



黄庭经医疏

周楣声 疏注
夏学传 编辑

序

道者道也，理也；医者理也，亦道也。以医之道而通道之道，则道理愈明；以道之理而明医之理，则医理更彻。始于一理，散为万物，放之则弥六合，卷之则退藏于密，乃天下之大本与达道也，是儒家之中庸，亦道家之真谛也。故以儒治世、以道治身之说，其由来已久矣。如此可见，儒与道既属同流，而医与道又可归于一辙。不明道则不足以言医，既知医则更宜通道。世事虽有万殊，而义理自无二致也。

撷《素》《难》之旨，阐《黄庭》之微，虽久存胸臆，十载于兹，初稿之成，亦已三稔，第以秃笔无华，鸦涂难当锦织，枵肠枯涩，穷搜终属刍蕘。故尔风晨月夕，自诵自吟，响缶鸣蛙，自惭自慰，本不足为外人道也。

然而华年已逝，白发盈巅，夙愿萦怀，曷能自己，虽师心自愎，阳货常比于仲尼，但顺理成章，偷光不求诸凿壁，公之于众，聊当一得之愚，质之群贤，仅作他山之石。既不敢索序于高明，又何敢取宠于当世，自序亦属自嘲，雪泥爪印，亦吾生之片羽云尔！

周楣声

岁在庚午夏五月于

安徽中医学院附属针灸医院，时年七十又三岁

目 录

CONTENTS

黄庭经医疏

卷头语011
概述014
《黄庭经》的面貌014
一、《黄庭经》书名取义014
二、《黄庭经》内容梗概015
三、《黄庭经》在道经中的地位016
四、《黄庭》与道、法、术三者的关系017
《黄庭经》与医学018
一、《黄庭经》与巫医的渊源018
（一）从巫的发展说明医道源流018
（二）祝由使巫术治病取得确定地位021
（三）《黄庭经》中的神灵与巫术的关系022
（四）《黄庭经》的存神也是祝由治病移精变气的应用023
（五）心存神灵在服气炼形中的作用024
二、《黄庭经》有关医学内容025
（一）道家与医家互相沆瀣025
（二）道家使养生学得到发展026
三、医道同源的内容片断（对阴升阳降及整体观的体现）027
黄庭内景经疏注031
上清章第一031
上有章第二036
口为章第三039

黄庭章第四040
中池章第五043
天中章第六043
至道章第七044
心神章第八050
附录054
肺部章第九056
心部章第十057
肝部章第十一058
肾部章第十二059
脾部章第十三060
胆部章第十四062
脾长章第十五064
上睹章第十六068
灵台章第十七070
三关章第十八071
若得章第十九072
呼吸章第二十074
琼室章第二十一077
常念章第二十二079
治生章第二十三080
隐景章第二十四082
五行章第二十五085
高齐章第二十六087
玄元章第二十七088
仙人章第二十八090
紫清章第二十九092
百谷章第三十093
心典章第三十一094
经历章第三十二098

肝气章第三十三099
肺之章第三十四102
隐藏章第三十五103
沐浴章第三十六107
黄庭外景经疏注111
老子章第一111
玉池章第二111
宅中章第三112
方寸章第四113
明堂章第五113
长生章第六114
长存章第七115
物有章第八115
作道章第九115
出日章第十116
心晓章第十一117
昆仑章第十二118
璇玑章第十三118
中有章第十四119
试说章第十五119
肝之章第十六120
精液章第十七120
入清章第十八121
阴阳章第十九121
颜色章第二十122
脾中章第二十一123
循护章第二十二123
恍惚章第二十三124
头戴章第二十四124
黄庭中景经疏注126

念吾章第一126
还念章第二127
耳象章第三128
常居章第四129
念口章第五129
念肺章第六130
心紫章第七131
肝青章第八133
胃受章第九134
脾之章第十134
肾黑章第十一135
持我章第十二137
重订黄庭养生经139
上 篇139
守真章第一139
存神章第二139
抱一章第三140
养性章第四140
炼形章第五141
导引章第六141
饮食章第七141
房室章第八142
中 篇142
护脑章第九142
修鼻章第十143
治眼章第十一143
理耳章第十二143
漱口章第十三144
运舌章第十四144
栉发章第十五144

