

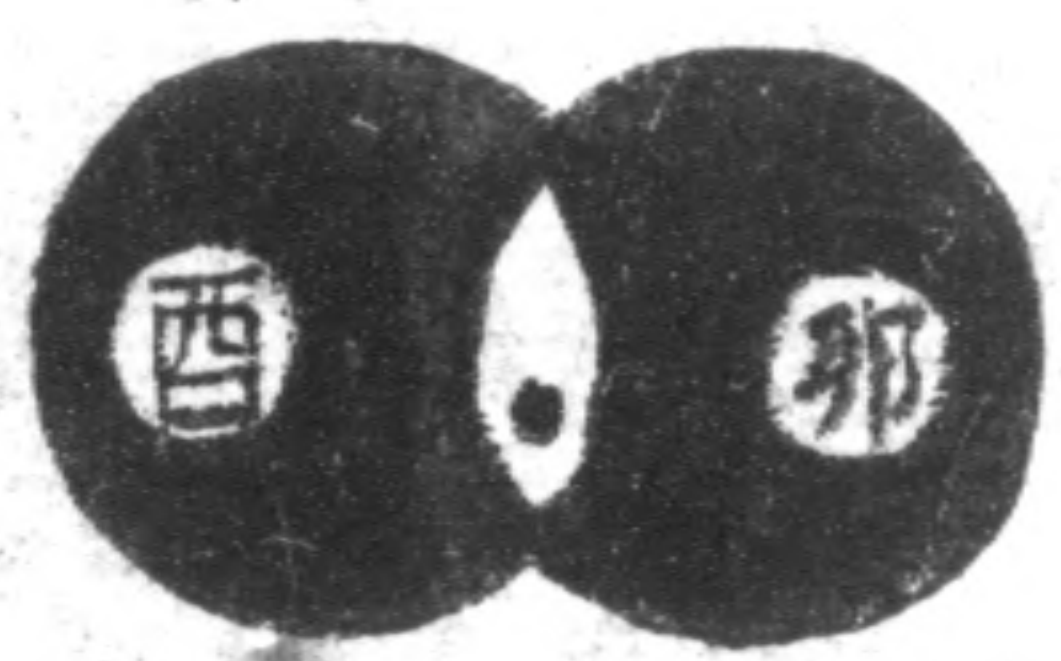




P1

下黃庭

據三明出華存玄根爲圖如此
據方圓一寸則中一點爲命門
然又以左右二腎故曰命門中
要之三點不可離者也



二腎名九幽目

月又名伏牛又

名卯生酉殺



三 幽 關 圖

上幽關

卽上黃庭中心一點白乃上黃庭之神也因重掩故變爲黑黃庭內人內皇皆其名



中幽關

卽下黃庭中心一點黑乃下黃庭之神也因七元英華故變爲白



按一經之作用全在此一點乃身之主人翁也名玄泉幽關便名玄關兩腎之神兩部水王三明出華玄根明童明兩明神皆其名

下幽闕

乃外二腎之形中無神其神皆
并在內腎故只一隻物而已矣
男有女無故神并內腎而不用
鑒家謂之畢丸



按梁丘子曰上部幽闕兩目相望中部幽闕兩腎爲
雙下部幽闕玄泉之常下二句差今與訂定上部幽
闕兩目相望中部幽闕玄泉之常下部幽闕兩腎爲
雙方是

上 下 黃 庭 幽 闕 全 景



伏牛幽闕羅品列

今時寫品字
及草下字

三明出華生死際

今時草上字
如之別未有

通利天道存玄根亦是此圖

黃庭忠孝壽國

章

和順宜家

章

玄授靈明

章

高研清靜

章

遺世三山

章

接生五岳

章

八景帝命即真

章

神會了道

章

按八景此經內止有形中八景極小然天帝有八
景與驪山老嫗言八景不足以爲玄則黃庭另有
八景可知特將說無傳小子偕取意于形外想像
如此然一觀而黃庭在日矣其八景八章各自爲
一章意不相承不相蒙首子臣道中黃庭次夫婦
道下黃庭三師弟道上黃庭四見清靜黃庭坐忘
正道五守虛無飛仙道六奔日月昇真道二者黃
庭極功七得道黃庭効驗八成道黃庭真常其內
有煉上一亦是黃庭極功而不取景者一無象故
不可以爲景况是飛仙道亦並在守虛無章耳
忠孝者天之經也地之義也玄帝本傳忠全孝盡
保舉昇仙

白見黑之圖



十六生



十七八九廿



廿三下



廿四五六七八



廿九卅日



十四十五



初九十一



初八上



初四五六



初三生

初一初二

陰從上而下曰下弦

曰交泰亦曰泰平

陽從下而上曰上弦

曰泰交亦曰平泰總地

天泰卦

卯

辰

巳

雄
守午

未

申
此六時雌雄
相守

雌
之寅

丑

子
此三時雄
守雌

圖

亥

戌

酉
此三時雌戀
雄

今世界人事皆然

黃庭道園八景

樓閣庭臺琅玕金玉道園之清雅也
師父師母大帝上清道園之賓主也
日月星斗雷電雲霞道園之役使也
六丁八素神華黃童道園之禡侍也
虎章龍珮和氣玉漿道園之服食也
琴心丹元山書洞篇道園之歲月也
琳條翠柯遁芝香藥道園之茂對也
呼吸清靜虛無玄真道園之真常也

道園又逸域鸞臺三山五岳皆神仙藥地益佛家

先苦行而後有極樂儒者之先憂後樂亦然惟仙
家只有真樂而無苦之名故復僭取此爲八景以
資談樂焉然樂而曰真則亦不出本分之外而取
求於人間也

黃庭

形中

八景

之圖



尾間穴

脊骨二節爲一景凡二十八節爲八景

太上黃庭內景玉經童註卷上

上清章第一

凡十三句此章叙聖真作經及經之神德以開光

上清紫霞虛皇前

道書三清有玉清真景其色青卽玄一之炁上清
聖景其色白卽一而二太清仙景其色黃卽二而
一此獨舉上清者乃聖凡同居之地人當希聖而
修凡者也玉清則真人所居之地太清則至人所
居之地皆非凡人可到之處矣紫霞宮名亦名紫
瓊紫極皆與此同虛皇元始天尊本號前者端拱
而無所讓親臨而無可却至聖至靈之儼然也

太上大道玉宸君

太清黃庭經三清之下有三太此爲太清卽紫帝
上皇與大玄太和是也太上大道卽黃老君之徽
號也祖主功故虛皇正位凝命宗主德故老君闡
教發言作者無所述而倡始至秘至公之金語所
當尊崇而信受者也此經虛皇是聖師老君是導
師上清真人是監度師。大道者凡世間無一而
非道故惟不可名而強名者曰大道其可名者爲
正道爲常道。第一高上無與等曰太上無形無
情無名曰大道

閒居蕊珠作七言

閒居呼吸和平之際太平無事之時因有從容善
誘之德爲萬古修真之訣蕊珠乃紫霞之東宮取
生氣故居之蕊珠與後黃華玉女黃童妙音皆有
深意乃完鼎也七乃天地之中數聲起于甲而止
於庚也三言五言則不及九言十二言則太過言
必至於七而後盡皇極經世曰聲數必七所以昌
地之用也聲必至於七而後足叶必至于七而後
順大凡神人以數合之以聲昭之故以七同其數
而以律和其聲也故此經皆有韻必欲叶之方和

合神人耳京房曰宮商角徵羽之後又變宮變徵
乃聲氣之元五音之正故有七聲唐楊收曰五音
旋相爲宮以七聲爲一均均者韻也古無韻字又

凡樂曲五音及變宮變徵至七爲均音必同歸一
律爲韻白居易曰聖人感人心者莫先乎情莫始
乎言莫切乎聲莫深乎義上智下愚百物鬼神皆
然韻叶則言順言順則聲易入感易交于是乎孕
大含深貫輕洞密矣。黃帝時寧封子游海詩青
蘭灼灼千載舒百齡暫死食飛魚乃七言之祖故
緯書多以七言爲文。觀閒居二字外景云閒暇

無事修太平則修爲皆在平日人有病夜不可行
恐動虛火

散化五形變萬神散上聲

五形者在人爲心肝脾肺命在天地爲火木土金
水凡人身內外大小上下皆有所屬皆在五行之
內合之只一身拆散之歷歷可數又從而變化之
首有泥丸流珠黃庭面有宅身有部黃庭內自一
分至三分自一寸至五寸莫不有宮有堂有樓有
房有田有臺有闕其內又莫不有君臣父子夫婦
眷屬侍從或帝君神王內皇太子形或爲老君真

貴族經言卷一
三
人道父師父道士形或爲嬰兒赤子童子公子胎
仙或爲丁甲虎兵或爲道母夫人師母神華玉女
又三元隱化有一卽有三有三卽有九故有萬神
○靈樞經曰陰陽者有名無形數之可
十離之可百散之可千推之可萬是也
是爲黃庭曰內篇

琴心三疊舞胎仙

此經七言如琴七絃故亦名琴心文琴和總攝五
音而兼正變心王總攝五形而兼能聽前文曰散
化矣恐其零落而乖戾也故以琴心調和收攝之

此心和也然此琴心文比之而成陰陽之和聲三
疊應節淪浹于聲之外此氣和也致神真之胎仙
心意四支不覺而舞蹈此形和也李道純曰無質
生質是謂胎仙脉望曰有氣無息曰胎仙此胎仙
用呼吸則爲公子鍊魂魄則爲飛仙無有二也如
本經首言五藏之名次言五臟之用終言五臟之
神皆三疊之意又再三詳一之所在再三申色魔
之害皆三疊也十讀爲一過亦三疊意凡指一事
必三見皆三疊意

九氣映明出霄間

九氣者九陽之氣出霄間者雷經註天有四方四隅與中爲九霄一霄在梵氣中在心曰神亦曰神霄是也此琴心文發之爲天地之正聲宣之爲天地之正氣既與九陽相映而明又首出乎陽氣之上與神霄梵氣相往來此天地之和映之也大道始乎一氣一氣分爲玄元始三炁三炁又各生玄元始三炁爲九霄九陽九天皆是也此謂三元隱化。九竅之氣與九陽之氣相映而明此是陽氣外氣且陰三者陰氣之隱也陽九者陽氣之化也神蓋童子生紫煙

二目光結爲黃庭故不用光而用氣蓋不視以目而以心也目中兩瞳子之精謂之神今專主思真存玄不用目外光故曰神蓋非眉號華蓋之說也目開用金水之精爲光主視物目閉用木火之氣爲烟主視心肝神因是名龍煙目之妙氣自然紫色遇腎則爲玄遇心則爲丹玄丹皆從目生後師父師母爲丹玄鄉弟子爲存玄丹也是曰玉書可精研

天帝宮中皆詠玉書卽此黃庭也水磨玉石無滓曰研精者無疑無誤得幾得微也前是爲是字卽

佛書如是乃師授之詞此是曰字卽如是我聞乃結集之詞而與衆聞者言如是內景千變萬化皆從此出此心此氣此目中做出所當修也玉書玉字有二意一貴重之意二研得着的堅而不易破研不着的又滑而不可得卽莊子頡滑二字意詠之萬過生三天

詠者涵詠其味精詳其意分之合之聚之散之體驗而反覆尋繹之浸淫而洋溢之非萬過不得其妙今人誦不千百又無涵詠工夫其效安可得哉佛家以無味之言令人參欲人豁然貫通道家以

有味之言使之詠自然久久貫通其意一也按誦此經以十遍爲一過萬過則十萬遍也今計百日可誦若涵詠則終身而尙有餘味者矣三天有正一之天登虛空升虛無入上清是也有有形之天升九天飛十天登廣寒飛太霞乘慶雲入天路是也有隱化之天一化三三化九是也此生三天則是生正一之天自萬而歸一造于至道則我亦天而已矣故能千變萬化

千災以消百病痊

有災則無緣有病則無福天降未來之災消除已

身既生之病痊可蓋幾入水不濡入火不熱地矣
不憚虎狼之凶殘

有物可害則無德三者皆無道故此幾入獸不亂
羣地矣觀曰消曰痊曰不憚則尚未能至于無所
以爲幾南虎北狼虎凶狼殘

亦以却老年永延

備小乘之法開至真之門也案此經工夫以修清
靜執性命爲超凡守虛無爲入聖此皆不序而惟
以却疾消災辟獸延年終蓋恐人畏難而且歆以
世所尙也然道畢竟不泯故曰不憚亦以而又皆

該之于精研生三天內

上有章第二

凡十句此章備舉軀體及脩爲之事乃黃庭一部致神之大槩也

上有魂靈下關元

白玉蟾曰人身上有天谷泥丸藏神之府也下有
靈谷關元藏精之府也內經曰衝脉起于關元註
關元穴名在臍下三寸今醫書傳入臍內三寸是
今按此經要與泥丸相應則入臍內三寸是關元
穴也

左爲少陽右太陰

手足左少陽陽明太陽右少陰厥陰太陰則似錯

舉觀爲字則凡屬左右者皆是如左目爲少陽右目爲太陰左腎爲少陽有腎爲太陰手足可知梁註左東右西卯生酉殺是也

後有密戶前生門

密戶卽玄關又幽室皆同醫書謂幽門卽尾閭內竅是尾閭只主泄故不用而言幽門生門畢竟是上黃庭此經重在黃庭而前文上有已讓泥丸況本經三舉生門皆是上黃庭作臍者非是上下左右前後乃人身之六合也

山日入月呼吸存

上舉人身六合形也以下言人身六用氣也謂出入分合往來也氣出爲呼爲陽主日氣入爲吸爲陰主月呼出心與肺吸入腎與肝呼接天根吸接地根存者主也下文雖有分合往來畢竟以出入爲主故曰呼吸存

元氣所合列宿分

元氣呼吸皆歸腦曰合散此元氣于一身曰分從兩腎玄關中有兩股白脉夾脊而上至第二關會而達泥丸爲合從泥丸額上七星鼻注而下散于諸經爲分會七液之動氣以衝廬間爲合散七液

之動氣而迴抱爲分

紫煙上下三素雲

紫煙解見前前上下二字乃定位此上下二字乃往來上下爲用也紫青絳爲三素雲目中上下常見此三色卽後迴紫抱黃陰符所謂三返此處甚明

灌溉五華植靈根

灌是灌腦溉是溉五臟從下而上曰保灌從上而下曰溉灌難易順逆之分也保灌見後章靈根卽泥丸腦神名精根也植者種之深也意詳後呼吸

章津液之燕雖在脾胃中其寔乃溉五臟也如灌花果之根然方紫雲降而青雲之上升也下句七液卽從之而衝腦既充廬已見降雲化爲玄液以灌溉五臟之華

七液洞流衝廬間

七液乃淚涕津涎精血汗卽玄液也七液乃一氣所化分行兩腎中夾脊化白氣二道從後衝至脊骨第一關第二關曰雙關復合爲一上衝三關百會風府至廬間洞者瀕洞之意逆行如降水故曰洞流廬乃是腦莊子曰緣督以爲經正此意又明

之動氣而迴抱爲分

紫煙上下三素雲

紫煙解見前前上下二字乃定位此上下二字乃往來上下爲用也紫青絳爲三素雲目中上下常見此三色卽後迴紫抱黃陰符所謂三返此處甚明

灌溉五華植靈根

灌是灌腦溉是溉五臟從下而上曰保灌從上而下曰溉灌難易順逆之分也保灌見後章靈根卽泥丸腦神名精根也植者種之深也意詳後呼吸

章津液之懸雖在脾胃中其寔乃溉五臟也如灌花果之根然方紫雲降而青雲之上升也下句七液卽從之而衝腦既充虛已見降雲化爲玄液以灌溉五臟之華

七液洞流衝虛間

七液乃淚涕津涎精血汗卽玄液也七液乃一氣所化分行兩腎中夾脊化白氣二道從後衝至脊骨第一關第二關只雙關復合爲一上衝三關百會風府至虛間洞者瀕洞之意逆行如洚水故曰洞流虛乃是腦莊子曰緣督以爲經正此意又明

然子冷曰夾脊雙關透頂門修行逕路此爲尊華

池神水頻吞嚥

濁氣降下

紫府元君直上奔

清氣

上升但使氣冲關節透自然精滿谷神存正與此

合。何塘曰兩腎各有二竅前竅以膀胱爲府至水液者也後竅以三焦爲府主元精者也

迴紫抱黃入丹田

吸自頂而下過黃庭至玄關呼從玄關自後心而上過頂生門下至丹田曰迴者言往而復返也抱者如懷抱其內也紫是妙氣黃是正氣舉二氣而五色在其中矣運一氣隨目紫煙周旋三黃庭三

返而入丹田此句直貫前六句呼吸內有如此工夫後學所當潛心也丹田卽密戶卽玄關

幽室內明照陽門

共燭而大明日照七竅爲五臟陽門爲七幽室所照而又共照于黃庭之間也心印經七竅相通竅竅光明聖日聖月照耀金庭是也心爲舌幽室肝爲目幽室肺爲鼻幽室腎爲耳幽室脾爲口幽室舌爲心陽門可知其餘

口爲章第三

凡七句此章言黃庭神用不死之道全在口故先舉之

口爲玉池太和官

黃庭經卷上
十
口中有齒舌二神又以舌本喉爲內神故不列于面部七神而自爲一章喉又自爲一章日月二德爲太和而口實司之口和則氣和津液和而藏腑之和可知口不和則或苦或甜或乾或水或澀或臭皆病矣官者公共之意衆人共食太和之餘氣而得生真人獨食太和之精氣而不死爲仙爲凡惟人自力焉故曰官

漱咽靈液災不干

漱者水激石有聲如人以津嗽齒中也漱欲久久則愈清而涼齒不腐而固咽如吞硬物須用三咽

體生光華氣香蘭

初輕咽至上焦降火次咽不輕不重至五臟灌漑消食植本三咽重如吞玉石至腎滋陰故災不干漱久咽多則有靈故曰靈液純食而成太和精矣

香獨言蘭者蘭芳幽谷人之臟腑皆幽處如蘭香則太和之氣溢矣蓋人氣行則香滯則臭却滅百邪玉鍊顏

口却邪還是能呪祝却者不受也滅者勝而毆之也百邪與千災不同謂瘴厲蠱疫山妖水怪皆能呪祝而毆之咽津液卽玉液還丹之法故曰玉鍊

顏姑射仙人肌膚若冰雪是也

審能修之登廣寒

月宮名廣寒得陰之道者歸月即奔月法也

晝夜不寐迺成真

晝是潮候夜是汐候成真之道不過嗽法天地潮汐之盈虧咽法天地雷電之鼓舞而已與下句同看

雷鳴電激神泯泯

灌溉之聲如雷目光激注同下如電泯泯滅也滅而不滅又沒也沒而不沒所以爲神此詳後呼吸

章金室之下不可傾句此激字即孟子激而行之可使在山張子周旋不捨奮激而爲雷霆詳此二言激字之意甚明凡天雷先電激而後雷鳴雷者回也其回聲也故人欲取法雷鳴必先電激焉百字令云自飲長生酒電激也靜聽無絃曲雷鳴也

黃庭章第四

凡十一句此章專言黃庭乃以神用爲一身之主者也而其主又在

幽闕人身本有一形一神形者陰也神者陽也天地先有陰而後有陽人父母先有魄而後有自己之魂附之方成生人故黃庭先微陰而後微陽黃庭正神乃脾老君太子出治于腎故黃庭爲虛位而有內人主之直至後方歸夫婦道合而道成矣黃闕陽位也而內人主之玄闕陰位也而明童主之不過互藏互根之意人身黃庭有三上部在兩眉間中部在脾間下部在兩

黃庭內人服錦衣
腎間三部每一部前明堂有君臣之道中宮闕有父子之道下洞房有夫婦之道凡言三宮三房三田皆此處也若黃闕靈戶紫宮紫房則端指上黃庭也

黃庭內人服錦衣

明童不言外者不可言外也明者向明而治意上黃庭在兩眉間以二目光可共注射之地是也黃庭有象無形有所無竅五臟之宗五色備故稱錦衣黃庭主人明童出助腎六十年方歸故以內人為主

紫華飛裙雲氣羅

內人故飛裙男子則裳矣雲氣羅者陰倡而陽未

和乃處子之意也羅者羅布散漫之狀

丹青綠條翠靈柯

丹青綠乃目瞳之彩色精氣神之發越是黃庭之像也明童若在即為明童之目內人攝位則為內人之目也條者上文靈根所發暢茂條達之意翠者鮮也靈者光明即目中金花也五色中皆有翠靈字靈者明也翠靈即金翠鮮明是也柯者木橫截則木理層層圈轉人目瞳似之直莖曰條橫紋曰柯五色言綠則黃在中矣不言黑白者人目之本色也

七蕤玉簫開兩扉

開胡旦切高而啓也

七蕤者承前黃闕中七色威蕤內明之貌蓋五色而又兼金花翠光爲七其寔乃七元之光也簫者三孔笛二目與黃闕如三孔笛開者里巷之門高啓晝開夜閉者也其寔乃兩日月之啓蓋分而言之也連二目謂之黃庭單言其中則曰黃闕

重掩金關密樞機

此兩目相望合而言之也重堂煥煥楊八威卽此是矣

黃庭無門黃闕在中左屬日右屬月故曰重掩日關左扉月關右扉樞機者開闔之要也有內外則密有樞機則要密而且要金從日生故曰金闕內

人正位乎內如此

玄泉幽闕高崔嵬

玄泉幽闕乃兩腎中之神主人翁也兩腎既有神故能在下而又能高崔嵬于兩眉間焉下部幽闕乃兩外腎而其中無神故不用且因內人無外腎玄闕卽并在黃闕故曰高崔嵬

三田之中精氣微

三田者三黃庭中三丹田也三田精氣盛則生人今內人天癸未至三丹田中皆以神用而精氣微嬌女窈窕翳宵輝

脉望曰嬌女耳神名則窈窕者內人之幽閒貞靜有耳不以聽醫宵輝者羞明垂簾有目不以視所謂含眼光緘耳韻是也

重堂煥煥揚八威

前重掩是左右掩兩重此重堂乃是深遠內外掩之意雖有小明煥煥乃明神之威而非內人之威也八威者見後明神八威乃明童之威也內人守重堂而借八威以揚已煥煥之明

天庭地關列斧鉞

鉞字莊子音斤玉篇牛引切劑也當叶未詳

明堂上一寸爲天庭宮關卽地角內人端重位如

主人居而威神嚴恪凜凜然

靈臺盤固永不衰

當叶崔

靈臺心之名情竇未啓心無思念故靈臺盤固肌膚冰雪容色綽約故永不衰謝

中池章第五

凡四句鼻下之口已叙過此言口中之舌本與呼吸緊要者此經以呼吸爲神則吞嚥乃內人也故舉之凡言神而非名者乃神靈之謂也

中池內神服赤珠

腦爲上池舌本喉爲中池因舌下有左玄右膺二泉穴故曰中池口中見有齒舌二神故言中池內神以別之乃主口內吞嚥之神也齒舌又中池之

外神故不能扶助之赤珠者從其唇之色也

丹錦雲袍帶虎符

禮服曰袍雲袍不過盛意喉亦主食故言帶虎符
橫津三寸靈所居

眉目亦橫於人面三寸而無津耳鼻形亦長三寸
而不橫舌長七寸外三寸能言者狹而不津非津
本也惟舌本喉橫于人口之內三寸潤而有津卽
舌下玄膺二穴故靈居其處而爲口之內神

隱芝翳鬱自相扶

肺心肝腎皆謂之隱芝翳鬱茂盛貌四臟茂盛皆

賴橫津之灌溉乎脾而脾又非外物乃自身之物
相扶爲力者也又見口中齒舌乃相扶爲用而非
相扶爲靈者也

天中章第六

凡十一句此章舉面之青標乃天生真人之神仙貌行人有緣而修

進亦有是貌

天中之嶽精謹修

中嶽嵩山居天之中於人面爲鼻不粗不俗端而
且雅爲精覺穢辟惡不容不隱爲謹修長也其山
根梁柱不斷不凹峰頂炮門不掀不突而舒徐平
準爲修

靈宅既清王帝遊

黃庭却入五寸爲玉帝宮居人首之中與鼻居人面之中皆以中德故相通而與游內經天氣通于肺是也一面以鼻爲主鼻既美則一面皆美清故貴故能與天帝遊面爲靈宅者言耳目口鼻之居也

通利道路無終休

通利道路者以鼻之虛也虛而氣通方口能下實無鼻則氣塞嚙不下矣無終休者與生俱生也

眉號華蓋覆明珠

秀眉清目

九幽日月洞虛無

日藏精于酉月藏精于卯左目爲日右目爲月兩腎藏卯酉之精故爲九幽日月二目二腎對照內視也洞者無隔碍意虛無是道不過借以形容無形無影之意二目二腎以道視則無隔碍也

宅中有真常衣丹

宅者尺宅面也丹者詩顏如渥丹

是也常者古今不變之色也

審能見之無疾患

患平聲

青真經卷一
二
眉目鼻口在面者歷歷清致故曰審見美而無可憎惡曰無疾善而無可怖畏曰無患可愛可近者也

赤珠靈裙華精燦

上文有赤珠之服又服赤珠之裙則口之上下二唇全矣赤珠服言下唇赤珠裙言上唇乃人中以下垂降爲裙如鯨裙亦稱裙華精燦言華彩鮮明佛書口如頻婆果是也

舌下玄膺生死岸

膺陶弘景作於容切

舌下雙竅名玄膺乃津液出入處人津液不通則

死故曰生死岸耳鼻口雖皆急于人然便不致命惟津液最急故云然岸猶言彼岸乃生死路也出青入玄二氣煥

青者口之所吐五臟之和氣玄者鼻之所吸天地之妙氣煥明也不特有如此清標之容又能修煉而氣稟殊異于人

子若遇之升天漢

不期而會謂之遇神仙不可期必忽然有緣會逢如是之真人乃升天之漢子而已身亦非凡人若能修煉則他日亦有是容也

黃庭經章句卷上
至道章第七

凡十七句此盡舉一面之神之名先言形後言神如上章

至道不煩決存真

至道無過乎一至易至簡何煩之有蓋面有七神煩矣而宗在腦則不煩身有六神煩矣經在心則不煩然腦與心之極又在魂魄煉之一所謂決存真也然究其終而存真于決則又煩而不卽簡焉。至道不煩煩非至也決于一方是至道故能存真乃決于真一也

泥丸百節皆有神

人懸天到生故從泥丸生下以至三百六十五骨

如竹之節一物一件皆有神司之何其煩也

髮神蒼華字太元

形長二寸一分白黑謂之蒼華亦白也今人謂華髮髮之本色是蒼白今言少年則黑世人壽促故見髮白爲老若真仙髮白方是壯年人知髮白反黑爲仙人之候不知舊髮白而新生黑髮間之故號蒼華是也太元未詳

腦神精根字泥丸

形長一寸一分象似泥丸陰陽之精故曰精根
眼神明上字英玄

黃庭經章句卷上
形長三寸居在首故曰明上英玄未祥

鼻神玉壘字靈堅

形長三寸五分隆起之骨象玉壘然靈堅未詳

耳神空閒字幽田

形長三寸一分佛家尚耳聞性自耳根証入道家不用耳故曰空閒幽田未詳

舌神通命字正倫

形長七寸津液來往性命所通將死則舌短故曰通命正倫未詳

齒神嶠鋒字羅千

形長一寸一分堅利如石之嶠劔之鋒羅千未詳一面之神宗泥丸

此句何其決也

泥丸九真皆有房

三元隱化泥丸一宮當有九真又皆有內人故有房見下八素雌一是也

方圓一寸處此中

處者夫婦相處而安于此也眷屬侍從皆不外此一寸中

同服紫衣飛羅裳

六銖衣輕故曰飛 凡上部之神皆輕故稱飛

但思一部壽無窮

叶渠王切

但思者精誠專一不必別向也行人知一之可萬煩之可真則至道思過半矣 此一部雖承九真而言其實乃真一之地大一上一雄一雌一正一皆在此故變一寸而爲一部乃一之總處也蓋不一非道而不萬又非道許巖棲得之于此

