雲笈七籤/50

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷五十　秘要訣法部六

下一卷▶

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，腦宮員虛而適真。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，身沒鬼宮，考延七祖，長閉河源。兩眉間卻入一寸，為明堂宮；卻入二寸，為洞房；卻入三寸，為丹田；丹田直上闊方一寸，為玄丹腦精泥丸魂宮也。

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。若道士恐畏，存三神使鳴玉鈴，聲聞太極，使口吐玉鏡，赤光令萬丈。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。若道士饑渴，亦存三君，並口吐赤炁使灌己口中，因吸而咽之，須臾而飽也。若道士夜行，

暗不見路，又存三君，使口出火光照前，須臾路自朗明也。若行兇處，厄難之中，有刀兵之地，急存三君，使鳴玉鈴，精而想之，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，令匝我口傍，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，良久乃止，名曰日月煉形，死而更生者也。又暮臥常當為之，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，隨時而游，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，在丹田後卻入一寸為流珠宮，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。

玄丹宮在丹田之上，正方一寸，紫房綠室，硃煙滿內，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，坐在金床玉帳之中；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；右手把北辰之綱，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，其重衣有黃闕紫戶、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，卻入三分，名為守寸也。暮臥及旦存思之時，先存二大神，仿佛存見，仍呼其

神名字。畢，微咒曰：

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、云儀使引進之，故人覺耳鳴者，外使入也。云儀時扣磬鐘，以聞九宮，使知外人來入，令警備也。磬鐘者，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。當急臥，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，炯炯然以照己一身。良久，平復也。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，亦時出授耳。

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，太上君後居之。此四宮；皆雌真一也，道高於雄真一也。並有寶經，以傳己成真人者，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，入駿瓊軒，玉女三千，侍真扶轅，靈犯俠唱，神後執巾者，實守雌一之道，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。雌雄一神者，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，臥坐任意。先存北極辰星，紫炁來入己玄丹宮中，須臾滿宮，溢出耳外，使匝身通洞內外，與紫■合體。畢，又存日來，入玄丹宮中，日滿宮內，在紫炁中央，望視如暗中視火珠之狀。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，衣貌色服如上。又存己一身，忽然升上入玄丹宮日中，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，及己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，則與太一同游，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。金床玉帳，繡帔錦裙，腰帶火鈴，斬邪滅奸，手把星精，項生日真，正坐吐炁，使我咽吞，與我共語，同宴玄丹，煉灌七魄，和柔三魂，神靈奉衛，使我飛仙，五臟自生，還白童顏，受書上清，司命帝君，所願所欲，百福唯新。又存己上入宮中，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，入室東向思存：

玉清神母，姓廉名銜，字荒彥。長九寸九分，著玄黃素靈之綬，頭戴七稱珠玉之髻，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，姓厥名迥，字粥類。長六寸六分，著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，昆侖太幽中宮，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。

太上君後，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，頭戴九玄玉精頹雲之髻，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，玄玄裏，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人者。始學不得參問其要，素靈所秘，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，含景九玄，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。

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，氣極虛無，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，太無感化；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，品匯成形，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，自為千乘萬騎，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，得為真人，飛行九霄，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，白日升天，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，托玄立景矣。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，托形炁於千塗，回老艾以返嬰，改死籍於北酆，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，守一須守紫房為華蓋。故三一、三素相須也；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，不得游宴太極，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，故上成眾妙之君。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，注心一神，則靈光化生，纏綿五臟。若其注念不散，專炁致和，由樸之至也，得一之速也。若華偽僭起，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，罔有仿佛也。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，眾真歸一而玄功成焉。此正道之宗祖，元氣之根始也。散之於無，則白氣杳合；養之於形，則長生永久。夫三一之法，觀道備於三元。其道奇妙，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，上升太清，洞觀無窮，游宴紫庭，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，眾真之妙訣。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，多有訐心，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，真人升為赤子，此一真之旨也。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，卻入一寸為明堂、卻入二寸為洞房、卻入三寸為丹田泥丸宮。卻入者，卻就項後之背向也。丹田泥丸宮，正四方，面各一寸，紫氣沖天，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、發之境，外以振威六天萬鬼兇惡魔也。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，硃煙參天，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，是五臟精神之結化也。入絳宮為輔卿，諱光堅，字四靈，此二人共治絳宮中，並著硃錦衣，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、五臟、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，白氣沖天，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，結煙升化也，入在丹田宮。弼卿諱歸明，字穀玄，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、闢卻萬邪。三魂七魄一日三來，朝而受拭於王矣。

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，卻向天以杓柄正向，前指東也。存陰精，真人二星，親泊頭頂上，陽明、玄冥、二星，卻在上也；陽明、陰精二星，在後面；玄冥、真人在前面。於是仿佛存念位定。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，綱行東去，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，上升還泥丸宮。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，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，坐臥思之在心，心有所願，事事心啟之。所求者，亦心啟求之。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，四體堅煉，五臟自生。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse