

太上洞房內經註

經名：太上洞房內經注。撰人不詳。約出於東晉南朝。假託上清真人周紫陽撰序。內官存思人首洞房官三元君之法。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部玉訣類。

太上洞房內經註序

周真人撰

道可學也，思微實難。仙可求也，精至為難。真人可見也，養志性為難。玉女可使也，修清潔寂為難。是以八素以真思為上首，祕言以九真為內經，神法以精思為至深，反童以徹真為靈得，大洞以高上為元始，大丹以雌一三素為內精，老君以自然為尊，太上以無英為清，黃老以志性為道，白元以潔寂為貞，真人以志合相求，仙要以精感乃道成。此皆道之貴者，子其思而行之。思不感則道不往，精不微則去真遠。勿以死傷生，勿以色不貞，忽以醉念道，忽以邪求生，勿以榮祿進，勿以鬼為靈，忽以財為寶，忽以美飾盈，勿以俗為樂，勿以耳移聲，勿以汙濁潔，勿使體不精，人之所勿為亦多矣。存洞房，慎吾所忌言。人生自然知道者寡，修而行之，學而精之。老子曰：上士聞道，勤而行之。信哉言也。大洞所以為真經者，真精之至也。所以思微為難者，謂存洞房之難也。能微能玄，精思感至，存見無英，則真人之道畢矣。老子外景曰：長生要妙，房中之要也。子在洞房，右見白元君，則仙道成；中央見黃老君，則壽萬年；左見無英君，真之至精。三君見矣，白日昇天，佩流鈴虎符，遊行上清，人之世德其行，有錄名，無此德，無冀於仙。

第一生有金格玉名，第二太玄宮有素籙，第三左手有大字，第四背青志，象如河魁，第五身有七星志，第六頂中有紫光，自照見其體，第七鶴行龍趨，身體絡文，第八心中九孔，肺下青穴，第九頭生五氣，上接重雲，第十玉聲金響，口生紫氣。若生有此者，不須學道，期必仙也。其次生無死地，其次青骨，其次行過古人，其次德齊上賢，其次篤志至道，注心玄微，陰德流行，行不違道。其次志行清淑，性質和善，柔厚溫仁，所存必感。以此學道，可致仙也。其次先人布恩，七世修德，有功三官，無違人神，己身勤道，可復仙也。其次先人有仙名，而求仙已有大功於三官，有三百善事，可致仙也。過此已下，雖才質淵朗，英奇邁世，無此上事，苦自勞爾，無仙冀也。大要生有骨錄，必有仙志。

今以吾所受道授子，慎傳非其人也。昔蘇子玄者，外國人也，善行三一，為中嶽仙人。吾昔好道，已來見諸，賜我神芝，教我仙道，以老君黃庭外經真訣內字見授。吾奉而行之，上作真人。子今學道，書以授子，按而行之。

存洞房白元君，常以日出之時，玄景初生，正立東向，再拜，冥目內視

，閉氣咽液百二十過畢，乃存玉房內絳宮大神象，見白元君。朝夕行之，常以為法。每至甲子之日，夜半生氣之時，被髮傅粉，接手兩膝，服氣咽液百四十過畢，呼玉房神名，呼之耳象聞如人應聲，或有誦經音，則其應也。當以兩手摩目二七過，乃止。行此之要，務欲精衣物被服，慎使陰氣近之，欲得幽房靜室，使耳無所聞，目無所見，心無所存，體靜神和，爾乃行之。若近人間，為人所視，及見悲哀驚恐，則神忌也，存必不感，作亦不成。吾乃再拜，奉而行之，存洞房五年，果見房內右有白元君，龍衣虎帶，正處房右。吾私心獨笑，知道必成。乃以遊行天下五嶽名山，遇諸仙人口授道訣，凡五百七十餘事，當漸以授汝，秘而修之，慎傳非其人。

