

修真十書卷之五十五



修真十書卷之五十五

菜士

黃庭內景玉經註 并序

梁

丘

子

撰

夫萬物以人爲主人以一心爲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凡聖淺深愚智真假莫匪心辯識運用之所由也但天下之道殊途而同歸百慮而一致從麤入妙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仙之



要妙羽化之根本矣。劍鑿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。絀聽隳體之餘任噓從咽之暇。舐筆磨墨輒貽原筮扶桑大帝君命。賜谷神王傳授南嶽魏夫人黃

葉十一

庭內景經黃者中央之色。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。內喻即筋骨藏府之象。心居身內存觀一體之象。

色故曰內景也一名琴心又琴者和也誦  
之可以和六府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魂制  
鍊七魄除去三尸安和六府五藏生華還  
返嬰孩百病不能傷災禍不能害萬遍既  
畢自然洞觀鬼神內視腸胃得見五藏其



時當有黃庭真人東華玉女教子之神仙  
焉常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  
藏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祕言也讀誦之  
者當在別室燒香潔淨乃執之也此經所  
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藏腸胃及  
天下鬼神役使在己若因病心存讀之垂  
死亦瘡大都通忌食六畜魚腥五辛及履  
穢汚之事若脫履穢汚之者沐浴盥漱燒  
香於左右讀經一遍百病除也

上清章第一

上清紫霞虛皇前

三清之境有太清上清玉清此三清之中  
一切大聖之所居也按玉臺經云虛皇者  
大道君之所理也即大道之域包羅三清



又玄都十號云太靈虛皇天尊也即元始之本號也道君欲明七言之所始乎紫霞之宮故也亦名紫瓊宮赤白紫宸宮也

太上大道玉宸君

太上之尊也按本行經云有元始五老之

君號也玉宸君即黃老君之號也

葉十一

三

間居藥珠作七言

祕要經云仙宮中有寔陽之殿藥珠之闕翠雲之房道君在中而說經人身備有之故也

散化五形變萬神

謂能變化黜聰明離形去智同於大道先  
本後迹故假神托用神者隨應也散有五

形變萬神

是爲黃庭曰內篇

因中而得名也

琴心三疊舞胎仙

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氣但無息

也





九氣映明出霄間

三田之中有九氣炳煥而無不燭大洞經  
云三丹田三元及三洞房合為九宮宮中  
有天皇九魄變為九氣化為九神也

神蓋童子生紫煙

觀照存思假目為事下文云眉號華蓋覆  
明珠神蓋眉也明珠目瞳也紫煙精妙氣  
也

是曰玉書可精研

文因迹始專則之通

母

詠之萬遍昇三天

精備神充名上三清

千災以消百病痊

精神俱故也

不憚虎狼之凶殘

第十一

無餘傷也

亦以却老年永延

唯此一章都說黃庭之道也

上有章第二

上有魂靈下關元

四





上魂天分也下關地分也魂靈無形關元  
有質入法天地形象

左爲少陽右太陰

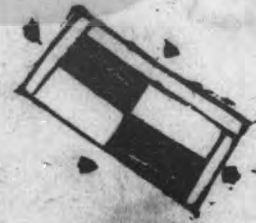
左東右西卯生酉殺

後有密戶前生門

前南後北密戶後二竅言隱密也生門前  
七竅言藉以生也爲九竅

出日入月呼吸存

日月者陰陽之精也左出右入身有陰陽  
之氣法象天地之氣出爲呼氣入爲吸氣



呼吸之間心當存之

元氣所合列宿分

元氣一也使心與道合存日月星辰靈光  
照耀羅列一身分明與天合

紫煙上下三素雲

兼上

五

紫煙目精之氣也存見三丹田中上下俱  
有白氣流通一體又云目光有紫青綠三  
色為三素雲仙經云雲林夫人呪曰日月  
童三雲兩目真君精故也

灌溉五華植靈根



素雲之氣在口爲玉液存咽之以灌五華者五藏之英華靈根命根植生之也

七液洞流衝盧間

七竅之液上下洞流上衝下回盧頷之間明堂之中

迴紫抱黃入丹田

內象喻也脾氣黃目氣紫七液周流抱黃迴紫出入呼及俱入丹田丹田有三所靈命之根也按大洞經云眉間入三分爲雙丹田入骨際三分爲臺闕左青房右紫戶

二神居之眉間却入一寸爲明堂左明童  
君右明女君中明鏡神君眉間却入二寸  
爲洞房左無英君右白元君中黃老君眉  
間却入三寸爲丹田亦名泥丸宮左有上  
元赤子君右有帝卿君又却入四寸爲流

珠宮有流珠真君居之又却入五寸爲玉  
帝宮玉清真母居之又當明堂上一寸爲  
天庭宮上清真女居之又洞房直上一寸  
爲極真宮太極帝君居之又丹田直上一  
寸爲丹玄宮有中黃太乙君居之又流珠



直上二寸為太皇宮太上君居之男為雄  
一女為雌一男女並可修之

幽室內明照陽門

幽隱之室內自思存心目明鑒了如如日  
月神者無方之謂也心神無方存之則有

卷十一

六

遺之則亡

口為章第三

口為玉池太和官

口中液水為玉津一名醴泉亦名玉漿貯  
水為池也百節調柔五藏和適皆以口為

官主也一本作太和宮於文韻不便也大  
洞經云心存胃口有一女子嬰兒形無衣  
服正立胃管張口承注魂液仰吸五氣當  
即藏滿口中內外津液滿口咽之遣直入  
玄女口中五過畢叩齒三通微呪曰玉清  
高上九天九靈化爲神女下入胃清金和  
玉映心閑神明服食日精金華充盈  
漱咽靈液災不干

靈液真氣邪不忤正

體生光華氣香蘭



不食五穀體無滓穢

却滅百邪玉鍊顏

肌膚若冰雪綽約若處子

審能修之登廣寒

廣寒北方仙宮之名冬至之日月伏廣寒

卷十一

之宮其時育養月魂於廣寒之地天人採  
精華之綵以辨日月之光

晝夜不寐乃成真

勤修靜定則為真人

雷鳴電激神泯泯

調神理氣精魄恬愉雖震雷而不驚懼又  
曰雷為電激為叩齒存思乃是神用不得  
言泯泯也

黃庭章第四

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  
三庭之中備有之故也

紫霞飛裙雲氣羅

十方經云高上玉皇衣文明飛雲之裙即



神仙之服也

丹青綠條翠靈柯

五色雜氣共生枝條仙衣之所

七莛玉籥閉兩扉

外象喻也七竅開合以喻關籥用之以道

不妄閉也莛籥之飾也存神必閉目曰閉

兩扉

重掩金關密樞機

金取堅剛也老子經云善閉無關鍵而不

可開言養生善守精神不妄泄

玄泉幽闕高崔嵬

玄泉者口中之液也一曰玉漿一名玉液  
一名玉泉兩目間為闕庭兩腎間為幽闕  
如門之左右象巍中然為道腎在其內故  
曰幽闕也據腎在五藏之下而云高者形

卷十一

伏存神則在丹田之上故曰高也

三田之中精氣微

內指事也丹田之中神氣變化感應從心  
非有非無不可為也象麤入妙必基有條  
故以氣則用心為主因立象至靜至微不



可以數求之道機經云天有三光日月星  
人有三寶三丹田丹田中氣左青右黃上  
白下黑也

嬌女窈窕翳霄暉

真誥云嬌女耳神名也言耳聽朗徹明掩

玄暉

重堂煥煥揚八威

重堂喉嚨名也一曰重樓亦名重環本經  
云絳宮重樓十二級絳宮心也喉嚨在心  
上故曰重堂喉嚨者津液之路也流通上

下滋榮一體煥明八方八方之神曰八威也

天庭地關列斧斨

兩眉間為天庭紫微夫人呪曰開通天庭使我長生列斧斨言勇壯也

卷十一

九

靈臺盤固永不衰

心為靈臺言有神靈居之靜則守一動則存神神具體安不衰竭也

中池章第五

中池內神服赤珠



膽為中池舌為華池小腹為玉池亦三池  
之名膽部章曰龍旂橫天擲火鈴赤珠言  
火鈴也

丹錦雲袍帶虎符

丹錦雲袍心肺之色也在膽上故曰雲袍  
虎符也九真經云黃老君之服玄龍神虎  
符帶流金之鈴並道君之服也

橫津三寸靈所居

內指事也臍在胞上故曰橫津臍下三寸  
為丹田真人赤子所居也

隱芝翳鬱自相扶

謂男女之形體也隱鬱交合自然之道按  
內外神芝記訣云五藏之液為芝即隱芝  
也又名內芝

天中章第六

天中之嶽精謹修

天中之嶽為鼻也一名天臺消摩經云鼻  
欲數按其左右令氣平也所謂灌溉中嶽  
名書帝錄也

靈宅既清玉帝遊



面為靈宅一名天宅以眉目口之所居故  
為宅修之精通則神仙遊矣大洞經云面  
為尺宅又或云赤澤

通利道路無終休

太素丹景經云一面之上常欲兩手摩拭

卷十一

十

之高下隨其形不息則通利耳目口之氣

脉故也

眉號華蓋覆明珠

明珠目也

九幽日月洞虛无

五神行事云眉上直入一寸為玉堂紫闕  
左日右月又玉歷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常在目  
前與心應而象心氣色也

審能見之無疾患

古元陽子曰常存心神則無病也

赤珠靈裙華倩粲



心神之服色外喻也

舌下玄膺生死岸

容內指事也玄膺者通津液之岸也本經云

玄膺氣管受精符也焉

出清入玄二氣煥

卷十一

十一

謂吐納陰陽二氣煥然普明曰太玄也

子若遇之昇天漢

人能善遇吐納之理即成天仙

至道不煩決存真

至道不煩決存真

至專之則至真也

泥丸百節皆有神

神者妙萬物而因象立名

髮與蒼華字太元

白與黑謂之蒼最居首上故曰太元也

腦神經根字泥丸

丹田之宮黃庭之舍洞房之主陰陽之根

泥丸腦之象也

眼神明上字英玄

目喻日月在首之上故曰明上英玄童子



精色也內指事之土也曰即土也

鼻神玉隴字靈堅

隆隴之骨象如玉也神氣通天出入不竭

故曰靈堅也

耳神空閑字幽田

空閑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

齒神崿峰字羅千

牙齒堅利如崿刃鋒摧羅衆物而食之

一面之神宗泥丸

腦神丹田百神之主

泥丸九真皆有房

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

第十一

十二

宮中有九真神三九二十七神氣和人當

存之亦謂九皇九魂變九氣以為九神各

居一洞房也

方圓一寸處此中

房有一寸腦有九瓣



同服紫衣飛羅裳

九真之服皆象氣色飛猶輕故也

但思一部壽無窮

存思九真不死之道

非各別住居腦中

丹田之中衆神所居

列位次坐向外方

神統丹田而外其面以捍不祥八素經云

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

東北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聰不言而  
正不行而從也

所存在心自相當

心存玄真內外相應

心神章第八

心神丹元字守靈

根內象喻也心為藏府之元南方火之色栖

神之宅也故曰守靈

肺神皓華字虛成



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藏主目曰  
出東方故曰含明也

翳鬱道煙主濁清

翳鬱木象得火而煙生得陽而氣清清即

目明濁即目暗

腎神玄冥字育嬰

腎屬水故曰玄冥腎精為子故曰育嬰

脾神常在字魂停

脾中央土位也故曰常在即黃庭之宮也  
脾磨即食消神力象壯故曰魂停也

膽神龍曜字威明

膽色青光故曰龍曜主於勇悍故曰威明

外取東方青龍雷震之象

六府五藏神體精

資保一身廢一不可故曰神體精心肝脾  
肺腎爲五藏胃大腸小腸膀胱三焦膽爲  
六府所言府者猶府邑之府取受物之義



故曰府也藏者各具一質而共藏於身故  
為藏也言三焦者多矣而未的其真蓋心  
肝腑三藏之上而係管之中為三焦中黃  
經云心肝肺三焦當指其所也又據五方  
之色脾為五藏之主而今其以心為主何

