

黄庭外景经

上部经第一

老君闲居作七言，解说身形及诸神，
上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，
呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根，
审能修之可长存，黄庭中人衣朱衣，
关元茂龠阖两靡，幽阙侠之高巍巍，
丹田之中精气微，玉池清水上生肥，
灵根坚固老不衰，中池有士服赤衣，
横下三寸神所居，中外相距重闭之，
神庐之中当修治，玄府气管受精府，
急固子精以自持，宅中有士常衣绛，
子能见之可不病，横立长尺约其上，
子能守之或无惹，呼吸庐间以自偿，

子保完坚身受庆，方寸之中谨盖藏，
精神还归老复壮，心结幽厥流下竞，
养子玉树令可壮，至道不烦无旁午，
灵台通天临中野，方寸之中间关下，
玉房之中神门户，既是公子教我者，
明堂四达法海源，真人子丹当吾前，
三关之中精气深，子欲不死修昆仑，
绎官重楼十二环，琼室之中五色集，
赤神之子中池立，下有长城玄谷邑，
长生要慎房中急，弃捐淫欲专子精，
寸田尺宅可治生，系子长留心安宁，
推志游神三奇灵，行间无事心太平，
常存玉房神明达，时思太仓不饥渴，
役使六丁玉女渴，闭子精门可长活，
正室堂前神所舍，洗心自治无败污，

历观五脏视节度，六府修治洁如素，
虚无自然道之固，物有自然道不烦，
垂拱无为身体安，虚无之居在帟间，
寂寞郭然口不言，修和独立真人官，
恬淡无欲游德园，清净香洁玉女前，
修德明达神之门。

中部经第二

作道优游深独居，扶养性命守虚无，
恬淡自乐何思虑，羽翼已具正扶疏，
长生久视乃飞去，五行参差同根蒂，
三五合气其本一，谁与共之斗日月，
抱玉怀珠和子室，子能守一万事毕，
子自有之持无失，即欲不死入金室，
出日大月是吾道，天七地三回相守，

升降进退合乃久，玉石落落是吾宝，
子自有之何不守，心晓根基养华彩，
服天顺地合藏精，七口之五回相合，
昆仑之上不迷误，九原之山何亭亭，
中有真人可使令，蔽以紫官舟城楼，
侠以日月如明珠，万岁昭昭非有期，
外本三阳物自来，内拘三神可长生，
魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然，
庶几结珠固灵根，玉匙金钥身完坚，
载地悬天周乾坤，象以四时赤如舟，
前仰后卑列其门，选以还丹与玄泉，
象龟引气致灵根，中有真人巾金巾，
负甲持符开七门，此非扶叶实是根，
昼夜忌之可长存，仙人造士非异有，
积精所致和专仁，人皆食谷与五味，

独食太和阴阳气，故能不死天相既，
试说五脏各有方，心为国主五脏王，
受意动静气得行，道自将我神明光，
昼日昭昭夜自守，渴可得浆饥自饱，
经历六府藏卯酉，通我精华调阴阳，
转阳之阴藏于九，常能行之耳不老，
肝之为气修而长，罗列五脏主三光，
上合三焦下玉浆，我神魂魄在中央，
精液流泉去鼻香，立于玄膺含明堂，
雷电霹雳往相闻，右酉左卯是吾室。

下部经第三

伏于志门侯天道，近在子身还自守，
清静无为神留止，精神上下开分理，
精候天道长生草，七窍已通不知老，

还坐天门侯阴阳，下于喉咙神明通，
过华盖下清且凉，大清灵渊见吾形，
期成还年可长生，还过华池动肾精，
立于明堂望丹田，将使诸神开命门，
通利天道存灵根，阴阳列布若流星，
肝气周还终无端，肺之为气三焦起，
上座天门侯故道，津液醴泉通六府，
随鼻上下开两耳，窥视天地存童子，
调和精华治发齿，颜色光泽不复白，
下于喉咙何落落，诸神皆会相求索，
下大绛宫紫华色，隐藏华盖观通庐，
专守心神转相呼，观我神明辟诸邪，
脾神还归依大家，致于胃管通虚无，
藏养灵根不复枯，闭塞命门如玉都，
寿传万岁年有余，脾中之神主中官，

朝会五脏列三光，上合天门合明堂，
通利六府调五行，金木水火土为王，
通利止脉汗为浆，修护七窍去不祥，
二神相待化玉英，上禀天气命益长，
日月列布张阴阳，五脏之主肾最精，
伏于太阴成吾形，出入二窍合黄庭，
呼吸虚无见吾形，强我筋骨血脉盛，
恍惚不见过青灵，坐于庐下几小童，
内息思存神明光，出于天门大无闲，
恬淡无欲养华茎，服食玄气可遂生，
还返七门饮太渊，通我悬膺过青灵，
坐于膺间见小童，问于仙迂与奇方，
服食芝草紫华英，头戴白素足丹田，
沐浴华池生灵根，三府相得开命门，

五味皆至善气还，披发行之可长存，
大道荡荡心勿烦，吾言毕矣勿妄传。