

言即謂黃庭真人

安在紫房幃幃間

紫房幃幃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守護人身則三四

五藏真氣調柔無疾病也

燒香接乎玉華前

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雲庭雲庭中央

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

極名

高研恬淡道之圖

研精恬淡真氣來進

內視密躬盡觀真

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

黃庭內景玉經註卷下

梁丘子註

陰景章第二十四

陰景藏形與世殊

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

帶親性命守虛无

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案或

云倏歛龍名也元遺憂謂懸解

羽服一暨八風驅

八風八方之風光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

云太一真人衣九色飛雲羽章皆神仙之服也

控駕三素乘晨霞

外指事也三雲九霄神仙之所御也

金鞵正立從玉輿

元錄經云上清九天女神八聖騰駕九鳳

龍車玉輿金鞵皆仙人之服器

何不登山誦我書

書即黃庭經也

鬱鬱窈窕真人墟

山中幽遠

入山何難故躊躇

情志不決

人間紛紛莫如幫

疾人間世不可居幫帶惡之帛也

五行章第二十五

五行相推及歸一

五行謂水火金木土相推者水生木木生

火火生土土生金金生水水生木周而

復始又相剋泄水剋火火剋金金剋木木

剋土土剋水水剋火周而復始相推之道

也及歸一者水數也五行之首萬物之宗

老子云道生一一生二二生三三生萬物

又易有太極是生兩儀太極者一也兩儀

天地天地生萬物萬物又終而歸一一者

無二之稱萬物之所成終故云歸一

三五氣合九九節

妙真經云三者在天為日月星名曰三光

在地為珠玉金名曰三寶在人為耳鼻口

名曰三生天地人凡三而各懷五故曰三

五其常精也合三三者為九官夫三五所

懷順衆類也調和萬物理化陰陽覆載天

地光明四海風雨雷電春秋冬夏寒暑溫

涼清濁之氣諸生之物不得三五不立也

故曰天道不遠三五復返三五者天地之

樞帶六合之要會九官之氣節九九八十

一為一章云云

可用隱地迴八術

九官中有隱遁變化之法太上八素奔辰

陽書是曰八術又太微八錄術云太微中

有三君一曰太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素

之宮能存思之必得長生

伏牛幽闕羅品列

伏牛腎之象腎為幽闕中黃經云左腎為

玄妙右腎為玄元君羅品列存思見之

三明出華生死際

天三明日月星入三明耳目口地三明文

章華是生死之際際音節也

洞房靈象日月

存三元於洞房洞房明堂已釋於上者也

父曰泥丸母雌一

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云知其雄守其雌

雌無為一也

三元煥照入子室

明白四達

能存玄真萬事畢

莊子曰通於一萬事畢也

一身精神不可失

常存念之不舍須臾

高奔章第二十六

高奔日月吾上道

吾道若也上清紫文各日氣法一名赤丹
 金精石景水母玉胞經其法常以日初出
 時東向叩齒九通畢微呪曰魂名日中五
 帝字日魂珠景照輪綠映迴霞赤童玄炎
 馳象時此十六字畢冥目握固存五色流
 霞來接一身於是日光流霞俱入口中又
 上清紫書有吞月精之法月初出時西向
 叩齒十通微呪月魂名月中五夫人字月
 魄魄蕭芳藍野寥窈窕虛靈蘭鬱華結翹溥
 金清瑩冥容臺標呪呼此二十四字畢冥
 目握固存月中五色精光俱入口中又於
 光中有黃氣大如日童名曰飛黃月華玉
 胞之精也能修此道則奔日月而神仙矣
 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
 乃見玉清虛元老

昇三清之上與道合同也

可以迴顏填血脈

魂魄反嬰得成人

口衝靈芒攝五皇

口吐五色雲氣光芒四照與五皇老君同

遊六合也

履帶虎籙佩金璫

仙人之服也九真經云中央黃老君履佩

龍宮神虎符帶流金之鈴執紫毛之節佩

符籙

駕欵接生雲東蒙

欵條欵言乘風氣應發而往或云欵條龍

名也東蒙東溟仙境之山也接生之方與

生氣相接連欵然而遊其處

玄元章第二十七

玄元上一魂魄鍊

實一以鍊神神鍊以合一

一之為物臣卒見

一者無二之稱也心悟淡以得之知得之

而不可見

須得至真始願焉

守其志滿一自歸已

至忌死氣諸穢朕

凡飛丹鍊藥服氣吞霞等事皆忌見死屍

殘穢之事此衛生家之共忌也然至道冲

虛本無淨穢未獲真玉則淨穢有殊殊而

不齊則是非起於內生死見於外則清淨

者生之徒濁穢者死之徒故為養生之所

忌也

六神合集虛中實

六甲六丁六府等諸神俱在身中身中虛

空則實然而安樂不則憂泣矣

結珠固精養神根

結珠謂咽液先後相次如結珠固精不妄

洩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

資藉以為生主而相養之也

玉篋金籙常完整

老子云善閉者無闕鍵不可開善領者莫

或為是也

閉口屈舌食胎津

屈舌導津液食津而胎仙故曰胎津

使我遂鍊獲飛仙

積功勤誠之所致也

仙人章第二十八

仙人道士非有神

修學以得之也

積精累氣以為真

有本或無此句遂闕注

黃童妙音難可聞

黃童黃庭真人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也

字曰真人巾金巾

真人即黃童也金色白在西方主肺肺白

在心上故曰中九真經曰青帝衣青玉錦

衣披蒼華飛龍建扶芝丹冠巾金巾又元

陽子曰真人憑午偈子履卯戴百百者金

負甲持符開七門

老子六甲三部符云甲子神王文卿甲戌

神辰子江甲申神危文長甲午神衛上卿

甲辰神孟非卿甲寅神明文章存六甲神

名則七竅開通元諸疾病

火兵符圖備靈關

赤章新邪蘇皆役使三五火兵又衛靈神

呪曰南方丹天三炁流光炁星轉燭洞照

太陽上有赤精開明靈童總御火兵備守

三官即火兵三五家事也符者八素六神

陽精玉胎鍊仙陰精飛景黃華中景內化

洞神鑿乾等諸符也圖謂太一混含三五

圖六甲上下陰陽圖六甲玉女通靈圖太

一真人圖東井沐浴圖老子內視圖西昇

八史圖九變含景圖赤界等諸圖可以守

備靈關靈關即三關四關等身中具有之

前昂後卑高下陳

列位之形象也

執劔百文舞靈幡

神兵幡劔之狀

十絕盤空扇紛紜

空中作氣煉輝揮霍

火鈴冠霄隊落煙

金精火鈴冠徽霄漢都伍隊陣狀如落煙

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

兩眉間是

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

亦名王晨君也

太玄太和俠侍端

太玄太和真仙之嘉號也

化生萬物使我仙

道氣之功勳也

飛昇十天駕玉輪

乘欵而往

晝夜七日思勿眠

至誠則成

子能行此可長存

延年神仙之道

積功成鍊非自然

學以致其道也

是由精誠亦由專

守一如初成道有餘

內守堅固真之真

不失節度也

虛中恬淡自致神

神以虛受

百穀章第三十

百穀之實土地精

草實曰穀陰之類也

五味外莫邪魔腥

非清虛之真氣

臭亂神明胎氣寒

胎氣謂無味之味自然之正氣也服氣有

胎息之法蒙猶失也

那從反老得還嬰

言不可得髮白反黑齒落更生此一句應

在自存神之下起此不類者

三魂忽忽魂糜傾

忽忽不恬淡糜傾朽敗也

何不食氣太和精

進勤服鍊之道

故能不死入黃寧

