

## 黃庭遁甲緣身經

經名：黃庭遁甲緣身經。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校。版本：《雲笈七籤》，該書卷十二、十四收有部分內容。

### 黃庭遁甲緣身經

老子《黃庭遁甲緣身經》，若有疾病腫痛惡夢，各徵眾怪，皆讀之。閉氣從甲午始至戊戌，留氣上斗中，便閉氣，密讀十遍，陰屈指，放氣，訖，復讀甲子至戊辰，留氣下斗中，密數讀十遍，徐放氣，百病皆愈，治卒在惡氣飛尸，無不立愈。若人四肢有疾苦，亦宜呼，當愈痛。上閉氣數三遍，不差，復重為之，滿三乃止，取其符題痛上。若服吞之，呼其日神名，某甲護我，某來與我俱，大吉。欲奏記上書見貴人長者，持符自護，呼神名，與我俱，吉。若看病及喪家，持符自隨，陽日在左，陰日在右。欲入山林辟虎狼，亦呼之。欲辟鬼神，書六甲符。欲辟兵賊，書六丙符。欲辟火，書六壬符。欲辟水神，渡江河，書六戊符。若欲辟口舌，書六庚符，皆持以隨身則吉。

老子曰：凡萬兆修身清潔，服六甲緣身符，六十日，病愈；百二十日，神光來；二百四十日，玉女同至，上見大道君，下見心中神，可使傳書，可使取水漿，可為夫婦，可為虛無，可以會難，可以語言，入冰不寒，入火不熱，可以長生，可以逐邪。賢者知道，愚者謂不然，子能修之，寶之得天祐。飲食先念之，未日不食羊，酉日不食鸚，十二皆取類，不食其日肉，若食其日肉即其日神不來。所以爾者，是神之六甲，神之六乙，日神之女，故使持符神所居，百病除。魂者，人之精。魄者，人之命。氣者，人之魂魄。魂魄之本，所從生者呼吸。呼吸者，魂魄成，人，性命之本所從生也。萬物皆魂魄成，或用之在上。故曰玄。玄黃同門，玄之又玄，眾妙之門。黃庭緣身上有黃庭者，臍上三寸，名曰洞庭，一名紫房，一名胃愈，一名升中。下有關元者，謂臍下三寸，一名地黃，一名澤府是也。其色正黃，如雙博棋併後有幽闕，謂兩腎也，一名雙闕，上有二人，長三寸，所在為常，在左為承翼，在右為太陰，此東王公、西王母，所含左者戴日，右者戴月，左色青，右色白，是伏羲、女媧也。前有命門者，謂臍里中也。命門者，積氣狀如珠也。戲欲廉火出入丹田者，謂氣至根臍也，一名太初，一名太素，一名太和，一名太陽，一名魂停，一名中黃，一名太悟公是也。太陰所繫，一名眾妙之門，人所生也。若悲憂不樂，即傷肝，目暝頭白，思心以養之。淫樂傷腎，腰痛體重，大小便膿血，思肝以養之。飲食醉飽，即傷脾，思肺以養之，當令母子相養病即愈。

老子分形讖曰：夫人欲奉無為之道，猶於室慎莫見人，西向舞任哉。日月夜常明，臣某樂道，使某長生，復舞曰：道大無形，可使某具太清。無曰：某德能使六丁，言愈萬民，三曲止。

老子曰：人不舞，無以實筋骨；人不知言，無以通血脈。通其知勞作使利，而能長，不知歌舞不可以長久。

《黃庭義疏》：常省視喉嚨狀，令人不忘，善惡責之於此。喉嚨，從舌本至心，長一尺六寸，下銳上正赤心，其色即白如銀環，十二重赤脈。肺色白而且澤，滿葉覆心十二片，三葉居后，至真狀如白葉，在上直乳。肝在脅下，色如雄鷲，有鬲，其下六葉，膽著其中，色如綠囊，盛血，其繫於脊，在乳鬲下。脾在脅下舞上，曲胃真色如黃金，宛宛下三二寸。腎在膂上，膂夾脊居，狀如鼻，絡以黃白脂，往往見腎玄色，黑如上漆。直見死人而惡形臭，聞惡則損，視狀以服之。臭不聞臭，香亦積於此。惡於損者，謂見人被刑創痕痛折傷者。喜怒則肺肝神損，視其狀以服之。驚恐肝膽神損，視其狀以服之，病喜怒亦責之。言多思慮乃視色則神損，視心狀以服之，心意不明亦責之。新合陰陽則腎神損，視腎狀以服之，陰事腎，眼不見，耳不聰，亦責之。悲則脾神損，視脾狀以服之，悲則責之。常以鸚鳴時視藏色一遍，晝日閑暇視之，以有所服及所傷，常清爭則視之。一日問想視藏十遍，治服諸所傷病愈，百遍，終身無病；千遍，延年不老；萬遍，長生不死。洞房中有白氣如鸚子，光如月，照所在，凡子常應晝夜存之。子審欲為道、神仙不死，當先去三尸蟲。心下伏尸，日三百六十息，食氣三十通一咽，九十通一休息，日四為之，常以夜半鸚鳴祝曰：

東方青牙，服食青牙，飲以朝華，三咽止。

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池，三咽止。

中央戊己，服食精氣，飲以醴泉，三咽止。

西方明石，服食明石，飲以靈洵，三咽止。

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴，三咽止。

如此三十日，三蟲皆死。伏尸走去，正氣自安。蟲尸定伏，不復還心中，兆自仙矣。拘魂制魄，存兩眉間赤氣白如鸚子，從兆喉中下至臍中，變令正青。從臍中下至丹田，變令正白。隔腹三縮鼻，引白氣從脊上，三道並行，從項關上至洞房而止。眉間卻入三寸為洞房。

太極真人服四極雲牙神仙上方

真人把五方元晨之暈，九霞之精，所以神光內曜，朱華外陳，體全玉映，與氣明行。行之十七年，四極老人，中央元君降下於子，一合乘雲駕龍，白日登天。西梁子文奉受太上口訣，千歲五傳，不得妄泄。四明科法，依隱書之，制齋五日，乃授立約，敵血跪師，金環五方，紋繒表子，誓信不宣之券。

口訣，五雙環也。又用青絲五兩，云是西梁人法。南岳夫人云闕經系亦可，本經不及故也。

常以鸚鳴平旦服，坐任意，叩齒九通，乃陰咒曰：東方青牙，紫雲流霞，三素徘徊，玄霜玉羅，服食晨暈，飲以朝華。

咒畢，以舌舐接上唇之外，取津咽液三十通行之十年，東極老人來至，授子青真，一合俱昇。次陰咒曰：

南方朱丹，霞曜太微，九道絳姻，布散景輝，服食靈晨，飲以丹池。

咒畢，以舌舐接下層之外，取津咽液三十過。行之十年，南極老人來至，授子丹景，一合上昇。次陰咒曰：

西方明石，飛霞金液，服食太明，皓素之精，飲以靈拘，神華啟靈，使我登雲，上昇高清。

祝畢，以舌舐接上唇之內，取津咽液三十過。行之十年，西極老人來至，授子素符威神，一合俱昇。次陰咒曰：

北方玄滋，慶雲啟飴，綠霞敷晨，紫蓋蒼旗，服食月華，飲以瓊飴。

咒畢，以舌舐接下唇之內，取津咽液三十。過行之十年，北極老人來至，授子玄錄寶明，一合俱昇，次陰咒曰：

戊己之元，黃素五雲，四霞紫觀，八景九辰，二明激暉，七曜靈尊，和精灌氣，服食中元，

琳華龍胎，飲以醴泉。

咒畢，以舌漱滿口中玄膺內外及齒舌之間，上下表里，通而取津液隨咽之三十過。行之十年，中央元君上皇玄黃氣君來降，授子黃氣陽精，藏天隱月，逐景綠章青要虎書，俱與五老一合上昇。

玉經上訣，致五老之道，絕穀去尸，面華童顏，寒暑不避，災害無傷，神氣精明，延年益壽，萬限之期。當得九琳玉液，八瓊飛精，則合於二景，天地同符。五陰咒皆當叩齒九通，可怛修得，不必待鸚鳴平旦也。夜半平寂，體清神閑，乃可按修之。守一之家，若聞此道，事速成也。虛淡內充，守元咽液，所謂真一，自求多福者矣。致神以六液五氣，液已自備焉，故謂自求多福耳。修此道不可食脯，若飢食劉，以漸遣穀，不得一日頓絕也。所謂損之又損之，以至於無為矣。此虛映之道，自然之法，所謂遠取天地之精，近取諸身此之謂也。

魏夫人贊

雲牙者，五老之精氣，太極之霞姻，故乘暉景之降以充於內，六液勻和，洞澈冥感，萬神來降，幽映相求，不唱而應，是以龍吟方澤。故景雲落霄，虎嘯靈丘。故衝風四振，陽燧落明，而朱火鬱起，方諸罕陰，而玄流湛溢，自然而升。不覺所測，況覺者方柄心注玄，精研道根。邪穢豁於胸中，真正存乎三官，採五晨之散暉，服六醴之霞漿，祝九天之奇寶，吐妙虛之秘言，龍

曜發曜明光芒煥。味三華於皓齒，取飽液於唇鋒。內煉六腑，開聰澈明，呼吸天元，魂魄煉形，朝玄使無，以至於靈。悠悠十年末，乃五神來降，何足多稱哉！猥以女弱，備經上業，微音絕響，不可廣告，聊叙其妙，以宣同志，苟修德之不逮者，庶不足以咎毀之矣。

### 鋪黃庭經訣

清靈真人曰：凡修《黃庭內經》，應依帝君寶神混化玄真之道。禮咒畢，正坐東向，臨目，存神形色長短，呼其名字，還填本宮。不修此法，雖誦萬遍，真神不守，終無感效爾，損氣疲神，無益於年命也。令抄經相示，常當口味玄虛，習味靈音，讀輒三過，別寢清身，慈真深信，勤精日新，委質就道，是非已泯，履化無恐，奉修多真，但存五藏神形，不明遍數，既週龍駕，來現太上，豈虛世遠即其人也。常旦夕漱洗，入室右足前進，燒香，東向再拜，跪曰謹啟。

扶桑大帝君陽谷神王某，請讀內景玉經，存五藏生華，神駕龍昇。又北向再拜跪曰：謹啟太上大道玉晨君，某讀內景玉經乞登龍耕，上宴紫清。還向東讀經三過竟，存神服色，平坐臨目，叩齒三十六通，乃存。

髮神蒼華，字太元，形長二寸一分。

腦神精根，字泥丸，形長一寸一分。

眼神明上，字英玄，形長三寸。

鼻神玉壘，字靈堅，形長二寸五分。

耳神空閑，字幽田，形長三寸一分。

舌神通命，字正倫，形長三寸六分。

齒神胖峰，字羅千，形長一寸五分。

右面部七神，同衣紫衣排羅裙，並嬰兒之形，存之審正羅列，一面各填其宮。畢便叩齒二十通，咽氣十二過，祝曰：

七源散氣，結氣成神，分別前後，總繞泥丸，上下相扶，七神敷陳，流形遁變，受養華元，導引八靈，上衝洞門，衛軀攝景，上昇帝晨。次思：

心神丹元，字守靈，形長九寸，丹錦誹裙。

肺神皓華，字虛成，形長八寸，素衣裳帶。

肝神龍姻，字含明，形長六寸二分，青錦被衣。

腎神玄冥，字育嬰，形長三寸六分。

脾神常在，字魂庭，形長七寸三分，黃蒼錦衣。

膽神龍耀，字威明，形長三寸六分，九色錦衣綠華裙。

右六腑真神，處五藏之內，六腑之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列形畢，叩齒二十四通，咽氣十二過，祝曰：

五臟六腑，真神同歸，總御絳宮，上下相隨，金房赤子，對處四扉。  
黃庭遁甲緣身經竟