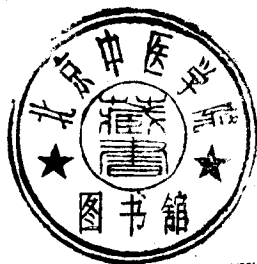


# 黄庭经 • 慧命经

曹雨 点校

25175/0901



0049068

中国医药科技出版社

1187099

## 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，不应灵府杂臃腥；凭君为买金鸦髻，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，世儒扭于晋帖，漫谓内景非真，其识解迥出苏、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 )



# 第一章

## 黄 庭

欲读黄庭经，必先知黄庭二字作何解说。黄，乃土色，土位中央。庭，乃阶前空地，名为黄庭，即表中空之义。

吾人一身，自脐以上为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者。植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即黄庭也。

引证黄庭经本文：

上有魂灵下关元，

左为少阳右太阴；

后有密户前生门，

出日入月呼吸存。（《内景经》第二章）

上有黄庭下关元，

前有幽阙后命门；（《外景经》第一章）

黄庭真人衣朱衣，

关门牡禽固两扉。

幽闕侯之高巍巍，  
丹田之中精气微。（《外景经》第二章）

解释：

魂灵，即心神。

关元，在脐下三寸。

左阳右阴，言其理耳。若必求脏腑经络部位以实之，恐于穿凿。

密户，在身后腰部。

生门，即脐。

涵虚子云：“合上下、前后、左右，暗藏一个中字，此中乃虚无窍也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。”今按呼为出、吸为入，出为辟、入为阖，辟为阳、阖为阴，阳为日、阴为月，故曰“出日入月呼吸存”。

黄庭之下，即是关元。关元之上，即是黄庭，故曰“上有黄庭下关元”。《内景经》云：“上有魂灵下关元。”则谓黄庭上之有心神，黄庭之下有关元耳，辞虽异而义同。

幽闕，即生门。生门，即脐。针灸家名为神阙，又名气舍。

命门，即密户。在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。修炼家，以心神注守黄庭，名曰黄庭真人。

心，色本赤，故曰衣朱衣。神入气中，气包神外，如牝牡之相衔，故曰“牡牝”。

闕两扉者，喻阴阳相纽。

高巍巍者，即《参同契》所云：“先天地生，巍巍尊高”之意。

丹田者，乃结丹之所。如播种子于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名曰田。

精气微之“微”字，最宜领会，必如易教之洁净精微。老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累气而成，然徒知执著精气之○迹，将何以臻神化哉（附注：后世丹书所言黄庭之部位，与本经微有不同，然大体无妨，不可具论）！

## 第二章

### 泥丸

泥丸，即上丹田。在头顶中。针灸家名百会穴，乃脑也。为修炼家最重要之关键。当行功时，运周天火候，必后升前降。升到泥丸终，降自泥丸始，所谓还精补脑是也。

夫脑髓之体极精，脑髓之用至灵。其成也，乃间接由元气化生；其亏也，非物质所能直接补足。人当中年以后，每患脑力薄弱，常欲求助于药，然药无补脑之效，惟有仙家妙术，借阴阳升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑骨髓渐充，回（恢）复原状，或更觉超胜。于是，性有所寄，命有所归，虽不仙，不远矣。

引证黄庭经本文：

至道不烦诀存真，

泥丸百节皆有神；  
一部之神宗泥丸，  
泥丸九真皆有房。  
方圆一寸处此中，  
但思一部寿无穷；  
非格别住居脑中，（《内景经》第七章）  
琼室之中八素集。  
泥丸夫人当中立，（《内景经》第二十一章）  
保我泥丸三奇灵；  
恬淡闲观内自明，（《内景经》第二十一章）  
问谁家子在我身。  
此人何去入泥丸？（《内景经》第十九章）

**解释：**

道法以简要为贵，口诀虽多，重在存真。存，即存想。真，即真人。言存想，吾身真人之所在也。

真人，即神。虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方、四隅，并中央，共九位，皆神之所寄。而中央方圆一寸处，乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神，已可享无穷之寿。

因此，一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为人身主宰，得其主宰，则易为功也。

琼室，即脑室。

八素，即四方、四隅之神。

泥丸夫人，即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动。静，则安；动，则伤。本于老子守雌之义也。

三奇，即三元。三元，即元精、元气、元神。

恬淡，谓节嗜欲、少谋虑。

闭观，谓闭目返观。此言保养脑中精、气、神之法。惟在返观内照也。

谁家子，乃内丹之喻名。内丹既结于下田，是不可不迁。迁将何处，即上入泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功，丹成上迁，乃动以凝命之术。作用虽异，道理则同。

## 第三章

### 魂 魄

自来言魂魄者，理论至繁，不可毕陈，挈其大纲，约有十说。

一、以阴阳论魂魄者：

陈氏《礼记注》曰：“魂者，阳之灵而气之英；魄者，阴之灵而体之精。”

高绣《淮南子注》曰：“魂者，阳之神；魄者，阴之神。”

二、以五行论魂魄者：

《朱子全书》曰：“魂属木；魄属金。所以说‘三魂七魄’，是金木之数也。”

