

玉 笈 秘 書

黃庭經全解

是書乃

古仙之秘笈後學之津梯海內舊傳已似晨星半滅坊間重
構幾如破壁復完雖藉蒐羅之力適當會合之時凡我
同志幸勿尋常忽視俾瑤函真本僅作人耳目觀也慎之
寶之

逃虛子識

藏書
娜嬛書屋梓

黃庭經解序

黃庭經儼然如人恒經外求者儼始希
世奇邁蓋天無二道人無二心故天向
一中分造化人從心上起強綸在天則
名之一在人則名之心乃一而多事畢
心存而天可事自六魔孽孽蕭牆五賊
誘窺遙境一滴一斷心天人判睽七十五
稀豈天以年限人哉但天者真一之尊
地者真一之精神則貫徹乎精氣之內

而視其聚散以為存亡乾道成男九變
之八則離矣中抱一之精坤之亥也
坤道成女六化之七則坎矣內涵真一
之尊乾之實也乾知大始坤作成物乾
匪坤則孤陽不生坤匪乾則獨陰不成
神解共育之義機透交會之機則男以
煉奪修僞女以煉形修僞男則取坎補
離女則取離文坎男則積精元海吞兔
華以煉太陽之炁女則積奪乳房吸烏

髓以煉太陰之形此正陽純陽僞姑珍
奴並運乾坤同影日月也世人言仙戚
戚忻慕皆名邀飛之想其如大名難名
天機秘密上乘瀟灑千載幾人老子曰
谷神不死是為玄牝玄牝之門是為天
地根引而不發雖如也中道而立能者
從之柰服金石呼吸日月水火心腎升
降口鼻者志冲玉宇曲徑沈淪不咎緣
木求魚反怨丹經誤世閑息鑑形神遊

萬里陰神奪舍竟豈真詮茲蓋未悟黃
庭之旨故觸涉嶽巔騎凌海浪祇見淪
覆耳不知陰陽媾精之處黃庭之玄牝
也先天真一之身黃庭之主人也太陽
遊月窟黃庭之藥物也活子見天心黃
庭之火候也四象會而五行全戊己合
而刀圭成黃庭主人悟舍矣循環璇而
環姤復調神息而任天然黃庭主人御
極矣和順積中英華發而百體增輝無

為俟化天樞執而萬神拱令功行三千
黃庭澤流八極也跨鶴冲霄黃庭上朝
天帝也列職授真逍遙蓬苑拔宅飛身
九宗超魄黃庭之孝之仁回視褒封一
羣耀蔭襲浮名蘇合蟻丸崑嶼燕石矣天
以純陽故高明上及地以純陰故博厚
下載而均之悠久無疆男以黃庭修乾
女以黃庭修坤則純陽純陰之在天地
者在男女矣而均之純亦不已其與天

地常存壽千萬億奚怪乎疑但牆高數
仞得門者寡堂固難登室豈易入不無
望洋之嘆末由之喟而墨鯢井蛙妄以
箋註陰霾天日聾瞽聰明以致黃庭益
晦而老君之心愈孤矣我

明朝元培神振文盛物繁云值一元基至
一統四明吞吐潮汐之靈毓孕山川之
秀天河源發崑崙崙歷星宿龍門瀉萬里
而山龍結局海岫峰巒捧日拱赤堇招

竇莘萬國而水蜃翔宗靈冠環宇傑士
挺生鎔凡孝君諱一元生異資穎純雅
溫良乾承至添處士而致仙易骨伏事
度洽周天而帝付臣民老君託註黃庭
夢傳五品仙訣玩繹數禩寢食不廢慮
負委任註紉黃庭不避洩漏之譴盡露
天人之態又不恃無百慮之失乃屈止
予一得之愚真若共也天其舍諸老君
今日傳而黃庭之旨矣昔機未濟棲

依萍梗青蚨青眼會厄遭逢不獲已而
以儻名通之曷道少試芳庭於世一則
拯人以累功一則假術以覓侶無非委
曲卷遇以求不朽乎黃庭然愁無破曹
之火攻不愁無借風之諸葛愁無凌雲
之捷駿不愁無憐鳴之伯樂守正以修
昔固孝君今日之所當留心者矣至於
成敗利鈍天地於君何尤吾知天之所
愛者名也道在君而天之所愛寧不君

鍾卦行將竭老君後歷乃騎鶴孫枝矣
幸毋艾予為號鼎湖另化一帆風以望
彼岍云
昔

萬曆己亥夏仲吉旦四明雲賓謝適之齋
沐樵



勾吳李之夢華甫齋沐謹書



黃庭經注叙

黃庭經一名琴心文乃太上伯陽老君所作也歷探諸家註譯或顯或晦孰窺奧旨遂迷真源不佞自有知識以來矢心宗道蓋夙緣也或者天啟吾靈竅玄啓年從方外游嘗讀列僊傳飛身者三萬餘人按宅者八百餘家噫世代邈遠慕道者稀絕前人而興者誰其人乎吾知欲極心真

玄必先明黃庭然黃庭秘旨非天縱莫
測非神識莫悟往不佞夢寐中恍忽遇
一大醒者太上者授以要旨大道袖出周
易太素二書命解黃庭隨將換余凡首
既寤自覺有異居無何仗劍入廣陵息
肩於興教古剎閉關漱游潛心滌慮搜
閱鄧子玄南華經註上陽子參同契註
將道光悟真篇註王重陽何仙姑金丹
三經捷徑等篇統會道味撈得三年惟苦
於二十四真一白尚隔一塵以閣筆沉思神
遊紫宮帝命衆僊授八卦臣匙卦之二
十四畫之真將以開刀圭之鎖不佞何幸又
躬逢點化者此就註亮付剗剗氏公之同
志者况許旌陽授宅時云松栢拂地龍
沙沒井當有八萬仙人出此今其時矣弱
年又嘗留心黃白之術頗得其宗夫鉛

中銀陽水也砂中汞陰火也必使火來坎
戶水到離宮即奪天工於既濟而丹基
立矣竊觀鴻濛一炁投朱雀入玄武龍
不飛帛不走自相吞自相吐結金穀擬黃
酥嘗聞鍊銀於鉛神物自生此其所以為
神丹也紫礦黃砂亦難遠乎鴻濛智者
精思壯年習胎息食胎津元氣週流紫
煙上下歸根復命凝注丹田有聲乃為雪

有光若電無非水火化機渾然希子在
腹中時矣脩習之暇間之攜青囊以濟人
易數以決疑此雖末技然亦靜養中之實
驗其道蓋授之晚徐體仁矣此子會心
一操術之專吾道庶有托行將絕之不已
我余逍遙塵世逾五十年自傷遲暮猶幸
道不遠人長生可企也黃庭宗旨何嘗
固執所以仙分四品各神續之法宗一其
玄牝莫非陰

陽之所存為金丹之夫妻必也一得永得形神
俱妙黃庭中人佩龍尾大章天僊也不則
孤陰沍抱而大患拋身惜哉昧哉後學以
事黃庭不窮周易何知雌雄之可守不完
左素句知竅妙之可據而玄關一竅天生
水之鄉為萬化萬生之橐籥也嗚呼水府
求玄既知由之所以內又求外之所以外而鑪中造
化金粟黃芽神符白雪食之飛僊至是

則五品列矣觀老氏不立外教意必擇人
而與之言也稿成謝雲巖道丈見而悅之為
余校正求見純俞公綵筆書之行將與此
經並傳不朽異日若仙符龍沙拔宅之識
躡清虛以游蓬閬當揮手以謝諸君子
萬曆己亥仲夏既望古鄞李元識



延陵吳會名區南書

黃庭經解跋

顛泰嶽而東旭西照九天所包靡不
光燭淩海濤而南溟北渤九地所載
因弗筭數河伯之樂井蛙之天性殊
見迴哉未登泰涉海耳黃庭經註無
慮百家管窺蠡測將以明道適作蔽
階將以開來祇成塞窟格致未能而

遠正脩齊治先自仆矣嗟々後人何
罹旨引若此哉哀哀先師何遭瞽矇
若此哉天不愛道老君有後鎔九雲
賓二夫子出而萬古昏鑑日中天矣
堦也幸得飲江湖知足而已豈能測
二夫子之深歟疑二夫子飲酒食肉
猶然世間偉丈夫耳何黃庭經萬古

未發之秘二夫子發之明愷儼老君
面諭若此也執人而僊邪僊而人邪
堦不得而知之矣方壺圓嶠有異人
異人豈產方壺圓嶠哉市廛乃大隱
之區青牛未駕柱下史耳六經未刪
孰識素王萬世執故泥二夫子于混
俗和光之中必其未覩黃庭解者矣

黃庭經
求二夫子于混俗和光之外必其獲
覩黃庭解者矣蓋黃庭天之心也老
君惜天心之不傳而泄之黃庭經二
夫子惜老君之心不傳而泄之黃庭
經之解猶歟休哉千萬世道統之慶
哉是為跋

曾

萬曆己亥夏仲穀辰會稽門生錢堦齋
沐頓首百拜



梁溪茹天成書

和齋



萬曆己亥夏

庭經解引

夫人生遠古時其氣既厚其神既完而外又
亡嗜慾之引故不假脩為莫不永延難老
久歷於世史所載天皇地皇人皇氏咸南面
而撫元者萬餘禩其視後世所稱冲素人
影響於蓬舉瑯嶼間容不可睹跡不尋者
大庭庭矣然三皇氏無所脩為六無言語文字
垂訓後世三代而降人稟漸薄復有百嗜之
攻不能亡藉於脩為而首得永延之理者莫

言多
喻於猶龍先生、將度函谷為令尹喜著
已千言其前在藍珠宮已著黃庭內外經
盡發脩身性性之要其言炯具旨遠皦如燦
如一身皈宿皆在泥丸而作用皆在心光輩比
之吾儒之中庸予東髮時已聞其大都而心
儀之方習

制科業未遑批根而挾其秘也及刺促

皇路者越二紀念石燦電照之世剎那無幾慨
然納嶺南憲節而還結見一林於九龍二泉

之下紅室悉驅白雲封戶甚樂也盡出先志
知公筭藉環而讀之几頭未嘗不首黃庭闔
習既深欣、意解間法其意著獨醒子二卷已
為友人剗行世通復念黃庭稱太上老君一
名東華玉篇仙經之首也景林王真人傳南
嶽、傳楊司命、傳之子黃氏、傳於馬朗以
至陶隱居、時方大顯於世靈寶秘文數百
年來積鬱未暢擬為訓故一發諸家之所未
發遂巡有待乃遺四明孝君從譚真首出一

黃庭經
編眡余則黃庭註譯也意不離軌詞多雅馴雖不能言超象表若郭氏之注莊然朱紫陽大儒之注參同契亦不無盡叩之精微况非天縱者乎李君之能劑方之内外而調之亦多犁然當予一者遂梓之家塾若李君自謂嘗適太上於吟嚳中而授之旨假神教以行其書云儒矣康齋楊忠愍皆我明理警忠節之皎者也亦嘗託其事于夢矣

李君夫上道西籍於口誦下學必

內取諸身更培其氣養其神而世之紛華一切土苴之而不深則深得黃庭之旨可以舍筏而度世後天難老如三皇氏不難矣若輓近濤張弔詭與夫拘方膚薄之士以坎離相補為男女以水火相濟為黃白者有殉慾求富之神仙乎不特入燕而懷越指玄道益遐而狎侮聖言謂非師門之罪人耶平業是經者不可不以為戒

萬曆己亥夏日梁谿獨醒子賈應璧撰

弘齋
尺士

叶臺
總廣

黃庭內景經上卷

琴心章第一

晨

上清紫霞虛皇前太上大道玉皇君
間居蕊珠作七言散化五行變萬神
是爲黃庭曰內篇琴心三疊儼胎僊

鄞邑鎔允李一元註
同里雲賓謝遷之校
錫邑弘庵賈應壁訂

至人體道格致誠正不覩不聞功無止息靜固存養動尤省察蓋道者先天一氣涵於太始無極之初至虛至無乃形而上者謂之道以有入無也及至太極虛者漸由而實無者漸由而有乃形而下者謂之器從無入有也老子曰無名天地之始有名萬物之母海蟾云從無入有皆如是從有入無能幾人孔子曰先天而天弗違后天而奉天時人惟順行后天之道故一生一死而轉輪不息聖人善逆用先天之道故致知格物正心脩身乃長存而不泯無極先天也太極后天也大帝有三上清太清玉清老君乃上清紫霞虛皇之前太上大道玉晨君也閒居瑩珠之宮憫道之失傳作七言之篇名曰黃庭垂教后世從虛無中成僊夫虛無者何先天中來之神氣耳神氣未凝之先何曾有物故曰虛無及神與氣凝始無形者形而無中生有矣所謂無極而太極也虛皇之前仙教未闡道不可得而名及後聖強名曰道立言使後人循此得丹開天門闢地戶超凡入聖從鵲橋至銀河升輓轡透尾間由三關夾脊入泥丸遍乾宮注兩目降金橋下重樓入絳宮歸黃庭散化五行變通

萬神五行者肝木心火脾土肺金腎水也萬神者物物一太極變通玄妙也至此則通關透節萬形俱變立可躋仙且道者卷之退藏於密放之則彌六合無古無今顯微無間鳶飛魚躍孰非化機知者見之謂之知仁者見之謂之仁百姓日用而不知故君子之道鮮而狀是道以示人為尤難也所以聖人名之曰黃庭分之曰性命而內景外景由是矣內則玉液陰丹求之心求之腎所以先脩龍性足已永為真陰也外則金液陽丹又求心之所以心腎之所以腎所以後脩虎情取彼鉛為真陽也坎中之陽不採則離中之陰莫補故陰陽竅妙機懸玄牝之門性命雙脩丹結虎龍之口琴心三疊者琴乃正音和而不鬬真鉛真汞神自相投金情水性機自相戀君子淑女非媒不通內外相求非心不明媒為交姻之月老心為消息之神機外心而言媒者妄也舍意而求媒者非也故意者土也黃婆也琴之媒也使鉛土汞土合而成刀圭之真土故曰三疊至是丹胎結矣脫化基矣可以參天地老三光彫日月矣儼胎仙者由是而神全由是而調養由是而無為升天謁帝受籙號真

道遙閬苑拜舞宸墀神仙領袖許葛同驅此乃無上九品大道神丹非
閉氣養息拋身入身及呼吸採取傍門所可彷彿萬一志士精辨而篤
行之太上大
道在吾矣

九氣映明出霄間神蓋童子生紫煙

天陽也陽數九天惟純陽故輕清上覆而霄漢間光耀不傾人得天純
陽之氣以生惟童子則真神不鑿天之純陽全具若人能全此童子之
神則純陽不雜可以底於超脫而童子生神光一如紫煙之不可以象
求不可以形捉矣何虛無之丹不我得虛無之仙不我成哉

是曰玉書可精研詠之萬過昇三天

天地間物之至精至粹者莫玉若也是經乃天地秘旨太上真詮至精
至粹故曰玉書詠之萬過者精研其義力行其道無怠無荒積累功深

自然得道飛昇三天矣三天者三
清也一云以玉書之亦曰玉書

千災以消百病痊不憚虎狼之凶殘

亦以却老年永延

人惟溺於愛河慾海不明大道故貪逐妖艷不知此殺機也恩中有害
迷而不悟自取其殃耳至人則明心見性解殼通玄丹房器以委而去
之見色不色空無所空身安國富賊魔退伏何災禍之有虎躍風麓狼
貪火熾危防而虎自降險慮而狼自伏何虎狼之足憚也於是却老而
年永延可與乾坤並運天地齊年矣此天僊也在人殫心力行以深究
其妙化老子曰微妙玄通為上士此之謂也夫此乃得丹功驗僊有四
品天僊為上形神俱妙與道合真步日月無影入金石無碍變化無窮
隱顯莫測或老或少至聖至神鬼神莫能測著龜莫能知者天僊也飛

黃庭經 一卷
空走霧不飢不渴寒暑不侵遨遊海島長生不死者地僊也處世無疾而壽者人僊也陰神至靈而無形者鬼僊也

呼吸章第二

上有魂靈下關元

谷神不死是為玄牝玄心也心主日位陽也陽輕清上升魂乃心之英靈變化不測居位於上故曰上有魂靈牝腎也腎主月位陰也陰重濁下降腎關真一之水乃性命之元居位於下故曰下關元

左為少陽右太陰

膽為六腑之首脉從左足少陽所屬故左為少陽也肺為五臟之元氣從右手太陰所屬故右為太陰也心又為朱雀腎又為玄武左又為青

龍右又為白虎

後有密戶前生門

玄關一竅謂男女各有門戶乃金液玉液所出處也故後密戶男子藏精之戶則左之腎戶也前生門女子藏經之門則右之命門也

出日入月呼吸存

乾父坤母男女俱是陰陽之化故密戶內未嘗不有生門生門內未嘗不有密戶腎與命門其氣相通均之呼而出者日之陽也吸而入者月之陰也而男女呼吸間莫非陰陽之兩存矣清靜經云一靜之中不覺有天有地正此心腎造化之妙也

四氣所合列宿分紫煙上下三素雲

灌溉五華植靈根

心為南嶽而居上腎為北嶽而居下肝為東嶽而居左肺為西嶽而居右故南有南斗心主之北有北斗腎主之東有東斗肝主之西有西斗肺主之四氣合而列宿分元氣周流紫煙上下腔子中若無升降之妙猶將水火煮空鑊耳入藥鏡云水真火真水火交永不老故黑乃真水之素色紅乃真火之素色黃乃真土之素色水素剋火陽氣上升火素生土陰氣下降生剋相制三疊連珠必得心之輕魂腎之飛靈合之不見其有分之分不見其無而徹上徹下網緼盤結溢布太空而三素之雲瀰漫六合灌溉中岳流遍五華玉漿培而靈根植矣靈根植而丹基立矣故太上名之曰黃庭主人至此則繞正位中宮而水火土之功盡矣中嶽又為勾陳

七液洞流衝臚間迴紫抱黃入丹田

幽室內明照陽門

七液汗為心液淚為肝液涕為肺液精為腎液津為脾液均之氣以運其液血以滋其液摠為七液導引洞流衝乎臚間而精氣神三華聚頂從此迴抱瑞色紫黃入丹田居幽室而五氣朝元幽室內明迴光返照陽門歸根復命矣陽門頂門也元神脫化必俟頂門復軟然後神得出現可獲還嬰之效而天門開地戶闢湧泉一氣上經天下緯地而色中三寶永植靈根矣此丹田乃丹之結處也若色相中丹田則同人云在臍下二寸附脊梁兩腎間號赤子府中尖色赤左青右黃上白下黑乃中極穴接天地中氣之田聲音出焉

太和章第三

口為玉池太和官

口中津液一名玉液一名醴泉一名神水池以貯水故口為玉池也太
和者乃天地陰陽會合中和之氣而五行萬物靡不藉此以成育故乾
坤之不老亦惟此太和耳人得天地之氣以生而能保合此太和之神
水以灌溉五臟六腑則奇功異效非蘭而香過之非蜜而甜過之乃太
和玄酒至味世人色慾汨之利利滑之清者濁香者臭黃庭道塞成一
臭皮囊矣可悼可惜太和清香之液口中舌下竅所出故曰太和官官
主也
司也

漱咽靈液災不干體生光華氣香蘭
却滅百邪玉鍊顏

漱咽靈液而下溉臟腑則滿腔子皆太和元氣何災之可干且德潤身
而心廣體胖盛於背而豐厚盈溢體生光華而四肢百骸莫非蘭香之
氣矣且邪不勝正而却滅百邪粹然
見於面而顏如玉鍊粹美和潤矣

審能脩之登廣寒晝夜不寐乃成真
雷鳴電激神泯泯

人身中有三田一曰上田二曰中田三曰下田接過尾閭穴名廣寒故
審能脩此太和之氣而使之流注登乎廣寒却晝夜不寐復從廣寒逆
運頂門經玉池又由三田而之廣寒週而復始脩為不息則太和充足
真廣寒仙子矣若一旦不行則前功盡棄所以晝夜不寐乃能成真而
內景光明宣暢開闔竅透運行如雷之鳴電之激而清和洋溢神氣虛
朗恍恍惚惚不知神之為我我之為神而泯泯然無神我之岐矣口之
官如此此非大道自然之運乃氣行液溉是傍門小術人力所使漢鍾
離真人曰涕唾精津氣血液七般靈物總皆陰若將此物為靈質怎得

飛昇上玉京此乃脩陰止可却病
延年彭祖得之壽八百者此歟

樞機章第四

黃庭內人服錦衣紫華飛裙雲氣羅

黃庭內人脾之旺神也服錦玉之衣而紫華色煒儀度飄揚飛裙輕漾
上羅雲氣藹々流動

丹青綠條翠靈柯

脾神中立一身之主如枝條之根故曰靈柯丹青綠翠乃心腎肺肝四
神內服之色土旺四季脾融五行故丹青綠翠四色兼集

七蕤玉籥閉兩扉

身之七液皆離中陰物也守液則鍊精化氣用液則鍊氣化神胎液則
鍊神還虛蕤者其難其慎之意慮防七液之危險也非有大力量安能
存照心滅妄心啓玉籥以配金關而
兩扉閉玄戶高也閉者得而藏之也

重扇金關密樞機

金關中有金液乃陽鉛也坎中物也元始先天真一之炁也道之樞機
甚密月華忽閃豈易窺測大力量得玉籥以啓金關兩扉之閉者重扇
而開之故曰重扇不出牝戶之外若非玉籥奚配金關彼到我待鉛至
承迎運其樞發其機叩門抵戶渡鵲橋過金關一著不到永走鉛飛這
樣有作即是無為而無不為也上陽子曰到老無為如何得藥入室採
鉛是云有作紫陽翁云須將死戶為生戶莫執生門號死門若會殺機
明反覆始知害裡却生恩故樞機甚密而工夫甚難無為乃得丹後末
尾工夫

玄泉幽關高崔巍

玄泉金液也。天一真水藥也。幽關混沌牝竅也。藥生無期。故曰活子時。知其生則時將丑而兩日半矣。金水平分清之至也。隱於幽關而金丹大道壺天高妙具從此得。何崔巍也。雪竇禪師云。不移一步到西天。經云。上觀天道高崔巍。下執之行復崔巍。即此道也。斯言盡矣。

三田之中精氣微

道機經云。天有三光日月星。人有三寶精氣神。心為上田。脾為中田。腎為下田。三田有寶。精氣微是也。微者神貫乎精氣之中。而道之至微至妙也。

嬌女窈窕翳霄暉重堂煥煥明八威

天庭地關列斧斤靈臺盤固永不衰

嬌女淋女也。經曰。窈窕淋女。君子好逑。靈臺不昧。智掩玄暉。丹房器血。二七神爐。嬌女懸珠。移在我田。重堂之中。滋榮一體。煥明八威。所以三十六宮。都是春。而天庭地關。由吾列斧斤。以破其機。殼靈臺有主。安如磐石。固如泰山。而青山不老。綠水長流。年永不衰矣。八威八卦炁候也。

隱芝章第五

中池內神服赤珠丹錦雲袍帶虎符

橫津三寸靈所居隱芝翳鬱自相扶

中池。中田也。內神。脾神也。赤珠。心也。一名火鈴。土從火生。心為脾母。故服赤珠。丹錦雲袍。服之色也。虎符。乃金肅殺之氣也。金為土子。故曰帶。

三寸舌也。津乃舌下玄竅所生津之橫溢口房皆從三寸出。心到液到靈芝出焉。故曰隱芝澆潤土王自相扶助。陰翳鬱茂又去生金使金有清化之德。又能剋水使腎經相火自伏。互為其根。旋相為用。脾土之功大矣哉。

雲宅章第六

天中之岳精謹脩雲宅既清玉帝遊
通利道路無終休

土為天之中岳萬化由土而生人身一小天地脾土即天之中岳也能謹脩中岳而脾之雲宅既清則天道得而大化不息天人合一出五遊行與玉帝遊而萬化萬事莫不通達順利而悠久無疆矣何終休之有

眉號華蓋覆明珠九幽日月洞空無
宅中有真常衣丹審能見之無疾患
赤珠靈裾華彩粲

肺為華蓋而覆心神猶眉分八彩而覆瞳珠且肺葉如眉兩分心懸肺下其光照似明珠而內照外觀雖處九幽之地而如日月麗空洞燭萬古無所不見心神不失是心宅有真主也心之色赤故曰常衣丹審能見此明珠則無疾患而赤珠靈裾華彩燦爛天君寧謐百體從令矣

舌下玄膺生死岸出青入玄二氣煥
子若遇之昇天漢

黃庚
古主心生下有玄膺之竅以生津液而通乎膀胱知之者生不知者死
故曰生死之岸津來出青發源去處水源至清也津去入玄歸源來處
天氣玄虛也故青玄二氣煥然光華若能知此生死之岸是曰遇之而
脩持不憊醅醑灌頂天漢可昇矣蓋心為脾母心脾均精而謹脩之功
斯全矣

泥丸章第七

至道不煩決存真

存其真保其身世其真傾其身故至道不煩訣在存真君子知真而存
之道與俱存小人昧真而不存道與俱亡

泥丸百節皆有神

頂門泥丸元神出入處也有神生之天地一太極也百節亦如泥丸皆
有神在物物一太極也泥丸以喻真即鷄子以喻混沌意

髮神蒼華字太元

語髮之常則少黑而老白語髮之神則顱白而返黑故名蒼華且髮者
血之餘人之血天之水也天一生水太極之始五行之元也故字太元

腦神精根字泥丸

頂之正中為泥丸宮腦乃精之根故腦神名精根惟嬰兒初食乳時純
陽未喪頂門穴軟年華至週乳中穀氣令兒漸壯血肉充實陰塞陽門
精根滅矣故嬰仙脫化必俟頂
門復軟得純陽之體故字泥丸

眼神明上字英玄

黃庭經 上卷
眼神名明上以精明之識照鑒此太上無上大道也眼肝神所屬英靈
旁達無微不燭道之奧妙悉在大觀故字英玄具知存行前明非上著
乎工

鼻神玉龍字靈堅

鼻神名玉龍崗阜曰龍鼻隆於面阜骨脆瑩如玉且鼻也莫逃察焉鼻
乃肺神所屬肺屬金堅莫如金故字靈堅胎之成形先結乎鼻及形死
而毀亦鼻先脫也首成而首
毀首得而首失理數自然

耳神空閒字幽田

耳神名空閒聲從外來耳中原無留滯入則聞去則寂何空閒如之耳
乃腎神所屬耳為腎竅腎為下田故字幽田

舌神通命字正倫

舌神名通命字正倫蓋咽津納氣以舌通靈別正五味各有倫理舌乃
心神所屬心為性命之元又善辨辛酸甘鹹苦之正味以明五臟損益
之序故名與
字皆不易焉

齒神嵒峰字羅千

齒神名嵒峰齒之堅利如劍嵒乃峰且排布羅列食物俱從此咀嚼故
字羅千又亦腎神所屬腎髓竭則齒落腎髓足則齒全齒落復生能補
腎還
精也

一面之神宗泥丸泥丸真皆有房

髮腦眼鼻耳舌齒皆一面之神分之雖七然皆宗乎腦之泥丸乃統之而萬物一太極也眼屬肝鼻屬肺耳屬腎而齒亦屬腎舌屬心而髮亦屬心脾無所屬而獨居故曰泥丸九真然皆有真神存焉故曰皆有房此析之而物物各具一太極也

方圓一寸處此中同服紫衣飛羅裳
但思一部壽無窮非各別住俱腦中
列位次坐向外方所存在心自相應

房之方圓一寸而神處此一寸之中雖各一其房然同根底於脾固皆同服黃庭內人之紫華衣而飛雲羅裳也但一部有一部之真能全一部之真亦足以永無窮之壽然皆脾土以植其性命之源而統宗會元非能各部別住嬰仙脫化必從頂門出現功驗俱在腦中故內雖列位

次坐而生克有序承制有倫然有諸中微諸外誠不可掩而真神自向外方顯化矣蓋脾之功固大而匪心以生之則脾之化息矣所賴以存者又在乎心焉心之真不失則脾之真自全而母子相應火土機神矣故至道不煩而要在存真內而肝肺與腎外而耳目與鼻齒與髮固當一部各存一部之真然脾乃真之根抵也腦乃真之發見也而心尤脾之樞焉存真者又當留神於心焉可也

天經章第八

心神丹元字守靈

心為斗柄神為運機心之色赤為一身之主故神名丹元操則存舍則亡一念外馳馬驅千里虛靈不昧具萬事而妙衆理感即應焉即通知覺穎悟何靈如之故字守靈守言其功而靈言其神

肺神皓華字虛成

肺為華蓋其色白其神清故神名皓華天以清虛居上而化生萬物肺以清虛居尊而覆庇五內故字虛成

肝神龍煙字含明翳鬱導煙主濁清

肝木也東方青龍也主恚怒而氣不可遏如煙之突於外而不可禦含血榮於目故神名龍煙而字含明然不能存真而肆怒縱煙則肝真肉濁而翳鬱障明其目必眊若能存真而戒怒戢煙則肝神內清而導散澄徹其目必瞭故目之清明昏濁又係於翳導焉脩身者又當知此第戒一

腎神玄冥字育嬰

腎為玄水之鄉而居於幽暗之所故神名玄冥天一生水人得一以生而嬰孩之所以育者育乎此也仙得一以成而嬰仙之所以育者育乎此也故字育嬰而為天地之根生人之本神仙之祖

脾神常在字魂停

脾乃中央土之位土旺於四季而非若木火金水之各專其位故神名常在入七日不食則死脾納穀氣倉廩之官五味出焉得食則生不食則死而魂賴之以停留於世故字魂停魂者人之所以為人之神也

膽神龍曜字威明

膽乃肝之腑肝為青龍膽與連枝共房而中正之官決斷出焉故隨肝龍以顯其曜而決斷之才威明兼著故神名龍曜而字威明

六腑五臟神體精

心肝脾肺腎五臟也膽胃大腸小腸膀胱三焦六腑也能存其真則神之體精矣不能存其真則神之體不精矣大力量人要常使五六之神常存真於房而顯化於泥丸則精明煥發與道合真五炁朝元三華聚頂何丹之不成天帝之不可與遊哉蓋天下之道中而已矣得天下之道得天下之中而已脾土為中黃胃土為中宮居中以運四方之樞乃心腎肺肝之綱領也清濁主於脾三焦命脉係於胃人多不知善調中道而精者喪矣此保其體者之鮮也况永年乎今人知疾而守中黃以治三焦則專一而病本澄除矣執中以御四極即居黃庭以妙衆理五六亦各得其主矣何動用之不獲其神哉

皆在心內運天經晝夜存之自長生

然心者道之管也天者道之樞也心外無道道外無心天人合一何天非人何人非天其吃緊工夫又在一心之內運天道之經常而晝夜長存積之久習之熟自強不息則天行之健君子得之以為心而自然純亦不已可以長生矣然此乃以人合天之學尤為第一著工夫

肺部章第九

肺部之宮似華蓋下有童子坐玉闕

肺有六葉形如華蓋童子肺神也元神也坐玉闕指神之居於肺宮而言也一名玉廬

七元之子主調氣外應中岳鼻齊位

氣有七氣肺之元神主之是玉闕之童子為七元之子也而主調呼吸之氣蓋呼為陽而應天呼出心與肺吸為陰而應地吸入腎與肝調之

使若存若亡綿綿不息象龜之優游浮中而鼻無吐納之迹要在會掩
辨在生死機在動照陰以心數內無為而外有作氣不迫息不漏三萬
六千周天之息會於一腔之內水火既濟地天交泰延命酒返魂漿灌
溉交暢羲皇景幾番醉倒醍醐衆人以鼻息童子以心息衆人以鼻調
童子以心調此乃肺神之妙與中岳同一呼吸之能也故曰齊其位鼻
面部之中岳也諸氣之本七氣之門也故外調鼻息不若內調心息然
非強制於外也內出者寡外入者衆夜氣清明靈丹之祖不知內以感
乎外而使外之應乎內則孤陰徒抱純陽何從得來故必內外相應而
與之齊位可也然知調而不知時龜伏乎冬陰氣多矣能此但地僊事
耳若天僊則機在一轉移間知者心悟若夫息後別有靜功所以繼續
而使泥丸百節從有收拾者則略同按摩正陽自有大概名為乾沐浴
全此庶啓端有竟說之功開始有成終之妙兼費隱包小大聖門中庸
大道一以貫之矣

素錦衣裳黃雲帶

衣裳肺之衣膜也肺金色白故曰素黃雲帶者肺中有黃脉蔓延羅絡
象雲之湯蕩帶之飄長

喘息呼吸體不快急存白元和六氣

傍門小術吐納採運則呼吸自然之用反成喘息之殃而強引於外違
和於內體固不快愈戕生矣急須內存白元白者肺之色元者肺之神
存者存存不息綿綿於內也此則六氣融和於中而斡旋造化陽脉冲
暢矣

神仙久視無災害用之不已形不滯

惟神仙則能返光內照夜氣調和明心見性久視神全白元擅調息之
能童子妙內融之用何不快之有而災害之侵也且天君泰然百體從

令左之右之無不宜之從心所欲取之不竭用之不窮長生永世形神俱妙白日飛昇可遊天宮可道洞府無往不利何形之滯此肺神之妙用如

心部章第十

心部之宮蓮含華下有童子丹元家

心形如未放之蓮花童子心神也名丹元居心之內故曰家

主適寒熱榮衛和

心神之所主者何也蓋心虛則寒而實則熱血榮氣衛而心失其神則家無主而寒熱不平榮衛不洽心存其神則家有主而寒熱適均榮衛

和暢

丹錦飛裳披玉羅金鈴朱帶坐婆婆

裳者心之衣膜其色赤故曰丹錦心性易逸故曰飛裳心懸肺下肺色白故曰披玉羅肺金也心象又如鈴故曰金鈴心之包絡有赤筋如絲上係肺下係腎故曰朱帶婆婆者天宮也心神安靜鎮位靈臺天府故曰坐婆婆

調血理命身不枯外應口舌吐五華

氣常失之有餘血常失之不足惟不能調其血而命夭身枯矣人能心血盈溢而變理冲和則命自我植而四大堅固睥然盎然而不枯矣植本固者發源深舌者心之苗而其外應於口舌也則五臟中太和之神液洋溢乎玉池灌溉乎五華而華美莫加矣

臨絕呼之亦登蘓久久行之飛太霞

谷神不死雖年老有必絕之期而心神既調則性命非造化所能管攝縱西山景暮桑榆而限登絕地呼之亦可登時更生而無復絕矣蘓更生也果能由此而終始調理之不懈久久行之則丹成而元始之真自我得矣太霞天官也丹成而飛昇道成而朝帝故曰飛太霞心神之妙用如此

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏下有青童神公子

肝色青色有光艷曰翠外青內翠故曰重裏青童肝神也肝乃東方震木震為長男故稱公子

主諸關鏡聰明始

肝神之所主者何蓋能閱物曰關能照物曰鏡肝開竅於目而光明四達無遠不屆無微不燭何其關鏡之聰明也然皆公子主之是目之聰明非肝以始之乎

青錦披裳佩玉鈴

青錦肝之正色也披裳肝之衣膜也肝懸華蓋之下肺色白故曰佩玉鈴素靈經云青錦單裳乃神仙之內服

和制魂魄津液平外應眼目日月清

肝內藏魂淚為肝之液眼目者人之日月也惟肝神失其主則不能和制魂魄調平津液而日月昏蝕矣若公子克家則血氣充溢而魂魄相

拘但見精神煥發葉不薄而津液平何有昏淚之汪汪而外應眼目眸子清瞭炯然如日月之昭回雲漢清光普照矣

百病所鍾存無英同用七日自充盈

眼為六賊之首治容艷色奇玩珍羞一觸於目即悅諸心而公子之主皆為所喪千災百禍皆從此聚故曰百病所鍾病者疾禍也鍾者聚也人能參透此竅而非禮勿視存無欲內觀之攻克去已私無使英華靡蕩之事誘之於外復還天理同一陽來復於七日之用則內境清明而榮充衛溢明四目達四聰安魂平液左目金烏右目玉兔公子不擁虛器矣易之七日来復乃陰極而陽生也此之七日来復乃欲淨而理還也故曰同用

垂絕念神死復生攝魂還魄永無傾

人之垂絕也則魂散而不攝魄寂而不返大命傾矣若果存無英而同用七日以致自然充盈則縱老限垂絕而念公子之神得主自然死者復生而攝魂返魄長生永世無傾殞之時矣肝神之妙用如此

腎部章第十二

腎部之宮玄關圓中有童子冥上玄

腎乃玄武之水而居幽黑之地故曰玄關○圓者腎之形圓也童子腎神也名玄冥蓋天一之水造化之根學道者宗玄牝而得一則天之性命存乎一竅之中而杳冥無上玄道自我獲矣故曰冥上玄不觀之鹿與龜乎鹿通腎脉而運尾閭之精冲起命元是陽脉之精升也龜通腎脉而納鼻息之氣追動性元是陰脉之氣降也所以各有千年之壽若人求壽而必求之腎腎以盡升降之功則亦能不死矣蓋兩腎之中乃

玄關一竅之處中虛而太極欲動未動之妙涵焉號赤子府白玉蟾曰
兩腎中間一點明此之謂也老子曰知雄守雌知白守黑妙道之基根
抵於此所以太極動則生陽靜則生陰而為萬化萬生之橐籥也玄中
之玄竅中之竅滯乎外者失之虛泥乎內者失之固道在邇而求之遠
事在易而求之難哀哉

主諸六腑九液源外應兩耳百液津

腎之所主者何腎有二左名腎右名命門人生受胎命門先具而后心
脾肺肝隨之腎雖后生而氣與命門相通心非腎則火炎肺非腎則金
燥肝非腎則木穢脾非腎則土乾小腸附於心大腸附於肺膽附於肝
胃附於脾總之皆腎水以滋潤之而主其化也膀胱為腎之腑而滋潤
九竅則九竅之有液流通其源皆發於腎也故曰九液源兩耳者腎之
竅腎氣足則耳聰腎氣耗則耳病故外應乎兩耳而其液也周流一身

上而泥丸下而湧泉四肢百骸莫非津液之所貫通焉蓋天包乎地而
水無地不存氣如橐籥血如波瀾血隨氣行人一身內血若一息有滯
則疾生矣

蒼錦雲衣舞龍幡

蒼錦腎色也雲衣腎膜也腎藏真一之汞名震龍龍性飛揚求兌虎真
一之鉛彼此招攝蟠繞勾結故曰舞龍幡

上致明霞日月煙百病千災急當存

龍吟虎嘯鉛汞結丹形如明窓塵色如五彩霞石函記云紫霞紅霞類
是也鉛含真一之陽汞含真一之陰炁日為陽精月為陰精腎神童
子存腎之真而玄關有主則上致明霞而日月精華之氣發見呈祥如
煙之冲勃矣蓋水竭則精枯精枯則神稿神稿則氣絕而形寂所以腎

水若虧則病至災生故凡有百病千災者急當存腎之神而調燮滋養使水充盈而足以灌溉五臟六腑百節兩耳則明霞日月之煙可致而何病災之足虞

兩部水王對生門使人長生昇九天

玄關一宮腎關列左命門列右分為兩部水旺乎腎天一生水人一生精乃五行之首故曰玉腎關乃男子藏精之所有父道為命門乃女子藏經繫胞之所有母道為玄牝之門是為天地根順則成人逆則成仙生生之門也左右相對故曰對生門學道者能參破生門之訣而下手著著存神則長生住世而功行圓滿昇九天跨麟騎鶴朝帝稱真矣天陽也陽數九為老故天曰九天腎神之妙用如此蓋先天交始逆持活子天仙之玄牝也心腎妙坎離之體水火神鉛汞之用地仙之玄牝也真息納陰陽之運子午定呼吸之真人仙之玄牝也認中極之定穴泥

丹基執天地之中氣分陰陽鬼仙之玄牝也天仙上品教妙機神非上士法器曷能參解矧易行持至人難邁口訣艱遭志士幸觀茲經毋棄暴母

脾部章第十三

脾部之宮屬戊巳中有明童黃裳裏

脾為已土之臟倉庫之官也胃為戊土之腑倉庫之吏也官運其治吏承其化故脾部之宮屬戊巳也明童脾之元神也土黃色故其裳黃裏此戊巳乃五臟一定之位當道中黃之主也若脩真之戊巳則又至神至妙未易窺測教詳之蓋腎為水為坎戊土也心為火為離已土也水升火降顛倒坎離二土成圭既濟結丹則大中真人居黃庭而裳黃裏之明童存其真矣老子曰黃裳中色孔子曰黃裳元吉文在中也明童

言二土成圭象日月合明貴乎生剋得制腎神逆傳於心水剋火也心神順傳於脾火生土也一順一逆即一升一降久久行之能辟穀改顏入定出神地仙乃現仙師云積土以防水也消消不塞滔天莫遏積水以防火也熒熒不撲則燎原莫禦故積之貴深累之貴厚鍊已稍欠神明不來此又三呼我名神自通之意其升也有驪龍養珠之法其降也有獅子倒坐之訣非此竅妙則心息不能抑胎息不能存水從何升火從何降此機非億度妙在神開蓋獅訣在心息處加抑之功自然外有倒身之勢醕象獅子倒坐龍法在蒂中處加掩之功自然外有含珠之狀儼象驪龍養珠均之皆要在會掩愚有玄穀篇誌之篇曰脩真之道莫先於收神伏氣而收神伏氣莫尚於踵息一端踵者抑而深之意也然豈有外於呼吸哉不過即呼吸由起之根生身受氣之初以求之耳蓋嬰兒在母腹中臍帶相連辟之素籥母呼亦呼母吸亦吸斯時也目無所見耳無所聞心無所知稟受父母一性之靈即吾心之元神也真人也毫無走逸所以能守胎中之一息也人能知嬰兒之所以

胎息則知所以踵息矣然脩真何為在踵息也人身一小天地獨不觀之大天地乎今天天一年一呼吸所以長生不毀人一日之呼吸計三萬六千清靜三昧隨呼隨吸潛爾耗散况自嬰兒而童子而少壯而老耄日為物欲所引不識持束時為口鼻所泄不能守真人胎中之一息是以汨喪元氣未百歲而夭亡也然則欲返吾之神息而得與天地同久者將何以為功哉亦曰抑而深之耳抱一心之元神守玄牝之元根此吾抑而深之之意也天之道以斗為柄而人之運以心為機是以握心之神運氣之機則三萬六千息之多自然深深潛伏而會為一元之氣始而抑之抑之不已則無意無必無固無我以外則不入以內則不出衆同契云真人潛深淵浮游守規中是也夫浮游則不滯於所主而通之以圓覺規中則不注於所適而比之以定慧定慧者圓覺之所自来圓覺者定慧之所自至兩相聯環而心息自相依矣息歸根息息復命氣之積於下者無地可透自然引之而上至於髓海髓海者即泥丸也天根也性元也氣之積於上者無處可奔自然返之而下至於氣

海氣海者即丹田也地根也命元也古先達人得躋長生者以有周天升降河車運轉之法也有此則二脉相接循環無端即腎督二脉也吸之接天地無涯之氣而呼之續父母有限之身行之一時可奪一時之造化行之永久可縱橫闔闢此劍降龍飛劍伏虎金可敲而玉可憂矣夫鹿通督脉而運尾閭之精冲起命元是陽脉之精升也龜通腎脉而納鼻息之氣追動性元是陰脉之氣降也所以各有千歲之齡然其要在存吾心之元神而已元神存則真息踵真息踵而吾身之嬰兒孕矣且功不可間功熟則機自神氣不可逸氣冲則化自妙能如鶴如龜納息內運周天度洽神妙自然金橋聲徹玉漏滴符經云周天息數微微數玉漏寒聲滴滴符工夫到此自有不胎息而自胎息之神奈何大道隱機神功藏用盲師言坐則專之靜而靜中一念之動將何法以制之言氣則專之運而閉處一煙之突將何術以平之故靜入枯禪運招天拆獨孟子不動心之有道而善養浩然其機括正與胎息相符若龍獅之訣動以翼乎靜而中和自致折以神乎冲而天地自塞然尤不傳之

秘儒固不肯明言道又深隱其要此學道者無門可入矣然養心莫善於寡欲知寡而不知所以寡天君焉得而不清岐黃經云男有羣九女有羣戶乃百脉所繫之宗百骸所束之會御之得術則相火由之以戢御之失術則淫火由之以繼養生者此又不可不知

消穀散氣攝齒牙是為太倉兩明童 坐在金臺城九重

胃為水穀之海脾為消化之器故曰消穀脾多氣而其氣則土旺四季故曰散氣開竅於口外列者齒內列者牙而皆口以管攝之故曰攝太倉倉廩之名脾官胃吏皆有元神故曰兩明童金臺者脾神傳肺書生金也故坐金臺土位中央水火金木四面環遶如朝廷端拱九重之域而百官萬民莫不朝宗

方圓一寸命門中主調百穀五味香辟却虛羸無病傷

脾土五胃土五二五成十故方圓得一寸之數命門腎之右官受脾所制逆變經脉土剋水也故曰命門中脾無胃土無其佐胃無脾土無其主包容百穀五味出為天食人以五氣而香氣湊脾地食人以五味而甘味入脾故主調百穀而五味香明童存神而戊巳有主則氣壯神生形全德備辟却虛羸而無病傷矣蓋虛羸病傷之所由生也古人治未病不治已病土神旺則四神從令而何病傷之有

外應尺宅氣色芳光華所生以表明

尺宅面部也脾神內旺則英華發外而應乎面也氣色冲和晬然芳美而精英生內自然光華表外有抑之而愈著過之而莫禦而宣著明朗

五華之精均與脾而應於尺宅矣

黃錦玉衣帶虎章

黃錦脾之色也玉衣脾之膜也戊巳合而成圭龍虎合而成丹故曰帶虎章章者章美也玉清隱書云太上道君佩神虎大章是也乃黃庭內服耳

注念三老子輕翔

戊土為腎老巳土為心老二土合而真土為脾老故曰三老審能注念三老而童子存真則煉形成化煉氣成神而戊巳歸於大中純陽道得輕清在我可以飛翔天際而瞬息萬里升天入地無往而非順適之境矣

黃庭經 上卷 十三
長生高僊遠死殃

谷神不死位列高仙體化純陽壽同天地逍遙物外自在人間何死殃之遠不可得執然無非黃中通理之效也脾神之妙用如此

膽部章第十四

膽部之宮六腑精中有童子曜威明

膽為六腑之首而奮發有為六腑之精萃焉童子膽神也名龍曜字威明勇敢震作天之神氣振於斯人之剛氣決於斯如龍之震耀威光閃鑠明晃而震盪之莫禦也

雷電八振揚玉旌龍旂橫天擲火鈴

膽附肝葉肝主恚怒雷者天之怒氣而電者雷之明光天怒則雷電交作雷震八方電閃旌旗人身一小天地故云然玉旌肺神也龍旂肝神也火鈴心神也肝怒則肺氣亦鼓心君亦奮孟子云志一則動氣氣一則動志是也故雷電八振則玉旌揚閃龍旂橫天而火鈴擲躍亦隨之而均勇往奮迅矣

主諸氣力攝虎兵外應眼童鼻柱間
腦髮相扶亦俱鮮

膽之所主者何蓋膽中正之官決斷出焉膽氣盈則勇而千萬人吾往矣膽氣歉則怯而不能勝匹雛矣子龍一身都是膽姜維膽大如斗可見氣之勇怯隨乎膽之盈歉而諸氣力皆主乎膽矣肺為虎金為兵虎為威武之獸兵為威武之器非氣力之雄猛誰能管攝之眼肝屬怒則

外應於眼而兩瞳炯燦鼻肺屬怒則肺氣悖然而喘充息驟亦鼓滿高
突於鼻柱間且怒氣上冲於腦則怒髮冲冠而雙背堅烈若扶之而俱
冲如初發之莫生意勃然不可遏其鮮茂也此任血氣之勇而不制其
怒性乃鮮能存膽之神者豈體道之妙哉

九色錦衣綠華裙

天得之九陽數潛藏人得之九肝氣內藏膽乃肝之腑故衣錦衣膽綠
色裙下裳膽居肝下故曰綠華裙

佩金帶玉龍虎文能存威明乘慶雲

肝龍肺虎降龍伏虎全藉膽之威武制縛之故佩金帶玉而龍虎炳蔚
之文莫非膽神以馭之矣學者能存膽之神而威明並至則道成德立

飛昇可致而乘彼慶雲一呼百諾統界萬靈化為護法役使萬神而天
地水官之三元皆相朝矣膽神之妙用如此

執方章第十五

脾長一尺掩太倉中部老君治明堂

厥字靈元名混康治人百病消穀糧

五臟脾為中六腑胃為中脾土五胃土亦五故數長一尺太倉胃也中
黃經云胃為太倉君元陽子曰脾正橫在胃上故曰掩脾主中部曰黃
老故曰老君明堂王者之堂也居中以御八極朝會諸侯而出政發令
之所也脾居中以運中黃之化而人物由是植其本源臟腑由是運其
政令猶之王者治於明堂百官以察萬民以治也脾運穀氣以滋榮衛
達心神之靈俾聰明睿智虛靈不昧皆從心出之不竭又人物非土不

生乃生生之元也故又字靈元脾納百物融渣滓分利清濁而使五臟調和百體康泰故又名混康蓋混而不康則脾不運化而百病不治穀氣不消今混融康泰自然平治百病而穀糧消化矣前字魂停名當在與此不同蓋隨義稱名易不可為典要也

黃衣紫帶龍虎章長精益命賴君王

黃衣中色脾之內服肝龍肺虎二脉紫帶係於脾經而黃紫交錯故為黃衣紫帶龍虎章龍性難調虎情難御蓋金盛尅木木盛尅土古人肝病先實其脾則木邪不能傳肺病先清其肝則金邪不能盛要之以土為主宰故曰君王脾處中部而左龍右虎鎮肅大章降龍伏虎而黃裳元吉則脾經傳肺土生金矣肺復傳腎金生水矣腎左為精舍右為命門精由脾長命由脾益土王四季利澤萬靈故長精益命賴君王

三呼我名神自通三老同坐各有朋

心土已老腎土戊老戊已合而脾之真土成焉名黃老小腸已老之朋膀胱戊老之朋胃黃老之朋已非戊則孤陽不生戊非已則孤陰不成惟戊已自相招呼二土成主而嬰兒結琴心三疊而胎仙儕故曰三呼我名神自通三土會而為一故曰同坐西南得朋各從其類黍米珠成黃庭有主而變化無窮何神通之廣大玄妙如此哉此得丹之妙訣也志士神悟

或精或胎別執方桃孩合延生華芒

男女細九有桃康

嬰仙之結孕何如蓋逆則男兒有孕順則女子懷胎其交媾之機雖一而顛倒順行之方則別故順則成人而孩嬰之從母腹亦十月陽足而生身逆則成仙而嬰仙之在黃庭亦十月陽足而現神故曰或精或胎別執方蓋結孕在腹一月始胚二月始膏三月始形故名桃孩新嫩如

三月桃藥將吐而未華之象也又如華莖似有似無難以狀求難以形測漸漸合延長大而桃露生華莖矣故曰桃孩合延生華莖九陽數也九為老而七為少及至十月則胎元氣足神全瓜熟蒂懸男兒有孕者則陽純而嬰仙將出現矣女子懷胎者保合而嬰兒將產世矣母子安康而身外有身故曰男女偕九有桃康言桃孩之底於成績也蓋即女子而男兒可知即嬰童而嬰仙可知其順逆所執之方雖別而玄關一竅所以懷者則又同一玄牝學者不可不知引而伸之觸類而長之天下之能事畢矣

道父道母對相望師父母母丹玄鄉
可用存思登虛空殊途一會歸要終

已土有父道為戊土有母道為兩相有而不可相無兩相資而不可相離配合者其對待之體也相望者其相求之情也能師此父道母道而

使戊與已合二土成真土之刀圭則靈胎結而丹成真一之水得於此地矣故曰丹玄鄉然知道固難而體道尤難可用存思以脩持之存思者思之思之又重思之思之不已鬼神將通之經云恍惚之中尋有象杳冥之內覓真精一輪明月當虛空萬里清光無障礙無因有激之而成象有因無感之而有靈色即是空空即是色從色相中來登虛空矣所以色相虛空始雖殊途能得其一會其機則虛空不離乎色相色相不離乎虛空而一得永得要其歸宿則取得坎填得離父母之道一而已矣此天仙之道也學天仙者師之

閉塞三關握固停含漱金醴吞玉英
遂至不饑三虫亡心意常和致欣昌
五岳之雲氣彭亨保灌玉廬以自償

五形完堅無災殃

道德經云常無欲以觀其妙常有欲以觀其竅正謂師父師母立丹玄之基處神功片餉金玉永年又當防危慮險逼人欲於將萌而閉塞三關焉可也蓋心關君火也腎關相火也脾關中焦火也但能法水洋溢邪火潛藏而把守三關遏塞萬念則毋搖爾精毋勞爾形握精固氣神自停而丹自熟矣不然一著不到滿盤皆空精散氣耗神疲丹喪矣嗚呼日月逝矣歲不我與金醴玉英豈容錫含漱吞食者哉丹熟則醍醐灌頂而服食金醴玉英遂至不飢不渴三虫自亡無物作耗心意常和而天君泰然歡欣逸暢五臟之雲氣細縕流達而彭亨矣保合太和之氣灌溉玉廬而返本還元以自償補元始祖炁則不失本來面目四大堅固五形完全無災無殃天仙自我而躋矣契曰金砂入五內霧散若風雨薰蒸達四肢顏色悅澤好鬚髮皆變黑更生穉齒牙老翁復丁壯者姬成姍女此得丹之驗三虫即三尺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卞尸彭矯使人愛衣服醜淫女色又名三毒居脾名耗食神欲人速死玉廬肺也肺主氣

還精章第十六

上觀三元如連珠落落明景照九隅
五靈夜燭煥八區子存內皇與我遊

天元行於六陽之時地元行於六陰之時太陽到午太陰到子二物合璧於黃道之中元聚如連珠週而復始運行不停乃天道也學者觀天之道執天之行法陰中之陽地中天元升於午法陽中之陰天中地元降於子二物合璧於黃庭之中元週而復始環聚如連珠落落一天道之循環不息而腔子光明五靈內照如夜燃炬燭而光被九隅明煥八區也方位曰隅地位曰區九隅眼耳鼻各二口一水道一穀道一八區

肝與眼腎與耳肺與鼻心與舌也環列八面脾獨處中為中極之區內皇所存也故曰子存內皇則天道在我可與太上同遊乎玉清之景矣

身披鳳衣銜虎符一至不久昇虛無

於是太乙乃召而衣披鳳黻之天使銜上帝召仙之虎符而至矣一至則不久塵宇而飛昇九天虛無之界矣仙師云先天一炁自虛無中來蓋虛者實之基無者有之根天以清虛上覆而陽氣所積視之象若清玄入之實無窒碍虛無者指天體而言也故昇九天者曰昇虛無

方寸之中念我藏不方不圓閉牖牕

三神還精老方壯魂魄內守不爭競

神生腹中銜玉璫靈注幽闕那得喪

琳條萬尋可蔭仗三魂自寧帝書命

然所以得昇虛無者曷由哉蓋心外無道道外無心緣其方寸之中念慮之所以潛藏者乃玄一之氣太乙之真韜化藏迹不求人知斷絕外感無物無我內者不出外者不入夫方以矩成不免有稜角之擾圓以規運不免有轉動之勞牖以納絃不免有外牽之隙牕以通明不免有外視之窳此則不方不圓而毋勞爾形毋搖爾精和光混俗而常應常靜閉牖扃牕而守禦密固關絕奸邪慮險防危不使走泄則戊己之刀圭返於神室而三神之精還矣將見返老還童而衰暮之年如方壯之齡矣戊為陰魄已為陽魂惟三神之精不還故魂魄不和至是則戊己合真魂魄相拘而方寸之中一元內守和順從容何爭何競嬰兒胎息神生腹中而玉津金液騰理於神室之中而銜玉璫矣一身之筋骨緻堅百骸之陰皆得辟除先天靈氣注幽玄之宸闕長存不壞而焉得喪失哉由此而十月神全由此而九年功滿由此而一紀行高幽則九祖

藉之登仙明則七宗藉之冲舉如萬尋琳條枝葉茂鬱足以蔭庇而行者息者皆可仗也三魂即三神也其用則曰精氣神其名則曰金丹至是則真一氣完而天關在手地軸由吾上天所寶者皆在我方寸中而三魂自寧矣丹熟人間功成天上御白鶴駕龍鱗遊太虛謁仙君籙天圖而帝書其姓氏號真人而帝任以職命矣此大丈夫功名成就之秋也勉之

異室章第十七

靈臺鬱鬱謁望黃野三寸異室有上下
間關營衛高玄受洞房紫極靈門戶
是昔太上告我者

靈臺心也鬱鬱虛心識心也望候也黃中色也野著落地也言虛心煉已守藥生之地而候得之也異室彼此門戶也上鵲橋與下鵲橋其相去各一寸五分總之則三寸也異室有上下而牛郎織女隔銀河於兩地七夕後鵲首毛零是以間關求合營衛功玄非師傳指嚮克知之間關喻煉已也營衛喻防慮也高玄言室之異雖隔三寸而其升上降下之機則極高遠玄妙而非輕易可受者洞房女之室也紫極黃之樞也生我之門死我戶逆而持之則成靈父靈母矣然靈從此門戶而得故曰靈門戶此正玄牝之門為天地根而黃中著落地矣非心虛而煉已功神曷致哉此非盲師指示億度妄思乃昔太上告我者此太上是即上清真人乃仙之首祖也我者老君自謂也大道難聞玄關難扣有緣遇之信是夙根后學豈可不辨信心而專志持行哉

左神公子發神語右有白元併立處

明堂金匱玉房間上清真人當吾前
黃裳子丹氣頻頻借問何在兩眉端
內使日月列宿陳七曜九元冠生門

左右彼我也左為我陽也公子也我之承龍也右為彼陰也白元也彼之鉛虎也彼到則虎嘯我待則龍吟公子發神語敲竹喚龜吞玉芝也白元併立處撫琴招鳳飲刀圭也龍虎一軸彼我一家三家相見結姻親曰併立言其和合之至也而其併立處一曰明堂一曰金匱一曰玉房分之名則有三總之則一黃庭也以氣化言則真一混元乃先天之祖氣也以真人言則上清真人乃成仙之首祖也能併合此真一之氣歸於黃道之中則上清真人當吾之前而吾即上清之後躅矣黃土色中也裳下飾順也中順混融而嬰仙成孕故曰黃裳子丹丹氣充溢於

內而通暢於四肢發見於事業丹熟靈臺中心喜悅孔子曰學而時習之不亦悅乎即此意也蓋人情憂則兩眉之端不期蹙而自蹙喜則兩眉之端不期舒而自舒此必然之情也今和順積中而英華發外丹成於我神怡於心欲借問頻頻之丹氣何在只此兩眉之端可驗其端的矣頻頻繁盛也故內使日月而合璧於黃道外環列宿而聯珠於紫極七曜者七星也九元者九辰也龍東居九炁之蒼天青帝籥之以為真產而生萬物虎西居七炁之素天白帝橐之以成造化而產萬物今公子白元併立則公子之九元白元之七曜轉殺為生而成仙成佛為生門之冠矣非太上老君身體力行欲人人成僊胡肯言之覲切明著若此哉老君祖李慶賓父李靈飛老君未誕時已飛昇老君諱耳字伯陽母尹氏名益壽晝寢夢天開數丈衆仙捧日而出良久見日漸小從天而墜化為五色珠聖母吞之覺而有娠寄胎八十一年按太陽九九之數至商武丁之九年二月十五日卯時聖母因攀李樹枝忽從左腋降生生而皓首人稱老子老子本天地之魂自然之君降生之初即行九

步步生蓮花左手指天右手指地曰天上地下惟道獨尊為無上道法之師見真仙通鑑

三關章第十八

三關之中精氣深九微之內幽且陰

三關心關地關人關也心關精氣之所發地關精氣之所藏人關精氣之所徃故曰深九微九竅也竅雖在外而根在乎內微妙神化精氣寓焉淵穆靜深非幽且陰乎

口為心關精神機

此精氣之發於上也口者心之竅而精神由之以洩猶弩之機而矢之所由發也氣之發越貫徹處謂之神故前言氣此言神二而一也

足為地關生命槩

此精氣之藏於下也人之至卑者足形之至卑者地故足為地關而湧泉乃血氣所生之根也故為生命之槩如物之賴槩而下有所托也槩也

手為人關把盛衰

此精氣之衍於中也首為天關足為地關手為人關而上經天下緯地皆賴之人故右手鉛虎也左手汞龍也海蟾翁云左手捉住青龍頭右手擎住白虎尾能捉擎而降龍伏虎則丹成而盛矣不能捉擎而龍翔虎躍則丹逸而衰矣盛衰之機全在人之把拿故造化在乎手而手為人關盛衰之介也

流珠章第十九

若得三宮存玄丹太一流珠安崑崙
重中樓閣十二環自高自下皆真人
玉堂絳宇盡玄宮璇璣玉衡色蘭玕
瞻望童子坐盤桓

三宮腎位也真一之水曰玄丹太一即玄丹也黍米珠至而我迎之遊
行有方故曰流珠崑崙乃水發源之所重樓咽喉也喉有十二環自重
樓而上列於高者有崑崙天谷明堂乾宮晴宮泥丸玉枕金橋自重樓
而下列於卑者有絳宮黃庭神室玄關土釜銀河夾脊尾間鵲橋玉堂

玉枕也絳宇絳宮也玄宮黃庭神室也璇璣玉衡所以觀天文定子午
也蘭玕丹之色象也童子嬰仙也盤桓一得永得也此言若腎之三位
能運已之真汞而迎彼之真鉛使玄丹存而不失則鉛汞混合而太一
真凝黍米珠流而水源澄靜若泉發崑崙而放之四海安可遏也將見
東渡鵲橋升銀河轉轆轤透尾間由夾脊三關入泥丸遍乾宮注雙目
降金橋下重樓入絳宮歸黃庭神室此莫非玄丹之所經歷也故曰重
中樓閣十二環自高自下皆真人而玉堂絳宇盡為玄丹之宮矣轉而
相與循環璇璣而三宮之內天道渾融如璇璣玉衡天文悉備而纏度
不忒謹依日辰而火候無差此言丹得而循周天以行符火也契云金
華先唱有頃之間解化為水馬齒闌干此言丹成而丹之色象如斯也
瞻而望之即內照乎黃庭神室但見嬰仙成象十月孕胎而一得永得
坐而盤桓依樓乎庭室間矣此金水之相融而陽之返還也

問誰家子在我身此人何去入泥丸

千千百百自相連一一十十似重山

問此童子乃是誰家之子却在我身坐而盤桓然真陽原是我家物緣乾體破而為離遂去在坎中矣今存玄丹則取坎填離喚來歸舍故曰此人何去今纔入我泥丸悟真云金公本是東家子迷在西隣寄體生認得喚來歸舍養配將姤女作親情可見藥藥原無藥藥原無藥返我之本還我之原是藥王也上陽子云震是東家西是兌若求兌位莫離土如此方是認得真此豈容易喚得歸來者乎震乃東方甲木本承龍也姤女也兌乃西方庚金本鉛虎也金公也壬乃真一之水即玄丹也龍虎猖狂難御女男慾火難調水金電掣一閃輟光故能存玄丹而喚得來歸舍則十月胎完身外有身一載生箇兒箇箇會騎鶴子子孫孫千百其變而自相連續不絕矣若不能存玄丹而喚不得來歸舍則却步而求前往南而造北一者數之始十者數之終始之入頭一差則終之成功奚望始終不可得道似重山之隔絕而違道遠矣

雲儀玉華俠耳門赤帝黃老與已魂
三真扶胥共房津五斗煥明是七元

然玄丹存乎三宮則和順積中英華發外而五彩雲儀玲瓏玉華洋洋乎盈俠於耳門矣耳乃腎竅是腎之外應俠耳門者舉外以見內也赤帝心也黃老脾也已魂腎神也此三真相扶相胥共合於黃房之內而玉液金津灌溉幃箔則天樞在我斗柄橫空五星燦爛璇璣漏永而東斗南斗西斗北斗中斗煥明內照與左神公子右神白元光燭庭闡象瑩廬室而成七星之七元矣

日月飛行六合間

七元者日月之輔陰陽之分也日月者七元之綱陰陽之精也陰陽精聚於天則為日月陰陽精聚於人則為玄丹故觀日月飛行於天之六

合則知玄丹遊行於人之六合矣。蓋上下四維天之六合也。五臟六腑人之六合也。又子與丑合。寅與卯合。辰與巳合。午與未合。申與酉合。戌與亥合。亦曰天之六合。肝與膽合。肺與大腸合。脾與胃合。心與小腸合。腎與膀胱合。命門與三焦合。亦曰人之六合。日月則一日十二時。飛行乎天之六合。而晝夜無停機。玄丹則一日十二時。遊行乎人之六合。而朝暮無滯迹。故存之者。又當法日月之飛行。而日進無疆。運化不息。使玄丹之童子。自嬰胎而神全。自神全而號真。斯為得之。太素云。人受天地之中以生。而陰陽五行之氣。始自中原。播諸衆脉。子時注膽。丑時注肝。寅時注肺。卯時注大腸。辰時注胃。巳時注脾。午時注心。未時注小腸。申時注膀胱。酉時注腎。戌時注命門。包絡亥時注三焦。上合天。鷄鳴下合地。潮水運行與天地同流。氣之本體原如是。况存玄丹者。有不如日月飛行六合也耶。

帝鄉天中地戶端面部魂神皆相存

脾居中位。土為五行之君。立天下之極。定四海之民。故黃庭以建極言為帝之鄉。以運樞言為天之中。萬物無土不生。萬民無君則亂。一人有慶。兆民賴之。若非藉此黃庭之主。肇其生生之化。則地戶何由以成物。而承天以時行。故曰地戶端也。端端倪也。枝發乎表。根植乎淵。源深於內。流長於外。玄丹既存。帝鄉則天門開。地戶闢。而面部上耳目口鼻之靈魂皆隨帝而相守於太虛之景。永為三真之宰輔矣。然此莫非陰陽之精。遊行六合者。以基之也。猗歟盛哉。志士勗之。

吐縮章第二十

呼吸元氣以求仙仙公公子已可前

學仙須是學天仙。惟有金丹最的端。又曰。勸君窮取生身處。還本還元是藥王。又云。勞形按引皆非道。服氣餐霞總是狂。故昧者不知大道崇。

尚傍門專心呼吸彼錯認一曰內十二時意所到皆可為槩以天地之氣為元氣不知生死有辨夜氣有時平旦清明太始元氣却認尋常天地之運行為元氣豈曉尋常時有客感之遊氣混淆其間呼之吸之適以邪害正故拜云吐正納外邪若以此求仙悟真云饒君吐納經千載爭得金烏搗兔兒欲成仙得哉設若呼吸可仙則仙人公子立可前得而不難豈有是理也耶

朱鳥吐縮白石源結精育胞化生身

留胎止精可長生

然求仙之大道果何為哉蓋火為朱雀白石白骨也骨中有髓曰白石源腎之精水之金天之祖氣乃真元氣也正氣也經云坎電烹鍊金水方火發崑崙陰與陽故朱鳥吐砂中之汞則順而常道矣朱鳥縮鉛中之汞則逆而仙道矣成人成仙關鍵在朱鳥之吐縮但闔關之機人自

不識耳故順而行之乃五濁世間法結精育胞而女子懷胎化生色身子子孫孫因順去也通而持之乃顛倒坎離法留胎止精而男兒有孕火裡栽蓮逆來永壽有誰知也長生從此可致仙人公子從此可前經云五行順兮常道有生有死五行逆兮丹體常靈常存又曰常道不為日用真源反此有誰知

三氣右徊九道明正一含華乃充盈

遙望一心如羅星金室之下可不傾

延我白首反孩嬰

金丹之為物析之為三則曰精氣神統之為一則曰正一惟三氣逆而右徊則內陰之九竅返照光明而正一之真含蓄英華積累充盈遙望

黃帝天心之中日月合璧五星聚奎辟如北辰居其所而眾星共之如羅列星宿矣經曰天得一以清地得一以寧人得一以正故曰正一若是則金身不壞而愈煉愈剛境却常存釋氏稱大覺金仙者亦此金丹也烏得傾囊哉自然長生不死返老還童延我白首衰翁反作朱顏之孩嬰矣此求仙之大道也天仙也何仙人公子之不可前哉

夫人章第二十一

瓊室之中八素集泥丸夫人當中立

長谷玄鄉繞郊邑

丹歸神室瓊玉其臺八卦輻輳陰陽會集而自混沌中來之陽神當瓊室之中而立矣陽自陰中來故曰夫人八卦乾兌離震陽也艮坎巽坤

陰也即八素也契云八卦互為子孫悟真云三元八卦豈離壬泥丸元神出入之門也夫人中立乎瓊室而八卦聚集乎中宮則居中以御外而夫人出入經歷之郊邑如高而崑崙天谷之類卑而絳宮玄谷之類皆為夫人遊行環繞之外郊外邑矣

六龍散飛難分別長生至慎房中急

何為死作令神泣忽之禍鄉三靈殘

然是夫人也豈容易中立乎瓊室哉蓋陰數六也陽象龍也必六龍駕御得穩纔夫人得到瓊室若煉已功疎而六龍散飛既不知分別天時又不知分別水源而龍猱虎猖鋸散飛則難矣所以長生之術至當謹慎而第一著緊急工夫急水灘頭難下篙者在是房中而已先師云欲求生富貴須下死工夫若死心恰恰地而專氣致柔萬緣放下如死了一般操命下禮於人是為房中死作蓋喜人之速死者三尸神也我

既死作則死我之門生我戶矣夫人來瓊室矣長生不死矣三尸願拂
得不泣珠乎此神泣而夫人來瓊室也若不能慎密不能死作而輕忽
之則精隨色敗氣逐色戕神從色餒而天真一喪禍疾頓生三靈耗而
將返於無何有之鄉矣此夫人長往而神不泣矣

