

上海圖書館藏







黃庭經叙

學士家侈譚黃庭矣譚右軍所書黃
而可非譚其經也經為養生言而
而世誦之然刻本多訛疇能獲
石本在而亦蘚蝕之矣
逐響眩於內景外景之目

妄加太上玉經之稱駭觀
以四言而七也裂篇章而
擅謬悠之語而竄入其中也
舉也羣迷伊誰寐覺大惑不解提醒
曷由即一二之不涉暗習者亦疑以
傳疑第解其所可解而不能解其所

不可解也何所子抱病積歲靜攝功
深博極典墳嬰心導引印黃庭之宗
旨挾千古之疑詮探異同心句讀分
聖主辯魯魚內景外景之疑可泮釋

羣書總為確論創自心裁

黃庭之秘發揮殆盡已太

於何所子受舉業焉歲丙

壯見凡上一編廼黃庭手

已言從篋中借歸何所子雖不欲輕

售而竟不能秘也余是歲遊於太素

氏因得寓自爲吾意何所子非善病

則其搜剔於黃庭者必不深黃庭非

得何所子之列疏則其肩鐫於千載
者終不啟病者藉經而攝經亦藉疏
而顯夫乃有兩幸哉世之譚養生者
收錦而瞑目跌坐效五禽戲而
僅吐納丹非九轉聊以
延年何所子盡力之分數

三
体認之到處以決疑復揭

絳中之竊要者以導迷曰虛無自然
道之故廼一經之綱會也天下之障
得此而剖矣後之尊生者其有永乎
從古言善攝者必稱我伯陽伯陽氏
曰不見可欲而使心不亂黃庭虛無

自然之說其一旨歟蓋言簡而該矣
何所子之疏黃庭無乃得于老氏者
乎余欲蘄長生當謁何所子而問訣
焉毋以善病而秘我也太素氏思以
生之機進天下之尊生者故復不

必石

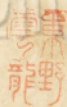
六傳第恐絀價騰踊如三

者也

後之珍黃庭者以經邪書

邪註邪時萬曆丙午臘月初五日陽

山野叟識



黃庭經攷異引

何所子束髮善病



生家言嘗

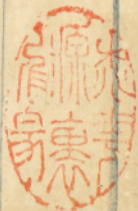
取黃庭經讀之有內外二景有梁丘

子叙有小註今本皆狀也復取王右

軍石本黃庭乃今所稱外景者耳心

竊疑焉

軍何以不書內景書外景



也書外

矣何以不外景目也且校

其句字多異同遂棄去今顛毛種

矣而病日益奇兀坐呻吟不忘舊習

偶爾再繙憬然悟曰黃庭一耳右軍

石本是也稱內景可也今日之外景

誤也黃庭安有外景耶今所稱內景

者何也即註也何以知其註也依經
演說次第不紊也別于經文而自爲
一篇古註體多有之如叅同契註是
也誰註也即梁丘註也何以知梁丘
註也其世不可論矣觀其叙體類六
朝蓋晉後人也叙首數語庶幾知

道者中一內景不言外景也故知今
所稱內景者即梁丘註而小註非梁
丘註也何以知小註非梁丘註也叙
言內景不言外景今內外並有小註
且龐而俚大不與叙倫也狀則梁丘
註深于經與句較字勘即未免出入

也者總之聲韻渾雅非唐七言比也
狀則經可盡信與嘗聞道經起于漢
魏之際後世附益之以與釋藏埒者
也七言肇自栢梁至四愁燕歌乃見
入選黃庭之作當不越斯時觀右軍
有書則晉以前作明矣特其文古奧

遠遜魯而今本尤多舛謬當以石
本爲正狀摹傳已久不無脫誤即石
本亦不能盡信也近世修真持誦概
專今所稱內景如五龍蟄法常誦至
道不煩訣存真一段不尊註而忘經
耶今一旦而訂千載之誤得不駭于

襲故者曷從而徵之也昔參同經註
錯亂得石本而証茲于黃庭亦以石
本正之蓋昉諸此耳雖狀閉門造車
八下同轍寧無有先得同狀者乎又
句待徵而後信也遂錄石本參之今
本而互攷其異并錄梁丘註而節指

其歸仍弁以其叙盡削小註而附管
規數則于後客見而哂之曰子好養
生矣竟不能祛病藥盡餅雖圓無所
用之且子業進之乎無生何不詣室
維摩而執簡扶桑乎笑而不答嘗萬
曆甲辰閏九月也

