

三乘秘密口訣并註

澹園冷謙著

初乘小周天秘訣

呼吸自然神炁戀陽。生起火。火方全。周天初用分子。午。爻象陰陽六九連。

約言百日是程期。精鍊功勤。化炁奇。真炁居臍。須超脫。已成無漏。欲遷移。

初乘小周天築基者。鍊精化炁。閉關趺坐。于子時清靜止念。垂簾塞兌。收視返聽。回光于下田。以神

道德真源

三乘秘密口訣并註

馭炁。而神入炁穴。以呼吸之炁。而留戀神炁。方得神炁不離。升降自然。但炁有起止。起于虛危穴坎宮子位。亦止于是。炁行有數。忌其太多。炁行有時。忌其太久。不單播弄後天炁者。恐以滯其先天炁之生機。後天炁用之不已。而先天炁不旺。此修仙至緊至秘之功。故以周天三百六十限之子。行三十六。積得陽爻一百八十數。午行二十四。合得陰爻一百二十數。五位陽爻用九。故共一百八十數。除却時不同爻用。五位陰爻用六。故共一百二十

三乘秘密口訣并註

澹園冷謙著

初乘小周天秘訣

呼吸自然神炁戀陽生起火火方全。周天初用分子午。爻象陰陽六九連。

約言百日是程期。精鍊功勤化炁奇。真炁居臍須起脫。已成無漏欲遷移。

初乘小周天築基者。鍊精化炁閉關趺坐。于子時清靜止念。垂簾塞兌。收視返聽。回光于下田。以神

道德真源

三乘秘密口訣并註

馭炁。而神入炁穴。以呼吸之炁而留戀神炁方得神炁不離。升降自然。但炁有起止。起于虛危穴坎宮子位。亦止于是。炁行有數。忌其太多。炁行有時。忌其太久。不單播弄後天炁者。恐以滯其先天炁之生機。後天炁用之不已。而先天炁不旺。此修仙至緊至秘之功。故以周天三百六十限之子。行三十六。積得陽爻一百八十數。午行二十四。合得陰爻一百二十數。五位陽爻用九。故共一百八十數。除却時不同爻用。五位陰爻用六。故共一百二十

數。除酉時不同爻用。行沐浴以養之。古聖不傳火。故云沐浴者。不行火候也。行者積累動炁。以完先天純陽真炁。凡一動一鍊。積之百日。則精不漏而返炁矣。百日築基鍊精化炁。乃大概言之。或有五六十日。或七八十日。得炁足者。如年之衰老者。則二三百日。未可定也。功勤者易得。年少者易得。此時精已化炁。則無復有精。真炁已在臍之境矣。已得長生之基。為人仙也。故曰陽關一閉。個個長生。身已不死。而丹必可成也。是炁因靜定之久。不復

道德真源

三乘秘密口訣并註

二

動而化精。如有精則未及證于盡返炁也。真無漏者。則陰縮如小童子。絕無舉動為驗。便有止火之候。此時真炁亦不得死守于臍。須超脫過關。名得金丹大藥。用以服食飛昇。故有三遷之法。即以七日口授天機。採其大藥。以五龍捧真之秘。度過三關。以行中乘大周天之炁候。三遷者。神在上田。炁在中田。精在下田。自下而遷中。自中而遷上。自上而遷出。

七日口授天機五龍捧真秘訣

秘密天機採藥收蒲團七五火珠流三岔路上冲關
妙運轉真金神室留。

七日。是採大藥七日之功。此萬古不洩之仙機。築
基百日。杳冥火炁薰蒸。故真炁因之。忽然自有可
見。故止後天炁之火。惟單採先天炁之藥。口訣採
于七日之內。因此時真炁盡歸于命根臍腹間矣。
雖有動。猶不離于動處。只在內不馳于外。用無火
之火。無候之候。靜坐蒲團。取得下田先天真炁。名
曰金丹。因採取之久。火候之足。精還補炁之盛。謂
之外丹成。其炁之發生。始有法成之妙相。而純陽
之炁根始動。待到尾閭界地。在脊骨二十四椎至
盡三岔之路。有中左右三竅。用七日之功。到五日
之間。忽丹田如火珠直馳上心。即回下馳向外腎
邊。無竅可出。即轉馳向尾閭間冲關。此皆真炁自
家妙用。非由人力所至。但到關邊。必用口授天機。
方纔過得關去。乘其真炁。自然冲關向上之機。加
以五龍捧真之秘。辰龍即意土。數五。蓋以意輕輕
運動。則捧真陽大藥。便透尾閭夾脊玉枕三關。已

通九竅。蓋每一關。有中左右三竅。三關則有九竅。直灌頂門。夾鼻牽牛。過鵲橋。牛性主于鼻。防牛之妄走。因有危險。故夾鼻使出。于當行之路。下重樓。乃喉之十二重樓。而入中丹田神室之中。坎實已。點化離陰。即乾坤交姤也。以行大周天之火候。火原在下之物。合下田而行者。雖合下而用時。時充滿虛空。即有升降。而真我不動之元性。猶在于合下之內。古言心下腎上處。肝西肺左中。世人遂疑臍之上。有一穴。如此則無根可歸。殆非也。

道德真源

三乘秘密口訣并註

四

中乘大周天秘訣

精勤十月大周天。鍊炁化神晝夜連。定力足時却世味。個中遲速證胎仙。

中乘大周天炁候者。鍊炁化神。以周十月之天。用功無間。即古云。功夫常不間。定息號靈胎。又曰。晝夜晨昏看火候。不在吹噓并息數。蓋無間無時無數。為大周天之妙用。不似小周天之易行也。懷胎鍊炁化神。入定者之候。其中三月定力。而能不食世味。或四月。五月。或多月。始能不食者。功怠者得。

證果遲。惟絕食之證速。則得定出定亦速。食為陰。有一分陰在。則用一分食。由定而太和元炁充于中。則不飢不渴。若定心散亂。則有十月之外者。及不可計數。而始得定者。即歇氣多時。火冷丹力遲之故也。

正念除魔秘訣

萬般景象屬陰魔。正念空空魔自癢。呼吸無時神已定。魔消福長性靈和。

正念除魔者。因神胎將完之時。外景頗多。有一分

道德真源

三乘秘密口訣并註

五

陰。即有一分魔。或見奇異而喜悅。貪見則着魔矣。見而不見。則不着魔。或聞奇異。或有可喜事物。或有可懼事物。或有可信事物。或有心生妄念。或有奉

上帝高真眾聖法旨。來試道行。試過不着者。諸天保舉。或張妖邪來盜真炁。若心生一妄急提正念。眼見一魔。亦急提正念掃去。靜中或見仙佛鬼神。樓臺光彩。一切境界現前。一心不動。萬邪自退。只用正念鍊炁化神。自然呼吸絕而陰盡純陽。即無

魔矣。然魔當過一次。則心愈靈一次。如得呼吸無則氣不漏而返純神。是真氣大藥服食已盡。氣已大定神全。鍊炁化神之事始畢矣。

上乘度法超脫口訣

十月神全莫久留。由中遷上出重樓。依師度脫調神訣。三載功成證果修。

九年還虛口訣

運用通神法妙圓。去留由已搃隨緣。修成又有還虛理。面壁功深上界仙。

道德真源

三乘秘密口訣并註

六

上乘者。神已純全。胎已滿足。必不可久留。如局于形中。而不超脫者。猶可離定而為動。則同于尸解之果而已。當用遷法。以神之由中而遷于上田泥丸宮。既成純神。則謂之見性。加以三年乳哺。乃養神之喻也。當此遷上之時。非只拘神在軀殼之上。須用出神之理。調神出竅為身外之身。調神出竅是一至要之機。有大危險之際。初謂其出而即入。不令出久。一步而即入。二步而即入。亦不令見聞于遠境。調之久。出可漸久而復入。亦可漸見聞于

魔矣。然魔當過一次。則心愈靈一次。如得呼吸無則氣不漏而返純神。是真氣大藥服食已盡。氣已大定神全。鍊炁化神之事始畢矣。

上乘度法超脫口訣

十月神全莫久留。由中遷上出重樓。依師度脫調神訣。三載功成證果修。

九年還虛口訣

運用通神法妙圓。去留由已搃隨緣。修成又有還虛理。面壁功深上界仙。

道德真源

三乘秘密口訣并註

六

上乘者。神已純全。胎已滿足。必不可久留。如局于形中。而不超脫者。猶可離定而為動。則同于尸解之果而已。當用遷法。以神之由中而遷于上田泥丸宮。既成純神。則謂之見性。加以三年乳哺。乃養神之喻也。當此遷上之時。非只拘神在軀殼之上。須用出神之理。調神出竅為身外之身。調神出竅是一至要之機。有大危險之際。初謂其出而即入。不令出久。一步而即入。二步而即入。亦不令見聞于遠境。調之久。出可漸久而復入。亦可漸見聞于

遠近而後入。不調者。恐驟出外馳。迷失本性。至于老成。必三年而後可。凡初出者。必調依師度法。出神自上田。出念于身外。自身外收念于上田。一出。一收。漸出。漸熟。漸補。漸足。如是。是謂之乳哺。三年而神圓。可以千變萬化。達天通地。報國濟世。超昇祖先。可舉念者。無不是神通妙用。欲少留。則且止。而佐時。欲昇騰。則凌霄而輕舉。謂之神仙。如不欲住世。可用面壁之理。九年大定。鍊神而還虛。可與上上乘仙佛齊肩矣。修真有入關之囑。故再及

道德真源

三乘秘密口訣并註

七

之。凡修行。勿令人知。不近往來之衝。必遠樹林。絕其鳥風之聒。丹屋明暗。適宜。牆必重垣。牀坐厚褥。加以精潔芽茶淡飯。持素戒葷。小周天用功畢。清靜內守。謹言語。止諸事。行大周天時。宜同志三人。互相守護。顛危須叫。冲虛伍真人曰。傳盡秘訣。以遇有緣者。因果必不昧也。

