黃庭外景經

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

道教典籍

黃庭外景經
太上老君 傳授

底本出處：《正統道藏》洞玄部本文類「太上黃庭外景玉經」。底本分上中下三卷，不分章，為方便閱讀，依李西月「黃庭內外景經注解」分為二十四章。參校版本：一、《雲笈七籤》所收務成子注本。二、《修真十書》梁丘子注本。三、《道藏輯要》尾集二蔣國祚注本（簡稱蔣本）。

太上黃庭外景玉經上

第一章

太上道藏本「太上」，雲笈七籤本作「老君」，修真十書本、蔣本作「老子」閑居作七言，解說身形及諸神。上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間蔣本作「外」入丹田，玉池清水灌靈根。審能修之可長存。

第二章

黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉雲笈七籤本作「關元茂籥闔兩扉」。幽闕俠修真十書本作「使」之高巍巍，丹田之中精炁微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。

第三章

中池有士衣赤衣雲笈七籤本作「服赤朱」，田下雲笈七籤本作「橫下」三寸神所居。中外相距重閉之，神廬之中當修理雲笈七籤本、蔣本作「當修治」。玄修真十書本作「懸」膺炁管受精符雲笈七籤本作「府」，急固子精以自持。

第四章

宅中有士常衣絳，子能見之可不病。橫立雲笈七籤本作「理」、蔣本作「徑」長尺約其上，子能守之可無恙。呼吸廬間以自償，保守雲笈七籤本作「子保」完堅身受慶。方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。俠以雲笈七籤本作「心結」，修真十書本作「使以」幽闕流下竟，養子玉樹令可壯。

第五章

至道不煩無旁午，靈臺通天臨中野。方寸之中至雲笈七籤本作「間」關下，玉房之中神門戶。皆雲笈七籤本作「既」是公子教我者。

第六章

明堂四達法海源，真人子丹當吾前。三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。

第七章

絳宮重樓十二級雲笈七籤本作「環」，宮雲笈七籤本作「瓊」室之中五炁雲笈七籤本作「色」集。赤城雲笈七籤本作「神」之子中池立，下有長城玄谷邑。長生要妙雲笈七籤本作「慎」房中急。

第八章

棄捐淫慾雲笈七籤本作「婬俗」專守雲笈七籤本作「子」精，寸田尺宅可理雲笈七籤本、蔣本作「治」生。繫雲笈七籤本作「雞」子長留心安寧，觀雲笈七籤本作「推」志遊神三奇靈。閑暇雲笈七籤本作「行閒」無事心太平。

第九章

常存玉房神明達，時念雲笈七籤本作「思」太倉不飢渴。役使六丁神雲笈七籤本作「玉」女謁，閉子精路雲笈七籤本作「門」可長活。

第十章

正室之中雲笈七籤本作「堂前」神所居雲笈七籤本作「舍」，洗身自理雲笈七籤本作「治」無敢污雲笈七籤本作「敗洿」。歷觀五臟視節度，六腑修治潔如素。虛無自然道之故雲笈七籤本作「固」。

第十一章

物有自然事雲笈七籤本作「道」不煩，垂拱無為身體安。虛無之居在幃間，寂寞曠雲笈七籤本作「廓」然口不言[1]。恬淡無欲游德園，清淨香潔玉女存雲笈七籤本作「前」，修德明達道雲笈七籤本作「神」之門。

太上黃庭外景玉經中

第十二章

作道優游深獨居，扶養性命守虛無。恬淡無為雲笈七籤本作「自樂」何思慮，羽翼已成雲笈七籤本作「具」正扶疏雲笈七籤本作「骨」。長生久視乃飛去。

第十三章

五行參差同根節雲笈七籤本作「蒂」，三五合炁要雲笈七籤本作「其」本一。誰與共之斗日月，抱玉懷珠拓本作「抱珠懷玉」和子室。子能知之雲笈七籤本作「守一」萬事畢，子自有之持勿雲笈七籤本作「無」失，即得雲笈七籤本作「即欲」，蔣本作「子欲」不死入蔣本作「藏」金室。

第十四章

出日入月是吾道，天七地二雲笈七籤本、修真十書本、蔣本作「三」迴相守，昇降進退

合乃久，玉石珞珞雲笈七籤本作「落落」是吾寶。子自有之何不守？心曉根基養華采，服天順地合藏精。

第十五章

九原之山何亭亭，中住真人可使令。內陽三神可長生[2]。七日之五迴相合，崑崙之山不迷誤雲笈七籤本作「七日之午迴相合，崑崙之上不迷誤。九原之山何亭亭，中有真人可使令」。蔣本作「七日之五迴相合，崑崙之上不迷誤。九源之山何亭亭，中有真人可使令」。蔽以紫宮丹城樓，俠以日月如連雲笈七籤本作「明」珠，萬歲昭昭非有期。外本三陽神雲笈七籤本作「物」自來，內養雲笈七籤本作「拘」三陰雲笈七籤本作「神」可長生，魂欲上天魄入泉雲笈七籤本作「淵」，還魂返魄道自然。

太上黃庭外景玉經下

第十六章

璇璣懸珠環無端雲笈七籤本作「庶幾結珠固靈根」，迅牝雲笈七籤本作「玉　　」，蔣本作「玉牝」金籥常雲笈七籤本作「身」完堅。載雲笈七籤本作「戴」地懸天周乾坤，象以四時赤如丹。前仰後卑各異雲笈七籤本作「列其」門，送雲笈七籤本作「選」以還丹與玄泉。象龜引烋至雲笈七籤本作「致」靈根。

第十七章

中有真人巾金巾，負甲持符開七門。此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。

第十八章

仙人道士非有神雲笈七籤本作「異有」，積精所致為專年雲笈七籤本作「和專仁」。人皆雲笈七籤本作「盡」食穀與五味，獨食太和陰陽烋，故能不死天相既雲笈七籤本作「溉」。

第十九章

試雲笈七籤本作「誠」說五臟各有方。心為國主五臟主雲笈七籤本、修真十書本、蔣本作「王」，意中雲笈七籤本作「受意」動靜炁得行，道自持蔣本作「守」，雲笈七籤本作「將」我神明蔣本作「精神」光，晝日昭昭蔣本作「照照」夜自守，渴自飲漿飢得飽蔣本作「渴自得飲飢自飽」、雲笈七籤本作「渴可得漿飢自飽」，經歷六腑藏卯酉[3]，轉陽之陰藏於九，常能行之不知老雲笈七籤本作「可不老」。

第二十章

肝之為炁修而蔣本作「且」長，羅列五臟生雲笈七籤本作「主」三光，上合三焦道飲漿雲笈七籤本、蔣本作「下玉漿」，精候天地長生道[4]，我神魂魄在中央。精液流泉去鼻香雲笈七籤本作「去臭香」、蔣本作「鼻臭香」，立於玄膺含雲笈七籤本、蔣本作「舍」明堂，通我華精調陰陽[5]。伏於玄雲笈七籤本作「志」門候天道，近在我雲笈七籤本作「子」身還自守，清淨雲笈七籤本作「靜」無為神留止，精氣上下關雲笈七籤本作「開」分理[6]。七孔已通不知老，還坐天門候陰陽，下於喉嚨通神明雲笈七籤本作「神明通」，過華蓋下清且涼。入清虛囷雲笈七籤本作「靈淵」、修真十書本作「虛困」見吾形，期成還丹雲笈七籤本作「年」可長生，還過華池雲笈七籤本作「下」動腎精，望雲笈七籤本作「立」於明堂臨雲笈七籤本作「望」丹田，將使諸神開命門，通利天道藏雲笈七籤本作「存」靈根，陰陽列布如雲笈七籤本作「若」流星，肝氣似環雲笈七籤本作「周還」終無端。

第二十一章

肺之為炁三焦起，伏於雲笈七籤本作「上座」天門候故道。清雲笈七籤本作「津」液醴泉通六府，隨鼻上下開二耳，窺視天地存童子，調和精華理雲笈七籤本作「治」髮齒。顏色光澤老不白雲笈七籤本作「不復白」，下於喉嚨雲笈七籤本作「嚨喉」何落落，諸神皆會相求索，下入絳宮紫華色。隱藏華蓋通神廬雲笈七籤本作「觀通廬」，專守心神傳雲笈七籤本作「轉」相呼。觀我諸神辟除雲笈七籤本作「諸」邪，脾神還歸依大家，藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無雲笈七籤本作「致於胃管通虛無，藏養靈根不復枯」，閉塞命門似雲笈七籤本作「如」玉都，壽傳萬歲將雲笈七籤本作「年」有餘。

第二十二章

脾中之神遊雲笈七籤本作「主」中宮，朝會五神和雲笈七籤本作「藏列」三光，上合天

炁及雲笈七籤本作「合天門合」明堂，通利六府調五行。金木水火土為王，通利血脈汗為漿，二神相得下玉英，上稟元氣年益長。循護七竅去不祥，日月列布張陰陽雲笈七籤本作「修護七竅去不祥，二神相得化玉英，上稟天氣命益長，日月列布張陰陽」。

第二十三章

伏於太陰成其形，五臟之主腎為精雲笈七籤本作「五藏之主腎最精，伏於太陰成吾形」，蔣本作「伏於太陰藏其形，五臟之主腎為精」。出入二炁入雲笈七籤本作「竅合」黃庭，呼吸虛無見吾形，強我筋骨血脈成雲笈七籤本作「盛」。恍惚不見過清雲笈七籤本作「青」靈，坐於廬下觀雲笈七籤本作「見」小童，旦夕存在雲笈七籤本作「內息思存」神明光，出於無雲笈七籤本作「天」門入無戶雲笈七籤本作「閒」。恬淡無欲養華根雲笈七籤本作「莖，服食玄炁可遂生。還返雲笈七籤本作「過」七門飲太淵，通雲笈七籤本作「道」我喉嚨雲笈七籤本作「懸膺」過清雲笈七籤本、修真十書本作「青」靈[7]，問於仙道與奇功雲笈七籤本作「方」，服食靈芝與玉英雲笈七籤本作「服食芝草紫華英」。頭戴白素足丹田，沐浴華池灌雲笈七籤本作「生」靈根，三府相得開命門，五味皆至善炁還。

第二十四章

大道蕩蕩心勿煩，被髮行之可長存雲笈七籤本作「被髮行之可長存，大道蕩蕩心勿煩」，吾言畢矣勿妄傳。

說明

↑ 雲笈七籤本於此句之後，多一句「修和獨立真人宮」

↑ 雲笈七籤本、蔣本皆無「內陽三神可長生」之句

↑ 雲笈七籤本於此句之後，多一句「通我精華調陰陽」

↑ 雲笈七籤本、蔣本皆無「精候天地長生道」之句

↑ 雲笈七籤本無此句，而寫為「雷電霹靂往相聞，右酉左卯是吾室」

↑ 雲笈七籤本於此句之後，多一句「精候天道長生草」

↑ 雲笈七籤本於此句之後，多一句「坐於膺間見小童」

此作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse