

太上黃庭中景經

上清元命真人李千乘注

黃老黃庭經

洞房經云人有大室正房黃庭庭中黃老君所居元始也龜山籙經云黃老君在上清金珠府理化黃者是中正色也庭者四方之中也外取在天中地中雲霞之上內取於腦中心肝脾之間爲道者莫不鍊存形神尅成羽化以致長生超出圓羅之表故曰黃庭者也

念吾頭頂戴天神

三元之氣降生三八景神生於人身上洞天部一景生腦神

道藏輯要

黃庭中景經

一 下尾集二

之府有元氣人腦有九轆內生九真皆列次位以遶丹田而外其面以禦不祥上真上向高真南向太真東向神真西向玄真北向二十四神行事訣云腦神在頭九宮正九當頂內腦膏之中形長一寸一分高五分半向前面外坐守丹田神是也

髮爲星辰萬餘綸

髮神名玄父華字道衛形長二寸一分色正玄在軀皮內膏外周流髮根正在頭上萬物之中人之最貴一形之內包含天地日月星辰社稷剛柔無所不法亦立天子置三公九卿二十七大夫八十一元士百二十郡千二百縣萬八千鄉三

萬六十亭長十八侯亦有宮闕宅舍門戶寵井諸神飲食而知修者卽得長生所以頭圓象天足方象地髮爲星辰目爲日月眉爲北斗耳爲社稷口爲江海齒爲玉石綸理也髮之始必一又存神也

紆長繁屈光若玄

紆迴屈曲繁結櫛髮不必解髻面有神庭髻腦之華心悲髮焦髓滿骨堅不洩精氣頂上中央名通天入髮際一寸頂名通天棲神之宅也

孔德之容大如錢

道德經云孔德之容唯道是從爲眾妙之門者也

道藏輯要

黃庭中景經

二 下尾集二
山文川

天星和氣從此間

頭爲三臺天星九真君其上矣

養人骨髓浸靈根

絳宮三景合明養人真靈根舌也本靈根者是也

下合六府紹五宮

腸胃大小腸膀胱三焦爲六府心肝肺脾腎爲五宮

消除惡氣出臍門

下丹田入命根精神之本截五氣分陰陽之戶也朝餐玉饌暮爲穢滓之氣是也

還念兩目白黑分

目者身之明鏡也林夫人咒曰目童三雲兩目真君丹字紫書云常存目中三神合真內視卽見五藏腸胃久行神仙矣左目爲日天神存

左目象日神名上明字英玄一名飛靈也

象長一寸衣丹玄

月中童子人長一寸服玄衣

十二神女迴四邊

左目外有十二真人周迴營衛目也

右目爲月太一然

右目象月神名太一字晨嬰一名明珠雞鳴時存東方清氣

道藏輯要

黃庭中景經

三 下尾集二

從月來滿泥丸泥丸中有青煙又從日出鬱鬱然變成二童子著青衣如嬰兒形狀者矣

神長一寸衣白紈

右目真人長一寸白紈素衣也

十二神女周成還

右目十二神女十二真人周還營衛目也

日月相去三寸間

日月兩目相去三寸

中有北斗七政陳

存北斗七星天中帝卿帝卿玄宮玄宮從准頭直上至髮際

五寸於夜半東面平坐散髮呼上元三真真中嬰兒大人面各有門戶七政如北極紫房也面上真人神皆有方位若視北極紫房玉闕是也

上有元一五華君

元一五華五藏神也

當頭如居圓如槃

太一在頭頭法天圓槃堅固者也

象長七寸變化神

形長七寸

耳象晝夜空如聰

道藏輯要

黃庭中景經

四 下尾集二

修道先令目明耳聰爲事主也耳目是尋真之梯級綜靈之門戶夫目欲得數按抑其左右亦令無數使人聰徹所以營理城郭名書玉皇也

中有黃庭主聽門

黃庭是腦中真人也

欲下天神如赤丹

九真降下於腦宮丹者仙服也

蓋長三寸青幘冠

耳神名嬌女一名空閑字幽田形長三寸青幘冠也

常居鼻上候百神

大洞經云鼻神名山源一名鬼井有三元之山嶽能候萬神
爲邪正之主也

念鼻通利芳如香

引靈注體調和百神也

中有一人衣黃金

鼻中真人黃金仙服

神長二寸出居人

鼻神長二寸二分半向外坐主神他居在人中上

清虛神氣處中央

鼻中嶽處中央內通腦雙孔丹田清眞之氣爲邪正之氣都

道藏輯要

黃庭中景經

五

下尾集二

府是一身之宰津道者先塞山源鬼井悔吝不動長生無咎
令我不感知四方

齋戒常革夷心注立是不惑耳鼻舌各居一處爲四方者

念口鴻赤大如方

含氣養精易曰觀我朵頤自求口實

多淤玉液涌金糧

口中津爲玉液不食五穀吸風飲露金糧不飲之兒是也

神長七寸赤如強

口中眞人名赤虛丈人字素明在玄扉之下形長七寸一分
高三寸半向外服赤衣強者猶堅盛之兒也

左右展轉吸玉漿

展轉反覆中有真人能吸津液往來不倦

象斗鉞初受四方

真人器鉞遏邪之狀初調神之物學道之士先當拘魂魄消滅尸鬼常以月晦日庚申甲寅之辰清齋入室以真朱筆點左目眥下雄黃筆點右鼻下令一小入谷中訖微咒叩齒三通咽液三過以左手第二指捻右鼻孔下右手第二指捻左目下各七遍當按之勿舉手也於是都畢此二處是三魂七魄之門戶鉞滅精邪之津梁也故朱黃之精塞尸鬼之路乃太極上法行之則魂魄和氣尸穢散絕靈通徹視行之三年

