

傾也

何不食氣太和精故能不死入黃寧

人之生氣之聚也聚則為生散則為死故食氣者所以使之聚而不散也太和者少陽之氣委和而生口為其官激咽靈液以

生先華此皆生理之本不假外物自足為養故能不死也黃寧者混廉之所以為廉

也脾部之官消穀散氣主治百病故常運而不宣今以真氣自養不假外物則無所主治故能寧而廉也論曰前章云內守堅

固真之真虛中恬淡自致神則是積功成鍊以成真人故此章絕棄外物以真氣自養則可以不死也至於初學之徒天真未

完神守未固則所以補相生運蓋亦元所不備外物之養固未可以絕棄也故天差

養精而神氣泰定地產養形而膚革充盈則所藉脾胃合德致功芳澤滋榮其補大

矣是以太倉明童主調百穀兼實五味推鍊致新運動無方所居之宮謂之黃庭庭

者布治之地中部老君所以有為也至於

積功成鍊內守堅固則百穀五味一切棄絕虛中恬淡則脾胃之官同於虛室故其所入謂之黃寧黃寧者雖未離乎形色而近於寂然不動者矣十天真人所以元為自然蓋本於此

黃庭內外玉景經解

正一天師清微弟子 洪百靈 製作

道教學術資訊網站

二經同卷

上清丹元玉真帝皇飛仙上經

上清紫精君皇初紫靈道君洞房上經

位一

上清丹元玉真帝皇飛仙上經

上清丹元玉真帝皇之道絳臺妙靈瓊華玉妃哺飴之法秘於上清絳臺皇極之宮刻玉

書之以授諸應真人者行其道當潔身遠岫洗心退林神冥一清齋三十日然乃為之

如是十五年道成為上清真人又當陶金製絳以奉經師示不宣之約然後依按修鍊以致紫炁下降玉妃登房五臟煥徹百體金固

擁形絳雲受書玉皇飛行上清

其道每旦視日出時出庭中焚香施席叩齒二十四通次九拜以就位按手兩膝待

氣平志定極念日中有流光流霞九百萬丈自日下來洞照我身良久引取霞精作

四十九咽入腹見五內融映表裏光燭神觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

觀紫霞接天無窮即叩齒九通心祝曰

元精大神 紫霞鬱生 金光纏旋 濯鍊我形
尸塵解落 與道合神 使我洞曉 大羅上清

次存日下紫霞流光之根有女子形如嬰
兒頭作三角雲髻戴絳巾身上著錦華衣
蒼玉之珮手執日帝玉真紫霞之符飛身

步霞來對我前令極心想不得遺却密祝
曰

上清丹元絳臺妙靈瓊華玉妃諱鬱洞珠字
環明瑛如是三過曰使我身御紫霞上造日
宮飲食玉清與道齊齡

次存玉妃以右手援我左手携我形起飛
步紫霞流光之上奔飛日中良久覺形少
熱見我形在日聚光之內即見上清丹元
玉真帝皇坐日中紫雲之上形如嬰兒著
紅錦玉衣腰五明月珠口銜赤日日出九
芒芒作紫色紫芒上各綴一玉精形如鷄
子大如彈丸光芒垂下長九寸許玉精作
紫絳青白黃碧綠紺蒼九色玉精圓動光
炁回旋次又存玉妃在帝皇之右我形跪
前心九拜祝曰

上清丹元玉真帝皇上真道君諱龍而騰字
絳曦如說

即存我以口仰承玉精先自蒼玉始仰承
玉精入口中覺少熱即存咽入下丹田次
存紺玉之精入丹田中次存綠玉之精安

明堂中次存碧玉之精入洞房中存此四
玉精懸著定位炯炯如日次紫入左腎女
右腎絳入心青入肝白入肺黃入脾今人

我五臟玉光交映形神合一叩齒九通存
形居帝皇前祝曰

靈芒玄化 九玉神精 日真帝皇 至道之王
紫霞激注 明堂洞房 鍊我五臟 自生瓊瑤
寶髓丹液 雲霧高翔

忽然忘形在日中合為一體良久事竟令
不覺在席上依然如日之狀至日中時室
中南向大坐按手兩膝思日中有絳霞長
九百尺日際流注下接我身光明煥爛存
瓊華玉妃手執紫玉之嬰飛步霞上來降
我前即存祝諱字依前法如是三過次見
玉妃以玉甕著我口存視觀中有黃玉之

