

牀上為之亦可預作壇於威慶便方圓一大
籬四面使高數尺至日常當修之此大靜之
道也

守一之法道當伺月初出時向月再拜早心
祝曰

太陰玄精明月夫人初生流光照我三宮神
仙上飛高邁八方所向所願皆與福會守一
之道當存七星覆頭上榻指前如此百邪之
不干凶氣之賊亡要訣也

守一人忌食五辛豬犬肉屢產婦家甲子日
忌存又忌大醉及諸瘴臭皆避而慎之道之
勿疑矣又勿抱嬰兒大不可耳不與人共衣
履同床席而存一也忌其靜神念道福靈皆
微別處非徒此事而已

後聖金闕帝君普受三元其一經太極帝君
真符五斗真一經太一帝君寶章凡此四訣
以傳仙人消子消子鈞河川後鯉魚剖得青
玉函發觀後二符二經法是也此太上內隱
法地具之上道亦得朝宴上清速盼太極飛
遊崆峒樂島是為矣

雲笈七籤卷之四十九



雲笈七籤卷之五十

攝十

秘要訣法三一

三一九宮法

夫三一者乃一身之靈竅百神之命根津液
之山源魂精之玉室是以胃池體方以受物
腦官負虛而通真萬毛植立千孔生煙德備
天地假同太玄故名曰泥丸泥丸者形軀之
上神所居也此唯知吞炁咽津嚙齒納液不
知此所因者乃泥丸之末流腦家之遺技爾
今將告子三一之訣上真之妙法也閉口奉
養慎勿寔傳負違盟誓身役鬼官考延七祖
長閉河練兩眉間却入一寸為明堂官却入
二寸為洞房却入三寸為丹田丹田直上辟
方一寸為玄丹腦精泥丸官也

明堂官左有明堂真君右有明女真官中有
明鏡神君明童真君神玄陽字少青明女真
官薛微陰字少元明鏡神君薛精字四明
此三者共治明堂官並著綠錦衣腰錦帶
四五銜口銜玉鏡鏡鈴並如赤玉也頭如嬰

兒形亦如之對坐俱向外面或相向也此明堂之道也若道士恐長存三神使鳴玉鈴聲聞太極使口吐玉鏡赤光令萬文存之俱畢因三呼三君名字叩齒九通則千秋伏息萬鬼滅形也若道士飢渴亦存三君並口吐赤炁使灌已口中因吸而咽之須臾而飽也若道士夜行聞不見路又存三君使口出火光照前須臾路自明明也若行凶處厄難之中有刀兵之地急存三君使鳴玉鈴聲而想之敵人自然心駭意懼不復生害心也若道士欲求延年不死及疾病臨困求救而生者當正心安寢存明堂三君並向外長跪口吐赤炁使光貫我身令我口傍咽赤炁無數當閉目微咽之也須臾赤炁繞身却變成大火因燒身與火共作一體內外洞光良久乃上名曰日月鍊形死而更生者也又暮卧常當為之則必長生不死也又數存咽赤炁使人顏色返少色如童女此不死之道明堂之要訣畢也旦起皆咽唾三十過以手拭面摩目以為常存唾色作赤津液

洞房中有三真左為無英公子右為白元君中為黃老君三人共治洞房中此為飛真之道別自有經事在金華經中
丹田官有上元真一帝君帝君之卿合三人共治丹田官守三元真一之道是也此真地之要路控乘龍車之經也天真多官位樂欲為地真人地真人隱遁於官位不勞預於朝宴故從容任適隨時而遊坐七與以造步曰炁也至於天真雖差階小異俱一真矣地真人亦各安其所之不願為雲中官也
流珠宮有泥九太一真人在丹田後却入一寸為流珠宮流珠真神自列有經司命之所行也其道妙大發誓用珠帛結盟乃能付之此經三百年一傳滿五授止不得復出此太極公卿司命之道也
玄丹宮在丹田之上正方一寸紫房綠室朱煙滿內其中有泥九太一真君治玄丹之宮太一真君貌如嬰兒始生之狀坐在金牀玉帳之中著紫繡錦衣服帶流火之鈴流火之鈴者無質而赤光動之聲聞十萬里蓋上清

