

宋星鳳塵本黃庭經

墨池堂之祖本可寶

可寶山陽鑄禹署檢



宋搨寶庭經帖

瘞書第一

黃庭

經書傳
祕籍

上有黃庭下有開元前有幽闇後有命門
吸氣瀘外出入丹田審能行之可長存黃庭
中人衣朱衣閉門壯籥蓋雨扉幽闇俠之
高巍丹田之中精氣微玉池清水上生肥靈

根堅志不衰中池有土眠志朱橫下三十
神所居中外相距重閭之神瘧之中務脩治
玄廟氣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理長尺約
其上子能守之可無恙呼翁廬間以自償

保守。兒堅身受慶。方寸之中。詳蓋藏精神。
還歸老復壯。俠以幽閑流下竟羨餐。
余子北至道不煩。不旁迕靈臺通天臨。
中野方寸之中。至關下玉房之中。神門戶既。
是公子教我者明。堂四達法海貞。真人子。

丹當我前三關之間精氣深子欲不死脩
焜崐絳宮重樓十二級宮室之中五采集赤
神之子中池立下有長城玄谷邑長生要眇
房中急桑捐搖俗專子精于田尺宅可治生
繫子長流心安寧觀志流神三奇靈龕閉暇

無事脩太平 常存玉房 視明達時 念大
倉不飢渴俊使六丁 神女謁門子精路可
長活西室之中 神所居洗心自治無敢汙
觀五藏視節度六府脩治潔如素虛無
自然道之故物有自然事不煩垂拱無為

心自安體虛無之居在廉間安莫曠然口
不言恬惔無為遊德園積精香潔玉女存
作道真愛柔身獨居扶養性命守虛無恬惔
無為何思慮羽翼以成正扶疏長生久視乃
飛去五行參差同根莖三五合氣要本一

誰與共之升日月掩珠懷玉和子室子自有
之持無失即欲不死藏金室出月人曰是吾
道天七地三画相守升降五行一合九玉石落是
吾寶子自有之何不守心曉根莖養華
采服天順地合藏精七日之奇吾連相舍惺

喻之性 不迷誤九源之山何亭之中有真
人可使令 教以紫宮丹城樓俠以日月如明珠
萬歲照之非有期外本三陽物自來內養
三神可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道
自然璇璣懸珠環無端玉石戶金籥身兒

堅載地玄天迫乾坤象以四時志如丹前仰
後卑各異門途以還丹與玄泉象龜引氣
致靈根中有真人巾金巾負甲持符開七
門此非枝葉實是根書夜思之可長存仙
人道士非可神積精所致和專仁人皆食穀

與五味獨食大和陰陽氣故能不死天相
既心為國主五藏王受意動靜氣得行道
自守我精神光晝日照夜自守渴自得飲
飢自飽經庶六府藏卯酉轉陽之陰藏
於九常能行之不知老所之為氣調且長

羅列三歲生三光上合三焦道飲精採我神
魂魄在中央隨自卑上下知凡香立於懸雍
通神明伏於老門候天道近在於身還
自守精神上下開分理通利天地長生草
七孔已通不知老還坐陰陽天門候陰陽

下于寵喉通神明過華蓋下清且涼入清
冷滌見吾形其成還丹可長生下有華蓋
動見精立於明堂臨丹田將使諸神開命令
門通利天道至靈根陰陽列竈如流星肺
之為氣三焦起上脈伏天門候故道閻離天

地存童子調利精華調長齒顏色潤澤
不復白下于龍喉何落諸神比日會相求
索下有絳宮紫華色隱在華蓋通六合
專守諸神轉相呼觀我諸神辟除耶其
成還歸與大家至於胃管通虛無閉塞

命門如玉都壽專萬歲將有餘脾中
之神舍中宮上伏命門合明堂通利六府
調五行金木水火土為王曰月列宿張陰陽
二神相得下王英五臟為主腎臟伏於
大陰藏其形出入二竅舍黃庭呼吸爐間

見吾形強我筋骨血脉盛恍惚不見過清
靈悟惔無欲遂得生還於七門飲大洲
道我玄龜過清靈問我仙道與奇方頭
載白素距丹田沐浴華池生靈根被髮
行之可長存三宿相得聞命門五味皆至

開善氣還常能行之可長生

永和十二年五月廿四日五山陰縣寫

此帖舊藏陽山顧太初先生
家間文內翰父子嘗稱善
本精妙罕覩六夏

汝和出此是示展閱之餘殆所
謂煥若神明頃還舊觀邪
然不見是帖不知顧君之苦心

矣

萬曆癸酉六月王穉登書



書畫

黃庭經摹刻甚多獨此淳意古質宛然見
晉人風韻江村先生精鑒自有真賞也

卧菴老人朱之赤

