

梁丘子註黃庭經

徐氏汗竹
梁珍藏本

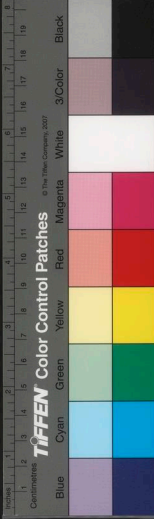
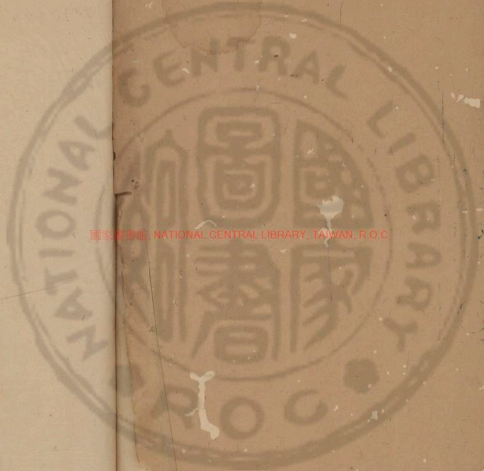


國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



3041839 v.1

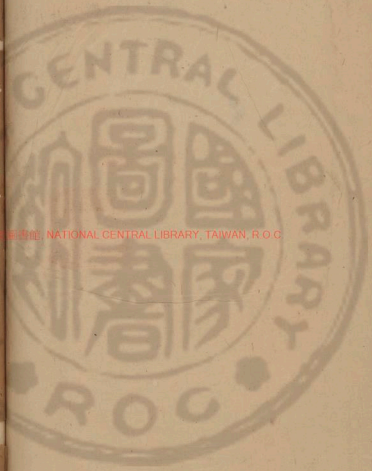
國立中央圖書館 (NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C)



太上黃庭內景玉經序

梁丘子撰

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
有允聖淺深愚智真假真匪心辯識
運用之所由也但天下之道殊塗而



國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



同歸首慮而一致從麓入鈔權實則
有二階總迹符真是非同乎一見有
黃庭經者東華之所祕也誠學僊之
要鈔羽化之根本矣劉襲習未周而
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
緜聰墮體之餘任虛從四之暇舐筆

名玉篇當清齋九十日誦之萬通
調和三鬼制鍊七鬼除去三尸安和
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
黃庭真人東華玉女教子之神僊焉
當誦詠之者則神室明正胎真安寧



靈液流通百關調暢血髓充溢腸胃
虛盈五臟結華耳目聰明白髮還黑
朽齒再生所以却邪疴之紛若者謂
我已得魂精六緯之姓名也清虛玉
真口訣云夫黃庭經者扶桑大帝君
金書鍊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

百邪若入山林及空閣之地心中震
怖者正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己若
困病心存讀之垂死亦愈大都通忌
食六畜魚腥五辛及履穢污之事若
脫履穢污之事者沐浴盥漱燒香於



左右讀經一遍百病除也

太上黃庭內景五經

上清章第一

梁丘子註

上清紫霞虛皇前

三清之境有太清上清玉清此三
清之中一切大聖之所居也安王
經云虛皇者大道君之所理也即大道之域也
三清又玄都十帝云大靈虛皇天尊也即元始之本
跡也道君欲明七言之所始乎紫霞之
宮故也亦名紫瓊宮亦曰紫宸宮也

晨君

太上之尊也按本行經云有元始五老
之君跡也玉晨君即黃老君之跡也
晨君

珠作七言

秘要經云仙宮中着寢陽之殿藥珠之關
翠瓊之房道君在中而說經人身輪有之

上清章第一



左右讀經一遍百病除也

太上黃庭內景五經

上清章第一

梁丘子註

上清紫霞虛皇前三清之境有太清上清玉清此三

經云虛皇者大道君之一切大聖之所居也安王

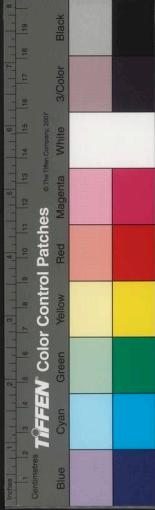
三清又玄都十帝云大靈虛皇天尊也即元始之本

跡也道君欲明七言之所始乎紫霞之

宮故也亦名紫瓊宮亦曰紫宸宮也

晨君太上之尊也按本行經云有元始五老 珠作七言秘要經云仙宮中着寒陽之殿藥珠之關





散化五形變萬神

謂隨放體默聰明離形去智同於大道先本後迹故假神托用

者隨應也故有

是為黃庭曰內篇得名也琴心三

舞胎仙

琴和也疊積也存三丹田使和積如一則胎仙猶胎息之仙猶胎在腹有炁但無息

九氣暎明出霄間

三田之中有九炁炳煥而無不燭火洞經云三丹田三炁及三

洞房合為九宮宮中有天皇

神蓋童子生紫煙觀照存思

九鬼變為九炁化為九神

是曰玉書可

目為事下文云眉華蓋覆明珠

指丹文因迹始詠之萬編昇三天精備神充名上三清千災以

指石專則能通詠之萬編昇三天

精備神充名上三清千災以

指百病痊精神具

不憚虎狼之凶殘無餘傷也亦以却之

季永延

惟此一章都說黃庭之道也

上有童第二

上有魂靈下關元

上魂天分也下關地分也魂靈左無形關元有質人法天地形象

為少陽右太陰

左東右西後有密戶前生門前南後北

後二竅言隱密也生門前

出日入月呼吸存日月者

七竅言藉以生也為九竅出日入月呼吸存日月者

合列宿分

元炁一也便心與道合存日月星辰紫煙

上下三素雲

紫煙目精之氣也存見三丹田中上下俱有白炁流通一體又云目光有紫青

絳三色為三素雲仙經云雲林夫人灌漑五華桓靈

根素雲之五臟之英華靈根命根植生之也七液洞流

衡廬間下田廬額之問明堂之中迴紫抱黃入丹田

內象喻也脾氣黃曰氣紫七液周流抱黃迴紫出入

呼吸俱入丹田丹田有三所靈命之根也按大洞經

云眉間入三分為雙丹田入骨際三分為明堂左明童

房右紫戶一神居之眉間却入一寸為明童左明童

君右明女君中明鏡神君眉間却入二寸為洞房左

無英君右白元君中黃老君眉間却入三寸為丹田

亦名渥丸宮左有上元赤子君右有帝鄉君大却入

四寸為流珠宮有流珠真君居之又却入五寸為玉

帝宮玉清真母居之又當明堂上一寸為天庭宮十

清真女居之又洞房直上一寸為極清宮太極帝

居之又丹田直上一寸為丹田玄宮有中黃太乙

之又流珠直上二寸為太皇宮太上君居之男為雄

一女為雌一男幽室內明照陽門存心日明鑑了如

日月神者無方之謂也心識無方存之則有遺之則止

口為童第三

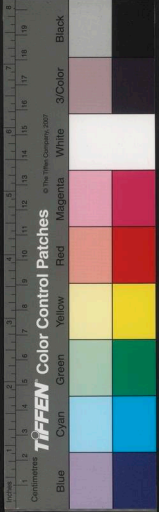
口為玉池太和宮口中液水為玉津一名靈泉亦名

和道皆以口為宮立也一本作太和宮於文韻不便

也大洞經云心存胃口有一本女子嬰兒形無不眠正

立胃管張口承注靈液仰吸五炁當即漱滯口中內

外津液滿口咽之遺直入玄女口中五過畢叩齒三





靈液災不干

靈液真炁

邪不忤正體生光華炁香蘭

不食五穀體無滓穢

扣臧百邪玉鍊顏

肌膚若冰雪

審能修之登廣寒

北方仙宮之名冬至之日月伏廣寒之宮其時育養

晝夜不寐乃成真

動修靜定

雷鳴電激神泯泯

調神理氣

稍鬼恬愉雖震雷而不驚懼又曰雷鳴電擊為叩齒存思乃是神用不得言泯泯也

黃庭童第四

黃庭內人服錦衣

黃庭內人謂道母黃庭真人謂道父身備有之錦衣具五色也即謂

五藏之真氣也三庭之中脩有之故也

紫霞飛裙雲蒸羅

明飛雲之裙即神仙之服也

丹青綠條翠靈柯

五色雜炁共生枝條仙衣之所

廷玉籥閉兩扉

外象喻也七竅開合以喻閉籥用之道不安開也廷籥之籥也存神必

閉目曰重掩金關密樞機

全取堅剛也老子經云善閉兩扉重掩金關密樞機

生善守精神

玄泉幽闕高崔嵬

玄泉者口中之液也一名玉泉兩目間為開庭兩腎間為幽闕開門之左

右象庭中分為道賢在其內故曰幽闕也據賢在五臟之下而云高者形伏存

神在丹田之上故曰高也三田之中精氣微內指事

入妙必某有條故以炁則用心為丹田立象至靜至微不可以數求之道機經云天有三光日月星

有三寶三丹田丹田中炁左青右黃上白下黑也

女窈窕翳霄暉真誥云嬌女耳神名也重堂煥煥揚

八歲重堂喉龍名也一曰重樓亦名重環本經云絳

室喉龍者津液之路也流通上下滋榮天庭地關列

斧斨兩眉間為天庭紫微夫又咒曰開通靈臺監固

永不衰心為靈臺言有神靈居之靜則守

中池章第五

中池章第五

中池內神服赤珠膽為中池古為華池小腹為玉池

擲火鈴赤珠亦三池之名膽部章曰龍旂橫天

言火鈴也丹錦雲袍帶虎符也在膽上故曰雲袍

虎符也九真經云黃先君之服玄龍橫津三寸靈所

神虎符帶派金之鈴並道君之服也隱芝翳鬱自相

居內指事也瞻在胞上故曰橫津臍

下三寸為丹口真人赤子所居也

扶謂男女之形體也隱鬱交合自然之道樓內外神

扶芝記訣云玉臟之液為芝即隱芝也又名內芝

天中章第六

天中之嶽精謹修天中之岳為鼻也一名天臺消摩

所謂灌漑中岳靈宅既清玉帝遊面為靈宅一名天

名書帝籙也居故為宅修之清通則神仙遊矣

大洞經云面為天宅又或云赤澤道利道路無終休

太素丹景經云一面之上常欲兩手摩拭之高眉髻

下隨其形不息則通利耳目口之氣脉故也



華蓋覆明珠

明珠目也

九幽日月洞虛元

五神行事云眉上直入一寸為

玉瑤然關左日右月又玉厯經云太清上有五色華蓋九重人身亦有當存目童如日月明也

宅中

有真常衣丹

真龍心神即赤城童子也亦名真一亦名赤子亦名子丹亦名真人存見之當

在目前與心應

審能見之

無疾患

元陽子曰常存心神則無病也

珠靈秘華情祭

心神之服

舌下玄膺生死

內指事謂吐納陰陽二炁煥

者通津液之岸也本經云膺氣管受精符也

出清入玄二氣煥

謂吐納陰陽二炁煥

然著

子若遇之昇天漢

人能善遇吐納之理即成天仙

至道章第七

至道不煩快存真

專之

泥丸百節皆有神

神者妙萬物而因象

名髮與蒼華字太元

白與黑謂之蒼華居首上故曰太元也

腦神精根

字泥丸

丹田之宮黃庭之舍洞房之主陰陽之根泥丸腦之象也

眼神明上字英

目喻日月在道之上故曰明

鼻神玉隴字靈堅

隆

之骨象如上也神氣通天出入不竭故曰靈堅也

耳神空闡字幽田

空闡幽靜聽物

則審神之所居故曰幽田

舌神通命字正倫

咽液以舌性命得通正其五味各有倫理

齒神崑崙字羅千

牙齒堅利如崑崙刃鋒推羅梁物而食之

一面之神宗

泥丸

腦神丹田百神之主

泥丸丸真皆有房

大洞經云三元隱化則成三宮三三



如九故曰三丹田又有三洞房合上三元為九宮中
 有九真神三九二十七神悉和人當存之亦謂九皇
 九魂變九炁以為九
 神各居一洞房也
 方圓一寸處此中
 房有一寸
 同
 服紫衣飛羅裳
 九真之服皆象然
 但思一部壽無窮
 存思九真
 不死之道非各別住居腦中
 丹田之中
 無神所居列位次坐向
 外方
 神統丹田而外其面以擇不祥入素經云真有
 九品向外列位則當上真上向高真南向太真
 東向神真西向玄真北向仙真東向天真東南向
 虛真西南向至真西北向天真者不視而明不聽而
 聽不言而正
 所存在心自相當
 心內存玄真
 不行而從也
 內外相應

心神通第八

神丹元字守靈
 內象喻也心為臟腑之元南方肺
 火之色也故曰守靈

神皓華字虛成
 肺為心之華蓋皓白也西方金之
 色肺色白其質輕虛故曰虛成也肝

神龍煙字含明
 肝位木行東方青龍之色也於醫鬱
 臟主日出東方故曰含明也醫鬱

道煙主清濁
 醫鬱木象得火而烟生得陽腎神玄冥
 而氣清清即目明濁即目暗

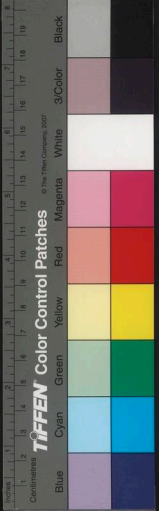
字育嬰
 精為子故曰育嬰
 脾神常在字魂停
 脾中

位也故曰精在即黃庭之宮也脾
 磨即食消神力康壯故曰魂傳也
 膽神龍曜字威明

膽色青光故曰龍曜主於勇悍故
 曰威明外取東方青龍雷震象
 六腑五臟神體精

資保一身廢一不可故曰神體精
 臟胃大腸小腸膀胱三焦膽為六腑
 所言冊者猶府

卷之三
 內象



邑之府取受物之義故曰腑也臟者各具一質而共
 蒸於身故為臟也言三焦者多矣而未得其真蓋心
 肝肺三臟之上而系管之中為三焦中黃經云心肝
 脾三焦當指其所也又據五方之色脾為五臟之主
 而合其以心為主何也答曰心居五臟中其質虛受
 是神識之體運用之原故偏方而得其主動用而獲
 其神不可以象數言之原故偏方而得其主動用而獲
 以物類取者自然之理也皆在心內運天經以五臟
 有所司皆法象同天地順陰陽晝夜存之自長生依
 自然攝攝之道故曰運天經也仙經存五臟之炁變
 為五色雲常在頂上覆陰吾身曰居於前月居於後
 左青龍右白虎前朱雀後玄武即去邪長生之道也

肺部章第九

之飛太霞

常修此道
欲獲飛仙

肝部章第十一

肝部之宮翠童裏

木宮也肝色蒼翠
大小相重之象也

下有青童神公

子

肝東方木位主青故曰青童左位為
公子一名宮明上青華蓋故曰下也

主諸關鏡聰

明始

時主春二月陽之本始取至目
五行之明鏡故曰聰明始也

青錦披裳佩玉

鈴

青錦肝之色玉鈴白肺出象也并玄經云三天五
帝皆帶太玉之佩素虛經不靈耀若水青錦丹裳

皆神仙

和制魂魄津液平內指事也東春外應眼目
之眼也

日月精

肝外主眼左
日右月地

百病所鍾存無美

存無英公子
諸疾存之但



女庚子

同用七日自亥盈五臟無有故言同用凡垂絕念神

死復生垂死存念肝神青攝魂還魄永無傾太微靈

常仰眠去枕伸足交手心上頭目閉氣三息仰齒三

大覆身變成火以燒身如雞子從內出於咽中赤氣轉

魂胎光安寧神靈至寶我俱生不得妄動監者太

虛若欲飛行唯指上清若有厭渴得飲玄水玉精又

此夕仰眠伸足掌心存兩耳各指相接於項上閉息

七遍叩齒七通心存鼻端自然如小指大須臾漸大

冠身上下九重忽然變成兩青龍在兩目中白虎在

兩鼻孔中朱雀在心上蒼龍在左足下騰蛇在右足

下兩玉女著錦衣手把火光當兩耳門畢咽液七過

呼七魄名尸狗伏矢雀嬰天賊毒穢臭肺即咒曰素

我相安不得妄動看察形源若有飢渴聽飲月黃日

也丹

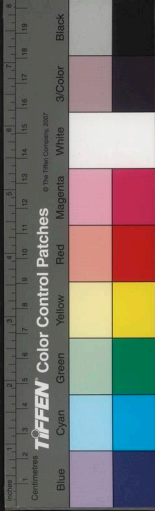
腎部童第十二

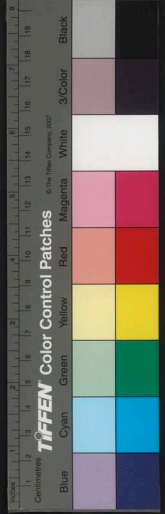
腎部之宮玄關圓水宮也玄關圓者兩腎之形中有

童子冥上玄腎為下玄其神玄冥字育嬰心為主諸

六腑元液源九液交連百脈通廣故言冥上玄外應兩

耳自液津腎宮主耳氣衰則聾陰陽蒼錦雲衣舞龍





蟠若錦腎色之象也雲衣腎膜之象也龍蟠腎脉之象也九真經云道君常服青錦之衣蒼華之裙也

上致明霞日月煙明不衰外象喻也百病千灾急常

元楊子曰寒暑相生男女相成腎中二神榮衣華

清左男戴日右女戴月存想見之永無恙故也

兩部水玉對生門腎臟雙對故曰兩部腎宮水使人

長生昇九天赤子化為真人而昇九天九天常謂九炁青天其炁主生也

脾部之宮屬戊巳土宮也戊巳中央辰中有明童黃裳裹明童

傳黃裳消穀散氣攝牙齒消生炁乃全齒為羅干故

齒牙是為太倉兩明童謂脾神名混康也坐在金臺

城九重神狀常然方圓一寸命門中即黃庭之中主

調百穀五味香磨食之所致辟却虛羸無病傷內指

外應天宅氣色芳尺宅面也饑飽虛光華所生以表

明是以知黃錦玉衣帶虎章脾主申黃謂黃庭真人

太上道君佩神虎玉童也注念三老子輕翔三老者謂元老玄老

自然變化子謂長生高仙遠死殃莊子曰方生方死

受黃庭之學也死不可方死不可方死不可方死不可方死

死窮滅者不生不死不生則真長生不生不死則真

寄滅何死歎之所及也

膽部童第十四

膽部之官六腑精六腑已解於上太平經云積中有

童子耀威明經云膽神龍耀字雷電八震揚玉旌八

雷震謂膽有成怒之象也玉旌則炁之貌龍旂橫天擲火鈴膽色青龍旂

火鈴者膽過內珠之象也怒則奮揚故言擲也主諸氣力攝虎兵膽力主於

兵外應眼瞳鼻柱間內指事也心之喜腦髮相扶亦

俱鮮人之震怒髮必衝冠九色錦衣綠華裙色綠華裙者膽膜

佩金帶玉龍虎文膽神威明能存威明垂慶雲象
醫也思存膽神不倦則仙道也後使萬靈朝三元
清上諸天神仙並

脾長童第十五

脾長一尺掩大倉土倉胃也中黃經云胃為大倉

部老君治明堂脾黃庭之官也黃治老君之所治厭

字靈源名混康脾應明堂消內外相應大腸為胃治入

自病消殺糧胃官榮華黃衣紫帶龍虎章脾居胃上





也紫帶龍章
胃終之象也
長精蓋命賴君王
大倉混康為君為王
三呼我名

神自通
存思脾胃之神
三老同坐各有朋
居上元老君

宮與泥丸君倉華君青城君及明堂中君臣洞房中
父母及天庭真人等共為一也又中元老君居中黃
庭宮與赤城童子丹田君皓華君含明英玄君丹元

真人等共為一也下元老君居下黃庭宮與太乙君
意停君靈元君朱倉君丹田真人等共為一也
常存三老和百神派通部位榮衛無有差失也
或精

或胎別執方
按王曆經云下丹田者元命之根本精
著春歸為赤子府男子以藏精女子以藏胎主和合
赤子陰陽之門戶也其丹田中燕左青右黃上白下

桃核合延生華芒
太乙君名字也處
男女迴九有

桃康
丹田下神名桃康主人之精
道父道母對相望

陰陽兩半成
師父師母丹玄鄉
道與宗師陰陽之主也丹玄鄉為存丹田

可用存思登虛空
學仙之道
殊途一會歸要終
為一散

以為三此道之要也玄妙內
閉塞三關握固停
經云北欲長生三一當明也

含漱金醴吞玉英
金醴玉英口中津液大洞經云

女子嬰兒形無衣服正立胃管張口承注氣液仰
吸五鬲當嗽灌口內外津液滿口吞之還入玄女口

過咽液七過也
遂至不飢三蟲亡
洞神訣云上垂

上觀童第十六

文曰

形完堅無穴缺

五體與五臟之形也存鍊道成虛室生白五臟堅完自然疾病不生神炁

准玉廬以自償

王旁鼻廬也三虫既已真炁和合出入玄牝綿綿不絕故曰自償五

白無碍五嶽之雲氣彭亨五臟之炁為五嶽之雲保

使人貪寶好喜怒下尸彭矯使人夢心意常和致忻

云上尸名彭碧使人好滋味嗜欲變帶中尸名彭質

與形為殃擊之衝破也其餘諸虫皆隨入而三故學

而黃下虫白而黑人死則三虫出為尸鬼各化為物

關禁衛高玄受

三田之間各有關禁衛部分至高至底心當受以存念也洞房

紫極靈門戶

大洞經云兩眉間入三分為雙丹田入骨際三分為靈關正氣七分左有心房

右有紫戶却入一寸為明堂宮左有明堂真君右有

明女真君却入二寸為洞房左有無英君右有白元

君中有黃老君却入三寸為丹田宮亦名泥丸宮有

上元赤子居之右有帝卿君却入四寸為流珠宮有

流珠真神居之却入五寸為玉帝宮有玉清真母居

之又昔明堂上一寸為天庭宮有上清真女居之洞

房上一寸為極真宮有太極帝妃居之丹田上一寸
為玄丹宮有中黃太乙真君居之流珠上一寸為太
皇宮有太上真君居是昔太上告我者我者搏桑大
之故曰靈門戶也我道成承普道君授以黃庭之術也言帝自謂也言
此道不遠正在丹田故即言是昔也左神公子叢





神語 處大洞經云左有無英此云公子亦互言右有耳叢神語者用心專一則神熟之以道也

白元併立據 左右為學明堂金匱玉房間 皆上元之

上清真人當吾前 在天庭之際黃裳子丹為頻煩

借問何在兩眉端 明堂之內挾

謂中元童子處於赤城 謂中元童子處於赤城

頗顯蒸感不衰弱 謂中元童子處於赤城

日月列宿陳 五行行事訣云太上真人招五辰洞房

太白星在兩眉間 太白星在兩眉間上直入於一寸玉璫金關左右

月又次存於方辰星 月又次存於方辰星在常濟宮宮在髮際五分

直入一寸也又次存東方 直入一寸也又次存東方

日後直入一寸是也 日後直入一寸是也

房在月普際五分直入 房在月普際五分直入五分是也

在金室長命在人中 在金室長命在人中

明堂上下相 明堂上下相

望童子坐監桓 存見赤城童子丹真

我身有之此人何去入泥丸 與上元諸神上下相

千百百自相連 神本出於一一生二二生三三

十十似重山 存見萬物變化不離其身心也

玉華 玉華

髮神 髮神

我魂 我魂

精常呼念其名則三魂常不離其身 精常呼念其名則三魂常不離其身

三真扶脊共房 三真扶脊共房

津 龍與赤帝黃老為三真
 五斗煥明是七元
 五斗五
 洞房快云存七元辰者或眠起初時食畢後咒曰五
 星關通六合蒸房迴元隱道豁然七辰生龍者玄父
 變一成神生龍者玄母化二成身攝吾筋骨者日月
 公子為吾精炁者白元長生久視神他十天
 飛行六合間 天地內為六合存念身中日月星
 天中地戶端 眉上髮際五分直入一寸為帝鄉又明
 之地尸心存日月星辰等諸神常 面部魂神皆相存
 在其端謂鼻之上髮際之下也
 內外心神 自相應也

呼吸童第二十

呼吸元炁以求仙 林飛根玄驛吞五芽把九霞服食
 胎息之道謂天地陰陽四時五行

之 蒸仙公公子似在前 此洞房缺此洞房宮左為無英
 黃庭仙公能行洞房之訣 朱鳥吐縮白石源 米鳥舌

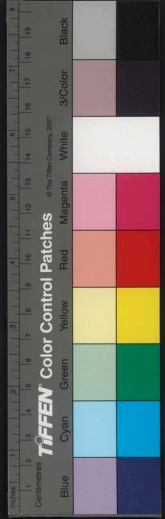
而存其公子故言在前也 齒象吐縮導津液謂陰陽
 之氣源行不絕故曰源也 結精育胞化生身 本已之

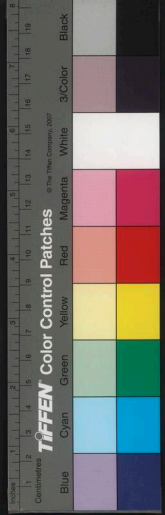
來 留胎止精可長生 真語曰上清真人口訣夫學生
 也 宮瑱滿玄精不傾然後可以有形神服霞呼吸二景

