳蕤，一名可沮，一名羊括，一名仙人餘糧，一名苟格，一名垂珠。其葉名雞格根，一名黃精，一名白笈，三月採根，可餌也。主輕身益氣明目，餌服令人耐飢，其味甘無毒，陰乾五十日成，取實一斗，漬以甘水，二斗為漿，若酒服之為常，可不死也。服黃精根，多益善，洗刮令土盡，一斛根以水二斛煮之，令盡味出之，益清復煮再過，味足以盡也。合煎汁湯上竭，令去火止內，熬大豆末，餅之如大錢，服多少自在，味甘香。亦可取根蒸，若煮食無多少。始生時亦可取莖葉，為菜茹齋食之，此一日重樓也。若煮食之，汁可飲，勿棄去也，汁甚香美。欲餌之法，以二月、八月取根，刮去毛，熟洗細切，一斛煮以水六斗，炊火令和，日一至夕藥熟，出使寒，手掇之使碎，酒囊釀得汁還竭，令可丸。取滓乾末納釜中，令和藥成，服如雞子者，日三。可絕穀不食，不寒不暑，行及奔馬，百病自愈。人能絕房內則不老，壽無期至仙人，不絕房內，止可壽二百歲耳。服此藥，不避虎狼，不畏兵革，行山中生食之，恣口渴飲水生食，又善通神明，亦可散服，未必餌也。服黃精不知老，令人有好顏色，白髮黑，落齒生。服食黃精三十日，通知神明，百日欲騰

躍，走及奔馬，不知倦極，二百日之後，乍見乍亡，十年仙道成。數有效驗，前世多服此方。今者有但服華者、黃精之精，一名黃華，其味皆甘香也。取其母煮之以為飲，寬中益氣，常以為飲，甘香辟惡氣，令人有色澤，耐寒暑。一名救窮乏糧，凶年可與老小休糧而食之，服其華，勝其實，實勝其根也。天官名此草為戊己芝。

昔人有至霍山赤城內者，見其中有數千家，並耕田懇陸，盡以種此草，多者數十頃，少處數十畝，而其根莖殊大，當是鋤護之至，不如於山中穠出而生矣。草澤皆有之也。昔人即問赤城人：種此草何為？人對之云：此仙草，此中人由來並食之耳，使人長生矣。吳主孫權時聞其說，所言之審，即使人於江東山中種而食之。但權不絕房內，為諸不靜，遂不能得其益也。爾時皆使監司領兵人專守之，吳敗，而此里名故存。江東或名之為菟竹里，或名之為黃里，是權時種植之故處也。弟子葛洪曾聞之於鄭君，言識其始，云：子服戊己壽不已，子服長生之精，與天相傾。又聞葛仙公所傳云：諸修長生之道，當先去三蟲，下伏尸，乃可將服食，休糧絕穀耳。不去三蟲伏尸，而絕穀者，多所思念，於身不善，又復喜遇好食，令人意亂不覺，惑而犯之也。若能修無為，食氣自然，漱醴泉者，上也。人多不能，則可以藥助之，先下伏尸，然後服食，則有效，此道之次也。合藥當以破除，日辰王相，天清無雲，乃丸藥於靜處，勿說服藥也。三蟲無耳有聞，無目有見。先沐浴蘭香，齋戒三日，避婦人，斷食猪犬肉。食此物肉令人死，不得上天，但止泰山，入三官地獄，為守檻鬼吏。此科施於道士矣。又忌食猪犬肉者，食之令人老則忘誤，面目黧瘦，齒敗聲壞。夫食清真者長生，食穢濁者命斷也。駕不殺於蠢動，故有千年之壽；鵠不履於黑水，故有十百之齡。性潔者受真，氣清者壽考，自然數也。

仙人下三蟲伏尸方

用茯苓十斤，章陸根削去上皮，但取下白者五斤，清酒、麥麵麴各五斗，并炊釀之，置瓮中，封之二十日，藥成劑之。但取純大豆，熬作末，如飴狀，合丸如大彈丸，日服三丸，十日以去稍益，如雞子黃，上尸百日，中尸六十日，下尸三十日爛出。上尸如手，中尸如足，下尸如雞子；上尸黑，中尸青，下尸白。此三尸與人俱生，常欲令人死，至晦朔日，上天白人罪過。晦至其日，當拘魂制魄，及守庚申夕，於是三尸不能得動矣。是其夕，人夢與他人爭鬪者，是魄與尸鬪也。夫魂常欲寧，身故不欲伏、尸，魄常欲寧，神故欲恍惚，三尸常欲人死，故欲攻奪，此之謂也。凡道士、醫師，但知按方治身，而不知伏尸在人腹中，固人藥力，令藥不效，皆三蟲所為。上尸好寶貨千億，中尸好五味，下尸好五色，若不下之，但自欺耳。去之即不復飢，心靜無念，可得遂生。真人貴其方，道士尊其藥，賢者樂其用，愚俗笑其事。所以言人死為尸

