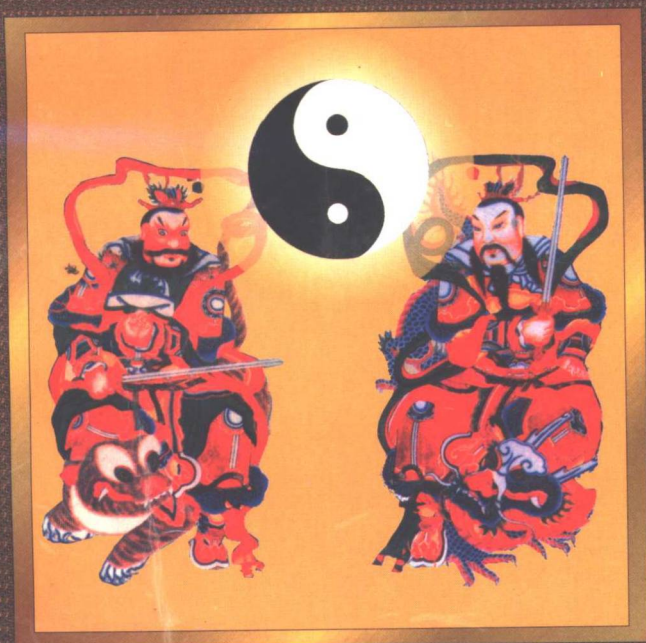


宗教经书宝典系列

# 道经

## 知识宝典

田诚阳 著



四川人民出版社

宗教经书宝典系列

# 道经

## 知识宝典

田诚阳 著

四川人民出版社

1996. 成都

(川)新登字 001 号

责任编辑:庄学君

封面设计:文小牛

技术设计:何 华

• 宗教经书宝典系列  
**道经知识宝典**  
田诚阳 著

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

四川人民出版社发行部电话:6660527 6666009

各地新华书店经销

七二三四工厂印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 24 插页 4 字数 450 千

1995 年 9 月第 1 版 1996 年 8 月第 2 次印刷

ISBN7-220-02902-0/B·106 印数:10001-20000

定价:30.00 元(软精装)

35.00 元(精装)

## 总 序

雷镇阁

摆在读者面前的这一套丛书叫《宗教经书宝典系列》，包括《佛经知识宝典》（韩廷杰著）、《圣经知识宝典》（段琦著）、《古兰经知识宝典》（林松著）和《道经知识宝典》（田诚阳著）共四卷。

我们是社会主义国家，在有神与无神的问题上，提倡唯物主义的无神论是我们的“主旋律”。那么，我们为什么又要介绍宗教经书知识呢？应该说，这是我们对宗教的进一步认识和随着这种新认识而出现的社会需要的结果。

无庸讳言，在以往一段较长时间里，我们对宗教的认识有很大的偏颇，归结起来是两点：一是更多地从政治上、从阶级斗争的角度看宗教，把它仅仅归结为“麻醉人民的鸦片烟”；二是强调在世界观上宗教属于唯心主义的范畴，认为在思想上我们与宗教没有调和的余地。因此，对待宗教，我们基本上是持一种简单否定的态度。



从 80 年代起，这种情况逐步得到了改善。由于党的宗教政策的重新肯定和积极的贯彻落实，人们对宗教也逐渐有了一个比较全面、比较符合实际的认识。

宗教的存在是一种客观的历史现象，就世界宗教而言，它已有了 2000 年左右的历史，而若论起古代的各种宗教崇拜、宗教思想，则更有万年或十数万年的历史。对待这样一种历史悠久、流传广泛、影响巨大的社会现象，采取一种简单的否定态度，无疑是不可取的。对此，无论是马克思、恩格斯、列宁，或者毛泽东，都有过许多明确而中肯的告诫。事实上，宗教在其长期的历史发展中，无疑有过消极的一面，作为“水中之月”、“镜中之花”，它确实不能作为劳动人民和无产阶级谋求自身解放的胜利旗帜。但是，由于种种的历史原因，也由于宗教固有的丰富内涵，宗教曾在不同的历史时期起过积极作用，特别是在人类的文化发展中，它更有过值得肯定的历史功绩。

人们也许要问：目前我们正在建设有中国特色的社会主义，我国的宗教是否应该而且可能发挥其积极作用呢？答案无疑是肯定的。

中国虽然不像欧美国家那样信仰宗教的人很多、很普遍、感情很投入，也不像欧美国家那样宗教在社会生活中的影响很大，更不像东南亚或中东一些国家那样，把某种宗教奉为国教，宗教的准则基本上就是人们生活的准则；但是，中国也同样是一个多民族多宗教的国家，在中国信仰宗教的人的绝对数字也很多。因此，处理好宗教问题同样具有重要



的实际意义。我们党积 70 多年的经验，特别是积解放以后近半个世纪正反两方面的经验，深刻认识到宗教具有群众性、民族性、国际性、复杂性和长期性的特点，把宗教信仰自由政策定为我国在宗教问题上的基本国策，肯定了宗教应该也可能与社会主义相适应，为了共同建设好有中国特色的社会主义，提出了与广大的宗教信仰者“政治上团结合作，信仰上相互尊重”的友好关系准则，努力引导宗教界为社会主义服务，为群众服务，鼓励宗教界在建设社会主义的物质文明和精神文明中发挥自己的积极作用。

由于有正确的理论和政策的指导，近年来我国的宗教领域是稳定和健康的，对宗教的研究也取得了重大的成绩，社会上出版了一大批介绍宗教知识和深入研究宗教的书籍，人们对宗教已由陌生、神秘到逐渐了解，以至在读者中曾出现过“宗教热”，社会上对宗教的了解和求知欲不断增大，情况确实是令人高兴的。

客观形势要求我们对我国的宗教政策、对宗教的介绍和研究更上一层楼。对此，中国宗教界的领袖人物之一、著名学者赵朴初先生曾有一段话说得很精彩。他在为中国社会科学院世界宗教研究所成立 30 周年的献词中写道：“端正我们的认识/扩大我们的眼界/这里有不少的宝贵财富/待我们开发/人们需要的许多精神食粮/待我们提供/”。<sup>①</sup> 这个献词很好地概括了近年来我们对宗教的态度和认识，也是对宗教工

<sup>①</sup> 见《世界宗教研究》杂志 1994 年第 4 期。



作和宗教研究提出了新的希望。也就是说，要进一步“扩大我们的眼界”，努力挖掘宗教思想殿堂中的“宝贵财富”，为人们提供更多的“精神食粮”。想一想，如果没有邓小平同志关于建设有中国特色的社会主义理论，没有新时期下党的一整套有关宗教的理论和政策，我们怎能从把宗教仅仅看作是“麻醉人民的鸦片烟”到要从宗教中给人们提供“精神食粮”，这是多么大的一个思想飞跃！

当然，我们也要看到，宗教在某些时候、某些环境、某些情况下仍然继续被某些人、某些集团、某些阶层、某些国家当作政治斗争的工具，他们披着宗教的外衣，进行分裂、破坏活动。在今天，我们既不能夸大宗教的这种作用，也不应全部否定。我们要全面地实事求是地看待每一种宗教，将其本来面目展示给世人。

这一套《宗教经书宝典系列》就是在这种认识指导下完成的。

宗教经书，或者说宗教经典，是宗教神学思想的载体。宗教神学思想是宗教的内核，是它最本质的东西。恩格斯说：“一切宗教都不过是支配着人们日常生活的外部力量在人们头脑中的幻想的反映，在这种反映中，人间的力量采取了超人间的力量的形式。”<sup>①</sup> 这是在本质上规定了宗教唯心主义的世界观，无疑是正确的。但是，在宗教经典中，在神学唯心主义的外壳下，它蕴藏着许多“宝贵财富”。从以下

---

① 《马克思恩格斯选集》第3卷第354页。



几方面都不难见出：

宗教经典有许多是优秀的文学作品，以《圣经》为例，它有优美动人的传说、故事、诗歌和典故，它语言生动、文字别具一格，不但自身具有重要的文学价值，而且对欧美文学的发展有重大的影响。同样，数千卷的印度佛典，如《维摩经》、《妙法莲华经》、《楞严经》等，都是上乘的文学佳作，《百喻经》更被誉为世界文学珍品，被译成多种文字，佛经中的偈颂、赞、散文、故事、俗讲、变文、语录、传记、游记、文集等，都是优美的文学作品，对印度、中国等东南亚、东亚国家的文学发展也有重大影响。而《古兰经》既是伊斯兰世界至高无上的宗教经典，也是一部散文形式的阿拉伯文献，它语言凝炼、节奏明快、韵律有力、辞藻优美，是阿拉伯文学的典范，对阿拉伯语言和文学的发展，具有不可估量的影响。

宗教经典含有丰富的哲学思想。在不少佛典中，其精妙的逻辑思想使逻辑学家、哲学家叹为观止。佛教的哲学思想对中国哲学尤其对宋明理学的发展产生过重大的影响。如果说佛教经典中不少就是哲学专著的话，《圣经》则不能算作是严格意义上的哲学著作，但《圣经》中有丰富的哲学思想，尤其是它所体现的信仰与价值观念，都极大地影响了西方哲学，它在世界的本源、发展、归宿等问题上，在美与丑、善与恶、自由与责任等问题上提出了一系列予人启迪、引入思考的思想火花。同样，《古兰经》的哲理是阿拉伯哲学的重要组成部分。至于道教，由于它以“道”为其最高信



仰，把老子的《道德经》宗教化，奉《道德经》为主要经典，因此，它以“道”为核心所展开的哲学思想更为精致，它在宇宙生成、宇宙构成，以及生死观、善恶观等方面都有完整的哲学思想，它的哲学思想是中国哲学的重要组成部分。

宗教经典有不少有益的医学和科学内容。这方面以道经最为突出，它包含了化学、医学、养生学等丰富材料，《参同契》被认为是世界最古老的炼丹著作，《真元妙道要略》记录了世界上最早的火药实验，而有关养生、气功等内容现今更为人们感兴趣而深入开发。

宗教经典中有许多法规、法制的内容，这方面以《古兰经》为最。《古兰经》中提出了有关债务、财产继承、商事交往、婚姻以及惩治犯罪行为等法规、法制，至今在一些奉伊斯兰教为国教的国家中仍基本沿用，在伊斯兰教信仰者的日常生活中影响也还很大。

宗教经典还有许多关于伦理道德方面的说教，它教人谦虚谨慎、慷慨助人、和睦邻里、买卖公平、勤俭节约、反对狂妄、禁止淫乱、主张正义、主持公正、礼貌待人、对人诚实、孝敬父母等等，这些涉及道德及个人修养范围的内容，在今天仍然有其积极的意义。

总之，宗教经典是一个值得花大力气开发的宝库，本系列图书仅仅是一个初步的工作，还希望从事宗教研究工作的同仁们和宗教界的朋友们共同努力。

最后，本系列图书的出版，要感谢杜卫东和解伟同志，



他们作为创意策划者，对图书的框架设计也提出了许多重要的意见；要感谢四川人民出版社的领导邓星盈同志给予的大力支持；还要感谢四川人民出版社政治读物编室的同志，他们认真严格的工作态度，为本系列图书增添了光彩；最后，要特别感谢国务院宗教事务管理局的张伟达同志，他在百忙中审阅了本丛书的初稿，并提出了许多宝贵意见。

是为序。

1995年5月于北京方庄芳古园



# 宗教经书宝典系列

选题策划：杜卫东

解 伟

主 编：雷镇闽



# 目 录

前 言	( 1 )
第一章 道经溯源	( 6 )
一 原始宗教与巫术——神学之源	( 7 )
二 神仙信仰及方术——仙学之源	( 11 )
三 道家学说与黄老——道学之源	( 21 )
四 早期道教融儒释——教学之源	( 27 )
第二章 道经小史	( 35 )
一 早期道教及其道经	( 36 )
1. 太平道与《太平经》	( 36 )
2. 五斗米道及其道经	( 40 )
3. 黄老道其他道经	( 44 )
二 魏晋南北朝时期的道经	( 47 )
1. 魏晋时期道教的传播	( 47 )
2. 葛洪《抱朴子》及其著录道经目录	( 49 )

3. 上清、灵宝、三皇经系的出现 .....	( 51 )
4. 楼观派道经 .....	( 55 )
5. 寇谦之清整道教 .....	( 58 )
6. 陆修静总括三洞 .....	( 60 )
7. 六朝新出道经在道教历史上的意义 .....	( 61 )
三 隋唐五代的道经 .....	( 62 )
1. 隋代道经 .....	( 62 )
2. 唐代尊崇道经 .....	( 63 )
3. 隋唐出现重玄派道经 .....	( 66 )
4. 茅山派道经 .....	( 68 )
5. 杜光庭集科仪之大成 .....	( 70 )
6. 钟吕金丹道与内丹经 .....	( 72 )
7. 隋唐五代外丹经 .....	( 74 )
8. 经戒法篆传授之道经 .....	( 75 )
9. 其他道经 .....	( 76 )
10. 唐代编纂《道藏》 .....	( 77 )
四 宋元道经 .....	( 80 )
1. 宋初陈抟以易阐道 .....	( 80 )
2. 两宋《道藏》之编纂 .....	( 83 )
3. 全真派道经 .....	( 85 )
4. 正一派道经 .....	( 87 )
5. 《玄都宝藏》与“至元敕藏” .....	( 89 )
6. 其他道经 .....	( 91 )
五 明清道经 .....	( 93 )



1. 明正一道经 .....	( 93 )
2. 武当派道经 .....	( 95 )
3. 明代编纂《道藏》 .....	( 97 )
4. 王常月“律宗”道经 .....	( 99 )
5. 娄近垣整理正一派科仪 .....	(100)
6. 丹道经书 .....	(101)
7. 其他道经 .....	(102)
8. 明清道教乩书和善书 .....	(105)
9. 敦煌道经 .....	(107)
10. 《道藏辑要》之刊行 .....	(109)
六 近现代道经 .....	(109)
1. 民国年间新出道书 .....	(109)
2. 陈撄宁所倡“仙学”及其道教研究 .....	(112)
3. 易心莹及其所编道书 .....	(113)
4. 港台与国外新出道书 .....	(114)
5. 《道藏》的重印 .....	(115)
6. 《藏外道书》的印行 .....	(117)
第三章 道经精华 .....	(118)
一 《阴符经》简介 .....	(119)
附 1. 阴符经(四百余字本) .....	(128)
2. 阴符经(三百余字本) .....	(129)
3. 《阴符经》注释 .....	(130)
二 《道德真经》简介 .....	(138)
附 道德真经 .....	(150)



三	《太平经》简介 .....	(168)
	附 太平经 (节要) .....	(177)
四	《度人经》简介 .....	(180)
	附 度人经 (节要) .....	(185)
五	《南华真经》简介 .....	(187)
	附 南华真经 (节要) .....	(194)
六	《清静经》简介 .....	(197)
	附 清静经 .....	(201)
七	《心印经》简介 .....	(203)
	附 心印经 .....	(205)
八	《西升经》简介 .....	(206)
	附 西升经 (节要) .....	(208)
九	《太上感应篇》简介 .....	(213)
	附 太上感应篇 .....	(216)
十	《北斗经》简介 .....	(219)
	附 北斗经 (节要) .....	(221)
十一	《天妃经》简介 .....	(224)
	附 天妃经 .....	(226)
十二	《周易参同契》简介 .....	(230)
	附 周易参同契 .....	(236)
十三	《太上三五正一盟威箴》简介 .....	(252)
	附 太上三五正一盟威箴 (节要) .....	(256)
十四	《太清金液神丹经》简介 .....	(260)
	附 太清金液神丹经 (节要) .....	(263)



十五	《黄帝九鼎神丹经》简介 .....	(265)
	附 黄帝九鼎神丹经 (节要) .....	(268)
十六	《列仙传》简介 .....	(271)
	附 列仙传 (节要) .....	(273)
十七	《抱朴子》简介 .....	(278)
	附 抱朴子 (节要) .....	(285)
十八	《黄庭经》简介 .....	(287)
	附 1. 黄庭内景经 .....	(293)
	2. 黄庭外景经 .....	(302)
十九	《养性延命录》简介 .....	(305)
	附 养性延命录 (节要) .....	(311)
二十	《老君音诵诫经》简介 .....	(317)
	附 老君音诵诫经 (节要) .....	(320)
廿一	《陆先生道门科略》简介 .....	(323)
	附 陆先生道门科略 (节要) .....	(326)
廿二	《玄纲论》简介 .....	(328)
	附 玄纲论 (节要) .....	(331)
廿三	《玄珠录》简介 .....	(334)
	附 玄珠录 (节要) .....	(336)
廿四	《玄真子外篇》简介 .....	(340)
	附 玄真子外篇 (节要) .....	(342)
廿五	《无能子》简介 .....	(346)
	附 无能子 (节要) .....	(348)
廿六	《存神炼气铭》简介 .....	(353)



附	存神炼气铭 .....	(355)
廿七	《坐忘论》简介 .....	(358)
附	坐忘论 (节要) .....	(361)
廿八	《化书》简介 .....	(363)
附	化书 (节要) .....	(366)
廿九	《道教灵验记》简介 .....	(369)
附	道教灵验记 (节要) .....	(371)
三十	《灵宝毕法》简介 .....	(375)
附	灵宝毕法 (节要) .....	(380)
卅一	《吕祖百字碑》简介 .....	(387)
附	1. 吕祖百字碑 .....	(389)
	2. 《百字碑》注解 .....	(389)
卅二	《钟吕传道集》简介 .....	(392)
附	钟吕传道集 (节要) .....	(394)
卅三	《麻衣道者正易心法》简介 .....	(401)
附	正易心法 .....	(404)
卅四	《阴真君还丹歌注》简介 .....	(407)
附	阴真君还丹歌注 (节要) .....	(409)
卅五	《入药镜》简介 .....	(412)
附	1. 入药镜 .....	(414)
	2. 《入药镜》注 .....	(415)
卅六	《云笈七签》简介 .....	(420)
附	云笈七签 (节要) .....	(425)
卅七	《三十代天师虚靖真君语录》简介 .....	(429)



附	三十代天师虚靖真君语录 (节要)	
	.....	(433)
卅八	《冲虚通妙侍宸王先生家话》简介 .....	(435)
附	冲虚通妙侍宸王先生家话 (节要)	
	.....	(437)
卅九	《悟真篇》简介 .....	(439)
附	悟真篇 .....	(443)
四十	《还源篇》简介 .....	(457)
附	还源篇 .....	(459)
四一	《还丹复命篇》简介 .....	(463)
附	还丹复命篇 (节要) .....	(465)
四二	《翠虚篇》简介 .....	(469)
附	翠虚篇 (节要) .....	(472)
四三	《海琼白真人语录》简介 .....	(476)
附	海琼白真人语录 (节要) .....	(479)
四四	《重阳立教十五论》简介 .....	(482)
附	重阳立教十五论 .....	(486)
四五	《大丹直指》简介 .....	(491)
附	1. 大丹直指 (节要) .....	(498)
	2. 《丘祖秘传大丹直指》抄本校注	
	.....	(506)
四六	《仙乐集》简介 .....	(520)
附	仙乐集 (节要) .....	(523)
四七	《水云集》简介 .....	(524)



附	谭先生水云集 (节要) .....	(528)
四八	《太古集》简介 .....	(529)
附	太古集 (节要) .....	(533)
四九	《云光集》简介 .....	(535)
附	云光集 (节要) .....	(539)
五十	《洞玄金玉集》简介 .....	(541)
附	洞玄金玉集 (节要) .....	(545)
五一	《孙不二元君法语》简介 .....	(546)
附	孙不二元君法语 .....	(550)
五二	《长春真人西游记》简介 .....	(552)
附	长春真人西游记 (节要) .....	(555)
五三	《张三丰全集》简介 .....	(560)
附	张三丰全集 (节要) .....	(563)
五四	《中和集》简介 .....	(574)
附	中和集 (节要) .....	(577)
五五	《性命圭旨》简介 .....	(584)
附	性命圭旨 (节要) .....	(587)
五六	《道门十规》简介 .....	(595)
附	道门十规 (节要) .....	(599)
五七	《方壶外史》简介 .....	(607)
附	方壶外史 (节要) .....	(609)
五八	《伍柳仙宗》简介 .....	(611)
附	仙宗 (节要) .....	(618)
五九	《龙门心法》简介 .....	(632)



附 龙门心法 (节要) .....	(636)
六十 《古书隐楼藏书》简介 .....	(639)
附 古书隐楼藏书 (节要) .....	(643)
六一 《道书十二种》简介 .....	(657)
附 道书十二种 (节要) .....	(659)
六二 《乐育堂语录》简介 .....	(662)
附 乐育堂语录 (节要) .....	(664)
六三 《道窍谈》简介 .....	(669)
附 道窍谈 (节要) .....	(672)
六四 《中华仙学》简介 .....	(678)
附 中华仙学 (节要) .....	(689)
<b>第四章 道经真言</b> .....	(694)
一 明道篇 .....	(694)
二 立德篇 .....	(702)
三 修真篇 .....	(707)
四 处世篇 .....	(716)
<b>第五章 斋醮</b> .....	(723)
一 斋醮的有关概念 .....	(723)
二 斋醮发展的五个时期 .....	(727)
三 斋醮科仪种种 .....	(733)
四 现行道教斋醮情况 .....	(740)
五 斋醮的意义 .....	(743)
<b>附 主要参考书目</b> .....	(747)

## 前 言

道教经典，简称道经。古称“云笈”、“天章”、“宝文”、“神书”、“玉纬”、“金函”、“仙经”、“丹书”、“道书”等。为道教三宝（道、经、师）之一，被奉为“无上经宝”，可见其在道教之中占有举足轻重的位置。

道经的历史，比正统道教出现的历史还早。由于道教以道家为其母体，大量道家典籍被纳入道经的范畴。若以道家老子学说的出现算起，已有 2500 多年的历史了。

道经的数量，浩如烟海，汗牛充栋。现存明代正统、万历年间编纂的道经总集《道藏》，共有 5485 卷之巨。如果加上《道藏》失收的道经，以及明代以后出现的道书，许多学者估计，不下万卷。

道经的内容，可谓包罗万象。元马端临《文献通考》言其“杂而多端”。然而从道教最根本的信仰去解析，仍不难分清其中脉络，博而能约，并非杂乱。以“道”的信仰去解析，则有

道家“道学”的内容；以“神”的信仰去解析，则有道教“神学”的内容；连接道家与道教、道学与神学的一根奇妙纽带，就是“仙”，这是“仙学”的内容。仙学将神与人、生与道连接起来，是道教的无上法宝。在仙学的旗帜之下，道教的两大信仰，即“道”和“神”才能联合起来，成为一种共通的信仰形式。由此衍化出来的“仙道”与“神仙”，成为道教丹鼎派和符篆派两大核心内容。仙学将道学与神学联姻，三种学术并存于道教之中。包容仙学、道学和神学的躯壳，就是道教的宗教形式，如科仪、规戒、祭拜、经忏、禁忌、宫观、称谓等等，这些内容可称“教学”。道学、仙学、神学和教学，是道教最根本的四门学术，离开一门即不成其为道教，四门学术是道教不可分割的本质内容。而道经文化最根本的内容，也由此四门学术组成。四门学术是道教的主干，其他学术如医学、易学、数术、兵学、文学、天文、地理、善学等等，都是主干上面枝叶蔓生的产物，可以融入四门学术之中。因此道教就象一棵大树，道经里面的所有内容，都可以在这棵大树上找到位置，枝干分明，条理清晰。

道经的价值，任继愈先生认为：“道教典籍在中国文化宝库的地位决不下于佛教，甚至更为重要。”<sup>①</sup> 道经之中，包含中国古代政治、历史、科技、宗教、经济、文化、军事等方面的大量文献资料，其中哲学、伦理、医药、内丹、外丹、易学、善学、美学、天文、地理、膳食、养生、音乐、数术、方术、美容、建筑、美

<sup>①</sup> 《道藏提要·序》。



术、历算、冶炼、生物、服饰、民俗、旅游、处世、神话、仙话等内容,对于古老中华民族的政治生活、社会生活、家庭生活、个人生活和宗教活动等,产生了广泛而深入的影响。至今在普通的中国人身上多多少少仍能找到道教文化投下的影子,虽然他不一定信仰或了解道教。

本书是关于道经知识和道经精华的全面介绍,计划分为五个部分叙述:第一章《道经溯源》,第二章《道经小史》,第三章《道经精华》,第四章《道经真言》,第五章《斋醮》。各章内容编排如下:

《道经溯源》一章,叙述道经文化产生的历史渊源。按照道教最根本的四门学术即道学、仙学、神学和教学,从四个方面分别考察其来源所自。并且简明介绍道教正式形成之前出现的道家经典,及其他道经。

《道经小史》一章,叙述道教正式形成之后,道教经籍陆续产生的简要历史,并且将历代《道藏》的编纂史穿插其中。此章仅以道经的产生、流变与编辑作为重点进行讲述,具体的有关人物介绍及道经内容放入第三章来写,第三章没能收入的则尽量放在本章写清,以保持本书内容的完整性、协调性和统一性。

《道经精华》一章,对于道教历史上出现的重要道经进行选择性的介绍,共筛选出64部道经,尽量按出现年代之先后为序。64部道经包括了道学、仙学、神学、教学等方面的主要论著,凡与道教直接相关之道论、教义、内丹、外丹、符篆、方术、养生、科仪、房中、仙传、规戒、经忏、易学、医药、善学、游记等



内容,基本搜罗在内。除了对每部道经的作者及有关人物、内容大要、年代、版本、注本、前人评述、派生经典、历史影响等作简要介绍之外,并在每部道经简介之后附以道经原文(或节要)。所用道经原文,多取自明版《道藏》(或《藏外道书》内影印本),且校正无讹,以对读者负责。又将道经原文,转换成为简体字,再加以标点,以便读者参阅。少数道经,尤其对于道教历来所秘之内丹要籍,如《阴符经》、《入药镜》、《丘祖秘传大丹直指》等,笔者均加以注解,打破保守框框,指明经文真义。务使读者通过本书介绍,能够对道经获得一个全面而客观的认识。选择道经的标准,以方便读者、利益社会为原则,尽量介绍对于教外人士和当今社会有参考价值的道经,对于道教内部宗教专业性太强的冷僻性经典则少收或不收,以发扬道经的时代作用。考虑较深层次的研究者和修习者的求知需要,本书揭示了一些道家修炼的不传之秘,并且酌收了几部罕于行世的珍本和秘本道经,如《正易心法》、《丘祖秘传大丹直指》(抄本)等。

《道经真言》一章,集录道经之中的名言警句。分为《明道》、《立德》、《修真》、《处世》四个部分,尽量按每部道经所出的年代先后排列,主要是从笔者十几年来的读经笔记之中摘出,个别地方加了注解。所引道经少部分出于前面介绍的六十四部之中,大部分则出于其他道经之内,冀此一方面可以更多地汇集道经中的哲理名言,同时也可使读者看到更多的道经精粹,对于道经的阅读面更为扩大。尤其注意多搜集一些关于道德修养、身心调摄和为人处世的箴言佳



句，以利于广大读者的现实需要。

《斋醮》一章，乃是为了帮助读者认识道经真义而设。道经流传数千年，自古以来乏人梳理，真正知其底蕴者历来甚少，即使在道教内部也是如此。除了宗教保守主义的框框约束之外，经文之中存在的大量术语、隐喻也是较大原因，令人望而却步，致其日晦。道经之中，深究之无非两大中心内容，即符篆与丹鼎，现在来说就是斋醮与修炼。斋醮偏于在道教内部授受沿传，内丹偏于在师徒之间言传意会，教外人士不知就里，成为阅读道经的部分障碍。笔者栖身教内，对此略有所知。本章意在帮助读者解决两大障碍。此章皆据笔者的切实了解和亲身体验而来，对于其中的术语隐喻和不传之秘，晦则明之，秘则揭之，务使读者明其真义，为阅读道经宝藏，提供一把钥匙。

对道经如此全面而具体的介绍，目前国内恐怕还是第一次。为了照顾各种层次读者的需要，行文既重学术性，又兼及知识性和趣味性，并力求深入浅出，雅俗共赏。希望读者一编在手，可知万卷道经之三昧。

尽管笔者习经多年，无奈道行浅薄，文章疏失之处，切盼广大读者指正。

本书得以完成，承蒙黄国亮先生、钱萍女士、黄竑同学及陈红道友等人，冒着酷暑代为誊写文稿，在此表示衷心谢忱。

田 诚 阳

一九九四年八月八日（立秋节）

写于中国道教协会研究室





## 第一章 道经溯源

道教的正式产生，学术界一般划定在汉顺帝时代（126—144），那时张陵创立了五斗米教，距今已有接近两千年的历史。

但是，道教的开创与其他宗教有所不同。比如基督教、伊斯兰教、佛教都有一个相对明显的创建时期，其早期历史比较容易考察确定。而道教有一个在中国古代文化的土壤之中长期孕育的过程，其创教活动分期而缓慢。早期雏形可以追溯到战国时期的方仙道和西汉出现的黄老道，乃至上古时代的原始宗教思想，是多源头、多渠道逐渐发展变化而来，并无统一的具体创教时间可言，并且很长时期之内没有一个稳定的教团组织，这样道教史的上限极不容易确定。

由此可知，道经的思想发源，与中华民族古代文化的源头有着不可分割的血缘关系。首先让我们沿着历史的足迹，去追溯道经的来源所自。这里可以分为四个方面：一为原始



宗教及巫术——神学之源，二为神仙信仰及方术——仙学之源，三为道家学说与黄老——道学之源，四为早期道教兼儒释——教学之源。神学、仙学、道学、教学四门学术是道经的主要内容，也是道教思想最根本的四个方面。

## 一、原始宗教与巫术——神学之源

中国古代社会流行过以自然崇拜和神鬼崇拜为形式的原始宗教，这为道教的产生奠定了基础。

自然崇拜包括对天上、地下各种自然对象的神化和崇拜。在古代社会，由于人们对于大自然的依赖感和神秘感，认为自然现象和自然力存在一种神秘力量在支配，就把它们奉为神灵，并且加以祭拜和祈祷。中国古代自然崇拜的对象极为广泛，包括日月星辰、风雨雷电、河海山川、水火以及动植物类、男女生殖器等，主要都是与人类生产和生活直接相关的自然物和自然力。不久又出现将自然神人格化和社会化的复杂现象，人们由自然崇拜的人格化发展到相信上帝和天命，初步建立了以上帝为中心的天神系统。鬼魂崇拜首先来自于对祖先的崇拜，古时的人死后，他的子孙非常想念他，夜里作梦就会梦见他，因而认为人在死后还有灵魂存在，并且认为祖先的灵魂能够行使神的职能和后代交流，所以子孙便以陪葬、祭祀等方式安慰先灵，祈求祖先保护自己。除了对自己的祖先崇拜之外，古人还对原始部落、部落联盟和氏族共同体内的领袖、英雄、圣贤等，进行祭祀和崇

拜。人们相信地上所发生的一切事情及结果，都是神鬼意志的体现，并且相信通过虔诚的方式祭拜和取悦神灵，就能影响神鬼的意志，从而对自己产生神秘的保佑作用。这样，原始的宗教文化和形式就产生了，并且形成中国上古社会的普遍信仰。

殷商时代的统治阶级最崇尚鬼神，社会上下广泛兴起祭祀神灵之风。《小戴礼记·表记篇》说：“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼。”说明此时祭祀神鬼的风气相当普遍。为了和神灵沟通，这时有专营此事的巫祝。殷商卜文，“巫”字象两手捧玉之形，为事神之状。《国语·楚辞》谓“在男曰覡，在女曰巫。”巫覡又合称巫。古时巫医不分，《吕氏春秋·勿躬》谓“巫彭作医”。“祝”《说文》谓为“主赞事者”，即负责祭祀祈祷之礼仪者。另有“卜”，《说文》谓：“灼剥龟也，象灸龟之形，一曰象龟兆之从横也。”卜者替人占卜吉凶，周代出现了占书《周易》。巫、祝、医、卜是古代社会宗教活动不可缺少的职业。这些人都是当时的“大知识分子”，并不象后来名声那么狼藉。后世道教庙宇之中管理香火者称为“庙祝”，还是古代社会遗留下来的名称。

巫、祝、医、卜擅长各种各样的巫术，他们所从事的祈祷、降神、占梦、祈雨、医病、占星、望气、祝由、符咒、预言等巫术，为后世道教所继承。在道经之中亦有此类内容，如《太上三五正一盟威箓》是早期道教专门讲述以符箓召神劾鬼的道经。《盘天经》根据云气在天空的位置、变化和移动方向等预言气候和社会的变化。《通占大象历星经》



以天上星宿的位置、轨道、光度变化等占卜人间吉凶祸福，等等。其中有着宗教迷信的成分，同时也包含原始科学研究的成果。

周继殷商而统治天下，把祭祀天地与崇敬祖先统一起来，称为敬天尊祖，规定宗祀文王于明堂以配上帝。此时祭祀神鬼成为国家祀典，设置官员专门管理，并且形成了天神、地祇、人鬼的神鬼系统。《周礼上》说：“大仲伯之职，掌建邦之天神、人鬼、地祇之礼。”

属于天神的有上帝、青黄赤白黑五帝及日、月、星、斗、风、云、雨、雷、电诸神；属于地祇的有社稷、山川、五岳、四渎之神；属于人鬼的主要是各姓的祖先及本民族崇拜的圣贤、忠烈之士。春秋以降，巫风依旧，尤以荆楚地区为甚。《国语·楚语》观射文谓“家为巫史”，实际反映了当时楚国的社会风尚。屈原所作《楚辞·九歌》源于楚地民间祭神歌曲，《离骚》中有巫咸降神，《招魂》中有巫阳下招，皆为楚国风尚。据《史记·封禅书》，汉初刘邦注意保存传统祭礼，增祀五帝，并下诏说：“吾甚重祠而敬祭，今上帝之祭及山川诸神当祠者，各以其时礼祠之如故。”汉武帝即位之后，“尤敬鬼神之祀”，祠太一神于东南郊，遍祀五岳四渎之神。而道教的多神崇拜正是直接承袭这些神道巫风而逐渐兴起的，上述诸神也正是道教多神信仰的来源。许多神灵为道教所吸收，变成道教信奉的神祇。如上帝演化成为玉皇大帝、雷神演化成为雷声普化天尊、社神演化成为土地神等等。其他如五岳大帝、四海龙王、门神、灶神等，最初都是

民间信奉的神灵，又转化成为道教之神，从而使道教神学与中国民俗文化密不可分。道教的许多经书，托称为神灵降授，或介绍某位神灵的生平事迹，或介绍对某位神灵念诵的经忏，以及赞颂词章、祭祷科仪、上奏表文等等。道经之中有关斋醮科仪的种种内容，即由古人祭神仪式演化而来。如建醮坛、设斋供的内容，即等于古人祭神之礼；唱赞词、诵宝诰的内容，即含有言辞悦神之意；上表章、宣疏文的内容，也不外申诉和祈祷作用。在道教法术之中，道士通过祭拜、掐诀、念咒、画符、步罡、召神等手段，充当神人之媒介，沟通神灵，希图达到某种神通，这些内容在道经之中也占有一定数量。

关于道教来源于古代宗教及巫术的结论，近代学者闻一多先生曾言：“我常疑心这哲学或玄学的道家思想必有一个前身，而这个前身很可能是某种富有神秘思想的原始宗教，或更具体点讲，一种巫教，这种宗教，在基本性质上，恐怕与后来的道教无大差别，虽则在形式上与组织上尽可截然不同。”<sup>①</sup>正因为道教在继承古代巫风巫术的基础上而加以宗教化，后来出现的道经不可避免地大量掺入了古代巫术和祭礼的成分。因此，原始宗教文化与巫术，是道经神学的来源之一。

---

<sup>①</sup> 《闻一多全集·道教的精神》。



## 二、神仙信仰及方术——仙学之源

长生不死的神仙之说，在我国由来已久。在生产落后、生活水平低下的古代社会，人们一方面崇拜自然、敬信神灵，一方面试图战胜自然，提高人体自身的求生能力。他们认为依靠人体自身一定方式的修为，可以长生不死，具有神通，这种认识逐渐发展成为神仙之说。同时，古代社会人类争斗和战争不断，有些人为了逃避战乱，便遁迹山林，成为隐士。这些隐士，往往以追求合乎自然、长生不死为宗旨。由于他们与世无争、隐居潜修的神秘性，人们便以为他们真的能够长生不死，成为神仙。古代就有许多关于神仙长生不死的传说，如广成子修身千二百年而形体不衰、彭祖住世长寿八百岁等等。

长生不死的传说，逐渐演变成为神仙信仰。先秦古籍中就有许多关于仙人、仙境和修仙等传说的记载。《老子》书中提到“长生久视之道”、“谷神不死”等观念。《庄子》中对真人、神人、至人、圣人等神仙形象作了最早的生动描述，如：

《逍遥游》：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”

《齐物论》：“至人神矣，大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山、飘风震海而不能惊。若

然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于己。”

《大宗师》：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”

《天地篇》：“千岁厌世，去而上仙。乘彼白云，至于帝乡。三患莫至，身常无殃。”

如此等关于神仙境界的描述，在《庄子》书中俯拾即是。和庄子同时代的屈原仰慕神仙之道，在他的作品之中就有不少生动浪漫的神游幻想。

《九章》吟道：

驾青虬兮骖白螭，  
吾与重华游兮瑶之圃。  
登昆仑兮食玉英，  
与天地兮比寿，  
与日月兮齐光。

《远游》吟道：

贵真人之休德兮，  
美往世之登仙，  
与化去而不见兮，  
名声著而日延。  
奇传说之托辰星兮，  
羨韩众之得一。





形穆之以浸远兮，  
离人群而遁逸。  
因气变而遂曾举兮，  
忽神奔而鬼怪。  
时仿佛以遥见兮，  
精皎皎以往来。  
超氛埃而淑邇兮，  
终不反其故都。

列子也是先秦一位思想家，在《列子》一书之中，更加夸饰仙境之美妙与神秘。如《列子·汤问篇》说，在渤海之东不知几亿万里，有无底之谷，名曰归墟：

其中有五山焉，一曰岱舆，二曰员峤，三曰方壶，四曰瀛洲，五曰蓬莱。其山高下周旋三万里，其顶平处九千里，山之中间相去七万里，以为邻居焉。其上台观皆金玉，禽兽皆纯缟，珠玕之树皆丛生，华实皆有滋味，食之皆不老不死。所居之人皆仙圣之种，一日一夕，飞相往来者，不可数焉。

根据庄子、屈原、列子等人对于神仙传说的描述，说明战国时代的神仙观念已经深入人心，在社会广泛流传。

长生不死的传说和神仙信仰的追求，造就了许多宣称神仙之说的方士，他们宣称自己有长生不死的仙方仙药和秘术等，这些仙方、仙药和秘术，统称方术。《战国策·楚策》记

载有人献不死之药于荆王。《韩非子·外储说左上》也提到“客有教燕王为不死之道者。”神仙传说流行较广，而热衷于神仙方术的往往又是那些身处高贵而求长生的诸侯王。

神仙之说，首先在燕齐一带较为流行。特别在燕齐临海地区，海市蜃楼的奇特景观，茫茫海岛的隐约迷离，使广阔海洋成为一个充满神秘的未知世界，引发了人们无限的遐想，因而出现了海上“三神山”的传说。《史记·封禅书》记载说：

自威、宣、燕昭，使人入海求蓬莱、方丈、瀛洲。此三神山者，其传在渤海中，去人不远，患且至，则船风引而去。盖尝有至者，诸仙人及不死之药皆在焉。其物禽兽尽白，而黄金银为宫阙。未至，望之如云，及到，三神山反居水下。临之，风辄引去，终莫能至云。……及至秦始皇并天下，至海上，则方士言之不可胜数。

据《史记·秦始皇本纪》记载，秦始皇 28 年（前 219），有：

齐人徐市等上书，言海上有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之，请得斋戒与童男女求之。于是遣徐市发童男女数千人，入海求仙。

徐市即徐福。《史记·淮南王衡山王列传》说秦始皇对他“资之五谷种种百工而行。徐福得平原广泽，止王，不来。”后世传说徐福去了日本。继徐福之后，在秦始皇面前得宠的



还有卢生、韩终、侯公、石生等方士，他们口称为秦始皇求仙人羡门高誓及不死之药，均归渺茫。秦代刑法严酷，方术不验就要杀头，后来方士卢生等人就偷偷溜走了，临走还扬言秦始皇无德，没有资格成仙。

秦始皇迁怒于诸生，将犯禁者四百六十余人，其中包括不少方士在内，全部活埋于咸阳。尽管如此，秦始皇并不悔悟，临死那年还在海上“冀遇海中三神山之奇药。”

秦始皇之后，最为宠信方士的便是汉武帝刘彻（前140—前87在位）。第一位得他宠信的便是方士李少君，《史记·孝武本纪》记载，李少君对汉武帝说：

祠灶则致物，致物而丹砂可化为黄金，黄金成以为饮食器则益寿，益寿而海中蓬莱仙者可见，见之以封禅则不死，黄帝是也。臣尝游海上，见安期生，食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐。

汉武帝听信李少君之言，于是“亲祠灶，而遣方士入海求蓬莱安期生之属，而事化丹砂诸药齐为黄金矣。”<sup>①</sup>后来李少君病死，汉武帝还认为他是“化去”，不是真死。此后，“海上燕齐怪迂之方士多更来言神事矣”。<sup>②</sup>汉武帝宠幸的方士还有少翁、栾大、公孙卿等人，他们所传的方术有招神、还魂、采药、辟鬼、望气、炼丹、祠灶等等，说明此时的方士

① ② 《史记·孝武本纪》。



较早期增多，而且方术范围也更加广泛。更为重要的一点，是他们提出黄帝作为方仙的旗帜。此时被遣入海求仙的方士多达数千人，所献的奇方也竟以万计。武帝之后，西汉宣帝、成帝、哀帝和王莽也多相信方士。此风沿至东汉一直不衰，明章之际大思想家王充作《论衡》，内有《道虚》一篇，专门驳斥各种流行的升仙传说。可知神仙思想已经形成一股社会思潮，深入人心，广泛传布于世，成为人们一种普遍的精神追求。

《后汉书·方术列传》所列方士，已近于早期道士，如王乔之仙术，冷寿光、唐雱、鲁女生之房中术，费长房之符术，蒯子训之神异，左慈之变术等。战国之时的方士，开始只有方术而没有系统理论。到了战国末期，方士驺衍利用阴阳五行学说相生相克的原理与社会朝代兴替相结合，创立了终始五德之运，而为秦始皇采用。这才启发了其它方士，逐渐编著宣传神仙思想和方术的书籍。《汉书·艺文志》中的“方伎”包括“医经”、“经方”、“房中”和“神仙”，其中多为方术内容。这时的方士缺乏统一的组织，只有分散的活动，由于他们在社会上也占有一部分力量，史家称为“方仙道”。《史记·封禅书》中说：

自齐威、宣之时，驺子之徒论著终始五德之运，及秦帝而齐人奏之，故始皇采用之，而宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门高最后皆燕人，为方仙道。形解销化，依于鬼神之事。



《汉书·艺文志》对古代方士追求的“神仙”，作了一番描述：

神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。

聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。

这种神仙境界并无虚诞怪异之色彩，较为可信。早期道教中的重要人物，如于吉、张道陵、左慈、葛玄等人，他们都是方士。方仙道的出现，及其所信奉的神仙之说，为后来的道教所继承，从而使神仙信仰成为道教区别于其他宗教的最大特征。方士们从事的神仙方术成为道教丹鼎派的直接来源，长生成仙说又是整个道教的核心教义，因而方士方术与道教的诞生有直接关系。

但道教并非全盘继承世间方士的各种说法，而是有选择地吸收，并加以适当改造。比如三神山之说因太过渺茫，秦皇汉武倾尽人力财力而不可得，后来的道教便仅仅以三神山作为传统的说法保留在道经中，而提出新的“洞天福地”之说。洞天福地包括十大洞天、三十六洞天（又称三十六小洞天）和七十二福地。洞天福地都是中国的一些名山胜地，道教说是神仙居住的地方。这种说法，较三神山现实而易为人们接受。而且古代的隐士和后来的道士，亦多在这些名山之中修道悟真。道经之中有关修炼的记述，多与这些名山有关。道教早期经典《太平经》中，已将昆仑山作为真人、神仙的居住之所。另外，世间方士鼓吹的种种方术，如祠灶、采药、辟鬼、望气、招神等，皆多从身外追求，很难达到目的。后世道教就将这些方法称为“旁门小术”，而唾弃之。



提倡以自身内部精气神的修炼，作为长生不死的根本出路。

与世间方士恰恰相反的，是那些深山隐居的方士，他们不求名利，与世无争，追求长生久视的真人境界。《庄子》所言：“至人无己，神人无名，圣人无功”，正是对他们的真实写照。即使身处尘俗，他们也是默默无闻，不求人知。这些方士与世间方士截然两样，可称为“隐居方士”。隐居方士所从事的潜修秘炼形式，一直为后来的道教所取法。他们信行的神仙方术，也为道教直接吸收和继承。这方面主要有守静、存思、守一、坐忘、辟谷、服饵、房中、行气、吐纳、胎息、导引、外丹等等方术，均在后世道经之中保存下来。下面择要论述：

守静，即守住心神使不出游。此道古已有之。认为心神为一身之主、五脏之王，常守之则真气会聚，凶邪不入，百病不生，年寿增长。《太平经》卷七十三至八十五说：

求道之法静为根。

久久自静，万道俱出，长存不死，与天相毕，  
俗念自去，与神交接，乘云驾龙，雷公同室，軀化  
而为神，状若太一。

存思，即存想。《天隐子》说：“存谓存我之神，想谓想我之身。”存思之法，古已有之。《太平经》卷十八至三十四说：

夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身  
害。即能追之以还，自治不败也。追之如何？使空



室内傍无人，画像随其藏色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏象，下有十乡，卧即念以近悬像，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。

这种画像致神的存想之法，为后来的道教供奉神像赋予了修炼方面的意义。后来道教举行斋醮科仪，亦以存思之法作为招致神灵的手段，使人神相通，以求灵验。

守一，即将意念专注于身体某一处，或使自己意念守于全身。后世道教修炼，下手筑基守丹田或守祖窍法，来源于此。《太平经》卷一百三十七至一百五十三说：

圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。

辟谷，亦称断谷、绝谷、绝粮、休粮、绝粒、却粒，即不食五谷或一切食物之意。辟谷之术，由来甚久。《史记·留侯世家》：“留侯（张良）性多病，即导引、不食谷。”又《抱朴子内篇·至理篇》引陈思王（曹植）著《释疑论》云：

初谓道术，直呼愚民诈伪空言定矣。及见武皇帝（曹操）试闭左慈等，令断谷近一月，而颜色不减，气力自若，常云可五十年不食，正尔，复何疑哉。

服饵，又称服食。指服食药物或丹药。《归藏》曰：“昔



嫦娥以西王母不死之药服之，遂奔月为月精。”《云笈七签》卷五十七《服气精义论·服药论》中说：“既绝谷则脏味之不足。《素问》曰：谷不入半日则气衰，一日则气少。故须诸药以代于谷，使气味兼致脏腑而全也。”

房中，又称御女术、黄赤术，来源于古代的巫覡，为神仙方士所继承。长沙马王堆出土的帛书《十问》等五篇房中著作，记录了我国秦代以前的房中理论与方法。《汉书·艺文志》中著录房中八家百八十六卷。房中家依托于黄帝、玄女、龚子、容成公、彭祖等人。房中术本是讲房中禁忌及却病之术，《汉书·艺文志》说：“乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”葛洪认为房中之法“其大要在于还精补脑之一事耳”。<sup>①</sup> 道教重养生之术，太平道有兴国广嗣之术，陶弘景《真诰》称为“黄赤之道”。北魏寇谦之改革道教，曾宣布除去“男女合气之术”。《道藏》之中至今仍保存有原始道教的房中著作，如《洞真黄书》、《洞真太微黄书天帝君石景金阳素经》、《上清黄书过度仪》等。

行气，亦称服气、炼气。一般是从锻炼呼吸之气下手，调动体内真气运行。春秋战国时期就曾出现不少炼气的方法，而且达到相当高的水平。《庄子·大宗师》描述的“真人之息以踵，众人之息以喉”。这种“踵息”，就是一种高深的内修境界。

吐纳和导引，战国时期即已比较普及。《庄子·刻意》

---

<sup>①</sup> 《抱朴子内篇·释滞》。





曰：

吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。

曹魏时名医华佗发明“五禽戏”，即系道教的导引术。长马王堆帛书有《导引图》。

外丹，又称炼丹术、金丹术、烧炼术等。指用炉鼎烧炼铅汞等矿石药物，以配制所谓长生不老的金丹。汉武帝时的方士李少君“化丹砂为黄金”，就是炼外丹。东汉魏伯阳著《周易参同契》以论烧炼金丹，被道教誉为“万古丹经王”。东晋葛洪《抱朴子内篇》之中对当时的外丹作了总结，并把外丹分为神丹、金液、黄金（即黄白术）三种。

道教吸收以上方术，在此基础上进一步发展，终于形成了“三元丹法”的完整体系。三元丹法，即天元清修丹法、人元阴阳丹法、地元烧炼丹法之合称。近人陈撄宁先生将其称为“仙学”。而仙学之源头，即中国古代的神仙信仰及方术，这是道经之中仙学的来源之一。

### 三、道家学说与黄老——道学之源

道家与黄老，有着不可分割的密切关系。《老子》一书的问世，标志着道家学派的形成。据《汉书·艺文志》记载：《老子》之前即有汤相《伊尹》和纣臣《辛甲》为道家书，



还有齐国的《太公》237篇、《谋》81篇、《言》71篇、《兵》85篇、《管子》86篇，楚国的《鬻子》86篇。《老子》之后则有《文子》、《蜎子》、《关尹子》、《庄子》、《列子》、《田子》、《老莱子》、《鶡冠子》、《黄帝四经》（即今长沙马王堆出土之黄老帛书）、《黄帝铭》、《黄帝君臣》、《杂黄帝》等书。《汉书·艺文志》载道书37家，993篇，可见先秦时期道家学派是很庞大的。《汉书·艺文志》云：

道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此君人南面之术也。

可见道家之源出自史官，为“君人南面之术”，即君主治国的学说。同时史载自黄帝时设立史官，因此，道家学说的起源，当远溯黄帝。

在战国后期，齐国首先成为中国文化的学术中心，学者们聚于齐国都城稷下，“受上大夫之禄，不任职而论国事。”（见《盐铁论·论儒》）因而以道家为宗的第一次学术大综合，就发生在这里。当时齐威王“高祖黄帝”，学者们遂将黄老联称，共尊为道家学派的创始人，产生了黄老之学，黄老之学成为道家的代名词。《史记·孟子荀卿列传》云：