道藏輯要

黃庭中景經

六

下尾集二

色念都泯四支無疾以長生者也

神長三寸衣玄黃

神在腦中第一節居於骨形長三寸高一寸七分半向外坐也

固其神女東西廂

體中皆有男女真君列陰陽之位廂左右洞房明堂宮真人在其中央位相望也

扶持黃泉五味長

黃泉是頷下喉上五味入口咀嚼而咽皆真人扶持

此道妙神利鋒芒

自然妙有神通鋒芒利器夫人道所生神所育含靈受爽以成乎身百姓日用不知萬物得之而不見潛行內運或曜無方矣

神長七寸衣赤丹

神長七寸在玉枕中腦內戶髓膏內向前坐丹赤衣

羣神化養滋五常

真人爲羣神五常陰陽之主眾聚曰羣滋生也真人化養生人身也

大管蕃茂令上方

大管玄膺在舌下喉上一名下管受上下膺其管受精蕃茂

道藏輯要

黃庭中景經

七 下尾集二

形長八寸故曰蕃也

能知舌道壽未央

舌者无英之龍機若能修之至長生

舌根玉腭赤如丹

玉腭舌名也若用機行能以消剛柔者也

主稟滋味通醴泉

舌是心之官舌和則審五味醴泉津唾者也

下念喉嚨十二環

喉神名虎賁真氣之路津液之源一名重堂在頷下故曰下念絳宮重樓十二級外應十二時亭長也

自下通流兩乳間

喉嚨向下也兩乳名天府玉堂真人居其間

中有陰陽夫妻仙

左乳屬陽男真所居右乳屬陰女真所居形長八寸高四寸
各面就坐相對向似人相對曰夫妻也

對持玉戟四方邊

持猶執也玉戟猶真人之以守喉嚨四方謂膈上下乳內
外也

飲食不累詎令還

上焦既通水穀不積能歸下元也

道藏輯要

黃庭中景經

八

下尾集二

念肺五葉象玉光

五藏次第肺最爲上對胃有五葉如紗映穀者也

青白皓皓若冰霜

冰霜皓皓肺主西方金之正位也

鄒震覆心衛四方

肺在心上故曰覆鄒仙兵也衛近也肺葉四垂以近心故曰
四方也

上有玄童象月光

肺神名皓華字虛成在肺中神長四寸半白衣向斗坐月陰
精肺主陰如月光也

眞精華蓋內修明

肺心之華蓋在肝上故曰明也

肺中空洞上下行

肺藏魂魄之官魂性虛浮鼻通天氣垂五葉以掩內孔相應
爲上下行也

大如銳孔通太常

保氣則得通神保精也保精則神明肺體輕浮隱孔內屬精
氣往來自然升降也

乏絕道使享之亡

六府調和神明則住三部不甯我真必散享去聲

道藏輯要

黃庭中景經

九 下尾集二

絕立无萬神不詳

道去身人死水乾魚終萬神皆散豈不亡也

養性審之喘息端

修身養性閉氣一名鍊氣一名胎息從夜半至日中爲生氣
從日中至夜半爲死氣常以生氣時偃仰冥目握固閉氣無
息於中心至百二十口中出之日增其數如此身神見五臟
安至二百五十日卽絳宮神守泥丸常滿丹田盛數至三百
一華蓋自明耳舉身无病引息之法寒熱不畜水穀无滯一
夜萬三千五百息經于焉具能養一身具元氣則無門
不通無脈不齊無畜不散仰頭縮鼻而氣上昇龜導縮頭含

息精氣下行地導正屈不直而氣上昇卽周旋人導閉口徹息氣入丹田能明嘯吸神真內備飛上紫清由喘息之所致也

上有流神五形彰

流神五臟神明彰明審而思之其形乃明矣

風伯雨師調陰陽

風伯名比君號曰長齋雨師名馮修號拊徒在人腦戶曰廟在人項後名仕在脾端名稷在人大腸曰風伯在臍傍名雨師易曰一陰一陽之謂道近取諸身遠取諸物南華經曰天在人中地在人中包含萬物自然玄運在身也