中太一真人之寶鈴也左手把北斗七星之柄右手把北辰之網北辰者北極不動之星謂之為辰綱也正坐玄丹宮向外左右無侍者所以名之為太一真君也旦夕守諸三一訖獨後乃末存之末存者先造其輕後行其重也
夫頭有九官請先說之兩眉間上其裏有黃關紫戶絳臺青房共構立守寸之中左右耳守寸左面有絳臺右面有黃關其九官真人出入皆從黃關絳臺中間為道故以道之左右置臺闕者以伺非常之炁伺迎真人往來也紫戶大神名平靜字法玉青房大神名正心守初方形並如嬰孩各服衣如其方房戶之神手執流金火鈴守寸者却入三分名為守寸也暮卧及旦存思之時先存二大神驛驛存見仍呼其神名字畢微呪曰
紫戶青房有二大神手把流鈴身生風雲俠衛真道不聽外前使我思慮達利靈關出入利貞上登九門即見九真太上之尊視畢乃可存思三一洞房九真諸要道也守寸二大

神唯聽九宮中真官在九宮內者出入耳目上帝信命及玉童靈真往來請帝軒二大神聽以進其餘非真此二大神皆不聽進也此中黃太一法度也於是赤子帝君乃命兩耳神嬌女雲儀使引進之故人覺耳鳴者外使入也雲儀時扣磬鐘以聞九宮使知外人來入令警備也磬鐘者是令耳鳴之聲音也其聞之者錯手掩耳而視曰

赤子在宮九真在房請聽神命永察不祥太一流鈴以滅萬殃祝畢以手拍耳門二七過畢當覺面熱即佳候也若覺頭項頸間索索寒者惡氣入也當急卧臨目內存玄丹宮太一真君以流火之鈴煥而擲之惡氣即出身外火光亦隨之在後炯炯然以照已一身良久早復也其明堂洞房丹田流珠四宮之經皆神仙為真人之道傳於世其玄丹宮經亦真仙司命之要言四宮之領宗矣此一經須太極帝君告可與乃與之也亦時出授爾凡合五宮之道行乎世上有真名者道值之矣自非骨相挺命不聞此言也又有玉帝宮王

清神母居之又有天庭宮上清真女居之又有極真宮太極帝妃居之又有太皇宮太上君后居之此四宮皆雌真一也道高於雄真一也並有寶經以傳已成真人者未得成真非所聞也雌真一之要亦自不授之矣太上所以出極八景入驪環軒玉女三千侍真扶轅靈妃俠唱神后執中者定守雌一之通用以高會玄辰也此太上之宗根虛皇之所傳也此四宮人皆有之但不修此道者宮中空耳夫不盡修於九宮九宮者宮中亦空爾非但雌家而已至於丹田宮中常有帝君守寸常有大神不復聞之須修乃見在宮中爾修之者神仙不修者以壽死矣雌雄一神有男女並可兼修之無不在也唯決精苦之至乃獲益矣

守玄丹太一真君之道暮夕靜寢去諸思念卧坐任意先存北極辰星紫炁來入已玄丹宮中須臾滿宮溢出耳外使而身通洞內外與紫炁合體畢又存日來入玄丹宮中日滿宮內存紫炁中央望規如闌中視火珠之狀

畢乃存上清中黃太一真君從此極紫炁中來下入玄丹宮日中坐君諱規英字化玄衣貌色服如上又存已一身忽然昇上入玄丹官日中在太一真君前對坐服色任意因心起再拜稽首膝前問道求神仙長生隨意言之因存乃吞紫炁三十過次咽液三十過畢又存北斗七星內有一赤炁大如弦徑下直入玄丹宮中於是太一真君及已俱乘日入行赤炁道中直上詣北斗魁中寢息良久自因此寢也亦即有真應十四年行之則與太一同遊俱到七元綱也十八年詣上清宮受書佩符役使玉童玉女各十八人一夕一存之唯數而已勿令脫夕亦可專修此道不必須守三一也兼之益精致感連爾月一日三日七日十一日十五日夜半之時存玄丹宮

