

謂為足定得神人乃自知不及大道也學既得大道之中當復有專早者謂知不等也是以言之學學無有極天下神尚後行從若學道何况內政滅神光明變化各有所主有所入各有所致

夫為太虛無之道得無象無聲教無思想無識念之欲守時亦法教道不得取景學假効也或時神相見尚不得與神共語言所以者何或有邪神來試人此處無象自然求道不求神也略小取大故可得自然故老君曰有光而不耀謂欲養其光明至於微視不欲小電耀光精獨與一種相見也如此不能悉見天下之事矣

雲笈七籤卷之十

雲笈七籤卷之十一 優二

三洞經教部

經

上清黃庭內景經

梁丘子注釋叙

夫萬法以人為主人則以心為宗無主則法不生無心則身不立心法多門取用非一有無二體隨事應機故有凡聖淺深愚智真偽莫匪心神辯識運用之所由也但天下之道殊塗而同歸百慮而一致從蠱入妙樞實則有二階階跡符真是非同乎一見黃庭內景經者東華之所秘也誠學仙之要妙羽化之根本余發習未周而觀想粗得救靈西品模擬一形義有四宗會明七字指事象論內外兩言純聰隱體之餘任茲從四之版茲筆摩星經胎原筮務成子注叙扶桑大帝君命賜谷神仙玉傳觀夫人賜谷神王當是大帝之臣授此經之時與

青童君俱來夫人初在丹武縣中也黃庭內景者

辟為黃庭命門明堂中却老君居之所以云黃庭內人服錦衣也自膺後三寸皆號黃庭命門故下一云命門中有黃庭元王

玄闕大君又云生當命門猶如頭中亦呼為泥丸洞房中也此經以虛無為主故用黃庭標之耳其景者神也其經有十三神皆身中之內景名字又別有老君外景經

總真云黃庭內外消于云黃庭內經外經者皆是也此神名與八景不同又述述有無者蓋所施用處異也名服既殊原本亦別太極太微者品號城也

一名太上琴心文

翠和也讀之可以和大府寧心神使得神仙此十七字本經所注也

一名大帝金書

扶桑大帝君官中宣讀此經以金簡刻書之故曰金書此二十一字本經所注也

一名東華玉篇

東華者方諸官名也東海青童君所居也其中玉女仙人皆誦誥之刻玉書之為玉篇此三十三字本經所注夫此二宮之神仙猶稱之者非復以辟邪正謂和神耳但誦萬遍畢當得洞經不信此義亦為一滯

當清齋九十日誦之萬遍

此謂先齋九十日乃就誦之非九十日齋今爾得萬遍也誦日數無定限若專此一日日夜自可二十遍若兼以餘事者兼閱正可四五遍耳計得十遍亦可依法禮拜若徧既畢未能通感者但更精心誦之勿使止也

