

修真十書卷之五十七

重二

黃庭內景五經註

梁丘子註

高奔章第二十六

高奔日月吾上道

吾道君也上清紫文吞日月氣法一名赤丹金精石景水母玉胞經云其法常以日出東向叩齒九通心微祝日中日魂五帝名字呪曰日魂朱景照籙綠映回霞赤童玄奕懸象呼此十六字畢瞑目握固存五色流霞俱入口中又上清靈書有吞月精法月出西向叩齒十通心微祝月中五魂五夫人名字呪曰月魄藹蕭芬艷野窈窕虛靈蘭鬱華結翹淳金精榮吳容臺標呪此二十四字畢握固瞑目存月中五色精光俱入口中又月光中黃氣大如目童名曰飛黃月華玉胞之精也能修此道則奔入日月神仙

鬱儀結璘善相保
鬱儀奔日之仙結璘奔月之仙同聲相應

同氣相求故二仙來相保持也

乃見玉清虛無老

升三清之上與道合同也

可以迴顏填血腦

魂魄返嬰得成真人

口銜靈芝攜五星

口吐五色靈氣光芝四照與五黃老君周遊六合

遊六合

腰帶虎籙佩金璫

仙人之服也九真經云中央黃老君腰佩

符也 玄龍神虎符帶流金之鈴執紫麾之節籙

符也

駕欵接生宴東蒙

欵倏言乘風忽發而往也東海仙境之山

接生之方長與生氣相接連欵然而遊其

處也

玄元章第二十七

玄元上一塊魄煉

實一以煉神神煉以合一

一之為物願卒見

一者無稱也心恬淡以得之而不可見

須得至真乃願盼

守真志滿一自歸已

至忘死氣諸穢賤

凡飛丹煉藥服氣吞霞等事皆忌見伏屍

殘穢之氣此謂生處之共患也然則道沖

虛本無淨穢家獲真正則淨穢有殊殊而

不齊則是非起於內生死見於外故清淨

者生之徒濁穢者死之徒故養生之所忌

六神合集虛中冥

六甲六丁六府等諸神皆在身中虛空則

安然安

結珠圓精養神根

結珠謂咽液先後相交如珠圓精不妄泄

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

藉以為生之而調養之也

玉篋金齋常完全

老子云吾閉無關鍵而不可開齋齋也或

或為匙

閉口屈舌食胎津

屈舌通津液食津而胎仙故曰胎津
使我速煉獲飛仙

精功勤誠之所致也

仙人章第二十八

仙人道士非有神

修學以積精治氣以為真

積精累氣以為真

因精守氣積鍊成真修學以得之

黃童妙音難可聞

黃童謂黃庭真人也一名赤城童子妙音

謂黃庭道之妙音也

玉書絳簡赤丹文

黃庭經一名太帝金書一名東華玉篇

字曰真人巾金巾

真人則黃童也金色白在西方主肺色白

在心故曰巾九真經云東方青帝有之水

青玉錦衣被蒼華裙建符芝丹冠巾金巾

元陽子曰真人馮牛倭子履卵戴西酉者

金也

負甲持符開七門

老子六甲三部符云甲子神名王文卿甲

戌神名辰子江甲申神名皂文長甲午神

名衛上卿甲辰神名孟非卿甲寅神名明

文章存六神之名者則七竅開通故無有

疾病

大兵符圖備靈關

赤童斬邪錄皆便役三五火兵又衛靈神

呪曰南方丹天三氣流光熒星轉燭洞照

太陽上有赤精開明靈童總禦火兵備事

三宮即火兵三五家事也符者八素六神

陰陽玉胎煉仙陰精飛景黃華石景內化

洞神蓋乾等諸符也圖者六甲玉女通靈

圖太一真人圖東井沐浴圖老子內視圖

西昇八史圖九變合景赤界等諸圖可以

備守虛關關即三關四關等人身中俱有

之

前昂後卑高下陳

列位之形象也

執劍百丈舞錦旗

神兵播劍之形狀也

十絕禦空扇紛紜

空中作氣曄曄揮霍也

火鈴冠霄墜落煙

金精火鈴冠徹霄漢部伍隊陣狀如落煙

屯雲之勢

安在黃關兩眉間

存思火兵氣狀俱在天庭天庭一名黃關

在兩眉間是也

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

亦名玉宸宮

太玄太和俠侍端

