

《黄庭经》又名《老子黄庭经》，是道教养生修仙专著；内容包括《黄庭外景玉经》和《黄庭内景玉经》；两晋年间，新增《中景经》。作者为天师道魏华存。其成书年代大致介于东汉晚期到晋朝以前。《黄庭经》由七言歌诀组成，《外景经》一百九十七句，《内景经》四百三十二句，说的是道教存神养气的修持之术，其要义在将人体的五脏六腑、骨节毛孔与天神一一对应，认为人身的每一个生死门户都有主管之神，只要存思诸神，使之返归体内，便可得道成仙。存思诸神的具体方法是“内观”，或称“内视”，凝神静虑，使人的意念与天神相汇，便可达到天人合一的神仙境界。《黄庭经》是道教上清派的主要经典，也被内丹家奉为内丹修炼的主要经典。

《黄庭经》·01章·上清

《黄庭经》第一章原文：

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，咏之万遍升三天，千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

《黄庭经》第一章注释：

【上清紫霞虚皇前】：三清之境，有太清、上清、玉清，此三清之中，一切大圣之所居也。虚皇者，紫清太素高虚洞曜三元道君内号也，即大道之域，包罗三清。又《玄都十号》云：太灵虚皇天尊也，即元始之本号也。道君欲明七言之所始乎紫霞之宫故也，亦名紫琼宫、赤白紫宸宫也。

【太上大道玉晨君】：太上即高圣太真玉晨玄皇大道君也。太上之尊也，按《本行经》云，有元始五老之君号也。玉晨君即黄老君之号也。

【闲居蕊珠作七言】：蕊珠，上清境宫阙名也。道君在中而说经，述作此经，皆以七言为句也，人身备有之故也。

【散化五形变万神】：谓能变化，出聪明，离形去智，同于大道，先本后迹，故假神托用。神者，随应也。散有五形变万神。

【是为黄庭曰内篇】：因中而得名也。

【琴心三叠舞胎仙】：琴，和也。三叠，三丹田，谓与诸宫重叠也。胎仙即胎灵大神，亦曰胎真，居明堂中，所谓三老君为黄庭之主，以其心和则神悦，故僊胎仙也。

【九气映明出霄间】：三田之中有九气，炳焕而无不烛。《大洞经》云：三丹田、三元及三洞房，合为九宫，宫中有天皇九魄，变为九气，化为九神也。入于人鼻，遇流脑宫，映明上达，故曰出霄间。

【神盖童子生紫烟】：神盖，眉也。明珠，目瞳也。紫烟，紫烟即目光气也。

【是曰《玉书》可精研】：文因迹始，专则之通。

【咏之万遍升三天】：精备神充，名上三清。

【千灾以消百病痊】：精神俱，故也。

【不惮虎狼之凶残】：无余伤也。

【亦以却老年永延】：唯此一章，都说黄庭之道也。

《黄庭经》·02章·上有

《黄庭经》第二章原文：

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，元气所合列宿分，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，幽室内明照阳门。

《黄庭经》第二章注释：

【上有魂灵下关元】：魂灵，魂魄也。日间在双目，夜间魂在肝，魄在肺。关元，脐也。脐为受命之宫，则魂魄在上，关元居下。上魂灵，天分也；下关元，地分也。魂灵无形，关元有质，人法天地形象。

【左为少阳右太阴】：少阳，左目也。太阴，右目也。

【后有密户前生门】：密户，后腰双肾之间，双肾入口，犹如肾之门户也。肾为藏精宫，当密守之，使不躁泄。生门，脐也，未生时，出生时，性命交割之门。

【出日入月呼吸存】：日月者，阴阳之精也。呼吸为阴阳之气，法象天地之

气。呼气为出，为阳，吸气为入，属阴，呼吸之间，心当存之，正在一个虚空中字。

【四气所合列宿分（又作元气所合列宿分，此处采用道藏所载四气之说）】：四气，四时灵气也。列宿，三景也。谓常存元气合于身，兼存日月星辰，灵光照耀，罗列一身，分明与天合，久则通灵，使心与道合。

【紫烟上下三素云】：紫烟，目精之气也。云：目光有紫素、白素、黄素，为三素云。分别下降吾身，灌溉灵苗。紫气应上，黄气应中，白气应下。

【灌溉五华植灵根】：素云之气，在口为玉液，存咽之以灌。五华者，五脏之英华之炁。灵根，舌本也。谓漱咽津液，兼吸引五气而服之，则灵根永存，神府清畅。

【七液洞流冲卢间】：七液，指人的心液、肝液、脾液、肺液、肾液、气液、血液。四时之灵气和上中下三丹田之妙气化成，脐间，两眉间，谓额也。七液上行于两眉间，灌溉于五脏，生成精化而养人体灵根。。

【回紫抱黄入丹田】：内象喻也。紫黄乃身内精气三素，目光所视，乃紫、黄之光色，回入丹田。按《大洞经》云：眉间却入一寸为明堂，左明童君，右明女君，中明镜神君；眉间却入二寸为洞房，左无英君，右白元君，中黄老君，眉间却入三寸为丹田，亦名泥丸宫。左有上元赤子君，右有帝卿君；又却入四寸为流珠宫，有流珠真君居之；又却入五寸为玉帝宫，玉清真母居之；又当明堂上一寸为天庭宫，上清真女居之；又洞房直上一寸为极真宫，太极帝君居之；又丹田直上一寸为丹玄宫，有中黄太乙君居之；又流珠直上二寸为太黄宫，太上君居之。男为雄一，女为雌一，男女并可修之。

【幽室内明照阳门】：幽室，喻回黄抱紫后突觉眼前光明，犹如黑房子突然开灯。阳门，命门也。专气保精，无使泄散；朗照内外，兼守命门也。

《黄庭经》·03章·口为

《黄庭经》第三章原文：

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。

《黄庭经》第三章注释：

【口为玉池太和宫】：口中液水为玉津，一名醴泉，亦名玉浆，伫水为池也。百节调柔，五脏和适，皆以口为宫主也。（《大洞经》云：心存胃口，有一女子，婴儿形，无衣服，正立胃管，张口承注魂液，仰吸五气，当即藏满口中，内外津液，满口咽之，遣直入玄女口中。五过毕，叩齿三通，微咒曰：玉清高上，九天九灵，化为神女，下入胃清。金和玉映，心闲神明，服食日精，金华充盈。）

【漱咽灵液灾不干】：灵液真气，邪不忤正。

【体生光华气香兰】：不食五谷，体无滓秽。

【却灭百邪玉炼颜】：肌肤若冰雪，绰约若处子。

【审能修之登广寒】：广寒，月亮，北方仙宫之名。时所谓身内虚空处出现玉轮明月，内观所见。冬至之日，月伏广寒之宫。其时育养月魂于广寒之地，天人采精华之彩，以辩日月之光。

【昼夜不寐乃成真】：勤修静定，昼夜修持，则为真人。

【雷鸣电激神泯泯】：调神理气，精魄恬愉，虽震雷而不惊惧。雷鸣电激为修行时出现景象，耳边雷鸣或身感电击，此时用神昏昏默默，不为之所惊。又曰：雷为电激，为叩齿存思，乃是神用，不得言泯泯也。

《黄庭经》·04章·黄庭

《黄庭经》第四章原文：

黄庭内人服锦衣，紫华飞裙云气罗，丹青绿条翠灵柯，七蕤玉龠闭两扉，重扇金阙密枢机，玄泉幽阙高崔巍，三田之中精气微，娇女窈窕翳霄晖，重堂焕焕明八威，天庭地关列釜斤，灵台盘固永不衰。

《黄庭经》第四章注释：

【黄庭内人服锦衣】：黄庭之内人穿着锦衣，锦衣具五色也。即谓五脏之真气也，三庭之中备有之故也。

【紫霞飞裙云气罗】：《十方经》云：高上玉皇衣文明飞云之裙，即神仙之服也。

【丹青绿条翠灵柯】：五色杂气，共生枝条仙衣之所。

【七蕤玉籥闭两扉】：外象喻也。蕤，下垂。籥，管道。七窍闭合，反观内视。闭目，曰闭两扉。

【重掩金关密枢机】：金取坚刚也。老子经云：善闭无关键而不可开，言养生善守，精神不妄泄。则体内枢机自动。

【玄泉幽阙高崔嵬】：口中之液，一曰玉浆，一名玉液，一名玉泉，两肾间为幽关，两目间为阙庭，舌下玉液产自双肾，肾水上朝，化为玄泉。

【三田之中精气微】：内指事也。玄泉浇灌三田，丹田之中，神气变化，感应从心，非有非无，不可为也。象粗入妙，必基有条，故以气细微则用心细微为主。象可至静至微。

【娇女窈窕翳霄晖】：《真诰》云：娇女，耳神名也。翳（yi），遮盖。霄晖，天光。言耳不外闻诸物，文静内贤，双目不外驰，守定天光。

【重堂焕焕扬八威】：重堂，喉咙名也。一曰重楼，亦名重环。《本经》云：绛宫重楼十二级。绛宫，心也，或曰心下肾上之间。喉咙在心上，故曰重堂。喉咙者，津液之路也。流通上下，重楼生光，焕明八方，八方之神曰八威也。（太古之世，群龙兴洪水为灾，元始天尊以八威之策制伏龙王。所谓八威即“威神、威鬼、威俗、威伪、威毒、威狩、威非、威物”。用此八威神策召制龙王，故书名《八威召龙经》。）

【天庭地关列斧斤】：两眉间为天庭，紫微夫人咒曰：开通天庭，使我长生。斧斤，金木相聚也。乾坤之间，金木相聚，灵台永固。

【灵台盘固永不衰】：心为灵台，言有神灵居之；静则守一，动则存神；神具体安，不衰竭也。

《黄庭经》·05章·中池

《黄庭经》第五章原文：

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。

《黄庭经》第五章注释：

【中池内神服赤珠】：膻中气海为中池。（或据所言服饰，包括心至下腹关元的距离而言，中池是包括中丹田至下丹田之间的位置）。言中池之神上服赤珠之衣。

【丹锦云袍带虎符】：丹锦云袍，心肺之色也。虎符，兵符也，谓中池之神，可调遣兵马之用。

【横津三寸灵所居】：内指事也。脐在胞上，故曰横津。脐下三寸为丹田，真人赤子所居也。

【隐芝翳郁自相扶。】：按《内外神芝记》诀云：五脏之液为芝，即隐芝也，又名内芝。翳郁，浓密。谓五脏之液聚集相盘结。

《黄庭经》·06章·天中

《黄庭经》第六章原文：

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，舌下膺玄生死岸，出青入玄二气焕，子若遇之升天汉。

《黄庭经》第六章注释：

【天中之岳精谨修】天中之岳为鼻也，一名天台。所谓灌溉中岳，名书帝录也。

【灵宅既清玉帝游】面为灵宅，一名天宅，以眉目口之所居，故为宅。修之精通，则神游矣。《大洞经》云：面为尺宅，又或云赤泽。

【通利道路无终休】通利耳目口之气脉周流不息。

【眉号华盖覆明珠】明珠，目也。

【九幽日月洞虚无】当存目童如日月明也，照于鼻前，即如洞中九幽之地有日月朗照。

【宅中有真常衣丹】存见真人，常在目前，与心应而象心气色也。

【审能见之无疾患。】元阳子曰：常存其神，则无病也。

【赤珠灵裙华茜粲】心神之服色，外喻也。

【舌下玄膺生死岸】内指事也。玄膺是舌下舌系带中间的穴位,它位于舌下玉液、金津的两个穴位中间,通津液之岸也。《本经》云:玄膺气管受精符也焉。

【出青入玄二气焕】谓吐纳阴阳二气,焕然普明。

【子若遇之升天汉。】人能善遇吐纳之理,则成天仙矣。

《黄庭经》·07章·至道

《黄庭经》第7章原文:

至道不烦诀存真,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,齿神峨峰字罗千。一面之神宗泥丸,泥丸九真皆有房,方圆一寸处此中,内服紫衣飞罗裳,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。

《黄庭经》第7章注释:

【至道不烦诀存真】大道至简,要诀在于存真。

【泥丸百节皆有神。】泥丸及身体百节皆相通,其间具有神真相对应,神者妙万物,而因象立名。

【发神苍华字太元】白与黑谓之苍,最居首上,故曰:太元也。

【脑神经根字泥丸】丹田之宫,黄庭之舍,洞房之主,阴阳之根,泥丸脑之象也。

【眼神明上字英玄】目喻日月,在首上之,故曰明上。英玄,童子精色也,内指事。

【鼻神玉陇字灵坚】隆陇之骨,象如玉也。神气通天,出入不竭,故曰灵坚也。

【耳神空闲字幽田】空闲幽静,听物则审,神之所居,故曰幽田。

【舌神通命字正伦】咽液以舌,性命得通,正其五味,各有伦理。

【齿神峨峰字罗千】牙齿坚利,如峨刃锋,摧罗众物而食之。

【一面之神宗泥丸。】脑神丹田,百神之主,一面众神皆朝泥丸。

【泥丸九真皆有房】《大洞经》云：三元隐化则成三宫，三三如九，故曰三丹田。又有三洞房，合上三元，为九宫，中有九真神，三九二十七神，气和人当存之，亦谓九皇、九魂，变九气以为九神，各居一洞房也。

【方圆一寸处此中】房有一寸，脑有九瓣。

【同服紫衣飞罗裳。】九真之服，皆象气色，飞犹轻故也。

【但思一部寿无穷】存思泥丸九真，不死之道

【非各别住居脑中】泥丸众神皆居脑中。

【列位次坐向外方】神统丹田而外其面，以捍不祥。《八素经》云：真有九品，向外列位，则当上真。上向高真，南向太真，东向神真，西向玄真，北向仙真，东北向天真，东南向虚真，西南向至真，西北向天真者，不视而明，不听而听，不言而正，不行而从也。

【所存在心自相当。】心存玄真，内外相应。

《黄庭经》·08章·心神

《黄庭经》第08章原文：

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字台明，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。六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。

《黄庭经》第08章注释：

【心神丹元字守灵】内象喻也。心为脏腑之元，南方火之色，栖神之宅，丹之灵元。故曰守灵。

【肺神皓华字虚成】棲为心之华盖，皓白也。西方金之色，肺色白，其质轻虚，故曰虚成也。

【肝神龙烟字含明】肝位木行，东方青龙之色也，于脏主目。日出东方，故曰含明也。

【翳郁道烟主浊清】翳郁木象，得火而烟生，得阳而气清；清即目明，浊即目暗。

【肾神玄冥字育婴】肾属水，居北冥，故曰玄冥。肾精为子。故曰育婴。

【脾神常在字魂停】脾中央土位也，故曰常在。即黄庭之宫也。魂不下于脾土之界，故曰魂停也。

【胆神龙曜字威明。】胆色青光，故曰龙曜；主于勇悍，故曰威明。外取东方青龙雷震之象。

【六腑五脏神体精】资保一身，废一不可，故曰神体精。心、肝、脾、肺、肾为五脏，胃、大肠、小肠、膀胱、三焦、胆为六腑。所言腑者，犹府邑之府，取受物之义，故曰府也。脏者，各具一质，而共藏于身，故为脏也。言三焦者多矣，而未的其真，盖心肝脾三脏之上，而系管之中为三焦。《中黄经》云：心肝肺三焦，当指其所也。又据五方之色，脾为五脏之主。而今其以心为主，何也？答曰：心居五脏中，其质虚受，是神识之体，运用之源，故偏方而得其主，动用而获其神，不可以象数言，不可以物悉取，皆自然之理也。

【皆在心内运天经】以五脏六腑各有所司，皆法象同天地，顺阴阳，自然应摄之道，故曰运天经也。

【昼夜存之自长生。】依此五神服色，思存不舍，不死之道。仙经存五脏之气，变为五色云，当顶上覆映一身，日居于前，月居于后，左青龙，右白虎，前朱雀，后玄武，即去邪长生之道也。

《黄庭经》·09章·肺部

《黄庭经》第9章原文：

肺部之官似华盖，下有童子坐玉阙，七元之子主调气，外应中岳鼻脐位，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。

《黄庭经》第9章注释：

【肺部之宫似华盖】 金宫也，肺在五脏之上，曰：双肺叶如华盖也。

【下有童子坐玉阙】 童子名皓华。肺形如盖，故以下言之。玉阙者，肾中白气与上肺连之也。

【七元之子主调气】 元阳子曰：七元之君，负甲持符，辟除凶邪而布气七窍，主耳目聪明。七元，七窍之元气根本来源也。饮食营养液、血液、肌肉、脂肪、骨骼、骨髓、精液等七种为基础七元，而从这基础七元又清浊分泌而生化出的津液称为正津。七液，指人的心液、肝液、脾液、肺液、肾液、气液、血液。

【外应中岳鼻齐位】 中岳者，鼻也。又为齐，齐为昆仑。鼻为七窍之门户，位犹主也。

【素锦衣裳黄云带】 素，肺膜之色也。黄膜蔓延罗络，有象云气也。

【喘息呼吸体不快】 喘息为巽风过猛，体有不快。

【急存白元和六气】 白元君主肺宫也。《大洞经》云：白元君居洞房之右是也。风、寒、暑、湿、燥、火，此内经所谓六气也。天有六气，地有五行，六气者五行之气也，水气寒，火气热，金气凉，木气温，土气非寒非热，不温不凉，遇火则燥，遇水则湿。寒、热、温、凉、湿、燥，是为六气。风乃六气往来之动象，可寒可热，可温可凉，可湿可燥，乃六气之动，非气本身也。

【神仙久视无灾害】 六气均衡，邪不干正。

【用之不已形不滞】 常存此道，形气荣华，至诚修炼之所及也。

《黄庭经》·10章·心部

《黄庭经》第10章原文：

心部之官莲含华，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。

《黄庭经》第10章注释：

【心部之官莲含叶】 火宫也。心脏之质，象莲花之未开也。

【下有童子丹元家】 心神丹元也。

【主适寒热荣卫和】 寒热，阴阳静燥之义也。人常和适，以荣卫其身。气分阴阳，阳者为卫气，阴者为阴精；血分阴阳，阳者为荣气，阴者为阴血。气行于经，则卫行于经；血行于脉，则荣行于脉。是故，“卫行脉外，荣行脉中”也。

心主荣，肺主卫；脾主阴血，肾主阴精；脾与肾之主精血，皆缘于肝脑之元阴元阳生发与节制。人体一气分气血，气血再分为荣、为卫、为阴血、为阴精。此荣卫气血之总论也。

【丹锦衣裳披玉罗】心象离火。丹锦衣裳，外阳也。披玉罗，内阴也。所谓离中空是也。

【金铃朱带坐婆装】金铃，心之象也。朱带，心上血脉之象也。坐婆装者，言神安静也。

【调血理命心不枯】心安体和，则无病矣。

【外应口舌吐五华】心主口舌，吐纳五脏之津，识五行之味，故言外应五味也。

【临绝呼之亦登苏】人有病厄，当存丹元童子，朱衣赤冠，以救护也。

【久久行之飞太霞】常修此道，能获飞仙。

《黄庭经》·11章·肝部

《黄庭经》第11章原文：

肝部之中翠重里，下有青童神公子，主诸关镜聪明始，青锦披裳佩玉铃。和制魂魄津液平，外应眼目日月清，百疗所钟存无英，同用七日自充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

《黄庭经》第11章注释：

【肝部之宫翠重里】木宫也。肝色苍翠，大小相重之象也。

【下有青童神公子】肝，东方木位，主青，故曰青童。

【主诸关镜聪明始】肝主春三月，阳之本始。窍主目，五行之关镜，故曰聪明始也。

【青锦披裳佩玉铃】青锦，肝之色。玉铃，白脉垂象也。

【和制魂魄津液平】内指事也。东春和煦，万物生也。

【外应眼目日月精】肝外主眼，左日右月也。

【百病所钟存无英】诸疾荐之，但存肝神无英公子。

【同用七日自充盈】五脏兼存，故言同用。凡七日为一竟者，一游也。

【垂绝念神死复生】垂死，存念肝神，还得活愈。

【摄魂还魄永无倾】《太微灵书》云：每月三日、十三日、二十三日夕，三魂弃身游外。摄之者，常仰眠、去枕、伸足、交手心上，瞑目闭气三息，叩齿三通毕，存心中有赤气，如鸡子从内出于咽中，赤气转大，覆身，变成火，以烧身，使匝，觉体少热，呼三魂名曰“爽灵、胎光、幽精”。即微咒曰：“太微玄宫，中黄始青，内炼三魂，胎光安宁，神宝玉室，与我俱生。不得妄动，鉴者太灵。若欲飞行，唯诣上清；若有饥渴，得饮玄水玉精。”又每月朔望晦光魄盛总交通，存思精炼反还之法。当此，乃仰眠伸足，掌心掩两耳，令指根绕于项上，闭息七遍，叩齿七通；心存鼻端白气，如小豆大，须臾渐大，冠身上下九重气，忽变成两青龙，在两目中，白虎在两鼻孔中，朱雀在心上，苍龟在左足下，螭蛇在右足下，两玉女著锦衣，手把火光当两耳门。毕，咽液七过，呼七魄名“尸狗、伏矢、雀阴、天贼、毒秽、臭肺”。即咒曰：素气九还，制魂邪奸，天狩守门，娇女执关，炼魄和柔，与我相安。不得妄动，看察形源，若有饥渴，听饮月黄日丹。

肾部章第十二

【原文】

肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄。

主诸六腑九液源，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。

【译文】

肾部所在的宫室是玄阙（可指肾脏的部位，玄色象征肾脏，阙可理解为部位），呈圆形，里面有童子（肾神的象征），名叫冥上玄。

肾主宰着六腑的根源和九液（可指人体的多种津液）的源头，在外对应着两耳，与百液的津液相关。

身着苍锦云衣，舞动着龙幡，向上能招致明霞和日月的烟气（可理解为一种祥瑞之气）。

遇到各种疾病和灾祸，应当赶快存想肾神，肾的两部（可指肾脏的左右部分）如同水王（肾脏在五行中属水），对着生门（可指人体的重要部位），能使人长生，升入九天（仙境）。

《黄庭经》·13章·脾部

《黄庭经》第13章原文：

脾部之官属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童，坐在金合城九重，方圆一寸命门中，主调百谷五朱香，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。

《黄庭经》第13章注释：

【脾部之官属戊己】土宫也，戊己属土，据中央辰。

【中有明童黄裳里】明童谓魂停，黄裳土之色。

【消谷散气摄牙齿】脾为五脏之枢也。脾磨食消，生气，乃至齿为罗千，故摄牙齿。

【是为太仓两明童】太仓，脾府。此明童谓脾神，名混康也。

【坐在金台城九重】坐于九重之城的金台上。

【方圆一寸命门中】即黄庭之中，丹田之所也。

【主调百谷五味香】口中滋味，脾磨食之所致。

【辟却虚羸无病伤】内指事也。

【外应尺宅气色芳】尺宅，面也。饥饱虚羸，形于面色也。

【光华所生以表明】是以知虚实也。

【黄锦玉衣带虎章】脾主中黄，谓黄庭真人。服锦衣也。《玉清隐书》云：太上道君，佩神虎玉章也。

【注念三老子轻翔】三老谓元老、玄老、黄老之君也。念脾中真人，自然变

化。子谓受黄庭之学也。

【长生高仙远死殃】自然长生不死。

《黄庭经》·14章·胆部

《黄庭经》第14章原文：

胆部之宫六府精，中有童子曜威明，雷电八振扬玉旌，龙旗横天掷火铃，主诸气力摄虎兵，外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙，佩金带玉龙虎文，能存成明乘庆云，役使万神朝三元。

《黄庭经》第14章注释：

【胆部之宫六府精】六腑已解于上。《太平经》云：积清成精，故胆为六腑之精也。

【中有童子曜威明】经云：胆神龙耀，字威明，勇悍之义也。

【雷电八震扬玉旌】八方雷震，谓胆有威怒之象也。玉旌则气之貌。

【龙旗横天掷火铃】胆色青，应青龙。火铃者，胆边内珠之象也。怒则奋扬，故言掷也。

【主诸气力摄虎兵】胆力主于悍难故摄虎兵。

【外应眼瞳鼻柱间】内指事也。心之喜怒应于双目内眦处也。

【脑发相扶亦俱鲜】人之震怒，发必冲冠。

【九色锦衣绿华裙】青锦，东方木德九气之色。绿华裙者，胆膜之象。

【佩金带玉龙虎文】胆神威明之服饰也。

【能存威明乘庆云】内象喻也。思存胆神不倦，则仙道也。

【役使万灵朝三元】三元，道君名，处三清上，诸天神仙并朝宗也。

《黄庭经》·15章·脾长

《黄庭经》第15章原文：

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，长枯益命赖君王，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，男女徊尤有桃康，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，闭塞三关握固停，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。

《黄庭经》第 15 章注释：

【脾长一尺掩太仓】太仓，胃也。《中黄经》云：胃为太仓。元阳子曰：脾正横在胃之上也。

【中部老君治明堂】脾，黄庭之宫也。黄者老君之所治。上应明堂。明堂眉间入一寸是也。

【厥字灵源名混康】黄庭老君，字灵源名混康。厥，其。混康，混元阳受纳之，安康也。

【治人百病消谷粮】胃宫荣华，则无病伤。

【黄衣紫带龙虎章】脾居胃上，故曰黄衣也。紫带龙章，胃络之象也。

【长精益命赖君王】生精养命之君王。

【三呼我名神自通】存思脾之神，则心灵洞鉴之。

【三老同坐各有朋】上元老君居上黄庭宫，与泥丸君、仓华君、青城君及明堂中君臣、洞房中父母及天庭真人等，共为朋也。又中元老君居中黄庭宫，与赤城童子、丹田君、皓华君、含明英玄君、丹元真人等，共为朋也。又下元老君居下黄庭宫，与太乙君、魂停君、灵元君、太仓君、丹田真人等，共为朋也。常存三老和百神流通，部位营卫，无有差失也。

