雲笈七籤/12

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷十二　三洞經教部・經三

下一卷▶

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：五臟有八卦大神宿衛。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。臍中為太一君，主人之命也，一名中極，一名太淵，一名昆侖，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。又三丹田之所三八二十四真人，皆自然之道氣也，高拱無為魂魄安行忘、坐忘、離形、去智，清靜神見與我言能清能靜，則心神自見。機覽無外而與已言，即謂黃庭真人，安在紫房幃幕間紫房幃幕，一名絳宮。謂赤城中童子所安之處。存思神其狀如此，立坐室外三五玄謂八景及二十四真神營護人身，則三田五臟真氣調柔，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，從面而存之也，共入太室璇璣門《洞房經》云：天有太室、玉房、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，高研恬淡之園研精恬淡，真氣來游，內視密盼盡睹真入靜存思，百神森森，真人在己莫問鄰《玉歷經》云：老子者，天地之魂，自然之君，常侍道君左右，人身備有之也，何處遠索求因緣《道經》曰：大道汎兮，其可左右。言不遠也。

隱影章（第二十四）

隱影藏形與世殊學仙之士，含光藏輝，滅跡匿端，含氣養精口如硃肌膚若水虛，綽約若處子，帶執性命守虛無虛靜恬淡，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，三丹田之神也，倏欻游遨無遺憂倏欻，疾發也。下文云「駕欻接生宴東蒙。」或云倏欻，龍名也。無遺憂，謂懸解，羽服一整八風驅八風，八方之風，先驅掃路也。羽服，仙服也。按《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。三云九霞，神仙之所御也，金輦正立從玉輿《元錄經》云：上清九天玄神八聖，驂駕九鳳龍車。玉輿，金輦，皆仙人之服器，何不登山誦我書書即是《黃庭經》也，鬱鬱窈窕真人墟山中幽邃，入山何難故躊躇責志不決？人間紛紛臭帑如人間世，不可君。帑，弊惡之帛也。

五行章（第二十五）

五行相推反歸一五行謂水、火、金、木、土。相推者，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，水又生木，周而復始。又相刻法：水刻火，火刻金，金刻木，木刻土，土刻水，水又刻火，周而復始。相推之道也。反歸一者，水數也，五行之首，萬物之宗。《道經》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，又終而歸一。一者無之稱。萬物之所成終，故云歸一，三五合氣九九節《玄妙經》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、人凡三而各懷五行，故曰三五，其常精也。合三者為九宮。夫三五所懷，順眾類也。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，六合之要會也。九宮之氣節，九九八十一為一章云云，可用隱地回八術九宮中有隱遁變化之法，《太上八素奔晨隱書》是曰八術。又《太微八錄術》云：太微中有三君：一曰太皇君，二日天皇君，三日黃老君。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：左腎為玄妙君，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，人三明，耳、目、口，地三明，文、章、華，是生死之際。際音節也，洞房靈象斗日月存三光於洞房。洞房、明堂已釋於上者也，父曰泥丸母雌一一明堂中有君臣，洞房中有夫婦，丹田中有父母。泥丸，腦神名。《道

經》云：知其雄，守其雌。雌、無為一也，三光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，道君也。《上清紫文吞日氣法》，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。呼此十六字畢，瞑目握固，存日中五色流霞來接一身，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，微咒月魂名，月中五夫人字曰：月魂曖蕭芳艷翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清瑩炅容素摽。咒呼此二十四字畢，瞑目握固，存月中五色精光俱入口中；又月光中有黃氣，大如目童，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，乃見玉清虛無老升三清之上，與道合同也，可以回顏填血腦魂魄反嬰，得成真人，口銜靈芒攜五皇口吐五色雲氣，光芒四照，與五皇老君同游六合也，腰帶虎籙佩金璫仙人之服也。《九真經》云：中央黃老君腰佩玄龍神虎符，帶流金之鈴，執紫毛之節。籙，符籙也，駕欻接生宴東蒙欻，倏欻。言乘風氣忽發而往。或云欻也，龍名也。東蒙，東海仙境之山也。接生，長生也。與生氣相接連，欻然而游其處。

