

重盟而後傳授

金書玉景乃可宣

立盟乃可宣傳神仙法也信向之者授之

傳得審受若三官

三官者天地水

勿令七祖受冥患

授非其人七祖受殃

太上微妙致神仙

可尊可貴

不死之道此其文

此經長生之道一心敬受奉行

修真十書卷之五十七

重三

大

修真十書卷之五十八五十九同卷

黃庭外景玉經註

梁丘子註解

老子闕居作七言

老子者先天地而生後天地而存有三十

六校七十二名及胞李母八十二年而生

故作黃庭以遺後世運周及覆道早自然

得其人跪而受之不得其人萬世勿語也

解說身形及諸神

老子恬淡自然周流八極恍惚莫測變化

無常自能把符攝籙總校諸神道無二家

究備使然道無二親常與善人

上有黃庭下關元

黃庭者在頭中明堂洞房丹田此三處是

也兩眉間却入一寸為明堂二寸為洞房

三寸為丹田此三處為上元一也黃庭者

兩半於洞房中共生赤子則為真人也常

思之慎無失赤子化為真人在明堂中字

子丹故知一者在明堂一處也行氣導引

閉目內視安心定志混沌無涯致精上流

重三

泥丸運真人子丹也明堂中有君臣後洞

房中有父母丹田中有夫婦一解云黃庭

者脾也長尺餘在太倉之上臍上三寸脾

為中主黃老君中央神也治在其中矣關

元在臍下三寸元陽之門在其前懸精如

鏡明照一身不休是道

後有幽闕前命門

幽闕者兩腎也如覆杯却着脊去臍三寸

上小下大又有日月命門者及臍下也

呼吸虛間入丹田

呼吸喘息氣出為呼入為吸虛鼻也謂吐

故納新之要眉間却入三寸為丹田宮也

謂引氣從鼻入至丹田也

玉池清水灌靈根

玉池清水口中津液也靈根者舌也常當

啄齒漱液灌漑舌根

審能修之可長存

今人晝夜修行不懈可得長生

黃庭中人衣朱衣

存思脾中有子母從胃管入脾中着赤衣

關門壯蓄合兩扉

下丹田之門蓄無妄關也

幽關使之高巍巍

兩腎在關門之門地官之樓生氣之府上通於耳耳在頭兩邊故曰巍巍

丹田之中精氣微

臍下三寸是也方圓亦三寸其氣微妙存之則在忘之則無又易失故曰微

玉池清水上生肥

玉池口也清水中津液也上生肥者津液會聚舌上故曰肥也

靈根堅固老不衰

靈根者舌根也常卷舌根啜齒行之勿令舌根凋燥常存其神久壽不衰

中池有士衣赤衣

常存思心中赤子著赤綾絳衣居丹田古

凶緩急可驅使也

田下三寸神所居

謂脾也在下胃上焦下有臍中靈根神所居也

中外相距重閉之

令人閉精自守勿妄施若閉以全關舌奮也

神虛之中當修理

神虛為鼻鼻中无常須修理除去之行氣

鼻中除邪惡也

懸膺氣管受精符

古下為精符喉龍為氣管精氣從上下也

上元合會氣微妙真人上下通神路也

急固子精以自持

令人閉氣還精自守勿妄施泄還精補腦

不死之道

宅中有士常不絳

常存思心神著絳丹衣出入無災害可却

眾邪也

子能見之可不病

精念心神思之不止內見赤子則身無病

也

橫立長尺約其上

脾橫長尺餘覆在太倉之上

子能守之可無恙

常守養脾神思之不止則無災病也

呼嚕虛間以自償

以鼻引氣入口咽之元氣潤澤故德天之

償也

保守完堅身受慶

保精養氣身神光澤故曰受慶

方寸之中謹蓋藏

丹田方寸念守精氣謹潔護持為靈蓋藏

也

精神還歸老復壯

還精鍊形以填腦氣齒堅髮黑身不老

使以幽關流下竟

引明堂中赤子下看絳官值臍且存變爻

精流入丹田以養其形又思兩腎間氣從

上至下吸氣自上及黃庭一曰眉間為幽

關使也

養子玉樹令可壯

