

是以名三蟲也

心意常和致忻昌

道通無碍

五嶽之雲氣彭亨

五藏之氣為五嶽之雲彭亨流通無壅之

稱也

保灌玉旁以自償

玉旁鼻廬也三蟲既亡真氣和合出入玄

牝綿綿不絕故曰自償

五形完堅無災殃

五體與五藏之形也存練道成虛室生白

五藏堅完自然災病不生神氣自應

修真十書卷之五十五

修真十書卷之五十六

黃庭內景玉經註

梁丘子註

上觀章第十六

上觀三元如連珠

三元為三光之元日月星非指上中下之

三元辰也

落落明景照九隅

三光在上而下燭九隅九方也言常存日

月洞照一身也

五靈夜燭煥八區

五靈謂五星也燭煥羅列一身常能存之

則與天地同休

子存內皇與我遊

大道無心有感即應

身披鳳衣銜虎符

仙宮之服御也

一至不久昇虛無

一者無二之稱也學道傳一與靈同體則

神仙可到也南華真經曰人能守一萬事

致卑矣

方寸之中念深藏

方寸之中為下關關在臍下三寸方圓一

寸以藏精

不方不圓閉關隱

方靜圓動不動不靜但當杜塞不妄泄也

三神還精老方壯

還精神於三田則久壽延年矣

魂魄內守不爭競

魂陽魄陰各得其一易曰一陰一陽之謂

道

神生腹中銜玉璫

內守不洩神生銜璫腹中內明口吐珠玉

按五神行事訣云兩眉間直入上三寸為

玉璫紫關

靈注幽關那得喪

腹中神生靈氣流通故不亡也固精關於

腎腎主水色黑氣通於耳雙玄關者象於

峻極也

琳條萬尋可廢仗

身隨衆靈森然交映如萬尋玉樹可廢庇也外象喻也琳條玉樹條也萬尋高遠也象身形洞真神明所庇廢

三魂自寧帝書命

修身神安帝書下召真道既成名書帝錄則久視之也

靈臺章第十七

靈臺齋齋理黃野

心曰靈臺脾為黃野常專一存見昔庭也三寸異室有上下

三丹田上中下三處各異每室方圓一寸也故云三寸今人猶謂心為方寸即其所也

間關榮衛高玄受

三田之間各有間關榮衛部分至高至低

心當受以存念也

洞房紫極靈門戶

大洞經云兩眉間入三分為雙丹田入骨際三分為臺關正深七分左有心房右有紫戶却八一寸為明堂官左有明童真君

右有明女真君却入二寸為洞房左有無

英君右有白元君中有黃老君却入三寸

為丹田宮亦名泥丸宮有上元赤子居之

右有帝卿君却入四寸為流珠宮有流珠

真神居之却入五寸為玉帝宮有玉清真

母居之又當明堂上一寸為天庭宮有上

清真女居之洞房上一寸為極真宮有太

極帝妃居之丹田上一寸為玄丹宮有中

皇太一真君居之流珠上一寸為太皇宮

有太上真君居之故曰靈門戶也

是昔太上告我者

我者樽桑大帝自謂也言我道成承昔道

君授以黃庭之時也言此道不速止在丹

田故即言是昔也

左神公子發神語

據大洞經云左有無英此云公子亦互言

耳發神語者用心專一則神教之以道也

右有白元併立處

左右為學道者之持

明堂金匱玉房間

皆上元之宮釋如上說也

上清真人當吾前

上元部神悉在天庭之際也

