

陈 樱 宁 原 著
柳 华 阳 真 人

曹 雨 点 校



47.4
0

黄庭经 • 慧命经

中国医药科技出版社

黄庭经 • 慧命经

曹雨 点校

中国医药科技出版社

R247.4

310

3

黄庭经 • 慧命经

曹雨 点校

13179112

中国医药科技出版社



B 092591

黄庭经·慧命经

曹雨 点校

*

中国医药科技出版社出版发行

(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省太原市阳曲县印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 4.19

字数: 82千字 印数: 1—9300

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

ISBN7—5067—0977—8/R·0078

定价: 2.10元

出版说明

我国气功源远流长，气功术能养生健身，并能治病已是家喻户晓、众所周知的事实，深受广大群众喜爱。当前国内外掀起了学练气功的热潮，习练气功者及武术爱好者渴望得到古代佛、道、儒三家有关气功和养生方面的专著，为满足广大群众和气功爱好者的这一愿望，我们特选了部分佛、道气功专著，并进行了点校，用简体字排版，以方便读者。

在出版中，为保存该书的原貌，未做删改，望读者析而参之。

编者 1988. 6.

黄庭经讲义

原著 陈樱宁

王 序

丹经之古者，《参同契》，而外，其黄庭乎。

人人读黄庭，视黄庭与《参同契》不相符者，此不足以读黄庭也；道无不一贯也。视黄庭与《参同契》即一事者，亦不足以读黄庭也。

立言有专属也，是说也，余向者微窥之，今读樱宁子讲义，而信乃坚矣。又黄庭有内外篇，余幼习吾家右军黄庭帖，玩其辞而爱之，久之，乃知有内景篇焉，顾疑其文之不类，或出于伪托，今读樱宁子讲义，而疑乃释矣。

樱宁子于丹经，无不读也，无不解也。其讲黄庭，盖言得于黄庭之先者，而黄庭皆为之注脚，必如是以读黄庭，而后黄庭之义，始了然以解也。吾知是编出，人之有志丹经者，皆将奉若秘玩，知所从事焉，无俟余之赘陈已。

辛酉孟夏潜道人王聘三识

弁 言

黄庭经，不著撰人名氏及时代，惟陶隐居。真诰云：“上清真经，晋哀帝兴宁二年，南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出，数传而后，为某某窃之，因济浙江，遇风沦漂，惟黄庭一篇得存。”然考魏夫人，为晋之任城人，司徒魏舒之女，名华存，字贤安，幼而好道，摄心夷静，年二十四，适太保掾（yuàn，音苑。古代官署属员的通称）。刘文，字幼彦，生二子。长曰璞，次曰瑕。其后，幼彦物故，夫人携二子渡江，璞为温真司马，至安城太守。瑕为陶太尉从事，至中郎将。

夫人在世八十三年，晋成帝咸和九年化去。以时代推之，兴宁二年，较此尚后三十年，则魏夫人辞世久矣。

真诰所谓授其弟子者，或是夫人生时，诸弟子得其口授，后始笔录，否则早有隶字写本秘藏，至兴宁二年，方传于世耳。

黄庭，旧有内景、外景两篇，真诰所指，殆内是篇也。晋王右军，有黄庭经楷书，历代传刻，以为珍宝，即外景篇也。当右军时代，内景尚未行世，自无所谓外景之名，故右军所写，只称黄庭。后人据真诰之言，遂滋疑义，盖未知此经原有先后之分、内外之别也。

两篇文字，不（应以“未”字——校者）必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者，当不复存歧视，故吕纯阳真人题宿州《天庆观》诗云：“耻传丹篆千年术，口诵黄庭两卷经；鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”又

陆放翁《道室杂兴》诗云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东；棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹。采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功；白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中。”又《书怀》诗云：“早佩黄庭两卷经，不应灵府杂膻腥；凭君为买金鸦觜，归去秋山刨茯苓。”所称两卷经者，非即内景与外景乎？东坡居士，尝书黄庭内景，复仿其文体而为之赞。备极推崇，世儒徇于晋帖，漫谓内景非真，其识解诎出苏、陆二公上耶。

又从来著丹经者，多言男子之事，女丹诀自有别传，而黄庭经则历代女真，以之得道者，如鲁妙典、崔少玄、薛玄同之流，具见载籍，颇不乏人。是尤属丹家之要旨，为玄门之总持矣。