使調和三魂制鍊七魄除去三尸安和六府五藏生華色反孩童百病不能傷災禍不得千萬過既畢自然洞觀鬼神內視腸胃得見五藏其時當有黃庭真人中華玉女教子神仙焉此不死之道也

臨目外觀則鬼神探形接手內視則藏腑洞別乃得表裏無隔樓真降靈然後累受

玄教施行妙訣也既曰不死則天地長存復何索乎

子有仙相得吾此書

吾者應是腸谷神王自稱也

此文羅列一形之神室處胎神之所在耳

於形中諸神乃不都盡而目其室宅亦備

窮委密矣胎神即明堂三老君所謂胎靈

大神也此最為黃庭之本

恒誦誥之者則神室明正胎真安寧靈液流通百關朝清血髓充溢腸胃虛盈

無復滓穢為虛津液常滿為盈所謂六氣

盈滿神明靈也

五藏結華耳目聰明朽齒白髮還童更生所以却邪病之紛若者謂我已得魂精六緯之姓名也

紛若者猶亂雜也今五藏并膈是為六緯

並神魂之精美矣

形充魂精而曰欲死不可得也故曰內景黃庭為不死之道

人之死也常在形神相離今形既充則

神棲而逸神既常寧則形全無毀兩者相守死何由萌雖曰欲逆其可得乎此道乃

未能控景登虛高宴上清而既無死患形

固神深內微身靈外降英聖隱芝大洞於是而至端坐招真不俟涉筌蹄之妙豈

復踰此

受者齋九日或七日或三日然後受之授者

為師受者奉馬

此師及弟子俱應結齋齋日多少隨其身

事若履涉世塵宜須積日自潔其山居清

整者三日便足也

結盟立誓期以勿泄古者盟用玄雲之錦九

十尺金簡鳳文之羅四十尺金鈕九雙以代

割髮鞅血勿泄之約此物是神鄉之奇帛非

赤縣之所有也今錦可用白絹羅可用青布

鈕可用金錄亦足以普信九天制告三官矣

諸經中信用金龍玉魚之例多是寶貴非

寒棲能辦故許聽以世中易得物比之今

羅錦異類事絕人工理宜准代猶應選極

精潔者編九文當使連織錄小細於鈕以

上金九分作九隻於豐儉為通

皆奉有經之師散之寒棲違盟約七祖受

考於賜谷河源身為下鬼考於風刀

賜谷神仙王口訣此七字本經中所注

一人受書得傳九人

諸經多云七百年傳三人此非世上之格

今此雖限人數不制年期當是止就一生

之身為言也

審視形氣必慈仁忠信耽玄注真不毀真正

敬樂神仙者乃可示耳自非其才是為漏泄

謹量可授亦誠難也

人雖不可常保或始勤而末怠初善而後

惡但本性既能慈仁惠信耽玄樂仙應當

無復為過咎矣此六德則未可全親故後

云寧慎密之

又當先求感應推訊虛靈者乃佳也審可傳

者亦將得夢以告悟臨時之宜亦玄解於心

矣宣泄之科既重傳之者良為嶮巖有黃庭

內經之子寧慎密之

清虛真人口訣夫內景黃庭經者扶桑太

帝君之金書鍊真秘言矣二十六字本經

所注案此二篇是說得授科格非扶桑東

華金書王字本文止是二匠授南真時口

訣故並題注言之也

讀黃庭內景經者常在別室燒香潔淨乃執

之也

凡欲讀此經皆當如此祀高座東向燒香

沐浴束帶舒經於案格之上微其音響吟

諷所誦無使輟誤輟誤之時當依消摩法

重却前三十字更讀也記其遍數十過則

應起拜

諸有此經能辟百邪若入山林空閣之地心

中震怖者正心向北讀內經一過即神靜意

平如與千人同旅而止

邪却則神安故無復疑懼之患

能讀之萬過自見五藏腸胃又見天下鬼神

役使在已

內視既明則外鑒亦徹王女尚未降授鬼

神何足役使也

若因病者心存讀之垂死亦愈

不能執書放心存讀之若不堪首尾周遍

但取神名處誦之消牙云靈元是脾神長

四寸坐脾上如嬰兒著黃衣位為中部明

堂老若若體中有疾及飢飽不和適之時

但存中部老君之服色便髻髮在脾三呼

其名畢咽液七過萬病如願也此即經中

所云三呼我名神自通者也

大都通忌食六畜及魚臊肉

六畜牛馬猪羊鷄犬也魚臊當謂生臊耳

故為禁也

忌五辛

生葱蒜韭蒔荳也

淹漚之事

世間所可為淹穢事者皆宜避之不復曲

辯之也

若脫履淹漚之者沐浴盥漱燒香於左讀經

一過百病除也

其餘飲食所忌學者本不待言若脫過淹

穢則可以桃竹而解之燒香於左以陽消

陰若不如此則當致故氣百病難除矣按

經後云入室東向讀玉篇而序云北向讀內景經一過者此謂却邪折惡時與和神召靈時異也今若依法恒讀自可依前所注東向之事也又小君言山世速受孟先生法暮卧先讀黃庭內景經一遍乃眠使人魂魄自制但行此二十一年亦仙矣是為合萬過也夕得三四過乃佳北岳蔣夫人云讀此經亦使人無病是不死之道也如此暮臨卧每燒香東向於寢床而誦之旦夕一過者至二十七年正得萬過耳今云二十一年或是字誤若不爾則夕不恒一過也故復云夕三四過乃佳計此十過畢亦可禮所以云萬過亦是取其限義也讀不患數患人不能勤耳