黃裳子丹氣頻煩

謂中元童子處於赤城頻煩氣盛不衰竭也

借問何在兩眉端

明堂之所

內挾日月列宿陳

五辰行事訣云太上真人招五辰洞房南

極元君傳授每夜半坐卧心存西方太白

星在兩眉間上直入於一寸玉璫金闕左

日右月又次存北方辰星在帝卿玄宮玄

宮在髮際五分直入一寸也又次存東方

歲星在洞闕朱臺朱臺在目後直入一寸

是也又次存南方熒惑星在玉門華房在

目背際五分直入五分是也又次存中央

鎮星在金室長谷在人中直入二分是也

並存之如綴懸於上畢叩齒三通咽液五

過微呪曰高元紫闕中有五神寶羅發輝

放光衝門精氣頓生化為老人首中素容  
綠帔絳裙右帶流鈴左佩虎符手把天罡  
散輝飛辰足躡華蓋吐芒鍊身三景保守  
令我得真養魂制魄乘應飛仙其事內象  
法也

七曜九元冠生門

七曜七星即人之七竅九元九辰即人之  
九竅廢一不可故曰冠生門也

三關章第十八

三關之中精氣深

謂關元之中男子藏精之所也又據下文  
口手足為三關又元陽子以明堂洞房丹  
田為三關並皆可以大義取之而存也  
九微之內幽且陰

大洞經云三元隱化則成三官是名太清

太素太和三三如九故有三丹田又有三

洞房合上三元為九官官中精微故曰九

微言幽玄而不可見也

口為天關精神機

言發於情猶樞機也

手為人關把盛衰

縱擒由已

足為地關生命靡

言運用已身而生也

若得章第十九

若得三宮存玄丹

三丹田官故曰三宮玄丹丹元也存思在

心故偏指一所也

太一流珠安崑崙

太一流珠謂目睛洞神經曰頭為三台君

為崑崙指上丹田也又云膻為太一君亦

為崑崙指上丹田也言心存三丹田神皎

然在於目前本經云子欲不死修崑崙是

也

重重樓閣十二環

謂喉嚨十二環相重重在心上心為絳宮

有象樓閣故也

自高自下皆真人

高下三田十二樓閣皆有真人釋如上說

玉堂絳宇蓋玄宮

絳宮明堂上下相應皆官室也

璇璣玉衡色蘭玕

喉骨環圓轉動之象蘭玕其色也

瞻望童子坐盤桓

存見赤城童子子丹真人坐言其神安靜

也

問誰家子在我身

言已有之

此人何去入泥丸

與上元諸神上下相應經云腦為泥丸官

千千百百自相連

神本出於一一生二二生三三生萬物變

化不離其身心也

一一十十似重山

存見萬物重疊安坐山象坐之形也

雲儀玉華仗耳門

雲儀玉華鬢髮之號言耳居其間大洞經

曰髮神名蒼華凡言華者猶草木之華者

也

赤帝黃老與我魂

赤帝南方帝君也黃老君中央君也魂為陽神魄為陰神陰陽相應故言與魂太微靈書云人有三魂一曰胎光二曰爽靈三曰幽精常呼念其名則三魂常不離其身三真扶骨共房津

魂與赤帝黃老為三真言相應扶骨同津共氣

五斗煥明是七元

五斗五星北斗洞房訣云存七元辰者或眠起初卧食畢後呪曰五星開通六合紫房迴元隱道豁落七辰生魂者玄父變一成神生魄者玄母化二成身攝吾筋骨者公子為吾精氣者白元長生久視飛仙十天

