

中国道教  
典籍丛刊



# 黄庭经集释

(唐) 梁丘子等 注



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

# 黄庭经集释

(唐)梁丘子等 注



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目(CIP)数据

黄庭经集释 / (唐) 梁丘子等注.  
—北京 : 中央编译出版社, 2015. 2  
ISBN 978-7-5117-2197-6

I. ①黄… II. ①梁… III. ①道教-养生(中医)-研究  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 262341 号

### 黄庭经集释

---

出版人 刘明清  
出版统筹 董巍  
责任编辑 邓永标  
责任印制 尹珺  
出版发行 中央编译出版社  
地 址 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)  
电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612371(编辑室)  
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)  
(010)52612316(发行部) (010)66509618(读者服务部)  
网 址 [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com)  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司  
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32  
字 数 300 千字  
印 张 14  
版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷  
定 价 48.00 元

---

网 址 : [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com) 邮 箱 : [cctp@cctphome.com](mailto:cctp@cctphome.com)  
新浪微博 : @中央编译出版社 微 信 : 中央编译出版社(ID:cctphome)

---

本社常年法律顾问:北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤  
凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

## 出版说明

《黄庭经》为上清派经典之一，包含《黄庭外景经》和《黄庭内景经》，相传为南岳魏华存所传。魏华存生于晋代，被尊为道教上清派第一代宗师。该书以七言韵文形式写成，结合古代中医思想，阐述了道家的修炼与养生学说。《黄庭经》所传注本甚多，本次出版的《黄庭经集释》除将《正统道藏》所收注本全部收录外，还补以《正统道藏》未收的名家注本，如清刘一明的《黄庭经解》等。

# 目 录

## 黄庭内景玉经注

|              |    |
|--------------|----|
| 金·刘长生解 ..... | 1  |
| 上清章第一 .....  | 1  |
| 上有章第二 .....  | 3  |
| 口为章第三 .....  | 4  |
| 黄庭章第四 .....  | 5  |
| 中池章第五 .....  | 6  |
| 天中章第六 .....  | 7  |
| 至道章第七 .....  | 8  |
| 心神章第八 .....  | 10 |
| 肺部章第九 .....  | 12 |
| 心部章第十 .....  | 13 |
| 肝部章第十一 ..... | 14 |
| 肾部章第十二 ..... | 15 |
| 脾部章第十三 ..... | 16 |
| 胆部章第十四 ..... | 18 |
| 脾长章第十五 ..... | 20 |
| 上睹章第十六 ..... | 22 |
| 灵台章第十七 ..... | 24 |

## 2 黄庭经集释

|         |    |
|---------|----|
| 三关章第十八  | 26 |
| 若得章第十九  | 27 |
| 呼吸章第二十  | 29 |
| 琼室章第二十一 | 30 |
| 常念章第二十二 | 33 |
| 治生章第二十三 | 34 |
| 隐景章第二十四 | 36 |
| 五行章第二十五 | 38 |
| 高奔章第二十六 | 39 |
| 玄元章第二十七 | 40 |
| 仙人章第二十八 | 41 |
| 紫清章第二十九 | 43 |
| 百谷章第三十  | 44 |
| 心典章第三十一 | 45 |
| 经历章第三十二 | 46 |
| 肝气章第三十三 | 47 |
| 肺之章第三十四 | 49 |
| 隐藏章第三十五 | 51 |
| 沐浴章第三十六 | 55 |

### 黄庭内景玉经注

|          |    |
|----------|----|
| 唐·梁丘子注   | 58 |
| 黄庭内景玉经诀  | 58 |
| 黄庭内景经注卷上 | 60 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 上清章第一     | 60  |
| 上有章第二     | 62  |
| 口为章第三     | 64  |
| 黄庭章第四     | 66  |
| 中池章第五     | 68  |
| 天中章第六     | 68  |
| 至道章第七     | 70  |
| 心神章第八     | 73  |
| 肺部章第九     | 75  |
| 心部章第十     | 76  |
| 肝部章第十一    | 77  |
| 肾部章第十二    | 79  |
| 黄庭内景玉经注卷中 | 81  |
| 脾部章第十三    | 81  |
| 胆部章第十四    | 83  |
| 脾长章第十五    | 84  |
| 上睹章第十六    | 88  |
| 灵台章第十七    | 90  |
| 三关章第十八    | 93  |
| 若得章第十九    | 94  |
| 呼吸章第二十    | 97  |
| 琼室章第二十一   | 98  |
| 常念章第二十二   | 101 |
| 治生章第二十三   | 104 |

#### 4 黄庭经集释

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 黄庭内景玉经注卷下 ..... | 106 |
| 隐景章第二十四 .....   | 106 |
| 五行章第二十五 .....   | 108 |
| 高奔章第二十六 .....   | 110 |
| 玄元章第二十七 .....   | 112 |
| 仙人章第二十八 .....   | 113 |
| 紫清章第二十九 .....   | 115 |
| 百谷章第三十 .....    | 117 |
| 心典章第三十一 .....   | 118 |
| 经历章第三十二 .....   | 119 |
| 肝气章第三十三 .....   | 119 |
| 肺之章第三十四 .....   | 123 |
| 隐藏章第三十五 .....   | 124 |
| 沐浴章第三十六 .....   | 129 |

#### 黄庭外景玉经注

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 唐·梁丘子注解 .....   | 133 |
| 黄庭外景玉经注卷上 ..... | 133 |
| 黄庭外景玉经注卷中 ..... | 142 |
| 黄庭外景玉经注卷下 ..... | 147 |

#### 太上黄庭外景经注

|                |     |
|----------------|-----|
| 务成子注 .....     | 161 |
| 太上黄庭外景经序 ..... | 161 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 太上黄庭外景经注 .....   | 161 |
| 上部经第一 .....      | 161 |
| 中部经第二 .....      | 172 |
| 下部经第三 .....      | 181 |
| <b>黄庭内外玉景经解</b>  |     |
| 宋·蒋慎修注 .....     | 191 |
| 仙人章 .....        | 191 |
| 紫清章 .....        | 195 |
| 百谷章 .....        | 197 |
| <b>黄庭经解</b>      |     |
| 清·刘一明解 .....     | 199 |
| 黄庭诸景图 .....      | 203 |
| 黄庭图 .....        | 205 |
| <b>太上黄庭内景玉经</b>  |     |
| 吕祖等注 .....       | 206 |
| 太上黄庭内景玉经序 .....  | 206 |
| 太上黄庭内景玉经序 .....  | 207 |
| 太上黄庭内景玉经序 .....  | 208 |
| 太上黄庭内景玉经卷上 ..... | 208 |
| 上清章第一 .....      | 208 |
| 上有章第二 .....      | 210 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 口为章第三 .....      | 212 |
| 黄庭章第四 .....      | 213 |
| 中池章第五 .....      | 215 |
| 天中章第六 .....      | 216 |
| 至道章第七 .....      | 217 |
| 心神章第八 .....      | 219 |
| 肺部章第九 .....      | 220 |
| 心部章第十 .....      | 221 |
| 肝部章第十一 .....     | 221 |
| 肾部章第十二 .....     | 222 |
| 太上黄庭内景玉经卷中 ..... | 223 |
| 脾部章第十三 .....     | 223 |
| 胆部章第十四 .....     | 224 |
| 脾长章第十五 .....     | 224 |
| 上睹章第十六 .....     | 226 |
| 灵台章第十七 .....     | 227 |
| 三关章第十八 .....     | 228 |
| 若得章第十九 .....     | 229 |
| 呼吸章第二十 .....     | 230 |
| 琼室章第二十一 .....    | 231 |
| 常念章第二十二 .....    | 232 |
| 治生章第二十三 .....    | 233 |
| 隐景章第二十四 .....    | 234 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 太上黄庭内景经卷下 ..... | 235 |
| 五行章第二十五 .....   | 235 |
| 高奔章第二十六 .....   | 236 |
| 玄元章第二十七 .....   | 236 |
| 仙人章第二十八 .....   | 237 |
| 紫清章第二十九 .....   | 238 |
| 百谷章第三十 .....    | 238 |
| 心典章第三十一 .....   | 239 |
| 经历章第三十二 .....   | 239 |
| 肝气章第三十三 .....   | 240 |
| 肺之章第三十四 .....   | 241 |
| 隐藏章第三十五 .....   | 242 |
| 沐浴章第三十六 .....   | 244 |
| 玉经后跋 .....      | 246 |
| <b>重刻黄庭阴符经注</b> |     |
| 明·石和阳述 .....    | 247 |
| 重刻黄庭阴符经注序 ..... | 247 |
| 序 .....         | 248 |
| 太上黄庭经注 .....    | 249 |
| 外景玉经卷上 .....    | 249 |
| 外景玉经卷中 .....    | 261 |
| 外景玉经卷下 .....    | 266 |
| 颂曰 .....        | 282 |

