

道書一覽

上函卷四



純陽道人註解

黃庭外景經

醉僊亭



黃庭外景經

純陽道人註解

太上黃庭外景經

純陽道人註

太上黃庭外景經上

老子閱居作七言解說身形及諸神

言太上閱居無事之時解說一身之全神也

上有黃庭下關元後有幽闕前命門

黃庭謂黃庭院關元卽關元竅言到黃庭之院必過關元之地故黃庭上而關元下也幽闕謂死尸生門猶命門言欲拔死尸必由生門故生門前而死尸後也

黃庭外景經

卷上

呼吸廬間入丹田玉池清水灌靈根審能修之可長存

玉池謂天池靈根卽玉根言一呼一吸而神入於丹田於是勤邀清水浸潤靈根乃可長存而不亡矣

黃庭中人衣朱衣關門杜籥合兩扉幽闕俠之高巍巍

中人卽中帝朱衣者朱色衣也關門猶閉門巍巍者高聳也言修道者必謁見黃庭中人乃真修也然其人內坐蓮臺外合兩扉且杜籥關門高不可及有非尋常所得謁見者

丹田之中精氣微玉池清水上生肥靈根堅固老不衰

言人精氣至微須借玉池清水浸灌澤潤乃能清氣上昇濁

氣下降而靈根堅固至老而不衰矣

中池有土衣赤衣田下三寸神所居中外相距重閉之

中池土者主人也田下三寸者三寸之宅也言中池之士居三寸之宅內有所阻外有所閉要必真積力久摧折不回兩相距者乃得兩相通矣

神廬之中當修治懸膺氣管受精符急固子精以自持

言神廬者爲不神之神所居之地人當募資化財早爲修補懸膺氣管速受精符而子精之地自持守而不失矣

宅中有土常衣絳子能見之可不病橫立長尺約其上子能守

黃庭外景經

卷上

二

之可無恙

宅中土者中黃帝也衣絳者衣絳色衣也修道者果能朝見中帝自必永卻災門矣然中帝橫立之處大約長尺之上但呼之卽來守之乃能無恙不然不幾隨得而隨失乎

呼喻廬間以自償保守完堅身受慶方寸之中謹蓋藏

言真神一呼一喻入於神廬之間於是囑託心知謹爲護持雖不期其受慶而自受矣

精神還歸老復壯俠以幽闕流下竟養子玉樹令可杖

言修道者精還神返老轉爲童生子生孫卓而不偶於是俠

以幽闕之間養於玉樹之上有非常人所可知者

至道不煩無旁午靈臺通天臨中野方寸之中至闕下玉房之中神門戶皆是公子教我者

中野者中野之地也公子謂金公教我者誨我也言至道簡要本無旁午之說而靈臺通徹時臨中野之地於是對戶金公惠然而教我矣

明堂四達法海源真人子丹當吾前

四達者四達不悖也真人子丹猶主人翁言明堂通乎法海而主人乃向我而不悖矣

黃庭外景經

卷上

三

三關之中精氣深子欲不死修崑崙

三關者上中下三關也崑崙山名言三關乃上崑崙必過之地欲不死者守其精氣先以修崑崙爲急務也

絳宮重樓十二級宮室之中五氣積

重樓者十二層樓也五氣者五行之氣也言樓臺在外而宮室在內故五氣積於宮室之中而人知者罕也

赤城之子中池立下有長城玄谷邑

赤城子者先天子也中池者中正之池也長城者遠城也言先天子立於中央而下有遠城玄邑密互相封也

長生要妙房中急

言長生之術非關襲取而其要妙在於房中耳

棄捐淫慾專守精

言在淫慾之中而出淫慾之外切切焉守聖精而不變也

寸田尺宅可理生

言人理生之道不必深山大澤而在尺宅寸田何則蓋以深山大澤孤陰而寡陽寓此者罔受飢寒而已尺宅寸田寓真而藏妙明此者修大道而不難也

繫子長流心安寧觀志游神三奇靈閑暇無事心太平

黃庭外景經

卷上

四

言修道者繫子之處在於長流之水水動而子常活故其心泰然自安怡然自得觀乎其志游乎其神卽三日元敷之映亦淡然而無事矣

常存玉房神明達

玉房者玉女房也存此不失而神明自通達矣

時念太倉不飢渴役使六丁神女謁

言人式食式飲暫焉不飢不渴獨食太倉之米終身不飢飲太倉之水終身不渴於是德潤身富陽神日全而六丁神女不順適而聽命者未之有也

閉子精路可常活

言修道者當知子之精路爲人之生路故善閉者乃常活也  
正室之中神所居洗身自理無敢汚

言正室者爲不神之神所居之地人當洗身於斯浴德於斯  
甚勿輕而汚穢以取罪孽可也

歷觀五臟視節度六腑修治潔如素

言五臟本有節度不可或紊六腑本屬潔白不可少汚不然  
一紊而無不紊一汚而無不汚又焉能修金丹大道乎

虛無自然道之故

黃庭外景經

卷上

五

言大道自然虛虛空空洞洞澈澈亦幾如虛空之表而已矣  
物有自然不事煩

物者何卽道也不事煩者不尙煩索也

垂拱無爲身體安

言其不事矯揉不假作爲端然不動已矣

虛無之居在幃間寂寞曠然口不言恬澹無欲游德園

言虛無之神寓於幃幃之內寂寂寞寞曠然不言澹澹恬恬  
淡然無欲直不識不知游於大德之園而已

清淨香潔玉女存

玉女者姤女也言清淨素潔而姤女長存而不失也

修德明達道之門

道之門者卽衆妙之門也苟非素修功德而欲通達無礙也  
豈可得乎

太上黃庭外景經中

作道優游身獨居扶養性命守虛無

言作道者游優自得欲養性命之微當在於虛無之竅不然  
或坐禪或息氣是均一切旁道者也

恬澹無爲何思慮羽翼已成正扶疎長生久視乃飛去

黃庭外景經

卷中

六

言人恬恬澹澹之神養於何思何慮之鄉如玲之含珠似龜  
之息氣久久羽翼長成自超然而飛昇矣

五行參差同根節

言五行之氣雖參差不齊而要其根節乃同體而生者也

三五合氣要本一

言三五本非一氣而攢成合一是卽統萬殊而一本也

誰與共之斗日月抱玉懷珠和子室子能知之萬事畢子能存  
之持勿失卽得不死入金室

言修道者斗日月而抱玉珠依然寶貝而得身者但此爲一

己所獨喻而非人所同喻也果能知之勿疑持之勿失卽得  
卻老延年升堂而入室矣

出日入月是吾道

言人取金烏精髓而入於廣寒宮殿是卽出日之中而入月  
之中也然此爲吾道要非旁道卽易所謂一陰一陽之道也  
天七地三廻相守昇降進退合乃久

言修道者當七日來復之日而召廻金公再能當昇則昇當  
降則降可進則進可退則退自然常久而不變矣  
玉石珞珞是吾寶子自有之何不守

黃庭外景經

卷中

七

言修道者不以他物爲寶而獨以玉石爲寶玉石者非凡物  
乃天寶也天寶者不在山川而在人身根於天幸於性也豈  
非人所固有者乎雖然自有之要不可不自守之也

心曉根基養華彩

言道之枝葉本屬甚多而根基則一彼昧厥根基者固無足  
論而曉此根基者自當以養金華之彩爲急急也

服天順地合藏精

服天者服天母也順地者順地心也言人於天母地心兩兩  
相合而精元內藏有必然者

九原之山何亭亭中住真人可使令內陽三神可長生

言九原之地而出崑崙之山巍巍莫京亭亭可愛且其中要地真人居住真人者不死人也彼世之欲不死者須求不死人可也

七日之午廻相合

七日者一陽初動時也故謁見真人者當在於七日之內而迎廻以相合也

崑崙之山不迷誤

崑崙山本當修治者也然常人於此往往多迷多誤故不能

黃庭外景經

卷中

八

修而至人於此不誤不迷自必能修如應物而不迷不迷性自任者此也

蔽以紫宮丹城樓俠以日月如連珠萬歲昭昭非有期

言真人當中而蔽其外者有紫霞宮殿丹陽城樓且俠以日月串串若連珠然於此而不萬歲昭昭者斷乎其未有也

外本三陽神自來內養三陰可長生

言三陽本在於外而三陰乃在於內以三陰而挽三陽三陽入於三陰之內三陰卽化爲三陽之神於此而不長生者無是理也

魂欲上天魄入泉

鬼云爲魂鬼白爲魄鬼者人死所變云者風風者木白者氣氣者金風散故輕清輕清故上天也金堅故重濁重濁故入泉也

還魂返魄道自然

魂魄者陰陽也還魂返魄者猶云還彼坤之六虛補我乾之一缺歸道體之自然已矣

太上黃庭外景經下

璇璣懸珠還無端

黃庭外景經

卷下

九

璇璣謂以璇飾璣所以象天體之轉運也懸珠還無端者言虛空中一粒黍珠非比他物易爲還也

玉牝金籥常完堅

言懸珠當中本無形象外杜牝籥極其完堅是豈尋常所能得此珠乎

載地懸天周乾坤象以四時赤如丹

此言寶珠上懸於天下載於地與乾坤合其德與四時同其序故曰周乾坤象四時也

前仰後卑各異門

前後者有仰卑之分卽門戶之別何則蓋前爲生門後爲死  
戶故曰各異門也

送以還丹與玄泉象龜引氣至靈根

還丹九還丹也玄泉靈泉也然送於我前而不引以相入雖  
欲其至靈根也勢必不能

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

真人主人也符靈符七門天門也言先天主人首帶金巾身  
披堅甲手持靈符方能開天門也然此均屬根源妙語而非

黃庭外景經

卷下

十

枝葉膚言必須晝以繼夜夜以繼日思之又思乃長存而不  
失也

仙人道士非有神積精所致和專仁

言修道者不可尙奇立異別戶分門但積精累氣推而致極  
者和專仁而已

人皆食穀與五味獨食太和陰陽氣故能不死天相旣

言人所食者五穀而已而道人獨以陰陽二氣爲食五穀者  
故能養人之色身而二氣專能生法身色身康強不過卻一  
生災殃之侵而法身養成乃能脫萬劫輪迴之苦也於此而

不長生不老而不得天之輔相者吾不信也

試說五臟各有方心爲國主五臟王

五臟者如列侯然各據一隅而其心獨爲至尊故曰王也

意中動靜氣得行

動靜者陰陽也言陰陽之氣不能自行必意中動而靜靜而動而後行也

道自持我神光明

此言氣卽道道卽氣氣從外來而我內受內外相合打成一片其精神有不著彩者乎

黃庭外景經

卷下

晝日昭昭夜自守渴自得漿飢得飽

言人身本屬貧寒如常飢渴之狀必須晝則昭明夜則持守方能國富邦安食太倉而飲玉漿矣

經歷六腑藏卯酉

卯酉者東西二門卽沐浴之所也言得道者歷遍六腑之內必先隱於東西之門也

轉陰之陽藏於九

言人以陰迎陽而陽向陰於是一身陰氣自藏於九陽之內矣

常能行之不知老

言無上妙道本足卻老若常能行之老何慮乎

肝之爲氣修且長羅列五臟生三光上合三焦下玉漿

此言氣之最長者惟肝爲然故能於五內之中包羅無遺三光之下生發不已上下相貫有流通而不滯者

精候天地長生道

生道者天地生人之道也言內養陰精而外等生道必須以生道而點陰精方爲得也

我神魂魄在中央

黃庭外景經

卷下

三

言魄之藏魂魄俱之魂之游魄因之魂晝寓目魄夜舍肝此肝目所寓魂魄若此而非我神魂魄也蓋我神魂魄非內非外而在中央也

精液流泉去臭香

言人身精液本有臭香彼昧之者每取臭而遺香故所行者多旁道而明之者獨畱香而去臭故所行者乃正道也

立於玄膺舍明堂

玄膺穴名明堂猶天堂言至真精液不在人身四體而獨在

玄妙穴天堂間也

通我華精調陰陽

調陰陽者調陰陽二氣也然調陰陽之氣與調呼吸之氣不同彼調呼吸者或靜坐定神或納清吐濁均屬易能獨調陰陽者要非通我華精不可也

伏於玄門候天道

玄門者玄妙門也天道者先天道也言修道者必須伏於玄門之下以等天道之來方能度我而出世也

近於我身還自守

此言凡事皆在我外而道獨在我內我內者即近我身也近

黃庭外景經

卷下

三

我身者要非自守焉不可

清靜無爲神畱止

神者不神神也彼不知是神者輕舉妄動故多喪亡而深知是神者清靜無爲乃得畱止也無爲者非一無所爲實無爲中而有爲有爲爲中而無爲也

精氣上下關分理

精者上也氣者下也故精化而爲氣氣化而爲神此其間宜分理也

七孔已通不知老

言修道者得此真一之氣過三關而穿七孔上下貫通豈非  
已得長生之術乎

還坐天門候陰陽

言人先煉己性還須坐於天門之下默察陰消陽長之機以  
待天心之發見也

下於喉嚨通神明過華蓋下清且涼

言修道者遇波羅密寶吞而下咽通神明之堂過華蓋之下  
覺其滋味清且涼者

入清虛困見吾形期成還丹可長生

黃庭外景經

卷下

十四

言修道者得混元之寶入清虛之困方能見吾形骸而結成  
丹藥再用沐浴溫養之功勿忘勿助運天然真火薰蒸變化  
自然期至蒂落羽化而飛昇矣

還過華池動腎精

華池華美之池也言人之腎精每貴乎靜而修道者之腎精  
獨貴乎動動者非專主於動而不主於靜乃動中有靜靜中  
有動也然動腎精之所要非過華美之池不可也

望於明堂臨丹田

明堂者清淨之堂也丹田者丹落之田也言修丹者欲丹落

此田要非望於明堂不可也明堂者乃至清至淨之堂但喜人供養而怕人垢污也

將使諸神開命門

