

张繼禹

主编

中華道藏

第二十三册

華夏出版社

「十五」國家重點圖書出版規劃項目

主編 張繼禹

本冊主編 高文鏞 蔣力生

中華道藏

第二三冊

江苏工业学院图书馆
藏书章

華夏出版社

目錄

001 太上黃庭內景玉經	一
002 太上黃庭外景玉經	七
003 黃庭內景玉經注(梁丘子)	一〇
004 黃庭外景玉經注(梁丘子)	三九
005 太上黃庭外景經注(務成子)	四九
006 黃庭內外玉景經解(蔣慎修)	六〇
007 黃庭內景玉經注(劉長生)	六四
008 太上黃庭中景經(李千乘注本)	八五
009 上清黃庭養神經	九五
010 黃庭遁甲緣身經	九九
011 上清黃庭五藏六府真人玉軸經	一〇三
012 黃庭內景五臟六腑補瀉圖	一〇八
013 太上浩元經	一一六
014 太上洞玄靈寶三一五氣真經	一一七
015 太清中黃真經	一二〇
016 太清元道真經	一二二
017 太上老君元道真經注解	一三五
018 南統大君內丹九章經	一四一
019 太乙元真保命長生經	一四四

020 抱朴子別旨	一四五
021 存神煉氣銘	一四六
022 真氣還元銘	一四八
023 老子說五厨經註	一五五
024 胎息精微論	一五八
025 神氣養形論	一六一
026 服氣精義論	一六三
027 修真精義雜論	一六八
028 顯道經	一七八
029 高上玉皇胎息經	一八四
030 胎息經注	一八五
031 胎息秘要歌訣	一八七
032 幼真先生服內元炁訣	一八九
033 嵩山太无先生氣經	一九五
034 長生胎元神用經	二〇三
035 延陵先生集新舊服氣經	二一〇
036 太清調氣經	二一一
037 太清服氣口訣	二二九
038 太清風露經	二三二
039 太清導引養生經	二三五
040 太上老君養生訣	二四三
041 太上養生胎息氣經	二四六
042 莊周氣訣解	二五〇

043 胎息抱一歌	二五二	066 養生詠玄集	六九八
044 氣法要妙至訣	二五四	067 保生要錄	七〇九
045 上清司命茅真君修行指迷訣	二五九	068 修真秘錄	七一四
046 神仙食炁金匱妙錄	二六二	069 混俗頤生錄	七一九
047 至言總	二六九	070 太上保真養生論	七二八
048 太玄寶典	二九三	071 三元延壽參贊書	七三〇
049 玄珠心鏡注(王損之)	三〇五		
050 玄珠心鏡注(衡嶽真子)	三一八		
051 諸真聖胎神用訣	三二二		
052 長生詮經	三二八		
053 無生訣經	三四〇		
054 道樞	三五三		
055 養生辨疑訣	六二九		
056 太清道林攝生論	六三一		
057 養性延命錄	六四二		
058 抱朴子養生論	六五五		
059 彭祖攝生養性論	六五六		
060 孫真人攝養論	六五七		
061 枕中記	六五九		
062 保生銘	六六八		
063 上玄高真延壽赤書	六六九		
064 攝生纂錄	六七六		
065 四氣攝生圖	六八七		

001 太上黃庭內景玉經

經名：太上黃庭內景玉經。又名《上清黃庭內景玉經》、《黃庭內景經》、《黃庭經》。晉·魏華存撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部本文類。參校版本：一、《道藏輯要》本，收入該書尾集第二冊（簡稱輯要本）。二、清·董德寧《太上黃庭經發微》本（簡稱董本）。

上清章第一

上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是爲《黃庭》作內篇。琴心三疊舞胎僊，九氣映明出霄間，神蓋童子生紫煙，是曰玉書可精研。詠之萬遍昇三天，千灾以消百病痊，不憚虎狼之凶

殘，亦以却老年永延。

上有章第二

上有魂靈下關元，左爲少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。

口爲章第三

口爲玉池太和宮，漱咽靈液灾不干，體生光華氣香蘭，却滅百邪玉煉顏。審能修之登廣寒，晝夜不寐乃成真，雷鳴電激神泯泯。

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅，丹青綠條翠靈柯，七莖玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔

嵬，三田之中精氣微，嬌女窈窕翳霄暉，重堂煥煥揚八威，天庭地關列斧斤，靈臺盤固永不衰。

中池章第五

中池內神服赤珠，丹錦雲袍帶虎符，橫津三寸靈所居，隱芝翳鬱自相扶。

天中章第六

天中之嶽精謹修，靈宅既清玉帝遊，通利道路無終休。眉號華蓋覆明珠，九幽日月洞虛元，宅中有真常衣丹，審能見之無疾患。赤珠靈裙華縉粲，舌下玄膺生死岸。出青入玄二炁煥，子若遇之昇天漢。

至道章第七

至道不煩訣存真，泥丸百節皆有神，髮神蒼華字太元，腦神精根字泥

丸，眼神明上字英玄，鼻神玉壘字靈堅，耳神空閑字幽田，舌神通命字正倫，齒神嶧鋒字羅千。一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圓一寸處此中，同服紫衣飛羅裳。但思一部壽無窮，非各別住居腦中，列位次坐向外方，所存在心自相當。

心神章第八

心神丹元字守靈，肺神皓華字虛成，肝神龍煙字含明，腎鬱導煙主濁清，腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂停，膽神龍曜字威明。六腑五臟神體精，皆在心內運天經，晝夜存之自長生。

肺部章第九

肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕，七元之子主調氣，外應中嶽鼻齊位。素錦衣裳黃雲帶，喘息呼吸體不快，急存白元和六氣，神僊久視無災

害，用之不已形不滯。

心部章第十

心部之宮蓮含華，下有童子丹元家，主適寒熱榮衛和，丹錦飛裳披玉羅，金鈴朱帶坐婆娑。調血理命身不枯，外應口舌吐玉華，臨絕呼之亦登蘇，久久行之飛太霞。

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏，下有青童神公子，主諸關鏡聰明始，青錦披裳佩玉鈴，和制魂魄津液平，外應眼目日月精。百病所鐘存無英，同用七日自充盈，垂絕念神死復生，攝魂還魄永無傾。

腎部章第十二

腎部之宮玄關圓，中有童子冥上玄，主諸六腑九液源，外應兩耳百液

津，蒼錦雲衣舞龍幡。上致明霞日月煙，百病千災急當存，兩部水王對生門，使人長生昇九天。

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己，中有明童黃裳裏，消穀散氣攝牙齒，是爲太倉兩明童，坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百穀五味香，辟却虛羸無病傷，外應尺宅氣色芳，光華所生以表明，黃錦玉衣帶虎章，注念三老子輕翔，長生高僊遠死殃。

膽部章第十四

膽部之宮六腑精，中有童子曜威明，雷電八振揚玉旌，龍旗橫天擲火鈴。主諸氣力攝虎兵，外應眼童鼻柱間，腦髮相扶亦俱鮮，九色錦衣綠華裙，佩金帶玉龍虎文，能存威明乘慶雲，役使萬神朝三元。

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂，厥字靈元名混康，治人百病消穀糧，黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋，或精或胎別執方，桃核合延生華芒。男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空，殊途一會歸要終。閉塞三關握固停，含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡，心意常和致欣昌。五嶽之雲氣彭亨，保灌玉廬以自償，五形完堅無殃殃。

上睹章第十六

上睹三元如連珠，落落明景照九隅，五靈夜燭煥八區。子存內皇與我遊，身披鳳衣銜虎符，一至不久昇虛無。方寸之中念深藏，不方不圓閉牖窗，三神還精老方壯，魂魄內守不爭

競。神生腹中銜玉璫，靈注幽闕那得喪，琳條萬尋可蔭仗，三魂自寧帝書命。

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野，三寸異室有上下，間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶。是昔太上告我者，左神公子發神語，右有白元併立處，明堂金匱玉房間，上清真人當吾前。黃裳子丹氣頻煩，借問何在兩眉端？內俠日月列宿陳，七曜九元冠生門。

