

太上黃庭內景玉經卷中

脾部章第十三

脾部之官屬戊巳中有明童黃裳裏消穀散氣攝牙齒是爲太倉兩明童坐在金臺城九重方圓一寸命門中主調百穀五味香辟卻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

呂祖註曰脾部屬土居心右是爲戊巳之宮中有神名魂停黃裳裏也能消五穀之精散未伸之氣攝命於牙齒是爲太倉之宮兩明童者卽精氣二部之屬也金臺卽心也坐心能使心火不揚過九重能令九重清徹方圓一寸在命門卽右

道藏輯要

黃庭內景玉經

三

尾集二
卷六

勝處也調和百穀五味之氣息辟卻虛羸虛羸者病之由也能和味虛羸自卻矣無病可傷外應尺宅卽手脈之源凡脾不和則尺宅或大或小醫神之要部氣色芳者內和而外清也光華外發內表其潤外觀其朗也黃錦卽中而佩之五色玉衣取金色以爲衣也帶虎章者位居寅位也能出定入靜念茲在茲一炁而成三老矣輕翔出入之形也果能守其部而不驚按其和而自補長生高仙矣死殃不必遠而自遠矣

膽部章第十四

膽部之官六腑精中有童子曜威明雷電八振揚玉旌龍旂橫天擲火鈴主諸氣力攝虎兵外應眼童鼻柱間腦髮相扶亦俱

鮮九色錦衣綠華裙佩金帶玉龍虎文能存威明乘慶雲役使萬神朝三元

曹祖註曰膽部乃六腑之精也中有神童名龍曜字威明解見前雷電八振者以彼之蓄能使雷電之役也揚玉旌彼一威而八方旌曜龍屬陽龍旌橫天以陽聚陰以陰成陽擲火鈴者相形也主諸氣力者壯也彼壯則氣爲役而攝虎兵也虎屬陰象也外應眼童目之所主於瞻瞻之所仰於目依依也鼻屬土成膽象也腦髮相扶亦俱鮮以彼所保一身之總無處不鮮麗也九色者五行之外令雜其色如紫玄綠翠是也此部含諸九色以爲錦衣綠華裙以下之衣而相其色也

道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二

佩金白也玉帶潔也守白愛潔則龍虎降伏坎離成象矣能存其威保其明出入乘慶雲萬神隨其使役而上朝三元矣

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉中部老君治明堂厥字靈元名混康治人百病消穀糧黃衣紫帶龍虎章長精益命賴君王

卧海劉祖註曰脾者一身之要物相其形如片紙核其實似龍唇長一尺寬三寸掩於太倉之上其位主化其神主精中部居之老君者性命之根也明堂一身也所任一身之基堅九幽七竅之首厥者其也靈元字也以其能與元神合體萬靈貫通又名混康者混沌分清處一體之安康也百病由脾

而生亦由脾而卻凡受者必洗其垢用揚氣法開口以唵字呼三十六聲一日二次百病自卻消穀糧者以所食之味厚故也亦如前治卽消矣黃衣土相紫帶色相龍虎章者坎離之伏倚合生也長精出於此益命由於此所賴者君所成者王也

三呼我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男女徧九有桃康道父道母對相望師父師母丹玄鄉

又註曰人各有名物亦有字所呼脾者要以氣呼非以聲傳也食後以呼之者三曰唵曰化曰勞三畢而神自通不於人

道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二

蓄也三老卽精氣神又胃肚脾亦云三老同坐是同連也各有朋蓋一老不和而三老同異也或精或胎者精運於三老之間胎結於三老之間別執方者待運此位而能使別其位也桃核合延由脾而成胎者似桃由胃而成胎者似核兩相合一能延年而生光華照澈於九芒矣男女陰陽也徧九能知此理運化九轉則有桃有核無不成道精也道父道母乾坤之老象也師父師母坎離之中象也對相望以老陰而和老陽是養脾也丹玄鄉以中陰陽而化脾是成脾也先養而後成則丹永結矣

可用存思登虛空殊途一會歸要終閉塞三關握固停含漱金

醴吞玉英遂至不死三蟲亡心意常和致欣昌五嶽之雲氣彭亨保灌玉廬以自償五形完堅無災殃

又註曰存思息定也用息定目閉如臨占山之大地忽忽然凌空飄繞此化也殊途者定之時也目而會之深定之遠仍還本位歸終於脾是由脾而化生萬物也閉塞三關目不張耳不聞口無氣聲握者持氣持心之柄遊於五內無停而若有停運行九九含津漱之三十六轉由右而下如金醴之潤枯腸吞下貫靈臺心至玉英胃位自無停傷脾神也遂至不死者大略言之而能保身也三蟲卽酒貪色之蟲果能漱醴潤之三蟲自亡也心意由此常和而無妄身體自欣然昌盛

