

重刊道藏輯要

太上黃庭內景玉經

梁邱子註

上清章第一

上清紫霞虛皇前

三清之境有玉清上清太清此三清之中一

大道君之所治也切大聖之所居也按玉緯經云上清者虛皇

太靈虛皇天尊即元始之本號也道君欲明作七言之所始乎

紫霞之宮也亦名紫也太上大道玉晨君太上尊之號也按本行

也玉晨君即皇也閑居藥珠作七言秘要經云仙宮中有寥陽之

老之一號也在中而說經也散化五形變萬神謂縹支體黜聰明離形去智

人身備有之也以託用也夫神者隨感而應是為黃庭曰內篇因中而琴心三

者也故有其數豈直萬乎黃庭經一 中尾集二

道藏輯要

疊舞胎仙琴和也疊積也存三丹田使和積如一則胎仙可九

氣映明出霄間三田之中有九氣炳煥無不燭也大洞經云三

魄變為九氣神蓋童子生紫煙觀照存思假曰為事下文云眉

化為九神也紫煙目精妙之氣是曰玉書可精石則能誅之萬過昇

紫煙目精妙之氣三天精備神充千災以消百病空其則不擇虎狼之凶殘

無殘亦以卻老年永延此一章都說

上有章第二

上有靈下關元上通天分也下關地分也通靈元形關左為

少陽右太陰左東右西後有窗戶前生門前南後北窗戶後二

也合為九竅也出入呼吸存入息有陰陽之氣出入有

入為吸氣... 元氣所合列宿分... 紫文... 耀羅... 三色... 觀五華... 流... 論也... 丹... 入... 一寸... 入... 寸... 入... 玉... 又... 為... 道藏輯要... 黃庭經... 上君居之男為雄一女為雌一... 幽室內明... 明鑒... 也心識無方存之則有遺之則亡

口為章第三

口為玉池太和官

口中津液為玉液一名醴泉亦名玉漿貯水... 一本有作太和宮於文韻不便也... 子嬰兒形無衣服正立胃管張口承注... 滿口中內外津液滿口咽之遺直入立女口中五過畢即齒三... 通微咒曰玉清高上九天九靈化在立女下入胃清金和玉映... 心開神朗服食... 日精金華充盈... 不食五穀... 無穢滓也... 北方仙宮之名又云山名亦云廣霞洞真經云冬至之日月伏於廣寒之宮其時育養月魄於廣寒之池天人採青華之林條以拂日... 晝夜不寢乃成真... 雷鳴電激神泯泯