道藏輯要

黃庭中景經

十 下尾集二

伏羲女媧或存亡

伏羲三皇之王女媧上古之君皆創立革挾制造權輿人三宮五藏之內有此君王胃太倉乃三皇五帝府傳之也

肺合太白華陰鄉

肺雍州之分主西嶽華山也

出駕白虎乘風雨

肺神在外爲白虎大洞經云肺君白元君也居洞房宮出駕白虎或乘白氣從官太和君三千六百騎矣

心紫五寸銳下行

心爲帝君居肺下肝上對尻尾下一寸心者一名絳宮爲一

身之主以管萬民呼吸諸神無不到者銳者心中孔應八門萬神出入也

營若靈根扶中央

靈根命根也玉液化清水灌之于能修三寸長存心居中央也

明珠赤白如日光

明珠卽心中精面色如縞映絳也

中有三孔氣堂堂

心有三孔精氣流行堂堂施張兒也

千乘一朝導明堂

道藏輯要

黃庭中景經

下尾集二

夫修道者皆灰心槁體坐忘遺彼聰內自爽形神羅照一身之內見千乘萬騎眉間卻入一寸爲明堂也

精營霍山在南方

心揚州之分衡嶽霍山

心君要妙衣太陽

心神童子一名要妙要妙太陽之正色是也

纁綠曜赫履朱冠

纁綠仙髮或心中暉赤之色也戴華蓋朱雀是也

九度明帶服赤兵

三部內各爲九度上元九氣爲冠蓋使者中元九氣爲諫議

下元九氣爲鴻臚三九二十七大神皆部制神靈主運驅體
然義有兩說九度九竅也明帶赤脈交加連兵捍武上部九
變中部九孔下部九名以通九州也

飲食華澧太陽東

飲食水穀華澧津液既從上流下須攝運運心次肝左主東
方故曰太陽之東也

當如赤子精神澄

赤子嬰兒心神長九寸高四寸半赤衣面向外坐也

出駕丹車御三雙

丹車心正色居絳宮元陽府出或赤氣三亭人心面主南方

道藏輯要

黃庭中景經

三

下尾集二

陽心之位與面相應出則從官南老人三千六百騎衛也

隆蓋朱輿赤帷裳

隆高赤鳥蓋丹蛇爲輦也

丹鳥持符鼓翼翔

丹鳥朱雀乃敗外象故玄武水玉液朱雀見終日用之故不
遍符氣也人氣從下向上出仰如飛鳥舉翼也

出入上下論九星

九氣化爲九神在人身中大洞經云天皇九魂變化爲之也

計曾清神絕存亡

計念曾易清神五藏神人能胎息養氣必易生死則神仙可

得也

遷徙得天制其裳

心爲身主制動爲神微妙飛形深誠正靜則五映也

下歷長城度九梁

崑崙山有五城十二樓人內亦有之在下部九梁下元九氣是也

肝青七葉寄膽倉

肝東方木青左三右四葉色如縞連膽故言寄也

狀如鳬翁鳥翼翔

取鳬外喻鳬水鳥若胎息既真神虛必備肝滿則超如鳬欲

道藏輯要

黃庭中景經

十三

下尾集二
山三川

翔

復似鵲慈走日中

似九鶴鵠鵠也氣滿肝盛如雉高飛若昇天入日中也

中多諸神東西王

神者天映君一名公子一名含明肝元真神靈寶經云元英公子白元尊神下鎮人身在泥丸宮是也

宮屬皇疊紫亭鄉

