

# 黃庭經醫疏

周楣聲 疏注



安徽科學技術出版社

# 黃庭經醫疏

周楣聲

疏注

夏學傳

協輯

安徽科學技術出版社

責任編輯 儲崇華

封面設計 王國亮

封面題簽 周子洋

## 黃庭經醫疏

周楣聲疏注 夏學傳協輯

安徽科學技術出版社出版

(合肥市九州大廈八樓)

郵政編碼 230063

安徽省新華書店經銷 巢湖地區印刷廠印刷

安徽省出版總社激光照排服務部排版

開本 850×1168 1/32 印張 6.25 插頁 2

1991年8月第1版 1991年8月第一次印刷

字數 150 000 印數 3 200

ISBN 7-5337-0697-8/R·126 定價 3.80圓

yx16419

## 自序

道者道也，理也；醫者理也，亦道也。以醫之道而通道之道，則道理愈明；以道之理而明醫之理，則醫理更徹。始于一理，散為萬物，放之則彌六合，卷之則退藏于密，乃天下之大本與達道也，是儒家之中庸，亦道家之真諦也。故以儒治世、以道治身之說，其由來已久矣。于此可見，儒與道既屬同流，而醫與道又可歸于一轍。不明道則不足以言醫，既知醫則更宜通道。世事雖有萬殊，而義理自無二致也。

擬《素》、《難》之旨，闡《黃庭》之微，雖久存胸臆，十載于茲，初稿之成，亦已三稔，第以禿筆無華，鴉涂難當錦織，枵腸枯澀，窮搜終屬芻蕘。故爾風晨月夕，自誦自吟，響缶鳴蛙，自慚自慰，本不足為外人道也。

然而華年已逝，白髮盈巔，宿願縈懷，曷能自己，雖師心自復，陽貨常比于仲尼，但順理成章，偷光不求諸鑿壁，公之于眾，聊當一得之愚，質之群賢，權作他山之石。既不敢索序于高明，又何敢取寵于當世，自序亦屬自嘲，雪泥爪印，亦吾生之片羽云爾！

周楣聲

歲在庚午夏五月于安徽中醫學院附屬針灸醫院、時年七十又三歲

# 黃庭經醫疏目錄

|     |   |
|-----|---|
| 卷頭語 | 一 |
| 概述  | 五 |

|          |   |
|----------|---|
| 《黃庭經》的面貌 | 五 |
|----------|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| 一、《黃庭經》書名取義        | 五 |
| 二、《黃庭經》內容梗概        | 六 |
| 三、《黃庭經》在道經中的地位     | 八 |
| 四、《黃庭經》與道、法、術三者的關係 | 九 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 《黃庭經》與醫學           | 一  |
| 一、《黃庭經》與巫醫的淵源      | 一  |
| （一）從巫的發展說明醫道源流     | 一  |
| （二）祝由使巫術治病取得確定地位   | 一五 |
| （三）《黃庭經》中的神靈與巫術的關係 | 一七 |

黃庭經醫疏

|                          |    |
|--------------------------|----|
| (四)《黃庭經》的存神也是祝由治病移精變氣的應用 | 一八 |
| (五)心存神靈在服氣煉形中的作用         | 二〇 |
| 二、《黃庭經》有關醫學內容            | 二一 |
| (一)道家與醫家互相沉澱             | 二一 |
| (二)道家使養生學得到發展            | 二二 |
| (三)醫道同源的內容片斷             | 二四 |

黃庭內景經疏注

|          |    |
|----------|----|
| 上清章第一    | 三〇 |
| 上有章第二    | 三六 |
| 口為章第三    | 四〇 |
| 黃庭章第四    | 四二 |
| 中池章第五    | 四四 |
| 天中章第六    | 四五 |
| 至道章第七    | 四七 |
| 心神章第八    | 五四 |
| 附錄：一二、二三 | 五八 |

|         |       |    |
|---------|-------|----|
| 肺部章第九   | ..... | 六一 |
| 心部章第十   | ..... | 六二 |
| 肝部章第十一  | ..... | 六四 |
| 腎部章第十二  | ..... | 六五 |
| 脾部章第十三  | ..... | 六七 |
| 膽部章第十四  | ..... | 六九 |
| 脾長章第十五  | ..... | 七一 |
| 上觀章第十六  | ..... | 七七 |
| 靈臺章第十七  | ..... | 七九 |
| 三關章第十八  | ..... | 八〇 |
| 若得章第十九  | ..... | 八一 |
| 呼吸章第二十  | ..... | 八四 |
| 瓊室章第二十一 | ..... | 八七 |
| 常念章第二十二 | ..... | 九〇 |
| 治生章第二十三 | ..... | 九二 |
| 隱景章第二十四 | ..... | 九四 |
| 五行章第二十五 | ..... | 九七 |

|         |       |     |
|---------|-------|-----|
| 高奔章第二十六 | ..... | 一〇〇 |
| 玄元章第二十七 | ..... | 一〇二 |
| 仙人章第二十八 | ..... | 一〇五 |
| 紫清章第二十九 | ..... | 一〇八 |
| 百谷章第三十  | ..... | 一一〇 |
| 心典章第三十一 | ..... | 一一〇 |
| 經歷章第三十二 | ..... | 一一四 |
| 肝氣章第三十三 | ..... | 一一六 |
| 肺之章第三十四 | ..... | 一一九 |
| 隱藏章第三十五 | ..... | 一二一 |
| 沐浴章第三十六 | ..... | 一二六 |

黃庭外景經疏注

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 老子章第一 | ..... | 一三一 |
| 玉池章第二 | ..... | 一三二 |
| 宅中章第三 | ..... | 一三三 |
| 方寸章第四 | ..... | 一三四 |

|         |       |     |
|---------|-------|-----|
| 明堂章第五   | ..... | 一三五 |
| 長生章第六   | ..... | 一三六 |
| 長存章第七   | ..... | 一三六 |
| 物有章第八   | ..... | 一三七 |
| 作道章第九   | ..... | 一三七 |
| 出日章第十   | ..... | 一三八 |
| 心曉章第十一  | ..... | 一三九 |
| 昆侖章第十二  | ..... | 一四〇 |
| 璇璣章第十三  | ..... | 一四一 |
| 中有章第十四  | ..... | 一四二 |
| 試說章第十五  | ..... | 一四三 |
| 肝之章第十六  | ..... | 一四三 |
| 精液章第十七  | ..... | 一四四 |
| 入清章第十八  | ..... | 一四五 |
| 陰陽章第十九  | ..... | 一四五 |
| 顏色章第二十  | ..... | 一四六 |
| 脾中章第二十一 | ..... | 一四七 |

循護章第二十二 ..... 一四八

恍惚章第二十三 ..... 一四八

頭戴章第二十四 ..... 一四九

黃庭中景經疏注

念吾章第一 ..... 一五一

還念章第二 ..... 一五三

耳象章第三 ..... 一五四

常居章第四 ..... 一五五

念口章第五 ..... 一五五

念肺章第六 ..... 一五七

心紫章第七 ..... 一五八

肝青章第八 ..... 一六〇

胃受章第九 ..... 一六一

脾之章第十 ..... 一六二

腎黑章第十一 ..... 一六三

持我章第十二 ..... 一六五

重訂黃庭養生經

上篇

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 守真章第一 | ..... | 一六八 |
| 存神章第二 | ..... | 一六九 |
| 抱一章第三 | ..... | 一七一 |
| 養性章第四 | ..... | 一七一 |
| 煉形章第五 | ..... | 一七二 |
| 導引章第六 | ..... | 一七二 |
| 飲食章第七 | ..... | 一七三 |
| 房室章第八 | ..... | 一七四 |

中篇

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 護腦章第九 | ..... | 一七五 |
| 修鼻章第十 | ..... | 一七六 |

目錄

|        |       |     |
|--------|-------|-----|
| 治眼章第十一 | ..... | 一七七 |
| 理耳章第十二 | ..... | 一七七 |
| 漱口章第十三 | ..... | 一七八 |
| 運舌章第十四 | ..... | 一七九 |
| 櫛發章第十五 | ..... | 一七九 |
| 叩齒章第十六 | ..... | 一七九 |

