雲笈七籤/11

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷十一　三洞經教部・經二

下一卷▶

上清黃庭內景經

梁丘子注釋敘

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、真假，莫匪心神辯識運用之所由也。但天下之道，殊途而同歸，百慮而一致。從粗入妙，權實則有二階；吻跡符真，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。餘襞習未周，而觀想粗得，裁靈萬品，模擬一形；義有四宗，會明七字；指事象諭，內外兩言。絀聰隳體之餘，任噓從吗之暇，舐筆磨墨，輒貽原筮。

務成子注敘

扶桑大帝君命暘谷神仙王傳魏夫人暘谷神王，當是大帝之臣。授此經之時，與青童君俱來。夫人初在修武縣中也。

《黃庭內景》者脾為黃庭命門。明堂中部，老君居之，所以云「黃庭內人服錦衣也」。

自臍後三寸，皆號黃庭命門，故下一云命門中有黃庭元王玄闕大君。又云坐當命門。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。涓子云：《黃庭內經》、《外經》者，皆是也。此神名與八景不同。又遞述有無者，蓋所施用處異也。名服既殊，源本亦別。太極太微者，品號域也，一名《太上琴心文》琴，和也。誦之可以和六腑、寧心神，使得神仙。此十七字，本經所注也，一名《大帝金書》扶桑大帝君宮中晝誦此經。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，方諸宮名也，東海青童君所居也。其中玉女、仙人皆誦詠之。刻玉書之為玉篇。此三十三字，本經所注。夫此二宮之神仙猶誦之者，非復以闢邪，正謂和神耳。但誦萬遍畢，當得洞經。不信此義，亦為一滯也。

當清齋九十日，誦之萬遍此謂先齋九十日，乃就誦之。非九十日齋令誦得萬遍也。誦日數無定限，若專此一法，日夜自可二十遍。若兼以餘事者，乘閑正可四五遍耳。計得十遍，亦可依法禮拜。若遍限既畢，未能通感者，但更精心誦之，勿便止也。使調和三魂，制煉七魄；除去三尸，安和六腑；五臟生華，色反孩童；百病不能傷，災禍不得乾。萬過既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五臟。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，則鬼神摽形，接手內視，則臟腑洞別，乃得表裏無隔，棲真降靈，然後稟受玄教，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，應是暘谷神王自稱也。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。恆誦詠之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關朗清，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。五臟結華，耳目聰明；朽齒白髮，還黑更生。所以卻邪痾之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也紛若者，猶亂雜也。今五臟並膽，是為六緯，並神魂之精爽矣。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。今形既恆充，則神棲而逸；神既常寧，則形全無毀。兩者相守，死何由萌？雖曰欲逝，其可得乎？此道乃未能控景登虛，高宴上清，而既無死患，形固神潔，內徹身靈，外降英聖，隱芝大洞，於是而至，端坐招真，不俟游涉，筌蹄之妙，豈得逾此。受者齋九日，或七日，或三日，然後受之。授者為師，受者奉焉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，期以勿洩。古有盟用玄雲之錦九十尺，金簡鳳文之羅四十尺，金鈕九雙，以代割發歃血勿洩之約。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，鈕可用金鈽，亦足以誓信九天，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，理宜準代。猶應選極精潔者。絹九丈，當使連織。鈽小細於鈕，以上金九分作九雙，於豐儉為適。皆奉有經之師，散之寒棲。違盟負約，七祖受考於暘谷河源，身為下鬼，考於風刀暘谷神仙王口訣。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，是為漏洩。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。宣洩之科既重，傳之者良為嶮巇。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，煉真秘言矣。二十六字本經所注。案此二篇，是說傳授科格，非扶桑東華金書玉字本文，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。施高座東向、燒香、沐浴、束帶，舒經於案格之上，微其音響，吟諷斫詠，無使輟誤。輟誤之時，當依消摩法，重卻前三十字更讀也。記其遍數十過，則應起拜。諸有此經，能闢百邪。若入山林空暗之地，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卻則神安，故無復疑懼之患。能讀之萬過，自見五臟腸胃，又見天下鬼神，役使在己內視既朗，則外鑒亦徹。玉女尚來降授，鬼神何足役使也。若困病者，心存讀之，垂死亦愈不能執書，故心存讀之。若不堪首尾周遍，但取神名處誦之。涓子云，靈元是脾神，長四寸，坐脾上，如嬰兒，著黃衣，位為中部明堂老君。若體中有疾，及饑飽不和適之時，但存中部老君之服色，便仿佛在脾。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、豬、羊、雞、犬也。魚臊，當謂生臊耳，故為禁也。忌五宰生蔥、蒜、薤、韭、胡荽也淹滂之事世間所可為淹穢事者，皆宜避之，不復曲辯之也。

