

黃庭菴微元



浙江圖書館



2250
浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館

黃庭經發微序

嘗攷三代以前。固無儒道二教之名。而亦未有彼此之別。黃帝問道於廣成。至聖問禮於老子。載在經史。蓋可見矣。詎汝世不究其源流。強分儒術黃老為兩途。以致爾我枝梧之言。從茲而起。焉然而察乎人倫。主乎忠信。脩其身心。養其氣體。總之二道。一茲回歸。以此推之。是何用多議。若我予少時。形氣頗弱。因觀脩養諸書。稍得其大旨。第彼時方盡心舉業。未克專力於斯。繼又隨吾父於黃邑。任佐理案牘之勞。幸知養生法度。不致疾患。特予兼善之心。不

能忘功名之念未嘗息乃焚膏繼晷竟無暇頃回思吾友
元真董子以瀾閱之曹而讀書談道優游林泉足以自樂
其為何如哉及予對策春闈通籍宦翰而年已衰老無能
為也已雖欲行其修養之功奈用力多而取效少也今年
春仲董子以所注黃庭經發微囑序於予：思此經為太
上寶秘之書非尋常所可擬議而王右軍曾考其文惟解
徑義者極少即偶有注釋之率總是曲徑旁門不堪寓目
今觀董子之注特開生面一歸正道南前人之未發發元
學之精微滅天人合法之考儒道同源之典乃知其遇至

人指教。修性命元功。而得妙道有年矣。行將步武鍾呂。接踵陶陳。如朱子所謂刀圭一入口。白日生羽翰。洵非虛語也。願予未能專致。以造乎是境。而頭顱出此。猶不免於庶務。豈無愧乎。謹述此教語。以復董子。其必有以教我焉。是為序。

峇

乾隆五十九年歲次甲寅四月朔日

賜進士出身翰林院檢討通家世弟山陰沈念祖拜撰



浙江圖書館

太上黃庭經發微自序

余嘗有言曰。儒本乎道。本於儒。外無道。外非儒。道同源。其歧惟一。乃達則兼善天下。窮則獨善其身。或仕或隱。初無固必。易地皆然也。自三代以前。何分彼此。迨至漢晉。始有儒術黃老之名。遂各相是非。而議論漸多。致使儒道合一之源。孔老通家之學。視為兩歧。此誰之過歟。誠胥失之焉。苟學仙之流。知先儒後道之義。而業儒之輩。明窮達同塗之歸。則自無枝梧之言。及紛紜之說矣。嗚呼。此道之所以常不明。而常不行者。蓋有由也。余幼攻舉子業。

時○已○知○有○養○生○之○學○比○及○成○丁○染○虛○羸○之○疾○故○雖○從○事○於
五
諸○書○以○及○導○引○等○法○習○而○行○之○却○病○有○效○惟○閱○金○丹○之○書
則○茫○然○難○曉○勉○力○研○窮○稍○知○門○徑○嗣○後○家○變○頻○興○未○能○專
志○因○循○二○十○餘○年○緣○不○忘○道○念○賴○天○之○祐○至○乾○隆○壬○辰○年
獲○遇○真○師○授○傳○玄○妙○始○明○至○丹○大○道○性○命○根○源○蒙○訓○十○載
以○徹○其○奧○彼○時○已○奉○師○命○注○述○諸○道○書○以○啓○後○學○奈○德○業
未○就○不○克○報○命○及○至○甲○辰○年○始○注○參○同○契○正○義○悟○真○篇○正
義○二○書○戊○申○年○又○述○元○丹○篇○乃○并○梓○之○以○行○矣○世於○去○年

冬。注道德經本義。竟因取黃庭經閱之。夫此書為扶桑大帝宮中寶考。天上金仙玉女無不誦之。傳自西晉時。大帝命暘谷神王授於南嶽魏夫人。流行於世。為學仙之玉律。脩道之金科。誠上天之寶經。非他書可比。但其奧妙非常。深邃莫測。所以後世注此經者。乃寥寥。其人耳。即有一二之注。非逢玄緘。口不語。則引入邪徑旁門。是有注不出。無注之為安也。余每念及此。未嘗不為之惜。因不揣固陋。乃為注解。將真師所授玄秘。一一詳載於經中。誠未能洞達聖學淵深。然脩養之要旨。已具於此矣。庶幾有志者。知大

道之宗源金丹之法象。開其仁智。達其精微。并知夫儒之
與道固無兩途。亦非異學。第有顯晦之別。通塞之分。而養
心之旨。為正道。修身之義。乃自然也。用是倩同志。核其字
句。錄成稿本。顏之曰。發微。將發。明其隱微之義也。敬付諸
梓。以公同好。未知有當於聖經否。幸有道者教之。是為序。

昔

乾隆五十六年歲次辛亥中秋日會稽元真子董德宣靜

遠書於四峯山居之集陽樓

太上黃庭經發微凡例

一黃庭經內篇分為三十六章外篇分為上中下三卷此
不知出於誰氏之手或謂係梁邱子所為也然難究根
源姑置之不論其所分之三十六章雖不能確乎不易
而亦頗合於義也至於外篇分為三卷殊欠妥協蓋黃
庭為內外兩篇之書是以呂真人謂口誦黃庭兩卷經
也今乃分而為三其不知何所按耳茲予注內篇仍舊
為三十六章將外篇去其三卷之目乃分為二十四章
但其間章旨亦稍有參差不純一者恐其與內篇之

章名重複。不列不如此耳。讀者諒之。

一經文兩篇。象乾坤之體。內篇分三十六章。以象老陽。外篇分二十四章。以象老陰。此二者象乾坤之用。而共為六十章。以周甲子之數。為修金丹之理。此亦發微之一端也。

一王右軍所書法帖。係黃庭經外篇。乃山陰之道士。魏鵬於右軍而倩書也。故謂之換鶴經帖。但其字句頗多舛錯。而用之學字。則無不可也。若欲明經。此非善本。且又無內篇之經。觀者察之。

一。是經奧衍宏深。義理玄妙。非他書可比。是以注之者極少。而世之所行者。皆梁邱子所注。亦偶有別本。亦是梁注所出。其或另有善本。實未曾見也。故余注是經。出於鄙意。為多。惟將真師所授之道要。則盡底載入。以闡法其義耳。

一。注釋是經。體例悉照余注道德參同悟真等書之式。務使義理明澈。人。可以觀瞻。箇。可以學習。無留滯疑竇。以誤於治學。此余之深願也。

一。黃庭經為上天寶秘之書。凡金仙玉女。無不誦讀。故學

道之人當齋戒虔誠端坐默誦能令百邪不干神志寧
定久之行之不急則洞達大道根源金丹妙理各本此
經所謂約為易遍義自鮮又曰誦之萬遍昇三天是也
一道書之最古者道德參同黃庭也而道德經乃專主治
道其修養之旨則兼及至參同契之作而鍊養之玄
機始為詳備但其中言大易之道并爐火之事亦並及
之耳惟黃庭經是天授之書為脩煉專經不列叙他說
寶鑑丹之要樞養生之寶鑑也故此三書者與天地並
行不悖日月交光常明儒道之家咸宜寶而讀之則齊

家治國修身養生無不畢具於此矣。勉之哉。

一黃庭經傳寫既久。未必無魯魚之謬。且兼文辭玄奧。豈能盡通其義。故外此之字。比他書為尤多也。予自昔年遇至人張薛二先生。授道於遂。叩此經之字句。逐一訂正之。乃與往日南嶽魏夫人天授之奉毫髮無差矣。行同志之士。切勿可自執己見。或按他人稿本而輒行改易之。則庶幾吾道之幸。亦學人之福也。

一此經傳世雖遠。尚在明晦之間。未克家傳戶誦。惟達道之人。知其玄機。而淺見者不之識也。是以表章者絕少。

予既得真詮。安敢隱默。苟不量力。注解是經。恐學業粗
疎。未免於濶畧。幸高明者。有以教我。是所厚望於將來
也。

元真子再識

浙江圖書館

太上黃庭經發微卷上

會稽四峯山人元真子董德寧註

書

齊陽沈憲業

參

旦陽章世乾

霄霞徐季偉

校

嵩陽朱永慈

閱

恒靜沈成業

內篇

上清章第一

上清紫霞靈皇前太上大道玉宸君。闕居蕊珠作七言散

浙江

化五形變萬神。是為黃庭曰內篇。蕊如累切

上清者。三清之境。有太清。上清。玉清。是一切大聖之所居也。紫霞者。即紫氣也。皇者。虛無之神。元始之本。號也。太上者。謂無上可上。乃極尊之稱也。玉宸君者。大道君之號也。蕊珠者。道君之宮名也。言上清紫氣之前。有元始虛皇。即是太上大道之君。當閑居無事之時。在蕊珠宮。闕而作此七言之經也。散化者。施化也。五形者。五體也。亦即五行也。萬神者。天地人三才之中。俱各有之也。黃庭者。黃乃土之色。庭乃家之中。是三才各有之中宮。

也。言道君以施化五行生成之體，變化萬神合一之道。乃著成祕典，是謂黃庭內篇之經，以垂教於學仙之流者也。

琴心三疊舞胎仙。九氣映明出霄間。神蓋童子生紫烟。是

曰玉書可精研。

映映同

書圖

琴者，和氣之聲也。心者，神之所舍也。三者，三丹田也。疊者，積累也。胎仙者，由積精累氣，養志存神，煉成大药，留鎮丹田，而未曾超脫。如嬰兒之靈胎，但有氣而未息也。九氣者，謂三田之中，各有三元之氣，乃合而為九也。映

明者也。耀也。霄者。近天之雲氣也。在人身中為玉高之
處是也。神蓋者。眉之。本篇第六章所謂眉髯華蓋。復如
珠是也。童子者。瞳子也。紫炯者。目之精華也。言和氣通
神。積累於三田之中。則鼓舞真元。以結胎仙。而九宮之
真氣。睽明於霄漢之間。則眉目自然發生其精華也。純
陽翁沁春園所謂溫之鉛昇光透簾幃是也。此謂太上
金簡玉書之旨。有志於修煉者。可精研而熟究之也。
詠之萬遍。昇三天。千災以消。百病痊。不憚虎狼之凶殘。亦
以却老年永延。痊音千山
与光同

詠吟誦也。憚畏懼也。言詠誦此經萬遍，其精誠感格，自有仙靈告以道妙，乃可脩煉而成真也。管子所謂思之思之，又重思之，思之不通，鬼神將通之，非鬼神之力也。精誠之極也，是此義耳。故苟能專心致志，力久功深，脩煉成就，則自然千災消滅，百病痊除，不異憚虎狼之凶惡，以傷殘其肢體。且却老永年以長生，此乃讀黃庭脩真之效，如是也。

上有章第二

漸

上有魂靈下闕元左為少陽右太陰後有密戶前生門出

日入月呼吸存少去声

魂。魄。也。靈。神。靈。也。魂。魄。者。以。肝。屬。木。而。藏。魂。心。屬。火。而。藏。神。而。木。火。通。明。故。魂。亦。附。於。心。所。謂。絳。宮。者。是。其。靈。也。闕。元。者。臍。下。之。穴。名。在。少。腹。之。間。不。必。拘。於。分。寸。印。丹。書。所。謂。氣。穴。是。也。少。陽。乃。膽。腑。之。名。屬。木。而。居。左。太。陰。乃。肺。臟。之。名。屬。金。而。居。右。密。戶。者。腎。也。在。尾。闕。之。上。七。節。之。脊。旁。謹。密。之。幽。靈。其。兩。腎。相。對。如。門。故。謂。之。密。戶。也。生。門。者。臍。也。人。之。初。成。胎。時。先。生。臍。帶。而。後。生。臟。腑。百。骸。胎。居。母。腹。中。惟。以。臍。而。達。其。氣。故。謂。之。生。門。

日月者。非天上之日月。乃人身之日月也。有內外之分。別。蓋人之有兩目光。乃得日月之形象。謂之內日月。人之有二氣往來。乃得日月之運行。謂之內日月。汝凡言日月者。做此呼吸者。出氣為呼。而屬陽。入氣為吸。而屬陰。一呼一吸。一出一入。謂之一息。即二氣之往來也。言黃庭居人身中。在絳宮。魂靈之下。氣穴。闕元之上。少陽胆之右。太陰脾之左。密戶之前。生門之後。是其靈所。乃將吾身之日月。使其內外交光。往來乎上下。出入乎東西。以生成大藥。而存結於黃庭之中也。廖蟾輝所謂。

