黃庭外篇利

浙江圖書館

浙江圖書館

浙江圖書館

浙江圖書館

太上黃庭經發微卷下

會稽四峯山人元真子董德嶠註
齊陽沈憲業
旦陽章世乾參
霄霞徐季偉
嵩陽朱永慈校
恒靜沈成業閱

外篇

老子章第一

老子閑居作七言解脫身形及諸神上有黃庭下關元後有幽闕前命門呼吸廬間入丹田玉池清水灌靈根審當

浙江圖書館

修之可長存
老子者老君也。即道君也。蓋先天道君作黃庭內篇而後天老子當閑居無事之時復作七言外篇以隱括內篇之旨重為解說人身之諸神以暢達修鍊之微義也而人身之黃庭者在絳宮之下闕元之上後有幽闕之腎。即密戶前有命門之臍。即生門而此之中間即其處也故曰上有黃庭下闕元後有幽闕前命門之廖蟾輝所謂前對臍輪後對腎中央有箇真金鼎是也呼吸者呼則氣升吸則氣降而一呼一吸謂之一息也

廬之舍以身心為神氣之廬舍也一說以口鼻為廬舍也玉池者太和宮也詳內篇第三章靈根者以脾腎為諸臟腑之根為先後天之本也又心腎亦謂之靈根也謂修養之道當調和呼吸於廬舍之間而入於丹田之中使玉池無瑕至清之水灌溉於本元之靈根以養其真一也故曰呼吸廬間入丹田玉池清水灌靈根也審能如此脩為動久不怠則長生之道可得而永存不死無疑矣故謂審能脩之可長存也

黃庭中人衣赤衣闕門壯蓋合兩扉幽闕俠之高巍巍丹

田之中精氣微上衣字去声籥与鑰通合与闔通扉音非俠音夾

黃庭中人者即黃庭真人也又喻為丹胎之象衣着衣也衣赤衣者以黃庭房土而赤衣喻火是火土合德子母相生盖用火以鍊其丹胎之象也故曰黃庭中人衣赤衣也闕門者黃庭四圍之闕竅也籥鎖鑰也壯籥者堅固其鎖鑰也扉戶扇也言黃庭之闕門當固其鎖鑰而闔其兩扉勿使有疎失也故曰闕門壯籥合兩扉幽闕腎也俠並也巍巍高大貌丹田三丹田也謂幽闕俠並於黃庭乃巍巍安居無傾覆之憂而三田中之精氣

環繞於黃庭其玄為玄微也故曰幽闕俠之高巍之丹田之中精氣微也

玉池章第二

玉池清水上生肥靈根堅固老不衰中池有士衣朱衣田下三寸神所居中外相距重閉之神廬之中當脩理玄膺氣管受精符急固子精以自持閉或作閑膺音雍

玉池靈根俱解見上章然靈根者亦即上下兩源之意也肥盛也謂玉池清水乃盛生於上闕以灌溉於下穴則吾身之靈根自然堅固而不為衰老之狀也故謂玉

池清水上生肥靈根堅固老不衰也中池者心田也亦
即中田也有土者謂心脾之神也衣朱衣者以心脾為
火土之合德也田下三寸者以中田之上下乃各居一
寸為三丹田也言中田心脾之神其容色如衣朱衣之
象而中田之上下各一寸為三丹田之所皆有神靈居
之也故曰中池有土衣朱衣田下三寸神所居也距鉤
刺也謂三田之中外乃相連如鉤距不脫若門戶之重
重閉閉也故曰中外相距重閉之也神廬者以身為氣
之廬心為神之舍也一說以鼻司呼吸為神氣往來之

廬舍也蓋脩煉之道當調和精氣往來於玄竅還返於丹田乃脩理其神廬而成丹也故曰神廬之中當脩理也玄膺者在舌根之下肺管之上是其處也符者信徵也言玄膺在上元氣管之間為精氣出入受符之處而下元之精華乃生氣立命之根本急須固守自持勿使有漏泄之患也故謂玄膺氣管受精符急固子精以自持也