若脫履淹滂之者，沐浴盥漱，燒香於左，讀經一過，百痾除也其餘飲食所忌，學者本不待言。若脫遇淹穢，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，百痾難除矣。按《經》後云「入室東向讀玉篇」，而《序》云「北向讀《內景經》一過」者，此謂卻邪折惡時，與和神召靈時異也。今若依法恆讀，自可依前所注東向之事也。

又小君言山世遠受孟先生法，暮臥先讀《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。北嶽蔣夫人云讀此經，亦使人無病，是不死之道也。如此暮臨臥，每燒香東向，於寢床而誦之，旦夕一過者，至二十七年，正得萬遍耳。今雲二十一年，或是字誤。若不爾，則夕不恆一過也。故復云夕三四過乃佳。計此十遍畢，亦可禮。所以雲萬過，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。外象諭，即日月、星辰、雲霞之象；內象諭，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，啟曰：上啟高上萬真玉晨太上大道君，臣今當入室，誦詠玉經，煉神保臟；乞胃宮榮華，身得乘虛，上拜帝庭。畢，次東向揖四太帝，又叩齒十二通，啟曰：上啟扶桑太帝暘谷神王，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。咒畢，東向誦經十遍為一過，便還北向四拜，東向四揖，不須復啟。

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。理在上清協晨觀蕊珠之房，紫霞煥落，瑞氣交映也，閑居蕊珠作七言蕊珠，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嘆美，又曰內篇也，琴心三疊儛胎仙琴，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，故儛胎仙也，九氣映明出霄間九天之氣入於人鼻，周流腦宮，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，是曰《玉書》可精研，詠之萬過升三天此經亦曰玉書，謂精心研慮，誦滿萬遍即自升天

矣。三天者，太清、上清、玉清也，千災以消百病痊，不憚虎狼之兇殘，亦以卻老年永延真經尊重，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，毒蟲猛獸不搏也。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》，稱孔子閑居也。

上有章（第二）

上有魂靈下關元魂，魂魄也。靈，胎靈也。魂在肝，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。腎為藏精宮，當密守之，使不躁洩。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，或雞鳴時正坐閉氣，存左目出日，右目出月，兩耳之上為六合高窗，令日月使照一身，內徹泥丸，下照五臟腸胃之中，了了洞見。內徹外合，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。使我不死，以致真靈，卻遏萬邪，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，舌本也。謂漱咽津液，兼吸引五氣而服之，則靈根永存，神府清暢，七液洞流沖臚間臚間，兩眉間，謂額也。七液者，謂四氣三元結成靈液，流潤臟府，氣沖腦盛也，回紫抱黃入丹田丹田，上丹田。在兩眉間卻入三寸之宮，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；專氣保精，無使洩散；朗照內外，兼守命門也。此一章先說黃庭宮府所在，氣液周流，上下相通，

口為章（第三）

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，五臟和適，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，微咒曰：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，漱咽靈液災不乾靈液真氣，邪不干正，體生光華氣香蘭不食五穀，無穢滓也，卻滅百邪玉煉顏肌膚若冰雪，

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，其時育養月魄於廣寒之池。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。調神理氣，魂魄恬愉，雖遇震雷，而不驚懾。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。即謂五臟之真氣也。三庭之中備有之，紫華飛裙雲氣羅《十方經》云：高上玉皇衣文明飛雲之裙，即神仙之所服也，丹青綠條翠靈柯五色，雜氣共生。枝條，仙衣之飾，七蕤玉龠閉兩扉外象諭也。七竅開闔以諭關龠，用之以道，不妄開也。蕤，龠之飾。存神必閉目，故名曰閉兩扉也，重扇金關密樞機金，取堅剛也。故《經》云：善閉者，無關楗而不可開。言養生者善守精神，不妄洩也，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。兩眉間為闕庭，兩腎間為幽關。如門之左右象魏，中間闕然為道。腎在身中，故曰幽闕也。據腎在諸臟之下，而雲高者，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。從粗入妙，必有其系，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，嬌女窈窕翳霄暉《真誥》云：嬌女，耳神名。言耳聰朗徹明，掩玄暉也，重堂煥煥明八威重堂，喉嚨名也，一曰重樓，亦曰重環。本經云「絳宮重樓十二級」，絳宮，心也。喉嚨在心上，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：開通天庭，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，體安不衰竭矣。