靈寶源流



道德真源



靈寶源流原序



河出圖。洛出書。天之德。示人以至道。黃帝神聖。體天之德。著陰符寶錄。以傳天下後世。特示長生之旨。是願人人悟道超世。不致輪轉沉迷。重回造化。功垂萬世。至老君繼聖于前。著道德五千言。為度世之梯航。後有伯陽真人之參同。玉宸君之黃庭。擴充前聖之旨。均以度世為心。然詞多隱奧。至雲房鍾真人。靈寶天尊呂真人。始發明千古修仙之秘。並傳口訣于世者。因自古至人。得道成真。或居天職。或掌人間。或住

道德真源

靈寶源流原序

名山。或遊世界。雖仙踪屢顯。有感必應。而學道之士。尚在凡軀。安能相接授受。是以大發宏慈。留傳口訣。使夙根厚德之士。得以緣遇。早證圓通。二真人亦以如天之德。濟度後學。於億萬斯年矣。此皆身體力行。之已驗。祖祖相傳。由此得道。以遇有緣同志者。于是敬錄。

張三丰著



秘傳用功口訣



靜坐焚香。止念忘情。心死神活。厚鋪坐褥。寬解衣帶。於子時向東盤坐。握固。端身直脊。唇齒相著。舌柱上腭。以塞兌口。耳以反聽。微開其目。以垂眼簾。以神光即眼光。自元宮回光。返照于臍下。

靜室者。使無喧擾之患。焚香者。誠潔以通靈氣。止念者。斷滅一切妄念。念有一毫散亂。神不純陽。忘情者。物我兩忘。忘情則性復。忘非真忘。胸次靈明。心死者。以息安心。神活者。人心之靈明也。厚鋪坐

道德真源

靈寶源流

一

褥者。使體不倦也。寬解衣帶者。使氣得行住也。子時者。乃陽氣發生之時也。古人一日行持。始于子。向東者。取生氣也。盤坐握固者。收攝精神也。握固者。即拳指以兩母指。搗第三指手紋。或以四指都握母指。端身直脊者。使理通達。氣不窒塞也。唇齒相著。舌抵上腭者。使重樓無浩浩而去之患。且口乃氣竅。口開則氣散。故塞之。耳以返聽者。耳乃精竅。耳逐于聲。精從聲耗。故返聽而不聞。微開其目者。使不坐于黑土之下也。且目乃神竅。目蕩于色。

神從色散。眼全開則神露。眼全蔽則神暗。故半垂
簾耳。又以去昏病耳。目光自元宮返照於臍下者。
蓋二目屬陽。猶天之日光到而生萬物也。

調息綿綿。晝夜功純。以採腎中一點真陽。期于心腎
交接。是為交感神炁。以進火。回光之久。腎中一點真
陽。上與心神相合。正心息相依。夫一呼一吸之謂息。
息者炁也。心息相依。寔水火既濟。使之綿綿歸根復
命。以養神炁。使煖氣相續。纔有間斷。化育難成。行功
時。腹中覺有冲熛煖氣升撞不定者。此真陽氣動也。

道德真源

靈寶源流

二

夫身中凡炁。即陰炁。鍊盡陰炁。真炁發生。莫之能禦。
當乘其冲動之機。運過尾閭。自夾脊雙闕。逆上泥丸。
與神交媾。交媾後。仍化為甘露。即從鵲橋至重樓。自
多膺而下。由心復至中宮。一升一降。混合多關。成其
造化。除卯酉沐浴切要功。無間斷。不然則藥物耗散。
火候差失。不作丹也。自背後督脉中上來。即屬子。自
前面任脉中下去。即屬午。子午抽添。謂之週天火候。
火候者。身中水火。一升一降。升則為進火。謂之抽。鉛
降則為退符。謂之添。汞。鉛是腎中一點真陽之炁。汞。

是心中一點真陰之精。妙用在于抽添進退。自然精炁與神。片時凝結。靈體漸具。行住坐卧。念念在茲。如子藏母腹。随呼随吸。嚙冲虛太和之氣。十月功完。陰陽交感。胎息氣足。多珠成象。聖胎已成。真神化現矣。加以謹慎調神。三年養足。形神俱妙。變化随心。入聖超凡。返還之道畢矣。復鍊還虛。又更上一層也。

用功之訣。于此盡之矣。百日築基。謂之小周天。陽時主進。惟以呼吸三十六。陰時主退。二十四。以回積年耗散之神。炁使先天之炁足。神強。以成大周天之功用。小周天功足後。另以晝夜七日開關。緊接大周天之火候。

證驗秘訣

學者當用功時。身中證驗。節次變幻。蓋大道罕傳。見聞者希。須有印證。方不疑惑。憶予初學道時。尋師授訣。訪侶同修。築基後。竭誠依口訣。趺坐調息。兼鼓巽風。第四日而炁即過尾間。通夾脊。達玉枕。上泥丸。下明堂。入絳宮。到下丹田矣。但所來津液。尚有腥氣。如人家水溝積淤方開也。時覺身子微弱。約有數日。而

道德真源

靈寶源流

三

肩背手足皮肉及頸各隱隱如蟻行。次數日。腹中有
响音。外腎微動。或水升。或火降。或手足皮如一線冷
風。問之度師云。開關真景也。次十餘日。甘露下降。一
刻方止。滿口清香甘美。沁入皮骨。如冰片然。一時美
景。不可名言。真所謂白雲朝頂上。甘露洒須彌。自飲
長生酒。逍遙誰得知也。次各經絡每日各現一景。或
腸胃之間有似一轉者。或足底手背隱隱抽筋。一動
即止。次一月後。兩眼神光煥發。再則頂上有光墜下。
如牡丹花大。鬚眉皆見。次身中金光迸爆。衣服牀帳

道德真源

靈寶源流

四

皆見如隙。內容光其金光有憂憂烈烈之響。如雌雄
相趕狀。行卯酉周天時。其足底畧有拘攣意。一見即
止。此卯酉周天即進陽火退陰符也。每夜見開眼時。
初如皎月。再則純是紅日照耀。亦畧略一瞬耳。又或
開眼見莊嚴聖像。俱以無心付之。不必著意也。閉目
內視臟腑。歷歷可見。次有金光萬道燦爛。透出身體。
如火龍雲霧盤旋罩身。次則嬰兒漸成。漸見可以隨
心出入靜室之中。調攝三載。遠近無避。漸漸證驗有
續。非誇詞也。乃真景象也。

地八萬四千里。自人心至腎有八寸四分。天心三寸六分。地腎三寸六分。中丹田一寸二分。非八寸四分而何。臍門號曰生門。有七竅通外腎。乃精炁泄漏之竅。臍門之後腎之前正中處。名曰偃月爐。又曰氣海。稍下一寸三分。名曰華池。又曰下丹田。乃藏精之所。採藥之處。此處有二竅通二腎之中。有竅通尾間。此一身之關竅也。

三寶三要秘旨

人身之中。三寶三要為至重。所謂三寶者。神炁精也。道德真源

靈寶源流

六

神者我之真性。天所賦也。炁者未生之初祖炁也。精者先天一點真陽也。此三品上藥。鍊精化炁。煉炁化神。煉神合道。三寶之旨。三要者。一曰鼎爐。曰神爐。丹穴。蓬壺。神室。玉爐。金鼎。黃房。中宮。黃婆。戊己。黃庭。土釜。刀圭。真土。皆鼎爐之異名也。予闕一竅。寔鼎爐也。二曰藥物。曰乾坤坎離陰陽水火。砂鉛汞銀。父精母血。木液金精。丹砂水銀。烏精兔髓。日魂月魄。青龍白虎。子龜赤蛇。交梨火棗。雌雄黑白。嬰兒姹女。皆藥物之異名也。先天一炁。寔藥物也。三曰火候。曰推周天。

測潮候按卦爻用文武準晦朔定弦望明抽添互進退鼓橐籥秤觔兩分二柱行姤復皆火候之異名也元神妙用寔火候也修丹之士必先洞明此三者機關根本耳濡目擊心領神會略無一毫凝滯于胸中方可下手

戒行

欲求出世之道當先持戒積功持戒者言動視聽一切無妄以謙自居惡來善受貪嗔癡愛一切勿染積功者濟世救人慈及羣生念念不忘及其功圓行滿出世超昇如不持戒而無功行則多有魔生為道之障也

關鍵

修持之法當先謹言語節飲食省睡眠此三者修仙之關鍵也言語不謹炁從言散飲食不節運行滯碍睡眠不省神炁奔潰不能凝結矣

潔淨

凡欲修行先須高燥淨室之處室不在寬務宜絕風之隙令左右燒香鋪宜厚軟坐榻宜高則地氣不及

測潮候按卦爻用文武準晦朔定弦望明抽添互進退鼓橐籥秤觔兩分二柱行始復皆火候之異名也元神妙用寔火候也修丹之士必先洞明此三者機關根本耳濡目擊心領神會略無一毫凝滯于胸中方可下手

戒行

欲求出世之道當先持戒積功持戒者言動視聽一切無妄以謙自居惡來善受貪嗔癡愛一切勿染積功者濟世救人慈及羣生念念不忘及其功圓行滿出世超昇如不持戒而無功行則多有魔生為道之障也

關鍵

修持之法當先謹言語節飲食省睡眠此三者修仙之關鍵也言語不謹炁從言散飲食不節運行滯碍睡眠不省神炁奔潰不能凝結矣

潔淨

凡欲修行先須高燥淨室之處室不在寬務宜絕風之隙令左右燒香鋪宜厚軟坐榻宜高則地氣不及

測潮候按卦爻用文武準晦朔定弦望明抽添互進退鼓橐籥秤觔兩分二柱行姤復皆火候之異名也元神妙用寔火候也修丹之士必先洞明此三者機關根本耳濡目擊心領神會略無一毫凝滯于胸中方可下手

戒行

欲求出世之道當先持戒積功持戒者言動視聽一切無妄以謙自居惡來善受貪嗔癡愛一切勿染積功者濟世救人慈及羣生念念不忘及其功圓行滿出世超昇如不持戒而無功行則多有魔生為道之障也

