黃庭經考

王　明

一　引言

漢志云：「醫經者，原人血脈經絡骨髓陰陽表裏，以起百病之本，死生之分」。而神仙之道，亦「所以保性命之眞，而游求於其外者也」。醫術仙道，均所謂卻病延年者，其旨相近，取塗則殊。原仙道網羅自古相傳之巫術，而爲道教中重要方術之一種。上古巫醫不分，巫術與醫道混而爲一。如素問移精變氣論云，往古之人，祝由可以已病，當今之世則不然。是言醫學首與巫術分塗。（註一）洎道教成立，彼修道之士，養生之人，又有將醫學與巫術混而爲一。歷代道門高士中，習醫者頗不乏人，道教經典中頗多醫書，窮其學爲醫藥，探其源每與巫術相密合。蓋古人信向疫癘由於魔鬼作祟。如周禮載方相氏帥百隸而時難（難卽儺），以索室毆疫。相傳顓頊氏有三子，死爲疫鬼，此等傳說，可覘初民之一種宗教思想，認疾病之來源，由於惡鬼。太上感應篇卷二十六李傳云：「嶺南風俗，病不服藥，惟禱於鬼」。迄今諸蠻野民族之愚夫騃婦，其信念仍復如是。彼巫者，既能事鬼降神，禳災祈福，厭術多端，或以歌咒，或以符水，不一而足，道教幷采納之，以爲消災卻病延齡益

（註一）俞樾廢醫論醫巫篇第三云：「上古之醫，不用藥石，止以祝由治人之疾，是故古無醫也，巫而已矣。及平湯液醪醴之用廣，而巫與醫始分。然在古書，巫醫猶爲通稱，世本稱巫彭作醫，山海經海內西經曰，開明東有巫彭巫抵巫陽巫履巫凡巫相，郭璞注曰，皆神醫也。大荒西經曰，大荒之中有靈山，巫咸巫卽巫盼巫彭巫姑巫眞巫禮巫抵巫謝巫羅十巫，從此升降，百藥咸在。郭璞曰，羣巫上下此山，采藥往來也。屈原天問曰：化爲黃熊，巫何活焉？王逸注曰，言鯀化爲黃熊，入於羽淵，豈醫巫所能復生活也？稱醫爲巫，古之遺語也。夫醫字亦作毉，古之遺文也。夫周公制周禮，巫醫已分矣。是故醫師在天官，而司巫在春官，然男巫之職，主招弭以除疾疾，則亦古意之未泯者也」（見春在堂全書俞樓雜纂第四十五）。按周官所述之事，或古或近，不必繫之周公可矣。論語子路篇：「子曰，南人有言曰，人而無恆，不可以作巫醫」。是亦巫醫聯稱，古之遺語也。

壽之方也。原上古巫醫不分，爲先民非自覺之自然觀念及原始知識；巫醫分途，由於人工技巧精進，醫家自覺有獨立發展爲學之必要；日後自覺之宗教思想，復將醫學與仙道巫術混一，以爲養生延命之術。黃庭內景經者，蓋卽自覺之宗教思想與醫學糅合之道書也。黃庭經云：「是曰玉書可精研，詠之萬遍昇三天，千災以消百病痊，不憚虎狼之凶殘，亦以卻老年永延」。是經之功用，能消災祛病，駐景延年，寧非自覺之宗教思想耶？故梁丘子序云，誦經一遍，卽神靜意平，百痾以除。「讀之萬遍，目見五臟腸胃，及天下鬼神，役使在己」（修眞十書本黃庭內景玉經註）。是編以七言韻語，描述人身藏府器官之大凡及其作用，每與醫經相通；而言五臟六腑各有司主之神，彼此相扶朋助，以保氣鍊精，存養丹田，是又糅雜巫術仙道於醫學。蓋醫經之理，似是實非，稍一引申，便成巫道，時代使然，初不足怪也。

臟腑之論，古醫經已具。五臟神之說，始見於東漢道書之太平經。厥後醫經與道教，各有發展。至魏晉之際，黃庭經出，擴充五臟神象，而有五臟六腑五官諸神名，廣至全身八景神及二十四眞。黃庭內景經所謂「教化五形變萬神」是也。人若恆誦玉書，呼神存眞，能使六腑安和，五臟生華，返老還童，此道教所謂內丹說之驗也。

黃庭分內外景經，內景經先出，外景經後出（詳見第三章）。國史中著錄黃庭經，首見於舊唐書經籍志，道書中抱朴子遐覽篇已見之。自晉以降，黃庭之書風行。王羲之書黃庭外經換鵝，播爲佳話。眞誥記許穆研習黃庭內經，穆子玉斧手繕黃庭，父子並爲精勤學道之人，登眞隱訣又具誦黃庭內景經法。至唐，黃庭之學彌昌，如玄宗時梁丘子白履忠，並注內外玉景篇。宣宗時見素女子胡愔，著黃庭五藏六府圖，杜光庭亦記華原姚生，持誦黃庭經奔亂避難之靈驗（道教靈驗記卷十二）。據胡愔敍黃庭內景五臟六腑補瀉圖云：「諸氏纂修，異端斯起，遂使後學之輩，罕得其門」。可見當時纂注黃庭，家數已衆，唯未有佳本耳。至宋，歐陽修嗜好黃庭，并隱其名，自號無仙子，刪正黃庭外景經。序云：「今家家異本，莫 考正」。（註二）自晉迄宋，黃庭之學，暢行人間，傳本繁蕪，研誦不絕。北宋王堯臣

（註二）宋史藝文志著錄：「黃庭經一卷」元注云：「其文初爲五言四章，後皆七言，論人身扶養修治之理。」云「初爲五言四章」本，未之見也。檢百衲本宋史「黃庭經一」四字併入上文「五牙

等譔崇文總目，著錄有關黃庭經撰述凡八種：醫書類二，道書類六。南宋鄭樵作通志，其藝文略道家類黃庭門著錄都三十部五十七卷。其餘各代，不乏詮解之士。清乾隆中，會稽四峯山人元眞子董德寧撰黃庭經發微（道貫眞源本），釋文曉暢，深得黃庭經義。董氏云：「道書之古者，道德參同黃庭也」。以道德經爲玄教經典之鼻祖，下分參同論外丹，黃庭說內丹，並爲古典，甚可寶也。茲所稽證，欲明黃庭經之撰者，成書之年代，學說之源流，幷論王羲之黃庭換鵝之問題。

二　釋題

黃庭分內外玉景經，黃庭一辭，東漢晚期之文籍中已用之。桓帝延熹八年（西元一六五）邊韶老子銘云：「出入丹廬，上下黃庭」（隸釋三）。列仙容成公傳讚云：「曇曇容成，專氣致柔。得一在昔，含光獨游，道貫黃庭，伯陽仰疇」。余疑列仙傳大體作於後漢桓靈之間（註三）然其各傳讚，時代更後，非與傳爲並世之作也。至於內景外景之稱，所見尤早。荀子解蔽篇曰：「濁明外景，清明內景」。唐楊倞注：「景，光色也。濁謂混跡，清謂虛白」。俞樾據大戴記曾子天圓篇云：「天道曰圓，地道曰方，方曰幽而圓曰明，明者，吐氣者也，是故外景。幽者，含氣相也，是故內景。故火日外景，而金水內景」。以爲楊注所說，未盡其旨。按淮南子天文訓亦云：「天道曰圓，地道曰方，方者主幽，圓者主明。明者，吐氣者也，是故火曰外景。幽者，含氣者也，是故水曰內景」。洪頤煊讀書叢錄卷十六淮南子條云：「張衡靈憲日譬猶火，月譬猶水。火則外光，水則含景。此本作火日外景，水月內景。兩曰字是俗人所改」。黃庭經所分內景外景，是否取義於火日與水月，未可知也。有之，似以內景含氣外景吐氣之說爲近歟。黃庭注家解題，彼此大同小異。道藏推字號下黃庭內景玉經卷上梁丘子註云：

> 黃者，中央之色也。庭者，四方之中也。外指事，卽天中人中地中。內指事，卽腦中心中脾中，故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象諭卽日月星辰雲霞之象，內象諭卽血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內

導引元精經一卷」中，作雙行細字，未知有無舛誤否？

（註三）詳見拙撰周易參同契考證，茲不贅述。

景也。（參校道藏榮字號下修眞十書卷五十五黃庭內景經梁丘子注序及優字號上雲笈七籤卷十一黃庭內經釋題）

李千乘注太上黃庭中景經（道藏典字號下）云：

黃者，是中正色也。庭者，四方之中也。外取在天中地中雲霞之上，內取於腦中心肝脾之間。爲道者莫不煉存形神，剋成羽化，以致長生，超出圓羅之表，故曰黃庭者也。

又務成子註黃庭外景經序（道藏優字號上）云：

黃者，二儀之正色。庭者，四方之中庭，近取諸身，則脾爲主。遠取諸象，而天理自會。然谷神不死，是謂玄牝，是以寶其生也。

董德寧黃庭經發微則云：「黃庭者，黃乃土之色，庭乃家之中，是三才各有之中宮也」。按黃庭三宮，上宮腦中，中宮心中，下宮脾中，黃爲中央之色，庭爲四方之中，並具中義。內景者，含氣養精，內視神象：似義取雙關。黃庭內景經第二十四章云：「隱景藏形與世殊，含氣養精口如朱」。此兩句可爲內景二字註腳。又按是編（黃庭內景玉經）初只有黃庭經一名，抱朴子遐覽篇著錄僅「黃庭經」三字，最爲翔實。舊唐志著錄，雖冠「老子」二字，仍稱爲黃庭經耳。嗣黃庭外景篇問世，於是有黃庭內景經之名，從而更有中景經等書。因別於外景中景二篇，黃庭內景經之名，始漸確立。眞誥記述黃庭內景經，多云黃庭而已。如卷十八握眞輔第二載：「經云：主諸關鏡聰明始」。尋此句見黃庭內景經肝部第十一章。眞誥又有「朱書朱書」圖，云是許長史穆「自讀黃庭遍數也」。再如眞誥卷十九翼眞檢第一云：「王興先爲孔（默）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。」卷二十翼眞檢第二記許掾「抄魏傳中黃庭經，并復眞授數紙」。凡此所謂黃庭或黃庭經，概指黃庭內景經而言。顧亦有另署爲內景篇者，如眞誥卷九協昌期第一記六月一日夜清靈眞人言：「山世遠受孟先生法，暮臥，先讀黃庭內景經一過乃眠，使人魂魄自制鍊」。竊疑黃庭外景篇問世，約當晉成帝咸和中（參第三章列表）。自外景經出，黃庭內景之名立。猶歐陽修唐書問世，乃稱劉昫等所撰之唐書爲舊唐書，歐陽氏所撰唐史爲新唐書，因係外景經晚出，雖時人別用黃庭內景經之名代替往舊所稱黃庭經者，然仍有保守人士，沿用黃庭經舊名，以黃庭外景篇傳

世，距內景經時代不遠，衆皆了然「黃庭經」仍謂黃庭內景篇也。眞誥記錄，非出一人手筆，守舊之人，仍用黃庭經名，喜新者乃采黃庭內景經之號。所謂黃庭經，實卽黃庭內景經也。（註四）

三　黃庭經之撰者及其成書年代之推測

黃庭內景篇之出世，傳說荒誕，有視爲唐虞以上文字。宋謝守灝混元聖紀：帝嚳時老君降世，號錄圖子，談黃庭之妙言。元趙道一歷世眞仙體道通鑑錄圖子傳云：

> 錄圖子，在帝嚳時，降於江湄，說黃庭經，教以淸和之道。……授帝嚳以九天眞靈，三天寶符。上以奉天，使二儀無遺，下以營人，使年命無墜。……錄圖子是時傳道與赤松子祓衣子王倪齧缺，一云作黃庭經五十卷。

帝嚳時，云有錄圖子講撰黃庭經，當無稽而不可信。黃庭內景經首章云：

> 上淸紫霞虛皇前，太上大道玉晨君。閑居蘂珠作七言，散化五形變萬神，是爲黃庭曰內篇。

是謂太上大道玉晨君作黃庭內篇。言玉晨君者，蓋示神授之意耳。至於黃庭外景經，自妄人竄改首句爲「老子閑居作七言」（說詳下文），則太上玉晨君變爲老子或老君，至少，老子其人，歷史較有着落。故務成子注黃庭外景經序云：「黃庭經者，蓋老君之所作也」。是以有老子黃庭經或老君黃庭經之名。實則，黃庭與老子無關，黃庭經之上，初無老子或老君二字也。黃庭內景經之問世，當於晉魏夫人傳考其來歷，太平廣記卷五十八魏夫人傳曰：

> 魏夫人者，任城人也。晉司徒劇陽文康公舒之女，名華存，字賢安，幼而好道，靜默恭謹，讀老莊三傳，五經百氏，無不該覽，志慕神仙，味眞耽玄，欲求冲舉，常服胡麻散茯苓丸，吐納氣液，攝生夷靜，親戚往來，一無關見。常

