

## 太上洞玄靈寶飛行三界通微內思妙經

經名：太上洞玄靈寶飛行三界通微內思妙經。撰人不詳，約出於南北朝或隋唐。靈寶經目著錄未出。一卷。底本出處：《正統道藏》太平部。

### 太上洞玄靈寶飛行三界通微內思妙經

太極真人曰：太上靈寶飛行三界隱存上道，能長齋修行，百日之中，諸疾皆除，顏色光明，白髮復黑，齒墮更生。行之二百日，髓滿骨填，腸化為筋，癥灸滅去，拘蹇屈伸，暗痾盲聾，能令見聞。行之三百日，出入無間，役使鬼神，騰身虛空，足躡浮雲，恣意所行，去彼崑崙。行之三年，得道成真，遊宴八極，驂駕麒麟，白虎援據，青龍掩塵。行之五年，招遊三界，位登仙王。茲言之妙，道由人弘，豈其遊說，寔皇存弘之，道存人亡。大哉，太上靈寶之韞囿乎。

太極真人曰：靈寶太真景陽丹陽感陽登天玉符，太上祕之玉京山金闕上宮。非有仙相，位應為仙王、仙公、仙卿者不傳。子若遇之，將宿命玄會，已標名上清，齋信告盟而受也。

太極真人曰：師弟子先各齋三十日，又對齋三日，每令惡盡，推求虛靈，亦當有感於當時，然後書符佩服而行事焉。

太極真人曰：服食鍊炁吐納精，存神靜默帶太真。

太極真人曰：入室三七見真靈，變化立亡易短長，移源塞流服景陽。

太極真人曰：水鍊八石定黃金，煎沙騰奏吞丹陰。

太極真人曰：思心神道存仙遊，期跡希想服感陽。

太極真人曰：符虛渺茫望明嶽，願仰看雲思天澤，欲昇雲虛銜登天。

太極真人曰：道成盡佩凌華嶽，上造天階乃頓服。服食鍊炁吐納精，存神靜默帶太真，入室三七見真靈。

### 靈寶太真陰

太極真人曰：法用玉囊，請佩之，不得履穢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅之日，入齋堂，東向叩齒，心存曰：蒼林玄象，流水如何，炎火周身，安能知他，道來歸我，沖炁自和。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當壬申、壬午、壬辰、壬寅、壬子、壬戌、癸酉、癸未、癸巳、癸丑、癸亥、癸卯之日，入齋堂，北向叩齒，心存曰：願覩天鏡，玄滋玉池，還白使黑，常為嬰兒，神來歸我，五藏相隨。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以庚午、庚辰、庚寅、庚子、庚戌、庚申、辛未、辛巳、辛卯、辛丑、辛酉、辛亥之日，入齋堂，西向叩齒，心存曰：本子本子，白雲本起，〔白雲本起，〕霧合萬里，願靈來歸，留與我使

，反覆本運，終而復始。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以丙寅、丙子、丙戌、丙申、丙午、丙辰、丁卯、丁丑、丁亥、丁酉、丁未、丁巳之日，入齋堂，南向叩齒，心存曰：朱雀丹池，天海地河，願得不死，飲食至和，壽均二儀，所期萬多。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以戊辰、戊寅、戊子、戊戌、戊申、戊午、己巳、己卯、己丑、己亥、己酉、己未之日，入齋堂，東向安外，平枕叩齒，心存曰：天道天道，願得不老，壽比中黃，昇日常蚤，願延其命，與道長久。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，夫六甲之日，魄遊玄宮，當此之日，念於心中有一神人，被服白光，狀如玉女。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，夫六癸之日，魂在膀胱，伏念腎中神人朱光，形象玉童。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，夫人有五心，其要最密，一名五門子。常念心中若一人，主神仙之元，左手太初，右手太素，左足為朝，右足為暮，皆有赤炁。名曰元公，此是五帝之舍。肺為石室，肝為蘭臺，心印金，腎印銀。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常以立春之日清齋，東向呪曰：東方青牙，服食青牙，飲食朝華。朝華在脣表，因三咽之。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常以立夏之日清齋，南向呪曰：南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池。丹池在脣內，因三咽之。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常以四季之月清齋，向王呪曰：中央黃野，昂昂太山，服食元氣，飲以醴泉。醴泉在舌上懸膺，因三咽之。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常以立秋之日清齋，向西呪曰：西方明石，服食明石，飲以靈液。靈液在齒上，因三咽之。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常以立冬之日清齋，北向呪曰：北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴。玉飴在舌下，因三咽之。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常以夜半，上思丹池神水、白雲五色炁，出來入玄門，下通腎中三道，上行徑入絳宮，浮遊華蓋，還入泥丸。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常以月朔日、五日、十五日、二十五日、甲午、丙午、戊午日，平日一至日中，向日披髮，偃臥瞑目，心存視日若太陽，還歸絳宮，與我合德，俱養絳宮。於是因念心中有玄蓋，蓋下有日，日中有一人，名曰太乙玉女，小童之身，赤炁周行，繞日三十周，至日中止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當食日之精，常思心中正赤如日，赤炁四布，遍一身體。思念心中有日，日中有玄蓋，蓋下有三人，左為太初元先

