

黃庭經

上有黃庭下有幽關前有命靈及
入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣
蓋兩扉
生肥靈根堅志不衰中池有士服

不死之道此真文

王羲之書寫《黃庭經》的時代背景

李柏如

中外相距重閉
急固子精以自持定中有士常衣朱衣
理長尺約其上子能守之可無恙

後漢時代（二五—二二〇）以

一 前言

來，老子的思想不只被應用在治國思想，而也出現敷衍其思想至治身觀念的經典，至少在魏晉時代已出現的《黃庭經》是其中的一種道教經典。因為有王羲之（三〇七—三六五）以楷書書寫過其作品之傳說，加強了其存在價值。

之周邊環境、歷史意義、生活價值及傳統醫學的傳承及觀念。

二 《黃庭經》的特色

（一）成書年代

一般認為《黃庭經》之名直至西晉時代（二五—三一七）才出現，其內容主要由《黃庭內景經》與《黃庭外景經》所構成，基本上採用七言韻文。另有《黃庭中景經》，可能是後代的著作。

根據被認為是晉（二六五—四二〇），或傳為東晉（三一八—四二〇）初范邈所著《魏夫人傳》、《南嶽夫人傳》、《紫虛元君內傳》、《南嶽夫人內傳》、《紫虛元君南岳夫人內傳》

等不同篇名的魏夫人傳記，魏夫人（魏華存）於三世紀末由神傳授《黃庭內景經》等的記載。而如《太平廣記》卷五八《魏夫人傳》記載：她喜好老莊思想，常服用胡麻散、茯苓丸，修煉呼吸法，最後登仙。另外《黃庭外景經》之名也出現在晉代葛洪（二八四—三六四）《抱朴子》內篇選覽篇中。《列仙傳》朱璣傳中有「與老君《黃庭經》，今日讀三過」之句。北宋的歐陽修（一〇〇七—一〇七二）《刪正黃庭經》序說：「有《黃庭經》（《黃庭外景經》）石本者，乃永和十三年（三五七）晉人所書」等句；也有一說：「世傳《黃庭經》者，魏晉間道士養生之書也。」所謂

黃庭經
上有黃庭下有幽關前有命靈及
入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣
蓋兩扉
生肥靈根堅志不衰中池有士服
中外相距重閉
急固子精以自持定中有士常衣朱衣
理長尺約其上子能守之可無恙

致和專仁人皆貪欲與五不獨合于陰陽氣故能不死天相既心為同主五臟王受意動靜氣得行通自守我精神光晝日照夜自守自得飲飢自飽經歷六府藏印而轉陽之陰藏於九常能行之不知老肝之為氣調且長羅列五臟生三光上合三焦道氣攝我神魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸雍通神明伏於老門候天道近在身還自守精神上下開分理通利天地長生草七孔已通不知老還坐陰陽天門候陰陽下子龍唯通神明過華蓋下清且潔入清浴

吾實子自看之何不守心脫被華華承服天順地合藏精七日之奇吾速相舍崑崙之性不迷誤九源之山何亭中有真人可使令藏以藏守丹城樓侯以日月如明珠萬歲照非有期外本三陽物自來內養三種可長生魂欲上天魂入淵還魂反魄道自然按璇璣珠環無端玉石戶金蒼身兒堅載地玄天迫地象以四時赤如丹前仰後卑各異門送以還丹與玄象象龜引氣致靈根中有其人金口負中持符開七門此非枝葉實是根書夜思思存存仙百士非可神積積所

山陰道士玄何方寫貌摹書兩
擅場逸少形標有神聚子昂腕
裏以筋藏寸田尺宅期無夜幽
閑命門斯受慶却受鶴波拈筆
際不知誰是作隨倡
甲午暮春之初泐題

吾實子自看之何不守心脫被華華承服天順地合藏精七日之奇吾速相舍崑崙之性不迷誤九源之山何亭中有真人可使令藏以藏守丹城樓侯以日月如明珠萬歲照非有期外本三陽物自來內養三種可長生魂欲上天魂入淵還魂反魄道自然按璇璣珠環無端玉石戶金蒼身兒堅載地玄天迫地象以四時赤如丹前仰後卑各異門送以還丹與玄象象龜引氣致靈根中有其人金口負中持符開七門此非枝葉實是根書夜思思存存仙百士非可神積積所