非各別住俱腦中

一部又非一皆在腦中其真一如此

列位次坐向外方

九真故曰列位次坐依次而坐也坐圓向方背內向外一居中八向外也

所存在心自相當

九者真也一者心也真道決于一如此人之目惟見南面與東西及東南西南五方而北與東北西北不能見故以心存向之而三方之真人向人之心亦相當也

心神章第八

凡十句此序身部六神名分上下清濁而言面部七神見外而宗內

身部六神自內而應身

心神丹元字守靈

黃庭經章句卷上
心氣藏于亥生于寅旺于巳弱于申形長九寸心
藏神丹元見後南方火色棲神之宅故曰守靈

肺神皓華字虛成

肺氣萌于寅生于巳旺于申弱于亥形長八寸

肺藏魄西方金色白故曰皎華其聲其質皆輕故
曰虛之所成也

肝神龍煙字含明

肝氣萌于申生于亥旺于寅弱于巳形長六寸

肝藏魂東方木色青龍故曰龍煙說見上神蓋童
子條含明者其明以含爲貴也

翳鬱導煙主濁清

腸胃消導飲食之火其氣如煙翳鬱盛貌心肺肝
三者至清之物則隔而在腸胃之上導清氣以主
之脾腎膽則隔而在腸胃之下主導濁氣

腎神玄冥字育嬰

腎氣萌于巳生于申旺于亥弱于寅形長三寸六
分腎藏精北方水色曰玄冥腎精爲子故字育嬰
脾神常在字魂停

脾氣春隨肝夏隨心秋隨肺冬隨腎形長七寸三
分脾藏志又作意魂雖藏于肝而實停于脾也

中央土色爲四時之主故曰常在

膽神龍曜字威明

形長三寸六分膽欲大而壯

六腑五臟神體精

內經臟腑共十一件心臟小腸爲腑肝臟膽爲腑
脾臟胃爲腑肺臟大腸爲腑腎臟膀胱三焦爲腑
此經六腑只舉膽蓋胃與大小腸膀胱皆汙穢神
仙口所不言故舉脾以該之而只言膽也神是上
言各臟之神體是形質精是六宮下中童子
皆在心內運天經

此經以脾爲主而此以心爲主何也蓋舉其神識
之體運用之原脾止得一用而已以用言則脾爲
主以體言則心爲主也自身中論心腎南北爲經
肝肺脾東西爲緯今自心內論則心爲經四臟六
腑百脉爲緯曰天經則自然供職五臟六腑各有
所司法象天地順適陰陽不爽不忒也
晝夜存之自長生

晝夜乃平日行持工夫也存者有查考溫存之意
後凡言存字皆准此運心考某處受病則查某臟
之故自然無病則長生矣六神皆不舉內神至道

黃庭經章句卷上 三
不煩也六神皆一心運亦至道不煩也

肺部章第九

凡九句此下六章分言身部六神以生成之次叙言

肺部之宮似華蓋

總宮謂之部各部謂之宮肺六葉兩耳華蓋眉號言肺似華蓋則非肺之號也蓋眉之華蓋寔只一條肺之華蓋則全覆其形不同故其名必異此襲言之不過取覆物之意此華字只是白色爲諸臟之蓋佛家所以有大白傘蓋說

下有童子坐玉闕

凡言童子者以其上可至真人下不失爲魂神以

其精全故稱童子肺心肝三者下垂其神在下故皆曰下有童子肺白色故曰玉闕
七元之子主調氣

此童子乃肝之子所謂神公子者其治在肺也肺七葉應黃庭七星故稱七元後肺之章專言之以終此句之意

外應中嶽鼻齊位

齊者臍也鼻呼吸皆與臍應故云

素錦衣裳黃雲帶

素是肺色帶是臍帶呼吸之氣相通也

黃庭經章句卷上
三
喘息呼吸體不快

氣粗而息不調爲喘則體便不快

急存白元和液氣

大洞經白元君居洞房之右在肺主氣乃人之魄也液者鼻液也鼻液濁而多氣者肺氣也肺氣重而滯皆不和之故此和字如和事一般于兩感之間有許多忍耐調和工夫肺液和而爲津不令爲痰涎肺氣和而勻靜不令喘嗽急存者勿使其病深也嗽風入喉爲喉痺久而入肺爲勞嗽不易治矣

神仙久視無災害

久視卽長生仙鑑見白元君下仙之事壽三千年不過和液調氣而已

用之不已形不滯

用運也不已者如輪之運所謂河車獨運乃鼻息與臍息相運轉出鼻復入臍起臍上出鼻也用吾身六用于吾身六合之內亦然此法天地運氣從後而前者也滯字對快字言肺氣清輕而上浮無疾則輕快有疾則重滯氣周流於一身不滯則無疾滯則爲疾如肺氣滯則鼻多涕。人形重滯者

氣滯故也氣用不已則形不滯矣此用字正拈出
示人。按五臟肺主輕疾心主重疾肝主沉痼之
疾故曰百病所鍾腎主雜病故曰百病千災而脾
則主治病故諸臟有病皆脾服藥以療之

心部章第十 凡九句

心部之宮蓮含華

言其形似蓮蕊也

下有童子丹元家

心神名丹元丹者赤也新鮮不可渝之正色丹形
一點又有小的意在內元者天也降衷不可昧之

善理又有長的意思在內故以爲心神名家者常
住不可多之處人身如寄而萬古之心乃家常於
此焉

主適寒熱榮衛和

寒熱心能先知知而調適則血氣和矣榮是血衛
是氣

丹錦飛裳披玉羅

裳下服披上服心如蓮蕊蕊根有帶白處曰玉羅
飛者輕也後凡言飛者准此

金鈴朱帶坐娉娑

心下懸如金鈴心有帶三條一通肺一通胃一通
腎澀澀者三朱帶錯綜如帶之意坐者坐中而運
外也

調血理命身不枯

此血字與上榮字之血不同上云榮乃一身之血
此血乃心中一點之真血內經諸血皆屬于心乃
血之真也所謂德潤身心廣體胖是也富貴貧賤
爲人命吉凶成敗爲天命理命者安吾富貴貧賤
之分而不強拂吉凶成敗之數也思算焦勞則血
枯妄想奔馳則心枯而身隨枯又邵祖曰得天理

者不獨潤身潤心至于性命亦潤亦此意也

外憑口舌止五華

心主舌平和則鮮赤不和寒白熱黃熱極黑驚青
皆吐舌可驗舌原有此五色故後道成便能啣靈
芑

臨絕呼之亦登蘇

桑何切今作甦字
古未有此字也

心藏神故此絕字是絕處逢生之說乃接生工夫
皆從心起也

久久行之飛太霞

九華真妃曰日者霞之實故日宮曰太霞宮心爲

一身之主如日爲天地之主故得陽道者歸日卽
奔日法也

肝部章第十一 凡十句

肝部之宮翠重裏

重平聲

肝色青故曰翠左三葉右四葉故曰重因肝重故
有二子父爲表子爲裏此裏乃華蓋之裏重裏者
如今三簷之意蓋肺之華蓋而翠爲裏也故下文
飄飄而使三帝之席清涼焉

下有青童和公子

肝二子長名青童本宮之色所頂嗣而不動者也

其次名神公子者乃出治肺中焉此三字乃特表
神公子之所出直至後肺之章方結言之

主諸關鏡聰明始

世間關津一開則諸處皆開一閉則諸處皆閉如
人目一開則百脉皆開一閉則百脉皆閉鏡者眼
瞳之明湛也上元夫人曰眼者身之鏡是也聰字
跟關字關有譏察之意明字跟鏡字

青錦披裳珮玉鈴

膽附肝而生如玉玲故曰珮

和制魂魄津液平

黃庭經章句卷一
人一道靈光謂之魂在二目者是塊然成物謂之
魄內二腎是人魂魄不可相離者也然魂者昏也
利人之死常或離魂魄遂至不附魂常不和者也
能用肝氣制魂常顧魂魄自附魂而和矣出于舌
下謂之津發于衆竅謂之液津清而液濁也津則
出于舌液則出于七竅九竅百竅曰七液九液
百液津常不足液常有餘常不平者也能用肝氣
制液不得有餘津不得不足以平之百竅五臟之
液化而爲津以溉臟腑在液不多在津不少方是
平液不平則偏勝爲嗽痰多沫多涕多淚盜汗多

溺諸病因而津不足口苦喉燥舌乾鼻塞此可見
之也此也于極清正清貴而有權故能制魂魄之和
致津液之平。參同曰太陽流珠常欲去人是也
老人眼多淚鼻多涕而津不足皆不久之道也
外應眼目日月清

百病所鍾存無英

大洞經洞房中左有無英君主肝肝木主火心爲
君火肝爲相火內經曰一水不足以勝二火百病
之所鍾也存者思而欲見之也下是見之之法
同用七日自充盈

子午小乘日月不用小乘而用十二時大胎息曰
同用又曰一吸入肺肝曰用合一呼出心腎脾在
其中五氣皆全曰同用一晝夜凡一千二百咽曰
大胎息也見陰符人生收魂攝魄自七日而漸充
人死魂升魄降亦七日而漸盡故同用者不分子
午二時七日不間斷爲一期乃平日打七工夫見
無英君之法也七日來復天行也乃天運自然
之消息充盈對虛羸充盈則不虛羸矣平日工夫
上二下二時至打七則十二時無間謂之同用七
日。尋常子午一個時辰只三十六咽若同用則

一個時辰要一百咽恐未然再看。有此打七工
夫人更不虛羸雖有急病便不易死

垂絕念神死復生

神卽無英君之神仙鑑見無英君乃爲真壽萬年
念者我能念無英則無英亦念我

攝魂還魄永無傾

因能攝欲去之魂還現在之魄故可垂絕而復生
永無傾者寔能與天地相悠久天地不傾覆亦此
道百病何足患哉

腎部章第十二 凡九句

腎部之宮玄闕圓

玄闕

玄闕卽玄泉幽闕也圓者二腎形如江豆附兩脊相去稍遠不圓然其神光在幽闕者自一點而圓也兩腎不圓而中之玄闕自圓也

中有童子冥上玄

冥上玄卽上黃庭內人章云玄泉幽闕高崔嵬是也冥者潛孚默契之意以玄泉之幽而契合上玄之冥也肺心肝三童皆言下脾膽腎三童子皆言上黃庭各有攸在示人以用存思之的也○此童子乃人之魄所謂主人翁參同言金花黃芽

水中鉛皆此也因與人魂冥契故能制魂焉

主諸液源

七液合大小腸爲九液五臟六腑百關百脉金津玉液皆本於腎

外應兩耳百液津

人將死先耳枯耳澤津津然乃百液之所滋潤也耳無液流行故貴滋潤而病枯燥

蒼錦雲衣舞龍幡

腎帶蒼色而白膜裹之曰蒼錦雲衣舞龍幡者二目迴顧腎上下左右盤旋如舞幡後文鍊五方之

道也

上致明霞日月煙

腎爲九幽日月而致二目全開上矚爲明霞半開下矚爲龍煙內矚爲紫煙日月金光烟霞五彩

百病千災急當存

腎主雜病但有病腎不可緩

兩部水王對生門

腎左卯右酉故曰兩部前云後有密戶前生門生
門上黃庭觀後云七曜九元冠生門密戶
別見身中非是玄泉

使人長生升九天

長生升九天飛仙方至十天此正無成數之壽
欲延壽曰使人者有可延之道也

脾部章第十三

凡十三句此脾盛受之脾兼濁胃而言也後章言脾乃消磨之

脾清而上者也此是黃庭第一
景忠孝壽國而子臣之道正矣

脾部之宮屬戊巳

戊陰巳陽土之正位戊土在內色新而黃巳土在外色黑而舊

中有明童黃裳裏

諸部只言童子此言明童者脾老君爲表故胃太

子爲裏號明童卽明兩之說也後襲位卽號明神
黃裳者父黃衣子黃裳也脾盛受物者有二層故
有表裏內外陰陽戊巳諸分屬

消穀散氣攝牙齒

此胃爲子之能事也散氣凡吐故六字氣訣皆是
攝者收也受也收攝衆物而受其味也人口知味
是舌受味是齒少年時不覺老年齒易生垢與搖
落者不受物味故也

具爲明童

太子稱明兩六朝人多用之易明兩作離卽日重

光月重輪之意

座在

脾土腎水相尅不可據見必假金肺氣以間隔故
先坐金臺然後至腎老君坐明堂九重太子重金
臺九重明堂是聽政之所金臺是攝政之地如分
封一般而命門則其所親歷也

方圓一寸守命門

脾老君壽與天無極腎無壽故首入助腎男以左
腎爲命門女以右腎爲命門乃左右卯酉之中故
曰命門中後云脾神還歸是胃家乃明童出主腎

六十年方還也脾入腎借金之堅固則非尅水之
土爲水防範而水得無泛濫之虞腎受脾得金之
氣則非被尅之水爲土浸漬而得以滋潤萬物三
者相益所以不但消穀而又味香不但散氣而又
壯氣如下文所云也今人六十年內正壯盛以腎
得脾之助故

主調百穀五味香

辟邪虛羸無病傷

外脾之氣色芳

今人六十之時皆然尺宅面也

光華所生以表明

人面之色彩皆屬脾如太子出鎮之面目光華皆

因老君之表明也若承父之澤然

黃錦玉衣帶虎章

黃錦玉衣則非純黃之色帶虎章猶未純君之服
也

注念三老子輕翔

太子容貌盛衣服豐而又兼之注念三老此太子
乃飛翔得道之君也注念者念茲在茲念之專一
也三老本生父一道父二師父三也人莫不有是

黃庭經章句卷上
三老所當注念本生皆知道父或有冥契至師父
則不識不知多矣况能念乎故能注念三老則入
道之君可知也

長生高僊遠死殃

莫老君壽與天無極故也

膽部章第十四 凡十一句

膽部之宮六腑精

六腑只舉膽爲精其餘胃大小腸膀胱四者粗濁
身之口不言汙穢故下文以太倉代胃
字前章本胃之事而只言脾也

中有童子耀威明

膽部字威明膽主氣力故下文言威武之事

雷電八振揚玉旌

龍旂橫天擲火鈴

雷振八方雷在先如揚玉旌如蚩尤旗橫天而雷
乃擲火流鈴二句互顯之文

主諸氣力攝虎兵

攝者將也兵者衆也無衆不足以爲力無攝不足
以行兵

外應眼瞳鼻柱間

腦髮相扶亦俱鮮

以手扶拂腦髮則精神鮮明怒髮冲冠亦如此

九色錦衣綠華裙

五正色四間色惟黃不間曰九色男裳女裙左佩

右帶皆不必拘瞻下垂處略帶綠

佩金帶玉龍虎文

能存威明乘慶雲

役使萬神朝三元

三六多說只就本經三黃庭三元隱化說是

脾長章第十五

凡二十二句以上六章完臟腑此下言黃庭此章是子臣之經

正乃終前脾部章黃庭第一景之意

脾長章一之淹太蒼

中黃庭在脾上文脾已叙過恐以容受之脾穢老君故特言此一句乃脾上消磨之脾也

中部老君治明堂

厥字靈元名混康

世界混沌則康寧可見世界清不得的然其中又要清而不徒混善而不徒康觀此名字而修身治世之道思過半矣前諸神皆先名而後字此先字而後名尊之也

治人百病消穀梁

天下萬幾皆在君如人有百病皆當治太子則惟散氣攝齒而已權未皆歸也爲大醫王爲神明王消穀與明童同

黃衣紫帶龍虎章

真人一身佩帶皆有符籙如虎籙虎符虎章龍章是也或組織或刺繡者若金玉龍虎章則或雕刻或雕琢者也惟此黃衣以龍虎爲文章則天子九章之章也

長精益命賴君王

明童出主右腎長精于左益命于右皆賴老君之力不自以爲功如前言以表明及注念乃忠孝之道也

三呼我名神自通

明童注念三老故三老亦注念而呼召之三父故曰三呼我者子職臣分他人不敢應也真人莫不有是三父之呼世人知生父之呼而神明通矣至道父之呼而神與暗合若師父之呼則不通者衆矣惟明童聞三父之呼而神自通焉