著數玉錄金書大極者將何解於存生乎昔在先師
 玄廷正錄事云學生之人一接則傾一季之藥勢二

常心戒斷事云學生之人一接則傾一季之藥勢二
 接則傾二季之藥勢已往則不傾之藥都亡於身是

以真仙常慎於此蓋以為生之大忌於此者也





三炁右迴九道明

三炁為三丹田之炁也右迴左周流順緒和陰陽則四關九竅通

無疾也

正一合華乃充盈

合正守一神炁華榮故能充滿六谷粟物而變

遙望一心如羅星

存見志城于居在城中如星之映羅繫也

金室之下

不可傾謂心居肺

王金其色白故延我白首返孩

嬰內指事謂童頭不死

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集

謂上元清炁室體骨之象也 瓊室夫人當中立

經云洞房中有父母母則長亦名道母泥丸洞房上已詳釋

鼻也玄鄉腎也部邑為五臟六腑也言鼻中炁出入下為腎連周統臟腑居赤城存想內郭外郭故為象

六龍散飛難令別

通難分別而想存之 長生至慎

房中急

炁已液漏枯精竭益以消 何為死作令神

泣

房中不慎傷精以死開不可不慎也 禍鄉三靈沒

精已也

但當吸炁錄子精閉房止精寸田尺宅可治

生謂三丹田之宅

各方一寸故曰寸田依存丹田之法以理生也經云丹田宅被尺宅謂是面也

若當決海百瀆傾

謂房中淫洩 葉去樹枯失青青

死無氣亡液漏非已形

仙經云閉房鍊液不遠唾不多言是也 專閉御

常念章第二十二

常念三房相通達

三房謂明堂洞房丹田之房也與

上等諸宮左右

洞視得見無內外

存想三三如九合

上下皆相通達

渴

靈寶有服神五芽之法五芽

內外

存嗽五芽不飢

者五行之生然以配五臟元

精經云常以立春之日雞鳴時入室東向九拜平坐

叩齒九通想東方安寶華林青靈始老君九千萬人

下降室內鬱鬱如雲之覆也形從口中入直下肝膈

咒曰九炁青天元始上籍皇老尊神衣服朝霞服飲

木精固養青芽保慎於零肝膈充盈王芝自生延年

天宮煥明歲星散輝流芳海視我形驗咽朝霞服飲

青炁九咽便服東方赤書王文十二字也

神華執巾

神華執巾

發仙道

復丁

猛獸不披覆鳥不搏老者

思詠玉書八上清

液壯少者皆強怒矣必然

悟澹閉視內自明

思丹

內景必

如之法三

物物不干泰而平

行通真正

符籙之神故曰三奇靈也

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

思丹

遇保我涅槃三奇靈

隱化則成三宮一曰太清之中

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

符籙之神故曰三奇靈也

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

思丹

遇保我涅槃三奇靈

隱化則成三宮一曰太清之中

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

符籙之神故曰三奇靈也

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

思丹

遇保我涅槃三奇靈

隱化則成三宮一曰太清之中

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

符籙之神故曰三奇靈也

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

思丹

遇保我涅槃三奇靈

隱化則成三宮一曰太清之中

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

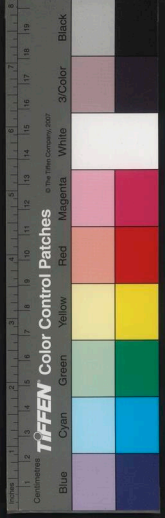
符籙之神故曰三奇靈也

三君也二曰三丹田神三曰

悟澹閉視內自明

思丹





六丁謁神華者玉曆經云太陰玄光玉女道之母也

者謂六丁陰神玉女也老君六甲符圖云六丁各有

神丁卯神司馬卿玉女是月之牙丑神趙于玉玉女

顏炁丁亥神張文通玉女曹漂之丁酉神藏文公王

女得喜丁未神石封通玉女寄防岐丁巳神崔巨卿

玉女明心之言服煉飛根存數五急守精室勿妄泄

柔之道戒則役使六丁神故也

精室謂三丹田上下相連而不絕藏之在於閉而保

之心即中丹田也緩急之所由真安之根本

之可長活積精之起自形中初不濶謂心使氣三宮

近在易隱括謂三丹田中真宮近在人身虛無癖癖

空中素外指事也使形如是不當汚使形輕靜如懸

又身中空素使如器染素九室正虛神明令九室謂

虛靜常然汚謂有外事也九室正虛神明令頭中九

宮室及人之九竅使上官榮華九竅真正則衆神之

所止也洞神經云天有九星故稱九天地有九宮故

稱九地人有九竅故稱九存思百念視節度中有百

治生章第二十三

治生之道了不煩無為清簡但修洞玄與玉篇謂洞



玄靈寶玉篇真
兼行形中八景神
王緯經云五臟有八卦天神宿衛太

乙使者至八節一為九宮入卦外有十二樓樓謂
龍也臍中為太乙君主人之命一名太淵一名崑崙

中萬三千精光
二十四真出自然
天有二十四真炁身亦有之又三

真人皆自然之道
高拱無為魂魄安
能清能靜則心神自見識覽無

清靜神見與我言
紫房幃幙間
紫房幃幙一名絳宮赤城中童子

坐室外三五玄
香接手玉華前
則三田五臟真氣彌柔無有疾病燒

而入太室瓊瑤門
按洞房真經云天有太室玉

高研恬快道之園
研精恬快

真人在已莫問鄰
玉曆經云老子者天之

何處遠索求因緣
經云大道汎兮其

隱景藏形與世殊
學仙之士含光藏

虛無靜恬棲
寂莫無為

名入上



清死錄除

則得補真人

三神之樂由隱居

理身無為則神樂理國無

中財人安

則神三

倏歛遊遨無遺憂

倏歛疾發也下

安東家或云倏歛龍名

羽服一整八風驅

八風八方風也先驅

無遠憂謂懸解之也

按上清寶文仙人五色羽衣太

乙真人衣九色雲飛之羽章皆神仙之服故名也

控駕三素乘晨霞

外指事三雲九

何不登山

元錄經云上清九天玄神八聖騎駕九

鳳龍章九天玉舉金輦皆仙人之服器

何不登山

我書

書則黃鬱鬱窈窕真人墟

入山何難故

情志不決

人間紛紛臭帑如

疾隳入間不足

五行童第二十五

五行相推返歸一

五行謂金木水火土相推者金生水水生木木生火火生土土生金

周而復始互相剋法

水剋火火剋金金剋木木剋土土剋水

也五行之道萬物之宗老子云道生一一生二二生

三三生萬物又易有太極是生兩儀太極一也兩儀

者無之稱也萬物所成故曰返歸一也

三五合炁九

九節

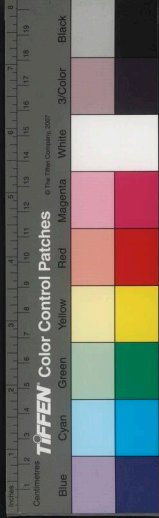
妙真經云三者在天為日月星地為珠玉金名

三才而名稱之五者帝精也故云三五合三三為九

也夫三五所稱順眾類也和調萬物治化陰陽覆載

天地光明四海風雨雷電春夏秋冬寒暑溫涼清濁

之氣諸生之物不得三五合不立也故曰天道不遠



三五復返三五者天地之樞帶六合之要

會九宮之炁節九九八十一為一章耳

迴八術書是曰八術又太極八錄之術太上八炁奔宸隱

君一曰太上皇君二曰天皇君三曰黃老君三元之

炁混成之精出入上清太素之宮能存思得長生之

道伏牛幽關羅品列經云左腎為玄妙君右腎為玄

元君羅列品位三日出於生死際天三明日月星地

明耳鼻口是洞房靈象斗日月存三元於洞房洞父

曰泥丸母雌一明堂中有崑臣洞房中有夫婦丹田

其雄守其雌三光煥照入子室明白能存玄真萬事

雌無為一也

炁諸穢賤九飛丹鍊藥服炁吞霞等事皆忌見伏炁

虛本無淨穢家獲真正則淨穢有殊殊而不齊則是

非起於內生死見於外故清淨者生之徒濁穢者死

之徒故養六神合集虛中冥六甲六丁六腑等諸神

生之所忌而結珠固精養神根結珠謂咽液先後相次如珠圓

於身猶國之有君君之有人人以君為命君玉篋金

以人為本互相資藉以為生之而調養之也

常完堅可開鑿鎖也茂成為匙閉口屈舌食胎

洋屈舌通津液食津使我遂鍊獲飛仙之功動識

仙人童第二十八

仙人道士非有神修學以積精積精累炁以為真精

真音謂黃庭黃童妙音難可聞黃童謂黃庭真人

子曰真人中金中真則黃童也金也白在西方主

方青帝有之衣青玉錦衣被蒼華裾建符芝丹冠

肩甲持符開七門老子六甲三部符云甲子神名

赤童新習靈皆僅後三五火兵

火兵符圖倫靈關又衛靈神即曰南方丹天三炁

流光爰星轉燭照太湯上有赤精開明靈童總御

火兵備事三宮即火兵三五家事也符者八素六神

陰陽玉胎煉油除穢飛景黃華石景內化洞神藍乾

等諸符也圖者六甲五女通靈圖九炁真人圖東井

沐浴圖老子內視圖西昇八史圖太乙真人圖東井

諸圖可以修守虛關關即三關四關等人身中俱有

之前仰後卑高下陳列位之執劍百丈舞錦幡神兵

狀也子絕膝空扇紛紜空中作炁火鈴冠霄隊落煙

金精火鈴冠徹霄漢部伍安在黃關兩眉間存思火

俱在天庭天庭一名此非枝葉實是根學仙兵炁狀

紫清童第二十九



紫清上皇大道君

亦名王宸宮

太玄太和使侍端

太玄太和真仙

之基

化生萬物使我仙

功致

飛昇十天駕玉輪

乘

而

晝夜七日思勿輟

至誠

子能修之可長存

延奉神

有

積功成鍊非自然

學以致

是由精誠亦守一

守一如

內守堅固真之真

從等

虛中恬惓自致神

神以虛

百穀童第三十

百穀之實土地精

土實曰穀陰之類也

五味外美邪魔腥

臭亂神明胎氣零

胎蒸謂氣味之味自然之正蒸也服食胎息之正法度零猶

失

那從返老得還嬰

髮白返黑齒若更生此一句在自致神之下起此之

也

三魂忽忽魄糜傾

忽忽不悟糜糜相朽敗也

何不食炁太和精

也

遊服煉

故能不死入黃寧

黃寧黃庭之道成也

心典章第三十一

心典一體五臟王

神以虛受心為栖神之宅故為之王

動靜念之道德

行念謂念丹

元童子也夫念為有志為忘念則清

易心而後語亡則灰心而全神故道德行也

善炁自明光

常念

之故坐起

吾俱共煉梁

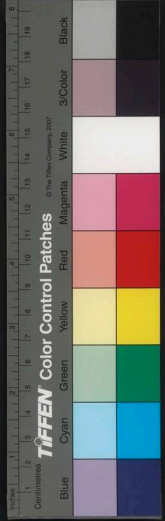
神以身為屋定

丹元童子也

晝日耀景暮閉藏

莊子曰其覺也魂開其寐也魂交而閉也

通利



單精調陰陽謂心神用舍與目相應華精目精也心開則目開晝陽而暮陰故云調陰陽也

經曆童第三十二

應六合隱卯酉舉心之用舍陰陽之所由也晝為經歷夜為隱藏六合天地上下四

卯酉以壯為兩腎之神主延壽腎神玄冥育嬰皆屬此方主暮夜人

清心則主長壽河轉降遠斗藏初九九陽數也去

曰腎藏精也明陽炁下與陰合易知雄守雌可無老守雌則藏

其雄守其雌此藏九文也
白見黑急自守老子經云知其白守其黑知其雌守其雌此藏九文也

肝炁童第三十三

片蒸鬱勃清且長肝位東方木主春生炁之本也清長炁色象也羅列六腑

生三光存想生氣遍照五臟六腑心精意專內不傾

能知一也兩精萬物玄液雲行去臭香真炁周流治

王漿乃潤百體也雲行兩施無所不通取津玄膺入明

蕩髮齒煉五方故曰五方五臟也取津玄膺入明

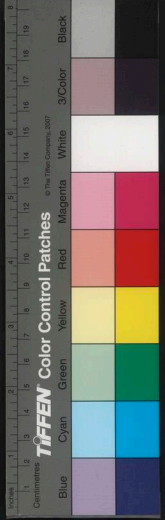
堂咽液之道必自玄膺下入取津玄膺一名重樓重

田此中下溉唯隴神明通身命以津坐倚華蓋遊貴

京華蓋肺也肝在肺飄飄三清席清涼三帝三月田

名真人言肝炁者炁飄飄周流丹田五色雲蒸紛青





黃庭經卷下

怒相雜者為雲閉目內眇自相望常存念之使諸心

神還自崇赤城童子與心臟真人七玄英華開命門

七竅源通無留滯也通利天道存玄根身為百二十年猶可還

當急脩行時不可失過此守道誠甚難道也唯待九轉八瓊丹

九轉神丹白日昇天絕朴子九丹論云老覽養生之

膏鴉集父視之方曾以披游萬子計矣莫不以還丹

仙與天地同卑乘雲駕龍出入火濟八瓊丹砂惟黃

空青硫黃雲母戎要復精思存七元雖服神丹無為

者謂七星及七竅之真神又五帝元君及白元無英

為亦為七元道君洞房訣云存七元者其咒曰回元

從道豁落七辰日月之華救老殘左目主日右目

本行也木位春春為肝氣周流終無端莊子曰脂窮

生無故云救老殘為薪而火傳

肺之章第三十四

肺之為炁三焦起中黃經云肺首為三焦肺之為炁

未明其實例以為一臟之上系管為視聽幽冥孩童

子童于心神赤城中者元陽子曰闕離天下存童子

生無光則死調理五華精髮齒曰髮欲數擗齒欲數

也候其目光



三十六嚙玉池裏口為玉池亦曰華池咽液開通入丹田所謂灌洗靈根也

百脉血液始身中血液以口為本始顏色生光金玉澤百節開通

髮黑不知白還嬰存此真神勿落落尚神不惰當憶紫

宮有坐席紫宮謂肺宮也坐席神之所安中黃經云肺首高三焦玄老君之所居衆神

會轉相索衆真同聚豈有邪精

隱藏童第三十五

藏羽蓋看天舍此明脾胃之事脾胃為丹田黃庭中央戊巳土行也仰觀肝肺如蓋

朝拜太陽樂相呼衆神次於脾胃神歡太上神仙喜樂相呼

乃曰琅膏及

二霜津液精炁也色象也太上隱環八素瓊喉龍曰重樓名太

素液也涵入素瓊液絡宮重樓十二環也中有八素致津溉益八液腎受精能滋

入腎為玉精咽液流下入腎宮化為玉精伏於太陰見我形腎為太陰陽

之形也太陰洞房謂觀頤液之形象陽風三玄出始青腎屬三冬色玄

物出青炁陽風感化也陰陽二炁與腎炁為三三生

為物微妙故曰三玄出始青言萬物生炁青太平經

云積清也恍惚之間至清靈三玄性生其炁微妙不可

間得至清虛之境成青也藏於臆臺見赤生遊於臆臺之上

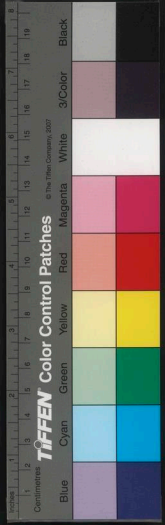
陰陽之炁至微妙

謂和暢之炁化為赤子赤子
 真人醜基神仙之遊集野也
 是為逆域仰真聖怡英靈
 物外真炁是自然養生也
 內觀脩鍊形三炁徘徊神明
 體神炁長存
 田之
 炁也
 曰肝膽為青龍故曰通
 靈環英者脾氣之津液也
 可以充饑使萬靈
 神御也元籙經云仙人
 有玄羽之蓋神虎之章

沐浴童第三十六

沐浴盛潔棄肥薰
 此已後入靜持經之法也盛字入
 室東向誦玉篇
 占之淨字肥魚肉薰五辛也
 則義自明
 不出身中
 散髮無欲以長存
 肅然無欲而得長季仙
 九胎息法云
 仰卧散髮或云
 先外情欲散髮令枕高
 二寸二分屈兩手大拇指握固閉目伸兩臂去
 身五寸微滿口中津液咽之滿三徐徐微以鼻內氣
 引入五六息則吐一呼一吸為一息至十吐炁可類
 申伸訖復為之滿四十九為一竟矣尋觀文意
 此散髮非專此道也益散髮無為自得之意
 皆至正炁還
 神凝液派正炁入臟成五味而
 夔心寐

悶無煩寃
 不見有心自然無悶
 悶靜也寃然
 過數已
 清靜老子曰其政悶悶其民淳淳
 神凝液派正炁入臟成五味而
 夔心寐





身及為言用

畢體神精過數已畢身入黃華玉女告子情丹田之神示其

經意丹田陰神與之言也真人既至使六丁黃庭神至役使六丁

謂精至也六丁前文已解說十讀四拜朝太上真人指學道者身至

玉篇乃此文也玉篇者必十讀四先謁天帝後址向拜太上老君也玉

內經玉書暢如上文也先謁天帝後址向太帝在東

此言持經功著可以為授人經也斯文堪重也雲錦鳳羅金紐纏斯物為盟

以代割髮肌膚全古者為盟誓不妄傳當割髮軟携

手登山歎液丹知傳丹經歎而五倍學神丹金書玉

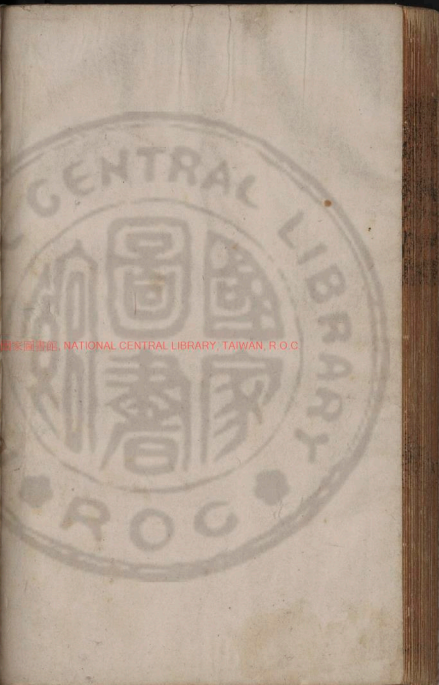
乃可宣立盟乃可宣傳神仙傳得審授告三官法也信向之者授也

著天勿令七祖受冥憲授非其人太上微玄致神仙

地水可尊不死之道此其文七祖受殃太上微玄致神仙

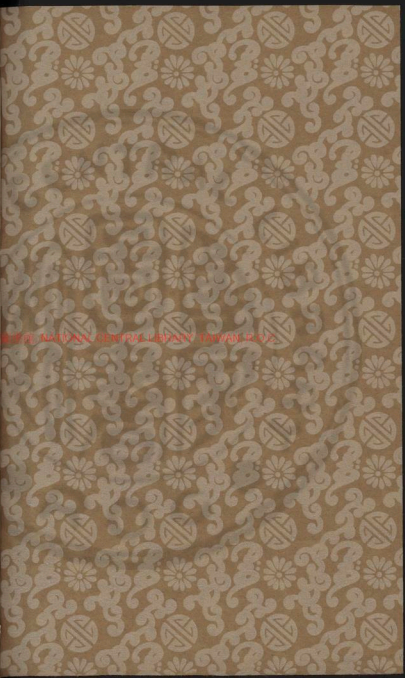
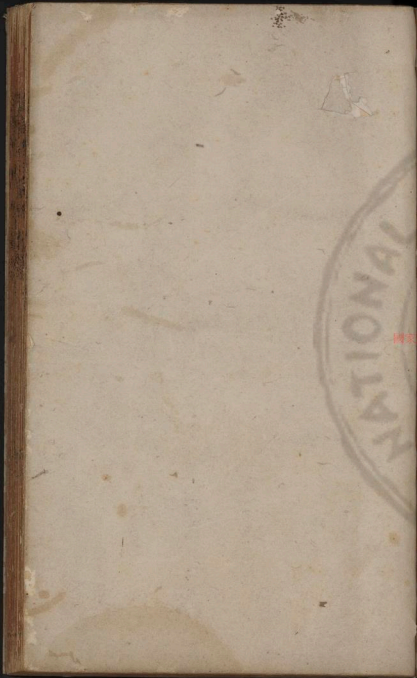
上黃庭內景玉經終