道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二
卷之三

矣五嶽之雲卽五臟之氣感也五氣一和氣彭亨彭大也亨安樂也氣和於脾合於胃自大樂之相也保灌玉廬氣合一體而出於玉廬之表玉廬天門也天和地和人和何用償哉五形五體也完堅全美也五體全美一身百節由脾而保矣災殃奚自干耶

上觀章第十六

上觀三元如連珠落落明景照九隅五靈夜燭煥八區子存內皇與我遊身披鳳衣啣虎符一至不久昇虛無方寸之中念深藏不方不圓閉牖牕三神還精老方壯魂魄內守不爭競神生腹中御玉璫靈注幽闕那得喪琳條萬尋可蔭仗三魂自甯帝

書命

太乙真人註曰此章明義也上觀三元三元精由左氣由右神由中總歸天門如連珠卽緣緣而上也落落美明貌明景光華貌由三元之雲氣貫出入之明美光華照曜於九隅九隅卽五臟之九奧也五靈心田也如燭夜照煥然八區卽八卦也心主太極而八卦八方自光明如一矣子者第一時也運心血於子運精氣於丑運神光於寅是也子時運之入內皇如心在腔也與我遊者合而爲一也身披鳳衣鳳陽象實陰物是投陰氣於內御虎符者虎陰象而陽物也虎投之於內是陰陽相合無尅也一至不久者以一爲本至不久而久

道藏輯要

黃庭內景經

西

尾集二
X川文

之地位昇虛無卽見上清矣方寸者心宮也此處正邪交集之要地慾妄之念常深藏焉二窗者外明二目內明肝肺也不方不圓心象也閉其慾妄之窗牖則心自靜神魂還體矣三神卽心神肝神肺神三神不動精不出保其堅老而壯壯而童也如是魂魄不離殼內守陰陽之和平自無爭競神生腹中卽心神不動也銜玉璫守上清之元炁而固其精不爲外污也靈注幽闕取其一也亦不動貌那得喪牢其籬也琳條萬尋卽琳瑯之道路何用萬尋卽此可蔭仗而修道矣果然如三魂自甯七魄相安帝書命者生死之關也能於魂魄相和可逃此數矣

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野三寸異室有上下間關營衛高玄受洞房紫極靈明戶是昔太上告我者左神公子發神語右有白元併立處明堂金匱玉房間上清真人當吾前黃裳紫丹氣頻煩借問何在兩眉端內俠日月列宿陳七曜九元冠生門

慈航大士註曰此章通發心微開慈悲之義也靈臺三寸五雲居鬱鬱祥光繞瑞圖異室皆黃無上下間關緊閉有誰虛間關心外羅守之禁衛也高玄受言玄玄之高皆心領受也洞房心神居也紫極太元之氣結靈光明而成戶吾昔聞太上告我云心神之左有神名公子者非二心也乃氣化而成

道藏輯要

黃庭內景經

三
尾集二

發神語能教正也右有白元乃玉清結也併立處同一戶也左爲明堂右爲金匱中爲玉房處三神於其間上清居明堂清氣而相生也當吾前引正也黃裳金匱也紫丹玉房也氣頻煩濁氣而下注也借問何在從何所見而分形乎兩眉端也左眉屬陽見清氣於其間是明堂之見於紋色右眉屬陰濁氣之居也金匱有動見於紋色也內俠日月明堂之屬陽陰列宿乃八卦九宮步列於心之外也七曜卽七竅七竅映諸外七情貫諸內能九九還元功行完心此冠古今之生門也

南極讚曰混元一炁總分三金匱明堂非等閒不得一心歸

正覺怎能脫卻死生關

三關章第十八

三關之內精氣深九微之中幽且陰口爲天關精神機足爲地關生命業手爲人關把盛衰

東方祖註曰此章申明動靜之功也三關之內精與氣合動卽煙生靜卽欲生其旨甚深也矣九微卽貪好愛惡邪淫辱酒氣是也此中之旨幽遠而不分明暗也如口爲天關乃精神發育之總璇璣生沒之要守動則閑是非之出入守靜則呼吸之平平凡重所守斯合宜是實足爲地關乃生命之要害也業行貌守動則萬物皆靈守靜則存忘不卜亦行動得宜是實手爲人關乃盛衰之緊路也守動則萬機相傳守靜則一身難處其所以把握盛衰者一物一事皆屬盛屬衰也此天地人三才之和而內工指日可成矣