第是经文义曼衍，多立名词，设譬语。虽无奥迹隐密之谈，然学者读之，罕能知味。余承同志之勖，就两篇义蕴，沉潜探索，择其精要，分类诠释，务使辞皆能解，理尽可通，庶几玄圃丹台，资为先路云尔。

目 录

黄庭经讲义

王 序.....	(1)
弁 言.....	(2)
第一章·黄 庭.....	(1)
第二章 泥 丸.....	(3)
第三章 魂 魄.....	(5)
第四章 呼 吸.....	(9)
第五章 漱 津.....	(12)
第六章 存 神.....	(14)
第七章 致 虚.....	(17)
第八章 断 欲.....	(20)

慧 命 经

最上一层慧命经.....	(1)
漏尽图.....	(1)
六候图.....	(2)
任督二脉图.....	(4)
道胎图.....	(5)
出胎图.....	(6)

化身图.....	(7)
面壁图.....	(10)
虚空粉碎图.....	(11)
集说慧命经.....	(12)
正道修炼直论.....	(57)
正道功夫直论.....	(63)
正道禅机直论.....	(72)
杂类说.....	(78)
决疑.....	(84)
僧真元十三问.....	(87)
太邑海会寺方长龙江.....	(89)
洪都药师院方长石藏和尚.....	(89)
张紫阳八脉经.....	(89)
潜应翁调息.....	(90)
张三丰调息.....	(91)
潜虚翁三论调息法.....	(91)
九层炼心.....	(91)
李涵虚真人后天串述.....	(95)

最上一乘慧命经

江右珠林桥传庐柳华阳撰并注

山阴后学一阳参订

漏尽图

盖道之精微，莫如性命。性命之修炼，莫如归一。古圣高贤，将性命归一之旨，巧喻外物，不肯明示直论。所以世之无双修者矣。

余之所续图者，非敢妄泄也。是尊《楞严》之漏尽，表《华严》之奥旨，会诸之散言，以归正图，方知慧命是不外乎窍矣。

且此图之所立者，是愿同志之士，明此双修之天机，不坠旁门。方知真种由此而坏，漏尽由此而

勤造烹蒸慧命根

时将真我隐藏居

欲成漏尽金刚体

定照莫离欢喜地

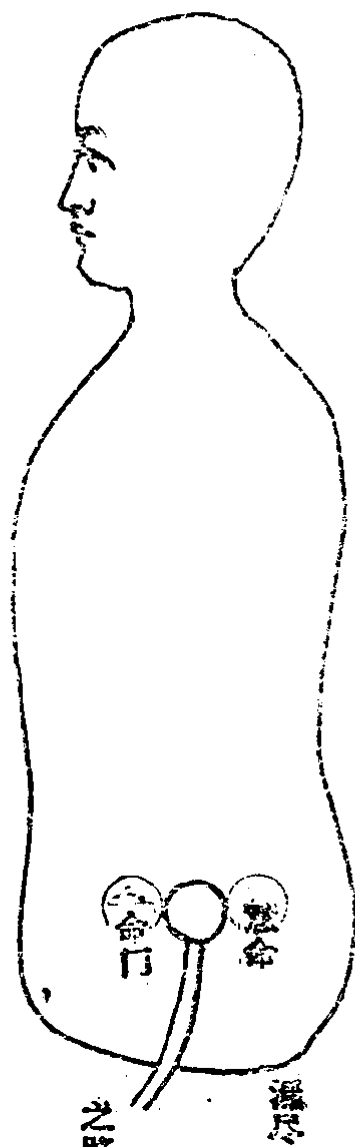


图 1

成。且此窍也，乃是虚无之窟，无形无影，气发则成窍，机息则渺茫，乃藏真之所，修慧命之坛，名之曰海底龙宫，曰雪山界地，曰西方，曰元关，曰极乐国，曰无极之乡，名虽众多，无非此一窍也。

修士不明此窍，千生万劫，慧命则无所觅也。是窍也，大矣哉！

父母未生此身，受孕之时，先生此窍，而性命实寓于其中。二物相融，合而为一，融融郁郁，似炉中之火种，一团太和天理，故曰“先天有无穷之消息”，故曰“父母未生前”。

气足胎圆，形动胞（原文为“包”）裂，犹如高山失足，团地一声，而性命到此，则分为二矣。自此而往，性不能见命，命不能见性，少而壮，壮而老，老而呜呼。故如来发大慈悲，泄露修炼之法，教人再入胞（原文为“包”）胎，重造我之性命，将我之神气入于此窍之内，合而为一，以成真种，如父母之精气入于此窍之内，合而为一，以成胎孕，其理一也。