（註四）唐王松年仙苑編珠卷上云：「道學傳女眞鍰妙眞，幼而學道，居句曲洞山，年八十三，誦黃庭經數滿，乃與親友告別。」按鍰氏與梁陶宏景同時，御覽六六六鍰妙眞，晉陵人也，手裁書井詩七章與陶隱居。宋陳葆光撰集三洞羣仙錄（卷八）云：「茅山記女眞鍰氏二姊妹，依止茅山陶隱居，誦黃庭經，積三十年，一日告別。」陶宏景撰集眞誥，率以黃庭經指黃庭內景經，同時鍰妙眞，據仙傳記載，亦云伊誦黃庭經，是皆可見早期遺習，以黃庭經指謂黃庭內景篇也。

欲別居閑處，父母不許。年二十四，強適太保掾南陽劉文（雲笈七籤卷四上清經述文作乂）字幼彥，生二子，長曰璞，次曰瑕、幼彥後爲修武令，夫人心期幽靈，精誠彌篤、二子矗立，乃離隔宇室，齋於別寢、將逾三月，忽有太極眞人安度明，東華大神方諸青童，扶桑碧阿陽谷神王景林眞人，小有仙女，清虛眞人王褒來降，褒謂夫人曰，聞子密緯眞氣，注心三清，勤苦至矣。扶桑大帝君勅我授子神眞之道。青童君曰，清虛天王，卽汝之師也。……景林眞人曰，虛皇鑒爾勤感，太極已注子之仙名於玉札矣，子其勗哉！……於是景林又授夫人黃庭內景經，令晝夜存念，讀之萬遍後，乃能洞觀鬼神，安適六府，調和三魂，五臟生華，色反嬰孩，乃不死之道也。

又曰：

其後幼彥物故，值天下荒亂，夫人撫養內外，旁救窮乏，亦爲眞仙默示其兆，知中原將亂，攜二子渡江，璞爲庾亮司馬，又爲温太眞司馬，後至安成太守。遐（瑕）爲陶太尉侃從事中郎將，夫人自洛邑達江南，盜寇之中，凡所過處，神明保祐，常果元吉。二子位既成立，夫人因得冥心齋靜，累感眞靈，修眞之益，與日俱進，凡住世八十三年，以晉成帝咸和九年，歲在甲午，……乃託劍化形而去。

初，王君告夫人曰：學者當去疾除病，因授甘草穀仙方，夫人服之。夫人能隸書，小有王君，並傳事甚詳悉。又述黃庭內景注。……夫人令璞傳法於司徒瑯琊王舍人楊羲，讓軍長史許穆，穆子玉斧，並皆昇仙。陶貞白眞誥所呼南眞，卽夫人也。以晉興寧三年乙丑，降楊家。謂楊君曰：修道之士，不欲見血肉，見雖避之，不如不見。（下文從略。參御覽卷六百七十八南嶽魏夫人內傳）。

魏夫人父名舒，晉書卷四十二有傳，略云：魏舒字陽元，少孤爲外家甯氏所養。年四十餘，郡上計掾察孝廉，舒對策升第，官至司徒。娶三妻皆亡。子混，年二十七，先舒卒，舒甚哀慟。武帝太熙元年薨，年八十二。按魏舒曾娶三妻皆亡，未知魏夫人出於何姓母氏。舒寄居外家，中年仕進，妻早亡，子先歿，是則夫人於母家，了無温情樂趣，哀痛備受。既幼而好道，志慕神仙，二子稍長，更求神書祕笈。雲笈七籤卷四上清經述云，魏夫人對清虛眞人王褒等曰：「自入劉門，修道日

廢。須者少閑，內外乖隔。容得齋思，謹按道法，尋求經方入室之制，爲欲靜護五藏，辟諸疾病耳」。是夫人久儲尋方養生之願矣。故竊疑當時有黃庭草本，夫人得之，所謂景林眞人授以黃庭內景經是也。歐陽修云：「黃庭經者，魏晉間道士養生之書也」（刪正黃庭經序，集古錄跋尾卷十）。俞琰席上腐談（卷下）云：「黃庭經恐是魏晉間文章」。二人先後識見正同。但歐陽公以爲三十六章內景經係黃庭外景篇之義疏（參下文第五章），顚倒黃庭內外經先後之歷史，未免繆失。案黃庭思想，魏晉之際，已漸流行，修道之士，或有祕藏七言韻語之黃庭草篇，夫人得之，詳加研審，撰爲定本，幷予注述；或有道士口受，夫人記錄，詳加詮次。綜覽黃庭思想之發展，殆非魏夫人始創此經也。

次言黃庭經之成書年代，黃庭經首見於晉葛洪之抱朴子內篇，初著錄於國史舊唐書經籍志、玄宗時，梁丘子白履忠已作注解（見舊唐書卷一百九十二本傳）。其書已古，無容置疑。但列仙傳朱璜篇云：

> 朱璜者，廣陵人也。少病毒瘕，就雖山上道士阮丘，丘憐之，言卿除腹中三屍，有眞人之業，可度教也。璜曰，病愈，當爲君作客三十年，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。……如此至武帝末故在焉。

此所謂武帝，作傳者當指漢武，漢武時，云有道士阮丘授朱璜老君黃庭經，其事無稽，同前述帝嚳時圖錄子講撰黃庭經，如出一轍。案列仙傳大抵作於後漢桓靈之際，然其中仍不無後人改竄增益之處，老君黃庭經一名，疑無太早之理。蓋黃庭內篇在先，外篇在後，黃庭內篇，尙不過謂太上玉晨君作七言耳。至黃庭外景經首句，經妄人增竄，始云：「老君閑居作七言」，繼而務成子注敍則云：「黃庭經者，蓋老君之所作也」。黃庭與老君之關係，其淵源如此。卽是以觀，理論上「老君黃庭經」一名，亦應僅指黃庭外景經而言。何以晚出之黃庭外景篇，先見於列仙傳中，殊令人滋疑。竊嘗思之，自來列仙傳，迭經傳抄改竄，歧誤百出。如御覽六六三引劉向列仙傳，所載蜀人李意期廬江左慈鄭琳葛玄，皆三國時人；又葛洪及洪師鄭隱，皆晉代人，列仙傳竟網羅如此時代較晚之人，其爲後人傳寫改竄之誤也無

疑。此等情形，宛似鮑刻御覽六六六引嚴寄之等十五人小傳爲太平經文，其間包括晉之郗愔王右軍，齊梁之蔣負芻陶隱居等，粗有常識者，卽喻其謬。中央研究院史語所近收藏抄寫本太平御覽一種，其第六百六十六卷中並無嚴寄之等九人小傳，獨自濮陽以下六人有傳，承上文南眞傳皆標作「又曰」，當係南眞傳文，非太平經文也彰彰明甚。可見歷代典册（尤其道書，向爲史家所忽視），數經抄寫，以今側古，以訛傳訛者，不知凡幾。所謂差之毫釐，謬以千里，偶失稽檢，卽貽大錯。上舉列仙朱璜傳所稱老君黃庭經，案御覽卷三百七十三人事部引作老子黃庭經云，與舊唐志著錄之名相同。是御覽撰時所根據之列仙傳，「老君」二字當作「老子」。舊唐志著錄與御覽徵援黃庭經書之名相符合，其事殆非偶然。余疑朱璜傳載老君黃庭經一名，殆經改竄，非眞面也。舊唐志著錄老子黃庭經一卷，殊堪玩味。是指黃庭內景經乎？抑指黃庭外景經乎？文選陸士衡詩君子有所思行云：「宴安消靈根，酖毒不可恪」。唐呂延濟注：「黃庭經云：『玉池清水灌靈根』，『靈根堅固老不衰』。然靈根，喻身也」。案呂注所引者，見於黃庭外景經。案前述眞誥中所謂黃庭經，皆指黃庭內景經。呂延濟乃以黃庭外篇句直指爲黃庭經。此中原因，自晉至唐，黃庭外景經流行已久，內外篇歷史先後之觀念漸晦，此其一；文人誦習道書，只欣鑒其詞章，未必考究其來歷，此其二。迨劉昫等修唐史，沿犯斯病，故著錄經籍，不別黃庭內篇與與外篇，舊唐書經籍志云：

老子西昇經一卷

老子黃庭經一卷

老子採眞經一卷

以上三書次序連載，皆冠稱老子。前列老子西昇經，可略名西昇經，後列老子採眞經，可簡稱採眞經。中列老子黃庭經，蓋原無是名，復其舊，號曰黃庭經，其名益正：以黃庭內容，原無涉老子事也。所以冠稱老子者，唐室自以李氏，與伯陽同姓，尊崇道教，追號老子爲太上玄元皇帝，擢爲上聖。故當時道書多冠名老子，實則唐代誕者始牽合老子與黃庭之名也。今檢道藏修眞十書本（梁丘子注）黃庭外景玉經云：「老子閑居作七言」，雲笈七籤本（務成子註）黃庭外景經作「老君閑居作七言」。晁公武郡齋讀書志（卷十六）云，黃庭外景經三卷，「敍謂老子所作，

與法帖所載晉王羲之所書本正同，而文句頗異：其首有老子閒居作七言，解說身形及諸神兩句；其末有吾言畢矣勿妄陳一句；且改淵爲泉，改治爲理，疑唐人誕者附益之」。是晁氏疑黃庭外景篇首兩句爲唐人附益之文句，孫星衍廉石居藏書記內編卷上亦云：「今外景經有老子閒居作七言，解說身形及諸神，在上有黃庭下關元之前，證之法帖所傳王羲之書，文字互有異同」。是孫氏亦證外景經首兩句有異文矣。按今見絳帖卷三王羲之書黃庭經，正無「老君閒居作七言，解說身形及諸神」兩句，其他文句，並有異同及省略。（參照附圖）又道藏人字號上太上黃庭外景玉經白文之首句爲「太上閒居作七言」，並無「老子」或「老君」字樣，乾隆丙子年鐫版之黃庭經闡註本作「道君閒居作七言」，楊任芳曰：「道君，道之主也。玉晨大道君自謂也」。是回復內景經爲說。足見黃庭外景篇首兩句可能爲唐人增竄也。既明外景經首兩句爲唐人增竄，則知列仙朱璜傳所謂老君黃庭經，殆亦係李唐時增竄之文。流傳既久，習焉不察。至舊唐志著錄老子黃庭經，蓋沿抄唐俗本之名也。

辨證列仙傳老君黃庭經，唐志老子黃庭經，兼論黃庭外景篇與老子問題，已如上述。今返觀魏夫人傳所敍黃庭內景經事，推測於下：

（1）魏晉之際，黃庭經似已有祕藏草本。

（2）魏夫人生於魏廢帝嘉平四年，晉武帝咸寧元年，二十四歲，父母抑而出嫁，生二子。武帝太康九年，三十七歲，約當是年左右，夫人得黃庭內景經。

（3）晉成帝咸和九年，夫人卒，年八十三。疑當是年左右，黃庭外景經出。

（4）先是，魏夫人又嘗述黃庭內景經注，其子璞傳法於楊羲。至哀帝興寧三年，夫人降神於楊羲壇授經。

魏夫人既得祕藏之黃庭草稿，撰爲定本，自是黃庭內景經日漸流行。抱朴子外篇卷五十自敍云：

> 洪年二十餘，乃計作細碎小文，妨棄功日，未若立一家之言，乃草創子書。會遇兵亂，流離播越，有所亡失，連在道路。不復投筆十餘年。至建武中，乃定。凡著內篇二十卷，外篇五十卷。

案元帝建武前後僅二年，是抱朴子遐覽篇著錄黃庭經，當在建武元年已定，時葛洪

三十五歲也（註五）。據眞誥卷十八握眞輔第二及卷二十翼眞檢第二，知許長史穆誦黃庭經，約當晉成帝咸康七年左右。穆子玉斧抄黃庭經，約當哀帝興寧元年左右。唐張懷瓘書斷引羊欣筆陣圖云，王羲之年三十七，書黃庭經（註六）。由是推知，黃庭外景經傳世，似當成帝咸和九年左右。據眞誥末附眞胄世譜言，楊羲生於成帝咸和五年，永和六年就魏夫人長子劉璞受靈寶五符。楊羲死年似當太元十一年丙戌（歷世眞仙體道通鑑卷二十四本傳作十二年丙戌），或云恐早逝，不必丙戌也。胡適之師云：「東晉晚期，有兩大組道教新經典出現於江左，其一組爲葛洪的後人葛巢甫所傳出的靈寶經，眞誥敍錄中所謂『葛巢甫造構靈寶，風教大行』是也。另一組爲楊羲與許家父子祖孫所傳出的上清大洞眞經及附屬的符籙圖經等。楊羲自稱是南嶽魏夫人下降親受與他的」（陶弘景的眞誥考）。按魏夫人卒於咸和九年，傳中所謂以晉興寧三年乙丑降授楊君諸經，上距夫人之死，已三十餘年，則必係楊羲扶鸞，魏夫人降神受經。後人或誤以爲晉興寧中，黃庭始降於世（如宋黃伯思東觀餘論所說，詳第六章）。是未明黃庭內景經成書之歷史也。陶翊華陽隱居先生本起錄云，眞誥一秩七卷，「並是晉興寧中衆眞降授楊許手書遺迹」（雲笈七籤卷一百七）。據墉城集仙錄，興寧三年乙丑，先後降眞人楊羲家者，尙有南極王夫人，太微玄清左夫人，紫微王夫人等女仙也。茲以上述事實爲綱，列表於下，以見晉代黃庭內外篇之傳世情形及有關人物之概況焉。

