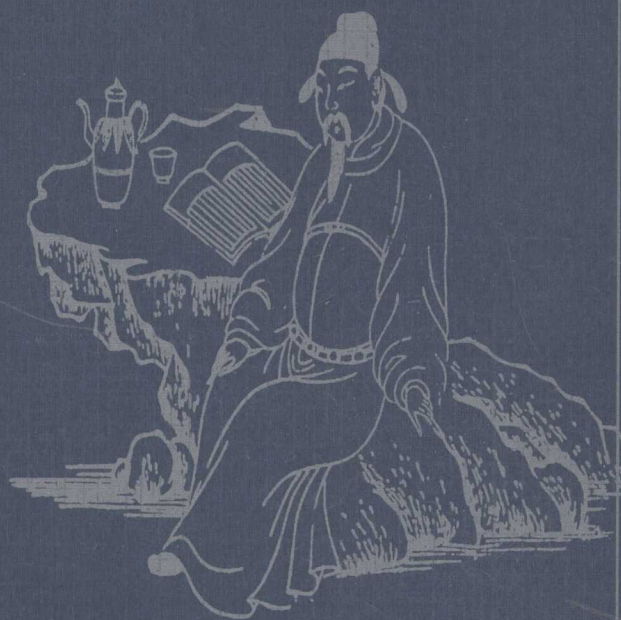


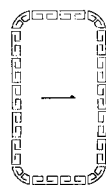
中华藏典

# 中华养生百科



吉林摄影出版社



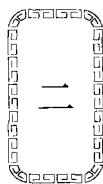


# 中华养生百科·第四卷目录：

## 黄庭经

### 黄庭内景经

|               |     |
|---------------|-----|
| 上清章第一 .....   | (1) |
| 上有章第二 .....   | (1) |
| 口为章第三 .....   | (1) |
| 黄庭章第四 .....   | (1) |
| 中池章第五 .....   | (1) |
| 天中章第六 .....   | (2) |
| 至道章第七 .....   | (2) |
| 心神章第八 .....   | (2) |
| 肺部章第九 .....   | (2) |
| 心部章第十 .....   | (2) |
| 肝部章第十一 .....  | (3) |
| 肾部章第十二 .....  | (3) |
| 脾部章第十三 .....  | (3) |
| 胆部章第十四 .....  | (3) |
| 脾长章第十五 .....  | (3) |
| 上睹章第十六 .....  | (4) |
| 灵台章第十七 .....  | (4) |
| 三关章第十八 .....  | (4) |
| 若得章第十九 .....  | (4) |
| 呼吸章第二十 .....  | (4) |
| 琼室章第二十一 ..... | (5) |
| 常念章第二十二 ..... | (5) |
| 治生章第二十三 ..... | (5) |
| 隐景章第二十四 ..... | (5) |
| 五行章第二十五 ..... | (6) |
| 高奔章第二十六 ..... | (6) |
| 玄元章第二十七 ..... | (6) |
| 仙人章第二十八 ..... | (6) |
| 紫清章第二十九 ..... | (6) |
| 百谷章第三十 .....  | (6) |
| 心典章第三十一 ..... | (7) |
| 经历章第三十二 ..... | (7) |
| 肝气章第三十三 ..... | (7) |
| 肺之章第三十四 ..... | (7) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 隐藏章第三十五 .....   | ( 7 ) |
| 沐浴章第三十六 .....   | ( 8 ) |
| 黄庭外景经           |       |
| 上部经第一 .....     | ( 8 ) |
| 中部经第二 .....     | ( 9 ) |
| 下部经第三 .....     | (10)  |
| 附 录             |       |
| 《太上黄庭中景经》 ..... | (11)  |

