

太上黃庭外景經

太上開居作七言

老子者朱天地而生後天地而存有三十六校七十二名及胞李母八十二年而生故作

黃庭以遺后世運周反覆道畢自然得解脫身形及諸神老子

其人而受之不得其人萬世無語也

下關元

黃庭者在頭中明堂洞房丹田此三處是也兩眉間卻

元一也黃庭者兩半於洞房中共生赤子則為真人也常思之

慎無失赤子化為真人在明堂中志混沌無涯致精上流泥丸

處也行悉導引閉目內視安心定志混沌無涯致精上流泥丸

一解云黃庭者脾也明堂中有君臣洞房中有父母丹田中有夫婦

黃老君中央神也治在其中矣關元在臍下三寸元陽之門在

其前懸精如鏡明後有幽關前命門着脊去臍三寸上小下大

照一身不休是也又有日月命門呼吸廬間人丹田廬鼻也謂吐故納新之要眉

者及臍下也

道藏輯要黃庭經

謂卻入三寸為丹田宮也玉池清水灌靈根玉池清水口中津

常當啜齒漱審能脩之可長存令人晝夜脩行黃庭中人衣朱

液灌漑舌根

衣存思脾中有子母從關門壯籥合兩扉下丹田之門幽關俠

之高巍巍兩腎在關門之外地官之樓生炁之

微臍下三寸是也方圓亦三寸其炁微妙玉池清水上生肥

口也清水口中津液也上生肥靈根堅固老不衰靈根者舌根

者津液會聚舌上故曰肥也中池有士衣赤衣常存思心中赤子

啖齒行之勿令舌根涸燥常存其神久壽不衰中池有士衣赤衣

驅使也田下三寸神所居謂脾也在下胃上臍下中外相距

重閉之捨閉以金關玉籥也神廬之中當脩理神廬為鼻鼻

理除去之行炁玄膺炁管受精符舌下為精符喉嚨為炁管精

鼻中除邪惡也

妙真人上下通神路也 **急固子精以自持** 令人閉炁還精自守勿妄宅中

有士常衣絳 常存思心神着絳丹衣出入無災害可却眾邪 **子能見之可不病** 神念心

不止內見赤子則 **橫徑長尺約其上** 脾橫長尺餘在太倉之上 **子能守之**

可無恙 常守養脾神思之 **呼噏廬間以自償** 以鼻引氣入口咽之元炁潤澤故得

天之 **保守完堅身受慶** 保身養炁身神 **方寸之中謹蓋藏** 方寸

念守精炁謹潔護持為謹蓋藏也 **精神還歸老復壯** 還精鍊形以填腦炁 **俠以**

幽關流下竟 引明堂中赤子下着絳官他臍且存變交精流入丹田以養其形又思兩腎問炁從上至下吸氣自

上及黃庭一曰眉 **養子玉樹令可壯** 常當守下元精炁如玉堅

至道不煩無旁午 無至煩亂安心定意正行向 **靈臺通天臨中**

野心為靈臺上通氣至腦戶下 **方寸之中至關下** 喉龍廣一寸

道藏輯要 黃庭經 **三五** 中尾集二

人下和丹田 **玉房之中神門戶** 陰陽為神門戶主其精約也男

上還明堂也 **既是公子教我者** 右腎為大府公正當心左腎為司徒公

水故曰 **明堂四達法海源** 眉頭一寸為明堂炁 **真人子丹當我**

能守一 **前** 赤子為真人字子丹在明 **三關之中精氣深** 三有三部天關

也人關兩手也掌握固 **子欲不死修崑崙** 崑崙者頭也令人養

閉塞三關邪炁不生也 **絳宮重樓十二級** 喉嚨十二環在 **官室之中五炁集** 五臟之

帝王最居中大眾神 **赤城之子中池立** 赤城心也舌謂之 **下有**

長城玄谷邑 小腸為長城引 **長生要妙房中急** 養性要妙 **棄捐**

淫慾專守精 長生要妙 **寸田尺宅可理生** 目為寸田面為尺宅

繫子長留心安甯 仰觀赤子之身形也魂魄常在萬神不觀

志遊神三奇靈守上部靈根也守中部靈根也閒暇無事心太平

恬澹寂寞守虛元指常存玉房神明達王房神之門戶常存時

念太倉不饑渴太倉胃也五穀之厨役使六丁神女謁常思黃

人則六丁玉女自閑子精路可長活絕邪棄俗關閉正室之中

神所居正室明堂洞房也常思赤子生其洗身自理無敢汚清

獨處焚香思眞絳宮眞人言語歷觀五臟視節度常思五臟諸六

府修治潔如素六府者胆爲一胃爲二膀胱爲三大腸爲四小

虛無自然道之故虛無本有一炁自然爲物有自然事不煩知

自然爲眞人坐在立垂拱無爲身體安恬淡無爲塊然獨處安

體安虛無之居在幃間幃間自障閉洞房修道常居此寂寞曠

道藏輯要黃庭經美中尾集二

然口不言閑居自處念道思眞見恬淡無欲遊德園寒不衣暑

无欲塊然獨居出隱清淨香潔玉女存清淨獨處專心自禁修

德明達道之門令人守命門端坐正念無邪視也修

作道優遊深獨居作道當入淨室中從扶養性命守虛無虛無

然也守道養形修契恬淡無爲何思慮恬淡寧靜養神愛體羽

翼已成正扶疎學道俱備身體輕舉恍恍惚惚長生久視乃飛

去得道不死度世長存乃五行參差同根節五臟法五行或上

能白曰魂飛於太清也三五合炁要本一上下三五合一室誰與共之斗日月左目

主父治在其中右目爲月主母治在抱玉懷珠和子室破碎如

如石行烝握子能知之萬事畢修道守精服炁延年子自有之

之念如子室長命神仙萬事畢矣

持勿失

念關精自念赤子也

即得不死藏金室

修道審入九室返胎煉形修理玄白宜炁恬然閉塞

三關邪炁不生也

出日入月是吾道

日月為兩目也使於左右所治天也在紫房宮中出入為吾之真天

七地三迴相守

天有七星地有三精元炁四行无窮極也

昇降進退合乃外

元炁昇降下

渾沌亦无形端天

玉石珞珞是吾寶

玉白如石在下部也子自有之何不

人得之乃能長生

守

閉精自守受炁養神

心曉根基養華采

謂人面目潤澤體有光華也

服天順地合藏精

天炁下降地炁上升二合元德變化相生閉目守精養神煉質

九原之山何

亭亭泥丸中炁王聲色明真人

中住真人可使命

真人赤子可為使命也

七日之五迴相合

七竅五臟共相和同共於一室

道藏輯要

黃庭經

崑崙之一不迷誤

崑崙為頭也真人所

遊俠以日月如連珠

兩日也玄炁明照出若連珠五

非有期

真人得道萬歲易形男八女七從此而生與日月相守天地相保

內養三陰可長生

鼻引陽炁取之以內

食神魄魄來入形中也

養赤子真人嬰兒是

魄道自然

拘魂制魄令不動作常在身中道以自然

璇璣懸珠環無端

璇璣運轉炁脈流通无復休竟

完堅

陰為牝陽為齋雨不相傷得中

載地懸天周乾坤

地載人

道不在上不在下微妙在象

以四時赤如丹

異送以還丹與玄泉

丹者血也化入下源變為白精當此之時

象龜引氣至靈根以鼻引炁至於舌根嚥送腹中中有真人巾

金巾赤子著絳衣冠金巾也負甲持符開七門服符六甲辟却邪兇布炁

向午腰帶卯此非枝葉實是根自然要道西符者炁也晝夜思之可長存夜

思道勿懈也閉目視真仙人道士非有神道無二家充備使然

和心定志積精所致為專年陰陽不妄施精神不漏洩人皆食

穀與五味俗人食土地之精以身死報地獨食太和陰陽氣學

之士朝食陽炁暮故能不死天相既得道者不死也年命無極

食陰炁并食元炁故能不死天相既與天相既也既者通也

試說五臟各有方五臟象五行四肢象四心為國主五臟王如

雞子危而難安國有賢意中動靜炁得行謂存守內神身心安

之故道自持我神明光守一念道持護書日昭昭夜自守謂思

也道藏輯要黃庭經中尾集二

元炁明照萬神守日月光思兩渴自得飲饑得飽飢食自然之

腎根晝即守光夜即神故也渴自得飲饑得飽飢食自然之

水漿不飢不經歷六府藏卯酉耳也根生六腑藏出卯轉陽之

陰藏於九頭故經云左三右七藏九居一也常能行之不知

老常以雞鳴時仰臥被髮啄齒三肝之為氣條而長謂修炁上

以補羅列五臟生三光五宮六府各得所主腎上下各有日上

泥丸合三焦道飲漿三焦三光元也飢食自然炁精候天地長生道

精是吾神炁是吾道我神魂魄在中央中央魂魄兩腎也左

精思炁上下食方理也魂暮當以魄守魂抱精液流泉去鼻香陰陽交接漏液失精立

魂制魄不得動作於玄膺含明堂舌下為玄膺肺為明堂含炁通我華精調陰陽

謂蓄精養神也負於玄門候天道門為鼻也候近在於身還

自守

令守精神自念已也

清淨無爲神留止

內當修道作無爲外當修道作無欲心不煩亂精神留止

精氣上下關分理

氣當精思上下部守一神也

七孔已通不知老

頭面七孔精神門戶

通利身識不知老也

還坐天門候陰陽

朝食陽氣暮食陰氣都會於口中也

下於喉嚨通神

明

喉嚨有十二時亭長皆持玉戟使守喉嚨真人住其中主通炁上下

過華蓋下清且涼

眉爲華蓋神住

其人清虛因見吾形

人腦戶見泥丸君也

期成還丹可長生

卻曰住年身不衰老故得

生還過華池動腎精

從腦戶歷脊下至腎中也

望於明堂臨丹田

眉間卻入一寸爲明

堂欲行三寸爲丹田也

將使諸神開命門

鼻引真炁晝夜綿綿鼻爲人根

通利天道藏靈

根

陰陽列布如流星

頭有七孔象七星極陰反陽觀日而望見列星也精施炁布入

玄庭

肝氣似環終無端

肝氣周流身中似環無端也

肺之爲炁三焦起

肺氣出由

三關天關口也人關手也地關下部也

伏於天門候故道

天門爲口也候故道者通腦戶也

清液

道藏輯要

黃庭經

元

中尾集二

醴泉通六府

漱湧華池灌沃舌根流通大腸小腸膽胃膀胱命門乃六府也

隨鼻上下開二耳

元炁出入鼻中上下通於二耳在二以爲也

窺視天地存童子

天爲頭地爲下部童子爲存念守一神也

調和精華理髮齒

令人吸五炁啄齒三十六通咽液三十六過乃理玄白也

顏色光澤老不

白

令人卻白住年面目即生光澤髮不白也

下於喉嚨何落落

諸神皆會相求索

謂諸神聚會也心意有之在八極也

下入絳宮紫華色

謂心神赤炁色

紫隱藏華蓋通神廬

眉爲華蓋下通炁至鼻也

專守心神轉相呼

諸神爲民使呼召無有不到也

觀我諸神辟除邪

精思內達見於神明邪氣無復散干也

脾神還

歸依大家

赤子還入黃庭中脾爲中主制御四方道之深者也

藏養靈根不復枯

令人養靈根不

復乾燥也舌下有醴泉出入流珠常漱而咽之勿妄吐也

至於胃管通虛無

本文缺此一旬按御臨本收入

閉塞命門似玉都

人生係命於精舍常當愛養精舍勿妄施泄精舍如土在下部也

專傳萬歲

將有餘令人卻白住年還丹養脾中之神合中官脾在太倉上
理堂上遊明堂命身不衰老可得長生朝會五神和三光脾為中主諸神皆會於上合
宮為太乙君也

天炁及明堂自炁上昇下還腦通利六府調五行五臟六腑各
中今會明堂中也

下法五常主 金木水火土為主金為白木為青水為黑火為通
為五星也

利血脉汗為漿五內安甯血脉不驚手二神相得下玉英謂道
足汗液神明之信也

雄轉相成一 上稟元炁年益長謂食元炁骨輕肉騰炁為神和
兩不相傷也

開循護七竅去不祥面有七竅皆悉開通耳目聰明日月列布
矣

張陰陽謂兩目也左目為日主父伏於太陰藏其形謂嬰兒在
主陽右目為月主母主陰

隱慎固陰 五臟之上腎為精腎卻着脊去臍三寸主出入二炁
成其形也

入黃庭謂元炁從鼻口兩孔中出呼吸虛無見吾形握固鍊形
入通於黃庭黃庭者闕也

道藏輯要 黃庭經 三 中尾集二

吾強我筋骨血脉成謂骨輕肉騰也肉化為膏脾化為恍惚不
筋骨化為精神化為丹方成神仙

見過清靈謂坐在立亡過歷坐於廬下觀小童鼻者虛也觀見
腦戶變化無常也

旦夕存在神明光朝暮存神不離已出於無門入無戶既已得
身光輝常在目前

隱於出入行步不由 恬淡無欲養華根恬淡無欲以道自成服
門戶而乃為神戶也

食立炁可遂生謂服食兩腎間還返七門飲太淵謂面有七竅
白炁故云玄炁

太淵者謂咽食 通我喉嚨過清靈炁為道也炁從喉問於仙道
口中醴泉也

與奇功仙有三千六百法藏有萬端得道服食靈芝與玉英獨不
稟炁守自然不死之術各有奇功

名山有芝草玉英也五二中亦有芝草 頭戴白素足丹田中月
玉英常照臟中芝英故壽同天地也

還精補腦名曰鍊 沐浴華池灌靈根華池口也靈根舌也當三
形長生不死之道

府相得開命門洞房華蓋明堂為宮府也命門者鼻五味皆至
也開通陰陽合會耳目故令聰明也

善炁還

漱口口中體泉五味皆至還丹鍊形故得長生也

大道蕩蕩心勿煩

大道即江海持之

極思行守一勿多思慮恐亂神也

被髮行之可長存

被髮食日月之精與日月相保得長生也

吾言

畢矣勿妄傳

此道非人勿妄傳也

道藏輯要

黃庭經

三

中尾集二

正一天師清微弟子洪百堅製作

道教學術資訊網