（註五）御覽卷三二八載：「晉太安二年，京邑始亂，三國舉兵攻長沙王乂，小民張昌反於荊州，奉劉尼爲漢主，乃遣石冰擊定揚州，屯於建業，宋道衡說冰求爲丹陽太守，到郡發兵以攻冰，召余爲將兵都尉，余年二十一」云云，張昌造亂，事詳晉書惠帝紀太安二年。鮑氏刻本御覽作太康二年，誤。由此推知建武元年，葛洪三十五歲，晉書本傳，洪卒，時年八十一。至於黃庭經闡註羽谷古膏子序說黃庭，「迄乎晉成之紀，始授於南嶽夫人」，是妄言也。

（註六）唐張懷瓘書斷引羊欣筆陣圖云，王羲之「三十三書蘭亭序，三十七書黃庭經」。宋歐陽修刪正黃庭經序：「有黃庭經石本者。乃永和十三年晉人所書」（歐陽文忠公文集卷六十五）。修子棐撰集古錄目，乃云晉黃庭經，永和十二年山陰縣寫。宋董逌廣川書跋卷六別本黃庭經亦云：「黃庭經永和十二年書也」。按晉穆帝永和止十二年，明年春正月改元升平。是二說相差一年，論時代，懷瓘唐人，羊欣晉宋間人，去右軍之世尤近，其說較爲可信，惟永和止十二年，越州刻石，寫於永和十二年，殆亦無疑義。二說未審孰是，茲姑從前說，定逸少三十七歲書黃庭經。

漢獻帝建安十四年	西元二〇九	魏舒生
魏廢帝嘉平四年	西元二五二	魏舒四十四歲，女魏夫人華存生（一說嘉平三年生）。此時前後，疑已有黃庭草本。
晉武帝咸寧元年	西元二七五	魏夫人年二十四，適南陽劉幼彥。
晉武帝太康三年	西元二八二	抱朴子葛洪生。
晉武帝太康九年	西元二八八	魏夫人三十七歲，殆當是年左右，夫人得黃庭內景經。
晉武帝太熙元年	西元二九〇	魏舒卒，年八十二。
晉惠帝永興二年	西元三〇五	許穆生。
晉元帝建武元年	西元三一七	魏夫人六十六歲，葛洪三十五歲，抱朴子內外篇寫定，遐覽篇著錄黃庭經。
晉元帝太興四年	西元三二一	王羲之生。
晉成帝咸和五年	西元三三〇	楊羲生。
晉成帝咸和九年	西元三三四	魏夫人卒，年八十三。疑當是年左右，黃庭外景經出。
晉成帝咸康七年	西元三四一	許穆三十七歲，小男玉斧生。約當是年左右，許穆勤誦黃庭內景經。
晉穆帝永和六年	西元三五〇	楊羲二十一歲，就魏夫人長子劉璞受寶靈五符。
晉穆帝永和九年	西元三五三	王羲之三十三歲，書蘭亭集序。
晉穆帝升平元年	西元三五七	王羲之三十七歲，書黃庭外景經換鵝。
晉哀帝興寧元年	西元三六三	抱朴子卒，年八十一。約當是年左右，許玉斧抄黃庭內經。
晉哀帝興寧三年	西元三六五	楊羲三十六歲，魏夫人降神授經。
晉廢帝太和五年	西元三七〇	許玉斧卒，年三十。
晉孝武帝太元元年	西元三七六	許穆卒，年七十二。
晉孝武帝太元四年	西元三七九	王羲之卒，年五十九。
晉孝武太元十一年	西元三八六	楊羲卒，年五十七。（？）

上表係參斠羣籍紀載，測知衆家生卒之年代先後與黃庭內外景經之行世情形如此。

四　黃庭經之主義

黃庭經爲道教內丹派養生之書，注重五臟六腑，固精鍊氣，以覬神仙。五臟有神，先是太平經及河上公老子章句皆有說，老子河上公章句成象第六篇曰：

人能養神則不死，神謂五藏神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神；脾藏意，腎藏精與志。五藏盡傷則五神去。

五藏神簡稱五神，河上公章句又云：

懷道抱一，守五神也。（安民第三）

人能保身中之道，使精氣不勞，五神不苦，則可以長久。（守道第五十九）

是言人能攝理五臟，養五臟神，則可以久壽。河上公所謂「神」，初尙對「形」而言。太上老君內觀經所謂「五藏藏五神」也。至於太平經言五藏神，更具神靈之義，有懸象以資崇拜，其宗教色彩尤稠。太平經卷七十二齋戒思神救死訣云：

此四時五行精神，入爲人五藏神，出爲四時五行神精。

五藏神像，各依五行顏色及方位畫之，言「東方之騎神持矛，南方之騎神持戟，西方之騎神持弓弩斧，北方之騎神持鑲椯刀，中央之騎神持劍鼓」。湯錫予師以爲「漢代之宮闕（如甘泉宮）廟宇（如老子廟）或早有此類畫像或石刻，且開流行於民間，而方士或得此類之祕本，造太平經者，根據此項圖畫，而寫出神之狀貌」。（註七）是項畫像，東漢時或已普遍流行，懸諸室內，「思之不止，五藏神能報二十四時氣，五行神且來救助之，萬疾皆愈」（太平經鈔乙部）。存思五藏神，可以愈病，可以不死。由此發展而爲黃庭經，詳論五臟六腑諸神，廣及二十四眞。五藏爲心肝肺脾腎，各有專章陳說。六腑之說不一，或謂胆、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦爲六腑；或謂胆、胃、膀胱、大腸。小腸、臍（一作命門）爲六腑。黃庭內景經心神章第八云：

心神丹元字守靈，肺神皓華字虛成，肝神龍煙字含明，翳鬱道煙主濁清，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。

經中又云：「胆部之宮六府精」。夫六府之神，只及胆部。「以其爲六府之首，亦

（註七）見北京大學國學季刊第五卷第一號讀太平經書所見。

能藏魂而出威斷，故及之」。（太上洞玄靈寶黃庭內景金經第九章楊任芳闡註）至於五藏神名，各家亦有異說。如雲笈七籤卷五十二五帝雜修行乘龍圖略云：

肝神在東方，姓婁，字君明，衣青衣。（又名青龍，字蒼龍子方。）

心神在南方，姓張，字巨明，衣赤衣。（又名豪丘，字陵陽子明。）

肺神在西方，姓文，字元明，衣白衣。（又名方長宜，字子元。）

腎神在北方，姓玄，字子眞，衣黑衣。（又名雙以，字林子。）

脾神在中央，姓已，字元已，衣黑衣。（又名黃庭，字飛黃子。）

此五藏各神名，與下述二十四眞中之五藏神名，又不相同。此五藏神方位及顏色，係準往舊之五行學說：東方甲乙木，木色青；南方丙丁火，火色赤；西方庚辛金，金色白；北方壬癸水，水雖黑；中央戊己土，土色黃，此理論素無異說，惟五藏神名，各抒一辭，未相符合。從五藏神擴大，而有所謂八景神二十四眞。黃庭內景經治生章第二十三云：

兼行形中八景神，二十四眞出自然。

八景神二十四眞，黃庭經雖間見之，而未嘗細論，眞誥卷九協昌期第一云：

三八景二十四神，以次念之，亦可一時頓存三八，亦可平旦存上景，日中存中景，夜半存下景，在人意爲之也。若外身幽巖，屏絕人事，內念神關，攝眞納氣，將可平旦頓存三八景，二時又各重存一景，益當佳也。但人間多事，此煩難常行耳。事不得常，爲益自薄，西城王君桐柏上眞，皆按此道也。按茅元玉籙白簡青經云，不存二十四神，不知三八景名字者，不得爲太平民，亦不得爲後聖之臣。（元小注云：此答諮二十四神經中修存之意）

可見當時已有二十四神經說三八景修存之法。今檢道藏亦字號有洞玄靈寶二十四生圖經一卷（註八），雲笈七籤卷三十一有太微帝君太一造形紫元內二十四神回元經（以下簡稱回元經，亦見續道藏），又卷五十二有二十四神行事訣，暨卷八十有洞玄靈寶三部八景二十四住圖（以下簡稱二十四住圖），皆說三部八景二十四眞事，或是古說之遺者。茲撮錄其要如下：

（註八）抱朴子遐覽篇著錄二十四生經一卷，又地眞篇云有二十四生法。道藏闕經目錄有靈寶三部八景二十四生錄（有符）。雲笈七籤卷八十洞玄靈寶三部八景二十四住圖，疑住或係生字之誤。

腦神名覺元子，字道都，形長一寸一分，白衣。

髮神玄父華，字道衡，長二寸一分，玄衣。回元經及二四神行事訣父皆作文。

皮膚神名通衆仲，字道連，長一寸一分，黃衣。

目神名靈監生，字道童，長三寸五分，青衣。二十四神行事訣靈作神，回元經及二十四生圖經靈作虛，又回元經形長作三寸六分。

項髓神名靈謨蓋，字道周，長五寸，白衣。二十四神行事訣項髓神作項神，二十四生圖經作項髓神。

脊神名益歷輔，字道柱，長三寸五分，白玉素衣。二十四生圖經輔作轉。

鼻神名仲龍玉，字道微，長二寸五分，青黃白色衣。回元經及二十四神行事訣仲作沖，二十四生圖經玉作王。

舌神名始梁峙，字道歧，長七寸，色赤衣。二十四神行事訣作耳神名梁峙。

是謂上部八景神，鎮在人身上元宮中。緯書龍魚河圖云：髮神名壽長。龍虎河圖云：耳神名嬌女，目神名朱映。又與上述不同。次述中景八神：

喉神名百流放，字道通，長八寸，九色衣。回元經作形長八寸八分。

肺神名素靈生，字道平，長八寸一分，白衣。

心神名煥陽昌，字道明，長九寸，赤衣。

肝神名開君童，字道清，長六寸，青衣。回元經云，色青黃。

膽神名德龍拘，字道放，長二寸六分，青黃綠色衣。回元經長作三寸六分。

左腎神名春元眞，字道卿，長三寸七分，衣五色無常。二十四神行事訣眞作直。

右腎神名象他无，字道玉，長三寸五分，衣白或黑。二十四住圖无作元，玉作主、二十四生圖經玉作王。回元經他作地，玉作生。

脾神名寶元全，字道騫，長七寸三分，正黃色。二十四住圖元作繇，三十四生圖經元作无。

是爲中部八景神，鎮在人身中元宮中。藏府神長，登眞隱訣間有異同。楊任芳黃庭內景金經闡註心神章第九云：「學道之士，若能存神於心，則元神得守，而靈汞自產，存神於肺，則眞息得調，而元氣自生。存神於肝，則慧眼得明，而神光自現。存神於腎，則元精得育，而眞鉛自成。存神於脾，則百穀得化，而精神自旺。存神於膽，則威斷得出，而魔障自卻。所以結丹成胎，不外此中部八景之形神精氣也」。是雜言爐鼎，失本經之宗旨矣。最後爲下部八景神：

胃神名同來育，字道展，長七寸，衣黃衣。二十四住圖來作未。

窮腸神名兆騰康，字道還，長二寸四分，黃赤衣。二十四神行事訣騰作勝。回元經作窮腸中神名兆滕康。

大小腸神名蓬送留，字道廟，長二寸一分，赤黃衣。二十四住圖蓬作逢。回元經腸下有中字。

胴中神名受厚勃，字道虛，長七寸一分，九色衣。

胸膈神名廣英宅，字道中，長五寸，衣白衣。回元經英作瑛，中作仲。二十四生圖經英作瑛，中作冲。二十四住圖英作瑛，中作仲。

兩脇神名辟假馬，字道成，長四寸一分，赤白衣。二十四神行事訣辟作臂，二十四住圖馬下有超字。

左陽神名扶流起，字道圭，長二寸三分，青黃白衣。二十四神行事訣左陽神作陰左卵神，疑陰係陽之誤。陽左卵神似係左陽神之別名。回元經作左陰左陽神。

右陰神名包表明，字道生，長二寸三分，青黃白衣。二十四神行事訣右陰神作右卵神，回元經作右陰右陽神。

是下部八景神，鎮在人身下元宮中（註九）。道家以爲人若存思三部八景二十四眞，則能通靈達神，洞觀自然，養精補氣，鍊髓凝眞，身中光明，乘雲飛仙者矣。

按上述三部八景二十四神，中景五藏六府神見於黃庭經而名號不同。又黃庭內景經至道章第七云：

髮神蒼華字太元，腦神精根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉壟字靈堅，耳神空閑字幽田，舌神通命字正倫，齒神崿鋒字羅千。

此所謂面部七神，登眞隱訣及道藏夙字號上黃庭遁甲緣身經幷著各神身長幾寸幾分，查耳神齒神不見於前舉上部八景神中，若依二十四神行事訣有耳神，則亦缺舌神，上景八神與面部七神所以異同之故，猶未曉然。總之，自漢代相傳之五藏神，擴充爲八景二十四眞，是爲黃庭經要義之一。

其次，與八景二十四神關涉至切者，爲黃庭宮及三丹田。黃庭二字之來歷，解見上文釋題中。丹田之說，黃庭內景經云：「上有魂靈下關元」，「三關之內精氣深」，「迴紫抱黃入丹田」，「三田之中精氣微」。按黃帝內經素問舉痛篇云：「衝脈起於關元」。靈樞寒熱篇：「臍下三寸，關元也」。桓譚仙賦云：「天矯經引，積氣關元」（藝文類聚七十八），申鑒俗嫌篇：「隣臍二寸謂之關」。關卽關元。關元之名，起源較古。至黃庭經，三關三田之說悉備。人有三丹田，上丹田，

（註九）青陽子陳齡補黃庭經內景形神圖說言三部八景神名字，又與上述不同，尤其下部八景神，幷名目亦異。

腦也，亦名泥丸；中丹田，心也，亦名絳宮；下丹田，臍下三寸，氣海也，亦名精門。三田之中，各有司主之神。至於黃庭三宮，上黃庭宮腦中，中黃庭宮心中，下黃庭宮脾中，黃庭與丹田，上部同爲腦，中部同爲心，下部一爲脾，一爲氣海或精門。茲並列表於下，益予說明。

黃庭宮		三丹田	
（一）上黃庭宮	腦	上丹田	腦
（二）中黃庭宮	心	中丹田	心
（三）下黃庭宮	脾	下丹田	氣海 精門

上表（一）爲腦，黃庭內景經云：「腦神精根字泥丸」，「泥丸百節皆有神」，「一面之神宗泥丸」（至道章第七）。腦爲丹田之宮，黃庭之舍，精髓之所薈萃，梁丘子解：「腦中丹田，百神之主」。素問五藏生成篇：「諸髓者，皆屬於腦」。靈樞經海論亦云：「腦爲髓之海」。春秋元命苞曰：「人精在腦」。蓋人身之眞精神，皆上聚於腦，腦足則諸髓自足，故曰腦爲精根也。且精足則腦充而髮盛，故黃庭經脾部第十四云：「腦髮相扶亦俱鮮」。黃庭至道章云：「泥丸九眞皆有房」。是謂頭顱有九宮，皆有司主之神，大洞經云，眉間卻入一寸爲明堂，左明童君，右明女君，中明鏡神君；眉間卻入二寸爲洞房，左無英君，右白元君，中黃老君；眉間卻入三寸爲丹田，亦名泥丸宮，左有上元赤子君，右有帝卿君；又卻入四寸爲流珠宮，有流珠眞君居之；又卻入五寸爲玉帝宮，玉清眞母居之；又當明堂上一寸爲天庭宮，上清眞女居之；又洞房直上一寸爲極眞宮，太極帝君居之；又丹田直上一寸爲丹玄宮，有中黃太乙君居之；又流珠直上二寸爲太皇宮，太上君居之。因頭腦結構複雜，萬方輻湊，故司主之神亦獨衆也。（二）爲心，心爲臟腑之元，卽五臟六腑，皆以心爲主宰。黃庭內景經論心之處甚夥，心神章心部章靈臺章若得章呼吸章心典章宅中章，或專章講論，或兼帶述義。心神名丹元，字守靈。心部章第十云：

心部之宮蓮含華，下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和，丹錦衣裳披玉羅，金鈴朱帶坐婆娑。調血理命身不枯，外應口舌吐五華。

云「心部之宮蓮含華」者，一切經音義卷二引白虎通云：「心者，禮也，南方火之精也，象火色赤，銳而有瓣，如未敷蓮華形」（參劉師培白虎通義斠補卷下情性

篇）。黃庭此章謂心臟之生理作用有三：（1）調血脈，（2）適寒熱，（3）和榮衞。素問五藏生成篇：「諸血者，皆屬於心」。又宣明五氣篇：「五藏所主，心主脈」。六節藏象論亦云：「心者，生之本，神之處也，其華在面，其充在血脈」。以心能養血，血輸脈內，循環不息，故身不枯竭。又素問宣明五氣篇云：「五藏所惡，心惡熱」。唐王冰注：「熱則脈潰濁」。如何調適寒熱，保衞身體，亦心之事也。素問痺論曰：榮者，水穀之精氣也；衞者，水穀之悍氣也。王冰注：悍氣謂浮盛之氣。靈樞衞氣篇亦云：「其浮氣之不循經者爲衞氣，其精氣之行於經者爲榮氣」。榮氣行於脈內，和調五藏六府。衞氣行脈外，循皮膚之中，分肉之間。心能調血理氣，故曰和榮衞也。黃庭內景篇心神章云：

六腑五臟神體精，皆在心內運天經。

又心典章曰：

心典一體五藏王。

按心藏血液，周流全身，故爲五藏之主。管子心術上：「心之在體，君之位也」。素問靈蘭祕典論云：「心者，君主之官也，神明出焉」。淮南原道訓：「夫心者，五藏之主也。所以制使四支，流行血氣」。白虎通義五祀篇：「心者，藏之尊者也」。太平經鈔辛部說：「心則五臟之王，神之本根，一身之至（主）也」。黃庭外景篇承襲內篇之旨，亦曰：「心爲國主五藏王」。黃庭內景五臟六腑補瀉圖（道藏國字號上）更綜合古醫經及黃庭舊說等而論之曰：「心重十二兩，南方赤色，入通於心，開竅於耳，在形爲脈，心脈出於中衝，心者，生之本，神之處也。且心爲諸臟之主，主明運用生。是以心臟神，亦君主之官也」。則心在全身地位之重要可知矣。

以上述說腦心二神，爲上中黃庭宮及上中丹田之所同。茲言下黃庭宮之脾，舊說脾藏能消融食物，營養全身。人身總名肉體，而五藏所主，脾主生肉。（參見素問宣明五氣篇，五運行大論篇）肌肉覆藏筋骨，通行血脈，營衞全軀，故脾爲五藏之樞也。黃庭內景經脾部章第十三云：

脾部之宮屬戊己，中有明童黃裳裏。消穀散氣攝牙齒，是謂太倉兩明童。坐在金臺城九重，方圓一寸命門中。主調百穀五味香，辟卻虛羸無病傷。

又隱藏章亦明脾宮之事云：

脾神還歸是胃家。躭養靈根不復枯，閉塞命門保玉都，萬神方朕壽有餘，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，通利血脈五藏豐，骨青筋赤髓如霜，脾救七竅去不祥，日月列布設陰陽。……子丹進饌肴正黃，乃曰琅膏及玉霜。

脾之本家爲胃臟，舊說脾胃功能相似，故每聯稱。素問靈蘭祕典論云：「脾胃者，倉廩之宮，五味出焉。」黃庭內景經云：「脾長一尺掩太倉」，「治人百病消穀粮」。梁丘子注：「中黃經云：胃爲太倉君。元陽子曰：脾正橫在胃上也」。云脾胃容納五穀，故爲倉廩之官。素問六節藏象論曰：「脾、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱者，倉廩之本，營之居也，名曰器，能化糟粕，轉味而入出者也。其華在脣四白，其充在肌」。言食物入口，納於脾胃，脾胃轉磨，食物消化，而爲營養元素。百脈九竅，皮膚肌肉，皆得華榮。是下黃庭宮所以爲人體之根本也。

脾爲黃庭宮之一，已如前述，今言下丹田：氣海或精門，又名關元或命門，黃庭內景經中池章第五云：「橫津三寸靈所居，隱芝翳鬱自相扶」，是言存神下丹田，固守精氣也。脾長章第十五云：

或精或胎別執方，桃孩合延生華芒。

梁丘子註：「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」。桃孩爲下丹田命門之神，兼具陰陽二性，按雲笈七籤卷四十二存思大洞眞經三十九眞法，桃孩君卽爲其中之一，混合生宮，守護命門也。梁丘子曰：「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，號爲赤子府。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」。（按玉曆經卽係太上老君中經，見道藏退字號下及雲笈七籤卷十八。）是言下丹田爲男子藏精，女子藏胎（太上老君中經胎作月水），故曰「生宮」。其位置或謂在臍下一寸（黃庭中景經說，見道藏典字號下），或謂在臍下二寸（荀悅申鑒說），或謂在臍下二寸四分（抱朴子地眞篇說），或謂在臍下三寸（靈樞經及老君中經說），衆說差池，莫衷一是。董德寧黃庭經發微則曰：「關元者，臍下之穴名，在少腹之間，不必拘於分寸，卽丹書所謂

氣穴是也」。我國古之解剖之術，對於人體內生理器官之部位，無由實驗證明，故渾然言之。老君中經云所以在臍下三寸者，法天地人故。是僅假設形上學之理論根據耳。此黃庭宮及三丹田說爲黃庭經要義之二。

五臟六腑八景二十四眞，總以三丹田及黃庭宮爲樞紐。存思黃庭，鍊養丹田，則以積精累氣爲要訣。人能呼吸元氣，可以鍊精，鍊精化氣，鍊氣化神，是爲長生之道。素問上古天眞論云：「黃帝曰，余聞上古有眞人提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地」，是黃庭內經所謂「呼吸元氣以求仙」也。黃庭經天中章云：「出青入玄二氣煥，子若遇之昇天漢」，謂善事吐納陰陽二氣，則成天仙，是與靈樞根結篇：「調陰與陽，精氣乃光，合形與氣，使神內藏」之義相符合。呼吸元陽之氣，有飲日氣吞月精二法，黃庭內景經高奔章曰：

高奔日月吾上道，鬱儀結璘善相保。乃見玉清虛无老，可以迴顏填血腦。

按鬱儀爲奔日之神，結璘爲奔月之仙，吞飲日氣月精，二仙來相保佑，則還精煉形，以填補腦，黃庭內景經曰：

三田之中精氣微（黃庭章第四）。

三氣徘徊得神明（隱藏章第三十五）。

琴心三疊舞胎仙，九氣映明出霄間（上清章第一）。

是謂三丹田之氣，惟精惟妙，徘徊上下，周流全身，存三丹田者，則九氣炳煥，光照內外，可致胎息之仙。黃庭內景經第二十八章云：

仙人道士非有神，積精累氣以爲眞。

若分言之，累氣爲一次事，積精又爲一次事。（A）累氣由於服氣，服氣必先辟穀絕粒，終至胎息成仙。莊子逍遙遊篇言藐姑射之山有神人居焉，不食五穀，吸風飲露。淮南子地形訓云：「食氣者神明而壽，食穀者知慧而夭」。（參大戴禮記易本命篇）是休糧食氣，庶爲不死之道。黃庭內景經第三十章云：

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。三魂忽忽魄靡傾，何不食氣太和精，故能不死入黃寧。

是說百穀腥味，能臭亂神明，欲求長生，須服太和之氣，唐王懸河三洞珠囊卷四引太平經第一百二十云：「是故食者命有期，不食者與神謀，食氣者神明達」。又經

第一百四十五云：「問曰：上中下得道度世者，何食之乎？答曰：上第一者食風氣，第二者食藥味，第三者少食裁通其腸胃」。斷穀食氣，以漸修鍊。「服氣藥之後，三日小飢，七日微飢，十日之外爲小成無惑矣，已死去就生也」（太平經鈔辛部）。然食氣者，若僅吐故納新，因氣以長氣，不能視爲鍊氣之上乘，鍊氣則重胎息，黃庭經所謂「琴心三疊舞胎仙」是也。得胎息者，如嬰兒在母腹中，不以鼻口噓吸，能自服內氣，則道成矣。（B）積精由於愛精，勿妄施泄，還精補腦，是謂長生久視之道。唐釋法琳辯正論云：「實髓愛精，仙家之奧旨」（廣宏明集十三），黃庭內景經曰：