## 太乙金华真经

|                  |      |
|------------------|------|
| 第一章 天心 .....     | (13) |
| 第二章 元神、识神 .....  | (13) |
| 第三章 回光守中 .....   | (14) |
| 第四章 回光调息 .....   | (15) |
| 第五章 回光差谬 .....   | (16) |
| 第六章 回光证验 .....   | (16) |
| 第七章 回光活法 .....   | (17) |
| 第八章 逍遥诀 .....    | (17) |
| 第九章 百日立基 .....   | (19) |
| 第十章 性光识光 .....   | (19) |
| 第十一章 坎离交媾 .....  | (20) |
| 第十二章 周天 .....    | (20) |
| 第十三章 劝世歌 .....   | (21) |
| 太乙金华宗旨阐幽问答 ..... | (21) |

## 全真秘要

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 钟吕传道集 .....          | (33)  |
| 灵宝毕法 .....           | (55)  |
| 入药镜 .....            | (69)  |
| 大丹直指 .....           | (84)  |
| 青华秘文 .....           | (95)  |
| 玄宗正旨 .....           | (111) |
| 吕祖师先天虚无太一 .....      | (120) |
| 尹真人东华正脉极阖辟证道仙经 ..... | (132) |

## 书 谱

|          |       |
|----------|-------|
| 书谱 ..... | (145) |
|----------|-------|

# 黄庭经

## 黄庭内景经

### 上清章第一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君，闲居蕊珠作七言。  
散化五形变万神，是为黄庭曰内篇。

琴心三叠舞胎仙，九气英明出霄间，神盖童子生紫烟，是曰玉书可精研。

咏之万遍升三天，千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

### 上有章第二

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存。  
四气所合列宿分，紫烟上下三素云。  
灌溉五华植灵根，七液洞流冲脐间，回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。

### 口为章第三

口为玉池太和官，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。  
审能修之登广寒，昼夜不寐乃成真，雷鸣电激神泯泯。

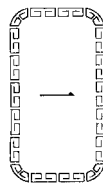
### 黄庭章第四

黄庭内人服锦衣，紫霞飞裙云气罗，丹青绿条翠灵柯，  
七萐玉籥闭两扉，重扇金阙密枢机。

玄泉幽阙高崔嵬，三田之中精气微，娇女窈窕翳霄晖，  
重堂焕焕明八威，天庭地关列斧斤，灵台盘固永不衰。

### 中池章第五

中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符，横津三寸灵所居，隐芝翳郁自相扶。



## 天中章第六

天中之岳精谨修，云宅既清玉帝游，通利道路无终休，  
眉号华盖覆明珠，九幽日月洞空无，宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。

赤珠灵裙华茜粲，舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。

## 至道章第七

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。

发神苍华字太元，脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄，  
鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神駟峰字罗千。

一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。

但思一部寿无穷，非各别住居脑中，列位次坐向外方，所存在心自相当。

## 心神章第八

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清。  
肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明。

六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。

## 肺部章第九

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙，七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。

素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快，急存白元和六气，神仙久视无灾害，用之不已形不滞。

## 心部章第十

心部之宫莲含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦衣裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑。

调血理命身不枯，外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。

### 肝部章第十一

肝部之宫翠重里，下有青童神公子，主诸关镜聪明始，  
青锦披裳佩玉铃，和制魂魄津液平，外应眼目日月清。

百病所钟存无英，同用七日自充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

### 肾部章第十二

肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄，主诸六腑九液源，外应两耳百津液，苍锦云衣舞龙蟠。

上至明霞日月烟，百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。

### 脾部章第十三

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童，  
坐在金台城九重，方圆一寸命门中，主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，  
外应尺宅气色芳，光华所生以表明，黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，长生高仙远死殃。

### 胆部章第十四

胆部之宫六府精，中有童子曜威明，雷电八振扬玉旌，龙旗横天掷火铃，  
主诸气力摄虎兵，外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶亦俱鲜。九色锦衣绿华裙，  
佩金带玉虎龙文，能存威明乘庆云，役使万灵朝三元。

