

雲笈七籤卷之十二

優一

雲笈七籤卷之十二

優二

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校理賜緋魚袋借紫臣張君房集進

三洞經教部

經

上清黃庭內景經

治生章第二十三

治生之道了不煩

無為清簡約以守志

但修洞玄與玉篇

謂洞玄靈寶玉篇真文黃庭也

兼行形中八景神

玉緯經云五藏有八卦大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為喉嚨也臍中為太一君主人之命也一名中極一名太淵一名崑崙一名特樞主身中萬二千神也

二十四真出自然

天有二十四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氣也

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機覽無外而與已

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神其狀如此

立坐室外三五玄

謂八景及二十四真神營護人身則三田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
宗元真人之窟宅從面而存之也

共入太室璇璣門

洞房經云天有太室玉房雲庭中央黃老

優二

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

高研恬煥道之園

研精恬煥真氣來遊

內視密盼盡觀真

入靜存思百神森森

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左右人身備有之也

何處遠索求因緣

道經曰大道汎兮其可左右言不遠也

隱影章第二十四

隱影藏形與世殊

學仙之士含光藏輝滅跡匿端

含氣養精口如朱

肌膚若水虛綽約若處子

帶執性命守虛無

虛靜恬惓寂寞無為

名入上清死錄除

優三

得補真人列象玄名

三神之樂由隱居

理身無為則神樂理國無事則人安三神

三丹田之神也

倏欵遊遨無遺憂

倏欵疾發也下文云駕欵接生宴東蒙或
云倏欵龍名也無遺憂謂懸解

羽服一整八風驅

八風八方之風先驅掃路也羽服仙服也
按上清寶文仙人有五色羽衣又飛行羽
經云太一真人衣九色飛雲羽章皆神仙
之服也

控駕三素乘晨霞

外指事也三雲九霞神仙之所御也

金輦正立從王輿

元錄經云上清九天玄神八聖驂駕九鳳
龍車玉輿金輦皆仙人之服器

何不登山誦我書

書即是黃庭經也

鬱鬱窈窕真入墟

山中幽邃

入山何難故躊躇

責志不決

人間紛紛臭帑如

人間世不可君帑弊惡之帛也

五行章第二十五

五行相推反歸一

五行謂水火金木土相推者水生木木生
火火生土土生金金生水水又生木周而
復始又相刻優三法水刻火火刻金金刻木木
刻土土刻水水又刻火周而復始相推之四
道也反歸一者水數也五行之首萬物之
宗道經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者一也兩
儀天地天地生萬物又終而歸一一者無

之稱萬物之所成終故云歸一

三五合氣九九節

玄妙經云三者在天為日月星名曰三光
在地為珠玉金名曰三寶在人為耳鼻口
名曰三生天地人凡三而各懷五行故曰
三五其常精也合三者為九宮夫三五所
懷順衆類也調和萬物理化陰陽覆載天
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不立也
故曰天道不遠三五復返三五者天地之

樞華帶六合之要會也九宮之氣節九九八
十一為一章云云

可用隱地迴八術

九宮中有隱道變化之法太上八素奔晨
隱書是曰八術又太微八錄術云太微中

隱二

五

有三君一曰太皇君二曰天皇君三曰黃
老君三元之氣混成之精出入上清太素
之宮能存思之必得長生

伏牛幽闕羅品列

伏牛腎之象腎為幽闕中黃經云左腎為

玄妙君右腎為玄元君羅品列存思見之
三明出華生死際

天三明日月星人三明耳目口地三明文
章華是生死之際際音節也

洞房靈象斗日月

存三光於洞房洞房明堂已釋於上者也
父曰泥丸母雌一

一明堂中有君臣洞房中有夫婦丹田中
有父母泥丸腦神名道經云知其雄守其
雌雌無為一也

三光煥照入子室

明白四達

能存玄真萬事畢

莊子曰通於一萬事畢也

一身精神不可失

常存念之不捨須臾

高奔章第二十六

高奔日月吾上道

吾道君也上清紫文吞日氣法一名赤丹
金精石景水母玉胞經其法常以日初出

時東向叩齒九通畢微呪日魂名日中五
帝字曰日魂珠景照韜綠映迴霞赤童玄
炎飄象呼此十六字畢瞑目握固存日中
五色流霞來接一身於是日光流霞俱入
口中又上清紫書有吞月精之法月初出
時西向叩齒十通微呪月魂名月中五夫
人字曰月魂暖蕭芳豔翳寥婉虛靈蘭鬱
華結翹溥金清瑩炁容素標呪呼此二十
四字畢瞑目握固存月中五色精光俱入
口中又月光中有黃氣大如目童名曰飛

優二

六

黃月華玉胞之精也能修此道則奔日月
而神仙矣

鬱儀結璘善相保

鬱儀奔日之仙結璘奔月之仙同聲相應
同氣相求故二仙來相保持也

乃見玉清虛無老

昇三清之上與道合同也

可以迴顏填血腦

魂魄反嬰得成真入

口銜靈芒携五皇

口吐五色雲氣光芒四照與五皇老君同遊六合也

腰帶虎錄佩金璫

仙人之服也九真經云中央黃老君腰佩玄龍神虎符帶流金之鈴執紫毛之節錄

優三

七

符錄也

駕歛接生宴東蒙

歛倏歛言乘風氣忽發而往或云歛也龍名也東蒙東海仙境之山也接生長生也與生氣相接連歛然而遊其處

玄元章第二十七

玄元上一魂魄鍊

資一以鍊神神鍊以合一

一之為物叵卒見

一者無之稱也心恬快以得之知得之而

不可見

須得至真始顧盼

守真志滿一自歸已

至忌死氣諸穢賤

凡飛丹鍊藥服氣吞霞等事皆忌見死屍

殄穢之事此衛生家之共悉也然至道沖
虛本無淨穢未獲真正則淨穢有殊殊而
不齊則是非起於內生死見於外則清淨
者生之徒濁穢者死之徒故為養生之所
忌也

六神合集虛中宴

六甲六丁六府等諸神俱在身中身中虛
空則晏然而安樂不則憂泣矣

結珠固精養神根

結珠謂咽液先後相次如結珠固精不妄

洩神根形軀也夫神之於身猶國之有君
君之有人人以君為命君以人為本手相
資藉以為生主而調養之也

玉笈金籙常完堅

道經云善閉者無關捷不可開籙鎖籙笈

優二

或為是也

閉口屈舌食胎津

屈舌導津液食津而胎仙故曰胎津

使我遂鍊獲飛仙

積功勤誠之所致也

仙人章第二十八

仙人道士非有神

修學以得之也

積精累氣以為真

有本或無此句遂闕注

黃童妙音難可聞

黃童黃庭真人一名赤城童子妙音謂黃
庭真人之妙音也

玉書絳簡赤丹文

黃庭經一名太帝金書一名東華玉篇也

字曰真人巾金巾

真人即黃童也金色白在西方主肺肺白
在心上故曰巾金巾九真經曰青帝衣青
玉錦衣帔蒼華飛裙芙蓉丹冠巾金巾又
元陽子曰真人憑午居子履卯戴酉酉者
優三
金也
九

負甲持符開七門

老君六甲三部符云甲子神王文卿甲戌
神展子江甲申神扈文長甲午神衛上卿
甲辰神益非卿甲寅神明文章存六甲神

名則七竅開通無諸疾病

火兵符圖備靈關

赤章斬邪籙皆役使三五火兵又衛靈神
呪曰南方丹天三氣流光熒星轉燭洞照
太陽上有赤精開明靈童總御火兵備守
三宮即火兵三五家事也符者八素六神
陽精玉胎鍊仙陰精飛景黃華中景內化
洞神鑒乾等諸符也圖謂太一混合三五
圖六甲上下陰陽圖六甲玉女通靈圖太
一真人圖東井沐浴圖老君內視圖西昇

八史圖九變含景圖赤界等諸圖可以守
備靈關即三關四關等身中具有之

前昂後卑高下陳

列位之形象也

執劔百丈舞錦幡

神兵幡劔之狀

十絕盤空扇紛紜

空中作氣煒曄揮霍

火鈴冠霄隊落煙

金精火鈴冠徹霄漢部伍隊陣狀如落煙

屯雲之勢

安在黃闕兩眉間

存思火兵氣狀俱在天庭天庭一名黃闕
兩眉間是

此非枝葉實是根

優二

學仙之本

紫清章第二十九

紫清上皇大道君

亦名玉晨君也

太玄太和俠侍端

太玄太和真仙之嘉號也

化生萬物使我仙

道氣之功勩也

飛昇十天駕玉輪

乘欸而往

晝夜七日思勿眠

至誠則感

予能行此可長存

延年神仙之道

積功成鍊非自然

學以致其道也

是由精誠亦由專

守一如初成道有餘

內守堅固真之真

不失節度也

優二

虛中恬淡自致神

神以虛受

百穀章第三十

百穀之實土地精

草實曰穀陰之類也

五味外美邪魔腥

非清虛之真氣

臭亂神明胎氣零

胎氣謂無味之味自然之正氣也服氣有
胎息之法零猶失也

那從反老得還嬰

言不可得髮白反黑齒落更生此一句應
在自存神之下超此不類者

三魂忽忽魄糜傾

忽忽不恬快糜傾朽敗也

何不食氣太和精

進勸服鍊之道

故能不死入黃寧

黃寧黃庭之道成也

心典章第三十一

心典一體五藏王

神以虛受心為棲神之宅故為王也

動靜念之道德行

謂念丹元童子也夫念為有忘為無念則
易心而後語忘則灰心而神全故道德行

清潔善氣自明光

常念之故

坐起吾俱共棟梁

神以身為屋宅故云棟梁吾丹元子也

晝日曜景暮閉藏

優二

十二

莊子云其覺也形開其寐也魂交交閉也

通利華精調陰陽

謂心神用捨與目相應華精目精也心開

則目開心閉則目閉晝陽而暮陰故云調

陰陽

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉

舉心之用捨陰陽之所由也晝為經歷暮為隱藏六合天地內上下四方卯酉為朝暮幽隱屬也

兩腎之神主延壽

腎神玄冥字育嬰配屬北方主暮夜人能止精則長壽河上公曰腎藏精

轉降適斗藏初九

九陽數也斗北辰也北辰主陰謂陽氣下

與陰合易曰乾元在無首無首藏也

知雄守雌可無老

守雌則藏九之義也

知白見黑急坐守

道經云知其雄守其雌知其白守其黑皆

優二

十三

藏九之義也

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長

肝位東方東方木主春生氣之本也清長
氣色之象

羅列六府生三光

存想生氣徧照五藏六府如日月星辰光
曜明朝也

心精意專內不傾

能知一也

上合三焦下玉漿

言肝氣上則與三焦氣合下則為口中之
液亦猶陰氣上則為雲下則為雨雨潤萬
物玉漿潤百骸九竅也

玄液雲行去臭香

真氣周流則無災病

治蕩髮齒鍊五方

雲行雨施無所不通五方五藏也

取津玄膺入明堂

咽液之道必自玄膺下入喉嚨喉嚨一名

重樓重樓之下為明堂明堂之下為洞房

洞房之下為丹田此中部

下漑喉嚨神明通

身命以津氣為主也

坐侍華蓋遊貴京

華蓋肺也肝在肺之下貴京丹田也

飄颻三帝席清涼

三帝三丹田中之道君也亦名真人言肝

氣飄颻周流三丹田之所也肝氣為目精

故言席清涼

優三

十四

五色雲氣紛青葱

肝氣與五藏相雜上為五色雲

閉目內眄自相望

常存念之五藏自見

使心諸神還相崇

赤城童子與五藏真人合契同符共相尊
敬也

七玄英華開命門

七竅流通無留滯也

通利天道存玄根

身為根本

百二十年猶可還

當急修行時不可失

過此守道誠獨難

去死近矣

唯待九轉八瓊丹

九轉神丹白日昇天抱赤子九丹論云考
覽養生之書鳩集久視之方曾所披涉篇
已千計矣莫不以還丹金液為大要焉又
黃帝九鼎神丹經云帝服之而昇仙與天
優二
地相畢乘雲駕龍出入太清八瓊丹砂雄
黃雌黃空青硫黃雲母戎鹽消石等物是
也

要復精思存七元

雖服神丹兼習黃庭之道七元者謂七星

及七竅之真神也又五帝元君及白元無
英君亦為七元道君洞房訣云存七元者
其呪曰迴元隱遁豁落七辰乃七元也

日月之華救老殘

左目為日右目為月目主肝配東方木行
木位春春為生氣故云救老殘

肝氣周流終無端

莊子曰指窮為薪而火傳生得納養而命
續也

肺之為氣三焦起

中黃經曰肺首為三焦肺之為氣謂氣嗽
氣嗽起自三焦故言三焦起說三焦者多
未的其的其實今以五藏之上系管為三
焦焦者熱也言肝心肺頭熱之義也

視聽幽冥候童子

童子心神赤城中者元陽子曰闕離而下
存童子童子是目童也謂人欲知死生當
以手指柱目皆候其目光有光則生無光
則死也

調理五華精髮齒

五華五藏之氣仙經曰髮欲數櫛齒欲數

叩也

三十六咽玉池裏

口為玉池亦曰華池膽為中池胞為玉泉

優二

十六

華池咽液入丹田所謂漑灌靈根也

開通百脉血液始

身中血液以口為本始也

顏色生光金玉澤

百節開道

齒堅髮黑不知白

反老還嬰

存此真神勿落落

專守城不墮

當憶此宮有座席

此宮謂肺宮也座席神之所安中黃經云
肺首為三焦玄老君之所居也

衆神合會轉相索

衆真同聚慮有邪精

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍

此明脾宮之事脾為丹田黃庭中央戊己土行也上觀肝肺如蓋如舍也

朝拜太陽樂相呼

謂魂神與衆仙合會也素靈經云太上神

優三

十七

仙有太陽君少陽君太虛君浩素君群仙宗道之遊樂也

明神八威正辟邪

八威八靈神也真誥云北帝殺鬼呪曰七正八靈太上皓炁長顱巨獸手把帝鍾素

臬三神威劔神王衛法辟邪之道也

脾神還歸是胃家

脾神名常在字魂停脾磨食消胃家之事也中黃經云胃為太倉太倉肚府也

耽養靈根不復枯

脾為黃庭人命之根本心專養之延年神仙也

閉塞命門保玉都

元陽子曰命門者下丹田精氣出入之處也養童下籥護其主主身也身為玉都神

聚其所猶都邑也

萬神方胙壽有餘

胙報也萬神以養見報故壽有餘也

是謂脾建在中宮

脾主中宮土德

五藏六腑神明主

以脾為主

上合天門入明堂

存五藏六腑之氣上合天門天門在兩眉
間即天庭是也眉入一寸為明堂

守雌存雄頂三光

道經云知其雄守其雌雌牝柔弱也三光

日月星也

外方內圓神在中

外方內圓明堂之象也

優二

通利血脉五藏豐

神恬心靜

骨青筋赤髓如霜

百脉九竅皆悉真正

脾救七竅去不祥

脾磨食消耳目聰明

日月列布設陰陽

日陽月陰日男月女

兩神相會化玉英

男女陰陽自然之津液也

淡然無味天人糧

神雖合會當味無味

子丹進饌者正黃

饌氣也子丹真人進丹田之真氣脾為中
黃脾磨食消也

乃曰琅膏及玉霜

津液精氣之色象也

太上隱環八素瓊

謂絳宮重樓十二環即喉龍也中有八素

之瓊液也

優三

十九

漑益八液腎受精

咽液流下入腎官化為玉精也

伏於太陰見我形

太陰洞房謂觀瓊液之形象也

揚風三玄出始青

揚風感風化也陰陽二氣與和氣為三三生萬物生物微妙故曰三玄出始青言萬物生而青色也太平經曰積清成青也恍惚之間至清靈

陰陽生氣至微至妙

坐於飈臺見赤生

調暢之氣化為赤子赤子真人也飈臺閭風臺神仙之遊集也

逸域熙真養華榮

物外真氣自然養生

內盼沉默鍊五形

內觀形體神氣長存

三氣徘徊得神明

三丹田之氣也

隱龍遁芝雲琅英

仙經云肝膽為青龍故曰隱龍五藏九孔
八脉為內芝故曰遁芝雲琅英脾氣之津
液

可以充飢使萬靈

服氣道成役使鬼神

上蓋玄玄下虎章

神仙之服御也元錄經云仙人有玄羽之
蓋神虎玉章也

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰

優二

盛古淨字肥魚肉薰五辛

入室東向誦玉篇

太帝在東故也

約得萬徧義白鮮

不出身中

散髮無欲以長存

仙經服九霞必先散髮又胎息法仰卧散髮令枕高二寸五分屈兩手大母指握固閉目申兩臂去身五寸乃漱滿口中津液咽之滿三徐徐以鼻內氣氣入五六息則吐之一呼一吸為一息至十吐氣可少頻申頻申訖復為之滿四九為一竟矣尋觀文意此散髮非專此道也蓋散髮無為自得之意無外情欲而已

五味皆至正氣還

合五為一自然之道

夷心寂悶勿煩寃

悶靜也寂默清靜道經云其政悶悶其民

淳淳

過數已畢體精神

優二

專精所致

黃華玉女告子情

丹田陰神與已言也

真人既至使六丁

真人指學者身也至謂精至六丁如上說

者也

即授隱芝大洞經

隱芝謂隱者也以仙人喻芝英

十讀四拜朝太上

玉精真訣曰東華玉篇者必十讀四拜玉

篇謂此文

先謁太帝後北向

太帝在東七元居北故也

黃庭內經玉書暢

仙道成矣

授者曰師受者盟

斯文可重故以為盟

雲錦鳳羅金鈕纏

信誓之物

以代割髮肌膚全

契誠不假出血斷髮

携手登山軟液丹

受行黃庭道者必重盟而後傳

金書玉景乃可宣

信洽方授

傳得可授告三官

三官天地水也

勿令七祖受冥患

傳非其人殃及先世患讀為還也

太上微言致神仙

優二

可尊可貴

不死之道此真文

一心敬重奉而行之

太上黃庭外景經序

黃庭經者蓋老君之所作也其旨遠其詞
微其事肆而隱實可為典要強識其情則
生之本也故黃者二儀之正色庭者四方
之中庭近取諸身則脾為主遠取諸象而
天理自會然谷神不死是謂玄牝是以寶
其生也後晉有道士好黃庭之術意專書
寫常求于人聞王右軍精於草隸而復性
愛白鵝遂以數頭贈之得乎妙翰且右軍
能書繕錄斯文頗多逸興自縱而未免脫

漏矣後代之人但美其書蹤而以為本固
未覩於真規耳余每惜太上聖旨萬世莫
測今故纂注以成一卷義分三部理會萬
神冀得聖人之教不泯于當來矣

太上黃庭外景經

優二

務

成

子

註

二十三

上部經第一

老君閑居作七言

老子者天之精魂自然之君造立神仙萬
世常存作斯七言以示後生

解說身形及諸神

上談元一濟活一身從頭至足皆可得生
總統綱紀形體常平道無二家究備者賢

上有黃庭下關元

黃庭者目也道之父母供養赤子左為陵
陽字英明右為太陰字玄光三合成德相
須而昇

後有幽闕前命門

腎為幽闕目相連臍為命門三寸日出月
入陰陽并呼吸元氣養靈根也

呼吸廬間入丹田

呼之則出吸之則入呼吸元氣會丹田中
丹田中者臍下三寸陰陽戶俗人以生子
道人以生身

玉池清水灌靈根

口為玉池太和宮唾為清水美且鮮唾而
咽之雷電鳴舌為靈根常滋榮

審能修之可長存

晝夜行之去伏尸殺三蟲却百邪肌膚充
盈正氣還邪鬼不從得長生面有光

黃庭中人衣朱衣

目中小童為夫婦左王父右王母被服衣
朱遊宴與合會多處丹田裏晝夜存思勿
懈怠

關元茂籥闔兩扉

優二

二十四

冥目內視無所不覩閉口屈舌為食母含
咽玉英終身無咎無者氣也齒為茂舌為
籥

幽闕俠之高巍巍

道有三元恣意所從下部幽闕玄泉之常

中部幽闕兩腎為雙上部幽闕兩耳相望
金門玉戶上與天通嬌女彈箏盛厲宮商
丹田之中精氣微

丹田者一室也與明堂對精氣微妙難可
盡分故曰微矣

玉池清水上生肥

口中唾也亭動口舌白唾積聚狀若肥馬
漱而咽之可得遂生

靈根堅固老不衰

舌為靈根制御四方調和五味去臭取香

牙齒咽氣化為飲漿

中池有士服赤朱

喉中若京為元士中和之下關分理朱光

衣服神為友

橫下三寸神所居

優三

二十五

明堂之宮方圓三寸神所居正在目中央

眉為華蓋五色青葱

中外相距重閉之

中氣當出外氣當入當此之時門三關二

氣相距天道自然也

神廬之中當修治

教子去鼻中毛神道往來則為廬宅晝夜
綿綿無休息也

玄膺氣管受精府

喉中之央則為玄膺元氣下行起動由之

故曰受府也

急固子精以自持

守精勿去也

宅中有士常衣絳

面為尺宅真人官處其中央被服赤朱光

耀燦然赤如絳

子能見之可不病

欲令世人深知道真觀斯神功終身不病也

橫理長尺約其上

脾長一尺約太倉上中部明堂老君書旦所遊止也

子能守之可無恙

守脾神老君所舍深知知其意可無恙也

呼吸廬間以自償

閉塞三關屈指握固呼吸元氣皆會頤中
降於口中含而咽之則不飢渴逐去二尸
心意

子保完堅身受慶

人人有道不能守之保道之家身形常平

優二

二十六

上觀三光狀如連珠落落象石心中如喜
故以自慶

方寸之中謹蓋藏

不方不圓目也閉戶塞牖中元不有守之
守之得道之半

精神還歸老復壯

精神欲去常如飛雲上精不泄下精不脫
魂魄內守如年壯時也

心結幽闕流下竟

耳為心聽結連幽闕鼻聞香則蔭強心達

志通則流下竟也

養子玉樹令可杖

身為玉樹常令強壯陰為玉莖轉相和唱

還精補腦可得不病長樂無憂在也

至道不煩無旁午

大道自然不煩不慮照察蕩蕩則人本根
至道難得而易行焉

靈臺通天臨中野

頭為高臺腸為廣野元氣通天玄母來下
養我已也

優二

二十七

方寸之中間關下

目央之中玉華際大如雞子黃在外下入
口中生五味晝夜行之可不既也

玉房之中神門戶

玉房一名洞房一名紫房一名絳宮一名

明堂玉華之下金匱鄉神明門戶一之所
從者哉

既是公子教我者

左為神公子右為白元君養我育我常欲
令我得神仙父母供養子丹日月相去三
寸間

明堂四達法海源

三寸三重有前後使以日月歸中升洞達
四方流于海也

真人子丹當吾前

象長一寸兩眉端俛仰見之心勿煩

三關之中精氣深

口為心關足為地關手為人關深固靈珠
更相結連微妙難知固為深焉

子欲不死修崑崙

頭為崑崙道治其中子午為經卯酉為緯
日月照明丹馬遊戲百官宿衛也

絳宮重樓十二環

金樓五城十二周市丹黃為郭五彩雲集
絳宮玉堂真一所從出入也

瓊室之中五色集

璇璣玉衡命立中央五色琅玕極陰反陽

營室之中全室也

赤神之子中池立

喉中之神主池精受符復行傳付太倉

優二

二十八

下有長城玄谷邑

腸為長城腸為邑腎為玄谷上應南北也

長生要慎房中急

房玉房也急而守之共會六合六合之中

誠難語子欲得道既規矩也

棄捐姪俗專子精

賢者畜精愚者畜財捐去來累一復何求

還精補腦潤澤髮鬚

寸田尺宅可治生

寸田丹田尺宅面也道之經緯不可廢忽

努力求之必得長生也

雞子長留心安寧

大道混成自然子濛濛鴻鳴狀如雞子專

心一意守之不解長安寧

推志游神三竒靈

大道遊戲琬闈琬闈權剛執志觀見道真
三靈侍側彈琴鼓箏也

行間無事心太平

恬悵無欲以道自娛施利不足神明有餘
則為太平也

優二

二十九

常存玉房神明達

玉房一室也卧於山西知於山東處於幽
冥都見無窮內外相須故言明達也

時思太倉不飢渴

咀嚼太和神注含太倉胃管一神名黃常

子稅曰黃常子吾有長生之道不食自飽
不得妄行留為已使辟穀不飢所當得也
役使六丁玉女謁

清潔獨居便利六丁之地呼其神名字玉
女必來謁也

閉子精門可長活

陰陽交邁此之時精神欲去淫佚淫佚縱
情五馬不能禁止以手撫弦囊引玉籥閉

金門

正室堂前神所舍

正室之中五色雜璇璣玉衡道所立舍於
明堂游絳宮變為真人丹田也

洗心自治無敗滂

敬重天地遠避嫌疑閉目內視思神往來
不與物雜行不敗滂

歷觀五藏視節度

五藏六府各有所主修身潔白絕穀勿食
飲食太和周而更始故不失節也

六府修治潔如素

心不妄念口不妄言目不妄視耳不妄聽

手不妄取足不妄行凡此六行六府之候也故能損之道成德就潔已如素也

虛無自然道之固

虛無恍惚道之無自然不存僥仰自覩常

守玄素須臾為早知雄守雌魂魄不離身

優二

三十

也

物有自然道不煩

自然者天地大神不存不想氣自往來也

垂拱無為身體安

端殼自守深暢元道不犯天禁身無災咎

永保安也

虛無之居在幃間

虛無之性樂於清淨修和獨立與神言語
施設幃帳惡聞人聲觀見玄德五色徘徊
日月照察使以東西三五復反轉藏管機
也

寂寞廓然口不言

隱藏華蓋歸志洞虛寂然廣視目覩明珠
昧然獨息不貪榮譽也

修和獨立真人宮

太和之宮在明堂垂華蓋之下衣朱衣明
堂四達知者誰真人小童衣璨爛欲知吾
居處問太微乎

恬快無欲遊德園

外如迷惑內懷玉潔恬快歡樂不貪世俗

優二

三十一

也

清淨香潔玉女前

棄捐世俗處無人之野焚燒香薰便溺六
丁玉女自到徑來侍人也

修德明達神之門

德潤身富潤屋心遠志通視見神光重樓
綺戶金門玉堂

中部經第二

作道優游深獨居

隱身藏形與世絕踰含氣養精顏如丹珠

也

扶養性命守虛無

決謝祖先避世隱居司命定錄死籍以除
改字易姓堅守虛無也

恬恢自樂何思慮

恬惓忽然樂道守貧不念不慮至不煩也
羽翼已具正扶骨

修道行仁骨騰肉輕道成德就雲車來迎
玉女扶轅徑昇太清非生毛羽也

長生久視乃飛去

萬世常存與一為友玉女採芝啖之苗食
之須臾立生毛羽上帝徵聘飛入滄海中

五行參差同根蒂

五彩騰起或參或差混沌不別共生根蒂

三五合氣其本一

三五十五在中央二友之隱往來三陽玄
德微妙其狀似龍見之獨笑勿以語人

誰與共之斗日月

雌在北極雄在南宮真人不遠近在斗中
三光洞明天地相望子欲得一問兩童

優二

三十二

抱玉懷珠和子室

碌碌如玉連連如珠調和室房隨世沈浮
子能守一萬事畢

一為大神天地之根人之本命子能知之

萬事自畢

子自有之持無失

人人有一有一不知守素損本根愛財寶
賢者得之以為友也

即欲不死入金室

却入三寸為金室洞房之中當幽閑變吾

形為真人真人所處丹田中

出日入月是吾道

日出太陽月入太陰迴周返覆受符復行

天七地三迴相守

天七地三橐籥縮鼻引地氣即上希也故

迴相守

昇降進退合乃久

地氣上昇天氣下降陰陽列布合於絳宮
或進或退正氣從容乃得長久

玉石落落是吾寶

優二

三十三

連珠玉璧落落如石出於太陽氣如火煙
搏則不得則吾重寶

子自有之何不守

人自有一不知守之守之者日還一日失
之命消也

心曉根基養華彩

究備道真深解無極留年却老自守本歸
根開闔陰陽布色華彩常若少年

服天順地合藏精

頭為天足為地服食天氣灌漑身形合人

丹田藏之腦戶天露雲雨何草不茂

七日之午迴相合

行道之要七日一合

崑崙之上不迷誤

崑崙頭也上與天通稟受元氣不迷誤

九原之山何亭亭

心為九原真人太一處其中也不出戶房

知四方

中有真人可使令

真人太一小童子金樓深藏伏不起隱藏

九原不可使

蔽以紫宮丹城樓

金樓玉城丹黃為郭百官宿衛一為上客

絳宮玉堂真人宅舍

俠以日月如明珠

左日右月合精中央五色混沌晝如明星
暮如明珠晃晃煌煌曾不休哉

萬歲昭昭非有期

明珠來下堅當守之長生之符萬歲昭然
非復有期司命定錄死籍已除

優二

三十四

外本三陽物自來

三陽三精也狀若冠纓扉玄無主用和為
根不呼自來默默翻翻

內拘三神可長生

三神三子拘此三神生道畢也

魂欲上天魄入淵

暮卧魂上天送日中三足烏雞鳴忽朦來
還其處魄者形也年七十八十魄欲入泉
老人愁思形容欲別

還魂返魄道自然

拘魂制魄不得行人善守自然不用筋力

庶幾結珠固靈根

結珠連珠也入口中含咽其精回灌靈根

玉笱金簷身完堅

玉笱齒金簷舌開口屈舌食母之氣不傳

惡言身保完全

戴地懸天周乾坤

人生地道來附已故言戴地玄母在天下
養萬物不用機素神明微妙非俗所聞常
欲令我得神仙迫於乾坤不可踰蹶哉

優二

三十五

象以四時赤如丹

四時五行周則更始真人子丹一化為已
被服赤珠狀若丹

前仰後卑列其門

仰高也前高後下背子向午右陰生陽離

樓門戶

選以還丹與玄泉

選取也縮引還丹及玄泉之氣所謂名上

昇泥丸鍊治髮根須臾微息其道自然

象龜引氣致靈根

龜以鼻取氣極停微息閉口咽之致靈根

中有真人巾金巾

金室真人巾金巾

負甲持符開七門

甲子也背子向午要帶卯酉制御元氣受

符復行皇天大道君也常窺看七門

此非枝葉實是根

上皇大道君老子太和常侍左右化生萬

物非為枝葉

晝夜思之可長存

常注意思念自觀三光道之至妙近在斗

