

太上黃庭內景玉經卷上

上清章第一

上清紫霞虛皇前太上大道玉晨君

呂祖註曰夫教主上清居於三十三天之表紫極魏煌雲霞  
煥彩虛皇乃虛無之混沌一炁而合之寶座教天地未發之  
淵源開古今未明之大道玉闕全班同參寶筏大道由此而  
生化也遂相與稽首虛皇聽太上之指示以人爲心之要天  
地渾合之機從今一言教出矣

閒居蕊珠作七言散化五形變萬神

聖人以濟人爲公豈曰一言一事可指透哉每見太上道德

道藏輯要

黃庭內景經

四

尾集二  
四三三

真詮傳世久矣而體者稀持者少也故於閒居蕊珠宮內以  
一化十以百化千積成七言聖教以望明士者通傳慧悟大  
凡內工屢見世人坐而不能運用則空費神思止多增異故  
心口氣神與五形參合而散化然後氣滿丹成舍利生於三  
花之頂正可放之六合卷之藏密形神結一欲意任之而萬  
神變爲一體者也

是爲黃庭曰內篇琴心三疊舞胎仙

言此之學須在著意體之則無處不到所云內篇者欲其地  
水火風相生運用以氣卻火而生火火引風而卻水借水上  
之風以助火則能昇能降爲琴心三疊而三疊者水火風是

也以風尅水以水尅火以火尅風均生尅得宜而土木不培自旺矣結成胎卽金丹也能運功深則胎結爲仙欲動則動欲靜則靜隨心所欲自能性隨心舞不爲屈伸是永堅鼎竈萬劫不壞之本也

### 九氣映明出霄間

此乃太極八卦分方於一腹中週流輪運貫通則九氣映對相照一氣而滿腹皆可應接霄間者卽天門也九氣旣映光明出射於霄漢間也

神蓋童子生紫煙是曰玉書可精研詠之萬過昇三天于災以消百病痊不憚虎狼之凶殘亦以卻老年永延

### 道藏輯要

黃庭內景經

五

尾集二

天庭其神蓋也歟凡能通達五千玄功八九則精結爲童子以心至頂安成宮殿而居一時心曠神凝則紫霞慶雲聚於天庭隨意無微不至此玉書之謂奇幻者俱在化運之功細加精求研詰其中趣味要貴誦誦在精研而萬過過由心之過非以目過也三天其高乎哉三天在上則天庭在中則心田在下則丹田誦之萬過而三天通慧何處不昇豈災病所能入耶水火不驚迴關不拘虎狼降伏龍蛇趨使豈敢凶殘豈畏凶殘乎夫老何能卻解透黃庭者能卻夫年豈能永延悟明奧旨者能永延此篇皆謂讀黃庭者首要用心推詳次要訪其路徑勿以大明之章而再錯步深可惜也

上有章第二

上有魂靈下關元左爲少陽右太陰

呂祖註曰夫魂乃精結而成一體自生靈靈居太極居上宮能使心動心靜則魂隨之持靈不昧卽開下部之關元關元者丹田以下之虛神也上守定而下安靜所守之功全賴魂聚也陽在震方首居也心之左而安之結魂爲鄰是爲少陽陰在兌方心之右也傍魂居之是爲太陰能使陰氣降於陽則收歛之象能使陽氣入於陰則放蕩之象必也陽接魂而相生陰接魂而相尅是有化無是無成有則道生矣  
後有密戶前生門出日入月呼吸存

道藏輯要

黃庭內景經

六

尾集二  
X O I I X

藍祖註曰密戶乃膀胱之竅也居於心下乾艮二方在後能令風入火入則生疾也氣運到此務不可過由生門而上下之可也生門卽乳象非金非石而氣到精到鎔化結閉能堅體也日宮居少陽之上月宮居太陰之上能使氣血運由日宮而出至月宮而入周流呼吸聲若巨雷先大而後漸如蠅鳴由進而起心田火生風煽火揚欲卽化而結成仙胎矣  
元氣所合列宿分紫煙上下三素雲

呂祖註曰元氣所合者乃陰陽配合鍊成鼎竈以宿爲藥烹鍊成形如粟列於心圍應分野而成象由震方一呼而諸方卽應放之則無邊際收之止如一芥此紫煙聚集心之上下

內有青白煙雲素色者卽心之氣心卽精氣神投之爐竈鍊就三色是以紫煙之上下另有三雲爲三花者籠蓋紫煙各宿之包藏也

灌溉五華植靈根七液洞流衝廬間

藍祖註曰五華卽心肝脾肺腎如花木之根灌之則生靈溉之則長旺人雖培其本而植其根則萬象合乎一統七液者乃喜怒哀樂愛惡欲七情之說也由七情能生精液在不發而存生則洞流存則使活入於丹田潤諸七竅衝於頂廬之間使萬物不侵諸毒不傷堅質而成上清之象也

