

道学经典注译

· 杜琮 张超中 注译

黄庭经注译

太乙金华宗旨注译



中国社会科学出版社

道学经典注译

黄庭经注译

太乙金华宗旨注译

杜珠 张超中 注译

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄庭经注译·太乙金华宗旨注译 / 杜琮, 张超中注译. —北京: 中国社会科学出版社, 1996. 12 (2004. 9 插图版)

(道学经典注译 / 曾传辉主编)

ISBN 7-5004-1929-5

I. 黄… II. ①杜…②张… III. 经文 (道教) - 译文 IV. B952

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 11438 号

责任编辑 冯国超 陈琳
策划编辑 陈彪
责任校对 高宇 孟英润
内文配图 冯国超
封面设计 王华
责任印制 郑以京 戴宽

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720
电 话 010—84029453 传 真 010—64030272
网 址 <http://www.csspw.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京人卫印刷厂
版 次 2004 年 9 月第 2 版
印 次 2004 年 9 月第 2 次印刷
开 本 635×965 毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 201 千字
定 价 17.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

《道学经典注译》
编委会

顾问

卿希泰	许抗生	闵智亭
李养正	胡孚琛	

主编

曾传辉

编委

唐大潮	郑开	谷斌
杜琮	邱鹤亭	张超中
邱凤侠		



黄庭经·太乙金华宗旨 注译



序 言

道家，使人精神专一，动合无形，瞻足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要。与时迁移，应物变化；立俗施事，无所不宜。指约而易操，事少而功多。*

——司马谈：《论六家要旨》

一

华夏远古文明，历夏、商、周三代至于春秋战国时期，数千年的积累已经使她的内涵变得异常深刻丰富，而此时正值奴隶分封制之下的中央集权衰败不振之际。周王朝在政治上大权旁落，令出诸侯，形成群雄争霸、逐鹿中原的格局；在文化上，官学摧折，典籍散佚，以老子为代表的道家学派率先异军突起，其余各家，相继而兴，自骋其说，形成千古称颂的百家争鸣局面。

道家肇始于诸子之先而不彰自显，影响所及周遍百家，延至今日。这恐怕首先要归于老子身份具有的得天独厚的条件。周代制度，礼不下庶人，官学高居朝堂，普通士子，难得看到各种宝贵文献。老子长期充任柱下史，执掌千年学库管钥，却使他能够广泛披阅历代秘档，全面总结前面的社会发展经验，提出系统的理论。老子道家思想

* 道家：前汉学人所谓道家，概指黄老之学；“道学”概念首见于《隋书·经籍志》，也指黄老之学；今人所用“道学”概念泛指道家和道教各派。从逻辑上来讲，道教不能等同于道家，道家也不能等同于黄老。然而三者又无法截然分开。不管是黄老之道，还是老庄之道，都被道教拿来奉为精髓。这段话概述的黄老之学的特点，实际上也是后世高道们追求的目标。我们引用为本序的题记，借以表达本系列丛书编撰者们的一片良好心愿。

动：行动。合：契符。无形：道之别名。瞻足：齐备。阴阳：天地。儒墨：指儒家、墨家。名法：指名家、法家。指：通“旨”，宗旨，要点。



黄庭经·太乙金华宗旨 注译

建立在广博的文献提炼基础之上，总结了深刻的历史法则，加之他的官方身份，使他在有生之年，已经声名远播。天下学子，争相宗之为师，或受业于其门，或辗转相传。其情其景，可想而知。即使仲尼与老子，主张殊不相侔，也曾经远道负笈问礼。可见老子影响，非同寻常。老子归隐后不久，由于兵乱，周室典藏，分散民间，不复综窥全豹。各家学子遂在老子的基础上，从自己的立场出发，各执一端，各任其说，亦各逞干世之术于当时，遂演成九流之别。即使道家学派，也各自分趋，一化为多。故《庄子·天下篇》说：“天下之治方术者多矣。”把当时学者，分为八家，其中四家——宋研、尹文之学，彭蒙、田骈之学，老聃、关尹之学，庄周之学——以阐发道论为枢机，仍属道家。班固《汉书·艺文志》所列“九流”之中，除阴阳家之外，儒家、法家、墨家、名家、纵横家、杂家和农家，虽独立门户，自成一派，而探其源流，则或多或少都与道家有关。