山陰道士玄何方寫貌摹書兩
擅場逸少形標有神聚子昂腕
裏以筋藏寸田尺宅期無夜幽
閑命門斯受慶却受鶴波拈筆
際不知誰是作隨倡
甲午暮春之初泐題

傳趙孟頫（1254-1322）摹黃庭經並繪王羲之換鵝圖 本幅及後副葉 國立故宮博物院藏

「晉人」，六朝以來多認為是包括王羲之等的信道教人士。從這些記載可推測《黃庭經》是西晉時代編輯的，或如《抱朴子》內篇地真篇所提，根據口傳等某形式流傳本編輯而成的作品。「內景經」、「外景經」的詳細成書及相關問題在此省略。

目前可看見《黃庭經》存本要收集在：《正統道藏》、《修真十書》、《道藏輯要》、《道藏精華》、《雲笈七籤》及其它叢書中。除使用《黃庭內景經》、《黃庭外景經》之題名外，也以或簡或增的命名法收集，例如《上清黃庭內景經》、《太上黃庭內經》、《太上黃庭內景經》、《太上黃庭內景玉經》、《太上黃庭外景玉經》、《太上黃庭外景玉經》等。

（三）《黃庭經》敘述上的特色

《黃庭經》的描述方法，是模擬身體為小宇宙，以宮殿樓閣當作身體各部分器官，在冥想狀態中將各器官所寄宿的道教神予以明確化，在身神合一的神秘性中，分析身體之調和與健康關係，然後追求長壽的境界。實



整體內容重點是置於「解說身形及諸神」的。而在《黃庭內景經》中明確描述：「髮神蒼華字太元」、「腦神經根字泥丸」、「耳神空閑字幽田」、「舌神通命字正倫」等姓字，以及「黃庭內人服錦衣」、「中池內神服赤珠」等服色問題。再進而談論人身的及國家的結構有相似關係的問題。人體具備萬物，而其景觀正如國家，甚至表達有機宇宙體。如此思想也描述在東晉《太上靈寶五符序》的養生求仙的方法中，似乎也會想像盤瓠的天地開闢傳說、天人合一的思想，也可說是自後漢《老子道德經河上公章句》之注解中已含有的思想。《黃庭經》作者說明人有祭祀宇宙神的必要性，但是與《莊子》刻意篇已提及的，以當聖人之德的長壽為目的的辟穀不同；而《黃庭經》作者也認為以五穀、五味等實物食物的養神，但是與《老子》六十四章的「是以聖人，以輔萬物之自然，而不敢為」之想法不同的。《黃庭經》表示的是以人為因素的導引等呼吸、軟身運動或調合陰陽的「氣」照顧體內的神，這是構成神

仙思想之一的養身之術。如此的假設身體各部有神，《黃庭外景經》說：「內息思存神明光」，《黃庭內景經》也記錄：「九室正虛神明舍，存思百念視節度」的存想法，或假設如此狀況的觀念的冥想法，也是當時使王羲之對精神及政治生活有所思考的一個觀念根據。

另外，自漢代的記載可知，已有不少誦讀《黃庭經》等道教經典的傳說。例如託名漢代劉向（西元前七七—一六）所著的《列仙傳》卷下朱瑋條說：「與老君《黃庭經》，令日讀三過，通之，能思其意。」《抱朴子》內篇卷二十祛惑篇記載：「……但晝夜誦詠《黃庭》、《太清中經》、《觀天節詳》之屬，……口不輟誦，謂之道盡於此。」。《南岳魏夫人內傳》說：「……又授夫人《黃庭內景經》，……晝夜誦之。……子今且可誦《黃庭內景經》，……」（《太平御覽》卷六七八道部二十）。梁代陶弘景（四五二—五三六）《真誥》卷十八「長史自讀《黃庭》遍數也。」陶弘景《登真隱訣》亦載有誦習《黃庭內景》之法。

《真誥》第三也有：「……讀《黃庭內景經》……常行此法，二十八年亦仙矣，是合萬遍，夕得三四過乃佳。北岳蔣夫人云：讀此經年限未滿，亦且使人無病，是不死之道也。」的記載。

如此誦讀之作法，除表達信仰之謙誠外，從中可更進一步瞭解其真意，使經典內容成為信仰之一部分。而王羲之也可能誦讀至能背誦它，如此《晉中興書》卷七瑯琊王錄中的「書寫《黃庭經》換鵝」的傳說也才可成立。（《晉書》王羲之傳作為「書寫《道德經》換鵝」。）

只是，《真誥》卷十九有元嘉年間（四二四—四五三）孔熙先和休先「見《大洞真經》云：誦之萬遍，則能得仙。大致譏誚，殊謂不然，以為仙道必須丹藥煉形乃可超舉，……」之句，說明對誦詠及丹藥的不同效果。只是誦詠後的對某一經典熟習，可幫助一種宗教或醫學的實踐。在現實的神仙思想中，如《真誥》卷五所著，服用藥草，不如學得房中術、行氣、導引等存想法，瞭解金丹法等手段達



傳趙孟頫（1254-1322）摹黃庭經並繪王羲之換鵝圖 前副葉乾隆題跋及第一開 國立故宮博物院藏

實際上，《黃庭外景經》中的描述相當簡短而抽象化，可是，如《黃庭內景經》第十九以「千千百百自相連，一十十似重山」之句表示，詳細的形容多數身體內的空間及神的關係，也指出三個煉丹部位的丹田等問題。

在《黃庭經》句詞中，多處使用「精」、「氣」等字，而宿於身體各器官的「神」，必須以「精」、「氣」來養。也就是，為養「神」而重視益「精」，關閉鼻口並在體中服煉「氣」後，可化「神」為「精」。部分流動的「精」必須回還至丹田的固定所在處。後漢荀悅（一四八—二〇九）的《申鑒》卷三俗嫌篇批評：「導引蓄氣，歷藏內視，……皆非養性聖術。……關所以開藏吸氣，以四體裏授，……以關至息而行氣，故道者常以氣致關，……」這也表示當時已有相信導引、行氣的養氣器官管理法，這和道家養生訓的觀念及方法有著密切的關係。

被認為是漢代成書的《龍雨河圖》記載髮神、耳神、目神、鼻神、齒神等（《太平御覽》卷八八—一神鬼部二），暗示身體器官之神之初步觀

念。而在《抱朴子》內篇卷十八地真篇指出：「故《仙經》曰：『子欲養生，守一當明。思一至飢，一與之糧。思一至渴。』一有姓字服色，……此乃道家所重，……抱朴子曰：『吾聞之於師云：道術諸經，所思存念作，可以卻惡防身者，乃有數千法。……若知守一之道，則一切除棄此輩，故曰：能知一則萬事畢者也。』……故一人之身，一國之象也。胸腹之位，猶宮室也。四肢之列，猶郊境也。骨節之分，猶百官也。神猶君也，血猶臣也，氣猶民也。故知治身，則能治國也。夫愛其民，所以安其國，養其氣，所以全其身。民散則國亡，氣竭即身死。……」。這一篇與《黃庭經》的觀念相似，而更詳細的說明其在道教觀念中的人神關係內容，從《莊子》天地篇的「通於一而萬事畢」；《太平經》聖君秘旨的「夫一者，乃道之根也，氣之始也。」等從「一」為出發，發展「一」為身體內的各部位的神靈。這「一」的觀念也是老子所表達的「無」觀念。雖然《黃庭外景經》只提「真人子丹」的神名，實際上，

黃庭經
 上有黃庭下有關元前有幽閑後有命門
 官奴小女玉潤病未十餘日了
 不令民知昨來忽發痼至今
 轉篤又苦頸癰以潰尚不
 足憂痼病少有美者憂之難
 心良不可言頃者艱疾未之

有良由民為家長不能刻已
 慙情訕化上下多犯科試
 至於此民唯歸誠待罪而此非
 復常言常辭想官奴辭
 以具不復多白上負道德下
 愧先生夫復何言

官奴帖 收於（宋）米芾、曹之格編《寶晉齋法帖》（北京：古籍出版社，1992。頁77-79。）

到神仙之境界，可是現實上，是困難的，因此出現誦詠《大洞真經》的妥協修煉法，《黃庭經》的情況也相同。

三、時代背景

（一）漢代

如此，漢朝成立以後的七十年左右，雖然，部分仍然沿襲秦代法家的政治思想，但是，主要採用如宰相曹參（？—西元前一九〇）、汲黯（？—西元前一一二）等所採用的無為自然、自由放任的道家政治政策，也借用黃帝之名，增加老子思想的權威性，進行建立「黃老」思想的政體。至漢武帝（西元前一五六—八七）元光元年（西元前一三四），尚未採用獨尊儒術政策以前，方士利用黃帝之名發展神仙思想，是後代形成道教時的重要成分之一。

但是，武帝為更進一步的鞏固朝廷，其積極政策中改變為獨尊儒術的行政、處世思想。在此情況下，非門閥等社會結構下的士大夫、官吏向朝廷表達忠誠，為其身分、官位、俸祿

等仕宦目標而奮鬥。他們的政治觀傾向於儒教所主張的治國平天下，對人本身的價值比較不會放在宗教、信仰所重視的人生禮儀相關的問題上，人幸福的標準內容置於政治上的成功與否上。

雖然《莊子》刻意篇已記錄：「吹呶呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」，暗示當時已有有為的導引、調息等方術養生法的神仙思想。不過在黃老之勢力尚未回復之後漢末以前，其養生法可能還沒有系統的建立起來，甚至救貧治病為主的道教原初形態的五斗米道中也被採用。只是，社會稍有安定後，如似新興信仰受支持而發揮其功能，誦讀《道德經》、接受含有神仙思想的黃老思想，以及更多的民間信仰結合後，發展成信仰組織。

（二）魏到西晉時代

魏到西晉時代，決定士大夫、官吏身分的因素多來自家族背景，政治體制也更複雜而更危險，使具有士大夫身分的官吏離開政治活動，較少對

朝廷表達忠誠、忠勤，治國平天下的儒教政治思想的信心也動搖，而走向自然為主旨的老莊思想為主流的文人活動，尤其是文學、哲學、宗教信仰、藝術方面，竹林七賢的出現也是其現象之一。

南朝梁的慧皎（四九七—五五四）在《高僧傳》第七卷記錄：「朕少來讀經不多，比日彌復無暇，三世因果未辯厝懷，：范泰、謝靈運常言：六經典文本在濟俗為治，必求靈性真奧，豈得不以佛經為指南耶。」。雖然此幾句是談儒教及佛教問題，卻說明儒教經典只能處理「濟俗」的一面，而無法解決「靈性」的精神問題，而三世因果的問題也似乎跟佛教信仰成為文人中的重要人生觀因素。在儒教勢力比較強時，如在《論語》先進篇：「未知生，焉知死？」或述而篇：「子不語怪、力、亂、神。」

等所說，他們的內在思想中的不相信超越自然的神靈存在，無神論性格的思想佔優勢；而道家思想、道教思想等不明顯表達出來的形而上學、有神論性格的信仰體系難能成為主流。此

問題並不是接受民間信仰與否的問題，而道家、道教等思想及包括在醫藥中的信仰正合乎知識分子的生活需求。王羲之正是生活在此轉變期時代。

（三）王羲之的家族

王羲之出身於今山東省一帶的名門望族「琅邪王氏」，他伯父為東晉開國元勳王導，他岳父是軍閥領袖（太尉）郗鑒。此種血緣關係或許也造就了他自然的走進官僚世界。然而他的時代身處於異民族侵攻導致西晉滅亡，漢民族移動至江南，東晉政權之成立，王敦的反亂，桓溫的北伐及其以禪讓方式篡奪東晉王位計劃等有多次的政治混亂。如此，在中國社會、政治極為不安定的狀況下，士大夫、官吏的對中國文化意識也深受打擊，面對自己的精神生活反而成為當時文人的重要課題。如《史記》伯夷傳所記錄的正人伯夷之不幸，而批評《論語》述而篇的「求仁而得仁，又何怨。」的人生觀上的矛盾。司馬遷自己的遭遇也包括在內，以現世人生為主的，不合理的天命亦當是人生的

「服食故不可，乃將冷藥。僕即復是中之者。腸胃中一冷，不可如何。」如此，往來書信中有關心友人病情及服散（服食散；服食五石散）問題，甚至，如《五色石膏散帖》的：「服足下五色石膏散，身輕行動如飛也。」或對自己的食散在《諸人帖》寫著：「然故有時嘔食不已。至足言年衰疾久，；以大近不復服散。」自我診斷服散害到自己身體。王羲之並不是道士、醫藥師，卻記錄知友及自己的病情及服藥後的身體狀況。這些知識可能與自家背景，或山東地區的神仙思想較盛，甚至臨近於魏夫人出身地有關。更直接的是，如《晉書》王羲之傳中記載，他與道士許邁「一起入山求藥之事（許邁為許謐之兄。魏華存創造道教上清經系，世奉天師道之許謐，是道教上清派造作者之一《雲笈七籤》卷四《上清經述》，書信中多次使用的「先生」，可能是此道士，而也可能提供王羲之各種醫方書、本草書的書籍及其知識的道士。王羲之所書寫道教經典《黃庭經》《黃庭外景經》，是學習道教醫藥過