太玄太和真仙之臺號也

化生萬物使我仙

道氣之功效也

飛昇十天駕玉輪

乘歛而往

晝夜七日思勿眠

至誠至感

子能修之可長存

延年神仙之道

積功成鍊非自然

學以致其道也

是由精誠亦守一

守一如初成道有餘

內守堅固真之真

從等却也

虛中恬淡自致神

神以虛受故也

百穀章第三十

百穀之實土地精

土實曰穀陰之類也

五味外美邪麤腥

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

胎息之正法度零猶失也

那從返老得還嬰

髮白返黑齒落更生此一句應在自致神

之下起此之不類也

三魂忽忽魄縻傾

忽忽不恬淡縻傾朽敗也

何不食氣太和精

進服煉之道

故能不死入黃寧

黃寧黃庭之道成也

心典章第三十一

心典一體五藏王

神以虛受心為棲神之宅故為之王

動靜念之道德行

念謂念丹元童子也夫念為有志為亡念

則易心而後語亡則灰心而全神故道德

行也

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童子

也

晝日耀景暮閉藏

莊子曰其覺也魂開其寐也魂交之閉也

通利華精調陰陽

謂心神用捨與目相應華精目精也心開

則目開晝陽而暮陰故云調陰陽也

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夜

為隱藏六合天地上下四方卯酉以北為

暮幽隱屬之也

兩腎之神主延壽

腎神玄冥育嬰所屬北方主暮夜人能精

心則主長壽河上公曰腎藏精也

轉降適斗藏初九

九陽數也斗北辰也主降陽謂陽氣下與

陰合易曰乾吉在元首藏之也

知雄守雌可無老

守雌則藏九之文也

知白見黑見坐守

老子經曰知其白守其黑知其雄守其雌
此藏九文也

肝氣章第三十三

肝氣鬱動清且長

肝位東方木主春生氣之本也清長氣色
象也

羅列六府生三光

存想生氣遍照五藏六府如日月星辰光
曜明初也

心精意專內不傾

能知一也雨潤萬物玉漿乃潤百體也

玄液雲行去臭香

真氣周流則無疾病

治蕩齒髮煉五方

雲行雨施無所不通故曰五方五炁也

取津玄膺入明堂

咽液之道必自玄膺下入喉嚨喉嚨一名
重樓重樓之下為明堂明堂之下為洞房

洞房之下為丹田此中部也

下既喉嚨神明通

身命以津氣為主者

坐待華蓋遊貴京

華蓋肺也肝在肺之下貴京丹田也

飄飄三清廓清涼

三帝三丹田之道君也亦名真人言肝氣
者氣飄飄周流三丹田之所也肝氣為目

精故廓清涼也

五色雲氣紛青葱

肝氣與五藏相雜者為雲

閉目內盼自相望

常存念之五藏自見

使諸心神還自崇

赤城童子為心藏真人合契同府共相專
敬

七玄英華開命門

七竅流通無留滯也

通利天道存玄根

身為根本

百二十年猶可還

當急修行時不可失也

過此守道誠甚難

去死近也

唯待九轉八瓊丹

九轉神丹白日昇天抱朴子九丹論云老
覽養生之書鳩集久視之方曾以授涉篇

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

同卑乘雲駕龍出入太清八瓊丹砂雄黃
空青硫黃雲母戎鹽隱石雌黃是也

要復精思存七元

雖服神丹兼為黃庭之道七元者謂七星
及七竅之真神又五帝元君及白元無英

君變為七元道君洞房訣云存七元者其
咒曰回元隱道豁落七辰七元也

日月之華救老殘

左目主日右目主月目主肝死東方木行

也木位春春為生氣故云救老殘

肝氣周流終無端

莊子曰脂窮為薪而火傳生得納養而命
藏焉

藏焉

