

shàng qīng zhāng dì yī

上清章 第一

shàng qīng zǐ xiá xū huáng qián

上清紫霞虚皇前，

tài shàng dà dào yù chén jūn

太上大道玉晨君。

xián jū ruǐ zhū zuò qī yán  
闲居蕊珠作七言，

sàn huà wǔ xíng biàn wàn shén  
散化五形变万神，

shì wéi huáng tíng yuē nèi piān  
是为《黄庭》曰内篇。

qín xīn sān dié wǔ tāi xiān  
琴心三叠舞胎仙，

jǐu qì yìng míng chū xiāo jiān  
九气映明出霄间，

shén gài tóng zǐ shēng zǐ yān  
神盖童子生紫烟，

shì yuē yù shū kě jīng yán  
是曰玉书可精研。

yǒng zhī wàn guò shēng sān tiān  
咏之万过升三天，

qiān zāi yǐ xiāo bǎi bìng quán  
千灾以消百病痊，

bú dàn hǔ láng zhī xiōng cán  
不惮虎狼之凶残，

yì yǐ què lǎo nián yǒng yán  
亦以却老年永延。



shàng yǒu zhāng dì èr

## 上 有 章 第 二

shàng yǒu hún lǐng xià guān yuán zuǒ wéi shǎo yáng yòu tài yīn  
上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，

hòu yǒu mì hù qián shēng mén chū rì rù yuè hū xī cún  
后有密户前生门，出日入月呼吸存。

sì qì suǒ hé liè xiù fēn zǐ yān shàng xià sān sù yún  
四气所合列宿分，紫烟上下三素云，

guàn gài wǔ huá zhí lǐng gēn qī yè dòng liú chōng lú jiān  
灌溉五华植灵根，七液洞流冲胪间，

huí zǐ bào huáng rù dān tián yōu shì nèi míng zhào yáng mén  
回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。



kǒu wéi zhāng dì sān

口 为 章 第 三

kǒu wéi yù chí tài hé guān

口为玉池太和官，

shù yàn líng yè zāi bù gān

漱咽灵液灾不干，

tǐ shēng guāng huá qì xiāng lán

体生光华气香兰，

què miè bǎi xié yù liànyán

却灭百邪玉炼颜，

shěn néng xiū zhī dēng guǎng hán

审能修之登广寒，

zhòu yè bù mèi nǎi chéng zhēn

昼夜不寐乃成真，

léi míng diàn jī shén mǐn mǐn

雷鸣电激神泯泯。



huáng tǐng zhāng dì sì

## 黄庭章第四

huáng tǐng nèi rén fú jǐn yī zǐ huá fēi qún yún qì luó  
黄庭内人服锦衣，紫华飞裙云气罗，  
.....

dān qīng lǜ tiáo cuì lín gē kē qī ruí yù yuè bì liǎng fēi  
丹青绿条翠灵柯，七蕤玉籥闭两扉，  
.....

chóng shàn jīn guān mì shū jī xuán quán yōu què gāo cuī wēi  
重扇金关密枢机。玄泉幽阙高崔巍，  
.....

sān tián zhī zhōng jīng qì wēi jiāo nǚ yǎo tiǎo yì xiāo huī  
三田之中精气微，娇女窈窕翳霄晖，  
.....

chóng táng huàn huàn míng bā wēi tiān tíng dì guān liè fǔ jīn  
重堂焕焕明八威，天庭地关列斧斤，  
.....

líng tái pán gù yǒng bù shuāi  
灵台盘固永不衰。



zhōng chí zhāng dì wǔ

中 池 章 第 五

zhōng chí nèi shén fú chì zhū dān jǐn yún páo dài hǔ fú  
中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符，  
.....  
héng jīn sān cùn líng suǒ jū yǐn zhī yì yù zì xiāng fú  
横津三寸灵所居，隐芝翳郁自相扶。

tiān zhōng zhāng dì liù

天 中 章 第 六

tiān zhōng zhī yuè jīng jǐn xiū yún zhái jì qīng yù dì yóu  
天中之岳精谨修，云宅既清玉帝游，  
.....  
tōng lì dào lù wú zhōng xiū méi hào huá gài fù míng zhū  
通利道路无终休。眉号华盖覆明珠，  
.....  
jiǔ yōu rì yuè dòng kōng wú zhái zhōng yǒu zhēn cháng yī dān  
九幽日月洞空无，宅中有真常衣丹，  
.....  
shěn néng jiàn zhī wú jí huàn chì zhū líng qún huá qiàn càn  
审能见之无疾患。赤珠灵裙华茜粲，  
.....  
shé xià xuán yīng shēng sǐ àn chū qīng rù xuán èr qì huàn  
舌下玄膺生死岸。出青入玄二气焕，  
.....  
zǐ ruò yù zhī shēng tiān hàn  
子若遇之升天汉。

