

黃庭內景玉經註卷中

推八

黃庭內景玉經註卷中

梁

丘

子

註

推八

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己

土宮也戊己中央之辰也

中有明童黃裳裏

明童謂魂停黃裳土之色

消穀散氣攝牙齒

脾為五臟之樞脾磨食消性氣乃全齒為

羅千故攝牙齒

是爲太倉兩明童

太倉脾府此明童謂脾神神名混康  
坐在金臺城九重

注念存思神狀當然

方圓一寸命門中

即黃庭之中丹田之所也

主調百穀五味香

口中滋味脾磨之所致也

辟却虛羸無病傷

內指事也食消故也



外應尺宅氣色芳

尺宅面也飢飽虛羸形乎面色

光華所生以表明

示知虛實

黃錦玉衣帶虎章

脾主中黃謂黃庭真人服錦衣也玉清隱

書云太上道君佩神虎大章也

注念三老子輕翔

三老謂元老玄老黃老之君也念脾中真

人自然變化子謂受黃庭之學



長生高仙遠死殃

莊子曰方生方死方死方生方可方不可方不可方可以此而談其理均也故長生者不死寂滅者不生不死不生則真長生不生不死則真寂滅何死殃之所及也

推八

二

膽部章第十四

膽部之官六腑精

膽胃大腸小腸膀胱三焦為六腑也太平經云積精成青故膽為六腑之精也

中有童子曜威明

文云膽神龍曜字威明勇捍之義也  
雷電八振揚玉旌

八方雷震有威怒之象也玉旌剛氣之色

也

龍旂橫天擲火鈴

膽青龍之色旌旂威戰之具也火鈴者膽  
邊肉珠之象也怒則奮張故言擲也

主諸氣力攝虎兵

膽力互用主於捍難故攝虎兵

外應眼童鼻柱間



內指事也心之喜怒形於眉目之間

腦髮相扶亦俱鮮

人之震怒髮上衝冠

九色錦衣綠華裙

青錦東方九氣之色也綠華裙膽膜之象

推、

三

佩金帶玉龍虎文

膽神威明之服飾也

能存威明乘慶雲

內象喻也思存膽神不倦則仙道可致也

役使萬神朝三元

三元道君各處三清之上諸天神仙並朝  
宗之致也

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉

太倉胃也中黃經云胃為太倉君元陽子

曰脾正橫在胃上也

中部老君治明堂

脾黃庭之宮也黃老君之所治上應明堂

眉間入一寸是也

厥字靈元名混康



脾磨食消內外相應大腸為胃之子混元  
而受納之康安

治人百病消穀糧

胃管榮華則無疾傷

黃衣紫帶龍虎章

脾居胃上故曰黃衣也紫帶龍虎章胃絡  
之象

長精益命賴君王

太倉混康為君為王

三呼我名神自通

思胃腑之神則心虛洞鑒也

### 三老同坐各有朋

上元老君居上黃庭宮與泥丸君蒼華君  
青城君及明堂中君居洞房中父母及天  
庭真人等共為朋又中玄老君居中黃庭

推八

四

宮與赤城童子丹田君皓華君含明君英  
玄君丹田元真人等為朋也下黃老君居下  
黃庭宮與太一君魂停君靈元君太倉君  
丹田真人等為朋也常存三老和合百神  
流通部位營衛無有差失也



或精或胎別執方

玉曆經云下丹田者人命之根本精神之所藏五氣之元也在臍下三寸附著脊號為赤子府男子以藏精女人以藏胎主和合赤子陰陽之門戶也其丹田中氣左青右黃上白下黑

桃孩合延生華芒

桃孩陰陽神名亦曰伯桃仙經曰命門臍宮中有大君名桃孩字合延衣朱衣紫芙蓉冠暮卧存之六甲六丁來侍人也生華

謂陰陽之氣不衰也

男女徧九有桃康

男女合會必存三丹田之法桃康丹田下  
神名主陰陽之事徧三爲九故曰徧九大  
洞真經云三元隱化則成三宮三宮中有

推八

五

九神謂上中下三元君太一公子白元無

英司命桃康各有宮室故曰有桃康

道父道母對相望

陰陽兩半成一故曰相望

師父師母丹玄鄉



道為宗師陰陽之主也丹玄鄉謂存丹田  
法也

可用存思登虛空

學仙之道

殊途一會歸要終

合三以為一散一以為三此道之要也玄

妙內篇云兆欲長生三一當明

閉塞三關握固停

文云曰為天關精神機手為人關把盛衰

是為地關生命扉又臍下三寸為關元亦

曰三關言固精護氣不妄施泄

含漱金醴吞玉英

金醴玉英口中之津液大洞經云服玄根  
之法心存胃口有一女子嬰兒形无衣服  
正立胃管張口承注魂液仰翕五氣當漱

滿口中內外津液滿口咽之遣入玄女口  
中五過畢叩齒三通咽液九過也  
遂至不死三蟲亡

洞神訣云上蟲白而青中蟲白而黃下蟲  
白而黑人死三蟲出爲尸鬼各化爲物與



形為殃擊之衝破也其餘衆蟲皆隨尸而  
亡故學仙者精謹備於五情之氣然後服  
食藥物以去三蟲又云上尸彭垢使人好  
滋味嗜慾凝滯中尸彭質使人貪財寶好  
喜怒下尸彭矯使人愛衣服耽淫女色亦

推八

六

名三毒

心意常和致欣昌

道通无礙

五嶽之雲氣彭亨

五臟之氣為五嶽之雲彭亨流通无擁之

稱也

保灌玉盧以自償

玉盧鼻盧也言三蟲既亡真氣和洽出入  
玄牝綿綿不絕故曰自償

五形完堅無災殃

五體五臟自然相應故也

上觀章第十六

上觀三元如連珠

三元謂三光之元日月星也非指上中下  
之三元也



落落明景照九隅

三光在上而下燭九隅九隅九方也言常存日月洞照一身也

五靈夜燭煥八區

五靈謂五星也炳煥羅列一身常能存之

推八

則與天同休也

子存內皇與我遊

大道無心有感則應

身披鳳衣銜虎符

仙官之服御者

一至不火昇虛无

一者無二之稱也學道專一與虛同體則  
神仙可致也莊子云人能知一萬事畢

方寸之中念深藏

方寸之中謂下關元在臍下三寸方圓一  
寸男子藏精之所言謹閉藏之

不方不圓閉牖窓

方靜圓明不動不靜但當杜塞不妄洩也

三神還精老方壯

還精神於三田則久壽延年也



魂魄內守不爭競

三 魂陽魄陰各得其一故易曰一陰一陽之  
謂道

神生腹中銜玉璫

腹心內明口吐珠玉按五神行事訣云兩

眉間直入一寸為玉璫紫闕竊觀文意未  
應是此也

靈注幽闕那得喪

存神守一無橫天也

琳條萬尋可蔭仗

外象諭也琳條玉樹萬尋高遠象身形同  
真則神明之所庇蔭者也

三魂自寧帝書命

真道既成名書帝錄

靈臺章第十七

推八

靈臺鬱鬱藹藹望黃野

靈臺心也謂心專一存見黃庭黃庭即黃  
野也

三寸異室有上下

三丹田上中下三處各異每室方圓一寸



故云三寸今人猶謂心為方寸即一所  
間關營衛高玄受

三田之間各有間關營衛分部至高至玄  
心當受以存念之也

洞房紫極靈明戶

大洞經云兩眉間直上却入三分為守寸  
雙田入骨際三分有臺闕明堂正深七分  
左為青房右為紫戶却入一寸為明堂宮  
左有明童真君右有明女真官中有明鏡  
神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  
亦名泥丸宮左有上元赤子右有帝卿君  
却入四寸為流珠宮有流珠真神居之却  
入五寸為玉帝宮有上清神母居之其明  
堂上一寸為天庭宮上清真女居之洞房

推八

九

上一寸為極真宮太極帝妃居之丹田上  
一寸為玄丹宮中黃太一真君居之流珠  
上一寸為太皇宮太上真君居之故曰靈

門戶也

是昔太上告我者



我者扶桑太帝君自謂也言我道成承昔  
道君授以黃庭之術也言此道不遠止下  
丹田故即言是昔也

左神公子發神語

據六洞經左有无英此云公子亦互言耳

發神語者用心專一則教之以道

右有白元併立處

右為學道者之侍

明堂金匱玉房間

皆上元之宮釋如下說也

上清真人當吾前

上元部神想在天庭之際

黃裳子丹氣頻頻

謂中元童子處於赤城頻頻氣盛不衰竭  
借問何在兩眉端

明堂之前

內挾日月列宿陳

五辰行事訣云太上真人招五辰於洞房  
南極元君受傳每夜半坐卧心存西方太  
白星在兩眉間直上一寸入一寸爲玉璫



紫闕左日右月又次存北方辰星在帝鄉  
玄宮在髮際下五分直入一寸也又次存  
東方歲星在洞闕朱臺洞闕朱臺在目後  
一寸直入一寸是也又次存南方熒惑星  
在玉門華房玉門華房在兩目眥際直入  
五分是也又次存中央鎮星在金匱黃室  
長谷黃室長谷在人中直入二分是也存  
之綴懸於上畢叩齒五通咽液二十五過  
微呪曰高元紫闕中有五神寶曜敷暉放  
光衝門精氣積生化為老人首巾素容綠