叩齿章第十六145
下 篇145
养心章第十七145
养肝章第十八145
养脾章第十九146
养肺章第二十146
养肾章第二十一147
养胆章第二十二147
养胃章第二十三148
养胰章第二十四148
尾声148

卷头语

《黄庭经》历来注本甚多，但皆以道经注道经，晦涩费解，且杂以神仙虚无之说，自然不免目为异端与荒诞之作。但其中大部是言脏腑的功能，其次皆列叙述纳漱咽之功。前者是中医的理论基础，后者则是气功的圭臬。在今天中医与气功同时得到高度重视与发扬光大的情况下，重温《黄庭经》，当是有其必要的。

要想疏注《黄庭》，就必须通晓道经，而道经卷帙浩繁，虽穷年累月，亦难望其项背。董元真著《阴符经本义》，陈应龙序文有曰：“夫书之有注解者为求其明，若不明虽注何益也。故注书者当阐发其无所遗隐，足为学者之阶梯，方为尽善耳。至于道家之书更难解释，以其喻言隐语及秘旨玄功，非寻常可以窥测，所以注之者甚少。”傅金铨《悟真篇四注》亦曰：“丹经有微言，有显言，有正言，有疑似之言，有比喻之言，有影射之言，有旁敲侧击之言，有丹理，有口诀，似神龙隐现，出没不测，东露一鳞，西露一爪，所以读者必须寻求也。”故各家注解，多属转相抄袭，穿凿附会，终难明其奥义。此次疏注的主要目的，只是从医经角度出发，钩抉其涵义，并力求文理通畅。对经中的许多难解费解与不可解之处，也每为至精至妙与最精辟之处，只好停留在望文生义与顺理成章的表面，距离真谛甚远。

在《黄庭》各篇之中，所用的各种隐语与譬语，一名一义者固属不少，而一名多义者尤为多见。这与医家的惯例也是相同的。例如医家对于“气”的名称，就有“一名多义”与“一义多名”的多种涵义。故对这类隐语与譬语的解释，适用于此者未必适用于彼；可用于彼者又未必适用于此。以“黄庭”一词而论，有时是指人身之黄庭，有时是指书名之《黄庭》，而人身上中下三部又各有黄庭。丹田更有上中下之分，三关又是各有所指。在人身上部与中部又各有明堂与洞房之说。因此很难用一词一义来作为疏注的依据，只能前后对照，上下连贯，加以推理。再则《黄庭经》本身，《内景》、《外景》与《中景》，不仅内容重叠错综，即在一经之中，重见叠出的章节更为多见。如论心有《心神》《心典》，论肝有《肝气》《肝部》，论脾有《脾部》《脾长》，论肺有《肺部》《肺气》《呼

吸》。以上各章也不是专章和专题，而是和其他章节相互夹杂叙述。因此要想把每一章节的中心内容分别清楚，提要钩玄予以说明，诚属不易。故必须彼此参照，方能全面理解。

《黄庭经》内、外、中三篇的章节划分，也未得到统一的认识与合理的安排。董德宁《黄庭经发微》序例中说：“《黄庭》本属内外两篇之书，故吕真人谓‘口诵《黄庭》两卷经’是也。今将内篇分为三十六章，外篇分为上中下三卷，不知出于谁氏之手。或谓梁丘子所为也，然总难完其根源，姑置不论。其所分之三十六章，虽不能确乎不易，而亦颇合于义。至于《外篇》分为三卷，殊欠妥协。兹仍以内篇分为三十六章，以象老阳；将《外篇》去其三卷之目，分为二十四章，以象老阴。此二者象乾坤之用，以周甲子之数。”今一仍其旧。《黄庭中景经》并无章节之分，首尾相连，阅读殊感不便，今将《中景》分为十二章，以象十二月与十二时辰。三篇共分七十二章节，以象七十二节气，未知当否？

由于《黄庭》的思想和学说曾兴盛一时，因而先后出现过多种版本和注本，其中字句颠倒舛错与凌乱互异之处比比皆是，故董德宁又说：“《黄庭经》传写既久，未必无鲁鱼之谬，且兼文词玄奥，岂能尽通其义，故舛讹之字，较之他书为尤多也。”现以明代正统《道藏·云笈七签》本（以下简称《七签》）作为《黄庭内景经》（以下简称《内景》）及《黄庭外景经》（以下简称《外景》）的底本；以清代光绪重刊《道藏》本，作为《黄庭中景经》（以下简称《中景》）的底本。参考诸家注述进行理解。对其中错误明显之处，参照他本或迳予改正。如《内景·玄元》“一之为物叵卒见”，“叵”显系“巨”之误；《内景·经历》“转降适斗藏初九”，“斗”显系“升”之误，不一一注明出处。又各种版本对“脏腑”与“藏府”的字形，并无规范，今概作“藏府”，以资一致。