慎到，赵人；田骈、接子，齐人；环渊，楚人。皆学黄老道德之术，因发明序其旨意。

《史记·太史公自序》述司马谈《论六家要旨》云：



道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。

道家无为，又曰无不为，其实易行，其辞难知。其术以虚为本，以因循为用。无成势，无常形，故能究万物之情。不为物先，不为物后，故能为万物主。

司马谈所描述的，正是道家在稷下综合诸家学术变为黄老之学的主要特征。除了君人南面之学，黄老学说还有“神仙家”和“阴阳家”的思想。《汉书·艺文志》神仙十家之中，黄帝著述即占去四家，共61卷之多。阴阳家21家中有《黄帝泰素》20篇，又阴阳家16家中有《黄帝》16篇，此外还有风后、力牧、鬼容区等人，他们都是黄帝的臣子。老子的学说，与神仙家和阴阳家的思想本有共通之处。《老子》说：“深根固蒂，是谓长生久视之道。”又说：“万物负阴而抱阳”是老子学说亦包括神仙家和阴阳家的思想在内。

西汉初年，由于暴秦之后，人民迫切需要休养生息，当时的统治者顺应历史要求，以黄老清静之术治理天下，采取清静无为，与民休息的宽松政策。于是起源于战国时期的黄老之学，蔚然大兴，盛极一时。当时以研究黄老之学而著名的人物有陈平、田叔、黄生、邓章、郑当时、司马谈等人。此时的方士们也喜欢研究黄老，如司马季主、严君平等，都是以方士身份而研究黄老之学的人。《汉书·王贡两龚鲍传》

说：“（严）君平卜筮于成都市……裁日阅数人，得百钱足自养，则闭肆下帘而授老子，……依老子、庄周之旨著书十余言。”他们不但研究黄老，还以老庄之书教人，这是方士们和黄老之学相结合的开始。不过此时的道家及黄老之学，基本上仍是一种社会政治和学术思潮，从这时的《黄老帛书》、《淮南子》、《老子指归》、《论衡》之中可以证明。西汉政权巩固之后，黄老之学作为治理国家的指导思想不再为统治者所用，汉武帝改为“独尊儒术”，但是黄老之学此时仍然具有较大影响力。此时的汉武帝既崇尚儒术，又崇尚神仙。这时的治黄老学者转向从事道家学术和神仙方术的研究，以维护其发展。这时儒家有神化孔子的趋向，谶纬学说也随之兴起。黄老学者与方仙道的方士结合，开始神话黄帝，宣扬神仙之学。从此之后，讲神仙之名皆托于黄帝，而老子仍属道家。

到了东汉，黄老之学演变成为黄老崇拜。《后汉书·楚王英传》：“英晚节更喜佛老，学为浮屠，斋戒祭祀。”明帝永平八年（公元65年）给他诏书说：“楚王诵黄老之微言，尚浮屠之仁祠，洁斋三月，与神为誓。”此时的黄老，已经近于宗教信仰，与西汉的黄老之学大不相同。东汉桓帝延熹八年中（158—166），桓帝事“黄老道”，《后汉书·王涣传》又说桓帝为相信黄老道的缘故“悉毁诸房祠”，黄老道的名称始见于此时，黄老之学也在此时正式发展，成为黄老道。《后汉书·祭祀志》中说：

桓帝即位十八年，好神仙事，延熹八年初使中



常侍之陈国苦县祠老子。九年，亲祠老子于濯龙，文闕为坛，饰淳金钹器，设华盖之座，用郊天乐也。

《隶释》卷三有延熹八年（165）的《边韶老子铭》，其中说当时信道的人附会了老子“天地所以能长且久者，以不自生也”和“谷神不死，是谓玄牝”的话，说老子“离合于混沌之气，与三光为终始，观天作爻，降升斗星，随日九变，与时消息。规矩三光，四灵在傍，存想丹田，太一紫房。道成身化，蝉蜕度世，自羲农以来，世为圣者作师。”《御览》第一也引后汉王阜《老子圣母碑》说：

老子者道也，乃生于无形之先，起于太初之前，行于太素之元。浮游六虚，出入幽冥。观混合之未别，窥清浊之未分。

更将老子说成了是“道”的化身。当时的黄老道是已经将老子作为他们的教主了。此时的黄老道，没有什么组织，也没有什么更多的宗教色彩，只是在崇奉黄老的基础之上公认老子是他们理想的教主，老庄之书便是他们的经典。他们就是这样在当时的社会中自然形成了一个信仰集团，东汉末年所兴起的太平道和五斗米道都是它的流派。据《后汉书·皇甫嵩传》：“初巨鹿张角，自称大贤良师，奉事黄老道。”证明早期道教组织太平道系由黄老道演化而来。张道陵创五斗米道，将老子奉为“太上老君”，为道教教祖，以《老子想尔注》作为早期道教经典。



道教兼重黄老，试图以黄老的源流证明道家为中国上古文化传承之正统，以与当时刚刚传入中国的佛教相对抗。但是为何不将黄帝奉为道教的教祖，而将老子捧到至高无上的位置？一方面黄帝为儒家“三皇五帝”之中的一位先祖，儒家已被封建统治者奉为正统，若将黄帝立为道教教主，势必与“敬天法祖”的儒家发生冲突。另一方面，史载孔子“问礼于老子”<sup>①</sup>，也可以说孔子是老子的学生。又史载老子“莫知其所终”<sup>②</sup>，《后汉书·襄楷传》中襄楷上桓帝书说：“或言老子入夷而化胡”。因此，只有将老子奉为道教教祖，而将黄帝搁置一边，才不会与儒家发生冲突。又因为孔子曾向老子问礼，也可说明道教地位不在儒教之下；同时又以老子化身而为佛陀的传说，说明佛教亦为道家的分支。这样，就能在儒、释、道三教的斗争之中，借道家始祖老子的身份，而为道教争取相对有利的地位。老子被神化之后，黄帝的地位虽相对减弱，但仍为道家宗祖。道经之中托名黄帝的著作仍旧保存不少，比较重要的是中医方面的著作。由于传说《素问》、《灵枢》为黄帝所留，因而为《道藏》收入。据统计，有关中医的道经在《道藏》之中共有 14 种。

所以，黄老之学发展成为黄老道，黄老道又演变成为道教，可是道教并没有将黄老道视为自己的母体，而将以老子为代表的道家视为自己的母体，“老子之道”成为道教的最高信仰。道教除了以神仙信仰为特征之外，同时还信仰老子

① ② 《史记·老子韩非列传》。



之道，因此道教的信仰似乎是一种交叉信仰，这一点是道教与其它宗教的不同之处。在道教历史上，道教对道家的承袭一直在持续不断的进行之中。汉末道教以神化《老子》为主，汉代以后又神化《庄子》。至唐代尊《老子》为《道德真经》、《庄子》为《南华真经》、《列子》为《冲虚真经》、《文子》为《通玄真经》、《庚桑子》为《洞虚真经》。宋代以后编纂《道藏》，几乎把先秦以来的道家著作网罗无遗，统统纳为道教经典，而将《老子》始终奉于至高无上的位置。而且历代注解和诠释《老》、《庄》等道家经典的著作，亦一概纳入道经的范畴之中。在此意义上，也可以说道教文化是道家文化发展中出现的一个分支。因此老庄之“道”家学说，为道经之中道学的来源之一。

#### 四、早期道教融儒释——教学之源

儒家与道家，本来都是中国古代文化发展到春秋时期分化之后而形成的学派。因为同出一源，早期儒家和道家思想有相通之处，由于道教直接承袭道家学说，因而道教与儒家亦有相通之处，这一点主要表现在《周易》方面。《周易》本出现于儒家之前，西汉初，《周易》被列为学官的“经”书之一，儒家遂尊称为《易经》。《周易》里面的许多思想，如“天地感而万物化生”、“顺天应人”、“易穷则变”、“黄中通理”、“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”等，在后来的道经著作中均留下了不同程度的投影，尤为道教哲学

和内外丹学所吸取。因而有关《周易》的著作，亦被列入道经的范畴。除《周易参同契》及其注本之外，在《道藏》之中共收入有关《周易》的著作 12 种，即《太玄经集注》6 卷、《易林》（焦氏易林）10 卷、《周易图》3 卷、《大易象数钩深图》3 卷、《易数钩隐图》3 卷、《易数钩隐图遗论九事》1 卷、《天原发微》18 卷、《易象图说内外篇》6 卷、《空山先生易图通变》（易图通变）5 卷、《易筮通变》5 卷、《易因》（李氏易因）6 卷、《古易考原》3 卷等；《道藏辑要》收入有关《周易》著作 2 种 3 卷，即：《吕祖易说》2 卷、《太极图说》1 卷等；《藏外道书》收入有关《周易》著作 5 种 13 卷，即：《麻衣道者正易心法》（陈抟注）1 卷、《周易尚占》3 卷、《周易阐真》4 卷首 1 卷、《孔易阐真》2 卷、《象言破疑》2 卷（后 3 种见《道书十二种》）等。其次表现为礼天祭祖的祀典，这类祀典来自古代社会的原始宗教仪式。早期道教的祭祀礼仪，与儒家类似。儒家宣扬以“神道设教”，这一点和道教的神学宗旨相同。道经之中的不少神学著作，如关于祭祀天帝、圣贤、英烈、山川之神以及超度先祖等内容，来源于此。早期道教神学也把维护礼教作为自己的教义内容，儒家的伦理观念为道教吸收，并且同神仙长生之说结合起来。如《太平经》强调为道要忠君、孝亲、敬长。《老子想尔注》也肯定忠孝仁义。《抱朴子·对俗》指出：“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本，若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”寇谦之建立新天师道“专以礼度





为首，而加之以服食闭炼”<sup>①</sup>。所以后来的道教大都采取合乎封建宗法秩序的立场，其道经中有大量规戒与儒家伦理观念一致。唐代出现《太上老君报父母恩重经》，专门宣传孝道。北宋末出现劝善书《太上感应篇》以及后来出现的《关圣帝君觉世真经》、《文昌帝君阴鹭文》、《太微仙君功过格》等等，完全宣传伦理道德。金代兴起的全真道和宋元兴起的净明道等皆标榜孝道。

以战国时期驺衍为代表的阴阳五行思想在秦汉之际广泛传布，为道家、儒家共同吸收。《吕氏春秋》有十二纪，《礼记》有《月令》，董仲舒大讲阴阳灾异，而调阴阳、顺四时、序五行、以政令配月令等思想，几成汉代人们思维方式的普遍共识。早期道教经典之中充满着这种思想，如：《太平经》以阴阳观考察自然，谓“天地之性，半阴半阳”；《周易参同契》以周易卦爻配合阴阳五行，借以说明炼丹药物与火候。《黄庭经》以五脏配五行，强调以阴阳之气炼养形骸。阴阳五行学说成为道教内外丹学的理论基础。

早期道教对儒家神学的相融，还表现在谶纬方面。谶纬是儒家宗教化的产物，在汉代统治者的倡导之下非常盛行。所谓谶，“诡为隐语，预决吉凶”，是一种宗教性的神秘预言，又称“谶语”，因通常配有图示，又称“图谶”。比如秦始皇时的方士卢生，曾上奏《录图书》，内有“亡秦者胡也”、“始皇帝死而地分”、“今年祖龙死”等谶语。纬，是对

① 《魏书·释老志》。



儒家经学而言，为儒生们用天人感应、阴阳五行、神鬼怪异等思想附会儒家经典演绎而成的神秘说教，又称“纬书”。纬书有时借用孔子名号，是儒家神化孔子的一种形式。谶纬的出现，原与方士有关。早在春秋战国时期，就有所谓“赵谶”、“秦谶”等问世。秦朝时，以神秘预言为特征的“谶”在燕、齐一带方士之中广泛流行。陈胜、吴广和刘邦起义之时，均利用谶语作为号召。汉武帝时，统治阶级为了维护其政权的需要，大力提倡宗教神学与世俗迷信。这时儒家经学经董仲舒改造，结合阴阳五行家的学说，鼓吹“君权神授”、“人副天数”（见《春秋繁露》），对自然和人事作各种牵强比附，而且董仲舒还身体力行，亲自登坛演示求雨和祈祷的神仙方术，使儒生方士化，儒家学说宗教化。谶纬之学在西汉末年的哀、平之际大兴，在王莽和刘秀的推波助澜之下，到东汉更成为占统治地位的思想。汉光武刘秀于中元元年（56年）“宣布图谶”于天下，正式把谶纬神学定为官方哲学。儒学的宗教化造成了汉代社会浓郁的宗教气氛，为道教的萌芽准备了良好土壤，谶纬神学本身也为道教造经提供了大量思想资源。道教早期经典《太平经》直接吸收了图谶内容，其《天谶支干相配法》篇即宣扬谶纬之道，《作来善宅法》篇宣称《太平经》集谶纬神书之大成，《来善集之道文书诀》篇则利用阴阳五行说大讲灾异等等，总之《太平经》有着极其浓厚的谶纬色彩。又如道经《太上灵宝五符》自述问世经过的内容，直接取自谶纬之书《河图绛象》。东汉魏伯阳撰《周易参同契》，从经名到内容都是模仿纬书。南朝梁陶弘景撰《真诰》，其篇

名自《运题象》至于《翼真检》，皆仿纬书。

道教与佛教的关系，起初并不排斥。东汉明帝时楚王英在宫中“诵黄老之微言，尚浮屠之仁祠”。<sup>①</sup> 襄楷把佛道看成一体，而云：“此道清虚，贵尚无为，好生恶杀，省欲去奢。”<sup>②</sup> 这时由于佛教的教义与道家、道教比较接近，佛教最初依傍道术而流行，佛僧也称“道人”，与道士并立。同时，为了各自的发展需要，佛道二教互相竞争，经历了一个互相吸收融合的过程。道教对佛教的吸收与借鉴，主要表现在宗教仪轨和某些教义方面，如戒律、经忏、服饰、地狱之说等，有些直接取自佛教，有些与佛教相关。北魏寇谦之在改革天师道时，引入了佛教的生死轮回之说，他所造作的《太上老君诫经》中说：“本得无失，谓前生过去已得此戒，故于今身而无失也。”又在《老君音诵诫经》中用“六道轮回”以警世，说“反逆”“诳诈万端、称官设号、蚁聚人众、坏乱土地”者，要被打入地狱，“罪重之者，转生虫畜。”南朝陆修静吸取佛教“三业清淨”思想，制订斋醮科仪，使道教仪范规制化，他制订有《九幽斋仪》、《解考斋仪》、《涂炭斋仪》、《金箓斋仪》、《玉箓斋仪》、《黄箓斋仪》等等。陆修静又受佛教服饰规范化的启发，“立道士衣服之号，月帔、星巾、霓裳、霞袖、十绝灵幡，于此著矣”。<sup>③</sup> 从此道教服饰有了定制。魏晋南北朝时期道士大批造作道经，以加强自

① 《后汉书·楚王英传》。

② 《后汉书·襄楷传》。

③ 《历世真仙体道通鉴》卷二四。

身的宗教文化特征，其中有些就以类同佛经的形式完成，留有吸收佛经的痕迹。如《太上洞渊神咒经》就把佛教大乘般若学的“本无”论、僧肇《不真空论》的基本观点融合了道教，该书卷十一《蔚明罗真人乃奏歌》说：“至真体本无，名号何曾有，宜物即成容，端严居众首。”这里与般若学的“本无”相同。《三昧王召鬼神咒品》说：“至真体本无，名号何曾有……无无无不无，有有有不有。”就与“不真空论”一致了。另外，此经一方面宣传道教的“承负”学说，另一方面又吸取了佛教的“三世因果”之说，如卷九《杀鬼品》说：“先世应仙，未即升腾，今故大富贵。”“自非先身积善者，终不得作道士贵人矣。”此经还把佛教科仪“斋会”引入道教。又如《元始无量度人上品妙经》，该经不仅吸取佛教思想，将世间分为欲界、色界、无色界，而且还将佛教的三世轮回、斋会科仪等纳入了道教，另外还有为死者灵魂超度的内容，均属吸收佛教教义。有些道经从经名来看就与佛教相关，如《太上洞玄灵宝业报因缘经》、《元始天尊说功德法食往生经》、《太上中道妙法莲华经》等，其业报、因缘、往生、妙法莲华等，均取自佛教名词。当然，道教吸收佛教教义、仪轨的同时，佛教也在吸收道家 and 道教方术及思想，以便佛教的流传和改进。如东汉末僧人安世高“博学多识，综贯神模，七正盈缩，风气吉凶，山崩地动，针脉诸术，观色知病。”<sup>①</sup> 这些均属道教方术。北魏僧人昙鸾，也

<sup>①</sup> 《三藏记集》卷六《安般守意经序》。



曾从陶弘景学“长生术”。梁陈慧思为佛教天台宗第三代祖师，曾大量吸取神仙方术建立其宗教体系，他的《誓愿文》说：“今故人入山，忏悔修禅，学五通仙，求无上道，愿先成就五通神仙，然后乃学第六神通，受持释迦十二部经及十方佛。”<sup>①</sup>又说：“我今入山修习苦行，……为护法故，求长寿命，……愿诸贤圣佐助我得好芝草及神丹，疗治众病，……藉外丹力修内丹。”<sup>②</sup>文中所说神仙、长寿命、芝草、神丹、外丹、内丹等等，都是佛教吸收道教的反映。唐代佛教禅宗的形成和发展，也受到当时皇家推崇道教和老庄思想盛行的影响。

元马端临在《文献通考》之中，对佛、道二教之互相吸收评论说：

仁义礼法，圣贤之说也，老氏以为不足为，而主于清静。清静无为者，老氏之说也，佛氏以为不足，而主于寂灭。……然推其所自，实本老子高虚玄妙之旨，增而广之，凿而深之，遂自成一家之言。而后来之道经仅从而依仿之，然较其词采，则鄙劣弥甚者。盖瞿昙设教最久，嘱咐其徒亦至，又能鼓舞天下之文人才士以羽翼之，推原其旨意之所从来而润色其旨意之所未备。于是羽人方士就佛经脚跟下窃其余绪，作诸经忏而复无羽翼润色之者，

① 《南岳慧思禅师立誓愿文》。

② 《南岳慧思禅师立誓愿文》。

故无足观。盖佛袭老之精微，溯而上之，其说愈精微；道袭佛之粗浅，沿而下之，其说愈粗浅矣。故朱文公尝言：佛家偷得老子好处，后来道家只偷得佛家不好处。譬如道家有个宝藏，被佛家偷去，后来道家却只取得佛家瓦砾，殊可笑然。则二氏互相仿效者也，理致之见于经典者，释氏为优，道家强欲效之，则只见其敷浅无味；祈祷之具于科教者，道家为优，释氏强欲效之，则只见其荒诞不切矣。

后来，道、儒、佛各自在中国形成自己的独立而完整的体系之后，三教之间的抄袭现象基本消失，变成“三教互摄”或“三教合一”的思想潮流，促进了中国古代文化的大融合。如南宋张紫阳撰《悟真篇集外集》（又称《悟真篇拾遗》、《禅宗诗偈》），以道教教义贯通禅理，被清雍正皇帝选入他所精选的禅宗语录集《御选语录》之中。明代憨山和尚以佛教教义注老，撰有《老子道德经解》，其中指出：“后世学佛之徒，若不知《老》，则直管往虚空里看将去，目前法都是障碍，事事不得解脱。”该书被编入《藏外道书》。

早期道教兼融儒释，以完善自身的宗教仪轨和教义，最终形成自身完整的宗教体系，从这一点上说，早期儒释中的某些宗教思想，亦为道经之中教学的来源之一。



## 第二章 道经小史

有些道经，为了夸张道教历史之久远，借用老子之道“有物混成，先天地生”的概念，编造宗教神话，把道教说成是亘古即有、神圣无比的宗教，同时也把道经的出现提前到了创世纪之初。如《太上老君开天经》说，宇宙生成经历了“洪元”、“混元”、“太初”等阶段，“洪元一治至于万劫，洪元既判，而有混元，混元一治万劫，至于百成，百成亦八十一万年，而有太初。”并言：太初之时，太上老君从虚空而下，为太初之师，口吐《开天经》一部，48万卷，一卷有48万字，一字辟方100里，以教太初，“从此始有天地”。这里不仅把道教的历史提前到宇宙之前，而且把道经的出现也说成在天地之先，由太上老君口中吐出。我们今天讲述道经的历史，不能以宗教神话作为标准，而是根据客观的历史事实来写。因此，就从道教出现的第一部经——《太平经》的出现说起。



## 一、早期道教及其道经

### 1. 太平道与《太平经》

《太平经》是流传至今最早的一部道教经典，这部经的出现可以追溯到西汉成帝时期（前32—前7）。成帝好神仙方术，幻想借天威以维护其统治。当时汉末混乱动荡的政治局面，给下层民众带来深重苦难，加上灾异频仍，社会危机加深，儒学已经不能维持正常的社会秩序，于是各种宗教神学与世俗迷信充斥社会生活，朝野上下弥漫着神鬼崇拜的神秘气氛。在这样的社会背景之下，齐国方士甘忠可便将黄老道的学说与儒家谶纬神学的具体内容相结合，造作了《天官历包元太平经》12卷。《前汉书·李寻传》记载：

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。

所谓“赤精子”，即神仙家所传说的仙人宁封子，所谓赤精子“下教”之道，即甘忠可所鼓吹的可以使国家致太平之道。甘忠可以此道传授重平夏贺良、容丘丁广世、东郡郭昌等人，追随他的群众也很多，在社会上造成一定影响。后因中垒校尉刘向弹劾甘忠可“语涉朝政”、“假鬼神罔上惑



众”，<sup>①</sup>而使甘忠可被诛。《包元太平经》从此成为禁书，不许流传，但是在其弟子夏贺良等人手中，仍然秘密传授。汉哀帝即位后（前6—前1），注意到该书的影响，接受书所述“太平之道”，夏贺良等人一度受宠。据《前汉书·李寻传》记载，汉哀帝曾经下诏，自号“太平皇帝”：

其大赦天下，以建平二年为太初（元将）元年，号曰陈圣刘太平皇帝。漏刻以百二十为度，布告天下，使明知之。

后来汉哀帝觉得夏贺良等人“其言亡验”，是“执左道，乱朝政，倾覆国家，诬罔主上，不道”，将夏贺良诛杀，其同党李寻及解光被“徙敦煌郡”。《天官历包元太平经》今已不存，从《汉书·李寻传》等史料记载看，此书与东汉后期出现的《太平青领书》内容相似。

据《后汉书·襄楷传》记载：

初，顺帝时，琅琊宫崇诣阙，上其师于吉于曲阳泉水上所得神书百七十卷，皆缥白素、朱介、青首、朱目，号《太平青领书》。其言以阴阳五行家，而多巫覡杂语。有司奏崇所上妖妄不经，乃收藏之。后张角颇有其书焉。

于吉又作干吉、干室、干君等，东汉末方士，琅琊（治所今山东临沂北）人，宫崇之师。但是汉顺帝“不行”。而

<sup>①</sup> 《前汉书·李寻传》。

后于桓帝之世，襄楷复上此书，仍不受重视。根据上述记载，我们大致可以断定，《太平青领书》出自于吉、宫崇等道士之手，共有170卷。其书后传入“太平道”首领张角之手，张角成为于吉“太平青领道”的继承人。

张角领导的太平道，崛起于汉灵帝时期（168—189）。《后汉书·皇甫嵩传》说：

初，巨鹿张角自称“大贤良师”，奉事黄老道，蓄养弟子，跪拜首过，符水咒说以疗病，病者颇愈，百姓信向之。角因遣弟子八人，以善道教化天下，转相逛惑。十余年间，徒众数十万，连接郡国，自青、徐、幽、冀、荆、扬、兖、豫八州之人，莫不毕应。遂置三十六方，方犹将军号也。大方万余人；小方六七千，各立渠帅。讹言“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”，以白土书京城寺门及州郡官府，皆作“甲子”字。

《三国志·张鲁传》注引《典略》亦曰：“光和中（179—184），东方有张角，……角为太平道。”由上可知，张角太平道乃由黄老道转化而来，他领导的太平道发展势力很大。张角自称“黄天”，表现出黄老崇拜的特色。张角利用“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”这一带有宗教和谶语色彩的革命口号，发动了动摇汉朝统治的“黄巾起义”，因遭镇压而最终失败。

唐人撰述《太平经复文序》说：“后圣太平真君……垂



谟作典，预令下教，故作《太平复文》。先传上相青童君，传上宰西城王君，王君传弟子帛和，帛和传弟子干君。”据此可知，《太平经》即系于吉（干君）所传之《太平清领书》。

现存《道藏》中的《太平经》有残本 57 卷，但标明总卷数为 170 卷，其卷数与内容皆与《后汉书》所述《太平青领书》相合。可知《道藏》中《太平经》，即系《太平青领书》之残卷。《后汉书·襄楷传》唐章怀太子李贤注云：“神书，即今道家《太平经》也，其经以甲乙丙丁戊己庚辛壬癸为部，每部一十七卷也。”此证唐初即已称为《太平经》。

在成帝、哀帝时候，甘忠可之“道”的信奉者，在朝显贵便颇多，声势也不小，在帝王至尊的封建时代，上有所好，下必甚焉，故其在野信徒必然更多。因此夏贺良、李寻被诛杀、流放，并不等于此道绝灭。其实，《天官历包元太平经》仍在民间秘密流传。甘忠可为齐人，于吉为琅琊人，二人为相邻地区，于吉之《太平青领书》当系《天官历包元太平经》演变而来。史载《天官历包元太平经》12 卷，而《太平青领书》和《太平经》均为 170 卷，当系后来信徒不断增补扩充而成。由甘忠可，至于吉，至张角，皆系太平道一线而来。《太平经》的行世，当即“太平道”的完成与行世。而《太平经》的出现与传布，即标志着道教的形成，道教的第一部经典就这样诞生了。



## 2. 五斗米道及其道经

在于吉等人布道的同时，巴蜀一带兴起了张道陵<sup>①</sup>开创的五斗米道。考二者源流，太平道与五斗米道皆出自黄老道，且以神仙崇拜及方术为教义特征。不过五斗米道出现于巫觋盛行的区域，与巫道有所融合，因而巫术祭礼色彩更浓一些，即更偏重于宗教仪礼。而且由于太平道的领导的黄巾起义被镇压之后，不能在社会上公开传播，张道陵创立的五斗米道不断发展壮大，遂成为道教正统。后世论及道教的创立，一般都认为是从张道陵开始。

张道陵创立五斗米道，是在东汉顺帝年间（126—144）。《三国志·张鲁传》和《后汉书·刘焉传》中说：顺帝时，张陵在四川鹤（鹄）鸣山中学道，“造作符书，以感百姓，从受道者，出五斗米”，故世称为“五斗米道”。一说张陵自称“天师”，故后世道教徒又称五斗米道为“天师道”。张陵死后，其子张衡及其孙张鲁继续传教。

五斗米道的壮大和发展，是在张鲁时期。《后汉书·刘焉传》说，益州牧刘焉“任鲁以为督义司马”，张鲁因此掌握了兵权，于是他杀了汉中太守，既得汉中，在刘焉死后又袭取了巴郡，遂雄居巴汉之地，一直到建安二十年（215）投降曹操为止，前后28年。这一时期他在统治区内，大行五斗米道，实行政教合一的统治制度。在他降曹之后，曹操对

---

<sup>①</sup> 张道陵：本名张陵，晋代的五斗米道信徒常在人名之中加入“道”字，故又称“张道陵”。



他“拜镇南将军，封阆中侯，邑万户，将还中国，待以客礼，封鲁五子皆为列侯。”张鲁的女儿还嫁给了曹操的儿子燕王曹宇（亦名彭祖）。所以五斗米道并不因张鲁失势而中辍，并且随着张鲁东迁，更广泛流传在江东一带地方。

五斗米道信奉的经典，在历史上有一些记载，如《魏书·释老志》：

张陵受道于鹤鸣，因传《天官章本》千有二百，弟子相授，其事大行。……其书多有禁秘，非其徒也，不得辄观。至于化金销玉，行符敕水，奇方妙术，万等千条。上云羽化飞天，次称消灾灭祸。

《法苑珠琳》六十九《妄传邪教》条：

后汉时张陵造《灵宝经》及章醮等道书二十四卷（《太平广记》引《神仙传》作“篇”）。

《云笈七签》卷六：

汉末，有天师张道陵精思西山，太上亲降，汉安元年五月一日授以“三天正法”，命为“天师”，又授“正一科术要道法文”，其年七月七日又授“正一盟威妙经”、“三业六通诀”，重为三天法师正一人。

孟安排《道教义枢·七部义》及《云笈七签》卷六均言：

按《正一经》云，有《太平洞极之经》一百四



十四卷。此经并盛明治道、证果、修因、禁忌、众术也。……汉安元年，太上亲授天师（张陵），流传兹日。

经学者考证，此处《太平洞极经》与今本《太平经》内容基本一致，说明《太平洞极经》与《太平青领书》有一定关系。同时张衡、张鲁传教的一些措施，如教人有病思过、置义舍、禁酒等等，都与《太平经》经义相符。《典略》也说“衡法略同张角”，因此五斗米道和太平道两者当同出一源。《三国志·张鲁传》注引《典略》说熹平中（173—177），张衡（据《三国志·张鲁传》裴松之注说，原文张衡误作“张修”）在汉中传道：

又使人为奸令祭酒，<sup>①</sup>祭酒主以《老子五千文》，使都习，号为奸令。

可知五斗米道曾以《老子五千文》作为他们信奉的主要经典，所谓《老子五千文》，是经张鲁（或谓为张陵）所定本为五千字。近代又在敦煌发现了六朝人所写的《老子想尔注》残卷，基本是《道经》部分的注本。系当时五斗米教祭酒宣讲《老子五千文》的注解本。近人饶宗颐《敦煌六朝写本张天师道陵〈老子想尔注〉校笺》认为，张氏《老子想尔注》多处演说“太平”、“守一”，实乃提倡其太平思想，以《太平经》之意旨解释《老子》。可知《老子想尔注》与《太

<sup>①</sup> 祭酒：古代宴飨行礼，必请宾客中之年长者先举酒为祭，故以祭酒为尊敬之称。汉代以后遂为官名，五斗米道取为宗教职称。



《太平洞极经》确为五斗米道的重要经典。上面引文有言，五斗米道“其书多有隐秘，非其徒也，不得辄观。”《老子想尔注》与《太平洞极经》应当属于这样的秘典之一。

另外，据《道藏·洞真黄书》称：《黄书》于东汉汉安元年老子授张道陵，本有8卷。北周甄鸾《笑道论》亦提及五斗米道之“黄书合气”。其道为男女合炼之术，五斗米道不敢公开宣讲，故《黄书》亦为五斗米秘典之一（其书符文以黄色书写之，故名）。

综上，五斗米道的主要经典应有《天宫章本》、《灵宝经》、《正一盟威妙经》、《太平洞极经》、《老子五千文》（或称《老子想尔注》）、《黄书》及章醮等道书。

陈国符《道藏源流考》指出，《正一经》中，最主要者为《正一盟威箓》，所以劾召鬼神。又指出，此箓盖出张陵，依托太上。《道藏》收《太上三五正一盟威箓》1卷和《太上正一盟威法箓》1卷，内容相类，皆为张陵的《正一盟威箓》。

《老子想尔注》2卷，本已亡佚，后在敦煌遗书中被发现。可惜残阙过半，即《道经》部分缺开首部分（第一、二章），《德经》部分全佚。

陈国符《道藏源流考》认为，《道藏》所收《赤松子章历》卷三至卷六所录章表，尚是三张古科。但其百分之八、九十已经亡佚，已是残卷，并经后人整理。根据此书内容，证明五斗米道已具初步的宗教礼仪。

《黄书》8卷今已不传，但是《道藏》之中有《洞真黄



书》、《上清黄书过度仪》、《洞真太微黄书天帝君石景金阳素经》等卷。《洞真黄书》现仅存一卷，或为《黄书》之节本。《上清黄书过度仪》讲说道行仪法，《太上洞渊神咒经》谓“人以《黄书》受来经久不得过度，日日有考，令人多病，田蚕虚耗，宅中不利，不终年寿，中道而夭。”可见《上清黄书过度仪》是与《黄书》并行的过度仪法。《洞真太微黄书天帝君石景金阳素经》卷末按语说：“《太微黄书》本有8卷，真人昔于赤城山中，以八篆交带真文授许远游明君所有者是也。君所以未飞腾上清，骖驾云龙，正由不睹《石景八素》之篇第，……今以《石景金阳文》相付行，令尽睹八卷之首也。”其书讲说服符升仙之道，乃配合《黄书》而行之道法。

### 3. 黄老道其他道经

东汉晚期，政治昏庸、社会动荡，黄老道发生分化，五斗米道和太平道两大道教集团相继创立；同时，还有一部分黄老道和方仙道的方士，仍然保持独立活动，他们隐居山林或尘世，继续从事修道、养生、炼丹等方术，并有一些著述传世。这一时期，出现了以外丹为主的金丹派道经。从《后汉书·方士列传》等正史和《列仙传》等传志中，可以看出确实有不少方士在活动，他们反映了后汉时期道教思想的另外一个方面。只是由于他们势单力薄，得不到统治阶级重视，故其著述留传很少，有些传志作者不明，经过考证才能确定。





这方面的代表人物首先是魏伯阳，他留下了道教史上第一部炼丹著作——《周易参同契》。

魏伯阳其人，在正史上没有记载。宋代曾慥《道枢》卷三十四称：魏伯阳为字，名魏翱，自号云牙子。汉代人，游于长白山而遇真人，告以铅汞之理，龙虎之机。古籍之中最早谈及魏伯阳及其著作《参同契》的是葛洪《神仙传》，其中记载：魏伯阳为高门之子，性好道术，不肯仕宦，闲居养性，时人不知其所从来。据此可知魏伯阳是一位不求名利而潜心修道的隐士。他的著作《周易参同契》，被后代道士奉为“万古丹经王”（见张紫阳《悟真篇》）。以魏伯阳《周易参同契》为主要经典的金丹道，自东汉以后绵绵相传，发展成为道教的丹鼎派。

《列仙传》2卷，收于《道藏》和《说郛》。余嘉锡《四库提要辩证》卷十九指出，原题汉刘向所撰，系托名；此书盛行于东汉，盖明帝以后顺帝以前之人所作。《道藏》本《列仙传》收入三皇五帝时至汉代神仙70位，简述每位神仙事迹，并有赞语。此书所载事迹皆与长生与神仙等方术有关，反映出两汉时期神仙方士的活跃情况。其中不少故事为后世道教徒和文人墨客、老百姓等传诵和引用、铺陈，为道教神仙故事的重要来源之一。

《老子变化经》，明《道藏》未能收入，敦煌遗书之中发现该经。卷后题曰“老子变化经”，并题曰“大业八年（612）八月十四日经生王侔写，用纸四张，玄都玄坛道士复校，装汉人，秘书省写。”现存本经共用纸4张，首部残缺，

估计残缺不多。尚存正文 95 行，每行 17 字。两汉时期，为了适应神化老子的宗教需要，关于老子变化的神话逐渐流传。《老子变化经》就是反映这种神话的经典之一。

除此之外，还有汉桓帝时陈相边韶所撰《老子铭》、孙吴时葛玄著《老子道德经序诀》及《道藏》本《老君变化无极经》、《太上老君金书内序》等经，均反映了神化老子的内容。

《道藏》洞神部众术类收入《黄帝九鼎神丹经诀》20 卷，据陈国符《道藏源流考》中《中国外丹黄白法经诀出世朝代考》指出，其第一卷即《黄帝九鼎神丹经》，卷二以下乃唐人所撰集。《黄帝九鼎神丹经》于西汉末东汉初出世，其后东汉末道士左慈、张陵皆得之。又陈国符根据《道藏》本《太清金液神丹经》的歌诀用韵情况，指出卷上及卷中第一至第四页为古经，在西汉末东汉初出世。自“郑君曰……”以后，乃后人掺入之本。

《三十六水法》，无名氏著，陈国符认为此书是汉代古籍，叙述烧炼外丹的 36 种“水法”。这些与魏伯阳基本同时的金丹派经典，证明当时从事外丹修炼的方士不在少数。

另外，1973 年长沙马王堆三号汉墓出土的《黄帝内经》，包括《经法》、《十大经》、《称》、《道原》等 4 部帛书，填补了西汉黄老之学中“黄学”的空白。

东汉河上公注本《老子》，亦当为黄老道尊崇的著作之一。《四库全书》本《老子注》2 卷，题河上公撰。《道藏》本《道德真经注》4 卷，题河上公章句。其余版本尚多。其

书注文中神仙家的思想明显增多，反映出东汉后期道家与神仙家结合的倾向加剧。

## 二、魏晋南北朝时期的道经

### 1. 魏晋时期道教的传播

曹魏时期（220—265），道教在受制约的情况之下，部分道士为门阀贵族所罗致，转向门阀贵族之中传播五斗米教，另一部分五斗米教的祭酒徒众，则仍分散于民间传教。道教开始分化成为贵族道教和民间道教两种形式。

魏时，太平道随着黄巾起义被镇压而衰微，五斗米道随着张鲁归顺曹操与移民北迁，造成组织分散，其势大减。在经历黄巾起义的风暴之后，魏统治者认为对方士们的活动不可忽视，因而采取了制约政策。

这时的曹操，一方面对神仙之术颇感兴趣，企图借之以长寿。他招引了许多方士聚集门下，“庐江左慈、谯郡华陀、甘陵甘始、阳城郗俭无不毕至。”<sup>①</sup>以至在曹操所作乐府《气出唱》、《精列》等作品中；均表现了神仙思想。另一方面，他又控制这些方士，唯恐他们“惑民”。《三国志·华陀传》引曹植《辩道论》说：“诚恐斯人之徒，接奸宄以欺众，行妖慝以惑民。”黄初三年（222）又颁布敕令，称老子为

<sup>①</sup> 张华《博物志》。

“贤人”，不许当作神灵“妄往祷祝”。<sup>①</sup>

正由于曹操采取了招引方士并加以制约的政策，使得方士们得以亲近门阀贵族。到魏明帝曹睿之时（227—239），对道教态度有明显改变，据《三国志·吴主传第二》记载：

魏明帝太和四年（230），……诏立都讲祭酒，以教学诸子。遣将军卫温、诸葛直将甲士万人浮海求夷洲及亶洲。亶州在海中，长老传言秦始皇帝遣方士徐福将童男童女数千人入海，求蓬莱神山及仙药，止此洲不还。

可见曹睿已经解松了对五斗米道的限制，而且派人去海上求神山仙药。这时张鲁之婿燕王曹宇曾一度为大将军，这对天师道（即五斗米道）的传播无疑是有利的。此时达官贵人喜好神仙方术者不在少数，如议郎李膺学辟谷，军谋祭酒弘农董芬之习吐纳等。又有一些著名文人如嵇康、何晏、王弼等既好老庄之书，亦好养生之术，并为之著书立论，如嵇康撰《养生篇》，宣扬“若安期、彭祖之论，可以善求而得。”这便导向神仙方术直接为门阀贵族服务，从而使民间道教急速向贵族道教转化。

同时，曹操平汉中后，拔汉中之民数万户以充实长安及三辅，五斗米道之徒民被迫北迁魏地，因而五斗米道原来的组织体系便被打破，祭酒徒众分散各地。张鲁的后继者曾试

<sup>①</sup> 《续高僧传·释僧勰传》。



图重新统一五斗米道，发布了《大道家戒令》，但是无济于事。由此，五斗米道在北方民间传播开来，并且一直传到江南。江南五斗米道信徒中重要人物有门阀贵族郗愔、王羲之、王献之、杜子恭等。

这时的民间道教已经不再是一个完整的宗教形式，而是形成一些互不隶属的区域性宗教集团。民间不断掀起群众起义的风暴，其中不少都带有宗教色彩，尤其以披上五斗米道的外衣最为突出。较为著名者有陈瑞，传道于犍为郡（郡治在今四川彭山江口场），自称天师，信徒众多，数以千计。有李流、李雄领导的农民起义，成员多为五斗米道信徒，后与天师道首领范长生联合，称雄蜀地。有孙恩、卢循领导的规模较大的群众起义，一度使东晋朝廷震惧。这些民间道教的起义活动，引起了封建统治者的严密关注，对于道教的发展产生了不利影响。同时也说明了五斗米道如果按照旧有的形式发展下去，已经难以适应封建统治的需要。这时，上层道教的人物也从维护封建统治的目的出发，开始从道教内部进行清整改造。从东晋十六国后期至南北朝时代，中国南北方都出现了由门阀贵族道教徒发起的道教改革活动。道教面临一个新的历史发展阶段。

## 2. 葛洪《抱朴子》及其著录道经目录

葛洪（283—343）是东晋著名道教理论家、炼丹家、医药家。他著有《抱朴子》一书，分为《内篇》和《外篇》。《抱朴子·自序》说：“《内篇》言神仙方药、鬼怪变化、养生



延年、攘邪却祸，属道家；《外篇》言人间得失、世事臧否，属儒家。”《抱朴子》的出现，确立了神仙养生为内、儒术应世为外的新的道教思想体系。他将道教的神仙信仰系统化，理论化，反复论证神仙之存在，阐述了各种神仙方术，宣扬道教徒要以儒家的忠孝仁信为本，否则虽勤于修习也不能成仙。他还对民间道教和某些“流俗道士”的活动猛烈抨击，使道教思想符合统治者的需要。这对道教从原始的民间宗教走向成熟的贵族宗教，在理论上和实践上都具有十分重要的意义。

葛洪的《抱朴子内篇》，保存了早期道教的许多史料。其中《遐览》一篇所录道教书名，实际是道教历史上最早的道经目录，他在这部目录之中介绍并著录了其师郑隐所藏道书。郑隐本为西晋大学者，少为儒生，明五经，晚而好道，犹以《礼记》、《尚书》教授不绝，兼综九宫、三奇、推步、天文、地理、河洛、讖记，解音 82 律，善鼓琴。师事葛洪从祖父葛玄，受《九鼎丹经》、《金液丹经》、《太清丹经》等，收藏道书甚丰。葛洪将其分为道经和诸符两大类。陈国符先生考其书目，认为分为道经、纪、符和图。关于《遐览篇》著录道经的总数和卷数，各种论著说法不一。今人杨福程先后反复统计得出数字为 260 种，1298 卷。《遐览》提出，郑隐在允许葛洪披阅秘笈之前，“先以道家训教戒书不要者近百卷”稍稍示葛洪，此近百卷道家训教戒书不见于葛洪所疏书名中。其次，在所疏诸符名后，葛洪补充说：“此篇大符也，其余小小，不可具记。”即诸小符之名略而未记。



如果加上近百卷道家训教戒书和诸小符，郑隐藏书至少也在1400卷以上。尽管其所著录郑隐藏书缺少斋醮科仪之书，而且原始道教经典也遗漏很多，但是由于郑隐藏书之丰富和葛洪著录的经目，后人认为此系道经总集《道藏》编纂之始。

另外，《抱朴子》中《对俗》等篇也著录了不少道书，这些道书大部分已亡佚，唯赖其著录使后人可窥魏晋以前古本道经之梗概。《金丹》等篇记载了许多现已失传的炼丹著作，提到许多炼丹药物的品种，详细记录了炼制金丹的方法，集东晋之前炼丹术之大成。葛洪在道教丹学方面的非凡成就，使丹鼎派道教无论是从理论上还是从实践上都很成熟。但是因其只重视个人的实际修炼，难以在群众之中广为普及。不易发挥作为一种官方道教的社会职能，因此事实上不能够完全以仙道学说代替民间道教的发展方向。道教的清整改革以致完全朝向官方化发展，还需要其他上层道教人士的出现。

### 3. 上清、灵宝、三皇经系的出现

东晋哀帝年间（362—365），江东天师道盛行，造作了大量道书，出现了以造作道书、传授经法为首务的道教经篆派。这是在葛洪建立以金丹道为中心的神仙理论体系之后，以符篆为主的天师道向义理化深入的一次重大发展。其具体表现，便是上清、灵宝、三皇经法之出现。

上清经系，以魏华存为第一代真人。实际上清经系是由



魏华存创始，而大部分乃是杨羲、许谧、许翊等所共同造作。他们在京都建邺（今南京）和句容茅山中的雷平山（长史许谧的家宅与别墅）设立了乩坛，许谧为坛主，杨羲是乩手，又是记录。他们以扶乩为手法，假托“紫虚元君上真司命南岳魏夫人”下降，授以经法，实际上是杨羲所造作。杨许用扶乩的手法，假托“众真降授”，造作大量经书，形成了以《上清大洞真经》为主的上清经系。

他们所传授和造作的道经大抵为三部分：一为《真诰叙录》之中所说的《上清经》、《黄庭经》、《七元星图》、《灵宝五符》、《西岳公禁山符》、《中黄制虎豹符》；二为《云笈七签·上清经述》中所说《太上宝文》、《八素隐书》、《灵书紫文》、《紫度炎光》、《石精玉马》、《神虎真文》、《高仙羽玄》等；三为《茅山志》中所说《太上三天正法经》及《上清经述》中所说正一真人别授的《治精制鬼法》。南朝陶弘景曾有纂集之上清经目，已亡佚。晋代王灵期也造作过上清经书。故杨羲、许谧所造作上清经书的具体经目、卷数，现在难以考定。北周武帝天和年间（566—569），甄鸾上《笑道论》谓陆修静《三洞经书目录》云：“上清经一百八十六卷，一百二十七卷已行。”大抵那时行世的共有 127 卷。

上清经系的代表性经典为《上清大洞真经》，此经是《黄庭经》内炼身神思想的发展，重“存养神炁”及“吟咏宝章”，辅以服气、咽津、念咒、佩符，宣称这是飞升成仙之道。上清经系的出现，表明以符箓为主的天师道，正在转向炼养，有与丹鼎派相融合的趋向。这既是受葛洪神仙理论





的影响，同时也是适应统治阶级的需要，目的在逐渐摆脱易为群众暴动所利用的低俗的符水咒术等宗教形式，提高道教的宗教品位。

后来南朝齐、梁出现了卓越的道教学者陶弘景，发展了上清派的经义与方术。使道教经篆派更为系统。陶弘景曾从陆修静的弟子孙游岳学道教符图经法，为陆修静再传弟子，继承了杨许所传之上清经篆，并且尊奉魏华存及“一杨二许”为前四代宗师，开创了茅山宗。他留下的道经主要有《真灵位业图》、《真诰》、《登真隐诀》、《养性延命录》、《太清诸丹集要》等。他主张儒、道、释三教合流，《真灵位业图》中，把封建社会的官阶等级制度反映到道教的神仙信仰之中，在《真诰》中把生死轮回之说引入道教。使道教向义理化发展迈进了一大步。

道教经篆派的另一支系为灵宝经系。《云笈七签》卷三《灵宝略记》中说，吴王阖闾入一石城，门开，于室内玉几上有素书一卷，文字非常，乃《灵宝五符》真文，至三国时，葛玄（字孝先）入天台山学道，太上遣三圣真人下降，以《灵宝经》授之，“凡所受经二十三卷并语稟请问十卷合三十三卷。孝先传郑思远，又传兄太子少傅海安君字孝爱，孝爱付子护军悌，悌即抱朴子（葛洪）之父。抱朴子从郑君盟，郑君授抱朴，（抱朴子）于罗浮山去世，以付兄子海安君，至从孙巢甫，以隆安之末，传道士任延庆、徐灵期等，世世录传。”

《灵宝经》分为古《灵宝经》与今《灵宝经》，古《灵宝

经》即指《灵宝五符经》，今《灵宝经》指葛洪从孙葛巢甫等道徒所造作的《灵宝度人经》。南朝刘宋陆修静《灵宝经目序》（见《云笈七签》卷四）谓“顷者以来，经文纷互，似非相乱，或是旧目所载，或篇章所见，新旧五十五卷。”陆修静《太上灵宝授度仪表》又说：“然即今见出《元始》旧经<sup>①</sup>，并《仙公》所禀<sup>②</sup>，臣据信者三十五卷。”概括而言，灵宝经系包括《灵宝五符经》1卷，《元始无量度人经》及《仙公请问经》合35卷，与《上清经》相杂揉，总为55卷。后陆修静在35卷的基础之上增修科仪，立为仪轨，灵宝之教方才大行于世。

灵宝经系的核心篇章为《元始无量度人经》，主要内容是宣扬“仙道贵生，无量度人”，尊崇元始天尊为至高无上之神，又敷衍十方有度人不死之神，还有三界、五帝、三十二天帝、地府酆都等神鬼系统，宣称诸飞天大神在监察人的行为，故人们皆当齐心修斋，六时行香，诵念道经，以求降福消灾，并能登仙。

道教经篆派的另一支系为三皇经系。《云笈七签》卷四《三皇经说》，谓为天皇、地皇、人皇治世之时，各授经文3卷，名为《三皇经》，显属荒诞无稽的宗教神话。《三皇经说》又云，晋武帝时，南海太守鲍靓以晋元康二年（292）二月二日登嵩山，于石室见《三皇文》，后传葛稚川（即葛

① 《元始》旧经：指灵宝经系之主要经典《元始无量度人经》。

② 《仙公》所禀：指《仙公请问经》（此经《无上秘要》有所摘引，已亡佚）。



洪)。《道学传·鲍靓》说鲍靓于晋元帝大兴元年(318)在龙山遇阴长生受道诀,《道教义枢·三洞义》说鲍靓是在晋惠帝永康年中(300—301)入嵩山石室得《三皇文》,《云笈七签·鲍真人传》说鲍靓师事左元放受《三皇》、《五岳》勅召之要,依据上述资料知《三皇文》实为鲍靓所造作,后传葛洪。另一说,《三皇文》为帛和所传,郑隐授之葛洪。实际社会上早已流行“勅召鬼神”的巫道,他们造作有《三皇文》,江南帛家道“世事俗祷”,也造作有《三皇文》,鲍靓是巫道与帛家道的信仰者,他将两者汇为一流,再将神奇鬼怪之说与神仙信仰相结合,造作了《三皇内文》三卷。先行世者称《小有经》,后行世者称《大有经》。初传孙游岳,后传陶弘景。后人以此经为主,增加斋仪,编成《洞神经》14卷。《三皇经》的主要内容是“勅召鬼神”的符图及存思神仙“真形”之术。明《正统道藏》收存有《太清金阙玉华仙书八极神章三皇内秘文》3卷、《三皇内文遗秘》1卷,这两种虽非古本,但仍保留有“勅召鬼神”之术。

三皇经系、灵宝经系、上清经系之出现虽有先后,至南朝刘宋时,均由陆修静汇归一流,梁陶弘景加以发挥,形成道教经篆派。至唐代便成为道教丹鼎派与符篆派之外的以经法授受为主的一大宗派,为道教向义理化发展奠定了坚实基础。

#### 4. 楼观派道经

陕西周至县楼观台,是魏晋南北朝我国西北地区道教活

动中心。传说为周代函谷关令尹喜结草为楼、观星望气之地，故名楼观。又传说老子李耳在此授与尹喜《道德经》。《混元圣纪》与《楼观本起传》皆谓秦始皇与汉武帝曾在此建祠庙以祀老子。其实楼观见于记载，始于《楼观传》：

魏元帝咸熙初（264），道士梁谌事郑法师于楼观。

证明此时已有道士活动，并已形成道观。梁谌托言太和真人尹轨<sup>①</sup>降于楼观，授以《日月黄华上经》、《水石丹法》，并授《楼观先生本起内传》一卷。自是北朝高道，多止楼观，为当时道学重地。是以楼观道派之开创，虽传为尹喜，实为魏末之梁谌。

楼观道派出现的著名人物，有的对道经编纂作出重大贡献。如楼观道士王延，字子元，扶风人，师事楼观贞懿先生陈宝炽与华山焦旷。北周武帝宇文邕（560—578在位）时沙汰道释，然王延独为周武帝所钦仰，召至问道，命校讎三洞经法、科仪戒律、符篆凡八千余卷，又撰经目《三洞珠囊》7卷（北周王延《三洞珠囊》7卷已佚，唐王悬河另有《三洞珠囊》10卷）。《云笈七签》卷八十五《王延传》载：

周武以沙门邪滥，大革其讹。玄教之中，亦令澄汰。而素重于延，仰其道德。又召至京，探其道要。乃诏云台观精选道士八人，与延共弘玄旨。又

<sup>①</sup> 尹轨：初见于《神仙传》，梁谌造《楼观先生本起内传》，始有尹轨乃尹喜从弟之说。



敕旨通道观，令延校三洞经图，絨藏于观内。延作《珠囊》七卷。凡经传疏论八千三十卷，奏贮于通道观，由是玄教光兴。”

又《道藏尊经历史纲目》载：

后周法师王延《珠囊经目》藏经八千三十卷。

王延编纂的 8030 卷道经目录，即为当时编纂的《道藏》目录。

道教素重炼形之术，楼观道士固然也重服饵、炼气及劾召鬼神之术，但他们素重老子，宣传老子之道。《西升经》的出现，当与楼观派有关。《洞玄灵宝三洞奉道科戒营始》著录《老子西升经》2 卷；《神仙传》引《西升经》；晋释道安《二教论》引《西升经》，又引《西升玄经》；《文献通考》著录梁道士章处元《章注西升经》3 卷；《历世真仙体道通鉴》卷二十九《韦节传》说，韦节于北魏孝明帝时卜居华山之阳，注《西升经》。

据《后汉书·襄楷传》，汉魏已有“老子入夷狄化为浮屠”之说。梁僧祐谓西晋祭酒王浮撰《老子化胡经》（见《出三藏记集》十五《法祖法师传》）。《西升经》的出现与《老子化胡经》递相互应，但又有不同。《西升经》的重点不在于化胡，而在于修炼。并且特别重视清静守一，提倡“真道养神”。运用老子之道讲说炼形之术，从学术高度来演说长生之道，由开始只讲炼形而转向义理化探讨，从而发展了道教教义。正如宋陈景元所述“其微言妙旨，出入五千言之

间。”《西升经》是魏晋出现的道教义理化色彩较浓的经书，标志着道教在教义方面的一大发展，也说明楼观派道经在道经发展史上占有重要位置。

### 5. 寇谦之清整道教

南北朝时道教最明显的变化是北魏嵩山道士寇谦之(365—448)改革五斗米道。

北魏统一华北之后，由于自己是鲜卑族拓跋部，为了消除汉人存在的民族隔阂，自称拓跋部本是黄帝的儿子昌意的后裔。《北史·魏本纪》云：“魏之先出自黄帝，黄帝子曰昌意，昌意之子受封北国，其处有大鲜卑山，因以为号。”在对待宗教方面，以五斗米道系汉人宗教，因而也表示信奉道教，对待佛教则采取了抑制政策。另一方面，就道教本身来说，东晋末年，五斗米道也面临了十分明显的危机：一是由于孙恩等人聚众作乱，使五斗米道无法得到上层社会的支持，发动暴乱在民间也不得人心，均使五斗米道难以传播。二是佛教逐渐在中国扎根、兴盛，佛、道竞争日益加剧，道教要想站住脚，维护其在社会上的地位，就非对原有五斗米道的一些弊端进行改革不可。就在这种政治背景和宗教形势之下，出现了寇谦之改革道教。

据《魏书》记载：寇谦之早好仙道，有绝俗之心，少修张鲁之术，服食饵药，历年无效。后遇仙人成公兴，带领谦之先后到华山、嵩山修道，隐居石室，采药服食。神瑞二年(415)，太上老君亲降嵩山，授与天师之位，赐与《云中音



诵新科之诫》20卷，令寇谦之“宣吾新科，清整道教，除去三张伪法，租米钱税及男女合气之术，大道清虚，岂有斯事！专以礼度为首，而加以服食闭炼。”泰常八年（423），又有牧土上师李谱文来临嵩山，自称老君玄孙，赐与《天中三真太文录》，使其能够劾召百神，以教授弟子。又授《录图真经》60余卷，讲述坛位礼拜、衣冠仪式。并命其转佐“北方太平真君”。始光初年（424），寇谦之将经书献给魏太武帝。太武帝十分欣赏，遂起天师道场于京城之东南，重坛五层，遵其所献《录图真经》之制。并遵寇谦之奏请，于公元440年改为太平真君元年。太平真君三年（442），魏太武帝更亲至道坛，受道教符篆，备法驾旗帜皆青，以从道家之色。自后诸帝即位，皆如此，使道教变成国教。在王权的支持之下，寇谦之实现了对道教的“清整”。他改革的内容包括：①取消天师道原有的24治，不再用“宅治”之号；②取消“天师”、“祭酒”之位的世袭制度，废除租米钱税；③除去男女合气之术；④专以礼仪求度为首，而加以服食闭炼；⑤改道教诵经“直诵”为“音诵”等等。寇谦之“清整”之后的五斗米道，后人称为“北天师道”。经他改革之后，新天师道与王权相结合，获得了前所未有的殊荣。终于从原始民间宗教上升到官方正统道教的地位，显盛于北朝。

今本《道藏》收有《老君音诵诫经》1卷，即寇谦之《云中音诵新科之诫》残卷。

## 6. 陆修静总括三洞

稍后于寇谦之的南朝刘宋道士陆修静（406—477），也对道教进行了整饬与改革。主要表现在提倡科仪和“总括三洞”。

陆修静奉敕广集道书，从句容茅山乂季真处取得杨羲、许谧之“上清经法”，从句容葛粲处得“灵宝经法”，又得“三皇经法”。他对这些魏晋以来的新出道书，作了一番“刊正真伪”的工作，鉴定其中经诫、方药、符箓等 1228 卷。他将道教经书分为“三洞”，即洞真、洞玄、洞神三部，洞真部以《上清经》为中心，洞玄部以《灵宝经》为中心，洞神部以《三皇经》为中心，这就是所谓“总括三洞”。这样就使众多的道教经书系统化，开创了道书的三洞分类法，奠定了后世编纂《道藏》的基础。泰始七年（471）陆修静撰《三洞经书目录》，乃为最古的《道藏》目录。

陆修静除广集道书、总括三洞之外，还撰有道书三十多种，据《茅山志》载，所著斋戒仪范便有百余卷。仅就现在可以查知的便有：《太上洞玄灵宝授度仪》1 卷（今存《正统道藏》洞玄部威仪类）、《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》1 卷（即《三元斋仪灵宝说光烛戒罚灯祝愿仪》，今存《正统道藏》洞玄部威仪类）、《灵宝道士自修盟真斋立成仪》（已佚）、《金篆斋仪》（已佚）、《玉篆斋仪》（已佚）、《九幽斋仪》（已佚）、《解考斋仪》（已佚）、《涂炭斋仪》（已佚）、《古法宿启建斋仪》（尚存，见《无上黄箓大斋立成仪》卷十





六，后人有改订)、《燃灯礼祝威仪》(已佚)等。

陆修静除编著道教科仪等书百余卷，扩充道教之仪典，他还订立道教服饰，有月帔、星巾、霓裳、霞袖、十绝灵幡等，以增加宗教仪式之庄严。为了开创一种适应封建统治者政治需要的宗教，他一方面吸取儒家的礼法思想，一方面吸取佛教“三业清静”的教义，提倡“斋直为修道之本”，努力使道教科仪规范化。经他改革之后的天师道，史称“南天师道”。

### 7. 六朝新出道经在道教历史上的意义。

从东晋十六国后期至南北朝时代，中国南北方都出现了由士族阶层的道教人物发起的道教改革活动，促使道教从原始的民间宗教向成熟的官方正统宗教发展。这一时期道经文化最根本的四大体系，均有发展，葛洪《抱朴子》(主要是《抱朴子内篇》)的出现发展了道教的仙学体系，上清、灵宝、三皇经系和楼观派的出现发展了道经的道学体系，陶弘景《真灵位业图》的出现发展了道教的神学体系，寇谦之、陆修静创立的北天师道和南天师道发展了道教的教学体系。当然这些并不绝对，葛洪《抱朴子内篇》也有“神”学及“道”学成分，三大经系及陶弘景的思想也有“仙”学成分，寇谦之和陆修静也有“神”学思想，等等。四种分法只是就其侧重面而言。这样，以重视经典科教和神仙养生为主要宗旨的新的道派繁衍开来，成为道教发展的主流。而民间原始的道教集团和分散的神仙方士经过改造，终于消融在南北朝

新的道教形式之中。在此基础之上，道教在隋唐时期逐渐进入兴盛，终于成为与儒、释并立的三大宗教之一。

### 三、隋唐五代的道经

#### 1. 隋代道经

隋朝因为统治时间较短（581—618），而且实行崇佛抑道的政策，佛教势力得到扶植，道教没有太大发展。但是由于南北朝之后道教成为成熟的官方宗教，故尔封建皇室和道士关系密切。隋炀帝杨广幻想长生不死，在洛阳西苑挖湖修造三座假山以充蓬莱、方丈、瀛洲。隋帝还曾诏请擅长辟谷的道士徐则<sup>①</sup>入宫，并崇敬宋玉泉、孔道茂等道士，还曾要求嵩山道士潘诞给他烧炼金丹。隋炀帝曾向茅山道士王远知执弟子礼，置玉清玄坛以处之，王远知见到隋炀帝荒淫奢侈，遂疏于炀帝而倒向晋王李渊（即后来的唐高祖）。

道教在这一时期最为突出的是，“内丹”之说开始兴起。据《罗浮山志》记载：

元朗（苏玄朗）不知何许人也。尝学道于句曲（江苏茅山），得司命（三茅真君）真秘，……隋开皇中来居罗浮，……居青霞谷，修炼大丹，自号青霞子。作《太清石壁记》及所授《茅君歌》，又发

<sup>①</sup> 见《隋书》卷七七《徐则传》。

明太易、丹道为《宝藏论》。弟子从游者闻朱真人服芝得仙，竟论灵芝春青夏赤秋白冬黑，惟黄芝独产于嵩高，远不可得。元朗笑曰：“灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸？谚云：天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。此之谓也。”乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣。又以《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通秘诀》三书文繁义隐，乃纂为《龙虎金液还丹通元论》，归神丹于心炼。

《罗浮山志》还记载了苏玄朗的内丹理论，其中将炉鼎、神室、华池、铅、汞、中央戊己、黄芽等外丹名词，全部以体内的身、心、津、坎、离、意、脾土等解释之。陈国符《道藏源流考》附录6《说周易参同契与内丹外丹》一文认为，自隋代苏玄朗始有内丹之称。有趣的是，在南朝梁陈就曾出现过“内丹”概念，佛教天台宗第三祖慧思曾学道教神仙方术，他在《誓愿文》中说：“籍外丹力修内丹”。说明内丹在汉魏时期就有所显现。

在史籍有关隋代道教的记载之中，《隋书·经籍志》记有隋代所存道教经书：“经戒三百一部，九百八卷；服饵四十六部，一百六十七卷；房中十三部，三十八卷；符篆十七部，一百三卷。”隋代道教所注重的经书是“首以《老子》为本，次讲《庄子》及《灵宝》、《升玄》之属。”

## 2. 唐代尊崇道经

唐代皇帝为了利用神权维护其统治地位，自称老子后



裔，将道教的地位排在三教之先，道教在这时成为皇族宗教。唐玄宗于乾封元年（666）亲赴亳州参拜老君庙，追加老君尊号曰“太上玄元皇帝”，修创祠堂，其庙置令丞各一员，改谷阳县为真源县。

上元二年（675）天后（武则天）上意见12条，请王公百僚皆习《老子》，并作为考选官员的科目之一。仪凤三年（678）命道士隶属管理皇族的宗正寺，位在诸王之次。诏令自此以后，《道德经》为科举内容，贡举人必须兼通。武则天称帝时，为了利用佛教反对崇道的舆论力量，也为了压制人们利用老子反对其篡权的目的，曾一度尊佛抑道，取消“太上老君”、“玄元皇帝”的尊号，罢贡举人习《老子》。尽管如此，《新唐书·则天皇后本纪》记载，光宅元年（684）她曾“追尊老子母为先天太后。”又《混元圣纪》卷八说，万岁通天元年敕旨肯定老子化胡“是真非谬”。基本上还是保持调和态度，当然这也是为了巩固其统治地位。及至唐中宗即位，恢复高宗旧制，老君仍然为“玄元皇帝”，令贡举人仍习《老子》。

唐代道教真正兴盛，是在唐玄宗时期。据《旧唐书·玄宗本纪》记载，开元十九年（731）令五岳各置老君庙；开元廿一年（733）令士庶家藏《老子》，置于诸经之首，每年贡举人量减《尚书》、《论语》两条策，加《老子》策；开元廿五年（737），规定老疾不堪厘务者与致仕道士女冠，皆隶宗正寺；开元廿九年（741）制两京诸州各置玄元皇帝庙，画玄元皇帝像，而以高祖、太宗、高宗、中宗、睿宗五像，



陪祀，设崇玄学（后改称崇玄馆），置生徒令习《老子》、《庄子》、《文中子》、《列子》、《庚桑子》，考试合格者按贡举及第对待，称为道举，授予官职；天宝元年（742年），追号庄子为“南华真人”、文子为“通玄真人”、列子为“冲虚真人”、庚桑子为“洞虚真人”，《庄子》称为《南华真经》、《文子》称为《通玄真经》、《列子》称为《冲虚真经》、《庚桑子》称为《洞虚真经》。天宝二年（743）追尊老子为“大圣祖玄元皇帝”，后又册为“圣祖大道玄元皇帝”、“大圣祖高上大道金阙玄元天皇大帝”。天宝十三年（754年）颁布他亲自所注《老子》并义疏于天下。据《旧唐书·司马承祯传》记载，开元九年（721），玄宗曾遣使诏迎司马承祯入京，亲受道教法箓，玄宗便成了正式的道士皇帝。唐玄宗对道经的搜集整理和编纂等工作极为重视。唐高宗、玄宗等还亲自作青词、表章，供道士祭献和祈祷时用，一些大臣、文人亦竞相仿效，提高了道经科书的文学水平。

唐玄宗在《老子》注疏中一再指出：“人君以道德清静为教”、“以无为不言为教”，强调了以清静无为之道治理天下的思想。他认为“淳朴”即是道，“朴，道也。”因此在治国方面，他治订了一系列简政宽刑、节欲禁奢的政策。他先后下《禁州县严酷诏》、《戒州县扰民敕》、《简京官为都督刺史诏》等，又下《禁珠玉锦绣敕》、《禁断奢侈敕》、《禁女乐敕》等。这些政策的制订和执行，对实现“开元之治”起到了重要作用。

在帝王的亲自倡导之下，尊奉《道德真经》、《南华真



经》、《通玄真经》、《冲虚真经》、《洞虚真经》等在全国成为风气，并有大量发挥道教教义的注疏出现。据晚唐道士杜光庭《道德真经广圣义序》所举，唐代道士注疏笺解《老子》者近30家，《庄子》、《列子》、《文子》、《庚桑子》等四子真经也各有道士注解流行。老庄之学作为道经极为盛行，其他受老庄思想影响的理论著作也很多，如通玄先生的《道体论》，司马承祯的《坐忘论》等等。所有这些都推动了道教向义理化深入发展。唐代佛教禅宗的形成和发展，也不可避免地受到老庄思想盛行的影响。隋唐道教“重玄派”异军突起，即同唐代崇奉老庄思想大有关系。

### 3. 隋唐出现重玄派道经

“重玄”之说，由来已久。在南北朝之时，就曾出现以“重玄”为宗的道士。自后沿续不已，隋唐逐渐成为一大学派，“重玄”诸家虽无师承沿传关系，但被后代学者视为“重玄派”。

所谓重玄，是从《老子》的“玄之又玄，众妙之门”一句而来。重玄派以“玄之又玄”之义解老，认为此为老学要义。他们认为老子之道不滞于“有”和“无”，故名为“玄”，以遣有无；但又不可滞于“玄”，故名“又玄”，以遣前“玄”。使“玄”亦不存，归于虚无大道。据杜光庭《道德真经广圣义》卷五所说，注老以“重玄”为宗，始于魏隐士孙登，此后梁道士孟智周、臧玄静，陈朝道士诸柔，隋朝道士刘进喜，唐朝道士成玄英、蔡子晃、黄玄颐、李荣、车



玄弼、张惠超、黎元兴，皆明重玄之道。并将“重玄”思想贯穿于道教教义的诸多方面。《玄门大义》今佚，初唐高宗、武后朝道士孟安排摘录《玄门大义》，编成《道教义枢》10卷，其中《七部义》说：

洞真变化无方，神力自在，故须太玄明空，道成此行。重玄之心既朗，可变之道斯成。

隋道士刘进喜、李播皆注疏《老子》，刘进喜作疏6卷，李播注上下2卷。刘进喜《老子》第七十章疏云：“至言虽广，宗之者重玄。”又刘进喜造、李仲卿续《太玄真一本际妙经》10卷，认为“正道真性，不生不灭，非有非无，名中正道。”即以“重玄”之义为学者入正观之要。

唐太宗朝道士成玄英撰《道德经义疏》，释《老子》“玄之又玄”句云：

有欲之人唯滞于有，无欲之人又滞于无，故说一玄，以遣双执。又恐行者滞于此玄，今说又玄，更祛后病。既而非但不滞于滞，亦乃不滞于不滞，此则遣之又遣，故曰：“玄之又玄”。

唐玄宗《御注道德真经》，释“玄之又玄”云：

意因不生则同乎玄妙，犹恐滞玄为滞，不至兼忘，故寄以又玄以遣玄，示明无欲于无欲。

隋唐“重玄”学派的道经还有佚名著《无上内秘真藏经》、成玄英《南华真经注疏》35卷，黎元兴《道德真经注

义》4卷，张惠超《道德真经玄疏》4卷，王玄览《玄珠录》2卷，通玄先生撰《道体论》，司马承祯《坐忘论》，佚名撰《三论元旨》，黎兴、方长著《太上一乘海空智藏经》10卷。唐代流传，大略出于唐代的《太上老君说常清静经》、《太上老君内观经》、《太上老君了心经》、《洞玄灵宝定观经》等，均以“重玄”为宗。杜光庭《道德真经广圣义》也采纳了“重玄”之义。

#### 4. 茅山派道经

前文已言，陶弘景开创茅山宗。茅山宗在隋唐出现了苏元朗、司马承祯、吴筠等道教大师，他们撰写了一些重要的茅山派道经。

据唐礼部侍郎权德舆撰《宗玄先生文集序》说：吴筠，字贞节，华阴人，“初梁陶弘景以其道授升玄王君，王君授体玄潘君，潘君授冯君。自陶君至于先生，凡五代矣。”吴筠著述甚多，有《玄纲论》及《神仙可学论》、《形神可固论》、《心目论》等，均以老子之道为宗，认为“道”是宇宙万物的本源，是“虚无之系，造化之根，神明之本，天地之源”。<sup>①</sup>在《玄纲论·化时俗章第八》之中，他把“道德”与帝王联系起来：

道德者天地之先，天地者万物之父，帝王者三才之主，然则道德天地帝王一也。

---

<sup>①</sup> 《玄纲论·道德章第一》。





这是典型的皇族宗教教义。而在《玄纲论·长生可贵章》之中，他将老庄之道与神仙学说密切相联：

或问曰：“道之大旨，莫先乎老庄，老庄之言不尚仙道，而先生独贵乎仙者何也？”愚应之曰：“何谓其不尚乎？……老子曰：‘深根固蒂，长生久视之道。’又曰‘谷神不死’。庄子曰：‘千载厌世，去而上仙，乘彼白云，至于帝乡。’又曰：‘故我修身千二百岁，而形未尝衰。’又曰‘乘云气，驭飞龙，以游四海之外。’又曰：‘人皆尽死，而我独存。’又曰：‘神将守形，形乃长生。’斯则老庄之言长生不死神仙明矣，曷谓无乎。”

类似吴筠这样用神仙学说阐发老庄之道的思想，作为道教的基本教义，在唐代颇为盛行，对后世的道教思想产生了深远影响。

据《旧唐书·司马承祯传》记载，司马承祯，字子微，自号白云子，河内（南）温县人。少而好学，薄于为吏，遂为道士。师事潘师正，传其符箓及辟谷、导引、服饵之术。师正特赏异之，谓曰：“我自陶隐居传正一之法，至汝四叶矣。”故司马承祯亦为茅山宗重要人物。武则天、唐睿宗、唐玄宗皆礼敬之。司马承祯工于词章，与陈子昂、卢藏用、宋之问、王适、毕构、李白、孟浩然、王维、贺知章等为仙宗 10 友。卒后赐银青光禄大夫，号贞一先生。司马承祯撰有《天隐子》、《坐忘论》、《修真秘旨》、《修身养气诀》、《道

体论》、《服气精义论》、《洞玄灵宝五岳名山朝仪经》、《上清天宫地府图经》、《太上升玄经》等10余种道教著作，其中对后世道教影响较大的是《坐忘论》和《天隐子》两种。

《坐忘论》中，论述“道”与“生”之关系，认为生道合一，乃为长生之根本。他说：“夫人之所贵者生也，生之所贵者道也。人之有道，如鱼之有水。”又说：“养生者慎勿失道，为道者慎勿失生。使道与生相守，生与道相保，二者不可相离，然后乃长久。”

《天隐子》中，讲述道教修炼经过的“五渐”之门，将“坐忘”列为与斋戒、安处、存思、神解并提的五渐之一。

《天隐子》论“坐忘”曰：

坐忘者，因存想而得也，因存想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎？有见而不行其见，非忘之义乎？何谓不行？曰心不动故。何谓不见？曰形都泯。故天隐子瞑而不视，或者悟道，乃退曰：道果在我矣，我果何人哉？天隐子果何人哉？于是彼我两忘，了无所照。

这种坐忘合道的修持理论，成为后世道教修炼的准则。唐末五代出现的钟吕金丹道，其修持理论同司马承祯的坐忘学说有一定渊源关系。

隋唐其他茅山宗大师也有不少道经著述。

## 5. 杜光庭集科仪之大成

杜光庭，字宾圣，号东瀛子。原习经史，工于词章。唐



懿宗时入天台（今浙江天台县境内）为道士，唐僖宗时召充麟德殿文章应制。后随僖宗避难至蜀，遂留成都。王建据蜀，赐号“广成先生”。杜光庭曾师天台山的茅山派道士应夷节，为陶弘景第八代弟子，故杜光庭也算是茅山宗道士。他又受过龙虎山天师的法箓。尝谓道法科教，自汉天师及陆修静撰集以来，岁月绵邈，几将废坠，于是他考订真伪，条例始末，将道教斋醮科仪分门别类，集其大成，整理为《道门科范大全集》87卷。一方面将道教主要道派不同的斋醮科仪统一规制，一方面将科仪中的表奏、词章、疏启、颂赞、咒诀、愿念等内容加以文饰，并对各项仪式敷衍以艺术的内容。他所制订的道门科仪，至今仍为道教沿用。

杜光庭留下的道经著作较多，《正统道藏》内收有他的著作15种：《道德真经广圣义》50卷，《常清静经注》1卷，《录异记》4卷，《神仙感遇记》5卷，《道教灵验记》15卷，《天坛王屋山圣迹记》1卷，《洞天福地岳渎名山记》1卷，《壙城集仙录》6卷，《广成集》17卷，《道门科范大全集》87卷，《太上三五正一盟威阅箓醮仪》1卷，《太上正一阅箓仪》1卷，《洞神三皇七十二君斋方忏仪》1卷，《太上洞神太元河图三元仰谢仪》1卷，《太上三洞传授道德经紫虚箓拜表仪》1卷，共计190余卷。

杜光庭之前，唐玄宗时道士张万福，亦对整理道教科仪作出了努力。他曾参与编修《一切道经音义》，其科仪著作留传至今者近10种，有《传授三洞经戒法箓略说》2卷、《无上黄箓大斋立成仪》57卷、《洞玄灵宝道士受三洞经诫

法篆择日历》1卷等等。

经过杜光庭等人的努力，唐代道教斋醮科仪基本完备。

## 6. 钟吕金丹道与内丹经

所谓钟吕金丹道，就是唐末五代时期以道教仙人钟离权、吕洞宾为代表的内丹修持派。内丹名词，自汉魏已有所显现，隋代青霞子苏元朗开始提倡，自此道教开始兴起内丹道，而以葛洪所提倡的金丹烧炼相对称为外丹。但是真正大力倡导并形成内丹流派，是从钟吕金丹道开始。

内丹之道在唐代开始流行，内丹经书也不断出现。如至一真人崔希范《入药镜》、张元德《丹论诀旨心鉴》、陶植《陶真人内丹赋》、羊参微《元阳子金液集》、刘知古《日月玄枢篇》、还阳子《大还丹金虎白龙论》、吴筠《南统大君内丹九章经》、林太古《龙虎还丹诀颂》、董师元《龙虎元旨》等。但是以上内丹著作，多由道家老庄书中的修养方法和唐代之前的神仙方术继承而来，虽有内丹之称，但是尚未形成系统的理论与方法。到唐末五代时期，内丹之道已相当盛行。而且钟离权和吕洞宾等人留下的内丹著作，已经形成独立而完整的体系，加上后世道教徒对钟吕师徒二人的神话，讲述内丹之道均以钟吕为宗，于是成为内丹派的开创性代表人物。

钟吕金丹道的主要著作有：钟离权的《灵宝毕法》，钟离权据《周易参同契》而作的《云房三十九章》，吕洞宾作《百字碑》、《沁园春》、《谷神歌》、《敲爻歌》、《窑头坯歌》、



《指玄篇》等，钟离权述、吕洞宾集、施肩吾传《钟吕传道集》，施肩吾作《西山群仙会真记》，钟离权弟子陈朴《陈先生内丹诀》，彭晓作《还丹内象金钥匙》，陈抟《无极图》，等等。其中最为重要且又系统论述内丹的著作，当推《灵宝毕法》和《钟吕传道集》2种。

《道藏》本《秘传正阳真人灵宝毕法》凡3卷，上卷名为《小乘安乐延年法》，中卷名为《中乘长生不死法》，下卷名为《大乘超凡入圣法》。三乘之法，其实是把内丹修炼分为三个阶段，皆有具体理论和方法，层层递进。《钟吕传道集》采用问答形式，系统地论述内丹修炼的18个问题。内言“仙有五等，法有三成。”所谓“五等”，是把成仙分为五等，即鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。所谓“三成”，即小乘、中乘和大乘三种阶次，每种阶次又分上中下三等。钟离权在该集中说：

人之仙其等有三，太上延年益寿，其次安而引年，其下安而无疾，皆小乘也。地之仙其等有三，太上极阳轻身、腾举自如，其次炼形久视、至于千岁，其下引年益寿，皆中乘也。神之仙其等有三，太上超凡入圣、而归三岛，其次炼神合道、出入自然，其下炼形成气、亘古长存，皆大乘也。

书中还把修炼的障碍归结为“十魔九难”，所谓“十魔”，即六贼魔、富魔、贵魔、六情魔、恩爱魔、患难魔、圣贤魔、刀兵魔、女乐魔、女色魔等共十种，“十魔”显示又分三种，

一是身外见在，二是梦中见在，三是内观见在。所谓“九难”，即衣食逼迫、尊长邀拦、恩爱牵缠、名利紫绊、灾祸横生、盲师约束、议论差别、志意懈怠、岁月蹉跎等十种。这样对内丹层次和修仙阶次的明确划分，比之汉唐以来的神仙之说，更加精密而系统。

钟吕金丹派崛起之后，对后代道教修持产生了巨大影响，南宋张紫阳为代表的南派丹法和金代王重阳为代表的北派丹法，均以钟吕为宗。此后道教内丹著作日见增多，逐渐取代外丹，成为道教修持之主流。

## 7. 隋唐五代外丹经

隋唐五代是道教外丹术较为兴盛的历史时期。随着两晋南北朝道教的成熟化，这一时期出现的外丹经，在理论架构上取得了许多引人注目的发展。同时由于魏晋南北朝以来，道教外丹已经积累了丰富的经验，唐代炼丹术士在此基础上，取得了许多具有重要意义的成果。又由于人们盲目相信外丹，有些帝王和王公大臣均因误服外丹而殒命，外丹实际效用越来越引起人们的怀疑，唐末之后，道教外丹终于走向衰落，而为内丹所取代。

外丹方术走向义理化，自隋代即已开始。据《罗浮山志》记载，罗浮山道士苏元朗“作《太清石壁记》及所授《茅君歌》，又发明太易、丹道为《宝藏论》。”《太清石壁记》现存明《正统道藏》兴帙，原题“楚泽先生编”。青霞子授《茅君歌》与《宝藏论》，在唐代丹经丹诀中常被引述。根据



其中“发明太易、丹道”一语，可知其已开始引导外丹方术走向义理化。

唐代出现的许多外丹著作，均与魏伯阳《周易参同契》有关。对《参同契》的推崇，进一步促使外丹术向义理化发展。如托名“长生阴真人注”（《正统道藏》映帙）和题为“无名氏注”（《正统道藏》容帙）的两种《周易参同契》注本，均从外丹角度作解。唐代很多炼丹术著作如《通幽诀》、《张真人金石灵砂论》等，都征引《周易参同契》。还有不少专门发挥《周易参同契》丹道学说的著作也纷纷问世，如刘知古著《日月玄枢论》等。唐代出现的其他外丹著作见于明《正统道藏》者，还有《神仙炼丹点铸三元宝照法》、《玉洞大神丹砂真要诀》、《石药尔雅》、《大丹铅汞论》、《大还丹金虎白龙论》、《通玄秘术》、《大洞炼真宝经修伏灵砂妙诀》、《大洞炼真宝经九还金丹妙诀》、《纯阳吕真人药石制》、《轩辕黄帝水经药法》等。

## 8. 经戒法箓传授之道经

唐代道教，由于皇室的积极提倡，促使道教仪轨进一步走向规范化发展的道路。这时在经戒法箓的传授方面，已然形成了一系列完整的科范。记述经箓传授的著作也出现不少，多在《道藏》之中保存下来。

唐代道教有严格的道阶品位制度，各道派传授的经箓亦有不同。道经规定：初学道者，男号箓生弟子，女号南生弟子，已婚者夫为清真弟子，妻为清信弟子。入道之后授初真

戒者，称太上初真弟子。然后可请受正一盟威法箓和经戒，称太上正一盟威弟子，可以为人上章斋醮，得称祭酒。此为入道之初阶。然后再受洞神法箓，便称太上洞神法师。由此迁授太上高玄法箓，称太上紫虚高玄弟子、高玄法师游玄先生。自高玄法箓迁授升玄法箓，称太上灵宝升玄内教弟子、升玄真一法师、无上光明真人。再由升玄法箓授中盟法箓，迁升太上灵宝洞玄弟子、无上洞玄法师、东岳真人、青帝先生等。另有洞渊道士，称三昧法师，行洞渊三昧法。北帝太玄道士，称上清北帝太玄弟子，受北帝箓。等等。

有关唐代道教经戒法箓传授的道经，主要有《太上三洞传授道德经紫虚箓拜表仪》、《传授三洞经戒法箓略说》、《三洞修道仪》、《传授经戒仪注诀》、《正一修真略仪》、《道门经法相承次序》、《要修科仪戒律钞》、《太上洞玄灵宝三洞经戒法箓择日历》等。

## 9. 其他道经

隋唐五代道经向义理发展的内容，以上只是举其大略，其他尚有许多道教（或与道教有关）人物，也留下了不少重要的道经著作。如唐玄宗著有《仙学传记》、《周易义略》、《老庄学记》等书，闾丘方远诠释《太平经》，尹文操修《玄元皇帝圣纪》，张果著《阴符经玄解》、《气诀》、《神仙得道灵药经》、《丹砂诀》等，孙思邈著《千金要方》、《千金翼方》、《摄养枕中方》、《福禄论》、《保生铭》、《存神炼气铭》等，李淳风注原陶弘景集《太上赤文洞神三箓》、并作《乙





已占》，梁丘子（白履忠）、胡愔（见素子）阐发《黄庭经》，张志和（玄真子）阐发《易》理，吴筠阐发《西升经》，李筌阐发《阴符经》，彭晓阐发《参同契》，等等。

### 10. 唐代编纂《道藏》

据《道藏尊经历代纲目》：唐尹文操《玉纬经目》藏经7300卷。《古楼观紫云衍庆集》卷上唐开元五年员半千《大唐宗圣观主银青光禄大夫天水尹尊师碑》记载：尹文操字景先，陇西天水人。高宗以之为昊天观主，兼知宗圣观，武后垂拱四年（688）卒。可知唐高宗时道士尹文操编纂过《道藏》，当时称为“玉纬”，“玉纬”是道教徒称呼道教经集的专用名词。

唐玄宗曾命令诸观大德（即学识高深的道士）和两宫（昭文馆、崇玄馆）学士一起讨论义理，搜集道经。当时太清观主史崇玄领衔，编写了《一切道经音义》、《一切道经目》和旧经目录。唐玄宗亲自为《一切道经音义》作序，称其凡有140卷。史崇玄序称《一切道经音义》为京中两千多卷道书作了音训。又云经仪传论疏记等文不在两千余卷之数，可见京中所藏道经总数还要更多。

唐玄宗开元年间曾校刊道经，并著经目。杜光庭删《太上黄篆斋仪》卷五二曰：

至开元之岁，经诀方兴。玄宗著《琼纲经目》，凡七千三百卷。复有《玉纬别目》记传疏论相兼九千余卷。



《混元圣纪》卷九载天宝七年（748）唐玄宗下诏，说曾派使者广为搜访道经，亲加校阅。并且命令崇玄馆缮写道经，分送诸道采访使，再命管内诸道转写，分发各地。

《琼纲经目》又称《三洞琼纲》，为唐玄宗积极谋划编纂的《道藏》。其书卷数说法不一，《太上黄箓斋仪》称《三洞琼纲》有7300卷，《文献通考》卷二二四引《宋三朝国史志》称《三洞琼纲》有3744卷，《道藏尊经历代纲目》称《三洞琼纲》有5700卷。即使从最少的一种记载即3744卷来看，也多于《一切道经》，显然应当算是唐玄宗命令在全国搜访道书的结果。除此之外，尚有《玉纬别目》记传疏论部分，据《太上黄箓斋仪》记载推断当为两千卷左右。《三洞琼纲》和《玉纬别目》，合称《开元道藏》。可惜不久便遭安史之乱，《开元道藏》多遭焚毁。

“安史之乱”尚未平息，就有人为重建《道藏》做出努力，“安史之乱”之后仍有人为此努力，终于重新恢复了一部分《道藏》。《太上黄箓斋仪》卷五二曰：

上元年中（760—761）所收经箓六千余卷，至大历年（766—779）申甫先生海内搜扬，京师缮写，又及七千卷。长庆（821—824）之后，咸通（860—873）之间，两街所余才五千三百卷。

《道藏尊经历代纲目》曰：

唐文宗太和二年（828）太清官使奏陈，止见五千三百定数。



可见此时尚有 5300 卷为《开元道藏》余存之定本。后逢黄巢起义，藩镇割据，战火不断，道经的遭遇可想而知。《道藏尊经历代纲目》曰：

黄巢之乱，灵文秘轴焚荡之余，散无统纪。幸有神隐子收合余烬，拾遗补阙，复为《三洞经》。

神隐子未详何人，《三洞经》卷数不知。

除了神隐子，还有杜光庭。他随唐僖宗避难入蜀，留居青城山白云溪。历尽艰难，收集道经 3000 卷。他在《太上黄箓斋仪》卷五二之末自述：

近属巨寇凌犯，大驾南巡，两都烟煤，六合榛棘。真宫道宇所在凋零，云笈琅函十无三二。余属兹艰会，漂寓成都，扈辟还京，淹留未几，再为搜括。备涉艰难，新旧经诰仅三千卷，未获编次。又属省方所得之经，寻亦亡坠。重游三蜀，更欲搜扬。累阻兵锋，未就前志。时大顺二年（891）辛亥八月三日庚辰，成都玉局化闾省科教聊记云耳。

杜光庭在大顺之后，仍旧不坠重整《道藏》之志。他虚心求访，受天师翟乾祐所传《太上洞玄灵宝素灵真符》3 卷。最后终于编成了《三洞藏》，《三洞藏》卷数不明，据其记载，当不下于 3000 卷。

《道藏尊经历代纲目》曰：“再经五代乱离，篇章杂糅。”五代后期战火频仍，《道藏》历受摧残。当时位于偏僻海隅的吴越国，这一时期进行了《道藏》的编修。吴越王钱俶支

持道士朱霄外重整《道藏》。《天台山志》收有大中祥符三年(1010)夏疏《重建道藏经记》曰：

唐景云(710—711)中，天子为司马承祯置观桐柏琼台三井之下。五代相竞，中原多事。吴越忠懿王得为道士朱霄外祈之。遂筑室于上清阁西北，藏金录字经二百函，勤其事也。

《嘉定赤城志》卷三〇曰：

梁开平中(907—910)改观为宫，有钱忠王懿所赐金银字经二百函及铜三清像。周广顺二年(952)朱霄外建藏殿。

宋金允中编《上清灵宝大法》批评钱俶于天台桐柏崇道观所修《道藏》质量不高，并指出与钱氏偏处一隅、四方割据有关。不过无论如何，毕竟保存下来不少道书。

五代道士之中有几位道经收藏家，如大涤山精思院道士暨齐物“积书数千卷”，晋梁文矩“聚道书数千卷”，长安高平县西女学洞藏“道经数万卷”。<sup>①</sup>

## 四、宋元道经

### 1. 宋初陈抟以易阐道

陈抟是宋初著名的道教学者，他继承《周易参同契》以

---

<sup>①</sup> 《道藏源流考》。



易理阐述丹法的思想，留下了不少易道结合的丹书，对于宇宙生成论和内丹理论方面贡献较大。据《宋史·陈抟传》载：

抟好读《易》，手不释卷。常自号扶摇子。著《指玄篇》八十一章，主导养及还丹之事。宰相王溥亦著八十一章以笺其旨。又有《三峰寓言》及《高阳集》、《钓潭集》诗六百余首。

又据《宋史·艺文志》著录，易类有陈抟《易龙图》1卷；宋郑樵《通志·艺文略》著录有陈抟著《赤松子八诫录》1卷（道家书类）、《指玄篇》1卷（道家吐纳类）、《九室指玄篇》1卷（道家外丹类）、《人伦风鉴》（又称《龟鉴》）1卷（五行相法类）；宋释志磐《佛祖统记》卷四十三记载，陈抟得受麻衣道者《正易心法》，为之注释（此书原载《道藏缺经目录》，今收入《藏外道书》）；《宋史·朱震传》记载，陈抟以《先天图》传种放，种放传穆修，穆修传李之才，李之才传邵康节，种放又以《河图》、《洛书》传李溉，穆修以《太极图》传周敦颐，这些图式均出自陈抟；清朱彝尊《太极图授受考》谓陈抟居华山，曾以《无极图》刊诸石。陈抟的著作大多已亡佚，不过宋明以来有关著作尚保存有经过引述的文与图。今存世者有《阴真君还丹歌注》、《龙图序》、《正易心法注》等，又有《无极图》、《太极图》等流传下来。

五代（907—960）以后，出现了以图式解析易理的图学，其创始者便是陈抟。清初黄宗炎在其所撰《太极图说辨》中说：“图学从来，出于图南。”自从周敦颐得陈抟所传

图式之后，作《太极图说》，尔后授受渐广，演绎者日多，各种各样的图式纷纷出现。

陈抟的《无极图》自上而下由五部分组成。第一层为空心圆形，注为“炼神还虚复归元极”；第二层为“坎离匡廓图”（坎离二卦连接成圆环形，分别以黑白线条表示），注为“取坎填离”；第三层为金、木、水、火、土五圆，按照一定方位排列并以直线相连，其中水火二圆相连又出一圆，注为“五气朝元”；第四层为圆形，注为“炼精化炁，炼炁化神”；第五层仍为空心圆形，注为“玄牝之门”。陈抟的《无极图》，从上到下顺以解释，则为“顺以生人”，为宇宙生成论，依其模式分为五个过程：①无极而太极，②阴静而阳动，③五行之气顺布，④顺以生人，⑤化生万物。如若从下到上逆以解释，则为“逆以成丹”，依其模式分为五个阶段：①得窍，②炼己，③和合，④采药，⑤脱胎还虚。

陈抟的《无极图》，一方面使丹道具有浓厚的哲理色彩，另一方面确定了内丹炼养的五个阶段。他对内丹义理的阐发，使后来道教丹法出现了固定的“筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道”等五步过程的理论，使钟吕金丹派的学说更加系统而精致。同时，他巧妙地将道家的“无极”和《周易》的“太极”结合在一起，对于道家象数派易学研究有较大贡献，对宋代理学亦产生重大影响，据传理学开山大师周敦颐的《太极图说》即由陈抟《无极图》衍化而来。



## 2. 两宋《道藏》之编纂

北宋初创，社会基本安定之后，宋太宗即将搜集道经的工作提上日程，命徐铉、王禹偁访求道经。《混元圣纪》卷九曰：

初，太宗尝访道经，得七千余卷，命散骑常侍徐铉、知制诰王禹偁校正，删去重复，写演送入宫观，止三千三百三十七卷。

《仙鉴》卷四八载宋太宗曾诏两街道录院选学问优良者刊正道书，原钱塘道士张契真中选。事毕，太宗赐他“元静大师”之号。可见张契真和其他高道亦参加了道经的具体校正工作。又《天台山志》所辑夏疏撰《重建道藏经记》载，宋太宗于雍熙二年（985）下诏调桐柏宫《道藏》到余杭，是搜访道经的具体行动之一。

宋真宗景德元年（1004）十二月，与契丹（辽）在澶州订立澶渊之盟。为了神化王权，安定人心，仿效李唐，真宗自言梦见神人下降，说有天书颁赐。真宗还自作《钦承宝训述》以示中外，又恭上玉皇大帝圣号、宝册袞服。宋真宗又假托梦见神人传玉皇之命，尊奉“保生天尊大帝赵玄朗”为赵氏帝王的族祖。同时，宋真宗大力恢复唐末五代之中毁坏的道教官观，并且令人整理道经。真宗于大中祥符二年（1009），诏左右街道录院选道士10人，校定《道藏》经典。三年（1010），又命崇文院官员详校道经。后又命张君房等



在余杭继续整理道籍，由王钦若总领其事。9年修成《道藏》，“钦若沿旧三洞四辅经目增补，凡四千三百五十九卷”<sup>①</sup>。真宗赐名为《宝文统录》，并亲为之作序。王钦若是在道经历史上有特殊贡献的人物，他除主持编纂《宝文统录》之外，还撰有《卤簿记》、《彤管懿》、《天书仪制》、《圣祖事迹》、《翊圣真君传》、《五岳广闻记》、《列宿万灵朝真图》、《罗天大醮仪》等道书。

《宝文统录》虽然编成，“然其纲条溷漫，部分参差，与《琼纲》、《玉纬》之目舛谬不同。”<sup>②</sup>于是戚伦等又推荐张君房重新编纂《道藏》。张君房于大中祥符六年（1013）被任命为著作佐郎，开始了重编《道藏》的工作。这次他不仅使用原来调运到余杭郡的全部道经，又借用封建统治的权威调阅江南地区道书数千卷。编成《大宋天官宝藏》，共计4565卷。张君房又撮其精要编为《云笈七签》，后人称为“小道藏”。

宋徽宗是历史上有名的教主“道君皇帝”，他对道教的崇尚在宋代历史上达到高潮。徽宗实行兴道抑佛的政策，并企图改造佛教纳入道教。据《宋史·徽宗本纪》载“乙卯诏：佛改号大觉金仙，余为仙人、大士。僧为德士，易服饰，称姓氏。寺为宫，院为观。改女冠为女道，尼为女德。”“丁未，诏德士并许入道学，依道士法。”出于对道教的扶植，徽宗对道经的搜集编纂也很重视。他诏令天下搜访道家遗

① 《混元圣纪》卷九。

② 张君房《云笈七签序》。





书，在崇宁、大观年间（1102—1110）再次校定《道藏》经典，增至 5387 卷。《文献通考》中将这部《道藏》称为《大藏》。之后，宋徽宗政和年间（1111—1117）又两次下诏搜访道经。并设经局，令道士校刊，编纂成为《万寿道藏》，由于刊于政和年间，又称《政和万寿道藏》。据《至正四明续志》卷十一淳熙七年（1180）戴机撰《蓬莱观轮藏记》推断，《万寿道藏》大约共收道经 5481 卷。

宋孝宗于淳熙二年（1175）命太乙宫重抄《道藏》，历经 2 年抄成，是谓重建《道藏》，孝宗亲笔题名为《琼章宝藏》。

金代统治者亦很支持刊印《道藏》，并对《道藏》重新进行编纂。十方大天长观（今北京白云观前身）旧藏《道藏》经版，但残缺不全。金世宗、金章宗均积极支持天长观提点孙明道参订道经，并从各处运来《道藏》经本，又分遣道士到全国各地寻访遗经，不到两年即完成了搜集和刻版任务。刻版完成之后，孙明道会诸道士，合成一藏，共 6455 卷，分 602 帙，题曰《大金玄都宝藏》。遗憾的是，这部《道藏》经板并未存在多久，便因天长观火灾而焚毁。经版虽毁，但仍有印刷的《大金玄都宝藏》存在。

### 3. 全真派道经

北宋陈抟之后，出现了著名的道教人物张伯端（紫阳），他所留下的内丹著作《悟真篇》，进一步总结和完善了内丹炼养的理论与方法。



在明《正统道藏》之中，题名张伯端所撰的道书有《悟真篇》（洞真部玉诀类）、《青华秘文金宝内炼丹诀》（洞真部方法类）、《金丹四百字》（太玄部）。

张紫阳之下，嗣承有石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾等4位传人，由其活跃于南方，道教尊为“南五祖”。他们均留有丹书传世：石泰作《还源篇》，薛道光作《复命篇》、《丹髓歌》，陈楠作《翠虚妙语全集》、《罗浮翠虚吟》，白玉蟾作《海琼问道集》、《海琼传道集》、《太上老君说常清静经注》、《上清集》、《玉隆集》、《武夷集》、《金华冲碧丹经秘旨》、《海琼白真人语录》、《道德宝章》等。

张紫阳一系“南五祖”，道教称为丹法“南宗”，又称“南派”。南宗丹法，主张先命后性，与王重阳北宗丹法有所不同。

金代王重阳创立了全真教，并收马丹阳、郝大通、王处一、孙不二、丘处机、刘处玄、谭处端等七人作弟子，道教称为“北七真”。由于丘处机受到成吉思汗的召见，使全真教走向兴盛，与正一派并列成为道教两大教派之一。全真派王重阳和北七真著有大量道经，主要偏重于内丹炼养方面。

王重阳的著作有《重阳全真集》13卷、《重阳教化集》3卷、《重阳分梨十化集》2卷、《三篇同卷》内收有《金关玉锁诀》和《授丹阳二十四诀》（以上见《正统道藏》太平部）、《重阳立教十五论》（见《正统道藏》正一部）、《五篇灵文》、《重阳祖师心传》（见《道藏辑要》胃集）、《重阳祖师十论》（见《张三丰太极炼丹秘诀》）等。



北七真的著作主要有：灵隐子王颐集《马丹阳真人语录》，马丹阳作《洞玄金玉集》和《神光璨》；谭处端作《水云集》；刘处玄作《仙乐集》和《至真语录》，又“注《道德》、演《阴符》、述《黄庭》”；王处一作《云光集》、《清真集》；郝大通作《太古集》；孙不二有《孙不二女丹诗》和《丹道秘书》及《孙不二元君法语》；丘处机作《磻溪集》、《摄生消息论》、《大丹直指》与后人集《长春真人语录》等。

王重阳与北七真一派，道教称为丹法“北宗”，又称“北派”。北宗丹法，主张先性后命。由于全真派势力的鼎盛，后来张紫阳开创的南宗一系，均归入北宗全真派之中，全真派由此成为道教丹鼎派的巍然大宗。

#### 4. 正一派道经

龙虎山天师道在宋代受到重视，宋徽宗授予第三十代天师张继先“虚靖先生”之号。张继先著有《虚靖真君词》1卷、《明真破妄章颂》、《大道歌》、《心说》等。明张宇初编其诗文集为《三十代天师虚靖真君语录》7卷。张继先为历代天师之中学问卓著者之一，对天师派的教义发展做出了贡献，影响较大。他在继承传统天师派符篆斋醮的基础上，积极倡导修性和内丹，将度人与度世相结合。

北宋末出现了神霄派，该派将内丹与符咒相结合，以传行神霄雷法为主，受到宋徽宗支持。该派为王文卿所创。王文卿和后来的林灵素，均以雷法受到宋徽宗宠幸。神霄派道经为《冲虚通妙侍宸王先生家话》，侍宸王先生即王文卿，

该书当为其弟子所辑。

宋时灵宝派道经迭出不穷，如南宋金允中编《上清灵宝大法》44卷、王契真纂《上清灵宝大法》66卷、邓有功撰《上清天心正法》7卷、佚名辑《灵宝玉鉴》44卷等。反映了在封建帝王的积极扶植之下，宋代道教斋醮活动的兴盛局面。

宋元之际清微派走向兴盛，这时出现黄舜申撰《清微仙谱》等书。清微派以古上清派理论和神霄派符箓为主，宣称清微是元始天尊治所的一位天尊，其所奉祖师以魏华存为第一，另有庄旭、张道陵、许逊等。并且清微派还将雷法与内丹相结合。清微派道经有《清微神烈秘法》2卷，讲述元代冲元雷使张守清、紫元散吏张守一所传雷法。《道藏》之中论述清微雷法的著作，还有数部。

宋元时期出现的另一新教派是净明道，又称“净明忠孝道”。其教义强调首先必须忠君孝亲，然后才是符箓炼养诸术。据《净明忠孝全书》谓，净明道渊源于东晋的许逊。许逊之传说自隋唐以来流传在民间，宋徽宗曾封许逊为“神功妙济真君”。宋元年间净明道一直大兴。《正统道藏》中有关许逊传说的道书很多。净明道的道经主要有《许真君受炼形神上清毕道法要节文》、《天枢院都司须知令》、《天枢院都司须知格》、《灵宝净明天枢都司法院须知法文》、《灵宝净明院教师周真公起请书》、《高上月宫太阴元君孝道仙王灵宝净明黄素书》、《灵宝净明黄素书释义秘诀》、《太上灵宝净明入道品》、《灵宝净明院真师密诰》、《太上灵宝净明法印式》、《灵



