



图书基本信息

内容概要

《黄庭经》为道教养生修仙专著，它继承汉代纬书和早期道教的人身各部位皆有神之说，又吸收古代医学有关脏腑、经络、精气的理论，着重阐述存思身神、守固精气的理论和方法。

东汉时代，《太平经》、《老子河上公章句》等书已有历观五脏、存思身神的论述。

早期五斗米道的教本《老子想尔注》则强调奉道戒，谓守道戒即守一，批评“今世间常伪伎，指形名道，令有服色名字，状貌长短”，“指五藏以名一，瞑目思想，欲从求福”。

至魏晋之际，天师道徒也转而讲求内观存神之术，《黄庭外景经》的出现即标志着这种转变。

《外景经》的思想结构比较松散，主要讲述了胎息、嗽咽、内观、服气、存神、固精等方法。

指出黄庭在关元之上，幽阙（肾）居后，命门在前。

黄庭收纳津液，产生精气，为人“灵根”（“灵根”有时又指命门）；丹田或命门（书中说“田下三寸神所居”，盖指命门）乃藏积精气之穴，为人生命之根本所在。

《黄庭经》分《黄庭内景玉经》《黄庭外景玉经》和《黄庭中景玉经》三种。

《中景经》系晚出道书，通常不列于《黄庭经》之内。

“黄庭”一词已见于汉代。

古人认为，黄为中央之色，庭乃四方之中。

五行土居中，色尚黄，在人五脏则脾为主。

盖喻身体中央、中空之穴。

旧本《黄庭外景经》首句“上有黄庭下关元”即指此。

至于“内景”、“外景”，《荀子·解蔽》篇早有“浊明外景，清明内景”之说。

唐梁丘子（白履忠）在《黄庭内景玉经》上卷注文中解释内景时称，“内者，心也。

景者，象也”，“心居身内，存观一体之象色，故曰内景也”。

“外景”一词，大概是上清派根据“浊明外景，清明内景”，取与“内景”相对之义。

道书分“内”“外”，代表了传承之异。

例如《灵宝升玄内教经》卷八（敦煌遗书S. 3722）自称“无上灵宝升玄内教”，而称《灵宝五篇真文》为“外教”。

《黄庭经》东晋后分为《内景》《外景》或《内经》《外经》，盖与此同意。

国内外学者大多认为《外景经》早于《内景经》。

《外景经》托于太上老君所说，为天师道传承的教本。

《正一法文天师教戒科经·大道家戒令》称“《妙真》自吾所作，《黄庭》三灵七言，皆训谕本经，为《道德》之光华”，则《黄庭外景经》当出于魏晋之际。

《列仙传·朱璜传》所说《老君黄庭经》（《列仙传》亦为魏晋人托刘向撰）与葛洪《抱朴子内篇》称《黄庭经》者，皆指此书。

欧阳修据其所见，谓此书有东晋穆帝永和十二年（356）刻石本。

王羲之为天师道信徒，所书《黄庭经》即此经。

《旧唐书·经籍志》著录，犹称“《老子黄庭经》一卷”。

《黄庭内景经》托称太上大道玉晨君所说，相传系西晋初魏夫人所得，实为上清派传承的教本。

其名始见于《真诰》，又见于今本《魏夫人传》（葛洪《神仙传》曾提到范邈撰《魏夫人传》，但据陈国符先生考证，今本为唐人改撰本）。

《真诰》卷九《协昌期》第一记言：“山世远受孟先生法，暮卧，先读《黄庭内景经》一过乃眠，使人魂魄自制。

”卷十八《握真辅》第二又记“经云：主诸关镜聪明始”，陶弘景注称“此《黄庭经》中语”，而此句见于今本《黄庭内景经》。

卷二十《翼真检》第二陶弘景自记许翊抄《魏夫人传》中《黄庭经》，盖即此书。



但此书首章云：“上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君，闲居蕊珠作七言，散化五形变万神，是为《黄庭》曰《内篇》。