吾昔登中嶽嵩高山，發洞庭，入洞門，遇黃老君，乃頓首再拜自陳：兆以汙世肉人，染濁穢塵，年七十以來，私懷一心，竊慕大道，志願神仙。真道玄邈，靈妙深遠，雖周遊五嶽，超邁名山，時遇仙人稟受玄訣，然頑穢難移，未緣騰邇。今重玄舒景，蒙光迴日，親見真顏，御接靈暉。於是兆叩首啟乞，為生年至願，願見哀憐，賜其神訣。黃老君曰：子存洞房，見白元君乎。兆進，長跪答曰：實見白元君。黃老君曰：子未足，且復遊行，受諸真訣，當以上真道經授子。兆又叩頭自搏，重從請乞，乞為遊走之使，侍接龍車。黃老君曰：子有金格玉名，當為真人，何所憂哉。子見白元，仙事足矣，欲為真人，當存無英，若見無英，真道成矣，子便存之，不試子也。兆復自陳，乞洞房經訣，大君內篇。黃老君曰：洞房之內至精中有大神，不可名，非子即所應受，退齋更來，當以授汝。兆乃再拜，敬受教矣。退齋少室三月，乃上登太室，復入洞門，復見黃老君。黃老君曰：今以洞房內經授子，子存此神，常以夜半，冥目靜念，思讀此經，奄見大神，則無英君也。兆再拜受教，奉而行之，積二十七年，乃見無英君，並復存見黃老君，黃老君以《大洞真經》見授。遂乘雲駕龍，白日昇天。其經甚秘，今以授子，慎傳非其人。

太上洞房內經註

黃老君曰：

黃老君，中央道君也。治雲庭宮雲庭洞房神門中央，其神名伯桃，所謂大君之道也。

天有神宮，太玄丹靈，

太玄丹靈，天帝之宮，一名太微，一名紫宮，一名丹臺，一名靈宮，皇天上帝之所居也。象人有洞房。論紫房內要，故先說紫宮丹靈。

天有太室，玉房雲庭，

雲庭，中央黃老君之所居，人在洞房中央。玉房，洞房也，一名紫房，一名絳宮，一名明堂，上有華蓋，東西宮也，洞通左右黃庭之內也。

結洞崑崙，高而不傾，

崑崙，頭也，紫房洞連於頭，既高且深也。象崑崙玄圃黃室之南，南有洞庭房室，一名洞門。方論紫房，故先言頭也。

神仙所止，金堂玉城。

洞房有金城玉房，四達靈宮，玄暉夾照，洞精雲中，神仙三老之所止也。

方而直圓，三寸之間，

洞房方圓，金玉宮室，三寸間也。

黃闕紫戶，至為玄精，

紫房內有黃闕，夾連黃庭，中央為紫戶。紫戶一名雲庭，中即黃老君所居也。紫戶之內，既玄且精至也。

左連青宮，右夾皓清，

左為青府，青童所居也。右為皓清府，白素玉女之所居也。廣而存之，則青童可為九老君，微而精之，則白素玉女為西清母。此左右目中神別名，晝夜存之，可得仙也。

中有大真，至不可名。

謂洞房內有大神也。至真微矣，左為無英君，一名元素君，一名神公子；右為白元君，一名洞陽君。此玉房內至大神也。子專精能存之，真道成也。

誰為父母，自然虛生，

此皇精元素大道君，無有父母，混然獨存，乃先太虛生也。晝夜存之，勿懈怠也

華冠紫蓋，佩流金鈴，

無英君頂扶華冠，御紫神蓋，佩流金鈴，周遊太玄，剋定真書。存之法常以夜半後生氣時，平坐，接手兩膝上，閉氣，冥目內視，祝曰：三元英氣，太玄紫宸，黃闕金室，中有大神，華冠紫蓋，龍衣虎文，出丹入虛，呼陽召陰，天道有真，名曰無英，扶我生我，與道長存也。

