

黃庭經

黃庭經

上有黃庭下關元前有幽關後命門  
嚔吸廬外出入丹田審能行之可長存  
黃庭中人衣朱衣關門牡齋蓋兩扉  
幽關俠之高魏丹田之中精氣微玉池  
清水上生肥靈根堅固志不衰中池有  
士服赤朱橫下三寸神所居中相距重  
閉之神廬之中務脩治玄靡氣管受精  
符急固子精以自持宅中有士常衣絳  
子能見之可不病橫理長尺約其上子  
能守之可無恙呼喻廬間以自償保守  
兒堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還  
歸老復壯俠以



幽關流下竟養子玉樹令可杖至道不煩不旁迂靈臺  
通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神門戶既是公  
子教我者明堂四達法海負真人子丹當我前三關之間  
精氣深子欲不死脩崑崙絳宮重樓十二級宮室之中五  
采集赤神之子中池立下有長城玄谷邑長生要眇房中  
急棄捐搖俗專子精寸田尺宅可治生繫子長流心安寧  
觀志流神三竒靈閑暇無事脩太平常存玉房視明達  
時念大倉不飢渴役使六丁神女謁閑子精路可長活心  
室之中神所居洗心自治無敢汙應觀五歲視節度六府

脩治潔如素虛無自然道之故物有自然事不煩  
為心自安體虛無之居在廉閒寤莫曠然口不言恬快  
為遊德園積精香潔玉女存作道憂柔身獨居扶養  
性命守虛無恬快無為何思慮羽翼以成正扶疏長生久  
視乃飛去五行參差同根節三五合氣要本一誰與共之  
升日月抱珠懷玉和子室子自有之持無失即欲不死藏  
金室出月入日是吾道天七地三四相守升降五行一合九  
玉石落是吾寶子自有之何不守心曉根蒂養華采  
服天順地合藏精七日之奇吾連相舍巽論之性不迷誤

源之山何亭。中有真人可使令穀以紫宮丹城樓。使以  
日月如明珠萬歲照。非有期外本三陽物自來。內養三  
神可長生。魂欲上天魄入淵。還魂反魄道自然。旋璣懸珠  
環無端。玉石戶金齋。身兒堅載地。玄天迫乾坤。象以四  
時。赤如丹前仰後卑。各異門送以還。丹與玄泉象龜引  
氣致靈根。中有真人中。金巾負甲持符。開七門。此非枝  
葉實。是根晝夜忘之。可長存。仙人道士非可神。積精所  
致和專。仁人皆食穀。與五味獨食大和陰陽氣。故能不死  
天相既。心為國主。五歲王受意。動靜氣得行道。自守我精。

神光晝日照。夜自守濁自得飲。飢自飽。經應六府藏。外  
酉轉陽之陰。藏於九常能行之。不知老肝之為氣。調且長  
羅列五藏生三光。上合三焦道。飲猶採我神。魂魄在中央  
隨鼻上下知。肥香立於懸。靡通神明伏於老門。候天道近  
在於身。還自守精神。上下開分理。通利天地長生草。七孔  
已通。不知老還坐陰陽。天門候陰陽。下于寵喉。通神明過  
華蓋下清且涼。入清泠淵。見吾形其成。還丹可長生。下有  
華蓋動。見精立於明堂。臨丹田。將使諸神開命門。通利天  
道。至靈根。陰陽列。命如流。星肺之為氣。三焦起。上服伏天

門候故道闕離天地存童子調利精華調髮齒顏色潤  
澤不復白下于嚨喉何落諸神皆會相求索下有絳宮  
紫華色隱在華蓋通六合專守諸神轉相呼觀我諸  
神辟除耶其成還歸與大家至於胃管通虛無閉塞命  
門如玉都壽專萬歲將有餘脾中之神舍中宮上伏命  
門合明堂通利六府調五行金木水火土為王日月列宿張  
陰陽二神相得下王英五歲為主腎竅尊伏於大陰藏  
其形出入二竅舍黃庭呼吸癩間見吾形強我筋骨血脈  
盛恍惚不見過清靈恬惓無欲遂得生還於七門飲大淵

道我玄靡過清靈閣我仙道與竒方頭載白素距丹  
田沐浴華池生靈根被髮行之可長存二府相得開命  
門五味皆至開善氣還常能行之可長生

永和十二年五月廿四日五山陰縣寫







元亨利貞天道之常  
仁義禮智人性之經  
凡此厥初無有不善  
藹然四端隨感而見

愛親敬  
兄忠君  
弟長  
是曰系  
彝有順  
無強  
惟聖性  
者浩浩  
其天  
不加豪  
末萬善  
足焉

衆人蚩々物欲交蔽

乃頽其經安此暴棄

惟聖斯惻建學立師

以培其根以達其支

小學之方灑掃應對  
入孝出恭動罔或悖  
行有餘力誦詩讀書  
詠歌舞蹈思罔或逾

平井任散誕夷甫坐  
論空豈悟昭陽殿遂  
作單于宮此陶隱居  
託魏晉以諷蕭梁之

詩也。當時不悟，遂蹈  
覆轍。其為商監，亦以  
明矣。而違命，李侯乃  
復以無生。混茫者，止。

其國何哉道學不明  
人心不正詖淫邪遁  
之說肆行而莫之禁  
也嗚呼痛哉



右朱子題李後主

詩後

歲在丁巳夏六月十

日書