黃寧黃庭之道成也

心典章第三十一

心典一體五臟王

神以虛受心為栖神之宅故為王也

動靜念之道德行

謂念丹元童子也夫念為有意為無念則

易心而後語忘則及心而神全故道德行

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子也

晝日曜景暮閉藏

莊子云其覺也形開其寐也魂交交閉也

通利華精調陰陽

謂心神用捨與日相應華精目精也心閉

則目閉心閉則日閉晝陽而暮陰故云調

陰陽

經歷章第三十二

經歷六合陰卯酉

奉心之用捨陰陽之所由也晝為經歷暮

為陰藏六合天地內上下四方卯酉也此

為暮幽陰屬也

兩腎之神主延壽

腎神玄冥字育嬰配屬北方主暮夜人能

上精則長壽河上公曰腎藏精

轉降通斗藏初九

九陽數也斗北辰也北辰主陰謂陽氣下

與陰合易曰乾吉在無首無首藏也

知神守雌可無老

守雌則藏九之義也

知白見黑息坐守

老子云知其雄守其雌知其白守其黑皆

藏九之義也

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長

肝位東方東方木主春生氣之本也清長
氣色之象

羅列六府生三光

存想生氣猶照五臟六腑如日月星辰光

曜明朝也

心精意專內不傾

能之一也

上合三焦下玉漿

言肝氣上則與三焦氣合下則為口中之

液亦猶陰氣上則為雲下則為雨雨潤萬

物玉漿潤百骸九竅也

玄液雲行去臭香

真氣周流則无災病矣

沿蕩髮齒鍊五方

雲行雨施無所不通五方五臟也

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

下溉喉嚨神明通

身命以津氣為主也

坐侍華蓋遊貴京

華蓋肺也肝在肺之下貴京丹田也

飄飄三帝席清涼

三帝三丹田中之道君也亦名真人言肝

氣飄飄周流三丹田之所也肝氣為目精

故言席清涼

五色雲氣紛青葱

肝氣與五臟相雜上為五色雲也

閉目內照自相望

常存念之五臟自見矣

使心諸神運相索

赤城童子與五臟真人合契同符共相喜

敬也

七玄英華開命門

七竅流通无留滯也

通利天道存玄根

身為根本也

百二十年猶可還

當急修行時不可失

過此守道誠獨難

去死近矣

唯待九轉八瓊丹

九轉神丹白日昇天抱朴子九丹論云考

覽養生之書鳩集久視之方曾所披涉篇

已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

地相卑乘雲駕龍出入太清八瓊丹砂雄

黃雌黃空青破黃雪母戎鹽消石等物是

也

要復精思存七元

脾服神丹兼習黃庭之道七元者謂七星

及七竅之真神也又五帝元君及白元无

英君亦為七元道君洞房訣云存七元者

其呪曰迴无陰速歸落七辰乃七元也

日月之華教老殘

左目為日右目為月目主肝配東方木行

也木位春春為生氣故云教老殘

肝氣周流終無端

莊子曰指窮為薪而火傳生得納養而命續也

肺之章第三十四

肺之為氣三焦起

中黃經曰肺首為三焦肺之為氣謂氣嗽

氣嗽起自三焦故言三焦起說三焦者多未的其實今以為五臟之上尿管為三焦焦者熱也言肝心肺頭焦熱之義也

視聽幽冥候童子

童子心神赤城中者元陽子曰闕難而下

存童子童子是目童也謂人欲知死生當以手指柱目皆候其目光有光則生無光則死也

調理五華精髮齒

五華五臟之氣仙經曰髮欲數梳齒欲數

叩也

三十六咽玉池粍

口為玉池亦曰華池膽為中池胞為玉泉華池咽液入丹田所謂澆灌靈根也

關通百脉血液始

身中血液以口為本始也

顏色生光金玉澤

百節開通

齒堅髮黑不知白

反老還嬰

存此真神勿落落

專誠不墮

當憶此官有座席

此官謂肺官也座席神之所安中黃經云

肺首為三焦玄老君之所居也