太一真君正坐向外口吐青炁下入我口中我隨咽之凡五十過畢乃咽液五十過畢微祝曰
太一真皇中皇紫君厥諱規英字曰化玄金牀玉帳繡帳錦裾腰帶火鈴斬邪滅軒手把

星精項生日真正坐吐息使我咽吞與我共
誦同案金丹鍊維七絕和泰三絕神靈奉術
使我飛仙五載自生還白童顏受書上清司
命帝君所願所欲百端唯新又存已上八官
中在太一前殿慈恩以淑眼亦官身感妙應
矣。為此而教精靈即相見之階漸也。

四宮坤一內神寶名玉訣

凡學上真之道而不知雌真之一內名亦萬
不得仙也學者受師口訣然後奉行每以正
旦月朔太歲本生之日入室東向思再

玉清神母姓康名衝字亮考長九寸九分著
玄黃靈之綾頭戴七瓣珠玉之冠冠無極
進賢之冠居無上之上太極珠官七寶府五
靈鄉玄元里下治兆身玉帝官中

上清真女姓厥名颯字羽類是六寸六分著
青寶神光錦繡霜羅九色之綾頭戴玉寶飛
雲之冠冠玄黃進賢之冠居無上之上崑崙
太幽中官明堂府九光輝大化里下治兆身
天慶宮中

太極帝妃姓玄名虛生字伯壽長七寸七分

著玄羅純光五色鳳文之綾頭戴七寶靈雲
之冠冠無極進賢之冠居元景之上太清極
玄官中玉房府三丹輝丹元里下治兆身極
真官中

太上君后姓還名含孩字含廷生長三寸三
分著七寶飛精玄光雲錦霜羅九色之綾頭
戴九玄玉精靈雲之冠冠玄黃無極三寶玉
冠居太清九玄之洞無極真官丹精府紫光
輝玄玄里下治兆身太皇宮中行玄丹之道
守三一之訣當常存四宮雌真一之神衣服

形影名韓鄉居所在其寶經之上篇以傳見
成真人者始學不得參問其要靈寶所秘不
行於世凡受上真之法三寶神經雖通靈竟
幽不知雌真一之法亦萬無成矣故太上標
其靈寶格於輕淺不載於經者有者靈寶實

內心然後受焉每以正旦月朔及太歲本生
日沐浴齋齋燒香入室東向存思四宮雌真
一之神鄉居姓名服色長短如上法早當叩
齒十六遍祝曰

太陰真神號曰玄靈合景九玄乘真隱冥日

太極帝妃姓玄名虛生字伯壽長七寸七分

言天朝合齊上清心念日囑濟靈神形道中
宮宅玉華沙盈五色變化隨青紫青蓮散飛
霞上遊帝庭早咽氣三十六遍止如此則九
年面生玉華金真映光神見顯形與真言
子既見神心知而已慎勿尋得也

此四宮雌真一之神是天元始生之際官受
龍帝妃也始其元氣未立五取未開光未未
通氣極虛元無上無下無外無內無左無右
無前無後太上之元精玄始之妙真虛極之
先精氣而凝混化萬物天地得存皆由於四
真也能有至心存思者千齡不知老九天之
中萬神同壽也

金闕帝君三元真一經訣

消子受之東海青童君太上曰真人所以貴
一為真者上一而已一之所契太元感化一
之變通天地冥合是以上一為一身之天帝
中一為神官之丹皇下一為黃庭之元王並
靈純身中二十四係係以受生生立一身上
應太極二十四真真系和品素成形成元神
混分紫房香冥夫氣若結虛煙而成神也神

者托三一以自生也變化者三一之所遵得
化者皆由神之自陽從黃相成得言之極故
三一元首各有具炁具炁結成目為千集萬
斯雲草羽蓋常以內入紫宮以登玉清列錄
元圖化胞係胎三一養身得為真人飛行九
霄受事高上所以一之所濟者乃生子天地
非但行飛揚動小事而已子若能守之彌固
則精應感動精應感暢則三元可見三元可
見則白氣管變白氣管變則混分自生混分
自生則千乘萬騎忽然至矣於是羽蓋可御
雲車可乘白日昇天上造太微寶三一之玄
功精感之所會也太微中有二十四氣混黃
雜聚結炁變化有時忽爾而分覺然而生也
化炁中有二十四真人結虛生成不由胞胎
皆是一帝皇之神炁所以致分道變化託玄
立果與能守身中三一則天上太微中三
一帝皇之具君而降見於外與子面言委身
中復有二十四真人亦身精光具炁所分化
而變萬化若雲草來迎炁炁度景以登太微
二十四真人俱與身中神明合室於混黃之