三老同坐各有朋

黃庭經章句卷一
黃庭中元老坐明堂生父也玄老坐洞房道父也
老君坐丹田師父也然三老各有生母道母師母
或精或胎別執方

父主精母主胎別即夫婦有別字三老各有夫婦
別不混執不亂方以類聚也此以下皆呼子而告
以要終之事也

桃孩合延生華芒

此父精之神所以生我者也伯桃經云命門臍宮
中有一丸名桃孩字合延生華芒者種芽發生也
男女迴九有桃康

此母胎之神所以有我者也乾三下索於坤六成

九而

王男

此即陽精先至之說

坤六上索于乾三

成九而生女迴者情性徘徊之意桃康形如老翁
在人玄泉幽闕中主人精胎者也此生父生母之
道也又三氣右迴九道明迴九當通看。乾坤生
六子坎離震巽兌艮皆以九相對五畫爲男四畫
爲女

道父道母對相望

叶平聲

若以道爲父母則順天地而生人相望者情注也
對者陰陽相偶情感也乃下黃庭之事

師父師母丹玄鄉

如以師爲父母則逆天地而生丹赤黃之氣合而爲丹屬金日道也月道也黃黑之炁合而爲玄屬水天道也地道也天地日月人物皆生此二炁中鄉者出生處又鄉往也如所謂丹玄府也以丹交以玄感乃上黃處之事

可用存思登虛空

凡言可用二字皆拈出與行人處當細觀用是用氣字去存神不動者也思是思精想得到也三者皆師父師母之道也登虛空是與道合真空卽無

字清靜經雖有言亦差不遠覺得虛空二字只形容一字意

殊塗一會歸要終

殊塗者師父母道父母也一會者乃內外陰陽剛柔兩家所必用相交會之際聖凡路口成敗關頭陰陽一會而行道父道母之道則成人陰陽一會而行師父師母之道成丹故一會之頃而便可以要其終歸者知其歸向之地也

閉塞三關握固停

此以下要終修煉師父師母之事也閉口塞兌不

安開手握拳固不妄動停者等也足亦與手等足
指縮如蝟及盤膝也

含嗽金醴吞玉英

凡水含之則溫惟津愈含而愈涼凡水嗽之則濁
惟津愈嗽而愈清純粹如金甘和如醴吞如嚥硬
玉而不碍喉言其滑而重也芳如吞蘭英而馨內
府并下條不饑亡蟲爲八功德水

遂至不饑三蟲亡

中有一蟲居腦中蟲居明堂下蟲居腹胃名
彭琚彭質彭矯惡人進道喜人退忠又三尸蟲一

青姑伐人眼人目暗面皴口臭齒落青姑之氣穿
繫之故也二曰白姑伐人五臟人氣少善忘由
白姑穿貫六腑之液也三曰血姑伐人胃管人骨
枯志閉由血姑流噬魂胎之關也

心意常和致欣昌

心彼意此便不和欣者悅昌舒暢也

五嶽之雲氣彭亨

五嶽真形圖曰五嶽在人之頭泰山之雲數寸而
合則雨今陰陽和雲氣盛故致雨彭亨油然而欣昌
之貌雲盛雨益盛故能灌腦也易訓彭亨驕滿貌

保灌玉盧以自償

上皆言灌五臟從上而下順而易故曰溉此灌腦之道從下而上難保灌者持盈捧滿之意與後善相保同玉盧腦也行道父道母者以子孫委蛻償吾之命行師父師母者以腦髓填補自償其命以命填命曰償言至此而警人之意深切矣

五形完堅無災殃

反上六句之所爲則五形缺損而有災殃矣天地只是一個形全而精不虧所以長久修煉一呼一吸用五形全無一虧欠曰完堅者五形既完自然

堅固如輻輳爲輪轆梁棟成一室矣

太上黃庭內景玉經章句卷下

上觀章第十六

凡十四句此是黃庭第二景言夫婦和順宜家則陰陽正矣

上觀三光如連珠

上觀乃行人之事二目日月與黃庭七星爲三光連珠者光明相比也

落落明景照九隅

此乃常日之良辰美景也日月斗之光代明爲明景落落者錯落明之盛也九隅者四方四隅及中也

五靈夜燭煥八區

此又良辰美景中之吉日良時也五靈者金木水火土五星也在人額上五星只明于夜曰夜燭八區者星之光小地大只煥于各自分野故曰煥八區區字也

子存內皇與我遊

叶羊諸切

上言黃庭光明與天地日月星相合之吉良如此特黃庭中有夫婦陰陽剛柔內表配合之道必要明童與內人相合然後乃成道而光明可蔭伏矣尊言故曰內皇猶言小君也存者精誠專主有待未合之意遊者處也息也子者行人也我者寡陽

卽行人也丙皇孤陰也孤陰不成寡陽不就。我自己吾並非別個子師父母同是一身不過表此身可大可小可分可合可有可無之靈變耳要看得活

身披鳳衣御虎符

鳳衣小君之體服不可褻者也虎符明童之永矢不可忘者也御者守也

一至不久昇虛無

上文言一會蓋一日一時一刻皆可言會此獨言一至者如人脉之一至其機緣成熟剎那之頃點

黃庭經章句卷下
鐵成金何待久乎昇虛無者神人知一至不久者
昇虛無與道合真衆人知久不一至者降濁有去
道遠矣且如人間夫婦其成胎之妙不過一至之
頃此中庸謂聖人不知者此也其久正是人間貪
欲可惡之事故神人知一至而非慾愚不肖不知
一至而貪慾可歎哉

方寸之中念深藏

黃庭方寸其入深與流珠宮幾希故曰深藏念與
上存字皆守雌之道也

不方不圓閉囁窻

天圓地方曰圓月方睛圓眼方黃庭有天地日月
象無竅故不圓不方無牖無窻閉者內人存雄之
道也

三神還精老方壯

三神者肝脾腎三神卽神氣精也脾神助腎六十
年肝神助腎六十年百二十年故曰老百二十年
曰三神還氣二百四十年曰三神還精三百六十
年曰三神還神詳下文百二十年猶可還故曰方
壯百二十年乃真人男女方壯而宜室宜家之時
也。還氣者以三神方相交也還精則相爲徘徊

矣還神則相與神明矣詳見三氣徘徊得神明
魂魄內守不爭競

魂常欲離魄則欠和欠和則爲有爭矣魂戀魄魄
戀魂爲內守則內外和而不爭競口闔曰爭心闔
曰競此夫婦若未與遊則和順之氣已存若既與
游則和順之氣益存者矣

神生腹中啣玉璫

玉璫道家磬聲如司馬承禎眉間有磬聲是也此
玉璫乃生于腹中五臟之神若磬而發于上黃庭

靈注幽闕那得喪

叶平

腹中玉璫聲出于上黃庭之幽闕故曰靈注注者
寫也發于彼而寫于此那得喪者一得永得也

琳條萬尋可蔭仗

琳條者上黃庭精氣神之光前文腦中之靈根目
中之條柯所長成所謂滿目金光如佛眉間白毫
光乃戒定慧之光也人身不過八尺身光圓滿尋
常不過丈六光之包乎天地故曰萬尋陰教攸賴
曰蔭受其蔽也內政得理曰仗倚其力也

三魂自寧帝書命

三魂神一爽靈益祿二胎光延生三醕精卽死不

黃庭經章句卷下
四
過是精氣神三魂無可蔭仗則不寧魂寧而命安
有不定者哉故天帝書其名于長生之圖錄非復
北斗東嶽所能簿籍者矣此上五句皆預言兩神
合後和順之事

靈臺章第十七

凡十三句此章是黃庭第三景
玄受靈明則師弟正而傳授神
矣

靈臺鬱謁望黃野

靈臺心之名鬱謁者行人之粗心浮氣也粗浮則
不足以望三黃庭之門而望黃野焉黃野者三黃
庭之野非內地也此下皆密功故先言此一句行

人當精心三會也

廣成子曰吾將去汝遊無窮

之門入無極之野此黃野乃三黃庭之野

三寸異室有上下

三黃庭各廣一寸詳三寸上下字則中黃庭兼其
內矣

間關營衛高玄受

中黃庭主氣是營下黃庭主血是衛皆間關奔走
于血氣之末不足以受玉書而藏之若堪高玄受
者必神用之上黃庭也

洞房紫極靈明戶

上黃庭之紫極宮宮之洞房千門萬戶皆神真所居曰靈明戶乃至深至密之地也三茅真君曰人頭中虛空處是謂洞房

是昔太上告我者

玉經從此宮太上親授我昔者追憶授經之時我者親得信受直下承當之辭此言傳授之源委也蕊珠七言皆自此宣此言太上親告其珍重何如已後有聞皆上清真人所傳及玉女所告矣

左神公子發神語

太上告玉經之時左有神公子乃肝之子出治于

肺兼肝無英君之職故主聲爲大尚書司喉舌傳天語

右有白元併立處

白元君乃肺併立處者衆神陪位也天語之尊嚴親切如此

明堂金匱玉房間

玉經在明堂之玉房玉房之金匱間韜襲何其謹也

上清真人當吾前

玉房中有上清真人收掌之當前者爲吾監度師

黃庭經章句卷下
卽師父也上清三天列紀云上清真人姓栢名芝
乃中黃前人路史作柏皇氏案仙鑑上清真人非
一凡得錄而監度後人者皆名上清真人

黃裳紫丹氣頻煩

此上清真人之服貌也頻煩者顧復慙慙不捨不
放之意真仙何其鄭重也得受此經何幸哉

借問何在兩眉間

此行人初見未恬惓故有借問二字下文只言安
在黃闕兩眉間安在紫房幃幙間矣

內挾日月列宿陳

上黃庭俠于二目日月之中陳于額上五星之前
七曜九元冠生門

冠者頂帶之意以生門爲臍非是七星七顆明者
曰七曜七星其實有九故曰九元其傍尊帝二星
人不能見者也前曰前生門此曰冠生門應在黃
庭內畧上方是又曰兩部水王對生門卽伏牛幽
闕羅品列也言至此而黃庭尚有隱乎

三關章第十八

凡五句此將發呼吸元氣之旨
故先直指三關爲呼吸元氣之

要也

三關之中精氣深

凡人見口中之氣矣不見口之爲精也深凡人知脉爲手足之精矣不知手足之爲氣也深

九微之內幽且陰

九微者三必有九也口有三候食氣屬天

陰陽時

日食味屬地

生養補治

食津屬人

呼吸灌溉

乃其

微處手之脉有三部浮屬天中屬人沉屬地足亦有三部內有升沉遲數寒熱溫涼乃其微處幽隱陰奧何其深也

口爲天關精氣機

食味食津土精著見于貌神運用其體食氣者精

未嘗衰神未嘗滅

機者樞機至要也

足爲地關生門扉

呼吸時足欲盤疊足指縮如蜎此關不閉則氣不達足指不充周身足兩扇故曰扉生者生門命者命門人不能行則生命絕矣

手爲人關把盛衰

四至五至爲盛三至二至六至七至爲衰把者診也握也握手而知其盛衰榮枯也呼吸時先自診候其一息四至又一至爲准調息而攝養之握固掐子門亦是三處皆要關閉故曰三關

黃庭經章句卷下
若得章第十九

凡十八句上文子臣夫婦師弟三者正矣將開正乙之傳故先

言太乙所以德總三一者也

若得三宮存玄丹

若得者與望而慶幸之詞三宮者三黃庭也上文師父師母丹玄鄉則丹玄在師如所謂丹道之府也此曰存玄丹則道丹在我矣授之與受故反覆其辭也玄者道之本稱丹者道之成鍊而有靈者也

太乙流珠安崑崙

人魂曰太乙流珠人魄曰太乙流珠此即玄泉幽

闕高崔嵬可以魄居魂之位也太者尊而又尊總攝三一之辭黃庭却入四寸為流珠宮按參同契云太陽流珠常欲去人卒得金花轉而相因依也又曰河上姤女靈而最神見火則飛不見埃塵將欲制之黃芽為根蓋太陽流珠乃人之魂魄常欲去人不肯安居者也故制之之法以金花黃芽即太乙流珠乃腎之神即玄丹之謂也以魄制魂故見太乙端嚴安坐于崑崙之頂焉崑崙乃泥丸宮頂也太乙既安居則一身萬神莫敢不安居而端嚴矣後太乙即此變乙為一者按十干奮乾為乙

則有萌動之意一則不二之辭

重中樓閣十二環

中或作重

蓬萊十二樓爲神仙之居人舌本喉十二環故名
重樓又人有二喉故曰重重亦通

自高自下皆真人

喉以上曰高喉以下曰下

玉堂絳宇盡玄宮

喉下宵廣處曰堂曰宇盡玄宮則凡塵凡之居也

璇璣玉衡色曜乎

喉以上爲門而嚴密處曰璇曰璣曰玉衡皆琅玕

而非土木謂于卽琅玕寶名所謂靈明戶也按此
斗魁四星第一星名璇第三星名璣杓三星名玉
衡宮門取義于此太室之門亦名璇璣

瞻望童子坐盤桓

身部六童子皆坐下宮中整齊而可觀瞻坐字內
亦有端嚴意盤桓字有安適意瞻望者回顧照燭
若太乙之來瞻望也因尚欲修進故稱童子九真
已成故稱人面部無修不過魂神而已矣

問誰家子在我身

問者有訊問查考之意若大乙問也子卽身六童

黃庭經章句卷一
子問誰家子在則莫敢不在我身矣。問誰家子者心家肺家肝家一一問也

此人何去入泥丸

人者泥丸九真人也何去者或向內或向外此真何向乎問此真人何去則莫敢不居泥丸矣

千千百百自相連

五形所化萬神曰千千者億兆也百百者萬也自相連者自聯屬於太乙無一敢異外也此與下句與佛書維摩詰室事相同

一一十十似黑山

神衆矣或至捱濟不見太乙之大今諸神各有一處皆如一重山之寬廣而不相碍一一猶言各各十十如十人爲什猶言隊隊也山廣必數里重山其廣可知

雲儀玉華俠耳門

雲儀左鬢名玉華右鬢名

赤帝黃老與我魂

衆神可容則太乙大矣大則有忽畧今此衆神非依稀彷彿而已也莫不見其左右鬢相俠之正面赤黃紫氣之面色人露二鬢二耳則見正面準矣

三真扶胥共房津

五斗煥明是七元

日月飛行六合間

神衆矣不能收攝不見太乙之精今三黃庭真人可以相扶相胥而共一上黃庭之房扶者助也胥者多徒衆意津者神氣重疊而津津然也五斗七元之精布于五方日月之精飛于六合皆可併明于黃庭之內莫非太乙之所收攝也