若得章第十九

若得三宮存六丹太一流珠安崑崙重重樓閣十二環自高自下皆真人玉堂絳宇盡空宮璇璣玉衡石蘭玕瞻望童子坐槃桓問誰家子在我身此人何去入泥丸

茅山薩真人註曰此章分形合跡之問答步入者宜細味之三宮卽明堂金匱玉房也人能鍊神於明堂聚精於金匱運氣於玉房卽六六之妙靈合而化之成丹太一清氣也合成

清氣而歸諸一如流珠之或上下前後左右通運用五火十風一水週鍊卽安崑崙於心中矣樓閣卽十二重樓能使水火得宜運至十二週圍迴環則胎可結自高自下舉大略而言之也真人卽本性性轉則高下咸當玉堂卽中屋也絳宇紫色乃紅黑結成爲宇盡玄宮由紅而轉黑之謂於運用流通璇璣星樞玉衡斗柄石蘭玕樞密之形心列星樞斗柄則樞密而爲永固也瞻望童子卽左右房之神瞻者高也望者深也坐槃桓無驚態也問誰家子在我身者旺然也曰誰者卽我也此人爲何口人泥丸也泥丸豈無神耶曰皆一也

千千百百自相連一一十十重似山雲儀玉華俠耳門赤帝黃

道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二

老與我魂三眞扶胥共房津五斗煥明是七元日月飛行六合間帝鄉天中地戶端面部魂神皆相存

又註曰千千百百千之千百之百各節之神聚也自相連不離也一一十十之十一之一乃十二重樓之數過重山十二氣回轉又十二此二十四度氣之流走也雲儀彩色玉華光潤俠耳門擁護也於二十四度行通則彩色光潤見之於耳門赤帝陰也黃老陽也以火鍊土則魂聚結永不散也三眞三炁扶胥合一也三炁合一則精房充液也五斗五方煥明耀燦五方之孔生輝守七元七竅之神歸房是聚一以收眾也日月二目六合六欲飛行照於六欲之間而不住是以

正尅邪也帝鄉天中天門之神魂出入也地戶下頰也端正也天門任其出入而地戶不宜擅施一面之神魂俱收定而內火之攻克全矣

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙仙公公子已可前朱鳥吐縮白石源結精育胞化生身留胎止精可長生三氣右徊九道明正一含華乃充盈遙望一心如羅星金室之下不可傾延我白首返孩嬰

巫山第一峰瓊霞真人註曰此章乃順天地按部位而運用也人之一呼一吸之間有足不足之音必也保合一身太和之元氣候氣滿神聚則呼吸之時而元氣出入均足而後再

道藏輯要

黃庭內景經

天

卷二

講結仙本仙公公子者老陰少陽老陽少陰之相聚也元氣既和而陰陽得當閉目如在前也朱鳥火色之精也白石金色之精也以白石而投之於源水後以朱鳥吐縮之攻是鍊丹欲成胎象也結精育胞是已成胎形而欲育能身化身生之謂留胎不容生化是聚精而運之老陽也果精足通氣長生可待矣三氣右徊乃肺精也以水火金三氣由左而右下之輪轉則九道光明九道即五內心肝脾肺腎胃肚水腑谷臟之謂正一清氣心上之色也由心而含花乃充盈者花之足也果清氣籠定花心則花自滿足而成實遙望者恍惚而自睹也羅星煞氣之聚也如恍間見心而自妨恐一設而

爲煞氣之聚此戰兢恐懼防失也金室肺宮之下心也不可
傾者或傾而入異類也延我白首能久守爐竈水火不相生
尅則白首而成嬰孩矣

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集泥丸夫人當中立長谷玄鄉繞郊邑六龍散
飛難分別長生至慎房中急何爲死作令神泣忽之禍鄉三靈
沒但當吸氣錄子精寸田尺宅可治生若當決海百瀆傾葉去
樹枯失青青氣亡液漏非已形專閉御景乃長甯保我泥丸三
奇靈恬淡閉視內自明物物不干泰而平惑矣匪事老復丁思
詠玉書入上清

道藏輯要

黃庭內景經

无

屋集二
四四

巫山第二峰青霞真人註曰此章絕妄安神之要瓊室乃天
門也八素乃八卦之氣圍結之所泥丸夫入本神也中立居
其位長谷乃保固元神玄鄉出玄中之入牝也八素氣之保
和圍繞於天門之表使元神勿動郊邑天門也六龍飛散六
欲攻之而使散當此攻之際是邪是正難於分別而長生之
元神至慎至重彼此攻之急欲離殼何死作者下死心任其
攻而不染則尸神泣矣如忽之則禍之鄉也心一動而三靈
出沒卽難收也但當吸氣錄子精以吸氣而再收之則精更
散無可招矣爲保方寸之田尺大之宅可以聊治生命若當
不保其精仍照前異則海水決百瀆傾恐葉之落而樹之枯

