

# 黃庭經

蕭登福◎著  
古注今譯



香港道教學院叢書 ②④

# 《黃庭經》古注今譯

---

蕭登福 ◎ 著

青松出版社



# 目次

自序 .....	V
本書摘要 .....	VII
王羲之《黃庭經》手抄本 .....	IX

## 第一篇 《黃庭經》研究

第一章 兩部《黃庭經》的撰成年代及其相沿承之關係 .....	3
第二章 《黃庭經》的黃庭所在及其與脾的關係 —— 兼論周秦以來的脾、 胰不分 .....	26
第三章 兩部《黃庭經》的積精累氣修行法門 .....	52
第四章 《黃庭經》之五臟內神修行法門 .....	79
第五章 《雲笈七籤》所見《太上黃庭內景經注》係務成子注抑梁丘子注 的問題 .....	109
第六章 《黃庭經》黃庭修行法門與全真教修行法之沿承關係 .....	127

## 第二篇 《黃庭內景玉經》古注今譯

凡例 .....	153
序論 .....	156
題注 .....	162
上清章第一 .....	164
上有章第二 .....	170
口為章第三 .....	177
黃庭章第四 .....	181
中池章第五 .....	187
天中章第六 .....	190



至道章第七 .....	195
心神章第八 .....	204
肺部章第九 .....	215
心部章第十 .....	221
肝部章第十一 .....	225
腎部章第十二 .....	231
脾部章第十三 .....	235
膽部章第十四 .....	241
脾長章第十五 .....	245
上觀章第十六 .....	257
靈臺章第十七 .....	265
三關章第十八 .....	272
若得章第十九 .....	274
呼吸章第二十 .....	282
瓊室章第二十一 .....	287
常念章第二十二 .....	293
治生章第二十三 .....	300
隱影章第二十四 .....	306
五行章第二十五 .....	310
高奔章第二十六 .....	316
玄元章第二十七 .....	321
仙人章第二十八 .....	328
紫清章第二十九 .....	334
百穀章第三十 .....	338
心典章第三十一 .....	343
經歷章第三十二 .....	346
肝氣章第三十三 .....	350
肺之章第三十四 .....	357

隱藏章第三十五 .....	361
沐浴章第三十六 .....	374

### 第三篇 《太上黃庭外景玉經》古注今譯

凡例 .....	385
題注 .....	388

#### 《太上黃庭外景玉經》上部經第一

老君章第一 .....	389
黃庭章第二 .....	394
中池章第三 .....	397
宅中章第四 .....	401
方寸章第五 .....	404
至道章第六 .....	406
明堂章第七 .....	409
常存章第八 .....	416
物有章第九 .....	421

#### 《太上黃庭外景玉經》中部經第二

作道章第十 .....	425
五行章第十一 .....	428
出入章第十二 .....	433
心曉章第十三 .....	436

#### 《太上黃庭外景玉經》下部經第三

璇璣章第十四 .....	443
中有章第十五 .....	447
試說章第十六 .....	452
晝日章第十七 .....	454
肝之章第十八 .....	457

肺之章第十九 .....	467
下入章第二十 .....	471
五藏章第二十一 .....	479
頭戴章第二十二 .....	485
附錄一：誦讀《黃庭經》儀軌 .....	491
附錄二：《黃庭經》相關道經 .....	498
附錄三：黃庭內外景經相關內容對比 .....	511
參考書目 .....	525

## 自序

《黃庭經》有內景、外景二經，外景在內景之先，二書撰成在漢代。外景託諸太上老君，內景託於玉晨大道君。內景是沿承外景而來，且是在闡釋外景，所以有許多字句文義和外景相雷同或相近。兩部《黃庭經》以臍後腎前的黃庭為主要修行場所，以存思內神及引氣行身來進行修煉，主要在積精累氣以為神。精氣之來源，則有來自外在和內在二者。充盈在天地之間者，則以服食天地、日月及五星之精氣為主，此即承襲周代餐食六氣法，並加以發輝成鬱儀結璘飛奔日月之法門。服食自身所滋生之精氣者，則導氣循行各臟腑、黃庭、丹田之間，而後積存於黃庭及下丹田。經中也有述及男女房中之術及內丹坎離交媾之法。《太上黃庭外景經》中部經云：「五行參差同根節，三五合氣其本一。」所說的三五，是指坎水（腎）一、離火（心）二，二者之數相合為三；戊己為意土（脾）為五，為調和水、火之媒介，此章在解說內丹修行方式。

《黃庭經》的存思內神及引氣循身法門，影響了東晉上清派守三一、守雌一、守雄一、守帝一等修行法門的建立。其以黃庭為主及內丹坎離之說則影響了宋代的全真教。

漢代談及內丹者，除兩部《黃庭經》外，《周易參同契》亦有千古丹經王之美譽。但影響全真教較深者則為《黃庭經》。全真教並未自撰專屬之道經，而所重視的道典有三：《黃庭經》、《清靜經》、《陰符經》；《清靜經》用以修性，《黃庭經》、《陰符經》用以修命。全真教更以撰寫《黃庭經》的太上老君為教派祖源，以傳授《黃庭經》的東華帝君（扶桑太帝）為創教之主，以東華帝君所在的蓬萊為歸真之處，以臍內一寸三分為黃庭，為結丹處。金·丘處機《大丹直指·序》說黃庭是先天元陽真氣所在，稱之為本來面目，文云：

臍內一寸三分，所存元陽真氣，更不曾相親，迷忘本來面目，逐時耗散，以致病夭、憂愁、思慮、喜怒、哀樂。但臍在人身之中，名曰中宮命府、混沌神室、黃庭丹田、神氣穴、歸根竅、復命關、鴻濛

竅、百會穴、生門、太乙神爐、本來面目，異名甚多。此處包藏精髓，貫通百脈，滋養一身。<sup>1</sup>

金·丘處機《大丹直指·卷下·妙旨》又說：

玄關乃在臍裏一寸三分，父母元氣，名為鼎器，二腎為鼎足。火候舉動，心做事業，便是起火。虎龍交姤，藥物乃是刀圭。<sup>2</sup>

丘處機把黃庭稱為玄關一竅，稱為歸根竅、復命關、本來面目，以此為修煉內丹之處。受《黃庭經》的影響，不言可喻。

本書《〈黃庭經〉古注今譯》，包括三部份，第一篇為〈《黃庭經》研究〉，共六篇文章，討論兩部《黃庭經》的撰成年代、相互關係，並探討它們的修行法門，也論述古人脾、胰不分，甚至以胰為脾的情形。第二篇為〈《黃庭內景玉經》古注今譯〉，第三篇為〈《黃庭外景玉經》古注今譯〉；此二篇是以全文註、譯及校正經文為主。在註釋方面，有古注有今注，古注摘錄務成子注及梁丘子注全文，亦兼採冷謙、石和陽等人之注。今註則以析述字義、句義為主，其後並有全章之白話翻譯。旨在使其簡明易讀。

蕭登福

謹序於 2016 年 7 月 21 日 台中大里

---

<sup>1</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；新文豐刊本第七冊，47 頁下至 48 頁下。

<sup>2</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；新文豐刊本第七冊，65 頁下至 66 頁上。

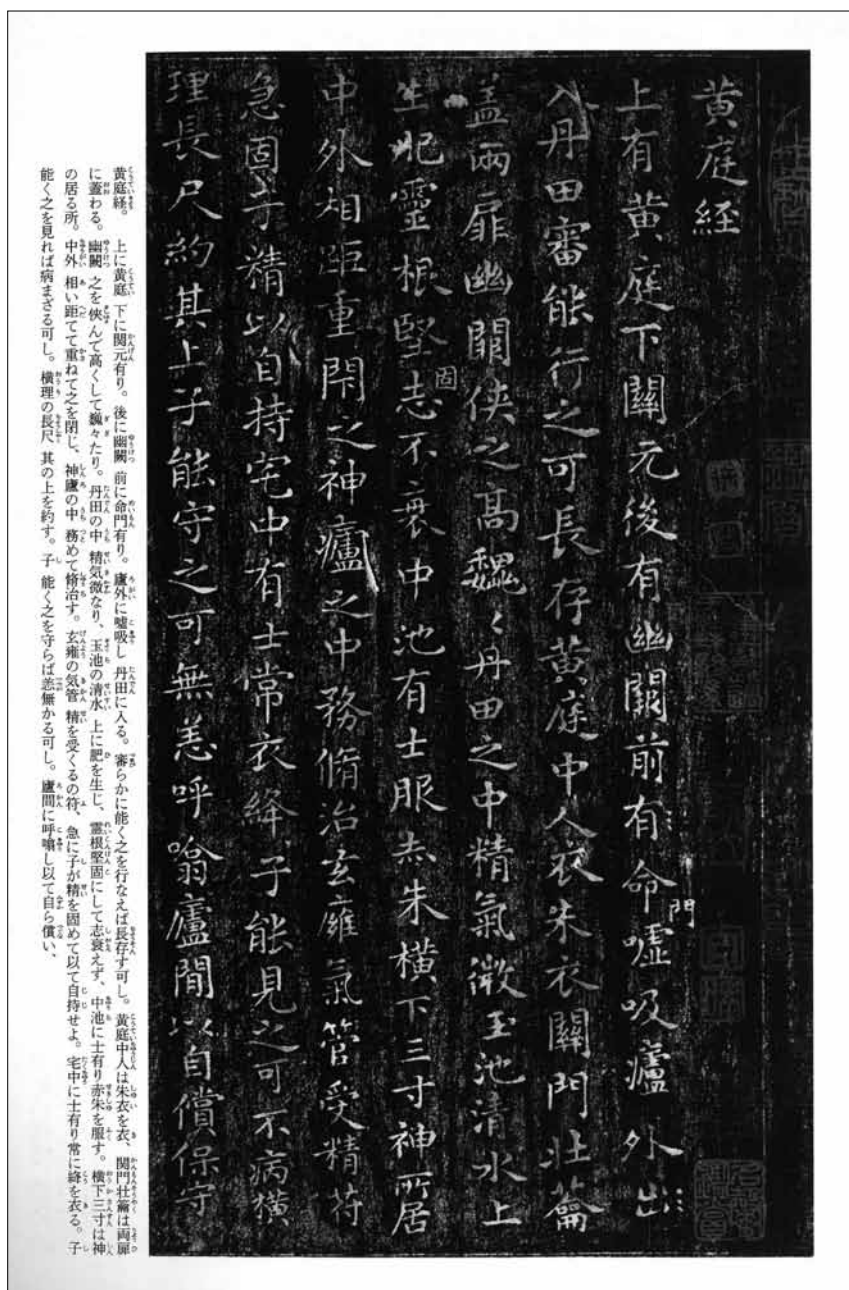
## 本書摘要

《黃庭經》以臍後腎前的黃庭為主要修行場所，以存思內神及引氣行身來進行修煉。其修煉法門，影響了東晉上清派存思內神守一之法，也影響了宋代全真教內丹元陽祖氣修行方式。

本書《〈黃庭經〉古注今譯》，包括三部份，第一篇為〈《黃庭經》研究〉，共六篇文章，討論兩部《黃庭經》的撰成年代，相互關係，並探討它們的修行法門，也論述古人脾、胰不分，甚至以胰為脾的情形。第二篇為〈《黃庭內景玉經》古注今譯〉，第三篇為〈《黃庭外景玉經》古注今譯〉；此二篇是以全文註、譯及校正經文為主。在註釋方面，有古注有今注，古注摘錄務成子注及梁丘子注全文，亦兼採冷謙、石和陽等人之注。今註則以析述字義、句義為主，其後並有全章之白話翻譯。旨在使其簡明易讀。







王羲之手抄《黃庭外景經》石刻拓印本之一

(東晉・王羲之《黃庭經》抄本〔趙孟頫舊藏心太平本〕，收入《中國法書選・魏晉唐小楷集》，日本・二玄社，2006年2月12刷。)

完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯俠  
 幽關流下竟養子玉樹不可杖至道不煩不旁迂  
 靈臺通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神門戶  
 既是公子教我者明堂四達法海源真人子丹當我前  
 三關之間精氣深子欲不死脩崑崙絳宮重樓十二級  
 宮室之中五采集赤神之子中池立下有長城玄谷長  
 生要眇房中急棄捐淫欲專守精寸田尺宅可治生繫  
 子長流志安寧觀志流神三奇靈閑暇無事心太平  
 常存玉房視明庭時念大倉不飢渴役使六丁神女

(一)守至堅ならば身慶を受く。方寸の中蓋藏を三々、精神還歸すれば老いて復壯なり。俠むに幽關を以て流下して竟く。子が玉樹を養いて扶(杖)く可からしむ。  
 至道は煩ならず旁迂ならず。靈臺は天に通じ中野に臨む。方寸の中、關下に至り、玉房の中、神の門戸。既に是の公子、我に教うる者なり。明堂四達すれば法海(源)なり。  
 真人子丹、我が前に當たり、三關の間、精氣深し。子、死せざらん欲せば崑崙を脩め、絳宮重樓十二級、宮室の中、五采集まり、赤神の子、中池に立つ。下に長城玄谷の  
 思有り、長生要眇、房中急なり。淫欲を棄捐して子守、寸田尺宅、生を治す可し。子の長流するを繫げば志は安寧。閑暇、事無く心は  
 太平。常に玉房を存すれば明庭。時に太倉を念えば飢渴せず。六丁を役使して神女に遇し。

謁子精路可長活正室之中神所居洗心自治無敢  
 行應觀五藏視節度六府脩治潔如素虛無自然道  
 之故物有自然事不煩垂拱無為心自安體虛無之居  
 在廉間寧莫曠然口不言恬淡無為遊德園積精香  
 潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬淡  
 無為何思靈羽翼以成正扶疏長生久視乃飛去五行  
 參差同根節三五合氣要本一誰與共之升日月抱珠  
 懷玉和子室子自有之持無失即得不死藏金室出月  
 入是吾道天七地三回相守升降五行合九玉石落是

子が精路を開きさば長活す可し。正室の中、神の居る所。洗心自ら治めて敢えて汚るる無く、五藏を歴観して節度を規よ。六府を脩治して潔きこと素の如し。虚無自然  
 は道の故なり。物に自然有れば事は煩ならず。垂拱無為なれば心自ずから安し。体虚無の居は廉間に在り。寂寥虚然として日は言わず。恬淡無為にして徳園に遊び、  
 精を積み蓄ければ玉女存す。道を作して憂柔身は独居、性命を扶養して虚無を守り、恬淡無為、何の思慮で、羽翼以て成らば、正に扶疏、長生久視して乃ち飛去せん。  
 五行参差なるも根節を同じうし、三五氣に合するも本の一なるを要す。誰か与に之を共にして日月に升らん。珠を抱き玉を懷きて子が室に和し、子自ら之を有して持  
 して失う無かれ。即ち死せざらんと欲得せせば金室に藏せよ。月を出だし日を入る。是れ吾が道。天七地三回りて相い守る。五行に升降して、は九に合し、玉石落きた  
 るも是れ吾が宝。

吾寶子自有之何不守心曉根蒂養華采服天順地  
 合藏精七日之奇五連相合崑崙之性不迷誤九源之  
 山何亭々中有真人可使令蔽以紫宮丹城樓侯以日月  
 如明珠萬歲昭々非有期外本三陽神自來內養三神  
 可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然旋璣懸珠  
 環無端玉石戶金匱身完堅載地玄天迴乾坤象以四  
 時赤如丹前仰後卑各異門送以還丹與玄象龜引  
 飛致靈根中有真人以金巾負甲持符開七門此非枝  
 葉實是根晝夜思之可長存仙人道士不可神積精所

子自之有して何ぞ守る。心に根蒂を曉りて華采を養い、天に服し地に順い合に精を藏すべし。七日の奇、吾れ相合を達ぬ。崑崙の性、迷誤せず。九源の山何  
 事なる。中に真人有り使令す可。蔽うに紫宮丹城樓を以てし、侯じに日月の明珠の如くなるを以てす。萬歲昭々とし、期有るに非ず。外は三陽に本づき、神自ら  
 來たり、内は三神を養い長生す可。魂は天に上りんと欲し魄は淵に入らんとす。還魂反魄は道の自然なり。魂を旋じ珠を懸け環に廻し、玉石戸金匱身は完堅載  
 地玄天に迴り、象るに四時を以てし赤きこと丹の如。前は仰き後は卑く各々の門を異にす。送るに還丹と玄象とを以てし、象龜氣を引き、靈根を致す。中に真人  
 有り金巾を巾し、甲を負い符を持して七門を開く。此れ枝葉に非ず實は是れ根なり。晝夜之を思ふは長存す可し、仙人道士は神とす可きに非ず。積精の致す所

食為事年久皆食穀與五味獨食大和陰陽氣故能不  
 死天相既心為國主五藏王受意動靜氣行行道自守  
 我精神光晝曰昭々夜自守渴自得飲飢自飽經歷六  
 府藏外酉轉陽之陰藏於九常能行之不知老朽之  
 為氣調且長羅五藏生三光上合三焦道飲糟漿我  
 神魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸壺通明堂  
 伏於玄門候天道近在於身還自守精神上下關分  
 理通利天地長生道七孔已通不知老還坐陰陽天門  
 候陰陽下于龍喉通神明過華蓋下清且涼入青冷

專心守之相為一人皆食穀與五味獨食大和陰陽之氣。故能壽考。天相既。心為國主。五藏之王。意受於動靜。氣行於  
 常。道。自守。精神光。晝。昭々。夜。自守。渴。自得。飲。飢。自。飽。經歷。六。府。藏。外。酉。轉。陽。之。陰。藏。於。九。常。能。行。之。不。知。老。朽。之。為。氣。調。且。長。羅。五。藏。生。三。光。上。合。三。焦。道。飲。糟。漿。我。神。魂。魄。在。中。央。隨。鼻。上。下。知。肥。香。立。於。懸。壺。通。明。堂。伏。於。玄。門。候。天。道。近。在。於。身。還。自。守。精。神。上。下。關。分。理。通。利。天。地。長。生。道。七。孔。已。通。不。知。老。還。坐。陰。陽。天。門。候。陰。陽。下。于。龍。喉。通。神。明。過。華。蓋。下。清。且。涼。入。青。冷。



洞見吾形期成還丹可長生還過華池動腎精立於明  
 官臨丹田將使諸神開命門通利天道至靈根陰陽  
 列帝如流星肺之為氣三焦起上服伏天門候故道關  
 視天地存童子調和精華理髮齒頰色潤澤不復白  
 下于隴陰何落諸神皆會相求索下有絳宮紫華  
 色隱在華蓋通神靈專守心神轉相呼觀我諸神辟  
 除耶脾神還歸依大家至於胃管通虛無閉塞命門  
 如玉都壽專萬歲將有餘脾中之神舍中宮上伏命  
 門合明堂通利六府調五行金木水火土為玉日月列宿

〔清治の〕洞に入りて吾が形を見、期して還丹を成さば長生可し。下還に華蓋池有過り、動きて精を見覺、明堂に立ちて丹田に臨む。將に諸神をして命門を開か  
 しめ、利を天道に通じて靈根に至る。陰陽列布して流星の如し。肺の氣あるを三焦より起こり、上は天門に應伏して故道を候ひ、天地を開視して童子を存す。精華を  
 調和して髮齒を理え、顔色潤沢にして復た白からず。靈根に下りて何ぞ落たる。諸神皆な會して相い求索す。下に絳宮紫華の色有り。隱に華蓋在りて六含輪、處に通  
 じ、専ら諸心神を守りて転た相い呼ぶ。我が諸神を觀て邪惡を時除す。脾神還歸して大家に依り、胃管に至りて虚無に通じ、命門を閉塞すること玉都の如し。脾は  
 萬歳を專らにし將に餘有んとし、脾中の神は中宮に舍り、上は命門に伏して明堂を合し、利を六府に通じて五行を調え、金木水火は土を王と為す。日月列宿〔陰陽を  
 張り〕

張陰陽二神相得下玉英五藏為主腎最尊伏於大陰  
 成其形出入二竅含黃庭呼吸虛無見吾形強我筋骨  
 血脈盛悅惚不見過清靈恬惓無欲遂得生還於七  
 門飲大淵稟我玄羅過清靈問我仙道與奇方頭戴  
 白素距丹田沐浴華池生靈根被髮行之可長存府  
 相得開命門五味皆至開善氣還常能行之可長生  
 永和十二年五月廿四日五山陰縣寫

二神相得玉英下玉英五藏之主腎最尊伏於大陰成其形出入二竅含黃庭呼吸虛無見吾形強我筋骨  
 強くせば血脈盛んなり。悦惚として清靈を過るを見ず。恬惓無欲遂に生を得。七門に還りて大淵に飲む。我が仙道と奇方とを問う。頭  
 に白素を戴せ丹田を距て。華池に沐浴して靈根を生じ。被髮して之を行なえば長存す可し。二(三)附相得て命門を開く。五味皆に至開りて善氣還り。常に能く之  
 を行なえば長生す可し。永和十二年五月二十五(四)日、山陰縣に寫す。



# 第一篇

## 《黃庭經》研究



## 第一章 兩部《黃庭經》的撰成年代及其相沿承之關係

**摘要：**《黃庭經》有外景及內景二部，外景託名老君所撰，內景託名玉晨大道君所撰。外景撰作在先，西漢・劉向《列仙傳》已提到《老君黃庭經》，外景應撰成於西漢。內景經則約撰成於東漢末。二部經文內容相互涉入，同樣重視身中內神及引氣行身等修行法門，且以內容文義看，內景似在仿襲外景，也在解說外景。內景經分三十六章，外景經雖不分章，但可以從內景經各章中找到內容相近的文字，並依據外景經用韻及文義完整性來斷章。我們如將二經文義相關的部分排列在一起，再加以比較，不僅可以發現兩者內容息息相關，文義相近，甚至兩者相關章節的押韻字，亦常刻意用相同韻部字為韻。

**關鍵字：** 黃庭經 內景 外景

### 一、《黃庭經》內外景名稱來源及其意涵

《黃庭經》是上清派第一代太師魏華存所傳的重要道書，和魏晉六朝上清派的存思身神等重要法門有密切關係，也和唐宋後的內丹修煉法門有密切關係。全真教首重《黃庭經》、《陰符經》、《清靜經》三者，三書中《黃庭經》的以臍內兩腎間的黃庭為修煉中心，更是全真教派所凜遵。

《黃庭經》今有二部，一為外景，一為內景，二者的全稱分別為：《太上黃庭外景玉經》、《太上黃庭內景玉經》，經文短小，兩者的白文本收入《正統道藏・洞玄部・本文類・人字號》。

今雖有兩部《黃庭經》，但早期唯有一部《黃庭經》，並無內、外景之分。「內」是對「外」而立名，僅有一種，自無內、外之分。內、外景之分，猶如內、外篇之別。陸德明《經典釋文》《莊子》內篇下注云：



內者，對外立名。《說文》云：「篇，書也。」字從竹，從艸者，草名耳，非也。

內篇和外篇，是相對應的存在，既有內、外，自然較重要的為內篇，較不重要的為外篇。但先秦書無內外之分，書籍分內外，似乎可追溯至自西漢的淮南王劉安。劉安所著書有內、外、中之分，《漢書·淮南王傳》云：

淮南王安為人好書，鼓琴，不喜弋獵狗馬馳騁，亦欲以行陰德拊循百姓，流名譽，招致賓客方術之士數千人，作為《內書》二十一篇，《外書》甚眾，又有《中篇》八卷；言神仙黃白之術，亦二十餘萬言。

上引所說淮南王《內書》二十一篇，即今之《淮南子》二十一篇；《中篇》，為道教神仙書，應是《鴻寶萬畢》、《苑祕》、《枕中書》等書。《內書》闡述道家思想、《中篇》為神仙修煉術，二者是比較重要的。其重要性，依次為：最主要者為中，其次為內，其次為外。其後東晉葛洪《抱朴子》有內篇、外篇之分，內篇即是神仙道教之說，外篇為儒術治國之論。從這裏看來，以作者的角度來說，內篇較外篇重要。魏晉南北朝時郭象等人注《莊子》，也將《莊子》書區分為內、外、雜<sup>1</sup>，以內篇為尊，外、雜為輔。

《黃庭經》無內、外篇，而有內、外景之分。內、外景之說，在先秦時已存在。見諸載籍者，《荀子·解蔽篇》云：「濁明外景，清明內景。」《大戴記·曾子天圓篇》曾子引述孔子之言，孔子以天為外景，地為內景；天為陽，地為陰；陽為神，陰為靈；陽主施予，陰主化育，陽施陰受，陰陽為萬之本源。孔子內、外景之說，當為道教《黃庭經》內、外景名稱之由來，但其義則較近於《漢書·淮南王傳》所說《淮南子》有內書、外書，及後來《莊子》的內、外篇，以內篇為尊，外篇為下。其後唐·梁丘子以天象來解釋外景，以人體骨肉臟腑來解釋內景；乃是沿承漢儒以人體效法天象的觀點而來。人體既與天象宇宙相同，則修道不外於向內觀照，存思此身。此又與孔子以天為外景，地為內景之說有別，已將天地換成人體自身。

唐·梁丘子《黃庭內景玉經註》上卷注云：

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事：即天中、人中、地中；內指事：即腦中、心中、脾中；故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象諭，即日月星辰雲霞之象也。內象諭，即血肉筋骨臟腑之

象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。<sup>2</sup>

梁丘子說中央之色為黃，四方之中為庭，天有天中，地有地中，人身有人身之中，這些中央之處，即是黃庭。而由於人身中央之處，有三：腦中、心中、脾中，所以人身有上中下三處黃庭。此自是梁丘子之解讀，未必與《黃庭經》之意相吻合。以兩部《黃庭經》所言，黃庭自有處所，其處在臍後腎前，在心臟之下，下丹田之上；亦即在臍內至兩腎間，也是在兩腎前的空虛處。且梁丘子用天象來說外景，人體臟腑說內景，亦和《黃庭經》不能相合，兩部《黃庭經》雖有內外景名稱之別，但並非《黃庭外景經》論天象，《黃庭內景經》論人體；兩部《黃庭經》的內容是相沿承的，沒有內外之別。

早期由於《黃庭經》只有一部，所以自然無內外景之稱，其後道流仿《黃庭經》而撰《黃庭內景玉經》，以內景來自尊，於是就把先前的《黃庭經》，改稱為《黃庭外景玉經》；內景、外景，猶如內篇、外篇，皆以內為尊，以外為下。此種情形，猶如佛教的大乘是後起之說，卻以「大乘」自居，把本來的佛教蔑稱為「小乘」。以經典成立的先後看，《黃庭外景玉經》應在《黃庭內景玉經》之前。兩本經，一託名太上老君所撰，一託名太上道君（玉晨大道君）所撰，所以二者皆在經名前冠上「太上」二字，於是而為《太上黃庭外景玉經》與《太上黃庭內景玉經》。

## 二、《太上黃庭外景玉經》的撰成年代

有關內外景《黃庭經》撰作年代的探討，古今以來，學者論述甚多，大抵著重在內、外景撰作年代先後的問題上。一般學者如北宋·歐陽修《集古錄跋尾·黃庭經四首》、清·楊任芳《黃庭經闡述》、鄴郡粧齋主人《黃庭經要注》、近人陳撝寧《黃庭經講義》<sup>3</sup>、王明《黃庭經考》<sup>4</sup>、李養正《魏華存與黃庭經》<sup>5</sup>等等，皆以為《黃庭外景玉經》撰成於《黃庭內景玉經》之前。但對於二經真正撰作於何時，則較少觸及。

《太上黃庭外景玉經》，白文本收入《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》。經分上、中、下三篇，以七言韻語寫成，敘述修煉黃庭、三丹

田及身神之法，託名太上老君所作，撰作年代約在漢代，極有可能在西漢世已存在，劉向《列仙傳·卷下·朱璜》已言及此經。今述其歷史源流於下。

《黃庭經》見載於葛洪《抱朴子·遐覽篇》、《抱朴子·祛惑篇》，為葛洪之師漢末鄭隱所藏書之一，其撰作年代，應在漢世。但《黃庭經》一詞，共包涵了《太上黃庭內景玉經》、《太上黃庭外景玉經》，另有晚出的《太上黃庭中景玉經》，不在此列。如此，則《抱朴子·遐覽篇》所說的《黃庭經》一書究指何者而言呢？以史料來看，應是指《黃庭外景玉經》。《黃庭外景玉經》一開始即說：「太上閑居作七言」，係假託老子所撰，因而《黃庭外景玉經》也稱為《老君黃庭經》或《老子黃庭經》，成書甚早。劉向《列仙傳·卷下·朱璜》說：

朱璜者，廣陵人也，少病毒瘕，就睢山上道士阮丘，丘憐之，言：「卿除腹中三屍，有真人之業，可度教也。」璜曰：「病愈，當為君作客三十年，不敢自還。」丘與璜七物藥，日服九丸，百日病下如肝脾者數斗。養之數十日，肥健，心意日更開朗。與《老君黃庭經》，令日讀三過，通之，能思其意。丘遂與璜俱入浮陽山玉女祠。且八十年，復見故處，白髮盡黑，鬢更長三尺餘。過家食，止數年，復去。如此至武帝末，故在焉。

朱璜寢瘕，福祚相迎。真人投藥，三屍俱靈。

心虛神瑩，騰贊幽冥。毛頰髮黑，超然長生。<sup>6</sup>

上引劉向《列仙傳》已言及《老君黃庭經》，以之為修仙之書。而劉向《列仙傳》，見載於葛洪《抱朴子·內篇·論仙篇》說：「劉向，博學，則究微極妙，經深涉遠；思理，則清澄真偽，研覈有無。其所撰《列仙傳》，仙人七十有餘。」其書也曾被東漢應劭所引用，《漢書·郊祀志第五上》「為方僊道，形解銷化」下，唐·顏師古注云：「應劭曰：《列仙傳》曰：『崔文子學仙於王子喬，（王子喬）化為白蜺，文子驚，引戈擊之，俯而見之，王子喬之尸也，須臾則為大鳥飛而去。』」又，三國·嵇康《答難養生論》云：「故赤斧以練丹頰髮，涓子以朮精久延，偃佺以松實方目，赤松以水玉乘煙，務光以蒲葦長耳，邛疏以石髓駐年，方回以雲母變化，昌容以蓬萊易顏。若此之類，不可詳載也。」<sup>7</sup>文中所言八位仙人及所餌食之物，皆與《列仙傳》相同。既然自東漢至三國，皆有人明引暗用《列

仙傳》，足證《列仙傳》為西漢劉向所撰，東漢至魏晉流傳不絕。

西漢劉向《列仙傳》已言及《老君黃庭經》，那麼《老君黃庭經》當撰成於西漢時。詳細論述，請見筆者《正統道藏總目提要》第 0294《列仙傳》提要<sup>8</sup>。

又，《舊唐書·卷四十七·經籍志下·道家》著錄《老子黃庭經》一卷，應即是此書。此書並被三張視為重要教典，《正一法文天師教戒科經·大道家戒令》說：「《妙真》自吾所作，《黃庭》三靈七言，皆訓諭本經，為《道德》之光華。」<sup>9</sup>《黃庭》、《道德》皆歸之老君，可見《黃庭》是指老君所撰的《黃庭外景玉經》而言。〈大道家令戒〉的撰作時代在曹魏時代，文云：「自今正元二年正月七日已去」，及「魏氏承天驅除，歷使其然，載在河雒，懸象垂天，是吾順天奉時，以國師命，武帝行天下，死者填坑，既得吾國之光，赤子不傷，身重金累紫，得壽遐亡，七子五侯，為國之光，將相掾屬，侯封不少，銀銅數千，父死子係，弟亡兄榮，沐浴聖恩。」正元二年為三國時曹魏齊王芳的年號，為西元二五五年，由此推知《正一法文天師教戒科經》乃為曹魏時張陵後嗣所撰。該經既以《黃庭》、《道德》為教戒訓諭之書，以其是老君所作，所以被三張作為傳教重要的典籍。

西漢·劉向《列仙傳》及曹魏張天師後嗣所撰經戒中，都言及《黃庭經》，足證此書在漢世已廣被道教所沿用，早期道書所言的《黃庭經》，乃指《黃庭外景玉經》而言；此乃因為《黃庭外景玉經》，係假託老子所撰，所以《黃庭外景玉經》也稱為《老君黃庭經》。

《黃庭經》長期來被世人所重，東晉的王羲之甚至曾抄寫此經以換鵝。有關王羲之寫經換鵝事，見載於《晉書·卷八十·王羲之傳》，但所寫為何經？《晉書》說是《道德經》，而世人相傳則為《黃庭經》。宋·洪邁《容齋隨筆·容齋四筆·卷五·黃庭換鵝》云：

李太白詩云：「山陰道士如相見，應寫《黃庭》換白鵝。」蓋用王逸少事也。前賢或議之曰：「逸少寫《道德經》，道士舉鵝群以贈之，元非《黃庭》。」以為太白之誤。……案：張彥遠《法書要錄》載褚遂良《右軍書目正書》有《黃庭經》，云：「注六十行，與山陰道士真蹟故在。」又武平一《徐氏法書記》云：「武后曝太宗時法書六十

餘函，有《黃庭》。」又，徐季海《古蹟記》：「元宗時大王正書三卷，以《黃庭》為第一。」皆不云有《道德經》，則知乃《晉傳》誤也。

《晉書·卷八十·王羲之傳》說王羲之書寫《道德經》以與山陰道士換鵝；而洪邁則以為應是寫《黃庭經》換鵝。《晉書》為唐初房玄齡等人所編撰，洪邁則據唐初尚有王羲之用以換鵝的《黃庭經》真跡，因而以為應是《晉書》誤書。也許王羲之曾抄二經以換鵝，不止抄一經而已。但不管如何，晉世《黃庭經》被道徒所喜好及貴重，則可見一斑。今所見東晉·王羲之《黃庭經》抄本，係趙孟頫舊藏心太平本，為晉·王羲之於晉穆帝永和十二年（西元356年）五月廿四日手抄《黃庭經》的石刻本，收入於《中國法書選·魏晉唐小楷集》<sup>10</sup>。

以上有關《黃庭經》撰作年代的論定，請參見筆者《正統道藏總目提要》第332條《太上黃庭外景玉經》提要<sup>11</sup>。

### 三、《太上黃庭內景玉經》的撰成年代

《太上黃庭內景玉經》白文本，收入於《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》。此書託名玉晨大道君所作，全經為七言韻語，分三十六章，每章以首句二字為章名，敘述人身中三部八景二十四神、臟腑、黃庭、三丹田等內神名諱形貌，及修煉身神之法。王褒、景林真人傳予魏華存，為東晉上清派重要道典，撰作年代約在東漢末。

關於《黃庭內景玉經》的撰造時代，據《太平廣記·卷五十八·魏夫人》載魏華存之師王褒降臨齋室，授魏華存（251—334年）上清三十一卷經；另外景林真人又授以《黃庭內景經》，令「晝夜存念，讀之萬遍後，乃能洞觀鬼神，安適六府，調和三魂五臟，主華色，反嬰孩，乃不死之道也。」並說：「夫人能隸書小有王君並傳，事甚詳悉，又述《黃庭內景注》，敘青精健方，後屢降茅山」<sup>12</sup>。上引的《太平廣記》魏夫人傳，文末細字作：「出《集仙錄》及本傳。」本傳是指晉·范邈《南嶽夫人內傳》。據上引可知《黃庭內景經》是魏華存所得之經，而文中「又述《黃庭內景注》」，說明魏華存並曾為此經作註，此書撰作年代應在東漢。

《黃庭內景玉經》一開始即說：「上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居蕊珠作七言」，託名為大道玉晨君所作。此書為西晉初王褒、景林真人傳予魏夫人；魏夫人之子再傳予東晉楊羲、許謐等人，成為上清派重要道典。

《黃庭內景玉經》在第一章即闡述內神修煉之法，所謂「琴心三疊舞胎僊，九氣映明出霄間」。而各章節，除說明內神名諱形貌，也兼述修煉法門，如第七、第八章即稱述神名，而《黃庭內景玉經·黃庭章第四》：「黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅。」敘述了內神的形貌衣飾。《黃庭內景經》經中所言的身神，有腦部九真、三部八景廿四真，以及髮、腦、眼、鼻、耳、舌、齒等身神名諱，以存思、咽津、引氣、吐納等法來行修鍊，又如《黃庭內景玉經·脾長章第十五》云：「脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂，厥字靈元名混康，治人百病消穀糧，黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋，或精或胎別執方，桃核合延生華芒。男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空，殊途一會歸要終。閉塞三關握固停，含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡，心意常和致欣昌。五嶽之雲氣彭亨，保灌玉廬以自償，五形完堅無災殃。」文中敘述脾室神祇名諱及修煉法門，借由存思、呼名、握固、吞津等法，來達到使三蟲亡，五形完堅。

《黃庭內景經》是魏華存所傳授與上清派的道典，《登真隱訣》卷下所載誦《黃庭經》等五事，是魏華存所傳訣法。而《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》，可以說是在詮釋《黃庭內景玉經·沐浴章第三十六》，將誦讀細節詳加敘述，藉此可以清楚了解上清派誦讀《黃庭經》的修鍊法門。有關這方面論述，詳見筆者《六朝道教上清派研究》壹<sup>13</sup>。

又，內、外景《黃庭經》都是在敘述存思固神之法，外景在先，內景係仿襲外景而作，但《黃庭內景玉經》則更有系統，將人體分為上中下三部，各有八景，合為二十四真，把人體各部位，與神祇相配合，用以存思。由於《黃庭內景玉經》所述較完善，所以後來道流反而較重視此經，使此經凌駕在《黃庭外景玉經》之上。

以上有關《黃庭內景玉經》撰作年代的論定，請參見筆者《正統道藏總目提要》第331條《太上黃庭內景玉經》提要。



#### 四、內景《黃庭經》係仿襲外景經而作，旨在闡釋其義

兩部《黃庭經》，外景《黃庭經》撰成於西漢，內景《黃庭經》撰成於東漢。外景分三篇而不分章，內景有三十六章。筆者曾依外景押韻情形、文義內容，及參考內景經章節相關文字，試著將外景經加以分章，並將內、外景經兩者相關部分加以比較。如此，則發現了兩部《黃庭經》除時間先後有別外，內景《黃庭經》的架構是仿襲外景而來，不僅如此，內景也是在闡釋外景，並沿用其所用韻部來撰經。

今以《黃庭外景玉經》為主，附以《黃庭內景玉經》經文，藉由比對，來論述其沿承關係。

◎《黃庭外景玉經》上部經一開頭說：

老君閑居作七言，解說身形及諸神。上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。

上引說明此經的撰作因緣，係太上老君以七言詩的形式，來解說存思身神之法門，並說明黃庭所在，黃庭「下有關元，後有幽闕前命門」，以及由鼻間呼吸引氣入下丹田，以口中津液灌注靈妙根源的修行法門。

外景此章，在內景中分化為三章。內景《黃庭經》一開頭也是以太上玉晨道君撰經說起，也是以七言詩來撰經；第二章旨在說明黃庭所在；第三章闡說口中津液運行全身之法。引錄於下：

《黃庭內景玉經·上清章第一》：

上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是為黃庭作內篇。琴心三疊舞胎仙，九氣映明出霄間。神蓋童子生紫烟，是曰玉書可精研。詠之萬徧昇三天，千災以消百病痊。不憚虎狼之凶殘，亦以卻老年永延。

《黃庭內景玉經·上有章第二》：

上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月

呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。

《黃庭內景玉經·口為章第三》：

口為玉池太和官，漱咽靈液災不干。體生光華氣香蘭，卻滅百邪玉鍊顏。審能修之登廣寒，晝夜不寐乃成真。雷鳴電激神泯泯。

上引內景《黃庭經》三章，第一章說明經書撰寫因緣，及引氣入三丹田之法，文中的「上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是為黃庭作內篇。」仿自《黃庭外景玉經》首句：「老君閑居作七言，解說身形及諸神。」內景《黃庭經》第二章「上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門」，明顯的在呼應外景《黃庭經》「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門」，皆在說明黃庭的位置所在。內景《黃庭經》第三章〈口池章〉，乃是在解釋外景經「呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存」一語。

內景《黃庭經》除了仿襲並闡釋外景《黃庭經》之外，也常沿用外景押韻的韻部，以同韻部字來撰經。今將上引內外景韻字，錄列於下。

外景的韻字為：言、神、元、門、田、根、存。

內景經第一章韻字為：前、言、篇、仙、間、烟、研、天、痊、殘、延。第二章韻字為：元、門、存、分、雲、根、間、田。第三章韻字為：官、干、蘭、顏、寒、真、泯。

由內外景相同章節的用韻看來，內景《黃庭經》顯然刻意沿用外景《黃庭經》同一韻部的字來撰經。

上述內景《黃庭經》仿襲外景《黃庭經》，並加以闡釋其義，沿用同一韻部字的做法，不僅是前面如此，幾乎整部經都如此。今再將二經各章臚列比較於下。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉。幽闕俠之高巍巍，丹田之中精氣微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。」

外景韻字為：衣、扉、巍、微、肥、衰。

《黃庭內景玉經·黃庭章第四》：「黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅。丹青綠條翠靈柯。七莖玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔

嵬，三田之中精氣微。嬌女窈窕翳霄暉，重堂煥煥揚八威。天庭地關列斧斤，靈臺盤固永不衰。」

內景韻字為：衣、扉、機、嵬、微、暉、威、衰、羅、柯。

我們借由內、外景在經文文義及用韻上的比對，可以看出兩者息息相關，內景沿承外景，押韻之韻部亦相同。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「中池有士衣赤衣，橫下三寸神所居。中外相距重閉之，神廬之中當修治。玄膺氣管受精府，急固子精以自持。」

外景韻字為：衣、居、之、治、府、持。

《黃庭內景玉經·中池章第五》：「中池內神服赤珠，丹錦雲袍帶虎符。橫津三寸靈所居，隱芝翳鬱自相扶。」又，《黃庭內景玉經·天中章第六》說：「舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁煥，子若遇之昇天漢。」亦由外景此章所衍生。

內景第五章韻字為：珠、符、居、扶。

上引內、外景文義相近，同樣在闡釋中丹田絳宮之守宮真神。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「宅中有士常衣絳，子能見之可不病。橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅身受慶。」

韻字為：絳、病、上、恙、償、慶。

外景經此章，在內景經中，其文義分見於第六及第十五章。

《太上黃庭內景玉經·天中章第六》：「宅中有真常衣丹，審能見之無疾患，赤珠靈裙華縈粲。舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁煥。子若遇之昇天漢。」

韻字為：丹、患、粲、岸、煥、漢。

《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》：「脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。厥字靈元名混康，治人百病消穀糧。黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎別執方。桃孩合延生華芒，男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空。殊途一會歸要終，閉塞三關握固停。含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡。心意常和致欣昌，五嶽之雲氣彭亨。保灌玉廬以自償，五形完堅無災殃。」

內景十五章韻字如下，陽韻字：倉、堂、康、糧、章、王、方、芒、康、望、鄉。東韻字：空、終。庚韻字：停、英、亨。陽韻字：亡、昌、償、殃。

案：上引內景第六章，旨在解釋外景「宅中有士常衣絳，子能見之可不病。」第十五章在解釋外景「橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅身受慶。」而外景的「橫立長尺約其上」即是內景的「脾長一尺掩太倉」，內景直接點出長一尺者為脾。內景經顯然在解釋外景經。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。心結幽闕流下竟，養子玉樹令可杖。」

韻字為：藏、壯、竟、杖。

《太上黃庭內景玉經·上觀章第十六》：「方寸之中念深藏，不方不圓閉牖牕。三神還精老方壯，魂魄內守不爭競。神生腹中銜玉璫，靈注幽闕那得喪。琳條萬尋可蔭仗，三魂自寧帝書命。」

韻字為：藏、壯、璫、喪、仗。

案：內、外景同樣在闡述以意念謹守下丹田精氣，使精氣神能還歸泥丸，而令衰老之人可以再得盛壯。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「至道不煩無旁午，靈臺通天臨中野。方寸之中間闕下，玉房之中神門戶。皆是公子教我者。」

此章押語虞姥韻，韻字為：午、野、下、戶、者。

外景此章，其文字及涵義，分見於內景第七及第十七章，以第十七章為主。

《太上黃庭內景玉經·至道章第七》：「至道不煩訣存真。」

《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「靈臺鬱藹望黃野，三寸異室有上下。間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶，是昔太上告我者。左神公子發神語，右有白元併立處。」

內景十七章押韻字為：野、下、戶、者、語、處。

案：內、外景經，旨在論述引心念上通泥丸，下通黃庭，使精氣在丹田諸宮中運行，滋潤全身。外景經中的「公子」，即是內景經中的「左神公子」，為腦部洞房宮中的無英公子，內景經文義顯然較明白。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「明堂四達法海源，真人子丹當吾前。三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環，瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。長生要慎房中急，棄捐淫慾專守精。寸田尺宅可治生，繫子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閑暇無事心太平。」

外景此章，首押寒先韻，韻字為：源、前、深、崑。次押緝韻，韻字為：集、立、邑、急。次押庚青韻，韻字為：精、生、寧、靈、平。

又，外景經此章，分見於內景第十七及十八、十九、二十一章。

《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「明堂金匱玉房間，上清真人當吾前。黃裳子丹氣頻煩，借問何在兩眉端。內挾日月列宿陳，七曜九元冠生門。」

《太上黃庭內景玉經·三關章第十八》：「三關之中精氣深，九微之內幽且陰。口為天關精神機，足為地關生命棊，手為人關把盛衰。」

《太上黃庭內景玉經·若得章第十九》：「若得三宮存玄丹，太一流珠安崑崙。重中樓閣十二環，自高自下皆真人。玉堂絳宇盡玄宮，璇璣玉衡色蘭玕。」

《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》：「瓊室之中八素集，泥丸夫人當中立。長谷玄鄉繞郊邑，六龍散飛難分別。長生至慎房中急，何為死作令神泣。忽之禍鄉三靈歿，但當吸氣錄子精。寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青，氣亡液漏非己形。專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈。恬淡閉視內自明，物物不干泰而平。慙矣匪事老復丁，思詠玉書入上清。」

內景第十七章韻字為：間、前、煩、端、陳、門。

內景第十八章韻字為：侵韻字：深、陰。微韻字：機、棊、衰。

內景第十九章韻字為：丹、崑、環、人、玕。

內景第二十一章韻字為：緝韻字：集、立、邑、急、泣。庚青合韻字：精、生、傾、青、形、寧、靈、明、平、丁、清。

案：內景經第十七章，在解釋外景「明堂四達法海源，真人子丹當吾前。」第十八章在解釋外景「三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環。」第二十一章在解釋外景「瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。長生要慎房中急，棄捐淫慾專守精。寸田尺宅可治生，

繫子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閑暇無事心太平。」

◎《黃庭外景玉經》上部經：「常存玉房神明達，時念太倉不饑渴。役使六丁神女謁，閉子精路可長活。正室之中神所居，洗心自治無敢污。歷觀五藏視節度，六府修治潔如素。虛無自然道之故。」

外景此章押曷末韻轉遇暮韻。曷末韻字為：達、渴、謁、活。遇暮韻為：居、污、度、素、故。

《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》：「常念三房相通達，洞得視見無內外。存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。起自形中初不闕，三宮近在易隱括。虛無寂寂空中素，使形如是不當汙。九室正虛神明舍，存思百念視節度。六腑修治勿令故，行自翱翔入雲路。」

內景此章押曷末韻轉遇暮韻。曷末韻字為：達、外、渴、謁、泄、活、闕、括。遇暮韻字為：素、汙、舍、度、故、路。

案：外景經此章，首述存思三丹田身神，使精氣通達往來；次存思胃神，以求不飢渴，而能役使六丁玉女。次牢閉精門，使神入居方正之宮，滌除心靈不污敗，依照法度內觀五臟，整治六府，堅固修行大道。內景經此章主要以存思三丹田宮室內外洞徹之法，兼行服食五方天精華之氣，並將精氣積存於三丹田中，使九宮虛靜，神明來舍，不飢不渴，如此可令六丁神女來謁，而飛昇天界雲路。內、外景文字相參看，可使文義更清楚。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「物有自然事不煩，垂拱無為身體安。虛無之居在幃間，寂寞曠然口不言。（修和獨立真人宮），恬淡無欲遊德園，清淨香潔玉女存，修德明達道之門。」

外景此章，押真元寒刪先等合韻字，韻字為：煩、安、間、言、園、存、門。

《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》：「治生之道了不煩，但修洞玄與玉篇。兼行形中八景神，二十四真出自然。高拱無為魂魄安，清靜神見與我言。安在紫房幃幙間，立坐室外三五玄。燒香接手玉華前，共入太室璇璣門。高研恬淡道之園，內視密盼盡覩真。真人在己莫問鄰，何處遠索求因緣？」

內景此章，押真元寒刪先等韻，古韻通轉，韻字為：煩、篇、神、然、安、言、間、玄、前、門、園、真、鄰、緣。

案：內、外景皆在論述以清靜無為為修道之方。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「作道優游深獨居，扶養性命守虛無。恬淡自樂何思慮，羽翼已成正扶疎，長生久視乃飛去。」

此章押虞魚韻，韻字為：居、無、慮、疎、去。

《太上黃庭內景玉經·隱影章第二十四》：「隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱。帶執性命守虛無，名入上清死錄除。三神之樂由隱居，倏歛遊遨無遺憂。羽服一整八風驅，控駕三素乘晨霞。金輦正立從玉輿，何不登山誦我書？鬱鬱窈窈真人墟，入山何難故躊躇？人間紛紛臭如帑。」

此章押虞魚韻，韻字為：殊、朱、無、除、居、驅、輿、書、墟、躊、帑。

案：內、外景經都在強調修道首要韜光養晦，不逐名爭利，然後含氣養精，執守清靜虛無，才能與道相契。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「五行參差同根節，三五合氣要本一，誰與共之斗日月，抱玉懷珠和子室。子能守一萬事畢，子自有之持勿失。即得不死入金室。」

外景此章押入聲質屑月韻，韻字有：節、一、月、室、畢、失、室。

《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》：「五行相推反歸一，三五合氣九九節。可用隱地迴八術，伏牛幽闕羅品列。三明出華生死際，洞房靈象斗日月。父曰泥丸母雌一，三光煥照入子室。能存玄真萬事畢，一身精神不可失。」

內景此章押入聲質屑月韻，韻字有：一、節、術、列、際、月、一、室、畢、失。

案：外景經此章首述五行屬性不同，而同源於道；內丹坎一離二，由戊土五相媒合，其源也是出於道。存思北斗及日月光芒照耀，進入身中丹田宮室，能固守丹田中真一內神，使不相離，即能成仙不死。內景經此章首由五行生剋入手，談論腎之坎水和心之離火相互結合，須以意念為媒介來進行。並外修藏身隱形迴轉形貌的八術之法。再觀想腎臟身神，現出日月星之光芒，光芒上照腦部洞房宮，使腦部九宮雄性及雌性神祇，充滿光



明煥照。能如此存思，即能使全身之精氣神不流失。內、外景經文相參看，才能使《黃庭經》的文義更清楚。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「出日入月是吾道，天七地三迴相守。昇降進退合乃久，玉石落落是吾寶。子自有之何不守？」

外景此章押皓有合韻，韻字為：道、守、久、寶、守。

《太上黃庭內景玉經·高奔章第二十六》：「高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保。乃見玉清虛無老，可以迴顏填血腦。口銜靈芒攜五皇，腰帶虎籙佩金璫。駕欵接生宴東蒙。」

內景此章押皓韻轉陽韻。皓韻字有：道、保、老、腦。陽韻字：皇、璫。案：內、外景都在敘述服食日月精氣之法，內景經較詳盡。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「心曉根基養華采，服天順地合藏精。七日之五迴相合，崑崙之山不迷誤。九原之山何亭亭，中有真人可使令，蔽以紫宮丹城樓，俠以日月如連珠，萬歲昭昭非有期。外本三陽神自來，內養三神可長生。魂欲上天魄入泉，還魂返魄道自然。」

此章首押庚青韻字，韻字為：精、亭、令、生。次押之虞灰韻，韻字為：樓、珠、期、來。次押仙韻，韻字為：泉、然。

案：外景此章，《太上黃庭內景玉經》無相關的文句可參看。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「璇璣懸珠環無端，玉戶金籥身完堅。載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹。前仰後卑各異門，送以還丹與玄泉，象龜引氣至靈根。」

此章押元先寒韻，韻字為：端、堅、坤、丹、門、泉、根。

《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》：「玄元上一魂魄鍊，一之為物叵卒見。須得至真始顧眄，至忌死氣諸穢賤。六神合集虛中宴，結珠固精養神根。玉笈金籥常完堅，閉口屈舌食胎津。使我遂鍊獲飛仙。」

內景此章押霰韻轉真韻。霰韻字為：鍊、見、眄、賤、宴。真元先韻字：根、堅、津、仙。

案：外景經此章首述行氣宜如北斗，循環不已。男女在房中方面，宜貴存精氣，並使精氣運轉全身，且宜仿效龜息，緩慢吐納，引氣深入三丹



田。內景經此章首述以玄妙祖氣來修鍊魂魄之法，除服食先天祖氣外，大道清靜，須忌諸穢穢，存思諸神集中在黃庭中虛處，固精養神而得玄珠，也須慎用房中及胎息咽津諸法，如此才能因修鍊而得飛仙。內、外景同樣在論述引氣行身及吐納呼吸之法，在用字及內容上，有相近處。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「中有真人巾金巾，負甲持符開七門。此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。仙人道士非有神，積精所致為專年。人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣。故能不死天相既。」

此章先押真文元刪古合韻，韻字為：巾、門、根、存、神、年。後轉未韻，韻字為：味、氣、既。

外景經此章，相關文義分見於內景第二十八及三十章。

《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》：「仙人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文。字曰真人巾金巾，負甲持符開七門。火兵符圖備靈關，前昂後卑高下陳。執劍百丈舞錦幡，十絕盤空扇紛紜。火鈴冠霄墜落煙，安在黃闕兩眉間？此非枝葉實是根。」

此章押真文元刪古合韻，韻字為：神、真、聞、文、巾、門、關、陳、幡、紜、煙、間、根。

《太上黃庭內景玉經·百穀章第三十》：「百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰。三魂忽忽魄糜傾，何不食氣太和精，故能不死入黃寧。」

此章押庚青韻。韻字為：精、腥、零、嬰、傾、精、寧。

案：內景第二十八章，在解釋外景「中有真人巾金巾，負甲持符開七門。此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。仙人道士非有神，積精所致為專年。」內景第三十章，在解釋外景「人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣。故能不死天相既。」

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「試說五藏各有方，心為國主五藏王。受意動靜氣得行，道自守我精神光。」

外景此章押陽韻。陽韻字為：方、王、行、光。

《黃庭內景玉經·心典章第三十一》：「心典一體五臟王，動靜念之道德行。清潔善氣自明光，坐起吾俱共棟梁。晝日曜景暮閉藏，通利華精

調陰陽。」

內景此章押陽韻。韻字為：王、行、光、梁、藏、陽。

案：內、外景經此二章在敘述心念的修行法門，用字相近，押韻方面亦用不少相同韻字。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「晝日昭昭夜自守，渴自得飲飢自飽。經歷六府藏卯酉，轉陽之陰藏於九。常能行之不知老。」

外景此章押有韻，韻字為：守、飽、酉、九、老。

《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》：「經歷六合隱卯酉，兩腎之神主延壽。轉降適斗藏初九，知雄守雌可無老。知白見黑急坐守。」

內景此章押有韻，韻字為：酉、壽、九、老、守。

案：內、外景同在論述內丹修煉時，心腎二氣升降交媾及存藏之法。卯酉為十二支之二支，方位為東西，在內丹修煉上指心（卯）、腎（酉）二氣。卯屬木，為東、為春、為肝；內丹修煉代表：汞、心、火、離、龍、元神。酉屬金，為西、為秋、為肺；內丹修煉代表：鉛、腎、水、坎、虎、元精。內、外景相參看，文義更清楚。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「肝之為氣修而長，羅列五藏生三光。上合三焦道飲漿，我神魂魄在中央。精液流泉去鼻香，立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。伏於玄門候天道，近在我身還自守。清靜無為神留止，精氣上下關分理。通利天地長生道，七孔已通不知老。還坐天門候陰陽。下於喉嚨通神明，過華蓋下清且涼。入清冷淵見吾形，期成還丹可長生。還過華池動腎精，立於明堂臨丹田。將使諸神開命門，通利天道藏靈根。陰陽列布如流星，肝氣似環終無端。」

外景此章首押陽庚古合韻，韻字為：韻字為：長、光、漿、央、香、堂、陽。其次轉有韻，韻字為：道、守、老。其次轉紙韻，韻字為：止、理。其次為陽庚元寒韻，韻字為：陽、明、涼、形、生、精、田、門、根、星、端。

《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》：「肝氣鬱勃清且長，羅列六府生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。玄液雲行去臭香，治蕩髮齒鍊五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋遊貴京，飄飄三帝席清涼。五色雲氣紛青蔥，閉目內眄自相望。使諸心神還相崇，七玄英華

開命門。通利天道存玄根，百二十年猶可還。過此守道誠獨難，唯待九轉八瓊丹。要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。」

內景此章押陽庚古合韻，轉東韻及元寒韻。陽庚韻字為：長、光、傾、漿、香、方、堂、京、涼、望。東韻字為：通、蔥、崇。元寒韻為：門、根、還、難、丹、元、殘、端。

案：內、外景同樣用了長篇文字來敘述肝氣運行全身，循環不已的修行法門。二者文義相關。押韻時所用韻部相同，甚至內景有的亦沿用外景之韻字。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「肺之為氣三焦起，上伏天門候故道。清液醴泉通六府，隨鼻上下開二耳。窺視天地存童子，調和精華理髮齒。顏色光澤老不白，下於喉嚨何落落。諸神皆會相求索。」

外景此章首押紙韻，韻字為：起、耳、子、齒。次轉藥陌韻：白、落、索。

《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》：「肺之為氣三焦起，視聽幽冥候童子。調理五華精髮齒，三十六咽玉池裏。開通百脈血液始，顏色生光金玉澤。齒堅髮黑不知白，存此真神勿落落。當憶此宮有座席，眾神合會轉相索。」

內景此章首押紙韻，韻字為：起、子、齒、裏、始。次押藥陌韻古音五部字：澤、白、落、席、索。

案：內、外景對肺氣的修行論述，文義相近，互有發明，須相互參看。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「下入絳宮紫華色，隱藏華蓋通神廬，專守心神轉相呼。觀我諸神辟除邪，脾神還歸依大家。藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無。閉塞命門如玉都，壽傳萬歲將有餘。脾中之神遊中宮，朝會五神和三光。上合天門合明堂，通利六府調五行。金木水火土為王，通利血脈汗為漿。修護七竅去不祥，上稟元氣年益長，日月列布張陰陽，二神相得下玉英。」

外景此章，首押魚虞韻：廬、呼。次押麻韻：邪、家。次押魚虞韻：枯、無、都、餘。次轉陽庚青韻字為：光、堂、行、王、漿、祥、長、陽、英。

《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》：「隱藏羽蓋看天舍，朝拜

太陽樂相呼。明神八威正辟邪，脾神還歸是胃家。耽養靈根不復枯，閉塞命門保玉都。萬神方胙壽有餘，是謂脾建在中宮。五臟六腑神明主，上合天門入明堂。守雌存雄頂三光，外方內圓神在中。通利血脈五臟豐，骨青筋赤髓如霜。脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。兩神相會化玉英，淡然無味天人糧。子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜。太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精。伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於鸞臺見赤生。逸域熙真養華榮，內盼沈默鍊五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英。可以充饑使萬靈，上蓋玄玄下虎章。」

內景此章押魚虞韻轉陽庚等韻。虞魚古音五部字為：舍、呼、邪、家、枯、都、餘、主。陽庚青韻字為：堂、光、霜、祥、陽、漿、糧、黃、霜、瓊、精、形、青、靈、生、榮、形、明、英、靈、章。東韻：中、豐。

案：內、外景此章，同在論述存思脾宮的修行法門，以脾宮為主，會合五臟，上合腦部九宮，使精氣通流，身體產生變化，而得長生。內外景經文互有闡發。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「五藏為主腎最尊，伏於太陰成其形。出入二竅舍黃庭，呼吸虛無見吾形，強我精骨血脉盛。恍惚不見過清靈，坐於廬下觀小童。旦夕存在神明光，出於天門入無間。恬淡無欲養華根，服食玄氣可遂生。還返七門飲太淵，通我喉嚨過清靈。問於仙道與奇方，服食靈芝與玉英。」

外景此章押庚青等合韻，韻字為：形、庭、形、盛、靈、間、根、生、淵、靈、英。

《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》：「太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精。伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於鸞臺見赤生。逸域熙真養華榮，內盼沈默鍊五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英。可以充饑使萬靈，上蓋玄玄下虎章。」

內景此章押陽庚青韻字為：精、形、青、靈、生、榮、形、明、英、靈、章。

案：內、外景同在論述腎氣修行法門，內涵互有所偏重，須相互參看。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「頭戴白素距丹田，沐浴華池生靈根。

三府相得開命門，五味皆至善氣還。大道蕩蕩心勿煩，被髮行之可長存。吾言畢矣勿妄傳。」

外景此章押元先韻，韻字為：田、根、門、還、煩、存、傳。

《太上黃庭內景玉經·沐浴章第三十六》：「沐浴盛潔棄肥薰，入室東向誦玉篇。約得萬徧義自鮮，散髮無欲以長存。五味皆至正氣還，夷心寂悶勿煩冤。過數已畢體神精，黃華玉女告子情。真人既至使六丁，即授隱芝大洞經。十讀四拜朝太上，先謁太帝後北向。《黃庭內經》玉書暢，授者曰師受者盟。雲錦鳳羅金鈕纏，以代割髮肌膚全。攜手登山歆液丹，金書玉景乃可宣。傳得可授告三官，勿令七祖受冥患。太上微言致神仙，不死之道此真文。」

內景此章首押真文寒先等合韻，韻字為：薰、篇、鮮、存、還、冤、精、情、丁、經、盟、纏、全、丹、宣、官、患、仙、文。次轉養漾韻，韻字為：上、向、暢。

案：外景經最後一章文末有：「大道蕩蕩心勿煩，被髮行之可長存。吾言畢矣勿妄傳。」係屬於修行方法之傳授及經書勿妄傳之告誡語。內景經則有沐浴誦經之法，以及經書傳受之盟誓等告誡文。兩者文字雖不同，用意則相同。

以上把兩部《黃庭經》的文字全部排列比較，除極少部分沒有對應外，不難看出內景《黃庭經》，其文字、用韻，大抵是沿承外景《黃庭經》而來。兩者用韻的韻部常相同，甚至有的韻字也相同。內景撰經的目的，當是在彌補外景隱晦不詳處，兩部《黃庭經》加以對照參看，可以更明白二書所要表達的文義。

## 五、結語

兩部《黃庭經》的撰成年代都在漢代，外景在內景之前，以西漢·劉向《列仙傳》已談到《老君黃庭經》看來，外景經疑撰成於西漢世，東漢三張父子把它和《道德經》並列，一起拿來做為宗門寶典，門徒修道之書。

至於內景《黃庭經》，係仙人景林所授給魏華存，魏華存曾為之作註，其後成為東晉上清派重要的修行道典。內景經的撰作年代，大約在東漢末，乃是仿襲外景經而作。內景《黃庭經》由開頭的太上道君說經因緣起，及以七言詩來撰作，都是仿襲外景《黃庭經》的架構，甚且連押韻的韻部，內景經也撰擇和外景經同用一個韻部。

《太上黃庭外景玉經》的內容以呼吸吐納、固精食炁、行符咽津、存思身中諸神，為修煉法門。以黃庭、關元、丹田為修煉場所。卷上所謂：「太上閑居作七言，解說身形及諸神，上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。」卷下說：「僊（仙）人道士非有神，積精所致為專年，人皆食穀與五味，獨食太和陰陽炁，故能不死天相既。」文中說明呼吸調息食炁之法，以及黃庭、關元、命門、丹田等為重要之修丹處，卷下並敘述精氣入喉嚨，經華蓋、丹田，使五臟通利，存思神祇現形，長生得仙等情形。

雖然《黃庭內景玉經》和《黃庭外景玉經》的作者有不同，外景在內景之先，但二書都是在闡釋身中三丹田、五臟、黃庭等重要部位及存思身中內神之修鍊法門，《內景》更似為詮釋《外景》而作。如《黃庭外景玉經》上部經：「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。」《黃庭內景玉經·上有章第二》云：「上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七掖洞流衝廬，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。」《黃庭外景玉經》下部經云：「僊（仙）人道士非有神，積精所致為專年。」而《黃庭內景玉經·僊人章第二十八》云：「僊人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文。字曰真人巾金巾，負甲持符開七門，火兵符圖備靈關，前昂後卑高下陳。執劍百丈舞錦幡，十絕盤空扇紛紜，火鈴冠霄墜落煙，安在黃闕兩眉間，此非枝葉實是根。」又，《外景》下云：「人皆食穀與五味，獨食太和陰陽炁，故能不死天相既。」而《內景·百穀章第三十》云：「百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰？三魂忽忽魄糜傾！何不食氣太和精，故能不死入黃寧。」從上引二經來做比較，可以看出《內景》似乎在詮釋《外景》，二經這種例子不少，二經的先後也可以依此來論定。



《黃庭經》原無內外之分，後來因為有兩本《黃庭經》，為加以區別，而說內、外；經書一般以內為尊上，以外為次下，以書名看，於是而有了高低之分。內景以太上道君（玉晨大道君）為說經主，玉晨大道君位在太上老君之上，其用意至為明顯，係以內景在外景之上。但事實上則是外景在內景之先。此猶如佛教小乘在大乘之前，而被屈稱為小乘一樣，後出轉精，後起為大。內景經既是仿襲外景並闡述其說而來，《黃庭內景玉經》的內容自然較《黃庭外景玉經》來得完善而易懂，自然容易被後人所接受，再加上東晉上清派又把《黃庭內景玉經》視為該派重要道典來傳揚，於是內景經的地位，也就逐漸躍升在外景之上。

兩部《黃庭經》對後世存思內神及內丹修煉，影響甚深，所以後世以「黃庭」為名的道經也逐漸增多。今《正統道藏》除收錄《黃庭內景經》、《黃庭外景經》外，又有年代較晚出的《黃庭中景玉經》<sup>14</sup>。而以「黃庭」為稱的道經，尚有《上清黃庭養神經》<sup>15</sup>、《黃庭遁甲緣身經》<sup>16</sup>、《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》<sup>17</sup>、《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》<sup>18</sup>，以及《太上三十六部尊經》〈太清境下〉所錄《太清黃庭經》<sup>19</sup>；這些道典或說存思身神，或說內丹修煉，或說腑腑治病，內容與《黃庭外景玉經》、《黃庭內景玉經》等雖略有相關，但亦各自有別。

## 注 釋

<sup>1</sup> 《莊子》原無三篇之分，三篇之分，始自魏晉之注疏家。詳見筆者〈試論莊周寫《莊子》及內外雜三篇的形成時代〉，收入《湖南大學學報·社會科學版》，第30卷第4期，2016年7月。

<sup>2</sup> 《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，《中華道藏》第二十三冊12頁上。

<sup>3</sup> 收入陳櫻寧著《道教與養生》第二編249—266頁，北京華文出版社2000年3月第2版。

<sup>4</sup> 王明〈黃庭經考〉文刊《中央研究院歷史語言研究所集刊》第二十本，又

收入《道家和道教思想研究》324 — 371 頁，北京，中國社會科學出版社，1984 年。

<sup>5</sup> 李養正《魏華存與黃庭經》一文，文刊《中國道教》，1988 年第 1 期，中國道教協會出版。

<sup>6</sup> 《正統道藏·洞真部·記傳類·海字號》，《中華道藏》第四十五冊，13 頁下至 14 頁上。

<sup>7</sup> 《嵇中散集·卷四》，台北，商務印書館影印文淵閣四部全書第 1063 冊 351 — 356 頁。

<sup>8</sup> 蕭登福《正統道藏總目提要》，台北，文津出版社，2011 年 11 月。

<sup>9</sup> 張繼禹主編《中華道藏》第八冊，322 頁下。

<sup>10</sup> 《中國法書選·魏晉唐小楷集》，日本·二玄社，2006 年 2 月 12 刷。

<sup>11</sup> 蕭登福《正統道藏總目提要》，台北，文津出版社，2011 年 11 月。

<sup>12</sup> 《太平廣記》本子採《四庫全書·子部·小說家類·異聞之屬》本子。

<sup>13</sup> 蕭登福《六朝道教上清派研究》，台北，文津出版社出版，2005 年 11 月。

<sup>14</sup> 收入《正統道藏·正一部·典字號》。

<sup>15</sup> 收入《正統道藏·正一部·典字號》。

<sup>16</sup> 收入《正統道藏·洞神部·方法類·夙字號》。

<sup>17</sup> 收入《正統道藏·正一部·典字號》。

<sup>18</sup> 收入《正統道藏·洞玄部·靈圖類·國字號》。

<sup>19</sup> 《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》。



## 第二章 《黃庭經》的黃庭所在及其與脾的關係

### ——兼論周秦以來的脾、胰不分

**摘要：**《黃庭經》是魏晉南北朝上清派存思身神的重要經典，也是唐宋內丹修煉法門的重要經典。《黃庭經》有內外景二部，兩部《黃庭經》都是以存思身神，引氣行身的修煉法門為主，以黃庭為存思內神及積精、累氣、存神的重要場所。黃庭其處，據兩部經典所言，應在臍內腎前，也在兩腎間前。全真教王重陽以為在臍內一寸三分處。又，五臟脾的位置，在身體中央，其前方為黃庭，由於兩者相近，道書中有時也把脾混稱為黃庭。其實黃庭為虛處，脾為實體。而在漢代的脾，其實是兼包胰臟而言，漢代無「胰」字，胰、脾相連，所以《黃庭內景玉經·脾長章第十五》有「脾長一尺掩太倉」，此在胃之上長一尺的脾，在今日看來，是胰（或脾胰合體）而非脾。以文獻看來，由周秦兩漢直到明清，古籍脾、胰二者皆混稱為「脾」，脾、胰混用不分。一直到清末民初，楊踐行《指道真詮》才明確標出脾臟、胰臟各自的部位。

**關鍵字：** 黃庭經 黃庭 脾 胰

#### 一、《黃庭經》中的黃庭所在

兩部《黃庭經》以黃庭為名，其修煉法也以黃庭為主。至於黃庭在於身中何處呢？《黃庭外景玉經·上部經》說：

上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。

《黃庭內景玉經·上有章第二》說黃庭所在是：

上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門。

兩部《黃庭經》清楚地說明黃庭的所在為：上有魂靈，下有關元，前有命門、生門，後有幽闕、密戶。這些名相：魂靈、關元、命門、生門、幽闕、密戶，它們究竟何指？關係著黃庭的真實位置所在。今先從黃庭的上下處著手，再述黃庭的前後。

### （一）上有魂靈下關元

上有魂靈，說明了魂靈在黃庭之上，至於魂靈其處，注家說法多不同，較著者有唐代務成子、梁丘子，明代冷謙，以及近人陳撄寧說。今摘錄於下。

唐·務成子《黃庭內景玉經》注：「魂，魂魄也。靈，胎靈也。魂在肝，魄在肺，胎靈在脾。關元，臍也。臍為受命之宮，則魂魄在上，關元居下。」<sup>1</sup>

唐·梁丘子《黃庭內景玉經》注：「上魂，天分也；下關，地分也。魂靈无形，關元有質，人法天地，形象具之。一如後說。」<sup>2</sup>

唐·梁丘子《黃庭外景玉經》注：「一解云：黃庭者，脾也，長尺餘，在太倉之上，臍上三寸。脾為中主，黃老君，中央神也，治在其中矣。關元，在臍下三寸，元陽之門在其前，懸精如鏡，明照一身，不休是道。」<sup>3</sup>

明·冷謙注：「魂，心魂也。關，腎關也。」<sup>4</sup>

陳撄寧《道教與養生·黃庭經講義》說：「魂靈即心神，關元在臍下三寸。」<sup>5</sup>

上引唐代務成子的解說，以為魂在肝，魄在肺，靈在脾，把魂靈說成了三處，梁丘子說魂是天分，僅說明魂在人身上部。冷謙以心釋魂，陳撄寧沿承其說。綜合諸家說，大抵魂靈可以確定為心神，靈即神，心神即是心臟。因此黃庭之上為心臟部位。

至於其下的關元，務成子以為是臍，冷謙以為是腎，梁丘子《黃庭外景玉經·上部經》引一解之說以為黃庭是脾，「關元，在臍下三寸」，其地即是下丹田。陳撄寧也以為是下丹田。如參考古代醫書來看，《黃帝內經·靈樞·寒熱病第二十一》說：「三結交者，陽明、太陰也，臍下三寸關元也。厥痺者，厥氣上及腹，取陰陽之絡，視主病也，寫陽補陰經也。」<sup>6</sup>所說關元即是臍下三寸的下丹田。西晉·皇甫謐《鍼灸甲乙經》卷之三云：

「關元，小腸募也。一名次門，在臍下三寸。足三陰、任脈之會。」張燦琨等注云：「關元，《醫經理解·穴名解》：『關元，在臍下三寸，男子藏精，女子蓄血之處，人生之關要，真元之所存也。』」<sup>7</sup> 以上都是以下丹田為關元。今參照黃庭所在的前後文及《黃帝內經》說看來，其黃庭下的關元，應是下丹田（臍下三寸）而非如務成子等人所說的臍或腎。

因此不管是《黃庭外景玉經·上部經》說：「上有黃庭下關元。」或《黃庭內景玉經·上有章第二》說：「上有魂靈下關元。」其意思是說：黃庭在上，下丹田在下，黃庭之上有絳宮心臟。也就是黃庭的位置在心臟之下，下丹田（臍下三寸）的上面。

## （二）後有幽關、密戶，前有命門、生門

外景經說黃庭：「後有幽關前命門。」內景經說：「左為少陽右太陰，後有密戶前生門。」內景經除了前後外，並說到了左右。先定前後，再看左右。黃庭的後面，外景經說是幽關，內景經說是密戶；幽關、密戶是否同指一處？黃庭的前面，外景說是命門，內景說是生門，命門、生門是否同為個地方？命門一詞，在典籍所見約有三說：1、指兩腎中間之後椎骨十四節處為命門；2、指下丹田為命門；3、以臍為命門。

1、西晉·皇甫謐《鍼灸甲乙經》卷之三云：「命門，一名屬累，在第十四椎節下間，督脈氣所發，伏而取之，刺入五分，灸三壯。」張燦琨等注云：「命門：《經穴解·督經》：『此穴與臍對，正在內兩腎之中間，而足太陽兩腎命穴之內，乃人至命之地，故曰命門。』」<sup>8</sup> 所謂命門，是指腎後第十四椎節下的穴位，是唐宋內丹河車運行時身後的三關之一。

2、上清經以為命門即是下丹田，下丹田稱命門丹田宮，守宮之神為黃庭元王及保鎮弼卿。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》說：

臍下三寸，號命門丹田宮，下元嬰兒居其中，宮正四方，面各一寸，白炁衡天，白炁中有日象，圓五寸，外映照五萬里。兆形變，倏歛忘其形，恍惚在意存之。命門，下一黃庭元王處此宮中。下元嬰兒，諱始明精，字元陽昌，一名嬰兒胎，一名伯史原；位為黃庭元王。其右有保鎮弼卿一人，是陰莖精炁白珠津液之守神，乃結精迴煙，昇化

而生，忽然成人，位為弼卿也；入在丹田宮。弼卿諱歸上明，字谷下玄，一名奉申伯，一名承光生。此二人，共治丹田下元宮中，並裸身無衣，貌如嬰孩始生之形。<sup>9</sup>

《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉云：

下丹田，號命門黃庭宮，對臍却入三寸許，方一寸。左有嬰兒，號黃庭元王，名始明精，字元陽昌。右有弼卿，名歸上明，字谷下玄。（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊六二六頁）

《大洞玉經》卷上〈三元紫精君道經第六〉注：

（命門），在臍下三寸，其形方圓一寸；男子藏精，女子藏胎；下丹田也。（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁下）

以上是以下丹田為命門。

3、以臍為命門。務成子《太上黃庭外景經注》「後有幽闕前命門」注云：「腎為幽闕目相連。臍為命門三寸，日出月入陰陽並，呼吸元氣養靈根也。」<sup>10</sup>

有關命門之說，身後三關之命門及下丹田為命門，和《黃庭經》所說命門在黃庭前較不相合。下丹田在黃庭之下，不是在前；身後三關的命門，也不可能是在黃庭之前。所以黃庭前的命門，以臍較為合適，尤其參酌它的前後左右來看，應可明白。歷代內外景《黃庭經》注疏家，對黃庭左右前後，除解釋命門外，如幽闕、生門、密戶等名詞，均有解釋。較著者，約如下述：

○《太上黃庭外景玉經》「後有幽闕前命門」一語，諸家注：

唐·務成子注：「腎為幽闕目相連，臍為命門三寸，日出月入陰陽並，呼吸元氣養靈根也。」<sup>11</sup>

唐·梁丘子注：「幽闕者，兩腎也，如覆杯，卻著脊，去臍三寸，上小下大。又有日月命門者，及臍下也。」<sup>12</sup>

上引務成子及梁丘子注，皆以腎為幽闕；務成子以臍為命門，也是生門（見內景注）；梁丘子把下丹田當命門，務成子說較勝。

○《太上黃庭內景玉經》「左為少陽右太陰，後有密戶前生門。」諸家注：

唐·務成子注：「密戶，腎也。腎為藏精宮，當密守之，使不躁泄。生門，命門也。」<sup>13</sup>

唐·梁丘子注：「前南後北。密戶，後二竅，言隱密也。生門，前七竅，言藉以生也，合為九竅也。」<sup>14</sup>

明·冷謙注：「兩腎藏精為密戶，附脊居後，左右相對，中虛一竅為命門，即生門。初生受胎，未形先具，渾如太極，先天真一之炁存此。其生炁從命門出，則向前與臍相對。」<sup>15</sup>

陳撄寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第一章黃庭云：「幽闕即生門，生門即臍，針灸家名為神闕，又名氣舍。命門即密戶，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。」<sup>16</sup>

上引諸家說，在黃庭之前的命門，已可界定為臍，也稱為生門，陳撄寧說命門在脊後，顯然和經文不合。而幽闕一詞，唐代務成子及梁丘子注都說是腎是幽闕，闕是古代宮前雙觀，腎有兩個，用闕為象。至於密戶，唐·務成子以為是腎，梁丘子以為是尿孔及屎孔，明代冷謙也以為密戶是兩腎。以名稱來看，戶即是門戶，應有兩個，則應以兩腎之說為是。但近人陳撄寧以為幽闕是臍，今以外景「幽闕俠之高巍巍」看來，應指腎而言，陳撄寧之說恐誤。幽闕、密戶，都用門戶為稱，且處隱密處，兩者應同為一物，即是腎，腎處於黃庭之後。幽、密，形容其隱密。闕為雙高臺，戶為門戶，強調其處有兩個地方，中間形成一個出入口。

綜合上述名相之解說，魂神為心，關元為下丹田，命門又稱生門為臍，幽闕亦稱密戶為雙腎。於是黃庭的前後上下便能確知。黃庭之上為心臟絳宮，其下為下丹田關元；前面為臍，也稱生門或命門；後面為雙腎，也稱幽闕或密戶。

因此外景經說黃庭：「後有幽闕（腎），前命門（臍）。」內景經說：「左為少陽右太陰，後有密戶（腎），前生門（臍）。」兩說自可以相互吻合。

至於內景經說黃庭「左少陽右太陰」，唐·務成子注：「少陽，左目也。太陰，右目也。」唐·梁丘子注：「左東右西，卯生酉殺。」明·冷謙注：「少陽，足少陽。膽經：膽乃肝腑，屬木，能生心火。太陰，手太陰。肺經：

屬金，能生腎水。言心腎二家之母炁。」以上務成子以左右目來解釋少陽太陰；冷謙以為少陽為膽，太陰為肺。但上引諸說，和黃庭在臍後腎前的位置，均難以相合。

筆者以為少陽太陰，應指雙腎而言；腎性屬陰，但腎能生精生氣，精屬陰，氣為陽，左陽右陰，所以用少陽太陰以稱二腎。務成子用雙目來解釋它應誤。梁丘子以「左東右西，卯生酉殺」釋之，亦是混淆難明。東，五行為木、為春、為卯；西，為金、為秋、為酉；春生秋殺，卯生酉殺，此為五行生剋，但與黃庭的位置應無關。其餘注家，如明代冷謙、李一元以左膽右肺釋之，亦與黃庭位置不合。今引六朝道經來做論證，《大洞玉經》卷上〈高上太素君道經第十二〉云：「左腎間七真，名玄陽君，字冥光，一名元生，一名玄冥，一名五帝。常鎮我背骨盡際地戶之下。」<sup>17</sup>《大洞玉經》卷上〈皇上四老道中君道經第十三〉：「右腎間七真，名玄陰君，字太真，一名上生。常鎮我背下骨玉關之戶。」<sup>18</sup>文中將主司雙腎的內神，右腎七真稱玄陰君，左腎七真稱玄陽君。兩腎分別有陰陽之別。又，《黃庭內景經·黃庭章第四》前述黃庭真人服色之狀，並說：「七莖玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔嵬，三田之中精氣微。」<sup>19</sup>顯然黃庭在兩腎之前，也是在兩腎幽闕間。

今綜匯兩部《黃庭經》看來，黃庭的位置：在心臟之下，下丹田之上；在兩腎之前，兩腎稱幽闕，也稱密戶；在臍之後，臍也稱命門，或生門。由於腎有兩個，中間空闕，所以黃庭應在兩腎空闕間的前方，兩腎也算在它的左右兩旁，是生精造氣的地方。因此，由兩腎間往前，皆屬黃庭。另外，在兩腎間之後，西晉·皇甫謐《鍼灸甲乙經》及宋元丹道家，以為人身脊後與臍相對之部位為命門，此在黃庭及兩腎後的命門，自然和《黃庭經》所說在黃庭前的命門（臍）不同，它是河車運行所必經之地。「命門」一詞，有時作專有名詞用，或時作泛稱，泛指生命之門戶，用命門稱臍，較屬於泛稱。又，有關黃庭位置所在，請參考筆者〈道教內丹溯源及修煉法門中的黃庭說與炁海神龜說〉一文<sup>20</sup>。

《黃庭經》以黃庭為存思身神及引氣行身的重要修煉之地，在當時也影響了其他道經。《太上老君中經》卷上第十四頁至十五頁說：

〈第十九神仙〉：兩腎間名曰大海，一名弱水，中有神龜，呼吸

元炁，流行作為風雨，通氣四支，無不知者。上有九人，三三為位，左有韓眾，右有范蠡，中有大城子；左為司徒公，右為司空公，中有太一君；左有青腰玉女，右有白水素女，中有玄光玉女。玄光玉女者，道元氣之母也。左有司錄，右有司命，風伯雨師，雷電送迎，仙人玉女，宿衛門戶，故名曰太淵之宮。先正紫房宮太一玄女赤子，故玄女常戴太白明星，耳著太明之珠，光照一身中，即延年而不死也。<sup>21</sup>

《黃庭經》以臍內腎前，兩腎間前為黃庭；《太上老君中經》以為兩腎間名大海（氣海），兩者所說修行之處所相近，更可以用來確定《黃庭經》的黃庭所在。《黃庭經》撰成於漢代，《太上老君中經》也撰成在漢代，詳見筆者《正統道藏總目提要》第1159《太上老君中經》提要<sup>22</sup>，可見是在同一時代中所存在的共同修煉法門，外景《黃庭經》撰成較早，或許此法是由外景《黃庭經》所肇始。

至宋代，金朝的王重陽《重陽真人金關玉鎖訣》說：「又咽神水到脾，脾為土，土得水者能生黃芽。腹為大小腸九曲，至臍中一寸三分，方圓一寸，左青右白，前赤後黑，中黃戊己，名為丹田。田內一座宮，宮中名曰黃庭宮。」<sup>23</sup>文中即以臍內一寸三分處為黃庭宮，以此為水火坎離修煉之重要部位，修丹在此安爐。其弟子丘處機《大丹直指》稟承其說，也是以臍內一寸三分為黃庭。金·丘處機《大丹直指·序》：「臍內一寸三分，所存元陽真氣，更不曾相親，迷忘本來面目，逐時耗散，以致病夭、憂愁、思慮、喜怒、哀樂。但臍在人身之中，名曰中宮命府、混沌神室、黃庭丹田、神氣穴、歸根竅、復命關、鴻濛竅、百會穴、生門、太乙神爐、本來面目，異名甚多。」<sup>24</sup>王重陽及其弟子丘處機都以臍內一寸三分為黃庭，為內丹結聖胎之處。

### 三、《黃庭經》中黃庭與脾的關係

黃庭指臍後兩腎間前的空虛處，脾為五臟之一，脾為實體，黃庭為虛處，二者的位置雖然相近，同在身體的中央，但黃庭在脾之前，二者各自不同。然而歷代《黃庭經》的注疏家，卻有人直接認為黃庭即是脾，甚至



說黃庭有三處。

唐·梁丘子《黃庭內景玉經註》上卷經題下注云：

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事：即天中、人中、地中；內指事：即腦中、心中、脾中；故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象論，即日月星辰雲霞之象也。內象論，即血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。<sup>25</sup>

梁丘子把黃庭說成腦中、心中、脾中三處，明顯和兩部《黃庭經》所說黃庭在臍內腎前的說法不同。但梁丘子在注內外景《黃庭經》時，不僅曾經說到人身上中下，三部黃庭老君，更直接的把黃庭稱為脾。

唐·梁丘子《黃庭外景玉經》「上有黃庭下關元」下注云：

黃庭者，在頭中，明堂、洞房、丹田此三處是也。兩眉間卻入一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為丹田，此三處為上元。一也。黃庭者，兩半於洞房中，共生赤子，則為真人也，常思之，慎無失，赤子化為真人，在明堂中，字子丹，故知一者在明堂一處也。行氣導引，閉目內視，安心定志，混沌無涯，致精上流泥丸，運真人子丹也。明堂中有君臣，後洞房中有父母，丹田中有夫婦。一解云：黃庭者，脾也，長尺餘，在太倉之上，臍上三寸。脾為中主，黃老君，中央神也，治在其中矣。關元，在臍下三寸，元陽之門在其前，懸精如鏡，明照一身，不休是道。<sup>26</sup>

唐·梁丘子《黃庭內景玉經·心神章第八》「脾神常在字魂停」下注云：

脾，中央土位也，故曰常在，即黃庭之宮也。脾磨食消，神康力壯，故曰魂停。<sup>27</sup>

唐·梁丘子《黃庭內景玉經·脾部章第十三》「黃錦玉衣帶虎章」下注云：

脾主中黃，謂黃庭真人服錦衣也。《玉清隱書》云：「太上道君佩神虎大章也。」<sup>28</sup>

唐·梁丘子《黃庭內景玉經·脾部章第十三》「注念三老子輕翔」注云：

三老謂元老、玄老、黃老之君也。念脾中真人，自然變化。子謂受黃庭之學。<sup>29</sup>



唐·梁丘子《黃庭內景玉經·脾長章第十五》「中部老君治明堂」下，注云：

脾，黃庭之宮也，黃老君之所治。上應明堂，眉間入一寸是也。<sup>30</sup>

《黃庭內景玉經·脾長章第十五》「三老同坐各有朋」唐·梁丘子注：

上元老君居上黃庭宮，與泥丸君、蒼華君、青城君及明堂中君臣、洞房中父母及天庭真人等共為朋也。又中元老君居中黃庭宮，與赤城童子丹田君、皓華君、含明君、英玄君、丹元真人等為朋也。下黃老君居下黃庭宮，與太一君、魂停君、靈元君、太倉君、丹田真人等為朋也。常存三老和合，百神流通，部位營衛，無有差失也。<sup>31</sup>

梁丘子說黃庭在腦中、心中、脾中三處，以元老、玄老、黃老三位老君，為三處黃庭之內神。除以腦、心、脾為黃庭外，又引「一解云：黃庭者，脾也。」在注文中更直接說脾為「黃庭之宮」。不管以腦、心、脾三處為黃庭，或直接以脾為黃庭，都不符合兩部《黃庭經》所說黃庭在臍後腎前的位置。而由梁丘子引「一解云」看來，以脾為黃庭的說法，不是梁丘子獨創，而是有所依循，所以在梁丘子兩部《黃庭經》注中，一再談到人身三部黃庭老君的問題。梁丘子之說，或許是沿承務成子注而來。《黃庭外景玉經》上部經「橫理長尺約其上，子能守之可無恙」唐·務成子注：「脾長一尺，約太倉上。中部明堂老君晝所遊止也。守脾神老君所舍。深知知其意，可無恙也。」<sup>32</sup>文中以脾神為中部明堂老君。

但不管務成子或梁丘子的說法是否有所沿承，以脾為黃庭，或以腦中、心中、脾中為三處黃庭，畢竟都和兩部《黃庭經》說法不同。《黃庭經》以臍後腎前為黃庭，雖然《黃庭內景玉經·脾長章第十五》所說：「中部老君治明堂」及「三老同坐各有朋」，但這些句子，只能說明《黃庭經》是將人身分為上中下三部，各有老君主司其職，但是否能如梁丘子所說，將之稱為三部黃庭，則仍有可議。較可能者，《黃庭經》的三部說法和《洞玄靈寶二十四生圖經》將人身分為三部八景廿四神的說法相近。三部是指將人體分為頭部、胸部及腹部以下三部。上部以頭部（腦部九宮及眼耳舌鼻等內神）為主；中部以五臟（心、肝、脾、肺、腎）為主；下部以六腑（大腸、小腸、胃、膀胱、三焦）為主。《黃庭經》的三部，並不是指腦、心、脾。

《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》：「治生之道了不煩，但修洞玄與玉篇。兼行形中八景神，二十四真出自然。」可以證明《黃庭經》的三部，是指三部八景二十四神。

梁丘子所說以脾為黃庭，雖然不符合《黃庭經》，但因脾宮，亦名中宮，是天地、心腎、陰陽二炁交會之所，所以後世的注疏家，及內丹修行家，也有不少人沿承其說，以脾為黃庭。唐·胡愔《黃庭內景五藏六府圖·脾藏圖》云：

脾為黃庭，亦為中主，為黃龍君也，亦為諫議大夫，亦為倉廩之官，化物出焉，號為中黃官。<sup>33</sup>

南宋·碧虛子《碧虛子親傳直指》說：

夫一身爐也，今人以脾為黃庭，頂中泥丸為鼎也。爐鼎既成，然後種藥。夫藥物一生，且採且鍊，採而種之為藥，鍊而成之為火，採之則一日有一銖之得，鍊之則一日有一斤之數。採藥之時，須揀甲庚旺氣，行火之法，則忌沐浴，有此不同，採之法亦如安鼎，不過因自然而來，而迎之以意，送之以目，故丹經云黃婆青衣。黃婆者，意也，青衣者，目也，以意逢迎，謂之黃婆媒合；以目內送，謂之青衣女傳。言人身之氣，意行則行，意止則止，不復不流，謂之種藥，即入鼎中，然後有火候。<sup>34</sup>

上引二文中，唐代的胡愔及南宋的碧虛子，皆以脾為黃庭。又，碧虛子修煉法門中以兩腎間之氣海為主，以為先天一氣即由氣海而生。以上是以脾為黃庭說。

又，明人編《法海遺珠·卷十·神霄上道》云：

〈坐功〉：每日半夜子時起坐，披衣，兩手擦令極熱，如洗面狀，拭兩目，開眼，呵出腹中濁炁，以鼻引清炁，入吾心腹之中，叩齒三通，存自己元命真人在眉間立，如我相似。次念集神呪曰：「景中真王，威震九天，手捧三素，足躡九玄。金虎蔽日，青龍繞乾，黃神秉鉞，綠齒揚鞭……」呪畢，存元神上朝真王，去眉間三寸許為真王府。次存周匝有十宮太乙真君，次念呪曰：「玉清結朗，九炁自然，變化生神，三十六天……」次存肝中九炁青色，上騰彌羅匝繞。次存南方三炁赤

色，與心相合，成金色，混合於脾宮。略閉息，噓此脾宮金色之炁，匝繞身形。次以兩手，先左手托起外腎，閉一息，存腎水衝上降下，心火同媾，結於臍輪。兩齒根用舌拄定，候水升火降，咽入肺宮，金光交結，遂成真人，上朝元始虛無上帝。念小金光呪，咽液三過，以手伸舒，流通山岳，此為事畢，睡如臥斗。（《中華道藏》第四十一冊四三一頁中下）

以上的靜坐，是睡前小坐，以存思、呪語、導引為主，導引身中之炁，先使肝木青、心火赤混成金色，匯於脾宮。再引腎水上衝，與心火交媾，而入肺宮。金光交結成真人。其步驟是先脾宮，次臍輪，而後肺宮。以脾宮為修煉所在，應是受梁丘子《黃庭經》注的影響而來。

兩部《黃庭經》中所言的黃庭與脾，其差別甚大，黃庭為虛，脾為實。但因唐代注疏家或以脾為黃庭，於是後世之說，也出現了誤以黃庭為脾的現象。

#### 四、《黃庭經》所說的脾，實兼指胰，自周秦兩漢以來，古籍即脾、胰不分

韓國學者鄭宇鎮博士跟隨我讀道經時，提及中醫常把脾和胰混而一之。此語令我猛然驚覺，我去翻閱醫書及道經查證，也確實如此。中國古代「脾」的概念，實包涵脾、胰二者在內。兩部《黃庭經》的脾如此，往上追溯至《黃帝內經》及周秦等典籍，也都如此。漢代的《說文解字》無「胰」字，至宋真宗大中祥符元年（公元1008年），陳彭年等奉詔編纂之《廣韻·上平聲·六脂》始有「胰」字，云：「胰，夾脊肉也。」以夾脊肉來稱胰，和今日胰臟的觀念仍有不同，《康熙字典》對於胰的解說也引《廣韻》為說，不能詳說胰臟之意。可見「胰」字及今人胰藏之觀念，是晚期後出的說法，應至清末民國初，受西方影響而開始區分。

脾、胰不分，並不是說古人沒注意到胰的內分泌及消化功能，只是古人把它稱為「脾」，把脾、胰合成一個來論述。脾、胰不分的情形，從先秦一直到魏晉南北朝，載籍所見皆是如此，漢魏六朝道經及醫書中所見的

脾，其實是包涵了胰，不僅如此，甚至到清代，當時的人仍受古書影響而脾、胰不分。

先秦書，如《管子·幼官篇、水地篇、四時篇、五行篇》、《子華子·北宮意問》、《黃帝內經·素問》、《呂氏春秋·十二紀》等書在談到五行生剋時，以脾位於中央，五行和土相配係，用以說明五行生剋。《黃帝內經·素問》除把脾拿來和陰陽五行相配外，並說明了脾臟的功能作用。

### （一）從《黃帝內經》所見脾的屬性與功能，看脾、胰不分

《黃帝內經》有數篇論述陰陽五行和五臟六腑間的關係。在陰陽的配屬上，五臟屬陰，六腑屬陽。並把五臟和五行生剋相配係。在陰陽的配係上，《老子》四十二章說：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」但《黃帝內經》對人身陰陽的說法卻又有所不同。

《黃帝內經·素問·卷四·金匱真言論篇》說：

夫言人之陰陽，則外為陽，內為陰。言人身之陰陽，則背為陽。腹為陰。言人身之臟腑中陰陽，則臟者為陰，腑者為陽。肝、心、脾、肺、腎五臟皆為陰，膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦，六腑皆為陽。<sup>35</sup>

上引在人身的陰陽方面，顯然和一般的外陽內陰說法有所不同，人身以背為陽，以腹為陰，於是身前的任脈為陰，身後的督脈為陽，而五臟為陰，六腑為陽。

《黃帝內經·素問》屬於《黃帝內經》的一部分。《黃帝內經》一書是現存最早的中醫理論方面的著作，《漢書·卷三十·藝文志·方技略·醫經》云：「《黃帝內經》十八卷，《外經》三十七卷。」唐代宗時的王冰〈黃帝內經素問序〉說：「班固《漢書·藝文志》曰：『《黃帝內經》十八卷』。《素問》即其經之九卷也。兼《靈樞》九卷，乃其數焉。」所以《黃帝內經》包括《素問》和《靈樞》二者，《靈樞》也稱為《針經》；據晉·皇甫謐《黃帝三部鍼灸甲乙經》序，《黃帝內經》一書在南北朝時已被分為《素問》和《針經（靈樞）》兩部分，分別流行。而王冰、林億的《黃帝內經素問補注釋文》，即是據《素問》部分來作注釋和校正；此書是目前所見最完整，最好的版本，金元明清的醫家在注解《黃帝內經素問》時，

也都採用這個版本。但王冰注本，在卷四十七〈刺法論篇〉及〈本病論篇〉二篇已缺佚，是為美中不足。

關於《黃帝內經》的撰作年代，學者大都認為撰成於春秋戰國時，也有少數學者認為成書於西漢。今以《漢志》本於劉歆《七略》，《七略》據劉向《別錄》而來，則西漢世固已有其書，其成書年代當在春秋戰國。《黃帝內經》所談的醫學理論及架構，影響後世甚深，漢代張仲景《傷寒雜病論》及漢後的中醫理論，基本上據此而來。《黃帝內經》以黃帝和岐伯、雷公、伯高、俞跗、少師、鬼臾區、少俞等相互問答，主要以黃帝和岐伯問答為主，記載君臣間醫學方面的論述，後世甚至以「岐黃之術」來代稱醫術。

今再摘錄《黃帝內經》中有關脾臟功能方面的論述。

《黃帝內經·素問·卷八·靈蘭秘典論篇》：

「脾胃者，倉廩之官，五味出焉。」唐·王冰註云：「包容五穀，是為倉廩之官；營養四傍，故云五味出焉。」<sup>36</sup>

《黃帝內經·素問·卷十·五藏生成篇》：

心之合脈也，其榮色也，其主腎也。肺之合皮也，其榮毛也，其主心也。肝之合筋也，其榮爪也，其主肺也。脾之合肉也，其榮唇也，其主肝也。腎之合骨也，其榮髮也，其主脾也。<sup>37</sup>

《黃帝內經·素問·卷十一·五藏別論篇》：

（岐伯曰）「所謂五藏者，藏精氣而不寫也，故滿而不能實。六府者，傳化物而不藏，故實而不能滿也。所以然者，水穀入口，則胃實而腸虛；食下，則腸實而胃虛。故曰實而不滿，滿而不實也。」帝曰：「氣口何以獨為五藏主？」岐伯曰：「胃者，水穀之海，六府之大源也。五味入口，藏於胃，以養五藏氣，氣口亦太陰也。是以五藏六府之氣味，皆出於胃，變見於氣口。故五氣入鼻，藏於心肺，心肺有病，而鼻為之不利也。凡治病必察其下，適其脈，觀其志意，與其病也。拘於鬼神者，不可與言至德。惡於鍼石者，不可與言至巧。病不許治者，病必不治，治之無功矣。」<sup>38</sup>

《黃帝內經·素問·卷十七·經脈別論篇》：

「飲入於胃，遊溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行，合於四時。五藏陰陽，揆度以為常也。」唐·王冰注云：「水飲流下，至於中焦，水化精微，上為雲霧，雲霧散變，乃注於脾。《靈樞經》曰：『上焦如霧，中焦如樞。』此之謂也。水土合化，上滋肺金，金氣通腎，故調水道，轉注下焦，膀胱稟化，乃為洩矣。《靈樞經》曰：『下焦如瀆。』此之謂也。從是水精布，經氣行，筋骨成，血氣順，配合四時寒暑，證符五藏陰陽，揆度盈虛，用為常道。度，量也。以，用也。」<sup>39</sup>

《黃帝內經·素問·卷十八·宣明五氣篇》：

五藏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五藏所藏。五藏所主：心主脈，肺主皮，肝主筋，脾主肉，腎主骨，是謂五主。五勞所傷：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。五脈應象：肝脈絃，心脈鉤，脾脈代，肺脈毛，腎脈石，是謂五藏之脈。<sup>40</sup>

《黃帝內經·素問·卷四·金匱真言論篇》說：

「中央黃色，入通於脾，開竅於口，藏精於脾。」唐·王冰註云：「土精之氣，其神意，脾為化穀，口上迎糧，故開竅於口。」<sup>41</sup>

上引說「脾胃者，倉廩之官，五味出焉」，將脾列在胃後，二者同稱倉廩之官，所謂倉廩之官，是主司食物存藏及消化的功能。整個食物在人身中的運行方式，是先進到胃，然後經過脾的消化散氣，再將養分輸送全身，所說「飲入於胃，遊溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行，合於四時。」唐代王冰的註語說：「脾為化穀，口上迎糧，故開竅於口。」脾的功能在消化穀物。

《黃帝內經》說脾的功能在輔助胃，消化穀物，運輸氣血。但以今日的醫學常識看來，脾在胃的左後方，形狀為長橢圓形，約一個拳頭大，有造血、儲血及承擔免人身的疫功能。至於具有消化食物功能的，則為胰臟。胰臟呈扁長型，橫躺在上腹部中央，在胃的後面，長約 15 至 20 公分，胰頭位於十二指腸彎內，胰尾延伸到脾，主司內外分泌，能分泌消化酶來消化外來的食物，使成更細小的分子，以利人體吸收。



以今日的醫學常識而言，周秦以來如《黃帝內經》所說脾在中央，主消化食物，其實是指胰而言。周秦兩漢古書無「胰」字，脾、胰相連，可見古人是把脾和胰合起來混稱為「脾」。

## （二）漢世兩部《黃庭經》中所呈現的脾、胰不分

先秦脾屬中央，及對脾功能的敘述，大抵為漢世的《黃庭經》所沿承。兩部《黃庭經》也是以脾主中央，有消化食物之功能，也將脾、胰混為一體。今摘錄有關於「脾」的敘述於下。

《黃庭外景玉經》下部經說：

脾中之神遊中宮，朝會五神和三光。上合天氣及明堂，通利六腑調五行。金木水火土為王，通利血脈汗為漿。二神相得下玉英，上稟元氣年益長。

《黃庭外景玉經》上部經說：

宅中有士常衣絳，子能見之可不病。橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅身受慶。

《黃庭內景玉經·脾部章第十三》：

脾部之宮屬戊己，中有明童黃裳裏。消穀散氣攝牙齒，是為太倉兩明童。坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百穀五味香，辟却虛羸無病傷。外應尺宅氣色芳，光華所生以表明。黃錦玉衣帶虎章，注念三老子輕翔。長生高仙遠死殃。

《黃庭內景玉經·脾長章第十五》：

脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。厥字靈元名混康，治人百病消穀糧。黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎別執方。

由兩部《黃庭經》所說的脾臟看來，它們都說脾居中央戊己之位，在五臟之中。它的功能是「消穀散氣攝牙齒」。脾臟主司消化穀物，和胃同

一功能，所以《黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》說：「脾神還歸是胃家。」《黃庭外景玉經》下部經說：「脾神還歸依大家。」另外，外景《黃庭經》說「橫立長尺約其上」，此句即是內景《黃庭經》說「脾長一尺掩太倉」。脾的長度約一尺長，覆蓋在胃上面，周秦古代一尺約為今日 23.1 公分<sup>42</sup>，此脾長一尺，應是包涵脾、胰二者的長度而言。

上面有關脾的論述，以今日醫學的角度看來，脾並不位在中央，不主司消化功能，也不是一尺長。我們從人身臟器的位置看來（見下面附圖），脾橢圓型，在人身左邊，緊靠著胃，和胰相連。脾確實不是在人身中央，脾也不是扁長型。在人身中央，長約一尺在胃上面（脾長一尺掩太倉）的，是今日所說的「胰」。

自周秦以來，由《黃帝內經》到漢代兩部《黃庭經》，都是把脾、胰混稱而一之，並把脾和五行的土、方位的中央相配係，用來說明五行生剋。六朝而後的醫書，也是如此。

「胰」字的出現甚晚，胰臟的概念更晚。今人王道還〈論王清任的醫學研究〉提到唐代王燾《外臺秘要方》三十二卷〈面膏面脂兼療面病方〉，載述豬羊的「胰」可以調製面膏，有淨面、養顏、美容的功效<sup>43</sup>。但實際翻查台灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書·子部·醫家類》所收的《外臺秘要方》三十二卷，其用字卻作「豬脰」、「羊脰」<sup>44</sup>，《康熙字典·未集下·肉部七畫》云：

脰，《廣韻》：「與之切，音飴，豕息肉也。又謂之豬脰。」《正字通》：「豕脾息肉。」《類篇》：「亦作胰。」

上引說脰是豕息肉，至於胰字，《廣韻·上平聲·六脂》云：「胰，夾脊肉也。」顯然脰字和胰有別，卻也可以相通，唐代王燾作「脰」，不作「胰」，唐時是否有「胰」字尚未可知。《廣韻》是宋真宗大中祥符元年（公元 1008 年），陳彭年等奉詔編纂。《類篇》是宋仁宗朝司馬光所撰<sup>45</sup>，《正字通》，明末張自烈撰。大抵說來，「胰」字始見於宋代的字書。縱使說唐代王燾所說的「脰」即是「胰」，但胰是夾脊肉，還是豕息肉，或豕脾息肉，都和今日胰臟的概念，仍有距離。



比較能說出和今日胰臟意義相同的，應是明代李時珍（1518 — 1593 年）《本草綱目·卷五十·獸部·豕》說：

脰，音夷，亦作「胰」，時珍曰：一名腎脂，生兩腎中間，似脂非脂，似肉非肉，乃人物之命門，三焦發原處也。肥則多，瘦則少，蓋頤養賴之，故謂之頤。<sup>46</sup>

明代李時珍說胰在兩腎中間，似脂非脂，似肉非肉，說法和今日的胰臟較接近。但到了清代道光年間，王清任《醫林改錯》（1830），卷下〈辨方效經錯之源論血化為汗之誤〉說：「用麻黃湯服之入胃，其藥汁由津門流出，入津管，過肝入脾中之瓏管，從水道滲出，泌入膀胱為尿。」今人王道還〈論王清任的醫學研究〉認為瓏管即是胰臟，但為何王清任不直接稱為胰臟，王道還卻無解說。這說明胰臟的常識，尚未廣傳於民間，一般人仍受脾胰不分的影響。

脾胰不分的情形，受西學影響，到清末開始有人知道分辨。清末民初·楊踐行《指道真詮》已能明白地區分脾、胰。楊書前有附圖，附圖甲即將胰、脾明白分開標示（見篇後附圖一）。清末民初·楊踐行《指道真詮·圖解》云：

肺募膺中俞，在巨骨下一寸，乳上三肋間陷者中，動脈應手。心募巨闕在鳩尾下一寸。胃募太倉中脘，即黃庭，在心募下三寸。肝募期門，在心募下三寸五分，上直兩乳。脾募章門，在心脅端直臍。腎募京門，名氣俞，在監骨下腰中，挾脊季肋下一寸八分。按諸說，《素問》為勝。《素問》五藏俞，正當人身五藏之位。惟云：「左肝右脾」，疑有錯誤。否則或指交感神經之交互作用邪！至若《靈樞》、《甲乙》，並以脾下於肝二椎，是皆指胰為脾也。<sup>47</sup>

楊踐行為清末民初人氏，應列入民初較妥。弟子中較有名者為潘雨廷（1925—1991），曾任華東師範大學古籍研究所教授、中國《周易》研究會副會長。由此看來，能對脾、胰詳加以區別，已經是近代之事了。從周秦以來，中國的醫學及五行說，常把脾、胰混而一之，統稱之為「脾」。說脾長一尺，居腹部中央，有消化功能，這些都是脾、胰混合一體，才能有此作用，有此說法。

## 五、結語

兩部《黃庭經》，以「黃庭」為名，也以「黃庭」其處為修仙存思、引氣聚氣之重要處所。黃庭其處，以兩部《黃庭經》所說者看來，黃庭之上為魂靈（心臟），其下為關元（臍下三寸之下丹田）；前為臍（或稱命門，或稱生門），後為雙腎（稱幽闕，也稱密戶）；黃庭的位置在兩腎前，也在兩腎間，是兩腎間的前方，所以兩腎也是它的左右（左為少陽右太陰）。

二經所說黃庭的位置相同，都是在心臟之下，下丹田之上，前臍後腎之處，南宋內丹北宗王重陽更清楚地說明，黃庭的位置在臍內一寸三分，為精炁所生及結丹處。丘處機《大丹直指·序》雖說黃庭的異名有「名曰中宮命府、混沌神室、黃庭丹田、神氣穴、歸根竅、復命關、鴻濛竅、百會穴、生門、太乙神爐、本來面目。」雖名相有所不同，但所指的位置則同。而在黃庭前後，都是人身重要的修行部位所在。黃庭之前為臍（神闕，也稱命門），黃庭之後為命門（脊後之命門），命門（脊後之命門）和臍相對，黃庭其處即在臍後命門前，兩旁為兩腎，所以黃庭其處和宋代甯全真授、王契真纂《上清靈寶大法·卷四十·玄修用門·西龜山圖》兩腎間的氣海說相近相連。

黃庭其處和脾，雖然同在腹部中央，但兩者本來不相同，黃庭是虛處，脾為實體。也許胰（脾）的位置和黃庭同在臍後，皆在兩腎中，黃庭在腎前，胰在腎後中位；兩者位近，所以也有直接以胰（脾）為黃庭者。唐代的梁丘子等人，即直接把脾說成是黃庭，並以此來注經，其說雖是個人的見解，有別於經文，但對後世學者卻有深遠影響。

脾除被誤解為黃庭外，在古書中也和胰合體，脾、胰不分，同稱之為「脾」。胰臟在胃後，長約一尺，橫在人腹部中央，下垂在兩腎中間，有消化功能。《黃帝內經》以脾居五臟之中，來說五行生剋，以及《黃庭內景玉經》第十三章、第十五章所說的脾有消化功能，脾長一尺，脾居五臟中央，以今日的醫學觀之，其實都是指胰臟而言。

周秦兩漢的古籍或字書中，沒有「胰」這個字，「胰」字始見於宋代的《廣韻》，以夾脊肉為胰，顯然和後世胰臟的概念有距離。明代李時珍

《本草綱目·卷五十·獸部·豕》，說胰是在兩腎中間，似脂非脂，似肉非肉，說法和今日的胰臟較接近。清代道光年間，王清任《醫林改錯》所說的瓏管，和胰相近，卻不直接用「胰」來說明，可見縱使到清代，對於「胰」的概念，仍然模糊不清。這些都是因為古代直接把脾、胰合為一體，統稱為「脾」的原故。至民初的楊踐行《指道真詮》，所畫的臟腑圖，才能明白地區分脾與胰。雖然脾、胰之分，直到清末民初才能清楚做出區別，但胰臟的功能作用，則在古籍中早有敘述，只是稱為「脾」而非「胰」。

## 注 釋

<sup>1</sup> 《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

<sup>2</sup> 梁丘子《黃庭內景玉經註》，收入《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》（新文豐出版公司刊本第十一冊）。

<sup>3</sup> 梁丘子《黃庭外景玉經註》本，收入元人編《修真十書》卷五十八至五十七（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》）。

<sup>4</sup> 明·冷謙註《太上黃庭內景玉經》，收入蕭天石《道藏精華》第三集之四，第一頁至一二四頁。

<sup>5</sup> 陳櫻寧《道教與養生》頁251，北京，華文出版社2000年3月。

<sup>6</sup> 《正統道藏·太玄部·業字號》；《中華道藏》第二十冊四七〇頁中。

<sup>7</sup> 張燦理主編《鍼灸甲乙經校注》上冊五八四頁，北京，人民衛生出版社，1996年3月。

<sup>8</sup> 張燦理主編《鍼灸甲乙經校注》上冊四九四頁，北京，人民衛生出版社，1996年3月。

<sup>9</sup> 《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊二〇二頁上。

<sup>10</sup> 《正統道藏·太玄部·雲笈七籤·卷十二》；《中華道藏》第二十三冊四九頁下。

<sup>11</sup> 《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·

太玄部・優字號》)。

<sup>12</sup> 梁丘子《黃庭外景玉經註》本，收入元人編《修真十書》卷五十八至五十七(《正統道藏・洞真部・方法類・重字號》)。

<sup>13</sup> 《雲笈七籤・卷十一・三洞經教部・上清黃庭內景經》(《正統道藏・太玄部・優字號》)。

<sup>14</sup> 梁丘子《黃庭內景玉經註》，收入《正統道藏・洞玄部・玉訣類・推字號》(新文豐出版公司刊本第十一冊)。

<sup>15</sup> 明・冷謙註《太上黃庭內景玉經》，收入蕭天石《道藏精華》第三集之四，第一頁至一二四頁。

<sup>16</sup> 陳櫻寧《道教與養生》頁252，北京，華文出版社，2000年3月。

<sup>17</sup> 《正統道藏・洞真部・本文類・日字號》新文豐二冊12頁上。

<sup>18</sup> 《正統道藏・洞真部・本文類・日字號》新文豐二冊12頁下。

<sup>19</sup> 《正統道藏・洞玄部・本文類・人字號》，《中華道藏》第二十三冊，1頁中。

<sup>20</sup> 蕭登福〈道教內丹溯源及修煉法門中的黃庭說與炁海神龜說〉，文刊《湖南大學學報》第29卷第1期，頁30—42，湖南，長沙，2015年1月。

<sup>21</sup> 《正統道藏・太清部・退字號》，新文豐刊本第四十六冊頁225頁下226頁上。

<sup>22</sup> 蕭登福《正統道藏總目提要》，台北，文津出版社，2011年11月。

<sup>23</sup> 《正統道藏・太平部・交字號》；《中華道藏》第二十六冊397頁上。

<sup>24</sup> 《正統道藏・洞真部・方法類・稱字號》；《中華道藏》第二十六冊631頁中下。

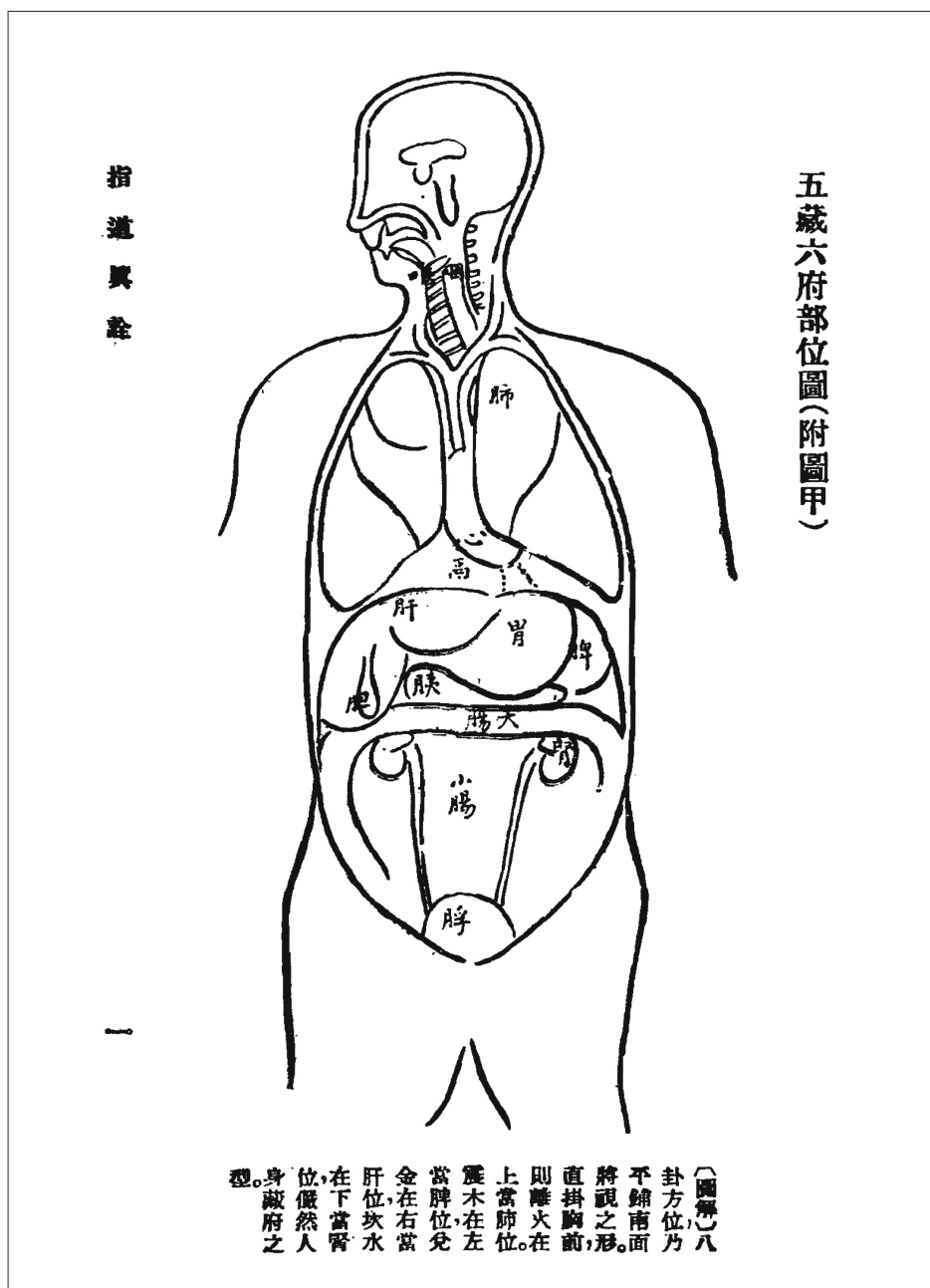
<sup>25</sup> 《正統道藏・洞玄部・玉訣類・推字號》，《中華道藏》第二十三冊12頁上。

<sup>26</sup> 《修真十書・黃庭內景玉經註・卷之五十五》；《中華道藏》第二十三冊39頁中。

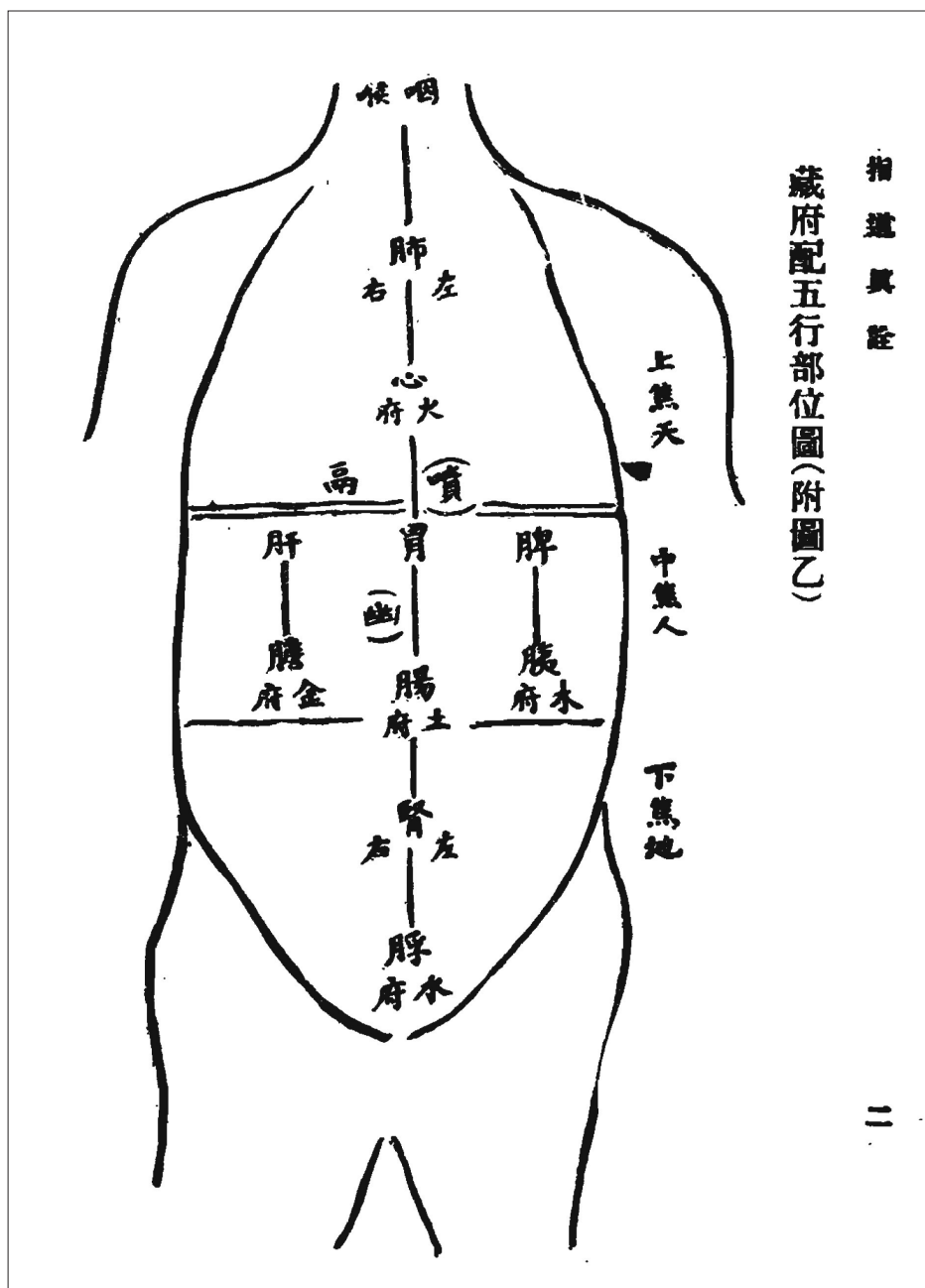
<sup>27</sup> 《正統道藏・洞玄部・玉訣類・推字號》，《中華道藏》第二十三冊17頁上。

<sup>28</sup> 《正統道藏・洞玄部・玉訣類・推字號》，《中華道藏》第二十三冊20頁中。

- <sup>29</sup> 《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，《中華道藏》第二十三冊 20 頁中。
- <sup>30</sup> 同上，《中華道藏》第二十三冊 21 頁上。
- <sup>31</sup> 同上，《中華道藏》第二十三冊 21 頁中。
- <sup>32</sup> 《雲笈七籤》卷十二（《正統道藏·太玄部》），《中華道藏》第二十三冊 50 頁下。
- <sup>33</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·菜字號》所收《修真十書》卷五十四，台北，新文豐刊本第七冊 740 頁上。
- <sup>34</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；《中華道藏》第十九冊 581 頁中下。
- <sup>35</sup> 《正統道藏·太玄部·慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 582 頁上。
- <sup>36</sup> 《正統道藏·太玄部·慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 617 頁上。
- <sup>37</sup> 《正統道藏·太玄部·慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 631 頁下至 632 頁上。
- <sup>38</sup> 《正統道藏·太玄部·慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 639 頁下至 640 頁下。
- <sup>39</sup> 《正統道藏·太玄部·慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 700 頁下。
- <sup>40</sup> 《正統道藏·太玄部·慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 715 頁上至 716 頁上。
- <sup>41</sup> 《正統道藏·太玄部·慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 584 頁下。
- <sup>42</sup> 尺的長度，各朝代不同，據 1931 年洛陽金村出土周代銅尺，周代一尺約為今日 23.1 公分。
- <sup>43</sup> 生命醫療史研究室編，《「中國十九世紀醫學」研討會論文集》 台北：中央研究院歷史語言研究所，2000 年 頁 37—45。
- <sup>44</sup> 台灣商務印書館景印文淵閣《四庫全書》第七三七冊，314 頁上。
- <sup>45</sup> 宋仁宗寶元二年（1039 年）開始編纂。宋英宗治平三年（1066 年）完成。
- <sup>46</sup> 李時珍《本草綱目》，1493 頁上，大台北出版社，1990 年 3 月。
- <sup>47</sup> 蕭天石《道藏精華》第九集之一，第 6 頁，台北，自由出版社。

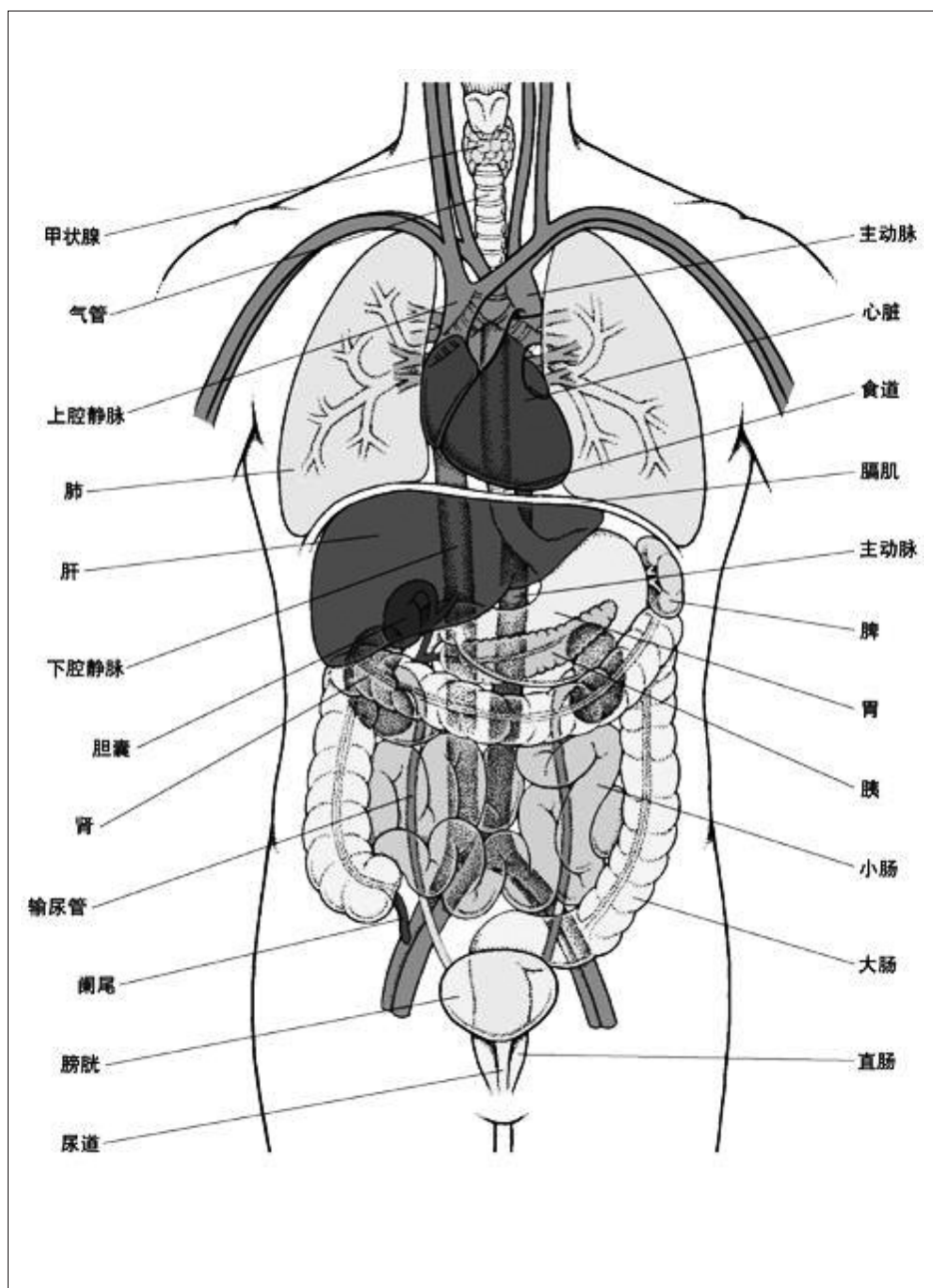


附圖一：清末・楊踐行《指道真詮》書前附圖甲「五臟六府部位圖」（《道藏精華》第九集之一）。



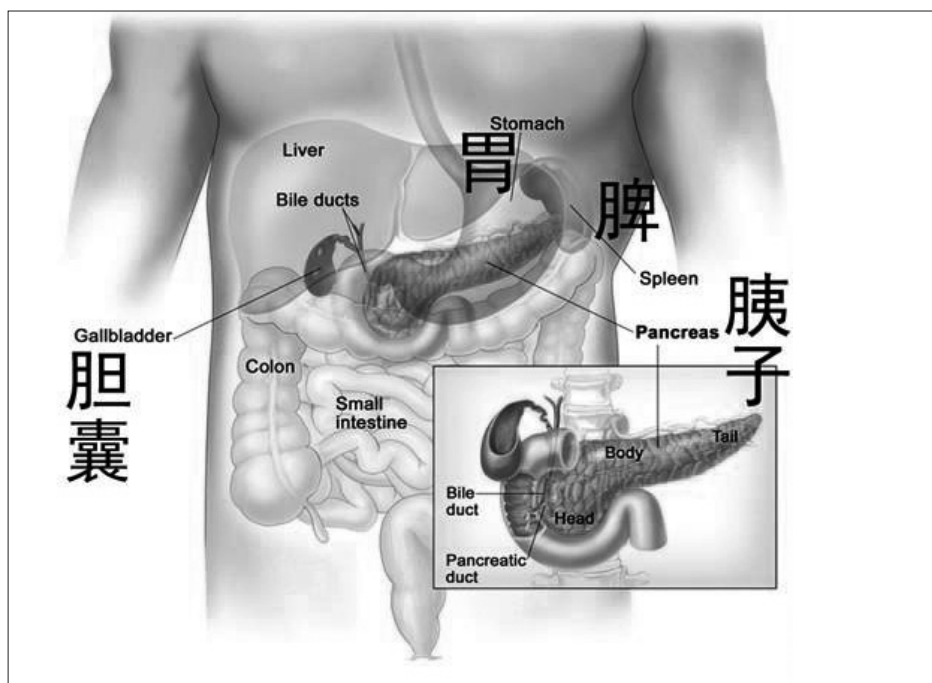
附圖二：清末・楊踐行《指道真詮》書前附圖乙「五臟五行圖」（《道藏精華》第九集之一）。