衆神合會轉相索

衆真同聚慮有邪精

陰藏章第三十五

陰藏羽蓋看天合

此明脾官之事脾為丹田黃庭中央戊己

土行也上觀肝肺如蓋如合也

朝拜太陽藥相呼

謂魂神與來仙合會也素靈經云太上神

仙有太陽若少陽若太虛若清素若神仙

守道之遵奉也

明神八威正辟邪

八威八靈神也真誥云此帝救見咒曰七

正八靈太上皓光長虛巨獸手祀帝鍾素

裏三神威劍神王術法辟邪之道也

脾神運路是胃家

脾神名常在字塊傳脾磨食消胃家之事

也中黃經云胃為太倉太倉脾府也

既養靈根不復枯

脾為黃庭人命之根本心專養之延年神

仙也

閉塞命門保玉都

元陽子曰命門者下丹田精氣出入神之

處也養童下養護其主主身也身為玉都

神聚其所猶都邑也

萬神方昨壽有餘

脾報也萬神以養見報故壽餘也

是謂脾連在中宮

脾王中宮土德

五臟六腑神明王

以脾為主

上合天門入明堂

存五臟六腑之氣上合天門天門在兩眉間即天庭是也眉間八一寸為明堂

守雌存雄傾三光

老子云知其雄守其雌雌北柔弱也三光日月星也

外方內圓神在中

外方內圓明堂之象

通利血脈五臟豐

神怡心靜

骨青筋赤髓如霜

百脉九竅皆悉真正

辟穢七竅去不祥

辟瘡食消耳聰目明

日月列布設陰陽

日陽月陰日男月女

兩神相會化玉漿

男女陰陽自然之津液也

淡然無味天人棘

神雖合會常味無味

子丹進饌有正黃

饌氣也子丹其人進丹曰之真氣脾為中

黃脾磨食消也

乃曰琅膏及玉霜

津液精氣之色象也

太上隱環八素瓊

謂絳宮重樓十二環即喉嚨也中有八素之瓊液也

醴益八液腎受精

咽液流下入腎官化為玉精也

伏於太陰見我形

太陰洞房為瓊液之形象也

揚風三玄出始音

音揚風感而化也陰陽二氣與和氣為三

三生萬物生物微妙故曰三玄出始音言

萬物生而色青也太平經曰積精成音也

恍惚之間至清靈

陰陽生氣至微至妙

概於懸壺見赤生

調暢之氣化為赤子赤子其人也懸壺間

風壺神仙之遊集也

瓊域深真養壽榮

物外真氣自然養生

內盼沉默錄五形

內觀形體神氣長存

三氣徘徊得神明

三丹田之氣也

隱龍遁芝雲瓊英

仙經云肝膽為青龍故曰隱龍五臟九孔

八脉為內芝故曰遁芝雲瓊英脾氣之津

液

可以充飢使萬靈

服氣道成役使鬼神

上蓋玄玄下虎章

神仙之服御也元錄經云仙人有玄羽之

蓋神虎玉章也

沐浴靈藥第三十六

沐浴靈藥肥薰

咸古碑字肥魚肉重五辛

入室東向誦玉篇

太帝在東故也
約得萬術義自鮮

不出身中

散髮無欲以長存

仙經服九霞必先散髮又胎息法仰卧散

髮令梳高二寸五分屈兩手大指握固

閉口中兩臂去身五寸乃漱滿口中津液

咽之滿三徐徐以鼻內氣氣入五六息則

吐之一呼一吸為一息至十吐氣可少頓

中訖復為之滿四九為一竟矣尋觀文意

此散髮非專此道也蓋散髮元為自得之

意元外情欲而已

五味皆至正氣運

合五為一自然之道

爽心寂問勿煩究

問靜也九清靜道經云其政問問其民

傳傳

過教已畢體精神

車精所致

黃華玉女告子情

丹四陰神與已言也

真人既至使六丁

真人指學者身也至謂精至六丁如上說

者也

即按陸芝大洞經

陸芝謂陽者也以仙人喻芝矣

十讀四拜朝太上

玉精真訣曰東華玉篇者必十讀四拜玉

篇謂此文

先謁太帝後北向

太帝在東七元居北故也

黃庭內經玉書情

仙道成矣

按者曰師受者盟

斯文可重故以為盟

雲錦鳳羅金鈕經

信誓之物

以代割髮脫膚全

與誠不假出血斷髮

携子登山歌液丹

受行黃庭道者必重盟而後傳

金書玉景乃可宣

信洽方授

傳得可授告三官

三官天地水也

勿令七祖受冥惠

傳非其人殃及先世惠讀為還也

太上微言致神仙

可專可貴

不死之道此真文

一心敬重奉而行之

黃庭內景玉經註卷下其