三關章第十八

三關之中精氣深，九微之內幽且陰，口爲天關精神機，足爲地關生命扉，手爲人關把盛衰。

若得章第十九

若得三宮存玄丹，太一流珠安崑崙

崙，重中樓閣十二環，自高自下皆真人。玉堂絳宇盡玄宮，璇璣玉衡色蘭玕，瞻望童子坐盤桓，問誰家子在我身？此人何去入泥丸，千千百百自相連，一一十十似重山。雲儀玉華俠耳門，赤帝黃老與我魂，三真扶骨共房津，五斗煥明是七元，日月飛行六合間，帝鄉天中地戶端，面部魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求僊，僊公公子似在前，朱鳥吐縮白石源，結精育胞化生身，留胎止精可長生。三氣右徊九道明，正一含華乃充盈，遙望一心如羅星，金室之下可不傾，延我白首反孩嬰。

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集，泥丸夫人當中立，長谷玄鄉繞郊邑，六龍散飛難分

別。長生至慎房中急，何爲死作令神泣？忽之禍鄉三靈歿。但當吸氣錄子精，寸田尺宅可治生，若當決海百瀆飲，葉去樹枯失青青，氣亡液漏非己形。專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈，恬淡閑視內自明，物物不干泰而平，慤矣匪事老復丁，思詠玉書入上清。

常念章第二十二

常念三房相通達，洞視得見無內外，存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。起自形中初不闕，三官近在易隱括。虛無寂寂空中素，使形如是不當污。九室正虛神明舍，存思百念視節度，六腑修治勿令故，行自翱翔入雲路。

治生章第二十三

治生之道了不煩，但修洞玄與玉

篇，兼行形中八景神，二十四真出自然，高拱無爲魂魄安，清靜神見與我言，安在紫房幃幕間，立坐室外三五玄。燒香接手玉華前，共入太室璇璣門，高研恬淡道之園，內視密盼盡見真，真人在己莫問鄰，何處遠索求因緣。

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱，帶執性命守虛無，名入上清死錄除，三神之樂由隱居。倏欵遊遨無遺憂，羽服一整八風驅，控駕三素乘晨霞，金輦正位從玉輿，何不登山誦我書。鬱鬱窈窕真人墟，入山何難故躊躇，人間紛紛臭如帑。

五行章第二十五

五行相推反歸一，三五合氣九九節，可用隱地回八術，伏牛幽闕羅品列。三明出於生死際，洞房靈象斗日

月，父曰泥丸母唯一，三光映照入子室。能存玄真萬事畢，一身精神不可失。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保，乃見玉清虛無老，可以回顏填血腦。口銜靈芝携五星，腰帶虎籙佩金璫，駕欵接生宴東蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，一之爲物叵卒見，須得至真始顧盼，至忌死氣諸穢賤，六神合集虛中宴。結珠固精養神根，玉篋金籙常完堅，閉口屈舌食胎津，使我遂煉獲飛僊。

僊人章第二十八

僊人道士非有神，積精累氣以爲真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹

文。字曰真人巾金巾，負甲持符開七門，火兵符圖備靈關，前昂後卑高下陳。執劍百丈舞錦蟠，十絕盤空扇紛紜，火鈴冠霄墜落煙，安在黃闕兩眉間，此非枝葉實是根。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，太玄太和俠侍端，化生萬物使我僊，飛昇十天駕玉輪。晝夜七日思勿眠，子能修之可長存。積功成煉非自然，是由精誠亦守一，內守堅固真之真，虛中恬淡自致神。

百穀章第三十

百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰？三魂忽忽魄糜傾！何不食氣太和精，故能不死入黃寧。

心典章第三十一

心典一體五臟王，動靜念之道德行，清潔善氣自明光，坐起吾俱共棟梁，晝日曜景暮閉藏，通達華精調陰陽。

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉，兩腎之神主延壽，轉降適斗藏初九，知雄守雌可無老，知白守黑見坐守。

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長，羅列六腑生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。玄液雲行去臭香，治蕩髮齒煉五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋遊貴京，飄飄三清席清涼，五色雲氣紛青葱，閉目內眄自相望，使諸心神還自崇，七玄英華開命

