

羽節命太微 鳳精童華顏 琳腴充長飢
 控晨挹太素 乘欲翔玉階 吐納六靈胎
 玉頰抱中隨 彈微南雲扇 香風鼓錦披
 叩商百獸舞 六天攝神威 倏忽億萬春
 齡絕鬱魏魏 小解未烹鼎 言我巖下悲

青童大君與太虛真人西城太真小有真
 王集於瑤臺瞻眄十方垂悼萬生耽慕世
 塗不知玉晨之會發歎與吟各賦詠一篇
 每至齋日讀之以招四真之祐焉
 青童大君吟詠曰

欲殖滅度根 當拔生死栽 沈吟墮九泉
 但坐惜形骸

太虛真人吟詠曰
 觀神載形時 亦如車從馬 車敗馬奔亡
 牽連一時假 哀世莫識此 但是借風火

種罪天網 上受毒地獄下
 西城真人王君吟詠曰
 神為渡形舟 泊岸當別去 形非神常宅
 神非形常載 徘徊生死輪 但苦心猶豫
 小有真人王君吟詠曰

失道從死津 三魂迷生道 生日已遠
 死死日已早 悲哉苦痛容 根華已顛倒
 起就零落座 焉知返枯老

東海青童君常以丁日登方諸東華臺四
 望十方子以此日常可向日再拜日出行
 之適子所願因此服日精為佳也

上清大道玉晨君常以正月四日二月八
 日三月十五日四月八日五月九日六月
 六日七月七日八月八日九月九日十月
 五日十一月三日十二月十二日以此日

登玉霄琳房四盼天下十方有志節遠周
 旋樓尚純仰清真修履注之心者兆始修
 學未能憑想絕願欲自陶鍊宿愆每造其
 日清齋平旦之時北向再拜祈請極陳子
 也兼以禮訓階隆福之漸拜禮願畢服玉
 池三十六過微手深哉勸勗之焉

太上洞玄靈寶真人要解上經

二經同卷

八十三

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間神蓋
 童子生紫煙是曰玉書可精研詠之萬偏昇
 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
 戶前生門出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
 洞流衝虛間迴紫抱黃入丹田幽室內明照
 陽門

口為章第三

11011A

口為玉池太和宮漱咽靈液火不干體生光
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闕密樞
機玄泉幽闕高崔嵬三田之中精氣微嬌女
窈窕翳霄輝重堂煥煥揚八威天庭地關列
斧斤靈臺盟固永不衰

中池章第五

中池內神服赤珠丹錦雲袍帶虎符橫津三
寸靈所居隱芝翳鬱白相扶

天中章第六

天中之微精謹修靈宅既清玉帝遊通利道
路無終休眉疏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
靈裙華清某古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

華字太元腦神經根字泥丸眼神明上字英
玄鼻神玉龍字靈堅耳神空閑字幽田舌神
通命字正倫齒神峰鋒字羅十一面之神宗
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
煙字含明腎神導煙主濁清腎神玄冥字育
嬰脾神常在字魂停騰神龍曜字威明六腑
五臟神體精皆在心內運天經晝夜存之自
長生

肺部章第九

肺部之宮似華蓋下有童子生玉闕七元之
子主調氣外應中微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倦
久視無災害用之不巳形不滯

心部章第十

心部之宮蓮合華下有童子丹元家主道寒
熱榮衛和丹錦飛裳披玉羅金鈴朱帶坐婆

婆調血理命身不枯外應口舌吐玉華臨絕
呼之亦登蘇久久之飛太霞

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魄魄津液
平外應眼目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
生高儀遠死殃

膽部章第十四

膽部之宮六腑精中有童子曜威明雷電八
振揚玉珪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來

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殺糧黃衣紫帶龍虎
章長精益命賴君玉三呼我名神自通三老

同坐各有朋或精或胎別執方姚核合延生

華芒男女徊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
歸安終閉塞三關握固停含漱金體吞玉英
遂至不飢三蟲亡心意常和致欣昌五嶽之

雲氣彭亨保灌玉虛以自備五形完堅無災
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
不圓閉騰息三神還精老方壯魂魄內守不
爭競神生腹中銜玉塔靈注幽關那得喪珠
條萬壽可陰仗三魂自寧帝書命

靈臺章第十七

靈臺靈臺望黃野三寸異室有上下間關營
術高玄受洞房紫極靈門戶是普太上告我
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
頻頃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威
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綠宇盡玄
宮瓊璣玉衡色闌玕瞻望童子坐盤桓問誰
家子在戎身此人何去入泥丸千千百百自

相連一一十似重山雲儀玉華俠耳門赤
帶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瑞
面部魂神皆相存

呼吸章第二十

呼吸元氣以求德懷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合華乃充盈遠望

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
繡繞邠邑六龍散飛難分別長生至真房中
急何為死作令神泣忽之禍鄉三靈殿但當
吸氣錄子精寸田尺宅可治生若當決海百

常念章第二十二

清飲葉去樹枯失青氣亡液漏非已形專
閉御景乃長寧保我泥丸三奇靈活淡關視
內自明物物不干泰而平想矣匪事老復丁
思詠玉書入上清

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
泄閉而竇之可長活起自形中初不關三官
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魄魄
安清靜神見與我言安在紫房幃幃間立坐
室外三五玄燒香接手玉華前共入太室破
幾門高研恬淡道之園內視容盼盡見真真
人在已莫問隣何處速索求因緣

隱影章第二十四

隱景藏形與世殊含氣養精口如朱帶執性
命守虛無名入上清死錄除三神之樂由隱
居修歛遊遊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
我書鬱鬱窈窕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
地迴八術伏牛幽關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五
星腰帶虎鍊佩金璫駕故接生宴東家

玄元章第二十七

玄元上一魂魄鍊一之為物巨卒見須得至
真乃顧眄至忘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
屈舌食胎津使我遂鍊獲飛僊

德人章第二十八

德人道士非有神精精累氣以為真黃童妙
音難可聞玉書絳簡赤丹文字曰真人中金
中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

紛紜大鈴冠霄墜落煙安在黃關兩眉間此
非枝葉實是根

紫清章第二十九

紫清上皇大道君太玄太和侯侍端化生萬
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陰適
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液玄液雲行去臭
 香治湯髮齒鍊五方取津玄膈入明堂下溉
 喉龍神明通坐侍華蓋遊青京飄飄三清席
 清涼五色雲氣紛青忽閉目內眇自相望使
 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
 華較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

隱藏章第二十五

隱藏羽蓋看天舍朝拜太陽樂相呼明神八
 威正辟邪牌神還歸是胃家耽養靈根不復
 枯閉塞命門保玉都萬神方壯壽有餘是謂

脾建在中宮五臟六腑神明主上合天門入
 明堂守雌存雄項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
 淡然無味天人種子丹進饌看正黃乃曰琅
 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
 之間至清靈戲於懸臺見赤生逸域燃真養
 華榮內盼沈默鍊五形三氣徘徊得神明隱
 龍遁芝雲瓊英可以充飢使萬靈上蓋玄玄
 下虎章

沐浴章第三十六

沐浴咸潔素肥薰入室東向誦玉篇約得萬
 偏最自鮮散髮無欲以長存五味皆至正氣
 運爽心寂八十三勿煩寃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
 金鈕鑲以代割髮肌膚全瓊手登山較液丹
 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像不死之道此其
 文

太上黃庭內景玉經