骸者，坐是三蟲之位號也。但作服章陸散者，乃自除去三尸，不必須釀而服之也。槐子亦善。能服氣者，不用此術。又真氣是青牙，五方之精，道士服之二十一日，三蟲走出矣。

樂子長鍊胡麻膏方

以二斗膏、一斗水，合二升薰陸香、二升沈香，屑二兩合煮，令水盡，唯餘膏在。劑其屑，日以酒服五合，百日玉女侍之神效，五百日神仙至迎人去。道家祕此方，初不輕傳。

樂子長服胡麻法

熬胡麻一斗，令香擣為屑，令如粉，囊盛，納五斗酒中，封泥二十日，以酒服，胡麻膏也。屑亦可服。

靈寶太玄陰生之符

夏禹文，命受之於鐘山真人。

尸解下仙之道。其壽亦與天地相畢，可以地仙遊名山。服尸解藥，日數足，即作此符，丹書白素，以置腹前，以戊己日西首卧，思念自作死人，良久，解衣留所卧處，徑去入山。若之遠方，易姓名，勿還故鄉。其初去時，人見其卧處有死人尸，久乃忽然不知尸所在也。

尸解藥

以三月中殺牛，煎取脂一斤半，水銀一斤半，錫一斤半。於山中密地齋一月，乃於銅器中煎錫，錫消，納水銀及脂，都合同丸之，服如大豆三丸，日三服。服之九日，凡八十一丸，忽然尸解蛇蛻而去。去時如上符節度，若不得，即去更服，趨令得去矣。

真人曰：文用朱兒，帛用鮮支，盛用鮮支囊。古人名丹砂為朱兒，絹帛為鮮支也。

去伏尸三蟲方

用三月三日，取桃葉，擣取汁七升，以苦酒合煎，令得五六合。先食頓服之，宿無食。

神仙修養方

用成日煎牛脂，若羊脂一斗，胡麻一斗，乾薑百累，生姜半斤，生地黃一斤，皆擣絞之。大銅鑪中微火上煎，使藥味盡，脂色變黃，成絞去滓，取如雞子者一枚，投酒中服之，日三，令人百病皆愈，髮黑齒生。

神仙釀酒方

生地黃十斤、生薑三斤，刮去皮，天門冬五斤，剝去皮，皆細切合擣，令如齋。以美酒一斛漬之，分著兩甕中，密塞其口，以甕著大釜中熟煮；使發甕塞，熱氣勃勃，射出則可也。冬夏常溫服一升，仍以卧，當覺藥氣炯炯，流布

身中。此酒補虛勞，益精氣，令人健飲食，耐風寒，美顏色，肌膚光澤，延年。

朮酒方

朮成末五斗，絹囊盛之，漬一斛美酒中，十日出朮曝乾之。仍以木酒服三方寸匕，日三，治百病神。或以秣米飯投酒中，合釀酒成，亦良食其滓。

神酒方

治百病，益精補氣，令人美肌色。桂三斤，一云三尺，精治取其肌，天門冬成末五升，納絹囊中，置五斗米釀酒中成，服之多少隨意。

胡麻酒方

用胡麻五斗，熬之令香，擣使熟，以攪一斛秣米飯中，釀之如常釀法。酒成飲之，多少隨意，令人肥白，肌膚潤澤。

地黃神酒方

用秣稻米五斗作粥，絞去滓，令得二斗，納好麥麴三斤，令浮起酒香。取生地黃十斤，小曝乾之，熟擣之，細炊一斗米飯，合納汁中，攪令相得，封泥經日，視地黃熟，但有筋脉，再絞其滓。又炊二斗米飯，納中酒熟。飲一升，日三，治百病，五勞七傷，續骨連筋，填骨髓，久服延年。

松脂酒方

用秣米三斗，小麥麴二斤，合釀之畢，取白松脂一斤，天門冬成末，茯苓成末，各五升，納酒釀中，封泥三十日，成熟。頓服三升，令人延年。松脂當先鍊去其苦味。

又一方

秣米三斗，小麥麴三斤，松脂一斤，白蜜五升，合釀，封泥三十日，酒成，朝暮服三升。

章陸酒方

用秣米三斗，小麥麴十斤，天門冬成末一斗。治章陸令白，十斤乾末之，合釀六十日，酒成，絞去滓。飲酒多少隨意，久服斷穀，令人腹中肥，久久則益氣，去三蟲，殺伏尸，治男女五勞七傷，婦人產乳餘病帶下，去赤白。使人耳目聰明，益神智，除面黥癍痕皆滅。一方用章陸一斤。

枸杞酒方

枸杞根，好治令潔淨，百斤，細剉之，大釜中益水煮之，絞去滓。器中澄之，去下滓濁，令得五斗。生地黃三十斤，淨洗之，擣絞取汁，合枸杞汁中。方用麴三斤，擣令細炊，赤黍米五斗，饋以藥汁，飯熟合麴，投藥汁中釀之。酒熟飲之，隨意多少，無常限也，唯不欲令人醉。治百病，益氣力，延年命。此草一名蒙柴，一名朮櫨，或名仙人杖，或名西王母杖，或名天精，或名卻暑