帝鄉天中地三端

太乙既能收攝乎小矣小則易遺失今此諸神非

半面片彰已也莫不露其全面帝鄉者天庭也天中者鼻也地戶者口也見此三者則面端矣

面部魂神皆相存

上文只舉泥丸而不及面部六神故補之存者不亡也面魂神存而太乙無不存矣又存者溫存也面存相溫存于太乙也則不特相連而已此章太乙既安居乃瞻望而問六神九真萬靈而此諸真者皆相存相連乎太乙文有參差意自貫穿又要見其散也太乙卽萬神其合也萬神卽太乙學者當自得之

黃庭經章句卷一
呼吸章第二十

凡十句此章言呼吸可兼修性命而修性尤戒躁妄焉

呼吸元氣以求仙

此性真下手工夫乃修命之事而性在其中也陰陽之和氣五臟之完氣謂之元氣生人之小運隨日者也大運隨天無可考校小運隨日可得而見卽人一日夜一萬三千五百息是也故脉五至爲一息人日一萬三千三百息則長生增之亦病減之亦病乃死期也元氣者太清黃庭經真氣大運隨天元氣人之氣天之所生一吸入肝腎一呼出心肺者是也真氣小運隨日元氣人之脉每日一

呼一吸四至閏一至爲五至者是也身中惟此小運乃自然凡天之氣出入非調非閉故曰元氣行人能平目口鼻凡一日作用皆候此息以爲遲速所謂心息相依卽綿綿若存用之不勤之旨求仙之道豈遠哉。人脉先二至爲吸入肝腎陰也命也陰得陽之生也後二至爲呼出心肺陽也性也陽得陰之化也閏一至歸脾性命陰陽之所合也一息而五臟之氣全所以爲和平焉今時數息之道出乎此。以已之呼吸調陰陽之和氣四至五至爲太平正修行之時若三至則遲六七至則數

皆病不可修矣。或問人病脉有遲及三至急及六至者奈何呼吸之曰此正察已病隨察隨調其息而愈之大凡行人之息無不可調若世人不在此論

仙公公子似在前

凡人隨天之呼吸不知修煉則已若知隨日呼吸求仙則便有師父師母之道師父故曰仙公師母故有公子儼然心目之間矣此卽一身陰陽爲夫婦之說

朱鳥吐縮白水源

此句言呼吸下手工夫朱鳥者火之精也前朱雀曰裏金鳥首是行人既吸後呼而吾天一之水升也朱鳥吐火于前與金而俱升蓋水中之金無火猛烹不升也既呼而嚥而吾身地二之火降也朱鳥與火而俱縮金重方能壓水火而下如是呼吸自然真液滿口從頂門而下如有源之水齒爲白石頂門腦髓海也爲水之源

結精育胞化生身

此是順天呼吸左旋之道從後而前者也順則生人結精是陰得陽之生吸入脾腎所結育胞是陽

得陰之化呼出心肺所有此衆人之化生身皆然者也

留胎止精可長生

仙公則吸入肝腎育而爲胎者留不使去呼出心肺結而爲精者止不使行異乎凡人故得長生之道焉此一句是修命陰來感陽地仙之道所以成仙公也

三氣右廻九道明

三氣者肺心肝三上副至清之氣順日月五星而右行乃逆則生丹之道從右而左也九道者日月

所行黃道有九與人身九竅通人一竅閉便不成胎又天地自然之道九竅者胎八竅者卵雖是仙胎生逆一也

正一含華乃充盈

堂堂呼吸陰陽二氣之傳曰正嫡嫡師父師母之派曰一含華者陽來觸陰陰卽含胎如華含蕊形骸之足曰充十月胎氣圓滿曰盈此二句是兼修性陽來感陰天仙之道所以成公子也

遙望一心如羅星

不正不一曰遙望一心卽孟子一心以爲有鴻鵠

將至乃躁妄心也又何怪其靈光散如羅目亂如
繁星或爲鬼胎怪胎墮下品矣何能修性而生公
子哉

金室之下不可傾

肺曰金室此句是呼吸成終工夫這白石源泉一
咽先傾肺上而其肺下有神泯泯植靈根之道故
曰金室之下不可傾傾者弃也潑也不可一傾便
已如一電激必候雷鳴一灌溉五華必候植靈根
若不然便叫做傾了正是躁妄之心此句諸真作
用不同泰山女子胡惜言一咽下有赤子開口承

接呂祖百字令曰靜聽無絃曲正是嚙下自有隱
隱一聲須臾聽方知

延我白首返孩嬰

行人若有躁妄之心雖有如是始終呼吸工夫不
過長生之道而已曰白首返嬰則仙公自爲公子
而不能生公子欲行人更進一步于修性而深戒
躁妄之爲害也 雖然如此而曰白首返嬰則于
老年進道者當有力于此焉

瓊室章第二十一

凡十八句上章源字乃頂門

之腦此章正言之言人皆有
太乙上一正一之道而物欲擾擾乙不能安居
者以色魔之害腦也故不特一言而下章又申

黃庭經章句卷下
言之又面部六神皆爲六府之陽門故皆不叙而腦則自爲幽室故兩言之

瓊室之中八素集

人腦骨有玉色故名瓊室八素女不分而用事曰集

泥丸夫人當中立

瓊室卽泥丸內室泥丸九真其室中有八素女及泥丸夫人夫人名雌一雷經云夫人又名正中當中立者柄權用事中正而無邪私者也不行曰中立觀集立二字則初未嘗必欲用而行也人自溺之耳

長谷玄鄉遶郊邑

人精氣之行從玄闕尾間三關百會風府泥丸九處至玄闕謂之玄鄉此精氣化白脉二條自玄闕夾脊自一關雙關遶瓊室者遠曰郊合爲一條透三關冲風府達泥丸止黃闕遶瓊室者近故曰邑瓊室之人本如此人脊髓謂之長谷起于靈谷關元而通于天谷泥丸故也

六龍散飛難分別

卑吉切

奈何世人眼耳鼻舌身意之六根色聲香味觸發之六欲如乾之六龍然散飛者不循其理不順其

序分着于六欲而難調御也難分別者六根不肯與六欲相離也

長生至慎房中急

然六欲之中又有房中一事爲長生之急禁房中攝在身與觸內房中亦道中一事特長生之學尤以房中爲急禁也真誥曰學仙之人一接則傾一年之藥力二接則傾三年之藥勢過此則不傾之藥都以下于身慎之哉

何爲死作令神泣

死作卽諺言作死也此神卽吾身之清淨神也。

或問天於禽獸交接有時皆爲限制而人不立限者今有不知之言說人爲萬物靈故天不立制此未達死作之一言也蓋天生天殺毫不容情生汝卽殺汝之處思汝卽害汝之鄉故黃庭遊內皇于一至佛金鞭指腹生兒黃帝愛嫫母大禹四日過門不入皆名訓也

忽之禍鄉三靈沒

三靈見後文忽之者或恃已之壯盛或不覺三靈之足以致禍今世庸衆好色之人皆喪失三靈者也蓋房中一事寔害乎腦腦之三奇靈卽清靜神

黃庭經章句卷一
老子謂一有妄心卽驚其神是也故三奇靈亾矣
但當吸氣錄子精錄音盧

吸氣者多入而少出使肝腎不虛錄者如錄囚之
錄當詳審其精而慎惜之蓋出于目出于心皆精
也故欲詳慎之

寸田尺宅可治生

治平聲

寸田是中黃庭玄闕丹田氣之所在也尺宅面是
上黃庭精之所在也重于此則輕于彼矣治生對
前作死言知治生則不作死矣

若當決海百瀆傾

當去聲

若不詳審慎惜以爲身如大海決此須不足惜正
是忽之耳則海雖有百瀆之灌注而亦傾竭矣許
仲元歌云尾閭不禁滄海竭意亦然

葉去樹枯失青青

又如末顏本喪葉去而樹自枯也

氣亾液漏非亾形

不似亾形爲鬼形矣

專閉御景乃長寧

專氣閉精而御六龍之景長寧之道也。故能返
老還童長壽康寧

保我泥丸三奇靈

能保我泥丸乙丙丁之精則爲九真而八素雌一皆助道者矣天上三奇乙丙丁乙爲天奇主日丙爲地奇主月丁爲人奇主星三靈雖在黃庭而根在泥丸也。故能填精補腦髮白返黑

恬惔閉視內自明

安靜泰然不驚異疑惑曰恬則欲不能擾澹泊無爲不畔援欣羨曰惔則欲不能誘閉目內視不見可欲吾心澄淨不爲物昏清靜之道也此恬惔二字與下高研恬惔後曰虛中恬惔皆自修清淨之

本而魔自不敢干非祛之也王重陽之學全在此物物不干泰而平

上極言房中之害此又言衆欲皆當屏絕一切物欲不干則如世之太平無復喪亂清淨經謂不着萬物是也

慤矣非事老復丁

丁壯也事事無關旣的且慤又如人之老而復壯不復死也

思詠玉書入上清

能祛欲存神如此方才去思至道詠黃庭玉書入

上清矣其進不臘等又如此

常念章第二十二

凡十四句此章又伸言色魔之當清靜終前章之意前章

言慎于獨此章言慎于微皆承至慎來

常念三房相通達

恒久不已非一日謂之常繫戀肫切非一時謂之常念卽下文存思也三房卽三黃庭內洞房通達者目與意精無有間阻隔碍之意乃肝脾腎三藏也

洞得視見無內外

魚厥切

洞得視見者不必諦視靜觀尋常見之也無內外

內忘形骸外忘幽明極言通達之意肝爲目脾主意腎主精皆幽室陽門爲內外

存漱五芽不饑渴

存五臟之神漱五臟發生之芽三蟲亾可不饑玉池滿可不渴此校食色二魔食魔易制色魔難制也

神華執巾六丁謁

神華乃太陰玄光玉女目中無色界陰神也六丁名玉女乃色界欲火陰神也二女類執巾而謁奉事使令之意來試進道之人

黃庭經章句卷下
三
急守精室勿妄泄

肝爲目精室心守而目不妄視脾爲意精室心守而意不妄發腎爲精精室心守而念不妄舉守是心之功故心字守靈

閉而保之可長活

閉閉目也人元之丹三精室尤以目爲主老子不見可欲使心不亂

起自形中初不濶

肝脾腎皆有形之物

三宮近在易隱括

三宮乃眉上却入之三宮流珠泥丸崑崙也與三房畧遠然一念不正雖起自一房其機括隱然遠與三宮通達若近可不慎哉

虛無寂寂空中素

道之體本自潔素清靜經寂無所寂欲豈能生是寂寂也太素天地之始氣

使形如是不當汙

叶去聲

行人當靜守虛無寂然不起一塵不染一色如空中太素之氣無潔可潔無汙可汙則外魔祛矣

九室正虛神明舍

黃庭經章句卷下
泥丸九室八素雌一中立而無邪淫則正矣正則
道虛而爲神明舍邪則道亡而爲陰鬼舍矣
存思百念視節度

無形有象若或見之謂之存饑懷渴想展轉尋繹
謂之思存是存各部之神思是思各部之道身凡
有所存有所思謂之百念非妄念也皆視空中素
之一念以爲節度准則節是節制度是法度

六府修治勿令故

存思既正而又修治六府修外府所以治內府此
所謂用也呼吸灌溉是修口鼻舌之府以治心肺

也運目是修眼之府以治肝也摩耳是修耳之府
以治腎也摩面是脩面之府以治脾也理髮叩齒
是修鬢髮之府以治膽也勿令故者乃日新之意
日新又新則永不陳故矣蓋素潔之上而加以新
鮮也

行自翱翔入天路

行自尚欲修爲之意精進不已然後可飛行天路
也

治生章第二十三

凡十三句此是黃庭第四景
高研清靜乃黃庭之正道也

治生之道了不煩

前言寸田尺宅可治生寸田是玄闕命之所在也
尺宅是黃闕性之所在也行人以性命治生可謂
得其要矣又何煩難之有

但修洞玄與玉篇

但修者又自修性之要言之也大洞經云三皇經
者玉清洞真上清洞玄太清洞神是也又三皇自
然內文皆以全玉爲飾故名玉篇二經正清靜修
性之造行人但修二經不必務博也

兼行形中八景神

兼行者又自其修命之要者言之卽形體坐功之

事修命者不可少也

二十四真出自然

此八景神也脉望曰人脊骨自尾閭至百會凡二
十四節三節爲一景二十四節則八景矣此脊骨
應天二十四氣皆有真人主之故曰八景神出自
然者久習而熟之不傾不倚若師保臨之不疾不
徐蓋坐忘地也

高拱無爲魂魄安

中既有主則不他有所事而形體不勞外有所兼
則一心自專而神魂不擾造則自然如此

清靜神見與我言

此清靜神良腦中三奇靈之神無爲則我之神已清魂魄安則我之神已靜正欲遣心澄之候故清靜之神自然見形于前以神合神以氣合氣不惟相見而交言焉

安在紫房幃幕間

安在者恐荒唐而駁問之辭此因神見之盛故駁曰安在如下文真人儀衛之盛亦駁曰安在乃在黃闕兩眉間非荒唐而見之真也紫房者黃庭內室也幃幕間則內而又內矣立坐室內三五玄此

神在黃庭內或坐或立又非只一二人玄者三五爲一也室內立坐則有父母子爲三加師父母爲五

燒香接手玉華前

神又接手相宜燒香于玉華右鬢之前二人携手其一在雲儀左鬢之前可知

共入太室璇璣門

三五神又共入太室門此門以北斗二星爲名入此第二曰璇第三曰璣之門洞房真經曰太室乃黃老君所居神見而不入太室則或爲魔景矣

高研恬惔道之園

坐忘中見形如此行人則研矣幾于恬然不驚不疑惔然而無染無着之園蓋以道視之而不以神異視之也恬惔二字又從清靜中研出前文玉書理也故曰精研此文是道故曰高研下學上達亦是高研研之爲道磨不足言細而且密精而又微之說也道不曰堂曰庭而曰園者優游涵養之處不躁不妄有樂無苦之地也