黃庭經梁丘子

今作太上黃庭內景玉經序

夫萬物以人為主。人以一心為宗。無主則法不生。無
心則身不立。心法多門。妙用非一。有無二體。隨事應
機。故有九聖淺深。愚智真假。莫匪心辯識運用之所
由也。但天下之道殊塗而同歸。百慮而一致。從廉入
妙。權實則有三階。總述符真是非。同乎一見。有黃庭
經者。東華之所秘也。誠學仙之要妙。羽化之根本矣。
劍袞習未周。而觀想粗得。裁靈萬品。模擬一形。義有
四宗。會明七字。指尋象喻。內外兩言。絀聰墮體之餘。

任嘯後咽之暇紙筆磨墨輒貽原筮扶桑大帝君命
昭谷神王傳授南岳魏夫人黃庭內景經黃者中央
一色庭者四方之中外指事即天中人中地中內指
事即腦中心中脾中故曰黃庭也內者心也景者色
象也外喻即日月星辰雲霞之色內喻即筋骨臟腑
之象心居身內存觀一體之象色故曰內景也一名
琴心琴者和也誦之可以和平六腑寧心神使得仙矣
一名大帝金書扶桑大帝君宮中盡誦此經以金簡
刻書之故曰金書一名東華玉篇東華者東方諸宮

名也東海青童君所居其中玉女仙人皆誦詠之刻
玉書之以名玉篇當清齋九十日誦之萬遍使調和
三鬼制練七鬼除去三尸安和六腑五臟生華色返
嬰孩百病不能傷灾禍不能害萬遍既畢自然洞觀
鬼神內視腸胃得見五臟其時當有黃庭真人東華
三女教子之神仙焉常誦詠之者則神室明正胎真
女寧靈液流通百關調暢血髓充溢腸胃虛盈五臟
結華身目聰明白髮還黑朽齒再生所以却邪病之
終若者謂我已得鬼精六緯之姓名也清虛玉真口

訣云夫黃庭經者扶桑大帝君金書練真之秘言也
讀誦之者當在別室燒香潔淨乃執之也此經能辟
日邪若入山林及空闇之地心中震怖者心心向北
誦經一遍即神靜意平如與千人同旅能讀之萬遍
目見五臟腸胃及天下鬼神役使在已若困病心存
讀之垂死亦愈大都通忌食六畜臭腥五辛及履穢
汚之事若脫履穢汚之事者沐浴盥漱燒香於左右
讀經一遍百病除也

黃庭經

據王羲之石本與今梁丘本攷異今作太上黃庭外景玉經分為上中下三篇

上有黃庭

解今首有老子間居作七言

下有闕元下無

字前有幽闕後有命門

前前下無有後作字呼吸廬外出

入丹田

無外作間

審能行之可長存行作脩此上

一盤根

黃庭中人衣朱衣闕門壯籥蓋雨扉作合蓋幽闕

法之高巍巍丹田之中精氣微炁氣玉池清水上生

元靈根堅固志不衰

作志中池有士服赤朱赤衣

橫下三寸神所居

作田橫中外相距重開之作開神廬

之中務脩治

治今務作理當

玄靡氣管受精符作今靡急固

子精以自持宅中有士常衣絳子能見之可不病橫

理長尺約其上作理子能守之可無恙呼吸廬間以

自償保守完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸

老復壯供以幽關流下竟養子玉樹令可狀石本有靈

痕狀字不至道不煩不旁迂無下靈臺通天臨

中野方寸之中至關下玉房之中神門戶既是公子

教我者作皆明堂四達法海員作源真人子丹當我

前三關之間精氣深子欲不死修崑崙絳宮重樓十

二級宮室之中二采集作采赤神之子中池立作神

下有長城玄谷邑長生要眇房中急今作妙棄捐搖俗

專子精

今搖俗作淫

寸田尺宅可治生繫子長流心

安寧觀志流神

三奇靈

今游閒暇無事脩太平今修

常存玉房視明達

今神

時念太倉不飢渴役使六丁

神女謠閑子精臨可長活

今開

心室之中神所居洗

自治無敢污

今心

應觀五臟視節度六府修

心潔如素臣無自然道之故物有自然事不煩垂拱

無為心自安

今心自

虛無之居在廉間

今廉

寐莫曠

然口不言恬淡無為游德園

今為

積精香潔玉女存

明達此下有脩德作道憂柔身獨居今此以下作經中

扶養性命守虛無恬惔無為何思慮羽翼以成心

疎作以長生久視乃飛去五行參差同根節三五

氣要一作誰與共之升日月作升抱珠懷玉和子

至今作抱子自有之持無失今無作勿此上有子即

欲不死藏金室今作欲得出月入日是吾道今作出

天七地三回相守今作迴升降五行一合九今作升降

久玉石落落是吾寶今作落落子自有之何不守心曉

根蒂養華米今作服天順地合藏精今此下有九魚

作服天順地合藏精今此下有九魚

住真人可使令陽七日之奇吾連相舍今無奇字

三神可長生三日陽嶺崙之性不迷誤今性九原之山何亭亭中

有真人可使令前二蔽以紫宮丹城樓侯以日月

如明珠作明萬歲照照非有期作照照外本三陽物

自来內養三神可長生作神鬼欲上天鬼入淵作泉

還冕反道自然作反璇璣懸珠環無端作經以下

二戶金籥身完堅作常載地玄天迫作玄周作懸

象以四時赤如丹前仰後卑各異門送以還丹與玄

泉象龜引氣致靈根作致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仙人

道士非可神

作今

有積精所致和專仁作今和專仁人皆

良穀與五味獨食太和陰陽氣故能不死天相既心

而國主二臟王受意動靜氣得行

作今

受意

中意

道自守我

精神光

神作神

明持精

晝日照照夜自守

作今

照照

渴自

得飲飢自飽

作今

飽經

歷六腑

藏卯酉轉陽之陰

藏

于九常能行之不知老肝之為氣調且長

作今

調且

羅

列五藏生三光上合三焦道飲漿

地今

長生

道一

句

精

候天

我神晃晃在中六隨鼻上下知肥香

泉今

去鼻

精液

流

立

於玄靡通神明

一作立於玄膺含明堂此下

伏於老

門候天道

一作玄近在於身還自守

清淨無為神田止

一精神上下開分理

一作神作氣

通利天地長生艸

當

作道今此句無七孔已通

不知老還坐天門候陰陽下於喉

龍通神明過華蓋下清且涼入清冷淵見吾形

今冷

証其成造丹可長生

一作期

下有華蓋動見精過

一作華池

動腎

立於明堂臨丹田

一作望

將使諸神開命門通利

天道至靈根

一作藏陰陽列布如流星

今此下有肝氣

句肺之為氣三焦起上伏天門候故道

今此下有清

液醴泉通六府隨鼻闕離天地存童子今闕離調利

精華調髮齒髮今利作和調顏色潤澤不復白澤今作光

白下於喉龍何落落諸神皆會相求索下有絳宮紫

華色作今隱在華蓋通六合蓋今作隱藏華專守諸神

轉相呼作今轉觀我諸神辟除邪其成還歸與大家作今

脾和還歸依大家此下有至於胃管通虛無閉塞命

門如玉都如今開作開壽專萬歲將有餘作今傳脾中之

神舍中宮會今舍作遊此下有朝上伏命門合明堂作今

及明堂上合天炁通利六府調五行金木水火土為王作今王