，或名地骨，或名枸杞。吾有八名，象八氣。仙人曰：子欲長活，食我八氣，子食八氣，令子長視。

五茄酒方

取五茄剉之，令長一寸，一斗剉取一斗，美酒漬之，十日成。溫服之，勿令多也。令人耳目聰明，齒落更生，髮白更黑，身體輕彊，顏色悅澤，治陰萎，婦人生產餘疾百病，令人多子。取五茄，當取雄者，不用雌者也。雄者五葉，味甘，雌者三葉，味苦。

天門冬酒方

以秋取其根，滲洗絞取汁，多少在意，以漬米麴，如丸釀法也。服之多少無常，唯不欲大醉，無所禁。若別取根乾末，以此酒服之，多多益善。此藥治百病，安神養氣，令人長生不死。夏姬常所服方，若絞汁不盡，自可以水漱之，更擣絞取汁也。經久則酢，當以甕盛酒，釜中煮之，則辟醉也。一方云：酒服方寸匕，日三四，多多益善。

天門冬煎方

治虛勞百病，心下懸飲不能食，止渴，令人肥，永不老。方用天門冬二百斤、生地黃一百斤，皆淨洗，擣絞取汁，澄取上清門冬汁一斛，地黃汁五斗，合於銅器中，微火上煎之，令得五六斗，畢納白蜜四斗，湯上煎之，攪不離手，晝夜數日，令可丸。服如雞子一枚，日三。亦可以酒和服之，十日則知效矣。地黃、門冬，不可頓得，稍取恐先者敗，以土藏之。

服食神方

天門冬三斛，剝去皮，好滲之，擣絞取汁，令得一斛，微火上煎之，令得五斗許汁，納白蜜一斗，胡麻熬之，令香色黃。成末二斗，投中攪之，勿息伺視，令剛止。以大豆屑餅之，令方圓三寸，厚半寸，日服一枚，百日以後，肌膚潤澤，白髮更黑，齒落更生，延年無窮。服門冬，此法最妙。

真人釀天門冬酒方

以秋取其根，熟擣絞取汁，多少自在。漬米麴為酒，如常釀法也。又採根曝之，擣下筴，以此酒服方寸匕，日三四，無令大醉，無所禁。服藥三年，百病皆愈，癩蟲皆穿皮，從關節出去。三年頭髮、禿眉更生，十年司命上生籍；二十年冬不寒、夏不熱，三十年百歲翁如十五童子。四十年之後與神通，當有神女持藥來，如得服之，此神藥也。三日後蠶蛻身仙矣。雖已得服神丹，得此酒益佳也。

健體仙酒方

术、地黃各二十斤，五茄二十斤，削去上皮，皆細剉，水一石五斗煮，令得石二斗，去滓以浸麴，釀一石黍米，如作酒法。酒熟可飲酒一杯，日三服之

。一月肥健，二月身有光澤，走及奔馬，無所疾苦。欲少作者，二斗米以上為法，五茄、地黃各四斤，五茄但取莖耳。

治百病神酒方

用大麻子、麥麴各五斤，先細治麻子、麴下筵，合漬一石水中三宿，絞去滓，炊五斗黍米，投之適寒溫，再宿藥成。服之多少自在意。無令中寒水，藥不成。米欲得白鮮好。先服此藥酒，百日後乃行諸道也。

靈寶服食地黃枸杞酒方

取枸杞根莖百餘斤，洗去上垢，細剉，大釜益水煮之，煎令得五斗許汁，去滓，以絹濾令清。取地黃根二十斤，洗去土，搗絞取汁。又重以枸杞汁一斗許，澆地黃滓，絞取汁令盡，兩都合地黃、枸杞汁，取好麴三斤，細搗以汁，漬麴赤黍米三斗，淘沃炊之，下饋以地黃、枸杞汁澆之，擠去麴滓，黍熟釀之。酒熟，隨人能否飲之，取不醉，無常數也。治風濕宿寒，上氣虛羸百病。欲令目明者，取地膚屑，以方寸匕，用酒服之。禁房室，豬肉、生魚、韋葷菜。久久服，延年長生。

天門冬酒方

天門冬三十斤，洗淨，絹囊盛之。又以門冬汁一斗，澆釀飯，釀一石米法也。納麴至酵，如常法。納囊於器底，乃納飯，封泥之。三十日酒熟，絞去天門冬滓，飲之勿大醉。盡一斛，令人百病愈，身體玉澤。以此酒服門冬丸，又可服菊華、栢子，大良。又云一月乃開去滓。