命門者陰陽闔闢而成變化卽真息呼吸之關也但常人遇此命門開者而使之閉一閉而三年轉首聖人遇此命門閉者而使之開一開而九竅皆通修道者須令諸天衆神而開啓命門可也

通利天道藏靈根

天道猶神道靈根卽玉根言真神藏於玉根之下非通神道

黃庭外景經

卷下

五

不能藏也神道者非凡人所行之道乃神人所行之道神人行此道必神人方能通此道也

陰陽列布如流星

流星者與辰星不同辰星者居在中央不動而不搖流星者布在外面流動而旋繞或金或木或水或火而皆有陰陽之分故曰陰陽列布如流星也

肝氣似環終無端

肝氣者肝經之氣也然其氣內藏於肝外應於目但其似環之際終無端倪之可擬者

肺之爲氣三焦起伏於天門候故道

肺氣者肺經之氣也言其氣起於三焦之中而伏於天門之下天門者上天之門故候故道者非此門不可也

清液醴泉通六腑

清液卽靈液醴泉謂甘泉言人果能於虛無中而飲此靈液酌此甘泉自必另換一段六腑而濁氣全消矣

隨鼻上下開兩耳

隨鼻上下者言隨其呼吸之氣而開兩天之耳也天耳一開自耳入而心通矣

黃庭外景經

卷下

六

窺視天地存童子

童子者元景童也言修道者上窺夫天下視夫地於上天下地之中而存元景童也

調和精華理髮齒

精華者人之所當調理者也但世人往往情欲牽纏耗精損氣而調和者絕少惟修道者調理善而精華萃則精華之體發而爲炳蔚之觀又何至齒搖動而髮蒼蒼乎

顏色光澤老不白

言修道者道得於心原不期潤乎色而不知有諸內者必形

諸外純粹之體發而爲澤潤之容如文帝所謂及老變皓形  
髮白返童容者此也

下於喉嚨何落落諸神皆會相求索下入絳宮紫霞色

下於喉嚨者下咽喉嚨也言修道者下咽精液落落而降萬  
神來朝兩兩相合於是一賓一主宴飲唱歌下入於絳宮之  
中外著夫紫霞之色此乃效之必然者也

隱藏華蓋通神廬

華蓋光華之蓋也神廬神隱藏之廬也經言三光回紫蓋下  
通神廬之中此之謂也

黃庭外景經

卷下

七

專守心神傳相呼

言修道者不必持心息神於未得道之先所貴守心養神於  
既得道之後何則蓋以未得道先未有先天種子守心神者  
如守空鑄然既得道後已有無價連城守心神者自可傳相  
呼也

觀我諸神辟除邪

言修道者觀我一身諸神而諸神皆從我令除我一身邪穢  
而邪穢自不我污從我令而滅作耗之識神不我污而消爲  
亂之穢尸矣

脾神還歸依大家

脾神者脾經之神也言脾神本屬於外而令其還於內以外入內自依於大家而不失矣

藏養靈根不復枯

靈根者靈柯之根也然靈根非等閒所能栽猶非等閒所能養也善養者內焉默運神火虛極而靜篤外焉勤邀聖水灌溉而潤滋於是發生長養又何至復枯乾乎

至於胃管通虛無閉塞命門似玉都壽傳萬歲將有餘

胃管者猶云氣管氣管者通乎虛無之竅也言修道者得此

黃庭外景經

卷下

六

虛無之神收入胃管之地必須內護寶帳如金籥之完外塞命門似玉城之固方能一得而永得長生而不死矣何則蓋以若人之壽與他人之壽不同他人之壽數得而奪之而若人之壽數不得而促之故曰壽傳萬歲將有餘也

脾中之神游中宮

脾神者脾經之神也中宮者中央之地也言脾神之一動一靜一出一入不在外舍而游中宮也

朝會五神和三光

五神猶五氣三光三庚也言修道者欲聚五行之氣先和三

庚之光三庚和而五氣朝自必形神俱妙與道而合真矣  
上合天氣合明堂

天氣者元氣也言修道者以養性爲主而養性之要在於上  
合元氣若不元氣上合又焉能合於明堂乎

通利六腑調五行

通達調和也言修道者必須六腑通達五行調和方有所依  
據不落空亡如大學知止而后有定定而后能靜靜而后能  
安可以不事作爲漸至超脫矣

金木水火土爲王

黃庭外景經

卷下

九

土者真意也言修道者以土而統金木水火即以金木水火  
而歸於一土也即以金木水火而歸於一信也亦即以金木  
水火而歸於中央也故曰王也

通利血脈汗爲漿

血脈者周身之血脈也但常人往往閉塞不通則元氣易爲  
耗亡惟修道者保守元氣常聚而不散自必血脈通利永流  
而不滯也流則融會貫通亦幾汗流浹背而已矣

二神相得下玉英

二神者陰陽二氣也言修道者果能使陰陽二氣兩兩會和

和則相生而不相害不相害即相得矣然二氣會於戊己之門自入於玉英之地也玉英者非內非外乃精神萃聚之所也

上稟元氣年益長

元氣者三曰映元之氣也言修道者果能兢業小心臨深履薄於恍惚杳冥之中而上稟元氣之主而益壽延年有不期然而然者矣

循護七竅去不祥

七竅猶云七孔言修道者以打通七孔為主而猶以護守七

黃庭外景經

卷下

子

孔爲妙不然不幾去祥而至於不祥乎

日月列布張陰陽

日月者陰陽也言修道者欲曉陰陽須觀日月日月於朔望之日陰陽交媾月借日光而生明亦曰借月光而著彩矣

伏於太陰成其形

言修道者於玄牝門中而求一點真陽伏於太陰之上自必陰陽團聚而成真人之形矣

五臟之主腎爲精

腎者水也被修旁道者以腎水而填心火是不知腎爲一身

之陰水而非身外之陽水也然腎雖爲一身之陰水而要爲五臟之主公也故曰五臟之主腎爲精也

出入二氣入黃庭呼吸虛無見吾形強我筋骨血脈成

二氣者陰陽也言修道者務令二氣調和入於黃庭之院乃能一出一入一吸一呼於虛無而見吾形矣然吾形既見而不筋骨強血脈成者斷乎其未有也

恍惚不見過清靈

清靈者清靈之地也然此地非有形有象者所能到乃恍惚杳冥者所必過也故曰恍惚不見過清靈也

黃庭外景經

卷下

三

坐於廬下觀小童

廬謂神廬小童卽童子然此童不在人間乃在天上故觀之者當坐於神廬之下也

旦夕存在神明光

神明者我身之神明也果能旦夕之間而存神明之主斯昭光著彩有必然矣

出於無門入無戶

此極言人之當學道也苟其不然亦幾如欲出而無門之可出欲入而無門之可入矣

恬澹無欲養華根

華根者靈根也然養此靈根非恬澹無欲不可恬澹無欲者言其處紛紜之境不紛紜在慾海之內而無慾也

服食玄氣可遂生

玄氣者玄妙氣也但人服此玄妙之氣與服雲霞之氣不同服雲霞之氣者雖光生五內而終不免於狂妄不惟難以遂生而且促壽服玄妙之氣者如一身皆屬後天陰質而得先天種子自必遂生而永壽矣

還返七門飲太淵

黃庭外景經

卷下

三

太淵者太淵水也觀其來源且清且澗嘗其滋味且甘且香然欲飲此水非還返七門不可七門者玄妙之門也

通我喉嚨過清靈

喉嚨要關也清靈福地也言人飲此淵水必如轆轤之聲不絕打通要關而福地方能過矣

問於僊道與奇功

僊猶仙奇妙也言仙人之道而有奇妙之功也

服食靈芝與玉英

靈芝草名玉英花名但此草芽初萌花鉛初現非常人所能

知惟道人乃能食也

頭戴白素足丹田

白素猶白練戴者猶郎君披白練也言人果於金精旺耀之時冠於首上而自入於丹田中矣

沐浴華池灌靈根

沐浴猶洗濯華池喻靈竅靈根卽玉根言人當靈根已栽之時必有危險之恐然防危慮險非沐浴不可沐浴者又不可舍華池而別言沐浴也

六腑相得開命門

黃庭外景經

卷下

三

六腑者人身之六腑也但六腑相傷者卽肝膽之近而楚越視之又焉能開命門乎惟六腑相得者六根清淨而先天命門有不期開而開者矣

五味皆至善氣還

五味猶五行在天爲五星在地爲五嶽人能於此逆而修之則宇宙在乎手萬化生乎身而真一之氣猶有不還歸者乎大道蕩蕩心勿煩

蕩蕩平也煩索也言大道與小道不同彼小道者或餐霞或納氣或移星換斗均屬曲徑而非正學若大道者一竅而爲

萬竅之祖故其用雖繁而其體要甚簡也

被髮行之可長存

被髮者倉猝時也言人於此蕩蕩之道果能被髮行之而他時更可知也又何至於喪亡乎

吾言畢矣勿妄傳

此言太上黃庭外景畢舉於此彼明乎此者甚勿妄傳匪人以取洩天機之罪可也

黃庭外景經

卷下

十四