關鍵

修持之法當先謹言語節飲食省睡眠此三者修仙之關鍵也言語不謹炁從言散飲食不節運行滯碍睡眠不省神炁奔潰不能凝結矣

潔淨

凡欲修行先須高燥淨室之處室不在寬務宜絕風之隙令左右燒香鋪宜厚軟坐榻宜高則地氣不及

邪氣不干。邪濁之氣侵人。常因地氣而逆上。故室最宜高燥。潔淨則受靈氣。不潔則受濁氣。亂人室宇。所為不成。所依不立。一身亦爾。當潔淨也。

寧體訣

凡學道築基已成。自然諸病不侵。若未成之時。體覺不寧。當反舌塞喉。漱汨醴泉。滿口嚥之。訖又如前嚥。液無數。覺寧乃止。止而未寧。重復為之。須臾之間。不寧之病。自然除也。當時見效。

性命根蒂秘旨

道德真源

靈寶源流

八

予關者。前對臍。後對腎。居臍腎中間。其連如環。廣一寸三分。周圍有八竅。前後二竅以應乾坤。上通泥丸。下徹湧泉。旁有六竅以應坎離震巽兌艮六卦。以通六府。一身之炁皆萃于此。如水之朝宗。輻之湊轂也。故為命之根基。其性根即泥丸。而寄體于心。泥丸者在人之首。明堂之間。六合之內。是謂頂門。故世稱頂門謂顛門也。顛門即性也。顛門皆知風世因緣等事。合則忘之矣。故泥丸謂之性根。能知性根命蒂。始可與言修鍊也。

邪氣不干。邪濁之氣侵入。常因地氣而逆上。故室最宜高燥。潔淨則受靈氣。不潔則受濁氣。亂人室宇。所為不成。所依不立。一身亦爾。當潔淨也。

寧體訣

凡學道築基已成。自然諸病不侵。若未成之時。體覺不寧。當反舌塞喉。漱汨醴泉。滿口嚥之。訖又如前嚥。液無數。覺寧乃止。止而未寧。重復為之。須臾之間。不寧之病。自然除也。當時見效。

性命根蒂秘旨

道德真源

靈寶源流

八

予關者。前對臍。後對腎。居臍腎中間。其連如環。廣一寸三分。周圍有八竅。前後二竅以應乾坤。上通泥丸。下徹湧泉。旁有六竅。以應坎離震巽兌艮六卦。以通六府。一身之炁。皆萃于此。如水之朝宗。輻之湊轂也。故為命之根基。其性根即泥丸。而寄體于心。泥丸者在人之首。明堂之間。六合之內。是謂頂門。故世稱頂門謂顛門也。顛門即性也。顛門皆知風世因緣等事。合則忘之矣。故泥丸謂之性根。能知性根命蒂。始可與言修鍊也。

予牝妙用秘旨

予者水也。牝者母也。世人以陰陽氣相感結于水母。三月胎結。十月形體具而能生人。修道者常伏其炁於臍下。呼吸其息如胎中。守其神于身內。神炁相合而生予胎。乃自生身內丹。長生羽化之妙道也。

絕句

大道源流祖祖傳。世人不學也徒然。試行口訣證修驗。莫待來生再遇緣。

錄於華岳西峯予真靜室三丰子

道德真源

靈寶源流

九

巨月月

予牝妙用秘旨

予者水也。牝者母也。世人以陰陽氣相感結于水母。三月胎結。十月形體具而能生人。修道者常伏其炁於臍下。呼吸其息如胎中。守其神于身內。神炁相合而生予胎。乃自生身內丹。長生羽化之妙道也。

絕句

大道源流祖祖傳。世人不學也徒然。試行口訣證修驗。莫待來生再遇緣。

錄於華岳西峯予真靜室三丰子

道德真源

靈寶源流

九

巨月月

予牝妙用秘旨

予者水也。牝者母也。世人以陰陽氣相感結于水母。三月胎結。十月形體具而能生人。修道者常伏其炁於臍下。呼吸其息如胎中。守其神于身內。神炁相合而生予胎。乃自生身內丹。長生羽化之妙道也。

絕句

大道源流祖祖傳。世人不學也徒然。試行口訣證修驗。莫待來生再遇緣。

錄於華岳西峯予真靜室三丰子

道德真源

靈寶源流

九

巨月月

此必有字
書短出短裁
去以減跡
也

三才大易

道德真源



三才大易體道還丹原序



蓋聞天覆地載。草昧初開。人生其中。是謂三才。又聞上古有真人者。提挈天地。把握陰陽。呼吸精氣。運用神光。壽同天地。而不計春秋。道冠古今。而無有終始。故上聖仰觀俯察。近取諸身。遠取諸物。括陰陽之妙。參造化之權。以五行八卦。借顯天機。創為丹訣。期于度世度人。使至貴至靈之體。不致與草木同其腐朽。獨惜志道之士。不揣其本。不探其原。止求養生之小端。未識修真之大道。遂使輪迴墮落。妙諦塵封。其于道德真源。
三才大易原序

一本萬殊之至理。明心見性之寔功。未能動合機宜。幾至隔靴搔癢。余自通彖後。遍閱丹經。歷叅道友。因知人身自有天地。寸心自具爐錘。於是備細闡明。創為十論。俾超凡入聖之訣。藉以常存。而于上聖度人度世之婆心。不無所補也。時天啟二年歲次壬戌小陽月。問渠子張彖光序。

十論

三才論

水火陰陽卦象論

正心論

修性立命論

定志論

立功論

訣法論

採藥安爐論

道德真源

火候論

金液還丹論

三才大易十論目錄

三才論



天位乎上。地位乎下。人位乎中。三才有天地人之分。定位有上中下之別。抑知丹田三處乃性命之根蒂。寔生死之門戶。亦分天地人上中下乎。夫人既得天地之正氣以生。當思參贊天地。調燮陰陽。為宇宙不可少之人。為古今不能壞之身。然非夙有善根。未易語此。第苦海茫茫。回頭是岸。故太上垂教。歷劫度人。誠能滌慮洗心。立身修道。行由規。動由矩。以一心通二氣之系。因而學習而安。自一身備三才之妙。故易

道德真源

三才大易

一

曰易簡而天下之理得。天下之理得而成位乎其中矣。可見易理在天地。天地在我心。學道者當求易理于吾身。不必求易于天地矣。可不勉乎。

訣曰。三才定位。聖人成能。開來總往。過化存神。由動入靜。攝妄歸真。下學上達。與道為鄰。

陰陽水火卦象論



太極之先。始于无極。聖人開闢。其畫惟一。一者數之始也。由是而百而千而萬。皆由此而推。一者又象之奇也。由是而兩儀而四象而八卦而六十四卦而三百八十四爻。皆由此而出。有奇有偶。分陰分陽。離卦二陽一陰而中虛。火中有水。坎卦二偶一奇而中滿。陰中有陽。他如乾遇巽而成垢。地逢雷而為復。乾盡午中。坤盡子中。離盡卯中。坎盡酉中。陰陽交變而運動生焉。水火既濟而爐鼎立焉。只要隨時採取。便得

道德真源

三才大易

二

配合。由此窮流溯源。乃是吾宗眷屬。

訣曰。庖羲治世。一畫開天。陽奇陰偶。乃分坤乾。水能下潤。火能上炎。水火既濟。變化出焉。生生不已。天分後先。流通百脉。灌溉三田。先天對待。後天左旋。交易變易。兮而又兮。

先天圖

乾三

離三

坎三

震三

坤三

兌三

巽三

艮三

先天對待
乾南坤北



道德真源

三才大易

三

後天圖

離三

坤三

兌三

震三

坎三

巽三

震三

艮三

後天左旋
乾在西北



乾坤圖

☰ 乾陽也奇也

☷ 坤陰也偶也

坎離圖

☵ 坎水也陰中有陽也

☲ 離火也陽中有陰也

既濟圖

☵ ☲

水火相交各得其用六爻之位各得其正水

道德真源

三才大易

四

火濟而陰陽和所謂交易也

復姤圖

剝 ☶ 比 ☷ 豫 ☱ 謙 ☱ 師 ☱ 復 ☱

夬 ☱ 畜 ☱ 履 ☱ 同人 ☱ 姤 ☱

☱ ☱ ☱ ☱ ☱

☷ ☷ ☷ ☷ ☷

一陽五陰之卦自復而來一陰五陽之卦自姤而來所謂變易也而二陰二陽三陰三陽可類推矣。



此行六字是正心
論之尾也

歸心。乃臻乎奧。

修性立命論



先天混混沌沌。陰陽未分。氣與理附。乃无極也。太極判而兩儀生。氣為形。理為性。由一而二。由化而生。其中無巨無細。萬萬千千。莫不皆有性命。易曰。各正性命。下一正字。有多少妙處。此時急把性命捉住。入門一日。便求一日工夫。勿計已往之久。暫勿計將來之遲速。以一心而參至妙至多之理。以一身而備三才萬化之機。道法雙修。體用不悖。理明而志定。既得于道德真源。

三才大易

六

有生之初。性修而命立。復全於有生之後。于此而有苗而不秀。秀而不實者。吾不信也。訣曰。氣以成形。理以成性。秉于生初。謂之天命。率其自然。功以漸進。性善同歸。超凡入聖。

定志論



修真者當從道上得箇真體用。方有進境。夫道本無朕無名。備於太極。一心耳。虛靈者體也。妙應者用也。若夫半信半疑。或作或輟。朝得夕失。今是來非。終悞自家大事。故志有定而貴于理明。心不外馳。自然氣足。以形負氣。以精會神。勇往直前。志願堅大。可以造道與。可以通乎關。知而修之。不成不已。修而明之。不已即成。人事盡而天理昭。後天全而先天見。則宇宙由我轉。萬物由我用。至簡至易。其庶幾乎。書曰。知止道德真源。而后有定。又曰。匹夫不可奪志也。此之謂與。訣曰。吾道雙修。有真種子。學者得之。可以不死。立志宜專。知止有定。其道維何。曰。性曰命。性功不渝。氣與理俱精。隨氣足。神自安舒。體用兼備。陰陽定位。不息自強。繹之為貴。

