

太上黃庭外景玉經下

璇璣懸珠環無端，迅北金翁常完堅。戴地懸天周乾坤象，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，中有真人中金巾。黃甲持符開七門，此非枝葉實是根。晝夜思之可長存，像人道士非有神。積精所致為羣羊，人皆食穀與五味。獨食太和陰陽炁，故能不死天。相既說五臟各有方，心為國王五臟主。意中動靜悉得行道自持，我神明光晝日照，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，立於玄膺合明堂。通我華精調陰陽，伏於玄門候天道。

八十三
近在我身邊，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。因見吾形期成還丹，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，候故道清液體泉通六府，隨鼻上下開二耳，窺視天地存童子，調和精華理髮面，顏色光澤老不白，下于喉嚨何落落，諸神皆會相求索，下入絳宮紫華色，隱藏華蓋通神虛，專守心神傳相呼，觀我諸神辟除邪，辟神還歸依大家藏，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，金木水火土為王，通利血脈汗為漿，二神相得下玉英，上稟元氣年益長，備護七竅去不祥，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，不見過清靈坐於虛，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，聞於仙道與奇功，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。

太上黃庭外景玉經下

八十三

十四