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，隱芝翳鬱自相扶謂男女之形體也。隱翳交合，自然之道。按《內外神芝訣》云：五臟之

液為內芝。內芝則隱芝也。又云：隱，奧者也。

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，所謂溉灌中嶽，名書帝錄，雲宅既清玉帝游面為雲宅，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脈，眉號華蓋覆明珠明珠，目也，九幽日月洞空無《五辰行事訣》云：眉上直入一寸為玉瑞紫闕，左日右月。又《玉歷經》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，赤珠靈裙華茜綮玄膺之象也。外諭也，舌下玄膺生死岸內指事也。玄膺者，通津液之岸也。本經云：「玄膺氣管受津府。」，出青入玄二氣煥，子若遇之升天漢謂吐納陰陽二氣，煥然著明也。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。因象立名，則如下說，發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；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，鼻神玉壟字靈堅陰壟之骨，象玉也。神氣通天，出入不竭，故曰靈聖，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，性命得通；正其五味，各有倫理，齒神崿鋒字羅千牙齒堅利如劍崿刀鋒，摧羅眾物而食之也，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，眾神所居，列位次坐向外方神繞丹田而外其面以捍不祥。《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諭也。心為臟府之元，南方火色。棲神之宅，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。於臟主目。日出東方，木生火，故曰含明，翳鬱導煙主濁清翳鬱，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。主於勇捍，故曰威明。外取東方青龍，雷震之象也，六腑五臟神體精資系一身，廢一不可，故曰神體精。心、肝、肺、腎、脾為五臟。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。臟者，各是一質，共藏於身，謂之臟也。言三焦者多矣，而未的言其所在。蓋心、肝、肺三臟之上，系管之中為三焦。《中黃經》云：肺首為三焦，當指其所也。又據五方之色脾為黃，應為五臟之主，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，故遍方而得其主，動用而獲其神，不可以象數言，不可以物類取也，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，故內運天經也，晝夜存之自長生依上五神服也，思存不舍，不死之道也。《仙經》曰：存五臟之氣，變為五色雲，常在頂上，覆廕一身。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，四垂為宇也，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，闢除兇邪而布氣七竅，主耳目聰明。七元，七竅之元氣也，外應中嶽鼻齊位中嶽者，鼻也，又為臍也。臍為昆侖之山，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，肺中之黃脈，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，用之不已形不滯常存此道，形氣華榮，至誠感神之所致也。

心部章（第十）

心部之宮蓮含華火宮也。心臟之質，象蓮花之未開也，下有童子丹元家心神丹元，字守靈，神在心內而雲下者，據華蓋而言，主適寒熱榮衛和寒熱，陰陽靜躁之義也。人當和適以榮衛其身。老子《經》云：躁勝寒，靜勝熱。清靜以為天下正，丹錦飛裳披玉羅象心臟之色也。有肺之白氣象玉羅，金鈴硃帶坐婆娑金鈴，肉蕊之象。硃帶，血脈之象。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臟之液，辨識五行之味，故言外應，臨絕呼之亦登蘇人有病厄，當存丹元童子硃衣赤冠以救護之也，久久行之飛太霞常行此道，能獲飛仙。

肝部章（第十一）

肝部之中翠重裹木宮也。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，白脈垂之象也。《升玄經》云：三天玉帝，帶火玉之珮。《素靈經》云：靈耀君衣青錦單裳。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，百痾所鐘存無英左為無英，肝神在左，故存之。一本為無英。無英者，物生之象也，同用七日自充盈五臟兼在，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，三魂棄身游外，攝之者當仰眠，去枕，伸足，交手心上，瞑目，閉氣三息，叩齒三通，存心中有赤如雞子，從內出於咽中。赤氣轉大，覆身；變成火以燒身，使匝。覺體中小熱，呼三魂名曰：爽靈、胎光、幽精。即微咒曰：太微玄宮，中黃始青。內煉三魂，胎光安寧。神寶玉室，與我俱生。不得妄動，鑒者太靈。若欲飛行，唯詣上清。若有饑渴，得飲玄水玉精。又每月朔、望、晦日，七魄流蕩，交通鬼魅。制撿還魄之法，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；硃鳥在心，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，制魄邪奸。天獸守門，嬌女執關。煉魄和柔，與我相安。不得妄動，看察形源。若有饑渴，聽飲月黃日丹。