### 黄庭经秘义

|                |     |
|----------------|-----|
| 明·冷澹园注 .....   | 283 |
| 序 .....        | 283 |
| 原序 .....       | 284 |
| 太上黄庭内景玉经 ..... | 285 |

### 黄庭经注

|              |     |
|--------------|-----|
| 清·蒋国祚注 ..... | 318 |
| 黄庭经注自序 ..... | 318 |
| 黄庭内景经 .....  | 318 |
| 黄庭外景经 .....  | 334 |

### 黄庭内景经

|               |     |
|---------------|-----|
| 明·李一元注 .....  | 340 |
| 黄庭内景经上卷 ..... | 340 |
| 琴心章第一 .....   | 340 |
| 呼吸章第二 .....   | 343 |
| 太和章第三 .....   | 345 |
| 枢机章第四 .....   | 346 |
| 隐芝章第五 .....   | 348 |
| 云宅章第六 .....   | 348 |
| 泥丸章第七 .....   | 349 |
| 天经章第八 .....   | 352 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 肺部章第九 .....   | 354 |
| 心部章第十 .....   | 356 |
| 肝部章第十一 .....  | 357 |
| 肾部章第十二 .....  | 359 |
| 脾部章第十三 .....  | 361 |
| 胆部章第十四 .....  | 365 |
| 执方章第十五 .....  | 367 |
| 还精章第十六 .....  | 370 |
| 异室章第十七 .....  | 372 |
| 三关章第十八 .....  | 374 |
| 流珠章第十九 .....  | 375 |
| 吐缩章第二十 .....  | 378 |
| 夫人章第二十一 ..... | 380 |
| 不阔章第二十二 ..... | 382 |
| 黄庭内景经下卷 ..... | 384 |
| 八景章第二十三 ..... | 384 |
| 虚无章第二十四 ..... | 386 |
| 归一章第二十五 ..... | 388 |
| 结璘章第二十六 ..... | 389 |
| 上一章第二十七 ..... | 391 |
| 妙音章第二十八 ..... | 392 |
| 七日章第二十九 ..... | 394 |
| 食气章第三十 .....  | 395 |
| 道德章第三十一 ..... | 397 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 初九章第三十二 ..... | 398 |
| 贵京章第三十三 ..... | 399 |
| 视听章第三十四 ..... | 402 |
| 守雌章第三十五 ..... | 404 |
| 无谷章第三十六 ..... | 408 |

黄庭外景经

|              |     |
|--------------|-----|
| 明·李一元注 ..... | 411 |
| 上部 .....     | 411 |
| 中部 .....     | 416 |
| 下部 .....     | 421 |