此下有通利血脉汗為漿二神相得下玉英日月列
上稟元氣年益長脂護七竅去不祥四句

宿張陰陽陰成其形一句太二神相得下玉英今在此

前五藏為主腎最尊今作五藏之伏於太陰藏其形

出入二竅合黃庭今竅合呼吸廬間見吾形今廬間

強我筋骨血脉盛今盛恍惚不見過清靈今此下有

觀小童旦夕存在神明光恬惔無欲遂得生今遂得

出於無門入無戶三句還於七門飲太淵今於道我玄靡

過清靈今道我玄靡問我仙道與奇方今作問於仙

下有服食靈頭戴白素距丹田今距沐浴華池生靈

芝與玉英

根令生被髮行之可長存今無此二府相得開命門

作令二五味皆至善氣還令此下有大道蕩常能行之

可長生令作被髮行之可長存下



黃庭經梁丘子註

今本作太上黃庭內景玉經分為三十六章

上清紫霞虛皇前太上大道玉晨君閑居藥珠作七

言散化五形變萬神是為黃庭曰內篇琴心三疊舞

胎仙九氣映明出霄間神蓋童子生紫煙是曰玉書

可精研詠之萬徧升三天千災以消百病瘥不憚虎

狼之凶凌亦以却老年永延今作上清章

右述作經之由誦經之效以引之後人遂加老子

間店作七言解說身形反諸神二句於經首偽也

可觀石本無此

上有冕靈下關元左為少陽右太陰後有密戶前生

黃庭經

門出日入月呼吸存元炁所合列宿分紫炁上下三

素雲灌溉五華植靈根七液洞流衝廬間迴紫抱黃

八丹田幽室內明照陽門

今作上有章第二

口為玉池太和官漱咽靈液灾不干體生光華氣香

蘭却滅百邪玉鍊額審能脩之登廣寒晝夜不寐乃

成真雷鳴電激神泯泯

今作口為章第三

右解上有黃庭至審能行之可長存七句內仍解玉池清水灌靈根一句

黃庭內人服錦衣紫霞飛裙雲炁羅丹青綠條翠靈
柯七蓮玉籥閉兩扉重掩金闕密樞機玄泉幽闕高

崔嵬三田之中精氣微
嬌女窈窕翳霄暉
重堂煥煥揚八威
天庭地關列斧鉞
靈臺盤固永不衰
今作黃庭章第

四

石解黃庭中人衣朱衣靈根堅固志不衰六句內不鮮玉池清水上生肥一句

中池內神服赤珠丹
錦雲袍帶虎符橫
津三寸靈所

居隱芝藥竊自相扶

今作中池章第五

天中之嶽稍謹脩靈宅
既清玉帝遊
通道踳無終休自號
華蓋覆明珠九幽日月洞
虛元宅中有真常衣丹
審能見之無疾患
赤珠靈裙華倩粲舌下玄膺

生死岨出清入玄二氣煥子若遇之昇天漢今作天中章第

右解中池有士服赤朱至子能守之可無恙十句

至道不訢亦存真泥丸百節皆有神髮與蒼華字太
元腦神精根字泥丸眼神明上字英玄鼻神玉隴字
靈堅耳神空閑字幽田舌神通命字心倫齒神崿峰
字羅千泥丸真皆有房方圓一寸處此中同服紫
衣飛羅裳但思一部壽無窮非各列住居腦中列位
次坐向外方所存在心自相當今作至道章第七

心神丹元字守靈肺神皓華字虛成肝神龍烟字含
明翳鬱道煙主清濁腎神玄冥字育嬰脾神常在字
鬼停膽神龍曜字威明六腑五藏神體精皆在心內
運天經晝夜存之自長生

今作心神章
第八

肺部之宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之子主調
氣外應七竅鼻齊位素錦衣裳黃雲帶喘息呼吸體
不快急在白元和六炁神仙久視無災害用之不已
形不滯

今作肺部章
第九

心部之宮蓮含葉下有童子丹元家主遠寒熱榮衛

和丹錦衣裳披玉羅金鈴朱帶坐婆婆調血理命身
不枯外應口舌吐五華臨絕呼之亦登蘓久久行之
飛大霞

第十
今作心部章

肝部之宮翠重裏下有青童神公子主諸關鏡聰明
始青錦披裳佩玉鈴和制鬼鬼津液平外應眼目日
月精百病所鍾存無英同用七日自充盈垂絕念神
死復生攝鬼還鬼永無傾

第十
今作肝部章

腎部之宮玄闕圓中有童子冥上玄主諸六腑九液
源外應兩耳百液津蒼錦雲衣舞龍蟠上致明霞日

月煙百病千灾急當存两部水王對生門使人長生

昇九天

今作腎部章第十二

脾部之宮屬戊己中有明童黃裳裏消穀散氣攝牙

齒是為太倉兩明童坐在金童城九重方圓一寸命

門中主調百穀五味香辟却虛羸無病傷外應尺宅

氣色芳光華滋生以表明黃錦玉衣帶虎章注念三

老子輕翔長生高仙遠死殃

今作脾部章第十三

膽部之宮六腑精中有童子耀威明雷電八震揚玉

旌龍旅橫天擲火鈴主諸氣力攝虎兵外應眼瞳鼻

柱間腦髮相扶亦俱鮮九色錦衣綠華裙佩金帶玉
龍彫文能存威明乘慶雲役使萬靈朝三元

今作膽部章第

四十

脾長一尺掩太倉中有老君治明堂廟宇靈源名混
康治人百病消穀糧黃衣紫帶龍虎章長精益命賴
君王三呼我名神自通三老同坐各有刃或精或胎
別執方槌核合延生華芒男女迴九有桃康道父道
母對相望師父師母丹玄鄉可用存思登虛室殊途
一會歸要終閉塞三關握固停舍漱金醴吞玉英遂