腎部章（第十二）

腎部之宮玄闕圓水宮也。玄闕圓者，腎之形狀也。玄，水色。內象諭也，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，氣與腎連，故言冥上玄，主諸六腑九液源五臟六腑，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，青脈之象也。《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，陰陽不衰。外象諭也，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，則充無災患者也。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，使人長生升九天赤子化為真人而升九天者，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，中有明童黃裳裡明童謂魂停。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，肚府。此明童謂肚神，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，闢卻虛羸無病傷內指事也。食消故也，外應尺宅氣色芳尺宅，面也。饑飽虛羸，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、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）

膽部之宮六腑精膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦，為六腑也。《太平經》云：積清成精。故膽為六腑之精也，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。旌旗，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，

腦發相扶亦俱鮮人之震怒，發上沖冠，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，厥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，治人百病消穀糧胃宮榮華則無病傷，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，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、含明君、玄英君、丹元真人等為朋也。下黃老君居下黃庭宮，與太一君、魂停君、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《玉歷經》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，女人以藏胎。主和合赤子陰陽之門戶也。其丹田中氣，左青右黃，上白下黑，桃孩合延生華芒桃孩，陰陽神名，亦曰伯桃。《仙經》曰：命門臍宮中有大君，名桃孩，字合延。衣硃衣，巾紫芙蓉冠。暮臥存之，六甲、六丁來侍人也。生華芒，謂陰陽之氣不衰也，男女佪九有桃康男女合會，必存三丹田之法。桃康，下神名，主陰陽之事。佪三為九，故曰佪九。《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，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，手為人關把盛衰，足為地關生命扉。又臍下三寸為關元，亦曰三關，言固精護氣，不妄施洩，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，張口承注魂液，仰翕五氣。當漱漏口中內外津液，滿口咽之，遣入玄女口中。五過畢，叩齒三通，咽液九過也，遂至不饑三蟲亡《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，擊之沖破也，其餘眾蟲，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：上尸彭琚，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，五岳之雲氣彭亨五臟之氣為五岳之云。彭亨，流通無擁之稱也，保灌玉廬以自償玉廬，鼻廬也。言三蟲既亡，真氣和洽，出入玄牝，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。

上睹章（第十六）

上睹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，子存內皇與我游大道無心，有感則應，身披鳳衣銜虎符仙官之服御也，一至不久升虛無一者，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。言謹閉藏之，不方不圓閉牖窗方止圓動，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，則久壽延年也，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，神生腹中銜玉璫腹心內明，口吐珠玉。按《五辰行事訣》云：兩眉間直上一寸、入一寸為玉璫紫闕。竊觀文意，未應是此也，靈注幽闕那得喪存神守一，無橫夭也，琳條萬尋可廕仗外象諭也。琳條，玉樹。萬尋，高遠象。身形同真，則神明之所庇廕者也，三魂自寧帝書命真道既成，名書帝錄。

靈臺章（第十七）

靈臺鬱藹望黃野靈臺，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，間關營衛高玄受三田之間各有關，關營衛分部，至高至玄。心當受以存念之也，洞房紫極靈門戶《大洞經》云：兩眉直上卻入三分為守寸雙田。入骨際三分有臺闕明堂。正深七分，左為青房，右為紫戶。卻入一寸為明堂宮，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君。卻入二寸為洞房，左有無英君，右有白元君，中有黃老君。卻入三寸為丹田宮，亦名泥丸宮，左有上元赤子，右有帝卿君。卻入四寸為流珠宮，有流珠真人居之。卻入五寸為玉帝宮，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，故卻言是昔也，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，

右有白元並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部神，想在天庭之際，黃裳子丹氣頻煩謂中元童子處於赤城。頻煩氣盛不衰竭，借問何在兩眉端明堂之前，內俠日月列宿陳《五辰行事訣》云：太上真人招五辰於洞房，南極元君受傳。每夜半坐臥，心存西方太白星在兩眉間，直上一寸，入一寸為玉璒紫闕，左日右月。又次存北方辰星在帝鄉玄宮，在發際下五分直入一寸也。又次存東方歲星在洞闕硃臺，洞闕硃臺在目後一寸直入一寸是也。又次存南方熒惑星在玉門華房，玉門華房在兩目眥際直入五分是也。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，咽液二十五過，微咒曰：高元紫闕，中有五神。寶曜敷暉，放光沖門。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，散絳飛晨，足躡華蓋，吐芒練身。三景保守，令我得真。養魂制魄，乘飆飛仙。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。並可以義取而存之，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，足為地關生命棐言運用己身而生也，棐成為扉，手為人關把盛衰縱舍由己。

