

太上黃庭經

太上黃庭玉景內經

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 是為黃庭作內篇 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 千災以消百病痊 不憚虎狼之凶殘
亦以卻老年永延

上有章第二

上有魂靈下關元 左為少陽右太陰 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

口為章第三

口為玉池太和宮 漱咽靈液災不干 體生光華氣香蘭
却滅百邪玉鍊顏 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 玄泉幽闕高崔巍

三田之中精氣微 嬌女窈窕翳霄暉 重堂煥煥明八威
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 赤珠靈裙華禱祭 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 齒神崿鋒字羅千
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 肝神龍煙含明 翳
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 畫

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
百疴所鐘存無英 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
是為太倉兩明童 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 男女徇九有桃康 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
五形完堅無災殃

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 內挾日月列宿陳
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 口為天關精神機
足為地關生命槩 手為人關把盛衰
若得章第十九

若得三宮存玄丹 太一流珠安崑崙 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 何為死作令神泣
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
起自形中初不闊 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 高拱無為魂魄安 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 倏歛遊遨無遺憂
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 鬱鬱窈窈真人墟 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
父曰泥丸母雌一 三光煥照入子室 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
駕歛接生宴東蒙

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉 一之為物叵卒見 須得至真始顧眄
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 積精累氣以為真 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 執劍百丈舞錦幡
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 閉目內眇自相望
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
肺之為氣三焦起 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 存此真神勿落落 當憶紫宮有座席
眾神合會轉相索
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

內盼沈默煉五形 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

太上黃庭中景玉經

黃老黃庭經 念吾頭頂戴天神 髮為星辰萬餘綸
紆長槃屈光若玄 頂上中央名通天 孔德之容大如錢
天星和氣從此間 養人骨髓浸靈根 下和六府紹五宮
消除惡氣出臍門 還念兩目白黑分 左目為日天神存
象長一寸衣丹玄 十二神女迴四邊 右目為月太一然
神長一寸衣白紈 十二神女周成還 日月相去三寸間
中有北斗七政陳 上有元一五華君 當頭如居圓如槃
象長七寸變化神 耳象晝夜空如聰 中有黃庭主聽門

欲下天神如赤丹 蓋長三寸青幘冠 常居鼻上候百神
念鼻通利芳如香 中有一人衣黃金 神長二寸出居人
清虛神氣處中央 令我不惑知四方 念口鴻赤大如方
多淤玉液涌金糧 神長七寸赤如強 左右展轉吸玉漿
象斗鉞初受四方 神長三寸衣玄黃 固其神女東西廂
扶持黃泉五味長 此道妙神利鋒芒 神長七寸衣赤丹
群神化養滋五常 大管蕃茂令上方 能知舌道壽未央
舌根玉腦赤如丹 主稟滋味通醴泉 下念喉嚨十二環
自下通流兩乳間 中有陰陽夫妻僊 對持玉戟四方邊
飲食不累詎令還 念肺五葉象玉光 青白皓皓若冰霜
鄒震覆心衛四方 上有玄童象月光 真精華蓋內修明
肺中空洞上下行 大如銳孔通太常 乏絕道使享之亡
絕立無萬神不詳 養性審之喘息端 上有流神五形彰
風伯雨師調陰陽 伏羲女媧或存亡 肺合太白華陰鄉
出駕白虎乘風雨 心紫五寸銳下行 營若靈根扶中央
明珠赤白如日光 中有三孔氣堂堂 千乘一朝導明堂
精營霍山在南方 心君要妙衣太陽 纈綠曜赫履朱冠
九度明帶服赤兵 飲食華澧太陽東 當如赤子精神澄
出駕丹車御三雙 隆蓋朱輿赤帷裳 丹鳥持符鼓翼翔
出入上下論九星 計曾清神絕存亡 遷徙得天制其裳
下歷長城度九梁 肝青七葉寄膽倉 狀如鳧翁鳥翼翔

復似鵲葱走日中 中多諸神東西王 宮屬皇疊紫亭鄉
肝之妙神衣青光 形長八寸乘青龍 上包歲星岱嶽宗
膽在肝中色綠漿 大如雞子中正黃 神長三寸衣青陽
精為螭蛇辟蜚祥 名曰軌敵御四方 胃受三井應日月
上白中澤赤文章 中有和氣上微王 渴思其水當玉漿
飢思其內象黃糧 神長三寸衣中央 變化丹田百病亡
脾之嬖媵色正黃 兩木頗銳迫太倉 狀象金墜色混潢
常甘包裹開庭堂 神長九寸衣黃光 出乘蒼車駕龍翔
上連鎮星少室堂 主生五味養四行 可以不飢稟神明
腎黑俠脊當臍居 大如一拳如覆杯 又似大鼠如關臺
快如純漆鳥懂來 黃白足脂若軀中 中多無形萬物神
大寶之宮中天部 神長六寸衣赤褐 出駕玄武御神龜
戴水上下浸九州 百脉孔竅盛以治 上有星辰相合持
下與恒山相連扶 神長六寸衣玄黃 神妃十二同帷帳
五光玄曜照四方 青赤白黑服外黃 周衛五重四門張
中虛靈臺華屋堂 朱樓二寸自相通 神女遊戲集中央
駕無極乘焉陰陽 御六蒼龍建左方 白虎把弓居右方
朱雀前引把五兵 玄武提鼓在後行 千神萬騎引縱橫
軒如高舉登九蒼 持我黃神轉八關 與道合同相候迎
還復返我形中央 恍惚出入面無常 莫能知之存與亡
故曰五藏六府王 法象會一於丹田 誠能通之度世方

臍下一寸名丹田 諸腸之紆與脊連 方圓三寸名關元
縱橫四方為朱垣 常在中央兩關門 神長五寸衣金文
能大能小變化神 下念天門依命門 去臍一尺變化神
兩女夾侍敗亂人 能為大小惑人心 意審三神病去身
安樂道經可備矣 合乾坤定六府 知機真神 窮理盡性

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 棄捐淫慾專守精 寸田尺宅可理生
繫子長留心安寧 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 垂拱無為身體安 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

太上黃庭外景玉經中

作道優游深獨居 扶養性命守虛無 恬淡無為向思慮
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

太上黃庭外景玉經下

璇璣懸珠環無端 迅牝金籥常完堅 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
積精所致為專年 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 心為國主五臟主
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 肝之為炁修而長 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 清淨無為神留止
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 肺之為炁三焦起 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
壽專萬歲將有餘 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 金木水火土為王
通利血脉汗為漿 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
五臟之主賢為精 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
問於僊道與奇功 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