室不飢三蟲亡心意常和致忻昌五嶽之雲氣彭亨
保灌玉廬以自償五形完堅無守殃今作脾部章第十五

上覩三元如連珠落落明景照九隅五靈夜燭煥八

區子存內皇與我遊身披鳳衣銜席符一至不久昇

虛無方寸之中念深藏不方不圓閉牖牕三神還精

老方然真真內守不爭兢神生腹中銜玉璫靈注幽

闕那得喪琳條萬尋可蔭伏三鬼自寧帝書命今作上觀

章共

八

靈臺鬱鬱望黃野三寸異室有上下間關榮衛高玄

受洞房紫極靈門戶是昔太上告我者在神公子簇
初詔右有白元併立據明堂金匱玉房間上清真人
當吾前黃衣子丹炁頻煩借問何在兩眉端內扶日
月列宿曉之曜九元冠生門今作靈臺章第十七

右解呼吸廬間以自償至真人子丹當我前十三句此段詳說五歲諸神故特煩且前後交錯

二關之中精氣深九微之內幽且陰口為天關精神
機手為人關把盛衰足為地關生命扉今作三關章第十八

若得三宮存玄丹太乙流珠安崑崙重重樓閣十二
環自高自下皆真人玉堂絳宇盡玄宮璇璣玉衡色

蘭干瞻望童子坐盤桓問誰家子在我身此人何去
入泥凡千千百百自相連一一十十似重山雲儀玉
華俠耳門赤帝黃老與我覓三真扶胥共房津五斗
煥明是七元日月飛行六合間帝鄉天中地戶端面
部魄神皆相存

今作若得章第十九

呼吸元炁以求仙仙公公子似在前朱鳥吐縮白石
源結精育肥化生身宙胎止精可長生三炁右迴九
道明心一合華乃充盈遙望一心如羅星金室之下
不可傾延我白首返孩嬰

今作呼吸章第二十

瓊室之中八素集泥丸夫人當中立長台玄鄉統郊
邑六龍散飛難分別長生至慎房中急何為死作令
神泣忽之柘鄉三靈沒但當吸氣錄子精寸田尺宅
可治生老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恬淡
閉視內自明物物不干泰而平慙矣匪事老復丁思
詠玉書入上清今作瓊室章第二十一

右解三關之間精氣深至關暇無事修太平十二句

常念三房相通逆洞視得見無內外存嗽五芽不飢

渴神華執巾六丁謁急守精室勿妄泄閉而保之可
長活起自形中初不潤三宮近在易隱括虛無寂寂
空中素使形如是不當汚九室心虛神明舍存思百
念視節度六腑脩治勿令故行自翱翔入雲謁今作念
章第二
十二

右解常存玉房視明達至虛無自然道之然九句

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為晃晃安清靜神見與
我言安在紫房幃幙間立坐室外三五玄燒香接手

玉華前共入太室璇璣門高研恬淡道之園內視密
耶盡見真真人在已莫問隣何處遠索求目緣治生

章第二
十三

右六句物用自然事不煩至精精香潔玉女

隱景藏形與世殊含氣養精口如朱帶執性命守虛
無名入上清死錄除三神之樂由隱居倏欵遊遨無
遺憂羽服一慙八風驅控駕三素乘晨霞金輦正位
從玉輦何不登山誦我書鬱々窈々真人虛入山何
難故躊躇人間紛紛臭帑如第今作景章

右解作道憂柔身獨居至長生久視乃飛去五句

五行相推返歸一三五合炁九九節可用隱地迴八
術伏牛幽關羅品列三明出于生死際洞房靈象斗
日月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

今作五行章第二十五

右解五行參差同根節至即欲不死藏金室

高奔日月吾上道壽儀結璘善相保乃見玉清虛無
老可以迴顙填血腦口銜靈芝携五皇腰帶虎籙佩
金璫駕欵接生宴東蒙

今作高奔車第二十六

玄元上一竈竈煉一之為物巨卒見湏得至真乃顧
則至忌死氣諸穢賤六神合集虛中宴結珠固精養
神根玉笑金籙常完堅閉口屈舌食胎津使我遂鍊
獲飛仙今作玄元章
茅二十七

右解出月八日是吾道至還竈返竈道自
然十八句

仙人道士非有神積精累炁以為真黃童妙音難可
聞玉書絳籙赤丹文字曰真人巾金巾負甲持符開
七門火兵符圖脩靈關前仰後卑高下陳執劍面文
舞錦旛十絕槃立扇紛紜火鈴冠霄隊落烟安在黃

