

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

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

脾為五臟之根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

外應尺宅氣色芳

尺宅面也飢飽虛羸形乎面色

先華所生以表明

示如虛實

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也

注念三老子輕翔

三老謂元老玄老黃老之君也念脾中真

人自然變化子謂受黃庭之學

長生高仙遠死殃

莊子曰方生方死方死方生方不可

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

膽部之官六腑精

膽胃大腸小腸膀胱三焦為六腑也太平

經云積精成膏故膽為六腑之精也

中有童子矚威明

文云膽神龍曜字威明勇捍之義也

雷電八極揚玉旌

八方雷震有威怒之象也玉旌剛氣之色

也

龍旂橫天擲火鈴

膽青龍之色旂旂威戰之具也火鈴者膽

連肉珠之象也怒則奮張故言擲也

主諸氣力攝虎兵

膽力互用主於捍難故攝虎兵

外應眼重鼻柱間

內指事也心之喜怒形於眉目之間

腦髮相扶亦俱鮮

人之震怒髮上衝冠

九色錦衣綠華裙

青錦東方九氣之色也綠華裙膽膜之象

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俸則仙道可致也

役使萬神朝三元

三元道君各處三清之上諸天神仙並朝

宗之致也

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

曰脾王橫在胃上也

中部老君治明堂

脾黃庭之宮也黃老君之所治上應明堂

眉間八一寸是也

厭字靈元名混康

脾磨食消內外相應大腸為胃之子混元

而受納之康安

治人百病消殺穢

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

太倉混康為君為王

三呼我名神自通

100) A B 22-2

居胃脘之神則心虛洞鑿也

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丹元真人等為朋也下黃老君居下黃庭宮與太一君魂倅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

玉曆經云下丹田者人命之根本精神之所藏五氣之元也在臍下三寸附著脊號為赤子府男子以藏精女以藏胎主和合赤子陰陽之門戶也其丹田中氣左青右黃上白下黑

桃孩合延生華世

桃孩陰陽神名亦曰伯桃仙經曰命門臍宮中有大君名桃孩守合延衣朱衣紫裳冠冕暮卧存之六甲六丁來侍人也生華

芒謂陰陽之氣不衰也

男女相九有桃康

男女合會必存三丹田之法桃康丹田下神名主陰陽之事相三為九故曰相九大洞真經云三元隱化則成三官三官中有九神謂上中下三元君太一公子白元無英司令桃康各有官室故曰有桃康

道父道母對相望

陰陽兩半成一故曰相望師父師母丹玄鄉

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

學仙之道殊途一會歸要終

合三以為一散一以為三此道之要也玄妙內篇云九欲長生三一當明

閉塞三關握固停

文云口為天關精神機手為人關把成表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

金醴玉英口中之津液大洞經云服玄根之法心存胃口有一女子嬰兒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入死三蟲出為尸鬼各化為物與形為殃擊之衝破也其餘衆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猪使人好滋味嗜慾凝滯中尸彭猪使人貪財寶好喜怒下尸彭猪使人愛衣服馳姪女色亦名三毒

心意常和致收昌

通通无礙

五嶽之雲氣彭亨

五臟之氣為五嶽之雲彭亨流通无障之

籍也

保灌玉虛以自償

玉虛鼻虛也言三蟲既亡其氣和洽出入

玄炁綿綿不絕故曰自償

五形完堅無災殃

五體五臟自然相應故也

上觀章第十六

上觀三元如連珠

三元謂三元之光之元日月星也非指上中下之三元也

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

五靈謂五星也炳煥羅列一身常能存之

則與天同休也

子存內皇與我遊

大道無心有感則應

身披鳳衣銜虎符

仙官之服御者

一至不火昇虛无

一者無二之稱也學道專一與虛同體則

神仙可致也莊子云人能知一萬事畢

方寸之中念深藏

方寸之中謂下關元在膝下三寸方圓一

寸男子藏精之所言謹閉藏之

不方不圓閉牖窓

方靜圓明不動不靜但當杜塞不妄洩也

三神運精老方壯

運精神於三田則久壽延年也

魄魄內守不爭競

魄陽魄陰各得其一故易曰一陰一陽之謂道

神生腹中銜玉璫

腹心內明口吐珠玉按五神行事訣云兩

眉間直入一寸為玉璫紫闕竊觀文意未

應是此也

靈注幽闕那得羨

存神守一無橫天也

琳條萬尋可蔭仗

外象諭也琳條玉樹萬尋高遠象身形同

真則神明之所庇蔭者也

三魂自寧帝書命

真道既成名帝錄

靈臺章第十七

靈臺鬱謁望黃野

靈臺心也謂心專一存見黃庭黃庭即黃

野也

三寸異室有上下

三丹田上中下三處各異每室方圓一寸

故云三寸今人猶謂心為方寸即一所

間闕營衛高玄受

三田之間各有間闕營衛分都至高至玄

心膏受以存念之也

洞房紫極靈明戶

大洞經云兩眉間直上却入三分為守寸

雙田入骨際三分有臺闕明堂正深七分

左為青房右為紫戶却入一寸為明堂宮

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官亦名泥丸官左有上元赤子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戶也