道德真源

三才大易

七

立功論



太上立德。其次立功。德原于天。功在于已。闡道者千言萬語。從此衍來。得道者先聖前賢。從此出去。故力行造詣。功之所致。驗即至之。修身先要正心。明心乃能見性。築基須宜養氣。煉氣須要存神。入藥當鉛汞均調。結胎期水火相濟。皆自無而入有。貴即始而見終。審其機。朕以進工。窺其奧。竅而取藥。不慮今日之修。無將來之果。正慮今日不修。將來有何好處。由是此身惟有此心。此心惟有此神。得心而身可忘。得神

道德真源

三十大易

八

心可忘。身心合一。神氣歸元。斷未有胎仙不結。聖功不就者也。入其勉之。訣曰。天無私親。惟德是與。功高行備。中規合矩。初栽始基。由漸而入。爰立爐鼎。藥苗須識。鉛汞交融。既烹且鍊。火候無差。胎仙乃現。

訣法論



工夫要自得。專向陳言求訣。按圖索驥之流。終為有識者所笑。須用古聖丹經。印我心中妙用。若合符節。便是得師。吾道先悟後訣者頗多。後悟先訣者益衆。未悟而得訣者。宜早悟。徒悟而少訣者。終少成。抑知自家性命。不假外求。但能由外入內。借假修真。養精煉氣。存神之功。即為却病延年養身之徑。中間採取配合烹煉種種作用。皆有自然景象。正如瓜熟蒂落。水到渠成。若能體而行之。則身心俱爽。神氣交融。其道德真源。三才大易。九

妙自見

訣曰。天不愛道。地不愛寶。古聖丹經。彰彰可考。言以闡道。訣以代言。仍須意會。方得其妙。心心相印。收視返聽。天理常存。人欲斯淨。修煉金丹。綱舉目張。功無間斷。自得大還。

採藥安爐論



吾道妙用。見性明心。性不獨存。所附者形。然形不止於五臟六腑血肉肌膚。而在乎精氣。故以神馭氣。以炁煉精。精炁會合。自然成。真是為佳。廓。是為胞胎。是真金鼎。是真藥材。能得此者。號曰胎仙。重生命蒂。數不由天。從此進步。習定養神。安寢入鼎。漸調漸親。一旦功夫純熟。自然元神飛躍。如在水壺。如登霄漢。六合歸于一粟。萬物備于一靈。此靈在。則運動生焉。智覺出焉。此靈亡。則髮膚朽焉。見聞滅焉。是以知此者。

道德真源

三才大易

十

多捨形而求靈。昧此者。多貪形而喪靈。此靈若亡。形將安附。而人反捨近求遠。捨本逐末也。哀哉。

訣曰。以人載道。因物賦形。一靈不昧。惟精炁神。是為內景。藥物三品。水火升降。須用爐鼎。混融二氣。鼓鑄五行。神寢氣結。九轉丹成。

火候論



道本具足。返求可得。不失其時。火候乃熟。夫採時之謂藥。藥之中有火焉。煉時之謂火。火之中有藥焉。以火煉藥而成丹。以神馭氣而成道。神即氣而凝。氣以神而住。神定以合乎氣。氣和以合乎神。小則配坎離之造化。大則同乾坤之功用。故水火升降。金木混融。陽火既極。陰符施功。嬰兒姪女。匹配黃宮。雲收風靜。龍虎潛踪。黍珠呈象。光照虛宮。百日基固。十月聖功。念不起則火不炎。意不散則火不冷。金鼎之湯常煖。道德真源

三才大易

上

玉爐之火頻添。綿綿相續。息息相關。全然赤子之心。自得忘言之妙。丹經云。聖人傳藥不傳火。學者須細參之。訣曰。既識鼎爐。須明火候。陰陽調和。坎離交姤。煉精化氣。煉炁化神。煉神合道。乃全其真。漸凝漸結。漸採漸煉。功夫純熟。融成一片。動靜交養。時哉弗失。指日丹圓。是為永得。

金液還丹論



萬聖一道。千古一心。心真道顯。妙緒可尋。故可得而知者。識慮之神。不可得而見者。神明之體。聞訣者必從道而求諸心。乃因心而至于道。修真妙用。只借藥物三品。養成胚胎。凝後天之神。以見先天之性。感物象以明氣機。順天時而盡人事。陰陽升降。火候無差。神氣兩忘。身心合一。由是白雪滿空。黃芽遍地。神光返照。金液大還。自然身外生身。陽神出現。或飛遊太清。或冲舉上院。煉形合道。名登紫府之真。煉炁還虛。

道德真源

三才大易

十二

道契黃庭之妙。始於有作。終於無為。身在環中。神游象外。此大丈夫出世之樂也。學者可不知所從事哉。訣曰。窮神知化。妙用因心。上天下地。前古後今。心為身主。其用至靈。金丹玉液。妙契黃庭。物欲不撓。百體從令。出入自然。天君泰定。無名無形。清靈之境。虛極靜篤。杳機默運。三才一體。有始有終。命全性住。跳脫塵籠。寂然不動。有感皆通。丈夫至此。名證仙宮。



冷註黃庭內景玉經



道德真源



冷註黃庭內景玉經原序



黃庭玉經。為仙傳秘密之文。原不可註。故經文有約得萬遍義。自解之句。如能閉關清淨。誦詠靈文。自能通神明諦。乃世本不特字句訛舛。而註者更為荒謬。是非親歷其境。安能窺其玄奧。且自古丹經無口訣。是欲有志者。誦詠揣摩。苦訪明師。以授下手之訣。奈後世傍門借喻誑人。學者無所從由。於是不得不顯言註晰。并將三乘口訣詮出。詳明節次。下手證果。接引後聖。以遇有緣。得此而度。其因果必不昧也。至黃道德真源

冷註黃庭內景玉經原序

一

庭外景經。與內景義同。雖有繁簡。而大旨則一也。

澹園冷謙序

詠之萬過昇三天。千灾以消百病痊。不憚虎狼之凶
殘。亦以却老年永延。

以上開宗明義。統言作經之大旨。

上有靈魂。下關元。左為少陽。右太陰。

魂。心魂也。關。腎關也。少陽。足少陽膽經。胆乃肝腑。
屬木。能生心火。太陰。手太陰肺經。屬金。能生腎水。
言心腎二家之母炁。

後有密戶。前生門。

兩腎藏精為密戶。附脊居後。左右相對。中虛一竅。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

二

為命門。即生門。初生受胎。未形先具。渾如太極。先
天真一之炁存此。其生炁從命門出。則向前與臍
相對。

出日入月呼吸存。

日陽也。月陰也。取坎中之一陽。出入于離中之一
陰。所謂取坎填離。一出一入。存吾呼吸間耳。此言
心腎交始之妙。

四炁所合。列宿分。紫烟上下三素雲。灌溉五華植靈
根。

四炁金木水火四炁和合其精華如列宿分布周
流紫煙上下呼吸進火之法象三素雲乃三田之
中素淨之炁如雲蒸雨降灌溉五藏之精華以植
靈根此言交姤後元炁滋溢聚精華而立丹基
七液洞流衝廬間迴紫抱黃入丹田幽室內明照陽
門。

七液心肝肺脾腎炁血之七液以靈根既植通流
而衝入于神廬之間迴紫乃紫煙炁中抱黃之金
丹而入中丹田幽室命也即密戶內起火而明光

通德真源

冷註黃庭內景玉經

返照于頂上之陽門性也

口為玉池太和宮漱咽靈液灾不干體生光華氣香
蘭却滅百邪玉鍊顏。

此由結丹後方有此靈液聚于口中嗽咽而效驗
如此。

審能修之登廣寒晝夜不寐乃成真雷鳴電激神泯
泯。

前已徵驗審能修之即登廣寒廣寒尾閭穴名從
廣寒而逆運泥丸經玉池而下三田周而復始晝

夜工勤不寐。乃得成真。闕竅已通。如雷之鳴。如電之激。而神依乎恍恍惚惚。綿綿若存。故曰神泯泯。此丹成之候也。自上有靈魂至此。乃概言丹道。黃庭內人。服錦衣。紫華飛帟。雲炁羅。丹青綠條。翠靈柯。

黃庭內人。脾神。服錦衣。乃翳膜之華彩。紫華飛帟。丹青綠翠。脾之本色。脾有兩邊。紫色光華。如帟之飛動。雲氣羅。脾中之炁。如雲炁之羅列。靈柯者。其運動甚靈。與喬柯相似。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

四

七絃玉籥。閉兩扉。重扇金闕。密樞機。

七乃七液。絃初生之貌。籥似笛。有竅。兩扉。陰陽二竅之兩扉。言七液初生。而心腎如玉籥之有竅。陰陽二扉。尚閉而不通。以黃庭之靈柯。扇動坎中之金闕。而真陽上升。以就離中之陰。永工夫慎密。運轉樞機。

玄泉幽闕。高崔巍。

玄泉。天一真水。幽闕。玄闕。一竅。崔巍。高貌。言樞機運轉。能收真水之藥。開竅成丹。

三田之中精炁微。

心上田。脾中田。腎下田。言得真一之炁。充滿三田。精化炁。而微妙。

嬌女窈窕翳霄暉。重堂煥煥揚八威。

嬌女。心也。窈窕。性淑善也。霄暉。日光。翳。霄暉乃依日之光。重堂。坎離二宮。煥煥。昭融之意。揚進也。八威。八卦之火候也。言微妙之精炁。由心而依腎。則坎離交換之昭融。進用八卦火候。此乃樞機已密之效。