枸杞酒方

治風五勞七傷，益骨力。枸杞百斤，細剉，如合莖，洗去土煮之，視中莖剝皮，即燥者，是熟也。去滓出其汁，復煮之生者，如前法。一斛米用百斤枸杞煎汁，令多少足釀一斛米。

釀法

精黍米若林米，熟簸之，以濕布拭令淨，漬著枸杞汁中，釋炊之下饋，以枸杞漬麴，麴如常釀法。欲作清酒者，著酵。又一方：猪椒三十斤，合釀，勝獨也。又一方：地黃三十斤合之，益髓。煮如枸杞法，合用淹一石米。

作神酒方

取稻米三斗、麴三斤、大附子十枚，釀不下水，醇酒三斗，宿曝令乾治末之。欲得一斗酒，取方寸匕著一斗水中，須臾成美酒。服之多少，在人能否耳。令酒與諸藥曝之俱燥，便合末成屑，并治寒疾。

神酒方

天門冬三斤、米一斗，炊令熟，少其水沒沮天門冬，囊盛釀之，已熟都合濟。飲勿取醉，勿食菜蒜，盡一斛酒，百病消愈。

神仙乾酒法

用黍米三斗、粳米三斗、麴二斗，浸醇酒五斗中，五日出，熟蒸之，無令漏，陰乾之百日，勿令泄氣。大如博棗，納二斗水中，立為酒。冬用溫湯。

神仙服食青梁米方

取青梁米一斗，淘沃之，漬以醇酒三日，蒸之無令漏也。百蒸百露，無令見日，善密藏之韋囊中。即欲入山遠行，一餐之，足支十日不食，十日復一餐，足可四十九日不食，四十九日復一餐，可四百九十歲為一節。一方宜玄梁米，一方云三斗。

又方

取青梁米一斗、赤石脂三斤，并合以水漬之，財足置溫處二三日，令上生衣，擣而丸之，大如李子，日食三丸，令人不飢，渴即飲水，可以遠行千里以上，不飢渴矣。

又一方

取稻米，淘沃之，百蒸乾擣，日一餐以水，三十日後飲一杯，可終身不飢，日行三百里。

乾酒法

精米五斗、麴五斤，以水四斗漬，釋爛二宿，合大附子二枚，善桂二兩，下筵納酒中，擠取糟，曝令乾，復納酒中，汁盡止。丸以白蜜，如雞子，投一丸於一斗水中，可成美酒也。

服食粳米散方

粳米一斗、酒三斗，凡二物漬之，盡酒止。出稍食之，渴飲水，可三十日後盡，更作如前法。

服食稻米方

取稻米，熟淘沃，百蒸之，乾擣，日一餐以水，三十日後日飲水一杯，可終身不食，日行三百里，得食便食。

休糧方

以粳米、黍米、小麥、大豆、麻子，各五合豆熬而末之，共和白蜜一斤，煎一百沸，投冷水中，丸如李子。一頓吞盡此一劑，可終身不飢，諸物皆各治之，唯熬豆耳。

樂子長含棗核方

長生之道，常含一棗核，如兒乳汁，久久及液滿口，三分嚥二餘一，口與氣俱入，名曰還精。周而復始如循環。絕穀之時，五日小極頭眩，須臾復止，十四日復頭眩，須臾復止，二十一日之後氣定，欲食便食，不欲食自息。絕穀之時禁交接，可食少棗脯，飲酒無過一升，男女同法。