宅中章第三

宅中有士常衣絳子能見之可不病橫立長尺約其上子

能守之可無恙呼吸廬間以自償保守完堅身受慶

宅中者以身為心之宅而心為神之舍也有士者指心神也衣着衣之絳赤色衣絳者以心之色赤也子指學道之人也言人能存養身中心神時之見之不使外逸則心靜身安自可無病患之橫立者脾之形也其上者胃之上也蓋脾長一尺橫立於膈下而約束於胃口之上也內篇第十五章所謂脾長一尺掩太倉是也言人能脩治脾胃之氣約之以清靜守之以中正使不滯不餒則氣平意和自可免疾恙之憂也廬之舍廬間共喻

身心之間也詳本篇第一章謂調和呼吸於廬舍之間運行精氣於三田之內以償還其虧乏保守以完堅則身受長生之慶矣故曰呼吸廬間以自償保守完堅身受慶也

方寸章第四

方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯俠以幽閑流下竟養子玉樹令可仗

方寸者心也言心中之神當謹藏勿外逸而養之以安則精神還歸於身中能使衰老者復成丁壯之容顏也

俠並也幽閑腎也以腎有兩枚其相並如門闕故謂之俠以幽閑也竟終也養子者養學道之人也謂精神俠並兩腎之氣使流行乎上下乃終則復起如環無端則三田充滿二氣凝堅令人如玉樹之不凋不殘則自可倚仗而長生也

至道不煩無旁午靈臺通天臨中野方寸之中至幽下玉房之中神門戶皆是公子教我者

旁午者分布也又一縱一橫為旁午然總之謂縱橫四出而多岐之義也夫理有萬殊而道無二致道惟一貫

豈多歧哉故曰至道不煩無旁午也靈墓者心也通天者喻頭頂也中野者喻身中之土位也謂人之神生於心而寄於腦其黃庭土釜以及臟腑百骸無不臨御之也故曰靈墓通天臨中野玉房者乃洞房也蓋心居方寸之中乃上自天囟下至地囟而神等不在然惟玉房之中為元神往來之門戶以及棲息之處所也故曰方寸之中至囟下玉房之中神門戶也公子者神人也謂此脩養之道皆是神人教我而後明之並非自悟亦非強知故學者當求至人以導之焉

六

明堂章第五

明堂四達法海源真人子丹當我前三寸中精氣深子欲不死脩崑崙

明堂者兩眉間却入一寸是也蓋明堂居乎中而上有洞房泥丸等宮下有黃廷中嶽等位左有青童右有白元左为王者之堂通達於四海八方故謂道法之源海也真人者真氣也子丹者元神也謂神氣聚會我明堂之前修煉吾洞房之內以養其真元也三寸者後之玉枕夾脊尾閭是也又前之三丹田亦曰三寸也此三寸

之中俱藏精氣神而景為幽深之處之崑崙者象山之祖此喻人之頭頂為百骸之尊也言人欲長生不死當脩養崑崙之頂蓋腦足則髓足而諸臟腑皆不足也參同契所謂瞻理腦守昇玄圃此義也

絳宮重樓十二級宮室之中五氣集赤城之子中池立下有長城玄谷邑

絳宮者心田也以心之色赤為藏神之宮也重樓者喉嚨管也以其有十二環而居於心肺之上如重閣之象也宮者即絳宮也室者即重樓也五氣者五臟之氣也

蓋重楼絳宮為藏神納氣之所其五臟之精氣皆不出入會集於此故曰絳宮重楼十二級宮室之中五氣集赤城者心也以心為神舍為城垣之象也子者指神也中池者中田也心即心田也長城者小腸也以其有九盤十二曲而圍藏諸物儼如長城也玄谷邑者喻膀胱也膀胱居於臟腑之下為最玄遠其空虛無物如谷而容納水氣如邑也謂心部之元神立宅於中池不外馳而心下有小腸相為表裏以導引其凝滯有膀胱相成既濟以消化其水液故曰赤城之中子池立下有長城

玄谷邑也

長生章第六

長生至慎房中急棄捐淫慾專守精寸田尺宅可理生繫子長留心安宮觀志游神三奇靈閤暇無事心太平

夫學長生之道而最要戒慎者無如房中之事爲至急也以其精能化氣而氣能化神乃三品大藥之首要爲後天之至寶而以棄捐淫慾專守精氣使後天充足煉養如度則先天之玉藥自生而金丹可成也故謂長生玉慎房中急棄捐淫慾專守精也而世有習御女之邪