zhì dào zhāng dì qī

## 至道章第七

zhì dào bù fán jué cún zhēn

至道不烦诀存真，

ní wán bǎi jié jiē yǒu shén

泥丸百节皆有神：

fà shén cāng huá zì tài yuán

发神苍华字太元，

nǎo shén jīng gēn zì ní wán

脑神精根字泥丸，

yǎn shén míng shàng zì yīng xuán

眼神明上字英玄，

bí shén yù lǒng zì líng jiān

鼻神玉垄字灵坚，

ěr shén kōng xián zì yōu tián

耳神空闲字幽田，

shé shén tōng mìng zì zhèng lún

舌神通命字正伦，

chǐ shén è fēng zì luó qiān

齿神崿锋字罗千。

yí miàn zhī shén zōng ní wán

一面之神宗泥丸，

ní wán jiǔ zhēn jiē yǒu fáng

泥丸九真皆有房，

fāng yuán yí cùn chù cǐ zhōng

方圆一寸处此中，

tóng fú zǐ yī fēi luó cháng

同服紫衣飞罗裳。

dàn sī yí bù shòu wú qióng

但思一部寿无穷，

fēi gè bié zhù jù nǎo zhōng

非各别住俱脑中，

liè wèi cì zuò xiàng wài fāng

列位次坐向外方，

suǒ cún zài xīn zì xiāng dāng

所存在心自相当。

xīn shén zhāng dì bā

## 心 神 章 第 八

xīn shén dān yuán zì shǒu líng

fèi shén hào huá zì xū chéng

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，

gān shén lóng yān zì hán míng

yì yù dǎo yān zhǔ zhuó qīng

肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清，

shèn shén xuán míng zì yù yīng

pí shén cháng zài zì hún tíng

肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，

dǎn shén lóng yào zì wēi míng

liù fǔ wǔ zàng shén tǐ jīng

胆神龙曜字威明。六府五藏神体精，

jiē zài xīn nèi yùn tiān jīng

zhòu yè cún zhī zì cháng shēng

皆在心内运天经，昼夜存之自长生。



fèi bù zhāng dì jiǔ

肺 部 章 第 九

fèi bù zhī gōng sì huá gài xià yǒu tóng zǐ zuò yù què  
肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙，

qī yuán zhī zǐ zhǔ tiáo qì wài yìng zhōng yuè bí qí wèi  
七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。

sù jǐn yī shang huáng yún dài chuǎn xī hū xī tǐ bú kuài  
素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快，

jí cún bái yuán hé liù qì shén xiān jiǔ shì wú zāi hài  
急存白元和六气，神仙久视无灾害，

yòng zhī bù yǐ xíng bù zhì

用之不已形不滞。



xīn bù zhāng dì shí

## 心 部 章 第十

xīn bù zhī gōng lián hán huá

xià yǒu tóng zǐ dān yuán jiā

心部之宫莲含华，下有童子丹元家，

zhǔ shì hán rè róng wèi hé

dān jǐn fēi cháng pī yù luó

主适寒热荣卫和，丹锦飞裳披玉罗，

jīn líng zhū dài zuò pō suō

tiáo xiě lǐ mìng shēn bù kū

金铃朱带坐婆娑。调血理命身不枯，

wài yìng kǒu shé tǔ wǔ huá

lín jué hū zhī yì dēng sū

外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，

jiǔ jiǔ xíng zhī fēi tài xiá

久久行之飞太霞。



gān bù zhāng dì shí yī

## 肝 部 章 第十一

gān bù zhī gōng cuì chóng lǐ      xià yǒu qīng tóng shén gōng zǐ  
肝部之宫翠重里，下有青童神公子，

zhǔ zhū guān jìng cōng míng shǐ      qīng jǐn pī cháng pèi yù líng  
主诸关镜聪明始，青锦披裳佩玉铃，

huó zhì hún pò jīn yè píng      wài yìng yǎn mù rì yuè qīng  
和制魂魄津液平，外应眼目日月清。

bǎi kē suǒ zhōng cún wú yīng      tóng yòng qī rì zì chōng yíng  
百疴所钟存无英，同用七日自充盈，

chuí jué niàn shén sǐ fù shēng      shè hún huán pò yǒng wú qīng  
垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。



shèn bù zhāng dì shí èr

## 腎 部 章 第十二

shèn bù zhī gōng xuán què yuán zhōng yǒu tóng zǐ míng shàng xuán  
肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄，  
.....