內視密盼盡見真

前清靜神見形此清靜人自見之也見諸神爲內

視見其目交聲交形交契交爲密盼非止一真一事曰盡見

真人在己莫問鄰

與神歷歷相交似乎有彼己之分矣然此形迹語言乃已之性命也三五坐立即已之魂魄也若問之鄰索之遠則魔景也

何處遠索求因緣

不必遠索如此治生夫何煩難之有哉此卽人間夫婦因緣是也

隱景章第二十四

凡十三句此是黃庭第五景遺世三山

隱景藏形與世殊

景者人之影也如素有富之景而隱于貧素有貴之景而甘于賤形者人之迹也如藏于貧而淡泊自如藏于賤而馬牛隨喚二者非樂道不能有此行造與世人同哉

含氣養精口如朱

世人弄影皆血氣用事行人一毫榮辱不介意一毫躁妄盡消除曰含氣世人役形皆明喪精而不惜陰損精而不知行人朝忍暮耐皆吾寶絲積寸累無不愛曰養精二者非得道不能有此容陰盡

陽純發見于外故口如朱

帶執性命守虛無

景形氣精者性命也曰帶執者言亦修道之要事不可少也虛無者道也無形無影無氣無精而在四者之中者也守則專主之意言修性命者之尤當以爲重也蓋隱藏含養若不樂而相忘得而不覺安能殊于世異于人哉。前章性與命對舉則命輕于性故曰兼行此章性命與道對舉則道重于性命故曰帶執 虛無不就是道之體本自無有而無乎不有此經用虛無者五前洞虛無升虛

無及空中素乃借道以形容虛無此守虛無方是
道與下虛無老二句乃借虛無以形容道

名入上清死籙除

死籙者北斗注死之簿籍也有如是之人方可至
三神山矣如秦漢所遣妄庸人宜乎不能至也

三神之樂由隱居

方丈瀛洲號三神山由者由我隱居與游遨也非
其人則風波魚龍之阻鬼神百怪之驚望而不可
至而況可居乎樂者金銀宮闕七寶樓臺不死之
藥所從出也

倏歛遊遨無遺憂

莊子南海之神倏北海之神歛言往來如風之暴
起真人遊遨往來踪跡無阻疾速似之無遺憂者
身無牽掛而跳出火坑心無繫戀而萬緣了畢是
也

羽服一整八風驅

龍虎之服領袖皆作羽形曰羽服一整者如一振
衣也八風八方和風卽條明清景涼闇闔不周廣
莫是驅者清道爲前驅也

控駕三素乘晨霞

黃庭經章句卷下
三素雲紫青絳三色晨霞者晨之九霞乃日之實
非暮霞也

金輦正位從玉輿

從去聲

正駕金輦而從玉輿以往玉輿乃上清真人之輿
或爲導師或爲陪送非一也

何不登山誦我書

山卽三神山山字至此方露皆散化之意凡性命
道德之書皆謂之我書但有傳世不傳世者故必
登山方得誦何不者勉之之詞

鬱鬱窈窈真人墟

鬱鬱者風氣豐隆異人間之薄俗窈窈者仙路幽
遠嗣世外之紅塵墟乃墟邑與市同乃真人之朝
市所以下有弱水之刷上有三景之懸豈凡夫可
易登者哉

入山何難故躊躇

立志不決世情不斷火坑不跳如故意躊躇而遷
延不進者其實非難也

人間紛紛臭如帑

女吾切拭卓
敝臭布也

帑之無用當弃臭更當棄此誠敝之屍腐之鼠耶

五行章第二十五

凡十句此章言一之妙于行
人所當用力者無所不在而

得一之學自尤當
取法于日月也

五行相推反歸一

五行天一生水地二生火天三生木地四生金天
五生土其生之序本如此若以其相推而行之序
則天一生水水生木木生火火生土土生金金復
生水故曰反歸一言五行得一以生也

三五氣合九九節

三五之數爲天地之合氣參同曰三五爲一天地
至精蓋每月六氣謂之月節一氣有三候一候五
日前半月三箇五得十五日後半箇月五箇三亦

十五日每月必合前後三五日方爲一月合氣非
一熟爲之始三五自一起也是日月得一以明也
九九節者每三箇月五九四十五日爲小節九十
日爲大節四季內又有八九七十二候每月六節
爲月節節者接也數至此絕而復接必以四季接
續而成一歲絕氣非一孰爲之終九九八十一也
是歲得一以成也

可用隱地廻八術

可用二字是拈出示人言一在五行氣數性命之
中無形可見可用惟日月中見極明而可用故后

經歷章極言雌雄黑白之進退欲行人之易取法也。前文一能合能絕天地之數如此聖功進退火候用合數不用絕數既不能捨八而必用又不離九而不用故有隱地迴八之術可用焉此法惟月中見極明故行人法之自初一日進火至初八日得八矣陽下迴陰上爲上弦陰然成箇一字一與八又隱然九矣連根自初八數至十五得八日又迴連根之一位爲九自十六日退火至二十三日得八矣陰下迴陽上爲下弦隱然成箇一字八與一又隱然九矣連根自廿三數至三十爲八

又迴連根之一位爲九乃明用八而暗用九不外九而實用八法之巧者曰術是人得一以神也言一在氣數之中妙如此九者陽數之究聖功皆本于此雖是絕數而實不可離者也故以巧用之

伏牛幽闕羅品列



品 正列品字

旁羅品字

伏牛者二腎別名精在黃闕與二伏牛如品字羅列然正列曰列旁列曰羅是爲一而二人魂之所在也此卽玄泉幽闕高崔嵬句

三明出華生死際

叶節



三明者上黃庭內三光也出華者根在上黃庭其

華在玄闕也生死際者兩腎左卯主生右酉主殺
玄闕在中故曰生死際是爲二而一人魂之所在
也

洞房靈象斗日月

晝生之人日主之夜生之人月主之晦朔而夜生
者斗主之不能外此三靈象是三之本一也

父曰泥丸母雌一

父泥丸名雄一母泥丸夫人名雌一

三光煥照入子室

子卽正一是一之爲三連上五句是性命得一以

神也

能存玄真萬事畢

五行氣數性命莫非行人之當務特日月尤明白
可見故行人尤當取法焉夫一在五行日月氣
數性命之中似有而不覺有又在五行日月氣數
性命之外似無而未嘗無似不用而實用似用而
實不用似分合而無分合似主使而無主使可謂
玄之又玄昏默而不明也真之又真誠信而非假
也此玄真二字是贊一之詞一以貫萬綱舉目張
故曰識得一萬事畢若合下條之意則萬事畢識

得一

一身精神不可失

前言一精矣不知粗中無所不在前言一在本矣不知末亦無所不該蓋吾身一毫一忽皆精氣神之散殊故教人彙萬而歸一也不可失則決須寶惜矣惜精神亦可積少爲多失精神亦能因小失大方此意在中如彭祖惜杖晚唾遠莊子曰爲善無近名爲惡無近刑稽康頭面不洗皆是道也

高奔章第二十六

凡七句此章乃黃庭第六景接生五嶽以終呼吸章之意

高奔日月吾上道

此卽玄泉幽闕高崔嵬用子乃奔日之法而高飛太霞用午乃奔月之法而高登廣寒法天地是大道法日月是上道

鬱儀結璘善相保

鬱儀曰御結璘月御善相保者扶顛持危之意也前文昇丹元修性命守虛無咽靈液食太和卽善相保之事也

乃見玉清虛無老

虛無乃道之真形故以爲玉清老君之稱不特見上清老君而又見玉清老君見老君者壽與天無

黃庭經章句卷下
三
極則見玉清老者可知矣

可以回顏填血腦

回顏返老還童也填腦者髮白返黑也

口啣靈芒携五皇

五皇五方嶽帝太乙之佐也觀后東蒙太山可知
人有丹則身有光芒圓光從口圈至頂若口啣然
携考携手與協行如齊肩也

腰帶虎籙珮金璫

虎籙卽虎符所以配鳳衣者也鎗聲發於腹之上
部爲玉鎗發於腹之下部爲金鎗明童至此而修

鍊全矣

駕歛接生晏東蒙

歛音旭

陰常住有待于陽陽常欲去人故只言駕陽駕有
追旣往迎將來之意歛火光卽奔日飛太霞乘晨
霞也莊子作儵爲南海帝亦是火接生者陽接生
于陰奔廣寒是也仙者遷也能接續而不死也莊
子曰形精不虧是謂能移移卽接生之謂也形精
旣無虧欠而于氣畧不足卽移接他處以生夫明
童能三神還精又能陰陽接生則修煉至矣東蒙
泰山名人無有不屬東嶽管者此仙註除死籙亦

黃真經卷一
要東嶽一過則賓禮而晏樂之不敢慢也 接生
乃心肝二部工夫觀臨絕呼之卽登甦垂絕念神
死復生二句可知 午時追陰中之陽以接明日
之陽生也子時追陽中之陰以受今日之陽接也
玄元章第二十七 凡九句前呼吸章以躁妄心
不能生正一公子惟能修命
而已此章故言能修
性方造呼吸之極

玄元上一魂魄煉

這一卽是奇器之伸直者太一尊而又尊然却是
不用的上一者得時行道如今稱帝爲上是也乃
正一之變化也杳冥昏默爲玄首出庶物爲元二

字又加上一之尊號然此上一非他物也乃魂魄
之所煉魂乃赤帝黃老所予二目中黃闕金花光
是魄乃父精母血所成二腎玄闕中有神是也煉
字卽戀字眷戀綢繆使神精着也魂魄卽呼吸但
呼吸有形屬命魂魄無形屬性

一之爲物叵卒見

叵普可切
不可測也

此一在人身旣不可測度則俗眼尤不易見况可
倉卒而見乎一不可以物言本老子

須得至真始顧盼

至直者能呼吸元氣至正至一無躁無妄之人也

至忌死氣諸穢賤

百穀食少是生氣食多便是死氣五味邪魔乃死
物之氣穢是穢汗不潔賤是愚不肖禽獸與能諸
者凡身心中不乾淨事曰穢不可貴貴事曰賤

六神合集虛中晏

虛中正是奇器

面六神不用爲合言不分也身六神不用爲集言
不歟也虛中卽莊子坐忘之訣無好無惡之地也
晏安之極也不用諸神漠然清靜魂魄晏安于此
而一無不安矣

結珠固精養神根

魂魄未安則尚與吾身爲二旣安則鍊爲一矣一
縮而凝結爲珠珠託質爲精如金之固于身面十
二神虛中之處育養生胎而又爲十二神之根卽
嬰兒也

玉芪金簫常完堅

芪玉篇無此字維有芪乃芪母中黃芪也按此則
芪好色一點母氣此嬰出于無色界如玉之完全
簫與前文玉簫對乃玄闕也玄闕亦有三孔如簫
金不過比其堅也完則不可破損堅則不可搖動
按務成子外景經註以芪作匙字是男童真也簫

黃庭經章句卷一
是鎖乃女童真也皆有形之物故不是

閉口屈舌食胎津

嬰兒之食氣如此則死氣穢賤之事不必言矣蓋一已見形不特似在前而已也此分明可一可二可大可小可行可飛之體仙人有胎無胞胎是天地之母氣胞是血肉之凡氣

使我遂鍊獲飛仙

我者仙公也遂者因此及彼之謂一既有神則我亦得飛仙不徒爲白首延年之士而已

仙人章第二十八

凡十三句此黃庭第七景帝命卽真

仙人道士非有神

此承上文仙人道士非有神異而能飛行心印經神能飛行

積精與氣乃成真

所養之精積之所含之氣累之乃成真而自然有神也

黃童妙音難可聞

黃童卽末章黃華玉女此女五百常隨玉帝以童真故謂黃童難可聞者口傳天語貴重秘要故難聞若人之不有神者則雖聞若不聞若人之有神

者則難聞者易聞矣故曰難可聞然所傳雖帝旨尊嚴是矣何以謂之妙音音者聲之可比於律呂者也完鼎和聲如雌雄鳳鳴然故欲成真之仙耳得之而化故曰妙也如鈞天一聽而查滓消融如八風一凌而凡胎盡釋是也世間聲化之妙極多虎一嘯而風卽生鶴一鳴而子卽和鷄鷄應聲于壳中果羸祝似于他族仙人陽也精氣積累將化一聞完鼎陰音如得時雨而稿苗化矣前文內皇之遊一至不久皆是道也後文告子情情字與此妙字學仙有志者當體會之

玉書絳簡赤丹文

絳簡者玄黑地赤丹文者朱書也

字曰真人巾金巾

黃帝宣帝命且字以真人而不名巾以金巾而不襲凡成仙者玉帝皆呼爲學仙童子若方與冠故錫之巾也此巾乃貴重華美以配龍衣虎符金璫者也古歌曰巾金巾開天門巾此巾可開天門乃名器之尊嚴者也對長生以爲華陽妙巾恐非負甲持符開七門

旣錫冠巾又加權寵六甲乃陽神負者在真人後

若負展而朝之負符者驗之開之天符也七門者
黃庭內七星重門也

火兵符圖備靈關

真人坐子向午午爲六丁火兵符者七門上之禁
約天符以辟不祥梁丘註符有多名圖有多名皆
禁不祥者又宮門上金釘號椒圖以守爲義六甲
陽神開門以六丁陰神守備純陽之靈關也

前昂後卑高下陳

申以威儀。前朱雀昂首而高出後玄武卑身而
下陳乃真人之座也

執劒百丈舞靈旛

劒左青龍也百丈靈旛懸而舞風右白虎也

十絕盤空扇紛紜

盛其侍衛。十絕旌節也下垂之貌盤空羽蓋也
盤旋于空中扇侍衛所執團扇也紛紜衆也

火鈴冠霄隊落烟

冠去聲

真人在位則四遠自然警肅擲火萬里流鈴八衝
高故冠于霄漢之間遠故隊隊而落于烟中非止
一隊也

安在黃闕兩眉間

如此氣勢皆安然在于黃闕之間非他所也
此非枝葉實是根

這些氣勢皆神也然非是枝葉本深末茂皆積精
累氣于黃庭爲之根故能致龕玉帝爲契黃童而
成飛仙也

紫清章第二十九

凡十句此章終太乙之道方能成真仙而飛仙長生在其

中矣終呼
吸再詳

紫清上皇大道君

太清黃庭經云三清之下有三太則紫清太道是
也三太之內有二儀下文太玄太和是也夫曰太

道君而反在三清之下以不用事如太上皇也
太玄太和俠侍端

太玄乃天地之祖氣也太和乃天地之母氣也。
太玄是陰陽之數太和是陰陽之氣俠是俠輔乎
內外侍是扶持于左右太道之所以不欹不斜不
顛不危者此也端者正也的也萬物之生端端正
正不損不益而各正性命端端的的不差不移而
踐形惟肖