但當吸氣錄子精寸田尺宅可治生

然難得而易失者時也至貴而至靈者人也人身易失萬劫難逢但當
吸平旦之夜氣守真一之元祖而虚心實腹以收錄招攝活子時真氣
之陽精則泥丸之夫人立於瓊室之中矣蓋是瓊室也譬之田則寸田
而非千頃之陂譬之宅則尺宅而非萬厦之居然可以長生可以不死
雖尺寸之隘而海讓其廣瀆讓其深矣故山不在高有仙則名水不在
深有龍則靈室不在大惟吾夫人來則可治以長生矣

若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青

氣亡液漏非已形專閉御景乃長寧 保我泥丸三奇靈

若苦海生波愛河逐浪而不能金水以隄防則海決而百瀆傾滔天之
禍伊誰致之樹枯而萬葉落青青者瘁是誰之愆氣亡而衛形者何在
液漏而榮形者何存魂升於天魄降於地屍骸委土骨骼朽敗豈已舊
日之形軀哉故專氣致柔垂簾閉兌鍊已精熟而御女忘機見色不色
見景無景而夫人中立瓊室則長生寧謐保我泥丸三奇之靈矣仙師
云人有三奇精氣神三奇之靈保則萬劫之真存夫人永居瓊室而長
谷玄鄉無姓非夫人自在之郊邑矣樂哉樂哉要從何處得來玄關一
竅有真種耳玄哉玄哉

恬澹閉視內自明物物不干泰而平

慤矣匪事老復丁思詠玉書入上清

然是三奇也失之易保之艱必恬澹以明志閉視以寧真內景光明外物不干否泰纔交萬物盈殊砂鼎內水銀平精誠虔慤匪事輕急則形以道全命以術延老衰復丁抗而玉書所載之玄要精研思詠得之實踐躬行而天帝召之列仙班入上清矣即首篇所謂詠之萬過昇三天也此大丈夫道成功就際學者可不慎而急之哉

不潤章第二十二

常念三房相通達洞得視見無內外

三房心腎脾也心有已土腎有戊土二土合而成真土是脾與心腎三房之內三家相見一氣流通內景光明洞達迴光返照徹內徹外莫非

真一之所貫徹而太虛之中混沌不鑿津液長流灌溉滋澤當何如哉

存漱五牙不饑渴神華執巾六丁謁

但見雪山一味醞醕資深遼源存中上溢而甘美漱沁五牙氣滿不思食津滿不思飲而不饑不渴逍遙自在道高龍虎伏德重鬼神欽享仙家之真樂而如華之神女執巾櫛以相從護衛之六丁候使令以相謁矣六丁陰神乃丁丑丁卯丁巳丁未丁酉丁亥也

急守精室勿妄泄閉而寶之可長活

然是三房也何爲而得相通達哉急須守黃庭之精室勿使所奪天地之造化所竊日月之精氣要有洩漏而固濟靈根四門外閉寶而藏之如龍護珠則三房通達谷神不死而可長活矣

起自形中初不濶三官近在易隱括
虛無寂寂空中素使形如是不當污
九室正虛神明舍

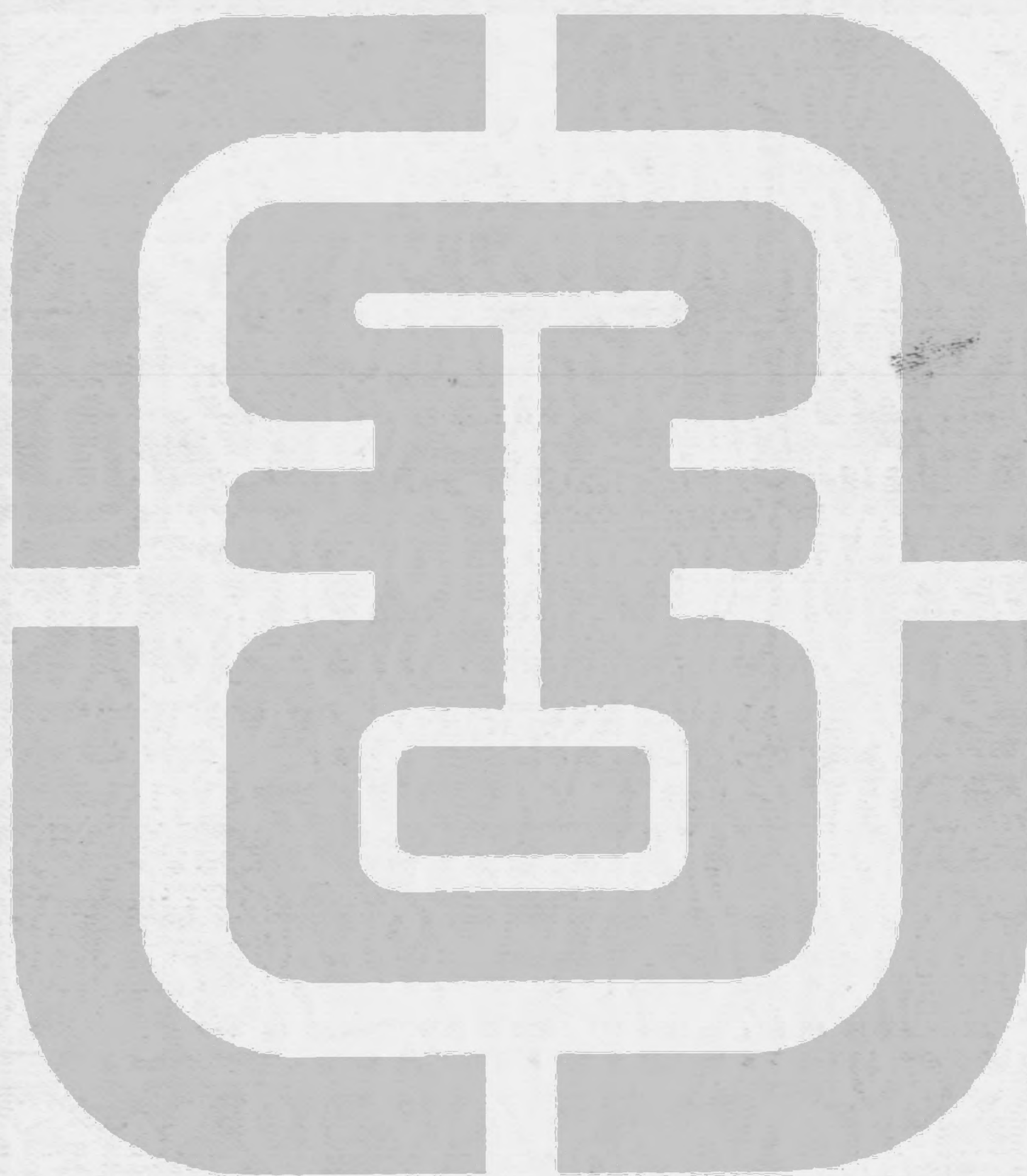
丹自色中至寶起於形生之中即以其人之道還治其人之身原其初
本自我家物今喚來歸舍初不濶遠三官即精氣神也我有而我自全
之我欲即至為之則是近在咫尺非幽隱難於收拾乃切近易於包括
而何濶之有經云恍恍惚惚其中有物杳杳冥冥其中有精太乙之氣
原從空虛中靜裏出來而虛無寂寂色自空中素質內散此金彩霞光
使能在形中如是得一來則高明配天而上乘法器不當以卑污目之
矣九室九竅也陰濁用事則靈光室塞陽明用事則慧定生明九室玲
瓏虛而能受神明之舍內含章美龜蛇盤結烏兔內涵黃庭有主五蘊

皆空高明洞
達汗下難窺

存思百念視節度六腑脩治勿令故
行自翱翔入天路

又當慮險防危慎終如始念念規中思思守藥而抽添溫養胎完十月
神調三載壁面九年之節度毫釐不差則更生六腑再立形骸肝換而
兩瞳光炯心換而靈吐太和脾換而水肌凝玉肺換而異馥盈鼻腎換
而天樂貫耳六腑脩治勿令故物居中而行將自然騰雲駕霧跨鶴乘
龍翱翔而飛升入天之雲路矣此莫非三房之通達者致之也欽哉欽
哉

黃庭內景經上卷終





黃庭內景經下卷

鄞邑鎔九李一元註
同里雲賓謝遷之校
錫邑弘庵賈應壁訂

八景章第二十三

治生之道了不煩但脩洞玄與玉篇
兼行形中八景神二十四真出自然
高拱無爲魂魄安

黃庭丹經之祖一名洞玄天書一名玉篇秘旨治生之道了然全備循以了道至簡不煩故但脩洞玄與玉篇治生之道明易無難經云脩性不脩命如何能入聖脩命先脩性方入脩行徑又必性命雙脩人已兼持命從氣界陽在西鄰性自形全陰存東舍形中有乾三兌三離三震三巽三坎三艮三坤三之景神而其運用真機則三八二十四畫中又具乎自然之妙審能既脩洞玄玉篇而又兼行八景神與二十四真出於自然非假矯強則道育先天心涵太始真人御極巍巍尊高拱九五無為而治仙師云安爐立鼎法乾坤煅煉精華制魄魂而魄魂相戀互相室宅真安區宇人物又安矣昔者庖羲氏之王天下也仰則觀象於天俯則觀法於地觀鳥獸之文與地之宜近取諸身遠取諸物見陰陽有奇偶之數畫一奇以象陽畫一偶以象陰見一陰一陽有各生一陰一陽之象故自下而上再倍而三始成八卦以通神明之德以類萬物之情所以文王孔子相傳曰周易黃帝老子相傳曰金丹釋迦達磨相傳曰大乘均此八景神二十四真也黃庭備之矣

清靜神見與我言安在紫房幃幙間

水源至清水體至靜太乙真人先庚呈見月華吐露而與我相見正可迎機通寶言欲娶配成婚安置紫房幃幙之間紫房即黃庭也幃幙房中之飾幙也然非兼行形之景真胡能見與我言南華真經云必靜必清毋勞爾形毋搖爾精乃可以長生

立坐室外三五玄燒香執手玉華前

共入太室璇璣門

然神從彼來立坐我神室之外何如能安在紫房幃幙蓋東木數三南火數二木能生火二物同宮巳土也二與三合成一五矣西金數四北水數一金能生水二物同居戌土也四與一合成一五矣天五巳土地五戌土戌巳分則二土之數十戌巳合則成土而數五是為一五總之

則三五矣契云三五德就乾體乃成悟真云三五一都三箇字古今明者實然稀三五合一之機年中定日月月中定日日中定時時中定刻刻中定候玄之又玄難得易失鉛遇癸生金逢望遠位隔東西形分彼我非媒不合非誠不應易曰男先於女經云禮下於人必燒香以致禱懇之誠執手以致接引之殷於玉華呈露之前黃婆歡交二姓意土妙合刀圭鉛汞混合送歸土釜共入太室璇璣之門契云三日月出庚崔公云天應星地應潮純陽云正一陽初動中宵漏永溫溫鉛鼎光透簾幃故曰璇璣之門至此則一粒金丹吞入腹矣

高研恬澹道之園內視密盼盡觀真
真人在已莫問鄰何處遠索求因緣

又必高尚其志委去丹房器皿研窮其道抽添溫養抱而守之恬淡無為專心調燮防危慮險怡神道園蓋園者道之所養處也一味只在金

丹之道而內視嚴密默守窺中念念在茲惟恐疎失目內顧耳內聽無外念故曰高研恬淡道之園內視密盼盡觀真則既無一夜忽風雷烟霞滿寥穴之嘆自然青娥相見後關鎖在黃家而清靜神之真人在我家矣不必再問鄰家去喚而燒香執手更向何處去遠索以求入室之因緣哉夫大丹一得永得達者意自融通

虛無章第二十四

隱影藏形與世殊含氣養精口如朱

聖人懷玄一之炁抱太乙之真化迹隱淪陽神出現出無影而入無形其行藏與世殊絕含真一之氣養元始之精神氣既全顏色悅好金丹滿腹光彩外呈而口亦含朱矣朱者丹之色言積中形外效驗又與世殊

則三五矣契云三五德就乾體乃成悟真云三五一都三箇字古今明者實然稀三五合一之機年中定日月月中定日日中定時時中定刻刻中定候玄之又玄難得易失鉛遇癸生金逢望遠位隔東西形分彼我非媒不合非誠不應易曰男先於女經云禮下於人必燒香以致禱懇之誠執手以致接引之殷於玉華呈露之前黃婆歡交二姓意土妙合刀圭鉛汞混合送歸土釜共入太室璇璣之門契云三日月出庚崔公云天應星地應潮純陽云正一陽初動中宵漏永溫溫鉛鼎光透簾幃故曰璇璣之門至此則一粒金丹吞入腹矣

高研恬澹道之園內視密盼盡觀真
真人在已莫問鄰何處遠索求因緣

又必高尚其志委去丹房器皿研窮其道抽添溫養抱而守之恬惓無為專心調燮防危慮險怡神道園蓋園者道之所養處也一味只在金

丹之道而內視嚴密默守窺中念念在茲惟恐疎失目內顧耳內聽無外念故曰高研恬惓道之園內視密盼盡觀真則既無一夜忽風雷烟霞滿寥穴之嘆自然青娥相見後關鎖在黃家而清靜神之真人在我家矣不必再問鄰家去喚而燒香執手更向何處去遠索以求入室之因緣哉夫大丹一得永得達者意自融通

虛無章第二十四

隱影藏形與世殊含氣養精口如朱

聖人懷玄一之炁抱太乙之真化迹隱淪陽神出現出無影而入無形其行藏與世殊絕含真一之氣養元始之精神氣既全顏色悅好金丹滿腹光彩外呈而口亦含朱矣朱者丹之色言積中形外效驗又與世殊

帶執性命守虛無名入上清死錄除
三神之樂由隱居倏歛遊遨無遺憂
玉液煉已而性不離身如帶之束袍而不能離也金液還丹而命為我
執如堯之允執厥中而不喪也性為真一之精命為真一之炁原自虛
無中來今帶之執之則守虛無而天樞地軸在吾矣丹熟人間名書天
府上清之僊籍姓字馨香三光不老日月同輝北斗之死籍名諱削錄
三神即三老也至此則命由我矣樂莫大焉身外有身隱顯無間或潛
或見倏邇倏遐纔爾隱居倏遊八極纔爾跬步歛遨萬里逍遙自在隨
吾意適逸樂無
窮有何遺慮

羽服一整八風驅控駕三素乘晨霞

金輦正立從玉輿

紫陽云寶符降後去朝天穩駕鸞車鳳輦功成之日伺詔升天羽服一
整八面風驅控駕三素之祥雲乘彼晨霞之金輦而升車正立從上帝
之玉輿而為帝垣輔弼矣此丹成入九天也大丈夫有志竟成豈容自
諉雲色淺霞色深四輪曰輶獨輪曰車結龍殿曰輦結素房曰輿

何不登山誦我書鬱鬱窈窕真人墟

故躊躇人間紛紛臭帑如

帑同初謂塞漏孔之帑

人皆可以為堯舜神仙非天上落來的地下湧出的但在人奮心精脩
耳何不登山之高僻處誦我黃庭經而神遊岑鬱窈窕真人墟我鬱鬱
深茂林藪也窈窕真人詩曰窈窕淑女君子好逑居於西鄰乃真一之
炁故曰真人墟功夫容易至藥非遙入山誦書神交真墟有為若是仁

帶執性命守虛無名入上清死錄除
三神之樂由隱居倏歟遊遨無遺憂
王液煉已而性不離身如帶之束袍而不能離也金液還丹而命為我
執如堯之允執厥中而不喪也性為真一之精命為真一之炁原自虛
無中來今帶之執之則守虛無而天樞地軸在吾矣丹熟人間名書天
府上清之僊籍姓字馨香三光不老日月同軌北斗之死籍名諱削錄
三神即三老也至此則命由我矣樂莫大焉身外有身隱顯無間或潛
或見倏邇倏遐纔爾隱居倏遊八極纔爾跬步歟遨萬里逍遙自在隨
吾意適逸樂無
窮有何遺慮

羽服一整八風驅控駕三素乘晨霞

金輦正立從玉輿

紫陽云寶符降後去朝天穩駕鸞車鳳輦功成之日伺詔升天羽服一
整八面風驅控駕三素之祥雲乘彼晨霞之金輦而升車正立從上帝
之玉輿而為帝垣輔弼矣此丹成入九天也大丈夫有志竟成豈容自
諉雲色淺霞色深四輪曰輶獨輪曰車結龍殿曰輦結素房曰輿

何不登山誦我書鬱鬱窈窕真人墟
入山何難故躊躇人間紛紛臭帑如

人皆可以為堯舜神仙非天上落來的地下湧出的但在人奮心精脩
耳何不登山之高僻處誦我黃庭經而神遊岑鬱窈窕真人墟哉鬱鬱
深茂林藪也窈窕真人詩曰窈窕淑女君子好逑居於西鄰乃真一之
炁故曰真人墟功夫容易至藥非遙入山誦書神交真墟有為若是仁

遠乎哉立竿見影手到功成何難之有世人何故躊躇歲月怠忽成風
棄此黃庭不誦而紛紛迷戀名利色慾之場甘作人間之臭智如也浮
沉人世如綿柳飄泊水上甘作黃泉之腐朽耳可哀可痛

歸一章第二十五

五行相推反歸一三五合氣九九節

可用隱地迴八術

五行肇於天一之水循環有序司令各殊然金水有戊土木火有己土
相推而化生焉返本還元乃主歸一斯能三五德就而真一之氣反歸
於一真之景經云五行全處虎龍蟠又云五行全處紫金明又云三五
德就乾體乃成九陽數也八陰數也九九純陽數極也三五一聚自然

氣足純陽而合九九之節因之用坎填離使陽明返於陰隱之地而迴
來歸舍契云三五既和諧八石正綱紀悟真云南北宗源翻卦象晨昏
火候各天樞乾坤為門坎離為用兌巽艮震互為節奏按周天以進退
火符循環璇璣以抽添鉛汞而八術之循環相因如五行之推遷用事將
來者進成功者退因時擅權附
季顯靈形以道全命以術延矣

