



中国经典名著

云笈七签

(三)

〔宋〕张君房 著

学苑音像出版社

目 录

卷二十四 日月星辰部	1
总说星	1
二十八宿	4
北斗九星职位总主	7
太上空常飞步录	10
卷二十五 日月星辰部	11
北极七元紫庭秘诀	11
七童卧斗法	17
太上招五辰于洞房飞仙秘道	18
升斗法	20
卧斗	21
存二十四星法	24
奔辰飞登五星法	24
卷二十六 十洲三岛部	31
十洲(并序)	31
三岛	36
卷二十七 洞天福地部	39
天地宫府图(并叙)	39
三十六小洞天	41
七十二福地	44
卷二十八 二十八治部	48
二十四治(并序)	48
天师所立四治	59

卷二十九 禀生受命部	60
禀受章	60
太上九丹上化胎精中记	62
解胎十二结法	64
卷三十 禀生受命部	71
帝一混合三五立成法	71
九真中经天上飞文	74
大洞回风混合帝一之法	77
卷三十一 禀生受命部	86
太微帝君太一造形紫元内二十四	86
神回元经	86
济众经	90
说真父母	91
九真帝君九阴混合纵景万化隐天诀	92
卷三十二 杂修摄部	94
养性延命录(并序)	94
杂戒忌禳灾祈善	103
服气疗病	106
导引按摩	108
卷三十三 杂修摄部	111
摄养枕中方	111
自慎	112
仙经禁忌	114
仙道忌十败	115
仙道十戒	115

学仙禁忌	116
导引	117
行气	118
守一	119
太清存神炼气五时七候诀	120
五时	121
七候	121
卷三十四 杂修摄部	122
太清导引养生经(凡十二事)	122
宁先生导引养生法	123
(跂蟆龟鳖等气法附)	123
虾蟆行气法	124
龟鳖等气法	125
喻月精法	126
彭祖导引法(凡十事)	127
王子乔导引法(凡三十四事)	128
导引杂说	132
神炁养形说	134
将摄保命篇	135
卷三十五 杂修摄部	136
明补	136
禁忌	136
方便	137
化身坐忘法	138
胎息法	138

影人	139
服紫霄法	139
至言总养生篇	140
禁忌篇	143
卷三十六 杂修摄部	146
玄鉴导引法	146
按摩法	148
食气法	148
食气绝谷法	149
摄生月令	150

卷二十四 日月星辰部

总说星

《玄门宝海经》曰：阳精为日，阴精为月。分日月之精为星辰。纲者，连星也。纪者，缀星也。星形正圆如丸，不应似贯珠穿度，又不容作铃鼻相缀理，宜如破箭竿，还相合以成体。

天地初成，无子举翅飞上，乃在华盖之下，左有北辰，右有北斗，星辰稍备，东西南北稍正，星辰共以真道要养万二千物，下及六畜、粪土，草木皆被服其秘道要德而生长焉。

北辰星者，众神之本也。凡星各有主掌，皆系于北辰。北辰者，北极不动之星也。其神正坐玄丹宫，名太一君也。极之为言者界也，是五方界俱集于中央，是最尊居中也。中极，一名为天中上极星也，是最居天之中。东方少阳，名为东极星；西方少阴，名为西极星；南方太阳，名为南极星；中央名为中和上极上星，故最高最尊，为众星之主也。北极星，天之太常，其神主升进。上总九天，中统五岳，下领学者。北极星围七百七十里，中有玄台玉楼，真人号飞华君，姓羽灵，讳昌元，著飞精华冠，衣紫锦裳，执玉策。太极君名北辰主帝，制御万神（中央星是）。北极神人坐绿炁之光。北斗星者，太极之紫盖，玄真之灵床，



九皇之神席，天尊之偃房。第一太星精名玄枢，神曰阳明；第二元星名曰北台，神曰阴精；第三真星名曰九极上真，神又曰真人；第四纽星名曰璇根，神曰玄冥；第五纲星名曰太平，神曰丹元；第六纪星名曰命机，神曰北极；第七关星名曰玄阳，神曰天关；第八帝星名曰高上皇，神曰八景虚元君；第九尊星号太微玉帝君，神曰太素七晨元君。斗有魂魄之星回旋在斗外，裹缠于斗，斗在内也。阳明、阴精二星之间，星斗魂魄魁首也，名曰天枢魂神斗；次第二星名曰天璇魂神斗；次行第三星名曰天机魄精斗；次行第四星名曰天权魄精斗；次行第五星名曰玉衡魄灵斗；次行第六星名曰闾阳魄灵斗；次行第七星名曰摇光大明。七星去地四十万里，围七百二十里，皆金精琉璃为其郭，七曜紫晖开其光，号为帝车，运于中央，临制四方，分调阴阳，四时五行，皆稟之焉。