”上清紫霞虚皇和太上大道玉晨君都是上清派崇奉的尊神，其位在太上老君之上。

又此书谓“治生之道了不烦，但修《洞玄》与《玉篇》”。

《洞玄》，白履忠注说指《洞玄灵宝经》，实非。

上清派原有《大洞玄经》，即此书所谓《洞玄》。

《真诰》卷十三《稽神枢》第三记“或讽明《洞玄》”，陶注：“《洞玄》即《大洞玄经》，……非今世所传《洞玄灵宝经》也。

”凡此类例，可证《内景经》至晚出于东晋，是经过杨、许等增益而传世者。

此后，才有内、外景经之分，且皆作为上清派重要典籍而流传于世。

二书传本繁多，卷数各有异同。

《黄庭外景经》，唐宋书目多著录一卷，《郡斋读书志》作三卷，注本亦有分三卷者。

《黄庭内景经》一名《太上琴心文》，一名《大帝金书》，一名《东华玉篇》，一卷，注本亦有分三卷者。

二书皆为七言韵语，在长期传写中，各本文字亦略有差异。

《黄庭经》为道教养生修仙专著，它继承汉代纬书和早期道教的人身各部位皆有神之说，又吸收古代医学有关脏腑、经络、精气的理论，着重阐述存思身神、守固精气的理论和方法。

东汉时代，《太平经》、《老子河上公章句》等书已有历观五脏、存思身神的论述。

早期五斗米道的教本《老子想尔注》则强调奉道戒，谓守道戒即守一，批评“今世间常伪伎，指形名道，令有服色名字，状貌长短”，“指五藏以名一，瞑目思想，欲从求福”。

至魏晋之际，天师道徒也转而讲求内观存神之术，《黄庭外景经》的出现即标志着这种转变。

《外景经》的思想结构比较松散，主要讲述了胎息、嗽咽、内观、服气、存神、固精等方法。

指出黄庭在关元之上，幽阙（肾）居后，命门在前。

黄庭收纳津液，产生精气，为人“灵根”（“灵根”有时又指命门）；丹田或命门（书中说“田下三寸神所居”，盖指命门）乃藏积精气之穴，为人生命之根本所在。

书中提出“观志游神三奇灵”，“头戴白素足丹田，沐浴华池灌灵根，三府相得开命门”的修炼法，已略具“三丹田”思想。

尤其强调“长生要妙房中急，弃捐淫欲专守精，寸田尺宅可理生”，认为“仙人道士非有神，积精所致为专年。

人皆食谷与五味，独食太和阴阳气，故能不死天相既”。

书中还形象地描述了“黄庭中人衣朱衣”、“中池有士衣赤衣”等等身神，主张“历观五脏视节度，六腑修治洁如素，虚无自然道之故”。

其法大致为咽津以养灵根，纳气至丹田又返归黄庭；或纳气丹田以生精，上补昆仑（脑），下过十二重楼（咽喉）、绛宫（心）等关窍，还返丹田；又存观五脏六腑之神，使五神朝会中宫（脾），如此“循环无端”，谓能通利七窍、老而复壮。

《外景经》已初具内丹术的雏型。

《黄庭内景经》的内容比《外景经》完备，且多发挥。

北宋欧阳修认为，此书乃《外景经》疏义。

它将人体分为上、中、下三部，三部各有“八景”，合为“二十四真”。

明确提出“三田”（三丹田）理论，即上部脑中为泥丸，有九宫，九真居之；中部心中为绛宫，主守神有心神丹元；下部二肾之间为命门，“横津三寸灵所居”，是藏精之处。



“三田之中精气微”，人但思一部，即可延寿无穷。

又提出人体百节皆有神，《至道章第七》《心神章第八》还给面首五官（发、脑、眼、耳、鼻、舌、齿）及五脏（心、肝、脾、肾、胆）诸神取名，谓“至道不烦决存真，泥丸百节皆有神”。

“六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生”。

据称此二章为全经之精要，《黄庭》秘诀皆尽于此。

《内景经》的修炼法，主要为“入室东向诵《玉篇》”，存思身神，默念其神名，尤其重视存思三丹田之神。

以为长诵《玉篇》，默思身神，自可得“不死之道”。

《内景经》中某些文句与《外景经》相同，但它更加强调整存思身神，因而更能代表上清派典型的修炼方式。

《黄庭经》系统地提出了三丹田、八景二十四真理论和相应的存真修炼方法，这对上清派的形成有着特殊的意义。

其中有些内容较之《大洞真经》更为接近唐宋内丹术，故而亦被后世内丹家奉为内丹要籍。

经中的脏腑、经络、穴位、精气及阴阳五行学说，反映了古代生理、医理知识。

如有关黄庭、命门或脾、肾的观点，与传统医书所说“肾为先天之本，脾为后天之本”大意相同；他如脾主中央、心脾一体、肺气起自三焦、五脏开窍体表，三阳（少阳、阳明、太阳）三阴（少阴、太阴、厥阴）相对应、五行合气本一等等，亦与医理相通。



书籍目录

黄庭经
今译导言
黄庭内景经
白话译文部分
上清章第一
上有章第二
口为章第三
黄庭章第四
中池章第五
天中章第六
至道章第七
心神章第八
肺部章第九
心部章第十
肝部章第十一
肾部章第十二
脾部章第十三
胆部章第十四
脾长章第十五
上观章第十六
灵台章第十七
三关章第十八
若得章第十九
呼吸章第二十.....
原文及注释部分
黄庭外景经
太乙金华宗旨
今译导言
白话译文部分
原文及注释部分



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>