

若能常於三處明燈不滅七玄九祖即得去  
雜十苦上昇南仙一身神明澄正目視萬里  
耳聰遠聽心智逆知未然神真來降夜光重  
子當教子求仙之道九年如此靈光自表通  
於果也

### 按天庭法

天庭是兩眉之間眉之角也眉內角兩頭骨  
凹處山源是鼻下人中之本側在鼻下小入  
谷中也鼻中隔之中內際宛凹處華庭在兩  
眉之下眉下虛骨凹處旦中暮向其方平坐  
臨目嚙液三九急以手陰按之三九以兩手  
中指急按其處急謂麻按之非急速之急也  
按而祝曰

開通天庭使我長生微視萬里魂魄返嬰滅  
鬼却魔來致千靈上昇太上與日合并得補  
真人列象玄名此為常人致靈徹視杜遏萬  
邪之道也

### 服霧法

常以平旦於寢靜之中坐卧任已先閉目內  
視身髮如見五藏畢因口呼出氣二十四過

臨目為之使目見五色之氣相繞纏在面上  
鬱然因又口內此五色氣五十過畢嚙唾六  
十過乃微祝曰

太霞發暉靈霞四遷結氣宛居五色洞天神  
煙合落金石華真鶴鬱紫雲鍊形保全出景  
藏幽五靈化分合明扇虛時乘六雲和攝我  
身上昇九天畢又叩齒七通嚙液七過乃開  
目事訖此道神妙又神州玄都多有得此術  
者爾可行此法耶久行之常乘雲霧而遊  
雲笈七籤卷之四十八

### 雲笈七籤卷之四十九

攝九

### 秘要訣法 三一

守一 一在人心鎮定三處

太上智慧消魔真經云一無形象無欲元為  
求之難得守之易失失由識開不能進明貪  
欲滯心致招衰老得善失嗔致招疾病迷著  
不改致招死殺衰患及老三一所延治救保  
全惟先守一非一不救非一不成守一恬快  
夷心寂寞損欲折嗔返迷入正廓然無為與  
一為一此乃上上之人先身積德所致也中  
中已上先善未積積而未極皆由漸昇當存  
三元諦識神炁狀貌出入有元生鎮三宮三  
尸必落尸毒既去鍊暗成明智慧神通長生  
不死真聖神仙隨因受果

太平經云何以為初思守一也一者數之始  
也一者道之生也元氣所起也天之綱紀也  
又五符經云知一者无一之不知也不知一  
者无一能知也一者至貴無偶之號也  
上清三天君列紀經云栢成欲生請問雲房

之道三真之訣二玉皇曰三真者非一身之帝君百神之內始真也若使輔弼審正三皇內寧太一保胎五老扶精一居丹田司命護生一居絳宮紫氣耀形一居洞房三炁合明於是變化離合與真洞靈明堂雲宮紫戶玉門黃闕金室丹城朱牕皆帝一之內宅三真之寶室也於是雲房一景混合神人上通崑崙下臨清淵雲蓋嶸峨竹林蔥蘢七靈迴轉五色纏綿層樓萬重三氣成煙玉闕虛靜七門幽深金扉玉櫃符籙五篇公子內伏外牽白元渾一成形呼陽招陰上帝司命各保所生微哉難言非仙不傳

三一訣

昇玄經曰仙人實子明問云向聞法師咨請真一太一未聞三一之訣當復云何既為一而復言三為一有三耶為三有一耶昔雖奉行未能曉了願為究盡使後來末學得知真要法師曰三一者正一而已三處投名故名三一所以一名三一者一此而三彼也雖三常一故名三一三一者向道初門未入真境

得見一分未能捨三全一是未離三雖未離三少能見一故名三一分言三不離一故名三一子明曰此一者何所有也答曰無所有而有問曰無所有而有何名為有答曰以無為有又問無何而有答曰得无為有又問得而无為者何所義答曰形聲虛偽故又問何為虛偽答曰不住故又問云何不住答曰速變異故又問雖速變異非無所有既云變異果是有物可變安得云無邪答曰向日變異者亦不言都無如虛空故但言一切皆有偽非真生者必死者必無成者必壞成者必衰少者必老向有今無寒暑推變恍惚無常也

玄門大論三一訣并叙

夫三一者蓋乃智照無方神功不測恍方為像金容玉質之姿窈窕有精混一會三之致因為觀境則闢衆妙之門果用成德乃極重玄之道道經云三者不可致詰故混而為一洞神經三環訣云精神炁也釋名云三一者精神炁混三為一也精者虛

妙智照之功神者無方絕累之用氣者方所形相之法也亦曰希微夷希跡也微細也夷平也夷即是精希即是神微即是氣精言夷者以知萬境均為一照也神言希者以神於無方雖徧得之甚跡也氣言微者以氣於妙本義有非羸也精對眼者眼故見明義同也耳對神者耳空故聞無義同也鼻對氣觸於體義相扶也