萊十一

十四

也答曰心居五藏中其質虛受是神識之  
體運用之源故偏方而得其主動用而獲  
其神不可以象數言不可以物悉取皆自  
然之理也

皆在心內運天經

以五藏六府各有所司皆法象同天地順  
陰陽自然應攝之道故曰運天經也

晝夜存之自長生

依此五神服色思存不捨不死之道仙經  
存五藏之氣變為五色雲當頂上覆蔭一  
身日居於前月居於后左青龍右白虎前  
朱雀後玄武即去邪長生之道也

肺部章第九

肺部之宮似華蓋

金宮也肺在五藏之上曰葉如蓋也



下有童子坐玉闕

童子名皓華肺形如蓋故以下言之玉闕者腎中白氣與上肺連之也

七元之子主調氣

元陽子曰七元之君負甲持符辟除凶邪

卷十一

十五

而布氣七竅主耳目聰明七元七竅之外元氣也

外應中嶽鼻齊位

中嶽者鼻也又為齊齊為崑崙鼻為七竅之門戶位猶主也

素錦衣裳黃雲帶

素肺膜之色也黃膜蔓延羅縉有象雲氣

也

喘息呼吸體不快

有時而然

急存白元和六氣

白元君主肺宮也大洞經云白元君居洞

房之右是也

神仙久視無災害

用邪不干正



用之不已形不滯

常存此道形氣榮華至誠修鍊之所及也

心部章第十

心部之宮蓮含葉

火宮也心藏之質象蓮花之未開也

下有童子丹元家

心神丹元也守靈神在心內而云下者據

華蓋而云之也

主適寒熱榮衛和

寒熱陰陽靜燥之義也人常和適以榮衛

其身老子經云靜盛寒燥勝熱清靜為天下之正是也

丹錦衣裳披玉羅

心象離丹錦衣裳外陽也披玉羅內陰也

金鈴朱帶坐婆婆

菜十一

十六

金鈴內藥之象也朱帶血脈之象也坐婆婆者言神安靜也九真經云黃老君帶流金之鈴也

調血理命身不枯

心安體和則無病矣



外應口舌吐五華

心主口舌吐納五藏之津識五行之味故  
言外應五味也

臨絕呼之亦登蘇

人有病危當存丹元童子朱衣赤冠以救

護也

久久行之飛太霞

常修此道能獲飛仙

肝部章第十一

肝部之宮翠重囊

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

一名含明上有華蓋故曰下也

主諸闕鏡聰明始

卷十一

十七

肝主春三月陽之本始竅主目五行之闕

鏡故曰聰明始也

青錦披裳佩玉鈴

青錦肝之色玉鈴白脉垂象也昇玄經云

三天五帝皆帶大玉之珮素靈經云靈耀



君衣青錦丹裳皆神仙之服也

和制魂魄津液平

青內指事也東春和煦萬物生也

外應眼目日月精

肝外主眼左日右月也

百病所鍾存無英

諸疾荐之但存無英公子

同用七日自充盈

五藏兼存故言同用凡七日為一竟者一

遊也

垂絕念神死復生

垂死存念肝神青衣童子還得活愈  
攝魂還魄永無傾

太微靈書云每月三日十三日二十三日  
夕三魂棄身遊外攝之者常仰眠去枕伸

足交手心上瞑目閉氣三息叩齒三通畢  
存心中有赤氣如雞子從內出於咽中赤  
氣轉大覆身變成火以燒身使匝覺體少  
熱呼三魂名曰爽靈胎光幽精即微呪曰  
太微宮中黃始青內鍊三魂胎光安寧神



靈玉寶與我俱生不得妄動監者太虛若  
欲飛行唯詣上清若有飢渴得飲玄水玉  
精又每月朔望晦光魄盛總交通存思精  
鍊反還之法當此乃仰眠伸足掌心掩兩  
耳令指根繞於項上閉息七遍叩齒七通

卷十一

十八

心存鼻端白氣如小豆大須臾漸大冠身  
上下九重氣忽變成兩青龍在兩目中白  
虎在兩鼻孔中朱雀在心上蒼龜在左足  
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屍狗