前对臍輪後對腎中央有個真金具還源篇曰心下腎

上震肝西肺左中非腸非胃腑一氣自流通是其義也

元氣所合列宿分紫烟上下三素雲灌溉五華植靈根七

液洞流衝廬間迴紫抱黃入丹田幽室內明照陽門上上聲下

去聲
音蓋
漑

列宿者二十八宿也乃分布於周天蓋人身之元氣與

天地之真氣乃會合以成呼吸而周流於百骸之間猶

天之日月周行於列宿之分也故曰元氣所合列宿分

也紫烟者紫氣也乃喻二目之精光三素雲者三天玉

清之白氣也。乃喻三田之真元。謂二目之精光返照乎
上下。與三田之素雲真氣。乃交相往來也。故曰紫烟上
下三素雲也。漑亦濯也。五華五臟之精華也。植栽養也。
靈根者。心為神根。腎為精根。是曰元氣。養之以靈也。又
脾腎亦謂之靈根也。言三元之真氣。漑於五臟。以生
成精華。而養其靈根也。故曰漑五華植靈根也。七七
元也。在天地為日月五行。在人身為二氣五臟七液者。
是七元之氣液也。洞猶通也。廬之舍。以身為氣之廬。心
為氣之廬。即為神之舍也。一說以口鼻為廬舍也。衝向

也。當也。言七元之氣化為七液，乃流行通五向於廬舍之間也。故曰七液洞流衝廬間也。紫氣喻目光也。迴紫者，返觀內照也。黃者，土之色也。其在人身中，乃心所發之意是也。抱黃者，使意不外馳也。幽室者，吾身幽暗之所也。陽門者，即陽宮也。以下田為元陽所產之宮門也。謂用外之日月迴光內照，抱持其意，土同入於丹田。至一陽來後，則自然幽室生明，乃照耀於陽宮之內，以產生靈藥也。復命篇所謂昔日遇師親口授，只要凝神入氣穴是也。

口為章第三

口為玉池太和宮。漱咽靈液。災不干。體生光華。氣香。蘭却滅百邪。玉鍊顏。審能脩之。登廣寒。晝夜不寐。乃成真。雷鳴電激。神泯。

宮或作官咽
去声泯音閔

口者生成津液之所。故謂玉池也。口能調和五味。出納元氣。故謂之太和宮也。靈液者神水也。干者犯也。言人能知漱咽靈液之法。度自然災害。不來干犯。遍體生發光華。氣質如芝蘭之馨香。却退諸病。消滅百邪。而容顏如玉。肌膚若脂。此修煉之功所致也。廣寒者北方仙

宮之名凡初成道者先居此宮。然後考其功行而升遷之也。雷鳴者喻靈液之聲息也。電激者喻真氣之往來也。泯泯者寂然不動也。謂能審悉其道妙。勤謹備為。登於廣寒之宮。晝夜為常。靈靈不昧。以成真人仙子。此總在於靈液真氣與無為之元神。乃會合凝結而曰之也。悟真篇所謂三家相見結嬰兒是也。

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣。紫霞飛裙雲氣羅。丹青綠條翠靈柯。七
蓮玉籥閉兩扉。重掩金闕密樞機。
蓮音亭扉音非
重平声下同

內人者。真人也。以黃庭居乎中。故稱之為內人。錦者。五
彩也。黃庭居土。五行兼備。故曰服錦衣也。紫者。赤黑相
合之色。裙者。下體所服之裳。丹青者。紺色也。綠條者。軟
嫩之枝也。靈柯者。即靈株靈根之謂也。言黃庭內人上
服五彩之錦衣。下服赤黑之紫裳。如流霞之飛揚似雲
氣之羅列。其形貌如嫩枝之紺赤。容體似靈株之翠立。
此喻黃庭真人容服。有如此之象也。蓮草莖也。籥管也。
七蓮玉籥者。喻七竅如七莖之玉管也。扉戶扇也。閉兩
扉者。謂七竅之啓閉。俱有兩扉以關鍵之。而脩養之士。

勿使七竅有妄動也。金闕者，喻氣管也。樞機者，戶軸所
以司開閉也。謂人之呼吸往來於氣管，乃重：掩閉息
息調和而密運樞機以轉動也。

玄泉幽闕高崔嵬，三田之中精氣微。嬌女窈窕醫霄暉，重
堂煥：揚八威。天庭地闕列斧鉞，靈臺盤固永不衰。
醫音衣 鉞音斤

玄泉者，腎中之真液也。幽闕者，謂兩腎相對如門闕而
居於幽隱之處也。崔嵬者，高峻貌。蓋腎為五臟之首，水
為天一之源，故曰玄泉。幽闕高崔嵬，三田者，以腦為上
田，元神居之；心中為中田，元氣居之；臍下為下田，元精

居之而三田之中有此精氣神三品大藥是為微妙之靈物也故曰三田之中精氣微嬌女者舌也蓋易以離為火又以離為中女在人身中為心而舌乃心之苗其色正赤其體柔弱是以謂之嬌女也或以嬌女為眼亦通而窈窕者幽閒貞靜之意醫者蔽也謂嬌女幽閒靜毋妄用乃閉藏於內如雲霄醫蔽其光暉故曰嬌女窈窕醫霄暉重堂者喉嚨也亦即重樓也煥者光明之八威者謂喉嚨無物不納無所畏懼煥然有八面之威風又真氣之往來聲音之發揚而並無阻滯也故曰重堂

