

二經同卷

太上黃庭內景玉經

太上黃庭外景玉經

八十三

二經同卷

太上黃庭內景玉經

太上黃庭外景玉經

太上黃庭內景玉經

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闈神蓋

童子生紫煙是曰玉書可精研詠之萬徧昇
三天千災以消百病痊不憚虎狼之凶殘亦
以却老年永延

上有章第二

上有魂靈下關元左為少陽右太陰後有密

八十三

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

口爲玉池太和宮漱咽靈液災不平體生光
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裾雲氣羅丹青綠
條翠靈柯七蕊玉籥閉兩扉重掩金闕密樞
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闕列
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醫鬱自相扶

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

人十三

二

元宅中有真常衣丹審能見之無疾患赤珠靈裙華葆菜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古神
通命字正倫齒神崑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

長生合即調慧真氣主國青甲軒之真字育

之軒丹肺部章第九

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蓄靈

人十三

帶喘息呼吸體不快急存白元和六氣神僊

久視無災善用之不已形不滯

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
平外應眼日日月精百病所鍾存無英同用
七日自充盈垂絕念神死復生攝魂還魄永
無傾

腎部之宮玄闕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

脾部之宮屬戊巳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
振揚玉旌龍旂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

人十三

四

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孩合延生
華芒男女徧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

上觀章第十六

上觀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
不圓閉牖牕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

靈臺章第十七自前正派宗望無災

人十三

五

靈臺鬱謁望黃野三寸異室有上下間闕營
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為天
關精神機足為地關生命扉手為人關把盛
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相

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
面部魂神皆相存太一氣極矣是命重中對

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

寶室章第二十一

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

八十三

六

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竒靈恬淡閑視
內自明物物不干泰而平慤矣匪事老復丁
思詠玉書入上清中

常念三
常念章第二十二

常念三房相通達洞視得見無內外存漱五
芽不飢渴神華執中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
當汚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幙間立坐

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
人在已莫問隣何處遠索求因緣

隱影章第二十四

隱景藏形與世殊含氣養精口如朱帶執性

人十三

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
間紛紛臭如帟

閻德信五行章第二十五

五行相推反歸一三五合氣九九節可用隱
地迴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
清虛無老可以迴顏填血腦口銜靈芝携乃五
星腰帶虎籙佩金璫駕歛接生宴東蒙

皇朝帶玄元章第二十七
玄元上一魂魄鍊一之為物巨卒見須得至
真乃顧眄至忌死氣諸穢賤六神合集虛中
宴結珠固精養神根玉笈金籙常完堅閉口
屈舌食胎津使我遂鍊獲飛僊

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
後卑高下陳執劔百丈舞錦幡十絕盤空扇

紛紛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

人十三

眠子能修之可長存積功成鍊非自然是由
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

心典一體五臟主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
香治蕩髮齒鍊五方取津玄膺入明堂下漑
喉嚨神明通坐侍華蓋遊貴京飄飄三清席

人十三

九

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

華姓女肺之章第三十四歲

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衆神合會轉

相索

去不... 隱藏章第三十五

隱藏羽蓋者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
枯閉塞命門保王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
利血脈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有正黃乃曰琅
膏及玉霜太上隱環八素瓊漑益八液腎受
精伏於太陰見我形揚風三玄出始青恍惚
之間至清靈戲於飈臺見赤生逸域熙真養
華榮內盼沈默鍊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
徧義自鮮散髮無欲以長存五味皆至正氣
還夷心寂悶勿煩寃過數已畢體神精黃華

人十三

十

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軟液丹
金書玉景乃可宣傳得審授告三官勿令七

祖受冥惠太上微言致神僊不死之道此其

文臨點心外傳錄即齋全書十卷山神來丹

黃內聖王書神對昔曰福受者盟雲龍鳳羅

太上黃庭內景玉經上卷歸太帝對北向黃

生女古七神真人類至對六丁明對對之大

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

八十三

十一

上子能守之可無恙呼喻廬間以自償保守
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
志遊神三竒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
不言恬淡無欲遊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
為向思慮羽翼已成正扶踈長生久視乃飛
去五行參差同根節三五合炁要本一誰與
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
日八月是吾道天七地二迴相守昇降進退
合乃及玉石路路是吾寶子自有之何不守
心曉根基美華采服天順地合藏精九原之
山何亭亭中住真人可使今內陽三神可長

生七日之五迴相合崑崙之山不迷誤蔽以

人十三

十三

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望遠此想
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龕常完堅載地懸
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仙人道士非有神積
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
虛困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
白下子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為五通利血脈汗為
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
其形五臟之主腎為精出入二炁入黃庭呼
吸虛無見吾形強我筋骨血脈成恍惚不見

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
靈問於仙道與竒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
炁可還主還主門境太微能知知靈靈
出入無門人無門到無炁本華外那身玄
太上黃庭外景玉經下

人十三

十四