### 脾长章第十五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂，厥字灵源名混康，  
治人百病消谷粮，黄衣紫带虎龙章，长精益命赖君王。

三呼我名神自通，三老同坐各有朋，或精或胎别执方，桃核合延生华芒。

男女回九有桃康，道父道母对相望，师父师母丹玄乡，可用存思登虚空，殊途一会归要终。

闭塞三关握固停，含漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡，心意常和致忻昌。

五岳之云气彭亨。保灌玉庐以自偿，五形完坚无灾殃。

### 上睹章第十六

上睹三元如连珠，落落明景照九隅，五灵夜烛焕八区。

子存内皇与我游，身披风衣衔虎符，一至不久升虚无。

方寸之中念深藏，不方不圆闭牖窗，三神还精老方壮，魂魄内守不争竞。

神生腹中衔玉珰，灵注幽阙那得丧，琳条万寻可荫仗，三魂自宁帝书命。

### 灵台章第十七

灵台郁霭望黄野，三寸异室有上下，间阙营卫高玄受，洞房紫极灵门户。

是昔太上告我者，左神公子发神语，右有白元并立处，明堂金匱玉房间，上清真人当吾前。

黄裳子丹气频频，借问何在两眉端，内侠日月列宿陈，七曜九元冠生门。

### 三关章第十八

三关之中精气深，九微之内幽且阴，口为心关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。

### 若得章第十九

若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑，重中楼阁十二环，自高自下皆真人。

玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色兰玕，瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身，

此人何去入泥丸，千千百百自相连，一一十十似重山。

云仪玉华侠耳门，赤帝黄老与己魂，三真扶胥共房津，五斗焕明是七元，

日月飞行六合间，帝乡天中地户端，面部魂神皆相存。

### 呼吸章第二十

呼吸元气以求仙，仙公公子已在前，朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身，留胎止精可长生。

三气右回九道明，正一含华乃充盈，遥望一心如罗星，金室之下可不倾，延我白首返孩婴。

### 琼室章第二十一

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立，长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别。  
长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵歿。

但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，若当决海百渎倾，叶去树枯失菁菁，气亡液漏非己形。

专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵，恬淡闭视内自明，  
物物不干泰而平，恣矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

### 常念章第二十二

常念三房相通达，洞视得见无内外，存漱五芽不饥渴，神华执巾六丁谒。  
急守精室勿妄泄，闭而保之可长话，起自形中初不阔，三官近在易隐括。

虚无寂寂空中素，使形如是不当污，九室正虚神明舍，  
存思百念视节度，六腑修治勿令故，行自翱翔入云路。

### 治生章第二十三

治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然。  
高拱无为魂魄安，清静神见与我言，安在紫房帷幕间，立坐室内三五玄。

烧香接手玉华前，共入太室璇玑门，高研恬淡道之园，  
内视密眇尽睹真，真人在己莫问邻，何须远索求因缘。

### 隐景章第二十四

隐景藏形与世殊，含气养精口如朱，带执性命守虚无，名人上清死篆除，三神之乐由隐居。

倏欻游遨无遗忧，羽服一整八风驱，控驾三素乘晨霞，金辇正立从玉舆，何不登山诵我书。

郁郁窈窕真人墟，入山何难故踟躇，人间纷纷臭帑如。

## 五行章第二十五

五行相推返归一，三五合气九九节，可用隐地回天术，伏牛幽阙罗品列。

三明出华生死际，洞房灵象斗日月，父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室。  
能存玄真万事毕，一身精神不可失。

## 高奔章第二十六

高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保，乃见玉清虚无老，可以回颜填血脑。  
口衔灵芝携五星，腰带虎篆佩金珰，驾歛接生宴东蒙。

## 玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼，一之为物匠卒见，须得至真乃顾眄，至忌死气诸秽贱，六神合集虚中宴。

结珠固精养神根，玉磬金籥常完坚，闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。

## 仙人章第二十八

仙人道士非有神，积精累气以成真。黄童妙音难可闻，玉书绛简赤丹文。  
字曰真人巾金巾，负甲持符开七门，火兵符图备灵关，前仰后卑高下陈。

执剑百丈舞锦幡，十绝槃空扇纷纭，火铃冠霄队落烟，安在黄阙两眉间，此非枝叶实是根。

## 紫清章第二十九

紫清上皇大道君，太玄太和侠侍端，化生万物使我仙，  
飞升入天驾玉轮，昼夜七日思勿冥，子能行此身可长存。  
积功成炼非自然，是由精减亦由专，内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

## 百谷章第三十

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，  
那从返老得还婴，三魂忽忽魄靡倾，何不食气太和精，故能不死入黄庭。

## 心典章第三十一

心典一体五脏王，动静念之道德行，清洁善气自明光，  
坐起吾俱共栋梁，昼日耀景暮闭藏，通利华精调阴阳。

## 经历章第三十二

经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿，转降适斗藏初九，知雄守雌可无老，知白见黑急坐守。

## 肝气章第三十三

肝气郁勃清且长，罗列六腑生三光。心精意专内不倾，上合三焦下玉浆。  
玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方。取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。

坐侍华盖游贵京，飘瞥三帝席清凉，五色云气纷青葱，闭目内眄自相望。  
使心诸神还相崇，七玄英华开命门，通利天道存玄根。

百二十年犹可还，过此守道诚独难，唯待九转八琼丹，  
要复精思存七元，日月之华却老残，肝气周流终无端。

## 肺之章第三十四

肺之为气三焦起，视听幽冥候童子，调理五华精发齿，三十六咽玉池里，开通百脉血液始。

颜色生光金玉泽，齿坚发黑不知白，存此真神勿落落，常忆紫宫有坐席，众神合会转相索。

## 隐藏章第三十五

隐藏华盖看天舍，朝拜太阳乐相呼，明神八威正辟邪，脾神还归是胃家。  
耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都，万神方胙寿有余，是为脾建在中宫。

五脏六腑神明王，上合天门入明堂，守雌存雄顶三光，外方内圆神在中。  
通利血脉五脏丰，骨青筋赤髓如霜，脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳。

两神相会化玉浆，淡然无味天人粮，子丹进饌肴正黄，乃曰琅膏及玉霜。

太上隐环八素琼，溉益八液肾受精，伏于太阴见我形，扬风三玄出始青。

恍惚之间至清灵，戏于飚台见赤生，逸域熙真养华荣，内眄沉默炼五形。  
三气徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英，可以充饥使万灵，上盖玄玄下虎章。

### 沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰，入室东向诵玉篇，约得万遍义自鲜，散发无欲以长存。  
五味皆去正气还，夷子寂闷无烦冤，遍数已毕体神清，黄华玉女告子情，  
真人既至使六丁，即授隐芝大洞经。

十读四拜朝太上，先谒太帝后北向，黄庭内经玉书畅。  
授者曰师受者盟，云锦凤罗金纽缠，以代割发肌肤全，  
携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。传得可授告三官，  
勿令七祖受冥患，太上微言致神仙，不死之道此真文。

## 黄庭外景经

### 上部经第一

老子闲居作七言，解说身形及诸神，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。  
呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根，审能修之可长存。

黄庭中人衣朱衣，关元茂籥合两扉，幽阙侠之高巍巍，丹田之中精气微。

玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。中池有土衣朱衣，田下三寸神所居。  
中外相距重闭之，神庐之中当修理。玄膺气管受精符，急固子精以自持。