是皆太上告我者

我者扶桑大帝君自謂也言我道成承首道君授以黃庭之術也言此道不達止下丹田故即言是皆也

左神公子發神語

據六洞經左有元英此云公子亦五言耳發神語者用心專一則教之以道

右有白元併立處

右為學道者之侍

明堂金匱玉房間

皆上元之官釋如下說也

上清真人當吾前

上元部神想在天庭之際

黃裳子丹氣煩煩

謂中元童子處於赤城煩煩氣感不衰竭

借問何在兩眉端

明堂之前

內快日月列宿陳

五辰行事訣云太上真人招五辰於洞房

南極元君受傳每夜半坐卧心存西方太白星在兩眉間直上一寸入一寸為玉璫

紫闕左日右月又次存北方辰星在帝卿

玄宮在髮際下五分直入一寸也又次存

東方戴星在洞闕朱臺洞闕朱臺在日後

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洞液二十五過

微呪曰高元紫闕中有五神寶曜數輝放

光衝門精氣積生化為老人首巾素容綠

帔絳裙右帶流鈴左佩虎真手把天剛散

絳飛展足躡華蓋吐芒鍊身三景保守令

我得真養魂制魄乘飄飛仙是其事也內

象論

七曜九元冠生門

七曜七星配人之七竅九元九辰配人之

九竅廢一不可故曰生門

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

口手足為三關又元陽子以明堂洞房丹

田為三關並可以義取而存也

九微之中幽且陰

上清大洞經云三元隱化則成三宮是名

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宮九宮中精微

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

足為地關生命禁

足為地關生命禁

言運用己身而生也。或為為靡手為人關祀盛衰。

縱捨由己。

若得章第十九

若得三官存玄丹

三丹田之官故曰三官玄丹丹元謂心也。存思在心故偏指一所也。

太一流珠安崑崙

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。又云腦為太一君。

亦為崑崙指下丹田也。言心存三田諸神。皎然在目前。本經曰子欲不死修崑崙山名也。

重中樓閣十二環

謂喉龍十二環相重在心上。心為絳官有象樓閣者也。

自高自下皆真人

高下三田十二樓閣皆有真神。有如上說。

玉堂絳宇盡玄宮

絳官明堂上下相應皆官室也。

璇璣玉衡色蘭玕

璇璣玉衡圓動轉之象也。蘭玕其色也。

瞻望童子坐槃桓

存見赤城童子子丹真人坐言其神安靜。

問誰家子在我身

言已有之。

此人何去久泥丸

與上元諸神上下相應洞神經云腦為泥丸官。

千千百百自相連

神本出於一。一生二。二生三。三生萬物。變化不離身心。

一一十十似重山

存見萬神重疊安坐山象坐形。

雲儀玉華快耳門

雲儀玉華髮之號。言耳居其間。經曰髮神名蒼華。凡言華者。敬祭之義。猶草木之花。

赤帝黃老與我魂

赤帝南方之帝君也。黃老者中黃老君也。

魂為陽神。魄為陰神。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。三曰幽精。常呼念其名。則魂不離人身也。

三真扶胥共房津

魂與赤帝黃老為三真。言相應扶胥同津。共氣者也。

五斗煥明是七元

五斗星北斗。又靈寶經有五方之斗。亦為五斗。洞房訣云。存九元七元者。眠起初卧。及食畢。微呪曰。五星開道。六合紫房。迴元。隱道。豁落。七辰生魂者。玄父變一成神生。魂者。玄母化二生身。攝吾筋骨者。公子為吾精氣者。白元長生。父視飛仙。十天日月飛行六合間。

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。一如天地之間了了然也。

帝鄉天中地戶端

眉上髮際五分。直入一寸。亦為帝鄉。又明堂上一寸。為天庭。天庭即天中也。又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為