下篇

|         |       |     |
|---------|-------|-----|
| 養心章第十七  | ..... | 一八〇 |
| 養肝章第十八  | ..... | 一八一 |
| 養脾章第十九  | ..... | 一八二 |
| 養肺章第二十  | ..... | 一八三 |
| 養腎章第二十一 | ..... | 一八三 |
| 養膽章第二十二 | ..... | 一八五 |
| 養胃章第二十三 | ..... | 一八五 |
| 養胰章第二十四 | ..... | 一八五 |

尾聲

## 卷頭語

《黃庭經》歷來注本甚多，但皆以道經注道經，晦澀費解，且雜以神仙虛無之說，自然不免目為異端與荒誕之作。但其中大部是言藏府的功能，其次皆列叙吐納漱咽之功。前者是中醫的理論基礎，后者則是氣功的圭臬。在今天中醫與氣功同時得到高度重視與發揚光大的情況下，重溫《黃庭經》，當是有其必要的。

要想疏注《黃庭》，就必須通曉道經，而道經卷帙浩繁，雖窮年累月，亦難望其項背。董元真著《陰符經本義》，陳應龍序文有曰：「夫書之有注解者為求其明，若不明雖注何益也。故注書者當闡發其無所遺隱，足為學者之階梯，方為盡善耳。至於道家之書更難解釋，以其喻言隱語及秘旨玄功，非尋常可以窺測，所以注之者甚少。」傅金鉉《悟真篇四注》亦曰：「丹經有微言，有顯言，有正言，有疑似之言，有比喻之言，有影射之言，有旁敲側擊之言，有丹理，有口訣，似神龍隱現，出沒不測，東露一鱗，西露一爪，所以讀者必須尋求也。」故各家注解，多屬轉相抄襲，穿鑿附會，終難明其奧義。此次疏注的主要目的，只能從醫經角度出發，鉤抉其涵義，並力求文理通暢。但經中的許多難解費解與不可解之處，也每為至精至妙與最精辟之處，只好停留望文生義與順理成章的表面，距離真諦甚遠。

在《黃庭》各篇之中，所用的各種隱語與譬語，一名一義者固屬不少，而一名多義者尤為多見。這與醫家的慣例也是相同的。例如醫家對於「氣」的名稱，就有「一名多義」與「一義多名」的多種涵義。

故對這類隱語與譬語的解釋，適用於此者未必適用於彼，可用於彼者又未必適用於此。即以「黃庭」一詞而論，有時是指人身之黃庭，有時是指書名之《黃庭》，而人身上中下三部又各有黃庭。丹田更有上中下之分，三關又是各有所指。在人身上部與中部又各有明堂與洞房之說。因此很難用一詞一義來作為疏注的依據，只能前后對照，上下連貫，加以推理。再則《黃庭經》本身，不僅《內景》、《外景》與《中景》，內容重疊綜錯，即在一經之中，重見疊出的章節更為多見。如論心即有《心神》、《心典》。論肝有《肝氣》、《肝部》。論脾有《脾部》、《脾長》。論肺有《肺部》、《肺氣》、《呼吸》。以上各章也不是專章和專題，而是和其他章節相互夾雜敘述。因此要想把每一章節的中心內容分別清楚，提要鉤玄予以說明，誠屬不易。故必須彼此參照，方能全面理解。

《黃庭經》內、外、中三篇的章節劃分，也未得到統一的認識與合理的安排。董德寧《黃庭經發微》序例中說：「《黃庭》本屬內外兩篇之書，故呂真人謂『口誦《黃庭》兩卷經』是也。今將內篇分為三十六章，外篇分為上中下三卷，不知出於誰氏之手。或謂梁丘子所為也，然總難完其根源，姑置不論。其所分之三十六章，雖不能確乎不易，而亦頗合於義。至於《外篇》分為三卷，殊欠妥協。茲仍以內篇分為三十六章，以象老陽，將《外篇》去其三卷之目，分為二十四章，以象老陰。此二者象乾坤之用，以周甲子之數。」今一仍其舊。《黃庭中景經》并無章節之分，首尾相連，閱讀殊感不便，今將《中景》分為十二章，以象十二月與十二時辰。三篇共分七十二章，以象七十二節氣，未知當否？