永難保其再青也氣已亡而液已漏形脫而墮非真面目如
何法方可回用閉御景御景者二目並心也閉諸目守諸心
乃保其甯又可保泥丸三靈三靈卽精氣神之室奇者異也
再守其淡收回妄閉視九九自稍見明矣物物卽妄也不干
如未見聞也妄不舉而神自守則泰而平矣慙者卽卻也凡
垢一卻匪事卽垢也諸垢消除可老而復其丁也丁初也思
詠玉書者由此而漸求詠玉書悟道德之篇則上清可入矣

常念章第二十二

常念三房相通達洞得視見無內外存漱五牙不飢渴神華執
巾六丁謁急守精室勿妄泄閉而寶之可長活起自形中初不

道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二
XOMI

闕三宮近在易隱括虛無寂寂空中素使形如是不當污九室
正虛神明舍存思百念視節度六府修治勿令故行自翱翔入
天路

巫山第三峰錦霞真人註曰此章乃固神養性也常念如刻
刻之不忘守此三房貫通洞得如一鏡之懸明視見一身無
內外之形存精而漱五牙堅而中池潤不渴者不燥也神華
心之花也執巾清潔也能清其內而六丁之神可謁矣急守
精室使其聚也勿妄泄者保其久也閉日常漱勿泄寶其精
可長流通運聚起自起兩扉也見乎形之不闕而三花近在
一望中易見其隱微而括也括者活闕也虛無寂寂守清靜

而無疵空中素氣之和也使其形之潤如是不污九室九房也正虛不虛之返照也神明神之煥耀其舍也存思百念者常如神在側視節度察其心也守定一身然後六腑五內修鍊治服勿令舊故則行登雲路如鳥飛翔而入天臺也

治生章第二十三

治生之道了不煩但修洞玄與玉篇兼行形中八景神二十四真出自然高拱無爲魂魄安清靜神見與我言安在紫房幃幙間立坐室外三五炁燒香接手玉華前共入太室璇璣門高研恬淡道之園內視密盼盡睹真真人在已莫問鄰何處遠索求因緣

道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二

巫山第四峰秀霞真人註曰此章明答道理求在我者也治生化之道何用深求無大煩難也但修各精洞之玄微與玉篇玉篇者心上之祕訣也兼行形中是治其體八景神卽心外所列六十四卦而治也二十四真卽氣神也能使此神出於自然自高拱無爲煩擾則魂魄相安矣如是清靜神卽見形於我前而通言矣此神安在紫房心旁也幃幙間心之側也立坐均在心之表三五炁者三三之功五五之行鍊取應接之炁也燒香接手托已也玉華前心神之前也共入彼我同入也太室太清之門也璇璣門乃合一而朝真也高研求道之路恬淡無是非也園心田心苗也內視密盼如視心

內不知何物細睹盡見其真真人者誰卽我也我之真人卽我鄰也鄰而真人卽真人也以真而求其真則昇霄漢矣何處遠索求問真人而覓其因緣乎

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊含氣養精口如朱帶執性命守虛無名人上清死錄除三神之藥由隱居倏歛遊遨無遺憂羽服一整八風驅空駕三素乘晨霞金輦正立從玉輿何不登山誦我書鬱鬱窈窈真人墟入山何難故躊躇人間紛紛臭帑如

巫山第五峰棲霞真人註曰此章欲藏形遁跡而保身之道也隱景者是非之俗垢隱之也藏其有能之形與世俗殊絕

道藏輯要

黃庭內景經

三

尾集二

含養精氣口如朱者如朱雀之口不宜擅開也帶執者以身是憂也勿以性命爲念守定一身虛無名人上清則死錄自除矣三神欲合而爲藥者以三神聚合成爲藥石由隱居而可聚是藏形也倏歛者無掛礙也遨遊山林自無遺憂羽服一整者護身衣衲一整者全也八風設八卦之位而任其驅使也控駕三素鍊出三神素氣然後再和成九乘晨霞者借首元之清氣金輦鼎也正立安心位也玉輿土也竈神之位也有此數物而成然後再誦登山之書以登山而取木也以木使火而化鎔是初用功也鬱鬱火貌窈窈煙貌真人墟是鼎之清其煙而降其火之範圍也入山何難卽撒手而無戀

愛故躊躇是有不捨也如居久人間則豈不見夫紛紛者如
鮑魚之市乎縱得虛坵身安在耶

道藏輯要

黃庭內景經

三
卷
集
二