中央果於紫房之內託形炁於千靈理者又
以這嬰改死籍於北都壽長存于帝鄉出入
玉清竅止太微又兼行帝一太一玉神及三
五七九之事兼行之者一神之風易致也紫
房須守一為根本守一須守紫房為壽基故
三一三景相須也而紫房六合相待也雖其
居不同而致一之用俱濟也子善思而存之
則三一之事畢矣若單得受一道者則三元
不備但注心於一亦可長生不死得入太清
而已不得遊紫太極北登上清之官也上一
具帝之極也中一具皇之至也下一具王之
妙也天皇得極故上成皇極地皇得至故上
成正一人皇得妙故上成衆妙之君三皇體
真以守一故一乘藏形仙人專具以求一故
三一俱明一乘藏形其具極也三一俱明得
一而明己其具既極三一既明得一而生也
夫真守一者當令心寂神凝體專求感所以
百念不存精意不散但三月內視注心一神
則靈光化生纏綿五藏若其注念不散專照
致和由朴之至也得一之運也若華僊借趣

鏡心亂生故一不本見神不即應非不卒見
即應由存之者不專思之者不審是故積年
之功同有身歸也若能心清遠感鏡心無夢
亦必三月之精思與一混合者也
太上告曰三元者九天之玉真太上之正道
也胎根之所生六合之所存故正一大道以
出真帝正道言真以生大神離合五化萬化
忽成三元解變則一之所生也故變氣布結
神得以靈聚其歸一而玄功成焉此正道之
密祖元氣之根始也散之於無則白氣者合
春之於形則長生永冬夫三一之法觀道備
於三元其道奇妙總括靈為天人仙皇極寶
神經第一之訣大洞真經三十九章第二之
訣雖一合變大有妙經第三之訣洞真玄經
三五七九號太上素靈是故上一帝君寶洞
真經中一丹皇寶唯一大有妙經下元一王
寶太上音靈洞玄大有妙經此之三文其道
之靈精一神之玉章並是天真之靈訣也高
上之秘為死守三一符音三經即能乘雲上
昇太清洞觀靈霄遊紫雲極深矣難可

文宣守一所生三一見矣既見三一可求此
 經當必授守三一之法皇天上清金闕帝君
 真書之首篇兼其之妙訣子而守一一亦守
 子子而見一一亦見子一須身而立身須一
 而生子身進退千端萬事常當念一飲食念
 一喜樂念一哀戚念一疾病念一危難念一
 履水火念一乘車馬念一有急念一人之念
 一舉止矚目念亦多矣思念必專不專無其
 矣患人有志不固固不能久知一名守而不
 能守守不能堅志志不能苦思念無極多有
 醉心不能常守故三一去則正氣離失失正
 氣者故氣前故氣前死日近也俗人學道多
 尋浮華不信真一為貴初有其志後必變敗
 由用志不一邪氣來入故也守一之戒戒於
 不專專復不久久不能精精不能固固而不
 常則三一去矣為空宅爾空宅無主其身安
 久矣
 太上告曰氣結為精精感為神神化為嬰兒
 嬰兒上為真人真人昇為赤子此一真之也
 天有三玄謂日月星也亦為三精是用長生

人有三寶三丹田也亦為三真是用永存靈
 寶經曰天精地真六寶常存此之謂也兩眉
 間上却入一寸為明堂却入二寸為洞房却
 入三寸為丹田泥丸宮却入者却就項後之
 背向也丹田泥丸宮正四方面各一寸紫氣
 衝天外映照九萬里北斗七星以魁為蓋以
 杓柄前指外向也變化大小飛形恍惚在意
 存之上元赤子居在斗蓋之下赤子諱疑
 天字元先位為泥丸天帝君其右有帝卿一
 人坐相對是齒舌腦之精神化而生也上入
 為帝卿君諱摩精字玄生此二人共治泥丸
 中並著赤繡華衣貌如嬰孩始生之形天帝
 君執上清神虎符帝卿執大洞真經坐俱外
 向或相向也內以鎮守泥丸面目齒舌兩耳
 鼻竅之境外以振威六天萬鬼凶惡魔也三
 魂七魄五日一來朝而受事高心為中丹田
 號為絳宮鎮心之中央正四方面各一寸朱
 煙參天外映照三萬里變化恍惚在意存之
 中元真人居其中諱神珠字子丹位為絳宮
 丹皇君其右輔皇卿一人是五藏精神之結