【或精或胎别执方】按《玉历经》云：下丹田者，元命之根本，精神之所藏，五气之元，在脐下三寸，附著脊，号为赤子府。男子以藏精，女子以藏胎，主和合赤子，阴阳之门户也。其丹田中气，左青右黄，上白下黑也。

【桃孩合延生华芒】桃孩，阴阳神名，亦曰伯桃。《仙经》曰：命门脐宫中有大君，名桃孩，字合延。衣殊衣，巾紫芙蓉冠。暮卧存之，六甲、六丁来侍人也。生华芒，谓阴阳之气不衰也。

【男女回九有桃康】桃康，下神名，主阴阳之事。《大洞真经》云：三元隐化，则成三宫。三宫中有九神，谓上、中、下三元君，太一、公子、白元、无英、司命、桃康，各有宫室，故曰桃康丹田下神名桃康，主人之精、胎，能回通三田，成九神之气。

【道父道母对相望】阴阳两半成一，故对相望。

【师父师母丹玄乡】道与宗师，阴阳之主也。丹玄乡为存丹田之法。

【可用存思登虚空】学仙之道。

【殊途一会归要终】合三以为一，散一以为三，此道之要也。

【闭塞三关握固停】经云：口为天关，生神机。手为人关，把盛衰。足为地关，生命扉。又耳目口，亦曰三关。握固，大拇指压在无名指指根内侧，其余四指握拢，使心神安定，身体强健。

【含漱金醴吞玉英】金醴玉英，口中之津。《大洞经》云：服玄根之法，心存胃口有一女子，婴儿形，无衣服，正立胃管，张口承注魂液，仰翕五气。当漱漏口中内外津液，满口咽之，遣入玄女口中。五过毕，叩齿三通，咽液九过也。

【遂至不饥三虫亡】《洞神诀》云：上虫白而青，中虫白而黄，下虫白而黑。人死则三虫出为尸鬼，各化为物，与形为殃，击之冲破也，其余众虫，皆随尸而亡。故学仙者精谨备于五情之气，服食药物以去三虫。又云：上尸彭踞，使人好滋味，嗜欲痴滞；中尸彭质，使人贪财宝，好喜怒；下尸彭矫，使人爱衣服，耽淫女色。亦名三毒。

【心意常和致欣昌】道通无碍。

【五岳之云气彭亨】五脏之气为五岳之云。彭亨，流通无壅之称也。

【保灌玉旁以自偿】玉旁，鼻庐也。三虫既亡，真气和合，出入玄牝，绵绵不绝，故曰自偿。

【五形完坚无灾殃】五体与五脏之形也。五脏坚完，自然灾病不生，神气自应。

《黄庭经》·16章·上睹

《黄庭经》第 16 章原文：

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，身披风衣衔虎符，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，神生腹中衔宝玉，灵注幽阙那得丧，琳条万寻可荫仗，三魂自宁帝书命。

《黄庭经》第 16 章注释：

【上睹三元如连珠】 三元为三光之元，日、月、星，非指上、中、下之三元辰也。

【落落明景照九隅】 三光在上，而下烛九隅、九方也。言常存日月，洞照一身也。

【五灵夜烛焕八区】 五灵谓五星也。水、金、火、木、土五行星。上应天星，下映五脏。烛焕罗列一身，常能存之，则与天地同休。

【子存内皇与我游】 大道无心，有感即应。内皇即内景神真。

【身披风衣衔虎符】 仙宫之服御也。

【一至不久升虚无】 一者，道也，一之所致，天地悉皆归。《南华真经》曰：人能守一，万事致毕矣。

【方寸之中念深藏】 方寸之中为下关，关在脐下三寸，方圆一寸，以藏精。

【不方不圆闭牖窗】 方静圆动，不动不静，但当杜塞，不妄泄也。

【三神还精老方壮】 还精神于三田，则老返壮年矣。

【魂魄内守不争竞】 魂阳魄阴，各得其一。内守而不争。

【神生腹中衔玉珰】 内守不泄，神生衔珰，腹中内鸣，如玉器相叩。

【灵注幽阙那得丧】 腹中神生，灵气流通，故不亡也。固精于肾阙，肾得神真，自无所泄。

【琳条万寻可荫仗】 身随众灵，森然交映，如万寻玉树，可荫庇也，外象喻也。琳条，玉树条也。万寻，高远也。象身形，洞真神明所庇荫。

【三魂自宁帝书命】修身神安，帝书下召，真道既成，名书帝录，则久视之也。

《黄庭经》·17章·灵台

《黄庭经》第17章原文：

灵台郁蔼望黄野，三寸异室有上下，间闕营卫高玄受，洞房紫极灵门户，是昔太上告我者，左神公子发神语，右有白元并立外，明堂金匱玉房间，上清其人当吾前，黄裳子丹气频频，借问何在两眉端，内挾日月列宿陈，七曜九元冠生门。

《黄庭经》第17章注释：

【灵台郁蔼望黄野】心曰灵台，脾为黄野，谓心专一存于黄庭也。

【三寸异室有上下】上元九宫，各处异室，横竖各三，每室方圆一寸也，共九室。

【间关荣卫高玄受】三田之间，各有间关荣卫，心当受以存念，高玄之气下授也。

【洞房紫极灵门户】《大洞经》云：两眉间入二寸为洞房；却入三寸为丹田宫，亦名泥丸宫；入四寸为流珠宫；入五寸为玉帝宫等，皆有神真居之。故曰灵门户也。

【是昔太上告我者】我者，扶桑大帝自谓也。言我道成，承昔道君授以黄庭之时也。言此道不远，止在丹田，故即言是昔也。

【左神公子发神语】据《大洞经》云：左有无英。此云公子，亦互言耳。发，发出。神语者，用心专一，则神教之以道也。

【右有白元并立处】左右皆有神真，为学道者之持。

【明堂金匱玉房间】皆上元之宫，释如上说也。

【上清其人当吾前】上元部神，悉在天庭之际也。

【黄裳子丹气频频】此处疑为上黄庭，童子黄裳，处于赤城，频频气盛，不衰竭也。

【借问何在两眉端】上元黄庭神真列位，又岂在两眉之间。

【内挟日月列宿陈】《五辰行事诀》云：太上真人招五辰洞房南极元君传授，每夜半坐卧，心存西方太白星在两眉间，上直入于一寸玉珰金阙，左日右月；又次存北方辰星，在帝乡玄宫，玄宫在发际五分直入一寸也；又次存东方岁星，在洞阙朱台，在目后直入一寸是也；又次存南方荧惑星，在玉门华房，在目眦际五分，直入五分是也；又次存中央镇星，在金室长谷，在人中直入二分是也；并存之如缀悬于上。毕，叩齿三通，咽液五过，微咒曰：“高元紫阙，中有五神，宝耀发辉，放光冲门。精气顿生，化为老人，首巾素容，绿帔绛裙，右带流铃，左佩虎符，手把天罡，散辉飞辰，足蹑华盖，吐芒炼身。三景保守，令我得真。养魂制魄，乘飙飞仙。”其事内象法也。

【七曜九元冠生门】七曜，就是日、月、火星、水星、木星、金星、土星这七星。九元，九辰，北斗九辰星君 宝楼阁中，混凝九真，应现九皇道体：一曰天皇，二曰紫微，三曰贪狼，四曰巨门，五曰禄存，六曰文曲，七曰廉贞，八曰武曲，九曰破军，由斗姥化生的九皇道体，就是北斗九辰星君。七曜对应七窍，九元对应上元九宫。七曜九元通过七窍九宫对应生门。

《黄庭经》·18章·三关

《黄庭经》第18章原文：

三关之中精气深，九微之内幽且阴，口为天关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。

《黄庭经》第18章注释：

【三关之中精气深】谓三元之中，藏精之所也。据下文，口手足为三关。

【九微之内幽且阴】《大洞经》云：三元隐化则成三官，是名太清、太素、太和。三三如九，故有三丹田。又名三洞房，合上三元，为九宫。宫中精微，故曰：九微，言幽玄而不可见也。

【口为天关精神机】言发于情，犹精神之枢机也。

【手为人关把盛衰】把握阴阳兴衰，纵擒由己。

【足为地关生命扉】足为肾根，身衰则双足无力在先。言运用己身而生也。

《黄庭经》·19章·若得

《黄庭经》第19章原文：

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，玉堂绛宇尽玄官，璇玑玉衡色兰玕，瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身，此人可去入泥龙，千千百百自相连，一一十十似重山，云仪五华侠耳门，赤帝黄老与我魂，三真挟胥共房津，五斗焕明是七元，日月飞行六合间，帝乡天中地户端，面部魂神绵相存。

《黄庭经》第19章注释：

【若得三宫存玄丹】三丹田宫故曰三宫。玄丹，丹元；谓心也。存心于三宫。

【太一流珠安昆仑】太一流珠谓目精。《洞神经》云：头为三台君，又为昆仑，指上丹田也。又云：脐为太一君，亦为昆仑，指下丹田也。言目光内守三丹田，诸神皎然在目前。

【重重楼阁十二环】谓喉咙。十二环相重。十二楼阁，皆有真神。

【自高自下皆真人】高下三田十二楼阁皆有真人释如上说。

【玉堂绛宇尽玄官】绛宫明堂上下相应皆宫室也。

【璇玑玉衡色兰玕】双目动转照见诸神罗列。兰玕，其色也。

【瞻望童子坐盘桓】见童子真人盘坐如麻，言其神安静也。

【问谁家子在我身】言已有之

【此人何去入泥丸】何用移此神入泥丸。

【千千百百自相连】身神罗列自相连。

【一一十十似重山】存见万神，重叠安坐，山象坐之形也。

【云仪玉华侠耳门】云仪、玉华，鬓发之号。言耳居其间。《经》曰：“发神名苍华”。凡言华者，上敷荣之义，犹草木之花。

【赤帝黄老与我魂】赤帝者，南方丹天之君也。黄老者，中黄老也。魂为阳神，魄为阴神，阴阳相推，故言与我魂。《太微灵书》云：人有三魂：一曰爽灵，

二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名，则魂安人身也。

【三真扶胥共房津】我魂与赤帝、黄老为三真，言相应。扶胥，同津共气。

【五斗焕明是七元】五斗，五星。七元，北斗也。《洞房诀》云：存九元、七元者，眠起初卧及食毕，微咒曰：五星开道，六合紫房，回元隐道，豁落七辰。生魂者玄父，变一成神；生魄者玄母，化二生身。摄吾筋骨者公子，为吾精气者白元。长生久视，飞仙十天。

【日月飞行六合间】天地内为六合。存念身中日月星辰，森罗万象，一如天地户间，了了然也。

【帝乡天中地户端】帝乡，天帝之乡。明堂上一寸为天庭，天庭即天中也。又鼻下部口为地户。心存日月星辰等诸神，皆当在其端。端谓口之上，发际之下也。

【面部魂神绵相存】面部诸神此时自然绵绵相应。

《黄庭经》·20章·呼吸

《黄庭经》第20章原文：

呼吸元气以求仙，仙公公子已可前，朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身，留胎止精可长生，三气右徊九道明，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。

《黄庭经》第20章注释：

【呼吸元气以求仙】采飞根玄晖，吞五芽，挹九霞，服食胎息之道，谓天地阴阳四时五行之气。

【仙公公子已在前】则诸神真皆现前。

【朱鸟吐缩白石源】朱鸟，舌象。白石，齿象。吐缩，导津液调阴阳之气，流行不绝，故曰源也。

【结精育胞化生身】结胎化身仗此。

【留胎止精可长生】《真诰》曰：上清真人口诀，夫学仙之人，安心养神，服食治病，使脑宫填满，玄精不倾。然后可以存神服气，呼吸三景。

【三气右回九道明】三气谓三丹田之气。右回言週流顺绪，调和阴阳，则四关九窍，通流朗彻而无病也。

【正一含华乃充盈】存正守一，神气华荣，故能充满六合。

【遥望一心如罗星】存见心神居在城中，如天罗之星相拱抱也。

【金室之下可不倾】谓心为周身元气所拱抱，无所倾倒，为心得一则正所致。

【延我白首反孩婴】内指事谓童颜不死

《黄庭经》·21章·琼室

《黄庭经》第21章原文：

琼室之中太素集，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，忽之祸乡三灵及，但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，若当决海百读倾，叶去树枯失青青，气亡液漏非已形，专闭御景乃长宁，保我泥龙三奇灵，恬淡闭视内自明，物物不干泰而平，慙矣匪事老复丁，思咏玉书太上清。

《黄庭经》第21章注释：

【琼室之中八素集】谓上元琼室，脑者，八素云集，为八宫朝泥丸之象。

【泥丸夫人当中立】夫人亦名道母。

【长谷玄乡绕郊邑】长谷，鼻也。玄乡，肾也。郊邑，谓五脏六腑也。言鼻中之气出入，下与肾连，週绕脏腑，心居赤城，存想内外。郭外曰郊。故为象谕也。

【六龙散飞难分别】言六腑之气微妙相通，难以分别。

【长生至慎房中急】谨慎房中仓促，精气走泄。

【何为死作令神泣】房中不慎，伤精不复也

【忽之祸乡三灵没】祸乡，死地。三灵，三魂也。谓爽灵、胎光、幽精歿亡者也。

【但当吸气录子精】呼吸吐纳，闭房止精。

【寸田尺宅可治生】依存丹田之法以治生也。

【若当决海百渎饮】谓房中淫洩不知闭止。

【叶去树枯失青青】象枝叶枯死无生气。

【气亡液漏非已形】气亡液漏之时，真炁已非属我了。

【专闭御景乃长宁】房中常闭精关，御内景可长宁。

【保我泥丸三奇灵】泥丸上丹田也。三奇，元精、元气、元神。

【恬淡闭视内自明】谓存思丹田之法，并如上说。

【物物不干泰而平】行道真正邪物不干。

【恚矣匪事老复丁】猛兽不据，攫鸟不搏。老者反壮，病者皆强。恚矣必然。

【思咏玉书入上清】精研内景必获仙道。

《黄庭经》·22章·常念

《黄庭经》第22章原文：

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。

《黄庭经》第22章注释：

【常念三房相通达】三房谓明堂、明房、丹田之房也。与流珠、玉帝、天庭、极真、玄丹、泥丸、太皇等诸宫，左右上下皆相通达。

【洞得视见无内外】照见诸宫相通，并无内外之别。

【存漱五牙不饥渴】《灵宝》有服御五牙者，五行之生气以配五脏。《元精经》云：常以立春之日鸡鸣时入室，东向礼九拜，平坐，叩齿九通，思存东方安宝华林青灵始老帝君九千万人下降室内，郁郁如云，以覆己形，从口中入，直下肝府。祝曰：九气青天元始上精皇老尊神，衣服羽青，役御天官，焕明岁星，散耀流芳，陶溉我形。上食明霞，服引木精。固养青牙，保镇朽零，肝府充盈，玉

芝自生，延年驻寿，色反童婴。五气混合，天地长并。毕，引青气九咽止，便服东方赤书玉文十二字也。

【神华执巾六丁谒】神华者，《玉历经》云：太阴玄光玉女，道之母也。六丁者，谓六丁阴神玉女也。《老君六甲符图》云：丁卯神司马卿玉女足曰之，丁丑神赵子玉玉女顺气，丁亥神张文通玉女曹漂之，丁酉神臧文公玉女得喜，丁未神石叔通玉女寄防，丁巳神崔巨卿玉女开心之。言服炼飞根，存漱五牙之道成，则役使六丁之神也。

【急守精室勿妄泄】此时急守精室不能妄泄。

【闭而宝之可长活】闭精宝气可长生。

【起自形中初不阔】微妙无形之气起于形体，非常精微。

【三宫近在易隐括】三丹田真官在人身，隐括，变屈曲为竖直也。谓是正气盈满，三田自固。

【虚无寂寂空中素】虚空之中持素心。

【使形如是不当污】能使形轻净，如悬缣素于空中不致污染也。

【九室正虚神明舍】九室谓头中九宫之室及人之九窍。使九宫清虚洞明，则众神之所宅舍也。《洞神经》云：天有九星，两星隐，故称九天。地有九宫，故称九地。人有九窍，故称九生，言人所由而生也，

【存思百念视节度】存思之道，有节有度。

【六腑修治勿令故】六腑修治要如流水不腐，勿要留陈纳故。

【行自翱翔入云路】谓生仙形化也

《黄庭经》·23章·治生

《黄庭经》第23章原文：

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，清静神见与我言，安在紫房帟幔间，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，内神密盼尽睹真，真人在己莫问邻，何处远索示因缘。

《黄庭经》第 23 章注释：

【治生之道了不烦】无为清简，约己守正。

【但修洞玄与玉篇】洞玄谓洞玄灵宝玉篇真文乃《黄庭》也。

【兼行形中八景神】存想身内八神。

【二十四真出自然】天有二十四节气，人身亦有之。又三丹田之所，三八二十四真人皆自然之道气。

【高拱无为魂魄安】端坐握固魂魄相安。

【清静神见与我言】能清能静，则元神显现。能与我言语。

【安在紫房帟幔间】存神九宫紫房中。

【立坐室外三五玄】坐于三元五脏真气之间。

【烧香接手玉华前】玉华，华盖之前也，谓眉间天庭也，眉间设鼎。

【共入太室璇玑门】进而进入身内太室璇玑之地。太室，中岳，象地，喻身内黄庭居于正中。璇玑，北斗，法天，喻身内诸窍如周天星斗。

【高研恬淡道之园】深研精思，恬静淡泊之道。

【内神密盼尽见真】入静思存百神森然。

【真人在己莫问邻】神真只在自身。

【何处远索求因缘】《道经》曰：大道邈兮，其可左右。言不远也。

《黄庭经》· 24 章 · 隐影

《黄庭经》第 24 章原文：

隐影藏形与世殊，含气养精口如朱，带执性命守虚无，名大上清死录除，三神之乐由隐居，倏欬游遨无遗忧，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，郁郁窃窃真人墟，入山何难故踌躇。人间纷纷臭帑如。

《黄庭经》第 24 章注释：

【隐影藏形与世殊】学仙之士，含光藏辉，灭其迹，匿其端。

【含气养精口如朱】肌肤若冰雪，绰约若处子。

【带执性命守虚无】虚静恬淡，寂寞无为。

【名入上清死录除】位列仙班不死地。

【三神之乐由隐居】三神，三丹田之神是也。常隐常乐。

【倏欬游遨无遗忧】倏欬，疾发也。忧患全无。

【羽服一整八风驱】八风，八方之风，先驱扫路也。羽服，仙服也。

【控驾三素乘晨霞】外指事三云九霞乃神仙之所

【金辇正立从玉舆】玉舆，金辇，皆仙人之服器。

【何不登山诵我书】书即黄庭也

【郁郁窈窕真人墟】幽幽郁郁之窈，真人之所居也。

【入山何难故踌躇】何必惧怕入山。

【人间纷纷臭如帑】帑，弊恶之帛也。

《黄庭经》·25 章·五行

《黄庭经》第 25 章原文：

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，父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室，能存玄真万事毕，一身精神不可失。

《黄庭经》第 25 章注释：

【五行相推反归一】五行谓水、火、金、木、土。相推者，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，水又生木，週而复始。又相刻（克）法：水刻火，火刻金，金刻木，木刻土，土刻水，水又刻火，週而复始。相推之道也。反归一者，水数也，五行之首，万物之宗。《道经》云：道生一，一生二，二生三，三生万物。又《易》有太极，是生两仪。太极者，一也。两仪，天地。天地生万物，又终而归一。一者无之称。万物之所成终，故云归一

【三五合气九九节】木三火二，水一金四，加中央戊己土五，共三五之数，

言水火之功毕于中土也。万物由一至九，再由九返一，是谓九九归真。

【可用隐地回八术】“隐地八术”，即隐遁逃离八方灾祸之方术。隐地八化玄真之术，一曰藏形匿影，二曰乘虚御空，三曰隐沦飞霄，四曰出有入无，五曰飞灵八方，六曰解形遁变，七曰回晨转玄，八曰隐景儻天。皆为存思之道。

【伏牛幽阙罗品列】伏牛地，双膝之间。肾为幽阙。双膝至后肾之间丹光鼎现。

【三明出于生死际】精气神三元发出光明，乃生死之机转。

【洞房灵象斗日月】洞房之中见日月星斗齐列。

【父曰泥丸母雌一】父为泥丸，有形之物，在乾首；母为雌一，柔德之象，在坤腹。

【三光焕照入子室】三光焕然，照入神室内部。

【能存玄真万事毕】此时人能守一则万事毕。

【一身精神不可失】一身精神自无所失。

《黄庭经》·26章·高奔

《黄庭经》第26章原文：

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，腰带虎录佩金当，驾歛接生宴东蒙。

《黄庭经》第26章注释：

【高奔日月吾上道】高奔日月乃吾之大道。吾，道君也。《上清紫文吞日气法》，一名《赤丹金精石景水母玉胞经》。其法常以日初出时，东向叩齿九通毕，微咒日魂名、日中五帝字曰：日魂珠景照韬绿映回霞赤童玄炎飏象。呼此十六字毕，瞑目握固，存日中五色流霞来接一身，于是日光流霞俱入口中。又《上清紫书》有吞月精之法：月初出时，西向叩齿十通，微咒月魂名，月中五夫人字曰：月魂暖萧芳艳翳寥婉虚灵兰郁华结翹淳金清莹灵容素嫫。咒呼此二十四字毕，瞑目握固，存月中五色精光俱入口中；又月光中有黄气，大如目瞳，名曰飞黄，月华玉胞之精也。能修此道，则奔日月而神仙矣。

【郁仪结璘善相保】郁仪，奔日之仙。结璘，奔月之仙。同声相应，同气相求，故二仙来相保持也。

【乃见玉清虚无老】升三清之上，与道合同也。

【可以回颜填血脑】魂魄返婴，得成真人。

【口衔灵芒携五星】口吐五色灵气，光芒四照，与五星周游六合。

【腰带虎篆佩金珰】仙人之服也。《九真经》云：中央黄老君腰佩玄龙神虎符，带流金之铃，执紫毛之节。篆，符篆也。

【驾欵接生宴东蒙】欵，迅速。言乘风气忽发而往。或云欵也，龙名也。东蒙，东海仙境之山也。接生，长生也。与生气相接连，欵然而游其处。

《黄庭经》·27章·玄元

《黄庭经》第27章原文：

玄元上一魂魄炼，一之为物巨卒见，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，玉匙金钥常完坚，闭口屈舌食胎津，使我逮炼获飞仙。

《黄庭经》第27章注释：

【玄元上一魂魄炼】资一以炼神，神炼以合一。

【一之为物巨卒见】真一不是马上能见到的。

【须得至真乃顾盼】只有至诚修炼方可得会面。

【至忌死气诸秽贱】凡飞丹炼药，服气吞霞等事，皆忌见死尸，殄秽之事，此卫生家之共悉也。然至道冲虚，本无净秽；未获真正，则净秽有殊；殊而不齐，则是非起于内，生死见于外，则清静者生之徒，浊秽者死之徒，故为养生之所忌也。

【六神合集虚中宴】心肝脾肺肾胆六神皆在身中虚空，宴然安坐。

【结珠固精养神根】精气结固成珠，温养神根。

【玉匙金钥常完坚】玉匙金钥喻男女前阴，常闭不泄。

【闭口屈舌食胎津】屈舌导津液，食津而养胎仙，故曰胎津。

【使我遂炼获飞仙】积功勤诚之所致也。

《黄庭经》·28章·仙人

《黄庭经》第28章原文：

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，火铃冠霄坠落烟，安在黄阙两眉间，此非枝叶实是根。

《黄庭经》第28章注释：

【仙人道士非有神】仙真并非生而神异。

【积精累气以为真】固精守气，积炼成真，修学以得之。

【黄童妙音难可闻】黄童，黄庭真人，一名赤城童子。妙音，谓黄庭真人之妙音也。黄庭真机难以得。

【玉书绛简赤丹文】《黄庭经》一名《太帝金书》，一名《东华玉篇》也。

【字曰真人巾金巾】真人即黄童也。金色白，在西方，主肺。肺白，处黄庭之上，故曰真人巾金巾。

【负甲持符开七门】《老君六甲三部符》云：甲子神王文卿，甲戌神展子江，甲申神扈文长，甲午神卫上卿，甲辰神孟非卿，甲寅神明文章。七门，天门在泥丸，地门在尾闾，中门在夹脊，前门在明堂，后门在玉枕，楼门在气管，房门在心窝，均为修道养生的重要门户，称为人身七门。存六甲神名，则七门开通，无诸疾病。

【火兵符图备灵关】《赤章》、《斩邪箴》皆役使三五火兵。又《卫灵神咒》曰：南方丹天，三气流光；荧星转烛，洞照太阳；上有赤精开明灵童总御火兵，备守三宫。即火兵三五家事也。符者，八素六神、阳精玉胎、炼仙阴精、飞景黄华、中景内化、洞神鉴乾等诸符也。图谓《太一混合三五图》、《六甲上下阴阳图》、《六甲玉女通灵图》、《太一真人图》、《东井沐浴图》、《老君内视图》、《西升八史图》、《九变舍景图》、《赤界》等诸图，可以守备灵关，即三关、