zhǔ zhū liù fǔ jiǔ yè yuán wài yìng liǎng ěr bǎi yè jīn  
主诸六府九液源，外应两耳百液津，  
.....

cāng jǐn yún yī wǔ lóng pán shàng zhì míng xiá rì yuè yān  
苍锦云衣舞龙蟠，上致明霞日月烟。  
.....

bǎi bìng qiān zāi jí dāng cún liǎng bù shuǐ wáng duì shēng mén  
百病千灾急当存，两部水王对生门，  
.....

shǐ rén cháng shēng shēng jiǔ tiān

使人长生升九天。



pí bù zhāng dì shí sān

## 脾 部 章 第十三

pí bù zhī gōng shǔ wù jǐ zhōng yǒu míng tóng huáng cháng lǐ  
脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里，

xīo gǔ sǎn qì shè yá chí shì wéi tài cāng liǎng míng tóng  
消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童，

zuò zài jīn tái chéng jiǔ chóng fāng yuán yí cùn mìng mén zhōng  
坐在金台城九重，方圆一寸命门中。

zhǔ tiáo bǎi gǔ wǔ wèi xiāng pì què xū yíng wú bìng shāng  
主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，

wài yìng chǐ zhái qì sè fāng guāng huá suǒ shēng yǐ biǎo míng  
外应尺宅气色芳，光华所生以表明，

huáng jǐn yù yī dài hǔ zhāng zhù niàn sān lǎo zǐ qīng xiáng  
黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，

cháng shēng gāo xiān yuǎn sǐ yāng  
长生高仙远死殃。

dǎn bù zhāng dì shí sì

## 胆 部 章 第十四

dǎn bù zhī gōng liù fǔ jīng zhōng yǒu tóng zǐ yào wēi míng  
胆部之宫六府精，中有童子曜威明，

léi diàn bā zhèn yáng yù jīng lóng qí héng tiān zhì huǒ líng  
雷电八振扬玉旌，龙旂横天掷火铃，

zhǔ zhū qì lì shè hǔ bīng wài yìng yǎn tóng bí zhù jiān  
主诸气力摄虎兵。外应眼童鼻柱间，

nǎo fà xiāng fú yì jù xiān jiǔ sè jǐn yī lǜ huá qún  
脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙，

pèi jīn dài yù lóng hǔ wén néng cún wēi míng chéng qìng yún  
佩金带玉龙虎文，能存威明乘庆云，

yì shǐ wàn shén cháo sān yuán  
役使万神朝三元。

pí cháng zhāng dì shí wǔ

## 脾 长 章 第十五

pí cháng yì chǐ yǎn tài cāng zhōng bù lǎo jūn zhì míng táng  
脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂

jué zì líng yuán míng hùn kāng zhì rén bǎi bìng xiāo gǔ liáng  
厥字灵元名混康，治人百病消谷粮，

huáng yī zǐ dài lóng hǔ zhāng zhǎng jīng yì mìng lài jūn wáng  
黄衣紫带龙虎章，长精益命赖君王。

sān hū wǒ míng shén zì tōng sān lǎo tóng zuò gè yǒu péng  
三呼我名神自通，三老同坐各有朋，

huò jīng huò tāi bié zhí fāng táo hái hé yán shēng huá máng  
或精或胎别执方，桃孩合延生华芒。

nán nǚ huí jiǔ yǒu táo kāng dào fù dào mǔ duì xiāng wàng  
男女徊九有桃康，道父道母对相望，

shī fu shī mǔ dān xuán xiāng kě yòng cún sī dēng xū kōng  
师父师母丹玄乡，可用存思登虚空，

shū tú yí huì guī yào zhōng bì sè sān guān wò gù tíng  
殊途一会归要终。闭塞三关握固停，

hán shù jīn lǐ tūn yù yīng suì zhì bù jī sān chóng wáng  
含漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡，

xīn yì cháng hé zhì xīn chāng wǔ yuè zhī yún qì péng hēng  
心意常和致欣昌，五岳之云气彭亨，

bǎo guàn yù lú yǐ zì cháng wǔ xíng wán jiān wú zāi yāng  
保灌玉庐以自偿，五形完坚无灾殃。

shàng dù zhāng dì shí liù

上 睹 章 第十六

shàng dù sān yuán rú lián zhū luò luò míng jǐng zhào jiǔ yú  
上 睹 三 元 如 连 珠 ， 落 落 明 景 照 九 隅 ，