玄元章（第二十七）

玄元上一魂魄煉資一以煉神，神煉以合一，一之為物叵卒見一者，無之稱。也心恬淡以得之，知得之而不可見，須得至真始顧眄守真志滿，一自歸己，至忌死氣諸穢賤凡飛丹煉藥，服氣吞霞等事，皆忌見死尸，殗穢之事，此衛生家之共悉也。然至道沖虛，本無凈穢；未獲真正，則凈穢有殊；殊而不齊，則是非起於內，生死見於外，則清凈者生之徒，濁穢者死之徒，故為養生之所忌也，六神合集虛中宴六甲、六丁、六府等諸神俱在身中，身中虛空則晏然而安樂，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，紘相資籍以為生主，而調養之也，玉颗金龠常完堅《道經》云：善閉者，無關楗不可開。龠，鎖龠。颗，或為匙也，閉口屈舌食胎津屈舌導津液，食津而胎仙，故曰胎津，使我遂煉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，謂黃庭真人之妙音也，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，故曰巾金巾。《九真經》曰：青帝衣青玉錦衣帔蒼華飛裙，芙蓉丹冠，巾金巾。又元陽子曰：真人憑午，居子、履卯、戴酉，酉者金也，負甲持符開七門《老君六甲三部符》云：甲子神王文卿，甲戌神展子江，甲申神扈文長，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，無諸疾病，火兵符圖備靈關《赤章》、《斬邪籙》皆役使三五火兵。又《衛靈神咒》曰：南方丹天，三氣流光；熒星轉燭，洞照太陽；上有赤精開明靈童總禦火兵，備守三宮。即火兵三五家事也。符者，八素六神、陽精玉胎、煉仙陰精、飛景黃華、中景內化、洞神鑒乾等諸符也。圖謂《太一混合三五圖》、《六甲上下陰陽圖》、《六甲玉女通靈圖》、《太一真人圖》、《東井沐浴圖》、《老君內視圖》、《西升八史圖》、《九變舍景圖》、《赤界》等諸圖，可以守備靈關，即三關、四關等，身中具有之，前昂後卑高下陳列位之形象也，執劍百丈舞錦幡神兵、幡、劍之狀，十絕盤空扇紛紜空中作氣，煒曄揮霍，火鈴冠霄隊落煙金精火鈴，冠徹霄漢。部伍隊陣，狀如落煙屯雲之勢，安在黃闕兩眉間存思火兵氣，狀俱在天庭。天庭一名黃闕，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玉晨君也，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績也，飛升十天駕玉輪乘欻而往，晝夜七日思勿眠至誠則感，子能行此可長存延年神仙之道，積功成煉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，五味外美邪魔腥非清虛之真氣，臭亂神明胎氣零胎氣謂無味之味，自然之正氣也。服氣有胎息之法。零猶失也，那從反老得還嬰言不可得發白反黑，齒落更生。此一句應在自存神之下，超此不類者，三魂忽忽魄糜傾忽忽，不恬淡。糜傾，朽敗也，何不食氣太和精進勸服煉之道？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，心為棲神之宅，故為王也，動靜念之道德行謂念丹元童子也。夫念為有，忘為無。念則易心而後語，忘則厭心而神全，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舍，與目相應。華精，目精也。心開則目開，心閉則目閉。晝陽而暮陰，故云調陰陽。

經歷章（第三十二）

經歷六合隱卯酉舉心之用舍，陰陽之所由也。晝為經歷，暮為隱藏。六合天地內上下四方，卯酉為朝暮，幽隱屬也，兩腎之神主延壽腎神玄冥，字育嬰。配屬北方，主暮夜人能止，精則長壽。河上公曰：腎藏精，轉降適斗藏初九九，陽數也。斗，北辰也。北辰主陰，謂陽氣下與陰合。《易》曰：乾元，在無首。無首，藏也，知雄守雌可無老守雌，則藏九之義也。知白見黑急坐守《道經》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，羅列六腑生三光存想生氣，遍照五臟六腑，如日月星辰光曜明朗也，心精意專內不傾能知一也，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，則無災病，治蕩發齒煉五方雲行雨施，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，坐侍華蓋游貴京華蓋，肺也。肝在肺之下。貴京，丹田也，飄颻三帝席清涼三帝，三丹田中之道君也，亦名真人。言肝氣飄颻，周流三丹田之所也。肝氣為目精，故言席清涼，五色雲氣紛青蔥肝氣與五臟相雜，上為五色雲，閉目內眄自相望常存念之，五臟自見，使心諸神還相崇赤城童子與五臟真人合契同符，共相尊敬也，七玄英華開命門七竅流通，無留滯也，通利天道存玄根身為根本，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，白日升天。抱樸子《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：帝服之而升仙，與天地相畢，乘雲駕龍，

出入太清。八瓊：丹砂、雄黃、雌黃、空青、硫黃、雲母、戎鹽、消石等物是也，要復精思存七元雖服神丹，兼習黃庭之道。七元者，謂七星及七竅之真神也。又五帝元君及白元無英君亦為七元道君。《洞房訣》云：存七元者，其咒曰：回元隱遁，豁落七辰。乃七元也，日月之華救老殘左目為日，右目為月。目主肝，配東方，木行。木位春，春為生氣，故云救老殘，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。肺之為氣謂氣噉，氣噉起自三焦，故言三焦起。說三焦者多未的其的，其實今以五臟之上系管為三焦。焦者，熱也。言肝心肺頭熱之義也，視聽幽冥候童子童子，心神，赤城中者。元陽子曰：窺離而下存童子。童子是目童也。謂人欲知死生，當以手指柱目眥，候其目光，有光則生，無光則死也，調理五華精發齒五華，五臟之氣。《仙經》曰：發欲數櫛，齒欲數叩也，三十六咽玉池里口為玉池，亦曰華池。膽為中池，胞為玉泉。華池咽液入丹田，所謂溉灌靈根也，開通百脈血液始身中血液，以口為本始也，顏色生光金玉澤百節開道，齒堅發黑不知白反老還嬰，存此真神勿落落專城不墮，當憶此宮有座席此宮謂肺宮也。座席，神之所安。《中黃經》云：肺首為三焦，玄老君之所居也，眾神合會轉相索眾真同聚，慮有邪精，

