

《上清大洞真經》今註今譯

蕭登福 註譯



上
冊

茅山是上清派的主要道場，上清派以楊許三十一卷上清經為主，而《上清大洞真經》又是三十一卷上清經之首經。另外，《上清大洞真經》與《洞真高上玉帝大洞雌一至檢五老寶經》、《洞真太上素靈洞玄大有妙經》合稱道之三奇，《上清大洞真經》又為三奇之首。

在六朝，上清派的《上清大洞真經》和靈寶派的《靈寶無量度人上品妙經》，可視為道教兩大重要道典，分別代表靈寶派與上清派。元·衛琪認為此經的重要性，更在《靈寶無量度人上品妙經》及《黃庭經》等道經之上。在茅山，唯有歷代掌門宗師，才能獲准修鍊此經，所以自晉世第一代太師魏華存至南宋茅山住持第三十八代宗師蔣宗瑛止，僅傳三十八人。此經可以說是茅山道院的鎮山寶經，以存思內神，修鍊帝一法門為主。此經不僅使茅山成為道教勝境，對南宋後文昌帝君信仰及洞經文化的形成，也均有深遠的影響，形成了今日雲南、四川一帶盛行的洞經文化。

定價 港幣200元(上、下冊)

Published & Printed in Hong Kong

ISBN:988-98383-7-0



香港道教學院叢書 ⑫

蕭登福◎註譯

《上清大洞真經》今註今譯

上 冊

青松出版社

目次

上 冊

凡例	I
自序	V
上清大洞真經序（茅山上清二十三代宗師觀妙先生朱自英述）	1

上清大洞真經卷之一4

誦經玉訣

《大洞滅魔神慧玉清隱書》

上清大洞真經卷之二90

高上虛皇君道經第一 太微小童章	
上皇玉虛君道經第二 太一尊神章	
皇上玉帝君道經第三 玉帝君章	
上皇先生紫晨君道經第四 左無英公子章	
太微天帝君道經第五 右白元尊神章	
三元紫精君道經第六 中央司命丈人君章	
真陽元老玄一君道經第七 命門桃君章	
上元太素三元君道經第八 泥丸上一赤子章	

上清大洞真經卷之三255

上清紫精三素君道經第九 絳宮中一元君章	
青靈陽安元君道經第十 命門下一黃庭元王章	

皇清洞真道君道經第十一 泥丸九真章
高上太素君道經第十二 膽中八真章
皇上四老道中君道經第十三 七真玄陽君章
玉晨太上大道君道經第十四 肺中六真章
太清大道君道經第十五 脾中五真章
太極大道元景君道經第十六 肝中四真章

上清大洞真經卷之四416

皇初紫靈元君道經第十七 精血三真章
無英中真上老君道經第十八 胃脘二真章
中央黃老君道經第十九 心中一真章
青精上真內景君道經第二十 九元之真章
太陽九炁玉賢元君道經第二十一 皇一之魂章
太初九素金華景元君道經第二十二 紫素左元君章
九皇上真司命道君道經第二十三 黃素中元君章
太皇上真玉華三元君道經第二十四 白素右元君章

下 冊

上清大洞真經卷之五581

太一上元禁君道經第二十五 日中司命章
元靈黃房真晨君道經第二十六 月中桃君章
太極主四真人元君道經第二十七 左目童子章
四斗中真七晨散華君道經第二十八 右目童子章
晨中皇景元君道經第二十九 肺部童子章
金闕後聖太平李真天帝上景君道經第三十 胎中白炁君章
太虛後聖元景彭室真君道經第三十一 結中青炁君章
太玄都九炁丈人主仙君道經第三十二 節中黑炁君章

洞清八景九玄宗君道經第三十三 胞中黃炁君章
東華方諸宮高晨師玉保王青童君道經第三十四 血中赤炁君章

上清大洞真經卷之六761

扶桑大帝九老仙皇君道經第三十五 上玄元父章
小有玉真萬華先生主圖玉君道經第三十六 三素老君章
玄洲二十九真伯上帝司禁君道經第三十七 五帝章
太元晨中君峨眉洞室玉戶太素君道經第三十八 帝卿章
九靈真仙母青金丹皇君道經第三十九 帝一尊君章

徊風混合帝一祕訣875

後序883

（南宋・程公端後序）

（明・張宇初後序）

**附錄：道教上清經身內諸神名諱及修行時所常
觀想之神祇886**

參考書目1056

凡 例

- ◎本書在版本上採《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》所收《上清大洞真經》六卷符像本，台灣新文豐縮印本第一冊七八六頁上至八五三頁上。
- ◎本書用來做為版本校對的有底下數種：
- 北宋·張君房《雲笈七籤·卷四十二·存思·存大洞真經三十九真法》（《正統道藏·太玄部·攝字號》，新文豐刊本第三十七冊五四一頁上至五五六頁上）。本書中簡稱為《雲笈七籤》卷四十二。
- 北宋·陳景元撰《上清大洞真經玉訣音義》一卷（《正統道藏·洞真部·玉訣類·藏字號》，新文豐道藏刊本第三冊第七九九頁至八〇六頁）。本書中簡稱為陳景元《音義》。
- 南宋·劉安勝降鸞《太上極總真文昌大洞仙經》五卷，無符像（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐道藏刊本第一冊第七六一頁至七八五頁）。本書中簡稱為《文昌大洞仙經》。
- 《大洞玉經》二卷，趙真人注，有符無像（今見錄於《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》，新文豐刊印本為第二冊第一頁至三十一頁）。
- 元·衛琪《玉清無極總真大昌大洞仙經註》十卷，無符像（《正統道藏·洞真部·玉訣類·冬字號》，新文豐所刊道藏為第三冊第六三一頁至七九七頁）。本書中簡稱為衛琪注。

以上數種，其中《太上 極總真文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、《玉清無極總真大昌大洞仙經註》等三種，屬於《文昌大洞仙經》系統的版本，僅有《大洞玉經》經偈可供校勘。又，衛琪《玉清無極總真大昌大洞仙經註》在《大洞玉經》經偈方面的次序，有數章任以己意割置，使其章節先後次序與其它版本之《大洞玉經》不同。

另外，《道藏輯要》氏集（清·彭文勤等纂集、賀龍驤校勘，新文豐出版社一九九八年二版）所收《元始大洞玉經》三卷；《藏外道書》（民·胡道靜、陳耀庭主編，巴蜀書社，一九九四年十二月出版）第四冊所收的《文昌大洞仙經全卷》二十四章、《太上玉清無極總真文昌大洞仙經》六冊，以上三種，屬於《大洞仙經》系統的版本，因其常假借扶鸞改纂經文，不能據以校勘。

綜歸來說：《大洞真經》可供校對的本子雖有數種，但南宋以後者，都是限定在《大洞玉經》經偈方面。而以《大洞玉經》經偈來看，現今傳世的，約有兩種不同版本：一為《上清大洞真經》中的《大洞玉經》偈文；一為《文昌仙經》系統的偈文。二大系統，經偈的字句及長短上，每有差異。《文昌大洞仙經》等系統的《大洞玉經》偈文，都是五字句，格式一致；《上清大洞真經》本子的《大洞玉經》經偈，則雜有五字句、四字句，格式不一。

◎本書所採之古注，有底下數種：

○《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》之釋文（《正統道藏·太玄部·學字號》，新文豐刊本第三十七冊一六三頁上至一六九頁下）。

○《上清大洞真經》經文旁細字注（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐縮印本第一冊七八六頁上至八五三頁上）。

○北宋·陳景元撰《上清大洞真經玉訣音義》一卷。

○《大洞玉經》二卷，趙真人注。

○元·衛琪《玉清無極總真大昌大洞仙經註》十卷，簡稱衛琪注。

另外，《道藏輯要》氏集所收《洞經示讀》三卷，以及《藏外道書》第四冊所收婁大真人降鸞《文昌大洞仙經注釋》三卷、清道光間葉貞一刊印的《太上玉清無極總真文昌大洞仙經》六冊等註，以上三書，大都牽強附會，或抄襲古注。本書注中皆所不採。但《道藏輯要》氏集所收魏華存降鸞《元始大洞玉經疏要十二義》，注語簡要，偶採《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》及元·衛琪注，時有妙解，因而亦擇其佳者採入本書古注中。

◎《大洞玉經》是《上清大洞真經》內的經中之經，貫穿全經三十九章。《上清大洞真經》全文三十九章，都是通過存思、誦咒及誦唸《大洞玉經》來修鍊三十九位道君所說的修鍊法門。在《上清大洞真經》中所見到的《大洞玉經》經文方面，在同一章中，有五字句後接四字句者；但在《文昌大洞仙經》系統，則在五字句結束後，捨去四字句不用，另撰和文昌帝君修行有關的五字句經偈以補其後；其內容常雜入宋後內丹修鍊之說。因而本書在《大洞玉經》經偈方面，以《上清大洞真經》者為主，以仙經系統者為輔，來做校勘。

◎《上清大洞真經》，經中一再強調太一五神、三丹田、玉帝君等九真；以及玄父、玄母、玉帝君二老（三素老君、玄一老子）、玉帝君左右二仙（正一左仙人仲成子、正一右仙人曲文子）、五帝（五臟神）、五炁君（胎中白炁君務玄子、結中青炁君按延昌、節中黑炁君斌來生、胞中黃炁君祖名車、血中赤君混離子）、太一五神混合所化九神（心中一真、胃脘二真、精血三真、肝中四真、脾中五真、肺中六真、兩

腎七真、膽中八真、泥丸九真）、日中五帝、月中五帝夫人、北斗九陰隱妃、太微小童千景精等，這些與吾人胞胎生命及生死符籙相關之神，在《上清大洞真經》三十九章中，一再出現，反復地被提及。這些神祇，大都可以在上清經三十一卷中找到祂們的修鍊法門及受重視的根源。在本書註中將一一論述。

自序

茅山是上清派的主要道場，上清派以東晉楊許三十一卷上清經為主，而《上清大洞真經》又是三十一卷上清經之首經。另外，《上清大洞真經》與《洞真高上玉帝大洞雌一至檢五老寶經》、《洞真太上素靈洞玄大有妙經》合稱道之三奇，《上清大洞真經》又為三奇之首。

在茅山，唯有歷代掌門宗師，才能獲得修鍊此經。南宋・程公端《上清大洞真經後序》說：「茅山上清宗壇，歷代傳授千餘歲間，纔三十八人。蓋其發天地未形之蘊，析父母媾精之妙，故宜隱祕不輕畀傳。」所說千餘年間傳三十八人，乃是指自晉世第一代太師魏華存傳經開始，至南宋茅山住持第三十八代宗師蔣宗瑛止（傳承世系見《茅山志》卷十），共傳三十八人，可見歷代只有茅山之住持宗師，才能獲得傳授修鍊《上清大洞真經》之法門，此經可以視為茅山道院鎮山之寶經。

由於此經傳承者少，南宋・程公端懼其佚失，所以刊印流傳。此經所講的，都是內神之存思法門。在上清派內神之存思法門中，較重要者有存思腦部九宮之雌一（女性神）、雄一（男性神），以及修鍊三一（上中下三丹田之主神）、帝一等法門。《上清大洞真經》共三十九章，分述人身中鎮守三十九部位之神祇及其修鍊法門，依經逐章修鍊，最後存思三十九位內神，吐炁入身，徊風混合成帝一道體，是上清修鍊法門中之最高法門。

道教認為吾人身上與生俱來，即有諸神主司人體各部組織

功能，這些神祇，簡稱為「身神」，也稱之為「內神」。身神的概念，顯然是將人體內部各器官的組織功能神格化了。身神（內神）的思想，在漢代讖緯《龍魚河圖》已出現；而「內神」一詞，則出自《太平經·卷七十二·齋戒思神救死訣》。《太平經》將體內的五臟神稱為「內神」，以之與外界的「外神」相對。道經認為人身體內及體表，與生以來，即俱存著眾多神祇，這些身神各有各的名諱、形貌及職司，司掌吾人身上髮、膚、齒、舌、五臟、六腑、血、脈等等諸功能。人身之組織功能，大者腦部、五臟六腑，小至血液、細胞，其數甚多，所以道經《太上老君玄妙枕中內德神咒經》說身中之神有三萬六千神；《道樞·太白還丹篇》所說身神（內神）的數目更是龐大，光是五臟神所統領的，就遠超過三萬六千神的數目了，如說肝神統三萬六千精光神，肺神統一萬二千形影神，脾神統八萬四千毛孔神等等；把人身當做是個小宇宙，天界所有神祇統屬、結構，都呈現在吾人一身中。

道經中敘述內神的名諱及存思內神的修煉法門，漢世已肇其端，至東晉上清經而達極峰。上清經以觀想人身各部位之內神（身神）為主，認為天界有一大神，人身中必有一身神與之相應。修鍊的法門著重在觀想天中之大神吐炁降入身中，與吾人身中之精炁相混合，大神入守身中相應部位，閉死戶（閉止身中產生死炁之處），開生門（打開身中產生生炁之源），使人長生。修鍊法門包括修雌一、雄一、三一及帝一法門，這些法門中以帝一法門為最尊高。《上清大洞真經》所述者，即是帝一之修鍊法門。

《上清大洞真經》為六朝上清派的主要經典，在六朝，此經和靈寶派的《元始五老赤書玉篇真文天書經》（其後為《靈寶量度人上品妙經》所取代，可視為道教兩大重要道典，分別代表靈寶與上清。《上清大洞真經》分三十九章，每章為

一位道君所說的修鍊法門，以身中某一部位之內神為主神。經文首先敘述鎮守身中某一部位之神祇姓名諱，所鎮部位及作用，所誦唸咒語及存思圖、存思方式；接著為《大洞玉經》偈文、玉清王祝語，其後為該章說經道君之天上地上名諱，佩符要訣及靈符一道。整本經書的形式一致。

在六朝，《上清大洞真經》的重要性不言可喻；六朝而後，《上清大洞真經》的影響力也並未稍減。到了南宋高宗乾道四年，劉安勝假借扶鸞降真，以《上清大洞真經》中的《大洞玉經》偈文為主，將《上清大洞真經》改寫成元始天尊降授文昌帝君的修鍊法門，文昌帝君據此修鍊成道，並將此經改稱為《太上極總真文昌大洞仙經》五卷，簡稱《文昌大洞仙經》。於是《上清大洞真經》便分裂為兩大系統，一是東晉的《上清大洞真經》本子，分三十九章；另一種則是《文昌大洞仙經》的本子，以《上清大洞真經》內的《大洞玉經》偈文為主，不錄《上清大洞真經》其它文字，重點在敘述文昌帝君據《大洞玉經》修鍊成道，成為傳揚文昌帝君信仰之主要經典。

《文昌大洞仙經》配合著文昌帝君的信仰而廣為流傳，對四川、雲南等地的影響極為深遠。人們在文昌帝君生日的廟會活動時，以誦唱《文昌大洞仙經》為主，配合著祭祀文昌的科儀來進行。其後誦詠的經典逐漸加多，但在雲南一地，所用的唱腔及樂器，則保留著唐宋以來的古法，於是形成了至今仍流行於雲南，主要以大理納西族所保存者為主的「洞經文化」。

《上清大洞真經》雖是道教重要經典，但其中的用語及神祇名諱，多隱祕難知，使得此經猶如一部天書，難以破解其密碼。北宋·陳景元《上清大洞真經玉訣音義》，常引及《道君玉注》、《百神名》等書，用以解釋《大洞真經》中之器物宮室及百神名諱；這兩本書應是讀《上清大洞真經》之必備書籍，可以解釋經中繁瑣之神名與器物，可惜此二書今皆佚去，

於是有些名相，便難以了解其義。求諸道藏，則自宋而後，能解釋此經的註本已不可多見；現存的註中，可以做為參考的有：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》、宋·陳景元《上清大洞真經玉訣音義》、《上清大洞真經》經文旁細字注、《大洞玉經》趙真人注、元·衛琪《玉清無極總真文昌大洞仙經》注。上述諸注，宋代及宋以前者，都是簡短不全，《雲笈七籤》對三十九章之釋文，除第一章外，每章僅有數行。陳景元《音義》重在說明版本異同，且重音不重義。《大洞玉經》趙真人注，僅針對《上清大洞真經》中的《大洞玉經》經偈做解釋。至於元·衛琪注本，雖有十卷，但也僅注釋《大洞玉經》，不涉及其它經文，再者，衛琪之注，好以宋後內丹修鍊為說，和東晉存思內神的修鍊法門不同，所做注解，訛誤甚多。

元後，由於文昌信仰的盛行，明清時，有不少《文昌大洞仙經》的版本及注文出現，收錄於《道藏輯要》氏集者有三本：《元始大洞玉經》三卷、《洞經示讀》三卷、《元始大洞玉經疏要十二義》。分述於下：一、《元始大洞玉經》三卷，是元始王所傳予「文昌帝君」之傳本，共三十九章，每章皆有靈符；該書為明世宗嘉靖間宮中藏本，明萬曆十一年楊虛亭出資刊印、蕭允儒作序。二、《洞經示讀》三卷，清雍正六年文昌帝君降鸞所撰，經中所做的注解，大都牽強附會，且多內丹修鍊之說，與上清經修鍊法門不同。三、清康熙四十八年依託魏華存降鸞所作《大洞玉經疏要十二義》，注語簡明，多採古注，偶採元·衛琪說，雖有臆測與附會，在明清人之註中，以此為佳。

另外，收錄於《藏外道書》第四冊的有下列五種：一、雍正六年文昌帝君降鸞作序的《文昌大洞仙經全卷》二十四章，僅有啟經儀軌及經文，無註語；係《道藏輯要》氏集《洞經示讀》中的經文部份。二、《文昌大洞仙經注釋》三卷，是清世

中葉，以婁大真人降鸞方式注解經文，所注解者多望文生義，如第八章「三素生泥丸」，注云：「三，精炁神，以其清靜無瑕，故曰素。」三素，為三素老君，是內神名，並非指精炁神三者，書中注解大都如此。三、清道光間葉貞一刊印的《太上玉清無極總真文昌大洞仙經》六冊，多述科儀，其中的「略註」，則是出自《大洞玉經》趙注。四、雍正六年文昌帝君降鸞的《大洞經示讀》，已見上引《道藏輯要》。五、清康熙四十八年依託魏華存降鸞所作《大洞玉經疏要十二義》，已論述於上。

整個說起來，在上述諸注中，宋世的注解常是數行或片言隻字；元後的註文及版本，又大都為扶鸞所成，較不可採，且僅針對《大洞玉經》偈文來解說；因而欲為《上清大洞真經》做注，實甚為艱難。所以筆者此書之注，除綜匯現存注釋外，更由原始上清經三十一卷入手，來找尋其修鍊法門之根源及用語，企盼能還原該經原貌。

元·衛琪《玉清 極總真文昌大洞仙經序圖》卷一頁七說：

「妙哉《大洞經》乎！此經所載，皆天真內名隱諱，與人身中神炁相接，故在《度人》、《生神》、《黃庭》之上。是故內外互顯，上下交錯，蓋取諸人身一小天地也。人能存養自己神炁，吟詠寶章，則天真下降，與兆身中神炁混融，是曰回風混合，形神俱妙，與道合真，故致長生之道，可以提挈天地，把握陰陽，鞭策風雷，驅役神鬼。」

衛琪把《大洞真經》看成是眾經之王，認為其尊貴，更在《度人經》與《黃庭經》之上。而《大洞真經》的修習法門，也大致正如衛琪所說，是觀想天真下降，與修行者身炁相混融為一的法門。吾人可借由此經來了解六朝上清派茅山宗的修行方式。

長久以來，筆者即有意為《上清大洞真經》做譯註，而困

難度甚高，於是先撰寫完成《六朝道教上清派研究》一書。而今年二月廿三日至三月十八日間，應邀赴香港道教學院講《清靜經》，授課之餘，閒暇轉多，於是開始為此書做譯註，返台後，摒棄雜務，繼續不輟，至六月中旬而成書。但由於學淺才疏，對於經文之解說，仍多有未究竟處，則深盼博雅君子有以指正。

本書及《道家道教與中土佛教初期經義發展》二書，皆承蒙香港道教學院出資付印，鼎力相助，始能順利出版，在此謹向青松觀諸先進及道教學院的朋友們，深致謝忱。

蕭登福謹序於台中大里
2005 年 6 月 13 日

《上清大洞真經》今註今譯

蕭登福 譯註

底本據《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐刊本第一冊

上清大洞真經序

茅山上清二十三代宗師觀妙先生朱自英述

夫道生於無，潛眾靈而莫測；神凝於虛，妙萬變而無方；杳冥有精而泰定發光，太玄無際而致虛守靜，是之謂大洞者歟！及其斂精聚神，御祖炁以徊旋；鍊神會道，運祥風而鼓舞；無中歛有，呼吸散萬神之形；動極復靜，恍惚圍帝一之妙；是之謂徊風混合者歟！為天地普植之本，帝聖造化之原。

人之生也，稟氣於太極，而動靜法乎天地；肇靈於一元，而闔闢體乎陰陽。故上清三十九帝皇，迴真下映，入兆身中三十九戶，於是各由其所貫之戶，著經一章。其辭幽奧，以用領括百神，招真辟非；所謂慶雲開生門，祥煙塞死戶者，此歟！故中央黃老元素道君，總彼列聖

之奧旨，集成《大洞之真經》，故曰《三十九章經》也。又有《徊風帝一》、《高元雄一》《五老雌一》，是三經者，所以輔乎《三十九章》之尊經耳。

夫道有三奇，第一之奇，《大洞真經三十九章》；第二之奇，《五老雌一寶經》；第三之奇《素靈大有妙經》。故《三十九章》者，乃九天之奇訣，上元太素君金書之首經也。一名《三天龍書》，一名《九天太真道經》。此經之作，乃自玄微十方，元始天王所運炁撰集也。西王母從元始天王受道，乃共刻北元天中錄那邪國，靈鏡人鳥之山，閭萊之岫。乃於虛室之中，聚九玄正一之炁，結而成書，字徑一丈，于今存焉。元始天王又以傳上清八真中央黃老君，使教授下方當為真人，上昇三辰者焉。中央黃老君隱禁此經，世無知者，故人間、地上、五嶽、天中，永無此經。上清天真尤所寶祕，唯太玄有金閣玉名，瓊札紫簡，三元有併晨祕籙，丹臺有黃文之字，當必為真人者，乃得受之爾。

是經也，上皇之道標，紫晨之妙篇。制命九天之階，徵召五帝之靈；逸徊風之混合，凝九轉於玄精；交會雌雄，混合萬神；森羅幽鬱，瓊響太真；運辟非於明梁，通易有於玄門；洞德刃以造妙，濯耀羅而映雲。太漠為靈關之炁，無刃為浩劫之年。巍巍神館，萬真之淵，金房煥赫，鬱乎上清。其旨幽微，難可究詳。兆能長齋，絕志人間，誦玉篇於曲室，叩瓊音以震靈，則真人定籙

於東華，七玄更潤於紫房。制魔王以威神，攝五帝以衛身。萬遍周而肉身飛，七轉召而司命至。

此大洞之奇章，總億道而反生，自無奇毛異質，金骨玉名，皆不得有妄披於靈文，其禁悉依《九真明科》。兆當苦齋三年，乃得讀之。誦詠此章，萬遍既畢，中央黃老道君上奏，太上命丹 綠蓋之車，九靈使者、太乙司命，來迎於子。於是五老翼軒，八風扇羽，神雷前驅，玉華扶轂，乘雲駕龍，即日升天，詣太素三元君宮中受書。是謂上登上清，受書太極，拜為高仙左卿者也。兆若但有此經，不得讀之者，太微天帝君拔出死簡，於授經之始，刊定真籙，於造齋之初，度籍太極，刻名東華，關奏太上，錄封龜臺，萬神千靈自稱兆為九玄大夫，位準太清仙伯也。受經之格，一依《九真明科》，兆宜遵焉。

上清大洞真經卷之一

據茅山上清三十八代宗師蔣宗瑛校勘本

誦經玉訣

訣曰：先於室外，秉簡當心，臨目扣齒三通，存室內有紫雲之炁遍滿，又鬱鬱來冠兆身。存玉童玉女侍經左右，三光寶芝洞煥室內。存思畢，扣齒三通，念入戶呪曰（註一）：

天朗炁清 三光洞明 金房玉室 五芝寶生
（註二） 玄雲紫蓋 來映我身 仙童玉女 為我
致靈（註三） 九炁齊景 三光同軌 上乘紫蓋升
入帝庭（註四）

畢，先進右足，入戶，三捻香，扣齒三通，祝曰（註五）：

玉華散景 九炁含煙 香雲密羅 徑衝九天
（註六） 侍香金童 傳言玉女 上聞帝前 令
臣長生（註七） 世為仙真 隨心所願 莫不如言
（註八）

誦經入室存思之圖（註九）

【註釋】

一 訣曰至入戶呪曰等句

【校】：《大洞玉經》作「秉簡當心，臨目叩齒，存室內紫雲之炁 滿，來冠兆身，金童玉女侍經左右，三光寶芝洞煥室內，叩齒微祝曰。」文字較簡要。北宋·陳景元《音義》：「訣曰、口訣，並音決，古本寫作『決』，後人改作『訣』。他皆類此。」

【註】：修行法訣說：先在室外，手持笏版放在心臟部位，眼簾下垂，上下齒相敲三遍，觀想室內有紫色雲炁（氣），遍滿屋內。茂密的雲炁來籠罩我全身。觀想玉童、玉女，侍奉在經書左右；日月星三光及靈芝，光芒煥照通徹整個室內。觀想完後，牙齒相敲三次，誦唸入戶呪語。

室外：靖室之外。案：道教法事及修行場所，漢魏六朝稱「治」、「靖」（或作「靜」）、「觀」，宋後稱「宮」、「廟」等。修行《大洞真經》未必在觀廟大殿中舉行，也可能在觀廟較幽靜的靜室中舉行。《真誥·卷十八·握真輔第二》許長史所記中有造靜室法，朱法滿《要修科儀戒律鈔·卷十·四治室》引《太真科》及《玄都律》等書，都有論述造靖室之法；詳細論述，請見筆者《周秦兩漢早期道教》第五篇貳參，一九九八年六月文津出版社印行。

秉簡當心：手持笏簡放在心臟部位。秉：執持。簡：手版、笏版。

臨目：眼欲閉不閉，欲開不開。《雲笈七籤·卷四十五·祕要訣法·臨目訣第十四》：「臨目：

目欲閉而不閉，欲開而不開；令幽顯相關，存注審諦。今人入靖及呈章，可依此法。」（《正統道藏·太玄部·攝字號》，新文豐刊本三十七冊五八九頁上）

扣齒：通常作「叩齒」，指上下牙齒相敲，有降真致仙、伏魔去邪之作用。《雲笈七籤·卷四十五·祕要訣法·叩齒訣第十三》：「《九真高上寶書神明經》曰：叩齒之法，左相叩，名曰打天鐘；右相叩，名曰撻天磬；中央上下相叩，名曰鳴天鼓。若卒遇凶惡不祥，當打天鐘三十六遍；若經凶惡辟邪威神大呪，當撻天磬三十六遍；若存思念道，致真招靈，當鳴天鼓，當以正中四齒相叩，閉口緩頰，使聲虛而深響也。」（《正統道藏·太玄部·攝字號》，新文豐刊本三十七冊五八九頁上）

存：存思、觀想。

鬱鬱：茂盛貌。

兆：修行者自稱，或稱「小兆」。兆：兆民。小兆，猶如小民、小道、小臣，自謙之詞。

二 天朗炁清，三光洞明，金房玉室，五芝寶生

【校】：「炁」字，《大洞玉經》作「氣」。

【註】：天色明朗雲炁清新，日月星三光通明，似金似玉的靖室中，產生五種寶芝。

洞明：通明。洞：通達。

五芝：五種靈芝。《抱朴子·仙藥》：「五芝者，有石芝，有木芝，有草芝，有肉芝，有菌芝，各有百許種也。」

案：室指修道時所用的靜室。

三 玄雲紫蓋，來映我身，仙童玉女，為我致靈

【校】：「雲」字，《大洞玉經》作「炁」。

【註】：玄妙的雲彩紫色傘蓋，來映照我身，仙童玉女，為我招來仙真。

仙童玉女：或作「金童玉女」，或「玉童王女」，都是指仙界侍奉高真，傳達旨意的低階年青仙人。

致靈：招致仙真。靈：神、仙。

四 九炁齊景，三光同輶，上乘紫蓋，升入帝庭

【校】：「炁」字，《大洞玉經》作「帝」。「三光」，《大洞玉經》作「三元」。

【註】：九天真炁齊出，日月星三光同車，乘坐紫色車蓋的車子，升入天帝殿堂。

齊景：齊出並照。景：光、象、照。

輶：有帷蓋的車子。

五 入戶，三捻香，扣齒三通，祝曰

【校】：《大洞玉經》無入戶祝。

【註】：進入室內，用手拈取三枚香料（分三次）入爐中燃燒，叩齒三次。念呪語。

捻香：以手拈取香料添入香爐燃燒。道教認為燒香是在請神降臨。道廟的燒香請神，是由周世燔燎祭神，天神歆其香氣演變而來，《禮記·祭義》所謂：「燔燎羶薌，見以蕭光，以報氣也。」唐·白居易《贈朱道士》詩云：「醺壇北向宵占斗，寢室東開早納陽，盡日窗間更無事，唯燒一炷降真香。」（《全唐詩》卷四百四十九，白

居易二十六)由白居易所說「唯燒一炷降真香」，可以確知燒香的作用，在降真（降神）。

祝：祝禱詞；道經中也常假借為「呪」；如《太平經·卷五十·神祝文訣第七十五》其中所言之「祝」即是「呪」，「神祝」即「神呪」。

六 玉華散景，九炁含煙，香雲密羅，徑衝九天

【註】：玉光遍照，九炁含帶雲煙，靖室所燒的香炁密布，直接衝上九天。

華：光輝。案：華亦古「花」字。

香雲：廟壇所燒的香煙。

九天：道教三清境（玉清、上清、太清）之下的高階仙境，《太上開天龍蹻經》則把三清也列入九天中。詳見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》下編第一章，一九八九年十一月台灣學生書局出版。

七 侍香金童，傳言玉女，上聞帝前，令臣長生

【註】：侍衛壇場香火的金童，傳達言辭的玉女，把我的禱詞奏聞於玉帝前，讓我能獲得長生不死。

侍香：侍衛香火。道教認為壇場有神祇護衛，甚至連經書、香火等也都有仙童、玉女等神祇護衛。

八 世為仙真，隨心所願，莫不如言

【註】：代代皆是天界仙人，隨著心裡所想要的，沒有不照願望實現的。

仙真：仙人，道教《上清太上開天龍蹻經》將三清境仙人的等級區分為「聖」、「真」、「仙」三種。

九 誦經入室存思之圖

【校】：〈誦經入室存思之圖〉，《大洞玉經》作

〈存思圖〉，置於整個〈誦經玉訣〉的最後。

案：《上清大洞真經》〈誦經入室存思之圖〉全文為：「先於室外秉簡當心，存思紫雲遍室，次來冠兆身，次入戶。誦經之案：三光寶芝，洞煥室內。玉童玉女，侍經左右。背席面北，三捻香，禮經三拜。次四拜高聖萬真太上道君，次四拜中央黃老元素道君，次四拜長生法師三天君，次四拜紫微王夫人，次四拜中候王夫人，次四拜紫虛元君。東：次東向想東華山六門三宮，三燒香，三禮，三啟，青童大君、扶桑大帝、金闕諸真。西：次西向就席，俟氣稍定，即整服，漸漸入席，向北燒香啟經。北：帝一尊君對兆面前，狀如嬰兒。南：正座高設。戶：誦經畢，東向下席，面北心禮三拜謝經，次心拜四方，次由東南出戶。」

《大洞玉經》〈存思圖〉全文作：「先於室外秉簡臨目當心，存思紫雲遍室，次貫冠身，緩步入戶。經座：三光寶芝洞煥室內，玉童玉女侍經左右。背席面北，三捻香，禮經三拜。次四拜高聖萬真上道君，次四拜中央黃老元素道君，次四拜長生法師，次四拜紫微王夫人，次四拜中候王夫人，次四拜紫虛魏元君。東：次東向想東華山六門，青童道君、扶桑大帝、金闕諸真。西：次西向就席，伺氣定，整服，漸漸入席，北向上香啟坐。北：帝一。南：經座席。誦經畢，東向下席，面北心禮三拜謝經，心拜四方，東向出右戶。」

【註】：先站在房室外，手拿笏簡放在心臟部位（的高度），觀想整個房門充滿紫色雲炁，接著雲炁來籠罩我（修行者）全身，接著進入房室中。（房室中間）誦經大桌，觀想日月星三光及寶貴的靈芝，遍照全室。玉童玉女，侍奉在經書兩旁。（我）背對坐席面向北方，三次拈香，向經書禮拜三次；接著禮拜高聖萬真太上道君四次；接著禮拜中央黃老元素道君四次；接著禮拜長生法師三天君四次；接著禮拜紫微王夫人四次；接著禮拜中候王夫人四次；接著禮拜紫虛魏元君四次。接著面向東方，觀想東華山六門三宮，向青童大君、扶桑大帝、金闕諸真等，三次燒香，三次拜禮，三次啟奏。接著面向西方站在席位上，等氣息稍定，整理衣服，慢慢坐在坐席上，面向北方，燒香，打開經書。北面觀想帝一尊君正面對著我，形貌像嬰兒一般。南面設有誦經的高座。誦經完畢後，面向東走下高座坐席，面向北方，在心中禮拜答謝經書三次，接著心中向四方禮拜四次；接著由東南方走出房室。

【語譯】

修行法訣說：先在室外，手持笏版放在心臟部位，眼簾下垂，上下齒相敲三遍，觀想室內有紫色雲炁（氣），遍滿屋內。茂密的雲炁來籠罩我全身。觀想玉童、玉女，侍奉在經書左右；日月星三光及靈芝，光芒煥照通徹整個室內。觀想完後，牙齒相敲三次，誦唸入戶呪語：

「天色明朗雲炁清新，日月星三光通明，似金似玉的靖室

中，產生五種寶芝。玄妙的雲彩紫色傘蓋，來映照我身，仙童玉女，為我招來仙真。九天真炁齊出，日月星三光同車，乘坐紫色車蓋的車子，升入天帝殿堂。」

誦唸完畢後，先進右腳，進入室內後，用手拈取三枚香料（分三次入爐中燃燒），叩齒三次。呪語說：

「玉光遍照，九炁含帶雲煙，靖室所燒的香炁密布，直接衝上九天。侍衛壇場香火的金童，傳達言辭的玉女，把我的禱詞奏聞於玉帝前，讓我能獲得長生不死。代代皆是天界仙人，隨著心裡所想要的，沒有不照願望實現的。」

〈誦唸經書進入房室的觀想圖〉：

先站在房室外，手拿笏簡放在心臟部位（的高度），觀想整個房門充滿紫色雲炁，接著雲炁來籠罩我（修行者）全身，接著進入房室中。（房室中間）誦經大桌，觀想日月星三光及寶貴的靈芝，遍照全室。玉童玉女，侍奉在經書兩旁。（我）背對坐席面向北方，三次拈香，向經書禮拜三次；接著禮拜高聖萬真太上道君四次；接著禮拜中央黃老元素道君四次；接著禮拜長生法師三天君四次；接著禮拜紫微王夫人四次；接著禮拜中候王夫人四次；接著禮拜紫虛魏元君四次。接著面向東方，觀想東華山六門三宮，向青童大君、扶桑大帝、金闕諸真等，三次燒香，三次拜禮，三次啟奏。接著面向西方站在席位上，等氣息稍定，整理衣服，慢慢坐在坐席上，面向北方，燒香，打開經書。北面觀想帝一尊君正面對著我，形貌像嬰兒一般。南面設有誦經的高座。誦經完畢後，面向東走下高座坐席，面向北方，在心中禮拜答謝經書三次，接著心中向四方禮拜四次；接著由東南方走出房室。

存思畢，次念開經玄蘊（註一）炁曰：

微微玄宗門（註二） 煥朗徹空同（註三） 至道由
靜默 當見三素宮（註四） 大道於此成 驂景
策雲龍（註五） 左右侍經真 玉女及玉童 身
濟不死津（註六） 解羅順靈風（註七） 七祖返胎
生（註八） 世為神仙宗

畢，北向叩齒三十六通，冥目內視，俯心（註九），炁曰：

「糞土小兆（註一〇）男生臣某，今有微言，上啟
玉清瓊元君（註一一），臣今登齋入室，誦詠《上
清大洞真經三十九章》，伏願驅除魔試，辟卻
鬼病（註一二），臣及七祖，罪解福生。」

次祝曰：

六天大魔王 受制幽寥無（註一三） 白距攬獸 赤甲
毒龍 鎮守四維 備衛九重（註一四） 白鷹仰鳴 奮
爪振豪 萬精幽匿 滅邪破妖（註一五） 天丁一怒 五
嶽振搖 風火征伐 九天啟朝（註一六）

畢，北向四拜，三叩齒，長跪（註一七），臨目，叩齒
二十四通，啟曰：

「糞土小兆男生臣某，至心上啟高聖萬真太上大道
君，臣今入靖，焚香（註一八），誦詠《上清大洞真經
三十九章》，鍊神保藏，乞胃管華榮，聳身乘虛，
上拜帝庭（註一九）。臣七祖罪釋，上生福堂。」

畢，又四拜，長跪啟曰：

「臣某至心上啟中央黃老元素道君，臣今入室焚香，披詠《上清大洞真經三十九章》，願臣靖室之內，芝英自生，玉華寶曜，三光洞明（註二〇），臣昇上清，合同帝靈，使七祖罪解，克獲長生。」

畢，又四拜，三叩齒，長跪，啟曰：

「臣某至心上啟上清總仙大司馬長生法師王三天君柏成上真。」

畢，又四拜，三叩齒，長跪，啟曰：

臣某至心上啟降授《大洞真經》祖師，上真聖母紫微元君王夫人。

畢，又四拜，三叩齒，長跪，啟曰：

「臣某至心上啟降授《徊風大混合》師，上真聖母中候元君王夫人。」

「臣今入室焚香，諷讀《上清大洞真經三十九章》，伏願調和三魂，制鍊七魄，尸蟲沉落，腑藏光華（註二一），百病不生，災害消滅，色返嬰孩，白日騰翥，願七祖罪解，上生福堂（註二二）。」

【註釋】

一 玄蘊

【註】：玄妙意涵。蘊：含義深奧。

二 玄宗門

【校】：「宗」，《大洞玉經》作「景」。

三 空同

【註】：亦作「崆峒」。《莊子·在宥》載黃帝往見廣成子於空同山；空同為山名。又北極星下為空同。《爾雅》：「北載斗極為空同。」（《莊子·在宥》唐·陸德明《釋文》引）；此處泛指天界。

四 三素宮

【註】：上清經中所見的「三素」，約有兩種，一為「三素老君牢張上」，是玉帝君之輔臣。另一為「紫素元君（鎮守人身頭面之境）、黃素元君（鎮守人身胸腹之境）、白素元君（鎮守小腹至腳底下關之境）」，稱為三素元君。三素元君司掌人體全身內在身神。上清經以觀想人身各部位之內神（或稱身神）為主，認為天界有一大神，人身中必有一身神與之相應。修鍊的法門著重在觀想天中之大神吐炁降入身中與吾人身中之炁相應，大神入守身中相應部位，閉死戶（閉止身中產生死炁之處），開生門（打開身中產生生炁之源），使人長生。修鍊法門包括修雌一、雄一、三一及帝一法門，以帝一法門為最尊高。

五 驂景策雲龍

【註】：以龍為驂馬，駕御著雲中的龍車。驂：古時戰車由四馬拉車，兩旁的馬稱為驂，中間者為駢。

六 身濟不死津

【註】：自身渡過不死之河。津：渡口。案：身濟不死津，喻已得永生不死之身。

七 解羅順靈風

【註】：順著神祇之真炁入身，解除生死羅網。羅：捕鳥獸之網。靈：神。風：炁。案：上清經派之修鍊法門，是觀想神祇吐炁入身，與身炁相混合為一。

八 七祖返胎生

【註】：七世先祖重返胞胎受生。案：《大洞真經》文中常見「七祖返胎生」或「七祖返胎仙」或「七祖反胎，更生南軒」、「七世父母反胎更生」；都是指七世先祖的魂魄，能從幽冥中拯救出來，經朱陵南宮鍊質而得仙胎之意。

九 冥目內視，俯心祝曰

【註】：閉住眼睛，向內觀想。虔心禱祝。
冥目：閉住眼睛。

一〇 糞土小兆

【註】：穢劣小民。

糞土：穢土、腐土；形容不勘造就。《論語·公冶長》：「糞土之牆，不可朽也。」

一一 今有微言上啟玉清瓊元君

【註】：現有卑微的言詞，上奏玉清瓊元君。

微言：卑微不重要的話。

玉清瓊元君：疑指西王母。元君：道教女神的稱呼。西王母的名號有：九靈太妙龜山金母、太華西真萬炁祖母元君、九光玄女等。據朱自英《上清大洞真經序》說：「此經之作，乃自玄微十方，元始天王所運炁撰集也。西王母從元始天王受

道，乃共刻北元天中錄那邪國，靈鏡人鳥之山，闍萊之岫。乃於虛室之中，聚九玄正一之炁，結而成書，字徑一丈，于今存焉。元始天王又以傳上清八真中央黃老君，使教授下方當為真人，上昇三辰者焉。」由於《上清大洞真經》是元始天尊所授予西王母，西王母所刊刻，由中央黃老君所傳；所以〈誦經玉訣〉先禮拜這些傳經神祇。案：〈誦經玉訣〉所禮拜的玉清瓊元君、高聖萬聖太上大道君（玉晨大道君）、中央黃老元素道君、柏成上真、紫微元君王夫人、中候元君王夫人、東華青童君等等，都是和傳經有關之神祇。

一二 伏願驅除魔試，辟卻鬼病

【註】：低頭企盼能驅除魔王的試驗，避退眾鬼病。

伏願：低頭盼望，對尊者所用語句，不敢正視面告，只有低頭企盼。

魔王：道教的魔王，其職司為主試修道之人，修道者能通過魔王試驗者，魔王舉薦為仙。

辟卻：避退。卻：退。

一三 六天大魔王，受制幽寥無

【註】：統攝酆都六天宮的大魔王，受制於太一君。

六天：羅酆（酆都）六天宮。梁·陶弘景《真誥·卷十五·闡幽微第一》載羅酆山在北方癸地，上有六天宮，是治鬼之冥府；所以「六天」代表鬼界。

《靈寶无量度人上品妙經》卷一：「青天魔王巴元醜伯，赤天魔王負天擔石，白天魔王反山六目，

黑天魔王監醜朗馥，黃天魔王橫天擔力；五帝大魔，萬神之宗，飛行鼓從，總領鬼兵，麾幢鼓節，遊觀太空，自號赫奕，諸天齊功。」（《正統道藏·洞真部·本文類·天字號》，新文豐第一冊六頁上）案：有關五帝魔王之姓諱，見《元始无量度人上品妙經四注》。

幽寥無：太一君（太一神、帝皇太一），名重冥空，字幽寥無。見本書三十五章。案：道經中所見有二太一：一為太一名務猷收，字歸會昌；一為太一名重冥空，字幽寥無。道經未詳載二太一之間的關係。其中太一務猷收為鎮守腦後玉枕穴之神，見《上清大洞真經》第二章；而太一重冥空則為鎮人本命之根的七神之一（上玄元父、下玄玄母、帝皇太一、九帝尊神、太帝精魂、天帝九關魂、天紀帝魂，鎮守身中臍內胞胎處），見《上清大洞真經》第三十五章。

一四 白距獼獸，赤甲毒龍，鎮守四維，備衛九重

【註】：白爪獼猴，赤甲的毒龍，鎮守在天界四方，守備防衛整個天界。

白距獼獸：白爪。距：雞爪、爪子。獼：大猴。

赤甲：赤色鱗甲。

四維：四隅、四角。

九重：九天，泛稱天界。

一五 白鷹仰鳴，奮爪振豪，萬精幽匿，滅邪破妖

【註】：白鷹仰頭鳴叫，奮出爪子振動羽毛，萬種精怪藏匿，滅除邪魔破除妖孽。

豪：通「毫」，細毛。

幽匿：幽隱藏匿。

一六 天丁一怒，五嶽振搖，風火征伐，九天啟朝

【註】：天兵一怒，五嶽動搖。急如風火的征伐鬼類，使眾神到天界朝見道君。

天丁：五丁力士、天兵。《元始无量度人上品妙經四注》卷二「天丁前驅，大帥仗旛」下，齊·嚴東注云：「天丁，五丁力士。大帥，都督殺伐，將軍也。導從天兵，節蓋仗旛，威儀侍從，左右前後，誅除不祥，翦滅鬼祿也。」唐·薛幽棲注：「天丁，即天鄒甲卒也；故導前以驅除。大帥，即大魔鬼帥，故仗旛以辟斥也。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐第三冊五四頁上）

案：《靈寶无量度人上品妙經》卷一：「上天度人，嚴攝北酆，神公受命，普掃不祥，八威吐毒，猛馬四張，天丁前驅，大帥仗旛，擲火萬里，流鈴八衝，敢有干試，拒遏上真，金鉞前戮，巨天後刑，屠割鬼爽，風火無停；千千截首，萬萬翦形，魔無干犯，鬼無祿精；三官北酆，明檢鬼營，不得容隱。金馬驛程，普告無窮，萬神咸聽，三界五帝，列言上清。」（《正統道藏·洞真部·本文類·天字號》，新文豐第一冊六頁上）《元始无量度人上品妙經四注》卷二「風火無停」，唐·薛幽棲注云：「屠鬼之爽，割魔之精，其急如風，其速如火，故云風火無停。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐第三冊五四頁下）

一七 長跪

【註】：直身而跪。古時坐時，臀部坐在兩腳後跟上，稱

為「坐」；跪則臀部離開腳後跟，直起腰身，因其身形比坐時為長，所以稱「長跪」。

一八 入靖，焚香

【註】：進入靖室，燃香請神。

靖：道教法事及修鍊之壇場。其不同的名稱有：「治」、「靖」、「觀」、「廟」、「宮」、「壇」等。

一九 鍊神保藏，乞胃管華榮，聳身乘虛，上拜帝庭

【註】：鍊化精神，保護五臟，乞求胃管壯盛，身體上升，駕御虛空，上朝玉帝君。

乘虛：駕御虛空。

二〇 芝英自生，玉華寶曜，三光洞明

【註】：靈芝花自然生長，散發似玉般寶貴光芒。日月星三光遍照通明。

玉華寶曜：似玉般寶貴光芒。華：光芒。寶曜：寶貴光芒。

英：花。

三光：日月星。洞：通。

二一 調和三魂，制鍊七魄，尸蟲沉落，腑藏光華

【註】：調和三魂，鍊化七魄，滅除三尸，使五臟六腑生出光芒。

三魂：人體中主司思惟計度的精神力，有三位神祇主司，其名為爽靈、胎光、幽精。案：《列子·天瑞篇》說人由氣、形、質所組成；氣為精神，形、質為肉體；陽氣為魂，陰氣為魄。據六朝道經《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》

所說：「其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。」有關三魂七魄的詳細討論，請見筆者《道教與民俗》第六章，二〇〇二年十二月，台灣文津出版社印行。

七魄：人體中主司肉體運作的精神力量，由七位神祇主司，其名為：尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》說：「其第一魄名尸狗，第二魄名伏矢，第三魄名雀陰，第四魄名吞賊，第五魄名非毒，第六魄名除穢，第七魄名臭肺。此皆七魄之陰名也，身中之濁鬼也。」詳細討論，請見筆者《道教與民俗》第六章。

尸蟲：即三尸。三尸係由人食百穀而起，與人俱生，三尸分據人身三處（頭、心、腹），其名為彭倨、彭質、彭矯；顏色為黑、青、白；其形如手、足、雞子（雞蛋）；三尸引誘人貪財好貨、貪食五味、追逐聲色，且於庚申夜上天向司命稟告所寄寓者人身惡行，欲人早死，可以超脫。三尸妨人行道，所以為修煉之士所務去；去除之法，則有守庚申、服食藥方、避穀食氣、守一等。《太清經》云：「三尸，其形頗似人，長三寸許。上尸，名彭倨，黑色，居頭，令人好車馬衣服。中尸，名彭質，青色，居背，令人好食五味。下尸曰彭矯，白色，居腹，令人好色淫佚。是以真人先去三尸，恬淡無欲，精神清明，然後藥乃有效。故庚申日夜半之後，向正南再拜，咒曰：『彭侯子、彭常子，命兒子悉入窈冥之中，去離我身。』三

度言。每至庚申日，勿寢，面呼其名，三尸即永絕去。當用六甲窮日者，庚申日也。六甲六十日，至庚申日且適，勿寢，皆再拜而呼其字，至雞鳴，乃去一尸一蟲，後庚申日亦用前法，三過止。三蟲伏尸，即永絕去矣。試之皆驗。心恒呼此三尸字，即去離我身。三日取桃葉，熱燒石令熱，以葉著上坐，去三尸。」（日本・丹波康賴《醫心方・卷二十六・去三尸方》引）有關三尸的詳細論述，請見筆者《道教與民俗》第七章。

二二 色返嬰孩，白日騰翥，願七祖罪解，上生福堂

【註】：返還嬰孩容貌，白日飛昇。希望七世先祖解除罪業，上生幸福天堂。

色：容貌。

白日騰翥：白日飛昇。騰翥：飛昇。翥：飛翔。案：道教修行成就，約有兩種：境界較低者，須經歷死亡，而後成仙；境界高者，可以直接以肉身成道，白日飛昇成仙，不必經歷死亡。

【語譯】

觀想完畢後，接著誦唸打開經書玄妙意涵的呪語：

「微妙玄奧的道門，光芒遍照於天界。至高的道體，由靜默中來體悟；應當進入司掌身神的三素元君宮中，了悟大道即在此宮中完成。以龍為驂馬，駕御著雲中的龍車。侍候經書兩旁的仙真，有玉女和玉童。自身已渡過不死河，順著神祇之真炁入身，解除生死羅網。七世先祖重返胞胎受生，代代成為神仙中之宗師。」

完畢後，面向北，牙齒相敲三十六次，閉住眼睛，向內觀想。虔心禱祝，說：

「穢劣小民，男子小臣某某，現有卑微的言詞，上奏玉清瓊元君。小臣現今進入齋房，誦唸《上清大洞真經三十九章》，低頭企盼能驅除魔王的試驗，避退眾鬼病。使小臣以及七世先祖罪業解除，福澤滋生。」

接著誦唸呪語說：

「統攝酆都六天宮的大魔王，受制於太一君。白爪的獼猴，赤甲的毒龍，鎮守在天界四方，守備防衛整個天界。白鷹仰頭鳴叫，奮出爪子振動羽毛，萬種精怪藏匿，滅除邪魔，破除妖孽。天兵一怒，五嶽動搖。急如風火的征伐鬼類，使眾神到天界朝見道君。」

完畢後，面向北方，四次禮拜，牙齒相敲三次，直身而跪，眼簾下垂，上下齒相敲二十四次，上奏說：

「穢劣小民，男子小臣某某，以至誠的心上奏高聖萬真太上大道君。小臣今進入靖室燒香，誦唸《上清大洞真經三十九章》，鍊化精神，保護五臟，乞求胃管壯盛，身體上升，駕御虛空，上朝玉帝君。小臣的七世先祖，罪業消除，上生幸福天堂。」

完畢後，又禮拜四次，直身而跪，啟奏說：

「小臣某以至誠之心上奏中央黃老元素道君。小臣今進入靖室燒香，開經誦讀《上清大洞真經三十九章》，企盼小臣靖室內，靈芝花自然生長，散發似玉般寶貴光芒，日月星三光通明遍照。小臣昇入上清天，和玉帝君神靈相會合，使我七世先祖罪業消除，能獲得長生不死。」

完畢後，又禮拜四次，牙齒相敲三次，直身而跪，啟奏說：

「小臣某以至誠之心上奏上清總仙大司馬長生法師王三天君柏成上真。」

完畢後，又禮拜四次，牙齒相敲三次，直身而跪，啟奏說：

「小臣某以至誠之心上奏降臨傳授《大洞真經》的祖師，
上真聖母紫微元君王夫人。」

完畢後，又禮拜四次，牙齒相敲三次，直身而跪，啟奏說：

「小臣某以至誠之心上奏降臨傳授《徊風大混合》的導師，
上真聖母中候元君王夫人。」

「小臣今日進入靖室，燒香，誦唸《上清大洞真經三十九章》，
低頭企盼能調和身中三魂，鍊化七魄，滅除三尸，
使五臟六腑生出光芒。百病不生，災害消滅，返還嬰孩容貌，
白日飛昇。希望七世先祖解除罪業，上生幸福天堂。」

畢，東向四拜，燒香，叩齒三十六通，存東華六門，
治東壘山，周回三千里，門內有三宮，羅列（註一）分明。
第一宮方諸青宮，上相青童君所治。

第二宮玉保青宮，玉保王上相大司馬高晨師所治。

第三宮玉華青宮，東海青華小童所治。

次存念六門名，及門郎姓字：

東 青華門，門郎丘伯淵。

南 神華玉門，門郎王祖思。

西 玉洞門，門郎庾尚節。

北 玉陰門，門郎史少華。

東南 天關門，門郎文五車。

東北 寒水門，門郎童林都。

次叩齒三通，仰祝：

上清玄晨（註二） 三宮六門 典我玉名 降我神真

（註三） 龍裙羽章 以給我身 誦詠洞章朗徹九天

（註四） 上升玉清 東華投篇 名刻金格 長為帝
賓（註五）

畢，咽炁九過，東向燒香，四拜，三叩齒，長跪啟曰：

「臣某至心上啟上清九微太真玉保王，金闕上相大
司命高晨師，東海玉明青華小童大君。」

畢，又燒香，四拜，三叩齒，長跪啟曰：

「臣某至心上啟上清太無東震扶桑丹林大帝上道
君。」

畢，又燒香，四拜，三叩齒，長跪啟曰：

「臣某至心上啟祖師南極紫真上清道主，太微玉晨
聖后，金闕上保東華道君，金闕大夫上清仙侯。臣
今入室，誦詠《上清大洞真經三十九章》，願晨暉
煥發（註六），映照臣身，腑藏榮華，災禍消散，七
祖返胎，同駕雲輿。」

畢，又燒香，心拜經前，微叩齒二七通。祝曰：

太一帝尊 帝一玄經 五靈散景 鬱徹三清（註七）

玉童玉女 燒香侍靈 上願開陳 與我合形（註
八） 使我神仙 長享利貞（註九）

畢，又叩齒二七通，微誦發籙呪（註一〇）：

玉帝上法 上聞三清 吉日齋戒 敢開神經（註一一）

萬試隱伏 所向皆成 玉童侍衛 玉女散馨（註
一二） 聲聞五億 響徹萬靈 上告三元與我長生（註
一三）

畢，又叩齒二十通，心再拜。次三捻上香，登座，
平坐（註一四），正視北向，叩齒三十二通，咽液三十二過，

閉目存帝一尊君。



次思兆頭正青，如碧玉，兩手如丹，兩腳如雪，身著九色羽衣，披龍文之帔，頭建玉晨之冠，手執九色之節，青龍侍左，白虎衛右，頭蔭華蓋，下坐獅子（註一五），仙童侍香，玉女散花，紫雲蓊鬱，滿於室中，五色玄黃，羅列前後（註一六），內外分明，皆使映朗。

畢，叩齒三十六通，微誦三天滅魔呪：

北帝大魔王 受事帝君前（註一七） 泉曲之鬼 四明
 酆山 千妖混形 九首同身（註一八） 神虎放毒 馘
 滅雷震 神功吐呪 所戮無親（註一九） 太微有命 攝
 錄山川 鳴鈴交擲 流煥九天（註二〇） 風火征伐
 神鋒十陳 兇試伏滅 萬精梟殘（註二一） 妖毒敢起

受閉三關 請依洞法莫不如言（註二二）

【註釋】

一 羅列

【註】：排列。

二 上清玄晨

【註】：上清玄妙仙境。

晨：通「宸」，帝王所居處，此指仙境。

三 典我玉名，降我神真

【註】：掌管我的名籍，為我降臨仙真。

典：掌管。

四 龍裙羽章，以給我身，誦詠洞章，朗徹九天

【註】：繡有龍形的裙子、仙人篇章，賜給我身；誦唸《大洞真經》篇章，經聲清徹遍布九天。

羽章：仙人篇章；此指《大洞真經》。

五 上升玉清，東華投篇，名刻金格，長為帝賓

【註】：上升玉清天境，到東華宮投下名冊，名字刻記在天界金冊中，永遠成為玉帝之賓客。

玉清：三清之一，道教最高天境。三清依次為：玉清，元始天尊所治；上清，玉晨大道君所治；太清，太上老君所治。

金格：指天宮載錄仙人名籍的金書玉冊。

案：道教認為要成仙，升入天界，必須先在天界奏投名冊，俟仙宮名籍上登錄有名籍，才能成仙登天。

六 晨暉煥發

【註】：天界光芒煥照。

晨暉：天界光輝。晨：通「宸」。

七 太一帝尊，帝一玄經，五靈散景，鬱徹三清

【註】：太一帝皇之尊，帝一道體蘊藏在玄妙經典中，五神布散真炁，盛密遍滿三清境。

太一：太一君（太一神、帝皇太一），名重冥空，字幽寥無。《上清大洞真經》卷六第三十五章：「帝皇太一，重冥空，字幽寥無。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四三頁上）案：道經中所見有二太一：一為太一名務猷收，字歸會昌；一為太一名重冥空，字幽寥無。道經未詳載二太一之間的關係。

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；見本書第三十九章。帝一為道的化身，是百神之主，修鍊《大洞真經》先修鍊人身三十九部位尊神，再混合諸神為帝一。存思帝一，是上清派最高修持法門。

五神散景：太一五神布散真炁。太一五神：太一、司命、无英、白元、桃康。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五六冊三九五頁上）案：太一五神之太一，為太一務猷收。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》載太一五神掌人魂、魄、精、神、胎命，存思五神等神與修行者混合

成一神，奉符籙為修行者上呈玉帝，玉帝授予修行者五符以服之，如此才能刊定仙籍而得仙。

鬱徹三清：盛密遍滿三清境。鬱：盛。徹：通。三清：玉清、上清、太清，道教最高天境。

八 玉童玉女，燒香侍靈，上願開陳，與我合形

【註】：侍衛經書的玉女玉童，以及侍衛香火的神靈，企盼往上為我陳說，使仙真之炁與我身炁相合。

侍靈：侍衛之神靈。靈：神。

開陳：開口陳述。

九 使我神仙，長享利貞

【註】：使我成為神仙，永享利益、正固。

案：《易經·乾卦·卦辭》：「乾，元亨利貞。」

一〇 微誦發籙呪

【註】：輕聲誦唸打開經籙的呪語。

籙：小箱子，此指用來裝經書之箱子。

一一 玉帝上法，上聞三清，吉日齋戒，敢開神經

【註】：玉帝最崇高的道法，聞名於三清天境，選擇吉日執行清齋禁戒，冒昧來打開神聖的經典。

齋戒：清齋禁戒。齋，指吃素，不飲酒茹葷。戒，指不通慶弔（不參加婚喪應酬），不行房室、不聽音樂。

一二 萬試隱伏，所向皆成，玉童侍衛，玉女散馨

【註】：萬種魔試都隱藏消失，所願都能成就，玉童來侍衛，

玉女來散花。

散馨：散花。

一三 聲聞五億，響徹萬靈，上告三元，與我長生

【註】：誦經聲遠聞五億里，響遍萬神，萬神向天地水三官報告，讓我能永生不死。

三元：即三官。上元一品天官紫微大帝，中元二品地官清虛真君，下元三品水官洞陰大帝，為天界之考核機構，三元各有三宮九府，共百二十曹，考核萬神萬民之功過善惡。說見《太上洞玄靈寶三元品戒功德輕重經》、《元始天尊說三官寶號經》等，詳細論述，請見筆者《漢魏六朝佛道兩教之堂地獄說》下編第三章三一八頁至三二八頁，一九八九年十一月，台灣學生書局出版。

一四 登座，平坐

【註】：登上高座，不卑不亢的坐著。

平座：不分尊卑的坐著。

案：誦經、講經之座，常比一般的座位要高，稱為「高座」，須有輔助之階以登，所以用「登座」二字。

一五 身著九色羽衣，披龍文之帔等句

【註】：身上穿著九種顏色的羽毛衣，肩上披著龍形圖案的披肩，頭戴玉晨冠，手拿九色節杖，青龍侍衛於左邊，白虎侍衛於右邊，頭上遮著華麗傘蓋，底下坐著獅子。

羽衣：仙人所穿，能飛昇上天。

帔：披肩。

節：符節，古時官員出使，手中所拿證明身分的

竿狀物，上有毛飾。

華蓋：華麗傘蓋。

一六 仙童侍香，玉女散花，紫雲蓊鬱，滿於室中，五色玄黃，羅列前後

【註】：仙童侍衛香火，玉女飄散香花，紫色雲炁密布，盈滿於室中，青黃五色，前後排列。

蓊鬱：茂密的樣子。

一七 北帝大魔王，受事帝君前

【註】：北陰太帝，承受職事於玉帝君前。

北帝大魔王：即北陰太帝，又稱酆都北陰大帝、酆都大帝、北帝，為羅酆六天宮之統治者。道經以「三天（三清）」代表天界，以「六天」代表鬼界。

帝君：玉帝君。

一八 泉曲之鬼，四明酆山，千妖混形，九首同身

【註】：泉曲地獄中之鬼魂，酆都山四明公所轄鬼怪，千妖變化形貌，一身而有九頭。

泉曲：泉曲府，道教地獄之一。《元始无量度人上品妙經註》卷中「泉曲之府」下註云：「泉曲，在北溟之最下，為江海之要府，皆停錄罪魂之處。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·來字號》，新文豐刊本第三冊一二三頁下）。泉曲、丘寒之池、十二河源，都是屬水官所轄的地獄。詳見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》下編第五章貳。

四明酆山：酆都山六天宮中的四明公（東明公、西明公、南明公、北明公），四明公在酆都冥官中的地位極高，主領四方輔助北帝治冥

界。見陶弘景《洞玄靈寶真靈位業圖》第七中位。

一九 神虎放毒，馘滅雷震，神功吐呪，所戮無親

【校】：案：「神功」，疑應作「神公」，《靈寶无量度人上品妙經》：「神公受命，普掃不祥」。

【註】：神虎施放毒炁，雷霆震動滅妖，呪語展現神功（或譯神公口誦呪語），所殺妖邪，無所偏私。

馘：殺敵割左耳以計功。

二〇 太微有命，攝錄山川，鳴鈴交擲，流煥九天

【註】：太微天帝君有命令，召錄山川鬼神，流金火鈴，交相擲出，發出響聲，流光煥照整個天界。

太微：太微天帝君，道教天界大神，也是經書的重要傳授人。

鳴鈴交擲：流金火鈴，交相擲出，發出響聲。流金火鈴：道教制滅魔精的一種法器。

案：此句出自《度人經》。《元始无量度人上品妙經四注》卷二「擲火萬里，流鈴八衝」，齊·嚴東註云：「左右流金火鈴，一擲萬里，流光煥爛，交錯八衝，充滿空虛之中，消魔滅鬼也。」唐·薛幽棲註：「擲火、流鈴者，流金火鈴也。擲之有聲，聞乎太極，光振千里，故徹萬里以交煥，達八方以衝擊，則真人常持之以制御魔精。」

（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐刊本第三冊五四頁上）

二一 風火征伐，神鋒十陳，兇試伏滅，萬精梟殘

【註】：急如風火的征伐鬼類，神兵刀鋒十次陳列，兇妖魔試皆消滅，萬種精怪頭懸木上。

梟：懸首木上。

二二 妖毒敢起，受閉三關，請依洞法，莫不如言

【校】：案：「三關」，疑是「三官」之訛，《靈寶无量度人上品妙經》卷一云：「三官北酆，明檢鬼營，不得容隱。」（《正統道藏·洞真部·本文類·天字號》，新文豐刊本第一冊六頁上）

【註】：妖怪邪毒膽敢興起，將受三官的禁閉，請按照《大洞真經》儀法進行，沒有不能如願的。

【語譯】

完畢後，面向東方，禮拜四次，燒香，牙齒相敲三十六次，觀想東華六門，治所在東壘山，周圍有三千里長；門內有三座宮殿，清楚的排列著：

第一宮方諸青宮，是上相青童君所治處。

第二宮玉保青宮，是玉保王上相大司馬高晨師所治。

第三宮玉華青宮，是東海青華小童所治。

接著觀想三宮有六門，各自門名，以及守門郎官姓字：

東 青華門，門郎丘伯淵。

南 神華玉門，門郎王祖思。

西 玉洞門，門郎庾尚節。

北 玉陰門，門郎史少華。

東南 天關門，門郎文五車。

東北 寒水門，門郎童林都。

接著牙齒相敲三次，抬頭禱祝：

「上清玄妙仙境，有三宮六門，掌管我的名籍，為我降臨仙真。繡有龍形的裙子、仙人篇章，賜給我身。誦唸《大洞真經》篇章，經聲清徹遍布九天。上升玉清天境，到東華宮投下名冊，名字刻記在天界金冊中，永遠成為玉帝之賓客。」

禱祝完畢，吞咽真炁九次，面向東燒香，四次禮拜，牙齒相叩三次，直身而跪，啟奏說：

「小臣某，以至誠的心，上奏上清九微太真玉保王，金闕上相大司命高晨師，東海玉明青華小童大君。」

完畢後，又燒香，四次禮拜，三次牙齒相敲，直身而跪，啟奏說：

「小臣某，以至誠的心，上奏上清太無東震扶桑丹林大帝上道君。」

完畢後，又燒香，四次禮拜，三次牙齒相敲，直身而跪，啟奏說：

「小臣某，以至誠的心，上奏祖師南極紫真上清道主，太微玉晨聖后，金闕上保東華道君，金闕大夫上清仙侯。小臣今日進入靖室，誦唸《上清大洞真經三十九章》，企盼天界光芒煥照，映照在我身，六腑五藏壯盛，災禍消散，七祖返還仙胎，共同駕御雲車。」

完畢後，又燒香，在經前心中禮拜經書，牙齒輕微敲叩十四次，祝禱說：

「太一帝皇之尊，帝一道體蘊藏在玄妙經典中，五神布散真炁，盛密遍滿三清境。侍衛經書的玉女玉童，以及侍衛香火的神靈，企盼往上為我陳說，使仙真之炁與我身炁相合。使我成為神仙，永享利益、正固。」

完畢後，又牙齒相敲十四次，輕聲誦唸打開經篋的呪語：

「玉帝最崇高的道法，聞名於三清天境，選擇吉日，執行清齋禁戒，冒昧來打開神聖的經典。萬種魔試都隱藏消

失，所有願望都能成就，玉童來侍衛，玉女來散花。誦經聲遠聞五億里，響遍萬神，萬神向天地水三官報告，讓我能永生不死。」

完畢後，又牙齒相敲二十次，心中再次禮拜。接著三次拈香，登上高座，不卑不亢的坐著，正面看著北方，牙齒相敲三十二次，吞咽口水三十二次，閉住眼睛，觀想帝一尊君。

接著觀想我的頭變成純青色，像碧玉般；兩手紅如丹砂，兩腳白如雪；身上穿著九種顏色的羽毛衣，肩上披著龍形圖案的披肩，頭戴玉晨冠，手拿九色節杖，青龍侍衛於左旁，白虎侍衛於右邊，頭上遮著華麗傘蓋，底下坐著獅子。仙童侍衛香火，玉女飄散香花，紫色雲炁密布，盈滿於屋中，青黃五色，前後排列。內外清楚，都有光炁明照。

完畢後，牙齒相敲三十六次，輕聲誦唸三天滅魔神呪：

「北陰太帝，承受職事於玉帝君前。泉曲地獄中之鬼魂，酆都山四明公所轄鬼怪，千妖變化形貌，一身而有九頭。神虎施放毒炁，雷霆震動滅妖，呪語展現神功（或譯神公口誦呪語），所殺妖邪，無所偏私。太微天帝君有命令，召錄山川鬼神，流金火鈴，交相擲出，發出響聲，流光煥照整個天界。急如風火的征伐鬼類，神兵刀鋒十次陳列，兇妖魔試皆消滅，萬種精怪頭懸木上。妖怪邪毒膽敢興起，將受三官的禁閉。請按照《大洞真經》儀法進行，沒有不能如願的。」

畢，又叩齒三十六通，次誦

《大洞滅魔神慧玉清隱書》（註一）：

玄景散天湄 清漠薄雲回 妙炁煥三晨 丹霞耀紫微（註二） 諸天舒靈彩 流霄何霏霏 神燈朗長庚

離羅吐明輝（註三） 回嶺帶高雲 懸精蔭八垂
 三素啟高虛 蘭闕披重扉（註四） 金墉映玉清 靈秀
 表天畿 風生八會宮 猛獸騁雲馳（註五） 紛紛三
 洞府 真人互參差 上有干景精 冥德高巍巍（註
 六） 太一務猷收 執命握神麾 正一履昌靈 攝召
 萬神歸（註七） 公子翼寂轅 洞陽衛玄機 明初合道
 康 龍輿正徘徊（註八） 七景協神王 鸞輪萬杪階
 體矯玄津上 飛步絕嶺梯（註九） 披錦入神丘
 璨璨振羽衣 冥摠交雲會 飛景承神通（註一〇） 清峰
 無毫薈 綺合生絕空 金華帶靈軒 翼翼高仙翁（註
 一一） 萬轡乘虛散 翥藹玄上牕 中生合景君 九
 帝昌上皇（註一二） 明輪映黃寧 羽珠曜玄陽 天精
 元素炁 中五號養光（註一三） 結朗始生神 九真合成
 雙 妙景啟冥數 順感標神蹤（註一四） 泥丸洞元光
 運珠正絳宮 元陽部命門 三神攜紫童（註一五）
 拘制召上歸 夾闕侍明牕 翳鬱對啟明 圓華煥三
 沖（註一六） 方盈引接生 反老回嬰蒙 鸞粲麗九天
 綠轅繞丹房（註一七） 蕭蕭纏靄表 曲降寢華堂 遊
 宴盼萬劫 歸會神霄王（註一八） 仙道樂子生 鬼道
 樂子凶 但聞貴生道 不聞鬼道隆（註一九） 謠歌參天
 炁 賈生元正章 神慧命朱兵 五帝符寒鄉（註二〇）
 仗旛攝萬魔 瓊文檢北酆 體解自然道 妖滅非
 爾功（註二一） 汎景鼓長扇 合虛慶霄峰 俯盼四謝
 飛 天劫永難終（註二二） 妙中生真景 回輦苦遲遲

意合在冥感 提攜高上埒（註二三） 翔翅期妙會 洞
觀情轉悲 嘯咤咄嗟頃 倏忽歷九圍（註二四） 攝炁
反交初 併景幽玄棲（註二五）

【註釋】

一 《大洞滅魔神慧玉清隱書》

【注】：至大通明滅除魔難以心登上玉清天境的隱密珍貴之書。書名，《大洞玉經》作「《大洞神慧隱書》」，顯係簡稱。

大洞：至大通明。滅魔：滅除魔難。神慧：心神名，見《大洞玉經》卷上註。玉清：三清之一。隱書：隱祕珍貴之書。

案：《神慧隱書》中所言者，是修鍊《上清大洞真經》法門中，所存思的重要內神。所言者有玉帝君、太微小童、太一五神、太一五神所化的九神、三丹田真一、九元真男（左耳神）、皇一魂女（右耳神）、三素元君（紫素元君鎮頭、黃素元君鎮胸腹、白素元君鎮下關）、日中司命（左手神）、月中桃君（右手神），以及五臟神等。這些神祇都是鎮守人身重要部位的神祇。希望祂們塞死戶開生門，使修行者延壽長生。其修行法門，不外觀想內神吐炁入身，遊行吾人體內，並進駐身體之相配應部位，配合導引呼吸、佩符、誦咒而進行。

二 玄景散天湄，清漢薄雲回，妙炁煥三晨，丹霞耀紫微

【校】：「回」，《大洞玉經》作「迴」。「耀」，《大

洞玉經》作「映」。

【註】：玄妙光炁散布天邊，清澈的天漢（銀河）有薄雲徘徊，玄妙真炁煥照三天境，紅色霞光照耀在帝君所在的紫微宮。

陳景元《音義》：「湄，旻悲切，水涯也。」

清漢：清澈的銀河上。漢：天漢，銀河、天河。《詩經·小雅·大東》：「維天有漢，監亦有光。」

三晨：三清天境。

三 諸天舒靈彩，流霄何霏霏，神燈朗長庚，離羅吐明輝

【校】：「舒」，《大洞玉經》作「書」。

【註】：諸天放出真炁神光，天中真炁流動何其茂密，金星像神燈般明照，眾炁離聚放出光輝。

靈彩：神光，此指真炁之光。

霏霏：紛飛貌。

長庚：金名的別名，亦名太白、啟明。晚上出現在西方，稱為長庚；清晨在東方，稱為啟明。《詩經·小雅·大東》：「東有啟明，西有長庚。」朱熹注云：「啟明、長庚，皆金星也；以其先日而出，故謂之啟明；以其後日而入，故謂之長庚。」

離羅：草木叢聚貌。

案：《大洞真經》之修鍊以存思內神為主，以神祇真炁和人身之炁相混之徊風混合為修鍊之基，所以經中對真炁的陳述，時而可見。《大洞滅魔神慧玉清隱書》起首數句，皆在論述真炁之流行。

四 回嶺帶高雲，懸精蔭八垂，三素啟高虛，蘭

闕披重扉

【校】：「回嶺」，北宋·陳景元《音義》、《大洞玉經》作「四嶺」。「懸精」，《大洞玉經》作「玄精」。「蔭」，《大洞玉經》作「廕」。

【註】：真炁在山嶺上聚成高雲，精炁下布蔭覆八方，三素老君開啟天界之門，打開天上宮闕重重門扉。
三素：三素老君，名牢張上，字神生道；玉帝君身旁二老之一。見本書第三十六章。《太洞玉經》趙注：「三素者，三素老君也。」
蘭闕披重扉：打開天界宮闕中重重門扉。蘭闕：天上宮闕名。披：分散、打開。扉：門扇。

五 金墉映玉清，靈秀表天畿，風生八會宮，猛獸騁雲馳

【註】：金墉館輝耀於玉清天，靈奇秀異展現在帝京上，真炁產生自八會宮，守衛天界的猛獸在雲中奔馳。

金墉：九天館名、玉帝金墉館。見《大洞玉經》四章注（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊七頁）、《大洞玉經》第二十五章注（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一九頁）。

天畿：天帝所在處；古時天子所領之地稱「畿」。

八會宮：天上宮名。

六 紛紛三洞府，真人互參差，上有干景精，冥

德高巍巍

【校】：宋・陳景元《音義》：「干景精，太微小童名，一作『千景精』。」

【註】：三清洞天中的仙人紛紛往來，真人眾多紛雜，其中有太微小童干景精，神德崇高。

參差：不齊的樣子。

干景精：太微小童，名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真；又名紫童，號玄景童。鎮守舌本下死炁之門。詳見本書第一章。

七 太一務猷收，執命握神麾，正一履昌靈，攝召萬神歸

【校】：陳景元《音義》：「神『麾』，呼為切，旗屬也；一于作『魔』，非是。」

【註】：太一名務猷收，執行命令，手握神旗；正百神一統天界的玉帝君名履昌靈，召錄萬神來聚會。

太一務猷收：太一尊神，名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻。常鎮我玉枕之下，泥丸之後戶。見本書第二章。

正一履昌靈：玉帝君，名絳凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。見本書第三章。玉帝君所治處在紫房。紫房又稱太極宮，或太極紫房。人身中之紫房，在腦部六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上方。案：道經中以玉帝君統轄身中諸神。五方天帝、三一（三丹田之神）、五神（太一五神）、二十四真（人身頭胸腹三部八景廿四神）等，皆屬玉帝君所統轄。玉帝君是仙界的大神，也是人身中的大神。

《太洞玉經》趙注云：「務猷收，太一名也。履昌靈，玉帝君字也。」

八 公子翼寂輶，洞陽衛玄機，明初合道康，龍輿正徘徊

【註】：無英公子輔翼道體，白元尊神護衛奧妙的義理，司命丈人會合命門桃君，龍車正在往來回旋。

公子：左無英公子，簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。見本書第四章。

寂輶：寂靜的車輶，此喻道體。底下的「玄機」亦喻道體。

洞陽：右白元尊神，名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。所鎮為右腋之下，肺之後戶，死炁之門。見本書第五章。

明初：中央司命丈人（中央司命君、司命），名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門。見本書第六章。

道康：命門桃君（桃康），名孩道康，字合精延，一名命門，一名胞根，一名時非子。常鎮我臍中之關，命門之外。見本書第七章。

《太洞玉經》趙注：「公子，无英公子也。洞陽君，右白元神名也。理明初，中央司命丈人名也。孩道康，命桃康名也。」

案：太一、司命、无英、白元、桃康，合稱太一五神。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之

帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五六冊三九五頁上）據《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》所載，太一五神掌人魂、魄、精、神、胎命，存思五神等神與修行者混合成一神，奉符籙為修行者上呈玉帝，玉帝授予修行者五符以服之，如此才能刊定仙籍而得仙。

九 七景協神王，飈輪萬杪階，體矯玄津上，飛步絕嶺梯

【註】：北斗七星協助天帝，車子御風登上萬層天階之末，身體矯健遊於玄妙渡口上，飛步走上山嶺最高處。

七景：疑北斗七星君。

飈輪：御風以行之車。飈：暴風，或泛指風而言。

玄津：玄妙的津途，常用以指玄妙的道體。津：渡口。

一〇 披錦入神丘，璨璨振羽衣，冥攄交雲會，飛景承神通

【校】：「璨璨」，《大洞玉經》作「璀璨」。

【註】：披上錦衣進入神山，振動明亮的羽衣。暗中騰躍在雲中相會，憑藉神通飛行天界。

璨璨：光明貌。

羽衣：仙人所穿羽毛衣服。

攄：抒發、騰躍。

一一 清峰無毫蒼，綺合生絕空，金華帶靈軒，翼翼高仙翁

【註】：清淨的山峰沒有叢生的雜草，九天綺合臺聳立
在高空，金色光芒中顯露出神仙宮殿，飛行往來的
都是天界地位崇高的仙人。

陳景元《音義》：「毫薈，烏外切，草盛貌。」

綺合：九天臺名。見《大洞玉經》四章注，《正
統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐
二冊七頁。

金華帶靈軒：金色光芒中顯露出神仙的宮殿。華：
光輝。靈軒：神宮。軒：有長廊的房子。

翼翼：飛行的樣子。屈原《離騷》：「高翔
翺之翼翼。」

一二 萬轡乘虛散，蓊藹玄上牕，中生合景君， 九帝昌上皇

【註】：萬騎乘空散去，茂密的道體真炁上升，其中產生
了膽中八真合景君、泥丸九真帝昌上皇。

萬轡：萬騎。轡：馬韁繩。

蓊藹：茂密的樣子。陳景元《音義》：「蓊
藹：上烏董切，下於蓋切；後同。」

玄上牕：道體上的窗口處，喻道體生炁處。牕：窗。

合景君：膽中八真，名合景君，字北臺，一名玄
精，一名威明。常鎮背中窮骨下節，所鎮在椎骨
下七節，見本書第十二章。膽中八真，為太一五
神混合，化生於膽時所生之神。見《上清太上帝
君九真中經》。

九帝昌上皇：泥丸九真，名帝昌上皇，字先靈元
宗；見《上清大洞真經》第二十四章。泥丸九真，
是太一五神混合所生九神之一。太一五神混合，

化生於泥丸宮時，所生之神為泥丸九真。說見《上清太上帝君九真中經》（《正統道藏·正乙部·既字號》新文豐縮印本第五十七冊）。

《大洞玉經》趙注：「合景君，膽中八真名也。九帝昌上皇，泥丸九真名也。」

一三 明輪映黃寧，羽珠曜玄陽，天精元素炁， 中五號養光

【註】：肝中四真明輪童子和精血三真黃寧相輝映，胃脘二真凝羽珠和左腎七真玄陽君相照耀，心中一真和肺中六真相混炁，脾中五真號養光君。

明輪：肝中四真，名青明君，字明輪童子。鎮我胃管之戶，膏膜之下。見《上清大洞真經》第十六章。

黃寧：精血三真（黃室神、黃寧），名元生君，字黃寧子玄。常守兆鼻兩孔之下源，死炁之門。見《上清大洞真經》卷四第十七章。

羽珠：胃脘二真，名堅玉君，字凝羽珠，又名骨節二真，常守兆太倉之腑，五腸之口，死炁之門。見《上清大洞真經》卷四第十八章。

玄陽：左腎七真，名玄陽君，字冥光生，一名元生，一名玄冥，一名五帝；為太一五神所化九神之一。常鎮我背骨盡際地戶之下。見《上清大洞真經》卷三第十三章。

天精：心中一真，名天精液君，字飛生上英。常鎮我胸中四極之口。所鎮處在胸前兩乳之上正中央，自心坎鳩尾骨度上四寸，為神所居處。見《上清大洞真經》卷四第十九章。

元素：肺中六真，名上元素玉君，字梁南中童。

鎮守肺筒兩邊與頸相連的十二條大筋。見《上清大洞真經》卷三第十四章。

中五號養光：脾中五真，名養光君，字太倉子，一名羽臺子。常鎮我喉內極根之戶。見《上清大洞真經》卷三第十五章。

《大洞玉經》趙注：「明輪，肝中四真名也。黃寧，精血三真名也。羽珠，胃管二真名也。玄陽，左腎七真名也。天精，心中一真名也。元素，无英公子名也。養光子，脾神名也。」

案：趙注所言：「元素，无英公子名也。」應是誤說；元素為肺中六真名。以上從一真到九真，都是太一五神混合所化九神；分別為：在心者為天精君（心中一真），在胃為堅玉君（胃脘二真），在精血為元生君（精血三真），在肝為青明君（肝中四真），在脾為養光君（脾中五真），在肺為上元素玉君（肺中六真），在兩腎間為玄陽君（兩腎七真），在膽為含景君（膽中八真），在泥丸紫房為帝昌上皇君（泥丸九真）。存思九真能使五臟自生，血脈保津，能死能生，能陰能陽。說見《上清太上帝君九真中經》及《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》、卷五引《中央黃老君傳》。

《上清眾經諸真聖祕》卷五引《中央黃老君傳》云：「帝君太一五神，共混合化為一大神，入在人心中，號曰天精君，字飛生上英。又化為一大神，入在人骨節中，號曰堅玉君。又化為一大神，入人精血中，號曰元生君，字黃寧子玄。又化為一大神，入在人肝中，號曰青明君，字明輪童子。」

又化為一大神，入在人肺中，號曰上元素玉君，字梁南中童子。又化為一大神，入在人兩腎中，號曰玄陽君，字冥光先生。又化為一大神，入在人膽中，號曰含景君，字北臺玄精。又化為太一神，在泥丸紫房之中，號曰帝昌上皇君，字先靈。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》新文豐十一冊六〇七、六〇八頁）

一四 結朗始生神，九真合成雙，妙景啟冥數， 順感標神蹤

【註】：凝聚明光之炁開始產生身內神祇，九真各自成雙，玄妙真炁開啟幽祕道數，順著感應顯出神祇蹤蹟。

九真：心中一真、胃脘二真、精血三真、肝中四真、脾中五真、肺中六真、兩腎七真、膽中八真、泥丸九真。

九真合成雙：即上文「中生合景君，九帝昌上皇；明輪映黃寧，羽珠曜玄陽，天精元素炁，中五號養光」；其中膽中八真合景君、泥丸九真帝昌上皇相合，肝中四真明輪童子和精血三真黃寧相輝映，胃脘二真凝羽珠和左腎七真玄陽君相照耀，心中一真和肺中六真相混炁，脾中五真號養光君。

數：道術。標：顯出。

一五 泥丸洞元光，運珠正絳宮，元陽部命門， 三神攜紫童

【校】：陳景元《音義》云：「部命門，一作『都命門』」。

【註】：腦部泥丸宮主神洞元君，神運珠為心臟絳宮之主神，元陽昌鎮守腹部命門宮。三丹田之神和太微小童攜手行事。

泥丸洞元光：泥丸天帝上一赤子，名赤子玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華，一名洞元君。常鎮泥丸之中，九孔之戶，死炁之門。見《上清大洞真經》卷二第八章。案：上丹田泥丸宮在腦部，由兩眉間退入約三寸處。

運珠正絳宮：中一元丹皇君（絳宮心丹田宮中一元丹皇君），名神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮，鎮守人脊骨第一椎之下。見《上清大洞真經》卷三第九章。中丹田絳宮，在心臟，從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸。

元陽部命門：元陽昌鎮守命門宮。黃庭元王（命門下一黃庭元王、下元嬰兒），命門下一黃庭元王，名始明精，字元陽昌，一名始童神，一名藏明初，一名嬰兒胎，一名史伯原。見《上清大洞真經》卷三第十章。下丹田命門丹田宮在臍下三寸許卻入，方一寸。

紫童：太微小童，名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真；又名紫童，號玄景童。

《大洞玉經》趙注：「洞元君，泥丸君名也。運珠，心中丹元君名也。元陽昌命門，下元元王君名也。紫童，太微小童名也。」

案：三身重要的三丹田，分別為：腦部上丹田泥丸宮、心臟中丹田絳宮、腹部下丹田命門宮。泥丸宮在兩眉間退入三寸處，絳宮在心尾下一寸退

入三寸處，命門宮在臍下三寸退入處。

一六 拘制召上歸，夾闕侍明牕，翳鬱對啟明， 圓華煥三冲

【校】：陳景元《音義》云：「牕，一本作『聰』」。「鬱」，《大洞玉經》作「蔚」。

【註】：九元真男拘制（左耳神）召來皇一魂女上歸（右耳神），夾輔宮室明窗旁。紫素左元君（翳鬱）和白素右元君（啟明）相對，與黃素元君（圓華）三神煥發光炁上衝。

拘制：九元之真男，名拘制，字三陽。常守兆左耳之下，伏晨之戶。所鎮守處為左耳垂下二指左右向內數分處。見《上清大洞真經》卷四第二十章。

上歸：皇一之魂女，名上歸，字帝子。常鎮我右耳之下伏晨之戶。其處在右耳垂下二指面許，向後一分處。見《上清大洞真經》卷四第二十一章。
夾闕侍明牕：侍衛在宮闕明窗旁。案：頭部九宮諸神所在，耳在頭兩側，似宮闕明窗，所以說拘制、上歸「夾闕侍明牕」。

翳鬱：紫素左元君，名翳鬱無刃，字安來上，常守兆頭面之境。所鎮處為「上部八景：齒神、髮神、皮膚神、目神、頂髓神、耳神、鼻神、舌神。」見《上清大洞真經》卷四第二十二章。

啟明：白素元君，啟明蕭刃，字金門上。常守人身下關之境（從小腹至腳底）。見《上清大洞真經》卷四第二十四章。

圓華：黃素中央元君，名圓華黃刃，字太張上，

鎮人胸腹之境。所鎮包括胸腔及五臟。見《上清大洞真經》卷四第二十三章。

《大洞玉經》趙注：「拘制，九元真男名也。上歸，皇一魂女名也。翳蔚，紫素左元君名也。啟明，白素右元君名也。圓華，月神名也。」

案：圓華為黃素元君之名，不是月神名，此處所言為主司人身三部的身神，三素元君（紫素元君、白素元君、黃素元君），趙注誤。

一七 方盈引接生，反老回嬰蒙，飈粲麗九天， 綠轅繞丹房

【校】：「繞」，《大洞玉經》作「遶」。

【註】：月中桃君方盈，招引日中司命接生，使我返老還回孩童，光炁燦爛九天上，綠車繞丹房而行。

方盈：右手童子方盈（月中桃君），名方盈，字運梁。常守兆右手通真之戶。所鎮在右手掌心處。見《上清大洞真經》卷五第二十六章。

接生：左手童子接生（日中司命），名接生，字道（或作通）靈；一名上景，一名圓光，一名眇景，一名九曜，一名微玄，一名曜羅，又名司命童，號赤炁王。所鎮處為左手掌心。見《上清大洞真經》卷五第二十五章。

《大洞玉經》趙注：「方盈，月中桃君名也。接生，日中司命名也。」

一八 蕭蕭纏靄表，曲降寢華堂，遊宴盼萬劫， 歸會神霄王

【校】：「宴」，陳景元《音義》作「晏」，《大洞玉經》

作「冥」。「劫」，《大洞玉經》作「變」。

【註】：飄動密雲外，特意降臨，寢息於華麗殿堂，遊宴天界，企盼萬劫永存，歸來和神霄王相會。

蕭蕭：搖動貌、風聲。靄：雲氣。

劫：代表極久遠難估計的時間。唐・釋普光《俱舍論》卷十二〈分別世品〉將劫分為三種：中間劫、成壞劫、大劫。中間劫是指人壽的平均壽命由極短至極長所須的時間。成壞劫是世界的成、住、壞、空所須經歷的時間，共四劫。合成、住、壞、空四劫為一大劫。

神霄王：主試學道之魔王，魔王常作歌謠以亂人心，能通過試驗者，魔王即保舉為仙。

一九 仙道樂子生，鬼道樂子凶，但聞貴生道， 不聞鬼道隆

【註】：仙道樂見人長生，鬼道樂見人凶禍，只聽說世人看重長生之道，不聞鬼道興隆。

鬼道：使人步向死亡之法門。

案：《靈寶无量度人品妙經》卷一〈第一欲界飛空之音〉：「人道渺渺，仙道莽莽；鬼道樂兮，當人生門；仙道貴生，鬼道貴終；仙道常自吉，鬼道常自凶。」（《正統道藏・洞真部・本文類・天字號》，新文豐第一冊六頁下）

二〇 謠歌參天炁，賈生元正章，神慧命朱兵， 五帝符寒鄉

【校】：「賈生」，《大洞玉經》作「貴生」。案：應以貴生為是。

【註】：歌謠直上天空，貴生本是正確的篇章，神慧命令朱兵，五帝以符制命寒池地獄。

神慧：心（心臟）神。心，又名「大隱生」。道經中心神，或字囟囟；或名丹元，字守靈；或名煥陽昌，字道明；或名太始南極老人；或名法坦，或名神慧；或名豪丘，字陵陽子明；或姓張，字巨明。鎮守人之心臟。道經所見心神名，約如下述：《太上靈寶五符序》卷上：「心神，字囟囟。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第八章云：「心神丹元，字守靈。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真三景心神，名煥陽昌，字道明，色赤，洞玄中元三景真符部三景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁）《大洞玉經》卷下〈天皇上真玉華三元君道經第二十四〉註語：「法坦，心神名。朱霄，心神宮。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一八頁下）《大洞玉經》卷上經前〈大洞神慧隱書〉註語：「神慧，心神名。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁上）

朱兵：未詳；疑和朱陵南宮鍊化魂魄有關。

五帝：司掌人體五臟之神，分別青帝主肝、赤帝主心、黃帝主脾、白帝主肺、黑帝主腎。

寒鄉：寒池，地獄之一種。《元始无量度人上品妙經四注》卷二：「元始符命，時剋昇遷，北都

寒池，部衛形魂」唐・薛幽棲注：「元始降符敕命，畫時剋以昇超，北帝告寒池受形之魂，部領出泉曲之府。寒池者，刑罰之池也。」唐・李少微注：「酆都下有寒池，諸鬼神有舒慢者，玉帝即用符命，一時一刻，寒冰夜庭、三官九府，各部領幽魂，移出長夜之府，並承開度，得見光明。」（《正統道藏・洞真部・玉訣類・寒字號》新文豐刊本三九頁上）

《大洞玉經》趙注：「神慧，心神名。五帝，賢神名也。」

二一 仗旛攝萬魔，瓊文檢北酆，體解自然道， 妖滅非爾功

【校】：「體解」，陳景元《音義》作「解體」。

【註】：手持旛旗威攝萬魔，用玉策檢校酆都鬼界，體悟自然大道，滅妖不是你的功勞（悟道自然妖滅）。瓊文：玉策；天上仙人所用文書。

案：《靈寶无量度人上品妙經》卷一云：「三官北酆，明檢鬼營，不得容隱，金馬驛呈。」

二二 汎景鼓長扇，合虛慶霄峰，俯盼四謝飛， 天劫永難終

【校】：「合虛」，《大洞玉經》作「含靈」。「四謝」，陳景元《音義》作「四射」，並云：「或作『四謝』，非是。」

【註】：隨長風浮游天界，在虛空高峰處歡聚，低頭看雲炁向四處飛射，縱有天劫，壽命永不終止。

汎：浮游。

二三 妙中生真景，回輦苦遲遲，意合在冥感， 提攜高上琦

【校】：《大洞玉經》，「回」作「迴」，「苦」作「若」，
「在」作「存」，「琦」作「奇」。陳景元《音義》：
「琦，曲岸也；一本作『琦』。」

【註】：玄妙中產生仙境，車子遲遲難離捨，心意在與仙
真相冥合，提攜我上高天。

二四 翔翅期妙會，洞觀情轉悲，嘯咤咄嗟頃， 倏忽歷九圍

【校】：「情轉悲」，《大洞玉經》作「誰與齊」。「忽」，
陳景元作「歛」。

【註】：翱翔天際期待相會，洞悉世態心轉悲，怒叱嗟歎間，
很快的又經歷了九遍。

嘯咤咄嗟頃：怒叱嗟歎間。嘯咤：怒叱。咄：呵斥。
嗟：歎氣。頃：少時、片刻。

九圍：未詳。圍：周圍。九圍疑作九年，或九遍
而言。

陳景元《音義》：「嘯『咤』，或作『吒』，知加、
陟嫁二切，《說文》：『叱，怒也。』咄，當沒切，
《說文》：『呵也，叱也。』嗟頃，上咨鴉切，《說
文》：『咨也。』一曰痛惜，一去潁切。倏，式
竹切，疾也，走也。古本作『儻』，《說文》：『青
黑繒，發白色也。』一曰黑色。『歛』，許勿切。
《說文》：『有所吹起。』」

二五 攝炁反交初，併景幽玄棲

【註】：攝取真炁返還仙胎，和神靈相併，棲息於幽玄道體。

反交初：返還始胎，謂去凡而入聖。

幽玄：指道體。

【語譯】

完畢後，又牙齒相敲三十六次，接著誦唸：

《大洞滅魔神慧玉清隱書》：

「玄妙光炁散布天邊，清澈的天漢（銀河）有薄雲徘徊。玄妙真炁煥照三天境，紅色霞光照耀在帝君所在的紫微宮。諸天放出真炁神光，天中真炁流動何其茂密，金星像神燈般明照，眾炁離聚放出光輝，在山嶺上聚成高雲，精炁下布蔭覆八方。

三素老君開啟天界之門，打開天上宮闕重重門扉。金墉館輝耀於玉清天，靈奇秀異展現在帝京上，真炁產生自八會宮，守衛天界的猛獸在雲中奔馳。三清洞天中的仙人紛紛往來，真人眾多紛雜，其中有太微小童干景精，神德崇高。太一名務猷收，執行命令，手握神旗；正百神一統天界的玉帝君名履昌靈，召錄萬神來聚會。無英公子輔翼道體，白元尊神護衛奧妙的義理，司命丈人會合命門桃君，龍車正在往來回旋。北斗七星協助天帝，車子御風登上萬層天階之末，身體矯健遊於玄妙渡口上，飛步走上山嶺最高處。披上錦衣進入神山，振動明亮的羽衣。暗中騰躍在雲中相會，憑藉神通飛行天界。清淨的山峰沒有叢生的雜草，九天綺合臺聳立在高空，金色光芒中顯露出神仙宮殿，飛行往來的都是天界地位崇高的仙人。

萬騎乘空散去，茂密的道體真炁上升，其中產生了膽中八真合景君、泥丸九真帝昌上皇。肝中四真明輪童子和精血三真黃寧相輝映，胃脘二真凝羽珠和左腎七真玄陽君相照

耀，心中一真和肺中六真相混炁，脾中五真號養光君。凝聚明光之炁開始產生身內神祇，九真各自成雙，玄妙真炁開啟幽祕道數，順著感應顯出神祇蹤蹟。腦部泥丸宮主神洞元君，神運珠為心臟絳宮之主神，元陽昌鎮守腹部命門宮。三丹田之神和太微小童攜手行事。九元真男拘制（左耳神）召來皇一魂女上歸（右耳神），夾輔宮室明窗旁。紫素左元君（翳鬱）和白素右元君（啟明）相對，與黃素元君（圓華）三神煥發光炁上衝。月中桃君方盈，招引日中司命接生，使我返老還回孩童，光炁燦爛九天上，綠車繞丹房而行。飄動密雲外，特意降臨，寢息於華麗殿堂，遊宴天界，企盼萬劫永存，歸來和神霄王相會。

仙道樂見人長生，鬼道樂見人凶禍，只聽說世人看重長生之道，不聞鬼道興隆。歌謠直上天空，貴生本是正確的篇章，神慧命令朱兵，五帝以符制命寒池地獄。手持旛旗威攝萬魔，用玉策檢校酆都鬼界，體悟自然大道，滅妖不是你的功勞（悟道自然妖滅）。隨長風浮游天界，在虛空高峰處歡聚，低頭看雲炁向四處飛射，縱有天劫，壽命永不終止。玄妙中產生仙境，車子遲遲難離捨，心意在與仙真相冥合，提攜我上高天。翱翔天際期待相會，洞悉世態心轉悲，怒叱嗟歎間，很快的又經歷了九遍。攝取真炁返還仙胎，和神靈相併，棲息於幽玄道體。」

於是七星停曜，重關洞開，百陽激電，五星奔移（註一），握節命靈（註二），是炁悉迫，鐵羅遮，猛虎變威（註三），六師斬妖，銅頭捕非，覆天啖毒，晶晶消摧（註四），萬精滅種，六天崩頽，三道正行，何炁不

回（註五）？山河為之傾倒，日月為之掄暉，靈獸為之墮嶺，金翅為之落飛（註六），五帝束帶於神宇，萬靈受封於太微（註七），高上汎蓋於丹崖，八景策駕於霄扉，洞觀源之妙化，欣我道以坦懷（註八）。

畢，又閉目默念，次心拜四方，真思兆身坐五色雲中，雲氣覆蓋頭上，想定。



次就坐，右顧東向，冥心叩齒九通，陰誦太帝君素語內呪（註九）：

蒼元浩靈 少陽先生 九炁還肝 使我魂寧

（註一〇） 幽府結華 藏內鮮明 鍊容固髓 返

白為青（註一一） 神化內發 景登紫庭 敢有犯
試摧以流鈴 上帝玉籙 名上太清（註一二）

畢，口引東方青陽之精青炁。用鼻先取，以口極咽喉吸之。

餘四方並同。因閉炁九息，咽炁九過（註一三），使布滿肝腑

之中，結作九神，青衣冠，狀如木星，下布肝內，神面相向坐，順時吐息。



次就座，仰首南向，冥目，叩齒三通，陰誦天帝君素語內呪：

赤庭絳宮 上有高真 三氣歸心 是我母心

（註一四） 騰我淨躬 逕奏以聞 心固神靜 九

靈閉關（註一五） 金真內映 紫煙結雲 太微綠

字 書名神仙（註一六） 飛行上清 朝謁帝尊

畢，口吸南方丹靈之精赤炁（註一七）。因閉炁三息，咽津三過，使充布心腑之中，結作八神，赤衣冠，狀如火星，下布心內，神面相向坐，順時吐息。



次就座，左顧西向，冥目，叩齒七通，陰誦南極上元君素語內呪：

素元洞虛 天真神廬 七炁守肺 與神同居

（註一八） 保鍊五藏 含華內敷 澄誠明石 游御玄

虛（註一九） 玉字金簡 九帝真書 使我飛仙 死名已除 遊洞三清 適意所如（註二〇）

畢，口吸西方金魂之精白炁。因閉炁七息，咽津七過（註二一），使充布肺腑之中，結作七神，素衣冠，狀如金星，下布肺內，神面相向坐，順時吐息。



次就座，正視北向，冥目，叩齒五通，陰誦後聖帝君素語內呪：

玄元北極 太上之機 五氣衛腎 龜玉參差（註二二）

寶華結絡 胃管朗開 著名玉札 年同二儀

（註二三） 上皇太帝 峙然不迷 役使六甲以致八威

（註二四） 驂龍駕浮 超然昇飛 吐納神芝 歷劫不

衰（註二五）

畢，口引北方玄曜之精黑炁，因閉炁五息，咽津五過，使充布腎腑之中，結作五神，黑衣冠，狀如水星，上入絳宮，左三右二，分入兩膀胱，穿尾閭穴，上充布兩腎間（註二六），神面相向坐，順時吐息。



次就座，正向本命上，冥目，叩齒十二通（註二七），陰誦太微天帝君素語內呪：

黃元中帝 本命之神 一氣侍脾 使我得真（註二八）

寶藏生華 結絡紫晨 變景鍊容 保命長延

（註二九） 後物而傾 千神來臣 老君玄籙書名神仙

長生久視 與天長存（註三〇）

畢，口引中央高皇之精黃炁，因閉炁一息，咽津十二過，使充布脾腑之中，結作十二神，黃袞冕，狀如土星，下布脾內，神面相向坐，順時吐息。

存五方炁都畢，又微呪曰：

五炁混生 玄上之精 充布五腑 六宮鮮明

（註三一） 內灌外溢 表裏俱清 滅穢招真 我飛太

靈 常對高晨 誦詠洞經（註三二）



【註釋】

一 五星奔移

【註】：五星（金星、木星、水星、火星、土星）奔轉移位。

案：金星（太白）、木星（歲星）、水星（辰星）、火星（熒惑）、土星（填星），古人將之分屬五行五方，其配法為：東方、木、歲星。南方、火、熒惑。西方、金、太白。北方、水、辰星。中央、土、填星。並據此和五行生剋相配。

二 握節命靈

【註】：手執符節，命令諸神。

節：符節，古時出入或出使國外時，手執的證明身分之物。詳見《周禮·地官·掌節》。

靈：神。

三 鐵羆羅遮，猛虎變威

【註】：鐵羆遮布道路，猛虎展變神威。

羆：熊的一種，體形比熊大。

案：此句形容守護天界之猛獸，鐵羆猛虎，遮捕邪精。《元始无量度人上品妙經四注》「八威吐毒，猛馬四張」下，齊・嚴東注云：「八威者，龍、麟、虎、豹、師子、丹蛇、天馬、猛獸，吐毒四張也。」（《正統道藏・洞真部・玉訣類・寒字號》新文豐三冊五三頁下）

四 六師斬妖，銅頭捕非，獼天啖毒，晶𩑦消摧

【註】：酆都六天魔王所統領的兵將，斬除妖邪；銅頭天兵，捕捉非天界之妖；天上獼猿，啖食毒精；酆都鬼相晶𩑦，消魔摧妖。

六師：酆都六天宮之部眾。魔王之職責為統率兵眾護衛天界，以及試驗學道之士。

獼天：天上獼猿。陳景元《音義》：「獼天，天獸名；一本作『攬』。」獼：大猴。

啖：吃。

晶𩑦：酆都鬼相之名。陳景元《音義》：「『晶』，史崇胡了切。『𩑦』，史崇音巴。按《諸真隱諱》云：『北酆都鬼相魂名，四天晶𩑦。』」

五 萬精滅種，六天崩頽，三道正行，何炁不回

【註】：萬種精怪，滅除種族；酆都山六天鬼眾，為之崩倒；三天正道盛行，哪種真炁不能迴轉。

六天：指酆都六天宮，為鬼界所在。梁・陶弘景《真誥・卷十五・闡幽微第一》：「羅酆山在北方癸地，山高二千六百里，周迴三萬里。其

山下有洞天，在山之周迴一萬五千里，其上其下並有鬼神宮室。山上有六宮，洞中有六宮。輒周迴千里，是為六天鬼神之宮也。山上為外宮，洞中為內宮，制度等耳。」（《正統道藏·太玄部·定字號》，新文豐三十五冊一四五頁）

三道正行：三天正道。三天，指玉清、上清、太清，道教最高天界，分別為元始天尊、玉晨大道君、太上老君三人所治。

案：六天代表鬼界，三天代表天界。

六 山河為之傾倒，日月為之揜暉，靈獸為之墮嶺，金翅為之落飛

【校】：陳景元《音義》，「揜」作「弇」，並云：「弇暉，上衣檢切，史崇云：上宜作『蝕』，日月相侵也。」

【註】：（這股力量），可以使山河為此傾倒，日月為此掩藏光輝，神獸為此墮落山嶺，金翅鳥為此落地難飛。

揜：通「掩」，遮蔽、掩蓋。

七 五帝束帶於神宇，萬靈受封於太微

【註】：五帝整齊衣帶於神殿，萬神受封於太微天帝君。

五帝：一般指青、赤、黃、白、黑五方天帝，青帝靈威仰，赤帝赤熛怒，黃帝含樞紐，白帝曜魄寶，黑帝隱侯局，通常稱之為元始五老或五老；見《元始五老赤書玉篇真文天書經》。但《上清大洞真經》中所見的五帝，常是指鎮守人身五臟

的五帝神，和元始五老不同；其名諱據《上清大洞真經》卷六〈玄洲二十九真伯上帝司禁君道經第三十七〉所說為：「北方黑帝，保成昌，字北伐，守兆兩膀胱之中。西方白帝，彰安幸，字西華，守兆陰囊之中。南方赤帝，長來覺，字南和，守兆口舌之內。東方青帝，彫梁際，字青平，守兆五藏之外。中央黃帝，含光露，字中細，守兆脾胃之中。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四六頁）

束帶：繫束衣帶，整齊衣物。

八 高上汎蓋於丹崖，八景策駕於霄扉，洞觀源之妙化，欣我道以坦懷

【註】：高仙車駕遨遊於紅色山崖，八景神驅車到達天門，遍觀萬物的起源變化，歡欣的打開心懷來接受道體。

汎蓋：車子遨遊。蓋：傘蓋，車上遮風雨所用。

八景：《洞玄靈寶二十四生圖經》將人身區分為頭、胸、腹三部，每部八景，共二十四神。此八景，泛指人身所有身神。

霄扉：天門。

九 冥心叩齒九通，陰誦太帝君素語內呪

【註】：誠心專一，牙齒相敲九次，心中暗誦太帝君質實之語，天上所使用的呪語。

冥心：專心、誠心。

素語：質實之語。內呪：天上所使用之呪語。

一〇 蒼元浩靈，少陽先生，九炁還肝，使我魂寧

【註】：青元大神，少陽先生，將東方九炁還注肝中，使

我三魂安寧。

案：道教以為青、赤、黃、白、黑五方天帝（東方靈威仰、南方赤飄弩、中央含樞紐、西方曜魄寶、北方隱侯局）之精氣，上生五天（東方少陽九炁青天、南方太陽三炁丹天、中央一炁黃天、西方少陰七炁素天、北方太陰五炁玄天），中生五星（歲星、熒惑、太白、鎮星、辰星），下生五嶽（泰山、霍山、嵩山、華山、常山），五方天帝並主司人體中護魂、侍魄、養氣、通血及主領萬神等工作。據《元始五老赤書玉篇真文天書經》卷上談到了天地之生成，以為五方天是由五帝精氣所化生，以五行相生之法（木生火，火生土，土生金，金生水，水生木）而次第生成，其次第為：「（東方九氣青天）少陽之氣，化生（南方）太陽三氣丹天」、「（南方三氣赤天）太陽之炁，化生中元」、「（中央）元一之炁（氣）化生少陰七炁素天」，「（西方）少陰之炁，化生太陰五炁玄天」，「（北方）太陰之氣，化生少陽九炁青天」。以上是五方天氣相生之次第。有關五方天及炁色等問題的詳細討論，請參見拙作《道家道教與中土佛教初期經義發展》第二章七九頁至八八頁，二〇〇三年九月上海古籍出版社出版。

以五炁生五天來說，東方之天，為少陽九炁青天；在五行生剋的搭配上，配肝，配魂，配青色。所以句中用「蒼元」、「少陽」、「九炁」、「肝」、「魂」等字眼。

一一 幽府結華，藏內鮮明，鍊容固髓，返白為青

【註】：幽靜臟腑中炁聚生光，五臟內鮮明光亮，鍊化容顏，鞏固骨髓，使肝臟去白為青。

幽府結華：幽靜臟腑中炁聚生光。府：通「腑」。
華：光芒。

藏：「臟」之本字。

返白為青：去白為青；正常之肝為青色，返白為青，意在使肝恢復正常功能。

案：臟腑指人身內部的重要器官，一般稱為五臟六腑。五臟為：心、肝、脾、肺、腎。六腑為：膽、胃、膀胱、三焦、大腸、小腸。

一二 神化內發，景登紫庭，敢有犯試，摧以流鈴，上帝玉籙，名上太清

【註】：身內之神產生變化，使我升登玉帝太極紫房，敢有侵犯擾試，將以流金火鈴來加以摧毀。名字登記太清仙境，在天帝的玉冊上。

紫庭：太極紫房，玉帝君所在處。

玉籙：玉冊，天上所使用的符籙名籍。

一三 口引東方青陽之精青炁，因閉炁九息，咽九過

【註】：口中吸納東方青陽的青色精炁（用鼻子先吸取，再以口吞入喉嚨中；其餘南、西、北、中等四個方位都相同），因而閉炁，九次呼吸，九次吞咽精炁。

青陽之精青炁：據道經所載，東方之為少陽九炁青天，所以稱青陽之精青炁。

一四 赤庭絳宮，上有高真，三氣歸心，是我母心

【註】：赤色的宮庭在心臟絳宮，絳宮中有高仙，南方三炁歸屬於心臟，是我心臟的根源。

案：南方之天，為南方太陽三炁丹天，五行生剋上的相配，配火，配赤色（正紅色），配心。

一五 騰我淨躬，逕奏以聞，心固神靜，九靈閉關

【註】：騰躍我清淨的身軀，直接上天奏聞，心臟鞏固神魂寧靜，腦部九宮之神，各鎮守關門。

九靈：腦部九宮之神。

一六 金真內映，紫煙結雲，太微綠字，書名神仙

【註】：體內映照神祇金色光芒，紫色精炁凝聚成雲，太微天帝君用綠色字，來記載神仙名籍。

金真：金色仙真，指身神入鎮人身各部位後，所發出的金光。

一七 口吸南方丹靈之精赤

【註】：用口吸納南方赤神赤色精炁。

丹靈：赤神。

一八 素元洞虛，天真神廬，七炁守肺，與神同居

【註】：白色元炁通達虛空，天界仙真之炁由鼻子進入，西方七炁固守肺腑，和鎮守肺部的神祇同在。

素：白。西方。

神廬：鼻子。《太上黃庭外景玉經》卷上：「呼吸廬間入丹田……神廬之中當修治。」梁丘子注：「神廬為鼻，鼻中毛常須修理除去之，行氣鼻中，除邪惡也。」（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》《修真十書》五十八卷，新文豐七冊七八七頁下）

案：西方之天，為元始五老七炁所成，為西方少

陰七炁素天，在五行生剋的相配上，屬金、屬白、屬肺、屬魄。

一九 保鍊五藏，含華內敷，澄誠明石，游御玄虛

【註】：保護鍊化五臟，使臟腑含光內布，澄澈專一的西方明石七炁，游行虛空天界。

內敷：向內布散。

明石：西方七炁所成的精炁，漢世《太上靈寶五符序》提及服食五芽法，係吸食五方精炁，分別為東方青牙九炁、南方朱丹三炁、中央元洞一炁、西方明石七炁、北方玄滋五炁。今節錄其西方明石七炁部分文字於后。《太上靈寶五符序》卷上：

「仙人挹服五方諸天氣經 華子期受用里先生訣，樂子長書出神名。……西方明石七氣之天，其氣煙如明月之落於景雲，其光如幽夜之睹於明珠。白龍銜芝草而啟騰，靈真降素體而霑濡。斯乃七天之靈澤，上真之瓊腴。氣甘和而澹妙，雖鼎味而不殊。下有玉泉之長河，上有流英之樓宇。室有太上素女，堂有元氣大夫。乘崩山之獰虎，騁雲輦於虛無。上導洪精於七天，下和眾生於雲衢。挹雲露於皓芝，飲靈液於龍鬚，叩天池而鳴鼓，收甘津於舌端。所以存之者莫墜，為之者永居。是以卻素髮而玄黑，反枯朽而嬰孩。爾乃鳳舞景漢，朗嘯清虛。枕雲岫而鍊神，養精和於太初。致真人而為友，安知榮辱之所如。大哉靈寶！明石長生，由七氣之娛。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七二六頁下七二八頁上）

二〇 玉字金簡，九帝真書，使我飛仙，死名已

除，遊洞三清，適意所如

【註】：玉冊金書上的名字，是九帝仙真所寫，使我飛昇成仙，死籍上的名字已刊除，遊遍三清天境，隨意所往。

玉字金簡：名字寫在玉冊金書上。玉策金簡，或玉冊金簡，都是指天宮中記載仙人名字的簿冊。

案：道教認為修道者須要從死籍中刊除名字，並在天宮仙人名籍（玉冊金書）中，載入姓名，才能飛昇天界。所以修道者須先除死刊生，名刊金簡玉冊，才能成仙。

適意所如：隨意所往。如：往。

二一 口吸西方金魂之精白炁。因閉炁七息，咽津七過

【校】：案：「金魂」，應是「金魄」之誤；道教五行生剋的搭配為：木：東方、青色、肝、魂。火：南方、赤色、心、神。土：中央、黃色、脾、志。金：西方、白色、肺、魄。水：北方、黑色、腎、精。有關五行生剋之搭配，請見《呂氏春秋·十二紀》、《管子·五行篇》、《子華子·北宮意問》、《韓詩外傳》（《後漢書·卷六十馬融傳》引）、《白虎通德論·卷下·情性》等書論述。

【註】：以口吸納西方金魄之白色精炁，因而閉炁，七次呼吸，吞咽口水七次。

咽津：吞咽口水，為道教修鍊法門中常見儀法。

二二 玄元北極，太上之機，五氣衛腎，龜玉參差

【註】：北極黑色元炁，是太上道君生化之機，北方五氣

護衛腎臟，真炁玉光雜列於兩腎。

太上之機：太上道君生化之機。案：水為萬物之始，《子華子·陽城胥渠問》中有所謂太一生水，水生萬物之說。而《郭店楚墓竹簡》一書，一九九八年五月，文物出版社刊行，內收有《老子》及《太一生水》等楚墓出土的戰國典籍，《太一生水》一文中，敘述了「太一」是先生「水」，接著生「天」，接著生「地」及萬物。又，道經《太上玄靈北斗本命長生妙經》，將「太一生水」稱為「天一生水」；是則「太一」除稱「太極」外，亦可稱為「天一」。有關太一生水之討論，請見筆者《道家道教與中土佛教初期經義發展》第二章八八頁至九九頁，二〇〇三年九月上海古籍出版社出版。

龜玉參差：腎中充滿真炁玉光；真炁玉光雜列於兩腎。參差：不齊的樣子。龜：指腎海中之神龜，此指腎。《太上老君中經·第十九神仙》：「兩腎間名曰大海，一名弱水。中有神龜，呼吸元炁，流行作為風雨，通氣四支，無不知者。上有九人，三三為位。左有韓眾，右有范蠡，中有大城子；左為司徒公，右為司空公，中有太一君；左有青腰玉女，右有白水素女，中有玄光玉女。玄光玉女者，道元氣之母也。左有司錄，右有司命，風伯雨師，雷電送迎，仙人玉女，宿衛門戶，故曰太淵之宮。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二五頁下）

案：北方之天，為元始五老以北方太陰五炁所成，稱為北方太陰五炁玄天，五行屬水，配腎。

二三 寶華結絡，胃管朗開，著名玉札，年同二儀

【註】：寶光纏繞，胃腑通暢，名字載入天上玉冊中，年壽和天地共長。

結絡：纏繞。

著名玉札：名字記載在玉冊上。

二儀：天地、陰陽。

二四 上皇太帝，峙然不迷，役使六甲，以致八威

【註】：上皇太帝，能獨立不迷，差役六甲，招來八種神獸。

峙然：聳立貌。

六甲：神名，即甲子、甲寅、甲辰、甲午、甲申、甲戌等值日神。

八威：八種神獸，指龍、麟、虎、豹、獅子、丹蛇、天馬、猛獸。《元始无量度人上品妙經四注》「八威吐毒，猛馬四張」下，齊·嚴東注云：「八威者，龍、麟、虎、豹、師子、丹蛇、天馬、猛獸，吐毒四張也。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》新文豐三冊五三頁下）

二五 驂龍駕浮，超然昇飛，吐納神芝，歷劫不衰

【註】：駕龍乘雲，離世脫俗而飛昇，對著神芝吐故炁納新炁，可以歷經萬劫不衰老。

駕浮：駕御浮雲。

超然：離世脫俗貌。

吐納：吐故炁納新炁。

二六 穿尾閭穴，上充布兩腎間

【註】：穿過尾閭穴，往上盈滿布散於兩腎之間。

尾閭穴：在脊椎骨最下段，肛門的上方，也稱厥骨、窮骨。尾閭、夾脊、玉枕，是人身背後三大關。

二七 次就座，正向本命上，冥目，叩齒十二通

【註】：接著回到座位，正面向著本命生肖所屬的方位，閉上眼睛，牙齒相敲十二次。

本命：出生時所逢的干支，如甲子年出生者，甲子為本命年。本命年中的地支即是所屬生肖，如上言「甲子」年生者，其生肖為子鼠，以此類推：丑牛、寅虎、卯兔、辰龍、巳蛇、午馬、未羊、申猴、酉雞、戌狗、亥豬。如以方位計，則子為北、丑東北北、寅東北東、卯東、辰東南東、巳東南南、午南、未西南南、申西南西、西西、戌西北西、亥西北北。

二八 黃元中帝，本命之神，一炁侍脾，使我得真

【註】：產生黃色元炁的中央帝君，即是本命之神，中央一炁侍衛脾臟，使我得成仙真。

案：中央之天為中央一炁黃天。所以文中「黃元」、「中帝」、「一炁」等，都與中央之天相關。

二九 寶藏生華，結絡紫晨，變景鍊容，保命長延

【註】：寶貴的臟腑生出光芒，和天境紫炁相纏繞，變化景象鍊改容顏，保護身命使年壽永延。

三〇 後物而傾，千神來臣，老君玄籙，書名神仙，長生久視，與天長存

【註】：在萬物之後而終，千神來臣服於我，太上老君的

玄妙籙書上，把我的名字記入神仙行列中，永生不滅，和天界共存。

後物而傾：在所有萬物都已傾毀後才滅亡。

三一 五炁混生，玄上之精，充布五腑，六宮鮮明

【註】：中央五炁混合而生，玄妙的精炁，充滿布散在五臟，使六腑鮮明光亮。

玄上：玄妙高上。

三二 內灌外溢，表裏俱清，滅穢招真，我飛太靈，常對高晨，誦詠洞經

【註】：真炁灌滿體內充溢體外，使身體內外都清淨，滅除邪穢，招來仙真，我飛升虛空，面對天界高仙，誦詠《大洞真經》。

表裏俱清：身體內外都清淨不穢污。表：外。裏：內。

高晨：天上高真。

【語譯】

在這時候，北斗七星暫停光芒，重重天關大開，所有陽氣激射電光，五行星（金星、木星、水星、火星、土星）奔轉移位。手中握住符節，命令神祇，此真炁悉力追捕邪精，鐵羆遮布道路，猛虎展變神威。酆都六天魔王所統領的兵將，斬除妖邪；銅頭天兵，捕捉非天界之妖；天上攬猿，啖食毒精；酆都鬼相晶，消魔摧妖。萬種精怪，滅除種族；酆都山六天鬼眾，為之崩倒；三天正道盛行，哪種真炁不能迴轉？（這股力量），可以使山河為此傾倒，日月為此掩藏光輝，神獸為此墮落山嶺，金翅鳥為此落地難飛。五帝整齊衣帶於神殿，萬神受封於太微天帝君。高仙車駕遨遊於紅色山崖，八景神驅車到於天門，遍

觀萬物的起源變化，歡欣的打開心懷來接受道體。

完畢後，又閉上眼睛，心中默默誦唸，接著在心中向四方禮拜，真誠觀想我身坐在五色雲中，雲氣覆蓋在頭上。觀想完後，接著回到坐位，往右看，面向著東方，誠心專一，牙齒相敲九次，心中暗誦太帝君質實之言，天上所使用的呪語：

「青元大神，少陽先生，將東方九炁還注肝中，使我三魂安寧。幽靜臟腑中，炁聚生光，五臟內鮮明光亮，鍊化容顏，鞏固骨髓，使肝臟去白為青。身內之神產生變化，使我升登玉帝太極紫房，敢有侵犯擾試，將以流金火鈴來加以摧毀。名字登記太清仙境，在天帝的玉冊上。」

完畢後，口中吸納東方青陽的青色精炁（用鼻子先吸取，再用口盡力吞入喉嚨中；其餘南、西、北、中等四個方位都相同），因而閉炁，九次呼吸，九次吞咽精炁，使精炁布滿肝腑中，觀想精炁凝結成九位神祇，穿戴青色衣帽，形狀像木星神，九神往下布散到肝臟內，神的臉相對的坐著，順著這個時候，吐出氣息。

接著回到座位，抬頭面向南方，閉著眼睛，牙齒相敲三次，暗中誦唸天帝君質實之言，天上所用呪語：

「赤色的宮庭在心臟絳宮，絳宮中有高仙，南方三炁歸屬於心臟，是我心臟的根源。騰躍我清淨的身軀，直接上天奏聞。心臟鞏固，神魂寧靜，腦部九宮之神，各鎮守關門。體內映照神祇金色光芒，紫色精炁凝聚成雲，太微天帝君用綠色字，來記載神仙名籍。飛行上清天界，朝見玉帝尊君。」

完畢後，用口吸納南方赤神之赤色精炁。因而閉炁，三次呼吸，吞咽口水三次，使精炁充滿並散布在心臟之內，觀想精炁凝結成八位神祇，穿戴紅色衣帽，形狀像火星神，往下布散

到心臟內，八神的臉相對的坐著，順著這個時候，吐出廢氣。

接著回到座位，朝左面看，面向西，閉著眼睛，牙齒相敲七次，暗中誦唸南極上元君質實之言，天上所用呪語：

「白色元炁通達虛空，天界仙真之炁由鼻子進入，西方七炁固守肺腑，和鎮守肺部的神祇同在。保護鍊化五臟，使臟腑含光內布，澄澈專一的西方明石七炁，游行虛空天界。玉冊金書上的名字，是九帝仙真所寫，使我飛昇成仙，死籍上的名字已刊除，遊遍三清天境，隨意所往。」

完畢後，用口吸納西方金魄之白色精炁，因而閉炁，七次呼吸，吞咽口水七次，使精炁充滿並散布在肺腑之內，觀想精炁凝結成七位神祇，穿戴白色衣帽，形狀像金星神，往下布散到肺臟內，七神的臉相對的坐著，順著這個時候，吐出廢氣。

接著回到座位，臉朝正前看，面向北方，閉著眼睛，牙齒相敲五次，暗中誦唸後聖帝君質實之言，天上所用呪語：

「北極黑色元炁，是太上道君生化之機，北方五氣護衛腎臟，真炁玉光雜列於兩腎。寶光纏繞，胃腑通暢，名字載入天上玉冊中，年壽和天地共長。上皇太帝，能獨立不迷，差役六甲神將，招來八種神獸。駕龍乘雲，離世脫俗而飛昇，對著神芝吐故炁納新炁，可以歷經萬劫不衰老。」

完畢後，用口吸納北方黑光之黑色精炁，因而閉炁，五次呼吸，吞咽口水五次，使精炁充滿並散布在腎臟之內，觀想精炁凝結成五位神祇，穿戴黑色衣帽，形狀像水星神，往上進入到心臟絳宮中，左邊三神右邊二神，分別進入兩膀胱，穿過尾閭穴，往上盈滿布散於兩腎之間。五神的臉相對的坐著，順著這個時候，吐出廢氣。

接著回到座位，正面向著本命生肖所屬的方位，閉上眼睛，牙齒相敲十二次。暗中誦唸太微天帝君質實之言，天上所用呪語：

「產生黃色元炁的中央帝君，即是本命之神，中央一炁侍衛脾臟，使我得成仙真。寶貴的臟腑生出光芒，和天境紫炁相纏繞，變化景象鍊改容顏，保護身命，使年壽永延。在萬物已滅後才終盡，千神來臣服於我，太上老君的玄妙籙書上，把我的名字記入神仙行列中，永生不滅，和天界共存。」

完畢後，用口吸納中央高皇之黃色精炁，因而閉炁，一次呼吸，吞咽口水十二次，使精炁充滿並散布在脾臟之內，觀想精炁凝結成十二位神祇，穿戴黃色帝王衣帽，形狀像土星神，向下布散到脾臟內，十二神的臉相對的坐者，順著這個時候，吐出廢氣。

觀想五方天界精炁，都已完畢，又輕聲誦唸咒語：

「中央五炁混合而生，玄妙的精炁，充滿布散在五臟，使六腑鮮明光亮。真炁灌滿體內，充溢體外，使身體內外都清淨，滅除邪穢，招來仙真，我飛升虛空，面對天界高仙，誦詠《大洞真經》。」

次想左目出日，右目出月（註一），並徑九寸，在兩耳之上，名曰六合高呪，想定，微呪曰：

太上玄一 九皇吐精 三五七變 洞觀幽冥（註二）

日月垂光 下徹神庭 俠照六合 太一黃寧（註三）

帝君命簡 金書不傾 五老奉符天地同成（註四）

使我不死 以致真靈 卻遏萬邪 禍害滅平（註五）

上朝天皇 還老返嬰太帝有制 百神咸聽（註六）

畢，口吸日月一息炁，分三九咽，結作二十七帝君，並紫衣冠（註七）。內九帝下入絳宮，穿尾閭穴，上入泥丸。又九帝，亦下穿絳宮，入下關之境。又九帝，入中關之境（註八），令日光使照一身，內徹泥丸，下照五藏腸胃之中，皆覺洞照於內外。令一身與日月之光共合，良久，叩齒，用嘻字吐息（註九）。



次心存二十四星，大一寸，此法每日行住坐臥皆可修之，如連結之狀。又存每星中各有一人，合二十四星，皆如嬰兒之狀，並裸體無衣纓。於是二十四星從虛空中降，回繞一身之外三匝。畢，祝曰：

二十四真 回入黃庭 口吐黃炁 二十四星 灌我
命門（註一〇） 百神受靈 體充骨彊 魂魄安寧 五
藏受符 天地無傾

畢，口吸二十四星一息炁，咽津二十四過，時覺

吞一星，從口中徑至臍中。又覺星光映照於一腹之內，洞徹五藏。又存星光化為二十四真人，並口吐黃炁如煙，以布臍中，鬱鬱然洞徹內外。良久，用呼字吐息，心拜三十九過。次思兆身三十九戶，逐一分明，各有神真，嚴固守之（註一一）。存三十九君各降真炁，來灌兆身三十九戶，咽津三十九過。次振左手三過，法振流金火鈴；次振右手三過，法擲豁落七元（註一二）；次仰頭搖頸九過，法承天；次鼓腳一過，法履地（註一三）；次搖身二七過，以歡萬神；次拭目三過，以明三光；次捻鼻七過，以通明梁（註一四）；次按眉後兩穴三過，以塞邪源；次輪耳三周，以開天窗（註一五）；次咽液九過，以味玉律（註一六）。以用前修導一身都畢，萬神皆歡，乃微呪曰：

承天履地 出入洞門 左振流鈴 右擲七元
帶金佩玉 仙衣紛紛 八景羅列 策輿乘雲
萬遍朗達 飛入帝晨（註一七）

畢，平坐誦經，存帝一尊君對兆面前，空玄中坐，尊君之口正對兆口，聽兆所讀真經。



【註釋】

一 次想左目出日，右目出月

【註】：接著觀想左眼現出太陽，右眼現出月亮。

案：道教以為人身即一小宇宙，天上景物及仙真，都和人身相對應。人身中之左眼為日，右眼為月，各有神祇守護。《太上老君中經·第二十二神仙》云：「兩目神六人，日月精也；左目字英明，右目字玄光。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）

二 太上玄一，九皇吐精，三五七變，洞觀幽冥

【註】：太上玄妙的太一尊神，變化為九皇，吐出精炁；三丹田真一、太一五神、七君，真炁變化，使我能洞察幽暗中的事物。

九皇：太一五神（太一、司命、无英、白元、桃

康），真炁混合，所化的九神，在心者為天精君（心中一真），在胃為堅玉君（胃脘二真），在精血為元生君（精血三真），在肝為青明君（肝中四真），在脾為養光君（脾中五真），在肺為上元素玉君（肺中六真），在兩腎間為玄陽君（兩腎七真），在膽為含景君（膽中八真），在泥丸紫房為帝昌上皇君（泥丸九真）。

三五七變：三丹田之神、太一五神、七君，吐炁變化。三指三丹田真一：上中下三丹田主神。上丹田真一：泥丸天帝上一赤子玄凝天。中丹田真一：絳宮心丹田宮中一元丹皇君神運珠。下丹田真一：命門下一黃庭元王始明精。五指太一五神。七指七君：五炁君（青赤黃白黑）、上玄元父、下玄玄母。五炁君：白炁君主炁，青炁君主血，黑炁君主精，黃炁君主液，赤炁君主神。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「常以庚申日日中入室，或用夜半，存思帝君在紫房中。帝君口吹一炁，輒成一人，凡作七吹炁，成七人。又存太一從六合中宮來，上詣帝君前，兆已從太一合形，為一人身耳。凡七吹炁成七人，太一及帝君又為二人，都合九人，名為七君、九君，領理血脈筋骨之道。存帝君有命呪曰：第一白氣君務玄子，第二青炁君按延昌，第三黑炁君斌來生，第四黃炁君祖明車，第五赤炁君焜離子，皆五方色衣，巾五方巾，從次諸神，不得雜錯。第六上玄君高同生，第七下玄君叔火王，各朱衣黃巾，立吾後，抱圖籍，奉五符。今命第一君主炁，第

二君主血，第三君主精，第四君主液，第五君主神，第六君主魂，第七君主魄，太一君主髓腦，帝君主本命。按次相比，言功記過，刻除死名，長上青書。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊四〇三頁下至四〇四頁上）

三 日月垂光，下徹神庭，俠照六合，太一黃寧

【註】：日月流光，下照整個面部，日月夾照六合宮，內有太一務猶收及精血三真黃寧神。

日月：道經以人的左右眼為日月。

神庭：面部。《真誥·卷二·運象篇第二》：「面者，神之庭；髮者，腦之華。心悲則面焦，腦減則髮素，所以精元內喪，丹津損竭也。」

六合：六合宮，在腦部明堂宮和洞房宮之間的上方，為太一所治；其上為玉帝君所治的太極紫房。

太一黃寧：太一神務猶收，及精血三真黃寧神。精血三真為太一五神所化九神之一。

四 帝君命簡，金書不傾，五老奉符，天地同成

【註】：玉帝君簡書任命，書寫在不壞的金冊上，太一五神手捧我的符籙，可以跟天地同享年壽。

帝君：玉帝君，名絳凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。所治處在太極紫房。紫房又稱太極宮，或太極紫房。人身中之紫房，在腦部六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上方。詳見《上清大洞真經》卷二第三章註。

五老：道經中所見五老，通常指東方靈威仰、南方赤飄弩、中央含樞紐、西方曜魄寶、北方隱侯

局等元始五老。但上清修鍊法門中的五老，則常是指太一五神（太一、司命、无英、白元、桃康）。

五 使我不死，以致真靈，卻遏萬邪，禍害滅平

【註】：使我長生不死，而招來仙真，退止萬邪，禍害消除。

卻遏：退止。卻：退。遏：止。

六 上朝天皇，還老返嬰，太帝有制，百神咸聽

【註】：上朝玉帝君，返老還童，太微天帝君有令，百神都來聽令。

還老返嬰：去衰老返還童嬰的容貌。

七 口吸日月一息炁，分三九咽，結作二十七帝君，並紫衣冠

【註】：用口吸納日月一次真炁，分為二十七次吞咽，觀想真炁凝結成二十七位帝君，都是身穿紫色衣帽。

三九咽：二十七次吞咽。三九：二十七。

八 九帝，亦下穿絳宮，入下關之境。又九帝，入中關之境

【註】：九帝也往下穿過心臟絳宮部位，進入人身下關（小腹至腳底）處。又有九帝，進入人身中關（胸腔及五臟）處。

下關：小腹至腳底。

中關：指人身胸、腹之境，包括胸腔及五臟。

九 用嘻字吐息

【註】：用「嘻」字訣來吐氣。

案：道教有六氣治病說。梁·陶弘景《養性延

命錄・卷下・服氣療病篇第四》：「凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有一，吐氣有六。納氣一者，謂吸也。吐氣六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、咽，皆出氣也。凡人之息，一呼一吸，元有此數，欲為長息吐氣之法：時寒可吹；時溫可呼。委曲治病，吹以去風，呼以去熱，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，咽以解極。凡人極者，則多噓咽，道家行氣，率不欲噓咽。噓咽者，長息之心也。此男女俱存法，法出於《仙經》。行氣者，先除鼻中毛，所謂通神之路。若天露惡風猛寒大熱時，勿取氣。……凡病之來，不離於五藏，事須識根，不識者，勿為之耳。心藏病者，體有冷熱，呼、吹二氣出之。肺藏病者，胸背脹滿，噓氣出之。脾藏病者，體上遊風習習，身癢疼悶，唏氣出之。肝藏病者，眼疼愁憂不樂，呵氣出之。以上十二種調氣法，依常以鼻引氣，口中吐氣，當令氣聲逐字吹、呼、噓、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆須恭敬，用心為之，無有不差，愈病長生要術。」（《正統道藏・洞神部・方法類・臨字號》）

六氣調：吹、呼、唏、呵、噓、咽；係指吐納呼吸時，所呼出的氣有六，其用法各有不同。六氣說，出自《仙經》一書。《仙經》一書，曾見引於漢・張道陵《太清金液神丹經・序》及晉・葛洪《抱朴子・論仙篇》、《抱朴子・仙藥篇》等，則《仙經》之撰作年代，至遲應在東漢中葉前，詳見拙撰《周秦兩漢早期道教》第八篇，頁四七二至四七七，一九九八年六月，台灣文津出

版社出版。

《仙經》的吐時六氣，係利用導引，以吐納之術來治五臟之病。其治法為：心臟方面的毛病，病相為體有冷熱，用吹、呼二氣來治療。肺臟方面的毛病，病相為胸背脹滿，用噓氣來治療。脾臟方面的毛病，病相為「體上遊風習習，身癢疼悶」，用唏氣來治療。肝臟方面的毛病，病相為「眼疼愁憂不樂」，用呵氣來治療。

一〇 二十四真，回入黃庭，口吐黃炁，二十四星，灌我命門

【註】：二十四神真炁，混合迴轉進入臍後腎前的黃庭部位，二十四神口吐黃炁，灌注我命門丹田宮。

二十四真：道經《洞玄靈寶二十四生圖經》等，將人身分為頭、胸、腹三部八景廿四神。上部八景神為：腦神、髮神、皮膚神、目神、頂髓神、膂神、鼻神、舌神。中部八景神為：喉神、肺神、心神、肝神、膽神、左腎神、右腎神、脾神。下部八景神為：胃神、窮腸神、大小腸神、胴中神、胸膈神、兩脅神、左陽神、右陰神。

黃庭：在臍後腎前的部位。《太上黃庭外景玉經》卷上第一章：「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。」《太上黃庭外景玉經》上有章第二：「上有魂靈下關元 左為少陽右太陰。後有密戶前生門 出日入月呼吸存。」上述二經都指出了黃庭的位置在臍後腎前。

命門：即命門丹田宮，又稱為下丹田，在臍下三

寸往內退入處。

一一 次思兆身三十九戶，逐一分明，各有神真，嚴固守之

【註】：接著觀想我身中三十九部位，每一部位都觀想的很清楚，各有神祇，嚴密來鎮守它。

案：《上清大洞真經》分三十九章，每章修鍊人身一個部位，觀想鎮守該部位之神祇，降吐真炁入身，進入身中鎮守該部位，閉死炁開生門，使人延壽長生。

一二 次振左手三過，法振流金火鈴；次振右手三過，法擲豁落七元

【註】：接著振動左手三次，仿倣振動流金火鈴；接著振動右手三次，仿倣投擲《豁落七元符》。

流金火鈴：制神滅魔的一種法器。《靈寶无量度人上品妙經》卷一：「擲火萬里，流鈴八衝。」

豁落七元：符名，《上清金真玉光八景飛經》載有〈帝君豁落七元上符〉，云：「有佩招靈攝魔〈豁落七元之符〉，皆太一定生，司命改年，主錄校籍，注上太玄，普告四司五帝靈官、五嶽九河、神仙萬靈，皆稽首奉迎，營衛兆身。此上帝真皇章信，故得制神使靈也。」（該經頁六，《正統道藏·正一部·既字號》，新文豐刊本五七冊一三五頁下）

一三 次仰頭搖頭九過，法承天；次鼓腳一過，法履地

【註】：接著抬頭搖動頸子九次，仿倣承繼九天；接著跺腳一次，仿倣腳踩大地。

法：仿倣、象徵。

一四 次拭目三過，以明三光；次捻鼻七過，以通明梁

【註】：接著擦拭眼睛三次，以使日月星三光明照。接著捻捏鼻子七次，以使鼻息暢通。

案：道教以雙眼為日月，擦拭雙眼，使日月之光，內照身內。

明梁：鼻子之異稱，也用來稱呼鼻息。《大洞玉經》卷前〈大洞神慧隱書〉注：「明梁者，人之鼻息。益元羽童，鼻之神也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁下）《大洞玉經》卷下第三十六章注：「鼻神曰羽童、曰明梁、曰辟非、曰玉根、曰靈戶、曰開閤。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊二六頁上）

一五 次按眉後兩穴三過，以塞邪源；次輪耳三周，以開天窗

【註】：接著按揉眉後太陽穴三次，以塞止邪惡之源；接著搓揉耳輪（耳垂）三遍，以開啟耳朵做為天窗的作用。

眉後兩穴：指太陽穴。

輪耳三周：搓揉耳輪（耳殼）三遍。

開天窗：道教以兩耳為天窗，為腦部諸宮之窗牖。《真誥·卷二·運象篇第二》：「眼者，身之鏡；耳者，體之牖。視多則鏡昏，聽眾則牖閉。」

案：按眉後穴及耳輪，為道教養生常用之法，可

使耳目清明。《真誥·卷九·協昌期第一》：「道曰：常以手按兩眉後小穴中三九過；又以手心及指，摩兩目權上，以手旋耳行三十過，摩唯令數，無時節也。畢，輒以手逆乘額上三九過，從眉中始，上行入髮際中；口傍咽液，多少無數也。如此常行，目自清明，一年可夜書。」（《正統道藏·太玄部·安字號》新文豐三五冊七五頁上）

一六 次咽液九過，以味玉律

【註】：接著吞咽口水九次，以品味口中津液的味道。

玉津：口中津液、口水。吞咽口水，為道教重要修鍊法門的一種。

一七 帶金佩玉，仙衣紛紛，八景羅列，策輿乘雲，萬遍朗達，飛入帝晨

【註】：身上佩帶金符玉籙，仙衣眾多，身內三部八景諸神排列，駕車乘雲，誦經萬遍，明達上天，飛入帝京。

帝晨：帝京。晨，通「宸」。

【語譯】

接著觀想左眼現出太陽，右眼現出月亮，都是直徑九寸長，在兩耳的上方，名叫「六合高窗」。觀想完後，輕聲誦唸呪語：

「太上玄妙的太一尊神，變化為九皇，吐出精炁；三丹田真一、太一五神、七君，真炁變化，使我能洞察幽暗中的事物。日月流光，下照整個面部，日月夾照六合宮，內有太一務猶收及精血三真黃寧神。玉帝君簡書任命，書寫在不壞的金冊上，太一五神手捧我的符籙，可以跟天地同享年壽。使我長生不死，招來仙真，退止萬邪，禍害消除。」

上朝玉帝君，返老還童，太微天帝君有令，百神都來聽令。」

完畢後，用口吸納日月真炁一次，分為二十七次吞咽，觀想真炁凝結成二十七位帝君，都是身穿紫色衣帽。其中九帝往下進入心臟絳宮，穿過脊椎底部尾閭穴，進入腦部泥丸宮。又有九帝也往下穿過心臟絳宮部位，進入人身下關（小腹至腳底）處。又有九帝，進入人身中關（胸腔及五臟）處。讓日光映照一身，內通泥丸，下照五臟、腸胃之中，都覺得遍照於身體內外，讓全身和日月之光共同混合。過了很久，牙齒相敲叩，用「嘻」字訣來吐氣（吐氣時口中用嘻字呼出）。

接著心內觀想二十四顆星，約一寸大（這個方法，每天行路、居家、坐著、躺著，都可修鍊），諸星像連結的形狀。又觀想每一星中，各有一神人，全部二十四星的神祇都像嬰兒的形貌，都裸體無衣冠。在這時候，觀想二十四星從虛空中降下來，回繞我全身之外三圈。完畢後，誦呪說：

「二十四神真炁，混合迴轉，進入臍後腎前的黃庭部位，二十四神口吐黃炁，灌注我命門丹田宮。百神接受靈氣，身體飽滿，骨骼強壯，魂魄安寧，五臟受神符保護，和天地共久長。」

完畢後，用口吸納二十四星一次氣息，吞咽口水二十四次，（吞口水時）當時感覺吞了一顆星，從口中直接下到臍內；又感覺星光映照在滿腹之內，使五臟明徹。又觀想星光化做二十四真人，都口吐黃色真炁，像煙霧，散布到臍內，真炁茂密，通徹身體內外。過了很久，用「呼」字訣來吐氣（吐氣時口中用呼字吐出）。在心中向四方禮拜三十九次，接著觀想我身中三十九部位，每一部位都觀想的很清楚，各有神祇，嚴密來鎮守它。觀想三十九位帝君，各自降下真炁，來灌注到我身中三十九部位，吞咽口水三十九次。接著振動左手三次，仿倣

振動流金火鈴；接著振動右手三次，仿倣投擲《豁落七元符》。接著抬頭搖動頸子九次，仿倣承繼九天；接著跺腳一次，仿倣腳踩大地。接著搖動身體十四次，以歡悅萬神。接著擦拭眼睛三次，以使日月星三光明照。接著捻捏鼻子七次，以使鼻息暢通。接著按揉眉後太陽穴三次，以塞止邪惡之源；接著搓揉耳輪（耳殼）三遍，以開啟耳朵做為天窗的作用。接著吞咽口水九次，以品味口中津液的味道。用以上的方式修鍊導引全身，都已完畢，萬神皆歡喜，於是輕聲誦呪說：

「頭承天腳履地，出入大洞仙門。左手振動流金火鈴，右手拋擲豁落七元符，身上佩帶金符玉籙，仙衣眾多，身內三部八景諸神排列，駕車乘雲，誦經萬遍，明達上天，飛入帝京。」

完畢後，不卑不亢的坐著，誦詠經書，觀想帝一尊君正對著我面前，在虛空中坐著，帝一尊君的口，正對著我口，聽我所讀這本真實的經典。

上清大洞真經^{（註一）}卷之二

據茅山上清三十八代宗師蔣宗瑛校勘本

高上虛皇君道經第一^{（註二）}太微小童章^{（註三）}

謹請太微小童干景精，字會元子^{（註四）}。常守兆舌本之下死炁之門^{（註五）}。口吐赤雲，繞兆一身，化生血液，上凝泥丸，泥丸堅明，百神方位^{（註六）}。

真思太微小童干景精，真炁赤雲之色，罩於頂上^{（註七）}。默呪曰^{（註八）}：

真炁下流充幽關 鎮神固精塞死源^{（註九）}

玉經慧朗通萬神 為我致真命長存^{（註一〇）}

拔度七祖反胎仙 制鍊百神一炁全^{（註一一）}



次思赤炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過（註一二）。結作三神，一神狀如天蓬大將，二神侍立，下布兆肝內（註一三），遊遍，卻入心內絳宮，上充舌本之下，血液之府，順時吐息（註一四）。

誦《玉經》，先以左手按捻鼻間人中（註一五），次誦經。

《大洞玉經》曰：

高上洞元 元生九天（註一六） 炁祖太无 眾風亂玄
（註一七） 玄曾絕散 四清撫閑（註一八） 帝一上景
連眾攝煙（註一九） 長契一運 七世投閑（註二〇）
託靈屬命 反華自然（註二一） 泯邈流虛 六曜沉遷
（註二二） 陵梵銜暉 西華彰安（註二三） 併編帝簡
盡得解源（註二四） 胎田遂路 世發玉蘭（註三五）
靈光八暉 混生萬神（註二六）

玉清消魔王祝（註二七）曰：

天有大隱生之寶 稱曰明梁之上炁（註二八）
守我絕塞之下戶 更受生牢門之外（註二九）
迺又召益元之羽童 列於綠室之軒（註三〇）
使解七祖百結 隨風離根（註三一） 配天遷基達變入
玄（註三二）

元素高上神霄玉清王（註三三）祝曰：

元氣本非生 五塗承虛出（註三四） 雌雄寄神化森羅
邃幽鬱（註三五） 玉音響太和 萬唱无中發（註三六）
仙庭回九變 百混同得一（註三七）
易有合虛中 俱入帝堂會（註三八）

畢，乃口微祝曰（註三九）：

天上內音：三藍羅 波逮臺。

地上外音：天命長 人恒寧（註四〇）。

大洞太微小童消魔玉符（註四一）

訣曰：當青書黃繒，佩之（註四二）。存呼小童內諱名字，鎮我舌本之下，固液凝神，斷塞死源（註四三）。乃叩齒九通。次再咽液三過（註四四）。



【註釋】

一 上清大洞真經

【註】：上清仙境元始天尊所說，至大通明，真實不虛的經典。

上清：三清之一。玉清、上清、太清，為道教最高仙境。玉清教主為元始天尊，所說經，《道藏》中列為「洞真」部。上清教主為玉晨大道君，所說經，《道藏》中列為「洞玄」部。太清教主為

太上老君，所說經，《道藏》中列為「洞神」部。

《上清大洞真經》，此經為元始天尊所說經。

大洞：至大通明。洞：通、達。指此經之理，至大通明，為萬物所自出、所同遵。

元·衛琪注《玉清 極總真文昌大洞仙經》卷二第三頁：「『大洞者』：大者，雖天地之大，不可加也。洞者，通也。萬物通有此理，即太極之謂。太極既判，天地人三才各極其位，所謂物物具一太極，故總而言之，是曰大洞。即邵子所演，箕子所陳皇極之道同義。經籙法皆有三洞，而大洞最高。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·冬字號》新文豐刊本三冊六四五頁上）

案：東晉楊許上清經三十一卷，以此經為首，倡導修鍊身內萬神迴風混合的帝一法門。此經共三十九章，每一章由一道君敘述一種修鍊法門，也稱為《三十九章經》。《雲笈七籤·卷八·三洞經教部·釋三十九章經》云：「《大洞真經》云：『高上虛皇道君而下，三十九道君各著經一章，故曰《三十九章經》。』乃大洞之首也。」

二 高上虛皇君

【註】：神祇名諱，在上清經派中屬於第一階位的天界聖神；此章是高上虛皇君所講授的修鍊法門。梁·陶弘景《洞玄靈寶真靈位業圖》將神仙分為七個階位，每階各由一神統領居中位，再分左位、右位，以左位為尊；每階中位僅有一人，左、右兩位由十餘人至數十人，人數不一。第一階位中位

為元始天尊，其左位有「東明高上虛皇道君」、「西華高上虛皇道君」、「北玄高上虛皇道君」、「南朱高上虛皇道君」；即東西南北四方皆有「高上虛皇道君」。《大洞真經》第一章之「高上虛皇君」，元・衛琪《玉清 極總真文昌大洞仙經》卷三「高一洞元」下註，以為是「大洞帝一尊神高上虛皇君」。東晉楊許上清經中所修鍊法門，重視存思腦部九宮中之「雄一」、「雌一」及代表道體的「帝一」。腦部九宮五男性神稱「雄一」，四女性神稱「雌一」，女性神高於男性神，而地位最高，與道化合的，則為「帝一」。詳見筆者所著《六朝上清派研究》一書第四章。

三 太微小童章

【註】：此章所講的修鍊法門，以太微小童為主神，以之做為存思觀想的主要對象，所以以此為章名。

四 謹請太微小童，干景精，字會元子

【註】：恭謹的祈請太微小童，祂的名為干景精，字會元子。

謹請：恭敬祈請。

太微小童：名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真；又名紫童，號玄景童。鎮守舌本下死之門。道經所見之職司為：化生血液，使泥丸堅明，百神方位。道經所見太微小童名諱，約如下述：

《大洞玉經》卷前〈大洞神慧隱書〉，趙注：「紫童，太微小童名。」（《正統道藏・洞真部・本文類・日字號》新文豐二冊四頁上）

《大洞玉經》卷前〈服符微祝〉云：「太微小童君，名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真。常鎮舌根之下，血液之府。」趙注云：「太微，乃兆初地修行之身。小童，即童子。對帝真，即同參知識之義。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁上）

《大洞玉經》卷上〈青精上真內景君道經第二十〉趙注：「玄景童，此小童君之號。三衿交，太微童君名也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一六頁下）

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「太微紫房童子，名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六六頁上）

五 常守兆舌本下死炁之門

【註】：祈請祂常鎮守我身中舌根下死炁的門戶。

常：永恆，與「無常」相反。

兆：修行者自稱，或稱「小兆」。兆：兆民。小兆，猶如小民、小道、小臣，自謙之詞。

舌本：舌根

死炁之門：引起身體步向喪亡之始源。南宋·陳椿榮《太上洞玄靈寶 量度人上品經法》卷二「无拘天門」下注云：「玄師曰：人之生也，上有十二節，父母傳流死炁之根也；中有十二結，一身稟受死炁之根也；下有十二胞胎，傳流子孫死炁之根也；皆為地根。故受度之日，亦須斬絕，

內除三十根，外制六根惡趣。地根斬絕，閉債封形，然後飛度五戶，得以名列太玄，魔王監舉，得昇天門，皆骨肉同飛，上昇玉清之日，受度之旨也。」（正統道藏・洞真部・玉訣類・秋字號》，新文豐第三冊四六八頁上）

六 口吐赤雲，繞兆一身，化生血液，上凝泥丸，泥丸堅明，百神方位

【註】：口中吐出赤色雲氣，纏繞著我全身，變化衍生我身中的血液，並凝注在我腦部泥丸宮上，使我的泥丸宮堅固明慧，身中各方百神皆安其位。

案：此段在說明太微小童干景精，其神之職司，化生血液，使腦部清明。

泥丸：腦部九宮之一，在兩眉間退入三寸處，亦稱為上丹田。道教修鍊首重腦部泥丸、心部絳宮、腹部下丹田，此為人體重要修鍊部位，稱為上、中、下三丹田。

百神方位：百神在身中各處者，皆安其位。「方」，指各處其方而言。

七 真思太微小童干景精，真炁赤雲之色，罩於頂上

【註】：真誠觀想太微小童干景精，祂的真炁像赤色雲氣，籠罩在我頭頂上。

真思：誠誠的去做觀想。思：存思，觀想；道教稱存思，佛教稱觀想。

八 默呪

【註】：心中默默誦唸呪語。

默：靜默不出聲。

九 真炁下流充幽關，鎮神固精塞死源

【註】：真炁往下流注，充滿兩腎間。鎮守心神固鎖精氣，堵住死亡之源。

幽關：幽關，人體部位名稱。人體有多處皆稱為幽關，常見的有二處，一為兩眉間；一指兩腎。

鎮神固精：鎮守心神固鎖精氣。人身依精、氣、神而存在；能鎮守心神使不渙散，鎮守精氣使不外漏，自能身體康健，不會邁向死亡。

一〇 玉經慧朗通萬神，為我致真命長存

【註】：《大洞玉經》能使人聰慧明朗，感通萬神。為我招來仙真，使性命長存。

致真：招致仙真，使仙真下降。

一一 拔度七祖反胎仙，制鍊百神一炁全

【註】：超拔薦度我的七代祖先，使他們返生投胎，修鍊成仙。鎮制身中百神使固守吾身各部位，保全一身真炁。

七祖：古代帝王立七廟，祀七代先祖，受此影響，道經常有救贖七祖之說。

反胎仙：返生投胎，修鍊成仙。又，亦指去凡胎，返入仙胎，得道成仙。案：《文昌大洞仙經》卷七「七祖反胎仙」下，衛琪注云：「七祖皆反胎更生，而得神仙。」

制鍊百神：鎮制身中眾神，使固守吾身各部位，各司其職，不遠離。案：上清派以為人身中有百神，如髮、齒、舌、眼、耳、口等等，均有神祇主司其事，能使百神各司其職，則身健而命長。

一二 次思赤 從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲， 咽津三過

【註】：接著觀想太微小童赤色真炁，從我的泥丸宮往下灌注入我的身中，於是以口吸入太微小童的雲氣，吞咽口水三次。

咽津：吞咽口水。

一三 結作三神，一神狀如天蓬大將，二神侍立，下布兆肝內

【註】：觀想雲氣在我頭上結成三位神祇，其中一神貌如天蓬大將，其餘二神侍立二旁。三神往下進入我肝臟內。

結：凝結。

天蓬：天蓬元帥，道教降魔除妖重要的護法神。

天蓬、天猷、黑煞、真武為北極紫微大帝駕前四大元帥，天蓬為四帥之首。六朝以來，道教法壇施法時，常請天蓬降臨護持。

一四 遊遍，卻入心內絳宮，上充舌本之下，血液之府，順時吐息

【註】：遊遍全身，然後退入心內絳宮，再往上充塞舌根之下，血液所聚處，順著身內神祇的運行至此而吐出體內廢氣。

卻：退。

絳宮：中丹田，在心臟底部一寸往內退三寸處，《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉：「（絳宮）從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二六頁。

一五 誦《玉經》，先以左手按捻鼻間人中

【註】：誦唸《大洞玉經》經文。先用左手按撫捻捏鼻下人中處；再誦唸經文。

按捻：按撫捻捏。

人中：指鼻下嘴上的中間部分。

一六 高上洞元，元生九天

【校】：衛琪注云：「他本云：『高上洞玄』，必」。]

【註】：尊高無上空靈的元始之氣，由元始之炁而化生九天。

洞：空洞，空靈。元：始，指初生天地萬物之始氣。

九天：案：道經或云老子，或云元始天尊，他們以一氣化三氣（玄、元、始）成三清天，三氣再化為九氣，生九天。天地形成後，再化生人類及萬物。九天之名，據《上清太上開天龍蹻經》所說，依次為：鬱單无量天、上上禪善天、梵監須延天、寂然兜術天、波羅尼蜜不驕樂天、洞元化應聲天、靈化梵輔天、高虛清明天、无想无結无愛天。詳細論述，請見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》下編第一章，一九八九年十一月台灣學生書局出版。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第一章：「高上虛皇君曰：元氣生於九天之上，名曰辟非。辟非之煙，下入人之身，而為明梁之氣，居人五藏之中，處乎心華之下，此至氣之所在，長煙之所託。」

《大洞玉經》第一章趙注云：「高上玉皇之炁，在人身為明梁之炁，下應人之鼻中。蓋以人受胎結形，先始生鼻，鼻祖之義取於此。」

《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷三元・衛琪註（底下簡稱衛琪註）云：「『高上洞元』：……高上者，高高在上，不可名言，即無極也。混沌太無。元者，即元始之祖炁，生於混沌未分空洞之中，太無之始。元者，始也。故號元始，或云混沌，亦通。……『元生九天』：元者，善之長也。蓋元為萬化之祖宗，今言元者，三元也。言三炁生九炁，即生神九天也。天地萬化，自非三元所育，九炁所導，莫能生也。故三炁為天地之尊，九炁為萬物之根，人能修之，是與三炁合德，九炁齊並也。自此已往，生生不窮之道著矣。故《易》曰：『天地之大德曰生。』」（《正統道藏・洞真部・玉訣類・冬字號》新文豐刊本第三冊六六七頁下）

清・魏華存降鸞所作《大洞玉經疏要十二義》：「高者，至極而無以加也。上者，至尊而無以進也。洞者，至虛而無以間也。元者，至長而無以先也。此言道之體，即經之體也。」（《藏外道書》四冊六四五頁下）

一七 炁祖太无，眾風亂玄

【校】：「眾風亂玄」，衛琪注本作「眾風胤玄」，《大洞玉經》及《太上無極總真文昌大洞仙經》卷三作「宗風胤玄」。衛琪云：「（眾風），一云『宗風』，非也。」

【註】：元始之炁，出自太無。眾炁承繼玄妙的元始之氣而來。

炁祖太无：元始之氣出自太無（元始之炁以太無

為祖，由無而生有）。炁：氣。无：古「無」字。古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第一章：「能知辟非之由者，乃得領祖太無。領祖太無者，盡體虛玄之大，冠道素之標矣。益元羽童，乃人鼻之神也。眾風亂玄，人鼻之氣也。」

《大洞玉經》第一章趙注云：「宗風，乃祖炁之異名，生生化化，玄之又玄，玄孫之義取於此。」衛琪註：「『炁祖太无』：玄元始三炁，生於太無之前，合虛而生炁，炁生於空，空生於始，始生於元，元生於玄，故曰炁祖太無。此大道所出，自無中生有。『眾風亂玄』：風，炁也。眾者，非一也。混沌太無元之炁，九萬九千九百九十億萬炁。赤混太無元之炁，九萬九千九百九十九萬炁。冥寂玄通元之炁，九萬九千九百九十萬炁。蓋萬炁根於九炁，九炁始於三炁，三炁歸乎一炁，故曰眾風亂玄。亂者，嗣也，繼也，續也。根胤出自玄炁，是名回風混合。」

一八 玄曾絕散，四清撫閑

【校】：「玄曾」，衛琪註本作「曾親」。「絕散」，衛琪注云：「一云『統散』，]也。既有所統，是有拘係，豈得散耶？」

【註】：（能修此氣）玄曾等親族，都能斷除結滯拘縛，返生成仙；四方清朗，安閒無事。

玄曾：九族中有玄孫曾孫，此泛指有血緣關係之親人。九族有多種說法，其中較常見的為：高祖、

曾祖、祖父、父、自己、子、孫、曾孫、玄孫，共九代。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第一章：「四清撫閑，乃鼻下口上之間也。當令鼻氣恒閑，又當數加手按。」

《大洞玉經》第一章趙注云：「曾親結散者，謂人身乃祖親之委蛻，隱顯中有自然感召之機，結散乃得大解脫也。」

衛琪注云：「『曾親絕散』：人修本洞，則三曾九祖五族六親，各遂生化，而無胎根結滯之病以阻隔之。『四清撫閑』：四清，四炁朗清也。蓋天地既判，四方廓爾。喻人祖宗滯識，皆得生化，則無所殃連，故四方備守，安處無為，即得生天，快樂自在。」

一九 帝一上景，連眾攝煙

【註】：存思帝一，是最高的修鍊法門；連貫眾炁，攝聚靈煙。

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。《上清大洞真經》卷六第三十九章：「大洞帝一太素尊靈，父寧、母精，二合雙成，百真大混，一徊始生。身結入煙，變胎元嬰。日月寶光，洞我軀形。太一在上，與帝合並。泥丸保玉，五藏華明。長合日月，手執《洞經》，位為仙公，晨昇上清。三十九章，金符羽庭。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四九頁）

《上清大洞真經》三十九章末附〈徊風混合帝一

祕訣〉：「（存三十九神）徊轉更相纏繞，忽結成一真人男形，如始生小兒，身長四寸，號曰大洞帝一尊君，名父寧在，字合母精延，守兆死關，眾神徊風混化，共成此帝一尊君。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》新文豐縮印本一冊八五〇頁下）

《大洞玉經》卷上頁二經前叩齒微言上啟：「閉目存帝一尊君，如嬰兒，長四寸，居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二頁上）

《大洞玉經》卷下〈太元晨中君刊峨眉山中洞宮玉戶太素君道經第三十八〉：「大洞帝一尊君，名父寧在，字合母精。迴風混合，鎮衛死炁緊關，統三十九戶之神，常在人中或上唇之內，光映目中瞳子。自無而有之，自有而無之。有有不有，無無不無。號真一之所變，萬歸一之道。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二七頁下）

上景：最上等存思法門。「景」，為「影」之古字，原為日光、日影，引伸有身影、身「形」、景象之義；此指存思神形而言。帝一上景，意指帝一為最高存思神祇。

連眾攝煙：連貫眾炁，攝聚靈煙。煙：雲氣。

案：帝一為道的化身，是百神之主。《上清大洞真經》所說的最高修鍊法門，乃在修煉「帝一」。其法是先存思身中三十九章眾神，使人身諸神混合為「帝一」，並吐徊風之氣入吾人身中，使身

生變化，與道契合。此為最高修煉法門。又，修帝一法門，須先修鍊三十九章眾神，存思眾神雲氣混合成帝一，所以說是連眾攝煙。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第一章：「讀此篇，捻鼻間，乃高上之正座，天嶽之混氣。氣之來也，解百結。鼻神翩翩，列坐綠室。綠室者，鼻上人中之際也。是以帝一上景，攝煙連眾。長契虛運，返華自然矣。」

《上清大洞真經》第一章「帝一」旁注云：「大洞尊君號」。

《大洞玉經》第一章趙真人註：「帝一上景者，乃真一不二法門，最上乘之妙道也。連眾攝煙者，連貫眾炁，攝聚靈煙。取肺為五臟華蓋，明梁祖炁繫乎鼻。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐縮印本二冊五頁上）

《文昌大洞仙經》卷三，元·衛琪注：「『帝一上景，連眾攝煙』：大洞帝尊，名帝一也。上乘玄景之龍輿，招神攝風，以度苦爽，亦如靈風聚煙之說。」

二〇 長契一運，七世投閑

【校】：北宋·陳景元《上清大洞真經玉訣音義》云：「『長契一運』，古本『一』作『壹』。『七世』，一本作『七祖』。投『閒』，一本作『關』。」

【註】：一人修鍊，而能遠契道體，七世先祖都能蒙受功德，被安置在閒散快樂的天界。

長契：遠契道體，合於道體。契：合。

一運：一人修鍊。

七世：指自己的七世祖先。

投閑：安置於閒散之地，此指超拔苦海而生天。

古注如下：

衛琪注云：「『長契一運，七世投閑』：長遠契合，嘉良運會，儔靈運良，辰會同義。七世祖禰，皆得投閑致散，良會皆得度世。」

二一 託靈屬命，反華自然

【註】：將自己靈光身命，託付道體，還返光華的自然大道。

衛琪注：「『託靈屬命，反華自然』：一點靈光皆有投託，本命元辰亦有所屬；還返光華，無虧無久，不有勞費，故曰自然。」

二二 泯邈流虛，六曜沉遷

【校】：「虛」字，《文昌大洞仙經》、衛琪注本作「輝」。

「沉」字，《大洞玉經》作「浮」。

【註】：光芒遠大，流布虛空；南斗六星註生，凝定不改。

泯邈：遠大的樣子。

流虛：流布於虛空。

六曜：南斗六星，南斗主生，其神祇名諱分別為：南斗第一天府司命上將鎮國真君、南斗第二天相司錄上相鎮嶽真君、南斗第三天梁延壽保命真君、南斗第四天同益筭保生真君、南斗第五天樞度厄文昌鍊魂真君、南斗第六天機上生監簿大理真君。說見《太上說南斗六司延壽度人妙經》（《正統道藏·洞神部·本文類·傷字號》）。

沉遷：沒有遷變。

古注如下：

《大洞玉經》第一章趙注云：「六曜，謂南斗六曜。

炁浮南炎，為兆化形易貌也。」

衛琪註：「『泯邈流輝，六曜沈遷』：泯邈，遠大貌。流輝者，精彩流布，靈光備體。六曜，南斗注生之司，六府凝定，無有變遷。」

案：此句意謂修道者，可獲得南斗六司，永註生籍。

二三 陵梵銜暉，西華彰安

【校】：「陵」字，《大洞玉經》本子、衛琪注本，作「凌」。

案：應以作凌為是。陳景元《音義》云：「古本陵、凌，一例作『凌』，後同。」又，「陵梵銜暉」，《文昌大洞仙經》作「陵範御暉」，衛琪作「凌梵御暉」。

【註】：玉帝君涵攝神光，白帝（名彰安幸，字西華）宰司肺腑。

陵梵：玉帝名。玉帝君：名絳凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。鎮守人身兩眉間，在紫戶（兩眉間卻入三分處為紫戶）之外。

《上清大洞真經》卷二第三章：「帝君，絳凌梵，字履昌靈，常守兆兩眉中間，紫戶外宮，死炁之門。使華蓋入兩眉中間，上昇紫房。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八〇〇頁）

案：道經中以玉帝君統轄身中諸神。五方天帝、三一、太一五神、二十四真等，皆屬玉帝君所統轄。

西華彰安：白帝名彰安幸，字西華。《上清大洞真經》卷六第三十七章：「西方白帝，彰安幸，

字西華，守兆陰囊之中。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四六頁上）

案：漢代讖緯書以為青赤黃白黑五方天帝，各守一方天；西方白帝名白招拒。上清經以為「西方白帝，名彰安幸，字西華。」其說與漢緯及《太上靈寶五符序》、《元始五老赤書玉篇真文天書經》等說不同，當是另外創立一神，司掌人身五臟，以別於掌五方天之天帝。

又，玉帝君是仙界的大神，也是人身中的大神。而修行者導引吐納，以心肺為主，所以此處特別提及玉帝與肺神。

古注如下：

《上清大洞真經》第一章「陵梵」旁注云：「玉帝君名」；「西華」旁注云：「白帝君名」。

《大洞玉經》第一章趙注云：「凌梵，玉帝君名逢凌梵。彰安，肺神白帝名彰安幸，字西華。」衛琪注：「『凌梵御暉，西華彰安』：玉帝君諱逢凌梵，字履昌靈，又曰神丈人。白帝君諱彰安，字西華，人之肺腑安和也。」

二四 併編帝簡，盡得解源

【校】：「併」字，《大洞玉經》作「仙」。

【註】：修道者的名字，能被編入玉帝青簡玉冊中，名列仙籍，完全獲得解脫生死之道。

帝簡：玉帝記載神仙的名冊，列名其中即可獲得仙位，長生不死。

衛琪注云：「『併編帝簡，盡得解源』：西華玉

靈瑤府編修青簡玉籍，以奏玉帝；若修煉，則惡根、地根、魔籍、鬼悵，盡得解去。」

二五 胎田邃路，世發玉蘭

【校】：「蘭」，陳景元《音義》：「一本作『簡』。」

【註】：在深邃的丹田中凝結聖胎，世世生發玉蘭香味。
古注如下：

《上清大洞真經》第一章「胎田」旁注云：「符田」；「邃路」旁注云：「密處」。

《大洞玉經》第一章趙真人註：「胎田，謂結胎仙於丹田也。」

衛琪注云：「『胎田邃路，世發玉蘭』：上田泥丸，中田絳宮，下田炁海，胎息之所，道路深邃。黃庭之迴紫抱黃入丹田，世世生生發育玉潤芝蘭。《生神章》云：『耀玉葩』同意。言人能存養下田，則精華遍體，如玉階之芝蘭也。蘭者，取其清香，故《黃庭》云：『體生光華，香炁如蘭。』此下有丘蘭、素蘭，同義。」

二六 靈光八暉，混生萬神

【校】：「暉」字，《大洞玉經》及陳景元本作「曜」。
陳景元《音義》校云：「『曜』，一本作『暉』。」

【註】：身內三部八景之神散發靈光，所有身神混合而生帝一道體。

靈光：心神所發出的光芒。

八暉：或以為指人身中八景身神（人身有三部八景共廿四神）；或以為靈光洞照八室。

混生萬神：案：上清經以為世人形具而神生，人

身中有齒、髮、牙、鼻等萬神，各司其職；上清派的修鍊法門，即是存思身神，尤其是三丹田及腦部九宮之神，使其各守其位，而身體康健，性命永存。

《太上老君玄妙枕中內德神咒經》：「老君曰：子等身中有三萬六千神，左三魂，右七魄，身有千二百形影，體有萬二千精光、五藏六腑、二十四神。常存念之，勿令離身；有病三呼，即降其真。」（《正統道藏·洞神部·方法類·夙字號》，新文豐三十一冊四四二頁）

《上清大洞真經》旨在修鍊身中眾神迴風混合成帝一。帝一即道體，既得道體，即可長生不死。古注如下：

《大洞玉經》第一章趙真人註：「八曜，八景也。」元·衛琪註：「『靈光八暉，混生萬神』：自己一點靈光，洞照八室，所謂八 玲瓏。人之欲生，萬炁不備，萬神不具，終不生也。」

二七 玉清消魔王祝

【註】：玉清消魔王咒語。

玉清消魔王：神祇名諱。道教魔王的職司在以各種魔難來考驗修道者。

二八 天有大隱生之寶，稱曰明梁之上

【校】：《雲笈七籤·卷四十二·存思·存大洞真經三十九真法》（底下簡稱《雲笈七籤》卷四十二）此句作「天有大隱生之靈寶，稱曰明梁上之氣」。

【註】：上天所賜予心臟的寶物，即是鼻子所吸納的高上精氣。

大隱生：「心」之別名。道經中心神，或字响响；或名丹元，字守靈；或名煥陽昌，字道明；或名太始南極老人；或名法坦，或名神慧；或名豪丘，字陵陽子明；或姓張，字巨明。鎮守人之心臟。請參見筆者《六朝上清派研究》一書第五章，底下略引一二說於下。

《太上靈寶五符序》卷上：「心神，字响响。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）

《太上黃庭內景玉經》第八章云：「心神丹元，字守靈。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁）

《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真三景心神，名煥陽昌，字道明，色赤，洞玄中元三景真符部三景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁）

明梁：鼻子。道經中，鼻神或名勇盧，或名通盧，或名玉壘（字靈堅），或名仲龍王（字道微）；或名羽童、或名明梁、或名辟非、或名玉根、或名靈戶、或名開閣。又，明梁，為鼻神，亦指人之鼻息；羽童亦稱益元羽童（見《大洞玉經》太微章注，《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊四頁）。再者，玉根一詞，也用來指人的鼻子，《大洞玉經》第十二章注云：「玉根者，天中之山名；或以為人之鼻。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊一一頁）。以

上詳見筆者《六朝上清派研究》一書第五章。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第一章：「太一隱生之寶，人之心也。乃明梁之所館，辟非之所棲，是故七祖反生，道濟帝簡，高上之旨，理於此矣。」

《上清大洞真經》第一章「大隱生」旁注云：「心」；「明梁」旁注「心」；「上炁」旁注「辟非煙」。

二九 守我絕塞之下戶，更受生牢門之外

【註】：引炁守住我的腎門要塞，使因炁聚丹田而得重生。

絕塞：最重要的關卡。

下戶：指腎。案：兩腎為道教修鍊吐納法門的重要觀想處。《太上老君中經·第十九神仙》：「兩腎間名曰大海，一名弱水。中有神龜，呼吸元炁，流行作為風雨，通氣四支，無不知者。上有九人，三三為位。左有韓眾，右有范蠡，中有大城子；左為司徒公，右為司空公，中有太一君；左有青腰玉女，右有白水素女，中有玄光玉女。玄光玉女者，道元氣之母也。左有司錄，右有司命，風伯雨師，雷電送迎，仙人玉女，宿衛門戶，故曰太淵之宮。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二五頁下）

牢門：此指命門。命門，也稱為下丹田，在臍下三寸許退入處，約一寸見方。下丹田為道教修鍊各法門的重要部位。《太上老君中經·第十七神仙》云：「丹田者，人之根也，精神之所藏也，

五炁之元也，赤子之府。男子以藏精，女子以藏月水，主生子，合和陰陽之門戶也。在臍下三寸，附著脊脊，兩腎根也。丹田之中，中赤，左青，右黃，上白，下黑，方圓四寸之中……清水鄉敖丘里。丹田名藏精宮，神姓孔名丘字仲尼，傳之為師也。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）

《大洞玉經》卷上〈三元紫精君道經第六〉注：「（命門），在臍下三寸，其形方圓一寸；男子藏精，女子藏胎；下丹田也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁下）古注如下：

《上清大洞真經》第一章「下戶」旁注云：「腎」；「牢門」旁注「命門」。

三〇 迺又召益元之羽童，列於綠室之軒

【註】：於是又吸納鼻息，引炁出入於人中。

迺：乃，於是。

益元之羽童：鼻子稱為明梁，或稱益元羽童。

綠室：人中（鼻下嘴上）之神名綠室。案：人中為鼻息出入處，道家甚為重視。《大洞玉經》卷下第三十六章註語：「人中神名綠室，蓋老子之玄牝，醫經之任督，道家之人中，世莫知其機會之端。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二六頁）

《大洞玉經》卷前〈大洞神慧隱書〉注：「綠室，乃人中也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁下）

古注如下：

《上清大洞真經》第一章「益元」旁注云：「鼻神」；「綠室」旁注云：「人中」。

三一 使解七祖百結，隨風離根

【註】：使得七代先祖種種怨結，得以解除；讓這些冤結，似落葉隨風離根而去。

百結：各種冤怨、冥訟、復連等糾纏。

三二 配天遷基，達變入玄

【校】：陳景元《音義》：「一本作『遷棋達變入玄元』，一本有『元素』二字，或讀者連下句云：『元素高上神霄玉清王』。茅山藏本無『元素』二字，今以茅山藏本為定。」

【註】：修鍊能吻合天道，改變身體體質，通達變化，進入玄妙之境。

遷基：指借由修鍊，改變身體的體質。遷：變改。

三三 元素高上神霄玉清王

【校】：陳景元說：「茅山藏本無『元素』二字。」

【註】：高上神霄玉清王：神祇名諱。《上清大洞真經》中之神祇甚多，有些難以考據，不另做解說。

三四 元氣本非生，五塗承虛出

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「承虛」作「承靈」。

【註】：元氣本從無而生，五行也是由無而來。

元氣：萬物所從生的初始之氣。案《老子·四十二章》云：「道生一，一生二，二生三，三生萬物；萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」此段敘述道生物的過程。「道生一」，指由道而化氣。

「一生二」，指由氣而生陰陽氣。「二生三」，指由氣而化生「形」、「質」。「三生萬物」，指萬物都是由「氣」、「形」、「質」三者所合成。五塗：金、木、水、火、土等五行之生剋關係。虛：空無。案：《老子·四十章》：「天下萬物生於有，有生於無。」無，即是虛，為萬物所自出。

古注如下：

《上清大洞真經》第一章「五塗」旁注云：「五行」。

三五 雌雄寄神化，森羅邃幽鬱

【校】：陳景元《音義》：「一本『寄』作『奇』。」

【註】：由元氣所生的陰陽二氣，寄寓著神奇的變化；於是產生了繁雜深廣的萬物。

雌雄：指陰陽二氣。

森羅邃幽鬱：形容繁雜深廣。森羅：如林木般羅列著。邃：深。幽鬱：茂盛貌。

古注如下：

《上清大洞真經》第一章「雌雄」旁注云：「陰陽」。

三六 玉音響太和，萬唱无中發

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「无」作「元」。

【註】：神霄玉清王似玉般的咒語，響徹了沖和天界；所有天神的聲音，都從虛無的天界而來。

太和：陰陽和會、沖和之氣。

三七 仙庭回九變，百混同得一

【校】：陳景元《音義》：「古本『混』作『渾』。」

【註】：修行《大洞真經》，存思身神降炁入身中，多次產生變化；觀想所有三十九章尊神，混合成「帝一」之神，而得道體。

仙庭：此指修行者身中。

回：也稱「迴風」，指所存思之神吐炁下降，與修行者身中神炁相融為一。元·衛琪《玉清無極總真文昌大洞仙經》卷一衛琪序云：「此經所載皆天真內名隱諱，與人身中神炁相接，故在《度人》、《生神》、《黃庭》之上，是故內外互顯，上下交錯，蓋取諸人身一小天地也。人能存養自己神炁，吟詠寶章，則天真下降與身中神炁混融，是曰回風混合。形神俱妙，與道合真，故致長生之道。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·冬字號》，新文豐刊本六三四頁下）

案：《大洞真經》三十九章，由第一章至第三十九章，依次存思修煉；在三十九章修煉畢後，接著存思〈迴風混合帝一祕訣〉；存思此百神變成白炁混合成帝一神，所謂「眾神迴風混化共成此帝一尊君」。其存思法是，存思「此百神變成白炁，混沌如白雲之狀」進入吾身遍轉而出，並存思此百神所成的「紫雲之炁乃迴轉，更相纏繞，忽結成一真人男形，如始生小兒，身長四寸，號曰大洞帝一尊君，名父寧在，字合母精延，守炁死關。眾神迴風混化，共成此帝一君。」帝一吐氣入吾身中，便「覺身體輕清，精神開爽。」然後再叩齒、拭面、說頌、復爐、祝禱、心拜而起；

修鍊法門至此完畢。

三八 易有合虛中，俱入帝堂會

【校】：陳景元本、《雲笈七籤》卷四十二，「會」字作「室」。

陳景元《音義》：「按《道君玉注》云：『易有者，九天之上西北之門名也。』若既登易有之門，乃得升帝堂之會室。今按『室』字雖與上文協韻，宜從《玉注》，以『會』字為正。」

【註】：天門即在虛無道體中，修鍊至此能和眾神一起進入玉帝殿堂內相會。

易有：九天之上西北方天門之名。

虛中：虛無道體。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第一章：「易有者，九天之上，西北之門名也。若既登易有之門，乃得昇帝堂之會，然後五塗既化，森羅幽鬱，音暗（一云「音響」）太和，萬唱幽發，百混九迴，還而順一耳。」

《上清大洞真經》第一章「易有」旁注云：「西北天門名」。

三九 畢，乃口微祝曰

【註】：誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語。

畢：完了、結束。

微祝：低聲誦呪。

四〇 天上內音：三藍羅波逮臺。地上外音：天命長人恒寧

【校】：陳景元《音義》：「『波逮臺』，一本作『波建臺』。」

【註】：高上虛皇道君，在天上的名諱為：「三藍羅波逮臺」，在地上的名字為「天命長人恒寧」。

天上內音：天上諸神所稱的名諱。地上外音：在地上世人所稱的名諱。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第一高上虛皇道君，內名三藍羅、波建臺；於（地）上音，天命長、人恒寧。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第一章：「讀高上之洞經既畢，乃口祝曰：『三藍羅，波逮臺』，此九天之祝言，高上之內名也。夫三藍羅波逮臺者，於地上之音曰：『天命長，人常寧』也。易有者，於地上之音曰：『長臺』。」

案：《上清大洞真經》中所述眾神名諱，有兩種，一種是平時所見之名諱；另一種是供修鍊時誦唸用者。供修鍊時所誦唸的，又有兩種：一種是世人所稱唸的，稱為外名或外音；另一種是在天上所使用的，稱為內名或內音。內名較外名尊貴，修鍊時重在稱呼內名，或內、外名並稱。舉例而言，如金闕後聖帝君姓李名弘字九陽（見劉宋·徐氏撰《三天內解經》卷上，《正統道藏·正乙部·滿字號》）；而其供修鍊時所誦唸名諱為：天上內名：暉延勒、得日賢；地上外名：籍會元、帝符子。又如中央黃老君，名伯桃；此是一般名諱；而其供修鍊時之名諱則為：天上內名：滿景生、

比孝通；地上外名：解脫災、福劫元。

《上清大洞真經》所說三十九位天上大神道君的內外名諱，尤其在外名上，大都和延壽去劫，除禍避毒有關，如「天命長、人恒寧」「延天骨、辟毒龍」「長存體、去害子」「扶天命、登明曜」等等，皆有誦唸該名諱，則可以得吉避凶之意。

四一 大洞太微小童消魔玉符

【註】：太微小童消除魔難的珍貴靈符。

玉符：珍貴的靈符；「玉」有珍貴之意。

四二 訣曰：當青書黃繒，佩之。

【註】：修行要訣說：應當用青墨筆將玉符畫在黃色絲帛上，再佩帶在身上。

青書：用青色墨汁來寫字。

繒：絲織品總稱。古謂之帛，漢謂之繒。

四三 存呼小童內諱名字，鎮我舌本之下，固液凝神，斷塞死源。

【註】：存思（觀想）並呼唸太微小童天上內名，祈請祂降臨鎮守我舌根之下，固守血液，凝聚精神，斷除並阻止我步向死亡之路。

存呼：存思呼請。存：存思，即觀想。

四四 乃叩齒九通。次再咽液三過

【註】：於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

次：接著。

【語譯】

高上虛皇君所講的道經第一章，是修鍊太微小童法門的章節。

恭謹的祈請太微小童，祂的名為「干景精」，字為「會元子」。祈請祂永遠鎮守我身中舌根下死炁的門戶，口中吐出赤色雲氣，纏繞著我全身，變化衍生我身中的血液，並凝注在我腦部泥丸宮（兩眉間退入三寸處），使我的泥丸宮堅固明慧，身中各方百神皆安其位。

真誠觀想太微小童干景精，祂的真炁像赤色雲氣，籠罩在我頭頂上。然後心中默默誦唸底下呪語：

「真炁往下流注，充滿兩腎間。鎮守心神固鎖精氣，堵住死亡之源。《大洞玉經》能使人聰慧明朗，感通萬神。為我招來仙真，使性命長存。超拔薦度我的七代祖先，使他們返生投胎，修鍊成仙。鎮制身中百神使固守吾身各部位，保全一身真炁。」

接著觀想太微小童赤色真炁，從我的泥丸宮往下灌注入我的身中，於是以口吸入太微小童的雲氣，吞咽口水三次，觀想雲氣在我頭上結成三位神祇，其中一神貌如天蓬大將，其餘二神侍立二旁。三神往下進入我肝臟內，遊遍全身，然後退入心內絳宮（在心臟底部一寸往內退三寸處），再往上充塞舌根之下，血液所聚處，順著身內神祇的運行至此而吐出體內廢氣。

接著誦唸《大洞玉經》經文。先用左手按撫捻捏鼻下人中處；再誦唸經文。《大洞玉經》經文說：

「尊高無上空靈的元始之氣，由元始之炁而化生九天。元始之炁，出自太無。眾炁承繼玄妙的元始之氣而來。（能修此氣）玄曾等親族，都能斷除結滯拘縛，返生成仙；四方清朗，安閒無事。存思帝一，是最高的修鍊法門；連貫眾炁，攝聚靈煙。一人修鍊，而能遠契道體，七世先祖都能蒙受功德，被安置在閒散快樂的天界。將自己靈光身

命，託付道體，還返光華的自然大道。光芒遠大，流布虛空；南斗六星註生，凝定不改（南斗六司永註我生籍）。玉帝君涵攝神光，白帝（名彰安幸，字西華）宰司肺腑。（玉帝及司肺的白帝，是修行時的重要神祇）。我的名字，能被編入玉帝青簡玉冊中，名列仙籍，完全獲得解脫生死之道。在我深邃的丹田中凝結聖胎，便能世世生發玉蘭香味。身內三部八景之神散發靈光，所有身神混合而生帝一道體。」

玉清消魔王所說咒語：

「上天所賜予心臟的寶物，即是鼻子所吸納的高上精氣。引炁守住我的腎門要塞，使因炁聚丹田而得重生。於是又吸納鼻息，引炁出入於人中。使得七代先祖種種冤結，得以解除；讓這些冤結，似落葉隨風離根而去。修鍊能吻合天道，改變身體體質，便能通達變化，進入玄妙之境。」

元素高上神霄玉清王所說的咒語：

「元氣本從無而生，五行也是由無而來。由元氣所生的陰陽二氣，寄寓著神奇的變化；於是產生了繁雜深廣的萬物。似玉般的咒語，響徹了沖和天界；所有天神的聲音，都從虛無的天界而來。修行《大洞真經》，存思身神降炁入身中，多次產生變化；觀想所有三十九章尊神，混合成「帝一」之神，而得道體。天門即在虛無道體中，修鍊至此，便能和眾神一起進入玉帝殿堂內相會。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「高上虛皇道君，在天上的名諱為：三藍羅波逮臺。在地上的名字為：天命長人恒寧」。

太微小童消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾青墨汁，將玉符畫在黃色絲帛上，

再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唵太微小童天上內名，祈請祂降臨鎮守我舌根之下，固守血液，凝聚精神，斷除並阻止我步向死亡之路。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第一章的修鍊，至此完成。）

上皇玉虛君道經第二（註一） 太一尊神章

謹請太一尊神務猷收，字歸會昌（註二），常守兆玉枕之下泥丸後戶死炁之門，使生真炁，入於泥丸（註三）。七祖父母，受玄更生，上籍玉皇，重華萬寧（註四）。

真思太一尊神務猷收真炁紫雲之色，罩於頂上。默呪曰：

太一保命 固神定生（註五） 為我上招 帝真之炁
下布紫戶之庭（註六） 玉經仰徹 九玄朗明 七
祖同歡 俱昇上清（註七）



次思紫炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，狀如木星，紫衣冠，下入絳宮，穿尾閭穴（註八），上衝泥丸後戶玉枕之下。三神並立，神目內觀紫戶，順時吐息，誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

玉虛順玄歸 天晨金霄遊（註九） 朗朗生帝景歛已
宴玉洲（註一〇） 左攝始童神 右命起恒扶（註一一）

明真煥九霄 三日映玄敷（註一二） 干景併生衿
內有幽寥无（註一三） 令我得長年 千劫始一周（註一四）
黃錄保德刃 披錦入神丘（註一五） 太一務命
根 公子召合符（註一六）

玉清元始王祝曰：

兆身常死關 結胎害百神（註一七） 百神解胎結
披散胞內根（註一八） 七祖入帝室 一體合神仙（註一九）
神仙會玉堂 七祖生南宮（註二〇） 併帶理明
初 同席孩道康（註二一） 萬真守身形 是曰藏初明
（註二二） 帝一回雌雄 休鎮百神門（註二三） 閉塞
萬邪戶 受事九宮聞（註二四） 典禁召司命三日朝泥
丸（註二五）

畢，乃口微祝曰：

天上內音 離堂合 推運入
地上外音 延天骨 辟毒龍（註二六）

大洞太一尊神消魔玉符

訣曰：當朱書青繒佩之。存呼太一內諱名字，鎮我泥丸後戶之外，閉塞死炁之路，通理幽關之際，解七祖

於五難，度更生於交帶（註二七）。乃叩齒九通，次咽液九過。



【註釋】

一 上皇玉虛君

【註】：神名，本章說經之主。

二 太一尊神務猷收，字歸會昌

【註】：太一尊神：名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻。常鎮我玉枕之下，泥丸之後戶。所鎮處為腦後枕骨處。《大洞玉經》卷上〈高上虛皇君道經第一〉：「太一尊神，名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻。常枕我玉枕之下，泥丸之後戶。」注：「眉間卻入三寸為丹田，即泥丸宮。泥丸後戶正在玉枕之下（腦後枕骨），督脈所入

處。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊五頁下）

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「太一者，胞胎之精，變化之主。魂魄生於胎神，命氣出於胞府，變合帝君，混化為人。故太一（之）神，生之母；帝君（之）尊，生之父。太一名務猶收，字歸會昌，又名解明，一名寄類。……太一之精，起於太清，魂魄受化，形影為靈，攝御百神，拘制三陽，帝君玄煙，合真會昌，內安精氣，外攘災殃，卻除死籍，延命永長，衣服老少，變易無常，治在六合，周旋絳宮，下達洞門，上到玄鄉，混合三五，遊息天京，呼引日月，變化雄雌，攝召符籍，胞胎之囊，死生之命，太一扶將。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七三頁下一七四頁上）

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「三五之號，其位不同：一曰太清之中，則三五帝君。二曰三一丹田神，又五者，符籍之神，太一、公子、白元、司命、桃康君是也，合而名為三五，三五各有宮室。若三真各安在其宮，五神上見帝君，帝君左有元老丈人，右有玄一老君；此則無極之中，所謂九君。上一則真一也。九君所謂天之魂，自然成真之子也。以為兆神者也。若兆知精存九君，深思三真，必能以兆一體，周旋三五之中，反覆七九之里，使天帝之靈魂，常治在兆已，五神捧籍，周而復始，必將白日登度，何但不死而

已哉？……帝君主變，太一主生，司命主命，無英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生，而無太一之事者，萬不生也。雖復志道求生，精誠虛盡，亦無益也。縱復有至德天地，功顯三官，柔仁之行，感徹萬神，不知思存皇君，內修三五，還五籍奉五符，令太一詣帝君請兆求仙，終不能過度七九之中，上補仙官矣。諸帝一君二老，及三真五神名字，慎不可以示人，禍滅子門矣。太一寶訣，待盟乃傳。……太一者，胞胎之精，變化之主。魂魄生於胎神，命氣出於胞府，變合帝君，混化為人。故太一之神，生之母；帝君之尊，生之父。太一名務猶收，字歸會昌，又名解明，一名寄類。（以下與《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉同。）」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊三八九頁下、三九五頁上）

案：道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籍，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以太一為主。太一五神合三真（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田元丹皇君、下丹田黃庭元王），稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君，主宰吾人本命生死及成仙之事。其中泥丸天帝為玉帝君之子，帝君主

管百神。帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。有關太一五神之修鍊法門，及三五諸神名諱，較詳盡之敘述，請見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。又，《道藏》中關於太一五神之論述，除上述二經外，《上清洞真元經五籙符》、《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》、《上清太上黃素四十四方經》等經亦有載述修鍊之符圖及儀法。

又，道經中和「太一」相關的神，除太一尊神名務猷收，字歸會昌外；另有：泥丸太一真君，名規英，字化玄，鎮守腦部玄丹宮。太一精魂名玄歸子，字盛昌，號八靈王。太一君（太一神），名重冥空，字幽寥無。而太一五神（太一、無英、白元、中央司命君、桃康）混合所化的九神為：天精君、堅玉君、元生君、青明君、養光君、上元素玉君、玄陽君、含景君、帝昌上皇君。以上與太一相關之神，除泥丸太一為腦部九宮神外，皆是職司胞胎生化之事。

三 常守兆玉枕之下泥丸後戶死炁之門，使生真炁，入於泥丸

【註】：永遠鎮守我玉枕穴，泥丸宮後面（腦後）的地方，堵塞死炁的門路，使它產生真炁，進入於泥丸宮中。

玉枕之下：玉枕之處。玉枕：腦後枕骨穴，仰睡時後腦著枕處。玉枕、夾脊、尾閭，為背後三關。下：表示地點的用語，如「塞下」、「三日入廚下」，「下」字表示在某某地方。

泥丸：腦部九宮之一，由兩眉間向內退入三寸處為泥丸宮，也稱為上丹田。

四 七祖父母，受玄更生，上籍玉皇，重華萬寧

【註】：七世先祖及父母，得道重生，名登玉皇仙籍中，享有無限的榮華與安寧。

受玄更生：受道修仙，重得長生。玄：道體。

上籍玉皇：名字上登玉帝仙籍中。

重華萬寧：無限的榮華與安寧。「重」、「萬」都是形容詞，非常多的意思。

案：「七祖父母，受玄更生」，和第一章的「拔度七祖反胎仙」的文義相近。

五 太一保命，固神定生

【註】：太一尊神長保性命，固守精神安定生機。

案：太一為主人胞胎之神，所以祈請祂「保命，固神，定生」。《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「太一者，胞胎之精，變化之主。魂魄生於胎神，命氣出於胞府，變合帝君，混化為人。故太一（之）神，生之母；帝君（之）尊，生之父。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七三頁下）

六 為我上招帝真之炁，下布紫戶之庭

【註】：替我上招帝君真炁，往下布散進到腦中紫戶（在腦部九宮前）。

紫戶：在腦部九宮之前的「守寸雙田」內。「守寸」在兩眉間向內退三分處，是進入腦部九宮所必經之處。九宮為大神所在處，守寸雙田為九宮之大門（右紫戶、左青房），由右紫戶大神、左青房

大神二神共治。

《洞真太上素靈洞元大有妙經・太上道君守元丹上經》：「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，皆從黃闕絳臺中間為道。故以道之左右置臺闕者，以伺非常之炁，伺迎真人之往來也。……守寸者，卻入三分，名為守寸也。」（《正統道藏・正乙部・右字號》；新文豐刊本五十六冊一九三頁上）

腦部九宮之名，依次為：「明堂宮」、「洞房宮」、「丹田宮」、「流珠宮」、「玉帝宮」、「天庭宮」、「極真宮」、「玄丹宮」、「太皇宮」等。「明堂」、「洞房」、「丹田」、「流珠」、「玄丹」五宮之神為男性真一神，其餘四宮為女性神。男性神稱為「雄一」；女性神稱為「雌一」。《洞真太上素靈洞玄大有妙經・太上道君守元丹上經》云：

「兩眉間上卻入三分為守寸雙田，卻入一寸為明堂宮，卻入二寸為洞房宮，卻入三寸為丹田宮，卻入四寸為流珠宮，卻入五寸為玉帝宮。明堂上一寸為天庭宮，洞房上一寸為極真宮，丹田上一寸為玄丹宮，流珠宮上一寸為太皇宮。凡一頭中有九宮也。」（《正統道藏・正乙部・右字號》，新文豐刊本五十六冊一九四頁）

案：太一為生之母，帝君為生之父；太一主生，帝君主變；見註二。所以此處祈請上招帝君真炁入身。

七 玉經仰徹，九玄朗明，七祖同歡，俱昇上清

【註】：使我上通《大洞玉經》的道理，使已死的九代先祖離去幽冥而見光明，七世先祖一起歡聚，共同昇入上清仙境。

仰徹：上通。徹：通達無礙。

九玄：九世懸遠的先祖。玄，遠；《說文解字》：「玄，幽遠也。」案：道經中或言「九玄」或言「七玄」，都是指懸遠的先祖。

朗明：顯榮、明達；朗明和「幽冥」，指去幽得明。

上清：道教最高仙界三清境之一。

八 下入絳宮，穿尾閭穴

【註】：往下進入到心臟絳宮部位，穿過了臀部底下的尾閭穴。

絳宮：也稱為中丹田，在心臟上，「從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸」（見《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉，《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二六頁）絳宮由元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右）所治。二人以左位元丹皇君為主神。

尾閭穴：脊椎骨最下段，肛門後上方，上連 骨，又稱為 端、窮骨。尾閭關、夾脊關、玉枕關，為內丹修煉中背部三關。

九 玉虛順玄歸，天晨金霄遊

【註】：玉虛天乾陽之氣，順生腦中泥丸靈根之太一精魂。腦部九宮主神，雌一（女性神）和雄一（男性神），逍遙同遊。

玉虛：天空名。

玄歸：太一精魂名。太一精魂：名玄歸子，字盛昌，號八靈王；與胎中一元白炁君，共鎮守喉嚨處，見本書第三十章註。

天晨：雌一，腦部九宮中之女性神；說見下。腦部九宮，守宮之神皆稱為「一」，其中五宮之主神為男性，稱「雄一」，四宮之神為女性，稱「雌一」。腦部九宮中，玉帝宮、天庭宮、極真宮、太皇宮，以上四宮之主為女性神，稱為「雌真一」或「雌一」。

金霄：雄一，腦部九宮中之男性神；說見下。腦部九宮中，明堂宮、洞房宮、丹田宮、玄丹宮、流珠宮，以上五宮之主神為男性神，稱為「真一」、「雄真一」、「雄一」。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·三洞經教部·釋三十九章經》第二章，曾對《大洞玉經》經文予以解釋云：「上皇玉虛君曰：玄歸者，於九天之音曰泥丸也。天晨、金霄，帝一雌雄之道。天晨為雌，金霄為雄。雄一之神曰晨，雌一之神曰霄。」（《正統道藏·太玄部·學字號》，新文豐刊本第三十七冊一六三頁）

《上清大洞真經》第二章「玉虛」旁注云：「太空」；「玄歸」旁注：「太一精魂」；「天晨」旁注：「雌一」；「金霄」旁注「雄一」。

《大洞玉經》卷上二章趙真人注：「玉虛之天，乃乾陽也。順者，以人得一炁之正，故順生，非若草木逆生，禽獸橫生也。玄歸子，太一精魂之

名，又泥丸之靈根也。天晨者，雌一君之名。金霄者，雄一君之名。遊，乃逍遙也。」

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷三注：「『玉虛順玄歸』：此乃二月生胎之徵，先令太一精魂名玄歸子，字盛昌，主管生育之事。玉虛即玉帝宮，人之頭有九宮，此其一也。第五章『帝臨登玉虛』，故知其為玉帝宮。又曰：『上方玉虛，明皇天尊。』仙傳有玉虛尊師赴南溟夫人並安期生之會，故玉虛者，隨所證果位而得名也。今玉虛乃太一精魂所居。『天晨金霄遊』：天晨，日也。金霄，黃道也。又曰：雲漢。玉帝登殿時，太陽之炁旋轉於虛空，後云：玉帝乘朱霄，如人陽精乍凝於空无中。」

案：本句譯文採《雲笈》及《大洞玉經》趙真人註，不採衛琪注。

一〇 朗朗生帝景，歛已宴玉洲

【校】：「歛已」，《大洞玉經》作「歛生」，《太上无極總真文昌大洞仙經》作「歛爾」，衛琪注本作「歛爾」。又，衛琪本「宴」字作「駕」。

【註】：日月遍照雌一所住的帝景，風神酣遊雄一所在的玉洲。

歛：古注或以為風神名，或以為九天司馬名。

案：此兩句形容腦部九宮內，神祇所在之處，光明明耀，風和景明的情形。

古注如下：

《上清大洞真經》第二章「帝景」旁注云：「雄一神名」；「玉洲」旁注云：「雌一神」。

《大洞玉經》卷上二章趙真人注：「朗朗者，日月之華。帝景者，雌一所居之景也。歛生者，風

之名。玉洲者，雄一所居之景也。」

衛琪注：「『朗朗生帝景』：天日遊行，霄漢朗朗，以生帝一玄景，龍輿，又，雄一神名也。蓋精為九人，光彩明亮，而欲生腦宮。後云『駕景發絕霄』是也。『欸爾駕玉洲』：欸者，長生司馬名，姓柏成欸生，乘日光車，遊玉洲，即玄洲，為兆身胎元九天司馬，不下命章，終不生也。欸爾，條忽也。」

一一 左攝始童神，右命起恒扶

【校】：「恒扶」，《大洞玉經》作「常扶」，《太上无極總真文昌大洞仙經》作「恒符」，衛琪注本作「常符」。

【註】：左命下丹田主神黃庭元王，右命上丹田泥丸宮輔神天帝卿。

始童神：有數說，或說是太微小童，或說是黃庭元王，或說是東方青靈始老。案：應以黃庭元王之說為是，《大洞玉經》卷上〈上清紫精三素君道經第九〉：「命門下一黃庭元王，名始明精，字元陽昌，一名始童神，一名藏明初，一名嬰兒胎，一名史伯原。常鎮我兩完間車軸之下戶。」始童神，為黃庭元王之別名。黃庭元王鎮守人身三丹田中的下丹田。

起恒扶：泥丸帝卿之名。人體上丹田為泥丸宮，此宮為泥丸天帝上一赤子、天帝卿所治。以上一赤子為主神，天帝卿為輔神。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「帝卿君，諱肇勒精，字仲玄生，一名起非，一名常扶。（天帝上一赤子、帝卿君）此二人，共治泥丸宮中，並裸身無衣，貌如嬰孩始生之

形。……帝卿執《大洞真經》，盛以紫玉函。」

（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁上）

古注如下：

《上清大洞真經》第二章「始童神」文旁細字註云：「太微小童」；「起恒扶」旁注云：「帝卿名」。

《大洞玉經》卷上二章趙真人注：「始童神，黃庭元王名也。起常伏，泥丸帝卿之名也。」

衛琪註：「『左攝始童神』：木王之炁，故有東方青靈始老青童君。又云太微小童名。在人之左，攝召青炁，以主肝部三魂。始童乃初生之童子。

『右命起常符』：起常符，帝卿佐名也。西方有白帝君主事，在人之右，則命令白炁以生肺部七魄。陰陽二神，侍立左右，運輔神炁也。」

案：人體上中下三丹田，各有主司之神祇。上丹田泥丸宮之主神為：上一赤子及天帝卿。中丹田絳宮之主神為：丹皇君及輔皇卿。下丹田命宮之主神為：黃庭元王及寶鎮弼卿。「左攝始童神，右命起恒扶」，雖一為下丹田主神，一為上丹田輔神，其義為命令上下丹田之神祇主司其事；又，雖言二丹田，實涵攝三丹田而言。

一二 明真煥九霄，三日映玄敷

【註】：日光煥明，照耀於九霄天界；照耀在三清天上的日光，也映照到崑崙北方的玄圃。（日光喻火，玄圃喻水；南火北水，水火為內丹之坎離，水火既濟即功成而得丹）

明真：或說日名，或說是臺名，或說神名。

三日：或說是三天（三清天）之日，或說南方三炁太陽帝君。

玄敷：即「玄圃」，崑崙西北方之山，也稱為北極。古注如下：

《上清大洞真經》第二章「明真」文旁細字註云：「日名」；「三日」旁注云「三天之日」；「玄敷」旁注云「北極」。

《大洞玉經》卷上二章趙真人注：「明真者，九天臺名也。」

衛琪注云：「『明真煥九霄』：心玄九帝尊神君，諱明真，如日輪煥明於九霄之上。日月交合曰明。陰陽交會於空无之中。丹經云：『會二炁於黃道。』『三日映玄敷』：玄敷，即玄圃，在西北崑崙之山，亦曰北極。三日者，南方三炁太陽帝君以真火照映北方之玄圃，此非既濟之道乎？古人有言：『積分成寸，積寸成尺，尺寸不已，遂成丈疋。』人自一時覺悟，勇猛進修，以至一日二日，乃至三日，則玄炁通暢，如《湯書》云：『苟日新，日日新，又日新。』漸洗以成吉人。」

案：「明真煥九霄，三日映玄敷」，形容修鍊時，身內坎（腎、水）離（心、火）二處之交互和融，如《易經》〈既濟卦〉之水上火下，陰陽相應。

一三 干景併生衿，內有幽寥

【校】：「干景併生衿」，《太上無極總真文昌大洞仙經》及《大洞玉經》作「干景併三衿」。案：「生衿」

應是「三衿」誤，三衿為太微小童名。

【註】：太微小童干景精又名三衿交，體內更有太一神主生育。

干景併生衿：干景精又名三衿交。太微小童：名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真；又名紫童，號玄景童。鎮守舌本下死炁之門。道經所見名諱及職司為化生血液，泥丸堅明，百神方位。詳第一章注。

幽寥无：太一君之字。太一君，也稱太一神，名重冥空，字幽寥子。太一之神，大抵主生時之胞胎。《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「六合宮中又有太一神，名重冥空，字幽寥無。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六六頁下）

案：太微小童主血液，太一主胞胎，都和生命相關。

古注如下：

《上清大洞真經》第二章「干景」旁注云：「太微小童」；「幽寥无」旁注：「太一字」。

《大洞玉經》趙真人注：「干景併三衿，謂太微小童君，一名干景精，一名三衿交。幽寥无者，帝皇太一君之字也。」

衛琪注：「『干景併生衿』：一云『干景』，必]。乃太微小童，名干景精，字會元子，又諱衿。視水火既濟，陰陽交感，將有生育之兆，故併意衿憐愛惜。『內有幽寥无』：上玄帝皇精魂，名

幽寥无，即太一也。此神為變化之主，胞胎之精，至人得此，可以為聖胎之根本，金丹以此為藥物。」

一四 令我得長年，千劫始一周

【校】：陳景元《音義》：「『千劫始一周』，一本作『十劫始一周』。」

【註】：觀想祂們，能讓我獲得長生，一千劫就像一周年那麼短小。

古注如下：

衛琪注：「『令我得長年』：能令人長生久視。虛靜天師云：『道不遠，在身中，物即皆空，性不空；性若不空，神炁住，炁歸元海，壽无窮，此謂長年。』『千劫始一周』：一千劫方為一周歲，循環无窮。」

一五 黃籙保德刃，披錦入神丘

【校】：「籙」，《太上无極總真文昌大洞仙經》及衛琪注本作「籙」。「刃」，諸本作「仞」。「德刃」，衛琪注本誤作「劫仞」。案：籙、籙，通假；刃、仞，通假。

【註】：書名黃籙，長保入九天之臺；身披雲霞錦衣，進入帝一（喻道）靈室。

黃籙：玉帝宮中載錄仙人名籍之金冊。

神丘：神室，或云天谷。詳下引古注。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·三洞經教部·釋三十九章經第二章》解釋云：「玉洲、黃籙者，帝之金簡也。德刃者，九天之臺名也。」（《正統道藏·太玄部·學字號》，新文豐刊本第三十七冊

一六三頁)

《大洞真經》第二章「神丘」文旁細字註：「神室」。

《大洞玉經》趙注：「德刃者，九天臺名也。神丘者，帝一之靈穴也。」

衛琪注：「『黃籙保劫仞』：『仞』，俗作『仞』，度深七尺曰仞。《書》云：『為山九仞。』《孟子》：『掘井九仞。』明真黃籙可以保制劫運。人既得受生天上，則黃籙書名。經云：『黃籙白簡，削死上生。』天地真宰，聞人生則懽慶，黃籙書名其上，以為祥瑞。而人甘欲棄生以就死地。哀哉！仞者，高也，尖也，極也。蓋劫數之將極盡處，故以黃籙保之。『披錦入神丘』：丘，空也，大也，聚也，在崑崙之東南，四方高，中央下，故曰崑丘。在人曰神丘，天谷也。或云玉枕。言幽寥披錦衣以入帝庭也。此乃陰陽之炁，上貫於腦門也。下卷云：『太一儔丘蘭』，同義。錦者，五色雜錯也。言五臟之炁薰染成文，謂之錦衣，又云繡衣，皆執法真君所衣之衣，執斧鉞，行刑罰也。」

一六 太一務命根，公子召合符

【校】：「公子召合符」，《大洞玉經》作「公子命靈旛」。

又，「太一務命根 公子召合符」之下，《太上無極總真文昌大洞仙經》、《大洞玉經》及衛琪注本另有「十回度初心，得入大信根」十字。

【註】：太一尊神努力於司掌人命根本生化之事，召來無英公子等神來輔助施行。

太一：即太一尊神務猷收。

務：努力從事。

公子召合符：召來無英公子。公子、合符，皆指同一人。合符：無英公子字。左無英公子：簡稱公子，名玄无叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。見《上清大洞真經》卷二第四章。

古注如下：

《大洞真經》第二章「太一」文旁細字註：「神名」；「公子」旁細字註：「无英」。

衛琪：「『太一務命根』：此章名〈太一尊神章〉。太一者，先天水之精炁也。天地未形，天一生水，此神主之。此神為長生之主，在人身中，形如嬰兒，不著衣服，長四寸，所謂大洞返胎始形之神也。名務猶收，字歸會昌，常守人玉枕下。人之初生，執符而混合百神，專掌人之命根。此下有十處太一，字事見中卷解註。『公子召合符』：左曰无英公子，名玄元叔，字合符子。太一召之以符節。相合同，則謂之真炁，乃能生人；不同，謂之邪炁，則當卻之。」

案：道經中以太一、無英、白元、中央司命君、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事，所以一召無英公子等以主其事。

又，道經有「太一生水」之說，以太一為天地萬物生化之始，此說起源很早，郭店出土戰國中期楚墓所出土竹簡有《太一生水》一文。文云：「大一生水，水反輔大一，是以成天。天反輔大一，是以成地。天地□（復）□（相）□（輔）也，是以成神明。神明復相輔也，是以成陰陽，陰陽

復相輔也，是以成四時。……神明者，天地之所生也。天地者，大一之所生也。是古（故）大（一）藏於水，行於時，（週）而或□，□□□（以己為）萬物母。）

除郭店竹簡有太一生水說外，《子華子·陽城胥渠問》、清·孫之騷輯伏生《尚書大傳》卷二《尚書·洪範》傳（收錄於文淵閣《欽定四庫全書·經部書類二·附錄》）以及道經《太上玄靈北斗本命長生妙經》、東漢魏伯陽《參同契·知白守黑章》、《太極祭煉內法議略》等等，都談及太一生水，水生萬物。詳細論述，請見筆者《道家道教與中土佛教初期經義發展》第二章，八八頁至九九頁，二〇〇三年九月上海古籍出版社出版。

一七 兆身常死關，結胎害百神

【註】：修行者身中常有許多邁向死亡的源由，盤結胞胎，妨害身內各部位神祇。

死關：即「死炁之門」，指能使吾人邁向死亡的重要因素。

百神：指身中各部位的神祇。如齒、牙、髮、膚、耳、目、鼻、口、手、足、五臟、三丹田、筋、血等等各皆有神祇主司其事。上清經的存思身神，源自於古人呼名以治病及驅邪的觀念。上清經以為人身有無數身神主司人身的各種功能，因而身神的概念，和今日所說各組織或細胞，各有其功能之說相似。

一八 百神解胎結，披散胞內根

【註】：存思身神，使身內諸神解除胞胎的盤結，打散胞內盤結的根柢。

胎結：此處指盤結胞胎，妨害生命的死亡因素。上清道經《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》云：「夫人生由胞胎以自變，稟血精以自成，故既生而胞胎更結，既成而血液不留。不留者，帝君混合，則已留住之矣。胞胎有十二結節，盤固五內，五內滯礙，結不可解，節不可除，故人之病也，由節滯也；人之死也，由結固也。常以本命日，若八節日，上請帝君，與太一混合，約制百神，而解胞中牢堅之結，盤根之死節也。胞有十二結，內又有十二節，節在結內，人不知解胞結節者，亦不免死矣。恒解之者，長生。

胞上結，一在泥丸宮中，二在口中，三在頰中，四在目中，此包之四結，在上部。胞中結，一在五藏中，二在太倉中，三在大腸中，四在小腸中，此胞之四結，在中部。胞下結，一在膀胱中，二在陰中，三在後門中，四在兩足中，此胞之四結，在下部。……始生之日，三積留血，化為十二大結，今本命之日，謹請三九之神、二十四真人，解三關十二結。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐刊本五十七冊二〇〇頁至二〇一頁）

案：《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》以為人「既生而胞胎更結，既成而血液不留。不留者，帝君混合，則已留住之矣。胞胎有十二結節，盤固五內，五內滯礙，結不可解，節不可除，故人之病也，由節滯也；人之死也，由結固也。」胞胎有十二結，結中有十二節，須解胞結，方能長生。胞結分在人身上中下三部，須

召請三九二十七神以解三關十二結，所請之神為：四方帝（青帝離梁際、赤帝長來覺、白帝彰安幸、黑帝保成昌）、玄一老子林虛夫、三素老君牢張上、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子、太微小童干景精；此為上胎內真九人，解上胞之結。太一尊神務猶收、無英公子玄元叔、白元洞陽君鬱靈標、中央司命丈人理明初、命門桃君孩道康、泥丸天帝君上一赤子玄凝天、泥丸天帝卿肇勒精、絳宮心丹田宮中元丹皇君神運珠、絳宮輔皇中一卿中光堅，以上為中胎九真，解中胎之結。命門下一黃庭元王始明精、黃庭保鎮弼卿歸上明、胎中白氣君務玄子、結中青氣君案延昌、節中黑氣君斌來生、胞中黃氣君祖明車、血中赤氣君混離子、上玄元父高同生、下玄玄母叔火王，以上為下胎九君，解下胎之結。上述三九二十七神，另加天皇大帝君（玉帝君）逢凌梵以宰制之，共二十八神。

以上三九二十七神，包括四方帝、太一五神（太一、白元、無英、司命丈人、桃君）、三丹田（泥丸、絳宮、命門）主神輔神、玄一老子、三素老君、正一左仙、正一右仙、太微干景精、五炁君（胎中白氣君、結中青氣君、節中黑氣君、胞中黃氣君、血中赤氣君）、上玄元父、下玄玄母等共二十七神，另加玉帝君（天皇大帝逢凌梵），共二十八神。

一九 七祖入帝室，一體合神仙

【校】：《雲笈七籤·卷四十二·存大洞真經三十九真法》「七祖」作「七世」。

【註】：七世先祖進入帝一之室（獲得道體），全部成為

神仙。

帝室：《上清大洞真經》第二章「帝室」文旁細注：「帝一室」。帝一，喻道體，為上清派所修鍊的最高法門。

二〇 神仙會玉堂，七祖生南宮

【註】：身內諸神聚會於胸中，我的七世先祖經南宮鍊去鬼質而成仙。

「玉堂」：《上清大洞真經》第二章「玉堂」文旁細注：「胸中。」案：玉堂也可以泛指帝君之殿堂。

南宮：即南昌上宮之簡稱，又稱南上朱陵宮，又稱朱陵宮，或「朱宮」。南宮是道教度魂煉魄之宮，學仙之人，在上升天界時，須經過南宮；以魂魄飛昇者（肉身不在者），鍊去鬼質；以生身昇天者（肉身成道），鍊去垢穢（肉質凡胎）；使形神俱化為清輕仙質，然後才能昇入天界。南宮中主持鍊度之神，有吁員、韓君丈人等，以流火之膏火鍊形質，以黃華之水蕩濯尸形。南宮在南方天界中，屬南方三炁丹天，齊・嚴東《度人上品妙經四註》以為南宮即《三元品戒經》所言三官中的地官左宮洞陽宮。詳細論述，請見筆者《六朝上清派研究》一書第七章，二〇〇五年台灣文津出版社出版。

二一 併帶理明初，同席孩道康

【註】：和主司人命的中央司命君相伴隨，和守命門的桃康並坐一席。

理明初：中央司命丈人（中央司命君），名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門。有的經典說白日

鎮守在鼻兩孔中，夕在陰囊中。見《上清大洞真經》卷二第六章。鎮守絳宮心房的中央司命君，是掌管人命壽夭的重要神祇。修道者須先去除死籍，註生籍，才能長生得仙。

孩道康：又稱命門桃君（桃康），名孩道康，字合精延，一名命門，一名胞根。常鎮我臍中之關，命門之外。桃康在命門外宮，守臍中之關。桃康，詳見本書第七章〈命門桃君章第七〉下注。

案：孩道康，和太一、無英、白元、中央司命君等，被稱為太一五神，司掌胞胎生化之事。

古注如下：

《上清大洞真經》第二章「理明初」文旁細注：「心神」；「孩道康」旁細字注：「始生之室」。

二二 萬真守身形，是曰藏初明

【註】：萬神守住身內各部位，這叫做五臟開始散發光明。

萬真：身內萬神。

藏：古「臟」字。

二三 帝一回雌雄，休鎮百神門

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「休」作「保」。

【註】：人身中雌性神和雄性神，雲炁相融混，合成帝一之神。讓身內百神止息紛擾，各鎮守所司部位。

回：回風，指神祇降炁入身，與身中神炁相混合。

雌雄：雌一與雄一。

二四 閉塞萬邪戶，受事九宮聞

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「聞」作「間」。案：當以作「間」為是。

【註】：閉阻所有邪炁侵入身體的來源，接受腦部九宮神祇任職。

九宮：指腦部九宮神。《上清大洞真經》第二章「九宮」旁細注：「腦中」。

二五 典禁召司命，三日朝泥丸

【註】：派遣主禁神祇召來中央司命君，每三日朝見腦中泥丸上一天帝君。

典禁：主司禁戒之神。

三日朝泥丸：指召中央司命君，每三日朝見泥丸宮，受其道氣。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》敘述所存思的神祇為上（腦）、中（心）、下（臍）三丹田之治宮帝神，各有主、輔，共六人，其人形貌與《太上靈寶五符經》所說者同，皆如嬰兒。又，三宮之帝神名諱及手中所執者，依次為：上元泥丸宮方面，上一天帝君執《上清神虎符》，輔卿執《大洞真經》；中元絳宮方面，中一丹皇君執《雌一高上符》，輔卿執明月珠；下元命門丹田宮，黃庭元王執《素靈洞玄大有妙經》，弼卿執明月珠及修道者自身之玉莖。他們各有形貌名諱以供存思。三宮帝神所執者，皆是六朝上清經派的重要典籍，也是六朝修行「守一」法門所必讀的三大聖典（《大洞真經》、《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》、《洞真太上素靈洞元大有妙經》）。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上

《大洞守一內經法》文中又說：三元宮「三一之真，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。」以為三宮六神，統御吾人身內上中下三部八景廿四神；及掌理吾身之三魂七魄。三魂七魄，一日三朝命宮黃庭元王，七日一朝絳宮中一丹皇，五日來朝泥丸宮上一天帝，受其道氣。

古注如下：

《大洞真經》第二章「司命」文旁細字註：「陽神」。

二六 天上內音，離堂合推運入；地上外音，延天骨辟毒龍

【註】：上皇玉虛君，在天上的名諱為：離堂合推運入。三藍羅波逮臺。在地上的名字為：延天骨辟毒龍。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第二上皇玉虛君，內名離堂合、推運入；於地上音，延天骨、辟龍毒。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

二七 通理幽關之際，解七祖於五難，度更生於交帶

【註】：使兩腎間真炁通達，解除我七世先祖的五種地獄厄難，結帶天門，拔度重生。

幽關：兩腎間。

五難：五種地獄苦難：即太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「五道門：第一門，名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第

二門，名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三門，名貪累苦形門，一曰撻山負石苦道。第四門，名華競苦精門，一曰作江河苦道。第五門，名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。此五苦五道之門，常居於人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。為學之本而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沈淪罪門，何由得脫，騰身遯變流景玉光也？」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚申部》引）

交帶：結帶於天門。《上清太微帝君結帶真文法》云：「分靈盟於九戶，結中帶於天門，投誓信於太空。」又經題下注云：「一名《交帶文》，出於《太微交帶經》。」（《正統道藏·正乙部·階字號》，新文豐刊本五五冊，二九五頁上）

【語譯】

上皇玉虛君所講的道經第二章，是修鍊太一尊神法門的章節。

恭謹的祈請太一尊神，祂的名為「務猷收」，字為「歸會昌」。祈請祂永遠鎮守我玉枕穴，泥丸宮後面（腦後）的地方，堵塞死炁的門路，使它產生真炁，進入於泥丸宮中。我的七世先祖及父母，得道重生，名登玉皇仙籍中，享有無限的榮華與安寧。

真誠觀想太一尊神務猷收，祂的真炁像紫色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「太一尊神長保性命，固守精神安定生機，替我上招帝君真炁，往下布散進到腦中紫戶（在腦部九宮前）。使我上

通《大洞玉經》的道理，使已死的九代先祖離去幽冥而見光明，七世先祖一起歡聚，共同昇入上清仙境。」

接著觀想太一尊神紫色雲氣，從泥丸宮進入身中，於是以口吸納太一神的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇的形狀，像木星之神，穿紫色衣帽，往下進入到心臟絳宮部位，穿過了臀部底下的尾閭穴，再往上衝向泥丸宮後面玉枕穴的地方。三神並排而立，神祇的眼睛向內看著紫戶，順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「玉虛天乾陽之氣，順生腦中泥丸靈根之太一精魂。腦部九宮主神，雌一（女性神）和雄一（男性神），逍遙同遊。

日月遍照雌一所住的帝景，風神酣遊雄一所在的玉洲。

左命下丹田主神黃庭元王，右命上丹田泥丸宮輔神天帝卿。日光煥明，照耀於九霄天界；照耀在三清天上的日光，也映照到崑崙北方的玄圃。（日光喻火，玄圃喻水；南火北水，水火為內丹之坎離，水火既濟即功成而得丹）

太微小童干景精又名三衿交，體內更有太一神主生育。觀想祂們，能讓我獲得長生，一千劫就像一周年那麼短小。

書名黃籙，長保進入九天之臺；身披雲霞錦衣，進入帝一（喻道）靈室。太一尊神努力於司掌人命根本生化之事，召來無英公子等神來輔助施行。」

玉清元始王的咒語說：

「修行者身中常有許多邁向死亡的源由，盤結胞胎，妨害身內各部位神祇。存思身神，使身內諸神解除胞胎的盤結，打散胞內盤結的根柢。

使我七世先祖進入帝一之室（獲得道體），全部成為神仙。身內諸神聚會於胸中，七世先祖經南宮鍊質而成為神仙。和主司人命的中央司命君相伴隨，和守命門的桃康並坐一席。萬神守住身內各部位，這叫做五臟開始散發光明。人身中雌性神和雄性神，雲炁相融混，合成帝一之神。讓身內百神止息紛擾，各鎮守所司部位。閉阻所有邪炁侵入身體的來源，接受腦部九宮神祇任職。派遣主禁神祇召來中央司命君，每三日朝見腦中泥丸上一天帝君，受其道氣。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「上皇玉虛君，在天上的名諱為：離堂合推運入。三藍羅波逮臺。在地上的名字為：延天骨辟毒龍。」

大洞太一尊神消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在青色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸太一尊神內名，祈請祂降臨鎮守我泥丸宮後面（腦後）的地方，堵塞死炁的門路，使兩腎間真炁通達，解除我七世先祖的五種地獄厄難，結帶天門，拔度重生。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水九遍。

（第二章的修鍊，至此完成。）

皇上玉帝君道經第三 玉帝君章

謹請帝君絳凌梵，字履昌靈（註一），常守兆兩眉中間紫戶外宮死炁之門，使華蓋入兩眉中間，上昇紫房（註二）。七世父母，罪解福生，上登帝宮。

真思帝君絳凌梵真炁紫雲之色，罩於頂上，默呪曰：

帝君度符籙 正炁召萬神（註三） 上招玉真炁充布
兩眉間（註四） 混一生帝景 三素成我仙（註五） 飈
粲乘飛蓋 徑昇高上軒（註六）



次思紫炁從兆泥丸中入，兆乃口吸神雲，咽津九過，結作九神，一神紅袞冕（註七），左四神青衣冠，右四神白衣冠，下入絳宮，穿兩膀肱尾閭穴，上衝泥丸兩眉中間紫戶之外宮，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

玉帝有玄上之旛 制命九天之階（註八） 七覺承道
數 歡熙神風回（註九） 飈璨北停華 紫英唱東璩
（註一〇） 琳和九霄外 玉符徵太微（註一一） 三素
生泥丸 發曜金靈暉（註一二） 老君牢張上 守衛死

節機（註一三）

玉清大和王祝曰：

扶晨始暉生 紫雲映玄阿（註一四） 煥洞圓光蔚
晃朗濯耀羅（註一五） 眇眇靈景元 森灑空青
華（註一六） 九天館玉賓 金房唱霄歌（註一七） 賢
哉對帝賓 役召伯幽車（註一八） 七祖解胞根
世世為仙家

高上神霄玉清王祝曰：

丹皇運珠 守鎮死門（註一九） 上一赤子 玄帝凝天
（註二〇） 一名伯无上 亦曰三元先（註二一） 扶我
養我形 使我登雲輪（註二二） 常坐上清軒 七玄為
仙君（註二三）

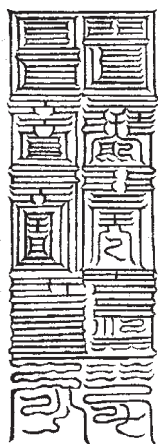
畢，乃口微祝曰：

天上內音：珠鬱羅 廣都靈

地上外音：長存體 去害子（註二四）

大洞玉帝君消魔玉符

訣曰：當朱書黃繒佩之。存呼帝君內諱名字，鎮我紫戶之外，神安紫房，真靈交泰（註二五），斷塞死孔，永保華蓋。乃叩齒九通，次咽液三過。



【註釋】

一 玉帝君絳凌梵，字履昌靈

【註】：玉帝君，名絳凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。所治處在太極紫房。紫房又稱太極宮，或太極紫房。人身中之紫房，在腦部六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上方。案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「太極之中有九名，太清中有五帝六府九宮名，其域同一也。一曰太清、二曰太極、三曰太微、四曰紫房、五曰玄臺、六曰帝堂、七曰天府、八曰黃宮、九曰玉京玄都。要而言之，從人項（頂）上直下一寸為太極宮，太極宮方一寸耳，太極宮在六合宮之上。六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）

據此說，在洞房宮和明六堂宮間之上方為六合宮，六合宮之上為太極宮。此二宮不在腦部九宮中。又，太極宮又名太清、太微、紫房、玄臺、玉京玄都，九者同指一處。

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，端坐平正，貌如嬰兒之狀。常有紫炁覆其神形，衣五色華衣，巾日月之冠。左耳上有日，徑九寸；右耳上有月，徑一尺。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊四〇二頁下、四〇三頁上）

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「太上三玄帝君者，太一內精神太上元精之炁也。諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。常治太極紫房中。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六六頁上）

《大洞玉經》卷上〈上皇玉虛君道經第二〉：「皇上玉帝君，名逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。常鎮我兩眉之間紫戶之外。」趙註云：「眉間卻入一寸為明堂，左方一寸為青房，右方一寸為紫戶。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊六頁上）

案：《大洞玉經》趙注所言之紫戶，並非玉帝君所治之紫房。紫戶為九宮之門戶，在明堂宮前，紫房則在六合之上方，六合宮在明堂宮和洞房宮中間的上方。道經中以玉帝君統轄身中諸神：五方天帝（五臟）、三一（三丹田之神）、五神（太一五神）、二十四真（人身三部八景廿四神）等。

身神皆屬玉帝君所統轄。玉帝君是仙界的大神，也是人身中的大神。

二 常守兆兩眉中間紫戶外宮死炁之門，使華蓋入兩眉中間，上昇紫房

【註】：常鎮守我兩眉中間向內三分紫戶外，防止死氣產生；使玉帝君的華麗傘蓋從兩眉中間的紫戶進入，並上昇到玉帝君所在的太極紫房中。

紫戶：與青房合稱「守寸雙田」，守寸雙田在兩眉間向內退三分處，是進入腦部九宮所必經之處。九宮為大神所在處，守寸雙田為九宮之大門（右紫戶、左青房），由右紫戶大神、左青房大神二神共治。

華蓋：華麗的傘蓋。

紫房：玉帝君所治太極紫房，在腦部六合宮之上，見註一。

三 帝君度符籙，正炁召萬神

【註】：玉帝君司掌度命符籙，施放正炁，召來萬神。

四 上招玉真炁，充布兩眉間

【校】：《雲笈七籤》卷四十二作「上招玉真充，氣布兩眉間」。

【註】：在上招集天上仙真之炁，讓它由頭上兩眉間降入。

玉真炁：仙真之精炁。

充布：充滿並布散。充：滿、盈。

五 混一生帝景，三素成我仙

【註】：萬神雲炁混合為一，產生了唯一所居的帝景，三素老君使我成為仙人。

帝景：《大洞玉經》卷上二章趙真人注：「帝景者，雌一所居之景也。」

三素：上清派「三素」之名有二，一指三素元君（紫素元君、黃素元君、白素元君）；三人都是女性神（雌一），分別統領人身上中下三部所有內神。另一則是指三素老君。此處以下文看來，三素應指三素老君而言。三素老君為青、赤、黃、白、黑等五方天帝之輔臣，五方天帝又為玉帝之屬臣。三素老君的事蹟，詳下註。

六 衆乘飛蓋，徑昇高上軒

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「飛蓋」作「龍蓋」；「徑」作「逕」。

【註】：乘坐飛翔天界有華蓋的車子，直接昇入高上的玉帝殿堂。

衆：車名。《上清大洞真經》第三章「衆」文旁細注：「車名」。

徑昇：直接上昇。

軒：有長郎的房子。

七 紅袞冕

【註】：穿紅色帝王衣冠。

袞冕：古代帝王所穿的袞衣和冠冕，即禮服和禮帽。

八 玉帝有玄上之旛，制命九天之階

【校】：陳景元《音義》：「茅山本並無『之』字。」《太上無極總真文昌大洞仙經》及衛琪注本作「玉帝玄上旛，制命九天階」。衛琪云：「一云：『玉帝有玄上之旛，制命九天之階』，蓋多三字。大凡靈書玉章之屬，每一句只說約一字或二三字，

如亶萑阿蒼四字，說多少文義；如高上洞元，一句說幾箇字義。章中皆有五言為句，豈得如此多加三字？必所傳之悞。」

【註】：玉帝有玄上旛，用來宰制並命令九天各階級的神仙。

玄上之旛：一名反華旛，玉帝用以制群神之旛旗。
九天：泛指天界。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·三洞經教部·釋三十九章經》第三章解釋云：「皇上玉帝君曰：玉帝有玄上之幡，一名反華之幡，皆玉帝之旌旗，招仙之號令也。以制命九天之階級，徵召四海五嶽之神王也。」（《正統道藏·太玄部·學字號》，新文豐刊本第三十七冊一六三頁）

《大洞玉經》第三章趙注：「玄上旛，一名反華旛，玉帝招真致靈之號令也。」

《文昌大洞仙經》卷三，衛琪注：「『玉帝玄上旛』：太微玉帝有回黃旂、命靈旛，以為攝召之具，欲使陽魂歸體。『制命九天階』：此旛旛制命，出自九天之階。天不可階而升，故號令以旛旛。其貴重如此。天階，言其等級次第不可造次而升進也。」

九 七覺承道數，歡熙神風回

【校】：「七覺承道數」，陳景元《音義》：「一本作『七覺乘數道』恐誤。」《文昌大洞仙經》作「七覺成道數」。《大洞玉經》及衛琪本作「七覺乘妙道」。

【註】：以心來領悟道體，心中之氣歡樂和熙，神靈自然降氣與身中之氣相混為一（神靈入鎮身中各部器官）。

七覺：或說心（心有七竅），或說是得道的覺者，或說火之數。

道數：即道術，指道體。

歡熙：歡樂和熙。

神風回：即「回風混合」，指神靈降炁入身，與身中真炁混融成一體。

古注如下：

陳景元《音義》：「按《道君玉注》云：『七覺重悟幽冥，朗尋昧旦，既心曉朗然，乃知尋呼道數。』道數者，洞真帝一大洞之事也。」

《上清大洞真經》第三章「七覺」旁細字注：「得道者」。

《大洞玉經》趙注：「七覺，火之數也。」

衛琪注：「『七覺乘妙道』：覺者，即釋之圓覺妙心也。在天為七星，布炁於人名之曰心，降靈於中名之曰神。賞監七覺，神王之職也。七覺者，人之良能良知之心也。心有七竅，故曰七覺。言乘大道力，以落死籍，注生名。七覺，凡三見：『同飛七覺元』、『太和度七覺』。蓋人覺則為善，人不覺則為凶器。又，七覺注在他處。『歡熙神風回』：歡者，喜慶。熙者，明亮。人身中之炁，太和雍熙，則神明自來。一曰神風，一曰靈風。神靈皆自己之元神回風混合也。」

案：《上清大洞真經》各章皆是觀想各部位的神

靈降炁入身，和吾人身中之炁，相合為一，神靈進守身中之部位器官，使身體康健而長生。

一〇 璨北停華，紫英唱東瓊

【校】：「東瓊」，《文昌大洞仙經》作「東瓊」，《大洞玉經》及衛琪注本作「東隈」。

陳景元《音義》：「瓊，篇韻並不收，无音可釋。按《消魔經·入定品》云：『瓊粲停琅華，紫桂何棲棲，琳實鳴九霄，玉節徵太微。』義與《洞經》同，恐『瓊』是『棲』傳寫之誤。」

【註】：車子經過北方停華仙苑，東邊的紫花正盛開。

璨：車名。

北停華：北方仙苑名稱。

紫英：紫色花。英：花。

古注如下：

《上清大洞真經》第三章「瓊璨」旁細注：「車名」。「紫英」旁細注：「東玉色」。「東瓊」旁注：「三才」。

《大洞玉經》趙注：「北停華者，北方有留春仙苑，號曰停華也。東隈者，東極青華之天也。」

衛琪注：「『瓊璨北停華』：瓊，俗作『瓊』，炎風暴至；又云巨焱扶搖謂之旋風，又云日魂。名停者，亭樓臺之屬，本『亭』字，後人作『停』字，留也，集也。『紫英唱東隈』：長靈明仙之炁，化生三魂。如善芽增長，紫英發達於東方仁德之地，瓊璨、紫英二神，歌謠大洞寶章，上聞於九天也。」

案：此句文義和「瓊漿停琅華，紫桂何棲棲」文義相近，譯文採陳景元注。

一一 琳和九霄外，玉符徵太微

【註】：琳瑯玉聲和鳴於九天外，玉帝以玉符來徵召太微帝君。

琳和：玉石和鳴聲；或說正一左仙名。琳：玉石名。九霄：即「九天」。《大洞玉經》趙注：「九霄者，神霄、琅霄、紫霄、青霄、碧霄、絳霄、景霄、太霄、玉霄也。」案：趙注九霄之名，是後起之說，東晉上清經尚無以神霄為九霄者，此處之九霄應指九天。

玉符：和玉節同義，古代用符與節，來做為身分之證驗，並用以徵召；如將軍有「虎符」，使者在在外有「使節」。

古注如下：

《上清大洞真經》第三章「太微」旁細注：「泥丸宮」。

衛琪注：「『琳和九霄外』：正一左仙名琳和，蓋如琳瑯振響，聲徹九霄之外，如語『天將以夫子為木鐸』，天人之間，和氣致祥，皆欲聲政洋溢也。『玉符徵太微』：玉帝以玉符召太微小童名干景精，令在左右，命之執回黃旂，使無英執命靈旛，以召幽爽。《生神章》云：『太微回黃旂』。」

案：此句和上註陳景元所說：「琳瑯鳴九霄，玉節徵太微」文義相近。

一二 三素生泥丸，發曜金靈暉

【註】：三素老君現身於泥丸九宮中，發出金色光芒的神光。

三素：指三素老君，名牢張上，字神生道。三素老君與正一左仙仲成子、正一右仙曲文子；鎮守兆身鼻下人中死炁之門。見本書第三十六章。又，《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉：「第一帝名彫梁際，字青平。第二名長來覺，字南和。第三名彰安幸，字西華。第四名保成昌，字北伐。帝君左右二老名字：左玄一老子，名林虛夫，字靈時道。右三素老君，名牢張上，字神生道。左仙人，成仲子，一名帝賓，字四華。右仙人，曲文子，一名光堅，字靈和。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六五頁）

案：玄一老子與三素老君，據《上清眾經諸真聖祕》所言為青赤黃白黑五方帝君之左右二老；而左仙人仲成子、右仙人曲文子，則為五方帝君之左右二仙。

金靈暉：金華靈光；金色光芒的神光。

古注如下：

《上清大洞真經》第三章「三素」旁細字注：「神號」。

《大洞玉經》第三章趙注：「三素者，三素老君也。金靈暉，金丹之神光也。」

衛琪注：「『三素生泥丸』：素者，純也。三素者，純而不已。泥丸者，頭有九宮。……皇老三素君，生神於泥丸宮。亦曰三田之炁青、黃、白也。《黃庭》云：『泥丸百節皆有神。』三素亦丹名。……『發曜金靈暉』：三素發泄金華靈暉，

照耀上下，如人慧眼一通，无所不見。眼為五臟之華，蓋以表日月之明。《黃庭》眼神明曜英玄君。」

一三 老君牢張上，守衛死節機

【校】：在此句之後，《文昌大洞仙經》另有：「十善生玄中，度厄而自然」；《大洞玉經》為「十善生玄中，度死而熙熙」；衛琪注作「十善生玄中，度厄而自然」，這些《仙經》系統的版本，多出了十字，當係後人所增。

【註】：三素老君牢張上，守衛著鼻下人中死炁之門。

死節機：死戶，死炁之門。《大洞玉經》趙注：「牢張上，三素老君名也。死節機，死戶也。」案：本書第六章說三素老君鎮守人身鼻下人中死炁之門。

古注如下：

《上清大洞真經》第三章「牢張上」旁細注：「三素名」。

衛琪注：「『老君罕（牢）張上』：罕（牢）張，三素君之諱，此生泥丸之神也。人之生也，自上天降炁，然後受父母精血，始形之初，自泥丸發仞，次第生長為完形。『守衛死節機』：誦之三遍，三魂自生。蓋三素君當守閉死炁關節機鍵，務令受生。下卷云：『守閉死炁關』同，蓋罕（牢）張，字神生道，神職也。」

一四 扶晨始暉生，紫雲映玄阿

【註】：天將亮的時候，太陽光輝開始出現，紫色的雲映照在天界山阿處。

扶晨：天將亮、近晨。

玄阿：天界山阿處。

一五 煥洞圓光蔚，晃朗濯耀羅

【註】：日光煥然洞明，日光光明晃耀。

煥洞：煥然洞明。

晃朗：光明晃耀。

圓光蔚、濯耀羅：日名。《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第三章：「九天真人呼日為濯耀羅，三天真人呼日為圓光蔚。」案：三天：指玉清、上清、太清等三清境仙人。九天：指鬱單無量天、上上禪善天、梵監須延天、寂然兜術天、波羅尼蜜不驕樂天、洞元化應聲天、靈化梵輔天、高明清虛天、無想無結無愛天。九天境界在三天之下。《上清大洞真經》第三章「圓光蔚」旁細字注：「日名」；「濯耀羅」旁注：「日名」。

一六 眇眇靈景元，森灑空青華

【校】：陳景元《音義》云：「『靈』，一本作『雲』。按《道君玉注》云：『自非眇尋雲景而金房不登，自非重誦洞章而玉賓不見也。』今詳靈景、雲景，二義未決，且從皇甫本作靈，以俟真師請問質疑。『空清華』，史崇云：本名也。皇甫本作『青』。」《雲笈七籤》卷四十二「青華」作「清華」。

【註】：日光渺遠高照，空青仙樹森林中，灑下了仙花。眇眇：高遠的樣子。

靈景元：日名。《上清大洞真經》第三章「靈景元」旁細字註：「日名。」

森灑：森林中灑下。

空青華：空青仙樹之花，食之令人不死。華：古「花」字。《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第三章：「玉清天中有樹似松，名曰空青之林，得食其華者，身為金光。」

一七 九天館玉賓，金房唱霄歌

【註】：九天仙館中款待佳賓，金殿上唱著九天仙歌。

玉賓：佳賓，指新修道成仙者。

金房：指九天金閣、金殿。

霄歌：九霄（九天）之歌。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第三章：「自非妙尋雲景而金房不登，自非重誦《洞章》而玉賓弗見也。若既陟其塗，則可以窺森然晃朗之門，而手掇空青之華也。」

一八 賢哉對帝賓，役召伯幽車

【註】：真是賢才啊！成仙後能和天帝身旁的正一左仙仲成子相酬對；可以招喚並役使中丹田輔神伯幽車。

帝賓：正一左仙仲成子之名。《大洞玉經》卷下〈小有玉真萬華先生圖玉君道經第三十六〉：「三素老君，名牢張上，字神生道。正一左仙，名仲成子，字四華尊，一名帝賓。正一右仙，名曲文子，字靈和，一名光賢。凡三神，常鎮我鼻下人。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二六頁上）

《上清大洞真經》第三章「帝賓」文旁細字注：「左仙仲成子。」

伯幽車：輔皇中卿（絳宮輔皇中一卿），名中光堅，字四化靈，一名幽車伯，一名董史華。為絳宮之丹皇運珠之輔神。《洞真太上素靈洞元大有

妙經・太上大洞守一內經法》：「輔皇中卿，諱中光堅，字四化靈，一名幽車伯，一名董史華；（中一丹皇、輔皇中卿）此二人共治絳宮心中，並裸形無衣，貌如嬰孩始生之形。丹皇君左手把熒惑星，存之如雞子正中央色，右手執《雌一高上符》，盛以白玉函。輔皇卿君，左手執明月珠，圓三寸，光明洞映，坐俱外向，或相向也。」（《正統道藏・正乙部・右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁下）

一九 丹皇運珠，守鎮死門

【註】：中丹田絳宮的主神，名神運珠，守住我邁向死亡的門路。

丹皇運珠：中丹田帝君名運珠。

案：中丹田絳宮，在心臟，「從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸」（見《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉）（《正統道藏・洞玄部・譜籙類・有字號》，新文豐十一冊六二六頁）。絳宮由元丹皇君（位左）及輔皇中卿（位右）所治。二人以左位元丹皇君為主神。絳宮（丹田宮）中一元丹皇君，名神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮，鎮守人脊骨第一椎之下；事詳本書第九章。

《上清大洞真經》第三章「運珠」文旁細字注：「神名。」

二〇 上一赤子，玄帝凝天

【註】：上丹田泥丸宮（又稱丹田宮、丹玄宮，兩眉間卻入三寸）的主神為：泥丸天帝上一赤子，名玄凝天。

上一赤子玄帝凝天：指泥丸宮之主神泥丸天帝上一赤子，名玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華。常鎮泥丸之中，九孔之戶，死炁之門；事詳本書第八章。

《洞真太上素靈洞元大有妙經・太上大洞守一內經法》：「上元赤子居在泥丸宮中，華蓋之下，泥丸天帝上一赤子，諱玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華；位為泥丸天帝君，治在上一宮。……上一天帝君執《上清神虎符》，盛以青玉函。」（《正統道藏・正乙部・右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁上）

二一 一名伯无上，亦曰三元先

【註】：又名伯无上，又名三元先。

案：伯无上為泥丸天帝君之名，三元先為其字。

二二 扶我養我形，使我登雲輪

【校】：《雲笈七籤》卷四十二無「形」字。

【註】：扶持我養護我形體，使我能登上天界的雲車。

雲輪：雲車，飛行天界之車。

二三 常坐上清軒，七玄為仙君

【註】：能永遠坐在上清天殿堂中，七世先祖轉世修鍊成仙。

上清軒：上清仙境之閣樓。

七玄：七世先祖。玄，遠。

二四 天上內音：珠鬱羅廣都靈；地上外音：長存體去害子

【校】：陳景元《音義》：「一本『珠』作『殊』。」

【註】：皇上玉帝君，天上的名諱為：珠鬱羅廣都靈；地上

的名諱為：長存體去害子。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「皇上玉帝君，內名珠鬱羅、廣都靈。地上音長體、去害子。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》新文豐刊本十一冊五六三頁上）

二五 神安紫房，真靈交泰

【註】：太極紫房中的眾神康寧，仙真安泰。

紫房：玉帝君所治處。

真靈：仙真。靈：神。

泰：安。

【語譯】

皇上玉帝君所講的道經第三章，是修鍊玉帝君法門的章節。

恭謹的祈請玉帝君，祂的名為「絳凌梵」，字為「履昌靈」。祈請祂永遠鎮守我兩眉中間向內三分的紫戶外，防止死氣產生；使玉帝君的華麗傘蓋從兩眉中間的紫戶進入，並上昇到玉帝君所在的太極紫房中。我的七代先祖及父母，能解除罪業，產生福德，上昇天界，進入玉帝宮中。

真誠觀想玉帝君絳凌梵，祂的真炁像紫色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「玉帝君司掌度命符籙，施放正炁，召來萬神。在上招集天上仙真之炁，讓它由頭上兩眉間降入。身內萬神雲炁混合為一，產生了唯一所居的帝景，三素老君使我成為仙人。乘坐飛翔天界有華蓋的車子，直接昇入高上的玉帝殿堂。」

接著觀想玉帝君紫色雲氣，從泥丸宮進入身中，於是以口吸納玉帝君雲氣，吞咽九次口水。觀想雲氣凝結成九位神祇的形狀，中間一神，穿紅色帝王衣冠，左邊四神穿青色衣冠，右

邊四神穿白色衣冠，往下進入到心臟絳宮部位，穿過了兩膀胱，到臀部底下的尾閭穴，再往上衝向泥丸宮前，兩眉中間紫戶外宮的地方。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「玉帝有玄上旛，用來宰制並命令九天各階級的神仙。以心來領悟道體，心中之氣歡樂和熙，神靈自然降氣與身中之氣相混為一（神靈入鎮身中各部器官而成仙）。飛昇天界，車子經過北方停華仙苑，東邊的紫花正盛開。琳瑯玉聲和鳴於九天外，玉帝以玉符來徵召太微帝君。三素老君現身於泥丸九宮中，發出金色光芒的神光。三素老君牢張上，守衛著修行者鼻下人中死炁之門。」

玉清大和王呪語說：

「天將亮的時候，太陽光輝開始出現，紫色的雲映照在天界山阿處。日光煥然洞明，日光光明晃耀。日光渺遠高照，森林中，灑下了空青仙樹的花。九天仙館中款待佳賓，金殿上唱著九天仙歌。真是賢才啊！成仙後能和天帝身旁的正一左仙仲成子相酬對；可以招喚並役使中丹田絳宮伯幽車。七世先祖能解除冥訟等胞胎糾纏，重生後，代代先祖都能修成仙人。」

高上神霄玉清王咒語說：

「中丹田絳宮的主神，名神運珠，守住我邁向死亡的門路。上丹田泥丸宮（又稱丹田宮、丹玄宮，兩眉間卻入三寸）的主神為：泥丸天帝上一赤子，名玄凝天。又名伯无上，又名三元先。扶持我養護我形體，使我能登上天界的雲車。能永遠坐在上清天殿堂中，七世先祖轉世修鍊成仙。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「皇上玉帝君，天上的名諱為：珠鬱羅廣都靈；地上的名諱為：長存體去害子。」

大洞玉帝君消除魔難的珍貴靈符

修行要訣說：應當用朱砂筆將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸玉帝君天上內名，祈請祂降臨鎮守我腦部兩眉間退三分處的紫戶外，使玉帝君太極紫房中的眾神康寧，仙真安泰，並斷除阻止我步向死亡之路，永保玉帝君華蓋能永鎮腦部紫戶。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第三章的修鍊，至此完成。）

上皇先生紫晨君道經第四 左無英公子章

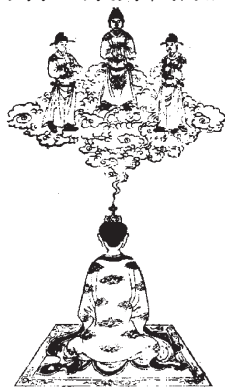
謹請左無英公子玄充叔，字合符子，常守兆左腋之下，肝之後戶，死炁之門（註一）。使左腋之下常有玉光，引神明上入兩眼睛之中（註二）。

真思左無英公子玄充叔，真炁玉光之色，罩於頂上，默呪曰：

無英神真生紫黃 三炁混合成宮商（註三）

招引真炁鎮膀胱 通流三丹會洞房（註四）

為我致仙變丹容 飛昇雲館入金墉（註五）



次思玉光從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，一神狀如秀士，青錦袍，玉束帶，二神侍立，下入右乳，穿絳宮，入左膀胱，卻入右膀胱，上穿絳宮，入左乳內，過肝之後戶，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

太冥絕九玄 洞景寄神通（註六） 玉帝乘朱霄綠霞
煥金墉（註七） 上館雲珠內 仰投無刃峰（註八） 靈
關太漠下 靄沫鏡中空（註九） 冥化混離子 玄玄
叔火王（註一〇） 瑋寂高同生無極保谷童（註一一）
圓塗無凝滯 綺合有九重（註一二） 南披七祖根 西
解累業凶（註一三） 體矯萬津波 神生攝十方（註一四）
大歸反胎轅 三合乘天龍（註一五）

玉清上皇中極寶景王祝曰：

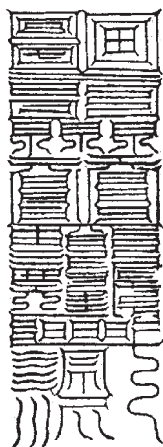
神安炁洞 上與天通（註一六） 越出地戶 過度天門
（註一七） 隱息四絕 七星散分（註一八） 飛行陰房
日月植根（註一九） 守金藏玉 制御萬神（註二〇）
仙王何人 我已成真（註二一） 隱存雌雄 玄洞四鄉（註
二二） 結中有青炁 號為案延昌 守曰和嬰 理命
永長（註二三） 玄歸固內 慶玄牢張（註二四） 我日
成真 飛仙雲京（註二五）

畢乃口微祝曰：

天上內音 弗育邈 散兆生
地上外音 盼常在 法無輪（註二六）

大洞無英公子消魔玉符

訣曰：當朱書黃縑佩之，存呼無英公子內諱名字，鎮我左腋之下，使玉光內映，神明朗清，塞斷死孔，體合玉靈。乃叩齒九通，咽液九過。



【註釋】

- 一 左無英公子玄充叔，字合符子，常守兆左腋之下，肝之後戶，死 之門

【校】：陳景元《音義》：「（玄充叔），一本作『玄元叔』，
《雌一玉檢五老經》亦云：『玄元叔』，《太丹隱書洞真玄經》亦云『玄充叔』，故有此二名。」

【註】：左無英公子，名玄充叔，字合符子，常鎮守我左腋下，肝臟後，阻止產生死炁的門戶（防止死炁

由此而生）。

左無英公子：簡稱無英公子或公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。所鎮處在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下。道經有關無英公子形貌的敘述，約如下：

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「左無英公子者，結精固神之主，三元上炁之神。結精由於天精，精生歸於三炁矣。故无英公子，常攝精神之符命也。名玄充叔，字合符子，又一名元素君，一名神公子。常在玉房上清之內。……黃闕金室，中有大神，握固流鈴，首建華冠，紫蓋迴，龍衣虎文，貌狀嬰兒，四靈洞均，出丹入虛，合形帝君，呼陰召陽，天道有真，名曰玄充叔，號為无英君。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁上）

無英公子所鎮守處，《大洞玉經》〈皇上玉帝君道經第三〉趙注云：「在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊六頁上）案：左無英、右白元、中央黃老君為腦部第二宮洞房宮之神祇。洞房宮（兩眉間卻入二寸）：在明堂宮之後，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神。三人皆太素三元君之孫。太素三元君生三女：紫素左元君、

黃素中央元君、白素右元君；白素右元君為白元君之母；紫素左元君為無英公子之母；黃素中央元君為中央黃老君之母。事詳《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》。

二 使左腋之下常有玉光，引神明上入兩眼睛之中

【註】：使我左腋之下常發出似玉般光芒，引領神祇向上進入兩眼睛之中。

玉光：似玉般之光芒。

三 無英神真生紫黃，三 混合成宮商

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「黃」字作「皇」。

【註】：無英仙真產生紫黃之炁，由此變化成三神，三炁和諧混合，宛如五音相配。

神真：神祇、仙真。

宮商：五音中之二音。此處表示相和諧。

案：三炁，指底下觀想神雲「結作三神」之雲氣。

四 招引真炁鎮膀胱，通流三丹會洞房

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「通」作「運」。

【註】：將這股真炁招引來鎮守膀胱，再往上衝，通過三丹田，會合於腦部洞房宮。

三丹：指上、中、下三丹田。

洞房：腦部九宮中的第二宮，在腦部兩眉間退入二寸處。無英公子為洞房宮之輔神，所以進入洞房宮。

五 為我致仙變丹容，飛昇雲館入金墉

【註】：為我招來仙真，改變成年少紅色容顏；飛昇到雲間館閣，進入九天中的金墉仙館。

致仙：招致神仙。

丹容：紅色容顏。和「朱顏」意近，表示年青的容貌。丹：朱紅色。

雲館：仙人所住之仙館。

金墉：九天館名。詳下注。

六 太冥絕九玄，洞景寄神通

【校】：諸本作「太冥絕九玄」，衛琪注誤作「太真統九炁」。

【註】：太冥邈遠在九天之上，只有誦唸《大洞玉經》者可以以精神與之相會通。

九玄：九天。

洞景：指《大洞玉經》。

寄神通：以精神與之會通。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第四章：「上皇先生紫晨君曰：太冥在九天之上，謂冥氣遠而絕乎九玄。惟讀《大洞玉經》者，可以交接其間也。故謂洞景寄以神道耳。」

《大洞玉經》趙注：「寄者，不著相也。」

《文昌大洞仙經》卷四衛琪注：「『太真統九炁』：太真，太玄一也。即玄元始三炁生九炁。一云：『太玄九炁上』。下卷九章云：『太真九光輪』，光即炁也。統九炁以生萬神也。『洞景寄神通』：洞陽之館為真仙煉魂之所，絳宮光景為神明寄跡之舍。通者，出入無常。孔子：『操則存，舍則亡，出入無時，莫知其鄉。』」

案：「洞景寄神通」句，衛注不能明白其意，望文生義。

七 玉帝乘朱霄，綠霞煥金墉

【註】：玉帝乘坐朱霄之輿，披著綠色霞帔，光彩煥耀於金墉館中。

朱霄：或說是南方朱陵之天，或說是車輿之名。

綠霞：綠色霞帔。霞帔：道士所穿繪有雲霞之披肩。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「朱霄者，朱陵之天也。金墉者，九天館名。」

衛琪注：「『玉帝乘朱霄』：玉帝君乘朱霄之輿，以統御萬靈。朱霄，一名丹霄，一名絳霄，此名上田泥丸有玉帝宮，總制人身之萬神，萬炁之主。

『綠霞煥金墉』：墉者，築土壘壁以為小城，又曰堂中北牆也。言玉帝入城威儀，青綠霞帔，煥爛金城中。卷五章云：『披朱巾綠霞』同義。」

案：腦部九宮之玉帝宮，主神並非玉帝君；衛琪註誤。玉帝宮在兩眉間卻入五寸處，《洞真太上素靈洞玄大有妙經》以為此宮為玉清神母所治。但《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》一書，則將「玉帝宮」稱為「金華雌一洞房宮」，認為是由白素元君、黃素元君、紫素元君三人所主司。二說不同。

八 上館雲珠內，仰投無刃峰

【校】：「投」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛注本作「接」。

【註】：館宿於九天雲珠庭內，抬頭仰望玉京山。

古注如下：

《上清大洞真經》第四章「無刃峰」旁注云：「玉

京山」。

《大洞玉經》趙注：「雲珠者，九天庭名，調金壙館在雲珠庭內也。」

無刃峰：指玉京山。《上清大洞真經》第四章「無刃峰」旁細字注：「玉京山。」

衛琪注：「『上館雲珠內』：自兩腎上夾脊，透雙關，入泥丸之時，惟一光明之珠。雲珠者，五雲之珠。五雲者，五臟所化之炁也。雲珠則玄珠宮也。『仰接無刃峰』：玉京山之頂上，玄虛無有尖刃。此言人頭直上亦接玄虛無刃空洞寥廓之景。西北崑崙山有金城玉樓，人頭是也。」

九 靈關太漠下，靄沫鏡中空

【校】：「漠」，陳景元《音義》云：「古本作『摸』。」
「鏡中空」，《文昌大洞仙經》、衛琪注本作「竟冲空」。

【註】：緊守下丹田靈關，可以得仙，俯看世間猶如雲露泡影，皆鏡中空相。

靈關：神關，指修煉時之重要部位。《大洞玉經疏要十二義》云：「靈關者，神炁之宅也。」

太漠：地戶，此指下丹田，說見註十七。

靄沫：或說是晦暗，或說是露珠泡影。靄：雲氣。

沫：水泡。

古注如下：

陳景元《音義》：「靄沫，微晦也。」

《大洞玉經》趙注：「太漠，指地戶也。靄，即露電。沫，即泡影。謂俯盼世塵，如靄沫也。」

衛琪注：「『靈關太漠下』：靈關三關，即上中下三田，冥漠無朕，虛曠幽玄之下，蓋上无復色，下无復淵之謂也。雙腎間，皆謂北陰酆都幽陰境。『靄沫竟冲空』：真炁薰蒸，上冲空洞之中。言人至大至剛之炁，充塞天地之外，无窮无極之所。靄沫者，皆祥煙慶雲之屬。冲者，和也。」

一〇 冥化混離子，玄玄叔火王

【校】：「冥化」，《大洞玉經》作「冥光」。「離子」，《文昌大洞仙經》作「離坎」。「王」，陳景元《音義》：「一本作『玉』。」

【註】：混離子暗中生化精血，下玄元母安鎮胞胎人命之根。

冥化：暗中生化。

混離子：血中赤炁君，名混離子，字叔寶堅，職司充潤精血。詳見本書第三十四章注。

玄玄叔火王：即下玄玄母，又稱下玄元母，名叔火王，字右迴光，係胞胎之神。上玄元父、下玄玄母、帝皇太一、九帝尊神、太帝精魂、天帝九關魂、天紀帝魂，此七神鎮守身中臍內胞胎處，為鎮人本命之根，塞人死路之門之七神，事蹟詳本書第三十五章注。

現存古注如下：

《上清大洞真經》第四章「混離子」旁細字注：「血神。」「玄玄叔火王」旁細字注：「元母。」

陳景元《音義》：「『玄玄叔火王』：《太丹隱書》云：『下玄君叔火王，字右回光。』」

《大洞玉經》趙注：「冥光者，左腎七真之字。混離子，血中赤炁君名也。玄上叔，謂无英公子名也。」

衛琪注：「『冥化混離坎』：人所不見，則曰幽冥。故坎水離火二炁交會，故曰晦冥。變化者，混合水火之道也。丹經云：『取將坎位中心實，點向離宮腹裏陰。』故知水火乃道之真體也。伏羲先天水火，乃文王後天日月也。其名異而實同。仙輩云：『此竅非凡竅，乾坤混合成，名為神炁穴，內有坎離精。』卦名但提要而已，蓋坎離為萬物之母也。其他卦觸類而長之，无不全備。誦之者，六位已升，體變純陽。鍊化紫金，升入金門。六位者，六爻也。坤變乾至第六為純陽全體。坎離，乃文昌之要。『玄玄叔火王』：上元玄父，隱名叔火王，字左回明。玄父者，道父也。或云『叔火生』，考之下卷十四章作『叔火王』，今從『王』字，出《上清玉經》。」

案：玄玄叔火王，是下玄玄母，衛琪以為是玄父，註誤。趙注以為无英公子，亦誤。

一一 瑋寂高同生，無極保谷童

【註】：心君、上玄元父、胞中黃炁君、結中精魂保谷童，各司其事。

瑋寂：《大洞玉經》趙注以為是心君內名。

高同生：即上玄元父。上玄元父（或作上元玄父），名高同生，字左迴明。《大洞玉經》卷下〈搏桑大帝九老仙皇君道經第三十五〉：「上元玄父君，名高同生，字左迴明。下玄元母君，名

叔火王，字右迴光。帝皇太一君，名重冥空，字幽寥無。九帝尊君，名日明真，字飛眾帝生。太帝精魂，名陽堂玉，字八靈。天帝九關開魂君，名迴錄道，字絕冥。天紀帝魂大魔王，名照无阿，字廣神。凡七神，常鎮我本命之根，胞胎本結。」注云：「本命之根，即臍輪，子母分炁之根蒂也。胞胎大結，臍中與腎相連，結胎之戶也。命門內宮外宮：言入臍一寸內，有一帶通丹田中門，乃結胎之地。外宮，指腎之外也。內宮，指臍之內也。只是一處。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二十五頁）

無極：胞中黃炁君，名祖明車，字神無極，為胞中鎮胞囊之神。見本書第三十三章。

保谷童：即結中元君精魂保谷童，名保谷童子，字明夫。與結中青炁君案延君，共守大胃上口，充布正氣。事見本書第三十一章。

現存古注，約如下述：

《上清大洞真經》第四章「瑋寂高同生」旁細字注：「元父。」

《大洞玉經》趙注：「瑋寂者，心君內名。高同生，上玄元父君名也。无極者，胞中黃炁君之字。保谷童子，結中元君精魂之名也。」

衛琪注：「『瑋寂高同生』：上元玄母隱名，高同生，字右回光，玄母者，道母也。瑋寂，牝門也。或云：『高同王』，既上句為『王』字，此當作『生』字，守玄牝門。『无極保谷童』：結中二神精魂君，名谷童。无極，无盡也。保，養也。又曰：黃寧童，居於脾中宮戊己上，掌水穀

剋化之神，披黃裳，立黃庭中。」

案：高同生，是玄父，衛琪以為是玄母，註誤。

一二 圓塗無凝滯，綺合有九重

【校】：衛琪註：「『无凝滯』：一云『无滯礙』。」

【註】：修行至圓明境界時，是不會有凝阻滯礙的；九天仙境中，有綺合仙臺。

圓塗無凝滯：修行至圓明境界時，是不會有凝阻滯礙的。圓塗：圓明之道，指悟道境界；衛琪以為是真一之竅，未詳所出，衛琪註常出錯，不採其說。

綺合有九重：九天中有綺合仙臺。綺合：臺名。

九重：九天。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第四章：「玉清天中有綺合臺，下有萬津之海，其水波湧如連嶽焉。」

《上清大洞真經》第四章「綺合」旁細字注：「臺名。」

《大洞玉經》趙注：「綺合者，九天臺名也。」
衛琪注：「『圓塗无凝滯』：一云『无滯礙』，然不如凝滯尤妙。圓塗者，乃真之一竅。无凝滯者，三宮升降，上下往來不息之謂。道塗通，則圓明。『綺合有九重』：真炁交合如綺羅之文，其勢錯綜混合，光景九重之厚，真仙朝帝，但見金光勃勃，不見粹容。人修真，鬼神唯見紅光。」

一三 南披七祖根，西解累業凶

【校】：「披」，衛琪注本作「拔」。「業」，《文昌大洞仙經》作「劫」，《大洞玉經》作「葉」。

【註】：南宮披除七世先祖根纏，西王母解除累世來的凶災。

南：朱陵南宮，成仙者須經南宮鍊質，鍊去肉質凡胎，始能成仙。見本書第二章注。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「南，指南昌上宮也。根，乃胎根胞樹。西，指西王母之都也。葉，乃玄葉孫枝。」

衛琪注：「『南拔七祖根』：『拔』，一云『披』，亦可。南，七火也。披，拂也。拂取七祖根塵，必令清淨，則九魂遂生。九玄七祖皆在身中，自己清淨，彼自化生。『西解累劫凶』：西方屬陰，以肺魄主之。魄專引人情欲以墮凶釁，非《大洞》解之，縱經千萬劫塵，无由解脫。以此拘制七魄，總領肺炁。」

《大洞玉經疏要十二義》云：「南謂朱陵煉度之府，西謂金母流雲之宮。」

一四 體矯萬津波，神生攝十方

【校】：「矯」，《文昌大洞仙經》作「矯」。衛琪注本「萬津波」作「萬精波」，「神生」作「神王」。

【註】：身體強健，越渡綺合臺下的萬津波；大道所生的魂神，能攝化十方生靈。

萬津波：九天綺合臺下之海波。《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第四章：「玉清天中有

綺合臺，下有萬津之海，其水波湧如連嶽焉。」

神生：指悟道後所生之魂神。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「萬津波，綺合臺下。」

衛琪注：「『體矯萬精波』：矯，強貌。身體強壯，精炁潤澤也。矯，『強哉矯』之矯。萬精波，乃北方之真水，化為真陽之炁，腎中起，上至泥丸宮，滴下心。『神王攝十方』：十方飛天神王風生炁也。一云『神生』，誤矣。《生神經》，神王之職非小，而《玉經》令五老取俯仰於神王，即玉輔上宰之職。」

一五 大歸反胎輿，三合乘天龍

【校】：「大歸」，《大洞玉經》作「火歸」。「反」，衛琪注本作「返」。

【註】：乘坐返回仙胎之車輿，多次變化聚合得道而能乘坐天龍飛行天上。

大歸：古人謂死為大歸，此指成仙，為人之究竟歸宿。

反胎輿：返回仙胎之車輿。《大洞玉經》趙注：「回度胎仙之車」。

三合：多次變化聚合。

天龍：天上飛龍或龍車。案：《真誥·卷五·甄命授第一》：「尸解之仙不得御華蓋、乘飛龍、登太極、遊九宮也。」（《正統道藏·太玄部·安字號》，新文豐縮印本三十五冊四七頁）尸解仙是道教修仙最下的果位，再上去為地仙、三界仙（飛仙、天仙）、種民天、三清大羅金仙；此處能乘飛龍遊九天，則其境界已在尸解仙之上。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「火歸者，流金火鈴之神，使火假上果也。返心乾者，回度胎仙之車，於路絕道斷之際也。」

衛琪注：「『大歸返胎輶』：既已返胎更生，大歸其所游之輶轍，即无飛爽浮游。輶，車名，取其運轉真炁不息之義。歸者，返本還源。胎者，聖胎也。『三合乘天龍』：三變列位，三合成音；形神已備，乘龍而登天。龍字有五：天龍、龍山、龍臺、龍光、龍琳，皆同王義。天龍乃天帝所乘之龍。」

一六 神安炁洞，上與天通

【註】：身神各吐炁入身，鎮守各部位，使身中之氣和天界諸神氣相融為一。

神安炁洞：內神各安鎮身中各部位。神：指內神，如九宮、三丹田、三部八景廿四神等。炁

洞：能生真炁之部位。

一七 越出地戶，過度天門

【註】：越出地戶陰魔之門，飛度天界天關玉臺之門。

地戶：又名太漠，又名坤宮。道經中之地戶，或指下丹田，或指鼻，或指陰魔之門、地獄之門，或指內丹修鍊時之會陰穴（前後二陰中間的部位），或指尾閭；常依文而異。《大洞玉經》四章注：「太漠，指地戶也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊七頁）；《大洞玉經》第七章注：「地戶者，陰魔之門。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊九頁）；《大洞玉經》十一章注：「地戶即坤宮也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·

日字號》新文豐二冊一一頁)

天門：上清道經《洞真上清開天三圖七星移度經》以為天關有三圖，三天關玉臺為入天之門徑。《雲笈七籤·卷八·三洞經教部·經釋·釋天關三圖七星移度經》云：「天關三圖者，九天之上，有關玉臺，一名天關，一名天圖，一名天開，是九天之生，門關之樞機也。其西五千里，則金闕宮。東九千里，則青華宮。上去玉清宮七千里。是眾真之所經，神仙之所歷，學者之所由也。七星者，斗星也。移度者，歷轉也。日月迴周其境，七星歷轉其關，上運九天明皇之氣，下潤流灑梵行。諸天高上玉帝出入遊宴之道，乃學者簡錄所通之門。上相所撰，以挾後學。有知上帝宮館之次第，上真所遊處，剋成真人也。」（《正統道藏·太玄部·學字號》，台灣新文豐縮印本第三十七冊一七三頁）

又，修行時，亦有以手為天關者。《大洞玉經》卷上〈皇初紫元靈元君道經第十七〉趙注：「手為天關，足為地關。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一四頁下）

《真誥·卷五·甄命授第一》第十頁：「三關者，口為心關，足為地關，手為人關。」（《正統道藏·太玄部·安字號》，新文豐縮印本三十五冊四四頁下）

一八 隱息四絕，七星散分

【註】：暗調真炁，摒絕四方紛擾；七星為我散除災殃。

隱息：暗中調息真炁。息：氣。

七星：通常指北斗七星。但也有用以指日月與金、木、水、火、土五星，如《上清金真玉光八景飛經》豁落七元符，即指日、月、歲星（木星）、太白（金星）、熒惑（火星）、辰星（水星）、鎮星（土星）等七星之符。

一九 飛行陰房，日月植根

【註】：真炁出入鼻中，日月精炁植根於身中。

陰房：鼻孔。《上清大洞真經》第四章「陰房」旁細字注：「鼻孔。」

日月植根：指吸食日月精氣，使植根於身中。上清經有《洞真太上八素真經服食日月皇華訣》一卷，以採食日華飛根及月中皇華之道為主。經中敘述吸食日月精華所適合之時日及方法、儀軌。服食日月精氣之法，包括存思、叩齒、咽津、服食靈符、誦咒等等。

二〇 守金藏玉，制御萬神

【註】：修鍊《金真玉光》之法，招致靈真，飛行天上。

守金藏玉：謹修金真玉光之法。上清經三十一卷中有《上清金真玉光八景飛經》，其修行時間，貴在配合八節日（立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至）來行道，修行之法，係以叩齒、存思，觀想神祇形貌名諱，入治吾身各宮中；修行之時，並須配合「致真攝魔之符」以招靈致真。八節日所存思招致的神祇皆不同，須依經文所言來進行，如此方能得仙，飛行上清。

二一 仙王何人，我已成真

【註】：統御天界之飛天神王是何人呢？我已修成仙道，
可以飛行天上。

二二 隱存雌雄，玄洞四鄉

【校】：陳景元《音義》：「『玄洞四鄉』，一本作『洞
一四鄉』。」

【註】：暗中觀想雌一、雄一諸神；其中雌一在腦部九宮
中的四宮。

隱存：暗中觀想。存：存思、觀想。

雌雄：腦部九宮中之雌一（女性神）、雄一（男
性神）。

玄洞四鄉：指腦部九宮中的四宮。玄洞：玄祕的
大洞之神所在處。《上清大洞真經》第四章「玄
洞四鄉」旁細字注：「雌一四宮。」案：腦部九宮，
有五雄一、四雌一，雌一神地位高於雄一神。

二三 結中有青炁，號為案延昌，守曰和嬰，理 命永長

【校】：《雲笈七籤》卷四十二無「案」字，「永長」作
「年長」。「案延昌」，陳景元《音義》云：「一
本作『安延昌』。」

【註】：結中青炁君，名號為案延昌，字是和嬰，司掌
人命，使命永長。

案：結中青炁君：名按延昌，字合和嬰。《大
洞玉經》卷下〈太虛後聖元景彭室真君道經第
三十一〉：「結中青炁君，名按延昌，字合和嬰。
元君精魂，名保谷童子，字明光。二神常鎮我五
臟之下，胃之上口。」趙注云：「正指胃口。存

其神在胃口內也。前言胃管二真者，存其神在胃口外也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐刊本二冊二二頁下）

古注如下：

《上清大洞真經》第四章「案延昌」旁細字注：「結神名」；「和嬰」旁細字注：「結神字」。

陳景元《音義》：「《大丹隱書》云：『青炁君按延昌，字合和嬰。』」

二四 玄歸固內，慶玄牢張

【註】：太一精魂玄歸固守內胎，血神慶玄及三素老君牢張上。

玄歸：太一精魂，名玄歸子，字盛昌，號八靈王。

《上清大洞真經》卷五第三十章：「胎中一元白炁君，務玄子，字育上生。太一精魂，玄歸子，字盛昌。共守兆五藏之上，結喉本戶，死炁之門。使三華之炁入帝一之府，九明之津生六胎之下。九玄散禍，七祖解結。身登玉堂，位列太一。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八三六頁）

慶玄：司命精魂，名發紐子，字慶玄。《上清大洞真經》卷五第三十四章云：「血中赤炁君，混離子，字叔寶堅。司命精魂，發紐子，字慶玄。共守兆百關之穴，絕節之下，死炁之門。使五帝之液盈於六府，九靈之潤充於血肉。絕節不空，地門填塞。七祖結散，更生南極。兆得玉仙，合道保德。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四一頁）

牢張：三素老君，名牢張上，字神生道。《上清大洞真經》卷六第三十六章：「三素老君，牢張

上，字神生道。正一左仙仲成子，字西華。正一右仙曲文子，字靈和。常守兆身鼻下人中死炁之門。使兆人中真一撫閑於紫房，靈炁金光散曜於子戶。三晨併位於綠室，七玄超生於玉堂。七祖受福，上昇南宮。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四四頁）
古注如下：

《上清大洞真經》第四章「玄歸」旁細字注：「胎神名」；「慶玄」旁注：「血神」。

二五 我日成真，飛仙雲京

【註】：我一天天成就道業，成仙飛升玉京。

雲京：雲中玉京山。玉京山為三清境最高之山。道教天界之聖山為玉京山，人間之聖山為崑崙山。

二六 天上內音：弗育邈散兆生；地上外音：盼常在法無輪

【校】：陳景元《音義》：「『盼』，古本作『𠄎』；『法无輪』，一本作『去无輪』。」

【註】：上皇先生紫晨君，天上的名諱為：弗育邈散兆生；地上的名諱為：盼常在法無輪。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第四上皇先生紫晨君，內名弗育邈、散兆生；地上音眇常在、去無輪。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

【語譯】

上皇先生紫晨君所講的道經第四章，是修鍊左無英公子法門的

章節。

恭謹的祈請左無英公子，祂的名諱為「玄充叔」，字號為「合符子」。祈請祂永遠鎮鎮守我左腋下，肝臟後，阻止死炁由此產生。使我左腋之下常發出似玉般光芒，引領神祇向上進入兩眼睛之中。

真誠觀想左無英公子玄充叔，祂的真炁像玉色般的光芒，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「無英仙真產生紫黃之炁，由此變化成三神，三炁和諧混合，宛如五音相配。將這股真炁招引來鎮守膀胱，再往上衝，流過三丹田，會合於腦部洞房宮。為我招來仙真，改變成年少紅色容顏；飛昇到雲間館閣，進入九天中的金墉仙館。」

接著觀想無英公子似玉般的光芒，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納太一神的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇的形狀，中間一神的形狀，像清秀文士，穿青色錦袍，玉做的腰帶，左右二神侍立兩旁。三神往下進入到右乳，穿過心臟絳宮部位，進入左膀胱，退入右膀胱，再往上穿過心臟絳宮，進入左乳房內，經過肝臟的的後方，順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「太冥邈遠在九天之上，只有誦唸《大洞玉經》可以以精神與之相會通。玉帝乘坐朱霄之輿，披著綠色霞帔，光彩煥耀於金墉仙館。館宿於九天雲珠庭內，抬頭仰望玉京山。緊守下丹田靈關，可以得仙，俯看世間猶如雲露泡影，皆鏡中空相。混離子暗中生化精血，下玄元母安鎮胞胎人命之根。心君、上玄元父、胞中黃炁君、結中精魂保谷童，各司其事。修行至圓明境界時，是不會有凝阻滯礙的；九天仙境中，有綺合仙臺。南宮披除七世先祖根纏，西王母

解除累世凶災。身體強健，越渡綺合臺下的萬津波；大道所生的魂神，能攝化十方生靈。乘坐返回仙胎的車輿，多次變化聚合，得道而乘天龍。」

玉清上皇中極寶景王呪語：

「身神各吐炁入身，鎮守各部位，使身中之氣和天界諸神氣相融為一。越出地戶陰魔之門，飛度天界天關玉臺之門。暗調真炁，摒絕四方紛擾；七星為我散除災殃。真炁出入鼻中，日月精炁植根於身中。修鍊《金真玉光》之法，招致靈真萬神，飛行天上。統御天界之飛天神王是何人呢？我已修成仙道，可以飛行天上。暗中觀想雌一、雄一諸神；其中雌一在腦部九宮中的四宮。結中青炁君，名號為案延昌，字是合和嬰，司掌人命，使命永長。太一精魂玄歸固守內胎，血神慶玄及三素老君牢張上。我一天天成就道業，成仙飛升玉京。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「上皇先生紫晨君，天上的名諱為：弗育邈散兆生；地上的名諱為：盼常在法無輪。」

大洞無英公子消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲繒上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸無英公子天上內名，祈請祂降臨鎮守我左腋之下，使玉色神光從內映射出來，使我精神明朗，斷絕阻塞死亡之源，使身體和神靈玉光相融合。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水九遍。

（第四章的修鍊，至此完成。）

太微天帝君道經第五 右白元尊神章

謹請右白元洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，常守兆右腋之下，肺之後戶，死炁之門^{（註一）}，使右腋之下常有金光，引神明入六炁之宮^{（註二）}，七祖父母反胎帝一，身登玉

房（註三）。

真思右白元洞陽君鬱靈標，真炁金光之色，罩於頂上，默呪曰：

洞陽鬱靈寶魂生 金光煥煥炁中精（註四）

招真固神令長生 拔出幽根基胎嬰

驂晨御氣昇上清（註五）。



次思金光從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，一神狀如秀士，紅錦袍，玉束帶，二神侍上【立】，下入左乳，穿絳宮（註六），入右膀胱，卻入左膀胱，上穿絳宮，入右乳內，過肺之後戶，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

太微天帝君 八浮入雲營（註七） 神宗理靈襟龍山
秀玉京（註八） 金房蔚明霞 九戶朗高瓊（註九） 黃

庭涉北元 元父左回明（註一〇） 朱精啟明師 幽寥
登上清（註一一） 四玄秉元禁長保五帝城（註一二）

玉清大帝君祝曰：

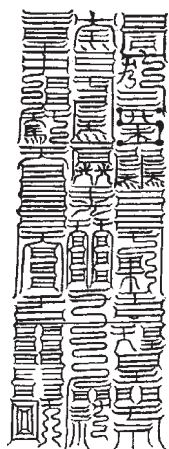
洞陽鬱靈標 守體死戶門（註一三） 並出三尸積
受入九真源（註一四） 解胞散滯血 百節生正神（註
一五） 七祖滅尸旤 拔殞後葉患（註一六） 黑炁斌來
生 斫斷胞死根（註一七） 上世受道德 後來獲帝先
（註一八） 帝先是何人 喬明七葉孫（註一九） 乃祖
入仙都 併坐精上門（註二〇）

畢，乃口微祝曰：

天上內音 超滯天 橫冥始
地上外音 勃沙玄 無定力（註二一）

大洞白元尊神消魔玉符

訣曰：當朱書黃縑佩之，存呼白元內諱名字，鎮我
右腋之下，令體映金光，神明安寧，六炁曜宮，七祖反
生。乃叩齒九通，咽液三過。



【註釋】**一 右白元洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，常守兆右腋之下，肺之後戶，死 之門**

【校】：「鬱」，《大洞玉經》作「蔚」。

【註】：右白元尊神，名洞陽君鬱靈標，字玄九絕，永遠鎮守我右腋之下，肺部後面，阻止死炁由此產生。右白元尊神：名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。所鎮為右腋之下，肺之後戶，死炁之門。其處在背去脊骨右三寸，與前（右）乳相對，右臂甲骨之下。道經有關白元尊神的敘述，較重要者，約如下：

《大洞玉經》卷上〈上皇先生紫宸君道經第四〉：「右白元尊神，名洞陽宮（君）蔚靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。常鎮我右腋之下，肺之後戶。」趙註云：「在背去脊骨右三寸，與前（右）乳相對，右臂甲骨之下。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊七頁下）

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「右白元君者，或曰洞房君也。主攝魂魄之氣，檢御靈液之神。故魂魄生於九靈之宮，神液運於三氣之真，是以御之者號曰白元洞陽君，攝持魂魄之符命焉。白元君，名鬱靈標，字玄夷絕，又名朱精，一名啟成。治在玉堂上清之內。……太上神精，高清九宮，三氣結變，正當神門，龍衣虎帶，扶命還魂，腰佩玉書，黃晨華冠，把籍持符，呼吸混分，名曰鬱靈，號曰白元。」（《正

統道藏・正乙部・右字號》新文豐五十六冊一七四頁下)

案：腦部九宮之洞房宮（兩眉間卻入二寸），由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神。其餘二神，一左一右，白元在右，所以稱右白元。

二 使右腋之下常有金光，引神明入六炁之宮

【註】：使我右腋之下常散發金色光芒，引領神明進駐充滿生氣的身中諸宮。

六炁：疑指南斗六真君所注之生炁；南斗主生。

三 七祖父母反胎帝一，身登玉房

【註】：七世先祖及父母等眷屬，返生投胎，修成帝一法門，自身登上天帝君之玉殿。

反胎：有二說：其一為返還始胎，去凡而入聖。其二為投胎返生，修鍊證仙。

帝一：上清經有修雌一、雄一及帝一之法門。帝一為最高之修鍊法門，觀想身中眾神吐炁混合成一神（帝一）之形，帝一為道體之化身，能與道合，即能得仙。

玉房：玉做的宮室，指天上帝君之所居。

四 洞陽鬱靈寶魂生，金光煥煥炁中精

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「寶」作「標」。陳景元《音義》：「一本『煥煥』作『耀耀』。」

【註】：白元君洞陽鬱靈標，使人產生寶貴的魂魄，使人精氣煥耀出金色光芒。

案：據上注引《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老

寶經》，知白元君主攝魂魄之氣，為檢御靈液之神。

五 招真固神令長生，拔出幽根基胎嬰，驂晨御氣昇上清

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「基」作「返」，「上」作「玉」。

【註】：招引真炁，固守內身神靈，使人長生；拔除地獄之根，為返胎重生奠基，乘坐天車駕御雲氣，升入上清天境。

驂晨御氣：乘坐天車駕御雲氣。驂：晨：通「宸」，指天界。御氣：御風。

上清：三天之一。三清（玉清、上清、太清）為道教最高仙界，這裡的神仙長生不死，身放金色光芒，稱為大羅金仙。

案：上清經以存思內神，讓內神各司其職，各守其位。

六 二神侍上【立】，下入左乳，穿絳宮

【校】：「上」字，王卡《上清大洞真經》卷二第五章點校云：「『立』字，原本作『上』，據前後文改。」（見張繼禹主編《中華道藏》第一冊，一六頁下）案：王說有理，今從之。

【註】：二神侍立，真炁降下進入左邊乳房，穿過心臟。絳宮：又稱中丹田，人身重要三丹田之一，在心臟尻尾下一寸，往內退入三寸處。

七 太微天帝君，八浮入雲營

【校】：「天帝君」，《文昌大洞仙經》及衛琪本作「天帝宮」。

【註】：太微天帝君降炁進入修行者五臟中。

八浮：風，即真炁。

雲營：即五雲之營，指人身五臟而言，五臟分屬五行五色：肝，東、木、青。心，南、火、赤；脾，中央、土、黃；肺，金、西、白；腎，水、北、黑。現存古注，約如下述：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第五章：「太微天帝君曰：九天真人呼風為浮。」

《大洞玉經》第五章趙注：「八浮者，風之名也。」

《上清大洞真經》第五章「太微天帝君」旁細字注：「泥丸神」；「八浮」旁細字注：「風」。

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷四注：

「『太微天帝宮』：太極中有太微，太微中有二十四真人，專主降神布炁生育之事。人有中墮而不育者，蓋由太微之炁不接，故難養。『八浮入雲營』：八識飛爽，浮游來入五雲之營。五雲，五臟也。皆有金房玉室，故曰營。經云：『流響雲營。』言炁運於五臟，成一部音樂也。」

八 神宗理靈襟，龍山秀玉京

【註】：中央司命丈人治理心房血孔，龍山仙臺秀出於玉京山前。

神宗：中央司命丈人（中央司命君），名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門。有的經典說白日鎮守在鼻兩孔中，夕在陰囊中。是鎮守心房血孔之神。

詳見本書第六章注。

靈襟：心胸。

龍山：玉清天中臺名。

秀：特出秀麗，此作動詞用。

玉京：三清境中最高的聖山。

古注如下：

《上清大洞真經》第五章「龍山」旁細字注：「臺名」。

《大洞玉經》趙注：「神宗者，中央司命君名也。龍山者，玉清天中臺名也。」

衛琪注：「『神宗理靈襟』：中央丈人名神宗，即心主也。言神明宗主條理靈臺胸襟也。五神以心神為主，而四神次第降生，以生五臟布五神。」

『龍山秀玉京』：龍，水也，在左為肝神，曰无英公子。又曰龍，陽物也，變化莫測。言人之頭成形，陽氣秀盛，而顏色悅懌。『仰接无刃峰』同。」

九 金房蔚明霞，九戶朗高瓊

【校】：「蔚」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》及衛琪注作「鬱」。

【註】：太微天帝君明霞宮中有金房館，人能修煉九竅欲孔，便能通往九天高瓊宮室。

金房：太微天帝君之館閣。

明霞：太微天帝君在九天中之宮名。

九戶：有二說：或以為太微天帝君館名；或以為指人身九竅（頭部七下體二，眼二、耳二、鼻二、口等為頭部七竅，加上大小便孔，共九竅），是人之欲孔。

高瓊：九天宮室名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第五章：「金房在明霞之上，九戶在瓊關之內，此皆太微之所館，天帝之玉宇也。」

《上清大洞真經》第五章「九戶」旁細字注：「欲孔」。

《大洞玉經》趙注：「明霞者，九天堂名。高瓊者，九天室名。謂九竅之戶，通明於高瓊之室也。」

衛琪注：「『金房鬱明霞』：金房為肺臟，有神曰白元尊神，金華西方太華元老所主。金炁化成擁鬱明亮之雲霞。言肺炁甚盛，薰蒸蔥鬱之景。

『九戶朗高瓊』：心有七孔以應七星，下有玄牝二竅以應輔弼，故為九戶之瓊瑤，明朗而高。又曰：頭有七竅，下部水火二竅，通九竅。」

一〇 黃庭涉北元，元父左回明

【註】：經由黃庭到兩腎間，上元玄父司掌胞胎本命。

黃庭：臍後腎前處。

北玄：幽闕，指兩腎間。

元父左回明：上玄元父（或作上元玄父），名高同生，字左迴明；鎮我本命之根，胞胎本結。詳見本書第三十五章及第四章注。

古注如下：

《上清大洞真經》第五章「左回明」旁細字注：「元父字」。

《大洞玉經》趙注：「北元者，黃庭之幽闕也。左回明，上元玄父君字也。」

衛琪注：「『黃庭涉北元』：中央脾宮黃庭，云脾部之宮，屬戊己，故曰黃庭。涉北元者，以其上通心竅，有黃庭內景外景，經上下四方，至此得中。『元父左回明』：三素三真上元玄父君，字左回明，守玄牝。元父凡三見，第八章云：『元父結胎仙』，中卷第十章曰：『元父左回明』，見前註。」

一一 朱精啟明師，幽寥登上清

【校】：「精」，《文昌大洞仙經》及衛琪注本作「晶」。

【註】：師法白元尊神和白素元君，存思太一幽寥无，可以成仙登上清。

朱精：即本章修鍊主神右白元尊神，名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。

啟明：白素元君，名啟明蕭刃，字金門上。為鎮守人體下關（小腹至腳底）之神，詳本書第二十四章注。案：紫素元君、黃素元君、白素元君，分別主司人體頭、胸、腹三部。亦即人體全身，分由三素元君來主司。三素元君為太素三元君之三女，為黃老君、白元、無英之母。其中白素元君為白元之母，紫素元君為無英之母，黃素元君為黃老君之母；事詳《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》。上清派道經甚重視太素三元君之眷屬神。

幽寥：太一君（太一神），名重冥空，字幽寥無，見本書第二章《大洞玉經》註。

案：白元、白素元君、太一幽寥无等三神，皆與人體下關有密切關係。

古注如下：

《上清大洞真經》第五章「朱精」旁細字注：「洞

陽君名」；「啟明師」旁細字注：「白素君名」；
「幽寥」旁細字注：「腎神」。

《大洞玉經》趙注：「朱精者，白元尊神名也。
啟明者，白素右元君名也。幽寥者，太一君字
也。」

衛琪注：「『朱晶啟明師』：朱晶本名司命之神，
守心，右白元洞陽帝君名朱晶。開啟日月三素之
光明師。一曰：白素君一曰陽精，皆有兩呼。『幽
寥登上清』：太一名幽寥，人之腎水上升，與心
火凝合，以上田為玉清，中田為上清，下田為太
清。又曰：帝皇太一重冥空，字幽寥。」

一二 四玄秉元禁，長保五帝城。

【註】：青龍、白虎、朱雀、玄武等四聖獸司掌天門禁令，
永保五臟安寧。

四玄秉元禁：四聖獸司掌天門禁令。四玄：青龍、
白虎、朱雀、玄武。秉：操持、司掌。元禁：始禁。
五帝城：指人體五臟。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「四玄者，四象也，四聖也，
四體之神也。五帝城，指五臟也。」

衛琪注：「『四玄秉元禁』：四靈青龍、白虎、朱雀、
玄武，秉執元行之禁令。四天門王禁斷天門，魔
鬼毋敢輒入。道家齋醮，清旦則有命魔法，以卻
不祥，迎真降聖。人之五臟，具四靈守之。三合
四玄，五帝六明，七覺八景，九光十真，皆取十
月聖胎堅固，脫爐換鼎之道。蓋以肝為青龍，肺

為白虎，心為朱雀，腎為玄武。『長保五帝城』：心肝脾肺腎為五帝城郭。五帝：青帝曰彫梁際、赤帝曰長來覺、白帝曰彰安幸、黑帝曰保成昌、黃帝曰含光細。」

一三 洞陽鬱靈標，守體死戶門

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「死戶門」作「死門開」。

【註】：白元君鎮守身體中產生死炁的門戶。

洞陽鬱靈標：即本章修鍊主神白元君，名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。

《上清大洞真經》第五章「鬱靈標」旁細字注：「神名」。

一四 並出三尸積，受入九真源

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「並」作「戶」。

【註】：一併趕出積存身中的三尸鬼，使修行者能容受九天真炁道源。

三尸：又名三蟲、穀蟲、三彭、三姑。三尸係由人食百穀而起，與人俱生，三尸分據人身三處（頭、心、腹），其名為彭倨、彭質、彭矯；顏色為黑、青、白；其形如手、足、雞子（雞蛋）。上尸引誘人貪財好貨、中尸引人貪食五味、下尸引人追逐聲色，且三尸於庚申夜上天向司命稟告所寄寓者人身惡行，欲人早死，可以超脫。三尸妨人行道，所以為修煉之士所務去；去除之法，則有守庚申、服食藥方、避穀食氣、守一等。道經中《易內戒》、《赤松子經》、《河圖記命符》、《太平經》、《太上靈寶五符序》等都有載述；詳見筆者《道教與民俗》一書第七章，台灣文津

出版社二〇〇二年十二月出版。

九真：九天真炁。

一五 解胞散滯血，百節生正神

【註】：解除胞胎纏結散除血液積滯，使人身百節中充滿正神之氣。

胞滯：指《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》所說，與生俱來，盤固五內，滯閼五臟，產生死炁的胞胎十二結節。

百節：人體中所有骨節部位。

一六 七祖滅尸𣪞，拔殞後葉患

【校】：「拔殞後葉患」，陳景元本作「拔殖後葉患」，陳景元《音義》云：「一本作『拔殞後世患』。」

【註】：七世先祖消除冥訟之禍，拔去後世子孫的災患。

尸𣪞：因宿怨積深，致使死後冥界纏訟之禍。

𣪞：同「禍」。

拔殞：拔除。殞：消逝、墜落。

後葉：後世。

《上清大洞真經》第五章「𣪞」旁細字注：「音『禍』」；「患」字旁細字注：「音『環』」。

一七 黑炁斌來生，斫斷胞死根

【註】：司掌骨節的黑炁君名斌來生，砍斷糾纏胞胎的死禍根源。

黑炁斌來生：節中黑炁君，名斌來生，字精上門，又字倉玉，鎮守九腸之口，屬骨節之神，詳見本書第三十二章註。

陳景元《音義》：「斫斷：史崇，上之藥切，下

徒管切。後斷落同。」

《上清大洞真經》第五章「炁來生」旁細字注：「胞神」。

案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》及《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》所說，人身有十二胞胎結節，分佈在人體上、中、下三關，分別由身內諸神來解散胞胎十二結節。依次由上胎九真，解除人身胎內上關結節（胞上結）。中胎九真，解除人身體內中關結節（胞中結）。下胎九真，解除人身下關結節（胞下結）。

上胎九真為：四方帝（東方青帝彫梁際、南方赤帝長來覺、西方白帝彰安幸、北方黑帝保盛昌）、二老（玄一老子林虛夫、三素老子牢張上）、二仙（正一左仙人仲成子、正一右仙人曲文子）、太微小童干景精。

中胎九真為：太一五神（太一尊神務猶收、左無英公子玄元叔、右白元洞陽鬱靈標、中央司命丈人明君理明初、命門桃君孩道康）、上丹田二神（泥丸天帝上一赤子玄凝天、泥丸天帝卿肇勒精）、中丹田二神（絳宮心丹田宮中一元丹皇神運珠、絳宮輔皇中一卿中光堅）。下胎九真為：下丹田二神（命門下一黃庭元王始明精、黃庭保鎮弼卿歸上明）、五炁君（第一胎中白炁君務玄子、第二結中青炁君按延昌、第三節中黑炁君炁來生、第四胎中黃炁君祖名車、第五血中赤君混離子）、元父（上玄元父君高同生，字左迴明）、玄母（下玄玄母君叔火王，字右迴光）。

以上上胎九真、中胎九真、下胎九真，共二十七真，皆為解除胞胎結節之神。

一八 上世受道德，後來獲帝先

【校】：《雲笈七籤》卷四十二，此二句作「世世受道德，後來獲帝仙鄉」。

【註】：上代先祖厚植道德，後代子孫獲得道源。

帝先：指道體。《老子·四章》：「道，沖而用之，或不盈。淵兮似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。湛兮似或存。吾不知誰之子？象帝之先。」

一九 帝先是何人，喬明七葉孫

【校】：「帝先」，《雲笈七籤》卷四十二作「帝仙」。「喬明七葉孫」，陳景元《音義》：「一本『葉』作『華』。皇甫本作『明明七葉孫』。茅山本作『喬明』，史崇《音義》亦作『喬』，烏猛切。按《諸真隱諱》：『上玄真明道君，諱喬。』《集韻》：『古猛切，明也。』與礦同音。」

【註】：獲得道體是怎樣的人呢？能使七世子孫獲顯榮。

明：顯明、顯榮。喬：明。

《上清大洞真經》第五章「喬」旁細字注：「音『礦』」。

案：道教認為一人修仙，可以上救先祖，下救後世子孫，使他們都能因其得道，而免除災難。

二〇 乃祖入仙都，併坐精上門

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「仙都」作「丹都」。

【註】：先祖進入仙都，齊悟修仙之道。

精上門：未詳，疑指天界而言，應和入金房、生帝宮之類用語相近。

二一 天上內音：超滯天橫冥始；地上外音：勃沙玄無定力

【校】：「勃沙玄」，陳景元《音義》：「勃與孛同。」

【註】：太微天帝君天上的名諱為：超滯天橫冥始；地上的名諱為：勃沙玄無定力。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第五太微天帝君，內名超滯天、橫冥始；地上音勃沙玄、無定方。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

【語譯】

太微天帝君所講的道經第五章，是修鍊右白元尊神法門的章節。

恭謹的祈請右白元尊神，名洞陽君鬱靈標，字玄九絕，永遠鎮守我右腋之下，肺部後面，阻止死炁由此產生。使我右腋之下常散發金色光芒，引領神明進駐充滿生氣的身中諸宮。使七父先祖及父母等眷屬，返生投胎，修成帝一法門，自身登上天帝君之玉殿。

真誠觀想右白元洞陽君鬱靈標，祂的真炁像金色光芒，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「白元君洞陽鬱靈標，使人產生寶貴的魂魄，使人精氣煥耀出金色光芒。招引真炁，固守內身神靈，使人長生；拔除地獄之根，為返胎重生奠基，乘坐天車駕御雲氣，升入上清天境。」

接著觀想白元君金色光芒從泥丸宮進入身中，於是以口吸納白元君的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇的形狀，中間一神像清秀文士，穿紅色錦袍，玉做的腰帶，左右二神侍立兩旁。三神往下進入到左乳，穿過心臟絳宮部位，進入右膀胱，退入左膀胱，再往上穿過心臟絳宮，進入右乳房內，經過肝臟的後方，順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「太微天帝君降炁進入修行者五臟中。中央司命丈人治理心房血孔，龍山仙臺秀出於玉京山前。太微天帝君明霞宮中有金房館，人能修煉九竅欲孔，便能通往九天高瓊宮室。修鍊過程中經由黃庭到兩腎間，上元玄父司掌胞胎本命。師法白元尊神和白素元君，存思太一幽寥无，可以成仙登上清。青龍、白虎、朱雀、玄武等四聖獸司掌天門禁令，永保五臟安寧。」

玉清大帝君呪語：

「白元君鎮守身體中產生死炁的門戶，一併趕出積存身中的三尸鬼，使修行者能擁有九天真炁道源。解除胞胎纏結，散除血液積滯，使身百節中充滿正神之氣。七世先祖消除冥訟之禍，拔去後世子孫的災患。司掌骨節的黑炁君名斌來生，砍斷糾纏胞胎的死禍根源。上代先祖厚植道德，後代子孫獲得道源。獲得道體是怎樣的人呢？能使七世子孫獲顯榮。先祖進入仙都，齊悟修仙之道。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸呪語：

「太微天帝君天上的名諱為：超滯天橫冥始；地上的名諱為：勃沙玄無定力。」

大洞白元尊神消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唵白元尊神天上內名，祈請祂降臨鎮守我右腋之下，使金色神光從內映射出來，使我精神明朗安寧，南斗真君六炁照耀身中諸宮，七世先祖返胎重生。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第五章的修鍊，至此完成。）

三元紫精君道經第六 中央司命丈人君章

謹請中央司命丈人君理明初，字玄度卿，常守兆絳宮心房之中，血孔之戶，死炁之門（註一）。口吐紫雲之炁，洞溢五藏之內，使兆心中得神真之炁，絳宮生五色之華（註二）。

真思中央司命丈人君理明初，真炁紫雲之色，罩於頂上，默呪曰：

司命定年 丈人保仙（註三） 度名於南宮 上奏帝君前（註四） 世世為仙王 拔度七葉根（註五） 福報無窮已 皆是玉經言（註六）。



次思紫炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作一神，羽服仙巾，狀如土星，下布心內，化了心形，圓如皎月，神坐月內。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

紫精太炁中 三元上景衢（註七） 秀朗寶太暉眇眇
扇帝敷（註八） 伯史啟三素 帝靈登玉虛（註九） 慶
炁育五靈 司命神明初（註一〇）

玉清消魔王祝曰：

會元三襟交 攜領回胎嬰（註一一） 承光守下關
務玄侍月明（註一二） 於是混離固籥 明車受成（註
一三） 福延十祖 禍散玄生（註一四） 守景六合 凌
梵七靈（註一五） 共生億千 歛昇玉庭（註一六） 嬰
兒徘徊 羽衣命遷（註一七） 吉濟萬萬 福布千千（註
一八） 骨有玉映 血成瓊泉（註一九） 生樂天地 日
月同年（註二〇）

高上神霄玉清王祝曰：

福布七玄前 罪滅三塗中（註二一） 靈吹九晨杪
納炁太帝宮（註二二） 玉仙攜太一 併位重冥空（註
二三） 遂隱上清室 羽明帝一房（註二四）

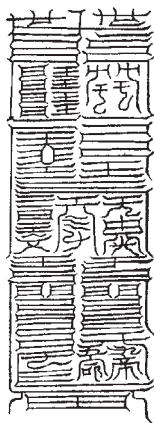
畢，乃口微祝曰：

天上內音 騫苞庭 盼猷己 澄潛淳
地上外音 幸長劫 效萬靈（註二五）

大洞司命丈人君消魔王符

訣曰：朱書黃縑佩之，存呼丈人內諱名字，鎮我絳宮心中，五色結絡，紫炁生華，保神固命，長生靈柯（註

二六），七祖解脫，去離九河（註二七）。乃叩齒九通，咽液三過。



【註釋】

- 一 中央司命丈人君理明初，字玄度卿，常守兆絳宮心房之中，血孔之戶，死炁之門

【註】：中央司命丈人，名理明初，字玄度卿，恆常守在修行者絳宮心臟中，輸通血液孔穴的源頭，鎮住產生死炁的門戶。

中央司命丈人：又名中央司命君，是鎮守心房血孔之神，名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門。有的經典說白日鎮守在鼻兩孔中，夕在陰囊中。與中央司命丈人相關者如下：

《大洞玉經》卷上〈太微天帝君道經第五〉：「中央司命丈人君，名理明初，字玄度卿，一名神宗，

一名靈華。常鎮我絳宮心房之中，四孔之戶。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁上）趙注：「心有七竅，神名丕，曰法垣、朱霄、曰丹皇、運珠、曰神慧、曰洞源、洞明。」

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「中央司命君者，或曰制命丈人；主生年之本命，攝壽夭之簡札……名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。白日治幽極宮，通御陰房，出入神廬兩門中；夕治在玄室地戶之中，幽宮之下，六合宮之上，一界中耳。陰房者，是鼻之兩孔中也。司命出入當由鼻孔，不兩眉間也。夕在玄室，為玉莖之中，地戶亦為陰囊中也。若女子存之，令在陰門之內，北極中。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁上）

案：鎮守絳宮心房的中央司命君，是掌管人命壽夭的重要神祇。修道者須先去除死籍，註生籍，才能長生得仙。

二 口吐紫雲之炁，洞溢五藏之內，使兆心中得神真之炁，絳宮生五色之華

【註】：口中吐出紫色雲炁，充溢我五臟之中，使我心中能獲得神祇真炁，心臟內產生五色之花。

五藏：即五臟，指心、肝、脾、肺、腎五者。藏：古「臟」字。

絳宮：又稱中丹田，在心臟部位，從心尻尾下一寸卻入三寸處；由元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右）所治。二人以左位元丹皇君為主神。

案：六朝道經中有尸解藥五石腴，能使五臟生五

色華，肉體重生。《洞真太極帝君填生五藏上經》（唐·王懸河《无上祕要·卷八十七·尸解品》引），詳細敘述尸解藥五石腴（一名玄水玉液，一名飛龍雲腴，一名鍊五石之華膏）的做法。其法是採用黑苧藤、白蜜、薤菜白、高山巖水、石英（圓如雀鳥蛋），五者依特定比例，依次將石英、薤白、蜜、苧藤、山巖水放入鍋釜中，以溫火煉製，不能使水大沸，最後煉製成「腴（白肥肉）」，外形像切割下的脂肪一般（令凝如割肪也），每日服食二合，所服下的五石（五顆石英）進入身中後，會「寶填五藏（五臟）」，每一石鎮守一臟之孔，使其上生五色華。服食三年後眼可夜書，服食十五年後「身有玉光，內外洞徹，長生天地，役使鬼神」。死後魂神暫經太陰，「七魄營侍，三魂守宅，三元歡息，大神內閉，太一錄神，司命秉節。」在當生之時，經由太陰煉形，使血肉重生，返形成人。

三 司命定年，丈人保仙

【註】：中央司命丈人能註定世人的年命，能保舉世人成仙。

司命、丈人：都指中央司命丈人理明初而言，為本章修鍊法門之主神。

四 度名於南宮，上奏帝君前

【註】：在南宮上註記名籍，上奏玉帝君前。

南宮：即南昌上宮之簡稱，又稱南上朱陵宮，又稱朱陵宮，或「朱宮」。南宮是道教度魂煉魄之宮，學仙之人，在上升天界時，須經過南宮；以

魂魄飛昇者（肉身不在者），鍊去鬼質；以生身昇天者（肉身成道），鍊去垢穢；使形神俱化為清輕仙質，然後才能昇入天界。南宮中主持鍊度之神，有吁員、韓君丈人等，以流火之膏火鍊形質，以黃華之水蕩濯尸形。南宮在南方天界中，屬南方三炁丹天，齊・嚴東以為南宮即《三元品戒經》所言三官中的地官左宮洞陽宮。詳見筆者《六朝道教清派研究》一書第七章，二〇〇五年文津出版社出版。

五 世世為仙王，拔度七葉根

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「度」作「出」。

【註】：歷代先祖成為仙王，超拔薦度七世祖先。

七葉：七世。

六 福報無窮已，皆是玉經言

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「是」作「著」。

【註】：福報無窮盡，都是因為誦唸《大洞玉經》的經文。

已：止。

玉經：《大洞玉經》。

七 紫精太炁中，三元上景衢

【註】：紫精天太無空洞之中，三元之氣充塞在日宮街巷。

紫精：天名。

太无：虛無。

三元：天氣名，或指玄、元、始三炁。

上景：日宮名。

衢：四通八達的大路。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第六章：「三元紫精君曰：紫精之天，處太無之中，三元之氣在上景之衢。」

《大洞玉經》趙注：「上景者，日宮也。」

衛琪《文昌大洞仙經》卷四注：「『紫精太无中』：紫精天在太无空洞之中，无色天界，三清所都之境，在人則腦門是也，亦曰天谷，萬神聚會之所。太无者，无色无象。『三元上景衢』：三元者，混沌太无元、赤混太无元、冥寂玄通元。三炁在上景之衢，言人之炁自上、中、下田循環无窮，復歸於泥丸宮。」

八 秀朗寶太暉，眇眇扇帝敷

【校】：「寶」，《文昌大洞仙經》作「保」。「暉」字，《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第六章、《大洞玉經》作「混」。「寶太暉」，衛琪本作「大寶輝」。「眇眇」，衛琪作「昭昭」。

【註】：玉清天殿館中，秀朗臺最為寶貴；玉帝座上，散發遠大的光芒。

秀朗：玉清天中臺名。

太暉：或作「太混」，玉清天中殿館名。

眇眇：遠大的樣子。

帝敷：帝座。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第六章：「秀朗者，玉清天中臺名。太混者，玉清天中殿館名。」

《上清大洞真經》第六章「帝敷」旁細字注：「九

幽」。

《大洞玉經》趙注：「秀朗者，九天臺名也。帝敷者，帝座也。」

衛琪注：「『秀朗大寶輝』：大寶，玉帝位也。清秀光明，言人之玄珠烜赫，即蒼胡頡黍米珠，皆謂之大寶，天真貴重，有光明輝映，故曰大寶。『昭昭扇帝敷』：一云『眇眇』，遠大也。昭昭，顯著也。扇，動也。言玉帝登大寶而清光威燄扇動其中，亦如煉內丹，光燄迸射於中宮也。」

九 伯史啟三素，帝靈登玉虛

【校】：「靈」，衛琪注本作「臨」。

【註】：觀想氣運下丹田黃庭元王，上啟鼻下三素老君，混成帝一而登太虛（泥丸腦門）。

伯史：伯史原，係命門下一黃庭元王，名始明精，字元陽昌，一名始童神，一名藏明初，一名嬰兒胎，一名史伯原；為下丹田命門宮之主神。

三素：三素老君，名牢張上，字神生道，鎮守鼻下人中死炁門之神，詳見本書第三十六章註。

帝靈：帝一，名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。詳見本書第三十九章註。

玉虛：即太无、太虛，修行中指腦門泥丸。

案：此句在說明運炁觀想模式。

古注如下：

《上清大洞真經》第六章「伯史」旁細字注：「神

名」；「三素」旁細字注：「炁」。

《大洞玉經》趙注：「伯史原，黃庭元王名也。三素者，三素老君也。帝靈者，帝一之名也。」衛琪注：「『伯史啟三素』：命門黃庭元王君，名伯史原，即三一神也。上一赤子、中一元皇、下一元王，又名始精，字元陽，一名嬰兒胎。啟三素君。『帝臨登玉虛』：主宰之謂帝。人身非萬炁，无以育萬神。然萬神之中心為帝王，心之所向，萬神聽命。登玉虛者，上泥丸宮腦門是也。」

一〇 慶炁育五靈，司命神明初

【校】：「靈」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「雲」。

案：《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》，在此句下更有：「十華妙行仙，制魔生六明」十字。

【註】：司命丈人神明初，鎮守心房，以祥瑞真炁，滋潤五臟。

慶炁育五靈：祥瑞真炁滋潤五臟。慶炁：祥瑞真炁。五靈：五臟。

司命神明初：中央司命丈人，名理明初，鎮守心房血孔，為本章修鍊法門之主神。

古注如下：

《上清大洞真經》第六章「明初」旁細字注：「心神」。

《大洞玉經》趙注：「神明初，中央司命君名也。」衛琪注：「『慶炁育五雲』：五色慶雲祥煙捧擁玉帝。東三南二，同成五；北一西方四，共之戊

己五，為本生數；三家相見結嬰兒。『五雲』，一曰『五靈』。『司命神明初』：司命乃宰制心宮之神，名理明初。心宮乃神明之宅。初者，肇形也。心腑是也。虛靈知覺人壽，天皆應修心，故曰司命。」

案：東三（木）南二（火）成五（土），或北一（水）西四（金）成五（土），都是指鉛汞、龍虎、水火等內丹變化之說。衛琪好以內丹修鍊解經，並不能符合經意。

一一 會元三襟交，攜領回胎嬰

【註】：太微小童字會元子名三襟交，帶領返回道體之路。

會元三襟交：即太微小童，名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真；又名紫童，號玄景童；為鎮守舌本下死炁門之神。詳見本書第一章註。

回胎嬰：返胎重生；此喻返回道體。

《上清大洞真經》第六章「三襟交」旁細字注：「太微小童名」。

一二 承光守下關，務玄侍月明

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「侍」作「待」。

【註】：保鎮弼卿承光生鎮守下丹田，胎中白炁君等待歲月來成胎。

承光：保鎮弼卿（黃庭鎮弼卿），名歸上明，字谷下玄，一名奉申伯，一名承光生；係鎮守下丹田之輔神。下丹田命門丹田宮（在臍下三寸許卻入，方一寸），為黃庭元王及寶鎮弼卿所治，二神以黃庭元王為主神。下丹田在臍下，和在心上

的絳宮中丹田，及腦部的泥丸宮上丹田，為人身三大丹田，分屬人體上中下三部分。

下關：指人身下腹至腳底處。

務玄：胎中白炁君，名務玄子，字有常生；為胎中神。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「胎中白炁君，務玄子，字有常生。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五六冊四〇五頁上）

《上清大洞真經》第六章「承光」旁細字注：「弼卿」；「務玄」旁細字注「白元（炁）君」。

一三 於是混離固籥，明車受成

【註】：於是血中赤炁君固守精血之門，胞中黃炁君受成於胞胎。

混離：血中赤炁君，名混離子，字叔寶堅；為鎮守兩腿脛骨下節之神。《大洞玉經》卷下〈東華方諸宮高晨師玉保王青童君道經第三十四〉：「血中赤炁君，名混離子，字叔保堅。司命精魂，名發紐子，字慶玄。二神常鎮我百關之血，絕節之下。」注云：「歷劫受質，未有不由精血而成身也。故節結不解，仙道難成。經曰：『兩腳絕骨之戶，在兩腿脛骨之下節，向外之踝骨下宛宛中，名曰絕骨之戶。』」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二四頁下）

固籥：固守關房。籥：通「鑰」，門鎖。

明車：胞中黃炁君，名祖明車，字神無極。胞中黃炁君、天帝精魂，鎮胞囊二孔，為胞中鎮守胞囊之二神。見本書第三十三章註。

《上清大洞真經》第六章「混離」旁注：「赤炁君」；「明車」旁注：「黃炁君」。

案：白炁君（胎中白炁君）、黃炁君（胞中黃炁君）、青炁君（結中青炁君）、赤炁君（血中赤炁君）、黑炁君（節中黑炁君），五色炁君，分掌各不同，散在人身五處，分司胞、胎、結、節、血五者。

一四 福延十祖，禍散玄生

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「十祖」作「七世」。

【註】：福慶延伸於十代先祖，禍厄散除於後代玄孫。

玄生：玄孫後代。

一五 守景六合，凌梵七靈

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「凌」作「陵」。

【註】：玉帝君名絳凌梵又名七靈，統領天地四方。

六合：天地四方。又，六合也是明堂名。《大洞玉經》卷下〈九皇上真司命君道經第二十三〉：

「六合房，明堂之房也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一八頁上）

又見於《大洞玉經》第三十章注（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊二二頁上）。

凌梵七靈：玉帝君名絳凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。鎮守人身兩眉間，在紫戶（兩眉間卻入三分處為紫戶）之外。詳見本書第三章注。

《上清大洞真經》第六章「凌梵」旁細字注：「玉帝名」。

一六 共生億千，歟昇玉庭

【註】：與同時出現的億千神祇，速升天帝玉庭。

歟：忽然。

一七 嬰兒徘徊，羽衣命遷

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「遷」作「仙」。案：遷，應是「僊（仙）」之訛。

【註】：新得道體的修行者，玉帝賜予羽衣，命他飛升。

嬰兒：此指新得道成仙者。

一八 吉濟萬萬，福布千千

【註】：吉慶萬萬，福澤千千。

濟：成。

布：散揚。

案：萬萬千千，都是形容非常眾多。

一九 骨有玉映，血成瓊泉

【校】：「玉映」，陳景元《音義》作「玉英」，並云：「一本作『映』」。「成」，《雲笈七籤》卷四十二作「承」。

【註】：骨中映透玉色光芒，血液成為瓊玉顏色。

瓊：美玉。

案：《洞真太極帝君填生五藏上經》（唐·王懸河《无上祕要·卷八十七·尸解品》引），說成仙者「身有玉光，內外洞徹，長生天地，役使鬼神」。

二〇 生樂天地，日月同年

【註】：長生享樂於天地間，和日月共存。

陳景元《音義》：「『樂』，音洛。」

二一 福布七玄前，罪滅三塗中

【註】：福慶延布於前面的七世先祖，使他們的罪業消除，不墮入色慾、愛慾、貪慾等三徒門中。

七玄：懸遠的七世先祖。玄：遠。《說文解字》：「玄，幽遠也。」道經中或說七玄，或說九玄，或說九玄七祖，都是指懸遠的先祖而言。又，九玄七祖之稱，當和《禮記·祭法篇》天子七廟二祧、七廟一壇一墀等，祭祖有九之說法有關。

三塗：佛教以畜牲、餓鬼、地獄為三塗。道教三塗作「三徒」，或稱為「三惡門」；道教以為三尸引誘人行惡，使人貪財貨、耽五味、愛聲色，導致人體魂魄走作，氣散神遊；由於三尸的關係，於是使人進入色慾、愛慾、貪慾等三徒門；擾亂人體中之精、神、心、魂、形，使得色累苦心、愛累苦神、貪累苦形、華競苦精、身累苦魂，並因此而墜入太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「三惡門：第一門，名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二門，名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三門，名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此三惡之門，一名三尸之道，一名三徒之界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。為學之本而不落尸於三道之上，去慾於三界之門，真何由降？道何由成？夫學上法，宜遣諸慾，滅落尸根，道自然降，仙自然成，剋得飛騰，上昇三清。五道門：第一

門，名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二門，名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三門，名貪累苦形門，一曰撻山負石苦道。第四門，名華競苦精門，一曰作江河苦道。第五門，名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。此五苦五道之門，常居於人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。為學之本而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪門，何由得脫，騰身遡變流景玉光也？」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚申部》引）

二二 靈吹九晨杪，納炁太帝宮

【註】：神靈遠從九天吐炁，炁息進入身中黃庭幽闕（臍後腎前處）。

九晨：疑指九天。

太帝：北帝（酆都北陰太帝），此處疑指北元，黃庭之幽闕，為道教吐納重要部位。北元見《大洞玉經》四章注，《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊七頁。

《上清大洞真經》第六章「太帝」旁細字注：「北帝」。

二三 玉仙攜太一，併位重冥空

【校】：「玉仙」，陳景元《音義》：「『玉』，一本作『五』。」《雲笈七籤》卷四十二「玉」作「五」。

【註】：成仙後可以攜手太一，和太一神（名重冥空）同坐起。

太一：太一君（太一神），名重冥空，字幽寥無。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「六合宮中又有太一神，名重冥空，字幽寥無。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六六頁下）

《上清大洞真經》第六章「重冥空」旁細字注：「帝皇太一名」。

二四 遂隱上清室，羽明帝一房

【註】：於是隱居於上清仙室，坐羽明車進入帝一之房室。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第六章：「羽明者，上清天人之車名也。」

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。

二五 天上內音：騫苞庭盼猷已澄漦淳；地上外音：幸長劫效萬靈

【註】：三元紫精君，在天上的名諱為：騫苞庭盼猷已；在日中的名諱為：澄漦淳；在地上的名諱為：幸長劫效萬靈。

《上清大洞真經》第六章「澄漦淳」旁細字注：「此三字是日內名，密誦三遍」。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第六三元紫精君，內名騫苞庭、盼猷已；地上音幸長劫、放（效）萬齡。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

案：一般神祇僅提及天上音、地上音，此則多增

出日內名「澄漦亭」三字。

二六 五色結絡，紫炁生華，保神固命，長生靈柯

【註】：五色相纏結，紫炁形成花朵，保全神魂，固守生命，神形長生。

五色：青、赤、黃、白、黑。

結絡：纏結。

靈柯：神樹，指神形。

二七 七祖解脫，去離九河

【註】：七世先祖，解脫罪業，免離長夜積河運沙撻石之苦。

九河：水官所轄九幽長夜鬼府。《上清瓊宮靈飛六甲籙》：「如違盟負信，己身甘受風刀之考，陷積夜之河，撻蒙山之石，以填孟津。」詳見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》下篇第五章，一九八九年十一月台灣學生書局出版。

【語譯】

三元紫精君所講的道經第六章，是修鍊中央司命丈人君法門的章節。

恭謹的祈請中央司命丈人，名理明初，字玄度卿，恆常守在修行者絳宮心臟中，輪通血液孔穴的源頭，鎮住產生死炁的門戶。口中吐出紫色雲炁，充溢我五臟之中，使我心中能獲得神祇真炁，心臟內產生五色之花。

真誠觀想中央司命丈人理明初，祂的真炁像紫色雲氣，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「中央司命丈人能註定世人的年命，能保舉世人成仙。在南宮上註記名籍，上奏玉帝君前。歷代先祖成為仙王，超

拔薦度七世祖先。福報無窮盡，都是因為誦唸《大洞玉經》的經文。」

接著觀想中央司命君紫色雲炁從我的泥丸宮進入身中，於是以口吸納司命君的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成一位神祇的形狀，穿著仙人的羽衣巾帽，形狀像土星神。往下進入到心臟內，將心臟的形狀變成像皎潔的明月，神祇就坐在圓月之內，順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「紫精天太無空洞之中，三元之氣充塞在日宮街巷。玉清天殿館中，秀朗臺最為寶貴；玉帝座上，散發遠大的光芒。觀想氣運下丹田黃庭元王，上啟鼻下三素老君，混成帝一而登太虛（泥丸腦門）。司命丈人神明初，鎮守心房，以祥瑞真炁，滋潤五臟。」

玉清消魔王呪語：

「太微小童字會元子名三襟交，帶領返回道體之路。保鎮弼卿承光生鎮守下丹田，胎中白炁君等待歲月來成胎。於是血中赤炁君固守精血之門，胞中黃炁君受成於胞胎。福慶延伸於十代先祖，禍厄散除於後代玄孫。玉帝君名絳凌梵又名七靈，統領天地四方。與同時出現的億千神祇，速升天帝玉庭。新得道體的修行者，玉帝賜予羽衣，命他飛升。吉慶萬萬，福澤千千。骨中映透玉色光芒，血液成為瓊玉顏色。長生享樂於天地間，和日月共存。」

高上神霄玉清王呪語：

「福慶延布於前面的七世先祖，使他們的罪業消除，不墮入不墮入色慾、愛慾、貪慾等三徒門中。神靈遠從九天吐炁，炁息進入身中黃庭幽闕（臍後腎前處）。成仙後可以攜手太一，和太一神（名重冥空）同坐起。於是隱居於上

清仙室，坐羽明車進入帝一之宮。」

誦唵完後，於是接著口中低聲誦唵咒語：

「三元紫精君，在天上的名諱為：騫苞庭盼猷己；在日中的名諱為：澄漦淳；在地上的名諱為：幸長劫效萬靈。」

大洞司命丈人君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唵司命丈人天上內名，祈請祂降臨鎮守心臟中，使五臟生五色相纏結，司命丈人紫炁形成花朵，保全神魂，固守生命，神形長生。使七世先祖，解脫罪業，免離長夜積河運沙撻石之苦。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第六章的修鍊，至此完成。）

真陽元老玄一君道經第七 命門桃君章

謹請命門桃君孩道康，字合精延，常守兆臍中之關，命門內宮死炁之門（註一），使兆臍中徘徊，黃雲盈溢，三命生根，胞結解泄（註二），令七世父母，累殃無閼，宿罪無滯，世世獲度脫，上生天帝宮（註三）。

真思命門桃君孩道康，真炁黃雲之色，罩於頂上，默呪曰：

丹靈正神 號曰桃君 混合生宮 守護命門（註四）

通仙致炁 齋景寶雲（註五） 七祖同歡受福高

晨（註六）



次思黃炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，一神狀如金甲將軍，二神侍立，下入絳宮，充於命門內宮，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

真陽帝賓老 受事會玉皇（註七） 滅魔除穢水百司
詣絳宮（註八） 逸宅丹玄內 五炁結十方（註九）
七轉司命至 三回召仙公（註一〇） 太山主鬼者
急校三官中（註一一）

高上神霄玉清王祝曰：

五嶽真人 定錄四賓（註一二） 司命促到 護籍理
民（註一三） 起非握節 雲拘執旛（註一四） 香火八被
惡魔絕煙（註一五） 並來對帝 萬萬稱臣（註一六）
度我生籍 名遷玉門（註一七） 扶翼五老 慎護披
陳（註一八）

玉清紫微帝君祝曰：

太上時非子 一曰合精延 是為命門王 可以召萬
神（註一九） 萬神即時到 合會瓊羽門（註二〇） 使
令散禍 斷絕福連（註二一） 上寢玉堂 世為名仙（註
二二）

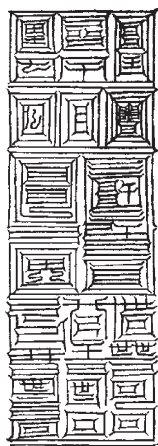
畢，乃口微祝曰：

天上內音：玄幄沙 稱福神

地上外音：無生死 入胎門（註二三）

大洞命門桃君消魔玉符

訣曰：當朱書黃繒，佩之，存呼桃君內諱名字，鎮
我臍中之關，守固胞根，斷絕死炁，生血成仙。七祖反
胎，更生南軒（註二四）。乃叩齒九通，咽液三過。



【註釋】

- 一 命門桃君孩道康，字合精延，常守兆臍中之關，命門內宮死炁之門

【註】：命門桃君，名孩道康，字合精延，恒常鎮守修行者肚臍中之關口，守住命門內產生死炁的門戶。

命門桃君（桃康）：名孩道康，字合精延，一名命門，一名胞根，一名時非子。常鎮我臍中之關，命門之外。

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「桃君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根，白日治在金門五城中，是為臍中命門下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。……桃君形如始生，暉暉衝天，衣服五色，華綵鳳文，手執神符，合帝之魂，腰帶虎書，赤巾丹冠，金床玉榻，正當命門，口吸精氣，強我骨筋。右有神女，手執朱幡；左有玉童，書記帝言。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七五頁下）

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈中央黃老君所撰玉經訣〉云：「桃康大君，胎生內晨，珠衣佩鈴，散氣七源，紫蓋華冠，正當命門。扶身安神，攝鍊三魂，長生駕景，白日升仙。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一六三頁下）

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「命門桃君者，攝稟炁之命，此始炁之君也。還精歸神，迴精變白，合化規始，挺生立肇，寔天地之資元，陰陽之靈宗，金門玉關房戶之寶，並制命於桃君之炁也。故太一還景，帝君合魂。還景者，俱混同以萬變；合魂者，化精液而生生也。精變之始，

由桃君而唱，以別男女之兆焉。桃君名孩道康，字合精延，一名命玉，一名胞根。白晝治在金門五域之中，是為臍中命門，下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九七頁上）

《大洞玉經》卷〈三元紫君道經第六〉：「命門桃康君，名孩道康，字合精延，一名命門，一名胞根。常鎮我臍中之關，命門之外。」趙註云：「在臍下三寸，其形方圓一寸，男藏精，女藏胎，下丹田也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁下）

《雲笈七籤·卷三十·稟生受命》：「命門桃君，孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根；恆守我臍中之關，命門外宮；命門外宮，是死氣之門，桃君孩道康嚴固守之，使臍中徘徊黃雲盈溢，三命生根，胞結解泄。」（《正統道藏·太玄部·登字號》，新文豐刊本第三十七冊，四三三頁）按：桃康在命門外宮，守臍中之關，保護命門。命門主神為黃庭元王及輔卿寶鎮弼卿。

二 使兆臍中徘徊，黃雲盈溢，三命生根，胞結解泄

【註】：讓我臍中迴盪，充滿桃君黃色雲炁，生命根源鞏固，胞胎結節得以解除。

三命：正命（受命）、遭命、隨命。正命，也稱為受命、大命或壽命，是指人結胎受孕時，所稟承天地、星辰施放之氣而來的年命、祿命（所稟受天地之氣的厚薄，成為年命的壽夭；所稟受星

辰之氣的貴賤，形成祿命的貴賤，說見王充《論衡》〈命義〉〈氣壽〉等篇），是出生時即已註定而不可變改的；此即一般所說的命定。遭命，即是行善而遇凶，行惡而得福；乃在強調個人入胎時遭遇有別，而世間也有亂治，所以有的人行善不一定就遇吉，行惡未必獲凶；道教東漢成書的《太平經》則以「承負」說來解釋此現象，以為先人積累善行甚多，而此人雖行惡，受先人福蔭，仍能得善；反之，則先人積惡多，此人雖行善，但受先人之殃害，猶如子還父債，所以行善而遇凶。三、隨命，即指一般常態下，行善可以獲吉，行惡得凶；隨各人所做好壞，報應不同；此即佛教之因果說。三命說見《莊子·列禦寇》、西漢·董仲舒《春秋繁露·重政篇》、嚴君平《老子指歸·卷三·道生篇》、讖緯書《援神契》、《元命苞》、東漢·班固《白虎通德論·壽命》、王充《論衡·命義篇》、王符《潛夫論·論榮篇、卜列篇》、趙岐《孟子·盡心篇》注、鄭玄《禮記·祭法篇》注等；為漢人說命的共識。詳見筆者《道家道教與中土佛教初期經義發展》第一章第九至十一頁。

胞結：人出生後，胞胎血液纏結，使人致病，甚至死亡。據《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》及《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》說：「夫人生由胞胎以自變，稟血精以自成。故既生而胞胎更結，既成而血液不留。不留者，帝君混合，即已留住之矣。胞胎有十二結節，盤固五內，五內滯閼，結不可解，節不可除。故人病

也，由節滯也。人之死，由結固也。常以本命日，若八節日，上請帝君與太一混合，約制百神，而解胞中牢堅之結，盤根之死節也。」（引自《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》，《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五六冊四〇四頁上）

三 令七世父母，累殃無閼，宿罪無滯，世世獲度脫，上生天帝宮

【註】：讓七世先祖父母，累代所積殃禍消失無阻，昔日罪業消除不留；代代先祖都獲得救度解脫，上昇出生於天帝宮中。

累殃無閼：累代所積殃禍消失無阻。閼：阻隔。

宿罪無滯：昔日罪業消除不留。滯：留止。

四 丹靈正神，號曰桃君，混合生宮，守護命門

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「丹」作「真」。

【註】：丹田正神，號稱桃君，降炁混合下入命門外宮，鎮守護衛命門。

丹靈：丹田之神。靈：神。

混合生宮：指桃君降炁與修行者身炁相混合，入守命門外宮。

五 通仙致炁，齋景寶雲

【註】：上通仙聖，招引真炁，聚集眾神雲炁。

齋景寶雲：聚集眾神雲炁。寶雲：指眾神所降寶貴真炁。

六 七祖同歡，受福高晨

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「歡」作「生」。

【註】：七世先祖皆歡樂，同在天宮享受福澤。

高晨：天宮名。見《大洞玉經》第三十四章趙注，
《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新
文豐二冊二四頁。

七 真陽帝賓老，受事會玉皇

【註】：真陽仙館中左仙仲成子，承受事務，會見玉皇。

真陽：上清仙館名。

帝賓：左仙仲成子名。《大洞玉經》卷下〈小有玉真萬華先生圖玉君道經第三十六〉：「三素老君，名牢張上，字神生道。正一左仙，名仲成子，字四華尊，一名帝賓。正一右仙，名曲文子，字靈和，一名光賢。凡三神，常鎮我鼻下人。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二六頁上）

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第七章：「真陽元老玄一君曰：真陽者，上清之館名。玉皇者，虛無之真人。」

《上清大洞真經》第七章「真陽」旁細字注：「館名」；「玉皇」旁細字注：「太道君」。

《大洞玉經》趙注：「真陽者，上清天中館名也。帝賓，左仙仲成子名也。」

衛琪《文昌大洞仙經》卷四注：「『真陽帝賓老』：禮天子袒而割牲，跪以進匕，待三老之禮，所謂養老乞言。今真陽為玉帝賓老。又，正一左仙，名諱賓老，又名仲成子。『受事會玉皇』：每聚會於玉虛，以受玉帝之事，如真陽之朝泥丸也，謂之默朝上帝。法用紫河車自尾閭搬運入腦，十二年成仙。」

八 滅魔除穢水，百司詣絳宮

【註】：消滅邪魔，去除身中尸穢之血，使身內百神都聚集到絳宮心臟處。

穢水：指身中尸血雜氣。

詣絳宮：聚集到絳宮心臟。詣：到。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「穢水者，尸穢之水也。絳宮，謂心也。」

衛琪注：「『滅魔除穢水』：魔王伏慝，滅馘妖魔，除其穢雜尸血之炁。陽炁既生，陰炁自滅，理之然也。魔者，諸天帝王，皆是試驗人心有无堅固。『百司詣絳宮』：人丹田宮，謂之絳宮，即心府也。百關之神常詣此宮，以聽命令。蓋心為萬神之主，萬神朝其所主，萬事萬物之理在焉。」

九 逸宅丹玄內，五炁結十方

【註】：真炁所聚處，在腦部泥丸宮；五色真炁，來自十方，聚結於此。

逸宅：真炁所聚處，詳下趙注。

丹玄：丹田玄妙處，或說指泥丸宮，或說心宮。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第七章：「逸宅者，真氣之明堂。丹玄，乃泥丸之所在也。」

《上清大洞真經》第七章「丹玄」旁細字注：「心宮」。

《大洞玉經》趙注：「逸宅者，真炁之明堂也。丹玄，即泥丸之宮。」

衛琪注：「『逸宅丹玄內』：安逸之宅在丹田之內。丹田上一寸為玄丹宮，在頭上。見元神聚凝，萬炁上歸逸宅玄丹之宮，煉習陽神出入之門。『五炁結十方』：五方之炁，即東方九炁、南方三炁、西方七炁、北方五炁、中央一炁，亦如五臟之炁，流通遍滿身體內外，无所不至也。」

一〇 七轉司命至，三回召仙公

【校】：「回」，《文昌大洞仙經》作「迴」。

【註】：七遍誦唸《大洞真經》，司命神即刻來到；能三次回風混合成帝一之炁，即能招來仙人。

七轉：或說誦唸七遍，或說「念頭」名七轉。

三回：三次回風混合，使諸神之炁與身炁相合混合成帝一之形。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第七章：「若能七轉《洞經》於震靈之上，三回帝尊於白氣之中，則真人定錄而魔王立到，則注生籍於玉闕，招五老於金臺矣。」

《大洞玉經》趙注：「七轉者，念頭也。一念纔動，七竅俱通，謂舉念而司命至也。」

衛琪注：「『七轉司命至』：七返九還，丹道成矣。司命至者，長生久視之道備矣。司命即心神也。又曰：七轉召司命；七轉者，七陽金炁，遇火成丹。

『三回召仙公』：三合成音，所以召仙公。亦神仙中公侯伯子男五等之爵也。有太極仙公之類。今仙公者，即東華木宮，主司肝臟。」

一一 太山主鬼者，急校三官中

【校】：此句後，《文昌大洞仙經》更有：「十德初成基，

同飛七覺元」共十字。

【註】：主宰鬼界的泰山神，緊急考校三官所記的生死罪福簿籍。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「主鬼者，嶽神也。」

衛琪注：「『太山主鬼者』：太山主者，管領鬼神公事，即東嶽聖帝是也。『太』即『泰』也。山在兗州，為五嶽之宗，故曰岱宗，屬東方木，乃為生化之地。『急校三官中』：校錄天地水三元三官宮府中所有生死罪福。急者，不疾而速也。三元宮府百二十曹，每年正、七、十，三會，考校不差。」

一二 五嶽真人，定錄四賓

【註】：五嶽司管生死的真人，酆都註定罪福的四門賓友（或譯定錄真君茅居及酆都四門賓友）。

五嶽真人：五嶽司掌生死之仙人。《道教義樞》卷七認為泰山等五嶽，各有地獄；獄神兼司冥職。見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》下編第五章。

定錄四賓：酆都註定罪福的四門賓友。定錄：註定罪福；又，中茅君茅固，受卦為定錄真君。四賓：酆都北陰太帝屬下掌四方獄者。案：據陶弘景《洞玄靈寶真靈位業圖》所言，酆都北陰大帝之下，有上相、太傅、東西南北四明公及賓友。如云：「第七中位：酆都北陰大帝左位北帝上相秦始皇，北帝太傅魏武帝，五帝上相。西明公領北帝師周文王，賓友晉宣帝，中護軍周顗。東明公領斗君師夏啟，賓友孫策，右師晨，許肇。南

明公召爽，賓友漢高祖。北明公吳季札，賓友荀彧，趙叔臺，王世卿。此四明主領四方，各治一天宮，在職一千六百年，得補仙官，其餘職不得矣。」（《正統道藏·洞真部·譜籙類·騰字號》，台灣新文豐縮印本第五冊三〇至三三頁）

《真誥·卷十五·闡幽微第一》：「炎慶甲者，古之炎帝也，今為北太帝君，天下鬼神之主也。武王發，今為鬼官北斗君。夏啟，為東明公，領斗君師。文王為西明公，領北帝師。邵公爽為南明公。吳季札為北明公。四明公復有賓友四人，然此四公後並當升仙階也。四明主領四方鬼。西明郎十六人，主天下房廟鬼之血食。」（《正統道藏·太玄部·定字號》，新文豐縮印本三十五冊一三九頁）

《上清大洞真經》第七章「定錄四賓」旁細字注：「四門賓友」。

一三 司命促到，護籍理民

【註】：司命急速到來，保護善惡簿籍，治理人民。

促到：急速到來。

籍：指註記善惡生死之簿籍。

一四 起非握節，雲拘執旛

【校】：「非」字，陳景元《音義》云：「一本作『排』。」

【註】：上丹田泥九天帝卿手掌旛節，中丹田元丹皇君手拿旛旗。

起非：泥九天帝卿（帝卿君），名肇勒精，字仲玄生，一名起非，一名常扶。為鎮守泥九宮（又稱丹田宮、丹玄宮，兩眉間卻入三寸）之神祇。泥九宮由泥九天帝上一赤子、天帝卿所治。以上

一赤子為主神，天帝卿為輔神。

握節：手握代表身分地位之節。節：

雲拘：中一元丹皇君（絳宮心丹田宮中一元丹皇君），名神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮。中丹田絳宮由元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右）所治。二人以左位元丹皇君為主神。見本書第九章注。

古注如下：

陳景元《音義》：「『起非握節』：泥丸赤子右卿帝君，名起非，一本作『排』。」

《上清大洞真經》第七章「起非」旁細字注：「神名」；「雲拘」旁注「神名」。

一五 香火八被，惡魔絕煙

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「火」作「風」。

【註】：神祇的香炁光芒覆蓋八方，惡魔消聲匿跡。

八被：覆蓋八方。

一六 並來對帝，萬萬稱臣

【註】：一起來朝見玉帝，萬神稱臣。

對帝：面對玉帝，朝見玉帝。

一七 度我生籍，名遷玉門

【註】：拔度我到長生簿上，讓我的名字能進入玉帝殿堂。

生籍：長生簿；名載其中，即得長生。

玉門：指進入玉帝殿堂之門。

一八 扶翼五老，慎護披陳

【校】：「慎護披陳」，陳景元《音義》作「慎護波塵」，云：「一本作『鎮護披塵』。」《雲笈七籤》卷

四十二作「慎護披塵」。

【註】：五方天帝扶持我，謹慎保護，為我陳述。

五老：五方天帝：東方青靈始老……

披陳：陳述；或作「披塵」：散除塵污。

一九 太上時非子，一曰合精延，是為命門王， 可以召萬神

【校】：陳景元《音義》：「『太上時非子』，一本作『太時上非子』。」

【註】：桃康君別名時非子，一名合精延，是鎮守命門外宮之神靈，可以召來萬神。

《上清大洞真經》第七章「太上時非子」旁細字注：「（桃）康別名」。

二〇 萬神即時到，合會瓊羽門

【註】：萬神即時到來，會合在瓊羽仙門。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第七章：「太上有瓊羽之門，合延為胎命之王，玄一為三氣之尊，元老為上帝之賓，並扶兆身神臺，刊名於福連之簡也。」

二一 使令散禍，斷絕福連

【註】：讓禍厄散除，斷絕災禍，福澤連綿。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第七章：「太上金簡玉札，名為福連之書。」

二二 上寢玉堂，世為名仙

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「世為」作「世受」。

【註】：能上入玉殿，成為世上有名的仙人。

二三 天上內音：玄幄沙稱福神；地上外音：無

生死入胎門

【註】：真陽元老玄一君，天上的名諱為玄幄沙稱福神；地上稱呼的名諱為：無生死入胎門。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第七真陽元老玄一君，內名玄幄沙、稱福神；地上音無生死、入胎門。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

二四 七祖反胎，更生南軒

【註】：七世先祖重返胎胞，另在南宮鍊質重生。

反胎：返胎，原指重返胞胎受生，此指經南宮鍊質而重生為仙人。

南軒：南宮，道教鍊魂之處；凡升入天界者，皆經此處；肉身得道者，鍊去肉質凡胎；以鬼身得道者，鍊去鬼質。

【語譯】

真陽元老玄一君所講的道經第七章，是修鍊命門桃君法門的章節。

恭謹的祈請命門桃君，名孩道康，字合精延，恒常鎮守修行者肚臍中之關口，守住命門內產生死炁的門戶。讓我臍中迴盪，充滿桃君黃色雲炁，生命根源鞏固，胞胎結節得以解除。讓七世先祖父母，累代所積殃禍消失無阻，昔日罪業消除不留；代代先祖都獲得救度解脫，上昇出生於天帝宮中。

真誠觀想命門桃君孩道康，祂的真炁像黃色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「丹田正神，號稱桃君，降炁混合下入命門外宮，鎮守護

衛命門。上通仙聖，招引真炁，聚集眾神雲炁。七世先祖皆歡樂，同在天宮享受福澤。」

接著觀想桃君黃色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納桃君的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇的形狀，中間一神形狀如穿著金色盔甲的將軍，旁邊二神侍立，往下進入到心臟絳宮部位，真炁充塞在命門內宮。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「真陽仙館中左仙仲成子，承受事務，會見玉皇。消滅邪魔，去除身中尸穢之血，使身內百神都聚集到絳宮心臟處。真炁所聚處，在腦部泥丸宮；五色真炁，來自十方，聚結於此。七遍誦唸《大洞真經》，司命神即刻來到；能三次回風混合成帝一之炁，即能招來仙人。主宰鬼界的泰山神，緊急考校三官所記的生死罪福簿籍。」

高上神霄玉清王呪語：

「五嶽司管生死的真人，酆都註定罪福的四門賓友（或譯定錄真君茅居及酆都四門賓友），司命急速到來，保護善惡簿籍，治理人民。上丹田泥丸天帝卿手掌旄節，中丹田元丹皇君手拿旛旗。神祇的香炁光芒覆蓋八方，惡魔消聲匿跡。一起來朝見玉帝，萬神稱臣。拔度我到長生簿上，讓我的名字能進入玉帝殿堂。五方天帝扶持我，謹慎保護，為我陳述。」

玉清紫微帝君呪語：

「桃康君別名時非子，一名合精延，是鎮守命門外宮之神靈，可以召來萬神。萬神即時到來，會合在瓊羽仙門。讓禍厄散除，斷絕災禍，福澤連綿。使我能上入玉殿，成為世上有名的仙人。」

誦唵完後，於是接著口中低聲誦唵咒語：

「真陽元老玄一君，天上的名諱為玄幄沙稱福神；地上稱呼的名諱為：無生死入胎門。」

大洞命門桃君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唵桃君天上內名，祈請祂降臨鎮守臍內關門，固守胞胎根源，斷絕死炁，生養血液，成為仙人。七世先祖重返胎胞，另受南宮鍊質而重生。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第七章的修鍊，至此完成。）

上元太素三元君道經第八 泥丸上一赤子章

謹請泥丸天帝君上一赤子玄凝天，字三元先，常守兆泥丸九孔之戶，死炁之門（註一），使兆泥丸玉堅，金曜映真，體生寶光，九孔受靈（註二），令七祖父母長得安寧，解脫宿罪，共登上清。

真思泥丸天帝君上一赤子玄凝天，真炁寶光之色，罩於頂上，默呪曰：

上一赤子號上真 飛雲羽衣曜紫煙（註三）

上招門景對帝賓 寶光奕奕映我身

身生羽翼升九天（註四）



次思寶光從泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，狀如三清，紫衣冠，下入絳宮，穿兩膀胱、尾閭穴，上入脊髓，穿第一椎骨，入泥丸內宮，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

太素三華炁 晨燈廣靈堂（註五） 玉寶表玄籍守命
孩道康（註六） 徊風散萬魔 金符召度卿（註七） 輔
衛地戶內 保此長生王（註八）

高上消魔玉清王祝曰（註九）：

童子景精 有神有威（註一〇） 合象三形 九道相
推（註一一） 衣服朱丹 步武參嵯（註一二） 出入上
元 太極內階（註一三） 知我者長生 存我者不衰
（註一四） 人無哭兆 恃賴辟非（註一五） 欲知吾處
密問太微（註一六） 太微玉帝 三聖徘徊（註一七）
使我左右 一合俱飛（註一八） 混洞六府 日月
齊暉（註一九）

太上玉清王祝曰：

九道轉對 五老各寧（註二〇） 洞陽銜籍 號曰鬱靈
（註二一） 七世父母 反胎更生 累葉積罪 罪泄福
生（註二二） 上入帝室 受書丹明（註二三） 常與伯
史原 徘徊三界庭（註二四） 巾金佩羽 寶曜負形（註
二五） 玉輪北回 役御朱兵（註二六）

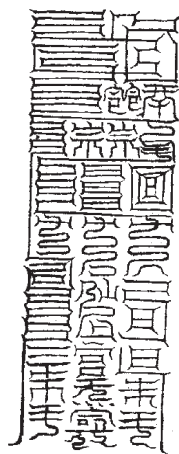
畢，乃口微祝曰：

天上內音：明柱子 會和存

地上外音：扶天命 登明曜（註二七）

大洞泥丸天帝君上一赤子消魔玉符

訣曰：當朱書黃縑，佩之，存呼赤子內諱名字，鎮我泥丸之中，令死炁沉藏，七祖升飛，上宴帝堂。乃叩齒九通，次咽液三過。



【註釋】

一 泥丸天帝君上一赤子玄凝天，字三元先，常守兆泥丸九孔之戶，死 之門

【註】：上丹田泥丸天帝君，名赤子玄凝天，字三元先，恒常鎮守我泥丸九宮門戶，阻塞死炁產生之門。泥丸天帝君：名赤子玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華。因居頭部，為「三一（三丹田之神）」之上一（上丹田為上一，中丹田為中一，下丹田為下一），所以又稱「上一赤子」。常鎮泥丸之中，九孔之戶，死炁之門；為腦部泥丸宮之神。泥丸宮（又稱丹田宮、丹玄宮，兩眉間卻入三寸），由泥丸天帝上一赤子、天帝卿所治。以上一赤子為主神，天帝卿為輔神。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說泥丸天帝是玉帝君逢凌梵之子。

《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「上元赤子居在泥丸宮中，華蓋之下，泥丸天帝上一赤子，諱玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華；位為泥丸天帝君，治在上一宮。……上一天帝君執《上清神虎符》，盛以青玉函。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁上）

《大洞玉經》卷上〈真陽元老玄一君道經第七〉：「泥丸上一天帝君，名赤子玄凝天，字三元光，一名伯无上，一名伯史原。常鎮泥丸之中，九孔之戶。」註語云：「即上丹田內九九宮，四雌五雄，各方一寸，其形內圓虛中，紅而瑩，乃神之所居；其後戶有兩脈，貫於脊骨之端。」（《正

統道藏・洞真部・本文類・日字號》新文豐
二冊九頁上)

二 使兆泥丸玉堅，金曜映真，體生寶光，九孔受靈

【註】：使修行者泥丸宮似玉般堅固，金光閃耀映照仙真，
身體發出寶物般光芒，九宮滿受神靈真炁。

金曜映真：金光閃耀映照仙真。

九孔：原指頭部七竅（雙眼、雙鼻孔、雙耳、口）
及下身大小便孔；此處疑指腦部九宮。

三 上一赤子號上真，飛雲羽衣曜紫煙

【註】：泥丸上一赤子號稱高上仙真，身穿雲彩飛揚的羽
衣，散發紫色雲炁。

羽衣：仙人所穿羽毛衣。

紫煙：紫色雲炁。

四 上招門景對帝賓，寶光奕奕映我身，身生羽 翼升九天

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「羽翼」作「毛羽」。

【註】：上招司掌鼻息出入口的左仙仲成子，寶光赫赫映
照在我身上，身上生出羽翼，飛升九天。

上招門景對帝賓：此句意謂招引面對鼻門司掌出
入息的左仙仲成子。門景：指鼻門人中處。景：象、
處，外指日月星辰雲霞之象，內指血肉筋骨臟腑
等象；說見《黃庭內景玉經》卷上梁丘子注。

帝賓：正一左仙仲成子，名仲成子，字西華，一
名帝賓。三素老君、正一左仙仲成子、正一右
仙曲文子，三人為鎮守人身鼻下人中死炁門之神

祇。

奕奕：高大、盛大貌。

九天：泛指天界。

五 太素三華炁，晨燈廣靈堂

【校】：「燈」，《文昌大洞仙經》、衛琪本作「登」。

【註】：太素三元君施放三華之炁，天境中真炁光芒顯現在廣靈仙館。

太素：太素三元君。太素三元君生三女為：白素元君、黃素元君、紫素元君。紫素左元君，名翳鬱無刃，字安來上，為鎮守頭面上部八景之神。黃素中央元君，名圓華黃刃，字太張上，為鎮守胸腹境之神，所鎮包括胸腔及五臟。白素元君，啟明蕭刃，字金門上，為鎮人身下關之境，從小腹至腳底之主神。白素、黃素、紫素三女，合稱三素元君，據《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》所載，三元君是雌一洞房宮之主神。其中白素元君生右白元君，黃素元君生中央黃老君，紫素元君生左無英公子。白元、黃老君、無英三人為腦部洞房宮之主神。

太素三元君，及其三女（白素元君、黃素元君、紫素元君）、三孫（白元、黃老君、無英），都是上清派觀想時的重要觀想對象。又觀想女性神稱為修「雌一」法門，觀想男性神為修「雄一」法門。

三華：炁名。

晨燈：玉清天氣之光芒。

廣靈堂：上清房名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第八章：「上元太素三元君曰：太素三元宮中有三華之氣，生於自然也。似芙蓉之暉。晨燈者，乃玉真天中明氣之光，洞照於三元之臺也。廣靈堂者，上清之房名。兆若能存雌一於夙夜，誦洞章以萬遍者，則太微小童負五圖於帝側，絳宮真人承五符於胎尊，合變於三素之氣，得形於晨燈之光，則人無哭兆，終身不亡矣。」

《上清大洞真經》第八章「太素」旁注云：「三素母」，「晨燈」旁注：「玉清光」，「廣靈」旁注：「上清房名」。

《大洞玉經》趙注：「三華者，三華聚頂也。神燈者，靈光也。」

衛琪注：「『太素三華炁』：三華，三部也，每部八節。又曰：三華，即神炁精也。三素元母，雌一之神，於子時聚下元，午時中元，酉時上元，三宮升降。『晨燈廣靈堂』：廣靈堂，心府也。以雞鳴之初，登朝絳宮，蓋陽炁初生也。三素元母，亦劾奏罪福之神，呈世人罪狀，故侵晨誦經卻之。」

案：衛琪將太素三元君稱為三素元母，並說是劾奏罪福之神，要以誦經來驅退祂，錯誤太甚。

六 玉賓表玄籍，守命孩道康

【校】：「玉賓」，衛琪注本訛為「玉京」。

【註】：太素三元君在玉賓館彰表名籍入仙道者，桃君守住命門。

玉賓：太素三元君所居館名。

古注如下：

《上清大洞真經》第八章「孩道康」旁注云：「桃康名」。

《大洞玉經》趙注：「玉賓者，三元君所居館名也。孩道康，命門桃康君名也。」

衛琪注：「『玉賓表玄籍』：玉京山，諸仙版籍所在，人之修道，常以子時一陽初動，靜坐澄心，以朝萬炁，以避人神奏牘天上之罪福於玉帝前。

『守命孩道康』：桃康君守臍之命門。王叔和以右腎為命門，人之生死皆在腎，腎絕則命脈絕。一本『核』作『孩』，誤。又桃核合延生華芒。」

七 徊風散萬魔，金符召度卿

【校】：陳景元《音義》：「（卿），一本作『鄉』，恐協韻，音作『鄉』。」又，「度卿」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「廣鄉」。

【註】：眾神降炁入身兩炁相混合一，可以消除萬魔，以金符召來中央司命丈人。

徊風：衛琪卷一《文昌大洞經註序》云：「天真下降，與兆身中神炁混融，是曰回風混合，形神俱妙，與道合真。」

金符：黃金製成的符節。

度卿：中央司命丈人（中央司命君），名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門，見本書第六章注。古注如下：

《上清大洞真經》第八章「度卿」旁注云：「神名」。

《大洞玉經》趙注：「召廣鄉，召登廣漠之鄉也。」
衛琪注：「『回風散萬魔』：當其子時，陰陽混合以成帝一之道，故能除散萬魔，陽生而陰息矣。君子道長，小人道消之時也。乃回風混合之道。『金符召廣鄉』：以金符召於廣漠之鄉極陰之境，使魂爽咸得受生。一本云：『度卿』，可疑。廣鄉者，北陰酆都也。腎部屬水，金能水也。」

八 輔衛地戶內，保此長生王

【校】：案：此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪另有：「轉入十仙門，八景齊洞陽」十字。

【註】：輔衛陰魔之門，保此長生不死之源。

地戶：又名太漠，又名坤宮。道經中之地戶，或指下丹田，或指鼻，或指陰魔之門，或指內丹修鍊時之會陰穴（前後二陰中間的部位），或指尾閭；常依文而異。《大洞玉經》四章注：「太漠，指地戶也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊七頁）；《大洞玉經》第七章注：「地戶者，陰魔之門。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊九頁）；《大洞玉經》十一章注：「地戶即坤宮也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一一頁）

古注如下：

《上清大洞真經》第八章「長生王」旁注云：「真成」。

《大洞玉經》趙注：「地戶者，陰魔之門。輔衛，

即封形閉債，背土凌空之事。」

衛琪注：「『輔衛地戶內』：呵護輔弼於地戶，蓋存下田以受生炁。《書》曰：「顧諟天之明命」是也。地戶，乃下部命門，當愛惜輔衛之，不以色慾敗之。『保此長生王』：在天則有玉清真王長生大帝專主生化之權；在人則存心保守我長生不死之王，即浩劫不壞元神為聖胎根本。」

九 高上消魔玉清王祝曰

【校】：陳景元《音義》：「皇甫本、茅山本並如上，一本作『高上神霄玉清王』。」

【註】：魔王：主司試驗學道者，並護衛天宮。
祝：通「呪」。

一〇 童子景精，有神有威

【註】：太微小童于景精，有神靈有威嚴。

童子景精：太微小童于景精，見本書第一章注。

《上清大洞真經》第八章「童子景精」旁注云：「太微名」。

一一 合象三形，九道相推

【註】：能與太素三元君三華之氣相合形，北斗九星君自然相推尊。

合象三形：指能和太素三元君三華之炁相合形。

九道：九星，見註一九。九星指北斗七星及左輔、右弼二星，是主司世人生死壽夭之神。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第八章：「兆若能存雌一於夙夜，誦洞章以萬遍者，則太

微小童負五圖於帝側，絳宮真人承五符於胎尊，合變於三素之氣，得形於晨燈之光，則人無哭兆，終身不亡矣。」

一二 衣服朱丹，步武參嵯

【註】：穿上朱紅衣冠，昂首闊步。

步武參嵯：昂首闊步。參嵯：同「參差」，不齊的樣子。步武：步伐、步行。武：步行；古代以一舉足為跬，倍跬為步。

一三 出入上元，太極內階

【註】：出入高上天界，北極宮內殿。

上元：指高上之天界。

《上清大洞真經》第八章「太極」旁注云：「北極辰星」。

一四 知我者長生，存我者不衰

【校】：陳景元《音義》：「一本作『知我者生，存我不衰』。」

【註】：能知曉我（指太素三元君）修鍊法門的，可以得長生；觀想我身形的，身體可以不衰敗。

存：觀想。

一五 人無哭兆，恃賴辟非

【校】：陳景元《音義》：「『恃』，一本作『侍』。」

【註】：人們不會有哭泣死亡的兆象出現，全要依賴修鍊鼻子的出入炁息。

辟非：鼻神。案：道經中，鼻神或名勇盧，或名通盧，或名玉壘（字靈堅），或名仲龍王（字道微）；或名羽童、或名明梁、或名辟非、或名玉根、或名靈戶、或名開閤。又，明梁，為鼻神，亦指

人之鼻息；羽童亦稱益元羽童（見《大洞玉經》太微章注，《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊四頁）。再者，玉根一詞，也用來指人的鼻子，《大洞玉經》第十二章注云：「玉根者，天中之山名；或以為人之鼻。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊一一頁）。《大洞玉經》卷下第三十六章注：「鼻神曰羽童、曰明梁、曰辟非、曰玉根、曰靈戶、曰開閣。」《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊二六頁上）以上是道經所見鼻神之名諱，六朝道經大都或採《黃庭經》，或採《二十四生圖經》之說。詳細討論，請見筆者《六朝道教上清派研究》一書第五章。

一六 欲知吾處，密問太微

【註】：想要知道我的所在處，要祕密的去請問太微仙君。

一七 太微玉帝，三聖徘徊

【註】：太微玉帝，旁有三聖，一起遨遊。

一八 使我左右，一合俱飛

【校】：「使我」，《雲笈七籤》卷四十二、陳景元本作「俠我」；陳景元云：「史崇云：上宜為夾。夾，侍也。」

【註】：左右夾扶我，一起飛升天界。

一九 混洞六府，日月齊暉

【註】：六腑真炁混合為一，像日月般齊放光芒。

六府：即六腑。指人身。

二〇 九道轉對，五老各寧

【註】：北斗九皇改變考核生死的對象，五帝各安於身體五臟中。

九道轉對：北斗九皇改變考核對象。北斗九皇，主司生死壽夭，能存思內神而得仙，則北斗將其除名，不再核考其生死簿籍。

五老：五方天帝，主人五臟。

寧：安。

《上清大洞真經》第八章「九道」旁注云：「九星」；「五老」旁注：「五神」。

二一 洞陽銜籍，號曰鬱靈

【註】：白元君司掌仙籍，名叫鬱靈。

洞陽：即右白元尊神，名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成；是腦部洞房宮三大神祇之一。所鎮為右腋之下，肺之後戶，死炁之門。其處在背去脊骨右三寸，與前（右）乳相對，右臂甲骨之下。

《上清大洞真經》第八章「洞陽」旁注云：「白元」，「鬱靈」旁注「白元君名」。

二二 七世父母，反胎更生，累葉積罪，罪泄福生

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「泄」作「滅」。

【註】：七代的先祖父母，重返胞胎，獲得新生；歷代積累的罪業，罪業都能消除，福澤繁生。

累葉：累世、歷代。

二三 上入帝室，受書丹明

【註】：飛升進入玉帝殿堂，接受《丹明》仙經。

《上清大洞真經》第八章「丹明」旁注云：「書名」。

二四 常與伯史原，徘徊三界庭

【註】：常和鎮守下丹田的黃庭元王，遨遊在三界天上。

伯史原：即黃庭元王（命門下一黃庭元王、下元嬰兒），為下丹田命門丹田宮之主神。命門下一黃庭元王，名始明精，字元陽昌，一名始童神，一名藏明初，一名嬰兒胎，一名史伯原。詳見本書第十章注。

三界庭：欲界、色界、無色界為三界。

《上清大洞真經》第八章「伯史原」旁注云：「下一真元王」。

二五 巾金佩羽，寶曜負形

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「負」作「圓」。

【註】：頭罩金佩羽巾，寶光承載身軀。

陳景元《音義》：「『巾金佩羽』：上居焮切，以巾覆頂也。焮，香靳切。《登真隱訣》云：『巾金巾者，天真冠巾之名也。不祥其製。』」

二六 玉輪北回，役御朱兵

【註】：寶玉之車向北行駛，役使駕御朱兵。

玉輪：玉車。

朱兵：未詳，疑指南宮鍊質之仙眾。

二七 天上內音：明柱子會和存；地上外音：扶天命登明曜

【註】：上元太素三元君，天上名諱為：明柱子、會和存。

地上名諱為：扶天命、登明曜。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第八上元太素三元君，內名明柱子、會和存；地上音扶天命、登明

曜。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

【語譯】

上元太素三元君所講的道經第八章，是修鍊泥丸上一赤子法門的章節。

恭謹的祈請上丹田泥丸天帝君，名赤子玄凝天，字三元先，恒常鎮守我泥丸九宮門戶，阻塞死炁產生之門。使修行者泥丸宮似玉般堅固，金光閃耀映照仙真，身體發出寶物般光芒，九宮滿受神靈真炁。讓七世祖先父母等永得安寧，解脫昔時所犯罪業，共同登上上清天境。

真誠觀想泥丸天帝君上一赤子玄凝天，祂的真炁像寶物光芒，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「泥丸上一赤子號稱高上仙真，身穿雲彩飛揚的羽衣，散發紫色雲炁。上招司掌鼻息出入口的左仙仲成子，寶光赫赫映照在我身上，身上生出羽翼，飛升九天。」

接著觀想泥丸上一赤子寶物般光芒，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納泥丸上一赤子的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇的形狀，形狀像三清教主（元始天尊、玉晨大道君、太上老君），穿紫色衣帽，往下進入到心臟絳宮部位，穿過兩膀胱及尾閭穴，再往上衝向脊髓，穿過脊髓第一椎骨，進入泥丸宮內。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「太素三元君施放三華之炁，天境中真炁光芒顯現在廣靈仙館。太素三元君在玉賓館彰表名籍入仙道者，桃君守住命門。眾神降炁入身兩炁相混合一，可以消除萬魔，以金符召來中央司命丈人。輔衛陰魔之門，保此長生不死之源。」

高上消魔玉清王所說呪語：

「太微小童千景精，有神靈有威嚴。能與太素三元君三華之氣相合形，北斗九星君自然相推尊。穿上朱紅衣冠，昂首闊步。出入高上天界，北極宮內殿。能知曉我太素三元君修鍊法門的，可以得長生；觀想我身形的，身體可以不衰敗。人們不會有哭泣死亡的兆象出現，全要依賴修鍊鼻子的出入炁息。想要知道我的所在處，要祕密的去請問太微仙君。太微玉帝，旁有三聖，一起遨遊。左右夾扶我，一起飛升天界。六腑真炁混合為一，像日月般齊放光芒。」

太上玉清王呪語：

「北斗九皇（除我死名）改變考核生死的對象，五帝各安於身體五臟中。白元君司掌仙籍，名叫鬱靈。七代的先祖父母，重返胞胎，獲得新生；歷代積累的罪業，罪業消除，福澤衍生。飛升進入玉帝殿堂，接受《丹明》仙經。常和鎮守下丹田的黃庭元王，遨遊在三界天上。頭罩金佩羽巾，寶光承載身軀。寶玉之車向北行駛，役使並駕御朱兵。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「上元太素三元君，天上的名諱為：明柱子、會和存。地上的名諱為：扶天命、登明曜。」。

大洞泥丸天帝君上一赤子消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸泥丸上一赤子天上內名，祈請祂降臨鎮守我泥丸宮之中，讓死炁沈藏不起，七世先祖飛升，成為天帝宴請的佳賓。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第八章的修鍊，至此完成。）

上清大洞真經卷之三

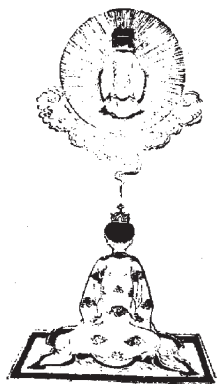
據茅山上清三十八代宗師蔣宗瑛校勘本

上清紫精三素君道經第九 絳宮中一元君章

謹請絳宮心丹田宮中一元丹皇君神運珠，字子南丹，常守兆項中大椎骨首之戶，死炁之門（註一），使兆百骨受真炁，大椎有日光，七祖父母，得道登仙，入南極之宮。

真思絳宮中一元丹皇君神運珠，真炁日光之色，罩於頂上，默呪曰：

中一真君 號曰運珠（註二） 上招日光 灌我形軀
（註三） 三真寶曜 固命玉符（註四） 壽億萬劫 永
無終休（註五） 身生羽服 飛昇天衢（註六）



次思日光從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作一神，紅袞冕，下布絳宮，採先入藏者神精，光曜盡纏於神身（註七），下入臍內，又入玉莖中，卻入尾閭穴，穿脊髓，上入第一椎骨首之戶，出化為一輪百寶神光，如日之狀，其光急轉，神在光內不動，其神背觀。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

紫精育華林 長暝太無外（註八） 玉房生寶雲九扇
 胞胎內（註九） 帝寶奉五符 三元回紫蓋（註一〇）
 蒼玉斌來生 衛此長夜會（註一一） 五籍既明 啟
 昌得期（註一二） 務玄把籙 奉行四時（註一三） 金
 映兩目 華蓋秀眉（註一四） 玄母歸雄 元父合雌（註
 一五） 合洞百靈 辟非宣彌（註一六） 童子受聽 丹
 嬰為兒（註一七） 既絕地下 福昇仙臺（註一八） 魂魄
 密靜 百神合離（註一九） 間關帝一 混然俱來
 （註二〇）

玉清保仙王祝曰：

天有九魂 不可不分（註二一） 道有三真 不可去身
 （註二二） 帝一變景 萬化以臻（註二三） 流珠停暉
 紫霞踊煙（註二四） 七度回硤 三光映真（註二五）
 太一精符 相與為親（註二六） 司命銜月 噓我重唇（註
 二七） 五老銜日 吸我三便（註二八） 太上道君 與
 我纏綿（註二九） 上造大階 攜把太真（註三〇）

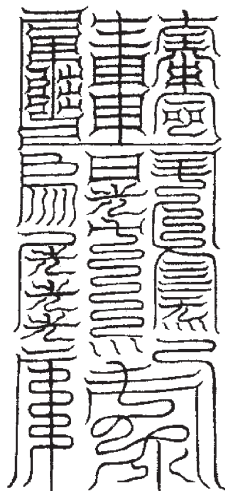
畢，乃口微祝曰：

天上內音：樂伯勒 飛冥賢

地上外音：始生王 上道宗（註三一）

大洞絳宮中一元丹皇君消魔玉符

訣曰：當朱書黃繒佩之，存呼皇君內諱名字，鎮我項中首骨，鎮塞九孔炁，生神固玉堂，解散七玄甌，翻然飛玄梁（註三二）。乃叩齒九通，次咽液三過。



【註釋】

- 一 絳宮心丹田宮中一元丹皇君神運珠，字子南丹，常守兆項中大椎骨首之戶，死炁之門

【註】：絳宮又稱心，又稱中丹田宮，主神中一元丹皇君，名神運珠，字子南丹，恆常鎮守我頂項部份大椎骨第一節之處，制阻死炁產生之門。

絳宮：在心臟心尾處一寸往內退入三寸處；《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉說絳宮在心，「從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二六頁）絳宮又稱中丹田，由元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右）所治。二人以左位元丹皇君為主神。元丹皇君因為是中丹田之主神，所以稱為「中一」，（上丹田之主神稱上一，下丹田主神稱下一），因此也稱中一元丹皇君。中一元丹皇君，名神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮，鎮守人脊骨第一椎之下。

《大洞玉經》卷上〈上元太素三元君道經第八〉：「絳宮中一丹元君，名皇神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘。常鎮我頂中央大椎骨，首戶之下。」趙註云：「人脊骨有二十四椎，上第一椎是也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊九頁下一〇頁上）

案：中丹田絳宮，和上丹田泥丸宮及下丹田命宮，合稱三丹田，是道教修鍊、存思時的重要部門。三丹田守宮之神皆稱「一」，合稱「三一」。

二 中一真君，號曰運珠

【註】：絳宮中一元丹皇君，名諱為神運珠。

中一真君：指絳宮心丹田宮中一元丹皇君。

三 上招日光，灌我形軀

【註】：上招元丹皇君似日光之神炁，灌注入我身體中。

灌：注。

四 三真寶曜，固命玉符

【註】：使身內上、中、下三丹田發出寶光，絳宮丹皇君靈符固保身命。

三真：指三丹田之真一主神。

玉符：此為修行此章時所佩中一元丹皇君的消魔玉符。

五 壽億萬劫，永無終休

【註】：壽命有億萬劫之久，永無終止的時候。

休：止。

六 身生羽服，飛昇天衢

【校】：此句，陳景元《音義》作「我身生羽服，飛升九天衢」，並云：「一本无『我』字，今按：有『我』字，則句讀完備。」

【註】：身上化生仙人羽服，飛昇天上。

羽服：或稱羽衣，仙人所穿之服。

天衢：天街。

七 結作一神，紅袞冕，下布絳宮，採先入藏者 神精，光曜盡纏於神身

【註】：雲炁凝結成一神祇，穿紅色帝王冠服，往下進入絳宮心臟，吸取最先進入心臟的神炁，觀想光芒全纏著於神祇身上。

袞冕：古代帝王所穿戴的禮服禮冠。袞：繡有日月星辰等圖文的禮服。冕：禮冠。

藏：古「臟」字。

八 紫精育華林，長暝太無外

【校】：陳景元《音義》：「一本『育』作『青』。」《文

昌大洞仙經》本「育」字作「毓」。《大洞玉經》「瞑」作「明」。

【註】：上清紫精天有令人長生不死的育華林樹，想得到它的花果，便須長時瞑目存思身在太虛之外。

紫精：天名，在上清天。

育華林：仙樹名稱，花葉果皆可食，能令人不死而成仙。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第九章：「上清紫精三素君曰：上清紫精天中有樹，其葉似竹而赤，其華似鑑而明，其子似李而無核，名曰育華之林。食其葉而辟飢，食其華以不死，食其實即飛仙，所謂絳樹丹實，色照五藏者也。自非長冥眇思，棲神太無，而育華之實，不可得而食也。」

陳景元《音義》：「按《道君玉注》云：『上清紫精之天中有樹，其葉似竹而赤，其華似鏡而明，其子似李而無核，名曰育華之林。食其葉以辟飢，食其華以不死，食其實以飛仙。所謂絳樹丹實，色照五藏者也。』」

《上清大洞真經》第八章「紫精育華林」旁注云：「上清天中」；「華林」旁注「木名」。

《大洞玉經》趙注：「紫精者，天中之樹；葉似竹而赤，花似鏡而明，實似李而無核。食其葉則辟飢，花則不死，實則飛仙，名毓華之林。」

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷四注：「『紫精毓華林』：紫精，字凡四見，皆天名，

互有訛舛，今並解註。上卷一章『高上宴紫清』、下卷一章『逸綠登紫清』，皆元始所都之天上。卷六章『紫精太无中』，蓋紫精天乃三元之炁，凝而成天，有道君主之，名曰三元紫精君。此卷九章『紫精毓華林』，乃上清境紫天有毓華林，葉如竹，華如鏡，實如李，天人得而食之，長年不老而登上仙。古詩：『紫精天上毓華林，絳實朱柯竹葉深，咀嚼繁英人不老，下觀烏兔換光陰。』然非下界所能見也。在人則腎水黑、心火赤，二炁交媾，化為純陽紫金，精華成林，華茂果實，自己真人餐之，亦可致長生之道。如《生神章》：『耀玉葩黃華野，森瓊林之柯於命門。』《文昌經》亦曰：『丹林森朱柯』，皆同此意，以喻人之所養也。『長眠太无外』：眠者，一定不動之謂。如人睡而不去。太无者，虛寂中也。如布袋和尚陳希夷一睡數月，塵積遍體，蓋真息定也。」

九 玉房生寶雲，九扇胞胎內

【註】：上清玉房中產生七寶雲氣，雲氣化成九股，進入胞胎之中。

玉房：上清宮室名，或指眉間。

九扇：或說玉房之氣有九扇（九股），或說九重天門。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第九章：「上清玉房生七寶之雲，雲色七重，其氣九扇，以童子辟非，童女宣彌，得乘此寶雲，上入玉清之天也。而辟非者，太微之內神。宣彌者，玉清之神女。若兆能離合百神，間關帝一，變化九魂，

混暢五七者，則辟非可賴，宣彌可致，七度死厄，三光所利，五老延日以曲照，太上三便以相入矣。三便者，太上金房之名也。」

《上清大洞真經》第八章「玉房」旁注云：「眉間」。

《大洞玉經》趙注：「九扇者，九重之門，乃帝一胎尊所居之處。」

衛琪注：「『玉房生寶雲』：玉房，一云眉間，乃臟腑關節之竅也。自然生五色雲炁，蓋生炁則生神也。經有『倉房、玉室、紫戶、玉闕，一時生神』，同義。『九扇胞胎內』：九轉九還，丹道成矣。受胎九月，九炁合成，人道完矣。此一節謂八月已滿，進臨九月，炁滿神具，聖胎完全，待時而動。」

一〇 帝賓奉五符，三元回紫蓋

【校】：「五符」，衛琪注本作「玉符」。「三元」，《文昌大洞仙經》、衛琪本作「三光」。「回」，《大洞玉經》作「迴」。

【註】：左仙仲成子敬奉五符，三丹田守神回炁進駐身體三宮內。

帝賓：正一左仙仲成子，名仲成子，字西華，一名帝賓。三素老君、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子；三神鎮守身鼻下人中死炁之門；見本書第三十六章。

三元：三丹田之主神，即三一。

紫蓋：紫色車蓋，指帝王之車；回紫蓋，指回駕進駐宮內。或云紫蓋為黃庭門名。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「帝賓者，左仙仲成子之名也。三元者，上元泥丸、中元絳宮、下元命門也。紫蓋者，黃庭門名。」

衛琪注：「『帝賓奉五符』：帝君奉吾符，非也。第六章有『真陽帝賓老』，蓋帝賓乃陽神，主祛陰邪，奉玉符而行事，如國之三老奉上命而正議也。『三光回紫蓋』：天上三光日月星，人之三光兩目與心。日月失度，星辰留伏，天地災變。目有所惑，心有所感，身體傾危。回紫蓋者，以其目不視惡色，耳不聽惡聲。收視反聽，則神全而炁凝，紫蓋无所不覆。故人以兩目為九竅之華蓋。光，明也。日月星能照天地，雙目與心能顧一身，不令外物之所蔽。」

一一 蒼玉斌來生，衛此長夜會

【校】：「蒼玉」，陳景元《音義》本作「倉王」，云：「一本作『滄玉』。」；《大洞玉經》作「倉玉」。

【註】：黑炁君斌來生，保衛黑炁所聚處。

蒼玉斌來生：節中黑炁君：名斌來生，字精上門，又字倉玉。節中黑炁君和帝真精魂，二神共鎮守人身會陰處。見本書第三十二章註。

長夜會：節中黑炁所聚處。

古注如下：

《上清大洞真經》第九章「長夜會」旁注云：「至陰之源」。

《大洞玉經》趙注：「倉玉斌來生者，節中黑炁君，名斌來生，字倉玉也。長夜者，節中黑炁所會之

名也。」

衛琪注：「『蒼玉斌來生』：斌珖者，石如玉也，所以亂玉者，今變而為真玉矣。節中黑炁君，名斌來生，專主內明人之德。『蒼』或作『倉』，非，蓋青蒼之玉，謂有文縷生也。玉以比德，苟不至德至道，不凝焉。內有所蘊，光彩發泄於外。如玉之在山，草木无不冲秀；珠之在淵，江河无不澄湛。寶之在懷，面部光澤，身體康健耳。『衛此長夜會』：長夜會，在絳宮，是為靈府，血所生之處。覺則長明，不覺則長夜。衛者，匡救其惡也。不能愛惜者，冥冥長夜何時旦也？」

一二 五籍既明，啟昌得期

【校】：「五籍既明，啟昌得期」；《文昌大洞仙經》、衛琪注本作「五靈度符籍，九統合九光」，《大洞玉經》作「五靈度符籍，九統合九元」。案：自此句以下，與《大洞仙經》系統的本子，文字全不同。

【註】：太一五神所掌符籍已能明除死籍，能獲得昌盛長生之期。

五籍：太一五神所掌世人胞胎壽命等符籍。道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籍，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以太一為主。太一五神合三真（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田元丹皇君、下丹田黃庭元王），稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君，主宰吾人本命生死及成仙之事。

其中泥九天帝為玉帝君之子，帝君主管百神。帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。有關太一五神之修鍊法門，及三五諸神名諱，較詳盡之敘述，請見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。又，《道藏》中關於太一五神之論述，除上述經典外，《上清洞真元經五籙符》、《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》、《上清太上黃素四十四方經》等經亦有載述修鍊之符圖及儀法。

啟昌：開啟昌盛之期。

古注如下：

《上清大洞真經》第九章「啟昌」旁注云：「開明」。

衛琪注：「『五靈度符籙』：五靈者，即青靈、丹靈、皓靈、玄靈、黃靈也。度者，授也。五老授我長生之符籙矣。茅山《玉經》无以下六句，蓋止於此而已。『九統合九光』：九統之法以會帝，九光之符以集神，此乃回風混合之道。數遇九，則陽已盛；此陽純而不已也。《大洞經》自一炁生二炁，三炁生九炁，九陽為極之數，極則變，故變為三十六，所以此經三十六章有雌一帝真九光聖母，專主生育之事。或曰元經必悞。統，紀也。上古九皇時有九紀出古典。」

一三 務玄把籙，奉行四時

【校】：《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》無此句以下諸句。

【註】：胎中白炁君手持長生籙籍，四季奉行玉帝之命。

務玄：胎中白炁君，名務玄子，字育上生。胎中

白炁君、太一精魂；二神鎮人身喉嚨處。太一精魂，名玄歸子，字盛昌。見本書第三十章。

一四 金映兩目，華蓋秀眉

【註】：兩眼映照金光，兩眉稱為華蓋。

華蓋：眉。《黃庭內景經·天中章第六》：「眉號華蓋覆明珠。」

一五 玄母歸雄，元父合雌

【註】：玄母歸元父，元父合玄母，雌一雄一混融合一。

玄母、元父：玄元父（或作上元玄父），名高同生，字左迴明。下玄玄母（或作下玄元母），名叔火王，字右迴光。案：道經鎮人本命之根，塞人死路之門之七神為：上玄元父、下玄玄母、帝皇太一、九帝尊神、太帝精魂、天帝九關魂、天紀帝魂；鎮守身中臍內胞胎處。見本書第三十五章。

《上清大洞真經》第九章「玄母歸雄」旁注云：「陰變陽」；「元父合雌」旁注「陽變陰」。

案：玄母歸雄，元父合雌，意指身中雌一、雄一相混融為一，形成道體帝一。

一六 合洞百靈，辟非宣彌

【註】：混合身中眾神為帝一，辟非仙童宣彌神女即時來到。

辟非：鼻神。道經中鼻神或名勇盧，或名通盧，或名玉壘（字靈堅），或名仲龍王（字道微）；或名羽童、或名明梁、或名辟非、或名玉根、或

名靈戶、或名開閤。又，《雲笈》以辟非為太微之內神。

宣彌：玉清之神女。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第九章：「辟非者，太微之內神。宣彌者，玉清之神女。」

《上清大洞真經》第九章「辟非」旁注云：「童子」；「宣彌」旁注「童女」。

一七 童子受聽，丹嬰為兒

【註】：辟非童子前來聽命，身中結聖胎內丹。

案：「丹嬰為兒」有明顯內丹修鍊之意，疑是後人糝入之語。

一八 既絕地下，福昇仙臺

【註】：來自幽冥的災禍斷除，承受福澤，上升仙臺。

地下：指冥界、地獄。

一九 魂魄密靜，百神合離

【註】：魂魄各安於身中，會合出離的百神。

魂魄密靜：指三魂七魄各安於身中，不出遊於外。

二〇 間關帝一，混然俱來

【註】：帝一授書，眾神齊來。

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。見本書第三十九章注。

《上清大洞真經》第九章「間關」旁注云：「書名」。

二一 天有九魂，不可不分

【註】：天有九天精魂，不可不加以區別。

《上清大洞真經》第九章「天有九魂」旁注云：「九天之精」；「不可不分」旁注「三丹田神」。案：「三丹田神」應是下「道有三真」之旁注，被誤移於上。

二二 道有三真，不可去身

【註】：修道有三丹田之三一神，不可使三一離去人身。

三真：身中三丹田之神，即三一。

二三 帝一變景，萬化以臻

【註】：修成帝一，變化身境，萬種變化都能呈現。

帝一變景：指眾神混合成帝一，變化身境。

臻：到。

二四 流珠停暉，紫霞踊煙

【註】：日精停止光芒，絳宮涌現真氣。

流珠：指日精。《上清僊府瓊林經》：「天有玄一，生於太陽，名為流珠，眾妙之門，得而留之，可得長生。」（《正統道藏·正乙部·典字號》，新文豐五十七冊五〇八頁上）

紫霞：絳宮。《道樞·卷七·黃庭篇》：「人之絳宮者，上清也，其名曰紫霞。蓋身之中，五行混然而聚，至靈之氣者也。」（《正統道藏·太玄部·篤字號》，新文豐三五冊二三五頁下）

二五 七度回路，三光映真

【註】：七次度過死厄，日月星三光映照身體。

回路：挽回正路，指由死厄中挽回。

映真：映照真人，此處指修行者自身。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第九章：「七

度死厄，三光所利。」

《上清大洞真經》第九章「七度回度」旁注云：「七星纏度」。

二六 太一精符，相與為親

【註】：太一執掌符籙，和我相親近。

案：太一五神所掌世人胞胎壽命等符籙。道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。

二七 司命銜月，噓我重唇

【註】：中央司命君，真炁從我雙唇中灌入。

重唇：雙唇。

陳景元《音義》：「重『脣』，音純。」

二八 五老銜日，吸我三便

【註】：太一五神，口銜日光，為我引入太上金房。

五老：一般以五方天帝為五老，此處應指太一五神。

案：五老銜日，應是指太一五神口銜日光而言。《上清大洞真經》卷六第三十五章：「太一尊神，備守致真，口銜日光，手執月明，照兆死戶，使兆長生。我體自在。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四三頁）

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第九章：「五老延日以曲照，太上三便以相入矣。三便者，

太上金房之名也。」

陳景元《音義》：「（日），而質切。」

《上清大洞真經》第九章「五老」旁注云：「神名」；「銜日」旁注「煉陽」。

二九 太上道君，與我纏綿

【註】：太上道君，和我親近。

太上道君：此處疑指上清紫精三素君。

三〇 上造大階，攜把太真

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「大」作「天」。

【註】：上到天庭，和仙人同遊。

造：到。

太真：仙人，通常指女仙。

三一 天上內音：樂伯勒飛冥賢；地上外音：始生王上道宗

【註】：上清紫精三素君，天上的名諱為：樂伯勒飛冥賢；地上的名諱為：始生王上道宗。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第九上清紫精三素君，內名樂伯勒、飛冥賢；地上音始生王、上道宗。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

三二 生神固玉堂，解散七玄甌，翻然飛玄梁

【註】：衍生神炁，鞏固腎臟，解除七世先祖災禍，使飛越道之橋樑，證入道體。

玉堂：右腎。《道樞·卷二十七·太白還丹篇》：「右腎者，玉堂也。左腎者，命門也。」（《正統道藏·太玄部·篇字號》，新文豐三五冊）

三九一頁上)

七玄：七世遠祖。玄：遠。《說文解字》：「玄，幽遠也。」

𩚑：同「禍」。

玄梁：道之橋樑。

【語譯】

上清紫精三素君所講的道經第九章，是修鍊絳宮中一元君法門的章節。

恭謹的祈請絳宮（心丹田宮）主神中一元丹皇君，名神運珠，字子南丹，恆常鎮守我頂項部份大椎骨第一節之處，制阻死炁產生之門。使我身中各骨節承受祂的真炁，大椎骨發出似日般的光芒，七世先祖父母，得道成仙，進入南極宮中。

真誠觀想絳宮中一元丹皇君神運珠，祂的真炁像日光之色，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「絳宮中一元丹皇君，名諱為神運珠。上招元丹皇君似日光之神炁，灌注入我身體中。使身內上、中、下三丹田發出寶光，絳宮丹皇君靈符固保身命。壽命有億萬劫之久，永無終止的時候。身上化生仙人羽服，飛昇天上。」

接著觀想中一元丹皇君似日般的真氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納元丹皇君的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成一位神祇的形狀，穿紅色帝王冠服，往下進入絳宮心臟，吸取最先進入心臟的神炁，觀想光芒全纏著於神祇身上；向下進入臍內，又進入陰莖中，退入尾閭穴。再往上穿過脊髓，進入頂項部份大椎骨第一節之處，現出一輪百寶光芒，像太陽光的形狀；這個光輪急速轉動，而神祇坐在裡面不動，神祇的背

部向著我；順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。
《大洞玉經》經文說：

「上清紫精天有令人長生不死的育華林樹，想得到它的花果，便須長時瞑目存思身在太虛之外。上清玉房中產生七寶雲氣，雲氣化成九扇，進入胞胎之中。左仙仲成子敬奉五符，三丹田守神回炁進駐身體三宮內。黑炁君斌來生，保衛黑炁所聚處。太一五神所掌符籙已能明除死籍，更獲得昌盛長生之期。胎中白炁君手持長生籙籍，四季奉行玉帝之命。使我兩眼映照金光，兩眉稱為華蓋。體內玄母歸元父，元父合玄母，雌一雄一混融合一。能混合身中眾神為帝一，辟非仙童、宣彌神女便即時來到。辟非童子前來聽命，身中結聖胎內丹。來自幽冥的災禍斷除，承受福澤，上升仙臺。魂魄各安於身中，會合出離的百神。帝一授書，眾神齊來。」

玉清保仙王咒語：

「天有九天精魂，不可不加以區別。修道有三丹田之三一神，不可使三一離去人身。修成帝一，變化身境，萬種變化都能呈現。可使日精停止光芒，絳宮涌現真氣。七次度過死厄，日月星三光映照身體。太一執掌符籙，和我相親近。中央司命君，真炁從我雙唇中灌入。太一五神，口銜日光，為我引入太上金房。太上道君，和我親近。上到天庭，和仙人同遊。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「上清紫精三素君，天上的名諱為：樂伯勒飛冥賢；地上的名諱為：始生王上道宗。」

大洞絳宮中一元丹皇君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸元丹皇君天上內名，祈請祂降臨鎮守我頂項部份大椎骨第一節之處，鎮制阻腦部九宮死炁

產生之門，衍生神炁，鞏固腎臟，解除七世先祖災禍，使飛越道之橋樑，證入道體。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第九章的修鍊，至此完成。）

青靈陽安元君道經第十 命門下一黃庭元王章

謹請命門下一黃庭元王始明精，字元陽昌，常守兆兩膀之間，車軸之戶，死炁之門（註一），使兆百血凝結，神炁不散，拔出地戶，超度八難（註二）。

真思命門下一黃庭元王始明精真炁月光之色，罩於頂上，默微呪曰：

下一真元王 號曰始明精（註三） 三皇把符命金
契度仙庭（註四） 上招景中炁 炁布灌我形（註
五） 羽車曜雲羅 令我昇上清（註六）



次思月光從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神。一神狀如月帝，黃袞冕，二神亦黃衣侍立。下入絳宮。下真元王下入大腸，出懸於空中；二神入兩膀胱，穿兩腿髓內，下至湧泉穴（註七），出兩腳根。二神各負半月，倒上合於虛中元王。上充腰間車軸之戶，合為圓月。月形無窮，映了身形，順時吐息。誦《玉經》。《大洞玉經》曰：

青靈扇八炁 鼓輪三華城（註八） 拔出胞胎結七世
受福生（註九） 宿對滅五道 長守帝一營（註一〇）
九徊七度 散此胞根（註一一） 三皇巾朱 把符命神
（註一二） 赤帝南和 握節上遷（註一三） 併我魂魄
煉精帝前（註一四） 五符金契 七玄入仙（註一五）
慶流雲積 福盈龍泉（註一六） 凌梵履昌 日日上
言（註一七） 生籍已明 五炁合延（註一八）

高上消魔玉清王祝曰：

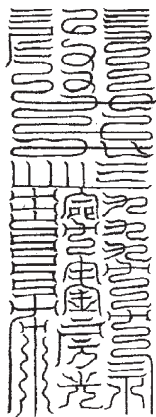
五藏百結 生此眾疾（註一九） 玄一林虛 開關解結
（註二〇） 結絕病散 神精盈溢（註二一） 福炁充明
旤翳傾竭（註二二） 仙心日臻 死道月絕（註二三）
混化九君 合符帝一（註二四） 七神奉符 公子入室（註
二五）

畢，乃口微祝曰：

天上內音：望昌竭 順萬煙
地上外音：連劫生 厥出天（註二六）

大洞命門下一黃庭元王消魔玉符

訣曰：當黃書白繒佩之，存呼元王內諱名字，鎮我兩膀之間。內華朗耀，百神凝精，反色嬰童，翻然超升（註二七）。乃叩齒九通，咽液三過。



【註釋】

- 一 命門下一黃庭元王始明精，字元陽昌，常守兆兩膀之間，車軸之戶，死炁之門

【註】：命門下一黃庭元王，名始明精，字元陽昌，恆常鎮守我兩膀間，尾閭與兩腿骨相連，似車軸轉動的地方，鎮止產生死炁的門戶。

命門下一黃庭元：名始明精，字元陽昌，一名始童神，一名藏明初，一名嬰兒胎，一名史伯原。由於是人身三丹田中下丹田之主神（下一），所以稱為下一黃庭元王；又因名嬰兒胎，所以也稱下元嬰兒。命門，是下丹田宮之所在。《洞真太上素靈洞元大有妙經・太上大洞守一內經法》：「臍下三寸，號命門丹田宮，下元嬰兒居其中，

宮正四方，面各一寸，白炁衡天，白炁中有日象，圓五寸，外映照五萬里。兆形變，條欵忘其形，恍惚在意存之。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇二頁上）

案：下丹田又稱命門，在臍下三寸向內退入處，其宮一寸見方；下丹田宮由黃庭元王及寶鎮弼卿所治，以黃庭元王為主神，其所鎮處在脊骨下第二十四椎處。下丹田在臍下，和在心上的絳宮中丹田，及腦部的泥丸宮上丹田，為人身三大丹田，分屬人體上中下三部份。較相關的經典約如下述：《大洞玉經》卷上〈上清紫精三素君道經第九〉：「命門下一黃庭元王，名始明精，字元陽昌，一名始童神，一名藏明初，一名嬰兒胎，一名史伯原。常鎮我兩完間車軸之下戶。」趙注云：「脊骨下第二十四椎是也。與尾閭並兩腿臂骨相連綴耳。運動載身，若車之有軸也。腰胯當中是也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一〇頁下）

《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「命門，下一黃庭元王處此宮中。下元嬰兒，諱始明精，字元陽昌，一名嬰兒胎，一名伯史原；位為黃庭元王。……下一君左手把太白星，存之如雞子色正白；右手執《素靈洞玄大有妙經》，盛以黃玉函。……（黃庭元王、保鎮弼卿）坐俱外向，或相向也。內以鎮守弼卿兆下關、四支、津液、骨髓、百竅、腸胃、膀胱之府；外以長生不死、消災散禍、辟卻萬邪、絕滅三蟲。三魂七魄一日三來朝下黃庭君，受閉精養

炁；結炁為仙，從仙得真，從真得玉虛之道也。」
 （《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊
 本五十六冊二〇二頁上）

二 使兆百血凝結，神炁不散，拔出地戶，超度 八難

【註】：使我身中所有血液凝注體內不消失，真炁不向外消散，從陰魔之門超拔出來，濟度八種厄難。

地戶：道經中之地戶，或指下丹田；或指鼻；或指陰魔之門；或指人體大小便孔中間的部位，醫學稱為會陰穴；或指幽冥之地。

八難：三徒五苦，合為八難。三徒指三尸引入人色、愛、貪等慾苦；五苦指色、愛、貪、華、身所引來精、神、心、魂、形等累，而入五地獄之苦。《元始无量度人上品妙經四注》「永度三徒五苦八難」齊·嚴東注云：「三徒者，三惡門名也，第一名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此為三惡門，一名三尸道，一名三徒界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。五苦者，一名五道門，第一名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三名貪累苦形門，一曰提石負山苦道。第四名華競苦精門，一名填海作河苦道。第五名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。故經曰：『吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？』此五苦五道，常居人身，係人命根，

遏人招真之路，斷人修仙之門。三徒五苦，合為八難，為罪之本，而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪田。夫學諸上道，當先斷諸累，絕滅苦道，真炁自降，神仙自成，剋得變形，遊行三清；身入長生之府，無復八難之患也。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐刊本第三冊四〇頁上）案：嚴東注乃引自《上清元始譜錄太真玉訣》之說，詳下「滅五道」註。

三 下一真元王，號曰始明精

【註】：下丹田主神黃庭元王，名叫始明精。

四 三皇把符命，金契度仙庭

【註】：三丹田主神，手掌符節命令，以黃金為書契，拔度我進入天界。

三皇：即三一，指上丹田泥丸宮、中丹田絳宮、下丹田命宮，三丹田之主神。

符命：符節命令。符：古代用以傳達命令，遣兵調將的憑證信物。

金契：黃金做成的書契。天宮以金書玉策載錄神仙名籍。

案：「三皇把符命」，即下文《玉經》中的「三皇巾朱，把符命神」。

五 上招景中炁，炁布灌我形

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「灌」作「冠」。

【註】：上招天界神炁，真炁灌入佈滿我身中。

景中炁：指天界中日月精炁。景：象，外景為日月雲霧，內景為五臟六腑。

六 羽車曜雲羅，令我昇上清

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「昇」作「飛」。

【註】：天界羽明車在雲間散發光芒，令我乘車昇入上清境。

羽車：天車名羽名。見本書第六章注。

雲羅：雲層中。羅：排列。

七 湧泉穴

【註】：穴的名稱，在腳底腳掌凹處（足心）。

八 青靈扇八炁，鼓輪三華城

【校】：衛琪注本「炁」作「極」。

【註】：青靈陽安元君散發八色雲氣，雲氣動轉在整座三華城中。

青靈扇八炁：青靈陽安元君，鼓發八色真炁。扇：鼓動。

三華城：青靈陽安元君所居處。案：《元始无量度人上品妙經四注》「三華離便，大有妙庭」齊・嚴東注云：「三華者，即太極宮青華門名也。離布三便之殿，則三界門名也。」唐・薛幽棲注：「三華宮，即玉清三元宮也。上元玉華、中元金華、下元九華，皆三元上皇道君居之。」（《正統道藏・洞真部・玉訣類・寒字號》，新文豐刊本第三冊二六頁上）

古注如下：

《雲笈七籤・卷八・釋三十九章經》：「青靈陽安元君曰：青靈者，真人之位號。八氣者，雲色之相沓。元君者，虛皇之司命。三華者，玉清之房名，乃陽安元君之所處也。」

《上清大洞真經》第十章「青靈」旁注云：「東神」。

衛琪注：「『青靈扇八極』：東方始老乃發生之地，

故扇動八極世界。八極，乃四正四維是也。八卦：乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌，八門：開、休、生、傷、杜、景、死、驚。『鼓輪三華城』：三華神，炁精也。城者，三華所居之地。青靈之炁鼓動發生意也。輪，舌神名。言人鼓動舌根，攪取華池津液，灌溉三田。」

九 拔出胞胎結，七世受福生

【校】：《文昌大洞仙經》「拔出」作「拔兆」。《大洞玉經》、衛琪本「拔出」作「披此」；「世」作「祖」。

【註】：薦拔修行人胞胎受到的糾纏，使七世先祖蒙受福澤而生天。

胞胎結：胞胎纏結，五內滯礙。

案：《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》以為人出生後，胞胎有十二結，結中有十二節，滯礙五臟，使人致病而死，須解胞結，方能長生。胞結分在人身上中下三部，須召請三九二十七神以解三關十二結，所請之神為：四方帝（青帝雕梁際、赤帝長來覺、白帝彰安幸、黑帝保成昌）、玄一老子林虛夫、三素老君牢張上、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子、太微小童干景精；此為上胎內真九人，解上胞之結。太一尊神務猶收、無英公子玄元叔、白元洞陽君鬱靈標、中央司命丈人理明初、命門桃君孩道康、泥丸天帝君上一赤子玄凝天、泥丸天帝卿肇勒精、絳宮心丹田宮中元丹皇君神運珠、絳宮輔皇中一卿中光堅，以上為中胎九真，解中胎之結。命門下一黃庭元王始明精、黃庭保鎮弼卿歸上明、胎中白氣君務玄子、結中青氣君案延昌、節中黑氣君斌來生、胞

中黃氣君祖明車、血中赤氣君混離子、上玄元父高同生、下玄玄母叔火王，以上為下胎九君，解下胎之結。上述三九二十七神，另加天皇大帝君逢凌梵以宰制之，共二十八神。詳見本書第二章註。古注如下：

《大洞玉經》趙注：「披者，脫體之義。」

古注如下：

衛琪注：「『披此胞胎結』：披，一云『拔』，《生神章》云：『斬伐胞樹滯』此意亦同。披，拂也，解也。解其胞胎結習之根也。《生神章經》云：『胎結解根』即此義爾。『七祖受福生』：九玄七祖受此福惠而得生天，受用快樂。若能精進，修持不輟，升无色天，登不退轉地，竟陟上真大羅三境侍臣之位。」

《大洞玉經疏要十二義》：「人生胞胎中有十二結節，盤固周身，致生諸病老死之苦。兆能解其結，則求死不得也。胞之上部四結：一泥丸，二口中，三頰中，四目中。中部四結：一五臟，二太倉，三大腸，四小腸。下部四結：一膀胱，二陰中，三穀道，四兩足。」

一〇 宿對滅五道，長守帝一營

【校】：「長」字，衛琪注本作「常」。

【註】：滅除昔時冤結，使不墮五種苦道中，永遠能守住帝一道體。

宿對：指昔時冤結。

五道：道教的五種地獄苦道。道教以為三尸引誘

人行惡，使人貪財貨、耽五味、愛聲色，導致人體魂魄走作，氣散神遊；由於三尸的關係，於是使人進入色慾、愛慾、貪慾等三徒門；擾亂人體中之精、神、心、魂、形，使得色累苦心、愛累苦神、貪累苦形、華競苦精、身累苦魂，並因此而墜入太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「三惡門：第一門，名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二門，名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三門，名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此三惡之門，一名三尸之道，一名三徒之界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。為學之本而不落尸於三道之上，去慾於三界之門，真何由降？道何由成？夫學上法，宜遣諸慾，滅落尸根，道自然降，仙自然成，剋得飛騰，上昇三清。

五道門：第一門，名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二門，名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三門，名貪累苦形門，一曰撻山負石苦道。第四門，名華競苦精門，一曰作江河苦道。第五門，名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。此五苦五道之門，常居於人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。為學之本而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪門，何由得脫，騰身遯變流景玉光也？」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚

申部》引)

案：道教的五苦道，和佛教認為：天、人、地獄、畜牲、餓鬼，為五道者不同。佛教認為這五種眾生都在三界輪迴中，不能了脫生死。

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。見本書第三十九章注。

古注如下：

《上清大洞真經》第十章「五道」旁注云：「五苦」。

《大洞玉經》趙注：「五道，即五苦。滅之者，《生神章》云：『五難緣理去。』是也。」

衛琪注：「『宿對滅五道』：《生神章》云：『對盡大運』通之，對除其宿昔之仇對，消滅五道凶惡之事。五道者，地獄、餓鬼、畜生、脩羅、禽蟲等，難得出離。『常守帝一營』：茅山於此分作兩章。雌一、雄一、帝一，謂之三一之道。今惟守帝一營寨，蓋尊大洞帝一也。藏教有雌一經、雄一經。」

一一 九迴七度，散此胞根

【校】：《大洞玉經》、《文昌大洞仙經》缺此以下諸句。

【註】：九次回風混合，七次濟度厄難，消除此胞胎糾結的根源。

迴：指回風混合，即觀想神祇降炁入身，與身炁相混為一，《上清大洞真經》每一章都是修鍊一神之回風混合法門，最後才觀想眾神混融成帝一。九、七，都是代表多次。古注如下：

《上清大洞真經》第十章「七」字下旁注云：

「步」。

一二 三皇巾朱，把符命神

【註】：三丹田之主神頭戴朱巾，手拿符節，命令諸神。

符：古代用以傳達命令，遣兵調將的憑證信物。

古注如下：

《上清大洞真經》第十章「三皇」旁注云：「三元之主」。

一三 赤帝南和，握節上遷

【註】：赤帝字南和，手握符節上升泥丸宮。

赤帝：名長來覺，字南和；或名太陽，字幼林，鎮守口舌之內。見本書第三十七章注及《上清眾經諸真聖祕》卷七〈迴神飛霄登空招五星上法〉。

案：道經一般依五行生剋法相配，以五方天帝配五臟，其搭配法為：東方青帝配肝，南方赤帝配心，西方白帝配肺，北方黑帝配腎，中央黃帝配脾。但上清經存思觀想中，五方帝之名諱與漢代讖緯及一般道經所說的東方蒼帝靈威仰、南方赤帝赤燁怒、西方白帝白招拒、北方黑帝叶光紀、中央黃帝含樞紐等，有時並不相同；而所守人身部位，有時亦與五行生剋說之配五臟者略異。尤其在人體身神上所言的五帝，其名諱皆和一般道書五方天帝的名諱不同，當是上清經系另創之神，以供存思身神所用，與漢緯所言五方天帝無涉。

節：符節，古代臣子出入時所拿的憑證信物。

《上清大洞真經》第十章「南和」旁注云：「帝

字」。

一四 併我魂魄，煉精帝前

【註】：和我魂魄相併合，在玉帝前鍊化精炁。

煉精：指煉化魂魄。升入天界須先拘三魂制七魄，經南宮或太陰鍊質，才能去除肉質凡胎而使身輕清，方能升入天界。

一五 五符金契，七玄入仙

【註】：五符除名，金契錄仙，七世先祖都能成為仙人。

五符：太一五神所掌胎胞魂魄之符籍；或以為五文真符，或以為五靈之符。《大洞玉經》第十一章趙注：「公子者，无英公子也。五符者，五文真符也。」衛琪注：「左无英公子玄元叔，字合符，乘東方九陽生炁，執把五靈之符。」

金契：載錄仙人之籍者。

案：五符載世人生死胞胎之籍，金契載長生成仙之籍。

一六 慶流雲積，福盈龍泉

【註】：吉慶的雲氣流佈積累，使得福澤似龍湧泉般盈滿。

一七 凌梵履昌，日日上言

【註】：每日都向玉帝君都提及我。

凌梵履昌：玉帝君，名絳凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。鎮守人身兩眉間，在紫戶（兩眉間卻入三分處為紫戶）之外，見本書第三章注。

一八 生籍已明，五炁合延

【註】：長生之籍已有明載，太一五神所降生炁，合該使命長延。

生籍：長生簿，專載成仙者名籍。

五炁：太一五神真炁。

一九 五藏百結，生此眾疾

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「眾」作「萬」。

【註】：五臟中產生各種鬱結，神炁不通，才會出現各種疾病。

五藏：即五臟，指人體中的心、肝、脾、肺、腎等五者。

二〇 玄一林虛，開關解結

【註】：玄一老子林虛夫，解開被閉鎖的纏結。

玄一林虛：玄一老子，名林虛夫，字靈時道。鎮陰莖之端，通精之竅。見本書第三十七章注。

古注如下：

《上清大洞真經》第十章「林虛」旁注云：「老子名林虛夫」。

二一 結絕病散，神精盈溢

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「神精」作「精神」。

【註】：纏結斷絕眾病消散，精神盈滿。

絕：斷。盈：滿。

二二 福炁充明，𪚗翳傾竭

【註】：福澤之氣充塞明亮，禍厄阻難盡消。

𪚗翳：禍厄及險阻。𪚗：「禍」。翳：遮蔽、阻難。

二三 仙心日臻，死道月絕

【註】：向道之心日日到來，死亡之途月月斷絕。

臻：到。

二四 混化九君，合符帝一

【註】：九神降炁混合，合成帝一之形。

九神：疑指太一五神及三丹田主神以及玉帝。道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以太一為主。太一五神合三真（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田元丹皇君、下丹田黃庭元王），稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君，主宰吾人本命生死及成仙之事。其中泥丸天帝為玉帝君之子，帝君主管百神。帝君諱逢陵梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。有關太一五神之修鍊法門，及三五諸神名諱，較詳盡之敘述，請見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。又，《道藏》中關於太一五神之論述，除上述二經外，《上清洞真元經五籙符》、《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》、《上清太上黃素四十四方經》等經亦有載述修鍊之符圖及儀法。

二五 七神奉符，公子入室

【註】：七神奉符籙，無英公子入守上清玉房。

七神：青赤黃白黑五炁君、上玄元父、下玄玄母。

五炁君：白炁君主炁，青炁君主血，黑炁君主精，黃炁君主液，赤炁君主神。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「常以庚申日日中入室，或用夜半，存思帝君在紫房中。帝君口吹一炁，輒成一人，凡作七吹炁，成七人。又存太一從六合中宮來，上詣帝君前，炁已從太一合形，為一人身耳。凡七吹炁成七人，太一及帝君又為二人，都合九人，名為七君、九君，領理血脈筋骨之道。存帝君有命呪曰：第一白氣君務玄子，第二青炁君按延昌，第三黑炁君斌來生，第四黃炁君祖明車，第五赤炁君焜離子，皆五方色衣，巾五方巾，從次諸神，不得雜錯。第六上玄君高同生，第七下玄君叔火王，各朱衣黃巾，立吾後，抱圖籍，奉五符。今命第一君主炁，第二君主血，第三君主精，第四君主液，第五君主神，第六君主魂，第七君主魄，太一君主髓腦，帝君主本命。按次相比，言功記過，刻除死名，長上青書。」

（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊四〇三頁下至四〇四頁上）

公子：無英公子，簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。所鎮處在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下；見本書第四章注。

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「左無英公子者，結精固神之主，三元上炁之神。結精由於天精，精生歸於三炁矣。故无英公子，常攝精神之符命

也。名玄充叔，字合符子，又一名元素君，一名神公子。常在玉房上清之內。……黃闕金室，中有大神，握固流鈴，首建華冠，紫蓋迴飈，龍衣虎文，貌狀嬰兒，四靈洞均，出丹入虛，合形帝君，呼陰召陽，天道有真，名曰玄充叔，號為无英君。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁上）

古注如下：

《上清大洞真經》第十章「公子」旁注云：「無英」。

二六 天上內音：望昌竭順萬煙；地上外音：連劫生厥出天

【校】：陳景元《音義》：「望昌『竭』，一本作『謁』。連劫生，『劫』，一本作『勃』。」

【註】：青靈陽安元君，天上的名諱為：望昌竭順萬煙；地上的名諱為：連劫生厥出天。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十素（青）靈陽安君，內名望昌竭、順萬煙；地上音連劫生、厥出天。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

二七 內華朗耀，百神凝精，反色嬰童，翻然超升

【註】：體內光芒明耀，眾神凝注精炁，容貌返還如嬰兒如童子，超升天界。

內華：體內發出光芒。

反色嬰童：容貌返回如嬰童。

【語譯】

青靈陽安元君所講的道經第十章，是修鍊下一黃庭元王法門的章節。

恭謹的祈請命門下一黃庭元王，名始明精，字元陽昌，恆常鎮守我兩胯間，尾閭與兩腿骨相連，似車軸轉動的地方，鎮止產生死炁的門戶。使我身中所有血液凝注體內不消失，真炁不向外流散，從陰魔之門超拔出來，濟度八種厄難。

真誠觀想命門下一黃庭元王始明精，祂的真炁像月光之色，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「下丹田主神黃庭元王，名叫始明精。三丹田主神，手掌符節命令，以黃金為書契，拔度我進入天界。上招天界神炁，真炁灌入佈滿我身中。天界羽明車在雲間散發光芒，令我乘車昇入上清境。」

接著觀想黃庭元王月光般的真炁，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納黃庭元王的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇的形狀，中間一神像月中帝王之像，穿黃色帝王衣冠，其他二神也穿黃衣侍立二旁。往下進入到心臟絳宮部位。黃庭元王向下進入大腸，出來後高懸於空中。另兩神進入兩膀胱，穿過兩腿骨髓內，向下進入到腳底的湧泉穴，從兩腳根出來。二神各背負半個圓月，向上倒回，和在空中的黃庭元王相會合；再一起往上衝向腰間與腿骨相連，似車軸轉動的地方。合成一個圓月的形狀。圓月的形狀廣大無窮，映照修行者全身。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「青靈陽安元君散發八色雲氣，雲氣動轉在整座三華城中。薦拔修行人胞胎受到的糾纏，使七世先祖蒙受福澤而生天。滅除昔時冤結，使不墮五種苦道中，永遠能守住帝一道體。九次回風混合，七次濟度厄難，除此胞胎糾結

的根源。三丹田之主神頭戴朱巾，手拿符節，命令諸神。赤帝字南和，手握符節上升泥丸宮，和我魂魄相併合，在玉帝前鍊化精炁。五符除名，金契錄仙，七世先祖都能成為仙人。吉慶的雲氣流佈積累，使得福澤盈滿。太一五神每日都在玉帝君前都提及我。長生之籍已有明載，太一五神所降真炁，合該使命長延。」

高上消魔玉清王祝曰：

「五臟中產生各種鬱結，神炁不通，才會出現各種疾病。玄一老子林虛夫，解開被閉鎖的纏結。纏結斷絕眾病消散，精神盈滿。福澤之氣充塞明亮，禍厄險阻盡消。向道之心日日到來，死亡之途月月斷絕。九神降炁混合，合成帝一之形。七神奉符籍，無英公子入守上清玉房。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「青靈陽安元君，天上的名諱為：望昌竭順萬煙；地上的名諱為：連劫生厥出天。」

大洞命門下一黃庭元王消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾黃墨汁，將玉符畫在白色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸黃庭元王天上內名，祈請祂降臨鎮守我兩胯之間，使體內光芒明耀，眾神凝注精炁，容貌返還如嬰兒、童子，超升天界。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水三遍。

（第十章的修鍊，至此完成。）

皇清洞真道君道經第十一 泥丸九真章

謹請泥丸九真帝昌上皇，字先靈元宗，常守兆口之四際死炁之門，使精光入，故炁出，神光隨身，放光萬丈（註一），七祖父母罪脫既除，生在帝君玉房之中。

真思泥丸九真帝昌上皇真炁，青光萬丈，罩於頂上。
默微呪曰：

九真始生 生於上元 號曰先靈 三景各分（註二）
上招玄暉 流布四門（註三） 鎮神保仙拔度七玄



（註四） 驂景乘浮 朝拜三元（註五）

次思青炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津九過，
結作九大神，青袞冕，下布一身，至兩腳底，上充五藏
滿，上充華蓋，入兩耳（註六），入鼻凹，分入兩目。閉
目搖睛二七度，其神迸出泥丸外，各帶青光萬丈。神高
去身五丈，各口吐一青蓮，葉炁上翳，結一青華蓋（註七）。
順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

皇清洞真 三帝合生（註八） 啟明蕭刃 金門披青
（註九） 日中赤帝 號曰丹靈（註一〇） 靈符命仙

五籍保生（註一一） 虹映玉華 煥落上清（註一二）
 七世父母 累命重寧（註一三） 散此宿對 滅甌幽
 冥（註一四） 公子執五符 太一居紫房（註一五） 三
 合地戶下 拔命玉帝宮（註一六） 少女郁墨子 衛
 兆七炁窻（註一七）
 拘制明血液 盈滿五藏充（註一八）

玉清洞明胎王祝曰（註一九）：

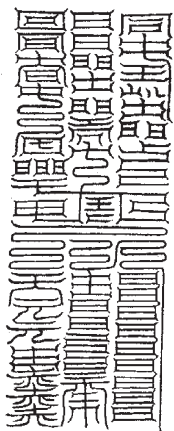
七炁離羅 大混黃寧（註二〇） 六甲輔魂 內注六丁
 （註二一） 三真入胃 流液太明（註二二） 五符上皇
 泥丸常生（註二三） 九真下映 日母同輶（註二四）
 游盼徘徊 雙蓋華嬰（註二五） 上到紫房 披巾羽青（註
 二六） 七世父母 各得反生（註二七）

畢，乃口微祝曰：

天上內音：迴素充 吉來靜
 地上外音：大福子 長天生（註二八） 正薈條（註
 二九）

大洞泥丸九真帝昌上皇消魔玉符

訣曰：當青書赤繒，佩之。存呼九真內諱名字，鎮我口之四際，為我固塞死門。九孔受靈（註三〇），反胎三天，上升帝庭。七祖免難，更受始生。乃叩齒九通，咽液九過。



【註釋】

一 泥丸九真帝昌上皇，字先靈元宗，常守兆口之四際死炁之門等句

【註】：泥丸九真，名帝昌上皇，字先靈元宗，恆常鎮守修行人口邊四周，產生死炁的門戶，使精炁吸入，舊炁吐出，神祇光芒隨身，放出萬丈光芒。

案：泥丸宮在兩眉間卻入三寸處，也稱為上丹田，守宮神祇為泥丸天帝上一赤子、天帝卿。以上一赤子為主神，天帝卿為輔神。此外，與泥丸相關之神祇，有泥丸君、泥丸九真。

兆：眾民，此為修行者自稱兆民，或稱「小兆」、「小臣」。

二 九真始生，生於上元，號曰先靈，三景各分

【註】：泥丸九真開始出生於上丹田，名為先靈元宗，人體三部（頭胸腹）諸神各自分別。

上元：指人身中之上丹田。

三景：日、月、星稱三景。景，象；三景為三處之象，此指身內三部八景諸神祇。《洞玄靈寶二十四生圖經》將人體分成頭、胸、腹三部八景廿四神來論述。

三 上招玄暉，流布四門

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「流布」作「布流」。

【註】：上招天中玄妙真炁，散入口中四際。

四門：應是指上文「兆口之四際死炁之門」。

四 鎮神保仙，拔度七玄

【註】：安鎮身中諸神，保我成仙，薦拔七世先祖幽靈。

鎮神：使身內諸神各守其職，不渙散。

七玄：七世先祖。玄：懸遠。道經中或稱七玄，或稱九玄，都是指懸遠的先祖而言。

五 驂景乘浮，朝拜三元

【註】：駕車乘雲，朝拜三清教祖。

驂景：駕車。

乘浮：乘御浮雲。

三元：道經中或指三清，或指三丹田，或指精、炁、神，或指玄、元、始三氣等等，用法甚多，其義不同，皆稱之為三元。此處之三元，指三清：元始天尊（天寶君）、玉晨大道君（靈寶君）、太上老君（神寶君）。《道藏經目錄·道教宗源》：「其三元者……從混沌太無元化生天寶君，從赤混太無元化生靈寶君，從冥寂元通元化生神寶君。大洞之跡，別出為化主，治在三清境，其三清者，玉清、上清、太清是也。亦名三天。其三天者，清微天、禹餘天、大赤天是也。天寶君

治在玉清境清微天，其氣始青。靈寶君治在上清境禹餘天，其氣元黃。神寶君治在太清境大赤天，其氣玄白。」（《正統道藏·正乙部·英字號》，新文豐刊本五七冊八五九頁下）

六 上充華蓋，入兩耳

【註】：往上充滿於兩眉間，進入兩耳中。

華蓋：帝王或貴族所用的華麗傘蓋，也做為車子的代名詞。此處指人兩眉間。

七 口吐一青蓮，葉炁上翳，結一青華蓋

【註】：口中吐出一青色蓮花，蓮葉上精炁蓬勃，精氣凝結成一青色華麗傘蓋。

翳：蓬勃興盛貌。

八 皇清洞真，三帝合生

【校】：經偈自此句至「散此宿對，滅眚幽冥」，共十四句，為《文昌大洞仙經》及《大洞玉經》所無。

【註】：皇清洞真道君，和三丹田的主神合生精炁。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十一章：「皇清洞真道君曰：皇清乃上清三仙皇之真人也。洞真，乃上清元老之君也。皆俱合生於太無之外，俱合死於廣漠之上。能生能死，是以皇清洞真三帝合生，理出於此矣。」

《上清大洞真經》第十一章「皇清」旁注云：「道君號」；「三帝」旁注云：「三元君」。

九 啟明蕭刃，金門披青

【註】：白素元君，名啟明蕭刃，字金門上，布散青炁。

啟明蕭刃：白素元君，名啟明蕭刃，字金門上。是主司人身下關（小腹至腳底）之神。白素右元君與紫素元君、黃素元君，合稱三素元君，分別主司人體頭、胸、腹三部。亦即人體全身，分由三素元君來主司。三素元君為太素三元君之三女，為黃老君、白元、無英之母；上清派道經重視太素三元君之眷屬神，由此可見一斑。

披：分開。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「啟明蕭刃」旁注云：「下關神名」；「金門」旁注云：「濟」。

一〇 日中赤帝，號曰丹靈

【註】：日中赤帝，名叫丹靈峙。

日中赤帝：名丹靈峙，字綠虹映。上清經觀想飛奔日宮或吸食日中精炁，所觀想的對象為日中五帝，即日中青帝、日中赤帝、日中白帝、日中黑帝、日中黃帝。各有諱字服色，詳見《上清太上帝君九真中經》卷下、《上清眾經諸真聖祕》卷一〈九真中經黃老祕言〉、《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨・奔日法〉等書所載。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「丹靈」旁注云：「日神。」

一一 靈符命仙，五籍保生

【註】：以神符來命令仙人，登錄五籍保我長生。

靈符：神符。靈：神。

五籍：太一五神所掌世人胞胎壽命之籍，說詳下注一四。

一二 虹映玉華，煥落上清

【註】：日帝、月童，光芒照耀上清仙境。

虹映：日中赤帝字綠虹映。

玉華：月童名。《上清大洞真經》第十一章「虹映」旁注云：「日帝」；「玉華」旁注：「月童」。

一三 七世父母，累命重寧

【註】：七世先祖及父母，累世以來的生命，重得安寧。

寧：安。

一四 散此宿對，滅𡇗幽冥

【註】：消除昔日怨對冥訟，滅去地獄禍苦。

宿對：指冥訟與仇人怨對纏訟。

𡇗：禍。

一五 公子執五符，太一居紫房

【校】：案：《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪注本，經文自此始，無「皇清洞真」至「滅𡇗幽冥」等句。

【註】：無英公子執掌世人生死符籍，太一神進入玉帝太極紫房宮中。

公子：無英公子。

五符：或說五文真符，或說五靈之符。太一五神掌人五籍、五符。今《正統道藏·洞真部·神符類》收錄《上清洞真元經五籍符》一書，載有太一五神所奉五籍符圖。

太一：名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄

頻。常鎮我玉枕之下，泥丸之後戶。所鎮處為腦後枕骨處。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「三五之號，其位不同：一曰太清之中，則三五帝君。二曰三一丹田神，又五者，符籙之神，太一、公子、白元、司命、桃康君是也，合而名為三五，三五各有宮室。若三真各安在其宮，五神上見帝君，帝君左有元老丈人，右有玄一老君；此則無極之中，所謂九君。上一則真一也。九君所謂天之魂，自然成真之子也。以為兆神者也。若兆知精存九君，深思三真，必能以兆一體，周旋三五之中，反覆七九之裏，使天帝之靈魂，常治在兆已，五神捧籙，周而復始，必將白日登度，何但不死而已哉？……帝君主變，太一主生，司命主命，無英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籙五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生，而無太一之事者，萬不生也。雖復志道求生，精誠虛盡，亦無益也。……太一者，胞胎之精，變化之主。魂魄生於胎神，命氣出於胞府，變合帝君，混化為人。故太一之神，生之母；帝君之尊，生之父。太一名務猶收，字歸會昌，又名解明，一名寄類。（以下與《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉同。）」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊三八九頁下、三九五頁上）

道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌五符五籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙

者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以太一為主。太一五神合三真（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田元丹皇君、下丹田黃庭元王），稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君，主宰吾人本命生死及成仙之事。其中泥丸天帝為玉帝君之子，帝君主管百神。帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。有關太一五神之修鍊法門，及三五諸神名諱，較詳盡之敘述，請見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。又，《道藏》中關於太一五神之論述，除上述二經外，《上清洞真元經五籙符》、《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》、《上清太上黃素四十四方經》等經亦有載述修鍊之符圖及儀法。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「公子」旁注云：「無英」；「太一」旁注：「玄丹君」。

《大洞玉經》趙注：「公子者，无英公子也。五符者，五文真符也。」

衛琪《文昌大洞仙經》卷四注：「『公子執五符』：左无英公子玄元叔，字合符，乘東方九陽生炁，執把五靈之符，發育萬物，招集肝臟中九魂神，流布天下，人道生矣。『太一居紫房』：太一在頭，即紫戶也。人身中皆有金樓玉室，紫戶瓊宮。紫戶者，泥丸之別室也。太一君居之，掌管列仙得道之籍。」

一六 三合地戶下，拔命玉帝宮

【註】：雌一、雄一及太一，三神神炁混合於下丹田中，玉帝宮中刊除死籍註生籍。

三合：指腦部九宮之雌一神（女性神）、雄一神（男性神）及太一三者化合；或云是三炁合德。

地戶：道經中之地戶，或指下丹田；或指鼻；或指陰魔之門；或指人體大小便孔中間的部位，醫學稱為會陰穴；常依文而異。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「玉帝宮」旁注云：「腦中。」

《大洞玉經》趙注：「三合者：皇清元君，女之高仙；洞真真人，男之高仙；即雌一、雄一之異名；二真與太一合化於廣漠之境，故曰三合。地戶，即坤宮也。」

衛琪注：「『三合地戶下』：三炁合德，三合成音，以生炁合於下元宮。地戶下，是死戶也。乾為天門，巽為地戶，即下田是也。已於『輔衛地戶』下註。『拔命玉帝宮』：以人合生之命脈，拔出躋之於玉帝宮；在頭上腦中是也。玉京山有玉帝宮，上元所主，天仙所居，修道作善人，方到此。」

一七 少女郁墨子，衛兆七炁窻

【註】：皇一魂女郁墨子（斗中少女郁墨子），護衛我頭部七竅。

郁墨子：皇一魂女，名上歸，字帝子，一名郁墨子，一名抱定陵。常鎮我右耳之下伏晨之戶。其處在右耳垂下二指面許，向後一分處，係鎮守人身右耳之神；見本書第二十一章注。又，斗中少

女名郁墨子，《上清太上九真中經絳生神丹訣》〈太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經〉敘述斗中九帝隱妃，其第七星隱妃為：「第七星中，名關會宮，宮中有帝君分影萬形，斗中少女，名太一郁黑（墨），字天凡娥，著丹錦帔，青華羽裙，鞞雲髻。」（《正統道藏·正一部·既字號》，新文豐刊本五七冊一二七頁下）

七炁窻：七孔，人頭部七竅（兩耳、兩眼、兩鼻孔、口）。炁：氣。窻：同「窗」字。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「郁墨子」旁注云：「斗諱。」

《大洞玉經》趙注：「郁墨子，皇一魂女之內名。七炁者，七情也；一曰七竅，未詳孰是。」

衛琪注：「『少女郁墨子』：斗中真仙，在人心中心，主掌壽夭貧富，亦雌一之神也；乃仙女之屬，先天之真炁，能助天地而育萬物，體大道，贊萬化。『衛兆七炁窻』：衛兆乃道人自稱小兆臣某甲也。七炁窻者，七竅心也。比喻窻牖，取其明朗，即八窻玲瓏之謂，是皆善譬巧喻也。」

一八 拘制明血液，盈滿五藏充

【校】：「明」字，《文昌大洞仙經》、衛琪注本作「盟」，《大洞玉經》作「盛」。又，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪注本，此句之後，另有：「十真登黃房，帝子化金仙，白玉飛符招，引升龍臺天。」等二十字。

【註】：九元真男通明血液，充滿五臟中。

拘制：九元真男，名拘制，字三陽。常守兆左耳之下，伏晨之戶。所鎮守處為左耳垂下二指左右向內數分處；為鎮守人身左耳之神；詳本書第二十章注。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「拘制」旁注云：「左耳神。」

《大洞玉經》趙注：「拘制者，九元真男名也。」
衛琪注：「『拘制盟血液』：九元真男，名拘制，守左耳下，通於心，心主生血並液，拘制而盟誓之，使之不得為血炁所勝，邪炁相乘，咸歸正大爾。『盈滿五臟充』：人能精煉至真，不為色慾所損，則津血炁液，盈滿五臟六腑，三百六十骨節之間，充積強壯，顏貌悅懌，壽等松椿。」

一九 玉清洞明胎王祝

【校】：北宋·陳景元《音義》：「一本無『明』字。」

二〇 七炁離羅，大混黃寧

【註】：頭部七孔之炁聚集，精血三真黃寧混合諸炁製造精血。

離羅：草木聚集貌。

黃寧：精血三真（黃室神、黃寧），名元生君，字黃寧子玄。常守兆鼻兩孔之下源，死炁之門。所鎮守在鼻尖內兩鼻孔下；但也有的道經說黃寧鎮在兩乳中心上一寸的「黃室」中；詳見本書第十七章。案：精血三真，顧名思義為主司製造精、

血之神。精血三真字黃寧子玄，所以也常稱之為「黃寧」。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「大混黃寧」旁注云：「精血神。」

二一 六甲輔魂，內注六丁

【註】：六甲陽神輔我魂，六丁陰神內注我魄。

六甲：指司掌甲子、甲寅、甲辰、甲午、甲申、甲戌等日之神，屬陽神，稱六甲將軍。其名諱為甲子將軍王文卿、甲寅將軍明文章、甲辰將軍孟非卿、甲午將軍衛上卿、甲申將申扈文長、甲戌將軍展子江，以上神名見《六十甲子本命元辰曆》。六甲為道教保胎、護命、延生、益算之神，見《太上老君說長生益算妙經》（《正統道藏·洞神部·本文類·女字號》）；又，《宋史·律曆志》：「六甲，天之使，行風雹，策鬼神。」

六丁：指司掌丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑之神，屬陰神，稱六丁玉女；其名諱為丁卯太玄玉女名須臺，字馥猷、丁巳青要玉女名伏華，字廣敷、丁未拜精玉女名招風，字常娥、丁酉絳宮玉女名抱雲，字綠閒、丁亥太素玉女名興房，字淶華、丁丑黃素玉女名鳳環，字鬱娥。以上神名見《上清瓊宮靈飛六甲左右上符》。

案：道教六丁、六甲神，出自六十甲子神；其神之名諱，道經中有兩套，一為六十甲子神全為男子，如《六十甲子本命元辰曆》（《正統道藏·正乙部·階字號》，新文豐刊本五五冊）

所見皆男神；一為六十甲子神全為女子，如《上清瓊宮靈飛六甲左右上符》（《正統道藏·洞真部·神符類·張字號》新文豐二冊）所見皆是女神。六甲、六丁皆為天帝所役使；道壇作法常召請以為護衛。又，道教宮觀中，常以男性之六丁六甲為真武兩旁之侍衛神將。

古注如下：

《上清大洞真經》第十一章「六甲」旁注云：「陽神」；「六丁」旁注：「陰神」。

二二 三真入胃，流液太明

【註】：精炁神三真炁進入胃中，流入心臟。

《上清大洞真經》第十一章「三真」旁注云：「精炁神」；「太明」旁注：「心宿」。

二三 五符上皇，泥丸常生

【註】：太一五神所掌五符籍呈上玉帝，泥丸宮中常注滿生炁。

五符：指太一五神所掌五符五籍，載錄世人生死之事。

二四 九真下映，日母同輶

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「九真」作「九星」；「日母同輶」作「日同母輶」。

【註】：泥丸九真神光下照，日母和我同車。

九真：即本章觀想主神泥丸九真。

日母：即月中黃氣上皇神母，為月中大神，位在月中五夫人之上，名曜道支，字正薈條。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔月法〉云：「月中黃氣上皇神母，諱曜道支，字正薈條。月中青帝夫人娥隱珠，字芬豔嬰。赤帝夫人翳逸

寥，字婉延虛。白帝夫人靈素蘭，字鬱連華。黑帝夫人結連翹，字淳屬金。黃帝夫人清營襟，字炁定容。日魂精神珠景赤童。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六一四頁上）

案：上皇神母及月中五帝夫人，為東晉上清派修行奔月法門觀想時主要的觀想對象。

輶：有帷蓋的車。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十一章：「日母者，玉清之老母，主胞胎於尊神也。名曰正蒼條，兆能知日母之名，則胞結自解，七祖罪消。」

《上清大洞真經》第十一章「九真」旁注云：「泥丸九真」；「日母」旁注：「譚正會條」。

二五 游盼徘徊，雙蓋華嬰

【校】：《雲笈七籤》卷四十二，此二句作「遊眄八極，迺蓋雙嬰」。

【註】：和雙車華美童顏的神祇，一起遨遊徘徊。

蓋：車傘。

華嬰：上清經中所述之內神，大都是狀如嬰兒之形。

二六 上到紫房，披巾羽青

【註】：一直上昇到玉帝所在的太極紫房中，身披霞帔，穿青色羽衣。

紫房：即太極紫房，玉帝君所治處。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，端坐平正，貌如嬰兒之狀。常有紫炁覆其神

形，衣五色華衣，巾日月之冠。左耳上有日，徑九寸；右耳上有月，徑一尺。」（《正統道藏・正乙部・廣字號》新文豐五十六冊四〇二頁下、四〇三頁上）

披巾：身披霞帔。霞帔為道士所穿上繪雲霞之披肩。

羽青：青色羽衣。羽衣：用羽毛編織成的衣服。古人認為仙人身生羽翼，長生不死，所以稱仙人為羽人，稱道士為羽士。《史記・孝武帝本紀》載武帝寵信方士樂大：「使使衣羽衣，夜立白茅上，五利將軍亦衣羽衣，立白茅上，受印，以示弗臣也。」

案：披巾羽青，指道士或仙人之服。

二七 七世父母 各得反生

【校】：《雲笈七籤》卷四十二「世」作「祖」；「反」作「返」。

【註】：七世先祖歷代父母，各自獲得返胎重生。

七世父母：有二義，一指七世先祖歷代父母，一指七世先祖及已逝之父母。

反生：指返胎重生，不再拘滯於幽冥。

二八 天上內音：迴素充吉來靜；地上外音：大福子長天生

【校】：陳景元《音義》：「回素『充』，一本作『元』。

長天生，一本作『長生天』。『正薈條』，此三字是三元君內名，誦至此，密念三過。已上一十九字，見皇甫本，別本並闕。」

【註】：皇清洞真道君，天上的名諱為迴素充吉來靜；地上的名諱為大福子長天生。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十一皇清洞真道君，內名迴素充、吉來靜；地上音大福子、長天主。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

二九 正薈條

【註】：即月中黃氣上皇神母，為月中大神，位在月中五夫人之上，名曜道支，字正薈條。

《上清大洞真經》第十一章「正薈條」下注云：「此三字是三元君內名，誦至此，宜密念。」

三〇 九孔受靈

【註】：身上九竅，接受神靈真炁。

九孔：指人身九竅，頭部七竅及下體前後大小便孔。

靈：神。

【語譯】

皇清洞真道君所講的道經第十一章，是修鍊泥丸九真法門的章節。

恭謹的祈請泥丸九真，名帝昌上皇，字先靈元宗，恆常鎮守修行人口邊四周產生死炁的門戶，使精炁吸入，舊炁吐出，神祇真炁繞身，放出萬丈光芒。七世祖先及歷代父母，罪業解脫，災禍消除，出生在玉帝君玉殿中。

真誠觀想泥丸九真帝昌上皇，祂的真炁發出青色萬丈光芒，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「泥丸九真開始出現，出生於上丹田，名為先靈元宗，人體三部（頭胸腹）諸神各自分別。上招天中玄妙真炁，散

入口中四際。安鎮身中諸神，保我成仙，薦拔七世先祖幽靈。駕車乘雲，朝拜三清教祖。」

接著觀想泥丸九真青色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納泥丸九真的雲氣，吞咽九次口水。觀想雲氣凝結成九位大神的形狀，穿青色帝王衣冠；神祇隨真炁往下散佈全身，直至兩腳底；往上充滿於心臟絳宮部位，再往上充塞於兩眉間，進入鼻凹處，分別進入兩眼，閉起眼睛搖動眼睛二十七次，泥丸九真之神迸散於腦部泥丸宮外，各自散發萬丈青光。神的高度，離開修行者身五丈，九位神祇口中各吐出一青色蓮花，蓮葉上精炁蓬勃，精氣凝結成一青色華麗傘蓋。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「皇清洞真道君，和三丹田的主神合生精炁。白素元君，名啟明蕭刃，字金門上，布散青炁。日中赤帝，名叫丹靈峙，以神符來命令仙人，登錄五籍，保我長生。日帝、月童，光芒照耀上清仙境。七世先祖及父母，累世以來的生命，重得安寧。消除昔日怨對冥訟，減去地獄禍苦。無英公子執掌世人生死符籍，太一神進入玉帝太極紫房宮中。雌一、雄一及太一，三神神炁混合於下丹田中，玉帝宮中刊除死籍，註生籍。皇一魂女郁墨子（斗中少女郁墨子），護衛我頭部七竅。九元真男通暢血液，充滿五臟中。」

玉清洞明胎王呪語：

「頭部七孔之炁聚集，精血三真黃寧混合諸炁製造精血。六甲陽神輔我魂，六丁陰神內注我魄。精炁神三真炁進入胃中，流入心臟。太一五神所掌五符籍呈上玉帝，泥丸宮中常注滿生炁。泥丸九真神光下照，日母和我同車。和雙車華美童顏的神祇，一起遨遊徘徊。一直上昇到玉帝所在的太極紫房中，身披霞帔，穿青色羽衣。七世先祖、歷代

父母，各自返胎重生。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「皇清洞真道君，天上的名諱為：迴素充吉來靜；地上的名諱為：大福子長天生。」

正蒼條（這三字是月中黃氣上皇神母名字，誦唸至此，應無聲密唸）

大洞泥丸九真帝昌上皇除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾青墨汁，將玉符畫在紅色絲繒上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸泥丸九真天上內名，祈請祂降臨鎮守我口邊四周，替我固塞死炁產生的門戶；使我九竅接受神靈真氣，得返仙胎，進入三清天，上昇玉帝殿庭。七世先祖免受劫難，重受胞胎，得生天界。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水九遍。

（第十一章的修鍊，至此完成。）

高上太素君道經第十二 膽中八真章

謹請膽中八真合景君，字北臺玄精，常守兆背窮骨之下節，死炁之門（註一）。使兆背窮骨受生炁，陰邪炁不干，下節孔常閉，真光映於兆形，證上清之仙位（註二）。

真思膽中八真合景君，真炁黃雲之色，罩於頂上，默微呪曰：

八真法神 神生九天 號曰北臺君 常在三合間

（註一） 招真洞明炁 下流布我身（註四） 身生紫暉

與帝結親（註五） 攜挈五老 太仙纏綿（註六）



次思黃炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津八過，結作八神，黃炁冕，穿尾閭，上充背窮骨下節之戶（註七），復出，其神羅列兩邊，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

高上宴紫霄 五老輔玉根（註八） 太素拂眇景合符
 帝一前（註九） 白帝皓鬱將 迴金太霞鄉（註一〇）
 度我死戶下 拔出三塗梁（註一一） 圓華黃刃 太張
 守關（註一二） 胎結四開 胞血滅連（註一三） 保身
 冥真 帝一共遷（註一四） 兆有五藏 各生華根
 （註一五） 穢液沉沒 生朱運仙（註一六） 九迴會幽
 六府曲申（註一七） 上帝熙怡 玄母懷歡（註一八）
 玉門生香 蘭室含珍（註一九） 月精凌輝 日爽八騫
 （註二〇） 太一啟珠 守我面前（註二一）

高上消魔玉清王祝曰：

生生得帝心 各會重戶內（註二二） 紫房混五神魂魄
常寶貴（註二三） 七關受仙輝 五藏充玉炁（註二四）
俱過水火天 披建四和蔚（註二五） 上歸皇一子
與兆魂相對（註二六）

畢，乃口微祝曰：

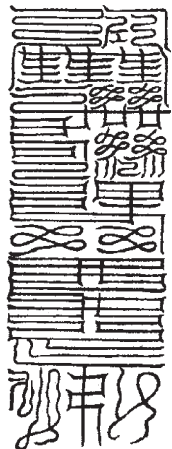
天上內音：和歸落 結舒永

地上外音：出常外 萬劫浩（註二七）

大洞膽中八真合景君消魔玉符

訣曰：當黃書白繒，佩之。存呼合景君內諱名字，
鎮我背窮骨之下，為我固錄內真，養性凝精，死炁斷塞，
受生更形（註二八）。

乃叩齒九通，咽液八過。



【註釋】

- 一 膽中八真合景君，字北臺玄精，常守兆背窮骨之下節，死炁之門

【註】：膽中八真，名合景君，字北臺，一名玄精，恆常鎮守人身背部中間椎骨下端七節處，鎮制產生死炁的門戶。

膽中八真：名合景君，字北臺，一名玄精，一名威明。常鎮背中間骨下節，所鎮在椎骨下七節。《大洞玉經》卷上〈皇清洞真大道君道經第十一〉：「膽中八真，名合景君，字北臺，一名玄精。常鎮我背中間骨節之府。」趙注云：「一名威明。上一椎，丹皇君守之。下第一椎，黃庭王守之。上七節，玄陽七真守之。中七節，玄陰七真守之。下七節，膽中八神守之。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一一頁下）

窮骨：指人身背部椎骨最下面的第七節。

二 使兆背窮骨受生炁，陰邪炁不干，下節孔常閉，真光映於兆形，證上清之仙位。

【註】：使我的背部椎骨末節，能蒙受神祇真炁，使陰邪之氣不來犯，椎骨末節孔竅常關閉，神祇光芒映照我身，證得上清仙境之果位。

干：犯、侵犯。

真光：神祇光炁。

上清：三清之一，在大羅天境；能證得三清境之果位者，不生不死，身放金色光芒，稱為大羅金仙。

三 八真法神，神生九天，號曰北臺君，常在三合間

【校】：「法」，《雲笈七籤》卷四十二作「結」。北宋·陳景元《音義》云：「『號曰北臺君』，

一本無『君』字。」

【註】：膽中八真之神，產生於九天，名為北臺君，常在雌一、雄一、太一，三神會合處。

三合：指腦部九宮之雌一神（女性神）、雄一神（男性神）及太一，三者化合；或云是三炁合德。見本書第十一章「三合地戶下，拔命玉帝宮」注。

四 招真洞明炁，下流布我身

【註】：招引仙真通明之炁，向下流布到我全身。

洞：通，達。

五 身生紫暉，與帝結親

【註】：使我身上發出紫色光芒，和玉帝相親近。

六 攜挈五老，太仙纏綿

【註】：和五方天帝相攜手，和天界大仙情意深厚。

五老：五方天帝：東方青帝青靈始老、南方赤帝丹靈真老、中央黃帝元靈元老、西方白帝皓靈皇老、北方黑帝五靈玄老；見《元始五老赤書玉篇真文天書經》。

纏綿：情意深厚，固結不解。

案：「與帝結親」、「太仙纏綿」，都是指和神仙相親近。

七 結作八神，黃袞冕，穿尾閭，上充背窮骨下節之戶，復出

【註】：真炁凝聚成八位神祇的形狀，身穿黃色帝王衣冠；八神穿過尾閭，向上神炁充滿了椎尾下端的地方，再出來。

袞：古代帝王公侯所穿，畫有卷龍的禮服，見《周禮·春官·司服》。

冕：古代帝王所戴的禮帽。

尾閭：在脊椎骨最下段，肛門的後上方，上連骶骨，下端游離，又稱骶端、厥骨、窮骨，或說即會陰穴。內丹修鍊時強調引氣沖開此關，然後沿背後督脈上行。

八 高上宴紫霄，五老輔玉根

【校】：「霄」字，衛琪注本作「清」。

【註】：天界尊高之神祇在紫霄天中設宴席，五方天帝在玉根山幫忙治理。

高上：指天界中之天尊上仙。

玉根：玉清天中山名。又，鼻子亦稱玉根。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十二章：「高上太素君曰：高上皇人常宴紫霄之上。玉根者，玉清天中山名也。乃五老上真之所治。」

《上清大洞真經》十二章「玉根」旁細字注：「玉清中山名」。

《大洞玉經》趙注：「玉根者，天中之山名，或以為人之鼻也。」

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷三注：「『高上宴紫清』者：高上太有玉清宮，乃元始所居，在紫清天；元始遊宴其上，幹運始炁以生人之泥丸宮，次第生長。人之初生，先有鼻，故後生耳。古人云：『鼻祖耳孫』，此生人之始末也。鼻貫於顙，故先得始炁生泥丸，次玄、元二炁生中下部。人之生也，陰陽二炁、五行而已。」

得炁之清明者為聖賢，得炁之重濁者為民庶，得炁之駁雜者為萬物。故下云：『五老輔玉根』者，言各炁之分數也。如東方九炁之類。『輔玉根』與『五臟植玉根』同，有揮絳華、飛玉駢等，皆以五方降真炁，然後成人之神炁形體。

『五老輔玉根』：所謂『四玄稟元禁，長保五帝城』，是五臟為一身之根，五神守之，故輔玉根，五子歸根。壬子木，至庚申九數，是為東方九炁。戊子火，至庚寅三數，為南方三炁。甲子金，至庚午七數，為西方七炁。丙子水，至庚辰五數，為北方五炁。庚子土居中央，是為一炁。東方青靈始老九炁天君，南方丹靈真老三炁天君，西方皓靈皇老七炁天君，北方五靈元老五炁天君，中央元靈元老一炁天君。輔玉根，言五臟之炁，歸根復命也。精神魂魄意，乃心肝脾肺腎為根。」

九 太素拂眇景，合符帝一前

【校】：「眇」字，衛琪本作「渺」。

【註】：太素三元君散拂日光，無英公子核契世人符籍於帝一之前。

太素：太素三元君，為三素元君之母（白素元君、黃素元君、紫素元君），三素元君為司掌人身上中下三關之神，三人所生白元、黃老君、無英三人為腦部洞房宮之主神。見本書第八章註。

眇景：日。

合符：左無英公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。見本書第四章注。《洞真高上玉帝大

洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「左無英公子者，結精固神之主，三元上炁之神。結精由於天精，精生歸於三炁矣。故无英公子，常攝精神之符命也。名玄充叔，字合符子，又名元素君，一名神公子。常在玉房上清之內。……黃闕金室，中有大神，握固流鈴，首建華冠，紫蓋迴飈，龍衣虎文，貌狀嬰兒，四靈洞均，出丹入虛，合形帝君，呼陰召陽，天道有真，名曰玄充叔，號為无英君。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁上）無英公子為攝人符命之神。

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身；見本書三十九章注。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十二章：「太素真人拂日月之光於帝一之前。太素天中呼日為眇景也。」

《大洞玉經》趙注：「眇景者，日名。」

衛琪注：「『太素拂眇景』：太素，即三素母，其神拂過遠景也。眇，小也，盡也。見『三華炁』注。太素者，乃隨品所證之妙果也。有太素清虛真人之號。『合符帝一前』：無英公子名合符，又將所執之符，將合之於帝一前面。符節既合，受生無疑矣。合符，又名玄元叔，主守肝臟之戶。」

一〇 白帝皓鬱將，迴金太霞鄉

【校】：「皓鬱將」，《大洞玉經》作「號蔚將」，衛琪

本作「皓鬱獎」。「迴」，陳景元《音義》作「回」，並云：「（鄉），一本作『卿』」。

【註】：日中白帝名皓鬱將，字迴金霞，居處於太霞鄉。

皓鬱將：日中白帝，名諱皓鬱將，字迴金霞，上清派觀想吸食日月精炁時，常觀想日中五帝及月中五帝夫人，見《太上玉晨鬱儀結璘奔日月圖》及《上清太上帝君九真中經》卷下等道經。

案：道經中所見五帝，有元始五老之五帝，有五臟神之五帝，有日中五帝等多種不同之五帝。如《上清大洞真經》第三十七章說：「西方白帝，彰安幸，字西華，守兆陰囊之中。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四六頁上）而《元始五老赤書真文天書經》說：「西方七寶，金門皓靈皇老，號曰白帝，姓上金，諱昌開，字曜魄寶，一字白招拒。」（《正統道藏·洞真部·本文類·炁字號》，新文豐二冊三五九頁下）此二白帝，彰安幸為鎮人五臟肺部之神，皓靈皇老為五方天帝；而白帝皓鬱將，則為日中五帝。又，元·衛琪注以皓鬱為白元尊神，顯因「鬱」字而妄猜為白元（名鬱靈標）。

古注如下：

《上清大洞真經》十二章「皓鬱將」旁細字注：「白帝名」；「迴金」旁注「帝字」。

《大洞玉經》趙注：「白帝浩蔚將者，白帝運浩景之炁，於蔚將之宮也。」

衛琪注：「『白帝皓鬱獎』：白元尊神皓鬱獎，主西方肺炁，又名白元洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，以西方七陽金炁，主鎮申酉，下統兌宮，中守肺。『回金太霞鄉』：肺炁屬金，故回風混合入太霞之鄉，上有太白金星西方七宿經緯天文，下鎮西嶽分野，中通人之肺腑，以注真炁。」

一一 度我死戶下，拔出三塗梁

【校】：此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪本等更有：「十通由斯生，妙行由此興，洞明光景中，帝一真玄玄。」共二十字；唯「興」字《大洞玉經》作「圓」。

【註】：度離我產生死炁之門，做為薦拔我出離三途苦海的橋樑。

死戶：產生死炁，令人趨向死亡之門。戶：門；單扇為戶，雙扇為門。

拔出三塗梁：薦拔出離三途苦海的橋樑。三塗：佛教以畜生（血塗；被殺流血）、餓鬼（刀塗；受刀杖逼迫）、地獄（火塗；猛火寒冰），三道為三塗；道教以三尸引人行惡的色慾門、愛慾門、貪慾門為三徒，亦作三塗。梁：橋。

古注如下：

衛琪注：「『度我死戶下』：既度我以生門，當遏塞其死戶。人身中有三十六處生門，三十六處死戶。慶雲開生門，祥煙塞死戶。祥煙，真炁也。『拔出三塗梁』：欲拔出三塗苦海，當架玄津橋樑；若過三關，當架鵲橋。古人云：『上鵲橋下鵲橋，天應心地應潮。』蓋與『飛玄梁』不同。」

一二 圓華黃刀，太張守關

【校】：《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪本，無「圓華黃刀，太張守關」至「太一啟珠，守我面前」等文字。

【註】：黃素中央元君名圓華黃刀，字太張上，為我鎮守關門。

圓華黃刀：黃素中央元君，名圓華黃刀，字太張上，鎮人胸腹之境。所鎮包括胸腔及五臟；見本書第二十三章注。案：黃素中元君，是太素三元君之女，腦部九宮中洞房宮中央黃老君之母。上清派存思法門，非常重視太素三元君及其三女（黃素元君、紫素元君、白素元君）、三孫（中央黃老君、白元、無英）。

古注如下：

《上清大洞真經》十二章「黃刀」旁細字注：「黃素元君」；「太張」旁注「神名」。

一三 胎結四開，胞血滅連

【註】：胞胎冤結四處化解，消除胞胎血禍及復連等災厄。

胎結：防礙仙胎之冥怨糾結；此生或宿世之冤對，糾纏不休，防礙成仙修道。

胞血滅連：消除胞胎血禍及復連等災厄。連：復連。古人認為，人們或因仇家死後冥訟，生魂被攝；或因墓地不良，引起鬼症；因而導致家中有人疾病、死喪、衰耗、出現怪兆等等。如死亡者不僅一人，而會連續多人死亡，則稱之為「復連」。

一四 保身冥真，帝一共遷

【註】：保護我身，和真道冥合，和帝一（道體）共存。

冥真：冥合於真道。

一五 兆有五藏，各生華根

【註】：我的五臟，能各自生根開華（健壯富生意）。

華根：結根開花；喻健茂。華：古「花」字。

一六 穢液沉沒，生朱運仙

【註】：身中的穢污沉沒，出生在朱陵南宮，變化成仙。

生朱：出生在朱陵南宮。道經認為成仙者有二，一是肉身成道，一是經歷死亡再成仙，這兩種都須經南宮鍊質，肉身成道者鍊去肉質凡胎，已死者鍊去鬼質，方能成仙。詳見筆者《六朝道教上清派研究》一書第七章中關於尸解仙之討論。

運仙：變化成仙。

一七 九迴會幽，六府曲申

【註】：九次迴風混合，暗中冥會；真炁在六腑中出入進退。

九迴：指多次的迴風混合，觀想諸神降炁入身，和身炁相混融。

會幽：暗中冥會。

六府：即六腑；指人身中胃、大腸、小腸、三焦、膀胱、膽等六器官。

曲申：即屈伸，指進退或出入。

一八 上帝熙怡，玄母懷歡

【註】：上玄元父及下玄玄母等胞胎神，歡喜開懷。

熙怡：喜悅。

案：上帝、玄母，指上玄元父及下玄玄母，二人為鎮守人身臍人胞胎之神。《大洞玉經》卷下〈搏桑大帝九老仙皇君道經第三十五〉：「上元玄父君，名高同生，字左迴明。下玄元母君，名叔火王，字右迴光。帝皇太一君，名重冥空，字幽寥無。九帝尊君，名日明真，字飛眾帝生。太帝精魂，名陽堂玉，字八靈。天帝九關開魂君，名迴錄道，字絕冥。天紀帝魂大魔王，名照无阿，字廣神。凡七神，常鎮我本命之根，胞胎本結。」趙注云：「本命之根，即臍輪，子母分炁之根蒂也。胞胎大結，臍中與腎相連，結胎之戶也。命門內宮外宮：言入臍一寸內，有一帶通丹田中門，乃結胎之地。外宮，指腎之外也。內宮，指臍之內也。只是一處。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二十五頁）

古注如下：

《上清大洞真經》十二章「上帝」旁細字注：「元父」；「玄母」旁注「元母」。

一九 玉門生香，蘭室含珍

【註】：上清天中玉門裡散發香氣，蘭室內藏珍寶。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十二章：「玉門、蘭室，並是上清宮中門戶名也。」

二〇 月精凌輝，日爽八騫

【校】：「日爽八騫」，陳景元《音義》：「一本作『日華八騫』」。

【註】：月神發出光芒，日神與月樹（或譯：日神高騫爽）。

月精：月神。

日爽：或作「日華」，日神名。

八騫：八株月樹；月樹名騫，又名藥王，食其葉可以長生。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十二章：「月中樹名騫樹，一名藥王，凡有八樹，在月中也。得食其葉者，為玉仙。玉仙之身，洞徹如水精瑠璃焉。」

陳景元《音義》：「《修真祕旨》云：『日中真君，字高騫爽。』一本作『日華八騫』，按《道君玉注》云：『日華者，日神之名。八騫者，月中之樹名也。凡有八樹，在月中也。』今詳『爽』『華』二義未決，且從皇甫本作『爽』。」

《上清大洞真經》十二章「日爽」旁細字注：「日君諱」；「八騫」旁注「月中樹」。

二一 太一啟珠，守我面前

【註】：斗中隱妃太一石啟珠，在我前面守護。

太一啟珠：斗中八星隱妃之名。《上清太上九真中經絳生神丹訣》〈太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經〉敘述斗中九帝隱妃，其第八星隱妃為：「第八星中，名帝席宮，宮中有帝君化日月水火，斗中高皇左夫人，名太一石啟珠，字落茂華，著紫錦帔繡羽飛裙，鞞雲髻。」（《正統道藏·正一部·既字號》，新文豐刊本五七冊一二七頁下）

古注如下：

《上清大洞真經》十二章「啟珠」旁細字注：「左

夫人名」。

二二 生生得帝心，各會重戶內

【註】：生生不息的真炁，能得玉帝歡心，神炁各自入於人身關竅中。

重戶：重重門戶，喻隱祕，指人身各部位器官或丹田中。

二三 紫房混五神，魂魄常寶貴

【校】：「常」，《雲笈七籤》卷四十二作「恆」。

【註】：太一五神（太一、無英、白元、司命、桃康）混五炁於玉帝紫房宮，修行者的魂魄常受到貴重。

紫房：玉帝所治太極紫房。

五神：太一五神，即太一、公子、白元、司命、桃康君等。

案：道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以太一為主。太一五神合三真（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田元丹皇君、下丹田黃庭元王），稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君，主宰吾人本命生死及成仙之事。其中泥丸天帝為玉帝君之子，帝君主管百神。帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。有關太一五神之修鍊法門，及三五諸神名諱，較詳盡之敘述，請見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文

豐五十六冊三八九頁下、三九五頁上)。

二四 七關受仙輝，五藏充玉炁

【註】：修行者的七竅蒙受仙人光澤，五臟內充滿玉色真炁。

七關：此指人頭部七竅。

五藏：即心、肝、脾、肺、腎五臟。

二五 俱過水火天，披建四和蔚

【註】：一起通過南宮的水火鍊質。

水火天：疑指南宮水火鍊質。南宮是道教度魂煉魄之宮，學仙之人，在上升天界時，須經過南宮；以魂魄飛昇者（肉身不在者），鍊去鬼質；以生身昇天者（肉身成道），鍊去垢穢；使形神俱化為清輕仙質，然後才能昇入天界。南宮中主持鍊度之神，有吁員、韓君丈人等，以流火之膏火鍊形質，以黃華之水蕩濯尸形。南宮在南方天界中，屬南方三炁丹天，齊·嚴東以為南宮即《三元品戒經》所言三官中的地官左宮洞陽宮。詳見《元始无量度人上品妙經四注》卷二諸家注及筆者《六朝道教上清派研究》第七章，二〇〇五年四月文津出版社出版。

披建四和蔚：未詳其義。

二六 上歸皇一子，與兆魂相對

【註】：皇一魂女名上歸，和我的魂神相對坐。

上歸皇一子：即皇一魂女，名上歸，字帝子，一名郁墨子，一名抱定陵。常鎮我右耳之下伏晨之戶。其處在右耳垂下二指面許，向後一分處。見本書第二十一章注。

古注如下：

《上清大洞真經》十二章「上歸」旁細字注：「魄神」。

二七 天上內音：和歸落結舒永；地上外音：出常外萬劫浩

【校】：陳景元《音義》：「一本『落』作『終』；一本『結』作『吉』。」

【註】：高上太素君，天上的名諱為：和歸落結舒永；地上的名諱為：出常外萬劫浩。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十二高上太素君，內名和歸落、吉（結）舒永；地上音出常外、萬劫治（浩）。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

二八 為我固錄內真，養性凝精，死炁斷塞，受生更形

【註】：為我固守並聚集體內眾仙真，養護心性，凝聚精神，斷塞死炁，接受新生，改變形貌。

內真：內神、身神，如三丹田、九宮、髮神、耳神等等。

受生：接受新生，指註入仙籍。更形：改變容顏；返老還童。

【語譯】

高上太素君所講的道經第十二章，是修鍊膽中八真法門的章節。

恭謹的祈請膽中八真，名合景君，字北臺，一名玄精，恆常鎮守人身背部中間椎骨下端七節處，鎮制產生死炁的門戶。

使我的背部椎骨末節，能蒙受神祇真炁，使陰邪之氣不來犯，椎骨末節孔竅常關閉，神祇光芒映照我身，證得上清仙境之果位。

真誠觀想膽中八真，名合景君，祂的真炁像黃色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「膽中八真之神，產生於九天，名為北臺君，常在雌一、雄一、太一，三神會合處。招引仙真通明之炁，向下流布到我全身。使我身上發出紫色光芒，和玉帝相親近，和五方天帝相攜手，與天界大仙情意深厚。」

接著觀想膽中八真黃色真炁，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納膽中八真的雲氣，吞咽八次口水。觀想真炁凝聚成八位神祇的形狀，身穿黃色帝王衣冠；八神穿過尾閭，向上神炁充滿了椎尾下端的地方，再出來，八神分列兩邊。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「天界尊高之神祇，在紫霄天中設宴席，五方天帝在玉根山幫忙治理。太素三元君散拂日光，無英公子核契世人符籍於帝一之前。日中白帝名皓鬱將，字迴金霞，居處於太霞鄉。度離我產生死炁之門，做為薦拔我出離三途苦海的橋樑。黃素中央元君名圓華黃刃，字太張上，為我鎮守關門。胞胎冤結四處化解，消除胞胎血禍及復連等災厄。保護我身，使和真道冥合，和帝一（道體）共存。我的五臟，能各自生根開華（健康強壯）。身中的穢污沉沒，出生在朱陵南宮，變化成仙。九次迴風混合，暗中冥會；真炁在六腑中出入進退。上玄元父及下玄玄母等胞胎神，歡喜開懷。上清天中玉門裡散發香氣，蘭室內藏珍寶。月神發出光芒，日神與月樹（或譯：日神高騫爽），斗中隱妃太一石啟珠，在我前面守護。」

高上消魔玉清王呪語：

「生生不息的真炁，能得玉帝歡心，神炁各自入於人身關竅中。太一五神（太一、無英、白元、司命、桃康）混五炁於玉帝紫房宮，修行者的魂魄常受到貴重。修行者的七竅蒙受仙人光澤，五臟內充滿玉色真炁。一起通過南宮的水火鍊質。皇一魂女名上歸，和我的魂神相對坐。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「高上太素君，天上的名諱為：和歸落結舒永；地上的名諱為：出常外萬劫浩。」

大洞膽中八真合景君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾黃墨汁，將玉符畫在白色絲縉上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼請膽中八真合景君天上內名，祈請祂降臨鎮守我背部椎骨末節。為我固守並聚集體內眾仙真，養護心性，凝聚精神，斷塞死炁，接受新生（仙籍），改變形貌。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水八遍。

（第十二章的修鍊，至此完成。）

皇上四老道中君道經第十三 七真玄陽君章

謹請兩腎七真玄陽君，字冥光生，常守兆背之窮骨，九地之戶，死炁之門（註一）。使地戶伏生炁，窮骨受神液。六津調滿，生根深密（註二）。

真思腎中七真玄陽君，真炁玄雲之色，罩於頂上，默微呪曰：

七真生帝景 八炁運常寧（註三） 上招日中童圓珠
映我形（註四） 徊風混幽府 歸妙大洞經（註五） 拔

出地戶難 超凌逸九天（註六）。



次思玄雲之炁，從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津七過，結作七神，披髮跣足，入絳宮，分入兩膀胱，穿尾閭穴，上充兩腎，出背窮骨。順時吐息。誦《玉經》。
《大洞玉經》曰：

皇上超無景 輪轉九曜生（註七） 徊風混帝心八炁
運常寧（註八）廣霞參神天 五帝敷日精（註九） 液逸
元中膜 血凝五華平（註一〇） 體寶圓珠映 流曜
拔兆形（註一一） 號為受逸阜亦曰澄潛淳（註一二）
俱濟三滅關 啟籍登太明（註一三） 令我保仙真 七
世披綠青（註一四）解既冥塗下 起福晨上靈（註一五）
世世登玉鄉 七祖反胎嬰（註一六）

太上玉清三元王祝曰：

太一鬱書 上登洞房（註一七） 六合三賓 司命神公
 （註一八） 手執籙籍 駕景乘龍（註一九） 左徊靈曜
 右扇神風（註二〇） 峨峨隱珠 芬艷嬰蒙（註二一）
 浩觀太無 濯煉五通（註二二） 澄魂羽幽 鍊魄空同（註
 二三） 招兆百神 月帝告功（註二四） 七祖順生 景
 福昌隆（註二五） 回我老艾 還反玄童（註二六） 上對
 神霄 金光十方（註二七） 飛騰玉輪 彈金鳴鍾
 （註二八）

畢，乃口微祝曰：

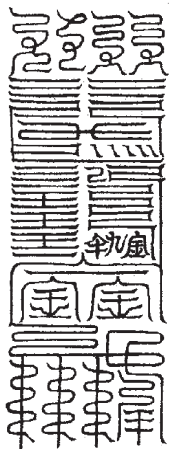
天上內音：三樂深 五達門

地上外音：法輪回 道上生（註二九）

大洞七真玄陽君消魔玉符

訣曰：當黃書白繒，佩之。存呼玄陽君內諱名字，
 鎮我背窮骨地戶，為我通天生炁，固塞死道。六津凝精，
 長生不老。

乃叩齒九通，咽液七過。



【註釋】

一 兩腎七真玄陽君，字冥光生，常守兆背之窮骨，九地之戶，死炁之門

【校】：「兩腎」，《大洞玉經》作「左腎」。

【註】：左腎七真，名玄陽君，字冥光生，恆常鎮守我背部椎骨盡處，鎮止會陰穴產生死炁的門戶。

左腎七真：名玄陽君，字冥光生，一名元生，一名玄冥，一名五帝。常鎮我背骨盡際地戶之下。

案：《上清大洞真經》作「兩腎七真」，但據《大洞玉經》則為左腎七真，且更有右腎七真，轉錄於下：

《大洞玉經》卷上〈高上太素君道經第十二〉：「左腎間七真，名玄陽君，字冥光，一名元生，一名玄冥，一名五帝。常鎮我背骨盡際地戶之下。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一二頁上）《大洞玉經》卷上〈皇上四老道中君道經第十三〉：「右腎間七真，名玄陰君，字太真，一名上生。常鎮我背下骨玉關之戶。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一二頁下）

九地之戶：即「地戶」。道經中之地戶，或指下丹田；或指鼻；或指陰魔之門；或指人體大小便孔中間的部位，醫學稱為會陰穴。

窮骨：在脊椎骨最下段，也稱為尾閭。

二 使地戶伏生炁，窮骨受神液。六津調滿，生根深密

【註】：使會陰穴內潛伏生炁，椎骨盡處蒙受神祇靈液；

身中精液調適飽滿，生命之根深遠綿密。

六津：疑指六腑中之精血。

案：腎主精水，所以特別強調「神液」、「六津」。

三 七真生帝景，八炁運常寧

【註】：左腎七真生於玉帝仙境，轉運身中八景之炁，使身體安寧。

帝景：天中仙境。景：景象。

八炁：身中八景之炁。案：《洞玄靈寶二十四生圖經》將人體身神，區分成頭、胸、腹三部，每部有八神（主司各器官的神祇八人），所謂三部八景廿四神。

四 上招日中童，圓珠映我形

【註】：對上招引日神的光炁，圓光映照我身。

五 徊風混幽府，歸妙大洞經

【註】：神祇降炁在腎中回風混合，彰顯《大洞真經》的奧妙。

幽府：指左腎七真所在之腎臟。

六 拔出地戶難，超凌逸九天

【註】：拔離幽冥厄難，超昇入九天。

地戶：人身底部的會陰穴，此指幽冥之地。

七 皇上超無景，輪轉九曜生

【校】：「生」字，衛琪注本作「停」。

【註】：皇上四老道中君不落於有形運作，而能運轉太陽。

無景：無象、無形；超越無形，指無為自然，不露行跡。

九曜生：日名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十三章：「皇上四老道中君曰：皇上四老真人在日中無影，呼日名為九曜生，常乘明玉之輪，轉宴於日中也。」

《上經大洞真經》第十三章「景」字旁注：「音影」；「九曜」旁注：「日名」。

《大洞玉經》趙注：「九曜者，日名；又云：眼為日輪也。」

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷五注：「『皇上超無景』：眼之於色，為業甚大，眼見心欲，心動神疲。是以五臟之神，皆從眼漏為第一根。眼竅通心，心乃神宅，眼既見，心必動也。皇者，大也。上者，高也。言道之大而高超出乎无色之界。无色无光，謂之无景。經中景字三卷共二十八字。『八景運常寧』、『八景齊洞陽』、『八景照泥丸』、『太清八景觀』四句同義。『洞明光景中』、『太一景中王』、『攜此景中人』、『炁出華景中』、『常保景化內』一義。『太極元景王』、『太素拂眇景』、『赤景翳逸寥』、『洞景寄神通』、『太極玄景童』、『羽景太无庭』、『金闕上景炁』、『混一玉景炁』、『晨中黃景炁』同類。『皇上超无景』、『太虛空无景』一類。『乘景晨中暉』、『駕景登絕霄』一類。『帝一上景』、『朗朗生帝景』、『三元上景衢』一類。『八真合景君』、『干景併生矜』一類。『三天煥九景』，

義別。字雖同而義各異。有以車輿冠服講者，有以旌珮節幢論者，有以光景炁色辯者，有以神真名字說者，諸經傳中，有景晨、明霞之冠之服之節之輿，不知其為物何如也？而以琪意度之，便如今時官貴有七寶冠帽束帶鞍轡之類是也。《玉皇經》：『九霞流景，飛雲玉輿』同。今无景者，无色也。人能收視內觀，自到虛无自然境界。

『輪轉九曜停』：一云『九曜生』，必悞。如日月停景，璇璣不行之謂也。人之一炁在乎鴻濛混沌之始，而不能存育，以眼根所漏。今則既知而修，即超出无色之界。故璇璣玉衡，一時停輪，以俟兆之所證也。在天，則運轉機軸，以九炁化育天地萬物，惟北斗七元，日夜循環，所謂璇璣玉衡，以齊七政。在心，則有七元運用，與天之九元，同此不息之機也。是故為人終日乾乾，自強其志，以應天機也。曜者，眼神明曜，眼光一定，則九竅俱息矣。《詩》云：『予懷明德，不大聲以色』，同義。」

八 徊風混帝心，八炁運常寧

【校】：陳景元《音義》：「『回風混帝心』，一本作『徘徊混帝心』。」衛琪本「八炁」作「八景」。

【註】：諸神降炁入修行者身，相混為帝一心法。身中三部八景諸炁運行，永得安寧。

徊風混帝心：諸神降炁入修行者身，相混為帝一心法。諸神降炁入身與身中之炁相融為一，稱為回風。「帝」指帝一，即道體。

八炁：身中八景之炁。

衛琪注：「『徊風混帝心』：帝心，即道心也。『人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。』蓋心之為物，湛淨虛明，如鑑之空，衡之平，所以為一身之主，包萬理應萬事，雖鬼神有不能窺其際者。一動一息，莫不繫於其間，所以大學之道在正其心也。《老子》曰：『五色令人目盲。』人以物慾障其心目，不能見天地之化，故聖人立教，收視反聽，黜聰明離聖智，為急務。若能存其心，養其性，則天地萬物森然見前。《孟子》曰：『養心莫善於寡欲。』人能寡欲則得。顏子坐忘之心齋，故聖人洗心退藏於密，欲道成也。此章以眼根修證，蓋眼有數說，佛經載肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。蓋肉眼者，凡夫也；世人云俗眼是也。佛眼即道眼也。以常人之情，以俗眼觀天地。真人以道眼觀天地。道眼何在？必曰一心也。內而五臟六腑，以膚體隔絕，外而有五運六炁，以天地隔絕。若俗眼觀之，皆不得見也。若以道眼觀之，則徹視表裏九天之外，塵芥之微，无不洞燭也。回風混合者，天地之炁相交以成帝一真道三昧帝心也。人亦如之，以津為龍，以炁為虎，運轉之道，在此二物。《易》曰：『雲從龍，風從虎，聖人作而萬物睹。』理相近也。後九章云：『帝心大玄通』。昔俞靈瓚，河間人，受習大洞回風混合之道，一行二十年，坐見天下事。然自晦不為異，貌常若三十許，衣弊自若。人或問遠年近日事，對如目擊。人敬之，且曰：偶然耳，非所知也。口不絕誦《大洞經》，或絕粒而

飲酒，後忽登仙，是得回風帝心焉。人以雙目回光返照，則真炁隨而聚於元宮，謂之回風混合。

『八景運常寧』：一云『八炁』，非也。以心為天，以腎為地。心腎相去八寸四分。天地相去八萬四千里，神風橐籥，故天地安鎮。人以真炁運動，故身體長寧。人之三部八景，自尾閭至百會，三節為一關，三八二十四節，以應二十四炁。上部八景：腦神覺元子，字道都；髮神玄文華，字道衡；皮膚神通眾仲，字道連；目神虛監生，字道重；頂髓神靈謨蓋，字道周；膂神益歷輔，字道柱；鼻神冲龍玉，字道微；舌神始梁峙，字道岐。中部八景：喉神百流放，字道通；肺神素靈生，字道平；心神煥陽昌，字道明；肝神開君童，字道青；膽神龍德拘，字道放。左腎神春元真，字道卿；右腎神象地无，字道生；脾神寶元全，字道騫。下部八景：胃神同朱育，字道辰；窮腸中神兆騰康，字道還；大小腸神蓬送留，字道廚；胴中神受亨勃，字道靈；胸膈中神廣瑛宅，字道仲；兩脅神辟假馬，字道成；左陰右陽中神扶留起，字道圭；右陰左陽中神苞表明，字道生。在人常以紫河車搬運真精之炁，上升泥丸也。常，久也。寧，安也。使身體常安也。或曰八景，八門，即遁甲所運也。昔施存事黃盧子得《三皇內文》，乃八門遁甲，能行遁變化景之法，役御虎豹。晉永康元年四月七日乘豹登天，號冲和見素真人，乃八景明驗。」

案：衛琪注中三部八景二十四神神名，出自《洞玄靈寶二十四生圖經》等經說。

九 廣霞參神天，五帝敷日精

【校】：「敷」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「散」。

【註】：玉清廣霞山中參謁天神，日中五帝敷散日炁精華。

廣霞：玉清山名。

五帝：指日中五帝。上清經在敘述吸食日月精炁時，以為日中有五帝，月中有五帝夫人，觀想祂們的形貌服色，降炁入身，或觀想與日中五帝，月中五夫人，同奔日月。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨・奔日法〉云：「日中赤氣上皇真君，諱將軍梁，字高騫爽。日中青帝圓常無，字照龍輶。赤帝丹靈峙，字綠虹映。白帝浩鬱將，字迴金霞。黑帝澄潛淳，字玄綠炎。黃帝壽逸阜，字颯暉像。月魂精神暖蕭臺標。」（《正統道藏・洞玄部・譜籙類・有字號》，新文豐十一冊六一三頁下）

古注如下：

《雲笈七籤・卷八・釋三十九章經》第十三章：「廣霞者，玉清天中山名，乃九日之所出矣，日帝之所司也。」

《上經大洞真經》第十三章「廣霞」旁注：「山名」；「五帝」旁注：「日帝」。

《大洞玉經》趙注：「廣霞者，玉清山名。」

衛琪注：「『廣霞參神天』：天神一萬八千，人神一萬八千，共三萬六千。同理陰陽造化者也。……蓋神之為物，惟意所主，故廣大之雲

霞，參謁神天，亦名『谷神不死』。蓋泥丸為百神聚會之所，人身之神相聚會合於此。其聚也不疾而速，不行而至也。然神用藏於視聽，若不從眼耳之漏，則方可凝集也。故《度人經》云：『下鎮人身泥丸絳宮，中理五炁，混合百神』是也。人身與天地無異，同此神炁。

『五帝數日精』：……蓋五帝者，青帝護魂，白帝侍魄，赤帝養炁，黑帝通血，黃帝中主。乃五行之炁。……散日精者，布陽和之炁，參贊造化發育萬物也。人常以日精之炁，條理五臟，保合太和，所謂乾道變化，各正性命也。五臟和，則五典備，不為五神所劾，五嶽所按，五星所照，五帝所奏，則五籍改注；豈有五運、五道、五苦所拘束哉？」

案：此處之五帝，指日中五帝（日中青帝圓常無，字照龍輶；赤帝丹靈峙，字綠虹映；白帝浩鬱將，字迴金霞；黑帝澄漦淳，字玄綠炎；黃帝壽逸阜，字颯暉像），和人身五臟之五帝（東方青帝，彫梁際，字青平；南方赤帝，長來覺，字南和；中央黃帝，含光露，字中細；西方白帝，彰安幸，字西華；北方黑帝，保成昌，字北伐），二者並不相同。守護魂魄血炁的五帝，是彫梁際等五臟神，衛琪此注混而一之。

一〇 液逸元中膜，血凝五華平

【校】：「逸」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「溢」。「膜」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「漠」。「元」字，衛琪注作「玄」。

【註】：精水逸樂於腎中脂膜，血液填滿於五臟之中。

元中膜：腎中脂膜。

五華：五臟精氣。《黃庭經·上有章第二》：「灌溉五華植靈根」，梁丘子注云：「五華者，五臟之英華。靈根，命根。植，生。」（《正統道藏·洞玄部·推字號》，新文豐刊本第十一冊）

《大洞玉經》趙注：「五華者，五臟也。」

衛琪注：「『液逸元中膜』：逸字……，樂也。天地以水運轉，循環無窮，故不朽壞；人以津液流灌五臟，是以不死。若津液不乾，神无所滋，形必壞滅。玄中膜，是北方之水，幽在一層之內。人身中腎水亦在脂膜之內，津液血炁，常使充滿，灌溉滋潤，則身體強壯，顏貌光澤。『血凝五華平』：……五華者，青華、丹華、素華、玄華、黃華，言內自有華色。人以血炁滋養五臟，則玄珠自生。《黃庭》云：『灌溉五華植靈根。』五華既凝，化為四靈，備守中央。……」

一一 體寶圓珠映，流曜拔兆形

【校】：「拔」字，《大洞玉經》作「瑩」。

【註】：日中精炁在體內映照，流光超拔我的形軀。

圓珠：日中精炁。

古注如下：

《上經大洞真經》第十三章「圓珠」旁注：「日精」。

衛琪注：「『體寶圓珠映』：《大洞仙經》之號曰蒼胡頡寶，而上中二卷不見，至下卷方顯言之。寶與珠，一也。即身中一粒金丹是也。謂之摩尼

寶珠，又曰黍米珠、玄珠、明窗塵、還丹、神丹、玉壺丹、紫金丹、金液還丹、刀圭大藥、聖胎、嬰兒，千名萬號，不一而足，大非外料金石草木之比。蓋以自己神水華池、金晶玉液、朱砂水銀、真鉛真汞、龍肝鳳髓、姹女嬰兒，修合煅煉之所成也。……

『流耀瑩兆形』：道不遠人，常引伐柯之誚。人能弘道，當存責己之規。有諸己而後求諸人，有諸內則必形諸外。所以發輝流彩，瑩徹一身，所謂『見於面，盎於背，潛雖伏矣，亦孔之昭也。』夫微之顯，誠之不可掩，如此。人能以道自重，潔己避地，晦跡韜光，不求人知，而人自知，不欲人見，而人自見，可謂盛德。」

案：衛注文甚長，皆以宋後內丹修鍊法來解說此句，遠離六朝上清派經義。

一二 號為受逸阜，亦曰澄潛淳

【校】：「受」字，陳景元《音義》、《文昌大洞仙經》作「壽」。「阜」，陳景元《音義》：「一本作『輔』。」「澄潛淳」，陳景元《音義》：「一本作『澄增停』。」

【註】：日帝名叫受逸阜（日中黃帝），也叫澄潛淳（日中黑帝）。

受逸阜：日中黃帝，名壽逸阜，字颺暉像；日中五帝之一，為奔日法門中觀想的主要對象之一。

澄潛淳：日中黑帝，名澄潛淳，字玄錄炎。

《上清太上帝君九真中經》卷下：「太上鬱儀日中五帝諱字服色：

日中有青帝，諱圓常无，字照龍輶。衣青玉錦帔，蒼華飛羽裙，首建翠蓉扶晨冠。日中赤帝，諱丹靈峙，字綠虹映。衣絳玉錦帔，丹華飛羽裙，建丹扶靈明冠。日中白帝，諱皓鬱將，字迴金霞。衣素玉錦帔，白羽飛華裙，建皓靈扶蓋冠。日中黑帝，諱澄增停（澄潛淳），字玄錄炎。衣玄玉錦帔，黑羽飛華裙，建玄山芙蓉冠。日中黃帝，諱壽逸阜，字颺暉像。衣黃玉錦帔，黃羽飛華裙，建扶靈紫蓉冠。右日中五帝君諱字服色。欲行奔日道，當祝識名字，存帝服色在我之左右前後。月中夫人之魂精內神，名暖蕭臺標。右月中魂配五帝。次之又祝之：能知月魂名，終身无災，萬害不傷。太上藏日月帝君夫人諱字於太素宮，有知之者神仙。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐縮印本第五十七冊一一一頁）

古注如下：

《上經大洞真經》第十三章「逸阜」旁注：「日中白帝名」；「澄潛淳」旁注「日中黑帝名」。

《大洞玉經》趙注：「壽逸阜，九天山名，號延壽之國。」

衛琪注：「『號為壽逸阜』：壽逸阜，日精之名。人身中精神光彩，自然享壽。釋云：『若有人我眾生壽者，即非菩薩。』大率壽非人間之壽也。人生百歲，七十者稀，何名為壽？若以此等見識，安知本來亙古歷劫不壞之壽相哉？此壽相充塞天地，量等乾坤，與萬物均齊，與眾生同體；露堂堂，赤洒洒，豈有限數拘束哉？『亦曰澄潛淳』：

欲升高必自下，欲登阜必自原，亦左右二眼之分。
澄源亭，月帝之名，源澄而流清也。亭，古文如樓臺，諸仙所安集也。」

案：衛琪注望文生義，真所謂滿紙荒唐言。

一三 俱濟三滅關，啟籍登太明

【校】：「滅」字，《文昌大洞仙經》作「塗」，《大洞玉經》作「惡」。「明」字，《大洞玉經》作「冥」。「三滅關」，衛琪本作「三惡機」。

【註】：一起度過三惡道，註入生籍，登上日宮。

俱濟：一起度過。

三滅關：或作三塗關，或作三惡關。道教以三尸引人入三惡道。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「三惡門：第一門，名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二門，名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三門，名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此三惡之門，一名三尸之道，一名三徒之界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。為學之本而不落尸於三道之上，去慾於三界之門，真何由降？道何由成？夫學上法，宜遣諸慾，滅落尸根，道自然降，仙自然成，剋得飛騰，上昇三清。」

（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚申部》引）又，佛教以地獄、餓鬼、畜牲為三塗，或稱三惡道。

啟籍：指載入長生籍。

太明：即大明，日宮名。《大洞玉經》卷上〈太

清大道君道經第十五）注：「大明者，日宮名也。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》
新文豐二冊一三頁下）

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「三惡關，鬼關也。」

衛琪注：「『俱濟三惡機』：三惡者，貪嗔癡是也。人能斷此，則不墮三惡道，得見三寶天君。機者，動之微，吉凶悔吝繫乎此也。所以君子見機而作，不俟終日也。三惡道，地獄、餓鬼、畜生，此三者極陰之地，難復人身也。故修煉純陽以滅其機軸。經云：『請滅三惡，斬絕地根』同，君子戒慎乎其所不睹，自然滅惡機也。」

『啟籍登太明』：大明者，明四目也。一云『太明』，非也。坎水永隔於離明正照之境。故聖人南面而正天下，玉帝所居通明大殿，故人登仙開示，仙籍注名，然後朝謁玉帝也。後云：『捧籍登大明』，此則喻人以明明德為上，自己德性明白，不為色慾所蔽，即為大明之人，為賢聖，為真仙，皆欲不昧靈性為自任。」

一四 令我保仙真，七世披綠青

【校】：「令我」二字，《文昌大洞仙經》作「使子」。「七世披綠青」，衛琪本作「仙綬披綠青」。

【註】：讓我永保仙真之位，七世先祖能散入元始生炁中。綠青：或說是青華之炁，或說是元始炁，或說是衣衫之色。

古注如下：

《大洞玉經》趙注：「綠青者，服青華之炁。」

《上經大洞真經》第十三章「綠青」旁注：「元始炁」。

衛琪注：「『令我保仙真』：有天地然後有萬物。盈天地之間者，惟萬物。萬物之中最靈者，莫若人，而不能修省其身，以致墮三惡道。以《大洞仙經》修煉，至此方且滅其機而登大明，保仙真矣。一云：使子保仙真。上之諭下云：使子。下之告上云：令我。兩皆不妨大義。保我自己之真炁，為仙須要自保，人不能保我也。『仙綬披綠青』：玉帝賜青紫之綬，使兆披服以朝謁，謂之選仙。舉進士亦如人間登第，先授青衫。下章云：『披朱中綠霞』同皆仙衣也。」

一五 解既冥塗下，起福晨上靈

【校】：「既」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「禍」。「冥塗下」，《大洞玉經》作「冥途中」。又，陳景元《音義》云：「『起福』一本作『超福』。」「起」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「超」。

【註】：解除墮入冥界之災禍，昇起進入天界之福澤。

解既：解除災禍。既：福。

冥塗：冥界，指地獄或鬼道。

晨上靈：未詳，疑指為天界之神靈。

古注如下：

衛琪注：「『解禍冥塗中』：既已登仙籍，則禍沉九地之下冥冥之途矣。人間得官，則封妻蔭子，

榮庇族屬，為一時之榮；人能沖虛，豈不貴重哉？『超福晨上靈』：諸法官能斷決疑異，雖无所養，死為陰鬼，取為陰官，四十九年一轉，人皆如之。若能內外交養，福慧雙修，即證仙道；以自己之真靈，受福於景晨之上，快樂逍遙矣。……」

一六 世世登玉鄉，七祖反胎嬰

【校】：「世世」，《大洞玉經》、衛注作「度世」。「玉鄉」，《大洞仙經》作「玉卿」。「七」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「累」。「反」，《大洞玉經》、衛琪作「返」。又，此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪注本更有：「洞觀無礙空，始通生因明，驪珠湛方瞳，內外洞照清」等二十字；其中《大洞玉經》「因明」作「圓明」，「湛」作「貫」。

【註】：歷代昇入仙鄉，七世先祖重返胞胎得新生。

古注如下：

《上經大洞真經》第十三章「玉鄉」旁注：「玉虛境」。

《大洞玉經》趙注：「登玉卿，位登玉府上卿也。」衛琪注：「『度世登玉鄉』：過度劫塵，登入玉鄉。玉比溫和也。太陽道境，无炎寒之苦，四時如春炁之和，故曰玉鄉。大羅无日月，故无晝夜寒暑。」

『累祖返胎嬰』：累世之祖禰玄曾，反胎更生，皆變嬰兒之形，謂之大洞帝尊示現。人或以為不載禍福，既无罪，何用救拔？為此經拔度者

一十六處，可見念念在乎玄曾祖禰升度，方許已度，天王之用心至矣哉！今續類于此：『南拔七祖根』、『七祖積尸結』、『七祖絕滯塞』、『七祖返胎仙』、『七祖斷玄滯』、『七祖散積滯』、『七祖生福堂』、『解結生七祖』、『七玄登朱宮』、『七玄離幽局』、『散禍寧九玄』、『九玄解重結』、『西解累劫凶』、『累祖返胎嬰』、『累祖落冤名』，此等即《度人經》：『五苦八難』，『七祖升遷』，『魂度朱陵』也。又曰：為上世亡魂斷地逮役，人欲求仙道，當令身心清淨。清淨者，无染无著，不增不減，自己清淨，可作功德，感動天地，超拔祖先，廣度群有，然後自度己身，則无愧矣。」

一七 太一鬱書，上登洞房

【註】：斗中大女太一鬱書，進入吾身泥丸中。

太一鬱書：斗中隱妃，斗中大女之名諱。《上清太上九真中經絳生神丹訣》〈太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經〉敘述斗中九帝隱妃，其第五星隱妃為：「第五星中，名剛神宮，宮中有帝君變體易景，斗中大女，名太一鬱書，字疇丘蘭，著朱錦帔，紫青飛裙，鞞雲髻。」（《正統道藏·正一部·既字號》，新文豐刊本五七冊一二七頁下）

《上經大洞真經》第十三章「鬱書」旁注：「斗中大女」。

洞房：腦部宮名。

一八 六合三寶，司命神公

【註】：身中三丹田之神，以及司命神。

六合：四方上下為六合，指所有空間。道經以人身為一小宇宙，此指人體全身中。《黃庭內景玉經·若得章第十九》：「日月飛行六合間，帝鄉天中地戶端。」梁丘子注：「天地內為六合。存念身中日月星辰，森羅萬象，一如天地之間，了了然也。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》新文豐刊本第十一冊二一二頁上）又，六合亦為天上明堂之名。《大洞玉經》卷下〈九皇上真司命君道經第二十三〉趙注：「六合房，乃明堂之房也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一八頁上）又見於《大洞玉經》第三十章注（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊二二頁上）。

三寶：上丹田、中丹田、下丹田之神，也稱三一神。

司命神公：指身中司命之神，如太一五神等。

古注如下：

《上經大洞真經》第十三章「六合」旁注：「眉後」；「三寶」旁注：「三一神」。

一九 手執籙籍，駕景乘龍

【校】：「籙」，陳景元《音義》作「錄」，並云：「一本作『綠』」。

【註】：手中拿著載錄生死功過的簿籍，駕著車乘著龍。
籙籍：符籙圖籍。

二〇 左徊靈曜，右扇神風

【註】：左手挽回日炁，右手扇出神風。

靈曜：日中精炁，此章之修煉法門和日宮月宮諸

神有關。

二一 峨峨隱珠，芬艷嬰蒙

【註】：月中青帝夫人名娥隱珠，字芬艷嬰。

峨峨隱珠：月中青帝夫人，名娥隱珠，字芬艷嬰。上清經派奔月法門中所觀想的月宮主神有月中黃氣上皇神母及月中五帝夫人：月中青帝夫人、月中赤帝夫人、月中白帝夫人、月中黑帝夫人、月中黃帝夫人。《上清太上帝君九真中經》卷下云：「太上結璘月中五帝夫人諱字服色月中青帝夫人，諱娥隱珠，字芬艷嬰，衣青瓊錦帔，翠龍鳳文飛羽裙。月中赤帝夫人，諱翳逸寥，字宛延虛。衣丹藥玉錦帔，朱華鳳絡飛羽裙。月中白帝夫人，諱靈素蘭，字鬱連華。衣白琳四出龍錦帔，素羽鸞章飛華裙。月中黑帝夫人，諱結連翹，字淳屬金。衣玄琅九道雲錦帔，黑羽龍文飛華裙。月中黃帝夫人，諱清榮襟，字炁定容。衣黃雲山文錦帔，黃羽龍文飛華裙。右五夫人頭並頽雲，三角髻，餘髮垂之至腰。右月中五帝夫人諱字服色。欲行奔月之道，當祝識名字，存夫人服色在己之左右前後。日中五帝魂內神，名珠景赤童。右日魂配月五夫人。次又存祝之：能知日魂名，終身无疾，萬禍不犯。太上藏日月魂名於虛玉宮。有知之者，通神使靈。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐縮印本第五十七冊一一一頁）

古注如下：

《上經大洞真經》第十三章「隱珠」旁注：「日中夫人」。

二二 浩觀太無，濯煉五通

【註】：縱觀太無仙境，濯淨煉化，使五臟通明。

太無：祖氣。《文昌大洞仙經》卷三「炁祖太无」衛琪注：「玄、元、始三氣生於太無之前，合虛而生氣，氣生於空，空生於始，始生於元，元生於玄，故曰祖氣太無。」

五通：指五臟通明。

二三 澄魂羽幽，鍊魄空同

【校】：陳景元《音義》：「（同），史崇作『洞』，音同。」

【註】：在仙宮中澄靜三魂，在空同中鍊化七魄。

羽幽：幽靜仙宮，和「羽宮」義近，指仙人所居處。

空同：山名，《莊子·在宥篇》載黃帝向廣成子問道於空同。又，空同或作「空洞」，喻大道。

《子華子·大道》：「大道有源，其源甚真，名曰空洞。……空者，無不備之謂也。洞者，無不容之謂也。」

二四 招兆百神，月帝告功

【校】：「月帝告功」，《雲笈七籤》卷四十二、陳景元《音義》作「月帝之功」，陳景元云：「按《道君玉注》云：『月帝告功』。一本作『日帝』，恐誤。」

【註】：招聚修行者身中百神，月帝告以修鍊成功。

二五 七祖順生，景福昌隆

【註】：七世先祖順道重生，蒙受大福，昌盛繁榮。

景福：大的福澤。景：大。

隆：盛。

二六 回我老艾，還反玄童

【校】：「反」，《雲笈七籤》卷四十二作「復」。

【註】：挽回我的老邁，還回黑髮童顏。

老艾：老邁。艾：年五十者之稱。《禮記·曲禮上》：「五十曰艾，服官政。」鄭玄注：「艾，老也。」

玄童：黑髮童顏。

二七 上對神霄，金光十方

【註】：上昇天界，十方發出金色光芒。

神霄：天界。《宋史·卷四六二·林靈素傳》：「天有九霄，而神霄為最高。」

金光：道教大羅三清境之仙人，身放金色光芒，稱為大羅金仙。

十方：上下及八方（東、西、南、北、東南、東北、西南、西北）。

二八 飛飈玉輪，彈金鳴鍾

【校】：「彈金鳴鍾」，陳景元《音義》云：「按《道君玉注》云：『彈金鳴鈴』，一本作『彈琴鳴鍾』。」

【註】：乘坐天界玉車飛行，彈琴鳴鈴。

飈：暴風、風。

玉輪：玉車。

鳴鍾：敲鐘。或作「鳴鈴」，鈴指車上佩飾之鈴。

二九 天上內音：三樂深五達門；地上外音：法輪回道上生

【註】：皇上四老道中君，天上的名諱為：三樂深五達門；地上的名諱為：法輪回道上生。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十三皇上四老道中君，內名三樂深、五達門；地上音法輪回、道上生。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

【語譯】

皇上四老道中君所講的道經第十三章，是修鍊七真玄陽君法門的章節。

恭謹的祈請左腎七真，名玄陽君，字冥光生，恆常鎮守我背部椎骨盡處，鎮止會陰穴產生死炁的門戶。使會陰穴內潛伏生炁，椎骨盡處蒙受神祇靈液；身中六腑精液調適飽滿，生命之根深遠綿密。

真誠觀想左腎七真玄陽君，祂的真炁像黑色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「左腎七真生於玉帝仙境，轉運身中八景之炁，使身體安寧。對上招引日神的光炁，圓光映照我身。神祇降炁在腎中回風混合，彰顯了《大洞真經》的奧妙。拔離幽冥厄難，超昇九天。」

接著觀想左腎七真黑色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納左腎七真的雲氣，吞咽七次口水。觀想雲氣凝結成七位神祇的形狀，披散頭髮，赤腳，七神往下進入到心臟絳宮部位，分別進入兩膀胱，穿過了臀部底下的尾閭穴，再往上衝向兩腎，衝出背部椎骨盡處。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「皇上四老道中君，不落於有形運作，而能運轉太陽。諸神降炁入修行者身，相混為帝一心法，身中三部八景諸炁運行，永得安寧。玉清廣霞山中參謁天神，日中五帝敷散

日炁精華。使我精水逸樂於腎中脂膜，血液填滿於五臟之中。日中精炁在體內映照，流光超拔我的形軀。日帝名叫受逸皐（日中黃帝），也叫澄漦淳（日中黑帝）。一起和我度過三惡道，註入生籍，登上日宮。讓我永保仙真之位，七世先祖能散入元始生炁中。解除墮入冥界之災禍，昇起進入天界之福澤。歷代眷屬昇入仙鄉，七世先祖重返胞胎，得新生。」

大上玉清三元王呪語：

「斗中大女太一鬱書，進入吾身泥丸中。身中三丹田之神，以及司命神，手中拿著載錄生死功過的簿籍，駕著車，乘著龍。左手挽回日炁，右手扇出神風。月中青帝夫人名娥隱珠，字芬艷嬰。讓我縱觀太無仙境，濯淨煉化，使五臟通明。讓我在仙宮中澄靜三魂，在空同中鍊化七魄。招聚修行者身中百神，月帝告以修鍊成功。七世先祖順道重生，蒙受大福，昌盛繁榮。挽回我的老邁，還回黑髮童顏。上昇天界，十方發出金色光芒。乘坐天界玉車飛行，彈琴鳴鈴。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「皇上四老道中君，天上的名諱為：三樂深五達門；地上的名諱為：法輪回道上生。」

大洞七真玄陽君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾黃墨汁，將玉符畫在白色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸七真玄陽君天上內名，祈請祂降臨鎮守我背部椎骨盡處會陰穴下，為我上通天道，招引生炁，固守阻塞死亡之路，使六腑中之水液凝成精血，讓我長生不老。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水七遍。

（第十三章的修鍊，至此完成。）

玉晨太上大道君道經第十四 肺中六真章

謹請肺中六真上元素玉君，字梁南中童，常守兆頸外十二間梁，死炁之門（註一）。使上帝玉華，光映神門之下；玉晨正炁，流入丹元之宮（註二）。令七祖父母解散胎結之滯，受生太上之鄉（註三）。

真思肺中六真上元素玉君，真炁白雲之色，罩於頂上，默微呪曰：

六真奕奕 白光映映（註四） 回帝之景 上入丹鄉
（註五） 招真下流 灌我玉霜 羽裙紛紛衣我仙裳
（註六） 越過水火 飛登晨京（註七）



次思白炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津六過，結作六神，狀如金星，淡碧衣冠，下入絳宮，入兩膀肱，穿尾閭穴、夾脊（註八），上入泥丸，分兩耳上，下入十二間梁之外，神面相向立。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

玉晨九天司 太上大道生（註九） 常保景化內九迴
鏡上清（註一〇） 解帶玉映室 乘素入四明（註一一）
攜提日中王 併羽月晨靈（註一二） 太一召天魔 帝
君校萬精（註一三） 拔過死積炁 越度仙皇庭
（註一四） 帝立三關上 八風舞神兵（註一五） 左把
福醴液 右提慶源瓶（註一六）

太素玉清王祝曰：

九合三離 紫房散分（註一七） 五老正嚴 帝一保神
（註一八） 司命奏籍 奉符三元（註一九） 胞樹斷落
血尸絕根（註二〇） 反胞朱火 回炁泥丸（註二一）
我合九仙 大混百神（註二二） 身登玉房 同輶金仙
（註二三） 逍遙太素 仰回三天（註二四） 重華列簡
累枝流玄（註二五） 世為道伯 大福纏綿（註二六）
上寢玉清 下息命門（註二七） 五藏秀華 項負日魂
（註二八） 長保劫齡 後天常存（註二九）

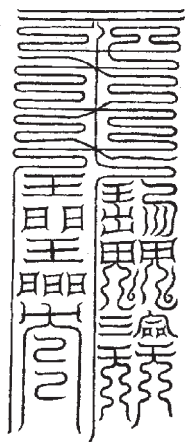
畢，乃口微祝曰：

天上內音：泓鬱霞 度法全
地上外音：重劫祝 滅長苦（註三〇）

大洞肺中六真上元素玉君消魔玉符

訣曰：當朱書黃繒，佩之，存呼素玉君內諱名字，
鎮我十二間梁，斷塞死戶，固我丹元，披解七祖之魂，
上生南宮之中。

乃叩齒六通，咽液六過。



【註釋】

一 肺中六真上元素玉君，字梁南中童，常守兆 頸外十二間梁，死炁之門

【註】：肺中六真，名上元素玉君，字梁南中童，恆常鎮守我頸下與肺相連的十二條大筋，制止產生死炁的門戶。

十二間梁：左右肺各有六條大筋與頸相連。

死炁之戶：會產生死炁，令人走向死亡的部位。

肺中六真：名上元素玉君，字梁南中童。鎮守肺筒兩邊與頸相連的十二條大筋。《大洞玉經》卷下〈玉晨太上大道君道經第十四〉：「肺中六真，名上元素玉君，字梁南中童。常鎮我頸外十二間梁之中。」趙注云：「十二間梁，肺筒兩邊也。蓋頸兩條各有六條大筋。存法，一神守二梁也。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》）

新文豐二冊一三頁)

二 使上帝玉華，光映神門之下；玉晨正炁，流入丹元之宮

【註】：使玉帝玉色光炁，光芒映照在我腦部泥丸丹田之前，玉晨大道君的正炁，流入我泥丸宮中。

上帝：指玉帝。

玉華：指玉色般光炁。

神門：此指進入丹田之門。

玉晨：為此章說經之主，玉晨太上大道君，是三清境中上清境之最高統治者，又稱為靈寶君。三清境依次為：玉清天為元始天尊（天寶君）所治，上清為玉晨大道君（靈寶君）所治，太清天太上老君（神寶君）所治。

丹元之宮：即丹玄宮，泥丸宮之別稱，在兩眉間退入三寸處。《大洞玉經》卷上〈真陽元老玄一君道經第七〉趙註：「丹玄，即泥丸之宮。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊九頁上）

三 令七祖父母解散胎結之滯，受生太上之鄉

【註】：讓七世先祖、歷代父母，解除滯閼五臟的胞胎結節，出生在玉晨大道君的仙鄉中。

胎結之滯：胞胎結節，滯閼五臟，使人不能成仙。

四 六真奕奕，白光映映

【校】：「白光映映」，《雲笈》卷四十二作「白光央央」，陳景元《音義》作「白光映映」，陳云：「史崇音『央』。」

【註】：肺部六真神炁盛大，白色光芒映照我身。

奕奕：盛大的樣子。

五 回帝之景，上入丹鄉

【註】：回風混合玉帝之炁，往上進入丹田泥丸宮。

回帝之景：回風混合玉帝之炁；引帝炁與我身炁相融。

丹鄉：指上丹田泥丸宮。

六 招真下流，灌我玉霜，羽裙紛紛，衣我仙裳

【註】：招引真炁，往下流注，灌入我似玉似霜般的真炁；眾多的羽衣仙人，拿羽衣給我穿。

羽裙紛紛：眾多的羽衣仙人。羽裙：穿著羽衣之仙人。紛紛：眾多貌。

陳景元《音義》：「『衣我』，上衣既切。」

七 越過水火，飛登晨京

【校】：「晨」，《雲笈七籤》卷四十二作「神」。

【註】：超越朱陵南宮的水火鍊質，飛昇進入玉晨大道君所治之處。

水火：指朱陵南宮的水火鍊質。宋末·青元真人《元始無量度人上品妙經註》卷上「上昇朱宮，格皆九年」注云：「南方丹天世界，有南昌上宮，宮有朱陵之府，府有流火之庭，乃鍊化度仙之所也。世人獲超昇者，經由此宮，受三火大鍊，煅鍊五濁穢形。以玉眸之光，鍊其氣質；次以黃華之水，灌蕩尸形；然後禦孕靈真，隨其報化，而遂更生也。鍊度之格，凡有三：上學三年受度，中智九年，下學二十四年也。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·來字號》，新文豐縮印本三冊一一一頁）

晨京：指玉晨大道君所治處。

八 穿尾閭穴、夾脊

【註】：穿過會陰部份的尾閭穴，經過背脊中間的夾脊關。

尾閭：在脊椎骨最下端，肛門後上方。又稱窮骨、骶端。

夾脊：背部三關之一（玉枕關、夾脊關、尾閭關）。夾脊又稱輓轡關，在人背部脊骨中間（脊背二十四節上下之正中處），又稱神室、黃中、堂位。

九 玉晨九天司，太上大道生

【校】：「晨」字，《文昌大洞仙經》作「宸」。「生」，《大洞玉經》、衛琪注本作「君」。

【註】：玉晨大道君主掌九天，大道君是道體所生化。

玉晨、太上：都是指玉晨太上大道君而言。

九天：指鬱單無量天、上上禪善無量壽天、梵監須延天、寂然兜術天、波羅尼蜜不驕樂天、洞元化應聲天、靈化梵輔天、高虛清明天、無想無結無愛天；見《上清開天龍蹻經》、《上清外國放品青童內文》等道經。道教以為元始一炁化三炁成三清天，三炁化九炁成九天。道教天界，三清最高，其次九天，其次三界三十二天。說見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》，一九八九年十一月台灣學生書局初版。

大道生：生自道體。

古注如下：

《上清大洞真經》第十四章「玉晨」旁注云：「大道君」。

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷五注：「『玉晨九天司』：……玉宸靈寶，在九天之上。」

九天有三，自一炁生三炁，是為三寶。三炁生九炁，是為九天，乃生神之神，謂鬱單無量天之類是。又有八梵九天：始青天、太青天、始丹天、太丹天、始素天、太素天、始玄天、太玄天、大梵天，亦謂之九天。又曰：高上神霄南極長生大帝、東極青華大帝、九天應元雷聲普化天尊、九天雷祖大帝、上清紫微碧玉宮太一大天帝、六天洞淵大帝、六波天主帝君、可韓君丈人、九天採訪真君，是為神霄九宸，掌生殺之權，發號施令，雷動風馳，故萬物莫不由此而成始，而成終也。所以玉宸道君主之，在人中脘。『太上大道君』：道君者，有道之君也。昔靈寶降生為西那國王，天下太平，百姓稱之曰有道。道者，蹈也。誰能出不由戶，何莫由斯道也？……」

案：衛琪注中多宋後丹道及神祇名相之說，且過於冗長失據，僅節錄其相關部份。

一〇 常保景化內，九迴鏡上清

【校】：「迴」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪本作「回」。「鏡上」，衛琪本作「鏡中」。

【註】：永保修行者之身形於道化之內，身內眾神多次回風混合，映照出上清仙境。

景化：大化，身形受道所化。景：大、影、形。

九迴：指身內眾神多次降炁回風混合。九，指多次而言。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十四章：

「玉晨太上大道君曰：道君保形景於法化之內，回眄鏡於上清之上；解襟帶於玉映之室，乘八素入於四明之門；反日中之神王，併月中之高靈矣。」

《大洞玉經》十四章趙注：「景化者，三景道化也。九回者，金丹九轉也。鏡上清者，以大微小童駕羽明之車，上朝元始，如求鏡裏之形也。」案：上清經重存思內神，九迴應指身神的多次回風混合，不宜以金丹九轉為說。

衛琪注：「『常保景化內』：《玉經》，天子王侯得奉之者，致國太平，故富國安民，強兵戰勝，外无寇盜之撓，永保社稷。持誦是經，專為國王、帝主、君臣、父子安鎮國土，保天長存。喻人精炁充滿，身體強壯，无有邪炁所侵，自保壽康，故保持光景造化之內，毋使失墜，毋令外邪亂其至道，敗其靈根，盜至寶，可保景化。『九回鏡中清』：九和十合，如鏡之清明，洞見事物。《玉皇經》云：『敗其靈根，盜其至寶。』蓋不能得保守景化也，以致鑑不空而衡不平矣。昔陳與明得明鏡之道，修鍊十八年，以晉太康元年三月初一日飛昇。……」

一一 解帶玉映室，乘素入四明

【註】：解襟帶於玉映宮中，乘坐素車進入四明之門。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十四章：「（玉晨太上大道君）解襟帶於玉映之室，乘八素入於四明之門……玉映者，玉晨之宮名。四明者，上清玉帝之南門也。」

《上清大洞真經》第十四章「玉映室」旁注云：「玉晨宮」；「四明」旁注：「上清兩門」。

《大洞玉經》十四章趙注：「四明者，玉帝南門之名也。」

衛琪注：「『解帶玉映室』：玉映室，乃上清玉宸宮，在人中脘神室。既解結滯，則如玉之輝映。詩云：『相在爾室，尚不愧乎屋漏，恐懼乎其所不聞。』『乘素入四明』：素，空也。耳之於聲也，乘空素而達四聰。肺部童子素明，字无英。明者，日月交合而成字。始制文字者，其知造化乎？」

一二 攜提日中王，併羽月晨靈

【校】：「月晨」字，《大洞玉經》作「玉晨」。

【註】：和日中五帝相攜手，和月中諸神相飛昇。

日中王：指日中五帝等日神。

併羽：齊飛昇。

月晨靈：月宮諸神，指月中五帝夫人。晨：通「宸」，帝王所居處，指天界。靈：神。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十四章：「反日中之神王，併月中之高靈矣。」

案：「解帶玉映室，乘素入四明；攜提日中王，併羽月晨靈」，《雲笈》把它解釋成玉晨大道君的行為；但亦可以把它看成修行者成仙後，即可以入玉晨宮，乘仙車入玉帝門，可以和日帝月神平起坐。

一三 太一召天魔，帝君校萬精

【校】：「校」，《大洞玉經》作「致」。「校」，衛琪本作「較」。

【註】：太一召集主試修道人的魔王，玉帝君校理萬神。

太一：名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻。見本書第二章注。太一為胞胎之精，變化之主。道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以太一為主。太一五神合三真（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田元丹皇君、下丹田黃庭元王），稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君，主宰吾人本命生死及成仙之事。其中泥丸天帝為玉帝君之子。玉帝君主管百神諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。

天魔：天界魔王；魔王在道教中的地位甚高，其職司為驅逐凶妖，保護天界，並考驗學道之人，通過試驗者，魔王則保舉入天界為仙真。齊・嚴東《元始无量度人上品妙經四註》卷二「青天魔王」下注：「青天魔王與元始同生，統御九天。」（《正統道藏・洞真部・玉訣類・寒字號》新文豐第三冊五一頁下）《洞真太上太霄琅書》卷十：「東華青童曰：魔為數種，有天魔、地魔、人魔、鬼魔。今言六天大魔王者，是天地之大魔王；其宿世有大功德，故得為此魔王，與帝君比德，共執事於天地人。上屬太上玉京，為天帝之下官，且其餘无所不制。夫人學道，先小魔試，

道成時，大魔王皆臨大試，過便保舉上玉京臺霄。」（《正統道藏·正乙部·左字號》新文豐第五十六冊六五六頁下）

帝君：玉帝君，名逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中。

萬精：萬神。

古注如下：

衛琪注：「『太一召天魔』：上卷略釋之。太一乃水精元之炁所化。天地之先，一數生水以成象。人生之前，一炁之精感化而成形。非水无以立天地，非精炁无以立人身。《老子》曰：『天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，萬物得一以生。』所以太一為萬神之宗主，故能執符以召制六天大魔。《大洞經》中凡言太一者，有十，如上卷『太一務命根』、『太一居紫房』；中卷『太一召天魔』、『攜提太一真』；下卷『太一上元炁』、『太一儔丘蘭』、『太一揚威明』、『上攜女太一』、『羽節命太一』、『太一景中王』等，是太一之神，於五神中併而為一，是故五臟皆有太一，亦猶天地之間，無處无水也。在大道中，謂之太一。天尊諸天，謂之太一帝君。九天之中，謂之碧玉宮。太一大天帝，專主水事。斗中謂之太一五福，諸地謂之太一尊神，雌一女真謂之太一元君，在人謂之太一之神。隨處莫不皆有。太一居人腦中，人有罪福，小則太一簡閱奏帝，大則三尸奏事，重則三官鼓筆。所以太一乃人神之領袖也。得一則萬事畢，孔子曰：『吾道

一以貫之。』人得一而生，既已生矣，復能守一，則此道大明，及至成全，一亦何在？識者宜盡心焉。僧問：『萬法歸一，一歸何處？』丹經云：『既至成時，一也无。』蓋欲人无所執著。欲求魚兔，須藉筌蹄。魚兔既獲，筌蹄可捨。又云：『過河須用筏，到岸不須船。』釋：『應无所住而生其心』。『帝君較萬精』：帝君，一名七靈，一名逢凌梵，常守人兩眉之上，執符把籙，攝召六天大魔。《金書》云：『太一執符，帝君品命。』即此二真也。」

一四 拔過死積炁，越度仙皇庭

【校】：「過」字，衛琪本作「遏」。「皇」字，《文昌大洞仙經》、衛琪作「黃」。

【註】：拔除渡過所積累的死炁，超越昇度仙帝殿庭。

拔過：拔除並渡過。

衛琪注：「『拔遏死積炁』：《小救苦經》云：『祥煙塞死戶。』蓋魔王檢較鬼精，遏塞死戶，保舉仙人也。《生神章》云：『元君遏死戶』是也。以此為生生之命根。『越度仙黃庭』：黃庭，中央仙庭，四方八面朝此，在人脾胃，主管穀府，有神曰黃寧童，消散剋化，以滋養四靈，故越此庭，則立三關已。」

一五 帝立三關上，八風舞神兵

【註】：玉帝站立在臍內關元處，身中頭胸腹三部八景神炁各有神兵防守。

三關：或指口手足三處，或指臍下三寸關元穴，衛琪以人身三丹田（泥丸、絳宮、命宮）為三關。

《黃庭內景玉經·脾長章第十五》：「閉塞三關握固停」梁丘子註：「文云：口為天關精神機，

手為人關把盛衰，足為地關生命扉。又，臍下三寸為關元，亦曰三關，言固精護氣不妄施泄。」案：《黃庭內景玉經·三關章第十八》：「三關之內精氣深，九微之中幽且陰；口為天關精神機，手為人關把盛衰，足為地關生命扉。」衛琪三關說見下引。

八風：人身八景之神炁；或以為八方神炁。風，炁。八景：指人身頭、胸、腹三部，每部八神鎮守各器官。

衛琪注：「『帝立三關上』：三關，天地水，亦天地人。上關泥丸，中關絳宮，下關炁海；亦曰三要，在《易》為三極之道。《黃庭》云：『三關之中精炁神』是也。『八風舞神兵』：……八風，八方神炁也。四正四維皆起，惠風和暢，則千真萬聖，懽慶鼓舞。人身之炁暢快，則萬神怡然。炁一不和，脈一不調，則人神悲泣。人神悲泣，則將離去身體。神離炁絕，人將死滅，可不慎歟！即上開八門，飛天法輪，運轉精炁也。」

一六 左把福醴液，右提慶源瓶

【校】：「把」，《大洞玉經》作「挹」，衛琪作「抱」。「源」，衛琪本作「元」。又，《文昌大洞仙經》、《大洞仙經》、衛琪本，此句之下，另有：「洞微無障玄，梵通生虛明；貫顙聞十方，豁落一切聲。」共二十字。其中「生虛明」，《大洞仙經》作「明靈生」。

【註】：左耳斟滿福澤的右腎水，右耳斟滿吉慶的左腎水。

福醴液：充滿福澤之甜酒，指腎水。醴：甜酒或甘泉。

慶源瓶：充滿吉慶的瓶水。源：水源，此指水。

古注如下：

《大洞玉經》十四章趙注：「左挹右提者，謂左耳斟右腎之水，右耳酌左腎之水。梵通明靈者，妙通大梵，聰明達靈也。貫顙聞十方者，靈音貫顙，流響雲營也。」

衛琪注：「『左抱福醴液』：福醴，香美之酒，亦曰瓊漿玉液，蓋一身之炁液，灌溉本源。本根者，腎也。腎炁上通於耳，兩腎居下，而腎之門戶在上，所以下實則上聽聰。福醴，亦謂之水銀、神水、木液、黑龜精、赤鳳髓、金液、金華、玉池、金精、鉛汞，皆丹料之異名也。惜精以養炁，惜炁以養神，惜神以養虛。大洞之道備矣。『右提慶元瓶』：慶元瓶者，謂之玉池、華池、偃月爐、懸胎鼎、玄門、牝戶、黃庭真土、金鼎，皆丹房之器皿也，二者缺一不可，故丹道成矣。」

一七 九合三離，紫房散分

【註】：身中九真（太一五神、三丹田及玉帝君）會合，脫離色慾、愛慾、貪慾等三徒門，進入玉帝君的太極紫房中。

九合：指身中九真會合。九真：指太一五神、三丹田及玉帝君。

三離：脫離三徒門。指由三尸引起的色慾、愛慾、貪慾等三徒門。

紫房：太極紫房，為玉帝君之治所。

散分：即散入、進入。

一八 五老正嚴，帝一保神

【註】：五帝展現威嚴，帝一保護魂神。

五老：五方天帝，此指鎮守五臟之五帝神。

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。見本書第三十九章註。

一九 司命奏籍，奉符三元

【註】：司命神奏錄長生籍，奉符籍至三清境。

籍、符：人身中有太一五神司掌五符五籍，載錄人之善惡生死。修道成仙，則司命神註生籍除死籍。

三元：道經中或指三丹田，或指三清教祖，或指玄元始三炁，或指天地水，或指精氣神，或指日月星，常依文而異。此處應指三清而言。

二〇 胞樹斷落，血尸絕根

【註】：不再入胞胎受生，體內誘人為惡的三尸斷盡。

胞樹斷落：指不再入胞胎受生。此處的不入胞胎，和返胎仙之義不同；不入胞胎，是不再出生為俗人。「反胎仙」、「反胎生」或下文的「反胞朱火」，則是指新成仙胎，為得道真人。雖同為「胎」，一指凡胎，一指仙胎。

血尸：三尸中之血姑，此泛指三尸。三尸，又名三蟲、穀蟲、三彭、三姑；這些不同的名稱，恰好說明了三尸的性質、顏色與由來。由於古人視它為鬼類，所以稱為「三尸」；由於它是寄生於吾人體中，所以稱為「三蟲」；因為是人食五穀，隨穀氣而來，所以稱為「穀蟲」；又因其名為彭

倨、彭質、彭矯，所以稱「三彭」；因其顏色為青、白、血（黑），所以稱為青姑、白姑、血姑。三尸與人俱生，三尸分據人身三處（頭、心、腹），其名為彭倨、彭質、彭矯；顏色為黑、青、白；其形如手、足、雞子（雞蛋）；三尸引誘人貪財好貨、貪食五味、追逐聲色，且於庚申夜上天向司命稟告所寄寓者人身惡行，欲人早死，可以超脫。紫陽真人周義山撰《玄洲上卿蘇君傳》（見《雲笈七籤·卷一百四》引），內載涓子告蘇林語云：

「欲作地上真人，必先服食藥物，除去三尸，殺滅穀蟲。三尸者，一名青古，伐人眼，是故目暗面皺，口臭齒落，由是青古之氣穿鑿泥丸也。二名白姑，伐人五臟，是故心毫氣少，喜忘荒悶，由白姑貫穿六府之液也。三名血尸，伐人胃管，是故腸輪煩滿，骨枯肉焦，志意不開，所思不固，失食則飢，悲愁感歎，精誠昏怠，神爽雜錯；由血尸流噬魂胎之關也。若不去三尸，而服藥者，穀食雖斷，蟲猶不死也，徒絕五味，雖勤吐納，亦無益者，蓋其蟲生而求人不死，不可得也。」（《雲笈七籤·卷一百四·玄洲上卿蘇君傳》；《正統道藏·太玄部·甘字號》，新文豐刊本卅八冊三二七頁）

有關三尸的詳細討論，請見筆者《道教與民俗》第七章，二〇〇二年十二月台灣文津出版社出版。

二一 反胞朱火，回炁泥丸

【註】：返生於朱陵南宮，接受流火鍊質；眾神降炁，在

泥丸宮中和身炁相混合。

反胞朱火：返生於朱陵南宮，以火鍊質。朱火：朱陵宮（也稱南宮）以火鍊去肉質凡胎，或鍊去鬼質。《元始无量度人上品妙經四注》卷一「上學之士，修誦是經，皆即受度，飛昇南宮」下唐·薛幽棲注云：「上學之士者，……此太清九宮已下有仙名者，既修誦此經，使身得道，飛昇仙域，受鍊南宮。夫魂魄昇仙，則火鍊鬼質。生身得道，則火鍊垢穢。初故皆入南宮，然後登其本位。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐縮印本三冊一五頁）

回炁：回風混合，神祇降炁入身，與身炁相合。炁：氣、風。

泥丸：腦部泥丸宮，在眉間入內三寸處，也稱為上丹田。

二二 我合九仙，大混百神

【校】：「九仙」，《雲笈七籤》卷四十二作「九清」。

【註】：身內太一五神、三丹田、玉帝君等九真會合，眾神降炁徊風混合。

九仙：身內太一五神（太一、無英、白元、中央司命君、桃康君）、三丹田（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田元丹皇君、下丹田黃庭元王）、玉帝等九位仙真。道經認為太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以

太一為主。太一五神合三真，稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君。存思九真，能「使天帝之靈魂，常治在兆已，五神捧籍，周而復始，必將白日登度，何但不死而已哉？」詳見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊）。

二三 身登玉房，同輶金仙

【註】：身升玉殿，朝拜玉帝，和大羅金仙同車。

玉房：玉殿，指天帝之殿堂。

輶：有帷蓋的車。

金仙：大羅金仙，道教認為大羅三清境之仙人，身放金色光芒，稱為大羅金仙。

二四 逍遙太素，仰回三天

【校】：「仰回」，《雲笈七籤》卷四十二作「徘徊」。

【註】：遨遊於萬物之初始，又返回於三清仙境。

逍遙：安然自得貌。

太素：物之初，質之始。《列子·天瑞篇》：「夫有形者生於無形，則天地安從生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未見氣也。太初者，氣之始也。太始者，形之始也。太素者，質之始也。」

二五 重華列簡，累枝流玄

【校】：「枝」，《雲笈七籤》卷四十二作「支」。陳景元《音義》：「『累枝流玄』，一本作『顯慶流玄』。」

【註】：顯耀先祖，名列仙籍，累世子孫，契入大道。

重華：顯耀先祖。華，同「花」。用「花」與「枝」來形容歷代祖孫等眷屬親人。

累枝：累世枝葉，指累世之子孫。

流玄：進入道體。玄：玄妙、深奧，指道體。

二六 世為道伯，大福纏綿

【註】：累世為仙官領袖，福澤深厚。

道伯：領袖仙人之官長。

二七 上寢玉清，下息命門

【註】：在天上，則寢息於玉清仙境；在下，則存守於身內之命門宮。

息命門：存思於命門宮。息：止，守。命門，又稱下丹田，由黃庭元王及寶鎮弼卿所治。在臍下三寸向內退入處，其宮一寸見方。

二八 五藏秀華，項負日魂

【校】：「五藏秀華」，陳景元《音義》作「五嶽秀華」，並云：「一本作『生華』」。

【註】：五臟生輝，頸後有日光。

五藏：即五臟。

項負日魂：指頸後有光芒；神仙之相。

二九 長保劫齡，後天常存

【校】：「存」，《雲笈七籤》卷四十二作「全」。

【註】：永保萬劫的年壽，比天地更永存。

劫齡：以劫來計算年齡。劫：佛教名相，有中劫、成壞劫、大劫之分；一般指天地之成住壞空為一大劫，見唐·釋普光《俱舍論記·卷十二·分別世品》。

後天：在天地之後，壽比天地久長。

三〇 天上內音：泓鬱霞度法全；地上外音：重劫視滅長苦

【校】：陳景元《音義》：「『渡法全』，一本『全』作『令』。」

【註】：玉晨太上大道君，天界的名諱為泓鬱遐、度法全；地上的名諱為：重劫視、滅長苦。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十四玉晨太上大道君，內名泓鬱遐、度法全；地上音重劫視、滅長苦。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

【語譯】

玉晨太上大道君所講的道經第十四章，是修鍊肺中六真法門的章節。

恭謹的祈請肺中六真，名上元素玉君，字梁南中童，恆常鎮守我頸下與肺相連的十二條大筋，制止產生死炁的門戶。使玉帝玉色光炁，光芒映照在我腦部泥丸丹田之前，玉晨大道君的正炁，流入我泥丸宮中。讓七世先祖、歷代父母，解除冤家纏結所遭到的胞胎滯留，出生在玉晨大道君的仙鄉中。

真誠觀想肺中六真上元素玉君，祂的真炁像白色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「肺部六真神炁盛大，白色光芒映照我身。回風混合玉帝之炁，往上進入丹田泥丸宮。招引真炁，往下流注，灌入我似玉似霜般的真炁；眾多的羽衣仙人，拿羽衣給我穿。超越朱陵南宮的水火鍊質，飛昇進入玉晨大道君所治之處。」

接著觀想肺中六真白色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是

以口吸納肺中六真的雲氣，吞咽六次口水。觀想雲氣凝結成六位神祇，形狀像金星之神，穿淡綠色衣帽，往下進入到心臟絳宮部位，分別進入兩膀胱，穿過會陰部份的尾閭穴，經過背脊中間的夾脊關。再往上衝向泥丸宮，分駐兩耳上，往下進入頸下與肺相連的十二條大筋處，六神的臉，相向佔立。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「玉晨大道君主掌九天，大道君是道體所生化。永保修行者之身形於道化之內，身內眾神多次回風混合，映照出上清仙境。解襟帶於玉映宮中，乘坐素車進入四明之門。和日中五帝相攜手，和月中諸神相飛昇。太一召集主試修道者的魔王，玉帝君校理萬神。拔除並渡過所積累的死炁，超越而昇度仙帝殿庭。玉帝站立在臍內關元處，身中頭胸腹三部八景神炁，各有神兵防守。左耳斟滿福澤的右腎水，右耳斟滿吉慶的左腎水。」

太素玉清王咒語：

「身中九真（太一五神、三丹田及玉帝君）會合，脫離色慾、愛慾、貪慾等三徒門，進入玉帝君的太極紫房中。五帝展現威嚴，帝一保護魂神。司命神奏錄長生籍，奉符籍至三清境。不再入胞胎受生，體內誘人為惡的三尸斷盡。返生於朱陵南宮，接受流火鍊質；眾神降炁，在泥丸宮中和身炁相混。身內九真會合，眾神降炁回風混合。身升玉殿，朝拜玉帝，和大羅金仙同車。遨遊於萬物之初始，又返回於三清仙境。顯耀先祖，名列仙籍，累世子孫，契入大道。累世為仙官領袖，福澤深厚。在天上，則寢息於玉清仙境；在下，則存守於身內之命門宮。五臟生輝，頸後有日光。永保萬劫的年壽，比天地更永存。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「玉晨太上大道君，天界的名諱為泓鬱遐、度法全；地上的名諱為：重劫視、滅長苦。」

大洞肺中六真上元素玉君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸肺中六真素玉君天上內名，祈請祂降臨鎮守我頸下與肺相連的十二條大筋處，止斷產生死炁的門戶，鞏固我的泥丸宮，解除七世先祖亡魂受到的糾纏，上生於朱陵南宮之中。

於是牙齒相敲六次，接著再吞口水六遍。

（第十四章的修鍊，至此完成。）

太清大道君道經第十五 脾中五真章

謹請脾中五真養光君，字太昌子，常守兆喉中極根之戶死炁之門（註一），使兆玉光金真洞照喉根之內，太帝晨炁來往三宮之中（註二）。

真思脾中五真養光君，真炁嬌鶯之色，罩於頂上，默微呪曰：

五真散靈 炁布九玄（註三） 金光曜暉 玉炁吐津

（註四） 萬神並唱 熙怡我身（註五） 圓光奏命籍

太一勒九天（註六） 降志八景輿 策龍駕紫煙（註七）

混合三帝室 保我萬劫年（註八）



次思玉光金真之炁，從兆泥丸中入，兆乃口吸神雲，咽津五過，結作五神，狀如土星，下入絳宮，分左二右三，入兩膀胱，穿尾閭穴，夾脊，上入泥丸，穿兩臉，下布兩極根之戶，左二右三而住。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

太清浮絕空 三天寶神符（註九） 日中開五暉青帝
圓常無（註一〇） 捧籍登太明 受籙金華樓（註一一）

五藏植玉根 魂魄一凝和（註一二） 百神合會 固
身守關（註一三） 地戶閉塞 死亡不干（註一四） 檢
炁九玄 超越八難（註一五） 七世父母 胎結披散（註
一六） 生度南宮中 反胎三積內（註一七） 玄母叔火
王 為兆得仙位（註一八）

玉清大道君祝曰：

晨登九景臺 夕入神霄門（註一九） 太一神夫子 或
曰三來瓮（註二〇） 左執兆符籍 右攜洞陽君

(註二一) 定生會紫房 五神交渾分 (註二二) 渾分逸
 帝室 七祖絕死根 (註二三) 五毒炁零滅 翳津無浮
 連 (註二四) 令我血尸化 帝房出金光 (註二五) 三
 塗絕苦樹 世世獲天仙 (註二六) 常與景中王 積劫保
 元元 (註二七)

畢，乃口微祝曰：

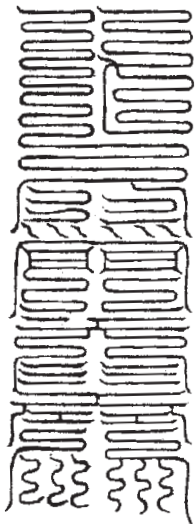
天上內音：明考梨 拔劫阿

地上外音：濟無生 得來願 (註二八)

大洞脾中五真養光君消魔玉符

訣曰：當朱書黃繒，佩之，存呼養光君內諱名字，
 鎮我喉根之戶，固塞死門，使金真內映，保華停年，領
 攝三宮，安神定炁，玉華結絡，九府胎仙 (註二九)。

乃叩齒五通，咽液五過。



【註釋】

一 脾中五真養光君，字太昌子，常守兆喉中極根之戶死炁之門

【註】：脾中五真，名養光君，字太昌子，恆常鎮守我喉管盡處產生死炁的地方。

脾中五真：名養光君，字太昌子（或作太倉子），一名羽臺子。常鎮我喉內極根之戶。

喉中極根之戶：喉管盡處。古人認為喉管有十二節，所以也將喉嚨稱為十二重樓。

《大洞玉經》卷上〈太清大道君道經第十五〉：「脾中五真，名養光君，字太倉子，一名羽臺子。常鎮我喉內極根之戶。」趙注云：「上有橫文中黃之正印；極根乃重樓十二環之左右，各有一戶，正與炁額之左右密相連，炁額名三思臺。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一三頁下）

二 使兆玉光金真洞照喉根之內，太帝晨炁來往三宮之中

【註】：使太清大道君玉色金光之真炁，遍照我喉管盡處之內；太清大道君之真炁往來三丹田中。

玉光金真：指太清大道君玉色金光之真炁。上清經有《上清金真玉光八景飛經》，係此章說經之主太清大道君所撰。《上清七聖玄紀經》云：「上清太上大道君傳，右一紀，篇曰《八素上經太上隱書》，或曰《金真玉光豁落七元》，或曰《八景飛經》也。有之者神仙，行之者為真人。」（《正統道藏·正乙部·承字號》，台灣新文豐縮印本第五十六冊八〇四頁）魏華存《清虛真人王君

內傳》云：「太素三元上道君乃使繡衣命者西林藻授君《金真玉光流金火鈴豁落七元八景飛晨》。」（《雲笈七籤》卷一〇六引）《真誥·卷五·甄命授》云：「仙道有《金真玉光》以映天下。」皆指此經而言。

三 五真散靈，炁布九玄

【校】：「炁布」，《雲笈七籤》卷四十二作「布氣」。

【註】：脾中五真散布神炁，神炁遍沾於懸遠的九世先祖。

五真：指脾中五真。

九玄：懸遠的先祖。九，代表多數。玄：通「懸」。道經或作「九玄」或作「七玄」，都代表懸遠之歷代先祖。

四 金光曜暉，玉炁吐津

【註】：金色光芒輝耀，神祇吐出玉色真炁。

津：口液、潤澤。

五 萬神並唱，熙怡我身

【註】：身中鎮守各器官之神祇一起呼應，使我全身通暢和悅。

萬神：指身中諸內神。

熙怡：喜悅。

陳景元《音義》：「熙怡，史崇上之其切，和也。下作『頤』，與之切，養也。」

六 圓光奏命籍，太一勒九天

【註】：日中司命神奏呈載錄生死之符籍，太一刻識於九天之上。

圓光：日中司命神，名接生，字道靈（或作通靈）；一名上景，一名圓光，一名眇景，一名九曜，一名微玄，一名曜羅，又名司命童，號赤炁王，內名將軍梁。所鎮處為左手掌心。見本書第二十五章注。《大洞玉經》卷下〈太一上元禁君道經第二十五〉：「日中司命君，名接生，字通靈；一名上景，一名圓光，一名眇景，一名九曜，一名微玄，一名曜羅，司命童，號赤炁王，內名將軍梁，乃日中上神，常鎮我左手通真之戶。」注云：「左手掌心宛宛中一戶。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一九頁下）另，月中桃君，名方盈，字運梁；又名青帝母，號芳艷嬰。常守兆右手通真之戶。所鎮在右手掌心處。

案：日中司命童和月中桃君，司掌人之左右手，固精保炁。

太一：名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻。常鎮我玉枕之下，泥丸之後戶。見本書第二章注。太一為司掌胞胎之神。

勒九天：刻識於九天之上。勒：刻識。九天：指鬱單无量天等，位在三清天之下，詳筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》下編第一章，一九八九年十一月台灣學生書局出版。

七 降志八景輿，策龍駕紫煙

【校】：「志」，《雲笈七籤》卷四十二作「致」。案：降致八景，為招來八景神。

【註】：以存思體內八景內神，來調適心志；策御飛龍，乘駕紫雲。

八景：身內頭、胸、腹各有八處神；泛指身內諸神。《洞玄靈寶二十四生圖經》將人體分成頭、胸、腹三部八景廿四神。《洞玄靈寶二十四生圖經》：「上真一景腦神，名覺元子，字道都，色白，一景玉符，上元洞天炁部一景神。上真二景髮神，名玄父華，字道衡，色玄，二景玉符，上元洞天炁部二景神。上真三景皮膚神，名通眾仲，字道連，色黃，三景玉符，上元洞天炁部三景神。上真四景目神，名虛監，字道童，五色，四景玉符，上元洞天炁部四景神。上真五景頂髓神，名靈謨蓋，字道周，色白，五景玉符，上元洞天炁部五景神。上真六景膂神，名益歷轉，字道柱，白玉色，六景玉符，上元洞天炁部六景神。上真七景鼻神，名仲龍王，字道微，青黃白三色，七景玉符，上元洞天炁部七景神。上真八景舌神，名始梁峙，字道岐，色赤，八景玉符，上元洞天炁部八景神。」「中真一景喉神，名百流放，字道通，九色，洞玄中元一景真符部一景神。中真二景肺神，名素靈生，字道平，色白，洞玄中元二景真符部二景神。中真三景心神，名煥陽昌，字道明，色赤，洞玄中元三景真符部三景神。中真四景肝神，名開君童，字道清，色青，洞玄中元四景真符部四景神。中真五景膽神，名龍德拘，字道放，色青黃綠，洞玄中元五景真符部五景神。中真六景左腎神，名春元真，字道卿，五色衣，洞玄中元六景真符部六景神。中真七景右腎神，名象他无，字道王，白黑色，洞玄中元七景真符部七景神。中真八景脾神，名寶无全，字道騫，

正黃色，洞玄中元八景真符部八景神。」「下真一景胃神，名同來育，字道展，黃色，洞神下元一景靈符部一景神。下真二景窮腸神，名兆騰康，字道還，黃赤色，洞神下元二景靈符部二景神。下真三景大小腸神，名蓬送留，字道廚，赤黃色，洞神下元三景靈符部三景神。下真四景胴中神，名受厚勃，字道虛，九色，洞神下元四景靈符部四景神。下真五景胸膈神，名廣瑛宅，字道沖，白色，洞神下元五景靈符部五景神。下真六景兩脅神，名辟假馬，字道成，赤白色，洞神下元六景靈符部六景神。下真七景左陽神，名扶流起，字道圭，青黃白色，洞神下元七景靈符部七景神。下真八景右陰神，名包表明，字道生，青黃白色，洞神下元八景靈符部八景神。」（《正統道藏・正乙部・亦字號》；新文豐五十七冊五七八頁至五八四頁。）

紫煙：紫雲。

八 混合三帝室，保我萬劫年

【校】：「萬」，《雲笈七籤》卷四十二作「億」。

【註】：三丹田之神降炁混合，保佑我享有萬劫年壽。

三帝室：指上中下三丹田。上丹田泥丸宮，主神為泥丸天帝君上元赤子。中丹田絳宮，主神為絳宮丹皇君中元真人。下丹田命門丹田宮，主神為黃庭元王下元嬰兒。

九 太清浮絕空，三天寶神符

【校】：「太」字，《文昌大洞仙經》作「泰」。

【註】：太清天中有浮絕仙山，三天神王轄管眾仙真名籍。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十五章：「太清大道君曰：太清天中有山名浮絕，三天神王之所治也。彼天人呼日為太明，又有金華樓，諸受真仙玉錄者，皆在此樓之中。」

《上清大洞真經》第十五章「浮絕空」旁注云：「山名」。

《大洞玉經》十五章趙注：「浮絕空，太清山名，應鼻為中嶽。」

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷六注：「『太清浮絕空』：玉清、上清、太清，謂之三清，在大羅之上，无極之中，雖天真上聖，亦所罕到，貴重莫極。……太清仙境，浮於絕空之中，乃人之下元也，謂之元始祖炁，人能存之，謂之大丹，回風混合，百日通靈也。下元或下丹田，即炁海，是一身命脈，神炁皆聚於此。若能愛惜存養，不為色慾所耗，則成丹。『三天寶神符』：清微、禹餘、大赤三天，乃三寶君所居。寶神符者，貴重大洞寶章，鎮安天地，人之愛惜三田，貴重神炁，專以保固形命。」

一〇 日中開五暉，青帝圓常無

【註】：日中主神為五帝君，其中日中青帝名圓常無。

日中開五暉：指日中有五帝。《上清眾經諸真聖祕》卷一〈九真中經黃老祕言〉云：「〈太上鬱儀日中五帝諱字〉：日中青帝諱圓常無，字照龍輶。赤帝諱丹靈峙，字綠虹映。白帝諱浩鬱將，字迴金霞。黑帝諱澄潛淳，字玄綠炎。黃帝諱壽

逸阜，字颯暉像。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六八頁）

古注如下：

《上清大洞真經》第十五章「圓常無」旁注云：「日帝諱」。

衛琪注：「『日中開五暉』：日中司命靈童，敞闢五靈之房，光明輝映，照耀天地，亦如人之心神，光明煥赫，照徹三田五臟，百關九竅，无所不見。『青帝圓常無』：東方屬木，青帝主事；圓常无，蓋其名也。肝炁上升於東方，歲星所鎮之地。保肝護魂於八冥之內，人與萬物均霑炁。」

一一 捧籍登太明，受籙金華樓

【校】：「太明」，衛琪本作「大明」。

【註】：捧著符籍登上太明日宮，在金華樓接受仙籙。

籍：載錄仙真名字之簿冊。

籙：道教符圖及神祇小冊，上列天曹神仙官屬名諱，常有符圖、咒語、神像雜寫其中，佩之者，可以召遣籙上之鬼神，以驅邪開道，制惡止非。依入道年數及修道程度的不同，佩籙有別，所能召請的鬼神亦有別。《隋書·經籍志》：「籙皆素書，紀諸天曹官屬佐吏之名有多少，又有諸符錯在其間，文章詭怪，世所不識。」

古注如下：

金華樓：太清天中樓名，諸受真仙玉籙者，其名籍皆在此樓之中。

《上清大洞真經》第十五章「金華樓」旁注云：「太

清天中」。

《大洞玉經》十五章趙注：「太明者，日宮名也。」

金華樓，太清樓名。」

衛琪注：「『捧籙登大明』：《文昌大洞玉章》間有相同，前初一章云：『啟籙登大明』，今大明出於東方，故青帝乘明捧仙籙，登玉帝大明之殿，奏關。『受籙金華樓』：既登仙，當於金華樓上祇受寶籙，以入定籙矣。金華樓乃肺筒十二重樓也。蓋鼻炁下通於肺府，故肺炁自重樓出。」

一二 五藏植玉根，魂魄一凝和

【校】：「藏」，《大洞玉經》、衛琪作「臟」。「一」，衛琪作「亦」。此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞仙經》、衛琪本，另有：「洞空清淨玄，炁通生清明；定和妙明覺，玄息自長生」，共二十字。

【註】：五臟的盛衰，取決於鼻息的出入，魂魄凝聚與調和。

玉根：鼻神名，此指稱鼻息。

魂魄：人體由精神與肉體組成。魂魄皆為人體內的精神力；主宰思維計度的精神力稱為「魂」，主宰肉體行動的精神力稱為「魄」；魂為陽氣，魄為陰氣；魂近氣，魄近形質。五臟中魂屬肝，魄屬肺。詳見筆者《先秦兩漢冥界及神仙思想探原》上篇第一章貳，台灣文津出版社，二〇〇一年元月二版；及筆者《道教與民俗》第六章，台灣文津出版社二〇〇二年十二月初版。

古注如下：

《大洞玉經》十五章趙注：「玉根，鼻神名。玄息者，象龜引炁，以耳不以鼻，是為玄息。」衛琪注：「『五藏植玉根』：鼻之於臭也，得其正則五臟和。上天之五行，各具其根；人之五臟，亦各有根。玉以比德，取溫潤也。根既溫潤，則枝葉敷榮；五臟溫潤，則精神外發。王叔和《脈經》云：『智者能調五臟和。』《黃庭》云：『鼻神玉隴靈堅。』又鼻為山根，亦取諸此。上卷『五老輔玉根』蓋五老即五臟神也。互相發明，俾易曉。『魂魄亦凝和』」：經曰：『還將上天炁，以制九天魂。』蓋陽魂為神，陰魄為鬼，若非和炁拘留，則事為兩途。在人之陰陽和，則魂凝魄聚而有生。陰陽判，則魂升為神，魄降為鬼。《易》曰：『精炁為物，游魂為變，故知鬼神之情狀。』左三魂右七魄，各安其位，自然凝定，其炁和暢於四肢也。精、神、魂、魄、意，乃大丹之母，豈非《度人經》本命之日誦詠是經，即魂神澄正？丹經云：『日魂月魄，若人知識者，便是神仙。子煉之餌之千日期。』身既无陰，那得死？學人當煉陰魄以助陽魂，則易輕舉。」

一三 百神合會，固身守關

【校】：「關」，陳景元《音義》：「一本作『門』」。案：《文昌大洞仙經》、《大洞仙經》、衛琪本，《大洞》經文中無此句以下至「為兆得仙位」等句。

【註】：身中百神降炁合會，固守身體各部位。

百神：指身內頭胸腹等諸鎮守身宮之神。

一四 地戶閉塞，死亡不干

【註】：閉塞幽冥之地，使死亡不來。

干：犯、侵犯。

地戶：道經中之地戶，或指下丹田；或指鼻；或指陰魔之門；或指人體大小便孔中間的部位，醫學稱為會陰穴；或指幽冥之地。

一五 檢炁九玄，超越八難

【註】：檢校懸遠先祖亡魂，使超越三惡門五苦道等八種災厄。

九玄：懸遠的先祖。九，代表多數。玄，通「懸」，久遠。

八難：三徒五苦，合為八難。三徒指三尸引人入色、愛、貪等慾苦；五苦指色、愛、貪、華、身所引來精、神、心、魂、形等累，而入五地獄之苦。《元始无量度人上品妙經四注》「永度三徒五苦八難」齊·嚴東注云：「三徒者，三惡門名也，第一名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此為三惡門，一名三尸道，一名三徒界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。五苦者，一名五道門，第一名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三名貪累苦形門，一曰提石負山苦道。第四名華競苦精門，一名填海作河苦道。第五名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。故經曰：『吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，

吾有何患？」此五苦五道，常居人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。三徒五苦，合為八難，為罪之本，而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪田。夫學諸上道，當先斷諸累，絕滅苦道，真炁自降，神仙自成，剋得變形，遊行三清；身入長生之府，無復八難之患也。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐刊本第三冊四〇頁上）

案：嚴東注出自《上清元始譜錄太真玉訣》（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊）之說。

一六 七世父母，胎結披散

【註】：七世祖先及歷代父母，散除阻礙投胎之冤結。

胎結：受冤親糾纏，不得反胎。

披散：散除、解除。

一七 生度南宮中，反胎三積內

【註】：出生在朱陵南宮中，從三尸中超離，而返胎重生仙道。

南宮：道教鍊質之處，又稱朱陵南宮。成仙者，須入南宮，以流火鍊去肉質凡胎或鬼質，才能升入天界。本書已多處言及。

反胎：重生，指去凡胎，重生為仙人。

三積：指長期積存於人身的三尸。案：《上清大洞真經》十七章云：「七世積尸結」，與此句義近。

古注如下：

《上清大洞真經》第十五章「南宮」旁注云：「朱陵」；「三積」旁注：「三尸」。

一八 玄母叔火王，為兆得仙位

【校】：「王」，陳景元《音義》：「一本作『玉』」。

【註】：下玄玄母名叔火王，為我取得神仙果位。

玄母叔火王：下玄玄母（或作下玄元母），名叔火王，字右迴光，係鎮人本命之根，塞人死路之門之七神，見本書第三十五章注。

古注如下：

《上清大洞真經》第十五章「叔火王」旁注云：「玄母名」。

一九 晨登九景臺，夕入神霄門

【註】：早上登上九景臺，晚上進入天界門。

九景臺：天中臺名。

神霄：指天界。《宋史·卷四六二·林靈素傳》：「天有九霄，而神霄為最高。」

二〇 太一神夫子，或曰三來瓮

【註】：斗中內嬪名太一，也稱三瓮。

三來瓮：北斗九陰隱妃中第二星隱妃，為斗中內嬪，名太一三瓮，字羅朱嬰。《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》云：「第二星中，名中元宮，宮中有帝君保胎化形，內嬪名太一三瓮，字羅朱嬰，著青錦帔，綠羽飛華裙，鞞雲髻。」《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》以修鍊太一五神、玉帝君、斗中九陰隱妃及太微童子干景精為主。其修法亦被《上清大洞真經》所採用。

古注如下：

《上清大洞真經》第十五章「三來瓮」旁注云：「斗中內嬪名」。

二一 左執兆符籙，右攜洞陽君

【註】：左手拿著載錄我生死的符籙，右手牽著白元洞陽君。

符籙：指太一五神所掌的五符五籙。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「三五之號，其位不同：一曰太清之中，則三五帝君。二曰三一丹田神，又五者，符籙之神，太一、公子、白元、司命、桃康君是也，合而名為三五，三五各有宮室。……帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籙五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生，而無太一之事者，萬不生也。雖復志道求生，精誠虛盡，亦無益也。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊三八九頁下、三九五頁上）

洞陽君：即白元，名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「右白元君者，或曰洞陽君也。主攝魂魄之炁，檢御靈之神，名鬱靈標，字玄夷絕，又名朱精，一名啟成，治在玉室上清之內。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六五頁下）《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「右白元君者，或曰洞房君也。主攝魂魄之氣，檢御靈液之神。故魂魄生於九靈之宮，神液運於

三氣之真，是以御之者號曰白元洞陽君，攝持魂魄之符命焉。白元君，名鬱靈標，字玄夷絕，又一名朱精，一名啟成。治在玉堂上清之內。……太上神精，高清九宮，三氣結變，正當神門，龍衣虎帶，扶命還魂，腰佩玉書，黃晨華冠，把籍持符，呼吸混分，名曰鬱靈，號曰白元。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁下）

案：腦部洞房宮（兩眉間卻入二寸），在明堂宮之後，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神。又，《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》云：「右帝君九星，斗宮中隱妃九陰名字。……此太陰九妃者，乃帝君之陰宮神也。兆行道解結，奉符上籍，安魂制魄，化生體神，導氣延精，以求長生，而不知帝妃之名字，行九陰以混合者，亦萬不得仙也。兩眉間卻入一寸為明堂，正方一寸，為帝君太陰九妃常居其中，常以月之偶日，夕夕用生氣時，而燒香入別室，坐臥任意，瞑目良久，存帝君安坐在太極紫房中。又存太一五神在六合中，又存北斗九星在心中，又存太陰九妃在明堂中。又存太微童子千景精，對立帝君前，童子左手把五符，右手把五籍。又存兆之形立童子之後，又存太陰九妃從明堂中，以次橫列立兆後；又存太一五神從六合中，上入太極紫房中，以次橫列，立太陰九妃後。都畢，於是帝君眾神，歛一合大變，共為一人，如

嬰兒始生之狀，名曰无常童子，字變化玉，手把九星，頭戴日，口銜月，童子以日月九星之光，映熏兆一身，內外洞徹，自覺兆一身通赤，如火之炎，无復表裏，表裏皆煙煙然也。此為帝君太一九陰，九陰混合變化萬形。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐五十七冊一二七頁至一二八頁）

《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》以修鍊太一五神、玉帝君、斗中九陰隱妃及太微童子干景精為主。其修法常被《上清大洞真經》所採用。

二二 定生會紫房，五神交渾分

【校】：「交渾分」，《雲笈七籤》卷四十二作「更混分」。

【註】：一定會生在天界，在玉帝君太極紫房中聚會，太一五神交相降炁，混合為一。

紫房：玉帝君所治的太極紫房。《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「太上三玄帝君者，太一內精神太上元精之炁也。諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。常治太極紫房中。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六六頁上）

二三 渾分逸帝室，七祖絕死根

【註】：混炁逸樂於紫房帝室中，七世先祖斷絕死亡之源。

逸：恬逸、逸樂。

二四 五毒炁零滅，翳津無浮連

【註】：使五苦之毒炁滅盡，生死迷津中不再浮沉。

五毒炁零滅：五毒，疑指五苦之毒；此句應與第十章《大洞》經文云：「拔出五苦毒」同義。零：落。五苦，一名五道門，第一名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三名貪累苦形門，一曰提石負山苦道。第四名華競苦精門，一名填海作河苦道。第五名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。說見前註。翳津：迷津，指生死苦海中。

二五 令我血尸化，帝房出金光

【校】：「光」，《雲笈七籤》卷四十二作「元」。

【註】：使我體內三尸消去，腦部泥丸宮中散發金光。

血尸：三尸。

二六 三塗絕苦樹，世世獲天仙

【註】：斷絕財貨、五味、愛慾等三徒門，世世代代能獲得天仙果位。

三塗：佛教以畜牲、餓鬼、地獄為三塗。道教三塗作「三徒」，或稱為「三惡門」；道教以為三尸引誘人行惡，使人貪財貨、耽五味、愛聲色，導致人體魂魄走作，氣散神遊；由於三尸的關係，於是使人進入色慾、愛慾、貪慾等三徒門；擾亂人體中之精、神、心、魂、形，使得色累苦心、愛累苦神、貪累苦形、華競苦精、身累苦魂，並因此而墜入太山地獄苦道、風刀苦道、擡山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「三惡門：第一門，名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二門，名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三門，名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。」

此三惡之門，一名三尸之道，一名三徒之界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。為學之本而不落尸於三道之上，去慾於三界之門，真何由降？道何由成？夫學上法，宜遣諸慾，滅落尸根，道自然降，仙自然成，剋得飛騰，上昇三清。五道門：第一門，名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二門，名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三門，名貪累苦形門，一曰撻山負石苦道。第四門，名華競苦精門，一曰作江河苦道。第五門，名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。此五苦五道之門，常居於人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。為學之本而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪門，何由得脫，騰身遡變流景玉光也？」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚申部》引）

二七 常與景中王，積劫保元元

【註】：常隨日中五帝，累劫都能保護我。

景中王：疑指日中諸帝，即與上文「日中開五暉」相應合。

元元：平民，《戰國策·秦策一·蘇秦始將連橫》：「制海內，子元元。」此指修行者，和「兆」意相同。

二八 天上內音：明考梨拔劫阿；地上外音：濟無生得來願

【校】：陳景元《音義》：「拔劫阿，一本作『狀劫阿』。」

【註】：太清大道君，天上名諱：明考梨、拔劫阿；地上名諱為：濟無生、得來願。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十五太清大道君，內名明考梨、拔劫阿；地上音濟無生、得來願。」

（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

二九 使金真內映，保華停年，領攝三宮，安神定炁，玉華結絡，九府胎仙

【註】：太清大道君金光真炁映照體內，讓我保持似花之貌，並停止年歲老邁。領攝三丹田，安神定炁，使五臟散發玉光而牢固，九世先祖返胎成仙。

保華停年：保持似花之貌，並停止年歲老邁。華：花。

玉華結絡：此句和本書十七章〈上清紫元王祝〉中的「五藏生華」相近。玉華：玉花；或譯為玉色光芒。結絡：纏繞、網縛；喻牢固。

九府胎仙：九府未詳，疑是「九祖胎仙」，指九世先祖返胎成仙；或是「六府胎仙」之訛；本書十七章作「五藏生華，六府金鮮」。六府，即六腑。

【語譯】

太清大道君所講的道經第十五章，是修鍊脾中五真法門的章節。

恭謹的祈請脾中五真，名養光君，字太昌子，恆常鎮守我喉管盡處產生死炁的地方。使太清大道君玉色金光之真炁，遍照我喉管盡處之內；太清大道君之真炁往來三丹田中。

真誠觀想脾中五真養光君，祂的真炁像幼鶯之色，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「脾中五真散布神炁，神炁遍沾於懸遠的九世先祖。金色光芒輝耀，神祇吐出玉色真炁。身中鎮守各器官之神祇一起呼應，使我全身通暢和悅。日中司命神奏呈載錄生死之符籍，太一刻識於九天之上。存思體內八景內神，來調適心志；策御飛龍，乘駕紫雲。三丹田之神降炁混合，保佑我享有萬劫年壽。」

接著觀想脾中五真玉色金光之炁，從我泥丸宮進入身中，於是口吸納脾中五真的雲氣，吞咽五次口水。觀想雲氣凝結成五位神祇，形狀像土星之神，往下進入到心臟絳宮部位，再分成為左邊二位，右邊三位，進入兩膀胱，穿過了臀部底下的尾閭穴、椎骨中間的夾脊穴，再往上衝入泥丸宮，穿過兩臉，往下散入喉管兩端盡處，左邊二神右邊三神而停住。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「太清天中有浮絕仙山，三天神王轄管眾仙真名籍。日中主神為五帝君，其中日中青帝名圓常無。捧著符籍登上太明日宮，在金華樓接受仙籙。五臟的盛衰，取決於鼻息的出入，魂魄凝聚與調和。身中百神降炁合會，固守身體各部位。閉塞幽冥之地，使死亡不來。檢校懸遠先祖亡魂，使超越三惡門五苦道等八種災厄。七世祖先及歷代父母，散除阻礙投胎之冤結。出生在朱陵南宮中，從三尸中超離，而返胎重生仙道。下玄玄母名叔火王，為我取得神仙

果位。」

玉清大道君呪語：

「早上登上九景臺，晚上進入天界門。斗中內嬪名太一，也稱三瓮。左手拿著載錄我生死的符籙，右手牽著白元洞陽君。一定會讓我生在天界，在玉帝君太極紫房中聚會，太一五神交相降炁，混合為一。混炁逸樂於紫房帝室中，七世先祖斷絕死亡之源。使五苦之毒炁滅盡，生死迷津中不再浮沉。使我體內三尸消去，腦部泥丸宮中散發金光。斷絕財貨、五味、愛慾等三徒門，世世代代能獲得天仙果位。常跟隨日中五帝，累劫都能保護我。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「太清大道君，天上名諱：明考梨、拔劫阿；地上名諱為：濟無生、得來願。」

大洞脾中五真養光君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縷上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸養光君天上內名，祈請祂降臨鎮守我喉根盡處，固守並阻塞死炁之門，讓太清大道君金光真炁映照體內，使我保持似花之貌，並停止年歲老邁。領攝三丹田，安神定炁，使五臟散發玉光而牢固，九世先祖返胎成仙。

於是牙齒相敲五次，接著再吞口水五遍。

（第十五章的修鍊，至此完成。）

太極大道元景君道經第十六 肝中四真章

謹請肝中四真青明君，字明輪童子，常守兆胃脘之戶，膏膜之下，死炁之門（註一），使三素之炁生華，五淳之神侍衛，出入玉液，灌澤胃宮（註二）。

真思肝中四真青明君，真炁青雲之色，罩於頂上，

乃默呪曰：

四真常生 青光華精（註三） 徘徊秀朗炁 沉冥玉
景庭（註四） 提攜高上元 俯仰要五靈（註五） 拔解
七葉根 與我保華嬰（註六）



次思青炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津四過，
結作四神，青衣冠，下布胃脘之戶，膏膜之下，神與司
命丈人為侍立（註七），左三右二。順時吐息。誦《玉經》。
《大洞玉經》曰：

太極元景王 三天攝神生（註八） 紫素翳鬱刃安來
上華京（註九） 拔出五苦積 反胎七元庭（註一〇）
七玄解重結 累祖絡錦青（註一一） 徘徊秀華下 俯
仰要五靈（註一二） 兆身升玉堂 五神回孩嬰
（註一三） 俱濟太漠外 養素朝圓明（註一四）

高上神霄玉清王祝曰：

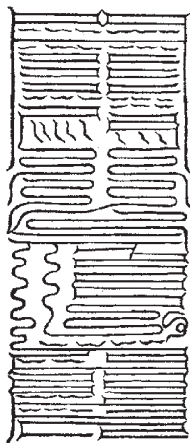
帝室混身 一道萬分 萬分合別 是曰帝一（註一五）
 白帝皓靈 金霞迴日（註一六） 重冥幽寥 藏神化
 密（註一七） 把兆五符 與天相畢（註一八） 玉暉覆
 蓋 無死無疾（註一九） 七祖父母 超登丹室（註二〇）
 胞根八解 死符絕滅（註二一） 帝得五元 我回
 三七（註二二） 六府煥華 金書羽札（註二三） 世為
 真仙 寶籙玄別（註二四） 華繁曾玄 世無曲折
 （註二五）

畢，乃口微祝曰：

天上內音：徊因明 神初羅
 地上外音：暉履安 固止身（註二六）

大洞肝中四真青明君消魔玉符

訣曰：當朱書青繒，佩之。存呼青明君內諱名字，
 鎮我胃脘之戶，斷死炁於玄門，受生神於自然，固三素
 於九府，明咽玉液以灌真（註二七）。乃叩齒四通。咽液四
 過。



【註釋】

一 肝中四真青明君，字明輪童子，常守兆胃脘之戶，膏膜之下，死炁之門

【校】：北宋·陳景元《音義》：「『膏膜』，史崇作『高膜』，音膏膜。」

【註】：肝中四真，名青明君，字明輪童子，恆常鎮守我胃脘處，膏肓膜下，死炁產生的地方。

脘：胃的內腔。

膏膜：膏肓之膜；膏肓，中醫指心臟與隔膜之間的位置，心臟下部為膏，隔膜為肓。

肝中四真：名青明君，字明輪童子。所鎮處在胃管之戶，膏膜之下。《大洞玉經》卷上〈太極大道君道經第十六〉注：「肝中四真，名青明君，字明輪童子。常鎮我胃管之戶，膏膜之下。」趙註云：「五臟唯心肺居膈上，今存神在胃口之外，胃管之戶，乃咽食物處。膏膜，即膏肓之膜。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一四頁上）

二 使三素之炁生華，五淳之神侍衛，出入玉液，灌澤胃宮。

【註】：使三素元君的精炁放出光華，太一五神侍衛，出入似玉般液體，灌注潤澤我的胃部。

三素：紫素元君、白素元君、黃素元君。三人是太素三元君之女，分別司掌人身頭、胸、腹三部。事蹟見《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》，及本書第二十二章、二十三章、二十四章注。

五淳之神：指司掌胞胎人命之太一五神。太一、

無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事。

三 四真常生，青光華精

【註】：肝中四真，常放出青色光芒的精炁。

案：肝在五行配屬上，屬木、青、東、魂、春、角，因為肝在五行上是青色，所以用「青光華精」來形容肝炁。

四 徘徊秀朗炁，沉冥玉景庭

【校】：「炁」，《雲笈七籤》卷四十二作「垣」。

【註】：徘徊在九天秀朗臺之炁中，隱居在天界玉景庭之上。

徘徊：重複往來貌。

秀朗：九天臺名。《大洞玉經》卷上〈三元紫精君道經第六〉注：「秀朗者，九天臺名也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁下）

沉冥：隱晦、泯滅無跡。

玉景庭：天界庭名。

五 提攜高上元，俯仰要五靈

【註】：和天界尊高的仙人相攜手，和太一五神相邀約相周旋。

高上元：指天界高真大仙。

俯仰要五靈：和五神相應酬相邀約。俯仰：低頭抬頭，引伸為相周旋相應酬。要：求取、邀約。靈：神。五靈，指太一五神。

陳景元《音義》：「仰『要』，一遙切，下同。」

六 拔解七葉根，與我保華嬰

【註】：拔除七世先祖罪根，為我保持似花似嬰兒般之盛貌。

七葉：七世。

七 司命丈人

【註】：中央司命丈人（中央司命君）：名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門。有的經典說白日鎮守在鼻兩孔中，夕在陰囊中。見本書第六章注。

案：《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「中央司命君者，或曰制命丈人；主生年之本命，攝壽夭之簡札……名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。白日治幽極宮，通御陰房，出入神廬兩門中；夕治在玄室地戶之中，幽宮之下，六合宮之上，一界中耳。陰房者，是鼻之兩孔中也。司命出入當由鼻孔，不兩眉間也。夕在玄室，為玉莖之中，地戶亦為陰囊中也。若女子存之，令在陰門之內，北極中。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁上）

八 太極元景王，三天攝神生

【校】：「神生」，《大洞玉經》作「神仙」。

【註】：太極元景王，司攝三天境之神仙。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十六章：「太極大道元景君曰：太極有元景之王，司攝三

天之神仙者也。」

《上清大洞真經》第十六章「太極元景王」旁注云：「太極王者」。

衛琪《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷六注：「『太極元景王』：……太極未判，元景溟滓；既判之後，元景開明；蓋尊元景為王。經云：『開明三景，是為天根。』故太極為王，物物皆有太極。『三天攝神生』：三天即玉清、上清、太清。『攝神生』，一云『神王』，非也。蓋三炁合德，九炁齊並，然後生神。上天有萬神，然後人身亦有萬神。」

九 紫素翳鬱刃，安來上華京

【校】：「刃」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「仞」。「華京」，衛琪作「玉京」。

【註】：紫素元君，名翳鬱無刃，字安來上，居於華京。

紫素翳鬱刃：紫素左元君，名翳鬱無刃，字安來上，常守兆頭面之境。所鎮處為「上部八景：齒神、髮神、皮膚神、目神、頂髓神、耳神、鼻神、舌神。」說見本書第二十二章注。《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》云：「紫素左元君者，是无英元素君之母，太素三元君之子也。紫素元君諱翳鬱无刃，字安來上，是乃秀霄纒景羅結太無虛胎空曜順炁育華積習上精，遂成女軀，神鏡八方而貌少嬰孩也。上著虎錦紫華帔，下著紫華龍文裙，頭建紫晨芙蓉冠，御紫晨雙珠蓋，腰帶流金火鈴，又佩神金、月明二虎符，左手執《太

上消魔經》，右手執《金真玉光章》。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七一頁下）

華京：紫素元君所居處。

古注如下：

《上清大洞真經》第十六章「翳鬱刃」旁注云：「紫素名」；「安來上」旁注「紫素字」。

《大洞玉經》趙注云：「翳鬱刃者，紫素左元君名。華京，乃元君所都之處。」

衛琪注：「『紫素翳鬱刃』：紫素左元君，名翳鬱刃，字安來上，乃无英之別號，故後云：『白素，白元也』。紫素之炁障翳鬱絕之刃。刃，杪也。尖峰之上也。人能潔素自守於頭上，自有此炁覆蓋。前上品第三章『仰接无刃峰』蓋指玉京山也。此三素者，後有黃素中元君、白素右元君，謂之三素老君。前後互顯，其言重複，易喻。『安來上玉京』：紫素君字安來上，會玉京山。下卷第五章『上玉名』同義。元景王三天攝魂生神也。元者，善之長，故為眾神之領袖也。」

案：紫素元君為無英之母，衛琪以為是无英之別號，誤甚。

一〇 拔出五苦積，反胎七元庭

【校】：「積」，《大洞玉經》、衛琪作「界」。「反」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「返」。

【註】：拔出長期陷入的五苦道，返回仙胎上升北斗宮。

五苦：道教的五種地獄苦道。道教以為三尸引誘

人行惡，使人貪財貨、耽五味、愛聲色，導致人體魂魄走作，氣散神遊；由於三尸的關係，於是使人進入色慾、愛慾、貪慾等三徒門；擾亂人體中之精、神、心、魂、形，使得色累苦心、愛累苦神、貪累苦形、華競苦精、身累苦魂，並因此而墜入太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「三惡門：第一門，名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二門，名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三門，名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此三惡之門，一名三尸之道，一名三徒之界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。為學之本而不落尸於三道之上，去慾於三界之門，真何由降？道何由成？夫學上法，宜遣諸慾，滅落尸根，道自然降，仙自然成，剋得飛騰，上昇三清。五道門：第一門，名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二門，名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三門，名貪累苦形門，一曰撻山負石苦道。第四門，名華競苦精門，一曰作江河苦道。第五門，名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。此五苦五道之門，常居於人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。為學之本而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪門，何由得脫，騰身遯變流景玉光也？」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈

七籤·卷八十一·庚申部》引)

案：道教的五苦道，和佛教認為：天、人、地獄、畜牲、餓鬼，為五道者不同。佛教認為這五種眾生都在三界輪迴中，不能了脫生死。

七元：北斗七元君，主人生死魂魄。北斗亦代表天界。

古注如下：

衛琪注：「『拔出五苦界』：五味令人口爽，五味者，酸、苦、甜、辛、鹹，嗜之者夭壽，又墮五苦界中。既已超上玉京，則必先拔萃而出類於三塗五苦。上卷一章『拔出三塗梁』中卷舌章『拔出五苦界』手足章『拔出五苦毒』性命章『絕滅三塗尸』精血章『斷息三塗苦』下卷八章『拔籍三塗下』十三章『拔絕三塗疾』。『三塗』皆悞，奈何久則難變。徒者，役也。天徒諱可韓明，人徒興生轉，地徒獨隸遷。斷絕天徒界上尸道色慾門，免天官驅雷逐電之役。斷絕地徒界中尸道愛慾門，免地官擔沙負石之役。斷絕人徒界下尸道貪慾門，免水官連汲溟波之役。五苦者：度第一色累苦心門，免泰山地獄苦。度第二愛累苦神門，免風刀地獄苦。第三貪累苦形門，免擔沙負石苦。度第四華競苦精門，免填海作河苦。度第五身累苦魂門，免吞火食炭鑊湯苦。修煉《文昌大洞》，當斷絕三徒，飛度五苦。三五，共八難。上經敘『飛度五苦八難』，是也。『返胎七元庭』：七元水池，陶魄之所。《北斗經》：『主司陰府，宰御水源。』舌下左曰金津，右曰玉液，乃下灌

於心，心有七孔，以應七元斗辰。」

一一 七玄解重結，累祖絡錦青

【校】：「七玄」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「九玄」。「結」，衛琪本作「劫」。「絡錦青」，《文昌大洞仙經》作「樂錦清」，《大洞玉經》、衛琪注本作「落冤名」。

【註】：懸遠的七世先祖解除重重冤結，歷代祖先身穿青錦仙衣。

七玄：懸遠的七世先祖。玄，遠；《說文解字》：「玄，幽遠也。」

絡錦青：穿上青錦衣袍。絡：纏繞。此句或作「落冤名」，落除冤懟罪業之名。

元·衛琪注：「『九玄解重劫』：七玄九祖，並解釋累劫重陰之苦，《文昌大洞》回風混合，修行帝一真道，能解上世萬劫千生冢訟徵呼，並復連冤懟。『累祖落冤名』：累世祖禰削荅冤債之姓名，咸得超升於上境，逍遙遊宴於秀華下，即《度人經》紫虛鬱秀宮以候運周，遷度升化也。」

一二 徘徊秀華下，俯仰要五靈

【校】：「要」，《大洞玉經》本、衛琪本作「邀」。

【註】：反覆往來於秀華山下，和太一五神相應酬相邀約。古注如下：

《上清大洞真經》第十六章「秀華」旁注云：「山名」；「要」旁注「平聲」。

《大洞玉經》趙注云：「秀華者，天中之山名也。」

元・衛琪注：「『徘徊秀華下』：甘辛發散為陽，酸苦湧泄為陰。二炁屈伸華蓋下。玉京如華蓋，覆諸天人。五臟，肺為華蓋。徘徊者，逍遙遊宴之謂也。『俯仰邀五靈』：五靈，即五老。見上卷末章注。古人云：『行法無難，在乎俯仰之間耳。』人能常常俯視五臟，仰呵真炁，則元神見形矣。」

案：五靈即五神，指太一等五神，並非如衛琪注所說之五老。此句言「五靈」下句言「五神」，二者互文同義。

一三 兆身升玉堂，五神回孩嬰

【校】：「升」字，《文昌大洞仙經》作「昇」。「回」，《大洞玉經》作「迴」。

【註】：我的身體能昇到玉帝殿堂，太一五神使我返老還童。

元・衛琪注：「『兆身升玉堂』：金馬、玉堂，世間之貴。爾身得道，登升玉堂，乃玉帝宮，在頭上。五炁朝元，蓋朝此也。《度人經》云：『上遊上清，出入華房』同此。『五神回孩嬰』：五神者，左无英、右白元、太一、司命、桃康合延，是也。回孩嬰者，皆化為嬰兒孩童也。修行至此，謂之大洞帝尊示現。」

一四 俱濟太漠外，養素朝圓明

【校】：「濟」字，《文昌大洞仙經》、衛琪作「躋」。

案：此句後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪等本子之《大洞》經文，又有：「洞虛清淨和，華通引玄明，砥煉五牙珠，含善味長生」共

二十字。《大洞玉經》「玄明」作「玄冥」；「砥煉五牙珠」作「舐練五芽味」。

【註】：一起越度到太清天外，培養道體，朝見日宮諸帝。

素：與「樸」義近，指道體。

圓明：日之別稱。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十六章：「太漠者，太清之外也。太極真人呼日為圓明。」

《大洞玉經》趙注云：「圓明者，日之名也。清淨和者，口為太和之官。玄冥者，腎神名。舌下為華池，內有二竅，下通腎水，謂華舌妙通玉華也。徊圓明神羅初者，九天祝言元景君內名也。或釋之曰『暉履安固止身』，見茅山《大洞經》天上內音地上外音。」

元·衛琪注：「『俱躋太漠外』：升入无形之外。上品第三章亦曰：『靈關太漠下』，蓋飛昇於沖漠无朕之外，无何有之鄉，廣漠之野，故知前太真无疑。『養素朝圓明』：无肉謂之素餐。古人云：『甘酒珍饌，伐性之戈矛。姪聲美色，破骨之斧鋸。』善養素者，恬惓无欲，布夷養素也。朝圓明者，天象圓而光景煥明也。老君曰：『人能常清靜，天地悉皆歸。』以喻人能清虛淡薄，自然見其本來性天，虛圓靈明也。圓明，即玄關一竅也。非心腎口鼻之屬。若知此一竅，則冬至在此，藥物、火候、沐浴、脫胎並皆在此。古人云：『玄關一竅子，天地大根源，契合五千字，妙通三百

言。』即此是也，亦謂之默朝上帝法。」

案：衛琪以宋後內丹說來解釋《上清經》的存思內神法，甚為不宜。

一五 帝室混身，一道萬分，萬分合別，是曰帝一

【校】：陳景元《音義》：「『帝室混身』，一本作『帝室混一』。」

【註】：在腦部中諸神降炁混合，由一個道體而分為萬炁，萬炁再由別離而合聚為一，這就是帝一。

案：此句為徊風混合帝一之法，是《大洞真經》之最高修煉法門。

一六 白帝皓靈，金霞迴日

【註】：日中白帝，名叫皓鬱將，字迴金霞。

白帝皓靈：日中白帝，名皓鬱將，字迴金霞。

案：上清經修鍊奔日法門時，所觀想的主神為日中五帝：日中青帝、日中赤帝、日中白帝、日中黑帝、日中黃帝。《上清太上帝君九真中經》卷下：「太上鬱儀日中五帝諱字服色：日中有青帝，諱圓常无，字照龍輶。衣青玉錦帔，蒼華飛羽裙，首建翠蓉扶晨冠。日中赤帝，諱丹靈峙，字綠虹映。衣絳玉錦帔，丹華飛羽裙，建丹扶靈明冠。日中白帝，諱皓鬱將，字迴金霞。衣素玉錦帔，白羽飛華裙，建皓靈扶蓋冠。日中黑帝，諱澄增停，字玄錄炎。衣玄玉錦帔，黑羽飛華裙，建玄山芙蓉冠。日中黃帝，諱壽逸阜，字颺暉像。衣黃玉錦帔，黃羽飛華裙，建扶靈紫蓉冠。右日中五帝君諱字服色。欲行奔日道，當祝識名字，存帝服色在我之左右前後。月中夫人之魂精內神，名暖蕭臺標。右月中魂配五帝。次之又祝之：能

知月魂名，終身无災，萬害不傷。太上藏日月帝君夫人諱字於太素宮，有知之者神仙。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐縮印本第五十七冊一一一頁）

古注如下：

《上清大洞真經》第十六章「皓靈」旁注云：「日帝名」。

一七 重冥幽寥，藏神化密

【註】：太一神名重冥空，字幽寥無，藏攝魂神，暗中化渡。

重冥幽寥：太一君（太一神），名重冥空，字幽寥無。《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》云：「帝君泥丸中，又有六合宮，宮中有帝皇太一君，名重冥空，字幽寥無。兆知之者，朽骨更生，五藏生華，終身不畏怖。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐刊本五十七冊二〇六頁）

古注如下：

《上清大洞真經》第十六章「重冥」旁注云：「陰神名」。

一八 把兆五符，與天相畢

【註】：太一五神，持守我生死的五符五籍，讓我壽命和天地共盡。

五符：太一五神所轄生死符籍。《上清洞真元經五籍符》一卷（《正統道藏·洞真部·神符類·張字號》新文豐第二冊），收錄有太一五神所掌之五籍五符及制三魂七魄等符圖。

與天相畢：和上天同壽共終。畢：終盡。

一九 玉暉覆蓋，無死無疾

【註】：讓神祇玉光覆蓋我身，使我不死不病。

玉暉：似玉般之光芒。

二〇 七祖父母，超登丹室

【註】：七世先祖及歷代父母，超昇至朱陵南宮鍊化成仙。

丹室：即「朱宮」，朱陵南宮；道教鍊化魂魄，去鬼質成仙胎之處。

二一 胞根八解，死符絕滅

【註】：胞胎纏結，向八方散解，滅除令人死亡的符籍。

胞根八解：胞胎纏結，向八方散解。

死符：主人生死之符籍。

案：《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》以為人出生後，胞胎有十二結，結中有十二節，須解胞結，方能長生。胞結分在人身上中下三部，須召請三九二十七神以解三關十二結，所請之神為：四方帝（青帝雕梁際、赤帝長來覺、白帝彰安幸、黑帝保成昌）、玄一老子林虛夫、三素老君牢張上、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子、太微小童干景精；此為上胎內真九人，解上胞之結。太一尊神務猶收、無英公子玄元叔、白元洞陽君鬱靈標、中央司命丈人理明初、命門桃君孩道康、泥丸天帝君上一赤子玄凝天、泥丸天帝卿肇勒精、絳宮心丹田宮中元丹皇君神運珠、絳宮輔皇中一卿中光堅，以上為中胎九真，解中胎之結。命門下一黃庭元王始明精、黃庭保鎮弼卿歸

上明、胎中白氣君務玄子、結中青氣君案延昌、節中黑氣君斌來生、胞中黃氣君祖明車、血中赤氣君混離子、上玄元父高同生、下玄玄母叔火王，以上為下胎九君，解下胎之結。上述三九二十七神，另加天皇大帝君逢凌梵以宰制之，共二十八神。詳見本書第二章註。

二二 帝得五元，我回三七

【註】：天帝運轉五行生化萬物，我能攝回三魂七魄使不外遊。

五元：金木水火土五行。

三七：三魂七魄。

二三 六府煥華，金書羽札

【校】：「華」字，陳景元《音義》本作「爽」，並云：「一本作『華』」。

【註】：六腑煥發光芒，名字載入黃金所做的仙人名冊中。
六府：六腑，指胃、大腸、小腸、三焦、膀胱、膽。
金書羽札：記載仙人名諱之黃金簿籍。羽札：仙人之書。

二四 世為真仙，寶籙玄別

【校】：《雲笈七籤》卷四十二，「真仙」作「仙真」，「籙」作「錄」。

【註】：代代成為仙人，受得玄妙殊別的天上寶籙。
寶籙：仙界的籙書。籙：道教載有神祇名諱及符咒之名冊，不同之籙用以區別不同之道階。

二五 華繁曾玄，世無曲折

【註】：曾孫玄孫，枝葉繁盛。代代順利沒有坎坷。

華繁曾玄：曾孫玄孫，枝葉繁盛。曾玄，指後代子孫。

二六 天上內音：徊因明神初羅；地上外音：暉履安固止身

【校】：陳景元《音義》：「『固止身』，一本『固』作『國』。」

【註】：太極大道元景君，天上名諱為徊因名、神初羅；地上名諱為暉履安、固止身。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十六太極大道君元景君，內名迴因名、神初羅；地上音暉履安、固止身。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

二七 斷死炁於玄門，受生神於自然，固三素於九府，明咽玉液以灌真

【註】：在肝中四真所鎮的玄妙關穴處，斷絕死炁產生；接受自然道體的生神之炁。鞏固三素元君之炁於體內六腑，吞咽口水來灌注體內真炁。

玄門：玄妙關門，此指肝中四真所鎮胃腔近膏肓處。

受生神於自然：六朝道經以為人之出生，受魂神於九炁。《洞玄靈寶自然九天生神章經》云：「天地萬化，自非三元所育，九炁所導，莫能生也。三炁為天地之尊，九炁為萬物之根。故三合成德，天地之極也。人之受生於胞胎之中，三元育養，九炁結形。故九月神布，炁滿能聲，聲尚神具，九天稱慶。太一執符，帝君品命，主錄勒籍，司命定筭，五帝監生，聖母衛房，天神地祇三界備

守。」（《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》，新文豐刊本第十冊四頁下）
九府：疑是「六府」之誤。

【語譯】

太極大道元景君所講的道經第十六章，是修鍊肝中四真的章節。

恭謹的祈請肝中四真，名青明君，字明輪童子，恆常鎮守我胃脘處，膏肓膜下，死炁產生的地方。使三素元君的精炁放出光華，太一五神來侍衛，出入似玉般液體，灌注潤澤我的胃部。

真誠觀想肝中四真青明君，祂的真炁像青色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「肝中四真常常放出青色光芒的精炁。使我徘徊在九天秀朗臺之炁中，隱居在天界玉景庭之上。和天界尊高的仙人相攜手，和太一五神相邀約相周旋。拔除我七世先祖罪根，為我保持似花似嬰兒般之盛貌。」

接著觀想肝中四真青色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納肝中四真的雲氣，吞咽四次口水。觀想雲氣凝結成四位神祇的形狀，穿青色衣帽，往下進入到胃部，膏肓膜下。肝中四神和中央司命丈人共同站立，左邊三人，右邊二人。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「太極元景王，司攝三天境之神仙。紫素元君，名翳鬱無刃，字安來上，居於華京。濟拔我出離長期陷入的五苦道，返回仙胎上升北斗宮。懸遠的七世先祖解除重重冤結，歷代祖先身穿青錦仙衣。逍遙往來於秀華山下，和太一五神相應酬相邀約。我的身體能昇到玉帝殿堂，太一五神使我

返老還童。一起越度到太清天外，培養道體，朝見日宮諸帝。」

高上神霄玉清王咒語：

「在腦部中諸神降炁混合，由一道體而分為萬炁，萬炁再由別離而合聚為一，這就是帝一。日中白帝，名叫皓鬱將，字迴金霞。太一神名重冥空，字幽寥無，藏攝魂神，暗中化渡。太一五神，持守我生死的五符五籍，讓我壽命和諸天共盡。讓神祇玉光覆蓋我身，使我不死不病。七世先祖及歷代父母，超昇至朱陵南宮鍊化成仙。胞胎纏結，向八方散解，滅除令人死亡的符籍。天帝運轉五行生化萬物，我能攝回三魂七魄使不外遊。六腑煥發光芒，名字載入黃金所做的仙人名冊中。代代成為仙人，受得玄妙殊別的天上寶籙。曾孫玄孫，枝葉繁盛。代代順利沒有坎坷。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「太極大道元景君，天上名諱為徊因名、神初羅；地上名諱為暉履安、固止身。」

大洞肝中四真清明君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在青色絲繒上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸清明君天上內名，祈請祂降臨鎮守我胃部處，在肝中四真所鎮的玄妙關穴處，斷絕死炁產生；接受自然道體的生神之炁。鞏固三素元君之炁於體內六腑，吞咽口水來灌注體內真炁。

於是牙齒相敲四次，接著再吞口水四遍。

（第十六章的修鍊，至此完成。）

上清大洞真經卷之四

據茅山上清三十八代宗師蔣宗瑛校勘本

皇初紫靈元君道經第十七 精血三真章

謹請精血三真元生君，字黃寧子玄，常守兆鼻兩孔之下源，死炁之門（註一），使兆精神宣暢於百節，血液盈滿於千關，萬靈之炁輔護，太一之魂保身（註二）。

真思精血中三真元生君，真炁赤雲之色，罩於頂上，乃默呪曰：

三真煥光 流丹徘徊（註三） 離合九景 玉洞金扉
（註四） 上招朱皇 五苦廓開（註五） 死根斷落 日
魂同飛（註六） 超逸十界 上昇玉階（註七）



次思赤炁從泥丸中入，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，赤衣冠，下布絳宮，入兩膀胱，運下元精血纏繞神身，入尾閭穴，穿骨髓，上入泥丸，下布鼻凹（註八），出，赤血化為一輪赤光，神在光內，前去身五丈。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

皇初紫元中 暉光鬱霄明（註九） 三天煥九景 離
合億萬生（註一〇） 拔朱巾綠霞 上回寒童靈（註
一一） 拔出五苦毒 超身過始青（註一二） 白素啟蕭
刃 金門衛朱兵（註一三） 七世積尸結 一化百散傾
（註一四） 受福東霞室 反胎朱火庭（註一五）

上清紫元王祝曰：

七炁混合 帝一徊元（註一六） 結滯月散 兆命長遷
（註一七） 死道門滅 斷絕胞根（註一八） 五藏生華
六府金鮮（註一九） 帝一保形 司命保神（註二〇）
五符啟扉 五籍登仙（註二一） 世為道王 帝師
纏綿（註二二） 散香龍窗 反華揚煙（註二三） 七攜
無上 八暉九陳（註二四） 流源迴液 領會六淵（註
二五） 名書上清 炁積寂軒（註二六） 徊風脫死 帝
一相連（註二七） 五通七合 俱生上元（註二八）

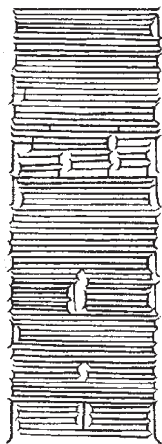
畢，乃口微祝曰：

天上內音：發遷合 光運長

地上外音：常生天 入寶炁（註二九）

大洞精血三真元生君消魔玉符

訣曰：當朱書黃縑，佩之。存呼元生君內諱名字，鎮我鼻孔之下，為我通太真之戶，固死炁於九門（註三〇）乃叩齒三通，咽液三過。



【註釋】

一 精血三真元生君，字黃寧子玄，常守兆鼻兩孔之下源，死炁之門

【註】：精血三真，名元生君，字黃寧子玄，恆常鎮守我鼻子兩孔下端，死炁產生的門戶。

精血三真（黃室神、黃寧）：名元生君，字黃寧子玄。常守兆鼻兩孔之下源，死炁之門。所鎮守在鼻尖內兩鼻孔下；但也有的道經說黃寧鎮在兩乳中心上一寸的「黃室」中。《大洞玉經》卷上〈皇初紫元靈元君道經第十七〉注：「精血三真，名元生君，字黃寧子玄。常鎮我鼻兩孔之下源。」

註云：「鼻準頭內，名玄達之戶，俗云鼻尖。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一五頁上）

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》云：「黃寧者，命門之游神，常與桃康大君上入黃室（在乳中心上一寸也）。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一六三頁下）

《上清眾經諸真聖祕》卷七引〈握中訣〉云：「黃室中，在兩乳中間，心上一寸，方一寸，號黃室，有神名黃寧。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二六頁）

《上清眾經諸真聖祕》卷七引〈鎮神養生內思飛仙上法〉云：「元生君，名黃寧，字子玄，鎮人兩乳之下源。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二七頁）

精血三真，顧名思義為主司製造精、血之神。精血三真字黃寧子玄，所以也常稱之為「黃寧」。

二 使兆精神宣暢於百節，血液盈滿於千關，萬靈之炁輔護，太一之魂保身

【註】：使我身體百節內精神舒暢，血液充滿各部位，萬神降炁輔佐護衛，太一精魂保護我身。

百節：人身中各關節。

萬靈之炁輔護：指人身中鎮守各部位之神祇降炁護身。

太一之魂：即太一精魂，名玄歸子，字盛昌（或作「梵昌」），號八靈王。胎中白炁君、太一精魂；二神鎮人身喉嚨處。見本書第三十章注。《上清眾經諸真聖祕》卷七〈鎮神養生內思飛仙上法〉

云：「太一精魂，名玄歸子，字盛昌，二神鎮人五臟之上經，喉之本。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二八頁上）

三 三真煥光，流丹徘徊

【註】：精血三真煥發光芒，紅色光芒往來流動。

流丹：紅光流動。丹：紅色，指精血三真所散發之光芒。

四 離合九景，玉洞金扉

【校】：《雲笈七籤》卷四十二，「離合」作「玄合」，「玉洞」作「三洞」。

【註】：天炁聚散，九日煥照；玉殿而金室。

案：「離合九景」即下述《大洞》經文中的「三天煥九景，離合億萬生」。離合指精炁聚散，九景指九日。詳下註一〇。

玉洞金扉：指天界殿堂以金玉為質。洞：通達，此指廣闊殿堂。扉：門。

五 上招朱皇，五苦廓開

【註】：上招日中赤氣上皇，清除五種地獄苦道。

朱皇：日中赤氣上皇高真道君；日中大神，位在日中五帝之上，名將軍梁，字高騫爽。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔日法〉云：「日中赤氣上皇真君，諱將軍梁，字高騫爽。日中青帝圓常無，字照龍韜。赤帝丹靈峙，字綠虹映。白帝浩鬱將，字迴金霞。黑帝澄潛淳，字玄綠炎。黃帝壽逸阜，字颯暉像。月魂精神暖蕭臺標。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，

新文豐十一冊六一三頁下)

五苦：道教的五種地獄苦道。即太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「五道門：第一門，名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二門，名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三門，名貪累苦形門，一曰撻山負石苦道。第四門，名華競苦精門，一曰作江河苦道。第五門，名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。此五苦五道之門，常居於人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。為學之本而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪門，何由得脫，騰身遯變流景玉光也？」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚申部》引）

廓開：擴大、開展；此處作廓清、肅清解。廓：廣大。

六 死根斷落，日魂同飛

【註】：斷除死根而長生，與日中諸帝共遨遊。

日魂：指日中帝神。

七 超逸十界，上昇玉階

【註】：超越十方界，上昇至天帝玉殿。

十界：指東、西、南、北、東南、東北、西南、西北、上、下十方界。

玉階：玉做的台階。

八 運下元精血纏繞神身，入尾閭穴，穿骨髓，

上入泥丸，下布鼻凹

【註】：運轉下丹田精血纏繞著赤血三真之身，進入椎骨下端的尾閭穴，往上衝入腦部泥丸宮，再往下散布在鼻子下凹的地方。

下元：下丹田。

尾閭：在脊椎骨最下端，肛門後上方。又稱窮骨、骶端。

九 皇初紫元中，暉光鬱霄明

【校】：「元」，衛琪作「炁」。「明」，《大洞玉經》作「清」。

【註】：皇初紫靈元君所在的紫元天中，日光盛大，天界鮮明。

紫元：或說天名，或說是「紫炁」之誤。

暉光鬱霄明：日光盛大天界鮮明。鬱：茂盛貌。霄：天界。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十七章：「皇初紫元君曰：皇初紫元之天，常有暉暉之光，鬱鬱如薄霞焉，乃九日之所出，有如一日之照耳。」

《上清大洞真經》第十七章「皇初」旁注云：「炁」；「紫元」旁注「色」。

《文昌大洞仙經》卷七衛琪注：「『皇初紫炁中』：……皇初紫虛元君在紫炁之中。亦云紫戶在玉京山後戶。或以『紫炁』為『紫元』，以其字相類，故傳染悞。……『暉光鬱霄明』：其光暉映，鬱明於重霄之上。人之手執足行，无非正理，故有紫炁生腦而煥明霄。……」

一〇 三天煥九景，離合億萬生

【註】：三清天境，九日同照，三炁離合而產生萬物。

三天：玉清、上清、太清等三清天界，為道教最高之天；元始天尊居玉清，玉晨大道君掌上清，太上老君主太清，稱為三清教主。三清由玄、元、始三炁所生，萬物亦由此三炁所生。始炁青生玉清天、元炁白化生上清、玄炁黃生太清，見《太上洞玄靈寶業報因緣經》卷十、《洞玄靈寶自然九天生神章經》等。又三炁出萬物之說，又見於《子華子·陽城胥渠問》：「夫混茫之中，是名太初，實生三氣；上氣曰始，中氣曰元，下氣曰玄。玄資於元，元資於始，始資於初。太貞剖割，通二（三）而為一，離之而為兩，各有精專，是名陰陽，兩端而三之，數登於九而究矣。」子華子以「氣」為萬物之始，而在始見氣的太初之時，已有始、元、玄三氣存在，三氣是先有始，再元，再有玄；然後再由三氣而離合成陰陽，然後化生萬物。子華子始、元、玄三氣之說，影響到六朝道經的三氣化三清說。詳細討論，請見筆者《道家道教與中土佛教初期經義發展》第二章，二〇〇三年九月上海古籍出版社出版。

古注如下：

《大洞玉經》趙注云：「九景者，九日並出也。」

《文昌大洞仙經》卷七元·衛琪注：「『三天煥九景』：三炁生九炁，是為三寶九天，皆清淨太陽道境，景光煥燦，長春不夜之天。手、足、頭，名三關，以護九竅，務欲聰明光景。」

『離合億萬生』：乾坤其《易》之門耶！離合，即闢闔也。《易》曰：『闢戶謂之乾，闔戶謂之坤。』乾坤變通，則有生生不窮之理，其道炁離而復合。」

一一 披朱巾綠霞，上回寒童靈

【校】：「披朱」，《文昌大洞仙經》作「披珠」。「回」字，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「徊」。

【註】：日中赤氣上皇頭戴朱巾，身披綠霞帔，與月中諸神相回合。（或譯：皇初紫虛元君頭戴朱巾，身披綠霞帔，回到九天寒童靈之山上。）

披朱巾綠霞：衛琪解釋為頭戴朱巾，身披綠霞帔。案此句亦即上文「上招朱皇」，乃指日中赤氣上皇真君之服飾。《上清太上帝君九真中經》卷下：「太上鬱儀日中五帝諱字服色：日中有青帝，諱圓常无，字照龍輶。衣青玉錦帔，蒼華飛羽裙，首建翠蓉扶晨冠。日中赤帝，諱丹靈峙，字綠虹映。衣絳玉錦帔，丹華飛羽裙，建丹扶靈明冠。日中白帝，諱皓鬱將，字迴金霞。衣素玉錦帔，白羽飛華裙，建皓靈扶蓋冠。日中黑帝，諱澄增停，字玄錄炎。衣玄玉錦帔，黑羽飛華裙，建玄山芙蓉冠。日中黃帝，諱壽逸阜，字颺暉像。衣黃玉錦帔，黃羽飛華裙，建扶靈紫蓉冠。右日中五帝君諱字服色。欲行奔日道，當祝識名字，存帝服色在我之左右前後。月中夫人之魂精內神，名曖蕭臺標。右月中魂配五帝。次之又祝之：能知月魂名，終身无災，萬害不傷。太上藏日月帝

君夫人諱字於太素宮，有知之者神仙。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐縮印本第五十七冊一一一頁）案：上清經奔日法門中，觀想日中赤氣上皇、日中五帝之名諱服色，並誦唸月中五帝夫人名諱；以日為主而月為輔。相反的奔月法門，則以月神為主，日神為輔。

寒童靈：或說是九天山名，或說是月名。此處應指月名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十七章：「六淵者，乃元君之宮名。寒童者，山名也。故曰：登寒童之嶽，會六淵之中矣。」

《上清大洞真經》第十七章「寒童」旁注云：「月名」。

《大洞玉經》趙注云：「寒童靈，九天山名。」

《文昌大洞仙經》卷七元·衛琪注：「『披朱巾綠霞』：言皇初紫虛元君頭包赤朱之巾，身披綠霞之帔。上卷第三章：『綠霞煥金墉』，一云『六霞』，錯悞，以音類而悞書字。」

『上回寒童靈』：寒童乃青童君，東蒼龍之地。皇初紫虛元君恐其尸位而苟安，不能生育萬物，故回其靈於萬物上，使各得其所。」

一二 拔出五苦毒，超身過始青

【校】：「超身」，衛琪作「超形」。

【註】：拔除五種地獄苦道，越昇至始青天界。

五苦：道教的五種地獄苦道。即太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。

始青：始炁色青，六朝道經以為始炁青、元炁白、

玄炁黃，玄元始三炁化生三清天境。此代表諸天而言。

古注如下：

《上清大洞真經》第十七章「始青」旁注云：「東方天」。

《文昌大洞仙經》卷七元・衛琪注：「『拔出五苦毒』：拔出三塗五苦之荼毒。前篇：『拔出五苦界』，今日『毒』，蓋五苦界中尤有五苦之毒在，謂火車、寒冰、嚴寒、酷熱、辛酸之炁。『超形過始青』：八梵九天，東方曰始青天、太青天。此言人超度形神，使其越過始青之天，方至欲界、色界、无色界，方至四梵種民天，方至神霄九天、无上三天。子細歷數各天，動計數萬里，信知其不可階而升也。然而有道之士，通達明了，不涉關津，不勞登陟，動一念之頃，可以直造圓頂之外矣。」

案：衛琪注中以八梵天中東方始青天，來解說「始青」，出自南宋謝守灝《混元聖紀・卷二》（《正統道藏・洞神部・譜籙類・與字號》，新文豐三十冊二三至四五頁）八梵天之說疑出自宋世。六朝道經大都以為始青之炁形成玉清天。

一三 白素啟蕭刀，金門衛朱兵

【校】：「啟」字，《大洞玉經》作「起」。「刀」，衛琪作「仞」。

【註】：白素元君，名啟明蕭刀，字金門上，有朱兵侍衛。

白素啟蕭刀：白素元君，啟明蕭刀，字金門上。

常守兆下關之境，從小腹至腳底。見本書第

二十四章注。

案：白素右元君為鎮守人身下關（小腹至腳底）之神。《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》云：「白素右元君者，是白素洞陽君之母，太素三元君之子。白素元君，諱啟明蕭仞，字金門上，是乃憑玄積感，協炁幽初，凝寶五道，受胎虛空而結形為女子，貌常如嬰兒之狀。上著龍文白錦帔，下著白錦飛華裙，頭建紫華晨嬰之冠，腰帶神金二虎符，左手執流金火鈴，右手執太上智慧經。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七一頁上）

紫素元君、黃素元君、白素元君，分別主司人體頭、胸、腹三部。亦即人體全身，分由三素元君來主司。三素元君為太素三元君之三女，為黃老君、白元、無英之母；上清派道經重視太素三元君之眷屬神，由此可見一斑。

朱兵：義未詳。

古注如下：

《上清大洞真經》第十七章「啟蕭仞」旁注云：「右元君名」。

《大洞玉經》趙注云：「啟明蕭仞，白素右元君名也。」

《文昌大洞仙經》卷七元·衛琪注：「『白素啟蕭仞』：白素右元君，名啟明蕭仞，即白元尊神；開啟蕭臺之仞。前云『紫素无英也』，此名三素三仞，乃三神名。一云『黃素』，太謬。

『金門衛朱兵』：西方七寶金門，其門森衛，皆朱兵也。此其以喻真火煉真金，而丹道成矣。此

言白素右元君，字金門上，兵衛森嚴。」

案：白素為白元尊神之母，衛注以為白素即白元，誤甚。

一四 七世積尸結，一化百散傾

【校】：「七世」，《大洞玉經》、衛琪作「七祖」。「百散」，衛琪作「百惡」。

【註】：七世先祖長期來的三尸纏結，一經化除，所有罪業將散盡。

積尸結：長期來的三尸纏結。三尸引人好財貨、五味、淫慾，須斷三尸纏結，方能成仙。

傾：盡。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷七元・衛琪注：「『七祖積尸結』：西方七炁之天，尸結陰凝也。所以七祖神靈，結構其尸血之根，凝積穢濁之炁，不得解散，以俟運通數合，道炁流行。『一化百惡傾』：以真火一化，金无重鑛，以陽消陰也。以道炁解釋七祖之尸結，使千邪百惡，一時消散矣。累劫祖禰，一時更生矣。」

一五 受福東霞室，反胎朱火庭

【校】：「反」，《大洞玉經》作「返」。此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞仙經》、衛琪注本，《大洞》經文另有：「洞靈清淨行，力通自沖明；淨真手握斗，足躡九元星；揮執天地關，精神生命根」共三十字；其中「洞靈清淨行」，《大洞玉經》作「洞神清淨妙」。

《大洞玉經》趙注云：「九元星者，九靈之罡也。」

天地關，手為天關，足為地關。」

【註】：在東霞室中領受天界福澤，經朱陵南宮鍊化而返生仙胎。

東霞室：衛琪以為是青華長樂宮。

朱火庭：即朱陵南宮，又稱朱陵宮，或「朱宮」。南宮是道教度魂煉魄之宮，學仙之人，在上升天界時，須經過南宮；以魂魄飛昇者（肉身不在者），鍊去鬼質；以生身昇天者（肉身成道），鍊去垢穢（肉質凡胎）；使形神俱化為清輕仙質，然後才能昇入天界。南宮中主持鍊度之神，有吁員、韓君丈人等，以流火之膏火鍊形質，以黃華之水蕩濯尸形。南宮在南方天界中，屬南方三炁丹天，齊·嚴東以為南宮即《三元品戒經》所言三官中的地官左宮洞陽宮。詳細論述，請見筆者《六朝上清派研究》一書第七章，二〇〇五年台灣文津出版社出版。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷七元·衛琪注：「『受福東霞室』：東霞室，一名青華長樂宮，太陽所出，仁化大行，萬物各得其所，故曰受福。前曰：『超福』，如善財受記於福城東，是表命。『反胎朱火庭』：雖云受福東霞，先當赴南丹朱陵火府，金液煉形，方可居之。藏教載神仙並人道，不度南宮，不得升化。在南嶽衡山。」

一六 七炁混合，帝一個元

【註】：七炁在身中混合，徊風混合化為帝一原形。

七炁：疑指頭部七竅諸神之炁，或指掌人生死之北斗七元君所降精炁。

帝一個元：指徊風混合化為帝一原形。案：《上

清大洞真經》卷六，經文之後有〈徊風混合帝一祕訣〉，敘述在修完三十九章諸神降炁混身炁之後，再觀想身中百神變成白炁，混沌如白雲之狀，出入身內，最後形成大洞帝一尊君之形，光炁入身內五臟六腑百節，使全身洞徹朗明。徊風混合帝一之道，是《上清大洞真經》最高之修鍊法門。

一七 結滯月散，兆命長遷

【校】：「月散」，《雲笈七籤》卷四十二作「日散」。

【註】：胞胎結節所產生之五臟滯礙，月月散除；使我壽命長延。

結滯：指胞胎結節，滯礙五臟，使人病亡。案：《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》以為人「既生而胞胎更結，既成而血液不留。不留者，帝君混合，則已留住之矣。胞胎有十二結節，盤固五內，五內滯礙，結不可解，節不可除，故人之病也，由節滯也；人之死也，由結固也。」胞胎有十二結，結中有十二節，須解胞結，方能長生。胞結分在人身上中下三部，須召請三九二十七神以解三關十二結，所請之神為：四方帝（青帝雕梁際、赤帝長來覺、白帝彰安幸、黑帝保成昌）、玄一老子林虛夫、三素老君牢張上、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子、太微小童干景精；此為上胎內真九人，解上胞之結。太一尊神務猶收、無英公子玄元叔、白元洞陽君鬱靈標、中央司命丈人理明初、命門桃君孩道康、泥丸天帝君上一赤子玄凝天、泥丸天帝卿肇勒

精、絳宮心丹田宮中元丹皇君神運珠、絳宮輔皇中一卿中光堅，以上為中胎九真，解中胎之結。命門下一黃庭元王始明精、黃庭保鎮弼卿歸上明、胎中白氣君務玄子、結中青氣君案延昌、節中黑氣君斌來生、胞中黃氣君祖明車、血中赤氣君混離子、上玄元父高同生、下玄玄母叔火王，以上為下胎九君，解下胎之結。上述三九二十七神，另加天皇大帝君逢凌梵以宰制之，共二十八神。

長遷：長延。

一八 死道門滅，斷絕胞根

【校】：「門」，《雲笈七籤》卷四十二作「閉」。

【註】：滅除死亡之途，斷絕胞胎結節。

死道：死亡之路。

胞根：指妨礙胞胎生存之根結。

一九 五藏生華，六府金鮮

【註】：使五臟產生光芒，六腑散發金光。

五藏：即五臟，指心、肝、脾、肺、腎。

六府：即六腑，指胃、膽、大腸、小腸、三焦、膀胱。

二〇 帝一保形，司命保神

【註】：帝一保護我形體，司命保護我魂神。

司命保神：指太一及中央司命君等掌人魂神壽命。
詳下注。

二一 五符啟扉，五籍登仙

【校】：「扉」，陳景元《音義》云：「一本作『枿』。古經『扉』多作『枿』，音扉。」

【註】：太一五神，以五符開啟入仙界之門，以五籍載錄

登仙者的名籍。

案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「帝君主變，太一主生，司命主命，無英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生，而無太一之事者，萬不生也。雖復志道求生，精誠虛盡，亦無益也。……太一者，胞胎之精，變化之主。魂魄生於胎神，命氣出於胞府，變合帝君，混化為人。故太一之神，生之母；帝君之尊，生之父。太一名務猶收，字歸會昌，又名解明，一名寄類。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊三八九頁下、三九五頁上）