化生萬物使我仙

陰陽天地日月化萬物處順而死生萬物安常而

黃庭經章句卷下
生大道之自然也然此外又有使吾身可仙超出萬物表之道亦是自然之真但人須力行之耳

飛昇十天駕玉輪

白日生羽輪爲飛仙白日冲舉爲昇仙二者不同。人天生死不出九天此太上飛仙昇仙故曰十天人天生死則造化有玉局車使天師下教人間此玉輪則飛仙昇仙之駕出于生死之外者也

晝夜七日思勿眠

凡人欲到飛昇之地先要發大勇猛心打破顛蒙之網起大精進念撐開愚昧之宮七日謂之一合

七晝夜勿眠其中有一息間斷便另起必要至七晝夜蓋人皆有是飛昇之體特循業難脫晝夜昏沉于疲瘁中膠擾于魂夢裏而不思爾故當七晝夜精誠思念這個不落于無計中專思念這個不落于睡魔中妄想中惺然不寐使昏疲不得投閒抵隙寂然大覺使散亂不得匿跡潛踪則習去真來魔亡真見如鏡之垢淨自明水之濁澄清湛自然不眠若強自禁止又其次也。道不過用存思三者今在用真存真之後故貴于思真以盡登真之功焉。易七日來復乃天地之自然數

子能修之可長存

七晝夜不間斷所謂知大道者天不殺故長存

壽在其中

積功成鍊非自然

積功者一身精神不失也成鍊者鍊呼吸而成仙
公子鍊魂魄而成神公子也化而生乃天之自然
仙道必須修鍊而成故曰非自然

是由精誠亦由專

精者鑽研竭力誠者篤實至心專者守一不二因
是三者故能七日不眠久而至于自然之地矣世

人好好色之心亦有如是者君子于此求之則用
彼家之道思過半矣

內守堅固真之真

欲不能動曰堅不爲欲所攻曰固行人內守如此
則真矣又精誠專而勿眠又精誠專而積鍊則妄
不內起假不外浸非真之真乎是許邁之學也故
有思真堂

虛中恬惔自致神

已上求道真切此句乃守道真常也虛中乃莊子
坐忘之訣卽前高拱無爲老子曰谷神不死達摩

曰廓然無聖六祖曰不思善不思惡之地也恬然而安舒自在不疑畏不驚異也惔然而無染無着不欣羨不畔援蓋不期從容而自然之靈異至矣外方內圓神在中凡言神字皆虛中恬惔無心而致若兩腎之神主延壽泥丸百節之神神生腹中玉璫凡虛而靈明顯而異者卽神不必定仙真也妄之仙真之致亦不外此然以無意爲貴有意則行怪矣

百穀章第三十

凡七句此章言食魔以配色魔所謂諸穢賤皆道之忌也色魔初絕難干食食魔終絕難于色故說此章食氣然畢竟食魔係小而色魔係大故以後章合氣

終焉

百穀之食土地精

百穀亦是許食的乃不容已而食惟食氣爲貴

五味外美邪魔腥

百穀係是土地之精五味亦是土地之精雖爲正味特屬地陰類人食之便不能離地飛舉况百穀五味之外又有肥甘者借五味以爲美故曰外美殺生天物使無正命亦非正味邪也貪婪饕餮殘忍不厭魔也血肉狼藉臭穢膻腥也

臭亂神明胎氣零

人在胎中皆賴內神明之氣養之及出胎而外物
邪魔之氣惑之邪魔之氣爲主而神明之氣皆零
落耳

那從返老却還嬰

邪魔食物之人只見老死而堆白骨古今那見返
老還嬰者哉故世之老人當食素以清潔吾藏乃
還嬰之道也

三魂忽忽魄糜傾

十忽方成絲言微之極也忽忽者沉淪嗜欲之中
忽然一日一日忽然一年一年魄不能制魂魂不

知守魄而不覺死日之近也則魄亦便不守魂而
糜爛傾覆不可收拾矣粥之爛者曰糜一傾器去
不復可留故曰糜傾

何不食氣太和清

氣乃陰陽之精食之則胎氣完而神明不亂矣故
曰太和凌陽子明經春食日初出青黃氣夏食日
正中淪陰赤黃氣秋食日將落白黃氣冬食夜半
沉壑黑黃氣黃順一歲之陰陽也列仙傳范幼冲
每旦存青白赤三氣各如綫從東方日下直入口
挹之九十過行十年身有三氣 青者陰氣也白

者陰陽之交也赤者陽氣也順一日之陽陰也
前何以不登山是勉人不能之辭此何不食氣是
謂人不能之辭

故能不死入黃寧

黃寧百穀且無况五味乎人故能不死也 黃寧

之宮靈草生焉金支離羅霞綯露腴當宮之虛至

人攸居牽華茹芳孺色燁如

出張伯兩茵閣記

前言清淨神見一道守虛無一道奔日月一道煉
魂魄一道似乎多門然道不外于黃庭黃庭不外
于五臟故復于五臟終焉畢竟真人在已莫問隣

也 天地一氣而分陰陽人氣中一物而有食色
凡人則食食而色色真人則食氣而合氣所以成
聖也

心典章第三十一

凡六句此下五章皆承上文
一氣字此章見心之道成于

元氣而亦是寡
陽故了道未也

心典一體五臟王

因心有道德故足以典一體而可以王五臟

動靜念之道德行

叶杭

動念心則無汙穢曖昧之事無殘忍刻薄之事動
行道德也若靜念心則無汙穢曖昧之意無殘忍

黃庭經章句卷下
刻薄之意靜行道德者也正大中和適得吾體曰
道守持本有不失吾常曰德此道德二字要合下
腎肝肺脾皆不可離所以心爲一體之主也蓋此
五臟乃聖賢五臟矣

清潔善氣自明光

不濁辱生死如止水澄湛曰清忌穢賤死氣如蓮
出淤泥曰潔爲惻隱爲慈悲爲丹元家曰善三者
之氣皆心中道德之發故著而爲光明則神仙頂
上之光如佛眉間之白毫光儒者之英華發外也
或問三者如何有光答凡清潔與爲善之人世人

欽重是光自己無愧是光若鬼神視之真有光明
也

坐起吾俱共棟梁

這圓光動靜與吾身俱棟是廣之數兩棟相去也
梁是高之數按佛尋常光明長八尺或丈六尺今
共兩棟而及梁不過此意又口銜靈芒乃心光與
此同又琳條萬尋自是黃庭所放光與此不同

晝日耀景昏閉藏

心之輝陽也與日爭光暮則藏而不見人之目光
晝見夜不見亦然

黃庭經章句卷下
通利華精調陰陽

是光皆吾身之精華與天地之日月精華相流通
相利用而調和于晝夜陰陽之間故陽光則晝顯
夜藏衆所共見人也仙也陰光則夜明晝隱人不
能見鬼也物也

經歷章第三十二

凡五句此章言腎之神氣
然亦是孤陰耳道則未也

經歷六合隱卯酉

天地南北東西上下爲六合南北上下爲經東西
上下爲歷日行南陸月卽行北陸日行北陸月卽
行南陸是經南北之上下以定寒暑也日自東而

西明乎晝月自東而西明乎夜是歷東西之上下
以分晝夜也相推相代而不敢越蓋卯酉相冲卯
生酉殺對則相尅隱卯酉者日出卯而自藏精于
酉月出酉而自藏精于卯蓋相遜相避而不敢抗
也日月本如此雌雄相守所以延天地之悠久行
人法之以二目爲日月二腎爲卯酉亦如此
兩腎之神主延壽

人惟腎無天定之壽而專主于延能延之則亦無
算不能延之則亦不永然必鍊至於有神則延不
能鍊與不能神皆不延所謂神者二目顧腎使有

金花明靈卽七蕤玉籥是也適也因有神故能卑
在玄泉之下高在崑崙之上退也可以一而二可
以二而三變也顯而無一不用藏而一無所用焉
腎有退藏靈變四德則神矣 斗有轉降適藏四
德

轉降適斗藏初九

轉變也降退也適靈也又合宜也各適一事而適
得其宜爲適藏藏也 脾之爲道自一歲至六十
無有不顧腎者惟肝主人自六十起至百二十必
視腎之可顧然後顧之世上半途而廢者多矣所

以然者以肝之德與腎不相合相宜便不相顧相
戀也今腎能轉降與斗合宜適藏用與斗合宜斗
之轉者無一息之停機也腎之可一可二可三亦
然斗之降者自上下下也腎之可黃闕玄闕亦然
斗之適用各主一事腎之七蕤亦然藏用者斗第
四星不用如乾卦之初九潛龍勿用也腎主靜靜
者壽亦然夫腎能轉能降則致肝脾之附不難能
適能藏用則可還肝脾不難而益足以致二神之
附故能致脾肝之顧復丁寧至再至三而成延壽
之神焉

知雄守雌可無老

此爲日守月延年之道也每月三十日參同曰日含五行精月受六律紀故五個六得三十六個五亦三十爲一月不可多一口也 人魂爲雄常欲去人非雌魄足以制之不肯相守雌無附又不足以自守則不相守不相守則離而有老矣行人知之先以雌制雄然後雄戀雌雌戀雄無老之道也凡一日之運雌自昨日酉戌亥三時先已留暖儲溫守雄故今日子丑寅三時足以制雄而卯辰巳午未申六時雄進火寢明寢昌雌承之退火而爲

存留儲蓄所以有明日之制積一日而月月盈而一年年積而千千百百皆是道也

知白見黑急自守

此爲月守日延壽之道也每黑白十五日爲一月參同曰三五爲一天地至精蓋三五爲十五五個三亦十五不可減一日也 前月三十日與今月一二日陰道方盛黑極矣故初三日一彎白來加黑至上弦而白勝黑矣陽不急退則傷陰故當以損自守不復進而待白自盈故曰急自守陽道方十五日正進白極矣故于十六日一彎黑來加白

上至下弦黑勝白矣陰不急退則傷陽故當急自守以謙而不進待陽自喪正是不離不放不凌不慢綢繆繆繆之意所謂相守也急自守者不待相逼自不復再進也與廣成子用之不勤內經亢則害承乃制老子用之不盈同乃延壽之道也君子居身之所珍不妄行不羅欲以損爲益以退爲進亦如此 白進黑至上弦先難矣已後滿易故前八日後七日而廻一位也詳見隱地八術下弦亦然 二知字乃互顯文法知雌如是守雄則雄如是守雌可知矣知白之守黑如是則黑之守白亦是守雌可知矣知白之守黑如是則黑之守白亦是守雌可知矣

如是可知矣

肝氣章第三十三

凡二十一一句此章言肝之正氣然只是寡陽於了道未也

肝氣鬱勃清且長

鬱有抑遏不得之意勃有奮發不已之意肝主怒屬木故其氣如此五臟惟肝謂之清者蓋肺則受脾之精氣心亦有一脉通脾腎亦有白脉通脾惟肝不受脾氣之溷故曰清也且長者務成子言肝氣上與天通故壽余謂又與日月通故清而壽

羅列六腑生三光

肝主整肅故羅列六腑肝主目故生三光黃庭曰

月星三光皆是肝氣生出來的何以故六腑正而三光生六腑傾則三光滅也如云胸中正眸子瞭焉同

心精意專內不傾

叶曲王切

心神要他精而不敢粗脾意要他專而不敢散腎精要他嗇慎而不敢傾羅列心脾腎也

上合三焦下玉漿

三焦應上中下皆是火火起于上焦肺肺要他靜而不敢躁天漿是膽膽要他大而不欲小合者束約整齊之意上合肺下合膽羅列之也

玄液雲行去臭香

去上聲

六腑之玄液皆使如雲行而去臭取香肝之爲力大矣肝主臭去臭乃所以取香也

治蕩髮齒鍊五方

治髮者扶腦髮使神王蕩齒者潔口叩齒集靈而後鍊五方見下文東南西北中爲五方此法日月之自左而右者也

取津玄膺入明堂

既治髮蕩齒又取玄膺香潔之津上而灌腦然後入明堂而後下溉喉

下漑嚨喉神明通

治髮叩齒嚙津皆所以通神明也

坐侍華蓋遊貴京

此下五句皆通神明生光彩之事所謂生三光也
通神明生光彩莫難於近帝肝清故貴得坐侍黃
庭日月星三帝之華蓋而與三帝遊焉帝之所居
爲京此經華蓋有三華蓋爲眉號無疑若肺則曰
似華蓋若肝則曰侍華蓋似之與侍非正名也
此三帝在肝中三華蓋皆白表而翠裡見下文重
裏乃三簷之意故其下坐席清涼

飄颻三帝席清涼

飄颻者華蓋軒舉之貌三帝席其下星帝中日帝
左月帝右無英君坐而侍遊皆清涼焉其貴爲何
如哉

五色雲氣紛青葱

五色雲捧擁三帝青葱乃本宮之色秀雅而不濃
艷皆清意者也

閉目內盼自相望

自存其神如此而後可使諸神相崇焉

使心諸神還相崇

黃庭經章句卷下
心諸神卽上心意腎三焦玉漿也崇者朝拱之意
因肝羅列諸神而諸神亦還相崇敬焉以下言鍊
五方之事

七玄英華開命門

七玄卽七元黃庭之星帝也英華者日英月華二
帝也命門者九幽日月二神也此所謂五方也開
命門者再開也蓋六十歲滿脾神之主腎者還胃
此後則肝氣入腎爲助矣肝無英君壽萬年故次
助腎

通利天道存玄根



因此句玄根覺下黃庭幽闕並在兩腎之下非在
中也再學。上文脾曰方圓一寸命門中是在兩
腎中今日開命門則疑又在下也 以上兩目而
攝魂還魄爲通利天道于下以上二腎而守魄存
魂爲存玄根于上行人終身所行及上文七日同
用皆是道無別法也及下文要復精思亦只是此
法而精進之耳

百二十年猶可還

脾氣入腎養人少壯六十年肝氣入腎養人盛衰
六十年過此則人世之數盡矣還者仙真之道有

往必有還脾肝助腎曰三神還氣一百二十年腎
脾助肝曰三神還精一百二十年肝腎助脾曰三
神還道一百二十年脾黃老君壽與天無極肝無
英君壽萬年腎無成數壽貴於延故腎與肝脾往
還而有三百六十之數焉

