

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

頭與足腎與心亦腎黑本同根水火相

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

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

萬歲矣

人皆食穀與五味

俗人食土地之精以身死報地聖人食元和之氣以身仙報天

獨食太和陰陽氣

學仙之士朝食陽氣暮食陰氣并食元氣故能不死天相既

得道者不死也年命無極與天相既也既者通也

試說五藏各有方

五藏象五行四肢象四時土為之土居中

心為國主五藏王

心如雞子危而難安國有賢教太子心處

清身安寧

意中動靜氣得行

謂存守內神身心安靜不妄驚動氣易行之故也

道自持我神明光

守一念道持護我精神明光也

晝日昭昭夜自守

謂思心中赤氣明照萬神守日月光思兩腎根晝即守光夜即守神故也

渴自飲漿飢得飽

飢食自然之氣渴飲華池之漿不飢不渴

可得長生

經歷六府藏卯酉

耳也授生六府藏出卯酉要妙速矣不可得也

轉陽之陰藏於九

陽反屬陰轉體相起運藏於九九為頭也故經云左二右七藏九居一也

常能行之不知老

常以雞鳴時仰卧被髮啄齒三十六通吞津咽氣速死之道

肝之為氣修而長

謂修氣上行達於頂以補泥丸

羅列五藏生三光

五宮六府各得所主腎上下各有日月三光三光者日月星候之謂也

上合三焦道飲漿

三焦三關元也飢食自然氣渴飲華池漿不復飢渴也

精候天地長生道

精是吾神氣是吾道佩精思氣上下食方理也

我神魂魄在中央

中央魂魄兩腎也左魂右魄晝當以魂守魄暮當以魄守魂拘魂制魄不得動作也

津液流泉去鼻香

陰陽交接滴液失精飲食無味鼻失芬香立於懸膺含明堂

舌下為懸膺肺為明堂含氣咽之灌於明

堂流行身中也

通我華精調陰陽

謂蓄精養神也頂陰抱陽調精神也

伏於玄門候天道

門為鼻也候上部之一神

近在我身還自守

今守神精自念已也

清淨無為神留止

內當修道作無為外當修道作無欲心不

煩亂精神留止

精氣上下關分理

氣當精思上下部守一神也

七孔已過不知老

頭面七孔精神門戶通利身識不知老也

還坐天門候陰陽

朝食陽氣暮食陰氣都會於口中也

下於喉嚨通神明

喉嚨有十二時亭長皆持玉戟使守喉嚨

真人住其中主通氣上下

過華蓋下清且涼

眉為華蓋神住其中

入清虛罔見吾形

入腦戶見泥丸君也

期成還丹可長生

却自住年身不衰老故得長生

還過華池動腎精

從腦戶歷脊下至腎中也

望於明堂臨丹田

眉間却入一寸為明堂却行三寸為丹田

也

將使諸神開命門

鼻引真氣晝夜綿綿鼻為天根

通利天道藏靈根

頭圓象天靈根古也

陰陽列布如流星

面有七孔象七星極陰及陽觀日而望見

列星也精施氣布入玄庭矣

肝氣似環終無端

肝氣周流身中似環無端也

肺之為氣三焦起

肺氣出由三關天關口也人關手也地關

下部也

伏於天門候故道

天門為口候故道者通腦戶也

清液醴泉通六府

漱湧華池灌沃舌根流通大腸小腸膽胃

膀胱命門乃六府也

隨鼻上下聞二耳

元氣出入鼻中上下通於二耳任以為也

窺視天地存童子

天為頭地為下部童子為存念守一神也

調和精華理髮齒

令人吸五氣啜齒三十六通咽液三十六

過乃理玄白也

顏色光澤老不白

令人却白住年面目即生光澤髮不復白

也

下于喉嚨何落落

喉嚨中有十二亭長持玉戟使守喉嚨

諸神皆會相求索

謂諸神聚會也心意存之在八極也

下入絳宮紫華色

謂心神赤氣色紫也

隱藏華蓋通神廬

眉為華蓋下通氣至鼻也

專守心神傳相時

當存念心神為國主諸神為民使呼召無

有不測也

觀我諸神辟除邪

精思內達見於神明邪氣無復敢干也

脾神還歸依大家

赤子還入黃庭中脾為中主制御四方道

之深者也

藏養靈根不復枯

令人養靈根不復乾燥也舌下有醴泉出

如流珠常含而咽之勿妄吐也

至於胃管通虛元

○ 本文缺此一句按御臨本收入

閉塞命門似玉都

人生係命於精約常當愛養精約勿妄施

泄精凝如玉在下部也

壽傳萬歲將有餘

令人却向往年還丹養命身不衰奇得

長生

脾中之神遊中宮

脾在太倉上朝為老君守坐堂上遊明堂

宮為太一君也

朝會五神和三光

脾宮中主諸神皆會於闕下三光日月照

也

上合天氣今明堂

自氣上昇下還腦中今會明堂中也

通利六府調五行

五藏六府各有所主五行下注五常主為

五星也

金木水火土為王

金為白木為青水為黑火為赤土為黃為

中主制御四方

通利血脉汗為漿

五內安寧血脉不驚手足汗液神明之信

也

二神相得下玉英

謂道有雌雄轉相成玉兩不相傷也

上稟元氣年益長

謂食元氣勿傷內精氣與神和故壽三百

年得為地仙遊於人間矣

循護七竅去不祥

面有七竅皆悉開通耳目聰明音聲孔彰

邪氣不生喜氣自至

日月列布張陰陽

謂兩目也左目為日主父主陽右目為月

主母主陰

伏於太陰成其形

謂嬰兒在於胎中幽隱慎固陰成其形也

五藏之主腎為精

腎却著脊去臍三寸主吐精氣頭戴日月

星辰

出入二氣入黃庭

謂元氣從鼻孔兩孔中出入通於黃庭黃

庭者脾也

呼吸虛無見吾形

握固鍊形自見虛無之形

強我筋骨血脉成

謂骨輕肉騰也肉化為骨腸化為筋血化

為精神化為丹乃成神仙

恍惚不見過青靈

謂坐在立亡過歷腦戶變化無常也

坐於廬下觀小童

鼻者廬也觀見赤子住其中也

旦夕存在神明光

朝暮存神不離己身光輝常在目前

出於無門入無戶

既已得道能自隱於出入行步不由門戶

而乃為神也

恬淡無欲養華根

恬淡無欲以道自存修行玄白養黑髮根

服食玄氣可遂生

謂服食兩腎間白氣故云玄氣

還返七門飲太淵

謂面有七竅皆通達也飲太淵者謂咽食

口中醴泉也

通我喉龍過青靈

氣為道也氣從喉龍中下歷於膽也

問於仙道與奇功

仙有三千六百法備有萬端得道靈氣守

自然不死之術各有奇功

服食靈芝與玉英

不獨名山有芝草玉英也五藏中亦有芝

草玉英常服藏中芝英故壽同天地也

頭戴白素足丹田

中月履日還精補腦名曰鍊形長生不死

之道

沐浴華池灌靈根

華池口也靈根舌也當漱滿醴泉灌沃舌

根也

三府相得開命門

洞房華蓋明堂為官府也命門者鼻也開

通陰陽合會耳目故令聰明也

五味皆至善氣運

漱滿口中醴泉五味皆至還丹鍊形故得

長生也

大道蕩蕩心勿煩

大道如江海持之不極思行守一勿多思

慮恐亂神也

被髮行之可長存

分髮食日月之精與日月相保故得長生

也

吾言畢矣勿妄傳

此道非人勿妄傳也

修真十書卷之六十