

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUADUBEN

中国传统文化读本



# 黄庭经



吉林人民出版社

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUADUBEN

中国传统文化读本  
**黄庭经**

吉林人民出版社



## 目 录

导 读 .....	1	
黄庭内景经 .....	29	黄
上清章第一 .....	30	庭
上有章第二 .....	32	经
口为章第三 .....	35	
黄庭章第四 .....	37	
中池章第五 .....	39	
天中章第六 .....	41	
至道章第七 .....	43	
心神章第八 .....	46	
肺部章第九 .....	48	
心部章第十 .....	50	
肝部章第十一 .....	52	



肾部章第十二	54
脾部章第十三	56
胆部章第十四	58
脾长章第十五	60
上睹章第十六	63
灵台章第十七	65
三关章第十八	67
若得章第十九	69
呼吸章第二十	72
琼室章第二十一	74
常念章第二十二	77
治生章第二十三	80
隐景章第二十四	82
五行章第二十五	84
高奔章第二十六	87
玄元章第二十七	89
仙人章第二十八	92
紫清章第二十九	94
百谷章第三十	96
心典章第三十一	98



经历章第三十二 .....	99
肝气章第三十三 .....	101
肺之章第三十四 .....	104
隐藏章第三十五 .....	106
沐浴章第三十六 .....	110
<b>黄庭外景经</b> .....	113
上部经第一 .....	114
中部经第二 .....	120
下部经第三 .....	125
<b>附录：太上黄庭中景经</b> .....	130
<b>评 价</b> .....	140



## 导 读

明《正统道藏》中所载黄庭一系的经典有如下数种：《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说而成。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

三三

黄庭内景五经注身身

解 五 子 撰

夫万物以人为主人以一心为宗。无妄则  
法不生。妄心则身不立。心法多门。妙用非

一。有集二。体同事。感机。故有人真。深。真。  
智。真。真。真。心。辨。微。道。用。之。所。由。也。但。天。  
下。之。道。殊。途。而。同。歸。百。慮。而。一。致。從。虛。入。  
妙。機。實。有。二。階。總。持。符。真。是。問。予。一。  
見。有。着。履。超。者。更。事。之。所。秘。也。識。學。仙。之。

○ 果。物。和。化。之。根。本。天。到。復。早。未。用。而。覺。想。  
得。現。靈。真。品。撰。一。形。氣。有。四。區。會。明。  
七。字。指。身。象。喻。內。外。兩。宮。踰。躡。靈。體。之。條。  
性。唯。從。四。之。眼。經。掌。層。區。氣。結。原。氣。真。  
太。帝。君。分。賜。五。神。子。傳。授。的。教。跪。夫。人。貴。  
真。內。真。經。者。者。中。夫。之。也。及。者。四。方。之。中。  
外。指。事。即。不。令。人。中。地。中。內。指。事。即。關。中。  
心。中。關。中。故。曰。黃。庭。也。內。者。心。也。景。者。色。  
象。也。外。指。即。日。月。星。辰。靈。真。之。內。命。即。  
為。身。藏。府。之。象。心。居。身。內。存。經。體。之。象。

《黄庭经》书影





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，详加诠次。”（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



黄庭经

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

手按髀轉身拗頸

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

心之状如朱雀主  
藏神象如蓮花下  
垂色如綺映絳生  
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



心神圖



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



肺神图



于可以感知的对象。现代解剖学至今也没有发现这些官房。这九官很可能只有在进入特定的精神状态下，通过内视存思才能感觉得到。三是指存思修炼过程中产生的心理形象。存思修炼的基本原理是主体在特定的精神状态中以想像的存在——存思形象为基点，来诱发产生出现实的存在。而这种想像的存在又并非向壁虚造，乃是修炼者以现实存在为依据做心理摹状而创造出来的。属于这部分内容的有三素云、玉华、明霞、八素等等。

《黄庭经》设立的这套隐语系统有的是借鉴和继承了古代中医理论的成果。例如，“关元”一词在《黄帝内经》中就已提及。有的则是继承了传统道教的说法，如丹田、三虫等等。这套名词系统的建立为上清存思修炼术的确立及成熟奠定了基础，它使上清存思修炼术成为一门专门的方术部类，对于以后道教内丹术的完善及中医针灸学的发展均有一定程度的影响。



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、玉清神母、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。