調神理氣精魄恬愉雖遇震雷而不驚愕又曰雷鳴電激為叩齒叩齒存思乃是神用不得言泯泯

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣

黃庭內人謂道母黃庭真人謂道父人身備有之錦衣具五色也即謂五臟之真氣也三

庭之中**紫華飛裙雲氣羅**飛雲之裙即神仙之所服也**丹青綠**

條翠靈柯五色雜氣共生**七粧玉簪閉兩扉**闔以諭關籥用之

以道不妄開也粧籥之飾也**重扉金闕密樞機**金取堅剛也老

存神必閉目故名曰閉兩扉**玄泉幽闕高崔巍**玄泉口中之液也一

者善守精神不妄洩也**名玉液一名玉津一名玉漿**兩眉間為闕庭兩腎間為幽闕如

門之左右象巍中間闕然為道賢在身故曰幽闕也據腎在

五臟之下而云高者形伏存**三田之中精氣微**內指事也丹田

道藏輯要

黃庭經

三

中尾集二

天有三光日月星人有三寶三丹田**嬌女窈窕翳霄暉**真誥云

三丹田中氣左青右黃上白下黑也**重堂煥煥明八威**重堂喉嚨名也一日重樓一

神名言耳聰明**重堂煥煥明八威**重堂喉嚨名也一日重樓一

徹明掩玄暉也**重堂煥煥明八威**重堂喉嚨名也一日重樓一

二級絳宮心也喉嚨在心上故曰重堂喉嚨者津液之**天庭地**

中池章第五

中池內神服赤珠

臆為中池舌下為華池小腹為玉池亦三

火鈴**丹錦雲袍帶虎符**丹錦雲袍心肺之色也左龍之上步

之服**丹錦雲袍帶虎符**丹錦雲袍心肺之色也左龍之上步

龍神虎符帶流金之**橫津三寸靈所居**內指事也橫津在舌上

鈴並道君之服也**橫津三寸靈所居**內指事也橫津在舌上

田真人赤子**隱芝翳鬱白相扶**隱芝道君之形體也隱芝翳鬱

之液為精之內芝也又云體與書也

天中章第六

天中之岳精謹修

天中之岳精謹修一名天臺清虛經云鼻欲

錄靈宅既清玉帝之靈宅也一名天臺清虛經云鼻欲

面為尺宅字通利之路無終休百手擊之而影不休息

則通利耳日眉號華蓋覆明珠明也九幽日月洞空無事云

眉上直入一寸為玉璫紫關左目右目之玉歷經云本清上宅

中有真常衣丹真謂心神即赤城童子也亦名真一亦名赤子

相應衣丹象審能見之無疾患元陽子曰當有赤珠靈裙華舊

心氣赤色也舌下玄膺生死岸內指事玄膺者通津液之岸出

道藏輯要黃庭經中尾集二

清入玄二氣煥謂吐納陰陽二子若遇之昇天漢人能善遇吐

天仙矣

至道章第七

至道不煩決存真專心泥丸百節皆有神神者妙萬物而為言

髮神蒼華字太元白與黑謂之蒼最腦神精根字泥丸丹田之

之舍洞房之主陰陽眼神明上字英立日明上英玄童子之精

色也肉鼻神玉龍字靈堅玉龍之骨象玉也神氣通耳神空閑

指事也鼻神玉龍字靈堅天出入不竭故日靈堅耳神空閑

字幽田神之所居故日田也舌神通命字正倫咽液以舌性命

有倫齒神鋒字羅千牙齒堅利如劍鋒刀鋒一面之神宗泥

九腦中丹田泥丸九真皆有房大洞經云三元隱化則成三宮

洞房合上三元為九宮中有九真神三九二十七神氣相合
人當存之亦謂天皇九魄變成九氣化為九神各居一洞房
圓一寸處此中腦有一寸故同服紫衣飛羅裳九真之服皆象

但思一部壽無窮存思九真非各別佳俱腦中眾神所居列位

次坐向外方神繞丹田而外其面以打不祥入素經云真有九

神真西向玄真北向仙真東北向天真東南向靈真西南向至

真西北向夫真者不視而明不聽而聰不言而正不行而從

心神章第八

心神丹元字守靈內象論也心為臟腑之元南方肺神皓華字

虛成肺為心之華蓋皓白也西方金之肝神龍煙自含明木行

東方青龍之色也於藏主目翳鬱導煙主濁清翳鬱木象也得

日出東方木生火故曰含明翳鬱導煙主濁清火而煙生得陽

而氣生清則目明濁即腎神玄冥字育嬰腎屬水故曰玄冥腎

脾神常在字魂停脾中央土位也故曰常在即黃庭之膽神龍

曜字威明膽色青黃故曰龍曜主於勇捍故曰六府五臟神體

精資保一身廢一不可故曰神體精肝肺腎脾為五臟膽胃

物之義故曰腑也臟者各是一質共藏於身故謂之臟也言三

焦者多矣而未的其真蓋心肝肺三藏之上係管之中為三焦

中黃經云肺首為三焦當指其所也又據五方之色脾為中黃

應為五臟之主而今共以心為主者何也答曰心居臟中其質

虛受也夫虛無者神識之體運用之源故曰心居臟中其質

其主動用而獲其神不可以象數言不可取物類取皆在心內

運天經五臟六腑各有所司皆有法象同天地書夜存之自長

生依上五色神服色思存不捨不死之道也仙經曰存五臟之

龍右白虎前朱雀後玄武即去邪長生之道也

肺部章第九

肺部之宮似華蓋

金宮也肺在五臟之上四垂為宮也

下有童子坐玉闕

童子名皓華肺

形如蓋故以下言之玉闕者腎中白氣上與肺連也

七元之子主調氣

元陽子曰七元之君負甲持符辟除

凶邪而布氣七竅主耳目聰明七元七竅之元氣也

外應中嶽鼻臍位

中嶽者鼻也又為臍也臍為崑崙之

山鼻為七氣之門位猶主也

素錦衣裳黃雲帶

素錦衣裳肺膜之色也黃雲帶者肺中之黃脉蔓延羅絡

有象喘息呼吸體不快而然

急存白元和六氣

白元君主肺宮也大洞經云白

元君者居洞房之右是也神

仙久視無災害干正用之不已形不滯道形氣

華榮至誠感神之所致也

心部章第十

心部之宮蓮含華

火宮也心臟之質象蓮華之未開也

下有童子丹元家

心神丹元字守

道藏輯要

黃庭經

六

中尾集二

靈神在心內而云下者據華蓋而言

主適寒熱榮衛和

寒熱陰陽靜躁之義也人當和適以榮衛其身老子

云躁勝寒靜勝熱清淨以為天下正

丹錦飛裳披玉羅

象心臟之色也有肺象玉羅

帶坐婆娑

金鈴內藥之象朱帶血脉之象坐婆娑者言神之調安靜也九真經云黃老君帶流金之鈴仙服也

血理命身不枯

心安體和則无病夭

外應口舌吐五華

心主口舌吐納五臟之液辯識五行

之味故臨絕呼之亦登蘇

有病厄當存丹元童子朱衣赤冠以救護之也

久久行之飛

太霞

常修此道能獲飛仙

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏

木宮也肝色蒼翠大小相重之象也

下有青童神公子

肝東方木位主

青故曰青童左位為公子公子一名含明上有華蓋故曰下

主諸關鏡聰明

於時主春青

竅主目五行之關鏡也故曰聰明之始

青錦披裳佩玉鈴

青錦肝之色玉鈴白脉垂之象也昇玄經云三

天玉帝帶火玉之珮素靈經云靈和制魂魄津液平內指事也

耀君衣青錦單裳皆神仙之服也東春和煦

萬物外應眼目日月清肝位屬眼百病所鍾存無英左為無英

生成外應眼目日月清象日月明百病所鍾存無英肝神在左

故存之有本為無英同用七日自充盈五藏兼存故言同用七