術者觀此可以知懼矣寸田者謂三丹田各一寸也尺宅者謂人面方一尺也內篇第十三章所謂外應尺宅氣色芳華也理者修治也蓋寸田為精氣之所聚而尺宅為神靈之所居此二者乃修身治生之至要也故曰寸田尺宅可生理也繫維也謂繫子之念長存於此道不使須臾有離則心靜神凝而身自脩矣故曰繫子長留心於宮也志者心有所之也又腎藏志與精三寄靈者三田之精氣神也又曰月星亦是也蓋腎不下泄乃觀志於尺宅則氣色芳美而心不外馳乃游神於寸田

則精華凝固。如此身閒無俗事。心君泰然如平。其長生可得矣。故曰觀志游神三奇靈。閒暇無事心泰平也。

常存章第七

常存玉房神明達。時念太倉不饑渴。役使六丁神女謁。閉子精路可長活。

玉房者。即洞房也。太倉者。胃也。內篇第十五章。所謂脾長一尺掩太倉是也。人能常存誠於玉房之中。則心靜無雜念。神明可通達矣。而時時留念於太倉。使其清和如適。則自無饑渴不均之患也。故曰常存玉房神明達。

浙江圖書館

時念太倉不饑渴也六丁者陰神玉女也神女者即六丁之神也蓋学道者於神明通達不可測度而精氣充足乃無饑渴則吾身之六丁神女自來謁見而可以役使之也故曰役使六丁神女謁也夫精為三品大藥之首也乃一身生命之源是以閑閉我之精路不使妄漏再加神氣烹煉之功則不死可冀長生可得故曰閉子精路可長活也

正室之中神所居洗身自理無敢污歷觀五臟視節度六腑脩治潔如素虛無自然道之故

正室者中宮也正室之中神靈所居務使清靜無為則萬神咸集蕭紫虛所謂絳宮清靜萬神游是此之義故曰正室之中神所居也洗身者潔身也自理者自修也潔身自修不敢污濁莊子所謂必清必靜乃可長生是也故曰洗身自理無敢污也五臟者心肝脾肺腎也六腑者胆胃大腸小腸三焦膀胱也謂學道須歷觀五臟之盛衰俱要如其節度無使過與不及而六腑宜脩治明潔如純素之無瑕玷此即虛無自然之至道故無用多求與他索也

物有章第八

物有自然事不煩垂拱無為身體安虛無之居在幃間寂寞曠然口不言恬淡無欲游德園清靜香潔玉女存脩德明達道之門

夫萬物有自然之道乃不假強為而萬事有一定之理是乎用煩瑣其脩丹之義亦淺於是耳故曰物有自然事不煩也垂拱者垂衣拱手也無為者無事也言垂衣拱手無事無為則身體安平心神和悅矣故曰垂拱無為身體安也虛無之居者乃玉清玉靜之居即三清之

境界也幃闈者簾幃之間喻近在目前也言靈無清靜之居我身中亦自有之乃近在目前不須遠索所謂三清之境我亦有界也故曰靈台之居在幃闈也寂寞者無聲也曠然者無臭也恬淡者無靜爭為也德園者道德之園囿也蓋無聲爭臭而口不言界非恬淡無欲而心存乎玄妙此即身游於道德之園心達於希夷之域也故謂寂寞曠然口不言恬淡爭欲游德園也玉女者六丁陰神也言以界清靜爭為香潔恬淡則玉女存守於身體陽神凝固於丹田此為脩德至於昇微而達道

入於門庭之學者可不勉乎

作道章第九

作道優游深獨居扶養性命守虛無恬淡無為何思慮羽翼已成正扶疏長生久視乃飛去

作道者修道之優游者自然之境性命者神氣之靈源歌所謂神是性兮氣是命是也守虛無者收視聽於一身之內藏神氣於五體之中清靜無為身心冥合也蓋修養之道當優游自然深居獨處不近房慾扶養我性命之源固守我虛無之本此其要也故曰作道優游

身獨居扶養性命守虛無也恬淡者安靜無欲也羽翼者沖舉之具也扶疎者枝葉盛也謂恬淡寡欲而無事無為則何思慮之有哉夫沖舉之羽翼已成正由於根固本强則其枝葉自盛乃長生久視於世然後飛昇而登仙也

五行參差同根節三五合氣要本一誰與共之斗日月抱玉懷珠和子室子能守一萬事畢子自有之持勿失即得不死入玄室

五行者水火木金土也參差者不齊也蓋五行有衰旺

浙江圖書館

休囚生尅制化乃參差不齊何能畫一然同出於一氣之變化此所以其根節也故曰五行參差同根節也三五者三才五行也在人身中為三品大藥五臟真元是也然三五又為內丹呼吸大和之節度其詳於余之參同契悟真篇及義二書茲不重述夫三才五行雖有分別然總是一氣所生推其本源要皆合一之道故曰三五合氣要本一也斗者北斗也在人身為心蓋天以斗為機而轉動其七政人以心為機而運用其百骸同一義也日月者在人身有內外之分夫兩目有日月之光

吸謂之外日月而呼吸有日月之升降謂之內日月也
珠玉者喻精氣也子室者吾身之丹田也言要與三才
五行共合為一者非吾身斗日月之三光勤加烹煉之
功不可也而既能採取三五合為一氣者當以懷珠抱
玉拳之服膺調和於吾身之丹室則大藥可成矣故曰
誰與共之斗日月抱玉懷珠和子室也孟以子能守得
其一氣則養生之萬事皆畢矣而子身自有珠玉須要
執持勿亡以此行持即可得長生不死而入於玄妙之
室也

出日章第十

出日入月是吾道天七地三迴相守昇降進退合乃久玉石珞之是吾寶子自知之何不守珞音落

日月解見上章出日入月者出氣為呼為日而屬陽入氣為吸為月而屬陰也蓋天地之日月往來以生成萬物而吾身之日月昇降以煉就還丹是同一樣也故曰出日入月是吾道也天七者天之七政日月五星也在人為七魄地三者地之三要水火土也在人為三魂蓋天地得七政三要上下相交乃化生百物而人身得三

魂七魄往迴相守以脩煉還丹故曰天七地三迴相守也然魂魄者亦即日月也參同契所謂陽神日魂陰神月魄是也而日月之升降陰陽魂魄之進退消息乃合而為一久而不離所以天地能長遠人身能長生故曰升降進退合乃久也珞者瓔珞也乃金石珠玉之所為也言此道如珞之金玉為吾身之寶物人自能知能行而何可不保守之也悟真篇所謂人之本有長生藥自是迷途枉擺拋是此義也

心曉章第十一

心曉根基養華彩服天順地合藏精九原之山何亭之中
住真人可使令內養三神可長生七日之五迴相合
曉明也根基者以脾為一身之本腎為五臟之源也華
彩者精華神彩也謂脩煉之道須心明其根基之出處
而頤養其精神有華彩也故曰心曉根基養華彩也服
事也言脩煉須服事天道之轉運順從地道之凝固然
後合於吾身所藏之精氣而效法以行之也故曰服天
順地合藏精也九原者九地也亦即坤土也亭之者聳
立之貌真人者元神也又真氣也蓋人即為氣而氣即

為人朱子所謂氣以成形是也言吾身坤土之山乃亭
亭聳立而不移其中有神氣之居藏此可以使令而運
用之也故曰九原之山何亭之中任真人可使令也三
神者三部內之陽神也謂人能存養三田內之陽神不
使散失而又靜則自然可長生矣故曰內養三神可長
生也七日者以日為七改之主也五者五行五星也言
日月與五行其往來迴旋俱有相合之時而人之脩丹
亦如是焉故曰七日之五迴相合也又七為火之成數
日為火之精光之者適也往也五者土之生數也言使

火日之精氣適往於土位之中乃迴旋會合以煉養其
丹胎也亦通

崑崙章第十二

崑崙之上不迷誤蔽以紫宮丹城樓俠以日月如連珠萬
歲昭之非有期

崑崙之上者喻人之頭也蓋頭為六陽聚會之所諸神
朝拱之靈苟能氣足精全則頭面清和自無迷誤之患
也蔽者遮也紫宮者紫氣之宮謂頭面中之神靈宮闕
也丹城樓者丹霄之樓謂喉舌間之重樓丹闕也俠者

並也日月者吾身之日月也連珠者謂五官之連絡如珠也言崑崙之上頭面之所也有紫宮丹楼之遮蔽有日月連珠之並俠以環護於五官而煥耀於七竅也昭昭者光明也謂人壽以百年為期苟能煉養成丹登真入妙則歲華乃昭明無盡而何有終期耶