伏矢雀陰天賊毒穢臭肺即呪曰素氣九  
還制魂邪奸天狩守門嬌女執關鍊魄和  
柔與我相安不得妄動看察形源若有飢  
渴聽飲月黃日丹

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓

水宮也玄闕圓者兩腎之形狀也玄水色  
內象喻之也

中有童子冥上玄

腎爲下玄其神玄冥字育嬰心爲上玄幽



遠氣與腎連故言冥上玄

主諸六府九液源

九液交連百脉流通廢一不可五藏六府

乃九竅之津液也

外應兩耳百液津

葉十一

腎宮主耳氣衰則聾陰陽和合則百脉津

十九

液流通也

蒼蒼錦雲衣舞龍蟠

蒼蒼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

腎氣充之耳目聰明不衰外象喻也

百病千災急當存

元陽子曰寒暑相生男女相成腎中二神

裳衣華清左男戴日右女戴月存想見之

永無患故也

兩部水王對生門

腎藏雙對故曰兩部腎宮水王則化為赤

子故曰對生門



使人長生昇九天

赤子化為真人而昇九天九天常謂九氣  
青天其氣主生也

脾部章第十三

脾部之宮屬戊巳

土宮也戊巳中央辰

中有明童黃裳裏

明童謂魂停黃裳土之色

消穀散氣攝牙齒

脾為五藏之樞也脾磨食消生氣乃至齒

為羅千故攝牙齒

是為太倉兩明童

太倉脾府此明童謂脾神名混康也

坐在金臺城九重

注念存思神狀常然

卷十一

方圓一寸命門中

即黃庭之中丹田之所也

主調百穀五味香

口中滋味脾磨食之所致

辟却虛羸無病傷



內指事也

外應尺宅氣色芳

尺宅面也飢飽虛羸應形於面色也

光華所生以表明

是以知虛實也

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玉章也

注念三老子輕翔

三老者謂元老玄老君也念脾中真人自

然變化子謂受黃庭之學也

長生高仙速死殃

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

卷十一

二十一

膽部章第十四

膽部之宮六府精

六府已解於上太平經云積清成精故膽為六府之精也



中有童子耀威明

經云膽神龍耀字威明勇悍之義也

雷電八震揚玉旌

八方雷震謂膽有威怒之象也玉旌則氣之貌

龍旂橫天擲火鈴

膽色青龍旂威戰之具也火鈴者膽邊肉珠之象也怒則奮揚故言擲也

主諸氣力攝虎兵

膽力主於悍難故攝虎兵

外應眼瞳鼻柱間

內指事也心之喜怒哀應於眉端也

腦髮相扶亦俱鮮

人之震怒髮必衝冠

九色錦衣綠華裙

青錦東方九氣之色綠華裙者膽膜之象

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也



役使萬靈朝三元

三元道君名處三清上諸天神仙並朝宗

也

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉

葉十一

二十二

太倉胃也中黃經云胃為太倉元陽子曰

脾正橫在胃之上也

中部老君治明堂

脾黃庭之宮也黃者老君之所治上應明

堂明堂眉間入一寸是也

厥字靈源名混康

脾磨食消內外相應大腸為胃之子混元  
陽受納之安康也

治人百病消穀糧

胃宮榮華則無病傷

黃衣紫帶龍虎章

脾居胃上故曰黃衣也紫帶龍章胃絡之  
象也

長精益命賴君王

太倉混康為君為王



三呼我名神自通

存思脾胃之神則心靈洞鑒之

三老同坐各有朋

上元老君居上黃庭宮與泥丸君倉華君  
青城君及明堂中君臣洞房中父母及天

第十一

二十三

庭真人等共爲朋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  
玄君丹元真人等共爲朋也又下元老君  
居下黃庭宮與太乙君魂停君靈元君太  
倉君丹田真人等共爲朋也常存三老和

百神流通部位營衛無有差失也

或精或胎別執方

按玉曆經云下丹田者元命之根本精神之所藏五氣之元在臍下三寸附著脊號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氣左青右黃上白下黑也

桃核合延生華芒

太乙君名字也處中使神氣盈美也

男女迴丸有桃康



丹田下神名桃康主人之精胎能迴通三

田成九神之氣

道父道母對相望

陰陽兩半成一故對相望

師父師母丹玄鄉

道與宗師陰陽之主也丹玄鄉為存丹田

之法

可用存思登虛空

學仙之道

殊途一會歸要終

合三以爲一散一以爲三此道之要也玄  
妙內篇云兆欲長生三一當明也

閉塞三關握固停

經云口爲天關生神機手爲人關把盛衰  
足爲地關生命扉又臍下三寸爲關元亦

卷十一

二十四

曰三關主固精護氣不妄施泄也

含漱金醴吞玉英

金醴玉英口中之津大洞經云服玄根之  
法心存胃口有一女子嬰兒形無衣服正  
立胃管張口承注魂液仰吸五氣當漱灌



口內外津液滿口吞之遣入玄女口中五  
過畢叩齒五通咽液七過也  
遂至不飢三蟲亡

洞神訣云上蟲白而青中蟲白而黃下蟲  
白而黑人死則三蟲出爲尸鬼各化爲物  
與形爲尖擊之衝破也其餘諸蟲皆隨人  
而亡故學仙者清謹備五清之氣然後服  
藥物以去三蟲又云上尸名彭琚使人好  
滋味嗜慾癡滯中尸名彭質使人貪寶好  
喜怒下尸彭矯使人愛好衣服耽淫女色

是以名三蟲也

心意常和致忻昌

道通無碍

五嶽之雲氣彭亨

五藏之氣爲五嶽之雲彭亨流通無壅之

稱也

保灌玉旁以自償

玉旁鼻廬也三蟲既亡真氣和合出入玄

牝綿綿不絕故曰自償

五形完堅無災殃



五體與五藏之形也存練道成虛室生白  
五藏堅完自然災病不生神氣自應

修真十書卷之五十五