日月飛行六合間

天地內為六合存念身中日月星辰森羅萬象如一天之間了然也

帝鄉天中地戶端

眉上髮際五分直入一寸為帝鄉又明堂上一寸為天庭即天中又鼻為上部之地

戶心存日月星辰等諸神常在其端謂鼻之上髮際之下也

呼吸章第二十

面部魂神皆相存  
內外心神目相應也  
呼吸元氣以求仙  
採飛根玄暉吞五芽挹九霞服食胎息之道謂天地陰陽四時五行之氣

仙公公子似在前

此洞房訣也洞房宮左為無英一名公子

仙公直指黃庭學者黃庭仙公能行洞房

之訣而存其公子故言在前也

朱鳥吐縮白石源

朱鳥舌象白石齒象吐縮導津液調陰陽之氣流行不絕故曰源也

結精育胞化生身

本已之所以從來也

留胎止精可長生

真語曰上清真人口訣夫學道之人安心養神服食治病使腦宮填滿玄精不傾然

後可以存形神服霞呼吸二景若數行交接漏洩施者則氣穢神亡精靈枯竭雖佩玄挺玉籙金書太極者將何解於能生手

昔在先師常心戒斯事云學生之人一接則傾一年之藥勢二接則傾二年之藥勢已往則不傾之藥都亡於身是以真仙常慎於此蓋以為生生之大忌於此者也

三氣右迴九道明

三氣為三丹田之氣也右迴言周流順緒謂和陰陽則四關九竅通流明朗而無疾也

正一合華乃充盈

含正守一神氣華榮故能充滿六合乘物而能變之也

遙望一心如羅星

存見赤城子居在城中如星之映羅轂也

金室之下不可傾

謂心居肺下主金其色白故金室常能存之長生不死

延我白首返孩嬰

內指事謂童顏不死

瓊室章第二十一

瓊室之中入素集

謂上元清真瓊室體骨之象也

泥丸夫人當中之

經云洞房中有父母母則夫人亦名道母

泥丸洞房上已解釋

長谷玄鄉繞郊邑

長谷鼻也玄鄉腎也郊邑為五藏六府也

言鼻中氣出入下為腎運周繞藏府居赤

城存想內郭外郊故為象喻也

六龍散飛難分別

言六府之氣微妙玄通難分別而想存之

長生至慎房中急

氣亡液滿髓枯精竭益以涓滴而洩以尾

間不可不慎也

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

禍鄉死地也三靈三魂也謂胎光爽靈幽

精亡沒

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

丹田之法以理生也經云寸田尺宅彼尺

宅謂是面也

若當決海百瀆飲

謂房中淫洩不知閉止

葉去樹枯失青青

象人死無生氣

氣之液漏非已形

仙經云閉房鍊液不速唾不多言是也

專閉御景乃長寧

專閉情慾存日月光老子云善閉無關鍵

而不可開又上清素文靈書有採氣根之

法當以日初出東向叩齒九遍陰呪曰日

魂珠景照翰綠映回霞赤童玄爽颺象呼

此十六字畢瞑目握固存五色流霞來接

一身於是日光流霞俱入口中各曰飛華

五胞水母也尚日吞霞四十五咽又咽液

九過

保我泥丸三奇靈

泥丸上丹田也大洞經云三光隱化則成

三官一曰太清之中三君也二曰三丹田

神三曰符籍之神故曰三奇靈也

恬淡閑視內自明

謂存思丹田之法並如上說

物物不干泰而平

行道真正邪物不干

怒矣匪事老復丁

猛獸不據獲鳥不搏老者返壯少者皆強

怒矣必然

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五

帝天庭極真玄丹泥丸太皇等諸宮左右

上下皆相通也

洞視得見無內外

有想三三如九合九為一明徹天上無有

內外

存漱五芽不飢渴

靈寶有服御五芽之法五芽者五行之生

氣以配五藏元精經云常以立春之日雞

鳴時入室東向九拜平坐叩齒九通想東

方安寶華林青靈始老君九千萬人下降

室內鬱鬱如雲之覆已形從口中入直下

肝府呪曰九氣青天元始上精皇老尊神

衣服羽青設御天宮煥明歲星散輝流芳

陶漑我形食咽朝霞服飲木精固養青芽

保慎於零肝府充溢王芝自生延年潤色

顏返孩嬰五氣混合天地長并舉引青氣

九咽使服東方赤書五文十二字也

神華執巾六丁謂

神華者五層經云太陰玄光五女道之母

也衣五色朱衣脾藏之上黃雲華蓋之下

六丁者謂六丁陰神五女也老君六甲符

圖云六丁各有神丁卯神司馬卯五女足

月之丁丑神趙子玉女順氣丁亥神張

文通玉女普澤之丁酉神蔣文公玉女得

喜丁未神石叔通玉女寄防據丁巳神崔

巨卿玉女聞心之言服採飛根者漱黃芽

之道成則役使六丁神故也

急守精室勿妄泄

精室謂三丹田上下相連而不絕制之在

於心心即中丹田也緩急之所由真妄之

根本

閉而保之可長活

積精之所致也

起自形中初不闕

謂心使氣微妙無形

三官近在易隱括

括謂三丹田中真宮近在人身隱括精氣

常以心為君主者

虛無寂寂空中素

外指事也素有二說

使形如是不當汗