三、以五脏论魂魄者：

《内经》云：“心藏神，肝藏魂，肾藏精，肺藏魄。”又曰：

“随神往来者，谓之魂；并精出入者，谓之魄。”此言魂与神为一家，魄与精为一家，正合丹道“东三南二，木火为侣，西四北一，金木同官”之说。

#### 四、以鬼神论魂魄者：

《礼祭义》曰：“气也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。”

气即魂意。魂与气，古人常合为一谈。如延陵季子骨肉归于土，魂气无不之之语可见。

#### 五、以动静论魂魄者：

《性理大全》引宋儒说云：“动者魂也；静者魄也。动静二字，括尽魂魄。凡能运用作为，皆魂使之尔，魄则不能也。”

#### 六、以升降论魂魄者：

《朱子全书》曰：“人将死时，热气上出，所谓魂升也。下体渐冷，所谓魄降也。”

#### 七、以志气论魂魄者：

《朱子全书》引苏氏易解曰：“众人气胜而为魄，志胜气而为魂。”

#### 八、以思量与记忆论魂魄者：

宋儒黄勉斋曰：“人只有个魂与魄，人记事自然记得底是魄，如会凭地搜索思量底便是魂。魂主经营，魄主受纳。”

#### 九、以知觉与形体论魂魄者：

《礼祭义》陈氏注曰：“人之知觉属魂，形体属魄。如口鼻呼吸是气，那灵处便属魂；视听是体，那聪明处便属魄。”

#### 十、以生成之先后论魂魄者：

《春秋》左氏传云：“人生始化曰魄，既生魄，阴曰魂。”后儒为之解曰：“始化是胎中略成形时。人初间才受得气，便结成个胚胎模样，是魄。既成魄，便渐渐会动，属阳曰魂。”

以上诸说，各有不同，合而观之，或可于中取得一较为明确之印象，至其相互之关系，则犹有说焉。《内经》曰：“魂魄毕具，乃成为人。”薛生白注曰：“气形盛，则魂魄盛；气形衰，则魂魄衰。”

魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏、受，故魄能记忆在内；魂阳主运用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，气聚则魂聚，是为人物之体。至于精竭魄降，则气散魂游，而无所知矣。

又朱子曰：“无魂，则魄不能以自存。今人多思虑役役，魂都与魄相离，老氏便只要守得相合。”老子云：“载营魄，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静，能以魂守魄，则魂以所守而益静。”

“魄以魂而有生意，魂之热而生凉，魄之冷而生暖。惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然，则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷。二者相离，则不得其和而死矣。”

水一也，火二也，以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年也。愚按朱说，颇有合于丹家魂魄相拘之旨，徒知炼魂，不知炼魄，死为鬼仙；徒知炼魄，不知炼魂，则尸居余气矣。

引证黄庭经本文：

百谷之宝土地精，

五味外美邪魔腥；

臭乱神明胎气夺，

那从返老得还婴。

三魂勿勿魄糜倾，

何不食气太和清，  
故能不死入黄宁。（《内景经》第三十章）  
玄元上一魂魄炼，  
一之为物最早见，  
须得至真乃顾盼，  
至忌死气诸秽贱。（《内景经》第二十七章）  
魂欲上天魄入渊，  
还魂返魄道自然；（《外景经》第十五章）  
垂绝念生死复生，  
摄魂还魄永无倾。（《内景经》第十一章）  
和制魂魄津液平，（《内景经》第十一章）  
高拱无为魂魄安。（《内景经》第二十三章）

#### 解释：

人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而生。荤腥臭气，足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元气，凋零殆尽，如何能得返老还童之效？魂飘魄丧，后悔何追？若能渐绝俗食，专心食气，保养太和，则可长生。

然修炼之道，至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。魂魄合炼者，即是由后天之阴阳，复归于先天之一气。但此一气，最不易得，有真有伪。真者，纯是洁灵生气，可用；伪者，中含秽质死气，乃大忌也。

道家所以贵乎魂魄相拘者，因魂之性，每恋魄，魄之性，每恋魂，不忍分离。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降。魂魄分离，则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。



夫人当生命垂绝之时，苟一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘，况知魂魄相拘之道者，岂有倾危之患乎？

夫摄魂还魄，虽有作用，惟贵在和平。苟魂魄能和，则气可化津，津亦化气，周身津气，润泽流通。自无不平之患矣。

修炼之术，先有为而后无为，和平之极，归于静定，魂魄自然安宁。

## 第四章

### 呼 吸

前三章虽略具理论，尚未言明学者致功之方。丹诀数十家，深浅各别，而其下手之诀，皆不外呼吸作用。

气存，则人生；气竭，则人死。呼吸所关，故不重欬。普通之人，徒知以口食谷，不知以鼻吸气，虽终日呼吸不断，然此等呼吸，大都出多入少，粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深，乃修炼家之大忌也。仙道，贵在以神驭气，使神入气中，气包神外，打成一片，结成一团，纽成一条，凝成一点，则呼吸归根，不至于散漫乱动，而渐有轨辙可循。如是者，久之即可成胎息。

何谓胎息？即呼吸之息，氤氲布满于身中，一开一合，遍身毛窍与之相应，而鼻中反不觉气之出入，直到呼吸全止，