宅中有土常衣绛，子能见之可不病，横理长尺约其上，子能守之可无恙。  
呼吸庐间以自偿，子保完坚身受庆。

方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。侠以幽阙流下竟，养子玉树令可杖。

至道不烦无旁午，灵台通天临中野，方寸之中间关下，玉房之中神门户，皆是公子教我者。

明堂四达法海源，真人子丹当吾前，三关之中精气深，子欲不死修昆仑。

绛宫重楼十二环，宫室之中五色集，赤神之子中池立，下有长城玄谷邑。

长生至慎房中急,弃捐淫欲专子精,寸田尺宅可治生,系子长留心安宁。

推志游神三奇灵,闲暇无事心太平。

常存玉房神明达,时思太仓不饥渴,役使六丁玉女谒,闭子精路可长活。

正室之中神所居,洗身自治无败湾。历观五脏视节度,六腑修治洁如素,虚无自然道之固。

物有自然道不烦,垂拱无为身体安,虚无之居在帟间,寂寞廓然口不言,  
修和独立真人宫,恬淡无欲游德园,清静香洁玉女前,修德明达道之门。

## 中部经第二

作道优游深独居,扶养性命守虚无,恬勩自乐何思虑,羽翼已成正扶疏,长生久视乃飞去。

五行参差同根蒂,三五合气其本一,谁与共之斗日月,抱玉怀珠和子室。

子能守一万事毕,子自有之持勿失,即得不死入金室。

出日入月是吾道,天七地三回相守,升降进退合乃久,玉石珞珞是吾宝,子自有之何不守。

心晓根基养华彩,服天顺地合藏精,七日之午回相合,昆仑不上不迷误,九原之山何亭亭,

中有真人可使令,蔽以紫宫丹城楼,侠以日月如明珠,万岁昭昭非有期。

外本三阳神自来,内养三阴可长生。魂欲上天魄入渊,还魂返魄道自然。

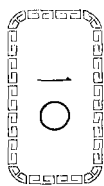
庶几结珠固灵根,玉磬金籥身完坚,戴地悬天周乾坤,象以四时赤如丹,  
前仰后卑列其门,选以还丹与玄泉,象龟引气至灵根。