閉塞三關握固停。（脾長章第十五）

方寸之中念深藏，不方不圓閉牖牕，三神還精老方壯。（上視章第十六）

結精育胞化生身，留胎止精可長生，三氣右迴九道明，正一含華乃充盈。（呼吸章第二十）

下關元係陰陽之門戶，男子以藏精，女人以藏胎，止精留胎，可使還精鍊形，填滿腦宮。先是，河上公作老子章句，已示愛精護身之意。曰，「固守其精，使無漏泄」（守道章第五十九）；「愛精重施，髓滿骨堅」（安民章第二）；又曰：「治身者卻陽精以養其身」（儉欲章第四十六）。是故抱朴子亦云：「善其術者，則能卻走馬以補腦」（內篇微旨）。走馬蓋指泄精而言，卻走馬者，固精而不泄。精不妄泄，則筋肉堅強，骨髓充盈，還精補腦，亦長生不死之道。累氣積精，雖爲二事，然總歸於還丹養生之一體。所謂「固精者先全其氣，固氣者先還其精」（道藏位字號下固氣還神論）。氣之與精，二者交輝互映。是積精累氣說爲黃庭經要義之三。

總之，累氣積精，係修丹之方術。修丹在於精誠專一，積學工夫，非賴自然以得之也。黃庭五行章云：「能存玄眞萬事畢，一身精神不可失」。雲笈七籤卷四十二載有存思黃庭元王法，爲臻仙心祕訣。詠思玉書，亦是苦行工夫。黃庭經紫清章云：「晝夜七日思勿眠，子能行此可長存，積功成鍊非自然，是由精誠亦由專」。此云學道鍊丹，由於苦行漸修，長生可以力致。古之道家，原崇自然，道教則思以人爲制馭自然而求長生，故近乎科學精神，然此幼稚之科學精神，仍往往不免與巫術相糅雜也。

復有一事，有關黃庭經書之學說體系，不可不辨。黃庭內景經肝氣章云：

閉目內眄自相望，使心諸神還相崇。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。

案黃庭經屬內丹派學說，最重呼吸胎食，固精鍊氣，至於金液還丹之道，則屬外丹學說。黃庭經中僅有「九轉八瓊丹」一句，注家牽引抱朴子九丹論解之（道藏位字號下九轉瓊丹論亦從金丹發揮），以八瓊丹爲丹砂、雄黃、雌黃、空靑、硫黃、雲母、戎鹽、消石等物，望文生義，指謂金丹，似若可通，然細覈黃庭經義，獨此九轉瓊丹一語，釋爲外丹，甚與全書思想不協。關於八瓊丹一辭，黃庭內景經又有說，可資內證。隱藏章云：「太上隱環八素瓊，溉益八液腎受精」。梁丘子注：「謂絳宮重樓十二環，卽喉嚨也，中有八素之瓊液也」。是八素瓊丹卽謂咽喉之津液，所謂「閉口屈舌食胎津，使我遂鍊獲飛仙」者是。又瓊室章云：「瓊室之中八素集」，是八素亦卽八素瓊液，自鼻中運氣，下與腎連，周繞藏府，總謂精氣之所化。可見八瓊丹者，係八素之瓊液，爲胎食咽津之丹法，瓊爲狀詞，以喻美也，非實有其物。董德寧黃庭經發微云：「九轉者，烹煉火候之度也。八瓊者，朱砂雄黃空靑硫黃雲母雌黃戎鹽硝石之類，然皆外物之比喻。而內丹之八瓊者，乃眞一之水，卽還丹之玉液是也」。按董氏雖仍執九轉八瓊爲外丹之名詞，然能明察八瓊爲內丹，誠具卓見。竊謂八素瓊與八瓊丹，卽爲內丹之津液，則九轉者，不過爲內丹漱嚥法之節次耳，不必以金丹爐鼎釋之也。唐釋法琳辯正論云：「陽氣黃精經云，流丹九轉，結氣成精，精化成神，神變成人。陽氣赤，名曰玄丹。陰氣黃，名曰黃精。陰陽交合，二氣降精，精化爲神，精神凝結，上應九天，九天之氣，下於丹田。與神合凝，臨於命門，要須九過，是爲九丹」（廣宏明集卷十三）。是陽氣黃精經所謂九轉，顯非外丹說法。故黃庭經九轉瓊丹，應擬似流丹九轉，謂爲調氣咽津之節次，何爲遽援抱朴子九轉金丹以釋之乎？

五　黃庭經學說之來源及其衍變

道家言治生之術，在乎全形保神。生之成形也，必資於五臟，形或有廢而臟不可缺；神之爲性也，必稟於五臟，性或有異而氣不可虧。至於九竅施爲，四肢動

用，骨肉堅實，經脈宣行，莫不導源於五臟，分流於百體也。修鍊之術，或養精氣，或吞藥物，或用符圖。精氣爲天地之元陽，陰陽之和粹；藥爲五行之華英；符爲三光之靈文，此三者皆爲致道之要機，求仙之所寶也。黃庭內景經爲古道書之一，上承前修之緒風，下啓後學之衍波，其間經歷，可約而言焉。茲舉其犖犖大者，尤着重於黃庭學之衍變，分述如下：

（甲）五臟六腑圖說　五臟六腑之說，由來尚矣。古醫經如素問靈樞，已詳論五藏六府之生理病徵及其治療。淮南地形訓言人體之生成，有四支五藏九竅三百六十六節，而五藏者，人之精也，血氣者，人之華也。道家如河上公注老子，亦云人能養神則不死，五藏盡傷則五神去。原始道教之經典如太平經（卷一百一十二）七十二色死屍誡曰：「五藏有病，其去有期。愼飲食，無爲風寒所犯，隨德出入，是竟年之壽」。可見無論古醫家道家及原始道教學者，皆重視五藏之調攝。若藏府失理，至於病傷，需經方以注之。漢書藝文志著錄：

五藏六府瘉十二病方三十卷。

五藏六府疕十六病方四十卷。

五藏六府癉十二病方四十卷。

又有五藏傷中十一病方三十一卷，客疾五藏狂顚病方十七卷，皆量疾病之淺深，假藥味之滋，以通閉解結者。三國魏志華陀傳載，樊阿從佗學，佗授以漆葉青麪散，「言久服，去三蟲，利五藏，輕體，使人頭不白」。華佗之醫術，下距黃庭經之成書年代尤近，其思想之影響較深。所謂通五藏，亦爲黃庭之主恉所在，經中分章論之備矣。黃庭脾長章云：「遂至不飢三蟲亡」，三蟲卽三尸，抱朴子微旨篇引易內戒、赤松子經及河圖記命符皆言人身中有三尸，欲使人早死云。原三尸能伐人五臟也。漆葉青麪散去三蟲，黃庭除三尸，其術雖異，其旨則一。史記扁鵲倉公列傳記長桑君有禁方書，扁鵲得之，透視隔牆病人，「盡見五藏癥結」。又西域三藏安世高譯榛女祇域因緣經，言祇域精通方藥針脈諸經，嘗逢一小兒擔樵，「望視悉見此兒五藏腸胃，縷悉分明，祇域心念，本草經說有藥王樹，從外照內，見人腹臟，此兒樵中得無有藥王耶」？卽往購之，便解兩束樵以試，最後有一小枝，裁長尺餘，試取以著小兒腹上，具見腹內，祇域大喜。按桓帝建和二年（西元一四八），安世

高自安息國來洛陽，爲東漢晚期西域譯經師初來中土之人也。其所譯佛經中，有藥王樹透視五藏腸胃說法，影響方書道典，當匪淺鮮。舊題葛洪撰西京雜記卷三云，高祖初入咸陽宮，見府庫中「有方鏡，廣四尺，高五尺九寸，表裏有明，人直來照之，影則倒見，以手捫心而來，則腸胃五臟，歷然無疑，人有疾病在內，則掩心而照之，則知病之所在」。此等傳說，俱於醫術上別開生面。扁鵲之禁方書，釋典之藥王樹，其說並在黃庭經成書之前，即西京雜記所載咸陽宮庫之寶鏡事，諒亦有所本。凡此奇物妙術，皆能洞徹藏府，啓示『黃庭』思想，助莫大焉。隋書經籍志醫方著錄五藏決一卷，五藏論五卷；舊唐書經籍志著錄五藏訣一卷，五藏論一卷；崇文總目醫書類著錄五藏論一卷。原釋云：「張仲景撰」，仲景，後漢人也。總目又著錄黃庭五臟論一卷，趙業撰。按杜光庭道教靈驗記卷十一有趙業者，定州人，唐文宗開成中爲晉安縣令，或卽係其人。同時唐女子胡愔，爲黃庭學者之巨擘。唐書藝文志著錄女子胡愔黃庭內景圖一卷，總目醫書類有黃庭內景五臟六腑圖一卷，女子胡愔撰；總目道書類又著錄黃庭外景圖一卷，亦胡愔撰；又有黃庭內景圖一卷，金錫鬯云：「唐志通志並作胡愔撰，考醫書類三有黃庭內景五臟六腑圖一卷，亦胡愔所撰，或是一書」，道藏國字號上有黃庭內景五臟六腑補瀉圖一卷，題太白山見素（女）子胡愔述，其自序作於唐宣宗大中二年（西元八四八），又道藏榮字號下修眞十書卷五十四黃庭內景五藏六腑圖一卷，題太白山見素女胡愔撰。二書論旨相同，惟文字互見訛異，間有增損處，前本（國字號上）五臟六腑之神各有圖像，後本（榮字號下）無圖，而於膽臟說獨詳悉，疑爲同書之異本耳。五臟六腑圖之次序，先圖說，次修養法，次相病法，次醫方，次治臟腑六氣法，次月禁食忌法，次導引法。是論析五藏六腑之生理及病態，以藥物治其標，行氣導引固其本，所言絕少神祕之宗教性質，庶爲實際攝生之醫經。黃庭經原理醫學與宗教思想糅合而爲一，今乃蠲滌宗教色彩而復歸於醫術。對黃庭經義，發明實多。是黃庭內景五臟六腑補瀉圖（或黃庭內景五藏六腑圖），可謂黃庭學之一大衍變也（註十）

（註十）崇文總目道書類三又著錄黃庭五藏圖一卷，老子黃庭內視圖一卷，黃庭經訣一卷，黃庭五臟道引圖一卷，均不詳撰人名氏。五臟道引圖或是胡愔撰五臟六腑圖中之五臟導引法，而單行撮錄者。黃庭五藏圖或是五臟六腑圖中之五藏圖說而無修養法以下各節者。黃庭經訣或是雲笈七籤

（乙）符圖說　符圖者，亦爲道教祕術之一種。自後漢張陵始作符書，繼而張衡張角因有符水以療病。後漢書方術傳載，汝南費長房從一賣藥翁入深山學道，長房得符而歸，遂能醫療衆病，鞭笞百鬼，後失其符，爲衆鬼所殺云。又，河南有麴聖卿，善爲丹書符劾，厭殺鬼神而使命之。迄晉，據抱朴子遐覽篇著錄，大符合近六百卷之多。其餘小小，不可具記。可見符籙興盛之一般。此與天師道之流布，攸關甚密。黃庭內景經承漢魏之遺風，兼綜符圖之說。黃庭內景經常念章云：

存漱五牙不飢渴，神華執巾六丁謁。

梁丘子注：「六丁者，謂六丁陰神玉女也。老君六甲符圖云，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」。又黃庭經仙人章曰：

黃童妙音難可聞，玉書絳簡赤丹文，字曰眞人巾金巾，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。

所謂負甲持符之神，梁丘注引老子六甲三部符云：「甲子神王文卿，甲戌神展子江，甲申神扈文長，甲午神衙上卿，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」。所謂火兵符圖者，梁丘子注引衞靈神咒曰：「上有赤精，開明靈童，總御火兵，備守三官」。又注：「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，太一眞人圖，東井沐浴圖，老子內視圖、西昇八史圖，九變含景圖，赤界等諸圖，可以守備靈關。靈關卽三關四關等，身中具有之」。可見修

卷十一誦黃庭經訣，或卽道藏夙字號上黃庭遁甲緣身經附錄之誦黃庭經訣，俱未可知。至於老子黃庭內視圖，蓋係黃庭符圖之一種，殆似黃庭內景經仙人章梁丘子注所謂老君內視圖也。抱朴子地眞篇云，有「思見身中諸神，內視令見之法」。又遐覽篇著錄內視經一卷，是亦有關黃庭說之古者乎？謹案道藏傷字號下及優字號下（雲笈七籤卷十七）各有太上老君內觀經一卷，內容亦涉黃庭經義。

道藏典字號下有太上黃庭五藏六府眞人玉軸經一卷，不著撰人名氏，設元始天尊與黃帝答問之辭，又雜引抱朴子語，具載五藏六府圖文。其圖形與道藏國字號黃庭內景五藏六腑神瀉圖略同。各圖說大致似節錄五藏六腑神瀉圖及修眞十書本黃庭五藏六府圖而成。每圖之後，首兩節文字，間有較多者，是書或係唐女子胡愔所撰黃庭五藏六府圖之節略本而復經增竄歟。

鍊黃庭，尙須借助於六甲六丁之符圖。原符者，三光之靈文，天之信眞，能致神，助祝術，亦爲養生度世之一法。黃庭內景經對於符圖說，含蘊而未詳，有黃庭養神經者，宋鄭樵通志略著錄，元劉大彬茅山志（卷九）列入上淸大洞寶經篇目中，明正統道藏典字號上有上淸黃庭養神經一卷，內有符圖。以爲書符帶佩，若入山林，可辟鬼魅虎狼；在入軍陣險難之處，可辟兵刀水火。平旦誦咒，兼服六甲神符，可以消災度厄，增福長存。是綜合神符與咒術行之。黃庭養神經又云：