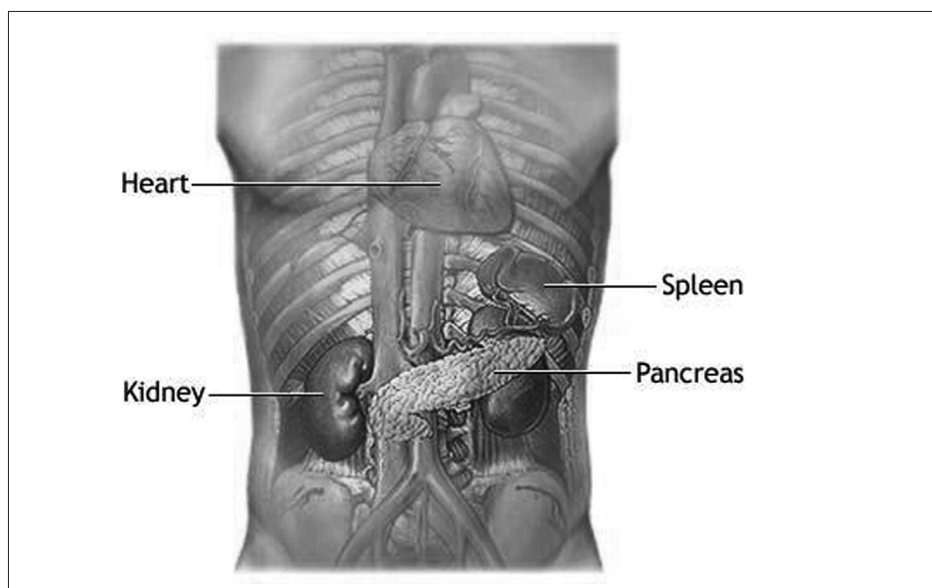


附圖三：網路所見人身臟腑分佈圖。

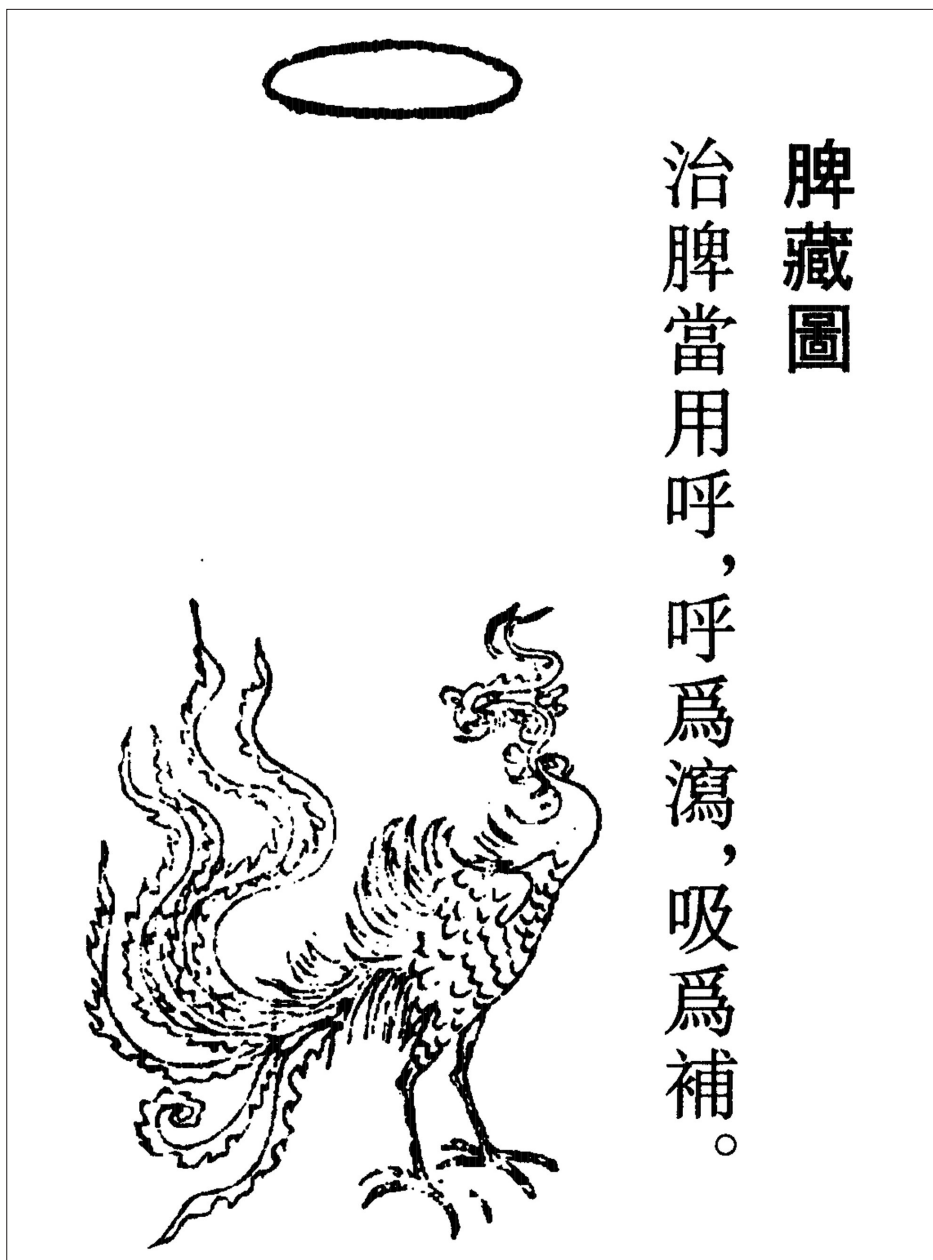




附圖四：網路所見人身臟腑分佈圖中的脾和胰。



附圖五：網路所見人身臟腑分佈圖中的脾和胰。



附圖六：《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》之脾藏圖及代表神獸（《中華道藏》第二十三冊一〇五頁）。文中所見的脾圖為橫列的扁長形，顯然把胰當成脾。

### 第三章 兩部《黃庭經》的積精累氣修行法門

**摘要：**兩部《黃庭經》皆以「黃庭」為名，也以「黃庭」其處為重要修行場所，旨在借由存思身神及引氣行身等修行方式，來積精、累氣、儲神，使精氣神完備。精氣的來源，有外在的天地、日月、星辰之氣，有自身丹田、臟腑及黃庭所生之氣。其修行法門，有鬱儀結璘法，有吸食五芽法，有存思身神法，有導引自身精氣循環於黃庭及三丹田之法，有心腎二氣交媾內丹修煉法，有房中還精法。這些法門對東晉上清派存思身神及唐宋內丹坎離交媾的修煉，均有深遠影響。

**關鍵字：**黃庭經 存思 積精 累氣

《黃庭經》之修煉，旨在積精累氣以成仙，其法門則是存思身神，導氣行身。《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》說：「仙人道士非有神，積精累氣以為真。」《黃庭內景玉經·隱影章第二十四》說：「隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱。帶執性命守虛無，名入上清死錄除。」《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》云：「六神合集虛中宴，結珠固精養神根。玉笈金籙常完堅，閉口屈舌食胎津。使我遂鍊獲飛仙。」上述所說的積精累氣、含氣養精、固精養神根，不外於說明借由各種修煉法門，來將精、氣、神積存於身內黃庭及丹田中，使不外漏，此為成仙之基石。

修煉《黃庭經》雖以積精累氣為主，但修行之時，貴在身心潔淨。所以須先清靜無為，不競功名，不爭利祿，能棄繁華，入山隱居，專心修煉，方能修道成真。《太上黃庭外景玉經》中部經第二說：

作道優遊深獨居，扶養性命守虛無。恬淡無為何思慮，羽翼已成  
正扶疏，長生久視乃飛去。

《黃庭內景玉經·隱影章第二十四》說：

隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱。帶執性命守虛無，名入上清

死錄除。三神之樂由隱居，倏歛遊遨無遺憂。羽服一整八風驅，控駕三素乘晨霞。金輦正立從玉輿，何不登山誦我書？鬱鬱窈窈真人墟，入山何難故躊躇？人間紛紛臭如帑。

上引二章，說明修煉之法，首要韜光養晦，藏匿身影，優遊獨居，不逐名爭利，然後含氣養精，執守清靜虛無，並入山誦唸《黃庭內景玉經》，可以名登仙界，刊除死籍。

淡泊名利，清靜自然，此是《黃庭經》修行之先決條件。至於修行法門，則以積精、累氣、存神為主。精、氣、神分則為三，合者為一，皆源於先天元始祖氣。但既生而為人，於是則有外在的大自然之氣，與體內自身所有或所生之精氣。因而修行積精累氣之法，精氣之來源有二：一為：大自然間天、地、日、月、星辰之氣。二為：人身黃庭、丹田、五臟自生之精氣。因此積精累氣之法，便有下列二者：或服食外在的天地、日月、星辰精氣，或滋生並積累自身丹田臟腑之氣；此二者，都不外於以存思神祇服色及引氣行身為主。其服食外氣者，有鬱儀結璘法，有五天五芽法；其服食自身內氣者，有以黃庭及三丹田為主的積精聚氣法，有男女房中固精還精法，有心腎坎離水火二氣交媾（內丹）修煉法，有專門存思身神或身外神祇之法。今略述於下。

## 一、以黃庭及三丹田為積精聚氣處之修煉法門

兩部《黃庭經》重要修行部位有：黃庭、三丹田、五臟。五臟中，則以心、脾與腎三者較為殊勝。以五臟為精氣產生之所，也是精氣運行所經之地。其篇幅較多，將以另文來討論。本文在身體部位的存思與修行法門上，以黃庭及三丹田為主。

《黃庭經》以「黃庭」為名，可見是人身修行部位之首選，今先述其以黃庭為主的修行法門。

### （一）以黃庭為主的修煉法門

兩部《黃庭經》中，剛開始時，都詳細介紹了黃庭的位置，及以黃庭為主的修煉法門。《太上黃庭外景玉經·上部經》說：

上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根。審能修之可長存。

上引一開頭，說明黃庭的位置。上面是黃庭，它的底下是關元（下丹田）。黃庭後面有雙腎（幽闕），前面有臍（命門），也就是黃庭在臍後腎前的地方。由鼻子間（廬間）呼吸天地之氣，進入我們身中的下丹田。口中（玉池）清澈的津液，灌注生命靈妙根源的黃庭。真能詳盡明確的修煉它，可以長久永存。

《黃庭內景玉經·上有章第二》說：

上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。

上引內景經說，黃庭的上面有魂神所棲的心臟，底下有在臍下三寸的下丹田。左右為產生精氣的雙腎。黃庭後面為密戶（腎），前面為生門（臍）。基本上黃庭的位置和外景所說的相同。而修行法門，則是：觀想左目為日右目為月，兩目射出光芒，返照身內。並存思呼吸，引氣循身。使元始祖氣和吾身相合為一，觀想身中臟腑諸神如同天地星辰般依次序列分明。眼中發出紫色光芒，三色祥雲上下周身環繞。雲氣灌溉五臟散出光華，培植生命靈妙根源的黃庭。日月星及四季運行所生之氣，使臟腑產生津液通流全身，上衝頭頂兩眉之間。守聚紫黃等臟腑真氣，匯入人身三丹田中。存思黃庭幽室，使體內光明，命門輝耀。

兩部《黃庭經》所說的黃庭修煉法門，都是以黃庭為存思之處，借由呼吸吐納，吞食津液，觀想精氣之運行身體，積存於丹田中。這樣的修行方式，一再出現在內、外景經文中。而在兩部《黃庭經》中，通常外景經撰成在前，文句精簡；內景形成在後，以較詳明的文句來闡發它。

○《太上黃庭外景玉經·上部經》云：

黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉。幽闕俠之高巍巍，丹田之中

精氣微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。

《黃庭內景玉經·黃庭章第四》云：

黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅。丹青綠條翠靈柯。七蕤玉簫閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔嵬，三田之中精氣微。嬌女窈窕翳霄暉，重堂煥煥揚八威。天庭地闕列斧斤，靈臺盤固永不衰。

上引外景與內景經，都是在敘述存思身內黃庭宮真人的形貌，衣服顏色，所在之處，以供存思之用，然後引氣積存於丹田之中。內景經較外景詳盡，今以內景為主，略述其意：身中黃庭宮（在臍後腎前）內的真人，上身穿著彩色錦繡衣服。下身穿著散發紫色光芒，繡有雲朵飛揚的長裙。衣上用丹青做顏料，畫出靈妙的翠綠色枝條。七竅似花蕊低垂，要用鎖籥來閉鎖它雙眼的開關門戶（閉七竅內視返聽，不受物囿）。用金屬做成的門關，重重關門緊閉，謹守人身的重要精氣不外洩。玄妙泉液（口中津液）與身內高聳的兩腎相通。三丹田之中，精氣微妙。嫻靜的耳神，遮蔽了外面的炫麗光輝（指閉耳內聽，不受外誘）。喉管通津液，使身體各處皆散發光亮及威力。人身中上下諸關竅，守護嚴密，如同士兵手持斧斤等武器羅列兩旁。心是靈妙之臺，只要盤結堅固，身體永遠不會衰老。

以上是一種以黃庭兼及三丹田的修行法門，此外，也有黃庭和心神兼顧的修煉法門。

○《太上黃庭外景經·上部經》：

靈臺通天臨中野。方寸之中至關下，玉房之中神門戶。皆是公子教我者。明堂四達法海源，真人子丹當吾前。

《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：

靈臺鬱謁望黃野，三寸異室有上下。間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶，是昔太上告我者。左神公子發神語，右有白元併立處。明堂金匱玉房間，上清真人當吾前。黃裳子丹氣頻煩，借問何在兩眉端。內俠日月列宿陳，七曜九元冠生門。

上引內外景經中的靈臺指心，中野或黃野指黃庭宮。是說心靈可以通

達頭上泥丸宮，下臨臍內黃庭宮。精氣經由三丹田而運行全身，由兩眉間進入頭部九宮，使全身光明晃耀。存思身穿黃色衣裳，神名子丹，使我氣盛不衰。

以上是黃庭、心神二者兼修之法。

○又，《太上黃庭外景經》下部經云：

中有真人巾金巾，負甲持符開七門。此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。仙人道士非有神，積精所致為專年。

《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》云：

仙人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文。字曰真人巾金巾，負甲持符開七門。火兵符圖備靈關，前昂後卑高下陳。執劍百丈舞錦幡，十絕盤空扇紛紜。火鈴冠霄墜落煙，安在黃闕兩眉間？此非枝葉實是根。

上引內外景經二章，都是在存思黃庭宮之身神。外景經說：身體中央的黃庭宮，內有鎮宮真人，頭上綁著金黃色的頭巾。身穿甲冑手持靈符，打開七竅相通之門。這不是修真的枝節末葉，而實在是它的根源所在。不管白天或夜晚，都要存思黃庭真神，可以令人長壽久存。仙人道士，並不是天生即具有神仙的能力。由於積聚精氣，而能獲得長享年壽。

內景經內容和外景相近，而敘述較詳。內景經說：仙人道士，並不是天生即具有神仙的能力。是積聚元精，累積元氣，而成為仙真。鎮守黃庭宮的真人，祂的音聲很難以聽得到（須虔心存思乃見）。《黃庭經》用美玉為書籍，用赤紅朱砂來書寫經文，做成紅色的簡冊。稱之為黃庭真人，頭上綁著金黃色的頭巾，身穿甲冑手持靈符，打開七竅相通之門。流金火鈴、神兵，及靈符圖籙，用來備守身內三丹田九宮等諸關卡，使邪氣不侵。身神諸關中，前有高昂的泥丸、明堂宮，後有卑低的下丹田、尾閭等關，按高低而陳列。神兵手持寶劍，飛舞著百丈的十絕靈幡。十絕靈幡盤旋空中，眾多而雜亂的飄舞著。流金火鈴上衝雲霄，神兵隊伍如煙霞下落人間。把這些仙真及神兵等，都安置在黃庭，而上通於兩眉之間。這不是修真的枝節末葉，而實在是它的根源所在。



以上是專以存思黃庭內神為主的修煉法門。

以黃庭為中心，引氣行身的修行法門。除專以黃庭為述，或以黃庭和其他丹田、臟腑兼修者外，篇中也有在論述其他修行法而偶而兼及黃庭者，如《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》說：「中部老君治明堂。厥字靈元名混康，治人百病消穀糧。黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎別執方。」文中即敘述了主司人身中部的老君，在大殿中治理事務，祂的字叫靈元，名叫混康。能治人百病，消化胃中穀糧。中部老君身穿黃色衣，腰繫紫色帶，佩帶龍虎符籙。這些對黃庭內神姓名服飾的敘述，都是方便於修行者存思之用。

## （二）以三丹田為主的修煉法門

三丹田是指上丹田腦部泥丸宮，中丹田心臟絳宮，下丹田臍下三寸丹田命門宮。《黃庭經》中除黃庭外，三丹田亦是常見的精氣運行所經之處，也是修行重要場所。

《黃庭內景玉經·上清章第一》：

琴心三疊舞胎仙，九氣映明出霄間。神蓋童子生紫煙，是曰玉書可精研。詠之萬徧昇三天，千災以消百病痊。不憚虎狼之凶殘，亦以却老年永延。

內景經在第一章中，即說明三丹田在修行過程中的重要性。修行之道，旨在以似琴音般平和之心念引氣入身，聚氣煉形於上、中、下三丹田中，使脫離凡胎成仙胎而飛昇天界。九天混元之氣，光明輝煥，入於鼻而上達於腦部泥丸宮。兩眉雙眼散發出坎離調和的紫色光芒。是說這本似美玉般珍貴的道書，可以專精來研讀。誦詠萬遍，可以使人飛昇三清天境。千種災難得以消除，百種疾病因而痊癒。不必畏懼虎狼的凶殘，也可以返老還童，年壽長延。首句的「琴心三疊舞胎仙」，即是強調以三丹田為主來修仙。

又，《黃庭外景玉經》上部經說：

三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環，瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。

文中的三關指三丹田，崑崙指泥丸，絳宮為心臟，重樓十二為喉嚨，瓊室



五氣集，指五臟所生之氣上聚腦部泥丸宮。赤城為舌，中池為口。長城為腸，玄谷腎<sup>1</sup>。文意是說將三丹中深藏的精氣，上引至崑崙泥丸，經十二重樓喉管至絳宮心臟，再與五臟所生五氣相會聚，借由口舌及呼吸而進入兩腎間儲存。內景經和外景經此章相關者，大概分散於下引二章中。

《太上黃庭內景玉經·三關章第十八》：

三關之中精氣深，九微之內幽且陰。口為天關精神機，足為地關生命扉，手為人關把盛衰。

《太上黃庭內景玉經·若得章第十九》：

若得三宮存玄丹，太一流珠安崑崙。重中樓閣十二環，自高自下皆真人。玉堂絳宇盡玄宮，璇璣玉衡色蘭玕。瞻望童子坐盤桓，問誰家子在我身。此人何去入泥丸，千千百百自相連。一一十十似重山，雲儀玉華俠耳門。赤帝黃老與我魂，三真扶胥共房津。五斗煥明是七元，日月飛行六合間。帝鄉天中地戶端，面部魂神皆相存。

上文中的三關、三宮，都是指三丹田而言，上引以觀想人身三丹田為主。其修煉法門，在以眼睛內觀上丹田的泥丸宮，然後往下經喉管下入中丹田絳宮，觀想絳宮神祇及下丹田。再由中丹田上溯泥丸及頭部諸神，並及全身諸神。再觀想吾身即宇宙，使吾身飛行於帝鄉及天地之間。

以上是以三丹田為主的修行法門。

## 二、專門以存思身神為主的修行法門

存思身神名諱形貌服飾，常須配合引氣行身，以意念經行全身，並積氣累氣於黃庭丹田等處。但在兩部《黃庭經》中，也有不少僅僅是以存思特定的身神為主的修行法門，以為只要透過專心存思某一個特定身神，即可長生久壽。在全身三部八景二十四真中<sup>2</sup>，其中所提到單獨存思的身神，有黃庭內神、五臟各臟腑內神等等。黃庭、三丹田已論述於上，不再贅述。而在單獨存思身神上，內景經的敘述又較外景較詳細明確，今以內景為主，舉例於下。

《黃庭內景玉經·至道章第七》：

至道不煩決存真，泥丸百節皆有神。髮神蒼華字太元，腦神精根字泥丸。眼神明上字英玄，鼻神玉壘字靈堅。耳神空閑字幽田，舌神通命字正倫。齒神崑鋒字羅千，一面之神宗泥丸。泥丸九真皆有房，方圓一寸處此中。同服紫衣飛羅裳，但思一部壽無窮。非各別住居腦中，列位次坐向外方，所存在心自相當。

此章一開始就說明至高的大道，不會煩瑣，其要訣在專心觀想守宮之神祇。接著說腦神及身上各處，都有專門主司的神祇鎮守。然後說髮神，名叫蒼華，字太元。腦神名叫精根，字泥丸。眼神，名明上，字英玄。鼻神，名玉壘，字靈堅。耳神名空閑，字幽田。舌神名通命，字正倫。齒神，名崑鋒，字羅千。面部之神，以腦中泥丸宮為主。頭部泥丸宮等共有九宮之守宮真一，皆各有宮房處所。九個宮房各方圓一寸，都在腦中。腦部九真，都同樣穿著紫色上衣，輕飄的絲羅下裳。只要專心存思頭部九宮神，便可以使人壽命無窮。這些守宮諸神，不是各別住在他處，而是都居處在腦中。九宮諸神依序排列坐次，臉朝外面。所要存思的神祇，全部都在心中進行，自能使內外相互感應。

雖然僅論述頭部眼、耳、鼻、舌、齒、髮等神，及頭上九宮神，但一開頭明白說明全身皆有神，只要專心存思內神，即得以上契大道，悟道得真。此外，內景經中特別提到單用存思的內神為五臟身神。

《黃庭內景玉經·心神章第八》：

心神丹元字守靈，肺神皓華字虛成。肝神龍煙字含明，翳鬱導煙主濁清。腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂停。膽神龍曜字威明，六腑五臟神體精。皆在心內運天經，晝夜存之自長生。

以上敘述心、肝、脾、肺、腎等五臟神及六腑中膽神之名諱職司，以供修煉時存思之用。五臟六腑神雖並列，但修行法門是以存思為主，存思以心之意念為主，所以說是：「皆在心內運天經，晝夜存之自長生。」

又，《黃庭內景玉經·肺部章第九》說：

肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕。七元之子主調氣，外應中嶽鼻臍位。素錦衣裳黃雲帶，喘息呼吸體不快。急存白元和六氣，神仙

久視無災害。用之不已形不滯。

此章敘述肺部形狀及主司之內神名諱及職司，肺主鼻氣之出入，存思肺部諸神，可使身內氣息流暢，百病不生；而所存思者，以鎮守肺部的白元尊尊神為主。

《黃庭內景玉經·心部章第十》說：

心部之宮蓮含華，下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和，丹錦飛裳披玉羅。金鈴朱帶坐婆娑，調血理命身不枯。外應口舌吐五華，臨絕呼之亦登蘇。久久行之飛太霞。

此章敘述心臟形狀，鎮守心臟之神、職司，以及存思之法。心，五行屬火，和夏天、南方、及口中的舌等相配係。道經中和心臟相關之神，有心神名丹元字守靈，身穿赤紅色輕細絲質衣裳，披著似玉的白色絲羅。手持流金火鈴，腰繫赤紅衣帶，容貌柔美地端坐著。長久的修行存思心神之術，可以飛昇雲霄。

又，《黃庭內景玉經·肝部第十一》說：

肝部之宮翠重裏，下有青童神公子。主諸關鏡聰明始，青錦披裳佩玉鈴。和制魂魄津液平，外應眼目日月清。百病所鍾存無英，同用七日自充盈。垂絕念神死復生，攝魂還魄永無傾。

此章敘述肝臟形狀，主司之內神及其職司，以及存思之法。肝，五行屬木，和春天、東方及五官中的眼等相配係。本章以存思無英公子為主。

《黃庭內景玉經·腎部章第十二》云：

腎部之宮玄闕圓，中有童子冥上玄。主諸六府九液源，外應兩耳百液津。蒼錦雲衣舞龍幡，上致明霞日月煙。百病千災急當存，兩部水王對生門。使人長生昇九天。

此章首述腎臟形狀，鎮守內神衣飾及職司，以及存思之法。腎，五行屬水，和冬天、北方及五官中的耳等相配係。主要存思對象以腎神名玄冥者為主。

《黃庭內景玉經·脾部章第十三》：

脾部之宮屬戊己，中有明童黃裳裏。消穀散氣攝牙齒，是為太倉兩明童。坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百穀五味香，辟却

虛羸無病傷。外應尺宅氣色芳，光華所生以表明。黃錦玉衣帶虎章，  
注念三老子輕翔。長生高仙遠死殃。

此章敘述脾臟位置及鎮守內神服飾、職司，以及存思之法，所存思之對象，以脾神魂停及中部老君等三老為主。脾，五行屬土，和季夏、中央方位及五官中的口等相配係。文中也提到所存思的脾神為中部老君及三老。中部老君即名混康字靈元。脾為中央之宮，所以脾神為中部老君。

《黃庭內景玉經·膽部章第十四》：

膽部之宮六腑精，中有童子曜威明。雷電八振揚玉旌，龍旂橫天  
擲火鈴。主諸氣力攝虎兵，外應眼童鼻柱間。腦髮相扶亦俱鮮，九色  
錦衣綠華裙。佩金帶玉龍虎文，能存威明乘慶雲，役使萬神朝三元。

以上說膽是六腑中最精華的器官。膽中有貌如童子的膽神，名龍曜，字威明。膽神所在處，八方震響雷電，隨從的步卒玉旌飛揚。畫有龍形的旗子，佈滿天空，膽神手中搖動著金鈴法器。膽神上身穿九色絲質錦衣，下身穿綠色華麗裙裳。腰間佩帶金玉所做成上繪龍虎的符文。能存思膽神字威明的形貌，便能駕御祥雲昇天而去。驅役萬神，朝見玉清境元始天尊等三位天界大神。

以上是利用單獨存思某一部位之身神，不再配合其他引氣行身等法門，僅借由存思身神而得以飛升天界，得道契真。

### 三、餐食日月、五星精氣的修煉法門

道家主張道生一，一即是氣，由氣而蘊生天地萬物。天地與人雖皆由氣所生，但人出於天地，所以天地及日月星辰等自然之氣，較人近於道氣，因而修道貴在服食外在的天地及日月五星精氣，尤其是天地間所存的先天祖氣。在服食天地日月星辰等精氣方面，遠在周朝已開始了。《莊子·逍遙遊》說：「若夫乘天地之正，御六氣之辯（變），以遊無窮者，彼且惡乎待哉？」文中談到了御「六氣」之變的修仙法，唐·成玄英《疏》云：「六氣者，李頤云：『平旦朝霞、日午正陽、日入飛泉、夜半沆瀣、並天

地二氣為六氣也。』」《楚辭·遠遊篇》也有餐食「六氣」之說，顯然已成為當時重要的法門之一。

《楚辭·遠遊篇》：「軒轅不可攀援兮，吾將從王喬而娛戲。餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞。保神明之清澄兮，精氣入而羶穢除。順凱風以從遊兮，至南巢而壹息。見王子而宿之兮，審壹氣之和德。」東漢·王逸注云：

餐吞日精，食元符也。《陵陽子明經》言：「春食朝霞：朝霞者，日始欲出赤黃氣也。秋食淪陰：淪陰者，日沒以後赤黃氣也。冬飲沆瀣：沆瀣者，北方夜半氣也。夏食正陽：正陽者，南方日中氣也。並天地玄黃之氣，是為六氣也。」

陵陽子明其人，劉向《列仙傳》有傳；《史記·司馬相如傳》引司馬相如賦：「反太一而從陵陽。」文中亦以陵陽子明為仙人；可見陵陽子明是西漢世人所信奉的神仙人物。《陵陽子明經》一書，是其所撰，抑或是託名？今不得而知，但其書既在漢世已存在，且由其書所言之餐食六氣與屈原〈遠遊篇〉及馬王堆《卻穀食氣》相同看來，則其撰成年代，應在戰國或西漢初。

據道經《陵陽子明經》所說，餐六氣，乃是指吸食朝霞（東方，日始出赤黃氣）、淪陰（西方，日沒赤黃氣）、沆瀣（北方，夜半氣）、正陽（南方，日中之氣）、天玄之氣（上方）、地黃之氣（下方）。而所謂的吸食六氣之法，即是面向東、西、南、北、上、下六方，吸食日出、日中、日沒、夜半及天地之氣；換言之，乃是在吸食天、地、日、月之精華。《淮南子·泰族篇》說：「王喬、赤松，去塵埃之間，雜群愚之紛；吸陰陽之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，蹠虛輕舉，乘雲遊霧。」所言的「吸陰陽之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新」是指餐食六氣時，配合吐納之法來進行。

《陵陽子明經》六氣的名稱：朝霞、淪陰、沆瀣、正陽、天玄、地黃，和成玄英《莊子·逍遙遊》疏引晉·李頤說「平旦朝霞、日午正陽、日入飛泉、夜半沆瀣、並天地二氣為六氣也」相同；其中「淪陰」即是「飛泉」。可見吸食六氣的說法，自先秦至魏晉，傳承不絕。

漢代沿承周秦以來服食天地日月精氣之說，並且擴及到五星精氣。同時由單純的存思吸食精氣，加入了存思主司日月之神祇，及奔登日月之法

門。兩部《黃庭經》對此均有論述。

《太上黃庭外景經》中部經：

出日入月是吾道，天七地三迴相守。升降進退合乃久，玉石珞珞是吾寶。子自知之何不守？

上文，出入，是指呼吸吐納；天七，是日月五星；地三，是指人之精、氣、神。唐·梁丘子注：「天有七星，地有三精，元氣回行，無窮極也。」此章是說：以呼吸之出入配合存思，服食日月精氣，是我的修行法門。天上有日月五星先天之炁，地上人身有精氣神三者，借由呼吸使日月星之炁在身中循環運行，相互持守。日月精氣在身中升降進退，循環運行，能相契合，才能長久。像玉石般的精氣，都是我的寶貝。是你自身所擁有的（精氣神），為何不去固守它呢？

外景經提到餐食日月五星精氣的「出日入月」、「天七地三迴相守」的法門，到了內景經時，直接用鬱儀、結璘來稱呼服食日月精氣法。

《黃庭內景玉經·高奔章第二十六》：

高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保。乃見玉清虛無老，可以迴顏填血腦。口銜靈芒攜五皇，腰帶虎籙佩金璫。駕歛接生宴東蒙。

文中的鬱儀、結璘，是指服食日月精氣之法。服食日精及奔登於日，和日神同遊，此法稱為「鬱儀」；服食月精奔登於月，與月神同遊，稱為「結璘」。《太上玉晨鬱儀結璘奔日月圖》說：「鬱儀引日精，結璘致月神。」<sup>3</sup>宋·李思聰《洞淵集》說：「日魂吐九芒之炁，光瑩萬國，日名鬱儀。……月魄常泛十華之彩，光瑩萬國，月名結璘。」<sup>4</sup>鬱儀為日名，結璘為月名，因此有關日月修煉法門，常以鬱儀、結璘為稱。又，文中的「五皇」，是指日中五帝。服食日月之法有多種，但大抵來說以觀想日中五帝、月中五帝夫人為主。另外，有的道典如《上清洞真天寶大洞三景寶籙》，在五帝、五帝夫人外，又加入了其它神祇。如在日中五帝上，更置日中赤氣上皇高真道君，以統轄五帝。在月中五夫人之上，又加入月中黃炁上皇神母，以統轄月中五帝夫人。《上清眾經諸真聖祕》曾將上清諸經中的觀想神祇，加以綜匯整理。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔日法〉云：



日中赤炁上皇真君，諱將軍梁，字高騫爽。日中青帝，圓常無，字照龍韜。赤帝，丹靈峙，字綠虹映。白帝，皓鬱將，字迴金霞。黑帝，澄潛淳，字玄綠炎。黃帝，壽逸阜，字飄暉像。月魂精神，暖蕭臺標。<sup>5</sup>

《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔月法〉云：

月中黃炁上皇神母，諱曜道支，字正蒼條。月中青帝夫人，娥隱珠，字芬豔嬰。赤帝夫人，翳逸寥，字婉延虛。白帝夫人，靈素蘭，字鬱連華。黑帝夫人，結連翹，字淳屬金。黃帝夫人，清營襟，字炁定容。日魂精神，珠景赤童。<sup>6</sup>

以上是奔日奔月，鬱儀結璘法門中的存思日中五帝及月中五帝夫人之法。

名相既明，因而《黃庭內景玉經·高奔章第二十六》此章的意思是說：高入天界，飛奔日月，是我修行中的上法。用奔日的鬱儀法及結璘的奔月之法，吸食日月精氣，善加保衛自己。於是可以昇天晉見玉清境中的仙聖。可以轉變衰老容顏，可以填補血液及腦中精氣。口中含著日月光芒，携手日中五帝共同遨遊。日月諸神，腰間佩帶神虎符籙及流金火鈴。隨著日神接生駕御疾風，到東蒙仙山去赴宴。

服食日月精氣的鬱儀結璘法門，後來又加入了五星等星辰，成為服食日月星三者精氣之法門。

《黃庭內景玉經·上睹章第十六》云：

上睹三元如連珠，落落明景照九隅。五靈夜燭煥八區，子存內皇與我遊。身披鳳衣銜虎符，一至不久昇虛無。方寸之中念深藏，不方不圓閉牖牖。三神還精老方壯，魂魄內守不爭競。神生腹中銜玉璫，靈注幽闕那得喪。琳條萬尋可蔭仗，三魂自寧帝書命。

上文中的三元，是指日月星三者。五靈，五顆靈妙的五行星，指金、木、水、火、土五星。內皇，指鎮守日月五星之神祇。修煉奔日奔月法門所存思之神祇，據《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔日、奔月法〉所見，日中大神依次為：日中赤炁上皇真君，其次為日中五帝（日中青帝、日中赤帝、日中黃帝、日中白帝、日中黑帝），日魂。月中之大神依次為：月中黃炁上皇神母，其次為月中五帝夫人（月中青帝夫人、月中赤帝夫人、月中黃帝夫人、月中白帝夫人、月中黑帝夫人），月魄。此外，又有「日

中司命，接生君，字道靈。常守兆左手通真之戶，死炁之門。」<sup>7</sup>月中桃君，名方盈，字運梁。常守兆右手通真之戶，死炁之門<sup>8</sup>。修鍊時所觀想的五星星神名諱為：東方歲星（木星）始陽上真青皇道君，諱澄瀾，字清凝；夫人諱寶容，字飛雲。南方熒惑星（火星）丹火朱陽赤皇上道真君，諱維淳，字散融；夫人諱華瓶，字玄羅。西方太白星（金星）太素少陽白皇上真道君，諱寥凌，字振尋；夫人諱颺英，字靈恩。北方辰星（水星）太玄陰元黑皇道君，諱啟喧，字精淳；夫人諱玄華，字龍娥。中央鎮星（土星）中黃真皇道君，諱藏睦，字耽延；夫人諱空瑤，字非賢。

《黃庭內景玉經·上觀章第十六》，此章首述修煉日月星三光及金木水火土五星之法。存思光芒洞照全身，觀想三光五星中之內皇與我同遊，然後存思精氣還返三丹田，魂魄內守，名登仙籍。

此章所說日月星修煉法，和上清派的鬱儀奔日，結璘奔月等飛奔日月法門，以及吸食日月五星精氣之法相類似。日之光氣赤，月之光氣黃；日之光氣稱為「赤景」，月之光氣稱為「黃景」。「景」，光影。奔日之經文稱為《鬱儀奔日赤景玉文》，奔月之經文稱為《結璘奔月黃景玉章》。有關吸食日月五星精氣及飛奔之法，詳細論述，請見筆者《六朝道教上清派研究》第八章<sup>9</sup>。

#### 四、服食五方天氣之五芽法

芽為草木始生，五芽，指五方天始生之精氣。五方天，指東、西、南、北、中五方天界。芽，有時寫作「牙」。周朝時已有吸食天地、日月精氣之法。而天有東、西、南、北、中五方，主司五方天者為：青帝、赤帝、黃帝、白帝、黑帝五方天帝。到漢代時，道經中開始出現服食五方天氣之法。漢魏六朝服食五方天氣的道經，主要的有：《太上靈寶五符序》、《太上黃庭外景玉經》、《太上黃庭內景玉經》、《元始五老赤書玉篇真文天書經》等等。有關五芽之說，詳見筆者《六朝道教上清派研究》〈捌、周秦至六朝道教及上清派之辟穀食氣說——兼論其對佛教之影響〉<sup>10</sup>。

現存服食五方天五牙精氣之說，較早且較完整者，見載於《太上靈寶



五符序·卷下》皇人告黃帝守三一、食五芽之法。其法是觀想法五方天各天氣數（東九、南三、中一、西七、北五），向五方天服食五芽精氣，以舌料齒牙上下內外而咽液吞氣，所謂：「東方青芽：服食青芽，飲以朝華；已咒，舌料上齒之表，舐脣漱口，滿而嚥之，三次。」「南方朱丹：服食朱丹，飲以丹池；已咒，舌料下齒表，舐脣漱口嚥之；三次。」「中央戊己：昂昂泰山，服食精氣，飲以醴泉；已咒，舌刺舌上玄膺，取玉泉，舐脣嚥之，三次。」「西方明石：服食明石，飲以靈液；已咒，以舌料齒上，舐脣嚥之。」「北方玄滋：服食玄滋，飲以玉飴；已咒，以舌料舌下，舐脣嚥之；三；畢。」<sup>11</sup>服食五方天氣，可以達到不飢不渴，仙女下臨供已使喚，護衛修行者身。《太上靈寶五符序》而後，《太上洞玄靈寶赤書玉訣妙經·卷下·元始赤書服食青牙導引九炁青天玉訣》據此而衍增，所述又較詳盡。

有關服食五方天五芽之法，在兩部《黃庭經》中也曾出現過，只是《黃庭經》以七言詩呈現，文句精簡，不能如一般道書敘述那麼詳盡。

《太上黃庭外景玉經》中部經云：

心曉根基養華采，服天順地合藏精。七日之五迴相合，崑崙之山不迷誤。

此章旨在論述服食天地日月精氣，使其和身內五臟氣相結合，並借由泥丸宮及三丹田之運行，而得以長生。文中的「服天順地合藏精」，是指：服食五天精氣，順著大地生物法則，配合天地將精氣存藏於身中。服食五方天之精氣，即服食五芽之法，如《太上靈寶五符序》卷上〈仙人挹服五方諸天氣經華子期受用里先生訣〉、《太上靈寶五符序》卷下第二十至二十一頁載皇人告訴黃帝五芽食真氣法等。《黃庭經》說服食五芽，可以使身體不飢不渴，可以使六丁玉女前來謁見。所以《太上黃庭外景玉經》上部經云：

常存玉房神明達，時念太倉不飢渴，役使六丁神女謁，閉子精路可長活。正室之中神所居，洗身自理無敢污。歷觀五臟視節度，六腑修治潔如素。虛無自然道之故。

《太上黃庭外景玉經》下部經說：

僊人道士非有神，積精所致為專年，人皆食穀與五味，獨食太和

陰陽炁，故能不死天相既。<sup>12</sup>

上引《太上黃庭外景玉經》中談到了存思「太倉不飢渴，役使六丁神女謁」。又說仙人道士是不食五穀，獨食陰陽炁，可以不死，與天同壽，這些所說的食氣法，在內景經中，即明白地點出是服食五芽之氣。

《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》云：

常念三房相通達，洞得視見無內外。存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。起自形中初不闕，三宮近在易隱括。虛無寂寂空中素，使形如是不當汙。九室正虛神明舍，存思百念視節度。六腑修治勿令故，行自翱翔入雲路。<sup>13</sup>

內景經的敘述較詳盡，可以明顯看出服食五芽和不飢渴的長生術有密切關係。其法配合著三丹田存思法而運用。要我們常常存思三丹田之宮室，使精氣相互通達往來。能存思使三丹田通徹朗明，才能看見沒有內外之別，物我之分。存思並漱灌口中津液，服食五芽精氣，可以使人不再飢渴。女神華麗，手執巾帕，乃是六丁女神來進見。應急忙固守儲存精氣之宮室，不可以妄加漏洩。閉守而珍寶精氣，可以令人活命長壽。

不飢不渴原是服食五芽所帶來的附屬效果，但自《太上靈寶五符序》、《黃庭經》而後，有的道典反而發展成以此為修煉目的，稱之為五廚法。和五廚之說關係較密切的，當為《抱朴子·雜應篇》中所言不飢、不渴、不寒、不熱的訴求。其後更有《老子說五廚經》<sup>14</sup>、《五靈心丹章》等以不飢、不寒、不熱、不渴、長生五者，配合五方五天來行修仙的法門。五廚所標榜者為：不飢、不渴、不熱、不寒、長生五者。五芽與五廚二者雖有別，但同為向東西南北中五方天，行服氣之法，五廚應是源出於五芽。其後北周至隋初的達多羅及闍那崛多等奉詔譯的《佛說三廚經》，又乃是抄襲《老子說五廚經》一書而來<sup>15</sup>。

## 五、房中的固精及還精補腦法

房中術是借由男女性愛的技巧、術儀等講求，用以求得治病延年，進

而長生成仙的修道法門；在古代文獻中也被稱為「陰道」、「合氣」、「合陰陽」、「陰陽祕道」、「黃赤之道」、「男女合氣之術」、「採補之術」、「交接之術」等等，異稱甚多。房中術的被用來治病、修仙，在中國起源甚早，以現成史料看，早在戰國之時即已存在，此後歷經二千多年沿承不絕。漢代房中之作甚多，一九七三年在湖南長沙馬王堆三號西漢墓出土的十四種醫書，而其中的《雜療方》、《十問》、《天下至道談》、《合陰陽》、《養生方》等，皆與道教房中術有關。《黃庭內、外景玉經》及東漢張道陵正一派所傳的經典，如《想爾注》、《洞真黃書》、《上清黃書過度儀》、《正一法文十籙召儀·六甲六十真諱訣》，都有房中的論述。再者，房中書如《素女經》及《玄女經》，皆以「經」為名，《抱朴子·遐覽篇》已載二書名，房中書而被賦予「經」的名稱，可見漢代人對房中術的重視。今摘錄內外景《黃庭經》中和房中相關之論述於下。

《太上黃庭外景玉經》上部經云：

長生要妙房中急，棄捐淫慾專守精。寸田尺宅可理生，繫子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閒暇無事心太平。

上引的寸田，是指一寸方圓的丹田之地，泛指三丹田。尺宅，指面部諸神。全文大意是說：修行長生之道，最為急切的是要謹慎男女房中之術。捐棄淫慾，專心固守精氣。體內三丹田、臉部鼻孔，可以用來處理養生之事。長期專心牢繫你的心念，當可獲得身心安寧。內觀意念，運轉心神，使奇妙的三丹田，靈妙神異。悠閒無事，心裡安舒平和。

又，《黃庭外景經》下部經說：

璇璣懸珠環無端，玉戶金籥身完堅。載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹。前仰後卑各異門，送以還丹與玄泉。象龜引氣至靈根。

璇璣，指北斗七星。首句意謂：北斗像明珠相連，懸掛於空中，引氣行身，要像北斗運行般，循環運行，永無止息。第二句《道藏》白文本作「迅牝金籥常完堅」，據王羲之抄本作「玉戶金籥身完堅」改正，意謂：美玉做的鑰匙及黃金做成的門鎖，指男女房中陰陽開閉之事，要常令精氣完滿堅固。底下的文義，是說：人被大地所載，有青天高懸於上，精氣周流遍行於身體頭部、腹部等全身之間。像四季一般循環不已，在體內結成赤紅色

丹藥。前面高仰後面低下，人身內神宮室之門各異。將真氣運送還歸上丹田，再下送至口中為津液至產生玄妙精水之兩腎。仿效靈龜呼吸，將真氣引導至身中三丹田等靈妙根源處。

以上是外景經有關房中術的論說，告誡我們應當戒慎房中之事，使精氣完堅，並配合吐納導引，仿效靈龜呼吸，將真氣運行全身，而引導至黃庭及下丹田處積存。對於外景之說，內景經也有所發揮。

《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》說：

桃孩合延生華芒，男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空。殊途一會歸要終，閉塞三關握固停。含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡。心意常和致欣昌，五嶽之雲氣彭亨。保灌玉廬以自償，五形完堅無災殃。

上引敘述主司胞胎之桃康君，以及男女房中修煉術。房中之法和桃君有關，觀想道父道母，師父師母，雙手握固，閉塞耳目口三關，使精氣神不漏洩，吞咽津液，消除身中三尸，使心意平和，而身體完堅無災殃。文中的命門桃君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根，一名時非子。桃君常鎮我臍中之關，命門之外，主司胞胎，男女精液相合之事，所以名孩道康，字合精延，與人之始生相關。

文中「男女徊九有桃康」，是說：男女相媾合，九神吹炁迴風混合使之結胎，其中便有桃君。徊九，指九神迴氣結胎。據《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》及《上清洞真元經五籙符》所言，主司世人胎命符籙之神，為三五七九之神。三為三丹田真一（泥丸、絳宮、下丹田守宮神祇），五為太一五神（太一、司命、无英、白元、桃康）；三五合為八，加上玉帝君為九。玉帝君所吹七炁所成為七君（五炁君及元父、玄母），另加太一及玉帝君為九君，主司世人胎命，也主司成仙符籙。其成仙之修行法門為：觀想玉帝君以外之諸神，吐炁混成一形，向玉帝呈奏修行者符籙，刊死定生，使修行者成仙。

又，文中的「道父道母對相望」，是指男女媾合時，觀想道父道母相對而望。道父道母：代表大道及陰陽始炁的人格神，東漢正一派在修行房中術時，常以六十甲子神配合道父道母、師父師母，以及人身由首至足各部位神祇，以供男女房中時存思之用。如《正一法文十籙召儀·六甲六十

真諱訣》及《上清黃書過度儀·斷死》第二十、二十一頁等，皆是如此。

《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》此章由桃康敘述起，大意是說：命門桃君，名孩道康，字合精延，令人身生光華。男女相媾合，九神吹炁迴風混合使之結胎，其中便有桃君。男女媾合時，觀想道父、道母相對而望。觀想師父、師母神祇進入丹田玄妙仙鄉中。可以運用存思之法，登上虛空天界。房中方法雖然不同，總會匯聚一處，終究要回歸到道要上來。關閉塞止耳、目、口三關（或譯精、氣、神）之外馳，雙手結握固印（大拇指置小指根部，四指押大拇指緊握拳），停息精氣外洩。口中滿含津液（口水），在口中盪漱，然後慢慢吞下津液。於是便能修煉到腹不飢餓，身中三尸蟲（彭倨、彭質、彭矯）自然消亡。心意常能保持平和，使身體達到愉悅昌榮的境地。五臟所生精氣，充盛暢茂。永保氣息灌注鼻子，而自我運補元始祖氣。使全身完備堅康，沒有災殃。

此章雖是文字隱晦，但算是早期房中史料中，敘述較詳盡者。

又，《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》云：

長生至慎房中急，何為死作令神泣。忽之禍鄉三靈歿，但當吸氣錄子精。寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青，氣亡液漏非己形。專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈。恬淡閉視內自明，物物不干泰而平。愆矣匪事老復丁，思詠玉書入上清。

文中說：長生之道最應該謹慎，最急切的是房中術。為何造作令己死亡之事，讓神祇為我們哭泣。忽然淪落到災難之地，三魂喪亡。應當積存精氣。體內三丹田、臉部鼻孔，可以用來處理養生之事。如果不知節制，那就應當像大海決堤，百川盡洩般流失。葉片凋落，樹木枯槁，失去青綠的顏色。精氣喪亡，津液漏盡，不再像是自己的形貌。並誦詠《黃庭經》，方可長生，名書上清。

又，《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》說：

玄元上一魂魄鍊，一之為物叵卒見。須得至真始顧眄，至忌死氣諸穢賤。六神合集虛中宴，結珠固精養神根。玉蔑金籥常完堅，閉口屈舌食胎津。使我遂鍊獲飛仙。

此章首述以玄妙祖氣來修鍊魂魄之法，除服食先天祖氣外，大道清靜，須

忌諸穢穢，存思諸神集中在黃庭中虛處，固精養神而得玄珠，也須慎用房中及胎息咽津諸法，如此才能因修鍊而得飛仙。

## 六、內丹修煉

先秦的導引食氣，是內丹修煉法門的雛型，其後至東漢·魏伯陽《周易參同契》而內丹之說漸趨成熟。《周易參同契》，原是東漢桓帝時人魏伯陽所撰，由於是結合黃老、《周易》及爐火丹鼎等三者之說，所以稱為「參同契」。內外丹之修煉法門，在此書中均已論及，所以此書有千古丹經王之美稱。有關《周易參同契》的論述，詳見筆者《正統道藏總目提要》第 0994 條《周易參同契》提要<sup>16</sup>。

另外，魏伯陽《周易參同契》書中已提及《古文龍虎經》，此經撰作年代在西漢或更早，宋代王道曾為此經作註疏。《古文龍虎經》敘述汞鉛二物，出陽入陰，按象水火，依五行生剋，八卦坎離布列，剛柔變化，有無相制，調以火候，演而成丹。此為經文大要。《古文龍虎經》所說皆金丹修煉法門，可以解釋為外丹五金八石之燒煉，也可以解釋為精氣神之內丹修煉。王道則以內丹說來解釋此經。周真一在〈奏札〉中說王道註疏「事顯而言直，理明而義詳，深得《參同契》、《金碧經》之密意。其說外丹，皆不以五金八石諸雜類為藥材，止取天地之精，日月之華，混合造化，以成神丹。此與陰真人，無質生質是還丹，凡鉛凡汞不勞弄之語正同。」可見王道是以宋代流行的內丹修煉說來解釋《古文龍虎經》<sup>17</sup>。

據上所述，談論內丹修煉之書，在漢代今所見有《古文龍虎經》、《周易參同契》；此外，《太上黃庭外景經》、《太上黃庭內景經》二經，也都有內丹修煉之說。其中，魏伯陽為東漢桓帝時人，與此相較，《太上黃庭外景經》應在魏伯陽之前，劉向《列仙傳》已稱引其書<sup>18</sup>。今將外景、內景兩部《黃庭經》中，和內丹修煉相關之文句，摘錄並論述於下。

《太上黃庭外景經》中部經云：

五行參差同根節，三五合氣其本一。誰與共之斗日月，抱玉懷珠和子室。子能守一萬事畢，子自有之持勿失。即得不死入金室。



上引首句敘述五行各有屬性，參差不齊，但它們的根源卻是相同。次句「三五合氣」，如參照《周易參同契》來看，文中之三乃指水（腎坎）一、火（心離）二，相合為三。五指戊己土。《周易參同契·上篇·二土全功章第十一》云：

子午數合三，戊己號稱五，三五既和諧，八石正綱紀。

《周易參同契》所說「子午數合三」，是說五行生剋中，子為水、為腎、為北，其數為一；午為火、為心、為南，其數為二；戊己為土，其數為五。坎水（腎）一、離火（心）二，二者之數相合為三；戊己為意土（脾）為五，為調和水、火之媒介。其說與《黃庭經》相合。外景《黃庭經》次句是說：內丹修煉時，坎水腎（一）、離火心（二）相結合，以戊己意念（五）為媒介。

外景《黃庭經》全章之意為：五行各有屬性，參差不齊，但它們的根源卻是相同。腎水（一）、心火（二），戊己意念（五）為媒介，使精（腎）氣（心）相結合，它們的根本同是一個大道。和誰共同來存思北斗及日、月三者。觀想懷抱如玉似珠的日月星三光，進入身中，和煦了丹田宮室。如果你能存思固守身中三丹田真一之法門，萬事就已完備了。你自身擁有的（真一身神），要牢牢持守，不要喪失。就能獲得長生不死，進入黃金建造的仙人宮闕。

外景經中，結合了內丹三五合氣說，並存思北斗及日月光芒照耀，進入身中丹田宮室，能固守丹田中真一內神，使不相離，即能成仙不死。

又，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》也在解釋外景經此章。《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》云：

五行相推反歸一，三五合氣九九節。可用隱地迴八術，伏牛幽闕羅品列。三明出華生死際，洞房靈象斗日月。父曰泥丸母雌一，三光煥照入子室。能存玄真萬事畢，一身精神不可失。

關於外景經「三五合氣其本一」一語，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》作：「五行相推反歸一，三五合氣九九節。」意謂：腎水（一）、離火（二）相結合，戊己意念（五）為媒介，經過九九八十一個階段變化，文句較詳盡。文中的九九節，是指經過九九八十一次的變化；九九用來形容丹藥經過極為多次的交互變化。節：節次、段落。九為陽數，亦有終究

之意，《列子·天瑞篇》：「易无形埒，易變而為一，一變而為七，七變而為九。九變者，究也。乃復變而為一。一者，形變之始也。」文中的九有終究之意。道教外丹修煉有九轉還丹之說。《初刻拍案驚奇》卷十八：「在下此丹名為九轉還丹，每九日火候一還，到九九八十一日開爐，丹物已成。」九指極多次，有時不必拘泥於實際數字的九。

內景經此章，顯然在解釋外景。其意為：五行相生相剋，相互推移，最後返回匯歸於大道。腎水精（一）、心火氣（二），戊己意念（五）為媒介，使精（腎）氣（心）相結合，經過九九八十一個階段變化。可以運用隱身逃形，迴轉形貌的八種術法，來幫助自己修行。在兩腎間（黃庭），依品位羅列腎宮內神，以便存思。（存思腎宮黃庭）日月星三者放出光芒，是出死入生的重要修行時刻。存思北斗、日、月三種靈妙天象，光芒上升，匯聚在腦部洞房宮中。修煉時，腦部九宮雄性神以泥丸雄一（上丹田）為主，女性神以四宮之雌一神為主。觀想日、月、北斗三種光芒晃耀遍照，進入我們修行的房室中（或譯：進入我們身體中腦部九宮及三丹田等各宮室）。能存思身中玄妙真一（身中諸身神），萬事就完備了。充滿全身的精氣神，不可讓它流失。

外景、內景《黃庭經》在提到內丹修煉時，都是指坎水、離火之交媾，配合存思身神，引氣循身來使用。外景、內景《黃庭經》中有關內丹坎離交媾之說，尚有下一段文字。

《黃庭外景玉經》卷下說：

經歷六府藏卯酉，轉陽之陰藏於九。常能行之不知老。

文中的六府即「六腑」。卯酉，為十二地支之二支，卯時指早上五時及六時。酉時指下午五時及六時。一為朝，一為暮。又，卯屬木，為東、為春、為肝；內丹修煉代表：汞、心、火、離、龍、元神。酉屬金，為西、為秋、為肺；內丹修煉代表：鉛、腎、水、坎、虎、元精。轉陽之陰，指運轉陽氣流往陰氣，二氣交媾。藏於九，指存放在九數所代表的絳宮心臟（離）中。《易經》八卦位次及數字相配為：坎數一，離數九。

全句意謂：精氣運轉經過人身臟腑各處，隱藏在離火（心、龍）與坎水（腎、虎）二處中。運轉陽氣流往陰氣，使二氣交媾，存放在九數所代表的絳宮心臟中。常常能修行它，便不會衰老。



又，內景《黃庭經》中，也有相關文句來解釋外景此章。《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》云：

經歷六合隱卯酉，兩腎之神主延壽。轉降適斗藏初九，知雄守雌可無老。知白見黑急坐守。

全文意謂：精氣運轉經過人身各處，隱藏在離火（心、龍、卯）與坎水（腎、虎、酉）二處中。鎮守兩腎的神祇，主掌延長壽命。精氣運轉，昇降到頭部北辰（斗），儲藏在腎（坎一）、心（離九）之中。知曉內丹修煉的木公（雄）金母（雌），堅守雌雄交媾的金丹大藥，便可以不會衰老。知道白雪元神，識見元精黑鉛，就要急忙入坐，存思守護。

上述是外景、內景，兩部《黃庭經》中，有關內丹修煉法之敘述。

## 七、結語

外景、內景，兩部《黃庭經》的修煉法門，有吸食外氣之法，有積存自身精氣之法。外氣之來源為天地及日月之精氣，由此而衍生者有鬱儀結璘奔登日月之法，及服食五天五芽始氣之法。內氣源自體內丹田臟腑自生之精氣，其存精之法，有以黃庭及三丹田為主要修行處，有存思自身內神法門，有男女房中還精補腦法門；有坎腎離心，水火二氣交媾，內丹修煉法門。借由這些修行法門來積精累氣，以成仙真。

兩部《黃庭經》的修煉法門，都重視存思及引氣行身。所存思的神祇，有外在的大自然神，如主司日月之神；有身體臟腑各部位的內神，如黃庭及三丹田、五臟神等。在引氣循身上，明顯提到腦部九宮、眼、鼻、舌等處，往下有喉管、五臟六腑、黃庭、下丹田等。主要的運行路線以上丹田泥丸宮、中丹田絳宮、脾、腎、黃庭及下丹田為主。其循行方法，大抵側重身體前面上下各部位間之運行。是否有涉及由身前諸關穴，逆行至身後關穴；即精氣經尾閭逆行身體背後三關，如唐宋內丹所見的內丹河車運行法？兩部《黃庭經》中似較看不出來，至少無明文論述，但在魏華存所傳的上清經中，則已明白敘述精氣由身前諸關穴，向下經尾閭，再由身後諸關穴逆

行而上之敘述。

《上清大洞真經·卷五·太一上元禁君道經第二十五·日中司命章》云：

真思日中司命接生君，真炁三華之色，罩於頂上，乃默呪曰……次思三華之炁，從泥丸中入兆，乃口吸神雲，咽津三過，結作一神，狀如太陽星，手執太陽，下入絳宮，入左膀胱，入玉莖中，入尾閭穴，上入第一椎，穿泥丸、左目、頰腮內，入肩，入臂髓內，過入左手通真之戶，順時吐息。誦《玉經》。

《上清大洞真經》為上清派三十一卷道經之首要經典。上文說：真誠觀想日中司命接生君，祂的真炁像三色之光，籠罩在我的頭頂上，於是默默誦唸底下呪語……接著觀想日中司命君三色雲氣，從我泥丸宮進入身中，於是以口吸納日中司命君的真氣，吞咽三次口水。觀想雲氣凝結成一位神祇，形狀像太陽星之神，手中拿著太陽，往下進入到心臟絳宮部位，進入左膀胱，進入陰莖中，穿過背部椎骨最下端的尾閭穴，往上升入椎骨第一節，穿過腦部泥丸宮、左眼、臉腮內，進入肩膀，入臂膀的骨髓內，穿過左手掌心通達真炁之處。順著這個時機，吐出體內廢氣。誦唸《大洞玉經》。

上引《上清大洞真經》經中，已有完整的體內氣息運行路線圖，此精氣運行之敘述，是觀想雲氣從腦部泥丸宮進入身中，再往下進入心臟絳宮，進入左膀胱及陰莖，然後進入尾閭穴。再由尾閭穴，逆行向上進入椎骨第一節處，然後繼續往上，穿過泥丸、左目、頰腮內，進入肩膀，進入臂髓內，過入左手。這樣的精氣循身方式，已由身體任脈，至督脈；此種運行方式，和唐宋內丹家所談的河車運行相同。

又，《黃庭經》中雖無明白載述任、督二脈循身運行之法，然而《莊子·養生主》云：「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」明白地提到了「督」。督，是督脈，人體奇經八脈之一，居身體背部中央，貫徹上下之脈。人體前為任脈，背為督脈。任、督為重要之二十大脈，也是精氣運行之主要所在。戰國中期的莊子，既已有督脈的概念，則彼時之行氣法，亦宜有由任脈轉督脈之運氣行身法存在，只是今日文獻已難以看到。

《黃庭經》的修行法門，下啟東晉上清派的存思身神守一之法，也對

唐宋內丹坎離水火交媾之法有所影響，以黃庭為中心的修煉方式，更深深的影響全真教的修行法門，將於另文中論述。今以《黃庭經》對上清派的影響為例來說。上清經以存思身神為主，主要修行法門有存思三丹田身神之「守三一」法，有存思腦部九宮中雌一真神之「守雌一」法，有存思腦部九宮雄性真神之「守雄一」法，有修煉《上清大洞真經》三十九章，存思三十九章真神迴風混合成帝一的「守帝一」修行法門。此守三一、守雌一、守雄一及帝一之修煉法，皆是沿承《黃庭經》存思身神修煉法門，由此衍變而來。此外，《黃庭經》有存思雙目為日月之法，亦見於上清經中。

上清經《太上玉珮金璫太極金書上經·玉珮太霄隱書洞飛寶經》說：

玉珮以九天魂精，九天之上名曰晨燈，一曰太上隱玄洞飛寶章。處於玉清之館太霄之中，結青陽之氣，虛映九天，青光沌沌，洞照三元之臺，色如青玉，形如月圓。內有空玄玉臺紫殿，則魂精帝君處在中央，太霄隱書玉珮玄臺南軒之文。經曰：「欲求長生，宜先取諸身，月華月精，日霞日英，左迴玉珮，右把金璫，二景纏綿，雙神安康，上行太極，下造十方，堅存玄真，保固靈根，玄谷華嬰，灌映沈珍，漱月咀日，以入天門，金璫仰注，玉珮執關，青白分明，適我泥丸，寶液閉精，鍊柔身神，三君備衛，丹絳之裙，珠繡華帔，飛錦青裙，帶月銜日，首建紫冠，安坐明堂，廕以七元，黃庭戊己，塞鎮邪源，恭司二子，无英白元，桃康三老，當我生門，通徹五府，十二之綸，吐納六宮，魂慶魄欣，卻此百病，辟熱除寒，二景纏絡，萬神內歡，有明其文，飛昇南軒，把金佩玉，入景玄光，九天同靈，玄母齊房，陰哺陽導，明色鮮容，位列丹室，名題帝宮，三周九度，與運混同。」

（《正統道藏·洞真部·本文類·宿字號》；《中華道藏》第一冊519頁中下。）

《太上玉珮金璫太極金書上經》是魏晉之際，魏華存所傳三十一卷上清經之一，約成書於東漢末。上引修行法門，是以自身雙目，左日右月，引日月精氣交纏於身中，上昇至我泥丸，下降於丹田絳宮，並運行於黃庭戊己，使無英、白元、桃康主司我生門，通徹五臟六腑，卻除百病而飛昇南宮。這樣的修行方式，和本文上述修行吸食日月精氣及存思黃庭之法門相同。《黃庭內景玉經·上有章第二》說：「上有魂靈下關元，左為少陽

右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。」即是觀想黃庭所在，觀想左目為日右目為月，兩目射出光芒，返照身內。並配合呼吸，引氣循身，使元始祖氣和吾身相合為一。而《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》說：「靈臺鬱藹望黃野，三寸異室有上下。間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶，是昔太上告我者。左神公子發神語，右有白元併立處。」《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》說：「桃孩合延生華芒，男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空。」這些經文都是重視無英、白元及桃康三神在修行中的重要地位。

綜歸之，《黃庭經》在天地日月精氣的服食上，以存思天地及日月主司神祇，引氣行身，積存於黃庭或丹田中。在服食自身精氣方面，則是引自身黃庭、三丹田、五臟所生精氣，以存思身神及咽津法行之，使精氣周身運轉，滋潤全身，再將鬱茂濃密之精氣，積累於黃庭、腎、下丹田中，經由積精累氣而為仙真。

《黃庭內景經》經文大量言及精氣神在身中之儲存及運行方式，其和唐宋內丹之說相近。兩者的差別，在於：1、《黃庭內景經》係借由存思身神來運行精氣神，唐宋內丹則以意念及呼吸來進行周身的運轉。2、《黃庭內景經》所重視的身關有：三丹田、九宮、五臟、六腑、黃庭。其中九宮偏重在泥丸、洞房、明堂等前三宮；五臟則偏重心與腎。六腑偏重在膽。其三丹田則是精氣運行之重地。精氣運行，重視存思三丹田身神，須上至泥丸，下至丹田，才能滋潤全身。唐宋內丹以心、腎二氣為主，所重視之關穴，前有泥丸、中丹田絳宮、黃庭、下丹田、尾閭。身後諸關穴，則有命門、夾脊、玉枕等。精氣之運行，是由身前泥丸、絳宮、下丹田等關穴，經尾閭逆行至身後三關，完成整個河車運轉。

## 注 釋

<sup>1</sup> 唐·務成子《太上黃庭外景經註》：「腸為長城，腸為邑。腎為玄谷，上應南北也。」務成子註本，收入《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

- <sup>2</sup> 《黃庭經》所言身神，以三部八景二十四真為主。《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》：「治生之道了不煩，但修洞玄與玉篇。兼行形中八景神，二十四真出自然。高拱無為魂魄安，清靜神見與我言。安在紫房幃幙間，立坐室外三五玄。燒香接手玉華前，共入太室璇璣門。高研恬淡道之園，內視密盼盡觀真。真人在己莫問鄰，何處遠索求因緣？」
- <sup>3</sup> 《正統道藏·洞玄部·靈圖類·國字號》，新文豐第十一冊。
- <sup>4</sup> 《正統道藏·太玄部·和字號》，新文豐刊本第四十冊二三三頁。
- <sup>5</sup> 《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊 613 頁下。
- <sup>6</sup> 《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊 614 頁上。
- <sup>7</sup> 《上清大洞真經》卷五第二十五章。《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊 830。
- <sup>8</sup> 見《上清大洞真經》卷五第二十六章。
- <sup>9</sup> 蕭登福《六朝道教上清派研究》，台北，文津出版社，2005 年 11 月。
- <sup>10</sup> 蕭登福《六朝道教上清派研究》，台北，文津出版社，2005 年 11 月。
- <sup>11</sup> 《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊 762 頁、763 頁。
- <sup>12</sup> 《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》；新文豐刊本十冊 115 頁下。
- <sup>13</sup> 《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》；新文豐刊本十冊 110 頁下。
- <sup>14</sup> 《正統道藏·洞神部·玉訣類·是字號》及《雲笈七籤》卷六十一，雖同樣收錄唐·尹愔《老子說五廚經註》，但《雲笈》本較詳細，道藏本僅有偈文，無「東方」、「南方」、「北方」、「西方」、「中央」等字。
- <sup>15</sup> 詳見筆者《道家道教影響下的佛教經籍》第六章壹參條，台北，新文豐出版公司，2005 年 2 月。
- <sup>16</sup> 蕭登福《正統道藏總目提要》，台北，文津出版社，2011 年 11 月。
- <sup>17</sup> 有關《古文龍虎經》之論述，請見蕭登福《正統道藏總目提要》第 992 條《古文龍虎經註疏》提要，台北，文津出版社，2011 年 11 月。
- <sup>18</sup> 劉向《列仙傳·卷下·朱璜》所言的《老君黃庭經》即是《太上黃庭外景經》。

## 第四章 《黃庭經》之五臟內神修行法門

**摘要：**周代在五行生剋說上，《子華子》已將五臟、五方、五色、五官、五獸等相配係，在西漢又出現了將人身身體髮膚及內部諸器官，依宇宙萬物萬神說，而形成身體內神說。在《黃庭外景經》撰作時，開始將五臟生剋及身體內神說相結合在一起，用以論述引氣行身並存思內神之修煉法門。至東漢末，《黃庭內景經》更明確地載述五臟及其他身神的名諱、形貌，以具體的名諱形貌來供給修行者存思之用。《黃庭內景經》存思身神的修煉法門，成為魏華存所傳上清派的主要修行法門，借由存思及引氣行身，祈求人神相感應，身體血氣通達，滋潤全身而壽命永延。

**關鍵字：**黃庭經 五臟 身神 存思法門

### 一、周代五臟、五官等五行生剋說及其對《黃庭經》之影響

五行生剋及與四季、五方、五色、五臟等相配，在周朝已開始，如《管子·幼官篇》、《水地篇》、《四時篇》、《五行篇》、《子華子·北宮意問》、《黃帝內經·素問》、《呂氏春秋·十二紀》等均有文字記載，略引一二於下。

#### （一）《管子》及《子華子》的五臟五行相配說

將五臟和五行相配，在諸子書中，《管子》是較為早期的，而《子華子》則是較為詳盡，且較直接影響到《黃庭經》。

《管子·卷十四·水地篇》：

人，水也。男女精氣合，而水流形。三月如咀，咀者何？曰五味。五味者何，曰五藏。酸主脾，鹹主肺，辛主腎，苦主肝，甘主心。五



藏已具，而後生肉。脾生隔，肺生骨，腎生腦，肝生革，心生肉。五肉已具，而後發為九竅：脾發為鼻，肝發為目，腎發為耳，肺發為竅<sup>1</sup>，五月而成，十月而生；生而目視耳聽心慮；目之所以視，非特山陵之見也，察於荒忽。耳之所聽，非特雷鼓之聞也，察於淑淑。心之所慮，非特知於麤麤也，察於微眇。故修要之精。<sup>2</sup>

上引在五臟和五官相配應上，說：「脾發為鼻，肝發為目，腎發為耳，肺發為竅」，其中在脾外應鼻及肺應口上，和後來肺應鼻、脾應口的說法相反。漢後的說法，受《子華子》的影響較深。

《子華子·北宮意問》：

夫心也，五臟之主也，精神之舍也，心之精為火，其氣為離，其色赤，其狀如覆蓮，其神為朱鳥，其竅上通於舌。肝之精為木，其氣為震，其色青，其狀如懸瓢，其神為蒼龍，其竅上通於目。肺之精為金，其氣為兌，其色白，其狀如懸磬，其神為伏虎，其竅上通於鼻。腎之精為水，其氣為坎，其色黑，其狀如介石，其神為玄龜，其竅上通於耳。脾之精為土，其氣為戊己，其色黃，其狀如覆缶，其神為鳳凰，其竅上通於口。是故脾腎心肝肺，五官之司；口舌鼻耳目，五官之候。脾之藏意，腎之藏精，心之藏神，肝之藏魂，肺之藏魄。金木水火土，五精之總也。寒熱風燥溫，五氣之聚也。水以潤之，火以燄之，土以溽之，木以敷之，金以斂之，此以其性言也。水之冽也，火之炎也，土之蒸也，木之溫也，金之清也，此以其氣言也。水在下，火在上，土在中，木在左，金在右，此以其位言也。水之平也，火之銳也，土之圓也，木之曲直也，金之方也，此以其形言也。水則因，火則革，土則化，木則變，金則從革，此以其材言也。水並洩也，火文焚治也，木金器械也，土爰稼穡也，此以其事言也。夫盈於天地之間而充物者，惟此五物也，凡五物之有，不可無也；其所無，不可有也。微者養之使章，弱者養之使強，損者養之使益，不足者養之使有餘，無物不養也，無物不備也。夫是之謂和。喜怒哀恐，思不能汨也；視聽言貌，思不能奪也。夫是之謂大和之國，無待於意而為醫；大和之俗，無待於養而為藥。不以物滑和，不以欲亂情。中無載則道集於虛矣，心無累則道載於平矣。安平恬愉，吐故納新，靜與陰同閉，動



與陽俱開。若是者，由人而之天，合於太初之三氣矣。以之正心修身治國家天下，無以易於此術也。五之說盡於此矣。（台灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書·子部·雜家類》）

上引文中，敘述了五臟之五行屬性、八卦氣別、顏色、形狀、主司神祇及外應之五官、五位、五形等，今將之表列於下。

五臟	五行	八卦	顏色	形狀	神祇	外應 五官	魂魄	五位	五形
心	火	離	赤	覆蓮	朱鳥	舌	神	上	銳
肝	木	震	青	懸瓢	蒼龍	目	魂	左	曲直
肺	金	兌	白	懸磬	伏虎	鼻	魄	右	方
腎	水	坎	黑	介石	玄龜	耳	精	下	平
脾	土	戊己	黃	覆缶	鳳凰	口	意	中	圓

《子華子》所說心、肝、肺、腎、脾等五臟，外應舌、目、鼻、耳、口等五官，五臟的形貌，心如覆蓮，肝如懸瓢，肺如懸磬，腎如介石（兩顆圓石），脾如覆缶，其相應神祇則是心為朱鳥，肝為蒼龍，肺為伏虎，腎為玄龜，脾為鳳凰。對五臟的論述極為詳盡，《黃庭經》在五臟外應五官上取其說，在五臟形貌上除有沿承外，也有自己的用語，《黃庭經》說：肺如華蓋，心如蓮含華，肝在翠重裏，腎如玄闕圓，脾在中央，對於脾並未說出具體形狀。其後有不少道書在闡述《黃庭經》五臟六腑觀時，有的反過來採用了《子華子》之說，如《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》，說肺如懸磬、心如蓮華、肝如懸瓢、脾如覆盆、腎如圓石，

基本上同於《子華子》而非全部沿承《黃庭經》。

## （二）《黃帝內經》中的五臟五行相配係

《黃帝內經》是中國現存最早的醫書，在五臟和五行的配係上，基本和《子華子》說相近，以其文字太長，今以脾為例說明於下。

《黃帝內經·素問·卷四·金匱真言論篇》：

中央黃色，入通於脾，開竅於口，藏精於脾。故病在舌本，其味

甘，其類土，其畜牛，其穀稷，其應四時，上為鎮星，是以知病之在肉也，其音宮，其數五，其臭香。<sup>3</sup>

《黃帝內經·素問·卷五·陰陽應象大論篇》：

中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天為濕，在地為土，在體為肉，在藏為脾，在色為黃，在音為宮，在聲為歌，在變動為噦，在竅為口，在味為甘，在志為思。思傷脾，怒勝思；濕傷肉，風勝濕；甘傷肉，酸勝甘。<sup>4</sup>

《黃帝內經·素問·卷三十九·五運行大論篇》：

中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺。其在天為濕，在地為土，在體為肉，在氣為充，在臟為脾，其性靜兼，其德為濡，其用為化，其色為黃，其化為盈，其蟲倮，其政為謚，其令雲雨，其變動注，其眚淫潰，其味為甘，其志為思。思傷脾，怒勝思；濕傷肉，風勝濕；甘傷脾，酸勝甘。<sup>5</sup>

《黃帝內經·素問·卷十八·宣明五氣篇》：

五藏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五藏所藏。五藏所主：心主脈，肺主皮，肝主筋，脾主肉，腎主骨，是謂五主。五勞所傷：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。五脈應象：肝脈絃，心脈鉤，脾脈代，肺脈毛，腎脈石，是謂五藏之脈。<sup>6</sup>

上引是以脾為例來看，脾和五行萬物的配係為：脾：屬土、色黃、音宮、味甘，在外應為口。基本上和《子華子》說相同。

上述先秦有關五臟和五行的相配係，基本上被漢代兩部《黃庭經》所沿承。但《黃庭經》一方面沿承先秦五臟五行生剋說，另一方面也兼採了內神存思說，以此來做為修行法門。如《黃庭內景玉經》第九章至第十三章，都是和五臟方面相關的章節，經文中一方面敘述五臟各自形狀、內神及主司，也說明五臟各自和五官相應功能，以此作為行氣及存思之用。

## 二、《黃庭內景玉經》的五臟身神名諱

兩部《黃庭經》以存思身神為主，身神也稱內神，即是認為人身為一小宇宙，身中各部位皆有神祇主司其事，如髮有髮神，齒有齒神，眼有眼神等等。身神的概念，大概可以確定在西漢時已存在。

身神（內神）的思想，在漢代讖緯《龍魚河圖》已出現；而「內神」一詞，則出自《太平經·卷七十二·齋戒思神救死訣》<sup>7</sup>。《太平經》將體內的五臟神稱為「內神」，以之與外界的「外神」相對。本文沿承其意，用來稱呼吾人身體內及體表，與生俱存的眾多神祇，這些神祇各有各的名諱、形貌及職司，司掌吾人身上髮、膚、齒、舌、五臟、六腑、血、脈等等諸功能。道經中敘述內神的名諱及存思內神的修煉法門，漢世已肇其端，至東晉上清經而達到頂峯。

西漢讖緯書及道書，如《龍魚河圖》、《太平經》、《太上黃庭外景玉經》<sup>8</sup>，東漢道書如《太上靈寶五符序》、《二十四生圖經》、《太上黃庭內景玉經》、《太上老君中經》等，均已提到身神。詳見筆者《六朝道教上清派研究》〈肆·試論道教內神名諱源起，兼論東晉上清經派存思修煉法門〉<sup>9</sup>。

兩部《黃庭經》藉由呼吸吐納，存思身神，而引氣行身。所引之氣，有由外界而來的天地日月之氣，有自身五臟、黃庭等所滋生之氣。引氣行身的目的，在使身體各經脈通路暢通，使全身受其滋潤，然後再將精氣積累到黃庭或腎或下丹田等處，俟機而運往頭部泥丸宮，以達還精補腦的目的，如此可使全身無病，而壽命可延。

在《黃庭經》修煉的過程中，人身的重要身神及部位，由上而下有：腦部九宮，以泥丸為主；其下為兩眼之間的天門；其下為口（玉池）、鼻（神廬）、舌根玄膺穴；其下為喉管（十二重樓）；其下為肺、心（絳宮）、脾、肝、腎等五臟及胃、大小腸等六腑；其下為黃庭；其下為下丹田；其下為尾閭。總結來說，三丹田五臟及黃庭等，是修行時的重要部位及內神之宮府。由於全身內神太多，今以五臟為主來加以論述。

在身神方面，《黃庭外景玉經》雖有談及存思三丹田、五臟等身神，

但僅有少數內神名諱被提及，如《黃庭外景玉經》上部經云：「明堂四達法海源，真人子丹當吾前。」子丹，為明堂宮上清真人之字<sup>10</sup>。相對的，在《黃庭內景玉經》中則對較重要的內神名諱，都有明確的論述。今以五臟內神為例，《黃庭內景玉經》對五臟身神名諱的敘述，見於該書第八章。

《太上黃庭內景玉經·心神章第八》：

心神丹元字守靈，肺神皓華字虛成。肝神龍煙字含明，腎鬱導煙主濁清。腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂停。膽神龍曜字威明，六腑五臟神體精。皆在心內運天經，晝夜存之自長生。

上引說心臟神名丹元，字守靈。肺神名皓華，字虛成。肝神名龍煙，字含明，肝臟引導體中茂密盎然之生氣，主司氣之清濁升降。腎神名玄冥，字育嬰。脾神名常在，字魂停。膽神名龍曜，字威明。六腑五臟神祇，保護身體神氣精妙。都由心中意念來運轉精氣之周天循行。

上引，敘述了心、肝、脾、肺、腎等五臟神及六腑中膽神之名諱、職司，以供修煉時存思之用。五臟六腑神雖並列，但修行法門以心之意念為主，所謂：「皆在心內運天經，晝夜存之自長生。」

又，《太上黃庭內景玉經》所說的五臟內神名諱為：心神名丹元字守靈，肺神名皓華字虛成，肝神名龍煙字含明，腎神名玄冥字育嬰，脾神名常在字魂停。但上引僅是《太上黃庭內景玉經》一家之說，在漢代的道書中五臟內神的名諱，說法參差不一，如《太上靈寶五符序》卷上說：

肺神，字鴻鴻。心神，字响响。肝神，字臨臨。膽神，字獲獲。胃神，字沮沮。脾神，字裊裊。兩腎神，字灑灑。（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）

《洞玄靈寶二十四生圖經》：

中真二景肺神，名素靈生，字道平。色白，洞玄中元二景真符部二景神。中真三景心神，名煥陽昌，字道明。色赤，洞玄中元三景真符部三景神。中真四景肝神，名開君童，字道清。色青，洞玄中元四景真符部四景神。中真五景膽神，名龍德拘，字道放。色青黃綠，洞玄中元五景真符部五景神。中真六景左腎神，名春元真，字道卿。五色衣，洞玄中元六景真符部六景神。中真七景右腎神，名象他无，字

道王。白黑色，洞玄中元七景真符部七景神。中真八景脾神，名寶无全，字道騫。正黃色，洞玄中元八景真符部八景神。<sup>11</sup>

《太上老君中經·第二十三神仙》：

肺神八人，太和君也，名曰玉真宮，尚書府也。其從官三千六百人，乘白雲炁之車，驂駕白虎，或乘白龍。心神九人，太尉公也，名曰絳宮，太始南極老人元光也。其從官三千六百人，乘赤雲炁之車，朱雀為蓋，丹蛇為柄，驂駕朱雀，或乘赤龍。肝神七人，老子君也，名曰明堂宮，蘭臺府也。其從官三千六百人，乘青雲炁之車，驂駕青龍，或乘白鹿。膽神五人，太一道君也，居紫房宮，乘五彩玄黃紫蓋珠玉雲炁之車，驂駕六飛龍。從官三千六百人。脾神五人，玄光玉女，子丹母也。乘黃金珠玉雲炁之車，驂駕鳳凰，或乘黃龍。從官三千六百人。真人子丹在上，臥胃管中，黃雲炁為帳，珠玉為牀，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，嗽玉李芝草，存而養之，九年成真矣。<sup>12</sup>

上引諸書《太上靈寶五符序》、《洞玄靈寶二十四生圖經》、《太上老君中經》和《太上黃庭內景玉經》所說五臟神名諱，均有所不同，應是同一時期，各自撰書，後來道書各有稟承，所以說法各有不同。五臟神有名諱形貌及衣飾，主要在供給修行人存思時所用。梁·陶弘景《登真隱訣》對如何誦唸《黃庭經》及觀想五臟神，便有明確敘述，今摘錄其五臟身神的存思部分。

梁·陶弘景《登真隱訣》卷下〈誦《黃庭經》法〉云：

次思心神丹元字守靈，形長九寸，丹錦飛裙；肺神皓華字虛成，形長八寸，素錦衣裳黃帶；肝神龍烟字含明，形長七寸，青錦帔裳；腎神玄冥字育嬰，形長三寸六分，蒼錦衣；脾神常在字魂庭，形長七寸三分，黃錦衣；膽神龍曜字威明，形長三寸六分，九色錦衣綠華裙。六府真神處五藏之內六府之宮，形如嬰兒，色如華童，存之審正，羅列一形，叩齒二十四通，咽氣十二過。祝曰：「五藏六府，真神同歸，總御絳宮，上下相隨，金房赤子，對處四扉，幽房玄闕，神堂紐機，混化生神，真氣精微，保結丹田，與日齊暉，得與八景，合形昇飛。」<sup>13</sup>

梁·陶弘景《登真隱訣》除了五臟神的名諱外，更詳細敘述了他們的形貌、長短、衣飾，以方便修行時存思所用。

### 三、兩部《黃庭經》的五臟身神修煉法門

兩部《黃庭經》都很重視五臟身神修行法門，其相關的修煉法門，約有二種。一是引氣循身的方式，將五臟所生精氣，運行全身，並積存在黃庭及下丹田中。其二是《黃庭內景經》所述單獨存思五臟內神的修道法門，不涉及精氣行身。

#### （一）引五臟所生精氣行身之修煉法門

##### 1、心臟精氣行身存思法門

內外景《黃庭經》，都有導引五臟精氣運行全身之說。且是心、肝、脾、肺、腎，五臟分別敘述。在導引心臟所滋生之氣上，是利用心念之動靜，導引自生之善氣，使之循行全身，如此則能使身體有光，壽命得延。

《太上黃庭外景玉經》下部經第三：

試說五藏各有方，心為國主五藏王。受意動靜氣得行，道自守我精神光。

《黃庭內景玉經·心典章第三十一》：

心典一體五臟王，動靜念之道德行。清潔善氣自明光，坐起吾俱共棟梁。晝日曜景暮閉藏，通利華精調陰陽。

上引內外景《黃庭經》對以心臟所生氣來修煉各有所述，內容相近。外景的文意是：試著解說人體五臟，它們各自有不同方向。心是全身的主宰，是五臟之王。稟受心念的動靜舉止，精氣也因此得以運行。以大道來自我修持，精神會散發出光芒。此章敘述心為五臟之主，意念之所從生，也主導了一身精氣之運行，能以道自我修持，自能使精神明朗，散發光芒。

內景則是認為五臟以心來主宰全身，是五臟之王。不論動或靜（一切

舉止動靜），都能存思心神，修道修德都依它而行。心境清淨潔白，便會充滿良善之氣，自然能使生命放出光明。心神的靜坐與動起，都和吾身相俱，心是吾身共有的棟樑主幹。心神白日晃曜光芒，晚上關閉隱藏（白日思惟，夜晚寢息）。通達外物，利於吸取精華之氣，並調節陰陽氣，使其沖和平順。

以上是五臟中心臟精氣循身的論述，接著在內、外景《黃庭經》中，對五臟其他各自的精氣行身修持，均有分述。

## 2、肝臟精氣行身存思法門

兩部《黃庭經》用了相當多的文字來論述肝氣的滋生及運行。外景經和肝氣相關的文字，旨在敘述肝臟所滋生之氣，細長綿密，精氣流動在五臟六腑間，使身體發出光芒。肝氣運行之法，是觀想肝氣及五臟氣，匯合上行口中津液，觀想吸食口中津液，引氣經頭部明堂宮等九宮，往下行至臍內黃庭宮。再牢守精氣，等候時機，將精氣上行，然後由喉嚨流下，經肺入黃庭，至腎為精水。整個肝氣的周身運行，就是由黃庭至腦部九宮間，遍流全身，循環不已，永無止境。

《太上黃庭外景玉經》下部經第三云：

肝之為氣修而長，羅列五藏生三光。上合三焦道飲漿，我神魂魄在中央。精液流泉去鼻香，立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。伏於玄門候天道，近在我身還自守。清靜無為神留止，精氣上下關分理。通利天地長生道，七孔已通不知老。還坐天門候陰陽。下於喉嚨通神明，過華蓋下清且涼。入清冷淵見吾形，期成還丹可長生。還過華池動腎精，立於明堂臨丹田。將使諸神開命門，通利天道藏靈根。陰陽列布如流星，肝氣似環終無端。

上引外景《黃庭經》對肝氣的敘述，其意是說：肝臟滋生的精氣，綿細而長遠。精氣陳列在五臟六腑中，散發出日月星般的光芒。肝氣在上和五臟六腑之氣相合，匯成津液，引導我去餐食玉津。我主司魂魄的心神，即在身體中央。精液像流動的泉水般，遍行全身，去除鼻中香臭之味（至味無味）。觀想從舌下玄膺穴吸取津液，含氣運行到頭部明堂宮。疏通我身中精華之精氣，調節陰陽氣使沖和平順。將心念凝注在身中黃庭等處，等候



精氣的自然運轉。精氣就近在我身中，但還要自己去牢牢守住它。清虛寧靜，順自然不刻意作為，精氣神自然留止於身中。精氣（腎精心神之氣）上下運行，應分明存思三丹田各關門真一內神。精氣通達滋潤全身上下，這是長生的修煉法門。精氣能在頭部七竅（眼耳鼻口）通流不已，便不知復有衰老之事。返身內觀凝注在兩眉之際，等候陰陽氣的流通出入。精氣從喉嚨流下，使全身精神明爽。精氣經過肺部往下，清淨而涼爽。（從肺）往下進入清虛靈妙的黃庭宮深處，可以看見黃庭宮守宮之神形貌。期盼完成仙丹靈藥，可以讓我長生不死。還返頭部經過口中，下流至腎成為精水。站立在腦部明堂宮，再往內走到上丹田泥丸宮。將使腦部九宮諸宮內神，開啓生命之門。通達滋潤腦部九宮之運行，並往下存藏在靈妙根源的黃庭宮中。陰陽臟腑等器官，像星辰般流散布列在全身。使肝臟滋生之精氣，像圓環一樣，循環不已沒有止境。

又，《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》云：

肝氣鬱勃清且長，羅列六府生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。玄液雲行去臭香，治蕩髮齒鍊五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋遊貴京，飄飄三帝席清涼。五色雲氣紛青蔥，閉目內眇自相望。使諸心神還相崇，七玄英華開命門。通利天道存玄根，百二十年猶可還。過此守道誠獨難，唯待九轉八瓊丹。要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。

內景《黃庭經》文意是說：肝臟滋生的精氣，鬱盛茂密，清新而綿長。精氣陳列在五臟六腑中，散發出日月星般的光芒。心意能精誠專一，精氣在身內便不會傾毀。肝氣在上和五臟六腑之氣相合，並向下運轉，再逆流至頭部，回到口中成為津液。玄妙津液像雲氣般運行全身，去除身中一切香臭之味。修補清理頭髮牙齒，鍊養五臟官能。從舌下玄膺穴吸取津液，觀想進入明堂宮。再往下灌溉喉嚨，使全身精神明朗。先侍坐在肺神旁，再往下遊歷到中丹田。飄飄輕盈的經過鎮守三丹田帝君的坐席，帶來清涼之氣（肝氣經過三丹田，以清涼之氣滋潤全身）。五臟之氣所形成的五色雲氣，繁茂翠綠。閉住眼睛向內看，自然可以看見五臟雲氣。使身內心神及鎮守各宮諸神，相互尊崇和諧。精華之氣流經玄妙七竅，打開了生命的門戶。精氣通達，往上滋潤於人體頭部，再往下儲存在玄妙根源的黃庭中。

活到一百二十歲，仍然可以修行還返少年的存精之法。超過這歲數，要來修道，便是真正的困難了。只好等待服用八種藥物，經多次提煉所成的九轉八瓊丹了。又要專精存思服食北斗七星之精氣。再服食日月精氣，才可以挽救年老殘敗。使肝臟滋生之精氣，遍流全身，循環不已。

上述是兩部《黃庭經》所說修行肝氣法門，導引肝氣循行腦部九宮、三丹田及黃庭等重要身宮，使肝臟滋生之精氣，像圓環一樣，遍流全身，循環不已。

### 3、肺臟精氣行身存思法門

兩部《黃庭經》，都有述及肺氣循身的修行法門。外景經旨在敘述肺所滋生的精氣，經由上中下三焦環繞而升起。將心念凝注在兩眉間，等候精氣由兩眉間進入腦部泥丸宮等舊時循行的道路。清淨的液體像醴泉一般甜美，流通於五臟六腑之間。隨著鼻子呼吸，精氣上下流通，開啟兩耳敏銳聽力。向內觀看頭足全身，存思腎臟守宮之神。調和精妙光華的肺氣，處理頭髮及牙齒的保健（髮常梳、齒常叩）。使容顏產生光澤，年老頭髮也不會變白。肺氣從喉嚨流下，我們不能懈怠，存思身內鎮守各部位的眾神，常相聚會，相互求取對方支援。

《太上黃庭外景玉經》下部經第三云：

肺之為氣三焦起，上伏天門候故道。清液醴泉通六府，隨鼻上下開二耳。窺視天地存童子，調和精華理髮齒。顏色光澤老不白，下於喉嚨何落落。諸神皆會相求索。

此章敘述肺臟所生精氣，借由呼吸而運行全身。修行時存思凝注於兩眉間，順其運行之路，由腦部而通達五臟六腑，並存思各宮神祇相互往來，以助精氣之流通，使人身生光澤，頭髮不白。

又，《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》云：

肺之為氣三焦起，視聽幽冥候童子。調理五華精髮齒，三十六咽玉池裏。開通百脈血液始，顏色生光金玉澤。齒堅髮黑不知白，存此真神勿落落。當憶此宮有座席，眾神合會轉相索。

內景《黃庭經》，此章敘述肺部所滋生的精氣，經由上中下三焦環繞而升

起。（肺氣）收視返聽於幽冥的腎宮，等候腎神玄冥的指揮安排（肺氣入藏於腎宮）。調護管理五臟滋生的精氣，善加處理頭髮及牙齒的保健（髮常梳、齒常叩）。分三十六次在口中將津液吞咽而下。打開身體百脈通路，是血液滋潤全身的開始。使容顏產生金玉般的光澤。牙齒堅固，頭髮烏黑，不會變白。存思肺宮守宮真神，不要懈怠。應當想到肺部宮裡，有鎮守神祇的座席。身內鎮守各部位的眾神，常相聚會，相互求取對方支援。

內外景《黃庭經》文字內容相近，內景有彌補外景之作用，兩相參照，可以使內容更趨完備。

#### 4、脾臟精氣行身存思法門

脾居五臟之中，在脾氣的修行法方面。外景經說：往下進入絳宮心臟，它散發出紫色的光芒。（絳宮心臟）隱藏在華麗傘蓋（肺部）之下，上與鼻子相通。專心存思心神元丹皇君，眾內神輾轉相招呼而來。向內觀想我身中眾神，闢除邪魔妖鬼。脾神的功能，還歸到胃腑，和胃同屬一家。存藏培養生命的靈氣根源（存思脾神），身體便不會枯竭。一直通達到胃管，然後通向虛無四境。閉塞生命之門戶，使精氣不外洩，像在保護一國都城般嚴密。壽命傳延萬年，年壽無盡期。脾臟中的鎮守神祇，遨遊在中央宮殿。五臟神都到中央脾宮朝見脾神，調和身中精、氣、神之光芒。脾宮之氣往上升至腦部兩眉間（天門），然後進入腦部九宮的明堂宮。通達滋潤五臟六腑，調和身中五行氣的運行。五行金、木、水、火、土，以脾土為王。暢通並利益於血脈的流行，汗水流出像湯水般。修治保護頭部七竅的安寧，除去不祥邪氣來侵身。稟承了來自上天的元氣，使我們的年壽更加長久。日月之氣散布大地，進入吾身，成了陰陽二氣。舌根下陰陽二氣相結合，化成了口中津液。

《太上黃庭外景玉經》下部經第三云：

下入絳宮紫華色，隱藏華蓋通神廬，專守心神轉相呼。觀我諸神辟除邪，脾神還歸依大家。藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無。閉塞命門如玉都，壽傳萬歲將有餘。脾中之神遊中宮，朝會五神和三光。上合天門合明堂，通利六府調五行。金木水火土為王，通利血脈汗為漿。修護七竅去不祥，上稟元氣年益長，日月列布張陰陽，二神相得

下玉英。

又，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》云：

隱藏羽蓋看天舍，朝拜太陽樂相呼。明神八威正辟邪，脾神還歸是胃家。耽養靈根不復枯，閉塞命門保玉都。萬神方胙壽有餘，是謂脾建在中宮。五臟六腑神明主，上合天門入明堂。守雌存雄頂三光，外方內圓神在中。通利血脈五臟豐，骨青筋赤髓如霜。脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。兩神相會化玉英，淡然無味天人糧。子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜。太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精。伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於颿臺見赤生。逸域熙真養華榮，內盼沈默鍊五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英。可以充饑使萬靈，上蓋玄玄下虎章。

上引內景經說：脾神的功能，還歸到胃腑，和胃同屬一家。專注於培養生命的靈氣根源（存思脾神），身體便不會枯竭。閉塞生命之門戶，保護全身康健。身中萬神正將福佑你，使你有用不完的年壽。這是說脾所建立的位置，是在人身五臟的中央。五臟六腑等神祇，以中宮脾臟為主要會合處。往上至腦部兩眉間，然後進入腦部九宮的明堂宮。存思腦部九宮，修煉守雌一神及守雄一神之法，使日月星三光照耀頭頂。外面方裏面圓的一寸之地，九宮三丹田等諸內神就居住在其中。暢通並利益於血脈的流行，使五臟真氣充盈。白骨轉成青色，青筋變成紅色，骨髓凝成像微細冰粒般的白霜（能使人變形易質）。脾助消化，上護頭部七竅之康寧，去除不祥邪氣來侵身。日月之氣散布大地，進入吾身，成了陰陽二氣。陰陽二氣在舌根下轉化成口中津液。雖然是淡而無味，卻是天人服用的糧食。脾宮之神，真人子丹進獻黃色氣液所成的饌肴。氣液有如琅膏玉霜等仙藥。喉嚨稱為太上隱環，中有八素瓊液。八素瓊液灌溉滋潤腎臟，而在腎中化為精氣。精氣伏藏在腎中，看到了真我聖胎的仙真之形。從最初始的始青氣中，衍生陰、陽、和三種玄妙之氣，傳揚風化。在若有若無間，便到了清虛靈妙之境。在颿臺仙境中遨遊，看見了泥丸宮中的赤子真人。飄逸之仙境，隨著仙真泥丸赤子和樂遨遊，培養生命精華之精氣。向內觀看，沉靜寂寞，修煉存守全身真神，使精氣長存。三丹田真氣充盈環繞，自然得與靈明的神祇相通。似隱龍般的肝氣，如仙芝般的臟脈之氣，以及如玉英般的脾氣

津液。可以填飽肚子，可以役使萬神。頭上擁持著玄羽所成的華麗傘蓋，下身佩帶著神虎玉章。

內景此章之修鍊法門，以存思脾神為主。先敘述和脾相關，同屬五臟的絳宮心臟，說明五臟以脾為主，是存藏精氣之所，在此會合臟腑諸神，上朝腦部九宮，再進而修鍊腦部九宮，守雌一神及守雄一神之法。如此修鍊，能使血脈通暢流行，使五臟真氣充盈，白骨轉成青色，青筋變成紅色，骨髓凝成像微細冰粒般的白霜，能使人變形易質。而口中津液是日月精氣所成，進入脾腎之中化為精液，為精氣神之始基，有如瓊漿玉英，可以填飽肚子，可以役使萬神。使我成為仙人，頭上擁持著玄羽所成的華麗傘蓋，下身佩帶著神虎玉章。

內景經對外景有闡釋與補完的作用，使脾臟之行氣法門，更加完備。

### 5、腎臟精氣行身存思法門

腎臟儲存精，兩部《黃庭經》都非常重視腎的功能及修行法門。外景經說：五臟是身體之主要器官，而腎又是五臟中最尊貴的。潛藏在極陰之地，形成了腎的形狀。元氣從口鼻出入，停息在黃庭宮處。當呼吸吐納，進入到虛無的境界，就可以看見我（黃庭內神）的形貌。使我精骨強壯，血脈昌盛。在若有若無看不清楚時，便已到了清虛靈妙之境。觀想坐在鼻孔處，看見泥丸宮中的赤子真人。早晚存思，身體都在內神所施放的光明中。元氣從兩眉間（天門）出去，毫無縫隙（阻礙）的進入全身各處。以清虛寡慾的心，來培養生命精華的根源所在。服食天地日月的玄妙元氣，可以成就長生不死。精氣還返往來於頭部七竅，食飲口中津液。通過我的喉嚨，經過清虛靈妙之境。詢問修仙之道及奇妙仙方之事，便是服食靈芝和玉英。

《太上黃庭外景玉經》下部經第三：

五藏為主腎最尊，伏於太陰成其形。出入二竅舍黃庭，呼吸虛無見吾形，強我精骨血脈盛。恍惚不見過清靈，坐於廬下觀小童。旦夕存在神明光，出於天門入無間。恬淡無欲養華根，服食玄氣可遂生。還返七門飲太淵，通我喉嚨過清靈。問於仙道與奇方，服食靈芝與玉英。

外景經此章敘述腎的功用在藏精，在五臟中最受尊重，精氣隨呼吸而入黃庭，上至泥丸，全身上下往返，為成仙之方。

相對於外景《黃庭經》，內景《黃庭經》較重視腎氣與心氣間的升降結合，敘述精氣周歷全身，隱藏在心腎中，而兩腎主精，能令人延長壽命。陰陽精氣的昇降運轉，即藏於心腎中。能知道雄雌白黑，陰陽二氣之交媾，應急忙入坐，存思守護，自可不老而仙。此章受《古文龍虎經》、《周易參同契》內丹修鍊之說的影響極深，有些名相，亦須知曉內丹修鍊，方能知曉其義。

《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》：

經歷六合隱卯酉，兩腎之神主延壽。轉降適斗藏初九，知雄守雌可無老。知白見黑急坐守。

上引的文意，是說：精氣運轉經過人身各處，隱藏在離火（心、龍）與坎水（腎、虎）二處中。鎮守兩腎的神祇，主掌延長壽命。精氣運轉，昇降到頭部北辰，儲藏在腎（坎一）、心（離九）之中。知曉內丹修鍊的木公（雄）金母（雌），堅守雌雄交媾的金丹大藥，便可以不會衰老。知道白雪元神，識見元精黑鉛，就要急忙入坐，存思守護。

在腎氣行身方面，外景經較單純，內景經則兼述腎氣與心氣之交媾，應是其撰成年代較後，受到《古文龍虎經》、《周易參同契》的影響。

## （二）存思五臟內神的修煉法門

《黃庭經》沿承周代以來五臟和五方、五色、五官、五行等相配係及生剋關係，如五臟和五官之相配係為：心主舌，肝主目，脾主口，肺主鼻，腎主耳，以之作為引導精氣循身時之依據。此外，兩部《黃庭經》雖然都提到五臟身神，但外景《黃庭經》並未詳述五臟內神名諱形貌，內景《黃庭經》則有明確的論述，並以專章來論述存思五臟內神的修煉法門，此法門不去引導五臟所生精氣，而是單獨以存思五臟內神為主。

### 1、存思肺臟形狀及其內神的修煉法門

內景《黃庭經》第九章，專門論述肺臟內神及存思身神法門。文中敘



述肺部諸神名諱及職司，說肺主鼻氣之出入，存思肺部諸神，可使身內氣息流暢，百病不生；而所存思者，以鎮守肺部的白元尊神為主。今據魏華存所傳上清經三十一卷所載，肺部相關之神有：肺神名皓華字虛成；或說肺神為西方白帝名彰安字西華（一名凌梵七靈）；或說肺中六真，名上元素玉君，字梁南中童（鎮守肺筒兩邊與頸相連的十二條大筋）；或說肺部童子名素明字無映（或字虛成，鎮守肺部之下，五關死炁之門）；或說腦部九宮中洞房宮三位守宮神祇之一的白元，白元尊神名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成，所鎮為右腋之下，肺之後戶，死炁之門。

在諸多肺部內神名諱中，《太上黃庭內景玉經·心神章第八》說：「心神丹元字守靈，肺神皓華字虛成。肝神龍煙字含明，翳鬱導煙主濁清。腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂停。膽神龍曜字威明，六府五臟神體精。皆在心內運天經，晝夜存之自長生。」《黃庭內景玉經》所述的五臟神名，即以此為主。

《黃庭內景玉經·肺部章第九》云：

肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕。七元之子主調氣，外應中嶽鼻臍位。素錦衣裳黃雲帶，喘息呼吸體不快。急存白元和六氣，神仙久視無災害。用之不已形不滯。

此章說肺部的形狀像個華麗的傘蓋。肺部內有貌似童子的肺部守護神，坐在用美玉做成的華麗宮殿中。肺部眾神主司調理呼吸之氣息。肺宮和身體外貌臉部中央高聳如山嶽的鼻子相應和，肺鼻兩者位置相配係。神祇身穿白色絲錦衣裳，腰繫黃色彩雲衣帶。有時呼吸急促，身體不暢快。趕快凝神存思主鎮肺後死炁之門的白元尊神，以調和天地日月等四方上下精氣進入身中所帶來不順遂。長久存思觀想肺部白元等神仙，可以消除疾病等災害。能存思修行不止，可以使氣息流通形體暢順無滯病。

## 2、存思心臟形狀及其內神的修煉法門

內景《黃庭經》第十章敘述心臟內神、職司，與存思之法。心，五行屬火，和夏天、南方、及口中的舌等相配係。道經中鎮守中丹田絳宮（在心，「從心尻尾下一寸却入三寸許，方一寸」）之內神為元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右），二人以左位元丹皇君為主神。此外另有心中一真，名



天精液君，字飛生上英，常鎮我胸中四極之口，所鎮處在胸前兩乳之上正中央，自心坎鳩尾骨度上四寸，為神所居處。以上是和心臟相關諸神，此章以存思心神名丹元者為主。

《黃庭內景玉經·心部章第十》：

心部之宮蓮含華，下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和，丹錦飛裳披玉羅。金鈴朱帶坐婆娑，調血理命身不枯。外應口舌吐五華，臨絕呼之亦登蘇。久久行之飛太霞。

心臟部位像個含苞待放的蓮花。在心臟地方，有貌像童子名叫丹元的心神住所。祂主管體內寒熱的調適，以及血氣循環的諧和。心神身穿赤紅色輕細絲質衣裳，披著似玉的白色絲羅。手持流金火鈴，腰繫赤紅衣帶，容貌柔美的端坐著。調和血氣，治理人命，使身體潤澤不乾枯。心臟和體表臉部的舌（生津液）相呼應，吐納五臟精華之津液。危病將死，存思呼喚心神丹元的名諱，也會立即蘇醒。長久的修行存思心神之術，可以飛昇雲霄。

### 3、存思肝臟形狀及其內神的修煉法門

內景《黃庭經》第十一章敘述鎮守肝臟之神及其職司，以及存思之法。肝，五行屬木，和春天、東方、及五官中的眼等相配係。道經中和肝臟相關之神有：(1)肝神，名龍煙，字含明；(2)肝中四真，名青明君，字明輪童子，鎮我胃管之戶，膏膜之下。另外，(3)腦部兩眉間卻入二寸的洞房宮，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神，其中無英公子所鎮在肝後，所以也成為鎮肝之神。本章所存思者，以文字看，即是以存思無英公子為主。

《黃庭內景玉經·肝部第十一》：

肝部之宮翠重裏，下有青童神公子。主諸關鏡聰明始，青錦披裳佩玉鈴。和制魂魄津液平，外應眼目日月清。百病所鍾存無英，同用七日自充盈。垂絕念神死復生，攝魂還魄永無傾。

內景經說：肝臟的部位，深藏在重重翠綠色中。在肝臟裏，有貌似青色童子的鎮肝之神無英公子。肝臟主管人體三關之一的眼目，眼目像鏡子般映

照外物，是世人奠立智慧才能的開始。無英公子身穿青色絲錦披風及衣裳，腰著佩帶玉製的流金火鈴。調和制御陽魂陰魄，使身中津液潤澤平順。肝和人體外貌五官中的眼目相應，眼睛就像日月般的清明。當身體百病叢生時，就要存思觀想鎮守肝臟的無英公子。同時一起存思五臟諸神，經過七日後，自然精氣會充滿身中。將死之人存念無英公子，能讓人死而復生。招制三魂還返七魄，使魂魄相聚不離於身，便能永遠不傾滅。

#### 4、存思腎臟形狀及其內神的修煉法門

內景《黃庭經》第十二章敘述鎮守腎臟之神及其職司，以及存思之法。腎，五行屬水，和冬天、北方、及五官中的耳等相配係。道經中和腎臟相關之神有：(1) 腎神，《黃庭經》第八章說，腎神名玄冥，字育嬰。(2) 《洞玄靈寶二十四生圖經》另有左腎神、右腎神之名，亦各有主司神祇，分司其事。左腎神，名春元真，字道卿。(3) 右腎神，名象他无，字道王。此外，(4) 左腎七真，名玄陽君，字冥光生，一名元生，一名玄冥，一名五帝；為太一五神所化九神之一。(5) 右腎七真，名玄陰君，字太真，一名上生。常鎮我背下骨玉關之戶。左、右腎神等，皆歸屬腎神管轄。此章主要存思對象以腎神名玄冥者為主。

《黃庭內景玉經·腎部章第十二》：

腎部之宮玄闕圓，中有童子冥上玄。主諸六府九液源，外應兩耳百液津。蒼錦雲衣舞龍幡，上致明霞日月煙。百病千災急當存，兩部水王對生門。使人長生昇九天。

腎臟的部位，像兩個橢圓形的玄妙觀闕。腎臟裏有面如童子的腎神，名叫玄冥。主宰人身中六腑津液，也是九竅等器官水液的來源。腎臟和外表頭部的兩耳相呼應，產生百種津液。腎神身穿青色絲質錦衣，上面繡有雲彩，有飛龍蟠舞。腎氣騰達上昇，可以使得身體如霞氣鮮明，似日月光芒。身體罹患百種疾病，遇上千種災難，應當急忙存思腎神玄冥名諱。兩個腎臟水王，面對著前面的生門〈臍〉。長久修煉，能使人長生，上昇九天。

#### 5、存思脾臟形狀及其內神的修煉法門

內景《黃庭經》第十三章敘述鎮守脾臟之神及其職司，以及存思之法，

所存思之對象，以脾神魂停及中部老君等三老為主。脾，五行屬土，和季夏、中央方位、及五官中的口等相配係。道經中和脾臟相關之神有：(1) 內景第八章云：「脾神常在，字魂停。」(2) 《上清大洞真經》卷三第十五章所說脾中五真，名養光君，字太倉子，一名羽臺子。常鎮我喉內極根之戶。(3) 《上清大洞真經》卷六第三十七章所說鎮脾胃之神，中央黃帝。中央黃帝，道經中或名含光露，字中細（或云字魂明）；或名萬福，字太倉；鎮脾胃之中。(4) 中部黃庭玄老君，即中部老君，名混康，字靈元。本章存思脾部神祇，而說「注念三老子輕翔」，本書第十五章（脾長章）說：「脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。厥字靈元名混康，治人百病消穀糧。黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎別執方，桃孩合延生華芒。」文中也提到所存思的脾神為中部老君及三老。中部老君即名混康字靈元。脾為中央之宮，所以脾神為中部老君。

又，韓國學者鄭宇鎮博士跟隨我讀道經時，提及古人常把脾和胰混而一之，今觀《黃帝內經》及《黃庭經》等均無談到胰臟，《說文解字》亦無胰字，胰藏之觀念顯然後出。胰臟在胃後，長約一尺，有消化功能。《黃帝內經》及此經所說的脾有消化功能，脾長一尺，以及脾居五臟中央，其實以今日之醫學看來，都是指胰臟而言。

《黃庭內景玉經·脾部章第十三》：

脾部之宮屬戊己，中有明童黃裳裹。消穀散氣攝牙齒，是為太倉兩明童。坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百穀五味香，辟却虛羸無病傷。外應尺宅氣色芳，光華所生以表明。黃錦玉衣帶虎章，注念三老子輕翔。長生高仙遠死殃。

上引說脾臟的部位，屬於中央戊己之位（在五臟的中央位置）。脾臟裡有貌似童子的脾神名常在，身穿黃色絲質衣裳。脾臟主司消化穀物，將營養之氣流散全身，對上統攝了口齒的食物功能。因此脾神和胃神，是兩位貌如童子的神靈。脾神坐在九重城門的黃金臺上。脾神所在為方圓一寸，在生命門戶的脾宮中。主司調和百穀，產生五種味道的香氣。避離身體虛弱，沒有疾病傷痛。和外面的臉色相呼應，使精神臉色美好。身體產生光滑潤澤，而外貌明亮。脾神身穿黃色絲錦玉衣，腰間佩帶神虎符籙。專注心念存思上中下三部黃庭君等三老，你就可以輕身飛翔。長生成為仙界高真，

遠離死亡災殃。

#### 四、黃庭五臟說對後世道經的影響

內外景兩部《黃庭經》對五狀形貌的敘述，以及所說修行法門，對後世的影響甚大。後世受五臟身神說影響的道經，約有：《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》、《黃庭遁甲緣身經》、《黃庭內景祕要六甲緣身經》、《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》。

上述諸經中，《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》、《黃庭遁甲緣身經》二經在五臟論述方面的主要內容相雷同，列有五臟圖及補瀉說。而《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》，則是由上二經衍化而來，更進一步來闡釋五臟的修治法門。以上諸經內容都和五臟有相關處。至於《黃庭遁甲緣身經》，則較和五臟無關，此書收錄於《正統道藏·洞神部·方法類·夙字號》，全書是書由《老子黃庭遁甲緣身經》、《上清太極真人神仙經》二經之部分文字及〈誦黃庭經訣〉組成。藉由誦經及請六甲六丁來治病驅邪，並敘述服食五方天氣、以及誦唸《黃庭經》法。內容雜散拼湊，撰成年代約在六朝末。此書雖和《黃庭經》修行法門有關，但由於此書未提及五臟六腑，因而略而不論。

又，上述諸書中所提到的五臟六腑，其實是指肺、心、肝、脾、腎五臟，再加入六腑中的膽而已，六腑只談到膽，未提及胃、大小腸等其餘五腑之補瀉法。今分述於下。

##### （一）《黃庭遁甲緣身經》、《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》與《黃庭經》五臟說之關係

《黃庭遁甲緣身經》、《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》；此二本道經，雖是書名不同，但主要內容卻大都相雷同。二書和《黃庭經》有關係，也和《黃庭經》五臟說有密切關係。

《黃庭遁甲緣身經》收錄於北宋張君房《雲笈七籤·卷十四·三洞

經教部·經》<sup>14</sup>。書前以「道言，昔於蕊珠宮中，聽黃庭妙義、《大道琴心靈篇》內固變化之道。」做開頭，敘述人受生後，因逐於聲色，而身有所損，當於山中修行，文中有山中逐避魅怪之法，及呼請四海大神以辟百鬼蕩凶災。其次為五臟圖、膽臟圖及五臟、膽臟補瀉法，分別為〈肺藏圖〉、〈心藏圖〉、〈肝藏圖〉、〈脾藏圖〉、〈腎藏圖〉、〈膽藏圖〉，五臟圖說為此經之主要內容。其次為「岐伯曰」及「抱朴子曰」。

《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》，收入於《正統道藏·正乙部·典字號》，此經此書未署撰人，首先敘述元始天尊授黃帝靈訣，黃帝敬受靈訣，專精行之，「補六府，陶煉五精，吐故納新，真氣即徹，後托鑄鼎驪山，昇仙去矣。」其次為「五藏六府圖文」，分別為〈肺藏圖〉、〈心藏圖〉、〈肝藏圖〉、〈脾藏圖〉、〈腎藏圖〉、〈膽藏圖〉五章目之後皆有圖文，五臟補瀉文末，並以「黃帝敬受尊旨，不敢違授」作結。其後又附岐伯曰、抱朴子曰、黃帝曰、《元始天尊太玄真經》曰等說。

《黃庭遁甲緣身經》、《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》兩相比較，《黃庭遁甲緣身經》前面「道言」一大段文字，為《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》所無，而《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》前面元始天尊授黃帝靈訣，亦是《黃庭遁甲緣身經》所無。但自〈肺藏圖〉以下的五臟、膽等圖及補瀉法，二經文字內容相雷同。二書末所附岐伯語及抱朴子語亦同，但《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》在「岐伯曰」前，另有「天尊曰」；在「抱朴子曰」之後，另有「黃帝曰」及「《元始天尊太玄真經》曰」之語。此二經，皆是撰成於南北朝時期，有關撰作年代的詳細論述，請見筆者《正統道藏總目提要》第1390《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》提要<sup>15</sup>。

又，南宋·鄭樵《通志·卷六十七·藝文略·諸子類·道家》載有：「《黃庭內景五藏六府圖》一卷；胡悟撰《黃庭內景五藏六府補瀉圖》一卷。」文中的《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》，不知是否即是今日道藏的《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》。至於唐代胡愔撰《黃庭內景五藏六腑補瀉圖》當是據《黃庭遁甲緣身經》、《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》而衍釋。今以《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》經文為主，摘錄和五臟說相關者於下。

《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》云：

〈肺藏圖〉：治肺當用呬，呬為瀉，吸為補。夫肺者，兌之氣，金之精，其色白，其象如懸磬，其神如白獸。肺生魄，化為玉童，長七寸，持杖往來於肺藏。其神多怒者，蓋發於肺藏也。欲安其魄而存其形者，則當收思斂欲，含仁育義，不怒其怒，不聲其聲，息其生則合乎太和。肺合於大腸，上主於鼻。故人之肺有風則鼻塞也。<sup>16</sup>

〈心臟圖〉：治心當用呵，呵為瀉，吸為補。夫心者，離之氣，火之精，其色赤，其象如蓮華，其神如朱鳥。心生神化為玉女，身長八寸，持玉英出入於心府也。其神躁而無準，人之暴急者，蓋發於心臟也。欲安其神而全其形者，則全忠履孝，輔義安仁，止其風，靜其急，息其熾，澄其神，而全其形，則合中和也。心合乎小腸，主其血脈，上主於舌。人之血壅者，心驚也。舌不知味者，心虧也。<sup>17</sup>

〈肝藏圖〉：治肝當用噓，噓為瀉，吸為補。夫肝者，震之氣，木之精，其色青，其象如懸瓠。肝生魂，其神如龍，化為二玉女、玉童，一青衣，一黃衣，各長一寸，一負龍，一持玉漿，出入於肝藏也。其神好仁，人之行惠者，蓋發於肝也。欲安其魂而延其齡者，則當澤被蒺棘，恩覃庶類，而後全其生，則合乎太清者也。肝合於膽，上主於目，肝盛則目赤，又主於筋，肝虧則筋急。<sup>18</sup>

〈脾藏圖〉：治脾當用呼，呼為瀉，吸為補。夫脾者，坤之氣，土之精，其色黃，其狀如覆盆。脾主意，其神如鳳，化為玉女，長六寸，循環於脾藏也。其神多嫉妒，人之嫉妒蓋起於脾藏也。土無正形，故妒之無準也，婦人則妒劇者，乘陰氣也。欲安其神，則當去欲寡色，少思屏慮，長其土德而後全其生也，則合乎太陰。脾連胃，上主於口，消穀之府也，如磨之轉，化生而入熟也。食不消者，脾不轉也，食堅硬之物，磨之不化也。<sup>19</sup>

〈腎藏圖〉：治腎當用吹，吹為瀉，吸為補。夫腎者，陰之精，坎之氣，其色黑，其象如圓石，其神如白鹿，兩頭，化為玉童，長一尺，出入於腎藏。其神和也，人之柔順者蓋發於腎藏也。欲安其神，則當仁德平廣，膏潤萬物，長其精，順其志，而後全其生形，則合乎太清者也。腎合於骨，上主於齒，痛者，腎傷也。又主於耳，夫人骨痛者，腎虛也。耳不聞者，腎虧也。齒多楚者，腎虛也。<sup>20</sup>



上引重在闡釋五臟補瀉之法，敘述五臟及臟神形貌，說明其所在及功能職司，以及用六氣（吹、呼、唏、呵、噓、咽）來做為補瀉（虛者須補，過盛則瀉）治病之法。此書以心、肝、脾、肺、腎五臟為主，另外加膽臟為六府，皆各有所司，各有守藏之神，其病亦各有補瀉之法。

上引五臟之說，將五臟和八卦、五行、五色、五臟形狀、相應五獸、內藏魂魄喜怒、外應五官等相配係。表列之於下。

肺：八卦屬兌，五行為金，色白，形如懸磬，主魄，五獸為白獸，多怒，外應五官為鼻，六氣用咽。

心：八卦屬離，五行為火，色赤，形如蓮華，主神，五獸為朱鳥，多躁，外應五官為舌，六氣用呵。

肝：八卦屬震，五行為木，色青，形如懸瓠，主魂，五獸為龍，好仁，外應五官為目及筋，六氣用噓。

脾：八卦屬坤，五行為土，色黃，形如覆盆，主意，五獸為鳳，多妒，外應五官為鼻，六氣用呼。

腎：八卦屬坎，五行為水，色黑，形如圓石，主精，五獸為白鹿，好和，外應五官為耳及齒，六氣用吹。

此經名為《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》，說明了它和上清派《黃庭經》有密切關係，旨在說明《黃庭經》中五臟六腑存思時之形狀及五行生剋情形。而上列《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》所說五臟的八卦屬性、五行、五色、五臟形狀、主司魂魄精神意，相應五獸及外應五官等，除說腎相應五獸為鹿而非玄龜外，其餘諸說，如肺如懸磬、心如蓮華、肝如懸瓠、脾如覆盆、腎如圓石等，皆同於《子華子》。

## （二）《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》與《黃庭經》五臟說

唐·胡愔撰《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》一卷，收入於《正統道藏·洞玄部·靈圖類·國字號》。胡愔，係唐宣宗朝女道士，此書旨在闡明五臟及膽腑六者之神祇形貌、所在、職司，以及相臟腑疾病法、以六氣補瀉臟腑法、食禁、導引法等，用以治療五臟六腑之疾。

《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》、《黃庭內景祕要六甲緣身經》二者內容皆是描述五臟六腑神祇形貌、職司及疾病時用六氣（吹、呼、唏、



呵、噓、咽）來做作補瀉的治病之法。胡愔此書較《黃庭內景祕要六甲緣身經》及《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》二者為詳，當是據以衍釋其說。胡愔前序說：「伏見舊圖奧密，津路幽深，詞理既玄，蹟之者鮮。指以色象或略記神名，諸氏纂修，異端斯起，遂使後學之輩罕得其門，差之毫釐，謬逾千里。今敢搜羅管見，罄竭謏聞，按據諸經，別為圖式。」文中的舊圖，當是指《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》等書而言。

此書書名下題「太白山見素子胡愔述」，前有胡愔於「大中二年戊辰歲」所撰序，大中二年（848年）為唐宣宗年號，以鄭樵《通志》所說「唐女子胡愔」看來，胡愔當為女子，而「見素子」則為其道號。

此書以肺、心、肝、脾、腎五臟加膽腑為六腑。每一臟腑，皆先有臟腑神圖，說明該臟腑所在位置、功能及疾病補瀉法，其次為〈修養法〉、〈相臟腑病法〉、〈治病之六氣法〉、〈月禁食忌法〉、〈臟腑導引法〉等章。序所謂：「先明臟腑，次說修行，並引病源，吐納除疾，旁羅藥理、導引屈伸、察色尋證、月禁食忌，庶使後來學者，披圖而六情可見，開經而萬品昭然。」書末有〈釋音〉，釋書中四字音義。此書顯然是在演釋《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》中五臟治病之說。今錄其五臟、六氣及五行生剋之說於下。

《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》云：

〈肺臟圖〉：治肺用咽，咽為瀉，吸為補。肺，金、商也，五臟之華蓋，本一居上對胸，有六葉，色如縞映紅。凡丈夫至八十，肺氣衰，魄離散也。重三斤三兩。西方白色入通於肺，開竅於鼻，在形為皮毛，肺脈出於少商。肺者，諸臟之長氣之本也，是以諸氣屬之。久臥傷氣。天氣圓於肺，蓋呼吸之精源，為傳送之官治，又為魄門上玉堂。肺者，相傳之官也，治櫛出焉，於液為涕。涕者，肺之津液，腎邪入肺則多涕。肺生於右，肺為喘咳，六腑大腸為肺之府，大腸與肺合為傳瀉行導之府。五官鼻為肺之官，肺氣通則鼻知香臭。肺病則鼻不知香臭。肺合於皮，其榮毛也。皮聚而毛落者，肺先死也。為西方兌金也，金受氣於寅，生於巳，王於酉，病於亥，死於午，墓於丑，為秋日，為庚辛，辰為申酉，為金，聲商，色白，味辛，其臭腥，心邪入肺則惡腥也。其性義，其情怒，肺之外應西嶽，上通太白之精，

合於大腸，上主於鼻。故人之肺風者，即鼻塞也。人之容色枯者，肺乾也。人之鼻痒者，肺有蟲也。人之多怖者，魄離於肺也。人之體黧黯者，肺氣微也。人之多氣者，肺盛也。人之不耐寒者，肺勞也。人之好食辛味者，肺不足也。人之腸鳴者，肺氣壅也。人之顏色鮮白者，肺無惡也。肺邪自入，則好哭。夫肺主商也，肺之有疾當用呬。呬者，肺之氣也。其氣義，能抽肺之疾，所以人之有怨氣填塞胸臆者，則長呬而泄之，蓋自然之理也。向若不呬，必致傷敗，賴呬而獲全乎。故肺疾當用呬瀉之，夫人之無苦而呬者，不祥也。

〈心臟圖〉：治心用呵，呵為瀉，吸為補。心，火宮也，居肺下肝上，對鳩尾下一寸，色如縞映絳，形如蓮花未開。丈夫至六十，心氣衰弱，言多錯忘。心重十二兩，南方赤色，入通於心，開竅於耳，在形為脈，心脈出於中衝。心者，生之本，神之處也。且心為諸臟之主，主明運用生，是以心臟神亦君主之官也。亦曰靈臺。心之為噫，雷氣通於心，於液為汗，腎邪入心則多汗。六腑小腸為心之府，小腸與心合為受盛之府。五官，舌為心之官，心氣通則舌知五味，心病則舌焦，卷而短，不知五味也。心合於脈，其榮色也，心之合也，血脈虛少而不能榮於臟腑者，心先死也。為南方，為夏日，為丙丁，辰為巳午，為火，聲徵，色赤，味苦，其臭焦，其性禮，其情樂。心之外應南嶽，上通熒惑之精。心合於小腸，主其血脈，上主於舌。故人之心風者，即舌縮不能語也。人之血壅者，心驚也。舌不知味者，心虛也。多忘者，心神離也。重語者，心亂也。多悲者，心傷也。好食苦味者，心不足也。面青黑者，心冰也。容色赤好者，心無他惡也。肺邪入心，則多言。夫心主徵，心之有疾，當用呵。呵者，心之氣，其氣禮，呵能靜其心，和其神，所以人之昏亂者多呵，蓋天然之氣也，故心病當用呵瀉之也。

〈肝臟圖〉：治肝用噓，噓為瀉，吸為補。肝，木宮也，居左下少近心，左三葉，右四葉，色如縞映紺。凡丈夫至六十，肝氣衰，肝葉薄，膽漸減，目不明也。重四斤四兩，東方青色，入通於肝，開竅於目，在形為筋，肝脈出於木，肝色青翠，大小相重之象也。肝者，罷極之本，魂之處也，於液為淚，淚者，肝之液也，腎邪入肝，故多淚。六腑，膽為肝之府，膽與肝合也。五官，眼者，肝之官。肝氣通則分

五色，肝實則目赤黃也。肝合於脈，其榮爪也，肝之合也，筋緩脈而不能自持者，肝先死也。為東方，為春日，為甲乙，辰為寅卯，為木，聲角，色青，味酸，其臭臊。心邪入肝，則惡臊。肝之外應東嶽，上通歲星之精。春三月，存歲星在肝中，亦作青氣存之。肝合膽（膽），上主於目，又主筋。故人之肝虛者，筋急也。皮枯者，肝熱也。肌肉斑黯者，肝風也。人之色青者，肝盛也。人好食酸味者，肝不足也。人之髮枯，肝傷也。人之手足多汗者，肝無疾也。肺邪入肝則多笑。夫肝主筋，肝之有疾當用噓。噓者，肝之氣，其氣仁能除毀痛，皆自然之理也。

〈脾臟圖〉：治脾用呼，呼為瀉，吸為補。脾上宮也，掩大倉上，在臍上三寸，色縞映黃。凡丈夫至七十，脾氣虛而皮膚枯瘦也。重二斤二兩，中央黃色入通於脾，開竅於口，在形為頰，脾脈出于隱白。脾為五臟之樞也。脾者，肉之本意之處也，穀氣通於脾。於液為涎，腎邪入脾則多涎。六腑胃為脾之府，胃與脾合為五穀之府。五官口為脾之官，脾氣通則口知五味，脾病則口乾，不能食，不知五味也。脾合於肉，其榮唇也。夫肌肉消瘦者，脾先死也。為中央，為季夏日，為戊己，辰為辰未戌丑，為土，聲宮，色黃，味甘，其臭香，心邪入脾則惡香也。脾之外應中嶽，上通鎮星之精，季夏並四季各十八日存鎮星在脾中，亦作黃氣存之。脾連於胃，上主於口，消穀府也，如磨轉之，化其生而入於熟者也。食不消，脾不轉也，食堅物者，脾磨不化也，則為食患。故諸臟不調則傷脾，脾臟不調則傷質，質神俱傷，則傷人之速也。故人不欲食堅物者，全身之道也。人之不欲食者，脾中有不化之食。人之多惑者，脾不安。人之多食者，脾實也。人之食不下者，脾虛也。人之無顏色者，脾傷也。人之好食甘味者，脾不足也。人之肌肉鮮白滑者，脾無疾也。肺邪入脾則多歌。夫脾土宮，故脾之有疾，當用呼。呼者，脾之氣，其氣信，能抽脾之疾，故人中熱者，則呼以驅其弊也。

〈腎臟圖〉：治腎用吹，吹為瀉，吸為補。腎，水宮也。左腎右命門，前對臍博著腰脊，色如縞映紫。凡丈夫至六十，腎氣衰，髮隨齒槁；七十，形體皆極；九十腎氣焦枯，經脈空虛。人之有腎，如樹之有根。重一斤二兩，北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，在形為骨，

故久立即傷骨損腎。腎脈出於涌泉。腎者封藏之本，精之處也。腎經於上臍，榮於中臍，衛於下臍。腎為之呻，亦為欠，兩凡一於腎。於液為唾，腎邪自入則多唾。六腑膀胱為腎之府，膀胱與腎合為津液之府。五官耳者，腎之官。故腎氣通則耳聞五音，腎病則耳聾骨痠。腎合於骨，其榮髭也，腎之合也。骨痠而不能起床者，腎先死也。為北方，為冬日，為壬癸，辰為亥子，為水，聲羽，色黑，味鹹，其臭腐，心邪入腎則惡腐也。腎之外應北嶽，上通辰星之精，冬三月存辰星在腎中，亦作黑氣存之。腎合於骨，上主於齒，齒之痛者，腎傷也。又主於耳，耳不聞聲者，腎虧也。人之骨疼者，腎虛也。人之齒多齟者，腎虛也。人之齒隨者，腎風也。人之耳痛者，腎氣壅也。人之多欠者，腎邪也。人之腰不伸者，腎乏也。人之色黑者，腎衰也。人之容色紫光者，腎無苦也。人骨鳴者，腎羸也。肺邪入腎則多呻。夫腎主羽，故腎之有疾當用吹。吹者，腎之氣，其氣智，能抽腎之疾。故人有積氣衝臆者，則強吹也。腎氣沈滯，重吹則漸通也。<sup>21</sup>

上引和五臟相關之說，可以看出來是據《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》五臟圖說而加以擴大，今將《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》所言五臟五行相配係情形，表列於下。

五臟	肺	心	肝	脾	腎
六氣	咽	呵	噓	呼	吹
五行	金	火	木	土	水
五音	商	徵	角	宮	羽
五方	西	南	東	中	北
五色	白	赤	青	黃	黑
外貌	華蓋	蓮花未開	青翠相重	（覆盆）	（圓石）
五官	鼻	舌	目	口	耳
外應	皮毛	脉	筋	頰	骨
四季	秋	夏	春	季夏	冬
五嶽	西嶽	南嶽	東嶽	中嶽	北嶽
五星	太白	熒惑	歲星	鎮星	辰星
魂魄	魄	神	魂	意	精

五液	涕	汗	淚	涎	唾
地支	庚辛	丙丁	甲乙	戊己	壬癸
六腑	大腸	小腸	膽	胃	膀胱
五性	義	禮	仁	信	智
五情	怒	樂			
五味	辛	苦	酸	甘	鹹
八卦	兌	離	(震)	(坤)	(坎)

《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》有關五臟之說，大抵沿承《黃庭經》及《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》，也是沿承《子華子》五臟五行生剋相配係而來。

## 五、結論

五臟是人體內部的重要器官。兩部《黃庭經》之存思法門，雖以三丹田及黃庭為主。但對五臟也甚為重視，尤其五臟中的心主氣，腎主精，而脾為中宮，脾的位置和黃庭相近。所以三丹田、五臟、黃庭，便是兩部《黃庭經》所常提到的人身重要部位，也是修煉的重要場所。又，外景《黃庭經》雖然重視存思身神，但大都未詳言內神名諱形貌，內景《黃庭經》則更說明五臟內神的名諱形貌，以供修行時存思之用。

在五臟修行法門方面，其法門為：引領五臟所滋生之氣，運行上丹田而至於下丹田，全身周流，循環不已。另外，也有僅專心存思五臟身神，不言所生氣，借由存思身神形貌名諱，晝夜不離，而使全身精氣旺盛，生命永延。

兩部《黃庭經》，把五臟和五行、五官等相配係，其說始於周代。《管子·幼官篇、水地篇、四時篇、五行篇》、《子華子·北宮意問》、《黃帝內經·素問》、《呂氏春秋·十二紀》等都可以看到五行和萬物相配係之文，以說明萬物間之生剋關係。其中《子華子》之說最詳，影響後世也較深遠。《子華子》一書中對五臟的形狀，及五臟和五官、五行、五方、

五色等相配係，均有明白的記載。其中如心、肝、肺、腎、脾等五臟，外應舌、目、鼻、耳、口等五官；五臟的形貌，心如覆蓮，肝如懸瓢，肺如懸磬，腎如介石（兩顆圓石），脾如覆缶，其相應神祇則是心為朱鳥，肝為蒼龍，肺為伏虎，腎為玄龜，脾為鳳凰等。這些說法，對後世道經影響極深。

兩部《黃庭經》基本上沿承《子華子》之說，並且又把身神的概念及存思法門，加入其中。使得原來單純的人身臟器，進而賦予了各自的神祇名諱，及主司職務，形成體外一宇宙，人身亦一宇宙的特殊身體觀。

兩部《黃庭經》所說的，著重在存思五臟身神的修身法門，其後如《上清黃庭五藏六府真人玉軸經》、《黃庭遁甲緣身經》、《黃庭內景祕要六甲緣身經》、《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》等，則把用五臟存思修行法，轉移到治病療身上，並以咽、噓、呵、呼、唏、吹六氣來為五臟及膽行補瀉，以療治五臟及膽，使其恢復應有的功能。

## 注 釋

<sup>1</sup> 日本・安井衡《管子纂詁》云：「竅，古本作口，下更有『心發為舌』四字。」

<sup>2</sup> 台灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書・子部・法家類》。

<sup>3</sup> 《正統道藏・太玄部・慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 584 頁下 585 頁上。

<sup>4</sup> 《正統道藏・太玄部・慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 596 頁上 597 頁下。

<sup>5</sup> 《正統道藏・太玄部・慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 47 頁下至 49 頁下。

<sup>6</sup> 《正統道藏・太玄部・慎字號》，新文豐刊本第三十五冊 715 頁上至 716 頁上。

<sup>7</sup> 《太平經・卷七十二・齋戒思神救死訣》云：「思之，當先睹是內神已，當睹是外神也。或先見陽神而後見內神，觀之為右。此者，無形象之法也。」

亦須得師口訣示教之。」（《正統道藏·太平部·傳字號》，新文豐刊本第四十一冊二三九頁）內神指體內五臟神，外神指身外自然界之神祇。

<sup>8</sup>《太上黃庭外景玉經》撰作年代約在漢代，可能在西漢世，劉向《列仙傳·卷下·朱璜》已言及此經。詳見蕭登福《正統道藏總目提要》第332條《太上黃庭內景玉經》提要，台北，文津出版社，2011年11月。

<sup>9</sup>蕭登福《六朝道教上清派研究》，台北，文津出版社，2005年11月。

<sup>10</sup>《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》相關文字作：「上清真人當吾前，黃裳子丹氣頻頻。」

<sup>11</sup>《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁上至五八二頁上。

<sup>12</sup>《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁。

<sup>13</sup>《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐十一冊348頁上至350頁上。

<sup>14</sup>《正統道藏·太玄部·優字號》，台北，新文豐刊本第三十七冊267上—273下。

<sup>15</sup>蕭登福《正統道藏總目提要》，台北，文津，2011年11月。

<sup>16</sup>《正統道藏·正乙部·典字號》，台北，新文豐刊本第五十七冊，502頁下。

<sup>17</sup>同上，503頁下。

<sup>18</sup>同上，504頁上。

<sup>19</sup>同上，504頁下505頁上。

<sup>20</sup>同上，505頁下506頁上。

<sup>21</sup>《正統道藏·洞玄部·靈圖類·國字號》，台北，新文豐刊本第十一冊456頁至463頁。



## 第五章 《雲笈七籤》所見《太上黃庭內景經注》係務成子注抑梁丘子注的問題

**摘要：**唐代務成子及梁丘子都對內景、外景兩部《黃庭經》做過注解，但今所見收入於《雲笈七籤》的務成子《太上黃庭內景經》注本，自第三章起卻和梁丘子內景經注本，文字全同。於是會令人懷疑《雲笈七籤》內景經標明為務成子注者，究竟係務成子注抑或梁丘子注的問題。當今學者對此問題，並無人撰文探討。筆者則以為，由於兩人都注過兩部《黃庭經》，兩部《黃庭經》有許多篇章文字及內容相關，比對兩人對兩經的注疏內容及特殊用語，可以發現《雲笈七籤》務成子《太上黃庭內景玉經》注本，除前兩章為務成子注外，自第三章以下至第三十六章止，均是梁丘子注。可能是務成子注佚去，後人只得以梁丘子來補足它。

**關鍵字：** 黃庭內景經 務成子注 梁丘子注

### 一、魏華存與《黃庭內景注》

《黃庭經》分外景與內景，外景託名太上老君所撰，內景託名玉晨大道君所撰，外景撰成在前，內景在後，其全稱分別為《太上黃庭外景玉經》及《太上黃庭內景玉經》。最早注解《黃庭經》者，以文獻看來，應是魏晉之際的魏華存《太上黃庭內景經注》。魏華存（251－334年）是上清派第一代太師，將三十一卷上清經傳予楊羲，而開啟道教上清一派。《太平廣記·卷五十八·魏夫人》說：

夫人能隸書小有王君並傳，事甚詳悉，又述《黃庭內景注》，敘青精健方，後屢降茅山。

《太平廣記》所載魏夫人傳，據文末註明出處云「出《集仙錄》及本傳。」所謂本傳，應是指晉世范邈所撰的《南嶽夫人內傳》，簡稱《南真傳》。《真誥·卷七》「范中候所道如此」下注：「范中候，名邈，即是撰《南真傳》者。」范中候既在楊羲所降眾真之列中，則范氏所撰魏華存的傳記，當是降真之作，在晉世應已流傳；范氏著作見諸史志的有：《隋書·卷三十三·經籍志·史部·雜傳類》：「《南嶽夫人內傳》一卷」、《舊唐書·卷四十六·經籍志上·史錄·雜傳類》：「范邈《紫虛元君魏夫人內傳》一卷，范邈撰」、《新唐書·卷五十九·藝文志三·子錄神仙類》：「范邈《紫虛元君南岳夫人內傳》一卷」；《宋史·卷二百五·藝文志四·神仙類》：「范邈《南嶽夫人內傳》一卷」。

范邈《南嶽夫人內傳》既已提到魏華存「又述《黃庭內景注》」，則魏華存應是今日所見最早注解《黃庭經》者，可惜其註今佚。

又，《太平廣記·卷五十八·魏夫人》說魏華存志慕神仙，精誠彌篤，感得王褒降臨齋室，得授上清經「《太上寶文》、《八素隱書》、《大洞真經》、《靈書八道》、《紫度炎光》、《石精金馬》、《神真虎文》、《高仙羽玄》等經，凡三十一卷」，另外景林真人又授以《黃庭內景經》令「晝夜存念，讀之萬遍後，乃能洞觀鬼神，安適六府，調和三魂五臟，主華色，反嬰孩，乃不死之道也。」可見魏華存所得仙經有上清經三十一卷及《黃庭內景經》等道書，並將之授予楊羲、許謐。《真誥》中曾記載許長史兒子許掾抄寫魏華存所傳《黃庭經》，以及許掾子許黃民傳經孔默，孔默命王興抄書，王所抄經，後被水淪漂，僅剩《黃庭經》。從這些記載，可以看出《黃庭經》傳自魏華存，是上清派所必須誦讀之道典。

《真誥·卷二十·翼真檢第二》：

掾抄魏傳中《黃庭經》并復真授數紙，先在剡山王惠朗間，王亡後，今應是其女弟子及同學章靈民處。（《正統道藏·太玄部·安字號》，新文豐縮印本三十五冊一八〇頁下）

《真誥·卷十九·翼真檢第一》：

（許掾子許黃民傳經孔默，孔命王興繕寫）王興先為孔寫，輒復私繕一通，後將還東修學，始濟浙江，便遇風淪漂，唯有《黃庭》一篇得存。（《正統道藏·太玄部·安字號》，新文豐縮印本三十五冊

一七六頁下)

從上文載「掾抄魏傳中《黃庭經》」一語，可以看出上清派的《黃庭經》是魏華存所傳之經。而由王興抄寫許黃民所傳上清派經書，其中有《黃庭經》看來，《黃庭經》雖不在三十一卷上清經中，但卻也是上清經派所必須修鍊誦讀的重要經典。

魏華存原為正一天師道女祭酒，在自己所轄「治」中領職治民，平生好道精修，所搜得的道書符籙甚多。外景《黃庭經》是正一派所必須研讀的道典，內景在闡釋外景，亦應和正一派有關，正一派的祭酒魏華存才能得其書，並為其書作注。魏華存的《黃庭內景注》，應該對上清派的存思內神，會有極大的影響，可惜今日從現存文獻中，已無從去印證。

## 二、唐代務成子、梁丘子兩部《黃庭經》注

魏華存而後，當亦有不少人陸續注解《黃庭經》，但現存諸家注中，年代較早者，當為唐代的務成子及梁丘子注。

### (一) 務成子其人與務成子兩部《黃庭經》注

「務成子」其名，周代已有之，《荀子·大略篇》：「堯學於君嘯，舜學於務成昭，禹學於西王國。」此務成昭即是務成子，為舜帝之師。但《韓詩外傳·卷五》引子夏答哀公問云：「堯學乎務成子附，舜學乎尹壽，禹學乎西王國。」務成子反而變成了堯之師，而劉向《新序·卷五·雜事第五》子夏對哀公問則說：「堯學於尹壽，舜學於務成跗，禹學於西王國。」說法同於《荀子》，此是帝王師之務成子。此外，《漢書·卷三十·藝文志第十·五行家》有「《務成子》十一篇，稱堯問，非古語。」《漢書·卷三十·藝文志第十·小說家》有「《務成子災異應》十四卷。」《漢書·卷三十·藝文志第十·房中家》有「《務成子陰道》三十六卷。」又，《抱朴子·內篇·明本》云：「昔赤松子、王喬、琴高、老氏、彭祖、務成、鬱華，皆真人，悉仕於世，不便遐遁，而中世以來，為道之士，莫不飄然

絕跡幽隱，何也？」以上有帝王師的務成子，有五行家、小說家、房中家，以及修仙成道的務成子，這些典籍所載的務成子，可能同指一人，也可能是數人。但這樣的務成子並不是注《黃庭經》的務成子，二者年世有別。

注解《黃庭經》的務成子，不是舜帝之師，也不是房中家或東晉抱朴子所說修道成仙的務成子。務成子年代不詳，但唐睿宗朝的梁丘子，在注中曾暗引其說，因而知道務成子當在魏晉之後，梁丘子之前，一般學者稱其為唐初人。

唐睿宗朝的梁丘子，於其所注《黃庭經》中，已數處引及務成子注。如《黃庭外景玉經·中部經》「負甲持符開七門」，務成子注云：

甲，子也。背子向午，要帶卯酉，制御元氣，受符復行，皇天大道君也，常窺看七門。<sup>1</sup>

務成子注和梁丘子注不同，外景經同章，梁丘子注云：

服符六甲，辟卻邪兇，布氣七竅，耳目聰明。又云：「背子向午，腰帶卯酉。符者，氣也。」<sup>2</sup>

上文梁丘子注中引「又云：『背子向午，腰帶卯酉。符者，氣也。』」所引即是上引務成子注。可見務成子應在梁丘子之前。又，梁丘子《黃庭經》注中，有沿承務成子注之情形出現。如《太上黃庭外景玉經》下部經「渴自飲漿飢得飽」一句，兩人注文如下：

唐·務成子注：

飢食自然之氣，渴飲華池之漿。不飢不渴，可得長生也。<sup>3</sup>

唐·梁丘子注：

飢食自然之氣，渴飲華池之漿，不飢不渴，可得長生。<sup>4</sup>

務成子、梁丘子二人之注，所用文字幾乎全同，梁丘子僅少一「也」字，可見是沿襲而來。又，《太上黃庭外景玉經》「解說身形及諸神」一句，唐·務成子注云：

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。<sup>5</sup>

文中有「道無二家」一語。而外景經同一句，唐·梁丘子注云：

老子恬淡自然，周流八極，恍惚莫測，變化無常，自能把符攝籙，總校諸神。道無二家，究備使然，道無二親，常與善人。」<sup>6</sup>

務成子、梁丘子二人注語，同樣提及「道無二親」，梁丘子注顯然在引釋務成子的「道無二家」，可見梁丘子年世在務成子後。

今以梁丘子注看來，有的曾暗引務成子說，有的在闡釋務成子注語，有的直接沿襲務成子注，如此，都說明了務成子其人在梁丘子之前。

此外，唐·徐堅《初學記·卷二十八·果木部·瓜第十二》引《太上黃庭經注》曰：「大霍山下有洞臺，司命君府也。中有神盤靈瓜，食之者至玄也。」此段不見於梁丘子內景、外景《黃庭經》注及務成子外景經注，而《黃庭內景玉經》務注自第三章以下佚失，疑徐堅所引者為務成子內景經注之佚文。

梁丘子為白履忠，係唐睿宗時人。由梁丘子引務成子注及沿襲務成子注、闡釋務成子注看來，務成子應在梁丘子之前，疑務成子為隋唐之際的道士。

務成子曾為《黃庭外景玉經》、《黃庭內景玉經》二書作注。今將務成子注內、外景《黃庭經》注本現存情形，錄列於下。

◎唐·務成子《黃庭外景玉經》注本，今所見約有三種。

1、務成子《太上黃庭外景經註》本，收入《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

2、務成子注《上清黃庭外景經》，收入蕭天石《道藏精華》第一集之九，第85頁至98頁。

3、務成子註《太上黃庭外景經》，收入蕭天石編《道藏精華》第十四集之一，第193頁至262頁；文字內容同於《雲笈七籤》卷十二務成子注本。

以上務成子《黃庭外景玉經》注本，今雖有三種，基本上版本相同，皆是出自《雲笈七籤》本。

◎務成子《黃庭內景玉經》注本（僅存前兩章注，其後同於梁注），今所見者有三：

1、《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》），前有梁丘子注敘及務成子注敘，未明題該注為務成子注。

2、《景印文淵閣四庫全書·子部·道家類》所收《雲笈七籤本》，此書係據《正統道藏·太玄部·優字號》之《雲笈七籤》而來，亦未明題該注為務成子注。

3、今人蕭天石《道藏精華》第一集之九，第二十一頁至六十七頁，收錄《上清黃庭內景經》，下題為「務成子注」，此本缺經前梁丘子敘、務成子注、釋題及誦經訣等，只有三十六章注。

以上三種務成子《黃庭內景玉經》注本，皆屬同一系統，即是皆據《雲笈七籤》本而來。其各章注文，除前二章為務成子注外，其餘三十四章同於梁丘子注。以注文用語梁丘子好用內象喻、外象喻作注，以及內外景經同有「負甲持符開七門」一句，今存梁丘子注和務成子外景經注，二者文義不同看來，則《雲笈七籤》務成子注自第三章起，係以梁丘子注文摻入為務成子注，此將於下文詳述。

## （二）梁丘子其人與梁丘子《黃庭經》注

梁丘子，係稱號，其真正姓名為白履忠（？—729），史書說他博學多聞，隱居在古大梁城，時人號為梁丘子，唐睿宗景雲年間（710—711年），曾拜為校書郎。梁丘子生平事蹟及其注解《黃庭經》之事，見載於《舊唐書·卷一百九十二·隱逸·白履忠傳》云：

白履忠，陳留浚儀人也。博涉文史，嘗隱居于古大梁城，時人號為梁丘子。景雲中，徵拜校書郎，尋棄官而歸。開元十年，刑部尚書王志愔表薦履忠隱居讀書，貞苦守操……著《三玄精辯論》一卷，註《老子》及《黃庭內景經》，有文集十卷。

白履忠是姓名，梁丘子則是號。白履忠博涉文史，因其曾隱居在大梁城，而號為梁丘子，唐睿宗朝曾任校書郎，唐玄宗開元十七年徵赴京師，拜朝散大夫，停數月而歸，死於開元年間。《舊唐書》說他註《老子》及《黃庭內景經》，但今日所見，梁丘子不僅著有《黃庭內景經註》，也著有《黃

庭外景經註》。

梁丘子兩部《黃庭經註》現存情形，約如下述。

◎梁丘子《黃庭外景玉經註》本子，今所見約有三種。

1、梁丘子《黃庭外景玉經註》本，收入元人編《修真十書》卷五十八至六十（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》），共三卷。

2、《重刊道藏輯要》尾集二梁丘子注《太上黃庭外景經》，新文豐刊本頁 2206—2217。

3、蕭天石《道藏精華》第一集之九，第 69 頁至 84 頁，收錄梁丘子注《上清黃庭外景經》。

以上三種梁丘子外景經注本，以《修真十書》較近古，其餘二本皆據此而來。

◎梁丘子《黃庭內景玉經註》本子，今所見者有五：

1、梁丘子《黃庭內景玉經註》三卷，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，《中華道藏》第二十三冊。

2、《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》務成子注，此書除第一、二章為務成子注外，其餘三十四章皆是梁丘子注。

3、元人編《修真十書》卷五十五至五十七，收錄梁丘子《黃庭內景玉經註》，見《正統道藏·洞真部·方法類·菜、重字號》。

4、《重刊道藏輯要》尾集二，梁丘子注《太上黃庭內景玉經》，新文豐刊本第六冊頁 2206—2217。

5、蕭天石編《道藏精華》第十四集之一第 11 頁至 191 頁，明刊本梁丘子《黃庭內景玉經註》，內容同於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》。

以上梁丘子《黃庭內景玉經註》，雖有五本，但主要來源大抵可分為二：一是《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》梁丘子注本為主，一是《修真十書》梁丘子注本。上二種梁丘子內景經注，有些篇章之注，《修真十書》注本，文字較完具。

較相於務成子兩種經注，梁丘子內、外景兩種《黃庭經註》保留較完整。務成子內景《黃庭經註》則已大量佚失，詳下文。



### 三、《雲笈七籤》務成子《黃庭內景玉經註》注本，係務成子注抑梁丘子注的問題

務成子及梁丘子，皆曾為內、外景兩部《黃庭經》作注。梁丘子內、外景注二種今皆保存在道經中，務成子內、外景注雖也存在，但內景經注文自第三章起卻全同於梁丘子注，因而令人生疑。上文已述及二人注內外景經現存各有多種刊本，今以最具有代表性者為主，先列述於下，本文底下即據此來討論二人之注。

務成子內、外景兩種《黃庭經》注文主要依據下列二刊本：

1、務成子《太上黃庭外景經註》本，收入《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

2、務成子《上清黃庭內景經》註本，收入《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》），前有梁丘子注敘及務成子注敘，未明題該注為務成子注。

梁丘子內、外景兩種《黃庭經》注文主要依據下列二刊本：

1、梁丘子《黃庭外景玉經註》本，收入元人編《修真十書》卷五十八至六十（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》），共三卷。

2、梁丘子《黃庭內景玉經註》三卷，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，《中華道藏》第二十三冊。

有關收錄於《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》的務成子注，今僅前二章和梁丘子注本不同，其餘自第三章至第三十六章，一共三十四章，皆同於梁丘子注，於是會引人懷疑《雲笈七籤》所收《上清黃庭內景經》註，到底是務成子注或梁丘子注？抑或前兩章為務成子注，其餘係以梁丘子注補足者？當今的學者雖對此雖有懷疑，但卻無人加以探討，他們注解《黃庭經》在引及內景經篇章之注時，有時把它皆稱為務注，有時則稱為梁丘子注，搖擺不定，如張超中、杜琮《黃庭經今譯》即是如此<sup>7</sup>。

筆者以為，今以參考務成子、梁丘子二人對兩部《黃庭經》注的內容

及名相解釋方面的不同看來，所見《雲笈》本務成子《上清黃庭內景經》註，除前兩章為務成子注外，其餘的應為梁丘子注。筆者所持的理由大抵如下：

梁丘子和務成子注兩部《黃庭經》，由於務成子年世在梁丘子之先，所以有時梁丘子會沿承務成子的注文，但大體上，各自有他們的風格和習慣用言，也各自有他們自己的看法。如梁丘子對「黃庭」二字的定義，以及好用「外象論」、「內象論」來注經，便和務成子不同。

梁丘子《黃庭內景玉經註》上卷黃庭題注云：

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事：即天中、人中、地中；內指事：即腦中、心中、脾中；故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象論，即日月星辰雲霞之象也。內象論，即血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。<sup>8</sup>

注中說明「黃庭」的意思，以黃為中色，以庭為四方之中，並說黃庭有三處，即腦中、心中、脾中。這樣的說法，明顯和兩部《黃庭經》黃庭的意思相違。《黃庭外景玉經·上部經》說：「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。」《黃庭內景玉經·上有章第二》說黃庭所在是：「上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門。」兩部《黃庭經》黃庭的所在，是在臍後，兩腎間前的空虛處。兩部《黃庭經》所說黃庭的位置非常明確，並不是指腦中、心中、脾中。

又，上引文中，梁丘子用「內象論」、「外象論」的析論方式來說明大自然外界和自身內體間的關係，也用此來注經。「內象論」、「外象論」二句，常見於《黃庭內景玉經》三十六章梁丘子注中，可以用來區別梁丘子注和務成子注。舉例於下。

《黃庭內景玉經·上有章第二》「迴紫抱黃入丹田」一句，務成子及梁丘子二人的注語不相同。

唐·務成子注云：「丹田，上丹田。在兩眉間卻入三寸之宮，即上元真一所居也。紫、黃者，三元靈氣也。」<sup>9</sup>

唐·梁丘子注：「內象論也。脾氣黃，目氣紫，七液周流，抱黃迴紫，出入呼吸，俱入丹田。丹田有三所，靈命之根也。」<sup>10</sup>

上引務成子注和梁丘子注有明顯不同，梁丘子用「內象論也」一語來解釋「迴紫抱黃入丹田」。

「內象論」、「外象論」為梁丘子習慣用語，以此來檢驗《雲笈七籤》本務成子《黃庭內景玉經》第三章以後之注，我們發現務成子《黃庭內景玉經》注，自第三章後，常有「內象論」、「外象論」等語，且其觀點亦與《黃庭外景玉經》梁丘子注的觀點相同，而和務成子外景經注不同，可以確定《雲笈七籤》第三章以後的注即是梁丘子注，而非務成子注。今略舉於下：

《黃庭內景玉經·天中章第六》「赤珠靈裙華萼榮」下：《雲笈七籤》務成內景經注與《道藏》梁丘子內景經注，同作：「玄膺之象色。外論也。」；「舌下玄膺生死岸」下，務成子注及梁丘子注二本同云：「內指事。玄膺者，通津液之岸也。本經云：『玄膺氣管受精府。』」內指事、外指事，即內象喻、外象喻，為梁丘子之習慣用語而非務成子，由這些現象，可以看出《雲笈七籤》自第三章以下與《道藏》梁丘子注同者，實即是梁丘子注，務成子注已亡。

又，《黃庭經》內、外景二經經文部分，有的章節文字全同或相近。內景經既自第三章後務成子、梁丘子注文字皆相同，因此也可以借用《黃庭外景玉經》方面相同文句，務成子注及梁丘子注，二人之不同觀點，來加以區判《雲笈七籤》本《黃庭內景玉經》自第三章以下的注，如此也可以看出來，內景經第三章後的注文，實即是梁丘子注而非務成子注。今舉例論述於下：

內景、外景二經，經文同有「負甲持符開七門」一句。務成子和梁丘子二人對內、外景經各有注解，內景經注二人相同難區辨，可以用外景經注來相對照。

《雲笈》卷十二《黃庭外景玉經·中部經》「負甲持符開七門」務成子注云：

甲，子也。背子向午，要帶卯酉，制御元氣，受符復行，皇天大道君也，常窺看七門。<sup>11</sup>

《修真十書·卷六十·黃庭外景玉經註》梁丘子《黃庭外景玉經註》「負甲持符開七門」注云：

服符六甲，辟卻邪兇，布氣七竅，耳目聰明。又云：「背子向午，腰帶卯酉。符者，氣也。」<sup>12</sup>

上引《外景玉經》「負甲持符開七門」一句，務成子以甲為子，用「背子向午」來解釋；梁丘子以服符六甲為注，並說：「又云：背子向午，腰帶卯酉」，梁丘子所引「又云」，即務成子注，二人見解不同。而《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》「負甲持符開七門」下，《雲笈》本務成子注及《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》梁丘子注同作：「《老君六甲三部符》云：『甲子神王文卿，甲戌神展子江，甲申神扈文長，甲午神衛上卿，甲辰神孟非卿，甲寅神明文章。存六甲神名，則七竅開通，無諸疾病。』」<sup>13</sup>文中係以甲子神王文卿等六甲神來做解釋，梁丘子內、外景注內容相吻合，同以六甲神為釋，而務成子內景經、外景經注文意不同，可見務成子內景經注文係梁丘子注而被誤挪為務成子注者。

今據《雲笈七籤》內景經務丘子注，自三章以下，注文中同於梁丘子內景經注，好以「內象論」、「外象論」來註經文；再者，《雲笈七籤》內景經務丘子注文，在所詮釋之義理上，與梁丘子相同，與務成子外景經注義不同。因此可以論定《雲笈七籤》內景經務丘子注自三章以下即是梁丘子注而非務成子注。

#### 四、宋元以後歷代《黃庭經》注疏情形

唐代有務成子及梁丘子為兩部《黃庭經》做注。入宋以後，陸續也有人為這兩部經做注解，但大抵比不上唐人注，主要原因在於宋後的註疏家好以內丹龍虎鉛汞之說來解釋內、外景《黃庭經》二部經，所以總令人覺得和《黃庭經》存思內神及引氣行身的重要法門有所不同。兩部《黃庭經》以黃庭為修煉之所，有吸食天地日月精氣之法門，有積累自身臟腑精氣之法，有存思自身三丹田五臟等內神之法，有男女房中術，也有內丹修煉法。內丹修煉僅是《黃庭經》中的一部分。但宋後的注疏家，由於當時內丹的盛行，所以大都偏向於以內丹坎離二氣交媾之說來解說《黃庭經》。宋後注解《黃庭經》者應多，可惜今能存留下來的，則甚少。今分別依內、外景之注，摘錄論述。

### （一）宋後歷代現存較重要之《黃庭內景玉經》註

◎北宋·蔣慎修《黃庭內外玉景經解》，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐刊本第十一冊頁231—236。

《通志·藝文略》著錄蔣慎修撰《黃庭內外玉景經》十卷。今《正統道藏》僅殘存一卷。殘存部分為《黃庭內景經》第二十八、二十九、三十章之注，注文詳盡，能據字義加以解說，不攀引內丹鉛汞，較元明諸注為佳，可惜殘佚不全。

◎金·劉長生《黃庭內景玉經註》，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，經題下題「神仙劉長生解」。

劉長生即王重陽弟子劉處玄，為全真七子之一。註文以四句四言詩形式，逐句作註，四字一句，四句共十六字，大都在敘說內丹龍虎鉛汞之修煉，對了解《黃庭經》沒太大幫助。如首句「上清紫霞虛皇前」下，劉注云：「九天之上，異景非常，上有三清，中有玉皇。」第二句「太上大道玉晨君」下，劉注云：「超凡入聖，身外之身，海變桑田，玉貌常新。」其它各章各句皆在自說內丹修煉法門，大都與經文無必然關係。

◎明·冷謙註《太上黃庭內景玉經》，收入蕭天石《道藏精華》第三集之四，第1頁至124頁。

冷謙，元末明初道士，字啟敬，號龍陽子。生卒年不詳，《明史·樂志》載明太祖時官至太常協律郎，著有：《修齡要旨》、《太古遺音》、《琴聲十六法》等書。冷謙之注，以全真道龍虎鉛汞，坎離交媾，以及進火退符等內丹修煉說為主，是以後起之說來注漢代的《黃庭經》，且好改易經文文字，如三十五章「煉五形」，改為「煉五行」，並自做章節起末，如「沐浴盛潔棄肥革」一句，原是第三十六章開頭，冷謙卻歸於三十五章末。雖然如此，在宋後諸家注中，冷注算是較為突出者，能逐字解說，不作空語，所以筆者《黃庭經古注今譯》一書中，摘錄許多冷謙注，用以保留內丹家對此書的看法。

◎明·張三丰《黃庭要道》，收入蕭天石《道藏精華》第二集之二，

第 107 頁至 122 頁。

張三丰，元末明初道士，此書並非逐章注疏，而是論述要義，先述條目，後分數項論述修行法門，其修行法門為引下丹田真氣，入尾閭，透三關，經上丹田至明堂，渡鵲橋，下重樓，抵黃庭，經循督任衝三脈，分潤全身，然後再行出神之法。有二附圖，說明身上各重要內丹修行部位，黃庭在腹中，心下臍上，和《黃庭經》臍內腎前之說法較不同。

◎明萬曆朝李一元《黃庭內景經註》，收入《道藏精華》第十四集之一第 263 頁至 416 頁。

李一元缺乏對六朝上清道經存思內神的認知，對《黃庭經》一書，皆以宋元內丹說為注，並無深切了解，所注空泛，乏善可陳。

◎清代扶鸞注：八仙及其他仙真注《太上黃庭內景玉經》上下卷，收入於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本第六冊頁 2170 - 2192。又收入《藏外道書》第十冊 722 至 745 頁。

注文大都是仙人仙語，對於經中名相之解釋，常是自抒心臆，難有根據，如「琴心三疊舞胎仙」注云：「三疊者，水火風是也。以風剋水，以水剋火，以火剋風，均生剋得宜，而土木不培自旺矣，結成胎即金丹也。」經文「黃庭內人服錦衣」下注云：「黃庭乃心府也。心為鼎，鍊出心內之心，即成人形，五色俱聚於四圍，成錦衣之出入。」這些注解都是望文生義，難以令人信服。

◎清·蔣國祚注《黃庭內景經》一卷，原收錄於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本第六冊，頁 2193—2202，又收入《藏外道書》第十冊 746 頁至 755 頁。

蔣注是以一章為一單位來作注，並不是逐字逐句作注，對於經中之名相，亦是望文生意，如對黃庭與中池等注，以黃庭為心腹正中一竅，以中池為臍輪，皆與原文有落差，不能得其真貌。

◎清·劉一明《黃庭經解》及附圖，收入《道藏精華》第四集之三，頁 95 - 100；其後又收入《藏外道書》第八冊 557 頁至 561 頁。

全書連二頁附圖共六頁，並不是逐章逐句解說《黃庭經》，而是泛論內外景兩部《黃庭經》之內容及修道之方，所說偏於一家之言，以為黃庭即是一神、一氣、一中，一神散而為萬神，萬殊歸而為一本。所說是自己的認知，對了解《黃庭經》幫助不大。

◎民·陳撝寧《黃庭經講義》，《藏外道書》第廿六冊 145 頁上至 158 頁上。後又增補成《道教與養生》，北京，華文出版社，2000 年 3 月出版。

陳撝寧為民初道學名家，全書並非逐章作註，而是泛論經義，分黃庭、泥丸、魂魄、呼吸、漱津、存神、致虛、斷欲等八章，論述兩部黃庭經之意涵。此書旨在析論兩部《黃庭經》中共有的問題，並不是逐句為《黃庭經》作注解。且是以近代道學的觀念來注經，不囿於內丹鉛汞之說，較值得參考。

◎張超中、杜琮《黃庭經今譯·太乙金華宗旨今譯》，北京，中國社會科學出版社，1996 年 12 月。

此書將內、外景兩部《黃庭經》逐句逐字註解，並有全章的白話文翻譯。註文深入淺出，且能引證相關資料以為說，在當今《黃庭經》的今註今譯中，是較好的一本。

## （二）宋後歷代現存較重要之《黃庭外景玉經》註

○北宋·蔣慎修《黃庭內外玉景經解》，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐刊本十一冊，頁 231—236。

《通志·藝文略》著錄蔣慎修撰《黃庭內外玉景經》十卷。以書名「內、外玉景經」看來，應是注解兩部《黃庭經》，但今《正統道藏》僅殘存一卷。殘存部分為《黃庭內景經》第二十八、二十九、三十章之注。外景經注已全部佚失。

○明萬曆朝李一元《黃庭外景經註》，收入蕭天石編《道藏精華》第十四集之一，第 417 頁至 457 頁。



李一元曾為兩部《黃庭經》作注。在外景注上，或以二句，或以數句為一單位，逐一作注，有時能說得字意句意，但對名相解說含混帶過，不能細說。與內景注相較，李一元外景之註，較能不囿於內丹龍虎鉛汞之說。

○明·石和陽述《黃庭外景陰符經合註》，收入蕭天石《道藏精華》第三集之七，第83頁至222頁。

石和陽，中州之南陽人，號嵩隱子，明末人。據石和陽《黃庭經序》所說：「幼慕黃庭，二十餘載，曾結菴於嵩。」學道後之三十年，於洞庭湖遇真師，逐段逐句逐字教以《黃庭經》，石和陽因而記述成書三卷，其書即《黃庭外景陰符經合註》，包括《黃庭外景註》三卷及《陰符經註》一卷。

書中以腎為幽闕，以關元為下丹田，以左右腎中穴為命門，黃庭在此三處之上，文字明白。但石和陽仍偏向以內丹龍虎鉛汞，導引吐納為說。雖是如此，在明清的註疏家中，算是較佳之注疏。

○清·蔣國祚注《黃庭外景經》一卷，原收錄於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本第六冊，頁2203—2205，又收入《藏外道書》第十冊756頁至758頁。

蔣國祚《黃庭外景經》注，先總述大義，以為「外景經者皆櫟括內景之辭，第其中較內景易曉者，如懸膺氣管受精符」等，是蔣氏以為內景在前，外景在後，外景是櫟括內景而來，文句較簡明，此說和今人的研究，以外景在前者相反。蔣氏之注，先書一段外景經經文，然後在其下以細字作註，註文不長，大抵在解釋名相，但仍是以前丹坎離鉛汞、二氣交媾為說，可採用處不多。

○《黃庭祕訣》，《藏外道書》第九冊408頁上至410頁上。

此書不著撰人，首為〈採戰延年祕訣〉，述男女房中採戰法。次為〈堊堂公瓮吉刺氏修養訣〉，亦述男女房中採補之術，以不泄為主。次為〈得人有五〉以財、言、物、色、聲五種方式引人歸己所用。〈每月禁忌〉，記禁男女交接日。全書雖以「黃庭祕訣」，實和《黃庭經》全無關係。

○民·陳撝寧《黃庭經講義》，《藏外道書》第廿六冊 145 頁上至 158 頁上。後又增補成《道教與養生》，北京，華文出版社，2000 年 3 月出版。全書分黃庭、泥丸、魂魄、呼吸、漱津、存神、致虛、斷欲等八章論述兩部黃庭經之意涵。已論述於上文。

○張超中、杜琮《黃庭經今譯·太乙金華宗旨今譯》，北京，中國社會科學出版社，1996 年 12 月。

張超中、杜琮《黃庭經今譯》包括內、外景經的注解。是今人外景經注中較有深度，注解較佳的注本。

## 五、結語

《黃庭經》有內、外景之別，撰成於漢代，二書首重黃庭，以黃庭為修鍊之所，精氣之所依歸，為東晉上清派之重要道典。據《太平廣記·卷五十八·魏夫人》所載，上清派第一代太師的魏華存曾為《黃庭內景玉經》作註，魏華存生處魏晉之際，應該是今所知最早的注疏《黃庭經》者，可惜其註早佚，無法詳知內容。

到了唐代，務成子及梁丘子二人，都各自分別為內景、外景兩部《黃庭經》作註。二人之注皆流傳至今，但學者對《黃庭外景經》今日所保存的務成子及梁丘子二家注，並無爭議。至於《黃庭內景經》注，由於《雲笈七籤》卷十二所見務成子注，自第三章以下，務成子注和《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》所見梁丘子注全同。於是令人產生現存的《黃庭內景經》注，是務成子注抑梁丘子注的懷疑。

由於務成子和梁丘子二人，皆曾為內景、外景二部《黃庭經》作注，雖然《黃庭內景經》注，今所見務成子注自第三章起和梁丘子注相同，難以分辨，但二人對外景經的注文，卻不相同，可以由二人注外景經文的差別，及各自的習慣用語來研判。在二人注外景經方面，由於《黃庭經》內景、外景經，有很多經句文字完全相同，我們可以據外景經二人的不同註語，用來判斷《雲笈七籤》內景經務成子自三章後的註文為誰注。

今以上述的方法來做比對，《雲笈七籤》內景經務成子注，常出現梁丘子內指事、外指事、內象喻、外象喻等習慣注語；在內、外景經文相同字句上，二人對外景經的注語，務成子注和梁丘子有明顯不同，再用來對照內景經所見同句之注語，卻發現《雲笈七籤》內景注語之文義同於梁丘子，因此可以確定《雲笈七籤》內景經務成子注，除前兩章保留務成子之注外，其餘三十四章乃是梁丘子注。

宋後諸注疏家中，北宋·蔣慎修《黃庭內外玉景經解》是較能不以內丹來注經者，蔣慎修對內、外景二部《黃庭經》皆有作注，可惜今僅存內景經註數章，對外景經所作的注，已全部佚失。其餘宋後注疏家為內、外景二部《黃庭經》作注，大都採用內丹修鍊法門來注經，無法保留《黃庭經》以黃庭為主，外服天地之氣，內用己身臟腑之氣，引氣行身，存思內神，並配合房中避穀等方法來行修煉。雖然二部《黃庭經》也談及內丹修煉術，五行相推之法，但內丹修煉僅是《黃庭經》修煉法門中的一部份，並非全部，不能視《黃庭經》全部都在談內丹，宋後的注疏家卻無法看清這一點，直接把《黃庭經》視為內丹修煉書。

## 注 釋

<sup>1</sup> 務成子《太上黃庭外景經註》本，收入《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

<sup>2</sup> 梁丘子《黃庭外景玉經註》，元人編《修真十書》卷六十，《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》。

<sup>3</sup> 《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》），新文豐刊本第三十七冊 241 頁下。

<sup>4</sup> 收入元人編《修真十書》卷六十（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》），新文豐刊本第七冊 795 頁上。

<sup>5</sup> 《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》），新文豐刊本第三十七冊 233 頁上。

<sup>6</sup> 收入元人編《修真十書》卷五十八（《正統道藏·洞真部·方法類·

重字號》），新文豐刊本第七冊 786 頁上。

<sup>7</sup> 張超中、杜琮《黃庭經今譯·太乙金華宗旨今譯》，北京，中國社會科學出版社，1996 年 12 月。

<sup>8</sup> 《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，《中華道藏》第二十三冊 12 頁上。

<sup>9</sup> 《雲笈七籤·卷十一·上清黃庭內景經》務成子注；《正統道藏·太玄部·優字號》，新文豐刊本第三十七冊 198 頁上。

<sup>10</sup> 《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，《中華道藏》第二十三冊 13 頁中。

<sup>11</sup> 《雲笈七籤·卷十二·太上黃庭外景經》務成子注；《正統道藏·太玄部·優字號》，台北，新文豐刊本第三十七冊 240 頁下。

<sup>12</sup> 《修真十書·卷六十·黃庭外景玉經註》，《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》，台北，新文豐刊本第七冊 794 頁上。

<sup>13</sup> 《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》梁丘子注見《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐刊本第十一冊 222 頁上。務成子注見《雲笈七籤·卷十二》，新文豐刊本第三十七冊 224 頁上。

## 第六章 《黃庭經》黃庭修行法門與全真教修行法之沿革關係

**摘要：**兩部《黃庭經》，分別為外景與內景，外景是太上老君所撰，內景為玉晨大道君所撰。撰寫的先後，外景在內景之先，對後世的影響，則內景較外景深遠。內景經是扶桑太帝東王公所傳予魏華存。扶桑太帝即是全真教創教教主的東華帝君，是全真五祖的初祖。王重陽更以為全真派及內丹諸派別，係傳自混元教主太上老君，由太上老君傳予西王母與東王公（東華教主），然後開枝散葉。而內丹修煉法門，則是稟承兩部《黃庭經》的黃庭說而來。因此兩部《黃庭經》的撰經傳經者，不僅和全真教有關，《黃庭經》以黃庭為主的修煉方式，更深深影響著全真教的修煉法門。

**關鍵字：** 黃庭經 全真教派 東華帝君 內丹修煉

### 一、太上老君、東華帝君與全真教之關係

全真教以太上老君為宗祖，以東華帝君為創教教主，以《黃庭經》為內丹修煉之重要道典。全真教無自己撰寫的專屬道經，但顯然把《黃庭經》當做是全真教眾必研讀的道經，也是內丹修煉所依循的重要法門。

《黃庭經》有內外景二部。《黃庭外景玉經》託名為太上老君所撰，《黃庭內景玉經》託名為玉晨大道君所撰，而由扶桑太帝所傳。扶桑太帝即東王公，和西王母，分別稱為東華與西靈；所以扶桑太帝東王公也稱為東華帝君<sup>1</sup>，到南宋，世人把扶桑太帝東王公和金闕上相東海青童君，二者名稱相混，並重新離析為二人：一是扶桑太帝，屬水神；一是東華木公上相青童道君，屬天界大神，保留了原來東王公（木公）的神格。正因此，全真教所稱的東華上相木公青童君或東華帝君，其實即是南北朝道書中的扶桑太帝東王公<sup>2</sup>。太上老君與東華帝君在王重陽創立全真教的時候，即已

被視為是該派的宗門祖源。

元·彭致中編《鳴鶴餘音》卷三收有題名王重陽撰的《滿庭芳》詞云：

汝奉全真，繼分五祖，略將宗派稱揚。老君金口，親付與西王，聖母賜東華教主。東華降，鍾離承當，傳玄理，富春劉相，呂祖悟黃糧。登仙，弘誓願，行緣甘水，復度重陽。過山東遊歷，直至東洋。見七朵金蓮出水，丘劉譚馬郝孫王。吾門弟，天元慶會，萬朵玉蓮芳。<sup>3</sup>

上引王重陽這首詞，說全真教出自老君傳西王母與東華教主，再傳鍾離權、呂純陽、劉海蟾、王重陽及七真。這樣的說法，被南宋·李簡易所沿承。李簡易《玉谿子丹經指要》一書的前面為〈混元仙派之圖〉，圖列混元仙派的祖系傳承。老子被宋真宗封為「太上老君混元上德皇帝」，所以李簡易稱老子為「混元教主萬代宗師太上老君」，其下右為「西靈金真萬氣祖母元君」，左為「東華木公上相青童君」，接者為華陽真人傳正陽真人（鍾離權），正陽真人授六人。然後由此傳衍分枝。整個宋元的內丹派，包括南宗、北宗，皆在〈混元仙派之圖〉中，所以宋元的內丹修煉，也可以稱之為混元仙派了。

王重陽以太上老君為宗祖，以東華帝君為教主或稱初祖，也可以在王重陽的其他著作中看出來。王重陽撰《重陽真人金闕玉鎖訣》所談到的修煉法門，也是以太上老君煉五行之法為主。

金國·王重陽《重陽真人金闕玉鎖訣》：

末學修行，先持救濟他人者，為救自己者，憑功德行人，各認祖宗科牌。太上為祖，釋迦為宗，夫子為科牌。自從三教既寂已後，一切男女在愛河內煎煮，苦海漂沉，受其煩惱，六道沉淪，不生不落去住。三教聖主，三界聖母，卻來救度兒女，名號記顯現分明，壽印信為其勘同。<sup>4</sup>

上引文中說：「末學修行，先持救濟他人者，為救自己者，憑功德行人，各認祖宗科牌。太上為祖，釋迦為宗，夫子為科牌。」顯然已以太上老君為教祖，並且也是三教之祖源。至於東華帝君，則是傳授修煉心法之第一人。

又，王重陽《重陽真人授丹陽二十四訣》云：

丹陽又問：何者為三命？祖師答曰：《黃庭經》云：存精是元始天尊，存神是太上道君，存炁是太上老君，名曰三命也。然後再尋三命，枉費工夫。神炁相同，太上再留方便之門，轉化人道常有也。在三者，東華帝君是心也。化十方諸靈，大帝是腎也。除此外不可尋也。<sup>5</sup>

上引提到修煉內丹之精氣神，須上溯到《黃庭經》，而在修煉時所存思的神祇，依次為：存精是元始天尊，存神是太上道君，存炁是太上老君。再者用什麼來存思，即是心，心則為東華帝君。文中把三清教主，說成是精、氣、神三者之始源，而用來修煉的心，則是東華帝君。可以看出王重陽以太上老君為教祖，以東華帝君為教主的用心。全真教道眾以太上老君為宗祖始源，以東華帝君為第一代開教之祖，五祖之說，應是稟承王重陽說而來。

《黃庭經》和太上老君、東華帝君，均有密切關係。東華帝君是修煉心法的直接傳人。《黃庭經》是扶桑太帝東華木公所傳予上清派第一代太師魏華存的重要道典，《黃庭內景玉經·沐浴章第三十六》說誦讀《黃庭經》時，須「十讀四拜朝太上，先謁太帝後北向。」<sup>6</sup>而《上清金闕靈書》也說：「《黃庭內景經》，一名《太上琴心文》，又名《太帝金書》，扶桑太帝君宮中盡誦此經，金簡刻書之，故曰金書。又名《東華玉篇》，東華者，方諸宮名，東海青童君所居也，其中仙曹多齋戒，誦詠，刻玉書之。」<sup>7</sup>《黃庭經》原為扶桑太帝所傳，文中所說的東海青童君，則為扶桑太帝之屬臣。

《黃庭外景玉經》和《黃庭內景玉經》這兩部《黃庭經》，既和太上老君及東華帝君關係密切，全真派的創立者王重陽，一再推崇這兩位仙聖，也一再地推崇《黃庭經》，那麼全真派的修行法門，必然與《黃庭經》有相沿承的關係，不僅如此，東華帝君所在的東海蓬萊仙島，也成為王重陽謁師及證道的重要皈依處。在王重陽的詩集文中，一再提到修煉內丹後，得以返歸蓬萊。蓬萊，從漢以來，即認為是東華帝君東王公所居住處。

《太上老君中經》卷上說：

〈第三神仙〉：東王父者，青陽之元炁也，萬神之先也。衣五色



珠衣，冠三縫，一云三縫之冠。上有太清雲曜五色，治於東方，下在蓬萊山，姓無為，字君鮮，一云君解。（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐刊本第四十六冊頁二一九頁下）

上引說扶桑太帝東王公是天界大神，在萬神之先，祂在下方的居所為蓬萊山。王重陽全真教既以老君為祖，以東華帝君（扶桑太帝）為第一代創教之主，也是內丹心法傳授之祖，因而在王重陽的詩文中，常提到蓬萊仙山，以此為內丹有成後，遨遊之所。道教仙境甚多，崇高者如三清境，玉京山，如九天、三界諸天等，在人間也有洞天福地，三島十洲。王重陽不把其他地方當做仙丹成就後的歸真處，而以蓬萊仙山為身心皈依之所。實者和全真道內丹修煉出自太上老君，出自《黃庭經》，而《黃庭經》為東華帝君扶桑太帝所傳，太帝居蓬萊，全真教眾自然以蓬萊為依歸。

王重陽詩文集中提到蓬萊者甚多，今略舉於下：《重陽全真集·卷一·七言律詩》〈結物外親〉：「山頭並赴龍華會，我趁蓬萊先禮師。」<sup>8</sup>到蓬萊禮師，所禮的正是東華帝君。《重陽全真集·卷七·詞》〈解佩令·贈馬鈺〉：「直待盈盈，恁時節、同將師禮；住十洲、大家歡喜。」《重陽全真集·卷七·詞》〈卜筮子·歎世迷〉：「靜裏轉恬然，歡喜迴光覷。一箇青童立面前，捧出長生簿。」<sup>9</sup>文中的十洲，用以代稱三島的蓬萊；而青童，即是全真教主東華木公上相青童君，也即是東晉上清派的扶桑大帝東王公。

又，《重陽全真集·卷一·七言律詩》〈閭都監問長生〉云：「認取蓬萊真正路，瑤臺穩坐泛瓊觥。」《重陽全真集·卷二·七言詩藏頭》〈贈學正來彥中〉：「□坑跳出歸蓬島，□頂閑居勝殿魁。」《重陽全真集·卷二·七言絕句》〈題淨業寺月桂〉：「折得一枝攜在手，却將仙種赴蓬萊。」《重陽全真集·卷三·詞》〈黃鶯兒〉：「應出上現崑崙，得復蓬萊處。」《重陽全真集·卷三·詞》〈燭影搖紅〉：「彩霞光裏，現出蓬萊，相隨歸去。」《重陽全真集·卷三·詞》〈酹江月（念奴嬌）〉：「雲朋霞友，竝歸蓬島瓊路。」《重陽全真集·卷三·詞》〈川撥棹〉：「蓬萊路。顯自在，逍遙所。現長生景，瓊花玉葉，金枝寶樹。」《重陽全真集·卷三·詞》〈調笑令〉：「真靈空外天皇詔，住在蓬萊關要。」《重陽全真集·卷三·詞》〈瑤臺月〉：「歸雲路，出山頂。堪慶蓬萊島，遣青

謹請。」《重陽全真集·卷三·詞》〈桃源憶故人〉：「唯有箇人知道，共得歸蓬島。」《重陽全真集·卷四·詞》〈南鄉子·風琴〉：「占得仙音講道經。唯我傍邊全善聽，叮嚀，攜爾蓬萊在玉庭。」《重陽全真集·卷四·詞》〈刮鼓社〉：「蓬萊路有期約。」《重陽全真集·卷四·詞》〈蘇幕遮·勸同流〉：「神水華池通正道，灌溉丹田，指日歸蓬島。」《重陽全真集·卷四·詞》〈望蓬萊〉：「便做玲瓏真決烈，怎生學得我風流。先已赴瀛洲。」瀛洲，即是蓬萊代稱詞。《重陽全真集·卷五·詞》〈探春令〉：「雲霞覆燾，鶴鸞前引，卻赴蓬萊島。」《重陽全真集·卷六·詞藏頭》〈永遇樂〉：「長生、久視蓬島，遇遭永樂。」《重陽全真集·卷六·詞藏頭》〈卜筮子〉：「□向虛无境內尋，□步蓬萊景。」《重陽全真集·卷六·詞藏頭》〈蘇幕遮〉：「□薦真元，直趁蓬萊路。」《重陽全真集·卷六·詞藏頭》〈醉蓬萊·詠雪〉：「見師呼，仙童邀我，蓬萊一醉。」《重陽全真集·卷七·詞》〈轉調醜奴兒〉：「性圓丹結，方知道、蓬萊異景。元來此處，別有長春。」《重陽全真集·卷七·詞》〈漁家傲〉：「占得逍遙真自在，真自在，攜雲卻赴蓬萊會。」《重陽全真集·卷七·詞》〈踏莎行〉：「豈許醫看，莫交人重，行符咒水良因種。哩唎哩囉哩唎，長隨走蓬萊玉洞。」《重陽全真集·卷八·詞套數》〈五更令〉：「如今卻、歸去何方，住十洲三島。」《重陽全真集·卷九·歌詞詩》〈逍遙歌〉：「酆都鬼使已迴頭，黑府除名無追對。口能言，心能行，蓬萊穩路是長生。」《重陽全真集·卷十·詩》〈贈童子修行〉：「雖然未達玄中妙，已作蓬萊小道人。」《重陽全真集·卷十·詩》〈贈劉四友〉：「折得一枝冠上插，也應隨我到蓬萊。」《重陽全真集·卷十一·詞》〈醉蓬萊〉：「埤摘蟠桃，蓬萊舊路，同行則箇。」《重陽全真集·卷十一·詞》〈驀山溪〉：「稍知玄妙，略得悟逍遙，明月裏，弄清風，蓬島同携手。」《重陽全真集·卷十一·詞》〈惜黃花〉：「來時復還來，去後復還去。再休迴、入蓬萊路。」「應手攬清香，認得頭間瑞。插三枝、蓬萊一醉。」《重陽全真集·卷十一·詞》〈迎春樂〉：「便許結金丹，復歸去，蓬萊島。」《重陽全真集·卷十二·詞》〈紅窗迴〉：「天堂上，自然歡悅。蓬仙島如歸，修做徹。」《重陽全真集·卷十二·詞》〈小重山〉：「這迴與你說根由。成功行，蓬島永無憂。」「青鸞前引路，躡雲梢。蓬萊須訪舊王喬。重相約，同共上丹霄。」《重

陽全真集·卷十二·詞》〈拋毬樂（燕歸來）〉：「扶桑祥瑞生芝草，便移在、蓬萊島。金枝玉葉自然好，崑崙上、變珍寶。霞光四面添玄奧，明焰裏、通顛倒。青童捧詔添嘉號，無為處、這迴到。」（《正統道藏·太平部·枝字號》，《中華道藏》第二十六冊頁三四九頁下）《重陽全真集·卷十三·詞》〈望蓬萊〉：「須早悟，三教理玄幽。擺脫恩山祛愛海，得歸蓬島赴瀛洲，只在此心頭。」《重陽全真集·卷十三·詞》〈望蓬萊·詠勸道友〉：「須早悟，三教理玄幽。擺脫恩山祛愛海，得歸蓬島赴瀛洲，只在此心頭。」「擺脫浮生并世事，這迴前路赴蓬洲，此箇是歸頭。」「折得一枝應在手，馨香滿袖任還迴，携汝到蓬萊。」

上引，《重陽全真集》十三卷，卷卷都有多處談到「蓬萊」，不僅修道證果時提到，朋友及師弟贈別時提到，道眾相勸勉時提到，甚至觀賞風景及吃飯喝茶時，也都想要到蓬萊。《重陽全真集·卷十三·詞》〈望蓬萊·詠餽飪〉：「碗內梨花新貼樣，筋頭銀線穩挑來，餐了趁蓬萊。」《重陽全真集·卷十·詩》〈詠茶〉：「烹罷還知何處去，清風送我到蓬萊。」《重陽全真集·卷十·詩》〈題茶坊〉：「真須換假全真性，指路蓬萊跨彩霞。」上引文字是吃飯喝茶時所作，連吃飯喝茶皆可以牽連上蓬萊，可見東華帝君居處的蓬萊，在王重陽心目中的地位，不是其他天界名山所可取代。

不僅《重陽全真集》處處談到蓬萊島，其它著作中亦然，《重陽分梨十化集·卷下》〈望蓬萊〉：「四假身軀宜鍛鍊，一靈真性細詳猜。有分看蓬萊。」<sup>10</sup>王重陽甚至把原有的詞牌，改稱為〈望蓬萊〉，以此為詞牌者，如《重陽全真集·卷四·詞》〈望蓬萊〉、《重陽全真集·卷十二·詞》〈望蓬萊〉。他的弟子如馬丹陽等受其師影響，也常以蓬萊為依歸，如《重陽分梨十化集》、《洞玄金玉集》等，所見皆是如此。

## 二、《黃庭經》黃庭修行法門

《黃庭經》既對全真教內丹修行法有密切影響，而《黃庭經》之修行法以黃庭為主，因而須先瞭解《黃庭經》黃庭所在及修行法門，才能談論

它對全真教內丹性命雙修法的影響。

兩部《黃庭經》內容相近，同樣以人身為修行之工具，也是修行場所。身中的重要修行場所為腦部九宮、三丹田、五臟及黃庭等重要部位。其修行法門，以積精、累氣、養神為主<sup>11</sup>。精氣平日儲存於腎中，但修煉時，其積累之法，則藉由存思身中三丹田、五臟、黃庭等鎮宮之身神，用以運行精氣，然後匯聚於黃庭及下丹田等處，再周行全身。《黃庭經》之修煉法，除存思身神，呼吸吐納，導氣行身外，也言及餐食日月精氣的鬱儀結璘法門<sup>12</sup>，以及服食五芽之服食五方天氣法<sup>13</sup>，談到服食外丹九轉八瓊丹<sup>14</sup>，更談到了房中的握固之說<sup>15</sup>。但它對全真教影響最多的，則是以黃庭為主的修煉法。

兩部《黃庭經》在開頭處，先述說撰經因緣及撰經者，接著即說明黃庭所在，及以此導引吐納之法。《太上黃庭外景玉經·上部經》：

老子閒居作七言，解脫身形及諸神。上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根。審能修之可長存。

《黃庭內景玉經·上有章第二》：

上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。

兩部經文內容相近，有關黃庭的位置，是在魂靈（心臟）之下，在關元下丹田（臍下三寸）之上，前面有臍（生門，或稱命門），後面有腎（幽闕、密戶），左右為儲存精氣的兩腎（左為少陽右太陰）。也就是黃庭在臍內腎前，同時也是在兩腎間前的位置。有關黃庭所在的詳細論述，請見筆者〈道教內丹溯源及修煉法門中的黃庭說與炁海神龜說〉一文<sup>16</sup>。兩部《黃庭經》以兩腎間前為黃庭的說法，撰成於漢代的《太上老君中經》卷上第十四頁至十五頁也說：「〈第十九神仙〉：兩腎間名曰大海，一名弱水，中有神龜，呼吸元炁，流行作為風雨，通氣四支，無不知者。……光照一身中，即延年而不死也。」<sup>17</sup>因而以兩腎間及其前為修行法門，可以說是漢代修行者的共識<sup>18</sup>。

兩部《黃庭經》經文一開始既述黃庭所在，也兼述黃庭修煉之方，內

景敘述較詳，今以內景為主，略述其內容。它的意思是說：黃庭的上面有魂神所棲的心臟，底下有在臍下三寸的下丹田。左右為產生精氣的雙腎。黃庭後面為密戶（腎），前面為生門（臍）。觀想左目為日右目為月，兩目射出光芒，返照身內。並存思呼吸，引氣循身。使元始祖氣和吾身相合為一，觀想身中臟腑諸神如同天地星辰般依次序列分明。（或譯：存思元始祖氣與身相合，日月星辰光氣分明照耀。）眼中發出紫色光芒，三色祥雲上下周身環繞。雲氣灌溉五臟散出光華，培植生命的靈妙根源。日月星及四季運行所生之氣，使臟腑產生津液通流全身，上衝頭頂兩眉之間。守聚紫黃等臟腑真氣，匯入人身三丹田中。存思黃庭幽室，使體內光明，命門輝耀。

兩部《黃庭經》在開頭處即敘述黃庭修行法門，教人配合存思及導氣行身，將精氣匯入黃庭及三丹田。此外，也有單獨存思黃庭內神之法，內神即是身神，係守護吾人身中相關部位之神。上清派以為人體即宇宙，宇宙具萬象，人體亦具萬象；外界有諸神，身中亦有之。兩部《黃庭經》均有敘述存思黃庭內神之法。

《太上黃庭外景玉經·上部經》：

黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉。幽闕俠之高巍巍，丹田之中精氣微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。

《太上黃庭內景玉經·黃庭章第四》：

黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅。丹青綠條翠靈柯。七莖玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔嵬，三田之中精氣微。嬌女窈窕翳霄暉，重堂煥煥揚八威。天庭地關列斧斤，靈臺盤固永不衰。

上引兩章都是敘述黃庭宮之守宮真人服色形貌，以供修煉時存思之用，內景經敘述較詳盡。意思是說：身中黃庭宮（在臍後腎前）內的真人，上身穿著彩色錦繡衣服。下身穿著散發紫色光芒，繡有雲朵飛揚的長裙。衣上用丹青做顏料，畫出靈妙的翠綠色枝條。七竅似花蕊低垂，要用鎖籥來閉鎖它雙眼的開關門戶（閉七竅內視返聽，不受物囿）。用金屬做成的門關，重重關門緊閉，謹守人身的重要精氣不外洩。玄妙泉液（口中津液）與身內高聳的兩腎相通。三丹田之中，精氣微妙。嫻靜的耳神，遮蔽了外面的

炫麗光輝（案：指閉耳內聽，不受外誘）。喉管通津液，使身體各處皆散發光亮及威力。人身中上下諸關竅，守護嚴密，如同士兵手持斧斤等武器羅列兩旁。心是靈妙之臺，只要盤結堅固，身體永遠不會衰老。

在上述《黃庭經》的修行方式中，存思身體部位、導氣行身，以及以兩腎間之黃庭為主要存思法門，影響了宋元內丹修行方式，也影響了全真教以臍內一寸三分為黃庭的說法。

### 三、全真教內丹修煉法門與《黃庭經》的關係

#### （一）全真教沿襲《黃庭經》以黃庭為主的修煉法門

兩部《黃庭經》所說黃庭的位置在於：臍後腎前，其上為心，其下為下丹田，其前為臍，其後為腎與命門<sup>19</sup>。也就是黃庭在臍內至兩腎間，也是兩腎之前的空闕處。

《黃庭經》的黃庭說，至南宋，內丹北宗王重陽更明白指明它的位置，是在臍內一寸三分，其處為黃庭，為結丹處。南宗白玉蟾及其弟子碧虛子等以兩腎間之炁海為主，以為先天一陽之炁即由此而生<sup>20</sup>。雖名相有所不同，但所指的位置應相近。宋後的內丹修煉家認為臍（神闕）之後重要穴位有兩腎間前的黃庭，兩腎間之後為身體背後也是脊後的命門，脊後的命門和黃庭及臍相對。由於黃庭其處即在臍後腎前，也在脊後之命門前，兩旁為兩腎，所以黃庭其處，和宋後流行的兩腎間的氣海說相近。

金國·王重陽《重陽真人金關玉鎖訣》：

訣曰：咽津為陰，隨後行氣乃為陽，須索陰陽水火停分，二清津分三兩咽，常留二停，恐樹枯竭。又云：惜水流不得江河斷絕。……又咽神水到脾，脾為土，土得水者能生黃芽。腹為大小腸九曲，至臍中一寸三分，方圓一寸，左青右白，前赤後黑，中黃戊己，名為丹田。田內一座宮，宮中名曰黃庭宮。中有一爐，名為丹爐。爐上坐定一隻金鼎，下頻進真火，上頻添神水。水火者，坎離也。夫水火是君火、臣火、民火，三火者，為真味也，心性意是也。今人未了達三者，



第一味不明，第二味不悟，第三味智不成道矣。若人達三般者，三明六通也。進火時，上用水洗，下用火煅。經云：「身下出火，身上出水」，其上合下閉，乾坤相合，教龍盤金鼎，使虎遶丹田者為妙。名曰鑪刀圭也。若人行此功者，永得安樂長生也。<sup>21</sup>

文中王重陽即以臍內一寸三分處為黃庭宮，以此為水火坎離修煉之重要部位，修丹在此安爐立鼎，依法修煉，進火退符而得丹。其後全真教眾皆稟承王重陽之說，皆以臍內一寸三分為黃庭宮，為內丹修煉之場所。其中敘述較為詳盡者，當屬丘處機《大丹直指》。

金 · 丘處機《大丹直指 · 序》：

蓋人與天地稟受一同，始因父母二氣交感，混合成珠，內藏一點元陽真氣，外包精血，與母命蒂相連。母受胎之後，自覺有物，一呼一吸，皆到彼處，與所受胎元之氣相通。先生兩腎，其餘臟腑次第相生，至十月胎圓氣足。未生之前，在母腹中，雙手掩其面，九竅未通，受母氣滋養，混沌沌沌，純一不雜，是為先天之氣。纔至氣滿，神具精足，臍內不納母之氣血，與母命蒂相離，神氣向上，頭轉向下降生。一出母腹，雙手自開，其氣散於九竅，呼吸從口鼻出入，是為後天也。臍內一寸三分，所存元陽真氣，更不曾相親，迷忘本來面目，逐時耗散，以致病夭、憂愁、思慮、喜怒、哀樂。但臍在人身之中，名曰中宮命府、混沌神室、黃庭丹田、神氣穴、歸根竅、復命關、鴻濛竅、百會穴、生門、太乙神爐、本來面目，異名甚多。此處包藏精髓，貫通百脈，滋養一身，淨裸裸，赤洒洒，無可把蓋。常人不能親者，被七情六慾所牽，迷忘本來去處，呼吸之氣止到氣海往來，氣海在上，膈肺府也。既不曾得到中宮命府，與元氣真氣相接，金木相間隔，如何得龍虎交媾，化生純粹。又不知運動之機，《陰符》云：天發殺機是也。如何是氣液流轉，以鍊神形？蓋心屬火，中藏正陽之精，名曰汞木龍。腎屬水，中藏元陽真氣，名曰鉛金虎。先使水火二氣上下相交，升降相接，用意勾引，脫出真精真氣，混合於中宮，用神火烹鍊，使氣周流於一身，氣滿神壯，結成大丹。非特長生益壽，若功行兼修，可躋聖位。<sup>22</sup>

金 · 丘處機《大丹直指 · 卷下 · 妙旨》：



玄關乃在臍裏一寸三分，父母元氣，名為鼎器，二腎為鼎足。火候舉動，心做事業，便是起火。虎龍交姤，藥物乃是刀圭。巽風橐籥，鼓動華房，此是進火抽添。防危慮險，卯時酉時，先天乃丑時，後天乃本生時，長生時。脫胎神化，乃是用自身本命，推算四時長生者。此法一年一周天，一日一周天。一日乃晝夜，用子午時，生時曰長生時，為防危。共七箇時辰，五百六十箇時辰為一候，溫養沐浴，生殺野戰。脫胎並在此其中，謹秘勿妄泄之。<sup>23</sup>

王重陽及其弟子丘處機都以臍內一寸三分為黃庭，丘處機更以為黃庭所存為「元陽真氣」，以此為內丹修煉的鼎爐所在，也是結聖胎之處，其異稱有：「中宮命府、混沌神室、黃庭丹田、神氣穴、歸根竅、復命關、鴻濛竅、百會穴、生門、太乙神爐、本來面目」。丘處機並把黃庭稱之為玄關一竅，所謂「玄關乃在臍裏一寸三分」。由丘處機把黃庭稱為修丹的鼎爐所在，稱它為玄關一竅，稱它為本來面目，可以看出全真教的內丹修煉，其實就是以黃庭為主的修煉法門。

又，金·丘處機《大丹直指·卷下·棄殼昇仙超凡入聖訣義》說：

金丹之祕，在於一性一命而已。性者，天也，常潛於頂。命者，地也，常潛於臍。頂者，性根也。臍者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也，祖也，臍下黃庭也。庭常守乎頂及臍，是謂三疊。《黃庭》曰：「琴心三疊舞胎仙」，是也。琴取其和。且人之生，其胞胎結於我之臍，綴接在母之心宮。自臍剪落，所謂之蒂也。蒂者，命蒂也。根者，性根也。但恐泄漏，是所千千名，萬萬狀多方。此論頂中之性者，鉛也，虎也，水也，金也，日也，意也，坎也，坤也，戊也，姤女也，玉關也。臍中之命者，汞也，龍也，火也，根也，月也，魄也，離也，乾也，己也，嬰兒也，金臺也。頂為戊土，臍為己土，二土為圭字，所以呂仙翁號刀圭也。只是性命二物，千經萬論，只此是也。<sup>24</sup>

上引文中，把內丹修煉之修性修命，和人身的頂（泥丸）和臍（命蒂、黃庭）相結合，並依《黃庭經》而立說，以為《黃庭經》所說的琴心三疊<sup>25</sup>，即是修煉黃庭（臍內一寸三分）、臍及頂（泥丸），三處合一之法。以頂中泥丸來代表內丹修煉的：鉛也，虎也，水也，金也，日也，意也，坎也，坤也，戊也，姤女也，玉關也，為性。以臍內黃庭代表：汞也，龍也，火也，

根也，月也，魄也，離也，乾也，己也，嬰兒也，金臺也，為命。修煉頭頂的泥丸宮（修性）和臍內一寸三分的黃庭宮（修命），兩者即是性命雙修。

以臍內腎前為黃庭，出自兩部《黃庭經》。丘處機《大丹直指》上以泥丸，下以黃庭為主，亦和《黃庭經》修行法門重視三丹田及黃庭說相同。可以看出全真教在內丹修行法門上，和《黃庭經》的沿承關係，處處稟承《黃庭經》以立說。由於黃庭宮在臍內兩腎間前，所以全真教眾有時直接用兩腎間來做為黃庭其處的代稱。如金·王處一《雲光集·卷一·七言絕句》〈造化爭馳〉云：

兩腎堂間風雨吼，龍虎爭馳烏兔走。刀圭入腹鬼神驚，大地群魔齊拱手。<sup>26</sup>

上引詩中所言的「兩腎堂間」，即是指黃庭所在，用來作為黃庭的代稱詞。在兩腎堂間風雨吼，即是指在黃庭宮裡離火腎水，坎離龍虎在此交媾而結丹。丹成可使鬼神驚，群魔齊拱手。

## （二）全真教以五臟之精氣相匯聚循環一身，其說取自《黃庭經》

兩部《黃庭經》都談到五臟自生氣液，並運轉全身，還歸黃庭及三丹田等修行方式。

《黃庭外景玉經》上部經：

三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二級，宮室之中五炁集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。

文中的三關指三丹田，崑崙指泥丸，絳宮為心臟，重樓十二為喉嚨，宮室五炁指五臟所生之氣。赤城為舌，中池為口。長城為腸，玄谷腎<sup>27</sup>。文意是說將三丹中深藏的精氣，上引至崑崙泥丸，經十二重樓喉管至絳宮心臟，再與五臟所生五炁相會聚，借由口舌及呼吸而進入兩腎間儲存。

《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》：

心意常和致欣昌，五嶽之雲氣彭亨。保灌玉廬以自償，五形完堅無災殃。

五臟所生精氣，充盛暢茂。

上引五嶽之雲氣，用以形容五臟所生精氣。五臟於人，如大地之五嶽。彭亨，盛滿的樣子。玉廬，鼻子。自償，自己償補元始祖氣。其意思為：心意常能保持平和，使身體達到愉悅昌榮的境地。五臟所生精氣，充盛暢茂。永保氣息灌注鼻子，而自我運補元始祖氣。使全身完備堅康，沒有災殃。

上引敘述五臟精氣及運轉滋潤全身，以求無災不老之說，在兩部《黃庭經》中，談到的甚多，如《黃庭外景玉經》下部經：

試說五臟各有方，心為國主五臟王。意中動靜炁得行，道自持我神明光。晝日昭昭夜自守，渴自得飲饑得飽。經歷六腑藏卯酉，轉陽之陰藏於九。常能行之不知老。肝之為炁修且長，羅列五臟生三光。上合三焦道飲漿，精候天地長生道。

《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》：

肝氣鬱勃清且長，羅列六府生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。玄液雲行去臭香，治蕩髮齒鍊五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋遊貴京，飄飄三帝席清涼。五色雲氣紛青蔥，閉目內眇自相望。使諸心神還相崇，七玄英華開命門。通利天道存玄根，百二十年猶可還。過此守道誠獨難，唯待九轉八瓊丹。要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。

上引兩部《黃庭經》文字，都和存思五臟精氣運行全身有關。今以內景為說：其意是肝臟滋生的精氣，鬱盛茂密，清新而綿長。精氣陳列在五臟六腑中，散發出日月星般的光芒。心意能精誠專一，精氣在身內便不會傾毀。肝氣在上和五臟六腑之氣相合，並向下運轉，再逆流至頭部，回到口中成為津液。玄妙津液像雲氣般運行全身，去除身中一切香臭之味。修補清理頭髮牙齒，鍊養五臟官能。從舌下玄膺穴吸取津液，觀想進入明堂宮。再往下灌溉喉嚨，使全身精神明朗。先侍坐在肺神旁，再往下遊歷到中丹田。飄飄輕盈的經過鎮守三丹田帝君的坐席，帶來清涼之氣（肝氣經過三丹田，以清涼之氣滋潤全身）。五臟之氣所形成的五色雲氣，繁茂翠綠。閉住眼

睛向內看，自然可以看見五臟雲氣。使身內心神及鎮守各宮諸神，相互尊崇和諧。精華之氣流經玄妙七竅，打開了生命的門戶。精氣通達，往上滋潤於人體頭部，再往下儲存在玄妙根源的黃庭中。活到一百二十歲，仍然可以修行還返少年的存精之法。超過這歲數，要來修道，便是真正的困難了。只好等待服用八種藥物，經多次提煉所成的九轉八瓊丹了。又要專精存思服食北斗七星之精氣。再服食日月精氣，才可以挽救年老殘敗。使肝臟滋生之精氣，遍流全身，循環不已。

兩部《黃庭經》敘述五臟六腑之氣相合，化成口中之津液，循環全身，經明堂過五臟、三丹田，而儲存在黃庭丹田中。可以挽救衰老殘敗，可以讓一百二十歲的人還返年少。這種以意念引五臟滋生之精氣，遍流全身，循環不已，還歸黃庭或丹田的做法，也深深地影響了南宋後的全真道。

全真教以黃庭為修煉之處，黃庭即是玄關一竅之所在，是元陽真氣之所生。同時全真道也稟承了《黃庭經》重視五臟精氣，及五臟精氣循身周流之說。

金 · 丘處機《大丹直指 · 卷上 · 三田返復肘後飛金精訣義》：

華陽施真人曰：「子時以肺之精華之氣併在腎中，號曰金精。金精者，金水未分，肺腎之氣合而為一。當時用法，自尾閭穴下關，般至夾脊中關，自中關般至玉京上關。節次開關已後，一撞三關，直入泥丸。不止補腦之虛，延年益壽，返老還童，而又抽腎之氣，不犯黃庭。但得下火鍊方，純陽氣生是也。」<sup>28</sup>

金 · 丘處機《大丹直指 · 卷上 · 三田返復金液還丹訣圖》：

肺為華蓋，咽喉為重樓，口為玉池兌戶，鼻為天門天柱，眉間為玉堂，額為天庭，頂為天宮，耳為雙市門。腎氣傳肝氣，肝氣傳脾氣，脾氣傳肺氣，肺氣傳心氣，心氣傳脾氣，脾氣傳腎氣，是為五行循環，而曰小還丹也。上田入中田，中田入下田，三田返復，而曰大還丹也。<sup>29</sup>

上引二段文字，首段丘處機以肺、腎相併之氣為中心，號稱金精，由尾閭穴逆行至身體後方和心臟相對位置的夾脊，再上昇至腦部泥丸。可以補腦

延年，返老還童。而由腎間引氣，純火修煉，則是促使一陽氣生之法。

第二段，丘處機將口、鼻、耳、目、舌外五官等和心、肝、脾、肺、腎等五臟相配，五臟臟氣，由腎氣傳肝氣，肝氣傳脾氣，脾氣傳肺氣，肺傳心，心傳脾，脾再傳腎。腎水、肝木、脾土、肺金、心火。金木水火土五行之氣循環不已，是小還丹。而五臟之氣循環全身，進入上泥丸、中絳宮、下丹田等三丹田，返復循環，為大還丹。

丘處機五臟氣液相循，及逆行周行，循行上、中、下三丹田的修行方式，和兩部《黃庭經》的修煉法門有相近處。

#### 四、結語

兩部《黃庭經》分別為玉晨大道君及太上老君所作，而由扶桑太帝東王公所傳，全真教創自王重陽，王重陽自以為內丹的修煉法門，以太上老君為祖源，以扶桑太帝東華帝君為教主也是初祖，由東華帝君而鍾離權，鍾離權傳呂純陽，呂純陽傳劉海蟾，劉海蟾傳王重陽，為全真五祖。由於東華帝君居蓬萊島，所以王重陽在詩詞及文章中，屢屢談到歸返蓬萊，謁師而證真。

不僅《黃庭經》撰經的太上老君及傳經的東華帝君，被全真教派視為祖為師。《黃庭經》以黃庭為主要修行法門，以及引精氣循行三丹田五臟全身，並儲存於黃庭的做法，也深深影響著全真教派的修行法門。《黃庭經》以為黃庭在臍後兩腎間之前的空闕處，王重陽更進一層說明黃庭的位置在臍後一寸三分處，修丹在此安置鼎爐，引坎水離火交媾以得丹。王重陽弟子丘處機更說黃庭即是玄關一竅，是元陽之氣所生之處。全真教的修性修命，丘處機更加以簡化成修煉身體頭頂的泥丸宮與臍內的黃庭宮二處。頭頂處的泥丸宮為鉛虎為性，臍內的黃庭宮為汞龍為命；修煉頭頂的泥丸宮（修性）和臍內一寸三分的黃庭宮（修命），即是性命雙修。

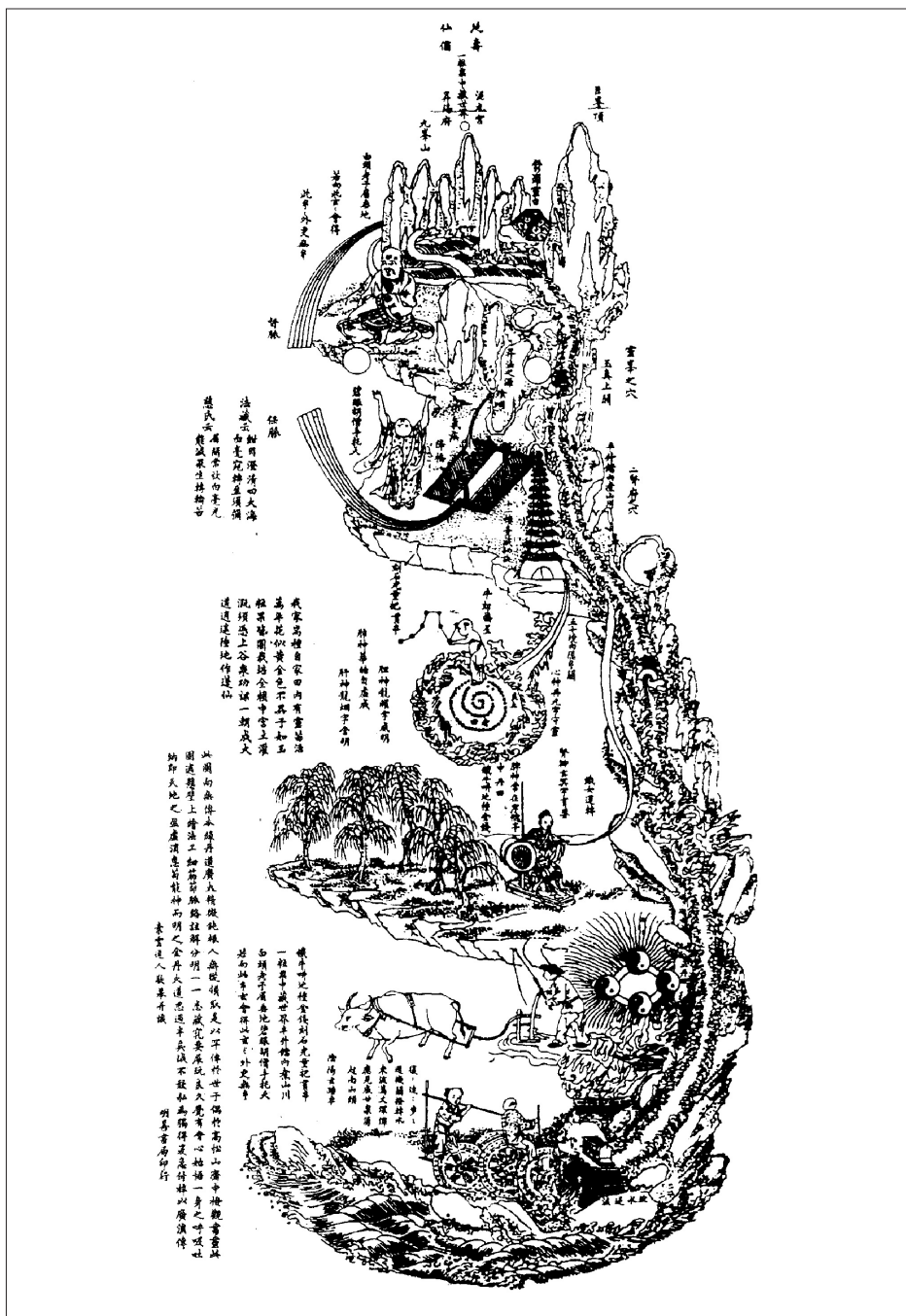
全真教的修煉法門，處處可以看到受《黃庭經》影響的痕跡。全真教也以黃庭為修真之處。王重陽以太上老君為內丹修煉法門的祖源，其弟子

也一直遵循不變。王重陽弟子馬丹陽，馬丹陽弟子王丹桂撰《草堂集·詞》〈詠三教〉云：「釋演空寂，道談清靜，儒宗百行周全。三枝既立，遞互闡良緣。尼父名揚至聖，如來證、大覺金仙。吾門祖，老君睿號，今古自相傳。」<sup>30</sup>《黃庭經》的文句，也常出現在王重陽及其弟子的詩文中。《重陽全真集·卷二·五言絕句》〈述懷〉：「寶結三田聚，蓮開五葉全。藥珠宮裏看，見箇白光圓。」<sup>31</sup>又，《重陽分梨十化集·卷下》〈藥珠宮〉，把詞牌〈夜遊宮〉改為〈藥珠宮〉。金·王處一《雲光集·卷三·五言律詩》〈詮道〉：「澄神觀性月，隨步舞胎仙。」<sup>32</sup>藥珠宮、舞胎仙，所用皆《黃庭內景玉經》裡出現的名相。在在說明了全真教和《黃庭經》的密切關係。

《黃庭經》不僅和全真道內丹的修鍊關係密切，其後更有人據《黃庭經》五臟神名等撰成《修真圖》。今世流傳內丹修鍊有二幅重要的圖，一是《內經圖》，一是《修真圖》。

《內經圖》是據呂洞賓著名詩句撰成。呂祖詩云：「鐵牛耕地種金錢，刻石童兒把貫穿。一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山川。白鬚老子眉垂地，碧眼胡兒手指天。若向此中玄會得，此玄玄後更無玄。」<sup>33</sup>其意為：意念堅如鐵，耕守下丹田，種下金液大丹藥。嬰兒（精炁）鑿穿硬如貫石的尾閭關，引炁由後面的督脈上升。一粒黍珠<sup>34</sup>中涵藏整個世界。在半升鐺（喻中丹田）中來鍊化精炁。使坎水（白鬚老子，西方色白）在上，下引離火（碧眼胡兒，東方色青），形成坎離既濟之勢。若能悟得此妙道，此外別無玄妙處。《內經圖》（或作《內景圖》）。呂祖整首詩句，被擺在內經圖下丹田的位置，而整個內經圖及人物圖像，也是依此詩之概念而設置。





內經圖



上圖為北京白雲觀所藏內經圖。另外，《〈武當〉雜誌創刊十周年精華本》下卷有武當山珍藏的《內經圖》，圖的左上角有一段文字云：「此圖源出于邱真人之筆。當時為眾生宣揚教化，費盡婆心。厥後，時轉境遷，各方雜教紛起，迄今道脈雖曰有存，而得其真傳者，蓋亦寡矣。日今修身圖行世者雖不少見，然年多而訛錯多，人多忌之而不著意焉。幸經張化真人特指意我學社，其有訛錯者，更之改之。從此此圖之真便又見于今日矣。曾囑曰：道法禪機均存此圖矣。宜善護存之。拙自元朝以至今，已歷五百年之久，幸此圖之名天，此天機留之益吾後人也。望後之得此圖者，珍之，寶之。□□不潔之地，以體真人婆心濟世之至意焉。僧謹識。」據此而言，《內經圖》當出自元初全真七子之一的丘處機之手。今人袁康就〈《內景圖》與《修真圖》初探〉<sup>35</sup>以為呂詩出自清·劉體恕《呂祖全書·卷四·文集中》，因而認為：「《內景圖》的製作期應該是《呂祖全書》之後，劉素雲之前，即1742至1886年之間。」其實呂祖「鐵牛耕地種金錢」已見載於金末元初·何志淵《純陽真人渾成集》中，不是始於清代的劉體恕所收扶鸞詩，不能據此而斷定在清代。

《修真圖》和《黃庭內景經》的關係較為密切，不僅在五臟神名上標示引《黃庭經》神名之說，也用及《黃庭經》修行法門。此圖右上角文字云：

人之一身，有三百六十骨節，八萬四千毛孔，後有三關：尾閭、夾脊、玉枕也。尾閭在脊椎之下盡頭處，關可通內腎之竅。從此關起一條髓路，號曰漕溪，又名黃河，乃陽升之路，直至兩肩夾骨對處為夾脊；又上至腦，為玉枕。此三關也。前有三田：泥丸、土釜、玉池是也。泥丸為上丹田，方圓一寸二分，虛開一竅，乃藏神之所。眉心入內正中之處天門，入內一寸為明堂，再入一寸為洞房，再入一寸為泥丸。眉心之下謂之鼻柱，又名雷霆府。金橋下至口中有兩竅通喉，謂之鵲橋。喉是頸骨，乃內外之氣所由出入者也。後有軟喉謂之咽，乃接飲食，通腸胃者也。其喉有十二節，號曰重樓。直下肺竅，以至於心，心上有骨，名為鳩尾。心下有穴名曰絳宮，乃龍虎交會之處。直下三寸六分，名曰土釜，黃庭穴也，乃中丹田。

左有明堂，右有洞房，無英居左，肝也，白元居右，肺也，中空一寸二分，乃藏氣之所，煉氣之鼎，直下至臍三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六，自天至地八萬四千里，自心至腎有八寸四分，天心三寸六分，地腎三寸六分，中有丹田一寸二分，非八寸四分而何，臍門號曰生門，有

七竅，通於外腎，乃精神洩漏之竅，名曰月爐，即任脈，下有九竅，即地獄艸都是也，又曰氣海，稍下一寸三分曰玉池，又曰下丹田，乃藏精之所，採藥之處，左明堂，右洞房，亦空一穴，方圓一寸三分，此處有二竅通於內腎，腎中有竅通於尾閭，由尾閭通兩腎堂，以至膝下三里穴，再下至湧泉穴，此人身相通之關竅也。

上引所言泥丸宮及無英、白元之說，承自《黃庭經》。在整個《修真圖》中，直接標明引自《黃庭經》之處甚多。如心下云：「《黃庭經》曰：『心部之宮蓮含花，下有童子丹元家。』」肺下云：「《黃庭經》云：『喘息呼吸體不快，急存白元和六氣。』」脾下云：「《黃庭經》云：『治人百病消穀糧，黃衣紫帶龍虎章。』」腎下云：「《黃庭經》云：『腎部之宮玄闕圓，中有童子冥上玄；主諸六腑九液源，外應兩耳百液津。』」膽下云：「《黃庭經》曰：『主諸氣力攝虎兵，外應眼瞳鼻柱間；腦髮相扶亦俱鮮，九色錦衣綠華裙。』」肝下云：「《黃庭經》云：『和制魂魄津液平，外應眼目日月精，百病所鍾存無英，用同七日自充盈。』」等等。

《修真圖》遠承《黃庭經》，用《黃庭經》神名來存思及修鍊，受《黃庭經》影響甚深。至於《修真圖》的撰作年代，今人袁康就〈《內景圖》與《修真圖》初探〉以為：「《內景圖》主題詩的其中兩句，抄自《呂祖全書》。很明顯，《修真圖》出現於《內景圖》之後。」《呂祖全書》出自清代劉體恕，因而袁氏說：「《修真圖》比《內景圖》晚出；亦即是說，《內景圖》出現於清代，《修真圖》則出現於民國。」<sup>36</sup>但袁氏以劉體恕來論斷呂詩已是錯誤，筆者前已舉出呂詩在金末元初何志淵已刊行，該詩曾被宋代禪師杜撰成呂祖參黃龍的公案，見宋·僧正受《嘉泰普燈錄·卷二十四·應化聖賢·呂巖真人》，可見呂詩盛行於宋世，影響甚大，僧人才會杜撰呂祖以該詩參謁黃龍以貶低他，筆者已另撰專文討論呂祖謁黃龍，是僧人捏造以貶低呂祖，《鍾呂傳道集》中有不少呵斥僧人禪坐，修性不修命，僅得鬼仙之語，呂祖不可能去讚頌黃龍。

筆者以為《修真圖》大抵出現《內經圖》之後，但兩者的撰作不應差距太遠。

《修真圖》和《內經圖》，一依據《黃庭經》三丹田五臟神名來佈置，一依據呂祖「鐵牛耕地種金錢」律詩來構圖。《修真圖》三丹田五臟並重，存思多；《內經圖》雖亦言及五臟神，但較偏重三丹田，鍊氣多。



## 注 釋

<sup>1</sup> 有關扶桑太帝即東華帝君的問題，請參見筆者《正陽丘風寶懺》附錄二〈全真教祖東華帝君探源〉，香港，青松出版社，2014年3月。

<sup>2</sup> 有關扶桑太帝東王公和青童，在宋代道書中稱名稱相淆混的情形，詳見筆者《扶桑太帝東王公信仰研究》第十、第十一章，台北，新文豐出版公司，2009年10月。

<sup>3</sup> 《正統道藏·太玄部·隨字號》，新文豐刊本第四十冊八一九頁下；文中富春劉相（海蟾）擺在呂祖前，是為了詞的格律而使然。

<sup>4</sup> 《正統道藏·太平部·交字號》；新文豐刊本第四十三冊五八六頁下至五八七頁上。

<sup>5</sup> 王重陽《重陽真人授丹陽二十四訣》，收錄於《正統道藏·太平部·交字號》；《中華道藏》第二十六冊392—393頁。

<sup>6</sup> 有關扶桑太帝與《黃庭內景經》的關係，詳見筆者《扶桑太帝東王公信仰研究》第四章參頁192—206，台北，新文豐出版公司，2009年10月。

<sup>7</sup> 《太平御覽·卷六百六十七·道部九·齋戒》引。

<sup>8</sup> 《正統道藏·太平部·枝字號》，《中華道藏》第二十六冊，頁二七五頁中。

<sup>9</sup> 底下引《重陽全真集》，皆引自《中華道藏》第二十六冊，不另注明。

<sup>10</sup> 《正統道藏·太平部·六字號》，《中華道藏》第二十六冊頁三四九頁下。

<sup>11</sup> 《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》：「仙人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文。」《黃庭外景經》下部經：「仙人道士非有異，積精所致為專年。」又，《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》：「結珠固精養神根。」都是強調積精累氣養神以成仙。

<sup>12</sup> 如《黃庭內景玉經·高奔章第二十六》：「高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保。乃見玉清虛無老，可以迴顏填血腦。口銜靈芒携五皇，腰帶虎籙佩金璫。駕歛接生宴東蒙。」

<sup>13</sup> 《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》：「存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。」

- <sup>14</sup> 《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》：「通利天道存玄根，百二十年猶可還。過此守道誠獨難，唯待九轉八瓊丹。要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。」文中，九轉八瓊丹為外丹。
- <sup>15</sup> 經中言及房中者，如《太上黃庭外景玉經》：「長生要妙房中急，棄捐淫慾專守精。寸田尺宅可理生，繫子長留心安寧。」《黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》：「長生至慎房中急，何為死作令神泣。忽之禍鄉三靈歿，但當吸氣錄子精。」《黃庭內景玉經·脾長章第十五》：「男女徧九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空。殊途一會歸要終，閉塞三關握固停。含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡。」
- <sup>16</sup> 蕭登福〈道教內丹溯源及修煉法門中的黃庭說與炁海神龜說〉，文刊《湖南大學學報》第29卷第1期，頁30—42，湖南，長沙，2015年1月。
- <sup>17</sup> 《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐刊本第四十六冊頁二二五頁下二二六頁上。
- <sup>18</sup> 《太上老君中經》撰成於漢末，詳見筆者《正統道藏總目提要》第1159條《太上老君中經》提要，台北，文津出版社，2011年11月。
- <sup>19</sup> 此命門為唐宋內丹家所說脊後的命門，是河車運行所經處，和《黃庭經》的命門（臍）不同。「命門」二字，不同經籍，指稱不同，須視經文而定，不能固定為一處。如《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》說：「臍下三寸，號命門丹田宮，下元嬰兒居其中，宮正四方，面各一寸。」（《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊二〇二頁上）文中即把下丹田稱為命門。可見命門是專稱，也是泛稱。在泛稱時，係形容像生命的門戶般重要。
- <sup>20</sup> 見宋·碧虛子撰《碧虛子親傳直指》，收錄於《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》。
- <sup>21</sup> 《正統道藏·太平部·交字號》；新文豐刊本第四十三冊五八三頁下至五八四頁下。
- <sup>22</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；新文豐刊本第七冊四七頁下至四八頁下。
- <sup>23</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；新文豐刊本第七冊，六五頁下至六六頁上。
- <sup>24</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；新文豐刊本第七冊，63頁



下至 64 頁上。

<sup>25</sup> 《黃庭內景玉經》首章〈上清章〉云：「琴心三疊舞胎仙，九氣映明出霄間。」

<sup>26</sup> 《正統道藏·太平部·連字號》；《中華道藏》第二十六冊，六五三頁上。

<sup>27</sup> 唐·務成子注：「腸為長城，腸為邑。腎為玄谷，上應南北也。」務成子《太上黃庭外景經註》本，收入《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

<sup>28</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；新文豐刊本第七冊，53 頁。

<sup>29</sup> 《正統道藏·洞真部·方法類·稱字號》；新文豐刊本第七冊，54 頁。

<sup>30</sup> 《正統道藏·太平部·連字號》；《中華道藏》第二十六冊七一一頁上。

<sup>31</sup> 《正統道藏·太平部·枝字號》，《中華道藏》第二十六冊頁二九一頁中。

<sup>32</sup> 《正統道藏·太平部·連字號》；《中華道藏》第二十六冊，六六八頁上。

<sup>33</sup> 《純陽真人渾成集》卷下七言律詩第五十六首，《中華道藏》第二十六冊，268 頁上。

<sup>34</sup> 一粒黍珠，喻道體、金丹，語出《靈寶無量度人上品妙經》元始天尊以黍珠引大眾入其中說法。

<sup>35</sup> 文刊《中國道教》2010 年 1 期，頁 25 — 32，北京。

<sup>36</sup> 文刊《中國道教》2010 年 1 期，頁 25 — 32，北京。





## 第二篇

### 《黃庭內景玉經》古注今譯



## 《〈黃庭內景玉經〉古注今譯》凡例

◎《黃庭內景玉經》，共三十六章，每章以首句二字為章名。如〈上清章第一〉，是因為第一章首句為「上清紫霞虛皇前」，因而以前二字「上清」為章名。這種命名方式有如《論語》〈學而篇〉是以首句「學而時習之」之前二字為篇名。

◎本書以《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》（新文豐出版公司刊本第十一冊）梁丘子《黃庭內景玉經註》為底本。梁丘子即唐睿宗時人白履忠。其注解《黃庭經》之事，見《舊唐書·卷一百九十二·隱逸·白履忠傳》。

◎本書用以校讎的本子有：

1、唐·務成子注本（《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》））。

2、金·劉長生《黃庭內景玉經註》（收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》）。

3、元人編《修真十書》梁丘子《黃庭內景玉經註》本，收入《修真十書》卷五十五至五十七（《正統道藏·洞真部·方法類·菜、重字號》）。

4、白文本，採《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》所收本子。

以上諸本為較早之刊本。此外，明清註本，及《藏外道書》第九冊326頁至330頁上白文本，僅作參考，不用來校對。

◎本書所採古注，以務成子注（今僅存前兩章注）及梁丘子注為主，抄錄現存二注全文於本書相關各章之註中。後代註解家，以宋人蔣慎修及明人冷謙之注較佳，亦採用之。

◎務成子為隋唐之際的人，在梁丘子之前。務成子內景經注，今僅存前二章之注。務成子注本，今所見者有三：

1、為《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》），前有梁丘子注敘及務成子注敘，未明題該注為務成子注。

2、《景印文淵閣四庫全書·子部·道家類》所收《雲笈七籤本》，

此書係據《正統道藏·太玄部·優字號》之《雲笈七籤》而來，亦未明題該注為務成子注。

3、今人蕭天石《道藏精華》第一集之九，第二十一頁至六十七頁，收錄《上清黃庭內景經》，下題為「務成子注」，此本缺經前梁丘子敘、務成子注、釋題及誦經訣等，只有三十六章注。

以上三種務成子注本，皆屬同一系統，即皆據《雲笈七籤》本而來。其各章注文，除前二章為務成子注外，其餘三十四章同於梁丘子注。本書第一篇《黃庭經研究》有論述。

◎梁丘子注本，今所見者有五：

1、《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》梁丘子注本。

2、《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》務成子注，此書除第一、二章為務成子注外，其餘三十四章皆是梁丘子注。

3、元人編《修真十書》卷五十五至五十七，收錄梁丘子《黃庭內景玉經註》，見《正統道藏·洞真部·方法類·菜、重字號》。

4、《重刊道藏輯要》尾集二，梁丘子注《太上黃庭內景玉經》，新文豐刊本第六冊，頁 2206 至 2217。

5、蕭天石編《道藏精華》第十四集之一第十一頁至一九一頁，明刊本梁丘子《黃庭內景玉經註》，內容同於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》。

梁丘子注本以第一及第三種較重要。本書所採用梁丘子注，係以《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》梁丘子注本為底本，以雲笈七籤·卷十一、卷十二·三洞經教部·上清黃庭內景經務成子注及《修真十書》梁丘子注本作注文校勘。

◎除務成子注及梁丘子注外，本書所參考的古今註疏約如下述：

○北宋·蔣慎修《黃庭內外玉景經解》，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐刊本第十一冊，頁 231 - 236。今僅殘存一卷。殘存部分為《黃庭內景經》第二十八、二十九、三十章之注。

○劉長生注本，採金·劉長生《黃庭內景玉經註》，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，經題下題「神仙劉長生解」；劉長生即王重陽弟子劉處玄，為全真七子之一。

○明·冷謙註《太上黃庭內景玉經》，收入蕭天石《道藏精華》第三

集之四，第1頁至124頁。

○明·張三丰《黃庭要道》，收入蕭天石《道藏精華》第二集之二，第107頁至122頁。

○明萬曆朝李一元《黃庭內景經註》，收入《道藏精華》第十四集之一第263頁至416頁。

○清代扶鸞注：八仙及其他仙真注《太上黃庭內景玉經》上下卷，收入於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本，頁2170至2192。又收入《藏外道書》第十冊722頁至745頁。

○清·蔣國祚注《黃庭內景經》一卷，原收錄於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本第六冊，頁2193至2202，又收入《藏外道書》第十冊746頁至755頁。

○清·劉一明《黃庭經解》及附圖，收入《道藏精華》第四集之三，頁95至100；其後又收入《藏外道書》第八冊557頁至561頁。

○《上清黃庭內景經》白文本，《藏外道書》第九冊326頁至330頁上。

○民·陳撈寧《黃庭經講義》，《藏外道書》第廿六冊145頁上至158頁上。後又增補成《道教與養生》，北京，華文出版社，2000年3月出版。

○張超中、杜琮《黃庭經今譯·太乙金華宗旨今譯》，北京，中國社會科學出版社，1996年12月。

◎本書所採用《道藏精華》，以精裝本之冊集為主。《道藏精華》在諸集的稱呼上，常有含混不一的情形出現。如劉一明《黃庭經解》在《道藏精華》第四集之三，但在劉一明《黃庭經解》書頁上卻寫《道藏精華》第四集之五。《道藏精華》編者不能統一稱呼，易造成翻查者的困擾。

◎本書注中關於《黃庭經》各章經文押韻字之認定，係據韻書而來。由於《黃庭經》撰成在漢代，所以應以較早的韻書為依據，韻書較早者為隋·陸法言《切韻》，其書今佚，其次為《廣韻》。本書中關於《黃庭經》各章押韻的認定上，採用宋真宗大中祥符元年（公元1008年），陳彭年等奉詔編纂之《廣韻》為主，兼參考清·陳澧《切韻考》及清·段玉裁《說文解字》中之古韻十七部分類法，以及清·余照輯《詩韻集成》韻字分部及古韻通押之說。

## 序 論

梁丘子撰〈黃庭內景玉經訣〉（梁丘子《黃庭內景玉經註·卷上》，收入《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》）

《黃庭內景玉經》者，一名《太上琴心文》，琴，和也。誦之可以和六府，寧心神，使人得仙也。一名《大帝金書》，扶桑大帝君宮中盡誦此經。以金簡刻書之，故曰金書。一名《東華玉篇》。東華者，東方諸宮名也，東海青童君所居。其中玉女仙人皆誦詠之。刻玉書之，故為玉篇也。當清齋九十日，誦之萬過，使調和三魂，制鍊七魄，除去三尸，安和六府，五藏生華，色反嬰孩，百病不能傷，災害不得干。萬過既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五藏。其時當有黃庭真人、東華玉女教子之神仙焉。此文不死之道也，子有仙相，得吾此書也。此文羅列，一形之神室處，胎神之所在耳。恆誦詠之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關調暢，血髓充溢，腸胃虛盈，五藏結華，耳目聰明，白髮還黑，朽齒更生。所以卻邪病之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也。形充神寧，而曰欲死不可得也。故曰內景黃庭，為不死之道。受者齋九日，或七日，或三日，然後受之。授者為師，受者奉焉。結盟立誓，期以勿泄。古者盟用玄雲之錦九十尺，金簡鳳文之羅四十尺，金鈕九雙，以代割髮歃血不泄之約。此物是神鄉之奇帛，非赤縣之所有也。今錦可用白絹，羅可用青布，鈕可用金環，亦足以誓信九天，制告三官矣。皆奉有經之師，散之寒栖，違盟負誓，七祖受考於湯谷河源，身為考鬼於風刀也。湯谷，神山王口訣也。一人受書，得傳九人，審視形氣，必慈仁忠信耽玄注真者，不毀真正，敬樂神仙，乃可示耳。非其才是為漏泄，謹量可授亦誠難也。又先求感應，推訊虛靈者乃佳也。審可傳者，亦將夢以告悟，臨時之宜亦玄解於心矣。宣泄之科既重，傳之者良為嶮嶮，有《黃庭內經》之子寧不慎密之哉！

《清虛真人口訣》：「夫《內景黃庭經》者，扶桑大帝君之金書，鍊真之秘言也。」

讀《黃庭內景經》者，常在別室，燒香潔盛，乃執之也。諸有此經，辟百邪。若入山林及空暗之地，心中震怖者，正心向北讀《內經》一過，即神靜意平，如與千人同旅而止。能讀之萬過，自見五藏腸胃，及天下鬼神，役使在己。若困病者，心存讀之，垂死亦愈。大都忌食六畜、魚臊、五辛、殭滯之事，若脫履之者，沐浴盥漱，燒香於左右，讀經一過，百病除也。右小君言，暮臥先讀《黃庭經》一過乃眠，使人魂魄自制鍊，得三四過乃佳也。

夫萬法以人為主，人則以心為宗，無主則法不生，無心則身不立。心法多門，取用非一；有無二體，隨事應機。故有凡聖淺深、愚智真假，莫匪心神辯識，運用之所由也。但天下之道殊塗而同歸，百慮而一致。從羣入妙，權實則有二階；胎跡符真，是非同乎一見。有《黃庭內景經》者，東華之所秘也，誠學仙之要妙，羽化之根本。余褻習未周，而觀想粗得，裁靈萬品，模擬一形。義有四宗，會明七字；指事象諭，內外兩言。紬聰隳體之餘，任噓從咽之暇，舐筆磨墨，輒貽原筮。

案：《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》所見梁丘子撰〈黃庭內景玉經訣〉，內容約分三段，一是誦經功德及傳經科儀；二是誦詠《黃庭經》之儀法；三是作者自述註經心得。但〈黃庭內景玉經訣〉，在《雲笈七籤》卷十一，卻被割裂成數段，並分屬不同人所撰。《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）將〈黃庭內景玉經訣〉第三段「夫萬法以人為主」，題為〈梁丘子注釋敘〉。將〈黃庭內景玉經訣〉第一、第二段題為〈務成子注敘〉，並有附註。另外，元人所編《修真十書》卷五十五梁丘子撰《黃庭內景玉經註並序》，將〈黃庭內景玉經訣〉第三段擺在序文最前頭，其次為梁丘子《黃庭經》題註，其次為〈黃庭內景玉經訣〉第一段第二段文字。

就〈黃庭內景玉經訣〉全部文字內容而言，梁丘子《黃庭內景玉經註·卷上》（收入《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》）及《修真十書》卷五十五梁丘子撰《黃庭內景玉經註並序》，皆歸之為梁丘子撰。但《雲笈七籤》卷十一，則以〈黃庭內景玉經訣〉第一、第二段題為〈務成子注



叙》，第三段為其務成子注叙，〈梁丘子注釋叙〉。《雲笈七籤》卷十一在梁丘子叙、務成子序之後，又有〈釋題〉及〈誦黃庭經訣〉，未題撰者；〈釋題〉，以內容看，應為梁丘子注。《雲笈七籤》卷十一有雜糅而未細辨之嫌；且《雲笈七籤》卷十一之注，未說明為何人所注，一般人以其前有務成子序而誤把它歸為務成子序，但經比對，除前二章為務成子注外，其餘三十四章皆採自梁丘子注。筆者以為〈黃庭內景玉經訣〉全部三段內容，應歸屬於梁丘子所撰。但以《雲笈七籤》有附註，參考價值高。今謹將《雲笈七籤》卷十一卷首原貌，抄錄於下，以供研究《黃庭內景玉經》者參考。

## 《雲笈七籤・卷十一・三洞經教部・上清黃庭內景經》 (《正統道藏・太玄部・優字號》)

〈梁丘子注釋叙〉：夫萬法以人為主，人則以心為宗。無主則法不生，無心則身不立。心法多門，取用非一。有無二體，隨事應機，故有凡聖、淺深、愚智、真假，莫匪心神辯識運用之所由也。但天下之道，殊塗而同歸，百慮而一致。從羸入妙，權實則有二階；胎跡符真，是非同乎一見。《黃庭內景經》者，東華之所祕也，誠學仙之要妙，羽化之根本。余褻習未周，而觀想粗得，裁靈萬品，模擬一形；義有四宗，會明七字；指事象諭，內外兩言。絀聰隳體之餘，任噓從呬之暇，舐筆摩墨，輒貽原筮。

〈務成子注叙〉：扶桑大帝君命暘谷神仙王傳魏夫人。暘谷神王，當是大帝之臣。授此經之時，與青童君俱來。夫人初在修武縣中也。《黃庭內景》者，脾為黃庭命門。明堂中部老君居之，所以云「黃庭內人服錦衣也。」自臍後三寸，皆號黃庭命門，故下一云命門，中有黃庭元王玄闕大君。又云：坐當命門。猶如頭中亦呼為泥丸洞房中也。此《經》以虛無為主，故用黃庭標之耳。其景者，神也。其《經》有十三神，皆身中之內景名字。又別有《老君外景經》。總真云：「黃庭內外。涓子云：《黃庭內經》、《外經》者，皆是也。此神名與八景不同。」又遞述有無者，蓋所施用處異也。名服既殊，源本亦別。太極太微者，品號域也。一名《太上琴心文》，「琴，和也。誦之可以和六腑、寧心神，使得神仙。」此十七字，本經所注也。一名《大帝金書》，扶桑大帝君宮中盡誦此經。

以金簡刻書之，故曰金書。此二十一字，本經所注也。一名《東華玉篇》。東華者，方諸宮名也，東海青童君所居也。其中玉女、仙人皆誦詠之。刻玉書之為玉篇。此三十三字，本經所注。夫此二宮之神仙猶誦之者，非復以辟邪，正謂和神耳。但誦萬遍畢，當得洞經。不信此義，亦為一滯也。當清齋九十日，誦之萬遍，此謂先齋九十日，乃就誦之。非九十日齋令誦得萬遍也。誦日數無定限，若專此一法，日夜自可二十遍。若兼以餘事者，乘閑正可四五遍耳。計得十遍，亦可依法禮拜。若遍限既畢，未能通感者，但更精心誦之，勿便止也。使調和三魂，制鍊七魄；除去三尸，安和六府；五藏生華，色反孩童；百病不能傷，災禍不得干。萬過既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五藏。其時當有黃庭真人、中華玉女，教子神仙焉。此不死之道也。臨目外觀，則鬼神標形，接手內視，則藏腑洞別，乃得表裏無隔，棲真降靈，然後稟受玄教，施行妙訣也。既曰不死，則天地長存，復何索乎。子有仙相，得吾此書。吾者，應是暘谷神王自稱也。此文羅列一形之神室，處胎神之所，在耳。於形中諸神，乃不都盡，而目其室宅，亦備窮委密矣。胎神即明堂三老君，所謂胎靈大神也。此最為黃庭之本。恒誦詠之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關朗清，血髓充溢，腸胃虛盈。無復滓穢為虛，津液常滿為盈。所謂六氣盈滿，神明靈也。五藏結華，耳目聰明；朽齒白髮，還黑更生。所以却邪病之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也。紛若者，猶亂雜也。今五藏并膽，是為六緯，並神魂之精爽矣。形充魂精而曰欲死不可得也。故曰內景黃庭為不死之道。人之死也，常在形神相離。今形既恒充，則神棲而逸；神既常寧，則形全無毀。兩者相守，死何由萌？雖曰欲逝，其可得乎？此道乃未能控景登虛，高宴上清，而既無死患，形固神潔，內徹身靈，外降英聖，隱芝大洞，於是而至，端坐招真，不俟遊涉，筌蹄之妙，豈復踰此。受者齋九日，或七日，或三日，然後受之。授者為師，受者奉焉。此師及弟子俱應結齋。齋日多少，隨其身事。若履涉世塵，宜須積日自潔。其山居清整者，三日便足也。結盟立誓，期以勿泄。古有盟用玄雲之錦九十尺，金簡鳳文之羅四十尺，金鈕九雙，以代割髮歃血勿泄之約。此物是神鄉之奇帛，非赤縣之所有也。今錦可用白絹，羅可用青布，鈕可用金釵，亦足以誓信九天，制告三官矣。諸經中信用金龍、玉魚之例，多是寶貴，非寒棲能辦，故許聽以世中易得物比之。今羅、錦異類，事絕人工，理宜准代。猶應選極精潔者。絹九丈，當使連織。釵小細於鈕，以上金九分作九雙，於豐儉為適。皆奉有經之師，散之寒棲。違盟負約，七祖受考於暘谷河源，身為下鬼，考於風刀。「暘谷神仙王口訣。」此七字本經中所注。一人受書，得傳九人，諸經多云七百年傳

三人，此非世上之格。今此雖限人數，不制年期，當是止就一生之身為言也。審視形氣，必慈仁忠信、耽玄注真、不毀真正、敬樂神仙者，乃可示耳。自非其才，是為漏泄。謹量可授，亦誠難也。人雖不可常保，或始勤而未怠，初善而後惡。但本性既能慈仁惠信，耽玄樂仙，應當無復為過咎矣。此六德則未可全親，故後云寧慎密之。又當先求感應，推訊虛靈者乃佳也。審可傳者，亦將得夢以告悟。臨時之宜，亦玄解於心矣。宣泄之科既重，傳之者良為嶮巖。有《黃庭內經》之子，寧慎密之。「清虛真人口訣：夫《內景黃庭經》者，扶桑太帝君之金書，鍊真祕言矣。」二十六字，本經所注。案此二篇，是說傳授科格，非扶桑東華金書玉字本文，止是二匠授南真時口訣，故並題注言之也。讀《黃庭內景經》者，常在別室燒香潔淨，乃執之也。凡欲讀此經，皆當如此。施高座東向、燒香、沐浴、束帶，舒經於案格之上，微其音響，吟諷斫詠，無使輟誤。輟誤之時，當依消摩法，重却前三十字更讀也。記其遍數十過，則應起拜。諸有此經，能辟百邪。若入山林空闇之地，心中震怖者，正心向北讀《內經》一過，即神靜意平，如與千人同旅而止。邪卻則神安，故無復疑懼之患。能讀之萬過，自見五藏腸胃，又見天下鬼神，役使在己。內視既朗，則外鑒亦徹。玉女尚來降授，鬼神何足役使也。若困病者，心存讀之，垂死亦愈。不能執書，故心存讀之。若不堪首尾周遍，但取神名處誦之。涓子云：「靈元是脾神，長四寸，坐脾上，如嬰兒，著黃衣，位為中部明堂老君。若體中有疾，及飢飽不和適之時，但存中部老君之服色，便髻髻在脾。三呼其名畢，咽液七過，萬病如願也。」此即經中所云三呼我名，神自通者也。大都通忌食六畜及魚臊肉，六畜，牛、馬、豬、羊、雞、犬也。魚臊，當謂生臊耳，故為禁也。忌五辛、生蔥、蒜、薤、韭、葫荑也。淹洿之事。世間所可為淹穢事者，皆宜避之，不復曲辯之也。若脫履淹洿之者，沐浴盥漱，燒香於左，讀經一過，百病除也。其餘飲食所忌，學者本不待言。若脫遇淹穢，則可以桃竹而解之，燒香於左，以陽消陰。若不如此，則當致故氣，百病難除矣。按《經》後云：「入室東向讀玉篇。」而《序》云：「北向讀《內景經》一過」者，此謂却邪折惡時，與和神召靈時異也。今若依法恆讀，自可依前所注東向之事也。又小君言山世遠受孟先生法，暮臥先讀《黃庭內景經》一遍乃眠，使人魂魄自制，但行此二十一年亦仙矣。是為合萬過也。夕得三四過乃佳。北岳蔣夫人云：「讀此經，亦使人無病，是不死之道也。」如此暮臨臥，每燒香東向，於寢床而誦之，旦夕一過者，至二十七年，正得萬遍耳。今云二十一年，或是字誤。若不爾，則夕不恆一過也。故復云：「夕三四過乃佳。」計此十遍畢，亦可禮。所以云萬過，亦是取其限義也。讀不患數，患人不能勤耳。

〈釋題〉：黃庭內景。黃者，中央之色也。庭者，四方之中也。外指事，即天中、人中、地中；內指事，即腦中、心中、脾中；故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象諭，即日月、星辰、雲霞之象；內象諭，即血肉、筋骨、藏府之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。

〈誦黃庭經訣〉：入室誦《黃庭內景玉經》，當燒香，清齋，身冠法服，入戶北向四拜，長跪，叩齒二十四通，啟曰：「上啟高上萬真玉晨太上大道君，臣今當入室，誦詠玉經，鍊神保藏；乞胃宮榮華，身得乘虛，上拜帝庭。」畢，次東向揖四太帝，又叩齒十二通，啟曰：「上啟扶桑太帝、暘谷神王，臣某甲今入室披詠玉經，乞使靜室神芝自生，玉華寶輝，三光洞明，萬遍胎仙，得同帝靈。」咒畢，東向誦經，十遍為一過，便還北向四拜，東向四揖，不須復啟。

案：以上係《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·上清黃庭內景經》經文前面序論。依次為：序文、題注與誦經訣。序文有二，首題為〈梁丘子注釋敘〉，次題〈務成子注敘〉有附註；務成子序，其實即是梁丘子〈黃庭內景玉經訣〉前兩段文字，其附註保留了梁丘子六處自註，並於其下註明右多少字，本經所註。如《太上琴心文》下，註云：「『琴，和也。誦之可以和六腑、寧心神，使得神仙。』此十七字，本經所注也。」可知《雲笈七籤》本之注，其撰者在梁丘子之後。則〈務成子注敘〉應是梁丘子注之誤題。又，《雲笈七籤》的〈釋題〉，即是《道藏》梁丘子注本的題注，注中說明黃庭的意思，以及梁丘子用「內象諭」、「外象諭」的析論方式來注經，此二句亦常見於《黃庭內景玉經》三十六章梁丘子注中，以此來做檢驗。《雲笈七籤》本的注，前兩章為務成子注，後三十四章注文與《道藏》梁丘子注及《修真十書》梁丘子注全同，且注中常有「內象諭」、「外象諭」等語，其觀點亦與《黃庭外景玉經》梁丘子注的觀點相同，可以確定《雲笈七籤》第三章以後的注即是梁丘子注，而非務成子注。

## 《太上黃庭內景玉經》古注今譯

（底本據《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐出版公司刊本第十一冊梁丘子注本）

書中古注：採《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》梁丘子注及《雲笈七籤·卷十一、卷十二·三洞經教部·上清黃庭內景經》務成子注前二章注。以《修真十書》梁丘子注本作注文校勘。

### 【題注】

此書託名玉晨大道君所作，全經為七言韻語，分三十六章，每章以首句二字為題，敘述人身中三部八景二十四神、臟腑、三丹田等內神名諱形貌，及修煉身神之法。王褒、景林真人傳予魏華存，為東晉上清派重要道典，撰作年代約在東漢末。

關於《黃庭內景玉經》的撰造時代，據《太平廣記·卷五十八·魏夫人》載魏華存之師王褒降臨齋室，授魏華存（251－334年）上清三十一卷經；另外景林真人又授以《黃庭內景經》，令「晝夜存念，讀之萬遍後，乃能洞觀鬼神，安適六府，調和三魂五臟，主華色，反嬰孩，乃不死之道也。」並說魏夫人「又述《黃庭內景注》」。《太平廣記》的魏夫人傳，出自晉·范邈《南嶽夫人內傳》，據此可知此書是魏華存所得之經，並曾為之作注，此書撰作年代應在東漢。

《黃庭經》有內外景，而內外景一詞，在先秦時已存在。見諸載籍者《荀子·解蔽篇》云：「濁明外景，清明內景。」《大戴記·曾子天圓篇》曾子引述孔子之言，孔子以天為外景，地為內景；天為陽，地為陰；陽為神，陰為靈；陽主施予，陰主化育，陽施陰受，陰陽為萬之本源。孔子內外景之說，當為道教《黃庭經》內外景名稱由來，但其義則較近於《漢書·淮南王傳》所說《淮南子》有內書、外書，及後來《抱朴子》的內、外篇，以內篇為尊，外篇為下。唐·梁丘子以天象來解釋外景，以人體骨肉臟腑

來解釋內景；乃是沿承漢儒以人體效法天象的觀點而來；人體既與天象宇宙同，則修道不外觀思此身。此又與孔子以天為外景，地為內景之說有別，將天地換成人體。

唐·梁丘子《黃庭內景玉經注》上卷經題下注云：

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事：即天中、人中、地中；內指事：即腦中、心中、脾中；故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象諭，即日月星辰雲霞之象也。內象諭，即血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。

梁丘子把黃庭說成三處，明顯和兩部《黃庭經》所說黃庭在臍內腎前的說法不同。另外，《黃庭經》及梁丘子所言的脾，其功能職司及位置，都是把胰當成了脾來敘述。胰在五臟中央，在胃後兩腎間，有輔助消化的功能，脾、胰原是不同的，但古人混而一之，漢代《說文解字》甚且無「胰」字，所以在古文中的脾，實兼指脾胰二者。

## 上清章第一

上清紫霞虛皇前①，太上大道玉晨君②，閑居藥珠作七言③，散化五形變萬神④，是為黃庭作內篇⑤。

琴心三疊舞胎仙⑥，九氣映明出霄間⑦。神蓋童子生紫煙⑧，是曰玉書可精研⑨。詠之萬徧昇三天⑩，千災以消百病痊⑪。不憚虎狼之凶殘⑫，亦以却老年永延⑬。

### 【章旨】

此章說明《黃庭內景玉經》的撰寫因緣，及修煉此經之殊勝功德。此經的「上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是為黃庭作內篇。」仿自《黃庭外景玉經》首句：「老君閑居作七言，解說身形及諸神。」

此章押先仙韻。先仙韻字為：前、言、篇、仙、間、煙、研、天、痊、殘、延，段玉裁古音十四部。另，真韻字為：君、神，段玉裁古音十二部。

### 【注釋】

①上清紫霞虛皇前：在上清境紫色雲霞遍佈虛皇所治的聖境裡。

上清：三清之一，道教最高的天境，在大羅天中。三清依次為：玉清境清微天、上清境禹餘天、太清境大赤天。三清的統治者，據《上清太上開天龍蹻經》及《洞玄靈寶自然九天生神章經》所載，依次為：天寶君、靈寶君、神寶君三人。更據《洞玄靈寶真靈位業圖》、《上洞神天公消魔護國經》，而知天寶君為元始天尊、靈寶君為玉晨大道君、神寶君為太上老君。

紫霞：紫色雲霞，天界以紫色為尊貴，如《上清大洞真經·誦經玉訣》：「訣曰：先於室外，秉簡當心，臨目扣齒三通，存室內有紫雲之炁遍滿，又鬱鬱來冠兆身。……念入戶呪曰：天朗炁清，三光洞明，金房玉室，五芝寶生，玄雲紫蓋 來映我身，仙童玉女，為我致靈，九炁齊景，三光同軌，上乘紫蓋，升入帝庭。」上引一再談到紫雲之炁、玄雲紫蓋、上乘紫蓋，



顯然以紫色為仙聖所用。

虛皇：六朝道教仙聖中最崇高階位之稱，此處的虛皇即是太上大道玉晨君。六朝道經中稱「皇」、「帝」、「丈人」、「先生」、「王」、「君」等名號者，其地位常高於一般之神；如扶桑大帝九老仙皇君、後聖金闕帝君、小有玉真萬華先生、玄洲二十九真伯上帝司禁君、道德丈人、元始天王、九天元父等。如以「聖」、「真」、「仙」作劃分，這些神都應歸入「聖」級之中。有關道教神仙階位，詳見筆者《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》修訂版下編第三章（香港，青松出版社，2013年2月）。

前：指稱地點的用詞，譯為地方。文言文中的「上」、「下」、「內」、「外」、「際」、「前」等，都用來指稱某地方，如塞上、塞下、遷武北海上、三日入廚下，都僅是說明其地，譯成邊塞的地方，北海地方，廚房的地方，不能翻成邊塞上面、邊塞的下面，北海的上面，廚房的下面。

唐·務成子注：「上清者，三清名也。虛皇者，紫清太素高虛洞曜三元道君內號也。太上即高聖太真玉晨玄皇大道君也。理在上清協晨觀藥珠之房，紫霞煥落，瑞氣交映也。」

唐·梁丘子注：「三清之境，有玉清、上清、太清，此三清之中，一切大聖之所居也。按《玉緯經》云：『上清者，虛皇大道君之所治也。即大道之域，包羅三清。又常朝儀西南方，有太靈虛皇天尊，即元始之本號也。道君欲明作七言之所，始乎紫霞之宮也，亦名紫瓊宮，亦曰紫晨之宮。』」

②太上大道玉晨君：上清教主太上大道玉晨君。

太上大道玉晨君：玉清、上清、太清三清境中，太上大道玉晨君為上清境的統治者，也稱為靈寶君，所說經典，《正統道藏》列入洞玄部。

③閑居藥珠作七言：在藥珠宮中悠閒無事，撰作了七言詩。

閑居：即閒居，在家中悠閒無事。

藥珠：藥珠宮，太上大道玉晨君所居宮殿。唐·梁丘子《黃庭內景經注》云：「《秘要經》云：『仙官中有寥陽之殿，藥珠之闕，七映之房，道君在中而說經也。人身備有之也。』」務成子注：「藥珠，上清境宮闕名也。述作此經，皆以七言為句也。」

作七言：撰作七言詩，此指古體七言詩，七字一句，可押平聲韻，可押仄聲韻，句數無限，可長可短。言：字。

唐·務成子注：「太上即高聖太真玉晨玄皇大道君也。理在上清協晨觀藥珠之房，紫霞煥落，瑞氣交映也。藥珠，上清境宮闕名也。述作此經，皆以七言為句也。」

梁丘子注：「太上大道玉晨君，太上尊之號也。按《本行經》，有元始五老之君號也。玉晨君，即皇老之一號也。」

④散化五形變萬神：析散解化萬物賴以生成的五行結構，變易成萬種不同神祇。

五形：指五行，「形」通「行」。萬物皆由道生一，一即是氣，氣分陰陽，陰陽衍生五行：陽中之陽為太陽，即火；陰中之陰為太陰，即水；陽中有陰為少陽，為木；陰中有陽為少陰，為金；陰陽相調和為土。萬物皆由陰陽五行所構成，能掌握五行生剋，即可變化萬形。《子華子·北宮意問》云：「夫天降一氣，則五氣（案：「五氣」，《正統道藏·太清部·顛字號》本子作「五氣」，《四庫全書·子部·雜家類》作「吾」。）隨之，寄備於陰陽，合氣而成體；故有太陽、有少陽、有太陰、有少陰；陰中有陽，陽中有陰；故陽中之陽者，火是也；陰中之陰者，水是也；陽中之陰者，木是也；陰中之陽者，金是也；土居二氣之中間，以治四維，在陰而陰，在陽而陽，故物非土不成，人非土不生。」萬物稟五行而生，在天為五行，在人為五臟及五臟所藏之精神魂魄意。能散化五行，自能隨意聚散一氣，而成萬物、萬民、萬神。

務成子注：「散化形體，變通萬神，明此經祕妙矣。」

明·冷謙注：「七言之旨，能化五行之炁，散彌六合，而變通萬神。」

⑤是為黃庭曰內篇：這本書就叫做《黃庭內景玉經》。

案：道藏白文本「曰」作「作」，梁丘子注本、務成子注本皆作「曰內篇」。

黃庭：經名。內篇：指內景。

務成子注：「真言歎美，又曰內篇也。」

⑥琴心三疊舞胎仙：以似琴音般平和之心念引氣入身，聚氣煉形於上、中、下三丹田中，使脫離凡胎成仙胎而飛昇天界。

琴心：似琴音般和柔之心，清靜之心，即意念平和，以平和之意引氣

入身。在內丹修煉上，意為黃婆。琴：和諧。

三疊：三處聚氣，指聚氣於上、中、下三丹田。疊：積聚。上丹田為泥丸（兩眉間卻入三寸處），《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「從兩眉間却入一寸為明堂，却入二寸為洞房，却入三寸為丹田。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）中丹田指絳宮（心臟），《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉說絳宮所在：「從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》，新文豐十一冊六二六頁。）下丹田，在臍下三寸許卻入，方一寸，《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉說下丹田所在「對臍卻入三寸許，方一寸。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》，新文豐十一冊六二六頁）

舞胎仙：使脫離凡胎成仙胎而飛昇天界。梁丘子以胎仙為胎息之仙。仙字，道藏白文本作「僊」。

唐·務成子注：「琴，和也。三疊，三丹田，謂與諸宮重疊也。胎仙，即胎靈大神，亦曰胎真，居明堂中，所謂三老君，為黃庭之主，以其心和則神悅，故舞胎仙也。」案：務成子所說，是指下丹田黃庭元王而言，《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉云：「下丹田，號命門黃庭宮，對臍卻入三寸許，方一寸。左有嬰兒，號黃庭元王，名始明精，字元陽昌。右有弼卿，名歸上明，字谷下玄。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊六二六頁）《大洞玉經》卷上〈三元紫精君道經第六〉「命門桃康君」一段下注：「（命門），在臍下三寸，其形方圓一寸；男子藏精，女子藏胎；下丹田也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁下）

梁丘子注：「琴，和也；疊，積也。存三丹田，使和積如一，則胎仙可致也。胎仙，胎息之仙也，猶胎在腹中有氣而無息。」

明·冷謙注：「琴音清和具五行。琴心者，清其心而和合五行。三疊，乃三田。則三田之中，胎仙自舞。」

明·李一元注：「舞胎仙者，由是而神全，由是而調養，由是而無為升天，謁帝受籙，號真逍遙，閬苑拜舞宸墀神仙領袖。」

⑦九氣映明出霄間：九天混元之氣，光明輝煥，入於鼻而上達於腦部

泥丸宮。

九氣：或說三丹田之氣，或說九天之氣。九天，泛指天界。

映明：光明炳煥。

霄：雲霄，指人腦中泥丸等宮。

案：內丹河車之運行，氣由鼻入，下至丹田，再由尾間（脊椎盡處），經命門（身後與臍相對位置）、夾脊（身後與心臟相對位置，兩肩夾骨處），上行至泥丸（兩眉間卻入二寸處，頭頂中心處）。

唐·務成子注：「九天之氣入於人鼻，周流腦宮，映明上達，故曰出霄間。《九天生神經》曰：『三元育養，九氣結形。』」

唐·梁丘子注：「三田之中，有九氣炳煥，無不燭也。《大洞經》云：三丹田及三元、三洞房，合為九宮，宮中有天皇九魄變為九氣，化為九神也。」

明·冷謙注：「九為陽數，九炁，純陽之炁。暎發光明，出於霄漢之間。」

⑧神蓋童子生紫煙：兩眉雙眼散發出坎離調和的紫色光芒。

神蓋：兩眉，如蓋遮映雙眼。童子：瞳仁，指雙眼。

紫煙：紫色雲氣，此指目光。紫色係紅與藍相調和而成，象徵離火（心）與坎水（腎）之調合。

唐·務成子注：「神蓋謂眉也。童子，目神也。紫煙，即目光氣也。」

唐·梁丘子注：「觀照存思，假目為事。下文云眉號華蓋覆明珠。華蓋即神蓋，謂眉也。明珠，目童子也。紫煙，目精妙之氣。」

明·冷謙注：「心神，屬離。童子即嬰兒，屬坎。蓋，乃蓋合之意。神蓋童子，即以神馭炁，坎離交而紫煙生，乃結丹之象也。」

⑨是曰玉書可精研：是說這本似美玉般珍貴的道書，可以專精來研讀。

唐·梁丘子注：「文因述始，專則能通。」

⑩詠之萬遍昇三天：誦詠萬遍，可以使人飛昇三清天境。

三天：即玉清、上清、太清等三清境，為道教最高仙境。

唐·務成子注：「此經亦曰玉書，謂精心研慮，誦滿萬遍即自昇天矣。三天者，太清、上清、玉清也。」

唐・梁丘子注：「精備神充，名上三清。」

⑪千災以消百病痊：千種災難得以消除，百種疾病因而痊癒。

痊：病癒。

唐・梁丘子注：「精神具，則災病自消。」

⑫不憚虎狼之凶殘：不必畏懼虎狼的凶殘。

憚：畏懼。

唐・梁丘子注：「无殘傷也。」

⑬亦以卻老年永延：也可以返老還童，年壽長延。

卻老：退除老年，返老還童。卻：退。

永延：長久延續下去。

唐・務成子注：「真經尊重，持誦蒙恩，災病自除，虎狼不犯，衰年轉少，壽命延長。《道經》曰：『攝生者，毒蟲猛獸不搏也。』此一章初說經之旨也。此經蓋是太上弟子所撰記耳。猶如《孝經》、《禮記》，稱孔子閑居也。」

唐・梁丘子注：「此一章都說黃庭之道也。」

### 【翻譯】

在上清境紫色雲霞遍佈虛皇所治的聖境裏，上清教主太上大道玉晨君，在蕊珠宮中悠閒無事，撰写了七言詩。析散解化萬物賴以生成的五行結構，變易成萬種不同神祇，這本書就叫做《黃庭內景玉經》。

以似琴音般平和之心念引氣入身，聚氣煉形於上、中、下三丹田中，使脫離凡胎成仙胎而飛昇天界。九天混元之氣，光明輝煥，入於鼻而上達於腦部泥丸宮。兩眉雙眼散發出坎離調和的紫色光芒。是說這本似美玉般珍貴的道書，可以專精來研讀。誦詠萬遍，可以使人飛昇三清天境。千種災難得以消除，百種疾病因而痊癒。不必畏懼虎狼的凶殘，也可以返老還童，年壽長延。

## 上有章第二

上有魂靈下關元①，左為少陽右太陰②，後有密戶前生門③，出日入月呼吸存④。元炁所合列宿分⑤，紫煙上下三素雲⑥。灌溉五華植靈根⑦，七液洞流衝廬間⑧，迴紫抱黃入丹田⑨，幽室內明照陽門⑩。

### 【章旨】

此章在說明黃庭的所在位置，其位置在心臟絳宮之下，下丹田之上，前有臍，後有腎，即是臍後腎前之處為存思聚氣所在的黃庭。與此章文義相近的為：《太上黃庭外景玉經·上部經》：「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根。審能修之可長存。」

此章押元韻及刪韻，段玉裁古音同在十四部。元文韻字為：元、門、存、分、雲、根。刪先韻：間、田。

### 【注釋】

①上有魂靈下關元：它的上面有魂神所棲的心臟，底下有在臍下三寸的下丹田。

魂靈：心，心為魂神所棲。靈：神；《尚書·泰誓》「惟人萬物之靈」，孔安國《傳》：「靈，神也。」陳撷寧《道教與養生·黃庭經講義》：「魂靈即心神，關元在臍下三寸。」（陳撷寧《道教與養生》251頁，北京，華文出版社2000年3月。）

關元：下丹田，在臍下三寸卻入處。

案：此章在敘述人身黃庭的部位所在。

唐·務成子注：「魂，魂魄也。靈，胎靈也。魂在肝，魄在肺，胎靈在脾。關元，臍也。臍為受命之宮，則魂魄在上，關元居下。」

唐·梁丘子注：「上魂，天分也；下關，地分也。魂靈无形，關元有質，人法天地，形象具之。一如後說。」

明·冷謙注：「魂，心魂也。關，腎關也。」

②左為少陽右太陰：左右為產生精氣的雙腎。

案：少陽、太陰指黃庭所在的左右，以此經所言黃庭的位置在臍後命門前看來，臍後兩側為雙腎，臍直對背後的命門關，所以少陽太陰，應指雙腎而言；腎性屬陰，但腎能生精生氣，精屬陰，氣為陽，左陽右陰，所以稱用以稱二腎。務成子用雙目來解釋它應誤。梁丘子以「左東右西，卯生酉殺」釋之，亦是混淆難明。東，五行為木、為春、為卯；西，為金、為秋、為酉；春生秋殺，卯生酉殺，此為五行生剋，但與黃庭的位置應無關。其餘注家，如明代李一元以左膽右肺釋之，亦與黃庭位置不合。

唐·務成子注：「少陽，左目也。太陰，右目也。」

唐·梁丘子注：「左東右西，卯生酉殺。」

明·冷謙注：「少陽，足少陽。膽經：膽乃肝腑，屬木，能生心火。太陰，手太陰。肺經：屬金，能生腎水。言心腎二家之母炁。」

③後有密戶前生門：黃庭後面為密戶（腎），前面為生門（臍）。

密戶：兩腎，也稱幽闕。

生門：臍，也稱命門。命門有多種說法，外景經所說黃庭所在云：「後有幽闕前命門」，此命門指臍。又，宋元丹道家以人身脊後與臍相對之部位為命門，此命門在黃庭及兩腎後，為河車運行所必經之地。

案：外景經云：「後有幽闕前命門」與此句相同，密戶即幽闕，生門即命門。務成子注以腎為幽闕，梁丘子亦以為兩腎。但近人陳撝寧以為幽闕是臍，陳撝寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第一章黃庭云：「幽闕即生門，生門即臍，針灸家名為神闕，又名氣舍。」（陳撝寧《道教與養生》頁 252，北京，華文出版社，2000 年 3 月。）今以外景「幽闕俠之高巍巍」看來，應指腎而言，陳撝寧之說恐誤。黃庭在生門（臍）後，在兩腎之前，也在兩腎之間，外景經云：「後有幽闕前命門」務成子注云：「腎為幽闕目相連。臍為命門三寸，日出月入陰陽并，呼吸元氣養靈根也。」其說近是。臍為命門三寸，三寸指臍之大小。

又，陳撝寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第一章黃庭：「命門即密戶，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。」（陳撝寧《道教與養生》頁 252，北京，華文出版社，2000 年 3 月。）陳說將身體脊後之命門用來稱密戶，並不正確。此命門即生門，不然無法解釋《黃庭外景經》



黃庭「後有幽闕前命門」一語，以外景看，命門在黃庭之前，命門即是內景的生門，即是臍。

又案：自首句至此，說明人身中的黃庭，位在心臟下，下丹田之上，在臍後腎前，由於腎有兩個，分處兩旁，所以黃庭的左右也是兩腎，也就是黃庭的位置，在肚臍後命門前，兩腎間前的空虛處，其位置即為黃庭。南宋內丹北宗王重陽仍以臍內一寸三分為黃庭，為結丹處。南宗白玉蟾等以兩腎間之炁海為主，以為先天一陽之炁即由此而生。雖名相有所不同，但所指的位置應相近。其明確的位置，以人身之部位而言，臍（神闕）之後重要穴位有兩腎之間，兩腎間之後為命門，命門和臍相對，黃庭其處即在臍後命門前，兩旁稍後為兩腎，所以黃庭其處和兩腎間的氣海說部位相連。

唐·務成子注：「密戶，腎也。腎為藏精宮，當密守之，使不躁泄。生門，命門也。」

唐·梁丘子注：「前南後北。密戶，後二竅，言隱密也。生門，前七竅，言藉以生也，合為九竅也。」

明·冷謙注：「兩腎藏精為密戶，附脊居後，左右相對，中虛一竅為命門，即生門。初生受胎，未形先具，渾如太極，先天真一之炁存此。其生炁從命門出，則向前與臍相對。」

④出日入月呼吸存：觀想左目為日右目為月，兩目射出光芒，返照身內。並存思呼吸，引氣循身。（或譯：人之呼與吸，就像日和月相循環更遞。）

出日入月：觀想左目為日右目為月，兩目射出光芒，並返照身內。日月，指雙目。出入，指發出光芒及返照。

呼吸：專心存思呼吸導引。存：存思，專注觀想。案：陳摠寧《黃庭經講義》解釋為：「今按呼為出，吸為入；出為辟（闕），入為闔；辟為陽，闔為陰；陽為日，陰為月，故曰：出日入月呼吸存。」

唐·務成子注：「謂常存日月於兩目，使光與身合，則通真矣。《九真中經》曰：『夜半生氣，或雞鳴時正坐閉氣，存左目出日，右目出月，兩耳之上為六合高窗，令日月使照一身，內徹泥丸，下照五藏腸胃之中，了了洞見。內徹外合，一身與日月光共合。良久，叩齒九通，咽液九過，

微祝曰：太上玄一，九皇吐精，三五七變，洞觀窈冥。日月垂光，下徹神庭，使照六合，太一黃寧。帝君命簡，金書不傾。五老奉符，天地同誠。使我不死，以致真靈，卻過萬邪，禍害咸平。上朝天皇，還老返嬰，太帝有制，百神敬聽。』」

唐·梁丘子注：「日月者，陰陽之精也。左出右入，身有陰陽之氣。出為呼氣，入為吸氣，呼吸之間，心當存之。《上清紫文》云：『心存日月，坐立任所便。』是也。」

明·冷謙注：「日，陽也；月，陰也。取坎中之一陽，出入於離中之一陰，所謂取坎填離，一出一入。存吾呼吸間耳。此言心腎交姤之妙。」

⑤元炁所合列宿分：使元始祖氣和吾身相合為一，觀想身中臟腑諸神如同天地星辰般依序列分明。（或譯：存思元始祖氣與身相合，日月星辰光氣分明照耀。）

案：「元炁」，務成子本子作「四氣」，道藏白文本、梁丘子注本、劉長生解本均作「元炁」。

元炁：天地未分前的混沌之氣，亦即元始一氣，萬物所稟之以生之祖氣。

列宿：天上的星宿，一般指排列在天空中的二十八宿；務成子及梁丘子解釋為日月星。

唐·務成子注：「四氣，四時靈氣也。列宿，三景也。謂常存元氣合於身，兼思日月斗星分明煥照，久則通靈。」

唐·梁丘子注：「元氣，一也。使心與道一合。存日月星辰輝光，照耀羅列，一身分明，與天地合也。」

明·冷謙注：「四炁，金木水火。四炁和合其精華，如列宿分布周流。」

⑥紫煙上下三素雲：眼中發出紫色光芒，三色祥雲上下周身環繞。

紫煙：即第一章「神蓋童子生紫烟」的紫煙，指兩眉雙眼散發出坎離調和的紫色光芒。

三素雲：由純一精氣所成三種不同顏色的祥雲。素：純一不雜。案：據《上清太上帝君九真中經·中央黃老君八道祕言章》所言「三素飛雲」，係依不同神仙及季節，所乘坐的雲色各不同，有紫、綠、白三色，有玄、青、黃三色，有紫、青、黃三色等。此經是上清派太師魏華存所傳三十一卷上

清經之一，撰成年代應在漢末三國前，可以用來解釋《黃庭經》。

唐·務成子注：「三素者，紫素、白素、黃素也。常存三元妙氣上下在身，則形神通感。」

唐·梁丘子注：「紫煙，是目精之氣。存見三丹田中，上下俱有白氣，白氣流通一體。又云：目光有紫青絳三色，為三素雲。仙經云：『雲林夫人咒曰：目童三雲，兩目真君。』」

明·冷謙注：「紫煙上下，呼吸進火之法象。三素雲，乃三田之中，素淨之炁。如雲蒸雨降，灌溉五藏之精華，以植靈根。此言交姤後，元炁滋溢，聚精華而立丹基。」

⑦灌溉五華植靈根：雲氣灌溉五臟散出光華，培植生命靈妙根源的黃庭。

五華：五臟所生光芒。

靈根：靈妙根源。陳撄寧《黃庭經講義·第五章漱津》：「靈根，乃人身臍下之命根也。常人此根不固，易為情欲疾病所搖動，日衰一日，而人死矣。修煉家運用升降吐納之功，使口中津液源源而來，汨汨而吞，如草木得肥料之培養，而根自固矣。」案：靈根可以用來泛指生命靈妙根源所在，但此章以黃庭為主，此處之靈根應是指黃庭。參見本書外景經第一章靈根下注。

唐·務成子注：「五華者，五方之英華，即氣也。靈根，舌本也。謂漱咽津液，兼吸引五氣而服之，則靈根永存，神府清暢。」

唐·梁丘子注：「素雲之氣，在口為玉液，存咽之以灌五華。五華者，五臟之英華。靈根，命根植生。」

⑧七液洞流衝廬間：日月星及四季運行所生之氣，使臟腑產生津液流通全身，上衝頭頂兩眉之間。

七液：泛指臟腑所生津液，即臟腑真氣。務成子以為七液是日月星及四季所施放之氣，在人身所結成靈液。梁丘子以為是人身頭部七竅（兩眼、兩耳、兩鼻孔及口）所生之液。明·冷謙注以心、肝、肺、脾、腎、炁、血為七液；今人杜琮《黃庭經今譯》取其說云：「七液，指五臟之精液，即人身中心液、肝液、脾液、肺液、腎液、氣液、血液，猶體內真氣。」今以下句「迴紫抱黃」看來，應是指臟腑真氣。

洞流：通流。洞：通。

廬間：頭顱兩眉間處，有時指鼻子。陳撝寧《黃庭經講義·第四章呼吸》：「廬間，亦名規中，即黃庭也。」陳以黃庭為廬間，說法與務成子及梁丘子不同，今不採。

唐·務成子注：「廬間，兩眉間，謂額也。七液者，謂四氣三元結成靈液，流潤藏府，氣衝腦盛也。」

唐·梁丘子注：「七竅之液，上下周流，上流曰衝，下流曰迴。廬，額廬之間明堂中。」

明·冷謙注：「七液：心、肝、肺、脾、腎、炁、血之七液。以靈根既植，通流而衝入於神廬之間。」

⑨迴紫抱黃入丹田：守聚紫黃等臟腑真氣，滙入人身三丹田中。

迴紫抱黃：環抱聚守紫黃等臟腑真氣。梁丘子說：「脾氣黃，目氣紫。」此處泛指臟腑所生氣。

丹田：此泛指三丹田，人身三處重要修煉處，上丹田為泥丸，中丹田為絳宮，下丹田為臍下三寸處丹田宮。

唐·務成子注：「丹田，上丹田。在兩眉間卻入三寸之宮，即上元真一所居也。紫、黃者，三元靈氣也。」

唐·梁丘子注：「內象論也。脾氣黃，目氣紫，七液周流，抱黃迴紫，出入呼吸，俱入丹田。丹田有三所，靈命之根也。按《大洞經》云：『眉間卻入三分為雙田一，入骨際三分為臺闕，左為青房，右為紫戶，二神居之。眉間卻入一寸為明堂宮，左明童真君，右明女真宮，中明鏡神君。眉間卻入二寸為洞房，左无英君，右白元君，中央黃老魂。眉間卻入三寸為丹田宮，亦名泥丸宮，左有上元赤子君，右有帝卿君。又卻入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。又卻入五寸為玉帝宮，有玉清神母居之。又當明堂上一寸為天庭宮，有上清神女居之。又洞房直上一寸為極真宮，太極帝妃居之。又丹田直上一寸為丹玄宮，有中黃太一君居之。又流珠直上一寸為太皇宮，太上君居之。男為雄一，女為雌一，雄雌二神，男女並可兼修之。』」

明·冷謙注：「迴紫，乃紫煙炁中，抱黃之金丹，而入中丹田。」

⑩幽室內明照陽門：存思黃庭幽室，使體內光明，命門輝耀。

幽室：黃庭；務注為腎，兩腎間前即是黃庭。

陽門：身後與臍相對之命門，為內丹修煉三關之一：尾閭、命門、夾脊。又，明·李一元注：「陽門，頂門也。」說法恐誤。

唐·務成子注：「幽室，腎也。陽門，命門也。謂存念腎臟，令其內明；專氣保精，無使泄散；朗照內外，兼守命門也。此一章先說黃庭宮府所在，氣液周流，上下相通。」

唐·梁丘子注：「幽隱之室，內自思存，心目明鑒，燎如日月。夫神者，無方之謂也。心識無方，存之則有，遣之則亡。」

明·冷謙注：「幽室，命也。即密戶內起火，而明光返照於頂上之陽門，性也。」

### 【翻譯】

黃庭的上面有魂神所棲的心臟，底下有在臍下三寸的下丹田。左右為產生精氣的雙腎。黃庭後面為密戶（腎），前面為生門（臍）。觀想左目為日右目為月，兩目射出光芒，返照身內。並存思呼吸，引氣循身。（或譯：人之呼與吸，就像日和月相循環更遞。）使元始祖氣和吾身相合為一，觀想身中臟腑諸神如同天地星辰般依次序列分明。（或譯：存思元始祖氣與身相合，日月星辰光氣分明照耀。）眼中發出紫色光芒，三色祥雲上下周身環繞。雲氣灌溉五臟散出光華，培植生命靈妙根源的黃庭。日月星及四季運行所生之氣，使臟腑產生津液通流全身，上衝頭頂兩眉之間。守聚紫黃等臟腑真氣，匯入人身三丹田中。存思黃庭幽室，使體內光明，命門輝耀。

### 口為章第三

口為玉池太和官<sup>①</sup>，漱咽靈液災不干<sup>②</sup>。體生光華氣香蘭<sup>③</sup>，  
卻滅百邪玉鍊顏<sup>④</sup>。審能修之登廣寒<sup>⑤</sup>，晝夜不寐乃成真<sup>⑥</sup>。雷鳴  
電激神泯泯<sup>⑦</sup>。

#### 【章旨】

此章敘述口中津液的功能及修煉方式，能使口中生津液並蕩漱於口中，吞咽而下，使五臟六腑皆受潤澤，則能卻病登真。此章可與本書〈天中章第六〉「舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁燠」下注相參看。另外，與此章內容相近的為：《太上黃庭外景玉經·黃庭第二》：「玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。」

又，道書詳述以口中玉液來煉形的有：明·白庭階《性命圭旨》萬神圭旨亨集第一節口訣〈玉液煉形法則〉，文云：

初學之人，平素勞碌，乍入園中，一但安逸，逸則四肢不運動，安則百節不流通，以致脈絡壅塞，氣血凝滯，此通關蕩穢之法，不能無也。此法先用行氣主宰，照在玄膺一竅，此竅可通氣管，即《黃庭經》所謂「玄膺氣管受精符」是也。少頃，則津液滿口，如井水然，微漱數遍，徐徐以意引以重樓，漸達臍中、尻尾、中脘、神闕，至氣海而止。就從氣海分開兩路，至左右大腿，從膝至三里下腳背，及大拇指，又轉入湧泉，由腳跟腳彎循大腿而上，至尾閭合做一處，過腎堂夾脊雙關，分送兩肩兩膀兩臂至手背，由中指轉手掌，一齊旋迴過手腕，由胸傍歷腮後，從腦灌頂，復下明堂上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此為一轉畢，稍停，又照前行功，則壅滯之處，漸次疏通，不惟貫穿諸經，亦能通達諸竅，即《心印經》所謂「七竅相通，竅竅光明」是也。蓋吾人靈明一竅，六合而內，六合而外，本無不周，本無不照，其不能然者，為形所礙耳。直要煉到形神俱妙，方才與道合真。

本章押寒、真二韻。寒韻字為：官、干、蘭、顏、寒，段玉裁古音十四部。真韻：真、泯，段玉裁古音十二部。

案：自此章以下，雲笈卷十一及十二所見務成子注，實即是梁丘子注；二者注文全同，務注實際上已亡佚，今刪去不錄。

### 【注釋】

①口為玉池太和官：口的功能在分泌津液，滋潤調和五臟，所以稱為玉池，也稱為主司太和的官吏。

案：「太和官」，梁丘子注本作「太和官」，叶韻；白文本作「太和宮」不能叶韻。

玉池：指口而言。口中津液為玉液，所以稱口為儲存玉液的池子。

太和官：調和臟腑之功能。太和：至為調和之氣。《易經·乾卦·彖》：「保命太和，乃利貞。」朱熹《周易本義》注云：「太和，陰陽會合沖和之氣也。」官：主司其職。

唐·梁丘子注：「口中津液為玉液，一名醴泉，亦名玉漿。貯水為池，百節調柔，五藏和適，皆以口為官主也。一本有作太和宮，於文韻不便也。《大洞經》云：『心存胃口有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃管，張口承注魂液，仰吸五氣。當即漱滿口中內外津液，滿口咽之，遣直入玄女口中，五過畢，叩齒三通，微咒曰：玉清高上九天九靈，化在玄女，下入胃清，金和玉映，心開神朗，服食日精，金華充盈。』」

明·冷謙注：「此由結丹後，方有此太和靈液聚於口中。嗽咽而效驗如此。官者，主也，司也。」

②漱咽靈液災不干：蕩漱口中神妙津液並吞咽下去，可以使災病不來干犯。

漱：口中含水蕩洗。咽：吞嚥。

靈津：神妙的津液，指口水。靈：神。

干：冒犯、觸犯。

唐·梁丘子注：「靈液真氣，邪不干正。」

③體生光華氣香蘭：使身體產生潤澤光滑，散發出蘭花般香氣。

光華：光芒、光輝。

唐·梁丘子注：「不食五穀，無穢滓也。」



④卻滅百邪玉鍊顏：能驅退消滅百種邪魔，修煉成似玉般容顏。

卻：退。玉鍊顏：鍊成玉般容顏。

唐·梁丘子注：「肌膚若霜雪，綽約若處子。」

⑤審能修之登廣寒：真能詳盡明確的修煉它，可以飛昇登上月中廣寒宮。

審：詳細、真實明確。廣寒：廣寒宮，月中宮殿，嫦娥所居。

唐·梁丘子注：「廣寒，北方仙宮之名，又云山名，亦曰廣霞。《洞真經》云：『冬至之日，月伏於廣寒之宮，其時育養月魄於廣寒之池。天人採青華之林條，以拂日月光也。』」

明·冷謙注：「前已徵驗，審能修之，即登廣寒。廣寒，尾閭穴名。從廣寒而逆運泥丸，經玉池而下三田，周而復始。晝夜工勤不寐，乃得成真。」

⑥晝夜不寐乃成真：（若能達到）不論白晝黑夜皆不須睡眠，是為成就仙真之位。

乃：是。

案：此句意謂仙人精氣純滿，不須睡眠，所以《莊子·刻意篇》說聖人：「其寢不夢，其覺無憂。其神純粹，其魂不罷。虛無恬淡，乃合天德。」其寢不夢，應該是以其不寐，所以無夢。

唐·梁丘子注：「勤修靜定，則為真人。」

⑦雷鳴電激神泯泯：縱使雷聲振恐電光激射，心神都是幽寂恬淡，不為所動。

泯泯：幽寂不動的樣子。

案：此句形容悟道者之心境，能寂然不動，縱使疾雷破山飄風振海，也不受外物所影響。《莊子·齊物論》云：「至人神矣！大澤焚而不能熱，河漢沍而不能寒，疾雷破山而不能傷，飄風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而游乎四海之外，死生無變於己，而況利害之端乎！」

唐·梁丘子注：「泯泯，取平聲讀。調神理氣，精魄恬愉。雖遇震雷而不驚懼。又曰：雷鳴電激為叩齒。叩齒存思，乃是神用，不得言泯泯。」

明·冷謙注：「關竅已通，如雷之鳴，如電之激，而神依乎恍恍惚惚，

綿綿若存，故曰神泯泯。此丹成之候也。自上有靈魂至此，乃概言丹道。」

【翻譯】

口的功能在分泌津液，滋潤調和五臟，所以稱為玉池，也稱為太和宮。蕩漱口中津液並吞咽下去，可以使災病不來干犯。使身體產生潤澤光滑，散發出蘭花般香氣。能驅退消滅百種邪魔，修煉成似玉般容顏。真能詳盡明確的修煉它，可以飛昇登上月中廣寒宮。（若能達到）不論白晝黑夜皆不須睡眠，是為成就仙真之位。縱使雷聲振恐電光激射，心神都是幽寂恬淡，不為所動。

## 黃庭章第四

黃庭內人服錦衣①，紫華飛裙雲氣羅②。丹青綠條翠靈柯③。  
七蕤玉籥閉兩扉④，重掩金關密樞機⑤。玄泉幽闕高崔嵬⑥，三田  
之中精氣微⑦。嬌女窈窕翳霄暉⑧，重堂煥煥明八威⑨。天庭地關  
列斧斤⑩，靈臺盤固永不衰⑪。

### 【章旨】

此章敘述黃庭宮之守宮真人服色形貌，以供修煉時存思之用，與此相近的為：《太上黃庭外景玉經·上部經》：「黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉。幽闕俠之高巍巍，丹田之中精氣微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。」

此章押脂微合韻、歌韻，押脂微韻字為：衣、扉、機、嵬、微、暉、威、衰，在段玉裁古韻十五部。歌韻字為：羅、柯。

### 【注釋】

①黃庭內人服錦衣：身中黃庭宮（在臍後腎前）內的真人，上身穿著彩色錦繡衣服。

錦：有彩色花紋的絲織品。

案：《太上黃庭外景玉經·黃庭第二》：「黃庭中人衣朱衣。」則黃庭真人所穿為赤色錦衣。

唐·梁丘子注：「黃庭內人謂道母，黃庭真人謂道父，人身備有之。錦衣，具五色也。即謂五藏之真氣也。三庭之中備有之。」

明·冷謙注：「黃庭內人，脾神。服錦衣，乃翳膜之華彩。」

②紫華飛裙雲氣羅：下身穿著散發紫色光芒，繡有雲朵飛揚的長裙（或譯：紫色光芒的裙子飄動，像雲氣般羅列天空）。

紫華：紫色光芒。羅：散佈、羅列。

唐·梁丘子注：「《十方經》云：高上玉皇衣文明飛雲之裙，即神仙之所服也。」

明・冷謙注：「紫華飛裙，丹青翠綠，脾之本色。脾有兩邊，紫色光華，如裙之飛動。雲氣羅，脾中之炁，如雲炁之羅列。」

③丹青綠條翠靈柯：衣上用丹青做顏料，畫出靈妙的翠綠色枝條。

丹青：紅色青色等顏料。丹：紅色。柯：草木的枝條。

唐・梁丘子注：「五色，雜氣共生。枝條，仙衣之飾。」

明・冷謙注：「靈柯者，其運動甚靈，與喬柯相似。」

④七蕤玉籥閉兩扉：七竅似花蕤低垂，要用鎖籥來閉鎖它雙眼的開關門戶（閉七竅內視返聽，不受物囿）。

案：「七蕤」道藏白文本作「七蕤」，道藏梁丘子注及《雲笈七籤》卷十一本子作「七蕤」。七蕤喻七竅，人以七竅來視聽食息，其中耳目口，更是修道之三要，須謹慎閉藏，勿引是非上身。《黃帝陰符經》說：「性有巧拙，可以伏藏。九竅之邪，在乎三要，可以動靜。」《黃帝陰符經集解》：「葛仙翁曰：『三要者，眼、耳、口也。』動靜不失其時，其道光明，故曰：『非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言也。』」

七蕤：七竅似花蕤。蕤：草木之華下垂的樣子，引伸為作為裝飾用如中國結等的下垂物，或花。《說文解字·卷一·艸部》：「蕤，艸木華垂兒。从艸耑聲。」

玉籥：玉做的鎖籥。籥：似笛之樂器，此借為「鑰」，指開閉關門的鎖鑰。

兩扉：兩扇門，此指雙眼。

唐・梁丘子注：「外象諭也。七竅開闔以諭關籥。用之以道，不妄開也。蕤，籥之飾也。存神必閉目，故名曰閉兩扉。」

明・冷謙注：「七，乃七液。蕤，初生之貌。籥，似笛有竅。兩扉，陰陽二竅之兩扉。言七液初生，而心腎如玉籥之有竅，陰陽二扉，尚閉而不通。」

⑤重掩金關密樞機：用金屬做成的門關，重重關門緊閉，謹守人身的重要精氣不外洩。

重掩：重重掩閉。金關：金屬所做關門。

密：謹守。樞機：事物的重要部位，此指人之精氣。樞：門戶的轉軸。

機：弩牙，弓弩發射的部位。

案：「掩」字，梁丘注原作「扉」，白文本作「掩」，《雲笈七籤》卷十一本子作「扇」。今以文意看來，應以「重掩金關」為是。

唐·梁丘子注：「金，取堅剛也。故《老子》云：善閉者，無關鍵而不可開。言養生者善守精神，不妄洩也。」

明·冷謙注：「以黃庭之靈柯，扇動坎中之金關，而真陽上升，以就離中之陰汞。工夫慎密，運轉樞機。」

⑥玄泉幽闕高崔嵬：玄妙泉液（口中津液）與身內高聳的兩腎相通。

玄泉：玄妙泉液，指口中津液。

幽闕：兩腎；腎在臍後兩旁，高聳似觀闕；腎主津液。《黃帝內經素問·卷二十二·逆調論》：「腎者水藏（臟），主津液。」清·王秉衡撰《重慶堂隨筆·〈書《醫林改錯》後〉》：「腎者，收藏督脈中霧露之精氣，潤澤周身之骨者也。督脈貫心而過，兩腎有兩管通督脈，故曰心腎相交。此五臟飲食氣血津液之運用也。」

崔嵬：山高聳的樣子。

唐·梁丘子注：「玄泉，口中之液也，一曰玉泉，一名醴泉，一名玉液，一名玉津，一名玉漿。兩眉間為闕庭，兩腎間為幽闕。如門之左右象魏，中間闕然為道。腎在身中，故曰幽闕也。據腎在五臟之下，而云高者，形伏（狀）存神即在丹田之上，故言高也。」案：《雲笈》務成子注本作「形狀」。

明·冷謙注：「玄泉，天一真水。幽闕，玄關一竅。崔巍，高貌。言樞機運轉，能收真水之藥，開竅成丹。」

⑦三田之中精氣微：三丹田之中，精氣微妙。

三田：指人身上、中、下三丹田。上丹田主神，中丹田主氣，下丹田主精《鍾呂傳道集·論還丹》：「丹田有三：上田神舍、中田氣府、下田精區。精中生氣，氣在中丹。氣中生神，神在上丹。真水真氣合而成精，精在下丹。奉道之士莫不有三丹。然而氣生於腎，未朝於中元；神藏於心，未超於上院。所謂精華不能返合，雖三丹終成無用。」（《修真十書·鍾呂傳道集卷之十六》，《正統道藏·洞真部·方法類》）丹田有三，內丹修煉時，煉精化氣在下丹田，煉氣化神在中丹田，煉神還虛在上丹田。

唐·梁丘子注：「內指事也。丹田之中，神氣變化，感應從心，非有非無，不可為象也。從羶入妙，必其有係，故以氣言之。氣以心為主，因主立象，至精至微，不可數求也。《道機經》云：『天有三光日、月、星，人有三寶三丹田。』三丹田中，氣左青右黃，上白下黑也。」

明·冷謙注：「心，上田。脾，中田。腎，下田。言得真一之炁，充滿三田，精化炁而微妙。」

⑧嬌女窈窕翳霄暉：嫻靜的耳神，遮蔽了外面的炫麗光輝（案：指閉耳內聽，不受外誘）。

嬌女：耳神名諱。耳神或名嬌女，或名嬌女雲儀（名嬌女，字雲儀），或名空閑（名空閑，字幽田）。《龍魚河圖》：「耳神名嬌女。」（《古微書·卷三十四·河圖緯》）《太上靈寶五符序》卷上：「兩耳神四人，字嬌女。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第七章云：「耳神空閑，字幽田。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁）《太上老君中經·第二十二神仙》：「兩耳神四人，陰陽之精也，字嬌女。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》：「於是赤子帝君乃命兩耳神嬌女雲儀使引進之。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊一九三頁下）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《鎮神養生內思飛仙法》云：「耳神名空閑，字幽田。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》新文豐十一冊五七一頁）

《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「耳神，空閑，字幽田，形長三寸一分。……已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）有關耳神及人身中諸神名諱的討論，請見筆者《六朝道教上清派研究》伍（台北，文津出版社，2005年11月）。

窈窕：嫻靜美好的樣子。

翳：遮蔽。霄暉：天上的日光。

唐·梁丘子注：「《真誥》云：嬌女，耳神名，言耳聰朗徹明，掩玄暉也。」

明・冷謙注：「嬌女，心也。窈窕，性淑善也。霄暉，日光。翳霄暉，乃依日之光。」

⑨重堂煥煥明八威：喉管通津液，使身體各處皆散發光亮及威力。

重堂：十二重樓，指人的喉管。

煥煥：光亮鮮明。明：彰顯、散發。

八威：指身體各處皆散出威力。八：八方，各處。

案：梁丘子注本「明」字，道藏白文本作「揚」。

唐・梁丘子注：「重堂，喉嚨名也，一曰重樓，一曰重環。本經云：『絳宮重樓十二級』。絳宮，心也。喉嚨在心上，故曰重堂。喉嚨者，津液之路，流通上下，滋榮一體，煥明八方。八卦之神曰八威也。」

明・冷謙注：「重堂，坎離二宮。煥煥，昭融之意。揚，進也。八威，八卦之火候也。言微妙之精炁，由心而依腎，則坎離交煥昭融。進用八卦火候，此乃樞機已密之效。」

⑩天庭地關列斧斤：人身中上下諸關竅，守護嚴密，如同士兵手持斧斤等武器羅列兩旁。

天庭：天門，指兩眉間泥丸諸宮。地關：地戶，此處指足。天庭地關，泛指人身上下諸關竅。《黃庭內景經・脾長章第十五》：「閉塞三關握固停」唐・梁丘子注：「口為天關精神機；手為人關把盛衰；足為地關生命扉。」

列斧斤：士兵手持斧斤等武器羅列兩旁。

唐・梁丘子注：「兩眉間為天庭。紫微夫人祝曰：『開通天庭，使我長生。』列斧斤，言勇壯。」

明・冷謙注：「上為天庭，下為地關。愛惡淫慾，上下斧斤，布列以伐是身。」

⑪靈臺盤固永不衰：心是靈妙之臺，只要盤結堅固，身體永遠不會衰老。

靈臺：靈妙之臺，指心。盤固：盤結堅固。

唐・梁丘子注：「心為靈臺，言有神靈居之。靜則守一，動則存神，神具體安，不衰竭矣。」

明・冷謙注：「靈臺，心也。惟有一心清淨，堅守磐固，自能永年，



長生不衰。」

【翻譯】

身中黃庭宮（在臍後腎前）內的真人，上身穿著彩色錦繡衣服。下身穿著散發紫色光芒，繡有雲朵飛揚的長裙（或譯：紫色光芒的裙子飄動，像雲氣般羅列天空）。衣上用丹青做顏料，畫出靈妙的翠綠色枝條。七竅似花蕊低垂，要用鎖籥來閉鎖它雙眼的開關門戶（閉七竅內視返聽，不受物囿）。用金屬做成的門關，重重關門緊閉，謹守人身的重要精氣不外洩。玄妙泉液（口中津液）與身內高聳的兩腎相通。三丹田之中，精氣微妙。嫻靜的耳神，遮蔽了外面的炫麗光輝（案：指閉耳內聽，不受外誘）。喉管通津液，使身體各處皆散發光亮及威力。人身中上下諸關竅，守護嚴密，如同士兵手持斧斤等武器羅列兩旁。心是靈妙之臺，只要盤結堅固，身體永遠不會衰老。

## 中池章第五

中池內神服赤珠<sup>①</sup>，丹錦雲袍帶虎符<sup>②</sup>。橫津三寸靈所居<sup>③</sup>，  
隱芝翳鬱自相扶<sup>④</sup>。

### 【章旨】

此章在敘述人身中池（中丹田絳宮）及下丹田之守宮神祇形貌居所，以供修煉時存思心腎相交，中下丹田相互灌注之用。與此相近者為《黃庭外景經》中池章第三：「中池有士衣朱衣，橫下三寸神所居。中外相距重閉之，神廬之中當修治。玄膺氣管受精符，急固子精以自持。」

此章押虞魚韻，韻字為：珠、符、居、扶。

### 【注釋】

①中池內神服赤珠：中丹田絳宮之守宮真神，身上穿著繡有赤色火珠之衣服。

中池：或說中丹田，或說膽。梁丘子注以為是膽；明人李一元注及今人杜琮《黃庭內景經今譯》皆以為中池是中丹田，指絳宮心臟。

案：此處說「服赤珠」，下文「丹錦雲袍」都是講中池內神之服色，其服色為赤丹，而本經〈膽部第十四〉章說膽神所穿為「九色錦衣綠華裙」，膽色綠，以綠色為主。五臟中紅色屬心，則中池宜指絳宮而言。《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「心神，丹元，字守靈，形長九寸。丹錦飛裙。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）文中說心神衣「丹錦飛裙」和此章中池內神的「丹錦雲袍」的文意相同，可證中池即是中丹田。又，《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「絳宮心丹田宮，中一元丹皇君處其中。中一丹皇，諱神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁下）《大洞玉經》卷上〈上元太素三元君道經第八〉：「絳宮中一丹元君，名皇神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史

雲拘。常鎮我頂中央大椎骨，首戶之下。」「神運珠」，為絳宮丹皇君之名。本文「服赤珠」，赤珠亦暗指神名。

內神：身內守宮之神祇，也稱為真一。

服赤珠：穿著繡有赤色火珠之衣服。

唐·梁丘子注：「膽為中池，舌下為華池，小腹胞為玉池，亦三池之通名。膽部曰：『龍旂橫天擲火鈴』，赤珠者，火鈴之服。」

明·冷謙注：「中池內人，中田脾神。赤珠，心也。心為脾母，故服赤珠。」

②丹錦雲袍帶虎符：赤紅色錦袍上繡雲彩，佩帶著玄龍神虎符。

虎符：此有二義：一為靈符之名稱，修行時所用，梁注為：「玄龍神虎符」。一為古代調兵遣將時所用的憑證，以青銅鑄成虎形，分兩半，右半留存朝廷，左半給統兵將帥，調動軍隊時須持朝中留存之半個虎符做驗證。

唐·梁丘子注：「丹錦雲袍，心肺之色也。在膽之上，故曰雲袍。符，命符也。《九真經》云：『皇老君佩玄龍神虎符，帶流金之鈴。』并道君之服也。」

明·冷謙注：「丹錦雲袍，服之色也。帶虎符，喻金。金為土子，故曰帶。」

③橫津三寸靈所居：橫列於腎上的脾（胰），其下三寸是黃庭宮神祇所居處。（或譯：橫在腎前的臍，其下三寸是下丹田宮真一所在處。）

橫津：橫列在雙腎之上的脾（胰），腎主水，所以稱腎為津，脾為橫津。《黃庭外景經》上部經作：「橫下三寸神所居。」意謂橫津之下三寸處是神祇所居。橫津指脾，古代脾胰合稱，《內景經·脾長章》：「脾長一尺掩太倉」，實指胰而言。脾在腎上，脾下三寸應是兩腎間，其處即是黃庭所在之處，黃庭之神，居處其中。

案：橫津，可以解釋為脾，梁丘子解釋為臍，臍在胞上，所以稱橫津。《太上老君中經·第十七神仙》云：「丹田者，人之根也，精神之所藏也，五炁之元也，赤子之府。男子以藏精，女子以藏月水，主生子，合和陰陽之門戶也。在臍下三寸，附著脊脊，兩腎根也。丹田之中，中赤，左青，右黃，上白，下黑，方圓四寸之中……清水鄉敖丘里。丹田名藏精宮，神

姓孔名丘字仲尼，傳之為師也。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「臍下三寸，號命門丹田宮，下元嬰兒居其中，宮正四方，面各一寸，白炁衡天，白炁中有日象，圓五寸，外映照五萬里。兆形變，倏歛忘其形，恍惚在意存之。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇二頁上）

唐·梁丘子注：「內指事也。臍在胞上，故曰橫津。臍下三寸為丹田，真人赤子之所居也。」

明·冷謙注：「三寸，舌也。津，乃舌下所生。橫溢口房。靈，心也。心到津至，故曰靈所居。」

④隱芝翳鬱自相扶：身中五臟之液，茂盛隱密，自相灌注相扶持。

隱芝：五臟之液為內芝，即為隱芝。

翳鬱：茂密蔭蔽的樣子。

唐·梁丘子注：「謂男女之形體也。隱翳交合，自然之道。按《內外神芝訣》云：『五臟之液為內芝。』內芝，則隱芝也。又云：『隱，奧者也。』」

明·冷謙注：「以心之靈，受意煉土，以取虎符之金丹，如隱芝合為一炁，鬱茂自相扶助。」

## 【翻譯】

中丹田絳宮之守宮真神，身上穿著繡有赤色火珠之衣服。赤紅色錦袍上繡雲彩，佩帶著玄龍神虎符。橫列於腎上的脾（胰），其下三寸是黃庭宮神祇所居處。（或譯：橫在腎前的臍，其下三寸是下丹田宮真一所在處。）身中五臟之液，茂盛隱密，自相灌注相扶持。

## 天中章第六

天中之嶽精謹修①，靈宅既清玉帝遊②。通利道路無終休③，眉號華蓋覆明珠④。九幽日月洞空無⑤，宅中有真常衣丹⑥。審能見之無疾患⑦，赤珠靈裙華萼粲⑧。舌下玄膺生死岸⑨，出清入玄二炁煥⑩。子若遇之昇天漢⑪。

### 【章旨】

此章敘述如何存思及修煉頭部鼻、目、口等諸器官，修煉時以鼻、目、口（舌）三者為中心，能修煉得宜，則能上昇霄漢。與此章相近者為《黃庭外景經》上部經：「宅中有士常衣絳，子能見之可不病。橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅自受慶。」

此章押尤韻轉元寒韻，尤韻字為：修、遊、休，古韻在一部。寒翰合韻字，古韻在十四部，韻字為：元、丹、患、粲、岸、煥、漢。

### 【注釋】

①天中之嶽精謹修：鼻是頭中高聳的山嶽，要精專謹慎地來修煉它。

天中之嶽：鼻是頭中高聳的山嶽。天：頭頂。《說文解字·卷一·一部》：「天，顛也。至高無上，从一大。」顛，指人之頭頂。

唐·梁丘子注：「天中之岳，謂鼻也。一名天臺。《消魔經》云：『鼻欲數按其左右，令人氣平。』所謂溉灌中岳，名書帝錄。」

②靈宅既清玉帝遊：靈妙的臉面為眉目口鼻等各器官之所在，能修煉使之清朗自正，則能與玉帝相偕而遨遊。

靈宅：指臉。靈妙的臉面，是眉目口鼻所在處。《雲笈七籤》卷十一本子「靈宅」作「雲宅」。

清：清朗，指臉部之眉目口鼻，能各得其正。

玉帝遊：與玉帝為侶，相偕遨遊。玉帝：泛指天界高聖大神。玉帝君原指頭部九宮中太極宮之守宮真一。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君諱逢凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，

端坐平正，貌如嬰兒之狀。常有紫炁覆其神形，衣五色華衣，巾日月之冠。左耳上有日，徑九寸；右耳上有月，徑一尺。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五十六冊四〇二頁下、四〇三頁上）《大洞玉經》卷前〈大洞神慧隱書〉注：「履昌靈，玉帝君字也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊三頁）

唐·梁丘子注：「面為雲宅，一名尺宅。以眉、目、鼻、口之所居，故為宅也。修之清通，則神仙矣。《洞神經》曰：『面為尺宅。』字或作赤澤。」

③通利道路無終休：臉部各器官氣脈循行所經之路，能通達便利，永無休止阻礙。

休：止。

唐·梁丘子注：「《太素丹景經》曰：『一面之上，常欲兩手摩拭之，高下隨形，不休息，則通利耳目鼻口之氣脈。』」

④眉號華蓋覆明珠：眉稱為華蓋，覆蓋在眼睛上面。

華蓋：古代帝王所用的華麗傘蓋，此處指眉。

明珠：明亮的珠子，此指眼睛。

案：此句至「赤珠靈裙華葭粲」，明代冷謙將華蓋解釋為肺，明珠為心，「肺葉如眉兩分覆心，心懸肺下如明珠之內照。外觀雖處九幽之地，朗若日月麗空而洞然。」以為整段在講心，以見性為說。其說不可從。

唐·梁丘子注：「明珠，目也。」

⑤九幽日月洞空無：幽隱的頭部九宮，存思雙目如日月洞照，無處不見，宛如空寂虛無。

九幽：幽隱的頭部九宮。案：人頭部有九宮，九宮之守宮真一，有四女性神（雌一），五男性神（雄一）。《洞真太上素靈洞玄大有妙經·太上道君守元丹上經》云：「兩眉間上卻入三分為守寸雙田，卻入一寸為明堂宮，卻入二寸為洞房宮，卻入三寸為丹田宮，卻入四寸為流珠宮，卻入五寸為玉帝宮。明堂上一寸為天庭宮，洞房上一寸為極真宮，丹田上一寸為玄丹宮，流珠宮上一寸為太皇宮。凡一頭中有九宮也。」（該書第十九頁，《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊一九四頁）九宮中

玉帝宮、太皇宮、天庭宮、極真宮等四宮為雌一（或稱雌真一），玄丹宮、洞房宮、流珠宮、丹田宮、明堂宮，此五宮為雄一（雄真一）；雌一神道高於雄一。圖列如下：

頭上九宮名稱：（守寸不在九宮中）

天庭宮	極真宮	玄丹宮	太皇宮	
守寸 明堂宮	洞房宮	丹田宮	流珠宮	玉帝宮
（兩眉卻入三分）	（卻入一寸）	（卻入二寸）	（卻入四寸）	（卻入五寸）

以上有關九宮之說，詳見筆者《六朝道教上清派研究》第五、六章（台北，文津出版社出版）。

日月：兩目，左為日，右為月，修煉時存想左目為日，右目為月，洞照頭部九宮及身內諸宮。

洞：透徹、清楚，洞見。

空無：空寂無物，形容無物不見，無物可藏。「空無」，道藏、梁注本、《雲笈七籤》卷十一本子皆作「空無」，道藏白文本、《修真十書》本子作「虛无」。

唐·梁丘子注：「《五辰行事訣》云：『眉上直入一寸為玉璫紫闕，左日右月。』又《玉曆經》云：『太清上有五色華蓋九重，人身亦有之。當存目童如日月之明也。』」

⑥宅中有真常衣丹：靈宅臉部之中有口舌神，身上常穿赤紅色衣服。

宅中：靈宅臉部之中有口舌神。案：「宅」字和上文「靈宅」相呼應，皆指臉面，梁丘子以為指心，恐誤。

有真：有守宮神祇，指口舌神，梁丘子以為是心神。

常衣丹：常穿赤紅色衣服。

案：《黃庭外景經》上部經：「宅中有士常衣絳，子能見之可不病。」文義與此章相近。又案：口神，或名丹珠，或名清淨和。道經中以口為心關，心思而口言。《太上老君中經·第二十二神仙》：「口旁神二人，廚宰守神也。口中神一人，太一君也，字丹朱。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）舌神，道經中或名通命（字正倫）；



或名丹黃；或名始梁峙（字道岐），色赤。《洞玄靈寶二十四生圖經》：「上真八景舌神，名始梁峙，字道岐，色赤，八景玉符，上元洞天炁部八景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五七九頁）口、舌神皆和赤色有關，以下文「赤珠靈裙華萼粲，舌下玄膺生死岸」看來，應指舌神。

唐·梁丘子注：「真謂心神，即赤城童子也，亦名真一，亦名赤子，亦名子丹，亦名真人。心存見之，常存目前，與心相應。衣丹，象心氣赤色也。」

⑦審能見之無疾患：修煉時詳審存思其神，能見到祂時，便能免除疾病患害。

唐·梁丘子注：「元陽子曰：『常存心神，則無病也。』」

⑧赤珠靈裙華萼粲：舌神身穿繡有赤珠的靈妙衣裙，衣上花草粲爛明亮。

華萼粲：花草粲爛。華：古「花」字。萼：草盛貌。粲：鮮明的樣子。

唐·梁丘子注：「玄膺之象色。外論也。」

⑨舌下玄膺生死岸：在舌根下的玄膺穴，它是超越生死的邊岸。

玄膺：穴位名稱，玄膺是舌下舌繫帶中間的一個穴位，位於舌下玉液、金津的兩個穴位中間。有的針灸書，把玄膺穴稱為海泉。玄膺一穴是津液之海、昇華之源，道書常以內視去觀照此穴，以生津液。《黃帝內經·素問·刺瘡篇》：「舌下兩脈者，廉泉也。」《大洞玉經》卷上〈太極大道君道經第十六〉注：「舌下為華池，內有二竅，下通腎水，謂華舌妙通玉華也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一四頁上）宋·曾慥《道樞·卷七·黃庭篇》：「舌之下有三穴焉：左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，皆涌生甘泉以灌於氣海。氣海者，命門也，此生死之岸也。」又，《黃庭外景經·上部經》：「玄膺炁管受精符」務成子注：「喉中之央則為玄膺。」

唐·梁丘子注：「內指事。玄膺者，通津液之岸也。本經云：『玄膺氣管受精府。』」

明·冷謙注：「舌乃心苗，下有玄膺之竅，以生津液而通膀胱。此水

得之，方生一。絕，即死。故曰生死岸。」

⑩出清入玄二炁煥：清津玄液（金津玉液）由此出入，陰陽二氣使全身光明煥發。

案：出清入玄，指舌下玄膺，其左為金津，右為玉液，二液循流一身，清新玄妙，使身中陰陽氣煥。

唐·梁丘子注：「謂吐納陰陽二氣，煥然著明也。」

明·冷謙注：「蓋從此水而生出者，乃木之炁，故出青。然此生水者，由先天真一之炁所降，故入玄。青玄之炁，煥然發生，若能遇之，仙道即成，故曰昇天。自黃庭內人至此，乃約言開關修煉，採藥成丹方法。」

⑪子若遇之昇天漢：如果你能好好的處理呼吸、內視及吞液等道理，就能飛昇雲霄成就仙真之位。

若：如。遇：對待、處理，指此章所說的鼻、目、舌等修煉法門。

天漢：天上的銀河。

唐·梁丘子注：「人能善遇吐納之理，則成天仙矣。」

### 【翻譯】

鼻是頭中高聳的山嶽，要精專謹慎地來修煉它。靈妙的臉面為眉目口鼻等各器官之所在，能修煉使之清朗自正，則能與玉帝相偕而遨遊。臉部各器官氣脈循行所經之路，能通達便利，永無休止阻礙。眉稱為華蓋，覆蓋在眼睛上面。幽隱的頭部九宮，存思雙目如日月洞照，無處不見，宛如空寂虛無。靈宅臉部之中有口舌神，身上常穿赤紅色衣服。修煉時詳審存思其神，能見到祂時，便能免除疾病患害。舌神身穿繡有赤珠的靈妙衣裙，衣上花草榮爛明亮。在舌根下的玄膺穴，它是超越生死的邊岸。清津玄液（金津玉液）由此出入，陰陽二氣使全身光明煥發。如果你能好好的處理呼吸、內視及吞液等道理，就能飛昇雲霄成就仙真之位。

## 至道章第七

至道不煩決存真<sup>①</sup>，泥丸百節皆有神<sup>②</sup>。髮神蒼華字太元<sup>③</sup>，腦神精根字泥丸<sup>④</sup>。眼神明上字英玄<sup>⑤</sup>，鼻神玉壘字靈堅<sup>⑥</sup>。耳神空閑字幽田<sup>⑦</sup>，舌神通命字正倫<sup>⑧</sup>。齒神崕鋒字羅千<sup>⑨</sup>，一面之神宗泥丸<sup>⑩</sup>。

泥丸九真皆有房<sup>⑪</sup>，方圓一寸處此中<sup>⑫</sup>。同服紫衣飛羅裳<sup>⑬</sup>，但思一部壽無窮<sup>⑭</sup>。非各別住俱腦中<sup>⑮</sup>，列位次坐向外方<sup>⑯</sup>，所存在心自相當<sup>⑰</sup>。

### 【章旨】

此章論述頭部眼、耳、鼻、舌、齒、髮等神，及頭上九宮神，借由存思觀想而得以上契大道，悟道得真。

此章押真韻轉寒先及陽、東等韻。真諄韻字：真、神、倫。寒元先合韻，段玉裁十四部韻字：元、丸、玄、堅、田、千、丸。陽韻：房、裳。東韻：窮、中。陽韻：方、當。

### 【注釋】

①至道不煩決存真：至高的大道，不會煩瑣，其要訣在專心觀想守宮之神祇。

決：通「訣」，諸本作「決」，道藏白文本作「訣」。訣，也稱為口訣、訣要，係師徒口耳相傳，修行時臨場指導，用以補充原經所敘之不足，通常不寫在紙上。《抱朴子·釋滯篇》說：「此法乃真人口口相傳，本不書也。雖服名藥，而復不知此要，亦不得長生也。……若不得口訣之術，萬無一人為之而不以此自傷煞者也。」文中的「法」、「要」，都是指臨場所用的口訣而言。《抱朴子·黃白篇》：「黃白術亦如合神丹，皆須齋潔百日已上，又當得閑解方書，意合者乃可為之……其中或有須口訣者，皆宜師授。」又云：「且夫不得明師口訣，誠不可輕作也。」說明徒有經書而無訣，不能成丹。

存真：存想守宮之真一，即專心觀想守宮之神祇。存：存思、專心觀想。  
真：真一，指鎮守各宮之神祇。

唐·梁丘子注：「專心則至。」

②泥丸百節皆有神：腦神及身上各處，都有專門主司的神祇鎮守。

泥丸：腦神名字，也指腦部九宮之泥丸宮。說詳下注。

唐·梁丘子注：「神者，妙萬物而為言。因象立名，則如下說。」

③髮神蒼華字太元：髮神，名叫蒼華，字太元。

髮神：道經中髮神或名壽長，或名蒼華（字太元），或名玄父華（字道衡），或名玄文華。大抵都是依頭髮「黑（玄、蒼）」與「長」的特色來命名；是主掌頭髮健康與否之神。《太上靈寶五符序》卷上：「子欲為道，長生不死，當先存其神，養其根，行其氣，呼其名。頭髮之神七人，字尋長。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「上真二景髮神，名玄父華，字道衡，色玄，二景玉符，上元洞天炁部二景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五七九頁）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「髮神，名玄文華，字道衡。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》，新文豐縮印本十一冊五六七頁）《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「髮神，名蒼華，字太元。形長二寸一分。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》新文豐十一冊六二七頁上）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「髮神，名玄文華，字道行。」（《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八二頁下）《太微帝君二十四神回元經》：「髮神，名玄文華，字通衡，形長道二寸二分，色玄。」（《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三三九頁）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「髮神，蒼華，字太元，形長二寸一分。……已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「髮神，玄文華，字道衡，長二寸一分，玄衣。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五五頁下）

以上是道經中有關髮神形貌、名諱、職司的敘述。對於髮神名諱的說

法，道經中並不統一；或名玄文華，字道衡；或名蒼華，字太元。

唐·梁丘子注：「白與黑謂之蒼。最居首上，故曰太元。」

#### ④腦神精根字泥丸：腦神名叫精根，字泥丸。

腦神：名精根，字泥丸；一說南極君，字元先；一說名覺元子，字道都。鎮守人體腦部。早期道經只講腦神，其後才有泥丸九宮等說法出現。《太上黃庭內景玉經》本章云：「腦神精根，字泥丸。」《太上老君中經·第八神仙》：「泥丸君者，腦神也，乃生於腦，腎根心精之元也。華蓋鄉，蓬萊里。南極老人，泥丸君也，字元先，衣五色珠衣，長九分，正在兆頭上腦中，出現於腦戶目前。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）

唐·梁丘子注：「丹田之宮，黃庭之舍；洞房之主，陰陽之根。泥丸，腦之象也。」

#### ⑤眼神明上字英玄：眼神，名明上，字英玄。

眼神：道經中或名珠映，或名英明，或名明上（字英玄），或名虛監（字道童）。《龍魚河圖》：「目神名珠映。」（《古微書·卷三十四·河圖緯》）《太上靈寶五符序》卷上：「兩目神六人，字英明。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》本章云：「眼神明上，字英玄。」《洞玄靈寶二十四生圖經》：「上真四景目神，名虛監，字道童，五色，四景玉符，上元洞天炁部四景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五七九頁）《太上老君中經·第二十二神仙》云：「兩目神六人，日月精也；左目字英明，右目字玄光。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「目神，名虛監生，字道童。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊五六七頁）《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「眼神名明上，字英玄。形長三寸。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊六二七頁上）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「目神，名虛監生，字道童。」（《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八二頁下）《太微帝君二十四神回元經》：「目神，名虛監生，字道童，形長三寸六分，衣五色。」（《續道藏·漆字號》，新文豐

刊《正統道藏》五十七冊三三九頁）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「眼神，明上，字英玄，形長三寸。……已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「目神，監生，字道童，長三寸五分，青衣。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五五頁下）

道經中所見目神名諱，歸結來說，大抵出於《黃庭經》、《二十四生圖經》二大系統。《龍魚河圖》之說較少見。

唐·梁丘子注：「目諭日月，在首之上，故曰明上。英玄，童子之精色也，內指事也。」

#### ⑥鼻神玉壘字靈堅：鼻神，名玉壘，字靈堅。

鼻神：道經中，鼻神或名勇盧，或名通盧，或名玉壘（字靈堅），或名仲龍王（字道微）；或名羽童、或名明梁、或名辟非、或名玉根、或名靈戶、或名開閣。又，明梁，為鼻神，亦指人之鼻息；羽童亦稱益元羽童（見《大洞玉經》太微章注，《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊四頁）。再者，玉根一詞，也用來指人的鼻子，《大洞玉經》第十二章注云：「玉根者，天中之山名；或以為人之鼻。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊一一頁）。又，神盧也是鼻子的異稱。《太上黃庭外景玉經》卷上：「呼吸盧間入丹田……神盧之中當修治。」梁丘子注：「神盧為鼻，鼻中毛常須修理除去之，行氣鼻中，除邪惡也。」（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》《修真十書》五十八卷，新文豐七冊七八七頁下）

《龍魚河圖》：「鼻神名勇盧。」（《古微書·卷三十四·河圖緯》）《太上靈寶五符序》卷上：「鼻中神，字通盧。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第七章云：「鼻神玉壘，字靈堅。」《洞玄靈寶二十四生圖經》：「上真七景鼻神，名仲龍王，字道微，青黃白三色，七景玉符，上元洞天炁部七景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五七九頁）《太上老君中經·第二十二神仙》：「鼻人中神一人，名太一，字通盧，本天靈也。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）《大洞玉經》

卷下第三十六章注：「鼻神曰羽童、曰明梁、曰辟非、曰玉根、曰靈戶、曰開閣。」《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊二六頁上）《大洞玉經》卷前〈大洞神慧隱書〉注：「明梁者，人之鼻息。益元羽童，鼻之神也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁下）《大洞玉經》卷上〈高上太素君道經第十二〉注：「玉根者，天中之山名，或以為人之鼻也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一一頁下）《大洞玉經》卷上〈太清大道君道經第十五〉注：「玉根，鼻神名也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一三頁下）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「鼻神，名沖龍玉，字道微。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊五六七頁）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「鼻神，名玉壘，字靈堅。形長二寸五分。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊六二七頁上）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「鼻神，名沖龍玉，字道微。」（《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八二頁下）《太微帝君二十四神回元經》：「鼻神，名沖龍玉，字道微，形長二寸五分，青白黃色衣。」（《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三三九頁）

《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「鼻神，玉壘，字靈堅，形長二寸五分。……已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）

《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「鼻神，沖龍玉，字道微，長二寸五分，青黃白色衣。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五五頁下）

以上是道經所見鼻神之名諱，六朝道經大都或採《黃庭經》，或採《二十四生圖經》之說。

唐·梁丘子注：「玉壘之骨，象玉也。神氣通天，出入不竭，故曰靈堅。」

⑦耳神空閑字幽田：耳神名空閑，字幽田。

耳神：或名嬌女，或名嬌女雲儀（名嬌女，字雲儀），或名空閑（名



空閑，字幽田）。《龍魚河圖》：「耳神名嬌女。」（《古微書·卷三十四·河圖緯》）《太上靈寶五符序》卷上：「兩耳神四人，字嬌女。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》本章云：「耳神空閑，字幽田。」《太上老君中經·第二十二神仙》：「兩耳神四人，陰陽之精也，字嬌女。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二六頁下）《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》：「於是赤子帝君乃命兩耳神嬌女雲儀使引進之。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊一九三頁下）

《上清眾經諸真聖祕》卷一引《鎮神養生內思飛仙法》云：「耳神名空閑，字幽田。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》新文豐十一冊五七一頁）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「耳神，空閑，字幽田，形長三寸一分。……已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「耳神，名梁峙，字道岐，長七寸，衣赤衣。」（案：此處耳神，應是舌神之誤。二十四神中無耳神名諱。引文見《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五五頁下）

耳神之名諱，大抵取自《龍魚河圖》及《黃庭經》二大系統，《雲笈七籤》引〈二十四神行事訣〉說：「耳神，名梁峙，字道岐，長七寸，衣赤衣。」應是誤以舌神為耳神。以上為耳神。又，道經中又將耳區分為左耳、右耳，各有神祇主司其事。

唐·梁丘子注：「空閑幽靜，聽物則審。神之所居，故曰田也。」

#### ⑧舌神通命字正倫：舌神名通命，字正倫。

舌神：道經中或名通命（字正倫）；或名丹黃；或名始梁峙（字道岐）。《太上黃庭內景玉經》第七章云：「舌神通命，字正倫。」《太上靈寶五符序》卷上：「舌神，字丹黃。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「上真八景舌神，名始梁峙，字道岐，色赤，八景玉符，上元洞天炁部八景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五七九頁）《上清眾經諸真

聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「舌神，名始梁峙，字道岐。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六七頁）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「舌神，名通命，字正倫。形長七寸。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊六二七頁上）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「舌神，名始梁峙，字道岐。」（《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八二頁下）《太微帝君二十四神回元經》：「舌神，名始梁峙，字道岐，形長七寸，正赤色。」（《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三三九頁）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「舌神，通命，字正倫，形長七寸。……已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）

六朝道經舌神之名，大抵或從《黃庭經》，或從《二十四生圖經》說，而以從《二十四生圖經》說者居多。舌神的名諱，也都是依舌頭的形狀及顏色來命名。

唐·梁丘子注：「咽液以舌，性命得通；正其五味，各有倫理。」

⑨齒神嵒鋒字羅千：齒神，名嵒鋒，字羅千。

齒神：道經中或名丹朱，或名嵒鋒（字羅千）。《龍魚河圖》：「齒神名丹朱。」（《古微書·卷三十四·河圖緯》）《太上靈寶五符序》卷上：「齒神，三十六人，字衛士。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第七章云：「齒神嵒鋒，字羅千。」《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「齒神，名嵒鋒，字羅千。形長一寸五分。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》新文豐十一冊六二七頁上）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「齒神，峰嵒，字羅千，形長一寸五分。……已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）

齒神稱為嵒鋒或衛士，都是因為牙齒堅硬銳利，且聳立如山而得名。至於字羅千，則是因為牙齒眾多排列在一起，所以稱為「羅千」。

唐·梁丘子注：「牙齒堅利如劍嵒刀鋒，摧羅眾物而食之者也。」

⑩一面之神宗泥丸：面部之神，以腦中泥丸宮為主。

唐·梁丘子注：「腦中丹田，百神之主。」

⑪泥丸九真皆有房：頭部泥丸宮等共有九宮之守宮真一，皆各有宮房處所。

泥丸九真：即守泥丸宮等腦部九處守宮真神。腦部九宮見上章注。

唐·梁丘子注：「《大洞經》云：『三元隱化，則成三宮；三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上元為九宮，中有九真神。三九二十七，神氣相合，人當存見之。亦謂天皇九魄變成九氣，化為九神，各居一洞房。』」

⑫方圓一寸處此中：九個宮房各方圓一寸，都在腦中。

處：在。

唐·梁丘子注：「房有一寸，故腦有九宮。」（「九宮」二字原作「辯」，據《雲笈》本改）

⑬同服紫衣飛羅裳：腦部九真（或譯：頭部髮、腦、眼、耳、鼻、舌、齒等七神），都同樣穿著紫色上衣，輕飄的絲羅下裳。

衣：腰部以上所穿上衣。裳：腰部以下所穿下裳。

飛：輕細。

案：陶弘景《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「平坐臨目，叩齒三十六通，乃存神。髮神蒼華字太元，形長二寸一分；腦神精根字泥丸，形長一寸二分；眼神明上字英玄，形長三寸；鼻神玉壘字靈堅，形長二寸五分；耳神空閑字幽田，形長三寸一分；舌神通命字正倫，形長七寸；齒神峰愕字羅千，形長一寸五分。已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形，存之審正，羅列一面，各填其宮。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）陶弘景以為是頭部頭部髮、腦、眼、耳、鼻、舌、齒等七神，同服紫衣飛羅裳。但以經文下文「非各別住居腦中」看來，此處「同服紫衣飛羅裳」者，應是腦部九宮神，不是髮齒耳目等神。

唐·梁丘子注：「九真之服，皆象氣色。飛，猶輕也。」

⑭但思一部壽無窮：只要專心存思頭部九宮神，便可以使人壽命無窮。  
一部：指頭部。

唐·梁丘子注：「存思九真，不死之道。」

⑮非各別住俱腦中：這些守宮諸神，不是各別住在他處，而是都居處在腦中。

案：「俱」字，梁丘注本、《雲笈七籤》作「俱」，白文本、《修真十書》本作「居」。

唐·梁丘子注：「丹田之中，眾神所居。」

⑯列位次坐向外方：九宮諸神依序排列坐次，臉朝外面。

唐·梁丘子注：「神繞丹田而外其面，以扞不祥。《八素經》云：『真有九品，向外列位，則當上真上向，高真南向，太真東向，神真西向，玄真北向，仙真東北向，天真東南向，靈真西南向，至真西北向。夫真者，不視而明，不聽而聰，不言而正，不行而從。』」

⑰所存在心自相當：所要存思的神祇，全部都在心中進行，自能使內外相互感應。

相當：指內心與外神能相合相感應。

唐·梁丘子注：「心存玄真，內外相應。」

### 【翻譯】

至高的大道，不會煩瑣，其要訣在專心觀想守宮之神祇。腦神及身上各處，都有專門主司的神祇鎮守。髮神，名叫蒼華，字太元。腦神名叫精根，字泥丸。眼神，名明上，字英玄。鼻神，名玉壘，字靈堅。耳神名空閑，字幽田。舌神名通命，字正倫。齒神，名嵒鋒，字羅千。面部之神，以腦中泥丸宮為主。頭部泥丸宮等共有九宮之守宮真一，皆各有宮房處所。九個宮房各方圓一寸，都在腦中。腦部九真，都同樣穿著紫色上衣，輕飄的絲羅下裳。只要專心存思頭部九宮神，便可以使人壽命無窮。這些守宮諸神，不是各別住在他處，而是都居處在腦中。九宮諸神依序排列坐次，臉朝外面。所要存思的神祇，全部都在心中進行，自能使內外相互感應。

## 心神章第八

心神丹元字守靈<sup>①</sup>，肺神皓華字虛成<sup>②</sup>。肝神龍煙字含明<sup>③</sup>，翳鬱導煙主濁清<sup>④</sup>。腎神玄冥字育嬰<sup>⑤</sup>，脾神常在字魂停<sup>⑥</sup>。膽神龍曜字威明<sup>⑦</sup>，六腑五臟神體精<sup>⑧</sup>。皆在心內運天經<sup>⑨</sup>，晝夜存之自長生<sup>⑩</sup>。

### 【章旨】

此章敘述心、肝、脾、肺、腎等五臟神及六腑中膽神之名諱職司，以供修煉時存思之用。五臟六腑神雖並列，但修行法門以心之意念為主，所謂：「皆在心內運天經，晝夜存之自長生。」

此章押庚青韻，韻字為：靈、成、明、清、嬰、停、明、精、經、生。《詩韻集成·下平聲·八庚》下云：「（庚），古通真韻，略通青蒸。」

### 【注釋】

①心神丹元字守靈：心臟神，名丹元，字守靈。

心神：即心臟神。心，又名「大隱生」。道經中心神，或字响响；或名丹元，字守靈；或名煥陽昌，字道明；或名太始南極老人；或名法坦，或名神慧；或名豪丘，字陵陽子明；或姓張，字巨明。鎮守人之心臟。大抵《黃庭經》等上清經系以心神名丹元者居多。

《太上靈寶五符序》卷上：「心神，字响响。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第八章云：「心神丹元，字守靈。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真三景心神，名煥陽昌，字道明，色赤，洞玄中元三景真符部三景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁）《太上老君中經·第二十三神仙》：「心神九人，太尉公也，名曰絳宮，太始南極老人元光也。其從官三千六百人，乘赤雲炁之車，朱雀為蓋，丹蛇為柄，驂駕朱雀，或乘赤龍。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七

頁上)《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「心神，名煥陽昌，字道明。」(《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六七頁)《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「心神，名丹元，字守靈。形長九寸。」(《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊六二七頁上)《洞真造形紫元二十四神經》(《無上祕要》卷五引)：「心神，名煥陽昌，字道明。」(《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八三頁上)《太微帝君二十四神回元經》：「心神，名煥陽昌，字道明，形長九寸，色赤。」(《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三四〇頁)《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「心神，煥陽昌，字道明，長九寸，赤衣。」(《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五六頁上)《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖·五藏神名〉引《黃書西方兵法》：「心，南方，赤，其人姓為張氏，字巨明，衣赤衣。……心神，名為豪丘，字陵陽子明。……南方丙丁者，火氣起於心，其氣赤，中有神人，姓為張氏，字巨明，衣絳衣，戴繡冠幘，帶龍頭紐，鑊鐙刀，常治太清之中，腰帶紫綬，能與天皇語。」(《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五九頁下、六六〇頁上)《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「心神，丹元，字守靈，形長九寸。丹錦飛裙。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」(《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上)《四氣攝生圖》：「心神，名丹元，字守靈。心之狀，其色赤，其象如蓮華，其神如朱雀」(《正統道藏·洞神部·靈圖類·競字號》，新文豐二十九冊一九頁下)《大洞玉經》卷上經前〈大洞神慧隱書〉注語：「神慧，心神名。」(《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁上)《大洞玉經》卷下〈天皇上真玉華三元君道經第二十四〉注語：「法坦，心神名。朱霄，心神宮。」(《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一八頁下)《大洞玉經》卷上經前〈玉清真王咒〉注語：「大隱生，人之心也。」(《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁下)《大洞玉經》卷上〈上皇先生紫宸君道經第四〉注語：「瑋寂者，心君內名。」(《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁下)按：內名，指在天上所稱名諱。地上世人所稱之名諱為外名。

以上是道經所見有關心神名諱、形貌之敘述。

唐·梁丘子注：「內象諭也。心為臟腑之元，南方火之色，栖神之宅，故曰守靈也。」

②肺神皓華字虛成：肺神名皓華，字虛成。

肺神：道經中或名鴻鴻；或名皓華，字虛成；或名素靈生，字道平。或以白帝為肺神，名彰安幸，字西華。據道經而言，肺神有二說，其一以名皓華或名素靈生者為肺神；其二以白帝為肺神。另外《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖〉引《黃書西方兵法》之說，以為肺神姓文氏，字元明。

《太上靈寶五符序》卷上：「肺神，字鴻鴻。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第八章云：「肺神皓華，字虛成。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁上）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真二景肺神，名素靈生，字道平，色白，洞玄中元二景真符部二景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁）《太上老君中經·第二十三神仙》：「肺神八人，太和君也，名曰玉真宮，尚書府。其從官三千六百人，乘白雲炁之車，驂駕白虎，或乘白龍。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁上）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「肺神名素靈生，字道平。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊五六七頁）《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「肺神，名皓華，字虛成。形長八寸。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊六二七頁上）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「肺神，名素靈生，字道平。」（《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八二頁下）《太微帝君二十四神回元經》：「肺神，名素靈生，字道平，形長八寸一方（分），純白。」（《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三四〇頁）《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「肺神，素靈生，字道平，長八寸一分，白衣。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五六頁上）《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖·五藏神名〉引《黃書西方兵法》：「肺，西方，白，其人姓為文氏，字元明，



衣白衣。……肺神，名為方長宜，字子元。……西方庚辛金者，金氣起於肺，其氣白，中有神人，姓為文氏，字元明，衣白衣，戴繡冠幘。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五九頁下、六六〇頁下）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「肺神，皓華，字虛成，形長八寸。素錦衣裳黃帶。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《四氣攝生圖》：「肺神，名皓華，字虛成。肺之狀，其色白，其象懸磬，其神如白獸。」（《正統道藏·洞神部·靈圖類·競字號》，新文豐二十九冊二一頁下）

以上為道經中所見肺神名諱、形貌、服色。

唐·梁丘子注：「肺為心之華蓋。皓，白也，西方金之色，肺色白。其質輕虛，故曰虛成也。」

③肝神龍煙字含明：肝神名龍煙，字含明。

肝神：道經中肝神，或字臨臨；或名龍煙，字含明；或名老子君；或名開君童，字道清；或姓婁氏，字君明；或名青龍，字蕙龍子方。

《太上靈寶五符序》卷上：「肝神，字臨臨。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第八章云：「肝神龍煙，字含明。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真四景肝神，名開君童，字道清，色青，洞玄中元四景真符部四景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁）《太上老君中經·第二十三神仙》：「肝神七人，老子君也，名曰明堂宮，蘭臺府也。其從官三千六百人，乘青雲炁之車，驂駕青龍，或乘白鹿。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁上）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「肝神，名開君童，字道青。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊五六七頁）《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「肝神，名龍煙，字含明。形長七寸。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二七頁下）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「肝神，名開君童，字道青。」（《正統道藏·太平部·叔

字號》，新文豐四二冊一八三頁上）《太微帝君二十四神回元經》：「肝神，名開君童，字（字）道青，形長六寸，色青黃。」（《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三四〇頁）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「肝神，龍烟，字含明，形長七寸。青錦帔裳。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「肝神，開君童，字道清，長六寸，青衣。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五六頁上）《四氣攝生圖》：「肝神，名龍煙，字含明。肝之狀，其色青，其象如懸匏，其神如龍。」（《正統道藏·洞神部·靈圖類·競字號》，新文豐二十九冊一八頁上）《大洞玉經》卷上經前〈大洞神慧隱書〉注：「養光子，肝神名也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊四頁上）按：養光君為脾中五真神名，非肝神名。《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖·五藏神名〉引《黃書西方兵法》：「肝，東方，青，其人姓為婁氏，字君明，衣青衣。……肝神，名為青龍，字蔥龍子方。……東方甲乙者，木氣起於肝，其氣青，中有神人，姓為婁氏，字君明，衣羽衣，戴繡冠幘。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五九頁下、六六〇頁上）

六朝上清經所見肝神之名諱，或採《黃庭經》說，或採《二十四生圖經》說。大抵以這兩大系統為主。

唐·梁丘子注：「肝位木行，東方青龍之色也。於藏主目。日出東方，木生火，故曰含明。」

④翳鬱導煙主濁清：肝臟引導體中茂密盎然之生氣，主司氣之清濁升降。

翳鬱：茂密蔭蔽的樣子。

導：「導」字，《修真十書》本子作「道」。

煙：氣。

案：肝，五行屬木，為東方，為春，象徵萬物盎然之生氣，主司氣之濁清升降。

唐·梁丘子注：「翳鬱，木象也。得火而煙生，得陽而氣生。清則目明，

濁即目暗。有別本無此一句。」

明·冷謙注：「翳鬱，目中所聚之精華。道煙，肝中之煙炁。所主清濁，目中可見。」

⑤腎神玄冥字育嬰：腎神名玄冥，字育嬰。

腎神：道經中或字測測；或名玄冥，字育嬰；或姓玄，字子真；或名雙以，字林子。

《太上靈寶五符序》卷上：「兩腎神，字測測。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第八章云：「腎神玄冥，字育嬰。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁上）《太上老君中經·第十九神仙》：「兩腎間名曰大海，一名弱水。中有神龜，呼吸元炁，流行作為風雨，通氣四支，無不知者。上有九人，三三為位。左有韓眾，右有范蠡，中有大城子；左為司徒公，右為司空公，中有太一君；左有青腰玉女，右有白水素女，中有玄光玉女。玄光玉女者，道元氣之母也。左有司錄，右有司命，風伯雨師，雷電送迎，仙人玉女，宿衛門戶，故曰太淵之宮。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二五頁下）《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「腎神，名玄冥，字育嬰。形長三寸六分。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》，新文豐十一冊六二七頁下）《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖·五藏神名〉引《黃書西方兵法》：「腎，北方，黑，其人姓為玄氏，字子真，黑衣。……腎神，名為雙以，字林子。……北方王癸者，水氣起於腎，其氣黑，中有神人，姓為玄氏，字子真，衣黑衣，戴繡冠幘。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五九頁下、六六〇頁下）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「腎神，玄冥，字育嬰，形長三寸六分。蒼錦衣。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《四氣攝生圖》：「腎神，名玄冥，字育嬰。腎之狀，其色黑，其象如圓石，其神如白鹿兩頭。」（《正統道藏·洞神部·靈圖類·競字號》，新文豐二十九冊二三頁上下）

腎神之名，六朝道經大抵取《黃庭經》之說，名玄冥，字育嬰。又，

腎分左腎、右腎，亦各有主司神祇，分司其事。此左、右腎神，當歸屬腎神管轄。

唐·梁丘子注：「腎屬水，故曰玄冥。腎精為子，故曰育嬰也。」

⑥脾神常在字魂停：脾神名常在，字魂停。

脾神：道經中，或字裨裨；或名常在，字魂停；或名寶无全，字道騫；或名玄光玉女；或名黃庭，字飛黃子；或姓己，字元已。

《太上靈寶五符序》卷上：「脾神，字裨裨。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第八章云：「脾神常在，字魂停。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁上）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真八景脾神，名寶无全，字道騫，正黃色，洞玄中元八景真符部八景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八二頁）《太上老君中經·第二十三神仙》：「脾神五人，玄光玉女，子丹母也。乘黃金珠玉雲炁之車，驂駕鳳凰，或乘黃龍，從官三千六百人。真人子丹在上，臥胃管中，黃雲炁為帳，珠玉為牀，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，噉玉李芝草。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁下）

《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「脾神，名元全，字道騫。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》，新文豐十一冊五六七頁）

《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「脾神，名常在，字魂庭。形長七寸三分。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》，新文豐十一冊六二七頁下）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「脾神，名寶元全，字道騫。」（《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八三頁上）《太微帝君二十四神回元經》：「脾神，名寶元全，字道騫，形長七寸三分，色正黃。」（《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三四〇頁）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「脾神，常在，字魂庭，形長七寸三分。黃錦衣。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本

十一冊三四九頁上)《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「脾神，名寶元全，字道騫，形長七寸三分，色正黃。」(《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五六頁上)《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖·五藏神名〉引《黃書西方兵法》：「脾，為中央，戊己，土，黃，其人姓為己氏，字元巳，衣黃衣。知吾者生，不知吾者死……脾神，名為黃庭，字飛黃子。……中央戊己者，土氣起於脾，其氣黃，中有神人，姓為己氏，字元巳，衣黃衣，戴繡冠幘。」(《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五九頁下、六六〇頁下)《四氣攝生圖》：「脾神，名常在，字魂庭。脾之狀，其色黃，其狀如覆盆，其神如鳳。」(《正統道藏·洞神部·靈圖類·競字號》，新文豐二十九冊二五頁上)

有關脾神名諱，早期有《太上靈寶五符序》、《黃庭經》及《二十四生圖經》等三說。六朝道經大多採《二十四生圖經》之說，間亦有用《黃庭經》說者。

唐·梁丘子注：「脾，中央土位也，故曰常在，即黃庭之宮也。脾磨食消，神康力壯，故曰魂停。」

⑦膽神龍曜字威明：膽神名龍曜，字威明。

膽神：道經或字獲獲；或名龍曜，字威明；或名龍德拘，字道放；或名太一道君；或姓吳，字元仙。

《太上靈寶五符序》卷上：「膽神，字獲獲。」(《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下)《太上黃庭內景玉經》第八章云：「膽神龍曜，字威明。」(《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁)《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真五景膽神，名龍德拘，字道放，色青黃綠，洞玄中元五景真符部五景神。」(《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁)《太上老君中經·第二十三神仙》：「膽神五人，太一道君也，居紫房宮。乘五彩玄黃紫蓋，珠玉雲炁之車，驂駕六飛龍。從官三千六百人。」(《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁上至二二七頁下)《大洞玉經》卷上〈太極大道君道經第十六〉注：「威明者，膽神之字。」(《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊二〇頁下)《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「膽神，名龍德拘，字道放。」

（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六七頁）《上清眾經諸真聖祕》卷七引《鎮神養生內思飛仙上法》云：「膽神，名龍曜，字威明。形長三寸六分。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二七頁下）《洞真造形紫元二十四神經》（《無上祕要》卷五引）：「膽神，名龍德拘，字道放。」（《正統道藏·太平部·叔字號》，新文豐四二冊一八三頁上）《太微帝君二十四神回元經》：「膽神，名龍德拘，字道放，形長二寸六分，色青黃綠。」（《續道藏·漆字號》，新文豐刊《正統道藏》五十七冊三四〇頁）《雲笈七籤》卷五十二〈二十四神行事訣〉：「膽神，龍德拘，字道放，長二寸六分，青黃綠衣。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五六頁上）《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖·五藏神名〉引《黃書西方兵法》：「膽為長命宮，中有神人，姓為吳氏，字元仙，衣黃衣，持北斗。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六六〇頁下）《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「膽神，龍曜，字威明，形長三寸六分。九色錦衣，綠華裙。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《四氣攝生圖》：「膽神，名龍曜，字威明。膽之狀，其色青，其象如懸瓠，其神如龜蛇。」（《正統道藏·洞神部·靈圖類·競字號》，新文豐二十九冊二三頁上下）

膽神之名諱，六朝道經採《二十四生圖經》之說（名龍德拘，字道放）者較多。

唐·梁丘子注：「膽色青黃，故曰龍曜。主於勇捍，故曰威明。外取東方青龍，雷震之象者也。」

明·冷謙注：「以上，心、肺、肝、腎、脾、膽之神名，皆因其妙用而名之。」

⑧六腑五臟神體精：六腑五臟神祇，保護身體神氣精妙。

六腑：有二說：（1）指心肝脾肺腎及膽。（2）人身中大腸、小腸、胃、膀胱、三焦、膽等六個器官。「腑」，道藏白文本、《雲笈七籤》本作「腑」字，梁丘子注本作「府」。

五臟：指人身中，心、肝、脾、肺、腎等五大器官。「臟」字，《雲

笈七籤》、《修真十書》本子作「藏」。

唐・梁丘子注：「資保一身，廢一不可，故曰神體精。心、肝、肺、腎、脾為五臟。膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦為六腑。所言腑者，猶府邑之府，取中受物之義，故曰腑也。臟者，各是一質，共藏於身，謂之臟也。言三焦者多矣，而末的言其所在。蓋心、肝、肺三臟之上，係管之中為三焦。《中黃經》云：『肺首為三焦』，當指其所也。又據五方之色，脾為黃，應為五臟之主，而今共以心為主者何也？答曰：心居臟中，其質虛受也。夫虛無者，神識之體，運用之源，故遍方而得其主，動用而獲其神，不可以象數言，不可以物類取也。」

⑨皆在心內運天經：都由心中意念來運轉精氣之周天循行。

運天經：運轉精氣之周天循行。經：經過、循行。

唐・梁丘子注：「五臟六腑，各有所司，皆有法象，同天地，順陰陽，自然感攝之道，故曰運天經也。」

明・冷謙注：「心、肝、脾、肺、腎，五藏也。膽、胃、大小腸、膀胱、命門，六府也。各真其真，則神體精明。五藏六府雖各有神，而運用之神，皆在心內，取法乎天經之道。經，常也。周天三百六十五度，一晝一夜一周天，呼吸升降，息息與天合度，晝夜存之，自得長生之道。自至道不息至此，乃疏言泥丸九真五臟六府之真神。」

⑩晝夜存之自長生：不論白天晚上，如能存思臟腑之神，自能獲得長生。

存之：存思五臟六腑神。

唐・梁丘子注：「依上五神服色，思存不捨，不死之道也。《仙經》曰：『存五臟之氣，變為五色雲，常在頂上，覆蔭一身。日居於前，月居於後，左青龍，右白虎，前朱雀，後玄武。即去邪長生之道也。』」

## 【翻譯】

心臟神名丹元，字守靈。肺神名皓華，字虛成。肝神名龍煙，字含明，肝臟引導體中茂密盎然之生氣，主司氣之清濁升降。腎神名玄冥，字育嬰。脾神名常在，字魂停。膽神名龍曜，字威明。六腑五臟神祇，保護身體神



氣精妙。都由心中意念來運轉精氣之周天循行。不論白天晚上，如能存思臟腑之神，自能獲得長生。

## 肺部章第九

肺部之宮似華蓋①，下有童子坐玉闕②。七元之子主調氣③，外應中嶽鼻臍位④。素錦衣裳黃雲帶⑤，喘息呼吸體不快⑥。急存白元和六氣⑦，神仙久視無災害⑧。用之不已形不滯⑨。

### 【章旨】

此章敘述肺部諸神名諱及職司，肺主鼻氣之出入，存思肺部諸神，可使身內氣息流暢，百病不生；而所存思者，以鎮守肺部的白元尊神為主。按據魏華存所傳上清經三十一卷所載，肺部相關之神有：肺神名皓華字虛成、西方白帝名彰安字西華（一名凌梵七靈）、肺中六真，名上元素玉君，字梁南中童（鎮守肺筒兩邊與頸相連的十二條大筋）、肺部童子名素明字無映（或字虛成，鎮守肺部之下，五關死炁之門），以及腦部九宮中洞房宮三位守宮神祇之一的白元。白元尊神名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。所鎮為右腋之下，肺之後戶，死炁之門。

以上有關肺部諸神，詳見筆者《六朝道教上清派研究》第五章〈道教上清經身內諸神名諱及修行時所常觀想之神祇〉（台北，文津出版社出版）。

此章押泰真未韻，古合押，《詩韻集成·去聲·九》下云：「（泰），古通真。」，段玉裁古音在十五部。韻字為：蓋、闕、氣、位、帶、快、氣、害、滯。

### 【注釋】

①肺部之宮似華蓋：肺部的樣子像個華麗的傘蓋。

案：肺有兩葉，在心肝脾胃等臟腑之上，像個傘蓋。

唐·梁丘子注：「金宮也。肺在五藏之上，四垂為字也。」

②下有童子坐玉闕：肺部內有貌似童子的肺部守護神，坐在用美玉做成的華麗宮殿中。

下：表示地點的用語，文言文，上、下、中、外等字，常用來表示地點，

不可以用字面直譯。如《漢書·蘇武傳》：「乃徙武北海無人處。」唐·王建《新嫁娘》詩：「三日入廚下」，以及唐詩常見的塞下、塞上、塞外等詞，都不能直翻為上面、下面、外面，它們僅是用來表示地點。

童子：所言的童子，疑是指下文的白元尊神。另外，肺部也有肺部童子：名素明，字無映（或字虛成），鎮守肺部之下，五關死炁之門。《上清大洞真經》卷五第二十九章：「肺部童子，名素明，字無映。常守兆肺部之下，五關死炁之門。使玄暉充徹，華蓋上精，神室有光，五關太明，萬魔不入，百神受靈。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八三五頁）《大洞玉經》卷下〈辰中黃景元君道經第二十九〉：「肺部童子，名素明，字虛成，常鎮我肺部之下。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐刊本二冊二一頁下）《上清眾經諸真聖祕》卷一引《九真中經黃老祕言》云：「肺部童子素明。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六七頁）按：道經中肺部童子應字無映，其作字虛成者，應是受肺神名皓華字虛成之影響而來。

玉闕：用美玉做成的華麗宮殿。

案：《上清黃庭五藏六府真人玉軸經·五藏六府圖文·肺藏圖》云：「夫肺者，兌之氣，金之精，其色白，其象如懸磬，其神如白獸。肺生魄，化為玉童，長七寸，持杖往來於肺藏。其神多怒者，蓋發於肺藏也。欲安其魄而存其形者，則當收思斂欲，含仁育義，不怒其怒，不聲其聲，息其生則合乎太和。肺合於大腸，上主於鼻。」（《中華道藏》第二十三冊一〇三頁下）

唐·梁丘子注：「童子名皓華。肺形如蓋，故以下言之。玉闕者，腎中白氣，上與肺連也。」案：肺神名皓華字虛成，肺部童子名素明字無映。

③七元之子主調氣：肺部眾神主司調理呼吸之氣息。

七元之子：主司肺部諸神。肺，屬西，屬金，數字為七，所以肺部諸神稱為七元之子；梁丘子注以為七元是七竅之元氣。

案：肺在五行生剋之相配上，肺屬金，色白，主魄，四季為秋，四方為西，五音為商，五味為辛，五官為鼻。又，肺屬西，西方之數為七。《黃帝內經·靈樞·九宮八風第七十七》將立春等八節氣分屬八方及數目，其中秋分為西方，其數為七。《易經》〈洛書〉圖所見：「戴九履一，左

三右七，二四為肩，六八為足」，所見之數字與方位和《黃帝內經》相同。又，《易緯乾鑿度·卷下》鄭玄注、《黃帝九宮經》（隋·蕭吉《五行大義·卷一·論九宮數》引）及安徽阜陽西漢汝陰侯墓出土《太乙九宮占盤》、《六壬栻盤》等與九宮說相關者，也都是左三右七之排列方式。以方位看，三屬春、屬東、屬肝、為魂，七屬秋、為西、肺、魄；於是魂數為三，魄數為七，所以有三魂七魄之說，詳見筆者《道教與民俗》第六章〈道教三魂七魄說探源〉（台北，文津出版社）。

唐·梁丘子注：「元陽子曰：『七元之君負甲持符，辟除凶邪而布氣七竅，主耳目聰明。七元，七竅之元氣也。』」

明·冷謙注：「氣有七，肺之神主調氣。七元之子，即玉闕童子。外應面之中岳鼻位。」

④外應中嶽鼻臍位：肺宮和身體外貌臉部中央高聳如山嶽的鼻子相應和，兩者位置相配係。（或譯：肺宮和身體外部臉中央的鼻及下身的臍相呼應，位置相配係。）

中嶽：臉部中央的山嶽，指鼻。

臍：道藏梁丘子注本作「臍」，諸本作「齊」。齊，可借為「臍」，梁注即解為臍。

案：五行與五官、五臟之相配係為：木：東、肝、眼；火：南、心、舌。土：中央、脾、口。金：西、肺、鼻。水：北、腎、耳。肺和鼻有關，所以也和呼吸及氣之出入有關。

唐·梁丘子注：「中嶽者，鼻也，又為臍也。臍為崑崙之山，鼻為七氣之門。位猶主也。」

⑤素錦衣裳黃雲帶：神祇身穿白色絲錦衣裳，腰繫黃色彩雲衣帶。

唐·梁丘子注：「素錦衣裳，肺膜之色也。黃雲帶者，肺中之黃脈，蔓延羅絡，有象雲氣。」

⑥喘息呼吸體不快：有時呼吸急促，身體不暢快。

喘息：呼吸急促。

唐·梁丘子注：「有時而然。」

明·冷謙注：「呼吸存自然之道，若不得其道，而致有喘息不快。」

⑦急存白元和六氣：趕快凝神存思主鎮肺後死炁之門的白元尊神，以調和天地日月等四方上下精氣進入身中所帶來不順遂。（或譯：調和身中精、氣、津、液、血、脈等六氣）。

白元：腦部九宮中洞房宮之守宮之神。洞房宮（兩眉間却入二寸），在明堂宮之後，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神。三人皆太素三元君之孫。太素三元君生三女：紫素左元君、黃素中央元君、白素右元君；白素右元君為白元君之母；紫素左元君為無英公子之母；黃素中央元君為中央黃老君之母。事詳《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》。

洞房宮中，无英主鎮肝，白元主鎮肺，中央黃老君主定生扶命。

《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》：「洞房中有三真，左為無英公子，右有白元君，中為黃老君；三人共治洞房中，此為飛真之道，自別有經，事在《金華經》中。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊一九二頁下）

右白元尊神：名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。所鎮為右腋之下，肺之後戶，死炁之門。其處在背去脊骨右三寸，與前（右）乳相對，右臂甲骨之下。道經有關白元尊神的敘述，約如下：

《上清大洞真經》卷二第五章：「右白元洞陽君，鬱靈標，字玄夷絕。常守兆右腋之下，肺之後戶，死炁之門。使右腋之下，常有金光，引神明入六炁之宮。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八〇二頁）《大洞玉經》卷上〈上皇先生紫宸君道經第四〉：「右白元尊神，名洞陽宮（君）蔚靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。常鎮我右腋之下，肺之後戶。」注云：「在背去脊骨右三寸，與前（右）乳相對，右臂甲骨之下。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊七頁下）《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「右白元君者，或曰洞陽君也。主攝魂魄之炁，檢御靈之神，名鬱靈標，字玄夷絕，又名朱精，一名啟成，治在玉室上清之內。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六五頁下）《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「右白元君者，或曰洞房君也。主攝魂魄之氣，檢御靈液之神。故魂魄生於九靈之宮，神液運於三氣之真，是以御之者號曰白元洞陽君，攝持魂魄

之符命焉。白元君，名鬱靈標，字玄夷絕，又名朱精，一名啟成。治在玉堂上清之內。……太上神精，高清九宮，三氣結變，正當神門，龍衣虎帶，扶命還魂，腰佩玉書，黃晨華冠，把籙持符，呼吸混分，名曰鬱靈，號曰白元。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七四頁下）

六氣：有二種說法，一是指天、地、日、月等四季四方及上下之精氣（《陵陽子明經》）；一是指陰、陽、風、雨、晦、明之氣（杜預及司馬彪說）。天地日月精氣說見《楚辭·遠遊篇》：「餐六氣而飲沆瀣兮」東漢·王逸注云：「《陵陽子明經》言：『春食朝霞，朝霞者，日始欲出赤黃氣也。秋食淪陰，淪陰者，日沒以後赤黃氣也。冬飲沆瀣，沆瀣者，北方夜半氣也。夏食正陽，正陽者，南方日中氣也。並天地玄黃之氣，是為六氣也。』」《莊子·逍遙遊》：「若夫乘天地之正，而御六氣之辯。」又案：《黃帝內經·靈樞·決氣第三十》所言之六氣為：身中所生之精、氣、津、液、血、脈。

唐·梁丘子注：「白元君主肺宮也。《大洞經》云：『白元君者，居洞房之右』是也。」

明·冷謙注：「白，為肺色；元者，肺神。急須存養肺神，調和六炁。」

⑧神仙久視無災害：長久存思觀想肺部白元等神仙，可以消除疾病等災害。

神仙：指白元等肺部諸神。仙，諸本作「仙」，白文本作「僊」。

唐·梁丘子注：「邪不干正。」

⑨用之不已形不滯：能存思修行不止，可以使氣息流通形體暢順無滯病。

已：止。滯：停聚不通。

唐·梁丘子注：「常存此道，形氣華榮，至誠感神之所致也。」

## 【翻譯】

肺部的樣子像個華麗的傘蓋。肺部內有貌似童子的肺部守護神，坐在用美玉做成的華麗宮殿中。肺部眾神主司調理呼吸之氣息。肺宮和身體外貌臉部中央高聳如山嶽的鼻子相應和，兩者位置相配係。（或譯：肺宮和身體外部臉中央的鼻及下身的臍相呼應，位置相配係。）神祇身穿白色絲

錦衣裳，腰繫黃色彩雲衣帶。有時呼吸急促，身體不暢快。趕快凝神存思主鎮肺後死炁之門的白元尊神，以調和天地日月等四方上下精氣進入身中所帶來不順遂。（或譯：調和身中精、氣、津、液、血、脈等六氣）。長久存思觀想肺部白元等神仙，可以消除疾病等災害。能存思修行不止，可以使氣息流通形體暢順無滯病。



## 心部章第十

心部之宮蓮含華①，下有童子丹元家②。主適寒熱榮衛和③，丹錦飛裳披玉羅④。金鈴朱帶坐娑娑⑤，調血理命身不枯⑥。外應口舌吐五華⑦，臨絕呼之亦登蘇⑧。久久行之飛太霞⑨。

### 【章旨】

此章敘述鎮守心臟之神及其職司，與存思之法。心，五行屬火，和夏天、南方、及口中的舌等相配係。道經中和心臟相關之神，有心神名丹元字守靈。有鎮守中丹田絳宮（在心，「從心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸」）的元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右），二人以左位元丹皇君為主神。此外另有心中一真，名天精液君，字飛生上英，常鎮我胸中四極之口，所鎮處在胸前兩乳之上正中央，自心坎鳩尾骨度上四寸，為神所居處。

以上是和心臟相關諸神，此章以存思心神名丹元者為主。

此章押歌麻韻，段玉裁古音在十七部。韻字有：華、家、和、羅、娑、華、霞。

### 【注釋】

①心部之宮蓮含華：心臟部位像個含苞待放的蓮花。

蓮含華：蓮花含苞待放。

唐·梁丘子注：「火宮也。心臟之質，象蓮華之未開也。」

②下有童子丹元家：在心臟地方，有貌像童子名叫丹元的心神住所。

下：表示地點的用語。

丹元：心（心臟）神名。心，又名「大隱生」。道經中，心神，名丹元，字守靈。詳見本書第八章注。

唐·梁丘子注：「心神丹元，字守靈，神在心內而云下者，據華蓋而言。」

③主適寒熱榮衛和：主管體內寒熱的調適，以及血氣循環的諧和。

榮衛：有二義，一為營衛、保衛；一為中醫名詞，榮指血的循環，衛指氣的周流，見《傷寒論·辨脈法》。又，《御纂醫宗金鑑·卷一·辨太陽病脈證并治上篇》按語云：「榮衛二者，皆胃中後天之穀氣所生。其氣之清者為榮，濁者為衛。衛即氣中之慄悍者也，營即血中之精粹者也，以其定位之體而言則曰氣血，以其流行之用而言則曰營衛。營行脈中，故屬於陰也。衛行脈外，故屬於陽也。然營衛之所以流行者，皆本乎腎中先天之一氣，故又皆以氣言曰營氣衛氣也。」

唐·梁丘子注：「寒熱，陰陽靜躁之義也。人當和適以榮衛其身。老子《經》云：『躁勝寒，靜勝熱。清靜以為天下正。』」

明·冷謙注：「主適均寒熱，而調和榮衛。血為榮，炁為衛。」

④丹錦飛裳披玉羅：心神身穿赤紅色輕細絲質衣裳，披著似玉的白色絲羅。

飛裳：輕細絲質的下裳。《修真十書》本子「飛」作「衣」。

玉羅：瑩白的絲織品。

唐·梁丘子注：「象心臟之色也。有肺之白氣象玉羅。」

明·冷謙注：「裳者，心之膜，其色赤，故曰丹錦。心易動，故曰緋裳。心懸肺下，肺色白，故曰披玉羅。」

⑤金鈴朱帶坐婆娑：手持流金火鈴，腰繫赤紅衣帶，容貌柔美地端坐著。

金鈴：流金火鈴，道教法事科儀中所常用的法器，搖動金鈴時，觀想散發流火，衝擊萬里，使鬼魅灰滅。《太上洞玄靈寶无量度人上品妙經》云：「擲火萬里，流鈴八衝。」「火」與「流鈴」，皆指流金火鈴而言。流金火鈴為道教制滅魔精的一種法器。上引意謂：流金火鈴，一擲萬里；流金火鈴的威力，衝擊八方。

婆娑：盤旋舞蹈的樣子，此處形容容貌柔美。

唐·梁丘子注：「金鈴，肉蘂之象。朱帶，血脈之象。坐婆娑者，言神之安靜也。《九真經》云：『黃老君帶流金之鈴』，仙服也。」

明·冷謙注：「肺，金也。心體如鈴，繫於肺，故曰金鈴。心之包絡，有赤筋如絲，上繫肺，下繫腎，故曰朱帶。坐婆娑者，端居之容也。」

⑥調血理命身不枯：調和血氣，治理人命，使身體潤澤不乾枯。

唐・梁丘子注：「心安體和，則无病夭。」

明・冷謙注：「調養其心，則血足。血足，則命得其理。身自不枯矣。外應乎口舌，而吐五藏之精華。」

⑦外應口舌吐五華：心臟和體表臉部的舌（生津液）相呼應，吐納五臟精華之津液。

外應口舌：心臟和臉部五官的舌相呼應。案：心，五行屬火，和四季的夏、四方的南、五官的舌、五味的苦等相配係。

五華：五臟精華之津液。五華，白文本誤為「玉華」，諸本不誤。

唐・梁丘子注：「心主口舌，吐納五藏之液，辨識五行之味，故言外應。」

⑧臨絕呼之亦登蘇：危病將死，存思呼喚心神丹元的名諱，也會立即蘇醒。

臨絕：面臨命絕，危病將死。

登蘇：立即蘇醒。

唐・梁丘子注：「有病厄，當存丹元童子朱衣赤冠以救護之也。」

明・冷謙注：「臨絕，臨死也。亦登蘇，復生也。一線尚存，呼之有覺。可見百骸易壞，而此心不滅。是心之功用最大。」

⑨久久行之飛太霞：長久的修行存思心神之術，可以飛昇雲霄。

太霞：高空中的雲霞。

唐・梁丘子注：「常修此道，能獲飛仙。」

明・冷謙注：「若能未絕之先，久久行修煉之法，身輕似羽，飛太霞而仙也。」

## 【翻譯】

心臟部位像個含苞待放的蓮花。在心臟地方，有貌像童子名叫丹元的心神住所。祂主管體內寒熱的調適，以及血氣循環的諧和。心神身穿赤紅色輕細絲質衣裳，披著似玉的白色絲羅。手持流金火鈴，腰繫赤紅衣帶，容貌柔美地端坐著。調和血氣，治理人命，使身體潤澤不乾枯。心臟和體

表臉部的舌（生津液）相呼應，吐納五臟精華之津液。危病將死，存思呼喚心神丹元的名諱，也會立即蘇醒。長久的修行存思心神之術，可以飛昇雲霄。

## 肝部第十一

肝部之宮翠重裏<sup>①</sup>，下有青童神公子<sup>②</sup>。主諸關鏡聰明始<sup>③</sup>，青錦披裳佩玉鈴<sup>④</sup>。和制魂魄津液平<sup>⑤</sup>，外應眼目日月清<sup>⑥</sup>。百病所鍾存無英<sup>⑦</sup>，同用七日自充盈<sup>⑧</sup>。垂絕念神死復生<sup>⑨</sup>，攝魂還魄永無傾<sup>⑩</sup>。

### 【章旨】

此章敘述鎮守肝臟之神及其職司，以及存思之法。肝，五行屬木，和春天、東方、及五官中的眼等相配係。道經中和肝臟相關之神有：1 肝神，名龍煙，字含明；2 肝中四真，名青明君，字明輪童子，鎮我胃管之戶，膏膜之下。另外，3 腦部兩眉間卻入二寸的洞房宮，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神，其中無英公子所鎮在肝後，所以也成為鎮肝之神。本章所存思者，以文字看，即是以存思無英公子為主。

與此章文義相近的為：《黃庭外景經·肝之章第十八》：「肝之為氣修且長，羅列五臟生三光。上合三焦道飲漿，精候天地長生道。我神魂魄在中央。」

此章押紙韻轉押庚韻。紙韻字：裏、子、始。庚韻字：鈴、平、清、英、盈、生、傾。

### 【注釋】

①肝部之宮翠重裏：肝臟的部位，深藏在重重翠綠色中。

翠重：重重的翠綠色。

唐·梁丘子注：「木宮也。肝色蒼翠，大小相重之象也。」

明·冷謙注：「肝色青，青有光焰曰翠。色青兼翠，故曰重裏。」

②下有青童神公子：在肝臟裏，有貌似青色童子的鎮肝之神無英公子。

案：本書第八章：「肝神龍煙，字含明」，《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「肝神，龍煙，字含明，形長七寸。青錦帔裳。」（《正統

道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）詳見該章注。但此處經文中的「下有青童神公子」一句，和下文「百病所鍾存無英」相應，疑即是存思無英公子。

左無英公子：也寫作无英公子，簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。所鎮處在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下。道經有關無英公子形貌的敘述，約如下：

《上清大洞真經》卷二第四章：「左無英公子，玄充叔，字合符子。常守兆左腋之下，肝之後戶，死炁之門。使左腋之下常有玉光，引神明上入兩眼睛之中。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八〇一頁）《大洞玉經》卷上〈皇上玉帝君道經第三〉：「左无英公子，名玄无叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。常鎮我左腋之下，肝之後戶。」注云：「在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊六頁上）《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「左無英公子者，結精固神之主，三元上炁之神，名玄元叔，字合符子，又一名元素君、神公子，常在玉房上清之內。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》十一冊五六五頁下）

唐·梁丘子注：「肝，東方木位，主青，故曰青童。左位為公子。公子一名含明。上有華蓋，故曰下。」

明·冷謙注：「青童，肝神也。肝乃東方震木，震為長男，故稱公子。」

③主諸關鏡聰明始：肝臟主管人體三關之一的眼目，眼目像鏡子般映照外物，是世人奠立智慧才能的開始。

關鏡：指眼目為關為鏡。眼目是人體的三關之一，也像鏡子般映照外物。人體以耳、目、口為三關，也稱三要。《黃帝陰符經》云：「九竅之邪，在乎三要，可以動靜。」《黃帝陰符經集解》：「葛仙翁曰：『三要者，眼、耳、口也。動靜不失其時，其道光明，故曰：非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言也。』」又，《淮南子·主術篇》：「夫目妄視則淫，耳妄聽則惑，口妄言則亂。夫三關者，不可不慎守也。」文中即以耳、目、口為三關。

聰明：比喻人的智慧高才能好。耳朵聽力好為聰，眼睛目力好為明。

唐・梁丘子注：「於時主春，青陽之本始；於竅主目，五行之關鏡，故曰聰明之始。」

明・冷謙注：「能閱物曰關，能照物曰鏡。聰明本具於心，而由目睹以發其聰，故曰聰明始。」

④青錦披裳佩玉鈴：無英公子身穿青色絲錦披風及衣裳，腰著佩帶玉製的流金火鈴。

案：《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「左無英公子者，結精固神之主，三元上炁之神。結精由於天精，精生歸於三炁矣。故无英公子，常攝精神之符命也。名玄充叔，字合符子，又名元素君，一名神公子。常在玉房上清之內。……黃闕金室，中有大神，握固流鈴，首建華冠，紫蓋迴飈，龍衣虎文，貌狀嬰兒，四靈洞均，出丹入虛，合形帝君，呼陰召陽，天道有真，名曰玄充叔，號為无英君。」（《正統道藏・正乙部・右字號》新文豐五十六冊一七四頁上）

唐・梁丘子注：「青錦，肝之色。玉鈴，白脈垂之象也。《昇玄經》云：『三天玉帝，帶火玉之珮。』《素靈經》云：『靈耀君衣青錦單裳。』皆神仙之服也。」

明・冷謙注：「青錦，肝之正色。披裳，肝之衣膜。肝懸華蓋之下，肺色白，故曰佩玉鈴。」

⑤和制魂魄津液平：調和制御陽魂陰魄，使身中津液潤澤平順。

魂魄：主宰人體思惟的精神力為魂，主宰肉體動作的精神力為魄。魂陽魄陰，魂善魄惡。《左傳・昭公七年》子產論魂魄下，唐・孔穎達《正義》注云：「魂魄，神靈之名，本從形氣而有。形氣既殊，魂魄亦異。附形之靈為魄，附氣之神為魂也。附形之靈者，謂初生之時耳目心識、手足運動、啼呼為聲，此則魄之靈也。附氣之神者，謂精神性識，漸有所知，此則附氣之神也。」有關魂魄及三魂七魄等說，詳見筆者《道教與民俗》〈第六章 道教三魂七魄說探源〉（台北，文津出版社出版）。

唐・梁丘子注：「內指事也。東春和煦，萬物生成。」

明・冷謙注：「肝藏魂，能制魄。和魂制魄，而津液得平。則外應於眼，自如日月之精明。」



⑥外應眼目日月清：肝和人體外貌五官中的眼目相應，眼睛就像日月般的清明。（或譯：眼目就像天地精華的日與月。）

外應眼目：肝，五行屬木，在五行生剋上，和人體外貌五官中的目相應。

日月清：眼目就像日月般的清明。存思時，常觀想左目為日，右目為月。道藏白文本及《修真十書》本，「清」作「精」。

案：心肝脾肺腎五臟和耳目口鼻舌五官相配，在周代已如此。《管子·卷十四·水地篇》：「人，水也。男女精氣合，而水流形。三月如咀，咀者何？曰五味。五味者何，曰五藏。酸主脾，鹹主肺，辛主腎，苦主肝，甘主心。五藏已具，而後生肉。脾生隔，肺生骨，腎生腦，肝生革，心生肉。五肉已具，而後發為九竅：脾發為鼻，肝發為目，腎發為耳，肺發為竅（案：日本·安井衡《管子纂詁》云：「竅，古本作口，下更有『心發為舌』四字。」），五月而成，十月而生。」《子華子·卷下·北宮意問》：「夫心也，五臟之主也，精神之舍也。心之精為火，其氣為離，其色赤，其狀如覆蓮，其神為朱鳥，其竅上通於舌。肝之精為木，其氣為震，其色青，其狀如懸瓢，其神為蒼龍，其竅上通於目。肺之精為金，其氣為兌，其色白，其狀如懸磬，其神為伏虎，其竅上通於鼻。腎之精為水，其氣為坎，其色黑，其狀如介石，其神為玄龜，其竅上通於耳。脾之精為土，其氣為戊巳，其色黃，其狀如覆缶，其神為鳳凰，其竅上通於口。是故脾腎心肝肺，五官之司；口舌鼻耳目，五官之候。脾之藏意，腎之藏精，心之藏神，肝之藏魂，肺之藏魄。金木水火土，五精之總也。寒熱風燥溫，五氣之聚也。水以潤之，火以燠之，土以溽之，木以敷之，金以斂之，此以其性言也。水之冽也，火之炎也，土之蒸也，木之溫也，金之清也，此以其氣言也。水在下，火在上，土在中，木在左，金在右，此以其位言也。水之平也，火之銳也，土之圓也，木之曲直也，金之方也，此以其形言也。水則因，火則革，土則化，木則變，金則從革，此以其材言也。水并洩也，火文焚治也，木金器械也，土爰稼穡也，此以其事言也。夫盈於天地之間而充物者，惟此五物也。凡五物之有，不可無也；其所無，不可有也。」（案：以上據《四庫全書·子部·雜家類》本，《正統道藏》與此文字略有微異。）

唐·梁丘子注：「肝位屬眼，象日月明。」

⑦百病所鍾存無英：當身體百病叢生時，就要存思觀想鎮守肝臟的無英公子。

百病所鍾：百病聚生。病：疾病。鍾：聚。

唐·梁丘子注：「左為無英，肝神在左，故存之。有本『為無英』。無英者，物生之象也。」

明·冷謙注：「一切物誘，皆眼招之，是眼為百病所鍾。惟存無欲內觀，勿使眼光之英華外現，去人欲而還天理，用七日清淨之功，自得充盈。」

⑧同用七日自充盈：同時一起存思五臟諸神，經過七日後，自然精氣會充滿身中。

充盈：滿盈。

唐·梁丘子注：「五藏兼存，故言同用。七日為一竟。一竟，一復也。故《周易》曰：『七日來復』是也。」

⑨垂絕念神死復生：將死之人存念無英公子，能讓人死而復生。

垂絕：將死之時。

念神：存念無英神。

唐·梁丘子注：「存念青衣童子，形如上說。」

⑩攝魂還魄永無傾：招制三魂還返七魄，使魂魄相聚不離於身，便能永遠不傾滅。

案：「永無傾」，「無」字梁丘注本作「无」，《雲笈》、《修真十書》、白文本皆作「無」。

攝魂還魄：招制三魂還返七魄，使魂魄相聚不離於身。道教《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經·太微靈書紫文拘三魂之法》，有拘三魂制七魄之法。經文說三魂易遊颿，七魄易流蕩；三魂遊颿的日子在每月月光始見及上下弦時（初三、十三、二十三），七魄易流蕩之日為每月的月圓月缺時（初一、十五、三十）。三魂遊颿，易為外面邪鬼精魅所制，不得返身；七魄流蕩，則易勾結外面邪鬼，共同為惡，並向三官訴人過惡，更且引邪鬼竊佔人身，殘害肉體，使人患病困迫，所以須要以術法來制攝七魄，導而正之。《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》即梁丘子注所引之《太微靈書》。

唐·梁丘子注：「《太微靈書》云：『每月三日、十三日、二十三日夕，三魂棄身遊外，攝之者當仰眠，去枕，伸足，交手心上，瞑目，閉氣三息，叩齒三通，存心中有赤氣如雞子，從內出於咽中。赤氣轉大，覆身；變成火以燒身，使匝。覺體中小熱，呼三魂名曰：爽靈、胎光、幽精。即微咒曰：「太微玄宮，中黃始青。內鍊三魂，胎光安寧。神寶玉室，與我俱生。不得妄動，鑒者太靈。若欲飛行，唯詣上清。若有飢渴，得飲玄水玉精。」又每月朔、望、晦日，七魄流蕩，交通鬼魅。制檢還魄之法，當此夕仰眠，伸足，掌心掩兩耳，令指相接於項上，閉息七遍，叩齒七通，心存鼻端白氣如小豆大，須臾漸大，冠身上下九重。氣忽變成兩青龍，在兩目中；兩白虎在兩鼻孔中，皆向外；朱鳥在心，上向人口；蒼龜在左足下，靈蛇在右足下。兩玉女著錦衣，手把火光，當兩耳門。畢，咽液七過，呼七魄名曰：尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。即微咒曰：「素氣九迴，制魄邪姦。天獸守門，嬌女執關。鍊既和柔，與我相安。不得妄動，看察形源。若有飢渴，聽飲月黃日丹。」』」

### 【翻譯】

肝臟的部位，深藏在重重翠綠色中。在肝臟裏，有貌似青色童子的鎮肝之神無英公子。肝臟主管人體三關之一的眼目，眼目像鏡子般映照外物，是世人奠立智慧才能的開始。無英公子身穿青色絲錦披風及衣裳，腰著佩帶玉製的流金火鈴。調和制御陽魂陰魄，使身中津液潤澤平順。肝和人體外貌五官中的眼目相應，眼睛就像日月般的清明。（或譯：眼目就像天地精華的日與月。）當身體百病叢生時，就要存思觀想鎮守肝臟的無英公子。同時一起存思五臟諸神，經過七日後，自然精氣會充滿身中。將死之人存念無英公子，能讓人死而復生。招制三魂還返七魄，使魂魄相聚不離於身，便能永遠不傾滅。

## 腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓①，中有童子冥上玄②。主諸六府九液源③，外應兩耳百液津④。蒼錦雲衣舞龍幡⑤，上致明霞日月煙⑥。百病千災急當存⑦，兩部水王對生門⑧。使人長生昇九天⑨。

### 【章旨】

此章敘述鎮守腎臟之神及其職司，以及存思之法。腎，五行屬水，和冬天、北方、及五官中的耳等相配係。道經中和腎臟相關之神有：(1) 腎神，《黃庭經》第八章說，腎神名玄冥，字育嬰。(2) 《洞玄靈寶二十四生圖經》另有左腎神、右腎神之名，亦各有主司神祇，分司其事。左腎神，名春元真，字道卿。(3) 右腎神，名象他无，字道王。此外，(4) 左腎七真，名玄陽君，字冥光生，一名元生，一名玄冥，一名五帝；為太一五神所化九神之一。(5) 右腎七真，名玄陰君，字太真，一名上生。常鎮我背下骨玉關之戶。左、右腎神等，皆歸屬腎神管轄。

此章主要存思對象以腎神名玄冥者為主。

此章押真元韻《詩韻集成·上平聲·十一真》下云：「（真），古通庚、青、蒸，轉文、元韻，略通文、元、寒、刪、先。」韻字有：圓、玄、源、津、幡、煙、存、門、天。

### 【注釋】

①腎部之宮玄闕圓：腎臟的部位，像兩個橢圓形的玄妙觀闕。

玄闕：玄妙觀闕。玄：玄妙，也暗喻腎為水，於色為黑為玄。闕：古代皇宮門前兩邊供人瞭望的高樓，中間為通道，兩邊高樓稱為闕。

案：人體有兩個腎臟，在臍後，分屬左右兩邊，像古代的闕樓，但腎為橢圓形，所以用「玄闕圓」來形容它。

唐·梁丘子注：「水宮也。玄闕圓者，腎之形狀也。玄，水色。內象諭也。」

明·冷謙注：「腎居幽黑之地，故曰玄闕。圓者，腎之形。」

②中有童子冥上玄：腎臟裏有面如童子的腎神，名叫玄冥。

冥上玄：「冥」字上為「玄」字，即是玄冥。

中：表示地點之詞，和「下」字用法相同，本書〈肝部章第十一〉：「下有青童神公子」，「下」字與此「中」字義同。

唐·梁丘子注：「腎為下玄，其神玄冥，字育嬰。心為上玄。上玄幽遠，氣與腎連，故言冥上玄。」

明·冷謙注：「童子，腎神，名玄冥。」

③主諸六府九液源：主宰人身中六腑津液，也是九竅等器官水液的來源。

府：通「腑」。道藏白文本作「腑」。六府，指人身中大腸、小腸、胃、膀胱、三焦、膽等六個器官。

九液：九竅津液。九竅：指頭部七竅：雙眼、雙耳、雙鼻孔、口嘴，以及下身二竅：尿孔、肛門。

唐·梁丘子注：「五臟六腑，九液交連，百脉通流，廢一不可。六府如上說。九液，九竅之津液。」

明·冷謙注：「主諸六府之津，而滋潤九竅之液源。」

④外應兩耳百液津：腎臟和外表頭部的兩耳相呼應，產生百種津液。

唐·梁丘子注：「腎宮主耳，氣衰則聾。陰陽和合，血液流通。」

明·冷謙注：「外應於兩耳腎竅，內而四肢百脉，津液貫通，故曰百液津。」

⑤蒼錦雲衣舞龍幡：腎神身穿青色絲質錦衣，上面繡有雲彩，有飛龍幡舞。

幡：假借為「蟠」，《修真十書》本作「蟠」。蟠：盤繞。

案：《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「腎神，玄冥，字育嬰，形長三寸六分。蒼錦衣。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）

唐·梁丘子注：「蒼錦，腎色之象也。雲衣，腎膜之象也。龍幡，青脉之象也。《九真經》云：『道君服青錦衣、蒼華之裙也。』」

明·冷謙注：「蒼錦，腎色也。雲衣，腎膜也。龍為汞之弦炁，虎為

鉛之弦炁。龍虎招攝，勾結蟠繞，故曰舞蟠然。」

⑥上致明霞日月煙：腎氣騰達上昇，可以使得身體如霞氣鮮明，似日月光芒。

煙：氣。

唐·梁丘子注：「腎氣充足，耳目聰明，陰陽不衰。外象諭也。」

明·冷謙注：「鉛汞結，形如明窗塵，色如五彩霞，故曰明霞。若腎能存真，則能上致明霞，而日月之精華，發現如煙靄，此結丹之象也。凡有百病千災，急當存腎神，不致精枯炁衰矣。」

⑦百病千災急當存：身體罹患百種疾病，遇上千種災難，應當急忙存思腎神玄冥名諱。

唐·梁丘子注：「元陽子曰：『寒暑相生，男女相形。腎中二神常衣青，左男戴日，右女戴月，存想見之，則永無災患者也。』」

⑧兩部水王對生門：兩個腎臟水王，面對著前面的生門〈臍〉。

水王：指腎，腎臟主水，所以稱為水王。

生門：臍。說見本書〈上有章第二〉：「後有密戶前生門」下注。

唐·梁丘子注：「腎藏雙對，故曰兩部。腎官水王，則化為赤子，故曰對生門。」

⑨使人長生昇九天：長久修煉，能使人長生，上昇九天。

九天：泛指天界。案：六朝道教所謂的「九天」，是指：「鬱單無量天」、「上上禪善無量壽天」、「梵監須延天」、「寂然兜術天」、「波羅尼蜜不驕樂天」、「洞元化應聲天」、「靈化梵輔天」、「高虛清明天（或作「梵迦摩夷天」）」、「無想無結無愛天（或作「波梨答憇天」）」」。此九天依其去地面高底不同，分為九重，一層比一層高。九天說見《龍蹠經》及《上清外國放品青童內文》等經。九天系的經書，是以九天為天界之中心，再由九天中，每一層天各衍生三天，於是形成了九玄三十六天（九天各衍三天，共二十七天，加上原有之九天，共計三十六天）。至於元始天尊等所在的三清天，或說在九天中，或說在九天上。

唐·梁丘子注：「赤子化為真人而昇九天。九天者，謂九氣青天，其氣主生者也。」

**【翻譯】**

腎臟的部位，像兩個橢圓形的玄妙觀闕。腎臟裡有面如童子的腎神，名叫玄冥。主宰人身中六腑津液，也是九竅等器官水液的來源。腎臟和外表頭部的兩耳相呼應，產生百種津液。腎神身穿青色絲質錦衣，上面繡有雲彩，有飛龍蟠舞。腎氣騰達上昇，可以使得身體如霞氣鮮明，似日月光芒。身體罹患百種疾病，遇上千種災難，應當急忙存思腎神玄冥名諱。兩個腎臟水王，面對著前面的生門（臍）。長久修煉，能使人長生，上昇九天。



### 脾部章第十三

脾部之宮屬戊己①，中有明童黃裳裹②。消穀散氣攝牙齒③，是為太倉兩明童④。坐在金臺城九重⑤，方圓一寸命門中⑥。主調百穀五味香⑦，辟却虛羸無病傷⑧。外應尺宅氣色芳⑨，光華所生以表明⑩。黃錦玉衣帶虎章⑪，注念三老子輕翔⑫。長生高仙遠死殃⑬。

#### 【章旨】

此章敘述鎮守脾臟之神及其職司，以及存思之法，所存思之對象，以脾神魂停及中部老君等三老為主。脾，五行屬土，和季夏、中央方位、及五官中的口等相配係。道經中和脾臟相關之神有：(1) 本書第八章云：「脾神常在，字魂停。」(2) 《上清大洞真經》卷三第十五章所說脾中五真，名養光君，字太倉子，一名羽臺子。常鎮我喉內極根之戶。(3) 《上清大洞真經》卷六第三十七章所說鎮脾胃之神，中央黃帝。中央黃帝，道經中或名含光露，字中細（或云字魂明）；或名萬福，字太倉；鎮脾胃之中。(4) 中部黃庭玄老君，即中部老君，名混康，字靈元。本章存思脾部神祇，而說「注念三老子輕翔」，本書第十五章（脾長章）說：「脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。厥字靈元名混康，治人百病消穀糧。黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎別執方，桃孩合延生華芒。」文中也提到所存思的脾神為中部老君及三老。中部老君即名混康字靈元。脾為中央之宮，所以脾神為中部老君。

又，韓國學者鄭宇鎮博士跟隨我讀道經時，提及古人常把脾和胰混而一之，今觀《黃帝內經》及《黃庭經》等均無談到胰臟，《說文解字》亦無胰字，胰藏之觀念顯然後出。胰臟在胃後，長約一尺，在兩腎中間，有消化功能。《黃帝內經》及此經所說的脾有消化功能，脾長一尺，以及脾居五臟中央，其實都是指胰臟而言。

與此章同樣論述脾神的為：《黃庭外景經》下部經：「脾中之神遊中宮，朝會五神和三光。上合天氣及明堂，通利六腑調五行。金木水火土為王，通利血脈汗為漿。修護七竅去不祥，上稟元氣年益長，日月列布張陰陽，

二神相得下玉英。」

此章押紙韻，轉東韻，再轉陽韻。紙韻字為：己、裏、齒。東韻字為：童、重、中。陽韻字為：香、傷、芳、明、章、翔、殃。

### 【注釋】

①脾部之宮屬戊己：脾臟的部位，屬於中央戊己之位（在五臟的中央位置）。

案：脾，五行屬土，其方位為中央，四季為季夏，五味為甘，五色為黃，五音為宮，干支為戊己。

唐·梁丘子注：「土宮也。戊己，中央之辰也。」

②中有明童黃裳裏：脾臟裏有貌似童子的脾神名常在，身穿黃色絲質衣裳。

明童：明神童子、童子神祇，貌似童子之神祇。明：神靈、神祇。《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「脾神，常在，字魂庭，形長七寸三分。黃錦衣。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）《雲笈七籤》卷五十二〈五帝雜修行乘龍圖·五藏神名〉引《黃書西方兵法》：「脾，為中央，戊己，土，黃，其人姓為己氏，字元巳，衣黃衣。知吾者生，不知吾者死……脾神，名為黃庭，字飛黃子。……中央戊己者，土氣起於脾，其氣黃，中有神人，姓為己氏，字元巳，衣黃衣，戴繡冠幘。」（《正統道藏·太玄部·職字號》，新文豐三十七冊六五九頁下、六六〇頁下）

唐·梁丘子注：「明童謂魂停。黃裳，土之色。」

③消穀散氣攝牙齒：脾臟主司消化穀物，將營養之氣流散全身，對上統攝了口齒的食物功能。

攝：管治、統御。

案：五臟和五官之相配係為：心主舌，肝主目，脾主口，肺主鼻，腎主耳。脾和胃相連，與口相配係，口中有齒，司咀嚼食物。下引道經說：「脾連胃，上主於口，消穀之府也，如磨之轉，化生而入熟也。」正是此意。

《上清黃庭五藏六府真人玉軸經·五藏六府圖文·脾藏圖》：「治脾當用呼，呼為瀉，吸為補。夫脾者，坤之氣，土之精，其色黃，其狀如覆盆。脾主意，其神如鳳，化為玉女，長六寸，循環於脾藏也。其神多嫉妒，人之嫉妒蓋起於脾藏也。土無正形，故妒之無準也，婦人則妒劇者，乘陰氣也。欲安其神，則當去欲寡色，少思屏慮，長其土德而後全其生也，則合乎太陰。脾連胃，上主於口，消穀之府也，如磨之轉，化生而入熟也。食不消者，脾不轉也，食堅硬之物，磨之不化也。人不欲食訖便臥，其脾則側不轉，食堅物生食不化，則為宿食之患也。故藏不調則傷脾，脾藏不調則傷質，質神俱損則傷人之速。故人之不欲食生硬堅澀之物，全人之道也。」（《中華道藏》第二十三冊一〇五頁）

又案：今之醫界，認為脾臟是胚胎早期的造血器官，有濾血的作用，內有大量巨噬細胞可以清除血液中的異物、抗原，有免疫功能，脾內有抗衰老的紅細胞。至於有輔助消化之作用者，則為胰，古人脾胰不分，皆稱為脾。

唐·梁丘子注：「脾為五藏之樞。脾磨食消，性氣乃全。齒為羅千，故攝牙齒。」

明·冷謙注：「脾為消化之器，能消穀食之氣，散布養身，故曰消穀散氣。開竅於口，管攝齒牙。」

④是為太倉兩明童：因此脾神和胃神，是兩位貌如童子的神祇。

太倉：指胃，見本書十五章注。胃為收納食物之處，如人間儲存糧米的太倉。又《大洞玉經》卷上〈无英中真上老道經第十八〉云：「胃管二真，名堅玉君，字凝羽珠。常鎮我太倉之府，五腸之口。（注云：「胃為太倉，是傳送達於五腸之口，口乃胃之下竅，心肺相接處，謂之五攢頭，即胃口納食處）。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一五頁下）

唐·梁丘子注：「太倉，脾府。此明童謂脾神，神名混康。」

明·冷謙注：「太倉，廩之名。兩明童，脾與胃之神也。」

⑤坐在金臺城九重：脾神坐在九重城門的黃金臺上。

案：脾，五行屬土，土色黃，所以用金臺來代表脾神所在。

唐·梁丘子注：「注念存思，神狀當然。」

明・冷謙注：「金臺者，脾神傳肺，土生金，故曰坐金臺。土居中央，水火金木環列，如百官朝宗，故曰城九重。」

⑥方圓一寸命門中：脾神所在為方圓一寸，在生命門戶的脾宮中。

方圓一寸：上清經所說人身各部位諸宮，守宮真神所在，大都說是方圓一寸。梁・陶弘景《登真隱訣・卷上・九宮》「凡一頭中九宮也」下注云：「此後八宮並各方一寸，唯明堂與守寸共方一寸。守寸非他宮，猶明堂之外臺闕耳。明堂之內，上下兩邊猶各一寸，但南北為淺，正七分也。」（《正統道藏・洞玄部・玉訣類・遜字號》，新文豐十一冊三三三頁）

命門：此為泛稱，指生命所經之門戶。

唐・梁丘子注：「即黃庭之中，丹田之所也。」

⑦主調百穀五味香：主司調和百穀，產生五種味道的香氣。

五味：辛（辣）、酸、甘（甜）、苦、鹹。

唐・梁丘子注：「口中滋味，脾磨之所致也。」

⑧辟卻虛羸無病傷：避離身體虛弱，沒有疾病傷痛。

辟卻：避除。辟：通「避」。卻：退離。

虛羸：身體虛弱。羸：瘦弱。

唐・梁丘子注：「內指事也。食消故也。」

⑨外應尺宅氣色芳：和外面的臉色相呼應，使精神臉色美好。

尺宅：指臉。氣色：人的精神和臉色。

唐・梁丘子注：「尺宅，面也。飢飽虛羸，形乎面色。」

明・冷謙注：「尺宅，面部。脾健則外應於面。」

⑩光華所生以表明：身體產生光滑潤澤，而外貌明亮。

唐・梁丘子注：「亦知虛實。」

明・冷謙注：「炁色芳美，必生光華，以表明於外也。」

⑪黃錦玉衣帶虎章：脾神身穿黃色絲錦玉衣，腰間佩帶神虎符籙。

虎章：神虎符籙。籙是道教用來表示修行階位之信物，上書符文神圖，可以召請籙中所列神祇，依修行不同，而擁有不同符籙，可召喚之神祇階位亦各不同。

唐·梁丘子注：「脾主中黃，謂黃庭真人服錦衣也。《玉清隱書》云：『太上道君佩神虎大章也。』」

⑫注念三老子輕翔：專注心念存思人身上中下三部老君等三老，你就可以輕身飛翔。

注念：專心存思。

三老：應和脾胃神有關，以本書第十五章〈脾長章〉看來，當指中部老君名混康字靈元及其他上下部老君而言。唐·梁丘子以為是元老、玄老、黃老之君，本書第十五章〈脾長章〉「三老同坐各有朋」下，梁丘子有詳注。又，明·李一元《黃庭內景經祕解》云：「戊土為腎老，己土為心老，二土合而真土為脾老，故曰三老。」蔣國祚《太上黃庭內景經注》云：「三老，精氣神也。」（《藏外道書》第十冊）參照本書十五章梁丘子注看來，梁丘子之說似較可取，其餘二說恐是臆測。但由《黃庭內景玉經·脾長章第十五》所說：「中部老君治明堂」及「三老同坐各有朋」等句看來，《黃庭經》是將人身分上中下三部，然而是否如梁丘子所說稱為三部黃庭，則仍有可議，較可能者是和《洞玄靈寶二十四生圖經》所言人身三部八景廿四神的說法相近。將人體神祇分為頭部、胸部及腹部以下三部。上部指頭部而言；中部以五臟（心、肝、脾、肺、腎）為主；下部以六腑（大腸、小腸、胃、膀胱、三焦）為主。本文的三老，即上中下三部老君。

輕翔：身輕而能飛翔天界。

唐·梁丘子注：「三老謂元老、玄老、黃老之君也。念脾中真人，自然變化。子謂受黃庭之學。」

⑬長生高仙遠死殃：長生成為仙界高真，遠離死亡災殃。

高仙：仙界之高真，指地位崇高之仙人。仙，道藏白文本作「僊」。

唐·梁丘子注：「《莊子》曰：『方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可。』以此而談，其理均也。故長生者不死，寂滅者不生。不死不生，則真長生；不生不死，則真寂滅。何死殃之所及也？」

## 【翻譯】

脾臟的部位，屬於中央戊己之位（在五臟的中央位置）。脾臟裡有貌

似童子的脾神名常在，身穿黃色絲質衣裳。脾臟主司消化穀物，將營養之氣流散全身，對上統攝了口齒的食物功能。因此脾神和胃神，是兩位貌如童子的神靈。脾神坐在九重城門的黃金臺上。脾神所在為方圓一寸，在生命門戶的脾宮中。主司調和百穀，產生五種味道的香氣。避離身體虛弱，沒有疾病傷痛。和外面的臉色相呼應，使精神臉色美好。身體產生光滑潤澤，而外貌明亮。脾神身穿黃色絲錦玉衣，腰間佩帶神虎符籙。專注心念存思人身上中下三部老君等三老，你就可以輕身飛翔。長生成為仙界高真，遠離死亡災殃。

## 膽部章第十四

膽部之宮六腑精<sup>①</sup>，中有童子曜威明<sup>②</sup>。雷電八振揚玉旌<sup>③</sup>，龍旂橫天擲火鈴<sup>④</sup>。主諸氣力攝虎兵<sup>⑤</sup>，外應眼童鼻柱間<sup>⑥</sup>。腦髮相扶亦俱鮮<sup>⑦</sup>，九色錦衣綠華裙<sup>⑧</sup>。佩金帶玉龍虎文<sup>⑨</sup>，能存威明乘慶雲<sup>⑩</sup>，役使萬神朝三元<sup>⑪</sup>。

### 【章旨】

此章敘述鎮守膽部之神及其職司，以及存思之法，所存思之對象，以膽神

為主。道經中和膽相關之神有：(1)《太上黃庭內景玉經》第八章云：「膽神龍曜，字威明。」(2)《上清大洞真經》卷三第十二章所說膽中八真，名合景君，字北臺，一名玄精，一名威明。常鎮背中窮骨下節，所鎮在椎骨下七節。

此章先押庚韻；再轉山文元韻，三者古音通轉，見《詩韻集成》。庚韻字為：精、明、旌、鈴、兵。山韻字：間、鮮。文元韻：裙、文、雲、元。

### 【注釋】

①膽部之宮六腑精：膽是六腑中最精華的器官。

腑：人體內部器官。《雲笈七籤》及《修真十書》作「府」。

《康熙字典·未集下·肉部·腑》：「《金匱論》言人身之藏府中陰陽，則藏者為陰，府者為陽。肝、心、脾、肺、腎，五藏皆為陰。膽、胃、大小腸、膀胱、三焦，六府皆為陽。《注》：『五藏屬裏，藏精氣不瀉，故為陰。六府屬表，傳化物而不藏，故為陽。』」

唐·梁丘子注：「膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦，為六腑也。《太平經》云：『積清成精。』故膽為六腑之精也。」案：清、精二字原互倒，據《雲笈七籤》本子改。

明·冷謙注：「膽部之宮，聚六府之精華。」

②中有童子曜威明：膽中有貌如童子的膽神，名龍曜，字威明。



曜威明：膽神的名和字。膽神，名龍曜，字威明。

唐·梁丘子注：「文云膽神龍曜，字威明。勇捍之義也。」

明·冷謙注：「童子，膽神也。膽炁勇敢剛決，所以奮耀威明。」

③雷電八振揚玉旌：膽神所在處，八方震響雷電，隨從的步卒玉旌飛揚。

雷電八振：八方震起雷電，形容膽神威武。振字，《修真十書》本子作「震」。

揚玉旌：玉旌飄揚。

案：膽主決斷及威怒，有勇力，人威怒，則如雷電之震動，諺語：「怒從心頭起，惡向膽邊生。」所以用八方雷震及軍隊之旌旗來形容膽的雄偉。

唐·梁丘子注：「八方雷震，有威怒之象也。玉旌，剛氣之色也。」

明·冷謙注：「雷者，天之鬱氣；電者，雷之光明。膽附肝葉，肝主恚怒，亦若雷電交作，震動八方，而閃爍旌旂也。」

④龍旌橫天擲火鈴：畫有龍形的旗子，佈滿天空，膽神手中搖動著金鈴法器。

火鈴：也稱流金火鈴，道士所用法器，金屬做成的鈴，搖動金鈴，能散發流火，消滅鬼魅精怪。《元始无量度人上品妙經四注》卷二「擲火萬里，流鈴八衝」，齊·嚴東注云：「左右流金火鈴，一擲萬里，流光燦爛，交錯八衝，充滿空虛之中，消魔滅鬼也。」唐·薛幽棲注：「擲火、流鈴者，流金火鈴也。擲之有聲，聞乎太極，光振千里，故徹萬里以交換，達八方以衝擊，則真人常持之以制御魔精。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·寒字號》，新文豐刊本第三冊五四頁上）