隱藏章（第三十五）

隱藏羽蓋看天舍此明脾宮之事。脾為丹田黃庭，中央戊己，土行也。上觀肝肺，如蓋如舍也，朝拜太陽樂相呼謂魂神與眾仙合會也。《素靈經》云：太上神仙有太陽君、少陽君、太虛君、浩素君，群仙宗道之游樂也，明神八威正闢邪八威，八靈神也。《真誥》云：《北帝殺鬼咒》曰：七正八靈太上皓兇長顱巨獸，手把帝鐘素梟三神威劍，神王衛法，闢邪之道也，脾神還歸是胃家脾神名常在，字魂停。脾磨食消，胃家之事也。《中黃經》云：胃為太倉。太倉，肚府也，耽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，精氣出入之處也。養童下侖護其主。主，身也。身為玉都，神聚其所，猶都邑也，萬神方胙壽有餘胙，報也。萬神以養見報，故壽有餘也，是謂脾建在中宮脾主中宮，土德，五臟六腑神明主以脾為主，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。眉入一寸為明堂，守雌存雄頂三光《道經》云：知其雄，守其雌。雌、牝；柔弱也。三光，日、月、星也，外方內圓神在中外方內圓，明堂之象也，通利血脈五臟豐神恬心靜，骨青筋

赤髓如霜百脈九竅，皆悉真正，脾救七竅去不祥脾磨食消，耳目聰明，日月列布設陰陽日陽月陰，日男月女，兩神相會化玉英男女陰陽，自然之津液也，淡然無味天人糧神雖合會，當味無味，子丹進饌肴正黃饌，氣也。子丹真人進丹田之真氣。脾為中黃，脾磨食消也，乃曰瑯膏及玉霜津液，精氣之色象也，太上隱環八素瓊謂絳官重樓十二環，即喉嚨也。中有八素之瓊液也，溉益八液腎受精咽液流下入腎宮，化為玉精也，伏於太陰見我形太陰，洞房。謂睹瓊液之形象也，揚風三玄出始青揚風，感風化也。陰陽二氣與和氣為三，三生萬物，生物微妙，故曰三玄出始青。言萬物生而青色也。《太平經》曰：積清成青也，恍惚之間至清靈陰陽生氣，至微至妙，坐於飆臺見赤生調暢之氣化為赤子。赤子，真人也。飆臺，閬風臺。神仙之游集也，逸域熙真養華榮物外真氣，自然養生，內盼沉默煉五形內觀形體，神氣長存，三氣徘徊得神明三丹田之氣也，隱龍遁芝云瑯英《仙經》云：肝膽為青龍，故曰隱龍。五臟九孔、八脈八脈：中醫稱人身十二經脈以外的陽維、陰維、陽蹻、陰蹻、沖、督、任、帶為八脈。為內芝，故曰遁芝。雲瑯英，脾氣之津液，可以充饑使萬靈服氣道成，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。

沐浴章（第三十六）

沐浴盛潔棄肥薰盛，古凈字。肥，魚、肉。薰，五辛，入室東向誦玉篇太帝在東故也，約得萬遍義自鮮不出身中，散發無欲以長存《仙經》：服九霞必先散發。又胎息法：仰臥散發，令枕高二寸五分。屈兩手大母，指握固閉目，申兩臂，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。至十吐氣可少頻申。頻申訖，復為之。滿四九為一竟矣。尋觀文意，此散發非專此道也。蓋散發，無為自得之意，無外情欲而已，五味皆至正氣還合五為一，自然之道，夷心寂悶勿煩冤悶，靜也。寂默清靜。《道經》云：其政悶悶，其民淳淳，過數已畢體神精專精所致，黃華玉女告子情丹田陰神與己言也，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，即授隱芝大洞經隱芝，謂隱者也。以仙人喻芝英，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》玉書暢仙道成矣，授者曰師受者盟斯文可重，故以為盟，雲錦鳳羅金鈕纏信誓之物，以代割發肌膚全契誠不假，出血斷發，攜手登山歃液丹受行黃庭道者，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，勿令七祖受冥患傳非其人，殃及先世。患，讀為還也，太上微言致神仙可尊可貴，不死之道此真文一心敬重，奉而行之。

太上黃庭外景經（一一務成子注）

序

《黃庭經》者，蓋老君之所作也。其旨遠，其詞微，其事肆而隱，實可為典要。強識其情，則生之本也。故黃者，二儀之正色；庭者，四方之中庭。近取諸身則脾為主，遠取諸象而天理自會。然「穀神不死，是謂玄牝」。是以寶其生也。後晉有道士好黃庭之術，意專書寫，常求於人。聞王右軍精於草隸，而復性愛白鵝，遂以數頭贈之，得乎妙翰。且右軍能書，繕錄斯文，頗多逸興自縱，而未免脫漏矣。後代之人，但美其書璟而以為本，固未睹於真規耳。餘每惜太上聖旨，萬世莫測，今故纂注以成一卷，義分三部，理會萬神。冀得聖人之教不泯，於當來矣。