由於《黃庭》的思想和學說曾興盛一時，因而先后出現過多種版本和注本，其中字句顛倒舛錯與凌亂互異之處比比皆是，故董德寧又說：「《黃庭經》傳寫既久，未必無魯魚之謬，且兼文詞玄奧，豈

能盡通其義，故舛訛之字，較之他書為尤多也。」現以明、正統《道藏·雲笈七籤》本（以下簡稱《七籤》）作為《黃庭內景經》（以下簡稱《內景》）及《黃庭外景經》（以下簡稱《外景》）的底本；以清、光緒重刊《道藏》本，作為《黃庭中景經》（以下簡稱《中景》）的底本。參考諸家注述進行理解。對其中錯誤明顯之處，參照他本或逕予改正。如《內景·玄元》：「一之為物叵卒見」，「叵」顯系「巨」之誤；《經歷》：「轉降適斗藏初九」，「斗」顯系「升」之誤，不一一注明出處。又，各種版本對「臟腑」與「藏府」的字形，并無規範，今概作「藏府」，以資一致。

為了順理成章，剛除繁蕪，故將《黃庭》內、外中三篇的原文，八百五十九句，以《中景》最后散句合并為一句，共為八百六十句，移前挪后，以此參攷，盡量依照原文序次，編為《重訂黃庭養生經》，附于卷末。庶可眉目清楚，習用方便。由于《黃庭》內容深奧，詞義隱晦，在重訂各章節中，只收入四百八十六句，勢必有移花接木，張冠李戴，及疏漏舛錯之處，敬祈參閱原文，以免有「問道于盲」之誤。

#### 附：關於魏夫人的傳說

魏夫人是《黃庭內景經》托名的創始者，道家稱為女仙，有一定的影響與地位。有關她的傳說與傳記，在道書及其他札記中時有出現，情節略有出入。以《黃庭經發微》引《墉城集仙錄》所載較詳，錄之供參。

「魏夫人者，任城人也，西晉司徒劇陽文康公舒之女，名華存，字賢安，幼而好道，靜默恭謹，讀老莊三傳、五經百氏，無不該覽。遵父母命，適太保掾，南陽劉幼彥，生二子，長口璞，次口瑕。及二子成立出仕后，乃篤行修持，攝生頤養，味道眈玄，欲求冲舉。遂感扶桑大帝君，名暘谷神王，授以《太上黃庭經》令晝夜存念，誦之萬遍，能洞觀鬼神，

安適六府，調和三魂，五藏生華，色返嬰孩，乃不死之道也。神王又解摘經中所修之節度，及經義之指歸，行持之口訣，諸要備記。夫人依法修煉，積十六年，讀萬遍，顏如少女，得成真仙。住世八十三年而白日升天。太上道君授夫人玉禮金文，仙為紫虛元君，領上真司命南岳夫人，比秩仙公，使治天臺霍山諸洞天之主，即陶貞白所呼南真者即夫人也。」

## 概述

### 《黃庭經》的面貌

一、《黃庭經》書名取義 對於「黃庭」的取義，各家在注解《黃庭經》時，均有所說明。如梁丘子在注解《上清黃庭內景經》中說：「黃者中央之色也，庭者四方之中也。外指事，即天中、地中、人中，內指事，即腦中、心中、脾中。故曰黃庭也。」務成子在《太上黃庭外景經》中說：「黃者二儀之正色，庭者四方之中庭。近取諸身則以脾為主，遠取諸象則天理自會。」李千乘在《太上黃庭中景經》中說：「黃者中央之正色也，庭者四方之中也。外取在天中地中雲霞之上，內取於腦中心肝脾之間。」董德寧在《黃庭經發微》中說：「黃乃土之色，庭乃家之中，是三才各有三中宮也。」因此，一般均認為人身上中下三部均有「黃庭」，而以脾為其主宰。又，《金丹問答》謂黃庭在膀胱之上，脾之下，腎之前，肝之左，肺之右。這是根據《內景·上有》「上有神靈下關元，左為少陽右太陰，后有密戶前生門」，與《外景·老子》「上有黃庭下關元，后有幽闕前命門」而來，認為腹部這一區域乃是「黃庭」或中部「黃庭」的所在。

《中景·耳象》：「耳象晝夜空如聰，中有黃庭主聽門」，無疑是指腦中之黃庭。《內景·仙人》：