中

仙人道士非異有

仙人度世非有他神守一堅固上精不泄

下精不脫精神內守千歲不死

積精所致和專仁

育養精氣專心一意和氣仁義德合道真人盡食穀與五味

俗人皆啖百穀之寶土地之精五味香連

令飽食厨内無真道遂歸黃泉

優二

三十六

獨食太和陰陽氣

陰氣上昇陽氣下降合會六合之中生五味常自服食天相漑

故能不死天相漑

飲食太和不死之藥食之不解天自漑之

誠說五藏各有方

五藏象五行六律腸胃方

心為國主五藏王

身有三百六十神心為主不出戶知天下

不下堂知四方

受意動靜氣得行

志之所從不可極也清香潔善氣自行

道自將我神明光

座與吾俱息起與吾同衣我歸來食我居

不行客常日月三光相保守

晝日照昭夜自守

晝日朗然目覩景星暮即徘徊來歸我已
知陽者明不知陽妄作凶

渴可得漿飢自飽

飢食自然之氣渴飲華池之漿不飢不渴

優二

三十七

可得長生也

經歷六府藏卯酉

兩腎之神最為精左王父右王母二氣交
錯周六府上會目中左卯右酉

通我精華調陰陽

陰陽列布若流星流星七正益精華

轉陽之陰藏於九

陽主陽中乃種其類陰生黍粟陽生熒火
二氣相得更相包裹九在口中也

常能行之可不老

知雄守雌其德不離知白守黑常德不忒
肝之為氣修而長

肝為青龍肺為白虎上與天通故為長

羅列五藏主三光

心精意專五內不傾平牀安卧仰觀三光

上合三焦下玉漿

上合三焦者六合中也流布四肢汗玉漿

我神魂魄在中央

拘魂制魄不得動作俱坐俱起不得行止

明堂正在中央

精液流泉去臭香

精流液出常如源泉暮卧惺寤蕩滌口齒

去臭取香治髮齒

立於玄膺舍明堂

明堂之中方圓三寸生道之根大如雞子

黃如橘過歷玄膺甜如蜜

雷電霹靂往相聞右酉左卯是吾室

午前子後之間中央朝發太一華蓋之卿

陽氣以下在絳宮

下部經第三

優二

三

伏於志門候天道

志門玄門也候天道守玄白

近在子身還自守

大道不遠近在身中子自有之無求他

清靜無為神留止

道為賢者施不為愚者作精心定志神明
懽也

精神上下開分理

精神上下恍惚無常求玄中之玄

精候天道長生草

上知天上俯察地理留年住命白髮如墨
則長生草

七竅已通不知老

耳聽五音目觀玄黃鼻受清氣口啖五味

不知老也

還坐天門候陰陽

天門太陽一之門也陰陽雌雄微妙難覩
故坐伺候之

下于喉嚨神明通

喉嚨咽也啖食和氣則神明乃下降

優二

三十九

過華蓋下清且涼

華蓋之下五色青葱清靈之淵清且涼

入清靈淵見吾形

清靈之淵微妙玄通閉目內視則見江海
伺候吾形有頃相望如照明鏡深井對相

視樂無極也

期成還年可長生

年到四十五十則不住還得其理者日益
長久不能明者徒自苦耳

還過華下動腎精

華蓋之下多陰涼萬神合會更相迎引動
腎氣上布紫宮

立於明堂望丹田

明堂丹田相去不遠相望見

將使諸神開命門

一名大神萬物之先保使群神救護萬民

出入命門

通利天道存靈根

九九八十一首分為二部從頭至足元氣
通流周匝一身靈根堅固守之勿休也

陰陽列布若流星

三氣升降閉塞三關百脉九孔氣候鑠鑠
光晃晃列布皮膚若彗星

肝氣周還終無端

肝為青龍出從吾左肺為白虎住在右神

道恍惚無有端緒

肺之為氣三焦起

肺有三葉三焦起一名華蓋紫紅色

上座天門候故道

天道雄門故道本根存本守根乃得長生

優二

四

津液醴泉通六府隨鼻上下開兩耳

閉氣縮鼻長久微息呼吸元氣一上一下

縮鼻不止開其耳

窺視天地存童子

上窺天門則覩三光俛視地理見小童子

調和精華治髮齒

精液華池常以雞鳴啄齒三十六下漱咽

之常以管籥開閉九孔皆上頭中治髮齒

顏色光澤不復白

門戶開張精神布合顏色光潤鬚髮滋榮

不復白

下于隴疾何落落

存候天道要不煩落落如石中心獨喜

諸神皆會拒求索

大道遊戲衆神合會交游徘徊太素中

下入絳宮紫華色

下入絳宮丹城樓金紫幃帳徘徊四隅

隱藏華蓋觀通廬

暮隱華蓋晝游明堂觀望神廬金匱鄉也
專守心神轉相呼

優二

四十一

心為國主太一宮專心一意向太陽執志
清潔衆神喜樂相呼來

觀我神明辟諸邪

一居中央諸神宿衛當此之時仰觀神光
元陽子丹辟萬邪

脾神還歸依大家

脾神朝進明堂暮歸其宮故依大家太倉也

致於胃管通虛無

胃管太倉口也虛無之宮在太初

藏養靈根不復枯

藏養靈根使漸潤調和滿口而咽之內不

枯燥

閉塞命門如玉都

關門閉牖以知天道耳玉堂之陽一神之

都市知萬物之價數也

壽傳萬歲年有餘

俗人有餘財聖人有餘年壽命無期

脾中之神主中宮

中宮戊己主於土府萬物蚊行土地之子

脾為明堂神治中宮也

朝會五藏列三光

五藏六府神明之主日月朝會長幼有序

仰觀三光日月斗

上合天門合明堂

天門開閉出為雄雌三光所生俠在明堂
上圓下方中無不有

通利六府調五行

安神養已六府通暢邪氣却走正氣內守
五行之精金木水火土為榮

優二

四

金木水火土為王

五行相生土為其主萬物疇類皆歸於土
通利血脉汗為漿

含氣養精血脉豐盈骨濡筋強潤滋皮膚
汗出若漿

修護七竅去不祥

同穴異竅各隔東西常當修護神明所依