釋題

黃庭內景

黃者中央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內象論即血肉

筋骨藏府之象也心居身內存觀一體之象色故曰內景也

誦黃庭經訣

入室誦黃庭內景玉經當燒香清齋身冠法服入戶北向四拜長跪叩齒二十四通啓曰上啓高上萬真玉晨太上大道君臣今當入室誦詠玉經鍊神保藏乞冒宮榮華身得乘虛上拜帝庭畢次東向揖四天帝又叩齒十二通啓曰上啓扶桑大帝賜谷神王臣某甲今入室披詠玉經乞使靜室神芝自生玉華寶輝三光洞明萬遍胎仙得同帝靈呪畢東向誦經十過為一過便還北向四拜東向四揖不須復啓

上清章第一

上清紫霞虛皇前太上大道玉晨君

上清者三清名也虛皇者紫清太素高虛洞曜三元道君內號也太上即高聖太真玉晨玄皇大道君也理在上清協晨觀紫珠之房紫霞煥落瑞氣交映也

閑居藥珠作七言

藥珠上清境宮闕名也述作此經皆以七言為句也

散化五形變萬神

散化形體變通萬神明此經秘妙矣

是為黃庭曰內篇

真言歎美又曰內篇也

琴心三疊儂胎仙

琴和也三疊三丹田謂與諸宮重疊也胎仙即胎靈大神亦曰胎真居明堂中所謂

三老君為黃庭之主以其心和則神悅故儂胎仙也

九氣映明出霄間

九天之氣入於人鼻周流腦官映明上達故曰出霄間九天生神經曰三元育養九

氣結形

神蓋童子生紫煙神蓋謂眉也童子目神也紫煙即目光氣也

神蓋童子生紫煙

是曰玉書可精研詠之萬過昇三天

是曰玉書可精研詠之萬過昇三天

此經亦曰玉書謂精心研慮誦滿萬遍即
自身天矣三天者大清上清玉清也
千災以消百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却
老年永延

真經事重持誦蒙恩災病自除虎狼不犯
衰年轉少壽命延長道經曰攝生者毒蟲
狂獸不搏也此一章初說經之旨也此經
蓋是太上弟子所撰記耳猶如孝經禮記
稱孔子闕居也

上有章第二

○上有魂靈下關元

魂魄魄也靈胎靈也現在肝魄在肺胎靈
在脾關元臍也臍為受命之宮則魂魄在

上關元居下

左為少陽右太陰

少陽左目也太陰右目也

後有密戶前生門

密戶腎也腎為藏精官當密守之使不躁
泄生門命門也

出日入月呼吸存

謂常存日月於兩目使光與身合則通真
矣九真中經曰夜半生氣或鷄鳴時正坐
閉氣存在左目出右目出月兩耳之上為
六合高總令日月使照一身內微泥九下
照五藏腸胃之中了了洞見內微外合一

身與日月光共合良久叩齒九通咽液九
過微祝曰太上玄一九皇吐精三五七變
洞觀窈冥日月垂光下徹神庭使照六合
太一黃寧帝君命簡金書不傾五老奉符
天地同誠使我死以致真靈却還萬邪

禍害咸平上朝天皇還老返嬰太帝有制
百神敬聽

○四氣所合列宿分

四氣四時靈氣也列宿三景也謂常存元
氣合於身兼思日月斗星分明煥照久則

通靈

紫煙上下三素雲

三素者紫素白素黃素也常存三元妙氣
上下在身則形神通感

灌溉五華植靈根

五華者五方之英華即氣也靈根古本也
謂漱咽津液兼吸引五氣而服之則靈根
永存神府清暢

七液洞流衝臚間
臚間兩眉間謂額也七液者謂四氣三元

結成靈液流潤藏府氣衝腦感也

迴紫抱黃入丹田

丹田上丹田在兩眉間却入三寸之宮即
上元真一所居也紫黃者三元靈氣也

幽室內明照陽門

幽室腎也陽門命門也謂存念腎臟令其
內明專氣係精無使泄散朗照內外兼守

命門也此一章先說黃庭官府所在氣液
周流上下相通

口為玉池太和官

口為玉池太和官

口中津液為玉液一名醴泉亦名玉漿貯
水為池百節調柔五藏和通皆以口為官

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

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
即漱漏口中內外津液滿口咽之遣直入
玄女口中五過畢叩齒三通微呪曰玉清
高上九天九靈化液在玄下入胃清金和
玉映心開神明服食日精金華充盈

