

雲笈七籤卷之五十

攝十

雲笈七籤卷之五十

攝十

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校理賜緋魚袋借紫臣張君公集進

秘要訣法三一

三一九宮法

夫三一者乃一身之靈宗百神之命根津液

之山源魂精之玉室是以胃池體方以受物  
腦官負虛而適真萬毛植立千孔生煙德備  
天地混同太玄故名曰泥丸泥丸者形軀之  
上神所居也兆唯知吞炁咽津鳴齒納液不  
知此所因者乃泥丸之末流腦家之邊枝爾

今將告子三一之訣上真之妙法也閉口奉  
修慎勿宣傳負違盟誓身設鬼官考延七祖  
長閉河源兩眉間却入一寸為明堂宮却入  
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魂宮也

攝十

明堂宮左有明童真君右有明女真官中有  
明鏡神君明童真君諱玄陽字少青明女真  
官諱微陰字少元明鏡神君諱招精字四明  
此三君共治明堂宮並著綠錦衣腰錦裙帶  
四玉鈴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  
堂之道也若道士恐懼存三神使鳴玉鈴聲  
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妖伏息萬  
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  
道士夜行闇不見路又存三君使口出火光  
照前須臾路自朗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  
敵人自然心駭意懾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  
炁使光貫我身令巾我口傍咽赤炁無數當  
閉目微咽之也須臾赤炁繞身都變成火火  
因燒身與火共作一體內外洞光良久乃上

第十

三

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

丹田宮有上元真一帝君帝君之卿合三人  
共治丹田宮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損於朝  
宴故從容任適隨時而遊坐七輿以造步四  
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

流珠宮有泥丸太一真人在丹田後却入一  
寸爲流珠宮流珠真神自別有經司命之所  
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

攝十

三

玄丹宮在丹田之上正方一寸紫房綠室朱  
煙滿內其中有泥丸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  
帳之中著紫繡錦衣腰帶流火之鈴流火之  
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爲辰綱也正坐玄丹宮向外左右無侍者所以名之爲太一真君也旦夕守諸三一訖獨後乃末存之末存之者先造其輕後行其重也

夫頭有九宮請先說之兩眉間上其裏有黃闕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闕其九宮真人出入皆從黃闕絳臺中間爲道故以道之左



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王青房大神名正心字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爲守寸也暮卧及旦存思之時先存二大神髻

髮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感達利靈關出入利貞上登九門即見九真太上之尊祝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諸帝軒二大神  
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  
入也雲儀時扣磬鍾以聞九宮使知外人來  
入今警備也磬鍾者是今耳鳴之聲音也其  
聞之者錯手掩耳而祝曰  
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遍

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内存玄丹宮太  
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  
久平復也其明堂洞房丹田流珠四宮之經  
皆神仙爲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遭值之矣  
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

攝十

五

所以出極八景入驂瓊軒玉女三千侍真扶  
轅靈妃俠唱神后執巾者寔守雌一之道用  
以高會玄晨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  
常有大神不復問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巾身通洞內外  
與紫炁合體畢又存日來入玄丹宮中日滿  
宮內在紫炁中央望視如閭中視火珠之狀

畢乃存上清中黃太一真君從北極紫炁中  
來下入玄丹宮日中坐君諱規英字化玄衣  
貌色照如上又存已一身忽然昇上入玄丹  
宮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八  
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速爾月一日三  
日七日十一日十五日夜半之時存玄丹宮

攝十

六

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  
牀玉帳繡帔錦裙腰帶火鈴斬邪滅蕪手把

星精項生日真正坐吐炁使我咽吞與我共  
語同宴玄丹鍊灌七魄和柔三魂神靈奉衛  
使我飛仙五藏自生還白童顏受書上清司  
命帝君所願所欲百福唯新又存已上八宮  
中在太一前寢息因以取眠亦當夢感妙應  
矣日為此而數精至即相見之階漸也

四宮雌一內神寶名玉訣

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蒙向思存



玉清神母姓廉名銜字荒彥長九寸九分著  
玄黃素靈之綬頭戴七綳珠玉之髻冠無極  
進賢之冠居無上之上太極珠宮七寶府五  
靈鄉玄元里下治兆身玉帝宮中

上清真女姓厥名迴字粥類長六寸六分著

攝十

七

青寶神光錦繡霜羅九色之綬頭戴玉寶飛  
雲之髻冠玄黃進賢之冠居無上之上崑崙  
太幽中宮明堂府九光鄉大化里下治兆身

天庭宮中

太極帝妃姓玄名虛生字伯無長七寸七分

著玄羅流光五色鳳文之綬頭戴七寶玄雲  
之髻冠無極進賢之冠居元景之上太清極  
玄宮中玉房府三丹鄉丹元里下治兆身極  
真宮中

太上君后姓遷名含孩字合延生長三寸三  
分著七寶飛精玄光雲錦霜羅九色之綬頭  
戴九玄玉精額雲之髻冠玄黃無極三寶玉  
冠居太清九玄之洞無極真宮丹精府雲光  
鄉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

形影名諱鄉居所在此寶經之上篇以傳見  
成真入者始學不得參問其要素靈所祕不  
行於世凡受上真之法三寶神經雖通靈究  
幽不知雌真一之法亦萬無成矣故太上標  
其重禁格於輕洩不載於紙墨有者宜審實  
內心然後受焉每以正旦月朔及太歲本生  
日沐浴清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畢當叩

齒十六通祝曰

太陰真神號曰女靈舍景九玄乘真隱冥日

吉天朗告齋上清心念目矚洞鑒神形還守  
宮宅玉華芳盈五色變化流黃紫青運致飛  
霞上造帝庭畢咽氣三十六過止如此則九  
年面生玉華金真映光神見軀形與兆共言  
子既見神心知而已慎勿妄傳也

攝十

此四宮雌真一之神是天元始生之陰官受  
號帝妃也始其元氣未立五政未開光景未  
通氣極虛无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  
先結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

涓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无感化一

之變通天地冥合是以上一為一身之天帝  
中一為絳宮之丹皇下一為黃庭之元王並  
監統身中二十四炁炁以受生生立一身上  
應太微二十四真真炁徊和品彙成形玄神  
混分紫房杳冥夫氣者結虛煙而成神也神

者托三一以自生也變化者三一之所造得  
化者皆由神之自隱混黃相成得玄之極故  
三一元君各有真炁真炁結成目爲千乘萬  
騎雲車羽蓋常以內入紫宮以登玉清列錄  
元圖化胞保胎三一養身得爲真人飛行九

攝十

九

霄受事高上所以一之所濟者乃生乎天地  
非但行飛蠕動小事而已子若能守之彌固  
則精應感暢精應感暢則三元可見三元可  
見則白氣鬱變白氣鬱變則混分自生混分  
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實三一之玄  
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  
皆三一帝皇之神炁所以致分道變化託玄  
立景矣既能守身中三一則天上太微中三  
一帝皇之真君而降見於外與子面言矣身  
中復有二十四真人亦身精光爽炁所分化  
而變萬化若雲車來迎合炁晨景以登太微  
二十四真人俱與身中神明合宴於混黃之

中共景於紫房之內託形炁於千塗迴老艾  
以返嬰改死籍於北艷壽長存乎帝鄉出入  
玉清寢止太微又兼行帝一太一五神及三  
五七九之事兼行之者一神之感易致也紫  
房須守一為根本守一須守紫房為善善故  
三一三素相須也而紫在六合相待也雖其  
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  
而已不得遊宴太極北登上清之宮也上一



真帝之極也中一真皇之至也下一真王之  
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  
真以守一故一無藏形仙人尋真以求一故  
三一俱明一無藏形其真極也三一俱明得  
一而明已其真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  
百念不尋精意不散但三月內視注心一袖  
則靈光化生纏綿五藏若其注念不散專炁  
致和由朴之至也得一之速也若華僞僭起

競心亂生故一不卒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  
之功罔有髣髴也若能心濟遠感縱心無勞  
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  
出真帝正道玄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  
神得以靈衆真歸一而玄功成焉此正道之  
宗祖元氣之根始也散之於無則白氣沓合

養之於形則長生永久夫三一之法觀道備  
於三元其道竒妙總括靈篇天人仙皇握寶  
神經第一之訣大洞真經三十九章第二之  
訣雌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  
真經中一丹皇寶雌一大有妙經下元一王  
寶太上素靈洞玄大有妙經此之三文真道  
之至精一神之玉章並是天真之禁訣也高  
上之秘篇兆守三一得吾三經即能乘雲上  
昇太清洞觀無窮遊宴紫庭微哉深矣難可

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  
真書之首篇衆真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冀  
矣患人有志不固固不能久知一名字而不  
能守守不能堅志志不能苦思念無極多有

誇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  
存之上元赤子居中在斗蓋之下赤子諱凝  
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

為帝卿君諱肇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  
鼻鬚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焉心為中丹田  
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

化也入絳宮為輔卿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卿君執大有妙  
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

脩十

十三

炁安神長生久視飛仙太霄三魂七魄三日  
一來朝而受事焉臍下三寸號命門丹田宮  
下元嬰兒居其宮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  
九過咽液三十五過畢乃存北斗七星冉冉

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  
人在前面於是髣髴存念位定又思三一之  
尊君忽見變生共出在斗魁之中須臾三卿  
君復坐如三尊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  
口上昇還泥丸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  
丹田中存天關星令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

第十

十四

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

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尊凝化上招紫靈六  
神徘徊三宮丹城玄通大帝下洞黃寧天真  
保衛召引六丁神仙同浮乘煙三清四體堅  
鍊五藏自生