太上洞玄靈寶五符序卷中竟

#1 腹：原誤作「復」，據文義改。

太上洞玄靈寶五符序卷下

夫天書煥妙，幽暢微著，至音希聲，陳而不煩。是以西吾之刃，雖十寸而割玉，流星之金，雖纖介而徹視。徒才大者用徧，有物細者用備，豈非《靈寶五符》，其由是乎。聖人演天地之文，而敷言數萬，葩龍鳳之形，暢動物者百篇。發山林八會之跡，為日用之務，成淵分之名，草木和仙通神，悟性命之無期，以致營溉，必有倫乎。唯至道而貴其契，真人而仰其文矣。昔庖羲刊八象於玄石，畫甚亦少矣。至夏為《連山》，殷為《歸藏》，逮《周易》之興，猶未該其根。所以然者，卦有屯蒙困否，不通之象，明道妙者難著，理妙者叵尋，皇由經代紛紜，動數十萬言，況乎九天之靈書，三天之寶圖，上導太和元精之氣，下備羣生始然之會。爾乃至寂之音，希解於世。故帝饗祭天帝君於北阿之壇，藏於鐘山之峰，欲令眾庶有絕塵之歌耳。夏禹晚撰，其波未戢，其上真猶封于石碩，以待大劫，仙賢幽乎洞室，須期乃宣。靈符之妙，寔由高聖之所宗，上哲之所佩，真人之所貴，靈仙之讚味玄澹，而朗其采色，天神而校其對也。其服御日月星辰，八氣五元，身體草木之方，當是五符下流，通泗之沫耳。其天辭虛籙，非凡賢所聞。雖同載五符之中，故廢其龍跡，不顯大音矣。徒見而不知，亦何所言哉。聾者希聞黃鐘之響，盲者企覩白黑之津，奚有異於此耶。聖人雖不為其解高妙之意，然故自陳於本符之上，無損減也。鐘山真人告夏禹有言：陵昔聞之於東海小童，說云：但抱靈寶符入水赴淵，則北帝開路，蛟龍衛從，水精震怖，長生久視，永享天祚。執符入火，則陽光殄翳，南帝激電，助我驅穢熱毒，不加丹精凌邁。佩符登山，山精迸走，中黃太帝與我為輔，虎狼百禽莫敢當者。棲巖入穴，則土氣不障，祆邪伏死，魍魎逃鄉。以符向金，則五兵不傷，西帝真氣與我同林，全生萬年，飲于玉漿。背金對木，則長守介福，青帝靈氣來見沐浴，色反童孩，久視永樂。登嶽採芝，不化我目，八石正形，使時掇獲，迴天倒地，在心願欲也。太上真人之辭，東海小童使陵佩符而護之矣。靈寶上序及撰出服御之文，皆科斗古書，字不可解，子長並受集而顯出之。尋其波流，皆出乎五符之上也。子長受霍林仙人口訣，似韓眾也。是以子長說曰：朝日已西夕，違世來作鄰。同心合道好，走人乃飛仙。太白縱二心，下外以為根。登天飛虛空，此是吾師君。教我服三光，三光者，日月星也。又巨勝一名三光。樂子長受仙人法，以巨勝為主，故曰三光。授我靈祕文。靈寶五符者也。符者，經也。清齋降五帝，萬年可常全。子長口訣，清齋三日，而致五方天帝，誠之盡矣，則真人必降。所嚮在於致敬，享年在乎念道也。丹青畫誓信，五八乃一宣。陵昔受之於東海小童，使裂南和之繒五尺

，當喻信而受之券。割碧林之帛五尺，當不漏泄之約。南和謂誹也，碧林謂青也。古人貴髮膚，故引珠玉以親之，尊四肢，迴絲帛以任之，崇道德保身神，此仙官之教矣。天文科法，四十年一傳之，五八者，是其數也。不得其年限而授之，玄都天令，已陳之於後生。慎之慎之。鴻鷺千歲羽，用茲致天真。鴻鷺者，駕也。其鳥壽千年，古人皆享之，以致天神也。一名駕鵝，一名天蓋，一名白鴻。若無此鳥者，鶴亦可用。鶴亦名鴻，俱壽千歲也。駕不殺生，而惡蟲伏之，是其以性震邪也。老而聲清，是其神氣潔也。欲致天人，當以精鳥，方類相求，迴降必矣。此是子長之要言也。而其辭小隱，離合師名，陵徐而思之，其師名韓眾矣。其醮祝之儀，陳之于左。諸志道求生者，宜薄衣食，而致孝于天靈，苟誠之所竭，孰云不得道乎。備為師帥，親驗其神，故復言情，將慎之焉。一座無常面，隨安處之，宜清齋三日，祭於靜室，若庭壇之間，行事於夜半，屏人於非所，請天官於脣齒言，受傳於丹心。爾乃先燔五會之香，看流芳所歸，氣正上者，中央黃帝先降，氣東流者，青帝先降，氣南流者，赤帝先降，氣西流者，白帝先降，氣北流者，黑帝先降，氣雜散合集，紛紜錯亂者，神女先到。使五火比肩，布列座前，調火齊香，詳視薰煙。如是靈光之焰，表乎燈燭，冥心之想，彰於通夢矣。若此真靈不能使至向獲仙，復朽骸於泉壤者，陵與子長，豈當以抱惡於雲漢中乎。但方寸不盡，求生不測，而望長延之對，以此希天真之報，亦復費其功夫，故為徒勞也。

肥鳥一頭，酒隨多少，要令三斗以上，令得清醇美者。盛杯十一枚，杯令潔好。样三枚，其二枚各盛五杯，其一样盛一杯。一样令在五杯者，下流具五香火，相連於样前。餘酒別樽盛著座前。隨杯處肉，餘肉別样盛著座前。陳《靈寶五符》於座後，倒卷令髣佛其天書。抱朴子曰：登名山，師受經後，欲佩身供養，受者設此醮也。

南和丹繒裂五尺絳，於座後席上，符安其上。割碧林之帛五尺青，於座後上也。覆絳令符處丹青中間，以為效信。果物為隨豐儉之宜，唯忌以五葷之菜，猪脂之肴，盛席一領。香令有五種，雜和之。若於庭壇施祭，當四面安障，勿令當風，當風靈氣亂。設微火，火以蠟密蓋火氣上，勿令廣照，廣照靈氣散矣。

盛服束帶，跽請。若山林中無大衣者，可闕之。下氣徐聲奉請：

某年某月日，州縣鄉里男女生某甲，年若干歲，受道士某郡某甲《太上靈寶五符文》，依大道科法，奉請五帝君。請已清齋三日，宰鴻鷺之鳥，潔整身神，虛心伺迎上皇天尊。某身三魂七魄三宮真人，上到九天之宮，五外之鄉，青牙之天、朱丹之天、太帝之山中黃之天、明石之天、玄滋之天、八方之天、五帝真人之庭，具陳告齋，暫降于某郡縣鄉里中，臨氣五符之真，飲微禮薄