孟法師云言三言一不四不二者以言言一即成三也今謂明義各自有宜少多非為定唯如大通四達豈止三耶若教之所與無乖此說然三義雖異不可定分亦一體雖同不容定混混亦不混故義別成三分不定分故體混為一混三為一三則不三分一為三一則不一不三而三不一而一斯則三是不二之三一是不一之一不三之三非直非三亦非非三不一之一非止非一亦非非一此合重玄之致也

出體之義略有四家

一者大孟法師解云三一之法以妙有為體

有而未形故謂為妙在理以動故言為一引經言道生一又云布氣生長貸成靡素兼三為用即一為本今不同此果法若起故非未形之妙經云生豈是常在之本

二者宋法師解云有總有別總體三一即精神氣也別體者精有三智謂道實權神有三官謂上中下氣有三別謂玄元始今謂此判三一之殊非定三一之體

三者徐素法師云是妙極之理大智慧源圓神不測布氣生長裁成靡素兼三為義即一為體此解雖勝語猶混通未的示體如極理之與大智此即是境智之名慧源之與裁成即是本迹之目故未盡為定也

四者玄靖法師解云夫妙一之本絕乎言相非實非空且應且寂今觀此釋則以圓智為體以圓智非本非迹能本能迹不實不空而質而空故也今依此解更詳斯意者既非本非迹非一非三而一而三非一之一三一既圓亦非本之本非迹之迹迹圓者明迹不離本故雖迹而本亦不離迹故雖本而迹雖本

而迹故非迹不迹雖迹而本故非本不本本迹皆圓故同以三一為體也三一圓者非直精圓神氣亦圓何者精之絕累即是神精之妙體即是氣神之智即是精氣之智即是精氣之絕累即是神也斯則體用圓一義共圓

三圓三之三三不乘一圓一之一一不離三一不離三故雖一而三三不乘一故雖三而一雖三而一故非一不一亦雖一而三故非三不三三一既圓故同以精智為體三義並圓而取精者名殊勝也

義有九條用有五迹義九條者三一一名三合成九義精有三正實權也神有三空洞无也氣有三始元玄也精三者具如境智科解神三者無是餘然之名洞是通同之目空是虛容之理也氣三者正一經云太無變化三氣明焉黃氣為玄白氣為元青氣為始也論其相生者正智生實智實智生權智無生於洞洞生於空空生於始始生於元元生於玄也然自一之三從三至九千應萬變同歸本一不殊而殊殊而不殊也用五迹者洞神經云

大道無極極乎自然變化無極其中要妙三五八九三者精神氣也五者精有二君精氣也神有二君神炁也精有二君赤氣名曰太陽化為元陽子丹變為道君是二君也神有二君赤氣變黃名曰中和變為老子又為黃神是二君也氣有一君黃氣變白名曰太陽變為太和是一君也以五常法體義不分二分三一之變有此五君以三就五為八三內有一成九也斯亦一途應用示此五身然化迹多端塵沙莫辨

孟法師云用則分三本則常一今解論其正意體一義三本迹而言四句變九四句者一者本一迹三二者本三迹一三者本迹俱三四者本迹俱一本一迹三者妙本圓一分應開三迹一本三者應氣為一本體俱三第三第四兩句者望前兩句不知本迹不殊故同三同一其義具顯前章也九變者三一之化號精神氣精神氣中又各相生三三相續遂為九變故從一之九從九反一上元真書云一日源一二曰元一三曰太一四曰玄一五

曰真一六曰雌一七曰雄一八曰三一九曰正一源者至道之根衆妙之本元者衆善之長萬法之先也太者極大之名包含為德玄者不滯為用妙絕高虛也真者去假除惑即色皆空也雖者安靜柔和觀空照實也雄者

剛動能化方便善權也三者精神氣也正者治邪滅惡去闇就明也此明至道垂迹有此九條攝會歸本同為一致故三天正法云從九返一乃入道真辯教曰第一出衆經不同孟法師云涉學所宗一為本故七部九結皆有圖術令列如左

第一洞真三一上元泥九宮天帝帝卿中元絳宮丹皇君輔皇卿下元丹田宮黃庭元王保鎮州御出三元真一經

第二洞玄三一治三丹田元先子丹元陽子也出太上真一經

第三洞神三一南極老人中極道元北極玄妙出洞神太上三一經

第四真人三一始青元白玄黃出真人秘旨第五太清三一赤子真人嬰兒出太清上中

經上卷

第六太平三一意神志神念神出第一卷目占歲衰法

第七太玄三一夷希微出太存圖及道德經

第八正一三一開闢闢即治三元

第九自然三一虛赤光元黃光空白光

合有九經所明三一並治三宮其條守體儀具如彼經所辯然洞神所出三一之變亦云精神氣虛無空等具如彼經第十三卷所明也今三一者神氣精希微夷虛無空所以知此為三一者以其明義圖極故也昔正一三一等是以前明義淺迹故也