上部經（第一）

老君閑居作七言老子者，天之精魂，自然之君，造立神仙，萬世常存。作斯七言，以示後生，解說身形及諸神上談元一，濟活一身。從頭至足，皆可得生。總統綱紀，形體常平。道無二家，究備者賢，上有黃庭下關元黃庭者，目也。道之父母供養赤子，左為陵陽，字英明；右為太陰，字玄光。三合成德，相須而升，後有幽闕前命門腎為幽闕目相連。臍為命門三寸，日出月入陰陽並，呼吸元氣養靈根也，呼吸廬間入丹田呼之則出，吸之則入，呼吸元氣，會丹田中。丹田中者，臍下三寸陰陽戶，俗人以生子，道人以生身，玉池清水灌靈根口為玉池太和宮，唾為清水美且鮮。唾而咽之雷電鳴，舌為靈根常滋榮，審能修之可長存晝夜行之去伏尸，殺三蟲，卻百邪，肌膚充盈正氣還，邪鬼不從得長生，面有光，黃庭中人衣硃衣目中小童為夫婦，左王父，右王母，被服衣硃，游宴與合會，多處丹田里。晝夜存思勿懈怠，關元茂侖闔兩扉冥目內視，無所不睹。閉口屈舌為食母。含咽玉英，終身無咎。無者，氣也。齒為茂，舌為侖，幽闕俠之高巍巍道有三元，恣意所從。下部幽闕，玄泉之常。中部幽闕，兩腎為雙。上部幽闕，兩耳相望。金門玉戶，上與天通。嬌女彈箏，盛厲宮商，丹田之中精氣微丹田者，一室也，與明堂對。精氣微妙，難可盡分，故曰微矣，玉池清水上生肥口中唾也。亭動口舌，白唾積聚，狀若肥焉。漱而咽之，可得遂生，靈根堅固老不衰舌為靈根，制御四方，調和五味，去臭取香，啄齒咽氣，化為飲漿，中池有士服赤硃喉中若京為元士，中和之下闕分理，硃光衣服神為友，橫下三寸神所居明堂之宮，方圓三寸神所居，正在目中央。眉為華蓋，五色青蔥，中外相距重閉之中氣當出，外氣當入。當此之時門三關。二氣相距，天道自然也，神廬之中當修治教子去鼻中毛，神道往來則為廬宅。晝夜綿綿無休息也，玄膺氣

管受精府喉中之央則為玄膺。元氣下行，起動由之，故曰受府也，急固子精以自持守精勿去也，宅中有士常衣絳面為尺宅，真人官處其中央，被服赤硃，光耀燦然赤如絳，子能見之可不病欲令世人深知道真，睹斯神功，終身不病也，橫理長尺約其上脾長一尺，約太倉上。中部明堂，老君晝所游止也，子能守之可無恙守脾神老君所舍。深知知其意可無恙也，呼吸廬間以自償閉塞三關，屈指握固，呼吸元氣，皆會頭中，降於口中，含而咽之，則不饑渴，逐去三尸心意，子保完堅身受慶人人有道，不能守之。保道之家，身形常平。上睹三光，狀如連珠，落落象石，心中獨喜，故以自慶，方寸之中謹蓋藏不方不圓，目也。閉戶塞牖，中元不有。守之守之，得道之半，精神還歸老復壯精神欲去，常如飛雲。上精不洩，下精不脫。魂魄內守，如年壯時也，心結幽闕流下竟耳為心聽，結連幽闕。鼻聞香則應強，心達志通，則流下竟也，養子玉樹令可杖身為玉樹，常令強壯。陰為玉莖，轉相和唱。還精補腦，可得不病，長樂無憂在也，至道不煩無旁午大道自然，不煩不慮，照察蕩蕩，則人本根至道，難得而易行焉，靈臺通天臨中野頭為高臺，腸為廣野。元氣通天，玄母來下養我已也，方寸之中間關下目央之中玉華際，大如雞子黃在外，下入口中生五味，晝夜行之可不既也，玉房之中神門戶玉房，一名洞房，一名紫房，一名絳宮，一名明堂。玉華之下金匱鄉，神明門戶，一之所從者哉，既是公子教我者左為神公子，右為白元君。養我育我，常欲令我得神仙。父母供養子丹，日月相去三寸間，明堂四達法海源三寸三重有前後，使以日月歸中升，洞達四方流於海也，真人子丹當吾前象長一寸兩眉端，俯仰見之心勿煩，三關之中精氣深口為心關，足為地關，手為人關。深固靈珠，更相結連，微妙難知，固為深焉，子欲不死修昆侖頭為昆侖，道治其中。子午為經，卯酉為緯。日月照明，丹焉游戲，百官宿衛也，絳宮重樓十二環金樓五城，十二周匝，丹黃為郭，五彩雲集。絳宮玉堂，真一所從出入也，瓊室之中五色集璇璣玉衡，命立中央。五色瑯玕，極陰反陽。營室之中全室也，赤神之子中池立喉中之神主池精，受符復行，傳付太倉，下有長城玄穀邑腸為長城，腸為邑。腎為玄谷，上應南北也，長生要慎房中急房，玉房也。急而守之，共會六合。六合之中誠難語，子欲得道閉規矩也，棄捐淫俗專子精賢者畜精，愚者畜財。捐去眾累，一復何求？還精補腦，潤澤發須，寸田尺宅可治生寸田，丹田。尺宅，面也。道之經緯，不可廢忽，努力求之，必得長生也，雞子長留心安寧大道混成自然子，濛濛鴻鴻，狀如雞子。專心一意，守之不解長安寧，推志游神三奇靈大道游戲琬閒，琬閒權剛執志，觀見道真，三靈侍側，彈琴鼓箏也，行間無事心太平恬淡無欲，以道自娛。施利不足，神明有餘，則為太平也，常存玉房神明達玉房，一室也。臥於山西，知於山東；處於幽冥，都見無窮。內外相須，故言明達也，時思太倉不饑渴咀嚼太和，神注含太倉。胃管一神名黃常子。祝曰：黃常子，吾有長生之道，不食自飽。不得妄行，留為己使。闢穀不饑，所當得也，役使六丁玉女謁清潔獨居便利六丁之地，呼其神名字，玉女必來謁也，閉子精門可長活陰陽交遘，