無英者物生之象也同用七日自充盈日為一竟一竟一復也

故周易曰七垂絕念神死復生存念青衣童攝魂還魄永无傾

日來復是也垂絕念神死復生子形如上說攝魂還魄永无傾

太微靈書云每月三日十三日二十三日夕三魂棄身遊外攝

之者當仰眠去枕伸足交手上瞑目閉氣三息叩齒三通存

心中赤氣如雞子從內出於咽中赤氣轉大覆身變成火以

燒身使而覺體中小熱呼三魂名曰爽靈胎光幽精即微咒曰

太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安甯神寶玉室與我俱生

不得妄動鑒者太靈若欲飛行唯詣上清若有飢渴得飲玄水

玉精又每月朔望晦日七魄流蕩交通鬼魅制檢還魄之法當

此夕仰眠伸足掌心掩兩耳令指相接於項上閉息七遍叩齒

七通心存鼻端白氣如小豆大須臾漸大冠身上下九重氣忽

變成兩青龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中皆向外朱鳥在心

上向人口蒼龜在左足下靈蛇在右足下兩玉女著錦衣手把

火光當兩耳門畢咽液七過呼七魄名曰尸狗伏矢雀陰吞賊

道藏輯要黃庭經七中尾集二

非毒除穢臭肺即微咒曰素氣九回制魄邪姦天獸守門嬌女

執關鍊既和柔與我相安不得妄動看察形源若有飢渴聽飲

月黃日丹

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓水宮也玄闕圓者腎之形中有童子冥上玄

腎為下玄其神玄冥字育嬰心為上主諸六府九液源五臟六

玄上玄幽遠氣與腎連故言冥上玄主諸六府九液源腑九液

交連百脉通流廢一不可六外應兩耳百液津腎宮主耳氣衰

腑如說九液九竅之津液外應兩耳百液津則聾陰陽和合

二液流通蒼錦雲衣舞龍幡蒼錦腎色之象也雲衣腎膜之象也龍

衣蒼華上致明霞日月煙腎氣充足耳目聰明百病千災急當

之裙也存左男陽子日寒暑相生男女相成腎中二神常衣青兩部水王

對生門腎臟雙對故曰兩部腎宮水使人長生昇九天赤子化

而昇九天九天者謂九氣青天其氣主生者也

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己

土宮也戊己中央之辰也

中有明童黃裳裹

明童謂魂停黃裳土之色

消穀散氣攝牙齒

脾為五臟之樞脾磨食消性氣乃全齒為羅干故攝牙齒

是為太倉兩明

童

太倉脾府此明童謂脾神名混康

坐在金臺城九重

注念存思神狀當然

方圓一寸命

門中

即黃庭之中丹田之所也

主調百穀五味香

口中滋味脾磨之所致也

辟卻虛羸無

病傷

內指事也食消故也

外應尺宅氣色芳

尺宅面也飢飽虛羸形乎面色

光華所生以

表明

示知虛實

黃錦玉衣帶虎章

脾主中黃謂黃庭真人服錦衣也玉清隱書云太上道君佩神虎大

章

注念三老子輕翔

三老謂元老立老黃老之君也念脾中真人自然變化子謂受黃庭之學

高仙遠死殃

莊子曰方生方死方死方生方生方可方不可方不可方可以此而談其理均也故長生者不死寂滅者

道藏輯要

黃庭經

八

中尾集二

不生不死不生則真長生不生不死則真寂滅何死殃之所及也

膽部章第十四

膽部之宮六腑精

膽胃大腸小腸膀胱三焦為六腑也太

童子曜威明

文云膽神龍曜字威明勇捍之義也

雷電八振揚玉旌

八方雷震有威怒之象也

玉旌

剛氣

龍旂橫天擲火鈴

旂龍之色旌旂威戰之具也火鈴者膽邊肉珠之象也怒則奮張

故言

主諸氣力攝虎兵

膽力互用主於捍難故攝虎兵

外應眼童鼻柱間

內指事也

心之喜怒形

腦髮相扶亦俱鮮

人之震怒髮上衝冠

九色錦衣綠華裙

青

東方九氣之色也

佩金帶玉龍虎文

膽神威明之服飾也

能存威明乘慶

雲

內象喻也思存膽神不倦則仙道可致也

役使萬神朝三元

三元道君各處三清之上諸天神仙並朝

致也

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉

太倉胃也中黃經云胃為太倉君元陽子曰脾正橫在胃上也

中部老君治

明堂

脾黃庭之宮也黃老君之所治上應明堂眉間入一寸是也

厥宇靈元名混康

脾磨食消內外

相應大腸為胃之子

治人百病消穀糧

胃管榮華則無疾傷

黃衣紫帶龍

虎章

脾居胃上故曰黃衣也紫帶龍虎章胃絡之象

長精益命賴君王

太倉混康王為君為王三呼

我名神自通

思胃腑之神則心虛洞鑒也

三老同坐各有朋

上元老君居上黃庭宮與泥丸

君蒼華君青城君及明堂中君居洞房中父母及天庭真人等共為朋又中玄老君居中黃庭宮與赤城童子丹田君皓華君

含明君英玄君君丹元真人等為朋也下黃老君居下黃庭宮與太一君魂停君靈元君太倉君丹田真人等為朋也常存三老

和合百神流通部位營衛無有差失也

或精或胎別執方

玉歷經云下丹田者人五氣之元也在臍下三寸附著脊號為赤子府男子以藏精女

人以藏胎主和合赤子陰陽之門戶也其丹田中氣左青右黃

道藏輯要

黃庭經

九

中握集二

上白桃孩合延生華芒

桃孩陰陽神名亦曰伯桃仙經曰命門下黑桃孩合延生華芒

紫芙蓉冠暮臥存之六甲六丁來侍人也生華芒謂陰陽之氣不衰也

男女徧九有桃康

男女合會必存

三丹田之法桃康丹田下神名主陰陽之事徧三為九故曰徧九大洞真經云三元隱化則成三宮三宮中有九神謂上中下

三元君太一公子白元無英司命桃康各有宮室故曰有桃康

道父道母對相望

陰陽兩半成

師父師母丹玄鄉

道為宗師陰陽之主也丹玄鄉謂存丹田法也可用存思登虛空仙

之殊途一會歸要終

合三以為一散一以為三此道之要明閉塞也玄妙內篇云兆欲長生三一當

三關握固停

又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

護氣不妄施泄含漱金醴吞玉英金體玉英口中之津液大洞經云服

形无衣服正立胃管張口承注魂液仰翕五氣當漱滿口中內外津液滿口咽之遣入玄女口中五過畢叩齒三通咽液九過

也遂至不死三蟲亡洞神訣云上蟲白而青中蟲白而黃下蟲

白而黑人死三蟲出為尸鬼各化為物與

形為殃擊之衝破也其餘眾蟲皆隨尸而亡故學仙者精謹備於五情之氣然後服食藥物以去三蟲又云上尸彭琚使人好滋味嗜慾凝滯中尸彭質使人貪財寶好喜怒下尸彭矯使人愛衣服耽姪女色亦名三毒心意常和致欣昌道通五嶽之雲氣彭亨五臟之氣為五嶽之雲保灌玉廬以自償玉廬鼻廬也言三蟲既亡真氣和五形完堅無災殃五臟自然相洽出入玄牝綿綿不絕故曰自償五形完堅無災殃五臟應故也