wǔ líng yè zhú huàn bā qū zǐ cún nèi huáng yǔ wǒ yóu  
五 灵 夜 烛 焕 八 区 ， 子 存 内 皇 与 我 游 ，

shēn pī fèng yī xián hǔ fú yí zhì bù jiǔ shēng xū wú  
身 披 凤 衣 衔 虎 符 ， 一 至 不 久 升 虚 无 。

fāng cùn zhī zhōng niàn shēn cáng bù fāng bù yuán bì yǒu chuāng  
方 寸 之 中 念 深 藏 ， 不 方 不 圆 闭 肫 窗 ，

sān shén huán jīng lǎo fāng zhuàng hún pò nèi shǒu bù zhēng jìng  
三 神 还 精 老 方 壮 ， 魂 魄 内 守 不 争 竞 ，

shén shēng fù zhōng xián yù dāng líng zhù yōu què nǎ dé sàng  
神 生 腹 中 衔 玉 珊 ， 灵 注 幽 阙 那 得 丧 ，

lín tiáo wàn xún kě yīn zhàng sān hún zì níng dì shū mìng  
琳 条 万 寻 可 荫 仗 ， 三 魂 自 宁 帝 书 命 。

líng tái zhāng dì shí qī

灵台章 第十七

líng tái yù ài wàng huáng yě

灵台郁蔼望黄野，

sān cùn yì shì yǒu shàng xià

三寸异室有上下，

jīan guān yíng wèi gāo xuán shòu

间关营卫高玄受，

dòng fáng zǐ jí líng mén hù

洞房紫极灵门户。

shì xī tài shàng gào wǒ zhě

是昔太上告我者，

zuǒ shén gōng zǐ fā shén yǔ

左神公子发神语，

yòu yǒu bái yuán bìng lì chù

右有白元并立处，

míng táng jīn guì yù fáng jiān

明堂金匱玉房间，

shàng qīng zhēn rén dāng wú qián

上清真人当吾前。

huáng cháng zǐ dān qì pín fán

黄裳子丹气频烦，

jiè wèn hé zài liǎng méi duān

借问何在两眉端？

nèi xiá rì yuè liè xiù chén

内侠日月列宿陈，

qī yào jiǔ yuán guàn shēng mén

七曜九元冠生门。

sān guān zhāng dì shí bā

## 三关章 第十八

sān guān zhī zhōng jīng qì shēn      jiǔ wēi zhī nèi yōu qiè yīn  
三关之中精气深，九微之内幽且阴，

kǒu wéi xīn guān jīng shén jī      zú wéi dì guān shēng mìng fēi  
口为心关精神机，足为地关生命棐，