經注詳內景



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

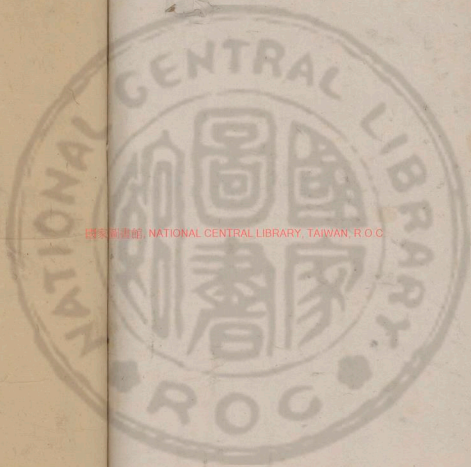




INSTITUTIONAL CENTRAL LIBRARY TARBEL R 172



3041840 v.2



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



太上黃庭外景經上

梁丘子註

老子開居作七言老子者先天地而生後天地而存

八十二季而生故作黃庭以遺後世運周反覆道解

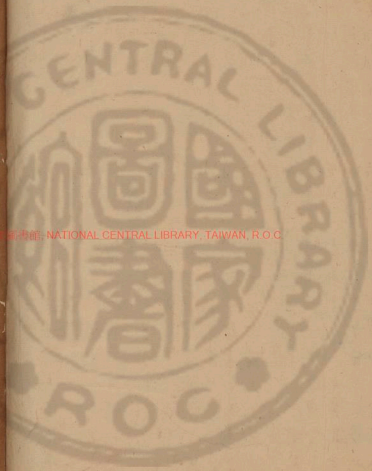
學自然得其人而受之不得其人萬世無語也道

說身形及諸神變化然常自能祀符攝錄總校諸神測

道無二家究修使然上有黃庭下闕元黃庭者在頭道

丹田此三親常與善人上兩居間却入一寸為明堂二寸為洞

於洞房三寸為丹田此三處為上一寸也黃庭者兩半赤



國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





處也行炁導引閉目內視安心定志混沌無涯致精
 上流炁運真人子丹也明堂中有若后洞房中有
 父母丹田中有夫婦一解云黃庭者脾也長尺餘在
 太倉之上臍上三寸脾為中主黃老若中央神也治
 在其中矣關元在臍下三寸元陽之門後有幽關前
 在其前懸精如鏡明照一身不休是也
 命門幽關者兩腎也如覆杯却着脊去三寸呼吸
 廬間入丹田呼吸故納新之要眉間却入三寸為丹田
 宮也謂引炁從玉池清水灌靈根玉池清水口中津液也靈根者舌也
 鼻入至丹田也
 常當聚齒漱液灌凝舌根審能脩之可長存不令人晝夜修行黃庭
 中人衣朱衣存思臍中有子母從關門壯籥合兩扉
 胃管入脾中着赤衣關門壯籥合兩扉

丹田之門幽關俠之高魏兩腎在關門之外地
 無妄關也
 於耳耳在頭丹田之中精炁微三寸其炁微
 邊故曰魏魏丹田之中精炁微
 存之則在忘之則玉池清水上生
 無又易失故曰微
 上生肥者津液會靈根堅固老不衰靈根者舌根
 示舌上故曰肥也
 齒行之勿令舌根過中池有士衣赤衣常存思心
 常存其神久壽不衰
 綰絳衣居丹田吉田下三寸神所居謂臍上臍下有
 中靈根中外相距重閉之令人閉精守勿妄施
 廬之中當脩理神廬為鼻鼻中脩理玄膺
 除去之行炁鼻中

管受精符 舌下為精符喉嚨為炁管 上下為精符喉嚨為炁管 從上下

急固子精以自持 令人閉炁還精自守 安 道宅中

有士常衣絳 常有思心神着絳丹衣 子能見之可不

精念心神思之不止內見 橫立長尺約其上 脾橫

赤子則身無疾病故也 常守養脾神思之 呼喻

右發在太 子能守之可無恙 不止則無疾病也

左之上 靈間以自償 以鼻引炁入口咽之元 保守完堅身受

保精養炁身神 潤澤故得天之饋也 丹田方寸念守

光澤故曰受慶 方寸之中謹蓋藏 精炁謹潔護持

以也 精神還歸老復壯 還精鍊形以填腦炁 使以

蓋 山開流下竟 引明堂中赤子下看絳宮值臍且存變

一從上至下吸氣自上及黃 養子玉樹令可壯 守下

元精炁如玉堅閉精 至道不煩無旁午 無至煩亂安

奇神令可枝壯也 靈臺通天臨中野 心為靈臺上通氣

向午也背子向 至道不煩無旁午 無至煩亂安

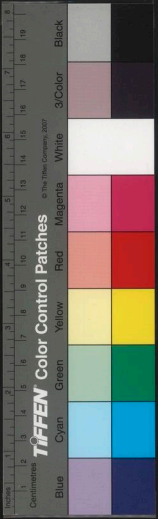
脾中其炁 方寸之中至關下 猴龍廣一寸也明堂中

周匝一身 玉房之中神門戶 陰陽為神門戶主其精約也男

也 水故曰 皆是公子教我者 心為大府公正當為同空公

門戶 皆受精炁不得漏 明堂四運法海源 眉頭一寸為明

泄能守一則見之 明堂四運法海源 堂炁皆流達如



海之真人子丹當我前赤子為真人字子丹在明三

關之中精氣深關兩手也常握固閉塞三關邪炁不

子欲不死備崑崙崑崙者頭也令人養腦絳宮重

積十二級喉嚨十二環在宮室之中五炁集五臟之

赤城之子中池立赤城心也舌

下有長城玄谷小腸為長城引長生要妙房

急養性要妙棄指溢慈專守精長生要妙寸田尺

可理生目為寸田面為尺宅理繫子長留心安寧

常觀赤子之身形也竟竟常在萬神觀志遊神三奇

不傾恬快無欲心不恐皇故自安寧觀志遊神三奇

靈守上部靈根舌也守中部靈間暇無事心太平恬

寐冥守虛無指身常存玉房神明達至房神之門戶

神明時念太倉不飢渴太倉胃也五穀之厨後飢渴役使六

丁神女謁常思黃庭中真人則六下閑子精路可長

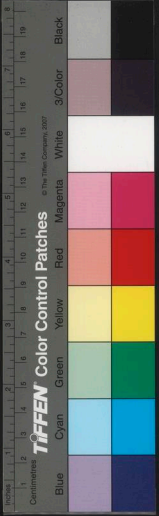
活絕邪乘俗閑正室之中神所居正室明堂洞房

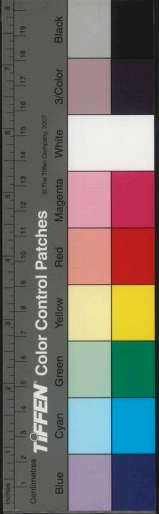
其中為真人存之洗身自理無敢污清淨獨處焚香

諸王女當來見歷觀五臟視節度常思五臟諸人

形與凡人言語神勿離己身六府

...





黃庭經

修治潔如素六腑者膽為一胃為二膀胱為三大腸為四小腸為五脾為六肺部也凡此六腑常須虛無自然道之故虛無才有人離道遠無知其真物

有自然事不煩能知自然為真人坐在垂拱無為身恬淡無為塊然獨處安心定虛無之居在憚閒

體安志正無為居故身體安泰也虛無之居在憚閒

憚閒自障閉洞房修道常居此窳莫曠然口不言閒

都不與人爭故曰憚閒之居窳莫曠然口不言閒

自處念道思真見之恬淡無欲遊德園寒不衣者不

塊然獨居出隱於清淨香潔玉女存清淨獨處專心

山不貪榮貴也清淨香潔玉女存清淨獨處專心

侍衛修德明達道之門令人守命門端正念無邪

太上黃庭外景經中

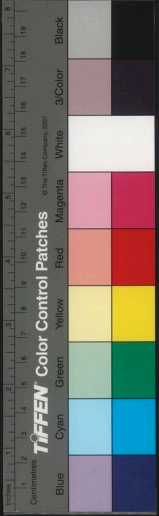
作道優游深獨居胎鍊形還於精神也扶養性命守

虛無虛無者自然也守道養形恬淡無為何思慮恬

清淨養神愛體遠羽翼已成正扶疎學道俱備身體

如有毛羽未即長生久視乃飛去得道不死度世長

然要本一上下三五合一誰與共之斗日月左目



黃庭經注

卷之三

三

主父治在其中右目為月主母治在抱玉懷珠和子

室碌碌如玉落落如石子能知之萬事畢修道守一

反命神仙子自有之持勿失閉精自守即得不死入

金室修道審入九室胎煉形修理也白出日入月

是吾道日月為兩日也使於左右所治天七地三迴

相守天有七星地有三精昇降進退合乃父元炁昇

地得之乃能長生至石玲瓏是吾寶玉白如石子自

有之何不守閉精自守心曉根是養靈根基者謂

也華采者謂人面目服天順地合藏精天炁下降地

悅澤體有光華也混炁中炁王秦

成德變化相生附元原之山何亭亭色明真入太乙

任其中專中住真人可便令真人赤子可為使令也

亭心也見天內陽三神可長生陽謂元陽也白也須更變異

七日之五迴相合七竅五臟共相崑崙之山不迷誤

崑崙為頭也真人所遊戲其中蔽以紫宮丹城樓丹

日月運行寒暑更變終不誤也使以日月如連珠兩目也玄

上通紫宮中有五城十使以日月如連珠兩目也玄

二樓真人在其中遊戲使以日月如連珠兩目也玄

若連珠五色恍恍子萬歲昭昭非有期真人得道萬

常念之壽命無窮也萬歲昭昭非有期真人得道萬

黃庭經注

六



黃庭外景經

女七冠此而生與日月相守天地相保

時一神氣鬼內養三陰可長生

東入形中也曰三陰亦

食神也還魂返魄道自然

太上黃庭外景經下

璇璣懸珠環無端

北金籥常完堅

懸天周乾坤

國見吾形

長還過華池

生間却入一寸為明堂

却行三寸為丹田

鼻為天根

面有七孔

望見列星

端似環無端

醴泉通六府

三陽三光應

養子真人嬰兒是

道德鬼陰也謂世人無

常在身中道以自然

旋璣運轉

和之為

微妙在乾坤中央故周流天下也

期成還丹可長生

從腦戶

至腎中也

望於明堂

靈根

陰陽列布如流星

肝氣以環終無

肺之為

清液

隨鼻上

下開二耳元炁出入鼻中以下通鏡視天地存童子

天為頭地為下部童調和精華理髮齒令人吸五炁

子為存念守一神也通咽液三十六顏色光澤老不白令人却白

復白下於喉嚨何落落持王戟使守喉嚨諸神皆

會相求索謂諸神聚會也下入絳宮紫華色神赤

紫也隱蔽華蓋通神慮通氣至鼻也專守心神傳相

呼當存念心神為國主諸神觀我諸神辟除邪精思

見於神明邪炁脾神還歸依大氣赤子還入黃庭中

無復敢干也脾神還歸依大氣脾神還歸依大氣

方道之深者也藏養靈根不復枯令人養靈根不復乾燥也

含而咽之勿妄吐也至於胃管通虛無按御臨本枚入閉塞命

門似玉都人坐係命於精約常當受養精約壽傳萬

歲將有餘命令人却白任年還丹脾中之神遊中宮

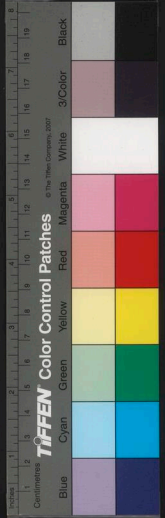
脾在太倉上朝為老君守理會五神和三步中牌偽

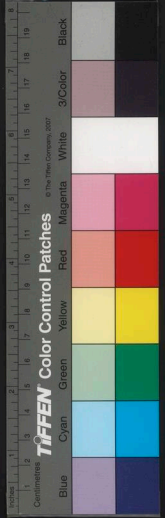
堂上遊明堂宮為太乙君也會五神和三步中牌偽

諸神皆會於關下上合天炁及明堂腦中今會明堂

也通利六府調五行五臟六腑各有兩星五行金木

水火立為主金為白木為青水為黑火為通利血脉





汗為漿五內安寧血脈不驚手二神相得下至英謂

有雌雄轉相成上稟元炁李益長騰炁為神和故壽

王兩不相傷也循護七竅去不祥通耳目聰明音聲

仙遊於人間矣日月列布張陰陽謂兩目也左目為日

孔彰邪炁不至隱慎固陰成其形也五臟之

主母伏於太陰成其形謂嬰現在於胎中幽

主腎為精腎却着脊去臍三寸主出入二炁入黃庭

謂元炁從鼻口兩孔中出呼吸虛無見吾形握固鍊

入通於黃庭黃庭者脾也化為筋骨化為精神化為丹

虛無強我筋骨血脉成謂骨輕而騰也肉化為膏脾

乃成恍惚不見過清靈謂坐在立亡過歷

神仙觀小童鼻者塵也觀見旦夕存在神眇朝暮存神

光輝常赤子住其中也且夕存在神眇不離已身

在眼前出於無門入無戶行步不由門戶而乃為神

恬惓無欲養華根恬惓無欲以道自存服食玄炁

可遂生謂服食兩腎間還返七門飲太潤謂兩有七

也飲太潤者謂酒通我喉嚨過清靈炁為道也炁從

膽口中醴泉也問於仙道與奇功仙有三十六百法備有萬端得

功服食靈芝與玉英不獨名山有芝草玉英也五臟

功服食靈芝與玉英中亦有芝草玉英常服臟中芝

黃庭經注

黃庭外景玉經

英故壽同 頭戴白素是丹田 中月復日還精補腦名曰鍊形長生不死之道

沐浴華池灌靈根 華也口也靈根也當 三府相得

開命門 洞房華蓋明堂為官腑也命門者鼻也開通陰陽合會耳目故令聰明也 五味皆

至善死還 漱滿口中醴泉五味皆至 大道蕩蕩心勿

煩大道如江海持之不極思行 被髮行之可長存髮

食日月之精與日 吾言畢矣勿妄傳 此道非人月相保得長生也

太上黃庭外景玉經終

黃庭內景五臟六腑圖說

按此圖係唐胡悟撰於二經多所發明故附梓以備參攷

肺臟圖說

治肺用咽咽為瀉吸為補肺金宮也為五臟之華蓋本一居上對胃有六葉色如綺映紅○凡丈夫至八十肺氣衰魄離散也○重三斤三兩西方白色入通於肺開竅於鼻亦云左孔為庚右孔為辛在形為皮毛○肺脉出於少商肺者臟之長氣之本也是以諸

五藏六府 圖說



黃庭外景玉經

英故壽同 頭戴白素是丹田 日月復日還精補腦名曰鍊形長生不死之道

沐浴華池灌靈根 華也口也靈根也當 三府相得

開命門 洞房華蓋明堂為官肺也命門者鼻也開通陰陽合會耳目故令聰明也 五味皆

至善死還 漱滿口中醴泉五味皆至 大道蕩蕩心勿

煩大道如江海持之不極思行 被髮行之可長存髮

食日月之精與日 吾言畢矣勿妄傳 此道非人月相保得長生也勿妄傳也

太上黃庭外景玉經終

黃庭內景五臟六腑圖說

按此圖係唐胡悟撰於二經多所發明故附梓以備參攷

肺臟圖說

治肺用咽咽為瀉吸為補肺金宮也為五臟之華蓋本一居上對胃有六葉色如綺映紅○凡丈夫至八十肺氣衰魄離散也○重三斤三兩西方白色入通於肺開竅於鼻亦云左孔為庚右孔為辛在形為皮毛○肺脉出於少商肺者臟之長氣之本也是以諸

五藏六府 圖說



氣屬之久卧傷氣蓋呼吸之津傳送之宮又為魄門
亦為玉堂宮肺者相傳之宮也治節出焉氣通於肺
於液為涕涕者肺之液腎邪入肺則為涕也肺生於
右肺為之嗽○六腑大腸之腑大腸與肺合為傳瀉
之道之腑○五官鼻為肺之官肺氣旺則鼻通肺病
則不知香臭○肺合於脾其榮毛也肺之合也皮緩
而毛落者肺氣先絕也○為西方兌金金受氣於寅
生於巳王於酉病於亥死於子墓於丑○為秋肺旺

相肝火心囚脾休日為庚辛西方干位辰為申酉
西方支位為金扶主抑水尅木秋相冬旺春休夏囚
秋秀夏死○聲商金音也其聲散故能切以明溫和
以虛肺色白金肺色如金麥音生色也肺枯音死者
其味辛其性散食之先走氣氣疾勿多食則皮胸
其臭腥心邪入肺則惡腥也其性義肺氣主義其性
怒金性剛而主怒肺之中亦作白氣存也肺神浩華
字虛成夫肺者兌之氣金之精其色白其象如懸磬