肝有青陽宮中有無英真人其神主生錄疊精也紫亭鄉目也目氣紫主肝也人飲濁肝盛則目暗至人道虛肝滿則目明若吐納既備肝膽內充則精神和精以成一德無傾覆殆

也

肝之妙神衣青光

肝色青東方木星正色也

形長八寸乘青龍

長八寸青色之衣居明堂宮出乘青龍青色之車從官東極老人三千六百騎也

上色歲星岱嶽宗

歲星角亢岱宗東嶽青州

膽在肝中色綠漿

膽在肝中左右葉之間水延下碧綠色盛水青黃白綠漿是

道藏輯要

黃庭中景經

十四

下尾集二
川三十一

也

大如雞子中正黃

二十四神行事訣云膽青色黃綠大如雞子是也

神長三寸衣青陽

膽名龍躍形長三寸八分青黃色向外坐也

精爲騰虵辟蜚祥

膽爲六府外爲騰蛇亦爲青龍膽剛勇奮發能除不祥蜚毒虫或云三尸虫是也

名曰軌敵御四方

六府之神膽最壯勇人行邪正皆在膽膽正則無事自安膽

邪竅之見滅常能外禦軌則法膽主捍敵夫修上道莫不由於膽也

胃受三升應日月

胃太倉隨五臟逐四季而行胃水穀之海大腸之委輸神靈所含

上白中澤赤文章

胃色外白中則潤赤有文章也

中有和氣上微王

和氣真氣也微王胃中真人胃開五臟明胃閉五臟暗爲萬靈之溢塞成一軀之要津雲行雨施皆由其始也

道藏輯要

黃庭中景經

壹

下尾集二

渴思其水當玉漿

大洞經云夫服玄根之法心存胃口有女子如嬰兒無衣正立胃管張口承注魂液仰吸五氣口中津液滿口咽之遣入玄女口中五過畢叩齒三通咽液九過皆依是法也

飢思其內象黃糧

飢則咽液是自然之糧黃中央正也

神長三寸衣中央

神名黃帝子形長三寸衣黃衣向外坐消磨食物也

變化丹田百病亡

赤子居上丹田真人居中丹田嬰兒居下丹田一神名真人

字子丹一名光堅人能存之卽無病天真入貴三田合而成一神仙之本也

脾之腴色正黃

脾黃庭之宮也脾橫胃上色黃明也

兩木頗銳迫太倉

兩木兩邊銳堅迫著胃爲太倉兩邊也

狀象金墜色混熒

金堅剛脾有竅膏膜如縞裏黃白混熒是也

常甘包裹開庭堂

凡爲道者令三關常調是根精固髓三關調五臟安則身無

道藏輯要

黃庭中景經

六

下尾集二

病也

神長九寸衣黃光

脾長九寸黃衣八景神童名字人欲存時則形長三寸橫於

胃上朝爲老君暮爲明堂太一君是也

出乘蒼車駕龍翔

脾爲明堂宮太崇府中有玄光玉女丹田之女出乘黃龍之

車從官黃老君三千六百騎也

上連鎮星少室堂

鎮星玄房少室者中嶽豫州也

主生五味養四行

脾分五味制強四方是爲主

可以不飢稟神明

精液內備神具體安不飢不渴長生久視定慧自然也

腎黑俠脊當臍居

腎居下部水宮在臍下三寸附著脊左爲命府右爲太和左司徒右司寇腎在臍內兩邊主運三焦之氣灌溉津液通之路元陽子云寒暑相生男女相形腎中二神青衣左男戴日右女戴月至夜半時人能精存思則可得見也