此之時，精神欲去淫佚，淫佚縱情，五馬不能禁止。以手撫弦囊，引玉龠，閉金門，正室堂前神所舍正室之中五色雜，璇璣玉衡道所立，舍於明堂游絳宮，變為真人丹田也，洗心自治無敗洿敬重天地，遠僻嫌疑。閉目內視，思神往來，不與物雜，行不敗洿，歷觀五臟視節度五臟六腑，各有所主。修身潔白，絕穀勿食。飲食太和，周而更始，故不失節也，六府修治潔如素心不妄念，口不妄言，目不妄視，耳不妄聽，手不妄取，足不妄行。凡此六行，六府之候也。故能損之，道成德就，潔已如素也，虛無自然道之固虛無恍惚，道之無，自然不存，俯仰自睹，常守玄素，須臾為早，知雄守雌，魂魄不離身也，物有自然道不煩自然者，天地大神。不存不想，氣自往來也，垂拱無為身體安端殼自守，深暢元道。不犯天禁，身無災咎，永保安也，虛無之居在幃間虛無之性，樂於清凈。修和獨立，與神言語。施設幃帳，惡聞人聲。觀見玄德，五色徘徊。日月照察，使以東西。三五復反，轉藏營機也，寂寞廓然口不言隱藏華蓋，歸志洞虛，寂然廣視，目睹明珠，昧然獨息，不貪榮譽也，修和獨立真人宮太和之宮，在明堂垂華蓋之下，衣硃衣。明堂四達知者誰？真人小童衣燦爛。欲知吾居處，問太微乎，恬淡無欲游德園外如迷惑，內懷玉潔，恬淡歡樂，不貪世俗也，清凈香潔玉女前棄捐世俗，處無人之野，焚燒、香薰、便溺，六丁玉女自到，徑來侍人也，修德明達神之門德潤身，富潤屋。心達志通，視見神光、重樓綺戶、金門玉堂。

中部經（第二）

作道優游深獨居隱身藏形，與世絕逾。舍氣養精，顏如丹珠也，扶養性命守虛無決謝祖先，避世隱居。司命定錄，死籍以除。改字易姓，堅守虛無也，恬淡自樂何思慮恬淡忽然，樂道守貧，不念不慮，至不煩也？羽翼已具正扶骨修道行仁，骨騰肉輕。道成德就，雲車來迎。玉女扶轅，徑升太清。非生毛羽也，長生久視乃飛去萬世常存，與一為友。玉女採芝啖之苗，食之。須臾立生毛羽，上帝徵聘，飛入滄海，五行參差同根帶五彩騰起，或參或差，混沌不別，共生根帶，三五合氣其本一三五十五在中央，二友之隱，往來三陽。玄德微妙，其狀似龍，見之獨笑，勿以語人，誰與共之鬥？日月雌在北極，雄在南宮。真人不遠，近在斗中。三光洞明，天地相望。子欲得一問兩童？抱玉懷珠和子室璘琅如玉，連連如珠，調和室房，隨世沉浮，子能守一萬事畢一為大神，天地之根，人之本命。子能知之，萬事自畢，子自有之持無失人人有一。有一不知守，素損本根，愛財寶。賢者得之以為友也，即欲不死入金室卻入三寸為金室，洞房之中當幽闕，變吾形為真人，真人所處丹田中，出日入月是吾道日出太陽，月入太陰，回周返覆，受符復行，天七地三回相守天七地三，橐龠縮鼻，引地氣即上希也，故回相守，升降進退合乃久地氣上升，天氣下降。陰陽列布，合於絳宮。或進或退，正氣從容，乃得長久，玉石