北斗君字君时，一字充。北斗神君本江夏人，姓伯，名大万，挟万二千石。左右神人姓雷，名机，字太阴，主天下诸仙人。又招摇与玉衡为轮，北斗之星精曜九道，光映十天。

北斗九星七见二隐，其第八、第九是帝皇太尊精神也。汉相国霍光家有典衣奴子，名还车，忽见二星在斗中，光明非常，乃拜而还，遂得增年六百。内辅一星在北斗第三星，不可得见，见之长生，成神圣也。外辅一星在北斗第六星下，相去一寸许，若惊恐厌魅，起视之吉。

黄帝曰：以鸡鸣时，想北斗七星，而天神下不死药，益寿不老。又以丁亥之日仰存七星，使焕明于北方，良久，阴祝曰：召书上清，役使万神，上登玉庭，驾景乘空，与



天相倾。

又每立春日，东向存北斗来下却盖头，柄指于前，吉。南斗神君字流时，南斗字君元。南斗君是河东人，姓赵，名赦先，字君迁。南斗君坐左右神人姓戴，名道，字叔生，大道君子也。

东斗主击君，西斗主伐君，中斗伏逆君。紫微宫内神姓柳，字君明。紫微君字露光，夫人姓王，讳叔华。太微星君字卿元。

太微内有三皇，一曰皇君，二曰天皇，三曰皇老，此即三元之气，混沌之真，在太微总领符命也。文昌星神君字先常，天子司命之符也。土官星所主，能致山内果实。旦为猿，昼为猴，暮为死石。璇玑星君字处行，钩陈水星主之，常陈天之虎贲也。

五车，天之五岳，能致甘露、麒麟。三台星，天之陞官，旦为龙，昼为蛇，暮为鱼。三神者，三台之灵也。上台神君字显真，上台名虚精，主金玉。中台神君字章明，中台名六淳，主禄位。

中台两星小阔，晋张华为司空，死，其星开。下台神君字际生，下台名曲生，主土田。轩辕星，天之后妃土官也。其神旦为羊，昼为蟹，暮为鳖。洞明星，姓幽升，讳幽韵。真人星姓归珩，讳妙光，字度元，天之司空，主五岳灵仙。

五星者，是日月之灵根，天胎之五藏。天地赖以综气，日月系之而明。东方岁星真皇君，名澄澜，字清凝；夫人名宝容，字飞灵。南方荧惑真皇君，姓皓空，讳维淳散融；夫人讳华凝，字玄罗。太白真皇君，姓皓空，名德標；夫



人名飏英，字灵恩。

辰星真皇君，名启咍，字积原；夫人名玄华，字龙娥。镇星真皇君，名藏睦，字耽延；夫人名空瑶，字飞贤。二十八宿为篱落也，织女水官星能致神芝，食之寿与天地无极。传舍水官星主天符，南戒星同北戒水官星，旦为马，昼为鹿，暮为獐。天市星，天之仓曹神，能致明月珠，旦为木，昼为兔，暮为貉。

平门土官星能致神女倡乐，旦为生木，昼为豕，暮为蜺螭。玄冥星姓冥枢，讳定宣觉，字法开度，真名执，天之游击也，主伐逆。上总九天鬼神，中领北帝三官，下监万兆。谷土星能致飞鸟，来朱雀，旦为鸡，昼为乌，暮为鸢。积水星能致四方万物，恣其所欲，坐在立亡。狼星能致天帝君百二十神。

夫下有其官，则上有其星；下署置官失，则上星为其乱。

若露慢三光，指斥七曜，呵骂风雨，欺罔玄灵，则致日月薄蚀，星宿流飞。常以十二月四日候天西北水母星，长九丈，大三围，本末正等，见即大水满天下，急走奔高山可逃也。计然，葵丘濮上人也，姓辛，字文子，习星历之数，知所富利之术。