夫窍内有君火，门首有相火，周身为民火。君火发而相火承之，相火动而民火从之。三火顺去则成人，三火逆来则成道。故漏尽之窍，凡圣由此而起，不修此道而另修别务，是无所益也。

所以，千门万户，不知此窍内有慧命主宰，向外寻求，费尽心机，无所成矣。

六 候 图

且道之妙用，莫如法轮，运行不蹊，莫如道路，迟速不

等，莫如规则，限数不差，莫如候法。是图也，大备法全而西来，真面目无不在此矣。

且其中之元妙、行持，莫如呼吸，消息往来，莫如阖辟，不外道路，莫如真意，有所起止，莫如地界，舍己从人，备著此图，全泄天机。愚夫俗人，得之亦无不成也。苟无德，纵有所遇，天必不附其道。何也？德之于道，如鸟之羽翰，缺一无所用也。必须忠、孝、仁、义五戒全净，然后有所望焉。而其中精微奥妙，尽在慧命经中，两相参看，无不得其真矣。

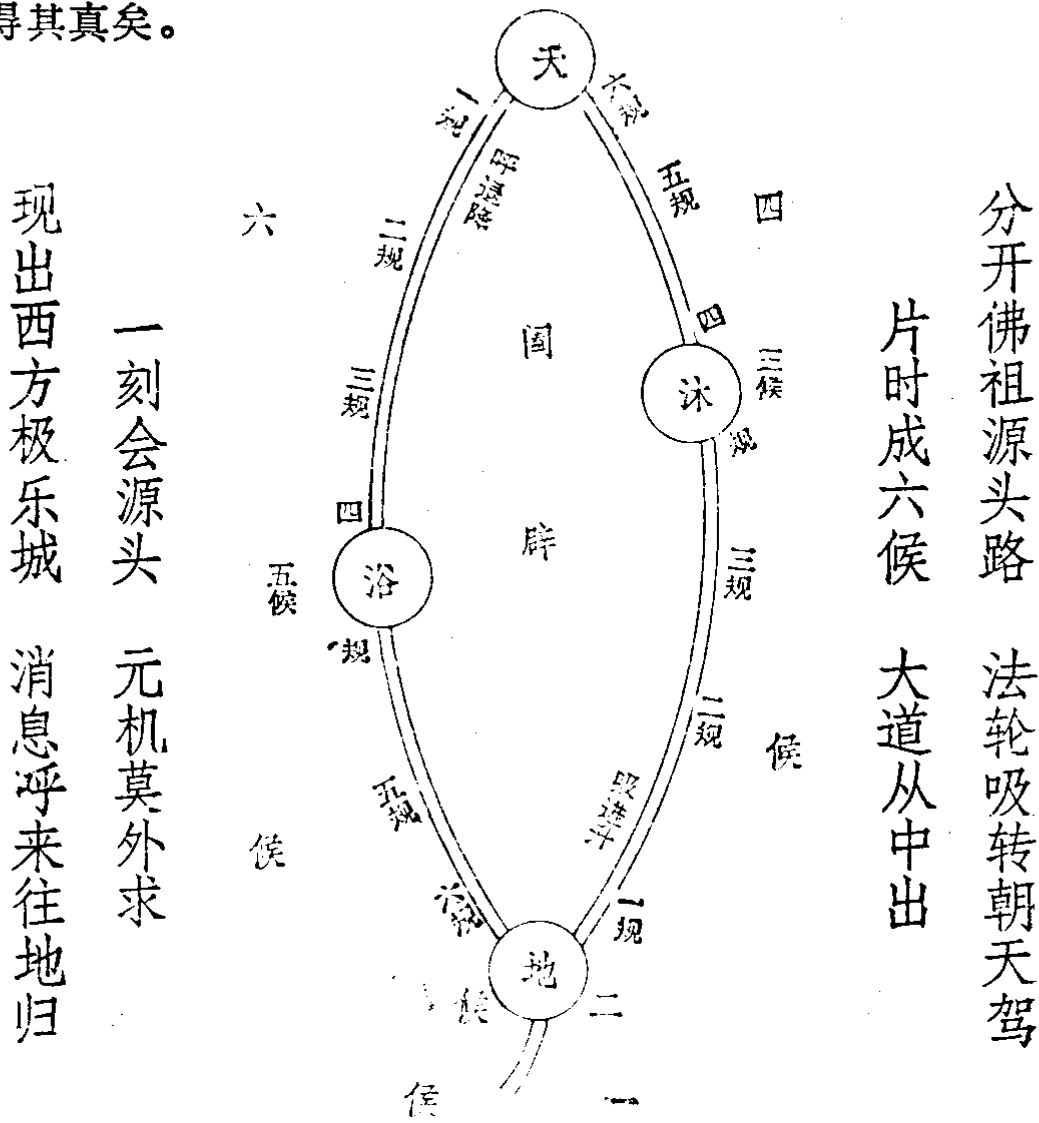


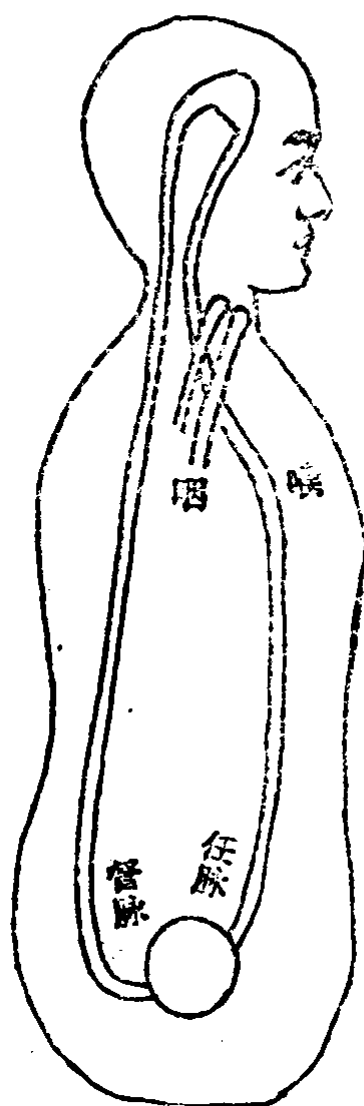
图 2

任督二脉图

盖此图与（原文为“于”）前二图原是一也。所重续者何？为是恐修道之人，不知自身有法身之路道，故备此图，以晓同志耳。

盖人能通此二脉，则百脉俱通矣。所以鹿之睡时，鼻入肛门，通其督脉，鹤、龟通其任脉。三物俱有千岁之寿，何

休忘向脉法轮行
检点明珠不死关



现出元关消息路
常教火养长生窟

图 3

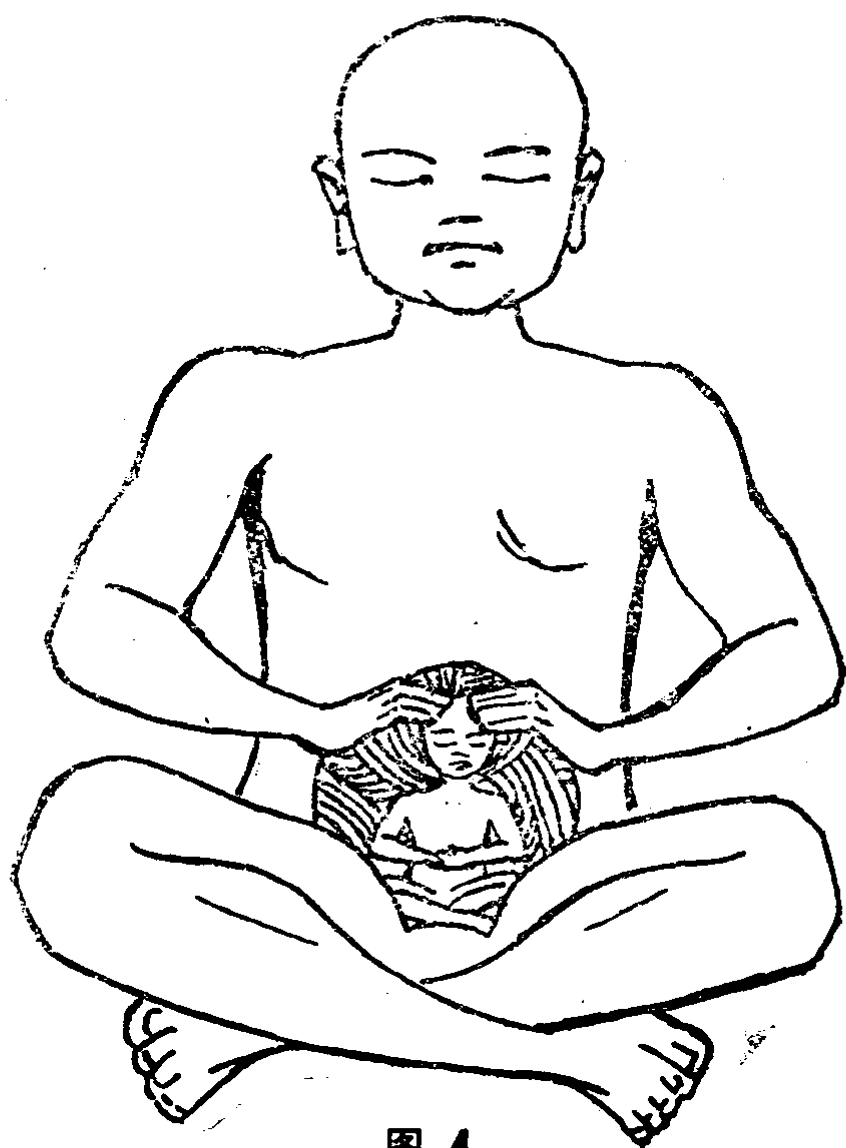