道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籍，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。

二二 世為道王，帝師纏綿

【註】：世代為大道仙王，長年為帝王之師。

纏綿：情意深長，相結難解。

二三 散香龍窗，反華揚煙

【註】：龍窗飄散香氣，花落如雲煙。

煙：霧氣。

二四 七攜無上，八暉九陳

【註】：七祖相攜進入無上天界，八方暉光到處散放。

七攜：未詳，疑指七祖相攜。

二五 流源迴液，領會六淵

【註】：使身上精血流動返回本源，和仙人相會於元君六淵宮。

領會：遭遇、體會。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十七章：「六淵者，乃元君之宮名。」

《上清大洞真經》第十七章「六淵」旁注云：「元君宮名」。

二六 名書上清，炁積寂軒

【註】：名字書寫在上清天的仙人名冊上，諸神之炁積聚於清靜長廊中。

寂軒：清靜的長廊。

二七 徊風脫死，帝一相連

【註】：神祇降炁和身炁相混合，脫離死亡，和帝一道體相接。

徊風：指神祇降炁入身，和身炁相融混為一。

二八 五通七合，俱生上元

【註】：太一五神通籍，北斗七元合符，一起上生三清天界。

五通七合：義未詳。疑指太一五神通籍，北斗七元合符。

上元：道教上元之義有多種，此指道體，或三清天境。

二九 天上內音：發遷合光運長；地上外音：常生天入寶炁

【註】：皇初紫靈元君，天上內名為：發遷合、光運長；地上名諱為：常生天、入寶炁。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章

太上道君玉籙百神名〉云：「第十七皇初紫（靈）元君，內名發遷合、光運長；地上音常生天、入寶炁。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

三〇 為我通太真之戶，固死炁於九門

【註】：替我打通神炁往來之戶，為我固守腦部九宮死炁產生之門。

太真：九天精炁。案：衛琪《文昌大洞仙經》卷四「太真統九炁」下注云：「太真，太玄一也，即玄元始二（三）炁生九炁。一云：『太玄九炁上』。下卷九章云：『太真九光輪。』光即炁也。統九炁以生萬神也。」案：太真之戶，指神祇真炁往來處。

九門：疑指腦部九宮。

【語譯】

皇初紫靈元君所講的道經第十七章，是修鍊精血三真法門的章節。

恭謹的祈請精血三真，名元生君，字黃寧子玄，恆常鎮守我鼻子兩孔下端，死炁產生的門戶。使我身體百節內精神舒暢，血液充滿各部位，萬神降炁輔佐護衛，太一精魂保護我身。

真誠觀想精血三真元生君，祂的真炁像赤色的雲，籠罩在我的頭頂上，於是心中默默誦唸底下呪語：

「精血三真煥發光芒，紅色光芒往來流動。天炁聚散，九日煥照；玉殿而金室。上招日中赤氣上皇，清除五種地獄苦道。斷除死根而長生，與日中諸帝共遨遊。超越十方界，上昇至天帝玉殿。」

接著觀想精血三真赤色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是

以口吸納精血三真的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇的形狀，穿紅色衣帽，往下散布到心臟絳宮部位，進入兩膀胱，運轉下丹田精血纏繞著赤血三真之身，進入椎骨下端的尾閭穴，往上衝入腦部泥丸宮，再往下散布在鼻子下凹的地方。出來後紅血化成一輪紅光，精血三真在紅光之內，在前面離去身體五丈。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「皇初紫靈元君所在的紫元天中，日光盛大，天界鮮明。三清天境，九日同照，三炁離合而產生萬物。日中赤氣上皇頭戴朱巾，身披綠霞帔，與月中諸神相回合。（或譯：皇初紫虛元君頭戴朱巾，身披綠霞帔，回到九天寒童靈之山上。）拔除五種地獄苦道，越昇至始青天界。白素元君，名啟明蕭刃，字金門上，有朱兵侍衛。七世先祖長期來的三尸纏結，一經化除，所有罪業將散盡。在東霞室中領受天界福澤，經朱陵南宮鍊化而返生仙胎。」

上清紫元王呪語：

「七炁在身中混合，徊風混合化為帝一原形。胞胎結節所產生之五臟滯礙，月月散除；使我壽命長延。滅除死亡之途，斷絕胞胎結節。使五臟產生光芒，六腑散發金光。帝一保護我形體，司命保護我魂神。太一五神，以五符開啟入仙界之門，以五籍載錄登仙者的名籍。世代為大道仙王，長年為帝王之師。龍窗飄散香氣，花落如雲煙。七祖相攜進入無上天界，八方暉光到處散放。使身上精血流動返回本源，和仙人相會於元君六淵宮。名字書寫在上清天的仙人名冊上，諸神之炁積聚於清靜長廊中。神祇降炁和身炁相混合，脫離死亡，和帝一道體相接。太一五神通籍，北斗七元君合符，一起上生三清天界。」

誦唵完後，於是接著口中低聲誦唵咒語：

「皇初紫靈元君，天上內名為：發遷合、光運長；地上名諱為：常生天、入寶炁。」。

大洞精血三真元生君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唵精血三真元生君天上內名，祈請祂降臨鎮守我鼻孔下端，替我打通神炁往來之戶，為我固守腦部九宮產生死炁之門。於是牙齒相敲三次，接著再吞口水三遍。

（第十七章的修鍊，至此完成。）

無英中真上老君道經第十八 胃脘二真章

謹請胃脘二真堅玉君，字凝羽珠，常守兆太倉之腑，五腸之口，死炁之門（註一）。使黃庭香潔，三尸滅絕，中元之炁常滿，帝皇之光鬱鬱，上衝泥丸，敷散骨節（註二）。

真思胃脘中二真堅玉君，真炁碧雲之色，罩於頂上，乃默呪曰：

二真固神 鬱勃三關（註三） 徊金合玉 堅備泥丸
（註四） 上通帝炁 布流金門（註五） 混化啟明 合
我仙魂（註六） 七祖同飛 滅絕胞根（註七） 世保道
德 永享欣欣（註八）



次思碧炁從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津二過，結作二神，狀如二帝，青衣冠，下布太倉之腑，五腸之口，神面相向立。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

無英真上玄 玄充元素炁（註九） 寄頻攜運珠 混化啟明日（註一〇） 正一左右仙 長挾林虛室（註一一） 兆有五符籍 合仙得真契（註一二） 魂生太無中 魄亦五道會（註一三） 世世解死尸 七祖無住滯（註一四） 神風吹胞樹 根葉已斷絕（註一五） 胞中種鬼殃 五符開地結（註一六） 長為神真王 應仙續萬世（註一七）

高上神霄玉清王祝曰：

魂生无中 布在九重（註一八） 道出三極 常遊絳宮（註一九） 三宮合化 是為紫房（註二〇） 紫房所在 先由明堂（註二一） 明堂之內 守神桃康（註二二）

風雲鬱鬱 既清且涼（註二三） 塞閉欲孔 割破
 戀根（註二四） 其聖曰^可_可 其真曰靈（註二五） 兆
 能知之 乃開金門（註二六） 金門左右 忽見高賢
 （註二七） 左曰父寧在 右曰母精延 此是景中伯
 與爾登玉晨（註二八） 父寧母精 世世為仙 萬
 條重華 皆受帝恩（註二九）

畢，乃口微祝曰：

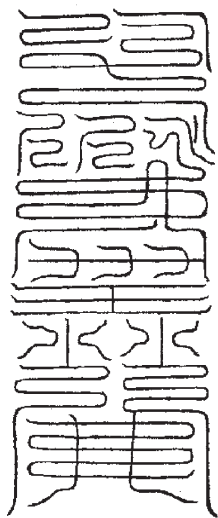
天上內音：彌劫連 大生章

地上外音：反老童 受年祚（註三〇）

大洞胃脘二真堅玉君消魔玉符

訣曰：當朱書黃繒，佩之。存呼堅玉君內諱名字，
 鎮我太倉之腑，使兆黃庭保固，死炁滅絕，內胎含秀，
 長對神室（註三一）。

乃叩齒三通，咽液二過。



【註釋】

一 胃脘二真堅玉君，字凝羽珠，常守兆太倉之腑，五腸之口，死炁之門

【註】：胃脘二真，名堅玉君，字凝羽珠，恆常鎮守修行者胃腑，接近大腸入口，死炁產生之處。

胃脘二真：名堅玉君，字凝羽珠，是鎮守胃脘之神。常守兆太倉之腑，五腸之口，死炁之門。脘：胃的內腔。

《大洞玉經》卷上〈无英中真上老道經第十八〉：「胃管二真，名堅玉君，字凝羽珠。常鎮我太倉之府，五腸之口。（註云：「胃為太倉，是傳送達於五腸之口，口乃胃之下竅，心肺相接處，謂之五攢頭，即胃口納食處）。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一五頁下）

太倉：胃。《靈樞經·脹論》：「胃者，太倉也。」太倉為京都儲糧的大倉，用以比喻胃，後來成為胃的別名。

二 使黃庭香潔，三尸滅絕，中元之炁常滿，帝皇之光鬱鬱，上衝泥丸，敷散骨節

【註】：使黃庭（臍後腎前之部位）清香潔淨，三尸滅絕，身體中部常充滿精炁。胃脘二帝之光芒郁盛，往上衝向腦部泥丸宮，並散布於全身骨節中。

黃庭：臍後腎前的部位，在下丹田之上。黃庭為內丹修鍊之重要部位。《黃庭外景經》：「上有黃庭下關元，後有幽闕（腎）前命門（臍）。」《黃庭內景經》：「上有魂靈，下關元，左為少陽，

右太陰，後有密戶，前生門。」上引經文，說明黃庭之所在，在下丹田之上，臍後腎前。有關黃庭之詳細論述，請見陳撝寧《黃庭經講義》

（收錄於陳撝寧著《道教與養生》北京華文出版社二〇〇〇年三月二版）及杜琮、張超中著《黃庭經今譯・太乙金華宗旨今譯》（北京中國社科院一九九六年十二月發行）

三尸：又名三蟲、穀蟲、三彭、三姑。三尸係由人食百穀而起，與人俱生，三尸分據人身三處（頭、心、腹），其名為彭倨、彭質、彭矯；顏色為黑、青、白；其形如手、足、雞子（雞蛋）。上尸引誘人貪財好貨、中尸引人貪食五味、下尸引人追逐聲色，且三尸於庚申夜上天向司命稟告所寄寓者人身惡行，欲人早死，可以超脫。三尸妨人行道，所以為修煉之士所務去；去除之法，則有守庚申、服食藥方、避穀食氣、守一等。道經中《易內戒》、《赤松子經》、《河圖記命符》、《太平經》、《太上靈寶五符序》等都有載述；詳見筆者《道教與民俗》一書第七章，台灣文津出版社二〇〇〇年月出版。

中元：指身體中部。

鬱鬱：茂盛貌。

敷散：擴散、布散。

三 二真固神，鬱勃三關

【註】：胃脘二真固守魂神，二真之炁盛大，充滿下丹田中。

鬱勃：盛貌。

三關：或指口、手、足三處，或指關元（下丹田）。
 《黃庭內景玉經·卷中·三關章第十八》：「三關之內精氣深，九微之中幽且陰。口為天關精神機，足為地關生命棐，手為人關把盛衰。」

四 徊金合玉，堅備泥丸

【註】：胃脘二真似金如玉的神炁，徊風混合，使我腦部泥丸宮堅固牢備。

徊金合玉：金、玉，指胃脘二真所降之炁，似金似玉之堅硬。徊、合，指神祇降炁入身與身炁混合。

五 上通帝炁，布流金門

【註】：上與玉帝之炁相通，使精炁散布於玉帝殿中。

布流：流布、流散。

金門：喻玉帝殿堂。

六 混化啟明，合我仙魂

【註】：和守人身下關的白素元君神炁相混合，混合後讓我能成仙。

啟明：白素元君，名啟明蕭刃，字金門上。常守兆下關之境，從小腹至腳底。見本書第二十四章注。

七 七祖同飛，滅絕胞根

【註】：七世先祖一齊飛昇天界，滅除胞胎根結，長生不死。

滅絕胞根：滅除胞胎根結；指長生不死，不再投胎轉世。

八 世保道德，永享欣欣

【註】：世代保有大道，永遠享有歡樂。

保道德：指得道，和大道相契。

欣欣：喜樂自得的樣子。

九 無英真上玄，玄充元素炁

【校】：「玄充」，《文昌大洞仙經》作「玄元」，衛琪作「玄中」。陳景元《音義》云：「『玄充元素炁』一本作『玄元元素告』。」又，「玄充元素炁」，《大洞玉經》作「玄元素炁鬱」。

【註】：無英公子是上天仙真，名玄充叔，又名元素君，發散真炁。

無英：左無英公子，簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。所鎮處在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下。詳見本書第四章。左無英公子和右白元尊神及中央黃老君，為鎮守腦部洞房宮（兩眉間卻入二寸）之主神。無英和白元，同時也是太一五神之一。《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「左無英公子者，結精固神之主，三元上炁之神。結精由於天精，精生歸於三炁矣。故无英公子，常攝精神之符命也。名玄充叔，字合符子，又一名元素君，一名神公子。常在玉房上清之內。……黃闕金室，中有大神，握固流鈴，首建華冠，紫蓋迴飈，龍衣虎文，貌狀嬰兒，四靈洞均，出丹入虛，合形帝君，呼陰召陽，天道有真，名曰玄充叔，號為无英君。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁上）

玄充元素炁：無英公子散發真炁。玄充、元素，都是無英公子之名諱。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十八章：「無英中真上老君曰：無英中真上老君處上真之宮，領五帝之籍，解兆五符於重結，化兆五神於胎骨，常遊紫房明堂之內也。」

《上清大洞真經》第十八章「無英」旁注云：「神名」；「玄充」旁注：「神名」。

《大洞玉經》趙注云：「素炁鬱，謂青黃白三色也。」

元·衛琪《文昌大洞仙經》卷六注：「『无英真上玄』：……无英，乃東方青靈始老，在人身左，主肝臟。上玄，元素號。无英公子，諱玄元叔，字合符子。但凡人物皆得先受五真炁，然後生五神。『玄中元素炁』：經云：『天上混无分，天炁歸一身。』故元素君无英所乘之炁也，蓋東方元王九素之炁，生於玄門；陰炁生於牝戶。《大洞經》以炁為主，有是理，然後有是炁；有是炁，然後有是形。……」

一〇 寄頻攜運珠，混化啟明日

【校】：「混」字，衛琪注作「渾」。

【註】：太一尊神和絳宮中一丹皇君相攜手，泥丸君和白素元君同時並在。

寄頻：太一尊神，名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻。常鎮我玉枕之下，泥丸之後戶。所鎮處為腦後枕骨處。見本書第二章注。道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籙，主人之胞胎生

命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。

運珠：中一元丹皇君（絳宮心丹田宮中一元丹皇君），名神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，是中丹田絳宮之主神，治在心宮，鎮守人脊骨第一椎之下；見本書第九章注。

混化：泥丸君，名洞元君，內名混化。《大洞玉經》卷上〈无英中真上老道經第十八〉注語：「混化者，泥丸君內名也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一五頁上）

啟明：白素元君，名啟明蕭刃，字金門上。為人身下關（從小腹至腳底）之守神。

古注如下：

《上清大洞真經》第十八章「寄頻」旁注云：「斗中太一」；「運珠」旁注云：「心神」。

《大洞玉經》趙注云：「寄頻者，太一名也。混化者，泥丸君內名也。啟明者，白素元君名也。」

《文昌大洞仙經》卷六，元·衛琪注：「『寄頻攜運珠』：寄頻，斗中太一之神，常幹運心珠，亦曰丹臺、靈臺，交梨、火棗等類，亦曰夜明珠，其實心神，名神運珠，能守乎晝夜。『渾化啟明日』：九魂神名渾化歸，冠通天之冠，衣青袍，履朱舄，執劍，常乘九炁青光，主人元陽，啟明日開青陽之館，降炁以為生根。」

【校】：「挾」，衛琪作「護」。「林虛」，《文昌大洞仙經》、衛琪作「靈虛」。「室」，《大洞玉經》作「闕」。

【註】：正一左右仙，常輔助玄一老子。

正一左右仙：正一左仙仲成子，名仲成子，字西華，一名帝賓。正一右仙曲文子，名曲文子，字靈和，一名光賢。正一左右仙及三素老君三人，鎮守鼻下人中死炁之門。見本書第三十六章注。

林虛：玄一老子，名林虛夫，字靈時道。鎮陰莖之端，通精之竅。詳見本書第三十七章注。《大洞玉經》卷下〈小有玉真萬華先生圖玉君道經第三十六〉：「中央玄一老子，名林虛夫，字靈時道。常鎮通精之竅。」註云：「九曲下戶，人之陰也。男曰九曲，女曰下戶。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二六頁上）

案：玄一老子與三素老君，為玉帝君之左右二老；而左仙人仲成子、右仙人曲文子，則為玉帝之左右二仙。據《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》所言，四方帝（青帝雕梁際、赤帝長來覺、白帝彰安幸、黑帝保成昌）、玄一老子林虛夫、三素老君牢張上、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子、太微小童干景精；此為上胎內真九人，解上胞之結。太一尊神務猶收、無英公子玄元叔、白元洞陽君鬱靈標、中央司命丈人理明初、命門桃君孩道康、泥丸天帝君上一赤子玄凝天、泥丸天帝卿肇勒精、絳宮心丹田宮中元丹皇君神運

珠、絳宮輔皇中一卿中光堅，以上為中胎九真，解中胎之結。命門下一黃庭元王始明精、黃庭保鎮弼卿歸上明、胎中白氣君務玄子、結中青氣君案延昌、節中黑氣君斌來生、胞中黃氣君祖明車、血中赤氣君混離子、上玄元父高同生、下玄玄母叔火王，以上為下胎九君，解下胎之結。上述三九二十七神，另加天皇大帝君（玉帝君）逢凌梵以宰制之，共二十八神。

古注如下：

《上清大洞真經》第十八章「正一左右仙」旁注云：「人中神」；「林虛」旁注：「神名」。

《大洞玉經》趙注云：「左仙，名仲成子。右仙，名曲文子。林虛者，中央玄一老子名，謂長挾精炁，於林虛之玄關。」

《文昌大洞仙經》卷六，元·衛琪注：「『正一左右仙』：正一左仙帝賓，正一右仙琳和，二神共守鄂鄣二門。正一者，心也。心正，則身修矣。天之日月，地之剛柔，人之性命。『長護靈虛室』：虛明，靈覺之室，即人心神宅也。欲長久扶衛，毋令外魔來攻，直使此身與太虛同體，包含法界，其大无外，其小无內。」

一二 兆有五符籍，合仙得真契

【校】：「五符」二字，《文昌大洞仙經》作「玉符」。「契」字，《文昌大洞仙經》作「炁」，衛琪作「一」。

【註】：修行者有五符五籍歸屬太一五神所轄，能上合仙道，即能和道體相契合為一。

五符籍：太一五神（太一、無英、白元、中央司命君、桃康君）所司掌世人之五符五籍，得仙者，太一五神註名符籍中，上呈帝君。

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「三五之號，其位不同：一曰太清之中，則三五帝君。二曰三一丹田神，又五者，符籍之神，太一、公子、白元、司命、桃康君是也，合而名為三五，三五各有宮室。若三真各安在其宮，五神上見帝君，帝君左有元老丈人，右有玄一老君；此則無極之中，所謂九君。上一則真一也。九君所謂天之魂，自然成真之子也。以為兆神者也。若兆知精存九君，深思三真，必能以兆一體，周旋三五之中，反覆七九之裏，使天帝之靈魂，常治在兆已，五神捧籍，周而復始，必將白日登度，何但不死而已哉？……帝君主變，太一主生，司命主命，無英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生，而無太一之事者，萬不生也。雖復志道求生，精誠虛盡，亦無益也。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊三八九頁下、三九五頁上）

案：道經中以太一、無英、白元、司命（中央司命君）、桃康君五人為太一五神，主掌符籍，主人之胞胎生命、魂魄、神靈、命運等事；求仙者須由此五神削死籍註生籍，所以五神常成為上清派觀想之對象。五神以太一為主。太一五神合三真（三丹田之真一：上丹田泥丸天帝君、中丹田

元丹皇君、下丹田黃庭元王），稱為三五，再加上玉帝君，而為無極九君，主宰吾人本命生死及成仙之事。其中泥丸天帝為玉帝君之子，帝君主管百神。帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。有關太一五神之修鍊法門，及三五諸神名諱，較詳盡之敘述，請見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。又，《道藏》中關於太一五神之論述，除上述二經外，《上清洞真元經五籙符》、《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》、《上清太上黃素四十四方經》等經亦有載述修鍊之符圖及儀法。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷六，元・衛琪注：「『兆有五符籙』：人皆有五炁五嶽符圖版籙，有此籙者，即得仙道。《玉皇經》：『若人能佩五方真文、五嶽符圖，入山修道，即得百靈畏服。』『合仙得真一』：真，即《中庸》『誠』字，所以行之者一也。真一者，嬰兒也。言主一无適，誠實无妄。真者不雜，一者不二。得真一不二法門也。」案：五符五籙並非五嶽符圖，衛注誤甚，其符圖見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》、《上清洞真元經五籙符》等書。《大洞玉經疏要十二義》：「五籙者，長五寸廣一寸，白簡黑書，載人之姓名，五神執之，稟命於帝君，以削死者也。五符者，長一寸廣五分，白簡青書，以上生者也。」五籙削死，五符上生。

一三 魂生太無中，魄亦五道會

【校】：「魄亦五道會」，衛琪本作「魄伏五道密」。

【註】：三魂產生於虛無天界，七魄也是來自天中五道宮。

五道：天中宮名。

魂魄：人身中主宰思惟及行動之精神力，魂魄是由陰陽氣所組成。案：《列子·天瑞篇》以為天地萬物，是由「氣」、「形」、「質」三者組合而來。由「道」生「一（氣）」，「一（氣）」生「二（陰陽氣）」，再分氣、形、質三者而成萬「物」。以人而言，人是由「精神」和「肉體（骨骸）」兩部分組成；「精神」由「氣」所成，屬「天」；「肉體（骨骸）」由「形」、「質」所成，屬「地」；人死後，精神返歸於天，骨骸返歸於地，然後再重新組合成其他萬物。「骨骸」代表人的「肉體」，「精神」指主宰人思辨云為等的精神力。肉體屬「形」、「質」，精神屬「氣」。氣有陰陽之分，陽氣為魂，陰氣為魄。「魄」為主宰吾人肉體動作（耳目敏銳）方面的精神力；「魂」為主宰吾人思惟辨識方面的精神力。「魂盛」者（思辨力強者），死後為「神」；「魄盛」者（較執著於肉體者），死後為「鬼」。以上是《左傳》及子書所見周世魂魄說。至漢末六朝，而將魂魄區分為三魂與七魄，魂神而魄鬼，魂善而魄惡。六朝道經《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》一書，現收錄於《正統道藏·洞神部·本文類·傷字號》，新文豐刊本第十九冊，詳細記載三魂七魄之名諱，及拘魂制魄之法。有關三魂七魄之詳細討論，請見筆者《道教與民俗》

一書第六章，二〇〇二年十二月台灣文津出版社印行。

古注如下：

《大洞玉經》趙注云：「五道者，天中之宮名也。」
 《文昌大洞仙經》卷六，元・衛琪注：「『魂生太無中』：三魂名胎光、爽靈、幽精，而每魂有從者二，總謂之九魂。九魂生於太无之中。神仙之道，從无生有，復有歸无，成始成終。『魄伏五道密』：七魄名尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、飛毒、除穢、臭肺，共七。務養陽魂，伏陰魄。魂既生，魄當伏。五臟邪炁，道路遏塞，不復出也。」

一四 世世解死尸，七祖無住滯

【校】：「死尸」，《大洞玉經》作「死結」，衛琪作「冤結」。「無住滯」，衛琪作「絕滯塞」。

【註】：代代都能解除冢訟冤結，七世先祖沒有留滯挂礙。
 解死尸：解除死者糾纏。古人認為冤家仇人在冥間纏訟，引得生人魂魄入冥證對，將使生人致病，並因而導致死亡。

《文昌大洞仙經》卷六，元・衛琪注：「『世世解冤結』：《文昌大洞》回風混合，修行帝一真道，能解上世祖先，萬劫千生冢訟徵呼、復連冤對，父母宗親，悉得消落，咸得超升。『七祖絕滯塞』：薛幽棲乃蒲州寶鼎人，開元及進士第……修誦《大洞經》，弟子數百，日集左右，進《玄微論》，明皇稱賞，注《靈寶經》，專以煉

度父母祖先、幽魂孤爽，後得道升化，弟子數百皆得尸解，豈非先度七祖，方度己身？」

一五 神風吹胞樹，根葉已斷絕

【註】：神祇真炁吹撼胞胎大樹，已斷絕胞胎血尸之根葉而得長生。

神風：神祇真炁。

胞樹：和「胞根」義近，指胞胎尸血之根，為輪迴不已，不得長生之根源。尸血，指三尸及胞胎結節等事。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷六，元·衛琪注：「『神風吹胞樹』：《度人經》：『神風靜默。』神風者，出於乾坤橐籥，鼓舞生化者也。胞樹，乃胞胎尸血臭穢根本。神風即身中神炁，能拔死度生。『根葉已斷絕』：胞胎之根蒂枝葉，盡皆隳頽無餘矣。修習妙行至此，賴回風混合之道，披拂惡根、地根、胞根、胎結，一齊拔去我遺類。」

一六 胞中種鬼殃，五符開地結

【校】：「胞」，陳景元《音義》作「胎」，並云：「種鬼，一本作『積鬼』。」；「胞中種鬼殃」，《大洞玉經》、衛琪作「胎中眾鬼殃」。「開」字，衛琪作「閉」。

【註】：凡胞胎結節中的種種冤鬼禍殃，將以太一五神的五符打開地獄糾結。

五符：太一五神所掌的五符五籍，須得佩帶五符五籍，依科修鍊，方能上昇天界。見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。

古注如下：

《大洞玉經》趙注云：「五符開地結者，除去陰魔，必仗五符而散地結也。」

《文昌大洞仙經》卷六，元・衛琪注：「『胎中眾鬼殃』：胞胎之中，鬼神最多。陽神欲人之生而有所依，陰鬼欲人之死而有所享，與之為黨。故太微小童常持旂旛攝召其魂，降神而布炁，俾之生成。人有未產者，眾鬼殃害也。凡修金丹，亦當愛護聖胎。……『五符閉地結』：五符，五老所受之符。天有五符，則長運生化；地有五符，則安靜和平；人有五符，則身體康泰。所以遏塞地戶之結滯。」

案：道經中之五老，有時指五方天帝，有時指太一五神；此指太一五神。

一七 長為神真王，應仙續萬世

【校】：「應仙續萬世」，衛琪作「應化續萬億」。案：此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞仙經》、衛琪等諸本，另有經文：「洞真清淨身，道通自然質，真應化現相，不動住黃室，應化無方在，骨肉金玉實，靜真明正道，至老長不易」共四十字。

《大洞玉經》趙注云：「黃室者，黃庭也。」

【註】：永為仙界仙真領袖，萬代子孫延續成仙。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷六，元・衛琪注：「『長為神真王』：仙為真仙、神仙。仙有五種：曰天仙、曰地仙、曰水仙、曰鬼仙、曰神仙。此章以身根修證，蓋就此養彼，依幻修真故也。『應化續萬億』：既為仙道，當應化人間，接引群類。老君

至尊至貴，猶且有八十二度降生，以其應接受度，千變萬化，何止續萬億也？」

一八 魂生无中，布在九重

【註】：魂神產生於虛無中，布散在人身頭部九宮裡。

九重：指九宮，《高上神霄經》作「布在九宮」，見案語。

案：「魂生无中」即《大洞》經文之「魂生太無中」。又，自此以下諸句，文字和「《高上神霄經》相同。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「《高上神霄經》曰：『魂生無中，布在九宮；道出三極，常遊絳宮。三宮合化，是為紫房，紫房所在，先由明堂。兆能知之，當開金門。』金門，洞房之內也。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九〇頁上）

一九 道出三極，常遊絳宮

【註】：道體產生人身三丹田，太一神常遨遊於中丹田絳宮。

三極：指人身上中下三丹田。

絳宮：中丹田，在心臟，從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸。

案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「太一常以甲午、丙午、戊午，日月中時，下遊絳宮，合形真人（絳宮中元真人）及兆身也，此是為三合已也。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九八頁下）

二〇 三宮合化，是為紫房

【註】：三丹田神炁混合變化，即能進入玉帝君所治的太極紫房。

三宮：人身頭心腹三丹田，上丹田頭部泥丸宮，中丹田心臟絳宮，下丹田腹部命宮。

紫房：玉帝君所治，又稱太極宮，或太極紫房，在六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上方。案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「太極之中有九名，太清中有五帝六府九官名，其域同一也。一曰太清、二曰太極、三曰太微、四曰紫房、五曰玄臺、六曰帝堂、七曰天府、八曰黃宮、九曰玉京玄都。要而言之，從人項（頂）上直下一寸為太極宮，太極宮方一寸耳，太極宮在六合宮之上。六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）據此說，在洞房宮和明堂宮間之上方為六合宮，六合宮之上為太極宮。此二宮不在腦部九宮中。又，太極宮又名太清、太微、紫房、玄臺、玉京玄都，九者同指一處。

二一 紫房所在，先由明堂

【註】：要進入紫房，先從明堂宮進入。

明堂：在兩眉間退入一寸處，是腦部九宮的第一宮。由左明童真君、右明女真官、中明鏡神君三人共治。以中央明鏡神君為主，其餘二人為輔神。詳見《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》。

古注如下：

《上清大洞真經》第十八章「明堂」旁注云：「眉間一中」。

二二 明堂之內，守神桃康

【註】：明堂宮內，守護之神為桃康君。

桃康：命門桃君（桃康），名孩道康，字合精延，一名命門，一名胞根，一名時非子；為太一五神之一。常鎮我臍中之關，命門之外。詳見本書第七章。又，道經或說桃君日間鎮命門，夜間守六合。《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「桃君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根，白日治在金門五城中，是為臍中命門下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。……桃君形如始生，暉暉衝天，衣服五色，華綵鳳文，手執神符，合帝之魂，腰帶虎書，赤巾丹冠，金床玉榻，正當命門，口吸精氣，強我骨筋。右有神女，手執朱幡；左有玉童，書記帝言。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七五頁下）

案：六合宮在明堂上，所以此處說「明堂內」。

古注如下：

《上清大洞真經》第十八章「桃康」旁注云：「神名」。

二三 風雲鬱鬱，既清且涼

【註】：神祇之炁盛大，清淨而涼爽。

風雲鬱鬱：神祇之炁盛大。風雲：雲炁，指神祇所降炁。鬱鬱：盛貌。

二四 塞閉欲孔，割破戀根

【註】：閉塞慾望之門，割破迷戀之根。

案：欲孔、戀根，指貪慾及癡戀之根源。

二五 其聖曰_哥，其真曰_靈

【校】：陳景元《音義》：「其聖『曰_哥』，史崇上音粵，下音哥，皇甫本作『歌』，非是。其真曰『靈』，史崇烏弘切，皇甫本作『_哥』，一本作『泓』。」

【註】：裡面的仙聖名諱為_哥，仙真名諱為靈。

案：《上清太上開天龍蹻經》將三清境之仙人，分為聖、真、仙三級。處玉清天者為聖，上清天者為真，太清天者為仙。

《上清大洞真經》第十八章「_哥」旁注云：「大道君名」。

二六 兆能知之，乃開金門

【註】：修行者能知道，才能打開腦部洞房宮內的金門。

金門：在洞房宮內。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「《高上神霄經》曰：『魂生無中，布在九宮；道出三極，常遊絳宮。三宮合化，是為紫房，紫房所在，先由明堂。兆能知之，當開金門。』金門，洞房之內也。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九〇頁上）

二七 金門左右，忽見高賢

【註】：金門兩旁，忽然可以看到高真大仙。

高賢：指仙界中之高上仙人。

案：玉帝君所在的太極宮，在六合宮上，六合宮

在明堂、洞房二者之上，所以說此處易遇大仙。

二八 左曰父寧在，右曰母精延，此是景中伯， 與爾登玉晨

【校】：首二句，《雲笈》卷四十二作「左曰父寧，右曰母精」。陳景元《音義》云：「左『曰』，音粵，一本作『日』。父寧在，右『曰』，音粵，一本作『月』。『母延精』，云日月者，恐誤。」

【註】：在你身旁左右的大仙人為帝一，名父寧在，字母精延，這是天界中眾仙之長，和你一起登上玉帝城。

父寧在母精延：帝一尊君，名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。詳本書第三十九章註。

景中伯：天界中之方伯。伯：諸侯之長，如文王為西伯。

古注如下：

《上清大洞真經》第十八章「父寧在」旁注云：「帝一名」；「母精延」旁注：「帝一字」。

二九 父寧母精，世世為仙，萬條重華，皆受帝恩

【校】：「帝思」，陳景元本作「帝一恩」。陳景元《音義》云：「『皆受帝一恩』，一本无『一』字。」

【註】：帝一之神，讓你子孫代代成仙，子孫繁華昌盛，都能蒙受帝王恩寵。

萬條重華：形容子孫繁盛。萬條：枝葉眾多。重華：花朵繁多。

三〇 天上內音：彌劫連大生章；地上外音：反老童受年祚

【校】：「祚」，陳景元《音義》：「一本作『祿』」。

【註】：無英中真上老君，天上的名諱為：彌劫車、大生彰；地上的名諱為：反老童、受年祚。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十八無英中真上老君，內名彌劫車、大生彰；地上音反老童、受年祚。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁）

三一 內胎含秀，長對神室

【註】：使修行者胎中蘊含奇秀之炁，永遠灌注於下丹田中。

神室：丹田之別稱。此指下丹田。

【語譯】

無英中真上老君所講的道經第十八章，是修鍊胃脘二真法門的章節。

恭謹的祈請胃脘二真，名堅玉君，字凝羽珠，恆常鎮守修行者胃腑，接近大腸入口，死炁產生之處。使黃庭（臍後腎前之部位）清香潔淨，三尸滅絕，身體中部常充滿精炁。胃脘二帝之光芒郁盛，往上衝向腦部泥丸宮，並散布於全身骨節中。

真誠觀想胃脘二真堅玉君，祂的真炁像碧色的雲，籠罩在我的頭頂上，於是心中默默誦唸底下呪語：

「胃脘二真固守魂神，二真之炁盛大，充滿下丹田中。胃脘二真似金如玉的神炁，徊風混合，使我腦部泥丸宮堅固

牢備。上與玉帝之炁相通，使精炁散布於玉帝殿中。和守人身下關的白素元君神炁相混合，混合後讓我能成仙。七世先祖一齊飛昇天界，滅除胞胎根結，長生不死。世代保有大道，永遠享有歡樂。」

接著觀想胃脘二真碧色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納胃脘二真的雲氣，吞咽二次口水。觀想雲氣凝結成二位神祇，形狀像二位帝王，穿青色衣帽，往下進入到胃腑下方，大腸入口處；二神臉相對站立。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「無英公子是上天仙真，名玄充叔，又名元素君，發散真炁。太一尊神和絳宮中一丹皇君相攜手，泥丸君和白素元君同時並在。正一左右仙，常輔助玄一老子。修行者有五符五籍歸屬太一五神所轄，能上合仙道，即能和道體相契合為一。三魂產生於虛無天界，七魄也是來自天中五道宮。代代都能解除冢訟冤結，七世先祖沒有留滯挂礙。神祇真炁吹撼胞胎大樹，已斷絕胞胎血尸之根葉而得長生。凡胞胎結節中的種種冤鬼禍殃，將以太一五神的五符打開地獄糾結。永為仙界仙真領袖，萬代子孫延續成仙。」

高上神霄玉清王祝語：

「魂神產生於虛無中，布散在人身頭部九宮裡。道體產生人身三丹田，太一神常遨遊於中丹田絳宮。三丹田神炁混合變化，即能進入玉帝君所治的太極紫房。要進入紫房，先從明堂宮進入。明堂宮內，守護之神為桃康君。神祇之炁盛大，清淨而涼爽。閉塞慾望之門，割破迷戀之根。裡面的仙聖名諱為𠄎𠄎，仙真名諱為靈。修行者能知道，才能打開腦部洞房宮內的金門。金門兩旁，忽然可以看到高真大仙。在你身旁左右的大仙人為帝一，名父寧在，字母精

延，這是天界中眾仙之長，和你一起登上玉帝城。帝一之神，讓你子孫代代成仙，子孫繁華昌盛，都能蒙受帝王恩寵。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「無英中真上老君，天上的名諱為：彌劫車、大生彰；地上的名諱為：反老童、受年祚。」

大洞胃脘二真堅玉君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸堅玉君天上內名，祈請祂降臨鎮守我胃腑，使我臍內腎前的黃庭部位能永遠隱固，滅絕死炁，使修行者胎中蘊含奇秀之炁，永遠灌注於下丹田中。。

於是牙齒相敲三次，接著再吞口水二遍。

（第十八章的修鍊，至此完成。）

中央黃老君道經第十九 心中一真章

謹請心中一真天精液君，字飛生上英，常守兆胸中四極之口，死炁之門（註一）。使兆五藏生華光，四關受真炁，紫液流滿於胸中，百神結成於絳宮（註二），羽衣虎裙，上昇玉天（註三）。

真思心中一真天精液君，真炁絳宮之色，罩於頂上，默呪曰：

一真鎮心 總領百神 百神常生 會我絳軒（註四）

上招玉光 六液沉珍（註五） 赤景啟靈 拔我七根（註六） 超逸三塗 上昇南仙（註七）



次思絳雲從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作一神，狀如帝王，朱衣冠，下布胸間四極之口，化為一輪百寶神光，神在光內。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

中央黃素炁 圓華玉壽靈（註八） 太張上玉門伏雲
三刃明（註九） 赤景翳逸寥 揚輝太一精（註一〇）
帝女抱定陵 吟咏玉清經（註一一） 五籍編紫房
五符入圓庭（註一二） 七祖反胎宅 滅絕三塗生
（註一三） 流風斷血滯 玄葉得黃寧（註一四）

高上神霄玉清王祝曰：

帝一徊風 化合桃康（註一五） 流生起福 上溢玉堂
（註一六） 混而合之 出入帝房（註一七） 三五合一
必成仙王（註一八） 七玄父母 滅尸散冤（註一九）
萬劫千重 皆登上仙（註二〇） 曲節伏扈 廣敷鬱

申（註二一） 守我形者 司命丈人（註二二） 帝君
 公子 深固泥洹（註二三） 太微玉華 羽服揚旛
 （註二四） 魂魄長相抱 百骨皆滿神（註二五） 神
 王生津上 超越度死門（註二六） 遂友高上子
 挹侍玉清賓（註二七）

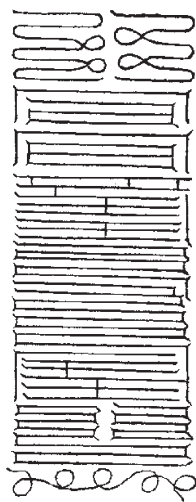
畢，乃口微祝曰：

天上內音：滿景生 比孛通

地上外音：解脫災 福劫元（註二八）

大洞心中一真天精液君消魔玉符

訣曰：當朱書黃縑，佩之，存呼天精液君內諱名字，
 鎮我胸中四極之口，使神安室宅，死炁消魔，五藏光華，
 百神寧和。乃叩齒九通，咽液九過。



【註釋】

一 心中一真天精液君，字飛生上英，常守兆胸中四極之口，死炁之門

【註】：心中一真，名天精液君，字飛生上英。恆常鎮守我胸腔內四境的入口處，死炁產生的地方。

心中一真：名天精液君，字飛生上英。常鎮我胸中四極之口。所鎮處在胸前兩乳之上正中央，自心坎鳩尾骨度上四寸，為神所居處。

《大洞玉經》卷上〈中央黃老君道經第十九〉：「心中一真，名天精液君，字飛生上英。常鎮我胸中四極之口。」趙注云：「胸前兩乳之上正中央，自心坎鳩尾骨度上四寸乃神所居。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一六頁上）

二 使兆五藏生華光，四關受真炁，紫液流滿於胸中，百神結成於絳宮

【註】：使我五臟產生光芒，四處穴位都蒙受神祇真炁，紫色真炁流滿於胸中，眾神聚集在心臟絳宮處。

五藏：五臟；指心、肝、脾、肺、腎五者。

華光：光芒。

絳宮：中丹田，在心臟，其處在心臟，從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸。絳宮和頭上泥丸宮，臍下丹田宮，是人身三大丹田。

三 羽衣虎裙，上昇玉天

【註】：穿著羽毛衣虎皮裙，飛昇到玉清天境。

羽衣：道教以為仙人身穿羽衣，早期並有仙人身生羽翼之說；《論衡·無形篇》：「圖仙人之形，

體生毛，臂變為翼，行於雲。」

四 一真鎮心，總領百神，百神常生，會我絳軒

【註】：心中一真，鎮守心臟，總領心臟絳宮所有的眾神，使百神常產生真炁，聚集於我心臟中。
絳軒：絳宮心房。軒：有長廊之室。

五 上招玉光，六液沉珍

【註】：上招諸神玉色光炁，使珍貴炁液沉入六腑中。
案：心中一真，名天精液君，主司人身中之精液，所以經文中常以炁液為文。

六 赤景啟靈，拔我七根

【註】：心中一真赤色光炁，招啟神靈，拔我七祖罪根。
七根：義未詳，疑指七祖罪根。

七 超逸三塗，上昇南仙

【註】：超脫三徒界，上昇南宮而成仙。

三塗：即三徒，又稱三惡。道教以為三尸引誘人行惡，使人貪財貨、耽五味、愛聲色，導致人體魂魄走作，氣散神遊；由於三尸的關係，於是使人進入色慾、愛慾、貪慾等三徒門；擾亂人體中之精、神、心、魂、形，使得色累苦心、愛累苦神、貪累苦形、華競苦精、身累苦魂，並因此而墜入太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「三惡門：第一門，名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二門，名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三門，名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此三惡之門，一名三尸之道，一名三徒之界，常居人身中，

塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。為學之本而不落尸於三道之上，去慾於三界之門，真何由降？道何由成？夫學上法，宜遣諸慾，滅落尸根，道自然降，仙自然成，剋得飛騰，上昇三清。」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚申部》引）案：道教的三徒（三塗），和佛教以地獄、畜牲、餓鬼三者為三塗之說不同。

南仙：指昇入南宮受膏火鍊質而成仙。南宮為道教鍊魂度魄之處，成人之人須經南宮；尸解或死後成仙者，鍊去鬼質；肉身成道者，鍊去肉質凡胎；經南宮火鍊後，才能上昇天界。詳見《度人上品妙經四註》。

八 中央黃素炁，圓華玉壽靈

【校】：「黃素炁」，《大洞玉經》作「黃老君」。

【註】：黃素中央元君所降真炁，在圓華宮玉壽靈山，元君所治處。

中央黃素炁：黃素中央元君所降真炁。黃素中央元君：名圓華黃刃，字太張上，鎮人胸腹之境。所鎮包括胸腔及五臟。《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》云：「黃素中央元君者，是中央黃老君之母，太素三元君之子也。黃素元君，諱圓華黃刃，字太張上，是乃積胎太无虛感空洞，凝生散華，遂育玄中，受生為女子，號曰黃素高元君。曜形有黃金之質，貌如嬰兒之狀，上著黃

錦雲帔，下著黃羅飛華之裙，頭建紫華芙蓉冠，腰帶神金二虎符，左手執流金火鈴，右手執《大洞真經》。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七一頁上）

案：黃素中元君，是太素三元君之女，腦部九宮中洞房宮中央黃老君之母。上清派存思法門，非常重視太素三元君及其三女（黃素元君、紫素元君、白素元君）、三孫（中央黃老君、白元、無英）。

圓華玉壽靈：圓華為宮名，玉壽靈為山名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第十九章：「中央黃老君曰。中央黃老君，三元之真皇也。圓華者，黃老之宮名也。玉壽者，太微天中之山名也。皆黃老君之理所。」

《上清大洞真經》第十九章「中央」旁注云：「黃老君」；「圓華」旁注：「宮名」；「玉壽靈」旁注「山名」。

《大洞玉經》十九章趙注：「黃素中元君，名圓華黃仞，字太張上。天中山名玉壽靈。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『中央黃素炁』：……黃素黃老君名此章，以性命主意而言，故脾主中央戊己之土，其色黃，其炁亦黃，故《度人經》云：『黃帝中主萬神无越』『中理五炁，混合百神』又曰：『黃中治炁，總統元君』。所以人之性命根本，在乎脾胃，剋化穀府，滋養四靈，則性命可以長保。……是知能修中央黃炁，其道可致神仙。此言黃素中元君圓華仞所主之洞章。『圓華玉壽靈』：圓華，亦名黃華，

乃胃脘也。亦諱玉壽靈，主剋化穀府之神也。能剋化穀府，則炁渾而有壽。炁壽不二，皆在修積致之。」

九 太張上玉門，伏雲三刃明

【校】：「伏」，《大洞玉經》作「仗」。「刃」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「仞」。

【註】：黃素中央元君進入玉帝宮，黃紫白三素元君調伏真炁而使體內鮮明。

太張上：黃素中央元君：名圓華黃刃，字太張上。

三刃：指紫素、黃素、白素三元君，三元君名中皆有「刃」字。紫素左元君名翳鬱無刃，字安來上，鎮守人身頭面之境。黃素元君名圓華黃刃，鎮人胸腹之境。白素元君啟明蕭刃，字金門上。鎮人下關之境，從小腹至腳底。紫素、黃素、白素三元君，分別鎮守人身頭、胸、腹三部。

玉門：玉帝宮門。

伏雲：指降真炁。

古注如下：

《上清大洞真經》第十九章「太張上」旁注云：「黃素字」；「三刃」旁注：「三素字」。

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『太張上玉門』：太張上，黃素老君之字也。玉門者，入腦中玉帝宮也。人身之萬神所朝，萬炁所聚，皆萃于此，一曰天靈，一曰天谷。『伏雲三仞明』：盡其心者，知其性也；知其性，則知天矣。三仞者，三界之上，渺渺大羅天也。故性命雙修者，

登此三界之上，故伏五雲於三關之杪，則光明照耀。又，三仞者，即青黃白三色之雲炁，蓋紫素左元君翳鬱仞，字安來上。黃素中元君圓華仞，字太張上。白素右元君啟明蕭仞，字金門。謂之三仞。」

一〇 赤景翳逸寥，揚輝太一精

【校】：「赤景」，《文昌大洞仙經》作「青景」。「揚輝」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「攜提」，衛琪作「提攜」。「精」，《大洞玉經》、衛琪作「真」。

【註】：月中赤帝夫人名翳逸寥，北斗中女太一氣精散發光輝。

赤景翳逸寥：月中赤帝夫人，諱翳逸寥，字宛延虛。赤帝，指赤帝。案：上清派觀想奔月法門，主要觀想的對象為月中黃氣上皇神母及月中五帝夫人。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔月法〉云：「月中黃氣上皇神母，諱曜道支，字正蒼條。月中青帝夫人娥隱珠，字芬豔嬰。赤帝夫人翳逸寥，字宛延虛。白帝夫人靈素蘭，字鬱連華。黑帝夫人結連翹，字淳屬金。黃帝夫人清營襟，字炁定容。日魂精神珠景赤童。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六一四頁上）

太一精：北斗中女名太一氣精。北斗九陰隱妃，其第六星中，名紀明宮，宮中有帝君隱跡散眾，斗中中女，名太一氣精，字抱定陵，著朱錦帔，青繡飛裙，韡雲髻。見《上清太上九真中經絳生神丹訣》（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐五十七冊）。案：北斗九星九真及北斗

九陰隱妃，為上清派修北斗法門所觀想的主要對象。

古注如下：

《上清大洞真經》第十九章「翳逸寥」旁注云：「月中夫人名」；「太一精」旁注：「中女名」。

《大洞玉經》十九章趙注：「太一真者，太一胎尊也。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『赤景翳逸寥』：赤景，日也。逸寥，陰也。如月受日而光之謂。月呪云：『芬艷翳寥』。又日中夫人名，陽中陰，如房日兔，兔四足為耦，屬陰，日屬陽，故曰陽中陰。畢月烏，烏三足為奇，屬陽，月屬陰，故曰陰中陽。遞相互取其理而名之。此言日中有夫人，亦如人陽神中有雌一。陰中陽，陽中陰，互換交感，以成文昌。『提攜太一真』：常提太一之真。太一者，乃水之元炁所化，常居人頭上，布流真炁，化為紫雲華蓋，廕覆兆形。提攜，常提省，令惺惺地。」

一一 帝女抱定陵，吟詠玉清經

【校】：「經」，《大洞玉經》作「文」。

【註】：斗中中女抱定陵，吟詠《玉清經》。

帝女抱定陵：即北斗隱妃，斗中中女，名太一氣精，字抱定陵。又，皇一魂女：名上歸，字帝子，一名郁墨子，一名抱定陵。常鎮我右耳之下伏晨之戶。其處在右耳垂下二指面許，向後一分處。見《上清大洞真經》卷四第二十一章。由於斗中中女和皇一魂女兩人都名抱定陵，所以古注中或

以為斗中中女，或以為皇一魂女。

《上清大洞真經》第十九章「帝女抱定陵」旁注云：「斗中中玄字」。

《大洞玉經》十九章趙注：「抱定陵，皇一之魂女內名也。」

《文昌大洞仙經》卷七，元・衛琪注：「『帝女抱定陵』：泥丸雌一帝女，又曰斗中中女，常抱真陽，精魂名定陵，而誦《大洞仙經》玉文雲章，以接上天之真炁，流注以生人道。『吟咏玉清經』：吟誦《大洞仙經》玉文雲章，如司馬誦《洞章》以生人之類。有衛房聖母、監生大神、天神、地祇同詠玉音，監護生育之事。」

一二 五籍編紫房，五符入圓庭

【校】：「五籍」，《大洞玉經》作「五符」，衛琪作「玉符」。

「五符」，《大洞玉經》作「玉籍」，衛琪作「五籍」。「入」，《大洞玉經》、衛琪作「標」。

【註】：太一五神在玉帝紫房宮中，刊定載錄仙人名諱的五籍；在天庭中，載入仙人所受的五符。

五籍編紫房：太一五神在玉帝紫房宮中刊定載錄仙人名諱的五籍。案：太一五神指：太一、司命、无英、白元、桃康。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」（《正統道藏・正乙部・廣字號》，新文豐刊本五六冊三九五頁上）經中載

述載太一五神掌人魂、魄、精、神、胎命，存思五神奉符籙為修行者上呈玉帝，玉帝授予修行者五符以服之，如此才能刊定仙籍而得仙。

紫房：玉帝所治太極紫房宮，在六合宮上。六合宮在明堂北洞房宮南之上方，說見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。

圓庭：即腦部九宮之天庭宮，在明堂宮之上，與明堂上下相鄰，方一寸，為上清真女所治。說見《洞真太上素靈洞玄大有妙經·四宮雌真一內神寶名玉訣》。案：天庭宮鄰近六合宮，六合宮在玉帝所治太極紫房之下。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『玉符編紫房』：紫房在天中之天，收掌圖之所，注見前篇，即无英公子、白元尊神執符把籙，齊到帝前者，皆同此義，乃生人之理。『五籍標圓庭』：五方符圖版籍皆紀得仙之名。圓庭，亦名天庭宮，在腦中明堂上一寸，萬神皆聚於此。攝魂魄、生人道、致神仙，亦然。」

一三 七祖反胎宅，滅絕三塗生

【校】：「反胎宅」，《大洞玉經》、衛琪作「返胎仙」。「塗」，《大洞玉經》作「途」。「滅絕三塗生」，衛琪作「絕滅三塗尸」。

【註】：七世先祖能返胎更生，滅絕色慾、愛慾、貪慾等三徒門的產生。

三塗：即三徒，指色慾、愛慾、貪慾等三徒門，擾人得道。見本章前註。

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『七祖反胎仙』：七祖皆反胎更生，而得神仙。人之

生也，諸天稱慶，萬帝設禮，然後乃生。非不貴也，然人自取輕賤，不能保重也。『絕滅三塗尸』：《度人經》：『永度三塗五苦八難』同。斷絕，消滅。三塗五苦之穢尸，亦三尸神：彭躄、彭踞、彭躑，在人身中，專奏罪狀於三府。三尸居人三田，每尸管三蟲，共九蟲，復管萬蟲，啞嚙身體，如《涅槃經》載蟲皆有名字，該載不盡。人生陽道八萬四千諸毛竅中，皆生一蟲，人死則此蟲皆飛走，遠遁著物。」

一四 流風斷血滯，玄葉得黃寧

【校】：北宋·陳景元《音義》：「一本『葉』作『華』。」又，「玄葉得黃寧」，衛琪作「玄業位黃寧」。案：此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪注更有：「洞玄清淨光，元命靈通成；性命宗本堅，孝道成明王；生根得太和，無為登上清。」共三十字。其中「淨光」，《大洞玉經》作「淨元」。

【註】：真炁流行，斷除胞胎結節所引起的五內閼滯，使後世子孫能得精血三真守身。

流風：真炁流行。

血滯：指人出生後胞胎結節，引起五內凝滯。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「夫人生由胞胎以自變，稟血精以自成。故既生而胞胎更結，既成而血液不留。不留者，帝君混合，即已留住之矣。胞胎有十二結節，盤固五內，五內滯閼，結不可解，節不可除。故人病也，由節滯也。人

之死，由結固也。常以本命日，若八節日，上請帝君與太一混合，約制百神，而解胞中牢堅之結，盤根之死節也。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五六冊四〇四頁上）

玄葉：玄孫，後世子孫。玄，遠。《說文解字》：「玄，幽遠也。」

黃寧：精血三真（黃室神、黃寧），名元生君，字黃寧子玄。常守兆鼻兩孔之下源，死炁之門。所鎮守在鼻尖內兩鼻孔下；但也有的道經說黃寧鎮在兩乳中心上一寸的「黃室」中。詳見本書第十七章註。

古注如下：

《大洞玉經》十九章趙注：「玄葉，即玄孫也。精血三真，名黃寧子玄。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『流風斷血滯』：流風者，玄炁也。周流一身，所以斷絕尸血。尸血凝滯，蓋得真炁，方可流通宣布，其不得凝結滯塞，所以有生化之自。『玄業位黃寧』：其性命玄業皆在。黃寧，乃精血之神，名三生，字黃寧，中央脾土也。土得天地之渾全之數，故生成之理，始終賴焉。」

一五 帝一徊風，化合桃康

【註】：帝一降炁和身炁相混融，桃康將真炁化合精魂。

帝一：名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。見本書第三十九章註。

桃康：名孩道康，字合精延，為鎮守命門之神；見本書第七章注。又，《洞真太一帝加太丹隱書

洞真玄經》云：「命門桃君者，攝稟炁之命，此始炁之君也。還精歸神，迴精變白，合化規始，挺生立肇，寔天地之資元，陰陽之靈宗，金門玉關房戶之寶，並制命於桃君之炁也。故太一還景，帝君合魂。還景者，俱混同以萬變；合魂者，化精液而生生也。精變之始，由桃君而唱，以別男女之兆焉。桃君名孩道康，字合精延，一名命玉，一名胞根。白日治在金門五域之中，是為臍中命門，下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九七頁上）

一六 流生起福，上溢玉堂

【校】：陳景元《音義》：「一本『起』作『超』。」

【註】：真炁流動，產生福澤，往上溢滿於胸中。

《上清大洞真經》第十九章「玉堂」旁注云：「胸」。

一七 混而合之，出入帝房

【註】：眾神真炁，混合為一，出入玉帝太極紫房中。

帝房：指統治眾神的玉帝太極紫房。在腦部六合宮之上。

一八 三五合一，必成仙王

【校】：「王」，《雲笈七籤》卷四十二作「君」。

【註】：身中三丹田真一以及太一五神相混為一，一定能成為仙界中之仙王。

三五：指三丹田之真一，及太一五神。三丹田真一為：上丹田真一，泥丸天帝上一赤子玄凝天，字三元先，一名伯無上，一名伯史華。中丹田真

一，絳宮心丹田宮中一元丹皇君神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘。下丹田真一，命門下一黃庭元王始明精，字元陽昌，一名嬰兒胎，一名伯史原。太一五神：太一尊神務猶收，字歸會昌，一名解明，一名寄頻。左無英公子玄元叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。右白元洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。中央司命丈人君理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。命門桃君孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。

案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》等道經，以修鍊三五及玉帝君等九真之徊風混合，合形變化為主。

《上清大洞真經》第十九章「三五合一」旁注云：「三真五老」。

一九 七玄父母，滅尸散冤

【校】：「冤」，《雲笈》卷四十二作「怨」，陳景元《音義》：「史崇作『怨』，音冤。」

【註】：七世懸遠之先祖及歷代父母，滅除三尸之禍，散除冤罪。

七玄父母：七世懸遠之先祖及歷代父母。

滅尸散冤：滅除三尸之禍，散除冤罪。

《上清大洞真經》第十九章「七玄」旁注云：「七世」。

二〇 萬劫千重，皆登上仙

【校】：「重」，《雲笈七籤》卷四十二作「年」。

【註】：萬劫千世以來的眷屬，都能登上上仙果位。

萬劫千重：形容年代久遠。佛教以世界之成住壞空為一劫。

二一 曲節伏扈，廣敷鬱申

【註】：伏止冤曲，廣布神恩，抑鬱得伸。

廣敷：廣布。

伏扈：伏止。扈：止。

二二 守我形者，司命丈人

【註】：守護我形體的，是中央司命丈人。

中央司命丈人（中央司命君）：名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門。有的經典說白日鎮守在鼻兩孔中，夕在陰囊中。詳見本書第六章註。

二三 帝君公子，深固泥洹

【校】：「洹」，《雲笈七籤》卷四十二作「丸」。

【註】：玉帝君及無英公子，深深的鞏固腦部宮諸神。

帝君公子：指玉帝君及無英公子。帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，貌如嬰兒之狀。無英公子簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。無英公子為太一五神之一，太一五神和三丹田合修為三五之法，其法以玉帝君為主，而為君。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「三五之號，其位不同：一曰太清之中，則三五帝君。二曰三一丹田神，又五者，符籙之神，太一、公子、白元、司命、桃康君是也，合而名為三五，三五各有宮室。若

三真各安在其宮，五神上見帝君，帝君左有元老丈人，右有玄一老君；此則無極之中，所謂九君。上一則真一也。九君所謂天之魂，自然成真之子也。以為兆神者也。若兆知精存九君，深思三真，必能以兆一體，周旋三五之中，反覆七九之裏，使天帝之靈魂，常治在兆已，五神捧籍，周而復始，必將白日登度，何但不死而已哉？」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊三八九頁下）

泥洹：頭部泥丸宮。

古注如下：

《上清大洞真經》第十九章「帝君」旁注云：「九炁君」；「公子」旁注：「肝中」。

二四 太微玉華，羽服揚旛

【註】：太微天帝君散發玉色光芒，身穿羽衣，手持旗旛。

太微：太微天帝君。

《上清大洞真經》第十九章「太微」旁注云：「玉帝」。

二五 魂魄長相抱，百骨皆滿神

【註】：使我魂魄能長相聚守，身中所有骨節皆充滿神炁。

案：《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》（《正統道藏·洞神部·本文類·傷字號》）說月三日、十三日、二十三日之夕，三魂不定，浮遊擾喚；月朔、月望、月晦之夕，七魄流蕩，遊走穢濁，或交通血食，往鬼來魅。此三魂不定，七魄遊走，都將使人致病困頓，甚至死亡，所以須拘三魂制七魄，使魂魄相守。說見筆者《道教與民俗》第六章，二〇〇二年十二月文津出版社印

行。

二六 神王生津上，超越度死門

【註】：高上神霄玉清王降生身中所須津液，使我超越凡世度過死關。

神王：應指此咒之主高上神霄玉清王。

二七 遂友高上子，挹侍玉清賓

【校】：「挹」，《雲笈》卷四十二作「把」。陳景元《音義》云：「一本『賓』作『君』。」

【註】：於是和仙界高真為友，侍奉玉清天之仙客。

高上子：指仙界中地位崇高之大仙人。

挹侍：侍奉。挹：通「揖」。《荀子·議兵篇》：「拱挹指麾，而彊暴之國莫不趨使。」清·王先謙《荀子集解》引王念孫說，以為「揖」與「挹」通。

《上清大洞真經》第十九章「高上子」旁注云：「玉帝稱」。

二八 天上內音：滿景生比孛通；地上外音：解脫災福劫元

【校】：陳景元《音義》：「比『孛』通，古本多作『學』，音孛。一本作『比常通』。」又，「福劫元」陳景元《音義》作「富劬元」，云：「一本『富』作『福』，一本作『害』。一本『劬』作『劫』。」

【註】：中央黃老君，天上的名諱為：滿景生、比勃通；地上的名諱為：解脫災、福劫元。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第十九中央黃老君，內名滿景生、比勃通；地上音解脫災、富劫（福

劫元)。」(《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六三頁)

【語譯】

中央黃老君所講的道經第十九章，是修鍊心中一真法門的章節。

恭謹的祈請心中一真，名天精液君，字飛生上英。恆常鎮守我胸腔內四境的入口處，死炁產生的地方。使我五臟產生光芒，四處穴位都蒙受神祇真炁，紫色真炁流滿於胸中，眾神聚集在心臟絳宮處。使我穿著羽毛衣虎皮裙，飛昇到玉清天境。

真誠觀想心中一真天精液君，祂的真炁為深紅色，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「心中一真，鎮守心臟，總領心臟絳宮所有的眾神，使百神常產生真炁，聚集於我心臟中。上招諸神玉色光炁，使珍貴炁液沉入六腑中。心中一真赤色光炁，招啟神靈，拔我七祖罪根。超脫三徒界，上昇南宮而成仙。」

接著觀想心中一真深紅色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納心中一真的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成一位神祇，形狀像帝王，穿紅色衣帽，往下進入到胸腔四處入口處，變化成一輪百寶神奇光芒，心中一真在光芒中。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「黃素中央元君所降真炁，在圓華宮玉壽靈山，元君所治處。黃素中央元君進入玉帝宮，黃紫白三素元君調伏真炁而使體內鮮明。月中赤帝夫人名翳逸寥，北斗中女太一氣精散發光輝。斗中中女抱定陵，吟詠《玉清經》。太一五神在玉帝紫房宮中，刊定載錄仙人名諱的五籍；在天庭中，載入仙人所受的五符。七世先祖能返胎更生，滅絕色慾、

愛慾、貪慾等三徒門的產生。真炁流行，斷除胞胎結節所引起的五內閼滯，使後世子孫能得精血三真守身。」

高上神霄玉清王呪語：

「帝一降炁和身炁相混融，桃康將真炁化合精魂。真炁流動，產生福澤，往上溢滿於胸中。眾神真炁，混合為一，出入玉帝太極紫房中。身中三丹田真一以及太一五神相混為一，一定能使我成為仙界中之仙王。七世懸遠之先祖及歷代父母，滅除三尸之禍，散除冤罪。萬劫千世以來的眷屬，都能登上上仙果位。伏止冤曲，廣布神恩，抑鬱得伸。守護我形體的，是中央司命丈人。玉帝君及無英公子，深深的鞏固腦部諸神。太微天帝君散發玉色光芒，身穿羽衣，手持旗旛。使我魂魄能長相聚守，身中所有骨節皆充滿神炁。高上神霄玉清王降生身中所須津液，使我超越凡世，度過死關。於是和仙界高真為友，侍奉玉清天之仙客。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「中央黃老君，天上的名諱為：滿景生、比勃通；地上的名諱為：解脫災、福劫元。」

大洞心中一真天精液君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在黃色絲繒上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸心中一真天上內名，祈請祂降臨鎮守我胸腔內四境的入口處，使體內眾神安處於身中各部位，使死炁消除，五臟發出光芒，身中百神寧靜祥和。

於是牙齒相敲九次，接著再吞口水九遍。

（第十九章的修鍊，至此完成。）

青精上真內景君道經第二十 九元之真章

謹請九元之真男，名拘制，字三陽，常守兆左耳之下，伏晨之戶，死炁之門（註一）。使兆天聰發徹，幽谷鮮明，真炁雲行，往來泥丸（註二）。

真思九元之真拘制，真炁五色之雲，罩於頂上，乃默呪曰：

九元之精 天關開聰（註三） 八景合炁 上通金房
（註四） 三元帝室 反老生蓊（註五） 玉華灌溉 鍊
改芝容（註六） 飛霄紫輦 運我昇空（註七）



次思五色雲炁，從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，狀如神將，身披金甲，各執兵杖，下布絳宮，入左膀肱，穿尾閭穴，入脊髓（註八），上過第一椎耳後，過入左耳之下伏晨之戶，神去身五丈，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

青精上華炁 太微玄景童（註九） 神化玉室內飛羽逸
紫空（註一〇） 曰為三衿交 奉符登帝壙（註一一） 開
關把金節 閉戶叩瓊鍾（註一二） 滅魔三酆野 招靈上
清宮（註一三） 明出窮關陰 入精六合房（註一四） 回
光變皓彩 還白反嬰蒙（註一五）

玉清內景王祝曰：

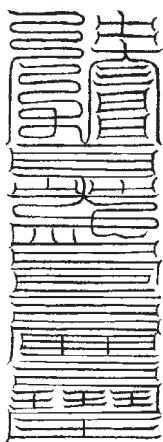
寂寂上伯 接方生盈（註一六） 心中之神 號曰天精
（註一七） 流煥九宮 飛生上英（註一八） 拔絕死門
福臻鏘鏘（註一九） 七世父母 結解吉昌（註二〇）
符籍登晨 身併桃康（註二一） 長保金暉 道德仙
王（註二二） 太微小童 常在帝前其名景精 其姓曰
干（註二三） 合形太一 被服朱丹 五符命籍 把持
玉案（註二四） 帝君所臨主通諸神（註二五） 混合太
一 司命丈人（註二六） 固保靈戶 五藏會分（註二七）
帝先守宅 凶種滅根（註二八） 三炁鬱敷 八回五
煙（註二九） 我得升霄 駕龍明軒（註三〇）

畢，乃口微祝曰：

天上內音：種炁會 出蘭蒙
地上外音：昌田子 東壽王（註三一）

大洞九元之真男拘制消魔玉符

訣曰：當青書黃縑，佩之，存呼九元內諱名字，鎮我左耳之下，使兆聰明八達，寤響萬里，太真保生，震靈鎮死。乃叩齒十二通，咽液十二過。



【註釋】：

- 一 九元之真男，名拘制，字三陽，常守兆左耳之下，伏晨之戶，死炁之門

【註】：九元之真男，名拘制，字三陽。恆常鎮守修行者左耳之下，耳後隱骨處，產生死炁之門。

九元之真男：名拘制，字三陽。常守兆左耳之下，伏晨之戶。所鎮守處為左耳垂下二指左右向內數分處。《大洞玉經》卷上〈青精上真內景君道經第二十〉：「九元真男，名拘制，字三陽。常鎮我左耳之下伏晨之戶。」趙註云：「在左耳垂下二指面許向後□分是也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一六頁下）
伏晨：耳後隱骨處。《九章仙相義》：「耳後伏晨者，耳後有隱骨起，見於外，謂之伏晨也。」

（見《三洞珠囊》卷八〈相好品〉引）

案：九元之真男為鎮左耳之神，而鎮右耳之神則為皇一之魂女，見本書第二十一章。

二 使兆天聰發徹，幽谷鮮明，真炁雲行，往來泥丸

【註】：使我耳朵自然靈敏透徹，耳朵鮮亮明潔，真炁如雲般運行，往來進入腦部泥丸宮中。

天聰發徹：耳朵靈敏通達。天：自然。聰：聽覺靈敏、聽力好。徹：通。

幽谷：此指耳朵，幽靜能聞聲。《太上黃庭內景玉經》第七章云：「耳神空閑，字幽田。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁）

三 九元之精，天關開聰

【校】：「聰」，《雲笈七籤》卷四十二作「窻」。

【註】：九元真男的精炁，開啟了進入玉帝紫房宮之門。

天關：進入天境之關口；人身則指進入玉帝太極紫房之關口。六朝上清經《上清天關三圖經》敘述存思進入天關之法。

四 八景合炁，上通金房

【註】：身中三部八景諸神，降炁混合，上升入玉帝宮中。

八景：指人身三部八景二十四身神。《洞玄靈寶二十四生圖經》等道經將人體分成頭、胸、腹三部八景（八處）廿四神來論述。八景泛指全部身神。

金房：玉帝所在金殿。

五 三元帝室，反老生蓊

【校】：「蓊」，《雲笈七籤》卷四十二作「翁」。

【註】：三丹田真一固守宮中，使我反老還童生機興盛。

三元：指人身上中下三丹田（上丹田泥丸宮、中丹田絳宮、下丹田命宮），每丹田皆有守宮之神，稱為真一。

陳景元《音義》：「蓊，鄔孔切。蓊鬱，草木茂貌。史崇協韻音蓊。」

六 玉華灌溉，鍊改芝容

【校】：「芝」字，《雲笈》卷四十二、陳景元《音義》作「艾」，陳景元云：「艾，老也。」案：陳景元本較佳。「芝」字應是「艾」字之訛。

【註】：玉色真炁灌溉體內，改變蒼老的容顏。
芝（艾）容：衰老的容顏。艾：老。

七 飛霄紫輦，運我昇空

【註】：飛雲紫車，載運我昇入天界。
輦：同「輿」，車子。

八 身披金甲，各執兵杖，下布絳宮，入左膀肱，穿尾閭穴，入脊髓

【註】：身上穿著金色盔甲，各自拿著兵器，往下散入於心臟絳宮，進入左膀肱，穿過椎骨底部的尾閭穴，進入脊髓裡。

杖：兵器。

尾閭：脊椎骨最下段，肛門後上方處，又稱窮骨。

九 青精上華炁，太微玄景童

【註】：青精上華內景君散發精炁，太微小童干精來流布它。

青精上華：指此章說經之主青精上華內景君。

太微玄景童：太微小童，名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真；又名紫童，號玄景童。鎮守舌根下血液之府門。見本書第一章注。玄景童，為太微小童之號。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十章：「青精上真內景君曰：青精之宮，有上華之室，室中有自然青氣，號曰返香之煙，逆風聞三千里。」

《上清大洞真經》第二十章「青精」旁注云：「宮名」；「上華」旁注：「室名」。

《大洞玉經》二十章趙注：「青精之天，上華之室中，有返香之煙，其炁迎風三千里，猶徹聞也。玄景童，此小童君之號。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『青精上華炁』：津液之在身，如水之在物，雖无可得乎！前輩云：『涕、唾、精、津、炁、血、液，七般皆是屬陰物，雖然，非藉此无以滋養生根。』

『太微玄景童』：一云景精，乃太微小童名字。此章以津液主義，故以太微小童流布華景之炁，通暢百關，毋致津脈凝滯，所以易生也。太微蓋經中有五，上卷云：『玉符徵太微』『太微天宮』；此中卷云：『太微玄景童』『混合太微童』；下卷云：『越轉入太微』。蓋神九天之上，復有太微天帝、太微大帝、少微大帝等類。」

一〇 神化玉室內，飛羽逸紫空

【註】：青精上華內景君變化於玉室殿，乘飛羽車遨遊於

紫空山。

玉室：殿名。

飛羽：車名。

紫空：山名。

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十章：「紫空者，內景之山名也。青精君常乘羽逸之車，攜玄景之童，登紫空之山，入玉室之內也。」

《上清大洞真經》第二十章「飛羽」旁注云：「車名」；「逸紫」旁注：「山名」。

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『神化玉室內』：窮神知化，德之盛也。身神凝結於心宅之內，乃透金貫石，入水不溺，入火不焚。亙古今胎佛母，亦謂之元始天尊，在保守耳。虛靜先生云：『欲要身中神不出，莫向靈臺留一物。物在心中神不清，耗散真精損筋骨。神若出時急收來，神返身中炁自回。如此朝朝與暮暮，自然赤子產真胎。』神化者，萬炁萬神變化也。玉室者，即人身中金房玉室，若能毓以天和，千日可以變化。……『飛羽逸紫空』：禽之制在炁，故神炁既煉，陽神現形，則羽翰自生，可以飛升逸樂於紫空之中。……」

一一 曰為三衿交，奉符登帝壙

【註】：太微小童名為三衿交，手捧符籙進入玉帝金壙館。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十章「三衿交」旁注云：「太微別名」。

《大洞玉經》二十章趙注：「三衿交，太微童君名也。帝壙者，玉帝金壙之館也。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『曰為三衿交』：……蓋太微童子名三衿交，能生津也。又云：三衿，心中三神也。一曰靈朱君，一曰靈明君，一曰靈黃君；日與之相交也。與『干景併生衿』同義。日者，太陽之精，內有三足鳥，在人為心。『奉符登帝壙』：太微小童既與心神交會，當奉符命登上玉帝之城。腦後謂之玉城。下卷第三章云：『披霞升帝壙』，同。即人玉枕骨是。」

一二 開關把金節，閉戶叩瓊鍾

【校】：「叩」，《文昌大洞仙經》卷四、衛琪注作「扣」。
「鍾」，《大洞玉經》作「鐘」。

【註】：手拿金質符節，打開天關；敲擊玉鐘（或譯：叩齒），關閉天門。

金節：金質符節。節：符節，周世之符節，原係朝廷用來派任官守、傳達政令、出入關卡、調兵遣將等等，所持以取信於對方之證物。猶如今日吾人所常用之證明文件。古時以竹、木、金（銅）、玉等為符。上書文字，剖分為二，各執其一，使用時以兩片相合為驗。又，印璽也有徵信之作用，所以常與符、節並用。《周禮·地官掌節》云：「守邦國者用玉節，守都鄙者用角節。凡邦國之使節，山國用虎節，土國用人節，澤國用龍節；皆金（銅）也；以英蕩輔之。門關用符節，貨賄用璽節，道路用旌節，皆有期以反節。凡通達於天下者，必有節以傳輔之。無節者，有幾則不達。」虎節、人節、龍節，係以虎、人、龍形

為飾，外再以畫函（英蕩）來盛符節。至於符節、璽節、旌節三者之別，則鄭玄注云：「符節者，如今宮中諸官詔符也。璽節者，今之印章也。旌節，今使者所擁節是也。」書中常將「符節」簡稱為「符」，璽節簡稱為「璽」或「印」，旌節簡稱為「節」。「符」與「印」、「節」的差別，在於「印」僅是刻書持佩者官職或名諱；「符」的文字則載事而不載職稱名諱；「節」則為手中所持用以證明身分，是旗竿類的東西。三者外形亦大不同，印通常為方形，以巾綬佩帶於腰際；符則人獸之形，置於畫函（美麗的小盒子）中；節則拿在手上；這些都為帝王所授，做為徵信文物之用。

叩瓊鍾：敲打玉鐘；或說是叩齒。瓊：美玉。

《上清大洞真經》第二十章「關」旁注云：「三關」。

《大洞玉經》二十章趙注：「開關者，應人之鼻，調調鼻息以節約肺金之炁。瓊鐘者，叩齒集神，如叩大寶鐘也。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『開關把金節』：持節方可開關。節，符契也。出入關津，當執符而行，至關則合符，稍有差異，同詐冒。金符、銅符、竹符，今日金節，又貴重。『閉戶扣瓊鍾』：但口眼鼻耳，皆謂之窗牖門戶。閉者，合也，塞也。瓊鍾乃扣齒，左曰鍾，右曰磬，中曰鼓。故伐魔當扣鍾，朝謁當鳴鼓。」

一三 滅魔三豐野，招靈上清宮

【註】：滅除酆都邪魔，招請上清宮神仙。

三酆：酆都六天宮，道教地獄所在。《伏魔經》載酆都山在天地間東北隅艮地，高萬里，分三層，因此又號為三酆。詳細論述請見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》下編第七章，一九八九年十一月台灣學生書局初版。

招靈上清宮：招請上清宮中之神祇。靈：神。上清：道教三清之一，在大羅天境。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十章「三酆」旁注云：「腎宮」。

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『滅魔三酆野』：三酆者，《伏魔經》所載，酆都山在天地間東北隅艮地。蓋艮為鬼門也。高萬里，分三層：上層齊天，號上元，六洞宮仙官所主；中層中元，六洞宮大魔王所主；下層下元，三十七獄，四方三十六，中央一獄，總其事。故因三元，號三酆；以其曠豁，故曰野。非魔王无以制禦六陰六洞冤魔。下皆係累世死軍敗將，強魂義魄，好勇鬥狠，殺心未散，結為群伍，或假忠臣義士廟食於人，或為瘟疫使臣荼毒於物；修行人當防警之，恐其害道。或化為美艷，戕人靈根，盜人至寶。故執符把籙，鳴鍾擊鼓，欲戰陰魔也。三酆在人雙腎之間，大率是極陰之境。《參同契》云：『群陰剝盡，始見陽和；仍須戰退陰魔，然後方見純陽結集，輕舉飛化，位為真人。』

『招靈上清宮』：攝招魂靈，赴上清真境，即中

元絳宮也。上天有招真致靈之符，可以攝召天真、地聖、三界鬼神，魂爽有此，易得凝集。」

一四 明出窮關陰，入精六合房

【校】：「窮關陰」，《大洞玉經》作「窮陰間」，衛琪作「窮陰關」。

【註】：明暢的運送出腎臟精炁，將精炁運入腦部六合宮。
窮關：下關，指腎府。《大洞玉經疏要十二義》：「明出，玄明之炁從陰關而出也。陰關，炁海也。」

六合房：太一所居，在腦部明堂宮及洞房宮二者間之上方。案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）

古注如下：

《上清大洞真經》第二十章「窮關」旁注云：「下關」；「六合」旁注：「眉後」。

《大洞玉經》二十章趙注：「六合者，明堂也。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『明出窮陰關』：即下關腎府。人當出此陰關，進登陽境，乃腎炁朝心炁也。丹經：『鉛遇癸生，須急採』，此乃北方陽炁，一動便立丹基也。『入精六合房』：六合者，天地之內也。傳云：『六合之外，聖人存而勿論。』具六根之身，亦謂之六合，即《易》之所謂『周流六虛也。』或云在

人腦中，謂之一身之神聚此，人死則魂魄據之，故枯體所在即靈。人之精，乘炁而行於四肢骨髓之間，故四肢健。及男女交媾，神炁聚於下元，精乘炁驟，亦會於下元；人得而祕固之術，則將聚於六合房，與神炁合成一團，復自腎間夾脊雙關入泥丸，謂之還精補腦。故下卷第八章云：『桃君守六合，勒精衛泥丸。』正謂此也。世多有之，謂之御女術，或云三峰、黃谷子，一云房中術，一云黃河逆流法。今世往往有之，初不離海底尾閭也。……」

一五 回光變皓彩，還白反嬰蒙

【校】：「回光變皓彩」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「回老變皓形」。「還白反嬰蒙」，《文昌大洞仙經》、衛琪作「還白返嬰童」，《大洞玉經》作「還白養嬰蒙」。陳景元《音義》：「『嬰蒙』，一本作『嬰童』。」案：《文昌大洞仙經》文義較佳。又，此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》等本子，更有：「洞源清淨光，津液具神通；咽液生萬神，神水華池融；湧升灌而潤，往來無有窮；通生道之源，天根常茂豐」等四十字。其中《大洞玉經》「洞源」，作「洞元」；「津液」作「津海」；「湧升」作「湧身」。

【註】：返老還童，改變白髮身形；白髮反黑，復返嬰兒形貌。

回光變皓彩：此句應是「回老變皓形」之誤。返老還童，改變白髮身形。皓：白。

還白反嬰蒙：白髮反黑，復返嬰兒形貌。蒙：童

稚無知。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷七，元・衛琪注：「『回老變皓形』：能令人身強體輕，駐顏悅色，復形如嬰兒之狀。故曰：回老變皓形。髮白反黑，齒落更生者，世嘗見之，蓋修養至此妙。『還白返嬰童』：一云『反魄還嬰童』，必悞。蓋髮白返黑，齒落更生，如嬰孩之童。《玉經》白首面皺，皆得化度，專炁致柔，復歸於嬰兒之性。」

一六 寂寂上伯，接方生盈

【校】：案：「接方生盈」，當為「接生方盈」之誤，詳下註。

【註】：寂靜的絳宮真一名生上伯，左手神日中司命接生，右手神月中桃君方盈。

上伯：絳宮真一之名。中一元丹皇君（絳宮心丹田宮中一元丹皇君），名神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮，鎮守人脊骨第一椎之下。見本書第九章注。

接方：當為「接生」之誤。左手童子接生（日中司命），名接生，字道（或作通）靈；一名上景，一名圓光，一名眇景，一名九曜，一名微玄，一名曜羅，又名司命童，號赤炁王，內名將軍梁。所鎮處為左手掌心。見本書第二十五章註。

生盈：當為「方盈」之誤。右手童子方盈（月中桃君），名方盈，字運梁；又名青帝母，號芳艷嬰。常守兆右手通真之戶。所鎮在右手掌心處。見本

書第二十六章註。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十章「上伯」旁注云：「心神」；「接方」旁注：「左手神」；「生盈」旁注：「右手神」。

一七 心中之神，號曰天精

【註】：心中一真，名叫天精液君。

心中之神號曰天精：心中一真，名天精液君，字飛生上英。常鎮我胸中四極之口。所鎮處在胸前兩乳之上正中央，自心坎鳩尾骨度上四寸，為神所居處。見本書第十九章註。

《上清大洞真經》第二十章「天精」旁注云：「元精演君」。

一八 流煥九宮，飛生上英

【註】：心中一真字飛生上英，祂的真炁，流行煥照於腦部九宮。

九宮：腦部九宮。

飛生上英：心中一真之字。

一九 拔絕死門，福臻鏘鏘

【註】：拔除死亡之路，福澤盛大。

臻：至。

鏘鏘：鸞鈴聲、高大貌。

二〇 七世父母，結解吉昌

【註】：七世先祖及歷代父母，解除冤結，吉祥昌盛。

七世父母：指七世先祖，以及累劫轉世時之父母眷屬。

二一 符籙登晨，身併桃康

【校】：「登晨」，陳景元《音義》作「晨燈」，並云：「經第八章云：『晨燈廣靈識』，按《道君玉注》云：『晨燈者，乃玉真天中有明炁之光，同照於三元之臺也。』今二十章雖《玉注》不解，恐是此義。一本作『晨登』，二義未決，且從皇甫本作『晨燈』。」

【註】：太一五神所掌載錄仙人之名冊及靈符上呈玉帝殿前，修行者身和桃康君等神祇相混變形合一。

符籙：太一五神所掌載錄仙人之名冊及靈符，有五符五籙。

登晨：或說是「晨登」，指玉真天中之光炁，或說登晨為堂名。竊疑登晨即登宸，指進入玉帝所在之天界。

身併桃康：修行者身和桃康化為一。桃康：命門桃君孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。

案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》敘述存思太一五神各以玉案置修行者符籙（共五符五籙），於玉帝君前。並觀想太一五神和三一（三丹田真一）、二老（玄一老子林虛夫、三素老子牢張上）、太微小童，以及修行者自身，混合為一，變形於玉帝君前，為兆奏事；如此即可刊死籙註仙籙。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「存帝君上在太極紫房宮中坐，存太微小童侍帝君後，又存太素元成老子侍帝君左，又存太和皇成老子侍帝君右，次存泥丸宮天帝君上入紫房，對帝君前。天帝者，三一之上真，帝君之子，

泥丸洞房之寶神也。又存帝君命天帝（上丹田泥丸宮主神）使召六合宮五神。五神者，太一、公子、白元、司命、桃君，合五人，皆著朱衣絳巾。一神各捧白玉校，校上有一符，長一寸廣五分、籍長五寸廣一寸。事事分別，各有所主，籍簡在符之上也。存籍有鄉里姓名，如上法，五神各奉以詣天帝，天帝以次取著帝君前。……（復召中丹田絳宮、下丹田命宮主神、二老、太微小童）都畢，帝君爾時獨坐太微紫房宮中也。其所命召諸神，並已合形內變，人形於帝君前矣。存帝君呪……混合既畢，死籍已滅，天帝有命，不得忘失，百神帝君，各寶其室。於是乃開目，畢。此為五神奉符籍之時，魂神混合之道。」《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五六冊四〇〇頁下至四〇一下）

古注如下：

《上清大洞真經》第二十章「登晨」旁注云：「堂名」。

二二 長保金暉，道德仙王

【校】：陳景元《音義》：「一本『王』作『皇』。」

【註】：永保身放金光，成為天界之仙王。

金暉：金色光芒，大羅天仙身上所施放者。

二三 太微小童，常在帝前，其名景精，其姓曰干

【註】：太微小童，常在玉帝君前，祂名叫景精，姓干。

案：一名「對帝真」，正因為在存思（觀想）法門上，常觀想太微小童為修行者對玉帝君來奏事，所以名對帝真。

二四 合形太一，被服朱丹，五符命籍，把持玉案

【校】：陳景元《音義》：「『被服』，史崇上音『披』。玉『案』，史崇協音『安』。」

【註】：修行者身和太一混合為一，身穿朱紅色衣服，拿著玉盤，上面放著修行者的五符和五籍。

玉案：玉盤。案：有短腳的盤子。有短腳的叫案，無腳的叫盤。

案：太一五神奉符籍於玉案，說見註二一引《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。

二五 帝君所臨，主通諸神

【註】：玉帝君所治，主司統轄身中諸神。

帝君：玉帝君，諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中。

二六 混合太一，司命丈人

【註】：修行者身和太一及司命丈人等太一五神混合為一。

太一、司命丈人：二者都是太一五神之一。

二七 固保靈戶，五藏會分

【註】：便能使諸神固守各部門，五臟各司其職。

靈戶：身神所守之部位。如髮神司髮，鼻神司鼻等。靈，神。

二八 帝先守宅，凶種滅根

【註】：帝君牢守身體，滅除凶禍根源。

宅：指修行者身。

二九 三炁鬱敷，八回五煙

【註】：三天真炁郁盛廣布，混合身中八景真炁，使五臟生輝。

三炁：玄元始之炁，或三天真炁。

鬱敷：郁盛敷布。

八回五煙：混合身內八景真炁，五臟生輝。

三〇 我得升霄，駕龍明軒

【註】：讓我得以飛升九天，駕著龍，乘著光輝的車子。

霄：雲霄、天界。

軒：曲轅有輻的車，古時為卿大夫及諸侯夫人所乘。

三一 天上內音：種炁會出蘭蒙；地上外音：昌田子東壽王

【註】：青精上真內景君，天上名諱為：種氣會、出蘭蒙；地上名諱為：昌田子、東壽王。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第二十青精上真內景君，內名種氣會、出蘭家（蒙）；地上音昌曲子、東壽王。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六四頁）

三二 太真保生，震靈鎮死

【註】：仙真保我長生，威神鎮制死炁。

太真：道教女仙，此泛指仙人。

震靈：威神。靈：神。

【語譯】

青精上真內景君所講的道經第二十章，是修鍊九元之真男法門的章節。

恭謹的祈請九元之真男，名拘制，字三陽。恆常鎮守修行

者左耳之下，耳後隱骨處，產生死炁之門。使我耳朵自然靈敏透徹，耳朵鮮亮明潔，真炁如雲般運行，往來進入腦部泥丸宮中。

真誠觀想九元之真男拘制，祂的真炁像五色的雲，籠罩在我的頭頂上，心中默默誦唸底下呪語：

「九元真男的精炁，開啟了進入玉帝紫房宮之門。身中三部八景諸神，降炁混合，上升入玉帝宮中。三丹田真一固守宮中，使我反老還童，生機興盛。玉色真炁灌溉體內，改變蒼老的容顏。飛雲紫車，載運我昇入天界。」

接著觀想九元真男五色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納九元真男的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇，形狀如神將，身上穿著金色盔甲，各自拿著兵器，往下散入於心臟絳宮，進入左膀胱，穿過了臀部底下的尾閭穴，進入脊髓，再往上衝向背脊椎骨第一椎，耳朵後面，穿過了左耳後隱骨處。神祇離去修行者身有五丈遠。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「青精上華內景君散發精炁，太微小童干精來流布它。青精上華內景君變化於玉室殿，乘飛羽車遨遊於紫空山。太微小童名為三衿交，手捧符籙進入玉帝金墉館。手拿金質符節，打開天關；敲擊玉鐘，關閉天門。滅除酆都邪魔，招請上清宮神仙。明暢的運送出腎臟精炁，將精炁運入腦部六合宮。返老還童，改變白髮身形；白髮反黑，復返嬰兒形貌。」

玉清內景王呪語：

「寂靜的絳宮真一名生上伯、左手神日中司命接生、右手神月中桃君方盈。心中一真，名叫天精液君；心中一真，字飛生上英，祂的真炁，流行煥照於腦部九宮。拔除死亡之路，使我福澤盛大。七世先祖及歷代父母，解除冤結，

吉祥昌盛。太一五神將五符五籍上呈玉帝殿前，修行者身和桃康君等神祇相混變形合一。永保身放金光，成為天界之仙王。太微小童，常在玉帝君前，祂名叫景精，姓干。修行者身和太一混合為一，身穿朱紅色衣服，拿著玉盤，上面放著修行者的五符和五籍。玉帝君所治，主司統轄身中諸神。修行者身和太一及司命丈人等太一五神混合為一。便能使諸神固守各部門，五臟各司其職。帝君牢守身體，滅除凶禍根源。三天真炁郁盛廣布，混合身中八景真炁，使五臟生輝。讓我得以飛升九天，駕著飛龍，乘坐光輝的車子。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「青精上真內景君，天上名諱為：種氣會、出蘭蒙；地上名諱為：昌田子、東壽王。」

大洞九元之真男拘制消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾青墨汁，將玉符畫在黃色絲縷上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸九元真男天上內名，祈請祂降臨鎮守我左耳之下，使我聽覺靈敏，聽遍八方，醒後耳聞萬里聲響。仙真保我長生，威神鎮制死炁。

於是牙齒相敲十二次，接著再吞口水十二遍。

（第二十章的修鍊，至此完成。）

太陽九 玉賢元君道經第二十一 皇一之魂章

謹請皇一之魂女，名上歸，字帝子，常守兆右耳之下，伏晨之戶，死炁之門（註一）。使兆幽明之光，上朗泥丸，太元之音，獨樂一身，彈金鳴鍾，流徹太和（註二）。

真思皇一之魂上歸，真炁玄雲之色，罩於頂上，乃

默呪曰：

皇一上真 洞生丹房（註三） 朱嬰榮曜 發溢明光
 （註四） 太元之音 朗徹九空（註五） 玄金獨樂 振
 響琅琅（註六） 上招玉景 協我神堂（註七） 策虛升
 飛 遊宴玉京（註八）



次思玄雲之炁，從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作三神，狀如神將，身披金甲，各執兵杖，下布絳宮，入右膀肱，穿尾閭穴（註九），上入脊髓，上過第一椎耳後，過入右耳之下，伏晨之戶，神去身五丈，順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

太陽化三神 紫輶微玄下（註一〇） 元君保谷童守胃
 塞鬼戶（註一一） 金符煥北華 玉契拔七祖（註一二）
 帝真觀上生 斷我三塗苦（註一三） 司命攝生 太

一營神（註一四） 開陰太漠 長保陽源（註一五） 素
明童子 正我三魂（註一六） 列籙玉清 羽書紫玄（註
一七） 月帝夫人 運翹結賢（註一八） 奉符六合 混
會億千（註一九） 累為仙王 上宴九天（註二〇）

玉清太素元景王祝曰：

九宮一合 化形帝晨（註二一） 上昇紫房 命真召仙
（註二二） 會濟魂魄 領括百神（註二三） 七玄康樂
拔苦破根（註二四） 死焰滅炁 福祿充軒（註二五）
兆登太霄 駕景控雲（註二六） 日中五帝 挾日精
輪（註二七） 鬱將逸阜 飈景同遷（註二八）

畢，乃口微祝曰：

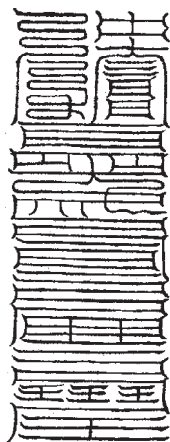
天上內音：會命初 幽中和

地上外音：混生宗 理仙樞（註二九）

太洞皇一之魂上歸消魔玉符

訣曰：當黃書青繒，佩之，存呼皇一內諱名字，鎮
我右耳之下，使我萬炁通暢，玉清開生，死炁鎮塞，九
孔受靈（註三〇）。

乃叩齒十二通，咽液十二過。



【註釋】

- 一 皇一之魂女，名上歸，字帝子，常守兆右耳之下，伏晨之戶，死炁之門

【註】：皇一之魂女（皇一魂女）：名上歸，字帝子；恆常鎮守我右耳之下，耳後隱骨處，產生死炁之門。皇一之魂女（皇一魂女）：名上歸，字帝子，一名郁墨子，一名抱定陵。為鎮守右耳之神。常鎮我右耳之下伏晨之戶。其處在右耳垂下二指面許，向後一分處。

《大洞玉經》卷下〈太陽九炁玉賢元君道經第二十一〉：「皇一魂女，名上歸，字帝子，一名郁墨子，一名抱定陵。常鎮我右耳之下伏晨之戶。」趙註云：「在右耳垂下二指面許，向後一分。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊十七頁上）

案：鎮左耳之神為九元之真男。鎮右耳之神為皇

一之魂女。右耳神，道經中大都稱為皇一魂女，字帝子。郁墨子、抱定陵之名稱較少見，《大洞玉經》之說，疑是和斗中第六隱妃斗中中女字抱定陵，第七隱妃斗中少女字郁黑，相混為一。

伏晨：耳後隱骨處。見本書二十章注。

二 使兆幽明之光，上朗泥丸，太元之音，獨樂一身，彈金鳴鍾，流徹太和

【註】：使我幽靜耳朵內的光芒，能上照泥丸宮；極幽靜的無形之音，獨樂於一身；彈奏金鐘，聲音遍布於太虛。

幽明之光：本書二十章為「幽谷鮮明」，同樣以「幽」字來形容耳朵；此因耳朵幽靜乃能聞聲。《太上黃庭內景玉經》第七章云：「耳神空閑，字幽田。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁）

太元之音：極幽靜的音聲。元，通「玄」。耳貴幽靜，所以無形之音，獨樂一身。

太和：陰陽會合時所呈沖和之氣；此引申為天界太虛。《易經·乾卦·彖》：「保命太和，乃利貞。」朱熹《周易本義》：「太和，陰陽會合沖和之氣也。」

三 皇一上真，洞生丹房

【註】：高真皇一魂女，使真炁通達於丹田諸宮。

上真：高真、上仙。

洞：通達。

四 朱嬰榮曜，發溢明光

【校】：「朱嬰榮曜」，《雲笈七籤》卷四十二作「朱映蘭曜」。

【註】：皇一魂女面似紅色嬰兒，光榮顯耀，散發出鮮潔的光芒。

五 太元之音，朗徹九空

【註】：幽寂的音聲，卻能響徹九天。

朗徹：明朗通徹。

九空：九天。

六 玄金獨樂，振響琅琅

【註】：幽靜金鐘之音，獨自享樂，聲音振動，清朗響亮。

玄：幽遠，見《說文解字》。

琅琅：清朗響亮。

七 上招玉景，協我神堂

【註】：為我上招天界之炁，協助我身中神祇各安其處。

玉景：指天界景象。

八 策虛升飛，遊宴玉京

【註】：使我能乘空飛昇，遨遊宴享於玉清天境。

策虛：鞭策太空、乘空、駕雲。

九 下布絳宮，入右膀胱，穿尾閭穴

【註】：向下散布到心臟絳宮，進入右膀胱，穿過尾閭穴。

尾閭：在脊椎骨最下端，肛門後上方，上連骶骨；又稱為厥骨、窮骨；內丹修鍊時所重的背後三關之一，另兩關為夾脊與玉枕關。

一〇 太陽化三神，紫輶微玄下

【校】：「三神」，《文昌大洞仙經》卷四、《大洞玉經》、衛琪作「三晨」。「紫輶微玄下」，衛琪作「紫軒徹玄路」。案：「三神」《太洞玉經》趙注作「玉晨」。

【註】：太陽九炁玉賢元君變化於日宮中，乘坐紫車於日神旁。

三神：或作三晨、玉晨，日宮名。

紫輶：紫色有帷蓋的車。輶：有帷蓋的車。

微玄：日神名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十一章：「太陽九氣玉賢元君曰：太陽九氣者，變化三晨之上，策駕紫輶於微玄之下。微玄者，日中之神，名曰玉賢，天中或呼日為微玄也。」

《上清大洞真經》第二十一章「微玄」旁注云：「日神名」。

《大洞玉經》二十一章趙注：「玉晨，宮名。微玄，日神名。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『太陽化三晨』：……晨，亦日之名。曰為太陽、晨景、車輿也。凡人修煉，以子為冬至，得復卦，蓋一陽初動於地下，當此之時，敷座習定，除垢止念，淨心守一，令陽炁漸生漸長。至丑，二陽。寅，三陽。全為乾坤，如車輿之上升也。『紫軒徹玄路』：紫軒，日輪也。乃紫河車搬運陽炁，已升入腦。玄路，乃雙關夾脊，上入玉城關，至泥丸宮凝集。若出陽神，自此出入。」

一一 元君保谷童，守胃塞鬼戶

【校】：「鬼戶」，《大洞玉經》作「地戶」，衛琪作「死戶」。

【註】：結中元君精魂保谷童，鎮守胃口處，制塞死炁產生的門戶。

元君保谷童：結中元君精魂保谷童，名保谷童子，字明夫。和結中青炁君，二神所共守在胃口處。

《上清大洞真經》卷五第三十一章：「結中青炁君，案延昌，字合和嬰元君。精魂保谷童，字明夫。共守兆五藏之下，大胃上口，死炁之門。使金液流布，玉華映魂；神飴溢於窮腸，帝炁充於九關。釋七祖於玄幽，更受胎於南仙。上葉解結，下胞脫根。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八三七頁）

鬼戶：據本書第三十一章所言，元君保谷童：「守兆五藏之下，大胃上口，死炁之門。」則此鬼戶，當指死炁之門。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十一章「保谷童」旁注云：「胃神」。

《大洞玉經》二十一章趙注：「保谷童子，元君精魂名也。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『元君保谷童』：結中元真精魂，名元君，即太一元君也。在頭常遏死戶，開生門，令人長生。谷童，即黃寧童也。居胃脘，主消谷散炁，克化飲食，所以太一元君保此，以為一身根本。俗諺：『人

无根本，飲食為先。』既有飲食，无神主之，不得消化。元君謂之雌一，蓋女人為之，女仙得道，皆號元君，最為極貴之稱。『守胃塞死戶』：死戶者，人所懼入也。精炁為物，遊魂為變，變則化矣，安能復生？離者不可復合，可不慎歟？谷童，守胃脘，遏塞死戶，飲食既消，則人道生矣。得道經云：『仍節飲食，祛遣尸鬼』云云。或曰：精血三真元王君，字黃寧，即結中元真精魂保谷童子是也。故此章專以精血為主，修證妙行妙果，是也。」