程的，可作為瞭解醫藥觀念的基本經典。

四、結語

要瞭解魏晉時代的士大夫、官吏對道教信仰的需求，必須要觀察漢代以來的政治制度及其制度下的他們對人生觀的改變，才能體會他們的人生追求內容，及滿足追求的信仰的方法。

士大夫、官吏執著於如此信仰是，政治、社會之混亂使他們感到人生之無奈，似乎是持疑問儒教式人生觀。現實世界為主的觀念在魏晉時代以後不容易以節操保持，王羲之也不例外。北齊顏之推《五三—五九一》《顏氏家訓》歸心篇的「三世之事，信而有徵，家世歸心，勿輕慢也。：」等句之後說明道德及幸福之間的矛盾而無法依信傳統教義。道教重視現世與現世之延長，而如此思想也成為士大夫、官吏接受來世、因果、善惡、宿命等佛教教義的準備布置。

在從自己的以儒教為基礎的行為代價得到幸福已不容易的時代，道家



巢氏諸病源候總論（卷六 解散病諸候）（隋）巢元方等奉敕撰 清嘉慶十三年（1808）吳門胡氏經義齋刊本 國立故宮博物院藏

此觀念與《論語》泰伯篇：「危邦不入，亂邦不居。天下有道則現，無道則隱。」之情況相似，思想上產生如是在污濁之世，寧願隱遁的士大夫、官吏觀念。

王羲之對政治及儒家人生觀失望時，於永和十年（三五四）任會稽內史之官時，已在其地遊玩山地，享樂清談之生活模式。次年與揚州刺史王述政爭而辭官歸隱後，也與當地名士遊玩山水，採藥服食養生，弋釣自娛。如在《晉書》王羲之列傳：「：義之雅好服食養生，不樂在京師，：」中表達無朝廷之治志等內容背後，有道家、道教等不追求官位榮譽之心的想法。

（四）孫女與道教醫藥

王羲之在寫給道士的書信《官奴帖》中提及自己的孫女（官奴為王獻之《三四—三八六》）玉潤的生病問題，自責自己只關心自己的修養，自己沒有盡家長之義務，也沒有注意家族成員之教育，等於犯了道教之「科誡」。「科誡」是道教徒應該遵守

的戒律，王羲之以此標準判斷違反道德、恥辱先生（道士），表達他的反省、懺悔之意，並且盡量歸因於誠然之道，等待任何的判罪。在《戒頌律》裏指出：「：不如律，輕慢道德，不敬師友，為家則禍災，為國則亂亡，罰算二紀，主吏謫千日。謂道德之人師朋友，當如禮敬事之。」《正統道藏》洞真部戒律類玄都律文，說明如果不遵守戒律、不重敬道德、不尊敬師友，災害會禍家、混亂會亡國。《制度律》也對道德問題說：「奉道之民，誓心至死歸道，不得兩心猶豫，違背道德，悔道還俗。此罪不輕，禍至滅門。：」（《正統道藏》洞真部戒律類玄都律文），說明道教信徒必須歸道，不得躊躇抱二心。而如違背道德，其罪重大而招禍破滅家庭。

不只道教規律問題，其它書信中也提到的寒食散相關問題，表示他對神仙思想及服食養生、服餌等醫藥有關心。如在《安石帖》說：「安石定目絕，令人悵然。一爾，恐未卒有散理。」；《服食故不可帖》說：

的無為方式亦不夠積極，而可採取服食、導引、行氣、金丹、讀誦等道教的有為方式。王羲之不只誦詠《黃庭經》而書寫它，試圖瞭解《黃庭經》本身具有神秘性描述法中的道教醫藥的觀念，如《黃庭內景經》末句說：「太上微言致神仙，不死之道此真文。」必須依靠經典修煉後才得成仙。

作者任職於本院圖書文獻處

參考文獻

1. 大淵忍爾《初期の道教：道教史の研究》東京：創文社，1991。
2. 小林正美《六朝道教史研究》東京：創文社，1990。
3. 王明《道家道教思想研究》北京：中國社會科學出版社，1984。
4. 吉川忠夫《古代中國人の不死幻想》東京：東方書店，1995。
5. 吉川忠夫〔編〕《中國古道教史研究》京都市：同朋社，1992。
6. 秋月觀映〔編〕《道教と宗教文化》東京：平河出版社，1987。
7. 酒井忠夫〔編〕《道教の總論的研究》東京：國書刊行會，1977。
8. 野口鐵郎〔編〕《道教の神と經典》東京：雄山閣出版，1999。
9. 曾尾伸一郎、丸山宏〔編〕《道教的經典を讀む》東京：大修館書店，2001。
10. 森三樹三郎《老莊と佛教》東京：講談社，2003。