自汉武以降，儒术定为一尊，其他各派，渐归湮没，唯道家与之并存。而其思想因素的主体，则为后汉兴起之道教所承袭和整合，组成对抗儒家意识形态的联合阵线。至此，中国思想史发展的螺旋运动，完成了一个由合而分、由分而合的周期。所以《道藏》琼札，五千余卷，所列众书，多摭拾诸家绝学，看似以续余响，实称叶落归根，或更贴切。其中更多有儒家所不敢言不能言者，更有后兴之佛教所不能识不能辨者。历代佚亡典籍，或附道经而存，自成题中应有之义。

道学杂而多端，旧时学人诟病者多多。然而道学之所以成为中华民族文化之根柢，实为中华学术历史发展的逻辑结果。从这个角度来看，她实际上是“多端而不杂”，不杂不多就不足以成其为根柢。

二

然而道学的生命力并不是老子、张陵等人在书斋中皓首穷经铸就的，是历史孕育和发展了她的博大内涵。《汉书·艺文志》“道家者流”一节中，有两条内容给我们以很深的启示。其一是“《伊尹》五十一篇”，伊尹出身奴隶，因贤能而后乃为商汤王相，助汤攻桀，是奠定汤王朝的关键人物。其二是“《太公》二百三十七篇”，包括《谋》八





黄庭经·太乙金华宗旨 注译



十一篇，《言》七十一篇，《兵》八十五篇，皆与用兵与治世有关。以上二书虽然不大可能是原作，而极有可能出自战国思想家之手。但是伊、姜二人被归为道家，却给我们暗示了道家与它之前的历史之间一丝不绝如缕的联系。商初的史实今人已知之不多。至于周代，史家皆以“太公之谋”、“周公之训”为建立其政权的两块基石。盖商末之世，纣为天子，残暴无度。文王处周岐之间，地不过百里，修德行义，主用太公望吕尚之谋，以卑弱制强暴，而成“天下三分，其二归周”之势。文王死后，武王灭商而王天下，首封国师姜尚父于营丘（今山东临淄境内），是为齐国。太公望治齐，推行“尊贤尚功”的治国路线，讲究简政从俗，注重功利，劝其女功，极其技巧，通其鱼盐，发展生产，重视人民的实际利益；“五月而报政周公”，讲求效率。其后，齐国日益强大，终成霸主。武王之弟周公旦是周初另一位关键人物，他受封于鲁国，在鲁推行一条“亲亲尚恩”的治国方针，正好与姜尚之政形成鲜明的对照。周公旦之子伯禽代父治鲁，注重繁文缛节，变革旧俗，推行三年之丧，忽视效率，重视宗法氏族关系的维护。其后，鲁势日削，北面事齐，至于鬻存。

道家创始人老子虽然并非生长于齐国，他与姜尚是否有某种学术传承线索，现在也无据可考，但是他的思想确实与周王朝的兴衰、齐鲁之政的正反经验有关。至战国时，齐国稷下学派，称为道家，齐国俨然成为道家学术的中心，鲁国则成为儒家学派的策源地。道儒二家自萌发之时起各自的社会政治角色就各不相同，相反相成，共同成为民族文化发展的母体。

儒家善于守成，道家长于应变。自从儒术被订为不刊之说之后，道家学术的优势地位骤然下降。二千多年来，虽然它在总体上处于潜伏不彰的状态，但是每到旧的体制弊端积重难返，危机四伏，革新派和革命派起来救弊兴利之时，他们利用的理论武器往往是因时变化的道家学术。