漱咽靈液災不干

靈液真氣邪不干正

體生光華氣香蘭

不食五穀無穢淨也

却滅百邪玉鍊顏

肌膚若冰雪綽約若處子

審能修之登廣寒

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林青華之

林條以拂日月光也

晝夜不寐乃成真

勤修靜定則為真人

雷鳴電激神泯泯

泯泯取平聲讀謂神理氣魂魄恬愉雖遇

震雷而不驚懼又曰雷鳴電激為叩齒存
思乃是神用不得言泯泯

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藏之真氣

也三度之中備有之

紫華飛揚雲氣羅

十方經云高上玉皇衣文明飛雲之裙即

神仙之所服也

丹青綠條翠雲柯

五色神氣共生枝條仙衣之飾

七蕤玉篇閉兩扉

外象論也七竅開闔以諭關籥用之以道

不妄開也蕤籥之飾存神必閉目故名曰

閉兩扉也

重扇金闕密樞機

金取堅剛也故經云善閉者無闕樞而不

可開言養生者善守精神不妄洩也

玄泉幽闕高崔巍

玄泉口中之液也一日玉泉一名醴泉一

名玉液一名玉津一名玉漿兩眉間為闕

度兩腎間為幽闕如門之左右象觀中間

闕然為道腎在身中故曰幽闕也據腎在

諸藏之下而云高者形狀存神即在丹田

之上故言高也

三田之中精氣微

內指事也丹田之中神氣變化感應從心

非有無不可為象也從塵入妙必其有係

故以氣言之氣以心為主因主立象至精

至微不可數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青

右黃上白下黑也

嬌女窈窕齋暉

真語云嬌女耳神名言耳聰明徹明掩玄

暉也

重堂煥煥明八威

重堂煥龍名也一日重樓亦曰重環本經

云絳宮重樓十二級絳宮心也喉龍在心

上故曰重堂喉龍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
天庭地闕列斧斤

兩眉間為天庭紫微夫人視曰闕通天庭
使我長生列斧斤言勇壯

靈臺盤固永不衰

心為靈臺言有神靈君之靜則守一動則
存神體安不羸竭矣

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王池亦

三池之通名膽部曰龍旂橫天擲火鈴赤
珠者火鈴之服

丹錦雲袍帶虎符

丹錦雲袍心肺之色在膽之上故曰雲袍
符命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

內指事也臍在胞上故曰橫津臍下三寸
為丹田真人赤子之所居也

隱芝繫鬱自相扶

謂男女之形體也隱繫交合自然之道按
內外神芝訣云五藏之液為內芝內芝則
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庵經云鼻
欲數按其左右令人氣平所謂澆灌中岳
名書帝錄

雲宅既清玉帝遊

面為雲宅一名尺宅以眉目鼻口之所居
故為宅也修之清通則神仙矣洞神經曰
面為尺宅字或作赤澤

通利道路無終休

太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

闕在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目童如日月
之明也

宅中有真常衣丹

真謂心神即赤城童子也亦名真人亦名
赤子亦名子丹心存見之常在目前與心
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

赤珠靈樞華葆祭

玄膚之象也外諭也
舌下玄膚生死片

內指事也玄膚者通津液之岸也本經云
玄膚氣管受津府

出青入玄二氣煥子若過之昇天漢
謂吐納陰陽二氣煥然者明也人能善過
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立名則如下說