化也入絳宮為輔知諱光堅字四靈此二人
 共治絳宮中並著朱錦衣貌如嬰兒始生之
 形丹皇君左手把太清經輔知君執大有妙
 經八景章坐俱外向或相向也內則鎮守筋
 骨五藏血肉之境外以震折萬邪之不祥養
 炁安神長生久視飛仙太霄三魂七魄三日
 一來朝而受事高膈下三寸號命門丹田宮
 下元嬰兒居其官四方各一寸白氣衝天外
 映照七萬里變化大小飛形恍惚在意存之
 下元嬰兒諱胎精字元陽位為黃庭元王其
 右有寶鎮弼卿一人是津氣津液之神結煙
 昇化也入在丹田宮弼卿諱歸明字谷玄此
 二人共治丹田下元宮並著黃繡羅衣貌如
 嬰孩始生之狀黃庭元王左手把太白星右
 手執玉晨金真經弼卿執太上素靈經九庭
 生景符坐俱向外或相向也內以鎮守四胎
 津血腸胃膀胱之府外以消災散禍辟却萬
 邪三魂七魄一日三來朝而受事於王矣守
 一之法立春之日夜半之時正坐東向服氣
 九遍咽液三十五過畢乃存北斗七星舟舟

來下我頂上却向天以杓柄正向前指東也
存陰精真人二星親泊頭頂上陽明玄冥二
星却在上也陽明陰精二星在後面玄冥真
人在前面於是易歸存念位定又思三一之
專君忽見變生共出在斗魁之中須臾三卿

君復坐如三專須臾見六人俱登玄冥網行
東去達天關而止俱向我口又存見上元手
扶上卿中元手扶中卿下元手扶下卿也我
乃咽氣一通良久上元二人從氣中來入我
口上昇還泥九宮次咽氣一通良久中元二
人從氣中來入我口中歸絳宮次咽氣一通
良久下元二人從氣中來入我口中咽入下
丹田中存天關星命去口七尺星在口前三
元入我三宮中都畢乃精念真一各安所在
坐卧思之在心心有所願事事心啓之所求
者亦心啓求之存思唯令靜寂若寢室內晝
日亦可存思

立春存三一東向如立春精思
立夏存三一南向如立夏精思
立秋存三一西向如立秋精思

立冬存三一北向如立秋精思
存思三一各安其宮畢乃微祝曰
五方命斗神致七星三專變化上招紫雲六
神徘徊三宮丹城玄通大帝下洞黃寧天真
保衛石引六丁神仙同降乘煙三清四體堅
鍊五藏自生

雲笈七籤卷之五十



雲笈七籤卷之五十一

職一

秘要訣法 行持中要

八道命籍

八道命籍一名八間一名八達又名八解纏
綿釋結謝羅延福妙經太素三元君受於自
然之章封於太上靈都紫房之內金童玉華
三百人侍衛典香東僂小童四極真人西城
王君封於峨嵋之山西室之中萬劫一傳有
玄名帝簡紫字青官玉藏之八千年之內聽
得三傳上學之子不得此文虛因山林終不
得道所謂八道者日月四時八節所行也日
行赤道月行黃道黃赤二道陰陽之所恒行
至於立春春分日月行青道二道此黃立夏夏
至日月行赤道二道此黃立秋秋分日月行白
道二道此黃立冬冬至日月行黑道二道此黃此
八道也日月行八道之日各有變化翔飛瑞
動含蒸之陳草木飛沉隨緣感應改故易新
輕者或更重者或更輕善惡迴換系象之
運自然然而上學真人因變行化習吉除凶