藏焉

藏焉

藏焉

肺之章第三十四

肺之為氣三焦起

中黃經云肺首為三焦肺之為氣謂氣激氣起自三焦說三焦者多未明其實倒以為三藏之上系管為三焦焦者熱也言心

肝肺頭熱之義矣

視聽幽冥候童子

童子心神赤城中者元陽子曰闕離天下存童子童子目童也謂人欲知死生以手指往皆有光則生無光則死也候其目光

調理五華精髮齒

五華五藏之氣仙經曰髮欲數梳齒欲數叩

三十六嗽玉池裏

口為玉池亦曰華池咽液入丹田所謂灌

溉靈根也

開通百脉血液始

身中血液以口為本始也

顏色生光金玉澤

百脉開通

齒堅髮黑不知白

返老還嬰

存此真神勿落落

專神不懈

當憶紫宮有坐席

紫宮謂肺宮也坐席神之所安中黃經云

肺首為三焦玄龍君之所居

眾神合會轉相索

眾神相聚宜有邪精

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天合

此明脾宮之事脾宮為丹田黃庭中央戊己土行也仰觀肝肺如蓋之舍者也是故脾之所也

朝拜太易樂相呼

眾神次於脾宮神敬太上神仙喜樂相召也謂魂與眾仙合會也靈素經云太上神仙有太易君太虛君皓素君群仙宗道遊樂之也

明神八威正辟邪

八靈神有明德正法而去邪保守脾宮也

八威八靈神也真誥曰北帝殺鬼呪曰七

政八靈太上皓光長顧巨獸手把帝鍾素

者三乘嚴駕愛龍此守衛之法滅邪去光

者也宜誦之

脾神還歸是胃家

脾為胃用故神歸之脾神名常在字魂侍

脾磨食消胃家之事也中黃經曰胃為太

倉太倉脾藏也

耽養靈根不復枯

修黃庭神受養性命不復枯朽脾為黃庭

人命之根本也專心養之延年神仙也

閉塞命門保玉都

身為玉都閉丹田命門保精也元陽子曰

命門者下丹田精氣出入神之處也身為

五都神聚其所由都邑也

萬神方昨壽有餘

眾靈降福能延說也昨報也萬神以養見

報故壽有餘也

是為脾建在中宮

脾主中宮土德位也

五藏六府神明王

黃中以脾為主者也

上合天門入明堂

存五藏六府之氣上合天門天門在兩眉

間即天庭也眉間入一寸為明堂也

守雌存雄頂三光

老子經云知其雄守其雌雌牝柔弱也三光謂日月星也

外方內圓神在中

外方內圓明堂之象脾神與真一居中

通理血脉五藏豐

神恬心清

骨青筋赤髓如霜

百骸九竅悉皆真正

脾救七竅去不祥

脾通胃氣以應外竅禦邪辟惡脾磨食消

耳聰目明

日月列布設陰陽

氣分布兩眉左陽右陰日陽主男月陰主

女也

兩神相會化玉漿

陰陽和會生精化其男女陰陽自然之津液也

淡然無味天人糧

神能合會當味無味

子丹進饌散正黃

童子用黃氣為食而養之饌氣也子丹真人也丹田之真氣脾為中黃脾磨食也

乃曰瓊膏及玉霜

津液精氣之色象也

太上隱環八素瓊

喉嚨曰重樓名太上隱環中有八瓊素液也涵八素瓊液絡宮重樓十二環也中有八素致津

澆益八液腎受精

能滋八液入腎為玉精咽液流下入腎官

化於玉精

伏於太陰見我形

腎為太陰陽伏其間是胎之形也太陰洞

房謂觀瓊液之形象

揚風三玄出始青

腎屬三冬色玄陰極則生春發陽出青氣揚風感化也陰陽二氣與腎氣為三三生萬物微妙故曰三玄出始青言萬物生色

青太平經云積清成青也

恍惚之間至清靈

三玄性生其氣微妙不可以形質求之乃於恍惚之間得至清虛之境陰陽之氣至

微妙

戲於廳臺見赤生

遊於廳臺之上見赤子真人也謂和暢之

氣化為赤子赤子真人廳臺神仙之遊集所也

逸域熙真養華榮

傲戲廳臺是為逸域仰真聖怡英華物外真氣是自然養生也

內盼沈默鍊五形

希觀真聖還觀內觀修煉形體神氣長存三氣徘徊得神明

內盼煉形三田氣行得與神靈相通三丹田之氣也