况人乎？修道之士，既转法轮，以运慧命，何患不长其寿，而成其道也。

道胎图

且此图《楞严经》原本有之妙旨，俗僧不知道胎者，因
三初未续图之过耳。

今以阐扬，修士方知如来有道胎，实之功夫在矣。

忘形顾里助真灵
一年沐浴温



有法无功勤照彻
十月道胎火

图 4

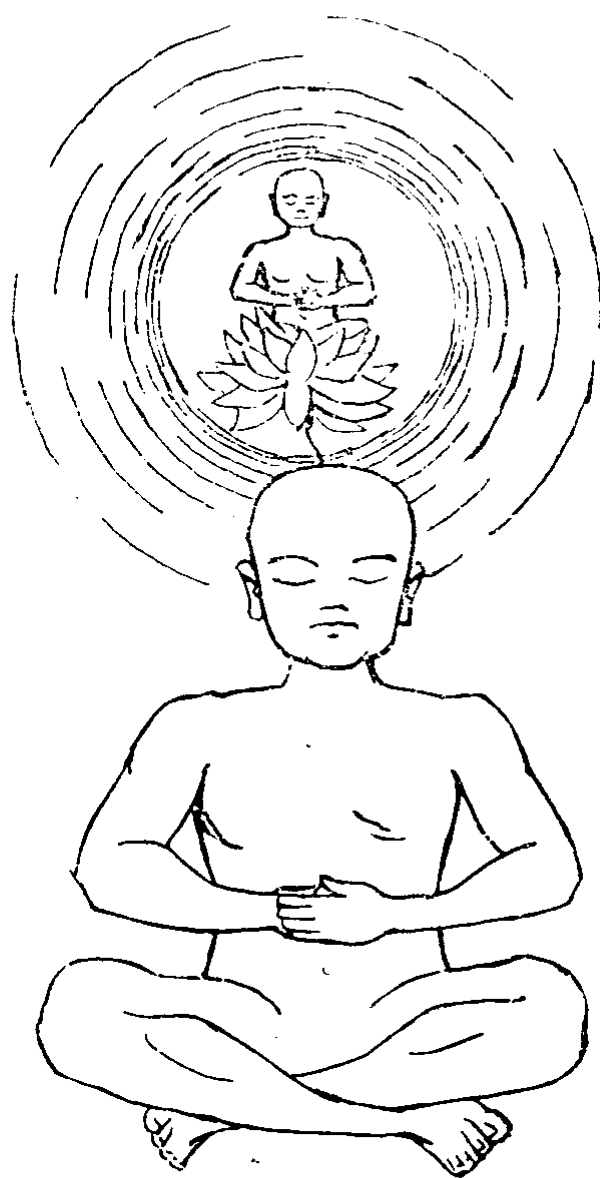
盖胎者，非有形有象，而别物可以成之。实即我之神气也。先以神入乎其气，后气来包乎其神，神气相结，而意则寂然不动，所谓胎矣。

且无凝，而后神灵，故经曰“亲奉觉应，二气培养。”故曰“日益增长。”气足胎圆，从顶而出，所谓“形成出胎，亲为佛子”者矣。

出胎图

念灵无念即菩提

百光景耀假神凝



身外有身名佛相

千叶莲花由气化

图 5