撰。

言畢，再拜，向座而伏，良久乃起。又腮方，更請上神：

奉請降東方靈威仰蒼帝君、青牙九氣天君、太上真王、青腰玉女，東鄉諸靈官。

奉請降南方赤飄弩赤帝君、朱丹三氣天君、元氣丈人、朱官太丹玉女，南鄉諸靈官。

奉請降中央含樞紐黃帝君、太帝真人、子丹黃庭戊己、天蒼玉女，中央諸靈官。

奉請降西方曜魄寶白帝君、明石七氣天君、元氣大夫、太上白素玉女，西鄉諸靈官。

奉請降北方隱侯局黑帝君、玄滋五氣天君、太上靈君、夜光玉女，北鄉諸靈官。

奉請降文命夏禹帝君、五嶽靈山真人、江河四瀆靈官、地仙玉女，角里先生諸仙官。

請一帝到，輒一再拜，凡六再拜也。送帝亦如初請時，但除奉請二字，改云上勞某帝，便再拜。迎送去來，都十二再拜，醮祀道畢矣。請畢，上酒，更燒香，徐自陳曰：某以胎生，肉人枯骨，子孫生長濁世，穢氣澆聚，積罪河海，抱咎深重。自有識以來，尊仰大道，心希真氣，以自歡樂。而精神微薄，未能上暢，常守心念善，敢有違越。特恐絲髮之進，懼隕墜九泉，天願幸會，奉見靈寶文。真書浩大，祕藏玄臺，是以不敢輕執竊佩，以虧真科。即日修齋，告祭於五帝、諸君丈人，以定神契丹青之信。當喻誓之券，為效為信，約不漏泄，天親地愛，傳出五八，無中宣授，明於科法。某志遁山林，不願榮華，佩符登山，當令某所向無前，金破石開，採藥不得隱匿，縱天橫地，從心所欲，山精頓伏，虎狼逃竄，令使役鬼神，長生久視，靈氣衛護，祓邪亡命，疫螫不彰，魍魎遠迸，如是受上天之佑，靈氣之助，神長守身，令三尸消去，太帝流恩，眾庶不勝洪濟之施。又上酒，若自宜有所啟，隨意陳之。此文是其旨略耳。然香送神。

勞盛山上刻石作文

仙人樂子長作，吳王夫差寫取。

玄流鼓絳波，琨碧映琅山。朝日控晨輝，蒼豔何蜿蜒。游雲落太陽，飈景陵三天。靈寶曜九虛，幽朗鐘山間。夏禹登八窗，散氣響金蘭。因枝振玉條，緣波討洪源。扶質立靈榦，垂葉以結繁。眇邈龍鳳跡，煥爛九天翰。仰挹三晨精，保身永長安。俯漱五華液，還復反童顏。騰神溫涼宮，豈知熱與寒。千秋似清旦，萬歲猶日半。鼓翼空洞上，要我靈寶官。紛紛五帝駕，俱會景漢端

。相問飢與渴，玄泉饒流丹。求仙方寸內，八遐無易難。顧聞朱門晁，當塗中有歎。勒銘勞巖陰，穴岫可稽磐。

東方青帝符靈寶九氣天文，化生赤帝氣。

入山呪曰：臨兵鬪者，皆陳列前行九字耳。常祕呪，無所不辟。

春月不入東嶽及山，隨月並類然。慎之。

九天靈書三天真寶

夏禹撰為靈寶文，一通藏石碯中，一通幽洞室中。

夏禹受鐘山真人：入山水之日，當以保日及義日、專日，大吉，易得道。以制日、伐日入山，必死。又欲得六癸之日，六癸之時，一名天心，一名天同，必得度世。保者，支干上生下之日，甲午、乙巳是也。義日，支干下生上之日，壬申、癸酉日是也。制日，支干上剋下之日，戊子、己亥是也。伐日，支干下剋上之日，甲申、乙酉日是也。制日可施符召鬼耳。取六癸日六癸時，皆當令和順也。以類求之口訣矣。靈寶入山，以甲子開除日，以所授委繒，參之五色綵，各五寸，懸於名山大石上，所求必得度世也。入山當以三月七日吉。