，右為太乙南極元陽，中為赤子小

童，左為玉女老子夫人，常持金盤玉椀，神酒飲我，神丹芝草食之，久久六丁神來到。常以平旦行之，至日中而止。太玄神上入泥丸，赤炁頭中腦，徑入口中，繞口九周止，赤炁下入絳宮，徑至丹田赤炁，與之合并。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常食月之精。常念玄光玉女來出神水上正立，白炁在神龜上止，戴大明星，光照身體。夜半行之，至日中止。入於太淵，與太乙合符，靈復來下，人定時，入於弱水中，上崑崙山上，夜半復沐浴丹池中，元炁平行，上神龜上呼吸，名曰元一。晦朔望日時，亦存之，常念腎間有大神龜，文綵五色，狀如總絲，上有玄光，下有神水，腎間白炁繞身一周，左日右月，次於上元。常以晦朔八節之日，呪曰：司錄六丁玉女，削去某死籍，十二大夫皆言，如靈寶大法科令。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當食斗之精。常念脾中黃炁，上有北斗七星，黃神玄女，形長三寸，上思北斗太清七星，黃炁入我口中，下匝一身，混沌合并。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當食星之精，太極中央明星之精。常念絳宮小童赤如日，三人併立，太乙赤炁上升泥丸。因念額三星，大如雞子赤如日，赤炁入日與神連，黃精入口至太玄。常以甲午、丙午日，日中時。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以夜半，上思太極斗中有八星，八魁正圓，中有赤衣人，文綵五色，即吾身也。因念絳宮太一小童子，呪曰：三景弟子小兆某，好道長生，上遊三界，凱旋已成。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅、乙丑、乙亥、乙酉、乙未、乙巳、乙卯之日，平旦正東向，坐齋堂中，念我身正青肝神老君，青炁上與天連，太清元炁下入身中，思行某炁，周遍一體，至日出後止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以丙寅、丙子、丙戌、丙申、丙午、丙辰、丁卯、丁丑、丁亥、丁酉、丁未、丁巳之日，禺中之時，入齋堂俯心，因念心中太一小童，赤如日，一身正赤炁，上與天連。赤炁下入身中，思行赤炁周遍一身，至日中止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以戊辰、戊寅、戊子、戊戌、戊申、戊午、己巳、己卯、己丑、己亥、己酉、己未之日，食時，入齋堂俯心，因念脾中黃炁上與天連，中黃炁下入身中，思行黃炁周遍一身，至日西時止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以庚午、庚辰、庚寅、庚子、庚戌、庚申、辛未、辛巳、辛卯、辛丑、辛亥、辛酉之中晡時，入齋堂俯心，因念肺神太和正白白炁上與天連，太始元炁下入身中，思行白炁周遍一身，至日入

時止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以壬申、壬午、壬辰、壬寅、壬子、壬戌、癸丑、癸酉、癸未、癸巳、癸卯、癸亥之日，人定之時，入齋堂俯心，因念弱水黑炁鬱勃上與天連，太玄元炁下入身中，思行元炁周遍一身，至夜半時止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之，當行泥丸。常念頭中紫雲出如紫蓋，布之稍稍大，彌於天際，翩翩紫蓋，炁徑入太極中。念絳宮小童、太一玉女凡三人，紫蓋下坐，持玉盤，金盃酌酒，神丹、芝草食之。常存不老，上遊三界，仙皇齋考。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行太極三皇。常念額上有北斗，斗上有三星，狀如連珠，大中雞子，混沌三色。黃精入口，下至絳宮紫房丹田中。精炁正赤，上入目中，九十息止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行太清之道。常以甲子之日平旦之時，入齋堂靜思心中赤炁從口出，擊齒上根，翩翩綿綿。五色青黃徑入太清中華蓋中，九十息止。常以平明行之至日中止，常念耳中各有一人焉。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行太初。常以月一日、三日、五日、十五日、二十五日、甲午、丙午、戊午日，平日一入齋堂，東向日，至日中正南坐。亦可被髮俯心，呪曰：太一小童玉女，常居絳宮。瞑目念心中赤炁，上與日精同光，日精赤炁來下，入鼻口中，咽之三九而止。又呪曰：日君太陽，神乎神乎。還歸絳宮，與我合德。俱養絳宮小童。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以月七日、八日、庚申、戊申之日，晡時，食肺之精，入齋堂，念肺中白炁來上，出至口中，咽之三七。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以甲子、癸亥、晦朔望日，夜半時入齋堂，思腎間白炁，從兩腎孔中出雲，上遊華蓋，徑入泥丸，下入涌泉，周遍一身。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行老君。常以甲子、甲寅、壬子、壬寅、丙子、丙寅之日，平旦之時入齋堂，念肝炁正青，從泥丸上出，徑入太清。太清元炁下入其身，思行青炁周遍一身，至食時畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以戊辰、戊寅、戊子、戊戌、戊申、戊午之日，入齋堂，念脾中黃炁人正立，形長三寸，黃炁上昇，徑入中極北辰星中。辰星中黃炁下入體中。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當以甲子、甲午、晦朔之日，夜半之時，入齋堂，念丹田著臍，方圓六寸，正赤如日。元陽五童炁若怒雲，左青，右白，黃炁在中，中有赤人長九分。白炁覆之，赤炁繞之，黑炁復周其表