落落是吾寶連珠玉璧，落落如石，出於太陽，氣如火煙，摶則不得，則吾重寶，子自有之何不守人自有一，不知守之。守之者日還一日，失之命消也？心曉根基養華彩究備道真，深解無極，留年卻老，自守本歸根。開闔陰陽，布色華彩，常若少年，服天順地合藏精頭為天，足為地。服食天氣，灌溉身形，合人丹田，藏之腦戶。天露雲雨，何草不茂？七日之午回相合行道之要，七日一合，昆侖之上不迷誤昆侖，頭也。上與天通，稟受元氣不迷誤，九原之山何亭亭心為九原，真人太一處其中也。不出戶房知四方。中有真人可使令真人，太一小童子。金樓深藏伏不起，隱藏九原不可使，蔽以紫宮丹城樓金樓玉城，丹黃為郭。百官宿衛，一為上客。絳宮玉堂，真人宅舍，俠以日月如明珠左日右月，合精中央，五色混沌。晝如明星，暮如明珠。晃晃煌煌，曾不休哉！萬歲昭昭非有期明珠來下，堅當守之。長生之符，萬歲昭然，非復有期。司命定錄，死籍已除，外本三陽物自來三陽，三精也。狀若冠纓。扉玄無主，用和為根。不呼自來，默默翻翻，內拘三神可長生三神，三子。拘此三神，生道畢也，魂欲上天魄入淵暮臥魂上天，送日中三足烏。雞鳴忽朦，來還其處。魄者，形也。年七十、八十，魄欲入泉。老人愁思，形容欲別，還魂返魄道自然拘魂制魄，不得行人，善守自然，不用筋力，庶幾結珠固靈根結珠，連珠也。入口中含咽其精，固灌靈根，玉颗金龠身完堅玉颗，齒。金龠，舌。開口屈舌，食母之氣。不傳惡言，身保完全，戴地懸天周乾坤人生地，道來附已，故言戴地。玄母在天下養萬物，不用機素，神明微妙，非俗所聞。常欲令我得神仙，迫於乾坤，不可逾蹶哉！象以四時赤如丹四時五行，周則更始。真人子丹，一化為己。被服赤珠狀若丹，前仰後卑列其門仰，高也。前高后下，背子向午，右陰生陽，離樓門戶，選以還丹與玄泉選，取也。縮引還丹，及玄泉之氣，所謂名上升泥丸，煉治發根，須臾微息，其道自然，象龜引氣致靈根龜以鼻取氣。極停微息，閉口咽之致靈根，中有真人巾金巾金寶真人巾金巾，負甲持符開七門甲，子也。背子向午，要帶卯酉，制御元氣，受符復行，皇天大道君也，常窺看七門，此非枝葉實是根上皇大道君老子，太和，常侍左右，化生萬物，非為枝葉，晝夜思之可長存常注意思念，自睹三光，道之至妙，近在斗中，仙人道士非異有仙人度世，非有他神，守一堅固，上精不洩，下精不脫，精神內守，千歲不死，積精所致和專仁育養精氣，專心一意。和氣仁義，德合道真，人盡食穀與五味俗人皆啖百穀之寶，土地之精，五味香連，當令飽食。廚內無真道，遂歸黃泉，獨食太和陰陽氣陰氣上升，陽氣下降合會，六合之中生五味，常自服食天相溉，故能不死天相溉飲食太和，不死之藥，食之不解，天自溉之，誠說五臟各有方五臟象五行，六律腸胃方，心為國主五臟王身有三百六十神，心為主。不出戶，知天下；不下堂，知四方，受意動靜氣得行志之所從，不可極也。清香潔善氣自行，道自將我神明光座與吾俱息，起與吾同衣。我飴來食，我居不行，客常日月三光相保守，晝日昭昭夜自守晝日朗然，目睹景星。暮即徘徊，來歸我已。知陽者明，不知陽，妄作兇，渴可得漿饑自飽饑食自

然之氣，渴飲華池之漿。不饑不渴，可得長生也，經歷六腑藏卯酉兩腎之神最為精，左王父，右王母。二氣交錯周六腑，上會目中，左卯右酉，通我精華調陰陽陰陽列布若流星，流星七正益精華，轉陽之陰藏於九陽主陽中，乃種其類。陰生黍粟，陽生熒火，二氣相得，更相包裹。九在口中也，常能行之可不老知雄守雌，其德不離。知白守黑，常德不忒，肝之為氣修而長肝為青龍，肺為白虎，上與天通，故為長，羅列五臟主三光心精意專，五內不傾；平床安臥，仰觀三光，上合三焦下玉漿上合三焦者，六合中也，流布四肢汗玉漿，我神魂魄在中央拘魂制魄，不得動作。俱坐俱起，不得行止。明堂正在中央，精液流泉去臭香精流液出，常如源泉。暮臥惺寤，蕩滌口齒，去臭取香治發齒，立於玄膺舍明堂明堂之中，方圓三寸，生道之根，大如雞子黃如橘，過歷玄膺甜如蜜，雷電霹靂往相聞，右酉左卯是吾室午前子後之間，中央朝發太一華蓋之卿，陽氣以下在絳宮。

下部經（第三）

伏於志門候天道志門，玄門也。候天道，守玄白，近在子身還自守大道不遠，近在身中。子自有之無求他，清靜無為神留止道為賢者施，不為愚者作。精心定志，神明歡也，精神上下開分理精神上下，恍惚無常，求玄中之玄，精候天道長生草上知天上，俯察地理。留年住命，白髮如墨，則長生草，七竅已通不知老耳聽五音，目觀玄黃，鼻受清氣，口啖五味，不知老也，還坐天門候陰陽天門，太陽一之門也。陰陽雌雄，微妙難睹。故坐伺候之，下於喉嚨神明通喉嚨，咽也。啖食和氣，則神明乃下降，過華蓋下清且涼華蓋之下五色青蔥，清靈之淵清且涼，入清靈淵見吾形清靈之淵，微妙玄通。閉目內視，則見江海。伺候吾形，有頃相望，如照明鏡深井，對相視，樂無極也，期成還年可長生年到四十、五十，則不住還。得其理者，日益長久。不能明者，徒自苦耳，還過華下動腎精華蓋之下多陰涼，萬神合會更相迎，引動腎氣，上布紫宮，立於明堂望丹田明堂、丹田相去不遠，相望見，將使諸神開命門一名大神。萬物之先，保使群神，救護萬民，出入命門，通利天道存靈根九九八十一首，分為二部。從頭至足，元氣通流，周匝一身，靈根堅固，守之勿休也，陰陽列布若流星三氣升降，閉塞三關，百脈九孔，氣候鑠鑠光晃晃，列布皮膚若奔星，肝氣周還終無端肝為青龍，出從吾左肺；為白虎，住在右。神道恍惚，無有端緒，肺之為氣三焦起肺有三葉三焦起，一名華蓋，紫紅色，上座天門候故道天道，雄門。故道，本根。存本守根，乃得長生，津液醴泉通六府，隨鼻上下開兩耳閉氣縮鼻，長久微息。呼吸元氣，一上一下，縮鼻不止開其耳，窺視天地存童子上窺天門，則睹三光。俯視地理，見小童子，調和精華治發齒精液華池。常以雞鳴，啄齒三十六，下漱咽之。常以管籥開閉九孔，皆上頭中治發齒，顏色光澤不復白門戶開張，精

神布合。顏色光潤，須發滋榮不復白，下於嚨喉何落落存候天道要不煩，落落如石，中心獨喜，諸神皆會相求索大道游戲，眾神合會，交游徘徊太素中，下入絳宮紫華色下入絳宮丹城樓，金紫幃帳，徘徊四隅，隱藏華蓋觀通廬暮隱華蓋，晝游明堂。觀望神廬金匱鄉也，專守心神轉相呼心為國主太一宮，專心一意向太陽，執志清潔，眾神喜樂相呼來，觀我神明闢諸邪一居中央，諸神宿衛。當此之時，仰觀神光，元陽子丹闢萬邪，脾神還歸依大家脾神朝進明堂，暮歸其宮，故依大家太倉也，致於胃管通虛無胃管，太倉口也。虛無之宮在太初，藏養靈根不復枯藏養靈根使漸潤，調和滿口而咽之，內不枯燥，閉塞命門如玉都關門閉牖以知天道耳。玉堂之陽，一神之都市，知萬物之價數也，壽傳萬歲年有餘俗人有餘財，聖人有餘年，壽命無期，脾中之神主中宮中宮戊己，主於土府。萬物　攴行，土地之子。脾為明堂，神治中宮也，朝會五臟列三光五臟六腑，神明之主。日月朝會，長幼有序。仰觀三光日月斗，上合天門合明堂天門開閉，出為雄雌。三光所生，俠在明堂。上圓下方，中無不有，通利六腑調五行安神養己，六府通暢，邪氣卻走，正氣內守五行之精，金木水火土為榮，金木水火土為王五行相生，土為其主。萬物疇類，皆歸於土，通利血脈汗為漿含氣養精，血脈豐盈，骨濡筋強，潤滋皮膚，汗出若漿，修護七竅去不祥同穴異竅，各隔東西。常當修護，神明所依。闢卻不祥，萬物自化，二神相得化玉英日月之神，陰陽之反。暮宿明堂，化生黃英下流口，淡如無味，用之不可既也，上稟天氣命益長坐常仰頭鼻，受上清氣，跨座隨陽，四肢安寧。敬重天禁命益長，日月列布張陰陽日月照察，萬物瞻仰。陰陽設張，四時調和。凡此四行，亦在己軀也，五臟之主腎最精腎之為氣清且香。右為王母，左為王公。左青龍，右白虎，與天通，伏於太陰成吾形太陰小童玄武里，赤神之子伏不起，轉陽之陰成吾形，常存太素老小丁，出入二竅合黃庭出入二竅兩手間，黃庭中人主神仙，欲得吾處入闕山，呼吸虛無見吾形虛無恍惚難悉言，呼吸元氣環無端，欲睹吾形若臨淵也，強我筋骨血脈盛精氣不洩，骨髓充滿，常自壯強。血脈平盛，行若奔馬，終身不倦，恍惚不見過青靈恍惚中有物，青靈中有形。恍惚象大道有一，莫見其景也，坐於廬下見小童神廬之下金匱野，顧見真人小童子，何從相求華蓋下，內息思存神明光閉目內視，存在神明見吾光。俯仰瞻之，青赤白黃，出於天門入無間出於天門見四鄰，入於無間睹太玄，太玄中有眾妙之門，恬淡無欲養華莖閑居靜處，深固靈珠。素捐世俗，推剛就深含養玉莖，色如桃華，服食玄氣可遂生外為太玄，內為大淵。若如流俗，合四海源。審能服食，可得遂生，還過七門飲大淵大淵玉漿甘如飴，近在吾身子不知，何處取之蓬萊溪，道我懸膺過青靈太清之淵隨時涼，青靈之臺四遠望，懸膺菀降太倉，坐於膺間見小童金匱玉神小廬間坐，仙道見小童子，候吾規中道畢矣，問於仙道與奇方仙道，謂虛無自然也。不行而至，舉足萬里，坐在立無。奇方，不死之藥也，服食芝草紫華英絕五穀，棄飴糧。使六丁玉女自來侍人，為取芝草金紫華英，得乃食之，頭戴白素足丹田真人致住，常欲令人得神仙。晝日頭黑，