大如一拳如覆杯

下丹田人命根神宅藏五氣左青右黃上黑下白如大拳是

道藏輯要

黃庭中景經

下尾集二

也

又似大鼠如關臺

腎如伏牛大小如鼠臺向腎形腎部之宮玄關臺也

快如純漆烏憧來

腎色如黑漆既若杯鼠又復如鳥若胎息既滿引腎氣雙手上如飛鳥而欲飄舉憧憧然是也

黃白足脂若軀中

真精溢滿如人體光悅也

中多無形萬物神

無形生於有形隱伏能生赤子也

大寶之宮中天部

夫無用卽有所寶無用而常足者莫妙乎道故三度之中各有九人右有司命左有司錄左司廷尉皆內外速記人善惡腎爲玄元君元陽子命門一名玉都下丹田也精氣出入神居之所當臍後是也故尋真之士外身幽巖屏絕人事恐犯女穢則下丹田危人鬱錄冥司奪算三一經云以夜半時甲子戊子壬子日呼之曰北極名玄通女某乙欲得金液玉漿醴泉可飲者因冥思念腎間有白氣左有司命右有司錄呼之曰司錄六丁玉女削去某乙死籍皆當言之生我能知三一神名可長生矣易曰聖人之大寶曰位言萬象在人身內也

道藏輯要

黃庭中景經

六 下尾集二

神長六寸衣赤褐

神名玄冥字育嬰長六寸七分半衣白外向坐是也

出駕玄武御神龜

玄武神龜北方正色腎爲幽暗府中有太一君出駕玄武與飛龜從君官北極老人三千六百騎是也

戴水上下浸九州

腎兩邊名溪水中有神龜呼吸養流行爲兩分通四支週遍三一經云腎有神龜亦爲玄武乃布流潤澤通九竅應九州也

百脈孔竅盛以治

三部中九竅神龜戴水上下九孔百脈皆和潤所以治也

上有星辰相合持

五星藏內皆內應外運夫至人不矜其細行朗然立照與天地合其德與星辰合其度一體離羅萬象內應迴元行事訣云諸星七星之道存真人星從斗而來下飛八兆口注在肝中使光照五臟內外洞明畢北向再咽液九過矣

下與恆山相連扶

四維上下之中北方最下恆山北嶽屬冀州分野是也氣合玉泉下丹田也大洞經云三光陰化成三官籍三官中九神

道藏輯要

黃庭中景經

元

下尾集二

上中下三元君主命是也

神長六寸衣玄黃

神名嬰兒字元陽子一名含玄形長六寸高一寸八分赤衣面外坐

神妃十二同帷帳

神妃則青腰玉女玄光玉女並隨母所帷帳丹田中也同守下元也

五光玄曜照四方

臍下都五藏故云五光周圍四方故云四方是也

青赤白黑服外黃

腎在臍外臍近腎上是故名外黃

周衛五重四門張

上下相連周衛五藏相通五星相通五重精液周流五氣和
釋四門臍四門也上通於頂下徹包囊是也

中虛靈臺華屋堂

中虛脾部靈臺心居華蓋之下臍爲下海總通六氣府與心
連也

朱樓二寸自相通

上清經云臍有黃闕金室銀城朱樓是帝一君之內宅三眞
之寶宮是也

道藏輯要

黃庭中景經

下尾集二

神女遊戲集中央

二十四神行事訣云神女名逐元馬字道極生男則陰莖內
女在子藏中形長二寸二分紫色向外坐能爲男女生雌雄
仙經云人臍中有崑崙弱水玄冥之淵日月所行與外崑崙
不異也唯至人游神於內則見矣有 切神仙飛游其上故
天有日月下臨地萬物皆明人亦如之日月下照臍臟腑常
明夜則日在胃照於臍故臍正當天地三元中央是也