，內見其人，精通絳宮。止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行明堂之道。以雞鳴、食時、日西之時，入齋堂，日三為之。因念太倉胃脘中，正白如膏，黃炁鬱勃填滿。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行之道，當行中極。常以八節之日，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至、臘正、除夕，人定時，入齋堂北向高座，禮三寶十方。先北方，次東方，次南方，次西方，次西北方，次上方，次東

北方，次東南方，次下方，次西南方，方一拜。次又禮大聖眾，四方，方三拜，回旋都畢。言曰：三景弟子某甲，少好大道，願得長生，今日願太一北君、司命、司錄削去某死籍，更著長生錄籍。於是因臥念五城十二樓，十二大夫在中央，衣朱衣，河水流通，分布四肢。又呪曰：司錄六丁玉女，削去某死簡，更著長生神仙玉籍。度名青籙，於今必獲邁跡三界，遨遊九外。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當先行江河。常念怒雲鬱勃，徘徊為江河，大腸為江，小腸為河，胞為弱水，人生之根，玉水玄妙，江河至神。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行元炁。常以癸亥、甲子、晦朔之日，夜半時，下思弱水怒雲紛紛，上出腎間，白炁並合上行，經歷五宮，上入泥丸，下入涌泉，周遍身體，因念玄光玉女正從中道來上，上戴明星上行，身中皆明，元炁四布，至雞鳴畢。

太極真人曰：當行易益之道。當以甲子、癸亥、八節之日，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，夜半之時，入齋堂，念弱水中元炁鬱鬱漂漂，出上華蓋，雲行雨施，周遍一身。於是便因念太一小童玉女，凡三人，紫房道君下灌丹田，玉池青水，上生華光。乃念太清元炁紛紛如雲霧，來下入身中，鬱鬱如雲入山，萬世常存。畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行門戶。常以月朔一日至十五日，入齋堂靜思，手十指為門戶，元炁徑注至十指，皆熱。魂從中出，引使來還，九十息止。從十六日至月晦思之，十指元炁下至足十指，皆熱，九息止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當行玄化。常以癸亥之日，人定之時，入齋堂下，念玄太文中倒住人，方長七寸，思行玄卯乾燥如黃，因復念玄來正黑，行引其色，潤澤有光，至夜半止。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，當思日中黃精赤炁來下入口中，咽之三九止。止便呪曰：日帝君，月夫人，神乎神乎，還歸絳宮，俱養小童，太一玉女，無離其宮。凡三呪文，思肺中白炁來上至口中，咽之三七而止。又呪曰：鴻達得道，太白子期，與我合德，長生不死。三過畢。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常當思心中有十二芝莖，正赤玉色，上與肺連，名曰思箭。以意把之，太一引怒，心中正圓，名曰威喜。此乃天神太一、道太一。常存守百思，可精念之。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常當思心赤炁下行，與腎相連。常念腎間白炁上入心中，心中赤炁下行入腎，間中有白炁上行，萬世不絕，名曰陰陽元炁也。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常當存太一紫綬金印，帶玉華符。印名威喜，天帝信璽。凡有七人帶劍持符，行在前，止在後，坐在左，臥在右，恒念存之。

太極真人曰：修靈寶飛行三界之道，常當行中極。存脾上黃人，形長三寸，兩手中各有一黃人，黃炁上通天，下入身體，即見其神，便呪曰：黃裳子，黃裳子，黃庭真人在吾己，為我取醴酒肥脯、神仙芝草、諸可飲食者。便引咽之，三五而畢。

太極真人曰：太上靈寶隱遊飛行三界上道，非有真，莫能求，非有道，不能學。若精修五年，尅得超遊三界，上登玉京，蓋三洞之至妙，道冠眾經矣。修之者，宜淡泊其心，外累都盡。如其不爾，雖復積之於年稔，亦不能有所得，徒勞天年以遊視，不亦哀哉。

太極真人曰：傳授盟信，如五稱舊科，玉訣要言。但別齋上金三兩、本命紋繒隨年尺丈。子能勤學，克為太上之賓，遊盼金闕，高仙列位。可不勗哉。可不勤哉。

太極真人曰：若違盟而妄傳，又不依年限、及不盟而傳妄為，罪及七祖鍾濛山之石，填積夜之河，萬劫不原，己身亦殞，仙何可期乎明慎之焉。

太上洞玄靈寶飛行三界通微內思妙經竟