shǒu wéi rén guān bǎ shèng shuāi  
手为人关把盛衰。



ruò dé zhāng dì shí jiǔ

## 若得章 第十九

ruò dé sān gōng cún xuán dān

若得三宫存玄丹，

tài yī liú zhū ān kūn lún

太一流珠安昆仑，

chóng zhōng lóu gé shí èr huán

重中楼阁十二环，

zì gāo zì xià jiē zhēn rén

自高自下皆真人。

yù táng jiàng yǔ jìn xuán gōng

玉堂绛宇尽玄宫，

xuán jī yù héng sè lán gān

璇玑玉衡色兰玕，

zhān wàng tóng zǐ zuò pán huán

瞻望童子坐盘桓，

wèn shéi jiā zǐ zài wǒ shēn

问谁家子在我身？

cǐ rén hé qù rù ní wán

此人何去入泥丸，

qiān qiān bǎi bǎi zì xiāng lián

千千百百自相连，

yī yī shí shí sì chóngh shān

一一十似重山。

yún yí yù huá xiá ěr mén

云仪玉华侠耳门，

chì dì huáng lǎo yǔ jǐ hún

赤帝黄老与己魂，

sān zhēn fú xū gòng fáng jīn

三真扶胥共房津，

wǔ dǒu huàn míng shì qī yuán

五斗焕明是七元，

rì yuè fēi xíng liù hé jiān

日月飞行六合间，

dì xiāng tiān zhōng dì hù duān

帝乡天中地户端，

miàn bù hún shén jiē xiāng cún

面部魂神皆相存。

hū xī zhāng dì èr shí

## 呼 吸 章 第二十

hū xī yuán qì yǐ qiú xiān

xiān gōng gōng zǐ yǐ zài qián

呼吸元气以求仙，仙公公子已在前，

zhū niǎo tǔ suō bái shí yuán

jié jīng yù bāo huà shēng shēn

朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身，

liú tāi zhǐ jīng kě cháng shēng

sān qì yòu huái jiǔ dào míng

留胎止精可长生。三气右徊九道明，

zhèng yī hán huá nǎi chōng yíng

yáo wàng yì xīn rú luó xīng

正一含华乃充盈，遥望一心如罗星，

jīn shì zhī xià kě bù qīng

yán wǒ bái shǒu fǎn hái yīng

金室之下可不倾，延我白首返孩婴。



qióng shì zhāng dì èr shí yī

琼 室 章 第二十一

qióng shì zhī zhōng bā sù jí ní wán fū rén dāng zhōng lì  
琼室之中八素集，泥丸夫人当中立，

cháng gǔ xuán xiāng rào xiào yì liù lóng sàn fēi nán fēn bié  
长谷玄乡绕效邑，六龙散飞难分别，

cháng shēng zhì shèn fáng zhōng jí hé wéi sǐ zuò lìng shén qì  
长生至慎房中急，何为死作令神泣？

hū zhī huò xiāng sān líng mò dàn dāng xī qì lù zǐ jīng  
忽之祸乡三灵歿。但当吸气录子精，

cùn tián chǐ zhái kě zhì shēng ruò dāng jué hǎi bǎi dù qīng  
寸田尺宅可治生，若当诀海百渎倾，

yè qù shù kū shī qīng qīng qì wáng yè lòu fēi jǐ xíng  
叶去树枯失青青，气亡液漏非已形。

zhuān bì yù jǐng nǎi cháng níng bǎo wǒ ní wán sān qí líng  
专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵，

tián dàn bì shì nèi zì míng wù wù bù gān tài ér píng  
恬惔闭视内自明，物物不干泰而平。

què yǐ fēi shì lǎo fù dīng sī yǒng yù shū rù shàng qīng  
憇矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