煥：揚八威。天庭者額上也。地闕者腹下也。靈臺者絳宮之心也。言一身上下肌膚周密，精氣完固，如列谷斡以捍禦其患，百邪不能干犯，則心神安佚，盤固堅凝，而永不衰老也。

中池章第五

中池內神服赤珠丹錦雲袍帶虎符橫津三寸靈所居隱芝醫鬱自相扶

中池，心田也。亦即中田也。內神，心中之神也。服赤珠者，以心之色赤，其形如珠也。丹錦者，心之服色也。雲袍者，

謂心之外有色。絡如雲衣之蔽其身也。帶虎符者。帶佩也。符信也。以心能主宰萬事。而且有威信也。橫縱橫也。津濟渡靈。喻要訣也。三寸者。謂三丹田各一寸也。言一身之中。其縱橫要訣。在於三田之方寸。而皆有神靈之所居也。芝。瑞草也。而有五色。乃和氣所化。古人所謂土氣和。芝草生是也。鬱。氣也。謂心為五臟之主。而五臟鬱鬱之。和氣乃醫蔽隱伏。自相滋益。扶持以聽命於心也。外篇第十五章。所謂心為國主。五臟王是也。

天中章第六

天中之嶽精謹脩靈宅既清玉帝游通利道路無終休眉
號華蓋覆明珠九幽日月洞虛元宅中有真常衣丹審能
見之無疾患覆敷故切
衣去聲

五官列於頭面惟鼻居乎中央而高起如山故謂鼻為
天中之嶽也鼻司呼吸為元氣往來之大會烹煉丹藥
之要樞故謂宜精勤修持之靈宅者面也以五官之神
靈皆居於面如人之有宅舍也玉帝者天之神之而人
為小天地故人身亦有不言人能身心安靜則精氣上
達面部清和乃神游於五官以生其華彩也故曰靈宅

既清玉帝游。夫面部清寧。五官靜默。則內之神氣自然。通利其道路。乃運轉無窮。循環無竭。故曰通利道跡。無終休。明珠者。目也。謂眉有華彩之色。而居於目上。如天之華蓋星。覆蓋於北辰之上也。故曰眉髯華蓋覆明珠。九幽者。乃星九原。乃幽暗之地也。日月者。吾身之內外。日月也。洞者。猶通也。虛者。北方之宿名也。元者。元氣也。言修煉者。將內外日月之光華。洞照於吾身。北方幽暗之地。以產生元陽之大藥也。參同契所謂含元虛危。播精於子。是也。故曰九幽日月洞虛元宅中者。喻身中也。

真者真人喻神靈也。衣者着衣也。言人身之中上自頭
面下及陰端俱各有真人而總統之於心。所以其衣色
常丹赤也。審者悉也。謂人能審悉存神養氣之法。常見
其心不外馳則神凝氣聚自無疾患之憂。故曰宅中有
真常衣丹審能見之無疾患也。

赤珠靈裙華倩粲。舌下玄膺生死岸。出清入玄二氣煥。子
若遇之昇天漢。

倩音千去
聲膺音雍

赤珠者心之象也。靈裙者神之服也。倩美也。粲明也。言
心神之精華充足乃發現於面目而明美也。故曰赤珠

靈裾華倩繁。玄膺者亦存玄竅也。在肺管之上。舌根之
下。陽氣至此而盡。陰氣從此而生。往來迭更。循環無窮。
故曰舌下玄膺生死岸。出清者地之陽氣。上升於天也。
入玄者天之陰氣。下降於地也。子者指學道之人也。天
漢者天河也。謂陰陽二氣出入往來。乃煥明於天地之
間。結靈育秀。生成萬物。而學道之人。若能遇此法度。亦
如天地之。二氣運行。凝聚自然。道成德就。飛升於天漢
之上也。故曰出清入玄。二氣煥。子若遇之。昇天漢也。

至道章第七

至道不煩訣存真泥丸百節皆有神。

真者真要也。泥丸者在人巨頭上而頭有九宮。泥丸居乎中。即顛門是也。言修養之道至簡至易而不煩。其要存於真訣而已矣。人身之中。上自頭面泥丸。下及周身百節。皆有神靈居之。以成其形體而最靈。不然。典物何以異耶。本篇第十九章所謂自高自下皆真人是也。下文乃洋言之。

髮神蒼華字太元。腦神精根字泥丸。眼神明上字英玄。鼻神玉隴字靈堅。耳神空闕字幽田。舌神通命字正倫。齒神

崑峰字羅千。崑音壘

崑音壘

髮之黑白相兼蒼。然亦有華彩之色。故曰蒼華也。以其居於元首最高之上。故曰太元也。靈樞曰。腦為髓之海。蓋人身之真精神皆上聚於腦。足則諸髓自足。故謂腦為精根也。頭有九宮。各圓一寸。而腦居乎中央。以象土。故謂之泥丸也。眼目光明於面上。而有英華玄幽之色。故曰眼神明。上字英玄。玉者土石之精也。隴壠也。即高土也。鼻為天中之嶽。其高起出土石。能辨別香臭。而無差誤。是其靈也。出入呼吸而不敗竭。是其堅也。故

官

曰鼻神玉隴字靈堅。耳門空虛而閑暇善聽耳竅幽隱。而積垢如田。故曰耳神空闕字幽田。舌能司語言以通達其命令能分五味以辨正其倫類。故曰舌神通命字正倫。峒崖岸也。齒者其排齊於上下。如崖岸而羅列於齧根如千峯。故曰齒神峒峰字羅千。此蓋言面部五官之神者也。

一面之神宗泥丸。泥丸九真皆有房。方圓一寸處。此中同服紫衣飛羅裳。

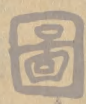
夫一面之神。而泥丸為宗主。以其居乎頭上之中宮。

也。天有九宮。人首亦有九宮。故中宮泥丸。與旁列之各宮。皆有真人之房。乃方圓一寸。以居靈之也。而九真之所同服者。上則霞衣。下則雲裳。蓋其得紫霞之氣。羅列於周圍。而輕清如飛揚之狀也。故曰同服紫衣飛羅裳也。

但思一部壽無窮。非各別住居腦中。列位次坐向外方。所存在心自相當。

言人欲知脩煉之道。不須遠索他求。但精思泥丸一部。九真之法度。而鍊養行持無怠。則其壽自無窮矣。參同

契所謂膽理腦定昇玄是也。且九真俱在頭上。並無他
所。乃同住於腦中。而九真官房位列坐次。朝向於外。以
捍禦其邪氣。若人欲存御九真之道。其要在於心神
統攝。而自相承當。勿疑也。中庸所謂誠者自成也。而道
自道也。即此義耳。