昇玄經太上告道陵云汝昔所行名為真一道者是則陰陽之妙道服御之至術耳非吾所問真一此昔教也下文云汝以堪受吾至真平等要設無上妙經乃至第四辯不一之一此之教也其外六經所辯三一既不彰言辯空而但為氣觀之境可屬於昔故消子脩上清近得地仙而已若言三氣三色並是界外之事三洞三一本意皆為入空此則攝屬

於今也能倫聖教本不有無何曾今昔故可九經所辯皆不有無並非今昔但逐物情不了滯教為昔物情若悟曉教成今也更二義往分今昔一就大小乘分二就因果義分大小乘分凡有三義一約定有分二約偏並分三約待絕分定有者昔小乘以三一為定境義極於有今大乘以三一為智慧義在於空何者昔小乘入定則捨於有故在空之時無復三一也今大乘為觀群色是空故雖於空不失三一也故洞神經釋守三一云知守虛無空者為大乘也守神鍊形為中乘守氣舍和為小乘也二偏並者昔小乘學偏今大乘能並小乘捨色入空故不能並大乘即色辯空故能並也三待絕者昔因三一以入於無得無之時謂為真一此之無一猶對於有之無是為揆二故為待也今之三一即體非有亦復非無非有非無故無所挾既無所挾故為絕也二就因果義分亦有二義一約近遠別二約方便究竟別三約常無常別一約近遠者昔以三為氣觀果則近極三有今以一

為神觀果則遠極道場故極果圓智成今三一  
一義如前也二約方便究竟者昔開方便果  
極三界今開究竟故果極常一故昇玄經云  
是為究竟究竟者功業成罪行畢則常一也  
三約常無常者昔三有之果為災所成故是  
無常今一常之果雖然不動故為常也

金闕帝君五斗三元真一經口訣

滄子受之東海青童君至春分日夜半時起  
坐東向冥目存身中三宮三一三卿及我合  
七人我在中央也俱乘紫氣之煙共登北斗  
陽明星陽明星者北斗之東神也於是存入  
星中共坐吞紫氣三十過行之久久自見陽  
明星東元太上宮宮中有青玄小童授子真  
光也先當存北斗星紫炁大如強從上直流  
我前然後乃存三一也

周君口訣云存七真人並北斗七星而共登  
陽明馮行我居中央也中七星者以魁覆頭  
杓柄前指也我存吞紫氣三十過而嚙之也  
又思三一三卿並同吞之也吞畢更存七真  
人緣向從紫氣空中來下還兆三宮中良久

心祝曰

三尊上真太玄高神陽明主春萬童開門丹  
元主夏朱紫合煙陰精主秋天威六陳北極  
主冬萬邪塞軒五土乘王戊己天關所指皆  
滅所向莫干鍊我七魄和我三魂生我五藏  
使我得真登飛上清淨景七元長生順往嘯  
吟千神畢亦可既存之四節共此一呪爾

夏至之日夜半時起坐南向冥目存我身中  
三宮三一三卿及我合七人我在中央也俱  
乘紫氣之煙共登北斗丹元星丹元星者北  
斗之南神也於是存入星中共坐吞紫炁三  
十過行之久久自見丹元星南極太上宮宮  
中有朱陽靈妃授子絳書寶衣也

秋分日夜半時起坐西向冥目存我身中三  
宮三一三卿及我合七人我在中央也俱乘  
紫炁之煙共登北斗陰精星陰精星者北斗  
之西神也於是存入星中共坐吞紫炁三十  
過行之久久自見陰精星西元太上宮宮中  
有白素少女授子玉章虎書也  
冬至之日夜半時起坐北向冥目存我身中

三宮三一三卿及我合七人我在中央也俱  
乘紫炁之煙共登北斗北極星北極星者北  
斗之北神也於是存入星中共坐吞紫炁三  
十過行之久久自見北極星北元太上宮  
宮中有玄精真人授子金書祕字三五順行  
六月一日或十五日令與秋分夏至日相避  
也夜半時坐西南向冥目存身中三宮三一  
三卿及我合七人我居中央也俱乘絳紫青  
黃四炁之煙共登北斗天關星天關星者北  
斗之中神也於是存入星中共坐並臨目各  
吞四色氣各十過先吞絳氣以次行之久久  
自見天關星中元太上宮宮中有太上威真  
人授子滅魔符鏤邪鉞黃衣兵錄