为了顺理成章，删除繁芜，故将《黄庭》内、外、中三篇的原文，八百五十九句，与《中景》最后散句合并为一句，共为八百六十句，移前挪后，以此参彼，尽量依照原文序次，编为《重订黄庭养生经》，附于卷末。庶可眉目清楚，习用方便。由于《黄庭》内容深奥，词义隐晦，在重订各章节中，只收入四百八十六句，势必会有移花接木、张冠李戴及疏漏舛错之处，敬祈参阅原文，以免有“问道于盲”之误。

附：关于魏夫人的传说

魏夫人是《黄庭内景经》托名的创始者，道家称为女仙，有一定的影响与地位。有关她的传说与传记，在道书及其他札记中时有出现，情节略有出入。以《黄

庭经发微》引《墉城集仙录》所载较详，录之供参。

“魏夫人者，任城人也，西晋司徒剧阳文康公舒之女，名华存，字贤安，幼而好道，静默恭谨，读老庄三传、五经百氏，无不概览。遵父母命，适太保掾，南阳刘幼彦，生二子，长曰璞，次曰瑕。及二子成立出仕后，乃笃行修持，摄生颐养，味道耽玄，欲求冲举。遂感扶桑大帝君，名阳谷神王，授以《太上黄庭经》令昼夜存念，诵之万遍，能洞观鬼神，安适六府，调和三魂，五藏生华，色返婴孩，乃不死之道也。神王又解摘经中所修之节度，及经义之指归，行持之口诀，诸要备记。夫人依法修炼，积十六年，读万遍，颜如少女，得成真仙。住世八十三年而白日升天。太上道君授夫人玉礼金文，仙为紫虚元君，领上真司命南岳夫人，比秩仙公，使治天台霍山诸洞天之主，即陶贞白所呼南真者即夫人也。”

概 述

《黄庭经》的面貌

一、《黄庭经》书名取义 对于“黄庭”的取义，各家在注解《黄庭经》时均有所说明。如梁丘子在注解《上清黄庭内景经》中说：“黄者中央之色也，庭者四方之中也。外指事，即天中、地中、人中；内指事，即脑中、心中、脾中。故曰黄庭也。务成子在《太上黄庭外景经》中说：“黄者二仪之正色，庭者四方之中庭。近取诸身则以脾为主，远取诸象则天理自会。”李千乘在《太上黄庭中景经》中说：“黄者中央之正色也，庭者四方之中也。外取在天中地中云霞之上，内取于脑中心肝脾之间。”董德宁在《黄庭经发微》中说：“黄乃土之色，庭乃家之中，是三才各有三中宫也。”因此，一般均认为人身上中下三部均有“黄庭”，而以脾为其主宰。又《金丹问答》谓黄庭在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右。这是根据《内景·上有》“上有神灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门”，与《外景·老子》“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”而来，认为腹部这一区域乃是“黄庭”或中部“黄庭”的所在。

《中景·耳象》曰“耳象昼夜空如聪，中有黄庭主听门”，无疑是指脑中之黄庭。《内景·仙人》曰“安在黄阙两眉间，此非枝叶实是根”，黄阙也是脑中黄庭之意。《外景·老子》曰“黄庭中人衣朱衣”，可以认为是指心中之黄庭，也可认为是指脾中之黄庭。《外景·循护》曰“五藏之主肾为精，出入二气入黄庭”，是指肾中之黄庭也。可见“黄庭”一词的取义，也并非“黄为四方之中，庭是堂前的空地”这种笼统的说法所能概括。

“黄庭”一词，根据王明《黄庭经考》，早已见于东汉晚期文献中。桓帝延禧八年，边韶《老子铭》云：“出入丹庐，上下黄庭。”《列仙·容城公传》中“道贯黄庭，伯阳仰畴”是《黄庭经》沿用其义，非“黄庭”之名自《黄庭经》始也。而“黄庭”的取义，并不单是指中焦之脾藏，也不是指人身上中下三部而言，曰天中、