汉末，刘氏政权陷入无可挽回的危机，张角组织道团，令祭酒教人诵习《老子》五千文，组织黄巾起义军，从根本上动摇了汉王朝。天下从此进入由合而分、诸侯割据的状态。其后出场的“千古英雄豪





黄庭经·太乙金华宗旨 注译

杰”曹操和诸葛亮，二人虽然为人和品性相距甚远，但有一点却完全相同：他们都是具有典型太公风范和老子精神的人物。他们深通兵法，神机妙算，延揽人才，赏罚分明；曹操渴慕神仙，好养性法，孔明淡泊宁静，精通道术；都有审时度世的黄老思想。

唐末无能子，在黄巢起义的同时，从思想上与之呼应，隐姓埋名，著《无能子》一书，大胆地否定封建礼俗的先天气质，直接把“覆家亡国之祸”、“生民困贫夭折之苦”归于儒家标榜的圣人之过。

宋代著名改革家王安石在政治上推行新法，在学术上实行新学，并亲撰《老子注》，引申其辩证法思想，作为变法的理论根据。

明太祖朱元璋在打江山时就在刘伯温、铁冠道人、周颠仙等谋士指导下研究应用道家思想，颇有心得。统一天下后，欲借鉴前代哲王之道，乃披阅《道德经》及诸家注论，因“所注者人各异见”，故自得立说，不用古注。在自序中，他盛赞《老子》“乃万物之至根，王者之上师，臣民之要宝”。

到近代，中国沦为半殖民地半封建社会，国运衰颓，忧患交迫，有志之士，上下求索，力图找到一条有效的出路。在传统文化中，不少人的目光不约而同地再一次看中了道家学术。爱国思想家魏源曾著《老子本义》，在《论老子》一文中，他断言：“《老子》，救世书也。”把老子的时代意义，定位到前所未有的新高度。著名启蒙思想家严复在积极向西方寻找真理的同时，也非常注重我国固有学术的发掘。他曾点评《老子》，着重指出“中国未曾有民主之制”，多次强调“《老子》者，民主之治所用也”，以为《老子》第八十章所描述的就是“古小国民主之治”。

严复的论述涉及到现代中国文化重建中的一个至关重要的问题：中国传统文化中是否有与现代文明的主题——科学与民主相契合的成分？道教与我国古代科技的密切关系，已经为世人公认，尽管“中国未曾有民主之制”，但道家传统中是否含有比其他各家更多的民主因素，可供我们吸取？这一点有必要重新考虑。道家道教理念中，对政治的最高憧憬是王者垂衣拱手优游无事而天下太平的境界，这就是所谓的无为之治。无为之治的基本内容就是“圣人无常心，以百





姓心为心”，就是政策要根据人民的意志来决定。过去人们没有将其认同为民主思想，是因为没有发现与西方近代民权论和社会契约论大体一致的内容，更没有找到民主制可操作的纲领。我想也没有人会提出这样的苛求。同样，也不会有人否定，道家道教中某些成分，的确包含了对君主绝对权威的否定和对人民意志的肯定。这是我们在建设民族文化的过程中可以加以吸取的。

三

先秦各家哲学思想总是伴随着某种“术”，甚至各家都是根据这些“术”来表达自己的哲学的，比如儒家被称为“儒术”，法家被称为“刑名法术”。不过各家的“术”主要是治平之术，而道家的“术”还包括各种不同的方术，故有人称“无所不窥”之学。道家首宗黄帝，而黄帝也是历代方士最常依托的对象。《老子》、《庄子》中暗含的许多修炼方式，成为后世道教仙术的原型。《老子》五千文一开始就被道教组织作为包含有成仙之道的教义手册使用。《汉书·艺文志·方技略》和《隋书·经籍志》子部方药类中所录书目也多有见于《抱朴子·遐览》篇者。后世各朝各代统治者对待道教教团的态度或许各不相同，道学治平之术的发展不可避免地受到限制，但中国方术却始终在道学的推动下向前发展，尤其是养性延命的修炼方术被首重长生的道教发挥得淋漓尽致。