宝净明大法万道玉章秘诀》、《太上灵宝净明秘法》、《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法》、《太上灵宝净明飞仙度人经法》、《太上灵宝净明飞仙度人经法释例》、《太上净明院补奏职局泰玄都省须知》（以上见《正统道藏》洞玄部方法类）；《太上灵宝净明洞神上品经》上下卷、《净明枢真经》、《净明正印经》、《净明御瘟经》、《净明鉴经》、《太上灵宝净明九仙水经》、《太上灵宝净明中黄八柱经》、《净明忠孝全书》（以上见《正统道藏》太平部）。

元大德八年（1304），元成宗授予第三十八代天师张与材“正一教主，主领三山符篆”<sup>①</sup>。此后天师道改称“正一道”，与全真派并列为道教两大道派。而宋元出现的神霄派、灵宝派、清微派、净明道诸派，均归入正一道之中。

### 5. 《玄都宝藏》与“至元毁藏”

据《终南山祖庭仙真内传·披云真人传》谓：宋德方（丘处机弟子）曾与丘处机“语及道经泯灭，宜为兴复之事。”丘处机嘱咐他说：“藏经大事，我则不暇，他日汝其任之。”宋德方遵师遗命，于元太宗九年（1237）倡刊《道藏》。元元好问《遗山文集》卷三一《通真子墓志铭》谓：元初宋德方云金末“丧乱之后，图籍散落无几，独管州者仅存。”管州即今山西静乐县，那里存在的应当是《大金玄都宝藏》的印刷经本。宋德方曾与门下讲师通真子秦志安等计

<sup>①</sup> 《元史·成宗本纪》。

议此事，秦志安等人表示愿意承担。丞相胡天禄听到很高兴，立即捐献白金千两以为创始之资。宋德方交与通真子，命他在平阳玄都观主持此事。《甘水仙源录》记载：

乃立局二十有七，役工五百有余。通真子校书平阳玄都观以总之。其于三洞四辅万八千余篇，补完订正，出于其手者为多。仍增入《金莲正宗记》、《烟霞录》、《绛仙》等传附焉。起丁酉（1237），尽甲辰（1244）。中间曾被朝旨，借力贵近，牵合补缀，百方并进。

这次编修《道藏》，将全真派之道书编收进去，使全真派与正一派合为一派。历时7年，编成7800余卷，亦称《玄都宝藏》。

由于元代统治者更崇尚佛说，佛僧抓住《老子化胡经》这一敏感问题打击道教，企图报复宋徽宗改佛归道之旧怨，获得元帝支持，从而导致《玄都宝藏》遭到历史上最为严重的人为性破坏。元宪宗八年（1258），僧道辩论《化胡经》真伪，宪宗颁旨焚毁道经45部经文印板，两年后又烧了一批。元世祖至元十八年（1281），令佛道二家辩论，裁决权在皇帝手中，终判道家为输，以此为借口，下诏除《道德经》之外所有的道藏经文印板全部焚毁，这就是历史上发生的“至元毁藏”事件。元沙门祥迈《辩伪录》记载，论毕时曾有一道士不胜愤怒，元世祖召问说：“当初宋上皇时，僧有何过使戴冠耶？”暴露出其真实目的在于报复宋徽宗兴道



抑佛之举，最后元世祖凶残地将这一道士喂了豹子。但世祖不久觉察到在佛道二教的政策方面太过偏斜，立即对道教进行安抚。尽管如此，宪宗、世祖两次焚毁道经，特别是“至元毁藏”事件，对道教文献造成了难以挽回的巨大损失。原来7800余卷的《玄都宝藏》，到明代两次编纂道藏（即《正统道藏》和《万历续道藏》），只搜集到5485卷，相差两千余卷之多。现存明《正统道藏》中的《道藏缺经目录》，大多是在“至元毁藏”之后而遭亡缺。

## 6. 其他道经

宋代出现了道教善书《太上感应篇》，此书《宋史·艺文志》“子部·道家类”曾予著录。

宋元仍有道士从事外丹活动，且有著作传世，如北宋时期的《丹方奥论》，南宋时期的《丹房须知》，元明时期的《庚道集》等。

宋代统治者新造或加封一些神灵，以神化自己的统治。这些神灵成为道教神团体系的一部分，从而也出现了一些与新神有关的道经。如宋真宗时大臣王钦若撰《翊圣保德传》3卷，收于《道藏》，翊圣保德真君即为北宋皇帝树立的神灵。

宋代还出现了道乐曲谱典籍《玉音法事》，收入《正统道藏》洞玄部赞颂类。该书分为上、中、下3卷，卷上、卷中载道词及其曲谱，卷下载斋醮法事及道词。其中道词曲谱形式，字旁不注工尺，以曲线记谱，今人无法破译。内有宋



真宗、宋徽宗之作品。此书保存了宋代及宋前大量的曲调和乐词、乐谱，是道教音乐的珍贵史料。

宋元年间出现了道教人物李道纯，是江南人中最早的全真教徒。其人原出白玉蟾弟子王金蟾门下，其内丹学说系南宗源流。他的著作皆撰于元初，且自称其宗为全真，证明他已合流于全真道。其著作有《三天易髓》、《太上大通经注》、《太上升玄消灾护命经注》、《太上老君说常清静经注》、《道德会元》、《全真集玄秘要》、《无上赤文洞古真经注》。其门人集其著论编成《中和集》、《莹蟾子语录》。上述道书，均存于《正统道藏》。李道纯卒后，浙江武康升元观道士杜道坚（1237—1318）应其弟子之请，为《中和集》作序。杜道坚撰有《道德玄经原旨》、《玄经原旨发挥》、《文子缙义》等。杜氏思想与李道纯如出一辙，皆合乎当时道教教义南北宗合一的思潮。

元时全真道士陈致虚，亦为冶南北宗为一炉的重要道教人物。陈氏于天历二年（1329）40岁时从北宗赵友钦学道，又遇青城老师授以南宗人元丹法，遂通二宗之秘奥。其著述甚丰，主要有《金丹大要》16卷、《金丹大要图》1卷、《金丹大要列仙志》1卷、《度人上品妙经注》3卷及《周易参同契注》、《悟真篇注》等。这些著作深入而全面地论述了性命双修的内炼之道，提出了系统而完整的丹道学说体系。

元末江南全真道士王道渊，提出了性命混融的丹道学说。王道渊系南昌修江（江西修水）人，明张宇初序《还真集》称其“以故性博学，尝遇至人得秘授，犹勤于论著。”



其著作有《还真集》3卷、《通玄集》1卷、《崔公入药镜注解》1卷、《黄帝阴符经夹颂解说》3卷、《黄帝阴符经注》1卷、《青天歌注释》、《消灾护命妙经注》、《常清静经注》等。

## 五、明清道经

### 1. 明正一道经

明朝诸位皇帝皆对道教相当崇奉。洪武元年（1368）朱元璋命第42代天师张正常入朝，去其天师封号，改授正乙嗣教真人，使其成为全国道教的统领和代表人物。朱元璋对正一派斋醮祀典相当推崇，而对全真派修身养性颇为鄙视。洪武七年（1374）《御制玄教立成斋醮仪文序》中云：

朕观释道之教，各有二徒，僧有禅有教，道有正一有全真。禅与全真务以修身养性，独为自己而已；教与正一专以超脱，特为孝子慈亲之设，益人伦、厚风俗，其功大矣哉！

朱元璋的这种态度，使得明代正一道在官方相当受宠，而全真道则被冷落一边。

同时，朱元璋对道教采取了一系列制约措施，如立道录司以检束天下道士，府、州、县亦各设立相应机构；凡各府、州、县寺观只许留一所“宽大可容众者”，不许私创寺观，规定3年发一次度牒，禁止男40以下，女50以下者出家，只许府40人、州30人、县30人出家，等等。在明太

祖所制订的对道教既利用又检束的政策之下，道教思想被严格禁锢了，道教的衰落，也从这里埋下了种子。

朱元璋认为僧道广设科仪，使官民糜费家资，因之“敕礼部会僧道定拟释道科仪格式，遍行诸处”。令其“去繁就简，立成定规。”于是道士宋元真等人奉旨编订《大明玄教立成斋醮仪范》1卷，较宋元以来诸家科仪大为简化。朱元璋又认为《道德经》“诸家之注，各有异见，朕因注之，以发其义。”作《大明太祖高皇帝御注道德真经》，后编入《正统道藏》洞神部玉诀类。其注凡67章，谓《道德经》“乃万物之至根，王者之上师，臣民之极宝，非金丹之术也。”再次表现出对内丹之道的轻视。《续修四库全书提要》评此注有云：“文理不通，词句费解。”

四十三代天师张宇初，洪武十一年（1378）受明太祖召见，授正一嗣教道合无为阐祖光范大真人，后降勅重建大上清宫。明成祖登基，宠遇益隆，赐钱修葺大上清宫。永乐元年（1403），陪祀天坛。后命宇初编修道教书以进，命其祷雨、建醮、寻访高道张三丰。张宇初著有《岷泉集》20卷，曾主持编修《道藏》，删订《汉天师世家》，增修《龙虎山志》，撰《道门十规》、《元始无量度人上品妙经通义》，编《三十代天师虚靖真君语录》，校正《华盖山浮丘王郭三君事实》等。

元末明初正一道士赵宜真，著有《原阳子法语》、《灵宝归空诀》。《岷泉集》卷四《赵原阳传》说他“凡道门旨奥，皆缀辑成书。”明辑道法全书《道法会元》268卷，搜集清



微、神霄、正一等诸家符箓道法数百种，其中清微雷法有赵宜真所撰序跋数篇，此书盖即赵宜真所辑。张宇初、赵宜真二人学说，基本上代表了明初正一派教义。此后正一派学说日趋衰退，再不见有人从义理方面撰述发挥。

## 2. 武当派道经

武当道教，因兴起于湖北丹江口市武当山（又称太和山）而得名。武当道在明代最为兴盛。这时出现了著名道人张三丰，创立“武当派”，更为武当道教增添了光彩。

元末战火曾使武当山道观大多被毁，自明成祖朱棣开始在武当山大规模营造宫观，其原因众说不一。一说燕王朱棣发动“靖难之变”夺取皇位之时，整个行动屡得曾在武当山修炼的“真武大帝”显灵相助。朱棣称帝之后，真武大帝在武当山云中显现，道士们绘制《太和山祥瑞图》献给成祖，于是成祖加封真武为“北极镇天真武玄天上帝”，并且大规模修缮武当山道观，在天柱峰顶建“金殿”，奉祀真武大帝。又说成祖为笼络河南、湖北的民心，顺应民间信仰而崇祀真武大帝。又说武当山有著名道人张三丰，朱元璋在位时就曾遣使访觅，不得。朱棣即位后又遣给事中胡濙偕内侍朱祥资玺书香币往访，遍历荒徼，积数年不遇。为取悦召揽道士张三丰，成祖故而大修武当道观。又说朱棣访张三丰是假，为寻觅下落不明的建文帝是真，《万历野获编》谓：“以文皇帝遣胡濙托访张三丰为名，实疑其匿他方起事。”无论传说如何，张三丰与武当山的关系不可忽视。明成祖动用民工 30

余万，费时7年，建成八宫二观及金殿、紫禁城等，规模宏大。道士张三丰因而更为出名，这时他在武当山开创了“武当派”。

《道藏辑要》收有明汪锡龄初编、清李西月重编的《张三丰全集》8卷，但其中有不少内容为他人托名或“扶乩降笔”。明末清初的有关文献，曾提到一些张三丰的著述。如嘉靖年间成书的《天水冰山录》，录有《张三丰金丹诀》1部，手抄本；万历四年（1576）朱睦㮮著《万卷堂书》，录有张三丰著作3部，即《金丹小成》1卷、《金丹直指》1卷和《修养保身秘法》1卷；陕西宝鸡金台观万历九年（1581）所立《赠张三丰书制》碑，提到张三丰撰有《金丹玄要》3篇；《千顷堂书目》著录张三丰《金液还丹捷径口诀》1卷、《金丹直指》1卷、《金丹秘旨》1卷；《明史稿》有张三丰《金丹直指》1卷；康熙十二年（1673）所修《贵州通志》，谓张三丰“尝有《大道歌》、《无根树词》二十四首。”《历世真仙体道通鉴》载：“尚书胡广言，张三丰实有道法，广显神通，录其《捷要篇》、《无根树》二十四首、《金液还丹歌》、《大道歌》、《炼铅歌》、《青羊宫留题》、《地元真铅了道歌》、《题丽春院》二阙、《琼花诗》诸作，上呈帝览之。”清末出现的《张三丰太极炼丹秘诀》一书，内有标名张三丰的太极拳和内丹学说。这些著作，虽然难以肯定均为张三丰本人所著，但可认为其中大部分属于武当派道经。



### 3. 明代编纂《道藏》

明成祖在大修武当山道教宫观的同时，又敕第43代天师张宇初重修《道藏》。《光绪江南通志》卷一二三引张宇初《紫霄观记》曰：“永乐四年（1406）夏，予承旨纂修《道藏》。”同年冬明成祖再次降敕催促“前者命尔编修道书，可早完进来，通类刊版”<sup>①</sup>。永乐八年（1410）张宇初去世，诏令第44代天师张宇清继续主持编修。宣宗宣德二年（1427）张宇清卒，未完成。明英宗即位，于正统九年（1444）诏通妙真人邵以正“督校大藏经典，”方才重加订正，增所未备。当年十月，《道藏》刊版完成。继而于正统十年（1445），又增刊每函卷首三清及诸圣像图和卷末护法神将图。这部《道藏》，后人称为《正统道藏》。计480函，5305卷，按三洞、四辅、十二类分类，以《千字文》为函目，自“天”字刊至“英”字，每函各为若干卷。《正统道藏》校刊功成之后，明英宗、宪宗、世宗诸帝陆续印刷，颁赐国内各大名山道观珍藏。

明神宗万历三十五年（1601）敕龙虎山第50代天师张国祥刊印《续道藏》。续补32函，180卷，仍以《千字文》为函次，自“杜”字号刊至“纓”字号，名为《万历续通藏》。

明代《正统道藏》和《万历续道藏》合起来，即我们今

<sup>①</sup> 《汉天师世家》。

天所说的明版《道藏》，共计 512 函，5485 卷。《正统道藏》按三洞四辅分类，《万历续道藏》不分类。

明版《道藏》经版原存京城外灵佑宫，清代移存于京城内大光明殿，该殿建于明嘉靖间，旧址在今北京西安门大街光明胡同北口。大光明殿毁于光绪庚子年（1900）八国联军攻入北京之时，明《道藏》经版也毁于一旦。

历代《道藏》屡编屡毁，唯有明版《道藏》存留至今，弥足珍贵。但明《道藏》在编修方面亦存在不足，陈国符《道藏源流考》指出：

今《正统道藏》分部混淆，足证与修《道藏》道士学术之浅陋。又搜访道书，亦未周遍。福建省龙溪县玄妙观《政和道藏》五百六十四函，明代尚存，亦未运往北京，据此增补《道藏》。不然者，今《道藏阙经目录》所著录道书，皆可刊入《正统道藏》也。当时盖仅据各处宫观所存元刊残藏，增入元明二代道书，校刊成藏耳。

不仅如此，明《道藏》中错简、错字亦时有所见。

到明熹宗天启六年（1626），北京白云观道士白云霁作《道藏目录详注》。后载入清纪昀等所编《四库全书》子部道家类。

北京白云观藏正统十年（1445）刊、十二年（1447）赐本《道藏》，日久残缺，清道光二十五年（1845），白云观大檀越王廷弼助资修补。借诸山之经、缮本补入，数月之间完



成<sup>①</sup>。明版《道藏》曾经刊印多部，颁赐全国各大宫观。历经战乱之毁，传留至今，在少数地方尚有残存者，如北京、上海、青岛、山西、成都、日本东京等处都有明版《道藏》，有的仅只半部。

#### 4. 王常月“律宗”道经

到了清代，皇室尊崇藏传佛教，对道教采取严厉限制的方针。对张天师只许称正一真人，由二品降为五品，后又不许朝觐，令礼部带领引见。乾隆四年（1739），又禁止正一真人传度，正一道的政治地位日渐下降。

清代全真龙门派第七代宗师王常月开“律宗”传戒之风，曾一度使全真道得到中兴。王常月在清初为北京白云观方丈，顺治十三年（1656）封国师，三赐紫衣。他在白云观三次开坛说戒，收弟子千余人，为全真派公开传戒的第一人，康熙皇帝当时曾受其方便戒。之后，他又先后赴南京隐仙庵、湖北武当山玉虚宫等地开坛传戒。撰有讲稿《心法正言》，后由弟子邵守善、詹守椿作跋，法孙詹太林校、元孙唐清善演为《龙门心法》2卷。后来闵一得又将王常月弟子施守平纂本订正而为《碧苑坛经》5卷，编入其丛集《古书隐楼藏书》之中。王常月的律宗思想，对全真派的发展产生了重大影响。使全真教义从此由偏重丹法修持转向奉持戒律为主，这是全真教的一大转变。

<sup>①</sup> 参见《道藏精华录》第1集。

王常月制订的《初真戒》、《中极戒》和《天仙大戒》，即所谓“三堂大戒”，编入清《道藏辑要》之中。

### 5. 娄近垣整理正一派科仪

娄近垣，字朗斋，法号三臣，自号上清外史，江南松江娄县（今江苏省娄县）人，生于康熙二十八年（1689）。自幼在龙虎山上清宫做道士，师上清宫提点周大经习正一法箓。雍正五年（1727）随 55 代天师张锡麟例觐入京，雍正八年（1730）被封为四品龙虎山提点。雍正十一年（1733）封“妙一真人”。乾隆元年（1736），授通议大夫。娄近垣虽以符箓道法致贵，但颇识时势，从不炫言道教法术炼养之事。《嘯亭杂录》卷九《娄真人》条，谓娄氏“虽嗣道教，颇不喜言炼气修真之法，云此皆妖妄之人借以谋生理耳，岂有真仙肯向红尘中度世也？”由此可见丹道修持在官方已无人提倡，道教格调自明清以来大大降低。

娄近垣著作有《南华真经注》1 卷，《御选妙正真人语录》1 卷，《重修龙虎山志》16 卷，整理《黄箓科仪》10 卷。

据《黄箓科仪序》，娄氏来京见斋醮科仪一帙，旧板散失，乃略加增删，刊为 10 卷。和亲王重为镂板，刻印之后乃为 12 卷。是书卷一至卷九为发奏、建坛、宿启、拜表、早朝、午朝、解坛、设醮各项科仪，卷十为总圣位科，卷十一为通用文检，卷十二为符秘手诀、坛图印式、步虚散花、乐谱赞文。举凡清代常行之斋醮科仪，基本汇于此编。后世



斋醮多奉为主臬。

## 6. 丹道经书

明清两代，虽然道教练养未能得到官方重视，但是民间出现了很多道教内丹流派，留下了丰富的丹道文献。

明代陆西星创立了“东派”丹派。陆西星字潜虚，号长庚，扬州兴化县人。明嘉靖年间（1522—1566），自称得吕洞宾亲传，写成《宾翁日记》、《道缘汇录》，又著《方壶外史丛书》，辑刊《吕祖全书》，宣称阴阳修炼方可成丹，属人元丹法。陆西星还撰有《南华副墨》、《楞严述旨》等。

明末之伍冲虚，系王常月弟子，撰有《仙佛合宗语录》、《天仙正理直论》、《天仙正理浅说》、《金丹要诀》、《伍真人丹道九篇》等。清末柳华阳自称拜伍冲虚为师，撰有《慧命经》、《华阳金仙证论》等。同时有清朱元育《参同契阐幽》、《悟真篇阐幽》，清刘一明《道书十二种》出现。清朝同治、光绪年间北京北郊天寿山桃源观道士盼蟾子刘名瑞自称师承南无派兼龙门派，著有《道源精微歌》、《敲趺洞章》、《盘煊易考》、《清静经图注》等。以上著述，皆倡清修，属王重阳北派丹法沿传而来。

清代出现“西派”丹法，创始人为李涵虚。李涵虚原名元植，四川乐山县人。自称于峨嵋山遇吕洞宾及张三丰，授以大道，乃改名李西月，字涵虚，号长乙山人，又称圆峤外史。以东派陆西星后身自居，亦宗其丹法而敷衍之，但与东派又不尽相同。李涵虚著述较多，有《太上十三经注释》、

《无根树词》、《后天串述》、《道窍谈》、《三车秘旨》等，还编辑和刊印了《张三丰全集》。宣扬丹法以清静立基，然后从事人元。

张伯端南派丹法，陈致虚和翁葆光解为人元修炼，清代四川道士济一子傅金铨继承其思想，撰有《证道秘书十七种》、《济一子顶批道书四种》等，属于南派丹法分支。但丹法层次，较《悟真篇》已落下乘。

丹法南派、北派、东派、西派陆续形成，同时也出现了“中派”之称。中派推崇元道士李道纯为代表人物，其丹派融汇三教义理，主张中和之道。清代道士闵小艮，道名一得，隐修金盖山，纂有《古书隐楼藏书》、《金盖心灯》、《道藏续编第一集》等。清末黄元吉，江西丰城人，著有《乐育堂语录》、《道德经讲义》、《道门语要》等。此二人亦被认为是中派系统之重要人物。

## 7. 其他道经

明清两代由于封建皇室对道教的抑制，促使道教活动涌向民间。社会上许多有识之士，对道教经典作了义理性的发挥。也有许多好道之士，对道教经典进行整理传世。这些著作，多偏于道教义理和内丹。由此可知明清道教在民间有着较大的发展。

明太祖朱元璋第17子朱权（1378—1448），封为宁王。曾为燕王草檄，后惧祸，乃托志黄老，专心著述。又号臞仙、涵虚子、壶天隐人、丹丘先生等。撰有《天皇至道太清



玉册》(编入《万历续道藏》)、《壶天神隐》(编入《藏外道书》)、《注素书》、《肘后神枢》、《运化玄枢》、《烂柯经》、《太和正音谱》、《神奇秘谱》、《乾坤生意》、《寿域神方》、《庚辛玉册》、《造化钳锤》等。

王文禄，字世廉。明嘉靖时举人，海盐(今浙江省海盐县)人。撰有《阴符经疏略》、《胎息经疏略》、《参同契疏略》等。

程以宁，号复圭子。明万历时人。著有《太上道德宝章翼》、《南华真经注疏》等。

王一清，号体物道人。明万历年间道士。著有《化书新声注》、《道德经释辞》、《道德经旨意总论》、《金丹四百字注解》、《文始经释辞》等。

张洪阳，又名张位。明代隆庆、万历间人。著有《道德经注》、《阴符经注》、《三丰真人玄谭全集》等。

林兆恩(1517—1598)，字龙江，号子谷子，明末福建儒士，融合三教之说，著书万余言。开创“三一教”，人称“三教先生”，以道教内丹法为其修养要义。著有《道德经释略》、《常清静经注》等。

明代出现《大明御制玄教乐章》1卷，收入《正统道藏》洞玄部表奏类。此书包括《醮坛赞咏乐章》、《洪恩灵济真君乐章》及《大明御制天尊(玄天上帝)词曲》三部分。内有《迎凤辇》、《天下乐》、《圣贤记》、《青天歌》、《迎仙客》、《步步高》、《醉仙喜》等曲调，载乐词及工尺谱。此书是道教音乐的珍贵资料。



清初大思想家王夫之，亦通丹道，他详解《楚辞·远游》丹法，撰有《渔鼓词》等，专咏内丹之事。

陶素耜，清康熙年间人，原名式玉，自号清静心居士，又曰通微真人，会稽（今浙江绍兴）人。曾遇方外至人，传以修养秘法，遂焚时艺之文，后作《道书五种》。包括《参同契脉望》3卷（陶素耜撰）、《悟真篇约注》3卷（陶素耜集注）、《金丹大要》1卷（元陈上阳撰，陶素耜删订）、《金丹就正篇玄肤论》1卷（明陆西星撰，陶素耜订）、《承志录》3卷（明彭纯一撰，陶素耜增订）等5种。

王士瑞，清乾隆时人。撰有《养真集注》等。

清代济一子傅金铨，号济一道人。撰有《济一子道书十七种》和《济一子顶批道书四种》，《十七种》分别为《道书杯溪录》3卷、《赤水吟》1卷、《外金丹》5卷、《内金丹》1卷、《丘祖全书》1卷、《玄微心印》1卷、《三丰丹诀》1卷、《天仙正理读法点晴》1卷、《道海津梁》1卷、《道书一贯真机易简录》12卷、《度人梯经》1卷、《自题所画》1卷、《性天正鹄》1卷、《樵阳经》1卷附1卷、《心学》3卷、《吕祖五篇注》5卷等。《四种》有《顶批上阳子原注参同契》3卷、《顶批三注悟真篇》3卷、《顶批金丹真传》、《顶批试金石》、《崔公入药镜注》、《吕祖沁园春注》、《邵子诗注》各1卷等。

徐大椿（1692—1771），又名徐灵胎，著有《道德经注》、《徐灵胎医书三十二种》等。

张清夜（1676—1763），初名尊，字子还，号自牧道人。

长州（今江苏苏州）人。少为诸生，善书翰，兼工诗。云游四方，后至武当从真人余太源为道士。雍正元年（1723）入蜀，居成都临江寺之惜字宫。七年（1729）主武侯祠事。后于青羊宫悬挂钟板，接待十方，一时道众云集，俨然成为一大丛林。著有《玄门戒白》、《阴符发秘》。

汪东亭，名启濩，号体真仙人。清末丹士，为西派丹法创始人李涵虚再传弟子。辑有《道统大成》4集，其内容分别为：《周易参同契阐幽》3卷（明朱元育撰）、《周易参同契测疏》3卷（明陆西星撰）、《周易参同契口义初稿引》1卷（明陆西星撰）、《中和集》不分卷（元李道纯撰）、《规中指南》1卷（元陈冲素撰）、《入药镜》1卷（混然子、潜虚子、子真子、沧溟、一壑居士等5人注）、《金丹四百字测疏》1卷（明陆西星撰）、《明道篇》1卷（元王惟一撰）、《列位女真诗歌》1卷（汪东亭辑）、《女丹诀》1卷（汪东亭辑）。本丛集汇编了元明以来出现的一些重要内丹著作。

清江含春撰《楞园仙书》，抄本，共收书9种，阐内丹术等。

清董元真（德宁）辑《道贯真源》，该丛书包括7种单行本和两部丛书。第一部丛书为董元真辑《修真六书》，收宋元丹书6种。第二部丛书为董元真辑《元真录》，收丹书3种。除6种宋元丹书之外，其余均为清代著作。

## 8. 明清道教乩书和善书

明清道教教团势力大为衰减，但是道教观念却沿着世俗

化的道路走向民间，对于后期封建社会的稳定，起到了不可忽视的作用。道教思想的世俗化，主要表现在民间祀神活动及扶乩、劝善书的流行。

明清祀神活动遍布于官方和民间，扶乩之风从宫廷到市井亦随之而流行。明清时期新出的不少道书，皆托乩降，一般多托于太上老君、吕祖、关帝、文昌帝君等。其中一类讲述内丹的著述，有些水平较高。如托名吕祖降笔的《太乙金华宗旨》、托名青华老人的《唱道真言》、托名吕祖的《道乡集》、托名诸仙的《大成捷要》等。清代全真道士闵小艮就笃信降乩，所辑《古书隐楼藏书》就收入乩降之书多种。

通过扶乩所造的道书之中，以劝善书籍为最多，在社会上影响较大。如《关圣帝君觉世真经》、《文帝孝经》、《文昌帝君阴骘文》、《玉定金科》、《警世功过格》、《劝世功过格》、《东园语录》等，皆陆续出现于明清时代。这一时代流行的劝善书中，以南宋所出的《太上感应篇》影响最大。

劝善书籍既假神道说教，又通俗晓畅，在教化社会方面较为容易推广，有着三教的深奥经典所不能代替的有效作用。因而深为封建统治者所欣赏，大为提倡。明代宫廷刻板印刷，其书目有《仁孝皇后劝善书》、《太上感应篇》、《为善阴骘》等。明儒杨起元、李贽、高攀龙等，皆为《感应篇》作序，金杭、冒起宗等作注，地方捐资印施动辄千万部。清初曾诏令词翰诸臣注释刊布《太上感应篇》，顺治皇帝御制序言。清儒惠栋、俞樾、姚学塿、于觉世、黄正元、王砚堂等，都自觉为《感应篇》作注释。咸丰六年（1856年），湖



南醴陵擂鼓桥诚尽林出示文昌降示《玉定金科》36卷，翰林院侍读学士丁善庆见而笃好之，以教其子弟，大学士李鸿章特上奏请敕入《道藏》。

### 9. 敦煌道经

清光绪年间，道士王圆篆偶尔发现了敦煌莫高窟第17窟中的遗书。敦煌遗书中的道经，称为敦煌道经。

王圆篆，原籍湖北麻城县，从军戍边来到肃州（今甘肃酒泉）。退役后即在敦煌当道士，定居于莫高窟。他颇有知见，能书善辩，与当地敦煌官吏来往密切，并主管当地的道教宫观庙宇。关于他发现藏经洞的经过，其说不一。一说他和一位姓杨的助手在16窟中抄经，二人均吸烟袋锅，用笈笈草引火点烟，笈笈草用毕即插于洞窟壁缝中备用。一次插笈笈草时忽然穿过石壁，恰是17窟密封洞口处，于是发现了藏经洞。一说王道士雇人清理16窟洞内泥沙，洞壁开裂，露出17窟洞口。王道士本人在《催募经款草丹》中则说当时是“天炮响震，忽然山裂一缝。”何种说法为是，今已无从考证。总之，王道士是在偶然之中发现了藏经洞，“发现出来藏了九百多年的古书和艺术品，获得了全世界、全人类所久已忘记了无价的精神财富”<sup>①</sup>。

自藏经洞发现之后，经卷及文物即开始流失。起初尚是少量流失，落入国内私人藏家之手。自1907年英籍匈牙利

<sup>①</sup> 《敦煌遗书论文集》。

人斯坦因、法国人伯希和、1908年俄国人柯兹洛夫、1909年日本人桔瑞超等始，敦煌文献大量流失国外。后来在国内一些爱国学者的呼吁和奔走之下，民国政府抢救了一批敦煌文献，为国家收藏。

敦煌遗书，从已知文献看，90%以上为佛教文献，道经只占2%——3%。莫高窟属于佛寺，为何存有道经？原因是在8世纪后半叶吐蕃占领敦煌地区之后，道教受到打击，佛寺需要抄写经卷，由于战争隔绝缺少纸张，就用原道教官观遗弃的道经拿来当纸用，在其背面抄写佛经。这样，一些道经被保存下来了。

敦煌道经的抄写年代，大致在隋、唐、五代之间，其中又以唐玄宗时期抄录最多，其次是唐高宗时期。现在已知的道经据《敦煌道经目录编》有496件，皆为手抄本。由于年代久远和其他原因，很多已经残损。

敦煌道经，主要有《无上秘要》、《道典论》、《大道通玄要》、《神人所说三元威仪观行经》、《灵宝真一五称经》、《叶净能诗》、《涉道诗》、《老子道德经》（葛玄序）、《老子想尔注》、《老子河上公注》、《老子李荣注》、《老子道德经义疏》（成玄英）、《老子注》（唐玄宗）、《老子道德经开题》（成玄英）、《玄言新记明老部》、《老子化胡经》、《老子变化经》、《太上洞玄灵宝空洞灵章》、《太上洞玄灵宝真文度人本行妙经》、《太极左仙公请问经上》、《太上灵宝洗浴身心经》、《灵宝金篆斋仪》、《灵宝自然斋仪》、《天尊说禁诫经》、《太极真人门功德行业经》、《元始应变历化经》、《神人所说三千威仪



观行经》等。

敦煌道经除了极高的史学价值之外，对明《道藏》可作补充与校勘。

### 10. 《道藏辑要》之刊行

据丁福保编《道藏精华录》中《道藏辑要目录》提要：“嘉庆间蒋元庭侍郎编纂《道藏辑要》，刻版于京师。”其录《道藏辑要总目》解题曰：“是书清嘉庆间蒋元庭侍郎辑，板存京邸。及送板南归，而先生又北上，卒于京。故外间传本甚少。”由此可以确知《道藏辑要》最初编辑于清嘉庆（1796—1820）年间，编辑者为蒋元庭，刻版于北京。此后又经两次刊刻，藏外道书有所增加。至清光绪末期，因原版《道藏辑要》已然罕见，光绪32年（1906）贺龙骧、彭翰然于四川成都二仙庵翻刻《道藏辑要》，称为二仙庵本《重刊道藏辑要》。又增加藏外道经，使其总数扩充为287种。这次重刊，即我们今天见到的《道藏辑要》本子。其中增加的道经，有20余种题为明代以前著作，其余近百种皆为新出道经。

陈撄宁的《道教与养生》中《道教知识类编》评《重刊道藏辑要》说：“可惜选择不精，有用之书嫌少，无用之书嫌多。”尽管如此，《道藏辑要》编修了一些《道藏》以外的道书，为再续《道藏》做出了可贵努力。翁独健先生编《道藏子目引得》附录《道藏辑要新增道经目录》中，详列了新增的114种藏外道书，可资参考。

## 六、近现代道经

### 1. 民国年间新出道书

清末以来，道经的印刷出版从未停止过，有些系集录过去道经成为丛书，有些系民国年间出现的新的道经著作，这方面主要有：

1919年，江希张撰《道德经白话解说》。江希张，山东历城（今山东济南市）人，生于1906年。据说“生有异禀，一二岁而识之、无，三四岁能弄翰墨，五六岁能注释经书。”<sup>①</sup> 故人称“江神童”。本书为其13岁时所作。其时白话文刚刚在社会上开始流行，此为白话注解道经的一部力作。书中提倡老子“道德”，指出“大家实行老子的道德，挽回这杀运，庶使万国共享和亲康宁的幸福”。全书反映了在战祸频仍的民国时期，人们追求和平的美好愿望，发挥了《道德经》积极的现实意义，因而在当时的社会上产生了一定影响，尤为道教界人士所推崇。

杨文会（1837—1911），字仁山，安徽石埭（今安徽石台）人。早年学道，后又学佛，创立“金陵刻经处”。著有《阴符经发隐》、《道德经发隐》、《冲虚经发隐》、《南华经发隐》等四部道经注本，全部以禅理融通之。四书总名为《四经发隐》，其中《阴符经发隐》所用为446字本；《道德经发

<sup>①</sup> 《大千图说·识》



隐》仅注一章、六章和五十章；《冲虚经发隐》摘录原书内容分为42章作解；《南华经发隐》仅释其中《逍遥游》、《齐物论》、《人间世》、《德充符》、《大宗师》、《应帝王》、《天地》、《天道》、《庚桑楚》、《徐无鬼》、《则阳》、《外物》等篇。近人陈樱宁评曰：“杨仁山居士……将《阴符》、《道德》、《冲虚》、《南华》等书，一概拿佛家的义理去融会贯通，当然不免有牵强处，但大部分尚能折衷于至当。”

民国年间守一子丁福保编纂《道藏精华录》、取自《道藏》和其他古书，共100种，分为10集。其中《道藏》和《道藏辑要》外之道经约占1/3，1/3之中，失收与新出种数大致相抵。

陈樱宁曾在《道家养生秘库》中评此书云：“因为编辑此书的人，是一个外行。对于中国道学源流派别，以及各家丹诀，皆未曾实地研究。徒依据前人肤浅之议论，作为精华录之绪言，并且在各书提要中，妄下批评。”又说：“其实所选者并非全是精华，而道书精华亦不止于此，该书本属营业性质，也就毋须苛求了。”

民国佟世勋辑《道经秘集》第1编，今有1928年刊本。丛书凡3卷，收《大洞经》、《清静经》、涵虚子注《玉枢经约解》、《唱道真言》、《太乙金华宗旨》、《阐幽问答》和佟世勋撰《修道真言注释》。该书编者自称宗奉了悟指示功夫，将所收七书称为“三经四典。”

## 2. 陈撄宁所倡“仙学”及其道教研究

民国年间，陈撄宁提倡的“仙学”思想，在社会上产生了较大影响，对于仙道义理做出了建设性的贡献。

陈撄宁原为清末秀才，青年时开始研习修道，遍访名山高真，根究三教义谛。1933—1941年间，在上海主笔《扬善半月刊》和《仙道月报》，首次将道家性命双修之学改称“仙学”，打破秘而不宣的陈规和宗教戒条的框框，提出仙学与道教应当分开，作为一门学术研究，以利于走向社会，造福人类。这时的主要著作有《中华全国道教会缘起》、《论四库提要不识道家学术之全体》、《辩〈楞严经〉十种仙》、《最上一乘性命双修廿四首丹诀串述》、《口诀钩玄录》。1938年，首次创办“仙学院”，讲述《参同契》、《悟真篇》、《黄庭经》、《灵源大道歌》、《孙不二女丹诗》等仙学经典。1953年去杭州，担任浙江省文史馆馆员。1957年4月，任中国道教协会副会长兼秘书长。1961年1月，担任中国道教协会会长，直到1969年解化。他在主持道协工作期间，成立了中国道教协会研究室，编辑《道协会刊》，创办“道教知识进修班”。陈撄宁有感于《道藏》旧分类法不便查阅，按其各书性质重新分为14大类，即道家、道通、道功、道术、道济、道余、道史、道集、道教、道经、道诫、道法、道仪、道总等类，撰有《道藏书目分类》。另外，他在道教研究方面的著作还有《史记老子传问题考证》、《老子第五十章研究》、《南华内外篇分章标旨》、《道教起源》、《太平经的前

因后果》、《道教知识类编》等。

1978年台湾真善美出版社出版《中华仙学》，1989年华文出版社出版《道教与养生》，1991年大连出版社出版《道家养生秘库（仙学解秘）》，皆为陈撄宁生前著作之选集。

### 3. 易心莹及其所编道书

易心莹（1896—1976），四川遂宁人。1913年入道，1917年拜青城山天师洞魏松遐为师。后荐往朝阳庵吴君可门下就学，又随成都名翰林颜楷至成都深造。回庙之后担任知客，3年之后去职、专事道教学术研究。历经10年，著有《老子通义》、《老子道学系统表》、《道教系统表》、《青城风景导览》、《青城指南》、《道学课本》、《道教三字经》、《寄玄照楼书——论道教宗派》、《道教分宗表》等。又辑《女子道教丛书》及有关丹经道书，多在道观刊行。曾先后往来三台、潼川、大足各地，考察蜀中道教历史遗迹。并与当时的道教学者陈撄宁、陈国符、蒙文通等人，皆有书翰往来，商榷道义。1924年7月，继任青城山天师洞住持，越年解职，仍然从事道教研究。1955年8月，再任天师洞住持。1957年，担任中国道教协会副会长兼副秘书长。1962年，在北京白云观为“道教知识进修班”讲学，并分工受任道教史教研组长，编写《四川志·宗教志·道教篇》。又担任四川省道教协会会长。文化大革命初期，他将观内所有文字处，全部用纸张裱糊覆盖，书以文革口号，使青城山各宫观文物免于难。一生好藏道书，现在天师洞所藏道书数千册，多属其

毕生收集。

#### 4. 港台与国外新出道书

近几十年来，台湾刊印了不少新的道书。主要有：戴源长编著、李乐侏参校《仙学辞典》和《道学辞典》，李叔还居士编《道教大辞典》，杨逢时著《中国正统道教大辞典》，徐伯英选集、袁介圭审定《中华仙学》，清玉枢真人著《仙术秘库》，林洁祥主编《道教文献》，苏鼎贵、杨逢时著《道符制法》，峨嵋居士著《道坛作法》，峨嵋居士藏版《中国道坛符咒总集》、《仙佛灵异丛书》等。

台湾道教学者萧天石先生自 50 年代开始搜集道书，主编《道藏精华》，于 1956 年由自由出版社开始出版第 1 集，共出 17 集，并加一部外集，收书达到 800 余种。本丛书以丹经和道教义理著作为主，广录各种丛书，其中多数属于藏外道经，而且多收善本、秘本。

1956 年香港刊行《老子想尔注校笺》，著者饶宗颐。本书按敦煌写本《老子想尔注》道经残卷整理。著者依河上公本分章次第，将敦煌写卷的经文与注，按章分别录出，编著而成。该书对敦煌写卷《想尔注》作出了比较完整而深入的研究。

美国学者苏海涵编辑《庄林续道藏》，于 1975 年首次出版。该书为台湾道士庄登云所传，故题为此名。《庄林续道藏》凡 25 册共分四部。《庄林续道藏》的最大特点是辑录了相当多的台湾符篆科仪道经，全属藏外道书。



## 5. 《道藏》的重印

1923年10月至1926年4月，田文烈、李盛铎、赵尔巽、康有为、张謇、董康、张元济、梁启超、钱能训、熊希龄、江朝宗、黄炎培和傅增湘等13人，共同发起重印明版《道藏》。当时的民国政府总统徐世昌，因幼时扶乩灵验，颇信道教，“概出俸钱”，支持此项宏举，请教育总长傅增湘总理其事。所用底本为北京白云观藏《道藏》原本。除将原本缩为石印六开小本，还将梵夹本改为线装本。由上海涵芬楼影印，称为“涵芬楼本”。每部1120册，共印350部。明版《道藏》原本存世不多，且由道观珍藏，一般人难以窥其真面目。涵芬楼本《道藏》问世之后，道经总集从此公开于世，为更多的学者阅览研究提供了较大方便。惟印数不多，流传未广。

1977年，台湾艺文印书馆缩小影印《道藏》，编为32开本60册，另有总目和索引1册。

同年，台湾新文丰出版公司缩小影印《道藏》，编为16开本60册，另有总目录1册。目录册中包括：①重印道藏缘起；②“中华道教会”编印道藏要义；③正统道藏经影印序言；④谢满根序；⑤新文丰版正统道藏分册一览表；⑥正统道藏分册目录；⑦白云观重修道藏记；⑧道教宗源；⑨（白云霁）道藏目录详注4卷，附万历续道藏目录。《道藏目录详注》所用为徐世昌退耕堂影印文津阁四库全书本。据《重印道藏缘起》，新文丰本重印《道藏》的原发起人有：严

家滋、于右任、莫德惠、谢冠生、黄国书、王世杰、黄季陆、张其昀和张恩溥共 9 人。编印委员会主任委员为赵家焯、委员兼主编为萧天石，委员还有蒋肇周、衡权、卢崇善、高越天和马璧。据《正统道藏经影印序言》，当时新文丰出版公司负责人为刘修桥，江苏丰县人。

新文丰本《道藏》还增辑了补遗道书 15 种，为《五篇灵文》1 卷（重阳祖师注、清虚道人录），《孙不二元君法语》1 卷（清静散人著），《孙不二元君传述丹道秘书》3 卷，《仙佛合宗语录》6 卷（冲虚真人伍守阳著、真阳子伍守虚校注），《天仙正理直论》1 卷（冲虚真人伍守阳撰、真阳子伍守虚同注），《天仙正理浅说》1 卷（冲虚真人伍守阳撰、真阳子伍守虚同注），《金丹要诀》1 卷（伍冲虚真人注），《伍真人丹道九篇》1 卷，《三坛圆满天仙大戒略说》1 卷，《初真戒说》1 卷，《中极戒》1 卷，《三宝万灵法忏》12 卷，《道门功课》1 卷，《太上玄门早坛功课经》1 卷，《太上玄门晚坛功课经》1 卷。也就是说，新文丰本重印《道藏》，同时也做出了再续《道藏》的部分努力。

1986 年 10 月，日本株式会社中文出版社缩小影印《道藏》，名曰《重编影印正统道藏》，编为 16 开本 30 册。第 1 册为《目录·通检》，包括李乃扬《重编影印正统道藏叙录》、《正统道藏分册总目》、《细目》和《正统道藏目录通检》。最后一项为法国施伯尔先生原编《道藏通检》改编而成。

1988 年，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社三家联合影印《道藏》，缩小之后编为 16 开本 36 册。第一册





卷前有胡道静先生撰《前言》和目录，第36册末附白云霁《道藏目录详注》4卷。由于北京白云观藏明版《道藏》于道光二十五年（1845）修补时未能完全补齐，尚缺98页，故据之影印的涵芬楼本《道藏》亦同样残缺，据其《前言》中述，文物出版社等在据涵芬楼本影印之前，经用瞿风起先生生前查点清楚的表册，借用现藏在上海图书馆的上海白云观旧藏本补足，以成完璧。共计补缺1700余行，纠正错简17处，还描补缺损字500余数。此外，附印白云霁《道藏目录详注》4卷，用上海图书馆藏缪荃孙旧藏清刻本影印，此本较《四库全书》本为优。

这样，1977年以来，中国和日本先后印制发行了4种版本的精装影印本《道藏》。发行数量相当可观，这是近20年来世界性的道教研究热潮推动的结果。由于近年来私人藏书的增加，影印出版的新本《道藏》大有供不应求之势。自古被道教奉为“金函玉册”的“无上经宝”，终于“下凡”走到了寻常百姓的家中。可以说，历史上《道藏》屡编屡损的悲剧不会再重演了。

## 6. 《藏外道书》的印行

由于明版《道藏》仅仅收录了明代之前的道书，而且《道藏》失收道经屡有发现，明代之后《道藏》未再续纂，而道教新出道经又不在少数。因此，许多学者和道教界人士都感到有续补或再编《道藏》的需要。明清以来，有些丛书对续补《道藏》做出了一定程度的努力，如《道藏辑要》、



《道藏精华录》、《道藏续编第一集》、《道藏精华》、《庄林续道藏》等。

1992年8月，巴蜀书社出版发行大型新续《道藏》丛书——《藏外道书》。该丛书编委由国内的研究道教的专家学者共同组成，并联合了一些海外学者。第1册前有任继愈《新辑〈藏外道书〉序》。《藏外道书》试图将明代正统《道藏》之外的道书搜集在内，包括明代之后的新出道书、明代之前的《道藏》失收道书，《道藏辑要》之中的藏外道经，还有少数《道藏》已收道书之不同传本。《藏外道书》首批出版前20册。



## 第三章 道经精华

### 一《阴符经》简介

《阴符经》，全称为《黄帝阴符经》或《轩辕黄帝阴符经》，亦称《黄帝天机经》。道教相传此书出自轩辕黄帝，根据这种说法，从时间上看，《阴符经》为道教第一部经。

#### 1. 《阴符经》的来历与李筌

《阴符经》在唐代以前，尚未闻名于世。唐李筌《黄帝阴符经疏·自序》中叙述发现此经的经过说：他经常周游名山，到处访道。在嵩山虎口岩石壁中，忽然发现一本《黄帝阴符经》。经文写在白色的丝绸上面，有朱红色的轴，封在石匣之中，封口有字为“魏真君二年七月七日，上清道士寇谦之藏诸名山，用传同好”。该本已经腐烂，手一碰上就变成碎片。李筌大略地把它抄记下来，回去之后整天诵读，就



是不能理解其中深义。后来他到了陕西，在骊山脚下看到一位老太太，在路边拨弄一堆火，火堆烧到了旁边的小树，老太太自言自语地说：“火生于木，祸发必克。”李筌听到大惊，忙上前施礼问道：“这是《黄帝阴符经》上面的句子，请问老妈妈您如何知道？”老太太回答：“我得到这部经已经很多年了，你这小孩子怎么也知道？”李筌再次施礼，如实讲出自己发现这部经的来历。老太太打量了他一番，认为他是可造之材，因而为他讲解《阴符经》大义，讲完之后老人就不见了。李筌自称依骊山老母之讲解，撰成《黄帝阴符经疏》一书。道藏本《黄帝阴符经疏》已非李筌原本。

李筌的身世，历史记载不多，只有《神仙感通传》中说：李筌号达观子，居少室山，好神仙之道，常历名山博采方术。开元中为江陵节度副使，有将略，尝作《太白阴经》及《中台志》。后入名山访道，不知所终。但据他自己的《进太白阴经表》及《太白阴经自序》中说：他在肃宗乾元二年（759）曾做过“正议大夫持节幽州军州事、幽州刺史、并本州防御使”等官，在代宗永泰四年（765）还做过“河东节度使都虞侯”。此外，他的著作见于记载的还很多。除了上述三种以外，尚有：《孙子注》，见《道藏》太玄部《孙子》十家注中；《青囊括》1卷，《六壬大玉帐歌》10卷，并见《崇文总目》中；《阆外春秋》残卷，见《鸣沙石室佚书丛编》中。但是道教徒对于李筌作的《黄帝阴符经疏》，大抵都不太喜欢。如《云笈七签》中只收唐张果注，而不收李筌注。



## 2.《阴符经》作者及年代考

《阴符经》的作者和出现年代，各家说法不一。《战国策》言：苏秦得“太公阴符之谋，伏而读之”。而《史记·苏秦传》则言：“得周公阴符，伏而读之。”《隋书·经籍志》中有《太公阴符铃录》1卷，《周公阴符》9卷，皆列入兵家一类中，也许这就是苏秦当年所读之书，但其书今已失传。不知是否今本《阴符经》。

《道藏》之中收有《阴符经》注本多种，有的说该经是黄帝受之于广成子，有的说西王母遣玄女授帝《阴符》300言，又有的说黄帝与风后玉女论阴阳六甲之后自撰而成，还有的说黄帝由虚天坛石洞内的一石匣中得到，李筌则言其书由寇谦之封存传留后世。这些说法无论正确与否，可以看出道教界普遍认为此书传自黄帝。宋人黄庭坚企图否定这种说法，他在《山谷题跋》卷四中说：“《阴符经》出于唐李筌，读其文知非黄帝书也。”朱熹在《阴符经考异》中也说：“《阴符经》恐是李筌所为，……只因他说起，便行于世。”但观其注文与经文常多悖谬，如果是他本人作伪，断不至于自相矛盾如此。而且经文格调有些象《鬼谷子》，又有些象《周易系辞》，唐朝人不会做如此文章。近代学者也有人认为经疏是李筌所作，经文则不一定出于李筌之手。因为唐吴筠在他的《形神可固论》中、欧阳询在《艺文类聚》卷八八中都已经引过《阴符经》的经文，宋楼钥《攻媿集》卷七二谓《阴符经》有唐初褚遂良写本，故此经当为唐以前古籍。



《阴符经》究竟出于谁的手笔固不可知，推测原作者最晚也是战国末期的人物。因为战国时代有这样的风气，凡道家、术数家、方技家等撰著，每每喜欢加上一个“黄帝”称号。意思未必彻底让人相信这部书真的是黄帝所作，而是告诉人们书中记载都是自古相传的名言和经验，希望读者不要轻视。《汉书·艺文志》所列各家书目，其中有 21 种书托名于黄帝；今只存《黄帝内经》一种，其余各书均已亡佚。官家收藏的书籍，年代久远，尚且不容易保存，私人的抄本更容易失传。因此过去颇有心机的古人，便将宝书藏于名山石洞，以便保存。《黄帝阴符经》如果不是藏在嵩山石室被李筌发现，也许世上的人根本无缘见到这部书了。

### 3. 两种字数的本子

《阴符经》的本子，大概有两种：一种本子出于唐代李筌，共有 300 余字，据《道藏》本《黄帝阴符经疏》，分作 3 章，全文至“我以时物文理哲”句止。一种本子出自唐代张果（即后世传说中的“八仙”之一的张果老），于 300 余字后多出 100 余字，不分篇章。后世所有传本，多依违于二者之间。《道藏》之中白文本 400 余字，亦分为 3 章，乃后世传本之一。不少说法认为原文 300 余字，自“我以时物文理哲”之下 100 余字为后人增补。但是李筌本与张果本皆出于唐代，而字数不同，这后一段文字是否原文，值得研究。宋朱熹在注释《阴符经》时，就非常赞赏其中的“自然之道静，故天地万物生；天地之道浸，故阴阳胜”几句话，他说



“四句说的极妙。”又说“浸字下得最好。”<sup>①</sup>另外，也有人说这一段最早见于唐代柳公权书《阴符经》（《宣和书谱》有唐柳公权书《阴符经》），如《黄帝阴符经注解》引高氏《纬略》说：“蔡端明云：柳书《阴符经》之最精者，善藏笔锋。”那么，这后一段文字应当出现更早。依唐张果本来看，至少唐代就有，而且与李筌本同时，那么是否因为李筌本的出现就可以认为原文仅有300余字？笔者认为，李筌记录之本，未必就是原文原貌。因为据其自述，起初发现之时，为一丝绸卷轴，“其本糜烂，应手灰灭，筌略抄记”。“其本糜烂”，说明丝绸原本已经腐烂；“应手灰灭”，说明李筌打开卷轴之时已经有一部分破碎成灰；“筌略抄记”，说明原本破损无法带走，如能带走无需“抄记”，抄记而又加一“略”字，是仅仅择其未破碎之文大概抄记，并非完整。推测卷在丝绸最里面的一部分，可能破碎严重，因而李筌略抄了300余字，后面的100多字就没法再抄。由此可以断定李筌所抄定非全本，仅仅抄写到“我以时物文理哲”就停止了。如果说李筌编造骊山老母传经的神话是为了抬高自己注本的地位，那么他完全没有必要故意编造原本残缺的故事损害自己注本的权威性。既然不可能出于编造，那么这段发现原本的记载一定就是事实。因此，应当确认《阴符经》原文应当就是400余字本，李筌所发现者仅一残缺本而已。考其后一段文字，与前面文气一贯，义理相通，非加入不能成一完璧。

① 《正统道藏》洞真部玉诀类《黄帝阴符经注解》。

#### 4. 《阴符经》卷目

《阴符经》字数虽然不多，但是一般传本总将它分为3篇3章。一般从“观天之道”至“知之修炼，谓之圣人”为上篇，又称《演道章》，或称《神仙抱一演道章》；从“天生天杀”至“小人得之轻命”为中篇，又称《演法章》，或称《富国安民演法章》；从“瞽者善听”至“昭昭乎近乎象矣”为下篇，又称《演术章》，或称《强兵战胜演术章》。但是某些传本，也有不分篇章的；有的虽分篇章，却不用篇目；有的虽用篇目，篇目的名称又不相同。

#### 5. 《阴符经》内容大要

《阴符经》的内容，各家看法并不一致，悬殊很大，有的认为它是谈道家修养方法的书，但其中又有谈“悟道”和“内丹”之分；有的认为它是纵横家的书，所谈都是权谋术数；也有人认为它是兵家的书，所谈为克敌制胜之道。比较来说，以第一种看法为最多，因为在《阴符经》上篇明白说出“知之修炼，谓之圣人。”可见其宗旨所在，是说道家的修养方法。主要是“观天之道，执天之行”，并言“天性人也，人心机也，立天之道以定人也。”认为若能做到这一点，就可以“宇宙在乎手，万化生乎身”，也就是掌握了长生久视的自主之权。





## 6. 《阴符经》与道教

《阴符经》的真髓，在道教修炼而言，关键在一“盗”字，明白此字真义，全经妙义可以迎刃而解。此一“盗”字，非为偷盗之盗，乃为“反夺”之义，即把原来属于自己的东西夺取回来。比如人生活在天地万物的大系统之中，天地万物生育了人，但是天地万物又使人走向自然死亡，在从生到死的过程之中，天地万物不断夺取人之生气，修道之人要从死中求生，返老还童，就要反夺天地万物之生气，逆取造化，此为修道之枢要。经中所谓贼和昌、杀和生、巧和拙、动和静、神和不神、固躬和轻命、生和死、无恩和大恩、至私和至公、恩和害等等，皆为生杀予夺之机，互为根源，修道之人在于掌握其中枢要，化不利因素为有利因素，就能够死中求生，害里生恩，生之不已，化之无穷，达到长生久视的高尚境界。

《阴符经》原文晓畅如话，言深旨远。历代高道名儒皆重视此经，常将其与老庄并列。其中解说天地物人我配合修炼之道，义理高妙，尤为道教授养所宗述，奉为祖经。如张紫阳《悟真篇》即云：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千，今古神仙无限数，尽于此处达真筌。”可见评价之高。宋元高道名真，如王道渊、侯善渊、蹇昌辰、黄居真、伍照一等都曾注过《阴符经》。据《金莲正宗记》说，王重阳在甘河镇再遇异人所传授给他的秘典，也就是《阴符经》，他的弟子刘处玄曾经注过《阴符经》。



## 7. 《阴符经》各本文句不一

《阴符经》的本子，虽然大致分为 300 余字本和 400 余字本两种，但是各种版本，有时出于注释者的个人需要，又对经文个别文句加以修改，导致各本文句不全一致。比如经文“君子得之固躬，小人得之轻命”一句，本意是说君子人得之固然谨慎奉行，小人得之反而促其寿命。有些版本却把“固躬”改为“固穷”，或许因为《论语》有“君子固穷”之说，遂妄改之，但是这样一改，就失去了与上文“其盗机也，天下莫能见，莫能知”三句的联贯，失却原经本义。又如经文“天人合发”一句，本是修道家的专门术语。不明此道的注家难得其解，遂参考《周易》中“与天地合其德”之义，改为“天人合德”，一字之差，竟至点金成铁。再如经文“其盗机也，天下莫能见，莫能知”，李筌的注本偏又多了两个“不”字，成为“天下莫不能见，莫不能知”。本来修炼妙在无中生有，从无形之中夺取天地之造化，张紫阳云“见之不可用，用之不可见”，倘一见知，便不可用。如果这样加以注解，其实歪曲了修炼本义。

## 8. 《阴符经》注本

关于《阴符经》的注解和杂著，在宋郑樵《通志·艺文略》中所载书目有 39 种之多。《正统道藏》收录有关《阴符经》的著作有：《黄帝阴符经》（原文）、《黄帝阴符经集注》1 卷、《黄帝阴符经注》1 卷（唐·张果）、《黄帝阴符经颂》1



卷（唐·元阳子）、《黄帝阴符经疏》3卷（原题李筌）、《黄帝阴符经解》1卷（宋·蹇昌辰）、《黄帝阴符经注解》1卷（宋·任照一）、《黄帝阴符经注》1卷（宋·黄居真）、《黄帝阴符经集解》（宋·袁淑真）、《黄帝阴符经注》（宋·沈亚夫）、《黄帝阴符经注》（宋·蔡望）、《黄帝阴符经解义》1卷（宋·萧真宰）、《黄帝阴符经心法》3卷（宋·胥元一）、《黄帝阴符经注》2卷（宋·唐淳）、《黄帝阴符经注》1卷（金·刘处玄）、《黄帝阴符经注》1卷（金·侯善渊）、《黄帝阴符经注解》1卷（宋·朱熹）、《黄帝阴符经讲义》4卷（宋·夏元鼎）、《阴符经三皇玉诀》3卷、《黄帝阴符经十真集解》3卷、《黄帝阴符经注》（元·俞琰）、《黄帝阴符经夹颂解注》3卷（元·王道渊）等。《藏外道书》收录《阴符经》注本有：《阴符经发隐》1卷（清·杨仁山）、《黄帝阴符经注》1卷（唐·张果注、元·王道渊注、明·高时明订正，《重刊道藏辑要》本）、《黄帝阴符经注》1卷（宋·沈亚夫，《重刊道藏辑要》本）、《黄帝阴符经注》（苍崖氏，《重刊道藏辑要》本）、《解黄帝阴符经》1卷（明·如愚）、《阴符经疏略》1卷（明·王文禄）、《黄帝阴符经玄解》1卷（清·范宜宾，《重刊道藏辑要》本）、《阴符经真诠》1卷（清·黄元炳）、《补过斋读阴符经日记》1卷（杨增新）、《方壶外史·黄帝阴符经测疏》1卷（明·陆西星）、《阴符经注》1卷（清·刘一明）、《阴符经玄解正义》1卷（清·闵一得）等。

附

1. 阴符经（四百余字本）

（据唐张果《黄帝阴符经注》）

观天之道，执天之行，尽矣。故天有五贼，见之者昌。五贼在乎心，施行乎天。宇宙在乎手，万化生乎身。天性人也，人心机也，立天之道，以定人也。

天发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆；天人合发，万变定基。

性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

天生天杀，道之理也。天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既宜，三才既安。

故曰：食其时，百骸治；动其机，万化安。人知其神而神，不知其不神所以神也。

日月有数，小大有定。圣功生焉，神明出焉。其盗机也，天下莫能见，莫能知也。君子得之固躬，小人得之轻命。

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。

心生于物，死于物，机在于目。天之无恩而大恩生，迅雷烈风莫不蠢然。至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。擒之制在炁。生者死之根，



死者生之根。恩生于害，害生于恩。

愚人以天地文理圣，我以时物文理哲；人以虞愚，我以不愚圣；人以其期圣，我以不期其圣。故曰：沉水入火，自取灭亡。

自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，而变化顺矣。

是故圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道。律历所不能契。爰有奇器，是生万象。八卦甲子，神机鬼藏。阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣。

## 2. 《阴符经》（三百余字本）

（据唐李筌《黄帝阴符经疏》）

### 神仙抱一演道章

观天之道，执天之行，尽矣。天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。宇宙在乎手，万物生乎身。天性人也，人心机也，立天之道，以定人也。

天发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆；天人合发，万变定基。

性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

### 富国安民演法章

天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗也。



三盗既宜，三才既安。

故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。人知其神而神，不知不神所以神也。

日月有数，小大有定。圣功生焉，神明出焉。其盗机也。天下莫不能见，莫不能知。君之得之固躬，小人得之轻命。

#### 强兵战胜演术章

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三反昼夜，用师万倍。

心生于物，死于物，机在目。天之无恩而大思生，迅雷烈风莫不蠢然。至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。禽之制在炁。死者生之根，生者死之根。思生于害，害生于思。

愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。

### 3.《阴符经》注释

田诚阳

《阴符经》，是与《老》《庄》并列的道教圣典。全篇字数不多，言深旨远。经文从天、地、物、人、我五个方面论述天人关系，尤为道教修炼所宗述，为丹学祖经之一。下面逐句作注，以阐其真义。

题解：阴，隐含，内藏。符，符合。通过内在修炼，符合天之道也。



○观天之道，执天之行，尽矣。

观，观察，体悟。执，按照，执行。

观察天道运行之规律，并按照天之运行修炼自身，一切修道的内容都可以包括了。

修道所追求的就是“天人合一”的境界，天人合一的程度越深，修炼的层次也就越高。故此明白了天人合一，也就等于明白了修道。这句话点出了全篇主题，是全篇总纲。

○天有五贼，见之者昌。

贼，贼害，戕害。见，识别，发现。昌，精进，成功。

天上有金木水火土五大行星，喻指五行。五行生克制化，莫不戕害我身，使我堕入其中，尝受生老病死之苦，不能自主。而我若能识其贼性，探得造化之根源，使五行颠倒，造化逆行，自可反夺五行之造化，使“贼”化“昌”，反而促使我之功成。

○五贼在心，施行于天。

反夺五行造化，在于一心之运用。此乃空空洞洞，不执不失之道心，非世俗顽恶之人心。其所反夺之源在乎宇宙（天），由于色身有限，宇宙无限，要从宇宙之中施行反夺，才能获取无穷之造化。“天地坏时，这个不坏”。大道之奥妙，早已揭示无穷矣。

○宇宙在乎手，万化生乎身。

人能认清五贼，追根溯源，还归本来，求得宇宙总持之门，自然成为造化主人。此时无穷宇宙，不过在我掌中，万物变化，亦好象生于自身也。这等气魄。除非修道之士无人能之。

○天性人也，人心机也，立天之道以定人也。

机，时机（此经重在“机”字，包括所有的道功、道法、道妙。吾人修道，采药得丹，全在火候，全在掌握时机）。立，遵循。

我未生前，不过元神混沌之体，谓之天性；既生我后，化为后天气质之性，谓之心机。天性既可化为人心，吾人自可悟通此机，遵循天道，去掉人心，返归天性。老子谓之“归根复命”，大道之根源在此。

○天发杀机，易星易宿。地发杀机，龙蛇起陆。人发杀机，天地反覆。天人合发，万化定基。

天发杀机，日月相蚀，陨星坠落。地发杀机，洪水地震，起于四野。人发杀机，天翻地覆，灾异横起。要在人能合乎天道，天人齐发，则万种变化，可以定其基矣。

以上虽言杀机，但生杀互根，杀机即是生机。人能发杀机于天地，即是反夺生机于自身。丹道谓之“大死再活”，“置之死地而后生”是也。





○性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。

要在杀机中反夺生机，必须人天合发，即人性合乎天性。但人性有巧有拙，务使伏巧为拙，使外拙而内巧，拙中藏巧，才合乎天性。

伏藏之道，在于九窍，即耳、目、口、鼻、脐、外肾、谷道。九窍皆邪妄出入之门户，而关键更在于耳、目、口三者。精通于耳，气通于口，神通于目，动则外漏，静则内藏，使动化为静，则三要化为三宝。

○火生于木，祸发必克。奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

钻木取火，古人经验。但火性太炽，则木反为火伤。比喻人之心火过旺，必伤元神。推之治国，其理亦同，国家出了奸臣，祸国殃民，动荡之时，必然崩溃。犹人炼意不净，滋生妄念，定有伤丹之虞。可见祸福生杀，太过不及，差之毫厘，谬之千里。识得其机，修之炼之，才是圣人。

○天生天杀，道之理也。天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既宜，三才既安。

盗，逆取，反夺。宜，平衡，协调。

天生天杀，阴阳消长，乃顺行之自然。但刑杀之机，即是反夺生气之机也，又为逆行修道之枢要。天地从万物中反



夺，万物从人中反夺，人从万物中反夺。三者互相反夺，配合平衡，才合乎生杀之道，成为自然。

○故曰食其时，百骸理。动其机，万化安。人知其神之神，不知不神所以神也。

食，掌握，采取。动，发动。

欲求修炼，贵在能知生杀予夺之时机。按时采取，从天地万物中反夺生机，陶铸自身筋骨，才能成为乾健之躯。乘机发动，借生杀变化之机，反夺造化，安定自身。丹功每次提高阶段，都在掌握时机。

平常人只知后天思虑之神为神，不知先天不神之神，才是真神。人要修道，先使后天识神归于先天不神，空空洞洞，虚灵不昧，才能时至神知，机动觉随，反夺造化，调理百骸，得成修炼之功。

○日月有数，小大有定。圣功生焉，神明出焉。

太阳东升西降，月亮晦朔弦望，皆有定数。小往则大来，大往则小来，阳大阴小，与日月之出没相同。我能知往推来，食其时而动其机，采日精月华，夺天地正气，自可完成修真成圣之功，神明由此而出。

○其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。

盗机即反夺之机也，反夺造化之功，皆无形象可言，若



有形象，便落后天，故天下未见之知之者。先有见知，便失其机。采炼之时，若为“寂然不动，感而遂通”之先天元炁，无形无象，不可得见，则可成丹。此时若动情识，迅即化为后天浊质，可以见知，必有走漏之危，即使追回采炼，亦不能成丹。

此反夺之机，君子得之固然谨慎，信受奉行，可以长生久视。小人得之轻视造化，修功差驰，反促其寿也。

○瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三反昼夜，用师万倍。

师，兵事。修道与用兵理同。

双目失明的人，视不外漏，专一于耳，所以听觉灵敏。两耳失聪的人，听不外漏，专一于目，因而视觉灵敏。专心用于一处，便可得到用兵十倍的效力。反复昼夜地不断用心，则可得到用兵万倍的效力。丹法与用兵相同，二者一理，运用之妙，都在专一。

○心生于物，死于物，机在目。

人生之初，心本虚空，渐为外物所扰，因而产生各种念想，损人心性，损尽则死。修道下手，还虚第一，盖“魔由心生，境由心造”，心若不虚，反而自惹魔障，坏我功修。故须收心离境，聚性止念。其机在目，神生于心，发于二目，乃丹功之枢机。内视、采药、烹炼、养胎及至出神等等，均以目为机。



○天之无恩而大恩生，迅雷烈风莫不蠢然。

天本空空洞洞，无识无知，毫无施恩之意，而其行四时，育万物，大恩遂生。迅雷烈风受其驱使，不能自主。

○至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。

至乐的人，心胸坦荡，性有余闲。至静的人，心性收敛，廉而不失。修炼的人悟到虚静之时，心忽开朗，舒适畅快，妙不可言，就是达到至乐至静的境界了。

天道驱风使雷，运行四时，看似至私，而作用于万物生化，却无偏无倚，一视同仁，实为至公。犹天性降之于人，虽为个人所私，实际贤愚皆同，人人均有。天性与太虚等量，大公无私，若至私而实至公也。

○禽之制在炁。生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。

禽，通“擒”，制服之意。

制服的诀窍在于炁，炁聚则生，炁散则死。生与死互为本根，生于何处，死于何处，人由男女而生，亦因男女而死。恩害相生，亦同于生死。由人心返还天性，为死处求生，是谓逆则成仙，即恩生于害；由天性降落人心，为生老病死，是谓顺则生人，即害生于恩。



○愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞圣，我不愚虞圣。人以奇其圣，我以不奇其圣。

愚人以天文地理为神圣，我以随机应变为原则。人以愚弄欺骗为神圣，我以不言而信为神圣。人以惊世骇俗为神圣，我以和光同尘为神圣。这些都是修德之要，无德便不能培道。

道教认为，道在我身上就是德，没有德也就失去了道。有人做功出魔，或功夫停滞，就因为不注重修德的缘故。

○沉水入火，自取灭亡。

以坎水填入离火之中，使后天坎离复为先天乾坤，则人心灭亡，而天性复现，到此筑基完成。

○自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜，阴阳相推而变化顺矣。

自然之道，空空洞洞，无中生有，天地万物赖以生化。天地之间包含着静，静极生动，阴阳产生。阴极生阳，阳极必阴。如此相推，则天地万物生生化化，顺其自然，不失其序也。

○圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道，律历所不能契。

违，违抗，改移。制，制订，采用。契，契合，规定。



圣人明白自然之道不可随意违抗，因而采用至静之法。只有静才能体悟天道，才能识别五贼，才能天人合发，才能反夺造化。一切修为，都是从静中自然生出。能静片刻，可以攒簇一年之气候，这是律历所不能规定的。

○爰有奇器，是生万象。八卦甲子，神机鬼藏。阴阳相胜之术，昭昭乎近乎象矣。

有奇异之器，才能产生万象。八卦甲子之中，藏有鬼神莫测之机。阴阳相胜的法则，昭昭然可以揭示事物的本来面目了。

## 二 《道德真经》简介

《道德真经》即《道德经》，别名《老子》或《老子五千文》。周朝老子著。老子后来被奉为道教教主，《道德经》成为道教最高经典，由其重要性来说，《道德经》为道教第一部经。

### 1. 老子其人和《道德经》的来历

关于老子和《道德经》的来历，还有一些神奇的传说。

老子，是楚国苦县（今河南省鹿邑县）历乡曲仁里人氏。姓李名耳，字伯阳。做过周朝守藏室之史官，相当于现在的国家图书馆馆长。



孔子到周王朝去学礼，向老子请教，老子回答他说：“你所说的那些人和他们的骨头都已经腐朽了，只有言论传到现在。并且君子如果遇到可以施展抱负的机会，可以乘着车马做一番事业；如果没有遇到施展抱负的机会，只能如同飘蓬流转隐于世间。我听说，真正会做生意的大商人，并不显示自己特别有钱，真正具有修养的君子人，外表上看起来好象傻子一样。应该去掉你的骄傲之气和太多的欲望，造作的姿态和过高的志愿，这些对你个人的身心修养都没好处，我能告诉你的也就是这些而已。”孔子回去之后，对他的学生说：“鸟，我知道它会飞；鱼，我知道它能游；兽，我知道它善跑。善跑的可以用网捉，能游的可以用线钓，会飞的可以用箭射。可是龙，我不了解它是怎么驾着风云飞腾天空，我今天见到了老子，他就是那龙吗？”

老子修习道德，他的学问以合乎自然、不求名利为原则。在周王朝呆了很长时间，看到周朝将要衰败，就骑青牛西出函谷关而去。

函谷关关令尹喜，这一天感到三次和风来至，发现有紫气从东方飘来，夜间观星又见天理星（吉星）西行过昴。尹喜本来精占风、望气、观星之术，据此判断将有大圣人奔此而来。于是命令手下士兵连夜打扫了四十里的道路，大开关门，摆设香案，迎接老子。果然老子骑牛从东方渐渐过来。尹喜仰慕老子已久，见到大为高兴，俯伏在地，请求老子收为弟子。老子告诉他隐遁之意，尹喜执意请求老子留下著作再走。于是老子写下《道德经》五千多字，告别而去，从此

不知所终。据载老子活到 160 多岁，还有一种说法是 200 多岁。无论哪种说法为对，老子修道长寿是确定无疑的。

尹喜请老子著书的地方，也就是尹喜结草为楼，以观星望气的地方，即现在的陕西省周至县楼观台道观。“紫气东来”作为典故，成为一种吉祥的代名词。老子后来成为道教的教主，被捧上“太上老君”的天宫宝座。老子写下的《道德经》，也成为道教的最高经典，唐代奉为《道德真经》。

道经所谓老子降生的事迹，有云玄妙玉女胎孕九九八十一年，开左胁而生、降生于李树下，指李为姓，生而白首，故名老子，等等。纯系故弄玄虚的宗教神话，今日已成为无稽之谈。

## 2. 《道德经》的字数

根据司马迁《史记·老子列传》记载，当初老子著书，为“上下篇，言道德之意五千余言。”上下篇应当是今天经文中的《道经》和《德经》两大部分。那么“五千余言”怎么又成了《老子五千文》呢？原来五斗米道创始之时，因经张鲁（或谓张道陵）定本为五千字，令教徒诵习，故称《老子五千文》。虽谓“五千文”，其实只有四千九百九十九字。原来经文之中，“三十幅”省写成“卅幅”，故少一字。

## 3. 河上公的传说及其注本

《道德经》原文只分上下篇，至河上公注本始分为九九八十一章，并为每章加上标题，这是出现最早的老子注本，





后人多依其分章。河上公其人，传说有“拔地升天”的能耐。据道经记载：汉初社会普遍崇尚黄老之学，汉文帝嘱咐大臣学习《道德经》。可是《道德经》经文玄妙，深奥难懂。听说河上公在黄河之滨结草为庵，其人精通老子《道德经》。于是，文帝派人去向河上公请教，不料河上公见到使臣，抬起脑袋傲慢地说：“《道德经》是至高无上的学问，要向我请教，就应当亲自前来。”文帝听了使臣回来后的报告，有些不大高兴，便亲自去见河上公。只见河上公坐在那里无动于衷，文帝首先开口问道：“普天之下的土地都是我的土地，普天之下的百姓都是我的臣民。你虽然是一个有道的人，但也是我的臣民。你不向我低头，难道有比别人高明的地方吗？我可以使一个人富贵，也可以使一个人贫贱。”河上公听后，微微一笑，两手拍了几下，坐着的身子冉冉腾空而起，离地面足有几十丈高。而后在空中俯视文帝言道：“我现在上不挨天，下不接地，请问我怎么能说是您的臣民，你又怎么能够让我富贵贫贱呢？”文帝惊得目瞪口呆，赶忙趴在地上连连叩拜，谦虚地说：“我对国家没有什么贡献，只不过继承先帝的事业，自己才疏学浅，很难担当一国之主的重任。因此，我才潜心追求治国之道，平时爱读《道德经》，只是因为才智低下，有许多地方读不懂，所以才来求教先生，望先生不吝赐教。”河上公于是降落地面，取出帛书二卷，授与文帝说：“你只要潜心研读这二卷注本，《道德经》上的疑点就能明白，不必我再一一讲述。我这《道德经》注解已有多年了，至今还只传授过三个人，到你是第四人了。

望你好好保存，不可随便传给别人。”说完之后，只见浓雾弥漫，天地不分。雾散之后，河上公不见影迹。河上公授给文帝的这两卷帛书，就是著名的河上公注本。

#### 4. 《道德经》的思想来源

老子的学说，据《汉书·艺文志》说，是“出于史官”，是从历史上的“成败、存亡、祸福”之中吸取经验教训而总结出来的哲学理论。老子即为周朝的史官，其学说便是对古代文化传统的继承。《庄子·天下》云：“以本为精，以物为粗，以有积为不足，澹然独与神明居。古之道术有在于是者，关尹、老聃闻其风而悦之。”“关尹、老聃乎！古之博大真人哉！”说明老子之学来自古代博大道术。《道德经》中本身就有不少地方引用前人的语句，许多地方提到古代的“圣人”的思想，可见在老子之前，就有道家思想存在。老子书中所提倡的柔弱、谦下、不争、无为、慈、求食于母等概念，应当属于古代原始母系氏族社会的思想观念，这些闪烁着中华民族先民智慧的文化积淀，一直通过历代史官的传承保存下来。老子集其大成，以“道”和“德”概括之，成为《道德经》。

#### 5. 《道德经》内容大要

《道德经》的全部内容，主要是发挥“道”和“德”两



个名词的涵义。老子强调“万物莫不尊道而贵德”<sup>①</sup>。这两个名词也就代表了老子的哲学思想。老子所说的“道”，其基本定义为“有物浑成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道”。又说“道可道，非常道。”这种“先天地生”之“道”，可谓先天之道，而《周易》所云“一阴一阳谓之道”，则为后天之道。老子描述的“道”，是从本体论的角度，阐明他的宇宙观，也包括人生哲学和修养方法的原理。“道”虽然无形无象，但是老子认为宇宙万物都是由其中生化而来，“道”是宇宙的本源，万物化生都是出于它的运动和变化。所以《道德经》第二十一章说：“道之为物，唯恍唯惚。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。”这里很清楚的说明了“道”的一切，虽然无形但是确实存在。至于老子所说的“德”，就是本体的“道”具体到天地万物所表现出来的一种特性。“德”是“道”的具体表现，“道”是本体，“德”是由“道”分化出来的个体。万物的化生都是得到“道”的微末一部分，它们所得到的一部分就叫做“德”。如《道德经》第五十章说：“含德之厚”，第五十九章又说：“是谓重积德”，所说的就是这个“德”。老子对于“道”（包括“德”）的描述，从立体面的多层次剖析了宇宙、国家、万物、人类以及人本身的各项内涵。其中许多文句闪烁着人类智慧的光芒。老子

<sup>①</sup> 《道德经》二十三章。

之“道”运用到社会方面，就是他的政治思想。老子强调治国，统治者要“无为而治”，所谓“无为”，就是顺应民心，“为而不争”，让老百姓按照自然的方式去生活，甚至感觉不到帝王的存在。老子认为统治者的职责，在于使民求“生”而不求“死”，引导民众如何更好的去“生”，反对以“死”的威胁压制民众。老子之“道”运用到人体内部，就是他的修养之法。老子十分推崇人体婴儿时期的状态，认为人身修养应当返回到这一状态。《道德经》云：“专气致柔，能婴儿乎？”又云：“含德之厚，比于赤子。”老子书中所说“长生久视之道”、“死而不亡者寿”等说法，道教仙学引为“长生不死”学说之宗源。老子提倡“柔弱”，认为这是“生”的根本，《道德经》说：“其生也柔弱，其死也刚强。”后世强调“以柔克刚”、“四两拨千斤”的内家拳法，多以老子的学说作为理论依据。

老子的学说，有许多是从对各种自然现象和人类的观察中得出的结论。如谈“长生久视”，就是从“天长地久”的道理中推想出来的。他说：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人，后其身而身先，外其身而身存。”他说“不争”，则是研究了水的特性而得出的认识。如他说：“水善利万物而不争”，又说：“江海所以能为百谷王者，以其善下之”。他谈“柔弱”，则是根据了“万物草木之生也柔弱，其死也枯槁。”因而讲出“坚强者死之徒，柔弱者生之徒”的道理。



## 6. 《道德经》的不同版本

《道德经》自从问世以来，出现了各种各样不同的版本。现在最早的版本当推《老子》甲本和乙本，1973年长沙马王堆汉墓出土。甲本不避汉高祖“邦”字讳，其抄写年代较早，可能在秦汉之际；乙本避“邦”字而不避“盈”、“桓”，其抄写年代当在高祖至文景之间。两种写本均是《德》经在前，而《道》经在后，不分章节。其《道》和《德》经排列次序之不同，引起后人许多猜测。笔者认为，不管其本是否《老子》原貌，但是这种排列次序符合老子思想。因为老子论述之“道”，具有柔弱、不争、处下、不为天下先的属性，那么将《道》经置于《德》经后面，符合道的本性，恰恰体现了《老子》的本义。其次为西汉严遵《老子指归》本，现存于明刻《道藏》中，标明共13卷，仅存后7卷，而将《德》经置后。严遵又有《老子注》，将全经分为72章，其注已佚。东汉时有河上公注本《老子章句》，以上篇为《道》经，分37章，以下篇为《德》经，为44章，共分81章。汉末则有《老子想尔注》本，系五斗米道徒所诵习，未能收入《道藏》，现在仅存敦煌遗书中六朝写本残卷，保留《道》经之中绝大部分。魏晋间则有王弼《老子注》出现，其书随着玄学思潮的扩展而流传全国，成为后世较有影响的《老子》版本。王弼本排列次序同于河上公本，但是没有各章标题，其中文句亦有出入之处。现在通行的王本已非完整旧貌，转抄流传致有讹误。唐初傅奕依据项羽妾冢抄本、寇谦

之所传安丘望本、仇狱所传河上公本校定为《老子古本篇》，为校刊学者所重视。宋代范应元著《老子古本集注》，其古本近傅奕本又有不同。对诸古本作鉴别考订，亦为后学所看重。朱谦之《老子校释·序文》指出，老子旧本，“流传最广者，有河上公、王弼两种。河上本近民间系统、文句简古”，“王本属文人系统，文笔晓畅”，又说：“严遵本与河上本相接近，傅奕本则为王弼本之发展，此为《老子》旧本之两大系统。”后世《道德经》注本，多依违此两大系统，或依傍其一，而生出诸多差别。此外，比较完整的《道德经》古本，还有唐人碑刻，如玄宗开元二十六年（738）的经幢，中宗景隆二年（708）和昭宗景福二年（893）的碑刻等，均属难得之古本。另外，《道藏》之中还保存有傅奕校定本、李荣注本等。这些古本大抵是篇章不分，或是只分篇而不分章。

## 7. 《道德经》注家何其多

《道德经》之注家，自古及今不可胜数。元代道士张与材序杜道坚《道德经原旨》说：“道德八十一章，注者三千余家。”清代学者魏源《老子本义》说：“解老自韩非下千百家，老子不复生，谁定之？”“三千”与“千百”之数不一定确切，皆喻言《道德经》注本之多。当代学者陈鼓应搜列古今注本 262 家，卢育三开列 106 家，皆有姓名书名可考。



## 8. 《道德经》与道教

《道德经》在先秦诸子中被称为道家书，还仅仅是一部学术著作。西汉初年，黄老之学大兴，研究老子学说的人越来越多，《道德经》在黄老学派中被视为主要的经典。东汉桓帝时，黄老之学衍变成为黄老道，此时老子被神化，《道德经》于是渲染上了一层宗教色彩。东汉末张陵创立五斗米道，以《老子五千文》教导弟子，老子也被捧上“太上老君”的教主宝座。相传为张陵（一说为张鲁）所作的《老子想尔注》中，认为“一者道也”，“一散形为气，聚形为太上老君”。将义理上的老子之“道”与宗教上的神仙信仰合为一体，于是完成了从道家到道教的转变。“太上老君”的含义，有至高无上的意思，乃由《道德经》中“太上，不知有之”一句演变而来。从五斗米道开始《道德经》成为道教的最高经典。到了唐代，唐玄宗又设立崇玄馆，令馆内诸生讲习道经，并以《道德经》为诸经之首，于是这部经就更普遍地受到道教内外人士的尊崇。

道教中人，主要是从炼养的角度去看《道德经》。如魏伯阳《参同契》、张紫阳《悟真篇》、张三丰《道要秘诀歌》等，都是从自己身上做工夫的实际体验去理解《道德经》。宋元以降至于清代流传的许多道书，每每喜欢把老子思想与炼养方术联系起来，讲得头头是道，成为道教中的一个著名学派。因为老子书中，确实是将个人修养与道德学术紧密结合。近代道教学者陈撄宁认为：“在道教中虽有一些人想发

挥老子的修养法，而对于本书的认识不足，所说未免支离，如白玉蟾的《道德宝章》、李清庵的《道德会元》，每喜用禅门的话头附会《老子》，当然文不对题，又如明陆西星的《老子玄览》、清李西月的《东来正义》都是用《参同契》、《悟真篇》金丹之说而隐约其辞的来解释《老子》，也是费力不讨好的一件事，惟清代黄元吉所撰《道德经讲义》，全部用修养法作注，虽亦不免有牵强附会之处，但比较尚属可观”<sup>①</sup>。

### 9. 《道德经》有四家皇帝注本

由于老子学说出于史官，其中阐述了大量的治国之道，因此历代统治者，均将其作为治国宝典。中国封建帝王中，先后有4家皇帝亲自为之作注，他们是唐玄宗、宋徽宗、明太祖和清世祖，其注本分别是《唐玄宗御制道德真经》、《唐玄宗御制道德真经疏》、《宋徽宗御解道德真经》、《宋徽宗道德真经解义》、《大明太祖高皇帝御注道德真经》（以上见《正统道藏》洞神部玉诀类）和顺治《御制道德经》（见《藏外道书》经典类）。在各大宗教经典中，受到皇家如此重视，无有超过是经者。

### 10. 《道德经》注本

《道藏》之中收有《道德经》注本50余种，其注家为谷

---

<sup>①</sup> 《道教与养生》。





神子、河上公、王弼、李陶基、王雱、唐玄宗、陆希声、息斋道人、李荣、李约、王真、杜光庭、强思齐、顾欢、陈景元、薛致玄、无名氏、吕惠卿、司马光、苏辙、陈象古、宋徽宗、章安、江澄、李霖、赵志坚、宋鸾、蒋融庵、寇才质、赵秉文、时雍、林希逸、董思靖、邵若愚、彭耜、王守正、李道纯、杜道坚、吴澄、林志坚、张嗣成、刘惟永、邓锜、明太祖、危大有、焦竑等人。《藏外道书》之中收有《道德经》注本近 20 种，其注家为白玉蟾、林兆恩、释德清、八洞仙祖、程以宁、王一清、李贽、清世祖、徐大椿、吴鼎、宋龙渊、杨仁山、邵村氏、江希张、陆西星等人。

### 11. 《道德经》在海外的影响

唐代僧人玄奘，曾应印度国王的要求将《道德经》译为梵文。数年前美国学术团体集会，共同推举老子为世界上古今十大作家之首。稍后统计世界上最多数量的出版物，《道德经》仅次于《圣经》居第二位。据统计目前英译本《道德经》将近有 40 种版本，德译本亦有 10 余种之多。美国总统里根也很崇拜老子，他对国会的就职演说就引用《道德经》中的话：“治大国若烹小鲜。”英国的李约瑟博士汉姓李，就是因为他最崇拜老子，而老子也姓李。由此可见，《道德经》在海外亦有相当影响。



附

道德真经

老子 著

上篇 道 经

第一章 体 道

太上曰：道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

第二章 养 身

太上曰：天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已；故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不辞，生而不有，为而不恃，功成而不居。夫惟不居，是以不去。

第三章 安 民

太上曰：不尚贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫知者，不敢为也。为无为，则无不治。

第四章 无 源

太上曰：道冲而用之，或不盈。渊兮似万物之



宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛兮似若存。吾不知谁之子，象帝之先。

### 第五章 虚 用

太上曰：天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

### 第六章 成 象

太上曰：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是为天地根。绵绵若存，用之不勤。

### 第七章 韬 光

太上曰：天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人，后其身而身先，外其身而身存。非以其无私耶？故能成其私。

### 第八章 易 性

太上曰：上善若水，水善利万物而不争。处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

### 第九章 运 夷

太上曰：持而盈之；不如其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成名遂身退，天之道。

### 第十章 能 为

太上曰：载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，

能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开合，能无雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是为玄德。

### 第十一章 无 用

太上曰：三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

### 第十二章 检 欲

太上曰：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

### 第十三章 厌 耻

太上曰：宠辱若惊，贵大患若身。何为宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是为宠辱若惊。何为贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下。

### 第十四章 赞 玄

太上曰：视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者，不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳不可名，复归于无物。是为无状之状，无物之象，是为惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有，



能知古始，是谓道纪。

### 第十五章 显 德

太上曰：古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容。豫若冬涉川，犹若畏四邻，俨若客，涣若冰之将释。敦兮其若朴，旷兮其若谷，浑兮其若浊。孰能浊以止静之徐清。孰能安以久动之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能敝而不新成。

### 第十六章 归 根

太上曰：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明，不知常妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆。

### 第十七章 淳 风

太上曰：太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足，有不信。悠兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

### 第十八章 俗 薄

太上曰：大道废，有仁义。智慧出，有大伪。六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

### 第十九章 还 淳

太上曰：绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复慈孝。绝巧弃利，盗贼无有。此三者，以为文不

足。故令有所属，见素抱朴，少私寡欲。

## 第二十章 异 俗

太上曰：绝学无忧。唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去何若？人之所畏，不可不畏，荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩，累累兮若无所归。众人皆有余，而我独若遗，我愚人之心也哉！沌沌兮，俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。澹兮若晦，漂兮似无所止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。

## 第二十一章 虚 心

太上曰：孔德之容，唯道是从。道之为物，唯恍唯惚。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。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

## 第二十二章 益 谦

太上曰：曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑，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。古之所谓曲则全者，岂虚言哉？诚全而归之。

## 第二十三章 虚 无

太上曰：希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终

日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？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，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足，有不信。

#### 第二十四章 苦 恩

太上曰：跂者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰余食赘行。物或恶之，故有道者不处。

#### 第二十五章 象 元

太上曰：有物浑成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

#### 第二十六章 重 德

太上曰：重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行，不离辘重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下。轻则失根，躁则失君。

#### 第二十七章 巧 用

太上曰：善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善计，不用筹策；善闭，无关键而不可开；善结，无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常

善救物，故无弃物。是为袭明。故善人，不善人之师；不善人，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是为要妙。

### 第二十八章 反 朴

太上曰：知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之，则为官长。故大制不割。

### 第二十九章 无 为

太上曰：将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或挫或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。

### 第三十章 俭 武

太上曰：以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。善者果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

### 第三十一章 偃 武

太上曰：夫佳兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。君子居贵左，用兵则贵右。兵者不祥





之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以哀悲泣之，战胜以丧礼处之。

### 第三十二章 圣 德

太上曰：道常无名，朴虽小，天下莫能臣也。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

### 第三十三章 辩 德

太上曰：知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强，知足者富，强行者有志，不失其所者久，死而不亡者寿。

### 第三十四章 任 成

太上曰：大道泛兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成不名有。衣养万物而不为主，常无欲可名于小；万物归焉而不为主，可名于大。以其终不自为大，故能成其大。

### 第三十五章 仁 德

太上曰：执大象，天下往。往而不害，安平泰。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味。视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

### 第三十六章 微 明

太上曰：将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之，是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

### 第三十七章 为 政

太上曰：道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，亦将不欲。不欲以静，天下将自正。

### 下篇 德 经

### 第三十八章 论 德

太上曰：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。上仁为之，而无以为；上义为之，而有以为。上礼为之，而莫之应，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首也。前识者，道之华，而愚之始也。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

### 第三十九章 法 本

太上曰：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，其致之一也。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐发；神无以灵，将恐歇；谷无

以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不穀，此非以贱为本耶？非乎？故致数舆无舆。不欲碌碌如玉，珞珞如石。

#### 第四十章 去 用

太上曰：反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

#### 第四十一章 同 异

太上曰：上士闻道，勤而行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若类。上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝。大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形，道隐无名。夫唯道，善贷且成。

#### 第四十二章 道 化

太上曰：道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶，唯孤、寡、不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

#### 第四十三章 偏 用

太上曰：天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入于无间，吾是以知无为之大有益焉。不言之教，不为之益，天下希及之。

#### 第四十四章 立 戒

太上曰：名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。

#### 第四十五章 洪 德

太上曰：大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

#### 第四十六章 俭 欲

太上曰：天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

#### 第四十七章 鉴 远

太上曰：不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

#### 第四十八章 忘 知

太上曰：为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为矣。故取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

#### 第四十九章 任 德

太上曰：圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善矣。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信矣。圣人在天下，歔歔为天下

浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

#### 第五十章 贵 生

太上曰：出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生动之死地者，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

#### 第五十一章 养 德

太上曰：道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

#### 第五十二章 归 元

太上曰：天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为习常。

#### 第五十三章 益 证

太上曰：使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚。服文彩，带利剑，厌饮食，资货有余，是为盗竿，非道也哉！

#### 第五十四章 修 观

太上曰：善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。

#### 第五十五章 玄 符

太上曰：含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而腠作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

#### 第五十六章 玄 德

太上曰：知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是为玄同。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。

#### 第五十七章 淳 风

太上曰：以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：我无为而民自

化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。

### 第五十八章 顺化

太上曰：其政闷闷，其民醇醇；其政察察，其民缺缺。祸兮福所倚，福兮祸所伏。孰知其极？其无正也。正复为奇，善复为妖。人之所迷，其日固久矣。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

### 第五十九章 守道

太上曰：治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服。早服，谓之重积德。重积德，则无不克。无不克，则莫知其极。莫知其极，可以有国。有国之母，可以长久。是谓深根固柢，长生久视之道。

### 第六十章 居位

太上曰：治大国若烹小鲜。以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

### 第六十一章 谦德

太上曰：大国者下流。天下之交，会天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。故大国以下小国，则聚小国；小国以下大国，则聚大国。故或下以取，或下以聚。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，故大者宜为下。

### 第六十二章 为道

太上曰：道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保。美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰：以求得，有罪以免耶？故为天下贵。

#### 第六十三章 恩 始

太上曰：为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易，为大于其细。天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难。

#### 第六十四章 守 微

太上曰：其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。以辅万物之自然而不敢为。

#### 第六十五章 淳 德

太上曰：古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者，亦楷式。常知楷





式，是谓玄德。玄德深矣、远矣、与物反矣，然后乃至于大顺。

### 第六十六章 后 己

太上曰：江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民，必以其言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

### 第六十七章 三 宝

太上曰：天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫。我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。夫慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍其慈且勇，舍其俭且广，舍其后且先，死矣。夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

### 第六十八章 配 天

太上曰：善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不争，善用人者为之下。是为不争之德，是为用人之力，是谓配天，古之极。

### 第六十九章 玄 用

太上曰：用兵有言：“吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。”是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相

加，哀者胜矣。

### ·第七十章 知 难

太上曰：吾言甚易知甚易行，天下莫能知莫能行。言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知也。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。

### 第七十一章 知 病

太上曰：知不知，上；不知知，病。夫唯病病，是以不病。圣人之不病也，以其病病，是以不病。

### 第七十二章 爱 己

太上曰：民不畏威，则大威至矣。无狭其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。

### 第七十三章 任 为

太上曰：勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，倓然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

### 第七十四章 制 惑

太上曰：民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是代大匠斫。夫代大匠斫者，希有不伤其手者矣。

### 第七十五章 贪 损



太上曰：民之饥，以其上食税之多也，是以饥。民之难治，以其上之有为也，是以难治。民之轻死，以其上求生之厚也，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

#### 第七十六章 戒 强

太上曰：人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。坚强处下，柔弱处上。

#### 第七十七章 天 道

太上曰：天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余。孰能以有余奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

#### 第七十八章 任 信

太上曰：天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之也。故柔胜刚，弱胜强。天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢，是为社稷主；受国之不祥，是为天下王。”正言若反。

#### 第七十九章 任 契

太上曰：和大怨，必有余怨，安可以为善？是以圣人执左契，而不责于人。故有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。

## 第八十章 独立

太上曰：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。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。

## 第八十一章 显质

太上曰：信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。

# 三 《太平经》简介

《太平经》，又名《太平青领书》。传说东汉于吉所传。早期太平道奉为主要经典。从道教的出现来看，《太平经》是道教第一部经。

### 1. 《太平经》的来历

据范曄《后汉书·襄楷传》说，顺帝（126—144）时琅邪宫崇献上《太平青领书》170卷，为其师于吉在曲阳泉水上所得神书，其书以阴阳五行为宗，而多巫覡杂语，当时有司奏告此书妖妄不经，于是收藏起来，后来张角得有此书。又说，桓帝延熹九年（166），襄楷又上书提到此书，认为该



书奉天地，顺五行，其中有兴国广嗣之术，汉顺帝没有实行，所以国家不得兴旺。唐章怀太子李贤注说：“神书即今道家《太平经》也。其经以甲乙丙丁戊己庚辛壬癸为部，每部一十七卷也。”

## 2. 于吉的传说

传说于吉为北海人，患有癲病，十多年中使用百药无效。于是他每天清晨和夜间虔诚焚香，祷告上天，请求神灵救护。太上老君被他的精诚所感动，命令仙人帛和化作卖药翁出现在市场上。于吉见到帛和便求他为自己治病，帛和约他第二天鸡鸣时相会。于吉按约定地点到大桥北边木兰树下相见，没想到帛和已经先到。帛和怒斥于吉一通，命令他第二天半夜再来。于吉接受了教训，不敢怠慢，太阳落山便到木兰树下去等。过了不久帛和也来了，见到他非常高兴。授给他一部经书，并且对他说道：“你得到这部书，不单能治好病，而且可以长生，变化自如，周行天下，望好自为之。”于吉叩拜接受经书之后，疾病顿然消除。接着太上老君又亲自降临，传授给他读经书的旨要。于吉就将经书扩充为170卷，即《太平经》。由于他领悟了书中要旨，内以治身，外以消灾治病，从此无不应验。在民间三百年后，道成仙去<sup>①</sup>。还有一种传说，三国之时，于吉往来江东吴地之间，立精舍，烧香读道书，用符水为人治病，当地人很多都崇信

<sup>①</sup> 见《三洞珠囊》卷一和《仙苑编珠》卷中所引《神仙传》佚文。

他。孙策嫉妒他的威望，命令手下人将于吉绑在烈日之下。并且要他求雨，马上大雨如浇。孙策更为气愤，就把他杀掉。杀了之后，于吉尸体忽然不见。孙策杀了于吉之后，心中总觉有些后怕。每当独坐之时，就感到于吉在他身边，从此精神有些失常。后来自己照镜子，看到于吉在镜子里面，再仔细看又没有了，这样反复出现多次，孙策吓得扔掉了镜子，大叫起来，导致旧疮迸裂，不一会就断了气<sup>①</sup>。

### 3. 作者考证

关于《太平青领书》的作者，根据陈樱宁考证<sup>②</sup>，认为此书脱胎于西汉《天官历包元太平经》。《天官历包元太平经》为汉成帝时甘忠可造作，是根据秦汉之际燕齐一带海上方士所传授的资料而编写出来的，此书当初只有12卷，因为秘密相传，日久年深，传经者各自运用手笔，逐渐使其内容增加，篇幅扩大，遂成为后来170卷的巨著。此书后为张角利用，成为太平道的主要经典。又据陈樱宁考证<sup>③</sup>，五斗米道所信奉的《太平洞极经》与《太平经》有递承关系，现存《太平经》中曾有20余处引用《太平洞极经》里面的话。

北宋贾善翔《犹龙传》卷四将宫崇所上神书径直称为《太平经》，并引宫崇所上表文，指明于吉亲受于太上。《太平经复文序》列《太平经》传授渊源说：皇天金阙后圣太平

① 《孙策传》注引《搜神记》。

② 《道教与养生·太平经的前因与后果》。

③ 《道教与养生·太平经的前因与后果》。



帝君作《太平复文》，先传上相青童君，又传上宰西城王君，王君传弟子帛和，帛和传弟子于吉，令其扩为170卷，编成360章。《混元圣纪》卷一引《后汉书》佚文，也说老君授于吉《太平经》。这些记载均认为于吉为《太平经》或《太平青领书》的作者。我们从《太平经》卷帙浩繁、内容丰实推断，此书定非一人一时所作，而是经过众手长期编制、增扩而成。各种记载表明，于吉可能是《太平经》170卷的最后定型者。

#### 4. 《太平经》卷数

《太平经》的卷数，传说不一。此书最早见于著录，是东晋葛洪《抱朴子·遐览篇》所载道教书目，其中有《太平经》50卷，又有《甲乙经》170卷。《太平经》是其本名，《甲乙经》则因此书分为甲乙丙丁等10部而得名。至于50卷和170卷的卷数所以不同，料想当时就有两种传本。现在《道藏》中的残本《太平经》共为67卷，其中还包括《太平经钞》10卷。《太平经》的实际卷数，较多的说法为170卷。近人王明先生根据《太平经钞》及其他27种引书加以校补，编为《太平经合校》，基本上恢复了170卷的轮廓。此书于1960年2月中华书局出版，成为通行本。

#### 5. 《太平经》的流传

《太平经》的流传，可以分为两个阶段：前一阶段，是在张角领导黄巾起义的太平道兴起之前，这部书一向秘密流

传。在历史上可考的传经人有甘忠可、夏贺良、帛和、于吉、宫崇等人，其中最重要的当然还是于吉，前面已谈到他是受经和演经的重要人物。自从黄巾起义失败之后，此书应当在民间还有流传，因为《抱朴子·遐览篇》中曾有著录。后一阶段，即《太平经》的再度出现，是在南北朝时期，《道学传》卷十五说：“梁初，昆仑山渚平沙中有三古漆笥，内有黄素写千君（即于吉）所出《太平经》三部。……（桓）闾因就村人求分一部，还都供养，先呈陶（弘景）君。陶君云：‘此真于君古本。’”又《太平经复文序》中也说：“南朝丧乱，《太平》不复行。暨梁，陶先生弟子桓法闾……于溪谷间得《太平》本文。”从此《太平经》再传于世，而且在道教中保存下来。

此后道士还在讲习此书，比如南北朝陈宣帝时的名道周智响。《太平经复文序》中说：“周智响善于《太平经》义，常自讲习，时号太平法师。”

这部书一直流传到宋元时代，还是完整不缺的，《宋史·艺文志》和元马端临《文献通考》中都曾有著录，而且还都是完整的170卷。《太平经》开始残缺，大概是在“至元毁藏”之后，明代已然不全，虽然白云霁《道藏目录详注》著录仍为170卷，但是《正统道藏》中的《太平经》第1至第10卷已非《太平经》原文，而为《太平经钞》。清代贺龙骧刊印《钦定道藏全书总目》时，《太平经》仍存119卷，他在《国朝坊刻道书目录》之中还著录了《道藏》以外的坊刻本《太平经》百余卷，可惜今已不见。





## 6.《太平经》内容大要

《太平经》主要采用的是问答体，即真人（弟子）问，神人（天师）答。《太平经》的基本内容，《后汉书·襄楷传》中说是：“专以奉天地、顺五行为本，亦有兴国广嗣之术。”范晔说是：“以阴阳五行为宗，而多巫覡杂语。”《神仙传》说是：“专论阴阳、否泰、灾眚之事，有天道，有地道，有人道，云治国者用之，可以长生，此其旨也。”以上分析，大致正确。

《太平经》的经义，大致可分为四个方面：一是构筑了早期道教的神学思想及体系，提出了神仙不死、身中神、求长生等观念，最高神名太平金阙帝晨后圣帝君，号太平真正太一妙气皇天上清金阙后圣九玄帝君，亦称大太平君（实即老子），又有一师四辅，即太师彭君，上相方诸宫青童君，上保太丹宫南极元君，上傳白山宫太素真君和上宰西城宫总真王君。其余公卿有司仙真圣品大夫官等 361 人；从属 3 万 6 千人，部领 36 万，人民则十百千万亿倍等等。二是为帝王治太平提出的一套统治术，占全书的主要部分，以阴阳五行学说为理论基础，以“无为而无不为”的黄老学说为治国方针。认为天人一体，人的一切能够影响天道，人治不和，天必降以灾祸，小则损伤疾病，大则灭国亡家，均与治道有关。并且提倡儒家的伦理道德，表示对明君清官的拥护和向往。还以神的权威，劝诫和警告昏君和贪官污吏，谴责他们的贪婪，不劳而获和残暴。要求平等，反对过度剥削，提出

一种以建立人人劳动、周济贫穷的平等社会为目标的太平思想。在一些篇章里，还提出保护山林和土地等利于农业生产的主张。三是关于教徒的修养方法，其中主要的就是守一之道，认为守一既久，可使形化为神。并提出了辟谷、食气、服药、养性、返神、房中、针灸、占卜、堪舆、禁忌等诸般方术。书中还有丰富的中医中药知识，可补《黄帝内经》之不足。同时，还重视符咒，宣说服符诵咒能够驱邪求福、治病长生，要求信徒进行斋戒、首过、祈禳、叩拜及诵经等活动。四是书中包括有浓重的劝善思想，提出了“承负”的善恶观，认为先人犯有过失，积累日多，由后辈子孙负其过，前人为“承”，后人为“负”。如果为善，则前人积福，后人受荫。这是对“一家三代”的祸福根源而言，与佛教的“三世因果”并不相同。而且推而广之，认为天地人三统共生，如果人类作恶太多，则天地必降灾异，殃及后人。正是因为有这种天道所决定的承负，因此劝人为后世子孙着想而行善积德，并言信修正道，可以断除承负而得度成仙。总的来说，《太平经》包容了古代道家、方仙道、黄老道之思想，是这些学术思想向宗教信仰转化的产物，也是道教教团最初酝酿和形成过程中的一部宣言书。

## 7.《太平经》与老子思想

《太平经》既托名为老君所传授，实际该书的思想受老子影响很深。如在《太平经钞·乙部》中说：“夫道何等也？万物之元首，不得名者。”又说：“道无所不化。”《太平经钞



·乙部》又有几处说：“君宜守道，臣宜守德，道之与德，若衣之表里”、“夫君贵道德，下刑罚。小人反，下道德，上刑罚”、“夫王者静思道德，行道安身，求长生自养。”这些都是道家的传统观念，为《太平经》直接继承下来。因此有些学者认为，该书上承老子遗教。除了“道德”而外，《太平经》更着重于老子所说的“自然”，并且提出“元气”的概念。如《太平经钞·乙部》中说：“元气自然，共为天地之性也。”又说：“故元气乐即生大昌，自然乐则物强。”它认为“元气”和“自然”是天地的根本，所以又说：“元气行道，以生万物”、“故元气守道，乃行其气，乃生天地。”此处所谓“元气”、“自然”实际上都是老子“道”的另一种表述。

《太平经》中有许多言论，直接从老子《道德经》中推演而来。如《道德经》第四十二章说：“道生一，一生二，二生三。”《太平经钞·戊部》则说：“元气恍惚自然，其凝成一，名为天也。分而生阴成地，名为二也。因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。”又如《道德经》第四十章说：“反者道之动”。《太平经》第五十八篇则说：“反其华就实，反其伪就真，末穷者宜反本，行极者当还归，天之道也。”再如《道德经》第七十七章说：“天之道，损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有余。”《太平经》第一百零三篇则说：“财物乃天地中和所有，以共养人也，此家但遇得其聚处，本非独给一人，其有不足者，悉当从其取也。愚人无知，以为终古独当有之，不肯周穷救急，使万家乏绝。”由于《太平经》是对东汉时代一般老百姓布教，因此避免《道

德经》中那些高深的哲理，专门揭露当时社会的病态，而变得通俗化，容易为大众接受。

同时，《太平经》又将“道”与“神”两者联系起来，如在《太平经钞·乙部》中说：“与道合同，录身正神。”又说：“阳者为道，阴者为刑。阳者为善，阳神助之。阴者为恶，阴神助之。”这种联系也是道家哲学思想转为道教宗教信仰的必然趋势。

## 8. 《太平经》保留在《道藏》中的残卷

前面说过，《道藏》中的《太平经》共为67卷，但其中还包括了《太平经钞》10卷，所以实在的《太平经》残本只有57卷。《太平经钞》为晚唐时期的道士间丘方远节录《太平经》而成。据宋邓牧《洞霄图志》卷五说：“先是《太平青领书》自汉于真人传授，卷帙浩繁，复文隐秘，先生（指间丘方远）钞为二十卷，文约旨博，学者便之。”但宋贾善翔《犹龙传》卷四则言《太平经钞》为10卷，《道藏》收入本亦为10卷，疑后来卷数有缺。全书仍分为以天干编次的十部，只是把原来每部17卷压缩为1卷。因《太平经》甲部已佚，便以《灵素紫文》来补，与原书的体例和内容都不合。

此外，在《道藏》中还有《太平经圣君秘旨》，它和《太平经钞》一样，也是《太平经》的节本，内容着重于《太平经》中修养法资料的搜集。据王明《太平经合校·前言》中说，疑还是间丘方远所选辑。其书主要是有关守一之



法，精、气、神之间的关系及《真道九首》。《真道九首》把道分为九类，也是讲存思、内视、祭祀之类。前三类为上，易得度世；中三类“可使真神吏”；后三类为下，“令人惚惚恍恍。”

此外，《道藏》之内，如《云笈七签》、《要修科仪戒律钞》、《道典论》并其他有关道书之中也有一些《太平经》的佚文。

## 附

## 太平经（节要）

### 解承负诀（卷 18 至 34）

天地开辟以来，凶气不绝，绝者而后复起，何也？

夫寿命，天之重宝也。所以私有德，不可伪致。欲知其宝，乃天地六合八远万物，都得无所冤结，悉大喜，乃得增寿也。一事不悦，辄有伤死亡者。

凡人之行，或有力行善，反常得恶，或有力行恶，反得善，因自言为贤者非也。力行善反得恶者，是承负先人之过，流灾前后积来，害此人也。其行恶反得善者，是先人深有积蓄大功，来流及此人也。能行大功万万倍之，先人虽有余殃，不能及此人也。因复过去，流其后世，成承五祖。一小周十世，而一反初。或有小行善不能厌，囹圄其先人流恶承负之灾，中世灭绝无后，诚冤哉！

承负者，天有三部，帝王三万岁相流，臣承负三千岁，民三百岁。皆承负相反，一伏一起，随人政衰盛不绝。今能法此，以天上皇治而断绝，深思之而勿忘。

凡人有三寿，应三气。太阳太阴，中和之命也。上寿一百二十，中寿八十，下寿六十。百二十者应天，大历一岁，竟终天地界也。八十者应阴阳，分别八偶等应地，分别应地，分别万物，死者去，生者留。六十者应中和气，得六月遁卦，遁者，逃亡也，故主死生之会也。

如行善不止，过此寿，谓之度世。行恶不止，不及三寿，皆夭也。

胞胎及未成人而死者，谓之无辜承负先人之过；多头疾者，天气不悦也；多足疾者，地气不悦也；多五内疾者，是五行气战也；多病四肢者，四时气不和也；多病聋盲者，三光失度也；多病寒热者，阴阳气忿争也；多病愤乱者，万物失所也；多病鬼物者，天地神灵怒也；多病温而死者，太阳气杀也；多病寒死者，太阴气害也；多病卒死者，刑气太急也；多病气胀或少气者，八节乖错也。

今天地阴阳，内独尽失其所，故病害万物。帝王其治不和，水旱无常，盗贼数起，反更急其刑罚。或增之重益，纷纷连结不解，民皆上呼天。县官治乖乱，失节无常，万物失伤。上感动苍天，三

光勃乱多变，列星乱行。故兴至道，可以救之者也。

吾知天意不欺子也，天威一发不可禁也。获罪于天，令人夭死。

初天地开辟，自太圣人各通达于一面，诚真知之，不复有疑也。故能各作一大业，令后世修之，无有过误也。故圣人尚各长于一大业，不能必知天道，故各异其德。比若天，而况及人乎？

天地各长于一，故天长于高而清明，地长于下而重浊，中和长养万物也。犹不能兼，而况凡人乎？

亥为天地西北极也，巳为天地东南极也，亥寒不以时收闭，来年巳反伤。子乃天地之北极也，午为天地之南极也，子今冬不善顺藏，午反承负而亡也。丑乃天地东北极也，未乃天地西南极也，丑不以时且生，六月反被其刑。天地性运，皆如此矣。

今帝王居百里之内，其用道德，仁善万里，百姓蒙其恩。父为慈，子为孝，家足人给，不为邪恶。帝王居内，失其道德，万里之外，民臣失其职，是皆相去远万万里，其由一也。习善言，不若习行于身也。

## 四 《度人经》简介

《度人经》全名《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经》，又称《元始无量度人上品妙经》或《灵宝无量度人上品妙经》，简称《度人经》。按《度人经》乃为古灵宝经之一，收入《道藏》之首。就其在《道藏》中的位置来说，《度人经》为道教第一部经。

### 1. 《度人经》的卷数与年代

《道藏》所收《度人经》共 61 卷，卷 1 为《度人经》本文，其余 60 卷乃为后人增衍。《通志略·道家》著录《灵宝度人经》1 卷，《秘书省续编四库阙书目·子类·道家》著录《灵宝无量度人上品妙经》1 卷。敦煌 P2861—P2256 号卷子载刘宋陆修静《元始旧经紫微金格目》著录：《无量度人上品》卷（按当作“一卷”），已出。卷目云：《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经》。又敦煌 P2335《三洞奉道科戒仪范》卷五载《灵宝中盟经目》中著录《度人上品妙经》亦为 1 卷。现存敦煌抄本《度人经》残卷 11 件，大体亦不出《度人经》第 1 卷之范围。可见早期《度人经》确为 1 卷，出于刘宋陆修静之前。

《道藏》另收有《度人经》四注本，末附《经说》，称该经由太上道君受之于元始天尊。此属道经臆说，故撰者不详。





《道藏》所收 61 卷本《度人经》，当出于北宋，据《道藏》正一部《高上神霄宗师受经式》载：宋政和壬辰（1112）之后，东华帝君始将神霄琼宝秘藏《灵宝真经》（即《度人经》）60 卷传世，合原 1 卷为 61 卷。其所载 61 卷各篇品目与此《道藏》本同，仅各篇前后排列次序不同。《宋史·艺文志》著录《度人经》1 卷，又著录《度人经》60 卷。故 61 卷本当出于北宋间。

## 2. 《度人经》注本

明《道藏》收有《度人经》多种注本。有《元始无量度人上品妙经四注》4 卷，集齐严东、唐薛幽栖、李少微、成玄英注，由宋陈景元集注有《元始无量度人上品妙经注》3 卷，青元真人注，清河老人颂，郭冈风参校并赞还有明张宇初《元始无量度人上品妙经通义》4 卷，宋肖应叟《元始无量度人上品妙经内义》5 卷，元陈致虚《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经注》3 卷，元薛季昭《元始无量度人上品妙经注解》3 卷，宋陈椿荣集注《太上洞玄灵宝无量度人上品经法》5 卷，唐张万福纂《度人经大梵语疏义》1 卷，宋徽宗《灵宝无量度人上品妙经符图》3 卷，宋刘元道《度人上品妙经旁通注》中下同卷（原缺上卷），《灵宝度人上品妙经大法》72 卷等。

## 3. 《度人经》的篇章

《元始无量度人上品妙经四注》还收有唐张万福《洞玄



灵宝无量度人经诀音义》，据此《音义》称，《度人经》由前序、中序、后序、二章经文和大梵隐语五部分构成，其中有道君撰《灵书中篇》。《通义》本、薛季昭本与之不同。其他诸本，又增入《灵书上篇》、《灵书下篇》，又附《太极真人颂》。

据南宋金允中《上清灵宝大法》和宋陈椿荣《太上洞玄灵宝无量度人上品经法》可知，在唐代流行更小的分章。凡分为叙玄、启运、真应、定极、還元、重玄、演梵、宣秘、上圣、至学、劝学、赞玄、修诵、上学、畅微、效盟、玄局、三元、行道、洞玄、赤文、大梵、梵炁、招真、宝讳、受度、卫真、玉历、流化、升玄、契玄、成真、挹华、天宝、普护、阴炼、保镇、至言、大洞和感应等40章。

#### 4. 《度人经》内容大要

《度人经》本文，由《道君前序》、《元始洞玄章》和《元洞玉历章》（即二章经文）、《道君中序》、《大梵隐语》、《道君后序》、《太极真人颂》等章节构成。主要内容，叙述元始天尊在始青天中碧落空歌大浮黎士向十方天真大神、上圣高真、妙行真人等演说灵宝度人经教，宣扬“仙道贵生无量度人”之旨。

二章经文前之《道君前序》，为太上道君介绍在始青天中受《度人经》之经过。那时无数神仙云集，日月星辰停止运动，风静海默，土地展平，皆作碧玉，元始天尊悬坐空浮五色狮子之上，说经十遍，一国男女百病顿消，地下金玉露



形，鸟兽生成，枯骨更生。说经十遍，十方无极天真大神一时同至，男女倾心归仰。后元始天尊又悬一宝珠，大如黍米，神仙俱入宝珠之中，元始天尊在宝珠之中讲经说法，将《度人经》授予太上大道君。当时诸天复位，一时间寂无音响，天人普得济度。太上大道君并且介绍诵经的利益说，《度人经》全是诸天上帝内名隐韵之音，也是魔王内讳百灵之隐名。十圣诵之十过，白骨成人。至学之士诵之十过，济度垂死，绝而复生。凡人诵之十过，祖先幽魂受度。上学之士诵经，飞升南宫。世人受诵，延寿长年，可以尸解。太上大道君最后介绍诵经的最佳时间是正月、七月、十月、八节日（即四立、二分、二至）、本命日。诵经的方法要求斋戒、叩齿、闭目、存神、密咒、引炁，然后诵经。

经文二章，主要叙述诸天之中有度人不死之神及其他司命、司禄、延寿、益算、度厄诸神，诸天之上各有生门，中有空洞谣歌之章，有闻灵音者得受诸神卫护，免除苦难，七祖升迁。诵之万遍，飞升太空，位登仙公。

经文二章后是中序。太上大道君劝人为天地否泰、五星盈亏、神人休咎、疾伤死亡、国主有灾、疫毒流行等各种灾难修斋、行香、诵经，即无量普度天人。又称，凡能如此，诸天为之记功，魔王保举得道。

《大梵隐语》包括《元始灵书上篇》、《元始灵书中篇》和《元始灵书下篇》，每篇均以《东方八天》、《南方八天》、《西方八天》和《北方八天》为题，列四段四言韵文，语句各不相同，内容隐晦。大意言明度人之意，并劝人讽诵及写

文服佩。最后是《太极真人颂》。

在《元始灵书中篇》后，《元始灵书下篇》前为后序。太上道君说，大梵隐语无所不辟，无所不禳，无所不度，无所不成。有能斋颂者，升天成仙。

### 5. 《度人经》余 60 卷大要

《道藏》61 卷本《度人经》，其余 60 卷，每卷各立品目，内容均据第一卷本经加以阐述。主要可分为三大类：第一类根据阴阳、三才、五行之理论，说明宇宙生成，人物蕃育及其顺德齐功之道。如《玉明运度品》、《阴阳离合五行化体品》等。第二类举陈消灾、辟邪、制鬼、镇魔之方，以尽祈禳济度之用。如《祈禳水旱品》、《斩灭五行邪怪品》等。第三类论保形养神、长生成真之方。如《长生久视品》、《回生起死品》等。各卷文体结构与第一卷相同，但间附真文宝符，为第一卷所无。

### 6. 《度人经》与道教

《度人经》宣扬道教“无量度人”之旨，将度人作为修造成仙的必要条件。而且强调“普天度人”，称为“万道之宗”。即济度不分凡人神仙，富贵贫贱，阳世阴间，天地万类，一概度化不弃，可谓无所不包。《度人经》所宣称的“仙道贵生无量度人”，是道教教理教义的最简明体现。因此《度人经》在道教中占有极其重要的位置。尤其本经一卷，被后世道教学者及道教信徒奉为万法之宗、群经之首。



宋真宗曾亲为《度人经》作序。北宋道士补道职时，皆试以此经。诸家注解各有特色，对经文多有发挥。一些注本对研究道教思想发展史，亦颇为重要。

附

度人经（节要）

十方无极天尊大神，一时同至，一国男女，倾心归仰，来者犹如细雨密雾。无鞅之众，连国一半，土皆偏陷，非可禁止。

于是元始悬一宝珠，大如黍米，在空玄之中，去地五丈。元始登引天真大神，上圣高尊，妙行真人，十方无极，至真大神，无鞅数众，俱入宝珠之中。

天人仰看，唯见勃勃从珠口中入。既入珠口，不知所在。国人靡散，地还平正，无复鞅陷。

元始即于宝珠之内，说经都竟。众真监度，以授于我。当此之时，喜庆难言。法事粗悉，诸天复位。

倏欻之间，寂无遗响。是时天人遇值经法，普得济度。全其本年，无有中伤。

倾土归仰，咸行善心。不杀不害，不嫉不妒，不淫不盗，不贪不欲，不憎不妒。言无华绮，口无恶声。齐同慈爱，异骨成亲。国安民丰，欣乐太平。

经始出教，一国以道，预有志心，宗奉礼敬，

皆得度世。

.....

上游上清，出入华房。八冥之内，细微之中。  
下镇人身，泥丸绛宫。中理五炁，混合百神。十转  
回灵，万炁齐仙。仙道贵生，无量度人。.....

### 第一欲界飞空之音

人道渺渺 仙道茫茫 鬼道乐兮  
当人生门 仙道贵生 鬼道贵终  
仙道常自吉 鬼道常自凶 高上清灵爽  
悲歌朗太空 唯愿仙道成 不欲人道穷  
北都泉曲府 中有万鬼群 但欲逼人算  
断绝人命门 阿人歌洞章 以摄北罗酆  
束送妖魔精 斩馘六鬼锋 诸天炁荡荡  
我道日兴隆

.....

仙道贵度，鬼道相连。  
仙道难固，鬼道易邪。  
仙道贵实，人道贵华。

道言夫天地运度，亦有否终。日月五星，亦有  
亏盈。至圣神人，亦有休否。末学之夫，亦有疾  
伤。凡有此灾，同气皆当，齐心修斋，六时行香，  
十遍转经，福德立降，消诸不祥。无量之文，普度  
无穷。

.....



道言此诸天中大梵隐语，无量之音。……此音无所不辟，无所不攘，无所不度，无所不成，天真自然之音也。

故诵之致飞天下观，上帝遥唱，万神朝礼，三界侍轩，群妖束首，鬼精自亡。琳琅振响，十万肃清。河海静默，山岳吞烟。万灵振伏，招集群仙。天无氛秽，地无妖尘。冥慧洞清，大量玄玄也。

## 五 《南华真经》简介

《南华真经》又称《南华经》，即《庄子》，战国庄子撰述。唐玄宗封庄子为“南华真人”，其书称《南华真经》。

### 1. 庄子其人

庄子（约前 369—前 286），名周，字子休。宋国蒙（今山东省菏泽）人。他做过蒙地的漆园吏，家境贫穷。曾经向监河侯借粮，也曾麻鞋布衣去见魏王。

庄子平生淡泊名利，不为世累。楚威王听说庄周是一位贤能之士，就派遣使者带着千金厚礼去请他，答应让他做楚国相。庄子见到使者，大不以为然。他笑着对使者说：“千金，是很重的礼物，卿相，是很高的位子。但是你看到过祭祀用的牛没有？喂养好几年之后，给它披上美丽的锦绣，送到太庙就要准备杀掉。这个时候它即使想要再活命，也不可能做到了。请你快走吧，不要污染我了。我宁愿在污泥之中

游戏，自得其乐，也不愿意受官位的约束。我这个人一辈子都不愿意做官，只求自己痛痛快快地活在这个世上。”此外还有他在生活方面及与当时的学者们讲论学术的一些故事，散见于其著作《庄子》和其他子书之中。

## 2. 《南华经》卷目

据《汉书·艺文志》记载，《南华经》（《庄子》）原书 52 篇，但是后来流传下来的只有 33 篇，即内篇 7，外篇 15，杂篇 11，其他 19 篇均已亡佚。有的学者认为，其中只有内 7 篇是庄周原著，外、杂 26 篇则是老庄学派后学们的述作，明代的李贽和王夫之都主张此说。这一点历来学者们聚讼难决，但总的来说，《南华经》一书不失为同一学术体系下的产物。

《南华经》现存内篇为《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》、《德充符》、《大宗师》、《应帝王》等 7 篇，外篇为《骈拇》、《马蹄》、《胠篋》、《在宥》、《天地》、《天运》、《天道》、《刻意》、《缮性》、《秋水》、《至乐》、《达生》、《山木》、《田子方》、《知北游》等 15 篇，杂篇为《庚桑楚》、《徐无鬼》、《则阳》、《外物》、《寓言》、《让王》、《盗跖》、《说剑》、《渔父》、《列御寇》、《天下》等 11 篇。

## 3. 《庄子》与《老子》

庄子的学说，基本上是继承了老子的思想。《史记·庄子传》说他：“其学无所不窥，然其要本归于老子之言。”又说





他著书的目的也在于“明老子之术”。老子的学说经过庄子的进一步敷演发挥，显得更为具体、形象而活泼。如讲述老子之“道”，《庄子·大宗师篇》说：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存。”这和老子所述：“道之为物，惟恍惟惚，……其中有精，其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去。”二者所论一致。

#### 4. 《南华经》的神仙思想

庄子不同于老子的一个重要特点，就是他发挥了老子的“长生久视之道”，成为神仙思想。使“道”与“仙”联姻，为后世道家思想向道教神仙信仰的转化，提供了有利契机。如他在《逍遥游》篇中说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”这是古代文献中对于神仙的早期描述。此外，《南华经》（《庄子》）书中多次谈到道家的修养工夫，如坐忘、听息、吐纳、周天、导引、守一、心斋等。他在《大宗师》篇中说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”陈撄宁评曰：“若是众人，其息固仍以喉而不以踵也。……庄子所谓真人之息，是指内呼吸而言，不是两鼻孔的呼吸。”<sup>①</sup> 庄子在《在宥》篇

<sup>①</sup> 《道家养生秘库》

中，借用广成子教黄帝之言，论述长生之道说：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静。形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏。慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”陈撄宁评曰：“这段文章，把长生不死的道理，和盘托出，玄妙无伦。凡后世丹经所言，炼己筑基，周天火候之说，无不在此。”<sup>①</sup>又说：“此数语抵得几百部道书，苟能照之施行，亦未尝不是极好的方法，极灵的口诀。”<sup>②</sup>以上说明，庄子的神仙思想和境界描述，在道教修持中占有极其崇高的位置。

## 5.《南华经》的流传

在西汉初期，当时研究黄老之学的人只重《老子》而忽视《庄子》。马王堆汉墓出土帛书仅见《老子》，即为一证。直到汉成帝时（前32—前7），严遵始以“老庄”并论。《汉书·王贡两龚鲍传》说他：“依老子、严周（庄周）之旨，著书十余万言。”继严遵之学的是扬雄和班嗣，扬雄是他的弟子，班嗣则是扬雄的朋友，《前汉书·叙传》说：“嗣虽修儒学，然贵老、严（庄）之术。”这就是庄周学说流传的开始。魏晋时期，玄谈之风大盛，当时名士以《老》、《庄》、《易》

① 《道家养生秘库》

② 《道家养生秘库》



为三玄。魏正始年间（240—248）的何晏、王弼更是推崇老庄学说，《晋书·王弼传》说：“魏正始中，何晏、王弼等祖述老、庄。”庄周的学说，从此大行。到了两晋时期，又有了进一步发展，此时道教的著名人物葛洪所撰《抱朴子内篇》，第一篇就是《畅玄》。他所说的“玄”，其实就是老、庄所说的“道”，不过他更接近庄子所说的与仙结合的“道”，而且更加具体的将“仙”和“道”联系在一起。他说，第一等通玄道的人，可以“乘流光，策飞景，凌六虚，贯涵溶。出乎无上，入乎无下。……逍遥恍惚之中，倘佯仿佛之表，咽九华于云端，咀六气于丹霞，徘徊茫昧，翱翔希微。”次一等的“则能肥遁勿用，颐光山林，……动息知止，无往不足，……吟啸苍崖之间，怡颜丰柯之下，养浩然之气于蓬竿之中，与浑成等其自然，与造化均其符契，泰尔有余欢于无为之场，忻然齐贵贱于不争之地，含醇守权，无欲无忧。”这里所说第一等通玄道的人，实际上就是庄周所描写的“藐姑射山之神人”，第二等通玄道的人，则完全是《南华经》中所谓“真人”的形象。由此可以看出两晋道教和玄学的关系，也可以说明庄周思想给予当时道教的影响。后来的道教人物有不少均重视《庄子》，如唐代道士成玄英、孙思邈、李含光，宋代道士陈景元、褚伯秀等人，他们都曾注过《南华经》。在唐代崇玄馆中，《庄子》和《老子》、《列子》、《文子》都是生徒们的必修课本。玄宗天宝元年（742），敕封道家庄、列、文、庚四子为真人，其书为真经。

庄子封号“南华真人”，其书称《南华真经》<sup>①</sup>。所以《南华真经》在道教中的地位，一直被视为仅亚于《道德真经》的一部圣典。到了清代，道教全真派丛林每逢戊日，定要讲习《道德》、《南华》、《文始》、《谭子》、《黄庭》等经<sup>②</sup>。

## 6. 《南华经》的著名注本

《南华经》注本，最早为晋司马彪本，为21卷，52篇。据唐陆德明《经典释文·序录》说，内篇7，外篇28，杂篇14，解说3。它的篇数和《汉志》所说“庄子五十二篇”数字相符，所以司马彪本为《南华经》的最早注本，也是最完整的注本，可惜其书早已散佚，现在仅存辑本。现存《南华经》最早的注本是晋郭象本，它的篇数为33篇，即前面所说现有《南华经》的实在篇数。据《世说新语》说，此本并非郭象的劳动果实。原来向秀曾为《庄子》解义，只是《秋水》、《至乐》2篇还没有来得及注完就去世了。郭象看到向秀的注本尚未见世，便将它窃为己注了。郭象注本，认为万物自生自灭，不依赖于任何条件变化发展，因而是“独化”的。万物自足其性，人亦自足其性。“圣人虽在庙堂之上，然其心无异于山林之中”，无论在朝在野，都适于圣人之“性”。那么入世就等于出世，名教也就是自然。把儒家的纲常名教与道家的无为自然合为一体，为玄学奠定了作为魏晋时代统治思想的基础。历代注《南华经》的人很多，但都以

① 《旧唐书·玄宗本记》。

② 王常月：《初真戒·入戒要规》。



郭本为宗。此后《南华经》注本中，成玄英的《南华真经疏》也较有影响。他认为《南华真经》主旨是“申道德之深根，述重玄之妙旨。”从“重玄”的基本观点出发，对于一切矛盾对立双方都加以否认，无是无非，“彼此俱空，是非两幻”。人欲求道，也应从此入手，“怀道抱德，虚心忘谈”，“身心俱遣，物我兼忘”，“凭几坐忘”，才有可能成仙。可见成玄英在向秀、郭象《庄子注》的基础上加入了道教神仙思想，把道家的哲学著作变成了道教的神学经典。

### 7.《南华经》注家

明《正统道藏》列《南华真经》于洞神部本文类，该部玉诀类收有《南华真经》注疏12种，注者分别为郭象、成玄英、陈景元、贾善翔、王雱、林希逸、褚伯秀、吴澄、罗勉道、焦竑等人。《藏外道书》收有《庄子》注本10种，注者分别有吴峻、陆西星、程以宁、归有光、方以智、陈寿昌、俞樾、杨仁山、胡朴安等人。

### 8.《南华经》亡佚篇目

至于《南华经》所亡佚的19篇，除解说3篇外，还有16篇，其中有篇目可考者9篇，据关锋考证，认为是《阙奕》、《意修》、《危言》、《游凫》、《子胥》（《释文·序录》）、《惠施》（《北齐书·杜弼传》）、《畏垒虚》（《史记·老庄列传》）、《马捶》（《南史·文学传》）、《淮南王庄子要略》（清人俞正燮《癸巳类稿》）等篇。近人马叙伦的《庄子佚文》还

辑有《阙奕》、《游鳧》、《子胥》等篇佚文。

附

### 南华真经（节要）

庄子著

#### 齐物论（节录）

南郭子綦隐几而坐，仰天而嘘，嗒焉似丧其耦。颜成子游立侍乎前，曰：“何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐几者，非昔之隐几者也。”子綦曰：“偃，不亦善乎，而问之也？今者吾丧我，汝知之乎？女闻人籁，而未闻地籁，女闻地籁，而未闻天籁夫！”子游曰：“敢问其方。”子綦曰：“夫大块噫气，其名为风，是唯无作，作则万窍怒号，而独不闻之寥寥乎？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，謦者，叱者，吸者，叫者，譟者，突者，咬者，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？”子游曰：“地籁则众窍是已，人籁则比竹是已，敢问天籁。”子綦曰：“夫吹万不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其谁邪？”

#### 养生主（节录）

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。已而为知者，殆而已矣！为善无近名，为恶无



近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

### 人间世（节录）

颜回曰：“端而虚，勉而一。则可乎？”曰：“恶，恶可！夫以阳为充孔扬，采色不定，常人之所不能违，因案人之所感，以求容与其心，名之曰日渐之德不成，而况大德乎！将执而不化，外合而内不訾，其庸詎可乎！”

“然则我内直而外曲，成而上比。内直者，与天为徒。与天为徒者，知天子之与己皆天之所子。而独以己言蕲乎而人善之，蕲乎而人不善之邪？若然者，人谓之童子，是之谓与天为徒。外曲者，与人之为徒也。擎跽曲拳，人臣之礼也，人皆为之，吾敢不为邪？为人之所为者，人亦无疵焉，是之谓与人为徒。成而上比者，与古为徒，其言虽教，谄之实也；古之有也，非吾有也。若然者，虽直而不病，是之谓与古为徒。若是则可乎？”仲尼曰：“恶，恶可！太多政法而不谏，虽固亦无罪。虽然，止是耳矣，夫恶可以及化！犹师心者也。”

颜回曰：“吾无以进矣，敢问其方。”仲尼曰：“斋，吾将语若！有心而为之，其易邪？易之者，皞天不宜。”颜回曰：“回之家贫，唯不饮酒茹荤者数月矣。如此，则可以为斋乎？”曰：“是祭祀之斋，非心斋也。”回曰：“敢问心斋。”仲尼曰：“若

一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气！听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

颜回曰：“回之未始得使，实自回也；得使之也，未始有回也。可谓虚乎？”夫子曰：“尽矣。吾语若！若能入游其樊而无感其名，入则鸣，不入则止。无门无毒，一宅而寓于不得已，则几矣。绝迹易，无行地难。为人使易以伪，为天使难以伪。闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也；闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰，夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！是万物之化也，禹舜之所组也，伏羲况蓬之所行终，而况散焉者乎！”

### 在宥（节录）

黄帝立为天子十九年，令行天下，闻广成子在于空同之上，故往见之。曰：“我闻吾子达于至道，敢问至道之精。吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人。吾又欲官阴阳，以遂群生，为之奈何？”广成子曰：“而所欲问者，物之质也；而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光益以荒矣。而侯人之心翦翦者，又奚足以语至道！”黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，间居三月，复往邀之。





广成子南首而卧，黄帝顺下风，膝行而进，再拜稽首而问曰：“闻吾子达于至道，敢问，治身奈何而可以长久？”广成子蹶然而起，曰：“善哉问乎！来！吾语女至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静。形将至正，必静必清。无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知。女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏。慎守女身，物将自壮。我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”黄帝再拜稽首，曰：“广成子之谓天矣！”

广成子曰：“来，余语女。彼其物无穷，而人皆以为有终；彼其物无测，而人皆以为有极。得吾道者，上为皇而下为王；失吾道者，上见光而下为土。今夫百昌皆生于土而反于土，故余将去女，入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。当我，缙乎！远我，昏乎！人其尽死，而我独存乎！”

## 六 《清静经》简介

《清静经》，全称《太上老君说常清静妙经》，或《太上



老君说常清静经》、《太上老君说常清静真经》，又称《太上混元上德皇帝说常清静经》，简称《常清静经》、《清静经》。

### 1. 《清静经》年代考

《清静经》的作者，据经文起句为“老君曰”，系托称老君所著。经末附仙人葛翁、左玄真人、正一真人跋语，称此经乃天人所习，由西王母授金阙帝君，金阙帝君授东华帝君，东华帝君授葛玄，皆口口相传，不记文字，葛玄书而录之，因以传世。所以后世道教徒相信此经是晋葛玄所传，然而此段跋语既附在后，很可能是后人依托，难以证明其为晋代以前道经。宋代学者黄震在论《阴符经》文中说：“后世有伪为道书者曰《清静经》。”已肯定它不属早期道经。现存《清静经》注本，最早的是唐末五代道士杜光庭注本。此外，《道藏》中还有无名氏注本，注中列举诵持此经的效验，其故事多出于唐代。因此，大致可以推断此经不晚于唐代。

### 2. 《清静经》另有一种传本

在《云笈七签》卷十七，有《太上老君清静心经》，此书并见《道藏》太清部，经文约600余字（《清静经》凡390余字）。其经内容和现在流传的清静经基本相同，两者的关系如何？孰先孰后？是谁因袭了谁？在此我们各举其中同一段文字作以考察。

《太上老君清静心经》中的一段：

人能清静，天下贵之。人神好静，而心扰之；



人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。而不能者，心未澄、欲未遣故也。能遣之者，内观于心，心无其心；外观于形，形无其形；远观于物，物无其物。三者莫得，唯见于空；观空亦空，空无所空；既无其无，无无亦无；湛然常寂，寂无其寂；无寂寂无，俱了无矣，欲安能生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神即无扰；神既无扰，常清静矣；既常清静，与会其道；与真道会，名为得道；能悟之者，可传圣道。

《太上老君说常清静妙经》中的一段：

人能常清静，天地悉皆归。夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄、欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空；观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道；既入真道，名为得道；虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之音，可传圣道。

以上两段经文，相比而言，《清静心经》较为粗陋难懂，而且拗口，《清静经》较为流畅易明，而且上口。显而易见，《清静经》是在《清静心经》的基础之上演变而来。因为即使编撰者水平再次，也不可能把一部好读的《清静经》故意演变成为那么晦涩的《清静心经》，更何况此种经文，恐非等闲之辈可以造作。因而，我们可以肯定《清静心经》出现在先，后经其他人的润色加工而改进成为《清静经》，《清静经》是由《清静心经》因袭而来。

### 3.《清静经》内容大要

《清静经》正文起首一句就是“大道无形”，而定了全经格调。经文不讲有为的修养方法，而是要人从心地下手，以“清静”法门去澄心遣欲，去参悟大道。经中以发挥“清静”两字为主，简明地叙述了道家修心养性的基本原则。认为“夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。”要去除这些牵扰，获得“清静”，必须“遣其欲而心自静，澄其心而神自清”。达到“心无其心”、“形无其形”、“物无其物”、“唯见于空”的境界。但是有“空”存在，还不究竟，还要“观空亦空”、“所空既无”、“无无亦无”，才能“湛然常寂”。然后“寂无所寂，欲岂能生，欲既不生，即是真静”，直至进入“常清静”的境界，如此“渐入真道”，“名为得道”。经文大旨，主要是根据老子“清静无为”的理论敷演而来。而且没有荒诞无稽的神话色彩，在道经之中不失为纯正之品。



#### 4. 《清静经》与道教

《清静经》虽然字数不多，但是言简意赅，义理深刻，向为道教人士所重视，视为道教性功修持之准鹄。道教将其作为日常念诵的经文之一，编入《早坛功课经》之中。全真道士领受初真戒时，也必须诵习此经。因此，《清静经》在后来的道教中，被视为一部非常重要的上乘经典。

#### 5. 《清静经》注本

《清静经》由于在道教中占有重要位置，历来为此经作注者众多。明《正统道藏》洞神部玉诀类收有莹蟾子李道纯《太上老君说常清静经注》，无名氏《太上老君说常清静经注》，海南琼瑄子白玉蟾分章正误、终南隐微子王元晖《太上老君说常清静经注》，太玄子侯善渊《太上老君说常清静经注》，广成先生杜光庭《太上老君说常清静经注》，混然子王道渊纂《太上老君说常清静经纂图注解》；洞神部赞颂类收有刘通微《太上老君说常清静经颂注》。《藏外道书》经典类收有《太上老君说常清静真经八洞仙祖合注》（《重刊道藏辑要本》），混然子王道渊纂图、水精子增注《太上老君清静经图注》，汶水居士《太上老君说常清静真经原旨》等。

附

太上老君说常清静经

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运

行日月；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。夫道者有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静。男清女浊，男动女静。清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。

夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄、欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，惟见于空；观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道；既入真道，名为得道；虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之者，可传圣道。

老君曰：上士无争，下士好争；上德不德，下德执德。执着之者，不明道德。众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神；既惊其神即着万物；既着万物即生贪求；既生贪求即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心。便遭浊辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

仙人葛翁曰：吾得真道，曾诵此经万遍。此经是天人所习，不传下士。吾昔受之于东华帝君，东



华帝君受之于金阙帝君，金阙帝君受之于西王母。西王母乃口口相传，不记文字。吾今于世，书而录之。上士悟之，升为天仙；中士修之，南宫列官；下士得之，在世长年。游行三界，升入金门。

左玄真人曰：学道之士，持诵此经者，即得十天善神，拥护其身。然后玉符保神，金液炼形。形神俱妙，与道合真。

正一真人曰：人家有此经，悟解之者，灾障不干，众圣护门。神升上界，朝拜高真。功满德就，相感帝君。诵持不退，身腾紫云。

## 七 《心印经》简介

《心印经》，又称《心印妙经》，全称为《无上玉皇心印妙经》或《高上玉皇心印妙经》。

### 1. 《心印经》内容大要

《心印经》由四言韵文组成，共50句，全经200字。讲述道教修炼的方法及理论，十分精要。经文首先指出“上药三品，神与炁精”。说明精、炁、神是人身的三品“上药”，然后以此作为药物，修炼内丹。接着论述内丹炼养过程中的精神境界，就是“恍恍惚惚，杳杳冥冥”。修真之士以“存无守有”为诀要，先天大药“顷刻而成”。然后用“回风混合”的方法，一百天炼就大丹，十二年后，即可道成飞升。



从此“一得永得，自然身轻，太和充盈，骨散寒琼”。乃至“神可入石，神可飞行，入水不溺，入火不焚”。不受造化限制，了道成仙。经中还揭示了精、炁、神、形四者之间的关系，即“神依形生，精依炁盈”。最后说出“诵持万遍，妙理自明”。强调对此经不但要“诵”（读诵），更重要还是要“持”（修持）。

## 2. 《心印经》与道教

《心印经》的字数，较《清静经》更少，但是此经的位置，和《清静经》同样重要。道教徒认为《清静经》讲的是性功修持，《心印经》讲的是命功修持，二经珠联璧合，为道教性命双修之大法。道教将其作为日常念诵的经文之一，编入《早坛功课经》之中。全真道士领受初真戒时，也必须诵习此经。因此，《心印经》在道教修持中，占有非常重要的位置。

## 3. 《心印经》评

《道藏辑要》所收文昌、纯阳二帝君校阅《高上玉皇本行集经注解》之后，附载此经，并曰：“一切人物至诚解脱，全得经功。真得之基，存乎一心。”

明代道士白云霁在《道藏目录详注》中评《心印经》说：“内云上药三品，神与炁精，履践天光，呼吸玉清等语。此是内修神经。”

《道藏精华录一百种》有孕真子（即抱真子）注《高上





玉皇心印经》，其目录提要说：“《心印经》者，乃无上玄穹主金阙大道君之所述也，其辞恢奥，其旨渊微。为蜀孕真之注。至道之玄机，性命之根株，莫不阐敷剖露。实登真之径路，度世之梯航。学者苟能造其理，达其辞，穷神以知化，参玄以入妙，即心是印，即印是心，则心印之妙自我而得之矣。”

于此可见，《心印经》无论在道教人士还是在社会好道者，均极受推崇。

#### 4. 《心印经》注家

《心印经》注解，历代较多。《道藏辑要》箕集收有《高上玉皇心印妙经》（八祖合注）、《终南八祖说心印妙经解》、《高上玉皇心印经》（蜀抱真子注）、《高上心印经》（玄谷帝君注）等，皆以内丹作解。《藏外道书》还收有《无上玉皇心印经》（李简易注）、《无上玉皇心印妙经测疏》（陆西星注）等。

附

#### 高上玉皇心印妙经

上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥。存无守有，顷刻而成。回风混合，百日功灵。默朝上帝，一纪飞升。知者易悟，昧者难行。履践天光，呼吸育清。出玄入牝，若亡若存。绵绵不绝，固蒂深根。人各有精，精合其神。神合其气，气合其真。不得其真，皆是强名。神能入石，神能飞

形。入水不溺，入火不焚。神依形生，精依气盈。不凋不残，松柏青青。三品一理，妙不可听。其聚则有，其散则零。七窍相通，窍窍光明。圣日圣月，照耀金庭。一得永得，自然身轻。太和充盈，骨散寒琼。得丹则灵，不得则倾。丹在身中，非白非青。诵持万遍，妙理自明。

## 八 《西升经》简介

《西升经》，又称《老子西升经》，3卷。收入《正统道藏》洞神部本文类。

### 1. 《西升经》之由来

书中云：老子西升，开道竺乾，化为古先生。西行过关时，为关尹著《道德经》。犹虑未足以尽妙，又为关尹言道之要，列为39章，目曰《西升经》。授道完毕，老君返归无名。

### 2. 《西升经》成书年代

《洞玄灵宝三洞奉道科戒营始》著录《老子西升经》2卷。葛洪《神仙传·老子传》提及《西升经》。晋释道安《二道论》引《老子西升经》，又引《西升玄经》（见《广弘明集》卷8）。《历代真仙体道通鉴》卷二十九《韦节传》说，韦节字处玄，北魏孝明帝时卜居华山之阳，号华阳子，注



《西升经》。据此，《西升经》的出现当不晚于东晋。

### 3. 《西升经》内容大要

《西升经》敷衍《道德经》修养要旨，“以得一为要妙，以飞升为余事。”经中指出大道不可口传，只能心识。道分真伪，伪道养形，真道养神。认为神生形，形成神，形神合同，固能长久。又论述说，虚无生自然，自然生道。因而劝人贵守虚无，自然无为，外身存神，清静守一，去欲除垢，以虚为身，以无为心，追求长生成仙。经中指出：“丹书万卷，不如守一。”并且强调了道教“我命在我，不属天地”这一响亮的口号。

### 4. 《西升经》注家及评述

《唐书·经籍志》有戴诜注《西升经》。《文献通考》神仙家注录梁道士韦处元、唐道士洞元子、徐道邈三家注。《道藏》收入宋徽宗注《西升经》3卷和宋陈景元《西升经集注》6卷。

《续修四库提要》称徽宗注循文为解，间亦校勘文字。大抵意在注释经旨，不甚训诂文字。兼收并蓄韦处元、徐道邈诸家之注。凡一家之书，皆不没其所长。徽宗注成于《老子》及《庄子内篇》注之后，“阅历已深，记闻有加，故其注实更在彼二书之上。”“于趋妙达本，致虚守柔之义，多所发挥，盖深得是经之奥旨焉。”



## 5. 《西升经》与道教

《西升经》虽然仍以老子西去化胡为出发点，但其重点在于指明修养要妙。针对道教改造道家老子形上之道，而趋向追求形体长生之方术，《西升经》试图矫正此弊，坚持《道德经》修养本旨，以养神为主，认为养形属于伪道。反映了在道教改造道家学说的过程中，二者之间发生的争议。实际上“养形”与“养神”在道教中同时存在，成为道教修养的两大主流，而且《西升经》所倡导的“养神”思想，向来被认为是道教修养之上乘法门。后世道教提倡“性命双修”，即是将“养神”与“养形”二者包容为一。但又认为性功为主，命功为次，这与《西升经》所提倡的“伪道养形，真道养神”，属于同一渊源。

附

### 西升经（节要）

#### 西升经卷上

#### 邪正章第七

老君曰：邪教正言，悉应自然。故有凶吉，应行种根。如有所受，种核见分。道别于是，言有伪真。伪道养形，真道养神。真神通道，能亡能存。神能飞形，并能移山。形为灰土，其何识焉。耳目声色，为子留愆。鼻口所喜，香味是怨。身为恼本，痛痒寒温。意为形思，愁毒忧烦。吾拘于身，知为大患。观古视今，谁存形完。吾尚白首，衰老



孰年。吾本弃俗，厌离世间。抱元守一，过度神仙。子未能守，但坐荣官。子能不动，神灵得安。子能捐欲，举事能全。子能无为，知子志坚。今为子说，露见敷陈。散析剖判，真伪别分。子当谛受，重道因勤。道为明出，经为学先。授与能行，不择富贫。教化与乐，非有疏亲。取与能行，文与其人。学尔教尔，不失道真。

### 天地章第八

老君曰：天地与人物，本皆道之元。俱出于太素，虚无之始端。仿佛之精光，微妙之上玄。譬如万里坑，下有淡流泉。视之甚浊微，彻见底沙难。窈窈而冥冥，不知所由然。亦如终逝者，不见其灵魂。淳阴共和合，阳不能显分。过往与甫来，视譬以见前。尚不能了理，安能知亡存。譬如喑哑者，不能传人言。为聾谈宫商，其人岂能闻。才辩有其智，受教如语传。自谓通其情，情衷不能丹，是故失生本，安能知道元。

西升经卷中

### 重告章第十

老君曰：吾重告子，子当谛受。道以无为上，德以仁为主，礼以义为谦，施以恩为友，惠以利为先，信以效为首。伪世亦有之，虽有以相诱。是以知世薄，华饰以相拊。言出飞龙前，行在跋鳖后。仁义礼信废，道德荒亡腐。不以道相稽，反以财相

辅。譬如鉴中影，可见不可取。言如响中应，风声岂可聚？伪世教如此，如是迷来久。天下之人物，谁独为常主？迷迷以相传，辗转相授与。邪伪来入真，虚无象如有。自伪不别真，为贪利往守。非常正复亡，痴盲持自咎。如木自出火，还复自烧腐。

### 圣人之辞章第十一

老君曰：圣人之辞云，道当以法观，如有所生者，故曰为自然。眼见心为动，口则为心言，鼻为通风气，鼻口风气门。喘息为宅命，身寿立息端。譬如谷草木，四时气性缘。气别生者死，增减羸病勤。以是生死有，不如无为安。无为无所行，何缘有咎愆。子不贪身形，不与有为怨。五行不相克，万物悉可全。万物无有常，成者不久完。三光无明冥，天地常昭然。

### 经诫章第十三

老君曰：经诫所言，法义所推。赫赫兴盛，不如微眇。实不如虚，数不如希。邪多卒验，疾不如迟。兴者必废，盛者必衰。圣人绝智，而为无所为。言无所言，行无所施。孰能知此？偶不如奇，多不如寡。孰贤难随，孰仁难可，其义少依。能知无知，道之枢机。空虚灭无，何用仙飞？大道旷荡，无不制围。子能明之，所是反非。经言审谛，孰之能追。



#### 深妙章第十四

老君曰：道言深妙，经诚乙密。天地物类，生皆从一。子能明之，为知虚实。子若不照，显之不别。道言微深，子未能别。撮取于略，戒慎勿失。先捐诸欲，勿令意逸。闲居静处，精思斋室。丹书万卷，不如守一。经非不达，中有虚实。言有必无，子未能别。言无必有，子未能决。但当按行，次来次灭。道有真伪，福有凶吉。罪有公私，明有纤密。占往知来，不如朴质。

#### 虚无章第十五

老君曰：虚无生自然，自然生道，道生一，一生天地，天地生万物。万物抱一而成，得微妙气。化。人有长久之宝，不能守也。而益欲尊荣者，是谓去本生天地之道也。

#### 生置章第十七

老君曰：生我于虚，置我于无。生我者神，杀我者心。夫心意者，我之所患也。我即无心，我何知乎？念我未生时，无有身也。直以积气聚血，成我身耳。我身乃神之车也，神之舍也，神之主也。主人安静神即居之，躁动神即去之。是以圣人无常心者，欲归初始、返未生也。人未生时，岂有身乎？无身当何忧乎？当何欲哉？故外其身、存其神者，精耀留也，道德一合，与道通也。

西升经卷下

神生章第二十二

老君曰：神生形，形成神。形不得神，不能自生。神不得形，不能自成。形神合同，更相生，更相成。神常爱人，人不爱神。

常安章第二十三

老君曰：圣人常安，与天地俱安，而鬼神通。众人皆安其所不安，即不安矣。盖天道减盈满、补虚空，毁强盛、益衰弱，损思虑、归童蒙，塞邪知，圣人之朴也。是以天下尚孝，可谓养母。常能爱母，身乃长久。

我命章第二十六

老君曰：我命在我，不属天地。我不视不听，不知神，不出身，与道同久。吾与天地分一气而治，自守根本也。非劝众人行善，非行仁义，非行忠信，非行恭敬，非行爱欲，万物即利来。常淡泊无为，大道归也。故神人无光，圣人无名。

天下章第三十

老君曰：人虽在天下，令意莫在天下；人虽在国，令意莫在国；人虽在乡，令意莫在乡；人虽在家，令意莫在家；神虽在身，令神莫在身，是谓道人。

在道章第三十二

老君曰：人在道中，道在人中。鱼在水中，水





在鱼中。道去人死，水干鱼终。故圣人自知，返归未生。捐弃骄奢，绝除忧思。是故形隐神留，天下归焉。无为无事，国实民富。保道蓄常，是谓玄同。

## 九 《太上感应篇》简介

《太上感应篇》系道教善书，托名为太上老君所述。全书共 1274 字。

### 1. 《太上感应篇》的成书年代

关于《太上感应篇》成书年代，该书和其他书籍均无明确记载。历史上，有人说该书为老子所著，有人说是周秦古籍，有人说是汉世道戒，有人说为葛洪所撰，有人说即晋慕容绍所撰《太上章》。众说纷纭，莫衷一是。

考《太上感应篇》内容，与《抱朴子》所述《玉铃经》、《易内戒》诸书相近。则《感应篇》之内容由来已久，后人乃增添敷衍造作成书。

宋《秘书省续编到四库阙书目·子类·道家》著录：“《太上感应篇》一卷”。《正统道藏》收有李昌龄传、郑清之赞的传赞本《太上感应篇》30 卷，书内第 7 卷有《虚静天师颂》。虚静亦作虚靖，系道教正一派第 30 代天师张继先于宋徽宗崇宁四年（1105）所受赐号，继先卒于钦宗靖康二年（1127）。胡莹微《进太上感应篇表》称该篇出自《宝藏》



(表, 第一)。《宝藏》即《琼章宝藏》, 乃抄录《政和万寿道藏》而成。据此《太上感应篇》正式成书当不迟于北宋。造作者不详。

## 2. 《太上感应篇》的版本

《太上感应篇》问世以后, 最初流传民间。自真德秀始, 该篇始获上层统治者的注意, 以后一直受到官方重视, 经常由封建王朝的最高统治者亲自提倡。真德秀是南宋著名理学家, 理宗时曾任宰辅之职, 门生故吏遍天下。他为《太上感应篇》写了第一篇热情洋溢的《序》, 影响很大。后来他又写了一篇《跋》。太一宫道士胡莹微刊刻该篇, 理宗在卷首亲题“诸恶莫作, 众善奉行”八字, 称《御题太上感应篇》。执政右相、著名学者郑清之为该篇评赞。

《道藏》本《太上感应篇》有繁简两种注本, 今北京图书馆藏明刻1卷本、元刻8卷本和明刻8卷本。《道藏》本3卷, 乃由8卷本析卷而成。张元济《涵芬楼烬余书录》和董康《太上感应篇集传》序称, 二人皆目睹宋版8卷本, 与《道藏》本合。胡莹微刊刻时, 即8卷。

## 3. 《太上感应篇》的注本

《道藏》本《太上感应篇》为李昌龄注, 李昌龄是《太上感应篇》的第一个作注者。《宋史·艺文志》神仙类载: “李昌龄《感应篇》1卷。”赵希弁《郡斋读书附志》神仙类有: “《太上感应篇》8卷。”谓“汉嘉夹江隐者李昌龄所编



也。”传文中出现徽宗庙号及绍兴、乾道等南宋年号，传文盖撰于南宋前期。有人以为该李昌龄系北宋御史中丞，有人以为系南宋初期《乐善录》的作者李石，皆不足据。

李昌龄之后，为《太上感应篇》作注者代不乏人。较著名者有元陈坚，明金杭、冒起宗，清惠栋、俞樾、黄正元、姚学填、于觉世、任命岳、朱日丰、陶宁祚、罗惇衍、鲍继培、王仁俊等。至于作序、刊刻、施送之人更是难以胜计。

#### 4. 《太上感应篇》内容大要

《太上感应篇》通篇以“太上老君”的口吻宣教，全篇宣扬天人感应、抑恶扬善之义。大义谓祸福无门，惟人自召，善恶之报，如影随形。天地有司过之神，三台北斗神君、三尸神、灶神等录人善恶，依人所犯轻重，以夺人算。并言积善多者，可成神仙。文中详列诸善与众恶条文，后人计之，善事凡 26，恶事凡 170。

#### 5. 《太上感应篇》之影响

《太上感应篇》将道教思想与世俗生活结合起来，将善恶报应与神仙修养合为一体，使人们不必从事宗教活动也可信教，不必从事炼养方术也可修仙，较为适合一般民众的需要，因而对后世中国社会产生了一定影响。

据清人王砚堂综述，明世宗序《太上感应篇》，清世祖令人刊刻该篇，颁赐群臣，至举贡监生皆得遍及，并曾诏令词翰诸臣注释刊布，顺治皇帝御制序言，清儒群起为之作

注。《太上感应篇》甚至被鼓吹成为人们得道成仙的法宝，黄正元辑《太上感应篇图说》声称：“人能依经而行，则心之精诚发为英华，经文字字皆现宝光”，大丹可成而白日上升。

在《太上感应篇》的影响下，《文昌帝君阴骘文》、《关圣帝君觉世真经》、《功过格》等道教善书陆续出现，在民间流传的范围愈来愈广。《太上感应篇》后来还流传到朝鲜、日本等国，国外亦为之作注。清代并译为满文。

## 附

## 太上感应篇

太上曰：祸福无门，惟人自召；善恶之报，如影随形。是以天地有司过之神，依人所犯轻重，以夺人算，算尽则死。又有三台北斗神君，在人头上，录人罪恶，夺其纪算。又有三尸神，在人身中，每到庚申日，辄上诣天曹，言人罪过。月晦之日，灶神亦然。

凡人有过，大则夺纪，小则夺算。其过大小，有数百事。欲求长生者，先须避之。是道则进，非道则退。

不履邪径，不欺暗室。积德累功，慈心于物。忠孝友悌，正己化人。矜孤恤寡，敬老怀幼。昆虫草木，犹为可伤。宜悯人之凶，乐人之善。济人之急，救人之危。见人之得，如己之得。见人之失，如己之失。不彰人短，不炫己长。遏恶扬善，推多



取少。受辱不怨，受宠若惊。施恩不求报，与人不追悔。

所谓善人，人皆敬之。天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之。所作必成，神仙可冀。欲求天仙者，当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百善。

苟或非义而动，背理而行。以恶为能，忍作残害。阴贼良善，暗侮君亲。慢其先生，叛其所事。诳诸无识，谤诸同学。虚诬诈伪，攻讦宗亲。刚强不仁，狠戾自用，是非不当，向背乖宜。虐下取功，谄上希旨，受恩不感，念怨不休。轻蔑天民，扰乱国政。赏及非义，刑及无辜。杀人取财，倾人取位。诛降谬服，贬正排贤。凌孤逼寡，弃法受赂。以直为曲，以曲为直。入轻为重，见杀加怒。知过不改，知善不为。自罪引他，雍塞方术。讪谤圣贤，侵凌道德。射飞逐走，发蛰惊栖。填穴覆巢，伤胎破卵。愿人有失，损人成功。危人自安，减人自益。以恶易好，以私废公。窃人之能，蔽人之善。形人之丑，讦人之私。耗人货财，离人骨肉。侵人所爱，助人为非。逞志作威，辱人求胜。败人苗稼，破人婚姻。苟富而骄，苟免无耻。认恩推过，嫁祸卖恶。沽买虚誉，包贮险心。挫人所长，护己所短。乘威迫胁，纵暴杀伤。无故剪裁，非礼烹宰。散弃五谷，劳扰众生。破人之家，取其

财宝。决水放火，以害民居。紊乱规模，以败人功。损人器物，以穷人用。见他荣贵，愿他流贬。见他富有，愿他破散。见他色美，起心私之。负他货财，愿他身死。干求不遂，便生咒恨。见他失便，便说他过。见他体相不具而笑之，见他才能可称而抑之。埋蛊厌人，用药杀树。恚怒师父，抵触父兄。强取强求，好侵好夺。虏掠致富，巧诈求迁。赏罚不平，逸乐过节。苛虐其下，恐吓于他。怨天尤人，呵风骂雨。斗合争讼，妄逐朋党。用妻妾语，违父母训。得新忘故，口是心非。贪冒于财，欺罔其上。造作恶语，谗毁平人。毁人称直，骂神称正。弃顺效逆，背亲向疏。指天地以证鄙怀，引神明而鉴猥事。施与后悔，假借不还。分外营求，力上施設。淫欲过度，心毒貌慈。秽食诱人，左道惑众。短尺狭度，轻秤小升。以伪杂真，采取奸利。压良为贱，谩蓦愚人。贪婪无厌，咒诅求直。嗜酒悖乱，骨肉忿争。男不忠良，女不柔顺。不和其室，不敬其夫。每好矜夸，常行妒忌。无行于妻子，失礼于舅姑。轻慢先灵，违逆上命。作为无益，怀挟外心。自咒咒他，偏憎偏爱。越井越灶，跳食跳人。损子堕胎，行多隐僻。晦腊歌舞，朔旦号怒。对北涕唾及溺，对灶吟咏及哭。又以灶火烧香，秽柴作食。夜起裸露，八节行刑。唾流星，指虹霓。辄指三光，久视日月。春月燎猎，



对北恶骂，无故杀龟打蛇。

如是等罪，司命随其轻重，夺其纪算，算尽则死。死有余责，乃殃及子孙。

又诸横取人财者，乃计其妻子家口以当之，渐至死丧。若不死丧，则有水火盗贼，遗忘器物，疾病口舌诸事，以当妄取之值。又枉杀人者，是易刀兵而相杀也。取非义之财者，譬如漏脯救饥，鸩酒止渴，非不暂饱，死亦及之。

夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之。或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。其有曾行恶事，后自改悔，诸恶莫做，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也。故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福；凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。胡不勉而行之。

## 十 《北斗经》简介

《北斗经》全称为《太上玄灵北斗本命延生真经》，收于《正统道藏》洞神部本文类。

### 1. 《北斗经》之撰者

据《道藏》之中《静余玄问》一书，内述：“先师泥丸翁（陈楠）昔在徽庙时，尝遇大洞真人孙君，与之曰：昔者

元始天尊与太上老君所说经教甚不多，后人采摭编录，遂成一藏，如《北斗经》，乃张正一所作。”张正一即正一天师张道陵。据此，则该书或系张道陵托名太上老君降授所作。

## 2. 《北斗经》内容大要

书中称，永寿元年（155）正月七日，太上老君化身下降至蜀，授与天师北斗本命经诀，令其普济众生。老君说，人之性命皆凭道而生，罪福善恶皆属天司。谓北斗三官五帝九府四司荐福消灾，司世人罪福善恶。为造化之枢机，人神之主宰，有回死注生之功，消灾度厄之力。凡人性命五体，悉属本命星官主掌。因而要人于本命生辰及诸斋日，清静身心，焚香诵经，叩拜本命所属星君，随力章醮，广陈供养，诵念真君名号，自可消除罪业，福寿臻身，永离轮回。并谓此为修真捷径。

经中将每人生年之本命星君均置于北斗七星之内，谓：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。

星斗崇拜，起源于原始时期的自然崇拜。道教创始之初，即崇拜星斗。道教认为：北斗注死，南斗注生，若能朝拜北斗，便可得道成仙，从死籍上永远除名。因而《北斗





经》在道教经忏中占有重要的位置。

### 3. 《北斗经》注本及其相类道经

《正统道藏》中现存《北斗经》注本有五代末或北宋初傅洞真《太上玄灵北斗本命延生真经注》3卷，金元间徐道龄《太上玄灵北斗本命延生真经注》（集注本）5卷和元明间玄元真人《太上玄灵北斗本命延生真经注解》3卷等。与其相类的道经还有：《太上玄灵北斗本命长生妙经》、《太上说南斗六司延寿度人妙经》、《太上说东斗主算护命妙经》、《太上说西斗记名护身妙经》、《太上说中斗大魁保命妙经》、《太上说中斗大魁掌算伏魔神咒经》等。

#### 附 太上玄灵北斗本命延生真经（节要）

念此

大圣北斗七元真君名号，当得罪业消除，灾愆洗荡，福寿资命，善果臻身。凡有急难，可以焚香诵经，克期安泰。于是说

大圣北斗解厄应验曰：

大圣北斗七元君，能解三灾厄。

大圣北斗七元君，能解四煞厄。

大圣北斗七元君，能解五行厄。

大圣北斗七元君，能解六害厄。

大圣北斗七元君，能解七伤厄。

大圣北斗七元君，能解八难厄。



大圣北斗七元君，能解九星厄。

大圣北斗七元君，能解夫妻厄。

大圣北斗七元君，能解男女厄。

大圣北斗七元君，能解生产厄。

大圣北斗七元君，能解复连厄。

大圣北斗七元君，能解疫疠厄。

大圣北斗七元君，能解疾病厄。

大圣北斗七元君，能解精邪厄。

大圣北斗七元君，能解虎狼厄。

大圣北斗七元君，能解虫蛇厄。

大圣北斗七元君，能解劫贼厄。

大圣北斗七元君，能解枷棒厄。

大圣北斗七元君，能解横死厄。

大圣北斗七元君，能解咒誓厄。

大圣北斗七元君，能解天罗厄。

大圣北斗七元君，能解地网厄。

大圣北斗七元君，能解刀兵厄。

大圣北斗七元君，能解水火厄。

于是七元君，大圣善通灵。

济度诸厄难，超出苦众生。

若有急告者，持诵保安平。

尽凭生百福，咸契于五行。

三魂得安健，邪魅不能停。

五方降真炁，万福自来骈。



长生超八难，皆由奉七星。

生生身自在，世世保神清。

善似光中影，应如谷里声。

三光神共护，万圣眼同明。

无灾亦无障，永保道心宁。

老君曰：北辰垂象，而众星拱之。为造化之枢机，作人神之主宰。宣威三界，统御万灵。判人间善恶之期，司阴府是非之目。五行共禀，七政同科。有回死注生之功，有消灾度厄之力。上至帝王，下及庶人。尊卑虽殊途，命分俱无差别。凡夫在世，迷谬者多，不知身属北斗，命由天府。有灾有患，不知解谢之门；祈福祈生，莫晓归真之路。致使魂神被系，祸患来缠。或重病不痊，或邪妖克害。连年困笃，累岁迍邅，冢讼征呼，先亡复连。或上天谴责，或下鬼诉诬。若以此危厄，如何救急解？须投告北斗，醮谢真君，及转真经，认本命真君，方获安泰，以至康荣。更有深妙，不可尽述。凡见北斗真形，顶礼恭敬

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。

北斗第八洞明外辅星君。

北斗第九隐光内弼星君。

上台虚精开德星君。

中台六淳司空星君。

下台曲生司禄星君。

如是真君名号，不可得闻。凡有见闻，能持念者，皆道心深重，宿有善缘，得闻持诵。其功德力，莫可称量。

## 十一 《天妃经》简介

《天妃经》全名为《太上老君说天妃救苦灵验经》，收于《正统道藏》洞神部本文类。天妃，即海上女神妈祖，妈祖神出现于宋代，元代方有天妃之称。

### 1. 海上女神妈祖的传说

妈祖，即天上圣母，又称天妃，亦称天后，俗称天后娘娘。据《天上圣母传》称，妈祖姓林，名默娘，福建兴化莆田县之湄州屿人。宋都巡检林愿之女，其母王氏梦见一位神人授予一丸服之而有身孕。出生之时，异香满室，弥月不闻啼哭，故名为默娘。13岁时，有位玄通道长常来家中为默娘传授玄秘。16岁时，在古井中得到天书，因而能够神通变化，治病活人，经常在大海狂澜之中救人性命。潜心悟



道，28岁还没有出嫁。父兄航海遇难，默娘出神前去搭救，其兄生还而其父不见，于是在海中寻尸三天，才将父亲的尸体背回，当时的人都称赞她是孝女。后来在山头坐化，乡里的人将其肉身立庙供祀，航海的人都把她奉为海神。宋高宗敕封为灵惠昭应夫人，元世祖封为护国明著天妃，明成祖晋封为弘仁普济天后，清康熙加封为天上圣母，列入国家祀典。民间相传，在大海中风浪危急之时，号呼天妃、天后，则有红灯或神鸟来救。福建、台湾一带称为妈祖，认为呼妈祖，神即披发而来，其效立应，若呼天妃、天后，神则整衣戴冠来救，容易耽误时间。各地立庙奉祀，香火不衰，尤其以沿海地区为甚，台湾人至今多虔奉妈祖。而且随着对外贸易和华侨活动的足迹，妈祖的信仰远达于南洋等地。

## 2. 《天妃经》内容大要

经中首载礼赞莆田、兴化、湄州一带灵应天妃之词与启请咒词、奉礼咒词。谓其平波息浪，起死回生，救苦救难，护国庇民。咒词之后，述天妃封号之神话。称太上老君看到江河湖海翻舟覆船，损人性命，乃命妙行玉女降生人间，玉女降生之日为3月23日。救民济苦，是为天妃。妙行玉女功圆果满之后升天，老君封其为辅斗昭孝纯正灵应孚济护国庇民妙灵昭应弘仁普济天妃。天妃立十五誓言，一者誓救舟船达于彼岸，二者誓护客商咸令安乐，……并言有难之人呼吾名，我即应。不论地府泉源，江河海上，悉皆救护。令所愿遂心，所谋如意。老君乃敕妙行玉女为普济天妃，劝人们



慕敬信礼，称天妃名号，或修斋设醮，或江河水上转诵是经。最后有天妃救苦灵符及敕符咒语，为告急所用。

附

### 太上老君说天妃救苦灵验经

仰启敕封号无极 仁慈辅斗至灵神  
威容显现大海中 德广遍施天下仰  
护国救民无雍滞 扶危救险在须臾  
或游天界或人间 或遍波涛并地府  
邪魔鬼魅总归依 魍魎妖精皆潜伏  
变凶为吉如弹指 赐福消灾若殄微  
凡人有祷捧金炉 一切归心从恳祷

#### 至心归命礼

浦沱胜境，兴化湄州。灵应威德非常，孝感神通广大。救厄而平波息浪，扶危而起死回生。大慈大悲，救苦救难。敕封护国庇民明著妙灵昭应弘仁普济天妃。

#### 启请咒

奉请三天都总管 九天游奕不曾停  
上圣天妃功护国 敕封灵惠卫朝廷  
头戴花冠乘风辇，身披翠服仗龙形  
东列西华排鬼将 南征北讨助神兵  
剑佩斗牛光凛冽 简书敕命扫妖精  
威容显现人钦仰 心运慈悲雨露均  
救民护国施恩德 祛害除灾利泽兴



威德周圆通上界 垂慈降世度群生  
山河社稷永安镇 雨顺风调保太平  
散影分辉遍三界 人间天上日月明  
天龙鬼神咸恭敬 奉敕皆令达上清  
我令誓愿永受持 一心皈命奉真经

奉礼咒

阴德始生 阳光吉贞 威容烜赫 救度生民  
斩鬼除魔 速达上清 三台来护 众圣皆迎  
戴天履地 步斗魁星 无忧不灭 无愿不成  
诵持神咒 道炁长存

尔时，太上老君在无极境界。观见大洋溟渤，河渚川源，四海九江，五湖水泽，蛟蜃鱼龙，出没变化，精妖鬼怪，千状万端。有诸众生，或以兴商买卖，采宝求珍，出使遐荒，交通异域，外邦进贡，上国颁恩，输运钱粮，进纳贡赋，舟船往复，风水不便，潮势汹涌，惊涛仓卒。或风雷震击，雨雹滂沱。其诸鬼神，乘此阴阳变化，翻覆舟船，损人性命，横被伤杀，无由解脱。以致捉生代死，怨怒上冲，何由救危。于是广救真人上白天尊曰：斗中有妙行玉女，于昔劫以来，修诸妙行，誓扬正化，广济众生，普济安乐。于是天尊乃命妙行玉女，降生人间，救民疾苦。乃于甲申之岁，三月二十三日辰时，降生世间。生而通灵，长而神异，精修妙行，示大神通，救度生民。愿与一切含灵，解

厄消灾，扶难拔苦。功圆果满，白日上升。土神社主，奏上三天。于是老君敕下辅斗昭孝纯正灵应孚济护国庇民妙灵昭应弘仁普济天妃。于是天妃听宣法音，弘是愿言：自今以后，若有行商坐贾，买卖求财；或农工技艺，种作经营；或行兵布阵；或产难不分；或官非挠聒；或口吞所侵，多诸恼害；或疾病缠绵，无有休息。但能起恭敬心，称吾名者。我即应时孚感，令得所愿遂心，所谋如意。吾常游行三界，遍察人间，以致地府泉源，江河海上，一切去处。令诸所求，悉皆遂愿。于是广教真人，闻是愿言，稽首归依，而说偈曰：

敕封辅斗	显迹威灵	飞符走印	统领天丁
收捕奸盗	斩灭妖精	扶危济险	护助天兵
邪魔永殄	疾病安宁	敬顺者泰	横逆者倾
厌息火盗	断绝邪冥	东西南北	四方肃清
神威震肃	家国咸宁		
英烈天妃	善庆明时	游行三界	遍察灵祇
风雷卫护	兵将维持	中临人世	为殄灾非
下通地府	遍告神司	枉横者戮	杀人者诛
施人者爱	谋人者追	一心归仰	万物咸熙

急急如律令

尔时天妃，闻说偈已。稽首天尊道前，而说誓言：一者誓救舟船，达于彼岸；二者誓护客商，咸令安乐；三者祛逐邪祟，永得消除；四者荡灭灾



屯，家门清静；五者搜捕奸盗，屏迹潜形；六者收斩恶人，诛锄强梗；七者救民护国，民称太平；八者释罪解愆，离诸报对；九者扶持产难，母子安全；十者庇护良民，免遭横逆；十一者卫护法界，风雨顺时；十二者凡有归向，保佑安宁；十三者修学至人，功行果满；十四者求官进职，爵禄亨通；十五者过去超生，九幽息对。是时老君闻天妃誓言，乃敕玄妙玉女，锡以无极辅斗助政普济天妃之号。赐珠冠云履，玉佩宝圭，绯衣青绶，龙车风辇，佩剑持印。前后导从，部卫精严，黄蜂兵帅，白马将军，丁壬使者，桎香大圣，晏公大神。有千里眼之察奸，顺风耳之报事。青衣童子，水部判官，佐助威灵，显扬正化。世间若有男女，恭敬信礼，称其名号，或修斋设醮，建置道场，或清静家庭，或江海水上，转诵是经一遍，乃至百遍千遍。即得祛除灾难，殄灭邪魔；疾病自痊，官灾永息；行兵临阵，凶恶自离；困狱之中，自然清泰；贼寇不侵，恶言无害；田蚕百信，牛畜孳生；财禄盈余，经营获利；行商坐贾，采宝求珍；海途平善，无诸惊恐；求官做事，遂意称心。是时天尊说是经毕，天龙鬼神，咸愿护持。于是广救真人，复说偈曰：

金阙圣后 敕封辅斗 天人显迹 岳渎毓秀  
三月建辰 下弦应候 护国灵长 萬呼万寿

何福不臻 何难不救 与道合真 玉皇眷佑  
依经转诵 魔灵束首 烧香散花 修斋设醮  
应有急难 即当虔告 如法受持 无不验  
急急如律令

真后斗仙 位列九天 上佐金阙 下及泉源  
七元使者 道合自然 人间皈仰 福报无边  
昊天罔极 降福绵延

英烈天妃 应感无方 人间天上 咸敬其名  
贞风显佑 国土清平 臣今遵奉 永保利贞

是时广救说是偈已，妙行天妃稽首天尊，奉辞而退。三界灵祇，天龙神鬼，咸生欢喜，信受奉行。

## 十二 《周易参同契》简介

《周易参同契》，又称为《参同契》，东汉魏伯阳撰。

### 1. 魏伯阳其人及传说

魏伯阳其人，正史无载。宋曾慥《道枢》卷三十四称魏伯阳为字，名魏翱，自号云牙子，汉代人。

古籍中最早提到魏伯阳及其著述《参同契》的是葛洪《神仙传》，据其记载，魏伯阳吴人，本是高门之子，性好道术，不肯做官，闲居养性。作《参同契》、《五相类》，其学说虽似解释《周易》，其实假借爻象以论作丹之意。



传说，魏伯阳带领三位弟子隐居深山，炼制神丹。不知经过了多少个春秋，大丹炼成。魏伯阳知道其中有两个弟子用心不诚，就故意考验他们。他先拿出一颗丹药喂了白狗，只见白狗服后倒地而死。弟子们面面相觑，随即又把目光不约而同地集中到魏伯阳身上。魏伯阳微微一笑，仍然服下丹药，接着倒地而死。一位弟子知道魏伯阳不会是骗人，随之取丹吞服，亦死。剩下的两位弟子暗自庆幸没有服用丹药，席卷东西下山而去。二人走后，魏伯阳方才起身，重新拿出真正的丹药，给弟子和白狗服下，于是一同成仙而去。途中遇到砍柴樵夫，魏伯阳托他捎信给故乡的人。出走的两位弟子后来见到这封信，后悔不迭。

## 2. 《周易参同契》年代考证

五代后蜀彭晓《周易参同契分章通真义序》称，魏伯阳“得《古文龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》撰参同契三篇”，“密示青州徐从事，徐乃隐名而注之，至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世”。又据陶弘景《真诰·稽神枢第二》注云：“《周易参同契》者，桓帝时上虞淳于叔通受术于青州徐从事。”按淳于叔通为汉桓帝时人，曾任洛阳令，史传有记载，既言淳于叔通于汉桓帝时受《参同契》，则魏伯阳作此书在顺帝、桓帝之际。至于淳于叔通受书于魏伯阳和受术于徐从事，二者并无矛盾，“书”与“术”是两回事，不影响魏伯阳作《参同契》的论断。又唐陆德明《周易释文》及宋俞琰《席上腐谈》皆言虞翻曾注

《参同契》，按虞翻为三国吴人，这也表明三国时《参同契》已行世，更证明上述推断。

### 3. 《周易参同契》经名解

五代彭晓《参同契解义序》说：“参，杂也；同，通也；契，合也。谓与《周易》理通而契合也。其书假借君臣，以彰内外；叙其离坎，直指汞铅；列以乾坤，莫量鼎器；明之父母，保以始终；合以夫妻，拘其交媾；譬如男女，显以滋生；析以阴阳，导以反复；示之晦朔，通以降腾；配以卦爻，形于变化；随之斗柄，取以周星；分以晨昏，昭诸漏刻。莫不托易象而论之，故名《周易参同契》云。”宋人俞琰解释说：“参，三也；同，相也；契，类也。谓其书借大易以言黄老之学，而又与炉火之事相类，三者之阴阳造化殆无异也。”《参同契》亦说：“大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据；三道由一，俱出径路。”又说：“罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门。”即是说将周易象理、黄老之学、外丹炉火三者互相契合之意，故名《参同契》。

### 4. 《周易参同契》所谈为何种丹法

魏伯阳在《参同契》中说：“若遂结舌暗，绝道获罪诛；写情寄竹帛，又恐泄天符。”说明必须著书传世，而又不敢明言。因之此书一向被认为“词韵皆古，典雅难通”。十分令人费解。宋儒朱熹曾对《易经》颇有心得，独于此书不能



破解，然又酷嗜此书，穷年累月，钻研不已，只好化名“空同道士”，著成《参同契考异》1卷，因其未得书中秘旨，因此不敢用真名字。后世注本，也是众说纷纭。葛洪主张此书所谈为外丹，并言“世之儒者，不知神丹（即外丹）之事，多作阴阳注之，殊失其旨矣。”后人有所谈为外丹，有说为内丹，内丹之中，又有说为清修丹法，有说为阴阳丹法，还有的说是房中术。鉴于古代修炼，多为三元兼修，又据其书中实际内容，可知其书谈内丹，亦谈外丹。但是不会主张房中术，因书中明确反对此术。历史上注解此书者，亦分内丹和外丹两派，以内丹派居多。近人陈撄宁先生生前为弟子讲授此经，认为属于内丹，其中亦有外丹成分。

### 5.《周易参同契》内容大要

魏伯阳在书中指出自己的丹法继承古代仙真，说明服食金丹可以长生。书中认为修丹与天地造化同途，故以易象说明人身配合天地变化修炼金丹的过程。其丹法引入易象、节候和黄老学说，论述成丹原理和火候进退。书中以十二辟卦代表一年十二月或一日十二时，说明炼丹火候的阴阳变化。用乾坤二卦描述体内阴阳二气的存在和周行变化的时空范围。又以坎离二卦代表修炼所用的精、气、神。再用除乾坤坎离之外的六十卦、十二消息卦、纳甲六卦来描述体内真气运行的精微变化。书中运用黄老学说，作为《参同契》的丹法理论基础。如“黄老自然”、“归根返元”、“安静虚无”、“牝牡”、“橐籥”、“守中”、“抱一”等众多名词，皆出自黄

老之说。《参同契》中说：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。施曲以视览，开阖皆合同。为己之轴辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉寤候存亡。”此段论述，被认为是内丹修炼之大要。

## 6. 《周易参同契》的历史地位及其影响

《参同契》一书早已被国际科学界公认为世界现存最古的炼丹著作，在这之前的几部外丹著作都没有象《参同契》那样形成一套完整的理论体系。《参同契》也是第一部系统而全面地论述道教丹法的著作，被后世道教徒奉为丹经之祖。《参同契》受到历代道教修炼家的重视，予以高度评价。张紫阳在《悟真篇》中云：“叔通受学魏伯阳，留为万古丹经王。”宋黄自如《金丹四百字》序说：“寥寥数千年间，有伯阳以导其流，有钟吕以扬其波。”元陈致虚《周易参同契分章注》说：“丹书多不可信，得真诀者要以《参同契》为主。”陈致虚所作《醒眼诗》云：“端有长生不死方，常人缘浅岂承当，铅银砂汞分斤两，德厚恩深魏伯阳。”宋陈抟《先天图》，亦本源于《参同契》。宋末俞琰《周易参同契发挥序》也说：“《参同契》乃万古丹经之祖。”近人陈撷宁先生在其生前论著中说：“《参同契》称为万古丹经之王，历代修炼家对于此书，极其重视。……其学术直接黄帝之传，更



旁通于《周易》阴阳之说，亦有合于老氏玄牝之机。”<sup>①</sup> 王明先生曾言：“自汉而唐而宋，论炼丹者，代不乏人，溯流寻源，大要如尔：魏伯阳导其源，钟吕衍其流，刘（海蟾）、张（紫阳）、薛（紫贤）、陈（泥丸）扬其波，由外丹而内丹，流变滋多，《参同契》洵千古丹经之祖也。”<sup>②</sup>

可见，《参同契》在道教丹法之中，占有极其重要的祖经位置。

### 7. 《周易参同契》历代注本及派生道书

《参同契》历代注释本很多，较著名者有：后蜀彭晓《周易参同契分章通真义》和《周易参同契鼎器歌明镜图》共3卷、阴长生《周易参同契注》3卷、宋朱熹《周易参同契考异》、宋储华谷《周易参同契注》3卷、宋陈显微《周易参同契解》3卷、宋末俞琰《周易参同契发挥》9卷和《周易参同契释疑》、元陈致虚《周易参同契分章注》、明蒋一彪《古文参同契集解》、明张位《周易参同契注解》、明王文禄《周易参同契疏略》、明彭好古《古文参同契解》1卷、《古文参同契笺注》1卷、《古文参同契三相类解》1卷、明陆西星《周易参同契测疏》3卷、《周易参同契口义》4卷、清李光地《周易参同契章句》、清朱元育《周易参同契阐幽》、清陈兆成《周易参同契注》、清袁仁林《古文周易参同契注》、清董德宁《周易参同契正义》、清吴龙《古参同契集

① 《道家养生秘库》。

② 《道家与道教的思想研究·〈周易参同契〉考证》。

注)、清刘一明《周易参同契经文直指》3卷、《周易参同契直指笺注》3卷、《周易参同契三相类》2卷、清陶素耜《参同契脉望》3卷、近人陈撄宁《参同契讲义》等。其他同《参同契》有关的派生道书也出现不少,如《古龙虎歌》、《龙虎精微论》、《龙虎还丹歌诀》、《龙虎元旨》、《龙虎还丹诀》、《龙虎手鉴图》、《九还七返龙虎金丹析理真诀》、《金丹金碧潜通诀》、《金碧五相类参同契》、《龙虎九仙经》、《参同契五相类秘要》等等。

## 附

## 周易参同契

东汉·魏伯阳

### 上 篇

乾坤者,易之门户,众卦之父母。坎离匡郭,运轂正轴。牝牡四卦,以为橐籥。覆冒阴阳之道,犹工御者,执衔辔,准绳墨,随轨辙,处中以制外,数在律历纪。月节有五六,经纬奉日使,兼并为六十,刚柔有表里。朔旦屯直事,至暮蒙当受,昼夜各一卦,用之如次序。既未至晦爽,终则复更始,日辰为期度,动静有早晚。春夏据内体,从子到辰巳,秋冬当外用,自午讫戌亥。赏罚应春秋,昏明顺寒暑,爻辞有仁义,随时发喜怒。如是应四时,五行得其序。

天地设位,而易行乎其中矣。天地者,乾坤之象也;设位者,列阴阳配合之位也。易谓坎离,坎





离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，升降于中，包囊万物，为道纪纲。以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明，推类结字，原理为征。坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终，青赤白黑，各居一方，皆稟中宫，戊己之功。

易者，象也。悬象著明，莫大乎日月，穷神以知化，阳往则阴来，辐凑而轮转，出入更卷舒。晦至朔旦，震来受符。当斯之时，天地媾其精，日月相捍持，雄阳播玄施，雌阴化黄包，混沌相交接，权舆树根基，经营养鄴鄂，凝神以成躯，众夫蹈以出，蠕动莫不由。

于是仲尼赞洪濛，乾坤德洞虚，稽古称元皇，关雎建始初，冠婚气相纽，元年乃牙滋。圣人不虚生，上观显天符，天符有进退，诎伸以应时。故易统天心，复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基，消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震受庚西方，八日兑受丁，上弦平如绳，十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明，蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降，十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三，坤乙三十日，东北丧其明，节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相

应，四者合三十，阳气索灭藏。八卦列布曜，运移不失中。玄精眇难覩，推度效符证。居则观其象，准拟其形容，立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失爻动时，上察河图文，下序地形流，中稽于人心，《参同》考三才，动则循卦节，静则因彖辞，乾坤用施行，天下然后治。

可不慎乎？御政之首。管括密微，开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起，五纬错顺，应时感动，四七乘戾，侈离俯仰。文昌总录，诘责台辅，百官有司，备典所部。日合五行精，月受六律纪，五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪。或君骄溢，亢满违道；或臣邪佞，行不顺轨；弦望盈缩，乖变凶咎；执法刺讥，诘过贻主；辰极受正，优游任下；明堂布政，国无害道。

内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤，初正则终修，干立未可持，一者以掩蔽，世人莫知之。

上德无为，不以察求，下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相胥。知白守黑，神明自来，白者金精，黑者水基，水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车。故铅



外黑，内怀金华，被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎，水者金子，子藏母胞，真人至妙，若有若无，仿佛大渊，乍沉乍浮，退而分布，各守境隅。采之类白，造之则朱，炼为表卫，白里贞居，方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶，环匝关闭，四通蜘蛛，守御密固，阇绝奸邪，曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳，神气满堂，莫之能留。守之者昌，失之者亡，动静休息，常与人俱。

是非历藏法，内视有所思，履行步斗宿，六甲以日辰，阴道厌九一，浊乱弄玄胞，食气鸣肠胃，吐正吸新邪，昼夜不卧寐，肠鸣未尝休，身体以疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸驰，不得清澄居，周回立坛宇，朝暮敬祭祠，鬼物见形象，梦寐感慨之，心欢意喜悦，自谓必延期，遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机，诸术其众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休，服食三载，轻举远游，入火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时，太乙乃名，移居中洲，功满上升，膺策受图。

《火记》不虚作，演《易》以明之，偃月法鼎炉，白虎为熬枢，汞日为流珠，青龙与之俱，举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦亦如之，

两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾。

金入于猛火，色不夺精光，自开辟以来，日月不亏明，金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符，金反归其母，月晦日相包，隐藏其匡廓，沉沦于洞虚，金复其故性，威光鼎乃嬉。

子午数合三，戊己号称五，三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相贪欲，伫思为夫妇，黄土金之父，流珠水之母，水以土为鬼，土填水不起，朱雀为火精，执平调胜负，水胜火消灭，俱死归厚土，三性既合会，本性共宗祖。臣胜尚延年，还丹可入口，金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。土避于四季，守界定规矩，金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白更生黑，齿落出旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。

胡粉投火中，色坏还为铅，冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银，变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者，植禾当以粟，覆鸡用其子，以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成桡，类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭遇，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之，端绪无因



缘，度量失操持，捣治羌石胆，云母及礬磁，硫黄烧豫章，泥汞相炼治，鼓下五石铜，以之为辅枢，杂性不同种，安肯合体居，千举必万败，欲黠反成痴，侥幸讫不遇，圣人独知之，稚年至白首，中道生狐疑，背道守迷路，出正入邪蹊，管窥不广见，难以揆方来。

若夫至圣，不过伏羲，画八卦，效天图；文王帝之宗，结体演爻辞；夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢，有形易忖量，无兆难虑谋，作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之，皓若囊帷帟，瞋目登高台。《火记》六百篇，所趣等不殊，文字郑重说，世人不熟思。寻度其原流，幽明本共居，窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌暗，绝道获罪诛，写情寄竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，未忍悉陈敷，略述其纪纲，枝条见扶疏。

以金为堤防，水火乃优游，金数十有五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余，二者以为真，金重如本初，其三遂不入，水二与之俱，三物相含受，变化状若神，下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年，形体为灰土，状若明窗尘。捣治并合之，驰入赤色门，固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜

声正勤，始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温，周旋十二节，节尽更亲观。气索命将绝，休死亡魄魂，色转更为紫，赫然成还丹，粉提以一九，刀圭最为神。

推演五行数，较约而不繁，举水以激火，奄然灭光明。日月相激薄，常存晦朔间，水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然，名者以定情，字者缘性言，金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文，古记题《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳加黄芽，贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋，学者加勉力，留连深思惟，至要言甚露，昭昭不我欺。

## 中 篇

乾刚坤柔，配合相包，阳稟阴受，雄雌相须。须以造化，精气乃舒，坎离冠首，光耀垂敷，玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序玄基，四者混沌，径入虚无，六十卦周，张布为舆，龙马就驾，明君御时，和则随从，路平不邪，邪道险阻，倾危国家。

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之室，发号出令，顺阴阳节，藏器俟时，勿违卦日。屯以子申，蒙用寅戌，余六十卦，各自有日。聊陈两象，未能究悉。立义设刑，



当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密，谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼，二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霜雪，二分纵横，不应漏刻，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，山崩地裂，天见其怪，群异旁出。孝子用心，感动皇极，近起己口，远流殊域，或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革，四者之来，由乎胸臆。动静有常，牵其绳墨，四时顺宜，与气相得，刚柔断矣，不相涉入，五行守界，不妄盈缩，易行周流，屈伸反复。

晦朔之间，合符行中，浑沌鸿蒙，牝牡相从，滋液润泽，施化流通，天地神灵，不可度量，利用安身，隐形而藏；始乎东北，箕斗之乡，施而右转，枢轮吐萌，潜潭见象，发散精光。毕昴之上，震出为征，阳气造端，初九潜龙；阳以三立，阴以八通，故三日震动，八日兑行，九二见龙，和平有明；三五德就，乾体乃成；九三夕惕，亏折神符，盛衰渐革，终还其初；巽继其统，固际操持；九四或跃，进退道危，艮主进止，不得逾时，二十三日，典守弦期；九五飞龙，天位加喜，六五坤承，结括终始，蕴养众子，世为类母。阳数已讫，讫则复起，推情合性，转而相与。上九亢龙，战德于野，用九翩翩，为道规矩，循据璇玑，升降上下，周流六爻，难得察睹，故无常位，为易宗祖。

朔旦为复，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎蒸得常；临炉施条，开路正光，光濯寝进，日以益长，丑之大吕，结正低昂；仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时；渐历大壮，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分；夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干；姤始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为夫人；遁世去位，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧冥；否闭不通，萌者不生，阴生阳拙，没阳姓名；观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荠麦牙蘖，因冒以生；剥烂支体，消灭其形，化气既竭，亡失至神；道穷则反，归乎坤元，恒顺地理，承天布宣。玄远幽眇，隔阂相连，应度育种，阴阳之源，寥廓恍惚，莫知其端，先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然，变易更盛，消息相因，终坤始复，如循连环，帝王承御，千秋常存。

将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所稟躯，体本一元，元精云布，因气托初。阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂，情主营外，筑垣城郭，城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合





乾坤，乾动而直，气布精流，坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋，九还七反，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初，上善若水，清而无瑕，道之形象，真一难图，变而分布，各自独居。类如鸡子，黑白相扶，纵横一寸，以为始初，四肢五藏，筋骨乃具，弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若饴。

阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆。二气玄且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。耳目口三宝，固塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视览，开阖皆合同。为己之轴辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺以鸣。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉寤候存亡。颜容寝以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳，修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，芸锄宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速罔不通。犹盲者不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方，竭力

劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不繁。

太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因，化为白液，凝而至坚。金华先唱，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘畜禁门，慈母育养，孝子报恩，严父施令，教飭子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名，龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相銜咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各有其功，何敢有声。不得其理，难为妄言，竭殫家产，妻子饥贫，自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊，如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始。五行相克，更为父母，母含滋液，父主稟与，凝精流行，金石不朽，审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉，天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文操著，孔丘占象，扁鹊操针，巫咸叩鼓，安得令苏，复起驰走。

河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄芽为根。物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连，三五不交，刚柔离分。施化之精，



天地自然，犹火动而炎上，水流而润下，非有师导，使其然者，资始统政，不可复改。观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有工巧以制御之。若男生而伏，女偃其軀，稟乎胞胎，受气元初，非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母教令其然，本在交媾，定制始先。

坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明，朔晦薄蚀，奄冒相倾，阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋，雄雌交杂，以类相求。金化为水，水性周章，火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘，魄以检魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣，四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖，三物一家，都归戊己。刚柔迭兴，更历分部，龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜，刑主伏杀，德主生起。二月榆死，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪，九一之数，终则复始，含元抱真，播精于子。

关关雉鸣，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居，玄武龟蛇，盘蚪相扶，以明牝牡，毕竟相胥。假使二女共室，颜色甚姝，令苏

秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，使为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分刻参差，失其纪纲，虽黄帝临炉，太乙降坐，八公捣炼，淮南执火，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祝章神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹和胶补釜，以随涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

## 下 篇

惟昔圣贤，怀玄抱真，服炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三元，津液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙。忧憫后生，好道之伦，随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆，露见枝条，隐藏本根，托号诸石，覆冒众文，学者得之，韞椟终身。子继父业，孙踵祖先，传世迷惑，竟无见闻，遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录斯文，字约易思，事省不繁，披列其条，核实可观，分两有数，因而相循，故为乱辞，孔窍其门，智者审思，以意参焉。

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里，河鼓临星纪兮，人民皆惊骇，晷景妄前却兮，九年被凶咎，皇上览视之兮，王者退自改，关键有低昂兮，害气遂



奔走，江淮之枯竭兮，水流注于海。

天地之雌雄兮，徘徊子与午，寅申阴阳祖兮，  
出入复终始，循斗而招摇兮，执衡定元纪，升熬于  
甑山兮，炎火张设下，白虎倡导前兮，苍液和于  
后。

朱鸟翱翔戏兮，飞扬色五采，遭遇网罗施兮，  
压止不得举。嗷嗷声甚悲兮，如婴儿之慕母，颠倒  
就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，龙鳞狎猎  
起，五色象炫耀兮，变化无常主。滴滴鼎沸驰兮，  
暴涌不休止，接连重叠累兮，犬牙相错距。形如仲  
冬冰兮，阡干吐钟乳，崔嵬以杂厕兮，兼积相支  
柱。阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，  
春华震东卯，白虎在昴七兮，秋芒兑西酉，朱雀在  
张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲  
侣，本之但二物兮，末乃为三五。三五并与一兮，  
都集归二所，治之如上科兮，日数亦取甫。先白而  
后黄兮，赤色通表里，名曰第一鼎兮，食如大黍  
米。

自然之所为兮，非有邪伪道，山泽气相蒸兮，  
兴云而为雨，泥竭乃成尘兮，火灭自为土，若蕤染  
为黄兮，似蓝成绿组，皮革煮为胶兮，曲<sub>曲</sub>化为  
酒，同类易施功兮，非种难为巧。

惟斯之妙术兮，审谛不诳语，传于亿代后兮，  
昭然而可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海，思之务

令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹，神明或告人兮，魂灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户，天道无适莫兮，常传与贤者。

### 五相类

《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备，缺略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩援相逮，旨意等齐，所趣不悖，故复作此，命《五相类》，则大易之情性尽矣。

大易情性，各如其度，黄老用究，较而可御，炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路，枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素，诚心所言，审而不误。象彼仲冬节，竹木皆摧伤，佐阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈，天道甚浩旷，太玄无形容，虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生盲。

郅国鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不乐权荣，栖迟僻陋，忽略令名，执守恬淡，希时安平，远客宴闲，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言，察其旨趣，一统共伦。务在顺理，宣耀精神，神化流通，四海和平。

表以为历，万世可循，序以御政，行之不繁；引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存；配以服



食，雄雌设陈，挺除武都，八石弃捐。审用成功，世俗所珍。

罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门，非徒累句，谐偶斯文，殆有其真，砾砾可观，使余敷衍，却被赘愆，命《参同契》，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。

委时去害，依托丘山，循游寥廓，与鬼为邻；化形而仙，沦寢无声，百世一下，遨游人间；陈敷羽翮，东西南倾，汤遭厄际，水旱隔并，柯叶萎黄，失其华容。吉人相乘负，安稳可长生。

#### 鼎 器 歌

圆三五，寸一分，口四八，两寸唇，长二尺，厚薄匀，腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔，首尾武，中间文。始七十，终三旬，二百六，善调匀。阴火白，黄牙铅，两七窍，辅翼人。瞻理脑，定升玄，子处中，得安存，来去游，不出门，渐成大，性情纯，却归一，还本元，善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤，密防护，莫迷昏，途路远，极幽元，若在此，会乾坤。乐道者，寻其根，审五行，定铢分，谛思之，不须论，深藏守，莫传文。御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，录天图兮号真人。

### 十三 《太上三五正一盟威箓》简介

《太上三五正一盟威箓》，又称《正一盟威箓》。6卷，收于《正统道藏》正一部。

#### 1. 《正一盟威箓》之由来

据《神仙传》、《陆先生道门科略》、《三天内解经》、《正一天师告赵升口诀》、《正一法文天师教戒科经》等称：太上曾授张道陵“正一盟威之道”。《要修科仪戒律钞》卷一引《太真科》则称《正一盟威经》。《赤松子章历》卷一称太上授张天师《正一盟威符箓》。陈国符先生《道藏源流考》指出，《正一经》中，最主要者为《正一盟威箓》，所以劾召鬼神。又指出，此箓盖出自张陵，依托太上。《道藏》收《太上三五正一盟威箓》6卷和《太上正一盟威箓》1卷，内容相类，皆为张陵的《正一盟威箓》。

#### 2. 张道陵生平及其著述

张道陵（34—156） 五斗米道的创立者。原名张陵，字辅汉。传为张良八世孙。沛国丰邑（今江苏丰县）人。东汉光武帝建武十年（34）正月十五日出生于吴地（今浙江省天目山）。少即研读《道德经》，曾入太学，通习五经，及天文地理河洛图纬之书，所览无遗。从学者千余人，天目山南30里、西北80里皆有讲诵之堂，今临安神山观、余杭通仙





观，是其地。永平二年（59），赴考直言极谏科，任巴郡江州（今四川重庆市）令。不久弃官，隐居北邙山（在今河南洛阳市），学长生之术。建初五年（80），诏贤良方正，不起；朝廷征为博士，亦不赴；永元丁酉九年（97），汉和帝征为太傅，封冀县侯，三诏不就。东汉顺帝（126—144）时，与弟子入蜀，居鹤鸣山，炼龙虎大丹。著作道书24篇，精思炼志。自云太上老君亲降，于汉安元年（142）五月一日，授以《三天正法》，命为天师，又授《正一科术要道法文》；其年七月七日复降，又授以《正一盟威妙经》，重为三天法师正一真人。于是造作符书，自称“太清玄元”，创立道派。凡入道者交纳信米五斗，故称五斗米道。用符水咒法为人治病，百姓奉之为师，弟子户至数万，于是其教大行。乃在各处名山遍设24治，以应24节气；后增为28治，以合28宿。设立祭酒，分领其户。以善道治人，不用刑罚，使有疾病者皆疏记生身以来所犯之罪，投之水中，与神盟誓，不得复犯，当以身死为约。以老子为教主，奉《老子五千文》、《太平洞极经》、《天宫章本》等为主要经典。宣扬人君以“道意”治国，国即太平；循“道意”爱民，民即寿考；“人法道意，便能长久”。并以“佐国扶命，养育群生”为己任。传说张道陵晚年丹成，于桓帝永寿二年（156）九月九日，在巴西赤城渠亭山中，将盟威都功等诸品秘篆、斩邪二剑和玉册玉印，授与长子衡，告之曰：“此文总统三五步罡正一之枢要，斩邪诛妖，佐国安民，世世一子绍吾之位，非吾家子孙不传。”遂与弟子王长、赵升等于云台峰飞



升，住世 123 岁。

张道陵开创道教，而为正一派之祖。其子孙世袭天师道法，世称“张天师”，居龙虎山天师府，成为中国历史上和山东孔府齐名的两大家族之一。后世帝王对张道陵屡加封诰，唐玄宗册赠为“太师”；唐僖宗封为“三天扶教辅元大法师”；宋徽宗追封为“真君”；宋理宗册封为“三天扶教辅元大法师正一静应显佑真君”；元成宗加封为“正一冲元神化静应显佑真君。”

### 3. “箬”与“授箬”

授箬是正一派传统的主要科仪之一。“箬”的意思，是记载诸天神及仙曹佐吏的名号，让奉道者戒除情性，止塞愆非，制断恶根，勤进修行。道士得受道箬后，其名号亦被录到天曹，有了修道登真的阶梯，得了道位，方可为人斋醮。凡道士受箬，都要先受三戒、五戒。初受箬后，依其德行道功再进阶迁授。明清以来，道教正一派经箬概分五等；即“太上三五都功经箬、太上正一盟威经箬、上清三洞五雷经箬、上清三洞经箬、上清大洞经箬”。正一派授箬是对道士进行科仪教义的检束和教育。全真派受戒并焚奏登真箬，其义皆同，只是形式不一。

正一道受箬后，有一套职券牒文。一是记载受箬者所承的法职，二是作为与神灵交通的凭证。简称“职牒”，全真道称“戒牒”。宋元以后，龙虎山统领三山（龙虎山、茅山、阁皂山）符箬，所以三山以龙虎山正一符箬在历史上影响最