上部之地戶心存日月星辰等諸神皆當在其端端謂之鼻上髮際之下

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

採飛根採玄膠吞五牙挹九霞服食胎息

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

本已之所從來

留胎止精可長生

真諦曰上清真人口訣夫學仙之人安心

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

滿溢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非生

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

之藥勢過此已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調

和陰陽則四關九竅流通朗徹而無病也

正一含華乃充盈

存正守一神氣華繁故能充滿六合衆物

而變

遙望一心如羅星

存見赤城童子居在城中如星之映羅鼓

金室之下不可傾

謂心居肺下肺主金其色白故曰金室常

能存之長生不死也

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

居亦城存想內外郭外曰郊故為象論也

六龍散飛難分別

言六腑之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以吹澆而泄以

尾閭不可不慎也

何為死作令神泣

房中不慎傷精夫明故神泣也

忽之禍鄉三靈沒

禍鄉死地三靈三魂也謂真靈胎元出精

殺亡者也

但當吸氣錄子精

呼吸吐納開房止精

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

宅謂面也

若當決海百續傾

謂房中淫泄不知閉止也

葉去樹枯失青青

象人死無生氣

氣亡液漏非已形

仙經云閉房鍊液不多言不遠嗚反是止

矣

專閉御景乃長寧

專閉情欲存服日光老子曰善閉者無關

鍵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呪

日魂名日中五帝字日魂珠景照絡絡映

迴霞亦重玄夾聽象祝呼此十六字畢冥

日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

水母也向日吞霞四十五咽畢又咽液九

過也

保我泥丸三奇靈

泥丸上丹田也大洞經云三元隱化則成

三宮一曰太清之中三君二曰三丹田之

神三曰符籙之神故曰三奇靈也

恬淡閉視內自明

謂存思三丹田之法一如上觀

物物不干泰而平

行道真正邪物不干

怒與匪事老復丁

猛獸不據攫鳥不搏老者反壯病者皆強

慈矣必然

思詠玉書入上清

精研內景必獲仙道

常念章第二十二

常舍三房相通達

三房謂明堂洞房丹田之房也與流珠玉

帝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一明明洞微無

有內外也

存漱五牙不飢渴

靈寶有服御五牙之法五牙者五行之生

氣以配五臟元精經云常以立春之日雞

鳴時入室東向禮九拜平坐叩齒九通思

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覆己形從口中

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

耀流芳陶澆我形上食朝霞服引木精固

養青牙保鎮朽零肝肺充盈玉芝自生延

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按靈寶服

御五牙之法而行之

神華執中六丁謁

神華者玉曆經云太陰玄光玉女道之母也衣五色朱衣在脾膈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御玉女是日之丁丑神起子玉玉女順氣丁亥神張文通玉女曹漂之丁酉神滅文公玉女得喜丁未神石叔通玉女等防丁巳神崔巨御玉女關心之言服鍊飛根存漱五牙之道成則役使六丁之神

急守精室勿妄泄

精室謂三丹田上下資運而不統制之在心心即中丹田也緩急之所由真妄之根本也

閱而實之可長活

積精之所致也

起自形中初不關

調心使氣微妙無形

三宮近在易隱括

謂三丹田真官近在人身隱括精氣常以心為君主者也

虛无寂寂空中素

外指事也素有二說

使形如是不當汗

使形輕淨如懸縑素於空中也又云身中空虛使如器之漆素虛靜當然汗謂有其事也

九室正虛神明舍

九室謂頭中九宮之室及人之九竅使上宮榮華九竅真正則衆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而生也

存思百念觀節度

在念身中百神呼吸上下一如科法文云千千百百似重山皆神象

六府修治勿令故

按洞神經云六府者謂肺為玉堂官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幽昌官太和府脾為中黃官太素府具於常六府也

行自翔翔入天路

謂升仙羽化也

治生章第二十三

治生之道了不煩

無為清簡約以守志

但修洞玄與玉篇

洞玄謂洞玄靈寶玉篇真文黃庭也

兼行形中八景神

玉緯經云五臟有八卦天神宿衛太一八使者主八節日八卦合太一為九宮八卦外有十二樓樓謂喉嚨也膈中為太一君主人之命也一名太極一名太淵一名黃倉一名持軀主身中萬二千神也

二十四真出自然

天有一十四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然也

高世無為魂魄安

行忘坐忘離形去智

清靜神見與我言

能清能靜則心神自見幾覽無外而與已

言即謂黃庭真人

安在紫房幃幙間

紫房幃幙一名絳宮謂赤城中童子所安之處存思心神其狀如此

立坐室外三五玄

謂八景及二十四真神管護人身則三田

五藏真氣調柔無災病也

燒香接手玉華前

玉華即華蓋之前謂眉間天庭也百神之宗元真人之窟宅當仰面而存之也

共入太室璇璣門

洞房經云天有太室玉房靈庭雲庭中央黃老君之所居也玉房一名紫房一名絳宮通名明堂上有華蓋東西宮洞通左右黃庭之內人身具有之如上文說璇璣中

樞名

高研恬淡道之圖

研精恬淡真氣來遊

內視密眇盡觀真

入靜思存百神森森

真人在已莫問隣

玉曆經云老子者天地之現自然之君常侍道君在左右人身備有之

何處速索求因緣

老子曰大道汎兮其可左右言不遠也

黃庭內景玉經註卷中

正一天師清微弟子 洪百 製作
道教學術資訊網站

黃庭內景玉經註卷下

梁 丘 子 註 推九

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

肌膚若冰雪綽約若處子

帶執性命守虛无

虛靜恬淡寂寞無為

名入上清死錄除

得補真人列象玄名

三神之樂由隱居

理身無為則神樂理國無事則人安三神

二丹田之神也

倏歛遊逸無遺憂

倏歛疾發也下文云駕歛接生雲東蒙或云倏歛龍名也无遺憂謂懸解

羽服一盤八風驅

八風八方之風先驅掃路也羽服仙服接

上清寶文仙人有五色羽衣又飛行羽經