過此守道誠獨難

腎延壽過三百六十年則人元之丹道已竭一腎
無往還獨不能守道矣守道者守三神往還之道
也

惟待九轉八瓊丹

九轉是自己之金液還丹八瓊是太上所吝之丹
八素瓊玉液還丹是也唯此二丹乃壽與天無極
方可守道也

要復精思存七元

已之丹未成太上之丹不可得其要惟自己之丹
可得須急加功焉按九還七返丹道皆在上黃庭
參同曰金本從日生從子至申爲九還乃法天地
卽七耀九元冠生門是也從卯至酉爲七返乃法
日月卽七元英華開命門是也此精存七元只是
接生于肝之意從七返至九還易矣故曰要前文

有七日同用故曰復 呂公沁園春詞七返還丹
在人只是加功于黃庭而已

日月之華救老殘

日月之華是丹字救者仗其力爲最急也三百六十後爲老殘只因腎無壽貴延以待丹成惟肝能救其急也

肝氣周流終無端

肝自壽萬年其氣周流天地安有窮哉故能救腎

肺之章第三十四

凡十句此章言肺之專氣然只是孤陰故于了道未也

肺之爲氣三焦起

人身三焦屬火極難調適然三焦尤以上焦爲主人全賴火氣以生故有三焦胃上口及肺至頭目之火爲上焦脾胃中之火及肝心膽爲中焦胃下口及腎大小腸以下之火爲下焦

視聽幽冥候童子

肺金是剛烈之性當人上焦又極易焦燥發火之地况肝之神公子來肺中作主肝又主怒者故更欲小心伺候之若人心不定則目雖閉而野馬紅塵滾滾耳雖塞而羣機萬籟紛紛非候也惟目不見一形而恍兮若有見爲視幽耳不聞一息而忽

方若有聞爲聽冥乃心息之相依而童子存焉故
曰候候如何候目瞻望其顏色而兢兢焉惟恐干
耳消息其言語而翼翼焉無敢犯

調理五華精髮齒

肺得寧則五臟之華皆易調理調出入息不粗不
濁不急不緩也理者清濁緩急各得其理也精髮
者仙經頭髮梳千下于子時行之使氣通而不滯
精齒者老年齒多浮垢乃上焦氣不清故漱之則
齒不腐脾不垢矣此髮齒與肝氣章治蕩不同前
行法故用怒髮怒齒此養道故惟精髮精齒

三十六咽玉池裏

氣既調然後嚥液從肺起而心而肝而脾而腎而
膽每臟六咽共三十六也此功夫自始至終莫缺
開通百脉血液始

沁于脉絡之內曰血行于脉絡之外曰液始者肺
既開則無不通矣人身有孫絡絲絡故曰百脉
顏色生光金玉澤

此調理五華之效

齒堅髮黑不知白

此精髮齒之效

存此真神勿落落

真神卽上童子能伺候之而寧定爲存上言此神之難伺候如此恐人以其落落難合而驚疑也

當憶紫宮有坐席

紫宮紫房皆黃庭內室也肝神本七元之子又入主肺前上黃庭言右有白元並立處黃庭既有其坐席則非可少可廢之神不必驚疑畏其難合也衆神合會轉相索

一身衆神合會缺此真神則無調氣之主肺屬金水則索之爲父土則索之爲子火則索之爲臣木

則索之爲夫皆展轉而相索旣在必用又屬原有可不益致其伺候而胡可畏難也哉

隱藏章第三十五

凡三十二句前章元氣神氣正氣專氣皆不足以入聖惟

合氣方得太和之精黃庭之景全無復有他道矣

隱藏羽蓋看天舍

脾在肝右肝七葉若羽蓋負而覆脾看者仰望也脾老君治脾上坐明堂消磨之地子明臺在容受之脾望父之居如天舍也脾爲五臟王然肝獨不受脾之益若不敢臣者故獨隱藏乎明臺朝拜太陽樂相呼

君父如日况脾喜燥朝拜而樂其呼召上文有三
呼我名是也

明神八威正辟邪

明童承父召即爲明神八威者脾春助肝木之甲
乙其色青味酸夏助心火之丙丁其色赤味苦秋
助肺金之庚亥其色白味辛冬助腎水之壬癸其
色黑味鹽是也而本宮戊巳之土爲黃爲甘乃正
色正味而青酸赤苦白辛黑鹹八者皆以黃甘爲
主邪色邪味皆不敢干曰正辟邪以能食故曰威
梁注脾有八靈神衛道辟邪

脾神還歸是胃家

叶姑

還而曰歸如有不往之矣然有還精之道未盡
未可如此說

明童主命門中六十年而歸胃乃脾

之家則腎乃脾之國可知

耽養靈根不復枯

耽嗜也靈根指腎以脾善受而嗜養之不復枯則
養之成矣

閉塞命門保主都

脾神欲歸故閉塞命門以肝氣代已而保其都若
完固其治交代而去之矣

萬神方昨壽有餘

昨享獻也明童六十方歸故衆神祝願而享獻之如人間獻方物稱千萬歲之意

是謂脾建在中宮

建立國也中宮卽中部黃庭老君之位也此旣建國故下有王

五臟六腑神明王

脾養臟腑故謂之王受水土之供知其利而辨其害曰神甘則食而惡則辟曰明乃過于心只稱爲五臟王矣此神明外王方可以配黃庭內皇也

上合天門入明堂

入明堂者襲父老君之位也上合者當得而合天意故堂堂從天門而入明堂焉

守雌存雄頂三光

明童在外而守雌者夫道也黃庭內人獨居而存雄者婦道也頂三光者夫婦相會頂日戴月大明于天地之間而無隱非苟且曖昧之事也

外方內圓神在中

前明神未至黃庭未開故言不方不圓閉牖牕今神歸故成外方內圓而兩神在中矣此句又當心

會黃庭大槩與眼相似卽老子之玄牝乃天地之根也大率黃庭陰戶皆玄牝也與前玄泉幽闕高崔嵬當會通之

通利血脉五臟豐

神明王坐黃庭故其形性皆神而非常血脉通利無渴不求飲也五臟豐腴飽滿不求食也

骨青筋赤髓如霜

骨白筋青髓赤者皆食物之魔也神明王則骨不白而青筋不青而赤髓不赤而白按仙經九年長養之道五年易髓六年易筋七年易骨

脾救七竅去不祥

目盲而淚耳聾而哀又鼻癰而涕口臭牙澁者食五味之邪也神明王則耳聰目明鼻通口香蘭焉日月列布設陰陽

以上形性神矣又必率陽表陰裏剛長柔生內收外攝之道而後其神全日月布列東西爲陰陽夫婦天地設位上下爲陰陽夫婦人在天地日月中及百物以至蜎飛蠢動莫不有是雌雄之道焉此陰陽之大週天大火候而世間之小夫婦小火候從此始也

兩神相會化玉漿

天地以道構化氣交而上下相感則甘露降日月以性構光精交而東西相感則英華生男女以氣構精神交而彼此相感則峻癸投今明童與黃庭內人相會非世人之會亦如天地日月之交故非赤白凝而化玉漿焉蓋兩神之會既與天地日月同氣而漠然無情則這玉漿亦與甘露精華同化而澹然無味焉明童內人以神相交故曰兩神參同寢寐神相抱是也 老子曰天地相合以降甘露易曰天地絪縕萬物化醇若道書則曰玉皇曰

中涎又曰太乙含真之氣又曰天地髓又曰人身天一之津皆玉漿之說也

澹然無味天人糧

無味之味乃真味故天人以爲糧

子丹進饌者正黃

子丹雷經靈臺神名玉漿何爲無味蓋有物方有則精撰曰饌淆雜曰肴今所進雖饌雖肴然其寔正萬物之性而未正萬物之情善萬物之色而未善萬物之味太羹玄酒安得有味哉

乃曰琅膏及玉霜

乃曰者正指所進無味之物也琅者琅玕琅膏者
玉之膏腴玉霜者玉杵所礪之玄霜同一無味者
也

太上隱環八素瓊

此卽八瓊丹

隱環者喉名更有太上所食八素瓊乃八素女所
修合之玉液更無味者也

漑益八液腎受精

腎受精者八瓊之丹正腎之所待也以上無味之
物漑益八液之真人人九液仙八液者食氣無穢
臟也

伏于太陰見吾形

何以見兩神之會與天地上下同氣而漠然無情
蓋有性始有情天到冬至一陽生而交于陰陰中
見吾形者陽在陰中則見也

揚風三玄出始青

玄者黑三冬少陰寒水色也陽伏藏于三冬而發
揚于三春乃三陽開泰時也青乃木之色 始音
試卽桃始花之始

恍惚之間至清靈

恍惚者忽然除舊布新也帶冬色合玄青而爲暗

綠就季春土色合青黃而爲明綠清靈者清明至而春分時矣

戲于飈臺見赤生

戲者造化之出王遊衍也飈臺風光臺神仙遊處枝葉茂盛必有花果乃朱明夏至一陰生此陰之交于陽也帶春色合青赤而爲紫就秋色合赤白而爲紅曰赤生赤乃太陽燥火色也

逸域熙真養華榮

逸域土地美熙真時序和則華得其養榮得其直而萬寶告成乃秋分時也又將歸根復命于陽焉

陰陽之交感變化自然終歲如此安得有情哉此天地日月一歲四時陰陽之正週天火候大夫婦之道也

內盼沉默鍊五形

此以下皆行人修煉工夫行人見無味者終日化于前而不得其味無情者終歲交于前而不知其情無處下手故不之盼而內盼已之沉默以鍊五形焉金之沉而欲其浮木之浮而欲其沉水之默而欲其揚火之揚而欲其默土爲之主而升降消忽于其間焉前肝言鍊五方是從左而右此鍊五

行乃從後而前者也金木水火土爲五形青黃赤白黑爲五方

三氣徘徊得神明

肝脾腎三氣卽精氣神木土水三者永不相離者也徘徊者彼此留戀此往彼來因此及彼互相資助綢繆之意夫始而脾自儲貳卽以利腎爲急初無望還之心肝當繼脾後也則必視可託而後深爲助之念腎之自善藏也以有可還之益而見重于二神此謂脾肝徘徊腎前註三神還氣是也既而脾之去腎也念舊不忘而以託之肝腎之交肝

也事新無所加而寔不殊于舊故肝益襲脾之愛而加厚無窮此謂脾腎徘徊肝前文三神還精是也終而肝嘉腎之可託而歸知人之德于脾腎既知報新德豈有償舊恩而或愆脾則愈多助而無妨既與人而愈有此謂肝腎徘徊脾前註三神還道是也得神明者以腎無壽脾肝交助使腎受精助所當助爲神既腎有所還于脾有所還于肝二神之助腎乃所以自助爲明如是方稱爲腑臟之神明王焉 肝木不可無水尤不可無土此脾腎之徘徊乎肝 脾土腎水相尅不可相見肝而和

此肝之徘徊脾腎肝木脾土相尅不可相見因腎而和此腎之徘徊肝脾也還精亦然

隱龍遁芝雲琅英

隱龍肝也遁芝脾也雲琅雲英兩腎也

可以充饑使萬靈

充者鼓氣使滿腹如飽饑則氣乏而氣不充體鍊形要氣充方可役萬靈此乃膽之能事也此五章不用膽故并責之肝脾腎

上蓋玄玄下虎章

兩神既合五形成鍊三氣立功斯垂衣裳而天下

治成其爲神明王矣玄玄者與道合真重玄之服也下裳虎章者天地不交則天自玄地自黃天氣若和就玄黃相間而交如虎斑色焉易曰玄黃者天地之雜也

沐浴章第三十六

凡二十二句此章結黃庭終始

沐浴盛潔棄肥薰

盛潔極潔浴心在其中也肥者邪魔腥也薰者五辛臭也後世酒亦是此言修行者未得師法門始事如此

入室東向誦玉篇

扶桑大帝在東蕊珠宮亦東故向之以就生氣

約得萬遍意自鮮

鮮者明也新也其旨隱藏欲人默識故誦至萬遍方得明白其中又另有自得新意領略于涵詠持誦之外方是善誦者也約得者大約如此勿得勿措也

散髮無欲以長存

散上聲

古無制髮之事蓋結髮入世今散髮入山不隨俗之意也無欲即草食惡衣之事長存道念爲道士也

五味皆去正氣還

只去五味不去百穀去五味則漸就于淡正氣還者漸能食氣也

夷心寂悶勿煩冤

視之不見曰夷不見可欲使心不亂能心不亂雖見之而若不見寂者泯沒寧謐也悶者不快足而堅忍之詞入山之人不知此三字如何遠俗煩冤詩疏作煩冤曠耗如衣不浣之衣不過焦躁不安之意

過數已畢體神精

誦經萬遍則身非凡體自有衛道之神來扶持有
不死之精來護持

黃華玉女告子情

玉帝傳言玉女面有黃痣故曰黃華玉女告子情
者天元大丹之訣皆藏此句內所謂微言也曰黃
華者情竇不啓曰玉女者天帝之侍貴重尊嚴非
可褻瀆也情字當細研大道無情運行日月畢竟
日月運行還是情否音響之間眉宇之下行人當
留意焉譚紫霄曰有情化有情蝦兒化蜻蜓無情
化無情楊花變浮萍無情化有情朽麥變青寧有

情化無情丘蚓變金燈學者當參此情字

真人既至使六丁

玉女既告以情故上清真人至而又使六丁玉女
授之書授受使令之間無非道也

卽授隱芝大洞經

隱芝大洞經乃中部大洞經也此以上目交氣交
形交道交皆盡于此

十讀四拜朝太上

先謁大帝後北向

太上道君面南扶桑帝君面東北斗九皇面北

黃庭內景玉書暢

暢達也萬過則意義無隱故暢

授者曰師受者盟

上清真人爲師已之道成亦爲人師可授經于人
爲上清真人矣

雲錦鳳羅金鈕纏

以代割髮肌膚全

携手登山軟液丹

金書玉景乃可宣

古之傳經必割肌截髮登山軟血爲盟今止以羅

錦書名誓設代之其事易簡欲人之易從也

傳得審受告三官

勿令七祖受冥患

審授者審所當授之人也三官天地水府也三官
經凡得道者皆從三官保舉故告之傳非其人七
祖受譴故當慎之

太上微言致神仙

微者妙也言雖盡于此而意外之鮮暢則在誦者
自得之矣

不死之道此真文

東坡先生詩集卷一

仁和邵穆生著

海寧陳維申謝侯校