外本三陽神自來內養三陰可長生魂欲上天魄入泉還魂返魄道自然

夫天地有六氣三陰三陽是也而人身亦備有之三陽主乎外三陰主乎內烹煉之道先須煉其外之三陽根

本則神明自來後當養其內之三陰源流則長生不死參同契所謂性主處內立置鄞鄂情主營外築固城郭是此義也故謂之外來三陽神自來內養三陰可長生也魂居木而喜上升魄居金而好下降此其常也今脩煉之法乃顛倒陰陽逆施造化要使魂遂於九泉而魄返於三天往來乎上下出入乎東西以煉成大藥此固道之自然豈非勉強所為也故謂之魂歸上天魄入泉還魂返魄道自然也

璇璣章第十三

浙江圖書館

璇璣懸珠環兩端玉牝金籥常完堅載地懸天周乾坤象
以四時赤水丹前仰泣卑各異闔送以還丹與玄泉象龜
引氣玉靈根

璇璣者猶今之渾天儀也書集傳曰美珠謂之璇璣機
也以璇飾機所以象天體之轉運也是此義也謂人之
脩丹其運行之道亦如璇璣之懸珠乃運轉不息如環
無端也故曰璇璣懸珠環兩端也玉牝者鎖也金籥者
鑰也蓋鎖為牝而鑰為牡也謂固精保氣常如鎖鑰之
完堅不使有妄開也故曰玉牝金籥常完堅也載地懸

浙江圖書館

天周乾坤者言二氣之往来陰陽之迭更則陽氣載於地而上升陰氣懸於天而下降周流不絶猶環之窮此吾身應效法於乾坤也象以四時赤為丹者謂為此脩持乃象四時之相代為日月之迭行及至金丹圓成果同太陽之色赤也前仰者陽也上也俯者陰也下也謂陰陽升降之跡其上下前後乃各有関竅勿使有失誤也故曰前仰後俯各異関也夫吾身日月之升降陰陽之往来及煉成玄泉金液送還丹田之中要象龜之納息不施呼吸之氣而引玉於靈源根本之處果為得

之故曰送以還丹与玄泉象龜引氣至靈根也

中有童第十四

中有真人巾金巾負甲持符開七門此非枝葉實是根

夜思之可長存

中者黃庭也巾金巾者謂戴金色之巾也蓋黃庭真人

為脾土之象而居於肺金之下如人戴冠之狀也故曰

中有真人巾金巾也甲所以護躰負甲者以黃庭真人

在於肺部之下也符用以表信持符者以黃庭為土而

主乎信也七門者七竅之門也蓋黃庭真人主乎意其

七竅之開闔而無不関於意也故曰負甲持符開七门
也然如此之論說實為根本之道並非枝葉之言而人
能效法之乃晝夜存思修煉自可長生不死故曰此非
枝葉實是根晝夜思之可長存也
仙人道士非有異積精所致為專年人皆食穀與五味獨
食太和陰陽氣故能不死天相既
成仙之至人得道之高士並非有異於人不過積精累
氣專心致志煉成大药以至長生而永年也故曰仙人
道士非有異積精所致為專年也夫常人養生之物乃

食五穀為主以五味為助也而脩煉之士雖不盡捨五穀以廢常道然惟食吾身太和陰陽之氣是為至道之使其還返於丹田出入於玄竅養成金液煉成神丹故能長存不死而與天地相既之既盡之謂與天地相終始也

試說章第十五

試說五臟各有方心為國主五臟王意中動靜氣得行道自持我神明光

試說五臟各有方者謂心肺居於上而脾居乎下此為

有其方所也身猶國也心猶君也而心為一身之主乃五臟之君此以國之有王也至於心所發之意其動靜語默之間而氣無不隨之以行以胎息經所謂神行即氣行神住即氣住是也故曰心為國主五臟王意中動靜氣以行也夫德由吾自立道由我自持苟以其法度勿失烹煉無差則神明應自來而光華乃發現也故曰

道自持我神明光也

晝日昭昭夜自守渴自得飲飢得飽經歷六腑藏卯酉轉陽之陰藏於九常能行之不知老

夫脩煉之功晝日當昭之行持而勿昧昏夜須拳之執守而毫差庶幾有益故曰晝日昭之夜自守也而養生之道渴則有瓊漿玉液以滋之饑則有元陽真氣以充之是以無害故曰渴自得飲饑自飽也其二氣運行於上下經歷於周身外達五形內通六腑至於卯酉之宮當隱藏吾息不可妄動以防其火燥之危而慮其水溢之險也所謂卯不進陽火酉不退陰符謂之沐浴是也故曰經歷六腑藏卯酉也其止言六腑而不及五臟者以六腑之脉行遍於周身也至於轉運之法乃先升於