東方靈寶符命

夏禹敷東文，出南帝書。

南方靈寶符命

夏禹敷南文，出戊己黃帝書。

中央戊己靈寶符命

夏禹敷中文，出白帝書。

西方靈寶符命

夏禹敷西文，出北帝書。

北方靈寶符命

夏禹敷北文，出青帝書。

九天王長安飛符

道人佩之，以履陽九，百六，千毒不加身。昔夏禹藏之於石碯，以傳理水傅伯長桑，甲子李廓光馬平石山。

大劫至，佩其前。

小劫會，佩其後。

三天太上伏蛟龍虎豹山精文

名之曰八威策。

道士入山，帶此書於肘後，百禽精獸徒從人行在左右。執此書於手中，則百禽山精毒獸卻走千里。

九天太玄陽生符

老君受之於太上丈人，丹書白素，，方五寸。清齋百日，入室而吞之，使人無死，延年長存。濁氣於口，即符出而死矣。一名真券，一名八龍書。

（原缺）

三天太玄陽生符

男子吞之，法與上同。道士欲尸解者，神筆書草木刀金，即代為人形而死去矣。

三天太玄陰生符

女人吞之，法與上同。道士欲尸解者，神筆書草木刀金，即代為人形而死去矣。

皇人太上真一經諸天名

帝軒轅書。

取青牙法，雞鳴呪畢，舌料上齒表，舐脣漱口，嚥之三。朱丹呪畢，舌料下齒表舐脣漱口，嚥之三。中央戊己祝畢，以舌反上刺玄膺，舐脣嚥之三。明石呪畢，以舌料齒上，舐脣漱口，嚥之三。一嚥輒叩齒二七。玄滋呪畢，以舌料舌下，鼻內氣，嚥之三。謂飲食自然胎息之道，一嚥皆使玉水滿口。

《太上太一真一之經》曰：三一相須，其居不同，或在北極太淵之中，前有明堂，下有絳宮，上有華蓋，玉樓萬重，左杓右魁，激波揚風，玄芝被宇，往往成叢，深谷直下，朱竹蓊茸，白玉嵯峨，甘泉無窮，日月垂光，金鑪隆崇，或在離宮，或在命門，歷火過水，經方入圓，城闕交錯，幃帳成雲，龍虎列衛，神人為羣，玉淵萬刃，常飲其泉，叩玉卻食，還反童顏，百邪遠迸，役使羣神，長生久視，延年億千，目方徹視，腸化為筋，子能得之，乃為天仙。苟非其人，道不虛傳，子密行之，慎勿多言。

昔在黃帝軒轅，曾省《天皇真一之一經》，而不解三一真氣之要，是以周流四方，求其釋解。爾乃命駕，出而遠一遊，昌字驂乘，方明為御，力牧從焉。東到青丘，過風山，見紫府先生，受《三皇內文天文大字》，以劾召萬神，役使羣靈。南到五芝玄澗，登圓隴蔭建木，觀百靈探簪乾之華。西見中黃子，受九茹之方。過崆峒上，從廣成子受自然之經。北到鴻隄上具茨，見大隗君黃蓋童子，受《神仙芝圖》十二卷。還陟王屋之山，受《金液九轉神丹經》於玄女。乃復遊雲臺青城山，見寧先生，先生曰：吾得道始仙耳，非是三皇天真之官，實不解此真一之文。近皇人為扶桑君所使，領峨眉山仙官，今猶未去矣，子可問之。又乃到峨嵋山，清齋三月，得與皇人相見。皇人者，不知何世人也。身長九尺，玄毛被體，皆長尺餘，髮則長數寸。其居乃在山北絕巖之下，中以蒼玉為屋，黃金為狀，張華羅之幃，然千和之香，侍者皆是眾仙玉女，坐賓三人，皆稱太清仙王。方見皇人，設肴盈升之棗，飯以丹華之英，雜麟

