

黃庭外景經

蔣國祚注

外景經者皆櫟括內景之辭第其中較內景易曉者如懸膺
氣管受精符急固子精以自持又如子欲不死脩崑崙棄捐
淫慾專守精又如外本三陽神自來內養三陰可長生還魂
返魄道自然又如璇璣懸珠環無端載地懸天周乾坤象以
四時赤如丹象龜引氣至靈根等語又如言心部也而及于
意之動靜言肝部也而及于膽之清虛言肺部也而及于心
言脾部也而及于胃言腎部也而及于黃庭足為內景拾遺
外景舊分三篇其辭與內景逐章符合遙綴其後此許元莊

道藏輯要

黃庭經注

上尾集二

序內語採之以俟同志攷訂

老子閑居作七言解說身形及諸神上有黃庭近脾丹下關元

近尾間丹後有幽關腎也前命門臍也呼吸廬外入丹田從鼻上至丹田也

玉池清水灌靈根能行之可長存玉池在口中上生黃庭中

人衣朱衣土無所不受生于火故云朱關門壯此中如關能幽

關俠之高巍巍從下升丹田之中精氣微玉池清水上生肥玉

清水乃身中精氣所化從上靈根堅固老不衰靈根命根也最

腭降下甘美如露清涼可愛易衰老今得玉中池有土衣朱衣田下三寸神所居性命圭旨

外相距重閉之即關門壯神廬之中當修治鼻玄膺氣管受精

符玄膺本上升今使急固子精以自持先須固精方得受精既

氣管下通符合也

道之宅中有士常衣絳子能見之可不病橫徑長尺約其上子能

守之可無恙呼吸廬間以自償保守完堅身受慶

方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯俠以幽闕流下竟丹田養

子玉樹令可挂身也至道不煩無旁午此大道正中而靈臺通天

臨中野方寸之中至關下上下四維無處不到玉房之中神門戶皆是公

子教我者明堂四達法海源從眉門降也真人子丹當我前心意俱注是間

也

三關之中精氣深三關之中深根固蒂能生能受變化無窮子欲不死脩崑崙腦不

絳宮重樓十二級津不枯也

宮室之中五氣集五藏利也赤城之子中池立心為血所養下有長城玄

道藏輯要

黃庭經注

三 上尾集二 八女一

谷邑下達小腸以至胞中長生要妙房中急受長生慎房中棄捐淫慾專守精寸

田尺宅可治生心肝也繫子長留心安甯觀志游神三奇靈舌臍精房

也閑暇無事心太平恬淡無為也

常存玉房神明達洞視得見時念太倉不飢渴胃也役使六丁神女謁

胃中不可用陽火故云六丁神女陰神主守者閉子精路可長活正室之中神所居心神

正洗身自治無敢污無欲故明歷觀五臟視節度六腑修治潔如素

虛無自然道之故虛無本自然即大道物有自然事不煩物即身中臟腑也合朔自

然之道自不逐于外間之事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積精香潔玉女存脩德明達道之門

以上上卷

作道優游深獨居

修道不涉於俗

扶養性命守虛無

性為天賦原出虛無遇絕嗜慾扶養

正直命由人立必須金丹點化惟恐近於旁門扶養之法決恬宜虛無益虛能涵萬有無能生變化神明不測自然之道也

淡無為何思慮羽翼已成正扶疎長生久視乃飛去

五行參差同根節

地丹法象五行遞推本於大道

三五合氣要本一

若非三五之土斷不

能合真誰與共之斗日月

始初只有日紅月白斗者以為主也

抱玉懷珠和子室

既能採藥當念結胎養胎神室中須慎密也

子能知之萬事畢

但苦不知知之易行萬事備參

子白

有之持勿失

人人可為愚昧小人亦可行持立躋仙域豈可蹉跎自異耶

子欲不死藏金室

出日入月是吾道

地丹法象也以日入月名日合朔

天七地三迴相守

天魂本三今下

降故謂之七地魄本七今上升故謂之三迴相守者魂魄俱交互也

升降進退合乃久

循環火候務期合道

玉石珞珞是吾寶

修鍊至此石俱化玉真足為寶

子自有之何不守

人皆心曉可為

道藏輯要

黃庭經注

三

上尾集二

根基養華采

端本澄源先須正心

服天順地合藏精

乾坤為匡廓坎離為運用

七日之

五迴相合

七火數五土數火土相合也

崑崙之上不迷悞

藥升於上

九源之山何