陽位而次降於陰方藏伏丹田深處以卦象之初九爻位也故曰藏陽之陰藏於九也常能以此脩為周流不息則永年住世不知有垂老之時矣故曰常能行之不知老也

肝之章第十六

肝之為氣脩而長羅列五臟生三光上合三焦道飲漿精候天地長生道我神魂魄在中央

脩長也肝屬木而木以九氣其氣行於周身為最脩長故曰肝之為氣脩而長也內篇第三十三章所謂肝氣

聲勃清且長是也三光者謂吾身之日月星也肝氣羅列於五臟開竅於二目而達乎明堂諸宮以生光明故曰羅列五臟生三光也三焦者六腑之一有名無形即上中下三部之義也道引導也謂能使肝氣上下往來而合乎三焦部分則瓊飲金漿自引導而行也故曰上合三焦道飲漿也精者專一也候者訪察也天地運行氣化之理即是吾身脩煉還丹之機當專精察候則長生之道可得矣陰符經所謂觀天之道執天之行是也而吾身之元神魂魄乃藏養於中央之丹田是為結胎

樞紐也故曰精候天地長生道我神魂魄在中央也

精液章第十七

精液流泉去臭香立於玄膺合明堂通我華精調陰陽

精者精氣也液者金液也香者氣也謂學道玉於元和內運金液通行如流泉之不竭則口臭外施之氣自去矣故曰精液流泉去臭香也靈源大道歌所謂呼吸外施終未了元和內運即成真是也立者建也玄膺者即玄竅也解見本篇第二章含者藏也明堂者兩眉間却入一寸是也華光華也精之氣也言吾身之真元建立

於玄膺之竅而合藏於明堂之宮通我二目光華調我陰陽精氣也故曰立於玄膺合明堂通我華精調陰陽伏於玄門候天道近在我身還自守清靜無為神留止精氣上下関分理

玄門者即玄関也謂精氣隱伏於玄関諸竅須察候天道轉運之機以作烹煉還丹之法故曰伏於玄門候天道也然是道也乃近在我身之中還當執守自持不必遠索他求也參同契所謂近在我心不離己身是也故曰近在我身還自守也夫人之神明不加者以心多雜

念故也苟能心清意靜無為自守則神自留止而不外馳矣故曰清靜無為神留止之功此修為則神氣上下乎三關而精華分理於丹穴以凝結其靈胎也故曰精氣上下關分理也

七孔已通不知老還坐天門候陰陽下於喉嚨通神明過華蓋下清且涼

七孔者七竅也又心也醫書所謂心有七孔三毫是也夫心達於希夷身通於玄妙則三田精滿七竅氣盈自可童顏而無老容也故曰七孔已通不知老也坐者安

其居也天门者即泥丸明堂玄関諸宮也言元神還居
於天门之中以候其陰陽二氣乃回下於喉嚨而通其
神明之舍也故曰還坐天门候陰陽下於喉嚨通神明
也華蓋者肺也此非眉也乃内篇第九章所謂肺部之
宮似華蓋是也言元氣過於華蓋之下而後流布各臟
均得其養則自然清且涼也故曰過華蓋下清且涼也

入清章第十八

入清虚無見我形期成還丹可長生還過華池動腎精望
於明堂臨丹田將使諸神開命门通利天道藏靈根

入清者指真氣之清也虛無者指元神之虛也謂真氣與元神清虛無為乃相合而不離則我之形體中自現其妙要而还丹之成有期長生之年可得矣故曰入清虛無見我形期成还丹可長生也過經也華池者下元水火之宅也白紫清所謂華池正在氣海內是也言神氣还過於華池之中少焉則腎臟之精華鼓動而一陽乃生也復命篇所謂昔日遇師親口訣只要凝神入氣穴是也故曰还過華池動腎精也明堂解見上条命门臍也本篇第一章所謂後有幽闕前命门是也又兩腎