中有真人巾金巾,负甲持符开七门,此非枝叶实是根,昼夜思之可长存。

仙人道士非有异,积精所致为专年,人尽食谷与五味,独食阴阳太和气,故能不死天相溉。

诚说五脏各有方,心为国主五脏王,受意动静气得行,道自将我神明光。

昼日昭昭夜自守,渴自得饮饥得饱,经历六腑藏卯酉,  
通我精华调阴阳,转阳之阴藏初九,常能行之可不老。



肝之为气修而长,罗列五脏主三光,上合三焦下玉浆,我神魂魄在中央。

精液流泉去鼻香,立于玄膺舍明堂,雷电霹雳往相闻,右酉左卯是吾室。

### 下部经第三

伏于志门候天道,近在子身还自守,清静无为神留止,精气上下开分理。

七窍已通不知老,还坐天门候阴阳,下于咽喉通神明,过华盖下清且凉。

入清灵渊见吾形,期成还年可长生,还过华下动肾精,  
立于明堂望丹田,将使诸神开命门,通利天道藏灵根。

阴阳列布若流星,肝气周环终无端,肺之为气三焦起,上座天门候故道。  
清液醴泉通六腑,随鼻上下开二耳,窥视天地存童子,调和精华治发齿。

颜色光泽不复白,下于喉咙何落落,诸神皆会相求索,下入绛宫紫华色。  
隐藏华盖观通庐,专守心神传相呼。

观我诸神辟诸邪,脾神还归依大家,至于胃管通虚无,  
藏养灵根不复枯,闭塞命门如玉都,寿传万岁年有余。

脾中之神主中宫,朝会五脏列三光,上合天门和明堂,通利六腑调五行。  
金木水火土为王,通利血脉汗为浆,二神相得化玉英,上禀天气命益长。

日月列布张阴阳,五脏之主肾最精,伏于太阴成其形。  
出入二窍入黄庭,呼吸虚不见吾形,强我精骨血脉盛。

恍惚不见过清灵,坐于庐下见小童,内息思存神明光,出于天门入无闲。  
恬勤无欲养华茎,服食玄气可遂生。

还过七门饮大渊,道我悬膺过清灵,问于仙道与奇方,服食芝草紫华英。

头戴白素足丹田,沐浴华池生灵根,三府相得开命门,五味皆去善气还。  
披发行之可长存,大道荡荡心勿烦,吾言毕矣慎勿传。

附录：

## 《太上黄庭中景经》

念吾头顶戴天神，发为星辰万余纶，纤长盘屈光若玄，孔德之容大如钱，天星和气从此间，养人骨髓浸灵根，下和六府绍五官，消除恶气出脐门。

还念两眉白黑分，左目为日天神存，象长一寸衣丹玄，二十神女回四边。右目为月太一然，神长一寸衣白纨，十二神女周成环，日月相去三寸间，中有北斗七政陈，上有元一五华君，当头如居圆如盘，象长七寸变化神。

耳象昼夜空如聪，中有黄庭主听门，欲下天神如赤丹，善长三寸青帻冠，常居鼻上候百神，念鼻通利芳如香。中有一人衣黄金，神长二寸出居人，清虚神气处中央，令我不感知四方。

念口鸿赤大如方，多于五液涌金粮，神长七寸赤如强，左右展转吸玉浆，象斗钺初受四方，神长三寸衣玄黄，固其神长东西厢，扶持黄泉五味长。此道妙神利锋芒，神长七寸衣赤丹，群神化养滋五常，大管蕃茂令上方，能知舌道寿未央，舌根玉连赤如丹，主禀滋味通醴泉，下念喉咙十二环，自下通流两乳间，中有阴阳夫妻仙，对持五戟四方边，饮食不累诘令还。

念肺五叶象五光，青白皓皓若冰霜，邹震覆心卫四方，上有玄童象月光，真精华盖内修明，肺中空洞上下行，大如锐孔通太常，乏绝道使享之亡，绝立无方神不详，养神审之喘息端，上有流神五形彰，风伯雨师调阴阳，伏羲女娲或存亡，肺合太白华阴乡，出驾白虎乘风雨。

心紫五寸锐下行，营若灵根扶中央，明珠赤白如日光，中有三孔气堂堂，千乘一朝导明堂，精营霍山在南方，心君要妙衣太阳，缙绿曜赫履朱冠，九度明带服赤兵，饮食华澧太阳东，当如赤子精神澄，出驾丹车御三双，隆盖朱舆赤帷裳，丹乌持符鼓翼翔，出入上下论九星，计曾清神绝存亡，迁徙得天制其裳，下历长城度九梁。

肝青七叶寄胆仓，状如鳧翁与翼翔，复似雀 走口中，中多诸神东西王，宫属皇叠紫亭乡。肝之妙神衣青光，形长八寸乘青龙，上包岁星岱岳宗。

胆在肝中色绿浆，大如鸡子中正黄，神长三寸云青阳，精为螣蛇辟蜚祥，名曰轨敌御四方。

胃受三升应日月，上白中泽赤文章，中有和气上微王，渴思其水当玉浆，饥思其内象黄粮，神长三寸衣中央，变化丹田百病亡。

脾之壁膈色正黄，两木颇锐迫太仓，状象金坠色混黄，常甘包裹开庭堂，神长九寸衣黄光，出乘苍车驾龙翔，上连领星少室堂，主生五味养四行，可以不饥稟神明。

肾黑侠脊当脐居，双如一拳如覆轘，又似大鼠如关台，快如纯漆鸟憧来，黄白足脂若躯中，中多无形万物神。

大宝之宫中天部，神长六寸衣赤褐，出驾玄武御神龟，戴水上下浸九州，百脉孔窍盛以治，上有星辰相合持，下与恒山相连扶，神长六寸衣玄黄，神妃十二同帷帐，五光玄耀照四方，青赤白黑服外黄，周卫五重四门张，中虚灵台华屋堂，朱楼二寸自相通，神女游戏集中央，驾无极焉乘阴阳，御六苍龙建左方，白虎把弓居右方，朱雀前引把五兵，玄武提鼓在后行，千神万旗引纵横，轩如高举登九苍，持我黄神转八关，与道合同相候迎。正复返我形中央，恍惚突入面无常，莫能知之存与亡，故曰五藏六腑王。法象会一于丹田，诚能通之度世方。