唐·梁丘子注：「膽，青龍之色。旌旂，威戰之具也。火鈴者，膽邊肉珠之象也。怒則奮張，故言擲也。」

⑤主諸氣力攝虎兵：膽主司氣魄勇力，威攝虎狼及刀兵。

唐·梁丘子注：「膽力互用，主於捍難，故攝虎兵。」

⑥外應眼童鼻柱間：膽和體表的眼睛至鼻柱間的部位相呼應。

眼童鼻柱間：指兩眼下鼻上之處，膽的情況可以在此反映出來。童：通「瞳」。童字，《修真十書》本子作「瞳」。

案：人怒時則眼張鼻吐，是膽與眼鼻有關。

唐·梁丘子注：「內指事也。心之喜怒，形於眉目之間。」

⑦腦髮相扶亦俱鮮：腦上頭髮相助，也和膽一起鮮麗。

俱鮮：一起鮮麗，同其榮枯。案：人怒則髮衝冠。

唐·梁丘子注：「人之震怒，髮上衝冠。」

⑧九色錦衣綠華裙：膽神上身穿九色絲質錦衣，下身穿綠色華麗裙裳。

案：《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》云：「膽神，龍曜，字威明，形長三寸六分。九色錦衣，綠華裙。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）

唐·梁丘子注：「青錦，東方九氣之色也。綠華裙，膽膜之象。」

明·冷謙注：「天得之九，陽數潛龍；人得之九，肝炁內藏。膽乃肝之府，故衣錦衣。膽，綠色；裙，下裳。膽居肝下，故曰綠華裙。」

⑨佩金帶玉龍虎文：腰間佩帶金玉所做成上繪龍虎的符文。

唐·梁丘子注：「膽神，威明之服飾也。」

⑩能存威明乘慶雲：能存思膽神字威明的形貌，便能駕御祥雲昇天而去。

慶雲：五色祥雲。

唐·梁丘子注：「內象諭也。思存膽神不倦，則仙道可致也。」

⑪役使萬神朝三元：驅役萬神，朝見玉清境元始天尊等三位天界大神。

役使：差遣驅役。

萬神：眾神。神字，《修真十書》本子作「靈」。

三元：三位天界大神，指元始天尊、玉晨大道君、太上老君等三位道祖。元：大、始、首。萬神朝見元始天尊，叫做朝元。朝三元，指朝見元始天尊等三位道祖。

唐·梁丘子注：「三元道君各處三清之上，諸天神仙並朝宗之故也。」

## 【翻譯】

膽是六腑中最精華的器官。膽中有貌如童子的膽神，名龍曜，字威明。

膽神所在處，八方震響雷電，隨從的步卒玉旌飛揚。畫有龍形的旗子，佈滿天空，膽神手中搖動著金鈴法器。膽主司氣魄勇力，威攝虎狼及刀兵。膽和體表的眼睛至鼻柱間的部位相呼應。腦上頭髮相助，也和膽一起鮮麗。膽神上身穿九色絲質錦衣，下身穿綠色華麗裙裳。腰間佩帶金玉所做成上繪龍虎的符文。能存思膽神字威明的形貌，便能駕御祥雲昇天而去。驅役萬神，朝見玉清境元始天尊等三位天界大神。

## 脾長章第十五

脾長一尺掩太倉①，中部老君治明堂②。厥字靈元名混康③，治人百病消穀糧④。黃衣紫帶龍虎章⑤，長精益命賴君王⑥。三呼我名神自通⑦，三老同坐各有朋⑧。或精或胎別執方⑨。

桃孩合延生華芒⑩，男女徊九有桃康⑪，道父道母對相望⑫，師父師母丹玄鄉⑬，可用存思登虛空⑭。殊途一會歸要終⑮，閉塞三關握固停⑯。含漱金醴吞玉英⑰，遂至不飢三蟲亡⑱。心意常和致欣昌⑲，五嶽之雲氣彭亨⑳。保灌玉廬以自償㉑，五形完堅無災殃㉒。

### 【章旨】

此章上半部敘述鎮守脾部之神為中部老君，以及存思三部黃庭之法。下半部敘述主司胞胎之桃康君，以及男女房中修煉術。房中之法和桃君有關，觀想道父道母，師父師母，雙手握固，閉塞耳目口三關，使精氣神不漏洩，吞咽津液，消除身中三尸，使心意平和，而身體完堅無災殃。

與此章內容可以相參看者為：《太上黃庭外景玉經·上部經第一》：「宅中有士常衣絳，子能見之可不病。橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼喻廬間以自償，保守完堅身受慶。」

此章押陽韻轉東、庚等韻。陽韻字：倉、堂、康、糧、章、王、方、芒、康、望、鄉。東韻字：空、終。庚韻字：停、英、亨。陽韻字：亡、昌、償、殃。

### 【注釋】

①脾長一尺掩太倉：脾臟約有一尺長，掩蓋在胃的上面。

一尺：古代一尺，約為今日 23.1 公分。

唐·梁丘子注：「太倉，胃也。《中黃經》云：『胃為太倉君。』元陽子曰：『脾正橫在胃上也。』」

②中部老君治明堂：主司人身中部的老君，在大殿中治理事務。

中部老君：主司人身中部的老君。案：此句說「中部老君」，下句有「三老同坐各有朋」，明白將人身分為三部，梁丘子以為是三部黃庭（腦中、心中、脾中），上部黃庭元老君、中部黃庭玄老君、下部黃庭黃老君。但黃庭只一處，不宜稱三處。《黃庭經》的三部分法，應是如《洞玄靈寶二十四生圖經》所分的頭部、胸部、腹部以下。《黃庭經》的三部，並不是指腦、心、脾。《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》：「治生之道了不煩，但修洞玄與玉篇。兼行形中八景神，二十四真出自然。」可以證明《黃庭經》的三部，是指三部八景二十四神。

明堂：古代天子召見群臣議事的地方。

唐·梁丘子注：「脾，黃庭之宮也，黃老君之所治。上應明堂，眉間入一寸是也。」

明·冷謙注：「脾立中部，曰黃老，故曰老君。明堂，王者發政令之堂也。脾亦居中以運中黃之化，故曰治明堂。」

③厥字靈元名混康：祂的字叫靈元，名叫混康。

案：中部黃庭玄老君，名混康，字靈元。

唐·梁丘子注：「脾磨食消，內外相應。大腸為胃之子，混元而受納之。康，安。」

④治人百病消穀糧：能治人百病，消化胃中穀糧。

糧：同「糧」。

唐·梁丘子注：「胃宮榮華，則無疾傷。」

⑤黃衣紫帶龍虎章：中部老君身穿黃色衣，腰繫紫色帶，佩帶龍虎符籙。

唐·梁丘子注：「脾居胃上，故曰黃衣也。紫帶龍虎章，胃絡之象。」

明·冷謙注：「黃衣，中色。龍虎二脈，紫帶繫於脾經。黃紫交錯，故為黃衣紫帶龍虎章。」

⑥長精益命賴君王：增長精氣添益壽命，有賴於鎮脾之王的的中部老君。

唐·梁丘子注：「太倉混康，為君為王。」

⑦三呼我名神自通：三次呼請我的名諱，魂神自能與神祇相感應。

唐·梁丘子注：「存思胃腑之神，則心虛洞鑒也。」

⑧三老同坐各有朋：主司人身上中下三部的老君，同坐在一起，而各自有祂們相鄰的友朋。

三老：主司人身上中下三部的老君，三部，據《洞玄靈寶二十四生圖經》所說，指頭部、胸部及腹部以下。

唐·梁丘子注：「上元老君居上黃庭宮，與泥丸君、蒼華君、青城君及明堂中君臣、洞房中父母及天庭真人等共為朋也。又中元老君居中黃庭宮，與赤城童子丹田君、皓華君、含明君、英玄君、丹元真人等為朋也。下黃老君居下黃庭宮，與太一君、魂停君、靈元君、太倉君、丹田真人等為朋也。常存三老和合，百神流通，部位營衛，無有差失也。」

明·冷謙注：「心，土己老；腎，土戊老；戊己合成真土，為黃老。小腸，己土之朋；膀胱，戊土之朋；胃，黃老之朋。己非戊，則孤陰不成；戊非己，則孤陽不生。惟戊己自相招呼，二土成圭而嬰兒結，故曰三呼我名神自通。三土會而為一，故曰同坐。西南得朋，各從其類，故曰各有朋。此二句洩盡黃庭妙用。」

⑨或精或胎別執方：有的主司精氣，有的主司胎命，各別有所執掌。

唐·梁丘子注：「《玉曆經》云：『下丹田者，人命之根本，精神之所藏，五氣之元也。在臍下三寸附著脊，號為赤子府。男子以藏精，女人以藏胎。主和合赤子，陰陽之門戶也。其丹田中氣，左青右黃，上白下黑。』」

⑩桃孩合延生華芒：命門桃君，名孩道康，字合精延，令人身生光華。

桃孩合延：桃君，名孩道康，字合精延。桃孩，也稱命門桃君。「孩」字，道藏梁丘子注及《雲笈七籤》務成注，本皆作「孩」；道藏白文本及《修真十書》作「核」。

生華芒：令人身生光芒。

案：命門桃君（桃康）：名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根，一名時非子。桃君常鎮我臍中之關，命門之外，主司胞胎，男女精液相合之事，所以名孩道康，字合精延，與人之始生相關。有關命門桃君的主要

道經如下：

《上清大洞真經·卷二·命門桃君章第七》：「命門桃君，孩道康，字合精延。常守兆臍中之關，命門內宮，死炁之門。使兆臍中徘徊，黃雲盈溢，三命生根，胞結解泄。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八〇五頁上）

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈太一帝君洞真玄經存五神法〉云：「桃君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根，白日化在金門五城中，是為臍中命門下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。……桃君形如始生，暉暉衝天，衣服五色，華綵鳳文，手執神符，合帝之魂，腰帶虎書，赤巾丹冠，金床玉榻，正當命門，口吸精氣，強我骨筋。右有神女，手執朱幡；左有玉童，書記帝言。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一七五頁下）

《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》〈中央黃老君所撰玉經訣〉云：「桃康大君，胎生內晨，珠衣佩鈴，散氣七源，紫蓋華冠，正當命門。扶身安神，攝鍊三魂，長生駕景，白日升仙。」（《正統道藏·正乙部·右字號》新文豐五十六冊一六三頁下）

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「命門桃君者，攝稟炁之命，此始炁之君也。還精歸神，迴精變白，合化規始，挺生立肇，寔天地之資元，陰陽之靈宗，金門玉關房戶之寶，並制命於桃君之炁也。故太一還景，帝君合魂。還景者，俱混同以萬變；合魂者，化精液而生生也。精變之始，由桃君而唱，以別男女之兆焉。桃君名孩道康，字合精延，一名命玉，一名胞根。白日化在金門五域之中，是為臍中命門，下丹田之宮也。夕治在六合中，太一之右焉。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九七頁上）

《大洞玉經》卷〈三元紫君道經第六〉：「命門桃康君，名孩道康，字合精延，一名命門，一名胞根。常鎮我臍中之關，命門之外。」趙注云：「在臍下三寸，其形方圓一寸，男藏精，女藏胎，下丹田也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊八頁下）

《上清眾經諸真聖祕》卷一〈太極真人四時記書思存百神混本命帝君大變之道〉云：「命門桃君者，攝稟炁之命，此始炁之君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。白日化在金門五域之中，是臍中命門下丹



田也。夕治在六合中太一之右焉。」（《正統道藏·洞玄部·譜錄類·有字號》十一冊五六五、五六六頁）

《雲笈七籤·卷三十·稟生受命》：「命門桃君，孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根；恆守我臍中之關，命門外宮；命門外宮，是死氣之門，桃君孩道康嚴固守之，使臍中徘徊黃雲盈溢，三命生根，胞結解泄。」（《正統道藏·太玄部·登字號》，新文豐刊本第三十七冊，四三三頁）

唐·梁丘子注：「桃孩，陰陽神名，亦曰伯桃。《仙經》曰：『命門臍宮中有大君，名桃孩，字合延。衣朱衣，巾紫芙蓉冠。暮臥存之，六甲、六丁來侍人也。生華芒，謂陰陽之氣不衰也。』」

⑩男女徊九有桃康：男女相媾合，九神吹炁迴風混合使之結胎，其中便有桃君。

徊九：指九神迴氣結胎。據《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》及《上清洞真元經五籙符》所言，主司世人胎命符籙之神，為三五七九之神。三為三丹田真一（泥丸、絳宮、下丹田守宮神祇），五為太一五神（太一、司命、无英、白元、桃康）；三五合為八，加上玉帝君為九。玉帝君所吹七炁所成為七君（五炁君及元父、玄母），另加太一及玉帝君為九君，主司世人胎命，也主司成仙符籙。其成仙之修行法門為：觀想玉帝君以外之諸神，吐炁混成一形，向玉帝呈奏修行者符籙，刊死定生，使修行者成仙。

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》：「帝君主變，太一主生，司命主命，无英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籙五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命，除死上生。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五六冊三九五頁上）

太一五神：太一、司命、无英、白元、桃康。

三丹田真一：上中下三丹田主神。上丹田真一：泥丸天帝上一赤子玄凝天。中丹田真一：絳宮心丹田宮中一元丹皇君神運珠。下丹田真一：命門下一黃庭元王始明精。

玉帝君：諱逢陵梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，常治太極紫房中，端坐平正，貌如嬰兒之狀，常有紫炁覆其神形，衣五色華衣，巾日月之冠，左耳上有日，徑九寸，右耳上有月，徑一尺。

案：《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》載太一五神掌人魂、魄、精、

神、胎命，存思五神等神與修行者混合成一神，奉符籙為修行者上呈玉帝，玉帝授予修行者五符以服之，如此才能刊定仙籍而得仙。

《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》敘述存思太一五神各以玉案置修行者符籙（共五符五籙），於玉帝君前。並觀想太一五神和三一（三丹田真一）、二老（玄一老子林虛夫、三素老子牢張上）、太微小童，以及修行者自身，混合為一，變形於玉帝君前，為兆奏事；如此即可刊死籍注仙籍。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》云：「存帝君上在太極紫房宮中坐，存太微小童侍帝君後，又存太素元成老子侍帝君左，又存太和皇成老子侍帝君右，次存泥丸宮天帝君上入紫房，對帝君前。天帝者，三一之上真，帝君之子，泥丸洞房之寶神也。又存帝君命天帝（上丹田泥丸宮主神）使召六合宮五神。五神者，太一、公子、白元、司命、桃君，合五人，皆著朱衣絳巾。一神各捧白玉按，按上有一符，長一寸廣五分、籙長五寸廣一寸。事事分別，各有所主，籙簡在符之上也。存籙有鄉里姓名，如上法，五神各奉以詣天帝，天帝以次取著帝君前。……（復召中丹田絳宮、下丹田命宮主神、二老、太微小童）都畢，帝君爾時獨坐太微紫房宮中也。其所命召諸神，並已合形內變，入形於帝君前矣。存帝君呪……混合既畢，死籍已滅，天帝有命，不得忘失，百神帝君，各寶其室。於是乃開目，畢。此為五神奉符籙之時，魂神混合之道。」《正統道藏·正乙部·廣字號》新文豐五六冊四〇〇頁下至四〇一下）

以上是五神奉五符五籙以刊死注生於玉帝君前之存思法門。

唐·梁丘子注：「男女合會，必存三丹田之法。桃康，丹田下神名，主陰陽之事。徊三為九，故曰徊九。《大洞真經》云：『三元隱化，則成三宮。三宮中有九神，謂上、中、下三元君，太一、公子、白元、無英、司命、桃康，各有宮室。』故曰有桃康。」

⑫道父道母對相望：男女媾合時，觀想道父道母相對而望。

道父道母：代表大道及陰陽始炁的人格神，東漢正一派在修行房中術時，常以六十甲神配合道父道母、師父師母，以及人身由首至足各部位神祇，以供男女房中時存思之用。如《正一法文十籙召儀·六甲六十真諱訣》云：

甲寅明文章，道父八十一，長七寸，青色，神明君姓嬴名釋，字

玄明，從官十六人，治在紫宮，長樂鄉，蓬萊里。甲申扈文長，道母闕，長七寸，白色，神明君姓嬴名恒，字元龍，從官十六人，治在華蓋宮，太清鄉，東明里。……戊子樂石陽，右腎神，腎道真道，字道主，神名橐，長三寸五分，色帶白黑，神明君姓袁名壽，字元陽，從官十四人，從官各千乘萬騎，治在倉龍宮，太陰鄉，三童里。……（《正統道藏·正乙部·逐字號》，新文豐刊本第四十八冊一九三頁上至一九九頁下）

《正一法文十籙召儀·六甲六十真諱訣》是正一派較早期的道典，撰作年代約在漢末至魏晉間，詳見筆者《正統道藏總目提要》1200條該書提要（台北，文津出版社，2011年11月）。上引文中敘述六十甲子神名諱，及在身中相關部位相配情形，述其身長、形色、從官數等甚詳，這些都是方便於存思觀想時所用，尤其和漢代正一派房中說有關。其中稱甲寅明文章為道父，甲申扈文長為道母闕，甲子王文卿為師父康，甲午衛上卿為師母姪，乙亥龐明心為神父橐，乙巳唐文卿為神母閭，乙卯戴公陽為真父契，乙酉孔利公為真母嚳，甲辰孟非卿為天父杵，甲戌展子江為天母姪，乙丑龍季卿為聖父拿，乙未杜仲陽為聖母娵等等稱號，實是漢魏南北朝正一派房中術觀想所用之名詞。託言老君於漢安元年壬午（142年）及二年癸未授予張道陵的《洞真黃書》及《上清黃書過度儀》載述正一派師徒間在觀治裏傳授的房中術，都以六十甲子神為存思對象。《上清黃書過度儀》載述較詳，書中載師及徒（男女）對話，教導男女存思六十甲子神，並配合身體姿勢來進行。如《上清黃書過度儀·斷死》第二十、二十一頁云：

陽將膝鵠座，以兩手從額將上至足，以兩手各引足大指坐，又以兩手歷兩膝一過，名斷死路。陰對作，因望元元。陽以兩手將丹田經命門斂還至玉父，以大拇指及手肱厲面上，舉手高頭於下望玉室，陰臥小舉頭，望元元騰天。陽騰天踏地，蝶翅而下。陽兩手按黃土名曰踏地，自長跪舉手高頭名曰騰天，因下手著後名曰蝶翅而去。陽以左手叉陰，右手俱作龍倒三過。從頭上過，男左迴女右轉，自還相向。次重越地網如上，初言左無上，中言右玄老，後言太上。慈父聖母，解羅脫網，除我死籍，上我生錄，次重釋羅，初左無上，中右玄老，後太上。生我者甲子王文卿師父康，懷我者甲午衛上卿師母姪，生我活我，事在大道，與父母。（《正統道藏·正一部·階字號》，新文豐刊

本第五十五冊三〇五頁下三〇六頁上)

文中的陽、陰，指男女二人，詳細敘述男女二人交歡之動作及存思之神祇。上引首句說男子（陽）以膝做成鵠鳥（天鵝）的形狀，用兩手從額頭下至腳，兩手拉兩腳大趾而坐，又把兩手透過兩膝。女的相對坐而仰望。男的兩手將丹田氣經過命門還歸玉父（未明其義），用大拇指及手肘至臉，舉手高於頭，下望玉室（疑為女性生殖器），女子仰臥稍舉起頭，望男子陽器上騰。男子由上往下，如蝶展翅而下。上引文字隱晦難明，僅能略述大義。底下所述「陽以左手叉陰，右手俱作龍倒三過。從頭上過，男左迴女右轉，自還相向」等等，皆不外男女性愛之動作。而文中「生我者甲子王文卿師父康，懷我者甲午衛上卿師母紐」，即是《正一法文十籙召儀·六甲六十真諱訣》所言的六十甲子神真諱。《上清黃書過度儀》〈解結食〉、〈九宮〉、〈度甲首東卯，度乙首南午臥〉、〈思三氣〉、〈思一宮〉、〈自導〉、〈甲乙咒法〉、〈支干數〉、〈還神〉、〈王氣〉、〈嬰兒迴〉、〈躡時〉等等章節，都是男女二人配合方位來存思神祇、導引行氣、誦咒等，所存思的神祇大都以六十甲子神為主。接著為〈謝生〉向甲子神道父十師言謝，〈言功〉請功曹使者上天言謹按師法男女共奉行道德，上章達三天曹。甲子神在房中書中扮演重要角色。

唐·梁丘子注：「陰陽兩半成一，故曰相望。」

⑬師父師母丹玄鄉：觀想師父師母神祇進入丹田玄妙仙鄉中。

師父師母：正一派房中術時所觀想的神祇，詳上注。

丹玄鄉：下丹田玄妙仙鄉。

唐·梁丘子注：「道為宗師，陰陽之主也。丹玄鄉，謂存丹田法也。」

⑭可用存思登虛空：可以運用存思之法，登上虛空天界。

唐·梁丘子注：「學仙之道。」

⑮殊途一會歸要終：方法雖然不同，總會匯聚一處，終究要回歸到道要上來。

殊途：方法不同，指房中術之法有許多種不同。

一會：匯歸一處。要：道要、大道。

唐·梁丘子注：「合三以為一，散一以為三，道之要也。《玄妙內篇》

云：『兆欲長生，三一當明。』」

⑩閉塞三關握固停：關閉塞止耳、目、口三關（或譯精、氣、神）之外馳，雙手結握固印（大拇指置小指根部，四指押大拇指緊握拳），停息精氣外洩。

三關：有多種說法，一為耳、目、口，一為精、氣、神，一為口、手、足。本書第十八章以口、手、足為天、地、人三關。

握固：語出《老子·五十五章》：「含德之厚，比於赤子：蜂蠆虺蛇不螫，猛獸不據，攫鳥不搏；骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腴（王弼原作「全」，據諸本改）作，精之至也。」握固：手能牢固緊握；道教以大拇指押小指根部，四指押大拇指而握的握法為握固，梁·陶弘景《養性延命錄·卷下·服氣療病篇第四》頁二引《服氣經》「瞑目握固」下注云：「握固者，如嬰兒之拳手，以四指押母指也。」《養性延命錄·卷下·導引按摩篇第五》頁四引《導引經》，陶弘景於文末云：「按經文拘魂門制魄戶，名曰握固，與魂魄安門戶也。此固精明目留年還白之法，若能終日握之，邪氣百毒不得入。」自注云：「握固法：屈大拇指於四小指下，把之。」握固法，是先將大拇指彎曲置於掌心小指根部，再用其餘四指押握大拇指。

案：房中術常和握固、吞液及鼻息之出入有關，所以此處云「閉塞三關握固停」，下文云：「含漱金醴吞玉英」、「五嶽之雲氣彭亨、保灌玉廬以自償」等語，皆和房中有關。如唐·孫思邈《備急千金要方·卷二十七養性·房中補益第八》云：「凡人習交合之時，常以鼻多納氣，口微吐氣，自然益矣。交會畢蒸熱，是得氣也。以菖蒲末三分，白梁粉敷摩令燥，既使強盛，又濕瘡不生也。凡欲施瀉者，當閉口張目閉氣，握固兩手，左右上下縮鼻取氣，又縮下腹及吸腹，小偃脊脊，急以左手兩指抑屏翳穴，長吐氣並啄齒千遍，則精上補腦，使人長生。若精妄出，則損神也。《仙經》曰：『令人長生不老，先與女戲，飲玉漿。』玉漿，口中津也。使男女感動，以左手握持，思存丹田，中有赤氣，內黃外白，變為日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，兩半合成一因。閉氣深納勿出但入，上下徐徐咽氣，情動欲出，急退之。」文中可以看到「以鼻多納氣，口微吐氣」，以及握固、咽津（飲玉漿）等在房中進行時的使用情形，其目的在於使精不洩而能還

精補腦。

唐·梁丘子注：「文云：『口為天關精神機，手為人關把盛衰，足為地關生命扉。』又臍下三寸為關元，亦曰三關，言固精護氣，不妄施泄。」

①⑦含漱金醴吞玉英：口中滿含津液（口水），在口中盪漱，然後慢慢吞下津液。

金醴：金液做成的甜酒，形容口中之津液甚為珍貴。

玉英：玉樹之花，此亦用來形容口中之津液珍貴。

唐·梁丘子注：「金醴、玉英，口中之津液。《大洞經》云：『服玄根之法，心存胃口有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃管，張口承注魂液，仰翕五氣。當漱滿口中內外津液，滿口咽之，遣入玄女口中。五過畢，叩齒三通，咽液九過也。』」

①⑧遂至不飢三蟲亡：於是便能修煉到腹不飢餓，身中三尸蟲（彭倨、彭質、彭矯）自然消亡。

不飢：不飢餓。道藏梁丘子注本原作「不死」，《雲笈七籤》本、道藏白文本、《修真十書》皆作「不飢」，今據改。不飢和避穀術有關，道經《老子說五廚經》，以誦唸五行五方偈語，來行避穀，是道教避穀食氣的重要心法。這類心法，在漢代道書《太上靈寶五符序》中已有詳論。道教的《五廚經》除在隋朝被隋·西國婆羅門達多羅及闍那崛多等奉詔譯《佛說三廚經》一卷仿襲外，也曾被其他僧人所仿襲，見《雲笈七籤·卷一百十九·道教靈驗記·僧行端輒改五廚經驗》。詳細論述，請見筆者《道家道教影響下的佛教經籍》第六章（台北，新文豐出版公司，2005年2月）。

三蟲：即三尸。三尸，又名三蟲、穀蟲、三彭、三姑；這些不同的名稱，恰好說明了三尸的性質、顏色與由來。由於古人視它為鬼類，所以稱為「三尸」；由於它是寄生於吾人體中，所以稱為「三蟲」；因為是人食五穀，隨穀氣而來，所以稱為「穀蟲」；又因其名為彭倨、彭質、彭矯，所以稱「三彭」；因其顏色為青、白、血（黑），所以稱為青姑、白姑、血姑。《太上靈寶五符序》卷中〈仙人下三蟲伏尸方〉說：「此三尸與人俱生，常欲令人死，至晦朔日，上天白人罪過。晦至，其日當拘魂制魄，及守庚申夕，於是三尸不能得動矣。」該經並且明言三尸之形狀及特性，所謂：「上尸如手，中尸如足，下尸如雞子（雞蛋）。上尸黑，中尸青，下尸白。」又說：



「上尸好寶貨千億，中尸好五味，下尸好五色。」《五符經》所說的三尸形貌、顏色，及不同嗜好（好財、好食、好色），引誘人走向耽財貨、耽飲食、耽聲色等，被後來的道書所沿用。又，道教三途亦稱三惡門（色慾、愛慾、貪慾）、五苦道（太山地獄苦道、風刀苦道、提石負山苦道、填海作河苦道、吞火食炭鑊湯苦道）；三途五苦，合為八難。《上清元始譜錄太真玉訣》敘述三尸引誘人行惡，使人貪財貨、耽五味、愛聲色，導致人體魂魄走作，氣散神遊；由於三尸的關係，於是使人進入色慾、愛慾、貪慾等三徒門；擾亂人體中之精、神、心、魂、形，使得色累苦心、愛累苦神、貪累苦形、華競苦精、身累苦魂，並因此而墜入太山地獄苦道、風刀苦道、提山負石苦道、作江河苦道、吞火食炭鑊湯苦道等五苦地獄中。經中將三尸所代表人類的色、愛、貪，拿來和代表人體內外的精、神、心、魂、形相結合，由三慾，引出了形神上的五種痛苦，由五苦而進入五種地獄苦道。所以修仙之人，必先去身中之三尸。

唐·梁丘子注：「《洞神訣》云：『上蟲白而青，中蟲白而黃，下蟲白而黑。人死三蟲出為尸鬼，各化為物，與形為殃，擊之衝破也，其餘眾蟲，皆隨尸而亡。故學仙者精謹備於五情之氣，然後服食藥物以去三蟲。』又云：『上尸彭琚，使人好滋味，嗜慾凝滯；中尸彭質，使人貪財寶，好喜怒；下尸彭矯，使人愛衣服，耽淫女色。亦名三毒。』」

①⑨心意常和致欣昌：心意常能保持平和，使身體達到愉悅昌榮的境地。  
唐·梁丘子注：「道通无礙。」

②⑩五嶽之雲氣彭亨：五臟所生精氣，充盛暢茂。

五嶽之雲氣：形容五臟所生精氣。五臟於人，如大地之五嶽。

彭亨：盛滿的樣子。

唐·梁丘子注：「五臟之氣為五嶽之雲。彭亨，流通无擁之稱也。」

②⑪保灌玉廬以自償：永保氣息灌注鼻子，而自我運補元始祖氣。

玉廬：鼻子。

自償：自己償補元始祖氣。

唐·梁丘子注：「玉廬，鼻廬也。言三蟲既亡，真氣和洽，出入玄牝，綿綿不絕，故曰自償。」



②五形完堅無災殃：使全身完備堅康，沒有災殃。

五形：四肢及頭，泛指全身。

唐·梁丘子注：「五體、五藏，自然相應故也。」

### 【翻譯】

脾臟約有一尺長，掩蓋在胃的上面。主司人身中部的老君，在大殿中治理事務。祂的字叫靈元，名叫混康。能治人百病，消化胃中穀糧。中部老君身穿黃色衣，腰繫紫色帶，佩帶龍虎符籙。增長精氣添益壽命，有賴於鎮脾之王的中部老君。三次呼請我的名諱，魂神自能與神祇相感應。主司人身上中下三部的老君，同坐在一起，而各自有祂們相鄰的友朋。有的主司精氣，有的主司胎命，各別有所執掌。

命門桃君，名孩道康，字合精延，令人身生光華。男女相媾合，九神吹炁迴風混合使之結胎，其中便有桃君。男女媾合時，觀想道父、道母相對而望。觀想師父、師母神祇進入丹田玄妙仙鄉中。可以運用存思之法，登上虛空天界。房中方法雖然不同，總會匯聚一處，終究要回歸到道要上來。關閉塞止耳、目、口三關（或譯精、氣、神）之外馳，雙手結握固印（大拇指置小指根部，四指押大拇指緊握拳），停息精氣外洩。口中滿含津液（口水），在口中盪漱，然後慢慢吞下津液。於是便能修煉到腹不飢餓，身中三尸蟲（彭倨、彭質、彭矯）自然消亡。心意常能保持平和，使身體達到愉悅昌榮的境地。五臟所生精氣，充盛暢茂。永保氣息灌注鼻子，而自我運補元始祖氣。使全身完備堅康，沒有災殃。

## 上睹章第十六

上睹三元如連珠①，落落明景照九隅②。五靈夜燭煥八區③，子存內皇與我遊④。身披鳳衣銜虎符⑤，一至不久昇虛无⑥。方寸之中念深藏⑦，不方不圓閉牖窻⑧。三神還精老方壯⑨，魂魄內守不爭競⑩。神生腹中銜玉璫⑪，靈注幽闕那得喪⑫。琳條萬尋可蔭仗⑬，三魂自寧帝書命⑭。

### 【章旨】

此章首述修煉日月星三光及金木水火土五星之法。存思光芒洞照全身，觀想三光五星中之內皇與我同遊，然後存思精氣還返三丹田，魂魄內守，名登仙籍。

此章所說日月星修煉法，和上清派的鬱儀奔日，結璘奔月等飛奔日月法門，以及吸食日月五星精氣之法相類似。日之光氣赤，月之光氣黃；日之光氣稱為「赤景」，月之光氣稱為「黃景」。「景」，光影。奔日之經文稱為《鬱儀奔日赤景玉文》，奔月之經文稱為《結璘奔月黃景玉章》。有關吸食日月五星精氣及飛奔之法，詳細論述，請見筆者《六朝道教上清派研究》第八章（台北，文津出版社出版）。

與此章內容可以相參看者為：《太上黃庭外景玉經·上部經》：「方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。心結幽闕流下竟，養子玉樹令可杖。」

此章押虞韻轉漾宕韻。虞韻字有：珠、隅、區、符、无。漾宕韻字：藏、壯、璫、喪、仗。

### 【注釋】

①上睹三元如連珠：仰頭上看日月星，像珠子般相連成串。

三元：義有多種，或指天地水三官，或指天地人，此指日月星。

唐·梁丘子注：「三元謂三光之元，日、月、星也。非指上、中、下之三元也。」

②落落明景照九隅：璀璨明亮的光芒，照耀著大地各個角落（存思日月星光芒璀璨明亮，輝映洞照我全身各處）。

落落：石頭眾多的樣子，引伸為眾多鮮明的樣子。《老子》三十九章：「不欲琤琤如玉，珞珞如石。」

九隅：八方及中央，泛指所有各處。八方：東、西、南、北、東南、東北、西南、西北。隅：角落。

案：道經中存思吸食天地日月精氣之道典，早期有《陵陽子明經》，見《楚辭·遠遊篇》「餐六氣而飲沆瀣」下，東漢·王逸注引。現存的道典，則有：《太上靈寶五符序》、《元始五老赤書玉篇真文天書經》、《太極真人服四極雲牙神仙上方》、《上清八素真經服日月皇華》、《上清太上帝君九真中經》卷下、《上清太上九真中經絳生神丹訣》、《太上玉晨鬱儀結璘奔日月圖》、《上清黃氣陽精三道順行經》、《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》、《洞真上清青要紫書金根眾經》等等。

唐·梁丘子注：「三光在上而下燭九隅。九隅，九方也。言常存日月，洞照一身也。」

③五靈夜燭煥八區：靈妙的五行星，夜間光芒洞照八方各地（存思金木水火土五星，光明映照我全身）。

五靈：五顆靈妙的五行星；指金、木、水、火、土五星。靈：神。

燭：洞照、洞悉。煥：光明。

八區：八方，泛指全天下。

案：道教存思五星的經典有：《上清太上八素真經》、《太上飛步五星經》及《洞真太上八素真經精耀三景妙訣》等經，均載述飛登木、火、金、水、土五行星及吸食五星精氣之法。五星：東方木星也稱歲星，南方火星也稱熒惑，中央土星也稱鎮星（填星），西方金星也稱太白，北方水星也稱為辰星。道經中所言吞氣之數，有時會略有差異。其觀想法門，則大抵按照各星所在方位來說，觀想該星宮室守神及真君名諱、容顏，叩齒、咽液、誦咒、觀想星芒，並吞服星氣，與該星帝神同奔共登星辰。

唐·梁丘子注：「五靈，謂五星也，炳煥羅列一身。常能存之，則與天地同休也。」

④子存內皇與我遊：你要存思鎮守三光五星的神祇，觀想星神和我同

遊。

存：存思、觀想。

內皇：鎮守日月五星之神祇。修煉奔日奔月法門所存思之神祇，據《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔日、奔月法〉所見，日中大神依次為：日中赤氣上皇真君，其次為日中五帝（日中青帝、日中赤帝、日中黃帝、日中白帝、日中黑帝），日魂。月中之大神依次為：月中黃炁上皇神母，其次為月中五帝夫人（月中青帝夫人、月中赤帝夫人、月中黃帝夫人、月中白帝夫人、月中黑帝夫人），月魄。此外，又有「日中司命，接生君，字道靈。常守兆左手通真之戶，死炁之門。」（《上清大洞真經》卷五第二十五章。《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八三〇頁）月中桃君，名方盈，字運梁。常守兆右手通真之戶，死炁之門。（見《上清大洞真經》卷五第二十六章）

修鍊時所觀想的五星星神名諱為：東方歲星（木星）始陽上真青皇道君，諱澄瀾，字清凝；夫人諱寶容，字飛雲。南方熒惑星（火星）丹火朱陽赤皇上道真君，諱維淳，字散融；夫人諱華瓶，字玄羅。西方太白星（金星）大素少陽白皇上真道君，諱寥凌，字振尋；夫人諱飄英，字靈恩。北方辰星（水星）太玄陰元黑皇道君，諱啟喧，字精淳；夫人諱玄華，字龍娥。中央鎮星（土星）中黃真皇道君，諱藏睦，字耽延；夫人諱空瑤，字非賢。

唐·梁丘子注：「大道無心，有感則應。」

⑤身披鳳衣銜虎符：身上披著繡有龍鳳形狀的衣服，佩帶著神虎符籙。銜：口中含物，引伸為擁有、佩有。

案：此句說明神祇服色，以便觀想之用。如《上清太上帝君九真中經·卷下·太上玉晨鬱儀奔日赤景玉文·太上玉晨結璘奔月黃景玉章》云：

太上鬱儀日中五帝諱字服色：日中有青帝，諱圓常无，字照龍韜。衣青玉錦帔，蒼華飛羽裙，首建翠蓉扶晨冠。日中赤帝，諱丹靈峙，字綠虹映。衣絳玉錦帔，丹華飛羽裙，建丹扶靈明冠。日中白帝，諱皓鬱將，字迴金霞。衣素玉錦帔，白羽飛華裙，建皓靈扶蓋冠。日中黑帝，諱澄增停，字玄錄炎。衣玄玉錦帔，黑羽飛華裙，建玄山芙蓉冠。日中黃帝，諱壽逸阜，字颯暉像。衣黃玉錦帔，黃羽飛華裙，建扶靈紫蓉冠。右日中五帝君諱字服色。欲行奔日道，當祝識名字，存

帝服色在我之左右前後。月中夫人之魂精內神，名曖蕭臺標。右月中魂配五帝。次之又祝之：能知月魂名，終身无灾，萬害不傷。太上藏日月帝君夫人諱字於太素宮，有知之者神仙。

太上結璘月中五帝夫人諱字服色：月中青帝夫人，諱娥隱珠，字芬豔嬰，衣青瓊錦帔，翠龍鳳文飛羽裙。月中赤帝夫人，諱翳逸寥，字宛延虛。衣丹藥玉錦帔，朱華鳳絡飛羽裙。月中白帝夫人，諱靈素蘭，字鬱連華。衣白琳四出龍錦帔，素羽鸞章飛華裙。月中黑帝夫人，諱結連翹，字淳屬金。衣玄琅九道雲錦帔，黑羽龍文飛華裙。月中黃帝夫人，諱清榮襟，字炁定容。衣黃雲山文錦帔，黃羽龍文飛華裙。右五夫人頭並頽雲，三角髻，餘髮垂之至腰。右月中五帝夫人諱字服色。欲行奔月之道，當祝識名字，存夫人服色在己之左右前後。日中五帝魂內神，名珠景赤童。右日魂配月五夫人。次又存祝之：能知日魂名，終身无疾，萬禍不犯。太上藏日月魂名於紫虛玉宮。有知之者，通神使靈。存奔日月道者，任意所便行耳，不必盡為之也。欲得靜室隱止，唯令見日月之始暉處也。若不絕人事，與外物相干者，不得行此道也。夜半當燒香，存五帝、五帝夫人名字，心祝曰：「願與帝君太一五神，合景如一。於是二十四年，亦白日昇天，亦不必行奔存之道也。常存在我之左右，并心祝竊誦，勿令耳聞。」

行鬱儀奔日之道，旦旦視日初出之時，時无日，當在靜室，先臨目閉氣十息，因又咽日光暉十過，當存令日光霞，使入口，即而吞之。畢，微呼日中五帝君字，并月魂名，凡三過。畢，陰祝曰：「願得與五帝真君，月魂精神，共乘景雲，上奔日宮。」又閉目。乃存青帝君從日光中來下，在我之左；次又存赤帝君從日光中來，在我之右；次又存白帝君從日光中來，在我之背；次又存黑帝君從日光中來，在我之左上；次又存黃帝君從日光中來，在我之右上。次五帝都來，存帝服色，令髻鬋。於是又叩齒五通，咽液九過，微祝曰：「赤鑪丹景，圓華九明，太暉啟晨，煥曜朱精。五帝筆霞，暎洞萬生，觀落上真，空洞條平。運氣鍊彩，流蕩五形，使我神化，六府敷盈。同與帝君，太一无英，驂乘絳雲，陽遂九輶。上奔日宮，與帝合靈，壽均天地，二晨相傾。」畢，又叩齒三通，

咽液三過，微祝曰：「月魂精神，曖蕭臺標，使我得到，日窟之天。東蒙長丘，得受揮神之章，帶九有之符，食青精日糒，飲雲碧之腴，宴八極之城，登明真之臺，坐希林之殿，詠玉晨之辭。」畢，又存陽遂絳雲之車，駕九赤龍，從日光中來到我之前，仍存與五帝共乘而奔日也。自忘形良久，又咽液十四過訖，乃開目極念，存思自有髻鬋。能久行此道者，必得乘景奔日，此鬱儀之道畢矣。（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐縮印本第五十七冊一一一頁上至一一三頁上）

唐·梁丘子注：「仙官之服御也。」

⑥一至不久昇虛無：專一存思，不久便能進入虛無的玄妙境界。

一：專一。

唐·梁丘子注：「一者，無二之稱也。學道專一，與虛同體，則神仙可致也。《莊子》云：『人能知一萬事畢。』」

⑦方寸之中念深藏：在一寸見方的下丹田宮，以意念將精氣謹密存藏其中。

方寸之中：泛指身神所在之宮。上清經所見人身諸宮，如泥丸宮、絳宮等，皆以方寸為宮。此處所言，應指下丹田宮。

唐·梁丘子注：「方寸之中，下關元，在臍下三寸，方圓一寸，男子藏精之所。言謹閉藏之。」

⑧不方不圓閉牖窻：不靜止如方物，不動轉如圓物（不妄動靜），謹閉口目耳等門窗，使精氣神不外洩。

不方不圓：不靜止不動轉，喻不妄動。方物靜止，圓物滾動。

牖窻：窗戶；指人身與外接觸的耳目口等三要。窻：同「窗」、牕。

唐·梁丘子注：「方止圓動，不動不靜；但當杜塞，不妄洩也。」

⑨三神還精老方壯：還返精氣於三丹田，能使衰老的身體變成正強壯。

三神：鎮守泥丸、絳宮、丹田宮等三丹田守宮之神祇。

還精：精氣還返身中。還精補腦，是還返精氣，上補於腦中。

方壯：正強壯。

唐·梁丘子注：「還精神於三田，則久壽延年也。」

⑩魂魄內守不爭競：向內固守魂魄，使不離散，不相競擾。

魂魄：陽氣為魂，陰氣為魄。人是由精神與肉體組成，也是由「氣」、「形」、「質」所組成。「形」、「質」組成肉體。至於形成精神的「氣」，據《文子·九守》、《列子·天瑞》等道家說及《左傳·昭公七年》唐·孔穎達《正義》等書看來，則有陰氣、陽氣之分；在氣、形、質組成人體時，陰氣形成「魄」，陽氣形成「魂」。「魄」為主宰吾人肉體動作（耳目敏銳）方面的精神力；「魂」為主宰吾人思惟辨識方面的精神力。「魂盛」者（思辨力強者），死後為「神」；「魄盛」者（較執著於肉體者），死後為「鬼」。有關魂魄的討論，詳見筆者《道教與民俗》〈第六章道教三魂七魄說探源〉（台北，文津出版社出版）。

內守：向內存思固守，即是《老子》第十章：「載營魄抱一」。

《老子》第十章：「載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎？愛民治國，能無知乎？天門開闔，能為雌乎？明白四達，能無為乎？」河上公注：「『載營魄』：營魄，魂魄也。人載魂魄之上得以生，當愛養之。喜怒亡魂，卒驚傷魄。魂在肝，魄在肺，美酒甘肴，腐人肝肺，故魂靜則志道不亂，魄安則得壽延年。『抱一能無離乎』：言人能抱一，使不離於身，則長存。一者，道始所生，太和之精氣也，故曰一。布名於天下，天得一以清，地得一以寧，侯王得一以為正平。入為心，出為行，布施為德，總名為一。一之為言，志一無二也。」

案：道經中以為魂使人行善，魄引人行惡，道經《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》有三魂七魄名諱及拘魂制魄法。魂魄內守，即是抱一之法。抱一：與道體契合為一、合道。抱：固守。一：指道體而言。但其後演變為人體身中守護身體重要部位之神祇，漢末六朝有守「三一」之法，三一係指人體三丹田（泥丸宮、絳宮、丹田宮）中之真一；「一」，在道經中為守丹田之神祇，守三一係存思守三丹田之神祇入身中鎮守三丹田，並配合導引吐納、符咒之修行法門；另有守腦部九宮雄一、雌一神之法，及徊風混合帝一之法，詳參筆者《六朝道教上清派研究》一書（台灣，文津出版社，2005年11月出版）。

唐·梁丘子注：「魂陽魄陰，各得其一，故《易》曰：『一陰一陽之謂道。』」



⑪神生腹中銜玉璫：下丹田腹內自生神祇，神祇佩帶流金火鈴（或譯玉珠），大放光明。

璫：(1)耳珠，(2)流金火鈴。《康熙字典·午集上·玉部》：「璫：金琅璫，鈴鐸也。」

案：存思丹田腹內神祇，使之現形，光照腹內，並照一身。

唐·梁丘子注：「（內守不洩，神生銜璫。）腹心內明，口吐珠玉。按《五神行事訣》云：『兩眉間直入一寸為玉璫紫闕。』竊觀文意，未應是此也。」案：括弧內梁丘子注首句，據《修真十書》本補入。又，梁丘注此處引《五神行事訣》，但在〈靈臺章第十七〉「內挾日月列宿陳」下注，則引作《五辰行事訣》，以所引「招五辰於洞房」看，似應以作「五辰」為是。

⑫靈注幽闕那得喪：心念凝注在兩腎間（黃庭處），人哪會夭喪？

靈注：心念凝注。靈：神魂，心念。《太上黃庭外景玉經·上部經》作「心結幽闕流下竟」，心結為心念凝注。

幽闕：指兩腎。見本書〈黃庭章第四〉注。

唐·梁丘子注：「存神守一，無橫夭也。」案：以上為道藏梁丘子注本。又，《修真十書》卷五十六《黃庭內景玉經注》梁丘子注作：「腹中神生，靈氣流通，故不亡也。固精闕於腎，腎主水，色黑，氣通於耳。雙立闕者，象於峻極也。」

⑬琳條萬尋可蔭仗：琳樹枝條高八萬尺（喻身中之精氣密茂高巍），可以蔭庇吾身，可以依仗以成真。

琳條：玉樹的枝條。琳：美玉。

萬尋：八萬尺。尋：八尺。

案：琳條萬尋，比喻身中之精氣密茂高巍，自可蔭庇吾身，仗以成真。《太上黃庭外景玉經·上部經》作「養子玉樹令可杖」，文意相互發明。

唐·梁丘子注：「（身隨眾靈，森然交映，如萬尋玉樹可蔭庇也。）外象論也。琳條，玉樹。萬尋，高遠。象身形同真，則神明之所庇蔭者也。」案：梁丘子注前三句，括弧內，據《修真十書》卷五十六《黃庭內景玉經注》梁丘子注補入。

⑭三魂自寧帝書命：三魂自能安寧不遠遊，天帝登錄名籍升天界。

三魂：爽靈、胎光、幽精。《太平經鈔甲部》卷一：「七者拘三魂，八者制七魄。」《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》說：「其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。」「其第一魄名尸狗，第二魄名伏矢，第三魄名雀陰，第四魄名吞賊，第五魄名非毒，第六魄名除穢，第七魄名臭肺。此皆七魄之陰名也，身中之濁鬼也。」三魂為神明，七魄為濁鬼。

帝書命：天帝登錄名籍，即天界有名，可以登升天界。

唐·梁丘子注：「（修身神安，帝書下召），真道既成，名書帝錄，（則久視之也）。」案：括弧內之字，係據《修真十書》補入。

### 【翻譯】

抬頭上看日月星，像珠子般相連成串。璀璨明亮的光芒，照耀著大地各個角落（存思日月星光芒璀璨明亮，輝映洞照我全身各處）。靈妙的五行星，夜間光芒洞照八方各地（存思金木水火土五星，光明映照我全身）。你要存思鎮守三光五星的神祇，觀想星神和我同遊。身上披著繡有龍鳳形狀的衣服，佩帶著神虎符籙。專一存思，不久便能進入虛無的玄妙境界。在一寸見方的下丹田宮，以意念將精氣謹密存藏其中。不靜止如方物，不動轉如圓物（不妄動靜），謹閉口目耳等門窗，使精氣神不外洩。還返精氣於三丹田，能使衰老的身體變成正強壯。向內固守魂魄，使不離散，不相競擾。下丹田腹內自生神祇，神祇佩帶流金火鈴（或譯玉珠），大放光明。心念凝注在兩腎間（黃庭處），人哪會夭喪？琳樹枝條高八萬尺（喻身中之精氣密茂高巍），可以蔭庇吾身，可以依仗以成真。三魂自能安寧不遠遊，天帝登錄名籍升天界。

## 靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野①，三寸異室有上下②。間關營衛高玄受③，洞房紫極靈門戶④。是昔太上告我者⑤，左神公子發神語⑥，右有白元併立處⑦。明堂金匱玉房間⑧，上清真人當吾前⑨。黃裳子丹氣頻煩⑩，借問何在兩眉端⑪。內挾日月列宿陳⑫，七曜九元冠生門⑬。

### 【章旨】

此章旨在存思臍內腎前的黃庭及上中下三丹田，並以腦部九宮中之明堂、洞房為主要存思處。

與此章內容可以相參看者為：《太上黃庭外景經·上部經》：「靈臺通天臨中野。方寸之中間關下，玉房之中神門戶。皆是公子教我者。明堂四達法海源，真人子丹當吾前。」

此章押語韻，古音在段玉裁五部；其後轉先韻、真韻。語韻字為：野、下、戶、者、語、處。先韻字：間、前、煩、端。真韻字：陳、門。《詩韻集成》真韻下說先真古略通，因而此處先真應合為一韻。

### 【注釋】

①靈臺鬱藹望黃野：心中生氣盎然，專心存思臍內腎前黃庭所在處。

靈臺：心。《莊子·庚桑楚》：「不可內於靈臺。靈臺者有持，而不知其所持，而不可持者也。」郭象注：「靈臺者，心也，清暢，故憂患不能入。」成玄英疏：「內，入也。靈臺，心也。妙體空靜，故世物不能入其靈臺也。」

鬱藹：草木茂盛的樣子，喻生意盎然。

黃野：黃庭之野，指黃庭，本經之黃庭所在為臍內腎前，近於兩腎之間的空虛處，見本書〈上有章第二〉注。

唐·梁丘子注：「靈臺，心也。謂心專一存見黃庭，黃庭即黃野也。」案：《修真十書》卷五十六梁丘子注作：「心曰靈臺，脾為黃野。常專一

存見黃庭也。」

明·冷謙注：「靈臺，心也。鬱靄，虛靈之意。望，候也。黃野，即黃庭也。言運用在心，須虛心煉己，守太藥之生，候而得之。」

②三寸異室有上下：三丹田分別有一寸方圓之宮室，在上中下不同處所。

三寸：指三丹田之宮室各為一寸方圓。

唐·梁丘子注：「三丹田上、中、下三處各異，每室方圓一寸，故云三寸。今人猶謂心為方寸，即一所。」

③間關營衛高玄受：（三丹田）路途險阻，而氣血流通，全身高深（高低）各處皆受其滋潤。

間關：道路險峻。

營衛：有二義，一為護衛，一為血氣運流。《黃帝內經·靈樞經·營衛生會第十八》：「營衛者，精氣也；血者，神氣也。故血之與氣，異名同類焉。」（《中華道藏》第二十冊四六八頁下）

高玄：高處及深處。《修真十書》梁丘子注說：「至高至低。」

唐·梁丘子注：「三田之間各有間關，營衛分部，至高至玄。心當受以存念之也。」案：「至高至玄」《修真十書》梁丘子注作「至高至低」。

④洞房紫極靈門戶：腦部九宮前有洞房，最前端為紫戶大神所守的「守寸雙田」，是腦部九宮大神出入的門戶。

洞房：洞房宮，在兩眉間卻入二寸處，在明堂宮之後，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神。三人皆太素三元君之孫。太素三元君生三女：紫素左元君、黃素中央元君、白素右元君；白素右元君為白元君之母；紫素左元君為無英公子之母；黃素中央元君為中央黃老君之母。事詳《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》云：「洞房中有三真，左為無英公子，右有白元君，中為黃老君；三人共治洞房中，此為飛真之道，自別有經，事在《金華經》中。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊一九二頁下）

紫極：最前端的紫戶大神。極：最前。紫戶大神和青房大神是鎮守「守

寸雙田」的兩大神祇；主司管轄鬼神進入腦部九宮的重責大任。守寸雙田在兩眉間向內退三分處，是進入腦部九宮所必經之處。九宮為大神所在處，守寸雙田為九宮之大門（右紫戶、左青房），由右紫戶大神、左青房大神二神共治；此處以紫戶為稱。

靈門戶：神祇出入的門戶。靈：神。《道藏》梁丘子注本「門」字作「明」，劉長生注本同；《雲笈七籤》、《修真十書》、《道藏》白文本作「門」，依梁丘子注文看來，應以作「門」字為是，今據改。

案：腦部九宮詳見本書〈天中章第六〉筆者注引《洞真太上素靈洞玄大有妙經·太上道君守元丹上經》之文。今為方便研讀，再將腦部九宮圖例於下：

	天庭宮	極真宮	玄丹宮	太皇宮	
守寸	明堂宮	洞房宮	泥丸宮	流珠宮	玉帝宮
	（兩眉卻入三分）	（卻入一寸）	（卻入二寸）	（卻入三寸）	（卻入四寸）
				（卻入四寸）	（卻入五寸）

唐·梁丘子注：「《大洞經》云：兩眉直上卻入三分為守寸雙田。入骨際三分有臺闕明堂。正深七分，左為青房，右為紫戶。卻入一寸為明堂宮，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君。卻入二寸為洞房，左有無英君，右有白元君，中有黃老君。卻入三寸為丹田宮，亦名泥丸宮，左有上元赤子，右有帝卿君。卻入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。卻入五寸為玉帝宮，有上清神母居之。其明堂上一寸為天庭宮，上清真女居之。洞房上一寸為極真官，太極帝妃居之。丹田上一寸為玄丹宮，中黃太一真君居之。流珠上一寸為太皇宮，太上真君居之。故曰靈門戶也。」

⑤是昔太上告我者：這是從前太上玉晨大道君所告訴我的。

太上：太上玉晨大道君，此經之作者。我：梁丘子以為是傳此經之扶桑太帝。

案：《太上黃庭玉景內經》是由太上道君傳予扶桑太帝，再由扶桑太帝傳予魏晉間正一派女祭酒魏華存（251—334年）。

唐·梁丘子注：「我者，扶桑大帝君自謂也。言我道成，昔承道君授以黃庭之術也。言此道不遠，止在丹田，故即言是昔也。」

⑥左神公子發神語：洞房宮左位神公子（無英公子），現身告以修煉法門。

左神公子：即洞房宮守宮三真之一，在左位，稱為左無英公子，簡稱公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。所鎮處在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下，見《上清大洞真經》卷二第四章。

發神語：即神發語，指虔誠存思，感得無英公子現身，告以修煉法門。

唐·梁丘子注：「按《大洞經》云：『左有無英。』此云公子，亦互言耳。發神語者，用心專一，則教之以道。」

⑦右有白元併立處：洞房宮和無英併立的，是右位白元尊神。

白元：右白元尊神，名洞陽君鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啟成。所鎮為右腋之下，肺之後戶，死炁之門。其處在背去脊骨右三寸，與前（右）乳相對，右臂甲骨之下。見《上清大洞真經》卷二第五章。

唐·梁丘子注：「右為學道者之侍者也。」案：《修真十書》梁丘子注作：「左右為學道者之持。」意為左無英右白元，為學道者所誦持之神，義較佳。

明·冷謙注：「左神公子，汞龍也，由木生之，故曰左。發神語，龍吟也。右有白元，鉛虎也，由金生之，故曰右。併立處，乃龍吟虎嘯，風生雨降，合併於一處，其併立之處，乃在明堂金匱玉房之間，雖三名，則一黃庭中處也。」

⑧明堂金匱玉房間：明堂宮以美玉為房黃金為匱，是神仙所居。

明堂：腦部九宮之第一宮，在兩眉間卻入一寸處，由左明童真君、右明女真官、中明鏡神君三人共治。以中央明鏡神君為主，其餘二人為輔神。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》：「明堂宮中，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君。明童真君，諱玄陽，字少青；明女真官，諱微陰，字少元；明鏡神君，諱照精，字四明。此三君共治明堂宮，並著綠錦衣，腰帶四玉鈴，口銜玉鏡；鏡鈴並如赤玉也。頭如嬰兒，形亦如之，對坐，俱向外面，或相向也。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊一九一頁下）

金匱玉房：美玉為房室黃金為匱，形容神仙居處。

案：《黃庭外景經·上部經》：「明堂四達法海源。」《黃庭外景經·上部經》：「玉房之中神門戶。」務成子注：「玉房，一名洞房，一名紫房，一名絳宮，一名明堂，玉華之下金匱鄉，神明門戶，一之所從者哉。」

唐·梁丘子注：「皆上元之宮。釋如下說也。」

⑨上清真人當吾前：明堂宮的上清真人現身在我的面前。

上清真人：此指明堂宮中的真人，下文云身穿黃裳字子丹。

案：《黃庭外景經·上部經》：「明堂四達法海源，真人子丹當吾前。」

唐·梁丘子注：「上元部神，想在天庭之際。」

⑩黃裳子丹氣頻頻：身穿黃色衣裳，神名子丹，使我氣盛不衰。

子丹：明堂宮上清真人之字。劉長生注本作「紫丹」，諸本皆作「子丹」。案：《黃庭外景經·上部經》：「真人子丹當吾前」之下，務成子注云：「象長一寸兩眉端，俯仰見之心勿煩。」梁丘子注云：「赤子為真人，字子丹，在明堂中，常能思之，壽乃可延。」又，《太上老君中經·第二十三神仙》：「真人子丹在上，臥胃管中，黃雲炁為帳，珠玉為牀，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，嗽玉李芝草，存而養之，九年成真矣。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁下）

頻頻：氣盛不衰的樣子。

唐·梁丘子注：「謂中元童子處於赤城。頻頻，氣盛不衰竭。」

⑪借問何在兩眉端：請問明堂宮為何在兩眉間的前端呢？

唐·梁丘子注：「明堂之前。」

⑫內挾日月列宿陳：裏面兩旁夾列左日右月雙眼，象徵星宿陳列的天界。

挾：通「挾」、「夾」，指兩旁。

日月：指雙眼。在觀想時，左目為日，右目為月。

列宿陳：星宿陳列在天界。陳：排列。

唐·梁丘子注：「《五辰行事訣》云：『太上真人招五辰於洞房，南極元君受傳。每夜半坐臥，心存西方太白星在兩眉間（上，直入一寸）為玉璫紫闕，左日右月。又次存北方辰星在帝鄉玄宮，在髮際下五分直入一寸也。又次存東方歲星在洞闕朱臺，洞闕朱臺在目後一寸直入一寸是也。』」



又次存南方熒惑星在玉門華房，玉門華房在兩目眚際直入五分是也。又次存中央鎮星在金匱黃室長谷，黃室長谷在人中直入二分是也。存之綴懸於上。畢，叩齒五通，咽液二十五過，微咒曰：「高元紫闕，中有五神。寶曜敷暉，放光衝門。精氣積生，化為老人。首巾素容，綠帔絳裙，右帶流鈴，左佩虎真，手把天剛，散絳飛晨，足躡華蓋，吐芒練身。三景保守，令我得真。養魂制魄，乘飊飛仙。」』是其事也。內象論。」案：括弧內之字，據《修真十書》改。

⑬七曜九元冠生門：七曜象徵七竅，九辰有如九竅，是生命門戶中最為重要的部位（人靠七孔九竅以視聽食息，所以是最為重要）。

七曜：一般指日、月及水、火、木、金、土等五大行星，也稱七政。梁丘子以為是七星，七星一般指北斗七星，象徵人的七竅，七竅指臉部雙眼、雙耳、雙鼻孔及口，也稱七孔。七竅再加下身尿孔、屎孔（肛門），即為九竅。

九元：即九辰，九星。辰是日月星的總稱。九辰，指北斗七星再加上外輔、內弼二星，也稱北斗九皇。

案：九辰不宜譯為九曜（七政加羅睺、計都），羅睺、計都二者是印度幻想出來的星神，《黃庭經》未必已受佛教影響，所以不宜以九曜譯九元。此處七曜九元，宜以北斗七星及北斗九辰為說。七星九辰皆屬北斗，七竅九竅同屬人身，因而以此為喻。

生門：生命之門戶。七孔九竅，人以之視聽食息，是生命之門戶。

唐·梁丘子注：「七曜，七星；配人之七竅。九元，九辰；配人之九竅。廢一不可，故曰生門。」

### 【翻譯】

心中生氣盎然，專心存思臍內腎前黃庭所在處。三丹田分別有一寸方圓之宮室，在上中下不同處所。（三丹田）路途險阻，而氣血流通，全身高深（高低）各處皆受其滋潤。腦部九宮前有洞房，最前端為紫戶大神所守的「守寸雙田」，是腦部九宮大神出入的門戶。這是從前太上玉晨大道君所告訴我的。洞房宮左位神公子（無英公子），現身告以修煉法門。洞房宮和無英併立的，是右位白元尊神。明堂宮以美玉為房黃金為匱，是神

仙所居。明堂宮的上清真人現身在我的面前。身穿黃色衣裳，神名子丹，使我氣盛不衰。請問明堂宮為何在兩眉間的前端呢？裏面兩旁夾列左日右月雙眼，象徵星宿陳列的天界。七曜象徵七竅，九辰有如九竅，是生命門戶中最為重要的部位（人靠七孔九竅以視聽食息，所以是最為重要）。

## 三關章第十八

三關之中精氣深①，九微之內幽且陰②。口為天關精神機③，足為地關生命槩④，手為人關把盛衰⑤。

### 【章旨】

此章首述三關，次述九微。意旨三丹田及頭部九宮等重要身體所在。其修行皆須仰口、手、足三者。所以接著論述口、手、足在修煉法門中的重要性，三者乃是人們據以言語及行動所必須依據的器官，關係著人一生的禍福盛衰及修行的成敗。

與此章內容可以相參看者為：《太上黃庭外景經·上部經》：「三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環，瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。」文中在三關下即述及崑崙（泥丸）、絳宮等名相，據此看來，三關似指三丹田。但本章在三關之下，則是直接以口、足、手為三關，疑此口、足、手之三關為外三關，而三丹田則為內三關。內三關之修煉，須依仗外三關而來。

此章押侵韻轉微韻。侵韻字為：深、陰。微韻字：機、槩、衰。

### 【注釋】

①三關之中精氣深：在三關（三丹田）之中，深深地儲存精氣。

三關之中：在三關裡面。《道藏》梁丘子注本「中」作「內」；《雲笈七籤》、《道藏》白文本、劉長生注本、《修真十書》，皆作「中」，《黃庭外景玉經》也作「中」，今據改。

案：據《太上黃庭外景經·上部經》：「三關之中精氣深」，係以崑崙、絳宮等來解說來，是則三關應指三丹田，本書下章「若得三宮存玄丹」，也指三丹田，可為明證。而下文所言：口為天關，足為地關，手為人關等說，應是指精氣在內存之三丹田，發之在外則為口、足、手三關。可以視三丹田為內三關，口、足、手為外三關。

唐·梁丘子注：「謂關元之中，男子藏精之所也。又據下文，口、手、足為三關。又元陽子以明堂、洞房、丹田為三關。並可以義取而存也。」

②九微之內幽且陰：微妙的腦部九宮之內，幽深而隱密。

九微：微妙的九宮，疑指腦部九宮。存思三丹田及九宮皆是重要的修煉法門，上清派稱存思三丹田為守三一，存思九宮為守雄一及雌一。

幽且陰：幽深而隱密。

唐·梁丘子注：「《上清大洞經》云：『三元隱化，則成三宮，是名太清、太素、太和。三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元為九宮。九宮中精微，故曰九微，言幽玄而不可見也。』」

③口為天關精神機：口是頭部重要器官，是精神抒發的重要樞紐。

天關：此指頭部的重要關口。案：文中之天地人，係依人身之上中下而立稱。

機：主司發動運轉之稱。《說文解字·卷六·木部》：「機，主發謂之機。从木幾聲。」

唐·梁丘子注：「言發於情，猶樞機也。」

④足為地關生命槩：腳是下身重要器官，是生命的輔助工具。

槩：輔。或借為「扉」。《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注本作「槩」；《道藏》白文本、《修真十書》作「扉」。

唐·梁丘子注：「言運用己身而生也，槩或為扉。」

⑤手為人關把盛衰：手是處理人事的器官，掌握著命運的禍福盛衰。

唐·梁丘子注：「縱捨由己。」

### 【翻譯】

在三關（三丹田）之中，深深地儲存精氣。微妙的腦部九宮之內，幽深而隱密。口是頭部重要器官，是精神抒發的重要樞紐。腳是下身重要器官，是生命的輔助工具。手是處理人事的器官，掌握著命運的禍福盛衰。

## 若得章第十九

若得三宮存玄丹<sup>①</sup>，太一流珠安崑崙<sup>②</sup>。重中樓閣十二環<sup>③</sup>，自高自下皆真人<sup>④</sup>。玉堂絳宇盡玄宮<sup>⑤</sup>，璇璣玉衡色蘭玕<sup>⑥</sup>。瞻望童子坐盤桓<sup>⑦</sup>，問誰家子在我身<sup>⑧</sup>。此人何去入泥丸<sup>⑨</sup>，千千百百自相連<sup>⑩</sup>。一一十十似重山<sup>⑪</sup>，雲儀玉華俠耳門<sup>⑫</sup>。赤帝黃老與我魂<sup>⑬</sup>，三真扶胥共房津<sup>⑭</sup>。五斗煥明是七元<sup>⑮</sup>，日月飛行六合間<sup>⑯</sup>。帝鄉天中地戶端<sup>⑰</sup>，面部魂神皆相存<sup>⑱</sup>。

### 【章旨】

此章以觀想人身三丹田為主。其修煉法門，在以眼睛內觀上丹田的泥丸宮，然後往下經喉管下入中丹田絳宮，觀想絳宮神祇及下丹田。再由中丹田上溯泥丸及頭部諸神，並及全身諸神。再觀想吾身即宇宙，使吾身飛行於帝鄉及天地之間。

與此章內容可以相參看者為：《太上黃庭外景經·上部經》：「三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環，瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。」

此章押寒先真元等韻，古合押，見《詩韻集成》真寒等韻下說明。韻字為：丹、崑、環、人、玕、桓、身、丸、連、山、門、魂、津、元、間、端、存。

### 【注釋】

①若得三宮存玄丹：如果能找到三丹田，便來儲存玄妙的丹藥。

三宮：指三丹田：泥丸（腦部）、絳宮（心）、下丹田宮（臍下）。

玄丹：玄妙的內丹，修煉精氣神所成。

唐·梁丘子注：「三丹田之宮，故曰三宮。玄丹，丹元；謂心也。存思在心，故偏指一所也。」

②太一流珠安崑崙：存思時，眼光內觀，安放在上丹田泥丸宮中。

太一流珠：目精、目光。

崑崙：指上丹田泥丸宮。崑崙山原為人間聖山，天帝之下都，也是西王母所居處，其上為天界玉京山。《山海經·西次三經》：「崑崙之丘，是實惟帝之下都，神陸吾司之。」有關崑崙山的論述，詳見筆者《西王母信仰研究》第二章（台北，新文豐出版公司，2012年3月）。

唐·梁丘子注：「太一流珠謂目精。《洞神經》云：『頭為三台君，又為崑崙，指上丹田也。』又云：『臍為太一君，亦為崑崙，指下丹田也。』言心存三丹田，諸神皎然在目前。本經曰：『子欲不死修崑崙。』崑崙，山名也。」案：《道藏》梁注本，「目精」訛為「心精」，據《雲笈》及《修真十書》改。

③重中樓閣十二環：（再由泥丸下經喉嚨），喉嚨有十二環，像是樓閣重重相疊。

重中樓閣十二環：指喉嚨，喉嚨有十二氣管，所以喉嚨也稱十二重樓、十二玉樓，簡稱重樓、重環。

唐·梁丘子注：「謂喉嚨。十二環相重，在心上。心為絳宮，有象樓閣者也。」

④自高自下皆真人：從高到低，都有神祇鎮守。

案：鎮守喉嚨之神有喉神及胎中白炁君、太一精魂。《洞玄靈寶二十四生圖經》說：「中真一景喉神，名百流放，字道通，九色，洞玄中元一景真符部一景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》；新文豐五十七冊五八一頁）《上清大洞真經》卷五第三十章云：「胎中一元白炁君，務玄子，字育上生。太一精魂，玄歸子，字盛昌。共守兆五藏之上，結喉本戶，死炁之門。使三華之炁入帝一之府，九明之津生六胎之下。九玄散禍，七祖解結。身登玉堂，位列太一。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八三六頁）

唐·梁丘子注：「高下三田，十二樓閣，皆有真神。文如上說。」

⑤玉堂絳宇盡玄宮：在喉管之下，有美玉殿堂朱紅屋宇，都是玄妙的絳宮宮殿所在。

宇：屋檐，泛指房屋。玄宮：玄妙的宮殿。

案：玉堂絳字，是形容中丹田絳宮鎮宮諸神所在之殿堂屋舍。

唐·梁丘子注：「絳宮、明堂，上下相應，皆宮室也。」

⑥璇璣玉衡色蘭玕：絳宮（心）如天上北斗，運轉諸星辰，色如美玉，主司四季（北斗司四季，人心司言行）。

璇璣玉衡：有二義：一指以美玉做成的觀測天象之器，如漢代之渾天儀。璇：美玉。璣、衡為觀測天文之器，見《尚書·舜典》「在璇璣玉衡」下孔穎達疏。二指北斗七星，《史記·天官書》說：「北斗七星，所謂璇璣玉衡，以齊七政。」漢讖緯書《春秋運斗樞》、《春秋合誠圖》、《洛書緯》說北斗七星之名為天樞、天璇、天璣、天權、玉衡、開陽、搖光等；其中「璇」，也寫作「璿」；此是一般性的北斗星名稱呼。《河圖緯》說：「北斗魁第一星開樞受樞」「第二星提執序，第三星璣耀序，第四星權拾取，第五星玉衡拒，第六星開陽紀輔星紀，第七星搖光吐。」所說星名，則是將七星之星名，稱之為：樞、璇、璣、權、衡、開陽、搖光。北斗七星既是由天樞、天璇、天璣、玉衡等組成，所以有時也直接以「璇璣玉衡」四字來代表北斗七星。

案：北斗斗杓所指，常因四季而異，古人因此以為四季的變化，出自北斗的轄掌，《鶡冠子·環流》說：「斗柄東指，天下皆春；斗柄南指，天下皆夏；斗柄西指，天下皆秋；斗柄北指，天下皆冬。」由於北斗斗柄的方向和四季有密切關係，所以古來星象家，便以為是天帝以北斗為車，來運轉天上諸星宿。此處以北斗喻心，心能主宰一切思維言行。

色蘭玕：如美玉之色。蘭玕：同「瑯玕」，似珠玉的美石。

唐·梁丘子注：「喉骨環圓，動轉之象也。蘭玕，其色也。」

⑦瞻望童子坐盤桓：存思看見貌如童子的絳宮鎮宮神祇，悠閒地坐在裡面。

盤桓：徘徊，比喻悠閒從容。盤字，《道藏》梁丘子注本作「槃」、《雲笈七籤》、劉長生注本、《道藏》白文本、《修真十書》作「盤」。案：槃，同「盤」。

童子：指鎮守絳宮之神元丹皇君。中丹田絳宮（在心，「從心尻尾下一寸却入三寸許，方一寸」）：由元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右）所治。二人以左位元丹皇君為主神。中一元丹皇君（絳宮心丹田宮中一元丹



皇君），名神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮，鎮守人脊骨第一椎之下。《上清大洞真經》卷三第九章：「絳宮心丹田宮，中一元丹皇君，神運珠，字子南丹，常守兆項中大椎骨首之戶，死炁之門。使兆百骨受真炁，大椎有日光。」（《正統道藏·洞真部·本文類·荒字號》，新文豐一冊八〇九頁）

唐·梁丘子注：「存見赤城童子丹皇真人坐，言其神安靜。」

⑧問誰家子在我身：請問是誰家的童子（絳宮元丹皇君）出現在我的身中。

陳撄寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第二章泥丸：「誰家子，乃內丹之喻名，內丹既結於下田，是切不可遷，遷將何去，即上入泥丸。蓋返觀內照，乃靜以養性之功；丹成上遷，乃動以凝命之術。作用雖異，道理則同。」

唐·梁丘子注：「言己有之。」

⑨此人何去入泥丸：此位絳宮神祇將到甚麼地方去呢？祂將往上進入上丹田泥丸宮。

案：修煉法門，煉精化氣在下丹田，煉氣化神在中丹田，煉神還虛在上丹田。由絳宮往上修煉，即進入上丹田之修煉階段。

唐·梁丘子注：「與上元諸神上下相應。《洞神經》云：『腦為泥丸宮。』」

⑩千千百百自相連：身中諸神千千百百各自相連，相互往來。

案：千千百百，泛指鎮守身中各部位之諸內神，如髮神、眉神、眼神、鼻神等等。

唐·梁丘子注：「神本出於一。一生二，二生三，三生萬物。變化不離身心。」

⑪一一十十似重山：一一十十的眾多身神，端坐其中，像一座又一座的高山。

案：一一十十和上文千千百百，文義相同，泛指眾多身神。

唐·梁丘子注：「存見萬物，重疊安坐。山象坐形。」

⑫雲儀玉華俠耳門：如雲似華般的頭髮，夾列在頭髮兩側的是耳朵。

雲儀玉華：指如雲似華般的頭髮。

俠：通挾、夾。

唐·梁丘子注：「雲儀、玉華，鬢髮之號。言耳居其間。《經》曰：『髮神名蒼華。』凡言華者，敷榮之義，猶草木之花。」

⑬赤帝黃老與我魂：絳宮及丹田宮之神祇，降賜我魂魄精氣。

赤帝：指鎮守絳宮之元丹皇君。

黃老：指下丹田鎮宮之神祇，黃庭元王。下丹田命門丹田宮（在臍下三寸許卻入，方一寸），六朝上清經以為下丹田由黃庭元王及寶鎮弼卿所治。

我魂：我的魂魄。我字，《道藏》梁丘子注本、劉長生注本、《道藏》白文本、《修真十書》，皆作「我」；《雲笈七籤》作「己」。

唐·梁丘子注：「赤帝，南方之帝君也。黃老者，中黃老君也。魂為陽神，魄為陰神，陰陽相推，故言與我魂。《太微靈書》云：『人有三魂：一曰爽靈，二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名，則魂不離人身也。』」

⑭三真扶胥共房津：上中下三丹田之守宮真人來相扶助，共助一身之精氣。

扶胥：相扶助。胥：助、待。胥字，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注本、《修真十書》皆作「胥」；《道藏》白文本誤作「骨」。

共房津：共助一身之精氣。房：喻身體。津：液。

唐·梁丘子注：「魂與赤帝黃老為三真，言相應扶胥，同津共氣者也。」

⑮五斗煥明是七元：五方斗星光明燦爛，這正是北斗七星所施放的光芒。

五斗：正一派有五斗經，但對五斗的說法有多種：一是以北斗七星分五處為五斗，一是以二十八宿分四方及北斗為五斗。《太上三十六部尊經·太清境中精經》說：「北斗居中天而旋迴四方，主一切人民生死禍福。北斗第一貪狼星、第三祿存星為東斗；主筭。北斗第二巨門星、第四文曲星為西斗；記名。第六武曲星正居本位，為北斗；落死。第五廉貞星為南斗；

上生。第七破軍星正居中位為中斗；大魁，總監眾靈。凡一切萬物，生死皆屬北斗。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》，新文豐刊本第二冊，第七五頁）以上是以五斗全在北斗中。此外亦有以二十八宿為四斗，以北斗為中斗，合為五斗者，如《四斗二十八宿天帝大籙》，經名為四斗，實則論述二十八宿，是以二十八宿分四方為四斗。唐初，李少微、成玄英在《元始無量度人上品妙經四注》卷二中，亦是將二十八宿區分為四斗：以二十八宿中的東方七宿：角、亢、氐、房、心、尾、箕為東斗；西方七宿：奎、婁、胃、昂、畢、觜、參為西斗；北方七宿：斗、牛、女、虛、危、室、壁為北斗；南方七宿：井、鬼、柳、星、張、翼、轸為南斗；再加上以北斗七星魁、杓等七星為中斗，合成為五斗。又，除以上二說外，梁丘子以五斗為金木水火土五星。

案：本章說「五斗煥明是七元」，這是以為五斗即是北斗七星。

唐·梁丘子注：「五斗，五星。七元，北斗也。又《靈寶經》有五方之斗，亦為五斗。《洞房訣》云：『存九元、七元者，眠起初臥及食畢，微咒曰：五星開道，六合紫房，迴元隱道，豁落七辰。生魂者玄父，變一成神；生魄者玄母，化二生身。攝吾筋骨者公子，為吾精氣者白元。長生久視，飛仙十天。』」案：道藏本梁注文有脫誤，據《雲笈七籤》本補入。

⑩日月飛行六合間：存思左目為日右目為月，飛行在整個天地之間（觀想身中即宇宙，滿佈日月星辰，飛行其間）。

六合：天地四方，泛指所有的空間。《莊子·齊物論》：「六合之外聖人存而不論」唐·成玄英疏：「六合者，謂天地四方也。」

唐·梁丘子注：「天地內為六合。存念身中日月星辰，森羅萬象，一如天地之間，了了然也。」

明·冷謙注：「日月者，陰陽之精也。上下四維，天之六合也。五藏六府，人之六合也。日月則一日十二時，飛行乎天之六合，而晝夜無停。玄丹則一日十二時，遊行乎人之六合，而火符不爽。」

⑪帝鄉天中地戶端：遊行於天帝之鄉、天界、大地的盡頭（觀想腦部為帝鄉，明堂為天中，鼻子上端為地戶）。

帝鄉：天帝之鄉，仙鄉。人的腦部也叫帝鄉。

地戶：大地的門戶，泛指大地。《河圖括地象》：「天不足西北，地

不足東南。西北為天門，東南為地戶；天門無上，地戶無下。」（日本・安居香山、中村璋八《緯書集成》下冊一〇九〇頁）又，人身中鼻子上端也叫地戶。

端：事情的一頭。

案：在存思時，腦部為天界，仙眾所在。腦部指髮下鼻端以上，所以就腦部而言，鼻端為地戶。又，以人身之上下言，天門指兩眉間或指泥丸，地戶指尾閭。《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》「上合天門入明堂」，唐·梁丘子注云：「天門在兩眉間，即天庭是也。眉間入一寸為明堂。」《太上元寶金庭無為妙經·二氣章第十八》：「天門者，泥丸也。地戶者，尾閭也。」（《中華道藏》第十九冊三十六頁下）。

唐·梁丘子注：「眉上髮際五分直入一寸，亦為帝鄉。又明堂上一寸為天庭，天庭即天中也。又鼻為上部之地戶。心存日月星辰等諸神，皆當在其端。端謂鼻之上，髮際之下也。」

明·冷謙注：「脾居中位，乃五行之王，故黃庭以建極言，為帝之鄉。以運樞言，為天之中。萬物無土不生，若非黃庭肇其生生之化，地戶何由成物，故曰地之端也。端，端倪也。玄丹既存於帝鄉，則天門開地戶闢，而面部上耳目口鼻之魂神，皆隨帝守於太虛以相存。」案：冷謙以黃庭為帝鄉，與下句「面部魂神」不能相符。

⑱面部魂神皆相存：腦、臉等頭部諸宮，所有守宮神祇，都要存思觀想。

面部魂神：泛指腦、臉等頭部諸宮，所有守宮神祇，皆在存思觀想之列。

唐·梁丘子注：「內外星神，自相應也。」

### 【翻譯】

如果能找到三丹田，便來儲存玄妙的丹藥。存思時，眼光內觀，安放在上丹田泥丸宮中。（再由泥丸下經喉嚨），喉嚨有十二環，像是樓閣重重相疊。從高到低，都有神祇鎮守。在喉管之下，有美玉殿堂朱紅屋宇，都是玄妙的絳宮宮殿所在。絳宮（心）如天上北斗，運轉諸星辰，色如美玉，主司四季（北斗司四季，人心司言行）。存思看見貌如童子的絳宮鎮宮神祇，悠閒地坐在裏面。請問是誰家的童子（絳宮元丹皇君）出現在我

的身中？此位絳宮神祇將到甚麼地方去呢？祂將往上進入上丹田泥丸宮。身中諸神千千百百各自相連，相互往來。一一十十的眾多身神，端坐其中，像一座又一座的高山。如雲似華般的頭髮，夾列在頭髮兩側的是耳朵。絳宮及丹田宮之神祇，降賜我魂魄精氣。上中下三丹田之守宮真人來相扶助，共助一身之精氣。五方斗星光明燦爛，這正是北斗七星所施放的光芒。存思左目為日右目為月，飛行在整個天地之間（觀想身中即宇宙，滿佈日月星辰，飛行其間）。遊行於天帝之鄉、天界、大地的盡頭（觀想腦部為帝鄉，明堂為天中，鼻子上端為地戶）。腦、臉等頭部諸宮，所有守宮神祇，都要存思觀想。

## 呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙①，仙公公子似在前②。朱鳥吐縮白石源③，結精育胞化生身④。留胎止精可長生⑤，三氣右徊九道明⑥。正一含華乃充盈⑦，遙望一心如羅星⑧。金室之下不可傾⑨，延我白首反孩嬰⑩。

## 【章旨】

此章以呼吸名章，旨在論述導引吐納之功能，以及呼吸吐納進行時的存思之法。吐納得宜，可使精氣留存，育成聖胎，而吐納時則以存思絳宮心室為主。《淮南子·泰族篇》說：「王喬、赤松，去塵埃之間，雜群慝之紛；吸陰陽之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，蹠虛輕舉，乘雲遊霧。」所言的「吸陰陽之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新」是指餐食天地精氣時，配合吐納之法來進行。呼吸貴在食氣，亦與咽津有關。食氣、咽津為修仙重要法門。

此章押先仙韻轉青庚韻。先仙韻字為：仙、前。青庚韻（段玉裁古韻十一部）韻字為：源、身、生、明、盈、星、傾、嬰。

## 【注釋】

①呼吸元氣以求仙：呼吸元始祖氣，用以追求成就仙人長生不死的境界。

元氣：指形成宇宙萬物的初始一氣，宋後也稱為元始祖氣，或先天一氣。由道生一氣，一氣生陰陽二氣，二生三，三生萬物，此順之成萬物。逆修之法，則由人與物而上溯祖氣，以先天一氣變化吾身，再返道而成仙。

仙：仙字，《道藏》白文本作「僊」，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》本、劉長生注本、《修真十書》本子均作「仙」。下文「仙公」之「仙」字同此。

唐·梁丘子注：「探飛根，採玄暉，吞五牙，挹九霞，服食胎息之道，皆謂天地陰陽、四時五行之氣。」

②仙公公子似在前：存思黃庭仙公無英公子（或譯：存思仙界高真仙人），像是顯現在我面前。

仙公公子：泛指仙界之高真仙人。梁丘子注以仙公為黃庭仙公，公子為無英君，說亦可通。

似在前：像在我面前。《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》本、劉長生注本作「已可前」；《道藏》白文本、《修真十書》作「似在前」。以梁丘子注語「故言在前」看來，應作「似在前」，今據改。

唐·梁丘子注：「此洞房訣也。洞房宮左為無英君，一名公子。仙公，直指黃庭學者。言學黃庭仙公，復行洞房之訣，而存見公子，故言在前。」

③朱鳥吐縮白石源：像紅鳥的舌頭，像白石的牙齒，是吐氣及吸氣，導引吐納的重要源頭。

朱鳥：紅色鳥，此喻舌頭，舌頭似鳥窩居口中。

吐縮：吐氣及吸氣。

白石：白色石頭，喻牙齒。

案：導引吐納，重在食氣與咽津，與鼻有關，也與口舌有關。舌下玄膺為津液之源，咽津為修仙重要法門。請參見本書〈口為章第三〉及〈天中章第六〉「舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁煥」下注。

唐·梁丘子注：「朱鳥，舌象。白石，齒象。吐縮，導引津液。謂陰陽之氣流通不絕，故曰源。」

④結精育胞化生身：聚結精氣，培育聖胎，使身體生命產生變化。

化生身：變化身體與生命。

案：津液滋潤全身，產生精氣，精氣旺盛，可以固結生命之源的胞胎，使身體及生命產生變化。

唐·梁丘子注：「本己之所從來也。」

⑤留胎止精可長生：停止精氣漏洩，留聚胞胎之中，孕結靈胎，可以使人長生不死。

唐·梁丘子注：「《真誥》曰：『《上清真人口訣》：夫學仙之人，安心養神，服食治病，使腦宮填滿，玄精不傾。然後可以存神服氣，呼吸二景。若數行交接，漏泄施瀉者，則氣穢神亡，精靈枯竭。雖復玄挺玉籙，



金書太極者，將亦何解於非生乎？」在昔先師常戒於斯事云：『學生之人，一交接則傾一年之藥勢，二交接則傾二年之藥勢，過此以往，則不止之藥都傾於身。是以真仙常慎於此，以為生生之大忌也。』」

⑥三氣右徊九道明：三丹田之氣，右轉周流全身，全身九竅及各部位都能明順朗徹（不會氣壅而成病）。

三氣：三丹田之精氣。九道：梁丘子以為是九竅之通路；喻全身各部位。

右徊：右轉，指氣血右轉以周流全身。案：人體以左為西，以東為右。古人有天體西行，日月東轉之說。人氣血運行，倣倣日月東行。漢·班固《白虎通德論·卷下·日月》云：「天左旋，日、月、五星右行何？日、月、五星比天為陰，故右行。右行者，猶臣對君也。」漢·王充《論衡·說日篇》云：「儒者論曰：天左旋，日月之行，不繫於天，各有旋轉。」唐·邱光庭《論潮候漸差》：「天體西轉，日月東行。」（《全唐文》卷八九九）又，台灣海洋大學商船系統工程研究室在網站上發佈〈天赤道座標系統〉一文，亦以為天體由西向東，時圈運行由東向西，文云：「天赤道座標系統為地球座標系統之擴大，以地球中心為基準，將北（南）極、赤道、緯度平行圈及子午線等投射至天球上即為天北（南）極、天赤道、赤緯平行圈（parallels of declination）及天子午線。為了引進天體至天赤道座標系統，且與地球座標系統有所區別，所以創造了一個新名詞：『天體時圈』，並請注意其與天子午線的相異處。在天赤道座標系統中，站在地球中心的角度來觀察天體，描述天體位置之變數為赤緯（Dec）與格林威治時角（GHA），其相關名詞定義如下：時圈（hour circle）：在天球上，過天體與天極，並隨天體運轉之大圈。天子午線與時圈之區別在於真運動時，天子午線由西向東轉；時圈不動。而視運動時，天子午線不動；時圈則由東向西轉。又天子午線上未必有天體；時圈上必有天體。」（Bowditch, N.(2002), American Practical Navigator, DMAH/TC）上引文中所言時圈由東向西轉的概念，和古人「天左旋日月東行」之說，以及此章氣血「右徊」之說相合。

唐·梁丘子注：「三氣謂三丹田之氣。右徊，言周流順序，調和陰陽，則四關九竅，通流朗徹而無病也。」

⑦正一含華乃充盈：心存正念，凝神守一，使身體含受華榮滋潤，精

氣自然充實滿盈。

正一：存正守一；心存正念，凝神守一。一，指人身中鎮守各部位的神祇，六朝上清派有守三一（存思三丹田守宮神祇）、守雄一（存思腦部九宮中之五宮男性神）、守雌一（存思腦部九宮中之四宮女性神）、守帝一（存思《大洞真經》三十九章神祇徊風混合之法），所言之「一」，即是身中各部位鎮守之神祇。

含華：使身體含受華榮滋潤。

唐·梁丘子注：「存正守一，神氣華榮，故能充滿六合，乘物而變。」

⑧遙望一心如羅星：存思遠望，絳宮一心，如同天上星辰羅列。

羅星：星辰羅列。

案：此為存思觀想之用，無深義。

唐·梁丘子注：「存見赤城童子居在城中，如星之映羅穀。」

⑨金室之下不可傾：肺部下方的絳宮心臟存思法門，是不可毀棄的。

金室之下：指心，心在肺下。金室：指肺部；五行生剋中，肺屬金，屬西，與鼻相應，見本書〈肺部章第九〉注。

不可傾：不可毀棄。《雲笈七籤》、《道藏》白文本作「可不傾」。

唐·梁丘子注：「謂心居肺下，肺主金，其色白，故曰金室。常能存之，長生不死也。」

⑩延我白首反孩嬰：能延我壽命到白頭，並能重返孩童而不老。

反字，《修真十書》作「返」。

唐·梁丘子注：「內指事也。謂童顏不老也。」

## 【翻譯】

呼吸元始祖氣，用以追求成就仙人長生不死的境界。存思黃庭仙公無英公子（或譯：存思仙界高真仙人），像是顯現在我面前。像紅鳥的舌頭，像白石的牙齒，是吐氣及吸氣，導引吐納的重要源頭。聚結精氣，培育聖胎，使身體生命產生變化。停止精氣漏洩，留聚胞胎之中，孕結靈胎，可以使人長生不死。三丹田之氣，右轉周流全身，全身九竅及各部位都能明順朗徹（不會氣壅而成病）。心存正念，凝神守一，使身體含受華榮滋潤，

精氣自然充實滿盈。存思遠望，絳宮一心，如同天上星辰羅列。肺部下方的絳宮心臟存思法門，是不可毀棄的。能延我壽命到白頭，並能重返孩童而不老。

## 瓊室章第二十一

瓊室之中八素集<sup>①</sup>，泥丸夫人當中立<sup>②</sup>。長谷玄鄉繞郊邑<sup>③</sup>，  
六龍散飛難分別<sup>④</sup>。長生至慎房中急<sup>⑤</sup>，何為死作令神泣<sup>⑥</sup>。忽之  
禍鄉三靈歿<sup>⑦</sup>，但當吸氣錄子精<sup>⑧</sup>。寸田尺宅可治生<sup>⑨</sup>，若當決海  
百瀆傾<sup>⑩</sup>，葉去樹枯失青青<sup>⑪</sup>，氣亡液漏非己形<sup>⑫</sup>。專閉御景乃長  
寧<sup>⑬</sup>，保我泥丸三奇靈<sup>⑭</sup>。恬淡閉視內自明<sup>⑮</sup>，物物不干泰而平<sup>⑯</sup>。  
愍矣匪事老復丁<sup>⑰</sup>，思詠玉書入上清<sup>⑱</sup>。

## 【章旨】

此章約可分為兩大部分，第一部分是論述存思泥丸宮神祇及呼吸天地日月精氣，使精氣進入身中，週身循繞。第二部分談論房中不慎，將漏洩精液，使性命枯槁。修道者必須內外兼顧，對外吸食天地日月等六氣，對內則恬淡閉守，不使精氣外漏。內外二者兼顧，並誦詠《黃庭經》，方可長生，名書上清。

與此章內容相近者有：《太上黃庭外景玉經》上部經：「三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環，瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。長生要慎房中急，棄捐淫慾專守精。寸田尺宅可理生，繫子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閑暇無事心太平。」

此章押緝韻轉庚青韻。緝韻字為：集、立、邑、急、泣。庚青合韻字為：精、生、傾、青、形、寧、靈、明、平、丁、清。

## 【注釋】

①瓊室之中八素集：在腦部中蓄集了八方精氣。

瓊室：瓊玉做成的宮室，此指腦室。陳撝寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第二章泥丸：「瓊室即腦室，八素即四方四隅之神，泥丸夫人即腦室中央之神，名為夫人者，謂腦屬陰性，宜靜不宜動，靜則安，動則傷，本於老子守雌之義也。」（北京，華文出版社，2000年3月）

八素：八方純一之氣，泛指天地間所有精氣。素：絲本色，純一不雜。

《正統道藏》中所收道經有八素之名者，有：《上清太上八素真經》、《洞真太上八素真經服食日月皇華訣》、《洞真太上八素真經精耀三景妙訣》、《洞真太上八素真經修習功業妙訣》、《洞真太上八素真經三五行化妙訣》、《洞真太上八素真經登壇符札妙訣》、《洞真太上八素真經占候入定妙訣》等。以《洞真太上八素真經服食日月皇華訣》經文看來，所謂的八素，即是八節日及八方之精氣，依八節日之不同，各用不同的八素符招致八方精氣。其儀法並配合五行方位及顏色來使用，依次為：立春用八素青符，向東北方修煉及服符；春分用七素青符，向正東方修煉及服符；立夏用六素赤符，向東南方修煉及服符；夏至五素赤符，向正南修煉服符；立秋用四素黃符，向西南修煉及服食；秋分用三素黃符，向正西方修煉並服符；立冬用二素黑符，向西北修煉及服符；冬至用一素黑符，向正北方修煉及服食。符的名稱由一素至八素不同。而在顏色上，西方原為白色，經中秋天用黃符者，是因為八素符是供吞服之用，所以是書寫在竹膜之上，竹膜的顏色為白色，因此秋天二符便用黃色來書寫了。

唐·梁丘子注：「謂上元清真瓊室，體骨之象也。」

②泥丸夫人當中立：泥丸夫人坐鎮在泥丸宮中。

泥丸夫人：指上一赤子之夫人。泥丸宮由泥丸天帝上一赤子及天帝卿所治。以上一赤子為主神，天帝卿為輔神。

唐·梁丘子注：「《經》云：『洞房中有父母。』母即夫人也。亦名道母。泥丸、洞房，上已釋。」

③長谷玄鄉繞郊邑：鼻子呼吸，下通腎臟，圍繞著五臟六腑。

長谷：鼻孔。長指鼻，谷為孔。玄鄉：玄妙之鄉，指腎；玄為北方黑色，腎五行屬水為黑。繞郊邑：圍繞五臟城之外。郊邑：城外。邑：城。

案：《太上黃庭外景玉經》上部經云：「赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。」唐·務成子注：「腸為長城，腸為邑。腎為玄谷，上應南北也。」唐·梁丘子注：「小腸為長城，引氣入於胞中也。」長城和此處長谷，文字相近，但長城甚長，當指小腸；長谷二字，梁丘子以為指鼻。

唐·梁丘子注：「長谷，鼻也。玄鄉，腎也。郊邑，謂五臟六腑也。言鼻中之氣出入，下與腎連，周繞臟腑，心居赤城，存想內外。郭外曰郊。故為象諭也。」

④六龍散飛難分別：天地日月等六種精氣，容易飛散，難以區別，應當存思採用。（或譯：六腑之氣，容易飛散，難以分別，應當謹慎。）

六龍：梁丘子以為是六腑之氣，筆者疑六龍即《莊子·逍遙遊》所說的「御六氣之辯」，六氣有二種說法：一是指天、地、日、月等四季四方及上下之精氣（見《陵陽子明經》）；一是指陰、陽、風、雨、晦、明之氣（見《經典釋文》引司馬彪說）。天地日月精氣說見《楚辭·遠遊篇》：「餐六氣而飲沆瀣兮」東漢·王逸注云：「《陵陽子明經》言：『春食朝霞，朝霞者，日始欲出赤黃氣也。秋食淪陰，淪陰者，日沒以後赤黃氣也。冬飲沆瀣，沆瀣者，北方夜半氣也。夏食正陽，正陽者，南方日中氣也。並天地玄黃之氣，是為六氣也。』」是依不同時位，吸食天地日月等精氣。

唐·梁丘子注：「言六府之氣，微妙潛通，難可分別，當審存之也。」

⑤長生至慎房中急：長生之道最應該謹慎，最急切的是房中術。

唐·梁丘子注：「氣亡液漏，髓腦枯竭，雖益以畎澮，而泄以尾閭，不可不慎也。」

⑥何為死作令神泣：為何造作令己死亡之事，讓神祇為我們哭泣。

死作：造作令己死亡之事。

唐·梁丘子注：「房中不慎，傷精失明，故神泣也。」

⑦忽之禍鄉三靈歿：忽然淪落到災難之地，三魂喪亡。

之：往、到。禍鄉：災禍之地，死地。

三靈：三魂。靈：神。人之魂魄有陰陽，魂為神為陽，魄為鬼為陰。

歿：死亡。《道藏》梁丘注本、劉長生注本、《修真十書》本作「沒」。《雲笈七籤》、《道藏》白文本作「歿」，歿意較明白，梁丘注云：「歿，亡者也。」注文亦作「歿」，今據改。

唐·梁丘子注：「禍鄉，死地。三靈，三魂也，謂爽靈、胎光、幽精。歿，亡者也。」

⑧但當吸氣錄子精：只是應當外以吸食天地日月之氣，內以採集你身中的精氣為主。

錄：採用。

唐·務成子注：「呼吸吐納，閉房止精。」

⑨寸田尺宅可治生：體內三丹田、臉部鼻孔，可以用來處理養生之事。

寸田：一寸方圓的丹田之地；泛指三丹田。

尺宅：面。案本書〈脾部章第十三〉「外應尺宅氣色芳」唐·梁丘子注：「尺宅，面也。」

唐·梁丘子注：「謂三丹田之宅，各方一寸，故曰寸田。依存丹田之法以治生也。《經》云：『寸田尺宅』，彼尺宅謂面也。」

⑩若當決海百瀆傾：如果不知節制，那就應當像大海決堤，百川盡洩般流失。

傾：盡。《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本皆作「傾」；《道藏》白文本、《修真十書》誤作「飲」；傾字叶韻，應以傾字為是。

百瀆：百川。瀆：溝渠。

唐·梁丘子注：「謂房中淫泄，不知閉止也。」

⑪葉去樹枯失青青：葉片凋落，樹木枯槁，失去青綠的顏色。

唐·梁丘子注：「象人死無生氣。」

⑫氣亡液漏非己形：精氣喪亡，津液漏盡，不再像是自己的形貌。

亡：《修真十書》作「之」。

唐·梁丘子注：「《仙經》云：閉房鍊液，不多言，不遠唾。反是亡矣。」

⑬專閉御景乃長寧：對內專心閉止精氣，對外服食日月精氣，這樣才能獲得長生與安寧。

專閉：專心於閉精。

御景：服食日精，此泛指服食天地日月等精氣。御：進用、治理。景：日光，引伸為日氣。

唐·梁丘子注：「專閉情欲，存服日光。《老子》曰：『善閉者，無關鍵而不可開。』又《上清紫文靈書》有採飛根之法，常以日初出，東向，叩齒九通，畢，陰咒日魂名、日中五帝字曰：日魂珠景，照輶綠映，迴霞赤童，玄炎颯象。祝呼此十六字畢，瞑目握固，存日中五色流霞來繞一身，於是日光流霞俱入口中，名曰日華、飛根、玉胞、水母也。向日吞霞四十五咽畢，又咽液九過也。」（案：注文採《雲笈》本）



⑭保我泥丸三奇靈：保護我泥丸宮等殊特的三丹田，靈妙神異。

泥丸三奇靈：泥丸宮等奇妙的三丹田，靈妙神異。奇：殊特。靈：神妙。腦部泥丸宮，又稱上丹田，和心中絳宮（中丹田）及命門的下丹田，分處人身上中下三個重要部位，稱為三丹田。

案：三奇：梁丘子以為三處神祇，陳撓寧以為是精氣神三元。陳撓寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第二章泥丸：「三奇，即三元。三元，即元精、元氣、元神。」在內丹修煉法門中，以精氣神為主的修煉法門較後起，陳說較有爭議。

唐·梁丘子注：「泥丸，上丹田也。《大洞經》云：『三元隱化，則成三宮。一曰太清之中三君，二曰三丹田之神，三曰符籙之神。』故曰三奇靈也。」

⑮恬淡閉視內自明：清靜淡泊，閉眼內觀，體內三丹田自然洞徹朗明。

閉視：閉眼內觀。閉字，《道藏》梁丘子注本、《修真十書》、《道藏》白文本，作「閑」；《雲笈七籤》、劉長生注本作「閉」；以文義看，應以作「閉」字為是。

陳撓寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第二章泥丸：「恬淡，謂節嗜欲，少謀慮。閉觀，謂閉目返觀。此言保養腦中精氣神之法，惟在返觀內照也。」

唐·梁丘子注：「謂存思三丹田之法，一如上說。」

⑯物物不干泰而平：外在萬物不會來觸犯干擾，心靈安舒平和。

干：觸犯。泰：安舒。

唐·梁丘子注：「行道真正，邪物不干。」

⑰慤矣匪事老復丁：虔謹修煉，不復有災禍之事產生，年老的人能再返回壯盛之年。

慤矣：誠謹的樣子。《說文解字·卷十·心部》：「慤，謹也。」

匪事：不會有災禍之事產生。

老復丁：老年又能返回丁壯。復：又、再、更。丁：壯盛。

唐·梁丘子注：「猛獸不據，攫鳥不搏。老者反壯，病者皆強。慤矣必然。」

⑱思詠玉書入上清：存思誦詠《黃庭內景玉經》，能飛昇進入上清天境。

玉書：此指《黃庭內景玉經》。

上清：三清境之一，太上玉晨大道君所轄。三清為：玉清境，元始天尊所治。上清境，玉晨大道君。太清境，太上老君。

唐·梁丘子注：「精研《內景》，必獲仙道。」

### 【翻譯】

在腦部中蓄集了八方精氣，泥丸夫人坐鎮在泥丸宮中。鼻子呼吸，下通腎臟，圍繞著五臟六腑。天地日月等六種精氣，容易飛散，難以區別，應當存思採用。長生之道最應該謹慎，最急切的是房中術。為何造作令己死亡之事，讓神祇為我們哭泣。忽然淪落到災難之地，三魂喪亡。只是應當外以吸食天地日月之氣，內以採集你身中的精氣為主。體內三丹田、臉部鼻孔，可以用來處理養生之事。如果不知節制，那就應當像大海決堤，百川盡洩般流失。葉片凋落，樹木枯槁，失去青綠的顏色。精氣喪亡，津液漏盡，不再像是自己的形貌。對內專心閉止精氣，對外服食日月精氣，這樣才能獲得長生與安寧。保護我泥丸宮等殊特的三丹田，靈妙神異。清靜淡泊，閉眼內觀，體內三丹田自然洞徹朗明。外在萬物不會來觸犯干擾，心靈安舒平和。虔謹修煉，不復有災禍之事產生，年老的人能再返回壯盛之年。存思誦詠《黃庭內景玉經》，能飛昇進入上清天境。

## 常念章第二十二

常念三房相通達①，洞得視見無內外②。存漱五芽不飢渴③，神華執巾六丁謁④。急守精室勿妄泄⑤，閉而寶之可長活⑥。起自形中初不闊⑦，三宮近在易隱括⑧。虛无寂寂空中素⑨，使形如是不當汙⑩。九室正虛神明舍⑪，存思百念視節度⑫。六府修治勿令故⑬，行自翱翔入天路⑭。

### 【章旨】

此章所述修行法門，主要以存思三丹田宮室內外洞徹之法，兼行服食五方天精華之氣，並將精氣積存於三丹田中，使九宮虛靜，神明來舍，不飢不渴，如此可令六丁神女來謁，而飛昇天界之路。

與此章內容相近者為：《太上黃庭外景玉經》上部經云：「常存玉房神明達，時念太倉不飢渴，役使六丁神女謁，閉子精路可長活。正室之中神所居，洗心自治無敢污。歷觀五臟視節度，六腑修治潔如素。虛無自然道之故。」（《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一一四頁下，並參酌王羲之抄本改正）

此章押曷末韻轉遇暮韻。曷末等段玉裁古音十五部韻字為：達、外、渴、謁、泄、活、濶、括。遇暮韻等段玉裁古音五部韻字為：素、汙、舍、度、故、路。

### 【注釋】

①常念三房相通達：常常存思三丹田之宮室，使精氣相互通達往來。

三房：梁丘子以為是腦部九宮的明堂、洞房、丹田（泥丸）三處；以下文「三宮」看，宜指三丹田。

通達：暢通無阻。

唐·梁丘子注：「三房謂明堂、洞房、丹田之房也。與流珠、玉帝、天庭、極真、玄丹、泥丸、太皇等諸宮，左右上下皆相通達。」

②洞視得見無內外：能存思使三丹田通徹朗明，才能看見沒有內外之別，物我之分。

洞得視見：能存思使三丹田通徹朗明，才能看見。洞：透徹、通透。《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注本作「洞得視見」，《修真十書》、《道藏》白文作「洞視得見」。

無內外：無物我之別，進入忘我忘物之境界。內指身，外指物。

案：《太上黃庭外景玉經》卷上說：「常存玉房神明達。」可以和此章「常念三房相通達，洞視得見無內外」相參看。

唐·梁丘子注：「存思三丹田，三三如九，合九為一，明玄洞徹，無有內外也。」（案：梁丘子注依《雲笈七籤》本改。）

③存漱五芽不飢渴：存思並漱灌口中津液，服食五方精氣，可以使人不再飢渴。

存漱：存思及盪漱吞服津液。

五芽：五方天始生精氣。五方天，指東、西、南、北、中五方天界。芽，有時寫作「牙」，此指始生之氣。食五方天五牙精氣之說，見載於《太上靈寶五符序·卷下》皇人告黃帝守三一、食五芽之法。其法是觀想法五方天各天氣數（東九、南三、中一、西七、北五），向五方天服食五芽精氣，以舌料齒牙上下內外而咽液吞氣，所謂：「東方青芽：服食青芽，飲以朝華；已咒，舌料上齒之表，舐脣漱口，滿而嚥之，三次。」「南方朱丹：服食朱丹，飲以丹池；已咒，舌料下齒表，舐脣漱口嚥之；三次。」「中央戊己：昂昂泰山，服食精氣，飲以醴泉；已咒，舌刺舌上玄膺，取玉泉，舐脣嚥之，三次。」「西方明石：服食明石，飲以靈液；已咒，以舌料齒上，舐脣嚥之。」「北方玄滋：服食玄滋，飲以玉飴；已咒，以舌料舌下，舐脣嚥之；三；畢。」

服食五方天之精氣，可以不飢渴，不飢渴即能辟穀。《黃庭經》中已出現多章服食五方牙氣之說。《太上黃庭外景玉經》上部經云：

常存玉房神明達，時念太倉不飢渴，役使六丁神女謁，閉子精路可長活。（《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》；新文豐刊本十冊一一四頁下）

《太上黃庭外景玉經》下部經：

僊人道士非有神，積精所致為專年，人皆食穀與五味，獨食太和陰陽炁，故能不死天相既。試說五臟各有方，心為國主五臟主，意中動靜炁得行，道自持我神明光，晝日昭昭夜自守，渴自飲漿飢得飽。經歷六腑藏卯酉，轉陽之陰藏於九，常能行之不知老。（《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》；新文豐刊本十冊一一五頁下）

《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》：

常念三房相通達，洞視得見無內外。存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。（《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》；新文豐刊本十冊一一〇頁下）

上引《太上黃庭外景玉經》中談到了存思「太倉不飢渴，役使六丁神女謁」。又說仙人道士是不食五穀，獨食陰陽炁，以心引炁，經歷五臟六腑，使陰陽氣相轉化，可以「渴自飲漿飢得飽」「常能行之不知老」。這些食氣以達不飢不渴，實即是食五芽之氣，所以《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》說：「存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。」可以明顯看出服食五芽和不飢渴的長生術有密切關係。《太上靈寶五符序》、《黃庭經》而後和五廚之說關係較密切的，當為《抱朴子·雜應篇》中所言不飢、不渴、不寒、不熱的訴求。其後更有《老子說五廚經》、《五靈心丹章》等以不飢、不寒、不熱、不渴、長生五者，配合五方五天來行修仙的法門。

漢魏六朝服食五方天氣的道經，約有：《太上靈寶五符序》、《太上黃庭外景玉經》、《太上黃庭內景玉經》、《元始五老赤書玉篇真文天書經》等等。有關五芽之說，詳見筆者《六朝道教上清派研究》〈捌、周秦至六朝道教及上清派之辟穀食氣說——兼論其對佛教之影響〉（台北，文津出版社，2005年11月）。

唐·梁丘子注：「《靈寶》有服御五牙之法。五牙者，五行之生氣，以配五藏。《元精經》云：『常以立春之日雞鳴時入室，東向禮九拜，平坐，叩齒九通，思存東方安寶華林青靈始老帝君九千萬人下降室內，鬱鬱如雲，以覆己形，從口中入，直下肝府。祝曰：九氣青天元始上精皇老尊神，衣服羽青，役御天官，煥明歲星，散耀流芳，陶溉我形。上食朝霞，服引木精。固養青牙，保鎮朽零，肝腑充盈，玉芝自生，延年駐壽，色反童嬰。五氣混合，天地長并。畢，引青氣九咽止，便服東方赤書玉文十二字也。』

餘南方、西方、北方、中央，依按靈寶服御五牙之法而行之。」（案：梁丘子注所引文，出自《太上洞玄靈寶赤書玉訣妙經·卷下·元始赤書服食青牙導引九炁青天王訣》）

④神華執巾六丁謁：女神華麗手執巾帕，乃是六丁女神來進見。

神華執巾：女神華麗手執巾帕，此神指六丁。六甲為男神，六丁為女神。神華：女神華麗。謁：進見。

案：《太上黃庭外景玉經》卷上說：「時念太倉不飢渴，役使六丁神女謁。」可以和此句相參看。又，六甲及六丁為道教神名。在道教經典中，六十甲子神共有六十個，各有姓氏名諱，可能因為人數太多，在稱名呼請上有所困難，而六十甲子，以旬（十日）為一單位來區分，可以分為六組，每組皆以「甲」為首，因而形成了六甲，再以陰陽相配的概念來說，甲為「陽」，丁為「陰」，既有六甲，與其陰陽相配的即為六丁。於是自然的由六十甲子神，加以簡縮推衍而來的，便有六甲將軍、六丁將軍。所謂六甲，即六十甲子中六個以「甲」為開頭者，依次為：甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅。六丁為：丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑。早期道典中六甲、六丁都是神將，沒有男女之別。後來由於既然六十甲子神有陰陽之說，也就應有男女之別，於是就有六甲為男神，六丁為女神，六甲為神將，六丁為玉女的不同說法出現。後世道典有的為了把六甲、六丁和六十甲子神做區隔，甚至另外賦予牠們不同的名諱形貌。如《祕藏通玄變化六陰洞微遁甲真經》卷中〈六陰隱祕要〉說：

六陰者，六甲之陰也。甲子之陰，乃是丁卯，甲戌之陰丁丑，甲申之陰丁亥，甲午之陰丁酉，甲辰之陰丁未，甲寅之陰丁巳。六丁乃六陰也，則六甲之為陽將，六丁為陰神。用六丁而不用六陽者，陰為無也。無則能變化，能有能無，出生入死，包容隱顯也。如臨軍之用兵法也，六陰無形，用之則應。凡有道之士用陰，無道之士用陽。陽則可測，陰則不可窮也。（《正統道藏·洞神部·方法類·履字號》，新文豐刊本第三十一冊二六〇頁上）

六十甲子以六甲為首，六甲為陽，而六丁為陰，「陰陽翕闔，萬二千物具而有神焉。主之者，六甲也。天不用六甲，三景失倫。地不用六甲，五嶽崩摧。天子不用六甲，百官乖緒。」六丁為陰神，能有能無。道士佩

帶六甲六丁符，以驅鬼除妖，取遠物，逆知吉凶。六甲六丁，陰陽動靜，相須相配，但有時陰反可勝於陽，所謂「凡有道之士用陰，無道之士用陽。陽則可測，陰則不可窮也」。六甲、六丁，在道教諸神中雖屬於較低階的護衛神將，但卻成為道教攘災驅鬼等術法中常召請的護法神祇。

唐·梁丘子注：「神華者，《玉曆經》云：『太陰玄光玉女，道之母也。衣五色朱衣，在脾腑之上，黃雲華蓋之下。』六丁者，謂六丁陰神玉女也。《老君六甲符圖》云：『（六丁各有神），丁卯神司馬卿玉女足日之，丁丑神趙子玉玉女順氣，丁亥神張文通玉女曹漂之，丁酉神臧文公玉女得喜，丁未神石叔通玉女寄防，丁巳神崔巨卿玉女開心之。』言服鍊飛根，存漱五牙之道成，則役使六丁之神也。」（案：括弧內之字，依《修真十書》補。）

⑤急守精室勿妄泄：應急忙固守儲存精氣之宮室，不可以妄加漏洩。

唐·梁丘子注：「精室，謂三丹田。上下資運而不絕，制之在心。心中丹田也，緩急之所由，真妄之根本也。」

⑥閉而寶之可長活：閉守而珍寶精氣，可以令人活命長壽。

案：《太上黃庭外景玉經》卷上說：「閉子精路可長活。」可以和此句相參看。

唐·梁丘子注：「積精之所致也。」

⑦起自形中初不濶：精氣儲存，其源起自在身體的丹田宮室中，只一寸見方，並不寬闊。

不闊：不寬闊，指上中下三丹田之宮室各皆一寸見方，所以是不闊。

唐·梁丘子注：「調心使氣，微妙無形。」

⑧三宮近在易隱括：三丹田近在我們身中，容易用來矯正精氣之儲存。

三宮：三丹田。案：宮字，《雲笈七籤》、《道藏》白文本作「官」。《道藏》梁丘子注、劉長生注、《修真十書》作「宮」。

隱括：矯正竹木邪曲的工器；引伸為矯正、概括。明·冷謙：「隱微通括。」

唐·梁丘子注：「謂三丹田真官近在人身，隱括精氣，常以心為君主者也。」



⑨虛无寂寂空中素：能虛靜無為，恬淡寂寞，則有如虛空中潔淨的縑素。

素：白色絲帛，引伸為純一不雜。

唐·梁丘子注：「外指事也。素，有二說。」

⑩使形如是不當汙：假使我們的形體能做到像這樣的地步，便不會被俗事所染濁。

汙：同「污」，濁穢。《道藏》梁丘子注、劉長生注、《修真十書》作「汙」，《雲笈七籤》、《道藏》白文本作「污」。

唐·梁丘子注：「使形輕淨，如懸縑素於空中也。又云：身中虛空，使如器之練素，虛靜當然。污謂有其事也。」

⑪九室正虛神明舍：腦中九宮方正而虛靜，神明便自來鎮守宮室。

舍：居止。

案：神喜恬淡虛靜，忌煩噪俗雜，方正虛寂，神明自來止舍。又，《太上黃庭外景玉經》卷上說：「正室之中神所居，洗心自治無敢污。」可以和上句及此句相參看。

唐·梁丘子注：「九室，謂頭中九宮之室及人之九竅。使上宮榮華，九竅真正，則眾神之所止舍也。《洞神經》云：『天有九星，兩星隱，故稱九天。地有九宮，故稱九地。人有九竅，故稱九生，言人所由而生也。』」

⑫存思百念視節度：存思觀想，百次誦唸，都完全要依照準則法度來進行。

節度：準則法度。

唐·梁丘子注：「存念身中百神呼吸上下，一如科法。文云：『千千百百似重山』，皆神象。」

⑬六府修治勿令故：大腸、小腸、胃、膀胱、三焦、膽等六腑，要加以處理整治，不要讓它產生變故衰敗。

六府：即六腑，一般指人身中的六個器官：大腸、小腸、胃、膀胱、三焦、膽，與五藏相應。梁丘子另有解說，以五臟及膽為六腑，詳下引。

修治：處理整治。故：變故、事故，引伸為衰敗。

案：《太上黃庭外景玉經》上部經說：「歷觀五臟視節度，六腑修治

潔如素。」可以和此章「存思百念視節度，六腑修治勿令故」相參看。五臟六腑既相對為文，則此句之六腑，應即是一般所說的六腑。

唐·梁丘子注：「按《洞神經》云：『六府者，謂肺為玉堂宮尚書府，心為絳宮元陽府，肝為清冷宮蘭臺府，膽為紫微宮無極府，腎為幽昌宮太和府，脾為中黃宮太素府。』異於常六府也。」

⑭行自翱翔入天路：行將自由翱翔，飛昇進入天堂之路。

天路：天界之路。天路，《雲笈七籤》、《道藏》梁丘子注、劉長生注本作「天路」。《修真十書》、《道藏》白文本作「雲路」。

唐·梁丘子注：「謂昇仙羽化也。」

### 【翻譯】

常常存思三丹田之宮室，使精氣相互通達往來。能存思使三丹田通徹朗明，才能看見沒有內外之別，物我之分。存思並漱灌口中津液，服食五方精氣，可以使人不再飢渴。女神華麗，手執巾帕，乃是六丁女神來進見。應急忙固守儲存精氣之宮室，不可以妄加漏洩。閉守而珍寶精氣，可以令人活命長壽。精氣儲存，其源起自在身體的丹田宮室中，只一寸見方，並不寬闊。三丹田近在我們身中，容易用來矯正精氣之儲存。能虛靜無為，恬淡寂寞，則有如虛空中潔淨的縑素。假使我們的形體能做到像這樣的地步，便不會被俗事所染濁。腦中九宮方正而虛靜，神明便自來鎮守宮室。存思觀想，百次誦唸，都完全要依照儀節法度來進行。大腸、小腸、胃、膀胱、三焦、膽等六腑，要加以處理整治，不要讓它產生變故衰敗。行將自由翱翔，飛昇進入天堂之路。

## 治生章第二十三

治生之道了不煩①，但修洞玄與玉篇②。兼行形中八景神③，二十四真出自然④。高拱無為魂魄安⑤，清靜神見與我言⑥。安在紫房幃幙間⑦，立坐室外三五玄⑧。燒香接手玉華前⑨，共入太室璇璣門⑩。高研恬淡道之園⑪，內視密盼盡覩真⑫。真人在己莫問鄰⑬，何處遠索求因緣⑭？

### 【章旨】

此章以「治生」為名，治生就是善處吾生，也就是養生。強調《黃庭經》存思身神，向內觀照的重要性。自身先清靜恬淡，無為自然，以安魂魄，然後再存思內神，如此則仙真自現，修仙可成。

與此章內容相近者為：《太上黃庭外景玉經》上部經云：「物有自然事不煩，垂拱無為身體安。虛無之居在幃間，寂寞曠然口不言。修和獨立真人宮，恬淡無欲遊德園，清淨香潔玉女存，修德明達道之門。」

此章押真元寒刪先等韻，古韻通轉，見《詩韻集成》十一真下注語。韻字為：煩、篇、神、然、安、言、間、玄、前、門、園、真、鄰、緣。

### 【注釋】

①治生之道了不煩：養生的道理，清楚明白，不會繁瑣。

了：明白、完全。

唐·梁丘子注：「無為清簡，約以守志。」（案：「約以守志」，《修真十書》本作「約己守正」。）

②但修洞玄與玉篇：只要修煉玉晨大道君所說洞玄靈寶經和《黃庭內景玉經》即可。

洞玄：泛指玉晨大道君所說經。《道藏》分三洞四輔十二類，元始天尊所說經為洞真，玉晨大道君所說為洞玄，太上老君所說經為洞神。

玉篇：指《黃庭內景玉經》。

唐·梁丘子注：「洞玄，謂洞玄靈寶。玉篇，真文《黃庭》也。」

③兼行形中八景神：同時兼修，存思鎮守身中三部八景的神祇。

兼行：同時修行。

形中八景神：鎮守身中三部八景的神祇。

案：《正統道藏·正乙部·亦字號》所收的《洞玄靈寶二十四生圖經》一卷有符。此經依上中下三部八景來敘述，將人體神祇分為頭部、胸部及腹部以下三部。上部指頭部而言；中部以五臟（心、肝、脾、肺、腎）為主；下部以六腑（大腸、小腸、胃、膀胱、三焦）為主。每部各列八景神，如頭部一景腦神，二景髮神，三景皮膚神，四景目神，五景頂髓神，六景腎神，七景鼻神，八景舌神。頭部八景神稱上真，胸部八景神稱中真，腹部以下八景神稱下真，共二十四真。此經將人身中髮腦膚目鼻舌等二十四神和二十四氣相配，人體二十四神各有名諱字號。經中將二十四真氣（上、中、下三部各八真氣），說成是二十四神仙，再畫成二十四道符（八玉符、八真符、八靈符）。以為存思二十四神圖，服佩二十四符，可以飛昇成仙。《二十四生圖經》，見載於《抱朴子·遐覽篇》所載其師漢末鄭隱之藏書中，可見此經的撰作年代，至遲應在漢世至三國間。

唐·梁丘子注：「《玉緯經》云：『五藏有八卦大神宿衛。太一八使者主八節日。八卦合太一為九宮。八卦外有十二樓，樓為喉嚨也。臍中為太一君，主人之命也，一名太極，一名太淵，一名崑崙，一名持軀。主身中萬二千神也。』」

④二十四真出自然：身中二十四仙真，都是出自於自然道氣所形成的。

二十四真：人身中二十四部位的鎮守仙真，頭部上真八位，胸部中真八位，腹以下下真八位。據《洞玄靈寶二十四生圖經》所說，依次為：頭部上真八景神：一景腦神，二景髮神，三景皮膚神，四景目神，五景頂髓神，六景腎神，七景鼻神，八景舌神。胸部中真八景神：一景喉神、二景肺神、三景心神、四景肝神、五景膽神、六景左腎神、七景右腎神、八景脾神。腹部以下，下真八景神：一景胃神、二景窮腸神、三景大小腸神、四景胴中神、五景胸膈神、六景兩脅神、七景左陽神、八景右陰神。

唐·梁丘子注：「天有二十四真氣，人身亦有之。又三丹田之所，三八二十四真人，皆自然之道炁也。」

⑤高拱無為魂魄安：高坐拱手，不以私心刻意作為，魂魄自然安寧。

高拱：高坐拱手；所謂垂拱而治。

無為：不以私心刻意作為，即順萬物本然之理而為，亦即順自然而為。

唐·梁丘子注：「行忘、坐忘、離形、去智。」

⑥清靜神見與我言：清虛寂靜，自能感應神祇現身，與我言談。

見：通「現」。

唐·梁丘子注：「能清能靜，則心神自見。機覽無外，而與己言，即謂黃庭真人。」

⑦安在紫房幃幙間：神祇安坐在充滿紫氣宮室的帷幔中（或譯：玉帝君安坐在太極宮紫房帷幔間。或譯：太一五神混合成一神，坐在泥丸宮帷幔間）。

紫房：有多種解釋：(1) 充滿紫氣之宮室，泛指身神所在處。(2) 紫房亦可作為腦部九宮之上太極宮之專稱，是全身內神最尊高之玉帝君所在，見《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》。(3) 紫房指泥丸宮，太一五神混合變化成一神時，名為帝昌上皇君，鎮守紫房，宮在泥丸，見《上清太上帝君九真中經·卷上·太上帝君九真中經內訣》。

案：腦部九宮之上有太極宮，不在九宮之內，玉帝君主之。玉帝君名絳凌梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人。所治處在太極紫房。紫房又稱太極宮，或太極紫房。人身中之紫房，在腦部六合宮之上，六合宮在明堂和洞房宮間之上方。《洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經》說：「太極之中有九名，太清中有五帝六府九官名，其域同一也。一曰太清、二曰太極、三曰太微、四曰紫房、五曰玄臺、六曰帝堂、七曰天府、八曰黃宮、九曰玉京玄都。要而言之，從人項（頂）上直下一寸為太極宮，太極宮方一寸耳，太極宮在六合宮之上。六合宮，太一之神居焉。從兩眉間卻入一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉之間上一寸為六合宮，六合宮方一寸。」（《正統道藏·正乙部·廣字號》，新文豐刊本五十六冊三九二至三九三頁）據此說，在洞房宮和明六堂宮間之上方為六合宮，六合宮之上為太極宮。此二宮不在腦部九宮中。又，太極宮又名太清、太微、紫房、玄臺、玉京玄都，九者同指一處。以上以太極宮為紫房。

又，《上清太上帝君九真中經·卷上·太上帝君九真中經內訣》說：「第九真法，以十一月二十八日，及本命日、丙子日巳時，帝君太一五神，混合變化為一大神，在泥丸紫房之中，號曰帝昌上皇君，字先靈元泉。……兆每至其日時，當沐浴，燒香左右，入室平坐，接手於兩膝上，存帝昌上皇君在泥丸紫房之中，使口吐紫氣，繞頭九重。畢，又使口吐紫氣，繞兩目內外九重。……祝曰：帝昌祖君，帝皇元神，鎮守紫房，宮在泥丸，黃闕金室，混為九魂，魂生萬變，乃成帝君，五神奉侍，七氣上真，龍衣鳳帔，紫翠青緣，手把皇符，頭巾華冠，左佩玉瑛，右帶虎文，下坐日月，口吐紫煙，周氣齒舌，朝溉眼唇，出丹入虛，呼魄召魂，凝精固胎，六合長歡，上登太微，列補仙官。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐刊本五十七冊一〇五頁）以上是以泥丸宮為紫房。

幃幙：帷幔、帳幕。幙：同「幕」。幙，劉長生注本作「幕」；《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、《修真十書》、《道藏》白文本均作「幙」。

唐·梁丘子注：「紫房幃幕，一名絳宮。謂赤城中童子所安之處。存思心神其狀如此。」

⑧立坐室外三五玄：諸神置立坐席在玄妙的三丹田及五臟的宮室外。

三五：有數說，(1)梁丘子注所說的三丹田及五臟。(2)指三素元君及太一五神，見《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經·大洞雌一帝君變化雌雄之道》所說的三五七九。(3)指心、腎及脾臟三處，《周易參同契·上篇·二土全功章第十一》云：「子午數合三，戊己號稱五，三五既和諧，八石正綱紀。」五行生剋中，子為水為北，其數為一；午為火為南，其數為二；戊己為土，其數為五。坎水（腎）、離火（心）之數相合為三，戊己為意土（脾），為調和水火之媒介。三五指心、腎及脾。

唐·梁丘子注：「謂八景及二十四真神營護人身，則三田五藏真氣調柔，無災病也。」

⑨燒香接手玉華前：雙手相接拿起香，在眉間前禮拜。

玉華：華蓋，指兩眉間。又，《黃庭外景經》上部經作：「清淨香潔玉女存」，意謂：能修行自身，使清淨香潔，玉女自然現前護衛修行人。文意和此句有些差別。

唐·梁丘子注：「玉華即華蓋之前，謂眉間天庭也。百神之宗元，真

人之窟宅，當仰面而存之也。」

⑩共入太室璇璣門：共同進入紫房等玉帝君宮室，進入司掌世人生死的北斗之門。

太室：太廟中央之室，也用來指稱太廟；此指紫房等玉帝君宮室。《尚書·洛誥》：「王入太室裸。」孔傳：「太室，清廟。」孔穎達疏：「太室，室之大者，故為清廟。廟有五室，中央曰太室。」

案：太字，劉長生注本作「大」。梁丘子注、《雲笈七籤》、《修真十書》、白文本作「太」。

璇璣門：司掌世人生死的北斗之門。璇璣：指北斗，北斗主司生死。見本書〈若得章第十九〉注。再略述於下：北斗七星之名為天樞、天璇、天璣、天權、玉衡、開陽、搖光等；所以有時也直接以「璇璣玉衡」四字來代表北斗七星。《史記·天官書》說：「斗為帝車，運於中央，臨制四鄉，分陰陽，建四時，均五行，移節度，定諸紀，皆繫於斗。」北斗主司星辰運轉，生化萬物，也主司人命壽夭、國命短長。《春秋佐助期》說：「七星之名，並是人年命之所屬，恆思誦之，以求福也。」道經中以北斗主司人命，並說南斗主生，北斗主死。有關北斗信仰，請參見筆者《太歲元辰與南北斗星神信仰》（香港，齋色園出版，2011年8月）。

唐·梁丘子注：「《洞房經》云：『天有太室、玉房、雲庭。（雲庭，）中央黃老君之所居也。玉房一名紫房，一名絳宮，通名明堂。上有華蓋，東西宮洞通左右黃庭之內，人身具有之。』如上文說，璇璣，中樞名。」（括弧內字，據《修真十書》補。）

⑪高研恬淡道之園：深入研究淡泊清靜，這是大道的所在。

高研：精研，深入研究。

恬淡：淡泊清心。

唐·梁丘子注：「研精恬恢，真氣來遊。」

⑫內視密盼盡覩真：向身內觀照，密切盼望，可以看到身內所有的仙真。

盼：盼望，《道藏》梁丘子注作「眄」，《修真十書》、《道藏》白文本、《雲笈七籤》本作「盼」。



覩：看。覩字，《修真十書》、《道藏》白文本作「見」；梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本作「覩」。

唐·梁丘子注：「入靜思存，百神森森。」

⑬真人在己莫問鄰：仙真都在自己身內，不必向旁人來詢問。

唐·梁丘子注：「《玉曆經》云：『老子者，天地之魂，自然之君，常侍道君左右，人身備有之。』」

⑭何處遠索求因緣：何必到遠處求索，尋找相見的因緣呢？

索：尋求，求取。因緣：事情產生的主要原因和次要原因；主因為因，次因為緣。

唐·梁丘子注：「《老子》曰：『大道汎兮，其可左右。』言不遠也。」

### 【翻譯】

養生的道理，清楚明白，不會繁瑣。只要修煉玉晨大道君所說洞玄靈寶經和《黃庭內景玉經》即可。同時兼修，存思鎮守身中三部八景的神祇。身中二十四仙真，都是出自於自然道氣所形成的。高坐拱手，不以私心刻意作為，魂魄自然安寧。清虛寂靜，自能感應神祇現身，與我言談。神祇安坐在充滿紫氣宮室的帷幔中。（或譯：玉帝君安坐在太極宮紫房帷幔間。或譯：太一五神混合成一神，坐在泥丸宮帷幔間）諸神置立坐席在玄妙的三丹田及五臟的宮室外。雙手相接拿起香，在眉間前禮拜。共同進入紫房等玉帝君宮室，進入司掌世人生死的北斗之門。深入研究淡泊清靜，這是大道的所在。向身內觀照，密切盼望，可以看到身內所有的仙真。仙真都在自己身內，不必向旁人來詢問。何必到遠處求索，尋找相見的因緣呢？

## 隱影章第二十四

隱景藏形與世殊<sup>①</sup>，含氣養精口如朱<sup>②</sup>。帶執性命守虛無<sup>③</sup>，名入上清死錄除<sup>④</sup>。三神之樂由隱居<sup>⑤</sup>，倏歛遊遨無遺憂<sup>⑥</sup>。羽服一整八風驅<sup>⑦</sup>，控駕三素乘晨霞<sup>⑧</sup>。金輦正立從玉輿<sup>⑨</sup>，何不登山誦我書<sup>⑩</sup>？鬱鬱窈窈真人墟<sup>⑪</sup>，入山何難故躊躇<sup>⑫</sup>？人間紛紛臭如帑<sup>⑬</sup>。