迴紫抱黃入丹田幽室內明照陽門

道藏輯要

黃庭內景經

七

尾集二

呂祖註曰紫氣乃頂象也能使運迴於下至心卽抱心田之氣屬土之象則黃以紫入黃化成青色貫入丹田以補不足之陽陽足則迴青而上仍分黃紫是運而非行也幽室乃臍門內功成則五府光明照於列宿而昇入於陽脈則陽旺入於陰門則精生是以內功者先清五臟六腑然後生氣入鼎由鼎鍊成從陰轉陽由震入兌運化培火則生尅不必用而自能保護金丹矣

口爲章第三

口爲玉池太和官激咽靈液災不干

呂祖註曰口爲一身之呼吸出入之要處玉池者舌下之精

池也如張則揚波閉則呼吸運用以生一體之太和也如內功已成則先講口訣每逢運氣之時不下咽不上昇則爐火自燃不滅火到處無論金木土皆相生尅也待火轉神同必漱三次而液純合再咽之則水火相濟也以此則災障自不相干矣

體生光華氣香蘭卻滅百邪玉鍊顏

又註曰以精液之相通則體自健而成鶴髮光華煥彩矣須將邪火消盡萬慮虛無則氣出心者自香出於丹田者如蘭如是則體生光華一呼一吸之出入間無氣不香蘭也百邪如盜淫者爲重忌須以心香之氣以鎮之投之爐中以鎔之

道藏輯要

黃庭內景經

八

尾集二

接爲一統百邪卻滅玉鍊爲膚自成童顏矣

審能修之登廣寒晝夜不寢乃成真雷鳴電激神泯泯

張祖註曰凡習靜必先凝神待諸氣平復一毫私念全無然後席坐先審明其中坐功之由必求精切而後修之運往所未消之火力所未盡之精待火鍊丹全修成童子故一意到而心神即出廣寒乃包羅天地無處不清靜也能成形而飛昇則廣寒在目姮娥在前矣所以能者在乎功晝夜不交睫時刻無外心成真百日自聞天庭雷鳴目光如電呼吸如聞雷聲舉目如飛電激神則隨之而外人不聞不見也泯泯猶常常也如是運用則參天合地神常隨一呼而應矣

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣紫華飛裙雲氣羅丹青綠條翠靈柯

何祖註曰黃庭乃心府也心爲鼎鍊出心內之心卽成人形五色俱聚於四圍成錦衣之出入有形動靜有聲嚅嚅然如癢狀此氣與心神並和也氣爲紫華如心之裙以其能使下體之動搖胃火受而下肝火經而上心能持定則照蓋之無許上延雲氣迷肝則肝火退入胃則胃火消事出自然此心氣之包羅也丹田乃樹木之本其氣黑白雜結爲青能分受之可從東震下降至西兌上昇以黑白之氣專鍊純青栽培之象凡運轉三十六週半則枝葉茂盛心竅光明天門大開

道藏輯要

黃庭內景經

九

尾集二

任去來矣綠條四肢也翠靈天門也能於子午酉運之則四肢和而天庭闊柯者諸氣之元首也火結汗凝頂髮消沒卽爲翠靈也凡用之忌辰申亥三時如不擇則精不能固而心神狂亂恐成異類矣

七蕤玉籥閉兩扉重扉金關密樞機

鍾離祖註曰七竅生沒氣之聚散門也能使七竅全關縱有玉籥而不能開方成化鍊之氣玉籥猶慾藥也不爲此動不爲此開此所主者在兩扉也兩扉卽目神能令閉息而不生妄則邪不生心自不爲所迷心內重扉卽肺關也此處星樞羅列八卦分金兩扉閉而重扉關則樞機不漏水火相安密

之於內府運之於七竅通之於九天濶之於丹田熒熒火光  
通體堅固此樞機密要亦爲收藏保和之本

立泉幽闕高崔巍三田之中精氣微

李祖註曰立泉通週身之脈者口也立泉之所精液相生之  
地氣火出人之路必使幽闕高聳不容妄出不令妄吐由心  
氣之精而上昇由幽闕受之仍歸本則舌如山而崔巍壓定  
無許輕呼輕語自保心神也三田者上天田中心田下丹田  
上庭受精氣於下中庭受精氣於上下庭受精氣於中止一  
線而分受者三從丹田運之過尾尻走中背至頂而受由頂  
而至心田由心田潤至肺府由肝經由此二處再歸於本處

道藏輯要

黃庭內景經

十

尾集二  
六十八

週流轉之是固根之要也

嬌女窈窕翳霄暉重堂煥煥明八威

藍祖註曰凡運用至離宮必平止一刻如窈窕靜專然後下  
行則浮翳去而焰不生再受以津是水之濟火和容一氣霄  
漢澄清目若朝暉而光明自著重堂肺經也西白接中黃相  
依太極之幃幔使肺經不勞則煥然光明扶心助氣攻火尅  
木八威者八卦之象也使生尅得宜照耀八方則水火金木  
相土而安此八威之相聚而張聲勢也

天庭地關列斧斤靈臺盤固永不衰

韓祖註曰天庭離位居上宮地關坎位居下宮能令離坎相

濟水由下而上昇火由上而下降相聚心下會而合之坎入離則成乾離入坎則成坤是仍歸陰陽男女也如此相和則斧斤森列何物可侵靈臺盤旋永固無搖自不衰敗矣

### 中池章第五

中池內神服赤珠丹錦雲袍帶虎符橫津三寸靈所居隱芝鬢鬱自相扶

天孫註曰中池舌下喉上之地有神居之其神即舌也服赤按離色而衣相乾位而形丹錦雲袍者以口爲宮殿也帶虎符者能令邪味不污如虎尉也橫津舌之本也三寸言微而能治物令虛靈不昧常居於此而尉也隱芝乃運用香蘭氣

### 道藏輯要

黃庭內景經

上

尾集二

息由此通入心田也鬱鬱者乃心內邪魔趨出而舌能相助而逐是扶身之先行也人無舌本氣無底止所以一行者仍統舌兵也

### 天中章第六

天中之岳精謹修靈宅既清玉帝遊通利道路無終休

呂帝註曰天中面門也又名華峰亦名岳山精神相聚之所吉紋所生之地人而無行則生晦暗之紋是以鍊性者必先謹修於此地使精脈之通流放光明於宇宙能透徹通靈則靈宅居穩無污色玉帝者乃五炁朝元之精鍊成而週流貫通使靈宅既清而元神過之無阻猶道路之無荆棘也鍊氣



運轉於此擊天鼓三十六通通利滌淨雖神常遊之處而無  
休歇也是以神聚於面道紋生焉

眉號華蓋覆明珠九幽日月洞空無宅中有真常衣丹審能見  
之無疾患

曹祖註曰目之聚於神焉人而無性目閉閉即損光而眉晦  
反也眉之名華蓋者以其蓋覆守目之精神也目有二珠心  
氣運活珠明光射而無瑕疵則夜不曉晝不眠以係太和之  
元陽照澈九幽九幽者貪妄邪淫殺盜酒財氣等也目神慧  
明照九幽而不染立其中而不污如日月之被浮雲而難常  
晦其光也日月者左目日之右目月之必席坐時左目閉而

道藏輯要

黃庭內景經

上

尾集二

右目微張隨心田之氣而下降運過右則右目如之往行不  
斷是定光視有若無視無亦有即空色之象也宅中鍊之久  
有神居焉神名照遠衣赤服審能見之者如雙目閉時若此  
神從目出人往來悠遊自無疾患相干矣

赤珠靈裙華葆燦舌下元膺生死岸出清入玄二氣煥子若遇  
之昇天漢

呂祖註曰鼻上為梁面官之準繩也是目神之下體依靈宅  
之下宮裙華翠色能映赤珠之燦爛葆者毫髮之謂也目光  
運活毫末之絲絲皆悉明朗而燦然無黑白矣鼻竅通中池  
舌下玄玄也能膺服其象雖呼吸之意見聞而生死之岸可

由此而卻沒出清氣之元入玄氣之微能於出入相當清玄相分由鼻竅而鼻氣煥光明人能遇此易精之法而加諸內工之難明合而會之一透貫通矣天漢自此可昇也

曹祖讚曰日月光華燦曉天懸河一線養清蓮須知出入清玄妙拍手相呼上洞仙

### 至道章第七

至道不煩決存真泥丸百節皆有神髮神蒼華字太元腦精神根字泥丸眼神明上字英玄鼻神玉壘字靈堅耳神空閑字幽田舌神通命字正倫齒神崿峰字羅干一面之神宗泥丸

呂祖註曰夫大道不必煩心而亦不煩習能識其中運化定

### 道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二

成何難總歸一決決卽如槁木矣何真不悟如人一身之中首重泥丸乃微地而百節聚焉所聚之地各有神一呼一吸之間無不應節而答髮之神名太元蒼華以其能令蒼白運應得靈則不蒼而卽華也太元一炁之主萬象賴乎守成也腦之神名泥丸精根者總精相聚而化生也凡精固則根堅固而結實舍利生光泥丸如一丸之地而守一身之總要也眼之神名英玄明上者照曜如日月也勿使浮雲遮掩保定光明上下通達英玄乃萬節羣英會總欲忘迷萌玄機頓散也鼻之神名靈堅玉壘者能使命運之準繩也首生鼻而後成身能令鍊成心準心準則玉壘正焉靈堅者聚靈之根而