脐下一寸名丹田，诸肠之纤与脊连，方圆三寸名关元，纵横四方为朱垣，常在中央两关门，神长五寸衣金文，能大能小变化神，下念天门依命门，长脐一尺变化神，两女侠持败乱人，能为大小惑人心，意审三神病去身，安乐道经可备矣。

（合乾坤定六府，知机真神，穷理尽性。）

# 太乙金华真经

## 第一章 天心

吕祖曰：“自然曰道，道无吉相，一性而已，一元神而已。性命不可见寄之天光，天光不可见，寄之两目。古来仙真，口口相传，传一得一。自太上见化，东华递传某，以及南北两宗，全真可为极盛，盛者盛其徒众，衰者衰于心传，以至今日，滥泛极矣！凌替极矣！极则返，故蒙净明许祖，垂慈普度，特立教外别传之旨，接引上根。闻者千劫难逢，受者一时法会，皆当仰体许祖苦心，必于人伦日用间，立定脚跟，方可修真悟性。我今叨为度师，先以太乙金华宗旨发明，然后细为开说，太乙者，无上之谓。丹诀总假有为而至无为，非一超直入之旨。所传宗旨，直提性功，不落第二法门，所以为妙。金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘一光字在内，是先天太乙之真气，水响铅只一位者此也。回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生，尺宅面也，向上寸田，非天心而何？方寸中具有森罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住。”儒曰：“虚中”；释曰：“灵台”；道曰：“祖土”，曰“黄庭”，曰“玄关”，曰“先天窍”。盖天心犹宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，周身之气皆上朝，如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。诸子只去回光，便是无上妙谛。光易动而难定，回之既久，此光凝结，即是自然法身，而凝神于九霄之上矣。《心印经》所谓默朝飞升者此也。

宗旨行去，别无求进之法，只在纯想于此。《楞严经》：“纯想即飞，必生天上，天非苍苍之天，即生身于乾宫是也。久之，自然身外有身。金华即金丹，神明变化，各师于心，此中妙识，虽不差毫米，然而甚活，全要聪明，又须沉静，非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。”

## 第二章 元神、识神

吕祖曰：“天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元会而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一日不食，心上便大不自在，以至闻惊而跳，闻怒而决议，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何当微微些动也。问天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐云通欲动矣，此为千古不传之秘也。

下识心，如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左右大臣书心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之邪，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为骨，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，训之骨也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂书寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也。九天九地，刹那历遍，觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼书阳滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返乾之功，止有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。祇守此法，自然精冰充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蛻螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。异丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

一云真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之邪也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魂望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也。物以类聚也，学人炼书阴魄，即为纯阳也。”

### 第三章 回光守中

吕祖曰：“回光之名何方乎？方之自文始真人也（即关尹子）。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有中似邪。功成，身外有身，乃邪中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静能待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为日，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真邪，非止一时之妄念，真空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。凡人自呱的一声之后，逐境顺生，至老未当逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞敢经》云：“纯想即飞，纯情即堕”。学人想少情多，沉沦下道。惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云：“机在目”。《黄帝素问》云：“人身精华，皆上注于空穹是也。”得此一节，长生者经兹，超升者亦在兹矣。此是贯切三教工夫。

光不在身中，亦中在身外，山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之，一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万动千生，从此了撒。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云：“致知”，释号：“观心”，老云：“内观”，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，