地中、人中，曰云霞之上，曰远取诸象则天理自会，乃是外而三才，内而藏府，“放之则弥六合，卷之则退藏于密”（《中庸》），天地间中和之元气也。在儒家来说，“中也者天下之大本也，和也者天下之达道也，致中和、天地位焉，万物育焉”（《中庸》）与“吾善养吾浩然之气”（《孟子·公孙丑》）是也。在道家来说，人得太和之气而生，谷得太和之气而成，太和亦即中和也。故黄者乃太和之气凝聚之色也，庭者朝庭颁布章典之处。故“黄庭”者，乃人身太和之气传输，运转与调度之中心也。可见“黄庭”的部位是有名而无其处，行其处而无其位，有其位而无其形。在外则是天中地中与云霞之上，在内则是脑中心中与肝脾之间。是天地人三才的聚合，是精气神三宝的泉源。《内景·百谷》中“何不食气太和精，故能不死入黄宁”，可对“黄庭”的取义，作出注解和说明。

二、《黄庭经》内容梗概 在《黄庭》内、外、中三篇中，以《内景》为主，内景者即人体内部脏腑之形象也。梁丘子《上清黄庭经释题》：“内者心也，景者象也。外象喻即日月星辰云霞之象，内象喻即血肉筋骨藏府之象。心居身内，存观一体之象色，故曰内景也。”《黄庭内景经》与《黄帝内经》，实有其相通与近似之处。世传黄帝以土德而王天下。君而能医，流传之《黄帝内经》上极天文，下穷地理，中悉人事。而《黄庭内景经》也是以洞察人身之血脉经络，阴阳表里，以保性命而却病延年也。取途虽殊，其旨则近，而取名则尤近也。《内景·上清》：“是为《黄庭》曰内篇。”《沐浴》：“《黄庭内经》玉书畅。”在开头与结尾中均有“内篇”与“内经”字样，可见“内景”之名，是早已确定了取义，固不必等待“外景”出，而后“内景”之名始能成立也。至于《外景》云者，是相对于《内景》而言，犹如外编、外篇、外集、外传之类。《庄子》有“内篇”与“外篇”之分，亦犹此耳。何必多所牵强附会乎。而《内景》与《外景》的先后问题，自不问可知。至于《中景》自是在《内景》与《外景》之后，又有所补益与论证耳。

《黄庭经》虽是出自魏晋人之手，可能是由魏晋及唐皆有所增益而成。《旧唐书经籍志》下卷道家类有《老子黄庭经》一卷书目。从《内景·沐浴》结语“传得审受告三官”来看，又与东汉道教张道陵之“三官道”有关。可能是张道陵的秘本为魏夫人所得，再经魏夫人之手，托名扶桑大帝君所授，乃得以流传耳。其内容有许多深奥之处，卓居于《外景》和《中景》之上。

《外景》的取材，大多从《内景》中摘取一二句，或在某一句中更换一二字，改头换面而成。只能认为是《内景》的附篇和提要，仅有个别章句有其精辟之处。

王羲之写经换鹅即此篇也。

宋代郑樵《通志》对《中景》曾有著录，正统《道藏》有李千乘注本。但其内容对全身各个器官与部位依次形容，淳朴精辟，确有可供采撷与可供参考之处，是《内景》的延续和补充。以内、外两篇流传较广，中篇则较少为人所注意。

三、《黄庭经》在道经中的地位 所谓道者自然造化之名也。《老子》“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道……人法地，地法天，天法道，道法自然。”王弼注谓：“言自然即道，道即自然。自然者在方而法方，在圆而法圆，无称之言，穷极之词也。”这是说，方圆动静莫不以自然为依归者谓之道。自然者，言所不能表，辞所不能达也。也是《老子》所说的“不可道，不可名，无名为天地之始”的意思。

