

太上黃庭內景玉經

太帝內書

藏湯谷陰

上清紫霞虛皇前太上帝道玉晨君閑居紫珠作
七言散化五形變萬神是為黃庭

琴心

疊舞胎仙九氣映明出霄間神蓋童子生紫烟是
曰玉書可精研詠之萬過升三天千灾以消百病痊
不但虎狼之凶殘亦以却老延年有魂靈下關
元左為少陽右太陰後有密戶前生門出日入月呼
吸存四氣所合列宿分紫烟上下三素雲灌溉五華
植靈根七液洞流衝廬間迴紫抱黃入丹田幽室內明
照陽門口為玉池太和宮漱咽雲液火不干體生光
華氣香蘭却滅百邪玉練穎審能脩之登廣寒
閑兩扉重扇金闕密樞機玄泉幽闢高崔巍三田之
中精氣微驕女窈窕翳霄暉重堂煥々揚八威天
庭地

斧鉞靈臺磐固永不衰中池內神服赤

晝夜不寐乃成真雷鳴電激神泯、黃庭內人服錦
衣紫華飛帔雲氣羅丹青綠條翠靈柯七蕤玉籥
珠丹錦雲袍帶虎符橫津三寸靈所居隱芝翳鬱
自相扶天中之岳精謹脩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帔
華倩祭舌下玄膺死生岸出青入玄二氣煥子若
遇之升天漢至道不煩次存真泥丸百節皆有神髮
神蒼華字太元腦神精根字泥丸眼神明上字英
玄鼻神玉龍字靈堅耳神雲閑字幽田舌神通命字
正綸齒神崑鋒字羅千一面之神宗泥丸泥丸九真
皆有房方負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
存在心自當相心神丹元字守靈肺神浩華字虛

成肝神龍烟字含明翳鬱導烟主濁清腎神玄冥
字育嬰脾神常在字魂庭膽神龍曜字威明六府
五神形體精皆在心內運天經晝夜存之自長生
拂部生宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之子
主調氣外應中岳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
無災害用之不已形不滯心部之宮蓮含華下有
童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五理命身不枯外應口
舌吐五華臨絕呼之坐登蕪久行之飛太霞肝
部之宮翠重裏下有青童神公子主諸關鏡
聰明始青錦帔裳佩玉鈴和制魂魄津液平外
應眼目日月清百病所鍾存無英同用七日自
充盈垂絕念神死復生攝魂還魄永無傾腎部

之宮玄關負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
霞日月烟百病百災急當存兩部水王對生門使
人長生升九天脾部之宮屬戊己中有明童黃裳
裏消散萬氣攝牙齒是為太倉兩明童座在金臺
城九重方負一寸命門中主調百穀五味香辟却虛
羸無病傷外應尺宅氣色芳光華所生以表明黃
錦玉衣帶席章注念三老子輕翔長生高仙遠死
殃膽部之宮六府精中有神子曜威明雷電八震
揚玉旌龍旂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
帔佩金帶玉龍鳳文能存威明垂慶雲役使萬神
朝三元脾長一尺揜太倉中部老君治明堂廐字
靈元名混康治人百疾消穀糧黃衣紫帶龍虎章

長精益命賴君王三呼我名神自通三老同聖各有
勿或精或別執方桃孩合延生華芒男女迴九
有批康道父道母對相望師父師母丹玄鄉可
用存思登虛空殊塗一會歸要終閉塞三關握固
停含漱金醴吞玉英遂至不飢三蟲亡心意常和致
欣昌五岳之雲氣彭亨保灌玉廬以自償五形兒堅無
灾病上覩三元如連珠落、明景照九隅五靈夜燭煥
八區子存內皇與我遊身披鳳衣銜帝書一至不
久升虛無方寸之中念深藏不方不負閉牖牕三神
還精朽方壯魂魄內守不爭競神生腹中銜瑞
玉靈注幽關那得喪琳條万尋可廢仗三魂自寧
帝書命靈臺鬱藹望黃野三寸異室有上下
間關榮緯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併立處明堂

金匱玉房門上清真人當吾前黃裳子丹氣頻頻
借問何在兩眉端內使日月列宿陳七曜九元冠
生門三關之中精氣深九微之中幽且陰口為心關
精機下為地關生命扉手為人關把盛衰若得
三宮存玄丹太一流珠安崑崙重中樓闌十二環
自高自下皆真人玉堂絳字盡玄官璿璣玉衡色蘭
玕瞻望童子坐盤桓問誰家子在我身此人何人
入泥丸千二百自相連一十二似重山雲儀玉華
扶耳門赤帝黃老與已魂三真扶骨共房津五斗
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天氣以求仙公之子
已可前朱鳥吐縮白石源結精育胞化生身留胎
心精可長生三氣右迴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

嬰瓊室之中八素雜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沒但當吸氣錄子精寸田
三宅可治生若當使海百瀆傾葉去樹枯失青々氣
亡液漏非已形專閉御景乃長寧保我泥丸三竒靈
恬惓閉視內自明物々不干泰而平確矣匪事老復丁
思詠玉書入上清常念三房相通達洞得親見無內
外存漱五牙不飢渴神華執巾六丁謁急守精室勿令
泄閉而寶之可長活起自形中初不閑三宮近在易隱括
虛無寂々空中素使形如是不當滂九室心虛神明舍
存思百念視節度六府脩治勿令故行自翻翔入天路
治生之道了不煩但須洞玄與玉篇無行形中八景
神廿四真出自然高拱無為魂魄安清靜神見與
我言安在紫戶幃幙間立坐空外三五玄燒香接手

玉華前興入太室旋機門高研澹、道之園內視密
眇盡觀真、人在已莫問鄰何處遠索求因緣隱景
藏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山立從
玉輿奚不登山誦我書鬱、窈窕真人墟入山何難
故躊躇人間紛、臭如帑五行相推大歸一三七合氣

九、節可用隱地迴八術伏牛幽關羅品列二明出
華生死際洞房靈象升日月父曰泥丸母雌一三光
煥照入子室能存玄真万事畢一身精神不可失
高奔日月吾上道鬱鬱儀結鄰善相守乃見玉清虛
無老可以迴顏填五臙口銜靈芒携五皇霄帶虎錄
佩金鐺駕歛接生晏東蒙玄上元一魂魄練一之為物
巨卒見須得至真始顧眇至忘死氣諸穢賤六神合

集虛中晏結珠固精養神根玉茂金齋常完堅閉
口屈舌食胎津使我遂練獲飛仙。人道士非有神黃
童妙音難可聞玉書絳簡赤如丹文曰真人巾金巾
負甲持帟開七門火兵符圖備靈關前仰後卑高
下陳執劔百丈舞錦幡十絕盤空扇紛紛火鈴冠霄
墜落烟安在黃關兩眉間此非枝葉實是根紫清
上皇大道君太玄太和挾侍端化生萬物使我仙飛
升十天駕玉輪晝夜七日思勿眠子能行此可長存
積功成練非自然是由精誠亦由專內守堅固真之
真虛中恬莫自致神百穀之寶土地精五味外美
邪魔腥臭亂神明胎氣零邾從反老得還嬰三魂
忽々魄糜傾何不食氣太和精故能不死入黃寧
心典一體五藏王動靜念之道德行清潔善氣自明
光聖起吾俱共棟梁晝日曜景暮閉藏通利華精

調陰陽經歷六合隱卯酉兩腎之神主延壽轉降
適升歲初九知雄念雌可無老知白見黑急坐守
肝氣鬱勃清且長羅列六府生三光心精意專內
不傾上合三焦下玉液玄液雲行去臭香治盪髮齒
鍊五方取津玄膺入明堂下溉喉神明通聖侍
華蓋遊貴京飄三帝席清涼五色雲氣紛青葱
閉目內眄自相望使心諸神還相崇七弦英華開命

門通利天道存玄根百廿季猶可還過此守道誠甚
難唯待九轉八瓊丹要復精思存七元日月之華救
老殘肝氣周流終無端肺之為氣三焦起視聽幽
冥候童子調治五華精髮齒三十六咽玉池裏開通
百脉血液始顏色生光金玉澤齒堅髮黑不知白存
此神真勿落莫當憶此宮有座席衆胎合會輒相邀
隱巖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柯不復枯閉絕命門
保玉都万年方昨壽有餘是為脾建在中宮五藏六
府神明王上合天門入明堂守雌存雄項三光外方
內負神在中通利血脉五藏豐骨青勸赤髓如霜脾
救七竅无不祥日月刻帑設陰陽兩神相會化玉
英淡然無味天人粮子丹進饌育心黃乃曰琅膏及
玉霜太上隱錄八文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
於飈臺見赤生逸域熙真養華榮內眇沈目鍊五
形三氣徘徊得神明隱龍遁芝雲琅英可以充飢
使万靈上蓋玄之下席章沐浴盛潔棄肥華入室
東面讀王篇約得萬遍義自鮮散髮無慾以長存
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經以
代割疑肌膚全準乎登山啜液丹金書玉景乃可宣
傳得可授告三官勿令七世受真患太上微言致神
仙不死之道此其文

台像

黃庭內景經

右第紫黃庭經吳郡韓敬堂先生所藏婁山以示予陶
穀與米芾跋皆無之想人宣味御府重裝去之矣徽宗
題魚右軍書米氏書史以爲是六朝人書無唐人字格
趙魏公以爲楊許書亦董玄宰不知其何據蓋未攷之
真誥也按真誥翼真檢云真經出世之源始于晉哀帝
興寧二年太歲甲子剋虛元君上真司命南金魏夫人
下降授弟子瑯琊王司徒公府舍人楊羲使作隸字寫
出凡傳護軍翫史司容許穆并第三息巨計掾翽二許
又更起寫脩行得道凡三君手書今見在壺峯經傳大
小十餘篇多掾翼真受四十餘卷多楊書又云三君手

跌楊君書最工來今不古能大能細大較難祖效郅法
筆力規矩並于二王所名不顯者當以地激兼黑二王
所抑故也掾書是學楊而字體勁利偏善寫經畫符并
楊相伯鬱勃鋒勢殆非人功所逮最史章艸乃能而正
書古拙符又不巧故不寫經也據此則此絹本若非楊
君始寫之本卽是許掾書今稟誥所刻皆三君手書多
荊州白箋梁時去晉不遠已首尾零落魚爛缺失而此
卷黃紫如新雖歷代尊奉少見風日非斧神物護持未
不至是晉人筆意一壞于王羲之壞於文氏父子而小
楷尤是不可不使世人見此本遂摹而刻之萬曆丁未
大霽後一日延陵王月堂記

萬曆三十九年歲次壬午
夏五金壇王氏慕勒上石