

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

黃庭經



【唐】

務成子

梁邱子

註

氣功·養生叢書

馬濟人主編

黃庭經

上海古籍出版社

氣功·養生叢書

黃庭經

(唐) 務成子 註  
梁邱子

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

上海書店上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張2.875

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印數 08000

ISBN 7-5325-0745-8

R·14 定價 1.55 元

# 出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，  
以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

# 題解

《黃庭經》有《黃庭內景玉經》與《黃庭外景玉經》之分。後人托古，加稱「太上」，因屬道教太清派著作，故或加稱「太清」。早期古典氣功學專著。以人體臟腑各部位皆有主神之說為本，結合臟腑作用和中醫臟腑理論，用七言韻文形式，闡述存思、吐納、守一等長生久視之訣。

「黃庭」指人體及臟腑內的中虛空竅，《黃庭經》書名始見於《抱樸子·遐覽》篇。關於《黃庭經》的作者，衆說紛紜。一般認為《外景經》早出，傳自西晉女道士魏華存。《內景經》由《外景經》推衍而成。

《黃庭外景經》以「扶養性命守虛無，恬淡無為何思慮」為理論核心，同時以黃庭為人身根本之所繫，結合固精藏精，行氣胎息，藏精斷慾，漱津咽津而達人身安泰，五臟生華的健康長壽目的。《抱樸子》所著錄，王羲之繕寫換鵝，歐陽修《刪正黃庭經序》所謂「魏晉間道士養生之術也」者，均指《外景經》。《黃庭內景經》有「太上琴心文」、「大帝金書」、「東華玉篇」等別名。結合五臟六腑、百脉關竅皆有神

的思想，根據其功能、部位、虛擬的色、氣、形、象，譬喻五行位等內容，具體提出了腦神、眼神等名稱，並且認為存思身內諸神，可以長生。在行存思法時，還結合內視，以及呼吸、咽津、積精等要求，以收延年益壽之效果。

歷代為《黃庭經》註釋者甚多，以梁邱子與務成子註本較為通行。本書選用了務成子註的《外景經》、《內景經》，梁邱子註的《外景經》。務成子註本《外景經》分上、中、下三部，七言韻文一九七句，一三二七九字。《內景經》三十六章，七言韻文四二七句，二九八六字。務成子、梁邱子均唐代人，務成子生平不詳，梁邱子名白履忠，《舊唐書·隱逸傳》稱武則天至唐玄宗時人。

# 黃庭經目錄

太上黃庭外景經	務成子註	一
上部經第一	.....	一
中部經第二	.....	一
下部經第三	.....	一
上清黃庭內景經	務成子註	一
叙	.....	一
釋題	.....	一
誦黃庭經訣	.....	一
推誦黃庭內景經法	.....	一
上清章第一	.....	一
上有章第二	.....	一
口為章第三	.....	一



黃庭章第四	二八
中池章第五	二九
天中章第六	二九
至道章第七	三〇
心神章第八	三一
肺部章第九	三二
心部章第十	三三
肝部章第十一	三四
腎部章第十二	三五
脾部章第十三	三六
膽部章第十四	三七
脾長章第十五	三七
上觀章第十六	三九
靈臺章第十七	四〇
三關章第十八	四二

若得章第十九	四二
呼吸章第二十	四四
瓊室章第二十一	四五
常念章第二十二	四六
治生章第二十三	四八
隱影章第二十四	四九
五行章第二十五	五〇
高奔章第二十六	五一
玄元章第二十七	五二
仙人章第二十八	五三
紫清章第二十九	五四
百穀章第三十	五四
心典章第三十一	五五
經歷章第三十二	五五
肝氣章第三十三	五六

肺之章第三十四	五七
隱藏章第三十五	五八
沐浴章第三十六	六〇
太上黃庭外景經	六三
序	六三
太上黃庭外景經	六五

# 太上黃庭外景經

## 務成子註

### 上部經第一

老君閑居作七言。

老子者、天之精魂、自然之君。造立神仙、萬世常存。作斯七言、以示後生。

解說身形及諸神。

上談元一、濟活一身。從頭至足、皆可得生。總統綱紀、形體常平。道無二家、究備者賢。

上有黃庭下關元。

黃庭者、目也。道之父母、供養赤子。左

為陵陽、字英明。右為太陰、字元光。三合成德、相須而昇。

後有幽闕前命門。

腎為幽闕。膺為命門。日出月入。陰陽并。呼吸元氣養靈根也。

呼

吸廬間入丹田。

呼之則出、吸之則入。呼吸元氣會丹田中。丹田中者。膺下三寸陰陽戶。俗人以生子、道人以生身。

玉池清水灌

靈根。口為玉池太和官。睡為清水美且鮮。睡而咽之雷電鳴。舌為靈根常滋榮。

審能修之可長存。

晝夜行之。去伏尸。殺三蟲。却百邪。肌

膚充盈。正氣還。邪鬼不從。得長生。面有光。

黃庭中人衣朱衣。

目中小童為夫婦。左王父。右王母。彼服衣來遊宴與合會。多處丹田裏。晝夜存思

勿懈。關元茂籥闔兩扉。

冥目內視、無所不覩。閉口屈舌為食母。含咽玉英、終身無咎。無者氣也。齒為茂。舌為籥。

幽闕俠之

**高巍巍**。道有三元，恣意所從。下部幽闕，玄泉之常。中部幽闕，兩腎為雙。上部幽闕，兩耳相望。金門玉戶，上與天通。嬌女彈爭，盛厲宮商。**丹田之中**

**精氣微**。丹田者，一室也。與明堂對。精氣微妙，難可盡分，故曰微矣。**玉池清水上生肥**。口中唾也。亭動口舌。白唾積聚，狀若肥馬。

漱而咽之。**靈根堅固老不衰**。舌為靈根，制御四方。調和五味，去臭取香。啄齒咽氣，化為飲漿。**中池有土服**

**赤朱**。喉中若京為元士。中和之下。橫下三寸神所居。明堂之宮，方圓三寸，神所居，正在目中央。眉為華蓋，

五色。中外相距重閉之。中氣當出，外氣當入。當此之時，神慮之中當修治。

教子去鼻中毛。神道往來，則為。玄膺氣管受精府。喉中之央，則為玄膺。元氣下行，起動由之，故曰受府也。**急**

**固子精以自持**。守精勿去也。**宅中有土常衣絳**。面為尺宅，真人官處其中央。被服赤朱，光耀燦然，赤如絳。**子**

**能見之可不病**。欲令世人深知道真，親斯神功，終身不病也。**橫理長尺約其上**。脾長一尺，約太倉

壺所遊止也。**子能守之可無恙**。守脾神老君所舍。深知其意，可無恙也。**呼吸廬間以自償**。閉塞三關。屈指握固。

呼吸元氣。皆會頭中。降於口中。含**子保完堅身受慶**。人人有道，不能守之。保道之而咽之。則不飢渴。遂去三尸心意。家，身形常平。上觀三光。狀

如連珠。落落象石。心中獨喜。故以自慶。

**方寸之中謹蓋藏。**

不方不圓、目也。閉戶塞牖、中元不有守之。守之得道之半。

**精神還**

歸老復壯。

精神欲去、常如飛雲。上精不泄。下精不脫。魂魄內守。如年壯時也。

**心結幽闕流下竟。**

耳為心聽、結連幽闕。鼻聞

香則強。心達志通、則流下竟也。

**養子玉樹令可杖。**

身為玉樹、常令強壯。陰為玉莖、轉相和唱。還精補腦、可得不病。長樂無憂在也。

**至**

**道不煩無旁午。**

大道自然、不煩不慮。照察蕩蕩、則人本根。至道難得而易行焉。

**靈臺通天臨中野。**

頭為高臺。腸

為廣野。元氣通天。玄母來下。養我已也。

**方寸之中間關下。**

月央之中玉華際。大如雞子黃在外。下口中生五味。晝夜行之不可既也。

**玉**

**房之中神門戶。**

玉房、一名洞房。一名紫房。一名明堂。玉華之下、金匱鄉神門門戶、口之所從者哉。

**既是公子教**

**我者。**

左為神公子。右為白元君。養我育我。常欲令我得神仙。父母供養子丹。日月相去三寸間。

**明堂四達法海源。**

三寸三重有前後。使以

日月躡中升。洞達四方流於海也。

**真人子丹當吾前。**

象長一寸兩眉端。俛仰見之心勿煩。

**三關之中精氣深**

口為心關。足為地關。手為人關。深固靈珠。更相結連。微妙難知。固為深焉。

**子欲不死修崑崙。**

頭為崑崙。道治其中。子午為經。卯酉為緯。日月

照明。丹為遊戲。百官宿衛也。

**絳宮重樓十二環。**

金樓五城。十二周而。丹黃為郭。五彩雲集。絳宮玉堂。真一所從出入也。