伏牛幽闕羅品列三明出華生死際

洞房靈象斗日月

牛順物也坤為牝牛陰裏陽精八術迴舍坤中黍米三五歸庭則伏牛
幽闕上品丹成而地傳人機是係三品之術之神皆包羅於天仙之內
而為所條列該貫矣故曰學仙須是學天仙惟有金丹最的端牛伏幽
闕是一真內抱日月星天之三明也戒慧定人之三明也生門死戶害

裏藏恩金丹滿鼎天機煥發五炁朝元三華聚頂形化為氣氣化為神
三明光艷於生死關頭而洞房中一種真靈燦爛光輝迴光返照身羅
萬象而星辰日月軌循黃道象耀清虛五行在我腹內八卦列吾胸中
斗柄存心人一天矣經云天向一中分造化人從心上起經綸可見天
人未始不
相合一

父曰泥丸母雌一三光煥照入子室
能存玄真萬事畢一身精神不可失

靈父靈母產下嬰兒父曰泥丸混沌之始母曰雌一太乙之真三光精
氣神也鍊精化氣鍊氣化神鍊神還虛而三光煥照入於黃庭之中黃
庭丹鼎也故曰子室能使之入子室則玄真存矣能存玄真則太乙之
真不失而得乎一矣老子曰得一萬事畢孔子曰吾道一以貫之釋氏

曰萬法歸一悟真曰得一萬般皆畢天得一則四時行萬物生而清地
得一則山不崩川不涸而寧人得一則精不鑿神長存而正一得永得
萬事俱畢而一身之元精元神可上參天下兩地而天地位萬物育至
大至剛充塞宇宙成僊作聖萬劫常存矣一之功用神矣乎哉

結璘章第二十六

高奔日月吾上道

金丹上道也日月道之樞也日月間隔而不奔則大道無成日月交併
而相奔則金丹乃生何也蓋坎中有陽日遊月宮離中有陰月纏日度
陰陽互姤月宮之日高奔日度日度之月退奔月宮則乾坤體純坎離
用妙乃顛倒逆持吾家無上九品大道也

鬱儀結璘善相保乃見玉清無虛老

可以迴顏填血腦口銜靈芒携玉皇
腰帶虎籙佩金璫駕欵接生宴東蒙

然大道金丹之生何如夫天之子至則月光華地之子至則海潮動男
之子至則慧性明女之子至則首經現經云謹候日辰審察消息日月
高奔天真自現梅蕊露先天桃源逢玉女兩腮紅映鬱茂春機洩破眉
端呈彩錦霞璘玉生光經云五色光中求粟米天庭氣映長玄珠片餉
時光白駒過隙能善相保愛河得獲寶珠不善相保慾海翻沉珙壁故
鬱儀結璘善相保則元始之氣虛無之真為吾之上道者乃獲見之而
玉清無虛老均在保合中矣可以迴童顏而驗神之滿可以填血腦而
驗精之滿矣若不知此真水源不知此真火候更從何處下手耶故知
此而下手善相保則丹熟中宮效徵外衛口含靈寶之光芒手携玉皇
之上繫虎向水生而腰帶虎籙金情戀木而身佩金璫嬰仙現世帝詔

臨凡麟駕鸞輿倏忽之間接昇天界而長生不死宴集東蒙而慶會瑤
池蓋帝出乎震震東方也春之時也生之地也蒙者蒙昧未明之義言
長生不死億萬斯年長享瑤池逸樂如東方曙色纔啓昏明未辨而日
之升月之恒不可限量思議也日月高奔之驗至此方見吾上道之妙

上一章第二十七

玄元上一魂魄鍊一之為物匠卒見
須得至真始顧盼至忌死氣諸穢賤
六神合集虛中宴結珠固精養神根
玉笈金籙常完堅

道乃先天一氣之造化生於天地之先混於虛無之中元始祖炁上清神機是一者天地人之所以為天地人者也道之所以為道者也故人能知一則宇宙在乎手人若得一則萬化生乎身是一也但將地魄擒朱永自有天魂制水金將何如以鍊魂魄蓋寶精裕氣御景忘機常靜常應積德就功苦行熟脩曰鍊純陽云七返還丹先須鍊已待時契云鍊已稍欠神明不來一之為物恍恍惚惚杳杳冥冥子非子活潑潑雷非電光倏忽丹房器皿乃金從出之具金光卒見忽來驟去須得真一之精迎過鵲橋始金木相戀魂魄相拘而顧盼情濃夫妻意悅共入黃庭安胎育孕蓋子後為生氣午後為死氣鉛遇癸生須急採金逢望遠不堪嘗至忌者殺機動於死氣之辰癸積生乎穢賤之質所謂見之不可用者此也所謂五分水有餘混濁不可用者此也能捉得西江月華則自坎陰來陽九之神合集離陽中陰六之神集宴於虛皇玄闕之中而黍米結珠精神固濟精養靈根氣養神玉民啓局金籥鼓風一得永得而丹常完堅矣

閉口屈舌食胎津使我遂鍊獲飛仙

又必黜聰明屏智慧內照形外忘我閉口而塞其兌屈舌而掩其會一氣優中玄膺開竅津液滾源醴泉地湧香如蘭甜如蜜而延命酒返魂漿灌溉丹宮津食胎元金露盈盤鍊已遂龍珠之獻玉宇飛升驂鶴登上品之仙生平志願至此遂矣一之道何其神妙又如此哉夫忌死氣集神照拴意馬鎖玉關垂簾閉兌屈舌掩會朔日降水溢潮生雷轟電掣天清地寧此胎息也可見得丹後亦須此一著若一念默存運達尾閭透三關馴歸黃庭晝夜不輟胎津盈溢亦謂之奪陰符但一已之陰未免拋身入身投胎奪舍乃鬼仙而下品也何也蓋此乃人身有限之精神安得與上取天地無窮之精氣倫哉

妙音章第二十八

仙人道士非有神積精累氣以為真
黃童妙音難可聞玉書絳簡赤丹文
字曰真人巾金巾

人身中最靈而至寶者精氣神也心印經以為上藥張紫陽以為命寶
仙人道士非有神異之術但積精累氣以為真耳精者真一之精氣者
真一之氣積之累之則二土成圭男兒有孕而黃庭中有真人矣故曰
黃童然其道之妙音甚難可聞即子貢云夫子之言性與天道不可得
而聞之意同蓋天機隱密玉帝所珍刻玉書之純粹以精絳簡朱文丹
輝光燦字曰真人名崇號隆豈易聞哉何也夫巾者首之冠也金巾其
巾言從活子時
得首經之金也

負甲持符開七門火兵符圖備靈關

甲與兵皆金為之火與符候之別名文火居左謂之陽火武火居右謂
之陰符又云陰氣在天地間曰天符在人身中曰火符詩云既通天癸
始生時自有真陽應候回三昧火從離位發一聲雷自震中來氣神和
合生靈質心息相依結聖胎透得裡頭消息子三關九竅一齊開故能
負甲而採得金來持符而奪得子來則七門齊開而設二十四氣於陽
火搬六十四卦於陰符謹戒抽添精專運用防其危慮其險而火兵符
圖所以安民所以定國所以除賊所以馘敵而為靈關之防守者無不
備矣

前昂後卑高下陳執劍百丈舞錦幡
十絕盤空扇紛紜

契云白虎導唱前兮蒼液和於後朱雀翱翔戲兮飛揚色五彩金首唱於前水混隨於後前者昂而後者卑昂者高而卑者下天尊地卑乾坤定矣卑高以陳貴賤位矣心樞天定萬目南張黃極正名紀綱畢舉上下辨而民志定體統正而朝廷尊各安其分不相越奪故曰前昂后卑高下陳由是執雌雄之神劍迴七十二候之要津舞百丈之錦幡奪三千六百之正氣劍乃金水之精所鑄幡乃龍虎之炁所融故曰執劍百丈舞錦幡一者數之始十者數之終戊土五巳土五合之則為十因其合而不使之泄漏絕其危險是曰十絕則虛空之內復開闢元始之祖氣而橐籥機神超凡入聖太極細縕若或鼓乎氣之紛紜而充塞宇宙矣盤古時天地纔分氣之元始纔從虛空中來扇能生風猶橐籥之鼓氣故曰盤空扇紛紜

火鈴冠霄隊落煙安在黃闕兩眉間

此者枝葉實是根

心為火鈴非水中金制之則火龍飛逸煙炎騰空惟得金丹則火因水之上昇而下降冲霄之烽歛熄煙塵與金結作一團安在黃闕兩眉間矣黃闕黃庭也上有華蓋六葉分布如眉兩開故曰兩眉間然此文詞啓其端而曰金巾曰兵火曰符圖曰前後曰高下而不明言其真露其核而曰執劍曰舞幡曰十絕曰盤扇曰鈴隊而不直洩其實若為枝為葉而不知寔是根本之論真確之談乃玉書絳簡赤丹文也妙音量果難聞乎哉

七日章第二十九

紫清上皇大道君太玄太和俠侍端

化生萬物使我仙飛昇十天駕玉輪

元始天尊創立道名先天秘洩號紫清道君即無極而太極也太玄太
和上帝左右神君侍上帝座端所謂太極動而生陽靜而生陰也陰
陽為生生之端動靜肇化化之倪是故易有太極是生兩儀兩儀生四
象四象生八卦八卦定吉凶而一生二二生三三生萬物先天地而無
極之真後天地而太極之妙物得之則飛潛動植各遂其化生之機人
得之則成仙成佛可使侍上皇之側而飛昇十天駕玉輪而逍遙天上
也佛經云三十三天此言十者舉成數也

晝夜七日思勿眠子能行此可長存

然何法而使之仙哉蓋陰極陽生七日來復邵康節云冬至子之半天
心無改移一陽初動處萬物未生時玄酒味方淡太音聲正希此言如

不信更請問庖羲故以運言靜極復動天心乃見以人言惡極而善良
心復萌以時言則晝夜七日活子來臨天機呈露須謹候精察虔誠力
行稍有一毫怠倦月華一燦彩散雲收目不停瞬猶恐失之故曰思勿
眠子果能行此勿眠之法則龍含虎炁鳥縮兔精大道由吾我命在我
昇天駕玉而長生永世不難矣

積功成鍊非自然是由精誠亦由專

內守堅固真之真虛中恬澹自致神

然成人成物順行自然也成仙作佛逆持使然也然功必積累已必熟
鍊顛倒五行非由自然又必由於精一誠確亦必由於專心致志防危
慮險慎於運用抽添養正持盈要在守雌抱一而靈關防密玄扃衛嚴
內守堅固真之又真則金丹成熟身外有身又必委去器皿凝神靜坐

默守虛中恬澹無為冲雅溫攝則形神俱妙與道合真上皇授職位列
神君許葛後人鍾呂門第志士留神仙由我致

食氣章第三十

百穀之實土地精五味外美邪魔腥

臭亂神明胎氣零那從反老得還嬰

人以食為天人莫不飲食也鮮能知味也故百穀以養生人盡知食之
不知百穀之實皆土地之精所成可以禦人之飢而已可以利人之生
而已肥甘以悅口人皆知食之不知五味之美皆外邪魔腥之物適以
臭我之神而已亂我之明而已真元之胎氣以穀氣而漸耗津食之胎
仙以肉食而漸損土地之精孤陰之腐質五味之美死穢之餘魂所以
貌逐年衰百穀能救吾飢渴之害而心害仍存命隨時斷五味能以驚

泰悅我口而不能以理義悅
我心那從返老得還嬰童哉

三魂忽忽魄糜傾何不食氣太和精
故能不死入黃寧

但見三魂忽散七魄糜傾而嬰夭老死積穀如山適作戕生之斧懸肉
成林徒為傾命之鋒食前方丈不過一飽黃金華嶽難買無常何不伏
食太和元氣而使戊己之精玄酒之味吞啗黃庭灌溉胎仙則土中之
液地中之天味中之正氣元之祖寧謐於黃中而谷神不死可以返老
可以還童不老而成仙矣經云只緣彼此懷真土遂使金丹有返還又
云四象五行全藉土可見刀圭乃伏食之仙穀味皆嗜欲之助外篇云
仙人道士非異有積精兩致何專仁人盡食穀與五味獨食太和陰陽
氣故能不死天相慨仙師內外二篇互發此義所以誘人成仙之心至

爲懇切有緣遇此何不奉行然時有利鈍成有鎡基今時豈無明機而
厄會者乎明鏡非臺何處塵埃精誠昭格奇邁天開黃梁夢熟鍾爲呂
來天生德予桓雅奚災庸玉汝成必用我才風送滕王詔赴天台降授
大任志願不諧窮且益堅忙裏息胎老當益壯儘力安排春秋泣麟素
王萬代青牛出關化垂億載一蘆東渡極樂西界黃帝龍飛烏號羣宰
附尾躅驥賓雲逸快鎔陶凡俗逍遙自在今世人仙後朝模楷

道德章第三十一

心典一體五臟王動靜念之道德行

心爲一身之主具衆理妙萬事而爲氣之師君主之官神明出焉故曰
心典一體而爲五臟之王然心主思思則得之不思則弗得也而一動
一靜常念念在於道德則道行德立內則心廣外則體胖晬然見於面
盎於背心和則氣和氣和則神和而天地可位萬物可育矣心固爲五

臟之君王而意尤爲主之吃緊處念者意也心之所發念念在於道德
而動靜不間其功則道德行而宜君宜王念念不在於道德而功或間
於動靜則道德不行而徒擁虛器矣道者金丹也德者金丹之得於心
也行者能行此金丹之道也

清潔善氣自明光坐起吾俱共棟梁

晝日曜景暮閉藏

是故若果能念念道德則天君清泰玉宇無塵浩然之氣善養而充一
腔之內無非太和元氣而心景光明洞達五臟供令百骸效順黃金起
屋幾時枯金丹與心君明堂布政坐起吾俱而共金屋之棟梁矣晝日
接物則感而遂通老被四表靈光必照內景瑩淨如日之照耀景界何
等光明一塵無障暮夜燕息則寂然不動翫光歛迹迴光返照萬籟無
聲如日之西沒閉藏何等無痕一塵不呈

通利精華調陰陽

華發於精精基乎華陰根於陽陽分乎陰晝日曜景暮夜閉藏則斂以爲舒之本闔以爲關之基華精表裏通暢亨利陰陽互根內外調燮動靜相生寐感無間心爲將帥氣爲卒徒五臟百骸無不惟心君之所役使而無往不通無適不利陰陽調化工神矣金丹入室天君亦隨之而獲無量功德如此金在心益心又何如哉

初九章第三十二

經歷六合隱卯酉兩腎之神主延壽
轉降適斗藏初九知雄守雌可無老

知白見黑急坐守

身有十二經絡六陰六陽臟陰腑陽臟腑各合故曰六合鮮見前篇六合之內又分十二時十一月建子循至二月建卯節屆春分萬木正茂榆莢乃墮陽中有陰也八月建酉節屆秋分草木向凋薺麥乃芽陰中有陽也此以年言之也若約之以月則二日半當一時三十日則十二時也若約之以日則以時易月半夜爲子日中爲午故金情戀木真嬰歸室溫養火候運暢周天自子至亥經歷六合自子到午謂之進陽火自午到子謂之退陰符分之雖有火符之異統之則陰陽只有此分數進得一分陽火自然退去一分陰符退去一分陰符自然進了一分陽火一定之數自然而然而世人泥而岐之道益晦矣愚不嫌直洩智者精思契云終坤始復如循環卯酉之際陰陽各半法應沐浴不宜進火故曰隱卯酉腎爲水在天則元始之精在人則性命之源歷六合隱卯酉而溫養節度毫釐不差則兩腎之神水孕金而永世不朽命兼性

而長生不死谷神不死主延壽元契云帝王乘御千載長存矣機衡一
轉十二時週週而復始升而復降斗柄橫空天心見子大丹成熟十月
胎完三載調神九年面壁工夫從茲一年溫養之後而可繼續其功矣
初始也九陽也黍米陽丹藉此歷隱節度而結珠始藏神室無險危之
足慮矣故曰轉降適斗藏初九雄陽雌陰既知雄之在坎而取之守雌
之在離而填之則還乾返坤先天不鑿可無老矣契云知白守黑神明
自來道德經云知其雄守其雌知其白守其黑夫金之精純白而無汚
黑之基待時而生水既知金又知水而急坐守其時弗使之錯過則初
九藏於中庭而六合之歷卯酉之隱可逐節加工矣若不知雄不知雌
是不知藥物也不知白不見黑是不知火候也六合為太虛兩腎為血
具矣信乎乃不死仙
友有志超脫者留神

貴京章第三十三

肝氣鬱勃清且長

肝經血海也真一之水充溢則肝得所養血溢氣充清冽長裕矣故曰
鬱勃清且長

羅列六腑生三光心精意專內不傾

由是足乎此者通乎彼而肝氣傳流六腑火入金凝四象會而乃生
五行全而戊己結天有三光日月星人有三光精氣神日月合氣五星
聚奎則天平地寧山不崩川不竭三花聚頂五氣朝元則神全氣足長
住世永不傾又繼之以自強不息之念誠一果確之功而心精意專則
肝氣得真水而植其源六腑傳肝氣而生其光一土歸中真人御極朝
廷有主四維自張百職效靈萬目畢舉運籌帷幄步勝千里此長居所
衆星環拱
何傾之有

上合三焦下玉漿玄液雲行去臭香

治蕩髮齒鍊五方

由是水火既濟坎離顛倒三焦火也炎上性也玉漿水也流下性也至是則肝氣羅列生光上合三焦與之俱降下合玉漿與之俱升水火混一化爲玄液雲行雨施似蘭之馨道腴至味非凡臭可倫髮者血之餘也齒者骨之餘也玄液雲行則治蕩髮齒白可返黑落可更生五方五臟也即下文五色雲氣之皆藉此玄液而鍊治之有基矣