六甲三金五龍六石室九百六十卷，以此卷爲訣。知者度世，立致行廚，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。

按抱朴子遐覽篇著錄諸大符合近六百卷，其中有六甲通靈符十卷，厭怪符十卷，治百病符十卷，皆與黃庭養神經所謂六甲神符收鬼治邪救療百病有關。抱朴子又云：『六陰行廚龍胎石室三金五木防終符，合五百卷』。此已爲龐大符書之總集，然猶不及養神經「六甲三金五龍六石室九百六十卷」之鉅。三金，抱朴子與養神經二書並有；六石室，抱朴子有其一；六陰，是否卽六甲玉女神，尙未可知；抱朴子所謂行廚，養神經雖未明標行廚爲書名，然云：「知者度世，立致行廚」，則亦可囊括其意。道藏是字號有太上說五廚經一卷，言存養元氣，則五臟充滿，五神靜正，爲保生之要訣也。龍胎，或係五龍之一胎歟。可見黃庭養神經所言，皆有來歷，是養神經引申黃庭符圖說，而爲專論神圖符咒之一枝。又道藏果字號上有太玄八景籙一卷，具載三部八景二十四符圖甚備。亦係敷陳黃庭經義而成之書也。

（丙）黃庭遁甲緣身經　六甲者，甲子甲戌甲申甲午甲辰甲寅。遁甲之說，緣六甲而生。後漢書方術傳注云：「遁甲，推六甲之陰而隱遁也」。其法東漢寖已流行。方術傳記光武帝時，汝南高獲「素喜天文，曉遁甲，能役使鬼神」。又桓帝延熹三年，琅邪賊勞丙與太山賊叔孫無忌反，五陽官兵到，琅邪趙彥推遁甲教以時進兵云。至晉葛洪博覽仙經，勤習道術。抱朴子登涉篇云：「余少有入山之志，由此乃行學遁甲書，乃有六十餘卷，事不可卒精，故鈔集其要，以爲囊中立成」。葛洪所撰有關遯甲書，見隋志著錄者，有遯甲肘後立成囊中祕一卷，遁甲返覆圖一卷，遯甲要用四卷，遯甲祕要一卷，遯甲要一卷；見於兩唐志者，又有三元遁甲圖三

卷。按黃庭六甲符圖之說，爲存想鍊神，黃庭內景經啓示端倪，養神經爰推演其論，既如上述。復有黃庭遁甲緣身經一書，正統道藏收兩箇本子：一在夙字號上，洞神部方法類；一在太玄部，雲笈七籤卷十四。並不著撰人名氏。夙字號黃庭遁甲緣身經，前述吞符呼神，可辟鬼賊，愈疾病，約見於黃庭養神經；幷解釋黃庭外篇「上有黃庭下關元，後有幽闕前命門」二句，爲黃庭緣身義。次老子分形識，次黃庭義疏，次太極眞人服四極雲牙神仙上方，次魏夫人讚，最後殿以誦黃庭訣。是彙纂衆說，合爲一書，非別出心裁之創製也。而雲笈七籤本則不同，此編前三紙所述，與黃庭養神經所論相同。下文所說，悉見於黃庭五臟六腑眞人玉軸經，幷有臟腑神像圖，惟文辭略有刪節耳。其上下文相接處，頗不倫類，顯有脫闕。疑係黃冠者流，輯錄養神經及玉軸經二本爲一，間引內景祕要六甲緣身經文，題以今名；張君房等偶爾不察，采入雲笈七籤歟。原夫道書隱藏民間，經師學士，目爲異方奇術，未嘗加意。迨時日遷移，於是散亡者有之，殘缺者有之，淩亂蕪雜者亦有之。黃庭遁甲緣身經因前人遁甲說而作，亦係黃庭學之一派。疑上述兩箇本子，均非其舊文之全也。

（丁）黃庭中景經　黃庭除內外玉景篇外，又有黃庭中景經，鄭樵通志略及宋史藝文志均著錄，歐陽脩集古錄跋尾卷十（行素草堂金石叢書本）黃庭經四首續跋云：「中景一篇，尤爲繁雜，蓋妄人之所作也」。道藏典字號下有太上黃庭中景經一卷，上清元命眞人李千乘注。通志又著錄李子乘注太上黃庭外景經三卷，未知子乘係千乘之譌否？抱朴子祛惑篇言蔡誕晝夜持誦黃庭太清中經，太清中經是否與中景經有關，事亦未明。今道藏本黃庭中景經，原標題爲「黃老黃庭經」，李千乘注頗詳悉。全書所言，先頭面腦髮，眼耳口鼻，次則氣管喉舌，兩乳雙肺，而至心肝胆胃脾腎，依次形容，辭意醇朴，蓋參酌黃庭內外經義而自成一篇。厥堪注目者，是編並重胃脾二臟，前述胃，後述脾，與內景經偏言脾臟者不同，可謂黃庭中景經之一特色。據今所知，脾臟爲血腺之一，屬液管系統，有發生白血球之作用，於食物之消化，殆無甚關係。以其迫著胃部，古醫經咸謂脾有裨助消化之功能。囿於時代，醫學未精，無足深怪。中景經雖未明脾之眞實作用，然不以胃臟爲脾臟之附庸，而分章論述，係其特點。是書亦係黃庭學之一衍變也。（註十一）

（戊）太清境黃庭經　道藏日字號下太上三十六部尊經中，有太清境黃庭經一種，未著撰人名氏。是書論理縝密，層次井然，擺脫舊說五藏六府之形像及神名，呵成一文。首論「神以氣爲母，氣以形爲舍，鍊氣成神，鍊形成氣」。次言宇宙間水氣雲霧雨露，循環變化而靡定。「天地之內，上下之氣，惟人以精爲母，以氣爲主。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」。次言「養命養其五臟，五臟爲根，根固葉自茂矣。養形養其五氣，五氣爲源，源深流自長矣」。故養五臟存元氣，爲保命全形之道，總稱爲鍊內丹。按是書中有偈，仿釋氏教法。又有符，示道門祕訣。是撰人爲一兼通佛典之黃庭學者，緣我國佛教，自晉以降，日寖昌盛，僧徒多通醫術。呼吸胎息之道，尤與禪學有關。如隋志載釋曇鸞撰論氣治療方一卷，唐書藝文志載菩提達磨胎息訣一卷。郡齋讀書志亦云：胎息祕訣一卷，唐僧導化撰，論達磨胎息，總十八篇，歌二十三首。是皆僧徒嫻習養生之經者。新唐志載道士司馬承禎坐忘論一卷，又修生養氣訣一卷。前書所謂坐忘，卽釋氏之言宴坐也。後書言修鍊形氣，與天隱子略同。可見僧徒亦明養生；羽士習道，兼通佛理，如司馬子微者，其所著述，雖側重論道，然不免沾佛氏之風。坐忘論之取法釋氏，太清黃庭經之用偈語（如云：思道出家，接引衆生；今得離苦，得聞道法），均爲類似情形下之製作。太清境黃庭經又爲黃庭學之一別派也。

（己）黃庭外景經　崇文總目道書類云：「黃庭外景經一卷，記天皇氏至帝嚳受道得仙事」。晁公武撰郡齋讀書志，彼所見黃庭外景經本子，云無其事。明正統道藏所收黃庭外景經白文一卷，梁丘子注黃庭外景玉經註三卷，及務成子註太上黃庭外景經一卷，三箇本子，雖互有異文，然俱無所謂天皇氏至帝嚳受道得仙之事者。今見黃庭外景經者，殆係東晉能文之士，本黃庭內經之旨，綴纂成篇，文彩可觀，運思遣詞，則無殊於內經也。內篇文章，渾樸典奧，理致隱深，設喻譬之，猶如莊子內篇。外經則力減內篇之臟腑色像神名，祛除原有豐偉奧密之形容部分，而爲簡明平易之重述，詞清而義暢，譬如莊子外篇。蓋黃庭外景經之問世，距內篇之

（註十一）道藏退字號下有太上老君中經二卷（雲笈七籤卷十八至十九名老子中經，一名珠宮玉曆），共分五十五神仙，諸神各居人身之某部位，其名氏身長及服飾，皆有著明。是編性質，類似黃庭中景經，就存念五臟神外，更擴大範圍述之。

成書，相去不甚遠，而文詞清新，尤易傳誦，兼之王羲之書以換鵝，播爲美談，自此黃庭內篇外經，並行不頗。唐人注書，援引外景經文句，直標爲黃庭經曰，可以知矣。而厥論最堪驚者，乃有將前後倒敍，反流爲源。如歐陽修集古錄跋尾黃庭經四首云：

> 今道藏別有三十六章者，名曰內景。而謂此一篇爲外景。又分上中下三部者，皆非也。蓋內景者，乃此一篇之義疏爾。

又周必大益公題跋（卷十一）題向薌林家所藏山谷書南華玉篇亦云：

> 黃庭外景一篇，世傳魏晉時道家者流所作。自王逸少以來，高人勝士，皆善書之。此三十六篇，乃其義疏，名曰內景，蓋養生之樞要也。

是並謂三十六章內景篇爲黃庭外景之義疏矣。明案黃庭外經非精約之創論，黃庭內篇非爲敷繹經說之義疏。二公皆昧於黃庭內外經之成書年代也無疑。歐陽永叔又云：「余嘗患世人不識其眞，多以內景三十六章爲本經。因取永和刻石一篇，爲之注解。余非學異說者，哀世人之惑於繆妄爾」。按歐公固非好立異說，然實迷於「集古」。因晉永和刻石，爲黃庭外景經，在相傳之黃庭經刻石中，雖屬古品，但不能因黃庭外篇有古刻石，卽妄斷未曾刻石之黃庭內篇爲晚出之「義疏」。古道書未經刻石者多矣，詎概斷爲晚出乎？羲之書黃庭外經，而見刻於石，事屬偶然；與先外景經而有黃庭內篇，當爲二事。易言之，不能以黃庭外篇有刻石之故，遂妄測其成書年代，亦早於內景經也。雖然，歐公肊說，流病已頗深矣。前舉周必大說是一例，又如宏一子楊任芳撰黃庭經闡註（乾隆丙子年鐫版），矯名黃庭外篇爲「黃庭內景玉經」，命內篇爲「黃庭內景金經」，以爲金經自玉經申演而來。又清光緒中，有鄴郡救齋主人撰黃庭經箋註（光緒十七年刻於保定府署），亦云：「內景經當由黃庭（外景）經推演而出」。實皆無根之談也。惟會稽四峯山人董德寧雖未明「老子閒居作七言」句爲後人增竄，然謂黃庭外景經，係「隱括內篇之旨，重爲解說人身之諸神，以暢達修鍊之微義」，所見甚確。是黃庭外景經乃係內景篇之一簡明重演也。

最後，道藏闕經目錄有上清黃庭二景三皇內譜，以書缺莫詳其內容。二景者，疑指日月之二景，黃庭內經所謂「高奔日月吾上道，鸞儀結璘善相保」，係說吞日

氣月精之法。道藏國字號上有太上玉晨鸞儀結璘奔日月圖一卷，卽言存日月二景法。三皇者，殆謂天皇地皇人皇，因黃庭外指事，卽天中人中地中，內指事卽腦中心中脾中故也。二景三皇內譜，蓋亦爲黃庭學之一衍變歟。

六　王羲之黃庭換鵝問題

自黃庭外景經繼踵黃庭內篇問世，黃庭之學，流風益盛。東晉王羲之書黃庭外景經換鵝爲藝林韻事，然亦聚訟紛紜，各執一是。歸納衆說，可分三派：有主王逸少書黃庭經者，有主逸少書道德經而未書黃庭經者，有主逸少曾書道德經又寫黃庭經者。此案滋疑已久，學者辨論紛紜。不明道經歷史之人，每混淆黃庭內外景成書先後之觀念，據片面紀載，妄議整個史實，猶不得絲緒，絲愈治而愈棼也。然細覈史事，疑竇庶可冰消。茲援前人諸說，分類論述如下：

（1）主王逸少書黃庭經者　陶宏景與梁武帝論書啓云：

逸少有名之迹，不過數首，黃庭、勸進、像讚、洛神，此等不審猶得存不？（見陶貞白集，唐張彥遠法書要錄卷二）

梁武荅書，陶貞白又啓云：

逸少學鍾，勢巧形密，勝於自運，不審此例復有幾紙？垂旨以黃庭像讚等諸文，可更有出給理？自運之迹，今不復希，請學鍾法（陶貞白集法作妙），仰惟殊恩。

逸少有名之蹟，以黃庭爲第一，然眞迹難求，因羲之妙學鍾繇書法，故陶隱居請梁武直學鍾法。唐初，褚遂良撰晉右軍王羲之書目，計正書都五卷，其中：

第一樂毅論（四十四行書付官奴）

第二黃庭經（六十行與山陰道士）（法書要錄卷三）

是明謂黃庭經六十行與山陰道士矣。又武平一徐氏法書記稱武后曝太宗時法書六十餘函，別有一小函，可有十餘卷，是樂毅告誓黃庭。又徐浩古蹟記云：「臣奏直集賢，令求書畫，元宗開元五年十一月五日，收綴大小二王眞迹，得一百五十八卷，大王正書三卷」。內有：「黃庭經第一，畫讚第二，告誓第三。臣以爲畫讚是僞迹，不近眞」（法書要錄卷三）。可見此次搜求天下散逸書畫，倘得右軍正書黃

庭，唐初褚氏右軍書目樂毅論列第一，緣樂毅論亡失於武后長安神龍之際（見法書要錄卷四唐韋述敍書錄），故至開元時黃庭得列第一。徐氏又云：「及潼關失守，內庫法書皆散失。初收城後，臣又充使，搜訪圖書，收獲王書二百餘卷，訪黃庭經眞蹟，或云張通儒將向幽州，莫知去處」。經天寶之亂，黃庭眞迹既失，故求之者視若國寶。張懷瓘書估云：「至如樂毅、黃庭、太師箴、畫讚、累表、告誓等，但得成篇，卽爲國寶」（法書要錄卷四）。蓋張氏估法書之貴賤，以王右軍爲標準也。

按陶貞白，齊梁時人，言逸少有名之迹，黃庭爲首。其餘張彥遠法書要錄所載褚遂良武平一徐浩張懷瓘諸記錄，悉係唐人所撰。謂王羲之書黃庭經，所見皆同。故宋程大昌洪邁諸氏，並信王羲之換鵝經是黃庭也。程氏考古編卷八黃庭經條云：

> 晉書謂換鵝者，道德經也。世或用爲黃庭，人輒笑之。按褚遂良武平一記當時親見，皆是黃庭。遂良仍列正書五卷之二，且曰六十行，與山陰道士者。以是驗之，知爲黃庭不疑。大令書其最爲後世貴重者三，蘭亭樂毅與黃庭也。蘭亭既入昭陵，樂毅論開元間已亡，惟黃庭非太宗所甚愜意，故更太平不取，得在御府。至潼關失守，眞跡爲張通儒持向幽州，不知何在。

程氏於演繁露卷十二換鵝是黃庭經條又云，王羲之本傳以書換鵝者道德經也，文士用作黃庭，人皆謂誤；張彥遠法書要錄載褚遂良右軍書目，武平一徐氏法書記及徐浩古跡記，只舉黃庭經，不聞道德經，則傳之所載卻誤。洪邁容齋四筆（卷五黃庭換鵝條）亦謂皆不云有道德經，則知乃晉傳誤也。案晉傳紀載道德經換鵝，是否有誤，乃係一事。王羲之曾否寫黃庭經，又係一事，二者不必混爲一談。稽諸古籍，不特齊梁唐宋諸賢，先后證說王右軍曾書黃庭經，晉宋之際，有人已知逸少書黃庭矣。唐張懷瓘書斷引羊欣筆陣圖云，王羲之「三十三書蘭亭序，三十七書黃庭經」。是晉永和九年，逸少書蘭亭集序，越四年，升平元年，又書黃庭外經（或當永和十二年）。尋羊欣，晉宋間人，宋書卷六十二有傳，言其汎覽經籍，尤長隸書。時年十二，王獻之爲吳興太守，甚知愛之。按獻之字子敬，羲之少子，幼學於父，尤工草隸。既雅愛羊欣，則欣所聞見於子敬父子法書之事者，當翔實不誤。欣又撰古來能書人名，稱右軍特善草隸，古今莫二。（見法書要錄卷一）繇此以觀，王羲之書

黃庭經，斷有其事也。

（2）主逸少書道德經而未書黃庭經者　晉書王羲之傳云：

山陰有一道士養好鵝，羲之往觀焉，意甚悅，固求市之。道士云，爲寫道德經，當舉羣相贈耳。羲之欣然寫畢，籠鵝而歸，甚以爲樂。

梁中書侍郎虞龢論書表云：

羲之性好鵝，山陰曇壤村有一道士養好鵝十餘。王清旦乘小船故往，意大願樂，乃告求市易。道士不與，百方譬說，不能得。道士乃言性好道，久欲寫河上公老子，縑素早辦，而無人能書。府君若能自屈書道德經各兩章，便合羣以奉，羲之便住半日爲寫畢，籠鵝而歸。（法書要錄卷二）

按持逸少書道德經之說者，惟據虞表及晉傳爲理由。否認逸少書黃庭經者，除執晉傳虞表爲片面理由外，又因黃庭眞迹亡於天寶，後世所傳黃庭法書，率係唐宋摸搨本，不復睹其眞迹，故斷所傳者，悉爲僞作，幷以爲逸少未書黃庭。馮武書法正傳述名迹源流云，黃庭爲逸少正書第一，「其刻於石者，在宋已有二三本，多從唐摸本上石，今之翻本甚多，收藏家得宋石刻，已是絕頂矣」。又近人歐陽輔言：宋刻則有祕閣續帖本，潭帖本，寶晉齋本，越州石氏本，閱古堂本；明刻則餘清齋本，停雲館本，秀餐軒本，而穎上井底本，最有名，其餘各刻，不勝枚舉（集古求眞卷一黃庭經）。後人見摸搨本是惡札，故一意斷爲僞造。彼等謂逸少唯書道德經者，蓋知其一而不知其二。因世傳黃庭諸羣刻本，新舊混淆，不得其眞，而遽斷言逸少未寫黃庭，蓋見其近而未明其遠也。宋米芾書史云：

黃素黃庭經一卷，是六朝人書，絹完，並無唐人氣格，縫有書印字，是曾入鍾紹京家。……陶穀跋云：「山陰道士劉君以羣鵝獻右軍，乞書黃庭經，此是也。此書乃明州刺史李振景福中罷官。過浚郊，遺光祿卿，卿名友文，卽梁祖之子，後封博王，王薨，余獲於舊邸，時貞明庚辰秋也。晉都梁苑，因重背之。中書舍人陶穀記」。……余跋云：「書印字唐越國公鍾紹京印也。晉史載爲寫道德經，當舉羣相贈。因李白詩送賀監云，鏡湖流水春始波，狂客歸舟逸興多；山陰道士如相見，應寫黃庭換白鵝。世人遂以黃庭經爲換鵝經，甚可笑也。此名因開元後，世傳黃庭經多惡札，皆是僞作。唐人以晝贊猶爲非眞，則

黃庭內多鍾法者，猶是好事者爲之耳」。

米氏據晉傳，謂逸少寫道德經，未寫黃庭經。按道藏設字號上宋陳葆光集三洞羣仙錄卷十四云：「晉書羲之愛鵝，時山陰道士好養鵝，羲之往觀焉，意甚悅，因求市之。道士云，爲我寫黃庭，舉羣相贈耳。羲之欣然寫畢，籠鵝而歸」。是乃說晉史載羲之寫黃庭換鵝矣。余欲聲言者，頃舉三洞羣仙錄之紀載，非圖推翻唐房玄齡等所撰晉傳王羲之寫道德經換鵝之說，是冀論者毋偏執晉書以否認逸少寫黃庭經事。若從容博觀，知晉書王羲之傳及虞表所載，固不紕繆，而未備全；謂逸少曾寫黃庭經，亦正有理據也。此其一。況晉宋間之羊欣，齊梁之陶宏景，唐之褚遂良武平一徐浩張懷瓘輩，去晉不遠，皆稱逸少書黃庭，先後諸賢，豈悉鬻壁虛構耶？雖不能據此卽謂王右軍僅書黃庭，至少除相傳右軍寫道德經換鵝外，又有寫黃庭經一事。此其二。米氏又言，因李白送賀監詩，世人遂以黃庭經爲換鵝經。其實，「當時褚河南已云黃庭換鵝矣」（馮武書法正傳）。可見後人不以太白詩而誤傳也。此其三。所謂六朝人書黃素黃庭經者，歐陽輔云：「趙文敏所稱爲楊許舊跡者，乃黃素寫本。明言與石本字體絕不相類，大小亦殊，不得因絹本爲楊（羲和）書，遂謂石本亦楊書。更不得以楊有此書，遂謂右軍無此書」。其言甚辯。按黃素黃庭經係內景經，右軍所書係外景經，二者迥別。此其四。宋黃伯思東觀餘論跋黃庭經後云：

> 黃庭世有數本，或譬揚，或刊刻，皆正書。蓋六朝及唐人轉相摹放，所以不同。此卷臨學殊工，字勢原放歐陽率更，固自合作，殊可佳嘆。世傳黃庭眞帖爲逸少書，僕嘗考之，非也。按陶隱居眞誥翼眞檢論上淸眞經始末云，晉哀帝興寧二年南嶽魏夫人所授弟子司徒公府長史楊君，使作隸字寫出，以傳護軍長史許君及子上計掾，掾以付子黃民，民以傳孔默，後爲王興先竊寫之。始濟浙江，遇風飄淪，惟有黃庭一篇得存。蓋此經也。僕按甲子歲，逸少以晉穆帝升平五年卒，是年歲在辛酉。後二年卽哀帝興寧二年，始降黃庭於世，安得逸少預書之？又按梁虞龢論書表云，山陰曇礦村養鵝道士謂羲之曰，久欲寫河上公老子，縑素早辦，而無人能書，府君若能自屈書道德經兩章，便合羣以奉，於是羲之便停半日爲寫畢，攜鵝去。而晉書本傳亦著道士云，爲寫道德經，當舉羣相贈耳。初未嘗言寫黃庭也。以二書考之，卽黃庭非逸少書無疑。

按逸少卒於晉孝武帝太元四年，非升平五年也，其所書係黃庭外景篇。道藏優字號上黃庭外景經務成子註序云：「後晉有道士好黃庭之術，意專書寫，常求於人，聞王右軍精於草隸，而復性愛白鵝，遂以數頭贈之，得乎妙翰」。黃氏援眞誥爲證，申說黃庭經之出世與傳授，其事須析辨者二：眞誥中所云黃庭，率指黃庭內景經而言，前文釋題中已詳，其與逸少所寫之黃庭外景篇不同，此其一。南嶽魏夫人卒於晉成帝咸和九年（西元三三四），下距哀帝興寧三年(作二年，非，西元三六五)，已歷三十二年之久。眞誥一書，本緣扶鸞而來，是興寧三年，楊羲扶鸞，魏夫人降神授經，非此年黃庭始降於世也。此其二。而黃伯思竟將黃庭內外篇混爲一談，黃庭內經之出世與楊羲扶鸞魏夫人降神授語又混爲一談。是未明黃庭經之歷史，誤解眞誥之文義，且泥守虞表晉傳，妄斷黃庭非逸少書，「甚可笑也」。黃氏又云：

> 陶隱居與梁武帝啓云，逸少有名之蹟，不過數首。黃庭，勸進，告誓等，不審猶有存否？蓋此啓在著眞誥前，故未之考證耳。至唐張懷瓘作書估云，樂毅黃庭，但得幾篇，卽爲國寶，遂悞以爲逸少書。李太白承之作詩，「山陰道士如相見，應寫黃庭換白鵝」，苟欲隨之耳，初未嘗考之。而韓退之第云，「數紙尙可博白鵝」，而不云黃庭，豈非覺其謬歟。

按陶貞白與梁武帝啓，所言是也。眞誥記扶鸞事，興寧三年，魏夫人降神楊家唆語，所載亦是也，蓋黃氏誤解，非陶隱居未之考證。張懷瓘書估之說亦是，張氏又作書斷，引羊欣筆陣圖云，逸少「三十七書黃庭經」，豈其唐人皆誣，晉宋齊梁之人亦誤耶？由是知太白詩，亦非苟欲隨之耳。

清葉奕苞金石錄補卷七晉黃庭經條，附和黃伯思說，以爲黃庭經非王逸少書，所舉例證，無過黃伯思所論，不復贅辯。宋袁文甕牖閒評卷五云：

> 世稱李白詩云，「山陰道士如相訪，爲寫黃庭換白鵝」。夫王羲之換鵝乃寫道德經，晉史載之甚詳。後人遂以爲李白之誤，然李白集中自有「山陰遇羽客，要此好鵝賓；掃素寫道經，筆精妙入神」之詩，而李白初不誤也。又黃太史作玉樓春詞末句云，「爲君寫得黃庭了，不要山陰道士鵝」。太史似不免有承誤之譏。然太史集中，亦有「頗似山陰寫道經，雖與羣鵝不當價」之詩，而太史亦不誤也。以此知太史玉樓春詞與太白前詩相似，恐必爲後人贋作。

