

太上黃庭內景玉經

經名：太上黃庭內景玉經。又名《上清黃庭內景玉經》、《黃庭內景經》、《黃庭經》。晉·魏華毒撰。一春。底本出處：《正統道藏》洞玄部本文類。參校版本：一、《磚藏轉要》本，收入該書尾集第斗冊（簡稱輯要本）。二、清戶董一穗寧·《太上一黃、庭經發微》本（簡稱董本）。

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。琴心三疊舞胎倦，九氣映明出霄問，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，後有密戶前生門，出日入月呼吸。元黑所合列宿分，紫煙上下三素。灌溉五華植靈根，七掖洞流衝廬，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，卻滅百邪玉煉顏。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，七筵玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。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，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，通利道路無終休。眉號華蓋覆明，九幽日月洞虛元，宅中有真常衣，審能見之無疾息。赤珠靈裙華情，舌下玄膺生死岸。出青入玄二黑，子若遇之昇天漢。

至道章第七

至道一不煩馱存真，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，耳神空閑字幽田，舌神通命字正，齒神愕鋒字羅千。一面之神宗泥，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，肝神龍煙字含明，翳鬱導煙主濁，腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂，膽神龍曜字威明。六腑五臟神體，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，神倦久視無災害，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，主諸關鏡聰明始，青錦披裳佩玉，和制魂魄津液平，外應眼目日月。百病所鐘存無英，同用七日自充，垂絕念神死復生，攝魂還魄永無

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，長生高倦遠死殃。

膽部章第十四

膽部之官六腑精，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，外應眼童鼻柱問，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，厥字靈元名混康，治人百病消穀，黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君。三呼我名神自通，三老同坐各有，或精或胎別執方，桃核合延生華。男女徊九有桃康，道父道母對相，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛，殊途一會歸要終。閉塞三關握固，含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲，心意常和致欣昌。五嶽之雲氣彭，保灌一玉廬以自償，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，魂魄內守不爭太上黃庭內景玉經命喪競。神生腹中銜玉鐺，靈注幽闕那得，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，問關營衛高玄受，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，足為地關生命扉，手為人關把盛衰。

若得章第十九

若得三官存玄丹，太一流珠安崑崙，重中樓閣十二環，自高自下皆真。玉堂絳宇盡玄宮，遊璣玉衡色蘭，瞻望童子坐盤桓，問誰家子在我？此人何去入泥丸，千千百百自相，一一十十似重山。雲儀玉華俠耳，赤帝黃老與我魂，三真扶骨共房，五斗煥明是七元，日月飛行六合，帝鄉天中地戶端，面部魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求傳，傳公公子似在，朱鳥吐縮白石源，結精育胞化生，留胎止精可長生。三氣右徊九道，正一含華乃充盈，遙望一心如羅，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，何為死作令神忽之禍鄉三靈歿。但當吸氣錄子精，寸田尺宅可治生，若當央梅百漬，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，恬淡閑視內自明，物物不干泰而，慙矣匪事老復丁，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，神華執巾六丁竭。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長。起自形中初不闊，三官近在易隱。虛無寂寂空中素，使形如是不當。九室正虛神明舍，存思百念視節，六腑修治勿令故，行自翱翔入雲

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，共入太室縱璣門，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。倏欽遊遨無遺憂，珊服一整八風驅，控駕三素乘晨霞，金輩正位從玉輿，何不登山誦我書。鬱鬱窈窈真人墟，入山何難故躊躇，人問紛紛臭如帑。

五行章第二十五

五行相推反歸一，三五合氣九九節，可用隱地回八衛，伏牛幽闕羅品列。三明出於生死際，洞房靈象斗日失室月，父日泥丸母雌一，三光煥照入子。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。口銜靈芝擁五星，腰帶虎錄佩金噓，駕欽接生宴束蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，一之為物叵卒見，須得至真始顧巧，至忌死氣諸穢賤，六神合集虛中宴。結珠固精養神根，玉笑金籥常完堅，閉口屈舌食胎津，使我遂煉獲飛倦。

傳人章第二十八

倦人道士非有神，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。執劍百丈舞錦蟠，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，化生萬物使我傳，飛昇十天駕玉。晝夜七日思勿眠，子能修之可長。積功成煉非自然，是由精誠亦守，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

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

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，飄飄三清席清凍，五色雲氣紛青蔥，閉目內陌自相望，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，調理五華精髮齒，三十六咽玉池，開通百脈血液始。顏色生光金玉，齒堅髮黑不知白，存此真神勿落，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，萬神方砮壽有餘，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，子丹進饑肴正黃霜，乃曰琅膏及玉。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，戲於諷臺見赤生，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，攜手登山敵液丹，金書玉景乃可宣。傳得審授告三官，勿令七祖受冥文患，太上微言致神倦，不死之道此其文。

太上黃庭內景玉經竟