關兩眉間此非枝葉實是根今作仙人章第二十八

紫清上皇大道君太玄太和侯侍端化生萬物使我
仙飛昇十天駕玉輪晝夜七日思勿瞑子能脩之可
長存積功成鍊非自然是由精誠亦守一內守堅固
真之真虛中恬惔自致神今作紫清章第二十九

百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣
零那從返老得還嬰三龜忽忽龜磨傾何不食炁太
和精故能不死入黃寧今作百穀章第三十

右解璇璣懸珠環無端至故能不死天相既十六句

心典一體五臟王動靜念之道德行清潔善炁自明
先坐起吾俱共棟梁晝日耀景暮閉藏通利華精調
陰陽今作心典章第三十一

經歷六合隱郊西兩腎之神主延壽轉降遼斗歲初

九知稚守雌可無老知白見黑急自守今作經歷章第三十二

右解心為國主五歲王至常能行之不知
老八句

肝炁鬱勃清且長羅列六腑生三光心精意專內不
傾玄液雲行去臭香治蕩髮齒煉五行取津玄膺入
明堂下溉喉嚨神明通坐待華蓋遊貴京飄飄三清

席清涼五色雲氣紛青葱閉目內眇自相望使諸心
神還自崇七玄英華開命門通利天道存玄根百二
十年猶可還過此守道誠甚難唯待九轉八瓊丹要
復精思存七元日月之華救老殘肝氣周流終無端

今作肝氣章
第三十三

右解肝之為氣調且長至陰陽列布如流
星少一句

肺之為炁三焦起視聽幽冥候童子調理五華精髮
齒三十六嚙玉池裏開通百脉血液始顏色生光金
玉澤齒堅髮黑不知白存此真神勿落落當憶紫宮

有坐席衆神合會轉相索隱藏羽蓋看天舍朝拜太

陽樂相呼明神八威正辟邪

令作肺之章第三十四
隱藏三句聯下章

石辭肺之為炁三焦起至觀我諸神辟除
邪十一句

脾神還歸是胃家耽養靈根不復枯閉塞命門保玉
都萬神方醕壽有餘是為脾建在中宮五臟六腑神
明王上合天門入明堂守雌存雄頂三光外方內圓
神在中通理血脉五臟豐骨青筋赤髓如霜脾救七
竅去不祥日月列布張陰陽西神相會化玉漿淡然
無味天人糧子丹進饌看心黃乃曰琅膏及玉霜

右解其成還歸與大家至二神相得下玉
英十句

太上隱環八素瓊液益八液腎受精伏於太陰見我
形陽風三玄出始青恍惚之間至清靈戲於飈臺見
赤生逸域熙真養華榮內眄沉默鍊五行三炁徘徊
待神明隱龍遁芝雲琅英可以充飢使萬靈上蓋玄
玄下帟章今作隱藏章第三十五自三上隱藏三句至
為一章

右解伏於太陰藏其形
至末

沐浴盛潔棄肥薰入室東向誦玉篇約得萬遍義自
鮮散髮無欲以長存五味皆至心炁還夷心寂悶無

煩寃過數已畢體神精黃華玉女告子情真人既至
役六丁十讀四拜朝太上先謁太帝後北向黃庭內
經玉書暢授者曰師受者盟雲錦鳳羅金紐纏以代
割髮肌膚全携手登山軟液丹金書玉景乃可宣傳
得審授告三官勿令七祖受其患太上微玄致神仙
不死之道此其文

今作沐治章
第三十六

右示持誦或妄傳以結之後人加吾言畢矣勿妄
傳一句於經尾妄也石本亦無此狀沐治散髮五
味皆至實經文未語而乃混入持誦失其旨矣則
此註之出入其中不既多乎覽者當自得之

黃庭經附疏

黃庭經今作太上黃庭外景玉經曰太上曰玉經贄
矣曰外景誤矣當仍石本黃庭經三字為正

石本通作一篇今作上中下三篇梁丘註曰琴心三
宜似指三篇而言如琴操陽關三宜之類然玩經
中叮嚀告語不厭重複則三宜者亦三致意之辭
耳不必分為三篇也

今三篇自老子間居作七言至脩德明達道之門為
上篇自作道優游深獨居至還魂返魄道自歛為

中篇自璇璣懸珠環無端至吾言畢矣勿妄傳為
下篇謾為分裂未得經意善讀者合之固自一篇
分之亦自三段試更定之自有黃庭至長生久
視乃飛去為一段自五行參差同根節至故能不
死天相既為一段自心為國主五藏王至常能行
之可長生為一段首段通指一身關竅之神而道
本於自然中段畧舉五行河洛之數而功收於太
和末段詳明藏府流行之象而要歸於無欲欲言
節度而不離功夫言象數而不離神妙一而三三

而一者也

今經首有老子間居作七言解說身形及諸神二句
未有吾言畢矣勿妄傳一句淺陋殊甚定為後人
所增石本無此為正

黃庭為一經之主其竅在心之下腎之上或名中黃
或名規中然不可象泥也經中曰神廬曰宅中曰
廬間曰中野曰方寸之中曰明堂曰宮室之中曰
寸田尺宅曰正室曰中央曰大家曰中宮皆黃庭
之別名也註曰上有魄靈則謬矣

關元三關之元也頂門為上關夾脊為中關命門為
下關故又曰關門曰關下醫家臍下有關元穴是
也註曰口為天關手為人關足為地關或別有說
幽關臍也幽者閉也人生臍閉不復開在黃庭之前
故曰前有幽關醫家左為腎右為命門或曰兩腎
中間為命門在黃庭之後故曰後有命門今作後
有幽關前命門指腎為幽關臍為命門此大誤也
呼吸廬外衆人之息以候呼吸雖若廬外而實出入
於丹田也至人之息以踵故後曰呼吸廬間經首

六句皆四言先揭上下前後之位呼吸出入之略
後方及其內也今作三句皆七言為呼吸廬間入
丹田非其旨矣呼吸出入去出存入何言呼吸也
丹田有三上為泥丸神穴也中為絳宮氣穴也下為
關元精穴也出入丹田指下丹田也故又曰丹田
之中精氣微

蓋兩扉蓋當作盍今作合古盍合通用兩扉夾脊雙
關也前與臍對故曰幽關俠之高巍巍

玉池清水腎也靜則清矣上生肥精足則氣足氣足

則神足也又曰玄泉曰清冷淵曰法海曰太淵曰
長流曰流神即玉池也靈根亦腎也又曰玉樹曰
玉房曰房中曰玉戶曰玄谷曰金室即靈根也皆
腎之別名也志不衰令作老不衰為是字小誤耳
中池心也心中有液故曰池有士服赤朱心之色也
故曰赤神之子又曰靈臺曰絳宮皆心之別名也
橫下三寸脾之下也故曰橫理長尺約其上又曰長
城曰太倉