其神形如白獸肺生魄化為玉童長七寸素衣持兵仗往來於肺腑也一云肺有七童子十四玉女守之其神多怒人之怒者蓋發於肺臟欲安其魄而有其形者當收思斂慾合仁育義不怒其怒息其金而後令其生則合乎太和也○肺合於大腸上主鼻故人肺風則鼻塞人之容色枯者肺乾也人之鼻痒者肺有虫也人之體驚顛者肺氣微也人之鼻聲者肺盛也人之不耐寒暑者肺萎也人之容色黃者肺氣

不足也人之腸鳴者肺壅也人之顏色鮮白者肺無病也肺邪自入則好哭○夫肺主商有疾當咽咽者肺之氣也其氣義能抽肺之病所以人之有怒填塞胃臆者則長咽而洩之蓋自理也向若不咽必致傷敗故肺疾當用咽瀉夫人之無苦而咽者不祥也夫肺處七宮主信使人方正好直則魄安形全也○且肺者秋之用事三月此為容平天氣以急地氣以明早卧早起使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平



無外其志使肺氣清養生之則傷則咳嗽孰虛也

心臟圖說

治心用呵呵為瀉吸為補心火宮也居肺下肝上對
鳩尾下一寸色如鵝跖絳形如蓮花未開之狀○凡
丈夫至六十心氣衰言少錯忘也重十二兩南方赤
色入通於心開竅於舌在形為血脈心脈出於中衝
心者生之本神之處也心為諸臟之主明運用生
以心藏神亦君主之神明出焉監斂四方腑
心苦煩心病手足掌中熱也

肝臟圖說

治肝用噓噓為瀉吸為補肝木宮也居心下少近左
有七葉色如鵝膜紺○凡丈夫至六十肝氣衰減葉
薄膽目不明也○重四斤四兩東方青色入通於肝
開竅於目左目甲右目乙在形為眼肝脈出於大敦
肝色青翠大小相重之象也肝者巖極之本魂之處
也左目為日為王父右目為月為王母為淚為陰之



精也肝髒大尚書亦髒大夫又為清冷宮肝生於左
肝為之語也氣通於肝於液為淚淚者肝之液腎邪
入肝則多淚也○六腑膽為肝之腑膽與肝合眼為
膽之官肝氣通則眼分明肝實則目赤○肝合於筋
其榮爪也肝之合也筋緩而不能自收持者肝氣先
死也○為東方震木木受氣於申死於午生於亥旺
於卯病於巳墓於未也○肝主春心相脾死肺囚腎
休目為甲乙東方壬位辰為寅卯東方支位為木枝

水抑火尅土畏金冬相春旺夏休季夏囚秋死也○
聲角木音也其聲降以約其和靜以清○肝色青木
肝色也如翠碧者生如草滋者死味酸其性斂故食
之先走筋筋病多多食則皮槁而毛髮脫其性仁肝
氣主仁其性喜木好生而主喜肝之外應東岳上通
哉星之精春三月存哉星在肝中亦作青氣存也肝
神龍烟字含明夫肝者震之氣木之精其色青氣象
如懸匏其神形如青龍肝主魂化為二玉童青衣一



黃衣各長九寸持玉漿出於肝臟一云肝有三童子
六玉女守之其神好仁○主筋故人肝虧則筋急人
之皮枯者肝中熱人之肌肉斑點者肝風也人之色
青者肝盛也人之好食酸物者肝不足也人之髮枯
肝傷也人之手足多汗者肺疾也肺邪入肝則多哭
○夫肝主筋肝之有疾當用噓噓者肝之氣仁能除
疼痛皆自然之驗此至理通玄之道也夫肝處三宮
主仁使人凝肅慈惠及物則魂安而形全也○且肝

者春之用事三月天地俱生萬物以榮花繁葉茂七
氣萌萌夜卧早起廣步於庭被髮緩形以使志生生
而勿殺予而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道
逆之則傷肝則毛髮不榮夏為寒變則奉長者少也

脾臟圖說

治脾用呼呼為瀉吸為補脾土宮也揜太倉在臍上
三寸色如縞映黃○凡丈夫至七十脾氣虛而皮膚
枯瘦○重二斤三兩中央黃色入通於脾開竅於口



口為戊舌為巳在形為肉脾脈出於隱白脾為五臟之樞也脾者肉之本竟之處也脾為黃庭亦為中主為黃龍君也亦為諫議大夫亦為倉廩之官五味出焉脾為中黃官脾主於中脾為之合穀氣通於脾於液為涎涎者脾之液腎邪入脾則多涎○六腑胃為五穀之腑胃與脾合為穀腑○五官口為脾之官脾氣通則口知五味脾病則口乾不能食不知五味好惡○脾合於肉其榮唇也脾之合也肌肉消瘦不能

轉也化其生而為熟也食不消者脾不轉也食堅物者脾磨不盡化則為食患故諸臟不調則傷質傷質則損神則傷人之速也故人不欲食堅物者養身之妙道也人之欲不食者脾中有不化之食人多惑者脾臟不安也人之多食脾虛也人之食不下者脾寒也人之無顏色者脾傷也人之好食甘食者脾不足也人之明鮮白滑者脾無病也腎邪入於脾則多歌○夫脾處土宮故脾之有疾當用呼呼者脾之氣其



氣信能抽脾之疾故人中熱者則呼以驅濕之弊也
夫脾土宮主信使人意念廣大任已濟人則以脾安
而形全也且脾無定位興旺四季隨四氣也助化萬
物脾胃腸胃義之道也

腎臟圖說

腎用吹吹為瀉吸為補腎水宮也左腎右命前對
後着於脊色如縞映紫○凡丈夫五六十腎氣衰髮
墮齒氣衰焦脛脉空虚人之壽考七十為體皆極九

十如樹之有根也重二斤二兩北方黑色入通於腎
開竅於二陰左腎為壬右腎為癸在形為骨久立傷
損骨腎脉出於湧泉腎者主蟄封藏之本精之處也
腎為後宮為女主腎經於上焦榮於中焦衛於下焦
腎者作強之官伎巧出焉腎氣通於兩竅為唾唾者
液也腎氣自入則多唾也六府勝說為腎府膀胱與
腎合為津慶之府○五官耳為腎之官腎氣通則聞
五音腎病則耳聾耳骨萎也腎合於骨其榮髮也腎之



五月二月 周
合也骨萎不能起床者腎氣先死也○為北方坎水
水受氣於巳生於申旺於子病於寅死於卯墓於辰
也○為冬腎旺肝心死肺囚脾休身為壬癸北方干
位辰為亥于北方支位○為水扶木生金抑水尅火
畏土秋相冬旺春休夏囚季夏死○聲潤水音也其
聲沉以虛其和短以散能動也黑水腎色也如鴉羽
者生如黑煤者死○味鹹其性入多食之走血血病
勿多食多食脉溢而變色也其臭朽心邪入腎則

朽也其性智腎主智其事悲水性智故悲泣也腎之
外應杜岳上通辰星之精冬三月存辰星在腎中亦
作黑氣存之也○腎神玄冥字育英夫腎者水之精
其色黑其象如懸石其神形如鹿兩頭王智化為玉
童長一尺也○人之腎臟其神和也人之柔順而後
全其生則合火清也腎合於骨上主於齒齒痛者腎
傷也又主於耳人之不聞聲者腎虧也人之骨痛者
腎虛也人之齒多齟者腎虛也人之齒齟者腎之風



也人之耳痛者腎氣壅也人之多呵欠者腎邪也人之
之瞬不伸者腎水竭也人之色黃黑者腎衰也人之
容色紫无腎無苦也人之骨鳴者腎羸也夫腎主羽
故腎病當吹吹腎之氣其氣智能抽腎之痰故人有
積氣衝臆則強吹腎然沉滯吹微通也夫腎處一宮
主智使人惠利神彩踈朗不滯於事則固而形全也
且腎者冬之用乾坤氣閉萬物伏藏或寢寢起與女
陰并外陰內陽以養骨以恬其神逆之則傷腎

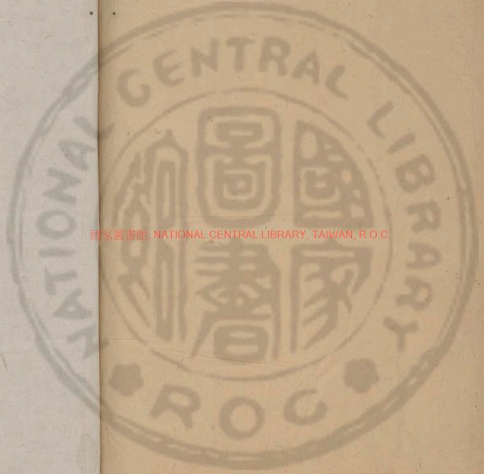
心主火膽主水亦主苦火得水而滅水得火而煎
陰陽交爭水膽勝火故淚從目出也淚者類也因類
而出故曰類也夫悲號泣者何苦為辭也膽者水也
而生於陽陰從陽故淚從目出也





國家圖書館 國家中央圖書館 臺灣 010





國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



Centimeters 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Inches 1 2 3 4 5 6 7 8

TIFFEN Color Control Patches © The Tiffen Company, 2007

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