常當守下元精氣如玉堅閉精守神令可

枝壯也

至道不煩無旁午

無至憤亂安心定意正行向午也背子向

午腰帶卯酉

靈臺通天臨中野

心為靈臺上通氣至腦戶下通氣至脾中

其氣周匝一身也

方寸之中至關下

喉龍廣一寸也明堂中真人下和丹田上

還明堂也

王房之中神門戶

陰陽為神門戶主其精約也男曰精女曰

約男以藏精女以月水故曰門戶

皆是公子教我者

心為太府公正當左腎為司徒公右腎為

司空公皆受精氣不得漏泄能守一則見

之

明堂四達法海源

眉頭一寸為明堂氣皆流達如海之元也

真人子丹當吾前

赤子為真人字子丹在明堂中常能思之

壽乃可延

三關之中精氣深

關有三部天關口也地關下部也人關兩

手也常握固閉塞三關邪氣不生也

子欲不死修崑崙

崑崙者頭也令人養腦中泥丸不死得長

生也

絳宮重樓十二級

喉龍十二環在心上為絳宮也

宮室之中五氣集

五藏之氣心為帝王最居中央眾神來會

於赤子之側也

赤城之子中池立

赤城心也舌謂之子口為中池也

下有長城玄谷邑

小腸為長城引氣入於胞中也

長生要妙房中急

養性要妙閉固精門

棄捐淫慾專守精

長生要妙守精為上

寸田尺宅可理生

目為寸田面為尺宅理生仰觀上部一神

也

繫子長留心安寧

常觀赤子之身形也魂魄常在萬神不傾

恬淡無欲心不恐懼故自安寧

觀志遊神三奇靈

守上部靈根舌也守中部靈根臍也守下

部靈根精房也

闕暇無事心太平

恬淡寂寞守虛無情身體安寧心太平也

常存玉房神明達

玉房神之門戶常存精氣往來神明自達

時念太倉不飢渴

太倉胃也五穀之廚時思念之不復飢渴

役使六丁神女謁

帝思黃庭中真人則六丁五女自來自衛

可役使也

閉子精路可長活

絕邪棄俗關閉精路可得長生

正室之中神所居

正室明堂洞房也常思赤子生其中為真人存之則在不思則忘也

洗身自理無敢汗

清靜獨處焚香思真絳宮真人諸玉女當

來見形與凡人言語

歷觀五藏視節度

常思五藏諸神勿離己身

六府修治潔如素

六府也膽為一胃為二膀胱為三大腸為四小腸為五臍為六都府也凡此六府常

須潔淨

虛無自然道之故

虛無十有二氣自然為先人離道遠無知其真

物有自然事不煩

能知自然為真人坐在立亡萬世常存何煩也

垂拱無為身體安

恬淡無為塊然獨處安心定志正氣自居

故身體安泰也

虛無之居在幃間

幃間自障閉洞房修道常居此都不與人爭故曰幃間之居

寂寞曠然口不言

閑居自處念道思真見之勿驚開口不言也

恬淡無欲遊德園

寒不衣暑不汗恬淡無欲塊然獨居出隱於山不食榮貴也

清淨香潔玉女存

清淨獨處專心自禁香薰齋潔玉女侍衛也

修德明達道之門

令人守命門端坐正念無邪視也修道明白觀表知裏神自為人開道戶也

白觀表知裏神自為人開道戶也

修真十書卷之五十八

修真十書卷之五十八

修真十書卷之五十九

黃庭外景玉經註

梁丘子註解

作道優游深獨居

作道當入淨室中及胎鍊形還於精神也

扶養性命守虛無

虛無者自然也守道養形修契自然無離於己身也

恬淡無為何思慮

恬淡清淨養神愛體遠害萬累無復思慮也

羽真已成正扶疎

學道俱備身體輕舉恍惚惚如有毛羽來即舉昇故曰扶疎

長生久視乃飛去

得道不死度世長存乃能白日魂飛入太清也

五行參差同根節

五行參差同根節

五藏法五行或上或下參差同一喉嚨也

三五合氣要本一

三五合氣要本一

三五合氣要本一