使形輕靜如懸縑素於空中也又身中空

素使如器輕素虛靜常然汗謂有外事也

九室正虛神明舍

九室謂頭中九宮室及人之九竅使上宮

榮華九竅真正則衆神之所止也洞神經

云天有九星故稱九天地有九宮故稱九

地人有九竅故稱九生言人所由而生之

也

存思百念視節度

存念身中有百神呼吸上下一如科法又

云千千百似重山皆神象也

六府修治勿命故

按洞神經云六府者謂肺為玉堂宮為尚

書府心為絳宮元陽府肝為清冷官蘭臺

府膽為紫微宮無極府腎為出牧宮太和

府脾為中黃宮太素府異於常六府也

行自翔翔入雲路

謂昇仙形化也

治生章第二十三

治生之道了不煩

無為清簡約已守正

但修洞玄與玉篇

洞玄謂洞玄靈寶玉篇真文乃黃庭也

兼行形中八景神

玉篇經云五藏有八卦天神宿衛太一使

者王八節一為九宮八卦外有十二樓樓

為喉管也臍中為太一君主人之命一名

太淵一名崑崙一名太極主身中萬三千

精光

二十四真出自然

天有二十四真氣人身亦有之又三丹田

之所三八二十四真人皆自然之道氣

高拱無為魂魄安

行忘坐忘離形去智

清靜神見與我言

能清能靜則心神自見機覽無外與己言

之即謂黃庭真人也

安在紫房帷幙間

紫房帷幙一名絳宮赤城中童子所安之

處存思心神其狀如此也

立坐室外三五玄

謂八景乃二十四真神榮衛人身則三田

五藏真氣調柔無其災病

燒香接手玉華前

玉華則華蓋之前也謂眉間天庭也一曰

神之宗元真人之窟宅當從文而存之

共入太室破機門

據洞房真經云天有太室玉房靈庭靈庭

中央黃老君之所居也玉房一名紫房一

名絳宮通名黃堂有華蓋東西宮洞通左

右黃庭之內人身俱有之如上文說破機

中樞名也

高研恬淡道之園

研精恬淡真氣來遊

內視密盼盡見真

入靜思存百神森然

真人在已莫問鄰

玉臺經云老子者天之魂自然之君常侍

道君在左右人身俱有之

何處遠索求因緣

經云大道汎兮其可左右言之不遠

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊

學仙之士含光藏輝滅其迹匿其端

含氣養精口如朱

肌膚若冰雲綽約若處子

帶執性命守虛無

虛靜恬淡寂寞無為

名入上清死錄除

得補真人則象玄名

三神之樂由隱居

理身無為則神樂理國無事則人安三神

三丹田之神是也

倏歛遊遊無遺憂

倏歛疾發也下文云駕歛接生妄東萊或

云倏歛龍名無遺憂謂懸解之也

羽服一暨八風驅

八風八方風也先驅掃路也羽服仙服也

按上清寶文仙人五色羽衣太乙真人衣

九色雲飛之羽章皆神仙之服故名也

控駕三素乘晨霞

十六

104 A 10A 30-1

外指事三雲九霞乃神仙之所

金輦正位從玉舉

元錄經云上清九天玄神八聖驂駕九鳳

龍車九天玉輦金輦皆仙人之服器

何不登山誦我書

書則黃庭言也

鬱鬱窈窕真人墟

山中幽邃

入山何難故躊躇

情志不決

人間紛紛臭如帟

疾穢人間不足戀帶至臭也

五行章第二十五

五行相推返歸一

五行謂金木水火土相推者金生水水生

木木生火火生土土生金周而復始互相

剋法火剋金金剋木木剋土土剋水水剋

火周而復始相推者道也返歸一一者一

水數也五行之道萬物之宗老子云道生

一一生二二生三三生萬物及易有太極

是生兩儀太極一也兩儀天地天地生萬

物萬物又返而歸一一者無之稱也萬物

所成故曰返歸一也

三五合氣九九節

妙真經云三者在天為日月星在地為珠

玉金名曰三寶在人身為耳口鼻名為三

生天地人為三才而各懷之五者帝精也

故云三五合三三為九也夫三五所懷順

眾類也和調萬物治化陰陽覆載天地光

明四海風雨雷電春夏秋冬寒暑溫涼清

濁之氣諸生之物不得三五合不立也故

曰天道不逸三五復返三五者天地之節

藏六合之要會九宮之氣節九九八十一

為一章耳

可用隱地回八術

九宮中有隱遁變化之術太上八氣奔宸

隱書是曰八術又太極八蘊之術太極中

有三君一曰太上皇君二曰天皇君三曰

黃老君三元之氣混成之精出入上清太

虛之宮隱遁無形故能長生之道也

伏牛幽關羅品列

伏牛腎之象也腎為幽關中黃經云左腎

為玄妙真右腎為玄元君羅列品位存思

則見也

三明出於生死際

天三明日月星地三明明文章華人三明耳

鼻口是生死之際也

洞房靈象斗日月

存三元於洞房洞房明堂已釋於上

父曰泥丸母唯一

明堂中有君臣洞房中有夫婦丹田中有

父母泥丸腦神名老子想云知其雄守其

雌雌無為一也

三光煥照入子室

明白四達

能存玄真萬事畢

莊子曰人能守一萬事畢

一身精神不可失

常存念之不捨須臾

修真十書卷之五十六