心神章第八

心神丹元字守靈。肺神皓華字靈成。肝神龍烟字含明。
鬱道烟主渾清。腎神玄冥字育嬰。脾神常在字魂停。膽神
龍曜字威明。
醫音衣道去声

心居火而色赤。為五臟之元宰。神靈之主守。故曰心神。
丹元字守靈。皓白也。肺居金而色白。其形如華蓋而多
孔竅。其體輕虛而生成元氣。故曰肺神。皓華字虛。成肝
居木在物為龍。木能生火為烟。而眼目為肝之竅。內含
光明之華。故曰肝神。就烟字含明。翳蔽也。障也。鬱氣也。
謂目光翳蔽不明者。以肝氣之渾。目色通道如烟者。以
肝氣之精。故曰醫鬱道相主渾清。腎居水其色玄。而北
方水神為玄冥。礼月令。所謂其神玄冥是也。腎藏精而
能生育。故曰腎神。玄冥字育嬰。脾居土。在五行之中為

信而有常。所不變。魂屬木。而木生於土中。木得土之培
養。則神魂停住不搖。故曰脾神常在。字魂停。胆為肝之
腑。所以屬木。而為就之。光曜也。人之謀慮威權。皆決
於胆。而明之。素問所謂胆者。中正之官。決於出焉。是
也。故曰胆神就曜字成明也。

六腑五臟神體精皆在心內運。天經晝夜存之自長生。

六腑者。膽胃大腸小腸三焦膀胱也。五臟者。心肝脾肺
腎也。天經者。天有三百六十五度。故人有三百六十
五之骨節。天有陰陽。經行於周天。人有二氣運動於周

身陰符經所謂天人合發萬化空基是也故六腑五臟
之精氣神皆具於形體中個個完全固無虧缺悟真篇
所謂人本有長生药是也然脩之道總在於心內
之元神以運用身中之精氣如天徑之輪轉無窮往來
不息晝夜無令間斷存無守有凝結成丹自然長生之
道可保此總結上文之義也

肺部章第九

肺部之宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之子主調氣外
應中嶽鼻齊位

肺居五臟之上如天之華蓋十六星覆蓋於紫微之垣也。肺管為最高而上於喉嚨故言下有童子也。童子者謂肺中之神也。坐者坐位也。闕者門闕也。肺位於膈上其形色如玉而肺管為門故謂肺神坐於玉闕也。七元者日月五行也。即七改星也。在人身為二氣與五臟子者神也。齊也。正也。謂七元之神主調和肺中之元氣其在外則應乎七竅而惟中嶽之鼻乃正位於面中以大會其氣而司乎呼吸也。

素錦衣裳黃雲帶喘息呼吸體不快兼存白元和六氣神

仙久視無災害。用之不已形不滯。

素者金之色也。黃者土之色。白是黃之子。黃為白之母。而子母相依。故謂肺神之衣裳。乃素錦。而其紳帶如黃雲也。喘者氣急而粗也。息者人之呼一吸合之為一息也。白元者肺神之名也。六氣者在天為風寒暑濕燥火也。在人為三陰三陽之氣也。言人之呼吸喘急而身體有不快者。須急存守肺神。以調和其六氣之邪。自然神安而息靜矣。是以神仙能長生久視而無災害者。以其得運用神氣不已之道。故其形骸無留滯之邪。

而神氣乃堅固不壞也。

心部章第十

官

心部之宮蓮含華下有童子丹元家主適寒熱榮衛和丹

錦衣裳披玉羅坐鈴朱帶坐婆娑

華與花同榮與
營通婆音梭

心為火宮其形如未開之蓮花也下者以肺靈於心之

上而心居於肺之下也童子者心之神丹元者神之名

也故曰心部之宮蓮含華下有童子丹元家主適寒熱

者以心之臟為少陰而心之主為君火也營衛者素問

曰營者水穀之精氣衛者水穀之悍氣靈樞曰其清者

為營濁者為衛是也。蓋人之一身以心為主。苟能使水
火既濟。寒熱適宜。則營衛之精氣自和矣。故謂主適寒
熱營衛和也。丹錦衣裳者。丹赤色。錦五彩。以心主乎五
體之血脉也。披玉羅者。披荷衣於身也。以肺之色白。而
心居肺之下也。故謂丹錦衣裳披玉羅也。金鈴者。喻心
之善於搖動也。朱芾者。喻心主乎血脉也。娑娑舞者之
貌。坐娑娑者。心安而容舒也。詩所謂娑娑其下是也。
調血理命身不枯。外應口舌吐五華。臨絕呼之亦登蘇。久
久之行。之飛太霞。

命。謂氣也。靈源歌。所謂神是性。分氣是命。是也。蓋心臟
主乎血脈。而為一身之主宰。人若能調血理氣。則心神
安。心安則身體安。身安則性定。命固。豈有枯竭之時哉。
吐者。舒也。出也。五華者。五官之華彩也。心之外應。為口
舌之闕竅。心之外舒。為五官之華彩也。呼。吸也。蘇。復
生也。言人有以虛羸之病。而臨於危絕者。倘能存其心
神。調其呼吸。亦可以却死而復生也。太霞者。最高近天
之雲氣也。謂能行修心煉氣之法。久之無怠。不但却疾
延年。抑且道成德就。而飛升於太霞之上也。

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏下有青童神公子主諸闕鏡聰明始青
錦披裳佩玉鈴和制魂魄津液平外應眼目日月精

肝為木宮其色青翠而木之葉重疊在外木之幹色含
在裏故曰肝部之宮翠重裏肝居於膈之下肝木之色
青而青童者乃木之精公子者謂肝之神也故曰下有
青童神公子鏡照也闕鏡者闕也乎內之臟腑外之耳
目也蓋木為四時之首肝乃五臟之物而肝氣通達於
耳肝臟開竅於目故謂主諸闕鏡聰明始也佩服也鈴

能鳴之物也。玉鈴者肺之色象也。夫肝木之色青翠。故披荷青錦衣裳也。而肺金是木之所畏服。故佩服白玉之鈴也。肝藏魂。肺藏魄。是魂魄者即金木也。津液者即金液玉液之意也。謂金能剋木而木得金以成器。故和制其金木相併。魂魄合一。自然津液與神氣平均而造化乃生之焉。本篇第三十五章所謂兩神相會化玉漿是也。肝開竅於目。而目為外日月。精者精明也。言肝之外應為二目之精明。故曰外應眼目日月精也。百疴所鍾存無英。同用七日自充盈。垂絕念神死。復生攝

魂還魄永亨頌。

疴病也。鍾聚也。無英者。肝神之名也。言人之百病所聚者。苟能存誠無英之肝神。同用諸臟之精氣。煉養七日而不昏昧者。則各臟諸腑自然充盈無虧。雖至垂絕之時。亦可存念其神而復生之。水能攝日。魂於天。魄還月。魄於地。軸使往來乎上下。併合乎中宮。而煉成大药。以致長存不死。則永無傾竭之憂也。本篇第二十九章所謂晝夜七日思勿瞑。果能修之。可長存。是此義也。

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓。中有童子冥上玄。主者六腑九液源。外應兩耳百津液。蒼錦雲衣舞龍蟠。

腎為水宮。而水之色玄。腎有二枚。居於腰脊之旁。其形圓而相對如門闕。故曰腎部之宮玄闕圓。童子者謂腎中之神也。腎屬北方之水。而水神為玄冥。乃寓乎其中。又心為上玄。而腎為下玄。故曰中有童子冥上玄。九液者。九宮之液也。即九竅之液也。腎為水臟。水為精液之本。臟腑之源。故謂主者六腑九液源也。百液者。百骸之液也。腎之外應。乃開竅於兩耳之門。在內為百骸精液。

之主。故謂外應兩耳百液津也。蒼者木之色也。雲者氣也。其色白而木是水之子。白是玄之母。故腎脈蒼錦雲衣也。而龍亦屬木。為水之子。水足則木旺。故龍能翔舞。蟠旋也。

上致明霞日月烟。百病千災急常存。两部水王對生門。使人長生昇九天。

致推極也。明霞者喻目之光華也。日月烟者謂二目之精氣也。蓋木雖為肝竅。而目之瞳子乃屬於腎。使下之腎水充足。則上致二目精明。故曰上致明霞日月烟。腎

江

為臟腑之根。精氣之本。故謂人之有百病千災者。急須
常養其腎氣。使真精常存。而不妄洩。則疾患自然除矣。
兩部水王者。以腎有兩枚。為天一之根源。精氣之君主
也。對生門者。以腎與臍相對。而臍為生門。本扁第二章
所謂必有密戶。前生門是也。夫腎臟足則諸臟自足。精
氣自充。更能知修煉之道。運用之方。自然使人長生久
視。而升於九天之上也。

脾部章第十三

脾部之宮。居戊己。中有明童黃裳裏。消穀散氣。攝牙齒。是

為太倉兩明童。坐在金基城九重。方圓一寸。命門中。

脾為土臟。土位中宮。故謂屬於戊己之土也。明童者。脾之神也。蓋脾土清和。則其神自明著也。裳。惟裳也。黃裳裏者。以土之色黃。而惟於四方之中。故曰中有明童黃裳。裏素向曰。脾胃者。倉廩之官。五味出焉。又曰。脾氣散精。上歸於肺。故謂之消穀散氣也。攝。兼也。佐之。牙齒骨之餘也。而其上下之齧肉。乃屬於脾。健則齒固。故謂之攝牙齒也。靈樞曰。胃者太倉也。而胃與脾相表裏。故脾亦為太倉也。本篇第十五章。所謂脾長一尺。掩太倉。

是也。脾胃同屬於土。其神則各一為用。故謂之兩儀童也。坐位也。坐臺即坐闕也。城守也。九重王者之居也。蓋五臟以脾為主。五行以土為王。外篇第二十一章所謂金木水火土為王是也。故謂坐位於金臺而城守於九重也。脾土之宮。方圓一寸。汝有幽闕。前有命門。而黃庭居其中。故曰方圓一寸。命門中也。

主調百穀。五味香辟。却虛羸。無病傷。外應尺宅。氣色芳光。華所生。以表明。黃錦玉衣。帶虎章。注念三老子。輕翔長生。高仙遠死殃。

香氣也。脾開竅於口。主消磨百穀之糧。潤和五味之氣。故曰主調百穀五味。香羸瘦也。脾為後天之根本。關乎臟腑百骸。使脾健則身強氣壯。而百病自除。故曰辟却虛羸無病傷脾。之外應在面。而面方一尺。五官居之。以宅舍。脾壯則氣體充足。而形色自芳美。故曰外應尺宅氣色。芳光華者。色之外現也。謂人之有光華。發生於面者。此可以表明脾宮之壯實也。故曰光華所生。以表明也。錦五彩也。黃錦者。以土兼乎五行也。玉衣者。是色之色。乃土之子也。帶兜章者。帶佩也。章符信也。以脾居中。

宮。臨。制。四。方。若。帶。兜。符。而。有。威。信。之。故。曰。黃。錦。玉。衣。帶。
席。章。三。老。者。上。中。下。三。丹。田。之。中。俱。有。黃。老。君。居。之。也。
子。丹。指。學。道。之。人。也。輕。身。輕。身。不。老。之。翔。者。翱。翔。飛。昇。
也。言。學。道。之。人。能。注。念。於。三。田。而。存。養。於。三。老。運。行。乎。
二。氣。以。交。合。於。中。宮。則。大。道。可。成。吾。生。可。得。乃。飛。昇。玉。
闕。位。澄。高。仙。豈。有。死。殃。之。相。及。哉。

膽部章第十四

胆部之宮六腑精中有童子曜威明雷電八震揚玉旌龍
旂橫天擲火鈴

胆為肝之腑而屬木。六腑玉清之精汁藏於胆。故曰胆部之宮。六腑精童子。謂胆中之神也。凡人之有謀慮者皆決於胆。而明之。蓋其為中正之官也。是以其神常威明。而其氣有光曜。故曰中有童子。曜威明。玉旌。丹旂。干之首。有素羽也。胆具五行之氣。有八面之威。其常用如雷電之震動。似玉旌之飄揚。故謂雷電八面揚玉旌也。龍旂者。以胆屬木。而龍亦屬木。又能飛騰也。橫天者。胆氣之威也。擲拋也。擲火鈴者。喻飛揚之狀也。蓋火是木之子。鈴乃旂之飾也。詩所謂旂旂陽。和鈴央。是