脯鳳腊於其間，漱朱官玉井之靈漿。黃帝匍匐既到，再拜稽首而立。皇人問：子欲奚求？黃帝跪曰：願得長生。皇人曰：子既君四海，復欲不死，不亦貪乎。帝跪曰：萬兆無主，則相凌暴，今為制法，足以傳後。私心好道，遠涉四海，幸過遇道君，願垂哀告。竊見真人食精之經，徒省其文而弗綜其意，看其辭而不釋其事，乞得請教。皇人大驚，批髀長歎，良久乃答曰：汝安得聞見此乎。此書乃生錄之首篇，上天之靈符，太上之寶文矣。白日升天，飛步虛空，身生水火，變化無常，其天仙之真，唯有龍胎金液九轉之丹。守形絕粒，辟除萬邪，使役鬼神，長生久視，爾乃血脉流宣，腸化為筋，百灾不能傷，延期至億千，則唯有真一食五芽天文。此二事但使南斗君領錄，參於大帝鍵籥，自非仙人，四十年一出之，約皆不得背科而妄泄也。又西王母安此書著五城之內，其外衛備有仙樓十二，藏以紫玉之匱，刻以黃金之札，封以丹光芝草，印以太上中章，其無仙籍者，不得聞知也。子未可聽天音於地上矣，便可去邪。黃帝稽首答曰：昔以受神丹於玄女，未及合作，唯未受五芽食真，解真經之意耳。幸今遭會，得見道君，既不授以生道，是臣相命不得度世耳。如未哀者，復用暫生何為乎。惟乞愍濟元元之心。因叩頭流涕，腦破腸絕，於地良久。皇人下牀接之，乃惺告之曰：子所謂真得道者也。又太清仙王三人，見帝勤心之至，愍助之，因告皇人曰：此人先世祖曾遭飢困，不自飽口，割所食之饌，以糧窮餓百鳥，力作以救禽獸，嗇役以贍蠢動。如此四十年，仁德感天，功蓋萬物，太上書其美，九天戢其世。故今芳氣之流光于帝位，德乃數代，仁歸賓服。此人先立善乃爾，何為隱真芽之經乎。又亦是其勤求願會，得見吾耳，卿可教而成之也。皇人慨然曰：子宿世之善乃爾，吾何惜乎。可復坐，將告汝要道矣。帝就坐，皇人先為設廚醴之饌，徐告曰：汝向所道真經，言所不解者，蓋上天之所氣，歸此一身耳。一身分明，便可長生也。夫人是有生最靈者也，但人不能自知，不能守神以御眾惡耳。知之者則不求佑於天神，止於其身則足矣。故云：一人之身，一國之象，胸腹之位，猶宮室也；四肢之列，猶郊境也；骨節之分，猶百官；神猶君也，血猶臣也，氣猶民也，故知治身則知治國矣。夫愛其民，所以安其國，吝其氣，所以全其身，民散則國亡，氣竭則身死。亡者不可存，死者不可生，是以至人消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前，不追之既逝之后。民難養而易濁，故審威德所以保其理，割嗜欲所以固血氣，然後真一存焉，三一守焉，身壯之焉，年壽遐焉。泥丸、絳宮、丹田，是三一之真焉。令子守之，則萬毒千邪不敢傷矣。漱華池，食五芽，而不休者，便成仙人矣。吾先師正受此方於九天真王，令書以相授也。存之於口，名曰朱鳥丹，取之於身，名曰真一，此其天寶書文也。向旦密呪曰：

東方青芽，服食青芽，飲以朝華。已呪，舌料上齒之表，舐脣漱口，滿而

嚙之三。次呪曰：

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池。已呪，舌料下齒表，舐脣漱口，嚙之三。

次呪曰：

中央戊己，昂昂泰山，服食精氣，飲以醴泉。已呪，舌刺舌上玄，膺取玉泉，舐脣嚙之三。次呪曰：

西方明石，服食明石，飲以靈液。已呪，以舌料齒上，舐脣嚙之三，輒一叩齒七下，都畢，又叩五下，合三十六下也。次呪曰：

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴。已呪，以舌料舌下，舐脣嚙之三，畢，因以鼻內氣極而徐放之，令過五以上，真道畢矣。

三仙王又告帝曰：吾昔食此法得仙，先師令益口中央醴泉下，呪曰：白石巖巖以次行，源泉涌洞以至漿，飲之長生，壽命益長。凡二十二言，汝可為之。子能經目為之，食真一不休，吞華池不息，內氣長閉不倦者，即得道而絕粒矣，不復移月而成也。夫玄古之人，所以壽考者，造有之間，不食穀也。大有音曰：五穀是剗命之鑿，腐臯五藏，致命促縮，此糧入口，無希久壽，汝欲不死，腸中無滓，汝欲長生，當令藏氣潔清，挹身華漿，與天相迎，玉水在口，天人同壽也。黃帝受教畢，乃贈皇人以所有，流俗棗脯清廚之酒，誓以不傳，畫一而辭。

夏禹曰：子知真一之丹，萬事延。知一者，無一之不知也。不知一者，無一能知。一者至貴，無偶之號，道起於一，數靡不由一，天得一以清，神得一以靈，地得一以寧，人得一以生。金沈羽浮，山峙川流，視之不見，聽之不聞，存之則在，忽之則亡，順之則吉，逆之則凶，寶之遐祚罔極，泄之命凋氣亡。惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，此一之謂也。必欲長生，三一當明，思一至飢，一與之糧，思一至渴，一與之漿，古人貴此真一之道，祕口藏文。一能成陰生陽，推行寒暑，春得以茂，夏得以長，秋得以收，冬得以藏，其大不可以六合隱，其小不可以毫芒比也。百姓日用而不知也。夫不施不寫，一安其所，不遲不疾，一安其室，能暇能豫，一乃不去，存一至勤，一能通神，少飲約食，一乃留息，臨危不疑，一為除災，天禍在前，思一得生。知一不難，難在於終，知真不為，與不知同，求之不己，登彼九皇，陸辟猛獸，及與毒蟲，水卻魍魎，及與蛟龍，無物不卻，無邪不中。守真則在，泄精則亡，食氣萬歲，常有少容。又告曰：人能存一，一亦存人，所以白刃無所揣其銳，百害無所容其凶，人敗已成，在危猶安。靈寶之真，豈虛誑於道士哉。上聖玄音，豈有不信於蒼生乎。蓋求之者羸耳。將來深根，其牆戶矣。

太上洞玄靈寶五符序卷下竟