注重现实人生、挚爱生活是中华民族从远古以来便已形成的一大传统。这一点在道教中得到相当集中的体现，并成为这个宗教最为显豁的主题。道学对现世人生抱相当肯定的态度。《太平经》认为，天地之间，“人命最重”，“寿为最善”。人活一世，生老病死，道学并非皆以为苦。《列子》认为：“天生万物，唯人为贵。而吾得为人，是一乐也。”有幸能生而为人，乃是第一大幸事。但是道学的确以老病死为人生之大痛苦。从客观上来说，老与死虽不可避免，但是它们的临近的时间表却是非常有弹性，可借人力而改变的。同样生在天地之间，有人“半百而衰”，“自之死地”，有人则“百岁尚健，犹能生子”，享受生之欢娱。但是要说到病，则是可以基本上避免的。这一点，《抱朴

黄庭经·太乙金华宗旨 注译





黄庭经·太乙金华宗旨 注译

子》相当乐观：“若夫仙人，以药物养身、术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改。苟有其道，无以为难也。”其实道学所谓长生不死，也并不是强调现世肉身不朽，而是要通过实施内丹修炼这一人体系统工程向死亡的界限提出挑战，从“逆”的方向上夺天地之造化，凝炼精、气、神，提高生命的质与量。《太平经》对这一点也看得很清楚，它认为，人的可能寿命，上寿 120 岁，中寿 80 岁，下寿 60 岁，60 岁以下算夭折。现代生物学也证实了这种估计。据研究报告，人体细胞每 0.24 年分裂一次，最多可能分裂 500 次。所以一般情况下，人的可能寿命是 120 岁。但是，无数事例证明，即使是 120 岁，也不是最大极限。可见，人寿极限的弹性和能动性是多么令人乐观。

道学唯生学说，不以妄希死后福报、死后天堂为终极关怀，而是首贵身心健康，“使现实人生，相当安慰”，既要缓解死亡的威胁，又要消除人生的苦恼。今天，科学昌明，生产发达，物质丰盛，富者日众。此世之愉悦，胜似他世之大同。但是物质财富是一柄双刃的剑，它可以带来轻松，也可以带来沉重；可以引来福庆，也可以招致祸患。如果对待不慎，低级的物欲消费带来的暂时兴奋便会像闪电一样消失，泡沫一样破灭。于是“恍然大悟”，很容易走向另一个极端，以为现实世界，林林总总全是水中月、镜中花，一切有形都是幻影。在一个极端和另一个极端之间摇摆，遂令社会风气，要么人欲横流，要么尽堕悲观。道学的养性延命学术，就是教人如何作为，才不会让财富成为伐性之斧、催命之符。一个具有道学教养的人，必定会珍视生命，爱惜羽毛——就是《老子》所谓“啬”的精神。很难想像，他会暴殄天物，甚或作奸犯科；也不能想像，他愿敝屣红尘，自了其生。

四

道学的传统中虽然包含了许多对现代世界非常有利的营养成分，但是真正认识到这些成分的有效性并有意识地加以吸取、利用和发挥的人并不太多。其原因很多，而对道学经书的译解的艰难程度恐怕是最基本的问题。

早在一百年前，严复就在《译〈天演论〉自序》中感叹：“读古书





黄庭经·太乙金华宗旨 注译

难！”他总结了三方面的原因：一是“历时久远，简牍沿讹”，文字错脱较多；二是“声音代变，则通暇难明”，音义变化较大；三是“风俗殊尚，则事亦参差”，社会环境变化较大。重要典籍虽然历代“训疏”者勤，仍不免“于古人招示来学之旨愈益晦矣”。对道经来说，研读的难处，恐怕还要增加两条：首先是它突出的杂多性。道学典籍，三洞四辅十二类，祖述黄老，兼综百家，包罗万象，贯彻九流，既有“历记成败存亡祸福古今之道”的“君人南面之术”，又有积精累气、温寒祛热的医道仙术，还有图讖术数、兵铃韬略、玄门祝由、剑术拳法。旧儒尚以“道家之术，杂而多端”为病，受西学浸润的现代学者更是鲜有愿意问鼎者。其次还在于它传播方式的神秘性。道学传统，口诀门径都要一脉相承、口口相传。在文字记载方面，要紧之处往往隐语连缀，窥其堂奥者或以为是宝墨灵文，不识真面目者反以为呓语鬼话。这一点甚至曾使“文通万国”、“学超三教”的胡适博士在广求佛禅之后“发心”攻读《道藏》时被拒之门外，结果以一纸论文，判定道书“多是半通不通的鬼话”，将其打入冷宫，不再过问。

然而，有难关必有勇士。早在本世纪之初，正当传统文化危机四伏，道教学术更是四面楚歌之际，就有陈撷宁、许地山、陈垣、蒙文通等国学大师以整理国故为己任，对道学进行了许多开辟性的研究。鲁迅先生甚至断定：“中国的根柢全在道教。”尤其值得称颂的是陈撷宁先生，他以捍卫本国固有文化、振兴仙道学术为己任，历尽艰辛，四海访道，著书立说，创刊办报，成立组织，广纳门徒，影响所及，至今犹存。在他对某些道学重要典籍的阐释中，坚持从实验、实践出发，并结合近代科学，开辟了现代道教研究的新方向。

与祖国古老传统文化日益疏离的情况，对今天的年轻人来说还要严重得多。在以西方文明为榜样的“五·四”运动的狂飚席卷古老的中华大地之后不到一个世纪的时间里，现代教育制度已经取得了无可争议的统治地位，白话文也取代沿用了数千年的文言文成为惟一通行的汉语形式。今天，中青年人已不习惯也很难直接阅读古代作者留下来的文字了，他们要经过解释和翻译才能理解这些文字的意义。让更多的人了解作为传统文化的主要组成部分的道学，吸取其





中的优秀成分,这就是我们编辑这套系列丛书的初衷,也是我们在继承陈撄宁先生等前辈学人开辟的优良传统方面做出的一点尝试。

道学典籍固然是指道教徒信奉的经书。但是将这些著作奉为经典的人,又不仅仅是道教徒。道经中相当大的一部分同时也被广泛的社会大众认同为经典。现存的道经主要集中在明正统十年(1445)编纂的《正统道藏》、万历三十五年(1607)编纂的《万历续道藏》、清康熙年间(1662-1722)长洲进士彭定求编纂的《道藏辑要》和新近刊出的《藏外道书》等类书中。

道学经书,卷帙浩繁,即使专门研究者,也难一一涉猎,普通读者,更无需周知。我们确定本系列丛书的选题时,考虑了以下几个原则:一是在历史上有较大影响,二是对现实社会有一定的积极意义,三是对读者个人生活有一定实用价值,四是有较强的可读性。总的来看,入选本系列的书籍大致包括以下几种:①哲学类。道家哲学,价值巨大,举世公认。道教源于道家,故勉力发掘黄老庄列等的时代意义,自为题中之义。②教义类。这类经书是在道教产生以后由道教徒所撰写,是融会道家学说、神仙方术和有神崇拜为一体的创造之作,是了解各个历史时期道教思想发展的关键。③炼养书类。道学以长生久视为宗,贵现世而轻来生,求生存而厌速朽,在世界宗教中乃绝无仅有之例。道经中涵盖的炼养术,在身心双重保健提升方面,自成系统,实为世界文明史上的奇葩。在其强调实修实证方面,与科学精神不谋而合,易于为现代人接受。我们力促作者在译注过程中,做到理法兼备,并将某些安全、有效、简易口诀公之于众,让更加广泛的群众体会到传统道学的实在好处。④劝善书类。道学劝善书,有些曾经在我国封建社会产生过十分广泛而深远的影响。其主旋律是宣扬因果报应,劝人行善积德,以期福报,有些教导对当今社会人欲横流、私心膨胀的丑恶现象是有警诫作用的。⑤仙真记传类。道教神仙真人的各种传记,与世界上任何宗教的传奇故事一样,今人或许不能完全据以为史实,但它们以形象的方式集中反映了道教信徒对超凡入圣的天界生活的向往,有的神仙真人在历史上还实有其人,他们的生平事迹多有可考者,则具有史料价值。至于有文笔精练、恣意奇譎、妙趣横生之

黄庭经·太乙金华宗旨 · 注译





处,则具有文学审美价值。⑥术数类。术数学是用符号、形象和数字推测事物变化的学术体系,其中的内涵非常深奥而丰富,是形成中国传统思维模式的重要因素,有必要介绍几种思想深邃、内容健康的著作。

本系列的各类书籍,并未囊括道经全貌,况且每类书籍中,我们只选择了一种或几种为例,希望读者或藉此洞见道学的主要特色,或从中学学习些为人处事的道理,或以为修身养性的借鉴,甚至作为闲暇时候的消遣手段,都未尝不可。

本系列丛书从选题策划到编辑付印,前后经历了两年多的时间。编著者中,大多是从从事宗教、哲学、中医、体育研究的中青年学者。本系列中,有的书籍前人研究较多,我们从中借鉴了不少优秀成果,但对有众说纷纭之处,编著过程中难免有不能兼收并蓄而有去彼取此之点,也难免有挂一漏万之处,有的经书前人研究成果很少,做起注释和翻译工作来,完全是一种“孤胆英雄”式的冒险。因此,在本系列丛书面世之际,我们首先要对所有在相关领域里做出过直接或间接贡献的先行者们表示感谢。同时,我们也真诚地希望各界专家学者、各位读者,对我们的工作的各个方面提出宝贵意见,以推动这项事业朝着更好的方向发展。

曾传辉

1996年6月

撰于中国宗教研究中心

(chzeng23@sohu.com)

黄庭经·太乙金华宗旨 注译





目 录

黄 庭 经 注 译

导言	〇〇三
黄庭内景经	〇一—
上清章第一	〇一—
上有章第二	〇一三
口为章第三	〇一七
黄庭章第四	〇一九
中池章第五	〇二二
天中章第六	〇二四
至道章第七	〇二五
心神章第八	〇二七
肺部章第九	〇二八
心部章第十	〇三〇
肝部章第十一	〇三一
肾部章第十二	〇三三
脾部章第十三	〇三四
胆部章第十四	〇三六
脾长章第十五	〇三八
上睹章第十六	〇四三
灵台章第十七	〇四五
三关章第十八	〇四八

黄庭经·太乙金华宗旨 注译





黄庭经·太乙金华宗旨
注译



元神识神章第二	一四〇
回光守中章第三	一四六
回光调息章第四	一五三
回光差谬章第五	一五九
回光证验章第六	一六一
回光活法章第七	一六六
逍遥诀章第八	一六八
百日立基章第九	一八〇
性光识光章第十	一八三
坎离交媾章第十一	一八七
周天章第十二	一八九
劝世歌章第十三	一九四





黄庭经·太乙金华宗旨 注译

若得章第十九	〇四九
呼吸章第二十	〇五三
琼室章第二十一	〇五六
常念章第二十二	〇五八
治生章第二十三	〇六〇
幻影章第二十四	〇六三
五行章第二十五	〇六四
高奔章第二十六	〇六七
玄元章第二十七	〇六八
仙人章第二十八	〇七一
紫清章第二十九	〇七四
百谷章第三十	〇七六
心典章第三十一	〇七七
经历章第三十二	〇七八
肝气章第三十三	〇八〇
肺之章第三十四	〇八四
隐藏章第三十五	〇八六
沐浴章第三十六	〇九二
黄庭外景经	〇九五

太乙金华宗旨注译

导言	一二九
天心章第一	一三三



黄庭经注译

〔晋〕魏华存 传
杜 琮 注译