### 【章旨】

此章敘述修煉之法，首要韜光養晦，不逐名爭利，然後含氣養精，執守清靜虛無，並入山誦唸《黃庭內景玉經》，可以名登仙界，刊除死籍。

與此章內容相近，可以相參閱者為：《太上黃庭外景玉經》中部經第二：「作道優遊深獨居，扶養性命守虛無。恬淡無為何思慮，羽翼已成正扶疎，長生久視乃飛去。」

此章押虞魚韻，段玉裁古音五部。韻字為：殊、朱、無、除、居、驅、輿、書、墟、躊、帑。

### 【注釋】

①隱景藏形與世殊：隱藏自己的形影，不逐名爭利，和世人的行為相異。

隱景藏形：隱藏自己的形影，喻處身恬淡，不慕榮利。

景：同「影」，古影字。《雲笈七籤》作「影」，《道藏》梁丘子注、劉長生注、《修真十書》、《道藏》白文本均作「景」。

案：《太上黃庭外景玉經》中部經第二：「作道優遊深獨居。」意謂：修道須悠閒自得，獨居深山。和此句文意相近。

唐·梁丘子注：「學仙之士，含光藏輝，滅跡匿端。」

②含氣養精口如朱：涵攝元氣，培養元精，可以令人口唇像朱砂般紅潤。

朱：朱砂。

唐·梁丘子注：「肌膚若冰雪，綽約若處子。」

明·冷謙注：「乃其頤養之體，含氣養精，神炁既合，顏色悅好，口必如朱，可驗。」

③帶執性命守虛無：稟持上天所賦予的本性，堅守虛靜無為。

帶執：執持，執守。帶：佩持。

性命：上天所賦之本性本能。《禮記·中庸》：「天命之謂性。」鄭玄注：「天命，謂天所命生人者也，是謂性命。……《孝經說》曰：『性者，生之質；命，人所稟受度也。』」性、命二字同義，以天賦予而言，謂之命；以人稟受而言，則為性。

唐·梁丘子注：「虛靜恬恢，寂寞無為。」

明·冷謙注：「性為真一之精，命為真一之炁，原自虛無中來。帶之執之，守虛無而性命雙修，全真證道。」

④名入上清死錄除：名字登入上清仙籍，地獄刊除死籍。

案：修仙，須先奏呈天界，名書天界，天界有名，方能登升。不死，須先奏請地獄宮府，地獄刊除死籍，方能不死。

唐·梁丘子注：「得補真人，列象玄名。」

⑤三神之樂由隱居：鎮守三丹田之神祇悅樂，乃是由於人能隱居不追逐名利。

唐·梁丘子注：「理身無為則神樂，理國無事則人安。三神，三丹田之神也。」

⑥倏欻遊遨無遺憂：迅疾遨遊天界，心中沒有任何憂愁。

倏欻：疾速貌。遊遨：遨遊、悠遊。

不遺憂：沒留下憂愁；謂歡樂無憂，沒任何憂愁。

唐·梁丘子注：「倏欻，疾發也。下文云：『駕欻接生宴東蒙』。或云：倏欻，龍名也。無遺憂，謂懸解。」

⑦羽服一整八風驅：整理仙衣，驅役八方之風來掃塵。

羽服：仙人衣服。

八風：八方之風。《呂氏春秋·有始覽》：「何謂八風？東北曰炎風，東方曰滔風，東南曰熏風，南方曰巨風，西南曰淒風，西方曰飈風，西北曰厲風，北方曰寒風。」

唐·梁丘子注：「八風，八方之風。先驅，掃路也。羽服，仙服也。按《上清寶文》：『仙人有五色羽衣。』又《飛行羽經》云：『太一真人衣九色飛雲羽章。』皆神仙之服也。」

⑧控駕三素乘晨霞：駕御三種不同顏色的祥雲，乘坐早晨煙霞之氣。

三素：由純一精氣所成三種不同顏色的祥雲。素：純一不雜。案：據《上清太上帝君九真中經·中央黃老君八道祕言章》所言「三素飛雲」，係依不同神仙及季節，所乘坐的雲色各不同，有紫、綠、白三色，有玄、青、黃三色，有紫、青、黃三色等。請見本書〈上有章第二〉「紫煙上下三素雲」注。

唐·梁丘子注：「外指事也。三雲九霞，神仙之所御也。」

⑨金輦正立從玉輿：金輦立於正中之位，玉輿在後跟隨。

金輦：黃金做成的輦車。輦：古代帝王所乘坐，用人力拉著走的車子。

正立：立於正中之位。立字：梁丘子注本、《雲笈七籤》本、劉長生注本作「立」。《修真十書》、白文本作「位」。

玉輿：美玉做成的車子。

唐·梁丘子注：「《元錄經》云：『上清九天玄神八聖，驂駕九鳳龍車。』玉輿、金輦，皆仙人之服器。」

⑩何不登山誦我書：為何不登山誦唸我的書（《黃庭內景玉經》）呢？

唐·梁丘子注：「書即是《黃庭經》也。」

⑪鬱鬱窈窈真人墟：山林中茂盛幽深，那是仙真之所居。

鬱鬱：茂盛的樣子。窈窈：幽深的樣子。

墟：地方，所居處。

唐·梁丘子注：「山中幽邃。」

⑫入山何難故躊躇：入山有何困難，為何要猶豫不決？

躊躇：猶豫不決。

唐·梁丘子注：「情志不決。」

⑬人間紛紛臭如帑：人世間繁雜紛擾，宛如銅錢般的臭味。

帑：金帛錢財，或指古代貯藏錢帛之所。

如帑：《雲笈七籤》作「帑如」，它本皆作「如帑」。

唐·梁丘子注：「疾人間世，不可居。帑，弊惡之帛也。」

### 【翻譯】

隱藏自己的形影，不逐名爭利，和世人的行為相異。涵攝元氣，培養元精，可以令人口唇像朱砂般紅潤。稟持上天所賦予的本性，堅守虛靜無為。名字登入上清仙籍，地獄刊除死籍。鎮守三丹田之神祇悅樂，乃是由於人能隱居不追逐名利。迅疾遨遊天界，心中沒有任何憂愁。整理仙衣，驅役八方之風來掃塵。駕御三種不同顏色的祥雲，乘坐早晨煙霞之氣。金輦立於正中之位，玉輿在後跟隨。為何不登山誦唸我的書（《黃庭內景玉經》）呢？山林中茂盛幽深，那是仙真之所居。入山有何困難，為何要猶豫不決？人世間繁雜紛擾，宛如銅錢般的臭味。

## 五行章第二十五

五行相推反歸一<sup>①</sup>，三五合氣九九節<sup>②</sup>。可用隱地迴八術<sup>③</sup>，伏牛幽闕羅品列<sup>④</sup>。三明出華生死際<sup>⑤</sup>，洞房靈象斗日月<sup>⑥</sup>。父曰泥丸母雌一<sup>⑦</sup>，三光煥照入子室<sup>⑧</sup>。能存玄真萬事畢<sup>⑨</sup>，一身精神不可失<sup>⑩</sup>。

### 【章旨】

此章由五行生剋入手，談論腎之坎水和心之離火相互結合，須以意念為媒介來進行。並外修藏身隱形迴轉形貌的八術之法。再觀想腎臟身神，現出日月星之光芒，光芒上照腦部洞房宮，使腦部九宮雄性及雌性神祇，充滿光明煥照。能如此存思，即能使全身之精氣神不流失。

與此章內容相近者，為《太上黃庭外景經》中部經：「五行參差同根節，三五合氣其本一。誰與共之斗日月，抱玉懷珠和子室。子能守一萬事畢，子自有之持勿失。即得不死入金室。」

此章押入聲質屑月韻，《詩韻集成》入聲，說月古通屑，質略通月屑。段玉裁為古音十五部。韻字有：一、節、術、列、際、月、一、室、畢、失。

### 【注釋】

①五行相推反歸一：五行相生相剋，相互推移，最後返回匯歸於大道。

五行相推：五行相生相剋，相互推移。五行：金、木、水、火、土五者。

反歸一：返歸於大道。反：同「返」字。《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本作「反」；《修真十書》、《道藏》白文本作「返」。

案：此句，《太上黃庭外景經》中部經作：「五行參差同根節。」意謂：五行各有屬性，參差不齊，但它們的根源卻是相同。

唐·梁丘子注：「五行謂水、火、金、木、土。相推者，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，水又生木，周而復始。又相剋法：水剋火，火剋金，金剋木，木剋土，土剋水，水又剋火，周而復始。相推之道也。反歸一者，水數也，五行之首，萬物之宗。《老子》云：『道生一，一生二，

二生三，三生萬物。』又《易》有太極，是生兩儀。太極者，一也。兩儀，天地。天地生萬物，又終而歸一。一者無之稱。萬物之所成終，故云歸一。」

②三五合氣九九節：腎水精（一）、心火氣（二），戊己意念（五）為媒介，使精（腎）氣（心）相結合，經過九九八十一個階段變化。

三五：腎水坎（一）、心火離（二）相結合，戊己意念（五）為媒介。三五有二說，見本書〈治生章第二十三〉「立坐室外三五玄」注。此處之三應指水（腎坎）一、火（心離）二，相合為三。五指戊己土。《周易參同契·上篇·二土全功章第十一》云：「子午數合三，戊己號稱五，三五既和諧，八石正綱紀。」五行生剋中，子為水、為腎、為北，其數為一；午為火、為心、為南，其數為二；戊己為土，其數為五。坎水（腎）一、離火（心）二，二者之數相合為三；戊己為意土（脾）為五，為調和水、火之媒介。

合氣：腎水、離火二氣相合。合氣，《道藏》梁丘子注本、劉長生注作「氣合」；《雲笈七籤》、《修真十書》、《道藏》白文本作「合氣」，今據改。

九九節：經過九九八十一次的變化；形容丹藥經過極為多次的交互變化。節：節次、段落。九為陽數，亦有終究之意，《列子·天瑞篇》：「易无形埒，易變而為一，一變而為七，七變而為九。九變者，究也。乃復變而為一。一者，形變之始也。」案：道教外丹修煉有九轉還丹之說。《初刻拍案驚奇》卷十八：「在下此丹名為九轉還丹，每九日火候一還，到九九八十一日開爐，丹物已成。」

又案：此句，《太上黃庭外景經》中部經作：「三五合氣其本一」，意謂：腎水（一）、離火（二）精氣相結合，戊己意念（五）為媒介，它們的根本同是一個大道。

唐·梁丘子注：「《妙真經》云：『三者，在天為日、月、星，名曰三光。在地為珠、玉、金，名曰三寶。在人為耳、鼻、口，名曰三生。天、地、人凡三而各懷五行，故曰三五，其常精也。合三三者為九宮。夫三五所懷，順眾類也。調和萬物，理化陰陽，覆載天地，光明四海。風雨雷電，春秋冬夏，寒暑溫涼，清濁之氣，諸生之物，不得三五不立也。故曰天道不遠，三五復返。三五者，天地之樞帶，六合之要會也。九宮之氣節，



九九八十一為一章云云。』」

明・冷謙注：「五行肇於天一之水，循環有序，司令各殊。金水有戊土，木火有己土，相推而化生焉。返本還元，則歸刀圭之一。歸於一。火土五，水土五，二五合一，而三五合為一炁也。三五合一，自然炁足純陽，而合乎九九之節。」

③可用隱地迴八術：可以運用隱身逃形，迴轉形貌的八種術法，來幫助自己修行。

隱地：隱藏於地上，藏身逃形。迴：轉變，迴轉形貌。八術：八種方法。

案：道經有隱地迴八術之法。今道藏本《上清丹景道精隱地八術經》所說的「隱地八術」是「變化八方上妙之法，藏形隱影之事」（見該經卷下，《中華道藏》第一冊三六四頁上）。經中敘述八種隱遁飛昇之術及藏形隱影遁逃災難之法。此經二卷所述藏影匿形、乘虛入空等法，皆須佩符、存思、誦呪。經書的來源是由玉晨大道君所傳予太極真人、方諸青童、暘谷神王等人，青童君是此經重要傳經人之一。其撰作年代，以經為魏華存所傳看來，書在魏氏前已存在，當撰成於漢末至魏晉間。詳見筆者《正統道藏總目提要》第1347條《上清丹景道精隱地八術經》提要（台北，文津出版社，2011年11月）。

唐・梁丘子注：「九宮中有隱遁變化之法，《太上八素奔晨隱書》是曰八術。又《太微八錄術》云：『太微中有三君：一曰太皇君，二曰天皇君，三曰黃老君。三元之氣混成之精，出入上清太素之宮。能存思之，必得長生。』」

④伏牛幽闕羅品列：在兩腎間前（黃庭），依品位羅列腎宮內神，以便存思。

伏牛幽闕：指腎臟。腎的形狀像伏牛。幽闕，腎之異稱。

羅品列：依神祇品位之尊卑羅列，以供存思之用。

案：此處雖以腎為名，其實暗含臍後腎前的黃庭。又，腎宮相關之神有：腎神，名玄冥，字育嬰。左腎神，名春元真，字道卿。左腎七真，名玄陽君，字冥光生。右腎神，名象他无，字道王。右腎七真，名玄陰君，字太真。詳見筆者《六朝道教上清派研究》第五章（台北，文津出版社）。

唐・梁丘子注：「伏牛，腎之象。腎為幽闕。《中黃經》云：『左腎

為玄妙君，右腎為玄元君。』羅列品位，存思則見也。」（案：原作「羅品位」，據《修真十書》校改。）

⑤三明出華生死際：（存思腎宮黃庭）日月星三者放出光芒，是出死入生的重要修行時刻。

三明：日、月、星三種能施放光明者。

出華：放出光芒。出華字，《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注作「出華」；《修真十書》、《道藏》白文本作「出於」。

生死際：生與死的關鍵時刻。

唐·梁丘子注：「天三明，日、月、星；人三明，耳、目、口；地三明，文、章、華，是生死之際。際，音節也。」

⑥洞房靈象斗日月：存思北斗、日、月三種靈妙天象，光芒上升，匯聚在腦部洞房宮中。

洞房：洞房宮（兩眉間卻入二寸），在明堂宮之後，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神。

靈象：靈妙的天象。

斗日月：北斗及日月。

案：此句，《太上黃庭外景經》中部經作：「誰與共之斗日月」，意謂：和誰共同來存思北斗及日、月三者。

唐·梁丘子注：「存三光於洞房。洞房、明堂已釋於上者也。」

⑦父曰泥丸母雌一：修煉時，腦部九宮雄性神以泥丸雄一（上丹田）為主，女性神以四宮之雌一神為主。

泥丸：泥丸宮又稱上丹田，在兩眉間卻入三寸處，由泥丸天帝上一赤子、天帝卿所治。以上一赤子為主神，天帝卿為輔神。

雌一：女性身神。腦部九宮，守宮之神皆稱為「一」，其中五宮之主神為男性，稱「雄一」，四宮之神為女性，稱「雌一」，雌一的地位高於雄一。腦部九宮之五雄一為：明堂、洞房、上丹田、流珠、玄丹，五宮之神為男性，稱為「雄真一」或「雄一」。腦部之天庭、極真、太皇、玉帝，四宮司掌之神為女性，稱為「雌真一」或「雌一」。雄一以「玄丹宮」為最尊；雌一以「玉帝宮」為最尊。陶弘景《登真隱訣·卷上·九宮》「凡

一頭中九宮也」下注云：「此九宮雖俱處一頭，而高下殊品。按第一為玉帝宮，次太皇宮，次天庭宮，次極真宮，次玄丹宮，次洞房宮，次流珠宮，次丹田宮，次明堂宮；此其優劣之差也。」

案：上清派有修煉守雄一及守雌一之法門，此類道經有：《洞真高上玉帝大洞雌一玉檢五老寶經》、《洞真太上素靈洞玄大有妙經·太上道君守元丹上經·四宮雌真一內神寶名玉訣》、《上清素靈上篇》（《正統道藏·正乙部·明字號》）、《洞真太上道君元丹上經》（《正統道藏·正乙部·內字號》）、《上清明堂玄丹真經》（《正統道藏·正乙部·既字號》）、《登真隱訣·卷上》、《雲笈七籤·卷五十》等。詳細論述，請見筆者《六朝道教上清派研究》第六章〈道教及上清派「守一」修持法門之源起及其演變〉（台北，文津出版社）。

唐·梁丘子注：「明堂中有君臣，洞房中有夫婦，丹田中有父母。泥丸，腦神名。《老子》云：『知其雄，守其雌。』雌、無為，一也。」

⑧三光煥照入子室：觀想日、月、北斗三種光芒晃耀遍照，進入我們修行的房室中（或譯：進入我們身體中九宮、三丹田等各宮室）。

子室：你的房中。此室，可以泛指修行者所在屋室，也可以說成體內腦部九宮及上中下三丹田之宮室。

案：此句，《太上黃庭外景經》中部經作：「抱玉懷珠和子室」，意謂：觀想懷抱如玉似珠的日月星三光，進入身中，和煦了丹田宮室。

唐·梁丘子注：「明白四達。」

⑨能存玄真萬事畢：能存思身中玄妙真一（身中諸身神），萬事就完備了。

玄真：玄妙真一，即身中腦部九宮及三丹田等守宮之神祇。

案：此句，《太上黃庭外景經》中部經作：「子能守一萬事畢。」意謂：如果你能存思固守身中三丹田真一之法門，萬事就完備了。

唐·梁丘子注：「《莊子》曰：『通於一，萬事畢也。』」

⑩一身精神不可失：充滿全身的精氣神，不可讓它流失。

案：此句，《太上黃庭外景經》中部經作：「子自有之持勿失。」意謂：你自身所有的（真一身神），要牢牢持守，不要喪失。

唐・梁丘子注：「常存念之，不舍須臾。」

### 【翻譯】

五行相生相剋，相互推移，最後返回匯歸於大道。腎水精（一）、心火氣（二），戊己意念（五）為媒介，使精（腎）氣（心）相結合，經過九九八十一個階段變化。可以運用隱身逃形，迴轉形貌的八種術法，來幫助自己修行。在兩腎間（黃庭），依品位羅列腎宮內神，以便存思。（存思腎宮黃庭）日月星三者放出光芒，是出死入生的重要修行時刻。存思北斗、日、月三種靈妙天象，光芒上升，匯聚在腦部洞房宮中。修煉時，腦部九宮雄性神以泥丸雄一（上丹田）為主，女性神以四宮之雌一神為主。觀想日、月、北斗三種光芒晃耀遍照，進入我們修行的房室中（或譯：進入我們身體中腦部九宮及三丹田等各宮室）。能存思身中玄妙真一（身中諸身神），萬事就完備了。充滿全身的精氣神，不可讓它流失。

## 高奔章第二十六

高奔日月吾上道①，鬱儀結璘善相保②。乃見玉清虛無老③，  
可以迴顏填血腦④。口銜靈芒攜五皇⑤，腰帶虎籙佩金璫⑥。駕歛  
接生宴東蒙⑦。

## 【章旨】

此章旨在論述服食日月精氣，存思奔登日月，與日中五帝、月中五夫人同遊之法門，可以還補自身之血腦精氣，迴轉衰顏，與日神同宴東蒙仙山。其法，即六朝道經中所見的鬱儀結璘法。

與此章內容相近者為：《太上黃庭外景經》中部經：「出日入月是吾道，天七地三迴相守。昇降進退合乃久，玉石珞珞是吾寶。子自知之何不守？」

此章押皓韻轉陽韻。皓韻字有：道、保、老、腦。陽韻字：皇、璫。

## 【注釋】

①高奔日月吾上道：高入天界，飛奔日月，是我修行中的上法。

上道：上等修行法。

案：《太上黃庭外景經》中部經：「出日入月是吾道」，意謂：以呼吸之出入配合存思服食日月精氣，是我的修行法門。周秦時盛行吸食天地日月等六氣（朝霞、沆瀣、淪陰、正陽、天玄之氣、地黃之氣），至漢末六朝，雖承襲先秦之說，但服食地黃之氣已不受重視，在服食日、月精氣外，並加入服食星辰之氣；而在服天氣上，則推演成服食五方天氣的五牙法。六朝道經中論述服食日、月、星、五牙精氣的著作甚多，並由服食日月精華，甚而演變成奔登日、月、星之法，與其神共遊。在服食日月精氣上，靈寶派服食日月精氣的道典甚少，較著者為《太上靈寶五符序·卷上·食日月精之道》。而六朝上清經派吞服日月精氣法的相關道典則有：《上清八素真經服日月皇華》、《上清太上帝君九真中經》卷下、《上清太上九真中經絳生神丹訣》、《太上玉晨鬱儀結璘奔日月圖》、《上清黃氣陽精三道順行經》、《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》、《洞真上清青要

紫書金根眾經》等等。其中《上清太上九真中經絳生神丹訣》文字與《上清太上帝君九真中經》卷下同，應是取自該書；而《太上玉晨鬱儀結璘奔日月圖》則是據《上清太上帝君九真中經》卷下所言奔日月法門加入圖像、闡述而成。又，《洞真上清青要紫書金根眾經》的服食日月精氣法，則和《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》相同，但較詳盡，其儀法是糅和《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》、《上清黃氣陽精三道順行經》、《洞真太上八素真經服食日月皇華訣》等經之法門而成。

唐·梁丘子注：「吾，道君也。《上清紫文吞日氣法》，一名《赤丹金精石景水母玉胞經》。其法常以日初出時，東向叩齒九通畢，微咒日魂名、日中五帝字曰：『日魂珠景，照韜綠映，迴霞赤童，玄炎颺象。』呼此十六字畢，瞑目握固，存日中五色流霞來接一身，於是日光流霞俱入口中。又《上清紫書》有吞月精之法：月初出時，西向叩齒十通，微咒月魂名、月中五夫人字曰：『月魂曖蕭，芳豔翳寥，婉虛靈蘭，鬱華結翹，淳金清瑩，炁容臺標。』咒呼此二十四字畢，瞑目握固，存月中五色精光俱入口中；又月光中有黃氣，大如目童，名曰飛黃，月華玉胞之精也。能修此道，則奔日月而神仙矣。」（案：上引為《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》之〈上清金闕靈書紫文〉，收錄於《正統道藏·洞神部·本文類·傷字號》）

②鬱儀結璘善相保：用奔日的鬱儀法及結璘的奔月之法，吸食日月精氣，善加保衛自己。

鬱儀結璘：服食日精及奔登於日，和日神同遊，此法稱為「鬱儀」；服食月精奔登於月，與月神同遊，稱為「結璘」。《太上玉晨鬱儀結璘奔日月圖》說：「鬱儀引日精，結璘致月神。」（《正統道藏·洞玄部·靈圖類·國字號》，新文豐第十一冊）。宋·李思聰《洞淵集》說：「日魂吐九芒之炁，光瑩萬國，日名鬱儀。……月魄常泛十華之彩，光瑩萬國，月名結璘。」（《正統道藏·太玄部·和字號》，新文豐刊本第四十冊二三三頁）鬱儀為日名，結璘為月名，因此有關日月修煉法門，常以鬱儀、結璘為稱。

唐·梁丘子注：「鬱儀，奔日之仙。結璘，奔月之仙。同聲相應，同氣相求，故二仙來相保持也。」

③乃見玉清虛無老：於是可以昇天晉見玉清境中的仙聖。

玉清：三清境之一，元始天尊所治，為道教最高天界。

虛無老：泛指天界位階極高之仙聖。虛皇及老、丈人等，皆是高聖之稱。如陶弘景《洞玄靈寶真靈位業圖》第一階中位左位有四位虛皇道君。

《上清大洞真經》所說的三十九帝有：高上虛皇君、上皇玉虛君、真陽元老玄一君、皇上四老道中君、無英中真上老君、中央黃老君、太玄都九炁丈人主仙君、洞清八景九玄老君、扶桑大帝九老仙皇君等等。

唐·梁丘子注：「昇三清之上，與道合同也。」

④可以迴顏填血腦：可以轉變衰老容顏，可以填補血液及腦中精氣。

唐·梁丘子注：「魂魄反嬰，得成真人。」

⑤口銜靈芒攜五皇：口中含著日月光芒，攜手日中五帝共同遨遊。

靈芒：此指日神月神所散發之光氣，即俗稱的日月精華。芒字，《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本作「芒」。《修真十書》、《道藏》白文本作「芝」。

五皇：指日中五帝（日中青帝、赤帝、白帝、黃帝、黑帝）名字詳下，原應作五帝，因叶韻而作五皇。又，「五皇」二字，《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本作「五皇」；《修真十書》、《道藏》白文本作「五星」，星字不能叶韻。

案：服食日月之法有多種，但大抵來說以觀想日中五帝、月中五帝夫人為主。另外，有的道典如《上清洞真天寶大洞三景寶籙》，在五帝、五帝夫人外，又加入了其它神祇。如在日中五帝上，更置日中赤氣上皇高真道君，以統轄五帝。在月中五夫人之上，又加入月中黃炁上皇神母，以統轄月中五帝夫人。《上清眾經諸真聖祕》曾將上清諸經中的觀想神祇，加以綜匯整理。《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔日法〉云：

「日中赤炁上皇真君，諱將軍梁，字高騫爽。日中青帝，圓常無，字照龍韜。赤帝，丹靈峙，字綠虹映。白帝，皓鬱將，字迴金霞。黑帝，澄潛淳，字玄綠炎。黃帝，壽逸阜，字颯暉像。月魂精神，暖蕭臺標。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六一三頁下）

《上清眾經諸真聖祕》卷五〈修真祕旨·奔月法〉云：

「月中黃炁上皇神母，諱曜道支，字正薈條。月中青帝夫人，娥隱珠，字芬豔嬰。赤帝夫人，翳逸寥，字婉延虛。白帝夫人，靈素蘭，字鬱蓮華。



黑帝夫人，結連翹，字淳屬金。黃帝夫人，清營襟，字炁定容。日魂精神，珠景赤童。」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六一四頁上）

以上是奔日奔月，鬱儀結璘法門中的存思日中五帝及月中五帝夫人之法。

唐·梁丘子注：「口吐五色雲氣，光芒四照，與五皇老君同遊六合也。」

⑥腰帶虎籙佩金璫：日月諸神，腰間佩帶神虎符籙及流金火鈴。

金璫：此指流金火鈴。《康熙字典·午集上·玉部》：「璫：金琅璫，鈴鐸也。」

案：《上清太上帝君九真中經·卷下·太上玉晨鬱儀奔日赤景玉文·太上玉晨結璘奔月黃景玉章》談到觀想日月神祇的服色云：「太上鬱儀日中五帝諱字服色：日中有青帝，諱圓常无，字照龍輶。衣青玉錦帔，蒼華飛羽裙，首建翠蓉扶晨冠。日中赤帝，諱丹靈峙，字綠虹映。衣絳玉錦帔，丹華飛羽裙，建丹扶靈明冠。日中白帝，諱皓鬱將，字迴金霞。衣素玉錦帔，白羽飛華裙，建皓靈扶蓋冠。日中黑帝，諱澄增停，字玄錄炎。衣玄玉錦帔，黑羽飛華裙，建玄山芙蓉冠。日中黃帝，諱壽逸阜，字颺暉像。衣黃玉錦帔，黃羽飛華裙，建扶靈紫蓉冠。右日中五帝君諱字服色。欲行奔日道，當祝識名字，存帝服色在我之左右前後。月中夫人之魂精內神，名曖蕭臺標。右月中魂配五帝。次之又祝之：能知月魂名，終身无灾，萬害不傷。太上藏日月帝君夫人諱字於太素宮，有知之者神仙。太上結璘月中五帝夫人諱字服色：月中青帝夫人，諱娥隱珠，字芬豔嬰，衣青瓊錦帔，翠龍鳳文飛羽裙。月中赤帝夫人，諱翳逸寥，字宛延虛。衣丹藥玉錦帔，朱華鳳絡飛羽裙。月中白帝夫人，諱靈素蘭，字鬱連華。衣白琳四出龍錦帔，素羽鸞章飛華裙。月中黑帝夫人，諱結連翹，字淳屬金。衣玄琅九道雲錦帔，黑羽龍文飛華裙。月中黃帝夫人，諱清榮襟，字炁定容。衣黃雲山文錦帔，黃羽龍文飛華裙。右五夫人頭並頽雲，三角髻，餘髮垂之至腰。右月中五帝夫人諱字服色。欲行奔月之道，當祝識名字，存夫人服色在己之左右前後。日中五帝魂內神，名珠景赤童。右日魂配月五夫人。次又存祝之：能知日魂名，終身无疾，萬禍不犯。太上藏日月魂名於紫虛玉宮。有知之

者，通神使靈。」（《正統道藏·正乙部·既字號》，新文豐縮印本第五十七冊一一一頁上至一一二頁）

唐·梁丘子注：「仙人之服也。《九真經》云：『中央黃老君腰佩玄龍神虎符，帶流金之鈴，執紫毛之節。』籙，符籙也。」

⑦駕欬接生宴東蒙：隨著日神接生駕御疾風，到東蒙仙山去赴宴。

欬：疾風。案：道經中風名欬生。《大洞玉經》卷上〈上皇玉虛君道經第二〉注：「欬生者，風之名。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊六頁上）

接生：日神之一，日中司命君名接生，字通靈，一名上景，一名圓光，一名眇景，一名九曜，一名微玄，一名曜羅。見《大洞玉經》第二十五章，《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》二冊一九頁。

東蒙：東海仙境山名。

唐·梁丘子注：「欬，倏欬。言乘風氣忽發而往。或云：欬倏，龍名也。東蒙，東海仙境之山也。接生，長生也。與生氣相接連，欬然而遊其處。」（據《雲笈七籤》校訂）

### 【翻譯】

高入天界，飛奔日月，是我修行中的上法。用奔日的鬱儀法及結璘的奔月之法，吸食日月精氣，善加保衛自己。於是可以昇天晉見玉清境中的仙聖。可以轉變衰老容顏，可以填補血液及腦中精氣。口中含著日月光芒，攜手日中五帝共同遨遊。日月諸神，腰間佩帶神虎符籙及流金火鈴。隨著日神接生駕御疾風，到東蒙仙山去赴宴。

## 玄元章第二十七

玄元上一魂魄鍊①，一之為物叵卒見②。須得至真始顧眄③，至忌死氣諸穢賤④。六神合集虛中宴⑤，結珠固精養神根⑥。玉笈金籥常完堅⑦，閉口屈舌食胎津⑧。使我遂鍊獲飛仙⑨。

### 【章旨】

此章首述以玄妙祖氣修鍊魂魄之法，除服食先天祖氣外，大道清靜，須忌諸穢穢，存思諸神集中在黃庭中虛處，固精養神而得玄珠，也須慎用房中及胎息咽津諸法，如此才能因修鍊而得飛仙。

與此章內容相近者為：《黃庭外景經》下部經：「璇璣懸珠環無端，玉戶金籥身完堅。載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹。前仰後卑各異門，送以還丹與玄泉。象龜引氣至靈根。」

此章押霰韻轉真韻。霰韻字為：鍊、見、眄、賤、宴。真元先韻字：根、堅、津、仙。

### 【注釋】

①玄元上一魂魄鍊：運用玄妙元始，萬物始源最高上的祖氣（元始祖氣、先天元氣），來修鍊我們的魂魄。

玄元：玄妙元始。

上一：萬物始源最高上的祖氣（元始祖氣、先天元氣）。一，指萬物生於一的祖氣。

魂魄：主宰人身中思惟計度之精神力為魂，主宰人身中肉體動作之精神力為魄；二者皆由氣所成，陽氣為魂，陰氣為魄。

案：此句意謂以先天一氣來修煉魂魄。一，指氣，為萬物始源；順生成物，逆修成仙。《老子·四十一章》說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」道家以「道」為宇宙萬物之本體。「道」所產生的「一」，以《文子·九守篇》、《列子·天瑞篇》、《莊子·至樂篇》書中所見者而言，「一」即是「氣」。「氣」為萬物之

始源，「二」為陰陽。《文子·下德篇》：「老子曰：陰陽陶冶萬物，皆乘一氣而生。」《莊子·知北遊》：「人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患？故萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐復化為神奇，神奇復化為臭腐；故曰：通天下一氣耳。」天地萬物都是因氣聚而生，氣散而死，都是一氣萬形。《列子·天瑞篇》更說明天地萬物的形成是由「氣」、「形」、「質」三者組合而來。在「道」生「一（氣）」，「一（氣）」生「二（陰陽氣）」，再分氣、形、質三者而成萬「物」（「二生三，三生萬物」）的過程中，《列子》將之分為五大時期：「太易」、「太初」、「太始」、「太素」、「渾淪」。「太易」時，此時萬物所須的「氣」，尚未出現。其後到了「太初」，此時開始出現「氣」。到了「太始」，開始出現「形」。到「太素」時期，開始出現「質」。到了「渾淪」時，「氣」、「形」、「質」雖然都已具備，但是三者相混合成一團。接著「氣」清輕，上升為「天」；「形」、「質」濁重，下沉為「地」。「天」代表「氣」，「地」代表「形」、「質」；天地再以「氣」、「形」、「質」來合成萬物與人類，其中沖和之氣，形成人類。人是由「精神」和「肉體（骨骸）」兩部分組成；「精神」由「氣」所成，屬「天」；「肉體（骨骸）」由「形」、「質」所成，屬「地」；人死後，精神返歸於天，骨骸返歸於地，然後再重新組合成其他萬物。上述是《列子·天瑞篇》的五期「道」生萬「物」說；其中列子所說「氣」清輕上升為天，「形」、「質」重濁下沉為地，及精神骨骸之分屬天地，應是沿承自《文子·九守篇》：「老子曰：天地未形，窈窈冥冥，混而為一，寂然清澄，重濁為地，精微為天；離而為四時，分而為陰陽，精氣為人，粗氣為蟲，剛柔相成，萬物乃生。精神本乎天，骨骸根於地；精神入其門，骨骸反其根，我尚何？」之說。「骨骸」代表人的「肉體」，「精神」指主宰人思辨云為等的精神力。肉體屬「形」、「質」，精神屬「氣」。

人是由精神與肉體組成，也是由「氣」、「形」、「質」所組成。「形」、「質」組成肉體。至於形成精神的「氣」，據上引道家說及《左傳》等書看來，則有陰氣、陽氣之分；在氣、形、質組成人體時，陰氣形成「魄」，陽氣形成「魂」。「魄」為主宰吾人肉體動作（耳目敏銳）方面的精神力；「魂」為主宰吾人思惟辨識方面的精神力。「魂盛」者（思辨力強者），死後為「神」；「魄盛」者（較執著於肉體者），死後為「鬼」。有關

魂魄說，詳見筆者《道教與民俗》〈第六章 道教三魂七魄說探源〉（台北，文津出版社）。

陳撄寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第三章魂魄：「修煉之道，至為玄妙，陰陽不可偏勝，魂魄必宜合煉。魂魄合煉者，即是由後天之陰陽，復歸於先天之一氣。但此一氣最不易得，有真有偽。真者，純是清靈生氣可用。偽者，中含穢質死氣，乃大忌也。」

唐・梁丘子注：「資一以鍊神，神鍊以合一。」

明・冷謙注：「先天一炁之造化，生於天地之元始。玄元上一，即太上真一也。得一則萬物生乎身，而魂魄自鍊。」

②一之為物叵卒見：萬物始源的先天祖氣，這種東西，是無法在急忙倉猝間可以見得到的。

叵：不可。《修真十書》誤作「頗」；梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注、白文本皆作「叵」。

卒：通「猝」，急忙、匆促。

唐・梁丘子注：「一者，無之稱也。心恬憒以得之，知得之而不可見。」

明・冷謙注：「一之為物，恍恍惚惚，杳杳冥冥，如電火倏忽，故曰頗卒見。」

③須得至真始顧眄：須要契合至高的大道，才能看到作為始源的祖氣。

至真：至高的真理大道。

始：才。始字，梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本皆作「始」；《修真十書》、白文本作「乃」。

顧眄：看見。顧：回頭看。眄：邪著眼看。

唐・梁丘子注：「守真志滿，一自歸己。」

明・冷謙注：「須得真意調之，金木始戀，顧盼情濃。」

④至忌死氣諸穢賤：（修道時）最忌諱的是遇到死屍穢氣等眾多污穢低賤事物。

死氣：死喪之氣息；指死屍穢氣所散發出來和死亡相關的氣息。

案：修道貴清靜，忌見死屍、血肉等喪亡不祥之事，如不能避免遇上了，則須以解穢法來解除穢氣。《雲笈七籤・卷四十一七籤雜法・解穢》

說：「夫神氣清虛，真靈所守。身心混濁，邪氣害人。入靖思真，要須清潔。不履眾惡，吉祥止焉。道士女官，受法已後，特忌殯穢。諸不宜者，不在履限。」而所謂的殯穢諸事，則是：「夫淹忌臨屍，入產婦室及喪家齋食。產家三日并滿月及見喪車、靈堂、六畜、生產、抱嬰兒、胎穢、哭泣，不得言死亡事及不祥事。午前忌之，不得見血肉、死禽獸。」

唐·梁丘子注：「凡飛丹鍊藥，服氣吞霞等事，皆忌見死屍，殯穢之事，此衛生家之共忌也。然至道冲虛，本無淨穢；未獲真正，則淨穢有殊；殊而不齊，則是非起於內，生死見於外，則清淨者生之徒，濁穢者死之徒，故為養生之所忌也。」

⑤六神合集虛中宴：存思主司心、肺、肝、腎、脾、膽等六腑的神靈，會集在臍後腎前的黃庭中宴聚。（存思身神會聚在臍後黃庭中虛處。）

六神：主司心、肺、肝、腎、脾、膽等六府的神靈；泛指身內諸神。又，俗語說六神無主，係指心意慌亂，拿不定主意。案：本書〈心神章第八〉：「心神丹元字守靈，肺神皓華字虛成。肝神龍煙字含明，翳鬱導煙主濁清。腎神玄冥字育嬰，脾神常在字魂停。膽神龍曜字威明，六府五臟神體精。皆在心內運天經，晝夜存之自長生。」文中所言的心神丹元字守靈、肺神皓華字虛成、肝神龍煙字含明、翳鬱導煙主濁清、腎神玄冥字育嬰、脾神常在字魂停、膽神龍曜字威明，即是六神。

虛中宴：在中虛處宴聚。虛中，應指臍後腎前的黃庭，意謂存思身神會聚在黃庭處。

唐·梁丘子注：「六甲、六丁、六府等諸神俱在身中，身中虛空則晏然而安樂，不則憂泣矣。」

⑥結珠固精養神根：結成玄珠道體，牢固精氣，培養元神的根源。

結珠：結成玄珠。玄珠，喻道。《莊子·天地篇》：「黃帝遊乎赤水之北，登乎崑崙之丘而南望，還歸，遺其玄珠。」《經典釋文》：「玄珠：司馬云：『道真也。』」結珠和固精，相對為文；固精指牢守精氣，結珠指結成玄珠。

案：此句強調固精聚神，亦即使精氣神三者積聚於身，以成就大道。

唐·梁丘子注：「結珠，謂咽液，先後相次如結珠。固精，不妄洩。神根，形軀也。夫神之於身，猶國之有君，君之有人。人以君為命，君以

人為本，互相資藉以為生主，而調養之也。」

⑦玉笱金籥常完堅：美玉做的鑰匙及黃金做成的門鎖（或譯美玉做成的門鎖，黃金做成的鑰匙），男女房中陰陽開閉之事，要常令精氣完滿堅固。

玉笱：美玉做成的鑰匙；用以開關門戶。笱：同「匙」，見《康熙字典·未集上·竹部》。

金籥：黃金做成的門鎖。籥：通「鑰」，開門的銅管、鎖匙，亦用以指稱門鎖。《墨子·號令篇》：「諸城門吏，各入請籥，開門已，輒復上籥。」

案：此句用鎖與鑰匙為喻，象徵男女房中之關係，用以指稱房中術的還精補腦之術。又，《黃庭外景經》下部經作：「玉戶金籥身完堅。」則籥指男根，笱應指女戶。

唐·梁丘子注：「《老子》云：『善閉者，無關鍵不可開。』籥，鎖籥。笱，或為匙也。」

⑧閉口屈舌食胎津：閉口，舌抵上顎，以胎息之法，咽食津液元氣。

屈舌：彎曲舌頭，即內丹修煉法中的舌抵上顎，搭鵲橋。

胎津：以胎息之法，咽食津液元氣。案：《黃庭外景經》卷下說：「送以還丹與玄泉。象龜引氣至靈根。」文中引龜息為說，顯然和此句文義相關。胎與龜皆屬服氣方式。《抱朴子·釋滯》：「得胎息者，能不以口鼻噓吸，如在胞胎中，則道成矣。」《太清調氣經》：「夫服氣之道，本名胎息。胎息者，如嬰兒在母腹中，十個月不食而能長養成就，骨細筋柔，握固守一者，為無思慮故，含元氣之故。」（《正統道藏·洞神部·方法類·盡字號》）是則胎息是不以口鼻呼吸，而是無思慮，吸食元氣。又，《抱朴子·對俗篇》：「仙經象龜之息，豈不有以乎？」文中並敘述張廣定因世亂，置女入古塚深處中，女食盡，學龜「伸頸吞氣，試效之，轉不復飢。」龜息法，是調息呼吸似龜般深細緩慢，可以不飢及長生。

唐·梁丘子注：「屈舌導津液，食津而胎仙，故曰胎津。」

⑨使我遂鍊獲飛仙：於是使我完成修鍊，獲得成為飛昇天界的仙人。

仙：《道藏》白文本作「僊」。



唐 · 梁丘子注：「積功勤誠之所致也。」

### 【翻譯】

運用玄妙元始，萬物始源最高上的祖氣（元始祖氣、先天元氣），來修鍊我們的魂魄。萬物始源的先天祖氣，這種東西，是無法在急忙倉猝間可以見得到的。須要契合至高的大道，才能看到作為始源的祖氣。（修道時）最忌諱的是遇到死屍穢氣等眾多污穢低賤事物。存思主司心、肺、肝、腎、脾、膽等六腑的神靈，會集在臍後腎前的黃庭中宴聚。（存思身神會聚在臍後黃庭中虛處。）結成玄珠道體，牢固精氣，培養元神的根源。美玉做的鑰匙及黃金做成的門鎖，男女房中陰陽開閉之事，要常令精氣完滿堅固。閉口，舌抵上顎，以胎息之法，咽食津液元氣。於是使我完成修鍊，獲得成為飛昇天界的仙人。

## 仙人章第二十八

仙人道士非有神①，積精累氣以為真②。黃童妙音難可聞③，玉書絳簡赤丹文④。字曰真人巾金巾⑤，負甲持符開七門⑥。火兵符圖備靈關⑦，前昂後卑高下陳⑧。執劍百丈舞靈幡⑨，十絕盤空扇紛紜⑩。火鈴冠霄隊落煙⑪，安在黃闕兩眉間⑫，此非枝葉實是根⑬。

### 【章旨】

此章敘述神仙非出於自然，而是積學累善而得。而積精累氣，為學道之初基，精氣存於黃庭，修法在於《黃庭內景經》。存思黃庭真人披甲持符，開通七竅之門，以神兵、流金火鈴、靈符、圖籙等來守禦身中上下諸關，並存思諸神安置於黃庭，而通達於兩眉及全身之間，此是修煉之要法，而非枝葉末節。

與此章內容相近者有：《太上黃庭外景經》下部經：「中有真人巾金巾，負甲持符開七門。此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。仙人道士非有神，積精所致為專年。」

此章押真文元刪古合韻，說見《詩韻集成》。韻字為：神、真、聞、文、巾、門、關、陳、幡、紜、煙、間、根。

### 【注釋】

①仙人道士非有神：仙人道士，並不是天生即具有神仙的能力。

案：仙字，《道藏》白文本皆作「僊」。此句，《太上黃庭外景經》下部經亦作「仙人道士非有神。」

唐·梁丘子注：「修學以得之也。」（案：《雲笈七籤》同此，《修真十書》梁丘子注作：「修學以積精，治氣以為真。」）

②積精累氣以為真：是積聚元精，累積元氣，而成為仙真。

以為真：而成為仙真。《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、《修真十書》、

《道藏》白文本均作「以為真」；劉長生注作「乃成真」。

案：此句，《太上黃庭外景經》下部經作：「積精所致為專年。」

唐·梁丘子注：「有本或無此句，遂闕注。」（案：《雲笈七籤》同此，《修真十書》梁丘子注作：「固積守氣，積鍊成真，修學以得之。」）

北宋·蔣慎修《黃庭內外景經解》：「神无方也，真有物也。无方，則仙道所不能有；有物，故可以積累而成焉。」

③黃童妙音難可聞：鎮守黃庭宮的真人，祂的玄妙音聲很難以聽得到（須虔心存思乃見）。

黃童：鎮守黃庭宮中，貌似童子的仙真。案：本書〈黃庭章第四〉云：「黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅。」所說即是黃庭宮之守宮真人。

妙音：玄妙的聲音。諸本皆作妙音，蔣慎修本子作「內音」。

唐·梁丘子注：「黃童，黃庭真人，一名赤城童子。妙音，謂黃庭道之妙音也。」

北宋·蔣慎修注：「脾部之宮，中有明童，故曰黃童也。黃庭三疊，皆以誦詠五臟，不接外物，故曰內音也。所謂諸天隱韻，蓋本諸此。夫至人无所事乎聞，眾人聞而不能解，无所事乎聞與夫聞而不能解，皆所謂難可聞也。欲聞且解者，无他焉，隨其意而已。」

④玉書絳簡赤丹文：《黃庭經》用美玉為書籍，用赤紅朱砂來書寫經文，做成紅色的簡冊。

絳簡：紅色的簡冊。簡：古代用來書寫的細長竹條。編簡策以成書，所以簡字引伸為書籍。

赤丹文：赤紅丹砂寫成的文字。

唐·梁丘子注：「《黃庭經》一名《太帝金書》，一名《東華玉篇》也。」

北宋·蔣慎修注：「仙道多方，然要在與陽俱升者也。修煉之精，成乎純陽。故其為書，物之以玉。玉之為物，純陽之精也。上清之氣，下與物接，故其為簡，色之以絳。絳之為色，天道之降也。所謂純陽者，本乎一陰一陽，修鍊而成之也。以其本乎陰陽。故其雜而成文，則曰赤曰丹。赤以火為陽，丹以二為陰，隨道德之意見於物色，蓋如此也。書載道者也，簡載文者也，載道以純陽之精，載文以天道之降，皆所以象其物宜也。文

也者，分陰分陽，迭用柔剛，參伍錯綜，以成理致，於事為華，於時為夏，天道下濟，萬化呈露，於斯時也，析理精微，攤瑩道妙，則赤丹之義於此明矣。」

⑤字曰真人巾金巾：稱之為黃庭真人，頭上綁著金黃色的頭巾。

字：做動詞用，稱呼、取名。

案：《太上黃庭外景經》下部經作：「中有真人巾金巾」。

唐·梁丘子注：「真人，即黃童也。金色白，在西方，主肺。肺白，在心上，故曰巾金巾。《九真經》曰：『青帝衣青玉錦衣，帔蒼華飛裙，建芙蓉丹冠，巾金巾。』又元陽子曰：『真人憑午，居子、履卯、戴酉，酉者金也。』」

北宋·蔣慎修注：「能解其義，則所謂積精累氣，以成真也。其稱字者，以道成而尊，故褒其名也。老子云：『字之曰道』，與此同意。巾金巾者，精氣所生，皆首於肺，故其飾如此。」

⑥負甲持符開七門：身穿甲冑手持靈符，打開七竅相通之門。

負甲：(1) 身披鎧甲。(2) 依恃六甲神兵。

七門：有二說：梁丘子注以為是七竅之門。今人張超中《黃庭經今譯》云：「七門，指人身所具修道煉養的七個門徑。一曰天門，在泥丸；二曰地門，在尾間；三曰中門，在夾脊；四曰前門，在明堂；五曰後門，在玉枕；六曰樓門，在重樓；七曰房門，在絳宮。此七個門徑，正在河車徑路之上，乃是內煉功夫的關鍵所在。若能開此七門，則周身真氣運行，必然暢達無礙，百病皆消。」

案：《太上黃庭外景經》下部經亦有此句。

唐·梁丘子注：「《老君六甲三部符》云：『甲子神王文卿，甲戌神展子江，甲申神扈文長，甲午神衛上卿，甲辰神孟非卿，甲寅神明文章。存六甲神名，則七竅開通，無諸疾病。』」

北宋·蔣慎修注：「負甲者，北方龜蛇之屬，背陰以自衛者也。火兵者，南方朱鳥之屬，向陽以制敵者也。七門者，耳目鼻口，所謂生門。生門外通，識性內合。故莊子曰：『聽止於耳，心止於符。』推此而言，則知六入之用，皆有符於焦腑之間者也。是以開七門者，必先持符，持符而開，則无妄作之咎矣。然而持符開門，又必先於負甲者，以謂生門一開，

六賊入之，所以急於自衛。自衛者固，則无有後艱。此所以為負甲持符開七門也。」

⑦火兵符圖備靈關：流金火鈴、神兵，及靈符圖籙，用來備守身內三丹田九宮等諸關卡，使邪氣不侵。

火兵：流金火鈴與神兵。案：火，指下文的火鈴，即流金火鈴，係道士作壇時手中所常執，上有長柄的銅鈴。流金火鈴為道教制滅魔精的一種法器，見本書〈心部章第十〉注。兵，指下文執劍舞幡的神兵。

符圖：道教用以修道驅魔的靈符圖籙。

靈關：指身中諸內神所鎮的三丹田、九宮等諸關。

唐·梁丘子注：「《赤章》、《斬邪籙》皆役使三五火兵。又《衛靈神咒》曰：『南方丹天，三炁流光；熒星轉燭，洞照太陽；上有赤精開明靈童總御火兵，備守三宮。』即火兵三五家事也。符者，八素六神、陽精玉胎、鍊仙陰精、飛景黃華、中景內化、洞神鑒乾等諸符也。圖謂《太一混合三五圖》、《六甲上下陰陽圖》、《六甲玉女通靈圖》、《太一真人圖》、《東井沐浴圖》、《老君內視圖》、《西昇八史圖》、《九變含景圖》、《赤界》等諸圖，可以守備靈關，即三關、四關等，身中具有之。」

北宋·蔣慎修注：「符圖者，河圖九宮，皆我合也，左三右七，戴九履一，二四為肩，六八為足，此則一身上下，无所不契，故可以備靈關也。靈關者，三關之中，三才道備，人配天地，所以為靈也。精神盛衰，生命之本，內與數合，外與理符，則妄動之愆无自而至也。治國者，門關用符節，未有啟閉出入而不由符者也。門近也，關遠也。近既啟矣，則遠者不可以无備，此所以為火兵符圖備靈關也。」

⑧前昂後卑高下陳：身神諸關中，前有高昂的泥丸、明堂宮，後有卑低的下丹田、尾閭等關，按高低而陳列。

案：《太上黃庭外景經》下部經作：「前仰後卑各異門」，意謂：前面高仰後面低下，人身內神宮室之門各異。

唐·梁丘子注：「列位之形象也。」

北宋·蔣慎修注：「前昂者，朱鳥之屬，趨上者也。後卑者，龜蛇之屬，趨下者也。既曰昂卑，又曰高下者，昂卑位也，因其昂而高之，因其卑而下之人也。陳謂列而布之，人所為也。」

⑨執劍百丈舞靈幡：神兵手持寶劍，飛舞著百丈的十絕靈幡。

靈幡：神幡。幡：旌旗。《道藏》梁丘子注、劉長生注作「靈幡」；雲笈七籤本、《修真十書》作「錦幡」，《道藏》白文本作「錦幡」。

案：此言靈幡，以下文「十絕盤空」看來，應是十絕靈幡。《洞玄靈寶無量度人上品妙經》說：「建九色之節，十絕靈幡。」唐·成玄英注：「十絕靈幡者，以十色之素，橫幅剪斷，謂之為絕，又分間其色，接而縫之。其幅通者，十接謂之十絕。繫於竿首，謂之為幡。幡者，以轉為名，令人轉禍為福也。執節，使刑罰有度，罪无濫刑。執幡，使悔過修真，化惡為善。大聖所建，曉示愚迷，使真人執幡，玉女持節。其旌節，貴賤隨法高低，如上清真人建紫毛之節，其餘等級，具列科儀，此不兼載。」（《元始無量度人上品妙經四注》，收入《中華道藏》第三冊）

唐·梁丘子注：「神兵、幡、劍之狀。」

北宋·蔣慎修注：「執劍百丈，言威烈之壯也。舞錦幡者，文采之振也。此皆火兵之具也。幡以表眾，使人樂從，是以舞之劍以勝敵，使人畏服，是以執之。」

⑩十絕盤空扇紛紜：十絕靈幡盤旋空中，眾多而雜亂地飄舞著。

紛紜：雜亂眾多。

盤：《修真十書》作「槃」，諸本作「盤」。

唐·梁丘子注：「空中作氣，焯曄揮霍。」

北宋·蔣慎修注：「九宮十色，相屬而為錦，相離而為絕。絕者，蓋以色不相屬為名，其實幡也。《度人經》所謂十絕靈幡是矣。膽部云：『九色錦衣綠華裙者』，正色有五，加以文章黼黻以應九宮，而木出於土，青黃合體，其變為綠，是十色也。此章所論真人之道，要在驅除邪偽，全其神守，必使符圖之數，冥契脗合，外物之來，无礙可抵。故此十色，周匝綿密，莫得其際，雖有邪偽日遊其藩，孰得入其舍也？然猶未忘驅除之術，則所謂能為不可勝，以待敵之可勝也。夫能為不可勝者，無他術焉，資乎威明之神而已矣。此所以十色全備，與膽相應也。然而膽屬少陽，雷電八震，龍旂橫天，蟄蟲昭蘇，上下交泰，故其文相屬而為錦真人者，外群乎人，內成乎天，獨立而不改，周行而不殆。此則與物遠矣，故其文相離而為絕。然則上言錦幡，下言十絕，要其終也。」

⑪火鈴冠霄隊落煙：流金火鈴上衝雲霄，神兵隊伍如煙霞下落人間。

隊：《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本作「隊」；《修真十書》、《道藏》白文本作「墜」。以梁丘子注文看，應以「隊」字為是。

案：《洞玄靈寶無量度人上品妙經》說：「上天度人，嚴攝北酆，神公受命，普掃不祥。八威吐毒，猛馬四張，天丁前驅，大帥仗旛，擲火萬里，流鈴八衝。敢有干試，拒遏上真，金鉞前戮，巨天後刑，屠割鬼爽，風火無停。千千截首，萬萬翦形，魔無干犯，鬼無祆精。三官北酆，明檢鬼營，不得容隱。」上文詳細描述天界神兵神獸及流金火鈴等法器，及其斬妖伏魔之威猛。

唐·梁丘子注：「金精火鈴，冠徹霄漢。部伍隊陣，狀如落煙屯雲之勢。」

北宋·蔣慎修注：「火鈴，膽之威聲。於此言者，所謂資乎威明也。夫邪偽幽沈下道也，火鈴飛空上道也。然膽之威聲上而不下，則幽沈之類得其便矣。是以火鈴之勢雖飛空冠霄，而以墜落為用也。膽部言擲，而此言墜，蓋擲而墜之，其義相成也。煙之為物，不可墜也，今言墜落煙，則其下擊之勢迅矣。蓋火，陽物也；鈴，陰類也。火鈴者，陽中有陰，離象也。離以上為利，以下為用，此性命之理也。」

⑫安在黃闕兩眉間：把這些仙真及神兵等，都安置在黃庭，而上通於兩眉之間。

黃闕：指黃庭宮室。

唐·梁丘子注：「存思火兵氣狀，俱在天庭。天庭一名黃闕，兩眉間是。」

北宋·蔣慎修注：「天庭，天位也。黃庭，地道也。地道主內，其勢下也，以其內且下，所以出而上通者，必有闕焉。闕者，當途而高也。兩眉之間實為天庭，而黃庭之闕亦居其間，是以有黃闕之名也。黃闕者，天地往來升降之大途也。天地訢合，以產萬化，則真人之道要妙在此。此所以上下配合而為三才也。然黃庭位下而黃闕在上，故言安在。安在者，疑所在也。疑所在者，以道无不在故也。道无不在，則其疑之，乃所以在之也。」

⑬此非枝葉實是根：這不是修真的枝節末葉，而實在是它的根源所在。



案：《太上黃庭外景經》下部經亦有此句。

唐・梁丘子注：「學仙之本。」

北宋・蔣慎修注：「枝葉者，由根出而非根也，以其非根是以榮枯代謝、日改月化而根不與也。真人者，歸根復命，獨成其天，則彼盜誇之徒，文采利劍、飲食貨財、貪著追求，有係於此，皆屬枝葉。所以真人負甲持符，開門備關，屏絕外物，迴光反照，則云為動靜皆由根出而无虛妄之咎，故曰實是根也。」

### 【翻譯】

仙人道士，並不是天生即具有神仙的能力。是積聚元精，累積元氣，而成為仙真。鎮守黃庭宮的真人，祂的音聲很難以聽得到（須虔心存思乃見）。《黃庭經》用美玉為書籍，用赤紅朱砂來書寫經文，做成紅色的簡冊。稱之為黃庭真人，頭上綁著金黃色的頭巾，身穿甲冑手持靈符，打開七竅相通之門。流金火鈴、神兵，及靈符圖籙，用來備守身內三丹田九宮等諸關卡，使邪氣不侵。身神諸關中，前有高昂的泥丸、明堂宮，後有卑低的下丹田、尾閭等關，按高低而陳列。神兵手持寶劍，飛舞著百丈的十絕靈幡。十絕靈幡盤旋空中，眾多而雜亂地飄舞著。流金火鈴上衝雲霄，神兵隊伍如煙霞下落人間。把這些仙真及神兵等，都安置在黃庭，而上通於兩眉之間。這不是修真的枝節末葉，而實在是它的根源所在。

## 紫清章第二十九

紫清上皇大道君①，太玄太和俠侍端②。化生萬物使我仙③，飛昇十天駕玉輪④。晝夜七日思勿眠⑤，子能行此可長存⑥。積功成鍊非自然⑦，是由精誠亦由專⑧。內守堅固真之真⑨，虛中恬淡自致神⑩。

## 【章旨】

此章敘述玉晨大道君所授修行法門，其法門重在精誠專一，心靈虛靜，恬淡寡慾，用此方式，經過七晝夜專心存思，必然感得神祇降臨，使自己得仙而飛昇十方天界。文中強調修行的重要，認為神仙是積功成鍊而來，非自然生成。

本章押真文元先合押，在段玉裁古韻第十二部。韻字有：君、端、仙、輪、眠、存、然、一、真、神。

## 【注釋】

①紫清上皇大道君：在紫霞清靜之境，尊高的上皇玉晨大道君。

大道君：即統轄上清境的玉晨大道君，為三清教主之一。案：本書〈上清章第一〉云：「上清紫霞虛皇前」，和此句文義相近。請參見彼注。

唐·梁丘子注：「亦名玉晨君也。」（《修真十書》梁丘子注作：「亦名玉宸宮。」）

北宋·蔣慎修注：「此則無為之皇，有作之君，總號一帝也。首章離而為二，此篇合而為一者，以上篇論真人之道、屏絕外物、迴光反照、等不等觀得無分別，見諦成道，名為真人故。夫無為之皇，有作之君，總歸一帝，更出互用，其道微妙，非思量分別之所能解，唯有真人乃能知之。」

②太玄太和俠侍端：身邊有太玄、太和兩位仙真夾侍左右兩旁。

太玄太和：兩位仙真的名號；比喻玄妙、諧和，為修道之方。

俠侍：在兩旁侍候。俠：通「夾」，指兩側。端：頭、緒；指兩頭、兩邊。

唐·梁丘子注：「太玄、太和，真仙之嘉號也。」

北宋・蔣慎修注：「太玄者，北方玄天，孳萌化物，以固靈根。太和者，東方蒼天，委和生物，以達靈芒。二神俠侍，尊歸一帝，而仙道達矣。」

明・冷謙注：「太玄者，不可測之體。太和，陰陽和會之元炁。有此太和元炁，生人生物，挾持宣化之端。本此元炁，化生萬物，即可本此元炁，使我作仙。」

③化生萬物使我仙：變化陰陽之氣，產生萬物，使我修鍊而成仙。

仙：《道藏》白文本作「僊」。

唐・梁丘子注：「道氣之功勩也。」（《修真十書》「勩」作「致」。）

北宋・蔣慎修注：「蓋仙道雖廣，要在存生。故自北之東，以應陽中，化生之理於此備矣。然四時成歲，天道乃全，止乎陽中，特其端耳。」

④飛昇十天駕玉輪：飛昇十方天界，乘駕著美玉做成的車子。

十天：十方天界，即上下八方諸天為十天。

唐・梁丘子注：「乘欸而往。」

北宋・蔣慎修注：「天數唯九，今言十天，則其一虛也，亦猶大衍虛一，妙本在焉。古之真人，見諦成道，妙解一帝之旨，則可以超越九天之外，獨遊虛一之境，所謂飛升十天也。飛升者，與陽同波，故曰玉輪。玉，純陽也；輪，下道也。言乘純陽之氣，自下而升焉。」

⑤晝夜七日思勿眠：不論白天與夜晚，七日存思觀想，不要睡眠。

案：《易經・復卦・卦辭》：「復，亨。出入无疾，朋來无咎。反復其道，七日來復，利有攸往。」文中的七日來復，常被用來說明事情回復到常態的周期時間。而《黃庭內景經》此章的七日思勿眠，即是修行存思法門，魏晉南北朝盛行的守庚申，終霄不寐，也是精進修行之法，佛教的精進佛七，應是受此句影響。但所謂七日不眠，是依法進行修鍊，不是冒然行之，否則恐導致身心兩病。全真道有坐圓之法，依法作息，百日乃開，和此章所說，皆是精進修行之法。

唐・梁丘子注：「至誠則感。」

北宋・蔣慎修注：「夫陽動於下，復之時也。七日來復，復之數也，思所以上達也。乘純陽而上達者，非好眠之事也。古人聞道，淫思七日，至於骨立。立，反眠者也。然此修為之功，其於真人之道，蓋原始而言之。」

⑥子能行此可長存：你能夠修行到這地步，就可以長生永存。

行此：做到這地步。《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本作「行此」；《修真十書》、《道藏》白文本作「修之」。

唐·梁丘子注：「延年神仙之道。」

北宋·蔣慎修注：「化生萬物，使我仙者，帝使仙也。帝使仙者，自然而然也。是以我之。我，內道也。子能修之可長存者，學所成也。」

⑦積功成鍊非自然：這是積累功業完成修鍊所達成的，並不是自己本來如此。

成鍊：修鍊已有成就。

自然：自己如此。

北宋·蔣慎修注：「學所成者，非自然也。是以子之。子，下道也。夫道非自然，非不自然。此文獨以自然為非者，所以立教也。教立則學與自然同於一致。」

唐·梁丘子注：「學以致其道也。」

明·冷謙注：「道本自然，而論其功，必積累而成，以顛倒五行，修鍊而得，卻非出於自然也。」

⑧是由精誠亦由專：這是由虔誠真心所致，也是由於用心專一所成。

精誠：真心虔誠。

由專：由於專一。《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注本作「由專」；《修真十書》、《道藏》白文本作「守一」。

唐·梁丘子注：「守一如初，成道有餘。」

北宋·蔣慎修注：「精誠而專，乃積功成鍊之事也。誠，無疑也；專，不貳也。無疑於物，物亦應焉；不貳於心，神亦凝焉。商丘開信妄以為實，故泳河而得珠，無疑而物應也。痾僂丈人，不以萬物易蝸之翼，故无往而不得，不貳而神凝也。學道之人，存想三宮，萬神應念，精誠至矣。然物或間之，鮮不失墜，故當斷滅因緣，屏棄名利，一心志道，道可得矣。」

明·冷謙注：「是由精誠專一之功，得丹到手。」

⑨內守堅固真之真：內心堅固的執守著，這就是真實中最真實的修煉法門。

唐·梁丘子注：「不失節度也。」（《修真十書》作：「從等卻也。」）

北宋·蔣慎修注：「內守堅固，乃精誠而專之事也。內守者，无他求也。无他求，則專矣。堅固者，執而不捨也。執而不捨則誠矣，專而无他求則不失真矣。加以執而不捨，則真中之真也。然專而无他，執而不捨，則或蔽而不通，故虛中恬淡，所以救其蔽也。虛中，則不專於內守者也。恬淡，則不專於堅固者也。然則內守堅固，著法者也。虛中恬淡，離相者也。非著法，不足以入道；非離相，不足以得道。得道則非求於神，神自致矣。」

明·冷謙注：「內守堅固，常保定真中之真。其收功則以虛中恬澹，能自致其神明，歸於自然耳。」

⑩虛中恬淡自致神：內心清虛，淡泊寡慾，自然能招致神祇下臨。

虛中：內心清虛。恬淡：淡泊名利，寡少私慾。

致：招引、到來。

唐·梁丘子注：「神以虛受。」

### 【翻譯】

在紫霞清靜之境，尊高的上皇玉晨大道君。身邊有太玄、太和兩位仙真夾侍左右兩旁。變化陰陽之氣，產生萬物，使我修鍊而成仙。飛昇十方天界，乘駕著美玉做成的車子。不論白天與夜晚，七日存思觀想，不要睡眠。你能夠修行到這地步，就可以長生永存。這是積累功業完成修鍊所達成的，並不是自己本來如此。這是由虔誠真心所致，也是由於用心專一所成。內心堅固的執守著，這就是真實中最真實的修煉法門。內心清虛，淡泊寡慾，自然能招致神祇下臨。

## 百穀章第三十

百穀之實土地精①，五味外美邪魔腥②。臭亂神明胎氣零③，那從反老得還嬰④。三魂忽忽魄糜傾⑤，何不食氣太和精⑥，故能不死入黃寧⑦。

## 【章旨】

此章先述辟穀，後述食氣。五穀雜糧雖然味美，但以仙人來看，卻是招引邪魔的腥穢之物，會擾亂我們的心神，凋喪我們的元氣。《大戴記·易本命第八十一》說：「是故食水者善游能寒，食土者無心而不息，食木者多力而拂；食草者善走而愚，食桑者有絲而蛾，食肉者勇敢而悍，食穀者智惠而巧，食氣者神明而壽，不食者不死而神。」由於食穀不能不死，所以修仙者須辟穀而食氣，此即經文所謂的「何不食氣太和精，故能不死入黃寧」。

又，《太上養生胎息氣經》引《黃庭經》說：「百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。玉池清水灌靈根，子能修之補命門。」（《正統道藏·洞神部·方法類·盡字號》）後二句為此章所無，但梁丘子注及《雲笈七籤》等諸本亦皆無「玉池清水灌靈根，子能修之補命門」二句，而《黃庭外景經》上卷有「玉池清水灌靈根」，是則《太上養生胎息氣經》作者應是將內、外景合稱《黃庭經》，且併合二者之文在一處，不能據以訂正本文。

另外，與此章內容相近者為《太上黃庭外景經》下部經：「人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣。故能不死天相既。」和此章相同，皆是敘述辟穀及食氣之事。

此章押庚青韻。韻字為：精、腥、零、嬰、傾、精、寧。

## 【注釋】

①百穀之實土地精：百種穀物的果實，是土地的精華所生。

唐·梁丘子注：「草實曰穀，陰之類也。」

北宋·蔣慎修注：「土地精者，不足以養神而可以養形也。」

②五味外美邪魔腥：具備五種美味，外表美好，卻是招引邪魔到來的腥臭之氣。

五味：五種味道，指辛（辣）、酸、甘（甜）、苦、鹹。

邪魔腥：邪魔所好的腥臭味。

案：此句，《太上黃庭外景經》下部經作：「人皆食穀與五味。」

唐·梁丘子注：「非清虛之真氣。」

北宋·蔣慎修注：「邪魔腥者，不足以養形而其發聞又加穢焉。加穢而云美者，皆知美之為美斯惡矣。不足以養神而云精者，言猶有以輔其真也，以其著於土地則有親下之理，其與飛昇十天不可同日而語也。」

③臭亂神明胎氣零：臭氣擾亂靈明心神，使胎中元氣凋零散失。

胎氣：胎中之先天一氣。零：落下、失去。

唐·梁丘子注：「胎氣謂無味之味，自然之正氣也。服氣有胎息之法。零猶失也。」

北宋·蔣慎修注：「神明之容，以清虛條達為善，飲食厭飫溺於馮氣，失其清虛則臭亂矣。胎氣者，所受於天，渾淪和合，生理內發，自然堅凝，及夫視聽息息交攻於外，日鑿一竅而胎氣零矣。」

④那從反老得還嬰：哪裏能夠卻退衰老，而還歸嬰兒般的年輕生命。

案：諸本皆作「反老得還嬰」，劉長生注本「反」作「返」，「得」字作「卻」。

唐·梁丘子注：「言不可得髮白反黑，齒落更生。此一句應在自存神之下，超此不類者。」

北宋·蔣慎修注：「神明臭亂，日以變滅，則非所以反老也，胎氣散亡，則非所以還嬰也。」

⑤三魂忽忽魄糜傾：（食百穀，將使）三魂恍惚失落，七魄糜爛傾毀。

忽忽：恍惚失落的樣子。諸本皆作「忽忽」，劉長生注本作「惚惚」。

糜傾：糜爛毀敗。

案：《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》說：「其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。」又說：「其第一魄名尸狗，第二魄名伏矢，第三魄名雀陰，第四魄名吞賊，第五魄名非毒，第六魄名除穢，第七魄名臭



肺。此皆七魄之陰名也，身中之濁鬼也。」以上是三魂七魄之名諱，三魂為神，七魄為濁鬼；三魂易遊盪，七魄易為邪鬼所惑，所以道教有拘三魂制七魄之法。

唐·梁丘子注：「忽忽，不恬惓。糜傾，朽敗也。」

北宋·蔣慎修注：「魂所以為靈也，神明散亂終身不靈，故三魂忽忽也。魄係於形者也，胎氣散亡，形體毀憊，故魄糜傾也。」

⑥何不食氣太和精：何不服食天地日月之精氣，它們是最為沖和的精氣。

太和：最沖和之氣。

案：食氣，是以氣為食，不再食用人間的五穀雜糧，進而吸食天地日月之精氣。所以食氣常配合著辟穀而進行。辟穀，也寫作「避穀」，或稱為卻穀、去穀、絕穀、絕粒、休糧；是避食五穀之意。辟穀、食氣兩者關係密切，而在避穀、食氣前，則都須先學吐納導引之術，方能鍊氣致和，引體致柔；同時食氣時，也是依吐納之法進行，再加入了存思精氣吸入體中運行情形；因而導引，乃是避穀、食氣的初基。

避穀的目的，在於求仙，其法是先吃食辟穀藥丸，再行斷穀；在不食人間的五穀雜糧下，然後進行食氣，並借由食氣而求長生。修仙法門上，在進行辟穀時，常須兼行食氣，所以辟穀、食氣二者雖有先後之名，實又可同時進行。王充《論衡·道虛篇》說：

且凡能輕舉入雲中者，飲食與人殊之故也。龍食與蛇異，故其舉措與蛇不同。聞為道者服金玉之精，食紫芝之英；食精神輕，故能神仙。……聞食氣者不食物，食物者不食氣。

道家相誇曰：「真人食氣，以氣而為食。」故《傳》曰：「食氣者壽而不死。雖不穀飽，亦以氣盈。」……食氣者，必謂吹呬呼吸，吐故納新也。

上引說：「食氣者不食物，食物者不食氣」、「（食氣）雖不穀飽，亦以氣盈」，知道食氣者是不食五穀的，也就是食氣者必先避穀。再者王充說：「食精神輕，故能神仙。」「食氣者，必謂吹呬呼吸，吐故納新也。」由此也知食氣是以吹呬呼吸等導引的方式來進行，所以導引、避穀、食氣三者是相配合來進行的。而所以要避穀、食氣者，乃是由於古人認為食穀者

智慧而夭，食氣才能達至梁。陶弘景《養性延命錄·卷上·教誡篇第一》引《神農經》所說：「地不能埋，天不能殺」的地步。又，馬王堆帛書《卻穀食氣》，敘述卻穀者，先行食石韋等物，以行卻穀，然後再行呬吹導引及食氣，配合朝霞、夜氣、面向東西南北四方，來行吸食天地日月精氣，此說和東漢·王逸《楚辭·遠遊篇》注引道經《陵陽子明經》所言者相同。帛書服食的六氣為朝霞、行暨、輪陰、端陽、輪陽、銑光，即是《陵陽子明經》中之朝霞、沆瀣、淪陰、正陽、天玄之氣、地黃之氣。馬王堆的帛書，是西漢文帝時置入墓中的陪葬物，其抄寫年代及成書年代，應是在戰國至西漢初。而由馬王堆帛書《卻穀食氣》所載，可以看出周秦之「卻穀」和「食氣」二者，是先後相並而行的，先卻穀而後食氣。

唐·梁丘子注：「進勸服鍊之道。」

北宋·蔣慎修注：「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死，故食氣者所以使之聚而不散也。太和者，少陽之氣，委和而生。口為其官，漱咽靈液，以生光華。」

⑦故能不死入黃寧：所以能夠不死，而進入寧謐的黃庭妙道中。

黃寧：寧謐的黃庭修鍊大道；喻黃庭妙道修鍊已成。

劉長生注云：「用慧明真，實相無形，先天妙景，隱在黃庭。」

唐·梁丘子注：「黃寧，黃庭之道成也。」

北宋·蔣慎修注：「此皆生理之本，不假外物，自足為養，故能不死也。黃寧者，混康之所以為康也。脾部之官，消穀散氣，主治百病，故常運而不寧。今以真氣自養，不假外物，則無所主治，故能寧而康也。論曰：前章云：『內守堅固真之真，虛中恬淡自致神』，則是積功成鍊，以成真人。故此章絕棄外物，以真氣自養，則可以不死也。至於初學之徒，天真未完，神守未固，則所以補相生理，蓋亦无所不備，外物之養固未可以絕棄也。故天產養精，而神氣泰定；地產養形，而膚革充盈。則所藉脾胃合德致功，芳澤滋榮，其補大矣。是以太倉明童主調百穀，兼資五味，推鍊致新，運動无方。所居之宮，謂之黃庭。庭者，布治之地，中部老君所以有為也。至於積功成鍊，內守堅固，則百穀五味，一切棄絕。虛中恬淡，則脾胃之宮，同於虛室，故其所入，謂之黃寧。黃寧者，雖未離乎形色，而近於寂然不動者矣。十天真人所以无為自然，蓋本於此。」

**【翻譯】**

百種穀物的果實，是土地的精華所生。具備五種美味，外表美好，卻是招引邪魔到來的腥臭之氣。臭氣擾亂靈明心神，使胎中元氣凋零散失。哪裡能夠卻退衰老，而還歸嬰兒般的年輕生命。（食百穀，將使）三魂恍惚失落，七魄糜爛傾毀。何不服食天地日月之精氣，它們是最為沖和的精氣。所以能夠不死，而進入寧謐的黃庭妙道中。

### 心典章第三十一

心典一體五臟王①，動靜念之道德行②。清潔善氣自明光③，  
坐起吾俱共棟梁④。晝日曜景暮閉藏⑤，通利華精調陰陽⑥。

#### 【章旨】

此章旨在歌頌心神的職能作用。敘述心神主宰人體全身，為一身之主。人的一切舉動，皆須存思心神，自然能做出合於道德的行為，使自身發出清淨潔白光芒。心神白日思惟，夜晚寢息，通達外物，幫助我們吸食精華之氣，調節陰陽氣的出入吾身。

與此章內容相近者為《太上黃庭外景玉經》下部經：「試說五臟各有方，心為國主五臟王。受意動靜氣得行，道自守我精神光。晝日昭昭夜自守，渴自得飲饑得飽。」

此章押陽韻。韻字為：王、行、光、梁、藏、陽。

#### 【注釋】

①心典一體五臟王：心主宰著一體全身，是五臟之王。

典：主司、主管。一體：全身。

案：此句意謂：心是五臟之王，主管全身所有的器官與作息。此句，《太上黃庭外景玉經》下部經作：「心為國主五臟王」。

唐·梁丘子注：「神以虛受，心為棲神之宅，故為王也。」

明·冷謙注：「心典主也。心為炁之主，而五藏亦皆聽命，故曰王。」

②動靜念之道德行：不論動或靜（一切舉止動靜），都能存思心神，修道修德都依它而行（便能做出合於道德的行為）。

動靜：和「舉止」同義，指任何的行動。

念之：存思它，指存思心神。

案：此句，《太上黃庭外景玉經》下部經作：「受意動靜氣得行」，意謂：意念的動靜舉止，都由心，精氣也因此得以運行。

唐·梁丘子注：「謂念丹元童子也。夫念為有，忘為無。念則易心而

後語，忘則灰心而神全，故道德行。」

③清潔善氣自明光：心境清淨潔白，充滿良善之氣，自然能使生命放出光明。

案：此句，《太上黃庭外景玉經》下部經作：「道自守我精神光」，意謂：以大道來自我操持，精神會散發出光芒。

唐·梁丘子注：「常念之故。」

④坐起吾俱共棟梁：心神的靜坐與動起，都和吾身相俱，心是吾身共有的棟樑主幹。

坐起：靜坐與起動，和動靜、舉止之意相同。

棟梁：房屋的大樑、屋頂橫樑。

唐·梁丘子注：「神以身為屋宅，故云棟梁。吾，丹元子也。」

⑤晝日曜景暮閉藏：心神白日晃曜光芒，晚上關閉隱藏（白日思惟，夜晚寢息）。

案：心靈白日處理萬機，夜晚隨著睡眠而安息。此句，《太上黃庭外景玉經》下部經作：「晝日昭昭夜自守」，意謂：心靈白天明照事物，夜晚即返守自身。

唐·梁丘子注：「《莊子》云：其覺也形開，其寐也魂交。交，閉也。」

明·冷謙注：「一動一靜，皆從心而主宰。晝行夜息，行則燭照如曜，息則靜養平旦。收藏妙合，莫非此心之運用。故能通利精華，而調合陰陽。」

⑥通利華精調陰陽：通達外物，利於吸取精華之氣，並調節陰陽氣使其沖和平順。（或譯：利用眼睛來通達消息，隨著眼睛的晝開夜閉來調節作息。）

通利：通梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注、《修真十書》作「通利」；白文本作「通達」。

華精：(1)精華；(2)眼睛。

案：此句，《太上黃庭外景玉經》下部經作：「通我華精調陰陽」。

唐·梁丘子注：「謂心神用捨，與目相應。華精，目精也。心開則目開，心閉則目閉。晝陽而暮陰，故云調陰陽。」

【翻譯】

心主宰著一體全身，是五臟之王。不論動或靜（一切舉止動靜），都能存思心神，修道修德都依它而行（便能做出合於道德的行為）。心境清淨潔白，充滿良善之氣，自然能使生命放出光明。心神的靜坐與動起，都和吾身相俱，心是吾身共有的棟樑主幹。心神白日晃曜光芒，晚上關閉隱藏（白日思惟，夜晚寢息）。通達外物，利於吸取精華之氣，並調節陰陽氣，使其沖和平順。（或譯：利用眼睛來通達消息，隨著眼睛的晝開夜閉來調節作息。）

## 經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉①，兩腎之神主延壽②。轉降適斗藏初九③，  
知雄守雌可無老④。知白見黑急坐守⑤。

### 【章旨】

此章敘述精氣周歷全身，隱藏在心腎中，而兩腎主精，能令人延長壽命。陰陽精氣的昇降運轉，即藏於心腎中。能知道雄雌白黑，陰陽二氣之交媾，應急忙入坐，存思守護，自可不老而仙。此章受《周易參同契》內丹修鍊之說的影響極深，有些名相，亦須知曉內丹修鍊，方能知曉其義。謹將內丹修鍊常見的代稱詞，析列於下。

汞：元神、龍、蛇、離、火、心、肝、目、魂、木、木液、白雪、東、日、金烏、姤女、木母、青龍、朱雀、陽、南、丹砂、天魄。

鉛：元精、虎、龜、坎、水、腎、肺、耳、魄、金、金精、黃芽、西、月、玉兔、嬰兒、金公、白虎、玄武、陰、北、水銀、地魄。

黃婆：元意、戊己、中央土、青娥、猿（心猿）、馬（意馬）。

另外，與此章內容相近，可以相參看者有：《黃庭外景玉經》卷下：「經歷六府藏卯酉，轉陽之陰藏於九。常能行之不知老。」

此章押有韻，段玉裁古韻三部。韻字為：酉、壽、九、老、守。

### 【注釋】

①經歷六合隱卯酉：精氣運轉經過人身各處，隱藏在離火（心、龍）與坎水（腎、虎）二處中。

經歷：經過、走過。由下文「轉降適斗藏初九」，及《黃庭外景玉經》卷下：「經歷六府藏卯酉，轉陽之陰藏於九。」可以看出所說的是身中陰陽氣的周身運轉。

六合：上下四方，泛指所有的空間，亦暗喻人身各處。

卯酉：十二地支之二支，卯時指早上五時及六時。酉時指下午五時及六時。一為朝，一為暮。又，卯屬木，為東、為春、為肝；內丹修煉代表：汞、心、火、離、龍、元神。酉屬金，為西、為秋、為肺；內丹修煉代表：



鉛、腎、水、坎、虎、元精。

案：內丹修鍊即以離火腎水為主，亦稱為龍（離）、虎（坎）。引離火之氣下降，引坎水上升，使龍虎交媾而結丹。《周易參同契·子當右轉章第六十九》云：「子當右轉，午乃東旋。卯酉界隔，主定二名。龍呼於虎，虎吸龍精。兩相飲食，俱相貪便。遂相銜嚙，咀嚼相吞。熒惑守西，太平經天。殺氣所臨，何有不傾？狸犬守鼠，鳥雀畏鷗。各得其功，何敢有聲？」（《正統道藏·太玄部·容字號》，新文豐刊本第三十四冊二八七頁）引文即在說明卯酉龍虎之交媾結丹情形。

唐·梁丘子注：「舉心之用捨，陰陽之所由也。晝為經歷，暮為隱藏。六合天地內上下四方，卯酉為朝暮，幽隱屬也。」（案：「卯酉為朝暮」原作「卯酉也北為暮」，據《雲笈七籤》本改。）

明·冷謙注：「經歷六合，乃周天火候。然宜沐浴於卯酉以靜養元炁。」

②兩腎之神主延壽：鎮守兩腎的神祇，主掌延長壽命。

案：腎主儲存精氣，精氣旺盛，人命自能延長。

唐·梁丘子注：「腎神玄冥，字育嬰，配屬北方，主暮夜，人能止精則長壽。河上公曰：『腎藏精。』」

明·冷謙注：「腎藏精，精足壽延。」

③轉降適斗藏初九：精氣運轉，昇降到頭部北辰，儲藏在腎（坎一）、心（離九）之中。

案：轉降適斗藏初九，《黃庭外景玉經》卷下作：「轉陽之陰藏於九。」強調身中陰陽氣之昇降運轉及儲存，相互參照，意思較明白。

適：往。斗：北斗，指北辰，喻人體頭部。

初九：一與九；初為一。數始於一，終於九；坎腎水為一，離心火為九。《易經》洛書圖，戴九履一，以坎為一，以離為九。坎為腎水，離為心火。《黃帝內經·素問·三部九候論篇》說：「歧伯曰：天地之至數，始於一，終於九焉。一者天，二者地，三者人。因而三之，三三者九，以應九野。故人有三部，部有三候，以決死生，以處百病，以調虛實，而除邪疾。」

又案：內鍊修煉時，人體以頭為天，腹為地；頭為乾，腹為坤，

心為離，腎為坎。乾坤坎離為《易經》主要四卦，象徵人體之頭、腹、心、腎，為內丹修煉之主要處所。《周易參同契·乾坤者〈易〉之門戶章第一》云：「乾坤者，《易》之門戶，眾卦之父母。坎離匡郭，運轂正軸。」《周易參同契·牝牡四卦章第二》云：「牝牡四卦，以為橐籥。覆冒陰陽之道，猶工御者，準繩墨，執銜轡，正規矩，隨軌轍。處中以制外，數在律歷紀。月節有五六，經緯奉日使。兼并為六十，剛柔有表裏。」五代彭曉注云：「凡修金液還丹，鼎中有金母華池，亦謂之金胎神室，乃用乾、坤、坎、離四卦為藥。橐籥者，樞轄也。覆冒者，包裹也。則有陰鼎陽爐，剛火柔符，皆依約六十四卦，周而復始，循環互用。」

唐·梁丘子注：「九，陽數也。斗，北辰·也。北辰主陰，謂陽氣下與陰合。《易》曰：『乾吉，在無首。』無首，藏也。」

明·冷謙注：「如能運轉迴環，水升火降。陰藏於陽，初九，陽爻也。當知雄之陽而採，念雌之陰以制，可以無老。」

④知雄守雌可無老：知曉內丹修煉的木公（雄）金母（雌），堅守雌雄交媾的金丹大藥，便可以不會衰老。

雄雌：此喻內丹修煉之汞鉛、龍虎、木母金公。木母為元神（離），金公為元精（坎）。

知雄守雌：原意謂：知道如何能雄強壯大，還須安守雌柔謙退。語出《老子·二十八章》：「知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其黑，為天下式。為天下式，常德不忒，復歸於無極。」此處借用為內丹修煉之龍虎交媾。

唐·梁丘子注：「守雌，則藏九之義也。」

⑤知白見黑急坐守：知道白雪元神，識見元精黑鉛，就要急忙入坐，存思守護。

知白守黑：和「知白守黑」文義相近，語出《老子·二十八章》，原意謂：知道如何使自己顯耀，卻能靜守隱晦韜光。但此處是借以喻內丹之修煉。在內丹修煉上，白指白雪，黑指黃芽。白雪為元神，黃芽為元精。能知白守黑，神明自來。《周易參同契·知白守黑章第二十三》：「知白守黑，神明自來。白者金精，黑者水基。水者道樞，其數名一。陰陽之始，玄含黃芽。五金之主，北方河車。故鉛外黑，內懷金華。被褐懷玉，

外為狂夫。」（《正統道藏·太玄部·容字號》，新文豐刊本第三十四冊二六八頁）

又，「見黑」，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注、《修真十書》作「見黑」；《道藏》白文本作「守黑」。

急坐守：急忙入坐守護丹藥的變化。急字，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注作「急」；《修真十書》、《道藏》白文本作「見」。

唐·梁丘子注：「《老子》云：『知其雄，守其雌；知其白，守其黑。』皆藏九之義也。」

明·冷謙注：「然知白之陰汞，見黑之陽鉛，急為坐守，調合成丹。」

### 【翻譯】

精氣運轉經過人身各處，隱藏在離火（心、龍）與坎水（腎、虎）二處中。鎮守兩腎的神祇，主掌延長壽命。精氣運轉，昇降到頭部北辰，儲藏在腎（坎一）、心（離九）之中。知曉內丹修鍊的木公（雄）金母（雌），堅守雌雄交媾的金丹大藥，便可以不會衰老。知道白雪元神，識見元精黑鉛，就要急忙入坐，存思守護。

## 肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長①，羅列六府生三光②。心精意專內不傾③，上合三焦下玉漿④。玄液雲行去臭香⑤，治蕩髮齒鍊五方⑥。取津玄膺入明堂⑦，下溉喉嚨神明通⑧。坐侍華蓋遊貴京⑨，飄飄三帝席清涼⑩。五色雲氣紛青蔥⑪，閉目內眄自相望⑫。使諸心神還相崇⑬，七玄英華開命門⑭。通利天道存玄根⑮，百二十年猶可還⑯。過此守道誠獨難⑰，唯待九轉八瓊丹⑱。要復精思存七元⑲，日月之華救老殘⑳，肝氣周流終無端㉑。

## 【章旨】

此章敘述肝臟滋生之精氣，盛鬱清新且綿長，可以潤澤臟腑，散出光芒。肝氣與五臟六腑之氣相合，化成口中之津液，循環全身，經明堂過五臟、三丹田，而儲存在黃庭丹田中。修煉肝氣周身流轉法門，可以讓一百二十歲的人還返年少。超過此限的人，身體衰老枯竭，須先服食外丹中的九轉八瓊丹，再服食北斗七星精氣以及日月精華，以挽救衰老殘敗，然後才能再讓肝氣周流循環於全身。

與此章內容相近者為《太上黃庭外景玉經》下部經：「肝之為氣修且長，羅列五藏生三光。上合三焦道飲漿，我神魂魄在中央。精液流泉去鼻香，立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。伏於玄門候天道，近在我身還自守。清靜無為神留止，精氣上下關分理。通利天地長生道，七孔已通不知老。還坐天門候陰陽，下於喉嚨通神明，過華蓋下清且涼，入清冷淵見吾形，期成還丹可長生。還過華池動腎精，立於明堂臨丹田。將使諸神開命門，通利天道藏靈根。陰陽列布如流星，肝氣似環終無端。」

此章押陽庚古合韻，轉東韻及元寒韻。陽庚韻字為：長、光、傾、漿、香、方、堂、京、涼、望。東韻字為：通、蔥、崇。元寒韻為：門、根、還、難、丹、元、殘、端。

【注釋】

①肝氣鬱勃清且長：肝臟滋生的精氣，鬱盛茂密，清新而綿長。

鬱勃：生機繁茂旺盛的樣子。

案：《太上黃庭外景玉經》下部經云：「肝之為炁修且長。」與此句意同。

唐·梁丘子注：「肝位東方。東方木，主春，生氣之本也。清長，氣色之象。」

明·冷謙注：「肝屬木，其氣調達而長。」

②羅列六府生三光：精氣陳列在五臟六腑中，散發出日月星般的光芒。

六府：此泛指臟腑。《黃庭外景玉經》下部經作：「羅列五藏生三光。」僅言五臟而未及六腑。又，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、《修真十書》作「六府」；劉長生注、《道藏》白文本作「六腑」。

三光：日月星。

唐·梁丘子注：「存想生氣，遍照五臟六腑，如日月星辰光曜明朗也。」

明·冷謙注：「能羅列六府，而生精炁神之三光。」

③心精意專內不傾：心意能精誠專一，精氣在身內便不會傾毀。

唐·梁丘子注：「能之一也。」

明·冷謙注：「在於心精意專，內顧不傾。」

④上合三焦下玉漿：肝氣在上和五臟六腑之氣相合，並向下運轉，再逆流至頭部，回到口中成為津液。

三焦：中醫的專有名詞，把人體臟腑區分為上焦、中焦和下焦，三個部分。橫膈以上的內臟器官為上焦，包括心、肺；橫膈以下至臍的內臟器官為中焦，包括脾、胃、肝、膽等內臟；臍以下的內臟器官為下焦，包括腎、大腸、小腸、膀胱。

玉漿：口中所生的津液。

案：肝與三焦在口之下，而此句話說：「上合三焦下玉漿」，明顯地把三焦擺在上面，口津在下，其意是指肝氣在身中，能顛倒運轉，無所不到。又，此句，《太上黃庭外景玉經》下部經作：「上合三焦道飲漿。」

唐・梁丘子注：「言肝氣上則與三焦氣合，下則為口中之液。亦猶陰氣上則為雲，下則為雨。雨潤萬物，玉漿潤百骸九竅也。」

明・冷謙注：「必上合三焦火力，下引玉漿而滋肝，方生玄液，如雲之行，而去六府之臭以存香。」

⑤玄液雲行去臭香：玄妙津液像雲氣般運行全身，去除身中一切香臭之味。

去臭香：去除香臭之味；指去除凡間的香與臭，而達到至味無味。

案：《太上黃庭外景玉經》下部經梁丘子注本作：「精液流泉去鼻香。」可以相互參照。

唐・梁丘子注：「真氣周流，則無災病矣。」

⑥治蕩髮齒鍊五方：修補清理頭髮牙齒，鍊養五臟官能。

治蕩：處治清理。蕩：清除、搖動。張超中《黃庭內景經今譯》：「肝藏血，髮為血之餘氣所長養，血液充盛則髮亦華潤。腎主骨，齒為骨之餘氣所凝結，而肝為腎之子，所謂『乙癸同源』。因之，肝氣充盈，則腎氣亦充盛，牙齒可因之堅固而光澤。故云『治蕩髮齒』。」

唐・梁丘子注：「雲行雨施，無所不通。五方，五臟也。」

明・冷謙注：「玄液雲行，能治盪髮黑齒堅，煉東西南北中，五行之精成津。」

⑦取津玄膺入明堂：從舌下玄膺穴吸取津液，觀想進入明堂宮。

案：《黃庭外景玉經》下：「立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。」又說：「還過華池動腎精，立於明堂臨丹田。」可以相參照。

玄膺：舌根下的玄膺穴。舌根下有三穴位，左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，都能湧生甘泉以灌注於氣海。見本書〈天中章第六〉「舌下玄膺生死岸」下注。

明堂：腦部九宮之一，在兩眉間深入一寸處。梁丘子注以為此明堂是喉嚨下的穴位，不是腦部的明堂。

唐・梁丘子注：「咽液之道，必自玄膺下入喉嚨。喉嚨一名重樓。重樓之下為明堂，明堂之下為洞房，洞房之下為丹田。此中部。」

明・冷謙注：「取於舌下玄膺之竅，以灌明堂，下溉喉嚨，則通於神

明矣。」

⑧下溉喉嚨神明通：再往下灌溉喉嚨，使全身精神明朗。

案：此句及下兩句，合為「下溉喉嚨神明通，坐侍華蓋遊貴京，飄飄三帝席清涼」；顯然在演譯《黃庭外景玉經》下云：「下於喉嚨通神明，過華蓋下清且涼。」

唐·梁丘子注：「身命以津氣為主也。」

⑨坐侍華蓋遊貴京：先侍坐在肺神旁，再往下遊歷到中丹田。

華蓋：指肺部。本書〈肺部章第九〉：「肺部之宮似華蓋。」

貴京：尊貴的帝都，指丹田。

唐·梁丘子注：「華蓋，肺也。肝在肺之下。貴京，丹田也。」

明·冷謙注：「坐視經華蓋肺，下而遊貴京，即黃庭也。」

⑩飄飄三帝席清涼：隨風飄動地經過鎮守三丹田帝君的坐席，帶來清涼之氣（肝氣經過三丹田，以清涼之氣滋潤全身）。

飄飄：隨風飄動的樣子、輕盈飛揚的樣子。

三帝：鎮守三丹田之帝君。上丹田，泥丸天帝上一赤子；中丹田，中一元丹皇君；下丹田，黃庭元王。《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注作「三帝」；《修真十書》、《道藏》白文本作「三清」。

席：古人以草編成，用以坐臥的席子。

唐·梁丘子注：「三帝，三丹田中之道君也，亦名真人。言肝氣飄飄，周流三丹田之所也。肝氣為目精，故言席清涼。」

明·冷謙注：「飄飄然水火土三帝，津潤一席清涼。」

⑪五色雲氣紛青蔥：五臟之氣所形成的五色雲氣，繁茂翠綠。

五色雲氣：指五臟所生的精氣，形成五色之雲。五臟和五行五色相配，分別為肝青、心赤、脾黃、肺白、腎黑。五臟分屬五色，所以五色雲氣，係指五臟所衍生之氣。

青蔥：翠綠色；引伸為生意盎然。

唐·梁丘子注：「肝氣與五臟相雜，上為五色雲也。」

明·冷謙注：「從此丹色發現，成為五色雲氣，紛紜青蔥之。」



⑫閉目內眄自相望：閉住眼睛向內看，自然可以看見五臟雲氣。

眄：斜著眼睛看。

唐·梁丘子注：「常存念之，五臟自見矣。」

明·冷謙注：「閉目內觀，必能自見如相望耳。」

⑬使諸心神還相崇：使身內心神及鎮守各宮諸神，相互尊崇和諧。

案：相字，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注作「相」；《修真十書》、《道藏》白文本作「自」。

唐·梁丘子注：「赤城童子與五臟真人，合契同符，共相尊敬也。」

明·冷謙注：「貴京遊而使心主，以集諸神還元，互相尊崇。」

⑭七玄英華開命門：精華之氣流經玄妙七竅，打開了生命的門戶。

案：《黃庭外景玉經》下部經云：「七孔已通不知老，還坐天門候陰陽。」又說：「將使諸神開命門，通利天道藏靈根。」與此句相呼應。

七玄：玄妙的人身七竅（雙目、雙耳、雙鼻孔及口）。

英華：原指草木等植物所開的花，引伸為精華。《爾雅·釋草》：「木謂之華，草謂之榮；不榮而實者謂之秀；榮而不實者謂之英。」

命門：此為泛稱，生命之門戶、生命根源。

唐·梁丘子注：「七竅流通，無留滯也。」

明·冷謙注：「遂合七竅英華，齊開命門。」

⑮通利天道存玄根：精氣通達，往上滋潤於人體頭部，再往下儲存在玄妙根源的黃庭中。

天道：猶如天路，指上行至人體頭部之路。玄根：玄妙根源，指人身黃庭或下丹田。

案：《黃庭外景玉經》下部經：「通利天道藏靈根。」玄根即靈根。

唐·梁丘子注：「身為根本也。」

明·冷謙注：「以通利一陽之天道，而為玄牝靈根。」

⑯百二十年猶可還：活到一百二十歲，仍然可以修行還返少年的存精之法。

唐·梁丘子注：「當急修行，時不可失。」

明·冷謙注：「雖百二十歲，猶可返老還童也。」

⑪過此守道誠獨難：超過這歲數，要來修道，便是真正的困難了。

案：「獨難」，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注本，作「獨難」；《修真十書》、《道藏》白文本作「甚難」。

唐·梁丘子注：「去死近矣。」

明·冷謙注：「過此存玄根而守道，亦誠為甚難。」

⑫唯待九轉八瓊丹：只好等待服用八種藥物，經多次提煉所成的九轉八瓊丹了。

九轉：九次提煉，泛指經過非常多次的提煉所成。

八瓊丹：指用丹砂、雄黃、雌黃、空青、硫黃、雲母、戎鹽、消石等八種礦石所煉製成的藥物。瓊：美玉。

案：此句意謂：年歲太大，精氣衰竭，只好先服用九轉八瓊丹等外丹，將身體加以改變，然後才能再行修鍊。《黃庭外景玉經》下云：「期成還丹可長生。」

唐·梁丘子注：「九轉神丹，白日昇天。抱朴子《九丹論》云：『考覽養生之書，鳩集久視之方，曾所披涉，篇已千計矣。莫不以還丹金液為大要焉。』又《黃帝九鼎神丹經》云：『帝服之而昇仙，與天地相畢，乘雲駕龍，出入太清。』八瓊：丹砂、雄黃、雌黃、空青、硫黃、雲母、戎鹽、消石等物是也。」

明·冷謙注：「惟待九轉純陽八卦火候，煉成瓊玉之丹。」

⑬要復精思存七元：又要專精存思服食北斗七星之精氣。

復：再、更、又。

案：《黃庭外景玉經》下部經：「陰陽列布如流星，肝氣似環終無端。」

唐·梁丘子注：「雖服神丹，兼習黃庭之道。七元者，謂七星及七竅之真神也。又五帝元君及白元、無英君亦為七元道君。《洞房訣》云：『存七元者，其咒曰：迴元隱遁，豁落七辰。』（七辰）乃七元也。」

⑭日月之華救老殘：再服食日月精氣，可以挽救年老殘敗。

案：上句及此句強調服食日月星之精氣，以救衰顏。

唐·梁丘子注：「左目為日，右目為月。目主肝，配東方，木行。木位春，春為生氣，故云救老殘。」

②肝氣周流終無端：使肝臟滋生之精氣，遍流全身，循環不已。

終無端：畢竟沒有盡頭，指精氣循流不已。端：頭緒。

唐·梁丘子注：「《莊子》曰：『指窮為薪而火傳。』生得納養而命續也。」

### 【翻譯】

肝臟滋生的精氣，鬱盛茂密，清新而綿長。精氣陳列在五臟六腑中，散發出日月星般的光芒。心意能精誠專一，精氣在身內便不會傾毀。肝氣在上和五臟六腑之氣相合，並向下運轉，再逆流至頭部，回到口中成為津液。玄妙津液像雲氣般運行全身，去除身中一切香臭之味。修補清理頭髮牙齒，鍊養五臟官能。從舌下玄膺穴吸取津液，觀想進入明堂宮。再往下灌溉喉嚨，使全身精神明朗。先侍坐在肺神旁，再往下遊歷到中丹田。隨風飄動地經過鎮守三丹田帝君的坐席，帶來清涼之氣（肝氣經過三丹田，以清涼之氣滋潤全身）。五臟之氣所形成的五色雲氣，繁茂翠綠。閉住眼睛向內看，自然可以看見五臟雲氣。使身內心神及鎮守各宮諸神，相互尊崇和諧。精華之氣流經玄妙七竅，打開了生命的門戶。精氣通達，往上滋潤於人體頭部，再往下儲存在玄妙根源的黃庭中。活到一百二十歲，仍然可以修行還返少年的存精之法。超過這歲數，要來修道，便是真正的困難了。只好等待服用八種藥物，經多次提煉所成的九轉八瓊丹了。又要專精存思服食北斗七星之精氣。再服食日月精氣，才可以挽救年老殘敗。使肝臟滋生之精氣，遍流全身，循環不已。

### 肺之章第三十四

肺之為氣三焦起①，視聽幽冥候童子②。調理五華精髮齒③，三十六咽玉池裏④。開通百脈血液始⑤，顏色生光金玉澤⑥。齒堅髮黑不知白⑦，存此真神勿落落⑧。當憶此宮有座席⑨，眾神合會轉相索⑩。

#### 【章旨】

此章敘述肺部所生之氣，經環繞三焦五臟六腑而升起，下以儲存腎宮，上以調理五臟及髮齒。肺氣化為津液由口中往下，打開全身經脈通路，使容貌光澤有生機。應存思肺宮神祇，不可懈怠，身中眾神之間，功能職司，能相互支援。

與此章內容相近者為《黃庭外景玉經》下部經：「肺之為氣三焦起，伏於天門候故道。清液醴泉通六府，隨鼻上下開二耳。窺視天地存童子，調和精華理髮齒。顏色光澤老不白，下於喉嚨何落落。諸神皆會相求索。」

此章押紙韻。紙韻字為：起、子、齒、裏、始。次押藥陌韻古音五部字：澤、白、落、席、索。

#### 【注釋】

①肺之為氣三焦起：肺所滋生的精氣，經由上中下三焦環繞而升起。

三焦：見前章注，泛指所有臟腑。

案：《黃庭外景玉經》經下亦作：「肺之為氣三焦起」。肺主氣，司呼吸，在五行生剋上，肺屬金，五官相配上和鼻相配應。鼻、肺二者皆和呼吸及氣之出入有關，氣由鼻吸入，經肺而繞行三焦，通達全身，存蓄丹田。《黃帝內經·素問·陰陽應象大論篇》說：「肺主鼻。」唐·王冰注：「肺藏氣，鼻通息，故主鼻。」

唐·梁丘子注：「《中黃經》曰：『肺首為三焦。』肺之為氣，謂氣嗽，氣嗽起自三焦，故言三焦起。說三焦者多未的其實，今以為五臟之上係管為三焦。焦者，熱也。言肝心肺頭焦熱之義也。」

②視聽幽冥候童子：（肺氣）收視返聽於幽冥的腎宮，等候腎神玄冥的指揮安排（肺氣入藏於腎宮）。

幽冥：指腎，腎為幽闕，屬北方，位居幽冥。《黃帝內經·素問·陰陽應象大論篇》：「腎主耳。」唐·王冰注：「腎屬北方，位居幽暗，聲入故主耳。」

童子：指腎神，《太上黃庭內景玉經·心神章第八》：「腎神玄冥，字育嬰。」《登真隱訣·卷下·誦黃庭經法》：「腎神，玄冥，字育嬰，形長三寸六分。蒼錦衣。……六府真神，處五藏之內，六府之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐縮印本十一冊三四九頁上）

案：《黃庭外景玉經》下部經作：「窺視天地存童子。」

唐·梁丘子注：「童子，心神，赤城中者。元陽子曰：『闕離而下存童子。』童子，是目童也。謂人欲知死生，當以手指柱目眥，候其目光，有光則生，無光則死也。」

③調理五華精髮齒：調護管理五臟滋生的精氣，善加處理頭髮及牙齒的保健（髮常梳、齒常叩）。

調理：照料管理。精：善、詳盡。

五華：五臟所生精氣。

案：《黃庭外景玉經》經下作：「調和精華理髮齒。」

唐·梁丘子注：「五華，五臟之氣。《仙經》曰：『髮欲數櫛，齒欲數叩也。』」

④三十六咽玉池裏：分三十六次在口中將津液吞咽而下。

咽：吞食。玉池：口。

案：《黃庭外景玉經》經下作：「下於喉嚨何落落。」

唐·梁丘子注：「口為玉池，亦曰華池。膽為中池，胞為玉泉。華池咽液入丹田，所謂溉灌靈根也。」

⑤開通百脈血液始：打開身體百脈通路，是血液滋潤全身的開始。

唐·梁丘子注：「身中血液，以口為本始也。」

⑥顏色生光金玉澤：使容顏產生金玉般的光澤。

案：《黃庭外景玉經》經下云：「顏色光澤老不白。」

唐·梁丘子注：「百節開通。」

明·冷謙注：「血液滋榮，則顏色生光，如金玉之潤澤。」

⑦齒堅髮黑不知白：牙齒堅固，頭髮烏黑，不會變白。

唐·梁丘子注：「反老還嬰。」

⑧存此真神勿落落：存思肺宮守宮真神，不要懈怠。

此：應指肺宮。《太上黃庭內景玉經·心神章第八》云：「肺神皓華，字虛成。」

落落：(1) 稀疏、衰敗的樣子；(2) 石頭堆積貌。

唐·梁丘子注：「專誠不墮。」

⑨當憶此宮有座席：應當想到肺部宮裏，有鎮守神祇的座席。

案：此宮，《道藏》梁丘子注本、《雲笈七籤》、劉長生注本，作「此宮」；《修真十書》、《道藏》白文本作「紫宮」。

唐·梁丘子注：「此宮謂肺宮也。座席，神之所安。《中黃經》云：『肺首為三焦，玄老君之所居也。』」

⑩眾神合會轉相索：身內鎮守各部位的眾神，常相聚會，相互求取對方支援。

索：求取。

案：《黃庭外景玉經》經下云：「諸神皆會相求索。」

唐·梁丘子注：「眾真同聚，慮有邪精。」

明·冷謙注：「存此肺之真神勿失，當憶此肺宮原有神坐之席，使五藏眾神諸炁會合，互相求索。」

## 【翻譯】

肺所滋生的精氣，經由上中下三焦環繞而升起。（肺氣）收視返聽於幽冥的腎宮，等候腎神玄冥的指揮安排（肺氣入藏於腎宮）。調護管理五臟滋生的精氣，善加處理頭髮及牙齒的保健（髮常梳、齒常叩）。分三十六次在口中將津液吞咽而下。打開身體百脈通路，是血液滋潤全身的

開始。使容顏產生金玉般的光澤。牙齒堅固，頭髮烏黑，不會變白。存思肺宮守宮真神，不要懈怠。應當想到肺部宮裡，有鎮守神祇的座席。身內鎮守各部位的眾神，常相聚會，相互求取對方支援。



### 隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍①，朝拜太陽樂相呼②。明神八威正辟邪③，脾神還歸是胃家④。耽養靈根不復枯⑤，閉塞命門保玉都⑥。萬神方胙壽有餘⑦，是謂脾建在中宮⑧。五臟六腑神明主⑨，上合天門入明堂⑩。守雌存雄頂三光⑪，外方內圓神在中⑫。通利血脈五臟豐⑬，骨青筋赤髓如霜⑭。脾救七竅去不祥⑮，日月列布設陰陽⑯。兩神相會化玉漿⑰，淡然無味天人糧⑱。子丹進饌肴正黃⑲，乃曰琅膏及玉霜⑳。

太上隱環八素瓊㉑，溉益八液腎受精㉒。伏於太陰見我形㉓，揚風三玄出始青㉔。恍惚之間至清靈㉕，戲於飄臺見赤生㉖。逸域熙真養華榮㉗，內盼沉默鍊五形㉘。三氣徘徊得神明㉙，隱龍遁芝雲琅英㉚。可以充饑使萬靈㉛，上蓋玄玄下虎章㉜。

#### 【章旨】

此章之修鍊法門，以存思脾神為主。先敘述和脾相關，同屬五臟的絳宮心臟，說明五臟以脾為主，是存藏精氣之所，在此會合臟腑諸神，上朝腦部九宮，再進而修鍊腦部九宮，守雌一神及守雄一神之法。如此修鍊，能使血脈通暢流行，使五臟真氣充盈，白骨轉成青色，青筋變成紅色，骨髓凝成像微細冰粒般的白霜，能使人變形易質。而口中津液是日月精氣所成，進入脾腎之中化為精液，為精氣神之始基，有如瓊漿玉英，可以填飽肚子，可以役使萬神。使我成為仙人，頭上擁持著玄羽所成的華麗傘蓋，下身佩帶著神虎玉章。

與此章內容相近者為《黃庭外景玉經》下部經：「下入絳宮紫華色，隱藏華蓋通神廬，專守心神傳相呼。觀我諸神辟除邪，脾神還歸依大家。藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無。閉塞命門似玉都，壽傳萬歲將有餘。脾中之神遊中宮，朝會五神和三光。上合天門合明堂，通利六府調五行。金木水火土為王，通利血脈汗為漿。修護七竅去不祥，上稟元氣年益長，

日月列布張陰陽，二神相得下玉英。五藏為主腎最尊，伏於太陰成其形。出入二竅舍黃庭，呼吸虛無見吾形，強我筋骨血脈盛。恍惚不見過清靈，坐於廬下觀小童。旦夕存在神明光，出於天門入無間。恬淡無欲養華根，服食玄氣可遂生。還返七門飲太淵，通我喉嚨過清靈。問於仙道與奇方，服食靈芝與玉英。」

此章押魚虞韻轉陽庚等韻。虞魚古音五部字為：舍、呼、邪、家、枯、都、餘、主。陽庚青韻字為：堂、光、霜、祥、陽、漿、糧、黃、霜、瓊、精、形、青、靈、生、榮、形、明、英、靈、章。東韻：中、豐。

### 【注釋】

①隱藏羽蓋看天舍：隱藏在華麗傘蓋（肺部）下的是絳宮心臟，它上通於頭部諸宮。

案：《黃庭外景玉經》經下：「下入絳宮紫華色，隱藏華蓋通神廬。」據此則羽蓋即華蓋，華蓋為肺。本書肺部章第九：「肺部之宮似華蓋。」隱藏在肺下者為心臟心神。又，「看天舍」，《外景》作「通神廬」，神廬指鼻。則《內景》之「看天舍」應是指上通頭部諸宮而言。

唐·梁丘子注：「此明脾宮之事。脾為丹田黃庭，中央戊己，土行也。上觀肝肺，如蓋如舍也。」

②朝拜太陽樂相呼：朝拜天界太陽神君，大家喜樂相招遊。

案：《黃庭外景玉經》經下作：「專守心神傳相呼。」

唐·梁丘子注：「（眾神次於脾宮，神敬太上，神仙喜樂相召也。）謂魂神與眾仙合會也。《素靈經》云：『太上神仙有太陽君、少陽君、太虛君、浩素君，群仙宗道之遊樂也。』」（括弧內之字，據《修真十書》補入。）

明·冷謙注：「隱藏於華蓋，即羽蓋，以看一陽生於天舍，故朝拜於太陽，如日出東方而相呼吸。於是肺之神明，周歷八卦，揚其威靈，辟除陰邪，以成純陽。」

③明神八威正辟邪：靈明的神祇是八威靈神，嚴正地闢除諸邪魔。

案：《黃庭外景玉經》下部經云：「觀我諸神辟除邪。」與此句文意

可以相參看。

八威：(1) 八種猛獸。(2) 八威神龍。(3) 八威靈神。《太上洞玄靈寶无量度人上品妙經·元始洞玄靈寶本章》：「八威吐毒，猛馬四張」，齊·嚴東注：「八威者，龍、麟、虎、豹、師子、丹蛇、天馬、猛獸。吐毒四張也。」唐·薛幽棲注：「八威者，八威之神龍也。猛馬者，即天靈之陸馬也。神龍吐毒以攝妖氛，陸馬奔張以逐邪魅也。」梁丘子以為八威是八威靈神，見下注。

辟除：闢除邪魔。

唐·梁丘子注：「（八靈神有明德正法，而去邪保守脾宮也。）八威，八靈神也。《真誥》云：『《北帝殺鬼咒》曰：七正八靈太上皓兕長顙巨獸，手把帝鐘素臬三神威劍，神王衛法，辟邪之道也。』」

④脾神還歸是胃家：脾神的功能，還歸到胃腑，和胃同屬一家。

案：本書〈脾部章第十三〉云：「消穀散氣攝牙齒」，脾臟主司消化穀物，和胃同一功能。《黃庭外景玉經》經下：「脾神還歸依大家。」與此句文意可以相參看。又案：《黃帝內經》以及《黃庭經》中的脾，其實是指胰而言。古無胰字，古人把脾、胰二者混而一之，把胰的功能移植在脾上。此句及本注中所引脾的功能及位置，其實即是胰的功能。

唐·梁丘子注：「（脾為胃用，故神歸之。）脾神名常在，字魂停。脾磨食消，胃家之事也。《中黃經》云：『胃為太倉。』太倉，脾府也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

明·冷謙注：「脾為藏，胃為府，相連，故脾神還歸是胃家。」

⑤耽養靈根不復枯：專注於培養生命的靈氣根源（存思脾神），身體便不會枯竭。

耽：沉溺、專注。

案：《黃庭外景玉經》下部經：「藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無。」

唐·梁丘子注：「（修黃庭神，愛養性命，不復枯朽。）脾為黃庭，人命之根本。心專養之，延年神仙也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

明·冷謙注：「耽靜養炁，使靈柯不至枯耗。」

⑥閉塞命門保玉都：閉塞生命之門戶（或譯：閉守下丹田精氣不外洩），

保護全身康健。

命門：(1) 生命門戶。(2) 下丹田，又稱命門丹田宮。

玉都：美玉砌成的都邑，此指身體；吾身為眾身神所棲息之所宛如都邑。

案：《黃庭外景玉經》下部經作：「閉塞命門似玉都。」

唐·梁丘子注：「(身為玉都，閉丹田命門，保精也。)元陽子曰：『命門者，下丹田，精氣出入神之處也。養童下籙護其主。主，身也。身為玉都，神聚其所，猶都邑也。』」(括弧內字，依《修真十書》本補。)

明·冷謙注：「尤在閉絕命門坎宮，勿令走泄，以保脾土之王都，則壽可萬年有餘。是為脾土長建於中宮矣。」

⑦萬神方胙壽有餘：身中萬神正將福佑你，使你有用不完的年壽。

方：正。胙：祭肉、賜福。

案：《黃庭外景玉經》下部經作：「壽傳萬歲將有餘。」

唐·梁丘子注：「(眾靈降福，能延翫也。)胙，報也。萬神以養見報，故壽有餘也。」(括弧內字，依《修真十書》本補。)

⑧是謂脾建在中宮：這是說脾所建立的位置，是在人身五臟的中央。

案：《黃庭外景玉經》經下：「脾中之神遊中宮。」經中所說脾居五臟中央，實指胰而言，胰在胃後，居五臟中央，古人把無胰字，把胰脾看做一體。

唐·梁丘子注：「脾主中宮，土德。」

⑨五臟六腑神明主：五臟六腑等神祇及精氣，以中宮脾臟為主要會合處。

案：《黃庭外景玉經》經下作：「朝會五神和三光。」

主：《道藏》梁丘子注、劉長生注、《修真十書》作「王」；《雲笈七籤》、《道藏》白文本作「主」，以注文看來，應以作「主」為是。

唐·梁丘子注：「以脾為主。」

明·冷謙注：「萬物生於土，故為藏府神明之王。」

⑩上合天門入明堂：往上至腦部兩眉間，然後進入腦部九宮的明堂宮。

天門：進入頭部九宮之門，指兩眉間。

明堂：腦部九宮第一宮，在兩眉間退入一寸處。

案：《黃庭外景玉經》下部經作：「上合天門合明堂。」可參看。

唐·梁丘子注：「存五藏六腑之氣，上合天門。天門在兩眉間，即天庭是也。眉間入一寸為明堂。」

明·冷謙注：「其炁由於上合天門，即頂門，而入於明堂，即黃庭。」

①守雌存雄頂三光：存思腦部九宮，修煉守雌一神及守雄一神之法，使日月星三光照耀頭頂。

守雌存雄：守雌一及守雄一，即魏華存所傳上清派道典中修持腦部九宮中守雌一及守雄一之法。腦部九宮中的明堂、洞房、上丹田、流珠、玄丹五宮之神為男性，稱為「雄真一」或「雄一」；天庭、極真、太皇、玉帝四宮司掌之神為女性，稱為「雌真一」或「雌一」。雄一以「玄丹宮」為最尊；雌一以「玉帝宮」為最尊。

守一，也稱為「抱一」、「守意」、「守三一」；是先秦道家養生修身之法，也是早期道教修仙法門之一。其法始見於《老子》第十章：「載營魄抱一，能無離乎？」最早是指專注於內在的精神魂魄，使形、神相凝合為一，與道相契而不相離，「一」指道，此即是「抱一」、「守一」。但隨著時代的不同，「守一」的修鍊方式，也逐漸的有所變改；東漢時的《五符經》、《仙經》及六朝上清經派之道書，開始將「一」視為具體的神祇，以為「一」散入人體三處，鎮守人身三丹田；於是守一成為存思（觀想）體內上丹田（泥丸宮）、中丹田（絳宮）、下丹田（命宮）之守宮神祇，三宮之神都稱為「真一」或「一」，祂們降氣入身，與吾身合一；「守一」在使神祇常守吾人身內之各丹田，使諸宮不空；由於「一」有三處，所以「守一」，也被稱為「守三一」。這種存思身內神祇之法，也成為六朝上清經派修持法門的一大特色；並由守三一，擴充至守腦部九宮的雄一、雌一，以及身內諸神徊風混合的守帝一法門。詳見筆者《六朝道教上清派研究》〈陸·道教及上清派「守一」修持法門之源起及其演變〉。

頂字，《道藏》梁丘子注作「傾」；《雲笈七籤》、劉長生注、《修真十書》、《道藏》白文本作「頂」，今據改。

唐·梁丘子注：「《老子》云：『知其雄，守其雌。』雌、牝；柔弱也。三光，日、月、星也。」

明・冷謙注：「守雌之陰汞，而存雄之陽鉛，兩合於中，而精炁神之現於頂上。」

⑫外方內圓神在中：外面方裡面圓的一寸之地，九宮三丹田等諸內神就居住在其中。

案：三丹田及腦部九宮等諸內神所居處，為身內方圓一寸之地。《大洞玉經》卷上〈真陽元老玄一君道經第七〉：「泥丸上一天帝君，名赤子玄凝天，字三元光，一名伯无上，一名伯史原。常鎮泥丸之中，九孔之戶。」趙注云：「即上丹田內九九宮，四雌五雄，各方一寸，其形內圓虛中，紅而瑩，乃神之所居；其後戶有兩脈，貫於脊骨之端。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊九頁上）

唐・梁丘子注：「外方內圓，明堂之象。（脾神與真一居中也。）」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑬通利血脈五臟豐：暢通並利益於血脈的流行，使五臟真氣充盈。

案：《黃庭外景玉經》經下：「通利六府調五行。金木水火土為王，通利血脉汗為漿。」和本句文意相關，可以相參考。

唐・梁丘子注：「神恬心靜。」

⑭骨青筋赤髓如霜：白骨轉成青色，青筋變成紅色，骨髓凝成像微細冰粒般的白霜（能使人變形易質）。

唐・梁丘子注：「百脈九竅，皆悉真正。」

明・冷謙注：「骨含東方生炁而青，筋含南方火炁而赤，則骨髓金水相麗，而如霜之潔白，皆由一神之功。」

⑮脾救七竅去不祥：脾助消化，上護頭部七竅之康寧，去除不祥邪氣來侵身。

案：《黃庭外景玉經》下部經作：「修護七竅去不祥。」

唐・梁丘子注：「（脾通胃氣，以應外竅，禦邪辟惡。）脾磨食消，耳聰目明。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑯日月列布設陰陽：日月之氣散布大地，進入吾身，成了陰陽二氣。

案：《黃庭外景玉經》經下作：「日月列布張陰陽。」

唐·務成子注：「日陽月陰，日男月女。」（案：《修真十書》作：「氣分布兩眉，左陽右陰，日陽主男，月陰主女也。」）

⑪兩神相會化玉漿：陰陽二氣在舌根下轉化成口中津液。

案：《黃庭外景玉經》經下云：「二神相得下玉英，上稟元氣年益長。」玉漿、玉英，都是指口中津液而言。人的舌根下有三穴位，左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，都能湧生甘泉以灌注於氣海，見本書第六章注。

玉漿二字，《道藏》梁丘子注、劉長生注、《修真十書》作「玉漿」；《雲笈七籤》、《道藏》白文本作「玉英」。

唐·梁丘子注：「（陰陽和會，生精化其）男女陰陽自然之津液也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑫淡然無味天人糧：雖然是淡而無味，卻是天人服用的糧食。

案：道教常以咽津來達到不飢不渴的目的。《太上黃庭外景玉經》下部經：「人皆食穀與五味，獨食太和陰陽炁，故能不死天相既。試說五臟各有方，心為國主五臟王，心為國主五藏王。受意動靜氣得行，道自守我精神光。晝日昭昭夜自守，渴自得飲飢自飽。經歷六府藏卯酉，轉陽之陰藏於九。常能行之不知老。」《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》：「存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。」上引都是強調咽津存漱的重要。

咽津通常和辟穀食氣並行，早在漢代已盛行。《太上靈寶五符序》卷上〈仙人挹服五方諸天氣經〉所說「人養五藏於腎鋒。所以營溉之者無極，存之者不終」、「天氣柔順而無極，人漱腎齒以不零。」「運天精於南夏，養人精於丹脣，所以採之者無終，營之者永存。」「內有玄膺九竅之闕，外有醴泉玉漿之淵。……天氣柔順而無極，人漱腎齒以不零。」「叩天池而鳴鼓，收甘津於舌端。」「天致元精於太玄，真人養三府於齒牙。所以為之者長存，用之者壽多。漱神津於元首，合淳氣而弗華。」等等，從用語看來，應是鍊食口中之津液，和食五芽真氣相關。《元始五老赤書玉篇真文天書經》所見五方天帝及存思引炁神祇，也是和舐料齒唇以咽津法來運行。從漢以下，咽津成為道教重要之修仙法門。

唐·梁丘子注：「神雖合會，當味無味。」



①⑨子丹進饌肴正黃：脾宮之神，真人子丹進獻黃色氣液所成的饌肴。

子丹：真人子丹，脾宮之神，「臥胃管中，黃雲炁為帳，珠玉為牀，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，嗽玉李芝草。」《太上老君中經·第二十三神仙》云：「脾神五人，玄光玉女，子丹母也。乘黃金珠玉雲炁之車，驂駕鳳凰，或乘黃龍，從官三千六百人。真人子丹在上，臥胃管中，黃雲炁為帳，珠玉為牀，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，嗽玉李芝草。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁下）

饌：飯食。肴：魚肉等菜。

唐·梁丘子注：「（童子用黃氣為食而養之。）饌，氣也。子丹真人進丹田之真氣。脾為中黃，脾磨食消也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

①⑩琅膏及玉霜：氣液有如琅膏玉霜等仙藥。

琅膏：美玉般的膏藥，和瓊漿義近。琅：美石似珠。

琅膏玉霜：指粘稠膏狀和散狀（粉狀）的仙藥。丸、散、膏、湯，四者為常見的中藥形式。

唐·梁丘子注：「津液，精氣之色象也。」

①⑪太上隱環八素瓊：喉嚨稱為太上隱環，中有八素瓊液。

太上隱環：指喉嚨，喉嚨號稱十二重樓，有十二環。

八素瓊：八方素氣所成的玉液。

唐·梁丘子注：「謂絳宮重樓十二環，即喉嚨也。中有八素之瓊液也。」（案：《修真十書》作：「喉嚨曰重樓，名太上隱環，中有八瓊素液也。涵八素瓊液，絳宮重樓十二環也，中有八素致津。」）

明·冷謙注：「先天真一之水，故為太上。色黑如隱，體圓如環，故曰隱環。具八卦之精蘊，如瓊玉可寶。」案：冷謙說望文生義。

①⑫溉益八液腎受精：八素瓊液灌溉滋潤腎臟，而在腎中化為精氣。

溉益：灌溉滋潤。

八液：八素瓊液。

案：《黃帝內經·素問·金匱真言論篇》：「夫精者，身之本也。故藏於精者，春不病溫。……北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，藏精於

腎。」《黃帝內經·素問·五藏別論篇》：「所謂五藏者，藏精氣而不寫（瀉）也，故滿而不能實。」上引中以精為一身之本，藏精於腎，精氣也存藏於五臟，這樣的觀念在《黃庭經》中一再出現，五臟精氣化為津液，從口中流往全身，而儲存於腎臟及黃庭、下丹田等處。

唐·梁丘子注：「（能滋八液，入腎為玉精。）咽液流下入腎宮，化為玉精也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

②伏於太陰見我形：精氣伏藏在腎中，看到了真我聖胎的仙真之形。

太陰：指腎；太陰為水，水為坎，坎為腎。五行中，水為太陰，火為太陽，木為少陽，金為少陰，土為陰陽相合。《子華子·北宮意問》云：「夫天降一氣，則吾氣隨之，寄備於陰陽，合氣而成體；故有太陽、有少陽、有太陰、有少陰；陰中有陽，陽中有陰；故陽中之陽者，火是也；陰中之陰者，水是也；陽中之陰者，木是也；陰中之陽者，金是也；土居二氣之中間，以治四維，在陰而陰，在陽而陽，故物非土不成，人非土不生。」

案：《黃庭外景玉經》下部經云：「五臟為主腎最尊，伏於太陰成其形。出入二竅入黃庭，呼吸虛無見吾形，強我精骨血脈盛。」可以和《內景》此句相參看。

唐·梁丘子注：「（腎為太陰，陽伏其間，是胎之形也。）太陰，洞房。謂觀瓊液之形象也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

④揚風三玄出始青：從最初始的始青氣中，衍生陰、陽、和三種玄妙之氣，傳揚風化（或譯：腎藏精，有如始青之氣，衍為精氣神三氣，來傳揚教化）。

揚風：傳揚風化。

三玄：三種玄妙氣，指陰、陽、和。《太平經》常強調陰陽和三氣的重要。《太平經·和三氣興帝王法》云：「元氣有三名：太陽、太陰、中和。……三氣合並為太和也。太和即出太平之氣。斷絕此三氣，一氣絕不達，太和不至，太平不出。陰陽者，要在中和。中和氣得，萬物滋生，人民和調，王治太平。」

始青：氣名也是天名。道教以為萬物皆由氣生，由一氣化三氣，成三清，由三清而後有諸天地。《洞玄靈寶自然九天生神章經》稱三清天為：「始青清微天」、「元白禹餘天」、「玄黃太赤天」。宋人董思靖《洞玄靈寶

自然九天生神章經解義》卷一注引《三天正法經》云：「始炁青，青炁精澄曰清微天。元炁白，白炁精澄曰禹餘天。玄炁黃，黃炁精澄曰大赤天。」始青為最早形成諸天之氣。

唐·梁丘子注：「（腎屬三冬，色玄，陰極則生春，發陽出青氣。）揚風，感風化也。陰陽二氣與和氣為三，三生萬物，生物微妙，故曰三玄出始青。言萬物生而青色也。《太平經》曰：『積清成青也。』」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑤恍惚之間至清靈：在若有若無間，便到了清虛靈妙之境。

恍惚：若有若無，難分辨的樣子。清靈：清虛靈妙之境。

案：《黃庭外景玉經》經下云：「恍惚不見過清靈，坐於廬下觀小童。」

唐·梁丘子注：「（三玄性生，其氣微妙，不可以形質求之，乃於恍惚之間得至清虛之境。）陰陽生氣，至微至妙。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑥戲於飆臺見赤生：在飆臺仙境中遨遊，看見了泥丸宮中的赤子真人。

飆臺：神仙遊樂之樓臺。

赤生：赤子，鎮守泥丸宮之神祇。上丹田泥丸宮守宮之神祇為泥九天帝君上元赤子，諱玄凝天，字三元先；一名伯無上，一名伯史華。裸身無衣（《金闕帝君三元真一經》說著赤繡華衣），貌如始生之嬰兒，手執《上清神虎符》。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：

上元赤子居在泥丸宮中，華蓋之下，泥九天帝上一赤子，諱玄凝天，字三元先，一名伯無上，一名伯史華；位為泥九天帝君，治在上宮。……上一天帝君執《上清神虎符》，盛以青玉函。（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁上）

案：《黃庭外景玉經》經下作：「坐於廬下觀小童。」

唐·梁丘子注：「（遊於飆臺之上，見赤子真人也。謂）調暢之氣化為赤子。赤子，真人也。飆臺，閭風臺。神仙之遊集也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑦逸域熙真養華榮：在飄逸之仙境，隨著仙真泥丸赤子和樂遨遊，培養生命精華之精氣。

熙：光明、興盛、和悅。

華榮：草木的花，比喻生命精華之精氣神。《爾雅·釋草》：「木謂之華，草謂之榮。」

案：《黃庭外景玉經》下部經云：「恬淡無欲養華根。」

唐·梁丘子注：「（傲戲飆臺，是為逸域。仰真聖，怡英華。）物外真氣，自然養生。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

明·冷謙注：「飆臺，即離火，色赤。言坐守離宮，但見火赤之色發生。而入於黃庭安逸之域，熙寧其坎宮真一，以養其精華榮茂。」

②⑧內盼沉默鍊五形：向內觀看，沉靜寂寞，修煉存守全身真神，使精氣長存。

內盼：閉目內視。

五形：頭與四肢，泛指全身。

唐·梁丘子注：「內觀形體，神氣長存。」（《修真十書》此句作：「希覩真聖，還視內觀，修煉形體，神氣長存。」）

明·冷謙注：「必用內觀，下沉目之陽光，以制煉五行，則水火土之三炁徘徊，自然得通神明。」

②⑨三氣徘徊得神明：三丹田真氣充盈環繞，自然得與靈明的神祇相通。

唐·梁丘子注：「（內盼煉形，三田氣行，得與神靈相通。）三丹田之氣也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

③⑩隱龍遁芝雲琅英：似隱龍般的肝氣，如仙芝般的臟脈之氣，以及如玉英般的脾氣津液。

隱龍：肝臟之氣。肝，五行生剋，屬木，屬龍。

遁芝：五臟、孔竅、八脈等所生諸氣，似仙芝般珍貴。

雲琅英：瓊漿玉英等仙藥，此指脾氣之津液。

唐·梁丘子注：「《仙經》云：『肝膽為青龍，故曰隱龍。五臟、九孔、八脈為內芝，故曰遁芝。雲琅英，脾氣之津液。』」（《修真十書》此句作：「肝膽為隱龍，竅脈為內芝，脾氣化眾液，並為玉英也。《仙經》曰：『肝膽為青龍，故曰遁芝。雲琅英者，脾氣之津液也。』」）

③⑪可以充飢使萬靈：可以填飽肚子，可以役使萬神。

靈：神。

唐·梁丘子注：「（芝英能使不飢，驅使眾靈。）服氣道成，役使鬼神。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

③②上蓋玄玄下虎章：頭上擁持著玄羽所成的華麗傘蓋，下身佩帶著神虎玉章。

上蓋玄玄：頭上擁持著玄羽所成的華麗傘蓋。

下虎章：下身佩帶著神虎玉章。

案：「上蓋玄玄下虎章」，為仙真之服飾器用。本書〈脾部章第十三〉云：「黃錦玉衣帶虎章」，指脾神身穿黃色絲錦玉衣，腰間佩帶神虎符籙。虎章：神虎符籙。籙是道教用來表示修行階位之信物，上書符文神圖，可以召請籙中所列神祇，依修行不同，而擁有不同符籙，可召喚之神祇階位亦各不同。

唐·梁丘子注：「（服煉道成，天降神虎玉章也。）神仙之服御也。《元錄經》云：『仙人有玄羽之蓋，神虎玉章也。』」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