案：衛琪將結中元君保谷童，和精血三真誤混為一人。

一二 金符煥北華，玉契拔七祖

【校】：「拔」字，陳景元《音義》作「被」，云：「一本『被』作『披』。」

【註】：金質符節，煥照於北華亭；玉做的書契，能拔度我七世先祖。

金符：以黃金為符節。周世之符節，原係朝廷用來派任官守、傳達政令、出入關卡、調兵遣將等等，所持以取信於對方之證物。猶如今日吾人所用之證明文件。古時以竹、木、金（銅）、玉等為符。上書文字，剖分為二，各執其一，使用時以兩片相合為驗。又，印璽也有徵信之作用，所以常與符、節並用。見本書二十章注十二。

玉契：玉做的書契。此指仙人名籍。

古注如下：

《大洞玉經》二十一章趙注：「北華，亭名。」

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『金

符煥北華』：金符玉契，皆真陽煉成，至真所寶。煥北華，光華煥爛，燦映北方，十方皆有華，故經有十華妙行，即肺金生腎水之徵。『玉契拔七祖』：一云『披七祖』，非也。蓋得真陽所凝之金符玉契，七世祖禰皆出類拔萃，飛升朱陵火府，陶魂鑄魄，然後方可仙化。」

一三 帝真觀上生，斷我三塗苦

【校】：「觀」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「灌」。「我」字，衛琪作「息」。案：此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪註本，無「司命攝生」至「上宴九天」等五十六字，但更有：「洞明清淨光，帝心大玄通；宿命過去智，根本元由中；未來及他心，一切無礙融。洞源與洞明，萬道由通生。」共四十字。

【註】：帝真精魂，字觀上生，為我斷除色慾、愛慾、貪慾等三惡之苦。

帝真觀上生：帝真精魂：名幽臺生，字觀上生；和節中黑炁君斌來生；二人為節中神，鎮守人身會陰處。《上清大洞真經》卷五第三十二章：「節中黑炁君，斌來生，字精上門。帝真精魂，幽臺生，字觀上生。共守兆九腸之口，伏梁之下戶，死炁之門。使太玄之炁布散腸內，太一之神徊行百節。令兆體有金光，面有玉澤。七祖父母得解冥罪，累葉之先世，世解結。上生帝房，入保廳室。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八三八頁）

三塗：即三徒，又稱三惡；指色慾、愛慾、貪慾等三惡之門。道教以為三尸引誘人行惡，使人貪財貨、耽五味、愛聲色，導致人體魂魄走作，氣散神遊；由於三尸的關係，於是使人進入色慾、愛慾、貪慾等三徒門；擾亂人體中之精、神、心、魂、形，使得色累苦心、愛累苦神、貪累苦形、華競苦精、身累苦魂，並因此而墜入太山地獄苦道、風刀苦道、撻山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。《上清元始譜錄太真玉訣》云：「三惡門：第一門，名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二門，名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三門，名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此三惡之門，一名三尸之道，一名三徒之界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。為學之本而不落尸於三道之上，去慾於三界之門，真何由降？道何由成？夫學上法，宜遣諸慾，滅落尸根，道自然降，仙自然成，剋得飛騰，上昇三清。」（《正統道藏·正乙部·承字號》，新文豐刊本第五十六冊八二六頁；又見於《雲笈七籤·卷八十一·庚申部》引）

古注如下：

《上清大洞真經》第二十一章「觀上生」旁注云：「精魂字」。

《文昌大洞仙經》卷七，元·衛琪注：「『帝真灌上生』：節中帝真精魂，名灌上生，一名嬰兒，欲人生天。丹在念頭一動為帝真，故《生神章》云：『結胎守黃房』是也。亦名幽臺生。『斷

息三塗苦』：已於舌章五苦界下注訖。但三塗五苦之中，酆都、太山、泉曲十二河源地水界中，多少冥官獄吏，蓋由在世有英雄豪傑，剛毅勇猛，能決判疑異，伸曲就直，有大饒益於世務者，死則為善爽鬼，為地官，選舉充地下主者，於三塗五苦、九幽地獄、酆都、太山之中，取為幽冥官吏，冥冥黑暗處，長夜之境，不睹三光，決異事，斷疑訟，三百年一遷轉，此乃生不知道，不作善因，以致如此。受任幽祿，開絕生根，修《文昌大洞》上乘帝一真道者，遠離此等幽冥冥職。」

一四 司命攝生，太一營神

【註】：司命丈人攝護生命，太一營護神魂。

司命：中央司命丈人（中央司命君），名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。常鎮我心房之中，血孔之戶，死炁之門。見本書第六章註。

太一：名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻。常鎮我玉枕之下，泥丸之後戶。所鎮處為腦後枕骨處。見本書第二章註。

案：司命、太一，為太一五神之一。太一五神為：太一、司命、无英、白元、桃康。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五六冊三九五頁上）古注如下：

《上清大洞真經》第二十一章「司命」旁注云：「血中君」；「太一」旁注：「胎中君」。

一五 開陰太漠，長保陽源

【校】：陳景元《音義》：「一本『漠』作『慎』。」

【註】：掃除會陰穴的陰炁，永保陽炁之源。

太漠：即地戶，地戶又名太漠，又名坤宮；指人體前後二陰中間的部位，即會陰穴。《大洞玉經》四章注：「太漠，指地戶也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊七頁）；《大洞玉經》第七章注：「地戶者，陰魔之門。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊九頁）；《大洞玉經》十一章注：「地戶即坤宮也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一一頁）

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十一章：「開陰太漠者，是胎神之所在也。胎門既塞，乃滯血之所穢；胎門既開，而嬰神之所棲。太漠為玄重之根，開陰為常生之源。若胎開而明潔，則帝一之氣全也。若太漠之內修，則五老之冥歡，故云：『開陰太漠，長保陽源』。陽源者，猶人之有勢也。炁能使陽源不傾，玄泉不動，淡然淵停，潭然天靜，亦迴老駐年，與靈均氣也。」

一六 素明童子，正我三魂

【註】：肺部素明童子，端正我三魂。

素明童子：肺部童子，名素明，字無映。鎮守肺部之下，五關死炁之門。《上清大洞真經》卷五第二十九章：「肺部童子，名素明，字無映。常

守兆肺部之下，五關死炁之門。使玄暉充徹，華蓋上精，神室有光，五關太明，萬魔不入，百神受靈。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八三五頁）

《上清大洞真經》第二十一章「素明」旁注云：「肺中神」。

一七 列籙玉清，羽書紫玄

【註】：名列玉清仙籙中，記載於玉帝紫房仙籍裡。

羽書：仙冊。

紫玄：玉帝所治紫房。

一八 月帝夫人，運翹結賢

【校】：案：「運翹」當為「連翹」之誤，月中黑帝夫人名結連翹。

【註】：月中黑帝夫人，名結連翹。

月帝夫人運翹：月中黑帝夫人，諱結連翹，字淳屬金。案：上清派奔月法門中，主要觀想神祇為月中黃氣上皇神母及月中五帝夫人，能使修行者奔月登天。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔月法〉云：「月中黃氣上皇神母，諱曜道支，字正蒼條。月中青帝夫人娥隱珠，字芬豔嬰。赤帝夫人翳逸寥，字婉延虛。白帝夫人靈素蘭，字鬱連華。黑帝夫人結連翹，字淳屬金。黃帝夫人清營襟，字炁定容。日魂精神珠景赤童。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六一四頁上）

一九 奉符六合，混會億千

【註】：奉符籍於六合宮，混合身中眾神億千身形為一體。

六合：在腦部明堂宮和洞房宮中間的上方，為太一所居。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）案：六合宮和六合宮之上的紫房，雖在腦部，但道經中並未把它列入腦部九宮之一。在《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》所述的觀想法門中，觀想太一五神奉籍於六合宮，進呈玉帝紫房；並觀想身中太一五神、三丹田、二老、太微小童及修行者身，混合為一，對奏玉帝，刊除死籍，註定生籍。

二〇 累為仙王，上宴九天

【註】：累世為仙界王者，遊宴於九天之上。

九天：鬱單无量天、上上禪善天、梵監須延天、寂然兜術天、波羅尼蜜不驕樂天、洞元化應聲天、靈化梵輔天、高虛清明天、无想无結无愛天；說見《上清高天龍蹻經》。案：道教最高之天境為三清天（玉清、上清、太清），其次為九天。

二一 九宮一合，化形帝晨

【註】：腦部九宮混合為一，變化成帝一之形。

九宮：腦部九宮之名，依次為：「明堂宮」、「洞房宮」、「丹田宮」、「流珠宮」、「玉帝宮」、「天庭宮」、「極真宮」、「玄丹宮」、「太皇宮」

等。「明堂」、「洞房」、「丹田」、「流珠」、「玄丹」五宮之神為男性真一神，其餘四宮為女性神。男性神稱為「雄一」；女性神稱為「雌一」。《洞真太上素靈洞玄大有妙經・太上道君守元丹上經》云：「兩眉間上卻入三分為守寸雙田，卻入一寸為明堂宮，卻入二寸為洞房宮，卻入三寸為丹田宮，卻入四寸為流珠宮，卻入五寸為玉帝宮。明堂上一寸為天庭宮，洞房上一寸為極真宮，丹田上一寸為玄丹宮，流珠宮上一寸為太皇宮。凡一頭中有九宮也。」（該書第十九頁，《正統道藏・正乙部・右字號》；新文豐刊本五十六冊一九四頁）

二二 上昇紫房，命真召仙

【註】：上昇到玉帝所治的紫房宮，命令召集眾仙真。

紫房：玉帝君所治，又稱太極宮，或太極紫房，在六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上。案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「太極之中有九名，太清中有五帝六府九宮名，其域同一也。一曰太清、二曰太極、三曰太微、四曰紫房、五曰玄臺、六曰帝堂、七曰天府、八曰黃宮、九曰玉京玄都。要而言之，從人項（頂）上直下一寸為太極宮，太極宮方一寸耳，太極宮在六合宮之上。六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏・正乙部・廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）據此說，在洞房宮和明六堂

宮間之上方為六合宮，六合宮之上為太極宮。此二宮不在腦部九宮中。又，太極宮又名太清、太微、紫房、玄臺、玉京玄都，九者同指一處。

二三 會濟魂魄，領括百神

【註】：會聚三魂七魄，統領身中百神。

魂魄：道教以為人身中魂有三，魄有七，魂善魄惡，魂陽魄陰。三魂之名為：爽靈、胎光、幽精。七魄之名為：尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。六朝道經《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》云：「其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。」又說：「其第一魄名尸狗，第二魄名伏矢，第三魄名雀陰，第四魄名吞賊，第五魄名非毒，第六魄名除穢，第七魄名臭肺。此皆七魄之陰名也，身中之濁鬼也。」（《正統道藏·洞神部·本文類·傷字號》，新文豐刊本第十九冊六五頁至六七頁）有關三魂七魄的詳細討論，請見筆者《道教與民俗》第六章，二〇〇二月十二月台灣文津出版社出版。

二四 七玄康樂，拔苦破根

【註】：懸遠的七世先祖獲得安樂，拔除痛苦根源。

七玄：玄遠的七世先祖。《說文解字》：「玄，幽遠也。」

二五 死炁滅炁，福祿充軒

【校】：「炁」，《雲笈七籤》卷四十二作「煙」。

【註】：滅除死亡之炁，福祿充滿房中。

軒：長廊，引伸為屋室。

二六 兆登太霄，駕景控雲

【註】：使我能登上天界，駕御日光雲氣而飛行。

太霄：天界。

景：日光、景象。

二七 日中五帝，挾日精輪

【註】：日中五帝，乘坐日炁所化的車子。

日中五帝：日中青帝、日中赤帝、日中黃帝、日中白帝、日中黑帝。日中五帝為上清奔日法門中，主要觀想的對象。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨・奔日法〉云：「日中赤氣上皇真君，諱將軍梁，字高騫爽。日中青帝圓常無，字照龍輶。赤帝丹靈峙，字綠虹映。白帝浩鬱將，字迴金霞。黑帝澄潛淳，字玄綠炎。黃帝壽逸阜，字颯暉像。月魂精神暖蕭臺標。」（《正統道藏・洞玄部・譜籙類・有字號》，新文豐十一冊六一三頁下）

日精：日炁。

二八 鬱將逸阜，颯景同遷

【註】：和日中白帝浩鬱將，日中黃帝壽逸阜，御風而行，一同飛昇天界。

鬱將逸阜：日中白帝浩鬱將，日中黃帝壽逸阜。

颯景：御風而行。颯：風。

同遷：一同飛昇。

古注如下：

陳景元《音義》：「『颯景』，上必遙切。」

《上清大洞真經》第二十一章「鬱將」旁注云：「日帝名」。

二九 天上內音：會命初幽中和；地上外音：混

生宗理仙樞

【註】：太陽九炁玉賢元君，天上名諱為：會命初、幽中和；地上名諱為：混生宗、理仙樞。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第二十一太陽九氣玉賢元君，內名會命初、幽中和；地上音混生宗、理仙樞。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六四頁）

三〇 死炁鎮塞，九孔受靈

【註】：鎮制塞止死炁產生，身中九竅接受神祇真炁。

九孔：指頭部七竅（兩眼、兩耳、兩鼻孔、一口）及下體大小便孔。

【語譯】

太陽九炁玉賢元君所講的道經第二十一章，是修鍊皇一之魂女法門的章節。

恭謹的祈請皇一之魂女（皇一魂女），名上歸，字帝子；恆常鎮守我右耳之下，耳後隱骨處，產生死炁之門。使我幽靜耳朵內的光芒，能上照泥丸宮；皇女所發極幽靜的無形之音，獨樂於一身；彈奏金鐘，聲音遍布於太虛。

真誠觀想皇一魂女名上歸，祂的真炁像黑色的雲，籠罩在我的頭頂上，於是心中默默誦唸底下呪語：

「高真皇一魂女，使真炁通達於丹田諸宮。皇一魂女面似紅色嬰兒，光榮顯耀，散發出鮮潔的光芒。所發出幽寂的音聲，卻能響徹九天。幽靜金鐘之音，獨自享樂，聲音振動，清朗響亮。為我上招天界之炁，協助我身中神祇各安其處。使我能乘空飛昇，遨遊宴享於玉清天境。」

接著觀想皇一魂女黑色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納皇一魂女的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成三位神祇，形狀像神將，身穿金色盔甲，手中各執兵器，向下散布到心臟絳宮，進入右膀胱，穿過尾閭穴。再往上進入脊髓中，向上穿過背部脊椎骨第一椎，耳朵後面，穿過了右耳後隱骨處。神祇離去修行者身有五丈遠。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「太陽九炁玉賢元君變化於日宮中，乘坐紫車於日神旁。結中元君精魂保谷童，鎮守胃口處，制塞死炁產生的門戶。金質符節，煥照於北華亭；玉做的書契，能拔度我七世先祖。帝真精魂，字觀上生，為我斷除色慾、愛慾、貪慾等三惡之苦。司命丈人攝護生命，太一營護神魂。掃除會陰穴產生的陰炁，永保陽炁之源。肺部素明童子，端正我三魂。使我名列玉清仙籙中，記載於玉帝紫房仙籍裡。月中黑帝夫人，名結連翹。奉符籍於六合宮，混合身中眾神億千身形為一體。累世為仙界王者，遊宴於九天之上。」

玉清太素元景王呪語：

「腦部九宮混合為一，變化成帝一之形。上昇到玉帝所治的紫房宮，命令召集眾仙真。會聚三魂七魄，統領身中百神。懸遠的七世先祖獲得安樂，拔除痛苦根源。滅除死亡之炁，福祿充滿房中。使我能登上天界，駕御日光雲氣而飛行。日中五帝，乘坐日炁所化的車子。和日中白帝浩鬱將、日中黃帝壽逸皐，御風而行，一同飛昇天界。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「太陽九炁玉賢元君，天上名諱為：會命初、幽中和；地上名諱為：混生宗、理仙樞。」

太洞皇一魂女上歸消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾黃墨汁，將玉符畫在青色絲繒上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唵皇一魂女天上內名，祈請祂降臨鎮守我右耳之下，使我身中萬炁通暢，開啟出生玉清仙境之門；鎮制塞止死炁產生之處，使身中九竅接受神祇真炁。

於是牙齒相敲十二次，接著再吞口水十二遍。

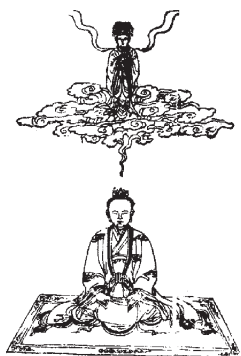
（第二十一章的修鍊，至此完成。）

太初九素金華景元君道經第二十二 紫素左元君章

謹請紫素左元君，翳鬱無刃，字安來上，常守兆頭面之境（註一），使萬邪不侵，千精盡滅，紫炁充於泥丸，太素鎮於鼻孔，景雲披於口齒，玉林聚於髮膚（註二）。散七世之積尸，解七祖之罪仇，上生天帝堂，反真更受胎（註三）。

真思紫素左元君翳鬱無刃，真炁景雲之色，罩於頂上，乃默呪曰：

翳鬱生真 炁真生空 靈光昱昱 紫素融融
（註四） 上致流津 下布我宮 身生水火 體
變玉光（註五） 飛仙羽蓋 升入神公 受書玉
京成我仙宗（註六）



次思景雲之炁，從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作一神，狀如帝王。下入絳宮，穿尾閭穴，上入泥丸，下布玄達之戶。存神吐萬道景霞之雲（註七），罩於頭面之境。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

太初九素炁 炁出華景中（註八） 法坦舞仙旗 逡巡五老翁（註九） 夫人名啟朱 執籍歸紫房（註一〇）

元父左回明 混會太微童（註一一）

高上左晨玉清王祝曰：

慶元吉津 流汨西田（註一二） 大帝攜手 命召高仙（註一三） 披散積穢 斷絕死根（註一四） 上一天帝

號玄凝天（註一五） 曜明六合 靜寂泥丸（註一六）

是為伯無上 使兆保長安（註一七） 列圖玉皇 併襟帝晨（註一八） 五府生華 六液龍源（註一九） 淵清太素

鬱藹金津（註二〇） 萬仙來朝 五嶽啟陳（註二一） 玄懋（愆）沉散天福奏煙（註二二）

彫梁守命戶 長來護死門（註二三） 上生玉房 受位金仙（註二四） 天之玉堂 常接帝賢

（註二五） 九天之中 宴盼劫年（註二六）

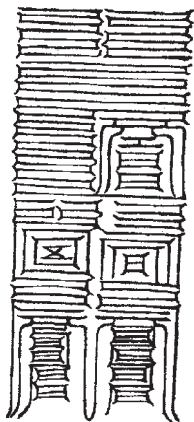
畢，乃口微祝曰：

天上內音：冥沖次 信明都

地上外音：延命玉 駕本根（註二七）

大洞紫素左元君消魔玉符

訣曰：當黃書青繒，佩之，存呼左元君內諱名字，鎮我頭面之境，使兆五藏生真，玉華玄映，保固三炁，神歡靈暢。乃叩齒九通，咽液九過。



【註釋】

- 一 紫素左元君，翳鬱無刃，字安來上，常守兆頭面之境

【註】：紫素左元君，名翳鬱無刃，字安來上，恆常鎮守修行者頭面之境。

紫素左元君：名翳鬱無刃，字安來上，為鎮守人

身頭面之神。所鎮處為「上部八景：齒神、髮神、皮膚神、目神、頂髓神、耳神、鼻神、舌神。」

《大洞玉經》卷下：「紫素左元君，名翳鬱无仞，字安來上，常鎮我頭面之境。」趙注：「上部八景：齒神、髮神、皮膚神、目神、頂髓神、耳神、鼻神、舌神。」

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》云：「紫素左元君者，是无英元素君之母，太素三元君之子也。紫素元君諱翳鬱无刃，字安來上，是乃秀霄纏景羅結太無虛胎空曜順炁育華積習上精，遂成女軀，神鏡八方而貌少嬰孩也。上著虎錦紫華帔，下著紫華龍文裙，頭建紫晨芙蓉冠，御紫晨雙珠蓋，腰帶流金火鈴，又佩神金、月明二虎符，左手執《太上消魔經》，右手執《金真玉光章》。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七一頁下）

案：紫素元君、黃素元君、白素元君，分別鎮守人身頭面、胸腹、下關（小腹至足）。三元君分別為無英、黃老君、白元三人之母。

二 使萬邪不侵，千精盡滅，紫炁充於泥丸，太素鎮於鼻孔，景雲披於口齒，玉林聚於髮膚

【註】：使萬邪不來侵身，千妖全滅，紫素元君真炁充滿於泥丸宮，鎮守於鼻孔，使祥雲般的真炁充塞於口齒間，似玉林般茂密真炁凝聚於頭髮皮膚上。

千精盡滅：千妖全滅。精：精怪。盡：全。

景雲：祥雲，指元君真炁。

玉林：形容紫素元君真炁似玉林，晶瑩茂密。

案：景雲、玉林，都用以比喻紫素元君真炁。

三 散七世之積尸，解七祖之罪仇，上生天帝堂，反真更受胎

【註】：散除七世先祖三尸積身之苦，消解七世先祖的罪業與仇怨；出生於天帝殿堂，重返仙道，更受仙胎。

積尸：三尸積身；三尸名彭倨、彭質、彭矯，也稱三彭，居人頭、胸、腹中，引人貪財、好滋味、好淫，上報人罪業，欲人早死。詳見筆者《道教與民俗》第七章，二〇〇二年十二月，文津出版社出版。

反真更受胎：返回仙道，更受仙胎。真：仙真、仙道。

四 翳鬱生真，炁真生空，靈光昱昱，紫素融融

【校】：《雲笈七籤》卷四十二，「炁真」作「真景」，「紫素」作「紫氣」。

【註】：翳鬱無刃（紫素左元君）降生真炁，真炁產生於虛空中，神光明亮，真炁和煦。

陳景元《音義》：「『昱昱』，音育。」

昱昱：明亮貌。

紫素融融：紫素元君真炁和暖。融融：和暖貌、和煦的樣子。

五 上致流津，下布我宮，身生水火，體變玉光

【註】：在上招致津液，往下散布於我身中，使我身中水火互濟，身體發出玉般光澤。

身生水火：指身中水火相濟。《周易參同契》以腎為坎水，以心為離火，坎水離火互濟，方能得道。

六 飛仙羽蓋，升入神公，受書玉京，成我仙宗

【註】：乘坐羽車，飛行仙界，升為神仙王，在玉京山大羅天境接受書契，使我成為仙界宗長。

羽蓋：以翠羽飾車蓋，此指仙人所乘之車。

神公：神王，指仙界領袖。

玉京：玉京山，天界最高山，大羅天所在處。

案：玉京山為道教仙界之聖山，人間之聖山則為崑崙山。道經中談及玉京山者，如《太上洞玄靈寶本行宿緣經》、《太玄都玉京山經》（書已佚，見唐人《一切道經音義妙門由起》引）、《元始無量度人上品妙經》等；《雲笈七籤·卷二十一·天地部·總序天》云：「《玉京山經》曰：『玉京山，冠於八方諸大羅天，列世比地之樞上中央矣。山有七寶城，城有七寶宮，宮有七寶玄臺，其山自然生七寶之樹，一株乃彌覆一天，八樹彌覆八方大羅天矣。即太上無極虛皇大道君之所治也。』」玉京山在大羅天境中，為元始天尊大神之所在，所謂「三界之上，眇眇大羅，上無色根，雲層峨峨，唯有元始，浩劫之家。」（見《靈寶無量度人上品妙經·卷一·第三無色界魔王歌曰》）

七 下布玄達之戶，存神吐萬道景霞之雲

【註】：向下布散於鼻尖，觀想神祇吐出萬道祥雲真炁。

玄達之戶：鼻尖。《大洞玉經》卷上〈皇初紫元靈元君道經第十七〉注：「精血三真，名元生君，字黃寧子玄。常鎮我鼻兩孔之下源。」趙註云：「鼻準頭內，名玄達之戶，俗云鼻尖。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐

二冊一五頁上)

存：存思，觀想。

景霞：景雲、祥雲。

八 太初九素炁，炁出華景中

【註】：太初九素金華景元君所散發真炁，真炁出自於華景宮中。

華景：宮名，太初九素金華景元君所居處。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十二章云：「太初九素金華景元君曰：太初天中，有華景之宮，宮有自然九素之氣，氣煙亂生，雕雲九色。入其煙中者，易貌；居其煙中者，百變。」

《上清大洞真經》第二十二章「太初」旁注云：「天名」；「華景」旁注：「宮名」。

《大洞玉經》趙注云：「華景者，宮名。」

《文昌大洞仙經》卷六，元·衛琪注：「『太初九素炁』：意，屬中央土，脾胃為之宅。太初，炁之始也。九素者，九陽也。喻人之肇受父母之炁也。素字凡一十有三。上卷云『三素生泥丸』，蓋指三素老君諱罕張。『伯史啟三素』、『太素三華炁』、『太素拂眇景』，此數句同義。中卷『乘素入四明』，義理不同。『素啟蕭仞』，為白元君名。『玄中元素炁』，蓋指無英也。『中央黃素炁』，云黃老君。『太初九素炁』，九陽之炁始萌也。下卷『太素梵行初』，此指五太炁形質未離也。『左攜元素君』，左無英，與此中卷『玄

中元素炁』同義。『太素洞元靈』，與太素三華炁同義。『三老素罕張』，與『三素生泥丸』同義。素，空也，潔也，皆三田之真炁也。九素與三素不同，紫素、白素、黃素，乃三仞君之炁，即人之肝肺脾青黃白之三炁凝結是也。

『炁出華景中』：此九素出於光華景界之中，以喻人之始傳於父母精血之炁。景者，色象也。胞胎始形，精神備體，燦爛閃爍迸射也。」

案：紫素、白素、黃素三元君，是無英、白元、黃老君之母，並不是無英等三人，衛注誤。

九 法坦舞仙旗，逡巡五老翁

【校】：「坦」，衛琪作「垣」。「旗」，衛琪注作「旂」。

【註】：斗中第一星隱妃太一法坦，舞動仙旗；太一五神徘徊守護。

法坦：斗中隱妃，或作「法坦」。據《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》所載，斗中第一星中，名太上宮，宮中有帝君變隱逃元，內妃名太一法坦，字幸正扶，著黃錦帔，丹青飛裙，韞雲髻。

案：北斗有九皇，有九陰隱妃，《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》云：「右帝君九星，斗宮中隱妃九陰名字。……此太陰九妃者，乃帝君之陰宮神也。兆行道解結，奉符上籍，安魂制魄，化生體神，導氣延精，以求長生，而不知帝妃之名字，行九陰以混合者，亦萬不得仙也。兩眉間卻入一寸為

明堂，正方一寸，為帝君太陰九妃常居其中，常以月之偶日，夕夕用生氣時，而燒香入別室，坐臥任意，瞑目良久，存帝君安坐在太極紫房中。又存太一五神在六合中，又存北斗九星在心中，又存太陰九妃在明堂中。又存太微童子干景精，對立帝君前，童子左手把五符，右手把五籍。又存兆之形立童子之後，又存太陰九妃從明堂中，以次橫列立兆後；又存太一五神從六合中，上入太極紫房中，以次橫列，立太陰九妃後。都畢，於是帝君眾神，歛一合大變，共為一人，如嬰兒始生之狀，名曰无常童子，字變化玉，手把九星，頭戴日，口銜月，童子以日月九星之光，映熏兆一身，內外洞徹，自覺兆一身通赤，如火之炎，无復表裏，表裏皆煙煙然也。此為帝君太一九陰，九陰混合變化萬形。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐五十七冊一二七頁至一二八頁）

《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》以修鍊太一五神、玉帝君、斗中九陰隱妃及太微童子干景精為主。其修法亦被《上清大洞真經》所採用。

逡巡：徘徊。

五老翁：指太一五神：太一、司命、无英、白元、桃康。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」

（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊

本五六冊三九五頁上)

古注如下：

《上清大洞真經》第二十二章「法坦」旁注云：「斗中太一名」。

《文昌大洞仙經》卷六，元·衛琪注：「『法垣舞仙旂』：『法垣』，一云『法坦』，誤也。乃紫微太微天市三垣也。又云，垣，墻也，城也。腦後為玉城，但修行人以之為默朝之路。亦乃斗中太一之名字。舞仙旂，以旂旛攝召魂靈也。此章以意根修證，故生智慧，誠意而後致知也。下卷『法垣興朱霄』同，蓋斗中太一，乃招真致靈之神，人得之，真靈降，神布炁。

『逡巡五老翁』：逡巡，疾速之義，言疾催五老各布真炁，接引魂魄也。五老者，玉清昊極元老、虛皇靈光始老、玄華寶天真老、露渺太靈祖老、婆鬱洪京仙老，即先次五老之異名耳。蓋太極中五行之祖炁也。人得五炁，方能成形，丹得此五炁，方能成金液大還，即經云：『天地得之以分判，日月得之以運行』。」

一〇 夫人名啟朱，執籙歸紫房

【校】：「啟朱」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪作「啟珠」。

【註】：斗中第八星隱妃太一石啟珠，手執符籙進奏玉帝君所在的太極紫房。

夫人名啟朱：即太一石啟珠，斗中八星隱妃之名。《上清太上九真中經絳生神丹訣》〈太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經〉敘述斗中九帝隱妃，其第八星隱妃為：「第八星中，名帝席宮，

宮中有帝君化日月水火，斗中高皇左夫人，名太一石啟珠，字落茂華，著紫錦帔繡羽飛裙，鞞雲髻。」（《正統道藏·正一部·既字號》，新文豐刊本五七冊一二七頁下）

紫房：玉帝君所治，又稱太極宮，或太極紫房，在六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上方。說見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十二章「啟朱」旁注云：「斗中夫人名」。

《大洞玉經》趙注云：「啟珠，流汨池水神名。」

《文昌大洞仙經》卷六，元·衛琪注：「『夫人名啟珠』：回風混合上真聖母中候元君王夫人，名啟珠，又曰：夫人即泥丸神也。《黃庭經》云：『泥丸夫人當中立。』蓋雌一之神也。人或疑天上安得有夫人之名？殊不知天上人間，其實一也。……」

『執籍歸紫房』：夫人把籍入紫房，在腦後，亦名紫戶，面奏玉帝，言已召魂魄，遂得生化也。經中多紫房，或曰黃房者，乃中央黃庭。」

一一 元父左回明，混會太微童

【校】：「元父左回明」，《大洞玉經》作「父寧在迴明」。

「混會」，《大洞玉經》作、衛琪「混合」。案：此句以下，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪等本子，更有：「洞清明智慧，太意朗元通；根塵悉消滅，有無皆虛空；妙行真一全，名大心

神通；道備登玉清，位為聖仙翁。」共四十字。其中《大洞玉經》「明智慧」作「冥冥慧」，「太意朗元通」作「大量玄玄同」，「仙翁」作「仙公」。

【註】：上玄元父左回明，和太微小童變化混形為一體。

元父左回明：上玄元父（或作上元玄父），名高同生，字左迴明。鎮守身中臍內胞胎處，鎮人本命之根，塞人死路之門。見本書第三十五章註。

混會：混合為一形。按《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》所述修鍊五符五籍刊死定生法門，即是觀想諸三丹田、太一五神、太微小童等諸神混合成一形，將符籍進呈帝君，以刊死定生。

太微童：太微小童，名干景精，字會元子，一名三衿交，一名對帝真；又名紫童，號玄景童。鎮守舌本下死炁之門。見本書第一章註。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十二章「左回明」旁注云：「元父字」。

《大洞玉經》趙注云：「父寧在，帝一名也。左迴明，上玄元父君字也。」

《文昌大洞仙經》卷六，元・衛琪注：「『元父左回明』：上玄元父，即意神也，總統四象，見上卷第四章註。《行法經》：『心想如猿猴，无有暫停時，若欲折伏者，當須誦大乘。』古人云：『攝心一處，即是菩提道場；散意片時，便落眾生境界。』蓋意乃五臟之中，四神之首，上

下中停為得中之地，人能晝夜照顧，省察提撕，毋令昏瞶，常惺惺地，百日自通靈。

『混合太微童』：意神混合水火，則太微小童布炁降神，以生我身；此胞胎始凝之神也。丹則鉛生初始，當採之得法，以煉玉液還丹。」

一二 慶元吉津，流汨西田

【註】：太初天中有慶液河，號稱吉津，西有流汨池。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十二章云：「（太初天中）又有慶液之河，號為吉人之津。又有流汨之池，池廣千里，中有玉樹，飲此流汨之水，則五藏明徹，面生紫雲。」

陳景元《音義》：「『流汨』，于筆、古沒二切，水流貌。」

一三 大帝攜手，命召高仙

【註】：玉帝君提攜我，命令召集仙界大仙。

高仙：高真大仙。

一四 披散穢穢，斷絕死根

【校】：「穢」，《雲笈七籤》卷四十二作「濁」。

【註】：披除長期積累的三尸穢氣，斷絕死炁根源。

穢穢：指三尸穢氣、胞胎結節等妨礙成仙之事。

一五 上一天帝，號玄凝天

【註】：泥丸天帝上一赤子，名玄凝天。

上一天帝：泥丸天帝上一赤子，名赤子玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華。常鎮泥丸

之中，九孔之戶，死炁之門。為腦部泥丸宮之主神；《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說泥丸天帝是玉帝君之子。泥丸宮，又稱丹田宮、丹玄宮，兩眉間卻入三寸。見本書第八章註。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十二章「玄凝天」旁注云：「上一赤子名」。

一六 曜明六合，靜寂泥丸

【校】：「靜」，陳景元《音義》作「靖」。陳景元《音義》：「『靖寂』，一本作『精寂』。」

【註】：使六合宮光耀明亮，讓泥丸宮寂靜無為。

六合：太一所在的六合宮，在腦部明堂宮後、洞房宮前之上方；其上為玉帝君所在的太極紫房。說見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。

一七 是為伯無上，使兆保長安

【註】：這是泥丸天帝君伯無上，使我能長保安康。

伯無上：泥丸天帝君，一名伯無上，見前注。

《上清大洞真經》第二十二章「伯無上」旁注云：「神名」。

保長安：保護我長久安康。

一八 列圖玉皇，併襟帝晨

【註】：符籙陳列在玉帝君處，和群仙衣袖相連。

列圖玉皇：符籙陳列在玉帝君處。圖：載錄修行者名冊之仙籍。

併襟：衣袖相連，喻相接近。襟：衣領文會處。

帝晨：即帝宸，玉帝所居處。

一九 五府生華，六液龍源

【註】：五臟生光芒，六腑津液似龍灌注。

五府：五臟。

六液：《上清大洞真經》第二十四章「六液」旁注云：「精」。此疑作精炁，或六腑精炁解。

二〇 淵清太素，鬱藹金津

【註】：太素流汨池清徹，真炁茂密於吉津河。

鬱藹：茂盛貌。

案：上文「慶元吉津，流汨西田」，《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十二章注云：「（太初天中）又有慶液之河，號為吉人之津。又有流汨之池，池廣千里，中有玉樹，飲此流汨之水，則五藏明徹，面生紫雲。」此句應是承上文而來。

二一 萬仙來朝，五嶽啟陳

【註】：萬仙朝見玉帝君，五嶽之神向帝君啟奏。

五嶽：東嶽泰山、南嶽衡山、西嶽華山、北嶽恆山、中嶽嵩山。

二二 玄懃（愆）沉散，天福奏煙

【註】：懸遠的罪業沉滅消散，天界福澤如雲般湊集。

玄懃：長久積累來的罪業。玄：幽遠。懃：俗「愆」字。

奏煙：如雲般湊集。

二三 彫梁守命戶，長來護死門

【註】：東方青帝彫梁際固守我的命門，南方赤帝長來覺鎮護產生死炁之門。

彫梁：東方青帝，名雕梁際，字青平；或云名通明，字蓋卿。鎮身中心下膏膜膈上。見本書三十七章註。

命戶：命門；指下丹田。

長來：南方赤帝，名長來覺，字南和；或名太陽，字幼林。鎮守口舌之內，見本書第三十七章註。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十二章「彫梁」旁注云：「青帝名」。

二四 上生玉房，受位金仙

【註】：使我上生玉殿，接受大羅天仙的職位。

金仙：大羅三清境的仙人身放金色光芒，稱為金仙。

二五 天之玉堂，常接帝賢

【註】：天上的玉殿，玉帝常接待仙界的賢者。

二六 九天之中，宴盼劫年

【校】：陳景元《音義》：「『之中』，一本作『之門』。」

【註】：在九天之上，宴遊自在，期盼以劫為年。

劫年：以劫為年。佛教以世界的成住敗空為一劫。

二七 天上內音：冥沖次信明都；地上外音：延命玉駕本根

【校】：「沖」字，陳景元《音義》作「仲」，云：「『冥仲次』，一本『冥』作『溟』。」「玉」字，陳景元《音義》云：「一本作『王』。」

【註】：太初九素金華景元君，天上的名諱為：冥沖次信明都；地上的名諱為：延命玉駕本根。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第二十二太陽九素金華景元君，內名冥沖次、信明都；地上音延命王、駕本根。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六四頁）

【語譯】

太初九素金華景元君所講的道經第二十二章，是修鍊紫素左元君法門的章節。

恭謹的祈請紫素左元君，名翳鬱無刃，字安來上，恆常鎮守修行者頭面之境。使萬邪不來侵身，千妖全滅，紫素元君真炁充滿於泥丸宮，鎮守於鼻孔，使祥雲般的真炁充塞於口齒間，似玉林般茂密真炁凝聚於頭髮皮膚上。散除七世先祖三尸積身之苦，消解七世先祖的罪業與仇怨；出生於天帝殿堂，重返仙道，更受仙胎。

真誠觀想紫素左元君名翳鬱無刃，祂的真炁像祥雲之色，籠罩在我的頭頂上，於是默默誦唸底下呪語：

「翳鬱無刃（紫素左元君）降生真炁，真炁產生於虛空中，神光明亮，真炁和煦。在上招致津液，往下散布於我身中，使我身中水火互濟，身體發出玉般光澤。乘坐羽車，飛行仙界，升為神仙王；在玉京山大羅天境接受書契，使我成為仙界宗長。」

接著觀想紫素左元君，像祥雲般的真炁，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納紫素左元君的雲氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成一位神祇，形狀像帝王，往下進入到心臟絳宮部位，穿過了臀部底下的尾閭穴，再往上衝向泥丸宮，向下布散在鼻尖處。觀想紫素元君吐出萬道祥雲真炁，籠罩整個頭面之境。

順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「太初九素金華景元君所散發真炁，真炁出自於華景宮中。斗中第一星隱妃太一法炁，舞動仙旗；太一五神，徘徊守護。斗中第八星隱妃太一石啟珠，手執符籍，進奏玉帝君所在的太極紫房。上玄元父左回明，和太微小童變化混形為一體。」

高上左晨玉清王呪語：

「太初天中有慶液河，號稱吉津，西有流汨池。玉帝君提攜我，命令召集仙界大仙。披除長期積累的三尸穢氣，斷絕死炁根源。泥丸天帝上一赤子，名玄凝天。使六合宮光耀明亮，讓泥丸宮寂靜無為。這是泥丸天帝君伯無上，使我能長保安康。符籍陳列在玉帝君處，和群仙衣袖相連（同起並坐）。五臟生出光芒，六腑津液似龍灌注。太素流汨池清徹，真炁茂密於吉津河。萬仙朝見玉帝君，五嶽之神向帝君啟奏。懸遠的罪業沉滅消散，天界福澤如雲般湊集。東方青帝彫梁際固守我的命門，南方赤帝長來覺鎮護產生死炁之門。使我上生玉殿，接受大羅天仙的職位。天上的玉殿，玉帝常接待仙界的賢者。在九天之上，宴遊自在，期盼壽命長久，以劫為年。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「太初九素金華景元君，天上的名諱為：冥沖次信明都；地上的名諱為：延命玉駕本根」。

大洞紫素左元君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾黃墨汁，將玉符畫在青色絲縉上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸紫素左元君天上內名，祈請祂降臨鎮守我頭面之境，使我五臟產生的真炁，似玉光遠照，

保護並固守三丹田真炁，使各部身神歡暢。

於是牙齒相敲九次，吞咽口水九遍。

（第二十二章的修鍊，至此完成。）

九皇上真司命道君道經第二十三 黃素中元君章

謹請黃素中元君圓華黃刃，字太張上，常守兆胸腹之境（註一）。使鬼魔伏制，三尸滅形，黃雲散於肢體，金液充於太倉，晨景之暉上華，太真之炁運光（註二），俾七祖父母，釋罪而受胎，更生於南宮（註三）。

真思黃素中元君圓華黃刃，真炁晨景之色，罩於頂上，乃默呪曰：

九天上景 化生華暉 晃曜太空 曜真紫微（註四）

上致中皇 百神降迴（註五） 散根離苦 八難豁開（註六）
七祖同昇 福慶巍巍（註七） 使我神仙
八景齊飛（註八）



次思景暉之炁，從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津二過，結作二神，狀如神將，身披金甲，下布庚辛之位，化為兩輪黃光，神在光內。

順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

九皇上真炁 四司太仙宮（註九） 飛霞散天日 麗
煥六合房（註一〇） 上真朝玉清 乘景晨暉中（註一〇）
五神號發紐 捧籙啟虛皇（註一二） 逸籙登紫清
金符刻羽宮（註一三）

高上神霄玉清王祝曰：

大帝精魂 陽堂八靈（註一四） 披散四炁 混合眾生
（註一五） 帝一承圖 三元會明（註一六） 九真安安
七神寧寧（註一七） 超越滯節 過度鬼兵（註一八）
上昇帝晨 盼樂玉庭（註一九） 玄母定籙 五符開
清（註二〇） 胞根滅種 血穢殄平（註二一） 七祖父
母 超詣三清 無英明夫 掌我仙經（註二二） 廣神
安炁 緣迴絕冥（註二三） 閉藏死關 太一混生（註
二四） 長寢羽臺上 固神五老室（註二五） 受籙上清
闕 保德七元日（註二六） 上上登玉霄 下下合帝一
（註二七）

畢，乃口微祝曰：

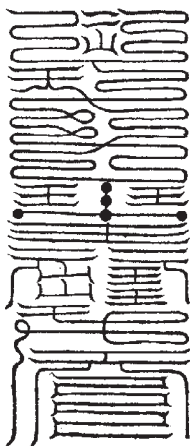
天上內音：掌堂逮 元眇靈

地上外音：大劫迴 未始交（註二八）

大洞黃素中元君消魔玉符

訣曰：當朱書青繒，佩之，存呼中元君內諱名字，鎮我胸腹之境。使死炁絕滅，五內生真，七祖騰飛，

更受胎仙，神安炁朗，超登帝晨。乃叩齒三通，咽液三過。



【註釋】

一 黃素中元君圓華黃刃，字太張上，常守兆胸腹之境

【註】：黃素中央元君，名圓華黃刃，字太張上，恆常鎮守修行者胸腹部之地。

黃素中央元君：名圓華黃刃，字太張上，為鎮守人身胸腹之神。所鎮包括胸腔及五臟。

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》云：「黃素中央元君者，是中央黃老君之母，太素三元君之子也。黃素元君，諱圓華黃刃，字太張上，是乃積胎太无虛感空洞，凝生散華，遂育玄中，受生為女子，號曰黃素高元君。曜形有黃金之質，貌如嬰兒之狀，上著黃錦雲帔，下著黃羅飛華之

裙，頭建紫華芙蓉冠，腰帶神金二虎符，左手執流金火鈴，右手執《大洞真經》。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七一頁上）

案：黃素中元君，是太素三元君之女，腦部九宮中洞房宮中央黃老君之母。上清派存思法門，非常重視太素三元君及其三女（黃素元君、紫素元君、白素元君；三人為鎮人身上中下三關之神）、三孫（中央黃老君、白元、無英；三人為腦部洞房宮之主神）。

二 使鬼魔伏制，三尸滅形，黃雲散於肢體，金液充於太倉，晨景之暉上華，太真之炁運光

【註】：使鬼魔制伏，三尸消滅，黃素元君的真炁布散於肢體，黃金般的真炁充滿於胃腑，像早晨景象的日光一般光輝，黃素元君的真炁，使我身體發光。三尸：又名三蟲、穀蟲、三彭、三姑。三尸係由人食百穀而起，與人俱生，三尸分據人身三處（頭、心、腹），其名為彭倨、彭質、彭矯；顏色為黑、青、白；其形如手、足、雞子（雞蛋）。上尸引誘人貪財好貨、中尸引人貪食五味、下尸引人追逐聲色，且三尸於庚申夜上天向司命稟告所寄寓者人身惡行，欲人早死，可以超脫。三尸妨人行道，所以為修煉之士所務去；去除之法，則有守庚申、服食藥方、避穀食氣、守一等。道經中《易內戒》、《赤松子經》、《河圖記命符》、《太平經》、《太上靈寶五符序》等都有載述；

詳見筆者《道教與民俗》一書第七章，台灣文津出版社二〇〇二年十二月出版。

太倉：胃。《靈樞經·脹論》：「胃者，太倉也。」

晨景之暉：像早晨景象的日光；即下文存思時所說的「晨景之色」，指黃素元君的真炁。

上華：產生光華、光芒。

太真：仙真，常用以指女仙，此指黃素中元君。

三 俾七祖父母，釋罪而受胎，更生於南宮

【註】：使七世先祖歷代父母，解除罪業而得仙胎，在朱陵南宮中受流火鍊質而重生。

俾：使。

南宮：道教煉質之處；凡以肉身成仙者，須經南宮鍊去肉質凡胎；以鬼魂成仙者，須鍊去鬼質；然後才能上昇仙界。詳見《度人上品妙經四註》（《正統道藏·洞真部·玉訣類》，新文豐第三冊）

四 九天上景，化生華暉，晃曜太空，曜真紫微

【校】：「晃曜」，《雲笈》卷四二、陳景元《音義》作「晃曄」；陳景元云：「『晃曄』，上胡廣切；下筠輒切。」

【註】：九天景象，化生光暉，晃耀虛空，真炁照耀於紫微。

曜：曄光。

五 上致中皇，百神降迴

【註】：在上可以招致紫微中的玉帝君，使眾神降炁迴風混合。

降迴：降炁迴風，指諸神之炁混融相合為一。

六 散根離苦，八難豁開

【註】：散除胞胎根結，離開諸苦；三徒五苦等八難，豁然消釋。

八難：三徒五苦，合為八難。三徒指三尸引人入色、愛、貪等慾苦；五苦指色、愛、貪、華、身所引來精、神、心、魂、形等累，而入五地獄之苦。《元始无量度人上品妙經四注》「永度三徒五苦八難」齊·嚴東注云：「三徒者，三惡門名也，第一名色慾門，一名上尸道，一名天徒界。第二名愛慾門，一名中尸道，一名人徒界。第三名貪慾門，一名下尸道，一名地徒界。此為三惡門，一名三尸道，一名三徒界，常居人身中，塞人三關之口，斷人三命之根，遏人學仙之路，抑人飛騰之魂。五苦者，一名五道門，第一名色累苦心門，一曰太山地獄苦道。第二名愛累苦神門，一曰風刀苦道。第三名貪累苦形門，一曰提石負山苦道。第四名華競苦精門，一名填海作河苦道。第五名身累苦魂門，一名吞火食炭鑊湯苦道。故經曰：『吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？』此五苦五道，常居人身，係人命根，遏人招真之路，斷人修仙之門。三徒五苦，合為八難，為罪之本，而不解形於五道之上，滅跡於五苦之下，眾累不斷，沉淪罪田。夫學諸上道，當先斷諸累，絕滅苦道，真炁自降，神仙自成，剋得變形，遊行三清；身入長生之府，無復八難之患也。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐刊本第三冊四〇頁上）案：嚴

東注乃引自《上清元始譜錄太真玉訣》之說，詳下「滅五道」註。

豁：開闊。

七 七祖同昇，福慶巍巍

【校】：「福慶」，陳景元《音義》作「福覆」，云：「一本作『履』，一本作『慶』。」

【註】：七世先祖一同昇天，享有盛大的福澤祥慶。

巍巍：高大貌。

八 使我神仙，八景齊飛

【註】：使我成為神仙，身內三部八景所有身神一齊飛昇。

八景：身中眼耳鼻口等所有部位。道經將人身中分為三部八景二十四神。《文昌大洞仙經》卷四「八景齊洞陽」下，衛琪注：「八景八門，皆身中所具之門戶，為神炁之所出入。又曰：三部八景齊入洞陽之宮朱陵火府，玉眸煉質，黃華蕩形。」

九 九皇上真炁，四司太仙宮

【校】：「太仙宮」，《文昌大洞仙經》作「大仙王」，《大洞玉經》作「太仙王」、衛琪作「天仙王」。案：《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》二本子，在此句之前更有：「元始授太玄，蒼胡頡寶珠；檀熾鈞音妙，希聲徹太虛。」共二十字。

【註】：九皇上真司命道君的真炁，發自於四司太仙宮中。

四司：或說是宮名，或說是四個部門（官署）。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十三章云：「九皇上真司命君曰：九皇上真者，玉虛之元君也。四司者，天帝之禁宮也。」

《上清大洞真經》第二十三章「九皇」旁注云：「斗真」；「四司」旁注：「四司命」。

《大洞玉經》趙注：「太仙王，司命君之位號，統領四司。」

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『九皇上真炁』：九皇，天上有九皇，地下亦有九皇，星中亦有九皇，真仙亦有九皇。如近世張平叔等，皆九皇真人，因較劫運之謬，謫降人間。《度人經》：『本命日誦之，得九宮真人。』皆是玄元始上真之一炁化生，即上卷所謂九月所受之九炁是也。又喻人頭有九宮，以應九天；身有九竅，以應九地九州。或以為九真炁：心中一真、胃脘二真、精血三真、肝中四真、脾中五真、肺中六真、腎中七真、膽中八真、泥丸九真。即生神九帝。真炁同出而異名，乃三十六宮之總會所在。」

『四司天仙王』：四司，即四天王也。常以八節日命三界四帝煉化學仙之人。東華宮，青童主之。朱陵宮，上元君主之。西華宮，王母主之。北上宮，玉宸君主之。亦喻人四靈也。故四靈，金、木、水、火也。土无正形，寄旺四季。辰戌丑未是，戊己乃中央真土，謂之天地土皇。又曰：四司者，司命、司祿、司非、司危，乃天上四司；司命、司祿、司功、司殺，為地下四司。經曰：天仙土者，必天上四司也。人之四司，眼司視、

耳司聽、鼻司臭、舌司味；儒書謂之五官，視、聽、臭、味，皆欲得其正，不為邪炁所乘。」

一〇 飛霞散天日，麗煥六合房

【校】：「麗煥」，《文昌大洞仙經》作「凝煥」，《大洞玉經》、衛琪作「凝煥」。

【註】：天上飛霞山散發的日光，凝照在腦部六合宮。

六合房：太一所居處，在明堂後洞房宮前之上方，其上為玉帝君之太極紫房。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「太極宮在六合宮之上。六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十三章云：「飛霞者，玉虛天中之山名。」

《上清大洞真經》第二十三章「飛霞」旁注云：「天上山名」。

《大洞玉經》趙注：「六合房，乃明堂之房也。」

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『飛霞散天日』：天玄而地黃，散天日者，各現其正色也。蓋諸天各有日月星辰，天真飛霞散彩，光奪天日，喻人四炁朗清，照燦元陽。『凝煥六合房』：凝，結也。煥，明也。言天真飛霞散彩，凝結煥耀於天地之間。喻人大丹成就，光明烜赫

於上田，謂之六合房，即腦宮是。」

一一 上真朝玉清，乘景晨暉中

【校】：「上真朝玉清」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「上清朝玉虛」。「晨暉中」，衛琪作「晨中暉」。

【註】：天界高仙到玉清境去朝見帝君，駕御雲氣到晨暉宮。

上真：高真、上仙。

乘景：駕御雲氣。

晨暉：宮名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十三章云：「晨暉者，玉虛司命之宮名也。」

《大洞玉經》趙注：「晨暉，宮名。」

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『上真朝玉清』：諸天真仙亦當整肅威儀，以朝玉清上帝。喻人修行以中為主，凝集四靈之炁，上升泥丸，謂之朝元，久之可致神仙。『乘景晨中暉』：景晨，日月之域也，於人乃兩眼是。此言乘日月之車輿也。言諸真上朝，皆乘車輿，光暉煒燁。大丹之道，牛車、鹿車、羊車，三車搬運，上通崑崙之頂。天真有景晨明霞之輿，後云駕景登絕霄，故知景乃車輿左右之日月也。暉者，光彩煥爛，言丹自黃道上昇之候。經云：溫溫鉛鼎，光透簾帷。」

一二 五神號發紐，捧籙啟虛皇

【校】：「五神」，衛琪作「五辰」。「發紐」，陳景元《音義》作「發煙」，云：「一本作『發紐』，二義未決，今且從皇甫本作『煙』。按《金房內真經》

云：『司命精魂發煙子』。」又，「五神」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「三神」。

【註】：太一五神號令司命精魂，手捧符籙進呈玉帝君。

五神：太一五神：太一、司命、无英、白元、桃康。

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五六冊三九五頁上）

發紐：司命精魂，名發紐子，字慶玄。《上清大洞真經》卷五第三十四章：「血中赤炁君，混離子，字叔寶堅。司命精魂，發紐子，字慶玄。共守兆百關之穴，絕節之下，死炁之門。使五帝之液盈於六府，九靈之潤充於血肉。絕節不空，地門填塞。七祖結散，更生南極。兆得玉仙，合道保德。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四一頁）

古注如下：

《上清大洞真經》第二十三章「發紐」旁注云：「司命名」。

《大洞玉經》趙注：「發紐者，血中之神名。」

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『五辰號發紐』：辰，非北辰也，乃司命精魂君，名曰發紐。即五炁五辰，壬子、戊子、甲子、丙子、

庚子是也。謂之五子歸庚，亦謂之五老啟途。紐，關鍵也。五臟氤氲之炁，發其關節，方得凝集於四靈。辰者，亦皇極之辰之元會、運世也。循環天地之間，源源不已。《度人經》云：『旋斗歷箕，回度五常。』五常，即五辰五行。『捧籙啟虛皇』：諸真各執版籙，言世人罪福。虛皇，即玉帝也。專一主管上方上界之事，以喻人真炁自九關百節之中，聚於泥丸。」

一三 逸籙登紫清，金符刻羽宮

【校】：「籙」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》作「錄」，衛琪作「綠」。案：此句之後，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪等本子另有：「頂玄蒼胡頡，弘濟登普光；運度玄中人，咽味生五芳；結集成胎仙，丹母金真陽；主伴合元範，太易生玄鄉」，共四十字。

【註】：登記在紫清仙界籙籍中，名字記載於仙宮符契上。
逸籙：仙界之籙籍。

金符：以黃金為符契。

羽宮：仙人所居處。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十三章云：「逸錄者，仙皇之符籙也。」

《大洞玉經》趙注：「羽宮，水神所居之處。」

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『逸綠登紫清』：紫清天，即玉清聖境，元始所居也。逸綠，輿也。一云逸綠與回祿同，九關精魂名回綠道，字絕冥。此綠字作顏色字看。」

『金符刻羽宮』：金符玉冊乃紀神仙之名。羽宮者，蓋梵炁所化，輕浮之宅，亦水為羽音之調。大丹非金無以為體，故金為丹母生水。」

一四 大帝精魂，陽堂八靈

【註】：太帝精神，名陽堂玉，字八靈。

太帝精魂：名陽堂玉，字八靈。係鎮人本命之根，塞人死路之門七神之一。案：上玄元父、下玄玄母、帝皇太一（太一君）、九帝尊神、太帝精魂、天帝九關魂、天紀帝魂（大魔王）等七神鎮守身中臍內胞胎處。詳見本書第三十五章。

一五 披散四炁，混合眾生

【註】：使真炁披散於四方，混合眾神所生真炁。

《上清大洞真經》第二十三章「混合眾生」旁注云：「九真尊名」。案：九真之名詳下註。

一六 帝一承圖，三元會明

【註】：帝一尊君手拿符圖，三丹田之神來會合刊定。

帝一：又稱帝一尊君，名父寧在，字合母精。居鼻下人中皮內，主集百神，坐五色雲中，統人身三十九戶之神；為道的化身。《上清大洞真經》卷六第三十九章：「大洞帝一太素尊靈，父寧、母精，二合雙成，百真大混，一徊始生。身結入煙，變胎元嬰。日月寶光，洞我軀形。太一在上，與帝合並。泥丸保玉，五藏華明。長合日月，手執《洞經》，位為仙公，晨昇上清。三十九章，金符羽庭。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八四九頁）

三元：腦部泥丸宮、胸部心臟絳宮、腹部下丹田命宮等三丹田之主神。

一七 九真安安，七神寧寧

【註】：太一五神、三丹田真一、玉帝君等九真安居身內；青、赤、黃、白、黑五炁君、上玄元父、下玄玄母等七神各司其職。

九真：在上清經中常見者有二說，一是《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》以太一五神、三丹田真一、玉帝君，共九神。太一五神：太一、司命、无英、白元、桃康。三丹田真一：上中下三丹田主神。玉帝君：諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中。

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》敘述存思太一五神各以玉案置修行者符籍（共五符五籍），於玉帝君前。並觀想太一五神和三一（三丹田真一）、二老（玄一老子林虛夫、三素老子牢張上）、太微小童，以及修行者自身，混合為一，變形於玉帝君前，為兆奏事；如此即可刊死籍註仙籍。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「存帝君上在太極紫房宮中坐，存太微小童侍帝君後，又存太素元成老子侍帝君左，又存太和皇成老子侍帝君右，次存泥丸宮天帝君上入紫房，對帝君前。天帝者，三一之上真，帝君之子，泥丸洞房之寶神也。又存帝君命天帝（上丹田泥丸宮主神）使召六合宮五神。五神者，太一、公子、白元、司命、桃君，合五人，皆著朱衣絳巾。一

神各捧白玉桱，桱上有一符，長一寸廣五分、籍長五寸廣一寸。事事分別，各有所主，籍簡在符之上也。存籍有鄉里姓名，如上法，五神各奉以詣天帝，天帝以次取著帝君前。……（復召中丹田絳宮、下丹田命宮主神、二老、太微小童）都畢，帝君爾時獨坐太微紫房宮中也。其所命召諸神，並已合形內變，入形於帝君前矣。存帝君呪……混合既畢，死籍已滅，天帝有命，不得忘失，百神帝君，各寶其室。於是乃開目，畢。此為五神奉符籍之時，魂神混合之道。」《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五六冊四〇〇頁下至四〇一下）

以上太一五神、三丹田、玉帝君，為修行者符籍刊死定生時，所觀想之重要神祇。

另一種九真之說，是《上清太上帝君九真中經》及《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》、卷五引《中央黃老君傳》，所說的太一五神混合所化九神：在心者為天精君（心中一真），在胃為堅玉君（胃脘二真），在精血為元生君（精血三真），在肝為青明君（肝中四真），在脾為養光君（脾中五真），在肺為上元素玉君（肺中六真），在兩腎間為玄陽君（兩腎七真），在膽為含景君（膽中八真），在泥丸紫房為帝昌上皇君（泥丸九真）。存思九真能使五臟自生，血脈保津，能死能生，能陰能陽。

七神：即七君，青、赤、黃、白、黑五炁君、上玄元父、下玄玄母，共七人。其中五炁君：白炁君主炁，青炁君主血，黑炁君主精，黃炁君主液，赤炁君主神。《洞真太一帝君太丹隱書洞真

玄經》：「常以庚申日日中入室，或用夜半，存思帝君在紫房中。帝君口吹一炁，輒成一人，凡作七吹炁，成七人。又存太一從六合中宮來，上詣帝君前，炁已從太一合形，為一人身耳。凡七吹炁成七人，太一及帝君又為二人，都合九人，名為七君、九君，領理血脈筋骨之道。存帝君有命呪曰：第一白氣君務玄子，第二青炁君按延昌，第三黑炁君斌來生，第四黃炁君祖明車，第五赤炁君焜離子，皆五方色衣，巾五方巾，從次諸神，不得雜錯。第六上玄君高同生，第七下玄君叔火王，各朱衣黃巾，立吾後，抱圖籍，奉五符。今命第一君主炁，第二君主血，第三君主精，第四君主液，第五君主神，第六君主魂，第七君主魄，太一君主髓腦，帝君主本命。按次相比，言功記過，刻除死名，長上青書。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊四〇三頁下至四〇四頁上）

案：九真、七神，皆和刊定修行者符籍有關。

一八 超越滯節，過度鬼兵

【註】：超越胞胎結節之五臟滯閼，度過邪鬼傷害。

滯節：胞胎結節滯閼五臟。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「夫人生由胞胎以自變，稟血精以自成。故既生而胞胎更結，既成而血液不留。不留者，帝君混合，即已留住之矣。胞胎有十二結節，盤固五內，五內滯閼，結不可解，節不可除。故人病也，由節滯也。人之死，由結固也。常以本命日，若八節日，上請帝君與太一混合，約制百神，而解胞中牢堅之結，盤根之死節

也。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五六冊四〇四頁上）

案：道書所列解除胞胎十二結節之神祇如下：四方帝、二老、二仙、太微小童、太一五神、三丹田真一、青赤黃白黑五炁君、上玄元父、下玄玄母。

鬼兵：邪鬼傷害。

一九 上昇帝晨 盼樂玉庭

【註】：上昇至玉帝宮，盼望獲得安樂於天庭。

帝晨：即帝宸，玉帝所在的天界。

古注如下：

陳景元《音義》：「『樂』，音洛。」

二〇 玄母定籙，五符開清

【註】：下玄玄母刊定籙籍，太一五神以五符掃開死炁。

玄母：下玄玄母（或作下玄元母）；名叔火王，字右迴光。為鎮人本命之根，塞人死路之門的七神之一。見本書三十五章註。

五符：太一五神所掌符籙，能使人返胎重生。

二一 胞根滅種，血穢殄平

【校】：《雲笈七籤》卷四二，「滅」作「沒」，「穢」作「汙」。陳景元《音義》云：「一本『殄』作『彌』。」

【註】：滅除胞胎根結，掃平血尸穢惡等事。

血穢：血尸死亡等穢惡事。

殄：盡、絕。

二二 七祖父母，超詣三清，無英明夫，掌我仙經

【校】：「超詣」，《雲笈》卷四二、陳景元《音義》作「起

福」，陳景元云：「一本『起』作『超』。」

【註】：七世先祖歷代父母，超昇三清境；無英公子司掌《大洞仙經》。

詣：到。

無英明夫：左無英公子，簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子，別名明夫。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。所鎮處在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下。詳見本書第四章註。

《上清大洞真經》第二十三章「明夫」旁注云：「無英別名」。

二三 廣神安炁，綠迴絕冥

【校】：「綠迴」，陳景元《音義》作「綠回」，云：「按《百神名》，天帝九關魂綠回道，一本作『祿回』，恐誤。」

【註】：天紀帝魂安定身炁，天帝九關魂斷絕死途。

廣神：天紀帝魂（大魔王），名照無阿，字廣神。

綠迴：天帝九關魂：名綠徊道，字絕冥。

案：天紀帝魂和天帝關魂，都為鎮人本命之根，塞人死路之門的七神之一。七神為：上玄元父、下玄玄母、帝皇太一、九帝尊神、太帝精魂、天帝九關魂、天紀帝魂。鎮守身中臍內胞胎處。見本書第三十五章注。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十三章「廣神」旁注云：「天紀帝名」；「絕冥」旁注：「九關魂名」。

二四 閉藏死關，太一混生

【校】：陳景元《音義》：「『太一混生』，一本作『大混一生』，恐誤。」

【註】：關閉死炁之門，太一混合諸神產生生炁。

太一：名務猷收，字歸會昌，一名解萌，一名寄頻，為掌人胞胎符籙之神。常鎮我玉枕之下，泥丸之後戶。所鎮處為腦後枕骨處。詳見本書第二章註。

二五 長寢羽臺上，固神五老室

【註】：永遠生活於仙宮，固守魂神於太一五神室。

長寢：永遠寢息、生活。

羽臺：仙台、仙宮。

二六 受籙上清闕，保德七元日

【註】：在上清宮闕中接受仙籙，保持德祿於北斗七元君處。

七元：北斗七元君，主人生死壽夭。

二七 上上登玉霄，下下合帝一

【註】：往上可以飛昇天界，往下可以使身中眾神，會合成帝一道體。

玉霄：天界。

二八 天上內音：掌堂逮元眇靈；地上外音：大劫迴未始交

【校】：陳景元《音義》：「『逮』，一本作『建』。一本『眇』作『眇』」

【註】：九皇上真司命君，天上的名諱為：掌堂逮元眇靈；地上名諱為：大劫迴未始交。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第二十三九星

（皇）上真司命君，內名掌堂建（逮）、元眇靈；地上音大劫個、未始交。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六四頁）

【語譯】

九皇上真司命道君所講的道經第二十三章，是修鍊黃素中元君法門的章節。

恭謹的祈請黃素中央元君，名圓華黃刃，字太張上，恆常鎮守修行者胸腹部之地。使鬼魔制伏，三尸消滅，黃素元君的真炁布散於肢體，黃金般的真炁充滿於胃腑，像早晨景象的日光一般光輝，黃素元君的真炁，使我身體發光。使我七世先祖歷代父母，解除罪業而得仙胎，更在朱陵南宮中受流火鍊質而重生為仙。

真誠觀想黃素中元君名圓華黃刃，祂的真炁像早晨的景色，籠罩在我的頭頂上，於是默默誦唸底下呪語：

「九天景象，化生光暉，晃耀虛空，真炁照耀於紫微。在上可以招致紫微中的玉帝君，使眾神降炁迴風混合。散除胞胎根結，離開諸苦；三徒五苦等八難，豁然消釋。七世先祖一同昇天，享有盛大的福澤祥慶。使我成為神仙，身內三部八景所有身神一齊飛昇。」

接著觀想黃素中元君早晨日光般的真炁，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納黃素中元君的雲氣，吞咽二次口水。觀想雲氣凝結成二位神祇，形狀像神將，身披黃金甲，往下散布體內西方肺部（庚辛之位），化做兩輪黃色光芒，神將在光芒內。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「九皇上真司命道君的真炁，發自於四司大仙宮中。天上

飛霞山散發的日光，凝照在腦部六合宮。天界高仙到玉清境去朝見帝君，駕御雲氣到晨暉宮。太一五神號令司命精魂，手捧符籙進呈玉帝君。登記在紫清仙界籙籍中，名字記載於仙宮符契上。」

高上神霄玉清王呪語：

「太帝精神，名陽堂玉，字八靈。使真炁披散於四方，混合眾神所生真炁。帝一尊君手拿符圖，三丹田之神來會合刊定。九真（太一五神、三丹田真一、玉帝君等）安居身內；七神（青、赤、黃、白、黑五炁君、上玄元父、下玄玄母等）各司其職。超越胞胎結節之五臟滯閼，度過邪鬼傷害。上昇至玉帝宮，盼望獲得安樂於天庭。下玄玄母刊定籙籍，太一五神以五符掃開死炁。滅除胞胎根結，掃平血尸穢惡等事。七世先祖、歷代父母，超昇三清境；無英公子司掌《大洞仙經》。天紀帝魂安定身炁，天帝九關魂斷絕死途。關閉死炁之門，太一混合諸神產生生炁。永遠生活於仙宮，固守魂神於太一五神室。在上清宮闕中接受仙籙，保持德祿於北斗七元君處。往上可以飛昇天界，往下可以使身中眾神，會合成帝一道體。」

誦唸完後，於是口中低聲誦唸咒語：

「九皇上真司命君，天上的名諱為：掌堂逮元眇靈；地上名諱為：大劫迴未始交。」

大洞黃素中元君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用朱砂筆，將玉符畫在青色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸黃素中元君天上內名，祈請祂降臨鎮守我胸腹之處，使死炁滅絕，五臟內產生真炁，使七世先祖飛昇天界，更受仙胎，魂神安定，精炁明暢，超昇玉帝宮。

於是牙齒相敲三次，吞咽口水三遍。

（第二十三章的修鍊，至此完成。）

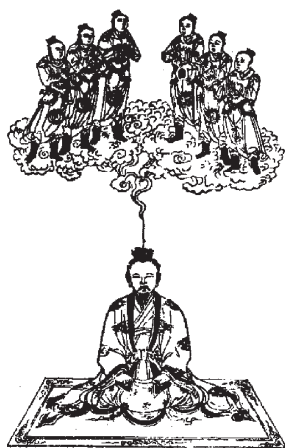
太皇上真玉華三元君（註一）道經第二十四白 素右元君章

謹請白素右元君，啟明蕭刃，字金門上，常守兆下關之境，從小腹至腳底（註二）。使三積之宿穢無滯，地戶之土鬼沉滅（註三）。明玉之液，上淘於極陰之宮；素金之炁，逆衝於兩腕之內（註四）。髀受九靈之潤，腳生重玄之雲（註五）。累祖解於冥罪，七世散於甌根；更生南宮，上宴帝軒（註六）。

真思白素右元君，啟明蕭刃，真炁月光玄雲之色，罩於頂上，乃默呪曰：

白素啟明 九天同生 高虛素轡 浮景玉清（註七）

回真曲仙 流灑八溟（註八） 通幽達微朗耀華精（註九）
使我內徹 五孔開明 神公來遊 我道克成（註一〇）



次思月華之炁，從兆泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津六過，結作六神，狀如力士，下入絳宮，穿小腹二欲孔（註一一），兩膀胱，下布下關之境，至兩腳心出，去身五丈，乘玄雲。順時吐息。誦《玉經》。

《大洞玉經》曰：

天皇上真炁 三元乘神回（註一二） 法坦興朱霄帝昌

啟玉扉（註一三） 拔尸命門內 解結桃康階（註一四）

斂神保五籍 越轉入太微（註一五） 三五混一 六

液合平（註一六） 公子奉符 司命保生（註一七） 紫

房洞耀 泥丸安寧（註一八） 百關備仙 五華飛冥

（註一九） 雲飈流逸 八景浮清（註二〇） 併羽大

帝 攜帶寒庭（註二一） 沉殃天津 絕滅胞莖

（註二二） 七世累玄 解結南庭（註二三）

太微玉清帝君祝曰：

魂生九炁 炁變成神（註二四） 五老纏會 太一化仙

（註二五） 二十四真 徊形帝先（註二六） 九曲下戶

鎮生白雲（註二七） 黃庭六府 含養命根（註二八）

胎結胞樹 種栽死山（註二） 一得拘制 受斷滅

源（註二九） 符籍清明 金映玉軒（註三〇） 長為德

伯 世得道恩 昇登日月 遂友帝先（註三一）

畢，乃口微祝曰：

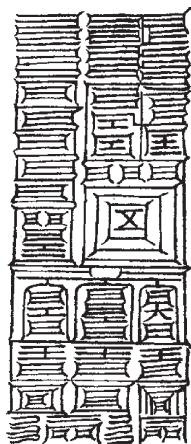
天上內音：保解乘 結六庭

地上外音：生雙門 入仙胎（註三二）

大洞白素右元君消魔玉符

訣曰：當青書黃繒，佩之，存呼右元君內諱名字，鎮我下關之境。使三真固魂，九靈制魄，萬神總歸，安鎮室宅，七祖解散，名言仙籍（註三三）。

乃叩齒三通，咽液三過。



【註釋】

一 太皇上真玉華三元君

【校】：「太皇」，陳景元《音義》作「天皇」；《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉，亦作「天皇」，云：「第二十四天皇上真玉華三元君」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六四頁）案：本章《大洞玉經》經文說「天皇

上真炁」，則應以作「天皇」者為是。

二 白素右元君，啟明蕭刃，字金門上，常守兆下關之境，從小腹至腳底

【校】：「小腹」，陳景元《音義》作「少腹」，云：「上失召切。今皇甫本凡『少腹』，並作『小腹』。」

【註】：白素右元君，名啟明蕭刃，字金門上，恆常鎮守修行者下身之地，所鎮守處從小腹至腳底。

白素元君：名啟明蕭刃，字金門上。鎮守人身下關之境，從小腹至腳底。《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》云：「白素右元君者，是白素洞陽君之母，太素三元君之子。白素元君，諱啟明蕭刃，字金門上，是乃憑玄積感，協炁幽初，凝寶五道，受胎虛空而結形為女子，貌常如嬰兒之狀。上著龍文白錦帔，下著白錦飛華裙，頭建紫華晨嬰之冠，腰帶神金二虎符，左手執流金火鈴，右手執太上智慧經。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七一頁上）

案：紫素元君、黃素元君、白素元君，分別主司人體頭、胸、腹三部。亦即人體全身，分由三素元君來主司。三素元君為太素三元君之三女，為黃老君、白元、無英之母；上清派道經重視太素三元君之眷屬神，由此可見一斑。

三 使三積之宿穢無滯，地戶之土鬼沉滅

【註】：使三尸所積累之舊有穢惡，無所礙滯；下丹田之邪鬼，沉沒消滅。

三積之宿穢：三尸長期積累於身之舊穢惡。三尸：彭倨、彭質、彭矯，分別在人頭、胸、腹引人好滋味、貪財、好色，引人入三徒五苦八難之獄；並向上天呈報人罪惡，欲人早死。見《太上靈寶五符序》、《太清中黃真經》第二章、《雲笈七籤·卷八一·庚申部》。

地戶：又名太漠，又名坤宮。道經中之地戶，或指下丹田，或指鼻，或指陰魔之門、地獄之門，或指內丹修鍊時之會陰穴（前後二陰中間的部位），或指尾閭；常依文而異。《大洞玉經》四章注：「太漠，指地戶也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊七頁）；《大洞玉經》第七章注：「地戶者，陰魔之門。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊九頁）；《大洞玉經》十一章注：「地戶即坤宮也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一一頁）

四 明玉之液，上淘於極陰之宮；素金之炁，逆衝於兩腕之內

【註】：白素右元君像明玉般的炁液，洗淨極陰的會陰穴；白金一樣的真炁，往上衝向兩手腕之內。

上淘極陰之宮：洗淨極陰之處的會陰穴。淘：洗淨。極陰之宮：地戶。

五 髀受九靈之潤，腳生重玄之雲

【註】：髀骨接受九神真炁的滋潤；腳底產生層層雲氣。

髀：膝以上的大腿骨。

九靈：九神；道經或以太一五神、三丹田、王帝君為九神。或以太一五神混生於身中的心中一真、胃脘二真、精血三真、肝中四真、脾中五真、肺中六真、兩腎七真、膽中八真、泥丸九真為九神。

六 累祖解於冥罪，七世散於旣根；更生南宮，上宴帝軒

【註】：歷代祖先解除地獄罪苦，七世先祖消除禍根；更經南宮鍊質而得重生，上昇天界宴享於帝庭。

旣：同「禍」。

南宮：即南昌上宮之簡稱，又稱南上朱陵宮，又稱朱陵宮，或「朱宮」。南宮是道教度魂煉魄之宮，學仙之人，在上升天界時，須經過南宮；以魂魄飛昇者（肉身不在者），鍊去鬼質；以生身昇天者（肉身成道），鍊去垢穢（肉質凡胎）；使形神俱化為清輕仙質，然後才能昇入天界。南宮中主持鍊度之神，有吁員、韓君丈人等，以流火之膏火鍊形質，以黃華之水蕩濯尸形。南宮在南方天界中，屬南方三炁丹天，齊・嚴東《度人上品妙經四註》以為南宮即《三元品戒經》所言三官中的地官左宮洞陽宮。詳細論述，請見筆者《六朝上清派研究》一書第七章，二〇〇五年台灣文津出版社出版。

帝軒：帝室、帝庭。

七 白素啟明，九天同生；高虛素轡，浮景玉清

【註】：白素元君啟明蕭刃，和九天同時產生；在崇高的

天界中，以白色馬韁，遨遊玉清仙境。

高虛：尊高的虛空天界。

素轡：白色馬韁繩。案：道教神祇的服色習慣依方設色，白素元君，其服器皆白。

浮景：遨遊景象。

八 回真曲仙，流灑八溟

【校】：「曲」，《雲笈七籤》卷四十二作「典」。案：典，主掌、主司。

【註】：混合真炁，使我成仙；神祇之真炁流灑八方。
曲：曲成、委婉。

八溟：八方。

九 通幽達微，朗耀華精

【註】：通徹於幽暗微小處，精炁光彩朗明照耀。

華精：精炁的光華。華：光彩、光輝。

一〇 使我內徹，五孔開明，神公來遊，我道克成

【註】：使我身內通明，五臟明亮，神仙（身神）居止於身內，使我的仙道能獲得成就。

五孔：指五臟之孔竅。

克成：能成。克：能。

一一 二欲孔

【註】：下身前後兩個大小便孔。

一二 天皇上真炁，三元乘神回

【校】：「神」，衛琪作「晨」。「回」，《大洞玉經》作「徊」。

【註】：天皇上真玉華三元君散發真炁，玉華三元君乘坐神回車。

天皇上真：即本章說經主太皇上真玉華三元君。

神回：車名。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十四章云：「天皇真玉華三元君曰：天皇上真者，是上清真人之典禁主，玉華仙女之母，故號曰玉華三元君也。乘神徊之車，登雲飈之宮，入流逸之室。神徊者，是真人一輪車名。」

《大洞玉經》趙注：「天皇上真者，玉華仙女之母也。神徊者，車名也。」

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『天皇上真炁』：前云九皇上真炁，今云天皇，蓋天皇大帝在紫微垣勾陳宮，眾星所拱之位，故云星中之尊，總司天府星辰之事。又，流珠上一寸為天皇宮。上真炁，皆自元始所生也。王弼云：『實三元之胎祖，鼓舞裁成。』正同此論，此乃混沌太无元、赤混太无元、冥寂玄通元所生玄、元、始之三寶炁。『三元乘晨回』：晨，一云『神』，非。三元，天、地、水。三元各列百二十曹，主掌世人罪福，每年三會，考較簿籍。按《生神章經》並《三元經》、《三官懺》等所載，三元考較，實非細務，蓋三元上朝玉帝，奏人罪狀，乘景晨之輿，以喻人以三元之炁導養形神，所謂三元導養，二象攝生。《中庸》云：『鬼神之為德，其盛矣乎！視之而不見，聽之而不聞，體物而不可遺。』元亨利貞，屈伸往來，宰制萬品，莫不皆由三元也。屈伸相感而利害生，罪福之報咸在

是矣。雖係人之感召，然亦有鬼神司其分數也。」

一三 法坦興朱霄，帝昌啟玉扉

【校】：「昌」，《文昌大洞仙經》作「晶」。

【註】：斗中內妃法坦，興起於朱霄宮；泥丸九真，開啟寶閣玉門。

法坦：斗中隱妃，據《上清太上九真中經絳生神丹訣·太上九真帝君九陰混合縱景萬化隱天經》所載，斗中第一星中，名太上宮，宮中有帝君變隱逃元，內妃名太一法坦，字幸正扶，著黃錦帔，丹青飛裙，髻雲髻。

朱霄：心神宮、中丹田絳宮。《大洞玉經》卷上第五章〈服符微咒〉後註語：「心有七竅神，名丕，曰法坦，曰朱霄，曰丹皇運珠，曰神慧，曰洞源洞明。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁上）按：「神運珠」為絳宮丹皇君之名；又據《大洞玉經》第二十四章註語，「法坦」心神名，「朱霄」為心神宮。如此，則心臟七竅神，即是心神，亦是心臟之代稱。

帝昌：即泥丸九真，名帝昌上皇，字先靈元宗。《上清大洞真經》卷三第二十四章：「泥丸九真，帝昌上皇，字先靈元宗。常守兆口之四際，死炁之門。使精光入，故炁出；神光隨身，放光萬丈；七祖父母罪脫禍除，生在帝君玉房之中。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八一二頁）

案：泥丸九真，是太一五神混合所生九神之一。太一五神混合化生於泥丸宮時所生之神為泥丸九真。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十四章「帝昌」旁注云：「泥丸神名」。

《大洞玉經》趙注：「法坦，心神名。朱霄，心神宮。帝昌，上皇泥丸九真內名。寶閣之戶名玉扉。」

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『法坦興朱霄』：已於中卷十章解釋。朱霄，絳霄也，乃九霄之一；太丹之光炁，開太丹之天，凝絳霄之宮於南方。法坦，紫微太微天市等。『帝昌啟玉扉』：泥丸九真帝昌上皇，字先靈元。其時開玉戶以相待，炁隨神往，咸歸眾妙之門。禪宗云：『別具一集眼看』正謂是也。」

一四 拔尸命門內，解結桃康階

【註】：拔除尸穢於下丹田命門宮，桃康消解胞胎結節。

拔尸：拔除三尸；居命門宮者為下尸，好引人淫慾。

命門：下丹田又稱命門，在臍下三寸向內退入處，其宮一寸見方。

解結：解除人出生後之胞胎結節；結節不解將導致五臟滯閔，生病而死。見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》及《上清太一帝君太丹隱書解胞十二結節圖訣》等說。

桃康：命門桃君（桃康），名孩道康，字合精延，一名命門，一名胞根，一名時非子。常鎮我臍中之關，命門之外。見本書第七章注。《洞真高上

玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「桃君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根，白晝治在金門五城中，是為臍中命門下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。……桃君形如始生，暉暉衝天，衣服五色，華綵鳳文，手執神符，合帝之魂，腰帶虎書，赤巾丹冠，金床玉榻，正當命門，口吸精氣，強我骨筋。右有神女，手執朱幡；左有玉童，書記帝言。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七五頁下）

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『拔尸命門內』：拔取尸穢之炁，令離命門。雙腎右曰命門，一身命脈之所關係，人不能貴其炁、固其根，貪愛姪慾，搖動命門，死不遠矣。『解結桃康階』：解釋結滯根蒂於桃康之階。桃康乃真炁正神，即腎神，字合延，又元玄冥，字育嬰。人神之名，或一神而兩呼，兩神一呼。」

一五 斂神保五籍，越轉入太微

【校】：「五籍」，《大洞玉經》作「五福」。案：此句之後，「三五混一」至「解結南庭」，《文昌大洞仙經》、《大洞玉經》、衛琪等無此十六句，另有：「單入而雙修，一曲水天開；海日自東生，元命生太初」，共二十字。其中「天開」，《大洞玉經》作「天衢」。

【註】：聚合身中萬神，保護修行人的五籍，經多次升遷而進入太微仙境。

五籍：太一五神所掌世人成仙之名籍；成仙者須

先由太一五神以五籍上呈玉帝，除死定生，而後能成仙。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》敘述存思太一五神各以玉案置修行者符籍（共五符五籍），於玉帝君前。並觀想太一五神和三一（三丹田真一）、二老（玄一老子林虛夫、三素老子牢張上）、太微小童，以及修行者自身，混合為一，變形於玉帝君前，為兆奏事；如此即可刊死籍註仙籍。

古注如下：

《文昌大洞仙經》卷八，元·衛琪注：「『歛神保五籍』：聚歛一身萬神，端以保守五臟，上以應五星，中以應五炁，下以應五嶽，皆有版籍存焉，乃註記世人得道之仙名。『越轉入太微』：太微乃南斗之垣，經由三界保舉，乃得入太微，皆自下而上，展轉陞遷，由太微而登三境，是為三清侍衛之臣。」

一六 三五混一，六液合平

【註】：三丹田、太一五神混合成一形，六腑精炁混合均平。

三五：上中下三丹田（泥丸、絳宮、下丹田）及太一五神（太一、司命、无英、白元、桃康）。據《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》及《上清洞真元經五籍符》所言，主司世人胎命符籍之三五七九之神。三為三丹田真一，五為太一五神；三五合為八，加上玉帝君為九。世人修仙，須經九神合校修行者五籍五符，方能成仙。

六液：六腑精液。

古注如下：

《上清大洞真經》第二十四章「六液」旁注云：「精」。

一七 公子奉符，司命保生

【註】：無英公子奉五符，司命丈人保護生命。

公子：左無英公子，簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門；為腦部洞房宮之輔神。見本書第四章註。

司命：中央司命丈人（中央司命君），名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。為鎮心房血孔之神。見本書第六章註。

案：無英公子、司命丈人為太一五神之一。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君主變，太一主生，司命主命，無英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五六冊三九五頁上）

古注如下：

《上清大洞真經》第二十四章「公子」旁注云：「無英」；「司命」旁注：「心神」。

一八 紫房洞耀，泥丸安寧

【註】：太極紫房宮明澈光耀，泥丸宮諸神安寧。

紫房：玉帝君所治，又稱太極宮，或太極紫房，在六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上方。案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「太極之中有九名，太清中有五帝六府九官名，其域同一也。一曰太清、二曰太極、三曰太微、四曰紫房、五曰玄臺、六曰帝堂、七曰天府、八

曰黃宮、九曰玉京玄都。要而言之，從人項（頂）上直下一寸為太極宮，太極宮方一寸耳，太極宮在六合宮之上。六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）據此說，在洞房宮和明六堂宮間之上方為六合宮，六合宮之上為太極宮。此二宮不在腦部九宮中。又，太極宮又名太清、太微、紫房、玄臺、玉京玄都，九者同指一處。

泥丸：泥丸宮（又稱丹田宮、丹玄宮，兩眉間卻入三寸），由泥丸天帝上一赤子、天帝卿所治。以上一赤子為主神，天帝卿為輔神。詳見《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》。

一九 百關備仙，五華飛冥

【註】：身中各關節都有神祇鎮守，五臟暗中發出光芒。

百關：身上所有關節。

五華：五臟的光芒。

二〇 雲飈流逸，八景浮清

【註】：真炁流暢，身中所有身神遨遊玉清境。

雲飈：真炁。飈：風。

八景：《洞玄靈寶二十四生圖經》將人身分頭胸腹三部，每部八景，共廿四神。八景泛指身中所有身神或部位。

二一 併羽大帝，攜帶寒庭

【註】：和大帝同飛，共攜手同奔月宮。

併羽：同飛。

《上清大洞真經》第二十四章「寒庭」旁注云：「月中」。

二二 沉殃天津，絕滅胞莖

【註】：將殃禍沉埋於天河，滅絕妨礙仙胎之胞胎根莖。

胞莖：和胞樹、胞根相同，指妨礙成仙，令人死亡之根結糾纏。

二三 七世累玄，解結南庭

【註】：久遠的七世先祖，解除胞胎結節，受南宮鍊質。

累玄：積累久遠、久遠。玄：遠。《說文解字》：「玄，幽遠也。」

《上清大洞真經》第二十四章「南庭」旁注云：「朱陵」。

解結：道經說人出生後胞胎有十二結節，須解除，否則易致病死亡。

南庭：朱陵南宮，道教鍊質之處；凡初得仙道者，皆須經南宮鍊去鬼質或肉質凡胎，始能使身體清輕而上升天界。

二四 魂生九炁，炁變成神

【註】：魂魄產生自九炁，九炁變化成身神。

案：道經中以為三炁育養，九炁成形，經十月懷胎而生。《洞玄靈寶自然九天生神章經》云：「人之受生於胞胎之中，三元育養，九炁結形，故九月神布炁滿，能聲，聲尚神具，九天稱慶，太一

執符，帝君品命，主錄勒籍，司命定筭，五帝監生，聖母衛房，天神地祇，三界備守。九天司馬在庭，東向讀《九天生神寶章》九過，男則萬神唱恭，女則萬神唱奉；男則司命敬諾，女則司命敬順，於是而生。」（《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》，新文豐刊本第十冊，第四頁下）

二五 五老纏會，太一化仙

【註】：太一五神相纏混會，太一神變化使我成仙。

五老：太一五神。

二六 二十四真，徊形帝先

【校】：「徊形帝先」，陳景元《音義》作「回形帝先」；並云：「『先』，一本作『光』。」

【註】：身中二十四身神，吐炁回風混合成帝一的形狀。

二十四真：人身三部八景二十四神。泛指所有身神。《洞玄靈寶二十四生圖經》：「上真一景腦神，名覺元子，字道都，色白，一景玉符，上元洞天炁部一景神。上真二景髮神，名玄父華，字道衡，色玄，二景玉符，上元洞天炁部二景神。上真三景皮膚神，名通眾仲，字道連，色黃，三景玉符，上元洞天炁部三景神。上真四景目神，名虛監，字道童，五色，四景玉符，上元洞天炁部四景神。上真五景頂髓神，名靈謨蓋，字道周，色白，五景玉符，上元洞天炁部五景神。上真六景膂神，名益歷轉，字道柱，白玉色，六景玉符，上元洞天炁部六景神。上真七景鼻神，名仲龍王，

字道微，青黃白三色，七景玉符，上元洞天炁部七景神。上真八景舌神，名始梁峙，字道岐，色赤，八景玉符，上元洞天炁部八景神。」「中真一景喉神，名百流放，字道通，九色，洞玄中元一景真符部一景神。中真二景肺神，名素靈生，字道平，色白，洞玄中元二景真符部二景神。中真三景心神，名煥陽昌，字道明，色赤，洞玄中元三景真符部三景神。中真四景肝神，名開君童，字道清，色青，洞玄中元四景真符部四景神。中真五景膽神，名龍德拘，字道放，色青黃綠，洞玄中元五景真符部五景神。中真六景左腎神，名春元真，字道卿，五色衣，洞玄中元六景真符部六景神。中真七景右腎神，名象他无，字道王，白黑色，洞玄中元七景真符部七景神。中真八景脾神，名寶无全，字道騫，正黃色，洞玄中元八景真符部八景神。」「下真一景胃神，名同來育，字道展，黃色，洞神下元一景靈符部一景神。下真二景窮腸神，名兆騰康，字道還，黃赤色，洞神下元二景靈符部二景神。下真三景大小腸神，名蓬送留，字道廚，赤黃色，洞神下元三景靈符部三景神。下真四景胴中神，名受厚勃，字道虛，九色，洞神下元四景靈符部四景神。下真五景胸膈神，名廣瑛宅，字道冲，白色，洞神下元五景靈符部五景神。下真六景兩脅神，名辟假馬，字道成，赤白色，洞神下元六景靈符部六景神。下真七景左陽神，名扶流起，字道圭，青黃白色，洞神下元七景靈符部七景神。下真八景右陰神，

名包表明，字道生，青黃白色，洞神下元八景靈符部八景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五七八頁至五八四頁。）

徊形帝先：徊風混合成帝一形狀，此為《上清大洞真經》之最高修鍊法門。案：帝先，天帝之先，指道體；《老子》第四章：「道沖而用之，或不盈，淵兮似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，湛兮似或存，吾不知誰之子，象帝之先。」

二七 九曲下戶，鎮生白雲

【註】：男女性生殖器部位，密生雲炁。

古注如下：

《雲笈七籤·卷八·釋三十九章經》第二十四章云：「九曲下戶者，是男女之陰地也。男曰九曲，女曰下戶。此陰地常生白雲之氣，以薰黃庭之間，是得道之候驗也。」

《大洞玉經》卷下三十六章「通精之竅」下，趙注：「九曲、下戶，人之陰也。男曰九曲，女曰下戶。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二六頁上）

二八 黃庭六府，含養命根

【註】：黃庭（臍後腎前之處）及六腑，是涵養生命根源之處。

黃庭：在下丹田之上，臍後腎前的地方。《太上黃庭外景玉經》卷上：「上有黃庭下關元，後有幽闕（兩腎間）前命門（臍），呼吸廬間入丹田。」

《黃庭經》以黃庭為重要修鍊之處，借由存思吐納，以固守精氣根蒂。

六府：即六腑，指胃、大腸、小腸、三焦、膀胱、

膽。

二九 胎結胞樹，種栽死山，一得拘制，受斷滅源

【校】：「受」，《雲笈七籤》卷四十二作「永」。

【註】：胞胎結節及胞樹根莖，栽種在死亡山上（使我們邁向死亡）；一旦受到拘束禁制，將斷絕它的根源。

胎結胞樹：胞胎結節及胞樹根莖等妨礙生命之物。

三〇 符籙清明，金映玉軒

【註】：修行者的五符五籙清澈明朗，金光映照在玉帝軒庭中。

符籙：太一五神所掌修行者的五符五籙，詳見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》、《上清洞真元經五籙符》等道經。

三一 長為德伯，世得道恩，昇登日月，遂友帝先

【註】：永為道德上的領袖，代代獲得契道之恩，升上日宮月宮，和大道為友。

德伯：道德上的領袖。

帝先：先天帝而存在，指道體；見前註。

三二 天上內音：保解乘結六庭；地上外音：生雙門入仙胎

【校】：陳景元《音義》：「『保解乘』，一本作『保靜垂』。」

【註】：太皇上真玉華三元君，天上名諱為：保解乘結六庭；地上名諱為：生雙門入仙胎。

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈大洞真經三十九章太上道君玉籙百神名〉云：「第二十四天皇上真玉

華三元君，內名保解垂（乘）、結六庭；地上音生雙門、入仙胎。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六四頁）

三三 使三真固魂，九靈制魄，萬神總歸，安鎮室宅，七祖解散，名言仙籍。

【註】：讓三天境仙真固守三魂，九天神靈拘制七魄，使身內萬神都能各歸其宮，安鎮身中各部位；使七世先祖解除罪禍，名字記錄於神仙名簿中。

三真：三天境之仙真。

九靈：九神，九天之神祇。

案：人之出生，由三天之炁及九天之炁所成，由天界諸神護衛而生。《洞玄靈寶自然九天生神章經》云：「人之受生於胞胎之中，三元育養，九炁結形，故九月神布炁滿，能聲，聲尚神具，九天稱慶，太一執符，帝君品命，主錄勒籍，司命定筭，五帝監生，聖母衛房，天神地祇，三界備守。」

【語譯】

太皇上真玉華三元君所講的道經第二十四章，是修鍊白素右元君法門的章節。

恭謹的祈請白素右元君，名啟明蕭刃，字金門上，恆常鎮守修行者下身之地，所鎮守處從小腹至腳底。使三尸所積累之舊有穢惡，無所礙滯；下丹田之邪鬼，沉沒消滅。白素右元君像明玉般的炁液，洗淨極陰的會陰穴；白金一樣的真炁，往上衝向兩手腕之內。髀骨接受九神真炁的滋潤；腳底產生層層雲

氣。歷代祖先解除地獄罪苦，七世先祖消除禍根；更經南宮鍊質而得重生，上昇天界宴享於帝庭。

真誠觀想白素右元君啟明蕭刃，祂的真炁像黑雲中的月光之色，籠罩在我的頭頂上，於是默默誦唸底下呪語：

「白素元君啟明蕭刃，和九天同時產生；在崇高的天界中，以白色馬韁，遨遊玉清仙境。混合真炁，使我成仙；神祇之真炁流灑八方。通徹於幽暗微小處，精炁光彩朗明照耀。使我身內通明，五臟明亮，神仙（身神）居止於身內，使我的仙道能獲得成就。」

接著觀想白素右元君像月光之真炁，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納白素元君的雲氣，吞咽六次口水。觀想雲氣凝結成六位神祇，形狀像大力士，往下進入到心臟絳宮部位，穿過了小腹、大小便孔、兩膀胱，再往下布散在身體小腹至腳底處，再從兩腳心出去，神祇離開修行者身有五丈，乘坐黑色雲。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

《大洞玉經》經文說：

「天皇上真玉華三元君散發真炁，玉華三元君乘坐神回車。斗中內妃法坦，興起於朱霄宮；泥丸九真，開啟寶閣玉門。拔除尸穢於下丹田命門宮，桃康消解胞胎結節。聚合身中萬神，保護修行人的五籍，經多次升遷而進入太微仙境。三丹田、太一五神混合成一形，六腑精炁混合均平。無英公子奉五符，司命丈人保護生命。太極紫房宮明激光耀，泥丸宮諸神安寧。身中各關節都有神祇鎮守，五臟暗中發出光芒。真炁流暢，身中所有身神遨遊玉清境。和大帝同飛，共攜手同奔月宮。將殃禍沉埋於天河，滅絕妨礙仙胎之胞胎根莖。久遠的七世先祖，解除胞胎結節，受南宮鍊質。」

太微玉清帝君呪語：

「魂魄產生自九炁，九炁變化成身神。太一五神相纏混

會，太一神變化使我成仙。身中二十四身神，吐炁回風混合成帝一的形狀。使生殖器的部位，密生雲炁。黃庭（臍後腎前之處）及六腑，涵養生命根源。胞胎結節及胞樹根莖，栽種在死亡山上（使我們邁向死亡）；一旦受到拘束禁制，將斷絕它的根源。修行者的五符五籍清澈明朗，金光映照在玉帝軒庭中。永為道德上的領袖，代代獲得契道之恩，升上日宮、月宮，和大道為友。」

誦唸完後，於是接著口中低聲誦唸咒語：

「太皇上真玉華三元君，天上名諱為：保解乘結六庭；地上名諱為：生雙門入仙胎。」

大洞白素右元君消除魔難的珍貴靈符。

修行要訣說：應當用筆沾青墨汁，將玉符畫在黃色絲縑上，再佩帶在身上。存思（觀想）並呼唸白素右元君天上內名，祈請祂降臨鎮守我小腹至腳底等部位，讓三天境仙真固守三魂，九天神靈拘制七魄，使身內萬神都能各歸其宮，安鎮身中各部位；使七世先祖解除罪禍，名字記錄於神仙名簿中。

於是牙齒相敲三次，吞咽口水三遍。

（第二十四章的修鍊，至此完成。）

蕭登福

台灣省屏東縣人，一九五〇年生。現任國立台中技術學院教授。著有《嵇康研究》、《公孫龍子與名家》（台灣文津出版社出版）、《鬼谷子研究》（文津出版社）、《鬼谷子》（金楓出版社）、《敦煌俗文學論叢》（台灣商務印書館）、《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》（台灣學生書局）、《列子探微》（文津出版社）、《列子古注今譯》（文津出版社）、《先秦兩漢冥界及神仙思想探原》（文津出版社）、《道教星斗符印與佛教密宗》（新文豐出版公司）、《道教與密宗》（新文豐出版公司）、《道教術儀與密教典籍》（新文豐出版公司）、《道教與佛教》（東大圖書公司）、《道佛十王地獄說》（新文豐出版公司）、《黃帝陰符經今註今譯》（文津出版社）、《周秦兩漢早期道教》（文津出版社）、《南北斗經今註今譯》（台北行天宮文教基金會）、《讖緯與道教》（文津出版社）、《新編論衡》（古籍出版社）、《中論譯注》（古籍出版社）、《易經新譯》（文津出版社）、《玉皇經今註今譯》（台北行天宮文教基金會）、《道教與民俗》（文津）、《道家道教與中土佛教初期經義發展》（上海古籍出版社）、《清靜經今註今譯》（九陽道善堂刊印）、《道家道教影響下的佛教經籍》（新文豐出版公司刊印）、《六朝道教上清派研究》（國立編譯館刊印中）、《上清大洞真經今註今譯》等專書廿八種；及學術論文百餘篇。

《上清大洞真經》今註今譯

正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香
正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香
正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香
正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香
正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香
正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香
正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香
正清者 香香 香香 香香 香香 香香 香香 香香

責任編輯：陳煜
封面設計：盛青