

黃庭內景經

上清章第一

上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居蕊珠作七言，散化五形變萬神，
是為黃庭曰內篇。琴心三疊舞胎仙，九氣英明出霄間，神蓋童子生紫煙，
是曰玉書可精研。詠之萬過昇三天，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，左為少陽右太陽，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。
四氣所合列宿分，紫煙上下三素云。灌溉五華植靈根，七液洞流沖盧間，
回紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。

口為章第三

口為玉池太和官，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。七蕤玉籥閉兩扉，
重扇金關密樞機。玄泉幽關高崔巍，三田之中精氣微。嬌女窈窕翳霄暉，
重堂煥煥明八威。天庭地關列斧斤，靈台盤固永不衰。

中池章第五

中池內神服赤珠，丹錦雲袍帶虎符。橫津三寸靈所居，隱芝翳郁自相扶。

天中章第六

天中之嶽精謹修，雲宅既清玉帝遊。通利道路無終休，眉號華蓋覆明珠。
九幽日月洞空無，宅中有真常衣丹，審能見之無疾患。赤珠靈裙華茜粲，
舌下玄膺生死岸，出青入玄二氣煥，子若遇之昇天漢。

至道章第七

至道不煩訣存真，泥丸百節皆有神。發神蒼華字太元，腦神精根字泥丸，
眼神明上字英玄，鼻神玉壘字靈堅，耳神空閒字幽田，舌神通命字正倫，
齒神鐳峰字羅千。一面之神宗泥丸，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，非各別住俱腦中，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，肺神皓華字虛成，肝神龍煙字含明，翳郁導煙主濁清。
腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂停，膽神龍曜字威明。六腑五臟神體精，
皆在心內連天經，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，神仙久視無災害，
用之不己形不滯。

心部章第十

心部之宮蓮含華，下有道子丹元家。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，外應口舌吐五華。臨絕呼之亦登蘇，
久久行之飛太霞。

肝部章第十一

肝部之宮翠重里，下有青童神公子，主諸關鍵聰明始。青錦披裳佩玉鈴，
和制魂魄津液平，外應眼目日月清。百病不鍾存無英，同用七日自充盈。
垂絕念神死復生，擷魂還魄永無傾。

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓，中有童子冥上玄，主諸六府九液源。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，中有明童黃裳里。消谷散氣攝牙齒，是為太倉兩明童。
坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百谷五味香，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，
長生高仙遠死殃。

膽部章第十四

膽部之宮六府精，中有童子曜威明。雷電八震揚玉旌，龍旗橫天擲火鈴。
主諸氣力攝虎兵，外應眼童鼻柱間，腦髮相扶亦俱鮮。九色錦衣綠華裙，
佩金帶玉虎龍文。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，中部老君治明堂，厥字靈元名混康，治人百病消谷糧。
黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。
或精或胎別執方，桃孩合延生華芒，男女回九有桃康。道父道母對相望，
師父師母丹玄鄉。可用存思登虛空，殊途一會歸要終。關塞三關握固停，
含漱金醴吞玉英，遂至不饑三蟲亡，心意常和致欣昌。五嶽之雲氣彭亨，
保灌玉廬以自償，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，魂魄內守不爭競。神生腹中銜玉當，靈注幽闕那得喪。
琳條萬尋可蔭杖，三魂自寧帝書命。

靈臺章第十七

靈臺郁藹望黃野，三寸異室有上下。間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶。
是昔太上告我者，左神公子發神語，右有白元並立處。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。口為心關精神機，足為地關生命槩，
手為人關把盛衰。

若得章第十九

若得三宮存玄丹，太一流珠安崑崙。重重樓閣十二環，自高自下皆真人。
玉堂絳宇盡玄宮，璇璣玉衡色蘭玕。瞻望童子坐盤桓，問誰家子在我身。
此人何去入泥丸，千千百百自相連，一一十十似重山。雲儀玉華俠耳門，
赤帝黃老與己魂。三真扶胥共房津，五斗煥明是七元。日月飛行六合間，
帝鄉天中地戶端，面部魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙，仙公公子已在前。朱鳥吐縮白石源，結精育胞化生身，
留胎止精可長生。三氣右回九道明，正一含華乃充盈。遙望一心如羅星，
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，何為死作令神泣，忽之禍鄉三靈歿。但當吸氣錄子精，
寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青，氣亡液漏非已形。
專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈，恬淡閉視內自明，物物不干泰而平。
慤矣匪事老復丁，思詠玉書入上清。

常念章第二十二

常念三房相通達，洞得視見無內外。存漱五牙不饑渴，神華執巾六丁謁。
急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。起自形中初不闊，三官近在易隱括。
虛無寂寂空中素，使形如是不當污。九室正虛神明舍，存思百念視節度。
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，清淨神見與我言，安在紫房幃幙間，立坐室外三五玄。
燒香接手玉華前，共入太室璇璣門，高研恬淡道之園。內視密盼盡睹真，
真人在己莫問鄰，何處遠索求因緣。

隱影章第二十四

隱影滅形與世殊，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。倏歛遊遨無遺憂，羽服一整八風驅，控駕三素乘晨霞，
金輦正立從玉輿，何不登山誦我書。郁郁窈窕真人墟，入山何難故躊躇，
人間紛紛臭帑如。

五行章第二十五

五行相推反歸一，三五合氣九九節。可用隱地回八術，伏牛幽闕羅品列，
三明出華生死際。洞房靈象斗日月。父曰泥丸母雌一，二光煥照入子室。
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，郁儀結璘善相保。乃見玉清虛無老，可以回顏填血腦。
口銜靈芒攜五皇，腰帶虎籙佩金璫。駕歛接生宴東蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，一之為物巨卒見，須得至真始顧盼。至忌死氣諸穢賤，
六神合集虛中宴。結珠固精養神根，玉匙金籙常完堅。閉口屈舌食胎津，
使我遂煉獲飛仙。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，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，火兵符圖脩靈關，前昂後卑高下陳。
執劍百丈舞錦幡，十絕盤空扇紛紜，火鈴冠霄隊落煙，安在黃闕兩眉間，
此非枝葉實是根。

紫清章第二十九

紫清上皇太道君，太玄太和俠侍端，化生萬物使我仙，飛昇十天駕玉輪。
晝夜十日思勿眠，子能行此可長存。積功成煉非自然，是由精誠變由專。
內守堅固真之真，虛中恬淡自致神。

百谷章第三十

百谷之實土地精，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。

心典章第三十一

心典一體五藏王，動靜念之道德行，清潔喜氣自明光。坐起吾俱共棟梁，
晝大曜景暮閉藏，通利華精調陰陽。

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，
知白見黑急坐守。

肝氣章第三十三

肝氣郁勃清且長，羅列六府生三光。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，飄搖三帝席清涼，五色雲氣紛青蔥，閉目內眇自相望。
使心諸神還相崇，七玄英華開命門，通利天道存玄根，百二十年猶可還。
過此守道誠獨難，唯待九轉八瓊丹。要復精思存七元，日月之華救老殘，
肝氣周流絡無端。

肺之道第三十四

肺之為氣三焦起，視聽幽冥候童子，調理五華精發齒。二十六咽玉池里，
開通百脈血液始。顏色生光金玉澤，齒堅發黑不知白。存此真神勿落落，
當憶此宮有座席，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，萬神方胙壽有餘，是謂脾建在中宮。
五藏六府神明主，上合天門入明堂，守雌存雄頂三光，外方內圓神在中。
通利血脈五藏豐，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，子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜。
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，坐於飄臺見赤生，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，可以充饑使萬靈，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，散發無欲以長存。
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，即受隱芝大洞經。十讀四拜朝太上，先謁太帝後北向。
黃庭內經玉書暢，授者曰師受者盟。雲錦鳳羅金鈕纏，以代割發肌膚全。
攜手登山歃液丹，金書玉景乃可宣，傳得可授告三官，勿令七祖受冥患。
太上微言致神仙，不死之道此真文。