始因飲之得九口止心存玉飴勃勃如雲
散徹五臟舉身作赤光因祝曰

瓊華高真日帝之靈持運妙化策御神
玉璽黃飴啖日之靈華敷五臟遐齡復嬰
形植絳臺長與炁并

次存玉妃携我形共起登行絳霞之上
造日中審見日中有絳玉之臺高廣千壘
中有金床因寢其上玉妃並首南向我形

北向因忘形住絳臺中夜半起墀床上向
月所在心五拜存月中有白光之霞七百
萬丈下接我身霞中有女子頭戴碧英笑
蓉冠黃錦衣手執金盤中有神珠如明月
冉冉下立我前叩齒六通祝曰

月中金真上清神母諱瑀鑿停字漳霓焰如
是三過取珠咽之入心中令光炁四徹祝曰

金精太素神珠至真精光密照蕩清心塵
百神化鍊我炁合明願與太上棲形上清
次存金真神母隱形與光與霞一體我亦
忘形廓然莫得日帝玉真紫霞之符朱書
青素盛絳囊中佩之又作小符書青箔上

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

月一三五七九十三十五十七十九二十
三二十五二十七二十九日各服一東向
再拜服送以玄泉

玉清自然之文



道士行此道至忌穢敗不精感勤行之十
五年受書為上清真人得御飛龍從千玉
童以出入太極行玉真帝皇服日中玉精
之道玉妃飲日中黃鉛金真餌服神珠之
法道成九玉日精化為九丹生炁神炁十
五年九玉精化為九色之神龍神珠之精
化為神先之與舉兆身以登上清也西城
總真玉君傳太玄真人茅君汶水真人蔡
君秘於上清絳臺皇極之宮帝皇玉妃鍊
仙之節度也

上清丹元玉真帝皇飛仙上經

上清紫精君皇初紫靈遣君洞房上經

太素上清致帝君五神氣法

偃息華辰之下寢室九精之內拘羈魄於北

上鍊五神於真氣道遙入素列名玄圖太上

大君吟曰

上紫門 望八晨 弘丹宮 具明神

游九氣 舞天仙 巾青天 誅大曆

帶豁落 誦靈策 招龍龍 躡雙白

弘紫童 回二赤 藏太素 隱華壁

紫精致五神之道經也大曆謂七聖紀靈

策謂玉皇經常以鸚鵡時存東方青氣從

日中來使滿入頭泥凡中泥凡中有兩青

煙又從目出出鬱鬱然又變成二童子上

下衣青如嬰兒始行狀也左目童子名飛

靈右目童子名晨嬰並在我之左右極使

鬚髮良久叩齒九通咽液九過微祝曰

東方五靈日氣煥青旦入泥丸鍊腦實形

左變石化得道之名使我上朝太素紫清

畢極念二童名則百害不干恒能修之十

八年升天也存兩童子今從目中出使青

氣忽化而生成也存在左右令二童各吐
青氣以灌繞我一身洞入內外

日中時臨目握固存思日中有兩赤氣來

入手拳中良久忽變成赤童子手各一人

並赤衣如嬰兒始行之狀也並在我之左

右也侍兆起居具左手童子是日中司命

名接生其右手童子是日中桃君名方盈

俱吐赤氣以灌入我口中上衝泥凡下及

一身內外洞徹如火光存思良久微祝曰

太陽正真赤靈運煙玉靈化生與我相親

接生方盈日之上神理護形延命億千

舉體合景升為高仙

畢恒能行事存神名者坐在立七

晡時平坐臨目存月中有兩白氣徑來入

兩足底蹠心中良久足底各化生兩白龍

在我之左右也左龍名曰鳳精右龍名曰

欽亭二龍並吐白煙入我鼻兩孔中徑達

肺存肺中有一童子上下白衣從鼻右孔

中出在我右而立名素明童子狀如嬰兒

始行狀也良久存思分別極令鬚髮乃叩