髮神蒼華字太元

白與黑謂之蒼最居首上故曰太元

腦神經根字泥丸

丹田之宮黃庭之舍洞房之主陰陽之根

泥丸腦之象也

眼神明上字英玄

目諭日月在首之上故曰明上英玄童子

之精色內指事也

鼻神王壘字靈堅

陰翹之骨象王也神氣通天出入不竭故

曰靈堅

耳神空闕字幽田

空闕幽靜聽物則審神之所居故曰田也

舌神通命字正倫

咽喉以舌性命得通正其五味各有倫理

齒神鐸鋒字羅千

牙齒堅利如劍鐸刀鋒摧羅衆物而食之

也

一面之神宗泥丸

腦中丹田百神之主

泥丸九真皆有房

大洞經云三元隱化則成三宮三三如九

故有三丹田又有三洞房合上元為九宮

中有九真神三九二十七神氣相合人當

存見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

房有一寸故腦有九宮

同服紫衣飛羅裳

九真之服皆象氣色飛猶輕也

但思一部壽無窮

存思九真不死之道也

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扞不祥八素經云

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

北向天真者不視而明不聽而聽不言而

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

內象論也心為藏府之元南方火色接神

之宅故言守靈也

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

腎神道守煙主濁清

腎營承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捍故曰威明

外取東方青龍雷震之象也

六腑五藏神體精

責係一身廢一不可故曰神體精心肝肺

腎脾為五藏膽胃大腸小腸膀胱三焦為

六腑所言府者猶府邑之府取中受物之

義故曰府也藏者各是一質共藏於身謂

之藏也言三焦者多矣而未的言其所在

蓋心肝肺三藏之上係管之中為三焦中

黃經云肺皆為三焦當指其所也又據五

方之色脾為黃應為五藏之主而今共以

心為主者何也答曰心居藏中其質虛受

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

不可以物類取也

腎在心內運天經

五藏六腑各有所司皆有法象同天地順
陰陽自然成攝之道故內運天經也

晝夜存之自長生

依上三神服色思存不捨不死之道也仙

經曰存五藏之氣變為五色雲常在頂上

覆蔭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

肺部之官似華蓋

金宮也肺在五藏之上四垂為字也

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

外應中岳鼻齋位

中岳者鼻也又為膻也膻為崑崙之山鼻

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

黃脉蔓延羅絡有象雲氣

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

神仙久視無災害

邪不干正

用之不己形不滯

常存此道形氣華榮至感感神之所致也

心部章第十

心部之官蓮合華

火宮也心藏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

主通寒熱榮衛和

寒熱陰陽靜躁之義也人當和適以榮衛

其身老子經云踈勝寒靜勝熱清淨以為
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

金鈴肉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

心安體和則無病矣

外應口舌吐五華

心主口舌吐納五藏之液辨識五行之味

故言外應

臨絕呼之亦登蘇

人有病危當存丹元童子朱衣赤冠以救

護之也

又火行之飛太霞

常行此道能獲飛仙

肝部章第十一

肝部之中翠重裏

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

云三天玉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

內指事也東春和煦萬物生成

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一本為無英

无英者物生之象也

同用七日自充盈

五藏兼在故言同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

太微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

足交手心上瞑目閉氣三息叩齒三通存

心中有赤氣如雞子從內出於咽中赤氣

轉大覆身變成火以燒身使市覺體中小

熱呼三魂名曰爽靈胎光幽精即微呪曰

太微玄宮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

若欲飛行雅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通鬼

魅制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苟伏矢雀陰吞賊
非毒除穢臭肺即微咒曰素氣九回制魄
邪姦天獸守門婦女執關鍊魄和柔與我
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

腎部之宮玄關圖

水宮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嬰心為上玄上

玄幽遠氣與腎達故言冥上玄

主諸六府九液源

五藏六府九液交連百脉通流發一不可

六府如上說九液九竅之津液

外應兩耳百液津

腎宮主耳氣衰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

青脉之象也九真經云道君服青錦衣蒼
華之裙也

上致明霞日月煙

腎氣充足耳目聰明陰陽不乖外象論也

百病千災急當存

元陽子曰寒暑相生男女相形腎中二神

常衣青左男戴日右女戴月存想見之則

尤無災患者也

兩部水王對生門

腎藏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者謂九氣青天

其氣主生者也

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己

土宮也戊己中央之辰也

○ 中有明童黃裳裹

明童謂魂侍黃裳土之色

消穀散氣攝牙齒

脾為五藏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

太倉肚府此明童謂肚神名混康

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

光華所生以表明

亦知虛實

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可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