道者阴阳不测，清净虚无也。《易·系辞》上：“一阴一阳之谓道。”一阴一阳为两仪之象，天地之初气也。即天地初分，清净虚无，无以为之名，而强名之为道也。《管子·内业》：“凡道无根无茎，无叶无荣，万物以生，万物以成，故命曰道。”房玄龄注曰：“无根茎而能生，无花叶而能成，则阴阳不测者也，故命曰道。”虚无者，湛然无物谓之虚，杳然莫测谓之无也。故道者大也（《广雅·释诂》），理也（《庄子·缮性》）。这就是事理为道，在不同事理中，就有不同的解释，而没有它固定的范围和内容。而《黄庭》之道主为呼吸吐纳，修身养性之道。董元真《黄庭经发微》曰：“道书之最古者，《道德》、《参同》、《黄庭》也。而《道德经》乃专主治道，其修养之旨兼及之；至《参同契》之作，而养炼之玄机始为具备，但其中言《大易》之道，并炉火之事亦兼及之耳；唯《黄庭经》为修身专书，不列叙他说，实金丹之要枢，养生之宝鉴也。故此三书者，与天地并行不悖，与日月交光常明，儒道之家，咸宜读而宝之。”《黄庭经》乃是在老庄思想体系基础上，用来寄托心灵，巩固思想，约束行为，磨炼意志，服气炼形，修身养性，讲究呼吸吐纳、养生延年之法的一本专著。并力求塑造出各种神灵形象，是道教中具有一定影响的经典著作之一。故《黄庭经》与《三十九章经》同为道教上清派经系之首经。

然而《黄庭经》非经也，此所谓“经”者，从其体例结构来看，乃是道家与道士讽诵之“经咒”或“经讖”，或是与其他道书相似，仿效释家之“偈子”。故浅俗与深奥并存，章节与条目交错，繁文缛节，累牍连篇，似通非通，可解难解。因此可以清楚地推理出，道家为了能使修身炼形之法便于仿效和习诵，在古

诗歌的影响下，就自然而然地编成为口诀，以求得到推广和普及。由于不是出自一时和一人之手，重见叠出与雅俗共存，自属必然。时日既久，连缀成篇。故即在一章之中，前后文意也常互不连属。但这种养生口诀与养生之法，是长期以来生活经验的积累和自古相传的巫术之升华，又为历代人们所重视，不仅列为道家的经典，而在士大夫与上层社会中也在相习研诵。最著者如欧阳修玩好《黄庭》，删正《外景》，并隐其名，自号无仙子。王羲之写经换鹅，传为美谈。后世名家，对《黄庭经》多有涉猎，如苏轼诗曰“中夜起坐存《黄庭》”，陆游诗曰“白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中”，又曰“一窗晴日写《黄庭》”等皆是。故《黄庭》仍不失为道教经典与名著之一。

四、《黄庭》与道、法、术三者的关系 宋代夏宗禹《悟真篇讲义》曰：“丹经万卷，有道，有法，有术。故道家经典，是异类而同归，同源而异流。”宋代马端林《文献通考》谓道家之说，杂而多端，“盖清净一说也，炼养一说也，服食一说也，符箓又一说也，经典科教又一说也。”《黄庭》一书，既是道教和道家的经典，自然是和“道”分不开的，《黄庭》之道，乃是寻求长生不死求仙之道，与修身养性自然之道，两者是同源而异流，最终当然是殊途而同归。

无仙子《删正黄庭经》序曰：“故道者自然之道也，生而必死亦自然之理也。以自然之道，养自然之生，不自戕贼而尽其天年，此古圣贤之所同也。”又引白乐天诗曰：“玄元道德五千言，不言药，不言仙，不言白日飞青天。”又曰：“自古有道无仙，而后世之人，知有道而不得其道，不知无仙而妄学求仙，此我之所哀也。”《通玄真经》曰：“守无为之道，得清净之理，清而不浊，静而不动，移神于希夷之域，保形于仁寿之途，一念不生，万感俱寂，长生延年，安闲自乐。”《群仙会真记·西山记》曰：养生之道，当其旺时取而养之，当其衰时取而补之。生时养之不使衰，弱时养之不使散。这就是养生之道之至上者也。《黄庭经》的内容虽然与此有关，但其追求和仰慕者，与此却有一定距离，故《黄庭》之道不能同于古也。

《黄庭遁甲缘身经》引《抱朴子》曰：“一人之身，含天地之象，具在身矣。则胸胁为宫室，四支为郊境，头圆象天，足方象地，左目为日，右目为月，发为星辰，齿为金玉，大肠为江河，小肠为川渚，两乳脐膝为五岳，肝肾脾肺心为五行。故修道者常理之，若不修缉，必致毁坏，营卫不通，血气不流，齿发不坚，五藏不调，则倾圮随及。故圣人修其未毁，治其无疾也。”《黄庭》的内容，正是修其未毁，