能守其堅也耳之神名幽田空閉者學道之士而閉外邪之  
污是有聞而不聞幽田能使心丹田之幽境守其一身之收  
檢也舌神名正倫通命者關通性命之根也不鼓簧不妄言  
正倫能轉不正之語以端倫化也齒神名羅千崿峰者形如  
崿山也崿山之峰最利欲決世俗之塵污而去其峰則道根  
卽深矣羅千如萬神羅列千峰萬翠不爲外染也一面七竅  
皆神而宗主俱在泥丸眼有見耳有聽鼻有嗅口有言一舉  
一動皆泥丸之先知故首固泥丸而後鍊神歸竅自無俗擾  
泥丸九真皆有房方圓一寸處此中內服紫衣飛羅裳但思一  
部壽無窮非各別住俱腦中列位次坐向外方所存在心自相  
當

道藏輯要

黃庭內景經

齒

尾集二

又註曰泥丸九真卽九幽也九真皆有房能使九幽不歸其  
房而使本性九宮居之則善矣其所居之位方圓一寸自天  
庭至髮際五寸自左耳上至右耳上四寸皆房神位設焉神  
處其中則靈靈卽應應卽保身使一房空懸則諸房不應非  
真汞也同服紫衣取其太元青氣而合心中之火聚成紫色  
衣之下裳其羅也鍊五行之精微結下元其色不一而其氣  
一統故皆裳之思一部位之不全而精求使九真滿足則壽  
無算矣非各別住言各神不亂住俱聚於腦之中列定位次  
坐面總外如迷萌則背外也所存會總之矣鍊神之功俱重

於心心重則無往不合五行週遊之要也

覺了真人讚曰深淵道法無邊際眼耳鼻舌口聲意百節惟  
心自主張化成一統歸天地

### 心神章第八

心神丹元字守靈肺神皓華字虛成肝神龍烟字含明翳鬱導  
烟主濁清腎神玄冥字育嬰脾神常在字魂停膽神龍曜字威  
明六腑五臟神體精皆在心內運天經晝夜存之自長生

呂祖註曰學道者先講六府五臟之精微而後運合用工無  
不密密如心神名守靈丹元者能含丹田之氣以結靈根也  
守其靈而固其本三百六十一神皆成圍服矣肺神名虛成

### 道藏輯要

黃庭內景經

壹

尾集二  
八四三

皓華者以其保心之五華五行之微妙也使霜雪不凋浮垢  
不侵卽能皓顏光華發表能成太元虛無之功收下元虛無  
之火結玉清虛無之象也肝神名含明龍烟者其性屬木龍  
象也每氣之不和則生烟猶龍之威勢而下行也含其明而  
不放耐其火而勿揚自生離火交感矣翳萌避也鬱不樂也  
肝神最怕萌避不樂如遇此則烟無容處而易生異學道者  
要除萌避去不樂則清靜矣不然其濁也夫以其肝火之易  
變也腎神名育嬰玄冥者以其主玄門之冥冥也而玄門重  
於固體此神卽使放之必使太和滿足勿爲冥忌則育養而  
成嬰孩矣脾神名魂停常在者能主一身之清氣渾鎔也煉

成清合爲一鎔化不變是常存是常在也魂聚而藏於此位是煉精魂之合真故停於此膽神名威明龍曜者以其光明外著如龍之精照曜生輝乃聚陰成陽之象故曰威明六府五臟與於體合氣與精工皆心主也心運精微化於俗染是天然道德一卷存心勿分晝夜倘或忘或廢則身不由主而輪迴難脫矣