膽部之官六府精

膽胃大腸小腸膀胱三焦為六府也太平

經云積清成精故膽為六府之精也

中有童子曜威明

又云膽神龍曜字威明勇捍之義也

雷電八振揚玉旌

八方雷震有威怒之象也玉旌則氣之色也

龍旂橫天擲火鈴

膽青龍之色旌旂威戰之具也火鈴者膽邊肉珠之象也怒則奮張故言擲也

主諸氣力攝虎兵

膽力牙用主於捍難故攝虎兵外應眼童鼻柱間

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

內象諭也思存膽神不倦則仙道可致也

役使萬神朝三元

三元道君各處三清之上諸天神仙並朝

宗之故也

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

曰脾正橫在胃上也

中部老君治明堂

脾黃庭之宮也黃老君之所治上應明堂

眉間入一寸是也

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也

治人百病消穀糲

胃官榮華則無病傷

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

之象

長精益命賴君王

太倉混康為君為王

三呼我名神自通

存思胃府之神則心虛洞鑒也

三老同坐各有朋

上元老君居上黃庭宮與泥丸君蒼華君

青城君及明堂中君臣洞房中父母及天

庭真人等共為朋也又中玄老君居中黃

庭宮與赤城童子丹田君皓華君合明君

玄英君丹元真人等為朋也下黃老君居

下黃庭宮與太一君魂侍君靈元君太倉

君丹田真人等為朋也常存三老和合百神流道部位管衛無有差失也

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疏為赤子府男子以藏精女人以藏胎主和合赤子陰陽之門戶也其丹田中氣在青右黃上白下黑

桃核合延生華芒

桃核陰陽神名亦曰伯桃仙經曰命門臍宮中有大君名桃核字合延衣朱衣巾紫芙蓉冠暮卧存之六甲六丁來侍人也生華芒謂陰陽之氣不衰也

男女個九有桃康

男女合會必存三丹田之法桃康下神名主陰陽之事個三為九故曰個九大洞真經云三元隱化則成三宮三宮中有九神謂上中下三元君太一公子白元無英司命桃康各有宮室故曰有桃康

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

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道之要玄妙內篇云兆欲長生三一當明

閉塞三關握固停

經云口為天關精神機手為人關把成衰足為地關生命扉又臍下三寸為關元木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無衣服