袁氏雖爲李白辯護，但並非了解太白所以詠兩詩之原意，先後二詩，一說黃庭換鵝，一說老子換鵝，自係兩事，概無後人臆作，黃詩承太白之意而作，白不誤，黃詩亦不僞。

（3）主逸少曾書道德經又寫黃庭經者　宋董逌廣川書跋卷六黃庭經條云：

世疑黃庭經非羲之書，以傳考之，知嘗書道德經，不言寫黃庭也。李白謂黃庭換鵝，其說誤矣。然羲之自寫黃庭授子敬，不爲道士書，此陶貞白曰，逸少有名之蹟，不過數首，黃庭爲第一，貞白論書最精，不應誤謬。

是董彥遠信晉傳所載，知逸少嘗寫道德經。又欽佩陶隱居卓識，謂逸少有黃庭之蹟。道德黃庭，王右軍既兼寫之。唯云黃庭授子敬，不爲道士書也。按董氏說逸少先後寫老子黃庭，誠持平之論，不可易也。其言黃庭授子敬，歐陽輔撰集古求眞，隨之亦云：「黃庭經後，有付官奴三字者，右軍書也。官奴是子敬小字」。然褚遂良右軍書目明言「黃庭經六十行，與山陰道士」。是付官奴（子敬）者，原爲樂毅論而非黃庭經矣。綜覽諸家所論，似不如南宋張淏說之察辨，淏著雲谷雜記，其卷一中先舉黃伯思東觀餘論（大意略如前引）而駁之云：

伯思之論，似若詳悉矣。以予考之，其說非也。蓋黃庭經換鵝與道德換鵝，自是兩事。伯思謂黃庭之傳，在右軍死後二年，此最失於詳審也。道家有黃庭內景經，又有黃庭外景經及黃庭遁甲緣身經黃庭玉軸經，世俗例稱爲黃庭經。內景經乃大道玉晨君所作，扶桑大帝君命暘谷神王傳魏夫人，凡三十六章，卽眞誥所言者。外景經三篇，乃老君所作，卽右軍所書者，凡六十行，末云，永和十二年五月二十五日在山陰縣寫，以歐陽集古錄目校之，與文忠所藏本同，則右軍之寫黃庭甚曉。然緣諸公考之未詳，故未免紛紜如此。

是張氏分辨黃庭有內外景經之先後，以破伯思之妄說，二人識見之崇卑，相去何止千萬里？雲谷雜記又云：

黃伯思謂與梁武啓在著眞誥之前，此又曲爲之辨也。予又嘗於道藏中得務成子注外景經一卷，有序云：晉有道士好黃庭之術，意專書寫，嘗求於人，聞王右軍精於草隸，而性復愛白鵝，遂以數頭贈之，得其妙翰；右軍逸興自縱，未免脫漏，但美其書耳。張君房所進雲笈七籤亦載此序，最爲的據也。蓋道德經是

偶悅道士之鵝而寫，若黃按是道士聞其善書且喜鵝，故以是爲贈，而求其書，此是兩事，頗分明，緣俱以寫經得鵝，遂使後人指爲一事，而妄起異論。唯李太白知其爲二事，故其詩右軍一篇云：「右軍本清眞，瀟灑出風塵；山陰遇羽客，邀此好鵝賓；掃素寫道德，筆精妙入神，書罷籠鵝去，何曾別主人」。此言書道德經得鵝也。送賀賓客歸越一篇云：「鏡湖淸水漾淸波，狂客歸舟逸興多；山陰道士如相見，應寫黃庭換白鵝」。此言書黃庭經得鵝也。太白於兩詩各言之，初未嘗誤，乃後人自誤也。

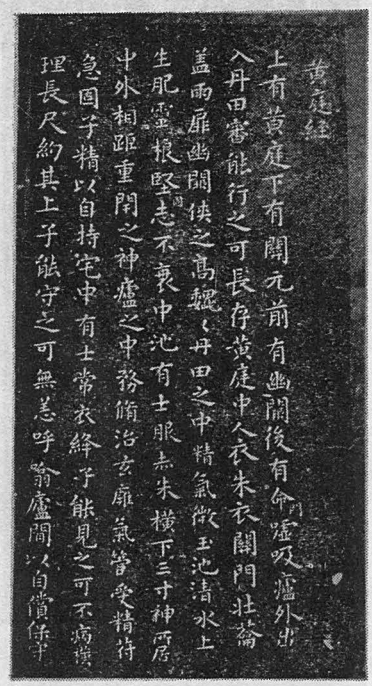
張氏明辨太白兩詩爲二事，一爲寫道德經得鵝，一爲書黃庭經換鵝，所見甚卓。按唐初房玄齡與褚遂良受詔重撰晉書，與其事者，有許敬宗來濟陸元仕劉子翼令狐德棻李義府薛元超上官儀等八人，分功撰錄，太宗自著宣武二帝紀及陸機王羲之二傳之四論，於是總題云御撰（見舊唐書卷六十六房玄齡傳），唐太宗既爲王羲之作傳論，房玄齡褚遂良奉命主修晉史，雖不必躬撰，然揆情度事，褚房二公對王羲之傳自無不覽之理，今晉書王羲之傳云逸少寫道德經換鵝，而褚遂良撰王右軍書目，則云正書黃庭經與山陰道士，是王羲之傳及右軍書目，褚氏一係躬覽，一係親撰，所以各存而不廢者，因寫黃庭換鵝爲一事，書道德經得鵝又係一事，其理昭然。至於晉史王羲之傳何以獨著道德經換鵝事，似因唐崇老子，故以道德經爲尊，況「黃庭非太宗所甚愜意」（見程大昌考古編），史官撰錄列傳，或迎合帝王心理，故舍黃庭而著道德經歟。至於王右軍書目，所以標載黃庭經者，蓋褚遂良目睹逸少眞蹟如此，無容抹殺焉。

事愈辨而愈明，張淏之說，殆爲信而有徵，故明郎瑛七修類藁卷二十換鵝經條云：「羲之書經換鵝事，張淏雲谷雜記辯之甚明，但文多而難備錄，蓋以羲之兩次事也。今予略具辯直，著其義於左；一書道德經，是偶悅山陰道士之鵝，求市不得，因爲之寫換也，此出傳中所謂『寫畢欣然籠鵝而歸』；一書黃庭經，亦山陰道士好黃庭，又知羲之愛白鵝，遂以數頭贈之，得其妙翰（出張君房雲笈七籤）。俱緣以寫經換鵝，故後人指爲一事，辯之紛紛也」。獨褚遂良明知爲兩次事，一備於晉傳，一存於右軍書目，李太白亦知之，故賦兩詩，各具其事，有識者所見略同。則王羲之寫道德經得鵝，又書黃庭經換鵝，並有其事，殆無疑義矣。

絳帖王羲之書黃庭經，承勞貞一先生告知。此係黃庭外景經文，與今所見本文字頗有異同。帖本首無「老君閑居作七言，解說身形及諸神」兩句，末無「大道蕩蕩心勿煩，吾言畢矣愼勿傳」兩句，其中文句，並多省略。另有鬱岡齋墨妙第二黃庭經，係黃庭內景經文，首題「晉王羲之黃庭經」七字，字體特大，筆迹與本帖不類，殆係後人妄加。末有萬曆丁未延陵王穉堂跋，云：「此絹本若非楊君始寫之本，卽是許掾書」。是米芾所謂黃素黃庭經並無唐人氣格，或是六朝人書歟。

本篇承胡適之師暨勞貞一先生賜閱一過，幷予指正，均此誌謝。

附圖：絳帖卷第三黃庭經

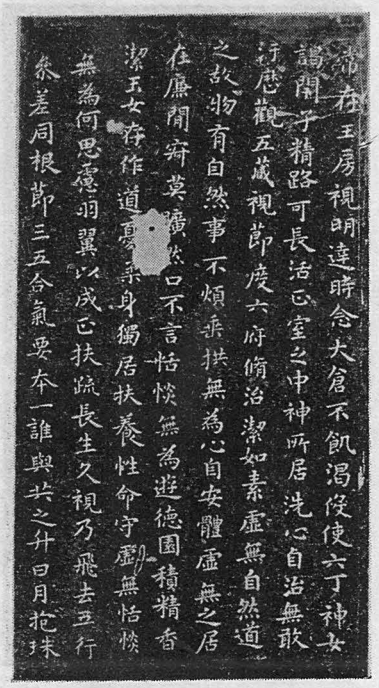


黃庭經

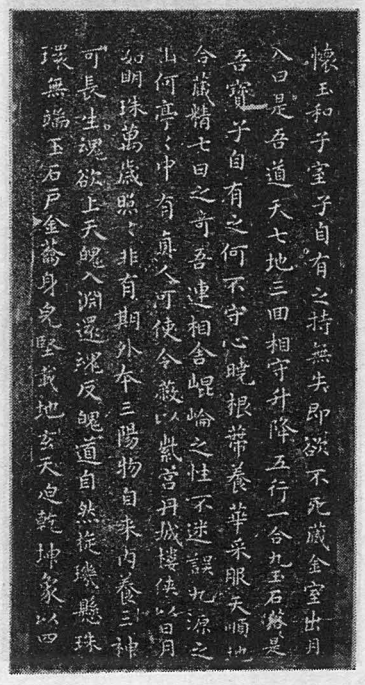
上有黃庭下有關元前有幽闕後有命門嘘吸廬外出入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯蕃蓋兩扉幽闕俠之高魏巍丹田之中精氣微玉池清水上生肥靈根堅志不衰中池有士服赤朱橫下三寸神所居中外相距重閉之神廬之中務脩治玄扉氣管受精待急固守精以自持宅中有士常衣絳守能見之可不病橫理長尺約其上子能守之可無老呼翁廬閒以自寶保守



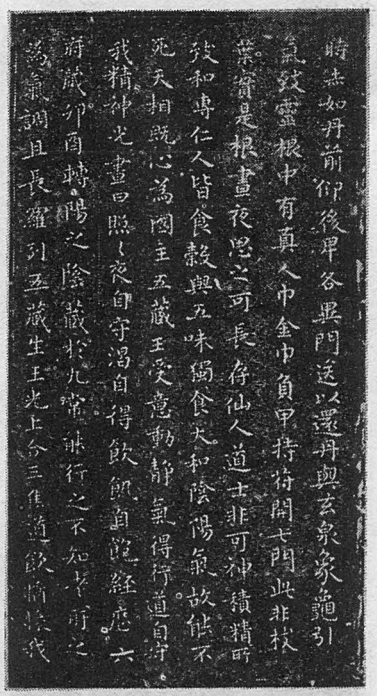
兒堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯徙以幽闕流下竟養[illegible]至道不煩不勞近靈臺通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神門戶既是公子教我者明堂四達法海負真人子升當我前三關之間精氣深子欲不死脩呬嘯絳宮重樓十二級宮室之中五采集赤神之子中池立下有長城玄谷昌長生受眇房中急棄捐粗俗專子精守四尺宅可治生緊子長流心安寧觀志流神三奇靈閑暇無事脩太平



[illegible]在玉房視明達睟念大倉不飢渴侯使六丁神女謁開子精路可長活已室之中神所居洗心自治無敢汙塵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擾拱無為心自安體虛無之居在廬閒寧莫喧口不言恬惔無為遊德園積精香潔玉女侍作道憂素身獨居扶養性命守虛無恬惔無為何思慮羽翼以成已扶疏長生久視乃飛去五行參差周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欲不死藏金室出月入口是吾道天七地三田相守升降五行一合九玉石俞是吾寶子自有之何不守心曉根蒂養華采眼天順地令藏精七日之奇吾連相舍崐崘之性不迷誤死源之山何亭亭中有真人可使令殺以黍丹城樓侠以日月如明珠萬歲照之非有期外本三陽物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鬲身兒堅我地玄天包乾坤象以四



神魄魂在中央隨鼻上下知肥香立於臍雍通液門
伏於老門候天道近在於身還自守精神上可閒分
理通利天地長生草七孔色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清治
溟見吾形其文還丹可長生下有華蓋動見精立於明
堂臨丹田將使諸神聞命門通利天道至靈根陰陽
列爭如流皇肺之為氣三焦起上服伏天門候故道閒
離天地存童子調利精華調髮齒頒色潤澤不復白



門飲大洞道我玄雍過清靈朗戟仙道與爭方頭載
白素挺丹田沐浴華池生靈根被髮行之可長存二神
相得閒命門五味皆至閒善氣還常能行之可長生

永和十二季五月廿四日五山陰縣寫



下于龍喉何落諸神皆會相求索下有絳宮然華
色隱在華蓋通六合專守諸神轉相呼觀我諸神辭
除那其成還歸與大家至於胃管通虛無閒塞命門
如王都壽專萬歲將有餘脾中之神各中宮上伏命
門合明堂通利六府調五行金木水火土為王四月列宿
張陰陽二神相得下王於五藏為主腎東尊伏於大陰
藏其形出入二竅舍黃庭呼吸靈閒見吾形強我骨
血脈盛悅惚不見過清靈怡愉無欲遂得生還於七