

正室之中神所居

正室明室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官真人諸玉女當

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

間居自處念道思真見之勿驚閉口不言也

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

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里無復思慮也

羽翼已成正扶疎

學道俱備身體輕舉恍惚惚如有毛羽來即舉升故曰扶疎

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

上下三五合一室三五虧則返一也
誰與共之斗日月

左目為日主父治在其中右目為月主母
治在其中斗者七星候也亦為之七政
抱玉懷珠和子室

碌碌如玉落落如石行氣握之念如運珠
子能知之萬事畢

修道守一服氣延年反命神仙萬事畢矣
子自有之持勿失

閉精自守念赤子也
即得不死入金室

修道審入九室返胎煉形修理玄白真氣
恬然閉塞三關邪氣不生也

出日八月是吾道

日月為兩目也俠於左右所治也在紫房

宮中出為道之真

天七地三迴相守

天有七星地有三精元氣四行無窮極也
昇降進退合乃久

元氣昇降上下混沌亦無形端天地得之

乃能長生

玉石玲瓏是吾寶

玉白如石在下部也

子自有之何不守

閉精自守受氣養神

心曉根基養華采

根基者謂人知守一也華采者謂人面目

悅澤體有光華也

服天順地合藏精

天氣下降地氣上升二合成德變化相生

閉氣守精養神煉質

九原之山何亭亭

泥丸中氣王色明真人太一住其中亭亭

心也

中住真人可便令

真人赤子可為便令也不出戶知天下不

窺曉見天道

內陽三神可長生

陽謂元陽也白也須臾變其長生之要守

三黑之神者也

七日之五迴相合

七竅五藏共相和同共於一室

崑崙之山不迷誤

崑崙為頭也真人所遊戲其中日月運行

寒暑更變終不誤也

蔽以紫宮丹成樓

丹田上通紫宮中有五城十二樓真人在

其中遊戲

俠以日月如連珠

兩目也玄氣明照出若連珠五色恍恍子

當念之壽命無窮也

萬歲胎非有期

真人得道萬歲易形男八女七從此而生

與日月相守天地相保

外本三陽神自來

三陽三元層候也嬰兒生時一神魂魄來

入形中也

內養三陰可長生

鼻引陽氣取之以內養赤子真人嬰兒是

曰三陰亦食神也

魂欲上天魄入泉

魂陽魄陰也謂世人無道德魂魄離身歸

散本也

還魂送魄道自然

拘魂制魄令不動作帶在身中道以自然

修真十書卷之五十九

修真十書卷之六十

黃庭外景玉經註

孫丘子註解

書四

璇璣懸珠環無端

璇璣運轉氣脉流通無復休竟也閉口養

神液煉醴泉如流珠

迅化金齋常完整

陰為化陽為齋兩不相傷得中和之氣還

精鍊形故得完整

載地懸天周乾坤

地載人人懸天道不在上不在下微妙在

乾坤中央故周流天下也

象以四時赤如丹

明堂四達應為四時真人子丹之所居矣

子能思之咀嚼其氣則壽無窮也

前仰後卑各異門

頭與足腎與心心赤腎黑本同根水火相

尅故異同

送以還丹與玄泉

丹者血也化入下源變為白精當此之時

縮鼻還之上至泥丸下至口中變為玉泉也

象龜引氣至靈根

以鼻引氣至於舌根懸送腹中則雷鳴應

之具氣使之然也

中有真人巾金巾

赤子著絳衣冠金巾也

負甲持符開七門

服符六甲辟却邪兇布氣七竅耳目聰明

又云背子向午腰帶卯酉符者氣也

此非枝葉實是根

自然要道非虛文也

晝夜思之可長存

晝夜思道勿懈也閉目視真閉目思神可

得長生

仙人道士未有神

道無二家充備使然同共一根無復他神

和心定志故道日生

積精所致為專年

陰陽不妄施精神不漏洩積精定氣壽可