

上清黄庭内景经

●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，咏之万过昇三天。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。四气所合列宿分，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，幽室内明照阳明。

○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。七蕤玉籥闭两扉，重扇金关密枢机。玄泉幽关高崔巍，三田之中精气微。娇女窈窕翳霄晖，重堂焕焕明八威。天庭地关列斧斤，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。舌下玄膺生死岸，出青入玄二气焕，子若遇之昇天汉。

○至道章第七

至道不烦决存真，泥丸百节皆有神。发神苍华字太元，脑神经根字泥丸，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，齿神嵒锋字罗千。一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。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。肝神龙烟字含明，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。六腑五藏神体精，皆在心内运天经。昼夜存之自长生。

○肺部章第九

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。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

心部之宫莲含华，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。主诸关键聪明始，青锦披裳佩玉铃。和制魂魄津液平，外应眼目日月清。百病不锤存无英，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

肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄。主诸六府九液源，外应两耳百液津。苍锦云衣舞龙幡，上致明霞日月烟。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

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里。消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童。坐在金台城九重，方圆一寸命门中。主调百谷五味香，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。雷电八震扬玉旌，龙旗横天擲火铃。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，能存威明乘庆云，役使万神朝三元。

○脾长章第十五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂。厥字灵元名混康，治人百病消谷粮。黄衣紫带龙虎章，长精益命赖君王。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。男女回九有桃康，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，关塞三关握固停。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。身披凤衣衔虎符，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。神生腹中衔玉当，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。间关营卫高玄受，洞房紫极灵门户。是昔太上告我者，左神公子发神语。右有白元并立处，明堂金匱玉房间。上清真人当吾前，黄裳子丹气频频。借问何在两眉端，内侠日月列

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。口为心关精神机，足为地关生命槩，手为人关把盛衰。

○若得章第十九

若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑。重重楼阁十二环，自高自下皆真人。玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色兰环。瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身。此人何去入泥丸，千千百百自相连。一一十十似重山，云仪玉华侠耳门。赤帝黄老与己魂，三真扶胥共房津。五斗焕明是七元，日月飞行六合间。帝乡天中地户端，面部魂神皆相存。

○呼吸章第二十

呼吸元气以求仙，仙公公子已在前。朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身。留胎止精可长生，三气右回九道

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

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。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。忽之祸乡三灵歿，但当吸气录子精。寸田尺宅可治生，若当决海百渎倾。叶去树枯失青青，气亡液漏非己形。专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。恬淡闭视内自明，物物不干泰而平。恚矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

○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，清净神见与我言。安在紫房帷幕间，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，内视密盼尽睹真。真人在己莫问邻，何处远索求因缘。

○隐影章第二十四

隐形灭形与世殊，含气养精口如朱。带执性命守虚无，名入上清死录除，三神之乐由隐居。倏欻游遨无遗忧，羽服一整八风驱。控驾三素乘晨霞，金辇正立从玉舆。何不登山诵我书，郁郁窈窕真人墟。入山何难故踌躇，人间纷纷臭帑如。

○五行章第二十五

五行相推反归一，三五合气九九节。可用隐地回八术，伏牛幽阙罗品列。三明出华生死际，洞房灵象斗

日月。父曰泥丸母雌一，二光焕照入子室。能存玄真万事毕，一身精神不可失。

○高奔章第二十六

高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保。乃见玉清虚无老，可以回颜填血脑。口衔灵芒携五皇，腰带虎篆佩金珰，驾歛接生宴东蒙。

○玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼，一之为物叵卒见。须得至真始顾盼，至忌死气诸秽贱。六神合集虚中宴，结珠固精养神根。玉{𠄎氏}金籥常完坚，闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。

○仙人章第二十八

仙人道士非有神，积精累气以为真。黄童妙音难可闻，玉书绛简赤丹文。字曰真人巾金巾，负甲持符开七门。火兵符图备灵关，前昂后卑高下陈。执剑百

丈舞锦幡，十绝盘空扇纷纭。火铃冠霄队落烟，安在黄阙两眉间，此非枝叶实是根。

○紫清章第二十九

紫清上皇太道君，太玄太和侠侍端。化生万物使我仙，飞升十天驾玉轮。昼夜七日思勿眠，子能行此可长存。积功成炼非自然，是由精诚亦由专。内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

○百谷章第三十

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。臭乱神明胎气零，那从反老得还婴。三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，故能不死入黄宁。

○心典章第三十一

心典一体五藏王，动静念之道德行。清洁喜气自明光，坐起吾俱共栋梁。昼日曜景暮闭藏，通利华精调阴阳。

○经历章第三十二

经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿。转降适斗藏初九，知雄守雌可无老，知白见黑急坐守。

○肝气章第三十三

肝气郁勃清且长，罗列六府生三光。心精意专内不倾，上合三焦下玉浆。玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方。取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。坐侍华盖游贵京，飘飘三帝席清凉。五色云气纷青葱，闭目内眇自相望。使心诸神还相崇，七玄英华开命门。通利天道存玄根，百二十年犹可还。过此守道诚独难，唯待九转八琼丹。要复精思存七元，日月之华救老残，肝气周流络无端。

○肺之章第三十四

肺之为气三焦起，视听幽冥候童子。调理五华精发齿，二十六咽玉池里。开通百脉血液始，颜色生光金

玉泽。齿坚发黑不知白，存此真神勿落落。当忆此宫有座席，众神合会转相索。

○隐藏章第三十五

隐藏羽盖看天舍，朝拜太阳乐相呼。明神八威正辟邪，脾神还归是胃家。耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都。万神方胙寿有馀，是谓脾建在中宫。五藏六府神明主，上合天门入明堂。守雌存雄顶三光，外方内圆神在中。通利血脉五藏丰，骨青筋赤髓如霜。脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳。两神相会化玉英，淡然无味天人粮。子丹进饌肴正黄，乃曰琅膏及玉霜。太上隐环八素琼，溉益八液肾受精。伏于太阴见我形，扬风三玄出始青。恍惚之间至清灵，坐於飙台见赤生。逸域熙真养华荣，内盼沉默炼五形。三气徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英。可以充饥使万灵，上盖玄玄下虎章。

○沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰，入室东向诵玉篇。约得万遍义自

上清黄庭内景经

鲜，散发无欲以长存。五味皆至正气还，夷心寂闷勿烦冤。过数已毕体神精，黄华玉女告子情。真人既至使六丁，即受隐芝大洞经。十读四拜朝太上。先谒太帝后北向，黄庭内经玉书畅。授者曰师受者盟，云锦凤罗金钮缠。以代割发肌肤全，携手登山歃液丹。金书玉景乃可宣，传得可授告三官。勿令七祖受冥患，太上微言致神仙，不死之道此真文。