至頭白如素也，足履丹田中也，沐浴華池生靈根沐浴華池，煉身丹田之中，主潤靈根。華池，玉池，三府相得開命門老子，太和各為一府，共侍道君。常開闔命門，陽明無端也，五味皆至善氣還六合之中自生五味，演而食之，正氣並來，被發行之可長存大道萬畢，被發殭臥，煉身五岳，則得長生，大道蕩蕩心勿煩大道蕩蕩，昭然曠然。要道不煩，煩道不要，求於無形，吾言畢矣慎勿傳吾者，中央老君也。解說天道，從頭至足，皆可生也。勿傳非人，令道不明，慎之慎之。

推誦《黃庭內景經》法

當入齋堂之時，先於戶外叩齒三通。閉目想室中有紫雲之氣，鬱鬱來冠兆身。玉童侍左，玉女侍右，三光寶芝，洞映內外。咒曰：

天朗氣清，三光洞明。金房玉室，五芝寶生。玄雲紫蓋，來映我形。玉童侍女，為我致靈。九帝齊景，三光同軿。得乘飛蓋，升入紫庭。引氣三十九咽，畢，入戶北向四拜，長跪，叩齒二十四通，上啟高上天真玉晨太上道君：某甲今當入室詠誦玉經，煉神寶藏。乞胃宮華榮，身得乘虛，上拜帝庭。畢，還東向揖大帝。又叩齒十二通，上啟扶桑大帝暘谷神王：某乙今披詠玉經，乞使靜室神芝自生，玉華寶耀，三光洞明，萬遍胎仙，得同帝靈。畢，即東向誦十遍為一過。竟，還北向四拜，東向揖，不須復啟也。但拜謁如法，隨誦多少，然以十數為限。不依法而受經，虧損俯仰之格，徒勞於神，無益於求仙也。五犯廢功斷事，十犯身死於風刀之考。死為下鬼，負石之役，萬劫還生不人之道。當以八節日送金環、青繒九尺，以奉於有經之師。師得此信，速錄上學弟子郡縣、鄉里、姓名、年紀、生月日時於九尺青繒之上，正中於山嶽絕巖之側，北向奏名青帝宮。叩齒二十四通，微咒曰：

天回道氣，八道運精；三五應期，九祚代傾；命真玄寂，輔臣帝靈；玉札已御，今奏青名。謹關九府，五岳司靈，記我所列，上聞玉清。三年之後，來迎某甲微形，賜乘八景，升上帝庭。畢，埋青繒於絕巖之下。如此三年，有真人下降。一節不送，廢功斷事，不得入仙。三節違盟，告下三官，受考無窮。清虛真人曰：凡修《黃庭內景玉經》，應依帝君填神混化之道。讀竟禮祝畢，正坐向東，臨目內想身神形色、長短大小，呼其名字，還填本宮。不修此法，雖萬萬遍，真神不守，終無感效。徒亦損氣疲神，無益於延命也。今故抄經中要節相示耳：

發神蒼華字太元形長二寸一分。腦神精根字泥丸形長一寸一分。眼神明上字英玄形長三

寸。鼻神玉壟字靈堅形長二寸五分。耳神空閑字幽田形長三寸一分。舌神通命字正綸形長七寸。齒神崿鋒字羅千形長一寸五分。右面部七神，同衣紫衣，飛羅裙，並嬰兒形。思之審正，羅列一面，各填其宮。畢，便叩齒二十四通，咽氣十二過，祝曰：

靈源散氣，結氣成神。分別前後，總統泥丸。上下相扶，七神敷陳。流形遁變，愛養華元。道引八靈，上沖洞門。衛驅攝景，上升帝晨。畢，次思心神丹元字守靈形長九寸，丹錦飛裙。肺神皓華字虛成形長八寸，素錦衣黃帶。肝神龍煙字含明形長六寸，青錦披裳。腎神玄冥字育嬰形長三寸六分，蒼錦衣。脾神常在字魂停形長七寸三分，黃錦衣。膽神龍曜字威明形長三寸六分，九色錦衣綠花裙。右六腑真人處五臟之內六腑之宮，形若嬰兒，色如華童。思之審正，羅列一形，叩齒二十四通，咽氣十二過，咒曰：

五臟六腑，真神同歸。總御絳宮，上下相隨。金房赤子，對處四扉。幽房玄闕，神室紐機。混化生神，真氣精微。保結丹田，與日齊暉。得與八景，合形升飛。紫微真人曰：昔孟先生誦《黃庭》，修此道八年，黃庭真人降之。此妙之極也。《黃庭》秘訣盡於此矣。形中之神，亦可從朝至暮，恆念勿忘，不必待誦《黃庭經》矣。

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