推八

十

帔絳裙右帶流鈴左佩虎真手把天剛散  
絳飛晨足躡華蓋吐芒鍊身三景保守令  
我得真養魂制魄乘颿飛仙是其事也內

象諭

七曜元元冠生門

七曜七星配人之七竅九元九辰配人之  
九竅廢一不可故曰生門

三關章第十八

三關之內精氣深

謂關元之中男子藏精之所也又據下文



口手足為三關又元陽子以明堂洞房丹田為三關並可以義取而存也

九微之中幽且陰

上清大洞經云三元隱化則成三宮是名

太清太素太和三三如九故有三丹田又

推八

有三洞房合上三元為九宮九宮中精微

十一

故曰九微言幽玄而不可見也

口為天關精神機

言發於情猶樞機也

足為地關生命槩

也槩與槩同

又言運用己身而生也。槩或為靡。

手為人關。把盛衰。

縱捨由己。

若得章第十九。

若得三宮存玄丹。

三丹田之宮。故曰三宮。玄丹丹元。謂心也。存思在心。故偏指一所也。

太一流珠安崑崙。

太一流珠。謂心精洞神經。云頭為三台君。

又為崑崙指上丹田也。又云臍為太一君。



亦為崑崙指下丹田也言心存三田諸神  
皎然在目前本經曰子欲不死修崑崙山  
名也

重中樓閣十二環

謂喉嚨十二環相重在心上心為絳宮有

象樓閣者也

自高自下皆真人

高下三田十二樓閣皆有真神有如上說

玉堂絳宇盡玄宮

絳宮明堂上下相應皆宮室也

璇璣玉衡色蘭玕

正喉骨環圓動轉之象也蘭玕其色也

瞻望童子坐槃桓

存見赤城童子子丹真人坐言其神安靜

問誰家子在我身

推八

十三

言已有之

此人何去入泥丸

與上元諸神上下相應洞神經云腦爲泥

九宮

千千百百自相連



神本出於一一生二二生三三生萬物變  
化不離身心

一一十十似重山

存見萬神重疊安坐山象坐形

雲儀玉華俠耳門

雲儀玉華鬢髮之號言耳居其間經曰髮  
神名蒼華凡言華者敷榮之義猶草木之  
花

赤帝黃老與我魂

赤帝南方之帝君也黃老者中黃老君也

魂為陽神魄為陰神陰陽相應故言與我  
魂太微靈書云人有三魂一曰爽靈二曰  
胎光三曰幽精常呼念其名則魂不離人  
身也

### 三真扶胥共房津

推八

魂與赤帝黃老為三真言相應扶胥同津

十三

共氣者也

### 五斗煥明是七元

五斗星北斗又靈寶經有五方之斗亦為  
五斗洞房訣云存九元七元者眠起初卧



及食畢微呪曰五星開通六合紫房迴元  
隱道豁落七辰生魂者玄父變一成神生  
魄者玄母化二生身攝吾筋骨者公子爲  
吾精氣者白元長生久視飛仙十天

日月飛行六合間

天地內爲六合存念身中日月星辰森羅  
萬象一如天地之間了了然也

帝鄉天中地戶端

眉上髮際五分直入一寸亦爲帝鄉又明  
堂上一寸爲天庭天庭即天中也又鼻爲

上部之地戶心存日月星辰等諸神皆當  
在其端端謂之鼻上髮際之下

面部魂神皆相存

內外心神自相應也

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙

採飛根採玄暉吞五牙搥九霞服食胎息

之道皆謂天地陰陽四時五行之氣

仙公公子已可前

此洞房訣也洞房宮左為無英君一名公



子仙公直指黃庭學者言學黃庭仙公復  
行洞房之訣而存見公子故言在前

朱鳥吐縮白石源

朱鳥舌象白石齒象吐縮導引津液謂陰  
陽之氣流通不絕故曰源

推八

十四

結精育胞化生身

本已之所從來

留胎止精可長生

真誥曰上清真人口訣夫學仙之人安心  
養神服食治病使腦宮填滿玄精不傾然

後可以存神服氣呼吸二景若數行交接  
漏泄施瀉者則氣穢神亡精靈枯竭雖復  
玄挺玉籙金書太極者將亦何解於非生  
乎在昔先師常戒於斯事云學生之人一  
交接則傾一年之藥勢二交接則傾二年  
之藥勢過此已往則不止之藥都傾於身  
是以真仙常慎於此以爲生生之大忌也

### 三氣右徊九道明

三氣謂三丹田之氣右徊言周流順序調  
和陰陽則四關九竅通流朗徹而無病也



正一含華乃充盈

存正守一神氣華榮故能充滿六合乘物而變

遙望一心如羅星

存見赤城童子居在城中如星之映羅縠

推八

十五

金室之下不可傾

謂心居肺下肺主金其色白故曰金室常能存之長生不死也

延我白首反孩嬰

內指事也謂童顏不老也

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集

謂上元清真瓊室體骨之象也

泥丸夫人當中立

經云洞房中有父母母即夫人也亦名道

母泥丸洞房上已釋

長谷玄鄉繞郊邑

長谷鼻也玄鄉腎也郊邑謂五臟六腑也

言鼻中之氣出入下與腎連周繞臟腑心

居赤城存想內外郭外曰郊故為象諭也



六龍散飛難分別

言六腑之氣微妙潛通難可分別當審存之也

長生至慎房中急

氣亡液漏體腦枯竭雖益以畎澮而泄以

尾閭不可不慎也

何為死作令神泣

房中不慎傷精失明故神泣也

忽之禍鄉三靈沒

禍鄉死地三靈三魂也謂爽靈胎光幽精

歿亡者也

但當吸氣錄子精

呼吸吐納閉房止精

寸田尺宅可治生

謂三丹田之宅各方一寸故曰寸田依存

推八

十六

丹田之法以理生也經云寸田尺宅彼尺

宅謂面也

若當決海百瀆傾

謂房中淫泄不知閉止也

葉去樹枯失青青



象人死無生氣

氣亡液漏非已形

仙經云閉房鍊液不多言不遠唾反是亡  
矣

專閉御景乃長寧

專閉情欲存服日光老子曰善閉者無關  
楗而不可開又上清紫文靈書有採飛根  
之法常以日初出東向叩齒九通畢陰呪  
日魂名日中五帝字日魂珠景照韜綠映  
迴霞赤童玄炎飈象祝呼此十六字畢冥

目握固存五色流霞來接一身於是日光  
流霞俱入口中名曰日華飛根玉胞玉胞  
水母也向日吞霞四十五咽畢又咽液九  
過也

保我泥丸三奇靈

推八

泥丸上丹田也十七大洞經云三元隱化則成

三宮一曰太清之中三君二曰三丹田之

慈神三曰符籙之神故曰三奇靈也

恬淡閉視內自明不

下

謂存思三丹田之法一如上說



物物不干泰而平之去一吐土路

行道真正邪物不干

慙矣匪事老復丁

猛獸不據攫鳥不搏老者反壯病者皆強

慙矣必然

思詠玉書入上清

精研內景必獲仙道

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流珠玉

帝天庭極真玄丹泥丸太皇等諸宮左右

上下皆相通達

洞得視見無內外

存思丹田三三如九合為一明朗洞徹無  
有內外也

存漱五牙不飢渴

靈寶有服御五牙之法五牙者五行之生  
氣以配五臟元精經云常以立春之日雞  
鳴時入室東向禮九拜平坐叩齒九通思  
存東方安寶華林青靈始老帝君九千萬



人下降室內鬱鬱如雲以覆已形從口中  
入直下肝腑祝曰九氣青天元始上精皇  
老尊神衣服羽青役御天官煥明歲星散  
耀流芳淘漑我形上食朝霞服引木精固  
養青牙保鎮朽零肝腑充盈玉芝自生延

