

黃庭內景玉經註卷上

解 五 子 註

黃者中之色也庭者四方之中也外指事即天中人中地中內指事即腦中心中脾中故曰黃庭內者心也景者象也外象論即日月星辰雲霞之象也內象論即血肉筋骨臟腑之象也心居身內存觀一體之象也故曰內景也

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切大聖之所居也按玉緯經云上清者虛皇大道君之所治也即大道之城也羅三清又常朝儀西南方有太靈虛皇天尊即元始之本靈也道君欲明作七言之所始乎紫霞之宮也亦名紫瓊宮亦曰紫晨之宮
太上大道玉晨君
太上尊之號也按本行經有元始五老之君號也玉晨君即皇老之一號也

闌居藥珠作七言

秘要經云仙宮中有寒陽之殿藥珠之闌七映之房遺君在中而說經也人身備有之也

散化五形變萬神

謂靈支體無形明離形去智同於大通先本後跡故假神以託用也大神者隨感而應者也故有其數豈直萬乎

是為黃庭曰內篇

因中而得名也

聚心三疊舞胎仙

聚和也疊積也存三丹田使和積如一則胎仙可致也胎仙胎息之仙也備胎在腹中有氣而無息

九氣映明出霄間

三四之中有九氣炳煥無不燭也大洞經云三丹田及三元三洞房合為九宮宮中有天皇九魄變為九氣化為九神也

神蓋童子生紫煙

觀照存思假目為事下文云眉號華蓋覆

明珠華蓋即神蓋謂眉也明珠目童子也

紫煙目精妙之氣

是曰玉書可精研

文因跡始專則能通

詠之萬過昇三天

精備神充名上三清

十災以消百病痊

精神具則災病自消

不憚虎狼之凶殘

無殘傷也

亦以却老年水延

此一章都說黃庭之道也

上有章第二

上有魂靈下關元

上魂天分也下關地分也魂靈无形關元

有質人法天地形象具之一如後鏡

左為少陽右太陰

左東右西卯生酉殺

後有密戶前生門

前南後北密戶後二竅言隱密也生門前

七竅言藉以生也合為九竅也
出日八月呼吸存

日月者陰陽之精也左出右入身有陰陽
之氣出為呼氣入為吸氣呼吸之間心宮
存之上清紫文云心存日月坐立任所便
是也

元氣所合列宿分

元氣一也使心與道一合存日月星辰耀
光照耀羅列一身分明與天地合也

紫煙上下三素雲

紫煙是日精之氣存見三丹田中上下俱
有白氣白氣流通一體又云日先有紫青
絳三色為三素雲仙經云雲林夫人呪曰
日重三雲兩日真君

灌溉五華植靈根

素雲之氣在口為王液存咽之以灌五華
五華者五臟之英華靈根命根植生

七液洞流衝虛間

七竅之液上下周流上流曰衝下流曰迴
衝迴虛之間明堂中

迴紫抱黃入丹田

內象論也脾氣黃日氣紫七液周流抱黃
迴紫出入呼吸俱入丹田丹田有三所重
命之根也按大洞經云眉間却入三分為
雙目入骨際三分為臺關左為青房右為

紫戶二神居之眉間却入一寸為明堂宮
左明童真君右明女真宮中明鏡神君居
間却入二寸為洞房左无英君右白元君
中央黃老魂居間却入三寸為丹田宮亦
名泥元宮左有上元赤子君右有帝卿君

又却入四寸為流珠宮有流珠真神居之
又却入五寸為玉帝宮有玉清神母居之
又當明堂上一寸為天庭宮有上清神女
居之又洞房直上一寸為極真宮太極帝
妃居之又丹田直上一寸為丹玄宮有中

黃太一君居 又流珠直上一寸為太皇
宮太上君居之男為唯一女為唯一雌
二神男女並可兼修之

幽室內明照陽門

幽隱之室內自思存心目明鑒燦如日月

夫神者無方之謂也心識無方存之則有
道之則亡

口為章第三

口為玉池太和宮

水為池百節調柔五臟和通皆以口為官
主也一本有作太和宮於文韻不便也大
洞經云心存胃口有一女子嬰兒形無衣
服正立胃管張口承注魂液仰吸五氣當
即漱滿口中內外津液滿口咽之連直入