四关等，身中具有之。

【前昂后卑高下陈】心居前胸，肾处后腰，列位之形象也

【执剑百丈舞锦幡】神兵、幡、剑之状。

【十绝盘空扇纷纭】空中作气，炜晔挥霍。十绝中医上谓心绝、肺绝、肝绝、肾绝、脾绝、胆绝、骨绝、血绝、肉绝、肠绝。此处代指十处之真气。

【火铃冠霄坠落烟】金精火铃，冠彻霄汉。清灵上升，转而成烟霞，下降。

【安在黄阙两眉间】两眉头入三分黄阙紫户，仙家根本由此处起，继续上升。

【此非枝叶实是根】可知此处是根部而非开枝散叶之所。

《黄庭经》·29章·紫清

《黄庭经》第29章原文：

紫清上皇大道君，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。

《黄庭经》第29章注释：

【紫清上皇大道君】亦名玉宸宫。紫清，言上田。

【太玄太和侠侍端】太玄，道之元也；太和，阴阳冲合之气也。言先天真炁于先天阴阳交合之炁相协助。

【化生万物使我仙】道气之功能化生万物。

【飞升十天驾玉轮】乘欸而往。

【昼夜七日思勿眠】至诚至感。

【子能行此可长存】延年神仙之道。

【积功成炼非自然】学以致其道也。

【是由精诚亦守一】守一如初成道有余。

【内守坚固真之真】从等却也。

【虚中恬淡自致神】神以虚受故也。

《黄庭经》·30章·百谷

《黄庭经》第30章原文：

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老得还婴，三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，故能不死大黃宁。

《黄庭经》第30章注释：

【百谷之实土地精】草实曰谷，阴之类也。

【五味外美邪魔腥】非清虚之真气。

【臭乱神明胎气零】五味扰乱神明，散乱胎气。

【那从返老得还婴】哪里还能发白返黑齿落更生。

【三魂忽忽魄糜倾】忽忽，不恬淡。糜倾，朽败也。

【何不食气太和精】进服炼之道，独食太和阴阳气。

【故能不死入黄宁】黄宁，黄庭之道成也

《黄庭经》·31章·心典

《黄庭经》第31章原文：

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

《黄庭经》第31章注释：

【心典一体五脏王】心为一身五脏之王。

【动静念之道德行】夫念为有，忘为无。一动一静，一阴一阳，就是道德的修行。

【清洁善气自明光】身心常清静，光明自生。

【坐起吾俱共栋梁】坐立行走不离这个。

【昼日曜景暮闭藏】日间照耀，夜间闭藏。仿效天地。

【通利华精调阴阳】谓心神用舍，与目相应。华精，目精也。心开则目开，心闭则目闭。昼阳而暮阴，故云调阴阳。

《黄庭经》·32章·经历

《黄庭经》第32章原文：

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。

《黄庭经》第32章注释：

【经历六合隐卯酉】六合天地内上下四方，卯酉为阴阳气机消长之时，经历六合运气，还要隐藏沐浴于卯酉之时。

【两肾之神主延寿】肾神玄冥，字育婴。配属北方，主暮夜人能止，精则长寿。河上公曰：肾藏精。

【转降适斗藏初九】斗，北辰也。周天升降效法斗枢。《易》曰：乾元，初九潜龙勿用。

【知雄守雌可无老】守雌，则藏初九以待雄阳渐盛也。

【知白见黑见坐守】《道经》云：知其雄，守其雌；知其白，守其黑。皆藏九之义也。此章用在沐浴退洗。

《黄庭经》·33章·肝气

《黄庭经》第33章原文：

肝气都勃清且长，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，治荡发齿炼正方，取津玄府大明堂，下溉喉咙神明通，坐待华盖游贵京，飘摇三帝席清凉，五色云气纷青葱，闭日内眄自相望，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，唯待九转入琼丹，要复精思存七元，日月之华救老残，肝气周流终无端。

《黄庭经》第33章注释：

【肝气郁勃清且长】肝位东方。东方木，主春，生气之本也。清长，气色之象。

【罗列六府生三光】肝主疏泄，性柔和、条达，不郁不亢，调节六腑舒畅，三元有光。

【心精意专内不倾】心志专一，精气神不外泄，无所倾泻。

【上合三焦下玉浆】言肝气上则与三焦气合，下则为口中之液。亦犹阴气上则为云，下则为雨。雨润万物，玉浆润百

【玄液云行去臭香】真气周流则无灾病身心洁净。

【治荡齿发炼五方】云行雨施，无所不通。五方，五脏也。

【取津玄膺入明堂】咽液之道，必自玄膺下入喉咙。喉咙一名重楼。重楼之下为明堂，明堂之下为洞房，洞房之下为丹田。此中部。

【下溉喉咙神明通】身命以津气为主者。

【坐待华盖游贵京】华盖，肺也；贵京，丹田也。

【飘飘三帝席清凉】三帝，三丹田中之道君也，亦名真人。言肝气飘飘，水液滋生，週流三丹田之所得清凉。

【五色云气纷青葱】五脏遍布肝气青葱之色。

【闭日内盼自相望】常存念之五脏自见。

【使诸心神还自崇】赤城童子为心脏真人合契同府。

【七玄英华开命门】七窍流通无留滞，命门生华。

【通利天道存玄根】经络通畅存守天根，天根常在静。

【百二十年犹可还】不可因老迈而放弃。

【过此守道诚独难】年岁超过百二十，去死近也，守此道艰难。

【唯待九转八琼丹】只待九转神丹，则可白日升天。抱朴子《九丹论》云：考览养生之书，鸠集久视之方，曾所披涉，篇已千计矣。莫不以还丹金液为大要焉。又《黄帝九鼎神丹经》云：帝服之而升仙，与天地相毕，乘云驾龙，出入太清。八琼：丹砂、雄黄、雌黄、空青、硫黄、云母、戎盐、消石等物是也

【要复精思存七元】虽服神丹，还要兼习黄庭之道。七元者，谓七星及七窍

之真神也。又五帝元君及白元无英君亦为七元道君。《洞房诀》云：存七元者，其咒曰：回元隐遁，豁落七辰。乃七元也。

【日月之华救老残】左目为日，右目为月。目主肝，配东方，木行。木位春，春为生气，故云救老残。

【肝气周流终无端】肝气周流未有穷尽。

《黄庭经》·34章·肺之

《黄庭经》第34章原文：

肺之为气三焦起，视听幽冥候童子，调理五华精发齿，三十六咽玉池里，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，当忆此官有座席，众神合会转相索。

《黄庭经》第34章注释：

【肺之为气三焦起】《中黄经》曰：肺首为三焦。

【视听幽冥候童子】内守幽阙双肾，候肾中真阳出现。

【调理五华精发齿】五华，五脏之气。条理五脏之炁，营养发齿。

【三十六咽玉池里】口为玉池，亦曰华。咽液入丹田，所谓灌溉灵根也。

【开通百脉血液始】身中血液，以口为本始也。

【颜色生光金玉泽】面色金玉之质。

【齿坚发黑不知白】返老还婴。

【存此真神勿落落】专神不惰。

【当忆此官有座席】紫宫谓肺宫也。座席，神之所安。《中黄经》云：肺首为三焦，玄老君之所居也。

【众神合会转相索】众神相聚，相生相养。

《黄庭经》·35章·隐藏

《黄庭经》第35章原文：

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，万神方胙寿有余，是谓脾建在中官，五脏六腑神明王，上合天门大明堂，守雌存雄顶三光，外方内圆神在中，通利血脉五脏丰，骨青筋赤髓如霜，脾救七窍去不祥，日月列布设阴阴，两神相会化玉浆，淡然无味天人粮，子丹进饌肴正黄，乃曰琅膏及玉霜，太上隐环太素琼，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，坐于飚台见赤生，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。

《黄庭经》第 35 章注释：

【隐藏羽盖看天舍】脾藏于羽盖之下，观察人体。脾主升清，是指脾把水谷精微等营养物质吸收，并上输于心、肺、头目，通过心肺作用化生气血，以营养全身，故有“脾以升为健”之说。脾主统血，即脾有统摄血液在经脉之中流行，防止逸出脉外的功能。

【朝拜太易乐相呼】谓魂神与众仙合会也。太易，造化前的虚无状态，混沌无为之“神”也。

【明神八威正辟邪】八威，八灵神也。《真诰》云：《北帝杀鬼咒》曰：七正八灵太上皓凶长颅巨兽，手把帝钟素杵三神威剑，神王卫法，辟邪之道也。

【脾神还归是胃家】脾神名常在，字魂停。脾磨食消，胃家之事也。

【耽养灵根不复枯】脾胃乃后天水谷之源，水谷之气荣养灵根。

【闭塞命门保玉都】元阳子曰：命门者，下丹田，精气出入之处也。身为玉都，神聚其所。宝精不妄泄。

【万神方胙寿有余】胙，庇佑。真炁得以荣养，万神自当庇佑，故寿有余也。

【是谓脾建在中官】脾主中宫，土德位也。

【五脏六腑神明主】黄中以脾为主者也。

【上合天门入明堂】天门在两眉间，即天庭也，眉间入一寸为明堂也。

【守雌存雄顶三光】明堂中知其雄守其雌。三光谓精气神也。

【外方内圆神在中】外方内圆，明堂之象。脾神与真一居中也。

【通利血脉五脏丰】脾统摄血液，通过心肺作用化生气血，以营养全身。

【骨青筋赤髓如霜】内应征象。

【脾救七窍去不祥】脾通胃气以应外七窍，御邪辟恶。

【日月列布设阴阴】气分布两目，左阳右阴，日阳主男，月阴主女也。

【两神相会化玉浆】阴阳和会，生津化气。

【淡然无味天人粮】神能合会，玉浆无味。

【子丹进饌肴正黄】饌，上文玉浆也。黄庭之真人字曰子丹，玉浆落于黄庭，此时玉浆化为黄芽。

【乃曰琅膏及玉霜】玉浆落于黄庭之象也。

【太上隐环太素琼】谓绛宫重楼十二环，即喉咙也。中有八素之琼液也。绛宫重楼十二环中有八素，可致津。

【溉益八液肾受精】能滋八液入肾，化为玉精。

【伏于太阴见我形】肾为太阴，阳伏其间，为少阳。是受胎之形也。

【扬风三玄出始青】扬风，感化也。精气神三元受感而通玄，青言万物生气。三玄得生气，其色青。

【恍惚之间至清灵】恍惚之间，自然得至清虚之境。言阴阳变化微妙。

【戏于飚台见赤生】真阳结就之炁，化为赤子。赤子，真人也。飚台，阆风台。神仙之游集也。

【逸城熙真养华荣】逸，隐藏。城，喻身体精气神。颐，明也。内守精气神，光华自现。

【内盼沉默炼五形】希睹真圣，还视内观修炼，形体神气长存。

【三气徘徊得神明】三田气运行不休，自于神灵相通。

【隐龙遁芝云琅英】皆为灵液名称。云琅英，脾气之津液。

【可以充饥使万灵】芝英能使不饥，驱使众灵服气。道成役使鬼神。

【上盖玄玄下虎章】服炼道成天，降神虎玉章也，神仙之服御也。

《黄庭经》·36章·沐浴

《黄庭经》第36章原文：

沐浴盛洁弃肥薰，入室东向诵玉篇，约得万遍义自鲜，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，即授隐芝大洞经，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，云锦风罗金钮缠，以代割发肌肤金，携手登山敌液丹，金书王景乃可宣，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。

《黄庭经》第36章注释：

【沐浴盛洁弃肥薰】此入静持经之法也。盛字，古之净字，肥，鱼、肉。薰，五辛也。

【入室东向诵玉篇】太帝在东故也。

【约得万遍义自鲜】遍数既足，功多则义自明。

【散发无欲以长存】潇然无欲而得。散发，无为自得之意，无外情欲而已。

【五味皆至正气还】神凝液流，正气入藏成五味，而俱至也。合五为一，自然之道。

【夷心寂闷勿烦冤】不见有心，自然无闷。闷静也寂然清静。老子曰，其政闷闷其民淳淳。

【过数已毕体神精】读过万遍，则身入虚妙。

【黄华玉女告子情】丹田之神示其经意，丹田阴神与其言也。

【真人既至使六丁】黄庭神至，役使六丁。真人，指神真。

【即授隐芝大洞经】隐芝，英芝。秘而不宣之内药。

【十读四拜朝太上】《玉清真诀》曰：《东华玉篇》者，必十读四拜。玉篇，谓此文。

【先谒太帝后北向】太帝在东，七元居北。

【黄庭内经玉书畅】如上修习朝拜，则使黄庭道成，玉经理通。

【授者曰师受者盟】此言持经功著，可以为师授人也。

【云锦凤罗金钮缠】信誓之物。

【以代割发肌肤全】古者为盟誓不妄传，当割发歃血，今代以云锦使全肌肤也。

【携手登山歃液丹】如传丹经，歃血立誓，学神丹金液者，必先重盟而后传授。

【金书王景乃可宣】立盟，乃可宣传神仙法也。

【传得可授若三官】三官者天地水。 传人要向三官禀报。

【勿令七祖受冥患】授非其人，七祖受殃。

【太上微言致神仙】此经可尊可贵，乃神仙之道。

【不死之道此其文】此经长生之道，一心敬受奉行。

《黄庭经》·《黄庭经》中景

念吾头顶戴天神 发为星辰万余纶 纤长槃屈光若玄 顶上中央名通天
孔德之容大如钱 天星和气从此间 养人骨髓浸灵根 下和六府绍五宫
消除恶气出脐门 还念两目白黑分 左目为日天神存 象长一寸衣丹玄
十二神女回四边 右目为月太一然 神长一寸衣白纨 十二神女周成还
日月相去三寸间 中有北斗七政陈 上有元一五华君 当头如居圆如槃
象长七寸变化神 耳象昼夜空如聪 中有黄庭主听门 欲下天神如赤丹
盖长三寸青帟冠 常居鼻上候百神 念鼻通利芳如香 中有一人衣黄金
神长二寸出居人 清虚神气处中央 令我不感知四方 念口鸿赤大如方
多淤玉液涌金粮 神长七寸赤如强 左右展转吸玉浆 象斗钺初受四方
神长三寸衣玄黄 固其神女东西厢 扶持黄泉五味长 此道妙神利锋芒

神长七寸衣赤丹 群神化养滋五常 大管蕃茂令上方 能知舌道寿未央
舌根玉，赤如丹 主稟滋味通醴泉 下念喉咙十二环 自下通流两乳间
中有阴阳夫妻仙 对持玉戟四方边 饮食不累诘令还 念肺五叶象玉光
青白皓皓若冰霜 邹震覆心卫四方 上有玄童象月光 真精华盖内修明
肺中空洞上下行 大如锐孔通太常 乏绝道使享之亡 绝立无万神不详
养性审之喘息端 上有流神五形彰 风伯右鱗调阴阳 伏羲女娲或存亡
肺合太白华阴乡 出驾白虎乘风雨 心紫五寸锐下行 营若灵根扶中央
明珠赤白如日光 中有三孔气堂堂 千乘一朝导明堂 精营霍山在南方
心君要妙衣太阳 缜缘曜赫履朱冠 九度明带服赤兵 饮食华澧太阳东
当如赤子精神澄 出驾丹车御三双 隆盖朱輿赤帷裳 丹乌持符鼓翼翔
出入上下论九星 计曾清神绝存亡 迁徙得天制其裳 下历长城度九梁
肝青七叶寄胆仓 状如鳧翁鸟翼翔 复似鹄葱走日中 中多诸神东西王
宫属皇迭紫亭乡 肝之妙神衣青光 形长八寸乘青龙 上包岁星岱岳宗
胆在肝中色绿浆 大如鸡子中正黄 神长三寸衣青阳 精为螭蛇辟蜚祥
名曰轨敌御四方 胃受三井应日月 上白中泽赤文章 中有和气上微王
渴思其水当玉浆 饥思其内象黄粮 神长三寸衣中央 变化丹田百病亡
脾之嬖媵色正黄 两木颇锐迫太仓 状象金坠色溷潢 常甘包裹开庭堂
神长九寸衣黄光 出乘苍车驾龙翔 上连镇星少室堂 主生五味养四行
可以不饥稟神明 肾黑侠峭当脐居 大如一拳如覆杯 又似大鼠如关台
快如纯漆鸟憧来 黄白足脂若躯中 中多无形万物神 大宝之宫中天部
神长六寸衣赤褐 出驾玄武御神龟 戴水上下浸九州 百脉孔窍盛以治
上有星辰相合持 下与恒山相连扶 神长六寸衣玄黄 神妃十二同帷帐
五光玄曜照四方 青赤白黑服外黄 周卫五重四门张 中虚灵台华屋堂
朱楼二寸自相通 神女游戏集中央 驾无极乘焉阴阳 御六苍龙建左方

白虎把弓居右方 朱雀前引把五兵 玄武提鼓在后行 千神万骑引纵横
轩如高举登九苍 持我黄神转八关 与道合同相候迎 还复返我形中央
恍惚出入面无常 莫能知之存与亡 故曰五藏六府王 法象会一于丹田
诚能通之度世方 脐下一寸名丹田 诸肠之纤与脊连 方圆三寸名关元
纵横四方为朱垣 常在中央两关门 神长五寸衣金文 能大能小变化神
下念天门依命门 去脐一尺变化神 两女夹侍败乱人 能为大小惑人心
意审三神病去身 安乐道经可备矣 合乾坤，定六府 知机真神穷理尽性

《黄庭经》·01 章·上部经

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，
关元茂鬲闾两靡，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，心结幽厥流下竟，
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，
绛宫重楼十二环，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，清静香洁玉女前，
修德明达神之门。

《黄庭经》·02章·中部经

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，
三六合气其本一，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，蔽以紫宫舟城楼，
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。

《黄庭经》·03章·下部经

伏于志门候天道，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，
还坐天门候阴阳，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，
上座天门候故道，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。