取津玄膺入明堂下溉喉嚨神明通

若兼五方之神功而鍊之以助翼中宮之妙道取玄膺之津入明堂而下溉喉嚨則馨香之味通乎神明之德矣故契云含精養神通德三卷

坐侍華蓋遊貴京飄飄三帝席清涼

先由華蓋隨遊丹府飄飄上中下之三田而使三帝之席皆溉此清馨涼沁之味而神明之蓋舌下二竅左玄液右玉漿坐侍者從遊也貴京帝是也

五色雲氣紛青葱閉目內盼自相望

使心諸神還相宗

心爲上田赤帝主之脾爲中田黃帝主之腎爲下田黑帝主之而西金之白炁東木之青炁又從心腎而同融於脾則五色雲氣紛紜青葱一元太和洋溢細縕清虛英爽如乘雲霧中恍惚不可爲象其佳趣逸美我覺而我不可言之我知而我不可名之五雲繚繞五岳三光明徹三

廷垂簾閉目一味守中內視迴光專精返照一真內照五氣中和百節泥丸隨心役使還相歸向無不尊之爲元主矣五色雲氣即五臟之精華也崇者尊崇之也

七玄英華開命門通利天道存玄根 百二十年猶可還

七玄英華七竅中所發之液也此液不發則命根室矣至是則七玄液湧英華呈露生門闢而死門闔命門開而鬼門室煉已功深一陽可待天道陽也陽至而我無以招攝之則命門徒開何從通利而引過鵲橋使歸丹室以存此玄根哉惟七玄英華開命門則陽至而我迎命啓而性合陰陽交娠性命雙脩玄牝之根一得永得龍女珠獻如來卞和璧歸楚王所以雖百二十年華老邁亦可望還丹世之年未及此者豈

可反玩愒時日而
不急速脩之哉

過此守道誠獨難唯待九轉八瓊丹

過此以往則窮神知化未之或知正顏子所謂雖欲從之末由也已十月胎完委去器皿三年溫養九載無爲機非在我神出天然唯待九轉功完八瓊丹熟丹之火候度按周天用神八卦瓊玉至精至粹之物神丹純粹以精之寶故曰八瓊悟真云謾守藥爐看火候但安神息任天然又云不假吹噓併着力自然丹熟脫真胎契云自然之所爲兮非有邪偽道山澤氣相蒸首與雲而爲雨泥竭遂成塵兮火威化爲土

要復精思存七元日月之華救老殘 肝氣周流終無端

要復一心精思存七元之英華防其危慮其險一夜免風雷之忽轟則日月之華長存洞房百二十歲亦得還丹大藥接命老殘自拯而肝氣周流六腑互相生益遞相傳送循環無窮尊崇真主亘古長存萬年永世內不傾外不老日月同明乾坤齊運周流不息動靜無端天府真人
人間
仙子

視聽章第三十四

肺之為氣三焦起

肺燥金也三焦相火也經云白虎首經至寶華池神水真金此從得丹言之也若原肺之本質雖為諸氣之本然其原則起於三焦蓋肺脉通乎三焦三焦生氣使肺納於氣海火力貫通神力從茲而起醫經云三焦丙火之腑引道陰陽開通閉塞決瀆之官水道出焉具無形而有用

行血氣而不停潛溪曰三焦者上焦如霧中焦如漚下焦如瀆有名無形寄生胸中以應呼吸而行血氣夫氣者上至頭而不能下血者下至足而不能上皆三焦之用擁逼鞭辟使血氣由是而貫通焉故謂無形而有用老子曰有之以為利無之以為用總是金得火而器斯成肺得火而氣斯運耳
故曰三焦起

視聽幽冥候童子調理五華精髮齒
三十六咽玉池裏開通百脉血液始
顏色生光金玉澤齒堅髮黑不知白

然是氣也豈易養哉主宰有神調燮有法五行順行金生麗水五行顛倒水中生金水者在天乃真一之炁在人乃生精之腎故腎為元氣之

根精神之舍起於三焦冠乎五臟充乎天地徹乎金石無聲無臭無影無形視之不見聽之不聞幽深杳冥未易窺測候在玉闕童子變理陰陽使五臟英華一金融液精化為氣氣化為神髮玄齒稚儼若嬰童華池神水湧出舌竅一氣流行玄漿灌漑玉池甘露降通命醴泉生咽下重樓送歸土釜百脉流通內藉津液資始顏色生華外貌金光玉澤齒永堅髮永黑不知白者不知老之將至云爾佛偈云白玉齒邊流舍利胎息經云一咽為始按齒數以傳送故分三十六咽

存此真神勿落落當憶此宮有座席

衆神合會轉相索

然果何以致之哉蓋緣存此童子之真神虎向水中生龍從火裏出四象會而五行全真人宰世候養得宜勿可落忘機當念此宮宮有座

席座座有泥丸之神席席有司令之主使五臟衆神合之則太和元氣分之則各王一時轉相資益互為其根成功者退將來者進通通無窮生生不息則水中金火中木相求相索氣假形凝形因氣永浩然充塞至大至剛天地同體乾坤不老

守雌章第三十五

隱藏羽蓋者天舍朝拜太陽樂相呼
明神八威正辟邪脾神還歸是胃家
耽養靈根不復枯

天舍太陽所藏處也坎中滿也隱於陰中呼之豈易志士煉已功深積精累氣劍鑄雌雄育神葆和隱殺於生藏恩於害不露圭角不見形迹

既無羽旄之炫目又無輿蓋之驚人必靜必清專心致志遙瞻天闕敬
候日辰朝拜太陽欣逢活子相呼相喚還我祖家正位黃中乾剛御極
明明在上神氣宏敷振八面之威風肅一乾之綱紀萬邪辟迹百妖歛
踪二土合刀圭一真歸土釜脾為已土胃為戊土脾神還胃二土合真
原是一家喚來歸舍復一元之始炁返太極之先機陰歸陽運靜賴動
神脾因歸胃而獲成化物之功胃因脾歸而協著動生之用經云精為
靈根氣養神此真之外更無真玄牝之門是為天地根谷神不死萬
長存豈得復枯哉紫陽真人云要得谷神長不死須憑玄牝立根基

閉塞命門保玉都萬神方胙壽有餘
是為脾建在中宮五臟六腑神明主

然得之不易失之不難持盈守滿功在防危脾神還胃靈之根命之門
也乃陰陽交媾戊己一家也二物通為一穴故紫陽云玄牝之門世罕

知者防守功疎閑衛志畧鮮不敗事悟真云損之又損慎前功命寶不
宜輕弄損之又損者念欲灰而志欲奮功欲動而境欲忘閑簾塞兌凡
足以誘喪吾家無價珍者拒之絕之防之遏之一心惟玉都是保玉都陽
之歸而結宿處是也則萬神供令而玉食四方胙福無窮壽元億萬長
建中宮之鎮主永為六合之明
君而五臟六腑神明之主矣

上合天門入明堂守雌存雄頂三光

由是上合天門而天關在手中入明堂而地軸由吾填離而守之取坎
而存之體就純陽剥盡羣陰腎羅萬象通德三光

外方內圓神在中通利血脉五臟豐
骨青筋赤髓如霜

黃庭經
天體圓地體方脾之未歸胃家也天圓在外地方在內脾之既歸胃家也天圓在內地方在外陽內陰外乾內坤外而主宰陰陽控制乾坤之神在黃庭帝闕之中心廣體胖一德潤身血脉通利五臟豐隆夫血脉枯則骨筋失色血脉通利故骨青筋赤五臟衰餒則骨髓乾槁五臟豐隆故髓如霜凝而瑩白充溢也

脾救七竅去不祥日月列布設陰陽
兩神相會化玉英淡然無味天人糧
子丹進饌肴正黃乃曰琅膏及玉霜
由是精滿不思慾氣滿不思食神滿不思睡國富民安賊魔自退一土歸真五行有救色搖眼而愛賊精肝竅有救則見色不色而愛之不祥

去矣聲搖耳而慾賊精腎竅有救則非禮勿聽而慾之不祥去矣香搖鼻而貪賊精肺竅有救則聞無所聞而貪之不祥去矣味搖口而真賊精心竅有救則味為正味而真之不祥去矣此七竅乃目二耳二鼻二口一也一團天理人欲淨盡七竅精靈百魔退聽日月精華會行黃道陰陽位設離坎化神金木融真玉英吐蕊一陽結秀玄酒味冲淡而不厭雋永無味飲食長生天人之糧抽添水火進退陰陽子丹進饌肴色正黃丹乃土成黃乃土色天下至味借喻服食故曰饌肴琅膏玉霜饌肴品名乃天人糧故可辟穀

太上隱環八素瓊溉益八液腎受精
伏於太陰見我形揚風三玄出始青
恍惚之間至清靈坐於飈臺見赤生

琅膏玉霜天上所有豈人之漿乃太上元始祖炁隱十二環黃庭九轉
八素瓊丹溉益八液腎所受真水之精伏於彼家太陰之中一脉陽氣
見我以形招攝始揚風鼓氣於三天幽玄之境出來歸於腎受青東方
之色帝出乎震生方也故曰出始青始者萬物化生之始也然恍恍惚
惚其中有物恍兮惚兮不可捉摸水源至清金精至靈玄關之竅白駒
過隙玄牝之門飛電流光金從水生木從火出顛之倒之神龍降伏故
曰坐於懸臺見赤生龍者易聚易散條有條無之意赤者火之色也契
云河上姤女靈而最神見大則飛不見埃塵鬼隱龍匿莫知所存將欲
制之黃芽為根又云丹砂木精得金乃并又云太陽流珠嘗欲去人卒
得金華轉而相因紫陽云恍惚裡相逢杳冥中有變一霎火焰飛真人
乃出現又云只因火力調和後種得黃芽漸長成又云坎電烹轟金水
方火發崑崙陰與陽又云不知火候也如閑又云大都金藉修持力經
云火生於木禍發必剋精生於身情動必潰可見火非金公制伏則成
自然之災金非火丁協運則寡臨陣之鋒但為癡奴而舉烽以戲諸侯
則併神器而失之能會鑽研而河車不燒破路則獲龍珠而獻之秦志
士審問篤行斯得之

逸域熙真養華榮內盼沈默鍊五形
三氣徘徊得神明隱龍遁芝雲琅英
可以充飢使萬靈上蓋玄玄下虎章

夫清靈既送於黃闕則朝廷有主萬國雍熙域宇咸寧真怡神適四大
康樂五內華澤經云近來透體金光現不與凡人話此規又云牽將白
虎歸家養產箇明珠似月圓謬守藥爐看火候但安神息任天然迴光
返照沉默無為變鍊五形脫胎換骨更主肺腑再立形骸肝氣而滿目
生光心換而口生靈氣脾換而肌若凝脂肺換而鼻聞異香腎換而耳
聞天樂契云骨軟可卷肉滑如鉛陽神變化三氣徘徊與道合真神明

其德逍遙自在遊戲神通隱則如龍之不見其形遁則如芝之難見其靈雲母玉英可以辟穀自是不飢何假于充役使萬靈神將皈依天兵供令居于天帝一人之下而盖于上者惟玄玄之君佩虎符之章鑰天圖號真人御白雀駕龍鱗芝蓋雲車遊太虛謁仙君丹成道備行滿功成天官作舍蓬萊為家此之謂大丈夫

無欲章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰入室東向誦玉篇

約得萬偏義自鮮

洗頭曰沐洗身曰浴沐浴盛潔所以外潔其體棄去肥薰恐其昏志亂神前篇云五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零是已所以內洗其心入

室靜而不擾也東向生氣之方也捧誦玉篇之黃庭約得萬遍則熟讀精研其義自見而微詞與旨自然通曉若或啓之若或翼之忽然頓悟而新思生意勃乎莫過故曰鮮契云萬遍將可親神明或告人子心靈乍自悟探端索其緒兮必得其門戶

散髮無欲以長存五味皆至正氣還

夷心寂悶勿煩寃

雖盛潔以致其身然散髮而不脩邊幅無欲而澹泊明志心念之所長存者惟此玉書所誦之鮮義耳則道腴常存味為正味既無外餌之誘則氣為正氣而還歸元海之中安心守道寂念悶境一心惟道念之常存萬慮息憂愁之亂思勿煩勿惱勿結寃仇紫陽云均齊物我與親寃始愜神仙本願

過數已畢體神精黃華玉女告子情
真人既至使六丁即授隱芝大洞經
過數已畢者乃前功既盡也能將前功一一行之則敬以直內義以方
外神氣充溢精誠感通古云思之思之又重思之思之不通鬼神將通
之而黃華玉女乃玉帝掌書仙也將感子之精思誠意而以真人之情
告子矣蓋真人非外鑠我者原是我家人寄在西鄰真人不至六丁難
後真人既至六丁可使隱芝大洞經
真人之情備是矣告之者授之也

十讀四拜朝太上先謁大帝後北向
黃庭內經玉書暢授者曰師受者盟

雲錦鳳羅金鈕纏以代割髮肌膚全

然受之者當何如十讀四拜朝太上先謁大帝以謝道之始祖后北向
朝太上以謝師授之教而黃庭內經以玉書之者無不曉暢其義矣授
道者名之曰師天機難洩師恩難負非盟天矢志豈可輕受且食君之
祿者死君之事故曰事君能致其身師以此黃庭相授豈啻爵祿哉非
捐軀殺身何以報稱故必割髮以明信然身體髮膚受之父母不敢毀
傷自行束脩以上吾未嘗無誨變而通之存乎其人禮因義起敬以幣
伸古者盟用玄雲之錦九十尺金簡鳳文之羅四十尺金紐九雙以代
割髮盟誓之約則天神既訂肌膚又全孝與義而兩全信與恩而並著
求教可謂誠
矣授之何害

携手登山軟液丹金書玉景乃可宣

黃庭經 卷一
傳得可授告三官勿令七祖受冥患

于是携手登山軟以液丹液者心之液丹者心之色以心軟之何假于血金書中所載之玉景乃可宣而授之矣然傳道非難得人為要故逢蒙殺羿陳相背師或生蒙其戮或死受其欺上天見譴九祖罹殃可不慎與故傳得可授則告三官勿令輕洩天機而七祖亦免冥患矣道藏云三官乃天地水官也神仙非得三官保舉難以飛昇故授者必明告三官又云父不得傳子子不得獻君授之匪人殃及九祖

太上微言致神仙不死之道此真文

太上微言以神仙可學可致惟不死之道天機隱秘世人不獲真詮始以神仙為杳茫以神仙為天生以神仙為妄誕不肯學矣惟此黃庭乃神仙不死之真文敬受奉行立躋仙道聞見尚難况解其秘故必賴明師傳授而后可獲然師為道之心甚重其求人之心甚切先師之戒恒

慮泄之匪人為道病耳豈真欲秘哉伯陽翁云若遂結舌瘖絕道獲罪誅可見其甚不欲秘也紫陽翁云道不可禁秘又不可妄洩乃萬古不磨案斷斯為得仙師重道不獲已之心

不辭口之心

黃庭內景經下卷終

黃庭外景經

鄞邑鎔凡李一元註
同里雲賓謝遷之校
錫邑弘庵賈應壁訂

上部

老君間居作七言
解說身形及諸神
上有黃庭下關元
後有幽闕前命門
呼吸廬間入丹田
玉池清水灌靈根

審能脩之可長存

老君老子也間居蕊珠宮作七言黃庭之外景篇解說人身之形及身形中之諸神言上有結丹之黃庭下有玄牝之關元後有謹密之幽戶前有植生之命門莫不有神居之故能呼天之氣自坤與中來而吸之注於廬間使入為丹田之主則華池神水金鼓其流上溢玉池下灌靈根形因神而不朽水賴金而長生審能如是脩之而何不可長存之有

黃庭中人衣朱衣關元茂籙闔兩扉

幽關俠之高巍巍

土從火生故黃庭中神衣乎朱衣關元乃陰陽媾精之所玄牝也為生死之門橐籥之戶茂盛也關闔也兩扉者門戶也門如何開扉如何闔

二機交姤竅自天開茂其籙心煉已精熟而闔扉可開故幽關雖卑俠而大藥從斯採來以植成仙似本何高而巍巍也巍巍高大貌

丹田之中精氣微玉池清水上生肥

靈根堅固老不衰

何見哉蓋呼吸入於丹田之丁四卑俠也然精氣化神微妙無窮真水盈溢上湧玉池清沁肥美灌靈根堅固完固一氣長存老而不衰又何其高而

巍巍也

中池有士服赤朱橫下三寸神所居
中外相距重閉之神廬之中當脩治

中池中宮也蓋脾土得心火而生故其神服赤朱心為靈臺與黃庭相遠三寸脾正橫其下乃神所居名曰神廬掩會閉之於內羅千閉之於外中外相距重關閉護而固濟之密防守之嚴故神廬之中法當脩治

玄膺氣管受精府急固子精以自持
宅中有士常衣絳子能見之可不病
蓋舌竅名玄膺二出氣為氣之管二出液液通膀胱與腎受精之府相通急固子精在於自持玄膺宅中有士舌也舌色絳子能見舌之竅持舌之液則靈根有溉潤之資百脉有流通之澤玉漿金津通達神明何病之有見玄膺乃精氣所通不可不自持

橫理長尺約其上子能守之可無恙

呼吸廬間以自償

心居脾上脾橫胃上火能生土若縱橫得其調理而能約制二土成主脾神歸胃則神常守而可無恙呼吸廬間以償其日夕所自耗之氣矣長尺者脾也內篇云脾長一尺掩太倉是已

子保完堅身受慶方寸之中謹蓋藏
精神還歸老復壯心結幽闕流下竟
養子玉樹令可杖

子保氣管精府完堅則鍊精化氣鍊氣化神一身泰逸享受福慶心廣體胖方寸之中神藏和葆精神還歸衰老復壯心火下降於幽闕而與

腎水混融下竟灌溉子丹澤
滋玉樹積小高大拱把可杖

至道不煩無旁午靈臺通天臨中野
方寸之中間關下玉房之中神門戶
既是公子教我者

至道易簡不煩且無旁午之舛錯心君所居曰靈臺其靈上通天君其
位正臨中野方寸之中間關之下玉房之內乃其神明所御之門戶也
言黃庭在心脾之間故先言心之定處以明之此非臆度妄說乃是黃
庭公子教我而得之者

明堂四達法海源真人子丹當吾前

蓋黃庭即明堂也明堂王者之堂也建中以定四海之民出政發令
岳朝宗萬方拱極四通八達而為法海之源真人子丹即黃庭公子也
居此明堂之中而當吾靈臺之前見建極之有定樞抱丹之有天窟非
居於心脾血肉軀殼之中

三關之中精氣深子欲不死脩崑崙
絳宮重樓十二環瓊室之中五色集
赤神之子中池立

三關之中精氣深解見內篇不知所以脩則精耗氣散而死期至矣崑
崙乃水發源之所子欲不死則脩乎崑崙而使水產金花太乙真人乘
一葉蓮舟而子丹結黍米之真土八絳宮下重樓十二環十二環解見
內篇還歸黃庭瓊室之中而金木水火土五色之英華集焉則赤神之

子立中池矣火為土母土為
火子火色赤故曰赤神之子

下有長城玄谷邑長生要慎房中急
棄捐媼俗專子精寸田尺宅可治生

下有長城玄谷邑見防衛之密不可輕忽也故曰長生要慎房中急明
當見景忘情防危慮險丹房罷血委而去之惟恐懷一時之興濃忘却
平日之辛苦所以棄捐媼俗而專心守此子丹之精則瓊室不過寸田
尺宅長生自此而得故曰可治生

鷄子長留心安寧推志游神三奇靈
行閒無事心太平常存玉房神明達

時思太倉不飢渴役使六丁玉女謁
閑子精門可長活正室堂前神所舍

然子精果何如以專守之蓋鷄子抱混沌之真者也若能混沌之真不
失則鷄子長留一心安寧並無外念志之所推神之所游惟此精氣神
之三奇靈動而行也靜而閒也無所事事而心不外擾無賊魔之作耗
何太平也常存玉房之想而念慮之神明達焉時思脾土之太倉而谷
神不死則不飢不渴役使六丁玉女侍謁矣故閑子精門而不使飛逸
則可長活而不死瓊室之中明堂之前為真人常住之舍矣故曰正室
堂前神所舍

洗心自治無敗濟歷觀五臟視節度

六腑脩治潔如素虛無自然道之固
又必溫養無為洗心以退藏於密而自治無敗濟之瑕歷觀五臟皆視
神之節度而不敢拂六腑皆脩治清潔如素練之色無一毫之染矣先
師云先天一炁自虛無而來又云道自虛無生一氣氣從一裏定乾坤
至此則虛無之氣自然充溢而道根于心堅固不搖矣

物有自然道不煩垂拱無為身體安
虛無之居在幃間寂寞廓然口不言
脩和獨立真人宮恬澹無欲遊德園
清淨香潔玉女前脩德明達神之門

何也蓋窮神知化德之盛也過此以往未之或知也至此則前功已盡
惟俟其自化耳優而游之使自得之物有自然之理勢有必至之機着
力不得又何須煩瑣也但垂拱無為以俟天下之自化身體之自安耳
蓋神不可以致思化不可以助長虛無既得於方寸而居在幃間惟當
寂寞口不言脩和獨立真人宮恬澹無慾遊於道德之園致其誠敬而
清淨香潔玉女前耳蓋玉女者丹也舍於黃室者也陽從陰中來故子
精曰玉女脩明其德以達於神舍之門言溫養無為惟專守子精以求
其形神俱妙與道合真而已若更有作為適多事以自擾敗乃事矣所
以慎在房中急而又垂
拱無為以俟其自化也

中部

作道優游深獨居扶養性命守虛無

恬澹自樂何思慮羽翼已具正扶骨
長生久視乃飛去

學道須優游以俟自化不可欲速不達又當深潛其義理而間居獨處
靜裏行功性者先天真一之精陰也命者先天真一之氣陽也皆從虛
無中来故曰無極而太極經云脩性不脩命如何能入聖脩命又脩性
方入脩行徑故作道者扶養性命守虛無恬澹明志怡然自樂何思何
慮忘物忘我羽翼者性也骨者命也積精累氣煉已功深乃具羽翼也
月華西露一水歸真乃正扶骨也十月胎完溫養無為則羽翼具而翮
健凌雲胎骨換而身輕冲
舉長生久視飛去天宮矣

五行叅差同根蒂三五合氣其本一

誰與共之斗日月

五行各司同根元始三五合氣都歸一本誰融之一星斗聚奎日月合
璧此言三家相見共結嬰兒也

抱玉懷珠和子室子能守一萬事畢

子自有之持無失

丹既結於黃庭則抱玉懷珠而和合於瓊室矣經云天得一以清地得
一以寧人得一以正子能守此真一於室則萬事畢矣子自有之而敬
持無失斯得
扶骨之妙

即欲不死入金室出日入月是吾道

天七地三迴相守昇降進退合乃久
玉石落落是吾寶子自有之何不守

華池神水真金乃金室也入者使金入於瓊室也故子即欲不死在入金室而已金室如何入蓋乾中爻破入坎中坤中爻破入離中出之於日者入之於月是吾之大道也日有金鳥月乃水精水非火既濟無機故必天七所成之火與之合而始水火有既濟之功金非木招攝無自故必地三所生之木與之合而始金木有招攝之妙水中有金火中有木又必五行顛倒四象旋相為用而天七地三迴與日金月水相守然後可以混一而成丹經云四象會時情性合五行金處虎龍蟠又云四象會時玄體就五行金處紫金明是已又必火候抽添合其升降進退之度然後子丹永得而雲母玉英馬齒琅玕之玉石皆落落是吾之至寶而入於金室矣此寶子自有之何不守之太上惓惓勉人自奮之意

至深切矣

心曉根基養華彩服天順地合藏精
七日之午迴相合

然如何以守之蓋丹入金室已曉根本之植立矣又當養其華彩而服天時順地利依周天察璇璣而合乎符火之度以藏攝其精靈子時至午乃七日矣子午抽添卯酉沐浴而迴還相合契云始復終坤如循環是已

崑崙之上不迷誤九原之山何亭亭
中有真人可使令

崑崙之上不迷悞服乎天也九原之山何亭亭順乎地也則中有真人神通廣大可役使甲丁侍謁玉女矣

蔽以紫宮丹城樓俠以日月如明珠萬歲昭昭非有期

蔽以紫宮丹城樓即下有長城玄谷邑也丹熟而英華發見輝煌炫耀俠以日月如明珠言體具陰陽赫赫金丹光如明珠萬歲昭昭何有止期何其永世之久而萬古長存乎

外本三陽物自來內拘三神可長生魂欲上天魄入淵還魂返魄道自然

庶幾結珠固靈根玉芪金籥身完堅

且珠之來也外本三陽珠之結也內拘三神三陽者乾也三神者精氣神也三神能拘於內而已煉基築三陽自來於外而寄物即歸天機感召神因物之來而拘益固物因神之拘而來自速性命雙脩魂魄相拘蓋人之生也魂生於天魄成於地人之死也魂升於天乃還魂於天魄降於地乃還魄於地常道之自然也能解脫者鮮矣庶幾乎來之拘之而結此明珠以固靈根則玉芪金籥煉已完堅或可免魂魄之返還耳不然上天入淵常道自然三陽不來於外三神何從內拘而長生永世哉

戴地懸天周乾坤象以四時赤如丹前仰後卑列其門選以還丹與玄泉

象龜引氣致靈根中有真人巾金巾
負甲持符開七門此非枝葉實是根
晝夜思之可長存

蓋地曰戴地在上也天曰懸天在下也三陽交泰乾清坤寧天關在手
地軸由吾象以四時木火金水寄土各旺一季珠赤如丹金水木火成
圭而龍珠耀彩戴地者感地之氣也懸天者引天之陽也周乾坤者承
以迎鉛混而為一歷鵲橋崑崙而至黃庭合周天之度也象以四時者
四象會而成土也土從火生丹紅而黃故曰珠赤如丹前仰者仰望其
時也後卑者禮下於人也列其門者抵戶而謹候其時敬以求之也選
以還丹與玄泉俟其時至而辨別藥之生源之清也選者精擇嚴辨之
意象龜引氣吸而取之引而受之也長春真人名之曰取水朝天有黑

缺海之法歌云能騎三足馬慣使獨角牛若人能會得黃河水逆流誰
云靈龜吞造化象氣有何難會使綿綿息撒手過羊關又云華池玉液
入丹田配合須知造化源河車搬運崑崙頂能教衰老返童顏致靈根
者運歸土金培植靈根也中有真人巾金巾解見內篇負甲者取得金
來也持符者奪得子來也七竅齊開吸受金精此非枝葉之繁文實是
本根之確論晝夜思持可以長存而不死

仙人道士非異有積精所致何專仁
人盡食穀與五味獨食太和陰陽氣
故能不死天相旣

仙人道士能不死者何哉非有神異之術也特積精所致耳仁者心之
德愛之理無一毫虛假純一片誠心仙人道士何其仁之專而無外誘

以耗此精乎故人盡食穀與五味以為爽口養生之資不知爽口味多終作疾張良辟穀赤松遊曷故哉仙人道士則獨食太和陰陽一元之始然而積精累氣以為真故能不死而魂不上天魄不入淵一與天相為灌溉同其悠久無疆矣西江月華乃太和也陰中之陽氣也讀者莫泥氣之一字庶免千里之謬

誠說五臟各有方心為國主五臟王

誠說五臟肝司東方青帝也名勾芒心司南方赤帝也名祝融肺司西方白帝也名正蓐腎司北方黑帝也名玄冥脾司中方黃帝也名后稷雖各有方位然心為神明之官一身之主故為國主而乃五臟之王國喻身也因云王故併謂之國此如齊楚秦魯韓趙魏雖各為一國之主而周天子尤為各國主之共主也意同

受意動靜氣得行道自將我神明光晝日昭昭夜自守渴可得漿飢自飽

心之所向百體從令心之所發謂之意意之所至氣亦至焉受意欲動欲靜之旨而氣始奉而行之故曰志者氣之將帥氣者志之卒徒心無所主則氣亂矣心有所主則氣順矣氣受心之節制則道自我得而將神明之舍光明洞達晝日昭昭不昧昏夜試求自守道腴中存飢渴不能為心害津滿而渴可得漿氣滿而飢可自飽不假穀味而太和自充

經歷六腑藏卯酉通我精華調陰陽轉陽之陰藏於九常能行之可不老

由是經歷六腑而周天溫養卯酉沐浴而順時潛藏通利精華調燮陰陽初則中藏離陰今則剝轉陽中之陰而成純乾則中藏乎九矣陽窮於九丹底於熟常能行之可以不老

肝之為氣脩而長羅列五臟生三光
上合三焦下玉漿我神魂魄在中央
精液流泉去臭香立於玄膺舍明堂
雷電霹靂往相聞右酉左卯是吾室

肝之為氣三句解見內篇我神魂魄子精也中央金室也精液流泉去臭香內篇則云玄液雲行去臭香立於玄膺舍明堂內篇則云取津玄

膺入明堂文少異而意則同
之聲若火候不謹一夜忽轟
霹靂之相聞而右酉左卯慎然如如
靈胎永結而還丹無價之珍永住吾家之金屋耳
不死不老
仙人道士

下部

伏於志門候天道近在子身還自守
清靜無為神留止精神上下關分理
精候天道長生草七竅已通不知老

志者心之所之也伏於志門者心意候乎大衆之天道也紫陽云若要
脩成九轉先須煉已持心契云煉已稍欠神明不悟真云不若煉鉛
先實腹且教守取滿堂金不必遠求近在子身還而自守必靜必清毋
勞爾形毋搖爾精乃可以長生目無所見耳無所聞心無所知女神將
守形形乃長生慎女內閉女外多知為敗而無為欲淨神育氣累精留
和葆自真氣薰蒸精神充溢徹上徹下關竅開通百脉洞攝四大充和
三田精滿五臟氣盈大用現前六根俱定方可入大衆之道而精候活
子時臨一陽初動長生之草永命之根經云透得裡頭消息子三關九
竅一齊開迎其藥之將至而急採之引過鵲橋七竅已通靈根火發海
屋精還百有二十亦可還丹不知年老景暮桑榆

還坐天門候陰陽下於猴龍神明通
過華蓋下清且涼入清靈淵見吾形

期成還年可長生

抽回斗柄撥轉天關提過鵲橋運至銀河還坐天門候下喉龍神明通
達降下華蓋清涼沁美入於神室消靈之淵見吾元神之形十月胎完
期年有成返老還童可得長生

還過華下動腎精立於明堂望丹田
將使諸神開命門通利天道存靈根
陰陽布列若流星

還過華蓋之下真一之水與吾腎水之精一機命合融化成丹立於明
堂之中望於丹田之上將使木火金土諸神結成一家永立靈根而命

門大闢天道通利靈根長存陰陽布列若流星之交錯繞纏乎丹室而不離之矣

肝氣周還終無端

試以諸神之開通言之肝則木氣周流循環無際始終無端

肺之爲氣三焦起上座天門候故道
津液醴泉通六腑隨鼻上下開兩耳

窺視天地存童子

肺則金氣起於三焦金木相戀得火而升上至天門候由故道玄膺水溢津液醴泉通溉六腑隨鼻之呼上天下地開兩耳之聰明窺視

地之神機存此童子之真一

調利精華治髮齒顏色光澤不復白

則五內調和精華發外而髮齒顏色光澤不復白矣

下于喉嚨何落落諸神皆會相求索
下入絳宮紫華色隱藏華蓋觀通廬
專守心神轉相呼觀我神明辟諸邪

由是下於重樓落落如甘露落落者繼續不斷之意也諸神皆會互相求索結作一家彼此資益下入絳宮之中絳宮之色紫而華故曰紫華

色隱藏華蓋之下窺通神廬之君專守心神聽命國王轉相呼喚抽鉛添永金火相攝滿鼎轉紅顯我神明辟諸邪穢晦翁朱夫子曰觀者有以中正示人而為人所仰也

脾神還歸依大家致於胃管通虛無
藏養靈根不復枯閉塞命門如玉都
壽傳萬歲年有餘

脾神還胃戊巳歸宗返守黃中曰依大家大道在我氣復虛無藏養靈根豈得復枯閉塞命門長存命寶丹熟人間身飛玉都壽億萬歲年有餘齡難以數計如者行幸之稱如史載帝如房州之類謂身涉其地也

脾中之神主中宮朝會五臟列三光
上合天門合明堂通利六腑調五行
金木水火土為王

脾中之神中央土也位主中宮朝會五臟布列三光上合天門三華通頂中合明堂一真御極通利六腑調和五行金木水火會而為土土成一統四海之王

通利血脉汗為漿脩護七竅去不祥

通利血脉而汗為瓊漿脩護七竅而辟去不祥真液灌溉魔賊退藏前言心為五臟王以主運之柄言之也此言土為五行王以混合之規言

之也

二神相得化玉英上稟天氣命益長

日月列布張陰陽

脾神歸胃二土成圭相得相合化為玉英上稟一陽元始之天氣而我命益長日月俠列布張陰陽而在吾卷舒中矣布張卷舒也

五臟之主腎最精伏於太陰成吾形

出入二竅合黃庭呼吸虛無見吾形

五臟之主腎為最精腎水府也水腎之精也先天真一寄坎而伏於太陰之家喚歸而成吾嬰仙之形出入陰陽之二竅交姤日月之雙精昇

合成丹駐於黃庭呼吸先天一氣之虛無成立吾庭子精之形廓

強我筋骨血脉盛恍惚不見過青靈

坐於廬下見小童內息思存神明光

出於天門入無間恬澹無欲養華莖

服食玄氣可遂生

強我筋骨盛我血脉恍惚惚用之不見過青虛之府靈感之臺坐於神廬之下結胎見我小童溫養保育息任自然專心內守志存神光動行靜間出入無間一心天門所見之小童是守恬淡無欲以養此初結之華莖華者花萼也莖之初吐者莖者英也英之初發者服食玄膺之

氣以遂小
童之生

還過七門飲大淵道我玄膺過青靈
坐於膺間見小童

然服食何如導引玄膺之氣還過十竅之門飲注元海之淵過青靈重
府直抵膺間與嬰仙相見以滋養之小童嬰仙也膺間仙所止處也故
坐

問於仙道與奇方服食芝草紫華英

然問其所以成仙道之奇方則服食芝草之紫華英耳蓋白虎氣見初
弦如芝草初發之英其華紫而已矣芝草毓靈產奇雖不易得然亦世

所常有非絕無而僅有者見藥
物之近而易求非遠而難辨

頭戴白素足丹田沐浴華池生靈根

白素金色白也頭戴白素言首得此華池神水真金而保足於丹田也
沐浴華池卯酉不進火玄膺玉漿灌溉靈根使之生長耳

三府相得開命門五味皆至善氣還
被髮行之可長存

三府心腎脾也火中生木水中生金而成真土則丹成而我命不由天
矣故曰三府相得開命門五行會合祖炁歸廬曰五味皆至善氣還由
是篤於行道急於脩為無暇束沐而被髮以行之如孔子之忘食忘寢
是已果能如此行之則長生不死與天同運而大道畢矣善哉歐陽脩

30000

夕
暮