玄女口中五過畢即齒三通微呪曰玉清
高上九天九靈化在玄女下入胃清金和

玉狀心開神朗服食日精金華光盈

漱咽靈液莫不干

靈液真氣邪不干正

體生光華氣香蘭

不食五穀無穢滓也

却滅百邪玉鍊顏

肌膚若霜雪綽約若處子

審能修之登廣寒

106 a R22-6

廣寒北方仙宮之名又云山名亦曰廣霞洞真經云冬至之日月伏於廣寒之宮其時有養月魄於廣寒之池天人採青華之林條以拂日月光也
晝夜不寢乃成真

勤修靜定則為真人
雷鳴電激神浪浪

浪浪取平聲讀調神理氣精魄恬愉雖遇震雷而不驚懼又曰鳥電激為叩齒叩齒存思乃是神用不得言浪浪

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備有之

紫華飛揚雲氣

十方經云高上玉皇衣文明飛雲之裙即神仙之所服也
丹青綠條翠靈柯
五色雜氣共生枝條仙衣之飾

七經玉齋閉兩扉

外象論也七經開闔以諭開齋用之以道不妄開也鞋齋之飾也存神必閉目故名曰閉兩扉
重扉金闕密樞機

全取堅剛也老子云善閉者无關鍵而不可開言養生者善守精神不要洩也

玄泉幽關高崔巍

玄泉口中之液也一曰玉泉一名醴泉一名玉液一名玉津一名玉漿兩眉間為關庭兩腎間為幽關如門之左右象觀中開關然為道腎在身中故曰幽關也據腎在五臟之下而云高者形伏存神即在丹田之上故言高也
三田之中精氣機

內指事也丹田之中神氣變化感應從心非有非無不可為色象從入妙必其有條故以氣言之氣以心為主因主立象至精至微不可致求也道機經云天有三光日月星人有三寶三丹田三丹田中氣左

嬌女窈窕賢曾暉

青右黃上白下黑也
真結云嬌女耳神名官耳聰明微明掩女暉也

重堂煥煥明八威

重堂喉嚨名也一曰重樓一曰重環本經云絳宮重樓十二級絳宮心也喉嚨在心故曰重堂喉嚨者津液之路流通上下滋榮一體煥明八方八卦之神曰八威也
天庭地關列斧斤

兩眉間為天庭紫微夫人祝曰闕通天庭使我長生列斧斤言勇壯
靈臺盤固永不衰

心為靈臺言有神靈居之靜則守一動則存神神具體安不乘竭矣

中池章第五

中池內神服赤珠
膽為中池舌下為華池小腹胞為玉池亦二池之通名膽部曰龍筋橫天壽火鈴赤珠者火鈴之服

丹錦雲袍帶虎符

丹錦雲袍心膈之色也在膈之上故曰雲袍符命符也九真經云皇老君佩玄龍神虎符帶流金之鈴並道君之服也
橫津三寸靈所居

內指事也膈在胞上故曰橫津膈下三寸為丹田真人赤子之所居也

隱芝鬚鬢自相扶

謂男女之形體也隱鬚交合自然之道棲內外神芝訣云五臟之液為肉芝內芝則隱芝也又云隱與者也

天中章第六

天中之岳精謹修

天中之岳謂鼻也一名天臺消魔經云鼻欲數按其左右令人氣平所謂澆灌中岳

名書帝錄

靈宅既清玉帝遊

面為靈宅一名尺宅以眉目鼻口之所居故為宅也脣之清通則神仙矣河神經曰面為尺宅字或作赤澤

通利道路無終休

大素丹景經曰一面之上常欲兩手摩拭之高下隨形不休息則通利耳目鼻口之氣脉

眉號華蓋覆明珠

明珠目也

九幽日月洞空無

五辰行事訣云眉上直入一寸為玉瑤紫闕左日右月又玉曆經云太清上有五色華蓋九重人身亦有之當存日童如日月之明也

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亦名子丹亦名真人心存見之常存目前與心相應衣丹象心氣赤色也