二十八宿

甲从官，阳神也，角星神主之。阳神九人。姓宾，名远生，衣绿玄单衣，角星宿主之。乙从官，阴神也，亢星



神主之。阴神四人，姓扶，名司马。马头赤身，衣赤缙单衣，带剑，亢星神主之。丙从官，阳神也，氐星神主之。阳神十三人，姓王，名师子。衣青纱单衣，氐星神主之。丁从官，阴神也，房星神主之。阴神八人，姓洪，名寄生。衣绛绯单衣，房星神主之。

戊从官，阳神也，心星神主之。心星，火也，为工，故在东方。

阳神五人，姓女，名涂祖，牛头人身，衣黄单衣，带剑，心星神主之。己从官，阴神也，尾星神主之。阴神十一人，姓涂，名徐泽。兔头人身，衣青单衣，尾星神主之。庚从官，阳神也，箕星神主之。桑木者，箕星之精也。阳神十一人，姓(元阙)，名仲。衣飘飘玉妙单衣，箕星神主之。辛从官，阴神也，南斗星神主之。阴神四人，姓阳，名多，衣青单衣，持矛，南斗星神主之。壬从官，阳神也，牛星神主之。阳神十二人，姓柳，名将生。衣绛玄单衣，牛星神主之。癸从官，阴神也，女星神主之，阴神姓刁，名徐，字郁子。犬头人身，女星神主之，寅从官，孟神也，虚星神主之。槐者，虚星之精也。孟神四人，姓木，名徐他。鼠头人身，衣银黑单衣，带剑，虚星神主之。

卯从官，仲神也，危星神主之。仲神十一人，姓刘，名归生。

衣琼纹单衣，带剑，危星神主之。辰从官，季神也，营室星神主之。营室之内，五色杂神，营室天子受命之司，水官星神主之。季神八人，姓吕，名升，衣黄锦单衣，营室星神主之。巳从官，孟神也，东壁星神主之。孟神七人，姓石，名苏和，豕头人身，衣黑单衣，带剑，东壁星神主



之。午从官，仲神也，奎星神主之。仲神六人，姓黑，名石胜。衣丹纱单衣，带剑，奎星神主之。未从官，季神也，娄星神主之。季神十三人，姓竺，名远来。衣流荧单衣，娄星神主之。申从官，孟神也，胃星神主之。孟神八人，姓冯，名谢君。衣流黄单衣，带剑，胃星神主之。酉从官，仲神也，昂星神主之。仲神四人，姓张，名弩小。衣绿青单衣，昂星神主之。戌从官，季神也，毕星神主之。季神姓桑，名公孙，带剑，衣白毛单衣，毕星神主之。

亥从官，孟神也，觜星神主之。孟神十一人，姓王，名平。衣龙青单衣，觜星神主之。子从官，仲神也，参星神主之。仲神八人，姓铜，名徐舒，衣黄绯单衣，带剑，参星神主之。丑从官，季神也，井星神主之。季神九人，名博阳。衣黄水单衣，带剑，能致凤凰、玄武，东井星神主之。震，乾之长男也，鬼星神主之。长男神五人，姓作，名涂于。蛇头黑身，带剑，衣赤野单衣，鬼星神主之。坎，乾之中子也，柳星神主之。中男神四人，姓角，名石襄，羊头人身，衣黄韦单衣，柳星神主之。

艮，乾之少子也，七星神主之。少子神五人，名胜子。衣飞霞单衣，七星神主之。巽，坤之长女也，张星神主之。长女神五人，姓李，名神子。衣赤血单衣，张星神主之。离，坤之中女也，翼星神主之。中女神十人，姓张，名奴子。衣赭黑单衣，带剑，翼星神主之。兑，坤之少女也，轸星神主之。少女五人，姓符离，名苏子。衣流黄单衣。



北斗九星职位总主

《黄老经》曰：北斗第一天枢星，则阳明星之魂神也。第二天璇星，则阴精星之魂神也。第三天机星，则真人星之魂精也。第四天权星，则玄冥星之魂精也。第五玉衡星，则丹元星之魂灵也。第六闾阳星，则北极星之魂灵也。第七摇光星，则天关星之魂大明也。第八洞明星，则辅星之魂精阳明也。第九隐元星，则弼星之魂明空灵也。

阳明星，天之太尉，司政主非。上总九天上真，中监五岳飞仙，下领后学真之人。天地神灵、功过轻重，莫不隶焉。

阴精星，天之上宰，主禄位。上总天宿，下领万灵及学仙之人。诸以学道及兆民宿命禄位，莫不隶焉。

真人星，天之司空，主神仙。上总九天高真，中监五岳灵仙，下领学道之人。真仙之官，莫不隶焉。

玄冥星，天之游击，主伐逆。上总九天鬼神，中领北帝三官，下监万兆，伐逆不臣，诸以凶勃，莫不隶焉。

丹元星，天之斗君，主命录籍。上总九天谱录，中统鬼神簿目，下领学真兆民命籍。诸天诸地，莫不总统。

北极星，天之太常，主升进。上总九天上真，中统五岳飞仙，下领学者之身。凡以功勤得转轮阶级，悉总之焉。

天关星，天之上帝，主天地机运。如四时长短。天地否泰、劫会，莫不隶焉。

辅星，天尊玉帝之星也。曰常者，常阳。主飞仙。上总九天，下领九地。五岳四渎神仙之官，悉由之焉。



弼星，太常真星也。曰空者，常空隐也。主变化无方。

《河图宝录》云：第一阳明星，天之太尉，司正主非。上总九天之真，中监五岳飞仙，下领后学真人，天地神灵，功过轻重。围九百二十里，有青城玉楼，据斗真人号九晨君，姓上灵，讳摇天捶。冠九晨玉冠，衣青羽飞裳，执《斗玄图》，坐玉楼中。知内讳者，玉晨下映，飞行太空。

第二阴精星，天之上宰，主禄位。上总天宿，下领万灵及学仙之人。围五百五十五里，有五色玉楼。攀魁真人号北上晨君，姓育婴，讳激明光。冠玄精玉冠，衣玄羽飞裳，执五色羽节。

第三真人星，天之司空，主神仙。上总九天高真，中监五岳灵仙，下领学道之人。围七百七十里，有黄台玉楼。真人号主仙华神君，姓归垠，讳度众，冠飞晨宝冠，衣青羽飞裳，执斗中青录。

第四玄冥星，天之游击，主伐逆。上总九天鬼神，中领北帝三官，下监万兆。围八百里，有朱台玉楼。步斗真人号玄上飞盖晨君，姓冥枢，讳摇天柱。冠二华宝晨冠，衣丹锦飞裳，执九灵之节。

第五丹元星，天之北斗君，主命策籍。上总九天诸策，中统鬼神簿目，下领学真兆民命籍。诸天诸地，莫不总统。围七百二十里，有素台金楼。蹶纪真人号金魁七晨君，姓上开，讳变五道。冠七宝飞天冠，衣白锦飞裳，执青元籍。

第六北极星，天之太常，主升进。上总九天上真，中统五岳飞仙，下领学者阶级。围七百七十里，有玄台玉楼。步刚真人号北晨飞华君，姓明灵，讳昌上元。冠飞精华冠，衣紫锦飞裳，执九斗玉策。