門，通利天道存玄根。百二十年猶可還，過此守道誠甚難，唯待九轉八瓊丹，要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。

肺之章第三十四

肺之爲氣三焦起，視聽幽冥候童子，調理五華精髮齒，三十六咽玉池裏，開通百脉血液始。顏色生光金玉澤，齒堅髮黑不知白，存此真神勿落索，當憶紫宮有座席，衆神合會轉相

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍，朝拜太陽樂相呼，明神八威正辟邪，脾神還歸是胃家。耽養靈根不復枯，閉塞命門保玉都，萬神方胙壽有餘，是謂脾建在中宮。五臟六腑神明主，上合天門入明堂，守雌存雄頂三光，外方內圓神在中。通利血脉五臟豐，骨青筋赤髓如

霜，脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。兩神相會化玉英，淡然無味天人糧，子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜。太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精，伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於飄臺見赤生，逸域熙真養華榮，內盼沉默煉五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英，可以充飢使萬靈，上蓋玄玄下虎章。

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰，入室東向誦玉篇，約得萬遍義自鮮，散髮無欲以長存。五味皆至正氣還，夷心寂悶勿煩冤。過數已畢體神精，黃華玉女告子情，真人既至使六丁，即授隱芝大洞經。十讀四拜朝太上，先謁太帝後北向，黃庭內經玉書暢。授者曰師受者盟，雲錦鳳羅金鈕纏，以代割髮肌膚全，携手登山歆液丹，金書玉景乃可宣。傳得審授告三官，勿令七祖受冥

患，太上微言致神僊，不死之道此其文。

太上黃庭內景玉經

（蔣力生點校）

002 太上黃庭外景玉經

經名：太上黃庭外景玉經。又名《黃庭外景經》。不著撰人。成書於晉。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部本文類，參校本：一、《雲笈七籤》所收務成子注本。二、《道藏輯要》尾集二所收蔣國祚注本（簡稱蔣本）。

太上黃庭外景玉經上

太上閑居作七言，解說身形及諸神，上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉，幽闕俠之高巍巍，丹田之中精炁微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。中池有士衣赤衣，田下三寸神所居。中外相距重閉

之，神廬之中當修理。玄膺炁管受精符，急固子精以自持。宅中有士常衣絳，子能見之可不病，橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅身受慶。方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。俠以幽闕流下竟，養子玉樹令可壯。至道不煩無旁午，靈臺通天臨中野，方寸之中至關下，玉房之中神門戶，皆是公子教我者。明堂四達法海源，真人子丹當吾前，三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二級，宮室之中五炁集，赤城之子中池立，下有長城玄谷色。長生要妙房中急，棄捐淫欲專守精，寸田尺宅可理生，繫系子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閑暇無事心太平。常存玉房神明達，時念太倉不飢渴，役使六丁神女謁，閉子精路可長活。正室之中神所居，洗身自理無敢污。歷觀五臟視節度，六腑修治潔如素，虛無自然道之故。物有自然事不煩，垂拱無爲身體安，虛無之居在幃間，寂寞曠然口不言，恬淡無欲游德

園，清淨香潔玉女存，修德明達道之門。

太上黃庭外景玉經上

太上黃庭外景玉經中

作道優游深獨居，扶養性命守虛無，恬淡無爲向^①思慮，羽翼已成正扶疏，長生久視乃飛去。五行參差同根節，三五合氣要本一，誰與共之斗日月，抱玉懷珠和子室。子能知之萬事畢，子自有之持勿失，即得不死入金室。出日入月是吾道，天七地三^②迴相守，昇降進退合乃久，玉石珞珞是吾寶，子自有之何不守。心曉根基養華采，服天順地合藏精，九原之山何亭亭，中住真人可使令。內陽三神可長生，七日之五迴相合。崑崙之山不迷誤，蔽以紫宮丹城樓，俠以日月如連珠，萬歲昭昭非有期。外本三陽神自來，內養三陰可長生，魂欲上天魄入泉，還魂返魄道自然。

太上黃庭外景玉經中

太上黃庭外景玉經下

璇璣懸珠環無端，迅牝金箭常完堅，載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹，前仰後卑各異門，送以還丹與玄泉，象龜引炁至靈根。中有真人巾金巾，負甲持符開七門，此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。僊人道士非有神，積精所致爲專年，人皆食穀與五味，獨食太和陰陽炁，故能不死天相既。試說五臟各有方，心爲國主五臟主，意中動靜炁得行，道自持我神明光。晝日昭昭夜自守，渴自飲漿飢得飽，經歷六腑藏卯酉，轉陽之陰藏於九，常能行之不知老。肝之爲炁修而長，羅列五臟生三光，上合三焦道飲漿，精候天地長生道，我神魂魄在中央。精液流泉去鼻香，立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。伏於玄門候天道，近在我身還自守，清淨無爲神留止，精氣上下關分理。七孔已通不知老，還坐天門候陰陽，下於喉嚨通神

明，過華蓋下清且涼。入清虛淵見吾形，期成還丹可長生，還過華池動腎精，望於明堂臨丹田，將使諸神開命門，通利天道藏靈根。陰陽列布如流星，肝氣似環終無端，肺之爲炁三焦起，伏於天門候故道。清液醴泉通六府，隨鼻上下開二耳，窺視天地存童子，調和精華理髮齒。顏色光澤老不白，下於喉嚨何落落，諸神皆會相求索，下入絳宮紫華色。隱藏華蓋通神廬，專守心神傳相呼。觀我諸神辟除邪，脾神還歸依大家，藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無，閉塞命門似玉都，壽傳萬歲將有餘。脾中之神遊中宮，朝會五神和三光，上合天炁及明堂，通利六府調五行。金木水火土爲王，通利血脉汗爲漿，二神相得下玉英，上稟元氣年益長。循護七竅去不祥，日月列布張陰陽，伏於太陰成其形，五臟之主腎爲精。出入二炁入黃庭，呼吸虛無見吾形，強我筋骨血脉成。恍惚不見過清靈，坐於廬下觀小童，旦夕存在神明光，出於無門入無

①向：疑當作「何」。

②三：原作「二」，據文義改。

戶。恬淡無欲養華根，服食玄炁可遂生。還返七門飲太淵，通我喉嚨過清靈，問於仙道與奇功，服食靈芝與玉英。頭戴白素足丹田，沐浴華池灌靈根，三府相得開命門，五味皆至善炁還。大道蕩蕩心勿煩，被髮行之可長存，吾言畢矣勿妄傳。

太上黃庭外景玉經下

（蔣力生點校）

003 黃庭內景玉經注

經名：黃庭內景玉經注。原題梁丘子注。梁丘子即唐白履忠。三卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部玉訣類，參校版本：一、《雲笈七籤》，收入該書卷十一。二、《修真十書》本。

目錄^①

黃庭內景玉經訣

卷上

- 上清章第一
- 上有章第二
- 口爲章第三
- 黃庭章第四
- 中池章第五
- 天中章第六
- 至道章第七

卷中

- 心神章第八
- 肺部章第九
- 心部章第十
- 肝部章第十一
- 腎部章第十二
- 脾部章第十三
- 膽部章第十四
- 脾長章第十五
- 上睹章第十六
- 靈臺章第十七
- 三關章第十八
- 若得章第十九
- 呼吸章第二十
- 瓊室章第二十一
- 常念章第二十二
- 治生章第二十三

卷下

- 隱景章第二十四
- 五行章第二十五
- 高奔章第二十六
- 玄元章第二十七
- 仙人章第二十八

- 紫清章第二十九
- 百穀章第三十
- 心典章第三十一
- 經歷章第三十二
- 肝氣章第三十三
- 肺之章第三十四
- 隱藏章第三十五
- 沐浴章第三十六

① 此目錄原無，據本書正文標題輯補。

黃庭內景玉經訣

《黃庭內景玉經》者，一名《太上琴心文》，琴，和也。誦之可以和大府，寧心神，使人得仙也。一名《大帝金書》，扶桑大帝君宮中盡誦此經。以金簡刻書之，故曰金書。一名《東華玉篇》。東華者，東方諸宮名也，東海青童君所居。其中玉女仙人皆誦咏之。刻玉書之，故曰玉篇也。當清齋九十日，誦之萬過，使調和三魂，制煉七魄，除去三尸，安和六府，五藏生華，色反嬰孩，百病不能傷，災害不得干。萬過既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五藏。其時當有黃庭真人、東華玉女教子之神仙焉。此文不死之道也，子有仙相，得吾此書也。此文羅列一形之神室處，胎神之所在耳。恒誦詠之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關調暢，血髓充溢，腸胃虛盈，五藏結華，耳目聰明，白發還黑，朽齒更生。所以却邪疴之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也，形充神寧而曰欲死不可得也，故曰內景黃庭

爲不死之道。受者齋九日，或七日，或三日，然後受之。授者爲師，受者奉焉。結盟立誓，期以勿泄。古者盟用玄雲之錦九十尺，金簡鳳文之羅四十尺，金鈕九雙，以代割髮歃血不泄之約。此物是神鄉之奇帛，非赤縣之所有也。今錦可用白絹，羅可用青布，鈕可用金釵，亦足以誓信九天，制告三官矣。皆奉有經之師，散之寒栖，違盟負誓，七祖受考于湯谷河源，身爲考鬼於風刀也。湯谷，中山王口訣也。一人受書，得傳九人，審視形氣，必慈仁忠信耽玄注真者，不毀真正，敬樂神仙，乃可示耳。非其才是爲漏泄，謹量可授亦誠難也。又先求感應，推訊虛靈者乃佳也。審可傳者，亦將夢以告悟，臨時之宜亦玄解于心矣。宣泄之科既重，傳之者良爲嶮嶮^①，有黃庭內經之子寧不慎重之哉！《清虛真人口訣》：夫內景黃庭經者，扶桑大帝君之金書，煉真之秘言也。

讀《黃庭內景經》者，常在別室，燒香潔盛，乃執之也。諸有此經辟百邪。若入山林及空暗之地，心中震怖者，正

心向北讀內經一過，即神靜意平，如與千人同旅而止。能讀之萬過，自見五藏腸胃，及天下鬼神役使在己。若困病者，心存讀之，垂死亦愈。大都忌食六畜、魚腥、五辛、穢污之事，若脫履之者，沐浴盥漱，燒香於左右，讀經一過，百疴除也。右小君言，暮卧先讀《黃庭經》一過乃眠，使人魂魄自制練，得三四過乃佳也。

夫萬法以人爲主，人則以心爲宗，無主則法不生，無心則身不立。心法多門，取用非一；有無二體，隨事應機。故有凡聖淺深、愚智真假，莫匪心神辯識，運用之所由也。但天下之道殊塗而同歸，百慮而一致。從蠱入妙，權實則有二階；吻迹符真，是非同乎一見。有《黃庭內景經》者，東華之所秘也，誠學仙之要妙，羽化之根本。余襲習未周，而觀想粗得，裁靈萬品，模擬一形。義有四宗，會明七字；指事象論，內外兩言。紬聰隳體之餘，任噓從咽之暇，舐筆磨墨，輒貽原筮。

①嶮：疑當作「險」。

黃庭內景經注卷上

梁丘子注

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事，即天中、人中、地中；內指事，即腦中、心中、脾中。故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象論即日月星辰雲霞之象也，內象論即血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。

上清章第一

上清紫霞虛皇前，

三清之境，有玉清、上清、太清，此三清之中，一切大聖之所居也。按《玉緯經》云，上清者，虛皇大道君之所治也。即大道之域，包羅三清。又常朝儀西南方，有太靈虛皇天尊，即元始之本號也。道君欲明作七言之所，始乎紫霞之官也，亦名紫瓊宮，亦曰紫晨之官。

太上大道玉晨君，

太上尊之號也。按《本行經》，有元始五老之君號也。玉晨君，即皇老之一號也。

閑居藥珠作七言，

《秘要經》云：仙宮中有寥陽之殿，藥珠之闕，七映之房，道君在中而說經也。人身備有之也。

散化五形變萬神，

謂躡支體，黜聰明，離形去智，同於大通，先本後迹，故假神以托用也。夫神者，隨感而應者也，故有其數，豈直萬乎？

是為黃庭曰內篇。

因中而得名也。

琴心三疊舞胎仙，

琴，和也；疊，積也。存三丹田，使和積如一，則胎仙可致也。胎仙，胎息之仙也，猶胎在腹中有氣而無息。

九氣映明出霄間，

三田之中，有九氣炳煥，無不燭也。《大洞經》云：三丹田及三元、三洞房，合為九宮，宮中有天皇九魄變為

九氣，化為九神也。

神蓋童子生紫煙，

觀照存思，假目為事。下文云眉號華蓋覆明珠。華蓋即神蓋，謂眉也。明珠，目童子也。紫煙，目精妙之氣。

是曰玉書可精研。

文因迹始，專則能通。

詠之萬過昇三天，

精備神充，名上三清。

千灾以消百病痊，

精神具則灾病自消。

不憚虎狼之凶殘，

无殘傷也。

亦以却老年永延。

此一章都說黃庭之道也。

上有章第二

上有魂靈下關元，

上魂天分也，下關地分也。魂靈無形，關元有質，人法天地，形象具之。一如後說。

左爲少陽右太陰，

左東右西，卯生酉殺。

後有密戶前生門，

前南後北。密戶後二竅，言隱密也。

生門前七竅，言藉以生也，合爲九竅也。

出日入月呼吸存。

日月者，陰陽之精也。左出右入，身有陰陽之氣。出爲呼氣，入爲吸氣，呼吸之間，心當存之。《上清紫文》云：心存日月，坐立任所便是也。

元氣所合列宿分，

元氣，一也。使心與道一合。存日月星辰輝光，照耀羅列，一身分明，與天地合也。

紫煙上下三素雲。

紫煙是目精之氣。存見三丹田中，上下俱有白氣，白氣流通一體。又云：目光有紫青綠三色，爲三素雲。仙經云：雲林夫人咒曰：目童三雲，兩目真君。

灌溉五華植靈根，

素雲之氣，在口爲玉液，存咽之以灌

五華。五華者，五臟之英華。靈根，命根植生。

七液洞流衝廬間，

七竅之液，上下周流，上流曰衝，下流曰迴。廬，額廬之間明堂中。

迴紫抱黃入丹田，

內象論也。脾氣黃，目氣紫，七液周流，抱黃迴紫，出入呼吸，俱入丹田。丹田有三所，靈命之根也。按《大洞經》云，眉間却入三分爲雙田；入骨際三分爲臺闕，左爲青房，右爲紫戶，二神居之。眉間却入一寸爲明堂官，左明童真君，右明女真官，中明鏡神君。眉間却入二寸爲洞房，左无英君，右白元君，中央黃老魂。眉間却入三寸爲丹田官，亦名泥丸官，左有上元赤子君，右有帝卿君。又却入四寸爲流珠官，有流珠真神居之。又却入五寸爲玉帝官，有玉清神母居之。又當明堂上一寸爲天庭官，有上清神女居之。又洞房直上一寸爲極真官，太極帝妃居之。又丹田直上一寸爲丹玄官，有中黃

太一君居之。又流珠直上一寸爲太皇官，太上君居之。男爲雄一，女爲雌一，雄雌二神，男女并可兼修之。

幽室內明照陽門。

幽隱之室，內自思存，心目明鑒，燎如日月。夫神者，無方之謂也。心識無方，存之則有，遣之則亡。

口爲章第三

口爲玉池太和官，

口中津液爲玉液，一名醴泉，亦名玉漿，貯水爲池，百節調柔，五臟和適，皆以口爲官主也。一本有作太和官，於文韻不便也。《大洞經》云，心存胃口有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃管，張口，承注魂液，仰吸五氣，當即漱滿口中內外津液，滿口咽之，遣直入玄女口中。五過畢，叩齒三通，微咒曰：玉清高上，九天九靈，化在玄女，下入胃清。金和玉映，心開神朗，服食日精，金華充盈。