八節日各守八日耳以節日夜半為始餘唯  
存在三宮中安坐而已極精想便有至髮鬚  
耳

守五斗真一經口訣

道士志學山林隱靜久遁岫室遠迹人間為  
之者益精而神速至也或多或少不知推算度分  
數作曆日也如不知曆日之道則二十四氣

八節之日不可得知又復不能年年出入世間尋問求寫亦是學人之疑也今謹按北帝自然之經云法用正月三日當立春二月十五日當春分四月一日當立夏五月十六日當夏至七月七日當立秋八月二十二日當秋分十月五日當立冬十一月十一日當冬至節山林道士當用此法若曉外曆日之八節自宜按之曆八節蓋璇璣之正度萬真靈仙神明朝宴之日也此帝自然發月數之中日二景氣相隨之日亦大吉時也宜以修道建恩併而論之吾從唯一

外國以月一日為建二日為除以次數之今窮山無曆日此乃可用

匈奴國以正月一日為甲寅朔六甲周而復始正月小二月大三月小四月大五月小六月大七月小八月大九月小十月大十一月小十二月大若窮景深林外迹名絕者亦當按此可也每至建日或月一日平旦存三一從已三官中出坐己前乃心起再拜若如見之髮鬢在目心呪曰

天尊三帝守我命門出遊虛中六氣五分養我五神正我三魂五藏自生長生飛仙畢又存從虛中還三官良久咽液三十過十過為良夜當見三一及三卿也或夢見白鳥白鶴白虎金玉之物皆三一之化景示象也如此守之勿殆則相見之象也對面之漸也每至除日夜半時密起北向仰視北斗七星之內象見三一從輔星中下來入己三官中畢還寢精思存之髮鬢似見乃微呪曰

太上天輔三帝所遊三卿扶持與真合俱下入我身安寂坐無吐精灌形魂魄和濡使我飛仙雲車行浮畢嚙液二十七過月取一除日爾每至關日夜半時起坐東向去中亦可散髮更梳構結之結令通良久畢祝曰

上元三真真中嬰兒散髮開煙上通天台泥九堅凝與天同時使我飛仙交行洞臺咽液十九過畢乃中而寢精思存三一三卿各安其宮帝與卿相對而坐存三一呼氣宮中三十過已存時亦自呼氣三十過也呼者開口吐氣之謂也其時亦當覺一體熱則和神

凝魂之驗也存三一皆當臨兩目內視神宮也

存一之道使太上三素氣見三官中三素者紫青絳三春色炁也紫在上也則存守三一在其中目想見北極紫房玉宮使天官序列

思我將在帝前對坐所乞所求乃心拜焉太上是上清之帝極貴者也北極紫房帝之房耳亦存已三一與帝論飛真生之道凡臨感鏗皆正心存一目想一先飲食然後兆乃食之也常如此則邪氣遠退真氣來前飲食畢心祝曰

百穀入胃與神合氣填補血液尸邪亡墜長生天地燕登金闕役使六丁靈童奉衛守一之法以甲午甲辰甲寅日夜半掃除靜寢之庭方圓一丈布席燒香北向再拜亦可心拜而已因仰視北斗七星使紫炁從斗中出入兆身中三宮之內北向接手兩膝上心存三一三卿與兆俱乘紫氣上登太極太極北極星也存令忘身失體恍焉如昇天之狀如此則仙道近矣仙人謂之大靜也陰兩可於寢

牀上爲之亦可預作壇於威處使方圓一丈  
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拜畢心  
祝曰

太陰玄精明月夫人初生流光照我三宮神  
仙上飛高遊八方所向所願皆與福會守一  
之道常存七星覆頭上柄指前如此百邪之  
不干凶氣之滅亡要訣也

守一人忌食五辛猪犬肉履產婦家甲子日  
思存又忌大醉及諸穢臭皆避而慎之違之  
勿疑矣又勿抱嬰兒大不可耳不與人共衣  
履同床席而存一也思真靜神念道招靈皆  
欲別處非徒此事而已

後聖金闕帝君昔受三元真一經太極帝君  
真符五斗真一經太一帝君寶章凡此四訣  
以傳仙人滄子滄子鈞河川獲鯉魚剖得青  
玉函發規獲二符二經法是也此太上內隱  
法地真之上道亦得朝宴上清遊盼太極飛  
遊崆峒寢息崑崙矣

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

三一九官法

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  
上神所居也此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爲明堂官却入  
二寸爲洞房却入三寸爲丹田丹田直上辟  
方一寸爲玄丹腦精泥丸魂官也

明堂官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  
此三君共治明堂官並著綠錦衣腰錦縵帶  
四五鈴口銜玉鏡鏡鈴並如赤玉也頭如嬰