

太上黃庭內景玉經
上清章第一

上清紫霞虛皇前
閑居藥珠作七言
是為黃庭作內篇
九氣映明出霄間
是曰玉書可精研
千災以消百病痊
亦以卻老年永延

太上大道玉晨君
散化五形變萬神
琴心三疊舞胎僊
神蓋童子生紫煙
詠之萬遍昇三天
不憚虎狼之凶殘

上有章第二

上有魂靈下關元
後有密戶前生門
元炁所合列宿分
灌溉五華植靈根
迴紫抱黃入丹田
口為章第三

左為少陽右太陰
出日入月呼吸存
紫煙上下三素雲
七液洞流衝廬間
幽室內明照陽門

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

口為玉池太和宮
體生光華氣香蘭
審能修之登廣寒
雷鳴電激神泯泯

漱咽靈液災不干
卻滅百邪玉煉顏
晝夜不寐乃成真

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣
丹青綠條翠靈柯
重掩金關密樞機
三田之中精氣微
重堂煥煥揚八威
靈臺盤固永不衰

紫華飛裙雲氣羅
七筵玉籥閉兩扉
玄泉幽闕高崔嵬
嬌女窈窕翳霄暉
天庭地關列斧斤

中池章第五

中池內神服赤珠
橫津三寸靈所居

丹錦雲袍帶虎符
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
九幽日月洞虛元
審能見之無疾患
舌下玄膺生死岸
子若遇之昇天漢
眉號華蓋覆明珠
宅中有真常衣丹
赤珠靈裙華蒨祭
出青入玄二炁煥

至道章第七

至道不煩訣存真
髮神蒼華字太元
眼神明上字英玄
耳神空閑字幽田
齒神崿鋒字羅千
泥丸九真皆有房
同服紫衣飛羅裳
非各別住居腦中
所存在心自相當
泥丸百節皆有神
腦神精根字泥丸
鼻神玉壘字靈堅
舌神通命字正倫
一面之神宗泥丸
方圓一寸處此中
但思一部壽無窮
列位次坐向外方

心神章第八

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

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

肺部章第九

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

心部章第十

心部之宮蓮含華
主適寒熱榮衛和
金鈴朱帶坐婆娑
外應口舌吐玉華
下有童子丹元家
丹錦飛裳披玉羅
調血理命身不枯
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
百痾所鐘存無英
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

脾部之宮屬戊己
中有明童黃裳裏
消穀散氣攝牙齒
是為太倉兩明童

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

坐在金臺城九重
方圓一寸命門中
主調百穀五味香
辟卻虛羸無病傷
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
或精或胎別執方
男女徊九有桃康
師父師母丹玄鄉
殊途一會歸要終
含漱金醴吞玉英
心意常和致欣昌
保灌玉廬以自償

三老同坐各有朋
桃核合延生華芒
道父道母對相望
可用存思登虛空
閉塞三關握固停
遂至不飢三蟲亡
五嶽之雲氣彭亨
五形完堅無災殃

上睹章第十六

上睹三元如連珠
五靈夜燭煥八區
身披鳳衣銜虎符
方寸之中念深藏
三神還精老方壯
神生腹中銜玉璫
琳條萬尋可蔭仗

落落明景照九隅
子存內皇與我遊
一至不久昇虛無
不方不圓閉牖窗
魂魄內守不爭競
靈注幽闕那得喪

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

三魂自寧帝書命

靈臺鬱藹望黃野
間關營衛高玄受
是昔太上告我者
右有白元併立處
上清真人當吾前
借問何在兩眉端
七曜九元冠生門

三寸異室有上下
洞房紫極靈門戶
左神公子發神語
明堂金匱玉房間
黃裳子丹氣頻煩
內挾日月列宿陳

三關章第十八

三關之中精氣深
口為天關精神機
手為人關把盛衰

九微之內幽且陰
足為地關生命扉

若得章第十九

若得三宮存玄丹
重中樓閣十二環

太一流珠安崑崙
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

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

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
氣亡液漏非已形
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
兼行形中八景神
高拱無為魂魄安
安在紫房幃幕間
燒香接手玉華前
高研恬淡道之園
真人在己莫問鄰

但修洞玄與玉篇
二十四真出自然
清靜神見與我言
立坐室外三五玄
共入太室璇璣門
內視密盼盡見真
何處遠索求因緣

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊
帶執性命守虛無
三神之樂由隱居
羽服一整八風驅
金輦正位從玉輿
鬱鬱窈窈真人墟
人間紛紛臭如帑

含氣養精口如朱
名入上清死錄除
倏歛遊遨無遺憂
控駕三素乘晨霞
何不登山誦我書
入山何難故躊躇

五行章第二十五

五行相推反歸一
可用隱地回八術
三明出於生死際
父曰泥丸母雌一
能存玄真萬事畢

三五合氣九九節
伏牛幽闕羅品列
洞房靈象斗日月
三光煥照入子室
一身精神不可失

高奔章第二十六

高奔日月吾上道
乃見玉清虛無老
口銜靈芝攜五星
駕歛接生宴東蒙

鬱儀結璘善相保
可以回顏填血腦
腰帶虎籙佩金璫

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉
須得至真乃顧眄
六神合集虛中宴
玉笑金籥常完堅
使我遂煉獲飛僊

一之為物叵卒見
至忌死氣諸穢賤
結珠固精養神根
閉口屈舌食胎津

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

僊人章第二十八

僊人道士非有神
黃童妙音難可聞
字曰真人巾金巾
火兵符圖備靈關
執劍百丈舞錦幡
火鈴冠霄墜落煙
此非枝葉實是根
積精累氣以為真
玉書絳簡赤丹文
負甲持符開七門
前昂後卑高下陳
十絕盤空扇紛紜
安在黃闕兩眉間

紫清章第二十九

紫清上皇大道君
化生萬物使我僊
晝夜七日思勿眠
積功成鍊非自然
內守堅固真之真
百穀章第三十
百穀之實土地精
五味外美邪魔腥
太玄太和俠侍端
飛昇十天駕玉輪
子能修之可長存
是由精誠亦守一
虛中恬淡自致神

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

臭亂神明胎氣零
三魂忽忽魄糜傾
故能不死入黃寧
那從反老得還嬰
何不食氣太和精

心典章第三十一

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

經歷章第三十二

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

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長
心精意專內不傾
玄液雲行去臭香
羅列六腑生三光
上合三焦下玉漿
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
五色雲氣紛青蔥
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
三十六咽玉池裡
開通百脈血液始
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

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣

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
戲於飈臺見赤生
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
授者日師受者盟
雲錦鳳羅金鈕纏
以代割髮肌膚全
攜手登山歆液丹
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

太上黃庭內景玉經竟

天運丙申年未月正一天師清微派弟子洪鼎堅恭錄

鞠昕延複校

太上黃庭內景玉經

清微藏書閣