正立胃管張口承注現液仰翕五氣當漱

漏口中內外津液滿口咽之遣入玄女口中五過單叩齒三通咽液九過也

遂至不飢三蟲亡

洞神訣云上蟲白而青中蟲白而黃下蟲白而黑人死則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服食

藥物以去三蟲又云上尸彭瑤使人好滋味嗜欲癡滯中尸彭質使人貪財寶好喜

怒下尸彭矯使人愛衣服耽淫女色亦名三毒

心意常和致欣昌

道通無礙

五岳之雲氣彭亨

五藏之氣為五岳之雲彭亨流通無權之稱也

保灌玉虛以自償

玉虛鼻虛也言三蟲既亡真氣和冷出入玄牝綿綿不絕故曰自償

五形完堅無炎殃

五體五藏自然相應故也

上觀章第十六

上觀三元如連珠

三元謂三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地同休也

子存內皇與我遊

大道無心有感則應

身披鳳衣街虎符

仙官之服御也

一至不爻昇虛無

一者無之稱也學道專一與靈同體神仙可致也莊子云人能知一萬事畢

方寸之中念深藏

方寸之中下關元在臍下三寸方圓一寸

男子藏精之所言謹閉藏也

不方不圓閉縮

方止圓動不動不靜但當杜塞不妄洩也

三神還精老方壯

還精神於三田則火壽延年也

魂魄內守不爭競

魂陽魄陰各得其一故易曰一陰一陽之謂道

神生腹中街玉璫

腹心內明口吐珠玉按五辰行事訣云兩眉間直上一寸八一寸為玉璫紫闕竊觀

文意未應是此也

靈注幽關那得喪

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

真道既成名書帝錄

靈臺章第十七

靈臺鬱鶴望黃野

靈臺心也謂心專一存見黃庭則黃野也

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

間關管術高玄受

三田之間各有間關管術分部至高至玄心當受以存念之也

洞房紫極靈門戶

大洞經云兩眉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官左

有明重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宮亦

名泥丸宮左有上元赤子右有帝卿君却

入四寸為流珠宮有流珠真人居之却入

五寸為玉帝宮有玉清神母居之其明堂

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

是昔太上告我者

我者扶桑大帝君自謂也言我道成昔承道君授以黃庭之術也言此道不遠止在丹田故却言是昔也

左神公子發神語

按大洞經云左有無英此云公子亦牙言耳發神語者用心專一則教之以道

右有白元併立處

右為學道者之侍者也

明堂金匱玉房間

皆上元之宮釋如下說也

上清真人當吾前

上元都神想在天庭之際

黃裳子丹氣頻頰

謂中元童子處於赤城頻頰氣感不乘焉

借問何在兩眉端

明堂之前

內依日月列宿陳

五辰行事訣云太上真人招五辰於洞房兩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

紫闕在日右月又次存北方辰星在帝鄉

玄宮在髮際下五分直入一寸也又次存

東方歲星在洞闕朱臺洞闕朱臺在目後

一寸直入一寸是也又次存南方熒惑星

在五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

之綴懸於上舉叩齒五通咽液二十五過

微咒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

帔綈梯右淋流鈴左佩虎真手祀天剛散

絳飛晨足躡華蓋吐芒練身三景保守令

我得真養魂制魄乘蹻飛仙是其事也內

象諭

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

三關之中精氣深九微之內幽且陰

謂闕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之則成三官

是名太清太素太和三三如九故有三丹

田又有三洞房舍上三元為九官中精微

故曰九微言九微幽玄而不可見也

口為心關精神機

言發於情猶樞機也

足為地關生命禁

言運用已身而生也禁或為屏

手為人關把威聚

縱捨由已

若得章第十九

若得三官存玄丹

三丹田之宮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

太一流珠謂目精洞神經云頭為三台君

又為崑崙指上丹田也又云臍為太一君

亦為崑崙指下丹田也言心存三丹田諸

神皎然在目前本經曰子欲不死修崑崙

崑崙山名也

重中樓閣十二環

謂喉嚨十二環相重在心上心為絳宮有

象樓閣者也

自高自下皆真人

高下三四十二樓閣皆有真神文如上說

玉堂絳宇畫玄宮

絳宮明堂上下相應皆宮室也

瓊瑤玉衡色蘭玕

瓊瑤環圓動轉之象也蘭玕其色也

瞻望童子坐盤桓

存見赤城童子丹皇真人坐言其神女靜

問誰家子在我身

言已有之

此人何去入泥丸

與上元諸神上下相應洞神經云腦為泥

丸宮

千千百百自相連
神本出於一一生二生三三生萬物變

化不離身心

一一十十似重山

存見萬物重疊安坐山象坐形

雲儀玉華伏耳門

雲儀玉華鬢髮之說言耳居其間經曰髮

神名蒼華凡言華者上殺榮之義猶草木

之花

赤帝黃老與已魂

赤帝者南方之帝君也黃老者中黃老也

魂為陽神魄為陰神陰陽相推故言與我

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安人身

也
三真扶脊共房津五斗煥明是七元

五斗五星七元北斗也又靈寶經有五方

之斗亦為五斗洞房訣云存九元七元者

既起初劫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

一成神生魄者玄母化二生身攝吾筋骨

者公子為吾精氣者白元長生又視飛仙

十天

日月飛行六合間

天地內為六合存念身中日月星辰森羅

萬象一如天地戶間了了然也

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

上部之地戶心存日月星辰等諸神皆當

在其端端謂鼻之上髮際之下也

面部魂神皆相存

內外星神自相應也

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙
探飛根株玄牌吞五牙把九霞服食胎息

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

本已之所從來也

留胎止精可長生

真誥曰工清真人曰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三景若數行交接漏泄施寫者則氣穢神亡精靈枯竭雖復玄挺玉錄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以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緒調