若得章（第十九）

若得三宮存玄丹三丹田之宮，故曰三宮。玄丹，丹元；謂心也。存思在心，故偏指一所也，太一流珠安昆侖太一流珠謂目精。《洞神經》云：頭為三臺君，又為昆侖，指上丹田也。又云：臍為太一君，亦為昆侖，指下丹田也。言心存三丹田，諸神皎然在目前。本經曰：「子欲不死修昆侖」。昆侖，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田，十二樓閣，皆有真神。文如上說，玉堂絳宇盡玄宮絳宮、明堂，上下，相應，皆宮室也，璇璣玉衡色蘭玕喉有環圓動轉之象也。蘭玕，其色也，瞻望童子坐盤桓存見赤城童子丹皇真人坐，言其神安靜，問誰家子在我身？言己有之，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。一生二，二生三，三生萬物。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，云儀玉華俠耳門云儀、玉華，鬢發之

號。言耳居其間。《經》曰：「發神名蒼華」。凡言華者，上敷榮之義，猶草木之花，赤帝黃老與己魂赤帝者，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，三真扶胥共房津，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，眠起初臥及食畢，微咒曰：五星開道，六合紫房，回元隱道，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。長生久視，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發際五分直入一寸，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，發際之下也，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，採玄暉，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，硃鳥吐縮白石源硃鳥，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：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，呼吸三景。若數行交接，漏洩施寫者，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，三氣右回九道明三氣謂三丹田之氣。右回言周流順緒，調和陰陽，則四關九竅，通流朗徹而無病也，正一含華乃充盈存正守一，神氣華榮，故能充滿六合，乘物而變，遙望一心如羅星存見赤城童子居在城中，如星之映羅谷，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，謂五臟六腑也。言鼻中之氣出入，下與腎連，周繞臟腑，心居赤城，存想

內外。郭外曰郊。故為象諭也，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，髓腦枯竭，雖益以畎澮，而洩以尾閭，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洩，不知閉止也，葉去樹枯失青青象人死無生氣，氣亡液漏非己形《仙經》云：閉房練液，不多言，不遠唾。反是矣，專閉禦景乃長寧專閉情欲，存服日光。《老子》曰：善閉者，無關楗而不可開。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，陰咒日魂名、日中五帝字曰：日魂珠景照韜綠映回霞赤童玄炎飆象。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，三曰符籍之神，故曰三奇靈也，恬淡閉視內自明謂存思三丹田之法，一如上說，物物不乾泰而平行道真正，邪物不干，慤矣匪事老復丁猛獸不據，攫鳥不搏。老者反壯，病者皆強。慤矣必然，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，存漱五牙不饑渴《靈寶》有服御五牙者，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，鬱鬱如云，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，陶溉我形。上食明霞，服引木精。固養青牙，保鎮朽零，肝府充盈，玉芝自生，延年駐壽，色反童嬰。五氣混合，天地長並。畢，引青氣九咽止，便服東方赤書玉文十二字也，神華執巾六丁謁神華者，《玉歷經》云：太陰玄光玉女，道之母也。衣五色硃衣，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，丁丑神趙子玉玉女順氣，丁亥神張文通玉女曹漂之，丁酉神臧文公玉女得喜，丁未神石叔通玉女寄防，丁巳神崔巨卿玉女開心之。言服煉飛根，存漱五牙之道成，則役使六丁之神也，急守精室勿妄洩精室，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，閉而寶之可長活積精之所致也，

起自形中初不闊調心使氣，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，使形如是不當污使形輕凈，如懸縑素於空中也。又云身中虛空，使如器之練素，虛靜當然。污謂有其事也，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，則眾神之所止舍也。《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，六腑修治勿令故按《洞神經》云：六腑者，謂肺為玉堂宮尚書府，心為絳宮元陽府，肝為清泠宮蘭臺府，膽為紫微宮無極府，腎為幽昌宮太和府，脾為中黃宮太素府。異於常六腑也，行自翱翔入天路謂升仙羽化也。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse