

香港道教学院丛书
任宗权道长讲道系列之一

道教手印研究

任宗权



宗教文化出版社

道教手印的来历与演变

手指文化中的手指文明与手印

早期巫文化与手印

图腾崇拜与手印的形成

礼乐思想与道教手印

道教的斋醮文化促使手印的进一步发展与成熟

道教全真手印的革新与完成

我国传统手指文化的宝贵遗产

全真道教手印图解

现行天师道手诀

《道藏》中有关诀、印的记载

道教手印与养生

十指连心——了解我们的双手

十指通络——道教手印的治疗功用及其有关原

十指延命——道教手印与人体保健

十指养生——道教修炼与手印

道教手印与法术

《万法归宗》历史源流及其手印

闾山派法术与手印

陕西陇县龙门洞阴阳派与其手印

道教九字护咒法与手印

傩事与手诀

流传东北的道教《灵宝济炼施食》



手印（诀窍）是由道教历代祖师口传心授而来。有《百诀图》，其手势呈多样各异，但其用意属一。当设坛作法事时，法师首先气沉丹田，使人精神专一，也就是“神合其气，气合体真”，虚极静笃之境界，人之精神与天地之灵气合为一体，此时此境方有不可思议之法力及妙用。

道教手印文化历史悠久，可追溯到上古的巫文化。门派间传授各异。全真正乙印名不同，或同印异名，或同名异印且各师间秘用分歧很大。从四川到陕西，一个诀、一个印的用法及用处各有传授上的不同。因此，收集各派之说，涵盖各师传授，为研究这一课题的学者提供详尽的第一手资料，是本书的宗旨所在。

上架建议：宗教 道教

ISBN 978-7-80254-762-9



9 787802 547629 >

定价：148.00元

香港道教学院丛书
任宗权道长讲道系列之一

◎ 宗教文化出版社

道教手印研究



任宗權



道教手印的来历与演变

手指文化中的手指文明与手印

早期巫文化与手印

图腾崇拜与手印的形成

礼乐思想与道教手印

道教的燕融文化促使手印的进一步发展与成熟

道教全真手印的革新与完成

我国传统手指文化的宝贵遗产

全真道教手印图解

现行入师道手诀

《道藏》中有关谈 印的记载

道教手印与养生

十指连心——了解我们的双手

十指通脑——道教手印的治病功用及其有关原理

十指延命——道教手印与人体保健

十指养生——道教修持与手印

道教手印与法术

《方法归宗》历史源流及其手印

闾山派法术与手印

陕西陇县龙门洞阴阳派与其手印

道教九字护咒法与手印

佛事与手诀

流传东北的道教《灵宝济炼施食》

图书在版编目 (CIP) 数据

道教手印研究 / 任宗权著. — 北京 : 宗教文化出版社,
2013.10

ISBN 978-7-80254-762-9

I . ①道… II . ①任… III . ①道教—研究—中国 IV . ① B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 234988 号

道教手印研究

任宗权 著

出版发行：宗教文化出版社

地 址：北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话：64095215(发行部) 64095209(编辑部)

责任编辑：余 葶

版式设计：张尹君

印 刷：北京牛山世兴印刷厂

版权专有 侵权必究

版本记录：880×1230 毫米 16 开本 29.75 印张 450 千字

2013 年 10 月第 2 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-80254-762-9

定价：148.00 元

再版说明

我在学界的老师与朋友多，加之我在教内教学多年，教内同仁、道友、学生、弟子多。承蒙他们的厚爱，读者们又瞧得起，此书出版后，一版再版，竟然几次脱销。我出国访问时，在几个国家的图书馆里、大学、书店里都看到此书陈列在异国他乡的书柜中，觉得很亲切。后来国内盗版泛滥，难辨真假，很多学界朋友让我出来维权，我也无计可施。著名的哲学家、易学家、武汉大学哲学系教授唐明邦先对我说，这部书填补了道教文化研究上的一个空白，有很高的学术价值。我觉得这是老人家对我的抬爱。不过，这是我出道后的第一部专著，创作过程十分艰涩，花费了我十余年功夫，期间跟随十余位高道精研手印。毕竟是处女作，文字稚嫩得很。由于首版出书时间紧迫，难免留下一些遗憾。鉴于此，我与宗教文化出版社协商再版事宜，希望对本书进行全面修订，以觐大家对这本书的关注。本次修订参考诸多专家及读者意见，重点体现在以下三个方面：

一、对当前全真道教应用的手印，进行全面谨慎地梳理和修订，规范一些手印图片与出处，增加脚注，调整部分注释。

二、在原来的基础上，增加《道教手印与养生》、《道教手印与法术》两大章节，并增加对福建闾山派、湖南新化正一道教相关手印的田野调查。

三、全书拍摄、线描手印图片五百余幅。凡道家典籍记载的手印，为追求古意，全部采用线描方法；凡在教内口传心授一直流传至今的，为达到更真切、更实用，全部采用拍摄图片。有些特殊手印，为了读者更清楚了解其形态与技巧，采用图片相对照的形式。

在修订过程中，我的弟子孟诚亮、杨诚澜、李诚夏以及浙江师范大学音乐学院道教音乐研究生杨婷婷等对内容细致校对，我的弟子、闾山派继承人雷诚鸢在闾山派道教手印资料方面给予大力支持，弟子杨诚澜还在修订过程中拍摄了大量照片，弟子李诚夏精心线描手诀。大家均不厌其烦，再此一同致谢。

因本人水平所限，本次修订中仍难免会有不足及失误之处，恳请大家包涵，并能一如既往地提出宝贵意见，以便再版时采纳，让本书内容臻于完善。

任宗權

2013年3月25清晨

于武汉长春观来城楼道德书屋

REPRINTED NOTICE

My teachers and friends in the academic world are numerous, plus that I have been teaching within the Taoist field for many years, so I do have a lot of fellow students and disciples. Thanks to their love, as well as the enjoyment of the readers, the book has been published and then reprinted when out-of-stock. During my visits abroad, in several countries, I saw the book displaying on bookshelves in the libraries or the university bookstores, it naturally feels familiar to me. Later, piracies of the book is coming out, and it's difficult to distinguish between the true and false, many academic professors asked me to judge it, but I didn't know where to start. Later on a famous philosopher and Yi King researcher Tang Ming Bang, who is a professor in Wuhan University, said to me that this book had filled a blank in the Taoist Cultural Studies. It has big academic value. I think it's because the elderly has high expectations on me, that he praised me too much. This is the first book after I started to devote myself to Taoism. This incomprehensible debut took me more than 10 years of effort, during the time I studied with over ten great masters in Mudras. After all, that was a first attempt, and the text may be "naive". Due to the time constraint of the first edition, the book inevitably has some mistakes, which makes me really regret. In view of this, I have repeatedly been in consultation with the Religious Culture Publisher, wanting the second publication to be revised in order not to make the public disappointed. The second edition takes in some experts and readers' views, focusing mainly on the following three aspects:

1. Complete revision of the mudras used by the Quanzhen school, specify mudras



pictures, write the provenance, increase footnotes and adjust some annotations.

2. To the original edition, we have added two chapters: the “Taoist mudras and health preservation” and “Taoism mudras and spells”, I have also added the research on the mudras of Lu Shan Sect in Fujian and those of Xinhua Zhengyi sect in Hunan.

3. There are 564 photos and drawings in the book. The mudras that have appeared in the Taoist classic books, are all described with drawings in order to respect the original ideas. The mudras that are not coming from the Taoist classics, but taught orally from teachers to disciples and handed down so far, we use photos to explain them, because they are much easier to understand. For some special mudras, we have used both methods for the readers to have a better understanding.

In the revising process, my disciples Meng Cheng Liang, Yang ChengLan, Lee ChengXia, as well as Yang Ting-Ting who is a graduate student of the school of Taoist music in Zhejiang Normal Music Institute, and others have helped a lot. Lu Shan faction heir, my disciple Lei ChengJiu gave me a lot of supports in searching materials. My disciple Yang ChengLan re-takes pictures for the revised edition. Li ChengXia made the drawings. All of them are hard-workers, I'd like to thank them one more time.

To the Limits of my knowledge, it's inevitable that the revision edition still has some mistakes and forgotten things. We hope the readers can understand and forgive me. I look forward to receiving more corrections and suggestions from the readers, in order to improve the level of the book in the next edition.

Ren Zong Quan

early in the morning 01:36,

March 25, 2013

in the Moral and virtue library, Lai cheng building, Changchun Taoist temple, Wuhan, China.

序 一

手印（诀窍）是由道教历代祖师口传心授而来。有《百诀图》，其手势呈多样各异，但其用意属一。当设坛作法事时，法师首先气沉丹田，使人精神专一，也就是“神合其气，气合体真”，虚极静笃之境界，人之精神与天地之灵气合为一体，此时此境方有不可思议之法力及妙用。天地之灵气，汇聚在“天罡”。天罡星位置在贪、巨、禄、文、廉、武、破北斗七星的最前边，天罡星的指向，是周天众星运转之方向，它指向那里，其生杀之机就应在那方。如东指，天下皆春；南指属夏；西指为秋；北指皆冬。十二月令及每日的十二时辰亦随之而得应。那么大地的动植亦随之有生长收藏之环节。天罡星之作用有如此之威，掐诀念咒，必先应天罡方可有灵。常言道，符无天罡，如白纸，诀无天罡似空拳。道教先祖，深究天机，作此“手印”（诀窍），使人之精神与天地合一。方现神功妙用。道教作法事时使用的“玉诀”，它的作用能应化甘露食，普施河沙众鬼神。除此之外，禳解灾殃时，用“剑诀”可以斩妖伏魔。

任宗权道长幼年入道，悉心参玄，酷爱中乘法事活动。四处奔波，先后师于甘肃王至全、叶理禄、魏至仁，龙门王嗣琳、任法久、陈法永，四川江至霖等大师。为了使道教后继有人，经多年的深研及搜索这方面的文献资料，现已编辑成册，欲出版发行，请余作序，因本人对这方面未有深究，今草为序，以待来哲。

任法融¹

2001年6月12日于楼观台

1. 作者系亚洲宗教和平委员会副主席、全国政协常委、全国政协民宗委副主任、中国宗教界和平委员会副主席、中国道教协会会长、中国道教学院院长、陕西省道教协会会长。

序 二

中国道教在长期宗教活动中，形成一系列特有的道术。手印即道术之一。几千年前，原始人类独创了手势语言符号，经过长期演变，得到道教的精选、提炼，加以规范，乃转变成为赋有特殊思想魅力的手印。

手势语言符号，各个原始氏族都具有。起初，只是人们交流思想感情，传递信息的一种简单方式，并不具备宗教思想内涵，也缺乏规范。它同道教手印有着本质区别。

中国道教手印，在中国道教徒中秘密传授和运用，其独具的宗教思想义蕴，只有道教人士才能深刻理解。

手印是道士们用双手的十指按照祖师口传图式结构联结而成。每个手印有着特定思想内涵，并有固定的名称。不同手印只在规定的场合使用，因为它只与特定的神灵通信息。

早期道教手印，又称“诀”。表明它显示祖师秘传的口诀，《道法会元·明光枢要目》指出：“祖师必传诀目。通幽洞微，召神御鬼。要在于握诀。默运虚元，因目之为诀也。”这段话透露了三点信息，表明手印或诀的意义和作用：一是“召神”，手印乃向神灵表示至诚的方式；二是“御鬼”，手印具有镇伏妖邪的威力；三是“载道”，道士凭借手印显示自己“通幽洞微”，“默运虚元”，修炼得道的神通。

人凭借手的力量，可以创造各种奇迹。一可创造生产工具，进行生产劳动，可使人和禽兽相区别；二可创造手势语言符号，进行思想情感交流，可使此人群同彼人群相区别。道士的创造、传授、使用手印，传递道教思想，进行人神感应，可使道教同其他宗教相区别。手印这种特殊符号语言在道教人士

中秘密传授，彼此通用，教外人士虽见其手印亦莫明其妙秘，实际上它成为道士们独家掌握的一种人神交感的工具，镇妖驱邪的法宝。

手印是中国道教文化的特殊组成部份，它是上古巫史文化的遗存，有着浓厚的神秘色彩。在道教中，正一、上清、灵宝、净明、神霄等道派，在斋醮祭祀、符箓道法各种仪礼中广泛运用；主张炼养成仙的全真道，亦有运用，金丹派南宗用得更多。道教手印以特殊方式显示道教思想和道士们的内心世界，是一种特色鲜明中国道教文化，值得认真加以研究。

道教手印，是在教团中秘密口耳相传，故不愿见诸文字。关于手印的起源、结构、变迁、功用、类型、使用条件等问题，向无专著论述，只在少数道书中略见端倪。故对手印的研究，存在较大困难。《道教手印研究》一书，经过作者多年广泛调查，进行多方考究，为我们提供了丰富的第一手资料。通过手印这一道术，不难窥见博大精深的道法奥秘的一斑。道教之所以深入人心，博得人民崇敬，绝非偶然，其中蕴含中华民族的智慧 and 情感。

中华大地土生土长的道教，既有精深的道理，也有令人倾心的道术。道术或法术，是道教的宗教行为手段，“道”与“术”从来是紧密结合的，二者相得益彰。“道者，虚无之至真也；术者，变化之玄技也。道无形，因术以济人；人有灵，因修而合道。”¹画符、念咒，是道教的法事活动，诵经礼忏，斋醮仪式中，均以术为演道的必要环节。道因术而显，术因道而灵。手印是道教斋醮仪式、诵经礼忏过程所必需，渗透于其他道术之中，一般不孤立发挥作用。

首先，手印必与“咒”结合。

手印与咒往往联系使用。但意义不同，“咒者，上天之秘语也。群真万灵，随咒呼召，随气上下”²。咒也称“祝”。《太平经》曰：“天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也。人民得之，谓为神祝也。”³咒或祝是指一些被认为对神灵、鬼邪有神秘感应或禁令作用的词句。咒亦出

1. 《云笈七签》卷四十五。

2. 《法海遗珠》卷三。

3. （东汉）于吉：《太平经》卷五十。

自神灵秘授，具有无限神力，同一定的手印配合使用，发挥特殊的宗教效果。如朝天印接剑炁时，需默咒：“法剑威力，咒符功德，斩灭诸秽，解除诸煞。急急如青玄上帝律令。”

其次，手印时与剑、镜、印诸法器结合。

道教在斋醮法事中，常利用剑、镜、印等主要法器，与符箓结合施法。在动用法器、符箓时，离不开一定手印。“剑”，道教认为有收鬼摧邪的神秘功能，“佩之于身，则有内外之卫；施之于物，则随人鬼之用矣”¹。道士在接剑、净剑、捧剑登坛时，都各有手印。“镜”，道教认为有镇妖的威力。“百鬼老怪，虽能变形而不能使镜中影变也。见其形物镜中，则便消亡退去，不敢为害也”²。镜可辟众邪，使老怪现原形，而不敢为害。“印”即印玺，道教的印，认为乃神灵所赐，为权威的象征。道士用它“制伏阴魔，救治疾病”。用印同时用诀，《用印法》云：“无始开图，必自乎震。九炁帝君，获此神印。赤出玉字，天地安镇。隐音内名，鬼神服信。”³

再次，手印与太极图、八卦相结合。

手印沿自上古巫史文化。《周易》亦是巫史文化的遗存。上古巫史文化，混沌未分，其观测天象的内容，后来分化出来，独立为古代天文学；其治疗疾病的经验，分化出来独立为中国传统医学。其占卜内容，凝结成《周易》。道术亦出自巫史文化，故手印同八卦有密切关系，手的指文，亦用八卦命名。先天八卦与后天八卦，都有时空观念，古代时间观念又与十二地支不可分，所以手印中的时空内涵，反映在指文中。如手印中的震卯印、离午印、兑酉印、坎子印、乾亥印、太极印、二仪印等，其命名来自《周易》。《丁甲印》的印法是：“以大指压中指，掐乾上，四指压大指。”乾即指文部位。

再次，手印还与存想结合。

存想或存神，也是一种道术。施行手印，道士当存想，乃有特殊效用。如《本师诀》，要求：“两手大指掐第二指根。存见本师。”《乾亥印》要点：“左

1. 《正统道藏》第11册，第8517—8518页。
2. 《正统道藏》第47册，第38067页。
3. 《正统道藏》第17册，第13662页。

手掐乾亥文，右手持令。”“天目存‘魑’字”。

足见道教手印需用咒语、法器、八卦、存想综合运用，统一发挥效验。道术可通灵，手印就是道士们实现心理投射的一种可操作的方式，是一种超自然力量的神圣载体。

道教手印，必有其发展历程，虽文献不足难以具体论述，其由简单而繁复的过程是不言而喻的。玉清诀、上清诀、太清诀比较简单，《玉清诀》：“左手大指，掐中指中文”；《上清诀》：“左手大指掐中指上节”；《太清诀》：“左手大指掐中指下节。”¹所谓简单，是说只需一只手两指动作即可完成手印，无需念咒，也不存想。繁复的手印则需双手十指齐动，同时念咒、存想、并配以法器。如《震卯印》的要点：“功左手大指掐卯震文，天目存一‘靈’字；右手执令”。“功令于米上出‘禿’，击令。默诵：“唵嘯哪嗒嗒囉哪噯嚩嚩，一炷七遍。”²按文化思想发展的普遍规律推测，简单手印大都出现在先且应用较频繁；繁复手印大概出现较晚，且应用不很普遍。无论手印繁简，法力都是无限的。此乃宗教意识的特征。

现在有必要对于繁多的道教手印，略加分类，剖析一下它们的基本用途。初步考虑按其效用略分五大类。

一、宗教仪礼必需的手印

道教斋醮法事仪礼，须布置道场等准备工作。如供果、供花、供灯、请令、请水盂、请米盂、供香等，无不各有一定手印，以表明职事者的虔诚、严谨。作法过程中，道士的接剑、捧剑登坛、化表、步罡、书讳、度炉、撒米等，也各有固定手印，不可造次；法事完毕，关锁门户坛庭，也有手印内容的礼仪。总之道士们在执行法事过程中，一举手、一投足，动用法器，请令、化表、度炉等无不依祖师传授的手印严格从事。如《二仪印捧香步罡》：“双手分开，左手持香至简头，右手执简尾”。还须“步三宝罡，三次”。

二、召请神灵的手印

道场召请不同神灵，有不同手印。手印即人与神灵通信息的工具。请三清、

1. 《道法会元·明光枢要目》。
2. 《全真青玄济炼萨祖铁罐斛食》。



请四御、请七祖、雷祖、召灵官、玄武等神灵，手印都是秘传的，掌握这些手印的道士，知道神灵的名号，习性特点，按法事进程，准时敬请，以手印为凭证。《午文用秘请圣》：“功再掐午文，合于红衣像上，书‘霸’。默诵：‘奉请南方丹灵真老三炁天君，伏祈降临真炁，拔度幽魂’。”

三、降伏妖魔鬼怪的手印

道教法事的宗旨在为民消灾赐福。道教认为人民遭灾，总由妖魔鬼怪在暗中作祟，扫除妖魔是道教为人民救苦救难的重要任务，有不少符、咒、法器，是专门镇摄妖鬼而用的。手印亦不例外，故有《捉鬼诀》、《缚鬼诀》、《降鬼印》、《降鬼扇印》、《饿鬼印》等手印。《降鬼扇印二》：“功右手心向左，左手食、中、无名三指弯曲，大、小指直立”。存三光真炁吸于扇上。一切孤魂变此日精月华光彻十方，镇鬼怪而普度幽魂。此印为超度幽魂而设。《缚鬼诀》：“天罗神，地罗神，金罗神，铁罗神，日罗神，火罗神，敕令缚鬼精，无分高与下，扭缚莫容情，绷扒并拜吊，鞠拷打降，通灵交魂而退病，降伏立通名，吾奉灵应真君律令。”¹此印诀乃为驱鬼退病而设。

四、祈求神灵为民赐福的手印

人民信奉道教，为的是得幸福，保安康。道教法事的宗旨在降魔佑民。佑民的办法有超度生人的已故父母、祖先。使幽魂少受苦，得更生，就可保佑子孙得福。实际上是使生人得到心理上的满足。于是有《救苦印》、《度人印》、《枯骨更生印》、《破狱印》、《开通业道印》等，无非显示所要感应的对象不同，手印也不同。如《快乐印》：“二手心向内，右手小指勾左手小指，由上向下外旋转，二名指压住大指，二手中、食二指向上。”默念：“曩谟庐虎。”“千灵重元和，常居十二楼，急宣灵宝旨，自在天堂游。”

五、导引信众修炼得道的手印

如《太极印》、《九色莲花印》、《五品莲花诀》、《七宝骞林诀》、《慈尊印》、《朝天印》等。持此印者，心地平和，心胸开畅，私念不生，六欲不起，心与道合，久可得道。《太极印·抱拳》：“左手在外，右手在内，二手心向内，

1. 《道法会元·上清天蓬伏魔大法补遗》。

左手大指掐右手子文，右手大指掐左手午文，合抱。”

手印分类，可以有不同标准。每个手印，并非单一途用，往往具有综合效验。因手印同咒语、符箓、法器、文表、经忏是统一的。

不难发现，道教手印文化具有一些共同特征，与其他文化大有区别。

首先，突出的超象性。手印与符箓、咒祝都是为了传达信息，使人与神灵相通。手印本身是一种形象，是一种信息载体。特别是手印的图象，不同于日常物象，虽有莲花印、白虎印、白鹤印、双白鹤印、老君倒骑青牛印、龙头印等名目，同所名之物在形象上有天壤之别，它不借概念加以叙说，全凭作法者的意念起作用，借助手势作为心理投射的工具。手印所透露的是道士们对神灵世界的独到感悟，与人们生活其中的现实世界大不一样。尽管宗教世界是现实世界的一种折射，但却比现实的外部世界更玄妙、更神秘。手印的超象性，正是这种宗教世界的神秘性的一种反映。

第二，奇特的虚拟性。手印由巫术发展、蜕化而来，伴随其超象性的是具有极大虚拟特色。为了强化宗教意识，并能令人喜闻乐见，于是虚拟动物，如龙头、青牛、白鹤、白虎等，也虚拟植物如莲花，还有双剑、三山、北斗等。借用人们常见、习闻的形象，强化人们的宗教意识，丰富超象性，增强神秘性。

第三，普遍的并协性。手印一般不以单一的手势结构发挥独立效验，往往是联同其他道术和传道活动如祝咒、符箓、念经、拜忏、化表、挥剑、行印、步罡、洒水、撒米等发挥综合效验。

维系手印的基本道教思想，是万物有灵的理念和天人感应思想。认为天神有意志，有目的，有善恶感应；神灵能同情人民苦难，关心人民幸福，因人的行为的善恶而施予相应的报应，善有善报，恶有恶报。手印乃神灵所传，专以通神，有诚则灵。莫问灵不灵，休记验不验，莫起一切念；神灵有求必应。这是道教施行一切道术的基本信念，手印亦莫能外。

手势语言有漫长的传承历史，道教手印有千余年发展进程，对于它的起源，结构，革新，性质，施行，灵验等问题，向无专门道书论述，令人莫测高深，难窥奥秘。任宗权道长费十余年功夫，广泛征集调查，精心总结，撰成《道教手印研究》。此书具备多方面的宝贵价值。



显而易见，此书将千余年来秘密传授的道教手印文化，改变为公开传述。这是当此改革开放的新的历史时期，中国道教面临新的改革任务的明显反映。道教的生命力不再是依靠种种神秘的道术去吸引群众，而在于使道教更好地走向人间、走向生活。与现实社会制度相适应。

此书结束了千余年来道教手印师徒口耳相传的历史，开始了运用现代化传播手段的新尝试。它不仅有生动的文字记述，更辅之以彩色图片，图文并茂，引人入胜。易学易记，形象生动，填补了道书中的一大空白。

此书的功绩还在于以抢救古老的道术文化的紧迫感，深入访问许多老道人，请他们口传身授，并作形象记录，输入电脑，同时与道书中的记载相对照。口头活资料与文献资料紧密结合，并以口传资料为主。深入挖掘，及时抢救，集腋成裘，终结硕果。

此书的卓越功绩还在于，千余年来广泛传播的道教手印文化，零零散散地保存在不同人手里，缺乏归纳、总结；作者花费极大功夫，深入调查，不但准确记录其手印结构形式，并记载其使用的场合，分析其性质及功用。如此对道教手印的集结，显然是前无古人的。有了此书，既有利于道士们的传授学习，更有利于对手印作深入研究，全面评价。对道教手印文化的研究，使我们开始深入触及道教的仪礼，手印只不过道教仪礼中的一个小环节。整个道教仪礼的指导思想，是精深的道教理论，这是中国大地上一部分人的基本世界观，也反映中国人的民间信仰。深入研究它，才可望了解中国文化的根底。正如鲁迅先生揭示的：“中国根底全在道教”¹，此话确是至理名言。

唐明邦²

2001年6月17日

于武汉珞珈山武汉大学

1. 鲁迅：《鲁迅全集》卷九，“致许寿裳”，第285页。

2. 作者系武汉大学哲学系教授、原中国周易学会会长、东方国际易学研究院学术委员、湖北省道教学术研究会会长。

序 三

——应武汉长春观任宗权道友之嘱

初识任宗权道友，是20世纪90年代，时在河南鹿邑老君台举办的一次活动中，陪同道教界前辈谢宗信大师应邀与会。那次活动规模较大，河南省道教协会和许多道观也都去了一些道士，台湾的一位庄正郎先生据说原籍是河南鹿邑，他也带了数十名台湾的善男信女去参加。宗权道友时为洛阳下清宫住持，带着一批法师去为老君台的神像开光做法会道场，他是其中担纲的高功法师。身穿着亮丽华贵，金色线、彩色线相杂绣成的法衣，戴着庄重、高雅、镶满珠玉、金星闪烁的莲花冠，掐诀画符，踏罡布斗，一招一式，动作娴熟地在罡毯上做着法事。实话说，他是社会人士所称之“其貌不扬”的那种人，但依我玄门又当另一番评论：瘦瘦尖尖的脸颊、高高挺直的鼻梁、翘眉怒目，活脱一副出家道者。我当时即击掌欲呼：真一名玄门全真之法像！

中国道教协会1995年10月在四川青城山再设乙亥戒坛，戒度全真道士。受中国道教协会委托，我与同仁前往组织协调，自始至终参与了这次传戒活动，宗权道友为坛中戒子。活动如法如仪完成后，他获“宇”字第五位，道号为“贵文子”。获戒列位前60名者都在脑海中产生一定的印象，前五名者，我自然会有较深了解。他先从陕西高道王嗣林学高功，王羽化后由其徒任法玖、陈法永代师授术、学有所成后，宗权获准出外云游参访，曾于陕甘一带名山大观中获魏至仁、王至全、叶理禄、罗宗阳等高功道长口传心授玄旨秘法。中国道教学院在京举办高功培训班，他亦在其列，又得闵智亭大师亲为开示指迷。

道士必然会经常接触手印法诀，道经中也经常出现手印法诀符号。参与

斋醮科仪的道士更是要懂得手印的妙用和形态。宗权道友经常在斋醮科仪的活动中担任高功法师，所以他不仅要了解手印的形状，还要弄明白手印表述的内涵意蕴，并且在斋醮科仪活动中还要维妙维肖地将手印法式用手演示拍出来。他是一位好学上进的道友，在担当洛阳下清宫住持时，即已开始对道教手印进行系统的研究和整理。在研究整理的过程中，据说对他最有帮助的是一位云游到洛阳下清宫的上海道士张理宽、当时张理宽道长年事已高，自称曾为上海白云观的高功。有感于任宗权道友好学不厌、诚恳尊老的人品，故对其知无不言，向他传授了许多经韵及手印法式，这无疑对正在收集整理并绘制手印图式的任宗权，补益无穷。

“手印”不仅为道教宗教徒活动中所具有的宗教功用，具说且有医病强体的保健作用。《道教手印研究》一书，更从人类手指文化、古猿的手解放、古巫文化与手印的源溯等方面广征博引，详述论证。在述及道教的斋醮科仪为手印文化注入玄妙的意蕴和深刻的指导思想，尤其就手印对道教法事秘用和人类修身养性、延年益寿的层面作了独到详尽的图示和阐叙。

这部《道教手印研究》图文并茂、释义清楚。1998年我往武当、在武汉停留期间，宗权道友即将初稿见示，我为其勤奋钻研精神所感动，提议其联系出版社正式出版发行，以益教内外同好。数载过去，今在绵山之中办罗天大醮活动的事情，宗权特将书要出版的信息告诉我，并坚嘱为序一篇。实际上，他在教务之余，曾有多部著作，虽未全获发表，但身为一名道者，这种勤于学习、钻研、笔耕、进取向上的精神，甚为我辈赞同！对手印文化虽无研究和心得，但深信任道友之手印专著必将有益于教内外人士对道教手印文化的了解、认识和研究。故不揣残陋，写出如是一番话，是为序。

袁志鸿
2000年5月28日
北京东岳庙

1. 作者系中华全国青年联合会委员、中央国家机关青联常委、中国宗教学会理事、中国传记文学学会会员；中国道教协会常务理事、副秘书长、北京市道教协会副会长、北京东岳庙住持、北京市政协委员。

序 四

道教手印文化是早期巫文化在道教斋醮文化中的延续。它的形成，与巫文化有着密切的关系，巫覡“手舞足蹈”，就是在“巫音”的配合下，用手、臂及足、腿的舞蹈动作来宣示巫仪内容的。道教“手印”文化中的宗教“手语”，是道教斋醮科范仪式及其他宗教生活中一种不可缺少的特殊的宗教语言，是用来宣示宗教内容的。这种特殊的宗教“手语”与宗教“印本”结合在一起，是道教斋醮文化的重要内容。

磁州道正司张宗玉在《灵宝施食济度全书》中称：“符印以表其示，真言以宣其法，观想以藏其书。三者皆无不可。然符印可见，真言可闻，而观想则不可见，不可闻者，较之可见可闻，乃为切要矣。”《道藏》中对“道教手印”的记载很少，且没有图片说明，民间流传的《百诀图》与道教手印却不是一回事。《藏外道书》中收录的“广成仪制”中的《铁罐施食全集》和《青玄济炼铁罐施食全集》，已经开始有道教手印图片的记载。

然而，道教手印的传授，向来都是封闭式的口传心授，一般不对外宣传。这种不见诸于文字的传授方式，很容易将一些重要内容遗忘失传，给道教手印的继承和发展增添了障碍。

宗权道长出身于陕西渭南地区的一个书香门第，19岁因病出家华山五里关，开始信仰道教，后至宝鸡风火台拜孙理真（女冠）道长为师，开始了全真派道士的旅程。八十年代初期，宗权道长向陕西著名高功王嗣林道长学习。王道长羽化后，宗权道长挂丹龙门洞，继续向王道长的门徒任法玖、陈法永等道长学习高功。在此期间，宗权道长已发现道教手印文化面临着严峻考验，



有失传的危险。为抢救面临失传危险的道教手印文化，宗权道长开始了漫长的采访、搜集、整理工作。为此，宗权道长先至兰州白云观请教王至全高功，后至四川请教江至霖大师。1992年，中国道教学院开办“高功班”，当代著名道教科仪大师闵智亭院长亲自授课，向宗权道长面授机宜。在闵智亭大师的指导下，宗权道长在道教学院毕业之后，赴全国各大道教丛林、宫观、道院参访、搜寻，于1993年遇上海白云观民国时期的著名高功张理宽，得其指教。此后，宗权道长在河南洛阳道教学习班、河南省道教学习班、湖北省道教学习班任教，讲授道教经韵和道教手印文化，历经十余年，始著成此书。

在道教徒的宗教生活中，各种特有的手形和指形、手位和指位、手势和指势，作为一种特殊的宗教语言和印本，常与道教舞蹈、道教音乐结合在一起，在道教科范仪式中共同来完成各项程序，宣示宗教内容。道教手印文化与道教音乐文化不仅在宗教科仪中有着密切的联系，其传统的传承方式、所面临的失传危险，均有相似之处。

近十余年来，武汉音乐学院道教音乐研究室在搜集、整理、研究道教音乐的过程中，亦曾受到闵智亭、任法玖、陈法永、张理宽道长及张继禹、王光德、杨世华、张金涛。张凤麟道长和李养正先生的教诲，其经历与宗权道长搜集、整理、研究道教手印文化的经历，亦颇为相似。本人在拜读了宗权道长的《道教手印文化研究》一书的手稿之后，在为宗权道长所取得的研究成果高兴之余，深为宗权道长的治学精神折服，愿为广大读者推荐此书，并祝宗权道长在今后的道教生涯中，取得更丰硕的研究成果。

周振锡¹

2001年6月8日

武汉音乐学院道教音乐研究室

1. 作者系武汉音乐学院原副院长、武汉音乐学院学报《黄钟》主编、作曲系教授。

《道教手印研究》创作的前前后后

书要出版了，就如同一个农夫辛勤地耕作，经过施肥、浇水的庄稼将要结出丰硕的果实一般。心情即高兴，又复杂。这使我不由地回想起书写这部书的漫长历程。

我是二十世纪八十年代出家的，当时因体弱多病，无法上学，在华山五里关程至良道长的引领下入道当了全真道士，于宝鸡风火台拜孙理真道长为师。因我师自小出家，文化底子浅，便引我拜当时有名的高道杜惟宏道长为师，开始学习了解道教文化。杜师乃山东掖县人，早年出家山东崂县太清宫。曾受到许多高道的教诲，道学很深，琴棋书画样样皆通，医术很好。早年先生当过兵，曾跟随一位黄浦军校毕业的将军学习过《孙子兵法》及医术。“文革”时，宗教受到冲击，先生回家侍母。先生侍母甚孝，成为道教佳话。侍母期间曾于掖县人民医院任院长。宗教开放后回道观，开始给弟子们讲授《道德经》、《庄子》、《鬼谷子》、《黄石公素书》、《阴符经》、《孙子兵法》及道教易学理论。我陪先生时间不长，受益却很深。

一次偶然的时机，先生让我给龙门洞的张嗣祥老道长捎封信，信中的内容大概是说龙门洞的降香很好，秋后收获时留一些捎来。我没走到龙门洞，而是在陇县的药王洞碰见了王嗣林道长。王道长言过几日即回洞上，信便由他捎去，这样我便没去龙门洞，而是在药王洞逗留了几天。这次偶遇，才使我认识了当时有名的高功王嗣林道长。

王道长中等个，清瘦慈祥的脸留有白须。听说我同杜道长交往甚厚，不停地问这问那。在闲谈中，王师便谈到“文革”时，著名道教全真龙门派祖



庭——龙门洞遭受的空前浩劫。道长们受冲击，神像被砸，经书被烧，法衣法器被毁。每当讲到此处，王师便会不时擦去从眼眶里流出的泪花，王师的悲伤，使我也深受感动。

当王师谈到在当时的严峻时刻，他将龙门洞历代高功大师们留传下来的许多《全真秘旨》及相关的科仪经典藏在龙门洞土炕的草灰里时，我听得既惊险又动听。这些宝贝的文化文物经历了数十年的浩劫完好无损。宗教开放后，这些典籍是陕甘、河南等中原几省保存下来唯一的科仪资料，为传播和发扬起了历史和决定性的作用。

这次与王师的认识，使我对王师遵道爱教的精神所感动，也对全真斋仪产生了兴趣，便提出同王师学习高功的想法。王师很是高兴，欣然答应。记得一个《澄清韵》澄了几天竟澄不清，便改学《三皈依》，只仅仅学会了《三皈依》，王师要回龙门洞，我要回青峰山，便分手了。

当我第二次急冲冲赶到楼观台去会王师时，王师已羽化登仙了，接待我的是一抔黄土堆起来的坟头。但这又坚定了我学习科仪知识的信心，我便拜王师的学生任法玖道长为先生，开始正规地学习高功，在同任师父学习期间，我已发现道教手印文化面临严峻的考验，有失传的危险，便开始记笔记，记录任师父的口头传授。

为了全面了解道教全真斋醮文化，我便挂丹当时的经忏中心——全真龙门派的祖庭龙门洞。那个时候，宗教刚开放，各处道观丛林都缺经师高功，但龙门洞却人才济济，老高功、老经师数十位。凡陕甘几省做法事，基本上都到龙门洞请经师。因此，在那时候来龙门洞学经忏是个最好的主意。

龙门洞本是邱祖修炼过的地方，“龙门七载”是邱祖成道成名的主要时期。因此上龙门派道士皆依龙门洞为祖庭，龙门洞留下来的许多本山韵据说乃邱祖所传，龙门洞除出了邱祖一个大高功外，历代有名高功也不少。到清末民国初期时，龙门洞的高功王世南曾驰名大江南北，他通晓南北经韵，曾在北京、上海、武汉等地建醮设坛。龙门洞由他改本山韵为十方韵，他是当时全国有名的高功。王嗣林道长恰得其真传，所以说，龙门洞传流下来的全真韵学及科仪规范是最具有系统性的。

龙门洞的学习过程是我终生难忘的。土豆是一天三顿最好的菜，大碗、大馍，还有浆水菜。使我现在想起都流口水。有人还在龙门洞的厨房门上写了一副对联，十分有趣：“休嫌浆水淡须知淡中有味，莫道菜根苦要在苦中求甜。”那时在学习期间还同陇县权德辅先生编撰《龙门文史资料汇编》（油印本）。我主要协助权先生拓写碑文，搜集资料和实地考察。龙门洞是个庄稼院子。每次为了拓文而未出坡便被扣掉四毛钱的补助。因老经师温嗣忠道长爱好道教文化，且又喜我好学，便给当家求情，只扣去一半。

在龙门洞的学习过程中，我记了许多十方韵子及疏文、榜文、香文。向如温嗣忠、罗忠阳、郭理周等师学习且记录了许多手印文化的一手材料。

因为全真教对手印文化的封闭式教育，使许多精品已在老道长的遗忘中失传了。陈法永道兄在纠正我的学业中便支持我出外参访。力图将已失传的手印文化及斋醮文化重新搜集整理出来。于时，我便整顿行装，开始了漫长的搜寻记录工作。

我先到兰州白云观，因为当时著名的老高功王至全道长住在白云观，在向王老请教期间，又同狄至霄、韩仁全、沈复阳等老高功学习搜集。同时也记录了一些如《兰州十铜子》等地方性经韵。从兰州回来，便挂丹住于楼观台整理笔记。一次外出机会到成都青羊宫，打听当时四川有名的老高功江至霖大师住灌县青城山天师洞，便在事间驱车往天师洞。大师很高兴地接待了我。在请教学习期间，大师还为我题写了一副对联，惜乎在楼观台一次搬迁中丢失。

江至霖大师自幼出家，民国时二仙庵开坛放戒，大师获天字第一号。期间大师已是有名的青年高功。民国时二仙庵又放了二次大戒，大师皆被礼请为提科大师。我访大师时，大师已年逾花甲，但嗓音还很好，能顺利地吟唱《道藏辑要》中记录的五十六首韵曲。大师对高功在坛场上的礼仪很是严格要求并说，一个高功面圣，诚惶诚恐，不要有过多的、不必要的动作。我有幸在后来的1995年青城山开坛放戒时接受三坛大戒时而被度为戒子，并又一次聆听了大师的教诲。当这次山西绵山的罗天大醮期间与吴理冲兄回忆已仙逝的大师时，大师音容如在咫尺。可惜那时时间仓促，向大师请教的东西太多。戒期大师又身体欠佳，不敢过多打搅。这便又成了终生遗憾。

因久闻武汉长春观乃有名的“经忏丛林”。当代有名的醮坛大师闵智亭道长曾于此学习，便由楼观台起丹到武昌大东门长春观。此时长春观仅留下韩高超老高功及黄宗胜老经师。韩老已病于床上且好多诀窍已遗忘。便向黄宗胜道长请教有关“十王转案”及“跑五方”中的内容。从武汉出来，坐船去上海白云观，当船行到江中，晚霞映照在江心，我思涛万千，一种脱尘的思想油然而生，诗意大发，便口吟一首：

我自柳花江上发，流船万里生烟霞。

有朝一日归山去，便是神仙第一家。

在上海白云观认识了有名的道教学者陈莲笙道长。找见了杜惟宏道长常念叨的民国时上海有名的高功、高道李理山的大徒弟吕宗安道长。在同吕道长学习期间，吕道长还介绍我向上海正一派有名的高功朱鼎馨道长学习“上大表”并嘱我多接受各派的东西。在同朱道长学习的过程中，发现全真手印同正一手印文化在传承上很多很相似，如“元始反天印”，“太上诀”等，只是名称不同罢了。他们把“三山诀”称“三叉”，手法指法全一样。

上海的学习，使我眼界大开。也使我改变了许多看法。离开四川到洛阳吕祖庙又向著名的经师杜永康道长学习，杜道长还能咏唱出许多河南洛阳“土韵”。经杜道长挽留和推荐，我便常住洛阳下清宫，并任主持。定下心开始整理笔记。并在洛阳开办首期“道教经韵知识学习班”。后应河南省道协之邀，在“河南省道教知识学习班”中任教。此时边教学，边整理。

此时，中国道教学院开办“高功班”，我被河南省道协推荐到北京学习，当代著名的科仪大师闵智亭院长亲自授课，使我受益非浅。闵道长是个治学态度非常严肃的老道长，他同杜惟宏道长交往甚厚，故而对我的教育更是很严格，凡我问及其已遗忘或欠推敲的问题时，老师皆以“知之为之知之，不知为之不知之”答复之。并教诲我：凡学问皆应寻其出处，不应揣猜。这次北京学习，给我编写这本书提供了新的思路。没有这次进修，就可能没有这本书。

从北京回到洛阳，我遇到一位年事已高的老道长，无意中知其为民国时上海白云观有名的高功，这便是我最难忘的老师——张理宽道长。

张理宽道长山东人，幼年出家，后挂丹上海白云观，学习了传统的全真

韵学及科仪。据说民国时曾跟随白云观老高功给前清一遗老做过百日醮筵，张道长过目不忘，故而他记的东西也很多，我跟道长学习了许多全真失传的韵条及科仪。如《燃灯科》、《大梵斗仪》、《三请律师科》等，他还给我讲了“罗天醮”、“普天醮”等具体内容，手印法诀更是丰富。解答了我多年的疑问。为我搜集记录工作提供了许多原始资料。在这几年里，从他这里我收获最丰硕，故而我同张师的感情很深，张师一生未收一徒，后张师羽化于洛阳偃师一带，我得消息后，就按师父的仪规安葬了他。

当我开始正式编写此书的时候，我已从洛阳来到武汉长春观常住，在担任“湖北省道教经韵知识进修班”的教学中，便开始正式编写这部书。并得到俗徒秦诚强在拍摄中的大力支持。历经三年写出了初稿。在编写此书当中，陈法永、贾慧法、袁志鸿等道长途经武汉时，我将初稿示他们，他们都给我提了许多好的建议，并一致建议正式出版，给我许多支持。

这些如流水账一般的记述，每一件都让我难以忘怀，因为那里面包含着许多铭记心懷的“师生情”、“道友情”。让我终生难忘。书快出版了，我就衷心地感谢他们多年来对我的帮助。祝愿他们故者安息，生者健康吉祥。

任宗權

2001年6月1日

于武汉长春观来城楼道德书屋

目 录

再版说明	/ 1
序 一	任法融 / 1
序 二	唐明邦 / 2
序 三	袁志鸿 / 9
序 四	周振锡 / 11
《道教手印研究》创作的前前后后	/ 1
 第一编 道教手印的来历与演变	 / 1
第一章 手指文化中的手指文明与手印	/ 2
一、手指文化与手指文明	/ 2
（一）劳动产生了早期手文化	/ 2
（二）手的解放产生了手指文明	/ 5
二、丰富多彩的手指文明	/ 6
（一）手势——特殊的语言符号结构	/ 6
（二）手指进化产生了文字	/ 11
（三）关于手技巧的有关问题	/ 13
（四）手指艺术的产生	/ 13
第二章 早期巫文化与手印	/ 15
一、巫文化与早期歌舞	/ 15
二、手印在巫文化中的模仿性	/ 19



三、手印在巫文化中的娱神与降神功能	/ 22
第三章 图腾崇拜与手印的形成	/ 25
一、动物图腾与手印	/ 25
二、植物图腾与手印	/ 34
三、无生物图腾与手印	/ 35
第四章 礼乐思想与道教手印	/ 36
一、关于孔子入周问礼及相关问题	/ 36
二、老庄的虚无礼乐观	/ 38
（一）老子的虚无思想	/ 38
（二）庄子的浪漫主义思维	/ 41
三、《太平经》中的礼乐观念对道家手印的影响	/ 45
第五章 道教的斋醮文化	
促使手印的进一步发展成熟	/ 52
一、咒语在斋醮文化中的应用	/ 56
（一）吟咒（也称韵咒）	/ 58
（二）诵咒	/ 59
（三）微咒	/ 59
（四）默咒	/ 60
二、咒在手印中的应用使手印技巧丰富起来	/ 61
（一）吟咒与手印	/ 61
（二）诵咒与手印	/ 61
（三）微咒与手印	/ 61
（四）默咒与手印	/ 62
三、手印在斋醮文化中的其他秘用	/ 62
四、手印是原始舞蹈动作在道教醮文化中的另一方面发展	/ 65
五、手印是道教斋醮文化向戏剧性发展的表现	/ 66

第六章 道教全真手印的革新与完成	/ 71
一、道教全真手印与阴阳五行学说的关系	/ 71
二、道教全真手印作用乃救劫度化的大梵密语， 济世度物的慈航宝筏	/ 72
三、道教全真内丹道思想在手印作用上的体现	/ 73
四、道教法事手印中的“天籁”境界	/ 76
 第二编 我国传统手指文化的宝贵遗产	
——道教手印详解	/ 79
第一章 全真道教手印图解	/ 80
一、关于《全真秘旨》中对手印的记述	/ 80
二、道教礼仪及常用朝表法事中的手印	/ 82
（一）道教斋醮中手印的礼乐思想	/ 83
（二）手印的纹法	/ 84
（三）道教礼仪中的手印	/ 93
（四）道教阳事道场手印	/ 106
（五）道教阴事道场手印	/ 123
三、道教手印指力度的训练以及手印的起法	/ 134
（一）有关手指力度的训练	/ 134
（二）关于几个云手连贯动作的训练	/ 134
（三）有关手印的起法	/ 137
四、《全真青玄济炼铁罐施食全集》中的相关手印	/ 139
（一）慈尊赞诸印	/ 149
（二）《黄箓斋筵》诸印	/ 153
（三）仰启咒诸印	/ 157
（四）三信礼诸印	/ 169



（五）破狱诸印	/ 171
（六）五供养诸印	/ 176
（七）悲叹诸印	/ 180
（八）小救苦诸印	/ 181
（九）大叹文诸印	/ 182
（十）酆都咒诸印	/ 184
（十一）咒枣咒诸印	/ 190
（十二）宝篆符诸印	/ 190
（十三）反五供诸印	/ 193
五、全真道教《萨祖铁罐焰口科仪》与手印	/ 209
（一）稽首诸印	/ 210
（二）五供养诸印	/ 211
（三）破狱变身诸印	/ 212
（四）救苦诰诸印	/ 212
六、道教法物上的手印	/ 213
第二章 现行天师道手诀	/ 215
一、天师道与道教手印	/ 215
二、龙虎山天师府秘传手诀图	/ 217
三、关于《天师道的符·篆·斋醮初探》一书	/ 230
第三章 《道藏》中有关诀、印的记载	/ 233
一、《道藏·道法会元·明光枢要目》的有关记载	/ 233
二、《道法会元》卷之一百七十三 “应太皇府玉册·诀目”的有关记载	/ 235
三、《道藏·道法会元·上清天蓬伏魔大法补遗》 的有关记载	/ 236
四、《玄圃山灵匮秘篆》的有关记载	/ 236

五、《道藏·黄帝太乙八门入式诀》卷中的有关记载	/ 238
六、《灵宝无量度人上经大法》的有关记载	/ 239
七、《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法》	/ 241
八、《上清天心正法》	/ 242
(一)《步罡行持》用诀	/ 242
(二)《诸诀目》	/ 242
九、《太上赤文洞神三策》	/ 244
十、《上清天枢院回车毕道正法卷中》	/ 245
十一、《云笈七签》诀法的有关记载	/ 249
十二、《太上助国救民总真秘要》卷之八	
“太上正法禹步斗网掌目诀法图文”中的诀法	/ 251
(一)《禁治掌目诀图》	/ 251
(二)《七星本诀》	/ 253
(三)《五行主五等诀》	/ 253
(四)《天师书符存功曹神将法》	/ 254

第三编 道教手印与养生 / 257

第一章 十指连心——了解我们的双手 / 260

一、手指与经络 / 260

(一) 拇指 / 265

(二) 食指 / 266

(三) 中指 / 266

(四) 无名指 / 266

(五) 小指 / 267

二、指型与健康 / 268

(一) 几种常见的指型 / 268

(二) 手指长短与健康	/ 269
(三) 指形的规律	/ 270
三、手纹与健康	/ 271
(一) 手纹中的生命线	/ 271
(二) 手纹与遗传疾病	/ 274
四、五指与头的健康关系	/ 276
第二章 十指通络	
——道教手印的治疗功用及其有关原理	/ 278
一、手与穴位	/ 278
(一) 手部腧	/ 279
(二) 新针手穴	/ 291
(三) 手穴感应点	/ 294
(四) 手背十五穴	/ 299
(五) 手掌五穴	/ 299
(六) 手与脏腑	/ 299
第三章 十指延命——道教手印与人体保健	/ 302
一、手指与健康	/ 302
(一) 指甲辨健康	/ 302
(二) 手线说性格	/ 303
(三) 手指论运势	/ 306
二、手指辨疾病	/ 308
三、手指与按摩	/ 310
(一) 手指五大穴位及其功效	/ 310
(二) 正确按摩手指的方法	/ 312
(三) 常用点手穴方法	/ 313

四、手指与疗病	/ 315
(一) 捏拽手指调节脏腑	/ 315
(二) 按摩手指治疗阳痿	/ 315
(三) 手指运动治疗脑迟钝	/ 316
(四) 掐捏十指理疗八疾	/ 317
(五) 捏压揉掐巧治急症	/ 317
(六) 勤学苦练指操驻颜	/ 318
第四章 十指养生——道教修炼与手印	/ 321
一、十二地支手印与人体各部位的配合关系	/ 321
(一) 关于十二地支手印	/ 322
(二) 五行诀与五掌诀	/ 324
二、道教静功与手印	/ 325
(一) 静坐	/ 325
(二) 站功	/ 331
(三) 卧功	/ 333
(四) 胎息印	/ 339
(五) 武当道教手指养生功	/ 339
三、养生手印	/ 342
(一) 流传于社会的养生手印	/ 342
(二) 《道藏》中的养生手印	/ 344
(三) 流传于武当山的道教养生手印	/ 348
 第四编 道教手印与法术	 / 351
第一章 《万法归宗》历史源流及其手印	/ 354
一、《万法归宗》其书其人	/ 354
二、《万法归宗》中的手印	/ 355



第二章 闾山派法术与手印	/ 357
一、关于闾山派	/ 357
二、关于闾山派流传的手印	/ 358
第三章 陕西陇县龙门洞阴阳派与其手印	/ 385
一、关于陕西陇县龙门洞阴阳派传流	/ 385
二、关于陕西陇县龙门洞阴阳派传流之手印	/ 386
第四章 道教九字护咒法与手印	/ 391
一、关于九字护咒与其手印	/ 391
二、关于结印手势	/ 393
第五章 傩事与手诀	/ 396
一、梅山、新化傩事与道教	/ 398
二、《还都猖大愿》傩事所用手诀	/ 399
第六章 流传东北的道教《灵宝济炼施食》	/ 404
附录：《百诀图》	/ 407

后 记	/ 434
-----	-------



第一编

道教手印的来历与演变





第一章 手指文化中的手指文明与手印

一、手指文化与手指文明

文化，是一个包括极其丰富的巨大存在。弗洛伊德把文化和文明看作同一事物的两方面，认为文化是指人类生活赖以超脱其动物性并区别于动物生活的一切。今天我们所谈的手指文化便是一个鲜明的例子。手指文化也称手指文明。

（一）劳动产生了早期手文化

从恩格斯的《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文，科学地解释了人类起源问题，指出人类是由类人猿发展而来的，从人类起源到形成经历了三个阶段，即攀树的猿群，正在形成中的人和完全形成的人：这些猿类，大概首先由于它们的生活方式的影响，使手在攀援时从事和脚不同的活动，因而在平地上行走时就开始摆脱用手帮助的习惯，渐渐直立行走。这就完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步。¹所以说，手指文化应是在“正在形成中的人经过直立行走”过程中产生了源头。

恩格斯还说：如果说我们遍体长毛的祖先的直立行走，一定是首先成为惯例，而后来才渐渐成为必然，那么必须有这样的前提：手在这个时期已经愈来愈多地从事于其他活动了。在猿类中，手和脚的运用已经有了某种分工。正如我们已经说过的，在攀援时手和脚是有不同用途的。手主要是用来摘取和拿住食物，就像比较低级的哺乳动物用前掌所做的那样。有些猿类用手在树林中筑巢，或者像黑猩猩一样在树枝间搭棚以避风雨。它们用手拿着木棒抵御敌人，或者以果实和石块向敌人投掷。它们在被捉住以后用手做出许多简单的模仿人的动作。但是，正是在这里我们看到：

1. 马克思、恩格斯：《马克思、恩格斯选集》（第三卷），人民出版社，1972年，第508页。

在甚至和人最相似的猿类的不发达的手和经过几十万年的劳动而高度完善化的人手之间，有多么巨大的差别。骨节和肌肉的数目和一般排列，在两种手中是相同的，然而即使最低级的野蛮人的手，也能做几百种为任何猿手所模仿不了的动作。没有一只猿手曾经制造过一把哪怕是最粗笨的石刀。¹

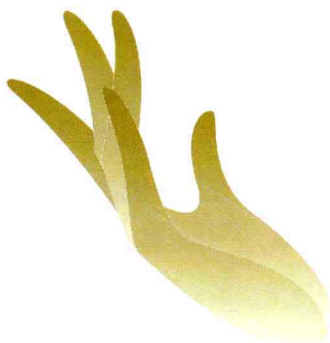


图 1

正在形成中的人是从猿到人“过渡期间的生物”，是人类的童年。根据多年的考古发掘证明，最早的正在形成中的人是腊玛古猿，其生存年代为 1400 万年到 800 万年前。腊玛古猿化石最早是在巴基斯坦北部与印度交界的西瓦立克山区发现的。此后，在肯尼亚、希腊、土耳其、匈牙利、中国、巴勒斯坦等地均有发现。

正在形成中的人还不会制造生产工具，而是使用天然工具，如石块、木棒等，因而他们还不是真正意义上的人。从猿转变到人，根本的原因是劳动。因为劳动使古猿直立行走、手脚分工，变成了两脚直立行走的人，“完成了从猿转变到人的具有决定意义上的一步”²。劳动产生了双手，双手的再劳动产生了人的语言和人的脑髓。人类的语言是为了适应劳动的需要并在劳动的过程中产生出来的，劳动使古猿的身体获得了可以发音的器官。劳动创造了人的双手，经过多少万年的劳动，手变得越来越灵巧，终于发展到能够制造工具。“手不仅是劳动的器官，它还是劳动的产物”³。

1. 马克思、恩格斯：《马克思、恩格斯选集》（第三卷），人民出版社，1972 年，第 509 页。

2. 同上，第 508 页。

3. 同上，第 509 页。



制造劳动工具是手文化的最早开端，人与猿最根本的区别是在于能否制造工具。至此，人终于脱离了动物界，变成了真正意义上的人，即“完全形成的人”¹。

迄今所知人类最早的人造石器工具，是1968年在肯尼亚的特卡纳湖库彼弗拉地方被发现的，定年在261万年前。1972年，在这一层次下的35.5米处发掘出一个化石人的颅骨的许多碎片，经复原后，按登记号称为“K-NW-ER1470号人”，定年为290万年至270万年前。“1470号人”是目前公认的早期猿人的典型代表。他们的脑容量为775毫升，肢骨和现代人相似，这说明他们是直立行走的。

晚期猿人的学名为“直立人”，我国习惯称之为“猿人”，生存年代约180万年至二三十万年前。我国的元谋猿人、蓝田猿人、北京猿人均属这一时期的类人猿。

人类自形成以来，就不断地增进改造自然、控制自然的能力，即使这种能力在今天看来非常低下。但人类通过一双灵巧的手，使早期原始生产力及文化不断向前发展，这种早期用手产生的文化，我们可以称之为“早期手文化”。

人类最早制造的工具是石器。早期猿人的石器多以砾石打制而成，一般都很简陋、粗糙与天然碎裂的石头无大差异。到晚期猿人时期，石器制造才有了进步，出现了砍砸器、刮削器、尖状器等各类石器。约二三十万年至5万年前，相当于早期智人时期，石器制造较前精致多样，同时还出现了一定数量的骨器。约5万年至15000年前，相当于晚期智人阶段，人类的手已改造的十分完善，出现了骨针和鱼钩、石斧、长矛、鱼叉、标枪和投矛器等，并且有的器物上有早期的装饰图案。这个时候，人类已能双手制作形状端正、体小精细的细石器，还发明了射速快、射程远、命中率高且携带方便的弓和箭。弓和箭是“火文化”与“手文化”的共同结晶。恩格斯曾说：弓箭对于蒙昧时代，正如铁剑对于野蛮时代和火器对于文明时代一样，乃是决定性的武器。

人们还用双手长期采集劳动，熟悉了某些植物的生长规律，学会了栽培的方法，从而发明了原始农业。用双手做出了起初的掘杖（一端削尖的木棒），后来发展成为木锄（一端有一个分叉的木棒）、石锄（复合工具）。

1. 马克思、恩格斯：《马克思、恩格斯选集》（第三卷），人民出版社，1972年，第509页。

有了火，人类开始不再用石器，而使用火锻炼出的金属工具。真正的金属器时代，应该说是从使用青铜器开始的。约在公元前3000年代中期，人类学会用火来冶炼青铜。人类还会用这双灵巧的手制造出各种用具和装饰品。这个时候，就开始产生了早期的宗教崇拜。

（二）手的解放产生了手指文明

我们知道，人与动物的区别是有一双灵巧的手。

正如马克思所说：“直立行走，使人由猿变成了人。”直立行走使人的手解放了出来。手指的作用很多，每个人均有两只手，每手均有五指。但我们今天谈到的不是诸如洗锅刷碗、拔草锄地之类的功用，我们要探讨的是手在一定作用下的精神内涵，或者说是赋予的精神意识，我们称他为手指文化，当然有他的文化意义。

其实，手的解放主要分两次：第一次是直立行走，使手从行走中解放出来。但这时的手指作用只是利用工具来劳作。第二次手指解放，只能说“剩余价值”的产生使手指从劳作中解放出来，给手指发挥作用创造了条件。这时才产生了文字、绘画、制作、音乐等手指文明作用。这些虽然说也是一种劳动，但与单一生产劳动不一样。手指的第二次解放才真正给人类带来了文明，故而我们称之为手指文明，或者说是手指的二次革命。

手指的第二次革命是金属器的使用，社会开始了大分工，这也是生产力发展的结果。农牧业发展了，游牧部落便从“其余的野蛮人群中分离出来——这是第一次社会大分工”¹。第二次社会大分工是手工业从农业分离出来。第一次社会大分工前已出现了部落与部落间的交换，但只是偶然现象。然而却表明已有了“剩余价值”观念。第二次社会大分工后，出现了以直接交换为目的的生产，即商品生产。货币也通行，商人阶级产生了，这时就把许多手从劳作中解放了出来。

1. 马克思、恩格斯：《马克思、恩格斯选集》（第四卷），人民出版社，1972年，第156页。



二、丰富多彩的手指文明

从猿到人，从原始人到智能人，人类走过了漫长的道路，人类的手制造出很多文明，其中仅手指制造出来的文明，就十分丰富多彩。

（一）手势——特殊的语言符号结构



图 2

在语言产生之前，或者人类初期由于语言贫乏，人们在交流思想感情时难以用语言完整表达出来，此时就不得不借助手势来描述，这也是手指文化的前身。

手势语言，是在一定的文化条件下，社会约定俗成的一种传递信息和交流感情的形式。它是有声语言的重要补充，在与外界交流信息和感情时起辅助作用。一个简单的手势动作能表达一个或者多个深刻的含义。这无论在亚洲、非洲、美洲都是一样。使得一个简单手势赋予了精神意识。从猿到人一直是这样传下来并进一步演化的。手势语言，其实是一种无声语言，人们借用手势来表达各种各样的感情。它具有形象、直观、容易理解的特点。

手势语言是人体语言最重要的组成部分，是重要的无声语言。由人的各种姿势特别是手势构成的形体语言，是人类语言体系的一个重要组成部分。它能表达人们的思想感情，有时甚至比词汇语言更有力。不同民族之间或同一民族的不同群体之间，手势语言存在着巨大的文化差异。譬如，当今世界各国流传的礼仪皆遗留这方面的痕迹。



图 3

中国人在用手势表示友好的时候往往是双手抱拳，这在古时的儒道及俗人中皆是如一。印度的佛教却用合掌（双手合十）来表示友好或祈祷，而欧洲以握手或吻手礼表示友好。中国的道教除了用抱拳表示友好外还表示尊重，故道人在对神致敬时，行三拜九叩礼首先是抱拳且讲究左抱右，成太极式，两手大指掐子午。

中国传统礼仪文化中以竖大拇指寓为褒扬，以小指寓为贬低。人们往往在那些办事不检点，或者妒忌他人才华在背后指指点点被称为“戳脊梁骨”等等，诸如此类。而在那些深受英国影响的国家和地区，譬如澳大利亚、美国、南非、新加坡以及新西兰，竖起拇指的手势包含了三种含义：1. 那些喜欢搭便车的旅行者常常会向来往的车辆做出这一手势，意在告知车里的司机我想搭便车；2. 表示“好，不错，没问题”与“OK”手势相似；3. 假如人们突然竖起拇指，那么这样的手势便带有侮辱的性质，表示“举起双手”或“就这么着”。在某些国家，例如希腊，向前的拇指大多是在说对方“吃多了撑的”。在中国把大拇指向下，意味着“向下”、“下面”。在英国、美国、菲律宾大拇指朝下含有“不能接受”或“对方输了”，墨西哥人、法国人则用这一手势来表示“没用”、“死了”或“运气差”，在澳大利亚使用这一手势表示讥笑和嘲讽。

在中国向上伸食指，这表示数字“1”；在美国，表示让对方稍等；在法国，学生在课堂上向上伸出食指，老师才会让他回答问题；在新加坡，谈话时伸出食指，表示所谈的事最重要；在中东，用食指指东西是不礼貌的；在美国、澳大利亚向上伸中指，意味着“搞那种关系”，表示侮辱；在法国，表示行为下流齷齪；在沙特



阿拉伯，表示恶劣行为。不过，在缅甸和尼日利亚向上伸出中指表示“1”，在突尼斯表示“中间”之意。

在中国向上伸小指，这一手势表示“小”、“最末名”；在日本，表示“女人”、“恋人”；在美国，表示“懦弱的男人”或“打赌”。但在泰国和沙特阿拉伯，向对方伸出小手指，表示彼此是“朋友”，或者表示愿意“交朋友”；在缅甸和印度，这一手势表示“想去厕所”。

如果伸出弯曲的食指，这一手势是英美人惯常用的手势，表示招呼某人过来。这个手势在中国表示“9”；在日本，表示“小偷”或“偷窃行为”；在泰国、新加坡、马来西亚，表示“死亡”。

大拇指和食指搭成圆圈，这一手势在美国和英国经常使用，相当于英语中的“OK”，表示“同意”、“赞扬”；在法国，表示“零”和“一钱不值”；在日本、缅甸，表示“金钱”；在希腊，这个手势被认为是很不礼貌的举止。

伸出食指和中指，形成“V”形，表示“胜利”。但在欧洲大多数国家，做手背朝外、手心朝内的“V”形手势是表示让人“走开”，在英国则指伤风败俗的事。

欧洲人用手指计数时，竖起的拇指表示“1”，食指表示“2”。然而大多数英语国家的人在数数时通常用食指来指代“1”，中指表示“2”，在这种前提下，当他们竖起拇指的时候，他们想表示的是“5”。

西方人却讲究握手为友好的体现，表示二者合一，和平之兆也，也有双手拥抱，更有男士吻女士手以示敬畏或爱戴。

西方的基督教用右手指在眉心及二乳上三点，念“阿门”，表示友好与祈祷和平。

当然手势除这些外，其他的含义也不少，如喝酒者用手势划拳以决输赢，交警执勤时用手势表示通行或暂停。拍手表示欢迎，招手表示欢送等世俗文化更是数不胜数。道教认为，人的双手是上天所赐，两手做事“要并力”，这样才能成就大事。在《太平经钞》乙部卷七有详尽的说明：

天有两手，乃成凡事。一手有病邪恶，则无有成事。天大怨之，地以为忌，天下乱而无成功，一由此一手邪恶而不并力。凡事尽不理，六方不

太平，亦由此两手，有病邪恶，而不并力。所致吉凶安危，由此两手。真人亦岂深知之耶？不唯天师开示其要意，使得知之。知之者，终古冥冥昏乱，无从得知之也。夫师者，乃天地凡事教化之本也，虽难安得言哉？善哉。真人之求问事辞也。其要而言，口口而已。安坐，为诸真人具说其意。天下象而行之，无复凶乱事。天上诸神召，为两手策字为要记，国家行之则长存，凡人之行则久富安。要道将出，近在凡人身，今为真人分别言之。天地者，主造出凡事之两手也；四时者，主传养凡物之两手也；男女夫妇者，主传统天地阴阳之两手也；师弟子者，主传相教通凡事文书道德之两手也；君与臣，主传理凡事人民诸物之两手也。此有六事，才举其纲，见其始耳，不可胜书也。凡事相须而成事者，皆两手也。天上名为重规叠矩，皆相应者也。一手邪不等，无成事，天上名为大乱之治，六方八远名为鰥寡断嗣，日以向衰。无成事，由此两手不并力也。

请问天上何故名为两手？两手者，言其齐同并力，无前却然后可成也。两手不并力者，事不可成也。故凡事像此两手，皆当各得其人并力同心，像此两手乃告安，太平之气立至；不像此两手，亿万年不能出上皇太平气也。太平气常欲出，若天常。若两手久不调御之故，使闭不得通出，悒悒何訾，咎在两手不调。若两手平调者，上皇太平气出，前后至不相须。善哉。是故天地不并力，万物无从出；四时不并力，凡物无从得长；五行不并力，凡物无从得成；君臣不并力，凡事无从得理；夫妇不并力，子孙无从得长，家道无从得立；师弟子不并力，凡结事无缘得解，道德无缘得兴，蒙雾无从得通，六方八远大化无从得行。是故皆当并力，比若两手乃可通也。不若两手，故致凶也，虽治疗无益也，无从得成功也。但空久愁苦而日凶。故凡像此两手者，选举当得其人，不得其人者，天上诸神名为半死，不持一手独作，安有能成功成事哉？凡疑事，宜深思此意。¹

在英语语系中，两个拇指被称作 Thumbs，而其他八指被称作 Fingers。华人说到

1. (明)张宇初等编：《道藏》第24册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第352页。



拇指，往往喜欢加一个“大”字，有一点感情色彩。西方人眼里，大拇指则很有点讨嫌，是笨拙迟钝的象征。英语里要是形容某人笨手笨脚，就说：“His fingers are thumbs.”（直译：他的几根手指都是拇指）。比如形容自己不会跳舞，可以说“when it comes to dancing, I'm all thumbs.”（我一跳舞就成了拇指）。拇指不仅行动笨拙，而且有时也是简单思维的象征。比如形容某人单凭经验下结论或做一个粗略的估计，就是“Rule of Thumbs”（拇指法则）。拇指的负面含义还有很多，比如形容某人无所事事，就说“Count on one's thumb”（用数拇指来消磨时间）；对别人表示藐视，可以说“Thumb one's nose”（把拇指尖对准自己的鼻子）。更糟糕的是，在美国俚语里拇指还可以用来骗秤头（Weigh The Thumb），也就是称东西时作弊，克扣斤两。当然，西方人和东方人都有向上伸出拇指的方式称赞某人或某事，但是西方人还会用向下伸出拇指的方式诋毁人。所以，总体来说，在西方文化里的“Thumb”可没有中文里的“大拇指”那么体面。

拇指不算指，所以我们华人使用筷子吃饭必用的“食指”，英里就叫“第一指”或“前指”（First Finger 或 Forefinger）。在过去战乱不已的年月，这“首屈一指”的作用主要就是开动手枪扳机，向敌人射击。所以“第一指”曾经被称之为“Shooting Finger”（开枪指）。时过境迁，现代人已经很少用这根指头开枪了，更多的是用来指指点点数落他人，即所谓“Finger pointing”，所以食指的名字在英文里更常用“Index Finger”。除了开枪、指点他人，这“第一指”还可以“伸到馅饼里去”（Have a finger in the pie），就是管他人闲事的意思。这倒与华人所说的“染指”有异曲同工之妙。虽然华人认为“十指连心”，表面上一视同仁，实际上，除了拇指和食指，中国人对其他几根手指好像不大重视，尤其是中指和小指之间的那根指头，居然没有一个像样的名字，默默地以“无名”为名。但是华人眼里的无名士卒，在西方人那里成了神乎其神的“医疗指”（Medical Finger）。原来，古希腊和罗马人认定无名指末端有一根脉道直接与心脏相通，通常搅拌或品尝食品要用这根指头，一旦食物中混有毒品可以及时给心脏发出警讯。直到现在，还有些欧洲人在擦药、止痒时还是习惯用“医疗指”。虽然现代医学并没有证明无名指与心脏有特殊的联系，但是无名指连心的概念已经深入人心，所以表达爱慕之心的戒指一定要戴在这根指头上，无

名指在英文里就有了更常用的名字“Ring Finger”（环指）。无名指连心，小指通灵。我们常听美国人说：“My little finger told me.”（我的小指告诉我了），意思是“你不告诉我吗，我早就知道了。”这个小小精灵还有一个名字叫“Ear Finger”（耳指）。对这名称，相信读者们自有体会。

（二）手指进化产生了文字

文字是人类社会发展到一定阶段的产物。一种流行的看法是，文字是人类历史进入阶级社会以后才产生的。像世界上古老的文字：古埃及圣书字、亚述利亚楔形文字、汉字等，大都是在人类社会出现阶级以后才形成符号体系的。一种文字符号系统的形成，是需要一定社会条件的。最基本的社会条件，我们可以举出两条：1. 社会事务的繁忙和社会交往的扩大，使人们深深感到语言这种交际工具在时间、空间方面的局限，从而迫切需要一种能够弥补语言不足的、辅助的书面交际工具；2. 随着社会生产力的发展，一个劳动者的劳动成果除了养活自己以外，还能养活一个、两个甚或更多的人，因而可以使社会上一部分人从体力劳动中解脱出来，专门从事文字的整理和书写工作，出现了脑力劳动和体力劳动的分工。这两个形成文字符号系统的基本条件，只有在人类社会进入阶级社会以后才开始成熟起来。

文字的出现是人类文明的一个重要标志和里程碑。这也是手指的两次解放所产生的效应。从最初的象形到大篆、小篆，从隶书到正楷行书、草书，更不用说颜体、柳体、欧体等书法艺术，都是手指文明的发展。

其实，手势有时也可能给人们带来误解和麻烦。譬如，用手指做个圈表示称赞，这并不是处处都行得通的——在有些国家，这其实是一种下流不堪的手势。交叉两指表示祝朋友好运，可是在有些地方，说不定你的朋友会因此而与你翻脸，因为有些地方，这个手势恰恰表示绝交。

其实人手的进化过程是极其漫长的。初期由猿直立时，手同脚的样子没什么不同。手从爬行中解放出来，由于频繁的手劳动及细微的手指活动，使得手指逐渐变长了，手指活动的灵敏度逐步加强了。慢慢地手同脚的样子就逐渐区别开来了，这是手以后进化到手指文明的一个重要阶段。



手的形成与进化，逐渐也影响了人的大脑进化。由于频繁细微的手指运动，大脑也需要随之频繁细致的思考，这些是产生文化现象的必需条件。

我们知道上古时期的结绳记事，由于上古人类语言的贫乏以及手势在交流感情的过程中，也受到过许多客观现象的影响，有时也很难描述表达人的思想意义，那么就需要一种直观的带有思维的另一种形式来表达（或者说是辅助）人类的思想。这就给文字创造了条件。

文字的前身最初只是些简单的上古图画。由上古图画才逐渐演变为初期的“象形文字”。“象形文字”是上古图画逐渐成熟进化而来的。

记得有一次，我同武大的一位学者在谈这种情况时，那位学者举了一个这样的例子：上古时的一个猿人在丛林中行走时，看见一条蛇。回来时，他就用人类最初的语言及手势表达描述，但另一位猿人不知怎的就是听不懂。突然，这位猿人看见地上有一树枝，就在地上画了一个蛇的简单样子。那位猿人这时才明白了是在说一条蛇，便一块进一步交谈起来。这便是最初的图像，经过发展，慢慢才变成了“象形文字”。在文字的产生过程中，手指运动起了决定性的作用。这最早的图像，逐渐向两个方面发展：一个是绘画，一个是文字。这两种文化，手指有不可磨灭的功劳。

中国绘画肇始于原始社会，至少有 6000 年以上的历史。原始社会人在长期的生产劳动中改造了自然，同时也改造了人本身。进入旧石器时代晚期，中国的古代祖先已由早期智人发展为晚期智人。生产劳动和工具的制造，使他们的思维能力得到提高，既能进行物质生产，又能相对独立地进行精神生产，这就为绘画的萌始准备了条件。在距今 3 万年左右的山西省朔州峙峪旧石器时代晚期遗址中，发现了一件刻着似为羚羊、飞鸟和猎人等图像的兽骨片，猎人以此寄寓猎获野兽的意想和愿望。这种刻有仿生图像作品的出现，为绘画的产生揭开了序幕。

我们知道，上古的“结绳记事”很大程度上受到客观条件的局限性。如“结绳记事”往往只能给猿人以次数的概念，久而久之，很难记住它包含的具体内容。这便给文字的进一步发展提出了需求，便产生了文字语言。

文字的产生，才是人类文明的重要标志。

（三）关于手技巧的有关问题

在人类用手逐渐创造发明产生越来越多的文化与文明时，手指的本身运用也逐渐从劳动、书画写作等方面解放出来，产生了早期的手指自身文明现象。

例如在上古时的巫文化中，古代音乐的产生使得手指也需要专业性的技巧训练，产生了手技巧。如古人弹琴需要（古琴，也称七弦琴，最初是五弦琴）左右手分工，左手需按弦、揉弦、行弦、掐起、带起、掩、推出等细节，就连吟揉又分为“细吟、定吟、落吟、荡揉、游吟”等细节手指运动。右手指法更是繁多，如勾、剔、抹、挑、托、劈、打、摘、拔、刺、轮等，使手指的运动专业起来。甚至指尖弹弦的方向、力度、角度及手指触弦的部位，都会给美好音色起着关键性的作用。

由于手指运动的进一步分工，是手技巧发展得越来越细致起来。手指本身运动及运动力度的加强，是手技巧发展的一个重要方面，促使手势语言交流也进一步发展完善起来。

手势象征意义上的进一步发展，逐渐也变为一个专门的学科。例如手势运动在音乐激情旋律中形成音乐指挥专业，一个音乐在不同指挥家的指挥棒下则各有不同情趣。手势运动逐渐形成音乐指挥的专业运动，使手势的象征意义从原始的交流情感转变为专业艺术符号，不能说这不是人类手势文化的新的进展。

除上面两种手指文化的发展，手指也在向模仿性的方向发展，我们称其为手技。手技的模仿性是从原始舞蹈中的模仿性脱离出来的。原始舞蹈中，人们是用人体的整体性模仿自然界的形体，如原始舞蹈模仿动物是用整个身体模仿的，发展到手技文化是只用手指来模仿，如鸟、狗、鸡、龙等动物，这些也在手印文化中能找到痕迹。

（四）手指艺术的产生

关于对手指最早记载中的称呼，应该来自《史记·货殖列传》：“马蹄千，牛千足，羊羴千双，僮手指千。”¹

手指是在怀孕期最后3个月内成形的，这个时段也正好是婴儿大脑、性器官、心脏的形成时期。我们的手指长度会随着年龄的增长而改变，但“手指比率”却永

1. （汉）司马迁：《史记》，甘肃民族出版社，1998年，第758页。



远跟我们出生时保持一致。手指长度与荷尔蒙之间的关系来源于子宫，怀孕期的最后3个月内，雌激素和睾丸激素的分泌数量大大多于怀孕的其他时段，这时期母体荷尔蒙水平的高低会影响孩子将来的身体状况。

一个人一双手，每只手五个手指，分别是：大拇指、食指、中指、无名指、小指。拇指（Thumb），又称擎指、大指、巨指，是最粗大的一只，所以叫大拇指。食指（Index Finger），又称示指、人指、盐指、头指，没有筷子的时候都是用这只手指头挖东西吃或是先尝尝看食物的味道，所以称之为食指。中指（Middle Finger），又称长指、将指，因为位于手掌中央，所以叫中指。无名指（Third Finger&Ring Finger）英文是Ring Finger，医学上称为药指、环指，是一只用来戴戒指的手指，结婚后就会将人由无名分而变成有名分，所以就叫无名指。小指（Little Finger），又称季指、手小指、尾指、小拇指，位于尾端最细小的一只手指头，所以叫尾指。

手指艺术是指利用手指创造出各种艺术形象，它需要创造者充分发挥自己的想象力和创造力，意大利人马里奥·马里奥蒂（1936~1997）是手指艺术中的代表艺术家。随着手指艺术的发展，它渐渐在大众中流行。

第二章 早期巫文化与手印

我们知道，远在黄帝时就有关于史与巫的说法，史是记录帝王大事的。巫则是管沟通人与鬼神的关系的，问卜、祭祀与治病。更重要的是史与巫历来都是世袭家传，就是父亲死了由儿子来承担，他的传授多为一脉单传。

一、巫文化与早期歌舞

最早的巫是通过音乐、诗歌和舞蹈来达到沟通人神关系的。王国维先生在《宋元戏曲史》中言道：“巫以乐神，而优以乐人；巫以歌舞为主，而优以调谑为主；巫以乐为之而优以男为之。”¹故先生叹之：“歌舞之兴，其起于古之巫术乎？”²

巫同舞最初写法在古代同用一字，而且，后来的巫字是由舞字演化而成的“𪚩”。（卜辞中的巫字）→𪚩→𪚩→𪚩（小篆中的巫字）→𪚩→巫→巫（楷字的巫字）巫（今之巫字）。汉许慎在《说文》中言：“能事无形，以降神者。”我们来看舞字的古文形态，属于双手下垂的舞蹈图形。甲骨文中“舞”字作“𪚩”又作“𪚩”，金文中作“𪚩”³。《毛公鼎》中作“𪚩”，今之学者从字形上分析，均像一个人正面而立，两手平伸微下垂，手中执物。

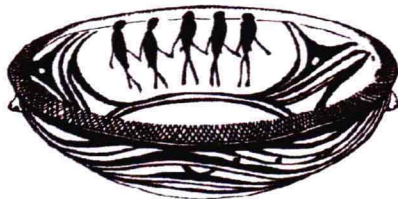


图4 日本收藏的舞蹈纹彩陶盆

1. 王国维：《宋元戏曲史》，凤凰出版传媒、江苏文艺出版社，2007年，第3页。
2. 同上，第1页。
3. 见“井侯鼎”。



关于与舞相关的巫文化，我们在许多古代陶器上能找到依据，如日本收藏的舞蹈纹彩陶盆¹（见图4），就有类似这样的舞蹈动作。

学者们都联系到《吕氏春秋·古乐》中“昔葛天民之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙”²的记载。胡军在《中国道教音乐简史》中又联系到在四川珙县麻塘坝发现的岩画中，有一幅表现远古时巫师作燎祭（火祭）的情景：一巫师手执乐舞道具一牛尾，另一巫师手执十字状道具，边歌边舞作祭祀活动。胡军和其他一些学者们认为，“牛尾”即是一直保留在道教法事中用到的“拂尘”，“十字”便是后来汉砧上的“规”，并用图片以说明³（如图5）。

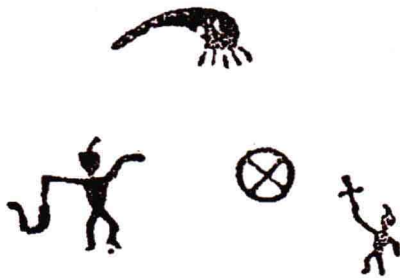


图5 四川珙县麻塘坝岩画

然而，李孝定先生在《甲骨文字集释》中言：“𠬞乃无的本字，即舞之古文，像人执物（不必牛尾）而舞之形。”杨华先生的《先秦礼乐文化》中也同意这种观点：正如《集释》所说，舞人双手所持并不一定是牛尾，可以是生产休息时为舞蹈而随意拾起的生产工具，可以是图腾物体的一部，或是根本就无所持而只是表示舞人的双手而已。⁴

1. 日本《中国のタイル》一书收录一件舞蹈纹彩陶盆，细泥橙黄陶，高11.5cm、口径34cm，大敞口，宽沿，弧腹较浅，上腹捏塑鸡冠状器耳一对，平底。器衣打磨光滑，绘黑色彩，外腹壁绘有密集的流动水波，其间穿插零星的卵点，盆沿绘细密的网格。盆内壁绘舞蹈人物，分三组，每组5人，各组之间绘弧线、弧边三角纹人物头部为圆形，无发辫，躯体略粗肥，肩宽腹瘦，胯部突出一短斜线，四肢纤细，末端略加粗，以表现手足。详见“人物舞蹈纹盆·锅庄舞及其它”，《文物天地》，1998年1期，第13页。

2. （战国）吕不韦：《吕氏春秋》，中国文史出版社，2003年，第33页。

3. 胡军：《中国道教音乐简史》，华龄出版社，2000年，第8页。

4. 杨华：《先秦礼乐文化》，湖北教育出版社，1997年，第27页。

本人同意以上观点。因古之巫风作巫悦神，不一定非用牛尾且牛尾并非最早的作巫道具，如树枝、羽毛等物均可。或许就是作巫的人双手在做许多花样手势，这大概是手印最早在巫术中出现。手的运动是随着音乐的起伏而变化，最初的目的是达到悦神。另一个十字形物也并不一定是“规”，或许是后来道教法事中的“令牌”、“朝简”或“宝剑”。

“舞”字在古文字出现的很多，但各不相同，在春秋时的《余义钟铭》中，舞字写法（见图6）。这大概是一些复杂的动作及手形吧。《说文》中释舞字为“乐也，两足相背。”看来双足也起着很大的作用。

手在巫中的作用主要表现在舞蹈中，杨华先生在《先秦礼乐文化》中谈到“几种具有典型意义的原始舞蹈图形”一节中谈到三种原始舞蹈图形，其中就有两种与手有关的舞蹈：

其一，双手上举的舞蹈图形。

岩画中双臂上举的舞蹈图形十分普遍。如广西花山崖画在1000平方米的崖壁上，共绘有一百多个人物，大小各异，不拘正面侧面，一律高举双臂，五指张开，蹲距两腿，整齐划一的舞蹈动作在画面上不断重复。位于中央位置的身材高大者，是双臂上举，两腿分开的正面像，格外显著……另外，在宁夏贺兰山口、新疆库鲁尧山、内蒙古的阳山等地岩刻中，也有相似的舞蹈图形出现。¹





图6

杨华又一再指出：在金文中，常见到一些正面直立的人物图形，双腿张开，双臂上举，有时手指部分还细加刻画，突出五指。²

1. 杨华：《先秦礼乐文化》，湖北教育出版社，1997年，第15页。

2. 同上。



这足以证明，手指的形状变化在巫中已很熟练的表现出来了。于是作者又举出例子：1975年山东长清县出土的几件爵、觶、觚、壶上，有形符号，鼎、壶上都有形符号。在距山东千里之外的陕西扶风也出土了带有类似符号的商尊，甘肃的麦尊、北京附近的夏尊等等也有类似符号出现。

其二，双手下垂的舞蹈图形。

双手下垂，放松地跺足应节拍而舞，是人类最一般最基本的舞蹈语言。似乎没有什么与天、神有关的神秘性质。最典型的图形遗存是青海大通县上孙家寨出土的彩陶盆纹饰。陶盆的边缘绘着九个双手下垂的舞人相牵着排成一排，动作一致，尾饰朝着同一方向，群体而舞，显见有统一的节奏和韵律……¹

杨华又指出：甲文中有，金文中有，可见与岩画中所见的双手下垂的集体舞蹈形状相印证。正面双手下垂的单人舞蹈更是屡见不鲜，如……²

其实，我们在青海大通县上孙家寨马家窑文化类型墓葬出土舞蹈纹彩陶盆（见图7）³以及甘肃武威新华乡磨嘴子遗址出土舞蹈彩陶盆（见图8）上，就能看到原始人类手拉手跳舞的样子，与甲骨文以及金文的写法是一致的。这些都足以证明巫文化产生了原始舞蹈，原始舞蹈又孕育了手指文化且得以充分的发展。

1. 杨华：《先秦礼乐文化》，湖北教育出版社，1997年，第16页。

2. 同上，第17页。

3. 1973年，青海大通县上孙家寨马家窑文化类型墓葬中出土一件舞蹈纹彩陶盆，高14cm、口径29cm、腹径28cm、底径10cm，敛口卷唇，鼓腹，下腹内收成小平底，唇及内外壁均有彩。唇彩三组，均以钩叶圆点纹为中心，外绘内向弧线三角纹，三组纹饰之间填以斜平行线纹。外彩为三条带纹，在突钮处合三为一，上有勾纹似纽结状。内彩特殊，在内壁最大处绘四道平行带纹，最上端一道较粗，内壁紧接口沿处一圈带纹。上下两组纹饰之间有舞蹈形画面三组，每组两边亦有内向弧线纹（一般七条，其中两组分别为五条和八条）。在相反两组弧线纹之间，各有一条斜行的柳叶形宽带纹。主题纹饰舞蹈纹，五人一组，手拉手，面向一致，头侧各有一斜道，似为发辫，摆向划一，每组外侧两人的一臂画为两道，似反映空着的两臂舞蹈动作较大而频繁之意。人下体接地面两竖道为腿，胯部斜出一短道似为饰物。整个画面简洁，线条明快，笔法酣畅，人物突出，展现了新石器时代我国西北地域先民的舞蹈场面，这件舞蹈图盆是反映原始社会生活极为重要的一幅图画，引起学术界极大关注。原始社会舞乐的发展，过去只能在古文献中寻找一些支离片断，图画场面是首次发现。详见青海省文物管理处考古队：“青海大通县上孙家寨中出土的舞蹈纹彩陶盆。”《文物》1978年第3期，第49页彩插。

然而,先民的歌舞最终目的是娱神、降神,故而,当时的手指文化有一定的倾向性。



图 7



图 8

二、手印在巫文化中的模仿性

艺术本是一种模仿的形式、舞蹈的目的应该是“通过节奏性的动作去模仿性格、感情和行为”。舞蹈起源于模仿。古希腊的赫拉克利特、德谟克利特、苏格拉底和柏拉图等都有此种说法。亚里士多德说:“人从孩提的时候起就有模仿的本能。人和禽兽的分别之一,就在于人善于模仿,他们最初的知识就是从模仿中来的。”¹ 比如:人类模仿动物的动态、模仿人类自己的生产过程,或模仿有趣的事情等,也就是说,人类在以动作模仿这些内容的过程中,创作了人类的舞蹈文化。

至于为什么模仿,有人认为是为了传授知识,有人认为是祈求巫术的成功,有人认为是为了图腾崇拜,还有人认为是通过惟妙惟肖的模仿而得到快乐等。总之,各种动机促动了人类的模仿,而在模仿的过程中人类的舞蹈文化诞生了。我国古今学者中也有人持这一观点。

中国先民的模仿有几种趋向,首要的就是原始部落的图腾崇拜,巫士们模仿图腾的许多形象、活动用手指表现出来,表示出神圣性和崇拜性。模拟动物动作的舞蹈在原始艺术中极为常见。在原始社会中,最早的巫术舞蹈是由全体氏族成员来跳的,由技巧过人的巫师独自表演,则是后来的事情。在原始社会的日常生活中,专业巫师的巫术可谓包罗万象,有驱邪、打鬼、治病、消灾、祈福、占卜、招魂、复仇、做媒、交感等等,但其中无一不借助于舞蹈。巫舞现象在任何一个通行原始萨满教

1. 【希腊】亚里士多德:《诗学》,罗念生译,人民文学出版社,1962年,第11页。



的民族，都几乎毫无例外地存在过。

《山海经》载：“祝融生太子长琴，是处嵯山，始作乐风。”¹

《山海经·海内经》：“炎帝之孙伯陵，伯陵同吴权之妻阿女缘妇，缘妇孕三年，是生鼓、延、殳，始为侯。鼓、延是始为钟，为乐风。黄帝生骆明，骆明生白马，白马是为鲧。帝俊生禹号，禹号生淫梁，淫梁生番禺，是始为舟。番禺生奚仲，奚仲生吉光，吉光是始以木为车，少皞生般，般是始为弓矢。帝俊赐羿彤弓素‘矢’，以扶下国，羿是始去恤下地之百艰。帝俊生晏龙，晏龙是为琴瑟。帝俊有子八人，是始为歌舞。”²

《白虎通疏证三》言：“中心喜乐，口欲歌之，手欲舞之，足欲蹈之。”³

三皇五帝各有自己的乐舞，以称赞其功德。伏羲氏时为《扶来》，神农时为《扶持》，黄帝时为《咸池》，尧帝时为《大章》，舜时为《大韶》⁴。后来帝王都仿照之，夏禹有《大夏》、商汤有《大濩》、周公作《大武》。

中国古代学者们认为极度的情感难以言表、咏歌，那么最能淋漓尽致地宣泄感情的方式是手舞足蹈，舞蹈文化由此发生，即人类的舞蹈是为了宣泄难以抑制的强烈情感而发生的。这就产生了带有象征意义的早期手印，于是手印便一步步地从舞蹈中解脱出来。

春秋时的《尚书》就谈到过“鸟兽率舞”⁵、“凤凰来仪”⁶。《尧典》中就说：“击石拊石，百兽率舞。”⁷也是说原始先民模拟各种动物的记载。

应该说，在语言发生之前和漫长的创造过程中，原始人首先是用身体的动作来沟通情况和思想、感情的交流。在这种情况下，动作就不仅为了制造工具和生产实践，还包含着人们所要表达的思想感情和生活内容，起着语言的作用，这就是舞蹈的萌芽，

1. 徐客：《图解山海经》，南海出版公司，2007年，第564页。

2. 同上，第568页。

3. 四川大学古籍整理研究所编：《诸子集成补编》第2册，四川人民出版社，1997年，第272页。

4. （唐）杜佑：《通典·乐一》。

5. 《尚书》，中国文史出版社，2003年，第4页。

6. 同上，第44页。

7. 同上，第17页。

也是舞蹈艺术得以产生的现实基础。

舞蹈是人类最早创造的无声的符号语言系统。只有从人类为了达到自我存活的目的，而建立起符号语言系统与信息交流系统的角度去探寻舞蹈的起源，才能解开舞蹈起源的“斯芬克斯之谜”，才能真正理解舞蹈艺术的生命，才能明白舞蹈在人类的原始社会无所不在的根本原因，才能解释关于舞蹈起源方面的“模仿说”、“宗教说”、“游戏说”、“性爱说”以及“剩余精力发泄说”等等为什么会陷入以偏概全的困境。

我国上古时期，能舞蹈的人是通灵的，是上天的使者代上天说话，教导人们。我们知道，古代的先民对神和人的概念的理解，并不像现代的人分得那样清楚。那时的人们往往把一些具有不凡才能的人、超出一般人的智慧和力量的人，或是对于人类作出较大贡献的人，都看成是神的化身，或是能通神的人。青海省民和县加仁庄出土的偏口壶的腹部上，画着一正一倒的两个人形纹，在人形纹的四周漾起多圈波纹，正列的人形纹的面部似人，而倒列的人形纹的面部却似水族动物，是人格化的水族动物形象。可以看出半山和马厂类型彩陶上的人形纹，不是现实生活的人，而是赋有神力的超人。

现在我们知道，各种各样的神都是人根据自己的影像为基础，经过想象而创造出来的。是神创造了舞蹈，那么舞蹈中所有的动作包括手指动作，都会包含着某种含义，这也是自然的。



图9 青铜器上的原始舞蹈图



图10 敦煌壁画上的舞蹈

我们并不是在探讨舞蹈理论，但是这些足以说明，手指文化在东方古先民中已颇受重视而且变化很多。这些都给早期的手印创造了深厚的土壤。





三、手印在巫文化中的娱神与降神功能

东汉郑玄在《诗谱》中就谈到过：“巫以歌舞为职，以乐神也。”因此王国维在《宋元戏曲史》中说：“歌舞之兴，其始于古之巫乎，巫之兴，盖在上古之世……古代之巫，实以歌舞为职，以乐神人者也。”¹

巫的目的是乐神，但祭祀时参加更多的却是人。久而久之，歌舞的目的和对象也有了改变，由乐神发展成乐神乐人。从集体和自发歌舞慢慢转化为集中在少数做巫的人（巫覡）手中。这对于舞蹈由原来即兴的粗糙形式，转为经过加工编排的精致形式趋于更加程式化和固定化创造了条件。这对于继承和发扬都有很大的帮助。

于是，巫师们便在祭祀时，一方面乐神，一方面自娱而乐人；一方面求通神，一方面却更求动作之优美和流畅，于是手指的作用便一步步地被重视起来。例如原始人认为花朵很美丽，或莲花为纯洁象征（此还待考证），便用手指做花朵模样以乐神。这在道教的“五品莲花”、“七品莲花”中都足以证明。

巫师们的种种乐神之法，其目的是降神。“降”字在甲骨文中多数可作“降神”之解。杨华在《先秦礼乐文化》中谓甲骨文中的“降”字有两种写法：（《粹》一一一三），（《前》三·二四·四）一边从阜，表示山陵；一边表示足迹，自上而下走来，表示神、帝降临的轨迹；也可以表示巫师在降神活动仪式中的动作。

古代对于降神，神降的记载颇多。《国语·楚语》有详细记载：




古者民神不杂。民之精爽不携贰者，而又能齐肃衷正，其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能月彻之，如是则明神降之，在男曰覡，在女曰巫。是使制神之处位次主，而为之牲器时服，而后使先圣之后之有光烈，而能知山川之号、高祖之主、宗庙之事、昭穆之世、齐敬之勤、礼节之宜、威仪之则、容貌之崇、忠信之质、禋洁之服，而敬恭明神者，以为之祝。使名姓之后，能知四时之生、牺牲之物、玉帛之类、采服之仪、彝器之量、次主之度、屏摄之位、坛场之所、上下之神、氏姓之出，而心率旧典者为之宗。于是乎有天地神民类物之官，是谓五官，各司其序，

1. 王国维：《宋元戏曲史》，凤凰出版传媒、江苏文艺出版社，2007年，第1页。

不相乱也。¹

此表示神下降一般降于人身，在男身者为觐，在女身者为巫。这正说明了巫的职能是降神的。《周礼》中就有“司巫”一职的说法。“掌群巫之政令……凡丧事、掌巫降之礼”²。郑玄言此为“巫下神之礼”。《周礼·春官·宗伯第三》有：“冬至，于地上之圜丘奏之，若乐六变，则天神皆降，可得而礼矣”³。

上古时，所谓的风云雷电皆可为上天之使者，都来自上天。为了亲近上方，亲近天神，就用风云雷电来传达人意。于是便产生了召唤风云雷电之巫术，一般用手的动作来完成。这在原始舞蹈图形中皆有记载。

杨华著《先秦礼乐文化》用“若”字作为例子说明此理。“若”字在甲骨文中作。著名甲骨文专家叶玉森（1880~1933）说此皆像一人跪坐理发使顺之形，故有顺意。金文又在一旁加“口”字，《毛公鼎》中作，《小屯南地》一书中有：“古妣庚若，于升，王受又？”皆为人下跪双手上举而舞。

全真教降神一般也在手上。以手纹、手印降神。在《全真青玄济炼铁罐施食全集》中，高功请五方五老天尊，即在左手上用五个指纹降神：

功随右手击令声，左手卯纹合于青衣像上……默诵，“奉请东方青灵妙光九炁天君，伏祈降临真炁，拔度幽魂。”随击令声放卯文于青衣像上。功掐酉文令于白衣像上书“霞”，默诵“奉诵西方皓月皇光七炁天君，伏祈降临真炁，拔度幽魂。”随击令声放酉文于白衣像上。⁴

在《全真青玄济炼铁罐施食全集·五厨经》中：

功掐卯文嘘肝炁于左镜内默念，东方青灵始老苍帝九炁天尊速降真炁入吾食中……⁵

《全真秘旨·荡秽内秘》一章中：

……（功）拈香三支，左手掐玉文，右手以令书香篆于案上，随击令

1. 吴韦昭注：《国语》，上海古籍出版社，2008年，第262页。

2. （西周）周公旦：《周礼》，东南大学出版社，2010年，第133页。

3. 同上，第120页。

4. 任宗权：《道教科仪概览》，宗教文化出版社，2006年，第342页。

5. 同上，第345页。



放玉文……¹

（功）左手香炉一度，掐玉文……随击令放玉文于炉上，再存神于空中书紫微讳，毕抽香一支，掐剑诀（右手）于令头书讳……²

（功取太阳炁）入案拈香三支，左手卯文默念，谨请日宫太阳帝尊，降布九芒真炁入吾水中，助令解秽。³

这些都与原始宗教供物奉神和歌舞娱神中的双手动作有一定的渊源，至少能看到原始巫文化的遗迹。

用双手上举，伸向无限高处的姿势，正反映了以舞乐娱神和降神，缩短神人间的距离，得到神的福佑，进而达到人神合一，借人发神令而治理天下。这是原始宗教的最初的目的。《周易·观卦》中就有：“圣人以神设教，则天下服矣。”

1. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，武汉道教高功研修班专用教材，2009年，第48页。

2. 同上。

3. 同上，第49页。

第三章 图腾崇拜与手印的形成

我们现在在很多道教手印中，能看到原始图腾崇拜的痕迹。原始图腾具有象征性与神圣性。其与原始部落的风俗习惯、信仰等有很大的关系。原始民俗信仰的产生与盛行，既是先民精神上的需要，也是他们情感上的需要。平民百姓对神灵的狂热崇拜现象一以贯之，几千年来经久不衰，表现出强大的生命活力。远古时期，盛行自然崇拜与鬼神崇拜，信仰上帝和天命，崇拜祖先，求神意、定吉凶祸福等，都是原始宗教的表现。《尚书·尧典》云：“肆类于上帝，禋于六宗，望于山川，偏于群神。”¹

一、动物图腾与手印

作为民族的崇拜物和民族标志，图腾常常会对这个民族的文化和民族心理产生巨大而深远的影响。“图腾”一词来源于印第安语“Totem”，意为“它的亲属”、“它的标记”。最早将“图腾”一词引入我国的是清代学者严复，他在1903年翻译英国学者甄克斯的《社会通论》一书时，首次把“Totem”一词译成“图腾”，并成为中国学术界的通用译名。什么是图腾？简单地说，图腾就是原始人认为某种动物或自然物同自己的氏族有血缘关系，因而将它的图形作为本氏族的保护神和氏族标志加以崇拜，这种自然物的图形，就成了这个氏族的图腾。在人类社会早期，动物与人类生产生活有着密不可分的关系，对动物的崇拜也成为图腾文化中最常见的现象，由此产生了许多以动物形象为标志的图腾符号。

在中国舞蹈史资料中，纳西族人把东巴舞的起源归功于青蛙。东巴经文中的《舞蹈出处与来历》说：“舞蹈的来历是由于看到金色的神蛙的跳跃而受到启发的。”偏

1. 《尚书》，中国文史出版社，2003年，第12页。



远的高山族以百步蛇为图腾，祭器物品中多雕刻有蛇的图案，所有这些正是古越人墨齿、断发、文身、拜蛇为祖等古风习俗的遗存。南方民族中的蛙舞、蛇舞是很普遍的，至今都有流传。在北方民族的民间信仰中，鹿、苍狼、虎都是神圣的动物。满族供奉虎神，是萨满信仰中的动物神之首，祭虎神求平安，有萨满跳虎神祭祀。满族民间舞中至今尚有“跳虎神舞”。鸟因为会飞，所以也令人向往，鸟的图腾崇拜在中国很普遍。朝鲜族的鹤、苗族的鸡、傣族的孔雀、哈萨克族和赫哲族的天鹅等，这些图腾舞蹈一直被后人流传。在蒙古族民间信仰的萨满神话中，鹰是天的使者，他们推崇鹰为保护神。在蒙古舞中，鹰的动势极为常见。

对于龙的崇拜，一直是华夏族的骄傲。在中国，传播最广泛、影响最深远的图腾莫过于“龙”了。最早提出龙图腾说的是闻一多。他在一篇专门谈论龙与凤的文章中这样说道：“就最早的意义说，龙与凤代表着我们古代民族中最基本的两个单元——夏民族和殷民族，龙是原始夏人的图腾，凤是原始殷人的图腾……因之把龙凤当做我们民族发祥和文化肇端的象征，可说是再恰当没有了。”

龙作为图腾是从哪里来的呢？闻一多的解释是：“它是由许多不同的图腾糅合成的一种综合体”，是“蛇图腾兼并与同化了许多弱小单位的结果。”也就是说，龙是从蛇演变过来的。传说中龙的形象是以蛇身为主体，接受了兽类的四脚，马的鬃、牛的尾、鹿的角、狗的爪、鱼的鳞和须。这意味着以蛇为图腾的远古华夏氏族部落，不断战胜并融合其他氏族部落，即蛇不断合并其他图腾而演变为龙图腾。随着历史的发展，龙也逐渐演变成为一种权力、强大和智慧的象征，龙图腾也由此受到大多数国人的认同和崇拜。

华夏族一直认为自己是龙的传人，但对于龙的崇拜却是远源久长。从文献中记载可知，夏人尤为崇龙。《山海经·大荒西经》描绘夏王启“御飞龙祭于天”¹。到上帝那儿去做客。对于龙的崇拜更远者《韩非子·十过》中记载：“昔者，黄帝合鬼神于泰山之上，驾象车而六蛟龙，毕方并辖，蚩尤居前，风伯扫进，雨师洒道，虎狼在前，鬼神在后，作为《清角》。”这个记载说明了黄帝时南北两大部落及四方

1. 徐客：《图解山海经》，南海出版公司，2007年，第565页。

小部落皆有各自的图腾崇拜，但黄帝战胜蚩尤后，风、雨、虎、狼、象、蛟等自然和动物崇拜共同组成了一个公共的图腾，最初华夏族的图腾崇拜一直流传至今并为华夏族骄傲的——龙。《史记·夏本纪》详尽记述了关于龙的真实性：

帝孔甲立，好方鬼神，事淫乱。夏后氏德衰，诸侯叛之，天降龙二，有雌雄，孔甲不能食，未得豢龙氏。陶唐既衰，其后有刘累，学扰龙于豢龙氏，以事孔甲。孔甲赐之姓曰御龙氏，受豕韦之后。龙一雌死，以食夏后。夏后使求，惧而迁去。¹

以此看，当时的龙是现实的动物且又被人加以神化。

在河南洛阳偃师二里头遗址曾出土一件残陶器，其上刻划有双龙。一龙巨眼、利爪、周身有鳞；一龙是一首双身。这是当时人把龙（或者说是蛇）神化的写照。把龙与君王天神联系起来，揭开了龙崇拜的新一页，这对后来民族文化和民俗文化、宗教文化有极深的影响。



图 11 龙图腾



图 12 鱼图腾

道教是我国土生土长的古老宗教，其渊源可追溯到古之巫文化，因此龙崇拜的影响更为深刻。此书中介绍的“龙头诀”、“双龙口诀”即是一个有力的佐证。

在中国民间信仰中，对水族动物的崇拜多可以归为对鱼类图腾崇拜。《山海经》

1. （汉）司马迁：《史记》，甘肃人民出版社，1998年，第11页。



中记载了很多神异的鱼,反映了很多古老的鱼图腾信仰,有些鱼出现,天有大旱,反之,有些鱼出现则有水患,另有一些鱼出现则有大战争。《山海经》中还记叙了灵龟可千年长寿,可灼龟甲以测吉凶。至今,一些“鱼舞”还在民间存活。傣族舞蹈《追鱼》,小鱼舞动双臂、摇摇尾巴悠闲漫游,将人鱼形象地融为一体。

《华阳国志·蜀志》就说,蜀地在蚕丛氏以后继之而起的是柏灌氏,然后为鱼鳧氏。柏灌氏事迹不详。鱼鳧氏,不少学者以为即《山海经》里的鱼妇氏。《山海经·大荒西经》说:“有鱼偏枯,名曰妇……风道北来,天乃大水泉,蛇乃化为鱼,是为鱼妇。颛顼死即复苏。”¹

按《史记·五帝本纪》的说法,颛顼是黄帝之子昌意在蜀地若水(今雅砻江)娶蜀山氏女所生。另据郭璞引《淮南子·地形》注云:“后稷垆在建木西,其人死复苏,其半鱼在其间。”后稷即弃,是帝喾(黄帝后裔)元妃姜原踏巨人脚印感孕所生之子,为周始祖。而从《山海经》和《淮南子》所记可以知晓,作为黄帝一脉的颛顼、后稷死后都化作了鱼神(或半人半鱼之神)。这其实就是中华先民的一种以鱼为图腾的图腾神(氏族公社时期)。

较有趣的是,后稷之葬在建木西,论者以为即成都平原。《山海经·海内西经》说:“后稷之葬,山水环之,在氏国西。”²

对后稷葬所,郭璞注云:“在广都之野。”“广都”,又言“都广”。《华阳国志·蜀志》云:“广都县,郡(指成都)西三十里,元朔二年(公元前127年)置,有盐井渔田之饶。”³

颛顼是五帝之一。在神话系统中,他是水神,是大名鼎鼎的治水英雄鲧的父亲、禹的祖父。古籍各版帝系都说黄帝生昌意,昌意生颛顼,颛顼生鲧,鲧生禹,禹生启。作为他的子裔,鲧、禹同样具有水族特征。他们都有鱼的化身。《山海经·大荒北经》说:“西北海外,流沙之东,有国曰中车扁,颛顼之子。”⁴

1. 徐客:《图解山海经》,南海出版公司,2007年,第566页。

2. 同上,第559页。

3. 任乃强:《华阳国志校补图注》,上海古籍出版社,1987年,第157页。

4. 徐客:《图解山海经》,南海出版公司,2007年,第567页。

这里“中车扁”和上面《大荒西经》讲的有鱼“偏枯”是一个意思。这个颡项之子，显然指鲧。鲧，又作𩺰，即玄鱼。《庄子·盗跖》说：“禹，偏枯。”《列子·杨朱》说大禹：“身体体偏枯。”¹禹也是鱼，而且禹、鱼是同音通假字。鱼的形象其实就是该族的图腾，它可以上溯到中原仰韶文化半坡遗址大量出土的鱼图腾徽志。如上所说，《山海经》：“有鱼偏枯，名曰鱼妇。颡项死即复苏”²，这段话的内在联系已清楚了，但作为沿袭鱼图腾的颡项一脉与蜀先王鱼凫之间的关系，还值得进步讨论。

早在武王伐纣时，就曾出现过巨鱼、流火为征兆的前兆传说。据《史记·周本记》云：

武王九年，武王上祭于毕。东观兵，至于盟津。为文王木主，载以车，中军。武王自称太子发，言奉文王以伐，不敢自专。乃告司马、司徒、司空、诸节：“齐栗，信哉！予无知，以先祖有德臣，小子受先功，毕立赏罚，以定其功。”遂兴师。师尚父号曰：“总尔众庶，与尔舟楫，后至者斩。”武王渡河，中流，白鱼跃入王舟中，武王俯取以祭。既渡，有火自上复于下，至于王屋，流为乌，其色赤，其声魄云。是时，诸侯不期而会盟津者八百诸侯。诸侯皆曰：“纣可伐矣。”武王曰：“女未知天命，未可也。”乃还师归。³

这是记述武王第一次征伐而未成功，原因是“白鱼跃入王舟中”。东汉马融《集解》曰：“鱼者，介鳞之物，兵象也；白者，殷家之正色。言殷之兵众于周之象也。”

其实对于鱼的崇拜早在北京半坡氏时就曾出现，在半坡出土的陶盆中就有鱼纹出现。龟作为鱼中之长寿者，也早有崇拜迹象。《史记·龟策列传》谈到龟有八名龟：

记曰：能得名龟者，财物归之，家必大富至千万。一曰北斗龟，二曰南辰龟，三曰五星龟，四曰八风龟，五曰二十八宿龟，六曰日月龟，七曰九州龟，八曰玉龟。凡八名龟。龟图各有文在腹下，文云云者，此某之

1. 《诸子集成》“列子”，世界书局，1936年，第84页。

2. 徐客：《图解山海经》，南海出版公司，2007年，第566页。

3. （汉）司马迁：《史记》，甘肃人民出版社，1998年，第18页。

龟也。¹

《史记》即有关于龟长寿、养龟家富、杀龟不利的记载：

南方老人用龟支床足，行二十余岁，老人死，移床，龟尚生不死。龟能行气导引。问者曰：“龟至神若此，然太卜官得生龟，何为辄杀取其甲乎？”近世江上人有得名龟，畜置之，家因大富。与人议，欲遣去。人教杀之勿遣，遣之破人家。龟见梦曰：“送我水中，无杀吾也。”其家终杀之。杀之后，身死，家不利。人民与君王者异道。人民得名龟，其状类不宜杀也。以往古故事言之，古明王圣主皆杀而用之。²



图 13 玄武图腾



图 14 牛图腾

大约在五六千年前，原始部落就创造出一种龟甲文字叫做“河图洛书”，并载：“天与禹洛出书，神龟负文而出，列于龟背，有数至于九禹遂因而第之。以成九类，常道所以次叙。”《洪范》言：“天乃赐禹洪范九畴。”³而九宫之数载九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，正龟背之象也。龟不但作为圣物，而且为易学之术数做出了许多贡献。所以，我们现在总见许多道观的碑文皆由龟负载之。

玄武是一种由龟和蛇组合成的一种灵物。是中国古代的四大神兽之一。玄武的

1. (汉)司马迁：《史记》，甘肃人民出版社，1998年，第741页。

2. 同上，742页。

3. 《尚书》，中国文史出版社，2003年，第161页。

本意就是玄武。武、冥古音是相通的。武，是黑的意思；冥，就是阴的意思。玄武起初是对龟卜的形容：龟背是黑色的，龟卜就是请龟到冥间去诣问祖先，将答案带回来，以卜兆的形式显给世人。因此，最早的玄武就是乌龟。以后，玄武的含义不断地扩大。龟生活在江河湖海（包括海龟），因而玄武成了水神；乌龟长寿，玄武成了长生不老的象征；最初的冥间在北方，殷商的甲骨占卜即“其卜必北向”，所以玄武又成了北方神。

玄武也由天下二十八星宿变成的：斗、牛、女、虚、危、室、壁，而古时后的人对玄武的解释有以下的数种，“玄武”即龟。《礼记·曲礼上》言：“行，前有朱鸟而后玄武，左青龙而右白虎。”¹《楚辞·远游》言：“时暧暧其曛莽，召玄武而奔属。”²《淮南子》更为详尽，赋予很多含义：

何谓五星？东方，木也。其帝太皞，其佐句芒，执规而治春；其神为岁星，其兽苍龙，其音角，其曰甲乙。南方，火也。其帝炎帝，其佐朱明，执衡而治夏；其神为荧惑，其兽朱鸟，其音徵，其曰丙丁。中央，土也。其帝黄帝，其佐后土，执绳而制四方；其神为镇星，其兽黄龙，其音宫，其曰戊己。西方，金也。其帝少昊，其佐蓐收，执矩而治秋；其神为太白，其兽白虎，其音商，其曰庚辛。北方，水也。其帝颡顼，其佐玄武，执权而治冬；其神为辰星，其兽玄武，其音羽，其曰壬癸。³

《文选》卷十五张衡“思玄赋”曰：“玄武宿于壳中兮，腾蛇蜿蜒而自纠。”李善注云：“龟与蛇交曰玄武。”⁴

《后汉书·王梁传》云：“《赤伏符》曰：‘王梁主衡作玄武。’”⁵李贤注云：“‘玄武，北方之神，龟蛇合体。’‘玄武’为水神、北方之神。”《后汉书·王梁传》：“玄武，水神之名。”⁶《重修纬书集成》卷六：“北方玄武所生，镇北方，主风雨”。《汉书·天

1. 《礼记》，东南大学出版社，2010年，第12页。

2. 林家骊译注：《楚辞》，中华书局，2010年，第175页。

3. （西汉）刘安：《淮南子》卷三，“天文训”，北京燕山出版社，2010年，第30页。

4. （梁）萧统：《文选》，上海书店出版社，1988年，第203页。

5. （南朝·宋）范曄：《后汉书》，中州古籍出版社，1996年，第294页。

6. 同上。



文志》言：“北宫玄武”。《后汉书》言：“北方玄武之神”¹。龟又成了北方之神。故全真手印中又有“玄武诀”一印。这正是于龟的图腾崇拜有很大的关系。

我们知道，殷人便很尚鬼重巫，巫风十分炽热，这在出土的许多文物中皆可以证明。罗振玉的《殷墟书契前编》中有“乙亥卜争，贞，求于咸十牛”的考证，这是先民对巫觋祭祀活动的隆重程度，一次竟用十牛作牲。古时用牛作牲，记载也很多。

对于牛图腾的崇拜，则可以追溯到四千年前的大禹治水时期。传说大禹每治好一处水患，就要铸铁牛投入水底，以示镇压水患。到了唐代，就将镇水的铁牛改设岸上了。在老百姓的眼中，牛更多的美德是埋头苦干而从未怨言。然而，野牛的彪悍好斗却也是人所共知的。世界上不少民族都有“斗牛”的传统风俗，而我国的斗牛习俗，则要溯源至公元前200年春秋战国时期。据《水经注》记载：秦李冰治蜀，为根治水患而修建都江堰，因此触怒了江神，两者化作了两头公牛激烈搏斗。李冰在下属的帮助下刺杀了江神，从此蜀地再无水患。蜀人敬仰李冰的勇敢果决，遂将体格健壮的青年称作“冰儿”，而斗牛也就成为蜀人历史悠久的习俗。宋初编纂的《太平广记》就记载，汉晋之后蜀地已流行斗牛之戏，李冰甚至被尊为川剧的“戏神”。

在孟津小潘沟遗址出土一件用牛的肩胛骨制成的卜骨，据《考古》言：其上灼痕清晰，表明当时的祭祀过程中已出现用牛骨²。

武王灭商后，据《召诰》云：“周公朝至洛，则达观于新邑营。越二日，丁巳，用牲于郊牛二。越翼曰：戊午乃社于新邑，牛一，羊一，豕一。”³

上古时“牺牲”一词就是祭祀的意思。这两个字中都有牛字，这些都足以证明上古时祭祀用牛很普遍。但那时牛的作用主要用来耕作的，原始部落生产条件低下，牛作为耕作的工具，自然十分重要。但用牛来做牲且一次用十牛，足见祭祀之重要。牛还是某些部落祭祀的象征。但道教的先祖老子骑青牛是否属于上古时对牛的重视有关还没见记载，但牛却成了道祖传道的坐骑。此书中的“老子骑青牛”的手印即是一个有力的证明。

1. （南朝·宋）范晔：《后汉书》，中州古籍出版社，1996年，第294页。
2. 中国社会科学院考古研究所：《考古》，1978年，第4期。
3. 《尚书》，中国文史出版社，2003年，第219页。

中国人的祖先，也有崇拜飞鸟的习俗。有这么一段远古故事，说：“凤鸣岐山，凤翔陈仓，陈仓山人不识，惊呼：宝鸡！”。在上古时代，鸡是一种高贵的动物，雄鸡被称为“凤”，雌鸡被称为“凰”。有的学者通过这个故事，认为周的图腾很可能是鸟。



图 15 鸟图腾中的凤凰

河姆渡遗址发现了大量的表现鸟形象的器具。有双头鸟、烈火旁的双鸟、立体雕刻的大尾小身鸟。除了鸟纹图案外，有的器物就做成了鸟形，被称为“鸟形器”。从出土的象牙、骨、木的雕刻原始艺术品的题材中看，以鸟居多。有一件“双鸟朝阳”的牙雕极具代表性，被作为河姆渡文化的标志仿制成巨大的石雕立在遗址上。这件牙雕堪称国宝，中间为一组由五个大小不同的圆心构成太阳纹，外围周边上刻着炽烈而扑腾的火焰纹，象征着太阳的光芒；而侧对称刻出一钩喙双鸟，引吭啼鸣，似要振翅欲飞；器的边缘衬托以羽状纹；鸟眼和太阳纹中心均以圆锥浅钻而成，形象逼真。

相传在远古时代苗族人民在迁徙过程中，是美丽的锦鸡帮助了他们的先祖们找到了最后的定居的地方，也是它们带来了稻谷的谷种和创造了欢乐的飞歌。因此在黔东南地区，每年的盛大节日里举行隆重的吹芦笙跳月活动，敲击铜鼓。欢跳锦鸡舞、放牛斗角，以纪念先祖和怀念给苗族人们带来自由、祥和、欢乐的美丽锦鸡。在苗



族服饰及银饰中同样有着飞鸟的形象。典型的是在黔东南银饰中以飞鸟、凤为银冠的形象主体，佩戴在姑娘的头上。他们不仅希望姑娘长得相凤一般的美丽，还希望能给家族带来世代的繁荣昌盛。

该书介绍的道教手印中“白鹤诀”、“双白鹤诀”、“单白鹤诀”等等，即是这方面信仰的遗存。

到奴隶社会时期，原始宗教意识转化为成熟的人为宗教，宗教神学观念与奴隶主阶级的政治日趋融合，成为当时人们的行为准则。

二、植物图腾与手印

植物是仅次于动物的第二生命体，也是原始人类崇拜的对象，尤其是长年生长的木本植物——树木。大树象征着植物的生命力，人们在树下举行祭拜或狂舞以祈求丰收。久而久之，便在大树下添置供桌、祭坛，在附近建造石屋，以备拜祭之用。于是神灵的观念有了变化，大树变成神灵出没的场所，祭拜和舞蹈能使神灵显现，“绕树而舞”就成了为自然之灵而舞的一个命题。

中国苗族世代崇拜枫木。在苗族的古歌《枫木歌》有记载：枫树被砍倒以后，树心化为了蝴蝶。蝴蝶与水泡相恋，生出十二个蛋，后来由更青鸟孵化，生出了苗族的祖先姜央及雷公、老虎、水牛等动物及诸神。这是对人类起源的原始描述。直到现在，黔东南的许多苗寨仍然虔诚的崇敬枫树，认为就是人类的发源地，又是去世祖先的歇息之所。在苗族的银饰及刺绣图案中多有枫树或枫叶图案体现，物化的图案基本是以枫叶为构图因素，作为一种“图腾”标记穿在服饰上。

湘西苗族称枫木为“妈妈树”，苗语称“道姆”，“道”是树，“姆”即妈妈。苗族历史上，先民所属“九黎”部落首领蚩尤在逐鹿中原之战中被黄帝擒杀后化为枫木。如此，枫木就成为苗族的主要图腾之一。有了崇拜图腾，就有了图腾树舞。南方少数民族中有葫芦图腾崇拜和与之相关的芦笙舞。广西彝族村寨中流传的说法是：发自葫芦的声音是祖宗的话语，祖宗不开腔，葫芦吹不响，葫芦可以让人们世世代代兴旺；还有说法是：吹芦笙可以和天神对话，诸天神降临和人们一同欢乐。

因此，芦笙舞也就有了神秘与神圣的意味。我国还有对人参的崇拜，认为人参可以化做娃娃、姑娘和老年男女，人参汁可延年益寿。中国东北地区流传大量有关人参的神秘传说。中国舞剧《鱼美人》中“人参舞”便是大大变形的植物图腾舞蹈。

道教手印中也有很多植物形象，如该书介绍的“莲花诀”、“五品莲花诀”、“九色莲花诀”、“七品莲花诀”等。

三、无生物图腾与手印

在中国秧歌发源地之一的陕北，秧歌又叫“阳歌”。关于“阳歌”，一些地方史记载颇详。清光绪《米脂县志·风俗志》载曰：“春闹社火（伙）俗名闹秧歌，又名阳歌，言时较阳春歌以乐。”新中国成立之前《佳县县志》亦称：“元宵夜……乡民扮杂剧唱春词曰唱阳歌。”江南民间亦流行“唱春调”，指挥秧歌队表演的“伞头”代表神权，又叫“太阳神”、“日照”，内容受“阴阳无行”、“八卦步阵”、“二十八星宿”等传统舞式的影响。“阳歌”显然是受太阳崇拜这一图腾所起源。火神，同样也被人类信仰和敬奉。传说火神高兴时会给人类光明和温暖，不顺心时会带来火灾。彝族民间有“送火神活动”。在云南巍山村寨中，如发生火灾，便认为是得罪了火神，要请毕摩诵经。祭毕，抬纸轿出寨，毕摩念咒语领众人到岔路口，以示将火神送走。彝族崇火还表现在耕种前烧山要祭山火，在野外宿猎燃火要祭火，过年时要祭火塘，盛大的火把节撒火把时要祭火。彝族舞蹈中，围着火塘和篝火跳舞、“火把节”举着火把挥舞等形式都是火图腾观念的遗存。凉山地区的“火把节”中，女子持油伞和手帕自由参加“都火舞”，风格古朴，动作简练，和谐一致。

原始人类在进化的过程中，越来越感到部落繁衍的意义，于是便有了生殖器的图腾崇拜及其舞蹈。在中国黔东南苗族有名的“木鼓舞”活动中，人们不仅围着象征祖灵の木棍起舞，而且还背着祖先替身的裸体木雕像狂欢，体现出浓郁的生殖意象。

这些痕迹在道教手印中也很多，诸如：“光明诀”、“太极印”、“离火印”、“离中虚印”、“坎中满印”、“五岳印”、“降鬼扇诀”等等皆是。



第四章 礼乐思想与道教手印

早期的礼乐思想是巫文化向前发展的必然结果。公元前 1068 年，周武王伐纣两年后病逝，成王年幼，周公辅之。周公便定鼎洛邑而制礼乐，立七庙，定祭法，设明堂，礼乐思想被规范化。公元前 770 年，周平王东迁，建都洛邑，史称“东周”。道家思想的奠基人老子曾为柱下史，任周守藏史达三十年之久。他的五千言《道德经》流传广远。他提出“道生万物”的理论，揭示了世界本原及其规律的秘密，描绘了以“反”为基，以“无”为本的世界早期哲学理论。老子姓李，名聃，楚国苦县历乡曲仁里（今河南鹿邑县）人，因他曾任守藏史掌管图书典籍，谈先秦礼乐思想必须谈到老子，因为老子对礼乐思想颇有研究及见地，就连春秋儒家礼乐大师孔子曾入周问礼于老子。

一、关于孔子入周问礼及相关问题

孔子适周问礼，在史记等典籍所载，大约有七种说法。

《史记·索隐·乐书》引“大戴礼”云：“孔子适周，访礼于老聃。”

唐司马贞作《史记·孔子世家》载：“鲁南宫敬叔言鲁君曰：‘请与孔子适周。’鲁君与之一乘车，两马，一竖子俱，适周问礼，盖见老子云。辞去，而老子送之曰：‘吾闻富贵者送人以财，仁人者送人以言。吾不能富贵，窃仁人之号，送子以言，曰：聪明深察而近于死者，好议人者也。博辩广大危其身者，发人之恶者也。为人子者毋以有己，为人臣者毋以有己。’孔子自周反于鲁，弟子稍益进焉。”¹

《家语》曰：“孔子谓南宫敬叔曰：吾闻老聃博古知今，通礼乐之原，明道德之归，则吾师也今将往矣。敬叔与俱至周，一问礼于老聃，自周反鲁，道弥尊矣。远方弟

1. （汉）司马迁：《史记》，甘肃人民出版社，1998 年，第 330 页。

子之进，盖三千焉。”¹

《史记·老子列传》载：“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。孔子适周，将问礼于老子。老子曰：‘子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若伪，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫声，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已’。孔子去，谓弟子曰：‘鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以网，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙吾不能知，其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙耶。’”²

《犹龙传》卷四有“孔子问礼”条：孔子曰：生而知之者上也，学而知之者次也。且夫有生知之性，非圣人其谁宜当之。老聃之与孔子，其为圣一也。然孔子涉世之道，靡不尽之矣，至于离名数，超遥乎独见之妙，必期于参同。故自鲁而适周，见聃而退，有犹龙之叹。斯圣人推崇于道，而有授受之边，起教之端，莫大于此。而尸世之学者，涉猎剽窃以自多，不亦魄欤。³

《冲虚经》谈到商太宰后来拜访孔子，孔子谈到“问礼与老子”的感悟：

商太宰见孔子，曰：丘，圣者欤。孔子曰：圣则丘何敢，然则丘博学多识者也。商太宰曰：三王圣者欤。孔子曰：三王善任智勇者，圣则丘不知。曰：五帝圣者欤。孔子曰：善任仁义者，圣则丘弗知。曰：三皇圣者欤。孔子曰：三皇善任因时者，圣则丘弗知。商太宰大骇，曰：然则孰者为圣。孔子动容，有问曰：西方之人有圣者焉，不治而不乱，不言而自信，不化而自行，荡荡乎民无能名焉。所谓圣者，老聃是也。⁴

《史记·十二诸侯年表序》言：“孔子明王道，千七十余君，莫能用。故西观周室，论史记旧闻，兴于鲁而次春秋。”⁵

1. (明)张宇初等编：《道藏》第32册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第609页。

2. 同上，第400页。

3. 同上，第18册，第20页。

4. 同上。

5. (汉)司马迁：《史记》，甘肃人民出版社，1998年，第116页。



这就是孔子适周问礼于老子的目的。孔子这样广泛地学习礼乐知识，对于孔子思想的形成，是有重大意义的。

二、老庄的虚无礼乐观

老子被称为“中国哲学之父”，庄子是继老子之后，道家著名的集大成者，被称为“中国哲学亚父”。足见道家思想对于中国文化、国人性格等方面的铸成，有着根深蒂固的作用。

（一）老子的虚无思想

《老子》又称《道德经》，大约五千余言。此书大多以韵律的形式写成的。被誉为哲学诗集。其核心是谈宇宙万物的来源——“道”。但对于道，《老子》第一章开篇言道：“道可道，非常道，名可名，非常名。”¹老子这种不可名言之道，却又是宇宙万物之主宰者。老子又言道：“无名，天地之始；有名，万物之母。常无欲以观其妙，常有欲以观其微。”²

此种“无欲”、“有欲”的虚无主义思想又深不可测，此两者原本一物，故老子言：“此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”³

因此，学者认为道家的思想为玄学，就是因为此种思想影响着道家的礼乐观。老子礼乐思想是遵循道：“人法地，地法天，天法道，道法自然”⁴。老子这个法则，是老子虚无主义的主体。老子主张“见素抱朴，少思寡欲”⁵并倡导“绝学无忧”⁶，主张朴素的生活节奏。故而老子反对那种奢侈生活及荒淫社会。老子云：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”⁷他希望统治者们：“不尚贤，使民不争，不贵难得之货使民不为盗，不见可欲，使

1. (清)黄元吉：《道德经讲义·乐育堂语录》，宗教文化出版社，2003年，第190页。

2. 同上。

3. 同上。

4. 同上，193页。

5. 同上。

6. 同上，第192页。

7. 同上。

心不乱”¹。老子这种清心寡欲的思想对以后道教的斋醮文化及手印的作用起着主导作用。有些人认为老子是个复古派，他倒退的倾向可从《老子》第八十章“小国寡民，使有什伯之器而不用；使民重死而不远徙；虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之；使民复结绳而用之”²见之。其实，这种理解老子礼乐思想是极其错误的，因老子在这章的后边又言：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”³这才是老子的真实目的。

老子生活在春秋时期，生产条件比较低下，但更多的战争给人民带来的灾难太多。因此老子希望战争永息，人民安居乐业，不要那些繁多且被所谓君子伪装过的礼乐。他主张“绝圣弃智”⁴。因为人为的智慧，有许多被人所伪装。老子云：“智慧出，有大伪。”⁵这正是老子不尚贤、不人为的标榜人才智慧的意图。这种人为标榜君主制度的才是真正的愚民主义。老子的“绝学无忧”并不是让百姓一无所长，而是以朴素原始的生活节奏生活。老子让人“见素抱朴，少思寡欲”⁶。专心致志，才能“绝学无忧”⁷，才能学到绝顶之学业，才能永无忧虑。

老子的礼乐思想主要是以老子的道德观为准则的。《老子》第三十八章就言：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为，下德为之而有以为”⁸，并认为人为的提倡仁义道德，那是因为道德仁义已被丢弃，才迫使人为地去学礼。《老子》说“含德之厚，比于赤子”⁹，认为人最初是善良仁厚的，只是后天欲望才使人道德沦丧，并认为“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。失礼者，忠信之薄，而乱之首”¹⁰。

老子对于乐舞的理解，认为五音、五色、五味这些都是后天形而下的东西，不

1. (清)黄元吉：《道德经讲义·乐育堂语录》，宗教文化出版社，2003年，第191页。

2. 同上，第190页。

3. 同上，第199页。

4. 同上，第192页。

5. 同上。

6. 同上。

7. 同上，第194页。

8. 同上，第196页。

9. 同上，第194页。

10. 同上，第195页。



是音乐的最高境界。老子曾云：“大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。”要达到老子这种清静的礼乐境界，必须行守一之道，老子云：“是以圣人抱一，为天下式，不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。”¹只有不争才能修德，才能清静无为。

如何不争，老子又云：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”²

不但这样，更重要的是以德为标准，以道为准则。老子强调：“孔德之容，惟道是从；道之为物，惟恍惟惚；惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”³

老子这种上德、孔德与统治阶级人为标榜的道德是有很大区别的。奴隶主们为了让人民听话，服从其统治，定下的许多繁杂的礼乐规条，不见得受人们欢迎。老子言：“希言自然”，上等的言谈来自无为的自然，不是为了达到别人的信赖而人为的虚伪假装。故老子说：“故从事于道者，道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者德亦得乐之；同于失者，失亦乐得之。”⁴

这就是老子从守一之道而得到的“上德”、“孔德”。守一之道是老子虚无清静礼乐观的根本所在，老子对于一的概念，《道德经》中有多处言道：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”⁵“昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”⁶

老子的礼乐观虽然尽含清静无为的思想，但更重要的是老子慈爱生灵，同情人民之疾苦，深怀慈悲之心。老子劝告弟子曰：“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈能勇，俭能广，不敢为天下先，故能器长。”⁷

老子这些清静，不争、无为、慈俭等的礼乐思想观为后世道教所继承，使老子的虚无礼乐观更加发扬光大。

1. (清)黄元吉：《道德经讲义·乐育堂语录》，宗教文化出版社，2003年，第198页。

2. 同上，第192页。

3. 同上。

4. 同上。

5. 同上，第195页。

6. 同上，第194页。

7. 同上，第198页。

（二）庄子的浪漫主义思维

如果以西方哲学的解释模式与框架来看待中国哲学史上的庄子思想，庄子的人格理想内容似乎并不见容于西方“哲学”这一学科的尺度标准。因此胡适先生在他的《中国哲学史大纲》（上卷）——中国哲学史学科的奠基之作中谈到庄子哲学，竟取了《庄子》中的“万物皆种也，以不同形相禅”比附于达尔文的进化论思想。胡适说：“这十一个字竟是一篇‘物种由来’。庄子是通晓音乐的浪漫主义音乐家。相传他会鼓琴，会唱歌，在《庄子》“至乐·第十八”篇言：‘庄子妻死，惠子吊之，庄子则方箕踞盆而歌。惠子曰：与人居长子，老身死，不哭亦足矣，又鼓盆而歌不亦甚乎！庄子曰：不然。是其始死也，我独何能无慨然！察其始而本无生，非徒无生，而本无形，非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与春夏秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我独嗷嗷然随之而哭之，自以为不通乎命，故止也。’”¹

所以说，庄子对于“礼”的理解是不符合儒家之礼的。庄子对于音乐理解力很出乎人们的意料。庄子在他的“至乐”、“马蹄”、“胠篋”、“天道”、“天运”、“齐物论”等篇中，谈到对音乐的理解很多。他曾在“养生篇”中赞叹道：“合乎《桑林》之舞，乃中《经首》之会”²。

庄子认为“擢乱六律，铄绝等瑟，塞瞽旷之耳，而天下始人含聪矣”³。他说音律、调式、调性观念以及各种乐器，都是束缚天才音乐的枷锁，都塞住了音乐家的耳朵。他进一步把音乐分为“人籁”，“地籁”，“天籁”三种。

《庄子》“齐物论·第二”用子綦之语言：

夫大块噫气，其名为风。是唯无作，作则万窍怒号。而独不闻之谬谬乎？山林之畏佳，大木百围之窍穴，似鼻、似口、似耳、似枅、似圈、似臼，似洼者，似污者；激者、謫者、叱者、吸者、叫者、号者、实者，咬

1. 王先谦：《庄子集解》，见国学整理社之《诸子集成》，世界书局，1936年，第110页。

2. 同上，第19页。

3. 同上，第60页。



者，前者唱于而随者唱喁，泠风则小和，飘风则大和，厉风济则众窍为虚。

而独不见之调调之刁刁乎？¹

庄子认为天籁是“夫吹万不同，而使其自己也”²。所谓“人籁”，是指丝竹之声，是人为的声音，这与庄子思想中“至乐”相离甚远。所谓“地籁”，指的是自然的物质音响，如山涛松语，虫鸣鸟吟。但松涛靠风，虫鸣仗翅，只有完全不借助外力“天籁”，才是众窍自鸣、完全自然，完全自发、完全自由的“至乐”。这种音乐的外部形态是不能用感官来接受的，是“听之不闻其声，视之不见其形”却充满天地，“包裹六极”的。庄子的“无”同老子的“无”一样，并不是什么也没有，而是无所不在，无所不包，无所不能及的“无”。这种“天籁”的“至乐”用后天的耳朵是听不见的，得用常清常静的无任何私欲的纯洁精神共鸣，并与之融为一体。这就是老子的“大音希声”和“希言自然”，也是庄子所追求的“无言而心悦”的境界。

庄子的礼乐观念比老子更追求那种自然而然的虚无精神。庄子在“天地篇·第十二”中言道：“视乎冥冥，听乎无声。冥冥之中，独见晓焉；无声之中，独闻和焉。”³

庄子这种礼乐观念可谓视之不见首尾，听又无任何声响，冥冥之中却能见到光明的真谛。寂然之中，却能与之产生和谐的共鸣。这是现实音乐所不能及的。庄子继承了老子的自然、朴素、无为、清静的虚无礼乐观。庄子的理想社会是不需要什么礼乐文饰的。只有那些所谓的“圣人”，才会“澶漫为乐，摘辟为礼，而天下始分矣”⁴。老子在《道德经》中就批判过所谓的“圣人”，庄子直接说：“圣人不死，大盗不止。”⁵

《庄子》“胠篋”言：“绝圣弃知，大盗乃止；摘玉毁珠，小盗不起；焚符破玺，而民朴鄙，培斗折衡而民不争；殄残天下的圣法，而民始可与论议。”⁶

那些盗用了仁义道德的所谓圣人，才是混乱了和平生活的强盗。庄子在“马蹄篇”中言道：“道德不废，安取仁义？性情不离，安用礼乐？五色不乱，孰为文彩？五

1. 王先谦：《庄子集解》，见国学整理社之《诸子集成》，世界书局，1936年，第8页、第9页。

2. 同上。

3. 同上，第70页。

4. 同上。

5. （清）黄元吉：《道德经讲义·乐育堂语录》，宗教文化出版社，2003年，第 页。

6. 王先谦：《庄子集解》，见国学整理社之《诸子集成》，世界书局，1936年，第59页。

声不乱，孰应六律？”¹

庄子认为“圣人”所谓的礼法，是社会治理越来越坏的根本，乐舞越是好听好看，越是境界不高。老子就批判过这种观点。他说：“天下皆知美之为美，斯恶已；天下皆知善之善，斯不善已”。这就是老子的审美观。礼乐的艺术形象或圣人所谓的“美”、“真”、“善”，却是真正的“丑”、“假”、“恶”。庄子更是把这种观点发扬得淋漓尽致。

庄子在“天道”一篇中反对这种吹嘘仁义、行礼奏乐的虚伪行径：“礼法度数，刑名比详，治之未也；钟鼓之音，羽旄形容，乐之未也。”²在“缮性”中一针见血的说道：“礼乐遍行，则天下乱矣”³。庄子提倡的是“大巧若拙”的天性，只有清静无为才是真正的快乐，并说：“吾以无为诚乐矣”⁴。在“至乐篇”中就言道：“至乐无乐，至誉无誉”⁵，并说：“与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。”庄子在“天运”中有一段很长的话来叙述音乐的审美过程：

北门城问于黄帝曰：

帝张《咸池》之乐于洞庭之野，吾始闻之惧，复闻之怠，卒闻之而惑；荡荡默默，乃不自得。帝曰：汝殆其然哉！吾奏之以人，征之以天，行之以礼义，建之以太清。夫之乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以王德，应之以自然，然后调理四时，太和万物。四时迭起，万物循生；一盛一衰，文武伦经；一清一浊，阴阳调和，流光其声。蛰虫始作，吾惊之以雷霆，其卒无尾，其始无首，一死一生，一愤一起，所常无穷，而一不可待。汝故惧也。

吾又奏之以阴阳之和，烛之以日月之明。其声能短能长，能柔能刚，变化齐一，不主故常。在谷满谷，在坑满坑；涂却守神，以物为量。其声挥绰，其名高明。是故鬼神守其幽，日月星辰行其纪。吾止之于有穷，流

1. 王先谦：《庄子集解》，见国学整理社之《诸子集成》，世界书局，1936年，第60页。

2. 同上，第84页。

3. 同上，第98页。

4. 同上，第110页。

5. 同上。



之于无止。子欲虑之而不能知也，望之而不能见也，逐之而不能及也；恍然立于四虚之道，倚于槁梧而吟：心穷乎所欲知，目穷乎所欲见，力屈乎所欲逐，吾既不及已夫！形充空虚，乃至委蛇。汝委蛇，故怠。

吾又奏之以无怠之声，调之以自然之命。故若混逐丛生，林乐而形；布挥而不曳，幽昏而无声。动于无方，居于窈冥；或谓之死，或谓之生；或谓之实；或谓之荣；行流散徙，不主常声。世疑之，稽于圣人。圣也者，达于情而遂于命也。天机不张而五官皆备。无言而心适，此谓之天乐。故有焱氏为之颂曰：听之不闻其声，视之不见其形，充满天地，包裹六极。汝欲听之而无接焉，而故惑也。乐也者，始于惧，惧故崇；吾又次之以怠，怠故遁；卒之于惑，惑故愚。愚故道。道可载而与之俱也。¹

庄子借黄帝之口，系统地揭示了音乐欣赏的审美原理。黄帝说：“吾”演奏的乐器，取法天道，用礼仪来推进，推演五得，应合自然，然后方才调理于四季，与天地万物同和。乐声“四时迭起”，像“万物循生”一样，交替有序，抑扬顿挫，“一盛一衰”，伦以有常，“一清一浊”，高低相间，如同阴阳二气，相互调和。其声传遍四方，如同日月之光洒满大地，似春天之惊雷时起时伏，变化万千，不可捉摸。因此，初听到必然感到“恐惧”。

“吾”又用阴阳交合来演奏，用日月的光辉来照临，其音乐“能短能长，能柔能刚”，变化虽然遵循着一定的条理，却不拘泥于故态和常规，一切用外来度量。乐曲时而休止，似乎曲终，继而演奏，永无止境。这乐声，能使“鬼神守其幽，日月星辰行其纪”，万事万物各得其所。北门城在第二次欣赏过程中，思而不解，虚而不知，视而不见，逐之不及，听之任之，形充空虚。这样随应变化，有点理解，但乃未完全领悟，所以惊恐不安的情绪会慢慢地平息下来。

“吾”又用无怠之声来演奏，用自然节奏来调协，因而乐声如同流水行云，顺从自然，随物变化。虽“听之不闻其声，视之不见其形，却‘充满天地，包裹六极’”。这就是“天乐”。所以，北门城通过多次反复欣赏，最后闻听时，终于升华到了迷

1. 王先谦：《庄子集解》，见国学整理社之《诸子集成》，世界书局，1936年，第89页。

离恍惚，得意忘形的高级阶段。

其实庄子所提倡的清静无为的“天乐”，在此处表达得淋漓尽致。一方面足见上古时（黄帝时）音乐的演奏水平已达到了一个很高的层次，演奏者的心理素质也很好。因为演奏者有较高的内在素质，故而才能演奏出由恐惧到恐惧减退，最后到得意忘形的境界。

这足见庄子的礼乐观是一个高层次的精神境界。庄子用极浪漫的语言，带有寓言意味的事例说明了这个道理。庄子崇尚朴素自然的精神，厌恶虚饰凡尘。庄子的音乐审美观，一直影响着华夏族的音乐理论。

总之，庄子的礼乐思想继承了老子的观点，并使之发扬光大，可见《庄子》“天下·第三十三”的话：

不累于俗，不饰于物，不苟于人，不忤于众，愿天下之安宁以活民命，人我之养毕足而止，以此白心，古之道术有在于是者。¹

三、《太平经》中的礼乐观念对道家手印的影响

《太平经》系汉代道家神仙派造作增广而成的一部典籍，此经为早期神学思想及原始宗教社团的完整提供了许多理论基础。此书的产生也正标志着早期道教思想已产生，并继承了道家的思想。据《汉书·李寻传》言：

初，成帝时，齐人甘忠可诈造《天官历》、《包元太平经》十二卷，以言“汉家逢天地之大终，当更受命于天，天帝使真人赤精子，下教我此道。”忠可以教重平夏贺良、容丘丁广世、东郡郭昌等，中垒校尉刘向奏忠可假鬼神罔上惑众，下狱治服，未断病死。贺良等坐挟学忠可书以不敬论，后贺良等复私以相教。哀帝初立，司隶校尉解光亦以明经通灾异得幸，白贺良等所挟忠可书。事下奉车都尉刘歆，歆以为不合《五经》，不可施行。而李寻亦好之。

1. 王先谦：《庄子集解》，见国学整理社之《诸子集成》，世界书局，1936年，第218页。



光曰：“前歆父向奏忠可下狱，歆安肯通此道？”时，郭昌为长安令，劝寻宜助贺良等。寻遂白贺良等皆待诏黄门，数诏见，陈说：“汉历中衰，当更受命。成帝不应天命，故绝嗣。今陛下久疾，变异屡数，天所以谴告人也。宜急改元易号，乃得延年益寿，皇子生，灾异息矣。得道不得行，咎殃且亡，不有洪水将出，灾火且起，涤荡民人。”¹

又据《后汉书·襄楷传》载：

初，顺帝时，琅琊宫崇诣阙，上其师于吉于曲阳县水上得神书百七十卷，皆缥白素、朱介、青首、朱目，号《太平清领书》。其言以阴阳五行家，而多巫覡杂语。有司奏崇所……乃收藏之。后张角颇有其书焉。²

《三国志·吴书》之“孙策传”注引“江表传”略云：

时有道士琅琊于吉，先寓居东方，往来吴会，立精舍，烧香，读道书，制作符水治病，吴会人多事之，策尝于郡城门楼上集会诸宾客，吉趋度门下。诸将宾客三分之二下楼迎拜之，掌宾者禁呵不能止。³

《太平经》中的思想乃为一种救世的宗教学说。它的终极关怀乃是在于天地之间“凡事悉理，无复奸私”，“无复有害”，实现一种“治太平”，“共养万物”，稳定不变的生态平衡，中和自然的人类社会。它反映了西汉末年，政治动荡，人民生活贫困，人们对汉初兴起的黄老学的所谓“桃花源”式的理想社会的向往与追求。

《太平经》的礼乐思想主要体现在他同情下层人民，对礼的要求与儒家不同。在《太平经》丙部“事死不得过生法”：

上古之人理丧，但心至而已，送终不过生时，人心纯朴，少疾病。中古理渐失法度，流就浮华，竭资财为送终之具，而盛于祭祀，而鬼神益盛，民多疾疫，鬼物为祟不可止。下古更炽，祀他鬼而兴阴，事鬼神而害生民。臣秉君权，女子专家，兵革暴起，奸邪成党，谄谀日兴，政令日废，君道

1. (东汉)班固：《汉书》，中州古籍出版社，1996年，第936页。

2. (南朝·宋)范晔：《后汉书》，中州古籍出版社，1996年，第367页。

3. (西晋)陈寿：《三国志》，陕西旅游出版社，2008年，第940页。

不行。此皆兴阴过阳，天道所恶，致生灾咎，可不惧哉？¹

礼乐最初本来自祭祀，《太平经》首先对祭礼保的理丧做了革新。自秦以来，帝王贵族们理丧极为豪华，秦始皇的墓冢之内兵马俑、金银珠宝，数不胜数，汉代王符的《潜夫论·浮侈篇》曾对汉代厚葬之风作了记述：

今京师贵戚，郡县豪家，生不极养，死乃崇丧。或至金缕玉匣，槨梓椁柩，多埋珍宝偶人车马，造起大冢，广种松柏，庐舍祠堂，务崇华侈。²

据《洛阳市文物志·卜千秋壁画墓》记载，内随葬物有：“卜千秋印”一枚，昭明镜一面，铜带钩一件，铁剑、小铁刀各一把，五铢钱数枚，铜器八件，铁器五件，陶器四十七件，铜器有洗、镜、带钩、印章、柿蒂花饰件、钱等，共出土文物六十件。该书言，此墓大约为西汉中期（前86~前49年），此墓大概是一般富家墓葬。但一个普通富家墓葬随葬品尚且如此，更不可言大官侯王者了。《太平经》就极力提倡简葬。这正符合下层民众之心。

“事死不得过生法”又给了简葬者一个合理的神学理由：

夫人死，魂神以归天，骨肉以付地腐涂，精神者可不思而致，尚可得而食之。骨肉者无复无存也。付归于地。地者，人之真母，人生于天地之间，其本与生时异事，不知其职者何等也。故孝子事之宜知本，乃后得其实也。生时所不乐，皆不可见于死者，故不得过生……³

此篇的大意是：人死后魂神归于天，骨肉归于地朽烂成灰土，魂神尚能不念思而自来，尚可以享用祭品。而骨肉则不再存在，归于地。地是人真正的母亲。人生于天地之间，其本与来人间时不同，不清楚（以前）之所职务究竟是什么。所以孝子应从根本上事奉双亲，才能得其真实。生时（得不到如此丰盛物品而）不高兴，死了也难以使之高兴，所以不能超过活着之时。

这是对丧礼从简的革新思想的解说，生前不乐，死后（人为的取乐亡人）亡人自然也不乐。生前不知孝于双亲，死后妄自操办各种丧具礼，超过其活着之时，只

1. 罗炽：《太平经注释》，西南师范大学出版社，1996年，第87页。

2. （南朝·宋）范晔：《后汉书》，中州古籍出版社，1996年，第504页。

3. 罗炽：《太平经注释》，西南师范大学出版社，1996年，第88页。



是浪费。

《太平经》这种丧事从简的思想是一种思想进步，对现在乃有较好的教育意义。

《太平经》又记载了许多关于音乐的意义、来源、乐理、乐律等内容。《太平经》庚部“乐怒吉凶诀”的理论对乐理是非常珍贵的：

乐，小具小得其意者，以乐人；中具中得意者，以乐治；上具上得其意者，以乐天地。得乐人法者，人为其悦喜；得乐治法者，治为其平安；以乐天地治者，天地为其和。天地和，则凡物为之无病，群神为之常喜，无有怒时也，是正太平气至，具乐之悦喜。¹

《太平经》中的天地人思想，正是老庄思想的延续。经中又言：“得天地音者，天地为和，人法之其悦喜。得天地人和悦，万物无疾病，君臣为之常喜。”

据李养正先生分析：在音乐起源上，《太平经》用道家阴阳学说关于对立物消长变化，相互运动的观点作出解释，具有朴素的唯物主义成分。《太平经》认为：“天下凡事，皆一阴一阳，乃能相生，乃能相养。”故一方面“阴阳相合乃能相生”，另一方面“阴气阳气更相磨砺，乃能相生”。基于此，“故为阴阳者，动则有声音。故乐动辄与音声俱。阳者有音，故一宫、三徵、五羽、七商、九角，而二四六八不相名音也。刑者太阳者，无音而作，故少以阳害人”。在《太平经》丙部“诸乐古文是非诀”中对于音乐的作用更是详尽明了：

诸乐者，所以通声音，化动六方八极之气，其面和，则来应顺善；不和，则其来应战逆。夫音声各有所属，东南西北，甲乙丙丁，二十五气各有家。或进有集声，相得成文辞，故知声。

举音与吹毛律相应，乃知音弦声，宫商角徵羽，分别六方远近，以名字善恶云何哉。精者，乃能见其精神来对事也。

故古者圣贤调东，所以感物类，和阴阳，定四时五行。阴阳调，则其声易听；阴阳不和，乖逆错乱，则音声难听。弦又当调，宜以九九，次其丝弦，大小声相得，思之不伤人藏精神也，不调则舞乱，无正声音，不可

1. 罗炽：《太平经注释》，西南师范大学出版社，1996年，第973页。

所，伤人藏精神也，故神祇瑞应奇物不来也。故其得人能任，长于声音者，然后能合阴阳化也。¹

此段经文，将音乐对舞的作用及音乐本身，对于感化物类调和阴阳的哲理，描述地详细而有趣：五声八音等各种乐器能够通声音、感化振动六方八极之气。如果乐与某个方位的气相合，与乐相应的气就会顺善，如果不合，相应的气就会恶逆。声音与方位是相关的，在空间上与东西南北相应，时间上与甲乙丙丁相应。二十五气各与一种声音相应，构成乐曲与诗歌一体的音乐。所以明白乐理的人，聆听声音，知道天地要对世人讲的话，从而可以预测吉凶祸福。这当然于殷商的巫觋祭祀用乐的目的有些吻合。这里面保留着巫祝的思想。

经中进一步说明音乐本身的内涵，与上面有点相同，不过更加具体。经中说音和律是相应的，这样才会知道音弦乐中的宫、商、角、徵、羽五个音阶，才能分别六方远近并用恰当的专称来给善恶命名，精通音乐的人能与天地山川和万物的精神并以此来处理事情。这样看来，《太平经》也受到庄子“天籁”思想的影响。不过比“天籁”的思想更神学些。《太平经》认为古时的圣贤能以调理音乐的手段来感化物类，调和阴阳、定四时五行。阴阳调和，声音才动听；阴阳不合，五音杂乱又难听。调和弦乐的办法是用标准音器竹制律管黄钟，用九九纯阳之数，然后才能转动丝弦，使得大小声音相协调，听起来不伤人五脏六腑内的精神。如果不调理丝弦，声音杂乱，听不到正音且这样的声音不能听，听了要伤人五脏六腑内的精神，伤了精神，天地之神和各种奇物瑞兆就不会出现。所以说，只有精通音律的人才能使得阴阳调和万物感化。这说明了《太平经》在继承原始歌舞娱神的前提下，进一步对音乐的质量要求更高了，音乐不好听则伤人五脏六腑内的精神，音乐好听则能调和人五脏六腑的阴阳，养人的精神。此处还对乐器制作提出了高的水平：用标准音器竹制律管黄钟，用九九纯阳之数。这都是不可多得珍贵资料，说明汉时的乐器制作已十分精确。

《太平经》对音乐作用的解说，体现了汉时音乐已慢慢走出“娱神”的禁地，

1. 罗炽：《太平经注释》，西南师范大学出版社，1996年，第294页。



走向了民众，这是十分难能可贵的。

《太平经》乙部“以乐都灾法”讲述了乐可以调治身体、消灾祛邪，使自然界同人类社会呈现一种协调和谐的理想状态。一改先秦以前的以乐娱神的理论。提出了以乐可以“以道为邻”而修真养性，从而“得长生久存”的养生思想。这是汉时道教对音乐功能的改造与创造。

《太平经》乙部“以乐却灾法”言道：

以乐治身守形，须念致思却灾。天乐于道何为者也？乐乃可合阴阳，凡事默作也，使人得道本也。故元气乐即生大昌，自然乐则物强，天乐即三光明，地乐则成有常，五行乐则不相伤，四时乐则所生王，王者乐则天下无病，行乐则不相害伤，万物乐则守其常，人乐则不愁易心肠，鬼神乐则利帝王，故乐者，天地之善气精为之，以致神明，故静以生光明，光明所以候神也。能通神明，有以道为邻，且得长生久存。¹

《礼记·曲礼上》开首句言道：“毋不敬，俨若思，安定辞，安民哉！”²这样看来，《太平经》的这种治国教民的思想是中国礼乐思想的进一步发挥，说明道教形成的初期吸入了许多先秦的礼乐思想的说教部分。《太平经》庚部“音声舞曲吉凶”中提出一种“天乐”的思想：

夫心同意合，皆为大乐也；苦心异意，皆为乖错，悉致苦气也。天乐者何？必歌舞，众声相和也；苦者何？必致斗争，众凶祸并起。相乐者，所以厌断刑也。³

《太平经》庚部“乐怒吉凶诀”把对音乐的欣赏又分为“上士”、“中士”、“下士”，并把《礼记·乐记》中的音乐以情而感的思想进一步发展：

故上士治乐，以作无为以度世；中士治乐，乃以和乐俗人以调治；下士治乐，载以乐人以召食。此三者，各谕意，太平气至，听其所为，以其具乐琴瑟，慎无禁之，则乐气不出，治难平，难平则气斗讼而多刑。夫乐者，所以止怒也；凡怒者，所以

1. 罗炽：《太平经注释》，西南师范大学出版社，1996年，第26页。

2. （西汉）戴德、戴圣：《礼记》，东南大学出版社，2010年，第1页。

3. 同上，第1049页。

止乐者也；此两者相伐。是故乐则怒止怒则乐止。是故怒者乃生刑罚，斗之根也；喜乐者，乃道德之门也，故当从之，使生道德之根，勿止之也……故乐者，阳也；刑罚者，阴也。阴之与阳，乃更相反……乐则五方道德悉出，怒则五方恶悉出也。乐则天地道悉出也，怒则天地恶悉出也。故天地乐者，善应出也；天地不乐者，恶应出也。故五方乐而和者，五方善应出也；故五方不乐者而怒者，五方恶应出也。是非小事也，故吉凶断绝也……¹

《太平经》以乐怒两种不同的感情对音乐产生的两种效果加以褒贬，宣示了乐怒必得天地五方善恶、吉凶之应的结局，强调各须行守“乐和”之道。对调治音乐的作用在于区分宫商角徵羽五音各为大小中三种调式，《太平经》极为推重“上士治乐，以作无为以度世”，显然是先秦道家无为而治观点的承袭。其中“治乐”的思想直接秉承了《周易》的“和合”思想。这种包括音乐养生说在内的阴阳五行音乐，在今天仍然有其研究价值。

1. （西汉）戴德、戴圣：《礼记》，东南大学出版社，2010年，第975页。



第五章 道教的斋醮文化

促使手印的进一步发展成熟

按照闵智亭道长《道教仪范》所言：“斋”是“戒”的另一种行持，通常把“斋”“戒”连称，如“斋戒沐浴”等。在“建醮”之先，要素食、要清心、要洁身。这就是“斋”的内容。“斋”是“醮”前的个人“身心洁净”程序。斋的另一种内容是用“醮”的仪式举行，主要是为生者忏罪祈福，为死者追荐超度，如“黄箓斋”、“金箓斋”等等。

如果还按照闵智亭道长所言：“斋醮仪范”早在祖天师创教时就有了，《天官章本》是最早的斋醮仪范。法国学者马伯乐在他的《六朝时期的道教》一文中言道：

早在汉代，道教的宗教节日就异常众多和繁杂……在其过程中，参加者要……重复地出场，来回地上香，长久的祷告，不停地跪拜，处于急湊的鼓点和繁多的音乐中。¹

这足以可以说明早期的斋醮十分简单，音乐大概只是民音的音乐，十分枯燥，并不好听。天师道初期直接继承了秦汉时的祭祀文化，《道门通教集序》中说：

古者，天子祀天地，格神明，皆具牺牲之礼，洁粢盛，备衣服，先散斋，而后致斋，以成其祭，犹虑仪不及物，与不成享也，而况士庶乎？是以太上谈经立法，以好生恶杀为务。继之天师因经立教，而易祭祀为斋醮之科，法天象地，备物表诚，行道诵经，飞章达款，亦将有以举洪仪，修清祀也。²

“西晋八王之乱”的中心人物赵王司马伦即是天师道人。按《晋书》（五九）“赵王伦传”言：赵王伦“别立宣帝庙于芒山”，是以天师道鬼道仪轨祀之，不同于太庙祖宗的常祭。《晋书·李特载记》言：“汉末，张鲁居汉中，以鬼道教百姓，賁人敬

1. 见徐益明译四川大学《宗教学研究》第六期，1985年。

2. （明）张宇初等编：《道藏》，第32册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第1页。

信巫覡，多往奉之”，说明流传民间的巫覡文化已被道教所继承，也使天师道斋醮慢慢地走向官方，随之受官方礼乐文化影响，逐渐成熟且慢慢走向正规化。

北魏寇谦之《云中音诵新科之戒》、《纂图真经》，是关于北天师道的新斋醮科仪。南北朝陆修静整理三洞经典辑录编撰的《陆先生道门科略》、《太上洞玄灵宝授度仪》、《洞玄灵宝斋说光烛罚灯烛愿仪》等。可见，道教斋醮科仪已十分成熟且复杂细致了。

斋戒规规是宗教形成的主要因素之一。陆修静认为斋戒规仪应以“劝善戒恶”为宗旨。在《五感文》中言：“道以斋戒为立德之根本，寻真之门户，学道求仙之人，祈福希庆祚之家，无不由之。”¹又言“若涂炭者，无五感之心，不得劝吾之意。一则费香徒劳，二则成于虚逛，三则轻慢法禁，四则毁辱师教，五则更招罪罚”²。在《陆先生道门科略》中要求：“乘动以反静，思神役心念，御有以归虚也。能静能虚，则与道合。”³

道教斋醮文化正是扬善以明神。《太平经》乙部“策身正神法”言道：“为善不敢失绳墨，不敢自欺。为善亦神自知之，恶亦神自知之，是身中神告也。”

早期道教手印大概就是在宣扬这种思想，从其简单的规仪中看，手印也不会是十分复杂，后来逐渐繁琐起来。《无上玄元三天玉堂大法》卷二十六“朝真谒帝品·掐诀”言：

凡掐诀者，所以通真，制邪、役将、治事，诀各不一，诀有七百余目，今所用者不多，四维八方，自四指根逐节数，共十二目，以按十二辰，于内又分出八卦、七星、九宫、三台，各主其所行之事，又当约而言之，惟中指中文为玉清诀，侧左为北帝诀，又名大煞文，此二诀总三界万事，宜按行之。⁴

这是道教掐诀之目的与理论基础。《太极祭炼内法议略》卷下将这种目的又深入化了：

1. (明)张宇初等编：《道藏》第32册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第619页。

2. 同上。

3. 同上，第24册，第781页。

4. 同上，第4册，第104页。



或问：掐诀者何也？曰：诀者，窍也。黄庭经云：子为人关把盛衰，则手握一身之造化，掐子则肾水之神盛，掐午则心火之神盛，一一有说，不可尽究。今想太一天尊，多掐卯文，谓卯属东方，为太一天尊，极谬。卯文应肝脏，岂得为太一天尊也。¹

《道法会元·明光枢要目》中称之为诀，并言：

祖师必传诀目，通幽洞微，召神御鬼，要在于握诀，默运虚元，因目之为诀也。²

看来，早期的手印称为诀的原因是喻义是师传之秘法——口诀。《道藏》“道法会元·明光枢要目”记录了几个诀的用法：

玉清诀：右手大指掐中指中文

上清诀：右手大指掐中指上节

太清诀：右手大指掐中指下节

北帝诀：左手大指掐中指中节侧

本师诀：两手大指掐第二指根存见本师³

从以上记载看出早期手印之简单，但又从“本师诀”中可知诀中存神已被应用。也有掐诀时念咒的，在《道藏》“道法会元·上清天蓬伏魔大法补遗”言：

关锁门户坛庭诀：天丁力士，日煞神君，吞魔食鬼守卫坛庭（家门），

敢有透漏，罪及神灵，司命土地承令，务要中外严明，急急如紫微君律令。

但《道藏》“道法会元·上清天蓬伏魔大法补遗”中记载的诀，大多只有咒，而不见诀。这大概是印诀的形成期，咒大概也是诀的一种。但在《道藏》“道法会元·明光枢要目”中也有关于印的记载：“丁甲印，以大指压中指掐乾上四指压大指。”

从以上诀印的记载看来，诀印基本在用法上没什么区别。

在《道藏》“黄帝太乙八门八式诀”卷中也有印的记载。言为黄帝所授，把每

1.（明）张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第462页。

2. 同上，第30册，第6页。

3. 同上。

个印的作用记叙得很详细。此经共有五印：

第一印，先小指及无名指为拳头，指直上应指中指节，此者能令作法隐影藏形。

第二印，不改前，以小指相勾即心前，念咒一百遍，能令作法人飞行天外，移山拔海，微妙法。

第三印，依前拳右手制左手当心，此印能取世间上好物色，与人作法，受用施惠，救济苦难。

第四印，不改前拳，双合手心，此印能令出见贵人，容颜悦怿，万事通享与云致雨。

第五印，不改前拳，以大拇指直掐中指文能制金木水火土修身长生久视。

第六印，机手能摄太阴玉女常在左右，无使不然，无求不遂，更在志心念咒。¹

这些手印在技术上有连续性，其中已包括手形的变化、手纹的应用，以及咒语的连用。看来早期道教手印形成时，咒已被吸收到手印作用上去了。其经中，上帝还再三嘱咐黄帝：

天帝曰：我印慎焉，勿示非人，一身得法，只传三人。是出离苦海，超升仙道，不可妄传非人，清静行持。吾法是立坛中，以契为约为定，最上妙矣。若以此印传人，以后不得辄起，再传即法不成，恐遭折堕。故坛场契约为定，以后依指不可言说，太阴玉女神通自在。此法最宜探秘，不令见闻，保惜之焉。²

从中说明，早期道教手印，确实依靠口传心授，只掌握在少数高道手中。《道藏》中记载的有关诀、手印的应用多未用于斋醮仪规中，只是当做修炼的方法。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第772页。

2. 同上。



一、咒语在斋醮文化中的应用

咒，是一种语言趋向行为，先秦秦汉时，诅咒行为一般用“祝”字表示。《释名》“释言语”说：“祝，属也，以善恶之间相属着也。”大概从西汉时，人们才开始用咒代替祝。

人类的语言文明其实是一种能动性的符号系统。它除了反映外部世界，表达情感，传递和交流各种信息等功能以外，还可以直接引起外部世界的变化。用语言控制驯化牲畜就是一个典型的例子。咒语的形成是人们为了与上天直接交流感情，进而召唤神灵号令神灵；是巫觋行为逐渐进化为规范化的一个标志，也是巫觋们通神降神的娱神过程。《素问》“移精变气论”言：“惟移精变气，可祝由而已”¹，是咒语行为在修道者们为清静身心炼精化气、炼气化神、炼神还虚的一种修持。其目的使修炼者们排除杂念断绝嗜欲，从而达到清静身心的目的。

早期的咒语并不规范，东汉时咒语趋于定型。道教创立后，道教徒在吸收民间巫文化中的咒语同时又进一步规范加工，无形中加速了咒语的传播与发展。

最能反映咒语规范化的是凡咒后边皆有“急急如律令”，或“急急如……天尊律令”。这是从东汉时流传下来的。“急急如律令”是要求神灵或鬼祟赶紧按神灵和法事的法令办理，不得拖延。

“急急如律令”，在汉代政府文告中常常见到的术语，汉武帝时发布的文书中已提到“如律令”这个术语：“（元狩）六年四月戊寅癸卯，御史大夫汤下丞相，丞相下中二千石，二千石下郡太守，诸侯相，丞书从事下当用者，如律令！”诸如此类，比比皆是。这是政府机关在执行法令时，要求被执行人一定要按有关律令从速办理，相当于今公文中的“务必遵照执行”等督促语言。

宋人李资翁在《资暇录》中有不同的解释：“符咒之类，末句‘急急如律令’者，人皆以为如饮酒之律令，速去不得滞也。一说汉朝每行下文书，皆云‘如律令’，言非律非令之文，书行下当亦如律令，故符咒之类末句有‘如律令’之言。”²李资

1. 四川大学古籍整理研究所编：《诸子集成补编》第4册，四川人民出版社，1997年，第369页。

2. 李氏注，音若《毛诗》“户令令”之令。若人姓令狐之令也。

翁认为此两种说法皆不正确。他说：“律令之令宜平声，读为零。律令是雷边捷鬼，学者岂不知之？此鬼善走，与雷相疾速。故云如此鬼之疾走也。”¹经笔者查阅道教有关资料，雷部神名中果有“律令”者。²

“如律令”在咒语句末，在道教典籍上也比比皆是，如《道教全真青玄萨祖济炼斛食》“吾今悲叹”中的“小追魂咒”：

噯吒噯吒噯吒噯吒，急急如律令。³

《道教玄门日诵早晚功课经》中的“八神咒”中，如“净心神咒”：

太上台星，应变无停。驱邪缚魅，保命护身，智慧明净，心神安宁。

三魂永久，魄无丧倾。急急如律令。⁴

东汉以后，道教的咒语在形式上尤为规整且押韵，三言、四言、五言、七言句式不等。句子匀称，韵脚整齐，文字水平也很高，念起来也朗朗上口，铿锵有力，形成一种咒语文学。

咒也是道教治邪扬善、修身养真之法术，《太平经》戊部“斋戒思神救死诀”中言：

人者，乃象天地，四时五行，六合八方相随，而一兴一衰，无有解已。

故当豫备之，救吉凶之源，安不忘危，存不忘亡，理不忘乱，则可长久也。

是故治邪法……⁵

咒在道教看来是天上之语言，非人间俗语，故诵时要严肃，生尊敬心。《太平经》丙部“神祝文诀”中言：

天上有常神圣要语，时下授以言，用使神吏应气而往来也。人民得之，

谓为神祝也。祝也，祝百中百，祝十中十，祝是天上神本文，传经辞也。⁶

其祝有可使神为信，为除疾，皆聚十中者用之，所向无不愈者也。

1. (唐)李济翁：《资暇集》(卷上)

2. “搜神记·律令”条有：“雷部健儿，善走与雷相疾速，故符咒云，急急如律令谓此。”，见《道藏》第60册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第279页。

3. 成都二仙庵方丈阁笈阶校刊：《全真青玄济炼铁罐施食全集》，第33页。

4. 李信军校：《太上玄门日诵早坛功课经》，北京白云观，2008年，第7页。

5. 罗炽：《太平经注译》，西南师范大学出版社，1996年，第512页。

6. (明)张宇初等编：《道藏》第24册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第431页。



但以言愈病，此天上神讖语也。¹

……此者，天上神语也，本以招呼神也，相名字时，时下漏也，道人得知之传以相语，故能以治病。²

用咒治病救人，这大概是巫医之术传入道教中的佐证。但也现示了道教好生恶死，抑恶扬善的道德观念。

《皇经集注》“神咒品”第一章中对神咒是这样下的定义：

以经中秘法语，能度人策仙，制星，制魔，制水，镇五方，济法界，故曰神咒。³

汉代初期是咒语进入道教进而被初期道教所规范，咒语的作用主要是为了娱神后的降神与通神。道教斋醮上用咒还有另一种目的，那就是为了集中意念，保持镇定，从而达到于“天人合一”，获得超自然力量的法力。

全真教在用咒上的种类很多，一般情况分为四种：

（一）吟咒（也称韵咒）

此种用咒是用音乐来吟咒的，可一人或多人同吟。如《全真三元午朝科》中的“祝香咒”：

道由心学，心假香传，香焚玉炉，心存帝前，真灵下盼，仙旆临轩，令臣关告，迳达三（六九）天。⁴

此咒一般由高功一人吟唱，分为三次进行。在《全真荡秽朝科》中“净天地咒”即是由众经师吟唱，而高功作荡秽秘用：

天地自然，秽气分散。洞中玄虚，晃朗太元。八方威神，使我自然。灵宝符命，普告九天。乾罗答那，洞罡太玄。斩妖缚邪，赦鬼万千。中山神咒，元始玉文，持诵一遍，却病延年。按行五岳，八海知闻，魔王束首，

1.（明）张宇初等编：《道藏》第24册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第431页。

2. 同上，第432页，

3. 同上，第34册，第669页。

4. 李信军校：《太上玄门日诵早坛功课经》，北京白云观，2008年，第12页。

侍卫我轩；凶秽消散，道炁常存，急急如律令。¹

（二）诵咒

诵咒可由一人或多人完成。全真教在作早晚功课时，经前的《八神咒》及经后的《灵官咒》都是由众人持诵。诵咒的快慢及旋律是由主经者的木鱼决定的，一般是一声二字。如《八神咒》“净心神咒”：

太上台星，应变无停。驱邪缚魅，保命护身。智慧明净，心神安宁。

三魂永久，魄无丧倾。急急如律令。²

（三）微咒

微咒即微微出声的意思，以自己能听见为准。一般多由一人完成，凡修上乘之炼士多用此种咒法，如“净身咒”：

吾以月洗身，以日炼真。仙人辅己，玉女佐形。二十八宿，与吾合并。

千邪万秽，逐炁而清。急急如律令。³

又如《藏身咒》：

吾是天目，与天相逐。睛如雷电，光耀八极。彻见表里，无物不烛。

急急如律令。⁴

高功在用法时也多用微咒的方法，如在《全真祭孤科》表白宣“宝篆符”时，高功微咒“往生咒”：

太上敕令，超汝孤魂。鬼魅一切，四生沾恩。有头者超，无头者生。

枪诛刀杀，跳水悬绳。明死暗死。冤屈曲亡。冤家债主，讨命儿郎。跪吾台前，八卦放光。站坎而出，超升他方。为男为女，自身承当。富贵贫贱，由汝自召。敕救等众，急急超升。吾奉太上老君急急如律令敕。⁵

1. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，第47页。

2. 李信军校：《太上玄门日诵早坛功课经》，北京白云观，2008年，第7页。

3.（明）张宇初等编：《道藏》第30册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第1页。

4. 同上。

5. 任宗权：《道教科仪概览》，宗教文化出版社，2006年，第318页。

默咒即在心中不言而咒之，即不出声，这在高功秘用中比比皆是。如《全真青玄萨祖炼斛食全部》“敕幡秘旨”中“高功咒”曰：

阳魂返汝残，阴魂赴我幡。北斗天蓬尺，玄武开幽关。三魂无散失，七魄莫倾残。承此金符力，摄汝赴灵幡。¹

此种用咒法的咒语，许多则在咒语旁加“口”字偏旁，大概是以示提醒，这在高功的作用中也很多。高功穿法衣用咒：“检束威仪，服应善法。”²

又如《全真台秘旨》“赞”中高功袖手掩面存神变神默咒“召神咒”：

嗰唔咁咱口嘅嘢，嗰只喺喺嘅嘅。嗰啲咁嘅嘅嘅，嗰
嘅咁嘅嘅嘅。嗰呼嘅嘅嘅嘅，嗰啲嘅嘅嘅嘅。嗰嘅嘅嘅
嘅嘅嘅嘅。嗰嘅嘅嘅嘅嘅嘅嘅嘅嘅嘅嘅嘅。³

默咒一般也伴随着动作，如《全真秘旨》“赞台秘旨章”中高功步九幽罡且默咒：

北斗七元君，天罡大神圣。离邪大法王，天真护吾身。通明三界路，
照彻北幽宫。吾奉天地敕，踏破九幽门。吾奉天尊令，碎开酆都城。急急
如太乙救苦天尊律令敕。⁴

又如《开光内幕章》之“请光咒”：

天之灵光，地之灵光，日月之光，星耀之光，五帝五方五斗灵光，北极天罡神光，吾身灵光（本身）上圣灵光，急降灵光。⁵

正是因为如此丰富的用咒方法，才丰富了咒在手印上的作用。手印的秘用中完全吸收了咒的几种内涵。有的学者曾发出这样的疑问：是咒语的应用丰富了手印的作用呢，还是手印的发展促使咒语的内容更广泛呢？这些我们暂且不谈，不过咒语给了手印很大的发挥天地，而手印的秘用也使咒语更丰富多彩了。

1. 成都二仙庵方丈阎笙阶校刊：《全真青玄济炼铁罐施食全集》，第20页。

2. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，第77页。

3. 同上, 第 59 页。

4. 同上, 第 60 页。

5. 同上, 第 38 页

二、咒在手印中的应用使手印技巧丰富起来

正因为咒语的诸多用法，使手印技巧在技巧方面也丰富了许多。

（一）吟咒与手印

吟咒是用音乐来完成的，可由高功一人或多人（经师）完成，在《单朝表内秘章》中的“祝香咒”分三次完成，均由高功一人用韵律行持，每次高功走向香案时，高功右手执简，左手分三次作“三清诀”拈香：

玉清诀：功左手中指及大指拈香，香在右手简上从下向上轻画一下，默运：“霁”默咒：初炷真香经诣玉清宫供养元始天尊。默“唵”，插香眉心存“心”。

上清诀：功左手中指及名指拈香，香在右手简上从下向上轻画二下，默运“霁”，默咒：二炷真香经诣上清宫供养灵宝天尊，默“吽”，插香眉心存“性”。

太清印：功左手大指及食指拈香，香在右手简上从下向上轻画三下，默运“霁”，默咒：三炷真香经诣太清宫供养道德天尊。默“唎”插香，眉心存“诚”。¹

“祝香咒”的作用很复杂，其中既有吟咒，也有默咒，还有运“讳”，但都在手印的运转中进行且完成。又如《全真青玄萨祖济炼斛食》“反五供”本是一段吟咒，从头到尾皆由手印完成。

（二）诵咒与手印

诵咒用秘是在念诵咒语时而掐手纹的，如《金光咒》开光等。

天地玄宗，万炁本根，广修万劫，证吾神通，三界内外，惟道独尊，
体有金光，覆映吾身，视之不见，听之不闻，包罗天地，养育群生，诵持万遍，
身有光明，三界侍卫，五帝司迎，万神朝礼，役使雷霆，鬼妖丧胆，精怪忘形，
内有霹雳，雷神隐名，洞慧交彻，五炁腾腾，金光速现，覆护真人。²
功在此时，左手掐纹，要三光聚于“午”文，称之为“三光聚顶”。

（三）微咒与手印

其实微咒才是手印应用得广泛起来，如《全真青玄萨祖济炼斛食》“变斛食”

1. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，第21页。

2. 同上，第39页。



一段中：众经师吟至“茫茫酆都中，重重金刚山，灵宝无量光，洞照炎池烦，九幽诸罪魂，身随香云幡定慧生莲花，上生神永安……”时，功存“茫茫酆都”，双手作“开通印”、“光明印”，默“靈、靈、靈”。又存“酆都无量光”向良方目光一闪以五岳诀一翻打下左手掐良文后念“唵唵囉囉唵唵娑娑呵”七遍。“唵呵嚕嚒計娑娑呵”。¹

（四）默咒与手印

默咒在手印中的应用也很广泛，如在《全真青玄萨祖济炼斛食》“变斛食”中，当众经师吟至“众生多结冤，冤深难解结，一世结成冤，三世报不歇……”时功双手握起“五岳印”涌起化食。又变往生印及水印功默咒：“唵哩唏噓吒嚩嚩嚩哪”²一气七遍。又如《全真济孤科》中功起“三山诀”法：

从子上起咒曰：“玉诀咽喉速开粒米透孤魂餐”。依次用纹为“子亥戌酉申午”又咒曰：“上台一黄，却邪不祥，中台二白，护身镇宅，下台三青，大显威灵”。依次起三山诀为：起食指，起小指，起大指。³

三、手印在斋醮文化中的其他秘用

手印在道教斋醮文化中的应用，自魏晋南北朝后，愈来愈成熟与全备。按《道法会元》十七“玉宸经法炼度内旨并序”言：

凡诀目之详者，本为下士，体未洞真。使遵而行之，庶几心念有所持执，不致他想。奈何后学未能悉究其理，徒为繁琐所惑，念想专驰于外，神炁不得凝聚。凡诀目之略者，本为下士多务外事，乃削其繁琐，使知用工于内，庶几神凝气聚，体立用行。奈何后学竟不能操修于内，徒为简略所误，适以资其疏慢鲁莽之谋。二者之间，体用胥失。上负仙圣设教之意，下孤幽冥望度之情。今考玉宸经炼，繁衍悉除，唯务真实。外而讽扬经法，开悟幽冥，内而涵育精神，摄炼魂魄。体用兼备，详略得宜。学士信受矣，

1. 成都二仙庵方丈阎笙阶校刊：《全真青玄济炼铁罐施食全集》，第63页。
2. 同上，第64页。
3. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，第69页。

尤当于平居暇日，博访真师，讨论妙义，究返阴成阳之理，明拘魂摄魄之方，依诀修持，知行并进，必先成己而后成物，所谓先觉觉后，自度度他者也。万一世缘牵纽，酬应所拘，亦当暂停俗务，斋肃身心，收敛精神，书拂符策。行坛之际，直须人我两忘，声色俱泯，忘情绝念，然后从容详缓，次第奉行。其投坛善士，亦当尽敬尽诚，躬亲抵奉，皆以济度为心，不得临事荒怠而获罪于天也。¹

道教很多法事应用手印并且形成自己的理论体系，如《太极祭炼内法议略》卷中讲述的“水火炼度”：

今之水火炼度，或有用子午炼者，或有用两秘字作用者，或有用两梵语秘咒作用者，或实书或虚书一炼字为水火炼者，或有想南北斗者，念南北斗讳者，掐南北斗诀者，或有用呵吹剔子午诀者，或诵中篇南方八天北方八天为水火炼度者，或有用两道掷火万里十二河源符者，又有诵掷火万里十二河源两段者，又有用水火二将者，又有用左营目三转者，或有诵水炼童子火炼童子者，或有诵水炼将军火炼将军者，或有念火炼丹界天尊黄华荡形天尊者，或有召有姓名二使者，或有水火炼并诵龙汉荡荡呖者，或有念日君月皇二讳者，或有念日魂月魄二咒者，或有作用取真水真火符者，有九炼者，九炼亦有数样。又有水九炼火九炼，又有水火交炼，互换各九次，通十八炼者，又有作用取外日精月华为水火炼度者，其事尤讹，多有摄召，享祭之后，竟牒幽魂，自诣南昌上宫，乞行炼度者。²

在卷下说：

或问：掐诀者何也？曰：诀者，窍也。黄庭经云：子为人关把盛衰，则手能握一身之造化，掐子则肾水之神盛，掐午则心火之神盛，一一有说，不可尽究。今想太一天尊，多掐卯文，谓卯属东方，为太一天尊，极谬。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第28册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第772页。

2. 同上，第10册，第456页。



卯文应肝脏，岂得为太一天尊也。¹

又如《灵宝领教济度金书》卷之二百八十五“存思玄妙品·灵默朝内诵”有“六真诀”：

法师步九灵罡，嚙水遣宫，两手掐飞神谒帝诀，以两手第一、第三、第五指皆直，以两手第二指、第四指为桥，交掐挑开，便飞神矣。两手第一、第三、第五共六指，各以第一指为使者或功曹，又各第三、第五指为四直。存赤天中六神引登虹桥，桥上红光交映，左右皆有金龙，下有五色之云，直过斗口中天门下，见二使者、一直宿，却自中天复升虹桥，直至三天门下，径入大殿之玉墀下，奏告祈祷，俯伏以伺帝敕。中天门下即口也，三天门下在两眉间明堂之位。秘之秘之，不可轻泄。²

这个过程很复杂，有罡步、有手印，甚至有内存思，更主要的是，我们能看出法师要有一定的内丹功夫。启建除咒在手印中的秘用外，手印的秘用还很多，如“默讳”、“书讳”、“书符”、“存讳”、“存像”、“踏罡步斗”等等。

道教手印在应用中，“默运”功夫很重要，其包括“运讳”、“运符”、默咒等作用。一般是双手结印后用上丹田（眉心）中丹田（胸心），下丹田（脐上一寸四分处）运动真炁，借助玄功的作用完成。所谓的讳，即神灵的名号。功借此以请圣或借此命令诸神护坛或完成使命。

以上作用一般都联用使用，很难将他们分开说明。如《太极祭炼内法》卷上之“书‘生天宝箓’行持式”：

凡书宝箓，当早于静室，斋戒默坐，行内炼法，讎想太一敌苦，天尊在泥丸宫中端坐，祥光晃耀。即长跪密奏曰：臣今书宝箓，普度幽冥，死魂受炼，立便生天。臣奉太一救苦天尊勅行。一一分明存想毕，即书宝箓。

唵（一指左手中指丑文，笔左涂三转。）吽（二指左手丑上一文，笔右涂三转。）吒（三指左手中指午下一文，笔左涂三转。）哩（四指左手

1.（明）张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第462页。

2. 同上，第8册，第511页。

中指午文，笔右涂三转。)¹



原始巫文化中的舞蹈在道教醮文化中的应用并进一步发展，逐渐形成了变化多样的手印文化。其实我们从现在发现的原始岩画及甲骨铭刻、青铜纹饰及其他图绘材料中皆可看到。原始舞蹈的手势最初是召神请圣、驱鬼避邪的作用的，我们从第二章中谈到的原始舞蹈中关于手的应用已足以说明这些问题，这里我们只谈全真斋醮手印的原始舞蹈内涵。我们先看一下《全真青玄萨祖济炼斛食全部》中的《太上敕赦生天宝箓》中高功“敕宝箓”功用令望空大书此讳：（如图 17）

掐子文默念：

火铃炎炽（子），成变八方（未）速送众魂（巳），上生天堂（寅、丑、玉午出）两手掐莲花诀存孤魂在中宫水火二炁，九炼成真，升上泥丸，直出一线入天脱化，迳上南宫，见存获福。¹

我们从功所书的讳可看到手势的运动过程。线条非常优美且如流云一般，加之掐文存咒等作用，组成了一个非常美的手势舞蹈过程。又如《全真青玄济炼铁罐施食全集》“五厨经”中一段：

功结“变神诀”，取柳枝望面然空书好生讳。²（如图 18）

功用柳枝作导具作手指舞蹈动作。好生讳正好是此动作的整个过程。手指运动也很复杂，但线条运动却非常美观。

在《救命灵幡》中，功除了令书以外，还掐指纹，最后又用大指尖弹于幡上。将手指的运动要求的非常细微。

其实，我们还能从本书中的手印图片看出，手指在醮文化中的丰富变化，已足以说明手指的舞蹈之美，实为一绝。

五、手印是道教斋醮文化向戏剧性发展的表现

戏曲就是歌舞剧，故而称戏剧。用王国维先生的话说，戏剧是“以歌舞演故事”。其实戏曲中演故事是较晚才有的，但歌舞远古时代即已有之。王国维在经过许多考

1. 成都二仙庵方丈阁笙阶校刊：《全真青玄济炼铁罐施食全集》，第 90 页。

2. 同上，第 67 页。

证后又说：“后世戏剧当自巫、优二者出。”

戏曲很早就与宗教的巫术攀上了“血缘关系”，波兰人类学家马林诺夫斯基在其《文化论》一书中就谈到“东方的戏剧艺术，都可能起源于这种早期的戏剧化的宗教仪式”。牛津大学教授龙彼得在《中国戏剧源于宗教仪典考》一文中言：“中国戏曲源于宗教仪典”。但也有持反对态度的，如武汉大学教授郑传寅先生就极力反对，这里便不一一举之。

当然，远古歌舞与原始巫术祭仪早期是混融的，后来又逐渐脱离开来，成为各自一部分进而发展。在发展过程中又相互影响，这也是难免的事情。苏联莫斯科大学乌格里诺维奇教授在《艺术与宗教》中说：“从审美活动和宗教活动（膜拜活动）在远古尚未分家这一事实并不能得出结论说，这两种活动一种导衍另一种，一种派生出另一种。”

关于戏剧是否源于宗教，是因为许多戏曲中摄取了宗教的意象，丰富了戏曲艺术的表现功能，并有了张扬教义之意图。有的学者认为戏曲是否源于宗教尚且难以说明，但宗教却往往借助于原始歌舞和戏曲说白演唱，进行宗教活动。宗教与戏曲，在相当大的程度上是一种互相利用的关系。

道教手印与戏剧的关系，很难说明其本来渊源，但手印的完善受到了戏剧表演艺术的影响，然而戏剧表演中的手指动作及内涵却远远不及道教手印的丰富多彩，这些都毋庸置疑的。

我们说手印与戏剧均源于古巫术活动，遂之又脱离开来，各自发展，最后又能相互影响发展完善，这与道院频繁的神会聚戏有相当大的关系。

中国无庙时祭祀在露天。自有了庙宇，祭祀便在庙宇内完善成熟起来。有庙就有祭，祭祀的目的是娱神与娱人。民间祭祀的方法多是歌舞表演，于是，庙宇就有了戏台。最初的戏台多是民间庙宇，后来被道教吸收。宋代以后，人们乐于到神庙参加定期的祭祀活动，活动结束了，会有娱乐演出。这才是四邻八舍乡亲奔走相告的主要原因。金代《耀州三原县荆山神泉谷后土庙记》中就有这样的记载：

每当季春中休前二日张乐祀神，远近之人不期而会。居街坊者倾市而



来，处田里者舍农而至，肩摩踵接，赛于庙下。¹

社会聚戏，使宗教场所与戏曲接触频繁起来。抄写于明万历二年（1574年）的《迎神赛社礼节传簿》，是关于晋地世代相传迎神赛社古老祭祀仪式的程序规定。其中心内容按二十八宿顺序，分排出迎神赛社值日次序，值日的装扮、食性、分野、进行时所奏宫调曲牌规定详细，还有关于祭祀仪式、供饌次序以及献演内容，包括音乐、舞蹈、队戏、院本和杂剧等规定，所列剧目繁多，要求具体而严格。社日与土地崇拜和农业生产关系密切。社日演戏是乡村普遍流行的习俗。神庙每逢诸神圣诞、庙会、香会等活动，都要举行祭祀活动，俗称“迎神赛会”。神庙主事者会邀请戏班前来助兴，我们都知道鲁迅先生的《社戏》中就描述了晚清绍兴乡间社戏的情形。那些戏班的艺人每每都“唱的是唇干口燥，舞的是眼晕头昏”²。

其实最先受戏剧影响的是道教的斋醮法事，然后才是手印。有的学者甚至认为戏曲舞台上曲曲折折，晃晃悠悠的韵白，受到道教诵经语调“步虚声”的影响。

道教音乐虽然与戏曲有着近距离的接触，但是，这时期的道教斋醮科仪，对于诵经的声调有着严格的要求。也就是说，道教要求的诵经声与生活语言的自然语调颇有分别。如《刘子》卷之二，有“辨乐篇”，是专门议论音乐的文章：

乐者，天地之声，中和之纪，乐有五声之节，缓急相及，须使得中和之声也。人情之所不能免也。人心喜则笑，笑则乐，乐则口欲歌之，乐则有歌有舞。歌则咏其词以声播之，舞则动其容而以曲随之。歌者与乐器同而词数不一，乐随词变曲奏而更歌。故谓之歌词，今亦谓之歌雅也。手欲鼓之，足欲舞之。歌之舞之容发于音声歌则听其音声，舞则观其容也。形发于动静，而入于至道。音声动静，性术之变，尽于此矣。故人不能无乐，乐则不能无形，形则不能无道，道则不能无乱。先王恶其乱也。

师旷骤歌知南风之不竞，季子听乐识陈国之先亡。审官商，察音律，五降既止，不使手烦，淫声乱起而乱正声。先王恶其乱，则制雅乐以道之。其曲弹了，手烦不止，为之淫声。正声为雅乐。烦手乱声，为之淫乐。淫

1. （清）王昶：《金石萃编》卷一百五十八，清嘉庆十年（1805年）刻本。

2. 《全元散曲》下册，中华书局，1991年，第1823页。

是亡国乱世之音声也。

故制雅乐以道之，使其声足，乐而不淫；使其音调，伦而不诡；诡，诈也。先王之为乐也，所以有限节。故乐者有五音之节，为声有迟速，从本至末，缓急相及，使得中和之声。其曲既了，则罢退。五声既成，中和罢退，不容更复弹作，以为淫声。故曰：五降不息，则非正声；手烦不已，则杂声并奏。杂声者，则是郑卫之声。此声是亡国乱世之声音。故云使其声和，音伦而不诡也。¹

我们会看到，道人诵经的悠美语调，使得戏剧唱白所欣然吸收。但道教斋醮法事也受戏剧强烈的气氛渲染和舞台衬托的影响，十分重视台场的布置和音乐的感染力。一个坛场就如同一个戏剧舞台，一个高功的做法过程就如同戏剧演员的现场表演，在这一点上，戏剧与道教法事有许多异曲同工之处。

戏剧非常重视演员举手投足的表演艺术，每一个动作均要做得稳健、美观、这为道教法坛上的“高功”所影响和吸收，手印动作中的手艺术便产生了。但手印并不来自戏曲，只是受戏剧的影响，使得手印在它的象征意义上又注重起艺术的表演力。

道教手印吸入了戏剧的传神色彩。传神是我国古典文艺的共同特色，也是戏曲艺术的重要特色。《淮南子·说山训》就用绘画举例：“画西施之面，美而不可说，规孟贲之目，大而不可畏，君形者亡焉。”²

我们有时看一书法作品，往往为之传神风采而赞叹不已。所谓的“神”其实是说内在的思想感情。戏曲之美在神采气韵而不在形迹，欣赏者不可以耳目求之，当以心应之，称之为“心领神会”，皆是戏曲传神作用的缘故。别林斯基说过：“科学通过思想直截了当地对理智发生作用，艺术则是直接地对一个人的感情发生作用。”普列汉诺夫说：“艺术既表现人们的感情，也表现人们的思想，但是并非抽象地表现，而是用生动的形象来表现，这是艺术的最主要的特点。”

譬如戏曲中的《拾玉镯》一片中，小姐从戏台出来，用手在表演开门，提篮、撒米、

1. (明)张宇初等编：《道藏》第21册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第731、732页。

2. 国学整理社：《诸子集成》第2册，“淮南子”，世界书局，1936年，第280页。



喂鸡，忽然一股风吹来，将米壳吹入眼中，小姐便闪眼用手揉出。其实舞台上并没有大门，没篮子，没米更没鸡，风吹米壳入眼更不可能入演员眼中，均需靠演员举手投足的表演，做出开门、提篮、撒米等动作，让观众一看便会领会。这便是戏曲的传神功能。如《道教全真青玄济炼斛食》中的“酆都咒”中，就是通过高功的手印活动来表达亡魂通过高功的济炼作用，由地狱入天堂的一整套过程。

高功用“开通业道印”开通茫茫酆都的重重金刚山，用“光明印”来表明灵宝天尊的“无量光”，用剑诀使亡魂“身随香云幡”……最后高功握起五岳印涌起化食，使亡魂“解除诸冤孽……冤家自消灭”，而上升天堂。

传神理论中的“神”是指描写对象的精神风采，性格特征和创作主体的精神意绪。道教神学的“神”更多的主要指人们的灵魂。

当然道教手印除受戏曲“传神”理论的影响外，又受到戏曲动作优美造型的影响。使得“高功”举手投足犹如一个演员在演戏。道教称“参禅打坐，祖师爷的弟子；念经拜忏，祖师爷的戏子”，大概便来自这里。

黑格尔在其《美学》中说的好：“每件艺术作品也都是和观众中每一个人所进行对话。”

道教手印还接受了戏剧的“雅俗共赏”的特点。李渔《闲情偶记》认为，戏曲语言以“全无一毫书本气”为贵。那种“借典核以明博雅”，“假脂粉以见风姿”的戏剧作品只会令人生厌。故戏剧更重要的是力图人人能看懂，既是如此，戏曲在讲究“悦目”的同时，还注意“赏心”。

道教手印在表演艺术上便也力图使没入道的俗人及善众受到感染。没有慧根的能受多少影响，这就要看高功手印动作及技巧的作用了。高功在做法时，一个难度大的手印，往往令观看者赞不绝口。如“元始天尊反天印”、“太上诀”及“反五供”等难度大的手印，使得那些对道教不十分了解的俗家人也为高功的手印功夫所吸引，更让法事在一定程度上“度人无量”。这样便是“会看的看门道，不会看的看热闹”，达到手印表演艺术的“雅俗共赏”。

第六章 道教全真手印的革新与完成

道教自初创时期，即与民间巫文化有很深的渊源，很多方士、祭祀家、神仙家、炼养家等手印文化，被土生土长的道教所吸收，并且逐渐革新，融入到道教斋醮、养生、法术、星象等方面，得到充分应用与完成。

一、道教全真手印与阴阳五行学说的关系

阴阳五行之说，始见于《尚书·洪范》，旧传为商末箕子向周武王陈述“天地之大法”，近人疑为战国时作品，足见五行之说至迟在战国时已出现。齐威、宣时（公元前356年～前302年）邹衍论著终始五德之运，成为阴阳五行学派的代表。

李养正先生在《〈太平经〉与阴阳五行说·道家及谶纬之关系》中详尽地讲述了早期道教理论中于五行思想的结合运用，并证明了早期道教经典《太平经》以阴阳五行说为宗，为理论基础。在《太平经》乙部“合阴阳顺道法”中言：“道无奇辞，一阴一阳，为其用也。其治者昌，失其治者乱；其治者精神且明，失其治者道不可行。详思此意与道合同。”

正是由于以上的基础。到金元时，全真道教在手印秘法上也将五行阴阳学说所吸入，进而加以熟练的运用。这在高功手印秘用中也皆随处可见。例如《青玄济炼铁罐斛食》“黄篆斋筵”中的手印诀法秘旨是这样运用的：

功在五老冠烧表薰三周，再书金光讳，诵奉请东方青灵妙光九炁天君，伏祈降临真炁，拔度幽魂，随击令声放卯文……¹

《五供养》“香供养”中：

功结印托香目运，默诵：“以此信香供养东方青灵始老九炁天君，伏

1. 任宗权：《道教科仪概览》，宗教文化出版社，2006年，第342页。



请降流真炁，拔度幽魂”。¹

这些可以看到，五行思想不但以纹的形式在手印中直接体现出来，而且更形象的象征着一方的神圣。功可以此取某方天君真炁。进行拔度幽魂”，达到道教济物度人的目的。

二、道教全真手印作用乃救劫度化的大梵密语，济世度物的慈航宝筏

道教在促进族群和谐和人类进步向往大同的大目标上，一直都是“救劫度人”的慈仁尊者。“常善救物”是《老子》思想的延续和完善。老子言：“圣人常善救人，故无弃人，常善救物，故无弃物。是谓袭明。”以善为本是道教信奉的最基本的信条。《老子》又云：“善人，不善人之师；不善人善人之资。”老子更提倡高层次的上善，曰：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”在《太上老君说常清静经》中，又将上善引伸为上德，云：“上德不德，下德执德；执著之者，不明道德”。在《青玄济炼铁罐斛食》“慈尊赞”的白文中，更能体现出道教对幽魂济拔救苦的慈悲胸怀：

太上慈悲宝忏，拔度亡者生天。恐堕幽冥在黄泉，全凭道力追荐。申奏东岳天齐，表启救苦青玄。十王判断早生天，哪怕三曹对案。²

在手印中，如“慈悲印”、“度人印”、“救苦印”、“往生印”、“生天得道印”等等，更是十分形象地表达了道教手印度人出苦海的作用。但全真道教对手印的传授又只限于口授心传，故而实为大梵秘语也。如在《全真青玄济炼铁罐施食全集》“酆都咒”中，当众经师诵至“灵宝无量光、洞照炎池烦。七祖诸幽魂，身随香云幡……”时，功双手结光明默诵：“唵唵囉啼哪娑婆呵”七遍，又诵“唵呵嚕嚩計娑呵”，又结莲花印，双手空中旋转，画一“○”，将魂光至离文候渐至项门，放诀又用莲花印托魂至胸前，次渐升至顶门……³

此段高功手印作用复杂频繁，又加之高功内丹功夫度亡魂生天堂的慈悲襟怀，

1. 任宗权：《道教科仪概览》，宗教文化出版社，2006年，第344页。

2. 同上，第342页。

3. 成都二仙庵方丈阎笙阶校刊：《全真青玄济炼铁罐施食全集》，第63页。

这些在许多手印作用中均能得到体现。整个手印作用，活生生的是一个秘密象征性的说教化人精神。

三、道教全真内丹道思想在手印作用上的体现

丹道是道教的一个很重要的分支，形成于汉晋，完成于中唐以后。但道教内丹道的思想却渊源久长。先秦道家《老子》、《庄子》都有不少地方论及卫生之术。《老子》的“搏气致柔”、《庄子》的吹响呼吸、熊经鸟申，处处皆是。

内丹道在全真手印作用上主要体现在存神、守一、用炁、呼吸等方面。

道教的存神思想起源久远，可追溯到黄帝，据言：黄帝于崆峒问道于广成子，广成子言：“慎守其内，周闭而外，多致而败，毋视毋听，抱神以静，形将自正”¹。春秋时老子就提倡“抱元守一”的修道方法。

但作为道教存神修炼的方法，在道教早期经典《太平经》中喻之为“悬像还神法”。意思是在静室悬立并思念五脏神的精美画像，迫回出游在人体之外的元神。其经云：

夫神生于内；春青童子十，夏赤童子十；秋白童子十；冬黑童子十；
四季，黄童子十二。此男子藏神也，女神亦如此数……画使好，令人爱之，
不能乐禁，即魂神速还。²

此即《全真青玄济炼铁罐施食全集》中所言的“五方童子”。在《太平经》戊部“斋戒思神救死诀”中对五方神与天地人的关系述说得非常详尽：

天地自有神宝，悉自有神精光，随五行作为色，随四时之气兴衰，为天地使，以成人民万物也。夫天地阴阳之间，莫不被其德化而生焉……

此四时五行精神，入为人五藏神，出为四时五行神精。其近人者，名为五德之神，与人藏神相似；其远人者，名为阳历，字为四时兵马，可以拱邪，亦随四时气衰盛而行……

人者，乃象天地，四时五行，六合八方相随，而一兴一衰，无有解已。³

1. 国学整理社：《诸子集成》“庄子集解”，世界书局，1936年，第65页。

2. 罗炽：《太平经注释》，西南师范大学出版社，1996年，第34页。

3. 同上，第510页。



这大概是道教本身对存神思想最早的记载。全真教的守神守一的思想就是从《太平经》的“悬像还神”转变而来，从而成为修炼的方法之一。守神思想从而进入到斋戒文化中，但《太平经》对五藏神的叙述还不是那么的详细准确，到南北朝时的《黄庭内景经》对周身诸窍叙述的更准确详细。《黄庭经》“至道章”言：“至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神，发神苍华字太元，脑神精根字泥丸……”。而《道藏》中“镇神养生内思飞仙上法”关于存神思想的发挥于用法，更具体的体现了丹道思想：

每以平坦，东向平坐，临目内存，形色朗然，呼其正讳，还镇本宫。

叩齿三十六通，乃存发神，名苍华字太元，形长二寸一分；脑神，名精根，字泥丸，开长一寸一分；眼神，名明上字英玄，形长三寸；鼻神，名玉陇字灵坚，形长二寸五分；耳神，名空闲字幽田，形长三寸一分；舌神，名通命字正伦，形长七寸；齿神，名崑峰字罗千，形长一寸五分。面部七神，同衣飞罗裙，并婴儿之形，存之审正，罗列一面，各镇其宫。¹

这种静思、存想，有各种不同的语言，有时很难把握它们确切的含义。

存神与守一往往合而为一，含义相同。存神的目的是达到守一，但守一的方法往往又是存神。存神常常又有：“思”、“念”、“见”、“存”，或“存念”“思念”等。有些经文也进一步解说，如“思之三日即见其神”。《老子中经》二十六章中把这些精神活动也伴以摩、搏、咽、扣齿等动作。

全真道教将这种存神、静思守一的思想进行进一步完善。其《道教全真秘旨》中“赵道坚祖师说高功内功身中造化秘机”言：

凡行法之士，先明自己身中关窍，然后行法，无不通灵。泥丸之下，名上丹田；心下为中丹田；脐下为下丹田；脾为黄庭，左肝属木，聚魂之所；右肺属金，敛魄之乡，又属华盖；心属火，百神聚会处；肾属水，精气藏焉；左肾属阳，右肾属阴，又为命门，又为北阴宫；咽喉为十二重楼；左目为日，右目为月；舌下名雀桥，以为玄膺一窍；舌上为华池，舌下为天根；左叩齿为天钟，右叩齿为玉磬，上下交合，为天鼓二十四通，按二十四炁。

1. （明）张宇初等编：《道藏》第33册，“上清迥神飞霄登空招五星上法经”，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第831页。

头九宫应乎九州，面七窍应七星，五脏运五行，化为嘘呵呼呬吹。动则风云雨电。故经云：中理五炁，混合百神。玄之又玄，生天生地。三才之内，惟人最灵。又曰：炼度须明水火，拜表要知元神，驱邪必明天罡，祈祷须识祖炁。妙在是矣，学者其熟味之。¹

从此段文字能看出，全真道教在做法中所用的存神思想已十分完整规范，进一步谈到了水火、元神等内丹功夫，而且此段经文在后面十分隐晦。只用“妙在是矣，学者其熟味之”结束全文，是学者无以且难以理解口诀的真实内在。笔者在学习高功时曾请教过有些老高功。老高功们言凡学到此处，均须口授心传。这正是全真道教的密传。我们来看一段《道教全真秘旨》“尹志平祖师说内外相秘机”中言道：

太上虚无，地有五门者，乃五官也。上有盘石者额也；松柏茂河水之间者，两肾也；日宫月府，两目也；天门地户两耳也；九重之台者，咽喉也；天宫对门而坐者，舌也。雀桥二窍者，鼻梁也：一窍通出神水，一窍通解脱。劝善楼中者，青龙住处也；玉枢逼月曲江者，皆是左右两目也。太上虚无之宝者，腹也；无极外国者；两胁也；无极自然之乡者，脐也；东方甲乙木者，肝也；南方丙丁，火心也；南方庚辛金者，肺也；北方壬癸水者，肾也。中央戊己土者，脾也；五湖四海，五脏为五湖也；又心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾为谷海；江九者小肠之上，有九曲，谓之九江也；天上二十国者，两手十二经络也；负重之国者，脚也；轻庭之室者，两膝也；蓬莱都水者，龟也。²

此段经文虽然有些重复啰嗦，但又能说明许多问题，足见丹道思想在全真高功做法中的作用细致、全面地体现出来了。上段经文中的水火功夫，在全真手印作用中也比比皆是。例如《道教青玄济炼铁罐斛食》“吾今悲叹”处高功秘用言道：

功凝神定息良久，忽见空中出金光一团，吸入华池，咽下祖宫，升降三次。存己身为救苦像，在狮子座上现紫金相，百亿光存水盂化成莲池，又令饭化作高川；又存五方无数孤魂俱赴莲池中沐浴，顶礼受度。（功），

1. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，第13页。

2. 同上，第15页。



三山诀，右手执令牌，书水食二符毕，再默诵追魂咒三十六遍，双手结二印。¹

这种将内丹道的存神、守窍、呼吸、水火等工夫于度化亡魂、济拔生死的慈悲思想相结合，才是全真手印作用的独特之处。更重要的是，全真手印的用法不但继承吸入了这些思想，而且又加以发挥，在存神时又用以变神功夫：“（功）存已身为救苦天像，在狮座上现紫金相……”²这种变神功夫也在全真手印作用中比比皆是。

这些都充分说明了道教全真内丹道的逐渐成熟于完整，也不断地影响着手印作用的发展与完整。

四、道教法事手印中的“天籁”境界

道教法事手印在运作过程中，往往伴随着道乐的激情起伏而变换手法：诵咒、存神、变像、运用水火等作用。这与高功的道乐素养有很大的关系。

道教音乐本源于古巫乐文化，随着思想的进步与发展，道教音乐也在寻找自己的理论基础。以老子反正两面相互转化的思想为出发点，老子说的“物极必反”、“动极生静”、“有无相生”、“高下相倾”、“音声相和”等思想为理论基础，进而采取了虚无主义的看法，主张“大音希声”。

大约成于东汉顺帝（126年~144年）的《太平经》（亦称《太平清领书》）对音乐的产生、用乐的目的，以至乐理等方面均作了较详细的阐述。《太平经》认为：“天下凡事皆一阴一阳，乃能相生，乃能相养”，故一方面“阴阳相合乃能生”，另一方面“阴气阳气更相磨砺，乃能相生”。基于此，“故为阴阳者，动则有音声，故乐动辄与音声俱。阳者有声，故一宫、三徵、五羽、七商、九角，而二四六八不名音也。刑者太阳者，无音而作，故少以阳害人”³。

《庄子·天道》中言：

夫明白于天地之德者，此之谓大本大宗，与天和者也，所以均调天下，
与人和者也。谓之人乐，与天和者，谓之天乐……知天乐者，其生也天行，

1. 成都二仙庵方丈阁笙阶校刊：《全真青玄济炼铁罐施食全集》，第33页。

2. 同上。

3. 同上，第1051页。

其死也物化，静而于阴同德，动而与阳同波。知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责……其鬼不祟，其魂不疲，一心定而万物用。言以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。天乐者，圣人之心以畜天下也。¹

这所谓的天乐境界即全真炼师们追求的“天籁”境界。

道教全真手印的用法，在此也体现出这种精神，高功们以靠手印手法伴随道乐的起伏变化，守神、守窍、扣齿、燕津、存神、变像等错综复杂的作用，达到人神合一，即谓之人和、天和也。故《庄子·刻意第十五》中言：“纯素之道，惟神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦。”²例如：《全真秘旨》“大荡秽内秘章”中“取太阴炁”：

入案拈香三支（即用三清手印），右手掐酉文默念，谨请月府太阴星君，降布十芒真炁入吾水中，助令解秽。（功）步北斗罡向西咒曰：皓月生明，至真至灵，添精保魂，邪灭正生，急急如律令。右目默运“靛”毕。默咒一字一圈“唵 嚩 明 囉 嚩 嚩 唵 唵 唵 呵”共十圈。存右目角一月轮十芒飞射，以口吸入，默念：太阴光华宇宙摄（并掐酉、申、未、申、兑、子文出）咽吐入水中，案前令加书“靛”。³

如此复杂的存神、变神、运讳的作用来伴随着手印（诀文）的变化。其目的是达到人神合一，进而进入天人感应的“天籁”思想，正是全真手印大法的一大特征。

1. 国学整理社：《诸子集成》“庄子集解”，世界书局，1936年，第82页。

2. 同上，第97页。

3. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，第50页。



第二编

我国传统手指文化的宝贵遗产

——道教手印详解





第一章 全真道教手印图解

一、关于《全真秘旨》中对手印的记述

手印，道教也称手诀、掐诀、拗诀、抡诀、捏诀、捻诀、握诀、法诀、神诀、斗诀等，或简称“诀”，即诀窍，乃指高明的方法，道法行持基本方法之一。道教的道法很重视诀窍，其包括手诀、口诀以及符咒秘语等。道教的掐诀道法，是从古代的气禁之术中继承下来的。道教在发展中依据自己的神谱和法术理论，作了增益、改进，形成庞大的手诀系统。它主要是法师用手指在手掌、手指上掐按某些部位、穴位，或手指之间互相结合成一些固定的姿势，从而起到内聚精会、外召神鬼的作用。手诀可以感召鬼神、摧伏邪精，是促成符咒法术应验的不可分割的一部分。《道法会元》卷一百六十中云：“诀目者，生于神机而运化，修仙炼真，降魔制邪，莫不基之于此。”¹

又云：“祖师心传诀目，通幽洞微，召神御鬼，要在于握诀。”²

《天皇至道太清玉册》卷二有云：“捏诀者，所以通真制邪，役将治事。”

《金锁流珠引》卷十四有云：“禁即捻左手指，解即捻右手指，圣君授天师左禁右解，用之无穷也。”³

在《无上玄元三天玉堂大法》卷之二十六“朝真谒帝品·掐诀”中言道：

凡掐诀所以通真，制邪役将治事，诀各不一。诀有七百余目，今所用者不多，四维八方，自四指根逐节数，共十二目，以按十二展于内，又分

1. （明）张宇初等编：《道藏》第30册，“上清天蓬伏魔大法·禹步斗罡天策论”，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第1页。

2. 同上，“明光枢要诀目”，第6页，。

3. 同上，第20册，“五行六纪所生下”，第422页。

八卦、七星、九宫、三台，各主其所行之事，又当约而言之，惟中指中文为玉清诀，侧左为北帝诀，又名大煞文，此诀总三界事，宜按行之。¹

道教将手印称之“斗诀”，这于北斗信仰有关。“斗”是诸天之魂，是万化之枢纽、天地之枢机，人要达到“宇宙在乎手，万化生乎身”，即要明白斗中之机要秘诀。《道法会元》卷之五十七“上清玉枢五雷真文·论诀”言道：

斗中秘诀，出乎掌中指要。应诸行事，各有本诀。得则鬼神摄伏，失则妖魔不灭，故法令不行，施为无效。寅为斩目，斩鬼断虎狼虫鼠，吹掐之。卯为颠目，断颠邪，吹掐。辰为炁目，去肿毒疼痛，咒水生云雪雷雹。巳为通目、可发符用兵，通天入地，书符批押关牒。午为光目，咒水治眼目暗，消肿痛、止血行炁。未为成目，就吉起造，镇宅求财，交关求官，除虚耗。申为去目，召发兵将，追捉鬼祟。戌为贼目，飞符夜行，人鬼莫见。亥为勾目，收鬼追魂，勾城隍社令。子为利目，通脏腑、解热结心燥。丑为妖目，断怪捉鬼。凡用诸诀，才掐便咒曰：百鬼诸邪，泛泛桑精，急急如火令摄禁。

师云：诵咒三遍毕，存想日月在吾头上，斗星在吾前，掐定诀目，脚作丁字，神异奇秘，莫可测也。²

《道教全真秘旨》中有“诀目内修章”，专说道教手诀传说，现择录如下：

师曰：夫行法者，行先天之大道也，遣将者，用自己之阳神也。而所谓传法者有三，无出乎咒罡诀而已，即先天之大道也。苟独以咒罡诀三者而行之，则万无有一成也。故当以精水神火意土三者以根合之，关尹之曰：精水神火意土三者，本不交，人以根合之，不岁月之中而神自动，举止之间而神自应。所谓咒与罡诀者，盖得于心而应乎手，故念动而有应也。

师曰：夫出官者，出高功身中真官也。先存额上朱门阔一尺八寸，朱门即脑中门也，吏兵从朱门中出，下至坛前罗列，须知以炁合炁，以神合神，混合无间，方可造其门□（原抄本字迹不清。）域，乃得灵宝降真之妙，

1.（明）张宇初等编：《道藏》第4册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第104页。

2. 同上，第29册，第152页。

恐成轻泄，惟当叩师秘授，先出三将军、四灵神导从，前后左右，方行出官也。凡拜建坛词则当用之，否则莫用。

师曰：《九真高上宝书神明经》曰：叩齿之法，左相叩曰天钟，右相叩曰玉磬，中相叩曰法鼓。凡存思念道，招真致灵，当鸣法鼓，以正中四齿，闭目缓颊，使声虚而响，又须以八为节，一节一咽液，谓之命灵和真，故鸣法鼓二十四通者，上应二十四炁，三八为节之义，若齿三十三通者，上应三十三天，四八为节之义。若夫思神存真，莫不以叩齿为急。叩齿者，乃集神除念，思正去邪，其理甚深，非徒以叩齿之谓。

师曰：诀无秘则空拳，符无咒则白纸，全在师传。左手为阳，右手为阴，故诀乃分阴阳也。¹

道教掐诀之法，来自中国古代是天人相感思想。道教把手掌当做通神达灵的重要信道，以掌、指上的各个部位表示八卦、五行、九宫、十二辰、北斗、南斗、二十八宿等。由于古人常用这些概念来象征宇宙中天象的运行与万物的造化，故通过掐诀结印，在手掌上形成了一个浓缩的宇宙图景，从而达到天人合一，呼召万灵的目的。道教常用的指诀约有三百余种，广泛地用于练功、辟邪、禁制、科仪等活动之中。郑所南曰：“诀者，窍也。《黄庭经》云：子为人关把盛衰，则手能握一身之造化。掐子则肾水之神盛，掐午则心火之神盛，一一有说，不可尽究。”这是就指诀与内炼关系而言。《太上助国救民总真秘要》卷八曰：“凡行步、问病、治邪、入庙、渡江、入山、书符，并须掐诀目。”²进一步指出了指诀在施行道法时的重要作用。

二、道教礼仪及常用朝表法事中的手印

道教的礼仪文化是中国传统《礼乐》思想的延续，从孔子入周问《礼乐》于老子，便是道家礼乐思想得到高层次社会的普遍承认。

1. 任宗权：《道教全真秘旨解析选读》，第35页。

2. （明）张宇初等编：《道藏》第32册，“天师书符存功曹神将法”，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第109页。

（一）道教斋醮中手印的礼乐思想

自道教斋醮仪式以及思想理论形成以后，原本来自儒家的礼乐文化，始终贯彻其中。如《道门十规》言道：

斋法行持，乃上古吁天禘祭之礼……世传《三策内文》、《金书玉鉴》、《道门定制》、《立成仪》等书，已有定规，凡行持之士，必广参博究，务明性命根宗，累积真功实行。凡遇行持，必须斋明盛服，洁己清心，先炼诸己，后可度魂。必斋戒以通神明，外绝尘务，内炼形神。非符箓简札之事，不得妄与；凡升坛朝叩之次，务积一诚。精思默存，为众所模范，庶上可以感天地鬼神，下则不负幽冥之苦趣。如三策之设，金箓惟帝王可建。玉箓惟后妃可建，黄箓则士庶可建，大小各依分数，不可僭乱定规，一遵太祖皇帝立成仪范，恪守为则。¹

又如《道门通教必用集》卷之九“白事”中清都法师张万福要求：

夫斋法精严，诸天上圣并垂降鉴，每事须合法度，不得运留稽废法仪。又大洞法师谢方来曰：凡高功启奏之时，东向平立。都讲以下，皆西向为一班。平立，执简鞠躬，调声正气，直词小语，朴略典素。不得厉声，过失烦饰，言词取节，情理须中，勿事奇丽，失其诚意。凡诸祈请，先自悔过，然后白事。²

道教斋醮科仪仪式中的礼乐思想，既吸收了儒家之伦理道德，又传承着《老子》“不敢为天下先”的道德思想，故而道教礼乐观念均以“柔弱”、“清静”、“无为”等以名之。

如此节中的“太极印抱拳”，即是道教日常礼仪。这与儒教的抱拳没什么两样，只是道教更重礼内在的东西。太极乃无极而化，是二不是一，故符合《老子》的“不敢为天下先”。又以道教内丹思想释之。子者，水也，肾也；午者，火也，心也。子午相交乃“水火即济”，“心肾相交也”，乃修炼者之要诀。

1.（明）张宇初等编：《道藏》第32册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第149页。

2. 同上，第48页。



又按道教养生观点认为，人之午纹乃心脉之极处：子纹者，肾脉之极处，以大指掐之，能温肾补阳，清心寡欲，乃养生之极妙处也。

又道教常用朝表法事中的礼乐观念，很有中国古代传统的宫廷礼乐意义，高功执简面圣奏表，如同臣子面君上奏本一般。只是道教更重视高功内在的秘用。而面圣者多以意想虔诚足见。朝简（又称笏板）的作用都是为了遮面、切怕惊圣（驾）。按江至霖大师言：高功面圣，诚惶诚恐，唯恐有不恭敬之处，故而不能有过多的动作。

道教科仪中的虔心是通过手印中的存神，变身掐纹等内在的秘用来表现的，虔诚是道教礼乐观念不同于别教礼乐观念的一个重要方面。

此节章中的手印方法大多数为江大师所传授，为了保持全真教传统中的全面性，也吸入了任法久道长及闵智亭道长的许多传授，学者可根据自己的传授作以参考，更重要的是想给研究者们以详尽的资料。

（二）手印的纹法

手纹又名掌线、掌屈纹等。按照华夏文化的传统，将掌内之主要纹线分为四大条：即天纹、人纹、地纹、玉柱，并将其天、人、地三线合称之为“三才纹”。而其掌内之小掌线纹则是千变万化，名称繁多，并有男左女右的传统，至于为什么，真还说不出来个原因。说中国人崇尚左，而男为大？这只是局限性的说法。每一个人的手纹左右手的纹路各不相同，这是上苍赋予人类的一部无字天书，此天书中尽现了每个人的全部信息。

道教手印的纹是以手指指中纹为界线而区分的。手印之所以又称“手诀”，是因为其基本成分是由“诀文”（即所谓的诀目）组成的。诀文是指在掌指上的某一固定部位象征诸天星斗、十天干、十二地支文、九宫、八卦、五行、四相、方位、二十八宿以及万事万物等。每掐该文，即象征把握住它的本身最原始、最关键的主干。古人用八卦、北斗、二十八宿等象征宇宙中天象的运行，用阴阳、太极、两仪、四相、五行、八卦来演述造化的奥秘、空间的位置、时间的变换，故而通过诀文，在手上就形成了一个浓缩的宇宙图像，才有“生于神机而造化”之说。《阴符经》有云：“宇宙在乎手，万化生乎身。”

1. 九宫八卦在手中的装置

八卦是我国古代的一套有象征意义的符号。用“—”代表阳，用“--”代表阴，用三个这样的符号，组成八种形式，叫做八卦。每一卦形代表一定的事物。乾代表天，坤代表地，坎代表水，离代表火，震代表雷，艮(gèn)代表山，巽(xùn)代表风，兑代表沼泽。八卦互相搭配又得到六十四卦，用来象征各种自然现象和人事现象。古代的中国人是想用八卦将全部宇宙的现象表示出来，所以八卦的归纳真是太伟大了！按道教丹道派的观念，人身本是一八卦：

乾—头部 1

坤—腹部 8

离—眼睛 3

坎—耳朵 6

震—丹田（生命能）4

巽—鼻子 5

艮—背部 7

兑—口部 2

卦名	卦形	象征物
乾	☰	天
坤	☷	地
震	☳	雷
巽	☴	风
坎	☵	水
离	☲	火
艮	☶	山
兑	☱	泽

图 19



图 20

我们分析人身八卦排列所显示的数字，一二三四是向左旋转，五六七八是向右旋转。这是《易经》的基本原理：“天道左旋，地道右旋”，这确实与人体的八卦排列完全符合。这就是道教“天人之际”的理论。将八卦装在手指中，这种文化十分久远了。道教认为手指中的八卦，蕴含着一种力量，与天地宇宙之间有一定的规律，熟知可以预知吉凶祸福，可以驱使宇宙生灵。所以，道教《阴符经》有“宇宙在乎手，万化生乎心”¹。八卦在手指中的装置如图 19、图 20。

将八卦装在手指纹中，称作文，其装法：

乾文在名指下端，代表后天八卦中乾卦及其所处方位西北。

坎文在中指下端，代表后天八卦艮卦及其所处方位东北。

艮文在食指下端，代表后天八卦坎卦及其所处方位北。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第2册，“黄帝阴符经集注”，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第717页。



震文在食指中间，代表后天八卦震卦及所处其方位东。

巽文在食指上端，代表后天八卦巽卦及其所处方位东南。

离文在中指上端，代表后天八卦离卦及其所处方位南。

坤文在名指上端，代表后天八卦坤卦及其所处方位西南。

兑文在名指中间，代后天八卦表兑卦及其方位西。

中宫在中指中间，代表其所处方位中央。

2. 天干在手中的装置

天干，也称“十干”。指甲(jiǎ)、乙(yǐ)、丙(bǐng)、丁(dīng)、戊(wù)、己(jǐ)、庚(gēng)、辛(xīn)、壬(rén)、癸(guǐ)。传统常用作表示次序。按《三命通会》¹在“论天干阴阳生死”中说：

或问：十干有阴阳、刚柔、生死之分，其说然否？答曰：十干五阳五阴，阳者为刚，阴者为柔，其生死之分如母生子，子成而母老死，理之自然。赋曰：阳生阴死，阳死阴生，回圈逆顺，变化见矣。²

其在《论十干名字之义》云：

天炁始于甲干，地炁始于子支者，乃圣人究乎阴阳、重轻之用也。著名以彰其德，立号以表其事，由是子甲相合然后成纪。远可步于岁而统六十年，近可推于日而明十二时。岁运之盈虚，炁令之早晏，万物生死，将今验古，或得而知之，非特是也。将考其细而知未萌之祸福，究其用而察向往之死生，则精微之义可谓大矣哉。

是以东方甲乙，南方丙丁，西方庚辛，北方壬癸，中央戊己，五行之位也。

盖甲乙，其位木，得春之令。甲乃阳内而阴尚包之，草木始甲而出也。

乙者阳过中，然未得正方，尚乙屈也。又云：乙，轧也。万物皆解蓍甲，

1. 《三命通会》作者为明朝进士万民英。该书在传统命学的历史上拥有非常高的官方地位，而足本《三命通会》共十二卷。清朝编修的四库全书将其著作《三命通会》《星学大成》收录，并给予了高度的评价。此书共十二卷，前九卷分列了十天干，每天干以日为主，以月为核心时为辅，定人吉凶，三卷载大量子平古歌赋极具实际操作指导意义。是传统子平八字学习者不可不看的一本书。在内容完整上古本里要数文渊阁本四库全书中收录的内容最全，现代本的要数《增广校正三命通会》最全。

2. 《诸子集成续编》第14册，四川人民出版社，1998年，第64页。

自抽軋而出之。

丙丁，其位火，行夏之令。丙乃阳上而阴下，阴内而阳外，阳丁其强，适能与阴炁相丁。又云：丙，炳也。万物皆炳然著见而强大。

戊己，其位土，行周四季。戊，阳土也。万物生而出之，万物伐而入之。己，阴土也。无所为而得已者也。又云：戊，茂也。己，起也。土行四季之末，万物含秀者，抑屈而起也。

庚辛，其位金，行秋之令。庚乃阴干，阳更而续者也。辛乃阳在下，阴在上，阴干阳极于此。庚，更故也。而辛，新也。庚辛皆金，金，味辛，物成而后有味。又云：万物肃然更改，秀实新成。

壬癸，其位水，行冬之令。壬之言任也，壬乃阳生之位，壬而为胎，万物怀妊于壬，与子同意。癸者，揆也。天令至此，万物闭藏，怀妊于其下，揆然萌芽，此天之道也。以为日名焉。

故《经》曰：“天有十日，日六竟而周甲”者，此也。盖天地之数，甲丙戊庚壬为阳，乙丁己辛癸为阴，五行各一阴一阳，故有十日也。¹
在《十干分配天文》云：

甲木为雷。雷者，阳气之嘘也，甲木属阳，故取象于雷焉。稽诸月令，仲春之月，雷乃发声，甲木旺，即其验也，况雷奋于地，木生于地，其理又无不同者。甲木至申而遂绝，以雷声至申而渐收也。凡命属甲日，主喜值春天，或类象，或趋干，或遥巳，或拱贵，俱大吉；运不喜西方。经云：木在春生，处世安然，必寿。

乙木为风。乙木长生在午，败在巳。在午而生者，盖乙为山林活木，至夏来而畅茂，诗所谓千章夏木青是也；其败巳云何？巳乃巽地，巽为风，木盛风生也，风生于木而反摧木，犹之火生于木而反焚木，其取败也固宜，所谓乙木为风者，木其所自生云尔。如人乙日建生者，在秋令大吉，秋令金旺，乙木能化能从而盘根错节，非利器无所裁成；逢亥必死，其落叶归

1. 《诸子集成续编》第14册，四川人民出版社，1998年，第14页。



根之时耶？

丙为日。《说卦传》曰：离为火为日，日与火皆文明之象，是以丙火为日之名不易焉。太阳朝出而夕入，阳火寅生而酉死，而又何异乎？凡六丙生冬夏，不如春秋，春日有暄万物之功，秋阳有燥万物之用，冬则阴晦，夏则炎蒸，宜细堆之。

丁火为星。丙火死而丁火遂从生焉，在天之日薄而星回也。类如此星象唯入夜故灿烂，阴火唯近晦故辉煌，丁不谓之星而何？凡丁日生人喜遇夜，喜遇秋，如星光之得时也；又喜行身弱地，如石里所藏属丁火，石虽在水，即时取击，亦自有火；其丁巳一日，多克父兄妻子，盖财忌比劫，兄屈弟下，巳中有戊土，伤官也。

戊土为霞。土无专气，依火而生，霞无定体，借日以现，知丙火之为日，则知戊土之为霞矣。是霞者，日之余也，日尽而霞将灭没，火熄则土无生意，故谓之霞也。如戊土日主爱四柱带水则为上格，霞水相辉而成文彩也；更喜年月干见癸，癸则为雨，雨后霞现而睹文明也。

己土为云。己土生居酉，酉，兑方也，其象为泽。先正曰：天降时雨，山川出云。然则云者，山泽之气也，己虽属土，以此论之，则其谓之云也亦宜。故甲己合而化土，其气上升而云施；云雷交而作雨，其泽下究而土润。此造化之至妙者与！凡身主属己土，贵坐酉，贵春生，贵见印，坐亥者不可见乙木，云升天，遇风则狼藉而不禁也。

庚金为月。庚乃酉方阳金，何以知其配月乎？曰：五行之有庚，犹四时之有月也；庚不待秋而长生，然必秋而始盛；月不待秋而后月，然必秋而益明。以色言，月固白也，其色同矣；以气言，金生水也，潮应月也，其气同矣。经云：金沉在子。见其与月沉波也，三日月见庚方见，月初生与庚为位也，故曰庚金为月。如人庚日生者，四柱有乙巳字出，谓之月白风清，秋为上，冬次之，春夏无取。

辛金为霜。八月，辛金建禄之地，是月也天气肃杀，白露为霜，草木

黄落而衰，故五行阴木绝在此地，若木经斧斤之斩伐，未有所生焉者也。斧斤以时入山林，严霜以时杀草木，揆之天道，参之人事，信乎辛金之为霜矣。如辛人坐卯，未透乙，大富，坐亥透丙则贵。爱冬生。

壬水为秋露。春亦有露，何独拟之以秋？盖春露、雨露既濡之露，秋露、霜露既降之露也，露一也，春主生，秋主杀，功用不同有如此，然吾以壬为秋露也，盖露属水，而壬水生于申，水本能生木者，水既然在此而生，木何由于此而绝？故知壬之为露，秋露也。如壬日生秋，见丁火最显，丁为星河，壬为秋露，一洗炎蒸，象纬昭然矣。

癸水为春霖。癸水生卯月，号曰春霖。盖阴木得雨而发生也，然至申则死，七、八月多干旱也。且卯前一位是辰，辰，龙宫也，卯近龙宫而水生，龙一奋遂化为雨焉；卯为雷门，雷一震而龙必兴焉，观此则癸水其春霖矣。如癸卯日透出己字者，有云行雨施之象，其人必有经济才也。春夏吉，秋冬不吉。¹

根据《五行大义》中记载，干支是大挠创制的。大挠“采五行之情，占斗机所建，始作甲乙以名日，谓之干，作子丑以名月，谓之枝。有事于天则用日，有事于地则用月。阴阳之别，故有枝干名也”。²天干地支，是古人建历法时，为了方便做60进位而设出的符号。对古代的中国人而言，天干地支的存在，就像阿拉伯数字般的单纯，而且后来更开始把这些符号运用在地图、方位及时间（时间轴与空间轴）上，所以这些数字被赋予的意思就越来越多了。

古人（一说黄帝）观测朔望月，发现两个朔望月约是59天的概念。12个朔望月大体上是354天多（与一个回归年的长度相近似），古人因此就得到了一年有12个月的概念。在搭配日记法（十天干），产生阴阳合历，发展出现在的天干地支，较为成熟时应该是在夏、商、周三代。

天干在手指间的装置：甲在食指下端；乙在名指中间；丙在食指上端；丁在中

1. 《诸子集成续编》第14册，四川人民出版社，1998年，第72页至74页。

2. 四川大学古籍整理研究所编：《诸子集成补编》第7册，四川人民出版社，1997年，第156页。



指上端；戌在名指上端；己在小指上端；庚在小指中间；辛在小指下端；壬在名指下端；癸在中指下端（如图 21）。

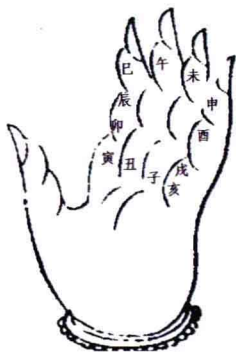


图 21



图 22

3. 地支在手中的装置

即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，古时是用来计算时辰的，这种方法西周时就已使用，汉代命名为夜半、鸡鸣、平旦、日出、食时、隅中、日中、日昃、晡时、日入、黄昏、人定。又用十二地支来表示，以夜半二十三点至一点为子时，一至三点为丑时，三至五点为寅时，依次递推。按《三命通会》卷一之“论十二支名字之义”：

夫清阳为天，五行彰而十干立。浊阴为地，八方定而十二支分。运移炁迁，岁岁而盈虚应纪。上升下降，物物而变化可期，所以支干配合，共臻妙用矣。

子者，北方至阴，寒水之位，而一阳肇生之始，故阴极则阳生。壬而为胎，子之为子，此十一月之辰也。至丑，阴尚执而纽之。又丑，阴也，助也。谓十二月终始之际，以结纽为名焉。寅，正月也。阳已在上，阴已在下，人始见之时，故律管飞灰以候之，可以述事之始也。又，寅，演也。津也，谓物之津涂。卯，日升之时也。又，卯，茂也。言二月阳炁盛而孳茂。辰者，阳已过半，三月之时，物尽震而长。又谓，辰言震也。巳者，四月正阳而无阴也，自子至巳，阳之位，阳于是尽。又巳，起也。物毕尽而起。午者，

阳尚未屈，阴始生而为主。又云：午，长也，大也。物至五月，皆丰满长大也。未，六月。木已种而成矣。又云：未，味也。物成而有味，与辛同意。申者，七月之辰，申阳所为而已。阴至于申，则上下通，而人始见白露叶落，乃其候也。可以述阴事以成之。又云：申，身也。言物体皆成。酉者，日入之时，乃阳正中，八月也。又云：酉，緡也。万物皆緡缩收敛。九月戌，阳未既也。然不能事，潜藏于戌。戌中乃乾位。戌为天门故也。又云：戌，灭也。万物皆衰灭矣。十月亥，纯阴也。又亥，劓也。言阴炁劓杀万物，此地之道也。故以此名月焉。

甲之干，乃天之五行，以一阴一阳言之。子之支，乃地之五行，以地之方隅言之。故子寅午申为阳，卯巳酉亥为阴。土居四维，王在四季之末。土有四，辰戌为阳，丑未为阴，故其数不同也。合而言之，十配十二，共成六十日，复六六而成岁。故《经》曰：天以六六之节，以成一岁，此之谓也。

陈抟曰：天干始于甲而终于癸，河图生成之数也。地支起于子而终于亥，洛书奇偶之数也。阳自复始，六变而乾阳备。阴自姤始，六变而坤阴成。合二六之数而为十二辰也。夫甲丙戊庚壬，阳干也。子寅辰午申戌，阳枝也。乙丁己辛癸，阴干也。丑卯巳未酉亥，阴枝也。法以阳干配阳枝，阴干配阴枝，犹木之有干而有枝。自甲子为首，以六甲五子，次第推排而终于癸亥。仍以干枝本数而计其成数，总其成数千枝若干，然后以五数除之，遇其有剩者，约之以生五行之音，是为六甲纳音。圣人推之以入用，以分金六十位定布于二十四位，以正五行为各宫之主，以六甲大五行为纬，察其分金胎养衰死之炁，定其孤虚旺相之卦。内有戊己为龟甲空亡，甲乙为补接之空，以是消息阴阳，凡立葬、乘炁、定命、纳音，皆宗乎此。¹

地支在手指间的装置：子在名指下纹上，丑在中指下纹上，寅在食指下纹上，卯在食指中纹，辰在食指上纹，巳在食指上部，午在中指上部，未在名指上部，申

1. 《诸子集成续编》第14册，四川人民出版社，1998年，第14-16页。

在小指上部，酉在小指上纹，戌在小指中纹，亥在小指下纹（如图 23）。



图 23

在《道法会元》卷五七中，则详述十二地支诀之功用。其曰：

寅为斩目，斩鬼断虎狼虫鼠，吹掐之。卯为颠目，断颠邪，吹掐。辰为气目，去肿毒疼痛，咒水生云雪雷电。巳为通目，可发符用兵，通天入地，书符批押关牒。午为光目，咒水治眼目暗，消肿痛，止血行气。未为成目，就吉，起造镇宅，求财交关，求官，除虚耗。申为去目，召发兵将，追捉鬼祟。戌为贼目，飞符夜行，人鬼莫见。亥为勾目，收鬼追魂，勾城隍社令。子为利目，通脏腑，解热结心燥。丑为妖目，断怪捉鬼。凡用诸诀，才掐便咒曰：百鬼诸邪，泛泛桑精。急急如火令摄禁。师云：诵咒三遍，毕，存想日月在吾头上，斗星在吾前。掐定诀目，脚作丁字，神异奇秘，莫可测也。¹

在道教看来，指诀之所以能够起到沟通天神，参与造化的根本原因，是在于人天一体，阴阳五行皆集于人之一身，而十二地支是最重要元素之一。《道法会元》卷六七曰：

且如肝气通左目，诀用卯文，取东气行事。心气通口，诀用午文，取南气行事。脾气通鼻，诀用中指中文，取中气行事。肺气通右目，诀用酉文，取西气行事。肾气通耳，诀用子文，取北气行事。会此之道，参此之理，则二气不在二气，而在吾身。五行不在五行，亦在吾身。吹而为风，运而

1. (明)张宇初等编：《道藏》第 29 册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988 年，第 152 页。

为雷，嘘而为云，呵而为雨，千变万化，千态万状，种种皆心内物质之。¹

（三）道教礼仪中的手印

在日常生活礼仪中，道教即有相关的手印，这些手印是道教伦理道德重要体现之一。

1. 太极印抱拳

太极是阐明宇宙从无极而太极，以至万物化生的过程。无极即道，是比太极更加原始更加终极的状态，两仪即为太极的阴、阳二仪。太极一词最早见于《易经·系辞传》。《易经·系辞传》云：“易有太极，是生两仪。”汉儒郑玄作《周易注》，认为：“极中之道，淳和未分之气。”道教始祖老子在《道德经》中有：“道生一，一生二，二生三，三生万物”之句，并有“天下万物生于有，有生于无”之句。

宋周敦颐作《太极图说》云：

无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴。静极复动，一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。²

周敦颐《太极图说注》有《太极图说注》云：极是道理之极致，总天地万物之理，便是太极。在释“无极而太极”之义云：

太极云者，合天地万物之理而一名之耳。以其无器与形，而天地万物之理，无不在是，故曰，无极而太极；以其具天地万物之理，而无器与形，故曰：太极本无极。

中国礼仪一直以左为上，以左为尊。《易经》中就有“男为阳，女为阴；背为阳，腹为阴；上为阳下为阴；左为阳右为阴”。古代皇帝是至尊，他面南背北而坐，其左侧是东方。因此就在崇尚东方的同时，“左”也随着高贵起来。三国时期的东吴占据江东，也称江左。文左武右的仪制，男左女右的观念等，都是尊左的反映，有些习俗甚至延续至今。司马迁《史记·魏公子列传》第十七说，魏公子无忌驾车去请隐士侯嬴，“坐定，公子从车骑，虚左，自迎夷门侯生”。从中可见，车上空着左边

1.（明）张宇初等编：《道藏》第29册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第213页。“雷说”，萨守坚述。

2.《诸子集成续编》第2册，四川人民出版社，1998年，第115页。



的尊位，等待侯嬴就坐。“虚左”，如今已经成为我们常用的成语“虚左以待”。¹

道教向来崇左，据说与老子从其母左肋生下有关。《道德经》第三十一章云：

故吉事尚左，凶事尚右。偏将军处左，上将军处右，言以丧礼处之。²

道教认为，左手是“善手”，右手是“恶手”，所以，我们看见人相互谩骂都是以右手指人，先动手打人的往往也是右手。所以，道教日常以抱拳礼，用左手抱住右手，即是制恶从善之意。其实，也有养生之理。按道教养生的观点说：子者，水也、肾也；午者，火也、心也。子午相交乃“水火即济”、“心肾相交”也，乃道教内丹修真之要。按照道教养生观点认为，人之午纹乃心脉之极处，子纹乃肾脉之极处，分别以大拇指掐之，能温肾补阳，清心寡欲，是养生之极妙处也。再者，子者，水，为后天坎位；午者，火，乃后天离位，此两者正为后天八卦极阴极阳之位，正应“一阴一阳之谓道”之意。

印法：左手在外，右手在内，二手心向内，左手大指掐右手子纹，右手大指掐右手午文合抱即成。



图 24

2. 四御印抱筒

四御为道教天界尊神中辅佐“三清”的四位尊神，所以又称“四辅”。他们的全称是：紫微北极大帝、南极长生大帝、勾陈上宫天皇大帝、承天效法后土皇帝地祇。《修真十书杂著·指玄篇》卷七“丹诀歌”中说：“九九道至成真日，三清四御朝天节。”³

印法：左手抱筒，筒尾置于掌心，中指压于筒下，食、名、小指压住筒，大指

1. (汉)司马迁：《史记》，甘肃民族出版社，1998年，第472页。

2. 任法融：《道德经释义》，北京文化艺术出版社，2010年，第119页。

3. (明)张宇初等编：《道藏》第4册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，628页。

内叩即成。右手微握拳，双手置于腹脐间（如图 25）。



图 25



图 26

3. 二仪印接香

中国古代称二仪为天地。《易经·系辞传》第十一章有：

是故，易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。¹

综合历代易学家的理论，计有七说：一说为阴阳，一说为天地，一说为奇偶，一说为刚柔，一说为玄黄，一说为乾坤，一说为春秋。故《修真十书金丹大成集》卷之九“无极图说”云：“太极一判，而二仪生焉。”²

印法：左手在前，右手在后，成斜四十五度，左手接香（如图 26）。

作用及释义：一般用于上表朝科中。当经师吟诵《三宝香》或者《三宝词》等韵，高功法师要举行踏“三宝罡”仪式，即需结此印以接香步罡。

4. 大慈、悲印结香

印法：手印持筒中央问右旋转至胸前，左手持香置筒中央（如图 27）。

作用及释义：功默三请讳，即“靈、靈、霸”分三次完成。用于举行步“三宝罡”仪式中。

1. （唐）李鼎祚：《周易集解》第十四卷，“周易·系辞”，中国书店，1984 年，第 7 页。

2. （明）张宇初等编：《道藏》第 4 册，第 633 页。



图 27

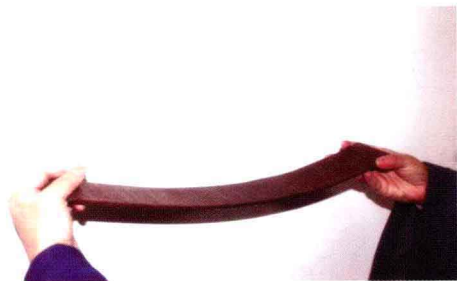


图 28

5. 二仪印捧香步罡

印法：双手分开，左手持香至筒火，右手执筒尾。（如图 28）

作用：至此，功即步三宝罡，分三次。即道经师宝罡也。

6. 五岳朝天印执筒

五岳是道教名山，是远古山神崇敬拜、五行观念和帝王巡猎封禅相结合的产物。

它们是：东岳泰山位于山东省泰安市，南岳衡山位于湖南省衡阳市，西岳华山位于陕西省华阴市，北岳恒山位于山西省浑源县，中岳嵩山位于河南省登封市。它们是封建帝王仰天功之巍巍而封禅祭祀的地方，更是封建帝王受命于天，定鼎中原的象征。

“岳”在春秋前是掌管大山的官吏职称，尧时分掌四方外事的部落首领就叫“岳”。《历世真仙体道通鉴》卷一“黄帝”条言道：“黄帝始画野分州，令百郡大臣授德教者。”¹后来把四方岳管辖的大山与中央集权集合起来，就形成了五岳。五岳的说法始见于《周礼·春官·宗伯》：“大宗伯之职……以血祭社稷、五祀、五岳。”²现在公认《周礼》成书于战国后期，是儒家思想融合道、法、阴阳等诸家而形成的。因此，我们认为五岳的思想是糅合商代以来的四方神和战国初期的五行观念而形成的山岳崇拜。据道教典范《洞天记》云：黄帝画野分州，乃封五岳。黄帝远在五千年前，其疆域版图不出黄河流域，黄帝是否封岳无正史可查，但到唐虞三代出现了四岳是无可置疑的。

1. （明）张宇初等编：《道藏》第 5 册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988 年，第 108 页。

2. （西周）周公旦：《周礼》，东南大学出版社，2010 年，第 102 页。

道教的五岳理念，即来自远古的五方、五行等思想。五行即代表金、木、水、火、土五行。道教五行学说认为：五行是构成宇宙的基本物质元素，宇宙间各种物质都可以按照这五种基本物质的属性来归类，五行之间存在着一定的联系。五行相生相克，相生，有相互滋生、促进、助长的意思；相克，有相互制约、抑制、克服的意思。五岳暗合五方，甚至于人的五脏与天地之五星，其均暗合于人之五指。按《云笈七签》卷六一“服五方灵气法”曰：

其气由心应手，当把览三才五行，万灵之目也。夫掌诀以握固为总法，所以运魁刚，封五岳，关三晨，捉鬼道，揽河源，固真气，而幽显备统之也。事竟，即随息诀遣之，以散其气。凡指诀，女子尚右，男子即尚左，阴阳之体然也。大指属土，食指火，中指木，无名根金，小指水。从根节为孟，中节为仲，头节为季。指甲之目为五行刀支，刀支主杀也，斩邪诛逆用之。五气既全，当随五类，互相制伏，无不如意。¹

这里将五方、五岳、五帝、五气、五脏相结合，希望能利用指诀的威力把握天地阴阳的造化。

在《金锁流珠引》卷一三，则把此诀与五星联系，认为通过掌诀可达到得道成仙的境界。木诀在左手第二指第二节下部，火诀在左手第三指第三节左边，土诀在左手第四指第三节左边，金诀在左手第四指第三节右边，水诀在第三指第一指，并说：“此是五行诀，常行事之时，以五色笔随点之，令诀得满，行修往往如此，三年五星君变下，教子修真所要，皆得自然至道之人。”²

五岳印朝天的“朝天”，是中国早期的“敬天”信仰。敬天信仰出自《诗经》：

敬天之怒，无敢戏豫。敬天之渝，无敢驰驱。昊天曰明，及尔出王。

昊天曰旦、及尔游衍。

上既劝王和德以安国，故又言当畏敬上天，当敬天之威怒，以自肃戒，无敢忽慢之而戏谑逸豫。又当敬天之灾变，以常战栗，无敢忽之而驰驱自

1. (宋)张君房辑：《云笈七签》，齐鲁书社，1988年，第342页。

2. (明)张宇初等编：《道藏》第20册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第421页。



恣也。天之变怒，所以须敬者，以此昊天在上，人仰之皆谓之明，常与汝出入往来，游溢相从，终常相随，见人善恶。既曰若此，不可不敬慎也。¹

印法：双手手心向内，右手置左手内，五指均向上，简头向上倾斜约四十五度许（如图 29）。

作用：持简时，眉心正对简头中心，微闭双眼定息，默咒曰：“威仪束检，应化无穷”。

7. 五岳归依印执简躬身

印法：双手五指向下，执简头身子上半部下弯约三十余度左右。凡方丈打躬时，小指置于简下隐去，别于其他普通道士。因方丈乃“活神仙”，君子之师，不宜露出小指。（如图 30）



图 29



图 30

8. 玉清印捻香（1）

《周易上经·乾上乾下》有“乾元亨利贞”之赞誉，“子夏传”曰：“元，始也”。²古君子行此四德，曰“元亨利贞”也。《云笈七签》卷一百一“元始天王纪”云：“元始天王禀天自然之胤，结形未沌之霞，托体虚生之胎，生乎空洞之际。时玄景未分，天光冥远，浩漫太虚，积七千余劫，天朗气清，二晖缢络，玄云紫盖映其首，六气之电翼其真……进登金阙，受号玉清紫虚高上元皇太上大道君。”³

1. 《诗经》，中华书局，2011 年，第 737 页。

2. （唐）李鼎祚：《周易集解》第一卷，中国书店，1984 年，第 1 页。

3. （明）张宇初等编：《道藏》第 22 册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988 年，684 页。

印法：左手中指及大指向简上由下向上轻画一下约三寸许。（如图 31）

作用：功眉心默“靈”，默咒：“初炷真香经诣玉清宫供养元始天尊”，后左手持香离简印堂咒曰：“心”。



图 31



图 32

9. 玉清印捻香（2）

印法：将左手香向炉内插至中央。（如图 32）

作用：功调用真精默诵：“唵”后，插香。

10. 上清印捻香（1）

上清，即上清高圣太上玉晨大道君。自元始天尊处受经法以后，即辅佐元始天尊，居三十六天之第二高位上清境，在三十四天之上，治蕊珠日阙，管七映紫房，金童玉女各三十万侍卫。万神入拜，五德把符，上真侍晨，天皇抱图。

印法：左手大指及名指拈香向朝简上由下至上画两下约三寸许（略比上次高些）。（如图 33）

作用：功眉心默“靈”，默咒：“二炷真香经请上清宫供养灵宝天尊。后左手持香离简，心咒曰：“性”。



图 33



图 34



11. 上清印捻香（2）

印法：将左手香向炉内插至右方。（如图 34）

作用：功调用真气默诵“吽”后插香。

12. 太清印捻香（1）

太清即太上老君也，乃“一气化三清太清居火赤天仙登太清境玄气所成日神宝君道德天尊混元上帝”，又称“道德天尊”、“混元老君”、“降生天尊”、“太清大帝”等。

老君即是老子，姓李，名耳，字聃，又字伯阳，春秋时楚国苦县人。曾任周朝守藏室之史。主无为之说，后世以为道家始祖。孔子尝往问礼，著有《道德经》五千余言。是铁匠、煤窑匠、碗筷匠、磨刀匠、蹄铁匠等之行祖，亦称为伯阳、太上老君、老聃、老君、老子、老子道君、李伯阳、李老君等。

印法：左手大指及食指拈香向朝筒上，由下向上轻画三下约三寸许（略比上次高些）。（如图 35）

作用：功眉心默“霸”，默咒：“三炷真香经诣太清宫供养道德天尊”，后左手持香离筒时丹田咒曰：“诚”。



图 35



图 36

13. 太清印捻香（2）

印法：将左手香向炉内插至左方。（如图 36）

作用：功调用真神，默诵“喇”插香。

14. 大如意印捧筒

印法：身体下曲，双手臂平放拜垫上，双脚跟并拢，脚尖呈八字，双膝劈开。双手心相向向内，左右手中指上则捧筒，食指下压，无名、小指与大指相抵，固定住朝筒。（如图 37）

作用及释义：高功法师执筒叩拜礼之一，一般用于“默朝”时。

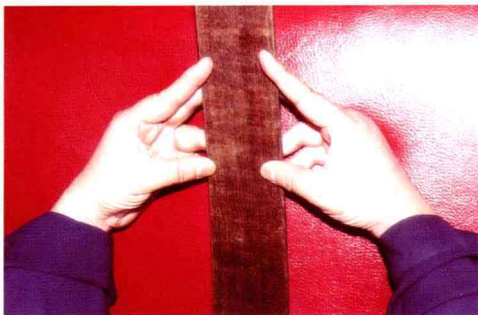


图 37

15. 大如意印捧章

印法：身体站直挺立，面向祖师三叩首后，双手食指及中指夹住表文上方两侧，无名指、小指与大指夹住表文下方（如图 38），然后开始宣读。

作用及释义：此手印一般用于高功默朝时，表白双手大如意印宣读章表。



图 38



16. 大皈依¹印叩首

皈依就是皈从依附。道教讲究：第一，皈依无上“道宝”，即皈依“太上无极大道”，能永脱轮回；第二，皈依无上“经宝”，即皈依“三十六部尊经”，能得闻正法；第三，皈依“无上师宝”，即皈依“玄中大法师”，能不落邪见。

印法：二手心向内，右手置左手上。十指伸直，左右手大指及食指卡住朝简，鼻中及眉心齐简中。（如图 39）



图 39

作用：高功法师执简叩拜之礼。第一次叩首默诵：“无上道宝，当愿众生，常持天尊，永脱轮回。”第二次叩首默诵：“无上经宝，当愿众生，生生世世，得闻正法。”第三次叩首默诵：“无上师宝，当愿众生，学最上乘，不落邪见。”

17. 燃灯印

燃灯道教斋醮中一种常见仪式，也称灯仪，寓意着光明，是道教祀神的一种供养仪式。它以高功法师手持光辉朗明的“灯”为特征，以象征上照诸天，下照地狱。

《古灵宝经》的首谢仪式多涉及燃灯之法，《洞玄灵宝长夜之府九幽玉匮明真科》在“九幽玉匮拔度死魂罪对上品”中描述，以九尺九灯为核心，举行庞大的燃灯仪式。言其灯可上照诸天，下照九幽长夜。行斋者于九灯之下绕灯行道，礼拜十方，以立

1. “皈依”一词在南北朝时道经中已经频繁出现。所谓的皈依，即皈依道、经、师三宝也。在南北朝时期的《九天生神章》里便有：“三宝尊重，九天至真”的说法。到隋唐时便产生了三皈依戒，唐代孟安排在《道教义枢》里说：“三宝者，法门栋干，群品津梁。乃万物之福田，三清之良径。归依正本，其在兹乎？”

斋烧香燃灯之功德，为帝王师亲等一切众生免度十苦八难，并为自家亿曾万祖的囚徒先魂，开诸光明，期盼咸得解脱，转入信根。唐杜光庭的《无上黄箓大斋立成仪》在“威仪第四·灯烛”中言道：

行道礼诵，灯烛为急。非惟启奏所须，抑亦消禳所用。经科具有多寡，要在随力所营。或止依金箓简文所载，然之照耀诸天，续明破暗。下道九幽地狱，上照无极福堂。功德之中，此最为上。或兼诸香液，杂以兰膏。各令合仪，自然降福。其烛十方各一，三宝前二，奏案前一，六幕等处，随力设之。然灯所以续明照夜，太阳已出，当令侍灯法师，依法灭灯。¹

在《金箓大斋补职说戒仪》中专门说：

次补一人为侍灯。其职也，整办缸篝，精严灯烛，高下照彻，内外辉华，际夜续明，乘晨收焰，光明道境，辉耀斋坛。今以某充。直坛以职简授之，跪受简，三拜。²

在《无上黄箓大斋立成仪》卷之三十五“斋法修用门·释燃灯”条中，杜广成先生曰：

礼灯之法，出金箓简文。凡修斋行道，以烧香燃灯，最为急务。³

《灵宝无量度人上经大法》卷之四十七“建立坛埧”言：

或祇依然灯威仪简文所载然之，亦可照耀诸天，续明破暗，下通九幽地狱，上照无极福堂。功德之中，最为上法。或兼诸香液，或杂以兰膏。鸾烛千卮，鸳灯万焰，攒花迭萼，凤羽鲸鳞，照灼奇姿，荧煌异状。或傍分月像，拟霜兔之精神。⁴

印法：右手护左手袖，左手白鹤诀在烛上（或者灯上）将残香燃着（如图40），然后右手持香三炷，左手用燃着的残香将三炷香点燃。（如图41）

1.（明）张宇初等编：《道藏》第9册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第383页。

2. 同上，第74页。

3. 同上，第538页。

4. 同上，第3册，第873页。



图 40

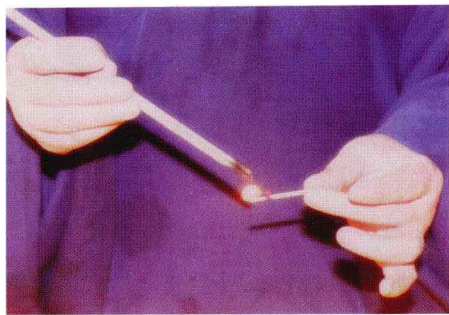


图 41

18. 大慈印

印法：左手捧香，右手护左手，捧香齐眉，心存真相。（如图 42）

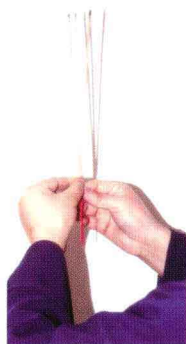


图 42



图 43

19. 白鹤诀插香（1）

印法：左手白鹤诀燃香后，双手晃动使之无火焰。左手白鹤诀插香，右手护左袖（如图 43）。

作用及释义：眉心默“靈”，默咒：“初炷真香经诣玉清宫供养元始天尊。”

20. 白鹤诀插香（2）

印法：左手白鹤诀插香，右手护左袖。（如图 44）

作用及释义：眉心默“靈”，默咒：“二炷真香经诣上清宫供养灵宝天尊。”

21. 白鹤诀插香（3）

印法：左手白鹤诀插香，右手护左袖。（如图 45）

作用及释义：眉心默“霸”，默咒：“三炷真香经诣太清宫供养道德天尊。”



图 44



图 45

22. 大皈依印叩首

印法：右手平放拜垫上左手置右手上压住，头部眉心平点手上（如图 46）。一拜三叩，合之三拜九叩。

作用及释义：第一次叩首默诵：“无上道宝，当愿众生，常持天尊，永脱轮回。”第二次叩首默诵：“无上经宝，当愿众生，生生世世，得闻正法。”第三次叩首默诵：“无上师宝，当愿众生，学最上乘，不落邪见。”



图 46



(四) 道教阳事道场手印

道教阳事道场用的手印，相对阴事道场手印要少得多。阳事道场包括“开坛”、“扬幡”、“请水”、“荡秽”等法事，过程中经常会用到手印。

23. 双百鹤印请令

印法：两手心相向下，右手无名指扳住左手食指，左手无名指扳住右手食指，两小指伸直，左右手中指及大指衔住令头即成。（如图 47）

作用及释义：此诀用法广泛，阳事“荡秽”、“安水”、“开光”及阴事“青玄济炼斛食”皆用此印。



图 47

24. 阳剑诀敕令

印法：左手大指及中指名指衔住令牌，食、小二指伸直，右手食、中二指伸直，名小二指弯曲，大指抵住名小二指即成（如图 48），其他上、下、左、右印法相同（如图 49、50、51）。



图 48



图 49



图 50



图 51

作用及释义：此诀用于“荡秽朝科”，按“全真秘旨”言：“掐剑诀于令头书霞字，

令下书令霩，令背敕召万神，令左书太阳讳霩，令右书太阴讳霩，令前阳日书天师讳霩阴日书雷祖讳霩，亦可通书真武讳霩紫微讳霩盖以金光篆“𐄎”。

25. 剑诀执令书讳

印法：右手食、中二指伸直置于令侧，大指及名指夹住令两侧，小指上抵即可（如图 52）。如果步罡中书讳，要用左手拉住右袍袖，使其不要摆动。

作用：此诀一般用于“荡秽”及“青玄济炼斛食赞台科”中。

高功步八卦罡及九幽罡中用此诀。八卦罡中乾宫向巽宫书天皇讳“霩”，加书金光篆“𐄎”至巽宫向乾宫书三清讳“霩、霩、霩”及金光篆“𐄎”等讳。



图 52



图 53

26. 剑诀执令书艮宫讳

印法：功左脚在前，右脚在后，屈身向艮宫，右手令于地书作用。（如图 53）

作用：按《全真秘旨》“荡秽”中，步“艮方罡”即“封户罡”（也叫禁坛罡，如图 57）时，由兑宫向艮宫书“敕令射鬼”四个字，默念“敕封鬼路”。

27. 斩鬼诀



图 54



图 55

印法：将令牌交于左手，右手阳剑诀玉文，阳日时，向左画去（如图 54），阴日时向右画去（如图 55）。

作用及释义：在解秽时向月厌方书一老龙讳（如图 56），毕，将令交于左手，右手起阳剑诀，阳日斩去雨头，阴日斩去鬼脚，有秘用。



图 56

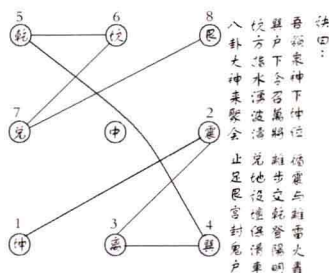


图 57

28. 双白鹤诀请水盂

印法：两手心向下，右手无名指扳住左手食指，左手无名指扳住右手食指，两小指伸直，左右手中指及大指衔住水盂即可。

作用及释义：此印又称启请诀，一般请起后，在香炉上薰过，甚至有默咒、运讳等作用，其用法十分广泛。（如图 58）

29. 单白鹤诀请水盂（1）

印法：右手捧筒中央，筒弯上拱。左手单白鹤诀请水（如图 59）在香炉上三度。



图 58



图 59

30. 单白鹤诀请水盂（2）

印法：右手捧筒中央，左手单白鹤诀请水盂置于筒中央。（如图 60）

作用及释义：一般在《大荡秽科仪》中，功请水盂于香炉上三度时咒：“万神归正，敕煞摄。”




图 60



图 61

31. 金桥拱月印（1）

印法：朝简弯朝上翘起，水盂平置于朝简中间，双手食指、中指及大指夹住朝简，无名指及小指下托起朝简，朝简持平。（如图 61）


作用及释义：薰毕放简背上名曰“金桥拱月”。比天目虚空书“”。

32. 金桥拱月印（2）



图 62

印法：朝简背上拱，水盂平置于朝简背上，双手食指、无名指及大指执朝简，中指及食指抵住水盂。（如图 62）

作用及释义：薰毕放简背上名曰“金桥拱月”，比天目虚空书“”。

33. 三山诀托水盂解秽（1）

印法：功左手三山诀托水盂，右手护左袖，吸水一口。（如图 63）




图 63



图 64

34. 三山诀托水盂解秽（2）

印法：左手白虎诀执令，右手剑诀叉腰，转身向向月厌方将口内水喷出。

作用及释义：用于《荡秽科仪》中的“荡厌秽方章”中，其高功执令，左手掐玉纹，执令向水盂书：靈靈靈阳日天师讳靈，阴日书真武讳靈，加盖金光篆“”毕。咒曰：“唵靈唵 呬囉 呬囉 唵 唵 呵 运毕，执柳枝于左手心点三点，含水一口，左手掌令，右手剑诀叉腰转向外嘤喷出。”

35. 剑诀救水盂



图 65

印法：左手三山诀托水盂，右手阳剑诀压水盂上。（如图 65）

作用及释义：此印用法在《全真秘旨》“荡秽”中，功取三炁（即取太阳炁、

太阴炁、天罡炁）、洒净时，均用此印。

36. 单白鹤诀破秽



图 66

印法：执柳枝默念《净天地解秽咒》：

天地自然，秽气分散。洞中玄虚，晃朗太玄。八方威神，使我自然。
灵宝符命，普告九天。乾罗答那，洞罡太玄。斩妖缚魔，赦鬼万千。中山
神咒，元始玉文。持诵一遍，却鬼延年。按行五岳，八海知闻。魔王束手，
侍卫我轩。凶秽消散，道气长存。急急如律令。

作用及释义：功向坛中心，一句一笔，书一秽字真形（如图 67）。至道气常存
画金刚圈，此即“斩滩破秽说”。



图 67

37. 双白鹤诀请剑

印法：左右手白鹤诀请剑，剑身平放，于炉上三薰。

作用及释义：此诀在《全真秘旨》“荡秽”及《上大表朝科》中伏剑敕四隅均用此。



图 68

38. 剑诀请令敕剑

诀法：左手执剑柄，右手阳剑诀请令，用令头于剑身中央书作用。（如图 69）

作用及释义：一般用于《玉皇大表科仪》中的“削表仪式”或者《大荡秽科仪》中的“敕四隅仪式”。功执令书“**拏**”三字。



图 69



图 70

39. 白鹤诀净剑

诀法：左手执剑柄，右手白鹤诀执柳枝。（如图 70）

作用及释义：功执柳枝水盂一点，于剑身中央书一“净”字，然后柳枝枝点于剑头剑尾上下四方。

40. 白鹤诀捧剑登坛（1）

印法：右手香炉一度，剑诀捧剑，左手香炉一度，剑诀压于剑柄。（如图 71）

作用及释义：一般离案步罡或其他作用时，双剑诀捧剑，打躬后方能离开香案。



图 71

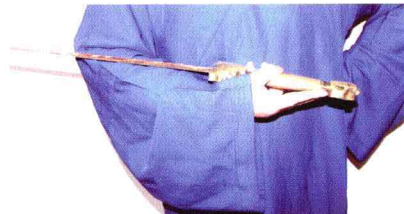


图 72

41. 白鹤诀捧剑登坛（2）

印法：转身离坛，右手剑诀叉腰，左手白鹤诀捧剑。（如图 72）

作用及释义：功捧剑至坛中心深打一躬，咒曰：“太靈靈霸，护臣形神。”此二诀皆用于荡秽及上大表威仪。

42. 白鹤诀捧剑步罡

诀法：功左手白鹤诀捧剑，右手阳剑诀叉腰，右转身三步至拜垫前，打躬后步罡。

作用及释义：按《全真秘旨》中荡秽时，功“仗剑步九凤罡”。《上大表科仪》中功仗剑步四隅救四隅。（如图 73）

注：附四隅罡。（如图 74）



图 73

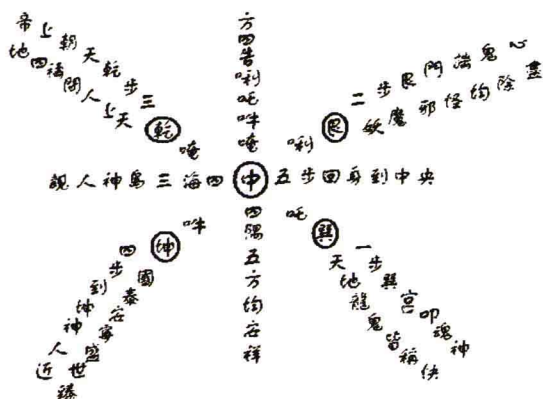


图 74



43. 双剑诀勅四隅（1）

印法：右手执剑柄左手阳剑诀按剑刃。双脚成丁字形左脚在前，右脚在后。（如图 75）

作用及释义：《上大表科仪》中功仗剑勅四隅，在东南，西南，西北，东北四方各用剑书“勅令下”三字，转身用剑在四方一点到中央。默诵：“勅令四隅，悉令清静”。



图 75



图 76

44. 单剑诀持剑勅四隅（2）

诀法：左手剑诀叉腰，右手剑诀持剑，剑头向隅。方，双脚成丁字，左脚在前，右脚在后。（如图 76）

作用及释义：（同上）

45. 朝天印接剑炁



图 77



图 78

诀法：双手捧剑柄，剑头向上成约45度左右，双目微闭双脚成丁字步立于坛中心。（如图77）

作用及释义：功天目默存秘用（如图78），默咒：“法剑威力，咒符功德，斩灭诸秽，解除诸煞，急急如青玄上帝律令。”

46. 三才印化表


印法：右腿下跪，左腿成半跪式，左手食，中二指夹住黄表，大名二指相抵，小指伸直，右手护左袖。（如图79）

作用及释义：此诀印一般用于道场化表、牒、符等仪式。



图 79

47. 玉文诀度炉（1）

印法：双手大指掐玉文（如图80），在香炉内三度成香云小篆“”。（如图81）

作用及释义：此印在阴阳道场中常常用到。



图 80



图 81



48. 玉文诀度炉（2）



图 82

印法：双手上下打翻三遍，忽空中一个柳叶倒翻，将大指放开，玉文用真意放入炉内。（如图 82）

作用及释义：此二印一般在阳事荡秽、拜表、请令、请剑、请旗及阴事请水、米盂盅均用此二印。

49. 北斗¹诀

北斗七星君是道教崇奉的七位星神，即北斗七星，也称为“贪狼、巨门、禄存、文曲、廉贞、武曲、破军”七星。其名称分别为：北斗第一阳明司命星君（天枢），北斗第二阴精司禄星君（天璇），北斗第三真人禄存星君（天玑），北斗第四玄冥延寿星君（天权），北斗第五丹元益算星君（玉衡），北斗第六北极度厄星君（开阳），北斗第七天关上生星君（摇光）。

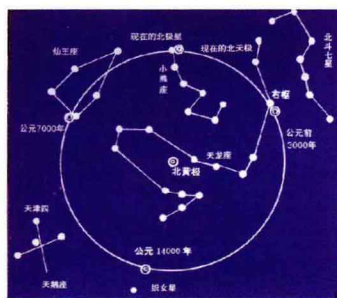


图 83

按道教《太上玄灵北斗本命长生妙经》云：“北斗司生司杀，养物济人之都会也。”

1. 北斗即“北斗七星”，指在北方天空排列成斗形（或杓形）的七颗亮星。七颗星的名字是：天枢、天璇、天玑、天权、玉衡、开阳、摇光。排列如斗杓，故称“北斗”。根据北斗星便能找到北极星，故又称“指极星”。

凡诸有情之人，既禀天地之气，阴阳之令，为男为女，可寿可夭，皆出其北斗之政命也。”¹一些道书又说，根据人的出生时辰，人们的生命被分属于七个星君所掌管：

“北斗第一阳明贪狼太星君，子生人属之；北斗第二阴精巨门元星君，丑亥生人属之；北斗第三真人禄存贞星君，寅戌生人属之；北斗第四玄冥文曲纽星君，卯酉生人属之；北斗第五丹元廉贞罡星君，辰申生人属之；北斗第六北极武曲纪星君，巳未生人属之；北斗第七天冲破军关星君，午生人属之。”²

北斗是道法中之核心。《太上助国救民总真秘要》卷之一“上清北极天心正法序并驱邪院请治行用格”：“臣闻天心之法，北极中斗之法也。北极者，天之中极，万象之所会。北斗者，天之中斗，万炁之所禀。故为天之心，则其法本之于此也，同出乎正一之宗，为劾治之枢辖。”³



图 84

印法：伸出左手。贪狼无名指最下纹，巨门在中指最下纹，禄存在中指中纹处，文曲在无名指中纹处，廉贞在无名指上纹处，武曲在中指上纹处，破军在中指午纹上。（如图 84）

1. (明)张宇初等编：《道藏》第 11 册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988 年，第 349 页。

2. 同上，第 347 页。

3. 同上，第 32 册，第 53 页。



50. 七星本诀

第一**魁**星纹：左手食指第二节上；第二**魁**星纹：左手食指第一节上；第三**魁**星纹：左手中指第一节；第四**魁**星纹：左手中指第二节；第五**魁**星纹：左手无名指第二节；第六**魁**星纹：左手小指第二节；第七**魁**星纹：左手小指第三节。

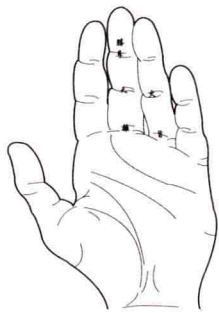


图 85

51. 南斗¹诀（一）

是北方玄武七宿的第一宿，因与北斗相对，故名南斗。从古代开始已经流行南斗信仰。按《星经太上說南斗六司延寿度人妙经》云：“南斗六星，主天子寿命，也主宰相爵禄之位。”道教有“南斗主生，北斗主死”的信天阳地阴，一合而生成两曜，两曜行度五纬周天，是谓七政，则七星九元北斗也。每以杓随月建，分指节气，二十四气二十八舍，应下土七十二候三十六禽舍。中有斗宿六星，是则号南斗六司，与北斗七政分职，共理三才六合八卦九宫，总辖中外百辟。”²

其经又说：

南斗第一天府司命上相镇国真君，南斗第二天相司录上相镇岳真君，南斗第三天梁延寿保命真君，南斗第四天同益算保生真君，南斗第五天枢度厄文昌炼魂真君，南斗第六天机上天生监簿大理真君。³

因南斗专掌生存，故又称为“延寿司”。

1. 即斗宿，有星六颗。在北斗星以南，形似斗，故称。有时借指南方，南部地区。
2. (明)张宇初等编：《道藏》第11册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第350页。
3. 同上。

52. 请光诀秘

印法：功左手掐起：天之灵光（亥），地之灵光（申），日月之光（未），星耀之光（午），五帝五方，五斗灵光（巳）。

作用及释义：此诀用于“开光科仪”中。（如图 86）

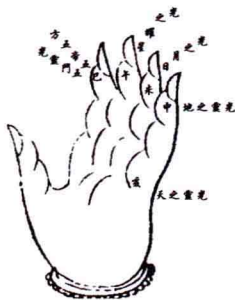


图 86

53. 五方诀

印法：北极天罡神光（辰），吾身灵光（本身），上圣灵光（玉），急降灵光（午）。

作用及释义：这是请五方光降临之诀，其中所谓的本身，即是高功本人的生辰神。（如图 87）



图 87

54. 金光诀



图 88

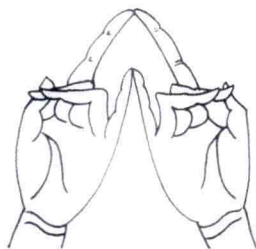


图 89



印法：此诀用《金光咒》，即：

天地玄宗，万气本根。广修亿劫，证吾神通。三界内外，惟道独尊。体有金光，覆映吾身。视之不见，听之不闻。包罗天地，养育群生。受持万遍，身有光明。三界侍卫，五帝司迎。万神朝礼，役使雷霆。鬼妖丧胆，精怪亡形。内有霹雳，雷神隐名。洞慧交彻，五炁腾腾。金光速现，覆护真人。吾奉太上老君急急如律令。

作用及释义：道教师传中“金光速现”应用有三种，即“金光一现，覆护真人，金光二现，覆护真人，金光三现，覆护真人”。

此诀传授很多，《开光科仪》用此种诀窍，而在诵持《玉皇本行集经》时，诵经者诵读到“金光咒”时，所用诀窍即有区别。

此诀窍需师父亲传口授，不可强猜。

55. 冲天印

印法：左手自然握拳，大指在上。（如图 90）

作用及释义：此诀一般用于《扬幡科仪》，分两种情况应用：



图 90



图 91

清事扬幡时，功右手执令，于左手掌中书一五雷讳（如图 91），左手握冲天印，右手掐玉文，口持阳神咒云：“阳神阳神，闻诏遵行，辟开蒙雾，结篆神云，盘旋圣号，风遇留恩，如大圆满月光王律令敕。”诵毕，右手玉文案上书“敕字真形”一击令，左手空中一放冲天印，殿主将幡扬起。功以令敕幡曰：“赫赫扬扬，幡挂中央。百神

列队，护卫经堂。千妖灭爽，万秽消亡。宝幡所指，兴利除殃。稍有违误，玉律施张。急急如律令。”功用令书幡（扬某幡即某圣某讳）。

幽事扬幡时，功右手执令，于左手掌中书一五雷讳，功右手握冲天印，左手掐玉文，口持阴神咒：“阴神阴神，稟勅森森。庄严甲冑，营卫灵文。妙哉五炁，混合百神。幡随风引，鹤驾幡飞。一如东华慈救星君敕令。”

诵毕，功左手玉文一击令，右手空中一放冲天印，殿主将幡扬起。功以令勅幡。

56. 坎中满印

印法：双手小指托盂，中指在盂外，食指及无名指置盂内，大指抵在盂上即成。（如图 92）。



图 92



图 93

57. 离中虚印

印法：水盂反扣，双手小指托水盂，中指屈回向内，置水盂两侧，无名指、食指与大指稳住水盂即成。（如图 93）

58. 玉文剑诀

诀法：功左手手心向上，大指纹上起纹。



图 94



图 95



作用及释义：功起纹在名、食、中指上为：（1）名指下节，（2）食指中节，（3）名指上节，（4）名指中节，（5）中指中纹功，依次咒：“乾、元、亨、利、贞”（如图 94），毕成玉文剑诀（如图 95）。

59. 阳剑诀



图 96



图 97

印法：大指压住弯曲而来的无名指与小指，食指与中指伸直即成。（如图 96）

作用及释义：一般阳事道场中，步罡、书作用，即用“阳剑诀。”

60. 阴剑诀

诀法：右手大指掐酉文（小指二、三节之间），小指与无名指弯曲压大指上，食指、中指并拢伸直。（如图 97）

作用及释义：剑诀代表持剑斩杀妖邪或划破障碍。酉文乃真金之位，在后天八卦中为兑，《易》曰：“刚中而柔外，说以利贞，是以顺乎天，而应乎人”，又“孚以剥，位当正也”。可见此破除、剥落阴邪，顺天正道之意。一般用于阴事道场中，高功叉腰步罡书作用等。

61. 太阳诀



图 98

印法：功左手依次掐太（卯）、阳（寅）、洞（丑）、照（玉）、廖（离）、阳（午）、境（出）。

作用及释义：此印专用于《荡秽科仪》中“取太阳炁”仪式。

62. 太阴诀

印法：太（酉）、阴（申）、光（未）、华（坤）、宇（兑）、宙（子）、摄（出）。

作用及释义：此印用于《荡秽科仪》中“取太阴炁”仪式中。（如图 99）

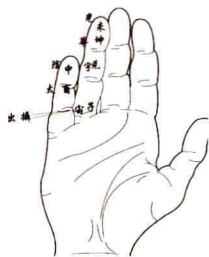


图 99



图 100

63. 天罡诀

印法：功左手依次掐：唵卯吽寅吽丑嚩玉嚩离吒午唎嚩呵出伏请降布七芒真气入吾水中助令解秽呵气入水，令于水盂内加书。（如图 100）

作用及释义：此诀只限于《荡秽科仪》中的“取天罡炁”仪式。

（五）道教阴事道场手印

64. 白虎印持幡

印法：右手大指伸出，其余四指握拳。持幡，大指置幡杆上。（如图 101）

作用及释义：此印用法广泛，一般用于摄招，济孤等处。



图 101

65. 白虎印、白鹤印默咒

印法：右手如上（图 102），左手大指及中指扯幡杆尾，天目注幡上默咒。



图 102

用法及释义：此二印用法极广泛，凡高功于幡上默讳、咒时皆用此二印，一般摄招时功退步坤向艮宫，幡上默救苦天尊宝像。济孤时，功默念往生神咒：“太上敕令，超汝孤魂，鬼魅一切，四生沾恩，有头者超，无头者生，枪诛刀杀，跳水悬绳，明死暗死，冤屈屈亡，冤家债主，讨命儿郎，跪吾坛前，八卦放光，站坎而出，超升他方，为男为女，自身承当，富贵贫贱，由汝自召，救救等众，急急超生，吾奉太上老君律令敕。”

66. 双白鹤印薰幡

印法：双白鹤诀横幡，捧幡三躬至香案前，三薰。（如图 103）

作用及释义：一般用于《摄招》、《济孤》、《济灵》等科仪中，高功请水米盂施食前。




图 103

66. 白虎诀、白鹤诀薰幡



图 104

印法：左手白虎诀持幡杆，右手白鹤诀持幡尾，于香炉上书一太极加两点，用天目在幡上书金光篆“”加盖之。（如图 104）

67. 白鹤印点水盂米盂

印法：左手持幡杆，右手持幡尾于水米盂内各点一下（如图 105、106），默念“法食神变天尊”及“甘露普济天尊”。

作用及释义：此印用于阴事道场之“摄招科仪”或“祭孤科仪”中。



图 105



图 106

68. 双白鹤诀请水、米盂盅



图 107



印法：双手心向下，右手食指从左手食指上穿过，左、右手名指弯曲勾住食指，双手中指与大指持水米盂盅。（如图 107）

作用及释义：功默念“法食神变天尊”。

69. 光明诀启水米盂

印法：双手手心向上，右手小指勾住左手小指，右手下翻，右手无名指搭在左手无名指上，将水盂置于左手上，米盂置于右手上即成。（如图 108）



图 108

作用及释义：功默“救苦天尊宝像”。

70. 玉文度炉

印法：右手玉文香炉一度。（如上图 109）



图 109



图 110

71. 白鹤诀持米盂度炉

印法：右手白鹤诀持米盂，香炉上一薰。（如图 110）

作用及释义：默念：“法食神变天尊。”

72. 白鹤诀持米盂、叉腰



图 111



图 112

印法：右手白鹤诀持米盂，左手香炉上一度变剑诀（如图 111），左手手心向上剑诀叉腰（如图 112），转身至拜垫前（此时拜垫已被拿走，留下地方供作法）。

73. 起三山诀法（1）



图 113



图 114

印法：双脚成丁字步形，右手白鹤诀持米盂，左手手心向上（如上图 113）。大指一次掐“玉、子、亥、戌、酉、申、午”。

作用及释义：左大指掐“子、亥、戌、酉、申、午”时功一次默咒曰：“玉诀咽喉速开粒米透孤魂餐。”（如图 114）

74. 起三山诀法（2）

印法：当大指至午文时，功速将大指由午文退至玉文，又复由玉文冲出午文，

此时一气呵成，正好在秘咒“餐”字上（如图 115），然后紧握左拳。



图 115



图 116

75. 起三山诀（3）

印法：先伸出左手食指。

作用：默咒：“上台一黄，却邪不祥。”（如图 116）

76. 起三山诀（4）

印法：次伸出左手小指。

作用：默咒：“中台二白护身镇宅。”（如图 117）



图 117



图 118

77. 起三山诀（5）

印法：后伸出左手大指。

作用及释义：默咒：“下台三青，大显威吾。”（如图 118）

78. 起三山诀（6）

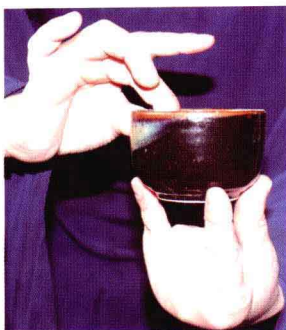


图 119

印法：右手白鹤诀将米盂置左手三山诀上（如图 119），右手掐起剑诀点四隅画一太极点三点，咒曰：“鬼王太赦（坤），天马行空（乾），一意化行（艮），四海清平（巽），取炁化食（兑），咽喉大开（玉），度亡生方（巳），道炁长存（玉）。”¹（如图 120、121）



图 120

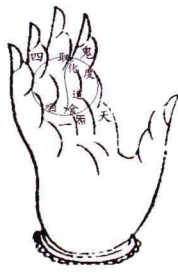


图 121

作用：功默诵“法食神变天尊”，步五方罡散食。（如图 122）

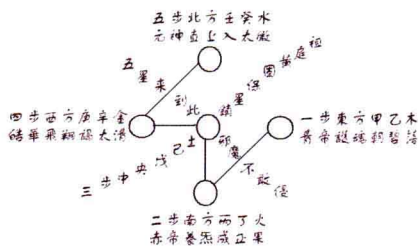


图 122

1. 也有将此段作用，称之为“阴剑诀”。



79. 起三山诀（7）



图 123



图 124



图 125

印法：右手变剑诀置于米盂口上。（如图 123）

作用及释义：右手剑诀于米盂上书秘用。（如图 124、125）

80. 起三山诀（8）

印法：左手三山诀持米盂，右手阴剑诀置盂口上。

作用及释义：功默诵：“法食神变天尊”。

注：据老高功传授，一般随堂施食或济孤时，均用此诀，用剑指压住，据说是怕鬼来抢食。（如图 126）



图 126



图 127

81. 变食印撒米（1）

印法：左手三山诀持米盂，右手变食印撒米。

作用：高功步五方罡撒米并咒曰：“吾供非凡供，上清灵宝供，变炼成琼浆，饱食幽魂众，急急如太乙救苦天尊律令。”（如图 127）

82. 变食印撒米（2）

印法：功双脚丁字步（左脚置右脚前），左手三山诀持米盂，右手手心向上，

随身子下届时距地约一寸许将米向前洒出。（如图 128）

作用及释义：按道教传统认为一般饿鬼领食，只能头出地面寸许。故此印用此处。



图 128

83. 三山诀咒水盂（1）

印法：右手香炉上一度变玉文。（如图 129）



图 129

84. 三山诀咒水盂（2）

印法：右手玉文变白鹤诀执水盂（如图 130），左手玉文香炉上一度变剑诀叉腰（如图 131），至拜垫前。



图 130



图 131

85. 三山诀咒水（3）

印法：左手起“三山诀”与前同，将水盂置于左手三山诀上，右手起剑诀。



图 132



图 133



图 134



图 135

作用及释义：右手起剑诀：天之精（寅），地之灵（卯），魁星电（辰），涌泉亨（巳），罡风至（午），月斗星（未），乾（申），元（酉），亨（戌），利（亥），贞（子）（如图 132）。然后右手执柳枝（如图 133），于水盂上书秘用（如图 134、135）。

86. 三山诀咒水（4）

印法：右手炉上一度单白鹤诀执水盂至拜垫前，将水盂置左手三山诀上，右手剑诀压孟口。

作用及释义：功默“甘露普济天尊”。（如图 136）



图 136

87. 三山诀咒水（5）

印法：左手三山诀持水于，右手白鹤诀持柳枝步罡洒水。（如图 137）

作用及释义：洒水时，先于盂前画一太极点二点，默咒：“一粒嘉谷，一滴清泉，不忍自食，施于幽魂，受戒供者，皆敕道恩，惟道惟灵，觉性常存，法食普济天尊不可思议功德。”步五方带太极罡洒之。（如图 138）



图 137

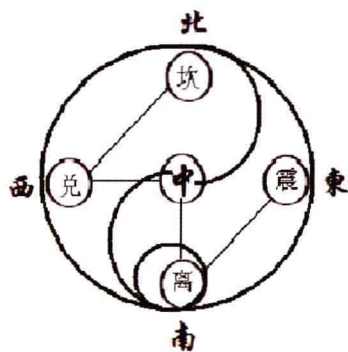


图 138

88. 三山诀咒水（6）

印法：双脚丁字步，手心向上，手距地一寸许将水向前洒出。（如图 139）



图 139



三、道教手印指力度的训练以及手印的起法

道教手印的练习，是靠师父口传心授，利用适当的方法，才能练成相应的功夫。如果依靠自己的小聪明，瞎练瞎学，会把手练坏，轻者手会受伤，重则成为残疾。慎之慎之！有些师父教授弟子，还要弟子每日早晚用中药泡手，主要是用来保护手的，防止手受损残疾。



（一）有关手指力度的训练

现在介绍几种手印的练习方法，希望没有师父的辅导，不要模仿，否则后果自负。

其一，风摆杨柳法。

风摆杨柳法有两种：第一种是单手指练法，即左右双手指平伸，手心相对，同时由小指、名指、中指、食指回曲。顷刻又由食指、中指、名指小指伸出。速度快者，即如风摆杨柳。第二种是练手腕功夫的，也称为风摆杨柳。即二手心向下，左手置右手上，左手随右手旋转而引右手上下翻飞，远观之如风吹杨柳飘动一般，此法在《济炼斛食》中“如翻掌”处用之，更为—绝。此法十分难练，现教内很难看到，似也失传。

其二，鹤子翻身。

这在印法中也很多，主要是练手腕功及手指、手掌功。一般是双手四指并合，又指掐中文或者玉文，四指随腕力运动平行转动，画一个“”到“”处，手掌须略转动。

（二）关于几个云手连贯动作的训练

1. 单云手

一般多应用于右手，主要联系右手的灵活度。这个手印用法很多，一般手印多以此法起诀。


印法解析：右手手心向上，大指掐玉诀（如图 140），在空中飞舞，由上至下，又由下至上，绘—“”（如图 141）。



图 140

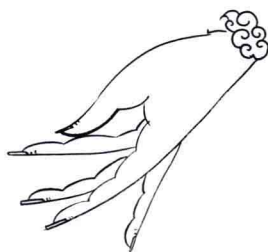


图 141

2. 双云手

一般分为三种情况，现予以介绍。

(1) 回风混合印，也称“上下云手印”，多用于“反五供”的仪式上。



图 142



图 143

印法解析：双手心向内，左手在右手外，五指自然张开，五指并拢（如图 142）。右手先上行，双手随着动作也上行（如图 143、144）。等右手下行时，双手又随着动作下行（如图 145、146）。在右手行动期间，左手必须配合动作。



图 144



图 145



图 146

(2) 左右逢源印，也称“左右云手印”、“太极云手印”，其原理来自道教太极理念。有学者认为，长期练习此手印法，对于手健康有一定的作用。

印法解析：双手掌心相对，右手在上，左手在下（如图 147）。左右手随太极线路，变化印法（如图 148、149）所示。

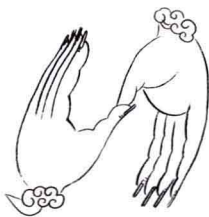


图 147

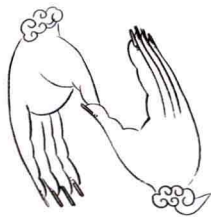


图 148

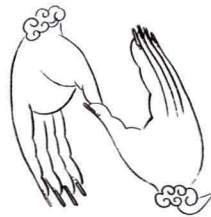


图 149

(3) 玄机玉衡印，也称“翻江倒海印”，主要是练习手指灵活度的。

印法解析：二手大指相抵，手心向下，两手半握拳（如图 150），大指相抵不动，双手小指、无名指、中指、食指依次上翻（如图 151、152、153、154）。然后两大指相抵不动，双手小指、无名指、中指、食指依次下翻（如图 155、156、157、158、159）。联系这个手印时，注意节奏的均匀，动作过程中手指不能弯曲。

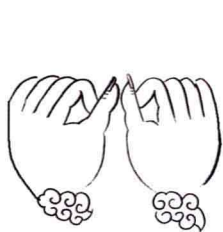


图 150

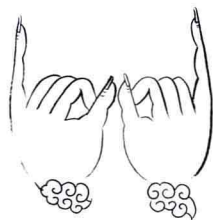


图 151

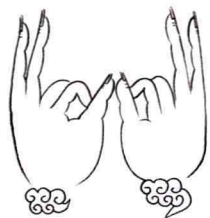


图 152

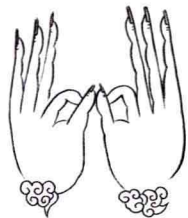


图 153

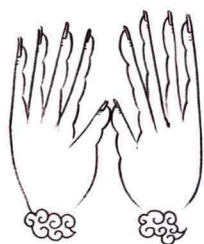


图 154

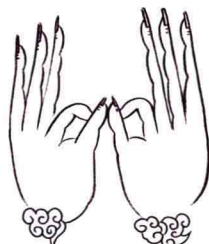


图 155

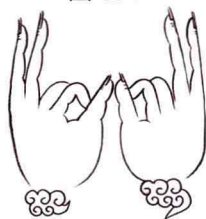


图 156

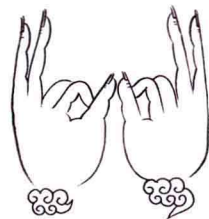


图 157

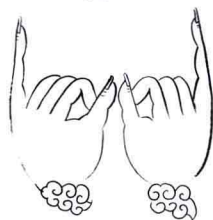


图 158

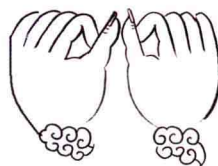


图 159

(三) 有关手印的起法

1. 剑诀起印法

二手剑诀，右手手心向下，左手手心向上（如图 160）。二手上下翻转三周后，各于胸前书一太极，后左手收回，右手空中书^ㄣ，画一圈收回，调用真炁忽放出玉文于圈内，光芒四射。后又书（见图 161），加书本身符。（见图 162）



图 160



图 161



图 162



2. 玉纹起印法 (1)

双手玉纹，右手玉纹空书一香云篆（见图 163），然后双手上下三翻出诀。



图 163



图 164

3. 玉纹起印法 (2)

双手玉纹，右手玉纹空书反香云篆（见图 164），然后双手上下三翻出诀。

4. 玉纹起印法 (3)

二手心向上，二大指掐玉文（如图 165），左手右旋转翻手。右手在左手上。

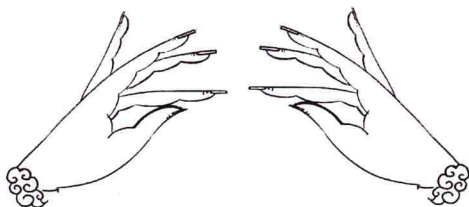


图 165

注：右手旋转图式左手旋转图式



图 166



图 167

后双手合翻，右手向胸内，左手向外翻转三周，右手在上、左手在下合掌于天目前，天目真光照彻光明如烛。

5. 白鹤诀起印法

二手心向下，二大指掐玉文（如图 168），右手向上旋转翻手，复又向上翻手垂直而下，左手向下旋转翻手，复又向上翻手垂直而上。二手平行各于胸前画一大圈，左右手忽一击放玉文于圈内。

注：右手旋转图式左手旋转图式

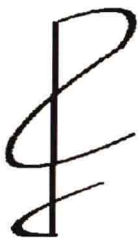


图 168

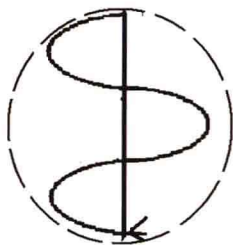


图 169

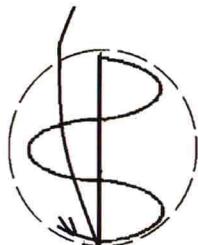


图 170

四、《全真青玄济炼铁罐施食全集》中的相关手印

道教施食中的手印用法极其丰富多彩，据说乃萨守坚（北宋人）所传授。言萨祖“咒枣书符”，功夫极其深厚，据道书中的有关记载，萨祖之法乃学自天师道。后逐渐流传于全真派，萨祖在道教手印的继承发扬中起了极其重要的作用。



图 171



《全真青玄济炼铁罐施食全集》中的手印用法，是以施食中的济炼过程为段落，如：启请（《慈尊赞》、《黄箬斋筵》、《仰启咒》、《三信礼》、《两头一样赞》）、破狱召请（《破酆都》、《大叹文》、《小叹文》等）、济炼（如：《五供养》、《五厨经》、《返魂香》等）发牒《十伤符》、《宝篆》、《护送关文》等）、说戒（《九戒》、《三皈》等）、生天（《反八天》、《跑马韵》等）。

施食也叫“焰口”，其宗教意义主要是度救冥界诸鬼，尤其是打入十八层地狱犯罪之鬼魂，通过高功法师的作用，使其得以开通咽喉，进餐饮食，免罪消灾，皈依三宝，脱离苦海。这个作用就是道教斋醮科仪中高功法师所流传下来的大法，这种大法全凭意念，经中宣扬：“意到法急。灵意到天宫，即是天宫；意地道府，即是地府；意到人间，即是人间。”¹道教的施食科仪来源很早，《道藏》中记载很多，并且流传久远。按《重刊道藏辑要·全真青玄济炼铁罐施食全集》经后“铁罐新序”言：

夫书者，自从祖师开闢以来，赍济孤幽，超度荧魂。爰从法力，度脱沉沦。后世学人，不知其法，往往行持有差，不能度己，焉能度人？阴阳一理，道法无一。自从元始天尊泰会说法以来，原从口传心授。古时演教，祖师浮黎受命之时，师师相传，口口相授。祖师大道已成，尽居无为天宫，至今仰之弥高，瞻之弥坚，何以得见？又天真皇人按笔乃书，尽将口传心授妙法真诀录于书中，并不隐藏，留于后世，不言不语，善教善应。所以后世学人以书为师。得其书者，及如见师。²

道教认为施食科仪由天师传于萨守坚祖师，以后才流传后世，造福人民。按《萨祖铁罐焰口科仪》言：

萨祖圣讳守坚，道号紫云，出于后汉，原籍四川。修隐于武当，显道于青城。手执五明扇，身披伏魔衣。咒枣书符施药，普度众生。更将食上，加符铁罐，利幽拔苦，赍济孤魂，垂科度亡，济世之慈心也哉。³

1. 胡道静等主编：《藏外道书》第14册，巴蜀书社，1994年，第635页。

2. 同上。

3. 黄信阳校：《萨祖铁罐焰口科仪》，北京白云观翻印本，1999年，第2页。

《上清灵宝大法》卷之三十四“斋法坛图门”中还绘制了施食焰口台上的“生天台”¹（如图 172），《道门通教必用集》卷之三“赞咏篇”有“法桥偈”、“下桥偈”与“法桥文”。其文曰：

窃以欲海深而易溺，当究滥觞；道岸高而难登，孰为援手。由性情之迷悟，致霄壤之升沦。嗟彼众生，处于浊世，爱流成海，虐浪滔天，贪瞋腾汹汹之波，结习自涓涓之滴，逐物而就，死者满目，皆是反身。而达岸者，举世实希，岂无汲引之门，救此漂沦之苦。惟太上悯众生之俱溺，设妙法以为桥，命十极天尊作圣涯之砥音砥柱，诏五灵童子为道海之津梁，拔出迷途，达于彼岸，济弱水三千万里，传音团刚风五百亿重，不逾倪仰之间，即至逍遥之境，端在心源，自反法力，愈加一举足而不失正因，九顿首而上朝元始，更惟众圣密赐护持，庶令苦海之魂，俱遂法桥之上。²

这些都窥道教施食科仪之丰富多彩与历史悠久。

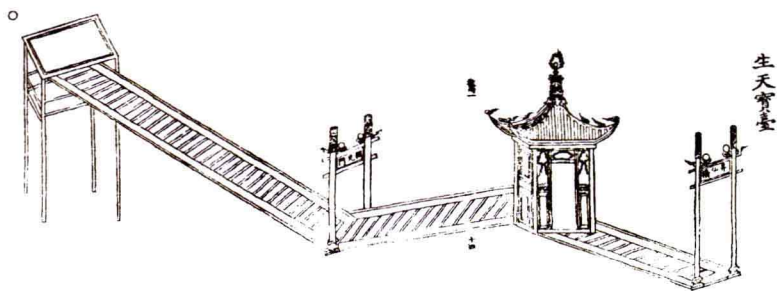


图 172

严格地说，道教完整的施食科仪，应该是正一天师道的《太极灵宝济炼科仪》，按娄近垣在《太极灵宝济炼科仪·序言》所说：

是科见于宋之《大成金书》，而姑苏元都观铁竹施先生曾为刊布，流传既久，亥豕多讹，恭遇和硕和亲王，垂念万法之缘，留于至道之典，手

1. (明)张宇初等编：《道藏》第31册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第6页。

2. 同上，第32册，第19页。



取斯编，命近垣增订，广为考核。¹

从上述材料中，可说明济炼科仪在宋代已经十分成熟且影响广泛。我们在明代的《金瓶梅》一书中就能看到十分盛大的道教济炼科仪。至清代中叶，因龙虎山娄近垣被雍正皇帝敕封为“妙正真人”，并且得到当时朝廷大臣如和硕和亲王等的资助，广为校对和刊印。此时的道教济炼科仪十分成熟与完整。娄近垣在《太极灵宝济炼科仪乐谱》中还用工尺谱记录了当时的济炼科仪音乐十多首，如《凤凰引》、《一封书》等。²其在《太极灵宝济炼科仪坛图》中罗列十三种，称之为“道乐八音”，有笙、管、笛、大小鼓、大鼓、云锣、渔鼓、手鼓等。娄近垣称济炼科仪为道教度人济物的慈悯设施：

太上之垂科说法，超度群迷。事若幽隐，而理实至显。夫聚为形而散为气，阴阳代谢，如环无端。则轮回之道，理由固然者也。盖至人垂悯，立法教人，施赈幽冥。相传而弗替。是故科者法也。设其法以传后世者也。虽然，行持之士，务当虔恪，方能感召斯通，破六道之轮回，拔三途之沉滞，济炼之功莫大焉！³

在施食中高功有时简称“功”，有称“法师”，然“酆都咒”处称“法主”。

关于“施食”的最早记载，《道藏》中很难找出系统的科仪记录。明万历年《续道藏》收有“灵宝施食法”⁴一卷，但其法甚为简单。《藏外道藏》收录青城山“广成仪制”的“铁罐斛食全集”以及“青玄济炼铁罐施食全集”两种。均为现全真教派仪书。

“施食”科仪应该说是早期道教“济炼”法事的最终完成与延续。《道藏》中关于“济炼”孤魂往生仙界的法事科仪比比皆是，甚者如《黄箓大醮》者，场面十分浩大威严。是一个说教度亡甚者度人的道场。在南宋林灵真编著的《灵宝领教济度金书》卷三百二十称：

诸施食所谓玉山净供，所谓甘露净供，所谓祭炼，均一法耳，特科仪有详略也。孤滞久处幽暗之中，得太上宝光照烛之，其心中欣喜当何如，

1. 胡道静等主编：《藏外道书》第17册，巴蜀书社，1994年，第628页。

2. 同上，第698页。

3. 同上，第628页。

4. (明)张宇初等编：《道藏》第34册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年。

故假灯光遍彻，使内外通明，亦犹宝光下映也，惟虑灯烛之不交艳耳。世人每于招魂之际，灭除灯烛，今其乘暗受食，是招之使出冥途跻阳境，而复入幽界，岂太上返阴还阳之意哉。

诸施食世人多防摄招之际，鬼来侵损生灵。故于入坛先念消魔咒，招神结界，末念天蓬咒，断妖氛，此大碍理。盖本来善心，上自天尊大帝，下至蠢动含灵，各各本自具足。特为物欲所障，故周旋于阴气耳。今以经咒复其善心，物欲退散，咸生观喜，得预胜会，又安有侵损生灵之事哉。

诸鬼神久处幽阴，形体饥渴，想念世间饮食，无顷刻妄。故施食一事，所以慰其想念，济其饥渴。令在法师变化，须是十方三界，上而万圣千真，下而万类诸趣，各有净供，罗列其前，而我坛中净供，元在本处，不曾移动。能明此理，方可判施。诸炼度自是两事。炼谓以我之阳，炼彼之阴，以我之全，炼彼之缺。若法师未能全我之阳，又安能补彼之阴，而还返其形神也。度则度上南宫，度命登真而已。¹

可见道教之施食，已不但包括上古时的“济”与“炼”。不但渗入了南宋前后的“普度”思想，也融合了道教的内丹思想。道教施食济幽道场是道教斋醮科仪的主要法事之一，其目的是让亡者超生，生者得到安慰。《上清灵宝大法》卷之三十五“神虎玄范门”说道：

师曰：夫灵宝至道，皆以济技幽冥为先。积功累行，体元始慈悲无量度人之要。²

《道法会元》卷之十七“玉宸经法炼度内旨并序”言：

惟我太上悯念含生，故于始青天中演说经教，普度天人。于是有炼度之法，降授人间，今古流传，幽明何泽。³

亡人都聚集在阴间酆都城中，备受苦难。道教建设济炼道场，乃是慈悲之举。《上

1. (明)张宇初等编：《道藏》第8册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第820页。

2. 同上，第31册，第7页。

3. 同上，第28册，第772页。

《清灵宝大法》卷之四十一“斋法符篆门”之“北酆章”描述酆都幽阴之地：

师曰：北都罗酆有山，高深莫测，万劫烝暗，四围上下，分布幽狱，囚击罪魂，备受诸苦。既建大斋，当推心普济广度沉沦。宜依酆都山真形，设象然灯，以赎亡者之罪。用诸符命，开泰幽肩，拯拔无间矣。¹

在该经“苦神章”中有多重描述阴界为苦界，乃长夜阴暗之地：

生落苦神界，输转五道庭。九幽开长夜，累劫无光明。刀山多剑树，毒刃互峥嵘。不见群鸟集，但闻苦魂鸣。回风摇长条，一及响流寒庭。上有履山人，时刻无暂停。饥食泉曲炭，渴饮冶火精。流曳悠涂中，岂识形与名。念尔不知命，苦哉伤人情。罪福各生缘，善恶谅由心。轮转不终灭，响声不绝音。九幽有无录，万劫自相寻。寒冰无极源，长夜问重阴。不见福德合，但见穷鬼林。长河难闭塞，苦魂扳辕吟。声赴绝剑，哀号落刀岑。此形非复形，痛哉伤人襟。²

《道法会元》卷之二百一十“祭炼枢翼”中简略叙述了早期施食科仪的思想与程序，可以了解早期道教济炼法事与施食科仪的异同：

同志之士，初发诚心，祭度幽壤，先具状奏申太一救苦天尊，太极左仙翁，关牒城隍，当境五道，功曹使者，毕。以后祭炼，不须再发申奏，止用五道将军一牒。斋戒至诚，清晨先发牒文召集幽爽。如有急干，惟焚香默祷，移前作后，庶不失鬼神之望。当日不绝密诵中篇、宝号；或早或晚，密行内炼，奏帝，恭书宝篆，并丹阳符使印，毕。至夜须要饱暖，方入静室，严设清香净饭，竹枝水盂，另设水一器作沐浴池焚丹阳符于内。然后端坐静默，万虑俱忘，身心澄寂，行丹阳内炼，默奏慈尊，作五岳诀破狱招魂，作用沐浴，变施法食，行水炼火炼，说三归九戒，焚宣宝篆，祝白生天。止此而已。炼度已彻，方可起身，勿令间断。如欲每夜施食，则行清微元降秘旨。要在念念勤行，自然道力纯熟。其法简易，通摄幽冥，极为奇特。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第31册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第70页。

2. 同上，第77页。

使天下好道者一一悉内炼正法，一一众魂息幽囚之苦。¹

在《灵宝领教济度金书》卷之二八五“超度祖先诀”中言道：

凡超度祖先，则须先面东焚香，启白毕，存元命真人随所受法服，自赤天中升绛桥，上太极宫，朝谒元始，默奏词旨。讫再拜，旋转行上，混太极为一相，自天门降宝光金气，直下烁破幽阴。良久，见祖祢先魂随所降金光，自北酆都而出诣天门。兆当凝神洞观，其境立有报应。然后元命与太极分形，再拜谢恩，再旋至绛桥，归赤天，扣齿咽液而退。天门乃太极宫，酆都乃下曲江也。须先每日诵经，至戌亥时行此秘诀，夜夜行之，玄报立至。若开度三涂，则每日面东，存太一居东极五色云中，侍卫森然，光明洞照。先九拜念圣号，一念一存，不计其数，功德满就，后可荐之。须前三日净秽毕，默朝元始御前，奏陈事意。存念分明，立有报应。²

在《灵宝领教济度金书》卷之三百二十“斋醮须知品·开度”中说：

诸破狱极有作用，须是法师能破身中之狱，然后能破地下之狱。所谓破酆都之秽浊，荡泉壤之幽阴，盖言内事也。九幽狱九所，处处有之。法师运神存思，须得移狱之诀，使九幽狱移在目前，方可勑破，否则具之。且移狱之诀，即洞神部考附移景法也。³

《道法会元》卷之二百一十“丹阳祭炼内旨序”说施食济炼之法：

夫祭炼者，祭所以祭鬼神，炼所以炼自己也。苟不炼己，则鬼神不能升度。或不饱暖，则鬼神未免饥寒。必先以志诚为体，慈悲为用。悯兹六道之沈魂，念彼九泉之滞魄，禁风火寒冰之狱，受饥残屠割之刑，非凭济度，诚可哀伤，未遂超升，深为苦楚。故上帝垂慈，立登天之梯级，真师设教，作苦海之津梁。玄真留心此道，扣首高人，历尽勤劬，徧参玄奥。狱亦如之。⁴

1. (明)张宇初等编：《道藏》第30册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第320页。

2. 同上，第512页。

3. 同上，第8册，第819页。

4. 同上，第819页。



《灵宝领教济度金书》中有这样的“缘起文”：东华帝君的弟子广信在林间修道时，半夜间，“乃见一人，身如蓝靛之青，发若丹砂之赤，眼耳鼻舌之内，列焰腾”，“其鬼高声告报尊者：汝七日后，定见无常。种类形容，堕于我趣。”“其鬼答曰：我名焰口，号曰面然。”“又曰：若非精进，速起虔诚，为我等设坛修供，遵奉三尊，礼请黄冠羽士，摄召薜荔多众，大迎梵侣，广列，香灯，济我等饱满生天，难免汝堕落沉沦之苦。”这段“缘起文”与佛教的《佛说救拔焰口饿鬼陀罗尼经》内容相仿。只是饿鬼见的尊者“阿难”变成了“广信”。

在《道法会元》卷之一“太上心法序要”中说道：

或问：炼度之说如何？师曰：炼亡者，先须自炼；度亡者，先须自度，斯炼度之说矣。夫人一性圆明，与天地一般长久，因贪因着，有死有生。及其四大分离，无形可恋，犹执妄心，不知解悟，故轮回于六道，出没于三途。而我太上悯之，故垂教法，俾有道之士，以我之真，觉彼之妄；以我之阳，炼彼之阴；以我之神，生彼之神；以我之炁，返彼之炁；以我之贤，化彼之愚。惟在乎澄心定虑，专志行持。一念有差，不成究竟。若夫符箓诰命，特科教之设耳。其文在是，其实不在是。¹

这已经将度亡施食科仪与道教修炼内丹功夫，合二为一，颇具新意。其实道教的“施食”思想，在远古的巫文化中就有记载，姚孝遂的《小屯南地甲骨考释》（第470202）中，有“祭已贞，其奏‘饌’”的记载。“饌”祭即是指以鼎中食物祭祀祖先公或野鬼。“饌”今文作“餼”，“鼎折足，复公餼”，就是说把盛着食物的鼎足折断，享祭此祀的食物都颠覆了。其实是撒食的意思。此时的“鼎”大概就是道教施食用的“铁罐”的前身。罐里装的米道教称为“斛食。”“斛”字在字典的意思是：“量器名，古时以十斗为斛，后来又以五斗为斛”。这是于早期的五斗米道有很大的关系，如《太上八景四蕊紫浆五珠绛生神丹方经》：

炼麻腴之法：清水五斛，麻腴一斛，空亭吴莎、葱薤白各二斤，合水、

1.（明）张宇初等编：《道藏》第28册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第675页。

腴、空亭吴莎四物，合煎之，取一斛止。¹

“斛”大概是古时盛米用的角制器皿。东汉时的五斗米教以五斗米为一斛，才使斛的量器单位有了改变。可见道教施食的历史久远，远比佛教唐宋时的焰口要早得多。《上清灵宝大法》卷之十七“镇信威仪品”中，有“镇米”条，明确以斛为量器单位：

镇米：二斛四斗。科曰：米以质信天官，增加品禄。缺者考属天官曹。²

《上清灵宝大法》卷之十三“济炼幽魂品”专列“造斛”条：

每用米一升，或二升至数升，皆随力，制为净饭。切忌荤秽，乘熟装成一小斛。不必用面食之类。有力者自从其厚，于其日晚间方造。³

并说道教济幽是“中乘之法”，是“汉灵帝光和二年”，由“太极真人徐来勒”，“授付”于“仙翁葛玄”的：

中乘之法，洞玄九真之道。乃太上大道君以延康劫初，禹余天上所出，其经则洞玄一十一部。至汉灵帝光和二年，太极真人徐来勒，以上清宝经三十六卷，灵宝劝戒等经三十七卷，授付仙翁葛玄，后世称太极左仙翁者是也。洞玄之品，灵宝之道，至斯而大昭于世，仙翁实为传教之师真也。

而近者传行祭炼之法，皆称葛仙翁祭炼。⁴

其济幽程序中要先奏“东岳状”，张贴《晓谕孤魂榜》，然后讽诵《咽喉咒》、《破狱咒》、《生天咒》、《宣九戒》等经文，这些仪式至今还在施食焰口科仪中。今之全真道教施食科仪，将奏“东岳状”改为发“城隍牒”、“上救苦表”仪式。唐宋济炼科仪还要专门设立“炼度堂”：

广成先生编撰科仪，乃唐大顺间。是时未行炼度之仪。近世此科方盛，故圣位及堂宇之式，难以立为定制。浙中多别立一堂，排列圣位，设醮，后方行炼度……江东有数郡，只于道场内上帝前奉行。又一式，则于道场

1. (明)张宇初等编：《道藏》第34册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第42页。

2. 同上，第31册，第437页。

3. 同上，第412页。

4. 同上。



内恭对上帝行事，廊筵相对，只列炼度官，仍设醮筵，径对上帝行事。如木公金母，九天上帝，诸位帝真，皆已列位于道场内，故不别设。此等事古无定格，今当遵从师传。此书乃灵宝法也。此一法合于道场内两畔，设炼度官将位。次设醮行科，如拜表请炁，只对上帝前也。¹

这是说，宋代应用的度亡济炼道场，采用的是唐杜光庭先生所编撰之科仪。只是济炼科仪，逐渐称之“施食普度道场”，如《上清灵宝大法》卷之三十八“施食普度品”：

建斋之始，先设英廊于空地之上，务令宽广，仍戒喧杂。当普召则立香案，高功望天阙口奏，次请道士一员，普行摄请。此是先移文三界，及牒神虎将吏，预行普召。或临事而高功不欲再行启告者，亦从便也。²

我们此章之《道教手印》，是以四川成都二仙庵《道藏辑要》收录的《全真青玄济炼铁罐施食全集》为底本，因为该经典是当今全真道教所用比较广泛的一种版本。我们在二仙庵版《全真青玄济炼铁罐施食全集》经后“铁罐新序”找到了此经版本之来历：

此书未曾刊板，乃系二仙庵碧洞堂第一代方丈八十老人亲到京地白云观，千苦求请，领受全真演教全堂大法，迎回四川省西道成都府成都县西门外，离城五里福地二仙庵人主，永远流传，利济众生。每年开期传戒，至今大开法门。凡有求戒人等，不俱贤愚，无人不度。³

说明此经原本版存北京白云观，并不轻易示人看阅，清光绪庚子（1840年）春由四川渠县道人谷泉子沐手抄录，方得流传巴蜀道教：

今有谷泉子系渠县人氏，于庚子年到都地求戒，至壬寅年仍在本庵。丹台碧洞堂上请出铁罐施食全部，沐手腾抄，奉送有缘人。有缘的同归觉路，无福者常处迷途。得此书者依科行持，无不灵验。修己以度人，利阳即济幽。

1.（明）张宇初等编：《道藏》第31册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第441页。

2. 同上，第597页。

3. 胡道静等主编：《藏外道书》第17册，巴蜀书社，1994年，第635页。

阴超阳泰，存亡沾恩矣。¹

但此经记载之手印，与现今全真道教流传之手印有所出入。现今全真道教流传之手印比该经中记载的手印要多得多。

（一）慈尊赞诸印

慈尊赞是《全真青玄济炼铁罐施食全集》科仪中，高功登台变身为救苦天尊升座的第一首韵曲。音乐恬静缓慢而动听，手印优美流利而悦目，是不可多得的道教手印舞蹈。

89. 慈尊印

印法：两手心相对，左右二手大指压二小指，其他四指直立即可。（如图 173）

作用：功起此印，一般多用在“慈尊赞”一韵，开头或其他处，功须起印前，凝神定息，存救苦像，在狮座上现紫金相。天目金光一闪，显出救苦诋“霾”时，功印起成。

注：有用此印起诀法，见起印诀。

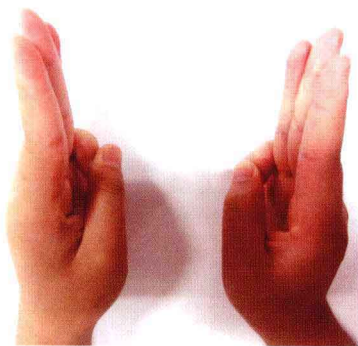


图 173

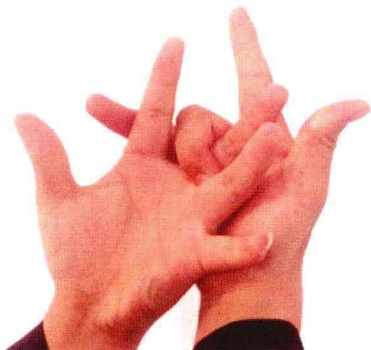


图 174

90. 九色莲花印

印法：二手心向上，左手置右手上，右手中指勾住左手中指根其余九指伸直即成。（如图 174）

作用及释义：此印一般为“慈尊赞”专用印，功起“慈尊”时结“慈尊印”，

1. 胡道静等主编：《藏外道书》第 17 册，巴蜀书社，1994 年，第 635 页。



提科接“九色”时，功“慈尊印”旋太极放玉文，起手结“九色印”。

91. 五品莲花诀

印法：两手心相对，右手中指扳住左手无名指，左手中指扳住右手无名指，左手小指由二无名指内伸出，合掌，左手大，食指及右手大、食、小指向上伸直即可。

（如图 175）

作用：此印多用在“慈尊赞”及“五供养”二处，“慈尊赞”时功“九色印”旋太极收气放玉文，起手结“五品莲花诀”。

在“五供养”之“花供养”时，功玉纹空翻取“香道”二气，结“五品莲花诀”，殿主放花于功印上，功默“霸、霏、霏”后放印左手三山诀花放其上，右手执令书“霏”，交殿主复结“更生印”（见后“更生印”），右手剑诀左手玉纹书空上秘用。（见图 176）



图 175



图 176

92. 七宝骞林诀

印法：二手心向上，左手置右手手，右手中指打左手无名指，右手旋转，由左手食指外翻过，其他七指伸直即成。（如图 177）

作用及释义：此诀如救苦天尊，左有金童右有玉女，后四侍者。此诀专用于“慈尊赞”。经师吟至“座、座、座七宝骞林”时，功玉纹反旋放“五品莲花诀”结气成“七宝骞林诀”。功存神思救苦天尊执宝幡座骞林。四使者侍旁，金童玉女分左右，金光一团，缓缓而来。印心及眉心一线存“霏”。



图 177



图 178

93. 五岳印

印法：二手心向上，左手中指由右手中指无名指间伸过，右手中指由左手食指及中指间伸过，右手小指由左手无名指及小指间伸过，左手小指伸直。然后，左手食指扳住右手中指，右手食指扳住左手中指，左右手大指压住彼此小指即成。（如图 178）

作用及释义：此印一般多用于启请神、将加秘密处“慈尊赞”及“酆都咒”均如此，五岳印收印取气多用二无名指，功吹“肝炁”于二指上，持咒默“法食神变天尊”翻手成“斗诀”。咒：“唵哩吒唏嘘吒嘟嚩嚩哪”一炁七遍。

说明：按王嗣林道长传授，此印用在“赞台科”中，众经师举“高升平座天尊”时，功作此印。到“平座”二字时，功左、右手无名指弯曲平放，二大指压住。


94. 北斗诀（又称斗诀）

印法：二手心相对，左手无名指勾住右手小指，右手小指勾左手无名指合掌，二大指压住二无名指，左右二手食指及中指伸出即成。（如图 179）



图 179



作用及释义：一般五岳印于北斗诀连用，五岳印二手中、食指放印，二手旋转合掌即成。功眉心向右手食及左手中食间透空处默“霁”一般高功多用此诀请令尺，铁罐、五老冠等法物。请铁罐时功向罐内令书“萨”，请五老冠时令于冠上书金光篆“”，请经书时经下书“钦授”二字，经上书金光篆如上。

95. 双白鹤诀请水米盂

诀法：两手心向下，右手无名指扳住左手食指，左手无名指扳住右手食指，两小指伸直，左右手中指及大指啣住盂盅即成（如图 180）。

作用及释义：此诀用法广泛，阳事《荡秽》、《晏水》、阴事《青玄济炼斛食》中“慈尊赞”、“仰启咒”及“晚课济孤”皆用此诀阳事功天目存一净篆，阴事存一“霁”。



图 180



图 181

96. 光明诀启水米盂

诀法：二手竖立，手心相对胸怀内，右手小指勾住左手小指由上至下内旋转，左手名指尖勾住右手名指尖，二大指玉文成剑诀，左手先启米盂于上，右手启水盂于下。（如图 181）

作用及释义：默存救苦天尊宝像。

97. 三山诀敕米盂



图 182

此二印用法广泛，一般用于《慈尊赞》“骞林百亿瑞光中现出妙严宫”及《仰启咒》“常将铁罐食加持”处。《随堂施食·济孤》也用此印。“仰启印”中，功令书孟上一个“萨”即可。其他皆米盂内书“𪔐”、“𪔐”，水盂内书“𪔐”，“𪔐”。毕，双手合揉米，水火济溉后撒出默诵：“法食神变天尊”（如图 182）。

（二）《黄篆斋筵》诸印

（98）斗诀启五老冠

诀法：功先双手涌出五岳印后分手，左右手名指勾住对方伸来的小指，合掌启请五老冠。

作用及释义：功双目微闭，天目金光一闪，存一“𪔐”讳（如图 183）。



图 183



图 184

功左手擎五老冠，右手用燃表薰冠三周，再加书金光讳“𪔐”，默诵：“五灵五老天尊”。（如图 184）

（99）卯文用秘请圣



图 185



图 186

印法：功右手击令声，左手于米上取卯文（如图 185，米置于黄表纸上），右手

执令于青衣像上书一“零”（如图 186），诵：“奉请东方青灵姚光九炁天君，伏祈降临真炁，拔度幽魂。”随击令声放卯文于青衣像上（如图 187）。



图 187

100. 酉文用秘请圣



图 188



图 189

印法：功右手击令，左手于米上取酉文令（如图 188），右手执令于白衣像上书“零”（如图 189），默诵：“奉请西方皓月皇光七炁天君，伏祈降临真炁拔度幽魂”，随击令声放酉文于白衣老像上（如图 190）。



图 190

101. 午文用秘请圣



图 191



图 192

作用：右手击令，左手米上取午文（如图 191），右手执令于红衣像上书“霸”（如图 192），默诵：“奉请南方丹灵真老三炁天君，伏祈降临真炁拔度幽魂”，同前放午文于红衣像上（如图 193）。



图 193

102. 子文用秘请圣



图 194



图 195

作用：右手击令，左手米上取子文（如图 194），右手执令于黑衣像上书“霤”（如

图 195)，默诵：“奉请北方玄灵元老五炁天君，伏祈降流真炁拔度幽魂”，随击令声放子文于黑衣像上（如图 196）。



图 196

103. 玉文用秘请圣



图 197



图 198

作用：右手击令，左手米上取玉文（如图 197），右手执令于黄衣像上书“雷”（如图 198），默诵：“奉诵中央元灵元老一炁天君，伏祈降流真炁拔度幽魂”，随击令声放玉文于黄衣像上（如图 199）。



图 199

104. 白鹤诀举冠燃表薰冠


印法：燃香一枝，左手白鹤诀举冠、举香，右手燃黄表冠上书金光篆“”。（如图 200）



图 200



图 201

105. 双白鹤诀举冠带

印法：将冠平放与案，双手白鹤诀举冠带，默救苦天尊手执杨柳，遍洒甘露。（如图 201）

作用及释义：掐米一撮，玉文于中央书“**靈**”，捧眉心默诵：“太乙天尊降甘露”一炷七遍后，台前撒出。

（三）仰启咒诸印

106. 铁罐印



图 202

印法：双手手心向上，左手食指勾住右手中指，右手食指勾住左手中指，左手无名指压住右手小指，右手无名指压住左手小指，二大指相抵，手心向内即成。（如图 202）

作用及释义：诵咒至“一元无上萨仙翁”之“一元无上”时，功即结成此印。



107. 铁师印



图 203

印法：双手无名指与小指交叉，大指置于其中间，食指与中指挺直即成。（如图 203）

作用及释义：“一元无上萨仙翁”之“萨仙翁”时，功即结成此印。

108. 雷祖印




图 204



图 205

诀法：两手心向上，右手叠手左手上，右手食指由左手无名中指外及食指小指内插过，左手食指小指扳住右手食指，右手中指由左手无名、中指间由下向上露出。左手大指抵住伸出的右手小指，右手无名指弯曲，大指上顶即可。（如图 204）

作用及说明：诵吟至“先天雷部大尚书”时即结此印，所以又有称此印为“尚书印”者。功眉心存一雷祖讳“霸”，加盖金光篆“雷”。此印一般分二印，即阴印及阳印。此印反之则为阴印。（如图 205）

109. 元始天尊反天印（1）

印法：左手在上，右手在下，两手背相对，右手的中、无二指上打在左手的中、无二指上。右手由左手的食指内上翻、旋转，右手的食指扳住左手的食指，左手的无名指扳住右手的无名指，左右手大指弯曲上顶即可。（如图 206）

作用及释义：诵吟至“亲授铁师传妙旨”时，即结此印。



图 206



图 207

110. 元始天尊反天印（2）

印法：反之即成反天印（2）。（如图 207）

111. 反元始天尊反天印（3）

印法：二手向怀内，十指横行交叉，右手顺时针旋转置左手掌后，右手食指扳住左手食指，左手无名指扳住右手无名指，左右手大指弯曲上顶即可。（如图 208）



图 208



图 209

112. 元始天尊反天印（4）

印法：反之即成反天印（4）。（如图 209）



113. 降鬼扇印（1）

印法：功左手心向右，右手食、中、名三指弯曲，大、小二指直立。（如图 210）

作用及释义：吟诵至“手执五明降鬼扇”时，即结成此印。



图 210



图 211

114. 降鬼扇印（2）

印法：功右手心向左，左手食、中、名三指弯曲，大、小二指直立。（如图 211）

作用及释义：降鬼扇一结束后，将右手食指搭在左手掌心，左右手一翻转，即成降鬼扇二。功作降鬼扇印存三光真炁吸于扇上。一切孤魂受此日精月华光彻十方。书“好生讳”（如图 212），默诵：“奉天明命普度幽魂，宝扇一举鬼神超腾。”



图 212

115. 云风印

印法：双手抓紧衣袖，做胸前左右一展衣即成。

作用及释义：吟诵“身披百衲伏魔衣”时即结成此印，然后一击令，令于空中书本身讳。（如图 213）



图 213



图 214

116. 老君倒骑青牛印

印法：右手在上，左手在下，二手背相对，左手名、食指交叉勾住右手中指，右手其他四指下伸，左手中、大、小三指上伸即成。（如图 214）

作用及释义：此印一般用于《仰启咒》“云游天下至龙兴”时。功此时香云起印，左手空运道讳，右手雷讳，合手太极篆取炁启印。默诵：“太上敕令，敕召万神，闻召速护坛场。”（此处内用以张理宽道长作用为准，任法玖、闵智亭等师此处无内用）。

117. 龙头诀（1）

印法：二手心横向相对，左手食指置右手名，中指根间。右手食指由左手食、名指上、中指下通过，置左手名指背上。左手中指勾住右手食指，右手中指勾住左手食指。合掌，其他四指伸直，左、右手小、名二指相对张开即成。（如图 215）



图 215



图 216



118. 龙头诀（2）

印法：如上诀成即，二手由下向上内旋转，右手小指勾住左手小指；二手背相对，左右手大指压住左右手名指尖，成圆形，二手小名指相对张开即成。（如图 216）

作用及释义：此诀外形如赤龙样。一般在《仰启咒》“云游天一至龙兴”时，功加持此诀。

119. 玄武诀（1）

印法：二手背相对，左手置右手上。右手中指、名指尖打在左手中指、名指尖上。右手在左手心上旋转，左手食指由右手大指及食指间伸出，使右手置左手下，右手小指置左手掌心，右手大指、食指、小指有左手小指大指伸。（如图 217）



图 217

120. 玄武诀（2）

印法：二手背相对，右手置左手上。左手手中、名指尖打在右手中、名指尖上。左手心上旋转，右手食指由左手大指及食指间伸出，使左手置右手下，左手小指置右手掌心，左手大、食、小及右手小、大指伸直即成。（如图 218）



图 218

121. 玄武诀（3）

印法：二手向怀内，十指横行交叉，右手顺时针旋转置左手掌后，右手小指置左手掌中心，其他几指伸直即成。（如图 219）



图 219



图 220

122. 玄武诀（4）

印法：上法反之，即成。（如图 220）

作用及释义：此诀外形犹如玄武，故曰玄武诀，共四诀。此诀一般在《仰启咒》中，众经师吟至“铁面将军潭底显”时，功作此四印。

123. 天眼印

印法：二手背相对，左手食指置右手名、小指根部，左手大指按住右手名指及中指，左手小指按住由左手名指及中指上插来的食指，手大指擎起左手名、中二指即成。（如图 221）

作用及用法：也有称此印为“鬼眼诀”者，任法玖高功称此印为“玉皇枷”，说法种种。有正反二印，左右手变换位置即成相对一印。此略。此印一般在《仰启咒》经师吟至“一十二年观错过”时，功即作此印。



图 221



124. 四御印

印法：二手心向上，左手食指勾住，左手中指及名指后伸过来的右手小指，右手食指勾住从右手中指及名指后伸过来的左手小指，二手中、名指直立，二大指掐玉文。（如图 222）

作用及释义：诵吟至“百千万种积功勲”之“百千万种”时，即结成此印。

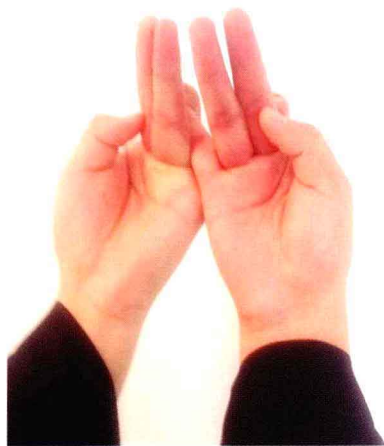


图 222



图 223



图 224

125. 功勲妙旨印

印法：双手手心向上，右手小指勾住左手小指，右手下翻，两手背相靠。右手无名指勾住左手无名指，二大指掐玉文即成。（如图 223）

作用及释义：诵吟至“亲授铁师传妙旨”时，即结此印。

126. 朝天印

诀法：左右手小指勾住左右手无名指根，二手心向上，右手置左手掌上；左手大指压住左手无名指，右手大指顶住右手名指即成。（如图 224）

作用及用法：此印一般在《仰启咒》经师吟至“忙把誓愿朝上帝”时，功即作此印。此印景象，如一片玉简环绕两道彩虹，顷刻上天朝阙一般，故称之为“朝天印”，功此时可存玉帝真相在空中，放五彩光芒，一时灿烂。按任法玖及张理宽、江至霖等师传授，功可存一玉皇讳“**靈**”。

127. 太上诀（1）

印法：右手小指由右手无名指后弯过，然后两手心相对，右手无名指打于左手无名指上，扳动上翻，右手食指扳住左手食指，左手中指压住左手小指，左手大指上顶中指即成。（如图 225）



图 225



图 226

128. 太上诀（2）

印法：反之，即成太上诀（2）。（如图 226）

作用及释义：诵吟至“普令天下悉皈依”时，即结成此印。按张理宽道长传授，此处功可默太上讳“霸”。默诵：“天上天下，唯道独尊”，其他各师均无作用。

129. 反掌印（1）

印法：二手心向外，右手大指置左手大指外即成。（如图 227）

作用及释义：吟咒至“治病驱邪如反掌”时，即掐此印。

130. 反掌印（2）

印法：左手大指勾住右手大指；二手由上向下内旋转，二手背相对，十指朝天向上即成。（如图 228）



图 227



图 228

131. 反掌印（3）

印法：左手大指松开右手大指，二手分开，手心向外，右手小指勾住左手小指，由上至下外旋转即成。（如图 229）



图 229



图 230

132. 反掌印（4）

印法：二手松开，重新由（1）做到（2）时，左手向下，右手在下旋转，右手大指继续勾住左手大指，二手背相对，五指朝天向上直立即成。（如图 230）

作用及释义：此印一般在《仰启咒》“治病驱邪如反掌”时，功起“杨风摆柳”，随成此四印。“杨风摆柳”法见“杨风摆柳”条目。有讳及咒略。

133. 天罡印

诀法：二手心相对，右手无名指由左手无名指上弯曲通过。左右手中指勾住对方无名指，其余六指耸立即可。（如图 231）

作用及用法：此印一般当经师吟《仰启咒》至“开化附体阐威灵”之“开化附体”时，功作此印。功起此印时，须舌顶上颚，左右手玉纹成白鹤诀，空中取“太极真炁”后，复成此印。



图 231



图 232

134. 三五火车诀

印法：两手心向上，右小指由左小指、中指外及左手无名指食指内插过。左小指由右手中指外、无名指、小指、食指内插过。左、右手无名指及食指勾住对方小指。左右手大指掐玉纹即可。（如图 232）

作用及释义：同上，吟诵至“开化附体阐威灵”之“阐威灵”时，即结成此印。

135. 威灵印（1）

印法：二手心向上，右小指置左小指下勾住右小指，右手下翻，左手随之旋转；左手名指尖勾住右手名指，二大指玉文，二手掌朝天即成。（如图 233）

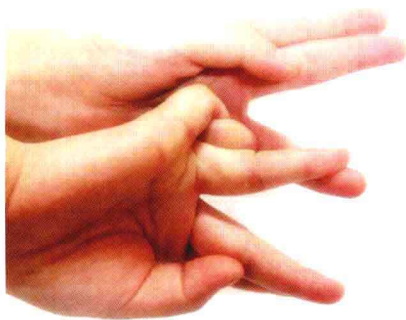


图 233



图 234



图 235

136. 威灵印（2）

印法：二手心相对，十指交叉，右手内转，左手大指在上，右手大指在下伸直。（如图 234）

137. 威灵印（3）

印法：上法反之即成。（如图 235）

作用及释义：诵咒至“咒枣书符皆有应”时，功存灵祖讳“靈”即可。此法唯任法玖师有传授，其他师均未见有传授。

138. 灵官诀（1）

印法：左手名指由中指后弯曲，被食指勾住。右手小指由名指后被中指勾住，名指中指弯曲，大指食指直立。（如图 236）



图 236

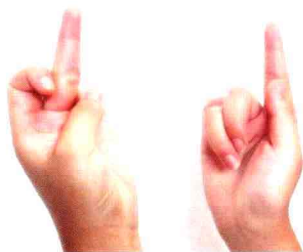


图 237

139. 灵官诀（2）

印法：左手名指由中指后弯曲，被食指勾住，大小二指置中指玉文处，右手如上诀不动。（如图 237）

作用及释义：灵官诀一与灵官诀二，据高功传授，此诀左手乃雷诀，右手为雷鞭，如加持秘咒，其威力无比。故历代师真只授诀而不授咒，故此处遵古训不录。

140. 灵官诀（3）

诀法：左手名指由中指后弯曲，被食指勾住，同中指食指下曲，小指及大指伸直，右手如上诀。作用释义不变。（如图 238）

作用及释义：吟诵至“代天宣化总无私”之“代天宣化”时，即结成此印。



图 238

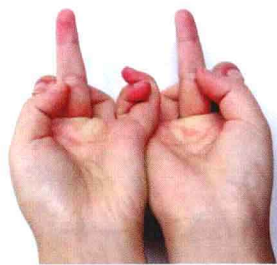


图 239

141. 双雷诀

印法：两手心向上，两手名指由中指后伸出，食指勾压住，大指掐玉文，二小指勾住即可。（如图 239）

作用及释义：此印一般在《仰启咒》中，经师吟至“代天宣化总无私”之“总无私”时。功双手涌出此诀。故又有称此诀为“无私诀”者。功此时存想“威灵显化，倾刻到临”。

(四) 三信礼诸印

142. 玉清印

印法：左手手心向上，右手手心向下。右手小指打左手小指上，右手小指勾住左手小指上翻，右手食指勾住左手食指。左手中指及名指弯曲，左手大指抵住。右手名指弯曲，右手中指及大指伸直持香。（如图 240、241）



图 240



图 241

作用及释义：双手结印执香目“运”、“**靈**”及“**翻**”左手掐午文令书“**靈**”。

注：此印在《仰启咒》中“仰启碧云大教主”时，功起诀掐此印，并于香上令书“萨”。

在《三信礼·玉清宫》时，也启此印。

143. 上清印



图 242



图 243

印法：左手手心向上，右手手心向下。右手小指打左手小指上，右手小指勾住左手小指上翻，右手食指勾住左手食指。左右手无名指弯曲。二手中指伸直，二手大指与二手中指卡香。（如图 242、243）

作用及释义：双手结印执香目运“**靈**”及“**翻**”左手未文令书“**靈**”。此印用于《三信礼·上清宫》处。



144. 太清印（1）



图 244



图 245

印法：二手心向上，十指伸直，右手食指扳住左手无名指，左手食指扳住右手无名指，合掌即成，持香三炷。（如图 244、245）

作用及释义：双手结印持香目运“靈”及“𩇛”。左手已文令书“霸”。

145. 太清印（2）

印法：二手食指放开二名指，手型转过来即成。（如图 246）

注：此二印用于《三信礼·三清宫》处。



图 246



图 247

146. 返魂香印

印法：右手手心向上，左手手心向下，右手置左手上，右手小指勾左手小指，左手名指勾右手名指及食指（如图 247），左手中指置食指上，并与大指合之，右手大指及中指持香。

作用及释义：功持香默救苦诋“靈”加金光篆并令加书香云篆“𩇛”加书“𩇛”。

此印用于《两头一样赞》及《一炷返魂香》处，作用一样。此印又被称之为“虎口龙尾印”。

147. 九头狮子诀

印法：二手心向下，左手中指由右手中指及名指下伸出，右手中指由左手中指上、食指下伸出。二手名指勾住对方的中指，二手食指及大指持米水盂。二小指伸起抵住对方的中指。（如图 248）

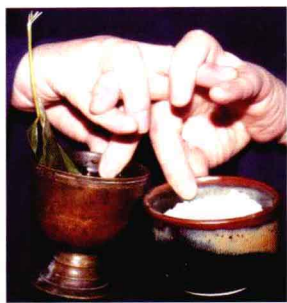


图 248

作用：功持水米盂至眉心，存“**靄**”，加书金光篆“**靄**”。

说明：此印系王嗣林道长传授与四川江至霖大师所传同。

（五）破狱诸印

148. 震卯印

印法：功左手大指掐卯震文，天目存一“**靄**”字，天目存“**靄**”右手持令。（如图 249）

作用及释义：功令于米上书“**靄**”击令默诵：“**嘯蘇臘哈嚩羅耶耶救苦尊**”，一炷七遍。



图 249



图 250



149. 离午印

印法：功左手大指掐午离文，右手持令。（如图 250）

作用：功天目存一“靈”，令于米上书“**𠄎**”，默诵上咒一炷七遍，三击令破之。

150. 兑酉印

印法：功左手大指掐兑酉文，右手执令。（如图 251）

作用及释义：功天目存“靈”，令于米上书“**𠄎**”，三击令破之，咒同上。



图 251



图 252

151. 坎子印

印法：功左手大指掐坎子印，右手持令。（如图 252）

作用及释义：功天目存“靈”，令于米上书“**𠄎**”，三击令破之，咒同上。

152. 艮寅印



图 253

印法：功左手掐艮文，右手持令。（如图 253）

作用及释义：功天目存“靈”字，令于米上书“**𠄎**”，击令三声破之，持咒同上。

153. 巳巽印



图 254

印法：功左手掐巽巳文，右手持令。（如图 254）

作用：功天目存“靈”字，令于米上书“**靈**”，击令三声破之，持咒同上。

154. 坤未印



图 255

印法：功左手掐坤未文，右手持令。（如图 255）

作用及释义：功天目存“靈”字，令于米上书“**靈**”持咒同上，击令三声破之。

155. 乾亥印



图 256

印法：功左手掐乾亥文，右手持令。（如图 256）



作用：功天目存“靈”字，令于米上书“𪛗”字，持咒（同一），击令三声破之。

156. 乾坤印



图 257

印法：功左手掐乾文，右手持令。（如图 257）

作用：功天目存“靈”字，令于米上书“𪛗”字，持咒同上，击令三声，功左手由乾文至坤文破之。

157. 玉文印

印法：功左手掐玉文，右手持令。（如图 258）



图 258



图 259

作用：功天目存“靈”字，令于米上书“𪛗”，持咒（同一），三击令破之。

注：其他几狱，功天目各次存（11）靈（12）靈（13）靈（14）靈（15）靈（16）靈（17）靈（18）靈，令于米上书“𪛗”字，击令持咒（同上）破之。

也可总结一讳（如图 259），持咒“鳴輪金義啊哪波遮耶”。存九幽十类

尽皆光明朗照¹。存九幽十狱皆白光朗照。

158. 元始安镇印

印法：双手大指掐午文，右手在上，左手在下。（如图 260）

作用及释义：此印用于破狱结束后。

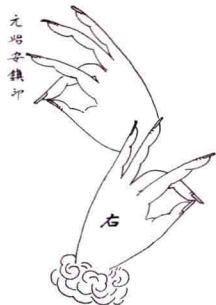


图 260

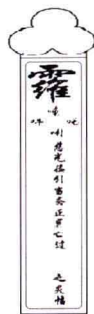


图 261

159. 敕幡秘旨纹印

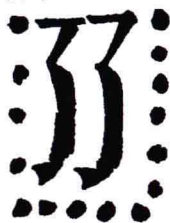


图 262



图 263

高功存神，于左手玉纹存一**羅**，存救苦天尊于百亿瑞光中，再存一**零**字，左手拍玉文上存慈尊以青枝遍洒甘露。毕，令于幡上书**卩**、**零**，运天目书**靈靈靈**默念：五行造化 不迷真灵 汝无藏避 汝无逃形 一呼即至 速返真形 感此傍徨赴吾幡 赐

1. 按《道藏》第31册，“上清灵宝大法”卷之五十八“斋法宗旨门·论破狱”云：凡建大斋，临诰召之时，破狱深为谬矣。且八狱皆破，唯中央不破耶？又不知罪魂在何方，狱中设使在中央，狱中然既不破，何缘得出？更若亡人无罪，不入狱中，确于何处追摄行持？吁！不明此事，正谓自瞒。且普天之下，一日之中，有多少去处，修斋荐拔，若一一都破狱，有罪之人，如在狱中拘囚。呵呵，且如阳间官司，不收无罪之人，何况幽冥乎？盖缘亡人身死之时，魂留厚土，魄滞九阴，一身三业六根之罪，凝滓阴垢，不能蠲除，故假阳光廓然，阴翳消散。以一狱然三灯者，故召玄元始三炁也。九狱化生二十七炁，共为三十六阳光，下照三十六地，照破亡人三业六根之罪累，所以中央狱不破者，中属脾，脾神乃命门也，恐散乱神职，不能更生故。而。（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第239页。）



汝灵书朝上清。运毕，左手掐聚魂诀咒：“唵子 興丑 生寅 獨卯 隸辰 呵巳 韓辰 功卯 都寅 聚大根 魂大中 攝太尖 弹出幡上，执柳枝于幡上书敕字，按七星成形，咒曰：阳魂返汝形 阴魂赴吾幡 北斗天蓬敕 玄武开幽关 三魂勿散缺 七魄莫倾残 承此符功力 摄汝赴灵幡¹书毕，阳日飞阴斗，靈子 靈丑 靈玉 靈兑 靈坤 靈离 毕午 出 阴日飞阳斗，扶寅 嬰丑 兆玉 盘卯 兰辰 定离 淑午出 大指弹幡上，令书幡尾上书（如图 262），左四点：胎卵湿化；右五点：宫商角徵羽；下六点：仙子、人伦、魔灵、地狱、畜牲、饿鬼。令于幡上书书讳（如图 263）。幡尾画一太极并聚三炁而破之。

（六）五供养诸印

160. 信香印²



图 264

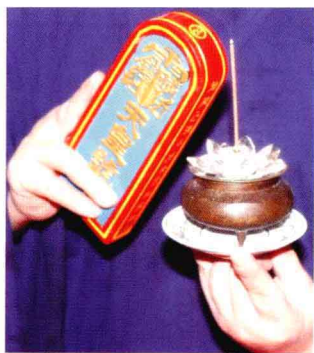


图 265

印法：两手心相对，左手食指勾住右手无名指，右手食指勾住左手无名指，两手心合拢即成（如图 264），令于书香上书讳“靈”（如图 265）。

作用及释义：《全真青玄济炼铁罐施食全集》应用的“信香印”（如图 264），与现今口传心授的手印（如图 266）基本相同有，《全真青玄济炼铁罐施食全集》还要掐“饿鬼印”（见图 285）。



图 266



图 267

1. （明）张宇初等编：《道藏》第 31 册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988 年，第 16 页。“上清灵宝大法”卷三六“神虎玄范门”称其为“招魂咒”。

2. 又称“香供养印”。

此印用于《五供养》“香供养”处。双手结印托香目运“零”，默诵“以此信香供养东方青灵始老九炁天君，伏请降流真炁拔度幽魂”，运毕功用令书香上“霩”。（如图 267）

161. 更生印

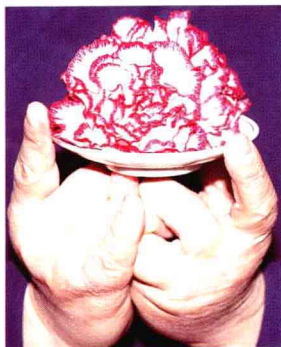


图 268



图 269

印法：功双手竖立，手心相对，左右手名指交叉被中指勾住，左手小指由其中间伸出，合掌，其他五指直立即成，殿主将花置印上。（如图 268、269）



图 270



图 271

作用及释义：此印用于《五供养》“花供养”处，全真道教也将此印也叫“五朵莲花印”。功双手结印，托花目运“霩”默诵“以此宝花供养西方皓灵皇老七炁天君。伏请降流真炁拔度幽魂”。运毕令书花上“霩”（如图 270）。《全真青玄济炼铁罐施食全集》应用之“更生印”（如图 271），与次处有所不同。

162. 光明印（灯供养）



图 272



图 273

印法：二手竖立，手心对胸内，右手小指勾住左手小指，由上至下，由内向外旋转，左手名指尖勾住右手名指尖，二大指玉文成二剑诀，右手剑诀启灯即成。（如图 272）

作用及释义：此印全称为“光明印启灯诀”，用于《五供养》“灯供养”处。功双手结印目运“霸”，默诵“以此宝灯供养南方丹灵真老三炁天君。伏请降流真炁拔度幽魂”运毕令于灯上书“霸”。（如图 273）



图 274

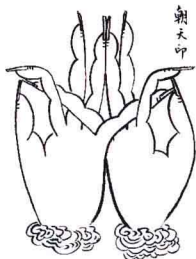


图 275

163. 朝天印

印法：左手食指勾住右手无名指，右手食指勾住右手无名指即成。《全真青玄济炼铁罐施食全集》中“灯供养”处即掐“朝天印”。（如图 275）

164. 灵护印（玄武印启水）

印法：二手背相对，左手置右手上，右手中、名指尖打在左手中、名指尖上；右手在左手心上旋转，左手食指由右手大、食指间伸出，使右手置左手下，右手小

指置左手掌心，左手大、食、小指及左手小、大指伸直，殿主将水置印上即成。（如图 276）



图 276



图 277

作用及释义：此印用于《五供养》“水供养”处。《全真青玄济炼铁罐施食全集》之“护灵印”（如图 278），应与现行全真道教口传心授手印（如图 276）相同。



图 278



图 279

功双手结印托水目运“霁”默诵：“以此法水供养北方五灵元老黑帝五炁天君速降真炁拔度幽魂”，默运毕令书水上“霁”。（如图 277）

165. 五岳印（果供养）

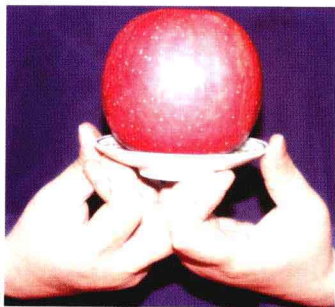


图 280



图 281



印法：二手心向上，八指交叉，左手食指勾住右手中指，右手食指勾住左手中指，左手名指压住右手小指，右手名指压住左手小指，殿主将果供置于印上即成。（如图 280）

作用及释义：此印用于《五供养》“果供养”处。功双手结印托果目运“雷”默诵“以此妙果供养中央元灵元老黄帝一炁天君，伏乞降流真炁拔度幽灵”，运毕功令书果上“雷”（如图 281）。以上五供养皆按龙东虎西火降水升，非顺而论也。

166. 金桥印

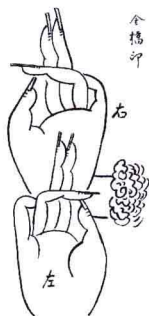


图 282



图 283

印法：双手小指勾住各自无名指，大指掐无名指尖，右手在上，左手在下即成。（如图 282）

作用及释义：《全真青玄济炼铁罐施食全集》在“果供养”处即结此印。

（七）悲叹诸印

167. 大明神火印

印法：左手中指扳住右手无名指，右手中指扳住左手中指，双手合拢，其他六指挺直即成。（如图 284）



图 284

171. 迁神度品印

印法：右手竖于指已文，手心向左，左手已文，手心向下。

作用及释义：功天目存“霏”。次书救苦莲花玉帝二光于顶上。再念“天尊巧方便，拔度众幽魂，铁围一时破，究竟令清静”。（如图 288）



图 288

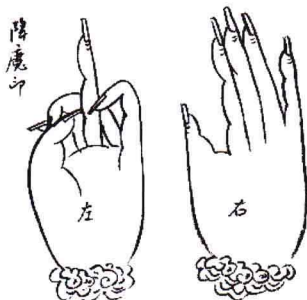


图 289

172. 降魔印

印法：功左手食指勾住由中指外伸来的名指，大、小二指掐玉文，中指直立，右手手心向外，五指直立。（如图 289）

作用及释义：功默诵：“太乙真人显迹分形，藜杖一现幽夜光明。”并又默诵：“千斤宝杵，降伏魔精，敢有干犯，化作微尘。”功左如藜杖，右手如降魔杵。

（九）大叹文诸印

173. 玉文印（1）

印法：左右手心向上，大指掐玉文。（如图 290）

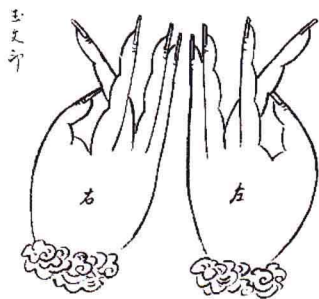


图 290



图 291

174. 普度法桥印

印法：左手直立掐巳文，右手直立掐巳文。（如图 291）

作用及释义：毕，功右手执幡，左手掐子文斗诀毕，持令牌幡上书“靈”。默咒：“幡是帝勅，摄召幽魂，三途五苦，升步朱陵，急急如律令。”

175. 白鹤印

印法：左右手食指勾住从中指后伸来的名指。五指向上即可。（如图 292）

作用及释义：功用咒：“符命通冥漠，灵幡扬晓风，迁神超北府，飞泻上南宫。”



图 292

176. 灵宝普度印

印法：左手掐巳文，右手掐午文。（如图 293）

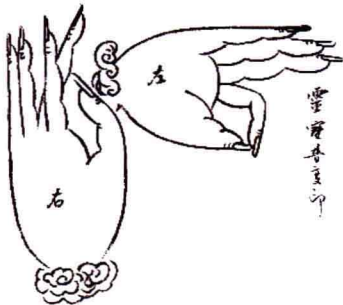


图 293

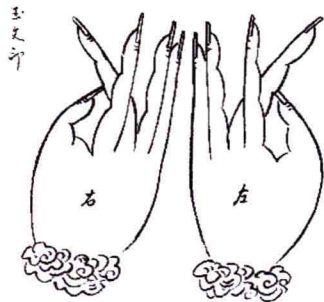


图 294

177. 玉文印 (2)

印法：左手卯文变玉文，右手玉文。（如图 294）



作用及释义：功启此二印默咒：“奉天明命普度幽魂，棕扇一举，鬼神超腾。”

178. 金楼玉宝印

印法：双手食指搭在各自的中指背上，大指掐末纹，双手大指、无名指相抵即成。

（如图 295）

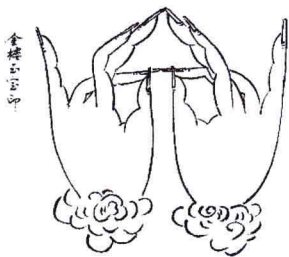


图 295

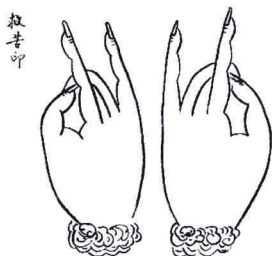


图 296

179. 救苦印

印法：左右手心相对竖立，大指压住中、名二指即可。（如图 296）

作用：功咒曰：“铁罐鼎炉，上帝敕赐，能明斯妙，神仙并济，超拔幽灵，同登净地，敬录数书，不可思议。”

说明：功在撒食时，皆可出此手印。

（十）酆都咒诸印

180. 开通业道印

印法：左手掐大指根右手五指向上。（如图 297）

作用及释义：功存茫茫酆都，手掐天目运“靈、靈、霸”。此印用至《酆都咒》中“茫茫酆都中，重重金刚山”处。



图 297



图 298

181. 光明印

印法：此印同《救苦印》同，参照“救苦印”（如图 298）。

作用及释义：功又存灵宝无量光向良方目光一闪，以五岳诀一翻打下，左手掐良文。念三遍：“唵 叻 囉 啼 唧 娑 婆 呵”，又念：“唵 呵 嚕 嚩 計 娑 婆 呵”。此印用于“灵宝无量光，洞照淡池烦”处。

182. 阴剑诀 剑诀



图 299



图 300

诀法：左、右手名、小二指弯曲压住大指，中、食二指伸直即可。（如图 299）

作用及释义：功莲花诀变剑诀，空书好生讳（如图 300），胸前双手画一无极引魂光，至离文候渐至顶门放诀。又用莲花诀托魂至胸前，次渐升至顶门。默念：“唵 叻 囉 啼 唧 娑 婆 呵”三遍。

注：此印用于“七祖生幽魂，身随香云幡。定慧生莲花，上升神自安。”

183. 大慈悲印

印法：左手名指尖压大指，右手名指擎大指。（如图 301）

作用及释义：功咒：“摩 呵 嚩 吒 唎”三遍。

184. 生天得道印

印法：左右手大指掐巳文即可。（如图 302）

作用及释义：功咒：“唵 咤 囉 呢 吽 吽 吽 吽 摩 呵 嚩 吒 唎 娑 婆 呵”，功又变白鹤印。此印用于“功德金色光，晖晖开幽暗，华池流真香，莲盖随云浮”处。



图 301

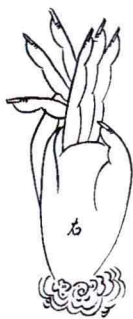


图 302

185. 快乐印

印法：二手心向内，右手小指勾左手小指由上向下外旋转。二名指压住大拇指，二手中、食二指向上即可。（如图 303）

作用及释义：功默念：“曩谟庐虎，云云。”此印用于：“千灵重元和，常居十二楼，急宣灵宝旨，自在天堂游”处。



图 303

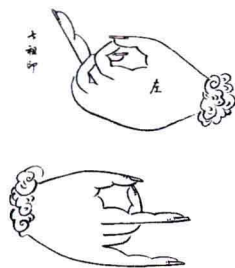


图 304

186. 七祖印

印法：左手名指由中指外弯曲，食指勾住名指。右手救苦印。（如图 304）

187. 度人印

印法：十指竖立，手心向外即可。（如图 305）

作用及释义：功作七祖印，度人印，默念《追魂咒》二十一遍：“唵啤嘓唸唵
唸唵唵唸唵嚩來囉來囉速來囉唸唸來囉降來囉唸來囉降來囉飛來囉嚩來囉哈會。”

注：此二印用于“中山真帝书，一念升太清，默念观太无，功德九幽下，旋旋生紫虚”处。

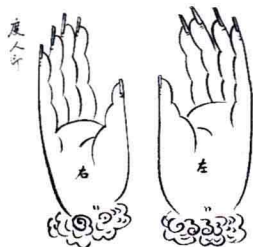


图 305



图 306

188. 自在印

印法：左手小指勾右手小指，名指弯曲，二手中、食、大三指直立即可。（如图 306，作用及释义见“快乐印”。）

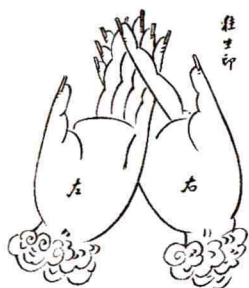


图 307

189. 往生印（1）

印法：左手食、中、名、小指由右手小、名、中指上食指下伸直通过，手心向上即可。（如图 307）

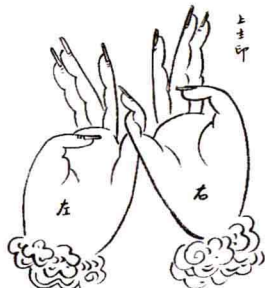


图 308

190. 上生印

印法：左手小指勾右手小指，左手大指掐子文，右手掐酉文即可。（如图 308）

作用及释义：功掐往生、上生印默念三遍：“唵 嘛 呢 叭 弥 唎 速 至 摄”。此二印用于“寒庭多悲苦，回首礼玄皇，女青灵宝符。”



图 309

191. 莲花印

印法：二手心向上，左手置右手上，右手名指勾左手名指根，其余九指伸直即可。（如图 309）

192. 救苦印



图 310

印法：左手心向上，右手心向下，右手小指勾左手小指上翻，左手食指勾右手食指，二大指抵住中、名二指。（如图 310）

作用及释义：功咒：“唵 嘛 呢 叭 弥 唎”。功一炷七遍，将水盂书“霏霏”



二字存天目上月轮吸映华池候盈口吐水盂中如此三次，只想见光满飞扬，将水洒于食上众魂齐餐念咒掐诀二印，并化开咽喉符，此二印用于“悲哉苦魂众，热恼三途中。猛火如咽喉，常生饥渴念。一洒甘露浆，如热得清凉。神魂生大罗，润及于一切。二洒甘露雨，五脏悉开张。咽喉久冷散，得达悟真常。三洒甘露水，濯体炼金光。营魂归太上，朝谒礼虚皇”处。

193. 往生印（2）

印法：左手食、中、名、小指由右手小、名、中指上食指下伸直通过。手心向上即可。（如图 311）

作用及释义：此诀除用于焰口外，《玄门放生朝科》中，高功诵持《放生咒》，即掐此印诀。



图 311

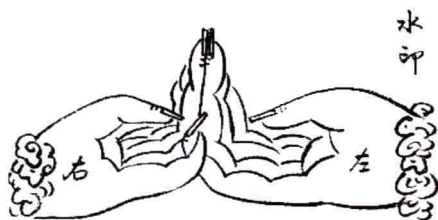


图 312

194. 水印（2）

印法：左手小指勾右手小指，右手食指勾左手食指，二手背相对。大指应掐子文即可。（如图 312）

作用及释义：功掐玉岳、往生、水印念：“唵哩吽唏噓吒嚩囉吽”一炁七遍。

195. 双剑诀（2）

印法：左、右手名，小二指弯曲压住大指，中食二指伸直即可。（如图 313）

作用及释义：功一炁七遍以剑诀空书三天秘讳：“霩、霩、霩”。默诵：“唵嚩哩嚩哩哆囉”。掐西文纒炁吹之以剑诀空书生天讳（如图 315），默念生天咒，掐三山诀虚书“唵吽吒唎”，掐午文四帝诀吹炁默念：“生天而去”。掐毕剔出再掐卯文五老诀噓之默诵“霩、霩、霩、霩、霩”。

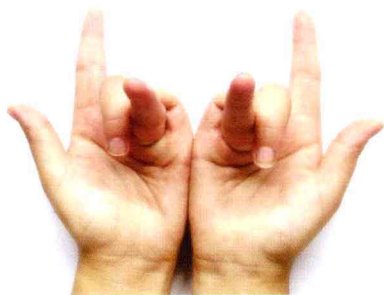


图 313



图 314

196. 南斗诀（2）

印法：左、右手中指弯曲压住由名指后弯曲伸直的小指，大指顶住中、食、名二指伸直即可。（如图 314）

作用及释义：功午文起印成南斗诀呼之又用咒“魁、魁、魁、魁、魁、魁、魁、魁”，再书“魁、魁、魁、魁、魁、魁、魁、魁”。

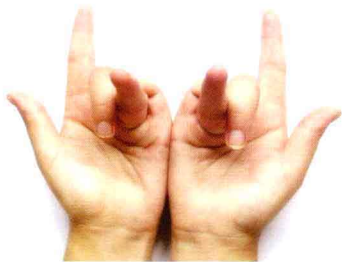


图 315



图 316

197. 斗诀启请令尺

印法：两手心向内，左手无名指扳住右手小指，右手无名指扳住左手小指，合掌，启请令尺，令尺三清讳向内，功用作用。（如图 316）

作用及释义：功玉文起印成北斗诀呼之又用咒“唵呜嚩嚩唵噫啊哪波嚩哪”。
 掐生天印诀。斗诀启请令尺，功离九州毕存三清四帝五老六司七元九幽书在虚空金光，之中分明现出十方化号救苦天尊。各执垂柳宝盂遍洒甘露，变食如山，充满世界，天下九州，分野孤魂，犹如细雨，容雾行来餐饮法食各沾饱煖，万事俱忘，冤仇和释，明心见性，参悟道矣。

201. 生天印

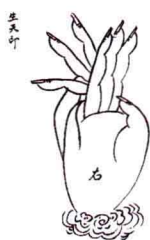


图 321



图 322

印法：右手小指勾左手小指由内向下外翻，大指掐玉文即可。（如图 321）

作用及释义：功默诵：“唵吽吒唎哇唎唎哇”。左手掐午、未、坤、离、玉、子。随文天目存“魑、魍、魅、魅、魑、魍”（见图 322），并默咒：“离火照曜（午）旨宿司权（未）火星炜炜（坤）天帝昭然（离）尊居南极（玉）胜德无边（子出）长生度世，与天齐年，急急如南极炼魂星君律令敕。”

202. 阴剑诀敕米



图 323

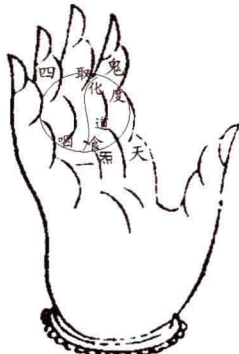


图 324

印法：功左手捧米少许，右手掐起剑诀点四隅画一太极点三点，咒曰：“鬼王太赦（坤）、天马行空（乾）、一意化行（艮）、四海清平（巽）、取炁化食（兑）、咽喉大开（玉）、度亡生方（巳）、道炁长存（玉）。”（如图 323、324）

作用及释义：此诀一般只用于《青玄济炼铁罐施食》中，用处广泛，例如：在仰启咒中“普济寒林皆得度”一句中，功剑诀米上书“萨”，双手相揉片刻，然后转动乾坤，安置炉鼎，烹调三周，救苦印洒出。又例如在《刀兵偈子》中，每段功



皆有秘用，剑诀书秘用后坛前洒出。

203. 四帝诀

四帝即总领万星的北极紫微大帝，总领万灵的南极长生大帝，总领万神的西极天皇大帝，总领万类的东极青华大帝。

印法：四帝文在巳、午、未、申上，大指依次掐此四纹，然后反方向放开，速度要快。其手法示意如下列图。



图 325



图 326



图 327



图 328



图 329



图 330



图 331



图 332

作用及释义：此印一般用于洒食时，将斛食洒出后，迅速掐此印。《全真青玄济炼铁罐施食全集》在《生神章》前，掐“四帝诀”，吹炁默念：“升天而去。”在《咒

枣咒》中，左手三山诀持枣，右手起剑诀，玉文书“好生讳”，口中默念“咒枣咒”，毕，将枣抛出，然后快速掐“四帝诀”。此印在全真道教施食科仪中，用途广泛。

（十三）反五供诸印

《反五供》诸印，流传久远而广泛，经“十年动乱”的劫难之后，王嗣霖、任法玖、闵智亭、魏至仁、王至全等师已完全遗忘殆尽，能操作《反五供》手印者寥寥无几，十分痛心。1992年，笔者在河南洛阳太清宫得遇张理宽大师，得知大师有此绝艺，便诚心求学，大师倾囊亲授，至今不忘恩遇也。今根据张理宽道长之传授《反五供》诸手印整理编撰，并对已经羽化升仙之张理宽道长，表示深深的怀念。

所谓的《反五供》，就是亡魂开咽喉，调诵《五厨经》后，烦恼得到解除，通过法师的作用，供养给神五供，所以称之为“反五供”。

反五供咒语：吽字涌出（香、花、灯、水、果）天母供养，一念慈悲放光明，哈哈上尔，手印手印持妙（香、花、灯、水、果）。哈哈下尔，手印手印能相交。吽吽哈哈唵嘛嘛吽哈，微妙（香、花、灯、水、果），天母供养，供养神，愿我师慈悲哀纳受。

《反五供》手印动作及作用，使全真道手印发展到极致，其复杂之程度，手印之舞美，都达到了无与伦比的地步，是其他宗教所不能媲美的。在改革开放后的几次大型道教音乐会、道教音乐晚会、道教音乐汇演上，都被笔者改编成道教舞蹈，多次演出均成果斐然，反响热烈。

203. 第一印

印法：功双手手心相对，咒吟“吽”字时，双手掐玉文，左手在上，右手在下。

（如图 333、334）



图 333



图 334

204. 第二印

印法：快速向怀内三飞后合掌吟“字”，双手中指与大拇指正好相合。（如图 335、336）



图 335



图 336

205. 第三印



图 337

印法：功吟至“涌”字时，双手手心向内，手掌打开，双手大指与食指构成三角形。（如图 337）

206. 第四印

印法：双手大指相抵，双手四指向内，双手背相合。（如图 338、339，图片示意内外手形。）



图 338



图 339

207. 第五印

印法：双手大指相抵，双手半握向外滚动，双手四指第二节相合。（如图 340）



图 340

208. 第六印

印法：双手大指相抵，双手半握继续向外滚动，双手四指尖节相合。（如图 341）

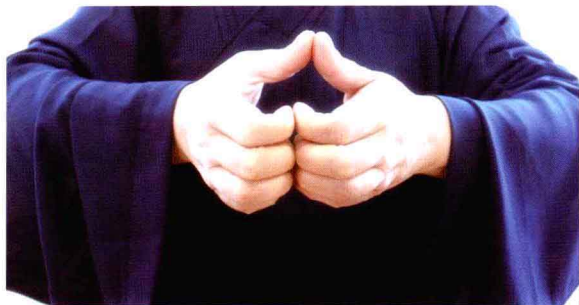


图 341

209. 第七印

印法：双手继续向外滚动，吟咒至“出”字，双手平行向外合掌。（如图 342）



图 342



210. 第八印

印法：双手大指相抵不动，双手做上下云手。（如图 343、344，具体动作可参考云手解析）



图 343



图 344

211. 第九印

印法：双手一击掌，吟咒至“香”字时，双手结“信香印”。（如图 345、346，可参见焰口《五供养·香供养》之“信香印”。）



图 345



图 346

212. 第十印

印法：吟咒至“天姆”的“姆”字时，双手一击掌（如图 347），吟咒至“供”字，变换四个手印。（如图 348、349、350）



图 347



图 348



图 349



图 350

213. 第十一印

印法：吟咒至“养”字时，双手转动结“抱拳印”。（如图 351、352）



图 351



图 352

214. 第十二印

印法：毕，双手做上下云手，吟咒“一念慈悲放”时，功双手快速结以下十印。

（1）左手大指压右手小指上，其他八指相对分开。（如图 353）

（2）左手大指同右手小指分开，右手大指又压住左手小指。（如图 354）



图 353



图 354

（3）右手大指同左手小指分开，左手大指压住右手小指。（如图 355）

(4) 左手大指同右手名指分开，右手大指压住左手名指。(如图 355)

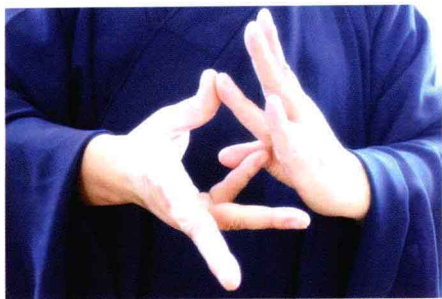


图 355



图 356

(5) 右手大指同左手名指分开，左手大指压住右手名指。(如图 359)



图 357

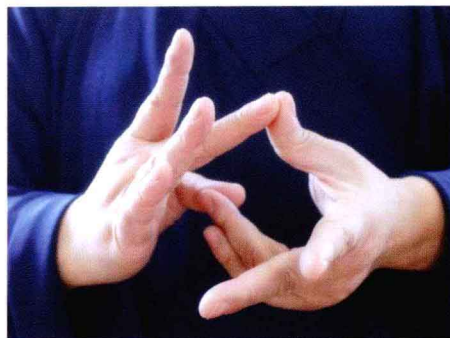


图 358

(6) 左手大指同右手名指分开，右手大指压住左手中指。(如图 359)

(7) 右手大指同左手中指分开，左手大指压住右手中指。(如图 360)



图 359



图 360

(8) 左手大指同右手中指分开，右手大指压住左手食指。(如图 360)

(9) 右手大指同左手食指分开，左手大指压住右手食指。(如图 361)



图 361



图 362

(10) 左手大指同右手食指分开，右手大指复又压住左手小指。(如图 362)

说明：到此（如图 362）为止是完整一遍，用诀快者，可一气由（1）~（10）反复几遍。

215. 第十三印



图 363

印法：吟咒至“光明”字时，“光”字上击掌，“明”字上双手结“光明诀”。

（如图 363）

216. 第十四印

印法：吟咒至“哈哈”时，功双手结印。（如图 364、365）



图 364



图 365

217. 第十五印

吟咒至“上尔”时，双手结印。（如图 366、367）



图 366



图 367

218. 第十六印

印法：吟咒至“手印”时，双手结印。（如图 368、369）



图 368



图 369

219. 第十七印

印法：吟咒至下一个“手印”时，双手掌心向外，二手大指、食指相抵结印。（如图 370）

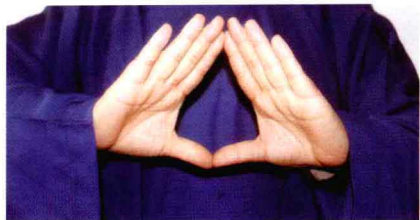


图 370



图 371

220. 第十八印

印法：然后掌心由上至下，由外至内滚动 180 度结印。（如图 371）

221. 第十九印

印法：二手大指相抵，二手四指向怀内，四指背相合结印。（如图 372）



图 372



图 373

222. 第二十印

印法：二大指相抵，四指向外滚动，四指二指节背相靠结印。（如图 373）

223. 第二十一印

印法：二大指相抵，四指继续向外滚动，四指尖背相靠结印。（如图 374）

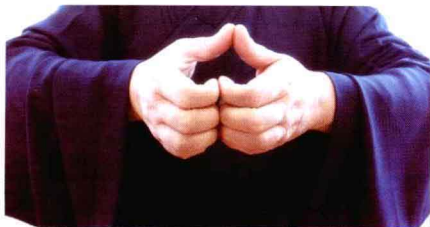


图 374



图 375

224. 第二十二印

印法：二手四指滚出，双手成合掌印，正好吟咒至“持”字上。（如图 375）

225. 第二十三印

印法：吟咒至“妙”字上时，双手一击掌结“信香印”，正好吟咒至“香”字上。
（如图 376）



图 376

226. 第二十三印

印法：双手紧接做上下云手印。

227. 第二十五印

印法：吟咒至“哈哈”时，双手结印。（如图 377、378）



图 377



图 378

228. 第二十六

印法：吟咒至“下尔”时，双手结“下尔印”。（如图 379、380）



图 379



图 380

229. 第二十七印

印法：吟咒至“手印”时，双手结“反掌印”。（如图 381、382）



图 381



图 382

230. 第二十八印

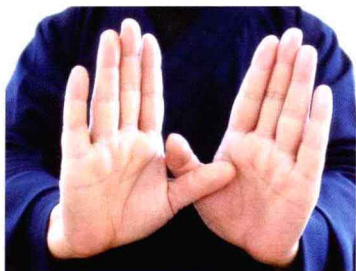


图 385



图 386

印法：吟咒至“能相交”时，一连六个手印完成。（如图 383、384、385、386、387）



图 385



图 386



图 387

231. 第二十九

印法：吟咒至“吽”时，双手大指相抵，手心向外上仰。双手小指、无名指、中指、食指，分别从大指尖快速通过，形成四个不同手印。（如图 388、389、390、391）

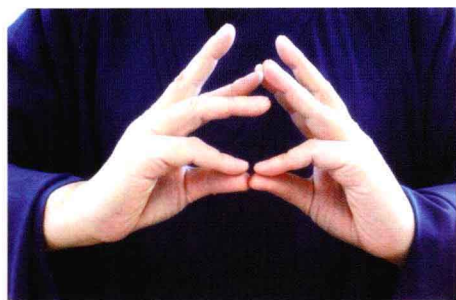


图 388

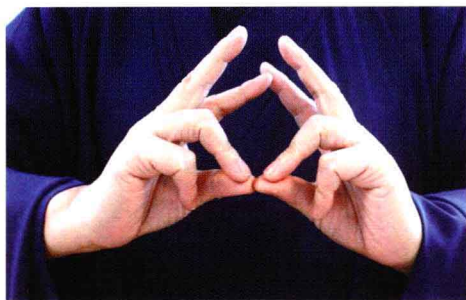


图 389

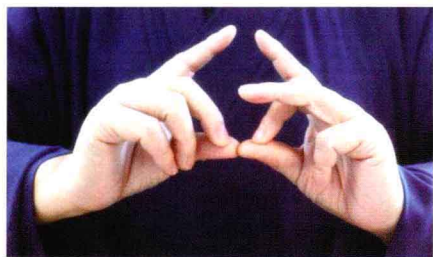


图 390

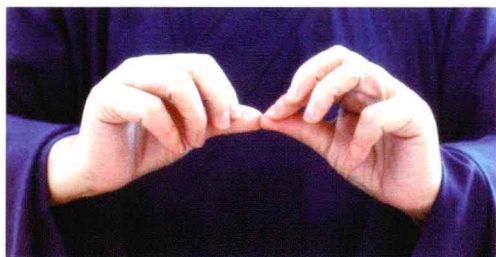


图 391

232. 第三十印

印法：继续吟咒至下一个“吽”字时，两大指相抵，二手掌随着两大指由内向外滚，二手四指快速如波浪一般滚出，遂成四印。（如图 392、393、394、395）





图 392



图 393



图 394



图 395

233. 第三十一印

印法：吟咒至“哈哈”时，双手结二印。（如图 396、397）



图 396



图 397

234. 第三十二印

吟咒至“唵嘛呢叭哈微”时，双手快速做十印。（参考本章节之“第十二印”）

235. 第三十三印

印法：吟咒至“妙”字时，双手击掌，在吟“香”字时，双手结“信香印”。（如图 398）



图 398

236. 第三十四印

印法：吟咒至“香天姆”时，在“天”字上击掌，在“姆供养”时，变换六个手印。（如图 399、400、401、402、403、404）



图 399



图 400



图 401



图 402



图 403



图 404

237. 第三十五印

印法：继续吟咒至“供养神”时，双手快速做上下云手动作。

238. 第三十六印

印法：吟咒至“愿我师慈悲”时，双手击掌结“抱拳印”。（如图 405、406）



图 405



图 406

239. 第三十七印

印法：吟咒至“哀”时，双手快速做“玄机玉衡”云手印二次。

240. 第三十八印

印法：吟咒至“纳”字时，双手手心向下，双手大指相抵，四指齐向上拱。（如图 407）



图 407



241. 第三十九印

印法：吟咒至“受”字上时，双手手心向下，双手大指相抵，四指由外向内、由上至下再又下至上翻出，整个过程形成三印。（如图 408、409、410）

手印结束时，殿主将供品置于功手印上，功双目供品上默讳后，将供交付殿主，供在焰口台前。



图 408



图 409



图 410

作用及释义：此被称为《反五供》三十九印。其实整个过程不止三十九印，因为有些手印重复。在五供变换的时候，手印也有所变化。如“香供养”用“信香印”，而“花供养”用“五品莲花诀”、“灯供养”用“光明诀”、“水供养”用“玄武诀”，而“果供养”用“五岳印”。

五、全真道教《萨祖铁罐焰口科仪》与手印

我们知道，流行于全真道教的手印，多应用在施食焰口科仪中。而现在道教通行于全真道教施食科仪版本很多，有《全真青玄济炼铁罐施食全集》、《灵宝施食科仪》、《萨祖铁罐焰口科仪》、《关公施食科仪》、《斗姥施食科仪》、《沃山施食科仪》等。其中以《全真青玄济炼铁罐施食全集》与《萨祖铁罐焰口科仪》两种应用最为广泛。一种是流行于河南中岳庙、玄妙观，湖北武汉长春观、大道观、玄妙观，十堰武当山、湖南长沙、南岳以及江浙一带全真道教中的《萨祖铁罐焰口科仪》；另一种就是流行于北京白云观，山东泰山，河南洛阳上清宫、吕祖庙、下清宫、函谷关，山西绵山大罗宫，陕西华山、临潼、西安八仙宫、楼观台、陇县龙门洞，甘肃崆峒山、天水玉泉观、兰州白云观，宁夏土楼观，四川青城山、成都二仙庵、青羊宫等地的，清代中叶由成都二仙庵方丈阎笙楷校正的《全真青玄济炼铁罐施食全集》。以笔者多年应用与研究发现，这两种版本的科仪形式很可能是天师道教《太极灵宝济炼科仪》的变本。清代乾隆三十二年（1767年）龙虎山大光明殿开山祖师娄近垣天师曾重新校对重刊。按娄近垣在《太极灵宝济炼科仪序言》所说：

是科见于宋之《大成金书》，而姑苏元都观铁竹施先生曾为刊布，流传既久，亥豕多讹，恭遇和硕和亲王，垂念万法之缘，留于至道之典，手取斯编，命近垣增订，广为考核。¹

道教认为施食科仪由天师传于萨守坚祖师，以后才流传后世，造福人民。按《萨祖铁罐焰口科仪》言：

萨祖圣讳守坚，道号紫云，出于后汉，原籍四川。修隐于武当，显道于青城。手执五明扇，身披伏魔衣。咒枣书符施药，普度众生。更将食上，加符铁罐，利幽拔苦，赈济孤魂，垂科度亡，济世之慈心也哉。²

但是，现流行的全真派《萨祖铁罐焰口科仪》中所用手印，十分的简单，内容也很少。只在《三稽首》与《五供养》处有手印作用，其他地方很少有手印。这些

1. 胡道静等主编：《藏外道书》第17册，巴蜀书社，1994年，第628页。

2. 黄信阳校：《萨祖铁罐焰口科仪》，北京白云观翻印，1999年，第2页。



远没有《全真青玄济炼铁罐施食全集》那么复杂与丰富。

(一) 稽首诸印

242. 玉清印

印法：双手手心向外，大指掐玉文即成。（如图 411）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口科仪》“三稽首”之“玉清赞”中。其赞词曰：

稽首皈依大道尊，无上慈仁，提携九幽免沉沦，大罗天宫。道生一炁，万类成形，天地位三才立，亘古如今。若人皈依无上道，不堕沉沦。¹

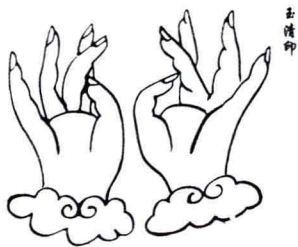


图 411

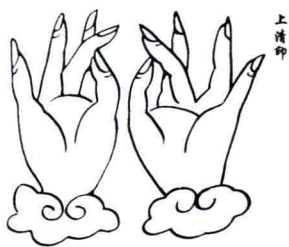


图 412

243. 上清印

印法：双手手心向外，大指掐离文即成。（如图 412）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口科仪》“三稽首”之“上清赞”中。其赞词曰：

稽首皈依大藏经，三洞灵文，广宣妙法度难辛，辗转超生。函谷道德，崆峒阴符，生神章，度人品，生天妙经。若人皈依大藏经，不堕幽冥。²

244. 太清印

印法：双手手心向外，大指掐丑文即成。（如图 413）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口科仪》“三稽首”之“太清赞”中。其赞词曰：

稽首皈依大法师，妙理希夷，八十一化显圣迹，度脱群迷。徐公拔宅，文始（焚史）弃职。东王公，西王母，八洞神仙。若人皈依大法师，不堕异类。³

1. 黄信阳校：《萨祖铁罐焰口科仪》，北京白云观翻印，1999年，第23页。

2. 同上，第25页。

3. 同上，第27页。

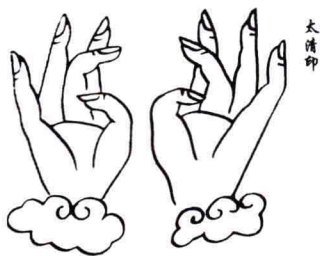


图 413



图 414

(二) 五供养诸印

245. 结香印

印法：左手食指勾住右手无名指，右手食指勾住左手无名指，合拢，中指、小指、大指相对挺立即成。（如图 414）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口科仪·五供养》之“香供养”处。

246. 结花印

印法：左手中指勾住右手无名指，右手中指勾住左手无名指，左手小指从二无名指间穿过，双手合掌即成。（如图 415）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口科仪·五供养》之“花供养”处。



图 415



图 416

247. 结灯印

印法：双手手背相靠，左手大指勾住右手大指，左手无名指勾住右手无名指，中指相靠弯曲即成。（如图 416）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口·五供养》之“花供养”处。



248. 结水印

印法：二手向怀内，十指横行交叉，右手顺时针旋转置左手掌后，右手小指置左手掌中心，其他几指伸直即成。（如图 417）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口·五供养》之“水供养”处。



图 417



图 418

249. 结果印

印法：双手手心向上，大指相对即成。（如图 418）

作用及释义：此印用于《萨祖铁罐焰口·五供养》之“水供养”处。

（三）破狱变身诸印

在《萨祖铁罐焰口》中，破狱前，高功要兴身变神，即是变神为救苦天尊。这时法师有很多秘法作用，其中就有几个手印。

250. 五岳诀

手印说明：此诀无图，也无印法描述，只是叙述法师在用内功之时，双手掐“五岳印”，步“破地狱罡”。

251. 天桥诀

手印说明：此诀也为图示与印法描述。此印用于法师“掩面”默念一气七遍“唵唱喂嚩唎嚩嚩”。

（四）救苦诰诸印

印法说明：“萨祖铁罐焰口科仪”在《五厨经》结束后，诵持《救苦诰》时，法师要掐剑诀、四帝诀、五行诀、南斗诀、北斗诀等，但没有图示，只有讳字与咒语。

六、道教法物上的手印

早在五千年前黄帝的时候，华夏就有关于北斗的信仰，后被土生土长的道教所继承。道教认为，北斗掌管人之祸福寿禄，在合适的日子里拜礼北斗，可以消灾解厄、祈福延寿，道教又称之“朝真礼斗”。

按《太上玄灵北斗延生¹保命真经》言：东汉永寿元年，太上老君下降蜀地，传于天师张道陵，让人斋醮香火，祈福延年。道教认为，人之在孕胞之时，即为北斗下照生人，第一个月称之为“胞”，第二个月称之为“胎”，第三个月称之为“魂”，第四个月称之为“魄”，都是受北斗陶魂铸魄之功。人死后亦归宿于北斗，故人羽化升真喻称为“星沉北斗”，斗即是人的本命元辰。

北斗计有九星称之为九皇，每年农历九月初一到初九，即是“九皇会”。我们看到的北斗是七显二星隐，故又称“北斗七星”。其九星分别为：贪狼星，相鼠生人属之；巨门星，相牛、猪生人属之；禄存星，相虎、狗生人属之；文曲星，相兔、鸡生人属之；廉贞星，相龙、猴生人属之；武曲星，相蛇、羊生人属之；破军星，相马生人属之；辅星（福星）及弼星。

礼斗科仪是道教最主要和常用的祈福消灾法事。据《太上玄灵北斗本命长生妙经》云：“北斗，司生司杀（厮杀），养物济人之都会也，凡诸有情之人，即禀天地之气，阴阳之令，为男为女，可寿可夭，皆出其北斗之政命。”据《太上玄灵北斗本命延生真经》所载，世人若有种种祸厄：“急须（急需）投告（投稿）北斗，醮谢真君，及转真（及传真）经，认本命真君，方获安泰，以至康宁，更有深妙，不可尽述，凡见北斗真形，顶礼恭敬。”

全真道教斋醮中，拜斗（拷斗）是祈福延寿的重要道场。拜斗有大拜与小拜之说。小拜即是一个人或多人一起拜，一般就是一晚上或三晚上。如果逢九皇盛会时，有的道观要拜九天。古时帝王为父母祈寿，要拜七七四十九天。道教将甲子、庚申日，称作“日斗”，每月初三、廿七日称之为“月斗（月半）”。在此日时，宫观晚上要燃灯备供，朝礼北斗。

1. 延生，一作“衍生”。



道教将人出生之日,称之为本命日,按《大梵延生(衍生)斗仪(周仪)》之注曰:“本命日期最易寻,须记生年属元辰,甲子生逢甲子日,此为本命六旬轮。”其义是说明生肖之干支年,与当年之干支日相适,则此日为其人之本命日期,一年有六次轮替。除了礼斗可为善信增福(幸福)延寿、消灾解厄外,更有善信发心刊布《北斗延生真经》等斗经善书流通经法,冀修回向之不可思议功德。

道教朝礼(韩礼)北斗,最大的道场就是“大梵斗”,就是朝礼大梵世界之众星,以祈求延寿益年。在“大梵斗仪式”中,所用的法器“宿灯”中,有七个手印,如下图:



图 1



图 2



图 3

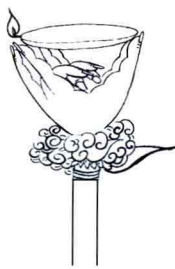


图 4



图 5

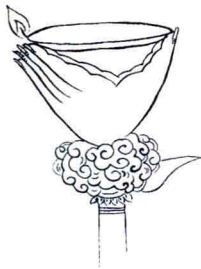


图 6



图 7

这几个手印分别为:“魁、彪、魑、魍、魃、魍、魃”,是北斗七星之真行,其印法即不同。

第二章 现行天师道手诀

一、天师道与道教手印

正一派通称“符箓派”，有“三山符箓”之称，即龙虎山正一派，又称“天师道”、“龙虎宗”，尊张道陵为始祖，历代世袭传承；江西樟树阁皂山的开山始祖乃葛玄，传灵宝法箓，称“灵宝派”；江苏茅山上清派尊魏华存及三茅真君，其实际的开山祖师应为陶弘景。南昌西山净明派尊许旌阳为祖师。据考证，该派实际形成于南宋时期，实际开山祖师应为何真公。

天师道是道教的一个派别，就是原来的五斗米道。五斗米道又称正一道、正一盟威之道。在东汉顺帝时期，由江苏封县人张道陵在四川鹤鸣山（今成都市大邑县北）创立。五斗米道以老子为教主，基本经典是《道德经》。张道陵称“正一盟威道”。因教徒尊张道陵为天师，又称“天师道”。

按正一派传统规定，会不会用手诀，是鉴别正一派道士功底深浅的主要标志。正一道一直流传有：“一诀、二罡、三符、四咒”的谚语，由此可见正一道教对于手诀之重要，更远远超过咒语及符箓。道教手诀，主要经由师徒相授，各教派之名或式样或有不同，或同名不同样，或同样不同名，这都需要进一步整理研究。而龙虎山被正一派奉为“正宗”与“祖庭圣地”。龙虎山道教斋醮科仪，影响着其他几派的正一道教，甚至后来的全真道教。

龙虎山作为中国道教发源地之一，其源远流长的发展历史和博大精深的丰富内涵让世人为之惊叹。南朝·梁著名文学理论家刘勰说道教“上标老子，次述神仙，下袭张陵”。

张道陵是龙虎山道教的第一代天师。他首倡教徒研读老子的《道德经》，被史学界和宗教界公认为道教创建人。据史书记载：张道陵于东汉和帝年间（89年~105



年)携弟子王长上云锦山炼“九天神丹”，丹成龙虎现，故云锦山被易名龙虎山。此后张道陵创建“五斗米道”，经过 1900 余年的发展，天师道一脉相承 63 代不衰。龙虎山由于历代张天师在这里传道，造就了内容丰富的道教文化，对我国哲学史、思想史、天文、地理、音乐、舞蹈、辞赋、绘画以及医药学、养生学等都具有重要意义，并成为海内外道教徒神往的道教祖庭。

天师府是历代天师生活起居之所和祀神之处，原称“真仙观”，建在龙虎山脚下，宋崇宁四年(1105 年)始建于上清镇关门口，元延祐六年(1319 年)迁建至上清长庆坊，在今上清镇西。明太祖洪武元年(1368 年)赐白金 15 镒(360 两)，在今址上清镇中心重建。后又经十多次修建，现存木构建筑均为明清遗物。

南宋嘉熙三年(1239 年)，宋理宗赐封 35 代天师张可大提举三山符箓，至此江南三大符箓道派统归天师统领，史称“三山合一”。但其时各大道派仍各自授徒，有各自的“字辈”。以张天师为始祖的正一派又派生出“正乙派”共九支，字辈也各不相同。嗣汉天师府来源于元世祖忽必烈封第三十六代天师张宗演为“嗣汉天师”，其意表明自东汉始，代代相袭，道脉悠长。清嘉庆年间，娄近垣修《龙虎山志》，新定本宫字派“近远资元运……共 60 字”。

我们应该承认，天师道的初创、发展与形成，对道教手印的正合、发展、完成，起着至关重要的作用。早期的“五斗米道”所应用的手印，大多只是将巫术文化中的手印继承而来。在发展过程中，随着天师道教斋醮科仪的不断补充与完善，天师道的手印逐渐形成自己的理论依据，对于后来不断分化而来的其他天师道教、正一道教，都起着不可磨灭的作用。我们可以这样说，天师道教手印是正一道教，甚至于整个道教手印的前身。

所以，研究天师道教手印文化，对于全面了解天师道教斋醮文化，有着决定性的作用。天师道历代高功法师，在继承与弘扬道教斋醮科仪文化，同样具备着不可磨灭的功劳。

二、龙虎山天师府秘传手诀图

天师道将“手诀”，也称“法诀”、“斗诀”、“神诀”。其主要应用在法事中，其手指功诀分“单诀”、“双诀”，即单手行诀和双手行诀。形态逼真，内容丰富（据龙虎山法师言，现已搜集七十余种）。

笔者根据天师道教流传《龙虎山天师府秘传手诀图》一书，特择录如下：

龍虎山天師府秘傳手訣圖



金橋訣



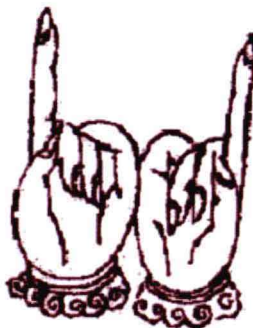
小塞訣



左昇頭蓮訣



大金牌訣



雙頭訣



左門訣



小金牌訣



小泰山訣



金鐸訣



紫微訣



劍右訣



藥叉訣



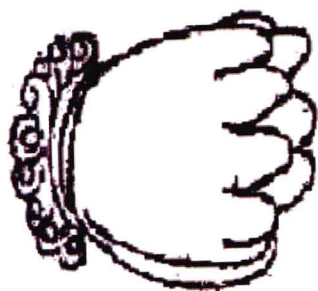
火球訣



降魔杵左訣



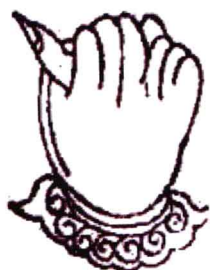
茅山訣



大塞訣



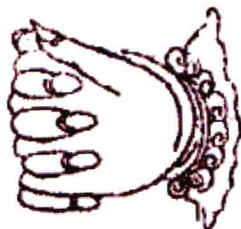
降魔杵右訣



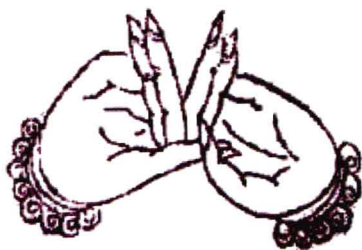
左右八大金剛訣



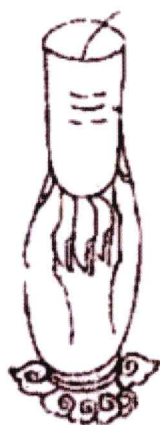
根本訣



蓮花訣



白鶴訣



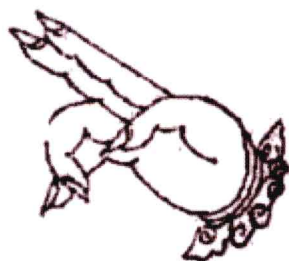
三山訣



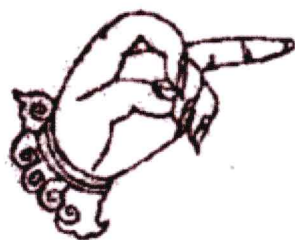
金龍訣



招討訣



剪右訣



針左訣



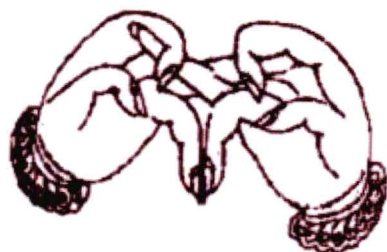
神虎訣



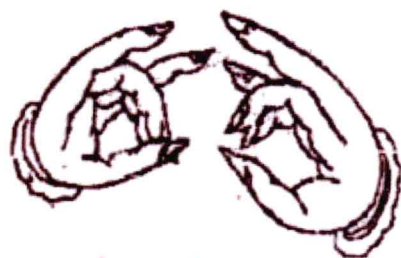
金蓮訣



七祖蓮花訣
(又名聚魂訣)



大豬頭訣



左右毫光訣



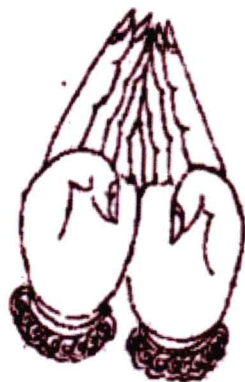
集神訣



飛魂過渡訣



小金光訣



寶座訣



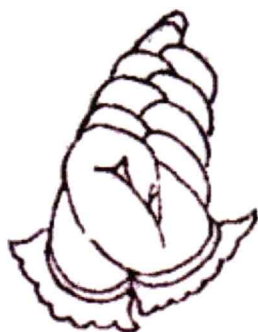
和合訣



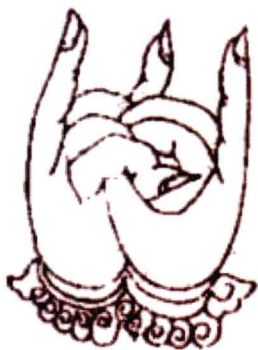
穿山龍訣



天羅地網訣



鏡訣



畫塘同訣



炮訣



接駕訣



唵咤訣



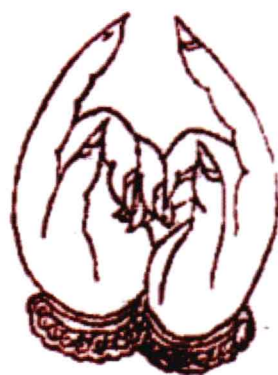
哪嚕訣



獅子訣



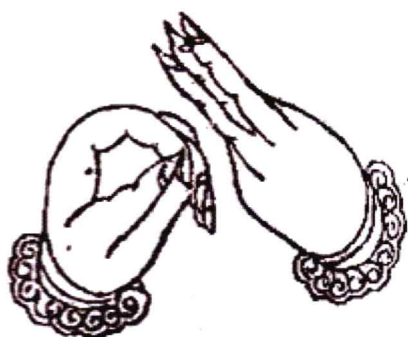
天曉訣



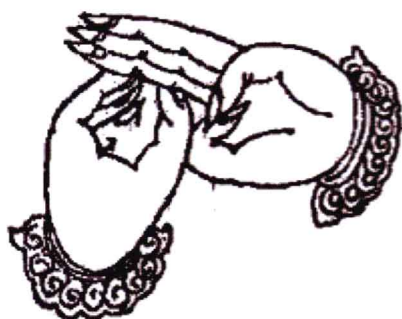
大象鼻訣



接駕訣



嗔叱訣



哪咄訣



獅子訣



天鵝訣



大象鼻訣



刀山訣



盤陀訣



鐵帳訣



劍樹訣



銅籬訣



雙泰山訣



刀山訣



盤陀訣



鐵帳訣



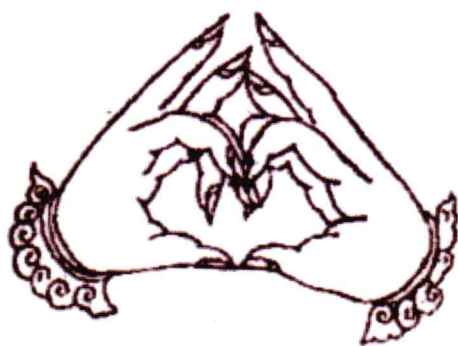
劍樹訣



銅幕訣



雙泰山訣



大金光訣



左玉環訣



側式大金光訣



和訣



左五黑訣



鎮訣



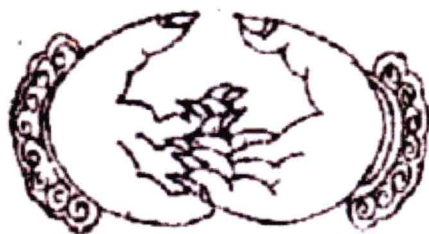
小豬頭



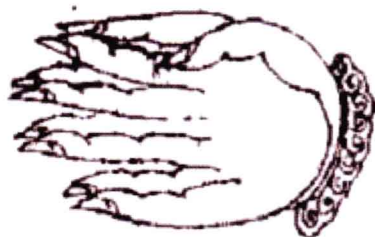
八卦訣



日辰訣



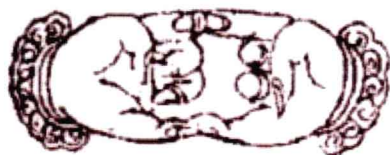
寶相金蓮訣



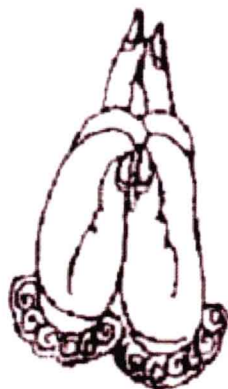
四金剛訣



小都關訣



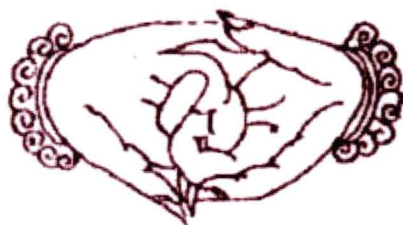
井訣



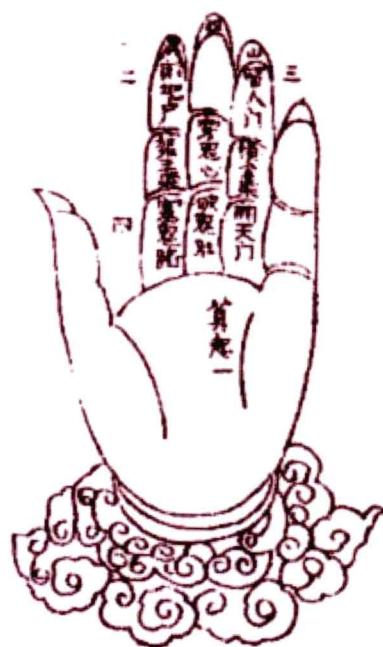
小象鼻訣



筆訣



都關祖訣
(又名金輪訣、又名紐訣)





三、关于《天师道的符·篆·斋醮初探》一书

按张金涛道长《天师道的符·篆·斋醮初探》一书中介绍，讲述法事施法中常用的手指功诀，分“单诀”、“双诀”，即单手行诀和双手行诀，竟有七十余种，每个诀均有寓意，现收录如下：

1. 左雷局，代表天雷，表示霹雳镇邪。
2. 右雷局，意同左雷局。
3. 白鹤，代表仙鹤，表示御香供圣。
4. 杨柳，代表飘柳，表示弹洒净水，清洁坛场。
5. 玉左，代表玉宫，表示收神。
6. 小金神，代表老祖师的圣命，表示镇邪保安。
7. 青灵，代表栓柳，表示守温琼天将的马。
8. 剑，代表神剑，表示画号斩恶。
9. 玉环，代表斗姆娘的手镯，表示奏拜斗姆宫的信号。
10. 五黑，代表黑罩，表示罩关。
11. 毫光，代表阴阳电光表示照射。
12. 泰山，代表巨山压顶，表示拔起泰山高万丈，压倒千邪并魍魉。
13. 紫微，代表紫微星，表示压煞。
14. 单斗，代表奏报天仙，表示求斗姆娘发令。
15. 药叉，代表毒性武器，表示法器。
16. 三叉，代表盅座，是支撑净水盅的专用手势。
17. 金龙，代表金童玉女捧印。
18. 剪，代表法剪，表示剪断。
19. 针，代表神针，表示追寻，穿破。
20. 金莲，代表金莲花，表示圣祖显灵之处。
21. 神虎，代表神虎天将，表示召神虎将临坛。
22. 聚魂，代表聚集的符号，表示召集孤魂。

23. 刀讨，代表神刀，表示斩邪灭怪。
24. 并头莲花，代表王姆荷莲，表示迎接圣驾。
25. 茅山，代表在山野，表示祈祷求雨。
26. 双斗代表先天斗姆宫，表示凡间有求于斗姆娘。
27. 金桥，代表金钩搭桥，表示迎接先天和后天。
28. 大金牌，代表天神的圣命，表示召将。
29. 大金光，代表金光灿烂，表示由凡转神。
30. 侧式大金光，同大金光。
31. 小金光，意同大金光，用于小法事中。
32. 集神，代表聚集信号，表示汇集天神。
33. 和合，代表和合天将。
34. 扭，代表扭索，表示揪住。
35. 枷，代表套脖子的刑具，表示束缚。
36. 锁，代表封缄器，表示锁关。
37. 铙，代表枪类的火器，表示猛烈打击。
38. 炮，代表枪类武器，表示打击。
39. 穿山独龙，代表武器打击。
40. 飞魂过海，打招魂醮超度亡灵用的手诀。
41. 铜篱，代表神将，表示压邪。
42. 铜帐，代表帐篷，表示罩关。
43. 刀山，代表利刀满山，表示拦截。
44. 剑树，代表神剑万把，表示阻挡。
45. 泰山，代表东岳大帝掌握人间生死。
46. 天罗地网，代表巨大的罗网，表示收邪。
47. 盘陀，代表盘陀石，表示抵挡。
48. 蟾，代表月宫蟾蜍，表示飘香凡间。



49. 白鹤，代表仙鹤，表示骑鹤仙渡。
50. 莲花，代表莲花信号，表示送信号给斗姆娘。
51. 根本，代表奏求，斗姆娘的信号，表示降吉祥。
52. 降魔杵，代表神棒，表示下落、驯服。
53. 左右八金刚，代表四大天将，表示保护。
54. （原版短缺，不知为何。）
55. 哪留，代表神环，表示旋滚，奏报信息。
56. 奄哒，代表咒语连声，表示急促吆喝。
57. 塞犖，代表堵住缺口的物器，表示驱赶，阻塞。
58. 大猪头，代表斗姆娘的仙兽下凡。
59. 小猪头（同上，只是小法事用之）。
60. 天姆印，代表斗姆宫印章，表示批奏。
61. 接驾，代表恭迎宾客，表示接神临坛。
62. 宝座，代表珍贵的座位，表示请斗姆临座。
63. 狮子诀，代表狮神，表示斗姆娘的仙兽。
64. 象鼻，代表神象，表示斗姆娘的仙兽。
65. 宝相莲花，代表迎仙宝座，表示接仙。
66. 小猪关，代表通往仙天的关卡，表示开关。
67. 井诀，代表伏魔井，表示关妖。
68. 双玉环，代表祖宫气，表示变运成仙。
69. 双毫光，代表金光灿烂，表示宝光护身。
70. 双穿山独龙，代表入地穿山的信号，表示勇猛穿截、追捉。

并要求行诀过程中必须注意运用指灵腕松，端腕齐胸，节目缠绕，环环紧扣，诀运心到，变幻无穷之气功力。所谓气功力好以人体五脏之气徊为根本，运用功法从而达到神化道法之目的。

第三章 《道藏》中有关诀、印的记载

《道藏》中关于道教手印的记载很多，一般与道教养生、斋醮科仪、炼丹等神仙信仰有关。

一、《道藏·道法会元·明光枢要目》¹的有关记载

其经云：“祖师必传诀目，通幽洞微，召神御鬼，要在于握诀，默运虚元，因目之为诀也。”

252. 玉清诀

印法：左手大指掐中指中文。

253. 上清诀

印法：左手大指掐中指上节。

254. 太清诀

印法：左手大指掐中指下节。

255. 北帝诀

印法：左手大指掐中指中节侧。

256. 本师诀

印法：两手大指掐第二指根存见本师。

257. 紫微印

印法：又名伏邪印、狱印、局邪印。以小指从四指背过中指，勾定大指，掐第四指第三节，中指掐掌心，横文直二指四指化身为北帝指挥一切鬼神及召三十六将。以此印筑肋下合三台讳指挥强邪恶神降伏恶鬼，掐二节名天罡印，掐第一节名斗印，

1. (明)张宇初等编：《道藏》第30册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第6页。



掐第二节外为真武印，掐煞文为伏魔印。

258. 丁甲印

印法：以大指压中指掐乾上，四指压大指。

259. 都监诀

印法：以大指压二三指掐乾上，四五指压大指。

260. 变神诀

印法：以小指从四指背过入中指，勾定大指掐中指中节，直二指，变神时从胸前上面上左右巡逻。

261. 元帅诀

印法：左手以大指点第二指点大指一二三四节，默念：“魁、彪、魑、魍”，复以第二指点大指一二三，默念：“魑、魑、魑”，再以大指掐住煞文。

262. 元帅印

印法：以五指从四指反过中指勾定大指，掐四指中节，第二指掐虎口。

263. 都天大法主印

印法：四指并掐掌心横文，大指掐寅文，朝帝时变神为法主。

264. 火铃印

印法：小指从四指背过中指勾定大指，掐第四指中节，第四指勾定大指，中指曲，第二指掐虎口。

265. 天罗地网诀

印法：以左手三四五指勾定右手三四五指，右手大指掐左手大指甲下，以左右二指开念咒毕，即以二指相合洒向患家。

266. 迷魂台诀

印法：一名三真印。两手无名指于中指背交过，二指勾定，两中指，背根靠起，以大指相交掐两手小指酉文。

267. 鹰诀

印法：以大指压第二指中指，仍以大指掐四指根，直第四指第五指。



268. 犬诀

印法：四指掐大指根，大指掐小指中节。

269. 二景印

印法：以左右手中指各入大指根抵为圆圈，次交两手二指直，两手四指五指书日月华用之。

270. 都监

印印法：以左右大指掐中指中节，行符发兵用之。

271. 聋兵哑将印

印法：左手中指掐中指横文，由第二指于大指下，书符用之，发兵自中指出。

272. 直月五将诀

印法：钟师印文，宝耀午文，伯拒酉文，兵侠子文，资宝煞文。

273. 都统符印

印法：以左右手中指相勾，二大指各掐丙四指上节，二指五指皆直书本符用之。

二、《道法会元》卷之一百七十三

“应太皇府玉册·诀目”的有关记载¹

274. 紫微印

印法：亦名伏魔印，反魂用。以左手小指从四指背上过，三指勾定小指，大指掐定四指左边上节，直二指。

275. 二景印

印法：书日月二符用。以左右手中指各入大指下，相底如环。次交两手二指，直四指五指。

276. 元帅印

印法：发五将及使用。以左手二指入大指根，大指掐中指中节。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第30册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第117页。

277. 直月五将诀印法

钟师印文。宝耀，午文。伯拒，酉文。资宝，中文。兵侯，子文。以上书月直符，用每将直七十二日，余十八日资宝所统也。或于时中发月直符佩带，亦可。

278. 召都统印

印法：篆都统符用。以左右手中指相勾，两手大指二指四指中节右。以上并用天蓬咒，纳罡炁呼之。

三、《道藏·道法会元·上清天蓬伏魔大法补遗》的有关记载

279. 远罩诀（草坛用）

印法：右法两手大煞文相合，十指相交。

作用及释义：用该印须咒曰，奉请天罗神、地网神、铜罗铁钢大将军、火索火绳铜柱将、大张罗网罩坛庭（邪精）千里布黑雾，万里下迷尘，铁尖铜狮巡内外，千魔鬼走无因，吾奉灵应真君律令。念三遍，手结印取西北炁吹布坛庭（患家），见冥蒙罗网存诸将捉鬼，咒尽于印。

四、《玄圃山灵匱秘策》的有关记载

280. 天罡诀

印法：食、小二指直立，中名二指压住大指，名为天罡印¹。（如图419）



图 419



图 420

1. （明）张宇初等编：《道藏》第10册，“玄圃山灵匱秘策”卷上，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第736页。

281. 腾龙印¹

印法：四指屈过中指后二指勾住以大指局二指头。即名指由中指后过，食指勾住名指头，大指压住二指头。（如图 420）

282. 飞质印²

印法：第四指屈，大指玉文。（如图 421）



图 421



图 422

283. 巨桴印³

印法：大指压食指，其他指弯曲。（如图 422）

284. 玄印

印法：右手小指屈在四指后，二指屈在中指后，第二指绞住第四指中指，绞住大指搯指搯住二指。（如图 423）⁴



图 423



图 424

1. （明）张宇初等编：《道藏》第 10 册，“玄圃山灵璫秘箓”卷中，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988 年，738 页。

2. 同上，“玄圃山灵璫秘箓”卷下，第 742 页。

3. 同上，第 743 页。

4. 同上。



285. 娑利印¹

印法：右手先屈大指，复屈中指与四指，即四指屈，后大指屈压抵住四指。（如图 424）

286. 娑缚印

印法：左手屈中指以大指搦住中指甲不得露。²（如图 425）



图 425



图 426

287. 幻化印³

印法：以左手第四指屈后中指后第二指勾住以大指局第二指头欲出壶用。（如图 426）

五、《道藏·黄帝太乙八门入式诀》卷中的有关记载

288. 第一印

印法：先小指及无名指为拳头，指直上应指中节，此者能令作法隐影藏形。

289. 第二印

印法：不改前，以小指相勾即心前念咒一百遍，能令作法人飞行天外，移山拔海，微妙法。

290. 第三印

印法：依前拳右手制左手上当心，此印能取世间上好物色，与人作法受用施惠，

1. （明）张宇初等编：《道藏》第 10 册，“玄圃山灵匮秘策”卷下，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988 年，745 页。原文无印名，因此印咒用玄罗回聿娑利，故笔者用此咒命此印。

2. 同上，746 页。

3. 同上，747 页。该印本无名，因用于“幻化符”中，故名。

救济苦难。

291. 第四印

印法：不改前拳，双合手心，此印能令出见贵人，容颜悦怿，万事通亨，与云致雨。

292. 第五印

印法：不改前拳，以大拇指直掐中，以大拇指文，能制金木水火土，修身长生久视。

293. 第六印

印法：不改前¹，机手能摄太阴，玉女常在左右，无使不然，无求不遂，更在志心念咒。大神咒：能使六丁，出幽入冥，亦无所畏，亦无所惊，千年不动，万载不倾，今日禹步，上应天庭，下应地理，道德长生，急急如律令摄。

六、《灵宝无量度人上经大法》的有关记载

294. 五岳诀²

印法：五岳持身诀曰：于立春后九日，立夏后三日，立秋后七日，立冬后五日，四季土旺一日后，面逐方、于子午卯酉寅申巳亥时，唯齿如方数、存东岳君引四岳君官吏面前，掐五岳诀，祝讳，吸五方炁咽之，一年功足，遇求事，或恐惧急厄，谒贵人，入山度水，先扣齿五通，祝名，吸五方炁咽，又吹身又布方，即脱厄，所向元吉如愿。

295. 五岳三涂诀³

印法：左手震，红杏，东岳。中指离，墨黑，南岳。四指兑，磨真，西岳。中指根坎，袜腊，北岳。中指中文，灵宝，中岳。中指中，可韩，天涂。坤文，独隶，地涂。巽文，兴生，人涂。

296. 五岳三涂印⁴

印法：以左右手三小指、第四指仰手相，又各以二指，左右互勾二小指，以左

1. 此三字为笔者加。

2. 见（明）张宇初等编：《道藏》第3册，“灵宝无量度人上经大法”卷之十三，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第687页。

3. 同上。

4. 同上。



右手第二指，各勾左右手第四指，宜其左右二中指，以大指各掐中指中次。

297. 五府纳灵诀¹

印法：出元皇五元素府内册灵文。左目为太阳诀舌下左，存太阳，以左目视脾，将肝炁相迎合，而为青霞之炁，纳居肝中。咒曰：天蓬天火急。（如图 427）

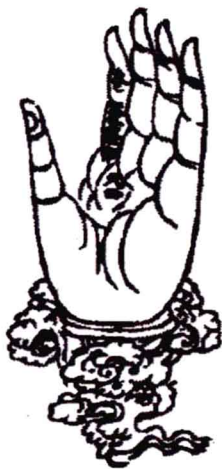


图 427



图 428

右目为太阴诀舌下右，存太阴，以右目视将，肺炁相迎合，而为素霞之炁，纳居肺宫。咒曰：金酉轮卯制酉魔至摄卯酉至卯掐定。（如图 428）

眉中为天罡诀舌尖，存天罡，以心意脾也，肾赤黄紫三色之炁，自鼻中出相迎，合而为青黄白三炁，聚于两眉之中，化为一粒五色珠，自泥丸以神迎宝珠，入腹内咽之，照彻内外，五脏光明。其珠直下丹田，化为红橘大珠，放万丈真火焚身，一切秽炁，尽皆清静。次见我法身如婴儿之状，咒曰：唵嚩嚩娑萨河已诀。

298. 发炉出神诀²

印法：三五功曹，卯勒至辰左右官使者，巳至午左右捧香驿龙骑吏，未至申侍香金童，酉传言散花玉女，戌五帝直符，亥直日香官，辰轮至午弹，次焚发炉符敷落神真四字。

1. （明）张宇初等编：《道藏》第3册，“灵宝无量度人上经大法”卷之三十九之“灵宝罡步品”，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第838页。

2. 同上，“无量度人上经大法”卷之四十六，第869页。

299. 出官诀¹

印法：五体真官功曹吏，卯上仙上灵直使，酉正一功曹，子出心左右官使者，午阴阳神决吏，丑寅科车赤符吏，辰巳罡风骑置吏，未申驿马上章吏，戌飞龙骑吏等，亥狼吏虎贲，坎察奸钩骑，艮三官仆射天绹甲卒，震天丁力士，巽离坤兑弹监察考召甲子诸官君，子轮至亥诀弹。

300. 入神诀²

印法：从子轮十二宫，至亥入中指中局定，当心存入服炁，咽下丹田。

七、《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法》³

301. 诀目掌图⁴

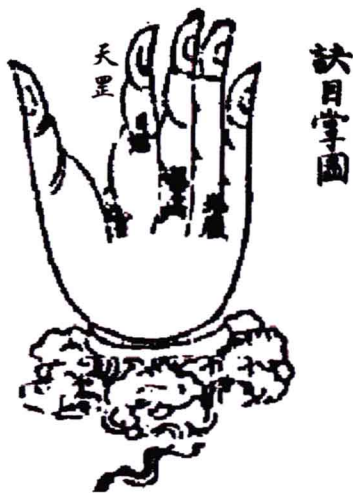


图 429

1. (明)张宇初等编：《道藏》第3册，“无量度人上经大法”卷之四十六，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第869页。

2. 同上。

3. 同上，第10册，洞玄部方法类，宋何守澄撰。

4. 同上，第550页。



八、《上清天心正法》¹

(一)《步罡行持》²用诀

凡步罡之法，贵在存念。古人所谓：脚步不如手步，手步不如心步。故要思想逐星真炁，及逐星光芒。前后存念得真，如得斗真降鉴法官。所以在魁呈之内行持，万鬼万神无不钦伏。故使神将听吾令，鬼神依吾官。万一不存真炁，不藏三魂，谓之空尸步罡。非为法令不行抑亦及貽践踏之咎切宜审之。若步罡时，须双斗印，叉腰念藏魂咒曰：三魂童子，七魄将军，随吾罡步，愿过天关，毋令误为。急急如律令。

念三遍，两手斗印，存三魂插入肋下。再念咒曰：吾受天师心宝印，受佩自然，出幽冥上彻洞天。吾行禹步，得道升仙。急急如律令。

念三遍，再以两手斗印，插入肋下，藏三魂讫。法官存祖师，在前作法。北极紫微大帝乘紫云，带领天蓬以下三十六员大将军，勇猛作法，乘驾紫云，覆盖法身。存念当处里社兵马，各围绕法身。次左玉文，右剑诀，叉腰步罡，先步三台罡。念咒曰：上台一黄，黄炁。去却不祥。中台二白，白炁。护身镇宅。下台三青，青炁。治病除精。台星到处，大赐威灵。治病去祸，回死作生。天符到处，永断妖精。降临真炁，威灵奉行。急急如律令。

(二)《诸诀目》³

302. 玉清诀：中指中节正中，又名天心诀。
303. 上清诀：中指上节。
304. 太清诀：中指下节。
305. 玉皇诀：中指中节右。
306. 大煞诀：中指中节左。
307. 北帝诀：中指中节下级。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年。

2. 同上，“上清天心正法”卷二，第611页。

3. 同上，“上清天心正法”卷六，第642页。

308. 天丁诀：二指掐大指根，大指掐中指偏。
309. 本师诀：寅文，又名土地诀。
310. 斗诀：即斗印。
311. 局邪诀：斗印移大指，掐煞文。
312. 真君诀：斗印移大指，拾四指中文，只天官附体同。
313. 剑诀：右手大指掐四指根，直二三指。
314. 日辰诀：点本日辰是。
315. 开印诀：午文剔去。
316. 使印诀：左手斗印，或本师诀。
317. 入印诀：中指甲下剔入。
318. 三台诀：巳午未。
319. 日君诀：卯文。
320. 月君诀：酉文。
321. 天呈诀：辰文。
322. 开天门诀：亥文。
323. 闭地户：巳文。
324. 留人门：申文。
325. 塞鬼路：寅文。
326. 穿鬼心：寅至辰掐住。
327. 破鬼肚：辰至煞掐住。
328. 藏魂诀：以三四指曲，以人指曲，四指并曲，大指插入如拳。
329. 五雷诀：左大指掐四指根，四指五指勾定二指，五指藏伏如拳。
330. 金刀诀：左大指掐四指根，直二三指。
331. 都监诀：大指掐轧，并压二指三指，却以四指五指压大指，惟指挥城隍及都统兵马用此妙诀。
332. 勘鬼诀：大指掐午文。



333. 变神诀：小指从四指背入，却用大指掐小指甲下，从额上拂过弹去，却化身此用。

334. 六丁诀：以四指从中后入，用二指掐大指根。又以大指掐小指根，以小指勾定大指。惟中指直，又谓天罡，若局邪于胁下，则自然伏。

335. 紫微诀：小指从四指背入，却以中指压向掌心。大指掐四指第三节，化身作北帝，指挥一切鬼神及九天将三十六员用之。又名伏魔印。

336. 天关地轴诀：乾艮。

337. 斗印：小指从四指入藏三四指，以大指屈，掐定只直第二指。

338. 斗诀¹：二指甲。

339. 本师诀：二指根节。

340. 变神诀：先作斗决状，掐中指中节，两手俱作，念神咒。

341. 日君诀：大指掐二指上节。月君诀：四指上节。功曹诀：从子至亥。²

九、《太上赤文洞神三策》³

其经有“结印法”：

342. 天字印，两手中指端指天指中节文上。

343. 地字印，两脚蹉十字。

344. 木字印，两手大指端指震宫，东方取气五口。

345. 火字印，两手大指指离宫，南方取气三口。

346. 金字印，两手大指指兑宫，西方取气二口。

347. 水字印，两手大指指坎宫，北方取气二口。

348. 土字印，两手大指指中宫，取炁五口。

结印法各张势，然后念咒：“此是一切圣众。”说此偈，一一用事，无不应验矣。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年。见该经卷七“神诀”。

2. 同上，第643页。

3. 同上，第797页。(齐·梁)陶弘景集，(唐)李淳风注，出自《正统道藏》洞玄部众术类。

十、《上清天枢院回车毕道正法卷中》

349. 《咒水法》用诀：

净心争意，两手中指按掌心文，请五方二十八宿：谨请东方角亢之星精真形，仗剑持符，护吾身形。谨请南方井鬼之星精真形，仗剑持符，护吾身形。谨请西方奎娄之星精真形，仗剑持符，护吾身形。谨请北方斗牛之星精真形，仗剑持符，护吾身形。谨请中央七星之精黄之真形，仗剑持符，护吾身形。五方真气入吾此水。此水非常之水，上清无极大道自然之水，能除疾病，能救苦厄。吾此水一点落处，皆成清静。若是正神，着此水者，广大神通。若是妖怪，着此水者，身如大火所烧。此水皆是上天真人降真气所成，何邪不伏，何鬼敢形。当吾者死，背吾者亡。神水到处，万鬼伏藏。咒曰：魁元乾元，利贞游贞。太虚请勅，昆仑天户。急急如上清律令。三七遍。右用洒净，则荡诸邪秽，吞符，则莫不立应。时行瘟疫，可洒宅舍内外。及有病，煎煮汤散，其效乃信，无所不用也。¹

350. 《治鬼邪法》用诀：

患人身，须得实年月日时。右手仗剑，先掐诀，掐年上，咒四十九遍，嚥水一口于患人身上。若轻便住；如未住，则箔生月上，咒四十九遍，嚥水一口于患人身。或尚未全退，则生日生时，并同前法为之，周而复始，待报应乃已。咒曰：天劫上赦，急令绝恶，急煞急缚。右恐不得月日时，只如子生，便用子上。此乃天中四刺缚邪法也。更以乳香汤下北斗七元符三台符也。²

351. 《入斗存身行持秘法》用诀：

凡治颠邪凶恶之鬼，切须斋心沐浴，先行持而往。至彼，亦不可散心，恐顽愚下鬼无所知识，敢有不从，致失威仪，黜上帝之命。虽久而终就擒捉，亦性行持。若是每行持，面东焚香，正身端立，用两手大指各掐上清

1. (明)张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第481页。

2. 同上，482页。



诀，从脑后转至眉心；分直从胸前下，叉腰，默咒曰：吾身中功曹使者，当召出吾身中十二时辰、阳平二十四气、七十二候、左三魂、右七魄、一万二千精光神、二万二千形影神、三万三千毛窍神、心神、脾神、肺神、肝神、肾神，各具威仪，与吾吉庆，赐吾大道，令吾身形化为上清玄都三十六洞大伏魔法师，顶远游冠，身披绛绡服，执圭朱履，身坐玉局。汝等灵神卫吾左右，上使红光盖吾，下使祥云围达，前至某处某人家，考察邪鬼，治病除祇，使令邪魔万鼠自诛，凶恶不见，疾病削除。南灵覆护，变形玉虚。急急如上清律令勒。咒毕，面东嚥水一口，乘于身上。再焚香，面南叩齿，具位姓名，首：南极天府星君、南极天相星君、南极天梁星君、南极天同星君、南极天枢星君、南极天机星君、南极万寿星君、南极三明夫人、南极火铃将军，臣某今日吉庆长斋，修行无量，度人济世，除祇破邪立正。伏望南府星君，特赐神光，卫护身形。使者三千人，火铃将军，下护臣身，令得长生。急急如上清律令。咒毕叩齿，依仪式步罡，一步念一星君丁罡：天府星君、天相星君、天机星君、天同星君、天枢星君、天梁星君，步毕，执剑咒曰：某日功曹使者，吾遣汝上天，速至天门。遣汝入地，速至地户。遣汝入水，速至水府。吾今不遣汝上天，不遣汝入地，不遣汝入水，遣汝速至某处某家，告示某人住处司命土地、干系等神祇，并本属城隍，差来兵将，仰防御本所，前来看验某人疾患。须管精严，无令秽触，有失威仪。次念天灵地灵，天地交并。功曹神将，不得留停。速去速来，吾在坛前卓剑相待。急急如上清律令。咒毕，便将剑卓在地，二手十指相叉，喝一声：去。凡入患人家，才入门，见人便收却头巾，直上厅上正坐。才坐时，便用二手中指掐掌心为诀，布气一口于四方，便咒曰：吾是元皇之孙，太上之子。北斗与我为所使，周行禹步，天吏所使。左侍青龙，右侍白虎。三清上帝，密布真炁。敢有妖气恶逆之鬼，当不伏者，金罗铁网，酆都处死。急急如律令勒。咒七遍了，便于周回收气一口，吹在二手内。便重掐诀，令痛。咒曰：天为我父，地为我母，日月为我兄弟，

七星为我朋友。六甲将军，手执钺斧。地甲将军，严持钟鼓。三台前行，禽宿后使。吾与天为臣，受天所使。斩邪吞魔，缚袄摄鬼。指呼为命，调理刚气。上天符命，土地皆至，急急奉行。

东方：东方青帝青童君，执钟击鼓，速缚兴妖之鬼，入金罗之狱，受罪无情，急成公案，并令如前，受天符命。目视东方，喝云：去。

南方：南方赤帝赤童君，手执雷电，速缚兴妖之鬼，入无了之狱，重罪无情，急成公案，并令如前，受天符命。目视南方，喝云：去。

西方：西方白帝白童君，手执钺斧，速缚兴妖之鬼，入陷海之狱，受罪无情，急成公案，并令如前，受天符命。目视西方，喝云：去。

北方：北方黑帝黑童君，手执帝钟，速缚兴妖之鬼，入无牵之狱，受罪无情，急成公案，并令如前，受天符命。目视北方，喝云：去。

中央：中央黄帝黄童君，手执金槌，速缚兴妖之鬼，入长停之狱，受罪无情，急成公案，并令如前，受天符命。目视天，喝云：去。其颠邪人必自叫唤，便云：左右统兵助法神将，为吾擒出。便令其家人引患人至厅下，其患人即伏。便咒曰：患人才出。用玉清诀：天灵地灵，天地交并。受差将吏，无辄容情。擒捉鬼贼，速至阶前。急急如律令。咒七遍，患人至阶下，便云：值日狱卒，为吾擒捉鬼贼。便咒曰：上天勅令，速缚魔精。随行狱卒，无辄容情。急依天命，勘伏招情。当吾步下，元亨利贞。急急如律令。咒三遍，患人自坐，才坐便问，令说因依。如不伏，便喝云：为枷。却便咒七遍上清诀。咒曰：上天奉命，玉帝魁荣。枷下邪鬼，有逆上清。九天玄籍，无辄容情。急急如律令。患人自如檐物矣。再问不伏，两手并作玉皇诀，喝云：为吾棚。却用紫微印咒七遍。咒曰：天灵天荣，吾奉上清劄。绷却鬼贼，抵拒有刑，魁置置斗，无辄容情。急急如律令。患人只自立如绷，再问令说。不伏便云：为吾打脚，两脚一同。便咒曰：勘鬼诀。上天勅命，枷禁邪精。行刑狱卒，不得容情，并天符命，依勅奉行。急急如律令。患人只自叫，问因依不伏，便使黄蜂之咒三遍：勘鬼诀。太魔太灵，魁光七星。



九气真元，永了上咎。奉命如命，火急奉行。急急如律令。患人如又不伏，便云：为吾缚上铜柱，铜汁铁丸灌之。咒七遍：勘鬼诀。太微太微，赤炼铜汁。九天永辜，受罪无劫。再生再死，上帝勅摄。并令狱卒，食鬼饮血。急急如律令。患人叫苦，便问因依。¹

352. 《斩鬼法》用诀：

用灭妖鬼诀，两手并作。如斩鬼便将律验法云：汝今得此罪，罪当斩。便云：当院刽子，为吾斩鬼。咒曰：天帝严勅，受命刽官。领天符命，无辄容情。神锋两刃，诚恶去除。领赴坛下，一剑去诛。急急如律令。咒七遍了，便云：推出凌迟。鬼咒曰：七遍。天帝勅行，天甲天丁。鬼犯重罪，粉骨碎形。奉天勅命，法到奉行。急急如律令。²

353. 《断鬼咒用勘鬼诀》：

天帝勅行，立法无情。三天符下，受罪当刑。奉天勅命，法到奉行。急急如律令。³

354. 《配鬼咒用配鬼诀》：

鬼犯恶罪，心受无情。当行律令，配赴海营。上天勅命，依法奉行。辄有不伏，粉骨碎形。急急如律令。七遍。自擒坐鬼贼咒至此，咒每念了，即嚥水一口云：灭也。⁴

355. 《遥治颠邪心法》用诀：

凡是室女、妇人不欲见者，咒水了，令取一盞，洗手面了，与患人洗手面。自洗手时，用两手掐玉皇诀，咒七遍，七吹入水内也。咒曰：神天龙手，千魔自去。设位大罗，啸咏洞歌。急急如上清律令。咒毕，别诀于水中。⁵
《诀目》⁶

1. (明)张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第483、484页。

2. 同上，485页。

3. 同上。

4. 同上。

5. 同上。

6. 同上。

- 356. 太清诀：二指上勘鬼诀二指中。
- 357. 玉清诀：中指上玉皇诀中指中。
- 358. 卓剑诀：中指下上清诀四指中。
- 359. 紫微诀：四指中配鬼诀小指中。
- 360. 灭鬼诀：小指下。

十一、《云笈七签》诀法的有关记载

“九真行事诀”：¹

其经言：三月三日、五月五日，以东流水沐浴、烧香于左右。毕，向王气再拜，心祝曰：太上高真，九灵之精，使某飞仙，登于紫庭，沐浴华池，身神澄清，精通太虚，五脏自生。

361. 第一真法：平旦按手两膝上，闭气瞑目内视，存天精君着硃衣、巾丹冠，坐在心中，口出紫炁，以绕心外九重。因叩齿九通，咽液九过，祝曰：天精大君来见心中，身披硃衣，头巾丹冠，左佩神符，右带虎文，口吐紫华，养心凝神，赤藏自生，得为飞仙。

362. 第二真：辰时按手如法，存坚玉君着素衣、巾白冠，入坐诸骨中恍惚兮形存之，无的所行也口出白气，以绕骨九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：坚玉大君来入骨中，身披素衣，头巾白冠，左佩龙书，右带金真，口吐白气，固骨凝筋，白骨不朽，筋亦不泯，百节生华，使我飞仙。

363. 第三真：巳时按手如法，存元生君着黄衣、巾紫冠，周旋血脉，津液之中，口吐黄气，缠薰孔脉之外九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：元生大君周灌血枢，身披黄衣，头巾紫芙，左佩虎篆，右带龙书，口吐黄津，固血填虚，精盈液溢，九灵俱居，使我飞仙，天地同符。

364. 第四真：午时按手如法，存青明君着青衣、巾翠冠，坐肝内，口吐青气，

1. (明)张宇初等编：《道藏》第22册，“云笈七签”卷之五十二“杂要图诀法部”，第360页。



绕肝九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：青明青明大君，来入我肝，身披青衣，头巾翠冠，左佩虎章，右带龙文，口吐青气，养肝导神，青藏自生，上为天仙，太一护精，抱魄捡魂。

365. 第五真：未时按手如法，存养光君着绿衣、巾莲冠，坐脾中，口吐绿气，绕脾九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：斋养光养光大神来入脾中，身披绿衣，头巾莲冠，左佩玉铃，右带威神，口吐绿华，养脾灌魂，薰藏自生，上为真人。

366. 第六真：申时按手如法，存白元君着龙衣、巾黄晨华冠，坐肺中，口吐五色气，绕肺九重，乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：白元大君，来坐肺中，身披龙衣，黄晨华冠，左佩玄书，右带虎文，口吐五气，理肺和津。白藏自生，飞仙紫门。

367. 第七真：酉时按手如法，存玄阳君着紫衣、巾芙蓉冠，化形并入两肾中，口吐苍气，绕肾九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：玄阳大君入坐肾中，身披紫衣，头巾芙晨，左佩龙符，右带凤文，口吐苍华，灌肾灵根，黑藏自生，身为飞仙，北登玄阙，游行大关。

368. 第八真：戌亥时按手如法，存含景君着锦衣，巾紫冠，坐胆中，口吐五色气，绕胆九重，乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：含景大神来坐胆中，身披锦衣，头戴紫冠，左佩神光，右带玉真，口吐五气，养胆强魂，和精实血，理液固身，使我上升，得为飞仙。

369. 第九真：子时按手如法，存无英君着龙凤衣、巾紫华冠，坐洞房中，口吐紫色气，绕头九重，又吐紫气，绕两目内外九重，又吐紫气，绕舌九重，又吐紫气，绕齿九重。凡四过，炁各各绕合乃叩齿三十六通，咽液三十六过，祝曰：天昌祖君、帝皇元神，镇守紫房，宫在泥丸，黄阙金室，混为九真，龙衣凤帔，紫华青缘，手把黄符，头巾华冠，左佩金璫，右带虎文，下坐日月，口吐紫烟，遇气齿舌，朝溉眼辰，出丹入灵，呼魄召魂，凝精坚胎，六合长欢，上登太微，列补仙官。

凡行九真之道四十年，五脏自生，上登上清。若长静山林，可日日行之也。

十二、《太上助国救民总真秘要》卷之八 “太上正法禹步斗网掌目诀法图文”中的诀法

（一）《禁治掌目诀图》¹

370. 都天法主印诀：四指须藏五爪。朝奏及存变用。

371. 玉清诀：中指中节。拜章表，及天仙兵马，指挥行瘟使臣用。又云上帝诀，玉帝诀，并同此用。

372. 上清诀：中指上节。句上清兵马，又中指甲下，问病。

373. 太清诀：中指下节。

374. 北帝诀：中指与二指并掐大指中节。化身为北帝，指挥三界鬼神，入庙破庙等用之。

375. 天师诀：大指掐二指第一节。

376. 本师诀：大指掐二指根。句神将吏兵，并功曹土地等用。

377. 紫微诀：小指从四指背过中指，句定大指，掐四指第三节，中指掐掌心横文，又名伏邪印，又名狱印。局邪于胁下。

378. 日君诀：第二指上节。念日君咒，存太阳取炁用之。

379. 月君诀：第四指上节。念月君咒，存太阴取炁用之。

380. 明堂诀：第二指第二节。

381. 天纲诀：第二指甲下。指挥鬼神取纲炁押字等用。

382. 天丁诀：中指根。句天丁用。

383. 又天丁诀：以四指从中指背入二指，掐大指根，大指掐小指根；以小指句大指；直却中指。若局邪祟于胁下。

384. 五雷诀：大指掐四指根，余四指伏藏。行兵发雷电，当前喂水书符。发文字，开天门，灯点入病家用。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第32册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第107、108页。



385. 丁甲诀：大指压中指，掐乾上第四指，压大指。句丁甲用。

386. 都监诀：大指掐乾上，压二指三指，却以四指五指压大指。统领兵马用。

387. 变神诀：以小指从四指背入，用中指句定，再以大指掐中指中节，直二指。
从胸前来面上。

388. 局邪诀：小指从四指背入中指，句掐掌心横文，大指压中指；曲转大指头压定二指。

389. 句功曹诀：掐二指中节。句之立至。

390. 收瘟诀：大指压二指三指，掐乾亥二位。入瘟家指挥行病使臣用之。

391. 掐斗诀：开天门，四指根。闭地户，一指甲。留人门，中指根。塞鬼路，中指甲上。从鬼户邪入天门，巡三指根上二指甲。

392. 枷鬼诀：大指掐小指根。又诀用二指三指相叉，四指五指亦相叉，中心开穴，大指掐寅上。

393. 禁鬼诀：掐四指第一节。同入瘟用之。

394. 金刀诀：大指压二指三指，掐亥上，直伸小指。令鬼通传。

395. 发兵诀：大指压三指，掐四指甲下。凡发兵马及起发去处等用。

396. 四山诀：中指掐掌纹，大指压中指，余指甲直。过海擒捉鬼神用。

397. 日辰诀：正月寅，二月卯上，余仿此日掐正时上。凡句十二月十二时功曹用。

398. 追鬼诀：曲二三指，大指掐四指中节。立狱追鬼用。收游魂，在四指上节，存四山火发，收聚鬼贼。

399. 金丁诀：中指掐大指中节。

400. 开印诀：大指甲挑中指甲。

401. 入印诀：大指于中指甲内挑入掌。

402. 引鬼神赴狱诀：放却金城诀，却移中指掐掌心，大指却压四指，掐小指中节。

403. 金城诀：中指掐大指中文。

404. 驱百怪诀：左手大指甲下，以右手大指甲掐之。

405. 驱蝗虫诀：中指第二节。
406. 乘云诀：第四指第二节。
407. 杀鬼诀：自寅掐辰上挑出。
- 右件诀目，并以左手为之。
408. 入庙诀：二指掐大指根。
409. 破庙诀：二指掐大指中节，又掐小指根。
410. 驱病诀：大指径一指根。入病家用。
411. 缚鬼诀：大指掐二指中节。在神将收鬼。
412. 白虎诀：大指掐二指。甲丁入山林逐虎用之。
413. 青龙诀：大指掐中指中节。渡江河用。
414. 追魂诀：大指掐中指根。追家亲用。
415. 勘鬼诀：大指掐中指甲下。问怪异狂邪用。
416. 卓剑诀：大指掐四指根。遣发功曹用。
417. 解龙诀：第一指第二节，乘毕放之。
- 右件诀目，并以右手为之。

（二）《七星本诀》

418. 第一**魁**星文：在左手第二指第二节上。
419. 第二**彪**星文：在左手第二指第一节上。
420. 第三**魁**星文：在左手第三指第一节。
421. 第四**彪**星文：在左手第三指第二节。
422. 第五**魁**星文：在左手第四指第二节。
423. 第六**魁**星文：在左手第五指第二节。
424. 第七**魁**星文：在左手第五指第三节。

（三）《五行主五等诀》

425. 木诀：在左手第二指第二节下。玉诀，第二正节。



426. 火诀：在左手第三指第三节左边，玉诀节之正中。

427. 土诀：在左手第四指第三节。

428. 金诀：在右手第四指第三节，玉诀下半米。

429. 水诀：在左手第三指第一节，玉诀节上半米。

430. 殛鬼刀支目：在左手第四指第三节掐之，鬼自死。

431. 龙蛟刀支目：在左手第三指第三节上右边，丝线急缚之，妖怪死自降也。

432. 地心刀支目：在左手大指对根节左边，常朱墨涂之。

433. 地心小刀支洞门目：左手掌心近臂直纹，谓之地毕诀，又名洞天诀。

434. 杀鬼刀支诀：在左手第五指第三节右边，急掐之，血欲出，善也。掐左边，则放之也。

435. 破贼刀支诀：东方以木人刀支。南来以火。西来以金。北来以水。四季来以土。刀支辰戌丑未为四季。掐此刀支，以掌手自掐讫，又随方色涂之。木刀支以黄金白色。金刀支以火赤色。水以土黄色。火以水。黑色土以木青色涂之。

436. 降七魔斩二鬼刀支诀：在左手大指，捻第二指甲已上。

437 破五苦八难九厄百病刀支诀：金命人，掐火刀支，木命人，掐金刀支，水命人，掐土刀支，火命人掐水刀支，土命人掐木刀支。

438. 三官杀鬼诀：掐左手第三指中下。

439. 招星诀：在左手第四指第一节。见星入所在分野，欲呼之，则掐此诀目。

（四）《天师书符存功曹神将法》

440. 左手大指为阳炁功曹。凡书奏天曹符文，存之为主。

441. 左手二指为地户功曹。凡书厌土杀土炁符文，存之为主。

442. 左手三指为中主功曹，主管五岳。凡书符禁一切山川精邪及书五岳四读符文，存之为主。

443. 左手第四指为迎送功曹。书一切人和合佩厌及覆符之存文为主。

444. 左手第五指为百会功曹。管一切汤火炉灶，蛟蜃龙鱼等，书厌符文，存之为主。

445. 左手大指下虎口纹。主书断一切虎狼符存之，闭炁书之。

446. 左手大指中纹，主书辟瘟疫及断诸灾障毒炁，精邪伏尸等符，存为大杀神。

447. 左手第二指近掌纹节，主书厌官府口舌利市，百虫怪异等符，存为无上天师。

448. 左手第二指中节，主书死丧，防四邻刑害，修造等符。

449. 左手第二指上节，主书厌狗犬，妇人难产，胎衣不下，子死腹中等符。

450. 左手第三指近掌文，为堤防使者。主他人咒诅符，与被厌人吞之。

451. 左手第三指中节，为横纲使者。主书升坛，谒贵人，取索，和合等符。

452. 左手第四指近掌文，为聪明目。书厌夜眠污睡咬齿及小儿夜啼，魂神不安等符。

453. 左手第四指中节，为平日。主书野兽入宅，诸般怪异等符。

454. 左手第五指近掌文，主书一切疼痛肿疔符。

455. 左手五指中节；为制伏神使。主书一切虫鼠蝇蚝符。

456. 左手五指上节，为大力士使者。主书厌船筏，酒酢等符。

457. 凡行步问病，治邪入庙，渡江入山书符，并须掐诀目。发行问病，步纲入门，存左右二使者，二十八宿，在身四周，四直四灵，在前后。想身为天蓬，掐左手中指中文。入山中行，存青龙白虎在左右，日直时直在前后。步斗纲，掐左手亥上。入山入庙破庙，存所授篆职，想天蓬身长五十丈，领兵士万万亿众，捕鬼使者，天丁力士，北帝敕神祠大将一百二十人，令行入庙后，掐大指第一文，为破庙目，第二文为入庙目。过渡江河，存想天地水三官在前，四直在后，本录中吏兵在左右掐右手中指第二节。制伏大虎用法，取炁，掐左手辰下为大虎目，则虎伏，目不敢视也。凡伏恶鬼，存身为天蓬，闭目伏印，想天蓬咒内，三十六将列在前后，监兵孟章列兵前后，陵光执明建节，持幢句陈穹隆立在臣身中。步七星，行发印驱病逐鬼，掐卯上，为伏鬼目。发符牒斩鬼，存身本篆天官，执符牒在手，步纲，呼吏兵，敕北帝、南斗、大元杀童，北帝敕斩鬼玄武使者，授吾符牒，准此奉行。先发牒，行准前发牒目，次掐右手掌心下文，为斩鬼目。如恶人战斗，存身为周武将军，身长九十六丈，



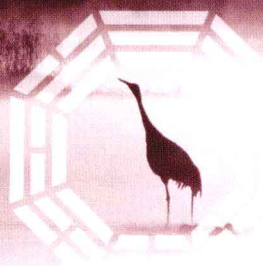
天冠赤帻，绛章丹衣，手执玉阳之节，领兵三十万众，执符步纲。掐左手中指第三文，为战阵目，降伏五方鬼神凶怪，存身披发仗剑。步纲，用雷师电师印，都天法主印。次掐左手掌心，取天刚炁，北斗盖头，四灵在前后。次掐大指下节下，为魁中五星。入病人家，存身为天医，令左右吏童侍药，真童随吾所行。捐右手寅上为病目，凡人生恶心，多行咒诅，用符厌，已病生，不知求医无差，但依吾法步斗，望天刚取炁书符，与着病人。掐右手子上，为翻咒诅目，则咒之人反着，而百术不解。





第三编

道教手印与养生





上古时期的中国先祖，就十分重视养生与长寿的问题。在《修真太极混元图》之“不知修炼耗散走失图”言道：

万物之中，最灵最贵者，人也。人亦道之所生，何得不比天地之长久，日月之坚固？盖以七情乱于中，六欲诱于外。上则重楼浩浩而出，下则金龟续续而泄。气生之时，不解养；气旺之时，不解采；气散之时，不解收；气弱之时，不解补。以至气乱而病，气衰而老，气绝而死。¹

道教认为，人在宇宙天地间如此重要，而人之双手又是成就事物的根本。《太平经钞》乙部卷七言：

天有两手，乃成凡事。一手有病邪恶，则无有成事。天大怨之，地以为忌，天下乱而无成功，一由此一手邪恶而不并力。凡事尽不理，六方不太平，亦由此两手，有病邪恶，而不并力。所致吉凶安危，由此两手。²

又说：

请问天上何故名为两手？两手者，言其齐同并力，无前却然后可成也。两手不并力者，事不可成也。故凡事像此两手，皆当各得其人并力同心，像此两手乃告安，太平之气立至；不像此两手，亿万年不能出上皇太平气也。太平气常欲出，若天常。若两手久不调御之故，使闭不得通出，悒悒何訾，咎在两手不调。若两手平调者，上皇太平气出，前后至不相须。善哉。是故天地不并力，万物无从出；四时不并力，凡物无从得长；五行不并力，凡物无从得成；君臣不并力，凡事无从得理；夫妇不并力，子孙无从得长，家道无从得立；师弟子不并力，凡结事无缘得解，道德无缘得兴，蒙雾无

1. (明)张宇初等编：《道藏》第2册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第96页。

2. 同上，第24册，第353页。

从得通，六方八远大化无从得行。是故皆当并力，比若两手乃可通也。不若两手，故致凶也，虽治疗无益也，无从得成功也。但空久愁苦而日凶。故凡象此两手者，选举当得其人，不得其人者，天上诸神名为半死，不持一手独作，安有能成功成事哉？凡疑事，宜深思此意。¹

现在愈来愈多的医学家发现，长期应用道教手印的高道们，都很长寿。这是因为道教在日常生活中，都很注重手印修炼。如《灵宝无量度人上经大法》卷之十七有“起居存修”，专讲修行道士每日修行静坐，并由手印秘修之法：

每夜过子时起床，面南披衣坐，两手各掐五帝诀红杏，叩齿三十二通，存心为唐将军，左肾为葛将军，右肾为周将军，四灵神将在吾左右前后，青龙自肝出目立左，白虎自肺出鼻立右，朱雀自心出口立前，玄武自肾出耳立后，唐将军出心灵绛府，葛将军出左肾左玄宫，周将军出右肾玄元宫，各领兵骑八十万人，罗列在吾左右。心拜三十二过，叩齿三十二通，存见三十二天帝君。²

人们愈来愈认同道教手印与人类健康、养生长寿等生活问题，息息相关。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第24册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第353页。

2. 同上，第3册，第710页。



第一章 十指连心——了解我们的双手

俗话讲：“十指连心”是说十指无论哪个受伤，都会感觉钻心地疼痛。后延伸为当伤心或心痛时，十个指尖也会和心口一样有疼痛的感觉。把“十指连心”翻译成英文是：The nerves of the finger tips are linked with the heart。

在明许仲琳《封神演义》第七回有：“十指连心，可怜昏死在地。”明朝汤显祖《南柯记·情尽》：“哎也！焚烧十指连心痛，图得三生见面圆。”那么，古代人为什么说十指连心？因为我们指尖真皮层中有丰富的感觉神经末梢，每一根手指都有经络，经过经络直接通到大脑里的中枢神经。透过个别的经络，对大脑里不同的范围、深度，产生不同功能的运动效果。

一、手指与经络

手与经络有密切的关系。经络在人手有六条经脉循行贯穿，即手三阳经：手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经。当手臂下垂，手心向内的方位时，它们依次分布在手背的前、中、后。手三阴经：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经。它们也依次分布在手掌部的前、中、后。至于奇经八脉、十五别络的组成与走向和手的关联不在其内。

《素问·入式运气论奥》卷下在“手足经图·论手足经第二十四”一文中说到：

夫人禀天地冲和之气，受五行生化之形，阴阳刚柔萃于一身，为万物之灵，通上下而谓三才者也。故经言：生气根于中，命曰神机。是以藏府表里，各相配合，然后致其和，而宅神气以为机发之主也。非见于黄帝岐伯精微之论，则莫能知之。唯圣为能践形者，诚哉妙言也。故经曰：上古圣人，论理人形，列别藏府，端络经脉，会通六一。又曰：五藏十二节，

皆通乎天气者，乃论手足经三阴三阳也。其十二经，外循身形，内贯藏府，以应十二月，即十二节也。五藏为阴，六府为阳，一阴一阳乃为一合，即六合也。夫少阴之经，主心与肾二藏者，盖心属火，而少阴冬脉，其本在肾，又君火正司于午，对化于子，是以肾藏亦少阴主之。肾非金水，右属命门火，五藏为阴，不可言阳，水随肾至，故太阳为府，则手太阳小肠，足太阳膀胱也。太阴之经主脾与肺二藏者，盖脾属土，而太阴阴脉在肺，又土生金，子随母居，故肺太阴主之，金随肺至，故阳明为府，则手阳明大肠，足阳明胃也。厥阴之经主肝与心包络二藏者，盖肝属木，又木生火，子随母居，故心包厥阴主之，火随心包而至，故少阳为府，则手少阳三焦，足少阳胆也。其手足经者，乃手经之脉自两手起，足经之脉自两足起。以十二辰言之，盖阴生于午，阴上生，故曰手经；阳生于子，阳下生，故曰足经。手足经所以纪上下也。又心、肺、心包在上，属手经；肝、脾、肾在下，属足经，亦其意也。藏府同为手足经，乃一合也。心包非藏也，三焦非府也。经曰：膻中者，臣使之官，喜乐出焉。在胸主两乳间，为气之海，然心主为君。三焦者，决渎之官，水道出焉。三焦有名无形，上合于手心主，下合右肾，主谒道诸气，名为使者，共为十二经，是以经曰：阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大，不可胜数，然其要一也。虽不可胜数，然其要妙，以离合推步，悉可知之。¹

经络是经脉、络脉及其连属部分的总称，它是人体沟通上下内外，联络脏腑、肢节，运行气血，抗御外邪，调节体内功能的一个密闭的功能系统。手作为整体的一部分，与全身通过经络相连。手为四末，是气血输注、交汇的地方，阴阳的交汇，表里的沟通，经脉的聚集，五腧的分布，大都在四末。手作为人的一个重要部位，靠经脉的流畅，气血的充盈，才能强劲有力。

人有双手，暗合阴阳，即左阳右阴。手有五指，暗合五行，即金木水火土。五指还分别关联相应的五脏六腑。我们从《道法会元》卷之一百一十九“太极都雷隐书”

1. (明)张宇初等编：《道藏》第21册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第501页。



之“内功服炼雷炁诀·诀法”可以看出，道教修炼中的手诀与五脏之关系：

左手别起震巽，为风伯雨师，从肺出肾炁化雨。又别离为雷车，心出电火。又别起兑至坎胆，化为霹雳，目为电光，前去治事。遇四时皆可行，内合天地日月璧合之功也。外更作用九步罡法，召雷社令雷神归自己身中，混合雷炁。¹

手指是阴阳交替的地方，血气周而复始，至此回复，它最能反映健康的问题。从治疗的角度看，手的经络和“心”主的神志有着密切的联系。手少阳经的关冲、治头痛、心烦、舌强；中诸治头痛、眩晕；手厥阴心包经的中冲治中风昏迷、舌强不语，昏厥；手太阳小肠经的前谷、后溪治惊风、抽搐；少泽治头痛、昏迷；手少阴心经的少冲治癫狂；少府治悲恐善惊；神门治精神恍惚、痴呆、健忘；手阳明大肠经的商阳主治中风昏迷、不能言；手太阳肺经的少商治疗昏厥、精神分裂症；鱼际主治咳嗽、喘息、咯血、肺炎、咽喉炎、扁桃体炎等呼吸系统疾病，等等。

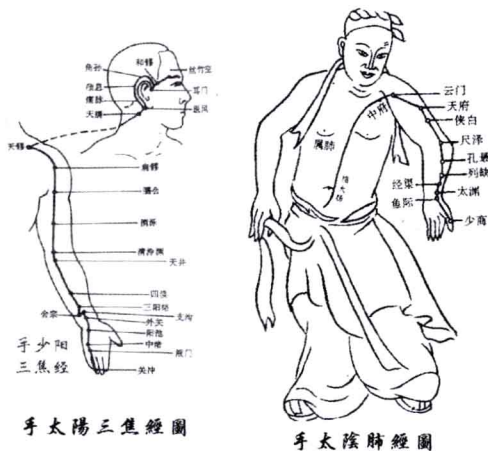


图 430

手通过经络和内脏相关联。与此对应，内脏的生理状态、病理变化也可以从手部表现出来。历代医家非常重视手诊（气、色、形态），诊脉观手是中医诊断中的一大特色。中医脏学理论中关于手与脏腑间的联系论述甚丰，现综合整理如下：

1.（明）张宇初等编：《道藏》第29册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第461页。

心与手：中医把大脑皮层的精神意识和思维活动归属于心。《素问·灵兰秘典论第八》说：“心者，君主之官，神明出焉。”¹神明即是人的思维活动的外在表现。《灵枢·本神篇》亦说：“所以任物者，谓之心。”²“心”为五脏六腑之大主，俗语说：“心灵手巧”，手巧首先要心灵，手要受“心”的支配。另外，心主血脉，心血充足，经脉流畅，手也和面部一样红润，光泽。

肺与手：肺主一身之气，这里的气（营气、卫气、宗气）是指人体内的精微物质，这些营养物质靠肺的输布布散周身，使手得以维持正常的活动。正如张景岳所说：“经脉流动，必由于气，气主于肺，故为百脉之朝会。”足之所以能步，手之所以能摄，除靠肝血的濡养，心气的推动，还要靠肺的输布才能完成。

脾胃与手：《内经》说：“脾生肉”，“脾主四肢”，“四肢皆禀气于胃”。脾有运化水谷精微的功能，脾气健旺，化源充足，则肌肉丰满，四肢强劲，手灵活有力。反之，若脾失健运，化源不足，肌肉四末夫养，以致肌肉消瘦，四肢倦怠无力，手软下垂不能握。又有人以脾主肌肉、四肢的理论为指导，对周期性麻痹，发病时四肢完全不能自主随意活动的患者，采用健脾、和胃、补气、利湿、化痰的方法，获得满意疗效。

肝与手：肝主筋，其华在爪。筋，包括肌腱、韧带等纤维结缔组织，它的主要功能联络骨节，主司运动。《上清黄庭五藏六腑真人玉轴经·肝藏图》言：“手足汗者，肝无他恶也。”³《素问·五脏生成篇》说：“肝之合筋也，其荣爪。”⁴《素问·痿论》也说：“肝主身之筋膜。”⁵爪的营养来源与筋相同，故称“爪为筋之余。”爪是手的异称，肝之盛衰可影响到爪甲荣枯的变化。如肝血充盈则爪甲就坚韧、光泽、红润。肝血不足，则爪甲多薄而软，甚则苍白、干枯、变形而易脆裂。小儿高热可见指甲发青，多为惊厥动风的先兆。肝血不足，筋失濡养，筋脉拘挛，手足屈伸无力，

1. 四川大学古籍整理研究所编：《诸子集成补编》第4册，四川人民出版社，1997年，第361页。

2. 同上，第568页。

3. （明）张宇初等编：《道藏》第34册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第290页。

4. 同上，第365页。

5. 同上，第427页。



热病耗伤肝血，血不养筋，出现手足震颤、抽搐。故望手、诊手对判断“肝”的生理病理有一定的参考价值。现代医学诊断慢性肝炎、肝硬化患者，把反映在手掌部的“肝掌”作为一个条件，对“肝”与手的关系也是一个佐证。

肾与手：中医理论认为肾为先天，主骨、生髓，通于脑。《素问·六节脏象论》：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也；其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。”¹肾气充足，骨质坚硬，手足强劲。反之，肾气不充，骨质不坚，腰脊酸软，手摄无力。脊髓上通于脑，脑为髓海，肾精充足；髓海满盈，“脑”的功能就健旺，思考敏捷，反应灵敏，故被称为“元神之府”的脑，又有主持人的精神思维活动的一面（与现代医学相一致）。所以人的思维活动，除了心主神明外，也受肾精是否充足所支配。故又有“肾出伎巧”之说。反之，髓海空虚，精神萎靡，反应迟钝，智力低下。另外，肺主呼气，肾主纳气，肾气不纳，喘息疲惫，手握无力，久之可见手指肿大如鼓槌，手不能握。（肺心病、风心病心衰出现中医肾阳虚衰的症候）。

指气色的含义与气色诊断特点基本相同。望指气色包括肤色、静脉浮露沉隐。肤色主要看末端第一指节的气色，同时也要看整个手掌的气色。

红润——指端红润是气血运行良好、微血管内血液充盈的表现，是健康的气色。

白色——手掌呈现白色为气血不足，说明肺气虚。中指苍白细弱，提示心血管功能不足或贫血。小指苍白，多为脾肾虚寒，小便清长，大便不调。

黄色——手掌呈现黄色为脾气虚，肝脏功能下降。土黄色而无光泽多为肝脏肿瘤。

暗红色或紫红色——手掌或指端呈现暗红色或紫红色为血液黏稠度增高，说明有心血管系统疾病。

青色——手掌或手指呈现青色为胃肠功能不良，多为脾胃虚寒，血液中含氧量降低，血液循环障碍。

暗黑色——手掌呈现暗黑色为肾气不足，多为肾功能障碍。如果整个手色发暗，没有光泽，仿佛笼罩一层黑雾，提示机体免疫功能低下，有免疫系统异常的疾病。

1. 四川大学古籍整理研究所编：《诸子集成补编》第4册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第364页。

望指的强弱：

一般人以拇指和食指最为有力，五指均饱满，发育良好，是身体健康之兆。五指之中如有某一指显得特别瘦弱时，则提示所对应的经络、脏腑健康状况较差或易生病。

望指的曲直：

五指都丰满、畅直、灵活、有力，是健康的标志。出为经络循行至于指末端，经络通畅，气血旺盛则手指丰满、畅直、灵活有力。下指弯曲变形，说明相关的经络气血运行障碍，有缺氧现象。

观察手指曲直是指观察每个手指的曲直形态。如手指出现粗细异常、向左、向右、向前、向后弯曲，或手指末端肥大如汤匙状，或手指根部缩小，根部指间缝隙较大，均属变形范畴。

根据变形的部位，参考变形手指循行的经脉与脏腑的关系，即可判断相应脏腑的健康状况。根据中医脏腑学说的内容，分析弯曲变形手指的含义。例如：

（一）拇指

关联肺脾。肺功能差者，精力欠佳，常有倦怠感。皮肤毛孔也粗大，晦暗无光泽。拇指为肺经循行部位，拇指第一节（即末端）肥大，根部缩小，即可判断有肺经病变。因肺主气，司呼吸，上通于喉咙，外合皮毛，开窍于鼻，拇指变形为肺气不足，有肺经缺氧现象，易患感冒、咳嗽等呼吸系统疾病。如患有气管炎、哮喘、鼻炎、鼻息肉、皮肤干燥等症。一般分为五种情况：

1. 拇指过分粗壮、心情偏激、易动肝火。
2. 大鱼际有没有弹性，代表心肌的搏动能力。按压后弹不起来，表示心肌供血不足。
3. 拇指指关节缝出现青筋，容易发生冠心病。
4. 拇指指掌关节的横纹乱，容易早期发生心脏疾病。横纹越多，对人的干扰越大。
5. 拇指指节粗细，反应吸收功能状况。

营养调理：饮食清淡、少辛辣刺激。



（二）食指

关联肠胃。胃肠道疾病，可通过看诊判断。食指为大肠经循行部位，大肠上接小肠，下通肛门，有吸收水分，排泄粪便的功能。食指弯曲变形为消化系统功能障碍，多有便秘、腹胀、易疲劳、感冒（肺和大肠相表里），如食指有青色静脉，为大肠有宿便，经常便秘。食指变形说明大肠经缺氧，不但易患大肠疾病，还易患颈椎病（大肠经循行于颈部）。拇指变形说明肺经缺氧。肺与大肠相表里，肺经缺氧，必然影响大肠经的气血运行。如拇指和食指均变形，则进一步证实判断的准确性。

脾为后天之本，由于生活节奏快，工作压力大，多数人脾胃功能失调，表现为肤色萎黄、指关节变形、弯曲、有青筋等。

营养调理：饮食有节，少肥甘厚肉，多吃含纤维丰富的蔬菜、水果。

（三）中指

关联心脏。心脑血管疾病、高血压、高血脂、中风等疾病征兆反应区。中指为厥阴经循行部位，反映心包经和肝经的病变。心包为心脏的包膜，功能同心脏，主血脉、神志。中指第一节弯曲，可有心悸、呼吸困难、头晕、气短等症状，多患有心律不齐，血压不正常，便秘（心和小肠相表里）等症。中指也反映肝经的病变。肝主全身气机畅达、食物消化吸收及情志的调畅，开窍于目。中指根部变形，可有视力减退，情志抑郁或烦躁易怒，胁痛腹胀，胸闷疲劳。肝主疏泄，和月经正常来潮有关，故中指根部变形，多有妇科病变。

一般表现为头晕、头痛、失眠、多梦、面潮红、胸闷、心悸等症状。

膳食调理：多食黑木耳、洋葱、大蒜、胡萝卜等，肉类以鱼类、兔肉为首选，增加优质蛋白质的摄入，尽量少吃猪肉。

（四）无名指

关联内分泌。通常内分泌系统疾病征兆都可在该手指表现。无名指为少阳经循行部位，反映三焦经及胆经的病变。三焦经主全身之气机和水液代谢。胆有助消化和主决断的功能。三焦和胆的功能与神经系统和内分泌系统的功能相似，故有神经系统和内分泌系统疾患者，无名指多变形。第一节变形为上焦病变，反映呼吸系统

功能减弱，同时可影响皮肤的调节功能，易出现不耐寒热。无名指根部变形，除有消化功能减退、易患胆囊疾病外，多有神经衰弱和内分泌紊乱，可见偏头痛、失眠、多梦、记忆力减退、易疲劳、口苦等症状。

常见症状为：易怒、烦躁、猜忌心重、多疑等。可采用音乐辅助治疗，舒缓心情，调理情志。

推荐食疗方：冰糖莲子银耳羹。

（五）小指

关联心肾、生殖系统健康。小指为太阳经和少阴经循行部位，可以反映心和小肠，肾和膀胱的病变。肾主生长发育和生殖，主骨藏精。小指第一节变形反映心经的病变，常见心悸、呼吸困难、头晕、血压不正常。判断血压高低必须参考手指掌的颜色，手指掌颜色偏红常为高血压，手指掌颜色偏白常为低血压。判断心脏和血压的病变应同时观察中指第一节的形态，如二者均变形则进一步说明判断的准确性。因心与小肠相表里，小指第一节变形，还可有小肠功能紊乱，精神紧张易腹泻。若小指有青色静脉，多为便秘；女性肠道有宿便者易患子宫肌瘤、乳腺增生。若手指无明显青色静脉而呈现暗青色，多为脾胃虚寒，可有溏便。小指第二、三节变形，常表现为第二、三节向后弯曲，多反映肾经和膀胱经的病变。提示有肾气不足、腰酸痛、精力减退、易疲劳、重者头晕目眩，生殖功能减退。

指间空隙较大，常提示脾胃虚弱。有明显消化系统疾病或骨关节疾病时，可出现手指不能完全伸直并拢。

1. 男性表现为：腰酸腿痛、精神疲倦、遗精、阳痿、早泄、不育等。
2. 女性表现为：痛经、宫寒、月经不调、性冷淡、不孕等。

这样的病症，一定要注意生活起居有节，不熬夜。膳食调理中增加黑色食物的摄取。先天不足，后天补给。坚持做肾部保健操，有助于肾气的充盈。

五指中，人体身体素质的保养上，关键在于小指。小指最重要，平常多揉揉。



二、指型与健康

（一）几种常见的指型

一般指的形态有：方型、竹节型、圆锥型、混合型、杵状型。

方型指——指尖呈四方形，指形粗壮饱满，掌肌丰满发达。这种指型的人身体抗病能力较强，一般比较健康。患病后易于康复。

竹节型指——指型细长，指关节粗大，形如竹节。一般体质较弱，易患消化系统疾病（应与风湿病人后期指关节异常相区分）。

圆锥型指——指圆长，尖细，形似圆锥。健康状况尚可，有的人易患胸肋部及胸腔内的疾病。

混合型指——5个手指形态各异。对疾病的抵抗能力较强。

杵状型指——又称鼓槌状指，指端形如鼓槌，指根相对较细，掌肌瘦弱。多患有血液循环系统或呼吸系统慢性疾病。此手型还可见于先天性心脏病患者。

手指形态异常时，要参考手指掌的气色。弯曲变形的手指，如指掌气色正常，常提示疾病已经痊愈，为过去的病变；如指掌气色不正常，常提示为正在发生的病变。当发病时间较短时，不会出现指形改变，只有全息穴区出现气色形态的变化，这时则应结合全息手诊法来判断健康状况。在身体未患过明显疾病时，或者是刚出生不久的婴幼儿手指的形态即明显变形，这多提示由于遗传因素带来的体质弱点，预示将来可能发生疾病的脏腑器官。

当各手指小关节均变形时，应考虑类风湿病。如十指末端均变形时，应考虑呼吸或循环系统疾病。外伤造成某一手指弯曲变形，时间长了，会使相关经脉的气血运行受到影响。因手术切除了某脏腑器官，渐渐的会影响相关手指的畅直，发生或加重指形的改变。

我们通过观指形，还可以看出以下几个方面：

1. 指的强弱

五指饱满、有力、发育良好，身体健康。

2. 指的曲直

五指直，性格也比较直。

漏空指：漏财手，消化系统差，脾主肌肉，吸收不好，老是看病，漏财。

3. 手的长度

指长掌短的人适合用脑干活，指短掌长的人适合体力劳动。加拿大艾伯塔大学研究人员发现，食指和无名指之间的比例还与人其他性格和疾病有关。测量你的无名指和食指的长度，可以通过图 433 看看自己的性格和健康状况。食指相对于无名指长，女性拥有更高的生育能力、比较谦虚、比较敏感、相对容易患乳腺癌、不爱冒风险；男性生育能力较弱、口头表达能力较强、攻击性弱、方向感差。如果无名指相对食指长，女性生育能力相对较弱、过分自信、相对不容易患乳腺癌、很爱冒风险；男性生育能力较强、口头表达能力较弱、攻击力强、比较擅长数学、更容易患孤独症。

4. 手指的软硬

手指直，自信，做事比较执著，甚至有点儿固执。

手指弯，想问题较多，容易失眠、多梦。

5. 指的血色

手指偏白，气血不足，手脚怕冷、瘦弱。偏红，气血充足。但太红，血气不畅，容易疲劳，血脂高、血黏稠度高。若指头发黑紫（脑动脉硬化、供血不足），就是危症。若全掌发暗、没有光泽，则考虑肿瘤的问题。

（二）手指长短与健康

比较食指和无名指的长短能够帮助自己辨识健康？这种说法听起来好像是没有科学依据，但加拿大艾伯塔大学研究人员的研究却证实了这点。来自加拿大一份最新的研究结论称，手指的确能够暗示一个人的健康、生育能力甚至于患心脏疾病、乳腺癌等疾病的几率。另外人的运动能力、攻击性、孤独症等也与食指和无名指的长短有联系。

当我们的胚胎成长到 5 周左右时，手就已经出现了，但非常小，如同鱼鳍一般。在随后的发育中，手指慢慢开始成长，手指之间的蹼渐渐退化。到了 11 周的时候，



手的关节、肌肉甚至指甲都已经发育完全。所有的功能已经齐备。一个 20 周大的宝宝，在母亲的肚子里，已经会用幼嫩的手指给自己的耳朵挠痒了。研究人员通过研究揭示，食指相对比无名指更长的人，越有可能获得高学历。手指的生长和大脑的发育都是在同一时期发生的，并且都与子宫内性激素的水平有关。因此，女性的无名指往往与食指一样长或者更短，男性的无名指则往往长于食指，而左撇子的无名指通常比食指长出许多。

除此之外，研究人员还发现，食指和无名指之间的比例还与人其他性格和疾病有联系。测量你的无名指和食指的长度，可以看看自己的性格和健康状况。

食指长于无名指：女性拥有更高的生育能力、比较谦虚、比较敏感、相对容易患乳腺癌、不爱冒风险；男性生育能力较弱、口头表达能力较强、攻击性弱、方向感差。

无名指相对食指长：女性生育能力相对较弱、过分自信、相对不容易患乳腺癌、很爱冒风险；男性生育能力较强、口头表达能力较弱、攻击力强、比较擅长数学、更容易患孤独

性能力与手指长度有关：英国的一位科学家宣称，人的性能力与手指有关。如果男子的无名指比食指长，他的雄性荷尔蒙分泌就比一般人多。而最近利物浦大学的约翰·曼宁教授发现女性的情况正好相反：如果女性的食指比无名指长，则她的雌性激素较多。

曼宁教授提出这两个手指的相对长度可预测人的生育能力。在对患有不育症的 60 名男性和 40 名女性所作的一项测试中，他还发现，左右手不对称的男性产生的精子较少。他的测试对象中有 12 人几乎产生不了精子，而他们的左右手有四处以上的不对称。手指、手掌变形与疾病有关，拇指节较短且过于坚硬，不易弯曲，常见于高血压头痛、心脏病和中风。

（三）指形的规律

1. 指的粗大壮

粗大壮，气血循环快，体力好，精力充沛，性格豪爽。体力劳动者手指都较粗壮。

手指越短越粗，血气旺，则肝火盛，容易出现血压高、糖尿病、中风等。尤其是青筋突起，则性格更直，甚至很固执。建议打太极、练静坐养身。

2. 尖长细的指形

血的回流慢，容易出现呼吸系统、心血管问题，喜静、适合办公室、艺术工作。身体弱，常因用脑思虑过度而神经容易衰弱。

无论将手分为哪种类型，都离不开以上这两个原则。越长的人越用脑袋，越钻牛角尖。越短的人越肝火盛，越固执。

处于两者之间的比较正常一些。即使有病都比较容易恢复。

三、手纹与健康

手是人们的第二张脸，我们通常有什么病通过脸色以及脸上的痘痘既可以看出来。其实也可以通过手相上的健康线、生命线看出来的。此外，还可以根据手相上的纹线，可以预知你的事业运势和生育能力。手纹中有生命线，就是起自食指和拇指之间，沿着金星丘画一个弧形而下降的线。有的人还说，生命线分男左女右。生命线，不仅是表现寿命长短、健康状态、有无病难及突发事故的部位，同时也是要做预防灾厄和提高的部位。

（一）手纹中的生命线

1952年7月中旬，国际新手相会在澳洲堪培拉召开第一次会员大会，邀请了1104位在澳洲定居的各国人士做了一次实验。关于生命线的长短能不能当做寿命的长短象征这一点，有下列的实验结果：



图 431 手文中的生命线



1. 生命线很短，短得不足一寸长的人：寿命达到 65 岁的，有 257 人。寿命达到 75 岁的，有 182 人。寿命达到 85 或超过 85 岁的，有 87 人。

2. 生命线中间折断、断口断作多数碎线的：表示有过一次大病或一次大意外，而且几乎死去的，有 146 人；表示有过多次大病或多次大意外，有 42 个，人的生命线有多处折断，断口断作多数的碎线，可是他都没有遭遇过意外和没有生过大病（这个情况在后面的内容中会涉及的）。

3. 生命线上有一串连续不断的岛形，构成一条小小的锁链的：表示长期以来（至少 10 年以上）健康不好，而又容易遭到意外的有 317 人，其中表示身体多小毛病，但没有遭遇过意外的有 144 人。表示容易遭到意外，但身体却比较好的有 173 人。

一般来说，生命线细长、深秀明朗、不中断且呈现淡红色的人，主健康良好、长命百岁。但若是凭着身体健康而暴食暴饮的人，也会导致短命。生命线短的人，主个性正直脚踏实地，但流于胆小。因体质较弱，可能多病，但不等于短，通常都会过着不满和不安的人生。生命线曲折的人，主住居经常变动、生活不安定。多半具有远渡重洋的机会。生命线分有支线的人，表示一家会分成两个家生活，也就是持有两个家庭之意。

由梯形小线连接成生命线人，主健康情况恶劣，最容易得到恶病。即使两手的生命线都委短，但若是其他的主线都很深秀明朗的话，也不至于短命。虽然经常会生病，可是都很迅速地脱离危险。

生命线的末端起叉纹的人，就是“要特别注意起居生活”的一种警言，或者表示着即将离开祖国而到国外定居之意。

生命线上有许多不圈连成链形的人，主天生体弱多病。因内脏诸器官，尤其是消化器系统较弱，所以一辈子疾病缠身。

生命线起自食指的中央，主进取心和克己心都很强，只要奋斗努力，事业终有可成。生命线起自拇指根部的人，主缺乏自制力和反省力，因为经常都以自我为中心来思考、行动，所以比较容易竖敌。生命线上出现数条细小横纹的人，主凡事谨慎小心且具有神经过敏的性质。至于生命线上出现长横纹的人，表示会招来很大的

烦恼。生命线的终点不是在金星后的下方，而是朝着太阴丘方向云的人，主心志不坚、缺乏自信心，住居经常变动、职业经常更换。生命的终点，好人钉环绕拇指似的形成一条弧线的人，虽然身体健康、聪明睿智，但因比较任性，所以在爱情方面容易发生纠葛。这类型的生命线，主精神欲比物质欲还要强烈。同时天生体质虚弱，缺乏生活意欲和性的魅力。生命线的末端起大太叉纹的人，暗示其中年以后运气较弱，所以在青年、壮年时期，应该多加充实自己的生活。生命线的下部起蛇形支线的人，暗示其不注意起居生活、不自我约束，一再地消耗体力和精力，所以很早就会呈现衰老的现象。从生命线分歧，朝着手腕下伸的那条支线，主老当益壮，晚年财动递增、地位高升。另有一条掌纹与生命线平行的人，主对疾病的抵抗力极强，但因天生体实比较虚弱，所以一定多注意起居生活。生命线下部出现数条细小支线的人，因具有容易疲劳的体质，所以做事情之前一定要先考虑自己的体力，不可以勉强。生命线下部之两侧，出现数条细不支线的人，表示会因不注意起居生活，而引起荷尔蒙不足的现象，所以一定要自我警惕。生命线上有数条支线同上延伸的人，主精力旺盛，可以渡过富有活动性的生涯。生命线的支线延伸到木星丘的人，主刚愎自用、自信过人。由于具有旺盛的生命力，所以成功的机会很多。生命线的支线延伸到火星平原上的人，主年轻时代的生活比较劳苦，但只要忍耐和努力，到了中年以后了，运气就会逐渐好转。生命线的支线延伸到太阳丘的人，主财星高照、百事顺遂。如果太阳丘也很发达的话，表示可以在艺术方面崭露头角。生命线的支线延伸到水星丘的人，尤其是水星丘也很发达时，表示能够在实业方面有所成就。

有其他掌纹明朗深长地横断生命线的人，暗示会引起突发性的疾病，而带来生命的危险。生命线的中央有隙缝的人，中年期会罹患大病。倘若断裂的间隔越长，其危险性也越大。在生命线断裂处，另出现一条并行线的人，表示即使罹患病也很快就会痊愈。在生命线上形成如图科般隙线的人，表示会罹患严重的疾病。倘若两手的同一部门都有同样隙缝的话，暗示会因其病而死。在线条紊乱的生命线上，如果出现四方形的话，表示症状很快就会好转。生命线好像形成两座山峰的人，表示会在人生的歧路上茫然不知所措。



（二）手纹与遗传疾病

从手纹中，可以看出人类家族的诸多遗传基因。现在研究还发现，手纹与遗传病也有很大关系。

目前病因不明的许多疾病和综合征，从遗传学中找到了答案。医学遗传学是遗传学和医学相结合的一门边缘学科，它研究的对象是人类性状和遗传规律及物质基础，阐明人类疾病发生的遗传因素，对遗传性疾病的预防、诊断、治疗提供理论基础。

从近些年来的统计资料看，由于传染病得到或基本得到控制后，遗传病的相对发病率正在增加。据国外一所儿童医院统计，上世纪 30 年代该院住院病例死因中，遗传病和先天畸形仅占 5.5%，60 年代上升到 41.5%。北京市 1974~1976 年对 15 岁以下儿童死亡原因调查表明，遗传性疾病已占首位（23.44%）。遗传病的病种，据国外 1968 年至 1981 年的统计，每年均在以 3 位数增加。麦库西克（Mckusick）所著《人类的孟德尔式遗传》1968 年版中，对单基因病种的统计为 1487 种，到 1981 年第六版已列入 3303 种。新增病种的速度是惊人的。业已证明，许多危害人类较大的常见病与遗传因素有关，如恶性肿瘤、冠心病、糖尿病、精神分裂症、某些先天畸形等。

遗传性疾病的诊断亦和普通疾病一样，靠病史、症状、体征和实验室检查。但遗传性疾病有其特殊的先天性致病原因，尚需辅以遗传学的特殊诊断。手纹检查就是其中之一。

手纹包括指纹、掌纹和掌褶纹组成。细小的掌褶纹又称做散纹。这些纹理从妊娠 14 周已形成，出生后虽年龄增长，但纹理不再改变。

指纹可分弓形、箕形和斗形三大类。弓形纹的纹线从一侧发出到另一侧，弓形纹无三叉点；箕形纹从一侧发出中途转回，箕形纹有一个三叉点；斗形纹呈同心圆，螺旋纹和各种旋转花纹，有两个三叉点。弓形纹又分帐型弓形纹和一般弓形纹两个亚型。箕形纹根据其开口方向而分为尺箕和桡箕二个亚型。斗形纹则除典型者外，还有由两个箕纹互相缠绕而成的双箕斗形纹。在食、中、无名、小指基底部有指三角，即三个方向的纹线汇合点。在第四掌骨基底部的掌面也有一个三角，称轴三角，角的顶点与食指、小指根部的连线组成角。正常人应小于 40 度，如大于 50 度以上，

多为先天愚型（21—三体型）。如从指纹上看，先天愚则多为尺箕纹（纹口开向手指的尺侧），一般超过80%以上，且大多数患者在拇趾球部为胫侧弓型纹。

在手掌和手指屈曲部位，都有明确的褶皱，褶皱与指纹不同，它们的形状线路既有相对的稳定性，又因某些疾病会有所变异。在手诊中，应用较多的褶皱有4条。分别是：

1. 生命线，又叫地纹，也叫鱼际横曲纹。
2. 智慧线，又叫头脑线、人纹、近心横曲纹。
3. 感情纹，又叫天纹、远心横曲纹。
4. 健康线。

生命线是诊断遗传性疾病的一条重要纹线。它的状态、走向和人体健康息息相关。一条健康美好的生命线，应长、粗、深，纹路不乱，起点、终点正确适中，弧度较大，纹线清晰、颜色呈现淡淡的粉红色，反映了身体健康，精力充沛，脏腑气血调和。若颜色、形态异常，生命线纤细、短浅、纹路散乱，反映体质比较柔弱，缺少活力。生命线包绕的大鱼际多，多身体健康，充满活力，为高寿之征；包绕面积小，提示体质虚弱，缺乏魄力，且易患不育症。

智慧线表示人的才能、性格的特征，故与大脑皮层和神经系统密切相关。如果智慧线不是起于食指根下与拇指根线中点，斜向下，成小鱼际的抛物线，而是横贯整个手掌（又称猿线、通贯手），多为智能低下、反应迟钝的先天愚型。正常的智慧线纹粗、深，线条清晰，无毛边，前端略微下垂，颜色红润。近掌心处可有分支，其分支线会随着年龄的变化呈现不同的变化。智慧线过长过短均不好，如智慧线太短，仅从起点行至中指下方即突然消失，提示脑部出现障碍，或可能出现脑部占位性病变。如智慧线过长，提示可能患有五官科疾病。例如：结膜炎、色盲、中耳炎、鼻炎等。

感情线是小指下的横曲线，主要反应心脏、呼吸及五官科的情况。感情线和生命线、智慧线一样，也以纹路清晰深刻，头尾连带无间断为佳，一般起于食指中指之间，微微地弯向近端，终于手掌的尺侧缘。刘剑锋在《手诊》中指出：“感情线寸断，



或纹线零乱，或呈链状和波浪状者，易患心脑血管疾病。感情线末端出现箭羽状线，这种人体质不足，性格软弱而消沉。如果支线只在上方，而下方则没有，提示精力充沛，且心灵手巧……感情线在无名指下方有岛，是眼疾的征兆。感情线有2条且出现晦暗色者须注意耳病和肾脏病。”

健康线是褶皱中的辅助线，并非人人都有。健康线是名不副实的，它的存在恰恰说明人体不健康，因此手掌中无健康线并非坏事。健康线起于大鱼际（但以不接触大鱼际曲线为好）斜行向小指方向延伸一直到小指根部的感情线上。健康线和生命线、智慧线、感情线相反，前三大线越清晰越好，后者却应细浅。当然，有了健康线，也不意味着疾病已发生。一般说来，在身体状况较差时，健康线会加深，待身体恢复健康，又变浅了。它可以给人们提示疾病可能发生的预兆，做到早期预防。

四、五指与头的健康关系

现在医学发现，人老时大脑会迟钝，四肢自然会不灵活。如果人早些时间注意手指的锻炼，会治疗老年大脑迟钝的毛病。所以，长期应用道教手印，完全可以治疗老年痴呆、手脚不灵等症。

《素问·脉要精微论》指出：“头者精明之府。”张介宾注：“皆上升于头。”说明头部与人体内的各脏腑器官的功能有密切的关系。头为诸阳之会，手足六阳经皆上循于头面。手足阳明经分布于前额及面部，足阳明胃经“起于鼻、交頞中，旁约太阳之脉，下循鼻外……上耳前，过客主人，循发际、至额颅……”手足少阳经分布于头侧部。手少阳三焦经“……其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前，交颊，至目锐眦。”足少阳胆经“起于目锐眦，上抵头角，下耳后，循颈行手少阳之前……其文者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后……”手足太阳经分布于头颊、头颈部。足太阳膀胱经“起于目内眦，上额、交巅；其支者，从巅至耳上角；其直者，从巅入络脑，还出别下项……”督脉“上至风府，入于脑，上巅，循额、至鼻柱。”¹

1. 四川大学古籍整理研究所编：《诸子集成补编》第4册，四川人民出版社，1997年，第375页。

六阴经中则有手少阴与足厥阴经直接循行于头面部，尤其是足厥阴肝经在循喉咙之后，上入颞颥，连目系，上出额，与督脉会于巅；其支者，从目系下颊里，环唇内……除手少阴与足厥阴经脉直接上行头面之外，所有阴经的经别合入相表里的阳经之后均到达头面部。

长期应用道教手印，还可以治疗心脏病造成的身体局部疼痛和麻木。心脏病与双手无名指和小指的神经分支关系密切，所以会引起该部位的疼痛或麻木。严重心脏病如心肌梗死引起的范围就更广了，如头部发麻。此外，头皮或颜面部的麻木多与脑血管有关，如脑供血不足、脑梗死、中风等等。脑部的血管和脑部的神经分配关系更密切，严重心脏病后坏死的血栓可以随着血液循环到达脑部，从而引起脑部的症状表现。身体是一个整体，局部的病变都可以导致其他部位的相应症状。

小指反映心肾的问题，主后头痛。无名指反映肝胆的问题，主偏头痛的问题。中指管心包的问题，主头顶痛。食指反映大肠的问题，主前头痛。拇指反映肺和脾的问题，主全头痛。



第二章 十指通络

——道教手印的治疗功用及其有关原理

我们知道，人的双手布满了经络与穴位，这些经络、穴位与我们的身体各部息息相关。道教手印在长期应用中，通过对手部的有关穴位实施有规律、有节奏的点压，来达到了中医中点穴治病的目的。《道藏》中有很多关于手足通络的典籍。由卢国秦越人撰临川晞范子李駒子野句解的《黄帝八十一难经纂图句解》中，就有关于十指与脏腑关系的图解与论述，如下图“手足阴阳流注始终之图”¹。

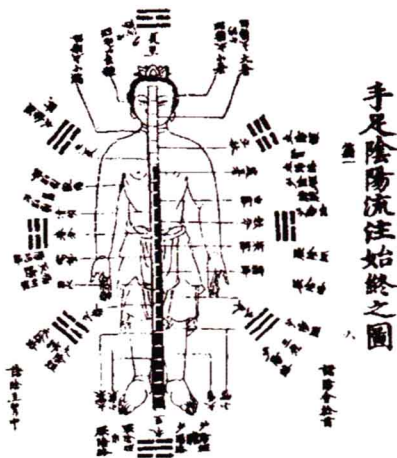


图 432

一、手与穴位

要了解道教手印法术能治疗疾病的原理，首先必须了解手穴与我们身体各部位

1. (明)张宇初等编:《道藏》第21册,文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印,1988年,第595页。

的关系。从经络学的角度讲，人体有十二经脉和奇经八脉，组成纵横交错的网络，遍布于人体的全身表里上下，起着连贯机体、运行气血的作用。若人体内脏的生理功能失常，或体表感受病邪时，都会影响经脉的正常循行，导致经气郁滞或不足。中医学讲：“痛则不通，通则不痛”，“气为血帅、血为气母、气行血行、气滞血瘀”。而道教手印在运作的过程中，就是对手上的某个穴位进行有规律有节奏的点压，这种一压一松就有着特定的意义。压为阴，松为阳，压时调营气，松时调卫气，压时气血聚集，松时加大脉冲。人动时，血运行于主经，人静时血归于肝脏。因此手穴点穴就可以平衡阴阳，打通经脉、调和气血、调节营卫，从而起到镇痛消炎、活血化瘀的疗效。

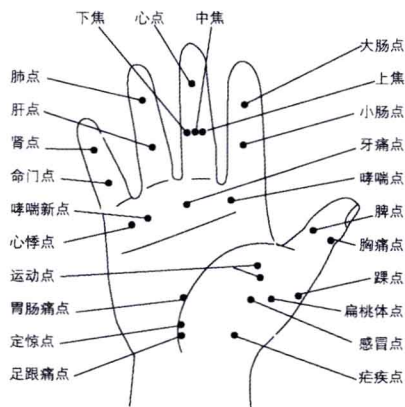


图 433

(一) 手部腧

“俞”意为“捷径”。“肉”和“俞”联合起来表示“身体内部的捷径、通道”。捷径或通道都有一个入口——“穴”。故腧与穴常连称为“腧穴”，翻译成英文是：Acupoint ; Accupunctive Point。如“肾腧”、“胃腧”（现常以“俞”字代之）。《灵枢·九针十二原》：“血脉者，在腧横居。视之独澄，切之独坚。”《灵枢·背腧》：“愿闻五脏之腧，出于背者。”

手部腧穴分布广泛，是人们在长期的医疗实践中不断总结积累发现出来的。手部腧穴分为经穴、经外奇穴和近些年来人们发现的某些以病证命名的感应点、反应



区和新针穴位等。

1. 经穴

太渊¹（手太阳之腧、肺之原穴）

仰掌，腕横纹之桡侧凹陷处。主治支气管炎、百日咳、流感、哮喘、肺结核、多种原因所致的胸痛。桡腕关节及周围软组织疾患。

鱼际²（手太阴之荥穴）

仰掌，当第一掌骨中点之桡侧，赤白肉际之间。主治咽喉痛、急慢性咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎、感冒发热、咳嗽、咯血、肺炎、中风昏迷、精神分裂症、小儿消化不良、小儿疳积、自汗、盗汗、屈拇指长肌腱鞘炎等。

少商³（手太阴之井穴）

拇指桡侧距指甲角约 0.1 寸。主治上呼吸道疾病如：扁桃体炎、急慢性咽喉炎、支气管炎、腮腺炎、感冒、鼻衄、中风昏迷、肢端麻木等。

商阳⁴（手阳明大肠经之井穴）

食指桡侧，距指甲角约 0.1 寸处。主治中风昏迷、高热不退、咽喉肿痛、疔腮、耳鸣、耳聋、青光眼、牙痛、肺心病心衰、癰疽、肢端麻木等。

二间⁵（手阳明之荥穴）

食指桡侧，指掌关节前凹陷处。主治头痛、牙痛、鼻衄、目昏、咽喉肿痛、颌肿、热痛、肩背痛、面瘫、三叉神经痛。

三间⁶

1. 八会穴之一，脉会太渊。别名太泉、大泉、鬼心。太，大也；渊，深也。位于寸口为诸脉之汇，通达诸经。《针灸甲乙经》：“咳逆烦闷不得卧，胸中满，喘不得息，背痛，太渊主之。”

2. 按《类经图翼》云：“鱼际，在手腕之前，其肥肉隆起形如鱼者，统称之为鱼。寸之前，鱼之后，曰鱼际穴。”

3. 《针灸大成》：“少商，别名鬼信。”《会元针灸学》：“少商者，阳中生阳，从少。五音六律，分宫商角徵羽，从商，属肺，肺经之根，故名少商。”

4. 《针灸大辞典》：“商阳，别名绝阳，本穴为手阳明之始穴，承受手太阴之经气，由阴转阳，肺合大肠皆属金，金在音为商，故称商阳。”

5. 《针灸大辞典》：“二间，别名间谷、周谷。间，隙也，有空陷之义。本穴在手阳明经顺序第二，居食指桡侧掌指关节前凹陷中，故称二间。”

6. 《针灸大辞典》：“三间，别名少谷、小谷。本穴在手阳明经顺序第三，故名三间。]

食指桡侧第二掌骨小头后方凹陷处。主治牙、咽喉痛、结膜炎、三叉神经痛、手背红肿、便秘、唇口干。

合谷¹（手阳明之原穴）

位于手虎口，拇、食指甲伸张时，当第一、二掌骨之中间，稍偏食指处。为四大要穴之一。主治头痛、牙痛、鼻出血、晕厥、面神经麻痹、半身不遂、神经衰弱、高血压、小儿惊风、感冒等。

阳溪²（手阳明之经穴）

位于腕关节桡侧两筋间。拇指上翘时，在伸拇长、短肌腱之间凹陷中。主治腕关节及周围软组织疾病、腰背扭伤、癰征、小儿消化不良、目赤肿痛。

神门³（手少阴之腧，心之原穴）

仰掌，腕横纹尺侧端凹陷处。主治神经衰弱引起的心悸、失眠、健忘、多梦、易惊、精神疲惫等；癰征、妇科疾病、冠心病、心绞痛。

少府⁴（手少阴之荥穴）

以手指曲向掌中，手小指指掌关节后，小指与无名指之间，与劳宫穴相平。主治有强心作用，对风心病、心肌病、肺心病及其他原因所致的心功能不全、心律不齐、心房纤颤等有效。亦可用于治疗冠心病、心绞痛及泌尿系某些疾病。

少冲⁵（手少阴之井穴）

小指桡侧指甲角旁0.1寸处。主治高热、中风昏迷、小儿惊厥、癰征、精神病、胸胁痛。

1. 按《针灸大辞典》云：“别名虎口、含口、合骨。”《会元针灸学》云：“合谷者，手大指次指开闔之处，两手歧骨谷空，故名合谷。又名虎口者，手张之状，其形大如虎口之状也。”

2. 按《针灸大辞典》：“阳溪，别名中魁。”《会元针灸学》云：“阳者，阳经之阳，溪者水之。小水沟而伏阳气，故名阳溪。”

3. 本穴出自《针灸甲乙经》，别名兑厉、兑冲、中都、锐中。此穴为“二心气出入之门户”，故名神门。

4. 《会元针灸学》：“少府者，手少阴心脉，出臍走手小指，交少府而通心之府小肠也，故名少府。”

5. 少冲出自《甲乙经》。《针灸大辞典》云：“别名经始，少，小也，又指少阴；冲即通达。本穴为手少阴之井穴，经气所出犹之水源，自手小指冲出，但很微小之相，故名。”

少泽¹（手太阳之井穴）

小指尺侧，距指甲角 0.1 寸处。主治乳腺炎、乳汁分泌不足、头痛、语言不利、黄疸、指挛臂痛。

前谷²

手掌尺侧缘，第五指掌关节前，当节前横纹端。主治手指麻痒或痛、乳腺炎、头痛、目痛、耳鸣、咽肿、咳嗽。

养老³

屈肘，掌心对胸，转向外侧当尺骨小头上出现缝隙处。主治上肢关节痛、肩背痛、偏瘫、落枕、腰扭伤、疝痛、目不明。

后溪⁴

轻握拳，在手掌尺侧缘，第五指掌关节后，掌横纹尽头。主治头、项、肩背、肘臂疼痛；落枕、瘰疬、肩关节周围炎、麦粒肿、小儿高热惊厥、疟疾、癫痫、腰痛。

腕骨

轻握拳。手背尺侧缘、第五掌骨与钩骨、腕骨之间凹陷处。主治腕关节疼痛、头痛、项强、耳鸣。

阳谷⁵（手太阳之经穴）

在腕关节尺侧凹陷处，尺骨茎突实与三角骨之间。主治腮腺炎、热病、耳鸣耳聋、臂外侧痛。

大陵⁶

1. 出《灵枢·本输》。别名小吉、小结。少者小也，泽者润也；心之热出火府于小肠，故名少泽。
2. 出《灵枢·本输》。《会元针灸学》：“前谷者，前是手小指本节之前也。谷者谷之空洞也。为手小指本节前骨之空处，通于经孔与分泌之孔窍，故名前谷。”
3. 《针灸甲乙经》。为手太阳经郄穴。针此穴能促使小肠功能吸收水谷所化之精微，以供养全身。
4. 本穴为八脉交会之一，通于督脉。《会元针灸学》云：“后溪者，后是手小指本节后也，溪者小沟也。手小指外侧握拳，肉起如山峰，按之似小豁之曲，故名后溪。”
5. 出《灵枢·本输》。《会元针灸学》：“阳谷者，手太阳经锐骨下空处如洞，故名阳谷。”
6. 出《灵枢·九针十二原》。属手厥阴心包经，为手厥阴之经腧穴，原穴。别名心主、太陵、鬼心。本穴位于掌根阜起处，犹如陵立之相，故名。

仰掌，腕关节横纹正中，两筋之间。主治心肌炎、心悸、胃炎、扁扁桃体炎、失眠、肋间神经痛、精神病、腕关节及周围软组织疾患。

劳宫¹

掌中央，第二，三掌骨之间，当屈指握拳时，中指指尖所指点处稍外。接近中指与无名指之间。主治手颤、中风昏迷、中暑、晕厥、心绞痛、口腔炎、小儿惊厥、肺癌、手掌多汗。

中冲²（手厥阴之井穴）

在中指端，距指甲角 0.1 寸处。主治中风急救，各种原因所致的休克、中暑、高热、小儿夜啼、心绞痛。

关冲³（手少阳之井穴）

无名指外侧，距指甲角 0.1 寸处。主治各种原因所致的休克、咽喉炎、结膜炎、外感热痛、多种原因引起的头痛。

液门⁴（手少阳之荥穴）

位于手背第四、五指缝间，握拳取之。主治手臂痛、手指不能伸、咽喉炎、耳聋、耳鸣、目赤。

中渚⁵（手少阳之腧穴）

握拳，在手背第四、五掌骨间、掌指关节凹陷处。主治肩周炎、手握不能伸、肋间神经痛、腰扭伤、急性扁扁桃体炎、牙痛、头痛、胃脘痛、耳鸣、耳聋。

阳池⁶（手少阳之原穴）

1. 出《灵枢·本输》。别名五里、掌中、鬼路、营宫。《针灸大辞典》指出：“劳指劳作；宫即中宫。”《会元针灸学》云：“劳宫者，手掌四周位列八卦、穴居中宫，手十四节仗中宫之真空神力，任劳而不倦，勤劳而功成，故名劳宫。”
2. 出《灵枢·本输》。《针灸大辞典》：“本穴乃手厥阴经气中道而行，直达手中指尖端的冲要部位，故名。”
3. 出《灵枢·本输》，《针灸大辞典》：“手少阳经承接手厥阴之经气，失会于无名指外侧端，即本穴所居处，故本穴可谓手少阳经之关界，要冲，故名。”
4. 出《灵枢·本输》，别名腋门、臍门、太阳阴。
5. 出《典枢·本输》，别名下渚。《子午流注说难》：“中渚乃三焦所注之俞穴，若江之有渚，而居其中，故名中渚。”
6. 出《灵枢·本输》，又名别阳。



位于手背第三、四掌骨间，腕横纹凹陷处。伸指总肌腱定位与伸：在小指中指固有端肌，距腱之指间甲角 0.1 寸处。主治肩臂痛、手腕痛、胃痛、胃溃疡、糖尿病、感冒、疟疾。

2. 手部经外奇穴

手部的经外奇穴较多，这是由于手部分布的经脉流注点聚集和治疗方便所决定的。手部的经外奇穴散见于历代各类医著中。这些穴位，有定名，有定位，在临床应用中用之有效。有的穴位，虽居正经之外，但与经络有着密切的联系。

十王¹

位于手十指背侧，距爪甲后中点一分之皮肤处。主治猝死、中暑、霍乱。

十宣²（又名鬼城手、十指头手、十指端）

两手十指头尖端，距指甲约 1 分许。左右手各 5 穴。主治中风、昏厥、中暑、各种原因所致的休克、小儿惊厥、扁桃体炎、咽喉肿痛指端麻木。

地神³

位于手拇指与掌交界之横纹中点，左右手各 1 穴。主治自缢死、休克。

端正⁴

位于手中指掌侧，第一、二节指骨横纹之中点。左右手各 1 穴。主治小儿疳积（消化不良）。

二人上马⁵

位于手背，第五掌骨小头后方，或对远侧掌横纹，直对小指。左右手各 1 穴。主治泌尿系感染（小便赤涩）。

1. 按《外台秘要》云：“备急疗猝死而张目反折者方：灸手足两爪甲后各十四壮。”《针灸孔穴及其疗法便览》：“十王，奇穴……用三棱针或粗针刺出血，针头微向指关节方向刺入约一分。主治痧症、中暑、霍乱。”
2. 按《备急千金要方》：“邪病大唤骂詈走，灸手指端去爪甲一分，一名鬼城。短气不得语，灸手十指头各十壮。”又《小儿推拿》：“十宣为奇穴，十王有为十宣之说。”
3. 《备急千金要方》：“自缢死，灸四肢大节，掐大指本文名曰地神各七壮。”
4. 《针灸孔穴及其疗法便览》：“端正，奇穴。中指第一、二节关节横纹中央（掌侧）。针一至二分。主治小儿疳积。”
5. 《针灸腧穴索引》：“二人上马，小指下里，侧对兑边。灸七壮，治小便赤涩，清补肾水，奇穴。”

四缝¹

位于手掌部，第二、三、四、五，近侧指节横纹中点，左右手各4穴。主治小儿疳积、腹胀、腹泻、丹毒、小儿百日咳、遗尿。

八关²

位于手背，相邻两指之指蹼缘，左右手各4穴。主治疟疾、大热、睛痛、指痛。

八会³

手背侧，拇指根部，合谷穴下后方，左右手各1穴。主治癫狂、白内障、眩晕（高血压）、中风、卵巢疾患。

板门⁴

位于手掌部，第一掌骨基底桡侧缘内一寸处（即位于鱼际穴内一寸），左右手各1穴。主治气促、气攻、咽喉肿痛、齿痛、扁桃体炎。

大骨空⁵

位于手拇指背侧中节关节中央，曲指当骨尖陷中，左右手各1穴。主治目疾、吐泻。

大指甲根⁶

位于大指甲后1分许，赤白肉际处，左右手各3穴。主治扁桃体炎、咽喉肿痛、口颊生疮等。

小骨空⁷

位于手小指背侧第一、二关节中央屈指取之，左右手各1穴。主治眼病、耳聋、

1. 《针灸孔穴及其疗法便览》：“四缝，奇穴……主治小儿消耗症，轻症点刺挤出血液，重症挤出黄色透明黏液，据称针后二、三天即有显著效果。”

2. 《素问·病机气宜保命集》：“大烦热，昼夜不息，刺十指间出血，谓之八关大刺。目疾，眼痛欲出，赤，大刺八关。”《景岳全书》：“八关大刺，治眼痛欲出不可忍者。”《针灸孔穴及其疗法便览》：“八关，奇穴……刺出血。主治疟疾。”

3. 指脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓八者精气会聚的八个穴位。《备急千金要方》：“狂走易骂，灸八会，随年壮”。

4. 《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》：“板门，在指节下五分……板门推向横纹主吐。横纹推向板门，主泻。”

5. 按《类经图翼》：“大骨空主治内障久痛及泄泻。灸二七壮，禁针。”

6. 《针灸集成》：“大指甲根排刺三针，治双蛾。重者1日再刺。”

7. 《针灸大成》：“小骨空……治手节痛、目痛。”《针灸孔穴及其疗法便览》：“小骨空，奇穴……灸三至五壮。主治一切目疾，耳聋。常配用大骨空穴。”

手节痛。

五虎¹

位于手背二、四掌骨小头高点，左右手各2穴，计4穴。主治五指拘挛。

五经纹²

位于手五指掌侧，近侧指节横纹中点，左右手各5穴，计10穴（其中8穴同四缝）。

主治五脏六腑气不和。

小天心³

位于大小鱼际交接点之中点处，左右计2穴。主治惊风、抽搐、高热昏迷。

指根⁴

位于手指二、三、四、五，近指掌关节处，手横纹前方，左右手各4穴。主治手生痈疔。

一扇门⁵

位于手背，食指下夹缝中，威灵穴上三寸，左右手各1穴。主治皮肤丘疹、结膜炎。

二扇门⁶

位于手背四，五指关节前缘，指蹼缘稍后，左右手各1穴。主治疥疮、目疾。

凤眼⁷

位于大指中节内侧横纹头处，少商穴后方，左右手各1穴。主治小儿雀目，一切目疾（白内障、结膜炎）、五指不能屈伸。

1. 《针灸孔穴及其疗法便览》：“五虎，奇穴。位于食指及无名指的第一节与第二关节部中央，握拳取之。灸3壮。主治手指痉挛。”《类经图翼》：“五虎，在手食指无名指背间，本节前骨尖上各1穴……主治手指痉挛。”
2. 《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》：“运五经文，治五脏六腑气不和。”
3. 《针灸经外奇穴图谱》：“小天心，位于手掌侧，大小鱼际交接处之中点……主治惊风握拳、抽搐、目视不正、高热神昏。用中指尖端揉，掐三至五次。”
4. 《治疗汇要》：“凡手指生疔，无论何指，刺第三节近掌处指根，初起刺之，不独疔可消散，且可免毒窜旁指。”
5. 《针灸腧穴索引》：“一扇门……主治疥疮、目疾。奇穴。灸五至七壮。”
6. 《针灸经外奇穴治疗诀》：“二扇门，位于无名指与小指下夹缝中，精灵穴上三寸，主治疥疮、目疾，灸五壮至七壮。”
7. 《针灸集成》：“手大指内侧横纹屈，治目生白翳，兼小指本节尖旁灸三壮。手五指不能屈伸，灸一壮，神效。”

高骨¹

指手腕部近拇指一侧显着隆起的部分，今称桡骨茎突，左右手各1穴。主治手病。

灸癰风²

位于手中指掌侧，第三节指缝之中点稍前方（中冲穴后方），左右手各1穴。

主治白癰风。

旁虎³

位于手背第二、三掌骨小头高点间稍后方，左右手各1穴。主治咽喉炎、手背肿痛。

拳尖⁴

位于手第三掌骨小头高点处，左右手各1穴。主治癰风、赘疣、结膜炎。

三门⁵（又名少骨）

位于食指掌指关节桡侧凹陷处，左右手指各1穴。主治蜂窝组织炎。

四开⁶

四开穴由于阳明经合谷穴与足厥阴经的行间穴所组成，左右手各2穴。主治暗哑、眩晕、头胀、烦躁不宁。（高血压病）

四横纹⁷

位于手掌侧，第二、三、四、五指指根与掌相结之横纹中央，两手计八穴。主治手生痛疔、五指尽痛、发热、腹痛呕吐。

四前⁸

1. 《针灸大成》：“高骨……针一寸半，灸七壮，主治手痛。”
2. “白癰风灸左右手中指节去延外宛中三壮，未差报之。”引《备急千金要方》。
3. 《针灸孔穴及其疗法便览》：“旁虎，奇穴。中指与食指歧骨间，上都穴稍后方。针二至三分。灸三至七壮。主治咽喉发炎疼痛，亦治手背肿痛。”
4. 《太平圣惠方》：“小儿热毒风盛眼睛痛，灸手中指本节头三壮，名拳头也。”
5. 《外科大成》：“三门穴，治蜂窝疽，穴在手次指本节后内侧陷中，又名少骨穴。”
6. 《奇效良方》：“四开四穴，合谷并行间是穴，手足共四穴。”
7. 《针灸孔穴及其疗法便览》：“四横纹，奇穴。手食、中、无名、小指第一指节接连手掌之横纹中央，一手计四穴。针刺出血，灸三至七壮，主治手生痛疔、五指尽痛；亦可解热（刺出血）。”
8. 《针灸经外奇穴图谱》：“四前，位于手指之掌侧，远侧指节横纹之两端，每指二穴。主治大骨节病，指关节末节疼痛。”



位于手掌侧，五指远测指节横纹之两端（每指两穴），左右手各 10 穴。主治大骨节病、类风湿性关节炎。

外劳宫¹

位于手背正中央，即腕背横纹至第三掌骨小头连线之中央。左右手各 1 穴。主治急慢性胃肠炎、掌指麻痹、五指不能屈伸、小儿脐风、手背红肿疼痛。

注夏

位于第二掌骨中点之桡侧缘（即与手背“合谷”穴相对），左右手各 2 穴。主治虚损羸瘦，一法取手掌中大指根稍前鱼肉间近内侧大纹半指许，外与手阳明合谷穴相对处，按之极酸者是穴，此同长强，各灸七壮，甚妙。

中指节²（中指之节）

位于手中指背部，第三节前，爪甲后陷中，左右手各 1 穴。主治齿神经痛。

脾经³（脾穴，脾土）

在拇指螺纹面（按：另有在大指第二节之说）。主治消化不良、泄泻、呕吐、疳积。

胃经⁴（胃穴）

大指掌面第二节（按：一说在大鱼际外侧缘，又说在板门穴上）。主治胃炎、胃溃疡、急慢性胃肠炎、妊娠呕吐等。

肝经⁵（肝穴）

位于手无名指掌侧，近侧指节横纹之中央点，左右手各 1 穴。（按：另说食指螺纹面）主治头痛、胸胁痛、胆道蛔虫症、胰腺炎、小儿惊风、烦躁不安。

1. 《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》：“外劳宫在指下，正对掌心是穴。治粪白不变，五谷不消，肚腹泄泻。”

2. 《针灸腧穴索引》：“中指之节，中指之节之前，爪甲后陷中。灸三壮。主治齿神经痛。奇穴。”

3. 该穴为小儿推拿最常用穴，认为小儿脾常不足，凡推必用补脾经，或清后加补。《按摩经》：“脾土，曲指左转为补，直推之为泻。饮食不进入瘦弱，肚起青筋面黄，四肢无力用之。”

4. 《推拿三字经》：“胃穴，自古无论之也，殊不知其治病甚良，在板门外侧黄白皮相毗乃真穴也，向外推治呕吐呃逆藜啞气噎等症甚速。”

5. 《推拿三字经》：“肝穴在食指端，为将军之官，可平不可补，补肾即补肝。”另据《按摩经》男子左手正面之图所示：肝在无名指第三节。女子右手正面之图所示：肝在无名指第三节。

胆穴

据考《推拿三字经》：“胆在掌面食指第二节。

皮罢¹（肝记）

大指甲外侧端爪甲内，左右手各1穴。主治小儿惊风、痰喘。

母腮²

距大指甲跟正中，约0.1寸许，左右手各1穴。主治吐血。

老龙³

距中指甲根正中，约0.1寸处，左右手各1穴。主治小儿惊风。

靠山⁴

位于腕横纹掌面桡侧端，拇指下掌根尽处，腕横纹稍前方（即“太渊”穴稍下方），左右手各1穴。主治疟疾、痰壅。

内阳池⁵

位于手掌部，腕横纹中点前1寸处，左右手各1穴。主治口腔炎、鹅掌风。

阴池⁶

位于手掌腕横纹中点前1寸，再向拇指侧横量1寸处，左右手各1穴。主治咯血、喉炎。

1. 《秘传推拿妙诀》：“……皮罢穴，属肝经，能清神。”《推拿指南》：“此法治哮喘神迷，皮罢穴一名肝记，在大指端爪甲内，用右大指甲重掐之，男左女右。”
2. 《小儿推拿广意》：“吐血，两大指甲后一韭叶，即母腮穴，须平掐。”《推拿指南》：“母腮穴在大指甲后一韭叶，同右大指甲掐之。男左女右。”
3. 《保赤推拿法》：“掐老龙穴法：此穴在中指背靠指甲处，相离如韭叶许。若小儿急惊暴死，对拿精灵、威灵二穴，不醒，即于此穴掐之，不知疼痛难救。”
4. 《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》：“靠山穴，在大指下掌根尽处腕中。能治疟疾，痰壅。”《小儿推拿》：“靠山，相当于‘阳溪’穴，‘阳溪’穴属于阳明大肠经。”《针灸大辞典》：“靠山，奇穴名。”
5. 《针灸孔穴及其疗法便览》：“内阳池，奇穴。大陵穴上1寸。针5分，灸3-7壮。主治鹅掌风，口腔炎。”《针灸大辞典》：“内阳池，奇穴名……掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。”《针灸经外奇穴图谱》：“内阳池……针3-5分、针感麻、酸至指头。灸5-7壮。”
6. 《针灸穴位小词典》：“阴池，属经外奇穴。在拇指侧内阳池穴外1寸是穴……主治咯血。针五分。”

鱼腹¹

手掌鱼际部，第一掌骨掌侧之中点，左右手各1穴。主治支气管哮喘、喘息性支气管炎、肺结核、肠结核。

精灵、威灵²

精灵穴位于手背第四、五掌骨间隙后缘（“中渚”穴直后方）；威灵位于第二、三掌骨间隙后缘（即“合谷”穴之尺侧），左右手各2穴。主治猝死、痰壅、气促、气攻、耳鸣、目眩、头痛、小儿急慢惊风、手背红肿疼痛、腕关节炎。

上都³

位于手背第二、三掌骨小头高点之间，左右手各1穴。主治手背红肿。

项强⁴

位于手背第二、三掌骨小头后方之凹陷处，左右手各1穴。主治项强。

鬼当⁵（大指甲后）

位于手拇指外侧第二关节横纹之头，左右手各1穴。主治雀目、小儿胃肠病、角膜白翳水肿、咽喉肿痛。

鬼信⁶（一说别名少商）

位于手拇指尖端、距爪甲3分，左右手各1穴。主治各种原因所致的休克、水肿。

1. 《针灸大辞典》：“经穴别名，出《针灸甲乙经》。《循经考穴编》作鱼肠，即承山。”《针灸经外奇穴图谱》：“鱼腹。与经穴关系：位于肺经‘鱼际’穴内前方。针3-5分，针感麻、酸、胀至指尖，灸3-7壮……适应证：支气管喘息（发作期效效果更好），肺结核，肠结核。”

2. 《针灸孔穴及其疗法便览》：“精灵、威灵，奇穴。外劳宫穴（手背中央）两骨缝处，左名精灵，右名威灵。针3-5分。主治耳鸣，目眩，头痛，小儿急慢惊风；亦治手背红肿疼痛，腕关节炎。”

3. 《针灸大成》：“上都穴。在食指中指本节歧骨间，握拳取之。治手臂红肿。针入1分，可灸5壮。”

4. 《经外奇穴汇编》：“项强，食指中指本节间稍后处（有凹陷），约当一扇门穴后1寸。针5分。治疗项强。”

5. 《针灸集成》：“手大指甲后，第一节横纹头白肉际，兼肝腧各灸1壮，治大人小儿雀目。”《中国针灸学》：“鬼当，拇指外侧第二关节横纹之头。针2分，灸五壮。主治小儿肠胃病、结膜炎，角膜白翳，肾炎，水肿。”

6. 《备急千金要方》：“手大指爪甲下，名鬼信，入肉3分……水通身肿，灸足第二指上1寸，随年壮。又灸两手大指缝头七壮。为鬼穴之一。”“百邪所病者，针有十三穴……第二针手大指爪甲下，名鬼信。”《针灸大成》指为少商穴。

鬼哭¹（鬼眼四穴）

位于两手拇指桡侧爪甲角各1穴及爪甲角处皮肤部各1穴（也有认为本穴位于两手、足大拇指（趾）相并，于爪甲角根处，双手、足共4穴）。主治癫狂、胎痫、惊痫。

肺经²（肺穴、肺金）

位于手无名指掌侧，远侧指节横纹之中点，左右手各1穴。主治胸闷、咳喘、慢性鼻炎、荨麻疹、呕吐。

心经³（心穴）

位于手中指掌侧，远侧指节横纹之中点，左右手各1穴。主治发烧、神经衰弱、哮喘、荨麻疹。

虎边⁴

位于合谷穴与三间穴之间，即第二掌骨中点稍前桡侧缘，左右手各1穴。主治精神分裂症、癫痫、瘰疬。

虎金寸

位于拇指背侧，掌指关节中点，左右手各1穴。主治扭伤、风湿性关节炎、肩关节周围炎。

（二）新针手穴

新针穴位是近些年来新发现的针灸穴位。这些穴位有其独特功能，在临床实践中被证实有效，它既不是经穴，又不是经外奇穴，但有些穴位和经络有着密切的联系。

1. 《太平圣惠方》：“秦丞祖灸狐魅神邪及癫狂病……以并两手大拇指，用软丝绳子急缚之，灸三壮，艾炷着四处，半在甲上，半在肉上，四处尽烧，一处不烧，其疾不愈……小儿胎痫、惊痫，一依此灸1壮。”《针灸孔穴及其疗法便览》：“鬼哭，奇穴。两手、足大指（趾）相并，于爪甲根角上取之。灸3-7壮。主治癫痫，发病时灸之甚效。”

2. 《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》：“肺受风寒咳嗽多，可把肺经久按摩”。《针灸经外奇穴图谱》载年老体弱、孕妇、心衰禁针。

3. 《新医疗法汇编》云：“心穴，中指掌面第二指关节横纹上。主治：发烧、神经衰弱、哮喘、肺心病、荨麻疹。”

4. 据《新医疗法汇编》载：“虎边针刺可放射至头部。”本穴可透后溪，针感极度酸麻后肌肉松弛。



其实，这些穴位远古的道教早在应用，道教手印在运动中，经常会刺激到这些穴位，来达到长生久视的目的。

止咳¹（手）

位于手掌桡侧缘，第一掌骨基底凹陷处，左右手各1穴。主治风湿性心脏病、气短、咳嗽。

新2号²（手）

位于手掌尺侧，第五掌骨基底处，左右手各1穴。主治手针麻醉。

新1号³（手）

位于手掌部，第二掌骨桡侧，掌横纹前约2公分处，左右手各1穴。主治手针麻醉。

健理三针⁴

位于手掌中央，第三、四掌骨间隙中点后1寸处，即“劳宫”穴后1寸处1穴，旁开5分处2穴，左右手各3穴。主治胃炎、溃疡病、肝炎、气管炎、心功能不全、肾炎、头痛、眼病。

无名⁵（手）

位于手腕横纹桡侧端，伸拇短肌腱尺侧缘，左右手各1穴。主治喘息。

新阳溪⁶

1. 《针灸经外奇穴图谱》：“止咳……位于肺经‘鱼际’穴上5分。针法：2-3分、针感麻、酸至指尖。”《陕西新医药》：“止咳穴，肺经，大鱼际处，鱼际穴上5分。”（1972年第4期）
2. 《针灸经外奇穴图谱》：“新2号。为手针麻醉穴，针3-5分，针感麻、酸至指尖。”
3. 《针灸经外奇穴，图谱》：“新1号……为手针麻酸穴。针3-5分，针感麻，酸至指尖。”
4. 《红医针疗法》载：“健理三针，针法：劳宫穴后1寸，左右旁开5分各1穴分别取之，直刺或向上斜刺1寸。主治肝、脾、胃病、头痛、眼病、气管炎、支气管哮喘、心悸、心力衰竭、肾炎。”《针灸经外奇穴图谱》：“健理三针，直刺或向上斜刺、针感手指麻、胀。”
5. 《河北省民间灵验便方》：“无名穴，在太渊、阳溪两穴之间，与太渊穴只隔一条大筋。”
6. 《针灸经外奇穴图谱》：“新阳溪……为拔牙的针麻穴，有针感后，通脉冲电针机，诱导15-20分钟，即可手术。”

位于大肠经“阳溪”穴外后侧，手腕侧背桡侧缘，左右手各1穴。主治拔牙针麻穴。

止泻三穴¹

止泻一穴在大拇指桡侧第一、二指骨弯指横纹头处，止泻二、三穴分别在食指第一、二和二、三指骨弯指横纹头处，针时屈指。主治小儿腹泻。

胃舒²

位于手小指第1节指骨外侧中间处，左右手各1穴。主治胃痛。

下魁³

位于手背，第一指关节与第二指关节的中点。“中魁”穴稍下方，左右手各1穴。主治呕吐、呃逆。

内中魁⁴

位于手中指掌侧正中中线，近侧指节横纹中点1穴，前、后1分处各1穴，左右手各3穴。主治牛皮癣。

上后溪⁵

位于手背尺侧缘，第五掌骨小头后方掌横纹头，与手尺侧第五掌骨基底钩骨之间凹陷连线的中点，左右手各1穴。主治聋哑。

上合谷⁶

位于手背，第一、二掌骨基底前方凹陷处，左右手各1穴。主治牙痛。

新都穴⁷

在第三、四指间，指蹼背面赤白色交接之中点。主治眼疾患：急性球后视神经炎、

1. 据河北省保定第二医院李玉环等报导：止泻三穴治疗小儿腹泻效果良好。见《新中医》1991：23（3）-36。

2. 《浙江中医杂志》：灸治胃痛有新穴。向伯茂（《浙江中医杂志》1993-28（8）-374）。

3. 王红芳，针下魁以和降胃气。（《浙江中医杂志》1993-28（8）-374）。

4. 点刺耳部、中指穴治疗顽癣的经验。（《浙江中医杂志》，1966-（5）-28。）

5. 《常用新医疗法手册》：上后溪，取法：后溪与腕骨穴之间。主治聋哑。直刺1-1.5寸。

6. 参见：《新医疗法汇编》：“上合谷穴，在‘合谷’穴上1寸……用3寸毫针垂直刺入，得气后将针退至皮下，再沿第二掌骨掌侧向中指掌指关节方向，斜刺1.5-2寸。得气后即可出针。得气时手掌及上肢有酸、麻、胀感，甚至可波及面部。”

7. 针刺新都穴治验介绍。《北京中医》1992-（3）-33。



视网膜脉络膜炎、泡性眼炎、原发性青光眼；耳疾患：神经性耳鸣、美尼尔氏综合征、倾听功能紊乱症、突发性耳聋；鼻部疾患：鼻腔变态反应、卡他性副鼻窦炎、原因不明的突发性嗅觉障碍；咽喉神经痛、咽喉异感症、功能性咽失音。

上都¹（扭伤1号）

位于食指与中指指蹠缘，左右手各1穴。主治肩、背、腰扭伤。

症门²

位于手背，第三、四掌指关节前缘。左右手各1穴。

（三）手穴感应点

某些疾病可以通过经络的感传现象反映到手上，当感传行进时，不是匀速行走，而是一个个的停顿点，这些停顿点多在穴位（感应点）处。

感冒点³

位于手掌近桡侧缘，第一掌骨基底内侧后方1寸处，左右手各1穴。主治感冒、扁桃体炎、牙痛。

咳喘点⁴

位于手掌面，食指掌指关节尺侧，左右手各1穴。主治支气管炎、哮喘、神经性头痛。

咽喉点⁵

手背第三掌指关节尺侧缘，左右手各1点。主治急性扁桃体炎、咽喉炎、三叉神经痛、牙痛。

1. 据杂志报道，上都穴治疗急性腰扭伤400例，效果良好。见《中国针灸》，1986。（2）-24。
2. 据《江苏中医》介绍本穴可防治疟疾。
3. 《中国人民解放军第七医院内部资料1968》：“感冒点，鱼际穴内上1寸处。主治感冒、扁桃体炎、牙痛。”
4. 《常用新医疗法手册》：“咳喘点，掌面食指指掌关节尺侧处。主治支气管炎、支气管哮喘、神经性头痛。”
5. 《常用新医疗法手册》：“咽喉点，手背第三、四指掌关节间近第三指掌关节处，紧靠骨膜直刺3-5分，不进骨膜。主治急性扁桃体炎、三叉神经痛、咽喉炎、牙痛。”

颈项点¹

位于手食指掌指关节背部尺侧缘，左右手各1点。主治落枕、颈项扭伤。

头顶点²（一名二号穴）

位于手中指背侧桡侧缘，中指成屈曲位，近侧指节骨与中指节骨的指间关节部，左右手各1点。主治头顶痛、痛经。

前头点³（一名一号穴）

位于手食指背侧桡侧缘，食指成屈曲位，近侧指节骨与中指节骨的指间关节部，左右手各1穴。主治胃病（急慢性胃炎、胃溃疡），阑尾炎、四肢关节痛、牙痛、急性踝关节扭伤、前头痛。

偏头点⁴（一名小节、3号穴）

位于第四指背侧的近侧指节与中指节的关节尺侧缘，左右手各1穴。主治偏头痛、肋间神经痛、胆绞痛、耳痛。

后头点⁵（一名4号穴）

位于手小指侧尺侧缘，小指成屈曲位，近侧指节骨与中指节骨的指间关节部，左右手各1穴。主治后头痛、颊痛、急性扁桃体炎、呃逆、脊背痛、膈窝痛、臂痛。

肩点⁶

在食指桡侧，指掌关节赤白肉际处，左右手各1穴。主治肩病（肩周炎）。

扁桃体点⁷（鱼际点）

1. 《常用新医疗法手册》：“颈项点……紧靠骨膜直刺3-5分，不进骨膜，主治落枕，颈项扭伤。”
2. 《新医疗法汇编》：“二号穴，手中指近端指间关节桡侧缘。主治头顶痛、痛经。”
3. 《新医疗法汇编》：“1号穴，于食指近端指间关节桡侧缘，手阳明大肠经“商阳”穴直后方。主治胃疼、阑尾炎、四肢关节痛、牙痛、急性扭挫伤。”
4. 《人民军医》：“小节……针3-5分深，斜刺，走循于三焦经脉上。重刺激，进针后必须使整个上肢感到酸、麻、胀。”《新医疗法汇编》：“3号穴，于无名指近端指间关节尺侧缘。主治偏头痛，肋间神经痛，肝脾痛。”
5. 《常用新医疗法手册》：后头点，小指尺侧第一指关节赤白肉际处。小肠经“少泽”穴直后方。主治后头痛、扁桃体炎。
6. 《针灸大辞典》：“肩点，于针穴位……可治肩痛。”
7. 《新医疗法手册》：“扁桃体点（鱼际）掌面第一掌骨尺侧中点。针3-5分，针感酸麻至拇指。”



在掌面鱼际部，第一掌骨尺侧中点，左右手各1穴。主治扁桃体炎、喉炎。

胸点¹

位于拇指桡侧指关节赤白肉际，左右手各1穴。主治胸痛、吐泻、癫痫。

脊柱点²

位于小指尺侧掌指关节赤白肉际，左右手各1穴。主治急性棘间韧带扭伤、椎间盘脱出、手术后的腰痛、尾骨痛、耳鸣、鼻塞等。

眼点³

位于拇指尺侧，指关节赤白肉际处，左右手各1穴。主治眼结膜炎、眼睑下垂。

牙痛点⁴

位于手掌面，第三、四掌骨小头之间，距指蹼缘1寸处，左右手各1穴。主治牙痛、下颌关节痛。

胃肠点⁵

位于手掌部，第三、四掌骨间隙之中点与腕横纹中点连线之中点。左右手各1穴。主治急慢性胃肠炎、溃疡病、消化不良、胆道蛔虫症。

腰腿点⁶

位于手背，腕背横纹前1寸5分，第二伸指肌腱桡侧1穴，第四伸指肌腱尺侧1穴。左右手各2穴。主治腰腿痛、腰扭伤。

坐骨神经点⁷

位于手无名指，掌指关节背侧尺侧缘，半握拳取之，左右手各1点。主治坐骨

1. 《针灸大辞典》：“胸点、手针穴位。可治疗胸痛、吐泻、癫痫。”
2. 《针灸大辞典》：“脊柱点，手针穴位……可治疗急性棘间韧带扭伤……”
3. 《针灸大辞典》：“眼点，手针穴位。在拇指尺侧赤白肉际，可治疗眼痛、眼病。”
4. 《针灸经外奇穴图谱》：位于心包经“劳宫”穴前方。主治牙痛、下颌关节疼。《新医疗结手册》：“牙痛点（新穴）……针法：直刺5分至1寸。针感：掌心酸胀。”
5. 《常用新医疗手册》：“胃肠点，劳宫与大陵穴连线的中点。主治：急、慢性胃肠炎、溃疡病、消化不良、胆道蛔虫症。”
6. 《常用新医疗法手册》：“腰腿点……主治腰腿痛、以急性扭伤效果最好。向肌腱下斜刺3-5分，针感麻、酸至指尖。灸3-7壮。”
7. 《针灸经外奇穴图谱》：坐骨神经点（一名九号穴），与经络关系：位于三焦经“中渚”穴之前方……紧靠骨膜直刺3-5分，不进入骨膜，针感局部痛。

神经痛、髋关节痛、臀部疼痛。

踝点¹

位于大拇指掌指关节桡侧缘，拇指成屈曲位取穴，左右手各1点。主治胸痛、踝关节痛、风湿性关节炎。

急救点²

位于中指尖，距指甲缘2分许，左右手各1穴。主治昏迷，各种原因所致的休克。

升压点³

位于手背腕横纹中点，左右手各1穴。主治各种疾病引起的血压下降。

退热点⁴

位于手背中指桡侧指蹼处，左右手各1穴。主治发热、目疾。

呃逆点⁵

位于手背面，手中指第二指关节横纹中点，左右手各1点。主治呃逆。

腹泻点⁶

位于手背部，第三、四掌指关节向后1寸处，左右手各1点。主治腹泻。

疟疾点⁷

位于手掌面，第一掌骨与腕关节结合处，大鱼际桡侧缘，左右手各1点。主治疟疾。

小儿消化不良点⁸

位于掌面，中指第一指关节横纹中点，左右手各1点。主治小儿消化不良。

1. 《常用新医疗法手册》：“踝点拇指桡侧，指掌关节赤白肉际处。与经络关系：少商穴直后方。紧靠骨膜直刺3-5分。主治风湿或扭伤所致的踝关节痛。”

2. 《针灸大辞典》：“急救点，手针穴位……可急救昏迷。”

3. 《针灸大辞典》：“升压点，手针穴位……可治疗各种疾病引起的血压下降。”

4. 《新医疗法手册》：“退热点，手背中指桡侧指蹼处。针2-3分，针感麻酸至指尖。灸3-7壮。”

5. 《针灸大辞典》：“呃逆点，手针穴位……可治疗呃逆。”

6. 《新医疗法手册》：“腹泻点……针3-5分，针感麻、酸至指尖。主治腹泻。”

7. 《针灸大辞典》：“疟疾点，手针穴位。在掌面第一掌骨与腕关节结合处……可治疗疟疾。”

8. 《针灸大辞典》：“小儿消化不良点……可治疗小儿消化不良。”

夜尿点（一名肾穴）¹

位于手心指掌侧，远侧横纹之中央点，左右手各1穴。主治夜尿多、尿频。

定惊点²

位于手掌面，大小鱼际交接处之中点，左右手各1点。主治高热惊厥。

足跟点³

位于手掌部，第三、四掌骨间隙之中点，与腕横纹中点连线分为四等分，近腕横纹四分之一点处，左右手各1点。主治足跟痛。

运动点⁴

定位：位于手掌部，1. 鱼际上缘，左右手各1点；2. 在鱼际中点（拇收肌），左右手各1穴。主治小儿麻痹后遗症。

心悸点⁵

位于手掌部，第五掌指关节桡侧缘，左右手各1点。主治心悸、月经过多、痛经。

痉挛刺激点⁶

位于手背，每两相邻掌指关节后1寸，每手4穴。主治手指痉挛。

全麻点⁷（一名新5号）

位于手背部，第二掌骨中点桡侧缘0.5公分处，左右手各1穴。主治手针麻醉。

1. 《新医疗法汇编》：“肾穴小指掌面第二指关节横纹上。主治：牙痛、耳鸣、耳聋、腹泻、腹胀、便秘、血尿、尿闭、腰腿痛、慢性附件炎……针法：找准刺激点后，垂直刺入约0.2-0.5公分，按病情分别施以强、中、弱刺激。禁忌：年老体弱、孕妇、心功能代偿不全者禁针。”《针灸大辞典》：“夜尿点……可治疗夜尿多，尿频。”
2. 《针灸大辞典》：定惊点，手针穴位……可治疗高热引起的惊厥（小儿多见）。
3. 《针灸经外奇穴图谱》：足跟点……与经穴关系：位于心包经“大陵”穴与“劳宫”穴连线近四分之一点。针灸：针2-3分，针感抽、麻至指。灸3-5壮。
4. 《小儿麻痹后遗症穴位刺激结扎疗法》：“屈拇短肌，运动点位置：鱼际上缘。拇收肌，运动点位置：鱼际中央……针2-3分，针感麻、酸至指。”
5. 《针灸经外奇穴图谱》：“心悸点……针法：针3-5分，针感酸麻至指尖。”
6. 《针灸经外奇穴图谱》：“痉挛刺激点……针3-5分，针感麻酸至指尖。主治手指痉挛。”
7. 《针灸经外奇穴图谱》：全麻点与经络的关系：位于大肠经“合谷”穴桡侧0.5分处。作用：为手针麻醉穴。针法：3-5分，针感麻酸至指。

鼻出血点¹

位于手拇、食指指蹼缘中点，左右手各1穴。主治鼻衄。

会阴点²

位于手小指背侧桡侧缘，小指成屈曲位，近侧指节骨与中指节骨的指间关节部，左右手各1穴（心经“少冲”穴直后方）。主治会阴部疼痛、疖肿、肛裂。

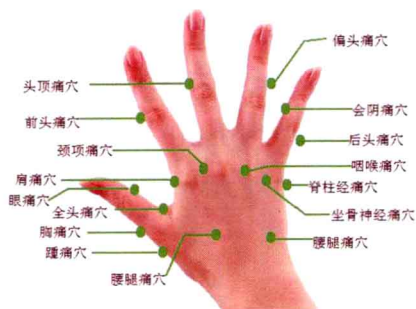


图 434

（四）手背十五穴

手背十五穴有全头痛穴、前头痛穴、头顶痛穴、偏头痛穴、后头痛穴、眼痛穴、肩痛穴、颈项痛穴、咽喉痛穴、胸痛穴、脊柱痛穴、腰腿痛穴、坐骨神经痛穴、踝痛穴、会阴痛穴。

（五）手掌五穴

即咳喘穴、胃肠痛穴、夜尿穴、足跟痛穴、感冒点穴。

（六）手与脏腑

从古到今，手如柔荑，指如青葱，都是美人所必备的要求。保护好我们的手，对于我们的脏腑健康有很大作用。人的手部其实很微妙，根据中医经络学说，人的五指指尖各有经穴，而且分别与内脏有密切的关系。如果有一个指尖感到特别疼痛时，表示与此经穴相关的内脏已有了某种毛病。您不妨将指甲根的部位捏住然后用力压

1. 《针灸经外奇穴图谱》：“鼻出血点……针沿第一、二掌骨间横刺1寸5分至2寸。针感麻、酸至拇、食指尖……附记：与‘八关’穴之一同位。”
2. 《针灸大辞典》：“会阴点……在小指桡侧第一指关节赤白肉际。可治疗会阴部痛。”
《针灸经外奇穴图谱》：“会阴点……主治疖肿，肛裂。针法：紧靠骨膜刺3-5分。”



并转动，从小手指开始，一个一个的捏，感觉一下有没有特别疼痛的手指。不同部位的痛感，预示身体的某一不同部位有毛病了。譬如，在人的大拇指和食指的虎口处有合谷穴，但凡是头面部的毛病，例如头痛、牙痛、面部肿胀甚至是咽喉疼痛等症状，都可以借助按摩合谷穴来缓解。若是您心烦意乱，平时睡不好觉、心痛、健忘等表现，不妨按摩一下手部的神门穴。神门穴在腕横纹尺侧端肌腱的凹陷中，主补益心气、镇静安神、开窍益智。小指上的少冲穴除了可以显示心脏有毛病外，经常按揉这个穴位还可以缓解胸闷痛、心悸、癫狂症等疾患。若有头痛、产妇乳汁少以及女性乳房肿痛等症状，可以按摩小指上的少泽穴（小指末节尺侧，距指甲角0.1寸），手上还有一个穴位叫养老穴，小指指侧骨骼突出的地方，用手摸可以摸到裂缝，养老穴就在里面。

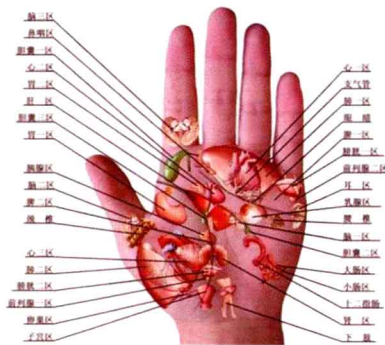


图 435 手掌区域与脏腑对应图

我们人类的每个手指都有穴位与器官相连。手指是人体上肢的末端，气流注到此而返回，五个手指有6条经脉循行。心、肺、大肠、小肠、心包、三焦等经络在手指尖部起始交接。

我们知道，肺经止于拇指少商穴，大肠经起始于食指商阳穴，心包经止于中指中冲穴，三焦经起始于无名指关冲穴，心经止于小指少冲穴，小肠经起始于小指少泽穴。我们可以罗列出来每个手指的经脉与功能：

1. 拇指：脾经，从拇指皮肤还可知呼吸系统障碍。
2. 食指：代表肺部、胃和肠的健康状态，食指的功能同人体营养状况有关，右

手食指显示肝脏机能，左手食指显示胃肠机能，食指反映胃肠机能。

3. 中指：心血管系统，小肠和肝脏的健康状态，心脏、血液循环系统、肾脏。

4. 无名指：肺、大肠。无名指可显示肝胆机能的状态。

5. 小指：生殖系统和心脏健康状态，膀胱和心脏。

手部与人体各系统均有对应关系：

拇指——反映呼吸系统的疾病。

食指——反映消化系统的疾病，拇指下方的大鱼际反映消化机能的盛衰。

中指——反映循环系统、内分泌系统的疾病。

无名指——反映神经系统、内分泌系统的疾病。

小指——反映循环系统、泌尿生殖系统的疾病，小指下方的小鱼际反映肾气的盛衰。



图 436 手掌侧穴位图

我们的手部和足部一样，布满了与人体器官紧密相连的经络穴位，当身体某个部位发生异常，手掌的相应部位也会发生变化，而且优势在于手就像一面镜子可以随时看。“照镜子”，即观察手的气，色，形的变化，可以及时了解器官情况，然后发现问题，解决问题，就在你灵活的十指之间。

我们看到健康的手指所反映的：指甲粉红色，有光泽，厚薄适中，软硬适度，不易折断，表面光滑，指甲根部半月形（甲半月，又叫健康圈）呈白色。



第三章 十指延命——道教手印与人体保健

一、手指与健康



图 437 手指与人体系统功能

按照中医学的观点，我们要经常揉捏手指，活动手指，有利于健康。这大概也是道教手印的主要功效之一。古时的道士，除静坐以外，还做出各式各样的手印，活动血脉，达到长生久视的目的。

所以，我们要养成揉搓手指的好习惯。其实，不仅是两手如此，人的双脚也要以相应每天揉捏一番。要养成揉揉手、捏捏脚的习惯，久而久之，必可促进血液循环使内脏尤其是心脏更为健康。我们发现不健康的手指各有不同，我们分类分析。

（一）指甲辨健康

1. 甲半月颜色

灰色：可能精力弱，容易引起贫血、疲倦、乏力。

粉红：可能脏腑功能下降，体力消耗过大，容易引起糖尿病、甲亢等病症。

紫色：容易引起心脑血管血液循环不良，供血供氧不足，易出现头晕、头痛、

动脉硬化。

黑色：多见于严重的心脏病、肿瘤或长期服药者。

2. 甲半月面积

最好的甲半月面积占指甲 $1/5$ 。如果小于 $1/5$ ，表示精力不足，肠胃吸收能力差。如甲半月突然晦暗、缩小、消失，应早期预防一些消耗性的疾病，肿瘤，出血等。熬夜，性过多时，甲半月也会消失，很难再长出来。而大于 $1/5$ ，多为心肌肥大，易患心脑血管、高血压、中风等疾病。

3. 指甲状态

色泽发暗，有多条竖线分布：这是体内水分不足的体现，并且该手指对应的体内器官和组织功能虚弱。

色泽发暗，凸凹不平，有多条横线分布：这是贫血以及营养不良的体现，或者数月前曾身体不调。

（二）手线说性格¹

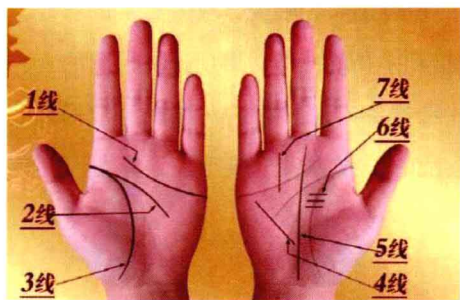


图 438

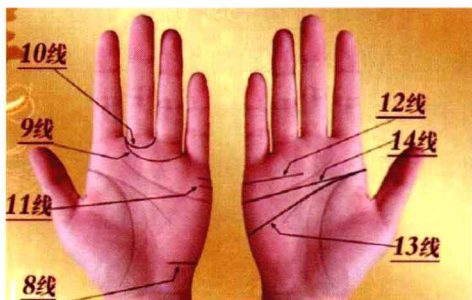


图 439

我们知道，手纹线具有很强的遗传因素。我们的手线中，蕴含着我们先天带来的性格与后天复杂的个人感情。

一线跟消化系统有关，又称为感情线。一线管耳朵、眼睛，反映呼吸和心跳功能。肾开窍于耳，肾是关生育的，所以女性要保护好耳朵，强化耳力，这个对于肾是非常好的保养方法。结肠是我们情绪的镜子，反过来看，我们保持结肠的大便

1. 此段理论及图及来源于网络《手诊健康》<http://www.xici.net/d172573857.htm>，笔者略加改动。



通畅是非常必要的。如果你有腹胀或者便秘，就会发现情绪低落或者愤怒。如果拉肚子，就会发现情绪悲哀或者爱哭。而结肠在一线上有个特殊的反映点。

一线过长，反映了一个人情绪不稳定。建议要保持良好的心态去看事情和问题。当心理素质改善了，这一线就会慢慢缩短。

父母喜欢在吃饭的时候教育孩子，通常这个孩子的一线会过长。因为孩子吃饭的时候，胃肠需要蠕动，所有的血液都流到胃肠这里，这时候脑部的血液较少。而在孩子欣赏美食的时候，你突然问他一些不愉快的话题等等，他会非常压抑。加上小孩子的神经不如成年人的稳定，情绪会随时受到诱导，这样会导致孩子的食欲突然的下降，这样一来，孩子就会变成不想吃，或者暴饮暴食。所以古语说的“食不语”，是有根据的。通常，一个小孩，特别瘦或特别胖，他的性格一般比较怪异。

无论是小孩子还是成年人，如果发现一线过长，那么要注意以下几点：

按时吃饭，不要在吃饭的时候，想那些工作的事情，或者不愉快或者过分愉快的事情。也不要再在吃饭的时候，给别人施加压力。

通常是由于幼年的时候脾胃虚寒，或是幼时得过痢疾、肠炎，或者经常的胃疼，那么成年以后就会出现这么一条一线分支到食指和中指的一线。出现这种情况的人，中医通常建议胃寒需要保暖。如果小孩有，并且是冬天时候的话，建议经常喝点姜糖水（用红糖和生姜煮水），给孩子暖胃。杂乱的一线多出于成年人，它主要是因为支气管炎和慢性咽喉炎引起的。



图 440

二线称为脑线和智慧线，主要反映人的心理活动、思维活动，同时反映了我们的心脏和消化功能。中医认为心藏神，心主思维。若二线发生病变，是一条平直的二线，而还有断裂，是非常典型的头痛病人的二线，反映的问题是有头疼症状，不但现在头疼，老了还会脑萎缩。

二线不能太长，不能超过无名指端的二分之一处。若过长，对于男性来说，容易神经衰弱，伴有性功能下降，也就是中医说的肾虚。女性往往是内分泌紊乱，属更年期的一种，会导致精神障碍、唠唠叨叨、烦躁不安，或者严重的失眠。这往往是一种优柔寡断的线，但不是抑郁症。如果这线非常靠近三线，那就有可能是抑郁的线。

二线分支，幼年时期会语迟，也就是说话很晚，也会有神经性头疼。这样的人非常聪明，但是由于用脑过度，脑部会出现能量不足的现象。如果孩子出现这种情况，要给他补充卵磷脂、蛋白质、鱼头这样的东西。

标准的三线不可以超过或者远离中线，否则代表疾病的变化。三线又称生命线，代表了我们身体的免疫功能，起点不能高又不能低。起点偏高的容易暴躁焦虑，容易患高血压；起点低的人容易得低血压，情绪怯弱，优柔寡断。如果三线断裂了，但是有辅线或者白线连接回去，这还可以。但毕竟断裂的三线是有问题的，意味着身体的健康状况出了问题，需要通过医生和自己平时的饮食进行调理，让白线重新把断裂的部分进行连接和修补。若一个人的三线很短很浅，这意味着这个人的身体出现一个很重大的疾病问题。三线的形成其实跟胎儿在发育时期就有关系了。因为胎儿在发育的时候，都是握拳状的，这个三线就是压痕。如果胎儿没有握拳，意味着宫内缺氧，手就松下来了，于是出生以后三线就变浅短。

三线是可以加深和延长的，只要经过合理的饮食调理和锻炼，而中药的人参、黄芪、冬虫夏草、当归、西洋参等，都对三线有很好的调养作用。

四线在一般情况下是浅浅的，如果很深，就表示你体内的肝脏解毒功能出了问题。四线断断续续、弯弯曲曲比长长直直深深的，绝对要好。四线最好不要穿过三线，否则意味着身体健康出现比较麻烦的问题。喝酒，越少越好，最好不要喝。特别是



白酒，主要是酒精成分，对身体的伤害很大。而中医用酒下药，用的是粮食酿制的清酒黄酒，度数非常低。李时珍在《本草纲目》里面提到，不可以用白酒泡药和入药，但是现在很多人用白酒泡人参、鹿茸等，其实是不正确的。

如果出现倒八字四线，就要注意戒酒，这预示肝脏出问题了，很容易有肝硬化、消化道出血等问题发生了。

明显的五线应该是从腕横纹升起，一直向中指下走的直直的一条线。古代称为玉柱线，认为是做官的一条线。有人认为玉柱线与呼吸系统的肺活量有关。玉柱线越明显，其实表示你的缺氧情况越严重。普遍的白领都有很多明显的玉柱线，因为平时都坐着，出入坐车，运动量很少，造成缺氧。如果出现明显的五线，就要经常做扩胸运动，去山里爬山锻炼，到树底的水边深呼吸含负离子丰富的空气。《后汉书》中说西王母非常长寿，而西王母为什么长寿呢？因为她善嘯。什么是嘯呢？就是深呼吸，一呼一吸时间都很长。就如运动员，他们的五线就很少会出现。

六线的出现，跟身体疲劳有关，主要是因为作息时间不正常不规律，睡眠不足，高度精神压力等。比如保安、警察、长时间在电脑下工作的人、放射环境作业的人。

十二线的出现跟肝脏有关，过长的十二线表示肝脏累了，比如说是酒精中毒的肝炎等。

十三线的出现与肿瘤、皮肤病等遗传有关。如果在手上发现有十三线，首先要检查一下有没有家族免疫系统的遗传史。如果出现十三线过长的问题，那么就要注意不要吃腌肉等腌制品，还有激素类的药品。

十四线又叫通贯掌，通常是因为有极强的家族遗传疾病。

经常锻炼大拇指，对于颈椎酸痛是很有帮助的，而脖子其实跟生育功能都有关系的，在古代，看一个女的生育能力如何，要看她的脖子直不直。

（三）手指论运势

手指的确能够暗示一个人的健康、性格甚至于智能潜力等。当我们的胚胎成长到5周左右时，手就已经出现了，但非常小，如同鱼鳍一般。在随后的发育中，手指慢慢开始成长，手指之间的蹼渐渐退化。到了11周的时候，手的关节、肌肉甚至

指甲都已经发育完全。到12周时，他那微型的、独特的指纹也已经显现出来。此时，所有的功能已经齐备。一个20周大的宝宝，在母亲的肚子里，已经会用幼嫩的手指给自己的耳朵挠痒了。所以说，手是人类发育最早且与大脑智力相关的器官之一，它与人的性格遗传、形成至关重要。

大拇指形状长大坚挺的人，代表幼年时期运势顺利、身体健康、学业有成，可以享受父母亲情及余荫。大拇指第一节代表意志，第一节过长的人，意志力很坚强，不怕失败，但处理事情常常缺乏理性的判断。反之，第一节过短的人意志力不坚，遇到挫折时，容易屈服。大拇指第二节代表理性，第二节过长的人，智慧高，聪明过人，思路清晰，理解力强，冷静沉着。反之，第二节过短的人理解力较差，也比较不理性。

当一个人伸出手掌时，大拇指与其余四指之间张开的角度越大，个性越独立自主、积极负责，不喜欢被拘束，有创造力，喜欢自由发挥。反之，大拇指与其余四指之间张开的角度越小，代表越保守、越依赖、缺乏开创力、个性沉默，甚至带有神经质。

食指形状端正秀长，不歪斜的人，代表青年时期运势顺利、身体健康、学业有成、事业顺利，兄弟姐妹相处融洽或朋友对自己有帮助，对于感情也能认真负责。食指形状歪曲短小的人，代表青年时期运势蹇滞、健康不佳、劳碌辛苦、多做少成。食指尖端超过中指第一节三分之二的人，野心大，青年时期大起大落。食指比无名指长的人，有管理能力，能驾驭部属，但不会继承父业，会白手起家。

中指形状端正秀长，不歪斜的人，代表中年时期运势顺利、身体健康、事业发达、财运亨通。此外，也代表心思细密，能坚持到底。中指形状歪曲短小的人，代表中年时期运势蹇滞、健康不佳、有依赖性，容易见异思迁，不能坚持到底。

无名指形状端正秀长，不歪斜的人，代表壮年时期运势顺利、身体健康、事业荣昌、家庭和乐、婚姻幸福、配偶条件好。此外，也代表颇具艺术眼光与审美观。无名指形状歪曲短小的人，代表壮年时期运势蹇滞、健康不佳、婚姻欠和谐美满。无名指尖端与中指一样长的人，主观意识强，性喜投机冒险，但缺乏耐性。无名指尖端不超过中指第一节二分之一的人，欠缺审美观。无名指比食指长的人，缺乏管理能力，



比较管不动部属。无名指比食指长又弯曲的人，也代表有惧内的现象。

小指形状端正秀长，不歪斜的人，代表老年时期运势顺利、身体健康、可享高寿、子女贤孝，可以安享晚年。小指形状歪曲短小的人，代表老年时期运势蹇滞、健康不佳，并需注意呼吸系统或肠胃系统的保健。小指尖端超过无名指第一节节纹的人可以在公职领域或企业发展，可富可贵。小指尖端不超过无名指第一节节纹的人则比较适合没有约束的行业发展，例如业务、老师、医生、科学家、艺术家、自由业等。

二、手指辨疾病

人的身体是个有机整体，身体任何部位发生疾病都会牵一发而动全身，局部的疾病可引起全身不适。有些疾病不仅病魔缠身，而且还侵犯人的双手，使手的颜色、形状、动态或功能发生一些改变。

手指麻木是常见的症状。轻微麻木往往被人们忽视。如果经常麻木，年龄又步入老年行列，或平时患有高血压病，应当想到可能是“中风”的先兆。中风麻木的特点是从无名指开始麻木，然后发展到中指，最终涉及全手。有的人也可能先从食指麻起，逐渐向上放射，严重时麻木可扩展到前臂。

有时手指末端指节往往变得肥大，像个鼓槌，指甲也向上凸弯，有如鹦鹉嘴，医学称作“杵状指”。这可能是患有肺气肿、先天性心脏病或支气管扩张。



图 441

前臂外伤时，如果正中神经或尺神经受伤，手虽没有受伤，但手往往不能伸直，呈半屈状态。遇到这种情况应去医院进行手术矫治，以防后患。

如果清晨醒来，两手发胀、屈伸不利，起床后不久便逐渐好转或消失了。这种现象提示您可能是心、肾、肝脏出了问题或者有营养不良性水肿。遇到这种情况应该去医院查明原因予以治疗，否则时间久了还会使你憔悴不堪，皮肤和毛发无华，影响整个容貌。

对于嗜酒成性的人来说，如果发现手颤现象，应该考虑是否已有慢性酒精中毒，应控制饮酒或戒酒。不饮酒的人应该考虑是否是甲状腺功能亢进。

另外，老年人如果发生两手不自主震颤时，并伴有摇头症状，多为筋脉不能约束，即中医所说的“风象”。这种情况对于长期服药的老人来说就要考虑是否服药过量。

五指的指尖各有经穴，分别对应不同的内脏。从小手指开始，将指甲根部捏住，然后用力压并转动，如果指尖感到特别疼痛，表示与此经穴相关的脏器可能有问题。

小指痛可能心脏或小肠有问题。靠近无名指一侧的小指指尖有少冲穴，另一侧有少泽穴。少冲与心脏有密切关系，心脏病发作时，用力按压小指指尖，可以缓解病情；少泽是关联小肠的经穴，消化不良时，可用力按压此部位。

无名指痛可能是喉痛或头痛。在无名指上有关冲穴，感冒发烧时揉此部位可缓解症状。

中指疼痛可能是心血管出现不适。中指上有中冲穴，因疾病不适使心脏受不了时，这里会感到疼痛。

食指疼痛可能是大肠有问题。食指上有商阳穴，便秘时压这个手指感觉很疼。

拇指疼痛表示呼吸系统有问题。拇指上的少商穴与肺息息相关，如肺有疾患压这个部位时，可能会疼得跳起来。

对应不适问题拿捏相关的手指，可以缓解病痛。每次操作3分钟，每天1-2次。

肝病者经常捏右手拇指的两个关节；如果耳鸣，就捏双手无名指的三个关节；患糖尿病的人，要经常捏左手拇指的两个关节；有高血压的人，每日按左手小指的根部十分钟；患有心脏病的，可以在清晨和晚上休息前，捏左手小指三个关节的内



侧；女人痛经，可以捏双手食指的两个关节；经常眼睛疲劳的，你可以捏右手中指的两个关节。

三、手指与按摩

（一）手指五大穴位及其功效

中医认为，身上到处都是穴位。无论是脚上，还是手上都有很多的养生穴位。常按摩或针刺这些穴位，具有防病祛病之功效。

1. 少商穴

少商穴是人体肺经最末的一个穴。在拇指上，是肺经的经气传入大肠经的起始处。肺经的经气从胸腔走到这里时，已呈微弱之势，所以称为少商。常用于治疗肺炎、扁桃体炎、中风、昏迷、精神分裂症等。

中医学的“商”，意味与肺脏的机能有关系。同时，以手背与手掌而言，是将手背认为是阳，而手掌认为是阴，因此带有“阳”字的商阳，是位在手背侧的。手背朝上，少商穴位于食指的拇指侧指甲根部。严格来说，稍离指甲边缘之处。



图 442 手少商穴



图 443 手商阳穴

2. 商阳穴

商阳穴是对治疗心窝痛等有效果的重要穴位。本穴位对腹泻有好的治疗结果。而且对感冒引起的发烧与腹泻，具有特别的功效。也适用于咳嗽、口渴、耳鸣、重听、眼睛疲劳、视力下降、牙痛、胸部苦闷等。当急性期病症处于轻度时，以及扁桃体炎、耳鸣、脑充血等初犯之际，据说找专业医师治疗，他们往往会从本穴位取血，以缓

和症状，但取血的时间只限于急性期的轻症时。

按摩少商穴位，可以用一根棉棒，或者将牙签倒过来，或者用笔的尾端，只要是圆钝头的东西都可以为我们所用。

手阳明大肠经起于商阳穴，为手阳明大肠经的井穴。该穴位于人体的手食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。主要治疗耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颌肿、青盲、手指麻木、热病、昏迷等疾病。

3. 关冲穴

在手无名指末节尺侧，距指甲根角 0.1 寸处。此养生穴位为急救穴之一，主要功效为泻热开窍，清利喉舌，活血通络。其主治病症：一是头面部疾病，如头痛、喉炎、结膜炎、角膜白斑等症；二是其他疾病，如脑血管病、热病、小儿消化不良等。

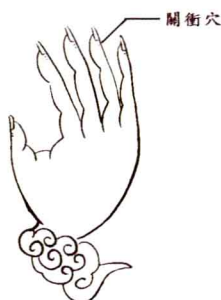


图 444 关冲穴

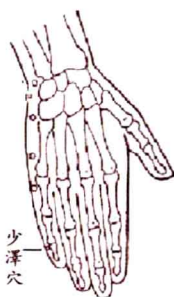


图 445 少泽穴

4. 中冲穴

中冲穴位于中指顶端。中指对应心包经络及五官、肝脏。常按摩此穴及中指全部，主治肝脏疾病、疲劳、食欲旺盛、耳鸣、头晕等。

5. 少泽穴

少泽穴为手太阳小肠经之井穴。“少”是少、小之意，在此表示小肠。“泽”意指河岸一般的草与水接触而湿润的凹处。本穴位名称，除了表示位于骨与肉接触之凹陷处外，也表示与小肠机能有关系的穴位路线经过于此。少泽穴位于小指甲根部外侧。严格来说，并非位于指甲根部边缘，而是稍离之处。

少泽穴对眼部疾病，尤其是白内障、青光眼、眼球上的斑点症状有良好的治疗



效果。但对此类疾病的治疗，无法以家庭疗法治疗，必须找专门从事穴位疗法的医师治疗。而对于发烧、畏寒但不流汗、咳嗽、喉咙肿痛、心悸、气虚、胸部苦闷、灼痛、颈部酸痛、头痛、头重、唾液旺盛等情形，在家刺激本穴位亦有效果。中医学认为位于手足指甲端的穴位，对于本身不遂的治疗非常有效。但进行治疗之际，应对左半身麻痹使用左穴位，对右半身麻痹使用右穴位治疗。因此，位于小指甲根部的少泽，对半身不遂的治疗也能得到效果的穴位之一。

（二）正确按摩手指的方法

我们要养成经常按摩手掌与手指的良好习惯。道教在修炼过程中，做出各种手势动作，其实也就是在按摩手指，提高血液循环。

按摩拇指可缓解：心脏疾病、过敏性皮炎、脱发、喉咙痛。按摩食指可缓解：便秘、食欲不振、胃痛、慢性胃炎。按摩中指可缓解：肝脏疾患、疲劳、食欲旺盛、耳鸣、头晕。按摩无名指可缓解：感冒、咽喉疼痛、头痛、尿频、汗多、宫寒。按摩小指可缓解：肩痛、腰痛、月经不调、视疲劳、肥胖、失眠。

如何才是正确的按摩方法呢？

第一，先按摩左手。右手的拇指和食指按压左手拇指的两侧，感觉疼时再坚持10秒钟。

第二，右手的食指和拇指分别上下夹住左手的拇指，用力按压，坚持3秒钟。

第三，换右手按摩，方法相同。

我们按摩手指的时候，要注意一下几项问题。

1. 按摩的力道

对多数穴位和反射区来说，不痛不会有效果，所以需要刺激强一点，痛感重一点。但用力也不可过重，只要有明显的痛感就行了。按摩时，用力要先轻后重，逐渐增加力量，到能接受的最大限度为止。

2. 按摩的顺序

按摩时男性先左手，后右手；女性相反，先右手，后左手。如没有足够的时间，只要按摩一只手上的穴位就可以了。

3. 小心穴位疲劳

按摩多日多次后，病情好转，穴位的压痛随之减轻，是疾病好转的迹象。如果病情没有好转，而压痛明显迟钝，这就是穴位疲劳。左右手穴位相同，可以轮流按摩左右手的穴位。

4. 按摩前休息片刻。

5. 暴饮，饱餐，洗澡后 1 小时内及过度疲劳时不宜做手部按摩。

6. 初次按揉后局部如果出现酸、微痛、胀等感觉，这是指力过大的缘故，应减轻力度。

7. 手穴部位比较小，按摩时，有些穴位可用一些器械操作，如以钢笔，圆珠笔等尾部（必须光滑圆润）按压穴位。

8. 按摩中切记自然呼吸，不要屏气。

（三）常用点手穴方法

下面我们可以介绍一些常用的手穴点穴的操作方法：

1. 全头痛穴位于拇指掌指关节尺侧赤白肉际处。主治全头痛、头晕、腹胀。

2. 前头痛穴位于食指第一指关节桡侧赤白肉际处。主治前头痛、胃肠痉挛、急性肠胃炎、阑尾炎、风湿扭伤所致的膝关节痛、趾关节痛。

3. 头顶痛穴位于中指第一关节桡侧赤白肉际处。主治神经性头痛、全头痛。

4. 偏头痛穴位于无名指第一关节尺侧赤白肉际处。主治偏头痛、胸肋痛、胆区痛、胆绞痛、肋间神经痛。

5. 后头痛穴位于小指第一关节尺侧赤白肉际处。主治后头痛、急性扁桃体炎、臂神经痛、颊部红肿、呃逆。

6. 眼痛穴位于拇指指关节尺侧赤白肉际处。主治急性结膜炎、急性角膜炎、麦粒肿、青光眼等所引起的眼痛、眼发涩、发胀、不明原因的眼痛。

7. 肩痛穴位于食指掌指关节桡侧赤白肉际处。主治肩周炎及其他原因所致的肩痛。

8. 颈项痛穴位于第二、三掌指关节间，靠近第二掌指关节处。主治落枕和颈椎



病引起的颈项疼痛。

9. 咽喉痛穴位于第三、四掌指关节间、靠近第三掌指关节处。主治急性扁桃体炎、急性咽喉炎、三叉神经痛、牙痛。

10. 胸痛穴位于拇指关节桡侧赤白肉际处。主治挫伤、肋间神经痛、带状疱疹所致的胸痛、各种原因所引起的胸闷、胸痛、吐泻、癫痫发作。

11. 脊柱痛穴位于小指掌指关节尺侧赤白肉际处。主治急性脊间韧带损伤、尾骨痛、鼻塞、耳鸣及椎间盘突出手术后引起的腰痛。

12. 腰腿痛穴位于手背腕横纹前1寸、第二伸指肌腱桡侧与第四伸指肌腱尺侧处。主治对扭伤、风湿、劳损等所致的急慢性腰腿病均有效、急性腰扭伤效果最佳，慢性腰病也有一定疗效。

13. 坐骨神经痛穴位于第四、五掌指关节，靠近第四掌指关节处。主治坐骨神经痛、髋关节痛、臀部痛。

14. 踝痛穴位于拇指掌指关节桡侧赤白肉际处。主治风湿、扭伤所致的踝关节肿痛。

15. 会阴痛穴位于小指第一关节桡侧赤白肉际处。主治疖肿、肛裂等所致的会阴部疼痛。

16. 咳喘穴位于手掌食指的掌指关节尺侧处。主治咳嗽、急慢性支气管炎、支气管哮喘、神经性头痛。

17. 胃肠痛穴位于劳宫与大陵穴连线中点处。主治急慢性胃肠炎、胃、十二指肠溃疡、消化不良等所致的上、中、下腹痛、胆道蛔虫、胃肠饱胀。

18. 夜尿穴位于掌面小指第二关节横纹中点处。主治夜尿、尿频、尤其对小儿尿床效果最佳。

19. 足跟痛穴位于手掌大陵穴与胃肠痛穴连线中点。主治各种原因引起的足跟痛。

20. 感冒点穴位于手掌近桡侧缘，第一掌骨基底内侧后方。

四、手指与疗病

按照道教的养生原理，小指代表人体的肾。肾为先天之本。大拇指代表我们的脑。手为脑之母，所以，孩童要不断地锻炼手，对于其脑部的发育有很大帮助。老年人经常运动双手，可以预防老年痴呆、手脚不灵的老年疾病。道教有句话：掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒。所以，活动双手，让手保持温热，对于脏腑的健康也是有好处的。

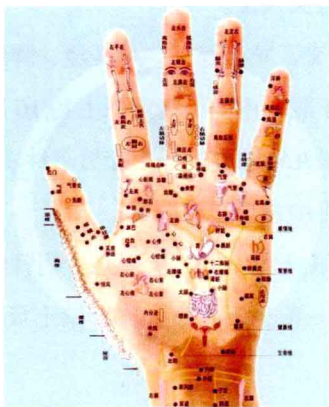


图 446 全息手穴图一

道教手印在操作过程中，有疗病的作用。这是因为道教手印在运动过程中的捏、拽、抵、压、拉、揉以及复杂的运手过程，都具备了按摩手指的作用，这些都利于身心健康。我们试分析之。

（一）捏拽手指调节脏腑

按照中医“五行”之原理，大拇指为土，主脾胃；食指为木，主肝胆；中指为火，主心脏和小肠；无名指为金，主肺和大肠；小指为水，主肾。常捏拽十指，可起到调节五脏六腑之作用。具体操作方法是，先用右手的拇指和食指反复揉捏左手五个指头各 15~20 下，然后用左手的拇指和食指反复揉捏右手五个指头，各 15~20 下。接着，用右手的拇指和食指反复拽左手五个指头各 9 下，然后用左手的拇指和食指反复拽右手的五个指头各 9 下。每天捏拽 3~4 次，休息、散步、坐车时等都可进行。

（二）按摩手指治疗阳痿

1. 刺激商阳穴。商阳穴位于食指尖端桡侧指甲旁。传统医学认为，刺激该穴具



有明显的强精壮阳之效，可延缓性衰老。可在上下班乘公共汽车或电车时，用食指钩住车内的扶手或吊环，或在闲暇时两手食指相钩反复牵拉，或利用伞柄等按摩食指。

2. 刺激关元穴。关元穴位于脐下3寸处，属于沿头面正中贯穿胸腹的任脉。所谓“任脉”，是指不论男女都与其生殖系统有密切关系的一支经脉，任脉上有不少具有强精壮阳效果的穴位。可用指压法按摩刺激关元穴，或是交替用左右手绕脐旋转按摩腹部，刺激任脉上的有关穴位。

3. 刺激三阴交穴。三阴交，顾名思义，是肝经、脾经、肾经三条阴经交会之处。三阴交穴本身属于脾经，位于胫骨内侧、脚内踝上约10厘米处。针灸该穴主治遗精、阳痿、阴茎痛、小便不利、睾丸缩腹等，是治疗男子性功能障碍最常用的穴位之一。因此，经常用手指按摩此穴可增强男子性功能。

4. 刺激涌泉穴。涌泉穴位于足掌心，属于足少阴肾经。每晚临睡前用热水洗脚，以及用手指按压该穴，或放一条小圆木棍，赤脚踏上反复滚动等，都可刺激该穴，有助于性功能。

5. 刺激筑宾穴。筑宾穴位于三阴交穴后上方约2寸、小腿肚内侧，属足少阴肾经，按摩刺激该穴可提高性欲。

（三）手指运动治疗脑迟钝

这是道教手印重要作用之一。根据道教手印原理，特推出以下动作，达到健身目的。

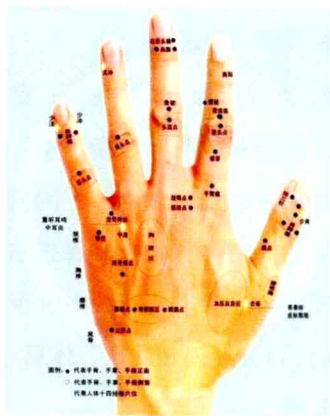


图 447 全息手穴图二

1. 双手交叉法。双手自然交叉扭在一起，一侧拇指在上，几秒后双手手指也呈交叉形式扭在一起，但是换另一个拇指在上。双手指尖朝向自己，手腕内侧尽量靠拢。以上动作重复几次，在反应迟钝、注意力不集中时可以做一下。

2. 双手拇指的根部就是所谓的大鱼际，这个地方有很好的保健作用。将两手对掌互搓，两手的大鱼际贴在一起，一直搓到两手微微发红发热为止。通过这个方法可起到促进血液循环，提高人体免疫力，抵抗感冒侵袭的作用。

3. 用一只手帮助另外一只手向内做折弯动作，再向外扳做屈伸动作，两只手交替进行。通过这个动作可以保护人体视力，防止眼花。

4. 用左拳击打右手的掌心 36 下，再换右拳击打左手的掌心 36 下，这个动作可以消除疲劳提神醒脑。

5. 手背相互拍击 36 下，这个动作可以调节内脏的功能。

（四）掐捏十指理疗八疾

根据经络理论和脊髓神经反射理论的捏指疗法，可以治疗下列疾病。

肝痛：捏右手拇指的 2 个关节；耳鸣：捏双手无名指的 3 个关节；膝痛：捏左手小指 3 个关节的外侧；皮炎：捏双手食指根部；糖尿病：揪捏左手拇指的 2 个关节；高血压：捏左手小指根部；心脏病：捏左手小指 3 个关节的内侧；眼睛疲劳：捏右手手中指的 3 个关节。

（五）捏压揉掐巧治急症

1. 捏压虎口治晕厥

晕厥即面色苍白恶心欲呕，出冷汗甚至不省人事。此时，他人可用拇指食指捏压患者手之虎口（即合谷穴），捏压十余下时，一般可以苏醒。

2. 捏脚后跟止鼻流血

鼻子出血时，马上以拇指和食指捏患者脚后跟（踝关节及足跟随骨之间的凹陷处），左鼻出血捏右足跟，右鼻出血捏左足跟，当可止血。

3. 指压内关穴止呕吐

因小恙引起呕吐，可用中指压内关穴止呕。内关穴在掌后（掌面方向）二寸处



尺桡骨之间，压至有酸胀感即说明已中穴位，约1分钟即止呕吐。

4. 指压少商穴治呃逆

呃逆发作时，指压少商穴即可自制。少商穴在大拇指外侧，距指甲一分处。患者可以拇指和食指紧压少商穴，至有酸痛感为度，持续半分至1分钟，呃逆可止。

5. 指压太阳穴止头痛

一般头痛，患者自己可用双手食指分别按压头部双侧太阳穴（太阳穴在眉梢与外眼角中间向后一寸凹陷处），压至胀痛并按顺时针方向旋转约1分钟，头痛便可减轻。

6. 点压天枢穴治便秘

便秘者在大便时以左手中指点压左侧天枢穴上（位于肚脐旁三厘米下方一厘米处），至有明显酸胀感即按住不动，坚持1分钟左右，就有便意，然后屏气，增加腹压，即可排便。

7. 按揉足三里穴止胃痛

胃痛时，用双手拇指揉患者双腿足三里穴。足三里穴在膝盖下三寸，胫骨外侧一横指处，待有酸麻胀感后3-5分钟，胃痛可明显减轻至消失。

8. 掐中指甲根缓解心绞痛

当心绞痛发作，一时无法找到硝酸甘油片时，他人可用拇指和食指掐患者中指甲根部，让其有明显痛感，亦可一压一放，坚持3-5分钟症状便可缓解。

（六）勤学苦练指操驻颜

民间医学从多年的研究中发现，手指对于人的健康具有十分重要的作用，手指操能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的神奇功能。每个人的10个手指都对应着身体的某个部分，并起到调节和梳理的作用。

1. 挤压中指

方法：左手自然伸平，右手大拇指顺手掌方向放在左手中指上，其他手指与大拇指轻轻挤压左手中指，稍后用同样的方法换到右手上。

作用：具有提神、消除疲劳、减轻精神负担等功能，让人很快平静下来，有助

于呼吸和增强视力。

2. 轻攥中指

方法：左手伸平，右手大拇指放在左手中指一侧，右手其他手指轻轻攥住左手中指，过一会儿同样方法换到右手中指上。

作用：积蓄力量，帮助呼吸通畅，增强视力与听力，消除脚痛，使人摆脱萎靡不振的精神状态。

3. 轻挤无名指

方法：右手大拇指从手掌方向放在左手无名指和小指上，其他手指放在左手背上，一起轻轻挤压，片刻后再到右手上重复此动作。

作用：安神、减轻疲劳，缓解精神压力和紧张情绪，帮助呼吸，增强心脏功能。

4. 挤压手心

方法：右手大拇指放在左手食指和中指上，右手其他手指从手心方向挤压，过一会儿用同样方法换到另一只手上。

作用：消除疲劳、减轻精神压力。

5. 顶大拇指

方法：右手大拇指内侧和中指指甲盖顶住左手大拇指，轻轻按压，随后换到左手上。

作用：积蓄力量，激活身体各部组织，消除疲劳，不再贪恋甜食，有助于减肥，改善脸色。

6. 旋转拇指

如果感到体力不足，不妨试着让拇指作 360 度旋转。旋转时必须让拇指的指尖尽量画圆形。起初也许会感到不顺，但反复进行几次以后，拇指就会有节奏地旋转，而且觉得心情舒畅。一般让拇指按顺时针的方向及逆时针的方向各自旋转 1-2 分钟即可。

7. 上挺手指

方法：左手无名指指甲顶住左手大拇指指肚，其他手指用力向上挺，过一会儿



同样方法换到右手上。

作用：调整呼吸节奏，增强听力，进一步改善脸色和保护皮肤，增强自信心，摆脱忧伤情绪。此方法在跑步、行走、散步、登山和做操时使用十分有益。

8. 按压指肚

方法：两手中指指肚合拢，其他手指交叉放在指根处，轻轻按压。

作用：有助于消化，清除体内油脂，帮助呼吸，减轻疲劳，去除头痛、背痛和脚痛。

9. 手指上伸

方法：左手和右手的中指指甲盖并拢，其他手指用力向上伸。

作用：有助于呼吸，减轻脊椎压力，安定情绪。

10. 自我握手

作为养生方法加以利用，最简单的方法就是自我握手。左右手掌靠拢在一起交替对握，关键在于右手拇指要有意识地用劲抓住左手的小鱼际，左手拇指抓住右手的小鱼际。紧握3秒钟后双手分开。左右相互紧握5-6次。

11. 手指交叉

当感到大脑反应迟钝、注意力不集中时，不妨把双手手指交叉地扭在一起。某只手拇指在上交叉一会儿后，再换成另一只手拇指在上。然后将手指尖朝向自己，并使双手腕的内侧尽量紧靠在一起。反复进行几次。

12. 温风吹手

许多人在洗发后都用电吹风吹干。如果使用电吹风对手掌进行刺激的话，虽然只花3-4分钟，但取得的养生效果却是很大的。用电吹风向手掌送去温风，感到稍热时，就把电吹风移开，然后再靠近手掌吹风。这样反复进行6-7次，使整个手掌都被电吹风发出的温风刺激到。

以上手指操没有时间限制，经常做能收到明显效果。

第四章 十指养生——道教修炼与手印

道家称宇宙是个大天地，人身是个小天地。人头为圆，乃示天，而脚下方，以示地。双目如日月，头七窍加上下体两窍，恰如九州。喜怒如雷电，四肢乃四时，五脏乃五音，六腑应六律，寒热喻冬夏，十指乃十日（上古十日称旬），十二肋乃十二时辰，夫妇乃阴阳，三百六十五骨节合三百六十五天，十二关节乃十二月，膝肩似高山，腋膈乃深谷，十二经脉如江河（即十二经水），卫气乃泉气，毫毛如草庐，卧起乃昼晦，齿牙乃二十八星宿，小节如地上小山，高骨乃山石幕筋如林木，肉（古时称月困）乃聚色，人之不生育，如地之不长草木。一身乃一小宇宙耳！

一、十二地支手印与人体各部位的配合关系

道家养生多以“子午相交”，即“心肾相交”、“水火既济”为修炼之要诀。“午”乃心脉之极处，“子”则肾脉之极处。人有两手，手有十指，十指之中自然也有“阴阳极处”，手指的每一个部位都有与人体内脏、经络等相对应的反射区，可用“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”十二个地支来划分，合理运用就能温肾补阳、调理脏腑、强身健体、祛病延年。

《素问·入式运气论奥》卷下在“手足经图·论手足经第二十四”一文中说到：

夫人禀天地冲和之气，受五行生化之形，阴阳刚柔萃于一身，为万物之灵，通上下而谓三才者也。故经言：生气根于中，命曰神机。是以藏府表里，各相配合，然后致其和，而宅神气以为机发之主也。非见于黄帝岐伯精微之论，则莫能知之。唯圣为能践形者，诚哉妙言也。故经曰：上古圣人，论理人形，列别藏府，端络经脉，会通六一。又曰：五藏十二节，皆通乎天气者，乃论手足经三阴三阳也。其十二经，外循身形，内贯藏府，



以应十二月，即十二节也。五藏为阴，六府为阳，一阴一阳乃为一合，即六合也。夫少阴之经，主心与肾二藏者，盖心属火，而少阴冬脉，其本在肾，又君火正司于午，对化于子，是以肾藏亦少阴主之。肾非金水，右属命门火，五藏为阴，不可言阳，水随肾至，故太阳为府，则手太阳小肠，足太阳膀胱也。太阴之经主脾与肺二藏者，盖脾属土，而太阴脉在肺，又土生金，子随母居，故肺太阴主之，金随肺至，故阳明为府，则手阳明大肠，足阳明胃也。厥阴之经主肝与心包络二藏者，盖肝属木，又木生火，子随母居，故心包厥阴主之，火随心包而至，故少阳为府，则手少阳三焦，足少阳胆也。其手足经者，乃手经之脉自两手起，足经之脉自两足起。以十二辰言之，盖阴生于午，阴上生，故曰手经；阳生于子，阳下生，故曰足经。手足经所以纪上下也。又心、肺、心包在上，属手经；肝、脾、肾在下，属足经，亦其意也。藏府同为手足经，乃一合也。心包非藏也，三焦非府也。经曰：膻中者，臣使之官，喜乐出焉。在胸主两乳间，为气之海，然心主为君。三焦者，决渎之官，水道出焉。三焦有名无形，上合于手心主，下合右肾，主谒道诸气，名为使者，共为十二经，是以经曰：阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大，不可胜数，然其要一也。虽不可胜数，然其要妙，以离合推步，悉可知之。¹

所以，道教认为，人的生命是可以经过正确的修炼，使其肉体不坏、长生不死，进而达到“与天地同体，与日月同寿”的神仙境界，而道教手印是这种修炼最重要的方法之一。

手印养生功法就是通过人体各部位在手掌或手指中的反射区，运用道家修炼之法，“神合其气，气合体真”，使人进入虚极静谧之境，让人体中的“生命之气”与自然界的“天地之气”融为一体，从而达到养生之目的。

（一）关于十二地支手印

“子”，五行属水。

1.（明）张宇初等编：《道藏》第21册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第501页。

手印解析：用大拇指轻掐四指的根部横纹节内侧即成，主要调理膀胱、尿道、生殖器、阴部、精液、月经、耳朵、血液、汗液。

“丑”，五行属土。

手印解析：用大拇指轻掐中指的根部横纹节内侧即成，主要调理脾脏、肚腹、子宫、阴茎、精囊、嘴唇、左脚、皮肤、腰、足胫。

“寅”，五行属木。

手印解析：用大拇指轻掐食指的根部横纹节内侧即成，主要调理胆、毛发、手掌、指甲、臂、左腿。

“卯”，五行属木。

手印解析：用大拇指轻掐食指的中节横纹节内侧即成，主要调理肝、神经、体毛、十指、左肋腋、筋、目、大肠、肘。

“辰”，五行属土。

手印解析：用大拇指轻掐食指的上节横纹节内侧即成，主要调理腹、腰、胃、肠、皮肤、左胸、左肩、项、背、膝、命门、声壁。

“巳”，五行属火。

手印解析：用大拇指轻掐食指的指尖内侧即成，主要调理心、口腔、咽喉、齿唇、肛门、三焦、小肠、脾。

“午”，五行属火。

手印解析：用大拇指轻掐中指的指尖内侧即成，主要调理头、眼睛、舌、肚、脐、小肠。

“未”，五行属土。

手印解析：用大拇指轻掐无名指的指尖内侧即成，主要调理脊椎、右肩、胃、腹腔、小肠、头、手、口舌。

“申”，五行属金。

手印解析：用大拇指轻掐小指的指尖内侧即成，主要调理大肠、右胸、右臂、骨、肺、头、膀胱。



“酉”，五行属金。

手印解析：用大拇指轻掐小指的上节横纹节内侧即成，主要调理肺、右肋、手臂、背、骨、精血。

“戌”，五行属土。

手印解析：用大拇指轻掐小指的中节横纹节内侧即成，主要调理命门、右腿、膝、腕、头、面、心、腹腔。

“亥”，五行属水。

手印解析：用大拇指轻掐小指根部的横纹节内侧即成，主要调理肾、膀胱、阴囊、阴道、涌泉穴、肛门、头、颈、右脚。

（二）五行诀与五掌诀

五行即代表金、木、水、火、土五行。在道教五行学说中认为，五行是构成宇宙的基本物质元素，宇宙间各种物质都可以按照这五种基本物质的属性来归类。五行之间存在着一定的联系，五行相生相克。相生，有相互滋生、促进、助长的意思；相克，有相互制约、抑制、克服的意思。而五行诀既是按照此理论，在法术运用中相互制化、辅助，达到预期的目的。在《太上赤文洞神三策》中有五行印五方，虽未详细说明用法，按照常规来说，用印之时应恰此五行诀。另道法中有五行遁术，在运用中也应掐此诀。

木诀，掐左手第二指第二节下部。

火诀，掐左手第三指第三节左边。

土诀，掐左手第四指第三节。

金诀，掐右手第四指第三节。

水诀，掐左手第三指第一节下。

由五行诀引申而来的有“五掌诀”。

木掌：决意肝化作一掌，掌中有青色灵珠一颗，纯色无杂，祭至东方，吸纳东方之青气，直到光芒焰起。

火掌：决意心化作一掌，掌中有红色灵珠一颗，纯色无杂，祭至南方，吸纳南

方之红气，直到光芒焰起。

金掌：决意肺化作一掌，掌中有白色灵珠一颗，纯色无杂，祭至西方，吸纳西方之白气，直到光芒焰起。

水掌：决意肾化作一掌，掌中有黑色灵珠一颗，纯色无杂，祭至北方，吸纳北方之黑气，直到光芒焰起。

土掌：决意脾化作一掌，掌中有黄色灵珠一颗，纯色无杂，祭至中央，吸纳中央之黄气，直到光芒焰起。

二、道教静功与手印

（一）静坐

道教的静坐功，也称“坐功”，是出家修道者最基础的修道方法，也是修炼到最高境界境况。而手印功法在“坐功”中也至关重要。《法海遗珠》卷之十“神霄上道·坐功”讲道：

每日半夜子时，起坐，披衣，两手擦令极热，如洗面状，拭两目，开眼，呵出腹中浊炁，以鼻引清炁，入吾心腹之中，叩齿三通，存自己元命真人在眉间立，如我相似。¹

道教修行是以静为基础的，《道法会元》卷之一“道法枢纽”说：

师曰：有道中之道，有道中之法，有法中之法。道中之道者，一念不生，万物俱寂。道中之法者，静则交媾龙虎，动则叱咤雷霆。法中之法者，步罡、掐诀、念咒、书符，外此则皆术数。²

在《灵宝无量度人上经大法》卷之十七“起居存修”，专讲修行道士每日修行静坐，并由手印密修之法：

每夜过子时起床，面南披衣坐，两手各掐五帝诀红杏，叩齿三十二通，存心为唐将军，左肾为葛将军，右肾为周将军，四灵神将在吾左右前

1.（明）张宇初等编：《道藏》第26册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第783页。

2. 同上，第674页。



后，青龙自肝出目立左，白虎自肺出鼻立右，朱雀自心出口立前，玄武自肾出耳立后，唐将军出心灵绛府，葛将军出左肾左玄宫，周将军出右肾玄元宫，各领兵骑八十万人，罗列在吾左右。心拜三十二过，叩齿三十二通，存见三十二天帝君。密咒曰：无上玄元，太上道君。召出臣身中三五功曹，左右官使者，侍香金童，传言玉女，五帝直符，直日香官，各三十六人出，随吾首陈。急急如元始上帝敕。¹

道教讲究，“静处练性，动处练命”。静是修真养性最重要的条件之一。这个静不单指清静的环境，更重要的是要求修道者身心清净，才能进一步达到“与道合真”的境界。

在《清微神烈秘法》卷上介绍了道教法师的“习定坐法”，不妨了解一下：

凡静坐定息之间，如在太极混沌未判之先，虚空圆光之内，又如在圆光一窍之中，太极未判，一般身心俱无，却自存一点灵光，非中非外，澄澄湛湛，宏照十方，天地莫测，早晚坐静，皆是行用。²

要达到身心清净，是要有一定的修行方法。无非三条，一曰调身，二曰调息，三曰调心。三者皆重调，乃是修道者修行的具体方法。

静坐包括散盘、单盘、双盘。散盘就是双脚自由的交叉，单盘是一只脚在另一只脚的腿上，双盘是两只脚都要翻过来盘起来，两只脚的心要翻过来朝上。不管是自然坐，散坐、单盘还是双盘，都称之“坐功”或“打坐”，都叫静功。

《道枢》卷之十五“圣胎篇”说：静坐可以“俯摇百关，仰顺四时；遵于玄途，以入希夷。”³其介绍了修炼静坐中手印的动作：

闭口而坐，展左右足，对心交叉十指，缓缓引力直伸腰前。俟力极，又浮浮引力直耸首上；俟力极，引上束西行九拽。又自首上展力叉十指，缓缓托空，引其腰令端，曲下过于膝及于足跟，力极乃止，如是者三，其

1. (明)张宇初等编：《道藏》第3册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第710页。

2. 同上，第4册，第136页。

3. 同上，第20册，682页。

名曰怪柑蟠龙焉。然后正身盘坐定息，日如此法，可以泻胞之积水，散颈膊之阴气，明七窍，利三关，梦不恶，目不眩，行之六年，改枯成少矣。

闭口盘坐，直行拳拳于胸前，如弓之势，左右托开前手，如托泰山，挽开如满月焉。然后力极转而腕节左右各三，其名曰挽射。此法能开大椎之关，畅龟蛇之穴，内通缝阙，流达上焦，可以目不赤，喉不痛，口不疮，显不疼，背不瘫，行之六年，万毒莫能攻矣。

闭口盘坐，缩赤龙之尾，铺左右手背于胸腹间，浮浮翘扬而合摆，其数二九，其名曰苍鹤鼓翼。此法能开胸背七十二骨，散五内之邪气，通凤凰之关肘生节尾问也，转助脾输以消水谷，壮真元于胃院，畅和气于四支，行之九年，力暴猛虎矣。

闭口盘坐，痛擦左右掌，俟其热，分摩二目，摩之热稍息。自其大眦入力拭向其小眦，其数一九，用力于目中一开一阖，以作闪电，其数一九，其名曰磨镜闪电。此法能上烧二目，除阴风，止宿泪，抽肝之冷毒下注于水藏。其热如火，神关调和，胎元温暖，三尸败坏，九窍流利，散六府之积浊，发丹田之烈手如抱婴孩。右手臂退其弦，缓缓尽力，去漏精，止湿囊，行之九年，金精石，对境无刚阳之动矣。

闭口盘坐，中印拇指，固拳于股窠之间，私供身内，万灵帝坐龙殿，肃静身心，俨若大受朝之仪，于是显，先扣前门十过齿也，次扣后曹二十六过，其名曰击磬。集神，神不集则心帝飞驰，至神不栖，阴魔动摇，而圣功难成矣。¹



图 448

1. (明)张宇初等编：《道藏》第20册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，682页。



道教静坐供奉的核心是“守窍”。“坐时守窍，不可一概而论，有宜守此窍者，有宜守彼窍者。修士究竟宜守何窍，则惟仗明师之指授及自己之参悟矣。大约童贞宜守上田，破体宜守下田，此又守窍之通则也”。“静坐之时，精神固宜集中，但集中不当，每易致病，不可不慎也，即缩小范围，守一焦点，宜在不内不外之处，不宜偏向于身内。换言之，凡守身之内窍如虚无窟子等，必须空松自然，否则难免发生障碍。”静坐结手是“守窍”的辅助，也是必须之内功方法之一。

在《正统道藏》第三册“无量度人上品妙经旁通图·卷下”专门有关于“静室”图描述。

1. 太极印

印法：男子以左手虎口，抱右手四指（女子右手虎口，抱左手四指。因为男子左手为阳，女子右手为阳，故以阳手居外，而阴手居内），而以右手虎口，抱左手大指（女子以左手虎口，抱右手大指）。同时，两手大指梢各自接触另一手心的劳宫穴（在手心正中凹陷处）。

作用及释义：静坐双手结印，被道内人称作“丹田结印”。“丹田结印”就是结印的位置在我们的丹田部位。肚脐以下两个手指头宽处向里即下丹田，乃“精腑”，结印即在此处。一般为“太极印”，或者称“太极诀”、“太极阴阳八卦连环诀”。此手印形成时，两手拇指在虎口处形成“太极图”形状，而大指相互在另手的手心，就是太极图的两个眼睛，用来接通自身阴阳二气。其余四指代表“八卦”，两手一阴一阳，故此称为“太极阴阳八卦连环诀”。如是阳手护阴手，阴手抱阳手，即是《道德经》“负阴抱阳”之义。

两手合在一起，就像接通了电源的正负极，阴阳二气自然接通。而且阴阳结合之后，马上就会形成一个封闭的气场，心情自然平静下来，两手迅速感到发热发胀，奇妙无比。如此心自然静，念自然停，身自然安，气自然行，对于静坐修炼有不可思议的效果。

一般人认为“五心朝天”（也有称“五岳朝天”或“五行朝天”）的双盘坐姿最好。所谓“五心”即二脚心、二手心加一用意之心。

道家是性命双修，所以修炼所用的太极印，不光是容易入静，更加能够连通人身阴阳二气，使其自然运行，因此会比较容易得到气的感觉，有利于补充人体精气神，并与天地之气合为一体。

2. 元明执印

印法：自然盘坐，单、双盘、散盘均可，坐椅、凳、沙发亦可。

两手重叠，掌心向上，两手大拇指相对，男左手在上，女右手在上，置于下丹田（大腿根部、小腹处）。

作用及释义：元明，即指体内的元阴元阳。此手印中两大拇指相对，可以调动手太阴肺经，肺主平衡，起于寅时，合于身中气机交注的十二时之运化；调动自身的元气，使真元之气的阴阳两大脉得到充实。所以，此手印是以先天肾水为元阳动力，运化于全身。修炼者不做任何观想，无有意念。

3. 坎离印

印法：自然盘、单盘、双盘均可。两手掌分别扶在两脚掌心处。

作用及释义：练习者无需意守。此手印表示心肾相交，内气循行。劳宫与涌泉相合，调节自身气机合顺，使体内“离火为心”的气机下注，“坎水为肾”的气机上腾，阴阳二气交注周宫行于自身。故名坎离印。

4. 日月合机印

印法：单、双盘，散坐皆可。两手仰放于腿上，掌心向上，五指自然屈伸，大拇指和中指相扣，腕部放于膝盖弯曲处。

作用及释义：日月代表阴阳，日月合机喻为阴阳两大气脉，在行功调节时，运化交注平衡，故名日月合机。练习者做此手印时，要意守虚无，不做任何观想。

5. 子午印

印法：自然盘坐于坐椅、凳、沙发亦可。两手环扣，左手大拇指扣在左手的中指指尖处，右手大指插入左手虎口，扣在左手无名指指根纹处，右手中指扣在左手无名指根节处，其他余指合扣蜷起。

作用及释义：道教常用的手印。道教认为中指指尖为午文，其藏火聚火之处，能



调节人体的心宫；无名指指根文子文，子为坎宫，蕴藏真水，可调节肾气。大拇指沟通两手的气机，而在全身产生阴阳两大气脉的循环，达到气化修真的目的，所以称之“子午印”。

6. 飞虎印

印法：自然盘坐，单、双盘，散坐皆可。两手以掌扶在两膝上，闭目而坐，舒适为度。

作用及释义：此手印以手之五指扣扶于膝，使手之气机交注于膝，行于腿上，修炼者内守虚无，不做任何观想。这是初学盘坐之人所用之手印，使盘坐时两腿不能落平以及两腿麻木感消除，能促使手足阴阳气脉的畅通流注。常习此印可使人步履轻捷、壮腰强肾、培元固本，因此得名飞虎印。

7. 和合印

印法：自然盘坐，两手心相对，左手上托右手。两手无名指分别置于对方尺脉¹上，务必自然舒适，切勿僵化拙力。

作用及释义：此印用来温养真气，调动三阴、三阳气机交注、融灌全身，启动内景，悟妙证真玄化行持之功。道家“坐忘”最佳之手印。

8. 真武诀

印法：左手食指在外，拇指在内以指尖掐住中指第一关节，手心向上，中指尖向上，置于身体中线，高低不限。右手成剑指置于右腿上或悬于右腿上方，手心向上，中指尖向前。

作用及释义：此印用于内修开窍，作用比元明执印等更佳。真武诀还可与玄阳掌配合。

9. 玄阳掌

印法：同真武诀，掌心向上，掌指向前。

作用及释义：此系金丹九转之第一转。真武诀的结法随功力进展程度不同而不同。上述为第一层次。第二层次是：无名指搭于中指后第二节，其余三指蜷屈，中

1. 即中医疗病所用之“寸、关、尺”三脉。

指伸直。

10. 太乙混元诀

印法：左手手心向上，拇指尖与中指指尖相搭，右手手心向下，拇指在内，食、中、无名指相并在外套入左手拇、中指所形成的环中，拇指与中指相搭。两手拇指及中指互不接触。

作用及释义：此印用于内聚元气。执此诀时，体内真气有两种走法。其一，金风吹脉法：即真气起自大指玄英穴，形成手臂经两肩、膻中的环形运转；其二，水撞金轮法：丹田真气沿中脉上行至肺再返回。

11. 龙虎飞腾印

印法：左手手心向上，除中指外，其余四指屈曲；右手心向内，拇指向上，中指伸直，其余四指屈曲，然后两中指环扣，置于腹前。

作用及释义：无需意念。修炼者练龙虎大丹之手印也。

12. 牵牛印

印法：双手手心相对，小指、无名指、中指自由交叉，食指相对挺直，左手大指置右手大指上。

作用及释义：修炼者入静时，遇到“散乱”之病，即可持此印止念，消除杂念。

（二）站功

站桩功，俗称站桩，也称为无极桩功或无极桩、混元桩、浑圆桩等。站桩目的是为了练内功，内功的形成主要是开发人身体内的潜能，也就是我们常所说的气、劲、力。要使我们身体里的气、劲、力都能得到开发和增长，关键是要使人身内部能够形成产生气、劲、力的因素。怎样才能符合产生的因素呢？要从外因和内因来说起：外因，就是看得见，摸得着的身体，日常所说的命，内因就是看不见摸不着的精、气、神。日常所说的性。当命上和性上都能合于道，就是做到了道家所说的性命双修。其练习指导思想是“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”（参见《黄帝内经·上古天真论》），“抱元守一”、“专气致柔”，“致虚极、守静笃。”（《道德经》）“坠肢体，拙聪明。”（《庄子·大宗师》）这些思想。《道



《道德经》第三十九章说：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵。”如果通过站桩，形体和精神都混而为一，就达到了“得其一”，那么自身的内气变化就会像发动机一样，形成生生不息的状态。就会出现像《道德经》第二十一章所说的：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。”这种“象”或“物”，即是当下坠肢体，抱元守一的站桩时，在静中站得久了，静极而动，身体内生发了元气。元气氤氲，就像身体里有“物”，或有“象”一样。

站桩功，一般只有两种姿势，手印也很简单。

1. 半蹲自然掌

印法：双手自然下垂，掌心向内，五指微屈。

作用及释义：站桩功一般是从自然站立开始，逐渐将体位降低成半蹲式。体位越低，体力消耗越大，故要以感觉合适为宜。先摆好姿势，目视远方，然后两眼慢慢半闭，宁静调息，开始腹式呼吸3-5分钟，再慢慢往下蹲，而后用鼻呼气，引入丹田，稍停，再将气息引至双脚掌心处，形成双脚抓地之势，身体站立，岿然不动，再随气慢慢由嘴呼出，使气周流全身，然后收功。

站桩功属于内炼的范畴，用双脚控制躯体，刚柔相济，以静制动，练功时强调放松，注重一个“静”字。站桩功更适合青壮年，因为它属于全身运动，能使人产生“内劲”，强调力功与意功的结合。

2. 橐龠印

印法：双手手心相对，慢慢拉开如张弓，五指由屈变直。

作用及释义：此印也称“张弓印”。按《道德经》第十七章言：“天之道，其犹张弓乎？”故站桩时身体的主要部位都要呈弯弓状，我们称之为“五张弓”或更多张弓：当抱元守一时，双手呈抱元状，也就出现了左手与左肘至左肩—这一线形成一张弓，以肘部为弓背，左手与左肩之间联成弓弦；左肘至左肩和右肩至右肘形成一张弓，左右肩为弓背，左右肘之间为弓弦；右肩至右肘，右手一线形成一张弓；右肘为弓背，右手与右肩连线形成弓弦；头往上顶，下颚内收，背面平正尾闾形成收敛形连至膝，即天枢至腰腧穴一线为弓背，头顶与膝盖一线形成弓弦；左右胯关节，膝关节，踝

关节一线形成两张弓，即左胯关节与左膝关节左踝关节相连形成弯弓。右胯关节与右膝关节右踝关节相连形成弯弓，皆是以膝为弓背，胯与踝关节相连成为弓弦。身体的各处弯弓相连形成一个大的上下、左右、前后、内外相互统一又对立的圆，外形似圆，形成此种状态以后有利于形成内气蓄养或能量的积累，正如老君《道德经》第五章所说：“天地之间，其犹橐籥乎”，虚空的就能涵养，做到以上情形就算命合于道了。

（三）卧功

道教卧功，历史久远。其主要目的是祛除疲劳、安心静养，属于静功之最，擅长此功者，可一连睡几日甚至几月、几年，故道家称之“睡神仙”，尤以北宋陈抟祖师睡功为著。在《洞真西王母宝神起居经》就关于“卧功”与“手印按摩”的记载：

夜卧觉，旦将起常更，又急闭两目，叩齿九通，咽液三过毕，反舌向喉中，乃摇头动项七过，以手按鼻孔边，左右上下数十过。¹

并说：

此太上西王母宝神起居玉经上法也。令人耳目聪明，强识豁朗，鼻中调平，不生涕秽，四脚八彻，面有童颜，制魂录魄，却辟万魔。此是真人起居之妙道也。所以名之为起居者，起居常当行之。²

在《灵宝无量度人上经大法》卷之四十六介绍了一种“夜卧法”：

凡卧，先展开手足仰卧，后存思五脏，讫，却存天尊在黄庭中，凝然而坐，放大光明，十方辉照。当此之诗，忘去身心，留意内观，原我当来初生之神如何，凝湛如何，日用役使我形其神如何，而寓他日如何，迁神如何。沉思初觉神志昏昧，少顷心地豁然，觉得四炁宁静，日月垂光，双照玄宫之内。所存天尊分明端坐，更无一点尘翳，历历听得仙宫妙乐。又见世界种种奇异可观之事，即不得着想，恐神流荡。此是本性之明，经中所谓朗然见玉清境也。仍须日日行混合日月之法，可以养本性，贵

1.（明）张宇初等编：《道藏》第33册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第460页。

2. 同上。

得阳神强壮，可以倏忽万里。初有所观之诗，须是把定身心，身心不定，却成颠风。¹

卧功并不复杂，就是按照一定的要求，静心地躺下来。睡功的真谛是让我们先睡心，后睡眼。睡眼的人落入后天，只能解决疲劳，而睡心的人才能解决烦恼，解决生死的大问题。

道教对于卧功的环境与布置也有很严格的要求，《真诰》卷之十五“阐幽微第一”²云：

人卧床当令高，高则地气不及。鬼吹不干，鬼气之侵人，常依地而逆上。

其注中解释道：

鬼者阴物，多因藉以宣其气，或附人畜，或依器物，或托饮食，然后得肆其凶毒耳。昔有人病在地卧，于病中乃见鬼于壁穿下，以手为管而吹之，此即是鬼吹之事也。³

其经又说：

人卧室宇，当令洁盛，洁盛则受灵，不盛则受故。故之乱人室宇者，所为不成，所作不立，一身亦耳。当洗沐澡洁，不尔无冀矣。⁴

并解释道：

故皆谓鬼神尘浊不正之，此等皆承人为恶，既灵助无主，道岂可议也。⁵

道教卧功中，还有一种功法叫“卧斗”，即是按照北斗七星的玄机，静卧修炼。如《金锁流珠引》卷十之“卧斗法”：

右以左手盖头把魁，魁居左肘，魑居左胸，胸左边是也。魑居心，

1. (明)张宇初等编：《道藏》第3册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第869页。

2. 同上，第20册，第581页。

3. 同上。

4. 同上。

5. 同上。

魁居脐，右手案脐，魁居左膝，魁居左足内踝。左右同思存。又右同用。

用以左手魁同，存用右肩为魁，魁同在胸，魁在心，以次同用。又外盖身者，左即从足魁星，建向头。次排魁、魁、魁、魁、魁、魁、魁。¹

睡功如何达到睡心？古人讲：“丹田养寿长命早，万两黄金不予人”，又有“行走坐卧，不离这个”。就是说，还是在于意守丹田。

在《太上老君大存思图注诀》中有“卧朝存思”，其言道：

卧之为法，勿正仰如尸，当侧傍检体，莫恣纵四肢，不可高枕，三寸许耳，香药为枕，无用恶木，冷漂秽臭，冲犯泥丸。虽行途权假，恒宜防之。卧起，咒愿，善念在心，心存朝礼，时不可阙，阙碍公私，后皆忏悔也。²

道教的睡功还需要外药相助，在《保生要录》中有“药枕方”，并说：“久枕治头风、目眩、脑重、冷痛、眼暗、鼻塞，兼辟邪。”³其方子为：

蔓荆子（八分），甘菊花（八分），细辛（六分），吴白芷（六分），白术（四分），芎（六分），通草（八分），防风（八分），本（六分），羚羊角（八分），犀角（八分），石上菖蒲（八分），黑豆（五合，拣择令净）。

上（前）件药细锉，去碎末，相伴令匀。以生绢囊盛之，欲达其气。次用碧罗袋重盛，缝之如枕样，纳药直令紧实，置在盒子中。其盒形也如枕，纳药囊令出盒子唇一寸半以来。欲枕时揭去盒盖，不枕即盖之，使药气不散。枕之日久渐低，更入药以实之，或添黑豆令如初。三、五月后，药气歇则换之。初枕旬日或一月，耳中微鸣，是药抽风之验。⁴

《道藏》中关于“卧功”与“手印按摩”方面的记载很多，我们以在《洞真西王母宝神起居经》为例观之：

夜卧觉，旦将起常更，又急闭两目，叩齿九通，咽液三过毕，反舌向喉中，

1.（明）张宇初等编：《道藏》第20册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第405页。

2. 同上，第18册，第719页。

3. 同上，第520页。

4. 同上。



乃摇头动项七过，以手按鼻孔边，左右上下数十过，毕，微祝曰：

九天上帝，三元保婴，太上运华，玉室发精，七门召神，九房受明，耳聪目彻，通真达灵，天中之岳，和炁调平，骄女云仪，眼童英明，玄窗朗朗，百轩零零，保和上元，徘徊金庭，五脏耀华，耳目常生，神台郁峙，柱梁不倾，七魄澡练，三魂黄宁，太上携手，与我共并，五老混合，无英辅营，万凶消灭，所愿必成，日月守门，心徊景星，仙皇所告，万神敬听。

卧觉辄按祝，常如此勿忘也。真道虽成，故常行焉。此太上西王母宝神起居玉经上法也。令人耳目聪明，强识豁朗，鼻中调平，不生湮秽，四卿八彻，面有童颜，制魂录魄，却辟万魔。此是真人起居之妙道也。所以名之为起居者，起居常当行之。

又以两手摩拭面目，令小热以为常，每欲数之也。阿母云：人之将老，面皱先从两目下始，又人之体衰炁少者，先从两鼻间也。谓此二处是皱衰之户牖，炁力之关津，故起居常行此法，以辟皱衰，而炁力常保康和也。¹

常以手按两眉后小空中三过，又以手心及指摩两目下权上，以手捉耳行三十过，摩唯令数无时节也。毕，辄以手逆乘额三九过，从眉中始，乃上行入发际中，口傍咽液，多少无数也。如常行，日日清明，一年可夜书。亦可于人中密为之，勿语其状。

眉后小空中，为上元六合之府，主化生眼晖，和莹精光，长珠彻童，保练目神，是真人坐起之上道也。一名曰真人常居内经。真人谚曰：子欲夜书，当修常居矣。真人所以能旁观四达，八遐照朗者，实常居之数明也。

目下权上，是决明保室归婴至道，以手捉耳行，深明映之术也。于是理关血散，皱班不生，目华玄映，和精神盈矣。夫人之将老，鲜不先始于耳目也。又老形也，亦发始于目际之左右也。以手乘额上，内存赤子、日月双明，上元欢喜，三九始周，数毕乃止。此谓乎朝三元，固脑坚发之道也。头四面，两手乘之，顺发就结，惟令多也。于是头血流散，风湿不凝也。都毕，以手按目四眦二九，觉令见光分明，是验眼神之道，久为之，得见百灵。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第33册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第460页。

《石景子经》曰：“常能以手掩口鼻，临目微炁，久许时，手中生液，追以摩面目。常行之，使人体香。”

《太上三天关玉经》曰：“常欲手按目近鼻之两眦，闭炁为之，炁通辄止，吐而后始。常行之，眼能洞观。”

右二条，南岳魏夫人所出。

《太素丹景经》曰：“一面之上，常欲得两手摩拭之，使炁热，高下随形，皆使极匝人，面有光泽，皱斑不生，行之五年，色如少女。所谓山川行气，常盈不没。”

又曰：“先当摩拭两手令热，然后以拭面目毕，又顺手摩发，如理栉之状，两臂亦更互以手摩之，使发不白，脉不浮升。”¹

《大洞真经精景·按摩篇》曰：“卧起，常平炁正坐，先叉两手，乃度以掩项后，因仰面视上，与项争，使项与两手争也，为之三四止，使人精和血通，风炁不入，能久行之，不死不病。毕，又屈动身体，伸手四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三。卧起先以手巾若厚帛，拭项中四面及耳后，使圆匝热，温温然也。顺发摩头，若栉理之无在也。良久，摩两手以治面目。久行之，使人目明，而邪气不干，形体不垢，去秽也。都毕，而咽液三十过，以导内液。”

右一条，出《大洞精景经》中。²

下面我们介绍一些常用的卧功手印：

1. 接炁印

印法：仰卧于板床之上，双腿伸直，脚后跟相距1厘米，双手自然放松，手心朝下，置于身体两侧。

作用及释义：面含微笑，呼吸先长后缓，意守丹田。

2. 交泰印

印法：右向侧卧于板床之上，左手手心向上，置于头下；右手手心向下，置于下丹田处。双腿自然蜷曲，右脚指背贴于左脚根部。

1. (明)张宇初等编：《道藏》第33册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第461页。

2. 同上，第462页。



作用及释义：意守丹田，呼吸自然，右手手心随呼吸进出真炁。还可左侧而卧，方法与右侧卧同。

3. 惠和印

印法：右侧卧同上，左手心向上，置于头下；右手心向下，置于右腿上。双腿自然蜷曲同上法。

作用及释义：同上。

4. 静笃印

印法：右侧卧于板床上，双手合掌，手心相对，置于头下，双腿蜷曲同“交泰印”姿势。

作用及释义：意守丹田，吸长呼短，双手心随呼吸交替真炁。如左侧卧，方法同上。

5. 倒悬印

印法：仰卧于板床之上，双腿回屈，双脚分开二寸，脚心向下，双手十指自然交叉，手心向下。

作用及释义：呼吸自然，双腿自然舒适为宜，但此姿势不宜时间过长。

6. 胎息功

道教认为，人习胎息，是返璞归真的呼吸法。按《胎息铭》云：

三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行之坦然，戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹，非止治病，决定延年，久久行之，名列上仙。

就是说在修炼时将呼吸调整到极细、极缓、极深、极匀的状态。修炼时从意守外景过渡到意守丹田，然后收功，如此反复数次。意守外景到意守丹田所强调的是意志与静态。所谓意守就是人的意志要指挥呼吸随气流引入丹田，这一过程就是气流周身、循环往复的过程。

所谓静态，就是修炼时要排除一切杂念，放松入静。

现在科学认为，动物一般都是腹式呼吸，人类因用双足直立行走，从而改变了

呼吸方式。其实，人类在胞胎之内时，是用胎息的。自人类学会走路，就开始以胸式呼吸了。这样就大大地限制了肺活量，以使大部分肺叶长期闭置而失去活性，同时也造成了人体内气道畅通质量下降。所以胎息功对人体的好处是最大限度地调节人体气息，开通气道，激活肺叶活性，使体内元气不散，百病不侵，从而体健康宁。

葛洪在《抱朴子》一书中说：

得胎息者，能不以鼻口呼吸，如在胞胎之中，则道成矣。

意思是胎息功的最高境界是如同婴儿处在母腹中，鼻口无呼吸，其气由肚脐出入。这是道教徒的习道功法，就养生而言，只要意念中有气往肚脐出入之感觉，运用腹式呼吸，体内气道就会畅通，不但能使肺活量增大，还可唤醒沉睡的肺叶。

（四）胎息印

印法：炼胎息功时，姿势取坐式、卧式、站式亦可，双目微闭，宁神调息。右手掌心按于脐部，左手掌心贴于其上，两手自肚脐由内向外、由小圈到大圈，缓慢旋转 20—30 圈，之后停于心窝部。稍后再从心窝向右，由外向内，由大圈到小圈，缓慢推转 20—30 圈，止于脐部，随后轻搓两手，睁开双眼，即可收功。

（五）武当道教手指养生功¹

武当山的道医们在道教手印启示下，经过研究整理，创建出了一套手指养生功。它根据经络学说的理论，手三阳（阴）经与全身各脏腑、器官等关系，通过对手指、手掌、手臂进行点、揉、捏、拿、活、抻、掐、擦等手法按摩，达到平衡阴阳，调节五行，舒经活络，消疲止痛。经现代医学研究证实，双手的手指尖是全身动脉和静脉的交接处，经常按压、揉捏手指尖，可以加强全身的体液代谢，改善全身血液循环，增强身体免疫力。

这套养生功，可以整体练习，也可以拆开单独练习其中的一式或几式。没有环境、设施及精神方面的特殊要求。在工作时的小憩，出差时坐车、乘船、乘飞机、看电影电视及文艺节目时，均可练习揉指头、掐指甲等功法。所以，此套功法特别适合

1. 本篇文章来源于《中国功夫网》（www.cnkungfu.org），作者系尚儒彪，籍贯、年龄及工作单位不详，原文链接：<http://www.cnkungfu.org/kungfu/2009-05/2613.htm>。



那些工作繁忙，久坐办公室，经常出差，久坐各种交通工具的人群。只要养成有空就练习的习惯，你就可享受永远健康的快乐。

武当道教手指养生功口诀：“双手插摩头脑清，十指对顶能强心，旋动乾坤通经脉，双手托天松骨筋，点掐指甲精神爽，揉捏十指治头痛，拿擦三关行气血，轻活天柱颈背灵。劝君日日多修炼，百年枯木能逢春。此诀本为祖师留，方法虽简理意深。”

揉捏十指歌：“揉捏拇指脑清灵，揉捏食指胃肠清，揉捏中指强心脏，环指专保肝和平。揉捏小指壮双肾，小指亦喜多拔伸。每指揉捏三百次，头痛失眠永不侵。”

动作及功效说明：

1. 双手插摩头脑清

动作说明：双手指分开，相互交错对插，手指根部相对，这时手指用力并拢，双手向反方向拔出。拔出时，要求双手指能相互摩擦。一插一拔为一次，共做 36 次。

功效：对头痛头晕、记忆力减退有很好地治疗作用，对高血压、高血脂、动脉硬化有很好地预防作用。

2. 十指对顶能强心

动作说明：双手指尖稍用力相对，指尖先向上，再将指尖由上转向内（指尖指向自己的胸前），这时两手指尖稍加大力度，以免指尖滑脱，亦要求转动 36 次。

功效：此功对胸闷、心悸、心慌气短、动辄汗出有很好的治疗效果，对冠心病及血管硬化有预防作用。

3. 旋动乾坤通经脉

动作说明：两手掌心向下，拇指相对，其余 8 指交叉，两手腕作波浪式运动，动作要求轻灵自然，每分钟要求做 60—100 次左右，做 1 分钟即可。

功效：此功可以疏通手三阳（阴）经之经气，对手臂、肘关节、腕关节疼痛有很好地预防及治疗作用。

4. 双手托天松骨筋

动作说明：两手心向下，手指相互交叉，反掌，手心向外，由胸前向上过头，掌心朝上，两臂伸直，尽力做上顶之势，须做 9 次。

功效：对肩周炎、颈椎病、胸椎病，均有很好的治疗效用，并可预防上述病症。

5. 点掐指甲精神爽

动作说明：用左手的拇指和食指点掐右手每个指甲，每指点掐 36 次，再用右手拇指和食指点掐左手指甲，每指也点掐 36 次。每天若能完成 10 个周次，每个手指甲即可得到 360 次点掐。

功效：武当道教医药认为，手指尖的穴位是人体经络中气血的“井”，“井”水旺盛，灌注经络中的气血充足，灌注有力，才有利于经络气血通畅。点掐指尖，就像掏洗水井，井水越掏越旺。现代医学也研究证实，手指尖是人体动脉和静脉的交接处，点掐指尖，能加快人体的体液代谢，改善周身血液循环，增强人体免疫功能。故能使人达到神清气爽，全身轻松。

6. 揉捏十指治头痛

动作说明：用左手拇食二指揉捏右手各手指，再用右手的拇食二指揉捏左手各手指，每指要求揉捏 1 分钟以上。

功效：此功能更进一步地加强血液循环，有效地改善大脑血液供养。对头痛，特别是血管性头痛及神经性头痛有治疗作用。

7. 拿擦三关行气血

动作说明：武当道教医药特别讲究三关六节。三关，分上三关与下三关。此处单说上三关，指的是腕关节、肘关节与肩关节。拿擦三关，即拿捏、摩擦腕、肘、肩这三个关节，每个关节拿捏、摩擦 9 次，左右交替操作。

功效：拿擦这三个关节，可以松弛关节粘连，改善关节的活动功能，改善手三阳（阴）经的气血循环，达到阴阳平衡，五行调和的作用。

8. 轻活天柱颈背灵

动作说明：武当道教把颈椎称为“天柱”。轻活天柱，是指把头前低 30 度，再缓慢地由前向左后旋转头部，目视左后上方，稍停 10—30 秒钟，以颈肩部有作胀感为准。慢慢把头转正，再前低，向右后方旋转头部，目视右后上方稍停 10—30 秒钟。以颈肩部有作胀感为准，再把头转正，左右各做 3—9 次。



功效：此功能治疗颈椎病、肩周炎、胸椎病、肺气肿、气管炎、慢性咽炎，对预防上述疾病有显著效果。

三、养生手印

（一）流传于社会的养生手印

458. 智慧手印

印法：双手拇指和食指轻轻相抵，努力形成圆形，其他三指自然伸展。然后深吸一口气，自然屏息，呼出气时，将手印松开。（如图 449）

作用及释义：翻译成英文为“Gyanmudra”。这一手印代表将自身的能量和宇宙的能量融合在一起，可以使人很快平静下来。长期练习，还有恢复记忆力，治疗失眠、抑郁、昏睡等神经官能症的作用。练习时，可双手分开练，也可一起练。



图 449

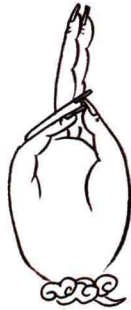


图 450

459. 明目手印

印法：大拇指、小拇指、无名指捏在一起，其他两指自然伸展。根据需要，做 5-30 分钟。或者是每次 15 分钟，每天 3 次。（如图 450）

作用及释义：翻译成英文是“Rudramudra”，又称“生命手印”，翻译成英文是 Pranmudra，该手印刺激骨盆壁营养能量。经常练习此手印，具有明目健视、增强活力，积蓄力量，改善血液循环、治疗静脉阻塞等作用。在精神—情绪层面上，它增强我们的忍耐力及定力、健康的自信心，给我们勇气开始新事物及观察事物的力量。清晰的眼睛也是非常清醒的精神面貌及清晰的心智的标志，意味着清晰的思想及观

念结构。

460. 强心手印

印法：弯曲食指，按压掌丘，小指竖立，然后将中指和无名指指尖扣于拇指指尖之上，用力相接。（如图 451）

作用及释义：翻译成英文是“Apanvayumudra”，此手印可以强化心脏、缓解各种心脏病急症引发的不适、建立正常的血压、调节月经、净化全身，等等。



图 451

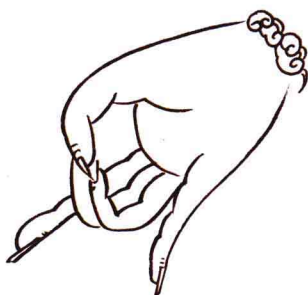


图 452

461. 能量手印

印法：无名指、中指和大拇指自然相加，其他手指自然伸展。（如图 452）

作用及释义：此手印可以排出体内的毒素，消除泌尿系统的疾病，帮助肝脏完好；调节大脑平衡，让人更有耐心，充满自信。

462. 生命印

印法：大拇指、小拇指、无名指相加，其他两指自然伸展。（如图 453）

作用及释义：此手印可增强人的活力。

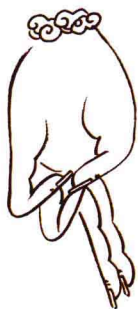


图 456

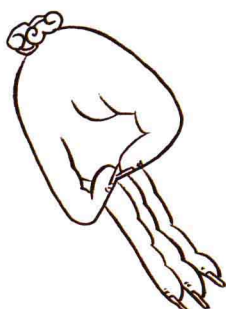


图 457



463. 流提印

印法：大拇指和小拇指相加，其他三指自然伸展。（如图 454）

作用及释义：此印可以帮助我们平衡流体，改善视力以及嘴巴过干的现象。

（二）《道藏》中的养生手印

《道藏》中关于养生的手印很多，如《真诰》卷九“协昌期第一”就有很多这样的记载。其经引《大洞真经·精景案摩篇》曰：

卧起当平炁正坐，先叉两手，乃度以掩项后。因仰面视上，举项使项与两手争。为之三四止，使人精和血通，风气不入。能久行之，不死不病。毕又屈动身体，伸手四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三。此当口诀。此运动应有次第法用。故须口诀，益亦熊经鸟伸之术也。卧起，先以手巾若厚帛拭项中四面及耳后，使圆匝热温温然也。顺发摩项，若理栉之无数也。良久，摩两手以治面目，久行之，使人目明，而邪气不干，形体不垢腻生秽也。都毕，乃咽液二十过，以导内液。¹

《云笈七签》卷五十二“杂要图诀法部”有“九真行事诀”是九种养生手印与存想法：

第一真法：平旦按手两膝上，闭气瞑目内视，存天精君着硃衣、巾丹冠，坐在心中，口出紫炁，以绕心外九重。因叩齿九通，咽液九过，祝曰：天精大君来见心中，身披硃衣，头巾丹冠，左佩神符，右带虎文，口吐紫华，养心凝神，赤藏自生，得为飞仙。

第二真：辰时按手如法，存坚玉君着素衣、巾白冠，入坐诸骨中恍惚兮形存之，无的所行也口出白气，以绕骨九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：坚玉大君来入骨中，身披素衣，头巾白冠，左佩龙书，右带金真，口吐白气，固骨凝筋，白骨不朽，筋亦不泯，百节生华，使我飞仙。

第三真：巳时按手如法，存元生君着黄衣、巾紫冠，周旋血脉，津液之中，口吐黄气，缠薰孔脉之外九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：元

1.（明）张宇初等编：《道藏》第20册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第537页。

生大君週灌血枢，身披黄衣，头巾紫芙，左佩虎篆，右带龙书，口吐黄津，固血填虚，精盈液溢，九灵俱居，使我飞仙，天地同符。

第四真：午时按手如法，存青明君着青衣、巾翠冠，坐肝内，口吐青气，绕肝九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：青明青明大君，来入我肝，身披青衣，头巾翠冠，左佩虎章，右带龙文，口吐青气，养肝导神，青藏自生，上为天仙，太一护精，抱魄捡魂。

第五真：未时按手如法，存养光君着绿衣、巾莲冠，坐脾中，口吐绿气，绕脾九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：斋养光养光大神来入脾中，身披绿衣，头巾莲冠，左佩玉铃，右带威神，口吐绿华，养脾灌魂，薰藏自生，上为真人。

第六真：申时按手如法，存白元君着龙衣、巾黄晨华冠，坐肺中，口吐五色气，绕肺九重，乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：白元大君，来坐肺中，身披龙衣，黄晨华冠，左佩玄书，右带虎文，口吐五气，理肺和津。白藏自生，飞仙紫门。

第七真：酉时按手如法，存玄阳君着紫衣、巾芙蓉冠，化形并入两肾中，口吐苍气，绕肾九重。乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：玄阳大君入坐肾中，身披紫衣，头巾芙晨，左佩龙符，右带凤文，口吐苍华，灌肾灵根，黑藏自生，身为飞仙，北登玄阙，游行大关。

第八真：戌亥时按手如法，存含景君着锦衣，巾紫冠，坐胆中，口吐五色气，绕胆九重，乃叩齿九通，咽液九过，祝曰：含景大神来坐胆中，身披锦衣，头戴紫冠，左佩神光，右带玉真，口吐五气，养胆强魂，和精实血，理液固身，使我上升，得为飞仙。

第九真：子时按手如法，存无英君着龙凤衣、巾紫华冠，坐洞房中，口吐紫色气，绕头九重，又吐紫气，绕两目内外九重，又吐紫气，绕舌九重，又吐紫气，绕齿九重。凡四过，炁各各绕合乃叩齿三十六通，咽液三十六过，祝曰：天昌祖君、帝皇元神，镇守紫房，宫在泥丸，黄阙金室，混为九真，



龙衣凤帔，紫华青缘，手把黄符，头巾华冠，左佩金璫，右带虎文，下坐日月，口吐紫烟，周气齿舌，朝溉眼辰，出丹入灵，呼魄招魂，凝精坚胎，六合长欢，上登太微，列补仙官。

凡行九真之道四十年，五脏自生，上登上清。若长静山林，可日日行之也。¹

在《至言总》卷之五有“指诀”篇，其讲到手诀是导引最重要的一种：

导引则气宣，气宣则神畅。内形于外，所以无应无方。自导引过一月后，百病并除。百日不报，眉鬓生。于静室中烧香，不散乱，然后为也。²

该经介绍了七种不同的手印养生之法：

1. 两手相捉，纽掇如洗手法。注云：左手为天，右手为地，天地和合，鼓动生化，则六府开通，百神归附。

2. 两手浅相叉，翻向外覆向胸三过。注云：天地交泰，化生万象，反复其道，自内形外，所以神同，通畅合德而不困也。

3. 两手相重，共按陛上，徐徐掇身，左右同。注云：万物祖乎天，人祖乎气。阴阳交泰则流通，所以覆手向胸，掇身徐转，归本之义，于焉在兹。

4. 以拳却去，此则开胸，左右同。注云：日月卷舒，顺时息虑为灵府，开则通神也。

5. 两手抱头，宛转陛，左右同。注云：上黄庭与下丹田通也。

6. 两手拒地，回头回顾如虎视，左右同。注云：拓地户，营目虎视则生神，通脉节，宣元气是也。

7. 两手急相叉，以脚踏手中，左右同。注云：踏手中者，取其中和之义，和畅骨节之神明欤。然则人法天，以成形，气与道以合体。天有六气，以造达万物；人有六府，以度一身。动静适宜，用不过极。是以天道左转，日月右回，鼓之以风雷，通之以山泽，节宣不应，蓄则病生，邪气外侵，妄病内拥，夭折之理与清静之性交

1. (明)张宇初等编：《道藏》第22册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第360页。

2. 同上，第867页。

丧矣。是以君子黄中通理，顺时变通，安则闲居以存神，用则习妙以布气。反穷天理，胎息下元，身不病则形神安，道养适则妙物应，可以飞行自在与太虚齐其终始者也。¹

《三洞珠囊》卷之十“叩齿咽液品”谈到几处手印与按摩的养生法：

《真诰·第五》引《太素丹景经》曰：一面之上，常欲得两手摩拭令热，高下随形，皆使极币，令人面有光泽，皴斑不生。行之五年，色如少女。先当摩擦两掌令热，然后拭面目，顺手摩发如理栉之状，两臂亦更互，以手摩之，使发不白，脉不浮外。

《大洞真经精景·按摩篇》曰：卧起当平气正坐，先叉两手，乃复以掩项后，因仰面视上，使项与两手争为之三四止，使人精和血通，风气不入。能久行之，不死不病。毕，又屈动身体，伸手四极，反张，宣摇百关，为之各三。

卧起，先以手巾若厚帛拭项中四面及耳后，使圆匝热温温然也。顺发摩项，若理栉之无在也。良久，摩两手以摩治面目。久行之，使人目明而邪气不干，体不垢腻以生秽也。都毕，乃咽液三十过，以导内液。

《太上天关三图经》曰：常欲以手按目近鼻之两眦，间气为之，气通辄止，吐而复始。恒行之，眼能洞观。

道曰：恒以手按两眉后小穴中三九过，又以手心及指摩两目额上，以手旋耳行三十过，摩唯令数，无时节也。毕，辄以手逆乘额三九过，从眉中始乃上行入发际中口傍，咽液多少无数也。如此常行，眼目清明，一年可夜书。亦可于人中密为之，勿语其状也。目下倾上是诀眼保室归婴至道。以手旋耳行者，探明映之术也。于是理开血散，皴兆不生，月华玄照，精和精神盈矣。夫人之将老，鲜不先始于耳目也。又老形之兆，亦发始于目际之左右也。以手按额上，内存赤子，日月双明，上元欢喜，三九始眉。数毕乃止。此谓手朝三元，固脑坚发之道也。头四面以两手乘之，顺发就髻，唯令多也。于是头血流散，风湿不凝也。都毕，以手按目四眦二九，觉令见光分明，是检眼神之道。久为之，得见百灵也。勤而行之，使手不离面乃佳。已成真人，犹不废也。²

1. (明)张宇初等编：《道藏》第22册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第867页。

2. 同上，第25册，第361页。



《道法会元》卷之七十六《火师遗训》中，讲到手印导养之妙：

夫人居十二时中，放下一念于四大，时时行此导养之衍。法以左手摩脐四十九匝，右手亦然，以助真火也。却以左手擦右足心，右手擦左足心。此乃心火所住之地。若涌泉暖，则心火自降。次以两手摩腰肾腧四十九匝。此乃神水所注之源。肾腧暖则神水自升。外吸清气，遂即咽下。咽咽有声，送归元宫也。¹

（三）流传于武当山的道教养生手印

武当功夫是道家养生秘传之术，具有道家的哲学思想，又具有天人合一之法，对于身心保健养生实用有效。武当派功夫长期隐于深山幽谷及市井乡野之间。传承隐秘要求严格，在武当派宗谱中，要求师访徒三年，徒访师三年，内丹秘法，内功法门，多以单传为主，故传播不广。现今有幸请到武当三丰派道长展示武当秘功，以达普度众生之效，提高身心健康，难能可贵。

464. 单手飞鹤指

主要在于通心经，以保健心脏。结合吐纳导引之术，以内功手印调整病人之气机。

465. 剑指印诀

在武当派功夫中，剑术玄妙轻灵，常以剑指印配合剑法变化，剑指印妙在内气外放，外气内敛。在武当派收纳弟子时，上师运用剑指印默念秘咒画符，按武当派仪式摸顶，并在内功深厚弟子达到周天大法时，上师灌顶之秘用，以期达到通三关开九窍，神明入化之境。剑指印重在梳理肝气，保健肝脏。

466. 金针指

俗称一阳指，是武当派秘籍内功之印，在武功内丹术中有着重要的作用。金针指是采气手印，每当清晨日出时，紫气东来，以指印配以导引，收天地之灵气，补养脾气，长期练养达到祛病之效。

467. 三才印诀

又称吉祥手印，通常是道家高人向众生祈福之用。内存阴阳互变之法，是平衡气血的专用手印。常合印于子午时，有健脑之功效，妙不可言，对于提高记忆力，

1.（明）张宇初等编：《道藏》第29册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第262页。

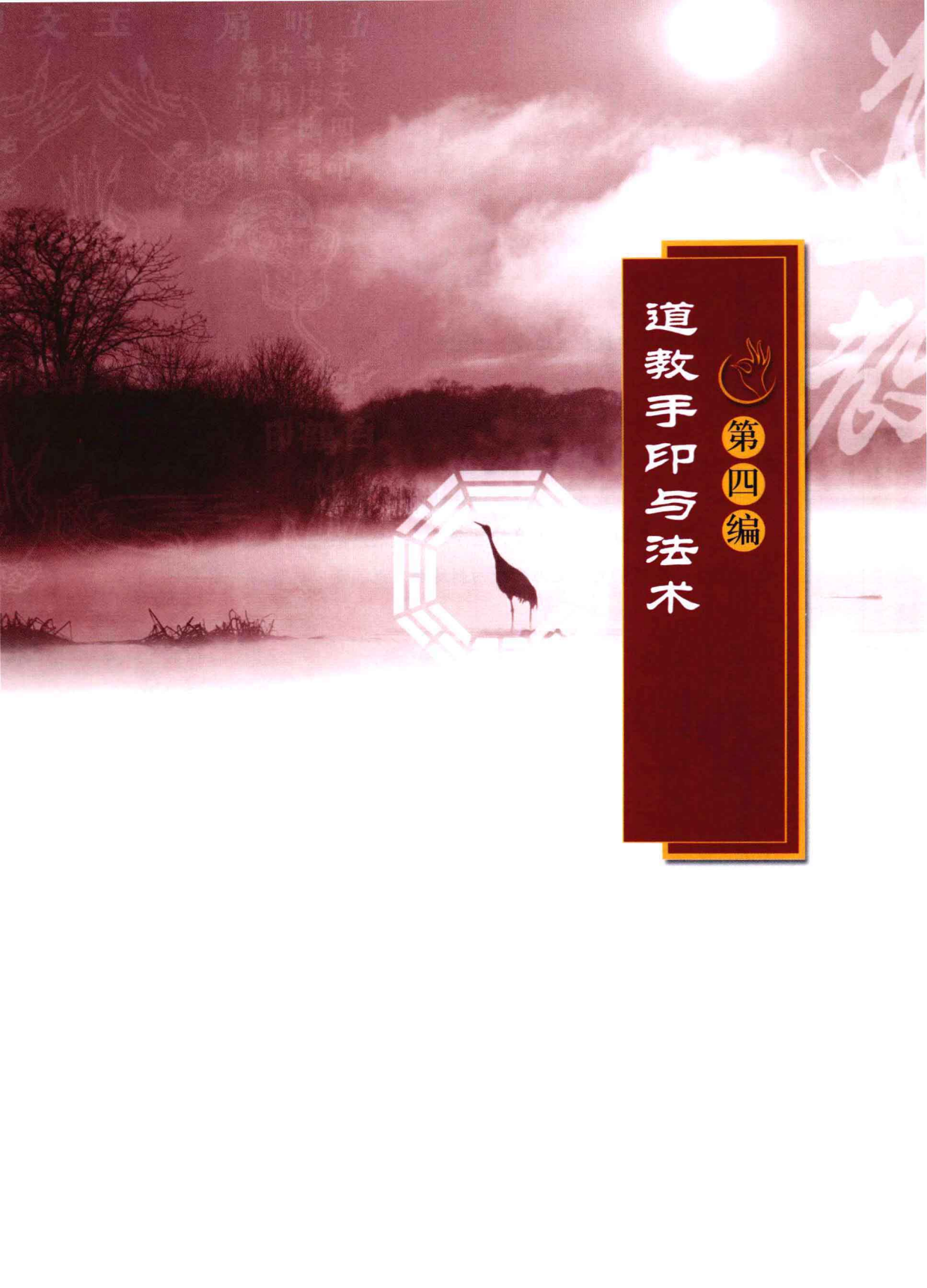
防衰老有独特之功效。

468. 混元手印

武当道功起势中多以混元诀为主，达到心神合一。此绝对安神行气大有裨益，不可轻视。

469. 乾坤印诀

此印妙在运用周身之气，形成怀抱太极之象，对丹田气之蓄养尤为重要，是武当太极秘传功法的常用手印。此印有利于改善肠胃之功能，是保健身心的妙术。



第四编

道教手印与法术



道教手印与法术，这在《道藏》中记述很多，如“上清天枢院回车毕道正法”卷中之“治鬼邪法”：

患人身，须得实年月日时。右手仗剑，先掐诀，掐年上，咒四十九遍，嚔水一口于患人身上。若轻便住，如未住，则落生月上，咒四十九遍，嚔水一口于患人身。或尚未全退，则生日生时，并同前法为之，周而复始，待报应乃已。咒曰：天劫上赦，急令绝恶，急煞急缚。右恐不得月日时，只如子生，使用子上。此乃天中四刺缚邪法也。更以乳香汤下北斗七元符三台符也。¹

又如其“斩鬼法”：

用灭妖鬼诀，两手并作。如斩鬼便将律验法云：汝今得此罪，罪当斩。便云：当院刽子，为吾斩鬼。咒曰：天帝严勅，受命刽官。领天符命，无辄容情。神锋两刃，诚恶去除。领赴坛下，一剑去诛。急急如律令。咒七遍了，便云：推出凌迟。鬼咒曰：七遍。天帝勅行，天甲天丁。鬼犯重罪，粉骨碎形。奉天勅命，法到奉行。急急如律令。²

在当今道教宫观中，法术与手印也十分盛行。此处，不做具体介绍。我们此章主要谈谈道教法术与手印在民间道教中的应用。

道教在民间的盛行，使得道教手印在民间法术中的应用，其形式丰富多彩，内容庞大复杂，甚至超过手印在正规道教里的应用，尤其以《百诀图》与《万法归宗》流传甚广。究其渊源与来历，均与居家的正一火居道的流传与生存方式有关。民间更多的手印，与盛行的民间巫术、法术、方术与很大的关系。道教在民间的分布与

1. (明)张宇初等编：《道藏》第10册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印，1988年，第481页。

2. 同上，第485页。

流派，主要分两大支：一支是处于黄河流域的北派，一支是处于长江流域南派。长江流域中分派也很多，本书以流传于江浙、福建等地的闾山派为主进行介绍。黄河流域虽然很广，但其流派内容多相同，只是名称有不同之处。



第一章 《万法归宗》历史源流及其手印

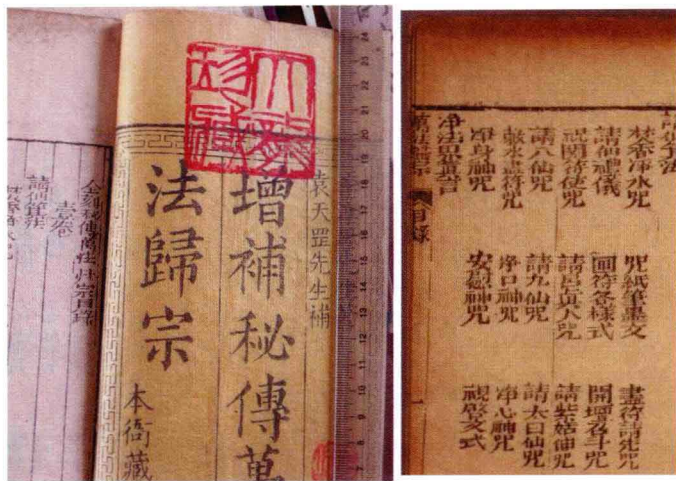


图 455

一、《万法归宗》其书其人

《万法归宗》相传是唐代李淳风撰写，有袁天罡增补。在中国民间流传很久远。

李淳风是唐代著名的道士。按《旧唐书·李淳风传》载：李淳风，隋仁寿二年（壬戌，602年）生于岐州雍（今陕西凤翔县）。其父李播，隋朝时曾任县衙小吏，以秩卑不得志，弃官而为道士，颇有学问，自号黄冠子，注《老子》、撰方志图十卷、《天文大象赋》等。从小被誉为“神童”的李淳风在其父的影响下，博览群书，尤钟情于天文、地理、道学、阴阳之学，9岁便远赴河南南坨山静云观拜至元道长为师。17岁回到家乡，经李世民的好友刘文静推荐，成为李世民的谋士，参与了反隋兴唐大起义。618年，李渊称帝封李世民为秦王，李淳风成为秦王府记室参军。唐贞观元年（627年），李淳风以将仕郎直入太史局。在执掌天文、地理、制历、修史之职的太史局。

李淳风于644年编成《甲子元历》，对后世天文、历法、和数学的发展贡献很大。

他还著有《法象志》，共七卷，其中论“前代浑天仪得失之差”，对后世产生重大影响。贞观十五年（641年），李淳风受诏“预撰《晋书》及《五代史》”，“其天文、律历、五行志，皆淳风所作也”。李淳风撰写天文、律历志时，对自魏晋至隋朝这段历史时期天文、历法与数学的重要成就，作了较全面的搜集和整理。



图 456

据说李淳风的师父是袁天罡。而袁天罡是唐初天文学家、星象学家、预测家，益州成都（今四川成都）人。隋时为盐官令，入唐为火山令。著有《六壬课》、《五行相书》、《推背图》、《袁天罡称骨歌》等。其通志著录，其《易镜玄要》一卷，久佚。

按《万法归宗》言，此书系李淳风著作。原本秘传，后流落世间。其书共五卷，多为民间道教法术内秘。也有说此书是伪书，不能作为法术修炼，其中偷工减料，删除了一些关键内容，修之无益。

二、《万法归宗》中的手印

《万法归宗》卷二与卷三中有手印、手诀的记载，与《道藏》中的记载也有很深的渊源，如《万法归宗二·太上金锁连环隐遁真诀》：

第一诀：若掐天文总诀，念总咒一遍，取乾方气一口，能开天门，驱使无边天将，从天门降下，随意使用，变化无穷。以昼为夜，游日玩月，出入无拘。

第二诀：若掐地文，念总咒二遍，取坤方气一口，能使地裂山崩，海



枯浪息，穿山入石，渡河过江，如履平地。

第三诀：若掐人文诀，念总咒一遍，取坤方气一口，不时入山林，草木金石之类，皆为人马，行执器械，戈甲枪刀，往意乃行。

第四诀：若掐龙玄诀，念念总咒一遍，取巽方气一口，一时刻间，自身变化，能上天入地，任意乘驾往来。飞沙走石，地暗天昏，摧山倒海，翻浪滚波，应时而验。

第五诀：若掐虎文诀，念总咒一遍，取艮方气一口，随时自身化为虎豹，犀象禽兽之类。亦能生风布雨，驾雾腾云，往来上天下地。

第六诀：若掐金文诀，念总咒一遍，取兑方气一口，随即变金山一座，能隐千军万马，又能柔金碎铁，断剑折枪，弓弩刀斧，不能伤身。

第七诀：若掐木文诀。念总咒一遍，取震方气一口，霎时树木成林，蛇钻不透，飞鸟不过。一切草木，变成刀枪，能使木禽木兽，搬运粮草。

第八诀：若掐水文诀，念总咒一遍，取坎方气一口，将刻以地为水，人将如海相似。若人不信，入水即死。江河湖海，每持术人，行如平地。

第九诀：若掐火文诀，念总咒一遍，取南方气一口，即时万物变为火光，气冲天隐，万人不见，乘火光气，升腾天外，聚会神仙。

第十诀：如掐土文诀，念总咒一遍，取中央气一口，顷刻平地化为土山，隐万亿人。又能种五谷花水之类，朝种暮收。

此十诀，在《万法归宗》中，只有诀的用法，但无诀图及诀法。给学者以神秘感。且此十诀，多为法术，乃道家炼法之士所为，与斋醮科仪全无关系。

在《万法归宗卷二·冷启先生神术秘诀》中，有“诸诀法”，其法中有手诀，但十分简单，且没有诀法及诀图：“左手阳文玉诀，右手剑诀雷文西文和阴阳印北斗印”，并说：“凡人学术十法，九利且如”。

第二章 闾山派法术与手印¹

一、关于闾山派

闾山派，又称闾山道、闾山教等，是长江流域华南地区道教重要流派。以福建为中心，流行于中国内地的福建、广东、浙江、江西、江苏、湖南以及与海外的台湾、东南亚等地。浙江称“闾山派”为“闾山三奶派”、“陈十四夫人教”等，其派源于魏晋南北朝许逊祖师的净明忠孝道，盛行于唐宋，以江西闾山（庐山）为发祥地，向各地传播，形成一个斩妖蛇、治疫疾的巫法体系——闾山法，并且吸收了灵宝派符咒科仪，成为了南方最为重要的教派之一。闾山派与净明忠孝道都尊奉许真君（许逊）为祖师，很多神灵与仪式有着鲜明的共性。其不同者，忠孝道是以道德伦理为主，而闾山则是以符咒法术为主。科法如打麻蛇、上刀梯、男扮女装、三红装扮（红头巾、红腰围书、红绑腿）等独具一格的形式，并延伸成另一梅山派，在云南、贵州、广西、泰国、越南、柬埔寨、马来西亚、缅甸等中国南方及东南亚地区的少数民族中，蔚为盛行，依照遍布之广而论，影响甚至超过龙虎山天师教。

丽水一带闾山派师公不论做何种醮斋，其“净坛”时，均须于净水碗内敕夫人名，“关奏章书”时，法师须化白鹤飞至福建古田县临水殿，请陈十四夫人到坛关奏章书并度达天庭。据传，陈靖姑曾在福建闾山向许真君九郎兄妹学法得道，后林、李二夫人师事她，亦得道法。福建道士奉其为开派教主，自称“闾山教”，

闾山派奉许逊真闾山法主，南齐刘澄《鄱阳记》记载：“昔术士许旌阳斩蛟于贵溪馨香岩下，缘此名焉。”派下分别各自供奉法主公、普庵、三奶夫人等支派祖师，专门执掌收妖伏魔及各种祈福法事，由于作法时头绑红布巾，因此有“红头法师”

1. 以下手印来自网络或民间道教，其内容不代表笔者观点。在无师情况下不可模仿与修炼。



的称呼。

另有相传闾山在闽江之底，世人不能达、不能见，唯修闾山法者方能窥见其山。福建是闾山派发展的一个中心，除了以许真君为教主外，还有以三奶夫人（陈、林、李）为法神的三奶派。这些派系绝大部分都是以驱邪收妖、押煞纳福来服务民间，而法师又分为红头和黑头两种，也叫做红头师公和乌头师公，红头师公主要是处理上面的事情，而乌头则是处理下面的事情，因此有明显的区别。

闾山派的法师职位，是根据道坛的世袭传承，一般是根据传度仪式上的传度师确定，闾山派科仪广泛，所用的法器比其他的派系多了不少，其中比较常用的有：龙角、帝钟、灵刀、金鞭、宝剑、朝板、马鞭、雷牌、戒尺、天蓬尺、手炉、水盂、木鱼、磬、拷鬼杖、奉旨、天皇，等等。

二、关于闾山派流传的手印

闾山派法术中，所用手印也很多。闾山手诀多称“指诀”，故出现“某某指”的。闾山九郎、蒙山七郎、赵侯三郎、张赵二郎四护持。有“请破胎神”、“祈神祝保”、“藏身持斗”、“变碗”、“变蛋”、“收煞”、“破蛋掩胎”等科法，现根据采风收集而来的手印，介绍如下。

1. 琉璃请火诀¹

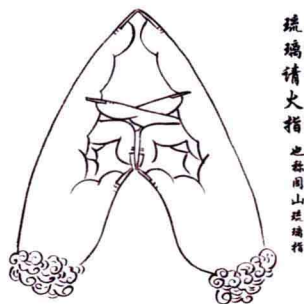


图 457

印法：双手手心相对，左手无名指搭在右手中指与食指间，右手无名指搭在左

1. 此手印要配合咒语使用。

手中指与食指间，两食指伸直相抵，大指压住各自弯曲而来的中指，两小指大指交叉相靠即成。（如图 457）

作用及释义：也称“闾山琉璃指”。此诀是召请天庭之火神火将降临人间，降厉鬼伏恶魔之用，专门用来招兵、点将、藏身、度亡、收邪挡煞等。

2. 金刀诀



图 458

印法：双手手心向上，左手食指扳住右手无名指，右手中指扳住左手无名指，两小指在外，左手大指抵住左手中指根，右手大指抵住弯曲的中指，左手中指与右手食指挺立。（如图 458）

作用及释义：农历七月是“鬼节”，酆都的鬼门都要打开，是超度亲人亡魂的最佳时机。民间还认为，人们一不小心，也会惹鬼上身。怎么阻止恶鬼肆虐、邪灵作祟呢？中国有句俗语“邪不压正”，意思是说，不办坏事，心地坦然，就会精神充足，阳气旺盛，正气凛然，邪魔外道即无从侵犯。如果遇上邪灵缠身，可结此手诀，将邪鬼灵魂打碎，达到祛除邪魔的目的。民间道教认为，此手诀不可随意应用，否则，随时会让那些鬼物魂魄七零八落，永不超生。

3. 观音指

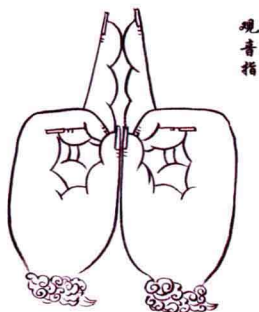


图 459



印法：二手心向上，十指伸直，右手食指扳住左手无名指，左手食指扳住右手无名指，合掌即成。（如图 459）。

作用及释义：此印全真道教称之为“太清印”。按照上面的说法，农历七月是道教超度亡魂的日子，民间道教又称之为“普度月”。道观在这个时候要赈济孤魂，祭祀鬼王。人们认为鬼王是和蔼可亲的“老公公”形象，因此这时鬼王在民间又被称为“普度公”。人们在超度亲人亡魂之际，又向这位“普度公”的鬼王祈求风调雨顺、消灾赐福。观音指，亦具有向普度公祈福的功能。此诀在做法事祈求消灾赐福时使用。

4. 天地神通指



图 460

印法：双手背相对，左手在上，右手在下。左手小指、无名指、中指分别勾住右手的小指、无名指、中指，左手大指抵住弯曲的食指。右手食指与大指构成圆形（如图 460）。

作用及释义：俗语有云：“工欲善其事，必先利其器。”常掐此诀可以精进灵力，同时亦有助于练习通灵术。本指诀，是在修炼道法或练习通灵时结掐。在掐此指时，必须口念神通咒。咒语，则必须世代以口相授。

5. 准提指

印法：参照“观音指”。（如图 461）

作用及释义：此印在消灾祈福时使用，可保平安，逢凶化吉。

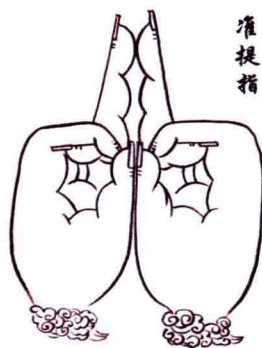


图 461



图 462

6. 盘古指

印法：双手手背相对，左手小指、中指、食指扳住右手小指、中指与食指，大指抵住无名指即成。（如图 462）

作用及释义：盘古指具有驱邪押煞之功效。

7. 鸿钧指

印法：双手手背相对，右手中指先勾住右手食指，然后左手小指、食指分别勾住右手小指与食指，左手大指抵住弯曲的无名指与中指甲部，右手大指抵住弯曲的无名指即成。（如图 463）

作用及释义：此印又称“追押印”，即用法师念力，将阴灵押离被纠缠者身体，使它不能与人纠缠。故此印不但具有护身的力量，更可以用来押邪魔外道、化解宿怨力量，可使人鬼分离，互不相干。



图 463



图 464

8. 九天玄女指

印法：双手手背相对，左手中指、无名指勾住右手中指与无名指，左手大指抵住左手小指，右手大指抵住右手小指即成。（如图 464）

作用及释义：九天玄女押煞指，多是在祭送时押煞用，平时十分少用，亦很少见。

9. 止血指

印法：双手手背相对，左手食指、中指勾住右手食指与中指，左手大指抵住弯曲而来的无名指与小指，右手大指抵住弯曲而来的无名指与小指即成。（如图 465）

作用及释义：此手印多流行于医道中。此诀能让受伤者达到止血的目的，但其诀不能单独使用，一定要配合咒语一起使用才可见效。



图 465

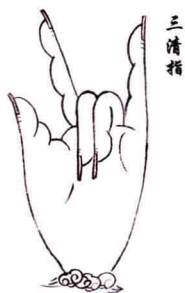


图 466

10. 三清指

印法：手心向上，中指与无名指弯曲，其他三指挺直即可。（如图 466）

作用及释义：全真道教又称之“三山诀”，一般用于执水米盂等法物。

11. 八卦指

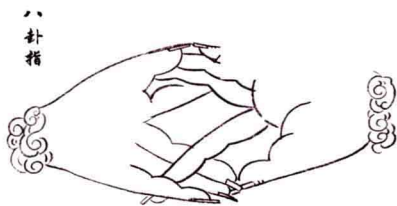


图 467

印法：参考“天眼诀”。（如图 467）

作用及释义：此诀分先天八卦指与先天八卦反指。印法完全一样，不同的是先天八卦的右手掌心向内，左手掌心向外。反之，在掐八卦反指时，则是右手掌心向外，而左手掌心向内。此诀是先天八卦指，在家宅入伙或神庙开光、安八卦牌、敕八卦符或作法时掐。这个指诀，是迫煞、迫煞之时，最强而有力的指法，用途十分广泛。

12. 金刚伏魔印

印法：双手手背相对，左手在上，右手在下，左手大指、食指与中指，扳住右手大指、食指与中指，双手无名指与小指弯曲即成。（如图 468）

作用及释义：相传此印为张道陵天师亲传，并传有咒语。一般妖魔鬼怪遇上法师掐此印，必定魂飞魄散，永世不得超生。所以此印具有驱邪押煞的用途。



图 468

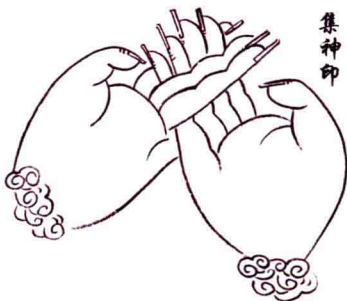


图 469

13. 集神指

印法：双手手心向上，右手小指、无名指、中指、食指从左手小指、中指及无名指、食指后穿过，右手食指扳住左手无名指，两大指自然弯曲即成。（如图 469）

作用及释义：顾名思义，集神指是法师用来召集天神之手印。民间道士在为人祈福、消灾和抵煞时，为了增加念力，在法事进行到最关键之时，便会掐起“集神指”，以本身的精神修维，号召天神，为信众祈福、保平安、赐天泽。

14. 双剑诀指

印法：两手心相对，双手做剑诀，左右手剑诀相接即成。（如图 470）

作用及释义：此印又称“剑树诀”。此印以指代剑，剑气出指处，加上相应的咒语，锐不可当，具有驱邪押煞的用途。




图 470



图 471

15. 放毫光指

印法：双手手心向外，双手大指与食指结成圆圈，并串联起来，其余六指自然伸开即成。（如图 471）

作用及释义：法师做此手印，邪魔外道皆远远躲避。因此手印做出，再用上咒语，精光四射，杀鬼万千，威力无比。民间法师多半用于神坛或神像的开光法事上。一般要与《金光咒》、金光篆“”联用，可使法力无穷。

16. 刀山诀

印法：双手手心向上，双手大指压小指，右手无名指、中指、食指从左手无名指与食指后、中指前穿过即成。（如图 472）

作用及释义：民间道教（尤其是福建、云南一带）过火桥、上刀山、下油锅用此手印。掐此诀，便可请神附身，即可上刀山亦安然无恙，神奇无比，唯必须念咒语请神上身之后，才可发挥效力。



图 472



图 473

17. 雷公指

印法：大指抵住弯曲的食指、中指与小指，无名指挺立即成。（如图 473）

作用及释义：按道教“左雷右霆”的讲究，左手结此印即为“雷诀”，右手结此印即为“雷霆诀”。此印乃雷部正神之印，用于追邪神押煞之时。

18. 太清道君指

印法：中指压住小指，大指抵住中指即成。（如图 474）

作用及释义：是道士在道坛诵经时所结的手诀。这个指诀代表诵经，是念经和修行的一种指诀，而非降妖打魔用。



图 474



图 475

19. 铁叉指

印法：双手手心向外，左手在内，左手食指、中指、无名指勾住右手食指、中指及无名指，双手大拇指压住各自小指即成。（如图 475）

作用及释义：此指能赶走恶鬼，如有顽冥不悟之恶鬼，亦可结此印将其叉死。永不超生。

20. 玄天上帝指

印法：中指扳住从无名指后伸过来的小指，无名指弯曲，大指顶住中指指甲处，食指挺立伸直即成。（如图 476）

作用及释义：此手印又称“真武诀”，分为“玄天上帝指”与“玄天上帝带剑指”这两种。“玄天上帝诀”只用左手完成，而“玄天上帝带剑指”除了左手掐诀之外，右手亦掐了剑诀。玄天上帝指的主要作用是降魔除妖，一般用于驱邪押煞。而“玄天上帝带剑指”，则因为附上了剑诀，一般用于押送凶恶鬼魅或举行路祭时使用。



图 476



图 477

21. 玄天上帝带剑指

印法：左手手心向上，小指勾住无名指，大指抵住中指与无名指，食指伸直；右手手心向下，大指抵住无名指与小指，食指与中指伸直，从左手无名指下穿过即成。

（如图 477）

作用及释义：同上。

22. 发兵诀

印法：大指顶住无名指，中指压住大指即成。（如图 478）

作用及释义：此手印用于遣发神兵将吏时应用。法师在启请灵官元帅后，除应用“功曹诀”遣拨兵将外，还要结“发兵诀”。

23. 中坛元帅指



图 478



图 479

印法：双手手心向外，右手无名指扳住右手中指，左手中指与小指扳住右手无名指与小指，左手大指压住左手中指，食指伸直，右手大指压住右手食指，即成。（如图 479）

作用及释义：元帅诀之一，代表诸雷部元帅，是种威力无穷的诀法。中坛元帅指又分四个诀法，分别为“金枪单轮指”、“三尖指”、“印指”和“元帅指”，其功用一致。

24. 阳雷指及阴雷指



图 480



图 481

印法：双手大指抵住弯曲而来的四指即成。（如图 480、481）

作用及释义：道教讲究左阳右阴，所以雷诀也分阳雷及阴雷。左手结印为阳，右手结印为阴，所以有“左阳雷指”和“右阴雷指”。其手印除做法事及临危护身外，更可以在遇到妖精鬼妖兴风作浪时，掐之和击之，使其魂飞魄散，烟消云灭。

25. 师指手诀

印法：大指顶住弯曲而来的食指与无名指，中指与小指伸直挺立即成。（如图 482）

作用及释义：“三宝指”手印之一，寓意师宝道德天尊。一般在启请神将时应用此印。



图 482



图 483



图 484

26. 经指

印法：大指压住中指及小指，其他二指挺立伸直即成。（如图 483）

作用及释义：“三宝指”手印之经宝，寓意灵宝天尊，民间道教称“通天教主”。

27. 道指

印法：大指压住无名指与中指，其他二指挺立伸直即成。（如图 484）

作用及释义：“三宝指”手印之一，寓意“无上道宝”之“元始天尊”，是道教法师的基本指法，用途非常广，主要应用于请神。

28. 宗师一指

印法：大指压住无名指，其他三指伸直挺立即成。（如图 485）

作用及释义：民间各派寓意之宗师均不相同，其根据情况而用，法师称与咒语符箓合用，威力无穷。



图 485



图 486

29. 宗师二指

印法：大指抵住中指与无名指即可。（如图 486）

作用及释义：同上。

30. 压煞指



图 487

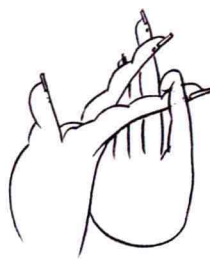


图 488

印法：双手手心向外，左手在上，左手食指、中指、无名指与小指勾住右手之食指、中指、无名指与小指，大指弯曲即成。（如图 487、图 488）

作用及释义：此手印用于民间道教法事驱邪押煞或改押替身¹时。民间道教在处理被鬼魂上身，或被邪魔恶鬼纠缠，要求活人陪葬、配阴婚²时，即在道场中用此手印化解。一般先扎一纸人做替身，在替身上写下患者生辰八字，然后念咒掐诀，将手印打在纸人上，再送去焚烧。以其做到冥阳分离，人鬼安慰。

31. 双泰山祈福印

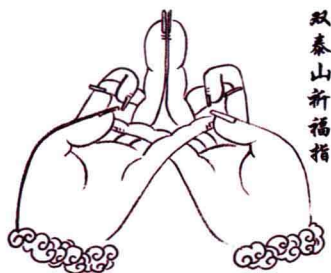


图 489

印法：参照《全真道教手印》之“五岳印”。（如图 489）

作用及释义：此手印在民间道教中多用于为信众祈福用。

32. 太极金光圈



图 490

印法：双手握拳，中指勾住中指即成。（如图 490）

作用及释义：此手印在民间道教主要用于护身，即保护自身的平安，使妖魔鬼怪不得乘虚而入。

1. 民间法术的一种，一般用扎纸人代替。

2. 阴婚，也叫冥婚，是为死了的人找配偶。现我国禁止此类活动。

33. 大蒙山指



图 491

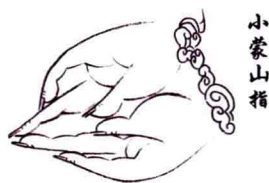


图 492

印法：双手合掌，食指搭在中指上，两小指交叉即成。（如图 491）

作用及释义：多用于藏身、招兵、点将等。

34. 小蒙山指

印法：双手手心相对，双手无名指搭在小指上，食指搭在中指上，大指掐中指玉文，合掌即成。（如图 492）

作用及释义：多用于藏身、招兵、点将等。

35. 单鹤朝飞指



图 493

印法：小指从无名指背穿过，中指勾住小指，食指弯曲，大指伸直即成。（如图 493）

作用及释义：用于传达神意、招兵、请神赐福消灾。

36. 发毫光指

印法：双手手心向外，双手食指相勾，置于双手大指上，二大指交叉即成。（如

图 494)

作用及释义：用于开光请神，或祛除妖邪鬼怪等，具有无限杀伤力。



图 494

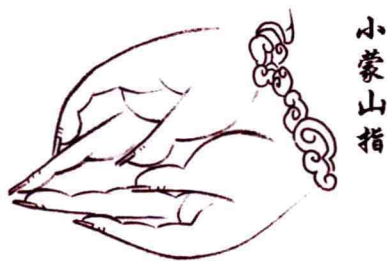


图 495

37. 法主公指

印法：双手手心相对，左手食指扳住右手无名指，右手食指扳住左手无名指，二小指交叉，置于无名指上。二大指置于中指根即成。（如图 495）

作用及释义：多用于藏身、招兵、点将、度童等。

38. 金刚铁笔指

印法：食指扳住从中指后伸来的无名指，小指与大指相抵，中指伸直挺立即成。

（如图 496）

作用及释义：用于敕令符命或画符时敕笔。



图 496



图 497

39. 雷公嘴指

印法：掌心向外，食指扳住从中指后伸来的无名指，大指抵住中指，中指伸直即成。

（如图 497）



作用及释义：其诀主要用于启请雷神震慑法坛内外，一切妖魔鬼怪，远离人群，保护苍生。

40. 龙玄祖师法身指



图 498

印法：双手手心相对，左手在上，右手在下。右手中指勾住作用食指，左手小指勾住右手食指，左手无名指与中指弯曲，右手无名指从左手无名指与中指间伸出，左手大指抵住弯曲而来的无名指与中指，右手大指抵住弯曲而来的中指与小指即成。（如图 498）

作用及释义：主要用于招兵点将、护持坛场。

龙玄祖师，闾山派一代祖师，本姓临，清代福建永春州人，少习闾山法，十五岁即通晓各种灵符妙法，救助百姓，造福人间¹。此印有咒曰：

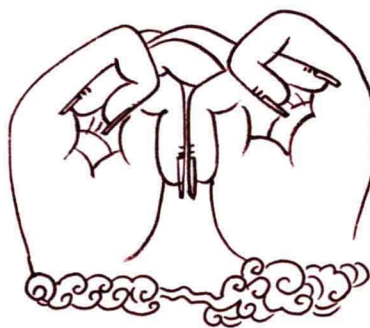
1. 关于龙玄祖师的传奇很多：据说有一日，一僧人至门外求乞，众人不理。祖师见此游方僧头现红光，即知非常人，乃立目而视，见是一黑脸宝像，知其乃是玄坛赵元帅，即大声呼叫。元帅见之，即向天一踪，忽现出本像于空中，身骑白马，手持铁鞭于空中来回狂奔，空中只现“龙玄门靖法”五字，后消失无踪，祖师心中感似有异兆。又一日，见一草丛之中，有一地草不长，甚疑，凝视后，似有珠冠帽在眼前出现，即知此地非比寻常，自知若坐上此穴，可获得无上法力及有位列仙班之运，故交待其徒在其左右代为护法，以防邪怪来侵，后即往穴上一坐，不久，渐渐昏睡，经过三个时辰，醒来后即见自己头戴五行冠，披头散发，身穿大红道袍，地上现出一面阴阳八卦阵，一支天罡镇天神尺且脚赤足之宝像，心中甚喜；后闾山中有一妖怪，为害地方，不遂即和其徒三人前往，大战，尔后，妖怪战败遂臣服其下，祖师念其修行不易，乃收为脚力，踏于右脚，左脚踏有火轮，白日飞升，妖怪从此而绝，因靖法祖师乃龙玄门之创始人，故又曰：龙玄祖师。专收邪治怪，且有神法流传于世，后封“玉虚靖法宗师，辟邪灭魔大法祖师龙玄真人”，因龙玄门乃少与世人接近，故今极少有人知龙玄门之存在。

谨请闾山龙玄师，焚香拟咒请教主。披头散发程罡起，拜请闾山教主仙。
玉皇上帝亲敕旨，敕封龙玄祖师尊。亲身学法召神兵，十五十六立中坛。
二十拜师再深研，苦修闾山法主法。左有天兵千万人，右有地将百万兵。
神鞭打起天地动，凶神鬼怪尽惊亡。左手八卦照妖镜，右执伏魔桃木剑。
身背一条驱邪鞭，金钱神剑斩妖精。天罡神尺召万将，天蓬元帅治魔精。
四大门人左殿官，八大神君右殿将。速请祖师降来临，门人神君左右随。
源在江洲传门法，同随祖师救众生。惟见世间多疾苦，圣者大将全下降。
使者护教众官将，同随将主降凡尘。扶持法教兴道法，排兵走马到坛前。
法门弟子专拜请龙玄祖师，速降临神兵火急如律令。

41. 闾山敕符指

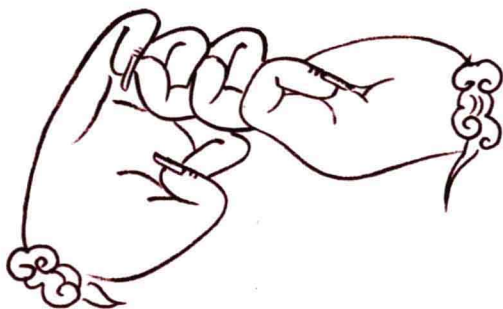
印法：双手手心相对，左手食指勾住右手无名指，右手食指勾住左手无名指，左手中指压住左手大指，右手中指压住右手大指，二小指弯曲相抵即成。（如图 499）

作用及释义：应用于画符、焚符等作用中。



闾山敕符指

图 499



闾山护教四将指

图 500

42. 闾山护教四将指

印法：双手手心向上，左手无名指与中指勾住右手无名指与中指，翻转，双手大指压住各自食指，小指自然弯曲即成。（如图 500）

作用及释义：此手印是法师坛场中召将时应用。

43. 闾山通天指

印法：双手手心相对，左手置右手上，左手无名指从右手小指与食指前、无名指与中指后伸出，右手小指与食指勾住伸来的左手无名指，左手食指勾住伸过来的右手无名指，左手中指从右手食指下伸出，右手大指弯曲并压住伸过来的左手中指，左手大指抵住左手小指即成。（如图 501）

作用及释义：法师在启请闾山神将或向上天祈求保护时，方结此印。



图 501



图 502

44. 哪吒三太子指

印法：双手手心向上，左手置右手上。左手无名指勾住右手中指，右手无名指与小指从左手背后伸出，左手大指抵住左手中指，右手大指抵住右手食指，左手食指伸直即成。（如图 502）

作用及释义：法师在坛场请求哪吒三太子下降护坛时，即结此印。

45. 请虎指

印法：双手大指抵住弯曲而来的食指、无名指与小指，合掌，两中指挺直相对即成。（如图 503）

作用及释义：虎即白虎，所以也有称此印为“白虎印”。一般用于召将、点兵时。

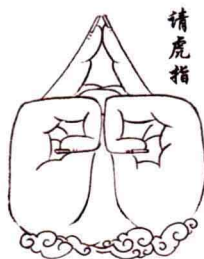


图 503



图 504

46. 三宝一指

印法：双手手心相对，左手食指勾住右手无名指，右手食指勾住左手无名指，其他六指伸直合掌即成。（如图 504）

作用及释义：多用于请神、召将、点兵等。

47. 三宝二指

印法：双手合掌，右手小指、无名指、中指与右手小指与无名指交叉，左手中指与食指挺立，右手食指挺立，二手大指相抵即成。（如图 505）

作用及释义：多应用于启请三宝、招兵、点将等。



图 505



图 506

48. 三宝三指

印法：双手合掌，左手小指、无名指、中指与右手小指、无名指、食指交叉，左手食指与右手中指挺立，双手大指相抵即成。（如图 506）

作用及释义：一般在启请三宝道德天尊或点将、遣兵时应用。

49. 三奶打煞指

印法：双手手心向上，左手小指从右手无名指与中指后伸出，右手食指勾住左手伸来的小指；右手小指从左手无名指与中指后伸出，左手食指勾住右手伸来的小指；左手中指与无名指挺立，右手无名指弯曲，双手大指相抵即成。（如图 507）

作用及释义：一般应用于打煞、消煞等。



图 507



图 508

50. 三奶盖印指

印法：左手手心在上，右手手心在下，右手无名指勾住左手无名指翻转，右手食指勾住左手食指，左手中指与右手中指、小指挺立，左手大指抵住左手无名指，右手大指抵住右手食指即成。（如图 508）

作用及释义：一般用于隐身或度童等法事中。

51. 三师三童子指

印法：大指抵住弯曲的小指与中指即成。（如图 509）

作用及释义：一般用于度童法事中。



图 509



图 510

52. 三台指

印法：大指压住中指即成。（如图 510）

作用及释义：一般多用于招兵、点将、藏身、度亡等。

53. 双五雷指

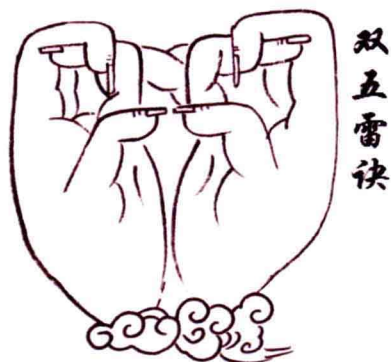


图 511

印法：双手手心向上，左手中指压住左手小指，右手食指勾住左手无名指，左手食指勾住右手无名指，左手大指抵住左手中指，右手大指抵住右手小指与中指即成。

（如图 511）

作用及释义：一般用于打煞、请雷神、度童、藏身等。

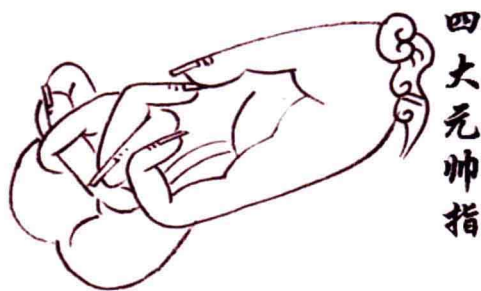


图 512

54. 四大元帅指

印法：见全真手印“翻天印”。（如图 512）

作用及释义：《道藏·道法会元》在“清微马、赵、温、关四元帅大法”中，分别介绍了四元帅为：马灵耀（华光大帝）、赵公明（财神）、温琼（温元帅）、关羽（关圣帝君）。道士在道场祈禳中，通常要请四元帅降临，以助驱邪伏妖，民间道教至今应用。

55. 太上老君指

印法：参照全真手印之“太上诀”。（如图 513）

作用及释义：太上老君¹即道教教祖，或者称道教教主。道教法事常掐此诀，启请教主降临，号令神将，赐福人间。



图 513



图 514

56. 泰山石敢当指

印法：参照全真手印“玄武诀”。（如图 514）

作用及释义：泰山石敢当是远古的灵石崇拜，是一种十分原始且流行广泛宗教习俗，与祭天、祭地、祭山川、祭祖祈育及避邪厌殃等都有一定渊源关系。上古之时有很多禁忌和崇拜，石崇拜就是其中很特别的一种崇拜，而将小石碑（或小石人）

1. 太上老君屡世为王者之师。在商以前，老君即分身下降，随世立教，事竟则隐，故在世未有诞生之迹。至商十八世王阳甲践祚之十七年，老君自太清境分神化，托孕于玄妙玉女，经八十一年，于武丁九年二月十五日降生。周武王时老君乃为柱下史，号经成子，授道周公，乃游西极大秦，竺乾等国，号古先生。周昭王二十三年老君西过函谷关，度关令尹喜，授以道德五千言。前汉文帝时，老君降于陕河之滨，号河上公，亦曰河上丈人。汉成帝河平二年，老君降于琅琊曲阳，授于吉《太平经》。后汉明帝元和二年，老君下降，授于吉真人一百八十戒。汉顺帝汉安元年，老君降于蜀山鹤鸣山，授天师张道陵《正一盟威秘录》；再降赐《太清中经》九百三十卷，符文七十卷。建康元年又授天师三洞众经及超度九祖斋直之法。北魏明皇帝神瑞二年，老君降于嵩山，授道士寇谦之《云中音诵新科之戒》；泰常二年又降赐符录七十卷。太武帝太平元年，老君降于嵩山，命寇谦之授帝以太平真君之号。唐高祖武德二年，老君降于羊角山，语吉善行，令奏闻云：“我帝祖也。”唐高宗龙朔二年，帝祠老君。乾封元年上尊号玄元皇帝。宋真宗大中祥符七年，故截止于宋。道教徒相信太上老君为至尊天神，常分身降世，无世不存。

立于桥道要冲或砌于房屋墙壁，上刻（或书）“石敢当”或“泰山石敢当¹”之类，要禁压不祥之俗，在民间甚为流行。

57. 王天君指

印法：手心向上，食指勾住从中指后伸过来的无名指，大指压住小指即可。（如图 515）



图 515

1. 关于“石敢当”的文字记载，最早见于西汉史游的《急就章》：“师猛虎，石敢当，所不侵，龙未央。”颜师古注：“卫有石蜡、石买、石恶，郑有石制，皆为石氏；周有石速，齐有石之纷如，其后以命族。敢当，所向无敌也。”颜氏认为，石是姓，敢当为所向无敌意。陶宗仪《南村辍耕录》卷十七“石敢当”条中引用了史游的《急就章》及颜氏注，完全同意颜氏的说法。颜师古对石敢当的解释是难以令人满意的。我们知道，《急就章》是当时的儿童启蒙识字书，若据颜注，石敢当就是姓石的那个人所向无敌，除非姓石的那个人当时名声很大，否则儿童很难接受其说，教书先生也很难讲解清楚。我们遍查古籍，目前还没有找到一位汉代以前的名声很大的无敌英雄石某某，近现代学者邓尔雅指出。石敢当一语。出《急就章》，本无其人，后人特就文意石敢当以为喻而已。（见《民俗》41—42期合刊）。刘群二同志亦认为：“西汉史游《急就章》有句云：师猛虎，石敢当，所不侵，龙未央。颜师古注以为石乃姓氏，敢当为所向无敌。说者谓石敢当碑即取所向无敌之文。以镇，此说稍差强人意，然犹未尽。古语中此类语汇甚多，何故专取于此（见《中国民间诸神》）。”

另一种说法是：认为石敢当是五代汉时的勇士。明人陈断儒的《群碎录》云：“五代汉刘智远时，有勇士名石敢当，其慕古人名以自表见耶？仰即其人与？”杨信民的《姓源珠玑》亦讲“五代刘智远为晋祖押衙，潞王从珂反，愍帝出奔，遇于卫州。智远遣力士石敢当袖铁槌侍。晋祖与愍帝议事，智远拥入，石敢当格斗而死，智远尽杀帝左右，因烧传国玺。石敢当生逢凶化吉，御侮防危。故后人凡桥路冲要之处，必以石刻其志，书其姓字，以捍居民”。

还有说石敢当是泰山脚下的一个青年，姓石，名敢当。他非常勇敢，喜欢打抱不平。泰安城南的汶口镇有一对老夫妻，有一女儿，受妖魔缠身，天长日久，面黄肌瘦，非常虚弱。不能医治，村人求石敢当。石敢当找来十二对童男童女，点燃了油灯，用锅扣住盆子，用脚挑着锅沿。待妖风至，一脚踏翻锅，油灯放出耀眼光芒，十二对童男童女同时敲响了锣鼓，妖怪见光，闻响声，朝南方逃到福建，继续作威作福，一些农户被妖缠身，患了重病。请石敢当请福建，石敢当又做法，妖又逃至东北，有少女得重病，又请石敢当请到东北。石敢当想：“吾赶其，其逃之四方，四海之大，吾其能游？遂请石匠用泰山石上刻‘泰山石敢当’，妖风遂消。”此法遂流传天下。



作用及释义：王天君即王善王灵官¹，是道教的护法镇山神将。道经言其乃武当山中五百灵官之统帅，又称“都灵官”、“华光元帅”、“五显灵官”。宋代，又封“三五火车王灵官”，镇守于道观山门。闾山派掐此诀乃请其下降，护法坛场，驱除妖魔也。

58. 雪山金刚指



图 516

印法：左手掌心朝上，右手掌心朝下，众生中指勾住右手中指下翻即成。（如图 516）

作用及释义：闾山派的手印十分复杂，其与各种民间信仰交涉一起，受到各种民间信仰与文化的影响，所以手印也夹杂一些其他信仰。雪山是佛教传入中国的地域之一，金刚多是西方文化。说明闾山教内有很多佛教信仰。此印用于驱邪、伏魔、挡煞等方面。

59. 左官指



图 517

1. 按《明史》的“礼志”称：“隆恩真君，则玉枢火府天将王灵官也，又尝从萨真君传符法。永乐中，以周思德能传灵官法，乃于禁城之西建天将庙及祖师殿。宣德中（1426年~1435年）改庙为大德观，封二真君。成化初，改观曰显灵宫。”“夫萨真君之法，因王灵官而行。王灵官之法，因周思德而显。而其法之所自，又皆林灵素辈所附会”。据明清时期的神仙传记称，王灵官原名王恶，湘阴浮梁之庙神，因其吞噬童男童女，为西河的第三十代天师虚靖真人的弟子萨守坚，飞符火焚，将王恶烧成火眼金睛。王恶不服，奏告于天庭。玉皇大帝即赐慧眼并金鞭，准其阴随萨真人，察有过错，即可报复前仇。十二年间，王恶以慧眼观察无遗，竟无过错可归咎于萨真人。后至闾中，拜萨真人为师，誓佐行持。萨真人乃以“善”易其名，改王恶为王善，并且奏告天庭，录为雷部三五火车雷公，又称“豁落灵官”。

印法：左手在上，右手在下，左手无名指勾住右手无名指，翻转，左手食指勾住右手食指，左手小指勾住右手小指，左手大指抵住左手中指，右手大指抵住右手中指即成。（如图 517）

作用及释义：古时称诸侯之官为左官¹。这里指祖师左边掌法之官。一般在驱邪、度童时应用此诀。

60. 右官指



图 518

印法：同上，反之为右官指。（如图 518）

作用及释义：同上。

61. 左坛官将指



图 519

印法：双手手心向上，右手小指勾住左手无名指，翻转，左手食指扳住右手食指，右手大指抵住右手无名指及中指，左手大指抵住左手中指、无名指及小指即成。（如图 519）

1. 按《汉书·诸侯王表》：“武有衡山淮南之谋，作左官之律。”颜师古注：“服虔曰：‘仕于诸侯为左官，绝不得使仕于王侯也。’”应劭曰：“人道尚右，舍天子而仕诸侯，故谓之左官也。”左官，犹言左道也，皆僻左不正，应说是也。汉时依上古法、朝廷之列以右为尊，故谓降秩为左迁，仕诸侯为左官也。

作用及释义：按顺德地区流传《拜神请神》¹有左坛官将、右坛官将。即坛场左边及右边的护法神将及诸神官。

62. 右坛官将指



图 520

印法：同上，反之即为右坛官将指。（如图 520）

作用及释义：同上。

63. 正一天师指（一）

印法：双手手心向上，左手小指勾住右手小指，翻转，左手食指勾住右手食指，左手大指抵住左手中指及无名指，右手大指抵住右手无名指及中指即成。（如图 521）

1. 文字引自网址：<http://bbs.oncity.cc/thread-1313137-1-1.html>。《顺德地拜神秘笈》中有“拜神请神”言：一敬请，二敬请，三敬请，请到把手天门四大天王，请到玉皇大帝，请到大慈大悲观世间菩萨，请到王母娘娘，请到天母娘娘、地母娘娘，请到天上四角大神，请到天下四角财神，请到三元大帝，请到斗父爷爷，斗母娘娘，请到东斗星君，南斗星君，西斗星君，北斗星君，请到赐福、赐禄、赐寿三星，请到当年太帅，请到起运星君、转运星君、高运星君，请到财运星君。请到三宝诸佛，请到瑶池金母，请到车大元帅，请到北帝老爷，请到包大老爷，请到三十六位元帅，请到三百六十位大神，请到灶君爷爷，请到住简娘娘、大娘、二娘，请到××家门土地老爷，土地柯人，老嫩地主，请到当天众神，有涵尊神，列位众神、正神、正佛、有涵众神，神驾座位，请到××门牌号，××家宅，今日××年××月××日，有大宝金烛，贵人禄马、明镜、七星大旗、松羔、包、油气、果、酒、礼成敬拜。保德天下太平，风调雨顺，国泰民安。五谷丰收，十足收成。保得××家宅一家大小男女平安大吉，家宅兴隆，住宅兴宁，住得一帆风顺，丁财两旺，贵人得力，贵人扶持，好财好利。保得××花仔平安大吉，精神爽利，出入平安，上落平安，长高快大，听教听话，读书聪明伶俐，学业进步，行早行夜百无禁忌，会闪会避，无是无非。保得××家××信女平安大吉精神爽利，出入平安，上落平安，贵人得力贵人扶持，好人相逢，拨开拨散大小阴阳恶劣，大小小人，拨开拨散阳人大小小人，小人远去它方，恶人闪避，多结人缘，工作顺利，行早行夜，百无禁忌，会闪会避，好财好利，财运亨通。



图 521

作用及释义：正一天师¹是说正一派中的天师。正一教的前身是产生于汉末的五

1. 天师道是道教早期的重要流派。关于它的起源，学术界有两种观点：传统认为，五斗米教是张道陵于126年~144年（东汉顺帝时）在四川鹤鸣山创立；但当代学者任继愈主编的《中国道教史》和樊光春先生著的《陕西道教2000年》则认为，五斗米教实际上由张修在184年（东汉灵帝中平元年）之前创立于汉中。据《三国志·张鲁传》注引《典略》概述张角、张修的学说时说：“熹平中，妖贼大起，三辅有雒曜。光和中，东方有张角，汉中有张修。角为太平道，修为五斗米道。太平道者，师持九节杖为符祝，教病人叩头思过，因以符水饮之，得病或日浅而愈者，则云此人信道，或有不愈者，则为不信道。修法略与角同，加施静室，使病人处其中思过。又使人作奸令祭酒，祭酒主以《老子》五千文。使都习，号为奸令。为鬼吏，主为病者请祷。请祷之法，书病人姓名，说服罪之意。作三通，其一上之天，著山上，其一埋之地，其一沉之水，谓之三官手书。使病者家出米五斗以为常，故号曰五斗米师。”后人称正一道，创立人是江苏丰县人张陵，为汉功臣张良第八世孙，本太学诸生，自幼好道，天文地理、河洛图纬无所不知，尤好老庄，曾任巴郡江州令，后弃官入北邙山修长生之道，常读《黄帝九鼎丹经》，丹成于繁山，又得隐书于嵩山石室，因朝政纷乱，隐退余杭十年，汉顺帝时（126年~144年）于四川鹤鸣山，传播“三官手书”，和“正一盟威”之道，为百姓治病、消灾，汉安元年（142年）太上亲授天师《正一经》、《太平洞极之经》等，固号“天师道”。又因要求学道之人要奉献五斗米，固后人称为五斗米道。天师道尊崇老子为教祖，尊为太上老君，以《老子五千文》为主要经典，以《老子想尔注》传世教民，信奉的主要经典还有《太平洞极经》、《太清经》、《太玄经》、《正一经》、《五斗经》等，又规定教徒：一要诵习《五千文》，二不妄祀，三有罪首过，四符水治病，五用章表与鬼神为誓约，六修桥铺路，七行黄赤之道，八置祭酒，设立二十四治以领道民，九收信米五斗等。其孙张鲁，人称系师，后归顺曹魏，被拜为镇南将军，得封万户侯，使天师道发展壮大，特别是张鲁在汉中施行行政教合一，使天师道不但在民间传播而且逐渐转向上层领域发展，这样，天师道不仅有经典、醮仪、科戒，而且已是信徒遍布巴蜀、汉中，成为影响很大的有组织的宗教团体，固后人均认定天师道为道教的正统，至元成宗大德八年（1340年）第38代天师张宇材被授予“正一教主，主领三山符箓”后，从此，天师道又名正一道。与金元时兴起的全真道并成为两大教派，延续至今。



斗米道，因入道的人需出五斗米而得名。张陵于汉代顺帝安元年（142年）在鹤鸣山声称受太上老君之命，封为天师之位，得新出“正一盟威之道”，创立天师道。天师道创立是中国道教创立之始，天师道为张陵教团自称，因其传正一盟威之道，故后来亦名正一道。五斗米道以“治”为单位，天师为最高领袖，各治立治官，祭酒统领信道教众，组织相当严密。闾山派之所以称之正一派，是因为其法事、法术里包含大量正一天师道思想及科仪内容。闾山派在做法时，一般是要请天师降临坛场，赐福降祥的。

64. 正一天师指（二）



图 522

印法：左手手心向下，右手手心向上。左手小指勾住左手无名指，左手无名指搭在右手小指上，翻转，左手食指勾住右手食指，左手大指抵住左手食指；右手大指抵住右手中指及无名指。（如图 522）

作用及释义：同上。

第三章 陕西陇县龙门洞阴阳派与其手印

一、关于陕西陇县龙门洞阴阳派传流

华夏文明是沿着黄河与昆仑山脉，从西向东而来。黄河是我们民族的母亲河，经过亘古不息的流淌，孕育出世界最古老、最灿烂的文明。根据山西省芮城县境内黄河东岸西侯度遗址发现的 180 万年前远古人类用过的石器，可以相信，早在 180 万年以前，黄河流域已有人类在活动了。西侯度出土了 30 余件石制品，是迄今为止中国大陆上发现的人类文化遗存中最早的代表。黄河流域西起巴颜喀拉山，东临渤海，南至秦岭，北抵阴山，流域面积 75.2 万千米。黄河发源于青藏高原巴颜喀拉山北麓，流经青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、山西、陕西、河南、山东等 9 省、自治区，在山东垦利县注入渤海，干流全长约 5400 千米。

华夏文明的疆域、传统、思想、宗教信仰、民族精神、伦理道德等是沿着昆仑山脉以及黄河，从西走到东海岸。黄河是中华民族的母亲河，黄河流域自古以来也被人们视为中华文明的摇篮。黄河流域历代王朝建都史实为：夏朝定都阳城（今河南登封），商朝定都于亳（今河南商丘），后迁都于殷（今河南安阳），周朝定都于镐京（今陕西西安），秦朝定都于咸阳，西汉定都于长安（今陕西西安），东汉定都于洛阳，魏晋均定都于洛阳，隋唐均定都于长安（今陕西西安），宋朝定都于东京（今河南开封）。

早起的道教虽然产生与长江流域的蜀川，经秦岭传到黄河流域。但是究其源，她是黄河流域道教文化繁衍的产物。先秦道家终归大秦，老子西游进函谷关，于秦岭楼观台传流五千言之《道德经》。最后经黄河流域的大军阀曹操之手，分散于黄河流域，逐渐演变为“北天师道”，宋金时期全真道教在北方黄河流域的崛起，使得“北天师道”逐渐转人民间，是黄河流域民间道教的主干。黄河流域的北派民间



道教法术与手印，多为早起“五斗米”道巫术文化的遗存，其文化流传甚至早于长江流域的南派民间道教。

陕西陇县龙门洞是全真道教祖庭。龙门洞北近崆峒，南接终南，古名灵仙岩，是唐宋道教活动的重要地区。相传周时尹喜真人曾经在此隐居。按龙门洞混元顶摩崖石刻凿有“定日月娄景先生洞”，《陇州志》认为龙门洞为“汉娄景先生栖真之所”¹。

丘处机是在金廷下令遣发道人各还本乡的严峻情况下，全真道教初创最艰难的时期来到了深山峻岭的龙门洞。据现存于龙门洞的元代至元十六年（1279年）碑文《陇州龙门洞景福山玉宸宫碑记》载：

金大定年间，师隐潘溪者六载，至庚子（金大定二十年，即1180年）
迁龙门，兀坐云龕，刻苦炼性，今长春洞存焉。尝有诗曰：周流载断红尘路，
宛转翻腾白玉膏。其内景操修之要，从可知矣！²

此后“仙侣云集，宗枝繁衍”，“杖履辐辏，每至鸣板而食，日不暇给。”³

龙门洞不但是全真道教“龙门派”祖庭，全真道教的发源地之一。其原本教义是宣扬全真教风以及全真性命思想。但是很有意思的一点，是当年丘祖在龙门洞又传流有“龙门正一派”，即当地所说的“龙门正一派”。按“龙门正一派”说法，其派高功法师称“阴阳”，学业圆满后要到龙门洞，经得住持同意，由龙门洞高功法师授予“本山派牒”方可称“法官”，为人斋醮祈祷。活跃于龙门洞附近乡村的地方“阴阳派”道士，流传有很多“手印”，今列之分析。

二、关于陕西陇县龙门洞阴阳派传流之手印

龙门洞“阴阳派”所传手印，有些几乎与《道藏》里转载之手印相同，可以看到早期道教手印的影子，说明早期全真道教在龙门洞一带传播时，也吸收了很多当地正一道教的科仪内容。

1. 玉皇诀：位在中指中节正中，又名天心诀，拜章奏表以及天仙兵马指挥时使

1. 张文主编：《丘处机与龙门洞》，陕西人民出版社，1999年，第27页。
2. 见陇县地方志编委会编：《陇县志》，陕西人民出版社，1993年。
3. 清乾隆年间《陇州续志》。

用，也称上帝诀，玉帝诀、玉皇诀在中节偏右。

2. 上清诀：位在中指上节，可用于调上清兵马。近甲处则用于问病。

3. 北帝诀：中指和食指并按大指中节，变神为北帝，指挥三界鬼神，入庙破庙等用之。

4. 天师诀一：大指掐食指第一节。

5. 本师诀二：大指掐食指根，召神将吏兵以及功曹土地等时使用。

6. 紫微诀：小指从无名指背过，中指勾定。大指掐无名指第三节，中指掐掌心横纹。此诀又称为伏邪印，又名狱印。镇邪建阴牢用。

7. 日君诀一：在食指上节，念日君真言，存想太阳，取气时使用，例如白水符敕水时。

8. 日君诀二：左手五指平伸，指尖朝上；除食指外，其他四个手指指尖微向内弯；以食指第一关节念日君咒，存想太阳真气，取其气用之。此诀为法师取阴阳气书符或引真气入符，同月君诀。

9. 月君诀：在无名指的上节，念月君真言，存想月亮，取太阴之气时使用。

10. 月君诀：左手五指平伸，指尖朝上；除无名指外，其他四个手指指尖微向内弯；以无名指第一关节念月君咒，存想太阴真气，取其气用之。此诀为法师取阴阳气驱邪伏鬼怪。

11. 明堂诀：位置在食指的第二节。

12. 天罡诀：位置在食指甲下，指挥鬼神，取罡气、押字时使用。

13. 天丁诀：位置在中指根部，召天丁时使用。

14. 五雷诀：大指掐无名指根部，其余四个手指握拳，尽量不见甲。用于行兵、发雷电当前，巽水书符，发文字，开天门灯点入病家等使用。

15. 丁甲诀：大指压住中指，掐乾上，无名指压大指，召丁甲时使用此诀。

16. 都监诀：大指掐乾上，并且压住食指和中指，无名指和小指又压住大指。统领兵马时使用。

17. 变神诀：小指从无名指背通过，用中指勾住，再用大指掐中指中节，食指

伸直，然后从胸前抬至面前上方，变神时使用。

18. 局邪诀：小指从无名指背通过，用中指勾住并且中指掐掌心横纹，大指头压住食指，大指尖掐中指中节左侧的煞纹。

19. 召功曹诀：掐食指中节，召之即至。

20. 斗诀：指用大指点掌指有关方位和纹，构成各种斗罡图案。

21. 枷鬼诀：大指掐小指根。还有一种是用食指中指相叉，无名指和小指也相叉，中心开穴，大指掐寅上。

22. 禁鬼诀：掐无名指第一节，入瘟病场所用之。

23. 金刀诀：食中指屈大指压住，大指尖掐亥纹，小指伸直。命令鬼通传时使用。

24. 发兵诀：大指压住中指，掐无名指甲下，凡发兵时用此诀。

25. 四山诀：中指掐住掌心纹，大指压中指，其余指甲直立，过海擒捉鬼怪时使用。

26. 日辰诀：正月在寅，二月在卯，其余仿此，时辰亦点掐如图示，用于召十二个月十二时辰的值日功曹时使用。

27. 追鬼诀：曲下食指和中指，大指掐无名指中节，用于术者建狱追鬼。收游魂在无名指上节，存想四山火发，收聚鬼贼。

28. 金丁诀：用中指尖掐大指的中节。

29. 开印诀：用大指甲挑中指之甲，向外挑弹。

30. 斗诀：小指从无名指背曲，中指将其勾压，拇指尖掐无名指中节，食指中指压大指上。

31. 入印诀：用大指在中指甲内挑入掌心方向。

32. 金城诀：中指掐大指之中纹。

33. 引鬼赴牢诀：放开金城诀后，移中指掐掌心，大指压住无名指，掐住小指中节。

34. 驱百怪诀：用右手大指甲掐住左手大指甲下方，静坐时可参用防干扰。

35. 驱蝗虫诀：中指第二节。

36. 乘云诀：无名指第二节。
37. 杀鬼诀：从寅点掐至辰上再挑出。应慎用。
38. 入庙诀：食指尖掐住大指根。
39. 驱病诀一：大指掐二指根，进入病家时使用。
40. 驱病诀二：右手五指平伸，指尖朝上，大拇指掐食指指根。此法是法师、道士治病人时驱病用。
41. 青龙诀：大指掐住中指中节，此诀为渡江过河时使用。
42. 追魂诀一：大指掐中指根，追家亲之魂用。
43. 追魂诀二：右手五指平伸，指尖朝上，大拇指掐中指指根。此法是追魂所用。
44. 勘鬼诀一：大指掐指甲下，勘问怪异狂邪之时使用。
45. 勘鬼诀二：右手五指平伸，指尖朝上，大拇指掐中指指甲下。此法是问询土地爷、怪异狂邪用。
46. 卓剑诀一：大指掐无名指根部，遣发功曹时使用。
47. 卓剑诀二：右手五指平伸，指尖朝上，大拇指掐其他的四个手指指根。此法是发遣功曹用。
48. 解龙诀：拇指第二节，乘毕放之使用。
49. 太子爷指诀：右手五指平伸，指尖朝上；大拇指掐中指，第二指、小指弯曲入掌心；五指尖方向由上朝前，左手指法与右手相同；左手小指勾右手小指，左右的皆朝前方。主要应用于驱邪煞、冲煞神、邪妖的指诀。
50. 王天君诀：右手五指平伸，指尖朝上；无名指从中指背过，勾定食指，大拇指掐小指，食指弯曲入大拇指内侧。王天君为护法监坛之神。此诀为驱邪、治病、净符或咒法水时所用。
51. 阳雷法诀：右手五指平伸，指尖朝上；大拇指掐其他四个手指；四指伏藏，行兵发电，电当前，喷水书符。五雷时，阴阳两雷合并。
52. 清净诀：右手五指平伸，指尖朝上；大拇指掐无名指；其他三指不动。使用清净诀时，左手成三清状，立碗装法水，右手第四指尖沾水后，大指扣指尖将法



水弹，此法是净水时施用。

53. 三清诀：右手五指平伸，指尖朝上；中指、无名指弯曲入掌心；大拇指、食指、小指各矗一方形成一鼎状。

54. 玄天上帝诀：左手五指平伸，指尖朝上；小指从无名指处背过，勾住中指；大拇指扣住中指，无名指扣住大拇指。玄天上帝诀乃是驱邪指法。

55. 招星诀：在左手第四指第一节。看见天上星星正在你所处的位置时，可用此法召之。

第四章 道教九字护咒法与手印

一、关于九字护咒与其手印

九字，源自东晋葛洪的《抱朴子》“登涉篇”，本来是为入山避乱隐居者避祸之法之一，云：

抱朴子曰：入名山，以甲子开除日，以五色绶各五寸，悬大石上，所求必得。又曰：入山宜知六甲秘祝。祝曰：临兵斗者，皆阵列前行。凡九字，常当密祝之，无所不辟。要道不烦，此之谓也。

意思是说，常念这九个字，就可以辟除一切邪恶。这九个字分别的意思是：

1. 临

印法：双手十指紧扣，食指伸出相接。（如图 523）

作用及释义：此印又称“不动明王手印”。结此印能让人身心稳定。其印内涵表示临事不动容，保持不动不惑的意志，表现坚强的体魄。

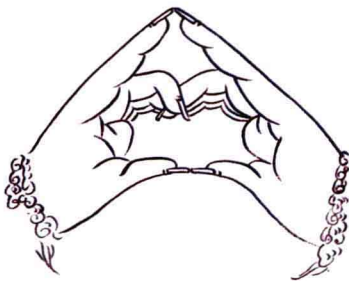


图 523

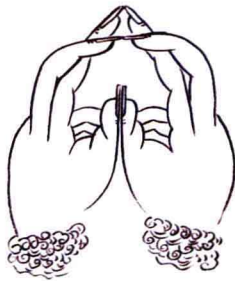


图 524

2. 兵

印法：续上手印，中指覆于食指之上。（如图 524）

作用及释义：此印又称“大金刚轮印”，表示延寿和返童的生命力。



3. 斗

印法：续上手印，食指收回，中指伸展相接。（如图 525）

作用及释义：此印又称“外狮子印”，寓意勇猛果敢，遭遇困难反涌出斗志的表现。



图 525

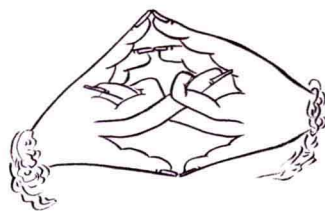


图 526

4. 者

印法：续上手印，拇指、食指、小指伸展相接，其余紧扣。（如图 526）

作用及释义：此印又称“内狮子印”，表现自由支配自己躯体和别人躯体的力量。

5. 皆

印法：续上手印，十指收回紧扣，左手在前。（如图 527）

作用及释义：此印又称“外敷印”，表示知人心、操运人心的能力。



图 527



图 528

6. 列

印法：续上手印，作智拳印。（如图 528）

作用及释义：表示救济他人的心。

7. 阵

印法：续上手印，双手紧扣，右手在前即成。（如图 529）

作用及释义：此印又称“内缚印”，表示集富庶与敬爱于一身的力量。

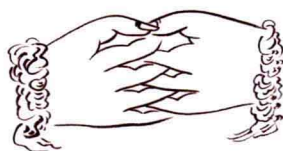


图 529



图 530

8. 前

印法：续上手印，十指伸展，手心向外，拇指、食指相接。（如图 530）

作用及释义：此印又称“日轮印”，结此印能使万物均为平齐，表示更能自由自在地运用超能力。

9. 行

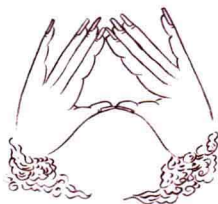


图 531

印法：续上手印，作清静印。（如图 531）

作用及释义：此印又称“宝瓶印”或“清静印”，表示与道合真。

二、关于结印手势

这是道教“九字真言”手印的演变。“九字真言”在唐宋流传很广，后被传播到日本、朝鲜、越南等国。日本火影忍者继承了道教的这种手印修炼法，形成忍术手势，也称为火影结印手势，在日本上层社会流传，形成一种秘密法门。

1. 辰

印法：拇指重叠，左手拇指在上。（如图 532）

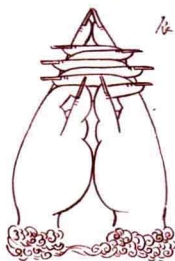


图 532

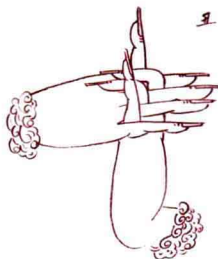


图 533

2. 丑

印法：右手水平，左手垂直。（如图 533）

3. 亥

印法：双手握拳合掌，这个姿势要求手腕的柔韧性好。（如图 534）

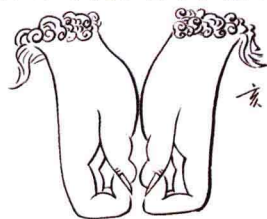


图 534

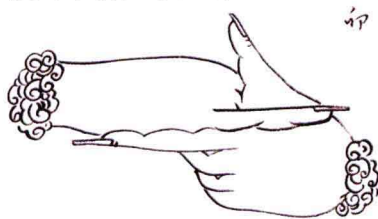


图 535

4. 卯

印法：右手除了小指伸直之外，其余的四指轻轻握拳。（如图 535）

5. 申

印法：小指和拇指平行。（如图 536）

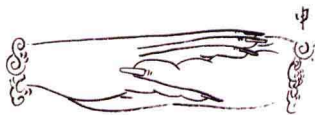


图 536

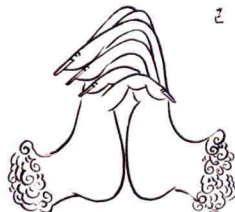


图 537

6. 巳

印法：拇指重叠，左手拇指在上。（如图 537）

7. 未

印法：拇指向上伸直重叠，左手拇指在上。（如图 538）



图 538



图 539

8. 午

印法：两肘伸开，两手食指相对形成三角形。（如图 539）

9. 戌

印法：右拳放在左手的掌心。（如图 540）



图 540

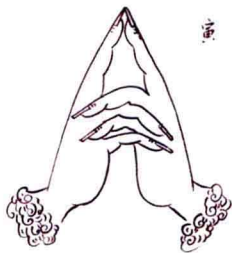


图 541

10. 寅

印法：两手的拇指要伸直。（如图 541）

11. 酉

印法：要注意拇指的角度和两手手指的前后，不要搞混。（如图 542）

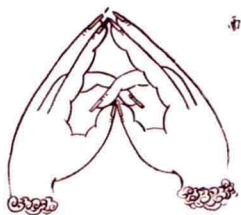


图 542



图 543

12. 子

印法：拇指重叠，左手拇指在上。（如图 543）

其印具有“通灵之术”，其结印的顺序是：亥、戌、酉、申、未，可与各种动物订立契约后，再施行召唤的一种忍术；“雷切”的结印的顺序是：申、卯、丑；“手里剑影分身术”结印的顺序是：丑、戌、辰、子、戌、亥、巳、寅；“火遁凤仙火”结印的顺序是：子、寅、戌、丑、卯、寅。



第五章 傩事与手诀

傩事来自远古的傩祭。傩祭的主角是方相氏，《周礼·夏官司马第四》谓：周朝设置有“方相氏狂夫四人”¹，“狂夫”是古代掌驱疫和在墓葬时驱鬼的人。《周礼·司马第四》中说“方相氏”之职：

掌蒙熊皮，黄金四目，玄衣朱裳，执戈扬盾，率百隶而时傩（原文是难，乃通傩），以索室逐疫。大丧，先柩，及墓，入圻，以戈击四隅，驱方良。²

方相氏是周官名，夏官之属，由武夫充任，执掌驱除疫鬼和山川精怪。足见傩的来历是与武官有关，而“隶”，就是奴隶，很可能就是服役的奴隶。说明“傩”的出身并不高贵，属于下层人民之巫。“掌蒙熊皮，黄金四目”是说披着熊皮做服饰，戴着黄金做成的假面具，上面只有四只眼睛。这完全与现在的“傩”戏形式相同。

1953年于山东省沂南县北寨村发掘的东汉墓中有一幅完整的石刻大傩图，是古人驱傩活动的具体表现。该墓分前、中、后三个墓室，大傩图刻于前墓北壁上面的横额上，共绘刻神人鬼物三十六人。³

《黄帝内传》说：“黄帝始傩。”说明傩的历史很久远了。傩应该是巫的繁衍分支。唐代的文献也这么说：“驱傩之法，自昔轩辕。”⁴也有说与蚩尤有关，因为蚩尤是战神。东汉张衡的《西京赋》就描写蚩尤出场的画面：

于是蚩尤秉钺，奋鬣被般。禁御不若，以知神奸，魑魅魍魉，莫能逢旃。

陈虎旅于飞廉，正垒壁乎上兰。结部曲，整行伍。燎京薪，骇雷鼓。纵猎徒，赴长莽。迺卒清候，武士赫怒。缇衣棘矜，睚眦跋扈。光炎烛天庭，嚣声震海浦。河渭为之波荡，吴狱为之阏堵。百禽棱遽，骀瞿奔触。丧精亡魂，

1. （西周）周公旦：《周礼》，东南大学出版社，2010年，第145页。

2. 同上，第164页。

3. 曾昭燏等：《沂南古画像石墓发掘报告》，文物部文物管理局，1956年。

4. 见“敦煌卷·子伯”2552号。

失归忘趋。¹

有的学者说，驱傩仪式很可能与黄帝与蚩尤大战有关，后人模仿，而张衡上面叙述和出现的十二个恶鬼，大都参加了这场战争。²奇怪的是，云南纳西族的摩梭人表演的“打跳十二像”中，也是十二个角色，只是角色扮演的是十二个动物。

所以说，傩祭的产生根基于上古时期先民的日常生活与交感巫术思维下的巫傩厌胜仪式，并被列入国家祀典的仪式活动，活动的人员有时也很多，周代的方相氏傩祭的时候，“帅百隶而时傩”³。周代规定岁时傩仪三次，三月为诸侯傩，所谓的“国傩”，为的是“以毕春气”；八月为天子傩，为的是“以达秋气”；十二月为天下人都参加的大傩，为的是“送寒气”。汉代傩仪，改为年终一次，但是傩仪增添了十二个神兽，实际是一年十二月与一天十二时辰的具象神。这大概是十二属相的来历。隋代傩仪，又恢复到一年三次，与周代相同。傩仪已经改由鼓吹令统帅。乐人子弟二百四十人。唐代驱傩又改为一年一次，在年三十夜举行。这时已经改用“戴冠及面具”等。参加人员达五百人，并增加唱师。有时百姓也可以参加进去，傩慢慢流入民间，平民百姓慢慢也成了主角。⁴

现在更多的学者发现，流行于福建、湖南、贵州、云南等地傩事与道教有着密切的关系。究竟是傩事影响了道教，还是道教影响了傩事，这些都无关紧要。主要的是很多从事傩事的巫师或法师，大多数都承认是道教正一派。其法事内容多与正一道教相关。

高伦在《贵州傩戏》中说：

端公们，把自己依附于道教之下，有把掌握管理东、西、南、北、中五方的神灵，标明出来，同时可以看出端公学法来自九州城，这祖师就是赵侯灵宝，俗称“灵宝大法师”的人物。⁵

1. （南朝·梁）萧统：《文选》，上海书店，1988年，第26页。
2. 陈多：“古傩略考”，《戏剧艺术》（上海戏剧院），1989年第3期。
3. 见《周礼·春官·宗伯》，
4. （唐）段安节：《乐府杂录驱傩》。
5. 高伦著：《贵州傩戏》，贵州人民出版社，1987年，第23页。



高伦还在该书谈到“湖南省的傩活动与贵州不大一致”¹。这主要是湖南的傩事已经十分道教化了，傩事活动与道教法事不分彼此。傩事活动也会用到手印。在民间信仰中，手诀被认为是人向神灵表达信息的主要载体，在祭祀活动的各个环节中配合咒语使用。因为因缘圣殊的关系，2008年作者会同武汉音乐学院向思义教授、武汉道教协会王平副会长一同到达湖南新化采风，目睹了十分精美的傩戏与法事。加之学者赵书峰曾考察了该县的民间道教仪式音乐，并撰写有《湖南新化民间道教仪式的音乐民族志考察与研究》论文。由学者新吾、志勇、新民撰文，志平、宏辉绘图的《梅广闾宫傩事手诀百旨图疏》，即是研究新化傩事中手诀的专著，我们特以新化梅山傩事为例，以此二成果为据，略述傩事与手印。

一、梅山、新化傩事与道教

湖南新化县位于湘中地区偏西，盘依雪峰山东南麓，资江中游。地貌属山丘盆地为主。新化古代属于古梅山文化的中心，宋代以前为苗、瑶聚居地，至北宋开发梅山，汉族不断迁入，新化县逐渐成为一个苗、瑶、汉多民族文化逐渐融合的梅山文化区。这种独特的人文和地理环境，营造了古梅山地区原始、质朴的民俗信仰氛围。在新化县各地遗存了很多的巫教、道教等古朴的民间宗教信仰体系。而其民间道教信仰体系是类属于典型的中国传统道教的正一派。

当今梅山地域的居民，大多是宋、元、明、清各代移民的后裔，其祖源来自长江中下游各省。其民间信仰自然也呈现出一种多元化格局。如前所述，广闾宫本就是兼行师公、道士两门法事的巫傩老坛；而道士所习的道教法事，本就融汇有佛教的内容。这就决定了上述102式107道手诀，呈现出一种梅山巫傩为主、兼备道、佛内容的基本格局。例如迎请三清、六帝的三排座、双排座等诀，即可认定是来源于道教；而莲花、宝相之类，其佛教色彩也是毋庸置疑的。

上梅为梅山的上半部。梅山为今湘中雪峰山的唐宋旧称，《宋史》框定的地域为“其东至潭（今长沙）、南至邵（今邵阳），其西则辰（今沅陵）、北则鼎（今常德）

1. 高伦著：《贵州傩戏》，贵州人民出版社，1987年，第101页。

澧（今澧县）”，即今洞庭湖以南、五岭山脉以北、湘江和沅水之间 8 市 25 个县级行政区、约 6 万平方公里的山地。这片山地以发源于广西资源县、北入洞庭湖的资水为轴，成西南—东北走向；中游以东起大熊山、西至枫神山一线为界，下游在其北，称为下梅山；上游在其南，称为上梅山。聚居于上下梅山的土著居民，史称“梅山峒蛮”，其族源从隋唐的“莫徭”、汉魏的“武陵蛮”、“长沙蛮”可一直追溯到上古的“三苗”、“九黎”，其俗则“信巫鬼，好淫祀”。

所谓“巫鬼”，即巫与傩，也就是今天学术界异常关注的“梅山教”和“梅山傩戏”。上世纪末，有学者认为古梅山峒区已无傩俗，“梅山教”则是道教的一个小分支，或可称为“瑶传道教”。随着田野调查的步步深入，这些模糊认识也在一点点地廓清。到今天，我们已可以这样表述：所谓“梅山教”，是指现存于古梅山峒区域民间并辐射于周边地域乃至跨省、跨境外的一种自然神和祖先英雄神相交融的多神信仰，是深受道教影响的介于自然宗教与人为宗教之间的准宗教。其当代行教者，为以家传为主、师传为辅的师公（即巫，民间又称为武道士）；除师公之外，还有猎户、放牛郎、牧鸭人、渔夫、泥木石匠、金属加工匠、把式、唱歌郎和草药郎中等医工百匠。而傩俗，则不仅有，而且既丰富又古朴，极具原生态特色。2008 年，以巫傩为主要承载形态的《梅山傩戏》已被湖南省政府列入第二批非物质文化遗产保护名录。

二、《还都猖大愿》傩事所用手诀

在《梅广闾宫傩事手诀百旨图疏》一书中，叙述了“还都猖大愿”（又称《还行傩大愿》）所应用的手诀。2008 年笔者一行到新化的时候，也是这场长达几天的法事活动。表达特定含义的手诀，则贯穿于仪式始终。

第一天

第一会：起首

三天门下：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、莲花诀、莲花宝盖诀、莲花宝座诀。

家堂香火：同上九诀。



中宫安位：三台罡诀（此诀连同以下变身诀的诀式均为“掐宫口”。三台即掌上亥、卯、未三宫。其口诀为师徒口传心授，非嫡不传。为免失传，特录如次。亥宫：上台一黄，除却不祥。卯宫：中台二白，护身镇宅。未宫：下台三青，召将关兵。台星到处，大显威灵。变身诀。

安奉：同起首九诀。

第二会：开坛

勅水：三山诀，剑诀。

安奉：同起首九诀。

第三会：发预报

召将：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、阳阴三排座诀（请三清六帝）、阳阴双排座诀（请四界）、阳阴独排座诀（请傩事主神）、阳阴金锁诀、阳阴银锁诀、阳阴铜锁诀、阳阴四值功曹诀、土地诀、车诀、马诀、轿诀、桥诀、船诀、云梯诀、接云梯诀、开天门诀、七祖诀、王公诀、四须诀、倒须诀、金凿诀、银凿诀、金撬诀、银撬诀、祖师诀、拨云雾诀、金光掌诀、捞天总地诀。

安奉：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀。

第六会：五师申

三台罡诀，大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀。

第十会：借地表

起首：三台罡诀、变身诀。

封禁：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、井字诀、收魂诀、收邪诀、金锁诀、铜板仙师诀、铁板仙师诀、枷诀。

第十二会：安驾

大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、莲花诀、莲花宝盖诀、莲花宝座诀、安座诀、合同诀、和合诀、龙床凤枕诀。

第二天

第一会：荡秽

诀同第一天第二会“开坛”。

第二会：发奏申

前诀同第一天第三会“发预报”。结束时焚贴送功曹需念咒掐宫（宫位为楷体小五号字）：奉送功曹事子，云中降虚空丑，暂别神仙远寅，须臾达上宫卯，上达金阙殿丑上，传言奏上清子上，神仙齐会合成，降速返瑶宫午出。

安奉：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀。

第三会：玉皇表

诀同“五师申”。

第五会：造桥

大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、桥诀、狮诀、象诀、龙诀、伏虎诀、斗诀、旗诀。

结尾将所有（至少 36 诀）诀旨全做一遍。

第七会：韩王表

起首：韩王诀、大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、车诀、马诀、桥诀、轿诀、阳阴五猖诀。

安位：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀。

第八会：塞海

出门前：车诀、马诀、轿诀、大金刀诀、小金刀诀、日光诀、月光诀、黄龙金伞诀、金瓜钺斧诀、阳阴金锁诀、阳阴银锁诀、阳阴铜锁诀。

室外：塞海诀（9 式，口诀：上塞葫芦七个孔，下塞泥丸两洞江）。

回坛安奉：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀。

第九会：会兵

起首：殿诀、五郎诀、阳阴五猖诀、九牛诀、白鹤诀、阳雀诀。

安奉：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀。

第十会：法主表

诀同“五师申”。



第十三会：停銮

诀同第一天晚上“安驾”。

第三天

第一会：解秽

诀同第一天“开坛”、第二天“荡秽”。

第二会：五岳表

诀同“五师申”。

第三会：起马（差猖）

剑诀、刀诀、枪诀、流星诀、金牌头诀、银牌头诀、金盖钻诀、银盖钻诀、金瓜钺斧诀、皇锣金伞诀、马诀、轿诀、车诀、大金刀诀、小金刀诀、日光诀、月光诀。

第五会：勾座傩愿

召师掐宫口诀（掐本坛各师生辰时宫）。

第六会：迎圣回坛

“安奉”六诀。

第七会：王母表

诀同“五师申”。

第九会：封茶山峒

迎圣：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、桥诀。

收邪：大金刀诀、小金刀诀、金精光诀、银精光诀、日光诀、月光诀、井字诀、收邪诀、金锁诀、枷诀。

收猖：阳阴金锁诀、阳阴银锁诀、阳阴铜锁诀。

收魂：三元将军诀、金锁诀、南斗诀、北斗诀、日光诀、月光诀。

第十一会：安座

诀同“安驾”、“停銮”。

第四天

第一会：荡秽

第二会：星主表

诀同“五师申”。

第三会：差猖

第四会：天师表

第六会：发猖

起首：大金刀诀、小金刀诀、日光诀、月光诀、车诀、马诀、桥诀、孟公诀、无名天子诀、阳阴五猖诀。

发猖：掌坛师与头猖对决不少于 36 道。

第九会：勾愿

诀同“勾座傩愿”。

第十会：倒傩

放海诀、大金刀诀、小金刀诀、车诀、马诀、轿诀、桥诀、虎诀、前光后暗诀。

第十一会：三官表

诀同“五师申”。

第十二会：安龙

大金刀诀、小金刀诀、土地诀、五龙诀、安奉六诀。

第十三会：辞圣坛前

大金刀诀、小金刀诀、车诀、马诀、桥诀、轿诀、阳阴五猖诀。

火场：大金刀诀、小金刀诀、车诀、马诀、桥诀、轿诀、阳阴五猖诀、虎诀、前光后暗诀。

安神：大金刀诀、小金刀诀、土地诀、倒耗诀。



第六章 流传东北的道教《灵宝济炼施食》

早在金代时期，道教就开始传入东北广大地区。崇信道教的宋徽宗以及其随从，定居北国之后，将道教信仰带到了东北地区，这应是道教在我国东北北部迅速传播的开始。金熙宗天眷年间，河南卫州人萧抱珍（？~1166年，名无升）在河南创立“太一教”，与刘德仁所创“大道教”，王重阳所创“全真教”并称为金初北方三大新道派，后人尊他为“一悟真人”，深得金朝廷的信仰与支持。金熙宗皇统三年（1143年），萧抱珍被进熹宗邀请到黑龙江松峰山太虚洞修行，并召之进入皇宫讲经，东北道教进入兴盛，这时东北道教应用的应该是关内正一道教科仪。

又如金代高道曹道清（？~1198年），金代西楼（今内蒙古巴林左旗）人。金世宗大定年间，自西楼远来金源乳峰拜师修道。他经过20多年的潜心修炼，成为金源地区道教一代大师。在黑龙江哈尔滨松峰山太虚洞中发现的刻记曹道清生平的曹道士碑，清楚地表明金章宗时期松峰山道教活动情况以及对周边地区的影响。

元代全真教兴起，全真道教又迅速在东北各地传播，并遍布各个城市与名山，高道辈出，全真道教科仪开始流传。严格地说，东北道教应该是在明清时期，由山东、河北一带传入，而崂山道教为主流。明清东北道教流行的经韵科仪属于崂山派，清代后，才出现“东北新韵”。但是，在“东北新韵”的范围内，我们看到的《太上灵宝施食》，却不是崂山科仪范畴。所以说，东北全真道教通行《太上灵宝施食》科仪，应是元代前后由关内正一道传入东北，并且很快在东北正一道教中流通。元代全真道教进入东北后，该科仪还是在东北正一道教所流传。清初东北全真道教兴起时，吸取了东北正一道教许多科仪，《灵宝济炼施食》即在其列，而并没应用崂山道教的《青玄济炼铁罐施食》。从全真传戒传统上看，东北全真道教传戒似乎与关内全真道教完全不相关，其科仪与关内全真道教也十分不相同。现东北全真道教

所应用之《太上灵宝施食》，全国已不多见，唯独应用于东北几所道观。

东北全真道教《太上灵宝济炼施食》科仪中，手印用法很少，现在能见到的记载，似乎只有六种，而在“献香咒”仪式中，就有五种手印。“献香咒”与全真道教《青玄济炼铁罐施食》科仪中之“反五供”有些相似，只是在经词句式方面，有所不同。如从道教科仪发展史上推测，东北道教所应用之《太上灵宝施食》要比关内全真道教之《青玄济炼铁罐施食》要早得多，其“献香咒”自然也比“反五供”形成早得多。所以，“献香咒”很可能是“反五供”的前身。



图 544



图 545

《献香咒》曰：

道字永出香天母一惟愿大慈悲慈悲慈悲放悲香光香明纳受一炷香献供养尊；道字永出花天母一惟愿大慈悲慈悲慈悲慈悲放悲光香明纳受一炷香献供养尊；道字永出花天母一惟愿大慈悲慈悲慈悲慈悲放悲光花明纳受一枝花献供养尊；道字永出灯天母一惟愿大慈悲慈悲慈悲慈悲放悲光灯明纳受一盏灯献供养尊；道字永出水天母一惟愿大慈悲慈悲慈悲慈悲放悲光水明纳受一滴水献供养尊；道字永出果天母一惟愿大慈悲慈悲慈悲慈悲放悲光果明纳受一盘果献供养尊。¹

1. 《太上灵宝施食》沈阳蓬莱宫藏版，第 40、41、42、43、44、45、46、47、48、49、50 页。



图 546



图 547



图 548

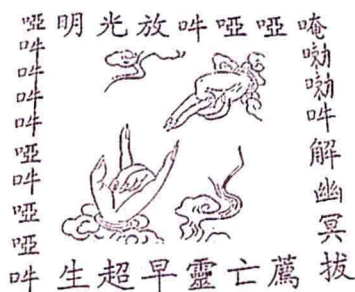


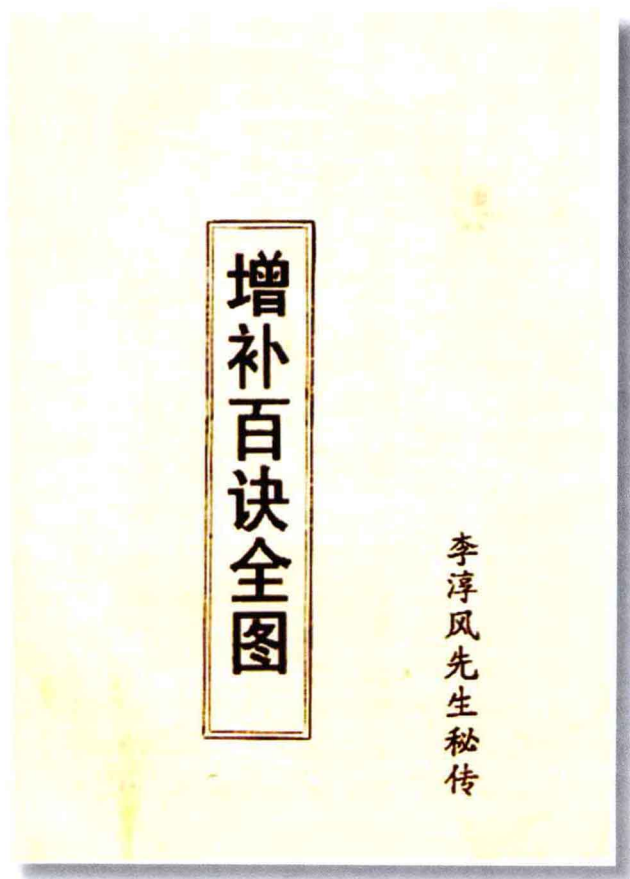
图 549

《太上灵宝施食》在吟诵“小骷髅”后，大众运诚三献称颂“十方救苦天尊”时，行持手印。（如图 549）

我们通过比较，东北道教应用之《太上灵宝施食》，应是早期正一道教经典科仪，其年代要比全真道教《青玄济炼铁罐施食》要早得多。从中可以窥出道教施食科仪流传与演变过程。

附录：《百诀图》

《百诀图》是流传至今唯一有图说明且附有作用的手诀图书，书中所言为李淳风秘传，全称为《太上至宝万虚真诀图式》。此书《道藏》并未收录，但在民间道教十分盛行。从直觉上似乎与正统道教以及道教斋醮活动道场的手诀无多大关系，但经我们仔细分析与对比，最终还是发现，它们两者之间还是有着千丝万缕的联系。



太上至宝万虚鼻诀图式

太上太清宝诀恰中指上节○太上太虚宝诀恰中指中节○太上宝诀恰中指下节○五虎诀心手恰中指二节○太上玉印诀大指恰中三节四指曲○金牌五印诀左手大指直餘指俱曲○天轮宝诀双手三指交中指大指恰小指○剑诀左手十纹右手大指恰食指小指○太上虎头诀双手五指压内指三指压五指四压三指○六丁宝诀恰丑亥酉未四处○五岳大诀震离兄坎中宫○前震诀天指恰二指中节○中震诀大指恰二指中节四五指曲十震诀大指恰二指中节三四五指直○太上坎水诀中指恰大指背○太上兑诀大指恰四指下节○太上中宫诀中指恰大指背大指恰中指中节○太上雷震诀四五恰大指背二三指有○太上乾诀大指压二三四指背小指直○六合诀恰子午卯酉乾坤之纹○太上急算诀大指恰中指中左右边各小息○剑诀食指中指伸大四五指俱相交○雷公诀大指压二指插入拘子成圈右手大指压食指插入左武成圈左右有之矣○默神诀大指插中侧分左右手为之○太上玉帝诀四指交压六指脊○太上良寅诀大指恰中指上节○太上四圣诀大指恰五指下节○太阴月诀大指二三四指相压○太上指日诀大指恰四指尖○太上五帝诀中指恰大指下节○天罡诀两手指恰大指三节○已

字诀大指恰二指尖○大上缩地诀丙乎
中指恰大指中节○大上五皇诀火指恰
五指尖二指压四指尖恰大指节○大上
三山诀中指四指曲大指三指小指仰矣
以上诸印诀必须手沙妙熟功夫能精则灵附自念莫
不可忘传匪人慎之慎之



下展诀

太上震訣



太上高訣
恰火念咒
結印入
火中同
伏不
能傷也



太上坎
水念咒
水念咒
中不
也



太上見訣
尿金念咒
結印入
不能
能傷也



太上雷建部可念五
方神咒并天地訣聖
呪流領元神降一
切邪魔此驗



太上中宮上
咒結印
隱入上宮中
要身出入无
形結水印
使見也



太上玉帝寶訣
一切邪性訣也



太上乾訣印
默念五方神
咒訣聖等內
听志神訣也



太上王卯宝诀
念天地诀
神咒哭诸
圣等用听
令



太上清法地立印
胸立丁字印

太上良寅宝诀
念五方神咒兵
用便提遣
邪处坛



太上五下力
士印脂循于
等用



太上土地诀
念土地安宅
神咒印
念天
地诸
方土地宅
神



太上四圣印朝安
上帝本镇恰五指
字念天
地诸
圣咒
飞蚕上帝饮敷
新精诀



太上指日诀
阳上神咒并
天地咒使应
为画护身
形等用



太上左手大
水月印便
化花为念
诀全咒





太上五特宝诀



太上大指诀
诸兵推举
起功起
邪念默
通五方
神



太上五帝诀
印念五方大
神咒隐形等
用



太上金刚诀手画印
脚立实要空中行走
念五方神咒位立
使到三声位即立
使到

使到

太上一字诀

降蛇虫念五

方神

咒即

便去矣



太上四圣诀

降诸猛獸念

天地神咒即

便回

矣



三台诀



太上天盟诀

念五方大神

咒半大地神

咒圣咒令

八大元帥令



诀胃



诀宝圣三上大



诀头虎上大



诀山三上大





九牛诀



蛇头诀化蛇用
中指压明指
小指压中指
食指压小指
夫大指
伏于明
指下



虎诀



玄女报念咒
恰斗波在乎





五龙开罡诀



五凤诀
打鬼用



五凤诀
捉鬼用



鹤仙诀



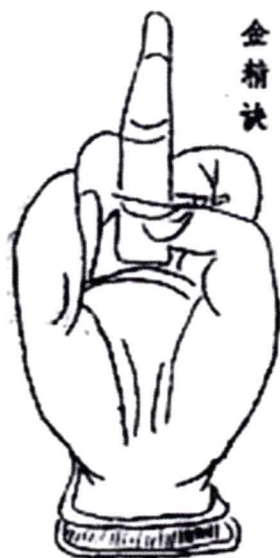
鸡头诀
紫炁用



先天诀
先天上帝
无咎祖
舞诀印
金福玉
印



金精诀



大山诀
双手合恰



昆精訣



右手二大指伸余

訣杀显



左手大指伸

訣鶴



护身用之

訣士力方五



诀耳沟



创诀念请神咒並五方仲咒
径仪天神请符至



诀头天



诀雷

左手見二指
右手見大指



金轮如意诀
左右八指交
加两平大指
伸外登天门
用之



左手无名指曲余伸
右手握瓶收水

收水诀



两手小指相合
朝天大二指伸
中指曲

追神诀



阳文玉诀
两手四八
指伸两中
指曲





牛头诀



两手握丙左右大
指现

左剑诀
左手大指
印文二指中
指伸
四指曲
五指曲



右手二中指伸四
五指曲大指上

右剑诀



双剑诀



中指朝天余皆益于外

诀 师 祖



金刚不出袖内

嘘

咻



诀 仙 请



式 尺 柏



五指每朝天中四指交加

夏子诀



提鬼阴诀



设诀一平一斜

十指顺化



乾诀

左手
大指
余曲



三皇诀



四手大小指伸上
余曲

天王诀



请神伤诀两手右手
大小指伸左手大

指独伸



天印诀两手大二
指杓合大提伸



接叻各物訣
如杓齊勢



大兩手合訣
如指上下



土星訣
左二指杓
中指左大
杓石小
指名指
背相香箱



天皇印訣



大指诀
大指下
文位二
灶指二
指四
过指



左雷诀
二指中指
文恰指大



天邪诀
大指压中
指于文余
恰子文余
左右如之



五雷天罡诀
大指面四指压
中指二指压
四指小指压二
指大指于上不



二中指曲手心四指压中
指大指压四指小指林上



总诀
此诀能道
百诀



诀震下



中指大小四指
相压二指伸

诀君老



大上震诀



五枪诀
五指压过四
指背大指
恰中二
指中文二
指曲

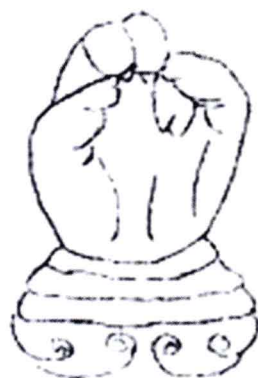


补虎诀
大指压中
指下令文
中指倒压
中指全伸



中指压过四指背中指恰小指
中二指压大指

构邪诀



诀文籍

两手奉为望形



提请诀
大指拾
西女二
三指压
大指



除瘟诀
左手大指
恰卯文余
曲



地金天
圣人水
龙水虎



四指通中
指二指压
住大指中
指小指伸

寶印訣



六丁訣



六甲訣

百訣全卷終





后 记

我还在学高功的时候，就发现了丰富的道教手印文化是不可多得的传统道教文化的精华部分。但也发现，道教传统的封闭式教育，使这一文化遗产面临着失传的严峻事实，于是我萌发了对手印展开搜集、记录、整理的念头。

道教手印文化历史久远，可追溯到上古的巫文化。门派间传授各异。全真正乙印名不同，或同印异名，或同名异印且各师间秘用分歧很大。从四川到陕西，一个诀、一个印的用法及用处各有传授上的不同。因此，收集各派之说，涵盖各师传授，为研究这一课题的学者提供详尽的第一手资料，是本书的宗旨所在。

我在此书的写作过程中，历经十余年，云游丛林宫观十余处，拜访名师几十人。主要以闵智亭、王嗣林、任法玖、江至霖、陈法永、王至全、魏至仁、叶理录、罗宗阳、黄宗胜、陈明旭等师及道兄传授为主流，其中也吸收了其余各派学说。对于他们的信任与支持，均表敬意。

此书在编写期间，我得到了全国政协委员、中国道教协会会长、中国道教学院院长、中国道教文化研究所所长闵智亭道长多次的鼓励，他在电话中嘱咐我出版后速送其一本。中国道教协会副会长王光德、任法融在繁忙工作中还亲为此书题签书名和作序。特别要感谢的是，中国道教协会副秘书长袁志鸿道兄几次来汉，期间细致阅稿，亲切问询并给予我许多方面的支持，并欣然作序。武汉音乐学院周振锡教授（原副院长）、武汉大学（原院长）唐明邦教授也给予我学术方面的肯定与支持，并为此书作序。陈法永道兄及贾慧法老师也几次来汉阅稿，与我商讨，提出新的建议，此书图片摄制与文字打印均系我俗家弟子秦诚强先生义务善举！广东罗浮山黄龙洞梁俊雄道长极力推荐至香港青松观董事局，香港青松观董事局总秘书长周和来大师

慧眼识珠，并极力促使董事局通过资助出版，再版时，宗教文化出版社编辑余葶女士的细致校对再编辑，弟子杨成澜、孟诚亮等认真校对，李诚夏认真绘图，温诚眸认真扫描、作图，在此对以上诸位均表示衷心的感谢。

此书出版，得到“香港青松观道教学院”鼎力支持，并列入“香港道教学院丛书系列”，再版时鼎力支持，在此亦再次深表感谢。

道教手印内涵丰富多彩，延流久远悠久，要准确、全面、深刻地记录、搜集与研究，并非一件轻而易举的工作。我初次涉及这一领域，所积资料有限，文中描述欠佳及错漏之处在所难免，恳请各位师长、道长、专家学者及广大读者批评指正。

任宗權

于武昌蛇山长春观来成楼道德书屋



手印（诀窍）是由道教历代祖师口传心授而来。有《百诀图》，其手势呈多样各异，但其用意属一。当设坛作法事时，法师首先气沉丹田，使人精神专一，也就是“神合其气，气合体真”，虚极静笃之境界，人之精神与天地之灵气合为一体，此时此境方有不可思议之法力及妙用。

道教手印文化历史久远，可追溯到上古的巫文化。门派间传授各异。全真正乙印名不同，或同印异名，或同名异印且各师间秘用分歧很大。从四川到陕西，一个诀、一个印的用法及用处各有传授上的不同。因此，收集各派之说，涵盖各师传授，为研究这一课题的学者提供详尽的第一手资料，是本书的宗旨所在。

上架建议：宗教 道教

ISBN 978-7-80254-762-9



9 787802 547629 >

定价：148.00元