駕無極乘焉陰陽

陰陽下丹田神陰陽之主含二氣變化成形故男女媾精萬
一化生是真神也

御六蒼龍建左方

左主陽六蒼龍亦陽三如六生象之始成形之質仙經云左三右七戴九履一故求真之人存三守一也

白虎把弓居右方

右陰白虎弓弧也主陰易曰先張之弧遇雨則吉此言陰陽成象斟酌變化也

朱雀前引把五兵

心爲朱雀居脾上故引前五臟之中各有神守是五兵也

玄武提鼓在後行

玄武爲腎當脊兩邊故在後下近胞囊爲提鼓是也

道藏輯要

黃庭中景經

三

下尾集二

千乘萬騎引縱橫

夫一體云內有三萬六千真神千二百精光營衛成形故至人若墮支體黜聰明養精靈則千乘萬騎西昇經云神生形形生神形不得神不能自生神不得形不能自成言神人內省能便致神仙是也

軒如高舉登九蒼

鶴鳴子和修成則應貞羣仙翼軒乃登九天也

持我黃神轉八關

黃神黃庭也八關八方若道行內修備則周行六虛必游晏八方也

與道合同相候迎

提嚮必應養神見報與道合同上昇紫極也

還復返我形中央

天道不遠三五復返可乎不可然而不然豈是形返神歸乎妙寂是也

恍惚出入面無常

老子經云恍惚中有物真誥曰面爲尺宅西昇經云面常欲兩手摩拭高下隨形使之令極熱令人面光澤皺班不生行之五年色如少女可謂山川行氣常盈不設也

莫能知之存與亡

道藏輯要

黃庭中景經

三

下尾集二

能知真道則不衰憊耳

故曰五臟六府王

五臟六府各有司主之神

法象會一於丹田

名之爲一盛德日生道與一布化生三才人得一成形而生三部存三守一與道同子能知一萬事畢一身精神是也

誠能通之度世方

誠實也方道也能守其身必獲度世之道也

臍下一寸名丹田

下丹田名利機一名精露一名交陰一名命門三焦右府之

命也

諸腸之紆與脊連

諸腸大小腸也博著脊雙承胃口對臍大腸左迴十六曲小腸右迴十六曲通津流迴入腸爲滓穢之物清者後胃過入腎胞注陰陽爲溺濁者從肺而分入腸出乃爲糞故通者絕飲食而神靈爽是也

方圓三寸名關元

關元在臍三寸一名關明一名液門男子藏精之閣女子藏胎之宮

縱橫四方爲朱垣

道藏輯要

黃庭中景經

三 下尾集二

四方四向也縱橫交會於垣墻者也

常在中央兩關門

對兩腎中央也

神長五寸衣金文

旦暮存之令人不衰長一寸一分是也

能大能小變化神

神妙萬而爲言變化自然運載一體是也

下念天門依命門

命門臍也一神名桃孩君攝景氣之命始君也是天地之元陰陽之宗金門玉闕房戶之寶夫人命由桃君所制魂化精

液而生也

去臍一尺變化神

一尺陰下胞上在大便前小便後兩陰交會之門也中有真人號曰制命又人主年月之本命攝壽夭之間太一變魂而并列司命之會而合對魂帝君故云司命之神主典年壽魁柄長短之期是以混合之府籍莫不由之一名靈華神宗也兩女夾侍敗亂人

兩女陰中之神居命門下和合陰陽皆由此若真神竭而精液不通女則胎落男則內神耗竭而禍自連也子欲不死收精內視子欲長生收精返形夫人誰不知生之可貴乎只自

道藏輯要

黃庭中景經

三

下尾集二

不能止交接耳既泄之以尾闥而氣濁液漏腦減髓竭徒益以消潰故非本真而邪其內與元神漸喪而衰朽日逼也西昇經云人所以輕命早終者自令返污之然非天地毀鬼神害以其形故也養生之夫懇絕世事湊彼山林將欲斷諸浮俗塞兌鍊形保正吉也

能爲大小惑人心

不見是而无悶欲何所惑也自然心清意定也

意審三神病去身

三丹田也志誠必感也

安樂道經可備矣

一勞永逸乃得長生然後復何言乎唯天道三一爲首門乾坤是也

合乾坤定六府

三生六府寂然不動感而不生寂無爲也遂使念之

知機真神窮理盡性

彼膚耳莫不遂內修成辟災厄長離膏肓利貞无咎讀如法
精義入神深研妙蹟神精運化引息相擁形質已具還部矣
五藏生靈三田內實卻眾邪魔若干犯鬼賊逃亡去萬里入
水不濡猛獸不據祕五道守我黃庭蜜掘闕鏡傳賢士受者
獲福當朝太上也

道藏輯要

黃庭中景經

三

下尾集二