也。故曰：旌擐天，擲火鈴也。

主諸氣力。攝虎兵。外應眼。瞳鼻柱間。腦髮相扶。亦俱鮮。九
色錦衣。綠華裙。佩金帶。玉犀龍。又能存威。明乘慶雲。役使
萬靈。朝三元。

書

胆氣善謀。有決斷。而威力能攝。伏猛虎兵。故曰主諸
氣力。攝虎兵。肝開竅於目。而胆為肝之腑。其外應為眼。
目之黑睛。又胆之經脈。起於目。銳老皆。則鼻柱正。在兩
目之中間。故曰外應眼。瞳鼻柱間。肝藏血脈。胆藏精汁。
血足則髮黑。而有光。精足則腦充。而髮盛。故謂腦與髮。

相扶持而俱為之鮮美也。九色錦衣者以木德九氣而
木有紋色如錦也。綠華裙者以嫩之綠之色乃木之象
也。故謂胆神服九色之錦衣而着綠華之翠裙也。佩金
帶玉者胆屬木而金為木之夫。玉屬土而土是木之妻
也。席就丹印。金木之義也。文章之使金木相並而合又
相併則成器物而有文章也。故曰佩金帶玉席就文慶
雲者五色之瑞氣也。三元者印三才也。言人能存守威
明之胆神行金木併合之丹道及至功成行滿自可乘
慶雲而上昇乃役使萬靈以朝謁於三元之君主也。

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉中部老君治明堂厥字靈源名混康治
人百病消穀糧黃衣紫帶虎龍章長精益命賴君王治平
長

精之長
音掌

書

太倉者胃也脾與胃相表裏胃居脾之下故謂脾之形
長一尺而掩蓋於胃口之上也中部者中宮也蓋脾
居中宮為黃老君之所治而上應乎明堂明堂者在兩
眉間却入一寸是其竅也厥者其也乃語辭靈源者靈
乃心之所主而脾為心之子是以心靈為脾之根源也

混康者以脾胃無物不納。惟其能容納。則混合而康也。故曰厥字靈源名混康。脾健土和。則百病不治。自去。而五穀之糧。乃消磨無滯。故曰治人百病。消穀糧黃為脾土之正色。紫為水火相合之間色。火是脾土之母。水是脾土之妻。故謂之黃衣紫帶也。完屬金為土之子。龍屬木為脾之夫。而金木皆生養於土中也。章又章以土具五行之氣。而有文章之象也。故謂之完龍章也。脾土為人身收天之本。使脾胃強盛。則氣足神全。故曰長精益命也。五行以土為王。四臟以脾為主。脾旺則無所不

充故曰賴君王也

三呼五名神自通三老同坐各有朋或精或胎別執方桃

核合延生華芒

華音花

呼呼吸也三呼者運用三周也我名者脾神之名也謂
調和二氣呼吸三周以存養其脾神則諸臟之神亦通
利而無滯矣三老者上中下之黃老君也謂三老坐於
三田之中乃各有同類之朋以安鎮於上中下之胎丹
胎也執守也謂三老所治之三田其下田主乎精為生
發水火之源中田主乎氣為藏養胎元之靈上田主乎

神為安鎮靈性之本。此三丹田者，各有執守之方所也。故曰或精或胎，別執方。桃核者，喻陰極之處，延長之華花也。芒，喻枝葉也。謂下元陰極之處，乃任督之根源。領周身之經脈，通達於上下。頭養於百骸，猶桃核而合生枝莖花葉，同一義也。故曰桃核合延生華芒也。

男女迴九者，批康道父道母對相望。師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空，殊途一會歸要終。

男女者，喻陰陽也。九者，九宮也。九竅也。康，康莊也。批康者，下元陰極之處也。言陰陽迴旋於九宮，而其源

本自概康之穴道以起也。故曰男女迴九有概康之道。
父道母者。喻陰陽二脉也。素問謂三陽為父。三陰為母。
是此義也。蓋任督二脉。同起於下元會陰之穴。即陰極
是也。其穴在前陰之後。後陰之前。而督脉居陽。行於身
後。上額交顛。絡腦下而盡。任脉居陰。行於身前。上頤循
面。入目間而終。此二脉者。率領陰陽諸脉。以上達於面
目。而兩相對望。無失為丹法運行之道路也。故曰道父
道母對相望。師父師母者。亦喻陰陽也。丹赤也。居火而
居上。玄黑也。居水而居下。言陰陽流行於前後。而列位

於上下丹玄之鄉。猶天尊地卑之義也。故曰師父師母
丹玄鄉。然學道之人。其脩之之法。可存用三田之精神。
乃運行二氣以交合。久之行之。及至道成。則虛空可登。
神仙可及也。殊異之途。雖也言三田之神靈。三元之精
氣。雖若異途。而其要會之要。則終歸於黃庭之一致也。
易所謂同歸而殊塗。一致而百慮是也。

閉塞三關。握固停含。漱金醴。吞玉英。遂至不餓。三蟲亡。心
意常和。致忻昌。五嶽之雲氣。彭亨。保灌玉盧。以自償。五形

完堅無災殃。

醴音李
忻同欣

三關者。本篇第十八章。以口為天關。手為人關。足為地
關。是也。又玉枕為上關。夾脊為中關。尾闾為下關。此以
三關也。而三丹田亦曰三關。此前三關也。握固者。以四
指握拇指。而固其精氣之謂。倚煉之際。當閉塞三關。勿
妄動。握固。兩手勿妄開。疊足端坐。以停息其身心。而行
持無失也。故曰閉塞三關。握固。停也。醴甘飲也。金醴者。
即金精之謂也。玉英者。即玉液之義也。蓋使神氣往來
交合。乃化生金精玉液。則可漱可吞矣。故曰含漱金醴。
吞玉英。三虫者。玉櫃經所謂人身並有三尸九虫。其上

尸名彭倨好寶物。中尸名彭質好五味。下尸名彭矯好色慾是也。然三尸神者。總是氣質之陰性所化。其餘皆寓言而已矣。謂人能漱吞玉液者。自然脾胃無饑渴。三虫自消亡。則心安意和。常致祈昌。而自無憂患矣。故曰。遂至不饑。三虫亡。心意常和。致祈昌也。五嶽者。喻五臟也。雲。即氣也。彭。行也。身。通之。廬。舍也。玉廬。喻身心也。蓋身為金精之廬。而心為玉液之舍也。一說。以口司出納。為含養氣液之廬舍也。言人得其脩養之道。則五臟之真元。如雲氣之通行。保全其精神。而灌注於玉

廬以償還其本源也。故曰五嶽之雲氣彭亨七。保灌玉廬以自償也。以此身則五行之身體自完堅難壞而永可無災殃之咎。乃脩煉之所致也。故曰五形完堅無災殃也。

上觀章第十六

書

上觀三元水連珠落。明景照九隅。五靈夜燭煥八區。子存內皇與我游。身披鳳衣銜虎符。一至不久昇靈無觀音

當作志乃字
相類之誤

觀見也。三元者三才也。亦即三光之日月星也。連珠者

聯絡不斷也。礼所謂繫乎端如貫珠是也。落之難合也。明景光輝也。九隅九宮也。亦即九州也。五靈也。即五星五行也。燭也。八極者。八方也。言上觀天道。日月星之三光。其運行往來之象。如連珠之聯絡無間。而落之。光輝晝夜連照於九宮。是無少差謬也。惟水火木金土之五星。至夜分乃煥照於八方之區。則有疾有徐。以成其造化。此天地之所以長且久。能亙古今而不變者也。其人之脩丹。亦復如是。如陰符經所謂觀天之道。執天之行是也。子存內皇與我游者。子謂指學道之人。

也。內皇身中之主宰也。與我游也。謂與造化同游也。言
人能存念身中之主宰。效法三元五星之煥也。使二氣
運行交合。與造化同游。無差。豈不長生而參立於天地
乎。身披鳳衣。銜兜符者。鳳衣。羽服也。銜。猶佩也。兜符者。
乃威信之章也。謂道既成就。則身披羽衣之服。腰佩犀
龍之符。以役使諸靈也。一志不久昇靈。無其靈矣。三清
之境也。謂一念不移。專心致志。不須久遠。即可昇仙而
入於三清之境矣。悟真篇。所謂赫赤金丹。一日成。古仙
垂語寶地。聽是也。

方寸之中念深藏。不方不圓。閉牖。三神還精。老方壯魂。
魄內守不爭競。神生腹中銜玉璫。靈注幽闕。那得長琳條。
弟尋可蔭仗。三魂自宜帝書命。
牖音右喪去長或喪字之誤
聲仗去聲

方寸者。謂心田。方圓一寸也。不方不圓者。即悟真篇所
謂圓即圓。今方即方。是也。牖。總者。喻五官之竅也。言脩
煉之功。當藏神於心田。不使有雜念外馳。且不為方圓
所拘。但閉塞五官之牖。總以神御其氣。如天之轉運。
無窮也。故曰方寸之中念深藏。不方不圓。閉牖。也。三
神者。三田之神也。謂三田之精神。還返。二氣之陰

陽往來不謬。則老耄者可復為丁壯之形容。如參同契
所謂老翁復丁壯者。攝成媿女是也。故曰三神還精老
方壯。媿媿者。媿屬木為陽。媿屬金為陰。即身中之神氣
是也。又天人之日月。亦謂之媿媿也。參同契曰。陽神日
媿。陰神月媿。是此義也。使媿媿內藏。神不外出。則氣和
精固。自無妄動不安之咎。故曰媿媿內守。不爭競。充
耳珠也。幽闕兩腎之間也。琳美玉也。尋八尺曰尋。蔭庇
也。仗憑倚也。帝子天之主宰也。言精氣治乎內。則神化
生乎身。如銜珠玉之寶於腹中也。而靈氣注意於幽闕

之所使心腎相交。性定命固。豈有喪亡之日哉。此比之
琳玉有美。尋之高。自可庇蔭倚仗。其誰能企及之。則三
魂自寧。七魄常靜。乃名書於天帝之勅命。而飛昇以登
真也。

靈臺章第十七



靈臺鬱霭中黃野。三寸異室有上下。間闕榮衛高玄受。洞

房紫極靈門戶。

霭音愛上声。間音諫。榮與營通。

靈臺者。心也。鬱霭者。雲氣之集也。黃野者。謂脾土也。心
為脾之母。脾是心之子。而脾居心下。乃一氣相通。故謂

靈臺鬱霽望黃野也。三寸者三丹田也。而三田方圓各一寸。分位於上中下。故謂三寸異室有上下也。間關崎嶇屈折貌。營衛醫書以氣之清者為營。濁者為衛。又謂營行脈中。衛行脈外。是也。高玄者以心為上玄也。受者承也。領也。言運用身中營衛之氣。乃崎嶇屈曲流行。唯心為之主宰而承領之。故曰間關榮衛高玄受。洞房者兩眉間却入二寸是也。紫極者謂明堂洞房等宮。猶天之辰極紫微垣也。靈門戶者謂洞房紫極之宮。乃神靈居其所。日月列其旁而行住出入於其間。豈非門戶哉。



浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館

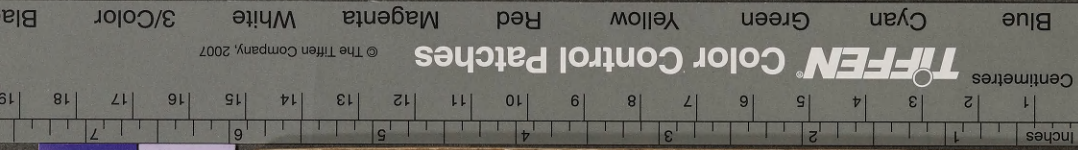
浙江圖書館善本

乙 登記號： 014054

一九 年 月 日



浙江圖書館

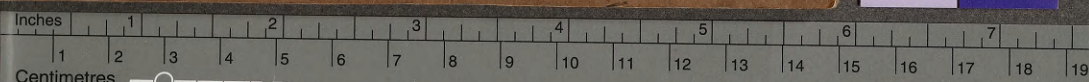


黃庭發微元

浙江圖書館



浙江圖書館



TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black