之中亦曰命門也謂我之靈氣上理於明堂諸宮而下臨於丹田等穴是將使三元諸神南通於命門之中以成其造化之故曰理於明堂臨丹田將使諸神南命門也靈根者心腎之洋本篇第一章言以此行持乃通利於天地之道而藏養於靈真之根則神丹可成也故曰通利天道藏靈根之

陰陽章第十九

陰陽列布如流星肝氣似環終無端肺之為氣三焦起伏於天門森故道清液醴泉通六腑隨臭上下南二耳窺視

天地存童子調和精華理髮齒

夫運行之機用吾身之陰陽二氣列布於上下往来於東西其象如星之流動而東方肝木之氣清而且長終而復始其狀似環之無端故曰陰陽列布如流星肝氣似環終無端也肺為金臟而主乎氣三焦者有名無形上中下三部之空竅也可以容納諸氣而通達於肺部故曰肺之為氣三焦起之伏隱也天門者即玄關等竅也詳本篇第十七章故道者陰陽二氣常行之道之謂元氣雖隱伏於玄關諸竅而其氣無乃常行於陰陽之

故道果多少差謬也故曰伏於天門蔽故道也津液者即玉液也醴甘飲也醴泉即金漿也元氣運行於陰陽二道乃化為玉液金漿流通於五臟六腑其精神隨鼻之呼吸上下而開通於二耳以司乎聰聽故曰清液醴泉通六腑隨鼻上下開二耳也童子者心神也謂精氣上窺於三天下視於九地其運行之機則在乎心神之主宰也故謂窺視天地在童子也夫臟腑百骸均賴其養則上自髮齒下及精華無不調和而理治矣故謂調和糟粕理髮齒也

顔色章第二十

顔色光澤老不白下於喉嚨何落落諸神皆會相求索下入絳宮紫華色隱藏華蓋通神廬專守心神傳相呼

脩養之道功夫純粹則和順積中英華發外故頭面之顔色光澤而髮黑至老不白也精氣流行於四體布散於百骸是雖見其端倪故下於喉嚨之間乃落落而難合也惟使諸元神以制御之皆會於身心相為求索而後能合一也故曰諸神皆會相求索也絳宮者心田也言精氣下入於絳宮得神火烹煉其象成紫華之色則

浙江圖書館

神室氣住也參同契所謂色轉更為紫赫然成还丹是
也故曰下入絳宮紫華色之華蓋者肺也詳本篇第十
七章神廬者以身心為神氣之廬舍也詳本篇第二章
謂元氣隱藏於肺部而運行於百骸乃通達身心廬舍
以榮養其精神也故曰隱藏華蓋通神廬也夫存守心
神調和二氣乃傳導於上下呼吸於丹田以凝成大药
則長生可得矣故曰專守心神傳相呼也

觀我諸神辟除邪脾神还歸依大家藏養靈根不復枯至
於胃管通虛無閉塞命門似玉都壽傳萬歲將有餘

觀者返觀內視也諸神者上中下三部之神也言返觀內視使諸部之神不妄動乃各安其位也則正氣常存而邪氣自辟除矣故曰觀我諸神辟除邪也大家者謂黃庭之宮也脾土之神不外馳還歸於黃庭之宮是為依於大家也故曰脾神還歸依大家也靈根者脾腎之又心為性之本腎為命之根本是也言神氣藏養於兩源之根本則無復有枯竭之患也故曰藏養靈根不復枯也胃管者司出納之所也命門者此非膀中之謂乃兩腎之間也玉都者喻下元之堅固也謂元氣流行至

胃管通我靈氣之谷神使不滯不窒以存養於三田而閉塞其命門之根元勿使有漏洩則如玉都之堅固不壞參同契所謂閉塞其兌築固靈株是也使能如此脩煉自然得其長生而壽傳萬歲尚有餘饒也

脾中章第二十一

脾中之神游中宮朝會五神和三光上合天氣及明堂通利六腑調五行金木水火土為王通利血脉汗為漿二神相得下玉英上稟元氣年益長 朝音潮

脾中之神者戊己土之神也中宮者黃庭也五神者五

浙江圖書館

行之神也六府五臟之神也三光者言吾身之日月星
也蓋脾土為中宮主宰精氣原本五臟之神朝會於此
安三光之明和合於此宮故曰脾中之神游中宮朝會
五神和三光也明堂者兩眉間却入一寸是也五行者
謂五臟也脾為坤土其氣上合天氣達於明堂諸宮而
下通六腑調理五行各臟故曰上合天氣及明堂通利
六腑調五行也五臟以脾為宰五行以土為君故曰金
木水火土為王也脾磨五穀以榮養其百骸脾主肌肉
而氣液達皮膚故曰通利血脉汗為漿也二神者參同

