



目 录

导 读	员
黄庭内景经	圆
摇上清章第一	猿
摇上有章第二	猿
摇口为章第三	猿
摇黄庭章第四	猿
摇中池章第五	猿
摇天中章第六	源
摇至道章第七	源
摇心神章第八	源
摇肺部章第九	源
摇心部章第十	缘
摇肝部章第十一	缘



摇肾部章第十二	缘源
摇脾部章第十三	缘远
摇胆部章第十四	缘
摇脾长章第十五	远
摇上睹章第十六	远
摇灵台章第十七	远
摇三关章第十八	远
摇若得章第十九	远
摇呼吸章第二十	苑
摇琼室章第二十一	苑
摇常念章第二十二	苑
摇治生章第二十三	愿
摇隐景章第二十四	愿
摇五行章第二十五	愿
摇高奔章第二十六	愿
摇玄元章第二十七	愿
摇仙人章第二十八	愿
摇紫清章第二十九	愿
摇百谷章第三十	愿
摇心典章第三十一	愿



摇经历章第三十二	猿
摇肝气章第三十三	猿
摇肺之章第三十四	猿
摇隐藏章第三十五	猿
摇沐浴章第三十六	猿
黄庭外景经	猿
摇上部经第一	猿
摇中部经第二	猿
摇下部经第三	猿
附录：太上黄庭中景经	猿
评摇价	猿



导读

明《正统道藏》中所载黄庭一系列的经典有如下数种：《黄庭内景经》、《黄庭外景经》、《太上黄庭中景经》、《黄庭遁甲缘身经》、《太清境黄庭经》、《黄庭养神经》、《黄庭内景五脏六腑补泻图》、《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》等等。人们通常所说的《黄庭经》，是指《黄庭内景经》与《黄庭外景经》。

清代著名道教学者董德宁在《黄庭经



发微》一书中曾说：“道书之古者，《道德》、《参同》、《黄庭》也”。将《黄庭经》与《道德经》、《周易参同契》相提并论，充分说明

《黄庭经》在道教经典中的崇高地位。现代有人编中国古代气功四大经典，《黄庭经》也列居其中。

《黄庭经》是道教上清派的基本经典之一，它的创作情况比较复杂。据道经上所说，《黄庭经》是上古时由录图子演述而成。如元代的赵道一在《历世真仙体道通鉴》“录图子条”中曾说：“录图子，在帝喾时降于江湄，说《黄庭经》，教以清和之道。”赵道一还认为，当时的《黄庭经》有五十卷之多。而据《黄庭经》本文所交待的，则《黄庭内景经》为大神大道玉晨君所作；《黄庭外景经》则为老子所作。此种说法均系道教内部的传统看法，不为学术界所认可。其实，从《黄庭经》流传的历史来看，两晋之交的魏华存（又称魏夫人）



修真十首卷之五十五

五

黄庭内景五经注序

立子

夫萬物以人爲主人以一心爲宗無主則
法不生無心則身不生心法多門妙用衆

一有衆一體隱多處微有元氣淺深異
智慧異凡心難微理用之所由也但天
下之道殊途而同歸百慮而一致從人
分類實野有二階總著其美蓋同乎一
見者有是理者更事之所然也故學此之

○ 聖者化之根本天創復言本用而體
經得此聖品微一形氣有因言會明
七字指身象指外內五臟五體之餘
性從四之微經事廣是微能及萬法
大帝更令傳本持三傳授而微現天人貴
微門其微者有中央之已更者四方之中
外指事即天中人中地中內指事即心中
心中腹中故曰黃庭也內者心也黃者色
象也外者即日月星辰宮室之象內者即
萬事微所之象心居身內亦觀一體之真

《黄庭经》书影

猿



与《黄庭经》就有很深的渊源关系。著名的道教学者王明先生考证说：“案黄庭思想，魏晋之际，已渐流行，修道之士，或有七言韵语之黄庭草稿，夫人得之，详加研审，撰为定本，并予注述；或有道士口授，夫人记录，详加詮次。”（参见王明《道家和道教思想研究·黄庭经考》）此说较为平允，为学界所公认。然而若论及《黄庭内景经》与《黄庭外景经》撰述的先后及其相互关系，则还有一系列的问题需要辩明，对此我们将在评价部分进行讨论。

对于“黄庭”二字的含义，诸家解释不一。梁丘子认为“黄”是指中央之色，“庭”指四方的中央，“黄庭”二字有外指和内指的区分，外指事为天中、地中、人中，内指事为脑中、心中、脾中。而务成子则认为“黄庭”二字表示虚无，“景”指神。总的来说，黄庭内景、外景应有双关义，既指外部的日月星辰云霞之象，又



修真圖

立春正月節 運主厥陰初氣 時配手少陽三焦相火

宜每日子丑時疊

手按體轉身拘頸

左右聳引各三五

度叩齒吐納漱咽

治風氣積滯頸項痛耳後肩膈痛

背痛肘臂諸痛

三才圖會

人事十卷



修真圖



指人体内部的血肉脏腑之象。

《黄庭经》是用七言韵语写成的，其文言简意赅，文字古朴，蕴含着极为丰富的内容。

首先，经文因上清派存思修炼的需要，专门建立了一套指示身体各部位的名词术语。上清派修炼的基本方法大体包括存思（包括服气、宝精和吞液）、服符、念咒、诵经等数种。其中，在存思修炼时需存想人体的一些特定部位，因此便需对这些部位的结构、功能及名称做专门的论述。又由于上清派的修炼之道是在师徒之间秘密传授，其授受的科禁特重，这样为了防止修炼之道泄漏，就必须建立一套专属于本门的术语。在《黄庭经》中，上清派的这种努力得到了最集中的体现。经文在演述存思之道时，大量地使用各种隐名，使得局外人根本无法了解其确切含义及所论述的内容。这样，即使某人侥幸获得了这部经典，也无法窥视其所演述的内修之道。



心 神 圖

心之狀如朱雀主
藏神象如蓮花下
垂色如縞映絳生
居肺中肝上對鳩
尾下一寸心脈出
于中衝中衝左手
指端去甲二分許
陷者之中



心神图



综合《黄庭内外景经》来看，这套名词隐语数量很大，共有数百种之多，例如：关元、少阳、太阴、密户、生门、中池、四气、三素云、灵根、玉华、丹田、幽室、阳门、玉池、灵液、玄膺、泥丸、中岳、金阙、幽阙、重堂、娇女、三田、玉房、玄丹、灵台、天庭、地关、洞房、紫极、明堂、金匱、昆仑、太一流珠、心关、天关、人关、金醴、玉英、三虫、九隅、两部水王、三寸、三关、三田、玄泉、七曜、九元等等。这些名词隐语所指示的对象约有三种：一是指身体从头到脚、从内到外的各个可感知的部位。例如，泥丸指脑部，灵台指心，华盖指眉，明珠指眼珠，尺宅指面部，中岳指鼻，玄膺指喉部气管，幽阙指两肾等等。这些名词隐语指称的各部位都有具体的形象，可以用不同的形式感觉出来。二是指一些专用于存思修炼的部位。如《黄庭内景经》中提及的“泥丸九真皆有房”中的九房，又称九宫，便不属



肺神圖

神名皓華字虛
成肺之狀爲虎
主藏魄象如懸
磬色如縞映紅
生心上對胃有
六葉脈出于少
商少商左手大
指端內側去甲
二分許胃之中



肺神圖



肝

神名龍煙字含明
肝之狀爲龍主藏

魂象如懸匏色如

神

縞映紺生心下而

近後右四葉左三

葉脉出于大敦大

敦左大指端三毛

圖

之中也



肝神图



其次，经文介绍了各种主要的体内神（又称身神）及存思方法。上清派的存思修炼基本上是围绕存想体内诸神来进行的。这种修炼之道以天人同构（或天人一体）的思维为依据，认为人体是一个微观宇宙，人体的小宇宙与大宇宙之间存在着相同的结构，可以相互转换。这样，外部宇宙的各种“神灵”也同样可以在人的一己之身中找到。了解了这一点，我们对上清派的一些经典将西王母、东王公、伏羲、女娲、黄老君、玉清圣母、太极帝妃等神灵分别安置在人体中的不同部位这种奇思怪想就不会感到意外了。上清派认为，所谓修炼便是通过冥想内观某种特定的对象，将心灵引导到某种特定的境界，从而与存在于人体内的各位神灵相见。他们认为如果能见到体内之神，便能长生久视，飞升上清。这就是《黄庭内景经》中再三宣扬的“昼夜存之自长生”、“审能见之无疾患”、“但思一部寿无穷”等等观念。



神名玄冥字育嬰腎

腎之狀玄鹿兩頭主藏

志象如圓石子二色

如縞映紫生對臍搏

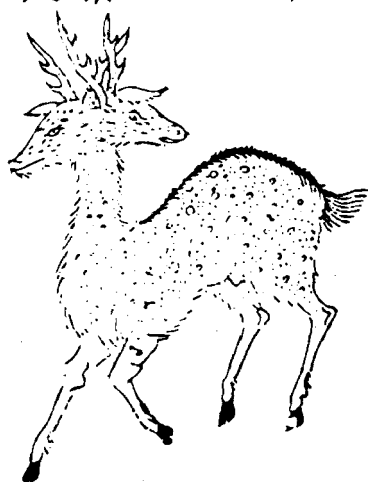
神着腰脊左為正腎配

五臟右為命門男以

藏精女以繫胞腎脉

出于湧泉湧泉在足

中心



腎神圖



综合起来看，《黄庭经》中提到的体内神主要有：头部的发神、脑神、眼神、鼻神、耳神、舌神、齿神等七神，文中所说的：

发神苍华字太元，
脑神精根字泥丸，
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，
齿神嵎峰字罗千，
一面之神宗泥丸。

（《黄庭内景经·至道章》）

除上述此七神外，经文还对中部内脏之神作了介绍，这就是：

心神丹元字守灵，
肺神皓华字虚成，
肝神龙烟字含明，
肾神玄冥字育婴，