上觀章第十六

上觀三元如連珠三元謂三光之元日月星也落落明景照九隅三光在上而下燭九隅九隅九方也言常存日月洞照一身也五靈夜燭煥八區五靈謂五星一身常能存之子存內皇與我遊大道無心有感則應身披鳳衣御虎符則與天同休也服御者一至不久昇虛元一者無二之稱也學道專一與虛同體則神仙可到也莊子云人能知一

道藏輯要

黃庭經

十中尾集二

萬事方寸之中念深藏方寸之中謂下關元在臍下三寸方不畢方不圓閉牖窗但當杜塞不妄洩也三神還精老方壯還精神則久壽魂魄內守不爭競魂陽魄陰各得其一故神生腹中街延年也玉璫腹心內明口吐珠玉按五神行事訣云兩眉間靈注幽關那得喪存神守一琳條萬尋可陰仗外象論也琳條玉樹萬尋之所庇三魂白甯帝書命真道既成陰者也名書帝錄

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野靈臺心也謂心專一存三寸異室有上下三田上中下三處各異每室方圓一寸故間關營衛高玄受之各有一間關營衛分部至高洞房紫極靈明戶大洞經云兩眉間至玄心當受以存念之也洞房紫極靈明戶直上卻入三分處

守寸雙田入骨際三分有童闕明堂正深七分左為青房右為紫戶卻入一寸為明堂宮左有明童真君右有明女真官中有明鏡神君卻入二寸為洞房左有無英真君右有白元君中有黃老君卻入三寸為丹田宮亦名泥丸宮左有上元赤子右有帝卿君卻入四寸為流珠宮有流珠真神居之卻入五寸為玉帝宮有上清神母居之其明堂上一寸為天庭宮上清真女居之洞房上一寸為極真宮太極帝妃居之丹田上一寸為玄丹宮中黃太一真君居之流珠上一寸為太皇宮太上真君居之故曰靈門是昔太上告我者承我者扶桑太帝君自謂也言我道成不遠止下丹田左神公子發神語子亦互言耳發神語者用心故即言是昔也

右有白元併立處右為學道明堂金匱玉房閣元之專一則教者之侍

宮釋如上清真人當吾前在天庭之際黃裳子丹氣頻頻元童下說也

子處於赤城頻借問何在兩眉端明堂內俠日月列宿陳五行煩氣盛不衰竭

訣云太上真人招五辰於洞房南極元君受傳每夜半坐臥心存西方太白星在兩眉間直上一寸入一寸為玉璫紫闕左日黃庭經

中尾集二

道藏輯要

黃庭經

上

中尾集二

右月又次存北方辰星在帝鄉玄宮在髮際下五分直入一寸也又次存東方歲星在洞闕朱臺洞闕朱臺在目後一寸直入一寸是也又次存南方熒惑星在玉門華房玉門華房在兩目皆際直入五分是也又次存中央鎮星在金匱黃室長谷黃室長谷在人中直入二分是也存之綴懸於上畢叩齒五通咽液二十五過微咒曰高元紫闕中有五神寶曜敷暉放光衝門精氣積生化為老人首中素容綠帔絳裙右帶流鈴左佩虎真手把天剛散絳飛晨足躡華蓋吐芒鍊身三景保守令我得真養魂制魄乘騰飛仙七曜九元冠生門元九辰配人之九竅廢一不可故

日生門

三關章第十八

三關之內精氣深謂關元之中男子藏精之所也又據下文曰

三關並可以九微之中幽且陰上清大洞經云三元隱化則成

義取而存也如九故有三丹田又有三洞房合上三元為九口為天關精神宮九宮中精微故曰九微言幽玄而不可見也

機言發於情 足為地關生命 言運用已身而 手為人關把盛

衰 縱捨 由己

若得章第十九

若得三宮存玄丹 三丹田之宮故曰三宮玄丹丹元 太一流珠 謂心也存思在心故偏指一所也

安崑崙 太一流珠謂心精洞神經云頭為三台君又為崑崙指上丹田也又云臍為太一君亦為崑崙指下丹田也言

心存三田諸神皎然在目前本 重重樓閣十二環 謂喉嚨十二 經日子欲不死修崑崙山名也

上心為絳宮有 自高自下皆真人 高下三田十二樓閣 玉堂絳 象樓閣者也

宇盡玄宮 絳宮明堂上下 璇璣玉衡色蘭玕 喉骨環圓動轉之 相應皆宮室也

瞻望童子坐榮桓 存見赤城童子子丹 問誰家子在我身 言已 真人坐言其神安靜

此人何去入泥丸 與上元諸神上下相應 腦為泥丸宮 千千百百自相連 神 洞神經云

道藏輯要 黃庭經 三 中尾集二

出於一一生二二生三三 一十十似重山 存見萬神重疊 生萬物變化不離身心 安坐山象坐形 雲

儀玉華俠耳門 雲儀玉華髮 髮之號言耳居其間經曰鬢神 赤 名蒼華凡言 華者敷榮之義猶草木之花

帝黃老與我魂 赤帝南方之神 帝君也黃老者中黃老君也魂為 神陰陽相應故言與我魂太微靈

書云人有三魂一曰爽靈二曰胎光三 三真扶胥共房津 魂與 曰幽精常呼念其名則魂不離人身也

黃老為三真言相應 五斗煥明是七元 五斗星北斗又靈寶經 扶胥同津共氣者也

洞房訣云存九元七元者眠起初臥及食畢微呪曰五星開道 六合紫房迴元隱遁密落七 辰生魂者之父變一成神生魄者

玄母化二生身攝吾筋骨者 公子為 日月飛行六合間 天地內 吾精氣者白元長生久視飛 仙十天

存念身中日月星辰森羅萬 帝鄉天中地戶端 眉上髮際五分 象亦如天地之間了了然也 天庭即天中也又鼻為上部之地

帝鄉又明堂上一寸為天庭 當在其端端謂之鼻上髮際之下 戶心存日月星辰等諸神皆

面部魂神皆相存 內外心神 自相應也

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙

探飛根採玄暉吞五牙拖九霞服食胎息之道皆謂天地陰陽四時五行之氣仙公

公子已可前

此洞房訣也洞房宮左為無英君一名公子仙公直指黃庭學者言學黃庭仙公復行洞房之訣而

存見公子故言在前

朱鳥吐縮白石源

朱鳥舌象白石齒象吐縮導引津液謂陰陽之氣流通不絕故曰源

結精育胞化生身

本已之留胎止精可長生

真誥曰上清真人曰諒夫學仙之人

安心養神服食治病使腦宮填滿玄精不傾然後可以存神服氣呼吸二景若數行交接漏泄施瀉者則氣穢神亡精靈枯竭

雖復玄挺玉籙金書太極者將亦何解於長生乎在昔先師常戒於斯事云學生之人一交接則傾一年之藥勢二交接則傾

二年之藥勢過此以往則不止之藥都傾於身是以真仙常慎於此以為生生之大忌也三氣右徊九道明

三氣謂三丹田之氣右徊言周流順序也正一含華乃充盈

守一神氣華榮故能遙望一心如羅星

道藏輯要

黃庭經

三 中尾集二

室之下不可傾

謂心居肺下肺主金其色白故延我白首反孩

嬰內指事也謂童顏不老也

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集

謂上元清真瓊室體骨之象也

泥丸

夫人當中立

經云洞房中有父母

母即夫人也亦名道母泥丸洞房上已釋

長谷玄鄉繞郊邑

長谷鼻也玄鄉腎也郊邑謂五臟六腑也言鼻

中之氣出入下與腎連周繞臟腑心居赤城存想內外郭外曰郊故為象論也

六龍散飛難分別

氣微妙潛通難可分別當審存之也

長生至慎房中急

氣亡液漏體腦枯竭雖益畎澮而泄以尾閭不可

不慎何為死作令神泣

房中不慎傷精失明故神泣也

忽之禍鄉三靈沒

三靈三魂也謂爽靈胎光幽精歿亡者也

但當吸氣錄子精

呼吸吐納閉房止精寸田尺宅可

治生

謂三丹田之宅各方一寸故曰寸田依存丹田若當決海之法以理生也經云寸田尺宅彼尺宅謂面也

百瀆傾謂房中淫泄葉去樹枯失青青象人死無生氣氣亡液漏非已

形仙經云閉房鍊流不多專閉御景乃長甯專閉情欲存服日光老子曰善閉者

無關礙而不可開又上清紫文靈書有採飛根之法常以日初

出東向叩齒九通畢陰咒曰魂名曰中五帝字曰魂珠景照

緣映迴霞赤童玄炎颺象祝呼此十六字畢冥目握固存五色

流霞來接一身於是日光流霞俱入口中名曰日華飛根玉胞

玉胞水母也向日吞霞四保我泥丸三奇靈泥丸上丹田也大洞經云三元隱化

十五咽畢又咽液九過也則成三宮一曰太清之中三君二曰三丹

出之神三曰符籍之神故曰三奇靈也恬淡閉視內自明謂

思三丹田之物不干泰而平行道真正慤矣匪事老復丁獸

法一如上說物不干泰而平邪物不干慤矣匪事老復丁獸

不據攫鳥不搏老者反思詠玉書入上清精研內景必獲仙道

常念章第二十二

常念三房相通達三房謂明堂洞房丹田之房也與流珠玉帝

道藏輯要黃庭經天庭極真玄丹泥丸太皇等諸宮左右上下

皆相通達洞得視見無內外存思丹田三三如九合為存漱五牙不

飢渴靈寶有服御五牙之法五牙者五行之生氣以配五臟元

齒九通思存東方安寶華林青靈始老帝君九千萬人下降室

內鬱鬱如雲以復已形從口中入直下肝腑祝曰九氣青天元

始上精皇老尊神衣服羽青役御天官煥明歲星散耀流芳淘

溉我形上食朝霞服引木精固養青牙保鎮朽零肝腑充盈玉

芝白生延年駐壽色反童嬰五氣混合天地長并畢引青氣九

咽止便服東方赤書玉文十二字也餘南方西方北方中央依