cháng niàn zhāng dì èr shí èr

## 常念章 第二十二

cháng niàn sān fáng xiāng tōng dá

常念三房相通达，

dòng dé shì jiàn wú nèi wài

洞得视见无内外，

cún shù wǔ yá bù jī kě

存漱五牙不饥渴，

shén huá zhí jīn liù dīng yè

神华执巾六丁谒，

jí shǒu jīng shì wù wàng xiè

急守精室勿妄泄，

bì ér bǎo zhī kě cháng huó

闭而宝之可长活，

qǐ zì xíng zhōng chū bù kuò

起自形中初不阔，

sān guān jìn zài yì yǐn kuò

三官近在易隐括。

xū wú jì jì kōng zhōng sù

虚无寂寂空中素，

shǐ xíng rú shì bù dāng wū

使形如是不当污，

jiǔ shì zhèng xū shén míng shè

九室正虚神明舍，

cún sī bǎi niàn shì jié dù

存思百念视节度，

liù fǔ xiū zhì wù lìng gù

六府修治勿令故，

xíng zì áo xiáng rù tiān lù

行自翱翔入天路。

zhì shēng zhāng dì èr shí sān

## 治 生 章 第二十三

zhì shēng zhī dào liǎo bù fán

治生之道了不烦，

dàn xiū dòng xuán yǔ yù piān

但修洞玄与玉篇，

jīn xíng xíng zhōng bā jǐng shén

兼行形中八景神，

èr shí sì zhēn chū zì rán

二十四真出自然，

gāo gǒng wú wéi hún pò ān

高拱无为魂魄安，

qīng jīng shén xiàn yǔ wǒ yán

清静神见与我言，

ān zài zǐ fáng wéi mù jiān

安在紫房帷幕间，

lì zuò shì wài sān wǔ xuán

立坐室外三五玄。

shāo xiāng jiē shǒu yù huá qián

烧香接手玉华前，

gōng rù tài shì xuán jī mén

共入太室璇玑门，

gāo yán tián dàn dào zhī yuán

高研恬惔道之园，

nèi shì mì miǎn jìn dù zhēn

内视密矚尽睹真，

zhēn rén zài jǐ mò wèn lín

真人在已莫问邻，

hé chù yuǎn suǒ qíu yīn yuán

何处远索求因缘！

yǐn yǐng zhāng dì èr shí sì

隱影章 第二十四

yǐn yǐng cáng xíng yǔ shì shū hán qì yǎng jīng kǒu rú zhū  
隱影藏形与世殊，含气养精口如朱，

dài zhí xìng mìng shǒu xū wú míng rù shàng qīng sǐ lù chū  
带执性命守虚无，名入上清死录除，

sān shén zhī lè yóu yǐn jū shū xū yóu áo wú yí yōu  
三神之乐由隐居。倏欵游遨无遗忧，

yǔ fú yì zhěng bā fēng qū kòng jià sān sù chéng chén xiá  
羽服一整八风驱，控驾三素乘晨霞，

jīn niǎn zhèng lì cóng yù yú hé bù dēng shān sòng wǒ shū  
金辇正立从玉舆。何不登山诵我书，

yù yù yǎo tiǎo zhēn rén xū rù shān hé nán gù chóu chú  
郁郁窈窕真人墟，入山何难故踌躇，

rén jiān fēn fēn xiù rú rú  
人间纷纷臭帑如。

wǔ xíng zhāng dì èr shí wǔ

## 五 行 章 第二十五

wǔ xíng xiāng tuī fǎn guī yī

sān wǔ hé qì jiǔ jiǔ jié

五行相推反归一，三五合气九九节，

kě yòng yǐn dì huí bā shù

fú niú yōu què luó pǐn liè

可用隐地回八术，伏牛幽阙罗品列。

sān míng chū huá shēng sǐ jǐ

dòng fáng líng xiàng dǒu rì yuè

三明出华生死际，洞房灵象斗日月，

fù yuē ní wán mǔ cí yī

sān guāng huàn zhào rù zǐ shì

父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室，

néng cún xuán zhēn wàn shì bì

yì shēn jīng shén bù kě shī

能存玄真万事毕，一身精神不可失。



gāo bēn zhāng dì èr shí liù

## 高奔章 第二十六

gāo bēn rì yuè wú shàng dào

高奔日月吾上道，

yù yí jié lín shàn xiāng bǎo

郁仪结璘善相保，

nǎi jiàn yù qīng xū wú lǎo

乃见玉清虚无老，

kě yǐ huí yán tián xuè nǎo

可以回颜填血脑。

kǒu xián líng máng xié wǔ huáng

口衔灵芒携五皇，

yāo dài hǔ lù pèi jīn dāng

腰带虎箓佩金珰，

jià xū jiē shēng yàn dōng méng

驾欻接生宴东蒙。



xuán yuán zhāng dì èr shí qī

## 玄元章 第二十七

xuán yuán shàng yī hún pò liàn      yī zhī wéi wù pō zú xiàn  
玄元上一魂魄炼，一之为物叵卒见，  
.....

xū dé zhì zhēn shǐ gù miǎn      zhì jì sǐ qì zhū huì jiàn  
须得至真始顾眄，至忌死气诸秽贱。  
.....

liù shén hé jí xū zhōng yàn      jié zhū gù jīng yǎng shén gēn  
六神合集虚中宴，结珠固精养神根，  
.....

yù shi jīn yuè cháng wán jiān      bì kǒu qū shé shí tāi jīn  
玉笛金籥常完坚，闭口屈舌食胎津，  
.....

shǐ wǒ suì liàn huò fēi xiān  
使我遂炼获飞仙。



xiān rén zhāng dì èr shí bā

## 仙人章 第二十八

xiān rén dào shì fēi yǒu shén

jī jīng lěi qì yǐ wéi zhēn

仙人道士非有神，积精累气以为真，

huáng tóng miào yīn nán kě wén

yù shū jiàng jiǎn chì dān wén

黄童妙音难可闻，玉书绛简赤丹文，

zì yuē zhēn rén jīn jīn jīn

fù jiǎ chí fú kāi qī mén

字曰真人巾金巾，负甲持符开七门，

huǒ bīng fú tú bēi líng guān

qián áng hòu bēi gāo xià chén

火兵符图备灵关，前昂后卑高下陈。

zhí jiàn bǎi zhàng wǔ jǐn fān

shí jué pán kōng shàn fēn yún

执剑百丈舞锦幡，十绝盘空扇纷纭，

huǒ líng guàn xiāo duì luò yān

ān zài huáng què liǎng méi jiān

火铃冠霄队落烟，安在黄阙两眉间，

cǐ fēi zhī yè shí shì gēn

此非枝叶实是根。

zǐ qīng zhāng dì èr shí jiǔ

紫清章 第二十九

zǐ qīng shàng huáng dà dào jūn tài xuán tài hé xiá shì duān  
紫清上皇大道君，太玄太和侠侍端，

huà shēng wàn wù shǐ wǒ xiān fēi shēng shí tiān jià yù lún  
化生万物使我仙，飞升十天驾玉轮。

zhòu yè qī rì sī wù mián zǐ néng xíng cǐ kě cháng cún  
昼夜七日思勿眠，子能行此可长存。

jī gōng chéng liàn fēi zì rán shì yóu jīng chéng yì yóu zhuān  
积功成炼非自然，是由精诚亦由专，

nèi shǒu jiān gù zhēn zhī zhēn xū zhōng tián dàn zì zhì shén  
内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。



bǎi gǔ zhāng dì sān shí

百 谷 章 第三十

bǎi gǔ zhī shí tǔ dì jīng wǔ wèi wài měi xié mó xīng

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，

xiù luàn shén míng tāi qì líng nǎ cóng fǎn lǎo dé huán yīng

臭乱神明胎气零，那从反老得还婴？

sān hún hū hū pò mí qīng hé bù shí qì tài hé jīng

三魂忽忽魄糜倾！何不食气太和精，

gù néng bù sǐ rù huáng níng

故能不死入黄宁。



xīn diǎn zhāng dì sān shí yī

心 典 章 第三十一

xīn diǎn yī tǐ wǔ zàng wáng      dòng jīng niàn zhī dào dé xíng  
心典一体五藏王，动静念之道德行，  
.....  
qīng jié shàn qì zì míng guāng      zuò qǐ wú jù gòng dōng liáng  
清洁善气自明光，坐起吾俱共栋梁，  
.....  
zhòu rì yào jǐng mù bì cáng      tōng lì huá jīng tiáo yīn yáng  
昼日曜景暮闭藏，通利华精调阴阳。

jīng lì zhāng dì sān shí èr

经 历 章 第三十二

jīng lì liù hé yǐn mǎo yǒu      liǎng shèn zhī shén zhǔ yán shòu  
经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿，  
.....  
zhuǎn jiàng shì dǒu cáng chū jiǔ      zhī xióng shǒu cí kě wú lǎo  
转降适斗藏初九，知雄守雌可无老，  
.....  
zhī bái jiàn hēi jí zuò shǒu  
知白见黑急坐守。

gān qì zhāng dì sān shí sān

## 肝 气 章 第三十三

gān qì yù bó qīng qiè cháng luó liè liù fǔ shēng sān guāng  
肝气郁勃清且长，罗列六府生三光，

xīn jīng yì zhuān nèi bù qīng shàng hé sān jiāo xià yù jiāng  
心精意专内不倾，上合三焦下玉浆，

xuán yè yún xíng qù xiù xiāng zhì dàng fà chǐ liàn wǔ fāng  
玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方，

qǔ jīn xuán yīng rù míng táng xià gài hóu lóng shén míng tōng  
取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。

zuò shì huá gài yóu guì jīng piāo piāo sān dì xí qīng liáng  
坐侍华盖游贵京，飘飘三帝席清凉，

wǔ sè yún qì fēn qīng cōng bì mù nèi miǎn zì xiāng wàng  
五色云气纷青葱，闭目内眄自相望，

shǐ xīn zhū shén huán xiāng chóng qī xuán yīng huá kāi mìng mén  
使心诸神还相崇，七玄英华开命门，

tōng lì tiān dào cún xuán gēn bǎi èr shí nián yóu kě huán  
通利天道存玄根。百二十年犹可还，

guò cǐ shǒu dào chéng dù nán wéi dài jiǔ zhuǎn bā qióng dān  
过此守道诚独难，唯待九转八琼丹，

yào fù jīng sī cún qī yuán      rì yuè zhī huá jiù lǎo cán  
要复精思存七元，日月之华救老残，  
.....  
gān qì zhōu liú zhōng wú duān  
肝气周流终无端。

fèi zhī zhāng dì sān shí sì  
**肺之章** 第三十四

fèi zhī wéi qì sān jiāo qǐ      shì tīng yōu míng hòu tóng zǐ  
肺之为气三焦起，视听幽冥候童子，  
.....  
tiáo lǐ wǔ huá jīng fà chǐ      sān shí liù yàn yù chí lǐ  
调理五华精发齿，三十六咽玉池里，  
.....  
kāi tōng bǎi mài xuè yè shǐ      yán sè shēng guāng jīn yù zé  
开通百脉血液始。颜色生光金玉泽，  
.....  
chǐ jiān fà hēi bù zhī bái      cún cǐ zhēn shén wù luò luò  
齿坚发黑不知白，存此真神勿落落，  
.....  
dāng yì cǐ gōng yǒu zuò xí      zhòng shén hé huì zhuǎn xiāng suǒ  
当忆此宫有座席，众神合会转相索。

yǐn cáng zhāng dì sān shí wǔ

隱 藏 章 第三十五

yǐn cáng yǔ gài kàn tiān shè

隱藏羽蓋看天舍，

cháo bài tài yáng lè xiāng hū

朝拜太陽樂相呼，

míng shén bā wēi zhèng pì xié

明神八威正辟邪，

pí shén huán guī shì wèi jiā

脾神還歸是胃家，

dān yǎng líng gēn bù fù kū

耽養靈根不復枯，

bì sè mìng mén bǎo yù dū

閉塞命門保玉都，

wàn shén fāng zuò shòu yǒu yú

萬神方胙壽有餘，

shì wèi pí jiàn zài zhōng gōng

是謂脾建在中宮。

wǔ zàng liù fǔ shén míng zhǔ

五藏六府神明主，

shàng hé tiān mén rù míng táng

上合天門入明堂，

shǒu cí cún xióng dǐng sān guāng

守雌存雄頂三光，

wài fāng nèi yuán shén zài zhōng

外方內圓神在中，

tōng lì xuè mài wǔ zàng fēng

通利血脉五藏丰，

gǔ qīng jīn chì suǐ rú shuāng

骨青筋赤髓如霜，

pí jiù qī qiào qù bù xiáng

脾救七窍去不祥，

rì yuè liè bù shè yīn yáng

日月列布設陰陽。

liǎng shén xiāng huì huà yù yīng

兩神相會化玉英，

dàn rán wú wèi tiān rén liáng

淡然無味天人糧，

zǐ dān jìn zhuàn yáo zhèng huáng

子丹进馔肴正黄，

nǎi yuē láng gāo jí yù shuāng

乃曰琅膏及玉霜，

tài shàng yǐn huán bā sù qióng

太上隐环八素琼，

gài yì bā yè shèn shòu jīng

溉益八液肾受精，

fú yú tài yīn xiàn wǒ xíng

伏于太阴见我形，

yáng fēng sān xuán chū shǐ qīng

扬风三玄出始青。

huǎng hū zhī jiān zhì qīng líng

恍惚之间至清灵，

zuò yú biāo tái xiàn chì shēng

坐于飙台见赤生，

yì yù xī zhēn yǎng huá róng

逸域熙真养华荣，

nèi miǎn chén mò liàn wǔ xíng

内矇沉默炼五形。

sān qì pái huái dé shén míng

三气徘徊得神明，

yǐn lóng dùn zhī yún láng yīng

隐龙遁芝云琅英，

kě yǐ chōng jī shǐ wàn líng

可以充饥使万灵，

shàng gài xuán xuán xià hǔ zhāng

上盖玄玄下虎章。

mù yù zhāng dì sān shí liù

## 沐 浴 章 第三十六

mù yù shèng jié qì féi xūn

沐浴盛洁弃肥薰，

rù shì dōng xiàng sòng yù piān

入室东向诵玉篇，

yuē dé wàn biàn yì zì xiān

约得万遍义自鲜，

sàn fà wú yù yǐ cháng cún

散发无欲以长存，

wǔ wèi jiē zhì zhèng qì huán

五味皆至正气还，

yí xīn jì mèn wù fán yuān

夷心寂闷勿烦冤。

guò shù yǐ bì tǐ shén jīng

过数已毕体神精，

huáng huá yù nǚ gào zǐ qíng

黄华玉女告子情，

zhēn rén jì zhì shǐ liù dīng

真人既至使六丁，

jí shòu yǐn zhī dà dòng jīng

即授隐芝大洞经。

shí dù sì bài cháo tài shàng

十读四拜朝太上，

xiān yè tài dì hòu bēi xiàng

先谒太帝后北向，

huáng tíng nèi jīng yù shū chàng

黄庭内经玉书畅，

shòu zhě yuē shī shòu zhě méng

授者曰师受者盟，

yún jǐn fèng luó jīn niǔ chán

云锦凤罗金纽缠，

yǐ dài gē fà jī fū quán

以代割发肌肤全，

xié shǒu dēng shān shà yè dān

携手登山歃液丹，

jīn shū yù jīng nǎi kě xuān

金书玉景乃可宣。

chuán dé kě shòu gào sān guān

wù lìng qī zǔ shòu míng huàn

传得可授告三官，勿令七祖受冥患，

tài shàng wēi yán zhì shén xiān

bù sǐ zhī dào cǐ zhēn wén

太上微言致神仙，不死之道此真文。