道德真源

公註黃庭內景玉經

五

天庭地闕列金鉞。靈臺磐固永不衰。

上為天庭。下為地闕。愛惡淫慾。上下釜斤布列。以伐是身。靈臺。心也。惟有一心清淨。堅守磐固。自能永年。長生不衰。

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。內人。中田。脾神。赤珠。心也。心為脾母。故服赤珠。丹錦雲袍。服之色也。帶虎符。喻金。金為土子。故曰帶。三寸。舌也。津。乃舌下所生。橫溢口房。靈心也。

心到津至。故曰靈所居。以心之靈。受意煉土。以取虎符之金丹。如隱芝合為一炁。鬱茂自相扶助。

天中之嶽精謹修。雲宅既清。玉帝遊。通利道路。無終休。

土為天中之岳。結丹之所。精進謹修。而丹可成。煉去陰邪。而雲宅清。則上遊玉清帝所。諸經百脉之道路通利。自不終休而起劫矣。

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。赤珠靈帚。華精漿。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

六

華蓋肺也。明珠心也。肺葉如眉。兩分覆心。心懸肺下。如明珠之內照。外觀雖處九幽之地。朗若日月麗空。而洞然。其宅中有真神。心色赤。故衣丹。審能見性。疾患自無。赤珠圓明之象。靈帚靈動之物。言心靜而明。圓動而靈妙。華光華。精榮榮爛。又言心光普照。是見心之象也。

舌下舌膺生死岸。出青入赤。二炁煥子若遇之。昇天漢。

舌乃心苗。下有舌膺之竅。以生津液。而通膀胱。此

水得之方生一絕即死故曰生死岸。蓋從此水而生出者。乃木之炁。故出青。然此生水者。由先天真一之炁所降。故入炁。青炁之炁。煥然發生。若能遇之。仙道即成。故曰昇天。自黃庭內人至此。乃約言開闢修煉採藥成丹方法。

至道不熄。決成真。泥丸百節皆有神。至道存真。方得生生不息。泥丸在頂門內。元神所寄。至周身百節。亦如泥丸。皆有神焉。

髮神蒼華字太元。腦神經根字泥丸。眼神明上字英

道德真源

冷註黃庭內景玉經

七

兮。鼻神玉壘字靈堅。耳神空閒字幽田。舌神通命字正倫。齒神鐐鋒字羅千。

髮腦眼鼻耳舌齒皆有神炁在中。而各皆有名。以一寓返還之妙。

一面之神宗泥丸。泥丸九真皆有房。

髮腦眼鼻耳舌齒一面七神皆宗于腦之泥丸。蓋腦之精華。可達于一面也。兼合腦面為九真皆有房。喻棲神之所。

方圓一寸處此中。同服紫衣緋羅裳。但思一部壽無

窮。非各別住俱腦中。列位坐次向外方。所存在心自相當。

方圓一寸。神處此中。同服黃庭內人紫衣羅裳之服。但能存思一部而壽可無窮。一部非別住。俱在腦中。雖各神列位坐次于內。而精華之炁發向于外。然真神所存在心。心為君主。百神聽命而俱存其職自相當也。

心神丹元字守靈。肺神皓華字虛成。肝神龍煙字含明。腎神道烟主濁清。腎神字冥字育。嬰脾神常在字

真源

冷註黃庭內景玉經

八

魂庭。膽神龍曜字威明。

翳鬱目中所聚之精華。道烟肝中之烟炁所主清濁。目中可見。以上心肺肝腎脾胆之神名皆因其妙用而名之。

六府五藏神體精。皆在心內運天經。晝夜存存自長生。

心肝脾肺腎五藏也。胆胃大小腸膀胱命門六府也。各真其真則神體精明。五藏六府雖各有神。而運用之神皆在心內。取法乎天經之道經常也。周

天三百六十五度。一晝一夜一周天。呼吸升降。息
息與天合度。晝夜存之。自得長生之道。自至道
不息至此。乃疏言泥丸九真五臟六腑之真神。

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。玉闕肺宮。

七元之子主調氣。外應中嶽鼻齊位。

氣有七。肺之神主調氣。七元之子。即玉闕童子。外
應面之中岳鼻位。

素錦衣裳黃雲帶。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

九

衣裳肺之衣膜。金色白。故曰素黃雲帶。肺中有六
脉如雲之飄。如帶之曳。

喘息呼吸體不快。急存白元和六炁。

呼吸存自然之道。若不得其道。而致有喘息不快。

白為肺色。元者肺神。急須存養肺神。調和六氣。

神仙久視無災害。用之不已形不滯。

神仙能久視于內。而調息和氣。永無災害。久久行
之。百脉流通。有何滯哉。

心形之宮蓮含華。下有童子丹元家。

心宮之神似蓮含華蕊。下有童子心神也。名丹元居心內。故曰家。

主適寒熱榮衛和。

主適均寒熱。而調和榮衛。血為榮。炁為衛。

丹錦緋裳披玉羅。金鈴朱帶坐婆娑。

裳者心之膜。其色赤。故曰丹錦。心易動。故曰緋裳。心懸肺下。肺色白。故曰披玉羅。肺金也。心體如鈴。係于肺。故曰金鈴。心之色絡有赤筋如絲。上繫肺下繫腎。故曰朱帶。坐婆娑者端居之容也。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十

調息理命身不枯。外應口舌吐五華。

調養其心則血足。血足則命得其理。身自不枯矣。外應乎口舌。而吐五藏之精華。

臨絕呼之亦登蘇。久久行之飛太霞。

臨絕臨死也。亦登蘇復生也。一線尚存。呼之有覺。可見百骸易壞。而此心不滅。是心之功用最大。若能未絕之先。久久行修煉之法。身輕似羽。飛太霞而仙也。

肝部之宮翠重裡。下有青童神公子。

肝色青。青有光。熖曰翠。色青兼翠。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。

能閱物曰關。能照物曰鏡。聰明本具于心。而由目覩以發其聰。故曰聰明始。

青錦衣裳佩玉鈴。

青錦肝之正色。披裳肝之衣膜。肝懸華蓋之下。肺色白。故曰佩玉鈴。

和制魂魄津液平。外應眼目日月精。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十一

肝藏魂。能制魄。和魂制魄。而津液得平。則外應于眼。自如日月之精明。

百病所鍾存無英。同用七日自充盈。

一切物誘。皆眼招之。是眼為百病所鍾。惟存無欲。內觀。勿使眼光之英華外現。去人欲而還天理。用七日清淨之功。自得充盈。

垂絕念神死復生。懾魂還魄永無傾。

眼為百病所鍾。以致垂絕。用七日之功。念念存神。死可復生。得以懾魂還魄。魂魄不散。永無傾危矣。

腎部之宮。多闕圓。中有童子。冥上。

腎居幽黑之地。故曰多闕。圓者腎之形。童子。腎神名。多冥。

主諸六府九液源。外應兩耳百液津。

主諸六府之津。而滋潤九竅之液源。外應于兩耳。腎竅內而四肢百脉。津液貫通。故曰百液津。

蒼錦雲衣舞龍蟠。

蒼錦。腎色也。雲衣。腎膜也。龍為汞之弦。炁虎為鉛之弦。炁龍虎招攝。勾結蟠繞。故曰舞蟠然。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十二

上致明霞。日月煙。百病千灾。急當存。

鉛汞結。形如明窓塵。色如五彩霞。故曰明霞。若腎能存真。則能上致明霞。而日月之精華。發現如煙靄。此結丹之象也。凡有百病千灾。急當存腎神。不致精枯炁衰矣。

兩部水王對生門。使人長生昇九天。

腎部為藏。膀胱為府。皆屬水。水足故曰王。其中即具命門。生炁皆從此出。故曰對生門。叅破生門之訣。下手着着存神。自使長生而昇九天矣。

脾部之宮屬戊巳中有明童黃裳裏

脾部之宮屬戊巳土也明童脾神也土黃色故其裳黃裏

消穀散炁攝齒牙是為太倉兩明童坐在金臺城九重。

脾為消化之器能消穀食之炁散布養身故曰消穀散炁開竅于口管攝齒牙太倉廩之名兩明童脾與胃之神也金臺者脾神傳肺土生金故曰坐金臺土居中央水火金木環列如百官朝宗故曰

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十三

城九重。

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具先天之火藉以溫蒸于中故曰命門中主調化百穀而和五味之香脾炁健旺自然辟却虛羸而無病傷矣。

外應尺宅氣色芳光華所生以表明。

尺宅面部脾健則外應于面炁色芳美必生光華。

以表明于外也。

黃錦玉衣帶虎章。注念三老子輕翔。長生高仙遠死殃。

黃錦脾之色也。玉衣脾之膜也。因帶命門腎虎溫蒸之炁合而成章。故曰帶虎章。注念三老即修煉身心意之三老則能體輕而翱翔。是以長生高仙遠却死殃也。

胆部之宮六府精中有童子耀威明。

胆部之宮聚六府之精華。童子胆神也。胆炁勇敢

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十四

剛決。所以奮耀威明。

雷電八振揚玉旌。

雷者天之鬱氣。電者雷之光明。胆附肝葉。肝主志怒。亦若雷電交作。震動八方。而閃爍旌旂也。

龍旂橫天擲火鈴。

上玉旌。指肺神也。龍旂指肝神也。火鈴指心神也。肝怒則肺氣亦鼓。心君亦奮。故又言龍旂橫天擲火鈴。此狀胆大心雄。以耀威明之象。

主諸氣力攝虎兵。外應眼童鼻柱間腦髮相扶亦俱

鮮。

氣力有胆作主。甚至暴虎操戈。外應眼童光暴。鼻亦從之而鼓。且怒氣上冲于腦。則豎髮冲冠。若扶之而俱起。如鮮草之勃然。

九色錦衣綠華裙。

天得之九陽數潛龍。人得之九肝炁內藏。胆乃肝之府。故衣錦衣胆綠色。裙下裳胆居肝下。故曰綠華裙。

佩金帶玉龍鳳文。能存威明乘慶雲。役使萬神朝三

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十五

元

佩金帶玉言其威也。龍鳳文言其明也。若能存胆神而威明並至。方可鼓力進火退符。而乘炁如雲于以後。使通身之萬靈以歸于心腎相交。醍醐灌頂而朝三元也。三元天元地元中元。

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。

脾土數五。胃土數五。故長一尺。太倉穀所貯也。脾能納穀。故曰掩。脾立中部曰黃老。故曰老君。明堂

王者發政令之堂也。脾亦居中以運中黃之化。故曰治明堂。靈元達心神之靈。萬物非土不生。乃生之元也。納百物而使身體混融康泰。故曰混康。自能治百病而消穀糧。

黃衣紫帶龍虎章。長精益命賴君王。

黃衣中色龍虎二脉。紫帶繫于脾經。黃紫交錯。故為黃衣紫帶龍虎章。脾運飲食。動而化精。故曰長精。精既長而命自增益。所賴者脾土之君王耳。金木水火土為王。故曰君王。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

去

三呼我名神自通。三老同坐各有朋。

心土已老。腎土戊老。戊已合成真土為黃老。小腸已土之朋。膀胱戊土之朋。胃黃老之朋。已非戊則孤陰不成。戊非已則孤陽不生。惟戊已自相招呼。二土成圭而嬰兒結。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。故曰各有朋。此二句洩盡黃庭妙用。

或精或胎別執方。桃孩合延生華芒。男女迴九有桃康。

逆則男兒有孕。順則女子懷胎。其交媾之機。雖一而顛倒坎離。順逆之方則別。故曰或精或胎。別執方。蓋在腹一月始胚。二月始骨。三月始形。新嫩如三月桃蕊。故曰桃孩。又漸漸合。延長大。而桃露始生華芒。故曰桃孩合。延生華芒。九陽數也。九為老。七為少。及至十月。則胎元炁足神全。瓜熟蒂落。男兒有孕者。陽純而嬰兒內現。女子懷胎者。胞開而嬰兒為產。故曰男女迴九有桃康。言桃孩之底于安康。此三老得朋之效也。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十七

道父道母對相望。師父師母丹元鄉。可用存思登虛空。殊途一會歸要終。

乾為父。坤為母。上下相對而望。以交合而化生。惟師法乎父母之道。使坎離既濟。結靈胎于土釜之中。謂之丹元鄉。可用存思清淨。一切等于虛空。則龍東虎西。殊途一會。歸根復命。原始要終之道也。自肺部之宮至此。乃疏言五藏六府之主用。

閉塞三關。握固停。含嗽金醴。吞玉英。遂至不飢。三虫亡。心意常和。至欣昌。五岳之雲氣彭亨。保灌玉盧。以

自償。五色完堅無灾殃。

口心關。手人關。足地關。謹言動為閉塞。握持堅固。功要停勻。自得津液洋溢。含嗽金醴而吞玉英。乃陰陽太和之炁。遂至不飢而三蟲亦亡矣。則心意常和。欣然昌茂。自見五藏如雲。元炁相鼓而通。保合太和。津液灌溉於玉爐。返本還元以自償。五行完堅。豈復災殃哉。

上睹三元如連珠。落落明鏡照九隅。五靈夜煥八區燭。子存內皇與我遊。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十八

由上而內觀水火土三元之炁。會合循環如連珠。周而復始。運行不停。則落落光明。明景內照于九隅。方位曰隅。九隅眼耳鼻各二竅。口一水道一穀道一。而五藏之精靈。如夜燃燭。煥映八區。地位曰區。八區肝與眼。腎與耳。肺與鼻。心與舌也。環列八面。脾獨居中。為中極之區。子乃真人。內皇即脾。言真人存于中宮。與我之意同遊。乃內皇所存。與真人同遊于內矣。

身披鳳衣。銜虎符。一至不久昇虛無。

鳳有德之鳥。身披鳳衣。乃秉德堅修。虎有威之獸。銜虎符。言勇猛精進。與虎同符。如此方能一至。而得一不久。即上返虛無。與天同體也。

方寸之中。念深藏。不方不圓。閉竅牖。三神還精。乃方壯。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。

方寸之中心也。一念深藏。即一元內守。其體不方不圓。而無稜規。如閉竅牖。而無外引內窺之隙。自然三神集而精還。老當復壯。魂魄內守。不散安寧。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

十九

而無爭競。神育腹中。金液滋滿。如銜玉璫。而元神之靈炁。注于幽闕之內。常存不喪矣。植其根如琳瑯之條。萬尋高茂。可蔭而倚仗。三魂即三神。自然安寧。宜邀天眷。而上帝註籙。自閉塞三闕至此。乃精言築基鍊己工夫。

靈臺鬱靄望黃野。三寸異室有上下。間築榮衛高兮。受洞房紫極靈門戶。是昔太上告我者。

靈臺心也。鬱靄虛靈之意。望候也。黃野即黃庭也。言運用在心。須虛心鍊己。守大藥之生候而得之。

坎與離相去三寸。上下異室。間築即間隔。榮衛即陰陽。言陰陽間隔。和合生降之機。極其高遠玄妙。在得訣受之。其訣在洞房紫極靈門戶。洞房女之室也。紫極男之宮也。陰陽相間。而有出入之竅。為靈門戶。即分牝之門。為天地根。學道者亦在悟識此門耳。是昔太上告我者之言也。

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。黃裳紫丹氣頻頻。借問何在在。眉端。內使日月列宿陳。七曜九元冠生門。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

二十

左神公子。汞龍也。由木生之。故曰左。發神語。龍吟也。右有白元。鉛虎也。由金生之。故曰右。併立處。乃龍吟虎嘯。風生雨降。合併于一處。其併立之處。乃在明堂金匱玉房之間。雖三名。則一黃庭中處也。既列一處。已成金丹。猶上清之真人。當我之前也。其丹之象。可得而擬者。黃紫之丹。其結丹之炁。充溢繁盛。徵應于外。在兩眉之端。華彩可見。徵應于內。如日月合璧。列宿交陳。其眼鼻七曜之光。與藏府九元之神。相聚于生門。出入之竅。為靈矣。冠聚。

也。自靈臺鬱霽至此。乃精言下手之妙訣。
三關之中精炁深。九微之內幽且陰。

三關。天地人三關。心關精炁所藏。地關精炁所藏。
人關精炁所行。故曰深。九微。九竅也。竅雖在外而
根在內。精炁通焉。人莫能測其隱。故曰幽且陰。

口為心關精神機。足為地關生命根。手為人關把盛
衰。

口者。心之竅。而精神之炁所發。此言精炁之發於
上。足為地關。而湧泉乃血炁所生之根。故為生命

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

之根。根。本也。此言精炁之藏于下。手為人關。人之
動作。全在左右兩手。動得其宜。則精炁保固。動失
其宜。則精炁喪損。故曰把盛衰。且造化在乎手。此
言精炁之衍于中。

若得三宮存。丹。太乙流珠安崑崙。重中樓闕十二
環。自高自下皆真人。玉堂絳宇盡多宮。璇璣玉衡色
琅玕。瞻望童子坐盤桓。

言調養精炁。而使坎離黃庭三宮。得以相濟為用。
由黃庭真土運真汞而迎真鉛。以存多丹。取此太

乙之真。凝為流珠。自至尾閭夾脊三關。上透崑崙。入泥丸。降金橋。下重樓。入絳宮。歸黃庭神室。莫非予丹之所經歷。此為進火退符也。故曰重中樓闕十二環。自高自下。皆真人。而玉堂絳宇。皆為予丹之宮。轉而相與循環。正如璇璣玉衡。暗合天度。火候無差。色現琅玕。此丹一得永得。嬰兒內坐黃庭。可瞻望其盤桓也。

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。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

問盤桓之童子。乃是誰家之子在我身中。然真陽元是我家之物。緣乾體破而為離。遂去坎中。今存予丹。取坎填離。仍喚來歸舍。故曰此人何去。今纔入我泥丸也。喚得歸來。嬰兒得配姁女。生生自相連續。何千千百百之可限哉。若喚不歸來。南北皆絕。似有重山之隔。一者數之始。十者數之終。入路一差。終無成矣。

雲儀玉華俠耳門。赤帝黃老與我魂。三真扶胥共房津。五斗煥明是七元。

耳乃腎竅。為腎之外應。丹成則光彩如雲儀。玲瓏如玉華。滋潤俠于耳門。舉外以見內也。赤帝心也。黃老脾也。我魂腎神也。此三真自相扶相胥。共合于黃庭一室。將見東南西北中之五斗。內照坎離中汞鉛。迴轉煥明。合是七元也。

日月飛行六合間。

日月者陰陽之精也。上下四維。天之六合也。五藏六府。人之六合也。日月則一日十二時飛行乎天之六合。而晝夜無停。兮丹則一日十二時遊行乎人之六合。而火符不輟。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

帝鄉天中地戶端。面部魂神皆相存。

脾居中位。乃五行之王。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。若非黃庭肇其生生之化。地戶何由成物。故曰地之端也。端端倪也。兮丹既存于帝鄉。則天門開。地戶闢。而面部上耳目口鼻之魂神。皆隨帝守于太虛以相存。呼吸元炁以求仙。仙公公子已可前。

若但知呼吸元炁以求仙道。則仙人即可在前而

不難矣。

朱鳥吐縮白石源。結精育胞化生身。留胎止精可長生。

求仙宜何如。乃自有吐縮之道。火為朱雀。骨髓有源。曰白石源。腎之精水之金。天之祖炁乃真元炁也。如朱雀吐砂中之汞。順乃常道。必朱雀縮坎中之鉛。逆乃仙道。成人成仙。關鍵在朱雀之吐縮。故順行為五濁世間法。結精育胞而女子成胎。化生色身。逆行為顛倒坎離。留胎止精。而男兒有孕。長

道德真源

冷註黃庭內景玉經

五

生。此則仙公公子可前非虛也。

三炁右回九道明。正一含華乃充盈。遙望一心如羅星。金室之下可不傾。延我白首返孩嬰。

予丹為物。晰之為三。則曰精炁神。統之為一。則曰正一。惟三炁逆而右迴。則內陰之九竅返照光明。而正一之真丹。含蓄英華。積累充溢。遙望一心之中。如星羅列。自使炁固神全。室堅于金。真元可不復傾洩。返老還童必矣。自三關之中至此。乃精言調炁進火吐縮結丹秘術。

瓊室之中八素集泥丸夫人當中立長谷兮鄉繞郊邑

瓊室結丹處也八素八卦也泥丸元神出入之門陽鉛自坎陰來曰夫人丹歸神室之中故曰當中立其出入經歷之郊邑如高而泥丸天谷卑而絳宮多鄉皆為夫人之遊行遍繞無處非郊邑也

六龍散飛難分別長生至慎房中急何為死作令神泣忽忽禍鄉三靈渙

夫人得立中室非易也六陰數也龍陽數也必六

道德真源

冷註黃庭內景玉經

二十五

龍駕御得穩夫人方能到得瓊室若防慮功疎而六龍飛散此間易失最難分別所以長生之術至當謹慎緊急功夫在于是中而已何為不知儆戒拚死去作不令神衰而抱泣乎如輕忽不慎精隨色敗禍疾旋生三靈告辭矣

但當吸氣錄子精寸田尺宅可治生

但當吸存元氣時時收錄活子時真一之陽精譬之方寸之田徑尺之宅使可治生而活也

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。

若不防守寸田尺宅。致有漏洩。當決放如海。而百瀆俱傾。樹失其養。葉落根枯。青青者瘁。則炁亡液漏。形非已有矣。尤當專炁致柔。垂簾塞兌。謹加閉守。而御景忘機。得以永長寧謐。保我泥丸之三奇靈明矣。三奇精炁神。

恬澹閉視內自明。物物不干泰而平。確矣匪事老復丁。思詠玉書入上清。

保之法。在恬澹無欲。閉視返照內景光明。而外物

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

不干。始得心君安泰。神炁和平。確實行之。而無他事以間之。衰老將復為壯丁。此道載于玉書。當思詠而求其理。自然證入上清。

常念三房相通達。洞得視見無內外。

三房心腎脾也。三家相見一炁自然通達。若常念之而得如此。則內景光明。洞得黃庭之奧。迴光返照。無有內外之間。

存漱五牙不飢渴。神華執巾六丁謁。

視無內外。通體神全。自然精液上升。存漱五牙。皆

覺甘美。炁滿不思食。精滿不思飲。不飢不渴。誠有然者。神華執巾。六丁時謁。見其道尊神衛也。

急守精室。勿妄泄。閉而寶之。可長活。

所以急在謹守精室。此精難得易失。萬勿妄泄。惟有閉門塞兌。寶而藏之。如龍護珠。庶幾三房通達。谷神不死。可長活。

起自形中。初不濶。三宮近在易隱括。虛無寂寂空中。素使形如是不當污。九室正虛。神明舍。

丹非外物。原起于形生之中。初本自有之物。並未

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三七

遠濶。三宮坎離黃庭也。相近而最易于隱微。通括真一之炁。原從虛無中靜裏出來。而虛無寂寂。色自空中。素質散現。使在形中。通達洞視。何等高潔。自不當濁汙觸之。九室九竅也。慧定生明。九室虛而能受。正為神明所舍也。

存思百念。視節度。六府修治。勿令故行。自翱翔入天路。

神既守舍。猶當防危慮險。慎終如始。息息守藥。念念中規。抽添溫養。亦皆視乎節度。而毫釐不差。則

六府修治。脫胎換骨。不復舊日頑然血肉之軀。其
遊行也。翱翔自得。而入於天路矣。自瓊室之中
至此。乃精言丹成防慮溫養之節度。

治生之道了不煩。但修洞玄與玉篇兼行形中八景
神。二十四真出自然高拱無為魂魄安。

洞玄洞悉玄妙也。玉篇秘書有金簡玉篇八景八
卦之爻象也。二十四真每卦有三爻。三八二十四
爻之真蘊也。言治生之道至易至簡。了然不煩。其
理全備于洞玄玉篇中。而兼躬行自己形中八卦

道德真源

冷註黃庭內景玉經

天

爻象之神。則廿四爻之真蘊。自然可得。然得此卦
爻之真。則能配合坎離。轉旋震艮。噓塞巽兌。反覆
乾坤。雖云有作。而其要本于無為高拱靜坐也。惟
高拱無為。陽魂陰魄。始能安其舍。黃庭功用可施。
清靜神見與我言。安在紫房幃幕間。坐立室外三五
分。燒香執手玉華前。共入太室璇璣門。

惟無為方能清淨。清靜而其神方與我相見。言相
見而安在紫房黃庭幃幕之間。安在紫房此時應
立坐于室外。必待媒合。方能引入。三五分木數三

火數二。二合成一五之妙也。非誠意求之不能。故云燒香執手玉華前。燒香誠也。玉華初三月出庚。鉛光如三月初生之華。光潤如玉也。致其誠求之意土。妙合刀圭。纔使鉛汞交合。送歸土釜。以共入太室璇璣之門。太室即紫房。璇璣取定天時子午之意。故以名其門。

高研恬澹道之園。內視密盼。盡觀真真人在已莫問隣。何處遠求。索因緣。

丹既入室。當溫養防守。高尚其志。恬澹無為。乃道

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三九

之園。丹之所養處也。尤當默守規中。念念在茲。內視密盼。盡睹其真。而勿失真人已在已室。不必再問鄰家矣。更向何處遠索。以求入室因緣哉。

隱景藏形與世殊。含氣養精口如朱。

得道存真之人。形影雖在世上。而能韜晦隱藏。混俗和光。自與世人不同。乃其順養之體。含氣養精。神炁既合。顏色悅好。口必如朱可驗。

帶執性命守虛無。名入上清死籙除。三神之樂由隱居。倏忽遊遨無隱憂。

性為真一之精。命為真一之炁。原自虛無中來。帶之執之。守虛無而性命雙修。全真證道。名入上清。仙籍登而死錄除矣。三神即心脾腎。命由我立。三神和諧。皆臻樂國。由隱居于黃庭之中。片晌周身遊遨無滯。相得益歡。尚有遺憂乎。

羽服一整八風驅。控駕三素乘晨霞。金輦正立從玉輿。

其遨遊景象。坎宮陽銘之炁。整其羽服而周歷八卦。如風相驅。遂控駕離宮陰汞。合歸于中黃火土。

道德真源

公註黃庭內景玉經

三

水三素為一。成之而結黍米之丹。霞丹色晨霞初結之丹也。于是正立黃庭居中馭外。轉轆轤河車。迴環不息。而金輦玉輿以相從。

奚不登山誦我書。鬱鬱窈窕真人墟。入山何難故躊躇。人間紛紛臭如怒。滄桑變幻同歸盡。此而不修胡為乎。

前此成丹景象如是。其訣備載于我言。世人何不避俗登山。而一讀我書乎。第見鬱鬱然窈窕幽靜。乃修道真人之墟也。歲不我與。入山何難。而故為

躊躇不決耶。試看人間名利色欲之場。紛紛如醉。遂臭賤如奴隸。終歸于死。枉然而已。可不勉哉。

五行相推返歸一。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。金水有戊土。木火有己土。相推而化生焉。返本還元則歸刀圭之一。歸于一。火土五。水土五。二五合一。而三五合為一炁也。三五合一。自然炁足純陽。而合乎九九之節。因可用坎填離。使陽明返于隱幽之地。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

而迴來歸舍。乾坤為門。坎離為用。兌巽艮震互為節奏。按周天以進退火符。從璇璣以抽添鉛汞。而八術之循環相因。如五行之推遷用事。

伏牛幽闕羅品列。三明出于生死際。洞房靈象斗日月。

牛有力難伏。乃陰中陽也。伏牛喻其銘。合九節。迴八術。待取歸一之真。須自坎宮之幽闕。如伏牛然。伏牛幽闕是一真內抱也。一真內抱。而五行八卦之品類。自羅列于前。聽其運用矣。三明在天為日。

月星在人為心意知。生死際生死門戶也。抱真則心靜。必三光明徹。生死關。恩藏害。害藏恩。見地分明。不能得我魂覺。此皆由得洞房一種真靈也。洞房靈象何如。本靈臺有主。而斗柄一運。即陰陽會合。如日月合璧。

父曰泥丸母惟一。三光煥照入子室。能存乎真萬事畢。一身精神不可失。

斗與日月靈象見。而嬰兒可產。其靈父曰泥丸。混沌之始。其靈母曰惟一。太乙之真。三光精炁神也。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三十一

鍊精化炁。鍊炁化神。鍊神還虛。三光煥照于黃庭之中。黃庭丹室也。故曰子室。能使入子室。則炁真存矣。能存乎真。則歸于一矣。得一萬事畢。尚有他事哉。所以能如此者。提在一身之元精元神。不可或失耳。

高奔日月。吾上道。鬱儀結璘。善相保。乃見玉清虛無老。可以迴顏填血腦。

金丹上道也。日月道之樞也。月躔日度。陰陽交姤。則月宮之曰。乃高奔日度。日度之月。乃退奔月宮。

日月互交而相奔。金丹乃生。故曰吾道之上。鬱儀天魂。結璘地魄。善相保攝。則元始虛無之真乃見。元始之真見。自能還精補腦。迴顏返少矣。

口銜靈芒。攜五皇。腰帶虎籙。佩金璫。駕欵接生晏東蒙。

迴顏補腦。精神滿足。其兮闕之竅口。乃啣靈液華芒。提攜五藏。皇真金出水中。而腰帶虎籙。木戀金而身佩金璫。法駕周流。倏忽環轉。無時不與生炁相接。生生不已。形神歡暢。如晏東蒙。然東方帝出。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

乎震蒙者。鴻蒙太和之象。得其生炁。渾如太初。

兮元上一魂魄鍊。一之為物。頗卒見。須得至真始。顧盼。至忌死氣諸穢賤。六神合集虛中晏。

先天一炁之造化。生于天地之元始。兮元上一。即太上真一也。得一則萬物生乎身。而魂魄自鍊。然一之為物。恍恍惚惚。杳杳冥冥。如電火倏忽。故曰頗卒見。須得真意調之。金木始戀。顧盼情濃。最忌者。死氣與諸穢賤耳。採得坎中陽九之神。合集離中陰六之神。安晏于黃庭之中也。

結珠固精養神根。玉笈金籙常完堅。閉口屈舌食胎津。使我遂鍊活飛仙。

黍米結珠。自然精神固濟。精養靈根。炁養神。神根得所養。則玉笈金籙鼓動。一炁往來。四大完堅矣。內養雖固。外耗須防。必閉口而塞其兌。屈舌以迎其機。神泉上溢。兮膺竅開。自食其靈胎之太和津液。能使我鍊成身輕。似羽之活飛仙。自五行相推至此。乃詳言歸一成真。還虛鍊一之理。

仙人道士非有神。黃童妙音難可聞。玉書絳簡赤如

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

丹。文曰真人巾金巾。負甲持符開七門。

仙人道士亦世上人耳。豈有神哉。由其曾聞乎黃庭秘妙之訣也。黃童即黃庭。妙旨即妙訣。誠難可聞者。果欲聞之。皆載在玉書絳簡。而字赤如丹之明。其文如何。巾者首之冠也。言從活子時得首經之金。負甲而採。火為之符。有真人為活子首經之金。乃負甲而採得金來。持符而奪得子來。一陽來復。萬象昭回。遂能以開通七竅之門。

火兵符圖備靈闕。前昂後卑高下陳。執劍百丈舞錦

幡十絕盤空扇紛紜。

七竅門開火力為兵符佩為圖。備列于靈闕。前昂者心。後卑者腎。心位高而腎居下。故曰前昂後卑。高下陳。劒為二土之精。炁百丈言其高足以和制上下。錦幡龍虎之炁所結。執劒舞之于中。則水火土歸合一處矣。戊土五。己土五。合之為十。絕其危險。不使洩漏。黃庭扁固盤空而扇動。元炁紛紜。猶橐籥之或鼓。故曰扇紛紜。

火鈴冠霄隊烟落。安在黃闕兩眉間。此非枝葉實是道德真源。

冷註黃庭內景玉經

三五

根。

當此元炁鼓滿。未受鉛制。火鈴心火也。火氣上炎。而烟燄騰空。冠于霄漢。因水之上升。而隊煙落下。與水交合。乃安置于黃闕。即黃庭上有肺之華。蓋六葉分布。開如兩眉。故曰兩眉間。黃庭會合坎離。寔是修丹根本。而非枝葉。

紫清上皇大道君。太乙太和挾持端。仙生萬物使我仙。飛昇十天駕玉輪。

大道乃生天地人。故尊為紫清上皇大道君。太乙

者不可測之體。太和陰陽和會之元炁。有此太和元炁。生人生物。挾持宣化之端。本此元炁。化生萬物。即可本此元炁。使我作仙。得以飛昇十天而駕玉輪矣。

晝夜七日思勿瞋。子能行之可長存。

晝夜七日工勤不眠。乃築基後採大藥之秘工。子能行之。便可長生矣。自仙人道士至此。乃指言妙音。開闢根本得道之要。

積功成鍊。非自然。是由精誠。亦由專。內守堅固。真之道德真源。
冷註黃庭內景玉經
三五
真虛中恬澹。自致神。

道本自然。而論其功。必積累而成。以顛倒五行。修鍊而得。却非出于自然也。是由精誠專一之功。得丹到手。內守堅固。常保定真中之真。其收功則以虛中恬澹。能自致其神明。歸於自然耳。

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。

百穀之實。乃土地之精。屬陰。五味外雖美口。乃邪魔腥氣。能臭亂神明。使靈胎不成。豈能返老還嬰。

哉。

三魂忽忽魄靡傾。何不食氣太和精。故能不死入黃寧。

元炁一損必至三魂忽忽而上飛。七魄靡靡而下墜。奈何不知服自己之太和元炁。服之故能不死。永寧謚於中黃也。自積功成鍊至此。乃詳言鍊神取精服炁之別。

心典一氣五藏王。動靜念之道德行。精潔善氣自明光。坐起吾俱共棟梁。晝日曜景暮閉藏。通利華精調

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

陰陽。

心典主也。心為炁之主。而五藏亦皆聽命。故曰王。道德原具于心。必動靜念之。道德始為我行。則心君清潔。因得善氣相迎。自然煥發光明。坐即靜也。起即動也。棟梁即主宰也。由心常內照。則一動一靜皆從心而主宰。晝行夜息。行則燭照如曜。息則靜養平旦。收藏妙合。莫非此心之運用。故能通利精華而調合陰陽。

經歷六合隱卯酉。兩腎之神主延壽。轉降適升藏初

元。知雄念雌可無老。知白見黑急坐守。

經歷六合。乃周天火候。然宜沐浴于郊酉。以靜養元炁。腎藏精。精足壽延。如能運轉回環。水升火降。陰藏于陽。初九陽爻也。當知雄之陽而採。念雌之陰以制。可以無老。然知白之陰永。見黑之陽鉛。急為坐守。調合成丹。

肝之為氣調而長。羅列六府生三光。心精意專內不傾。上合三焦下玉英。兮液雲行去臭香。

肝屬木。其氣調達而長。能羅列六府而生精炁神。

道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

之三光。在于心精意專。內顧不傾。必上合三焦火力。下引玉漿而滋肝。方生兮液如雲之行。而去六府之臭以存香。

治盪髮齒鍊五方。取津兮膺入明堂。下溉喉嚨通神明。坐視華蓋遊貴京。飄飄三帝席清涼。五色雲氣紛青葱。閉目內盼自相望。

兮液雲行。能治盪髮黑齒堅。鍊東西南北中五行之精成津。取于舌下兮膺之竅。以灌明堂。下溉喉嚨。則通于神明矣。坐視經華蓋肺。下而遊貴京。即

黃庭也。飄飄然。水火土三帝。津潤一席清涼。從此丹色發現。成為五色雲氣。紛紜青葱之盛。閉目內觀。必能自見。如相望耳。

使心諸神還相崇。七竅英華開命門。通利天道存乎根。百二十年猶可還。

貴京遊而使心主。以集諸神還元。互相尊崇。遂合七竅英華。齊開命門。以通利一陽之天道。而為乎此靈根。雖百二十歲。猶可返老還童也。

過此守道誠甚難。惟在九轉八瓊丹。要復精思存七
道德真源

冷註黃庭內景玉經

三

元。日月之華救老殘。肝氣周流終無端。

過此存乎根。而守道亦誠為甚難。惟待九轉純陽八卦火候。煉成瓊玉之丹。尤當精思以固存七竅之元。烝然後呼吸日月之精華。方能救得一百二十之老殘。肝氣周流一身而終無定也。

肺之為氣三焦起。視聽幽冥候童子。調治五華精髮齒。三十六咽玉池裏。開通百脉血液始。

肺之為氣起于三焦。貴視聽幽寂。以候肺神童子。調治五臟之華。而精髮齒生津玉池。分三十六咽。

于裏則開通百脉。血液滋榮而始。

顏色生光。金玉澤。齒堅髮黑。不知白。存此神真。勿落。莫當憶此宮有坐席。衆胎會合。轍相索。隱藏。羽蓋。看天舍。朝拜太陽。東相呼。明神八威。正辟邪。

血液滋榮。則顏色生光。如金玉之潤澤。齒堅髮黑。不知白。存此肺之真神。勿失。當憶此肺宮原有神坐之席。使五藏衆胎。諸炁會合。互相求索。而隱藏于華蓋。即羽蓋。以看一陽生于天舍。故朝拜于太陽。日出之東方。而相呼吸。于是肺之神明。周歷八

道德真源

今註黃庭內景玉經

四十

卦。揚其威靈。辟除陰邪。以成純陽。

脾神還歸。是胃家。耽養靈柯。不使枯。閉絕命門。保王都。萬年方祚。壽有餘。是為脾建在中宮。

脾為藏胃。為府相連。故脾神還歸。是胃家。耽靜養氣。使靈柯不至枯耗。尤在閉絕命門坎宮。勿令走泄。以保脾土之王都。則壽可萬年有餘。是為脾土長建于中宮矣。

五藏六府神明王。上合天門。入明堂。守雌存雄。頂三光。外方內圓。神在中。通利血脉。五藏豐。骨青筋赤。髓

曰隱環具八卦以成文如瓊玉可寶能溉益七液之水歸于腎而受其精伏于太陰脾中則能見我之真形陽精上昇動揚各風合為精炁神之三元然各秉東方生炁而出始見其青然至精在恍恍惚惚之間至清至靈

坐于鸞臺見赤生逸域熙真養華榮內盼沉目鍊五行三氣徘徊得神明

鸞臺即離火色赤言坐守離宮但見火赤之色發生而入于黃庭安逸之域熙寧其坎宮真一以養

道德真源

冷註黃庭內景玉經

聖

其精華榮茂必用內觀下沉目之陽光以制鍊五行則水火土之三炁徘徊自然得通神明

隱龍遁芝雲琅英可以充飢使萬靈上蓋兮玄下虎章沐浴盛潔棄肥葷

丹成一炁則龍虎象隱而芝乃土之精炁亦不可見氤氲如雲化為琅英玉寶可以充飢而使靈通上合兮妙旨下合銘虎金章自當沐浴盛潔以棄肥葷也

經註終

入室東面讀玉篇約得萬遍義自解散髮無欲以常

存。五味皆至正氣還。夷心寂門。頃寃過數。畢體
神精。黃華玉女告子情。真人既至。使六丁。即受隱芝
大洞經。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。雲錦鳳羅金紐。纏以代
割髮肌膚全。準乎登山。啞液丹。金書玉簡。乃可宣傳。
得可授告三官。勿令七世受冥患。太上微言致神仙。
不死之道此其文。



道德真源

今註黃庭內景玉經

四十三