接靈寶服御五神華執巾六丁謁神華者玉歷經云太陰玄光

牙之法而行之神華者玉歷經云太陰玄光

在脾腑之上黃雲華蓋之下六丁者謂六丁陰神玉女也老君

六甲符圖云丁卯神司馬卿玉女是日之丁丑神趙子玉玉女

順氣丁亥神張文通玉女曹漂之丁酉神藏文公玉女得喜丁

未神石叔通玉女寄防丁巳神崔巨卿玉女開心之言服鍊飛

根存漱五牙之道成急守精室勿妄泄精室謂三丹田上下資

則役使六丁之神連而不絕制之在心心

即中丹田也緩急之閉而寶之可長活積精之起自形中初不

所由真妄之根本也

闊調心使氣三宮近在易隱括謂三丹田真官近在人身隱虛

无寂寂空中素外指事也使形如是不當汗使形輕淨如懸繡

身中空虛使如器之漆素九室正虛神明舍九室謂頭中九宮

虛靜當然汗謂有其事也九室及人之九竅

使上宮榮華九竅真正則眾神之所止舍也洞神經云天有九

星兩星隱故稱九天地有九宮故稱九地人有九竅故稱九生

言人所由存思百念視節度法又云千千百百似重山皆神象

治生章第二十三

六府修治勿令故按洞神經云六府者謂肺為玉堂宮尚書府

紫微宮無極府腎為幽昌宮太和府行自翱翔入天路謂升仙

脾為中黃宮太素府異於常六府也

治生之道了不煩無為清簡但修洞玄與玉篇洞玄謂洞玄靈

庭兼行形中八景神玉緯經云五臟有八卦天神宿衛太一入

道藏輯要黃庭經

外有十二樓樓謂喉嚨也臍中為太一君主人之命也一名二

太極一名太淵一名崑崙一名持軀主身中萬二千神也

十四真出自然天有二十四真氣人身亦有之又三丹田高拱

無為魂魄安行忘坐忘清靜神見與我言能清能靜則心神自

言即謂黃安在紫房幃幙間紫房幃幙一名絳宮謂赤城中章

庭真人立坐室外三五玄謂八景及二十四真神營護入身燒香按手

玉華前玉華即華蓋之前謂眉間天庭也百神共入太室璇璣

門洞房經云天有太室玉房雲庭雲庭中央黃老君之所居也

左右黃庭之內人身具有高研恬淡道之園研精恬淡內視密

之如上文說璇璣中樞名真氣來遊

眇盡觀真入盡思存真人在已莫問隣玉歷經云老子者天地

君在左右人何處遠索求因緣老子曰大道汎兮其

身備有之

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊

學仙之士含光藏輝滅跡匿端

含氣養精口如朱

肌膚若水雪綽約若

子帶執性命守虛无

虛靜恬淡寂寞無為

名入上清死錄除

得補真人三列象玄名

神之樂由隱居

理身無為則神樂理國無事則人安三神三丹田之神也

倏歛遊遨無遺憂

倏歛疾發也下文云駕歛接生宴東

羽服一整八風驅

八風八方之風

先驅掃路也羽服仙服按上清寶文仙人有五色羽衣又控駕

飛行經云太一真人衣九色飛雲羽章皆神仙之服也

控駕

三素乘晨霞

外指事也三雲九霞神仙之所御也

金輦正立從玉輿

元錄經云上清九天玄神

八聖驂駕九鳳龍車玉輿金輦皆仙人之服

何不登山誦我書

書即黃庭經也

人墟

山中入山何難故躊躇

情志不決

人間紛紛臭如帑

疾人聞世不可居帑

帑惡之帑也

道藏輯要

黃庭經

其

中尾集二

五行章第二十五

五行相推反歸一

五行謂水火金木土相推者水生木木生火火生土土生金金生水水又生木周而復始

又相刻法水刻火火刻金金刻木木刻土土刻水水刻火火刻金

復始相推之道也反歸一者水數也五行之首萬物之宗老子云道生一一生二二生三三生萬物又易有太極是生兩儀太極者一也兩儀天地天地生萬物萬物又終而歸一者無二

之稱萬物之所三五氣合九九節

妙真經云三者在天為日月成終故云歸一三五氣合九九節星名曰三光在地為珠玉金

名曰三寶在人為耳鼻口名曰三生天地人凡三而各懷五故

曰三五其常精也合三三者為九宮夫三五所懷順眾類也調和萬物理化陰陽覆載天地光明四海風雨雷電春秋冬夏寒

暑溫涼清濁之氣諸生之物不得三五不立也故曰天道不遠

三五復返三五者天地之樞帶六合之要可用隱地迴八術九

會九宮之氣節九九八十一為一章云云

可用隱地迴八術九

中有隱遁變化之法太上八素奔晨隱書是曰八術又太微八

錄術云太微中有三君一曰太皇君二曰天皇君三曰黃老君

三元之氣混成之精出入上清

伏牛幽闕羅品列

伏牛腎之象腎為幽闕中

太素之宮能存思之必得長生

黃經云左腎為玄妙君右腎
為玄元君羅品列存思見之
地三明明文章華是生
死之際際音節也
洞房靈象斗日月
明堂中有君臣洞房中有夫婦丹田中有父母
日泥丸母雌一
明堂中有君臣洞房中有夫婦丹田中有父母
三光燠照入子室
明堂中有君臣洞房中有夫婦丹田中有父母
精神不可失
常存念之
不舍須臾

高奔章第二十六

高奔日月吾上道
吾道君也上清紫文吞日氣法一名赤丹金
精石景水母玉胞經其法常以日初出時東
向叩齒九通畢微咒曰魂名日中五帝字日魂珠景照輜綠映
迴霞赤童玄炎颺象呼此十六字畢冥目握固存五色流霞來
接一身於是日光流霞俱入口中又上清紫書有吞月精之法
月初出時西向叩齒十通微咒曰魄名月中五夫人字月魄暖
蕭芳豔翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹溜金清瑩晃容素標咒呼此
二十四字畢冥目握固存月中五色精光俱入口中又於光中
黃庭經

道藏輯要

黃庭經

七

中尾集二

有黃氣大如日童名曰飛黃月華玉胞鬱儀結璘善相保
之精也能修此道則奔日月而神仙矣
之仙結璘奔月之仙同聲相應
同氣相求故二仙來相保持也
乃見玉清虛无老
昇三清之上
可以迴顏填血腦
魂魄反嬰
口銜靈芒携五皇
口吐五色雲氣
皇老君同
腰帶虎籙佩金璫
君腰佩龍玄神虎符帶流金之鈴
遊六合也
執紫毛籙駕欵接生冥東蒙
欵條欵言乘風氣忽發而往或云
節佩符籙
也接生之方與生氣相
接連欵然而遊其處

玄元章第二十七

玄元上一魂魄鍊
資一以鍊神
一之為物叵卒見
一者無二之
以得之知得須得至真始顧眄
守真志滿
至忌死氣諸穢賤
飛
之而不可見
丹鍊藥服氣吞霞等事皆忌見死屍穢穢之事此衛生家之共
忌也然至道冲虛本無淨穢未獲真正則淨穢有殊殊而不齊

則是非起於內生死見於外則清淨者生六神合集虛中宴六
之徒濁穢者死之徒故為養生之所忌也
六丁六府等諸神俱在身中身中結珠固精養神根結珠謂咽
虛空則宴然而安樂不則憂泣矣
次如結珠固精不妄洩神根形軀也夫神之於身猶國之有君
君之有人人以君為命君以人為本互相資藉以為生主而調
養之
也 玉篋金籥常完堅 老子云善閉者无闕鍵不 閉口屈舌食
胎津 屈舌導津液食津 使我遂鍊獲飛仙 積功勤誠
而胎仙故曰胎津

仙人章第二十八

仙人道士非有神

修學以得之也

積精累氣以為真

有本或無此句遂關注

黃童

妙音難可聞

黃童黃庭真人一名赤城童

玉書絳簡赤丹文

黃庭

經一名太帝金書

字曰真人巾金巾

真人即黃童也金色白在西方主肺肺白在心上故

日巾九真經曰青帝衣青玉錦衣帔蒼華飛裙建扶芝丹冠巾金巾又元陽子曰真人憑午偃子履卯戴酉酉者金

道藏輯要

黃庭經

六

中尾集二

持符開七門

老子六甲三部符云甲子神王文卿甲戌神展子江甲申神扈文長甲午神衛上卿甲辰神孟非卿

甲寅神明文章存六甲神名則七竅開通无諸疾病

火兵符圖備靈關

赤章斬邪籙皆役使三五火兵又衛

靈神咒曰南方丹天三炁流光熒星轉燭洞照太陽上有赤精開明靈童總御火兵備守三宮即火兵三五家事也符者入素

六神陽精玉胎鍊仙陰精飛景黃華中景內化洞神鑒乾等諸符也圖謂太一混合三五圖六甲上下陰陽圖六甲玉女通靈

圖太一真人圖東井沐浴圖老子內視圖西昇八史圖九變含景圖赤界等諸圖可以守備靈關靈關即三關四關等身中具

有前昂後卑高下陳

列位之形象也

執劍百丈舞靈幡

神兵幡劍之狀

十絕盤

空扇紛紜

空中作氣

火鈴冠霄隊落煙

金精火鈴冠徹霄漢部伍隊陣狀如落煙屯雲

之安在黃闕兩眉間

存思火兵氣狀俱在天庭

此非枝葉實是

根

學仙之本

紫清章第二十九

紫清上皇大道君

亦名玉晨君也

太玄太和俠侍端

太玄太和真化生

萬物使我仙

道氣之功勳也

飛昇十天駕玉輪

乘欸而往

晝夜七日思勿眠

至誠則感

子能行此可長存

延年神仙之道

積功成鍊非自然

學以致其道也是由

精誠亦由專

守一如初成道有餘

內守堅固真之真

不失節度也

虛中恬淡自

致神

神以虛受

百穀章第三十

百穀之實土地精

草實曰穀陰之類也

五味外美邪魔腥

非清虛之真氣

臭亂神

明胎氣零

胎氣謂無味之味自然之正氣也服氣有胎息之法零猶失也

那從反老得還嬰

言不

可得髮白反黑齒落更生此一句應在自存神之下超此不類者

三魂忽忽魄糜傾

忽忽不恬淡糜傾朽

敗何不食氣太和精

進勸服鍊之道

故能不死入黃甯

黃甯黃庭之道成也

道藏輯要

黃庭經

元

中尾集二

心典章第三十一

心典一體五臟王

神以虛受心為栖神之宅故為王也

動靜念之道德行

謂念丹元童子

也夫念為有忘為無念則易心而後語忘則灰心而神全故道德行

清潔善氣自明光

常念之故坐起

吾俱共棟梁

神以身為屋宅故云共棟梁吾丹元子也

晝日曜景暮閉藏

莊子云其

其寐也魂

通利華精調陰陽

謂心神用捨與目相應華精目精也心開則目開心閉則目閉晝陽

而暮陰故云調陰陽

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉

舉心之用捨陰陽之所由也晝為經歷暮為

幽隱屬也

兩腎之神主延壽

腎神立冥字育嬰配屬北方主暮夜轉

降適斗藏初九

九陽數也斗北辰也北辰主陰謂陽氣下與陰合易曰乾吉在無首無首藏也

知雄守

雌可無老守雌則藏九之義也知白見黑急坐守老子云知其雄守其雌知其白守其黑皆藏九

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長肝位東方東方木主春生氣之本也清長氣色之象羅列六府生三光

存想生氣如日月星辰光曜明朗也心精意專內不傾能之上合三焦下

玉漿言肝氣上則與三焦氣合下則為口中之液亦猶陰氣玄

液雲行去臭香真氣周流則無災病矣治蕩髮齒鍊五方雲行雨施無所不通五方五臟

也取津玄膺入明堂咽液之道必自玄膺下入喉嚨喉嚨一名

洞房之下為下溉喉嚨神明通身命以津氣為主也坐侍華蓋遊貴京華蓋

肺也肝在肺之飄飄三帝席清涼三帝三丹田中之道君也亦名真人言肝氣飄飄周流三

道藏輯要黃庭經三中尾集二

丹田之所也肝氣為五色雲氣紛青葱肝氣與五臟相雜閉目

內眇自相望常存念之五臟自見矣使心諸神還相崇赤城童子與五臟

相尊七玄英華開命門七竅流通通利天道存玄根身為根本也百

二十年猶可還當急修行時不可失遇此守道誠獨難去死唯待九轉八

瓊丹九轉神丹白日昇天抱朴子九丹論云考覽養生之書鳩集久視之方曾所披涉篇已千計矣莫不以還丹金液為

大要焉又黃帝九鼎神丹經云帝服之而昇仙與天地相畢乘雲駕龍出入大清八瓊丹砂雄黃雌黃空青硫黃雲母戎鹽消

石等物要復精思存七元雖服神丹兼習黃庭之道七元者謂

是也及白元無英君亦為七元道君洞房訣云存七日月之華救老

殘左目為日右目為月目主肝配東方木肝氣周流終無端莊

日指窮為薪而火傳生得納養而命續也

肺之章第三十四

肺之為炁三焦起

中黃經曰肺首為三焦肺之為氣謂氣嗽氣嗽起自三焦故言三焦起說三焦者多未的

其實今以為五臟之上係管為三焦焦者熱也言肝心肺頭焦熱之義也視聽幽冥候童子童子心

中者元陽子曰闢離而下存童子童子是目童也謂人欲知調死生當以手指柱目背候其目光有光則生無光則死也

理五華精髮齒五華五臟之氣仙經曰髮欲數櫛齒欲數叩也三十六咽玉池裏口為玉池

亦曰華池膽為中池胞為玉泉華池咽液入丹田所謂溉灌靈根也開通百脉血液始身中血液以口為本

始顏色生光金玉澤百節齒堅髮黑不知白反老還嬰存此真神勿

落落專誠不墮常憶此宮有座席此宮謂肺宮也座席神之所安中黃經云肺首為三焦玄老君之所

居眾神合會轉相索眾真同聚慮有邪精

隱藏章第三十五

黃庭經

道藏輯要

中尾集二
上〇一

隱藏羽蓋看天舍此明脾宮之事脾為丹田黃庭中央戊己土行也上觀肝肺如蓋如舍也朝拜太

陽樂相呼謂魂神與眾仙合會也素靈經云太上神仙有太明陽君少陽君太虛君浩素君羣仙宗道之遊樂也明

神八威正辟邪入威入靈神也真誥云北帝殺鬼咒曰七正入靈太上皓兒長虛巨獸手把帝鐘素鳥三神威

劍神王衛法辟邪之道也脾神還歸是胃家脾神名常在字魂停脾磨食消胃家之事也中黃經云胃為太

倉太倉耽養靈根不復枯脾為黃庭人命之根本脾府也心專養之延年神仙也閉塞命門保

玉都元陽子曰命門者下丹田精氣出入神之處也養童萬神下篇護其主身也身為玉都神聚其所猶都邑也萬神

方胙壽有餘胙報也萬神以養是謂脾建在中宮脾王中五臟

六腑神明王以脾為主上合天門入明堂存五臟六腑之氣上合天門天門在兩眉間即天庭

是也眉間入一寸為明堂守雌存雄傾三光老子云知其雄守其雌雌牝老柔弱也三光日月星也外方

內圓神在中外方內圓明堂之象通利血脉五臟豐神恬心靜骨青筋赤髓如

霜百脉九竅皆悉真正脾救七竅去不祥脾磨食消日月列布設陰陽

月陰日雨神相會化玉漿男女陰陽自淡然無味天人糧神雖合會

當味子丹進饌者正黃饌氣也子丹真人進丹田之乃曰琅膏

及玉霜津液精氣太上隱環八素瓊謂絳宮重樓十二環即喉

溉益入液腎受精咽液流下入腎伏於太陰見我形太陰洞房

之形揚風三玄出始青青楊風感而化也陰陽二氣與和氣為

象也太平經曰積精成青也恍惚之間至清靈陰陽生氣戲於臙臺

見赤生調暢之氣化為赤子赤子真人逸域熙真養華榮物外真氣

自然內盼沉默鍊五形內觀形體三氣徘徊得神明三丹田隱

龍遁芝雲琅英仙經云肝膽為青龍故曰隱龍五臟九孔入可

道藏輯要黃庭經三中尾集二

以充飢使萬靈服氣道成上蓋玄玄下虎章神仙之服御也元

羽之蓋神虎王章也

沐浴章第三十六

沐浴盛藻棄肥薰盛古淨字肥入室東向誦玉篇太帝在約得

萬徧義自鮮身中散髮無欲以長存仙經服九霞必先散髮又

二寸五分屈兩手大母指握固閉目申兩臂去身五寸乃漱滿

口中津液咽之滿三徐徐以鼻內氣氣入五六息則吐之一呼

一吸為一息至十吐氣可少頻申訖復為之滿四九為一竟矣

尋觀文意此散髮非專此道也蓋散髮無為自得之意无外情

欲而五味皆至正氣還自然之道夷心寂悶勿煩寃悶靜也寂

經云其政問過數已畢體神精專精黃華玉女告子情丹田陰

也言真人既至使六丁真人指學者身也至謂即授隱芝大洞經

隱芝謂隱者也

以仙人喻芝英

十讀四拜朝太上

謁太帝後北向

太帝在東七元居北故也

黃庭

內經玉書

賜仙道成矣

授者曰師

受者盟

斯文可重故以為盟

雲錦鳳羅金鈕

纏信誓之物

以代割髮飢膚全

誠契

不假出

血斷髮携手登山歆液丹

受行黃庭道者必重盟而後傳

金書玉景乃可宣

信

方傳得可授告三官

三官天地水也

勿令

七祖受冥患

傳非其人殃及先世慮讀為遷

也太上微言致神仙

可尊可貴

不死之

道此真文

一心敬重奉而行之

道藏輯要

黃庭經

三

申尾集二

王一天師清微弟子洪百堅製作

道教學術資訊網站