

# 黄庭经

## 目录

1、黄庭内景经	
上清章第一.....	01
上有章第二.....	02
口为章第三.....	02
黄庭章第四.....	03
中池章第五.....	03
天中章第六.....	04
至道章第七.....	04
心神章第八.....	05
肺部间第九.....	06
心部章第十.....	06
肝部章第十一.....	07
肾部章第十二.....	07
脾部章第十三.....	08
胆部章第十四.....	08
碑长章第十五.....	09
上睹章第十六.....	10
灵台章第十七.....	10
三关章第十八.....	11
若得章第十九.....	11
呼吸章第二十.....	12
琼室章第二十一.....	13

常念章第二十二.....	13
治生章第二十三.....	14
幻影章第二十四.....	15
五行章第二十五.....	15
高奔章第二十六.....	16
玄元章第二十七.....	16
仙人章第二十八.....	17
紫清章第二十九.....	18
百谷章第三十.....	18
心典章第三十一.....	19
经历章第三十二.....	19
肝气章第三十三.....	20
肺之章第三十四.....	20
隐我章第三十五.....	21
沐浴章第三十六.....	22
2、黄庭外景经	
上部经第一.....	24
中部经第二.....	26
下部经第三.....	28

## 1、黄庭内景经

### 上清章第一

上清紫霞虚皇前 太上大道玉晨君 闲居蕊珠作七言  
散化五形变万神 是为黄庭曰内篇 琴心三叠舞胎仙  
九气映明出霄间 神盖童子生紫烟 是曰玉书可精研  
咏之万过升三天 千灾以消百病痊 不惮虎狼之凶残  
亦以却老年永延

## 上有章第二

上有魂灵下关元 左为少阳右太阴 后有密户前生门  
出日入月呼吸存 元气所合列宿分 紫烟上下三素云  
灌溉五华植灵根 七液洞流冲庐间 回紫抱黄入丹田  
幽室内明照阳门

## 口为章第三

口为玉池太和官 漱咽灵液灾不干 体生光华气香兰  
却灭百邪玉炼颜 审能修之登广寒 昼夜不寐乃成真  
雷鸣电激神泯泯

### 黄庭章第四

黄庭内人服锦衣    紫华飞裙云气罗    丹青绿条翠灵柯  
七蕤玉龠闭两扉    重扇金阙密枢机    玄泉幽阙高崔巍  
三田之中精气微    娇女窈窕翳霄晖    重堂焕焕明八威  
天庭地关列釜斤    灵台盘固永不衰

### 中池章第五

中池内神服赤珠    丹锦云袍带虎符    横津三寸灵所居  
隐芝翳郁自相扶

## 天中章第六

天中之岳精谨修 云宅既清玉帝游 通利道路无终休  
眉号华盖覆明珠 九幽日月洞空无 宅中有真常衣丹  
审能见之无疾患 赤珠灵裙华茜粲 舌下膺玄生死岸  
出青入玄二气焕 子若遇之升天汉

## 至道章第七

至道不烦诀存真 泥丸百节皆有神 发神苍华字太元  
脑神精根字泥丸 眼神明上字英玄 鼻神玉垄字灵坚  
耳神空闲字幽田 舌神通命字正伦 齿神峨峰字罗千  
一面之神宗泥丸 泥丸九真皆有房 方圆一寸处此中

内服紫衣飞罗裳 但思一部寿无穷 非各别住俱脑中  
列位次坐向外方 所存在心自相当

### 心神章第八

心神丹元字守灵 肺神皓华字虚成 肝神龙烟字台明  
翳郁导烟主浊清 肾神玄冥字育婴 脾神常在字魂停  
胆神龙曜字威明 六腑五脏神体精 皆在心内运天经  
昼夜存之自长生

## 肺部间第九

肺部之官似华盖	下有童子坐玉阙	七元之子主调气
外应中岳鼻脐位	素锦衣裳黄云带	喘息呼吸体不快
急存白元和六气	神仙久视无灾害	用之不已形不滞

## 心部章第十

心部之官莲含华	下有童子丹元家	主适寒热荣卫和
丹锦飞裳披玉罗	金铃朱带坐婆娑	调血理命身不枯
外应口舌吐五华	临绝呼之亦登苏	久久行之飞太霞

## 肝部章第十一

肝部之中翠重里 下有青童神公子 主诸关镜聪明始  
青锦披裳佩玉铃 和制魂魄津液平 外应眼目日月清  
百疗所钟存无英 同用七日自充盈 垂绝念神死复生  
摄魂还魄永无倾

## 肾部章第十二

肾部之宫玄阴圃 中有童子冥上玄 主诸六府九液源  
外应两耳百液津 苍锦云衣舞龙潘 上致的霞日月烟  
百病千灾急当存 两部水王对生门 使人长生升九天

### 脾部章第十三

脾部之官属戊己 中有明童黄裳里 消谷散气摄牙齿  
是为太仓两明童 坐在金合城九重 方圆一寸命门中  
主调百谷五朱香 辟却虚羸无病伤 外应尺宅气色芳  
光华所生以表明 黄锦玉衣带虎章 注念三老子轻翔  
长生高仙远死殃

### 胆部章第十四

胆部之宫六府精 中有童子曜威明 雷电八振扬玉旌  
龙旗横天掷火铃 主诸气力摄虎兵 外应眼童鼻柱间  
脑发相扶亦俱鲜 九色锦衣绿华裙 佩金带玉龙虎文

能存成明乘庆云 役使万神朝三元

### 碑长章第十五

脾长一尺掩太仓 中部老君冶明堂 厥字灵元名混康  
治人百病消谷粮 黄衣紫带龙虎章 长枯益命赖君王  
三呼我名神自通 三老同坐各有朋 或精或胎别执方  
桃孩合延生华芒 男女徊尤有桃康 道父道母对相望  
师父师母丹玄乡 可用存思登虚空 殊途一会归要终  
闭塞三关握固停 含漱金醴吞玉英 遂至不饥三虫亡  
心意常和致欣昌 五岳之云气彭亨 保灌玉庐以自偿  
五形完坚无灾殃

## 上睹章第十六

上睹三元如连珠    落落明景照九隅    五灵夜烛焕八区  
子存内皇与我游    身披风衣衔虎符    一至不久升虚无  
方寸之中念深藏    不方不圆闭牖窗    三神还精老方壮  
魂魄内守不争竞    神生腹中衔玉    灵注幽阙那得丧  
琳条万寻可荫仗    三魂自宁帝书命

## 灵台章第十七

灵台郁蔼望黄野    三寸异室有上下    间阙营卫高玄受  
洞房紫极灵门户    是昔太上告我者    左神公子发神语  
右有白元并立外    明堂金匱玉房间    上清其人当吾前

黄裳子丹气频频 借问何在两眉端 内挟日月列宿陈  
七曜九元冠生门

### 三关章第十八

三关之中精气深 九微之内幽且阴 口为天关精神机  
足为地关生命靡 手为人关把盛衰

### 若得章第十九

若得三官存玄丹 太一流珠安昆仑 重重楼阁十二环  
自高自下皆真人 玉堂绎字尽玄官 璇玑王衡色兰旻

瞻望童子坐盘桓 问谁家子在我身 此人可去入泥龙  
千千百百自相连 一一十十似重山 云仪五华侠耳门  
赤帝黄老与己魂 三真挟霄共房津 五斗焕明是七元  
日月飞行六合间 帝乡天中地户端 面部魂神绵相存

## 呼吸章第二十

呼吸元气以求仙 仙公公子已可前 朱鸟吐缩白石源  
结精育胞化生身 留胎止精可长生 三气右徊九道明  
正一含华乃充盈 遥望一心如罗星 金室之下可不倾  
延我白首反孩婴

### 琼室章第二十一

琼室之中太素集    泥九夫人当中立    长谷玄乡绕郊邑  
六龙散飞难分别    长生至慎房中急    何为死作令神泣  
忽之祸乡三灵及    但当吸气录子精    寸田尺宅可治生  
若当决海百读倾    叶去树枯失青青    气亡液漏非已形  
专闭御景乃长宁    保我泥龙三奇灵    恬淡闭视内自明  
物物不干泰而平    恚矣匪事老复丁    思咏玉书太上清

### 常念章第二十二

常念三房相通达    洞得视见无内外    存漱五牙不饥渴  
神华执巾六丁谒    急守精室勿妄泄    闭而宝之可长活

起自形中初不阔 三官近在易隐括 虚无寂寂空中素  
使形如是不当污 九室正虚神明舍 存思百念视节度  
六府修治勿令故 行自翱翔入天路

### 治生章第二十三

治生之道了不烦 但修洞玄与玉篇 兼行形中八景神  
二十四真出自然 高拱无为魂魄安 清静神见与我言  
安在紫房帟幔间 立坐室外三五玄 烧香接手玉华前  
共入太室璇玑门 高研恬淡道之园 内神密盼尽睹真  
真人在己莫问邻 何处远索示因缘