**瓊室之**

**中五色集。**璇璣玉衡。而立中央。五色現。受符復行。傳付太**赤神之子中池立。**喉中之神主池精。

**下有長城玄谷邑。**腎為長城。腸為邑。腎為玄谷。上應南北也。**長生要慎房中急。**房、玉房也。急而守之。

**共會六合。**六合之中誠難。子欲得道閉規矩也。**棄捐姪俗專子精。**賢者畜精。愚者畜財。捐去衆累。一復何求。還精補腦。潤澤髮鬚。**寸**

**田尺宅可治生。**寸田、丹田。尺宅、面也。道之經緯。不可廢忽。努力求之。必得長生也。**雞子長留心安寧。**大道混成自然

**子濛濛鴻鴻。**狀如雞子。專心一意。守之不解。長安寧。**推志游神三奇靈。**大道游戲。瑰闕瑰闕。權剛執志。覩見道真。三靈侍側。彈琴鼓箏也。

**行間無事心太平。**恬淡無欲。以道自娛。施利不足。神明有餘。則為太平也。**常存玉房神明達。**玉房、一室也。臥

於山西、知於山東。處於幽冥、都見無窮。內外相須。故言明達也。**時思太倉不飢渴。**咀嚼太和神、注含太倉。胃管一神、名黃常子。稅曰、黃常子。吾

有長生之道。不貪自飽。不得妄行。留為已使。辟穀不飢。所當得也。**役使六丁玉女謁。**清潔獨居。便利六丁之地。呼其神名字。玉女必來謁也。

**閉子精門可長活。**陰陽交媾。此之時。精神欲去。姪佚姪佚。縱情五馬。不能禁止。以手撫絃囊。引玉籥。閉金門。**正室堂前**

**神所舍。**正室之中五色雜。璇璣玉衡道所立。舍於明堂游絳宮。變為真人丹田也。**洗心自治無敗滂。**敬重天地。遠避大疑。閉目內視。

思神往來。不與物雜。行不改海。

**歷觀五藏視節度。**

五藏六府、各有所主。修身潔白。絕穀勿食。飲食太和。周而更始。故不失節也。

**六**

**府修治潔如素。**

心不安念。口不安言。目不安視。耳不安聽。手不安取。足不安行。凡此六行。六府之候也。故能捐之。道成德就。潔已如素也。

**虛**

**無自然道之固。**

虛無恍惚。道之無自然不存。俛仰自觀。常守玄素。須臾為早。知雄守雌。魂魄不離身也。

**物有自然道不**

**煩。**

自然者。天地大神。不存不想。氣自往來也。

**虛無之**

**居在幃間。**

虛無之性。樂於清淨。修和獨立。與神言語。施設幃帳。惡聞人聲。觀見玄德。五色徘徊。日月照察。使以東西。三五復反。轉藏營機也。

**寂寞**

**廓然口不言。**

隱藏華蓋。歸志洞虛。寂然廣視。目觀明珠。昧然獨息。不貪榮譽也。

**修和獨立真人宮。**

太和之宮。在明堂。垂

燕蓋之下。衣朱衣。明堂四達。知者誰。真

**恬惓無欲遊德園。**

外如迷惑。內懷玉潔。恬淡歡樂。不貪世俗也。

**清淨香潔玉女前。**

棄捐世俗。處無人之野。焚燒香薰。便溺六丁。玉女自到。徑來侍人也。

**修德明達神之門。**

德潤

身。富潤屋。心達志通。視見神光。重樓綺戶。金門玉堂。

中部經第二



作道優游深獨居。

隱身藏形。與世絕緣。含氣養精。顏如丹珠也。

扶養性命守虛無。

決謝祖先。避世隱居。司命

定錄。死籍以除。改字易姓。堅守虛無也。

恬淡自樂何思慮。

恬淡忽然。樂道守貧。不念不慮。至不煩也。

羽翼已具正扶

骨。修道行仁。骨騰肉輕。道成德就。雲車來迎。玉女扶轎。徑昇太清。非生毛羽也。

長生久視乃飛去。

萬世常存。與一為友。玉女採芝。啖之苗。食

之須臾。立生毛羽。上帝徵聘。飛入滄海。

五行參差同根蒂。

五彩騰起。或參或差。混沌不別。共生根蒂。

三五合氣其

本一。三五十五在中央。二友之隱。往來三陽。玄德微妙。其狀似龍。見之獨笑。勿以語人。

誰與共之斗日月。

雌在北極。雄在南宮。真人

不遠。近在斗中。三光洞明。天地相望。子欲得一問兩童。

抱玉懷珠和子室。

璋璠如玉。連連如珠。調和室房。隨世沈浮。

子能守

一萬事畢。

一為大神。天地之根。人之本命。子能知之。萬事自畢。

子自有之持無失。

人人有一。有一不知守。素損本根愛

財寶。賢者得之以為友也。

即欲不死入金室。

却人三寸為金室。洞房之中當幽闕。變吾形為真人。真人所處丹田中。

出日入月

是吾道。

日出太陽。月入太陰。迴周返覆。受符復行。

天七地三迴相守。

天七地三。橐籥縮鼻引地氣。即上希也。故迴相守。

昇

降進退合乃久。

地氣上昇。天氣下降。陰陽列布。合於絳宮。或進或退。正氣從容。乃得長久。

玉石落落是吾寶。

連珠