隱龍蓮芝雲環英

肝膽為隱龍竅脉為內芝脾氣化泉液並為玉英也仙經曰肝膽為青龍故曰蓮芝

雲環英者脾氣之津液也

可以充飢使萬靈

芝英能使不飢驅使衆靈服氣道成役使鬼神

上蓋玄玄下虎章

服煉道成天降神虎玉章也神仙之服御也元錄經云仙人有玄羽之蓋神虎之章

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰

此已後入靜持經之法也盛字古之淨字

肥魚肉五辛也

入室東向誦玉篇

向大帝也大帝在東

約得萬遍義自鮮

遍數既足功多則義自明不出身中

散髮無欲以長存

滿然無欲而得長年仙經曰服九霞必先散髮又胎息法云仰臥散髮或云先外情

欲散髮令枕高一寸二分屈兩手大拇指握固閉目閉目伸兩臂去身五寸漱滿口

中津液咽之滿口徐徐微以鼻內氣引入

五六息則吐一呼一吸為一息至十吐氣

可頓伸伸訖復為之滿四十九為一竟矣

尋觀文意此散髮非專此道也蓋散髮無為自得之意

五味皆至正氣還

神凝液流正氣入藏成五味而俱至也合

五為一自然之道

爽心寂悶勿煩寬

不見有心自然無悶悶靜也寂然清靜老

子曰其政悶悶其民淳淳

過數已畢體神精

過數已畢身入虛妙專誠所致

黃華玉女告子情

丹田之神示其經意丹田陰神與其言也

真人既至使六丁

黃庭神至役使六丁真人指學道者神至謂精至也六丁前文已解說也

十讀四拜朝太上拜太上老君也玉清真訣云誦東華玉篇

者必十讀四拜玉篇乃此文也

先謁太帝後北向

太帝在東七元居北

黃庭內經玉書暢

如上修習朝拜則使黃庭道成五經理通

授者曰師受者盟

此言持經功著可以為師授人也斯文堪

重也

雲錦鳳羅金 經

斯物為盟誓之信也

以代割髮肌膚全

古者為盟誓不妄傳當割髮歃血今代以

雲錦使全肌膚也

攜手登山歃液丹

如傳丹經歃血立誓學神丹金液者必先

重盟而後傳授

金書玉景乃可宣

立盟乃可宣傳神仙法也信向之者授之

傳得審受若三官

三官者天地水

勿令七祖受冥患

授非其人七祖受殃

太上微妙致神仙

可尊可貴

不死之道此其文

此經長生之道一心敬受奉行

修真十書卷之五十七

重三

大

修真十書卷之五十八

同卷五十九

重三

黃庭外景玉經註

梁丘子註解

老子闕居作七言

老子者先天地而生後天地而存有三十

六校七十二名及胞李母八十二年而生

故作黃庭以遺後世運周及覆道畢自然

得其人跪而受之不得其人萬世勿語也

解說身形及諸神

老子恬淡自然周流八極恍惚莫測變化

無常自能把符攝籙總校諸神道無二家

究備使然道無二親常與善人

上有黃庭下關元

黃庭者在頭中明堂洞房丹田此三處是

也兩眉間却入一寸為明堂二寸為洞房

三寸為丹田此三處為上元一也黃庭者

兩半於洞房中共生赤子則為真人也常

思之慎無失赤子化為真人在明堂中字

子丹故知一者在明堂一處也行氣導引

閉目內視安心定志混沌無涯致精上流

泥丸運真人子丹也明堂中有君臣後洞

房中有父母丹田中有夫婦一解云黃庭

者脾也長尺餘在太倉之上臍上三寸脾

為中主黃老君中央神也治在其中矣關

元在臍下三寸元陽之門在其前懸精如

鏡明照一身不休是道

後有幽闕前命門

幽闕者兩腎也如覆杯却着脊去臍三寸

上小下大又有日月命門者及臍下也

呼吸廬間入丹田

呼吸喘息氣出為呼入為吸廬鼻也謂吐

故納新之要眉間却入三寸為丹田宮也

謂引氣從鼻入至丹田也

玉池清水灌靈根

玉池清水口中津液也靈根者舌也常當

啜齒漱液灌漑舌根

審能修之可長存

令人晝夜修行不懈可得長生

黃庭中人衣朱衣

存思脾中有子母從胃管入脾中着赤衣