龍衣虎帶，讀洞真經。

此白元君也，亦著龍文衣服，佩神虎之符。修存，常以平旦日出之時，正東向再拜，閉氣，冥目內視，祝曰：太上神精，正當神門，龍衣虎帶，黃晨華冠，把籍持書，是為白元，與我俱遊，上到陽關，周旋九清，還安黃房。

出宴黃房，遊戲丹田，

黃房，洞房也。無英、白元，出自黃房，與一俱遊丹田裏。晝夜存之，必作真人也。

上通太微，時入洞玄，

神廬，洞玄也。太微皇天上帝宮也。若能存見無英，則得上真訣，《大洞

真經》是也。此則真道也。見白元君，仙道畢矣。廣而言之，無英君，元素真也；白元君，上仙道也。

同會六合，合景桃君，

桃君，大道君也。朱衣紫冠，正當命門。無英君、大道君，含形於六合中也。別有經訣。

時遊七門，徹見黃寧，

黃寧，黃室神名也。在兩乳中心上寸也。常以黃昏時，叩齒二七，祝曰：黃室中人，披服黃精，和真流氣，周行我形，呼魂制魄，使我長生，左引右俱，黃靈隱身也。

呼陽召陰，役使六丁，

陽，太上三陽也。陰，陽中三陰也。六丁，神女。真人呼陽則三氣來，召陰則三龍登，使六丁則神女見。呼陽之道，別自有經，老君經也。

混沌一景，反于元陽。

三一，亦大神也。元陽，一之別名也。白元君與一出入，合會丹田裏也。三一，則別守訣經也。

三微妙矣，房為真京，

三微，為頭中泥丸、心有絳宮、臍下丹田也。三微皆真妙矣，其真之京，唯有玉房中最精，至微深哉。

深乎微哉，在元之先，

洞房至微，其中神至精至真，乃先虛元君，上元之氣生也。

子能見之，白日登晨。

晨，太微中神。太微有五宮，晨為太極宮，其右真人之殿也。內名玉房，無英君處其左，白元君處其右。

精通神見，陽氣成雲，

呼陽三氣，是為三素成雲。徹洞六合，則三神來見。則三氣化而為雲，所謂三素之雲也。

徹洞六合，引陰招龍，

陰陽中，三陰也。精通神見，三素成雲，徹洞六合，則三陰招龍，乘雲駕龍，真道備矣。

紫翠上造，遊行仙宮。

紫翠，華蓋也。仙宮，太極宮也。精至神見，乘雲駕龍，紫蓋覆之，玉女鬱媛，上詣帝君，遊行仙宮，則仙道大成，上作真人也。

洞房畢矣，慎勿妄傳。

中央黃老君說房中道畢矣，慎勿妄傳非其人也。

常平旦、日中、日入後，存想五方雲氣。

東方青氣，化為青龍，西方白氣，化為白虎，南方赤氣，化為朱雀，北方黑氣，化為玄武，中央黃氣，化為己身。

平旦頌曰：

微妙而博大兮，元氣精光。巨麗而可樂兮，魂神之翱翔。藏我胸臆兮，中廓然虛如張。梁白如明月兮，通乎萬方。芝草何英英兮，不憂無根。呼吸吐故納新兮，以通神靈。

暮頌曰：

曠曠恢恢，與神無期，被服美好，飲食玄芝，招搖為馬，玉衡為輜，上下無垠，出入無時，百病除愈，神氣獨持，司命著籍，玉簡丹書，編以金縷，纏以素絲，千億巨萬，無所復疑，太一祐我，神靈扶持。

清淨絕念，向王方誦之，亦向日辰誦之，佩籙吏與天地作約，以身悟道樂法者，皆誦之，不如法，罰筭五百，主吏坐。

忌戊辰、戊戌日，不得頌此。頌出《正一玄都律》第九卷。

太上洞房內經註竟