和陰陽則四關九竅通流朗徹而無病也

正一合華乃充盈

存正守一神氣華榮故能充滿六合乘物

而變

遥望一心如羅星

存見赤城童子居在城中如星之映羅敷

金室之下可不傾

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藏六府也

言鼻中之氣出入下與腎連周繞藏府心

居赤城存想內外郊外曰郊故為象論也

六龍散飛難分別

言六府之氣微妙潛通難可分別當審存

之也

長生至慎房中急

氣亡液漏髓腦枯竭雖益以呶澮而泄以

尾閭不可不慎也

何為死作令神泣

房中不慎傷精失明故神泣也

忽之禍鄉三靈歿

禍鄉死地三靈三魂也謂爽靈胎光幽精

歿亡者也

但當吸氣錄子精

呼吸吐納閉房止精

寸田尺宅可治生

謂三丹田之宅各方一寸故曰寸田依存

丹田之法以治生也經云寸田尺宅彼尺

宅謂面也

若當決海百瀆傾

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

仙經云閉房練液不多言不遠嗟反是矣

專閉御景乃長寧

專閉情欲存服日光老子曰善閉者無開
槌而不可開又上清紫文靈書有林飛根
之法常以日初出東向叩齒九過畢陰咒
日魂名日中五帝字曰日魂珠景照鶴綠
映迴霞赤童玄夾颺象祝呼此十六字畢
瞑目握固存日中五色流霞來繞一身於
是日光流霞俱入口中名曰日華飛根玉
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
恬候閉視內自明

謂存思三丹田之法一如上說
物物不干泰而平

行道真正邪物不干
慈矣匪事老復了

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

常念三房相通達

常念三房相通達

三房謂明堂明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

存思三丹田三三如九合九為一明玄洞
徹無有內外也
存漱五牙不飢渴

靈寶有服御五牙者五行之生氣以配五
藏元精經云常以立春之日鷄鳴時入室
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
府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
既我形上食明霞服引木精固養青牙保

神華執中六丁謁

鎮朽零肝府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

神華者玉曆經云太陰玄光玉女道之母
也衣五色朱衣在脾府之上黃雲華蓋之
下六丁者謂六丁陰神玉女也老君六甲
符圖云丁卯神司馬卿玉女足曰之丁丑
神趙子玉玉女願氣丁亥神張文通玉女
曹漂之丁酉神臧文公玉女得喜丁未神

石叔適玉女寄防丁巳神崔巨卿玉女開
心之言服鍊飛根存漱五牙之道成則役
使六丁之神也

急守精室勿妄泄
精室謂三丹田上下資運而不絕制之在
心心即中丹田也緩急之所由真妄之根
本也

閉而實之可長活
積精之所致也
起自形中初不闕

起自形中初不闕

起自形中初不闕

調心使氣微妙無形

三官近在易隱括

謂三丹田真官近在人身隱括精氣常以

心為君主者也

虛無寂寂空中素

外指事也素有二說

使形如是不當汚

使形輕淨如懸縑素於空中也又云身中

虛空使如器之練素虛靜當然汚謂有其

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

存思百念視節度

存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宮尚書

府心為絳宮元陽府肝為清冷宮蘭臺府

膽為紫微宮無極府腎為幽昌宮太和府

脾為中黃宮太素府異於常六府也

行自翱翔入天路

謂昇仙羽化也

雲笈七籤卷之十一

正一天師清微弟子五百堅製

道教學術資訊網站

雲笈七籤卷之十二

優二

三洞經教部

經

上清黃庭內景經

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

謂洞玄靈寶玉篇真文黃庭也

兼行形中八景神

玉緯經云五藏有八卦大神宿衛太一八

使者主八節日八卦合太一為九宮八卦

外有十二樓樓為喉嚨也膈中為太一君

主人之命也一名中極一名太淵一名崑

崑一名特樞主身中萬二千神也

二十四真出自然

天有二十四真氣人身亦有之又三丹田

之所三三二十四真人皆自然之道氣也

高拱無為魂魄安