推八

十六

年駐壽色反童嬰五氣混合天地長并畢  
引青氣九咽止便服東方赤書玉文十二  
字也餘南方西方北方中央依按靈寶服  
御五牙之法而行之

神華執巾六丁謁

云太翁古矣生女意之

軒神華者玉曆經云太陰玄光玉女道之母也衣五色朱衣在脾腑之上黃雲華蓋之下六丁者謂六丁陰神玉女也老君六甲符圖云丁卯神司馬卿玉女足日之丁丑神趙子玉玉女順氣丁亥神張文通玉女曹漂之丁酉神臧文公玉女得喜丁未神石叔通玉女寄防丁巳神崔巨卿玉女開心之言服鍊飛根存漱五牙之道成則役使六丁之神

急守精室勿妄泄



精室謂三丹田上下資連而不絕制之在心心即中丹田也緩急之所由真妄之根本也

閉而寶之可長活

積精之所致也

推八

起自形中初不闞

調心使氣微妙無形

九

三宮近在易隱括

謂三丹田真官近在人身隱括精氣常以心為君主者也

虛无寂寂空中素

外指事也素有二說

使形如是不當汗

使形輕淨如懸縑素於空中也又云身中  
空虛使如器之漆素虛靜當然汗謂有其

事也

九室正虛神明舍

九室謂頭中九宮之室及人之九竅使上  
宮榮華九竅真正則衆神之所止舍也洞

神經云天有九星兩星隱故稱九天地有



九宮故稱九地人有九竅故稱九生言人所由而生也

存思百念視節度

在念身中百神呼吸上下一如科法文云  
千千百百似重山皆神象

六府修治勿令故

按洞神經云六府者謂肺為玉堂宮尚書  
府心為絳宮元陽府肝為清冷宮蘭臺府  
膽為紫微宮無極府腎為幽昌宮太和府  
脾為中黃宮太素府異於常六府也

行自翱翔入天路

謂升仙羽化也

治生章第二十三

治生之道了不煩

無為清簡約以守志

推八

但修洞玄與玉篇

洞玄謂洞玄靈寶玉篇真文黃庭也

兼行形中八景神

玉緯經云五臟有八卦天神宿衛太一八

使者主八節日八卦合太一為九宮八卦



外有十二樓樓謂喉嚨也臍中為太一君  
主人之命也一名太極一名太淵一名崑  
崙一名持軀主身中萬二千神也

二十四真出自然

天有一十四真氣人身亦有之又三丹田

之所三八二十四真人皆自然之道炁也

高拱無為魂魄安

行忘坐忘離形去智

清靜神見與我言

能清能靜則心神自見幾覽無外而與己

言即謂黃庭真人

安在紫房幃幙間

紫房幃幙一名絳宮謂赤城中童子所安之處存思心神其狀如此

立坐室外三五玄

非八

謂八景及二十四真神營護人身則三田

二十一

五藏真氣調柔無災病也

燒香接手玉華前

玉華即華蓋之前謂眉間天庭也百神之宗元真人之窟宅當仰面而存之也



共入太室璇璣門

洞房經云天有太室玉房雲庭雲庭中央  
黃老君之所居也玉房一名紫房一名絳  
宮通名明堂上有華蓋東西宮洞通左右  
黃庭之內人身具有之如上文說璇璣中

樞名

高研恬淡道之園

研精恬淡真氣來遊

內視密眄盡觀真

入靜思存百神森森

真人在已莫問隣

玉曆經云老子者天地之魂自然之君常侍道君在左右人身備有之

何處遠索求因緣

老子曰大道汎兮其可左右言不遠也

推八

二十二

黃庭內景玉經註卷中