契所謂陽神日魂陰神月魄是也玉英者謂玉液之蓋陰陽二氣相須相合則玉英之液自是化生而下矣而人之元氣賴脾土生養以成也使二神上稟脾土之氣周流無端煉成大藥則自然益壽而長生矣故曰二神相須下玉英上稟元氣年益長也

循護章第二十二

循護七竅去不祥日月列布張陰陽伏於太陰成其形五臟之主腎為精出入二氣入黃庭呼吸靈气見吾形強我筋骨血脉成

夫元氣循環於三田而護持於七竅則不祥之戾氣自
無除去矣故曰循環七竅去不祥也吾身之日月列布
於內外是為陰陽二氣張設於上下左右也故曰日月
列布張陰陽也太陰者手太陰肺也太陰脾也謂人之
有生賴肺氣伏行百骸以養其形憑脾氣消磨五穀以
成其質故曰伏於太陰成其形也五臟之主腎為精者
以腎為水臟而水為天一之源是五臟之首乃精氣之
主也出入二氣入黃庭者陰陽二氣出入於上下往來
於東西而沒封藏黃庭以凝結其丹胎也呼吸者氣升

為呼氣降為吸一呼一吸乃合為一息也靈寶者所謂
至視至聽抱神以靜是也洋本篇第九章蓋呼吸太和
以鍊氣固守靈寶以養神則吾身之母胎有形兆可現
自然強已益身金筋玉骨血化為膏以成神人仙子也

恍惚章第二十三

恍惚不見過清靈坐於廬下觀小童旦夕存在神光明出
於無門入無戶恬淡至欲養華根服食玄氣可遂生過平声合
音寺

恍惚者似有似至而尚未分明在明在丹法為陽氣初動

之象也清者清氣也靈者神靈也蓋鍊氣純粹者行功之際虛極靜篤則身如杳冥心覺恍惚不可見聞亦無名狀是為經過清靈之境而大藥孕育於此矣故謂恍惚不見過清靈也坐者安其位也廬廬舍也廬下者喻心下也小童者喻心神也言安坐返觀藏神於心舍之下乃旦夕存養勿使外逸則神光內著自然明透於外呂公所謂光透簾幃是也故曰坐於廬下觀小童旦夕存在神光明也恬淡者安靜無為也言學道能真氣不出於門凡氣不入於戶則元和內運大藥已成而恬淡

無為無欲以養其精華之根源也故曰出於無門入無
戶恬淡無欲養華根也服降服也食飼也服食者謂採
取鍊養也如孟子所謂食志食功之義是也玄氣者玄
妙之真氣也遂成也言服食玄氣與元神相合凝聚於
中宮則長生可遂成也故曰服食元氣可遂生參同契
所謂服食三載輕舉遠游是此義也
還返七門飲太淵通我喉嚨過清靈問於仙道與奇功服
食靈芝與玉英
還者自上而順下也返者從下而逆上也七門者吾身

浙江圖書館

二氣五行往来之門戸也又七竅之門亦是也太淵者
太和元氣所化之淵泉也又有太淵池者乃貯藏泉源
之所也言陰陽二氣還返於七門之中化為金玉之液
是可取可飲乃通我之嗌嚥流行於三田及玉經過清
靈之境則神丹可期焉故謂還返七門飲太淵通我嗌
嚥過清靈也靈芝者喻真氣也玉英者喻玉液也言有
人向於学仙之道奇妙之功則惟服食吾身之靈芝採
取自己之玉英自然長生可以矣故曰向於仙道與奇
功服食靈芝與玉英也

浙江圖書館

浙江圖書館

浙江圖書館

浙江圖書館善本
乙 登記號：014056
一九　年　月　日

浙江圖書館

黃庭外篇利

浙江圖書館

TIFFEN Color Control Patches © The Tiffen Company, 2007
Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Bla
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

Inches
Centimetres
TIFFEN Color Control Patches
© The Tiffen Company, 2007
Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Blac