辟却不祥萬物自化

二神相得化玉英

日月之神陰陽之反暮宿明堂化生黃英
下流口淡如無味用之不可既也

上稟天氣命益長

坐常仰頭鼻受上清氣跨座隨陽四肢安
寧敬重天禁命益長

日月列布張陰陽

日月照察萬物瞻仰陰陽設張四時調和
凡此四行亦在已軀也

五藏之主腎最精

腎之為氣清且香右為王母左為王公左
青龍右白虎與天通

優三

四十三

伏於太陰成吾形

太陰小童玄武裏赤神之子伏不起轉陽
之陰成吾形常存太素老小丁

出入二竅合黃庭

出入二竅兩手間黃庭中人主神仙欲得

吾處入關山

呼吸虛無見吾形

虛無恍惚難悉言呼吸元氣環無端欲觀
吾形若臨淵也

強我筋骨血脉盛

精氣不泄骨髓充滿常自壯強血脉平盛
行若奔馬終身不倦

恍惚不見過青靈

恍惚中有物青靈中有形恍惚象大道有

一莫見其景也

坐於廬下見小童

神廬之下金匱野顧見真人小童子何從
相求華蓋下

內息思存神明光

閉目內視存在神明見吾光俛仰瞻之青

赤白黃

出於天門入無閒

出於天門見四鄰入於無閒觀太玄太玄

中有衆妙之門

恬快無欲養華莖

閑居靜處深固靈珠素捐世俗摧剛就深
含養五莖色如桃華

服食玄氣可遂生

外為太玄內為大淵若如流俗合四海源
審能服食可得遂生

優二

四十四

還過七門飲大淵

大淵玉漿甘如飴近在吾身子不知何處
取之蓬萊溪

道我懸膺過青靈

太清之淵隨時涼青靈之臺四遠望懸膺

苑降太倉

坐於膺間見小童

金匱玉神小廬間坐仙道見小童子候吾
規中道畢矣

問於仙道與竒方

仙道謂虛無自然也不行而至舉足萬里
坐在立無竒方不死之藥也

服食芝草紫華英

絕五穀棄飴糧使六丁玉女自來侍人為
取芝草金紫華英得乃食之

頭戴白素足丹田

真人致住常欲令人得神仙晝日頭黑至頭白如素也足履丹田中也

沐浴華池生靈根

沐浴華池鍊身丹田之中主潤靈根華池

優二

四十五

玉池

三府相得開命門

老子太和各為一府共侍道君常開闔命

門陽明無端也

五味皆至善氣還

六合之中自生五味演而食之正氣並來
被髮行之可長存

大道萬畢被髮僵卧鍊身五嶽則得長生
大道蕩蕩心勿煩

大道蕩蕩昭然曠然要道不煩煩道不要

求於無形

吾言畢矣慎勿傳

吾者中央老君也解說天道從頭至足皆
可生也勿傳非人令道不明慎之慎之

太上黃庭外景經

推誦黃庭內景經法

當入齋堂之時先於戶外叩齒三通閉目想
室中有紫雲之氣鬱鬱來冠兆身玉童侍左
玉女侍右三光寶芝洞映內外呪曰

天朗氣清三光洞明金房玉室五芝寶生玄
雲紫蓋來映我形玉童侍女為我致靈九帝
齊景三光同輶得乘飛蓋昇入紫庭引氣三
十九咽畢入戶北向四拜長跪叩齒二十四
通上啓高上天真玉晨太上道君某甲今當
入室誦誦玉經鍊神寶藏乞胃宮華榮身得

乘虛上拜帝庭畢還東向揖大帝又叩齒十
二通上啓扶桑大帝賜谷神王某乙今披詠
玉經乞使靜室神芝自生玉華寶耀三光洞
明萬徧胎仙得同帝靈畢即東向誦十徧為
一過竟還北向四拜東向揖不須復啓也但

優二

四十六

拜謁如法隨誦多少然以十數為限不依法
而受經虧損俯仰之格徒勞於神無益於求
仙也五犯廢功斷事十犯身死於風刀之考
死為下鬼負石之役萬劫還生不人之道當
以八節日送金環青繒九尺以奉於有經之

師師得此信速錄上學弟子郡縣鄉里姓名
年紀生月日時於九尺青繒之上正中於山
岳絕巖之側北向奏名青帝宮叩齒二十四
通微呪曰

天迴道氣八道運精三五應期九祚代傾命
真玄寂輔臣帝靈玉劄已御今奏青名謹關
九府五岳司靈記我所列上聞玉清三年之
後來迎某甲微形賜乘八景昇上帝庭畢埋
青繒於絕巖之下如此三年有真人下降一
節不一送廢功斷事不得入仙三節違盟告

下三官受考無窮清虛真人曰凡修黃庭內
景玉經應依帝君填神混化之道讀竟禮祝
畢正坐向東臨目內想身神形色長短大小
呼其名字還填本宮不修此法雖萬萬徧真
神不守終無感効徒亦損氣疲神無益於延

優二

四十七

命也今故抄經中要節相示耳

髮神蒼華字太元形長二分腦神經根字泥丸

形長一分眼神明上字英玄形長三寸鼻神玉壘字

靈堅形長五分耳神空閑字幽田形長一寸舌神

通命字正綸形長七寸齒神嶸鋒字羅千形長一寸五分

右面部七神同衣紫衣飛羅裙並嬰兒形
思之審正羅列一面各填其宮畢便叩齒
二十四通咽氣十二過祝曰

靈源散氣結氣成神分別前後總統泥丸上
下相扶七神敷陳流形遯變愛養華元道引

八靈上衝洞門衛驅攝景上昇帝晨畢次思

心神丹元字守靈形長九寸丹錦飛裙肺神皓華字虛成

形長八寸素錦衣黃帶肝神龍煙字含明形長六寸青錦披裳腎

神玄冥字育嬰形長三寸六分蒼錦衣脾神常在字魂

停形長七寸三分黃錦衣三膽神龍曜字威明形長三寸六分九色

錦衣綠
花裙

右六府真人處五藏之內六府之宮形若
嬰兒色如華童思之審正羅列一形叩齒
二十四通咽氣十二過呪曰

五藏六府真神同歸總御絳宮上下相隨金
房赤子對處四扉幽房玄闕神室紐機混化
生神真氣精微保結丹田與日齊暉得與八
景合形昇飛紫微真人曰昔孟先生誦黃庭
修此道八年黃庭真人降之此妙之極也黃
庭祕訣盡於此矣形中之神亦可從朝至暮

恒念勿忘不必待誦黃庭經矣

雲笈七籤卷之十二

卷之十二