亭亭中有真人可使令

功至九轉丹熟真人現

蔽以紫宮丹城樓

以赤變紫節次

見效也

俠以日月如連珠

日月相近如連珠也

萬歲昭昭非有期

與道俱存年歲難限

外本三陽神自來

此純陽之外來

內養三陰可長生

我身純陰藉陽丹點化故三陽

外來三陰內養正有溫養工夫不即飛昇也

魂欲上天魄入泉

世人不

還魂返魄

道自然

仙人服之即化

以上中卷

璇璣懸珠環無端

鼎器中有黍米懸珠至寶

玉牝金籥常完堅載地懸天周

乾坤象以四時赤如丹

包羅天地周行四時寶珠色赤金丹成矣

前仰後卑各異門

丹法始功鉛候汞投似乎仰承繼而丹熟送脫下似乎卑牧各異門者時有不同也

以還丹與玄泉

九還之丹起於一還上池之泉汎乎玄泉象龜引氣至靈根龜能通任脈引

氣化卵修士抱一守真餌丹溫養化之

中有真人巾金巾負甲持符開七門

金飛日旺

化汞爲鉛七返既真九轉可至

此非枝葉實是根

此雖喻言實是大道晝夜思之可長生

思用功也仙人道士非有神積精所致爲專年

專年長年也

人皆食穀與五味獨食太和陰陽氣故能不死天相既

與天偕老

試說五臟各有方

各以五行相向

心爲國主五臟王

仙人道士只貴一心

意中動

靜氣得行

由心主虛明原無善惡善惡之分動靜由意意動氣隨專壹誠意而後慎氣

道自守我精神

光

心之神明即道今因氣引光輝乃見

晝日照照夜自守

晝夜動靜神明如之

渴自得飲飢

自飽

悉足不思食

經歷六府藏卯酉轉陽之陰藏於九

左三右七藏九於一也

道藏輯要

黃庭經注

三

上尾集二

常能行之不知老

肝之爲氣修且長羅列五臟生三光上合三焦下玉漿我神魂

魄在中央

三焦分上中下魂魄居中央神合精氣而爲三也

精液流泉鼻臭香立於玄

膺舍明堂

津液本五臟之精華三焦疊進從上嚮而來閉口屈舌使元膺之竅降入明堂以滋主宰

通我華

精調陰陽

如上所云

伏於玄門候天道

玄門玄牝之門天道自然而然也

近在我身

還自守

知而守之

精海無爲神留止

胆爲精海肝胆爲表裏

清氣上下關分理

七孔已通不知老

上下分理七竅宜明

還坐天門候陰陽

鼻也

下於喉嚨通

神明過華蓋下清且涼

此木液下降也

入清虛因見吾形

清虛因即期

成還丹可長生

究竟以入瓊丹爲長生之效百二十年以後危平古人如此今氣薄神漓未能至期也

還

過華池動腎精望於明堂臨丹田

上自明堂下至丹田

將使諸神開命門

通利引通氣根陰陽列布如流星肝氣似環無端行微環

無端引腎

肺之氣靈二氣起於天門後按道氣清液而泉通六腑隨

鼻上二耳也窺視天地存童子也調和精華理髮齒顏色

光華若木白下於喉嚨何落落也諸神皆官相求索肺為百

下入絳宮也色陰華蓋通神廣寧守心神轉相呼心為君

觀我諸神辭除

脾神靈藏於心也不復結至於胃管通虛無閉塞命

門似玉都也成將有餘脾中之神遊中宮朝會五

神和三光也合天氣今明堂從泥丸通利六府調五

道藏輯要一上合天氣今明堂從泥丸通利六府調五

行金木水火土為主足上通利血脈汗為漿血液二神相得下

玉英脾與上稟元氣年益長循護七竅去不祥日月列布張陰

陽伏於太陰藏其形

五臟之主腎為精天一生水出入二氣入黃庭上至泥丸下及

實一也總呼吸虛無此自然強我筋骨血脈成腎之恍

惚不見過清靈不可以坐於虛下觀小童旦夕存之神明光機

目出於無門入無戶無形之氣微內微外有形之氣方有出入恬淡無欲養華根淨

源服食元氣可遂生真一之炁還返七門飲太淵周而復始通

我喉嚨過清靈問予仙道與奇功服食靈芝與玉英平平無奇

茹頭帶白素足丹田潭底日紅沐浴華池灌靈根洗滌身心三

芝頭帶白素足丹田山頭月白沐浴華池灌靈根為沐浴

戒相明命門

三元

環也

五味皆至善氣還大道還善勿煩破

髮行之可長存吾言畢矣勿妄傳

以上下卷

道藏輯要

黃庭經注

王一天師清微弟子共百堅製作

道教學術資訊網站

三

正尾集二