### 【翻譯】

隱藏在華麗傘蓋（肺部）下的是絳宮心臟，它上通於頭部諸宮。朝拜天界太陽神君，大家喜樂相招遊。靈明的神祇是八威靈神，嚴正地闕除諸邪魔。脾神的功能，還歸到胃腑，和胃同屬一家。專注於培養生命的靈氣根源（存思脾神），身體便不會枯竭。閉塞生命之門戶（或譯：閉守下丹田精氣不外洩），保護全身康健。身中萬神正將福佑你，使你有用不完的年壽。這是說脾所建立的位置，是在人身五臟的中央。五臟六腑等神祇，以中宮脾臟為主要會合處。往上至腦部兩眉間，然後進入腦部九宮的明堂宮。存思腦部九宮，修煉守雌一神及守雄一神之法，使日月星三光照耀頭頂。外面方裡面圓的一寸之地，九宮三丹田等諸內神就居住在其中。暢通並利益於血脈的流行，使五臟真氣充盈。白骨轉成青色，青筋變成紅色，骨髓凝成像微細冰粒般的白霜（能使人變形易質）。脾助消化，上護頭部七竅之康寧，去除不祥邪氣來侵身。日月之氣散布大地，進入吾身，成了陰陽二氣。陰陽二氣在舌根下轉化成口中津液。雖然是淡而無味，卻是天

人服用的糧食。脾宮之神，真人子丹進獻黃色氣液所成的饌肴。氣液有如琅膏玉霜等仙藥。喉嚨稱為太上隱環，中有八素瓊液。八素瓊液灌溉滋潤腎臟，而在腎中化為精氣。精氣伏藏在腎中，看到了真我聖胎的仙真之形。從最初始的始青氣中，衍生陰、陽、和三種玄妙之氣，傳揚風化（或譯：腎藏精，有如始青之氣，衍為精氣神三氣，來傳揚教化）。在若有若無間，便到了清虛靈妙之境。在飄臺仙境中遨遊，看見了泥丸宮中的赤子真人。飄逸之仙境，隨著仙真泥丸赤子和樂遨遊，培養生命精華之精氣。向內觀看，沉靜寂寞，修煉存守全身真神，使精氣長存。三丹田真氣充盈環繞，自然得與靈明的神祇相通。似隱龍般的肝氣，如仙芝般的臟脈之氣，以及如玉英般的脾氣津液。可以填飽肚子，可以役使萬神。（使我成為仙人）頭上擁持著玄羽所成的華麗傘蓋，下身佩帶著神虎玉章。

## 沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰①，入室東向誦玉篇②。約得萬偏義自鮮③，散髮無欲以長存④。五味皆至正氣還⑤，夷心寂悶勿煩冤⑥。過數已畢體精神⑦，黃華玉女告子情⑧。真人既至使六丁⑨，即授隱芝大洞經⑩。十讀四拜朝太上⑪，先謁太帝後北向⑫。《黃庭內經》玉書暢⑬，授者曰師受者盟⑭。雲錦鳳羅金鈕纏⑮，以代割髮肌膚全⑯。攜手登山敵液丹⑰，金書玉景乃可宣⑱。傳得可授告三官⑲，勿令七祖受冥患⑳。太上微言致神仙㉑，不死之道此真文㉒。

## 【章旨】

此章敘述誦唸《黃庭經》的科儀、功德，以及師徒經書傳授之法。誦經須先齋戒沐浴，入靜室向東誦讀，心境宜平和不宜煩噪，以十遍為一單位，然後四次禮拜太上玉晨大道君、扶桑太帝及北斗七星君。誦經萬遍後，即能明白《黃庭經》所說的道理，並感通神人玉女來守護。至於傳經儀軌，則須設壇，陳列「雲錦、鳳羅、金鈕纏」等信物，師徒相盟誓，然後傳授經書。

此章押真文寒先等合韻字，屬古音十四部；中間轉為養漾韻，屬古音第十部。真文寒先等合韻（屬古音十四部字）為：薰、篇、鮮、存、還、冤、精、情、丁、經、盟、纏、全、丹、宣、官、患、仙、文。養漾韻字（古音十部）為：上、向、暢。

## 【注釋】

①沐浴盛潔棄肥薰：洗頭洗身，乾淨整潔，棄置魚肉及蔥蒜等辛臭之菜，不去吃它。

沐：洗頭。浴：洗身。

薰：通「葷」，原為蔥、蒜、芸薹、椿、韭、阿魏（興渠）之類的辛物，亦用以指魚肉等餽饌。

唐·梁丘子注：「（此已後入靜持經之法也。）盛，古淨字。肥，魚、



肉。薰，五辛。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

②入室東向誦玉篇：進入靖室，面向東邊，誦詠《黃庭內景玉經》。

室：指靖治等修道之所。

東向：面向東方，因為此經是扶桑太帝所傳，太帝在東方，所以須向東誦唸。

玉篇：用美玉做成的書籍，或譯為如美玉般珍貴的書籍；此指《黃庭內景玉經》。

案：《黃庭內景玉經》，是由扶桑太帝傳予青童君，再輾轉傳予上清派第一代太師魏華存。說見下注。

唐·梁丘子注：「（向太帝也。）太帝在東故也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

③約得萬徧義自鮮：大約誦念一萬遍，書中的道理自然就鮮明易懂。

唐·梁丘子注：「（遍數既足，功多則義自明），不出身中。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

④散髮無欲以長存：披散頭髮（身心放鬆），寡少慾望，可以讓人壽命長久。

唐·梁丘子注：「（滿年無欲而得長年，）《仙經》：『服九霞必先散髮。』又《胎息法》：『仰臥散髮（或云先外情欲散髮），令枕高二寸五分。屈兩手大母指，握固閉目，申兩臂，去身五寸。乃漱滿口中津液，咽之滿三。徐徐以鼻內氣。氣入五六息則吐之。一呼一吸為一息。至十吐氣，可少頻申。頻申訖，復為之。滿四九為一竟矣。』尋觀文意，此散髮非專此道也。蓋散髮，無為自得之意，無外情欲而已。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑤五味皆至正氣還：當純真的氣液進入臟腑後，五種臟氣的味道便會綜匯在一起。

五味：辛（辣）、酸、甘（甜）、苦、鹹；泛指各種味道。又，在五行生剋中，五味配五臟，依次為肝酸、心苦、脾甘、肺辛、腎鹹。五味也暗喻五臟之氣液。

皆至：諸本作「皆至」，劉長生注本作「皆去」。

唐·梁丘子注：「（神凝液流，正氣入藏，成五味而俱至也。）合五為一，自然之道。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑥夷心寂悶勿煩冤：心情平和，寂寞清靜，不要煩噪憤懣。

夷心：心情平和。夷：平。寂悶：寂寞清靜。冤：通「怨」。

唐·梁丘子注：「（不見有心，自然無悶。）悶，靜也。寂默清靜。《道經》云：『其政悶悶，其民淳淳。』」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑦過數已畢體神精：誦詠經書的遍數已完畢，身體將充滿元神與精氣。

過數：誦詠的次數。

唐·梁丘子注：「（過數已畢，身入虛妙），專精所致。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑧黃華玉女告子情：黃華玉女現身來告訴你修鍊法門。

黃華玉女：玉女的名稱，以所穿黃素衣，且是誦《黃庭經》所得感應看來，應和黃庭有關，當是傳達黃庭之神諭旨的女神使者。

唐·梁丘子注：「（丹田之神，示其經意。）丹田陰神與己言也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑨真人既至使六丁：修鍊既到真人的地步，便可以役使六丁玉女。

六丁：道教驅魔斬妖常見的護衛女神。六甲及六丁，皆為道教神名。早期道典中六甲、六丁都是神將，沒有男女之別。後來由於既然六十甲子神有陰陽之說，也就應有男女之別，於是就有六甲為男神，六丁為女神，六甲為神將，六丁為玉女的不同說法出現。詳見本書〈常念章第二十二〉「神華執巾六丁謁」下注。

唐·梁丘子注：「（黃庭神至，役使六丁。）真人，指學者身也。至，謂精至。六丁，如上說者也。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑩即授隱芝大洞經：就會傳授像仙芝般珍貴的至大通明的經典（案：大洞經，此指《黃庭玉景內經》，但亦有可能係指《上清大洞真經》。）

隱芝：會現形隱形的仙芝。

大洞：至大通明。洞：通、達。指此經之理，至大通明，為萬物所自出、所同遵。

元·衛琪注《玉清无極總真文昌大洞仙經》卷二第三頁：「『大洞者』：大者，雖天地之大，不可加也。洞者，通也。萬物通有此理，即太極之謂。太極既判，天地人三才各極其位，所謂物物具一太極，故總而言之，是曰大洞。即邵子所演，箕子所陳皇極之道同義。經籙法皆有三洞，而大洞最高。」（《正統道藏·洞真部·玉訣類·冬字號》新文豐刊本三冊六四五頁上）

案：大洞經，此處應指《黃庭玉景內經》，但亦有可能係指《上清大洞真經》。東晉楊許上清經三十一卷，以《上清大洞真經》為首，倡導修鍊身內萬神迴風混合的帝一法門。此經共三十九章，每一章由一道君敘述一種修鍊法門，也稱為《三十九章經》。《雲笈七籤·卷八·三洞經教部·釋三十九章經》云：「《大洞真經》云：『高上虛皇道君而下，三十九道君各著經一章，故曰《三十九章經》。』乃大洞之首也。」

唐·梁丘子注：「隱芝，謂隱者也。以仙人喻芝英。」

⑪十讀四拜朝太上：誦讀十遍後，須放下經書，四次禮拜太上玉晨大道君。

太上：指上清境的太上大道玉晨君（靈寶天尊），《黃庭內景玉經·上清章第一》一開頭即說：「上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑君藥珠作七言。」明文說此經是大道玉晨君所作，所以誦經須朝拜太上。

唐·梁丘子注：「（拜太上老君也。）《玉清真訣》曰：『《東華玉篇》者，必十讀四拜。』玉篇，謂此文。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑫先謁太帝後北向：首先向東禮拜傳經的扶桑太帝，然後向北禮拜主司人命的北斗七星君。

謁：進見、拜見。

太帝：即是扶桑太帝，居東方碧海中。《黃庭內景經》是大道玉晨君所撰，而扶桑太帝是將該經傳予世人的重要神祇。《太真玉帝四極明科經·卷二·太玄下宮女青四極明科律文》談到扶桑太帝所傳道經云：

《太玄都四極明科》曰：《神虎玉經》、《金虎鳳文》、《上清內經》、《黃庭玉景內經》四卷，出於太帝自然之章，傳於玄古先生、上皇真人、太上帝君、玉精真人、扶桑暘谷神王、金闕帝君、上相青

童君。（《正統道藏·洞真部·戒律類·兩字號》，新文豐刊本第五冊二四七頁上）

又，《上清金闕靈書》云：

《黃庭內景經》，一名《太上琴心文》，又名《太帝金書》，扶桑太帝君宮中盡誦此經，金簡刻書之，故曰金書。又名《東華玉篇》，東華者，方諸宮名，東海青童君所居也，其中仙曹多齋戒，誦詠，刻玉書之。（《太平御覽·卷六百六十七·道部九·齋戒》引）

上引《上清金闕靈書》說《黃庭內景經》一名《太上琴心文》，又名《太帝金書》。筆者以為被稱為《太上琴心文》的原因，當是因為此經是太上大道玉晨君所作，所以名而「太上」，《太上黃庭內景玉經·上清章第一》說：「散化五形變萬神，是為《黃庭》曰內篇。琴心三疊舞胎僊，九氣映明出霄間。」文內有「琴心」，所以此經又名《太上琴心文》。至於又名《太帝金書》的原因，除扶桑太帝宮盡誦此經外，此經是由太帝所傳，太帝宮以金簡刻書，所以又名《太帝金書》；另外在青童君所屬的方諸宮，也誦此經，但因青童君的位階較太帝為下，所以方諸宮只能刻玉簡。扶桑太帝的傳經，最主要是透過暘谷神王、青童君、清虛天王王褒、景林真人等，將經書傳予魏華存，然後廣流於世。《東卿司命經》說：

《黃庭內景玉經》曰：扶桑太帝君命暘谷神王傳南岳夫人，授受齋戒九日。（《太平御覽·卷六百六十七·道部九·齋戒》引）

上引文字，不見於今本《黃庭內景玉經》中，當是佚文。《黃庭內景玉經》經中說扶桑太帝命暘谷神王傳《黃庭內景玉經》予魏華存，《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·經·上清黃庭內景經》也說：

梁丘子注釋敘……《黃庭內景經》者，東華之所祕也，誠學仙之要妙，羽化之根本。……務成子注敘：扶桑大帝君命暘谷神仙王傳魏夫人。暘谷神王，當是大帝之臣，授此經之時，與青童君俱來。夫人初在修武縣中也。（《正統道藏·太玄部·優字號》，新文豐刊本第三七冊一九一頁下一九二頁上）

道經中所見扶桑太帝命暘谷神王傳經於魏華存的記載，這段記載也見

於上引《太平御覽·卷五十八·魏夫人》中，只是將暘谷神王改變成景林真人。

唐·梁丘子注：「太帝在東，七元居北故也。」

⑬《黃庭內經》玉書暢：那麼《黃庭內景玉經》這本似玉般珍貴的經書，道理就可以明暢通曉了。

唐·梁丘子注：「仙道成矣。」（《修真十書》作：「如上修習朝拜，則使黃庭道成，玉經理通。」）

⑭授者曰師受者盟：傳授經書的人叫做師父，接受經書的人須要設壇盟誓。

唐·梁丘子注：「（此言持經功著，可以為師授人也。）斯文可重，故以為盟。」（括弧內字，依《修真十書》本補。）

⑮雲錦鳳羅金鈕纏：像雲般輕細的錦布（或譯：繡有雲彩的錦布），繡有鳳凰的絲羅，以及黃金印，上用絲線束綁。

錦：有色彩及圖案的絲織品。羅：輕軟的絲織品。

金鈕纏：黃金印，上用絲線束綁。鈕：印鼻（印章上凸起可以穿繩或手持者），此處指印章。黃金印稱金鈕，玉印稱為玉鈐，都是經書傳授盟誓時的重要信物。《八術神虎隱文》曰：「受《三天虎書》者，齎金虎、玉鈐、素錦、玄羅各四十尺，以為金真之誓，盟于天地，不宣之約也。」（《太平御覽·卷第六百七十九道部二十·傳授下》引）

案：道教貴重重要道經之傳授，不可無師自學，須有師授，且須依一定的科儀進行師徒間的傳授。略舉於下：

《太上玉佩金璫太極金書上經》文末：

傳經，師弟子對齋百日，或三十日；弟子齋上金二兩，青紋四十尺，白羅九十尺，告盟而傳，依太真盟祝說之。法輕傳無盟，師弟子同被左官之考，七祖充役三塗五苦，萬劫不原，明慎奉行也。（《正統道藏·洞真部·本文類·宿字號》；新文豐第二冊五四八頁下）

《雲笈七籤·卷四·玄都九真盟科九品傳經錄》：

《玄都上品》第一篇曰：《大洞真經雌一寶經》、《太上素靈大

有妙經》、《三奇之章》、《高上玉皇寶篇》，祕在九天之上，大有之宮，太玄靈臺玉房之中，上皇之初，舊科經萬劫一傳，三道正明，學真日興，高上科七千年內聽得三傳；侍衛玉童玉女各七千人執香典炁。按科傳授之法，皆對告齋百日，分金鈕為盟，給玉童玉女依四極盟科。不依科而傳，罪延七祖，幽魂充役，吞火食鐵，負山運石，以填無極之考，抱風刀之罰，身歿形殘，長閉地獄，萬不得仙。（《正統道藏·太玄部·學字號》，新文豐三十七冊一二九頁）

《玄都上品》第四篇曰：傳《瓊文帝章》，齋金魚、玉龍、青繒三十二尺，金鈕三雙為誓。《紫度炎光》，五色錦各五十尺、上金五兩、沈香五斤、真朱一斤、書刀一口、金札七枚、絳紋七十尺之誓。《上清變化七十四方經》，青繒四十尺、上金十兩、金鈕六雙、好香一斤、金魚、玉龍之誓。《九真中經》，舊科落髮為盟，今以白絹九十尺，准盟法於九真之數，青絲一斤、絳紋二十四尺。《北暉》之誓，碧繒二十四尺。《月華》之誓，金鈕三雙。《元常童子圓變》之信，《丹景道精隱地八術解形遯變流景玉經》，悉上金十兩、金魚、玉龍各一枚，青繒四十尺、紫紋四十尺、金鈕各三雙。《七變舞天經》，上金五兩、真朱一斤、青繒三十二尺之誓。信以質心，不得有闕，闕則違科。師以天信投於山棲，以救窮乏；餘以供營經書之具，不得他散。師犯上科，奪玉童玉女、減算奪紀、注名度還比（北）酆。受者不依科，皆喪魂失神，風刀之考，不出三年，自然失經，終不得仙。（《正統道藏·太玄部·學字號》；新文豐三十七冊一三〇頁）

唐·梁丘子注：「信誓之物。」（《修真十書》作：「斯物為盟誓之信也。」）

⑯以代割髮肌膚全：用來代替盟誓時的割髮，保全了身體髮膚。

案：《太一洞真玄經》曰：「古者傳經盟誓，皆歃血斷髮，立壇盟天。今自可以金青代髮膚之體。」又云：「違此者，失兩明。」（《太平御覽·卷第六百七十九道部二十·傳授下》引）

唐·梁丘子注：「契誠不假，出血斷髮。」（《修真十書》作：「古者為盟誓不妄傳，當割髮歃血。今代以雲錦，使全肌膚也。」）

①⑦攜手登山歃液丹：師徒共同登山立壇，歃血傳授金液神丹之法。

歃：歃血而盟。周代諸侯盟會時在壇台上舉行，先殺牲取血，盛以盤子，預會者每人用手沾血塗口以誦唸盟文，盟文中即有違此盟者遭鬼神所懲之誓詞。

液丹：指金液神丹之類的修鍊法門。

唐·梁丘子注：「受行黃庭道者，必重盟而後傳。」（《修真十書》作：「如傳丹經，歃血立誓；學神丹金液者，必先重盟而後傳授。」）

①⑧金書玉景乃可宣：似黃金般貴重的《黃庭內景玉經》，才可以傳授。

玉景：《黃庭內景玉經》。

唐·梁丘子注：「信洽方授。」（《修真十書》作：「立盟乃可宣傳神仙法也。信向之者，授之。」）

①⑨傳得可授告三官：可以傳授而得此書者，要稟告天地水三官。

案：「可」字，《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注作「可」，《修真十書》、《道藏》白文本作「審」。「告」字，《修真十書》誤作「若」。

唐·梁丘子注：「三官，天、地、水也。」

②⑩勿令七祖受冥患：不要讓七祖受到牽連，在冥間受災難。

七祖：指自己以上的七世祖，即父、祖、曾、高、太、玄、顯。

唐·梁丘子注：「傳非其人，殃及先世。患，讀為還也。」（《修真十書》作：「授非其人，七祖受殃。」）

②⑪太上微言致神仙：太上玉晨大道君所說玄妙之言，可以招來神仙護衛。

言：諸本作「言」，《修真十書》作「妙」。

仙：僊，《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》、劉長生注、《修真十書》作「仙」，《道藏》白文本作「僊」。

唐·梁丘子注：「可尊可貴。」

②⑫不死之道此真文：不死成仙的道理，就在這本真實不虛的經文中。

真文：《道藏》梁丘子注、《雲笈七籤》作「真文」，劉長生注本、《修真十書》、《道藏》白文本作「其文」。



唐·梁丘子注：「一心敬重，奉而行之。」（《修真十書》作：「此經長生之道，一心敬受奉行。」）

### 【翻譯】

洗頭洗身，乾淨整潔，棄置魚肉及蔥蒜等辛臭之菜，不去吃它。進入靖室，面向東邊，誦詠《黃庭內景玉經》。大約誦唸一萬遍，書中的道理自然就鮮明易懂。披散頭髮（身心放鬆），寡少慾望，可以讓人壽命長久。當純真的氣液進入臟腑後，五種臟氣的味道便會綜匯在一起。心情平和，寂寞清靜，不要煩噪憤懣。誦詠經書的遍數已完畢，身體將充滿元神與精氣。黃華玉女現身來告訴你修鍊法門。修鍊既到真人的地步，便可以役使六丁玉女。就會傳授像仙芝般珍貴的至大通明的經典（案：大洞經，此指《黃庭玉景內經》，但亦有可能係指《上清大洞真經》。）誦讀十遍後，須放下經書，四次禮拜太上玉晨大道君。首先向東禮拜傳經的扶桑太帝，然後向北禮拜主司人命的北斗七星君。那麼《黃庭內景玉經》這本似玉般珍貴的經書，道理就可以明暢通曉了。傳授經書的人叫做師父，接受經書的人須要設壇盟誓。像雲般輕細的錦布（或譯：繡有雲彩的錦布），繡有鳳凰的絲羅，以及黃金印，上用絲線束綁。用來代替盟誓時的割髮，保全了身體髮膚。師徒共同登山立壇，歃血傳授金液神丹之法。似黃金般貴重的《黃庭內景玉經》，才可以傳授。可以傳授而得此書者，要稟告天地水三官。不要讓七祖受到牽連，在冥間受災難。太上玉晨大道君所說玄妙之言，可以招來神仙護衛。不死成仙的道理，就在這本真實不虛的經文中。

## 第三篇

# 《太上黃庭外景玉經》古注今譯



## 《〈太上黃庭外景玉經〉古注今譯》凡例

◎《太上黃庭外景玉經》分三部分，但稱呼有別：《雲笈七籤》務成子注本稱上部經、中部經、下部經；《修真十書》梁丘子注本分三卷；《太上黃庭外景玉經》白文本（《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》）分上、中、下三部分。

第一卷，大家的文字內容相同。在第二卷及第三卷方面，務成子注本的分法與梁丘子注及白文本不同。務成子下部經的文字，係自「伏於志門候天道」始，已近於末尾段。梁丘子注及白文本，由「璇璣懸珠環無端」起，歸入下部經的文字較務成子多。務成子和梁丘子對二、三卷的範圍，意見不同，本書今依從梁丘子三卷內容文字之分。

◎梁丘子的三章分法較佳，而務成子的上部經等名稱較易稱呼。今在三卷名稱上，依《雲笈七籤》分上部經、中部經、下部經三者，但第二、三卷的文字區歸，依梁丘子注及白文本。

◎《太上黃庭外景玉經》除分三卷外，原無分章，今為方便研究及稱呼，而加以分章。本書分章之依據，採下述三項：1、參照《黃庭內景玉經》三十六章各章節經文文字和《太上黃庭外景玉經》經文文義相近者而分章。2、以押韻情形為章節斷定之依據。3、參考明·石和陽述《黃庭外景陰符經合注》、明·李一元《黃庭外景經》注及今人之注，來加以分章。章節名稱，採《內景經》之命名法，以開頭二字為章名。如第一章〈老君章第一〉即以首句「老君閑居作七言」前二字來命名。

◎本書分章旨、注釋、翻譯三部分來注釋《黃庭外景經》，關於《黃庭外景經》各章經文押韻字之認定，由於《黃庭外景經》撰成在漢代，所以應以較早的韻書為依據，韻書較早者為隋·陸法言《切韻》，其書今佚，其次為《廣韻》。本書中關於《黃庭經》各章押韻的認定上，採用宋·陳彭年等奉詔編纂之《廣韻》為主，兼參考清·陳澧《切韻考》及清·段玉裁《說文解字》中之古韻十七部分類法，以及清·余照輯《詩韻集成》

韻字分部及古韻通押之說。

◎本書做為底本的有二：

1、東晉·王羲之《黃庭經》手抄石刻拓印本，取自趙孟頫舊藏心太平本，收入《中國法書選·魏晉唐小楷集》，日本·二玄社，2006年2月12刷。

2、《修真十書》卷五十八至卷六十，梁丘子《黃庭外景玉經注》（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》）。

◎作為版本校讎用的有：

1、《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

2、《太上黃庭外景玉經》白文本，《正統道藏·洞玄部·本文類·人字號》。

其餘年代較晚的注本，僅做參考用，不用來校讎。

◎本書有古注，有今注今譯。在古注上，全部保存務成子注及梁丘子注。務成子注採務成子《太上黃庭外景經注》本，收入《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。梁丘子注，採梁丘子《黃庭外景玉經注》本，收入元人編《修真十書》卷五十八至卷六十（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》）。

◎在唐·務成子注本上，今所見約有三種。

1、務成子《太上黃庭外景經注》本，收入《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·太上黃庭外景經》（《正統道藏·太玄部·優字號》）。

2、務成子注《上清黃庭外景經》，收入蕭天石《道藏精華》第一集之九，第八五頁至九八頁。

3、務成子注《太上黃庭外景經》，收入蕭天石編《道藏精華》第十四集之一，第193頁至262頁；文字內容同於《雲笈七籤》卷十二務成子注本。

◎在唐·梁丘子注本上，今所見約有三種。

1、梁丘子《黃庭外景玉經注》本，收入元人編《修真十書》卷五十八至六十（《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》），共三卷。

2、《重刊道藏輯要》尾集二梁丘子注《太上黃庭外景經》新文豐刊本，

頁 2206 — 2217。

3、蕭天石《道藏精華》第一集之九，第 69 頁至 84 頁，收錄梁丘子注《上清黃庭外景經》。

◎本書所參考的古今注疏約如下述：

○北宋·蔣慎修《黃庭內外玉景經解》，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐刊本十一冊，頁 231 — 236。今僅殘存一卷。殘存部分為《黃庭內景經》第二十八、二十九、三十章之注。外景經注已全部佚失，姑列於此。

○明萬曆朝李一元《黃庭外景經注》，收入蕭天石編《道藏精華》第十四集之一，第 417 頁至 457 頁。

○明·石和陽述《黃庭外景陰符經合注》，收入蕭天石《道藏精華》第三集之七，第 83 頁至 222 頁。

○清·蔣國祚注《黃庭外景經》一卷，原收錄於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本，頁 2203 — 2205，又收入《藏外道書》第十冊 756 頁至 768 頁。

○《太上黃庭外景經》白文本，《藏外道書》第九冊 330 頁下至 332 頁上。分上部經、中部經、下部經三者。

○《黃庭祕訣》，《藏外道書》第九冊 408 頁上至 410 頁上。

○民·陳撷寧《黃庭經講義》，《藏外道書》第廿六冊 145 頁上至 158 頁上。後又增補成《道教與養生》，北京，華文出版社，2000 年 3 月出版。書分黃庭、泥丸、魂魄、呼吸、漱津、存神、致虛、斷欲等八章論述兩部黃庭經之意涵。

○張超中、杜琮《黃庭經今譯·太乙金華宗旨今譯》，北京，中國社會科學出版社，1996 年 12 月。

另外，《黃庭遁甲緣身經》，收入《正統道藏·洞神部·方法類·夙字號》，新文豐刊本三十一冊可以參考。

## 《太上黃庭外景玉經》

（底本據王羲之手抄拓印本及《修真十書》卷五十八至卷六十梁丘子《黃庭外景玉經註》本〔《正統道藏·洞真部·方法類·重字號》〕）

書中古注：採《雲笈七籤》卷十二務成子注及《修真十書》卷五十八至卷六十梁丘子注。

### 【題注】

《太上黃庭外景玉經》，經分上、中、下三卷，以七言韻語寫成，敘述修煉黃庭、三丹田及身神之法，託名太上老君所作，撰作年代約在漢代，也可能在西漢世，劉向《列仙傳·卷下·朱璜》已言及此經。

《黃庭經》見載於葛洪《抱朴子·遐覽篇》、《抱朴子·祛惑篇》，為葛洪之師漢末鄭隱所藏書之一，其撰作年代，應在漢世。《黃庭外景玉經》一開始即說：「老君閑居作七言」，係假託老子所撰，因而《黃庭外景玉經》也稱為《老君黃庭經》或《老子黃庭經》。劉向《列仙傳·卷下·朱璜》：「朱璜者，廣陵人也，少病毒瘕，就睢山上道士阮丘，丘憐之……與《老君黃庭經》令日讀三過，通之，能思其意。」《舊唐書·卷四十七·經籍志下·道家》著錄《老子黃庭經》一卷，即是此書。此書並被三張視為重要教典，《正一法文天師教戒科經·大道家戒令》說：「《妙真》自吾所作，《黃庭》三靈七言，皆訓諭本經，為《道德》之光華。」《黃庭》、《道德》皆歸之老君，可見《黃庭》是指《黃庭外景玉經》而言。



# 《太上黃庭外景玉經》上部經第一

## 老君章第一

（案：《外景玉經》原無分章，章名為筆者所加。係參照《內景玉經》各章相關經文內容而分章，並依《內景玉經》以首句二字為章名。）

老君閑居作七言<sup>①</sup>，解說身形及諸神<sup>②</sup>。上有黃庭下關元<sup>③</sup>，後有幽闕前命門<sup>④</sup>。呼吸廬間入丹田<sup>⑤</sup>，玉池清水灌靈根<sup>⑥</sup>，審能修之可長存<sup>⑦</sup>。

### 【章旨】

此章說明《黃庭外景玉經》的撰作因緣、黃庭所在，以及修煉此經的殊勝功德。《黃庭內景玉經·上清章》仿襲此經，首句也作：「上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是為黃庭作內篇。」又《黃庭內景玉經·上有章》：「上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。」《黃庭內景玉經·口為章》：「口為玉池太和官，漱咽靈液災不干。體生光華氣香蘭，卻滅百邪玉鍊顏。審能修之登廣寒，晝夜不寐乃成真。雷鳴電激神泯泯。」皆是由此經衍生而來，旨在解釋「黃庭」所在及修行法門。

此章押真元魂等合韻，《詩韻集成》：「十一真：古通庚、青、蒸，轉文、元韻，略通文、元、寒、刪、先。」韻字為：言、神、元、門、田、根、存。

### 【注釋】

①老君閑居作七言：太上老君在太清境悠閒無事時，以七言詩的形式撰作了《黃庭外景玉經》。

老君：太上老君，三清教主之一，居太清境，所說經為《道藏》中之洞神部。

閑居：即閒居，在家中悠閒無事。

七言：七箇字一句的詩文，此指《黃庭外景玉經》。

案：王羲之抄本無此句。「老君」二字，《雲笈七籤》務成子注本作「老君」，《修真十書》梁丘子注本作「老子」，《正統道藏》白文本作「太上」，明·石和陽《太上黃庭經注》作「老子」。今以此書撰於漢代，《老子想爾注》已有「太上老君」之稱，因而稱老子、老君、太上皆可以，但仍依較早的《雲笈七籤》本子作「老君」。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「老子者，先天地而生，後天地而存，有三十六校七十二名，及胞李母八十二年而生，故作《黃庭》以遺後世。運周反覆，道畢自然。得其人，跪而受之。不得其人，萬世勿語也。」

②解說身形及諸神：解釋闡說身體各部位形狀及身中所有鎮守各部位的身神。

諸神：指身中所有的內神而言，內神也稱身神。道教認為吾人身上與生俱來，即有諸神主司人體各部組織功能，這些神祇，茲簡稱為「身神」，也稱之為「內神」。身神的概念，顯然是將人體內部各器官的組織功能神格化，且把人體視為一小宇宙而來。身神（內神）的思想，在漢代讖緯《龍魚河圖》已出現；而「內神」一詞，則出自《太平經·卷七十二·齋戒思神救死訣》云：「思之，當先睹是內神已，當睹是外神也。或先見陽神而後見內神，覩之為右。此者，無形象之法也。亦須得師口訣示教之。」（《正統道藏·太平部·傳字號》，新文豐刊本第四十一冊二三九頁）《太平經》將體內的五臟神稱為「內神」，以之與外界的「外神」相對。

案：王羲之抄本無此句。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「老子恬淡自然，周流八極，恍惚莫測，變化無常，自能把符攝籙，總校諸神。道無二家，究備使然，道無二親，常與善人。」（案：梁丘子注在引釋務成子的「道無二家」，可見梁丘子年世在務成子後。）

③上有黃庭下關元：上面是黃庭，它的底下是關元（下丹田）。

關元：下丹田，在臍下三寸卻入處。

案：王羲之抄本自此句始。

唐·務成子注：「黃庭者，目也。道之父母供養赤子，左為陵陽，字英明；右為太陰，字玄光。三合成德，相須而昇。」

唐·梁丘子注：「黃庭者，在頭中，明堂、洞房、丹田此三處是也。兩眉間卻入一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為丹田，此三處為上元。一也。黃庭者，兩半於洞房中，共生赤子，則為真人也，常思之，慎無失，赤子化為真人，在明堂中，字子丹，故知一者在明堂一處也。行氣導引，閉目內視，安心定志，混沌無涯，致精上流泥丸，運真人子丹也。明堂中有君臣，後洞房中有父母，丹田中有夫婦。一解云：黃庭者，脾也，長尺餘，在太倉之上，臍上三寸。脾為中主，黃老君，中央神也，治在其中矣。關元，在臍下三寸，元陽之門在其前，懸精如鏡，明照一身，不休是道。」

④後有幽闕前命門：黃庭後面有雙腎（幽闕），前面有臍（命門）。

幽闕：腎。見務成子及梁丘子注。闕是古代宮前雙高臺，兩腎在臍內左右兩旁，似闕臺，所以稱為幽闕。

命門：臍，也稱生門。命門有多種說法，有泛稱，或專稱。「命門」二字，不同經籍，指稱不同，須視經文而定，不能固定為一處。宋元丹道家以人身脊後與臍相對之部位為命門，此命門在黃庭及兩腎後，為河車運行所必經之地。又如《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》說：「臍下三寸，號命門丹田宮，下元嬰兒居其中，宮正四方，面各一寸。」（《正統道藏·正乙部·右字號》，新文豐刊本第五十六冊二〇二頁上）文中即把下丹田稱為命門。可見命門是專稱，也是泛稱。在泛稱時，係形容像生命的門戶般重要；此處在腎及黃庭前的命門，指臍而言。

案：此經說黃庭在下丹田之上，後為兩腎，前為臍。而《黃庭內景玉經·上有章》：「上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門。」說明黃庭在心臟（魂靈）之下，下丹田之上，左右為兩腎（在兩腎間），後面有腎（在兩腎間前），前為臍（命門、生門）；也就是黃庭在臍後兩腎前，也是在兩腎間前。

唐·務成子注：「腎為幽闕目相連，臍為命門三寸，日出月入陰陽并，

呼吸元氣養靈根也。」

唐·梁丘子注：「幽闕者，兩腎也，如覆杯，卻著脊，去臍三寸，上小下大。又有日月命門者，及臍下也。」

⑤呼吸廬間入丹田：由鼻孔間呼吸天地之氣，進入我們身中的下丹田。

廬：鼻子。

丹田：此指下丹田，在臍下三寸退入處。丹田有上丹田（泥丸）、中丹田（絳宮心臟）、下丹田（臍下三寸）三者，務成子以為此是下丹田，梁丘子以為是上丹田，以經文看，應以下丹田為是。

案：王羲之抄本此句作「噓吸廬外入丹田」。

唐·務成子注：「呼之則出，吸之則入，呼吸元氣，會丹田中。丹田中者，臍下三寸陰陽戶，俗人以生子，道人以生身。」

唐·梁丘子注：「呼吸，喘息，氣出為呼，入為吸。廬，鼻也，謂吐故納新之要。眉間卻入三寸為丹田宮也，謂引氣從鼻入至丹田也。」

⑥玉池清水灌靈根：口中清澈的津液，灌注生命靈妙根源的黃庭（或譯：口中清澈的津液，是由舌根下二穴來灌注）。

玉池：口，口中含津液，所以稱口為玉池，也稱為太和官。《黃庭內景玉經·口為章第三》：「口為玉池太和官，漱咽靈液災不干。」

靈根：泛稱生命的靈妙根源；務成子及梁丘子注以為：靈根，指舌而言，舌長所以稱根。但以下文〈黃庭章〉：「靈根堅固老不衰」看來，靈根應是泛稱，不是指舌，而是指黃庭，否則先前所述的黃庭所在，與後文不能相應，便成贅文。

案：王羲之抄本無此句。《黃庭內景玉經·天中章第六》有：「舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁煥。」意謂：舌根下有玄膺穴，其左為金津，右為玉液，二液循流一身，清新玄妙，使身中陰陽氣煥發。《黃帝內經·素問·刺瘡篇》云：「舌下兩脈者，廉泉也。」《大洞玉經》卷上〈太極大道君道經第十六〉注：「舌下為華池，內有二竅，下通腎水，謂華舌妙通玉華也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一四頁上）宋·曾慥《道樞·卷七·黃庭篇》：「舌之下有三穴焉：左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，皆涌生甘泉以灌於氣海。氣海者，命門也，此生死之岸也。」

唐・務成子注：「口為玉池太和宮，唾為清水美且鮮。唾而咽之雷電鳴，舌為靈根常滋榮。」

唐・梁丘子注：「玉池清水，口中津液也。靈根者，舌也，常當啄齒漱液，灌溉舌根。」

⑦審能修之可長存：真能詳盡明確地修煉它，可以長久永存。

審：詳細、真實明確。

案：「修」字，王羲之注本作「行」。

唐・務成子注：「晝夜行之去伏尸，殺三蟲，卻百邪，肌膚充盈正氣還，邪鬼不從得長生，面有光。」

唐・梁丘子注：「令人晝夜修行不懈，可得長生。」

### 【翻譯】

太上老君在太清境悠閒無事時，以七言詩的形式撰作了《黃庭外景玉經》。解釋闡說身體各部位形狀及身中所有鎮守各部位的身神。上面是黃庭，它的底下是關元（下丹田）。黃庭後面有雙腎（幽闕），前面有臍（命門）。由鼻子間呼吸天地之氣，進入我們身中的下丹田。口中清澈的津液，灌注生命靈妙根源的黃庭（或譯：口中清澈的津液，是由舌根下二穴來灌注）。真能詳盡明確地修煉它，可以長久永存。

## 黃庭章第二

黃庭中人衣朱衣①，關門壯籥合兩扉②。幽闕俠之高巍巍③，丹田之中精氣微④。玉池清水上生肥⑤，靈根堅固老不衰⑥。

### 【章旨】

此章敘述黃庭宮之守宮真人服色形貌，並敘述黃庭兩旁的兩腎，以及其下的下丹田，以及修行法門。以為下丹田為微妙精氣之所在，能存思並閉守勿洩，可以老壽不衰。

與此相近的章句為《黃庭內景玉經·黃庭章第四》：「黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅。丹青綠條翠靈柯。七蕤玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔嵬，三田之中精氣微。嬌女窈窕翳霄暉，重堂煥煥明八威。天庭地關列斧斤，靈臺盤固永不衰。」

此章押脂微合韻。韻字為：衣、扉、巍、微、肥、衰。

### 【注釋】

①黃庭中人衣朱衣：身中黃庭宮（在臍後腎前）內的真人，身上穿著赤紅色衣服。

案：《黃庭內景玉經·黃庭章第四》作：「黃庭內人服錦衣。」黃庭之下為下丹田，黃庭旁為兩腎，底下接著敘述修行法門，除存思黃庭真人外，宜緊閉下丹田及兩腎的精微精氣。雙腎及下丹田皆是儲存精氣及運行精氣之所。

唐·務成子注：「目中小童為夫婦，左王父，右王母，被服衣朱，遊宴與合會，多處丹田裏。晝夜存思勿懈怠。」

唐·梁丘子注：「存思脾中有子母，從胃管入脾中，著赤衣。」

②關門壯籥合兩扉：（黃庭之下）下丹田關元宮的宮門，被強有力的鎖鑰，將兩扇門緊閉著。

關門：下丹田關元宮之門。

壯籥：強有力的鎖鑰。籥，通鑰。「壯籥」，《雲笈七籤》本子作「茂

籥」，《修真十書》、《正統道藏》白文本子作「壯籥」，以文意看，宜作「壯籥」，今據改。

扉：門扇。

案：王羲之抄本「合」作「蓋」；《黃庭內景玉經·黃庭章第四》相關文句作：「七蕤玉籥閉兩扉」。

唐·務成子注：「冥目內視，無所不睹。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。」

唐·梁丘子注：「下丹田之門籥，無妄開也。」

③幽闕俠之高巍巍：高聳的兩腎，從兩旁夾住它（黃庭）。

俠：通「夾」，從兩旁鉗住。《雲笈七籤》、《正統道藏》白文本子作「俠」，《修真十書》作「使」。

巍巍：山高聳的樣子。王羲之抄本作「魏魏」。

唐·務成子注：「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。嬌女彈箏，盛厲宮商。」

唐·梁丘子注：「兩腎在闕門之門，地官之樓，生氣之府，上通於耳，耳在頭兩邊，故曰巍巍。」

④丹田之中精氣微：下丹田之中有微妙精氣。

精氣微：微妙精氣。「氣」字，《雲笈七籤》、《修真十書》本子作「氣」；《正統道藏》白文本作「炁」。案《黃庭內景玉經·黃庭章第四》作：「三田之中精氣微。」

唐·務成子注：「丹田者，一室也，與明堂對。精氣微妙，難可盡分，故曰微矣。」

唐·梁丘子注：「臍下三寸是也，方圓亦三寸，其氣微妙，存之則在，忘之則無，又易失，故曰微。」

⑤玉池清水上生肥：口中津液盛聚在舌上。

玉池：口。清水：口中津液。

肥：盛大。

唐·務成子注：「口中唾也。亭動口舌，白唾積聚，狀若肥焉。漱而



咽之，可得遂生。」

唐·梁丘子注：「玉池，口也。清水，口中津液也。上生肥者，津液會聚舌上，故曰肥也。」

⑥靈根堅固老不衰：使生命根源堅牢永固，使人久壽不衰。

靈根：或指舌根；或作泛稱，意為生命根源。

老：久壽。

唐·務成子注：「舌為靈根，制御四方，調和五味，去臭取香，啄齒咽氣，化為飲漿。」

唐·梁丘子注：「靈根者，舌根也，常卷舌根，啄齒行之，勿令舌根凋燥，常存其神，久壽不衰。」

### 【翻譯】

身中黃庭宮（在臍後腎前）內的真人，身上穿著赤紅色衣服。（黃庭之下）下丹田關元宮的宮門，被強有力的鎖鑰，將兩扇門緊閉著。高聳的兩腎，從兩旁夾住它（黃庭）。下丹田之中有微妙精氣。口中津液盛聚在舌上。使生命根源堅牢永固，使人久壽不衰。

### 中池章第三

中池有土衣赤衣①，橫下三寸神所居②。中外相距重閉之③，神廬之中當修治④。玄膺氣管受精府⑤，急固子精以自持⑥。

#### 【章旨】

此章先述中丹田絳宮之守宮神祇，而絳宮之下為橫於雙腎上的脾臟，其下三寸為黃庭宮神祇所居。嚴守黃庭宮內外，不使精氣外洩。修行者須整治鼻孔毛，使呼吸順暢，並對舌根下玄膺穴及喉管等精氣產生及運行之所，加以固守，以維護自身，使積精養氣而久壽。

與此章文義相近者，為《黃庭內景玉經·中池章第五》：「中池內神服赤珠，丹錦雲袍帶虎符。橫津三寸靈所居，隱芝翳鬱自相扶。」又，《黃庭內景玉經·天中章第六》說：「舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁煥，子若遇之昇天漢。」亦由外景此章所衍生。

此章押之微虞韻。韻字為：衣、居、之、治、府、持。

#### 【注釋】

①中池有土衣赤衣：中丹田絳宮之守宮真神，身上穿著赤色衣服。

中池：中丹田。中丹田絳宮為心臟，屬赤紅色，其神為中一元丹皇君。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「絳宮心丹田宮，中一元丹皇君處其中。中一丹皇，諱神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘，位為絳宮丹皇君，治在心宮。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁下）《大洞玉經》卷上〈上元太素三元君道經第八〉：「絳宮中一丹元君，名皇神運珠，字子南丹，一名生上伯，一名史雲拘。常鎮我頂中央大椎骨，首戶之下。」本句「有土方赤衣」，土指鎮守絳宮之神祇中一元丹皇君。

案：「衣赤衣」，王羲之抄本作「服赤朱」。

唐·務成子注：「喉中若京為元土，中和之下闕分理，朱光衣服神為友。」

唐·梁丘子注：「常存思心中赤子，著赤綾絳衣居丹田，古（吉）凶

緩急，可驅使也。」

②橫下三寸神所居：橫列於腎上的脾（胰），其下三寸是黃庭宮神祇所居處。

橫下：指橫津之下，《黃庭內景玉經·中池章第五》作：「橫津三寸靈所居。」文義較清楚。橫津，指脾，脾橫列在雙腎之上，腎主水，所以稱腎為津，稱脾為橫津。此處之脾，實指胰而言，古代脾、胰合稱，《黃庭內景玉經·脾長章》：「脾長一尺掩太倉」，在胃上之脾，實指胰而言。脾也在腎上，脾下三寸應即是兩腎間，其處即是黃庭所在之處，黃庭在臍後腎前，也在兩腎間前處。黃庭之神，居處其中。底下梁丘子注，稍得其義。

唐·務成子注：「明堂之宮，方圓三寸神所居，正在目中央。眉為華蓋，五色青蔥。」

唐·梁丘子注：「謂脾也，在下胃上焦，下有臍，中靈根，神所居也。」（案：《黃庭內景玉經·中池章第五》：「橫津三寸靈所居。」唐·梁丘子注：「內指事也。臍在脘上，故曰橫津。臍下三寸為丹田，真人赤子之所居也。」梁丘子對二處之注不同，一指脾，一指臍；脾下為黃庭，臍下為下丹田，二說相違。）

③中外相距重閉之：（黃庭宮）內外相聚抗拒，重重地關閉門戶，不使精氣外洩。

相距：相對峙、相抗拒。距：通「拒」。

案：《黃庭內景玉經·黃庭章第四》云：「重掩金關密樞機」，意謂用金屬做成的門關，重重關門緊閉，和此句文義相近。

唐·務成子注：「中氣當出，外氣當入。當此之時門三關，二氣相距，天道自然也。」

唐·梁丘子注：「令人閉精自守，勿妄施，若閉以金關玉籥也。」

④神廬之中當修治：神妙的鼻孔內，應當要加以修整處理。

廬：鼻子。

當修治：應當要修整處理。「當」字，王羲之抄本作「務」。「治」字，《雲笈七籤》本子作「治」；《修真十書》、《正統道藏》白文本作「理」，

理字應是避唐諱而改。

案：道教修煉重鼻孔呼吸吐納，鼻孔毛太多有礙氣息出入，所以須加以整修。

唐·務成子注：「教子去鼻中毛，神道往來則為廬宅。晝夜綿綿無休息也。」

唐·梁丘子注：「神廬為鼻，鼻中毛，常須修理除去之，行氣鼻中，除邪惡也。」

⑤玄膺氣管受精府：舌下玄膺穴，以及氣息出入的喉管，是承受精氣之宮府。

玄膺：穴位名稱，玄膺是舌下舌繫帶中間的一個穴位，位於舌下玉液、金津的兩個穴位中間。有的針灸書，把玄膺穴稱為海泉。玄膺一穴是津液之海、昇華之源，道書常以內視去觀照此穴，以生津液。宋·曾慥《道樞·卷七·黃庭篇》：「舌之下有三穴焉：左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，皆涌生甘泉以灌於氣海。氣海者，命門也，此生死之岸也。」又，《黃庭內景玉經·天中章第六》說：「舌下玄膺生死岸，出清入玄二氣煥，子若遇之昇天漢。」

氣管：喉嚨（梁丘子注）。《雲笈七籤》、《修真十書》本子作「氣」；《正統道藏》白文本作「炁」。

受精符：承受精氣之府。「府」字，《雲笈七籤》本子作「府」；《修真十書》、《正統道藏》白文本作「符」。

唐·務成子注：「喉中之央則為玄膺。元氣下行，起動由之，故曰受府也。」

唐·梁丘子注：「舌下為精符，喉嚨為氣管，精氣從上下也。上元合會氣微妙，真人上下通神路也。」

⑥急固子精以自持：急忙固守你的精氣，用來護持你自身。

唐·務成子注：「守精勿去也。」

唐·梁丘子注：「令人閉氣，還精自守，勿妄施泄。還精補腦，不死之道。」

**【翻譯】**

中丹田絳宮之守宮真神，身上穿著赤色衣服。（絳宮之下，是）橫列於腎上的脾（胰），其下三寸是黃庭宮神祇所居處。（黃庭宮）內外相聚抗拒，重重地關閉門戶，不使精氣外洩。神妙的鼻孔內，應當要加以修整處理。舌下玄膺穴，以及氣息出入的喉管，是承受精氣之宮府所在。急忙固守你的精氣，用來護持你自身。

## 宅中章第四

宅中有士常衣絳①，子能見之可不病②。橫立長尺約其上③，子能守之可無恙④。呼噏廬間以自償⑤，保守完堅身受慶⑥。

### 【章旨】

此章先述面宅中的口舌神，能存思親見，可以無災病。其次存思橫立在胃上的脾神，也能使我們消除病患。再藉由鼻孔間呼吸吐納，自己補償自身元氣，可以使身體完固堅康，自得吉慶。

與此章內容可以相參看者為：《太上黃庭內景玉經·天中章第六》：「宅中有真常衣丹，審能見之無疾患，赤珠靈裙華萼榮。舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁煥。子若遇之昇天漢。」

《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》：「脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。厥字靈元名混康，治人百病消穀糧。黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎別執方。桃孩合延生華芒，男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空。殊途一會歸要終，閉塞三關握固停。含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡。心意常和致欣昌，五嶽之雲氣彭亨。保灌玉廬以自償，五形完堅無災殃。」

此章押絳漾韻，段玉裁古音在十部。韻字為：絳、病、上、恙、償、慶。

### 【注釋】

①宅中有士常衣絳：靈宅臉部之中有口舌神，身上常穿赤紅色衣服。

宅中：靈宅臉部之中有口舌神。宅：面為尺宅。

有士：有守宮神祇，指口舌神，梁丘子以為是心神。請參見《太上黃庭內景玉經·天中章第六》注。

案：「衣」字，《修真十書》本作「不」，據王羲之抄本及白文本等改。《太上黃庭內景玉經·天中章第六》：「宅中有真常衣丹，審能見之無疾患。」文義與此相近。

唐·務成子注：「面為尺宅，真人官處其中央，被服赤朱，光耀燦然

赤如絳。」

唐·梁丘子注：「常存思心神著絳丹衣，出入無災害，可卻眾邪也。」

②子能見之可不病：你能修煉到看見祂時，便可以免除疾病患害。

唐·務成子注：「欲令世人深知道真，睹斯神功，終身不病也。」

唐·梁丘子注：「精念心神，思之不止，內見赤子，則身無病也。」

③橫立長尺約其上：脾（胰）臟橫立，長一尺，纏束在胃的上面。

橫立：橫放。王羲之抄本作「橫理」，《修真十書》本、白文本等作「立」。案：五臟中橫立者為脾（胰），漢代無胰字，脾胰被合為一體，《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》：「脾長一尺掩太倉」，應該在解釋此句，文中長一尺的脾，即是今日所稱的胰。

尺：古代一尺，約為今日 23.1cm。

約其上：纏束在胃的上面。約：纏束。《說文解字·卷十三·糸部》：「約，纏束也。从糸勺聲。」

唐·務成子注：「脾長一尺，約太倉上。中部明堂老君畫所遊止也。」

唐·梁丘子注：「脾橫長尺餘，覆在太倉之上。」

④子能守之可無恙：你能存思脾神，可以讓你沒有災病。

守之：存思它。守，和守三一、守雄一、守帝一的「守」同義，指存思其神，守住其神不離。

恙：疾病。

唐·務成子注：「守脾神老君所舍。深知知其意，可無恙也。」

唐·梁丘子注：「常守養脾神，思之不止，則無災病也。」

⑤呼噏廬間以自償：藉由鼻孔間的呼吸，用以自己償補身內元氣。

呼噏：同呼吸。噏：同「吸」。

廬：鼻子。

自償：自己償補身內元氣。

案：《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》：「保灌玉廬以自償，五形完堅無災殃。」與此句同義。

唐·務成子注：「閉塞三關，屈指握固，呼吸元氣，皆會頭中，降於口中，含而咽之，則不飢渴，逐去三尸心意。」



唐·梁丘子注：「以鼻引氣，入口咽之，元氣潤澤，故德天之償也。」

⑥保守完堅身受慶：保持守護，使身體完備堅康，自身蒙受吉慶。

保守：保持守護。完堅：使身體完備堅康。

案：王羲之抄本作「身受慶」。又，《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》作：「五形完堅無災殃。」

唐·務成子注：「人人有道，不能守之。保道之家，身形常平。上睹三光，狀如連珠，落落象石，心中獨喜，故以自慶。」

唐·梁丘子注：「保精養氣，身神光澤，故曰受慶。」

### 【翻譯】

靈宅臉部之中有口舌神，身上常穿赤紅色衣服。你能修煉到看見祂時，便可以免除疾病患害。脾（胰）臟橫立，長一尺，纏束在胃的上面。你能存思脾神，可以讓你沒有災病。藉由鼻孔間的呼吸，用以自己償補身內元氣。保持守護，使身體完備堅康，自身蒙受吉慶。

## 方寸章第五

方寸之中謹蓋藏①，精神還歸老復壯②。心結幽闕流下竟③，養子玉樹令可杖④。

### 【章旨】

此章敘述以意念謹守下丹田精氣，使精氣神能還歸泥丸，而令衰老之人可以再得盛壯。同時要將心念凝注在兩腎間的黃庭宮，使精氣遍流全身，如此可以涵養吾身而成真。

與此章內容相近，可以相參看者為《太上黃庭內景玉經·上觀章第十六》：「方寸之中念深藏，不方不圓閉牖窻。三神還精老方壯，魂魄內守不爭競。神生腹中銜玉璫，靈注幽闕那得喪。琳條萬尋可蔭仗，三魂自寧帝書命。」

此章押漾宕韻，段玉裁古音十部。韻字為：藏、壯、竟、杖。

### 【注釋】

①方寸之中謹蓋藏：在一寸見方的下丹田宮，以意念將精氣謹密存藏其中。

方寸之中：泛指身神所在之宮。上清經所見人身諸宮，如泥丸宮、絳宮、下丹田宮等，皆以方寸為宮。此處所言，應指下丹田宮。《太上黃庭內景玉經·上觀章第十六》：「方寸之中念深藏」下，唐·梁丘子注云：「方寸之中，下關元，在臍下三寸，方圓一寸，男子藏精之所。言謹閉藏之。」

唐·務成子注：「不方不圓，目也。閉戶塞牖，中元不有。守之守之，得道之半。」

唐·梁丘子注：「丹田方寸，念守精氣，謹潔護持，為謹蓋藏也。」

②精神還歸老復壯：精神還歸丹田宮，能使衰老的身體再變成強壯。復：再。

案：《太上黃庭內景玉經·上觀章第十六》作「三神還精老方壯」。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「還精鍊形，以填腦氣，齒堅髮黑，身不老。」

③心結幽闕流下竟：心念凝注在兩腎間（黃庭處），使精氣下流遍於全身。

心結：凝注心念。「心結」二字，王羲之抄本作「俠以」，《雲笈七籤》本子作「心結」，《修真十書》作「使以」，《道藏》白文本作「俠以」。案：《太上黃庭內景玉經·上觀章第十六》作「靈注幽闕那得喪」，靈注即是心結，指心念凝注。

幽闕：兩腎。

流下竟：精氣下流遍於全身。竟：終盡、完全。

唐·務成子注：「耳為心聽，結連幽闕。鼻聞香則蔭強，心達志通，則流下竟也。」

唐·梁丘子注：「引明堂中赤子，下看絳宮，值臍且存，變爻精流入丹田，以養其形。又思兩腎間氣從上至下，吸氣自上及黃庭。一曰眉間為幽闕使也。」

④養子玉樹令可杖：培養你玉樹般的身體，讓它可以依仗以證真。

玉樹：用以比喻身體。

令可杖：讓它可作為依仗。王羲之抄本作「不可杖」。杖：通「仗」，依仗。「杖」字，《雲笈七籤》本子作「杖」，《修真十書》、《道藏》白文本作「壯」。案：《太上黃庭內景玉經·上觀章第十六》作「琳條萬尋可蔭仗。」則應從《雲笈七籤》本子作「杖」。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「常當守下元精氣，如玉堅，閉精守神，令可枝壯也。」

## 【翻譯】

在一寸見方的下丹田宮，以意念將精氣謹密存藏其中。精神還歸丹田宮，能使衰老的身體再變成強壯。心念凝注在兩腎間（黃庭處），使精氣下流遍於全身。培養你玉樹般的身體，讓它可以依仗以證真。

## 至道章第六

至道不煩無旁午①，靈臺通天臨中野②。方寸之中間關下③，玉房之中神門戶④。皆是公子教我者⑤。

### 【章旨】

此章首述至道不煩雜，修行法門只要以心通泥丸，下通黃庭，使精氣在丹田諸宮中運行滋潤全身即可。這個修行法門，是在腦部洞房宮中的無英公子所教導我的。

與此章內容相近，可以相參看者為《太上黃庭內景玉經·至道章第七》：「至道不煩訣存真。」《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「靈臺鬱藹望黃野，三寸異室有上下。間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶，是昔太上告我者。左神公子發神語，右有白元併立處。」

此章押語虞姥韻，段玉裁古音在五部。韻字為：午、野、下、戶、者。

### 【注釋】

①至道不煩無旁午：至為崇高的大道，不會煩瑣，不會交錯繁雜。

旁午：也作「旁迂」，交錯繁雜。

案：「無」字，王羲之抄本作「不」。

唐·務成子注：「大道自然，不煩不慮，照察蕩蕩，則人本根至道，難得而易行焉。」

唐·梁丘子注：「無至憤亂，安心定意，正行向午也。背子向午，腰帶卯酉。」

②靈臺通天臨中野：心靈可以通達頭上泥丸宮，下臨臍內黃庭宮。

靈臺：心。《莊子·庚桑楚》：「不可內於靈臺。靈臺者有持，而不知其所持，而不可持者也。」郭象注：「靈臺者，心也，清暢，故憂患不能入。」成玄英疏：「內，入也。靈臺，心也。妙體空靜，故世物不能入其靈臺也。」

通天：通達頭頂。天指頂，此處謂頭上泥丸宮。

中野：黃庭。《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「靈臺鬱藹望黃野」，黃野即中野，指黃庭。唐·梁丘子注：「靈臺，心也。謂心專一存見黃庭，黃庭即黃野也。」

案：此句在敘述身體上中下三處重要修行宮室，上為泥丸，中為靈臺絳宮，下為臍內中野黃庭。

唐·務成子注：「頭為高臺，腸為廣野。元氣通天，玄母來下養我已也。」

唐·梁丘子注：「心為靈臺，上通氣至腦戶，下通氣至脾中。其氣周匝一身也。」

明·石和陽注云：「靈台者，心也。中野者，黃庭也。以心通天者，是以心統上載之神氣，而到黃庭也。」

③方寸之中間關下：精氣在內神所在的一寸見方宮室（泥丸、絳宮、黃庭）中，艱難的運行，滋潤全身。

方寸之中：泛指身神所在之宮，身神所居為一寸方圓之地。見本書前章注。此指泥丸、絳宮、黃庭三宮。

間關：道路險峻的樣子。「間」字，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「至」，《雲笈七籤》本子作「間」。案：《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》作「間關營衛高玄受」，意謂：（三丹田）路途險阻，而氣血流通，全身高深（高低）各處皆受其滋潤。今據以改作「間」字。

唐·務成子注：「目央之中玉華際，大如雞子黃在外，下入口中生五味，晝夜行之可不既也。」

唐·梁丘子注：「喉嚨廣一寸也，明堂中真人下和丹田，上還明堂也。」

④玉房之中神門戶：腦部九宮的洞房宮，其中有神靈出入的門戶。

玉房：指洞房宮，腦部九宮之一。洞房宮在兩眉間卻入二寸處，在明堂宮之後，由左無英公子、右白元君、中央黃老君所共治，以中央黃老君為主神。案：《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「洞房紫極靈門戶。」顯然在解釋「玉房之中神門戶」，其意謂：腦部九宮前有洞房，最前端為紫戶大神所守的「守寸雙田」，是腦部九宮大神出入的門戶。請參見本書《內景經》該章下注。

唐·務成子注：「玉房，一名洞房，一名紫房，一名絳宮，一名明堂。玉華之下金匱鄉，神明門戶，一之所從者哉。」

唐·梁丘子注：「陰陽為神門戶，主其精約也。男曰精，女曰約，男以藏精，女以月水，故曰門戶。」

⑤皆是公子教我者：這些都是（洞房宮守宮神祇左位）無英公子所教導我的。

「皆」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》本子作「既」，《修真十書》、《道藏》白文本作「皆」，今以作「皆」字文意較順，據改。

公子：洞房宮之無英公子，簡稱公子，因在左位，也稱左神。案：《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「是昔太上告我者，左神公子發神語。」意謂：洞房宮左位神公子（無英公子），現身告以修煉法門。無英公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。鎮守左腋之下，肝之後戶，死炁之門。所鎮處在背去脊骨左三寸，與前左乳相對，左臂甲骨之下，見《上清大洞真經》卷二第四章。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「心為太府公，正當左腎為司徒公，右腎為司空公，皆受精氣，不得漏泄，能守一則見之。」

### 【翻譯】

至為崇高的大道，不會煩瑣，不會交錯繁雜。心靈可以通達頭上泥丸宮，下臨臍內黃庭宮。精氣在內神所在的一寸見方宮室（泥丸、絳宮、黃庭）中，艱難的運行，滋潤全身。腦部九宮的洞房宮，其中有神靈出入的門戶。這些都是（洞房宮守宮神祇左位）無英公子所教導我的。

## 明堂章第七

明堂四達法海源①，真人子丹當吾前②。三關之中精氣深③，子欲不死修崑崙④。絳宮重樓十二環⑤，瓊室之中五色集⑥。赤城之子中池立⑦，下有長城玄谷邑⑧。

長生要慎房中急⑨，棄捐淫慾專守精⑩。寸田尺宅可治生⑪，繫子長留心安寧⑫。觀志遊神三奇靈⑬，閑暇無事心太平⑭。

### 【章旨】

此章先述頭部第一宮明堂宮，也是精氣運行始源。其次論述修行法門，在於由深厚精氣所在的三丹田著手。先由泥丸宮經明堂、下喉管至絳宮心臟。泥丸下引之精氣，再往下運行，經過大小腸至兩腎。兩腎是精氣產生之所，對於男女房中術要加以謹慎，固守精氣。然後藉由鼻孔之吐納及三丹田之運行，可以涵養生命，使三丹田靈妙，而心裡安舒平和。

與此章內容相近，可以相參看者為：《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「明堂金匱玉房間，上清真人居吾前。黃裳子丹氣頻煩，借問何在兩眉端。內挾日月列宿陳，七曜九元冠生門。」

《太上黃庭內景玉經·三關章第十八》：「三關之中精氣深，九微之內幽且陰。口為天關精神機，足為地關生命棊，手為人關把盛衰。」

《太上黃庭內景玉經·若得章第十九》：「若得三宮存玄丹，太一流珠安崑崙。重中樓閣十二環，自高自下皆真人。玉堂絳宇盡玄宮，璇璣玉衡色蘭玕。」

《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》：「瓊室之中八素集，泥丸夫人當中立。長谷玄鄉繞郊邑，六龍散飛難分別。長生至慎房中急，何為死作令神泣。忽之禍鄉三靈歿，但當吸氣錄子精。寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青，氣亡液漏非己形。專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈。恬淡閉視內自明，物物不干泰而平。慤矣匪事老復丁，思詠玉書入上清。」

此章先押寒先真元等韻，古合押，見《詩韻集成》真寒等韻下說明，韻字為：源、前、深、崑。次押緝韻，韻字為：集、立、邑、急。次押庚青韻，



韻字為：精、生、寧、靈、平。

### 【注釋】

①明堂四達法海源：腦部明堂宮，四面通達，是精氣運行的源頭。

明堂：腦部九宮之第一宮，在兩眉間卻入一寸處，由左明童真君、右明女真官、中明鏡神君三人共治。以中央明鏡神君為主，其餘二人為輔神。

《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上道君守元丹上經》：「明堂宮中，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君。明童真君，諱玄陽，字少青；明女真官，諱微陰，字少元；明鏡神君，諱照精，字四明。此三君共治明堂宮，並著綠錦衣，腰帶四玉鈴，口銜玉鏡；鏡鈴並如赤玉也。頭如嬰兒，形亦如之，對坐，俱向外面，或相向也。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊一九一頁下）

案：《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》作「明堂金匱玉房間」。人體精氣在周身運行時，前面由明堂，經鵲橋、十二重樓、絳宮、黃庭、下丹田至尾閭。後面由尾閭經命門、夾脊、玉枕、至泥丸。所以經文以明堂為運行源頭。

唐·務成子注：「三寸三重有前後，使以日月歸中升，洞達四方流于海也。」

唐·梁丘子注：「眉頭一寸為明堂，氣皆流達，如海之元也。」

②真人子丹當吾前：存思明堂宮有真人名叫子丹，顯現在我的面前。

子丹：明堂宮上清真人之字。《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》作「上清真人當吾前，黃裳子丹氣頻煩。」又，《太上老君中經·第二十三神仙》：「真人子丹在上，臥胃管中，黃雲炁為帳，珠玉為牀，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，嗽玉李芝草，存而養之，九年成真矣。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁下）

案：「吾」字，王羲之抄本作「我」。

唐·務成子注：「象長一寸兩眉端，俯仰見之心勿煩。」

唐·梁丘子注：「赤子為真人，字子丹，在明堂中，常能思之，壽乃可延。」

③三關之中精氣深：人身三丹田中積累深厚的精氣。

三關：以下文提到崑崙、絳宮等而言，三關應指上中下三丹田，上為泥丸（崑崙），中為絳宮，下為臍下丹田宮。《太上黃庭內景玉經·三關章第十八》云：「三關之中精氣深，九微之內幽且陰。口為天關精神機，足為地關生命棐，手為人關把盛衰。」上文以口足手為三關，但據《太上黃庭外景經·上部經》：「三關之中精氣深」，係以崑崙、絳宮等來解說，是則三關應指三丹田，《內景經》第十九章：「若得三宮存玄丹」，也指三丹田，可為明證。而《內景經》所言：口為天關，足為地關，手為人關等說，應是指精氣在內存之三丹田，發之在外則為口、足、手三關。可以視三丹田為內三關，口、足、手為外三關。

案：「中」字，王羲之抄本作「閒（間）」。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「關有三部：天關，口也；地關，下部也；人關，兩手也。常握固閉塞三關，邪氣不生也。」

④子欲不死修崑崙：如果你想要長生不死，便要修行腦部泥丸宮長生法門。

崑崙：指人身頭部泥丸宮。崑崙，原為山名，係人間聖山，其上為天界聖山玉京山。

修崑崙：修煉泥丸宮長生法門，即是《太上黃庭內景玉經·若得章第十九》所說：「太一流珠安崑崙」，即存思時，眼光內觀，安放在上丹田泥丸宮中。然後引氣經喉管入絳宮。見下文。

唐·務成子注：「頭為崑崙，道治其中。子午為經，卯酉為緯。日月照明，丹焉遊戲，百官宿衛也。」

唐·梁丘子注：「崑崙者，頭也。令人養腦中泥丸，不死得長生也。」

⑤絳宮重樓十二環：（從泥丸引精氣而下，）經過喉管十二節，再至絳宮心臟。

絳宮：中丹田絳宮，在心臟，《上清眾經諸真聖祕》卷七〈握中訣〉說：「從心尻尾下一寸却入三寸許，方一寸」（《正統道藏·洞玄部·譜籙類·有字號》，新文豐十一冊六二六頁），由元丹皇君（位左）及輔弼卿

（位右）所治。二人以左位元丹皇君為主神。

重樓十二環：指喉嚨，喉嚨有十二氣管，所以喉嚨也稱十二重樓、十二玉樓，簡稱重樓、重環。

案：「環」字，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「級」，《雲笈七籤》本子作「環」。《太上黃庭內景玉經·若得章第十九》作「重中樓閣十二環」，則以作「環」字為是。

唐·務成子注：「金樓五城，十二周匝，丹黃為郭，五彩雲集。絳宮玉堂，真一所從出入也。」

唐·梁丘子注：「喉嚨十二環，在心上為絳宮也。」

⑥瓊室之中五色集：腦部諸宮室中，會集了五色雲氣。

瓊室：瓊玉做成的宮室，此指腦室。「瓊」字，王羲之抄本作「宮」，《雲笈七籤》本子作「瓊」，《修真十書》、《道藏》白文本作「宮」。又，「色」字，王羲之抄本作「采」，《雲笈七籤》、《修真十書》本子作「色」，《道藏》白文本作「炁」。案：《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》作「瓊室之中八素集。」作「瓊」字為是。

唐·務成子注：「璇璣玉衡，命立中央。五色琅玕，極陰反陽。營室之中，全室也。」

唐·梁丘子注：「五藏之氣，心為帝王，最居中央，眾神來會於赤子之側也。」

⑦赤城之子中池立：泥丸赤子站立在城池的中央。

赤城之子：指泥丸宮鎮宮神祇泥丸赤子。泥丸宮，又稱丹田宮、丹玄宮，在兩眉間卻入三寸，由泥丸天帝上一赤子、天帝卿所治。以上一赤子為主神，天帝卿（天帝君）為輔神，《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「上元赤子居在泥丸宮中，華蓋之下，泥丸天帝上一赤子，諱玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華；位為泥丸天帝君，治在上一宮。……上一天帝君執《上清神虎符》，盛以青玉函。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁上）

案：「赤城」二字，王羲之抄本作「赤神」。又，此句，一般注者如明代石和陽等，將赤城之子，解釋為心神，但此句《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》作「瓊室之中八素集，泥丸夫人當中立」。則中立者為

泥丸赤子及夫人，不能解釋為心神。

唐·務成子注：「喉中之神主池精，受符復行，傳付太倉。」

唐·梁丘子注：「赤城，心也，舌謂之子，口為中池也。」

⑧下有長城玄谷邑：引氣往下，有環繞腹部的小腸、大腸（長城、邑），有兩腎（玄谷）。

長城：小腸。玄谷：兩腎。邑：大腸；「邑」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》、《修真十書》本子作「邑」，《道藏》白文本作「色」。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》作「長谷玄鄉繞郊邑」。長谷：鼻孔。長指鼻，谷為孔。玄鄉：玄妙之鄉，指腎；玄為北方黑色，腎五行屬水為黑。繞郊邑：圍繞五臟城之外。全句意謂：鼻子呼吸，下通腎臟，圍繞著五臟六腑。

唐·務成子注：「腸為長城，腸為邑。腎為玄谷，上應南北也。」

唐·梁丘子注：「小腸為長城，引氣入於胞中也。」

⑨長生要慎房中急：修行長生之道，最為急切的是要謹慎男女房中之術。

慎：謹慎。「慎」字，王羲之抄本作「眇」，《雲笈七籤》本子作「慎」，《修真十書》、《道藏》白文本作「妙」。

唐·務成子注：「房，玉房也。急而守之，共會六合。六合之中誠難語，子欲得道閉規矩也。」

唐·梁丘子注：「養性要妙，閉固精門。」

⑩棄捐淫慾專守精：捐棄淫慾，專心固守精氣。

案：「淫慾」二字，《雲笈七籤》本子作「淫俗」，《修真十書》、《道藏》白文本作「淫慾」，今據改。「守」字，《雲笈七籤》本子作「子」，《修真十書》、《道藏》白文本作「守」，守字較佳，梁丘子注即作「守」，今據改。

唐·務成子注：「賢者畜精，愚者畜財。捐去眾累，一復何求？還精補腦，潤澤髮鬚。」

唐·梁丘子注：「長生要妙，守精為上。」

⑪寸田尺宅可治生：體內三丹田、臉部鼻孔，可以用來處理養生之事。

寸田：一寸方圓的丹田之地；泛指三丹田。

尺宅：面。《太上黃庭內景玉經·脾部章第十三》「外應尺宅氣色芳」，唐·梁丘子注：「尺宅，面也。」

案：「治」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》本子作「治」，《修真十書》、《道藏》白文本作「理」。《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》作「寸田尺宅可治生」，應以作「治」字為是，作「理」字者係避唐高宗諱而改。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「目為寸田，面為尺宅，理生仰觀上部一神也。」

⑫繫子長留心安寧：長期專心牢繫你的心念，當可獲得身心安寧。

案：「繫」字，《雲笈七籤》本子作「雞」，《修真十書》、《道藏》白文本作「繫」。「心」字，王羲之抄本作「志」。又，《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》相關文句作「專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈」。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「常觀赤子之身形也，魂魄常在，萬神不傾，恬淡無欲，心不恐惶，故自安寧。」

⑬觀志遊神三奇靈：內觀意念，運轉心神，使奇妙的三丹田，靈妙神異。

觀志遊神：內觀心志，運轉心神。「觀」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》本子作「推」，《修真十書》、《道藏》白文本作「觀」。「遊」字，王羲之抄本作「流」。

三奇靈：奇妙的三丹田，靈妙神異。三奇：指三處奇妙的丹田神祇。奇：殊特。靈：神妙。腦部泥丸宮，又稱上丹田，和心中絳宮（中丹田）及命門的下丹田，分處人身上中下三個重要部位，稱為三丹田。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》作「保我泥丸三奇靈」。是指泥丸等三奇。

唐·務成子注：「大道游戲琬闥，琬闥權剛執志，觀見道真，三靈侍側，彈琴鼓箏也。」

唐·梁丘子注：「守上部靈根舌也，守中部靈根臍也，守下部靈根精

房也。」

⑭閑暇無事心太平：悠閒無事，心裏安舒平和。

閑暇：同「閒暇」，空閒無事。「閑暇」二字，《雲笈七籤》本子作「行閒」，《修真十書》、《道藏》白文本作「閑暇」。

唐·務成子注：「恬淡無欲，以道自娛。施利不足，神明有餘，則為太平也。」

唐·梁丘子注：「恬淡寂寞，守虛無情，身體安寧，心太平也。」

### 【翻譯】

腦部明堂宮，四面通達，是精氣運行的源頭。存思明堂宮有真人名叫子丹，顯現在我的面前。人身三丹田中積累深厚的精氣。如果你想要長生不死，便要修行腦部泥丸宮長生法門。（從泥丸引精氣而下），經過喉管十二節，再至絳宮心臟。腦部諸宮室中，會集了五色雲氣，泥丸赤子站立在城池的中央。引氣往下，有環繞腹部的小腸、大腸（長城、邑），有兩腎（玄谷）。

修行長生之道，最為急切的是要謹慎男女房中之術。捐棄淫慾，專心固守精氣。體內三丹田、臉部鼻孔，可以用來處理養生之事。長期專心牢繫你的心念，當可獲得身心安寧。內觀意念，運轉心神，使奇妙的三丹田，靈妙神異。悠閒無事，心裏安舒平和。

## 常存章第八

常存玉房神明達①，時念太倉不饑渴②。役使六丁神女謁③，閉子精路可長活④。正室之中神所居⑤，洗心自治無敢汙⑥。歷觀五藏視節度⑦，六府修治潔如素⑧。虛無自然道之故⑨。

### 【章旨】

此章首述存思三丹田身神，使精氣通達往來；次存思胃神，以求不飢渴，而能役使六丁玉女。次牢閉精門，使神入居方正之宮，滌除心靈不污敗，依照法度內觀五臟，整治六府，堅固修行大道。

此與章內容相近者為：《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》：「常念三房相通達，洞得視見無內外。存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。起自形中初不闊，三宮近在易隱括。虛無寂寂空中素，使形如是不當汙。九室正虛神明舍，存思百念視節度。六府修治勿令故，行自翱翔入天路。」

此章押曷末韻轉遇暮韻。曷末等段玉裁古音十五部韻字為：達、渴、謁、活。遇暮韻等段玉裁古音五部韻字為：居、汙、度、素、故。

### 【注釋】

①常存玉房神明達：常常存思三丹田宮室，使神祇精氣相互往來通達。  
常存：常常存思。

玉房神明達：三丹田宮室之神祇，相互通達往來。玉房：以玉做成的宮室。

案：諸本作「神明達」，王羲之抄本作「視明達」。此句，《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》作：「常念三房相通達」，可見玉房即三房，指人身上中下三丹田宮室。神明達，指三丹田宮室神明相通達。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「玉房，神之門戶，常存精氣往來，神明自達。」



②時念太倉不饑渴：常常存思胃神，可以令人不飢不渴。

時念：常常存念。「時念」，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「時念」，《雲笈七籤》本作「時思」。

太倉：胃，此指胃神。

案：此句和辟穀食氣有關，《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》作「存漱五芽不飢渴」，是存思並漱灌口中津液，服食五方精氣，可以使不再飢渴。文義較清楚，可參考該章之注。

唐·務成子注：「咀嚼太和，神注舍太倉。胃管一神名黃常子。祝曰：『黃常子，吾有長生之道，不食自飽。不得妄行，留為己使。辟穀不飢，所當得也。』」

唐·梁丘子注：「太倉，胃也，五穀之廚，時思念之，不復飢渴。」

③役使六丁玉女謁：差遣六丁神將，使六丁玉女來進見。

役使：差遣使用。

六丁：由六十甲子所衍生的神祇。六甲及六丁，皆為道教神名。在道教經典中，六十甲子神共有六十個，各有姓氏名諱，可能因為人數太多，在稱名呼請上有所困難，而六十甲子，以旬（十日）為一單位來區分，可以分為六組，每組皆以「甲」為首，因而形成了六甲，再以陰陽相配的概念來說，甲為「陽」，丁為「陰」，既有六甲，與其陰陽相配的即為六丁。於是自然的由六十甲子神，加以簡縮推衍而來的，便有六甲將軍、六丁將軍。所謂六甲，即六十甲子中六個以「甲」為開頭者，依次為：甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅。六丁為：丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑。早期道典中六甲、六丁都是神將，沒有男女之別。後來由於既然六十甲子神有陰陽之說，也就應有男女之別，於是就有六甲為男神，六丁為女神，六甲為神將，六丁為玉女的不同說法出現。後世道典有的為了把六甲、六丁和六十甲子神做區隔，甚至另外賦予他們不同的名諱形貌。六甲、六丁，在道教諸神中雖屬於較低階的護衛神將，但卻成為道教攘災驅鬼等術法中常召請的護法神祇。

神女：道教較低階的仙女，有的本子作「玉女」，常和金童相對為稱，此處神女即六丁玉女。「神女」，《雲笈七籤》本作「玉女」，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「神女」。

謁：進見。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》作「神華執巾六丁謁」。

唐·務成子注：「清潔獨居便利六丁之地，呼其神名字，玉女必來謁也。」

唐·梁丘子注：「帝思黃庭中真人，則六丁玉女自來自衛，可役使也。」

④閉子精路可長活：牢閉你的精氣外洩之門，可以長久活命。

精路：精氣進出的路徑門戶。「精路」，《雲笈七籤》本作「精門」，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「精路」。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》作：「急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。」

唐·務成子注：「陰陽交邁，此之時，精神欲去淫佚，淫佚縱情，五馬不能禁止。以手撫弦囊，引玉籥，閉金門。」

唐·梁丘子注：「絕邪棄俗，關閉精路，可得長生。」

⑤正室之中神所居：方正的宮室之中，是身中內神所居止之處。

案：此句，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「正室之中神所居」，《雲笈七籤》本作「正室堂前神所舍」；以務成子注看來，應以「正室之中神所居」為是。又，《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》作：「九室正虛神明舍」，謂腦中九宮方正而虛靜，神明便自來鎮守宮室。

唐·務成子注：「正室之中五色雜，璇璣玉衡道所立，舍於明堂遊絳宮，變為真人丹田也。」

唐·梁丘子注：「正室，明堂洞房也。常思赤子生其中，為真人。存之則在，不思則忘也。」

⑥洗心自治無敢汙：滌洗心靈，自我修治，不會污穢毀敗。

汙：亦作「污」、「汚」，污穢。

案：此句，王羲之抄本作「洗心自治無敢汙」，《修真十書》、《道藏》白文本作「洗身自理無敢污」，「治」字，避諱作「理」；《雲笈七籤》

本作「洗心自治無敗滂」；《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》作：「虛无寂寂空中素，使形如是不當汙。」

唐·務成子注：「敬重天地，遠避嫌疑。閉目內視，思神往來，不與物雜，行不敗滂。」

唐·梁丘子注：「清靜獨處，焚香思真，絳宮真人、諸玉女當來見形，與凡人言語。」

⑦歷觀五藏視節度：向內逐一觀看五臟內神，要依照準則法度來進行。

歷觀：逐一觀看。

節度：準則法度。

案：「藏」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》、《修真十書》本作「藏」，《道藏》白文本作「臟」。《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》此句作「存思百念視節度。」

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「常思五藏諸神，勿離己身。」

⑧六府修治潔如素：大腸、小腸、胃、膀胱、三焦、膽等六腑，要加以處理整治，使它像白絹般潔淨。

府：通「腑」，王羲之抄本、《雲笈七籤》、《修真十書》本作「府」，《道藏》白文本作「腑」。

素：白色絲絹。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》作：「六腑修治勿令故。」

唐·務成子注：「心不妄念，口不妄言，目不妄視，耳不妄聽，手不妄取，足不妄行。凡此六行，六府之候也。故能損之，道成德就，潔己如素也。」

唐·梁丘子注：「六府也，膽為一，胃為二，膀胱為三，大腸為四，小腸為五，臍為六，都府也。凡此六府，常須潔淨。」

⑨虛無自然道之故：虛靜無為，順物性使其自己如此，這才是符於大道之事。

自然：自己如此；指順物之性，使其自己如此，不以私意措於其間。

故：事（見《康熙字典·卯集下·攴部》）。王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「故」，《雲笈七籤》本作「固」。

唐·務成子注：「虛無恍惚，道之無，自然不存，俛仰自睹，常守玄素，須臾為早，知雄守雌，魂魄不離身也。」

唐·梁丘子注：「虛無十有二氣，自然為先，人離道遠，無知其真。」

### 【翻譯】

常常存思三丹田宮室，使神祇精氣相互往來通達。常常存思胃神，可以令人不飢不渴，差遣六丁神將，使六丁玉女來進見。牢閉你的精氣外洩之門，可以長久活命。方正的宮室之中，是身中內神所居止之處。滌洗心靈，自我修治，不會污穢毀敗。向內逐一觀看五臟內神，要依照準則法度來進行。大腸、小腸、胃、膀胱、三焦、膽等六腑，要加以處理整治，使它像白絹般潔淨。虛靜無為，順物性使其自己如此，這才是符於大道之事。

## 物有章第九

物有自然事不煩①，垂拱無為身體安②。虛無之居在幃間③，寂寞曠然口不言④。（修和獨立真人宮）⑤，恬淡無欲遊德園⑥，清淨香潔玉女存⑦，修德明達道之門⑧。

### 【章旨】

此章重在修養自身，能處事順物性自然，清虛無為，則可以自見神祇現前，獨自與言，使玉女現身侍衛修行人。修德明達，即是進入大道之門。

與章內容相近者為《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》：「治生之道了不煩，但修洞玄與玉篇。兼行形中八景神，二十四真出自然。高拱無為魂魄安，清靜神見與我言。安在紫房幃幙間，立坐室外三五玄。燒香接手玉華前，共入太室璇璣門。高研恬淡道之園，內視密盼盡覩真。真人在已莫問鄰，何處遠索求因緣？」

此章押真元寒刪先等韻，古韻通轉，見《詩韻集成》十一真下注語。韻字為：煩、安、間、言、園、存、門。

### 【注釋】

①物有自然事不煩：事物有順自性而發展的特性（自己如此），依此來處理事情，便不會煩瑣。

案：處事修道，一般人常會以一己私意，刻意運作。如能去私心順物性，則萬物各自發展，處事便不會煩瑣。此句，《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》作：「治生之道了不煩。」

唐·務成子注：「自然者，天地大神。不存不想，氣自往來也。」

唐·梁丘子注：「能知自然為真人，坐在立亡，萬世常存，何煩也？」

②垂拱無為身體安：垂衣拱手，不以私心造作，身體就能安適。

垂拱：垂衣拱手，形容悠閒無事。

無為：不以私心刻意作為；指順物性而為。

案：此句，「身體安」，王羲之抄本作「心自安」。又，《太上黃庭

內景玉經・治生章第二十三》相關文句作：「高拱無為魂魄安。」意謂：高坐拱手，不以私心刻意作為，魂魄自然安寧。

唐・務成子注：「端殼自守，深暢元道。不犯天禁，身無災咎，永保安也。」

唐・梁丘子注：「恬淡無為，塊然獨處，安心定志，正氣自居，故身體安泰也。」

③虛無之居在幃間：清虛無為的神明居所，就在內神宮室的帷幔間。

幃：帷幔。

案：「幃」字，王羲之抄本作「廉」。又，此句，《太上黃庭內景玉經・治生章第二十三》作：「清靜神見與我言。安在紫房幃幙間。」意謂：清虛寂靜，自能感應神祇現身，與我言談。神祇安坐在充滿紫氣宮室的帷幔間。

唐・務成子注：「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。」

唐・梁丘子注：「幃間，自障閉洞房，修道常居此都，不與人爭，故曰幃間之居。」

④寂寞曠然口不言：寂靜無聲，廣闊遠大，口中不再言語。

寂寞：寂靜虛無。

曠然：廣闊遠大的樣子。王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「曠然」，《雲笈七籤》本作「廓然」。

唐・務成子注：「隱藏華蓋，歸志洞虛，寂然廣視，目睹明珠，昧然獨息，不貪榮譽也。」

唐・梁丘子注：「閒居自處，念道思真，見之勿驚，閉口不言也。」

⑤修和獨立真人宮：修行惇和，獨立在內神宮中，面見宮中神祇。

案：《雲笈七籤》務丘子注本有此句，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本皆無此句。以押韻字來看，「宮」字和前後韻字皆不能相叶，疑此句為衍文。

唐·務成子注：「太和之宮，在明堂垂華蓋之下，衣朱衣。明堂四達知者誰？真人小童衣璨爛。欲知吾居處，問太微乎？」

⑥恬淡無欲遊德園：淡泊清心，不雜私慾，便能遨遊於道德境域。

恬淡：淡泊清心。

案：「欲」字，王羲之抄本作「為」，諸本作「欲」。此句，《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》作：「高研恬淡道之園。」意謂：深入研究淡泊清靜，這是大道的所在。

唐·務成子注：「外如迷惑，內懷玉潔，恬惓歡樂，不貪世俗也。」

唐·梁丘子注：「寒不衣，暑不汗，恬淡無欲，塊然獨居，出隱於山，不貪榮貴也。」

⑦清淨香潔玉女存：能修行自身，使清淨香潔，存思六丁玉女現前護衛修行人。

案：諸本作「清淨」，王羲之抄本作「積精」。「存」字，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「存」，《雲笈七籤》本作「前」。此句，《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》作：「燒香接手玉華前」，文意有些差別。

唐·務成子注：「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。」（案：便溺二字疑是衍文。）

唐·梁丘子注：「清淨獨處，專心自禁，香薰齋潔，玉女侍衛也。」

⑧修德明達道之門：修養德行，明白通達，這是進入大道的門戶。

案：王羲之抄本無此句。「道」字，《雲笈七籤》本作「神」，《修真十書》、《道藏》白文本作「道」。此句，《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》作：「共入太室璇璣門。」意謂：共同進入紫房等玉帝君宮室，進入司掌人生死死的北斗之門。

唐·務成子注：「德潤身，富潤屋。心達志通，視見神光、重樓綺戶、金門玉堂。」

唐·梁丘子注：「令人守命門、端坐正念、無邪視也。修道明白，觀表知裏，神自為人開道戶也。」

**【翻譯】**

事物有順自性而發展的特性（自己如此），依此來處事情，便不會煩瑣。垂衣拱手，不以私心造作，身體就能安適。清虛無為的神明居所，就在內神宮室的帷幔間。寂靜無聲，廣闊遠大，口中不再言語。修行惇和，獨立在內神宮中，面見宮中神祇。淡泊清心，不雜私慾，便能遨遊於道德境域。能修行自身，使清淨香潔，存思六丁玉女現前護衛修行人。修養德行，明白通達，這是進入大道的門戶。



## 《太上黃庭外景玉經》中部經第二

### 作道章第十

作道優游深獨居①，扶養性命守虛無②。恬淡自樂何思慮③，  
羽翼已成正扶疏④，長生久視乃飛去⑤。

#### 【章旨】

此章旨在論述修道者須悠閒自得，獨居深山以養性命，固守虛靜而無為，如此才能長壽久存。

與此章內容相近者為《太上黃庭內景玉經·隱影章第二十四》：「隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱。帶執性命守虛無，名入上清死錄除。三神之樂由隱居，倏歛遊遨無遺憂。羽服一整八風驅，控駕三素乘晨霞。金輦正立從玉輿，何不登山誦我書？鬱鬱窈窈真人墟，入山何難故躊躇？人間紛紛臭如帑。」

此章押虞魚韻，段玉裁古音五部。韻字為：居、無、慮、疎、去。

#### 【注釋】

①作道優游深獨居：修道須悠閒自得，獨居深山。

優游：悠閒自得。「游」字，王羲之抄本作「柔」，務成子注、梁丘子注、白文本作「游」。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·隱影章第二十四》作：「隱景藏形與世殊」，意謂：隱藏自己的形影，不逐名爭利，和世人的行為相異。和此句文意相近。

唐·務成子注：「隱身藏形，與世絕踰。含氣養精，顏如丹珠也。」

唐·梁丘子注：「作道當入淨室中，反胎鍊形，還於精神也。」

②扶養性命守虛無：扶持培養上天所賦予的本性，堅守虛靜無為。

性命：上天所賦之本性本能。《禮記·中庸》：「天命之謂性。」鄭玄注：

「天命，謂天所命生人者也，是謂性命。……《孝經說》曰：『性者，生之質；命，人所稟受度也。』」性、命二字同義，以天賦予而言，謂之命；以人稟受而言，則為性。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·隱影章第二十四》作：「帶執性命守虛無」，意謂：稟持上天所賦予的本性，堅守虛靜無為。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「虛無者，自然也。守道養形，修契自然，無離於己身也。」

③恬淡自樂何思慮：淡泊名利，能自得其樂，何必憂思謀慮？

自樂：自得其樂。「自樂」二字，《雲笈七籤》本作「自樂」，《修真十書》、《道藏》白文本作「無為」。「何」字，《道藏》白文本誤作「向」。

唐·務成子注：「恬淡忽然，樂道守貧，不念不慮，至不煩也。」

唐·梁丘子注：「恬淡清淨，養神愛體，遠害萬里，無復思慮也。」

④羽翼已成正扶疏：羽翼已形成，身中清輕仙氣正盛。

羽翼：羽毛翅膀。周漢仙人，以出土文物及漢代畫磚看來，約有二種，一為身生羽翼，飛昇天界；一則身體清輕，不須羽翼，亦能飛昇。後世仙人大都無羽翼，因修煉而使身體清輕，去濁重凡夫之肉體而能飛昇天界。

扶疏：亦作「扶疎」，指樹木枝葉茂盛。

案：「已」字，王羲之抄本作「以」，諸本作「已」。「成」字，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「成」，《雲笈七籤》本作「具」。「扶疏」二字，王羲之抄本、《修真十書》作「扶疎」，《道藏》白文本作「扶疏」，《雲笈七籤》本誤作「扶骨」。

唐·務成子注：「修道行仁，骨騰肉輕。道成德就，雲車來迎。玉女扶輦，徑昇太清。非生毛羽也。」

唐·梁丘子注：「學道俱備，身體輕舉，恍恍惚惚，如有毛羽，來即舉昇，故曰扶疎。」

⑤長生久視乃飛去：長生久存，於是飛昇而去。

長生：生命久長。久視：心靈朗明，長久明照。視，指心靈朗照。《老

子》五十九章：「是謂深根固柢，長生久視之道。」

乃：遂，於是。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「得道不死，度世長存，乃能白日魂飛入太清也。」

【翻譯】

修道須悠閒自得，獨居深山。扶持培養上天所賦予的本性，堅守虛靜無為。淡泊名利，能自得其樂，何必憂思謀慮？羽翼已形成，身中清輕仙氣正盛。長生久存，於是飛昇而去。

## 五行章第十一

五行參差同根節①，三五合氣要本一②，誰與共之斗日月③，抱玉懷珠和子室④。子能守一萬事畢⑤，子自有之持勿失⑥。即得不死入金室⑦。

### 【章旨】

此章首述五行屬性不同，而同源於道；內丹坎一離二，由戊土五相媒合，其源也是出於道。存思北斗及日月光芒照耀，進入身中丹田宮室，能固守丹田中真一內神，使不相離，即能成仙不死。

與此章內容相近，可以相參看者為《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》：「五行相推反歸一，三五合氣九九節。可用隱地迴八術，伏牛幽闕羅品列。三明出華生死際，洞房靈象斗日月。父曰泥丸母雌一，三光煥照入子室。能存玄真萬事畢，一身精神不可失。」

此章押入聲質屑月韻，《詩韻集成》入聲，說月古通屑，質略通月屑。段玉裁為古音十五部。韻字有：節、一、月、室、畢、失、室。

### 【注釋】

①五行參差同根節：五行各有屬性，參差不齊，但它們的根源卻是相同。

五行：金、木、水、火、土五者。

參差：高低不齊的樣子。

節：草木莖之分枝處。「節」字，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「節」，《雲笈七籤》本作「蒂」。「蒂」字之義似較佳，今以王羲之抄本已作「節」，不改動原文。蒂：同「蒂」，瓜果與枝莖連結的部分。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》作：「五行相推反歸一。」意謂：五行相生相剋，相互推移，最後返回匯歸於大道。以道家來說，由道而生物，道生一，一為氣，氣分陰陽二者。陰陽又衍生四象，

太陽為火，太陰為月，少陽為木，少陰為金，陰陽相雜為土。由陰陽而生五行。

唐·務成子注：「五彩騰起，或參或差，混沌不別，共生根蒂。」

唐·梁丘子注：「五藏法五行，或上或下，參差同一喉嚨也。」

②三五合氣要本一：腎水（一）、心火（二），戊己意念（五）為媒介，使精（腎）氣（心）相結合，它們的根本同是一個大道。

三五：坎水腎（一）、離火心（二）相結合，戊己意念（五）為媒介。三五有二說，見本書《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》「立坐室外三五玄」注。此處之三應指水（腎坎）一、火（心離）二，相合為三。五指戊己土。《周易參同契·上篇·二土全功章第十一》云：「子午數合三，戊己號稱五，三五既和諧，八石正綱紀。」五行生剋中，子為水、為腎、為北，其數為一；午為火、為心、為南，其數為二；戊己為土，其數為五。坎水（腎）一、離火（心）二，二者之數相合為三；戊己為意土（脾）為五，為調和水、火之媒介。

合氣：腎水、離火二氣相合。

案：「氣」字，《雲笈七籤》、《修真十書》本作「氣」，《道藏》白文本作「炁」。「要」字，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「要」，《雲笈七籤》本作「其」。此句，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》作：「五行相推反歸一。」意謂：腎水（一）、離火（二）相結合，戊己意念（五）為媒介，經過九九八十一個階段變化。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「上下三五合一室，三五虧則返一也。」

③誰與共之斗日月：和誰共同來存思北斗及日、月三者。

斗日月：北斗及日月。

案：「斗」字，王羲之抄本作「升」，務成子注、梁丘子注及白文本本作「斗」。此句文意欠明晰，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》作：「洞房靈象斗日月。」文義相清楚，意謂：存思北斗、日、月三種靈妙天象，光芒上升，匯聚在腦部洞房宮中。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「左目為日，主父，治在其中。右目為月，主母，治在其中。斗者，七星候也，亦為之七政。」

④抱玉懷珠和子室：觀想懷抱如玉似珠的日月星三光，進入身中，和煦了丹田宮室。

抱玉懷珠：懷抱珠玉；指觀想懷抱似珠玉般光亮的日月星三光。諸本作「抱玉懷珠」，王羲之抄本作「抱珠懷玉」。

子室：你的房中。此室，可以泛指修行者所在屋室，也可以說成體內腦部九宮及上中下三丹田之宮室。

案：此句，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》作：「三光煥照入子室。」意謂：觀想日、月、北斗三種光芒晃耀遍照，進入我們修行的房室中（或譯：進入我們身體中九宮、三丹田等各宮室），文義較明白，因而此句也應是身內丹田宮之存思法。

唐·務成子注：「瑤瑤如玉，連連如珠，調和室房，隨世沉浮。」

唐·梁丘子注：「碌碌如玉，落落如石，行氣握之，念如運珠。」

⑤子能守一萬事畢：如果你能存思固守身中三丹田真一之法門，萬事就已完備了。

守一：存思固守身中三丹田真一之法門。身體內神稱為真一。守一，也稱為「抱一」、「守意」、「守三一」；是先秦道家養生修身之法，也是早期道教修仙法門之一。其法始見於《老子》，最早是指專注於內在的精神魂魄，使形、神相凝合為一，與道相契而不相離，「一」指道，此即是「抱一」、「守一」。但隨著時代的不同，「守一」的修鍊方式，也逐漸的有所變改；東漢時的《五符經》、《仙經》及六朝上清經派之道書，開始將「一」視為具體的神祇，以為「一」散入人體三處，鎮守人身三丹田；於是守一成為存思（觀想）體內上丹田（泥丸宮）、中丹田（絳宮）、下丹田（命宮）之守宮神祇，三宮之神都稱為「真一」或「一」，祂們降氣入身，與吾身合一；「守一」在使神祇常守吾人身內之各丹田，使諸宮不空；由於「一」有三處，所以「守一」，也被稱為「守三一」。這種存思身內神祇之法，也成為六朝上清經派修持法門的一大特色；並由守三一，擴充至守腦部九宮的雄一、雌一，以及身內諸神徊風混合的守帝一法門。六朝

而後，到了唐末兩宋，後來的丹道家，更把內丹在精氣神方面之修鍊，也拿來和六朝「守一」的三丹田相配，將精、氣、神稱為「三一」，三者相合即是「守一」；同時以為內丹的鍊精化氣，鍊氣化神，鍊神還虛，鍊虛合道；其修鍊處，即在下丹田之命宮（腎坎水）、中丹田之絳宮（心離火）、上丹田之泥丸宮。其中鍊精化氣在下丹田；鍊氣化神在中丹田；鍊神還虛在上丹田。雖然丹道家也談三丹田，但丹道家的「守一」，已不再是存思固守三宮之神祇，而是以專注精神，內視不外求，引意煉化，使精氣神三者合一的「守一」；其說雖較接近於原始「守一」的注意於精神魂魄，只是在修鍊法上，是以內丹的坎離交媾為說，已繁複許多。有關守一法門之論述，詳見筆者《六朝道教上清派研究》〈第六章 道教及上清派「守一」修持法門之源起及其演變〉（台北，文津出版社，2005年11月）。

案：王羲之抄本無此句。「守一」二字，《雲笈七籤》本作「守一」，《修真十書》、《道藏》白文本作「知之」。又，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》相關文句作：「能存玄真萬事畢。」意謂：能存思身中玄妙真一（身中諸身神），萬事就完備了。

唐·務成子注：「一為大神，天地之根，人之本命。子能知之，萬事自畢。」

唐·梁丘子注：「修道守一，服氣延年，反命神仙，萬事畢矣。」

⑥子自有之持勿失：你自身所擁有的（真一身神），要牢牢持守，不要喪失。

案：「勿」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》本作「無」，《修真十書》、《道藏》白文本作「勿」。此句，《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》作：「一身精神不可失。」

唐·務成子注：「人人有一。有一不知守，素損本根，愛財寶。賢者得之以為友也。」

唐·梁丘子注：「閉精自守，念赤子也。」

⑦即得不死入金室：就能獲得長生不死，進入黃金建造的仙人宮闕。

金室：黃金建造的仙人宮闕。務成子及梁丘子注，以腦部九宮為金室，文義欠明順。

案：「得」字，王羲之抄本、《修真十書》、《道藏》白文本作「得」，

《雲笈七籤》本作「欲」。「入」字，王羲之抄本作「藏」，諸本作「入」。

唐·務成子注：「却入三寸為金室，洞房之中當幽闕，變吾形為真人，真人所處丹田中。」

唐·梁丘子注：「修道審入九室，返胎煉形，修理玄白，真氣恬然，閉塞三關，邪氣不生也。」

### 【翻譯】

五行各有屬性，參差不齊，但它們的根源卻是相同。腎水（一）、心火（二），戊己意念（五）為媒介，使精（腎）氣（心）相結合，它們的根本同是一個大道。和誰共同來存思北斗及日、月三者。觀想懷抱如玉似珠的日月星三光，進入身中，和煦了丹田宮室。如果你能存思固守身中三丹田真一之法門，萬事就已完備了。你自身擁有的（真一身神），要牢牢持守，不要喪失。就能獲得長生不死，進入黃金建造的仙人宮闕。



## 出日章第十二

出日入月是吾道①，天七地三迴相守②。昇降進退合乃久③，  
玉石落落是吾寶④。子自有之何不守⑤？

### 【章旨】

此章敘述呼吸吐納服食日月精氣之法，天上日月五星所施放的精氣，進入我們身中，在身上昇降進退，儲存於身裡，成為我們的寶物，應加以牢守。

與此章內容稍近，可以參看者為《太上黃庭內景玉經·高奔章第二十六》：「高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保。乃見玉清虛無老，可以迴顏填血腦。口銜靈芒攜五皇，腰帶虎籙佩金璫。駕欵接生宴東蒙。」

此章押皓有合韻，韻字為：道、守、久、寶、守。

### 【注釋】

①出日入月是吾道：以呼吸之出入配合存思，服食日月精氣，是我的修行法門。

出日入月：指以呼吸之出入配合存思服食日月精氣。

案：諸本作「出日入月」，王羲之抄本作「出月入日」。又，《太上黃庭內景玉經·高奔章第二十六》相關文句作：「高奔日月吾上道。」意謂：高入天界，飛奔日月，是我修行中的上法。文義較清楚。

唐·務成子注：「日出太陽，月入太陰，迴周返覆，受符復行。」

唐·梁丘子注：「日月為兩目也，俠於左右，所治也在紫房宮中，出為道之真。」

②天七地三迴相守：天上有日月五星先天之炁，地上人身有精氣神三者，藉由呼吸使日月星之炁在身中循迴運行，相互持守。

天七：天上有七政，指日、月及金、木、水、火、土五星。

地三：精、氣、神三者。

案：天七地三，諸家注解大都以內丹坎離為說，但對七與三之數，又

難以有明確解說。以《易經·繫辭上傳》：「天一地二」看來，天數為奇數，地數為偶數。此句天七地三，皆屬奇數，所以應和《易經》之易數無關。以首句服食日月精氣看來，此七應指天上的日月五星七政。而三則為人身的精氣神，唐·梁丘子注：「天有七星，地有三精。」稍得正說。

又，「三」字，《雲笈七籤》、《修真十書》本作「三」，《道藏》白文本誤作「二」，以務成子及梁丘子注文看，應作「三」。「迴」，王羲之抄本作「回」。

唐·務成子注：「天七地三，橐籥縮鼻，引地氣即上希也，故迴相守。」

唐·梁丘子注：「天有七星，地有三精，元氣回行，無窮極也。」

③昇降進退合乃久：日月精氣在身中升降進退，循環運行，能相契合，才能長久。

案：務成子注、梁丘子注、白文本作「昇降進退合乃久」，王羲之抄本作「升降五行一合九」。

唐·務成子注：「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。」

唐·梁丘子注：「元氣昇降，上下混沌，亦無形端，天地得之，乃能長生。」

④玉石落落是吾寶：像玉石般的精氣，都是我的寶貝。

落落：同「珞珞」，石頭眾多的樣子。《老子》三十九章：「故致數輿無輿。不欲琤琤如玉，珞珞如石。」玄宗注：「琤琤，玉貌，落落，石貌。以賤為本。」

案：「落落」二字，王羲之抄本、《雲笈七籤》本作「落落」，《修真十書》、《道藏》白文本作「珞珞」。

唐·務成子注：「連珠玉璧，落落如石，出於太陽，氣如火煙，搏則不得，則吾重寶。」

唐·梁丘子注：「玉白如石，在下部也。」

⑤子自有之何不守：是你自身所擁有的（精氣神），為何不去固守它呢？

唐·務成子注：「人自有一，不知守之。守之者，日還一日；失之，

命消也。」

唐・梁丘子注：「閉精自守，受氣養神。」

**【翻譯】**

以呼吸之出入配合存思，服食日月精氣，是我的修行法門。天上有日月五星先天之炁，地上人身有精氣神三者，藉由呼吸使日月星之炁在身中循迴運行，相互持守。日月精氣在身中升降進退，循環運行，能相契合，才能長久。像玉石般的精氣，都是我的寶貝。是你自身所擁有的（精氣神），為何不去固守它呢？

### 心曉章第十三

心曉根基養華采①，服天順地合藏精②。七日之五迴相合③，崑崙之山不迷誤④。九原之山何亭亭⑤，中有真人可使令⑥，蔽以紫宮丹城樓⑦，俠以日月如連珠⑧，萬歲昭昭非有期⑨。外本三陽神自來⑩，內養三神可長生⑪。魂欲上天魄入泉⑫，還魂返魄道自然⑬。

#### 【章旨】

此章旨在論述服食天地日月精氣，使其和身內五臟氣相結合，並藉由泥丸宮及三丹田之運行，而得以長生。也說明魂魄之陰陽屬性，要人拘魂制魄，而還歸大道。

此章務成子注本和梁丘子注本，差異較大，務成子注本，「七日之午迴相合，崑崙之上不迷誤」二句放在第三、第四句；無「內陽三神可長生」一句。以押韻看，「七日之午迴相合，崑崙之上不迷誤」二句不宜放在第三、四句。而「內陽三神可長生」，則和下文「外本三陽神自來，內養三陰可長生」文義相近，應是衍文。此章之文本，茲從梁丘子注本。

務成子注本子原文如下：「心曉根基養華彩，服天順地合藏精。七日之午迴相合，崑崙之上不迷誤。九原之山何亭亭，中有真人可使令。蔽以紫宮丹城樓。俠以日月如明珠，萬歲昭昭非有期。外本三陽神自來，內拘三神可長生。魂欲上天魄入淵，還魂返魄道自然。」

又，此章，《太上黃庭內景玉經》無相關的文句可參看。

此章首押庚青韻字，韻字為：精、亭、令、生。次押之虞灰韻，韻字為：樓、珠、期、來。次押仙韻，韻字為：泉、然。

#### 【注釋】

①心曉根基養華采：心中明曉修道根源所在，便能涵養自己，使身體華麗光澤。

案：「基」字，王羲之抄本作「蒂」，諸本作「基」。「采」字，王

羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「采」，《雲笈七籤》務成子注本作「彩」。

唐·務成子注：「究備道真，深解無極，留年卻老，自守本歸根。開闔陰陽，布色華彩，常若少年。」

唐·梁丘子注：「根基者，謂人知守一也。華采者，謂人面目悅澤，體有光華也。」

②服天順地合藏精：服食五天精氣，順著大地生物法則，配合天地將精氣存藏於身中。

服天：服食五方天之精氣，即服食五芽之法，如《太上靈寶五符序》卷上〈仙人挹服五方諸天氣經華子期受用里先生訣〉、《太上靈寶五符序》卷下第二十至二十一頁載皇人告訴黃帝五芽食真氣法等。

順地：順著大地生物法則。

唐·務成子注：「頭為天，足為地。服食天氣，灌溉身形，合人丹田，藏之腦戶。天露雲雨，何草不茂？」

唐·梁丘子注：「天氣下降，地氣上升，二合成德，變化相生，閉氣守精，養神煉質。」

③七日之五迴相合：七日之中，五臟精氣迴轉運行，相互契合成一體。

七日：七日之中，會反覆循環一次。《易經·復卦·卦辭》：「復，亨，出入无疾，朋來无咎，反復其道，七日來復，利有攸往。」

案：「五」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「五」，《雲笈七籤》務成子注本作「午」。「迴」字，王羲之抄本作「連」，諸本作「迴」。又，梁丘注及白文本，此句及下句在「內陽三神可長生」之後，今依王羲之及務成子注本之次第。又案，梁丘子注本「內陽三神可長生」一句，意謂：體內元陽在三丹田中，可令人長生。唐·梁丘子注：「陽，謂元陽也，白也，須與變異。長生之要，守三黑之神者也。」但此句為王羲之抄本、務成子注本所無，此句和下文「外本三陽神自來，內養三陰可長生」文義相近，應是衍文，今據刪。

唐·務成子注：「行道之要，七日一合。」

唐·梁丘子注：「七竅五藏，共相和同，共於一室。」

④崑崙之山不迷誤：精氣上往腦部泥丸宮，不會有所迷失錯誤。

崑崙之山：指腦部泥丸宮。

案：「山」字，王羲之抄本作「性」，《雲笈七籤》務成子注本作「上」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「山」。

唐·務成子注：「崑崙，頭也。上與天通，稟受元氣不迷誤。」

唐·梁丘子注：「崑崙為頭也，真人所遊戲其中。日月運行，寒暑更變，終不誤也。」

⑤九原之山何亭亭：腦部之山泥丸宮，為何那麼的高聳直立。

九原之山：指腦部泥丸宮（見梁丘子注）。九原：(1)泛指九州。(2)地名，春秋時晉大夫墓地。九原，此處用以指稱腦部九宮；其山則為泥丸宮。

亭亭：高聳直立的樣子。

案：王羲之抄本「原」作「源」。

唐·務成子注：「心為九原，真人太一處其中也。不出戶房知四方。」

唐·梁丘子注：「泥丸中氣王色明，真人太一住其中。亭亭，心也。」

⑥中有真人可使令：泥丸宮室中住有鎮宮真人，可以差遣祂。

中有真人：指泥丸宮守宮真一。泥丸宮，又稱丹田宮、丹玄宮，在兩眉間卻入三寸處，由泥丸天帝上一赤子、天帝卿所治。以上一赤子為主神，天帝卿為輔神。《洞真太上素靈洞元大有妙經·太上大洞守一內經法》：「上元赤子居在泥丸宮中，華蓋之下，泥丸天帝上一赤子，諱玄凝天，字三元先，一名伯无上，一名伯史華；位為泥丸天帝君，治在上一宮。……上一天帝君執《上清神虎符》，盛以青玉函。」（《正統道藏·正乙部·右字號》；新文豐刊本五十六冊二〇一頁上）

案：「有」字，王羲之抄本、務成子注本作「有」，梁丘子注及白文本作「住」。

唐·務成子注：「真人，太一小童子。金樓深藏伏不起，隱藏九原不可使。」

唐·梁丘子注：「真人赤子，可為使令也。不出戶知天下，不窺牖見天道。」

⑦蔽以紫宮丹城樓：（泥丸之神）隱藏在紫色宮殿赤色城池的樓閣中。

唐·務成子注：「金樓玉城，丹黃為郭。百官宿衛，一為上客。絳宮玉堂，真人宅舍。」

唐·梁丘子注：「丹田上通紫宮，中有五城十二樓，真人在其中遊戲。」

⑧俠以日月如連珠：雙眼像日月，如珠子般相連成串，夾輔在泥丸宮兩旁。

俠：通「夾」，在兩旁。

日月：指雙眼，道教在存思時常觀想左日右月，光芒映身，所以雙目也稱日月。泥丸宮在兩眉間深入三寸處，兩眉之下為兩目，所以說夾輔在兩旁。

案：「連」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「連」，《雲笈七籤》務成子注本作「明」。

唐·務成子注：「左日右月，合精中央，五色混沌。晝如明星，暮如明珠。晃晃煌煌，曾不休哉！」

唐·梁丘子注：「兩目也，玄氣明照，出若連珠，五色恍恍，子常念之，壽命無窮也。」

⑨萬歲昭昭非有期：（兩目神光）萬年朗照，沒有休止之期。

唐·務成子注：「明珠來下，堅當守之。長生之符，萬歲昭然，非復有期。司命定錄，死籍已除。」

唐·梁丘子注：「真人得道，萬歲易形，男八女七，從此而生。與日月相守，天地相保。」

⑩外本三陽神自來：對外以自己下臨的日月星精氣為修行根本。

三陽：外界的三種物體，疑指日月星。陽指外界，陰指體內。神：精氣。

案：「神」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「神」，《雲笈七籤》務成子注本作「物」。

唐·務成子注：「三陽，三精也。狀若冠纓。扉玄無主，用和為根。不呼自來，默默翻翻。」

唐·梁丘子注：「三陽，三九曆候也。嬰兒生時，一神魂魄來入形中也。」

⑪內養三神可長生：對內涵養體內的三丹田之神，可以獲得長生不死。

三神：體內三丹田之神，三神或作「三陰」，因為在體內所以稱陰，和在外的陽，做為區隔。三丹田之神，分別為：上丹田泥丸宮，主神為泥丸天帝君上元赤子，諱玄凝天，字三元先；一名伯無上，一名伯史華。中丹田絳宮，主神為絳宮丹皇君中元真人，諱神運珠，字子南丹；一名生上伯，一名史雲拘。下丹田命門丹田宮，主神為黃庭元王下元嬰兒，諱始明精，字元陽昌；一名嬰兒胎，一名伯史原。三丹田之主神，簡稱泥丸赤子、丹皇真人、元王嬰兒。即下文梁丘子注所說：赤子、真人、嬰兒。《黃庭經》中常將三丹田之神簡稱為三神，如《太上黃庭內景玉經·上睹章第十六》：「三神還精老方壯。」意謂：還返精氣於三丹田，能使衰老的身體變成正強壯。又如《太上黃庭內景玉經·隱影章第二十四》：「三神之樂由隱居」，意謂：鎮守三丹田之神祇悅樂，乃是由於人能隱居不追逐名利。

案：「內養三神」字，王羲之抄本作「內養三神」，《雲笈七籤》務成子注本作「內拘三神」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「內養三陰」。

唐·務成子注：「三神，三子。拘此三神，生道畢也。」

唐·梁丘子注：「鼻引陽氣，取之以內養。赤子、真人、嬰兒是曰三陰，亦食神也。」

⑫魂欲上天魄入泉：魂神想要上升天界，魄鬼想要沉淪地下淵泉。

魂魄：魂為主宰吾人思維分辨之精神力，魄為主宰吾人身體言行動作之精神力。魂善魄惡，魂神魄鬼，六朝道經《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》說：「其爽靈、胎光、幽精三君，是三魂之神名也。」又說：「其第一魄名尸狗，第二魄名伏矢，第三魄名雀陰，第四魄名吞賊，第五魄名非毒，第六魄名除穢，第七魄名臭肺。此皆七魄之陰名也，身中之濁鬼也。」據此而言，以爽靈等為三魂，以尸狗等為七魄之說，且以三魂為神，以七魄為濁鬼。三魂易棄身遠遊，七魄易勾引邪鬼。又，魂陽魄陰，陽主升陰主降，人死後魂盛者上天，魄盛者入地，所以說是「魂欲上天魄入泉」。有關魂魄之說，詳見筆者《道教與民俗》〈第六章道教三魂七魄說探源〉（台北，文津出版社，2002年12月）。

案：泉，指地下水。「泉」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注



本作「淵」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「泉」，作「泉」字義較佳。

唐·務成子注：「暮臥魂上天，送日中三足鳥。雞鳴忽朦，來還其處。魄者，形也。年七十、八十，魄欲入泉。老人愁思，形容欲別。」

唐·梁丘子注：「魂陽魄陰也。謂世人無道德，魂魄離身，歸散本也。」

⑬還魂返魄道自然：（拘魂制魄）讓魂魄返歸身體不遠離，自然可以成就大道。

返：返歸。「返」字，王羲之抄本作「反」，務成子注、梁丘子注、白文本作「返」。

案：三魂易遠遊，七魄好引邪鬼，使人失魂落魄，病重身死。道家有多种拘魂制魄之法，如《皇天上清金闕帝君靈書紫文上經》中所見拘三魂制七魄之法為：在拘三魂方面，是在農曆每月三日、十三日、廿三日晚，仰臥去枕伸足，以觀想的方式，想像心中有赤氣從眼中出，擴大籠罩全身，燃燒全身，並叩齒誦咒；如此可拘鍊三魂，使不離身外遊。制七魄法，則是在每月初一、十五、卅日（月尾，小月廿九），晚上，正面仰睡於床上，移去枕頭，雙腳伸直；以雙手手心掩耳，手指接於後頸項，觀想：鼻端有白氣如小豆，逐漸變大，籠罩全身（從頭到腳）九重，接著白氣又變成四聖獸（青龍、白虎、朱雀、玄武），其中兩青龍入眼中、兩白虎入鼻孔中，頭皆朝外；朱雀停在胸上，頭朝人口；蒼龜在人左腳、靈蛇在右腳；有穿黑錦衣玉女兩人執火光在兩耳中；久久觀想完畢後，接著吞咽口津（口水）七遍，上下齒相敲擊七遍，並呼叫七魄名字，完畢後，心中默默誦咒：「素氣九回，制魄邪凶；天獸守門，嬌女執關。鍊魄和柔，與我相安；不得妄動，看察形源。若汝飢渴，聽飲月黃日丹。」如此，可以制七魄使不與外鬼交通，引人行惡。

又，近人陳櫻寧《道教與養生》第二編〈黃庭經講義〉第三章魂魄云：「道家所以貴魂魄相拘者，因魂之性每戀魄，魄之性每戀魂，不忍分離。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分離，則人死矣。返還之道，亦是順其魂魄自然相戀之性而已。」

唐·務成子注：「拘魂制魄，不得行人，善守自然，不用筋力。」

唐·梁丘子注：「拘魂制魄，令不動作，帝在身中，道以自然。」

**【翻譯】**

心中明曉修道根源所在，便能涵養自己，使身體華麗光澤。服食五天精氣，順著大地生物法則，配合天地將精氣存藏於身中。腦部之山泥丸宮，為何那麼的高聳直立。泥丸宮室中住有鎮宮真人，可以差遣祂。（體內元陽在三丹田中，可令人長生。）七日之中，五臟精氣迴轉運行，相互契合成一體。精氣上往腦部泥丸宮，不會有所迷失錯誤。（泥丸之神）隱藏在紫色宮殿赤色城池的樓閣中。雙眼像日月，如珠子般相連成串，夾輔在泥丸宮兩旁。（兩目神光）萬年朗照，沒有休止之期。對外以自己下臨的日月星精氣為修行根本。對內涵養體內的三丹田之神，可以獲得長生不死。魂神想要上升天界，魄鬼想要沉淪地下淵泉。（拘魂制魄）讓魂魄返歸身體不遠離，自然可以成就大道。

## 《太上黃庭外景玉經》下部經第三

### 璇璣章第十四

璇璣懸珠環無端①，玉戶金籥身完堅②。載地懸天周乾坤③，象以四時赤如丹④。前仰後卑各異門⑤，送以還丹與玄泉⑥，象龜引氣至靈根⑦。

#### 【章旨】

下部經之稱出自《雲笈七籤》務成子注本，《修真十書》梁丘子注本分三卷、《道藏》白文本分上中下。但務成子下部經的文字，係自「伏於志門候天道」始，較近中尾段。今依梁丘子注及白文本，由此句始，即歸入下部經。

此章首述行氣宜如北斗，循環不已。男女在房中方面，宜貴存精氣，並使精氣運轉全身，且宜仿效龜息，緩慢吐納，引氣深入三丹田。

與此章內容相近，可以相參看者，為《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》：「玄元上一魂魄鍊，一之為物叵卒見。須得至真始顧眄，至忌死氣諸穢賤。六神合集虛中宴，結珠固精養神根。玉笈金籥常完堅，閉口屈舌食胎津。使我遂鍊獲飛仙。」

此章押元先寒韻，韻字為：端、堅、坤、丹、門、泉、根。

#### 【注釋】

①璇璣懸珠環無端：北斗像明珠相連，懸掛於空中；（引氣行身）要像北斗運行般，循環運行，令人看不見首尾（永無止息）。

璇璣：泛指北斗七星。七星中，天樞、天璇、天璣、天權，簡稱樞、璇、璣、權，為斗身，稱為「魁」；玉衡、開陽、瑤光為斗柄，稱為「柄」。《史記·天官書》說：「斗為帝車，運于中央，臨制四鄉，分陰陽，建四時，均五行，移節度，定諸紀，皆繫於斗。」由於北斗隨四季而斗柄所指不同，因而璇璣也有運行不已的意思。

懸珠：明珠懸掛於空中。

環：中央有孔的圓形玉佩，引伸為循環不已。

無端：無頭緒，看不見首尾，如圓環。

案：此句，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「璇璣懸珠環無端」，《雲笈七籤》務成子注本作「庶幾結珠固靈根」。又，《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》相關文句作：「結珠固精養神根。」意謂：結成玄珠道體，牢固精氣，培養元神的根源。

唐·務成子注：「結珠，連珠也。入口中含咽其精，固灌靈根。」

唐·梁丘子注：「璇璣運轉，氣脈流通，無復休竟也。閉口養神，漱煉醴泉如流珠。」

②玉戶金籥身完堅：似玉般的牝戶（女戶），黃金做成的鎖匙（男根），男女房中陰陽開閉之事，要常令精氣完滿堅固。

案：此句，王羲之抄本作「玉戶金籥身完堅」，《雲笈七籤》務成子注本作「玉笱金籥身完堅」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「迅牝金籥常完堅」，「迅」字義不明，疑應作「玉」；《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》作：「玉笱金籥常完堅。」意謂：美玉做的鑰匙及黃金做成的門鎖（或譯美玉做成的門鎖，黃金做成的鑰匙），指男女房中陰陽開閉之事，要常令精氣完滿堅固。

玉戶：似玉般的牝戶。

金籥：黃金做成的鎖匙。籥：通「鑰」，開門的銅管、鎖匙。

唐·務成子注：「玉笱，齒。金籥，舌。開口屈舌，食母之氣。不傳惡言，身保完全。」

唐·梁丘子注：「陰為牝，陽為籥，兩不相傷，得中和之氣，還精鍊形，故得完堅。」

③載地懸天周乾坤：人被大地所載，有青天高懸於上，精氣周流遍行於身體頭部、腹部等全身之間。

乾坤：《易經》用以代表天地，也用來代表人身中的頭與腹，此處泛指全身。《易經·說卦傳》：「乾為首，坤為腹，震為足，巽為股，坎為耳，離為目，艮為手，兌為口。」

案：「載」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白

文本作「載」，《雲笈七籤》務成子注本作「戴」。「懸」字，王羲之抄本作「玄」；「周」字，王本作「迴」。

唐·務成子注：「人生地，道來附已，故言戴地。玄母在天，下養萬物，不用機素，神明微妙，非俗所聞。常欲令我得神仙，迫於乾坤，不可踰蹶哉！」

唐·梁丘子注：「地載人，人懸天，道不在上、不在下，微妙在乾坤中央，故周流天下也。」

④象以四時赤如丹：像四季一般循環不已，在體內結成赤紅色丹藥。

唐·務成子注：「四時五行，周則更始。真人子丹，一化為己。被服赤珠，狀若丹。」

唐·梁丘子注：「明堂四達，應為四時，真人子丹之所居矣。子能思之，咀嚼其氣，則壽無窮也。」

⑤前仰後卑各異門：前面高仰後面低下，人身內神宮室之門各異。

案：此句敘述人身內神宮室分布不同，有在頭，有在腹下，高低異處。「各異門」三字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「各異門」，《雲笈七籤》務成子注本作「列其門」。又，《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》相關文句作：「前昂後卑高下陳」：身神諸關中，前有高昂的泥丸、明堂宮，後有卑低的下丹田、尾閭等關，按高低而陳列。

唐·務成子注：「仰，高也。前高後下，背子向午，右陰生陽，離樓門戶。」

唐·梁丘子注：「頭與足、腎與心，心赤腎黑，本同根，水火相剋，故異同。」

⑥送以還丹與玄泉：將真氣運送還歸上丹田，再下送至口中為津液（或譯：將真氣運送還歸上丹田，再下送至產生玄妙精水之兩腎）。

還丹：還歸上丹田，即所謂的還精補腦，務成子注及梁丘子注看來，係用縮鼻引氣上昇泥丸，今人多以提肛來引氣。

玄泉：玄妙津泉，指口中津液。

案：「送」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「送」，《雲笈七籤》務成子注本作「選」。

唐·務成子注：「選，取也。縮引還丹，及玄泉之氣，所謂名上昇泥丸，鍊治髮根，須臾微息，其道自然。」

唐·梁丘子注：「丹者，血也，化入下源，變為白精。當此之時，縮鼻還之，上至泥丸，下至口中，變為玉泉也。」

⑦象龜引氣至靈根：仿效靈龜呼吸，將真氣引導至身中三丹田等靈妙根源處。

象：仿效。

案：此述應仿效龜息大法，將真氣導至靈根。道教修仙有龜息之法。古人以為烏龜呼吸緩慢，能不飲不食而得長生。《抱朴子·對俗篇》曾舉例敘述仿效龜息之法可以長壽，但僅說「象龜之息」「伸頸吞氣」，未詳述其法。

又案：「氣」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「氣」，《道藏》白文本作「炁」。「至」字，王羲之抄本作「致」，諸本作「至」。

唐·務成子注：「龜以鼻取氣。極停微息，閉口咽之致靈根。」

唐·梁丘子注：「以鼻引氣至於舌根，嚥送腹中，則雷鳴應之，真氣使之然也。」

### 【翻譯】

北斗像明珠相連，懸掛於空中；（引氣行身）要像北斗運行般，循環運行，永無止息。似玉般的牝戶（女戶），黃金做成的鎖匙（男根），男女房中陰陽開閉之事，要常令精氣完滿堅固。人被大地所載，有青天高懸於上，精氣周流遍行於身體頭部、腹部等全身之間。像四季一般循環不已，在體內結成赤紅色丹藥。前面高仰後面低下，人身內神宮室之門各異。將真氣運送還歸上丹田，再下送至口中為津液（或譯：將真氣運送還歸上丹田，再下送至產生玄妙精水之兩腎）。仿效靈龜呼吸，將真氣引導至身中三丹田等靈妙根源處。

## 中有章第十五

中有真人巾金巾①，負甲持符開七門②。此非枝葉實是根③，晝夜思之可長存④。仙人道士非有神⑤，積精所致為專年⑥。人皆食穀與五味⑦，獨食太和陰陽氣⑧。故能不死天相既⑨。

### 【章旨】

此章首述黃庭真人存思法門，以為是修道之要方，專精存思黃庭真人，可以長生。並說明仙人道士是積精累氣所成，修行貴在辟穀而食氣，食氣才能與天地同壽。

與此章內容相近，可以相參看者，為《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》：「仙人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文。字曰真人巾金巾，負甲持符開七門。火兵符圖備靈關，前昂後卑高下陳。執劍百丈舞靈蟠，十絕盤空扇紛紜。火鈴冠霄隊落煙，安在黃闕兩眉間？此非枝葉實是根。」

《太上黃庭內景玉經·百穀章第三十》：「百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰。三魂忽忽魄糜傾，何不食氣太和精，故能不死入黃寧。」

此章先押真文元刪古合韻，說見《詩韻集成》。韻字為：巾、門、根、存、神、年。後轉未韻，韻字為：味、炁、既。

### 【注釋】

①中有真人巾金巾：身體中央的黃庭宮，內有鎮宮真人，頭上綁著金黃色的頭巾。

中：指身體中央的黃庭宮。《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》云：「仙人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文。字曰真人巾金巾。」真人係指黃庭宮中之真人，稱之為黃庭真人，頭上綁著金黃色的頭巾。所以此句之「中有」亦宜指中央黃庭部位。黃庭色金黃，所以真人巾金巾。

唐・務成子注：「金室真人巾金巾。」

唐・梁丘子注：「赤子著絳衣，冠金巾也。」

②負甲持符開七門：身穿甲冑手持靈符，打開七竅相通之門。

負甲：(1) 身披鎧甲。(2) 依恃六甲神兵。

七門：有二說：梁丘子注以為是七竅之門。今人張超中《黃庭經今譯》云：「七門，指人身所具修道煉養的七個門徑。一曰天門，在泥丸；二曰地門，在尾間；三曰中門，在夾脊；四曰前門，在明堂；五曰後門，在玉枕；六曰樓門，在重樓；七曰房門，在絳宮。此七個門徑，正在河車徑路之上，乃是內煉功夫的關鍵所在。若能開此七門，則周身真氣運行，必然暢達無礙，百病皆消。」

案：此句，《黃庭內景玉經・仙人章第二十八》亦作「負甲持符開七門」。

唐・務成子注：「甲，子也。背子向午，要帶卯酉，制御元氣，受符復行，皇天大道君也，常窺看七門。」

唐・梁丘子注：「服符六甲，辟卻邪兇，布氣七竅，耳目聰明。又云：『背子向午，腰帶卯酉。符者，氣也。』」（案：又云乃引務成子說。）

金國・王重陽《重陽真人金關玉鎖訣》：「訣曰：第一身中東西，要識庚甲卯酉。第二身中南北，要識坎離鉛汞。訣曰：庚甲卯酉者，為晝夜。甲卯者，是肝之氣，八節中立春、春分，口中為津也。庚酉者，是肺之氣，八節中立秋、秋分，口中為液也。坎離者，寒暑。離鉛者，是身中心氣，八節中立夏、夏至，身中為血也。坎汞者，是腎中氣，八節中立冬、冬至，身中為精也。精生魄，血生魂，精為性，血為命。人了達性命者，便是真修行之法也。訣曰：精血者，是肉身之根本。真氣者，是性命之根本。故曰：有血者，能生真氣也。真氣壯實者，自然長久，聚精血成形也。」（《正統道藏・太平部・交字號》；新文豐刊本第四十三冊五八〇頁）

③此非枝葉實是根：這不是修真的枝節末葉，而實在是它的根源所在。

案：此句，《黃庭內景玉經・仙人章第二十八》亦作「此非枝葉實是根」。

唐・務成子注：「上皇大道君老子，太和常侍左右，化生萬物，非為枝葉。」



唐·梁丘子注：「自然要道，非虛文也。」

④晝夜思之可長存：不管白天或夜晚，都要存思黃庭真神，可以令人長壽久存。

唐·務成子注：「常注意思念，自睹三光，道之至妙，近在斗中。」

唐·梁丘子注：「晝夜思道，勿懈也。開目視真，閉目思神，可得長生。」

⑤仙人道士非有神：仙人道士，並不是天生即具有神仙的能力。

案：「仙」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「仙」，《道藏》白文本作「僊」。「非有神」三字，王羲之抄本作「非可神」，《雲笈七籤》務成子注本作「非異有」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「非有神」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·仙人章第二十八》亦作：「仙人道士非有神」。

唐·務成子注：「仙人度世，非有他神，守一堅固，上精不泄，下精不脫，精神內守，千歲不死。」

唐·梁丘子注：「道無二家，充備使然。同共一根，無復他神，和心定志，故道日生。」

⑥積精所致為專年：由於積聚精氣，而能獲得長享年壽。

專年：專有年壽。

案：「為專年」三字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「為專年」，《雲笈七籤》務成子注本作「和專仁」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·仙人章第二十八》相關文句作：「積精累氣以為真」，意謂：積聚元精，累積元氣，而成為仙真。

唐·務成子注：「育養精氣，專心一意。和氣仁義，德合道真。」

唐·梁丘子注：「陰陽不妄施，精神不漏洩，積精受氣，壽可萬歲矣。」

⑦人皆食穀與五味：世人都吃食五穀和品嚐五味。

五味：辛（辣）、酸、甘（甜）、苦、鹹。

案：「皆」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「皆」，《雲笈七籤》務成子注本作「盡」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·百穀章第三十》作：「百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。」

唐·務成子注：「俗人皆啖百穀之寶，土地之精，五味香連，令飽食。厨內無真道，遂歸黃泉。」

唐·梁丘子注：「俗人食土地之精，以身死報地。聖人食元和之氣，以身仙報天。」

⑧獨食太和陰陽氣：只有修道之人，獨自服食最為沖和的陰陽調和之氣。

太和：最沖和之氣。

案：「氣」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「氣」，《道藏》白文本作「炁」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·百穀章第三十》作：「何不食氣太和精？」周代有服食天地日月精氣等服食六氣之法，所謂六氣，即朝霞、沆瀣、淪陰、正陽、天玄之氣、地黃之氣。漢魏六朝有服食五芽及鬱儀結璘法門，皆和服氣有關。請參見筆者《六朝道教上清派研究》〈捌、周秦至六朝道教及上清派之辟穀食氣說〉（台北，文津出版社，2005年11月）。

唐·務成子注：「陰氣上昇，陽氣下降合會，六合之中生五味，常自服食，天相溉。」

唐·梁丘子注：「學仙之士，朝食陽氣，暮食陰氣，并食元氣。」

⑨故能不死天相既：所以能夠長生不死，和天地同年壽（相盡）。

既：盡、終。

案：「既」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「既」，《雲笈七籤》務成子注本作「溉」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·百穀章第三十》作：「故能不死入黃寧。」

唐·務成子注：「飲食太和，不死之藥，食之不解，天自溉之。」

唐·梁丘子注：「得道者不死也，年命無極，與天相既也。既者，通也。」

## 【翻譯】

身體中央的黃庭宮，內有鎮宮真人，頭上綁著金黃色的頭巾。身穿甲冑手持靈符，打開七竅相通之門。這不是修真的枝節末葉，而實在是它的

根源所在。不管白天或夜晚，都要存思黃庭真神，可以令人長壽久存。仙人道士，並不是天生即具有神仙的能力。由於積聚精氣，而能獲得長享年壽。世人都吃食五穀和品嚐五味。只有修道之人，獨自服食最為沖和的陰陽調和之氣。所以能夠長生不死，和天地同年壽（相盡）。

## 試說章第十六

試說五藏各有方①，心為國主五藏王②。受意動靜氣得行③，道自守我精神光④。

### 【章旨】

此章敘述心為五臟之主，意念之所從生，也主導了一身精氣之運行，能以道自我修持，自能使精神明朗，散發光芒。

與此章內容相近，可以相參看者為《黃庭內景玉經·心典章第三十一》：「心典一體五臟王，動靜念之道德行。清潔善氣自明光，坐起吾俱共棟梁。晝日曜景暮閉藏，通利華精調陰陽。」

此章押陽韻。陽韻字為：方、王、行、光。

### 【注釋】

①試說五藏各有方：試著解說人體五臟，它們各自有不同方向。

五藏：即五臟，心、肝、脾、肺、腎。

方：(1) 方向，(2) 所在，(3) 方法。

案：王羲之抄本無此句。「試」字，《雲笈七籤》務成子注本作「誠」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「試」。「藏」字，《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「藏」，《道藏》白文本作「臟」。

唐·務成子注：「五藏象五行，六律腸胃方。」

唐·梁丘子注：「五藏象五行，四肢象四時，土為之主，居中央。」

②心為國主五藏王：心是全身的主宰，是五臟之王。

案：「藏」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「藏」，《道藏》白文本作「臟」。又，《黃庭內景玉經·心典章第三十一》作：「心典一體五臟王」，意謂：心主宰著一體全身，是五臟之王。

唐·務成子注：「身有三百六十神，心為主。不出戶，知天下；不下堂，知四方。」

唐・梁丘子注：「心如雞子，危而難安。國有賢，致太平。心處清，身安寧。」

③受意動靜氣得行：稟受心念的動靜舉止，精氣也因此得以運行。

意：心念。

動靜：和「舉止」同義，指任何的行動。

案：「受意」二字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本作「受意」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「意中」。「氣」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「氣」，《道藏》白文本作「炁」。又，此句，《黃庭內景玉經・心典章第三十一》作：「動靜念之道德行」，意謂：不論動或靜（一切舉止動靜），都能存思心神，修道修德都依它而行（便能做出合於道德的行為）。

唐・務成子注：「志之所從，不可極也。清香潔善氣自行。」

唐・梁丘子注：「謂存守內神，身心安靜，不妄驚動，氣易行之故也。」

④道自守我精神光：以大道來自我修持，精神會散發出光芒。

道自守：以大道來自我修持。

案：「守」字，王羲之抄本作「守」，《雲笈七籤》務成子注本作「將」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「持」。「精神光」，王羲之抄本作「精神光」，諸本作「神明光」。

又，此句，《黃庭內景玉經・心典章第三十一》相關文句作：「清潔善氣自明光」，意謂：心境清淨潔白，充滿良善之氣，自然能使生命放出光明。

唐・務成子注：「座與吾俱息，起與吾同衣。我飴來食，我居不行，客常日月三光相保守。」

唐・梁丘子注：「守一念道，持護我精神明光也。」

## 【翻譯】

試著解說人體五臟，它們各自有不同方向。心是全身的主宰，是五臟之王。稟受心念的動靜舉止，精氣也因此得以運行。以大道來自我修持，精神會散發出光芒。

## 晝日章第十七

晝日昭昭夜自守<sup>①</sup>，渴自得飲飢自飽<sup>②</sup>。經歷六府藏卯酉<sup>③</sup>，轉陽之陰藏於九<sup>④</sup>。常能行之不知老<sup>⑤</sup>。

### 【章旨】

此章敘述服食日精，可以不渴不飢。讓精氣運轉於身中，存藏在離火、坎水二處，將陽氣流轉前往陰氣處，使陰陽交媾，再存藏於心腎中，可以使人不衰老。

與此章內容相近，可以相參看者為《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》：「經歷六合隱卯酉，兩腎之神主延壽。轉降適斗藏初九，知雄守雌可無老。知白見黑急坐守。」

此章押有韻，段玉裁古音在三部。韻字為：守、飽、酉、九、老。

### 【注釋】

①晝日昭昭夜自守：存思白日之氣朗照我身，夜晚也要自我謹守勿失。

案：此句，《黃庭內景玉經·心典章第三十一》作：「晝日曜景暮閉藏」，屬於心典章，意謂：心神白日晃曜光芒，晚上關閉隱藏（白日思惟，夜晚寢息）。但《黃庭外景玉經》自此句以下押韻和《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》諸句相同，顯然將此句歸入存思身中之精氣運行，屬〈經歷章〉，和〈心典章〉不同，不是在形容心神。

唐·務成子注：「晝日朗然，目睹景星。暮即徘徊，來歸我已。知陽者明，不知陽，妄作凶。」

唐·梁丘子注：「謂思心中赤氣，明照萬神。守日月光，思兩腎根，晝即守光，夜即守神故也。」

②渴自得飲飢自飽：（能存思食氣）渴了自然會得飲水，餓了自然就得飽食。

案：此句，王羲之抄本作「渴自得飲飢自飽」，《雲笈七籤》務成子注本作「渴可得漿飢自飽」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本

作「渴自飲漿飢得飽」。漿：較濃的飲料，古人常用以做為飲料的代稱詞，如簞食壺漿。

唐·務成子注：「飢食自然之氣，渴飲華池之漿。不飢不渴，可得長生也。」

唐·梁丘子注：「飢食自然之氣，渴飲華池之漿，不飢不渴，可得長生。」

③經歷六府藏卯酉：精氣運轉經過人身臟腑各處，隱藏在離火（心、龍）與坎水（腎、虎）二處中。

經歷：經過、走過。

六府：同「六腑」，指大腸、小腸、胃、膽、膀胱、三焦。案：「府」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「府」，《道藏》白文本作「腑」。六府，《黃庭玉景內經》相關文句作「六合」。

卯酉：十二地支之二支，卯時指早上五時及六時。酉時指下午五時及六時。一為朝，一為暮。又，卯屬木，為東、為春、為肝；內丹修煉代表：汞、心、火、離、龍、元神。酉屬金，為西、為秋、為肺；內丹修煉代表：鉛、腎、水、坎、虎、元精。

案：《雲笈七籤》務成子注本，此句之下有「通我精華調陰陽」一句，王羲之抄本無此句，《修真十書》梁丘子注本及《道藏》白文本，此句歸在下章，以押韻情形看，梁丘子注本較佳。

又，此句，《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》作：「經歷六合隱卯酉」，意謂：精氣運轉經過人身各處，隱藏在離火（心、龍）與坎水（腎、虎）二處中。

唐·務成子注：「兩腎之神最為精，左王父，右王母。二氣交錯周六府，上會目中，左卯右酉。」

唐·梁丘子注：「耳也根生六府，藏出卯酉，要妙達矣，不可得也。」

④轉陽之陰藏於九：運轉陽氣流往陰氣，使二氣交媾，存藏在九數所代表的絳宮心臟中。

轉陽之陰：運轉陽氣流往陰氣，二氣交媾。之：往、去。

藏於九：存藏在九數所代表的絳宮心臟中。案：此句，《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》作：「轉降適斗藏初九」，意謂：精氣運轉，昇降

到頭部北辰，儲藏在腎（坎一）、心（離九）之中。相互參看，文義自明。詳見彼處注。

唐·務成子注：「陽主陽中，乃種其類。陰生黍粟，陽生熒火，二氣相得，更相包裹。九在口中也。」

唐·梁丘子注：「陽反屬陰，轉體相剋，還藏於九。九為頭也，故經云：『左二右七，藏九居一也。』」

⑤常能行之不知老：常常能修行它，便不會衰老。

案：「不知老」三字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「不知老」，《雲笈七籤》務成子注本作「可不老」。又，此句，《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》作：「知雄守雌可無老」，意謂：知曉內丹修鍊的木公（雄）金母（雌），堅守雌雄交媾的金丹大藥，便可以不會衰老。

唐·務成子注：「知雄守雌，其德不離。知白守黑，常德不忒。」

唐·梁丘子注：「常以雞鳴時仰臥被髮，啄齒三十六通，吞津咽氣，遠死之道。」

### 【翻譯】

存思白日之氣朗照我身，夜晚也要自我謹守勿失。（能存思食氣）渴了自然會得飲水，餓了自然就得飽食。精氣運轉經過人身臟腑各處，隱藏在離火（心、龍）與坎水（腎、虎）二處中。運轉陽氣流往陰氣，使二氣交媾，存藏在九數所代表的絳宮心臟中。常常能修行它，便不會衰老。



## 肝之章第十八

肝之為氣修而長①，羅列五藏生三光②。上合三焦道飲漿③，我神魂魄在中央④。精液流泉去鼻香⑤，立於玄膺含明堂⑥，通我華精調陰陽⑦。

伏於玄門候天道⑧，近在我身還自守⑨。清靜無為神留止⑩，精氣上下關分理⑪。通利天地長生道⑫，七孔已通不知老⑬。

還坐天門候陰陽⑭。下於喉嚨通神明⑮，過華蓋下清且涼⑯。入清冷淵見吾形⑰，期成還丹可長生⑱。還過華池動腎精⑲，立於明堂臨丹田⑳。將使諸神開命門㉑，通利天道藏靈根㉒。陰陽列布如流星㉓，肝氣似環終無端㉔。

### 【章旨】

此章旨在敘述肝臟所滋生之氣，細長綿密，精氣流動在五臟六腑間，使身體發出光芒。肝氣運行之法，是觀想肝氣及五臟氣，滙合上行口中津液，觀想吸食口中津液，引氣經頭部明堂宮等九宮，往下行至臍內黃庭宮。再牢守精氣，等候時機，將精氣上行，然後由喉嚨流下，經肺入黃庭，至腎為精水。整個肝氣的周身運行，就是由黃庭至腦部九宮間，遍流全身，循環不已，永無止境。

與此章內容相近，可以相參看者為《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》：「肝氣鬱勃清且長，羅列六府生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。玄液雲行去臭香，治蕩髮齒鍊五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋遊貴京，飄飄三帝席清涼。五色雲氣紛青蔥，閉目內眄自相望。使諸心神還相崇，七玄英華開命門。通利天道存玄根，百二十年猶可還。過此守道誠獨難，唯待九轉八瓊丹。要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。」

此章首押陽庚古合韻，韻字為：長、光、漿、央、香、堂、陽。

其次轉有韻，段玉裁古音在三部，韻字為：道、守、老。其次轉紙韻，韻字為：止、理。其次為陽庚元寒韻，韻字為：陽、明、涼、形、生、精、

田、門、根、星、端。

### 【注釋】

①肝之為氣修而長：肝臟滋生的精氣，綿細而長遠。

修：長遠。

案：「氣」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「氣」，《道藏》白文本作「炁」。諸本作「修而長」，王羲之抄本作「調且長」。又，此句，《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》作：「肝氣鬱勃清且長。」

唐·務成子注：「肝為青龍，肺為白虎，上與天通，故為長。」

唐·梁丘子注：「謂修氣上行，達於頂以補泥丸。」

②羅列五藏生三光：精氣陳列在五臟六腑中，散發出日月星般的光芒。

三光：日月星。

案：「藏」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本作「藏」，《道藏》白文本作「臟」。「生」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「生」，《雲笈七籤》務成子注本作「主」。又，此句，《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》作：「羅列六府生三光。」

唐·務成子注：「心精意專，五內不傾；平牀安臥，仰觀三光。」

唐·梁丘子注：「五宮六府各得所主，腎上下各有日月三光。三光者，日月星候之謂也。」

③上合三焦道飲漿：肝氣在上和五臟六腑之氣相合，匯成津液，引導我去餐食玉津。

三焦：中醫的專有名詞，把人體臟腑區分為上焦、中焦和下焦，三個部分。橫膈以上的內臟器官為上焦，包括心、肺；橫膈以下至臍的內臟器官為中焦，包括脾、胃、肝、膽等內臟；臍以下的內臟器官為下焦，包括腎、大腸、小腸、膀胱。

道飲漿：引導我飲食津液。道：通「導」，引導。

案：「道飲漿」三字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道

藏》白文本作「道飲漿」，《雲笈七籤》務成子注本作「下玉漿」。又，《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》作：「上合三焦下玉漿」，意謂：肝氣在上和五臟六腑之氣相合，並向下運轉，再逆流至頭部，回到口中成為津液。

唐·務成子注：「上合三焦者，六合中也，流布四肢汗玉漿。」

唐·梁丘子注：「三焦，三關元也。飢食自然氣，渴飲華池漿，不復飢渴也。」

④我神魂魄在中央：我主司魂魄的心神，即在身體中央。

案：此句之上，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本原有「精候天地長生道」，但「道」字和上下句不能叶韻。王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本無「精候天地長生道」一句；但《雲笈七籤》務成子注本在底下有「精候天道長生草」一句，疑二句是一句之誤分，但王羲之抄本亦無此句，今仍依務成子注改列在底下。

唐·務成子注：「拘魂制魄，不得動作。俱坐俱起，不得行止。明堂正在中央。」

唐·梁丘子注：「中央魂魄，兩腎也。左魂右魄，晝當以魂守魄，暮當以魄守魂。拘魂制魄，不得動作也。」

⑤精液流泉去鼻香：精液像流動的泉水般，遍行全身，去除鼻中香臭之味（至味無味）。

去鼻香：去除鼻中香臭之味；指去除凡間的香與臭，而達到至味無味。

案：此句，王羲之抄本作「隨鼻上下知肥香」。《雲笈七籤》務成子注本作「精液流泉去鼻香」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「精液流泉去鼻香」。又，《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》相關文句作：「玄液雲行去鼻香」，意謂：玄妙津液像雲氣般運行全身，去除身中一切香臭之味。

唐·務成子注：「精流液出，常如源泉。暮臥惺寤，蕩滌口齒，去臭取香治髮齒。」

唐·梁丘子注：「陰陽交接，漏液失精，飲食無味，鼻失芬香。」

⑥立於玄膺含明堂：觀想從舌下玄膺穴吸取津液，含氣運行到頭部明堂宮。

玄膺：舌下出津液之穴。

明堂：腦部九宮之一，在兩眉間深入一寸處。梁丘子注以為此明堂是喉嚨下的穴位，不是腦部的明堂，今不從其說。

案：此句，王羲之抄本「玄」字作「懸」，「含」字作「通」。又，「含」字，《雲笈七籤》務成子注本作「舍」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「含」。《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》與此句相關者作：「取津玄膺入明堂」，意謂：從舌下玄膺穴吸取津液，觀想進入明堂宮。文意較清楚。

又案：《雲笈七籤》務成子注本在「立於玄膺舍明堂」之下有「雷電霹靂往相聞，右西左卯是吾室」，是王羲之抄本及梁丘子注本、《道藏》白文本所無，務成子注：「午前子後之間，中央朝發太一華蓋之卿，陽氣以下在絳宮。」姑列於此，不入正文。

唐·務成子注：「明堂之中，方圓三寸，生道之根，大如雞子黃如橘，過歷玄膺甜如蜜。」

唐·梁丘子注：「舌下為懸膺，肺為明堂。含氣咽之，灌於明堂，流行身中也。」

⑦通我華精調陰陽：疏通我身中精華之精氣，調節陰陽氣使沖和平順。  
華精：精華之精氣。

案：王羲之抄本無此句。務成子本子此句在上章。《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本置於此處。又，此句，《黃庭內景玉經·心典章第三十一》作：「通利華精調陰陽」，意謂：通達外物，利於吸取精華之氣，並調節陰陽使沖和平順。

唐·務成子注：「陰陽列布若流星，流星七正益精華。」

唐·梁丘子注：「謂畜精養神也。負陰抱陽，調精神也。」

⑧伏於玄門候天道：將心念凝注在身中黃庭等處，等候精氣的自然運轉。

伏：潛藏，引伸為凝注。

玄門：(1)一切玄妙從此而出，此處指身中黃庭或三丹田等處。(2)鼻子（見梁丘子注）。案：「玄門」，王羲之抄本、梁丘子注及白文本均作「玄門」，《雲笈七籤》務成子注誤作「志門」。

天道：自然的運轉法則。

唐·務成子注：「志門，玄門也。候天道，守玄白。」

唐·梁丘子注：「門為鼻也，候上部之一神。」

⑨近在我身還自守：精氣就近在我身中，但還要自己去牢牢守住它。

案：「我」字，王羲之抄本作「於」，《雲笈七籤》務成子注本作「子」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「我」。

唐·務成子注：「大道不遠，近在身中。子自有之，無求他。」

唐·梁丘子注：「令守神精，自念已也。」

⑩清靜無為神留止：清虛寧靜，順自然不刻意作為，精氣神自然留止於身中。

案：王羲之抄本無此句。

唐·務成子注：「道為賢者施，不為愚者作。精心定志，神明權也。」

唐·梁丘子注：「內當修道作無為，外當修道作無欲，心不煩亂，精神留止。」

⑪精氣上下關分理：精氣（腎精心神之氣）上下運行，應分明存思三丹田各關門真一內神。

案：「氣」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本作「神」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「氣」。「關」字，《雲笈七籤》務成子注本誤作「開」。

唐·務成子注：「精神上下，恍惚無常，求玄中之玄。」

唐·梁丘子注：「氣當精思上下部，守一神也。」

⑫通利天地長生道：精氣通達滋潤全身上下，這是長生的修煉法門。

通利：通達滋潤。天地：喻稱全身上下。

案：此句，王羲之抄本作「通利天地長生道」，《雲笈七籤》務成子注本作「精候天道長生草」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本，此句作「精候天地長生道」，原在「上合三焦道飲漿」之後。又，《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》相關文句作：「通利天道存玄根」，意謂：精氣通達，往上滋潤於人體頭部，再往下儲存在玄妙根源的黃庭中。

唐·梁丘子注：「精是吾神，氣是吾道，佩精思氣，上下食方理也。」

唐·務成子注：「上知天上，俯察地理。留年住命，白髮如墨，則長生草。」

⑬七孔已通不知老：精氣能在頭部七竅（眼耳鼻口）通流不已，便不知復有衰老之事。

案：「孔」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本均作「孔」，《雲笈七籤》務成子注本作「竅」。

唐·務成子注：「耳聽五音，目觀玄黃，鼻受清氣，口啖五味，不知老也。」

唐·梁丘子注：「頭面七孔，精神門戶，通利身識，不知老也。」

⑭還坐天門候陰陽：返身內觀凝注在兩眉之際，等候陰陽氣的流通出入。

還坐：返觀凝守。

天門：進入頭部九宮之門，指兩眉間。《黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》：「上合天門入明堂」，梁丘子注云：「存五藏六腑之氣，上合天門。天門在兩眉間，即天庭是也。眉間入一寸為明堂。」

案：此句，王羲之抄本作「還坐陰陽天門候陰陽」，前面誤增陰陽二字。《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本均作「還坐天門候陰陽」。

唐·務成子注：「天門，太陽一之門也。陰陽雌雄，微妙難睹。故坐伺候之。」

唐·梁丘子注：「朝食陽氣，暮食陰氣，都會於口中也。」

⑮下於喉嚨通神明：精氣從喉嚨流下，使全身精神明爽。

案：王羲之等諸本皆作「通神明」，《雲笈七籤》務成子注本作「神明通」。又，此句，《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》作：「下溉喉嚨神明通」，意謂：再往下灌溉喉嚨，使全身精神明朗。

唐·務成子注：「喉嚨，咽也。啖食和氣，則神明乃下降。」

唐·梁丘子注：「喉嚨有十二時亭長，皆持玉戟，使守喉嚨。真人住其中，主通氣上下。」

⑯過華蓋下清且涼：精氣經過肺部往下，清淨而涼爽。

華蓋：指肺部。本書《太上黃庭內景玉經》〈肺部章第九〉：「肺部之宮似華蓋。」

案：此句，《太上黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》作：「坐侍華蓋遊貴京」，意謂：先侍坐在肺神旁，再往下遊歷到中丹田。唐·梁丘子注：「華蓋，肺也。肝在肺之下。貴京，丹田也。」

唐·務成子注：「華蓋之下，五色青蔥，清靈之淵清且涼。」

唐·梁丘子注：「眉為華蓋，神住其中。」

①⑦入清冷淵見吾形：（從肺）往下進入清虛靈妙的黃庭宮深處，可以看見黃庭宮守宮之神形貌。

清冷淵：清澈涼爽的水淵，指黃庭宮。明·石和陽注：「入清虛困見吾形，期成還丹可長生者，言入黃庭清虛之宮，如還其所。見吾形者，方見丹中之有肝炁也。能如是，方期許成還丹可長生。」

案：「清冷淵」三字，王羲之抄本作「清冷（冷）淵」。清冷，文意較粗疏，《雲笈七籤》務成子注本作「清靈淵」，疑「清冷」應作「清冷」。《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「清虛困」。困：古文「淵」字。

見吾形：看見黃庭宮守宮之神形貌。吾：指黃庭宮神。

唐·務成子注：「清靈之淵，微妙玄通。閉目內視，則見江海。伺候吾形，有頃相望，如照明鏡深井，對相視，樂無極也。」

唐·梁丘子注：「入腦戶，見泥丸君也。」

①⑧期成還丹可長生：期盼完成仙丹靈藥，可以讓我長生不死。

還丹：多次往返燒煉所成丹藥，此指仙丹靈藥。

唐·務成子注：「年到四十、五十，則不住還。得其理者，日益長久。不能明者，徒自苦耳。」

唐·梁丘子注：「却自住年，身不衰老，故得長生。」

①⑨還過華池動腎精：還返頭部經過口中，下流至腎成為精水。

華池：指口。《大洞玉經》卷上〈太極大道君道經第十六〉注：「舌下為華池，內有二竅，下通腎水，謂華舌妙通玉華也。」（《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》新文豐二冊一四頁上）又，《太上黃庭外景玉經》在下章有「沐浴華池灌靈根」，梁丘子注云：「華池，口也。」又，《西

遊記》第十九回詩句：「得傳九轉大還丹，工夫晝夜無時輟，上至頂門泥丸宮，下至腳板湧泉穴。周流腎水入華池，丹田補得溫溫熱。」可以參看。

唐·務成子注：「華蓋之下多陰涼，萬神合會更相迎，引動腎氣，上布紫宮。」

唐·梁丘子注：「從腦戶歷脊，下至腎中也。」

⑩立於明堂臨丹田：站立在腦部明堂宮，再往內走到上丹田泥丸宮。

臨：到。

案：「立」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本作「立」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「望」。「臨」字，務成子注本作「望」。今據王羲之抄本改為「立」。

唐·務成子注：「明堂、丹田相去不遠，相望見。」

唐·梁丘子注：「眉間卻入一寸為明堂，卻行三寸為丹田也。」

⑪將使諸神開命門：將使腦部九宮諸宮內神，開啓生命之門。

命門：此做泛稱，生命之門。另外，做為專有名詞有多種解說：(1) 臍。(2) 脊後三關之一。(3) 下丹田。

案：《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》相關文句作：「七玄英華開命門」，意謂：精華之氣流經玄妙七竅，打開了生命的門戶。

唐·務成子注：「一名大神。萬物之先，保使群神，救護萬民，出入命門。」

唐·梁丘子注：「鼻引真氣，晝夜綿綿。鼻為天根。」

⑫通利天道藏靈根：通達滋潤腦部九宮之運行，並往下存藏在靈妙根源的黃庭宮中。

天道：指腦部九宮之運行方式。

靈根：泛稱生命的靈妙根源，此處指下身的黃庭或下丹田宮等處。

案：「藏」字，王羲之抄本作「至」，《雲笈七籤》務成子注本作「存」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「藏」。

唐·務成子注：「九九八十一，首分為二部。從頭至足，元氣通流，周匝一身，靈根堅固，守之勿休也。」

唐·梁丘子注：「頭圓象天。靈根，舌也。」



②陰陽列布如流星：陰陽臟腑等器官，像星辰般流散布列在全身。

陰陽：指身中五臟六腑等器官，各有陰陽歸屬。如五臟心肝脾肺腎之配係為：心為火，屬太陽；肝為木，屬少陽；腎為水，屬太陰；肺為金，屬少陰；脾為土，陰陽調和。

案：「如」字，王羲之抄本、梁丘子注本及白文本均作「如」，務成子本子作「若」。

唐·務成子注：「三氣昇降，閉塞三關，百脉九孔，氣候鑠鑠光晃晃，列布皮膚若犇星。」

唐·梁丘子注：「面有七孔，象七星。極陰反陽，觀日而望見列星也。精施氣布，入玄庭矣。」

④肝氣似環終無端：使肝臟滋生之精氣，像圓環一樣，循環不已沒有止境。

終無端：畢竟沒有盡頭，指精氣循流不已。端，頭緒。

案：王羲之抄本無此句。「似環」，《雲笈七籤》務成子注本作「周流」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「似環」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》作：「肝氣周流終無端」，意謂：使肝臟滋生之精氣，遍流全身，循環不已。

唐·務成子注：「肝為青龍，出從吾左；肺為白虎，住在右。神道恍惚，無有端緒。」

唐·梁丘子注：「肝氣周流身中，似環無端也。」

## 【翻譯】

肝臟滋生的精氣，綿細而長遠。精氣陳列在五臟六腑中，散發出日月星般的光芒。肝氣在上和五臟六腑之氣相合，匯成津液，引導我去餐食玉津。我主司魂魄的心神，即在身體中央。精液像流動的泉水般，遍行全身，去除鼻中香臭之味（至味無味）。觀想從舌下玄膺穴吸取津液，含氣運行到頭部明堂宮。疏通我身中精華之精氣，調節陰陽氣使沖和平順。將心念凝注在身中黃庭等處，等候精氣的自然運轉。精氣就近在我身中，但還要自己去牢牢守住它。清虛寧靜，順自然不刻意作為，精氣神自然留止於身中。精氣（腎精心神之氣）上下運行，應分明存思三丹田各關門真一內神。

精氣通達滋潤全身上下，這是長生的修煉法門。精氣能在頭部七竅（眼耳鼻口）通流不已，便不知復有衰老之事。返身內觀凝注在兩眉之際，等候陰陽氣的流通出入。精氣從喉嚨流下，使全身精神明爽。精氣經過肺部往下，清淨而涼爽。（從肺）往下進入清虛靈妙的黃庭宮深處，可以看見黃庭宮守宮之神形貌。期盼完成仙丹靈藥，可以讓我長生不死。還返頭部經過口中，下流至腎成為精水。站立在腦部明堂宮，再往內走到上丹田泥丸宮。將使腦部九宮諸宮內神，開啓生命之門。通達滋潤腦部九宮之運行，並往下存藏在靈妙根源的黃庭宮中。陰陽臟腑等器官，像星辰般流散布列在全身。使肝臟滋生之精氣，像圓環一樣，循環不已沒有止境。

## 肺之章第十九

肺之為氣三焦起①，上伏天門候故道②。清液醴泉通六府③，隨鼻上下開二耳④。窺視天地存童子⑤，調和精華理髮齒⑥。顏色光澤老不白⑦，下於喉嚨何落落⑧。諸神皆會相求索⑨。

### 【章旨】

此章敘述肺臟所生精氣，借由呼吸而運行全身。修行時存思凝注於兩眉間，順其運行之路，由腦部而通達五臟六腑，並存思各宮神祇相互往來，以助精氣之流通，使人身生光澤，頭髮不白。

與此章內容相近，可以參考者為《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》：「肺之為氣三焦起，視聽幽冥候童子。調理五華精髮齒，三十六咽玉池裏。開通百脈血液始，顏色生光金玉澤。齒堅髮黑不知白，存此真神勿落落。當憶此宮有座席，眾神合會轉相索。」

此章首押紙韻，韻字為：起、耳、子、齒。次轉藥陌韻：白、落、索。

### 【注釋】

①肺之為氣三焦起：肺所滋生的精氣，經由上中下三焦環繞而升起。

三焦：見前章注，橫膈以上的內臟器官為上焦，包括心、肺；橫膈以下至臍的內臟器官為中焦，包括脾、胃、肝、膽等內臟；臍以下的內臟器官為下焦，包括腎、大腸、小腸、膀胱。三焦，泛指所有臟腑。

案：《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》亦作「肺之為氣三焦起」。

唐·務成子注：「肺有三葉三焦起，一名華蓋，紫紅色。」

唐·梁丘子注：「肺氣出由三關。天關，口也。人關，手也。地關，下部也。」

②上伏天門候故道：將心念凝注在兩眉間，等候精氣由兩眉間進入腦部泥丸宮等舊時循行的道路。

伏：潛藏，引伸為凝注。

天門：進入頭部九宮之門，指兩眉間。

故道：精氣上行所走的腦部諸宮等舊道。

案：「上伏」，王羲之抄本作「上伏」，《雲笈七籤》務成子注作「上座」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「伏於」。

唐·務成子注：「天道，雄門。故道，本根。存本守根，乃得長生。」

唐·梁丘子注：「天門為口。候故道者，通腦戶也。」

③清液醴泉通六府：清淨的液體像醴泉一般甜美，流通於五臟六腑之間。

醴泉：甜美的泉水。

案：王羲之抄本無此句。「清」字《雲笈七籤》務成子注作「津」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「清」。

唐·梁丘子注：「漱湧華池，灌沃舌根，流通大腸、小腸、膽、胃、膀胱、命門，乃六府也。」

④隨鼻上下開二耳：隨著鼻子呼吸，精氣上下流通，開啟兩耳敏銳聽力。

開兩耳：開啟兩耳敏銳聽力。

案：王羲之抄本無此句。

唐·務成子注：「閉氣縮鼻，長久微息。呼吸元氣，一上一下，縮鼻不止，開其耳。」

唐·梁丘子注：「元氣出入鼻中上下，通於二耳，任以為也。」

⑤窺視天地存童子：向內觀看頭足全身，存思腎臟守宮之神。

窺視：向內觀看。天地：此指全身；天為頭，地為足。

案：王羲之抄本「窺」作「闕」，其餘諸本作「窺」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》作：「視聽幽冥候童子。」意謂：（肺氣）收視返聽於幽冥的腎宮，等候腎神玄冥的指揮安排（肺氣入藏於腎宮）。請參見彼處注。

唐·務成子注：「上窺天門，則睹三光。俛視地理，見小童子。」

唐·梁丘子注：「天為頭，地為下部，童子為存念守一神也。」

⑥調和精華理髮齒：調和精妙光華的肺氣，處理頭髮及牙齒的保健（髮

常梳、齒常叩)。

案：「理」字，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「理」，《雲笈七籤》務成子注作「治」。《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》作：「調理五華精髮齒。」

唐·務成子注：「精液華池。常以雞鳴，啄齒三十六，下漱咽之。常以管簫開閉九孔，皆上頭中治髮齒。」

唐·梁丘子注：「令人吸五氣，啄齒三十六通，咽液三十六過，乃理玄白也。」

⑦顏色光澤老不白：使容顏產生光澤，年老頭髮也不會變白。

案：「光」字，王羲之抄本作「潤」，諸本作「光」。「老不白」，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注作「不復白」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「老不白」。《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》作：「顏色生光金玉澤，齒堅髮黑不知白。」

唐·務成子注：「門戶開張，精神布合。顏色光潤，鬚髮滋榮，不復白。」

唐·梁丘子注：「令人卻白住年，面目即生光澤，髮不復白也。」

⑧下於喉嚨何落落：肺氣從喉嚨流下，為何要懈怠呢？

落落：(1) 稀疏、衰敗的樣子。(2) 石頭堆積的樣子。

唐·務成子注：「存候天道要不煩，落落如石，中心獨喜。」

唐·梁丘子注：「喉嚨中有十二亭長，持玉戟使守喉嚨。」

⑨諸神皆會相求索：身內鎮守各部位的眾神，常相聚會，相互求取對方支援。

索：求取。

案：《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》作：「眾神合會轉相索。」

唐·務成子注：「大道遊戲，眾神合會，交游徘徊太素中。」

唐·梁丘子注：「謂諸神聚會也。心意存之，在八極也。」

## 【翻譯】

肺所滋生的精氣，經由上中下三焦環繞而升起。將心念凝注在兩眉間，

等候精氣由兩眉間進入腦部泥丸宮等舊時循行的道路。清淨的液體像醴泉一般甜美，流通於五臟六腑之間。隨著鼻子呼吸，精氣上下流通，開啟兩耳敏銳聽力。向內觀看頭足全身，存思腎臟守宮之神。調和精妙光華的肺氣，處理頭髮及牙齒的保健（髮常梳、齒常叩）。使容顏產生光澤，年老頭髮也不會變白。肺氣從喉嚨流下，為何要懈怠呢？身內鎮守各部位的眾神，常相聚會，相互求取對方支援。

## 下入章第二十

下入絳宮紫華色①，隱藏華蓋通神廬②，專守心神轉相呼③。  
觀我諸神辟除邪④，脾神還歸依大家⑤。藏養靈根不復枯⑥，至於  
胃管通虛無⑦。閉塞命門如玉都⑧，壽傳萬歲將有餘⑨。

脾中之神遊中宮⑩，朝會五神和三光⑪。上合天門合明堂⑫，  
通利六府調五行⑬。金木水火土為王⑭，通利血脈汗為漿⑮。修護  
七竅去不祥⑯，上稟元氣年益長⑰，日月列布張陰陽⑱，二神相得  
下玉英⑲。

### 【章旨】

此章較長，依用韻及文義等情況看，應可析分為二章，但因上述文句，皆在《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》中，所以仍依《內景玉經》合為一章。此章內容首述絳宮心臟之功能，存思心神，固保我身。次述脾胃一家，五臟以脾居中央，調和精氣，使人不衰老。

與此章內容相近，可以相參看者為《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》：「隱藏羽蓋看天舍，朝拜太陽樂相呼。明神八威正辟邪，脾神還歸是胃家。耽養靈根不復枯，閉塞命門保玉都。萬神方胙壽有餘，是謂脾建在中宮。五臟六腑神明主，上合天門入明堂。守雌存雄頂三光，外方內圓神在中。通利血脈五臟豐，骨青筋赤髓如霜。脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。兩神相會化玉漿，淡然無味天人糧。子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜。」

此章首押魚虞韻：廬、呼。次押麻韻：邪、家。次押魚虞韻：枯、無、都、餘。次轉陽庚青韻字為：光、堂、行、王、漿、祥、長、陽、英。

### 【注釋】

①下入絳宮紫華色：往下進入絳宮心臟，它散發出紫色的光芒。

絳宮：又稱中丹田絳宮，在心尻尾下一寸卻入三寸許，方一寸，由元丹皇君（位左）及輔弼卿（位右）所治。

案：「入」字，王羲之抄本作「有」，《雲笈七籤》務成子注、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「入」。

唐·務成子注：「下入絳宮丹城樓，金紫幃帳，徘徊四隅。」

唐·梁丘子注：「謂心神赤氣色紫也。」

②隱藏華蓋通神廬：（絳宮心臟）隱藏在華麗傘蓋（肺部）之下，上與鼻子相通。

華蓋：華麗傘蓋，指肺部，《太上黃庭內景玉經·肺部章第九》：「肺部之宮似華蓋。」

神廬：鼻子。

案：「藏」字，王羲之抄本作「在」，其餘諸本作「藏」。「通神廬」三字，《雲笈七籤》務成子注本作「觀通廬」，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本皆作「通神廬」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「隱藏羽蓋看天舍」，意謂：隱藏在華麗傘蓋（肺部）下的是絳宮心臟，它上通於頭部諸宮。

唐·務成子注：「暮隱華蓋，晝遊明堂。觀望神廬金匱鄉也。」

唐·梁丘子注：「眉為華蓋，下通氣至鼻也。」

③專守心神轉相呼：專心存思心神元丹皇君，眾內神輾轉相招呼而來。

案：「轉」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注作「轉」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「傳」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「朝拜太陽樂相呼。」意謂：朝拜天界太陽神君，大家喜樂相招遊。

唐·務成子注：「心為國主太一宮，專心一意向太陽，執志清潔，眾神喜樂相呼來。」

唐·梁丘子注：「當存念心神為國主，諸神為民，使呼召，無有不到也。」

④觀我諸神辟除邪：向內觀想我身中眾神，辟除邪魔妖鬼。

辟除：辟除邪魔。

案：「諸神」字，《雲笈七籤》務成子注作「神明」。「除」字，《雲笈七籤》務成子注作「諸」。王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道



藏》白文本，本句均作「觀我諸神辟除邪」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「明神八威正辟邪。」意謂：靈明的神祇是八威靈神，嚴正地辟除諸邪魔。

唐·務成子注：「一居中央，諸神宿衛。當此之時，仰觀神光，元陽子丹辟萬邪。」

唐·梁丘子注：「精思內達，見於神明，邪氣無復敢干也。」

⑤脾神還歸依大家：脾神的功能，還歸到胃腑，和胃同屬一家。

脾神：《太上黃庭內景玉經·心神章第八》云：「脾神常在，字魂停。」案：道經中，或字裨裨；或名常在，字魂停；或名寶无全，字道騫；或名玄光玉女；或名黃庭，字飛黃子；或姓己，字元巳。《太上靈寶五符序》卷上：「脾神，字裨裨。」（《正統道藏·洞玄部·神符類·衣字號》，新文豐十冊七三一頁下）《太上黃庭內景玉經》第八章云：「脾神常在，字魂停。」（《正統道藏·洞玄部·玉本文類·人字號》，新文豐刊本十冊一〇八頁上）《洞玄靈寶二十四生圖經》：「中真八景脾神，名寶无全，字道騫，正黃色，洞玄中元八景真符部八景神。」（《正統道藏·正乙部·亦字號》，新文豐五十七冊五八二頁）《太上老君中經·第二十三神仙》：「脾神五人，玄光玉女，子丹母也。乘黃金珠玉雲炁之車，驂駕鳳凰，或乘黃龍，從官三千六百人。真人子丹在上，臥胃管中，黃雲炁為帳，珠玉為牀，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，噉玉李芝草。」（《正統道藏·太清部·退字號》，新文豐四十六冊二二七頁下）有關脾神名諱，早期有《太上靈寶五符序》、《黃庭經》及《二十四生圖經》等三說。六朝道經大多採《二十四生圖經》之說，間亦有用《黃庭經》說者。

大家：指胃。案：《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「脾神還歸是胃家。」

唐·務成子注：「脾神朝進明堂，暮歸其宮，故依大家太倉也。」

唐·梁丘子注：「赤子還入黃庭中。脾為中主，制御四方，道之深者也。」

⑥藏養靈根不復枯：存藏培養生命的靈氣根源（存思脾神），身體便不會枯竭。

案：王羲之抄本無此句。《雲笈七籤》務成子注本，此句挪移到「至

於胃管通虛無」之下。今依《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本置於此。又，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「耽養靈根不復枯。」

唐·務成子注：「藏養靈根使漸潤，調和滿口而咽之，內不枯燥。」

唐·梁丘子注：「令人養靈根，不復乾燥也。舌下有醴泉，出如流珠，常含而咽之，勿妄吐也。」

⑦至於胃管通虛無：一直到達胃管，然後通向虛無四境。

案：「至」，王羲之抄本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「至」，《雲笈七籤》務成子注本作「致」。

唐·務成子注：「胃管，太倉口也。虛無之宮在太初。」

唐·梁丘子注：「本文缺此一句，按御臨本收入。」

⑧閉塞命門如玉都：閉塞生命之門戶（或譯：閉守下丹田精氣不外洩），像在保護一國都城般嚴密。

命門：(1) 生命門戶。(2) 下丹田，又稱命門丹田宮。

玉都：美玉砌成的都邑，此指身體；吾身為眾身神所棲息之所宛如都邑。

案：「如」字，王羲之抄本、《雲笈七籤》務成子注本作「如」。《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「似」。又，此句，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「閉塞命門保玉都。」

唐·務成子注：「關門閉牖以知天道耳。玉堂之陽，一神之都市，知萬物之價數也。」

唐·梁丘子注：「人生係命於精約，常當愛養精約，勿妄施泄，精凝如玉，在下部也。」

⑨壽傳萬歲將有餘：壽命傳延萬年，年壽無盡期。

案：「傳」字，王羲之抄本作「專」。《雲笈七籤》務成子注本、《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「傳」。又，「將」字，《雲笈七籤》務成子注本作「年」。此句，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「萬神方昨壽有餘」，意謂：身中萬神正將福佑你，使你有用不完的年壽。

唐·務成子注：「俗人有餘財，聖人有餘年，壽命無期。」

唐·梁丘子注：「令人卻向住年，還丹養命，身不衰老，可得長生。」

⑩脾中之神遊中宮：脾臟中的鎮守神祇，遨遊在中央宮殿。

案：「遊」字，王羲之抄本作「舍」；《雲笈七籤》務成子注本作「主」；《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「遊」。又，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「是謂脾建在中宮。」

唐·務成子注：「中宮戊己，主於土府。萬物蛟行，土地之子。脾為明堂，神治中宮也。」

唐·梁丘子注：「脾在太倉，上朝為老君，守坐堂上，遊明堂宮，為太一君也。」

⑪朝會五神和三光：五臟神都到中央脾宮朝見脾神，調和身中精、氣、神之光芒。

朝會：臣子晉見帝王。

五神：五臟守宮之內神。三光：日月星，喻指身中精氣神之光芒。

案：王羲之抄本無此句。「五神和」三字，《雲笈七籤》務成子注本作「五藏列」，《修真十書》梁丘子注本、《道藏》白文本作「五神和」。又，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「五臟六腑神明主」，意謂：五臟六腑等神祇及精氣，以中宮脾臟為主要會合處。

唐·務成子注：「五藏六府，神明之主。日月朝會，長幼有序。仰觀三光日月斗。」

唐·梁丘子注：「脾宮中主諸神，皆會於闕下。三光，日月照也。」

⑫上合天門合明堂：脾宮之氣往上升至腦部兩眉間（天門），然後進入腦部九宮的明堂宮。

天門：進入頭部九宮之門，指兩眉間。

明堂：腦部九宮第一宮，在兩眉間退入一寸處。

案：此句，王羲之抄本作「上伏命門合明堂」；《雲笈七籤》務成子注本作「上合天門合明堂」，《修真十書》梁丘子注本作「上合天氣今明堂」，《道藏》白文本作「上合天氣及明堂」。諸本文義皆可通，但參照《內景》文字看來，務成子注本較為接近，今據改。《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「上合天門入明堂」，意謂：往上至腦部兩眉間（天門），

然後進入腦部九宮的明堂宮。

唐·務成子注：「天門開閉，出為雄雌。三光所生，俠在明堂。上圓下方，中無不有。」

唐·梁丘子注：「自氣上昇，下還腦中，今會明堂中也。」

⑬通利六府調五行：通達滋潤五臟六腑，調和身中五行氣的運行。

調五行：調和身中五行氣的運行。五臟分屬五行，肝木、心火、脾土、肺金、腎水，五臟所生精氣，須加以調和，使其運轉通暢不滯阻。

唐·務成子注：「安神養己，六府通暢，邪氣卻走，正氣內守，五行之精，金木水火土為榮。」

唐·梁丘子注：「五藏六府各有所主，五行下法五常，主為五星也。」

⑭金木水火土為王：五行金、木、水、火、土，以脾土為王。

唐·務成子注：「五行相生，土為其主。萬物疇類，皆歸於土。」

唐·梁丘子注：「金為白，木為青，水為黑，火為赤。土為黃，為中主，制御四方。」

⑮通利血脈汗為漿：暢通並利益於血脈的流行，汗水流出像湯水般。

漿：湯水、較濃稠的水。

案：王羲之抄本無此句，務成子、梁丘子及白文本皆有。《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「通利血脈五臟豐。」意謂：暢通並利益於血脈的流行，使五臟真氣充盈。

唐·務成子注：「含氣養精，血脉豐盈，骨濡筋強，潤滋皮膚，汗出若漿。」

唐·梁丘子注：「五內安寧，血脉不驚，手足汗液，神明之信也。」

⑯修護七竅去不祥：修治保護頭部七竅的安寧，除去不祥邪氣來侵身。

案：王羲之抄本無此句。務成子及梁丘子有此句。梁丘子注本「修」作「循」，此句在下兩句「上稟元氣年益長」之後，今依務成子注本置於此。又，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》相關文句作：「脾救七竅去不祥。」意謂：脾助消化，上護頭部七竅之康寧，去除不祥邪氣來侵身。

唐·務成子注：「同穴異竅，各隔東西。常當修護，神明所依。辟却不祥，萬物自化。」

唐·梁丘子注：「面有七竅，皆悉開通，耳目聰明，音聲孔彰，邪氣不生，喜氣自至。」

⑪上稟元氣年益長：稟承了來自上天的元氣，使我們的年壽更加長久。

案：王羲之抄本無此句。「元」字，務成子作「天」，梁丘子注及白文本作「元」。

唐·務成子注：「坐常仰頭鼻，受上清氣，跨座隨陽，四肢安寧。敬重天禁，命益長。」

唐·梁丘子注：「謂食元氣，勿傷內精，氣與神和，故壽三百年，得為地仙，遊於人間矣。」

⑫日月列布張陰陽：日月之氣散布大地，進入吾身，成了陰陽二氣。

案：「布」字，王羲之抄本作「宿」；《雲笈七籤》務成子注本作、《修真十書》梁丘子注本作、《道藏》白文本皆作「布」。《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「日月列布設陰陽。」

唐·務成子注：「日月照察，萬物瞻仰。陰陽設張，四時調和。凡此四行，亦在己軀也。」

唐·梁丘子注：「謂兩目也。左目為日，主父，主陽。右目為月，主母，主陰。」

⑬二神相得下玉英：舌根下陰陽二氣相結合，化成了口中津液。

玉英：即玉漿。玉漿、玉英，都是指口中津液而言。人的舌根下有三穴位，左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，都能湧生甘泉以灌注於氣海，見本書《太上黃庭內景玉經·天中章第六》及《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》注。

案：此句務成子、梁丘子注本，原在「上稟元氣年益長」之上，務成子注本「下」字作「化」。王羲之抄本此句在「日月列宿張陰陽」之下，以押韻情形看宜依王羲之本。又，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》相關文句作：「日月列布設陰陽，兩神相會化玉漿」，此句亦在「日月列布設陰陽」之下。今據王本及《內景經》挪置於此。

唐·務成子注：「日月之神，陰陽之反。暮宿明堂，化生黃英下流口，淡如無味，用之不可既也。」

唐·梁丘子注：「謂道有雌雄，轉相成玉，兩不相傷也。」

### 【翻譯】

往下進入絳宮心臟，它散發出紫色的光芒。（絳宮心臟）隱藏在華麗傘蓋（肺部）之下，上與鼻子相通。專心存思心神元丹皇君，眾內神輾轉相招呼而來。向內觀想我身中眾神，辟除邪魔妖鬼。

脾神的功能，還歸到胃腑，和胃同屬一家。存藏培養生命的靈氣根源（存思脾神），身體便不會枯竭。一直通達到胃管，然後通向虛無四境。閉塞生命之門戶（或譯：閉守下丹田精氣不外洩），像在保護一國都城般嚴密。壽命傳延萬年，年壽無盡期。脾臟中的鎮守神祇，遨遊在中央宮殿。五臟神都到中央脾宮朝見脾神，調和身中精、氣、神之光芒。脾宮之氣往上升至腦部兩眉間（天門），然後進入腦部九宮的明堂宮。通達滋潤五臟六腑，調和身中五行氣的運行。五行金、木、水、火、土，以脾土為王。暢通並利益於血脈的流行，汗水流出像湯水般。修治保護頭部七竅的安寧，除去不祥邪氣來侵身。稟承了來自上天的元氣，使我們的年壽更加長久。日月之氣散布大地，進入吾身，成了陰陽二氣。舌根下陰陽二氣相結合，化成了口中津液。

## 五藏章第二十一

五藏為主腎最尊①，伏於太陰成其形②。出入二竅舍黃庭③，呼吸虛無見吾形④，強我筋骨血脈盛⑤。恍惚不見過清靈⑥，坐於廬下觀小童⑦。旦夕存在神明光⑧，出於天門入無間⑨。恬淡無欲養華根⑩，服食玄氣可遂生⑪。還返七門飲太淵⑫，通我喉嚨過清靈⑬。問於仙道與奇方⑭，服食靈芝與玉英⑮。

### 【章旨】

此章敘述腎的功用在藏精，在五臟中最受尊重，精氣隨呼吸而入黃庭，上至泥丸，全身上下往返，為成仙之方。

可與此章相參看者為《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》：「太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精。伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於飄臺見赤生。逸域熙真養華榮，內盼沉默鍊五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英。可以充饑使萬靈，上蓋玄玄下虎章。」

此章押庚青等合韻，韻字為：形、庭、形、盛、靈、間、根、生、淵、靈、英。

### 【注釋】

①五藏為主腎最尊：五臟是身體之主要器官，而腎又是五臟中最尊貴的。

腎最尊：腎最尊貴；因為腎藏精，精為身命之始源，修煉法門由精而氣而神，所以說是最尊。

案：此句，王羲之抄本作「五藏為主腎最尊」，務成子注本作「五藏之主腎最精」；梁丘子注本作「五藏之主腎為精」，白文本同梁丘子，但「藏」作「臟」。今依王羲之抄本改。又，《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》有「溉益八液腎受精」一句，但文意與此稍別。

唐·務成子注：「腎之為氣清且香。右為王母，左為王公。左青龍，右白虎，與天通。」

唐·梁丘子注：「腎卻著脊，去臍三寸，主吐精氣，頭戴日月星辰。」

②伏於太陰成其形：潛藏在極陰之地，形成了腎的形狀。

太陰：極陰之地。太陰為水，水為坎，坎為腎。五行中，水為太陰，火為太陽，木為少陽，金為少陰，土為陰陽相合。

案：此句，王羲之抄本、梁丘子注本、白文本皆作「伏於太陰成其形」，但梁丘子注及白文本此句在「五藏為主腎最尊」之上，今依王羲之抄本及務成子注本，改在「五藏之主腎為精」之下。又，務成子注本，此句「其」字作「吾」。《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》作：「伏於太陰見我形。」

唐·務成子注：「太陰小童玄武裏，赤神之子伏不起，轉陽之陰成吾形，常存太素老小丁。」

唐·梁丘子注：「謂嬰兒在於胎中，幽隱慎固，陰成其形也。」

③出入二竅舍黃庭：元氣從口鼻出入，停息在黃庭宮處。

二竅：指元氣所出入的口與鼻。

案：此句，王羲之抄本作「出入二竅舍黃庭」，務成子「舍」作「合」；梁丘子注及白文本「竅」作「氣」及「炁」，「舍」作「入」。

唐·務成子注：「出入二竅兩手間，黃庭中人主神仙，欲得吾處入闕山。」

唐·梁丘子注：「謂元氣從鼻口兩孔中出入，通於黃庭。黃庭者，脾也。」

④呼吸虛無見吾形：當呼吸吐納，進入到虛無的境界，就可以看見我（黃庭內神）的形貌。

唐·務成子注：「虛無恍惚難悉言，呼吸元氣環無端，欲睹吾形若臨淵也。」

唐·梁丘子注：「握固鍊形，自見虛無之形。」

⑤強我筋骨血脈盛：使我筋骨強壯，血脈昌盛。

案：「盛」字，王羲之抄本、務成子注本作「盛」；梁丘子注本及白文本作「成」。

唐·務成子注：「精氣不泄，骨髓充滿，常自壯強。血脉平盛，行若



犇馬，終身不倦。」

唐・梁丘子注：「謂骨輕肉騰也。肉化為骨，腸化為筋，血化為精，神化為丹，乃成神仙。」

⑥恍惚不見過清靈：在若有若無看不清楚時，便已到了清虛靈妙之境。

恍惚：若有若無，難分辨的樣子。清靈：清虛靈妙之境。

案：「清」字，王羲之抄本、白文本作「清」；務成子本、梁丘子注本作「青」，今依王抄本。又，《太上黃庭內景玉經・隱藏章第三十五》作：「恍惚之間至清靈。」

唐・務成子注：「恍惚中有物，青靈中有形。恍惚象大道有一，莫見其景也。」

唐・梁丘子注：「謂坐在立亡，過歷腦戶，變化無常也。」

⑦坐於廬下觀小童：觀想坐在鼻孔處，看見泥丸宮中的赤子真人。

廬下：鼻子處。廬，指神廬鼻子。下：用以表示處所的語詞，如「三日入廚下」，「下」字作場所解。

小童：身中內神，上清經中所見內神皆是嬰兒或小童形貌。此小童，疑是赤子，《太上黃庭內景玉經・隱藏章第三十五》：「戲於飆臺見赤生。」在飆臺仙境中遨遊，看見了泥丸宮中的赤子真人。赤生即赤子，是鎮守泥丸宮之神祇。上丹田泥丸宮守宮之神祇為泥丸天帝君上元赤子，諱玄凝天，字三元先；一名伯無上，一名伯史華。

案：王羲之抄本無此句。「觀」字，務成子本作「見」，梁丘子注及白文本作「觀」。

唐・務成子注：「神廬之下金匱野，顧見真人小童子，何從相求華蓋下。」

唐・梁丘子注：「鼻者，廬也。觀見赤子住其中也。」

⑧旦夕存在神明光：早晚存思，身體都在內神所施放的光明中。（務成子注本：「內息思存神明光」，謂閉目內視，存思神明身放光明。）

案：王羲之抄本無此句，務成子本子此句作「內息思存神明光」，梁丘子注及白文本作「旦夕存在神明光」。

唐・務成子注：「閉目內視，存在神明見吾光。俛仰瞻之，青赤白黃。」

唐・梁丘子注：「朝暮存神，不離己身，光輝常在目前。」

⑨出於天門入無間：元氣從兩眉間（天門）出去，毫無縫隙（阻礙）地進入全身各處。

天門：進入頭部九宮之門，指兩眉間。

無間：沒有縫隙，指沒有阻礙進入全身經脈各處。

案：王羲之抄本無此句，務成子注本作「出於天門入無間」，梁丘子注及白文本作「出於無門入無戶」，此依務成子注本。

唐・務成子注：「出於天門見四鄰，入於無間睹太玄，太玄中有眾妙之門。」

唐・梁丘子注：「既已得道，能自隱於出入。行步不由門戶，而乃為神也。」

⑩恬淡無欲養華根：以清虛寡慾的心，來培養生命精華的根源所在。

恬淡：清靜淡泊。

案：此句，王羲之抄本作「恬惔無欲遂得生」；務成子本「淡」作「惔」，「根」作「莖」；梁丘子注及白文本作「恬淡無欲養華根」。又，《太上黃庭內景玉經・隱藏章第三十五》作：「逸域熙真養華榮。」

唐・務成子注：「閑居靜處，深固靈珠。素捐世俗，摧剛就深，含養五莖，色如桃華。」

唐・梁丘子注：「恬淡無欲，以道自存，修行玄白，養黑髮根。」

⑪服食玄氣可遂生：服食天地日月的玄妙元氣，可以成就長生不死。

玄氣：玄妙的元氣，指天地及日月星等外境之氣。

遂：順成。

案：王羲之抄本無此句。務成子注、梁丘子注及白文本皆有此句，但白文本「氣」作「炁」。

唐・務成子注：「外為太玄，內為太淵。若如流俗，合四海源。審能服食，可得遂生。」

唐・梁丘子注：「謂服食兩腎間白氣，故云玄氣。」

⑫還返七門飲太淵：精氣還返往來於頭部七竅，食飲口中津液。

七門：梁丘子注以為是眼耳鼻口等七竅。

太淵：指口，見梁丘子注。《太上黃庭內景玉經·口為章第三》：「口為玉池太和官。」

案：此句，「返」字，王羲之抄本作「於」，務成子注本作「過」，梁丘子注及白文本作「返」。「太」字，王本、務成子本子作「大」。案：大，通「太」。

唐·務成子注：「太淵玉漿甘如飴，近在吾身子不知，何處取之蓬萊溪。」

唐·梁丘子注：「謂面有七竅，皆通達也。飲太淵者，謂咽食口中醴泉也。」

⑬通我喉嚨過清靈：通過我的喉嚨，經過清虛靈妙之境。（或依王抄經文譯：引導我舌下玄膺穴的津液，通達清虛靈妙之境。）

案：此句，王羲之抄本作「導我玄癰（膺）過清靈」，務成子本作「道我懸膺過青靈」，梁丘子注及白文本作「通我喉嚨過清靈」。玄膺，舌繫帶中間的一個穴位。

又，務成子注本，「道我懸膺過青靈」之下，另有「坐於膺間見小童」一句，與上文「坐於廬下見小童」相重，此句為它本所無，應是誤衍。

唐·務成子注：「太清之淵隨時涼，青靈之臺四遠望，懸膺苑降太倉。」

唐·梁丘子注：「氣為道也，氣從喉嚨中下歷於膽也。」

⑭問於仙道與奇方：詢問修仙之道及奇妙仙方之事。

案：「於」字，王羲之抄本作「我」，務成子、梁丘子、白文本作「於」。「方」字，王羲之抄本、務成子注本作「方」，梁丘子及白文本作「功」。

唐·務成子注：「仙道，謂虛無自然也。不行而至，舉足萬里，坐在立無。奇方，不死之藥也。」

唐·梁丘子注：「仙有三千六百法，備有萬端，得道稟氣，守自然不死之術，各有奇功。」

⑮服食靈芝與玉英：便是服食靈芝和玉英。

靈芝：菌類植物，古人認為吃了可以長生。

玉英：(1) 玉的精華。(2) 仙山玉樹所開的花，食之可以不死。英：草

木之花，《爾雅·釋草》：「木謂之華，草謂之榮；不榮而實者，謂之秀；榮而不實者，謂之英。」

案：此句為王羲之抄本所無。務成子本作「服食芝草紫華英」，梁丘子注及白文本作「服食靈芝與玉英」。

唐·務成子注：「絕五穀，棄飴糧。使六丁玉女自來侍人，為取芝草金紫華英，得乃食之。」

唐·梁丘子注：「不獨名山有芝草玉英也，五藏中亦有芝草玉英，常服藏中芝英，故壽同天地也。」

### 【翻譯】

五臟是身體之主要器官，而腎又是五臟中最尊貴的。潛藏在極陰之地，形成了腎的形狀。元氣從口鼻出入，停息在黃庭宮處。當呼吸吐納，進入到虛無的境界，就可以看見我（黃庭內神）的形貌。使我筋骨強壯，血脈昌盛。在若有若無看不清楚時，便已到了清虛靈妙之境。觀想坐在鼻孔處，看見泥丸宮中的赤子真人。早晚存思，身體都在內神所施放的光明中。（務成子注本：「內息思存神明光」，謂閉目內視，存思神明身放光明。）元氣從兩眉間（天門）出去，毫無縫隙（阻礙）地進入全身各處。以清虛寡慾的心，來培養生命精華的根源所在。服食天地日月的玄妙元氣，可以成就長生不死。精氣還返往來於頭部七竅，食飲口中津液。通過我的喉嚨，經過清虛靈妙之境。（或依王抄經文譯：引導我舌下玄膺穴的津液，通達清虛靈妙之境。）詢問修仙之道及奇妙仙方之事，便是服食靈芝和玉英。

## 頭戴章第二十二

頭戴白素距丹田①，沐浴華池生靈根②。三府相得開命門③，五味皆至善氣還④。大道蕩蕩心勿煩⑤，被髮行之可長存⑥。吾言畢矣勿妄傳⑦。

### 【章旨】

此章元氣出入身中頭足，使三丹田開啟生命門戶，五臟精氣皆來匯聚於身，坦蕩行於大道，壽命可以永存。最後告誡非人勿傳。

此章押元先韻，韻字為：田、根、門、還、煩、存、傳。

### 【注釋】

①頭戴白素距丹田：頭上頂著潔白的先天元氣，元氣一直進入到下丹田宮中。

白素：純白的絹布，喻元氣。

距：至，到達。《書經·益稷篇》：「予決九川，距四海。」漢·孔安國《傳》：「距，至也。」

案：「距」字，王羲之抄本作「距」；務成子、梁丘子及白文本均作「足」，王本文義較佳，今從王本。

唐·務成子注：「真人致住，常欲令人得神仙。晝日頭黑，至頭白如素也，足履丹田中也。」

唐·梁丘子注：「巾月履日，還精補腦，名曰鍊形，長生不死之道。」

②沐浴華池生靈根：浸潤在口內津液中，產生了生命的靈妙根源。

沐浴：洗頭洗身，比喻受潤澤或沉浸其中。沐：洗頭。浴：洗身。

華池：玉池，指口。

案：「生」字，王羲之抄本、務成子注本作「生」，梁丘子注本、白文本作「灌」。茲從王抄本。

唐·務成子注：「沐浴華池，鍊身丹田之中，主潤靈根。華池，玉池。」

唐·梁丘子注：「華池，口也。靈根，舌也。當漱滿醴泉，灌沃舌根

也。」

③三府相得開命門：人身上中下三丹田，宮府相通達調適，開啟生命的門戶。

案：王羲之抄本此句之上為「沐浴華池生靈根，被髮行之可長存」，在次第上較雜亂，今依務成子注、梁丘子注及白文本之次第。

唐·務成子注：「老子，太和各為一府，共侍道君。常開闔命門，陽明無端也。」

唐·梁丘子注：「洞房、華蓋、明堂，為宮府也。命門者，鼻也。開通陰陽，合會耳目，故令聰明也。」

④五味皆至善氣還：五臟中五種精氣都到來，吉善的元氣還返吾身中。

五味：辛（辣）、酸、甘（甜）、苦、鹹。五味和五行、五臟、五方等相配。肝為木為酸，心為火為苦，脾為土為甘，肺為金為辛，腎為水為鹹。五味此處泛指五臟所衍生之五氣。

案：「氣」字，白文本作「炁」，諸本作「氣」。又，《太上黃庭內景玉經·沐浴章第三十六》作：「五味皆至正氣還。」

唐·務成子注：「六合之中自生五味，演而食之，正氣並來。」

唐·梁丘子注：「漱滿口中醴泉，五味皆至，還丹鍊形，故得長生也。」

⑤大道蕩蕩心勿煩：大道寬坦廣闊，內心不要煩燥。

蕩蕩：水勢浩大的樣子。

案：王羲之抄本無此句，務成子注本此句在「被髮行之可長存」之下，次第今依梁丘子注及白文本置此。

唐·務成子注：「大道蕩蕩，昭然曠然。要道不煩，煩道不要，求於無形。」

唐·梁丘子注：「大道如江海，持之不極，思行守一。勿多思慮，恐亂神也。」

⑥被髮行之可長存：披散頭髮（身心放鬆）來修行《黃庭經》，可以讓人壽命長久。

被髮：頭髮披散，不做髮髻，比喻逍遙自在。

案：王羲之抄本此句在「三府白素距丹田」之前，今依梁丘子注本置

此。又，《太上黃庭內景玉經·沐浴章第三十六》作：「散髮無欲以長存」，意謂：披散頭髮（身心放鬆），寡少慾望，可以讓人壽命長久。

唐·務成子注：「大道萬畢，被髮僵臥，鍊身五嶽，則得長生。」

唐·梁丘子注：「分髮食日月之精，與日月相保，故得長生也。」

⑦吾言畢矣勿妄傳：我說的經文已完畢，不要胡亂傳給不適當的人。

案：王羲之抄本無此句，而有「常能行之可長生」，今不取，經文文末宜有告誡語。又，此句，「勿妄傳」三字，務成子本誤作「慎勿傳」，梁丘子注及白文本作「勿妄傳」。

唐·務成子注：「吾者，中央老君也。解說天道，從頭至足，皆可生也。勿傳非人，令道不明，慎之慎之。」

唐·梁丘子注：「此道，非人勿妄傳也。」

### 【翻譯】

頭上頂著潔白的先天元氣，元氣一直進入到下丹田宮中。浸潤在口內津液中，產生了生命的靈妙根源。人身上中下三丹田，宮府相通達調適，開啟生命的門戶。五臟中五種精氣都到來，吉善的元氣還返吾身中。大道寬坦廣闊，內心不要煩燥。披散頭髮（身心放鬆）來修行《黃庭經》，可以讓人壽命長久。我說的經文已完畢，不要胡亂傳給不適當的人。





# 附 錄





## 附錄一

### 誦讀《黃庭經》儀軌

《黃庭內景經》撰成於漢代，在漢末魏晉間，是重要的道書，此經在魏晉間廣被道流所重視，甚至在彼時已制訂出特定的誦唸《黃庭經》儀軌。除《黃庭內景玉經》三十六章文末所說的儀軌外，今再將道書所載，略錄於下。

#### ○《太真玉帝四極明科經·卷四·太玄右宮女青四極明科律文》所說誦《黃庭經》儀軌

《太真玉帝四極明科經·卷四·太玄右宮女青四極明科律文》：

《太玄都四極明科》曰：入室誦《黃庭玉景內經》，當燒香清齋，身冠法服，入戶北向四拜，長跪，叩齒二十四通，上啟：「高上萬真玉晨太上大道君，某甲今當入室，誦詠玉經，鍊神保藏，乞胃宮華榮，身得乘虛，上拜帝庭。」畢，還東向，四揖太帝，又叩齒十二通。上啟：「扶桑太帝、暘谷神王，某甲今入室，披詠玉經，乞使靜室芝英自生，玉華寶耀，三光洞明，萬徧胎仙，得同帝靈。」畢，東向誦經，十徧為一過，一竟便還，北向四拜，東向四揖，不須復啟也。但拜謁如法，隨誦多少，然以十數為限。不依法而誦經，虧損俯仰之格，徒勞於神，無益於求仙也。五犯廢功斷事，十犯身充風刀之考，死充下鬼負石之役，萬劫還生不人之道，玄都右宮女青律文，受者明慎奉行。（《正統道藏·洞真部·戒律類·羽字號》，新文豐刊本第五冊二六七頁下）

《太真玉帝四極明科經》一書，梁·陶弘景《真誥》卷一曾引用此書，任繼愈《道藏提要》0183條以為：「約成書於陸修靜之後，陶弘景之前。內舉經錄之名上百種，以古上清經為主，兼及靈寶、三皇等經。」書中所

述即是誦讀《黃庭內景玉經》之儀法。

### ○梁·陶弘景《登真隱訣》卷下所說誦《黃庭經》儀軌

梁·陶弘景《登真隱訣》卷下云：

#### 〈誦《黃庭經》法〉

拜祝法：《三九素語玉精真訣》曰：「誦東華玉篇，《黃庭內景經》云：『十讀四拜，先謁太帝，後北向。』經序無旨訣也。太帝東，應朝禮；太帝，紫晨君也。」按：入道望雲，令東南望扶桑太帝三素飛雲。又方諸在會稽東南，其東北則有湯谷。又云入滄浪之東北，蓬萊之東南。入滄浪山即太帝所治處也。又清虛王君東行，渡啟明滄浪，登廣桑山，入始暉庭，謁太帝君，如此，則扶桑在湯谷東南，於金陵正東亦小南看矣。且《玉錄》太帝無紫晨之號，今此所云皆以相乖矣。若必用之，故宜正東向也，所以讀經正東向，而仍云先謁太帝者，明在東矣。迴北禮祝太上矣。十讀既竟，起向太帝再拜。拜畢，長跪瞑目祝曰：「小兆某甲謹讀金書玉經，十轉既周，乞登龍輶。天神下降，役使六丁。七祖飛昇，我登上清。」畢，開目咽液十過，叩齒九通。次北向再拜。長跪祝曰：「上皇太真，使我昇虛，清齋澡鍊，誦詠金書，七玄披散，上朝帝廬，延年長存，刻名籙書。」畢，臨目，叩齒九通，咽液十過。都畢，後還常所轉經也。

存神別法：清虛真人曰：凡修《黃庭內經》，應依帝君填神混化玄真之道。讀竟，禮祝畢，正坐東向，臨目，內存身神形色長短大小，呼其名字，還填本宮。不修此法，雖誦萬遍，真神不守，終無感效，亦損氣疲神，無益於年命也。今故抄經中要節相示。

平坐臨目，叩齒三十六通，乃存神：髮神蒼華字太元，形長二寸一分；腦神精根字泥丸，形長一寸二分；眼神明上字英玄，形長三寸；鼻神玉壘字靈堅，形長二寸五分；耳神空閑字幽田，形長三寸一分；舌神通命字正倫，形長七寸；齒神峰嶠字羅千，形長一寸五分。已上面部七神，同衣紫衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各填其宮。畢，便叩齒二十四通，咽氣十二過。祝曰：「靈元散氣，結氣成神，分別前後，總統泥丸，上下相扶，七神敷陳，流形遞變，愛

養華源，導引八靈，上衝洞門，衛軀躡景，上昇帝晨。」此祝亦取類八景，且八景之神乃上清中景之法，今乃欲導之，以下御高耶。次思心神丹元字守靈，形長九寸，丹錦飛裙；肺神皓華字虛成，形長八寸，素錦衣裳黃帶；肝神龍烟字含明，形長七寸，青錦帔裳；腎神玄冥字育嬰，形長三寸六分，蒼錦衣；脾神常在字魂庭，形長七寸三分，黃錦衣；膽神龍曜字威明，形長三寸六分，九色錦衣綠華裙。六府真神處五藏之內六府之宮，形如嬰兒，色如華童，存之審正，羅列一形，叩齒二十四通，咽氣十二過。祝曰：「五藏六府，真神同歸，總御絳宮，上下相隨，金房赤子，對處四扉，幽房玄闕，神堂紐機，混化生神，真氣精微，保結丹田，與日齊暉，得與八景，合形昇飛。」按二十四神，則五藏六府各有神，今此則藏府相併，謂之同歸，於事為乖。且明堂三老，經皆是顯事，中部最為黃庭之主，而今都不存祝，何謂可用存思登虛空耶。紫微曰：「昔孟光誦《黃庭》，修此道十八年，黃庭真人降之，萬遍既畢，黃華玉女當告子情。黃庭祕訣盡於此。形中之神耳，亦可從朝至暮常思念勿忘，不必待誦經時也。爾其祕之。」（《正統道藏·洞玄部·玉訣類·遜字號》，新文豐十一冊三四八頁上至三五〇頁上）

陶弘景所引《三九素語玉精真訣》曰：「誦東華玉篇」等文字，不見於《正統道藏·正乙部》所收錄的《洞真太上三九素語玉精真訣》一書中，當是佚失。

## ○《黃庭遁甲緣身經·誦黃庭經訣》

清靈真人曰：凡修《黃庭內經》，應依帝君寶神混化玄真之道。禮咒畢，正坐東向，臨目，存神形色長短，呼其名字，還填本宮。不修此法，雖誦萬遍，真神不守，終無感效爾，損氣疲神，無益於年命也。今抄經相示，常當口味玄虛，習詠靈音，讀輒三過，別寢清身，慈真深信，勤精日新，委質就道，是非已泯，履化無恐，奉修多真，恆存五藏神形，不明遍數，既週，龍駕來現太上，豈虛世遠，即其人

也。常旦夕漱洗，入室右足前進，燒香，東向再拜，跪曰謹啟。

扶桑大帝君暘谷神王，某請讀《內景玉經》，存五藏生華，神駕龍昇。又北向再拜跪曰：謹啟太上大道玉晨君，某讀《內景玉經》，乞登龍輶，上宴紫清。還向東讀經三過竟，存神服色，平坐臨目，叩齒三十六通，乃存。髮神蒼華，字太元，形長二寸一分。腦神精根，字泥丸，形長一寸一分。眼神明上，字英玄，形長三寸。鼻神玉壘，字靈堅，形長二寸五分。耳神空閑，字幽田，形長三寸一分。舌神通命，字正倫，形長三寸六分。齒神崑峰，字羅千，形長一寸五分。右面部七神，同衣紫衣緋羅裙，並嬰兒之形，存之審正，羅列一面，各填其宮。畢，便叩齒二十通，咽氣十二過，祝曰：「七源散氣，結氣成神，分別前後，總繞泥丸，上下相扶，七神數陳，流形遞變，受養華元，導引八靈，上衝洞門，衛軀攝景，上昇帝晨。」次思：

心神丹元，字守靈，形長九寸，丹錦緋裙。肺神皓華，字虛成，形長八寸，素衣裳帶。肝神龍烟，字含明，形長六寸二分，青錦帔衣。腎神玄冥，字育嬰，形長三寸六分。脾神常在，字魂庭，形長七寸三分，黃蒼錦衣。膽神龍耀，字威明，形長三寸六分，九色錦衣綠華裙。

右六腑真神，處五藏之內，六腑之宮，形如嬰兒，色如華童。存之審正，羅列形畢，叩齒二十四通，咽氣十二過，祝曰：『五藏六腑，真神同歸，總御絳宮，上下相隨，金房赤子，對處四扉。』（《正統道藏·洞神部·方法類·夙字號》，新文豐三十一冊四四七頁上至四四八頁上）

## ○《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·經·上清黃庭內景經》誦讀《黃庭經》之法

《雲笈七籤·卷十一·三洞經教部·經·上清黃庭內景經》云：

〈誦黃庭經訣〉：入室誦《黃庭內景玉經》，當燒香，清齋，身冠法服，入戶北向四拜，長跪，叩齒二十四通，啟曰：「上啟高上萬

真、玉晨太上大道君，臣今當入室，誦詠玉經，鍊神保藏；乞胃宮榮華，身得乘虛，上拜帝庭。」畢，次東向揖四太帝，又叩齒十二通，啟曰：「上啟扶桑太帝、暘谷神王，臣某甲今入室披詠玉經，乞使靜室神芝自生，玉華寶輝，三光洞明，萬遍胎仙，得同帝靈。」咒畢，東向誦經，十遍為一過，便還北向四拜，東向四揖，不須復啟。」（《正統道藏·太玄部·優字號》，新文豐刊本第三七冊一九六頁上）

《雲笈七籤》中所說的誦唸訣法，即是依《黃庭內景玉經·沐浴章第三十六》所說而定的誦經科儀。而「東向揖四太帝」，乃是文末的「東向四揖」，並不是東方有四個太帝，而是向太帝四拜揖。太帝在東方，面向東方「上啟扶桑太帝」；說明誦《黃庭內景玉經》須拜太帝，太帝在東方，太帝和此經關係密切。誦《黃庭內景玉經》拜太帝的原因，乃是因為此經為太帝所傳予世人。同時此經雖託名玉晨大道君所作，但真正將之筆之成書，真正的撰寫並流傳者，也有可能是太帝。

《太真玉帝四極明科經·卷二·太玄下宮女青四極明科律文》第二頁：

《太玄都四極明科》曰：《神虎玉經》、《金虎鳳文》、《上清內經》、《黃庭玉景內經》四卷，出於太帝自然之章，傳於玄古先生、上皇真人、太上道君、玉精真人、扶桑暘谷神王、金闕帝君、上相青童君；舊科七千年三傳。（《正統道藏·洞真部·戒律類·兩字號》，新文豐刊本第五冊二四七頁上）

《太真玉帝四極明科經》載記了許多上清經的來源及傳承，據上引所言，《神虎玉經》、《金虎鳳文》、《上清內經》、《黃庭玉景內經》四卷，「出於太帝自然之章」，當是指由太帝所撰寫成書並流傳者。

# ○《雲笈七籤·卷十二·三洞經教部·經·上清黃庭內景經》〈推誦《黃庭內景經法》〉

當入齋堂之時，先於戶外叩齒三通。閉目想室中有紫雲之氣，鬱

鬱來冠兆身。玉童侍左，玉女侍右，三光寶芝，洞暎內外。咒曰：「天朗氣清，三光洞明。金房玉室，五芝寶生。玄雲紫蓋，來映我形。玉童侍女，為我致靈。九帝齊景，三光同輯。得乘飛蓋，昇入紫庭。」引氣三十九咽，畢，入戶北向四拜，長跪，叩齒二十四通，上啟高上天真玉晨太上道君：「某甲今當入室詠誦玉經，鍊神寶藏。乞胃宮華榮，身得乘虛，上拜帝庭。」畢，還東向揖大帝。又叩齒十二通，上啟扶桑大帝暘谷神王：「某乙今披詠玉經，乞使靜室神芝自生，玉華寶耀，三光洞明，萬徧胎仙，得同帝靈。」畢，即東向誦十徧為一過。竟，還北向四拜，東向揖，不須復啟也。但拜謁如法，隨誦多少，然以十數為限。不依法而受經，虧損俯仰之格，徒勞於神，無益於求仙也。五犯廢功斷事，十犯身死於風刀之考。死為下鬼，負石之役，萬劫還生不人之道。當以八節日送金環、青繒九尺，以奉於有經之師。師得此信，速錄上學弟子郡縣、鄉里、姓名、年紀、生月日時於九尺青繒之上，正中於山岳絕巖之側，北向奏名青帝宮。叩齒二十四通，微咒曰：「天迴道氣，八道運精；三五應期，九祚代傾；命真玄寂，輔臣帝靈；玉劄已御，今奏青名。謹關九府，五岳司靈，記我所列，上聞玉清。三年之後，來迎某甲微形，賜乘八景，昇上帝庭。」畢，埋青繒於絕巖之下。如此三年，有真人下降。一節不一送，廢功斷事，不得入仙。三節違盟，告下三官，受考無窮。清虛真人曰：「凡修《黃庭內景玉經》，應依帝君填神混化之道。讀竟禮祝畢，正坐向東，臨目內想身神形色、長短大小，呼其名字，還填本宮。不修此法，雖萬萬徧，真神不守，終無感效。徒亦損氣疲神，無益於延命也。」今故抄經中要節相示耳：髮神蒼華字太元，形長二寸一分。腦神精根字泥丸，形長一寸一分。眼神明上字英玄，形長三寸。鼻神玉壘字靈堅，形長二寸五分。耳神空閑字幽田，形長三寸一分。舌神通命字正綸，形長七寸。齒神崑鋒字羅千，形長一寸五分。右面部七神，同衣紫衣，飛羅裙，並嬰兒形。思之審正，羅列一面，各填其宮。畢，便叩齒二十四通，咽氣十二過，祝曰：「靈源散氣，結氣成神。分別前後，總統泥丸。上下相扶，七神數陳。流形遯變，愛養華元。道引八靈，上衝洞門。衛驅攝景，上昇帝晨。」畢，次思心神丹元字守靈，形長九寸，丹錦飛裙。肺神皓華字虛成，形長八寸，素錦衣黃帶。肝神龍煙字含明，形長六寸，青錦披裳。腎神玄冥字育嬰，



形長三寸六分，蒼錦衣。脾神常在字魂停，形長七寸三分，黃錦衣。膽神龍曜字威明。形長三寸六分，九色錦衣綠花裙。右六腑真人處五藏之內六府之宮，形若嬰兒，色如華童。思之審正，羅列一形，叩齒二十四通，咽氣十二過，咒曰：「五藏六府，真神同歸。總御絳宮，上下相隨。金房赤子，對處四扉。幽房玄闕，神室紐機。混化生神，真氣精微。保結丹田，與日齊暉。得與八景，合形昇飛。」紫微真人曰：「昔孟先生誦《黃庭》，修此道八年，黃庭真人降之。此妙之極也。《黃庭》祕訣盡於此矣。形中之神，亦可從朝至暮，恒念勿忘，不必待誦《黃庭經》矣。」（《正統道藏·太玄部·優字號》，新文豐刊本第三七冊二四七頁上至二四八頁下）

## 附錄二

## 《黃庭經》相關道經

## 《太上黃庭中景經》

（底本據《正統道藏·正乙部·典字號》，台北，新文豐刊本 57 冊 495 頁下—501 頁上）

黃老黃庭經，念吾頭頂戴天神。髮為星辰萬餘綸，紆長槃屈光若玄。孔德之容大如錢，天星和氣從此間。養人骨髓浸靈根，下和六腑紹五宮。消除惡氣出臍門，還念兩目白黑分。左目為日天神存，象長一寸衣丹玄，十二神女迴四邊。右目為月太一然，神長一寸衣白紈，十二神女周成還。日月相去三寸間，中有北斗七政陳，上有元一五華君，當頭如居圓如槃，象長七寸變化神。耳象晝夜空如聰，中有黃庭主聽門。欲下天神如赤丹，蓋長三寸青幘冠，常居鼻上候百神。

念鼻通利芳如香，中有一人衣黃金。神長二寸出居人，清虛神氣處中央，令我不感知四方。念口鴻赤大如方，多淤玉液湧金糧，神長七寸赤如強。左右輾轉吸玉漿，象斗鉞初受四方。神長三寸衣玄黃，固其神女東西廂。扶持黃泉五味長，此道妙神利鋒芒。神長七寸衣赤丹，群神化養滋五常。大管蕃茂令上方，能知舌道壽未央。舌根玉腭赤如丹，主稟滋味通醴泉。下念喉嚨十二環，自下通流兩乳間。中有陰陽夫妻仙，對持玉戟四方邊。飲食不累詎令還，念肺五葉象玉光。青白皓皓若冰霜，鄒震覆心衛四方。上有玄童象月光，真精華蓋內修明。肺中空洞上下行，大如銳孔通太常。乏絕道使享之亡，絕立无萬神不詳（祥）。養性審之喘息端，上有流神五形影。風伯雨師調陰陽，伏羲女媧或存亡。肺合太白華陰鄉，出駕白虎乘

風雨。

心紫五寸銳下行，營若靈根扶中央。明珠赤白如日光，中有三孔氣堂堂。千乘一朝導明堂，精營霍山在南方。心君要妙衣太陽，續綠曜赫履朱冠。九度明帶服赤兵，飲食華澧太陽東。當如赤子精神澄，出駕丹車御三雙。隆蓋朱輿赤帷裳，丹鳥持符鼓翼翔。出入上下論九星，計曾清神絕存亡。遷徙得天制其裳，下歷長城度九梁。

肝青七葉寄膽倉，狀如鳬翁鳥翼翔。復似鵲葱走日中，中多諸神東西王。宮屬皇疊紫亭鄉，肝之妙神衣青光，形長八寸乘青龍，上包歲星岱嶽宗。膽在肝中色綠漿，大如雞子中正黃。神長三寸衣青陽。精為騰蛇辟蜚祥，名曰軌敵御四方。

胃受三升應日月，上白中澤赤文章，中有和氣上微王。渴思其水當玉漿，饑思其內象黃糧。神長三寸衣中央，變化丹田百病亡。

脾之嬖媵色正黃，兩木頗銳迫太倉。狀象金墜色混熿，常甘包裹開庭堂。神長九寸衣黃光，出乘蒼車駕龍翔。上連鎮星少室堂，主生五味養四行，可以不饑稟神明。

腎黑俠脊當臍居，大如一拳如覆杯，又似大鼠如關臺。快如純漆鳥憧來，黃白足脂若軀中。中多無形萬物神，大寶之宮中天部，神長六寸衣赤褐，出駕玄武御神龜。戴水上下浸九州，百脈孔竅盛以治。上有星辰相合持，下與恒山相連扶。神長六寸衣玄黃，神妃十二同帷帳。五光玄曜照四方，青赤白黑服外黃。周衛五重四門張，中虛靈臺華屋堂。朱樓二寸自相通，神女遊戲集中央。駕無極乘焉陰陽，御六蒼龍建左方。白虎把弓居右方，朱雀前引把五兵。玄武提鼓在後行，千神萬騎引縱橫。軒如高舉登九蒼，持我黃神轉八關。與道合同相候迎，還復返我形中央。恍惚出入面無常，莫能知之存與亡。故曰五藏六府王，法象會一於丹田。誠能通之度世方，臍下

一寸名丹田。

諸腸之紆與脊連，方圓三寸名關元。縱橫四方為朱垣，常在中央兩關門。神長五寸衣金文，能大能小變化神。下念天門依命門，去臍一尺變化神。兩女夾侍敗亂人，能為大小惑人心。意審三神病去身，安樂道經可備矣。（六）合乾坤定六府，知機真神窮理盡。

### 太清境黃庭經<sup>第十一</sup>

（收入《太上三十六部尊經·太清境經下》。底本據《正統道藏·洞真部·本文類·日字號》，新文豐刊本二冊 78 至 79 頁）

人物異形，受生惟一，氣魂得之於天，體魄得之於地。無形無象，自空中來，但假父母，以無為有，三百日胎完，胎完既足則生，是因無為有。故神以氣為母，氣以形為舍，鍊氣成神，鍊形成氣。陽神未聚，三花不入泥丸；真氣未朝，五彩不生丹闕。故天地大也，未免輕清重濁之象；日月明也，難逃圓明缺闇之形。積陽生神，上以麗乎天者，星與辰；積陰生形，下以壯乎地者，土與石。水中氣昇，昇而為霧、為雲；氣中水降，降而為雨、為露。萬象群生，不能無形，集靈以生，資道以成。故三清以下有三大（太），三太之內有二儀，二儀既判而列五帝，五帝既立而同一區。此天地之內、上下之氣，惟人以精為母，以氣為主，五臟各有精，精中生氣；五臟各有氣，氣中生神；神能生壽，長生保命。鍊精為丹，養氣為神。真仙上聖，修真養氣，自然而然，內真外應，有作必成，自凡入聖。男子之生，先生右腎，以外精而內血，陰之裏也。女子之生，先生左腎，以外血而內精，陽之裏也。腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生內腎，內腎生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脈，八脈

生十二經，十二經生十五絡，十五絡生一百八十繼絡，一百八十繼絡生一百八十纏絡，一百八十纏絡生三萬六千孫絡，三萬六千孫絡生三百六十五骨，三百六十五骨生八萬四千毛竅。胎完既足，靈光入體，與母分離而為人也。以內外言之，經絡之內而為內，肌膚之外而為外。養命養其五臟，五臟為根，根固葉自茂矣。養形養其五氣，五氣為源，源深流自長矣。真氣大運，隨天元氣；真氣小運，隨日元氣。五臟之中，腎為精海，心為氣館；真精在腎，餘精自還下丹田；真氣在心，餘氣自朝中元，悉歸黃庭正景。而說偈曰：

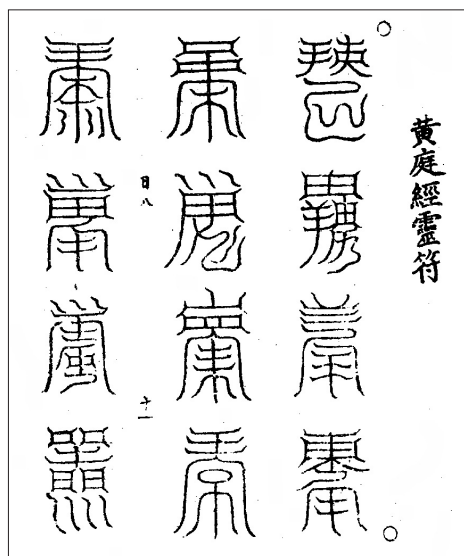
思道出家，接引眾生。令得離苦，得聞道法。

饒益一切，無量眾生。得大神力，悉從道成。

得無所畏，神通自在，去來往返，無所障礙。

故有斯法，濟度群生。識法宗本，入道因緣。

#### 黃庭經靈符



太清境黃庭經 終

**附錄：**筆者《正統道藏總目提要》第1388條《太上黃庭中景經》提要、第0008條《太上三十六部尊經》提要，對此二書撰作年代的考證。

◎ 1389《太上黃庭中景經》一卷 李千乘注（正乙部·典字號：1050冊；新文豐57冊）

經名「黃庭中景」，顯然刻意和「黃庭外景」、「黃庭內景」並立而為三。經文以七言韻文寫成，敘述人體身神名諱及存思法門，約成書於南北朝。注者李千乘疑為南北朝至唐初間人。

書名下題「上清元命真人李千乘注」。《太上黃庭中景經》經文以七言韻文寫成，模仿《太上黃庭外景玉經》及《太上黃庭內景玉經》的寫法，敘述人身內神，頭頂、髮、目、耳、鼻、口、舌、喉嚨、兩乳、五臟、六腑、大小腸、兩陰、三丹田等，由上而下諸身神之名相及存思法，如云：「左目為日天神存，象長一寸衣丹玄，十二神女迴四邊。右目為月太一然，神長一寸衣白紈，十二神女周成還，日月相去三寸間，中有北斗七政陳。」敘述左目日右目月及其守宮神祇情形，《上清大洞真經》卷五以為左目童子名飛靈字陽光，右目童子名晨嬰字陰精，可以和東晉上清派存思法門相參照。

經文七字一句，每句之下有注，注者李千乘，注文說明內神名諱形貌，並解釋詞彙。如「神長七寸赤如強」下注云：「口中真人名赤虛丈人，字素明，在玄扉之下，形長七寸一分，高三寸半，向外，服赤衣。強者，猶堅盛之貌也。」注文緊扣經文發揮，頗有相得益彰之妙。

宋·鄭樵《通志·卷六十七·藝文略·諸子類·道家》載「《黃庭中景經》一卷」，不著撰人。此經經文內容和東晉上清派內神存思法相近，疑撰成於南北朝，撰成年代在《外景》、《內景》之後，因已有內、外景，所以再增撰出「中景」。至於注者李千乘，任繼愈《道藏提要》以為「隋代道士」，但不言所據，亦有以為「金朝」人者，皆不言所據，恐是臆測。以注文皆以內神存思為說，未語及唐宋後的內丹修鍊，疑注者李千乘為六朝末至唐初間人，且以「上清元命真人」為稱，應是扶鸞之作。

◎ 0008 《太上三十六部尊經》六卷有符 （洞真部・本文類・日字號；  
20－22冊；新文豐2冊）

此經係由三十六部小經組成，三清境各十二部，共三十六部尊經。雜述因緣果報及修真學道等說，撰作年代約在南北朝末。

此經六卷，分三清境各上下卷，依次為〈玉清境上〉六經：《玉清境上清經》、《玉清境妙真經》、《玉清境太一經》、《玉清境妙林經》、《玉清境開化經》、《玉清境仙人經》。〈玉清境下〉六經：《玉清境黃林經》、《玉清境上真經》、《玉清境道教經》、《玉清境上鍊經》、《玉清境上妙功德》、《玉清境道德經》。

〈上清境上〉六經：《上清境洞玄經》、《上清境元陽經》、《上清境元辰經》、《上清境大劫經》、《上清境上開經》、《上清境內音經》。〈上清境下〉六經：《上清境鍊生經》、《上清境靈祕經》、《上清境消魔經》、《上清境無量經》、《上清境按魔經》、《上清境上通經》。

〈太清境上〉六經：《太清境太清經》、《太清境徹視經》、《太清境集仙經》、《太清境洞淵經》、《太清境內祕經》、《太清境真一經》。〈太清境下〉六經：《太清境集靈經》、《太清境中精經》、《太清境無量意經》、《太清境集宮經》、《太清境黃庭經》、《太清境小劫經》。

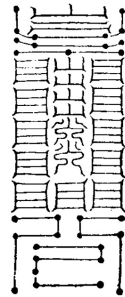
以上三清境共三十六部尊經，每一部經文皆短小，先散文後四字句偈，其後為符十二道，三十六部體例一致。但上述的《玉清境上清經》不是《上清大洞真經》，《玉清境道德經》也不是老子《道德經》，《太清境黃庭經》也不是內外《黃庭經》。三十六部經或論空有，或說因緣，或說酆都六天宮二十四獄，或說三十二天境，或說虛無自然，或說學道修真之法，或說北斗七星職司，不一而足。其中《太清境黃庭經》所說為內丹修煉法門，文中說：「五臟之中，腎為精海，心為氣館；真精在腎，餘精自還下丹田；真氣在心，餘氣自朝中元，悉歸黃庭正景」，所說和南宋以兩腎間為氣海，真精在腎，煉精在下丹田，真氣在心，煉氣在中丹田之說相近，只是文中仍以黃庭為依歸。而文中說：「神以氣為母，氣以形為舍，鍊氣成神，鍊形成氣。」所說的是鍊形成氣，鍊氣成神。而「陽神未聚，三花不入泥丸；

真氣未朝，五彩不生丹闕」，即是宋元內丹說的三花聚頂，五氣朝元。

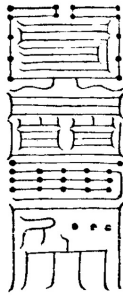
關於《太上三十六部尊經》的撰作年代，今以《無上內祕真藏經》卷四已全引三十六部經名看來，當撰成於南北朝。《無上內祕真藏經·卷四·辯相明部帙品》云：「示為部裘：一者《上清》，二者《妙真》，三者《太一》，四者《妙林》，五者《開化》，六者《僊人》，七者《黃林》，八者《上真》，九者《道教》，十者《上鍊》，十一者《上妙功德》，十二者《道德》。此十二部經蘊在大洞玉清境藏中，無毀無壞，無生無滅，湛然常住，遍眾妙門。一者《洞玄》，二者《元陽》，三者《原辰》，四者《大劫》，五者《上聞》，六者《內音》，七者《鍊生》，八者《靈祕》，九者《消魔》，十者《無暑》，十一者《案摩》，十二者《上通》。此十二部經在大洞上清境藏中，微妙清淨，為諸天根本，萬有之基。一者《太清》，二者《徹視》，三者《集僊》，四者《洞淵》，五者《內祕》，六者《真一》，七者《集靈》，八者《中精》，九者《無量》，十者《集宮》，十一者《黃庭》，十二者《小劫》。此十二部配屬大洞泰清境藏中，濟生度死，為萬法舟航。」盛唐·朱法滿（？—720）《要修科儀戒律鈔·卷一·部秩鈔》引《真藏經》，所引即今《道藏》本《無上內祕真藏經·卷四·辯相明部帙品》所載三洞三十六部真經經名，可見此書應撰於唐前。撰成於南北朝末的《無上內祕真藏經》既已引及此經，則此經撰作年代應在南北朝期。《無上內祕真藏經》撰作年代見本書 0004 條。



巳獸士蛇頭人身持戟赤衣



午獸士馬頭人身持戟赤衣



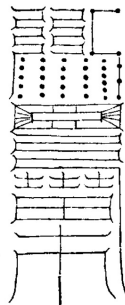
未獸士羊頭人身執戟黃衣



申獸士猴頭人身執戟白衣



酉獸士雞頭人身持弩白衣



戌獸士狗頭人身持弩黃衣



亥獸士猪頭人身持鐵黑衣

已上符並用朱書  
六甲三金五龍六石室九百六十卷以此卷  
為訣知者度世立致行厨萬邪不干神無敢  
當所以行攻破房廟收鬼治邪救療百病服

六甲神符役使萬靈不得危人自安念行仁

義消灾度厄必獲仙道與天相畢不入汙穢  
為上若臨喪產之家服解穢符解之

太上黃庭養神經

太上黃庭中景經

上清元命真人李千乘注

典六

黃老黃庭經  
錄云黃老君在清金味所居元始也  
中正色也居四方之中也外取在天地  
中雲霓之上取於神龍威明化以長生  
者莫不煉存形神

念吾頭頂戴天神

生強神之所有元氣生於人身上洞天都一景神  
皆列次位以連升而外其面以擊不祥真  
真上向高真南向太東向神真西向不祥  
北向二十四神行事欲云腦神一寸一分  
九當項內腦神之中形長一寸一分高  
五分半向前面外生字丹田神是也

髮為星辰萬餘綸

髮為星辰萬餘綸髮神名玄父華字道衡  
之皮肉膏外間流髮根正上萬物正色在  
髮之最實一形之內包合天地日月星辰  
七千八百一十萬六千八百一十萬六千  
八千八百一十萬六千八百一十萬六千  
合門戶神飲食神知神知神知神知神  
所以頭象足方象神知神知神知神知神  
月看為北斗耳為社稷口為江海齒為玉  
輪理也髮之神也

紆長髮屈光若玄

紆長髮屈光若玄紆髮而神氣上中下  
心慈髮微滿一寸頂名通天神之神也  
通天入髮際一寸頂名通天神之神也  
孔德之客大如錢是性為孔神之客也  
天星和氣從此間九真若其上矣

天星和氣從此間

九真若其上矣













## 附錄三

### 黃庭內外景經相關內容對比

兩部《黃庭經》，外景在先，內景在後，內景《黃庭經》在撰經因緣及架構上，常仿襲外景《黃庭經》，同時也在解釋外景《黃庭經》。不僅如此，內景的用韻常沿承外景的韻部，甚至有的韻字是相同的。茲以外景為主，將內景文義相近的經文，臚列在一起，加以對比，以供學者參考。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「老君閑居作七言，解說身形及諸神。上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。」

外景此章，在內景中分化為三章。分別為：

《黃庭內景玉經·上清章第一》：「上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是為黃庭作內篇。琴心三疊舞胎仙，九氣映明出霄間。神蓋童子生紫烟，是曰玉書可精研。詠之萬徧昇三天，千災以消百病痊。不憚虎狼之凶殘，亦以却老年永延。」

《黃庭內景玉經·上有章第二》：「上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。元炁所合列宿分，紫煙上下三素雲。灌溉五華植靈根，七液洞流衝廬間，迴紫抱黃入丹田，幽室內明照陽門。」

《黃庭內景玉經·口為章第三》：「口為玉池太和官，漱咽靈液災不干。體生光華氣香蘭，却滅百邪玉鍊顏。審能修之登廣寒，晝夜不寐乃成真。雷鳴電激神泯泯。」

上引內景《黃庭經》三章，第一章除說明經書撰寫因緣外，並述引氣入三丹田之法，文中的「上清紫霞虛皇前，太上大道玉晨君，閑居藥珠作七言，散化五形變萬神，是為黃庭作內篇。」仿自《黃庭外景玉經》首句：「老君閑居作七言，解說身形及諸神。」內景《黃庭經》第二章「上有魂靈下關元，左為少陽右太陰，後有密戶前生門」，明顯的在呼應外景《黃庭經》「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門。」皆在說明黃庭的位置所在。

內景《黃庭經》第三章〈口池章〉，乃是在解釋外景「呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。」一語。

內景《黃庭經》除了仿襲並闡釋外景《黃庭經》之外，也常沿用外景押韻的韻部，以同韻部字來撰經。今將上引內外景韻字，錄列於下。

外景的韻字為：言、神、元、門、田、根、存。

內景經第一章韻字為：元、門、存、分、雲、根、間、田。第二章韻字為：元、門、存、分、雲、根、間、田。第三章韻字為：官、干、蘭、顏、寒、真、泯。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「黃庭中人衣朱衣，關門壯籥合兩扉。幽闕俠之高巍巍，丹田之中精氣微。玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。」

外景韻字為：衣、扉、巍、微、肥、衰。

《黃庭內景玉經·黃庭章第四》：「黃庭內人服錦衣，紫華飛裙雲氣羅。丹青綠條翠靈柯。七蕤玉籥閉兩扉，重掩金關密樞機。玄泉幽闕高崔嵬，三田之中精氣微。嬌女窈窕翳霄暉，重堂煥煥明八威。天庭地關列斧斤，靈臺盤固永不衰。」

內景韻字為：衣、扉、機、嵬、微、暉、威、衰、羅、柯。

案：內外景在經文文義及用韻上，可以看出兩者息息相關，內景沿承外景，押韻之韻部亦相同。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「中池有士衣赤衣，橫下三寸神所居。中外相距重閉之，神廬之中當修治。玄膺氣管受精府，急固子精以自持。」

外景韻字為：衣、居、之、治、府、持。

《黃庭內景玉經·中池章第五》：「中池內神服赤珠，丹錦雲袍帶虎符。橫津三寸靈所居，隱芝翳鬱自相扶。」又，《黃庭內景玉經·天中章第六》說：「舌下玄膺生死岸，出清入玄二氣煥，子若遇之昇天漢。」亦由外景此章所衍生。

內景第五章韻字為：珠、符、居、扶。

案：內外景文義相近，同樣在闡釋中丹田絳宮之守宮真神。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「宅中有士常衣絳，子能見之可不病。」



橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅自受慶。」

韻字為：絳、病、上、恙、償、慶。

外景經此章，在內景經中，其文義分見於第六及第十五章。

《太上黃庭內景玉經·天中章第六》：「宅中有真常衣丹，審能見之無疾患，赤珠靈裙華蒨粲。舌下玄膺生死岸，出清入玄二炁煥。子若遇之昇天漢。」

韻字為：元、丹、患、粲、岸、煥、漢。

《太上黃庭內景玉經·脾長章第十五》：「脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。厥字靈元名混康，治人百病消穀糧。黃衣紫帶龍虎章，長精益命賴君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋。或精或胎別執方。桃孩合延生華芒，男女徊九有桃康，道父道母對相望，師父師母丹玄鄉，可用存思登虛空。殊途一會歸要終，閉塞三關握固停。含漱金醴吞玉英，遂至不飢三蟲亡。心意常和致欣昌，五嶽之雲氣彭亨。保灌玉廬以自償，五形完堅無災殃。」

內景十五章韻字如下，陽韻字：倉、堂、康、糧、章、王、方、芒、康、望、鄉。東韻字：空、終。庚韻字：停、英、亨。陽韻字：亡、昌、償、殃。

案：內景第六章在解釋外景「宅中有士常衣絳，子能見之可不病。」第十五章在解釋外景「橫立長尺約其上，子能守之可無恙。呼噏廬間以自償，保守完堅自受慶。」而外景的「橫立長尺約其上」即是內景的「脾長一尺掩太倉」，內景直接點出長一尺者為脾。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。心結幽闕流下竟，養子玉樹令可杖。」

韻字為：藏、壯、竟、杖。

《太上黃庭內景玉經·上觀章第十六》：「方寸之中念深藏，不方不圓閉牖窻。三神還精老方壯，魂魄內守不爭競。神生腹中銜玉璫，靈注幽闕那得喪。琳條萬尋可蔭仗，三魂自寧帝書命。」

韻字為：藏、壯、璫、喪、仗。

案：內外景同樣在闡述以意念謹守下丹田精氣，使精氣神能還歸泥丸，而令衰老之人可以再得盛壯。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「至道不煩無旁午，靈臺通天臨中野。方寸之中間關下，玉房之中神門戶。皆是公子教我者。」

此章押語虞姥韻，韻字為：午、野、下、戶、者。

外景此章，其文字及涵義，分見於內景第七及第十七章，以第十七章為主。

《太上黃庭內景玉經·至道章第七》：「至道不煩訣存真。」

《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「靈臺鬱藹望黃野，三寸異室有上下。間關營衛高玄受，洞房紫極靈門戶，是昔太上告我者。左神公子發神語，右有白元併立處。」

內景十七章押韻字為：野、下、戶、者、語、處。

案：內外景經，旨在論述引心念上通泥丸，下通黃庭，使精氣在丹田諸宮中運行，滋潤全身。外景經中的「公子」，即是內景經中的「左神公子」，為腦部洞房宮中的無英公子，內景經文義顯然較明白。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「明堂四達法海源，真人子丹當吾前。三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環，瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。長生要慎房中急，棄捐淫慾專守精。寸田尺宅可治生，繫子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閑暇無事心太平。」

外景此章，首押寒先韻，韻字為：源、前、深、崑。次押緝韻，韻字為：級、焦、立、邑、急。次押庚青韻，韻字為：精、生、寧、靈、平。

又，外景經此章，分見於內景第十七及十八、十九、二十一章。

《太上黃庭內景玉經·靈臺章第十七》：「明堂金匱玉房間，上清真人當吾前。黃裳子丹氣頻煩，借問何在兩眉端。內挾日月列宿陳，七曜九元冠生門。」

《太上黃庭內景玉經·三關章第十八》：「三關之中精氣深，九微之內幽且陰。口為天關精神機，足為地關生命棊，手為人關把盛衰。」

《太上黃庭內景玉經·若得章第十九》：「若得三宮存玄丹，太一流珠安崑崙。重中樓閣十二環，自高自下皆真人。玉堂絳宇盡玄宮，璇璣玉衡色蘭玕。」

《太上黃庭內景玉經·瓊室章第二十一》：「瓊室之中八素集，泥丸

夫人當中立。長谷玄鄉繞郊邑，六龍散飛難分別。長生至慎房中急，何為死作令神泣。忽之禍鄉三靈歿，但當吸氣錄子精。寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青，氣亡液漏非己形。專閉御景乃長寧，保我泥丸三奇靈。恬淡閉視內自明，物物不干泰而平。慙矣匪事老復丁，思詠玉書入上清。」

內景第十七章韻字為：間、前、煩、端、陳、門。

內景第十八章韻字為：侵韻字：深、陰。微韻字：機、棐、衰。

內景第十九章韻字為：丹、崙、環、人、玕、桓、身、丸、連、山、門、魂、津、元、間、端、存。

內景第二十一章韻字為：緝韻字：集、立、邑、急、泣。庚青合韻字：精、生、傾、青、形、寧、靈、明、平、丁、清。

案：內景經第十七章，在解釋外景「明堂四達法海源，真人子丹當吾前。」第十八章在解釋外景「三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。絳宮重樓十二環。」第二十一章在解釋外景「瓊室之中五色集。赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。長生要慎房中急，棄捐淫慾專守精。寸田尺宅可治生，繫子長留心安寧。觀志遊神三奇靈，閑暇無事心太平。」

◎《黃庭外景玉經》上部經：「常存玉房神明達，時念太倉不饑渴。役使六丁神女謁，閉子精路可長活。正室之中神所居，洗心自治無敢汙。歷觀五藏視節度，六府修治潔如素。虛無自然道之故。」

此章押曷末韻轉遇暮韻。曷末韻字為：達、渴、謁、活。遇暮韻為：居、汙、度、素、故。

《太上黃庭內景玉經·常念章第二十二》：「常念三房相通達，洞得視見無內外。存漱五芽不飢渴，神華執巾六丁謁。急守精室勿妄泄，閉而寶之可長活。起自形中初不闕，三宮近在易隱括。虛無寂寂空中素，使形如是不當汙。九室正虛神明舍，存思百念視節度。六腑修治勿令故，行自翱翔入天路。」

此章押曷末韻轉遇暮韻。曷末韻字為：達、外、渴、謁、泄、活、濶、括。遇暮韻字為：素、汙、舍、度、故、路。

案：外景經此章首述存思三丹田身神，使精氣通達往來；次存思胃神，以求不飢渴，而能役使六丁玉女。次牢閉精門，使神入居方正之宮，滌除

心靈不污敗，依照法度內觀五臟，整治六府，堅固修行大道。內景經此章主要以存思三丹田宮室內外洞徹之法，兼行服食五方天精華之氣，並將精氣積存於三丹田中，使九宮虛靜，神明來舍，不飢不渴，如此可令六丁神女來謁，而飛昇天界雲路。

內外景文字相參看，可使文義更清楚。

◎《黃庭外景玉經》上部經：「物有自然事不煩，垂拱無為身體安。虛無之居在幃間，寂寞曠然口不言。（修和獨立真人宮），恬淡無欲遊德園，清淨香潔玉女存，修德明達道之門。」

此章押真元寒刪先等韻，韻字為：煩、安、間、言、園、存、門。

《太上黃庭內景玉經·治生章第二十三》：「治生之道了不煩，但修洞玄與玉篇。兼行形中八景神，二十四真出自然。高拱無為魂魄安，清靜神見與我言。安在紫房幃幙間，立坐室外三五玄。燒香接手玉華前，共入太室璇璣門。高研恬淡道之園，內視密盼盡覩真。真人在己莫問鄰，何處遠索求因緣？」

此章押真元寒刪先等韻，古韻通轉，韻字為：煩、篇、神、然、安、言、間、玄、前、門、園、真、鄰、緣。

案：內外景皆在論述以清靜無為為修道之方。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「作道優游深獨居，扶養性命守虛無。恬淡自樂何思慮，羽翼已成正扶疎，長生久視乃飛去。」

此章押虞魚韻，韻字為：居、無、慮、疎、去。

《太上黃庭內景玉經·隱影章第二十四》：「隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱。帶執性命守虛無，名入上清死錄除。三神之樂由隱居，倏欻遊遨無遺憂。羽服一整八風驅，控駕三素乘晨霞。金輦正立從玉輿，何不登山誦我書？鬱鬱窈窈真人墟，入山何難故躊躇？人間紛紛臭如帑。」

此章押虞魚韻，韻字為：殊、朱、無、除、居、驅、輿、書、墟、躇、帑。

案：內外景經都在強調修道首要韜光養晦，不逐名爭利，然後含氣養精，執守清靜虛無，才能與道相契。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「五行參差同根節，三五合氣要本一，

誰與共之斗日月，抱玉懷珠和子室。子能守一萬事畢，子自有之持勿失。即得不死入金室。」

外景此章押入聲質屑月韻，韻字有：節、一、月、室、畢、失、室。

《太上黃庭內景玉經·五行章第二十五》：「五行相推反歸一，三五合氣九九節。可用隱地迴八術，伏牛幽闕羅品列。三明出華生死際，洞房靈象斗日月。父曰泥丸母雌一，三光煥照入子室。能存玄真萬事畢，一身精神不可失。」

內景此章押入聲質屑月韻，韻字有：一、節、術、列、際、月、一、室、畢、失。

案：外景經此章首述五行屬性不同，而同源於道；內丹坎一離二，由戊土五相媒合，其源也是出於道。存思北斗及日月光芒照耀，進入身中丹田宮室，能固守丹田中真一內神，使不相離，即能成仙不死。內景經此章首由五行生剋入手，談論腎之坎水和心之離火相互結合，須以意念為媒介來進行。並外修藏身隱形迴轉形貌的八術之法。再觀想腎臟身神，現出日月星之光芒，光芒上照腦部洞房宮，使腦部九宮雄性及雌性神祇，充滿光明煥照。能如此存思，即能使全身之精氣神不流失。內外景經文相參看，才能使《黃庭經》的文義更清楚。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「出日入月是吾道，天七地三迴相守。昇降進退合乃久，玉石落落是吾寶。子自有之何不守？」

外景此章押皓有合韻，韻字為：道、守、久、寶、守。

《太上黃庭內景玉經·高奔章第二十六》：「高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保。乃見玉清虛無老，可以迴顏填血腦。口銜靈芒攜五皇，腰帶虎鐐佩金璫。駕欵接生宴東蒙。」

內景此章押皓韻轉陽韻。皓韻字有：道、保、老、腦。陽韻字：皇、璫。

案：內外景都在敘述服食日月精氣之法，內景經較詳盡。

◎《太上黃庭外景玉經》中部經：「心曉根基養華采，服天順地合藏精。七日之五迴相合，崑崙之山不迷誤。九原之山何亭亭，中有真人可使令，蔽以紫宮丹城樓，俠以日月如連珠，萬歲昭昭非有期。外本三陽神自來，內養三神可長生。魂欲上天魄入泉，還魂返魄道自然。」

此章首押庚青韻字，韻字為：精、亭、令、生。次押之虞灰韻，韻字為：樓、珠、期、來。次押仙韻，韻字為：泉、然。

案：外景此章，《太上黃庭內景玉經》無相關的文句可參看。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「璇璣懸珠環無端，玉戶金籥身完堅。載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹。前仰後卑各異門，送以還丹與玄泉，象龜引氣至靈根。」

此章押元先寒韻，韻字為：端、堅、坤、丹、門、泉、根。

《黃庭內景玉經·玄元章第二十七》：「玄元上一魂魄鍊，一之為物叵卒見。須得至真始顧眄，至忌死氣諸穢賤。六神合集虛中宴，結珠固精養神根。玉笈金籥當完堅，閉口屈舌食胎津。使我遂鍊獲飛仙。」

內景此章押霰韻轉真韻。霰韻字為：鍊、見、眄、賤、宴。真元先韻字：根、堅、津、仙。

案：外景經此章首述行氣宜如北斗，循環不已。男女在房中方面，宜貴存精氣，並使精氣運轉全身，且宜仿效龜息，緩慢吐納，引氣深入三丹田。內景經此章首述以玄妙祖氣修鍊魂魄之法，除服食先天祖氣外，大道清靜，須忌諸穢穢，存思諸神集中在黃庭中虛處，固精養神而得玄珠，也須慎用房中及胎息咽津諸法，如此才能因修鍊而得飛仙。內外景同樣在論述引氣行身及吐納呼吸之法，在用字上有相近處。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「中有真人巾金巾，負甲持符開七門。此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。仙人道士非有神，積精所致為專年。人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣。故能不死天相既。」

此章先押真文元刪古合韻，韻字為：巾、門、根、存、神、年。後轉未韻，韻字為：味、炁、既。

外景經此章，相關文義分見於內景第二十八及三十章。

《黃庭內景玉經·仙人章第二十八》：「仙人道士非有神，積精累氣以為真。黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文。字曰真人巾金巾，負甲持符開七門。火兵符圖備靈關，前昂後卑高下陳。執劍百丈舞錦蟠，十絕盤空扇紛紜。火鈴冠霄墜落煙，安在黃闕兩眉間？此非枝葉實是根。」

此章押真文元刪古合韻，韻字為：神、真、聞、文、巾、門、關、陳、

幡、紘、煙、間、根。

《太上黃庭內景玉經·百穀章第三十》：「百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰。三魂忽忽魄糜傾，何不食氣太和精，故能不死入黃寧。」

此章押庚青韻。韻字為：精、腥、零、嬰、傾、精、寧。

案：內景第二十八章，在解釋外景「中有真人巾金巾，負甲持符開七門。此非枝葉實是根，晝夜思之可長存。仙人道士非有神，積精所致為專年。」內景第三十章，在解釋外景「人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣。故能不死天相既。」

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「試說五藏各有方，心為國主五藏王。受意動靜氣得行，道自守我精神光。」

外景此章押陽韻。陽韻字為：方、王、行、光。

《黃庭內景玉經·心典章第三十一》：「心典一體五臟王，動靜念之道德行。清潔善氣自明光，坐起吾俱共棟梁。晝日曜景暮閉藏，通利華精調陰陽。」

內景此章押陽韻。韻字為：王、行、光、梁、藏、陽。

案：內外景經此二章在敘述心念的修行法門，用字相近，押韻字亦有不少字雷同。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「晝日昭昭夜自守，渴自得飲飢自飽。經歷六府藏卯酉，轉陽之陰藏於九。常能行之不知老。」

外景此章押有韻，韻字為：守、飽、酉、九、老。

《黃庭內景玉經·經歷章第三十二》：「經歷六合隱卯酉，兩腎之神主延壽。轉降適斗藏初九，知雄守雌可無老。知白見黑急坐守。」

內景此章押有韻，韻字為：酉、壽、九、老、守。

案：內外景同在論述內丹修煉時，心腎二氣升降交媾及存藏之法。卯酉為十二支之二支，方位為東西，在內丹修煉上指心（卯）、腎（酉）二氣。卯屬木，為東、為春、為肝；內丹修煉代表：汞、心、火、離、龍、元神。酉屬金，為西、為秋、為肺；內丹修煉代表：鉛、腎、水、坎、虎、元精。內外景相參看，文義更清楚。



◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「肝之為氣修而長，羅列五藏生三光。上合三焦道飲漿，我神魂魄在中央。精液流泉去鼻香，立於玄膺含明堂，通我華精調陰陽。伏於玄門候天道，近在我身還自守。清靜無為神留止，精氣上下關分理。通利天地長生道，七孔已通不知老。還坐天門候陰陽。下於喉嚨通神明，過華蓋下清且涼。入清冷淵見吾形，期成還丹可長生。還過華池動腎精，立於明堂臨丹田。將使諸神開命門，通利天道藏靈根。陰陽列布如流星，肝氣似環終無端。」

外景此章首押陽庚古合韻，韻字為：韻字為：長、光、漿、央、香、堂、陽。其次轉有韻，韻字為：道、守、老。其次轉紙韻，韻字為：止、理。其次為陽庚元寒韻，韻字為：陽、明、涼、形、生、精、田、門、根、星、端。

《黃庭內景玉經·肝氣章第三十三》：「肝氣鬱勃清且長，羅列六府生三光。心精意專內不傾，上合三焦下玉漿。玄液雲行去臭香，治蕩髮齒鍊五方。取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通。坐侍華蓋遊貴京，飄飄三帝席清涼。五色雲氣紛青蔥，閉目內眇自相望。使諸心神還相崇，七玄英華開命門。通利天道存玄根，百二十年猶可還。過此守道誠獨難，唯待九轉八瓊丹。要復精思存七元，日月之華救老殘，肝氣周流終無端。」

內景此章押陽庚古合韻，轉東韻及元寒韻。陽庚韻字為：長、光、傾、漿、香、方、堂、京、涼、望。東韻字為：通、蔥、崇。元寒韻為：門、根、還、難、丹、元、殘、端。

案：內外景同樣用了長篇文字來敘述肝氣運行全身，循環不已的修行法門。二者文義相關。押韻時韻部相同，內景有的亦沿用外景之韻字。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「肺之為氣三焦起，上伏天門候故道。清液醴泉通六府，隨鼻上下開二耳。窺視天地存童子，調和精華理髮齒。顏色光澤老不白，下於喉嚨何落落。諸神皆會相求索。」

外景此章首押紙韻，韻字為：起、耳、子、齒。次轉藥陌韻：白、落、索。

《太上黃庭內景玉經·肺之章第三十四》：「肺之為氣三焦起，視聽幽冥候童子。調理五華精髮齒，三十六咽玉池裏。開通百脈血液始，顏色生光金玉澤。齒堅髮黑不知白，存此真神勿落落。當憶此宮有座席，眾神



合會轉相索。」

內景此章首押紙韻，韻字為：起、子、齒、裏、始。次押藥陌韻古音五部字：澤、白、落、席、索。

案：內外景對肺氣的修行論述，文義相近，互有發明，須相互參看。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「下入絳宮紫華色，隱藏華蓋通神廬，專守心神轉相呼。觀我諸神辟除邪，脾神還歸依大家。藏養靈根不復枯，至於胃管通虛無。閉塞命門如玉都，壽傳萬歲將有餘。脾中之神遊中宮，朝會五神和三光。上合天門合明堂，通利六府調五行。金木水火土為王，通利血脉汗為漿。修護七竅去不祥，上稟元氣年益長，日月列布張陰陽，二神相得下玉英。」

外景此章，首押魚虞韻：廬、呼。次押麻韻：邪、家。次押魚虞韻：枯、無、都、餘。次轉陽庚青韻字為：光、堂、行、王、漿、祥、長、陽、英。

《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》：「隱藏羽蓋看天舍，朝拜太陽樂相呼。明神八威正辟邪，脾神還歸是胃家。耽養靈根不復枯，閉塞命門保玉都。萬神方胙壽有餘，是謂脾建在中宮。五臟六腑神明主，上合天門入明堂。守雌存雄頂三光，外方內圓神在中。通利血脈五臟豐，骨青筋赤髓如霜。脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。兩神相會化玉漿，淡然無味天人糧。子丹進饌育正黃，乃曰琅膏及玉霜。太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精。伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於鸞臺見赤生。逸域熙真養華榮，內盼沉默鍊五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英。可以充饑使萬靈，上蓋玄玄下虎章。」

內景此章押魚虞韻轉陽庚等韻。虞魚古音五部字為：舍、呼、邪、家、枯、都、餘、主。陽庚青韻字為：堂、光、霜、祥、陽、漿、糧、黃、霜、瓊、精、形、青、靈、生、榮、形、明、英、靈、章。東韻：中、豐。

案：內外景此章，同在論述存思脾宮的修行法門，以脾宮為主，會合五臟，上合腦部九宮，使精氣通流，身體產生變化，而得長生。內外景經文互有闡發。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「五藏為主腎最尊，伏於太陰成其形。出入二竅舍黃庭，呼吸虛無見吾形，強我筋骨血脉盛。恍惚不見過清靈，

坐於廬下觀小童。旦夕存在神明光，出於天門入無間。恬淡無欲養華根，服食玄氣可遂生。還返七門飲太淵，通我喉嚨過清靈。問於仙道與奇方，服食靈芝與玉英。」

外景此章押庚青等合韻，韻字為：精、形、庭、形、盛、靈、間、根、生、淵、靈、英。

《太上黃庭內景玉經·隱藏章第三十五》：「太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精。伏於太陰見我形，揚風三玄出始青。恍惚之間至清靈，戲於鸞臺見赤生。逸域熙真養華榮，內盼沉默鍊五形。三氣徘徊得神明，隱龍遁芝雲琅英。可以充饑使萬靈，上蓋玄玄下虎章。」

內景此章押陽庚青韻字為：精、形、青、靈、生、榮、形、明、英、靈、章。

案：內外景同在論述腎氣修行法門，內涵互有所重，須相互參看。

◎《太上黃庭外景玉經》下部經：「頭戴白素距丹田，沐浴華池生靈根。三府相得開命門，五味皆至善氣還。大道蕩蕩心勿煩，被髮行之可長存。吾言畢矣勿妄傳。」

外景此章押元先韻，韻字為：田、根、門、還、煩、存、傳。

《太上黃庭內景玉經·沐浴章第三十六》：「沐浴盛潔棄肥薰，入室東向誦玉篇。約得萬徧義自鮮，散髮無欲以長存。五味皆至正氣還，夷心寂悶勿煩冤。過數已畢體神精，黃華玉女告子情。真人既至使六丁，即授隱芝大洞經。十讀四拜朝太上，先謁太帝後北向。《黃庭內經》玉書暢，授者曰師受者盟。雲錦鳳羅金鈕纏，以代割髮肌膚全。攜手登山歆液丹，金書玉景乃可宣。傳得可授告三官，勿令七祖受冥患。太上微言致神仙，不死之道此真文。」

內景此章首押真文寒先等合韻，韻字為：薰、篇、鮮、存、還、冤、精、情、丁、經、盟、纏、全、丹、宣、官、患、仙、文。次轉養漾韻，韻字為：上、向、暢。

案：外景經最後一章文末有：「大道蕩蕩心勿煩，被髮行之可長存。吾言畢矣勿妄傳。」係屬於修行方法之傳授及經書勿妄傳之告誡語。內景經則有沐浴誦經之法，以及經書傳受之盟誓等告誡文。兩者文字雖不同，用意則相同。

## 參考書目





## 參考書目

東晉・王羲之《黃庭經》手抄石刻拓印本，取自趙孟頫舊藏心太平本，收入《中國法書選・魏晉唐小楷集》，日本・二玄社，2006年2月12刷。

《太上黃庭外景玉經》白文本，《正統道藏・洞玄部・本文類・人字號》。

唐・務成子注《太上黃庭外景經》，收入《雲笈七籤・卷十二・三洞經教部・太上黃庭外景經》（《正統道藏・太玄部・優字號》）。

唐・務成子註《太上黃庭外景經》，收入蕭天石編《道藏精華》第十四集之一，第193頁至262頁。

唐・務成子注《上清黃庭外景經》，蕭天石《道藏精華》第一集之九，第85頁至98頁。

唐・梁丘子《黃庭外景玉經註》，收入《修真十書》卷五十八至卷六十，《正統道藏・洞真部・方法類・重字號》。

《文淵閣欽定四庫全書》，台北，台灣商務印書館影印刊行。

《四庫全書總目提要》，台北，漢京文化出版社，1981年12月出版。

《正統道藏》，明・正統年間編纂，台北，新文豐出版社，1977年10月初版，共六十冊。

《大正新修大藏經》，日本・高楠順次郎、渡邊海旭都監，昭和四年（1929年）8月發行，共百冊。

《正續藏經》，日本・藏經書院版，台灣新文豐1994年11月影印出版，共一百五十冊。

《道藏輯要》，彭文勤纂輯、賀龍驤校勘，新文豐1986年出版，共二十五冊。

《藏外道書》，民・胡道靜、陳耀庭主編，巴蜀書社，1994年12月出版，

共三十六冊。

《莊林續道藏》，蘇海涵編，台北，成文出版社，1975年出版，共二十五冊。

《中華道藏》（共四十八冊），民·張繼愈主編，華夏出版社，2004年1月北京一版。

《敦煌寶藏》，民·黃永武主編，新文豐出版社出版。

《道藏提要》，民·任繼愈主編 北京中國社會科學出版社印行，2005年12月三刷。

《正統道藏總目提要》，蕭登福，台北，文津出版社印行，2011年11月。

《偽書通考》，張心澂，台北，鼎文書局，1973年出版。

《山海經校注》，袁珂，台北，里仁書局，1981年7月出版。

《太平經合校》，王明，台北鼎文書局，1979年7月出版。

《抱朴子內篇校釋》，王明著，台北里仁書局，1981年12月出版。

《陳援菴先生全集》，台北，新文豐出版公司，1993年9月出版。

《道藏源流考》，陳國符著，台北古亭書屋，1975年3月出版。

《道藏源流續考》，陳國符著，香港里仁書局，1983年3月出版。

《陳國符道藏研究論文集》，陳國符，上海古籍出版社2004年4月出版。

《中國道教史》四冊，卿希泰主編，四川人民出版社，1996年12月二版。

《中國道教史》，任繼愈主編，上海人民出版社，1990年6月一版。

《中國佛教史》三冊，任繼愈主編，中國社會科學出版社，1993年8月二版。

《魏晉神仙道教》，胡孚琛著，人民出版社，1989年6月出版。

《道藏分類解題》，朱越利，北京，華夏出版社，1996年1月。

《道藏略說》，朱越利，北京，燕山出版社，2009年6月。

《中國方術大辭典》，陳永正主編，1991年7月廣東中山大學出版社出版。

- 《陳援菴先生全集》，陳垣，新文豐出版公司，1993年9月。
- 《敦煌古靈寶經與晉唐道教》，王承文，北京，中華書局，2002年11月。
- 《湯用彤全集》，湯一介主編，台北佛光文化事業公司，2001年4月初版。
- 《敦煌道教文獻研究》，王卡，2004年10月，北京，中國社會科學出版社。
- 《道教史的研究》，日本・大淵忍爾，日本岡山共濟會，1964年出版。
- 《上清黃庭外景經》，唐・梁丘子注，收入蕭天石《道藏精華》第一集之九，第69頁至84頁。
- 《黃庭內外玉景經解》，北宋・蔣慎修，收入於《正統道藏・洞玄部・玉訣類・推字號》，新文豐刊本十一冊頁231－236。
- 《黃庭外景經註》，明萬曆朝・李一元，收入蕭天石編《道藏精華》第十四集之一，第417頁至457頁。
- 《黃庭外景陰符經合註》，明・石和陽述，收入蕭天石《道藏精華》第三集之四，第83頁至222頁。
- 《黃庭外景經》一卷，清・蔣國祚注，原收錄於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本頁2203－2205，又收入《藏外道書》第十冊，頁756至758。
- 《黃庭祕訣》，佚名撰，《藏外道書》第九冊408頁上至410頁上。
- 《黃庭遁甲緣身經》，收入《正統道藏・洞神部・方法類・夙字號》，新文豐刊本三十一冊。
- 《太上黃庭內景玉經》白文本，《正統道藏・洞玄部・本文類・人字號》。
- 《太上黃庭內景玉經》白文本，《藏外道書》第九冊326頁至330頁上。
- 《上清黃庭內景經》，唐・務成子注，收入《雲笈七籤・卷十一・三洞經教部・上清黃庭內景經》（《正統道藏・太玄部・優字號》）。
- 《上清黃庭內景經》，唐・務成子注，收入《景印文淵閣四庫全書・子部・道家類》所收《雲笈七籤本》。
- 《上清黃庭內景經》，唐・務成子注，收入今人蕭天石《道藏精華》第一

集之九，第 21 頁至 67 頁。

《黃庭內景玉經註》，唐·梁丘子注，收入《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐出版公司刊本第十一冊。

《黃庭內景玉經註》，梁丘子注，收入於元人編《修真十書》卷五十五至五十七，《正統道藏·洞真部·方法類·菜、重字號》。

《太上黃庭內景玉經》，梁丘子注，收入《重刊道藏輯要》尾集二，新文豐刊本第六冊頁 2206－2217。

《黃庭內景玉經註》，梁丘子注，收入蕭天石編《道藏精華》第十四集之一第 11 頁至 191 頁，明刊本。

《黃庭內外玉景經解》，北宋·蔣慎修注，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》，新文豐刊本第十一冊頁 231－236。

《黃庭內景玉經註》，金·劉長生注，收入於《正統道藏·洞玄部·玉訣類·推字號》。

《太上黃庭內景玉經》，明·冷謙註，收入蕭天石《道藏精華》第三集之四，第 1 頁至 124 頁。

《黃庭要道》，明·張三丰，收入蕭天石《道藏精華》第二集之二，第 107 頁至 122 頁。

《黃庭內景經註》，明萬曆朝·李一元，收入《道藏精華》第十四集之一第 263 頁至 416 頁。

《太上黃庭內景玉經》上下卷，清代扶鸞注，八仙及其他仙真注，收入於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本頁 2170－2192。又收入《藏外道書》第十冊 722 頁至 745 頁。

《黃庭內景經》一卷，清·蔣國祚注，原收錄於《道藏輯要》尾集二，新文豐刊本頁 2193－2202，又收入《藏外道書》第十冊 746 頁至 755 頁。

《黃庭經解》及附圖，清·劉一明，收入《道藏精華》第四集之三頁 95－100；其後又收入《藏外道書》第八冊 557 頁至 561 頁。



《黃庭經講義》，民·陳撝寧，《藏外道書》第二十六冊 145 頁上至 158 頁上。

《道教與養生》，陳撝寧，北京，華文出版社，2000 年 3 月。

《黃庭經今譯·太乙金華宗旨今譯》，杜琮、張超中譯，中國社會科學出版社，1996 年 12 月。

香港道教學院叢書 ②4

## 《黃庭經》古注今譯

---

蕭登福 ◎ 著

出 版：青松出版社

地 址：香港九龍長沙灣元洲街 471 號昌華閣 1 樓

電 話：(852) 23708870

傳 真：(852) 23708289

電 郵：hktdc@daoist.org

網 址：<http://www.daoist.org>

印 刷：嘉寶設計印刷有限公司

新界葵涌葵德街 16-26 號金德工業大廈二樓 15-17 室

出版日期：二〇一七年六月

開 本：16 開 (170mm X 230mm)

定 價：HK\$100.00

版權所有 請勿翻印

ISBN 978-988-13503-8-1

## 《黃庭經》古注今譯 蕭登福 著

---

蕭登福，台灣屏東縣東港鎮人，一九五〇年生。台灣國立師範大學學士，國立政治大學中文研究所碩士。現任國立台中科技大學應用中文系兼任教授；常到中國、香港、澳門、新加坡、馬來西亞等處參加學術會議及講學。在道教、佛教、先秦諸子、敦煌俗文學等方面，皆有研究專著。所撰寫的專書有《鬼谷子研究》、《敦煌俗文學論叢》、《漢魏六朝佛道兩教之天堂地獄說》、《道教與密宗》、《道教與佛教》、《道佛十王地獄說》、《周秦兩漢早期道教》、《正統道藏總目提要》上下冊、《道家道教影響下的佛教經籍》上下冊、《道教與民俗》等共五十餘種，發表學術論文二百餘篇。

---

定價：100元

Published & Printed in Hong Kong

ISBN 978-988-13503-8-1