第七天关星，天之上帝，主天地机运，四时长短，否泰劫会。围九百里，有九层玉楼。乘龙真人号总灵九元北盖晨君，姓玄枢，讳开天徒。冠九元宝冠，衣九色锦裳，执晖神之印。

第八辅星，天尊玉帝之星，曰常阳也。主飞仙。上总九天，下领九地，五岳四渎神仙之官。围九百九十里，有紫炁玉楼。

游行三界真人号帝尊九晨君，姓精常，讳空上开正延。冠飞精玉冠，衣九色凤衣，执火铃。

第九弼星，太帝真人星，曰空隐也。主变化无方。围九百九十里，有玉楼紫馆。徘徊三阳真人号帝真元星君，姓幽空，讳冥阳晖幽寥。冠飞天玉冠，衣九天龙衣，执帝章。

兆若诉彼之非，明此之是，过他之恶，申己之善，自责而不怨人，通理而各祈祐，除罪延福，告请天之太尉第一玉皇君。

兆若阴阳学官，干禄求位，告请天之上宰第二玉皇君。

兆若学道期仙，通神达圣，告请天之司空第三玉皇君。

兆若制服鬼神，恶逆诛伐，幽显凶邪，告请天之游击第四玉皇君。

兆若立功建德，益算延年，告请天之斗君第五玉皇君。

兆若屈滞疾厄，乞申希免，告请天之太常第六玉皇君。

兆若天地否激，炁候不调，告请天之上帝第七玉皇君。

兆若禳却众灾，飞上履下，告请天之尊玉帝第八玉皇君。

兆若变化无方，应救一切，告请天之太帝第九玉皇君。



右九皇君、九夫人内姓隐讳，知之延寿千年。常夕夕观之，想见皇君夫人形象威光，忆其姓讳，谛存在心，得见第八、第九星，延寿无穷。

太上空常飞步录

太上大道君曰：空常者，天地之魂魄，阴阳之行用。唯斗君名姓别有，具列于后。诀唯有一诀步刚咒，后乞愿由人临时作辞及口启之。在其二十八宿名星图，具在《流珠正经》，以意详用。

次南斗君及七宿法老君曰：南斗君姓唐，名粗，字宣道，太原人。

次西斗君及七宿法老君曰：西斗君姓刘，名起，字石婴，长安人也。

次北斗君及七宿法老君曰：北斗君姓陈，名奉，字百万，江夏人云云，在《流珠》中。

右四斗君，四人官二十八人，皆受志人配使，并乞愿皆如心手相应，无事切不得妄行，却招祸返损人也。

次司命法老君曰：左司命一人也。姓韩，名思，字元信，长乐人也。

司录，司伐等属焉。左司命有三十六大员官。

右司命姓张，名获邑，字子良，广阳人也。司录、司非等属焉。右司命亦有三十六大员官。

天师曰：韩、张二司命，皆是汉高帝之臣也。

老君曰：得左、右二司命名，可以六甲日蹶地纪步咒，



如前二十八宿法。唯诀各随命配为司命诀，捻之，往往行之二年，便获长生；请出灾厄秘妙之法，久久精修，白日升举。

卷二十五 日月星辰部

北极七元紫庭秘诀

（一名《北帝七元延生真经》）吴赤乌二年，葛仙公受之于太上。魏朝时，叶先生传之于世，太主虚无北帝真要，上通紫庭。

魁（身）〈鬼勺〉（禄）〈鬼藿〉（福德男女）〈鬼行〉（命）魍（官职）〈鬼甫〉（寿考）魍（妻妾奴婢）。

已上七位，用灯七碗，于道靖内明点，占其明暗，即知本位灾厄。凡醮用晦朔之日。

《七元经》云：此日北帝七元真人下降人间，检句罪福，凡人每醮，求解灾厄，即得吉，无不利。

又云：本命日及禄命合日相生之日，犬鼠不至处，铲削草秽，净地之上，用丑、亥、未时祭之礼，是谓扫地而祭。亦可使白茅藉之。若人能知星名及所食之物，所行之处常得吉胜也。

右件醮时皆须沐浴斋洁，以灯列位，每星下用桌子一只，上安供养物，各以茅香水洗过，并洒扫庭室，乃祀之位，北立一纸钱标，则候标上钱动，真乃降矣，必除殃降



福也。仍不可驻目视真座。凡人但知本属星名，即得无灾，何况久能醮之？祀讫，即看风从何方来，此是求名之方。仍各减少许星粮，以一囊可方一寸贮之，头戴而行有急难，三呼本命星名，求其救助。及求馀事，亦呼本命星名。醮用清酒、名茶、净果、油饼，钱财多少，计自于人。用单状一纸，列其真位，并述所求意。

一阳明星（应五七）。

二阴精星（应第四星，第六星，一直也）。

三真人星（位别，亦下步）。

四玄冥星。

五丹元星。

六北极星。

七天关星。

辅星。

弼星。

已上并头戴宝冠，身披霞帔，手执玉简，真人形状。醮时存见，后祝。

第八帝星高上玉皇景光君，见，增三百岁。

第九尊星太微玉帝神君，又云大帝七辰元君，见，增六百岁。

已上帝王装束，并与北斗相近。一云帝在第四星内，尊星在第二星内，皆是帝王天尊之精神。醮时存见，常以每月初三、二十七日夜窃候之，勿令杂人见。诚心久之，无不见者。二星大如七星，光皆紫华，有异常宿，焕然可畏。见皆叩头，请乞长生飞仙，及心告临时。既见之后，二帝君当授子真官矣。