玄膺舌下穴也氣管喉也精生則津液生故曰受精

符又曰重樓十二級亦喉也

養子玉樹令可狀石本此句有蠹痕狀字不全今作
壯上有老復壯不當連用重韻註曰琳條萬尋可
陰伏又當作仗字小誤耳

長生要眇房中急指玉房也棄捐搖俗專子精搖俗
或作謠俗猶言塵俗也非止淫慾也註曰長生至
慎房中急何為死作令神泣則專指淫慾一端矣
故謂註有出入多類此

上藥三品為神氣精故曰三奇又曰三陽曰三神曰

三光

常存玉房視明達精足則目明也時念太倉不飢渴
氣足可辟穀也

六丁神女六府也人有五藏六府藏陽府陰故曰神
女

虛無自然道之故一句乃一經之宗旨曰閒暇曰洗
心曰垂拱曰恬淡曰優游曰太和曰白素皆是也
廉閒目垂簾也寂寞無聲也收視返聽而口不言虛
無之道也

香潔玉女莊子曰肌膚若冰雪綽約若處子是也

憂柔今作優游為是字音之誤耳

五行同根同起於中也故又曰心曉根蒂養華采三
三藥也五五藏也皆本於一也一者中也即黃庭
也此言洛書縱橫十五之數也

升日月今作斗日月斗誤為升耳斗以運天經日與
天會而成歲月與日會而成月皆循環無端也

抱珠懷玉室中無所不有也又曰玉石落落

出月入日是吾道取坎填離道之要也今作出日入

月誤矣

天七地三七成數三生數天生地成此曰天七地三
故為回相守三七火中木汞也一九水中金鉛也
左三右七戴九履一洛書數也不言陰數者用陽
不用陰也

服天順地法象天地也合藏精陰陽互藏其宅也
七日之奇吾連相舍易曰七日来復奇陽也奇下吾
字衍陽以次長故曰連相舍

崐崙之性首為崐崙泥丸為神穴故曰性今性作山

誤也情歸性則性現矣故曰不迷誤

九原之山亦首也首有九宮九為紫故曰紫宮丹城樓

日月明珠坎離升降也萬歲照照循環不已也

外三陽斗日月也內三神精氣神也外與內通故曰物自来

鬼鬼易曰精氣為物游鬼為變得自然之道則還鬼返鬼矣

璇璣北斗星名亦名珠斗故曰懸珠左旋不息猶玉

戶逆行也

載地玄天迫乾坤今迫作周良是地德載天體玄週
乾坤大週天也

象四時朝屯莫蒙也此丹成之火候故曰赤如丹
前仰後卑上七竅在前下二竅在後故曰異門

還丹玄泉永降也龜引靈根鉛升也坎離交會乎一
身也真人金巾金丹成也開七門風雲簇洩乎七
竅也

和專仁仁者生生不息也即太和陰陽氣也

天相既與天同盡也

心為君意行則氣行也精神自守則光照晝夜自不
饑渴矣藏外酉沐浴外酉也轉陽之陰藏於九軌
元用九也摠之心以無用為用也

肝為木故調且長也生三光通乎精氣神也上合三
焦道飲漿心火屬上焦肝木之液從心出也菟兔
在中央又曰立於明堂臨丹田守黃庭也隨鼻上
下知肥香息調也立於玄膺通神明又曰下於喉
嚨通神明甘露降也老門即命門也又曰天門天

道天經也有南北陸故又曰陰陽開合理百竅皆
通也長生草今草作道字小誤耳又曰通利天道
至靈根陰陽列布如流星華蓋肺也清冷淵腎也
又曰下有華蓋動見精此言肝氣週流三循環似
重複不知其解豈有錯簡耶

肺為金藏于腎水從下焦起也故曰伏於天門候故
道童子水中金號嬰兒也肺主皮毛故華髮齒潤
顏色也下絳宮通六合會諸神歸大家通虛無閉
玉都肺氣一週矣

脾為土為王故神舍中宮曰神廬曰明堂藏府之會也故曰通利六府調五行脾統血而發汗今有通利血脉汗為漿一句亦是日月列宿張陰陽運天經也二神龍廬也又曰二竅曰二府玉英甘露也龍廬交而甘露降也此言脾特簡疑有錯簡於肝下

腎為五藏之主天一生水也故玄牝為丹母伏於太陰藏其形乾中畫藏於坤也二竅天根月窟也息定則二竅見矣故曰呼吸廬間見吾形腎主骨故

筋骨強清靈靈臺也過清靈坎離交也還於七門
飲大淵返七竅而潛深淵也摠之無欲其要矣
五藏心為主腎次之脾又次之心性也腎命也脾中
也此三要也心其日乎圓明具足腎其月乎受日
之光脾其大地乎日月運而萬物生成於其中矣
肝其木乎水生火而亦傳夫火也肺其金乎金生
水而亦藏於水也脾其太和乎水火金水并而萬
物變化於其中矣然而一氣行而五氣貫五氣備
而一氣完篇中於心曰歷六府於腎曰還七門於

脾曰利六府於肝曰列五藏於肺曰通六合義可知矣

白素虛受生白也被髮古人云被髮入山亦優游恬淡之意神氣相守則命門自開五味皆至而五氣皆會也

篇首曰審能行之可長存又曰子能見之可不病又曰子能見之可無恙篇末曰被髮行之可長存又曰常能行之可長生始終重言叮嚀告語之意

黃庭經終



後雅



何所子是編年後得歌
文忠刪定黃庭經序
讀之躍而喜曰何足
先曰我一也之云殆不妄矣

恨不獲久以刪正本然
序云一以永和石本為
定而昭著之曰新曉者
之有祿由是任耶豈
是無此篇抑之而

公以王汗衍點即使此
篇在而小梁丘注者以
兔蹄害詳澄矣序稱
名仙子曰古有通玄仙石
子曰道中仙也以經云虛

去自然恬淡無私也

今之解者全非

夫吐納導引氣道不

傳中道且語名曰仙

之有乃名其虛實象

沙果北猶龍只冒敢
游戲之味至此多友
不素見而悅焉請付剞
劂以爲好道者共余題
不從歸之

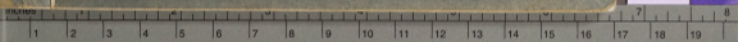
石公陳從傳











Centimetres

TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black