曹祖讚曰渾含祕密太和宮六腑還須六欲攻莫謂道中無反處扁舟只許頂帆風

### 肺部章第九

肺部之宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之子主調氣外應中

道藏輯要

黃庭內景經

六

尾集二  
八十三

嶽鼻臍位素錦衣裳黃雲帶喘息呼吸體不快急存白元和六氣神仙久視無災害用之不已形不滯

華陽葛真人註曰肺氣乃心之保障一時無間於位是爲心之華蓋也矣而其下之童子坐於心上肺宮之氣位名玉闕卽朝元之要門七元卽七情之謂所不能浸主於調氣之和平幻曲直之隱範外應於中嶽者以其似嵩山之尊也鼻爲恒臍爲衡位居上下而未有如彼之貴也素錦者以其氣色清也學者必先化五行氣以朝心由心而發源於肺故清者上昇濁者下降其色黃白而結成爲衣下之色亦如肺之中有黃氣一縷聚則成鼎蓋散則爲雲霓故名之曰黃帶也能

於喘息呼吸以相通脈而成金丹之本基結黃雲之堅體而  
飛身之大路神仙豈有不快處耶要在聚散得宜喘呼相當  
則無礙矣急存者呼之急而存未到之氣以迎上則結白元  
之氣調和飽脹悶味寒暑此六氣不能擾久而視之保無災  
害矣永堅行之不已則形自潤體自和而孰色其敢滯其面  
耶

呂祖讚曰六氣調和萬象清自然心上放光明黃雲圍素青  
霞白朗固乾坤鼎蓋成

### 心部章第十

心部之宮蓮含華下有童子丹元家主適寒熱榮衛和丹錦飛

### 道藏輯要

黃庭內景經

七

尾集二

裳披玉羅金鈴朱帶坐婆婆娑調血理命身不枯外應口舌吐五  
華臨絕呼之亦登蘇久久行之飛太霞

靜陽邱真人註曰心之主命大矣哉心之宮如蓮花之將開  
而未全放之式心神居其下焉丹元者以其收丹田之氣和  
朝元之血也主適者能遇寒熱而不傷榮木而清衛保和平  
一身之本丹錦紅色也能聚五色而成錦是為飛裳結於肺  
經其色白披蓋其上為玉羅衫金鈴者其式懸似鈴朱帶其  
索細如絲掛也坐婆婆言安心者而心常樂也其性火能調  
和精血統理一體保合氣和一身無榮枯也外應口舌舌下  
接通心田吐五華者能聚五行之燦爛上升出於口其色華

麗也臨絕者生靜如絕心無二用一呼而百節丁丁由心發也登蘇其賜然流蘇之貌久久行呼於臨絕之妙則可飛身入太虛矣

呂祖讚曰部處離宮火易生莫將無意可留嗔此心一指玄天大萬劫依棲孰可侵

### 肝部章第十一

肝部之宮翠重裏下有青童神公子主諸關鏡聰明始青錦披裳佩玉鈴和制魂魄津液平外應眼目日月精百疴所鍾存無英同用七日自充盈垂絕念神死復生攝神還魄永無傾

長生大帝註曰肝之屬木其火之生也易矣所居之宮在於

### 道藏輯要

黃庭內景經

六

尾集二

五行之首聚於諸色之總其色翠而深光而濁是爲重裏下有童神衣青而呼爲公子者以其不服制而易生火之性也亦爲諸關竅之總主洞察明悉聰慧之源青錦披裳其懸象也玉鈴膽也能和魂而不妄制魄而不散使津液之長生以制服其火之上炎是內服而有節則外能應眼目精華日月之朗潤也百疴之所鍾愛亦在肝火之盛而行染能於六欲不沾七情不惹存無中之有絕有內之無不但耆年英俊抑且身列天官同絕六欲七情之久卽七日精氣可保充盈矣能永絕焉卽疴之至死何患無復生之道乎攝其神者助肝火還其魄者助腎水以此水而生傍門之火則鼎竈永無傾

覆也

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓中有童子冥上玄主諸六府九液源外應兩耳百液津蒼錦雲衣舞龍幡上致明霞日月烟百病千災急當存兩部水王對生門使人長生昇九天

呂祖註曰腎部一身之總立丹之要藥也居宮玄色闕閣圓圓三寸中有童子冥漠而氣上昇之色也主諸六府卽六臟九液卽九竅九竅之源流統助於腎外應兩耳耳屬水宮不保腎則使閉塞也又合中池是以下凝上之象故百液生蒼錦者以其能生土土色黃合玄故蒼也衣之龍幡是水而生

道藏輯要

黃庭內景經

九

尾集二

龍之象也上能治以肝火旺使下結而明霞生焉日月卽二目水能治火二目致不生烟矣百病千災皆由此處不保而得急當常存災病之心以守無爲之任則堅根合藥全賴此基兩部者腎水精水也爲稱王者能令百竅不閉津液流通生門總論也使此二水一失難保其必生能守其失恐其虛使人長生永年而昇九天矣