

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一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於人聞王右軍精於草隸而復性愛白鷺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註以成一卷義分二部理會萬神冀得聖人之教不泯於當來矣

道藏輯要

雲笈七籤

參集二

太上黃庭外景經務成子註

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

陰字元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

道藏輯要

靈寶七籤

圭

參集三

審能修之可長存

晝夜行之去伏尸殺二蟲卻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

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爲  
雙上部幽闕兩耳相望金門玉戶上與天通嬌女彈箏感屬  
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焉漱而咽之可得遂  
生

靈根堅固老不衰

舌爲靈根制御四方調和五味去臭取香啄齒咽氣化爲飲

道藏輯要

雲笈七籤

卷三

漿

中池有土服赤朱

喉中若京爲元土中和之下闕分理朱光衣服神爲友

橫下三寸神所居

明堂之宮方圓三寸神所居正在目中央眉爲華蓋五色青  
葱

中外相距重閉之

中氣當出外氣當入當此之時閉三關一氣相距天道自然  
也

神廬之中當修治

教子去鼻中毛神道往來則爲廬宅晝夜綿綿無休息也  
之膺氣管受精府

喉中之央則爲之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

宅中有土常衣絳

面爲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

道藏輯要

雲笈七籤

三

三

參集二

脾長一尺約太倉上中部明堂老君晝所遊止也

子能守之可無恙

守脾神老君所含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頭中降於口中含而咽  
之則不飢渴逐去三尸心意

子保完整身受慶

人人有道不能守之保道之家身形常平上觀三光狀如連  
珠落落象石心中獨喜故以自慶

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

耳爲心聽結連幽闕鼻聞香則陰強心達志通則流下竟也養子玉樹令可杖

身爲玉樹常令強壯陰爲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

道藏輯要

雲笈七籤

三

書

參集三

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

頭爲高臺腸爲廣野元氣通天之母來下養我已也

方寸之中闕下

月央之中玉華際大如雞子黃在外下入口中生五味晝夜行之不可既也

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

既見公子教我者

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

象長一寸兩眉端俯仰見之心勿煩

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

道藏輯要

雲笈七籤

卷

參集二

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焉遊  
戲百官宿衛也

絳宮重樓十二環

金樓五城十二周巾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

下有長城之谷邑

腸為長城腸為邑腎為之谷上應南北也

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閉規矩也

棄捐嬌俗專子精

賢者畜精愚者畜財捐去眾累一復何求遷精補腦潤澤髮鬢

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

道藏輯要

雲笈七籤

美

參集三

生也

雞子長留心安甯

大道混成自然子濛濛鴻鴻狀如雞子專心一意守之不解

長安甯

推志游神二奇靈

大道游戲琬閭琬閭權剛執志觀見道真二靈侍側彈琴鼓箏也

行間無事心太平

恬憒無欲以道自娛施利不足神明有餘則為太平也

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

咀嚼太和神注言太倉胃管一神名黃常子祝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

陰陽交媾此之時精神欲去媾佚媾佚縱情五馬不能禁止

道藏輯要

雲笈七籤

卷

參集三

以手撫茲囊引玉籥閉金門

正室前神所舍

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

洗心自治無敗滄

敬重天地遠避大疑閉目內視思神往來不與物雜行不敗滄

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捐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俛仰自觀常守之素須臾為早知雄守雌魂魄不離身也

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

端慤自守深暢元道不犯天禁身無災咎永保安也

道藏輯要

雲笈七籤

卷

參集二

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之德五色徘徊日月照察使以東西三五復反轉藏營機也

寂寞廓然口不言

隱藏華蓋歸志洞虛寂然廣視目觀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燦爛欲知吾居處問太微乎

恬淡無欲遊德園

外如迷惑內懷玉潔恬淡歡樂不貪世俗也

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白到徑來

侍人也

修德明達神之門

德潤身富潤屋心達志通視見神光重樓綺戶金闕玉堂

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

道藏輯要

雲笈七籤

堯

參集三

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

恬淡自樂何思慮

恬淡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轡徑昇太

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與上生毛羽