審能見之無疾患

元陽子曰常存心神則無病也

赤珠靈裙華禧祭

玄膺之象色外論也
舌下玄膺生死津

內指事玄膺者通津液之岸也本經云玄膺氣骨受精府

出清入玄二氣煥

謂吐納陰陽二氣煥然者明也

子若遇之昇天漢

人能善遇吐納之理則成天仙矣

至道章第七

至道不煩決存真

專心則至

泥丸百節皆有神

神者妙萬物而為言因象並名則如下說

髮神蒼華字太元

白與黑謂之蒼最居首上故曰太元

腦神精根字泥丸

丹田之宮黃庭之舍網壽之主陰陽之根

泥丸腦之象也

眼神明上字英玄

目睛日月在首之上故曰明上英玄童子之精色也內指事也

鼻神王靈字靈堅

玉璽之骨乘玉也神氣通天出入不竭故

曰靈堅

耳神空閑字幽田

空閑幽靜聽物則審神之所居故曰田也

舌神通命字正倫

咽液以舌性命得正其五味各有倫理

齒神峭鋒字羅千

牙齒堅利如劔峭刀鋒摧羅衆物而食之

者也

一面之神宗泥丸

○ 腦中丹田百神之主

泥丸九真皆有房

大洞經云三元陽化則成三宮三三如九

故有三丹田又有三洞房合上三元為九

宮中有九真神三九二十七神氣相和人

宮存之亦謂天皇九魄變成九氣化為九

神各居一洞房

方圓一寸處此中

房有一寸故腦有辨也

同服紫衣飛羅裳

九真之服皆象氣色飛揚輕也

但思一部壽元窮

存思九真不死之道

非各別住俱腦中

丹田之中衆神所居

列位次坐向外方

神繞丹田而外其面以杆不釋八素經云

真有九品向外列位則當上真上向高真

南向太真東向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

所存在心自相當

心存玄真內外相應

心神章第八

心神丹元字守靈

內象論也心為臟腑之元南方火之色極

神之宅故曰守靈也

肺神皓華字虛成

肺為心之華蓋皓白也西方金之色肺色

白其質輕虛故曰虛成也

肝神龍煙字含明

肝位木行東方青龍之色也於藏主目日

出東方木生火故曰含明

醫藥導煙主濁清

醫藥木象也得火而煙生得陽而氣生清

則目明濁即目暗有別本無此一句

腎神玄冥字育嬰

腎屬水故曰玄冥腎精為子故曰育嬰也

脾神常在字魂停

脾中央土位也故曰常在即黃庭之宮也

脾磨食消神康力壯故曰魂停

膽神龍曜字威明

膽色青黃故曰龍曜主於勇悍故曰威明

外取東方青龍雷震之象者也

六府五臟神體精

資係一身廢一不可故曰神體精心肝脾

腎脾為五臟膽胃大腸小腸膀胱三焦為

六腑所言腑者猶府邑之府取中受物之

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

心肝肺三臟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偏方

而得其主動用而獲其神不可以象數言

不可以物類取

皆在心內運天經

五臟六腑各有所司皆有法象同天地順

陰陽自然感攝之道故曰運天經也

晝夜存之自長生

依上五神服色思存不捨不死之道也仙

經曰存五臟之氣變為五色雲常在頂上

覆蓋一身日居於前月居於後左青龍右

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字也

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

外應中嶽鼻膈位

中嶽者鼻也又為膈也膈為崑崙之山鼻

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

黃昧蔓延羅絡有象雲氣

喘息呼吸體不快

有時而然

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

神仙父視無笑言

邪不干正

用之不巳形不滯

常存此道形氣華榮至誠感神之所致也

心部章第十

心部之宮連含華

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營衛

其身老子云躁勝寒靜勝熱情得以為天

下正

丹錦飛裳披玉羅

象心臟之色也有肺之白氣象玉羅

金鈴朱帶坐婆娑

金鈴內藥之象朱帶血脉之象坐婆娑者

言神之安靜也九真經云黃老君帶流金

之鈴仙服也

調血理命身不枯

心安體和則元病天

外應口舌吐五華

心主口舌吐納五臟之液辯識五行之味
故言外應
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

又火行之飛太霞

常修此道能獲飛仙

肝部章第十一

肝部之官翠重裏

木官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

主諸關鏡聰明始

於時主春青陽之本始於竅主目五行之

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

云三天王帝帶火玉之珮素靈經云靈羅

君衣青錦單裳皆神仙之服也

和制魂魄津液平

內指事也東春和融萬物生成

外應眼目日月清

肝位屬眼象日月明

百病所鍾存無英

左為無英肝神在左故存之有本為無英

無英者物生之象也

罔用七日自充盈

五藏兼存故言罔用七日為一竟一竟一

復也故周易曰七日來復是也

垂絕念神死復生

存念青衣童子形如上說

攝魂還魄永無傾

太極靈書云每月三日十三日二十三日

夕三魂素身遊外攝之者當仰眠去枕伸

足交乎心上瞑目閉氣三息叩齒三通存

心中赤氣如籊子從內出於咽中赤氣

轉大履身變成火以燒身使而覺體中小

熱呼三魂名曰真靈胎光幽精即微呪曰

太極玄官中黃始青內鍊三魂胎光安寧

神寶玉室與我俱生不得妄動鑿者太靈

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道鬼

彫削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

非毒除穢臭肺即微呪曰素氣九回制魄

那姦天獸守門嬌女執關錄既和柔與我

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

腎部之官玄關圓

水官也玄關圓者腎之形狀也玄水色內

象論也

中有童子冥上玄

腎為下玄其神玄冥字育舉心為上玄上

玄幽達氣與腎連故言冥上玄

主諸六府九液源

五臟六腑九液交連百脈通流廢一不可

六腑如上說九液九竅之津液

外應兩耳百液津

腎宮主耳氣疾則聾陰陽和合血液流通

蒼錦雲衣舞龍幡

蒼錦腎色之象也雲衣腎膜之象也龍幡

青脈之象也九真經云遺君服青錦衣蒼

華之裙也

上致明霞日月煙

腎氣充足耳目聰明陰陽不妄外象也

百病千災急當存

元陽子曰寒暑相生男女相成腎中二神

常衣青左男戴日右女戴月存想見之則

永無災患者也

兩部水王對生門

腎臟雙對故曰兩部腎宮水王則化為赤

子故曰對生門

使人長生昇九天

赤子化為真人而昇九天九天者謂九氣

青天其氣主生者也

黃庭內景玉經註卷上

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

黃庭內景玉經註卷中

梁 丘 子 註 推人

脾部章第十三

脾部之官屬戊己

土官也戊己中央之辰也

中有明童黃裳

明童謂魂伴黃裳土之色

消穀散氣攝牙齒

脾為五臟之樞脾磨食消性氣乃全齒為

羅千故攝牙齒

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

辟却虛羸無病傷

內指事也食消故也