大，正一天师经箓流传最广，以至民国。

#### 4. 《太上三五正一盟威箓》内容大要

《太上三五正一盟威箓》共收法箓 24 阶，以与五斗米道的 24 治相对应。这 24 箓分别为：《太上正一童子一将军箓》、《太上正一童子十将军箓》、《太上正一一百五十将军箓》、《太上正一三将军箓》（以上卷一），《太上正一上灵百鬼召箓》、《太上正一元命混沌赤箓》（以上卷二），《太上正一上仙百鬼召箓》、《太上正一九州社令箓》（以上卷三），《太上正一星纲五斗箓》、《太上正一河图保命箓》、《太上正一解六害神虎箓》、《太上正一九风破秽箓》（以上卷四），《太上正一都章毕印箓》、《太上正一斩邪华盖箓》、《太上正一九天兵符箓》、《太上正一九宫捍厄箓》（以上卷五），《八卦护身箓》、《考召箓》、《斩邪赤箓》、《辟邪神箓》、《四部禁炁箓》、《斩河邪箓》、《功曹箓》和《太上三五保命长生箓》（以上卷六）。各箓内容皆为劾召鬼神将吏的兵数以及符图、盟仪等，经中还有受箓弟子的受箓盟词。

#### 5. 《太上三五正一盟威箓》与《太上正一盟威法箓》

《太上三五正一盟威箓》中的《太上正一九风破秽箓》、《太上三五保命长生箓》等与《太上正一盟威法箓》中的《太上凤凰解秽妙箓》、《太上保命长生箓》等内容，大同小异。但《太上正一盟威法箓》中的受箓盟词、诸神将吏兵数等比《太上三五正一盟威箓》繁多。

附

太上三五正一盟威箬（节要）

太上三五正一盟威箬卷之一

太上正一童子一将军箬品第一

炁应正月节，其日在虚，镇阳平治，冬至后四十五日立春。

太上正一童子十将军箬品第二

炁应正月中，其日在危，镇鹿堂治，冬至后六十日雨水。

太上正一一百五十将军箬品第三

炁应二月节，其日在室壁，镇鹤鸣治，冬至后七十五日惊蛰。

太上正一三将军箬品第四

炁应二月中，其日在奎，镇漓沅治，冬至后九十日春分。

太上正一童子一将军箬品第一

镇阳平治，左平炁，祭酒属金，在彭州九陇县，应虚宿，立春正月节。

维某年某岁月朔日辰，某州郡县乡里某乙，本命某某月日時生，上属北斗某星君，言被

五炁神童君召，某乙素以胎生肉人，宿缘有幸，得遇大道。谨齎法信，诣某名山，某宫观，投某法师门下，拜受太上正一童子一将军箬。箬中真吏受佩之后，一如



科法修行。请给谨状：

上仙都直使功曹一人

上仙都正一功曹一人

上仙都治病功曹一人

上仙都左官使者一人

上仙都阳神决吏一人

上仙都狼吏虎贲各十二人

上仙都察奸钩骑各十二人

上仙都三官仆射各十二人

上仙都天骑甲卒各十二人

上仙都天丁力士各十二人

上仙都收炁食炁吏十二人

卷内符图并朱书神将金甲青带

(原书附有神将图及符图)

上灵官直使功曹一人

上灵官正一功曹一人

上灵官治病功曹一人

上灵官左官使者一人

上灵官阳神决吏一人

上灵官狼吏虎贲各十二人

上灵官察奸钩骑十二人

上灵官三官仆射十二人

上灵官天骑甲卒十二人

上灵官天丁力士十二人

上灵官收炁食炁吏十二人

金甲绿带

(原书附神将图及符图)

太上正一童子十将军箓品第二

镇鹿堂治，右平炁，祭酒属水，  
在汉州绵竹县，应危宿，雨水正  
月中。

某法箓弟子某乙，命属

北斗某星君夙被

五炁神童君召。谨齎香信诣

某法师门下拜受

太上正一童子十将军箓，一如科约律令。

上仙都直使功曹一人

上仙都正一功曹一人

上仙都治病功曹一人

上仙都左官使者一人

上仙都阳神决吏一人

上仙都治病阳官太医吏二人

赤天历旗刚风骑将军二人

赤天历旗刚风左骑将军二人

赤天历旗刚风右骑将军二人

赤天历旗刚风将军二人

赤天历旗刚风左将军二人

赤天历旗刚风右将军二人



上仙都狼吏虎贲二百四十人  
上仙都察奸钩骑二百四十人  
上仙都三官仆射二百四十人  
上仙都天驷甲卒二百四十人  
上仙都天丁力士二百四十人  
上仙都收炁食炁吏二百四十人  
上仙都科车赤符吏二百四十人  
上仙都刚风骑置驿马上章吏各二人

(原书附有符图)

上灵官直使功曹二人  
上灵官正一功曹二人  
上灵官治病功曹二人  
上灵官左官使者二人  
上灵官阳神决吏二人  
上灵官治病阳官太医二人  
上灵官中都骑将军二人  
上灵官中都左骑将军二人  
上灵官中都右骑将军二人  
上灵官中都将军二人  
上灵官中都左将军二人  
上灵官中都右将军二人  
上灵官狼吏虎贲二百四十人  
上灵官察奸钩骑二百四十人  
上灵官三官仆射二百四十人

上灵官天驸甲卒二百四十人

上灵官天丁力士二百四十人

上灵官收炁食炁吏二百四十人

上灵官科车赤符吏二百四十人

上灵官刚风骑置驛马上章吏二人

(原书附符图略)

## 十四 《太清金液神丹经》简介

《太清金液神丹经》，一名《上清金液神丹经》，简称《金液神丹经》。分为上、中、下三卷。

### 1. 《太清金液神丹经》成书年代

此书《宋史·艺文志》著录，《崇文书目·道书类》、《通志·艺文略·道家》皆著录《金液神丹经》3卷。陈国符先生在《道藏源流考》中，以《太清金液神丹经》中歌诀用韵情况，指出卷上及卷中一部分为古经，在西汉末东汉初出世，自“郑君曰……”以后，乃后人掺入之文。

### 2. 撰者介绍

卷中题为“长生阴真人撰”，此经由阴长生传与后人。据道书记载，阴长生为新野人。阴长生生于富贵之家，汉和帝皇后阴氏即阴长生曾孙女。长生不好荣位，一心追求学道修仙。听说南阳太和山马鸣生有长生不老之术，便去求教。





马鸣生接纳了他，收他做了第 13 名弟子。他就尽心尽力侍奉老师，整天跑来跑去，干的都是奴仆一样的粗活，十分勤劳。但是马鸣生并不向他传授长生之道，而是整天同他讲一些毫不相关的事情，或谈当世各种各样的琐事，或谈整理园圃的杂活。就这样过了 20 年，阴长生毫无懈怠之心，反而对老师更加恭敬。同他一起学道的另外 12 个弟子，实在忍受不了，一个个先后离去。马鸣生几次责骂阴长生，他反而和颜悦色的表示奉谢。终于在延光元年（122）的一天，马鸣生把阴长生叫到跟前，对他说：“你一定能够学得道术。”然后将他带到青城山。马鸣生把黄土纷纷撮入鼎中，竟然倒出了明亮闪闪的黄金。又在炉鼎旁边建起神坛，举行歃血盟誓，将《太清金液神丹经》授予阴长生。阴长生拜谢恩师，回到家中，按照马鸣生传授的方法，炼制丹药。这种丹药神奇无比，服用半剂即可成仙。随后，阴长生又在武当山制作黄金十几万斤，布施给穷人。后来，他带着妻子儿女到处云游，一家人都很长寿而且不见衰老。阴长生在人间驻世 300 多岁，最后在华都山登仙而去。

### 3. 《太清金液神丹经》内容大要

卷上开始为“正一天师张道陵序”，以达观兼忘，同归于玄，为穷理尽性，盛称《道德》，畅老君之玄风。指出应先明逆顺，然后荡以兼忘，盛称有德，统之以无待，炜寂观三一之乐，标镜营六九之位。弟子赵升、王长注说，张陵之言乃劝人摄生，行气导引，惜精守气。“三一”是脑、心、脐，

即上、中、下三丹田。“六”谓吐纳御于六气，“九”者九丹之品号。并言安身和气、不与意争之行气法。但观张陵序中，有“重玄”之说，此说出于魏晋，非张陵之能述，则张陵之序及赵升、王长之注，均属伪托。

正文有“金液丹华是天经”等7言韵语504字。详述六一泥制法，并制赤土釜，取水银与铅置土釜中猛其火，其精俱出如黄金，名曰玄黄，与胡粉等份，和以左味，涂釜内外，取丹砂2份，雌雄黄各1份捣筛纳釜中密封，烧之36日药成，当飞著上釜，羽扫取之，名曰金液之华。可以起死回生，点金飞升。

卷中首为“金液还丹仙华流”7言韵语63字，传为阴长生显出。次为丹法，以铜筒烧炼，50日名之曰黄金，70日药成名之曰赤金，以其中之药可成黄金、赤金，亦曰金液还丹，可以点铅成金。铜筒盖上紫霜名曰神丹，依法服之，玉女皆谒侍，得变化自在。附有《取雄黄、雌黄精法》及《作霜雪法》。末为郑隐按语及葛洪所记鲍靓遇阴长生授道事。

卷下为“抱朴子序述”，记扶南、西图、典逊、杜薄、大秦、月支、安息等二十余国之方位及物产等。

#### 4.《太清金液神丹经》的两种版本

以上为《正统道藏》洞神部众术类所收《太清金液神丹经》的基本内容。另有一种版本收入《云笈七签》卷五十六，但无卷中后半之葛洪所记鲍靓遇阴长生事及卷下之产丹



砂诸国，并将王长、赵升作注之“序文”置于张道陵序文句下。

附

### 太清金液神丹经（节要）

#### 卷上正一天师张道陵序

夫玄虚之号，既不知其名，而字之曰道。

道之为言，犹觉悟也。有一夕之寝者，则有一旦之觉矣。

达观兼忘，同归于玄。既曰兼忘，又忘其所忘。心智混于有无，神精凝于重玄，此穷理尽性者之所体也。……

夫神化之趣，要妙之旨，无理之至理，不然之大然，已备载于玄宗，非一毫之所宣也。……

从夜半到日中为生气，日中到夜半为死气。常以生气时，正偃卧，冥目握固，闭气息于心中，数重二百，乃口吐之，日日增数。如此身神具，五脏安。能闭气数至二百五十，即绛宫神守，泥丸常满，丹田充盛。数至三百，华盖明，耳目聪，举身无病，邪气不复干，玉女来为使，令长生无极也。……

合神药时，始当用甲子、开、除日。先斋三七日，乃为之合药。不过二人至三人，务当加精。勿入丧污家，欲飞药时勿令愚人、妇女、小儿及丧污之人见也，及嫉妒多口之人。若不信道，勿使闻知

见之，使药不成，精神飞去。欲得在山林石室，幽静避隐，无人之地。不欲闻犬吠人声，又忌见死伤人血，慎之。……

然既已吉日斋合神丹，宜索大岩室足容部分处。若无岩室，乃可于四山之内，丛林之中，无人迹处作屋。长四五丈，密障蔽施，篱落令峻。避天雨，皆施祭于屋下。若发火之后遇雨者，可预作行屋障蔽之，令易拆雨。辄施之年，自有多水雨之年，山高林深，又常余云，自少功力。不办立雨屋，便都止于住岩屋下，亦好乃便，亦无视天之忧也。又欲得近水处，无水则难为汲挹。……

常心使存之歌曰：金液丹华是天经，泰清神仙谅分明。当立精诚乃可营，玩之不休必长生。六一合和相须成，黄金鲜光入华池。名曰金液生羽衣，千变万化永不宜。……

卷中长生阴真人撰

金液还丹仙华流，立飞翱翔登天丘。

黄赤之物成须臾，当得雌雄纷乱殊。

可以腾变致行厨，灵人玉女我为夫。

出入无间天同符，其精凝霜善沉浮。

汝其震敬必来游。

凡六十三字，本亦古书难了，阴君显之，作金液还丹之道。……

取雄黄雌黄精法



雄黄、雌黄各一斤，细捣治万杵，一筛得所用。六一泥固土釜以著其中，上下合之。即取新烧瓦屑合并和泥釜固济，无令泄气。曝令燥坼，又泥之。次以苇薪火，三日三夕，烧釜底及左右也。或精华上著如霜雪，即成矣。若筒大，亦可作取釜盖上精霜雪者用之。

## 十五 《黄帝九鼎神丹经》

《黄帝九鼎神丹经》，又称《九鼎丹经》。《道藏》洞神部众术类收有《黄帝九鼎神丹经诀》20卷，据陈国符先生《道藏源流考》考证指出，其第一卷即《黄帝九鼎神丹经》。

### 1. 《黄帝九鼎神丹经》成书年代与版本

《道藏》本《黄帝九鼎神丹经》中“匡”字缺笔，避宋太祖赵匡胤名讳，其源于宋本可知。《抱朴子·金丹》引《黄帝九鼎神丹经》语，与此书卷一基本相同，故本书卷一即抱朴子葛洪所见之文，盖出晋以前。陈国符先生《道藏源流考》指出，《黄帝九鼎神丹经》于西汉末东汉初出世，金丹法之可考者，以此为最古。其书东汉末左慈曾得之，由其留传下来。

### 2. 左慈之传说

左慈(?)，东汉末方士。字元放。庐江(今安徽潜山



县)人。葛玄之师。少时修道于天柱山,得石室中《九丹金液经》等丹经。善道术,能辟谷,厌劾鬼魅,行诸禁术,知房中,尤明六甲,能役使鬼神,变化万端。曹操招致方士,左慈与甘始、郗俭皆至魏国,并为军吏。传说曹操宴会宾客,想吃吴淞江鲙鱼,左慈便以铜盆贮水,用竹竿于盆中钓出三尺多长的淞江鲜鲙鱼,操嫌鱼少不足以待客,又钓,复得一条,满座皆大惊异。曾经携酒一升,脯一斤,款待百官,百官醉饱,但酒喝不完、脯吃不完。左慈亦善于辟谷,曹操尝试闭之,令断谷将一年,而颜色不变,气力自若。他常以幻术戏弄曹操,操屡欲杀之,皆不得逞。吏奉命追杀左慈,左慈逃入羊群中化为羊。后左慈有意被发现,关入监狱,曹操正要拷打审问,忽然牢房内外出现好几个左慈。曹操命官吏将左慈带到街市上斩首,忽然不见了左慈。官吏闭市门大肆搜捕,满市人皆变成左慈的相貌。继而他又往荆州谒刘表,复到江东见孙策,二人都恶其幻术惑众,却无法加害。及见孙权,权素知其有道术,礼重之。后入霍山炼九转丹,遂乃仙去。曹植《辨道论》说:“慈晓房中之术。”葛洪《神仙传》说他:“明五经,兼通星气。……尤明六甲,能役鬼神,坐致行厨。……变化万端,不可胜纪。”张华《博物志》亦称:“左慈能变形,幻人视听,厌劾鬼魅。”左慈曾以《太清丹经》3卷、《黄帝九鼎神丹经》1卷、《金液丹经》1卷授葛玄。东汉丹鼎派道术系由他一脉相传。



### 3.《黄帝九鼎神丹经》内容大要

经中所述为外丹法，首言玄女向黄帝传授还丹至道，黄帝又授予玄子。经谓呼吸导引及服食草木，只可却病延年，唯“服神丹，令人神仙度世，与天地相毕。”丹分九种：第一种丹名曰丹华，第二种丹名曰神符，第三种丹名曰神丹，第四种丹名曰还丹，第五种丹名曰饵丹，第六种丹名曰炼丹，第七种丹名曰柔丹，第八种丹名曰伏丹，第九种丹名曰寒丹。九丹各有药物、做法及功效，然无须均作，得一便仙。

合丹当于山僻旷所，须先作土釜、玄黄、六一泥。其做法大略如下：取赤土捣筛蒸之，和以薄酒，捣令极熟，以作土釜；以水银 10 斤、铅 20 斤纳铁器中猛火烧之，使吐紫黄色之精华，名曰玄黄（即生成玄色之氧化汞与黄色之氧化铅）；用矾石、戎盐、卤咸、礬石烧 20 日，加牡蛎、赤石脂、滑石凡 7 物，细捣猛烧，和醋为泥，曰六一泥，其作法与《太清金液神丹经》合。以六一泥、泥土釜内外各厚 3 分，曝 10 日令干；复以烧过之胡粉和玄黄及醋，再涂土釜内外各 3 分，曝 10 日令干；纳所炼药于下釜中，合以上釜，六一泥密封釜际，以火烧之，先文后武，经一定日数，药则飞著上釜，以羽扫取，丸之为丹。此炼曰飞、亦曰转，飞转即飞炼九次。经中又说，以丹书门户可以辟鬼邪盗贼，服丹则可以除病成仙。



#### 4.《黄帝九鼎神丹经》之历史地位

本书出现年代之早及丹法内容之详细，均为外丹经之罕有者。书中记录了道教外丹的制法，指明了药物、斤两、时间、火候、程序等，为中国古代化学之珍贵资料，是研究中国道教史和古代化学史的重要文献。

#### 附 黄帝九鼎神丹经（节要）

##### 卷之一

黄帝受还丹至道于玄女，玄女者，天女也。黄帝合而服之，遂以登仙。

玄女告黄帝曰：凡欲长生，而不得神丹金液，徒自苦耳。虽呼吸导引、吐故纳新及服草木之药，可得延年，不免于死也。

.....

黄帝曰：欲合神丹，当于深山大泽。若穷里旷野，无人之处，若于人中作之，必于高墙厚壁，令中外不见，亦可也，结伴不过二三人耳。先斋七日，沐浴五香，置加精洁，勿经秽污、丧死、嫁女之家相往来。

黄帝曰：欲市其神药，必先斋七日。以子丑日沐浴，以执日市之。当于月德地坐，勿与人争贵贱。

玄女曰：作药以五月五日大良，次用七月七





日。始以甲子、丁巳、开、除之日为善，甲申、乙巳、乙卯次之。作药忌日，春戊辰、己巳，夏丁巳、戊申、壬辰、己未，秋戊戌、辛亥、庚子，冬戊寅、己未、癸卯、癸酉，及月杀、及支，天季四孟、仲季月收，壬午、丙戌、癸亥、辛、巳、月建、诸朔望皆凶，不可用以起火合神药。

.....

黄帝曰：欲作神丹，皆先作玄黄。

玄黄法：取水银十斤，铅二十斤，纳铁器中，猛其下火。铅与水银，吐其精华，华紫色或如黄色。以铁匙接取，名曰玄黄。一名黄精，一名黄芽，一名黄轻。当纳药于竹筒中，百蒸之。当以雄黄、丹砂水和飞之。

.....

第一神丹，名曰丹华。

作之法，用真砂一斤，亦可二斤，亦可十斤，多少自在，随人富贫。纳釜中（云以卤咸复捣之），以六一泥涂釜口际，会无令泄也。谨候视之，勿令有折如发，则药皆飞，失其精华，但服其漚滓无益也。

涂讫，干之十余日，乃可用（不干燥不可火之也）。先以马通糠火，去釜五寸，温之九日九夜，推火附之又九日九夜，以火雍釜半腹又九日九夜。凡三十六日，可止火一日寒之。



药皆飞著上釜，如五彩琅玕，或如奔星，或如霜雪，或正赤如丹，或青或紫。

以羽扫取一斤，减四两耳。

若药不伏火者，当复飞之。和以玄水液、龙膏泽，拌令浥浥。复置玄黄赤土釜中，封其际如始法。猛火飞之三十六日药成，凡七十二日毕矣。

欲服药，斋戒沐浴五七日。焚香，乃以平旦东向礼拜长跪服之。如大黍粟，亦可如小豆。上士服之七日乃升天，中士服之七十日得仙，愚人服之以一年得仙成。

以其丹华釜飞第二之丹及九丹、一切神丹，大善也。

玄女曰：作丹华成，当试以作金。金成者药成也，金不成者药不成。药未伏火，而不可服也。或涂釜不密，或是犯禁所致云。更准前飞之，试之龙膏，丸之如小豆者。致猛火上鼓囊吹之，食顷即成黄金。

又以二十四铢丹华，点粉汞一斤，亦成黄金，黄金成以作筒盛药。

又以一铢丹华，投汞一斤，若铅一斤。用武火渐令猛吹之，皆成黄金也。

斤与铢慎勿多，多则金刚，少则金柔，皆不中捶也。

又云：金若成，世可度；金不成，命难固。徒自损废，何所收获也。



## 十六 《列仙传》简介

《列仙传》2卷，原题西汉刘向撰。收于《道藏》与《说郛》。

### 1. 《列仙传》年代与作者考

《列仙传》的著作时代和撰人，历来聚讼颇多，但一般都认为，非为西汉刘向所撰。陈振孙《书录解题》谓不似西汉文字，必非向撰。黄伯思《东观余论》谓是书虽非向笔，而“事详语约，词旨明润”，疑为东汉之作。《四库提要》疑其为魏晋间文士所为。余嘉锡《四库提要辨证》对本传有较详考证，谓“此书已盛行于东汉”，“盖明帝以后，顺帝以前人之所作”。而本书托于刘向，《汉志》无著录，但晋葛洪《抱朴子》及《神仙传》序均曾言及此书。

### 2. 《列仙传》版本

本传历代版本较多，或有载72传者，或有无赞文者，各种版本在文字上亦有异同。《道藏》本载仙传70则，自神农时雨师赤松子至汉为河间王治瘕之玄俗止。传后各系一赞，编末又为总赞一首，与《四库》本同。《四库提要》疑赞乃晋郭元祖撰。刘师培读《道藏》记称此本王子乔传“桓良”作“栢良”，必系所据乃作“栢”之本，则其源亦出宋刊。

《艺文类聚》、《太平御览》等均引录传文。《云笈七签》

卷108收录此传，亦自赤松子到玄俗，但仅48人，乃为其节本。

### 3. 《列仙传》所收神仙

《道藏》本《列仙传》收入三皇五帝到汉代神仙70位。卷上40位如下：

- (1)赤松子(神农时) (2)宁封子(黄帝时)
- (3)马师皇(黄帝时) (4)赤将子舆(黄帝时) (5)黄帝
- (6)偃佺(尧时) (7)容成公(黄帝时) (8)方回(尧时)
- (9)老子(殷周) (10)关令尹(周)
- (11)涓子(齐人) (12)吕尚(周) (13)啸父(西周)
- (14)师门(西周) (15)务光(夏) (16)仇生(殷汤)
- (17)彭祖(殷) (18)邛疏(周) (19)介子推(晋)
- (20)马丹(晋) (21)平常生(谷城乡人)
- (22)陆通(楚) (23)葛由(周成王时) (24)江妃二女(江汉之湄)
- (25)范蠡(越勾践时) (26)琴高(宋)
- (27)寇先(宋) (28)王子乔(周) (29)幼伯子(周)
- (30)安期先生(秦始皇时) (31)桂父(象林人)
- (32)瑕丘仲(西宁人) (33)酒客(梁人)
- (34)任光(赵简子时) (35)萧史(秦穆公时) (36)祝鸡翁(洛人)
- (37)朱仲(汉) (38)修羊公(汉)
- (39)稷丘君(汉) (40)崔文子(太山人)

卷下30位如下：

- (41)赤须子(秦穆公时) (42)东方朔(汉)



(43)钩翼夫人(汉) (44)婁子 (45)骑龙鸣 (46)  
主柱 (47)园客 (48)鹿皮公 (49)昌容 (50)溪  
父 (51)山图 (52)谷春(汉) (53)阴长生 (54)  
毛女(秦始皇时) (55)子英 (56)服闾 (57)文宾  
(58)商丘子胥 (59)子主 (60)陶安公 (61)赤  
斧 (62)呼子先 (63)负局先生 (64)朱璜(汉)  
(65)黄阮丘 (66)女丸 (67)陵阳子明 (68)邗子  
(69)木羽 (70)玄俗

#### 4.《列仙传》内容大要及影响

《列仙传》简述每位神仙之形迹，并有赞语。所述事迹几乎皆与长生仙去、神通变化诸方术有关，反映出两汉时期神仙方士活跃的情况。作者认为神仙实有，不过被后代人“因迹托虚，寄空为实”，才使人疑惑。经书不载神仙事，是因为神仙不是常有的，然而不常有并非就等于没有，故不可弃，这就是作者著书的目的。书中不少仙传为道教徒和文人墨客传诵、引用和铺陈，为后世道教神仙故事的重要来源之一。尤其黄帝等故事，多被引用。

附

#### 列仙传(节要)

汉光禄大夫刘向撰

#### 列仙传卷上

赤松子

赤松子者，神农时雨师也。服水玉，以教神



农，能入火自烧。往往至昆仑山上，常止西王母石室中，随风雨上下。炎帝少女追之，亦得仙俱去。至高辛时，复为雨师，今之雨师本是焉。

眇眇赤松 飘飘少女 接手翻飞 冷然双举  
纵身长风 俄翼玄圃 妙达巽坎 作范司雨

### 宁封子

宁封子者，黄帝时人也。世传为黄帝陶正。有人过之，为其掌火，能出五色烟，久则以教封子。封子积火自烧，而随烟气上下，视其灰烬，犹有其骨。时人共葬之宁北山中，故谓之宁封子焉。

奇矣封子 妙禀自然 铄质洪炉 畅气五烟  
遗骨灰烬 寄坟宁山 人睹其迹 恶识其玄

### 黄 帝

黄帝者，号曰轩辕。能効百神，朝而使之。弱而能言，圣而预知。知物之纪，自以为云师，有龙形。自择亡日，与群臣辞。至于卒，还葬桥山。山崩柩空，无尸，唯剑舄在焉。仙书云：黄帝采首山之铜，铸鼎于荆山之下。鼎成有龙垂胡髯下迎，帝乃升天。群臣百僚悉持龙髯，从帝而升，攀帝弓。及龙髯拔而弓坠，君臣不得从，望帝而悲号。故后世以其处为鼎湖，名其弓为乌号焉。

神圣渊玄 邈哉帝皇 暂莅万物 冠名百王  
化周六合 数通无方 假葬桥山 趋升昊苍

### 容成公

容成公者，自称黄帝师，见于周穆王。能善补导之事，取精于玄牝。其要谷神不死，守生养气者也。发白更黑，齿落更生。事与老子同，亦云老子师也。

亹亹容成 专气致柔 得一在昔 含光独游  
道贯黄庭 伯阳仰俦 玄牝之门 庶几可求

### 老子

老子姓李，名耳，字伯阳，陈人也。生于殷时，为周柱下史。好养精气，贵接而不施。转为守藏史，积八十余年。史记云二百余年，时称为隐君子，谥曰聃。仲尼至周见老子，知其圣人，乃师之。后周德衰，乃骑青牛东（原作“车”）去，入大秦，过西关。关令尹喜待而迎之，知真人也，乃强使著书，作《道德经》上下二卷。

老子无为 而无不为 道一生死 迹入灵奇  
塞兑内镜 冥神绝涯 德合元气 寿同两仪

### 关令尹

关令尹喜者，周大夫也。善内学，常服精华，隐德修行，时人莫知。老子西游，喜先见其炁，知有真人当过，物色而遮之，果得老子。老子亦知其奇，为著书授之。后与老子俱游流沙化明，服苴胜食，莫知其所终。尹喜亦自著书九篇，号曰《关尹子》。

尹喜抱关 含德为务 挹漱日华 仰玩玄度

候气真人 介焉独悟 俱济流沙 同归妙趣

吕 尚

吕尚者，冀州人也。生而内智，遇见存亡。避纣之乱，隐于辽东四十年。西适周，匿于南山，钓于磻溪，三年不获鱼。比闾皆曰：“可已矣。”尚曰：“非尔所及也。”已而果得兵钐于鱼腹中。文王梦得圣人，闻尚，遂载而归。至武王伐纣，尝作阴谋百余篇。服泽芝、地髓，具二百年而告亡，有难而不葬。后子伋葬之，无尸，唯有玉钐六篇在棺中云。

吕尚隐钓 瑞得鲤鳞 通梦西伯 同乘入臣  
沉谋籍世 芝体炼身 远代所称，美哉天人

彭 祖

彭祖者，殷大夫也。如箴名铿，帝颡项之孙，陆中氏之中子。历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，善导引、行气。历阳有彭祖仙室，前世祷请风雨，莫不辄应。常有两虎在祠左右，祠讫地即有虎迹云。后升仙而去。

遐哉硕仙 时惟彭祖 道兴化新 绵绵历古  
隐伦玄室 灵著风雨 二虎啸时，莫我猜侮

介之推

介之推者，姓王名光，晋人也。隐而无名，悦赵成子与游。旦有黄雀在门上，晋公子重耳异之，与出居外十余年，劳苦不辞。及还介山，伯子常晨



来呼推曰：“可去矣。”推辞母入山中，从伯子常游。后文公遣数千人，以玉帛礼之，不出。后三十年，见东海边为王俗卖扇。后数十年，莫知所在。

王光沉默 享年遐久 出翼霸君 处契玄友  
推禄让勋 何求何取 遁影介山 浪迹海右

### 列仙传卷下

#### 东方朔

东方朔者，平原厌次人也。久在吴中，为书师数十年。武帝时上书说便宜，拜为郎。至昭帝时，时人或谓圣人，或谓凡人。作深浅显默之行，或忠言，或亏语，莫知其旨。至宣帝初，弃郎以避乱世，置愤官舍，风飘之而去。后见于会稽，卖药五湖，智者疑其岁星精也。

东方奇达 混同时俗 一龙一蛇 岂豫荣辱  
高韵冲霄 不羈不束 沉迹五湖 腾影暘谷

#### 毛女

毛女者，字玉姜。在华阴山中，猎师世世见之。形体生毛，自言秦始皇宫人也，秦坏流亡，入山避难。遇道士谷春，教食松叶，遂不饥寒，身轻如飞。百七十余年所止岩中，有鼓琴声云。

婉娈玉姜 与时遁逸 真人授方 餐松秀食  
因败获成 延命深吉 得意岩岫 寄欢琴瑟

## 十七 《抱朴子》简介

《抱朴子》一书由《抱朴子内篇》和《抱朴子外篇》组成。东晋葛洪著。

### 1. 葛洪生平及其著述

葛洪（283—343 或 363），字稚川，系葛玄从孙。因葛玄称为“葛仙翁”，世称葛洪为“小仙翁”。丹阳句容（今属江苏）人，出身江南豪族。13岁丧父，家道中落。16岁起，始读儒书，以儒学知名。求学广博，上自正史百家之言，下至短杂文章，读书破万卷。尤好神仙导养之法，从葛玄弟子郑隐受炼丹术，又师事南海太守鲍玄（即鲍靓，字太玄），鲍玄以女妻洪（道书称鲍姑）。葛洪为人心直口实，不随世变，未遇知者，终日不言。乡人皆称其为抱朴之士，后葛洪著书，遂以名之，并以抱朴子自号。西晋太安二年（303），大都督顾秘任其为将兵都尉，因破石冰有功，迁伏波将军。事平，弃戈释甲，仍求丹道。永兴元年（305），葛前往洛阳，搜求异书以广其学，适值“八王之乱”，奔波于徐、豫、荆、襄、江、广诸州之间。饱受战乱之苦，遂萌出尘之志。愍帝建兴四年（316），重返故里，隐居不仕。东晋开国，因其曾有战功，赐爵关内侯，食句容200邑。咸和（326—334）初，司徒王导召补州主簿，转司徒掾，后迁谘议参军，干宝又荐为散骑常侍领大著作之职，固辞不就。听说交趾出



产丹砂，为了就近炼丹，求为勾漏（今广西北流县）令。南行至广州，为刺史邓岳所留，乃止于罗浮山中。住山积年，优游闲养，炼制丹药，著作不辍。某日，给邓岳捎去书信，说要远行寻师，将要出发。邓岳急忙前往送别，只见葛洪端坐日中，安然如睡，已经解化。

葛洪著述篇目和卷数如下：《抱朴子内篇》20卷，《抱朴子外篇》50卷，《神仙传》、《隐逸传》、《良吏传》、《集异传》各10卷，《移檄章表》30卷，《碑诔诗赋》100卷，《金匱药方》100卷，《抄经史百家言》310卷，《肘后备急方》4卷；此外尚有《抱朴子养生论》、《大丹问答》、《葛洪枕中记》、《稚川真人较正术》、《抱朴子神仙金匱经》、《葛稚川金木万灵论》以及托名刘歆撰的《西京杂记》等。以上著作大部分已亡佚。《正统道藏》和《万历续道藏》共收标名葛洪的著作13种，部分为后人误题或伪托，但大多确为葛洪所撰。

## 2. 《抱朴子》卷数

《抱朴子外篇》的撰写时间与问世，均早于《抱朴子内篇》。《道藏》将其两书刻在一处，并且在《内篇》之后，《外篇》之前，间隔一种《抱朴子别旨》。明人刻此书，从《道藏》中取出，总名为《抱朴子》。

据《晋书·葛洪传》可知，《抱朴子》内外篇原共有116篇。今本已非完帙，亡佚40余篇。严可均在《铁桥漫稿》《代继莲龛为抱朴子叙》中说：“今本仅《内篇》之十五六，



《外篇》之十三四耳。”

《内篇》卷前有葛洪《序》，称《内篇》20卷。《隋书·经籍志》称《内篇》21卷，《音》1卷，入“道家”。《新唐书·经籍志·道家》称《内篇》10卷。《宋史·艺文志·杂家》称《内篇》20卷。《郡斋读书志》称《内篇》20卷。历代著录以20卷为多，《内篇》原当为20卷。《道藏》所收即为20卷，卷各一篇，共20篇。

《外篇》卷后有葛洪《自叙》，称著“《外篇》50卷”。《隋书·经籍志》称《外篇》30卷，入“杂家”。《新唐书·经籍志·杂家》称《外篇》20卷。《宋史·艺文志·杂家》称《外篇》50卷。晁公武《郡斋读书志》称《外篇》10卷。陈振孙《书录解题》曰：“《馆阁书目》有《外篇》50卷，未见。”纷纭错互，说法不一。《道藏》所收《外篇》为50卷，与自叙合。

### 3. 《抱朴子》内容大要

葛洪《自叙》谓：“《内篇》言神仙方药、鬼怪变化、养生延年、禳灾却祸，属道家；《外篇》言人间得失，世事臧否，属儒家。”

#### (1) 《内篇》基本内容

葛洪因道书率多隐语，道士臆断妄说者众，故著是书“粗举长生之理”。《内篇》以玄、道，一为宇宙本体，论证神仙之存在，提出道本儒末。备述金丹、黄白、辟谷、服药、导引、隐沦、变化、服炁、存思、召神、符篆、乘蹻诸



术。是书集汉晋金丹术之大成，并杂有医药、化学等方面知识。是研究我国古代道教史和科学技术史的重要资料。

《畅玄卷第一》论宇宙本体“玄”，认为“玄”为世界万物的始祖。要人“思玄道”，称得玄则长生。他的这一学说与魏晋玄学互为影响。

《论仙卷第二》论证神仙实有，人可成仙，驳斥人们对神仙的种种怀疑。

《对俗卷第三》继续论证神仙实有，举出动物长寿的例子和道理加以说明。还认为仙道与孝道相一致，求仙需积善去恶。该篇还著录了不少种古佚道书。

《金丹卷第四》论述金丹之道，认为金丹为仙道之极。该篇详细记录了炼制金丹的方法，包括盟约、结伴、祭神、药物、经典、名山、吉日等。篇中还记载了许多现已失传的炼丹著作。

《至理卷第五》论有无、形神关系，强调“气”的作用。该篇阐述医理，提倡崇尚良医，反对巫术迷信，指出道士应兼修医术，并记载了服药、行气、禁咒等法。

《微旨卷第六》认为浅见之徒不信成仙，不足为怪。述九丹金液为众术之主，及宝精爱气、守身炼形、房中等术。强调修仙必须积善，有三尸、灶神察人善恶等。

《塞难卷第七》论述成仙皆由命中注定，凡人可以成仙。认为儒者是易中之难，道者是难中之易。劝人成仙只能对中等以上人起作用，下愚之人不会相信。并引《龟甲文》曰“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”

《释滞卷第八》认为佐时与轻举可以兼修，修仙不妨碍治国。并言宝精、行炁、服药为求仙之至要，不可专靠房中术。又认为对道书要加以选择。

《道意卷第九》论道为宇宙本体，道本无名。劝人修道而不要祭祷鬼神，斥责张角、李宽等淫祀妖邪、奸乱浅陋。

《明本卷第十》认为道本儒末，道先儒后，黄老并不比尧舜周孔逊色。并且指出，上士得道于三军，中士得道于都市，下士得道于山林。

《仙药卷第十一》述各种仙药，包括五芝、云母、雄黄、玉、金、银、真珠、草木药、丹砂、松脂等。详述产地及采制、服用等方法，并证以神仙故事和传说。

《辨问卷第十二》论“圣人不必修仙，仙人不必圣。”认为圣人不修仙，是命中无缘，不能因圣人不为，便说天下无仙。

《极言卷第十三》强调学仙必须求师。黄帝、老子、彭祖、安期等皆不死，均有师传。又说长生必须补损，养生在于以不伤为本。

《勤求卷第十四》论求真师、勤修炼。劝人要勤于求师，而且要慎择真师。

《杂应卷第十五》论述断谷、却寒、却热、服药、辟五兵、吞气、隐沦、去病、召神、乘蹻、占卜、坚齿、变化、导引、聪耳、明目、登涉、辟疫、存思、符篆等方术。

《黄白卷第十六》述黄白术。认为天下事物均可变化，故黄金、白银可以烧炼而成。指出炼黄白必须师授口诀，必



须择清洁之地。烧炼黄白不是为了致富，而是为了长生。该篇还详细介绍了几种黄白术。

《登涉卷第十七》述入山远游诸术。有辟鬼邪、蛇龙、毒魅、虎狼及入水诸法，包括服符呼篆、镜照苇撻、禁炁封印、遁甲择日、步虚诵咒、佩药服丸等。

《地真卷第十八》论金丹及守真一、守玄一之道。葛洪称“道起于一”，谓“一”有姓名服色，在三丹田之中。守一可以去邪，获得长生。

《遐览卷第十九》述道经书目。葛洪阅其师郑隐之藏书，著录各种道书神符凡 260 种。这些道书大部分已亡佚，唯赖此载可以略窥晋之前道书之梗概。

《祛惑卷第二十》论识别神仙之真假。强调要勤求明师，谨防庸师、假师，并举例说明。葛洪认为，只有通晓金丹术者才是真师。

## (2) 《外篇》的基本内容

《外篇》言人事，以儒家为宗，反映了葛洪先儒后道的思想发展轨迹。

《弭讼》等 9 篇论述时政得失，讥刺世俗，言治民之法。

《臣节》等 7 篇评人事臧否，主张藏器待时，克己思君。

《君道》等 14 篇谏君主任贤举能，爱民节欲，独掌权柄。

《勤学》、《崇教》两篇论超俗出世。

《交际》等 5 篇论修身。

《钧世》等 7 篇论文言著书之贵。

《诂鲍》篇主张有君。

《博喻》、《广譬》两篇皆譬喻，重复诸篇思想。

《自叙》一篇殿后，乃自传体，亦为全书之序。

《外篇》论时政得失，托古刺今，讥评世俗，述治民之道，主张任贤举能，爱民节欲。《四库提要》谓其“辞旨辨博，饶有名理。”鲁迅赞其“论及晋末社会状态”。

《外篇》还阐述了进步的文学观，强调要注重思想内容和社会作用，主张立言必须有助于教化，同时提倡文章与德行并重。认为文学是发展的，今胜于古，既要反对唯古是尊，又要反对厚今薄古。强调文学批评要注意作者的风格、个性，要广录博收，反对偏嗜和浅尝。

葛洪在《抱朴子》一书之中，将玄学与道教纳为一体，将神学与道学纳为一体，将方术与金丹纳为一体，将丹鼎与符篆纳为一体，将儒学与仙学纳为一体，从而确立了道教的神仙理论体系。

#### 4. 《抱朴子》版本

《抱朴子内篇》有宋本，今存辽宁省图书馆。《道藏》本亦为古本。明刊单行本以鲁藩本为善。清代刊本以孙星衍《平津馆丛书》本为佳。严可均辑有《抱朴子内篇佚文》10卷。近人王明有《抱朴子内篇校释》。

严可均亦辑《抱朴子外篇佚文》10卷。





附

抱朴子（节要）

东晋·葛洪

至理（节录）

抱朴子曰：服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。

夫人在气中，气在人中。自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。

吴越有禁咒之法，甚有明验，多炁耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。

或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍。或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以炁禁之，皆即绝，此是炁可以禁鬼神也。

入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以炁禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无受害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。

以炁禁金疮，血即登止，又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所中，以炁禁之则立愈。

近世左慈、赵明等，以炁禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上然火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以炁吹之，钉即涌射而出。又以炁禁沸汤，以百许钱投中，令一人手探捞取钱，而手不灼烂。又禁水著中庭露之，大寒不冰。又能禁一里中炊者，尽不得蒸熟。又禁犬，令不得吠。

昔吴遣贺将军讨山贼，贼中有善禁者，每当交战，官军刀剑皆不得拔，弓弩射矢皆还向，辄致不利。贺将军长智有才思，乃曰：吾闻金有刃者可禁，蛊有毒者可禁，其无刃之物，无毒之虫，则不可禁，彼能禁吾兵者，必不能禁无刃物矣。乃多作劲木白棒，选异力精卒五千人为先登，尽捉掙彼山贼。贼恃其善禁者，了不能备。于是官军以白棒击之，大破彼贼。禁者果不复行，所打煞者，乃有万计。

夫炁出于形，用之其效至此，何疑不可绝谷治病，延年养性乎？

仲长公理者，才达之士也。著昌言，亦论：“行炁可以不饥不病云，吾始者未之信也。至于为之者，尽乃然矣。养性之方，若此至约。而吾未之能也，岂不以心驰于世务，思锐于人事哉！他人之不能者，又必与吾同此疾也。昔有明师，知不死之道者，燕君使人学之，不捷而师死。燕君怒其使



者，将加诛焉。谏者曰，夫所忧者，莫过于死；所重者，莫急于生。彼自丧其生，亦安能令吾君不死也？君乃不诛。其谏辞则此为良说矣。使彼有不死之方，若吾所闻行炁之法，则彼说师之死者，未必不知道也，直不能弃世事而为之，故虽知之而无益耳，非无不死之法者也。”

又云：“河南密县，有卜成者，学道经久，乃与家人辞去，其始步稍高，遂入云中不复见。此所谓举形轻飞，白日升天，仙之上者也。”

陈元方、韩元长，皆颍川之高士也，与密相近。二君所以信天下之有仙者，盖各以其父祖及见卜成者成仙升天故耳。此则又有仙之一证也。

## 十八 《黄庭经》简介

《黄庭经》，包括《黄庭外景经》和《黄庭内景经》，据说为南岳魏夫人所传。

### 1. 魏夫人生平

魏夫人（252—334），名华存，字贤安，任城（今山东省济宁市）人。是西晋司徒文康公魏舒的女儿。自幼好道，静默恭谨，爱读老庄百家的书籍，有志于神仙冲举之术。经常服用胡麻散、茯苓丸，并做吐纳、咽液、守静的修功。亲戚来了，也不见面。经常要求找个地方去修道，可是父母不

答应。

24岁时，魏华存嫁给太保掾刘文。这样她就无法专门修炼，但是仍然按照道家房室的要求保护自己。后来生了两个孩子，等待他们稍稍长大之后，魏夫人便与丈夫分居，仍然修道。

魏夫人独居清修，将近3个月。忽见王褒等真人降临，传授给她《太上宝文》、《八素隐书》、《大洞真经》、《灵书八道》、《紫度炎光》、《石精金马》、《神真虎文》、《高仙羽玄》等经，共有31卷之多。其后，景林真人又传授给她《黄庭内景经》，要她昼夜存念，告诉她读过万遍之后，就能洞观鬼神，调和五脏，面有华色，返老还童。从此之后，魏夫人更加潜心修炼。

丈夫死后，天下大乱，魏夫人带领孩子渡江，经过洛阳到达南岳。从此就在南岳隐居，于晋成帝咸和九年（334），魏夫人得道飞升，住世83岁。升仙之后，棺内下葬的只是一把玉剑。

魏夫人羽化之后，其子刘璞传经法于杨羲。后经杨羲、许谧等人的传播，魏夫人所出的上清经法流行江南。至道教上清派茅山宗正式形成，遂把魏华存尊为第一代始祖。其所传之《黄庭经》，更为时人所重。

## 2.《黄庭经》的不同传本

《黄庭经》现存两种：一为《太上黄庭内景玉经》，一为《太上黄庭外景玉经》。另有《太上黄庭中景经》一种，疑为



后人著作，仅见《道藏》中，一般不包括在《黄庭经》之内。

《内景经》、《外景经》中，首先出世的是《外景经》。《外景经》在晋葛洪《抱朴子·遐览篇》中曾有著录。《抱朴子》成书于元帝建武中（317—318），《外景经》此时已有传世本。宋欧阳修在《删正黄庭经序》中说：“世传《黄庭经》著，魏晋间道士养生之书也。”所指《黄庭经》便是《外景经》。又世传此书系由晋代魏夫人所留传下来。晋代著名的书法家王羲之曾经写过《外景经》，传说王羲之喜欢大白鹅，以悟书法之理，便写《黄庭经》与道士换鹅。

《内景经》据务成子注叙说，一名《太上琴心文》，一名《大帝金书》，一名《东华玉篇》。《云笈七签》说，其书也是魏夫人所传，授自旸谷神王。

《黄庭外景经》与《黄庭内景经》内容一致，且多相同相似之句，可证原出一本，因流传不同而有删改。

《黄庭中景经》在宋郑樵《通志》中曾有著录，出现年代较晚。

### 3. 《黄庭经》历代受重视

《黄庭经》是非常有名的一部道经，历代均受重视。这部经不仅在道教之中十分流行，也受到历代文人学士的喜爱。

在历代名人法帖中，王羲之以后，有六朝人写本的《黄庭》，唐代书法家褚遂良、宋代书法家米芾、黄庭坚等都写

过这部经。苏东坡曾书《黄庭内景》，又仿其文体，而为之赞，备极推崇。

李白诗中曾言：“山阴道士如相见，应写《黄庭》换白鹅。”吕纯阳真人题《宿州天庆观诗》云：“肘传丹篆千年术，口诵《黄庭》两卷经。鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”宋陆游《道室杂兴诗》云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东。棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹。采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功。白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。”又《书怀》诗云：“早佩《黄庭》两卷经，不应灵府杂膻腥。凭君为买金鸦嘴，归去秋山剧茯苓。”

近人陈撄宁先生撰《黄庭经讲义》，内言：“两篇文字（指《黄庭内景》与《黄庭外景》），不必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者，当不复存歧视。”又言：“从来著丹经者，多言男子之事，女丹诀自有别传，而《黄庭经》则历代女真以之得道者，如鲁妙典、崔少玄、薛玄同之流，具见载籍，代不乏人。是尤属丹家之要旨，为玄门之总持矣。”

#### 4. “黄庭”真义

陈撄宁《黄庭经讲义》第一章云：

欲读《黄庭经》，必先知“黄庭”二字作何解说。黄乃土色，土位中央，庭乃阶前空地，名为“黄庭”，即表“中空”之义。吾人一身，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以



下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即“黄庭”也。

这一段论述，已将“黄庭”真义，及在修炼中起到的重要作用，揭示无余。

### 5.《黄庭经》的修持方法

《黄庭经》继承已往的道教医学，认为人体五脏六腑及骨节毛孔各部位皆有主管之神，并且一一列出其姓名及功能。《内景经》将身体分为上、中、下三部，认为每部有8神，共24神。如经中云：“泥丸百节皆有神。”又云：“兼行形中八景神，二十四真出自然。”列神名的目的是劝人存思诸神，使之返归身内。存神的具体方法是“内观”，或称为“内视”的修持方法。经中说：“窥视天地存童子”，“坐于庐下观小童”，这里所说的“天地”，指的是自己的身体，“童子”也就是说内观的时候要恬淡无欲象童子一样。

此外，《黄庭经》中还提出了一些有关修持的重要原则。如说：“仙人道士非有神，积精累气以成真，人皆食谷与五味，独食太和阴阳气”，“嘘吸庐间以自偿，保守完坚身受庆，方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮”。是说明呼吸服气

与养生的关系。如说：“口为玉池太和宫，嗽咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜”，“取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通”，是说嗽津的功效。如说：“长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭，但当吸气炼子精，……专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵”，“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活”，是说养生必须断欲，这也是魏晋以来方士们一贯主张的“还精补脑”的思想。关于养生修持在身体上应当重视的某些部位和它们彼此间的关系，经中也都一一提及，如说泥丸、关元、丹田、命门，都是身体中不可忽视的部分，又如它也说明了心和舌、肝和眼等类生理上的相互关系。《黄庭经》还主张持六丁六甲符图。由于此书术语连篇，理法混杂，常使读者难以领会，所以历来传授《黄庭经》的人，多数采用“持诵”的方法。道谚有云：“日读《黄庭经》三五遍，不得道来也成真。”由此也可看出，《黄庭经》在道教修持中占有重要的位置。

## 6. 《黄庭经》卷数与字数

《黄庭经》的卷数，从来没有定说。较早的记载作1卷或2卷不等，《唐书·艺文志》中《老子黄庭经》作1卷，前述陆游诗中则作2卷。一般《内景经》不分卷，但里面分作36章。《外景经》3卷，不分章，但也有些本子不分卷而分作24章。

据《云笈七签》本，《内景经》凡七言歌432句，共3024字，《外景经》凡七言歌197句，共1379字。





## 7. 《黄庭经》注家及派生经典

《黄庭经》现存的最早注本，也是最通行的注本就是《云笈七签》中梁丘子和务成子的注本。其中梁丘子注本影响较大，清人董德宁在其《黄庭经发隐》凡例中说：“世之所行者，皆梁丘子所注，即偶有别本，亦是从梁注所出。”

《黄庭经》对后世影响较大，发挥其学说的经典较多。在《道藏》的注本除梁丘子注外，还有金刘处玄《黄庭内景玉经注》1卷、宋蒋慎修《黄庭内外玉景注解》残卷等。《道藏》所收《黄庭经》派生经典有：《黄庭内景五脏六腑图》1卷、《黄庭内景五脏六腑补泻图》1卷、《黄庭遁甲缘身经》1卷、《太上黄庭中景经》1卷、《上清黄庭养神经》1卷、《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》1卷、《太玄八景篆》1卷、《紫庭内秘诀修行法》1卷、《太上老君大存思图注诀》1卷等。《藏外道书》所收《黄庭经》注本有：清刘一明《黄庭经解》1卷、东方朔等《太上黄庭内景玉经注》3卷（《重刊道藏辑要》本）、清蒋国祚《黄庭内景经（注）》1卷和《黄庭外景经（注）》3卷（《重刊道藏辑要》本）等。其他著名注本还有清乾隆中董德宁《黄庭经发隐》和近人陈撄宁《黄庭经讲义》等。

附

## 黄庭经

### 1. 黄庭内景经

上清章第一

上清紫霞虚皇前	太上大道玉晨君	闲居蕊珠作七言
散化五形变万神	是为黄庭曰内篇	琴心三叠舞胎仙
九气映明出霄间	神盖童子生紫烟	是曰玉书可精研
咏之万过升三天	千灾以消百病痊	不惮虎狼之凶残
亦以却老年永延		

### 上有章第二

上有魂灵下关元	左为少阳右太阴	后有密户前生门
出入日月呼吸存	元气所合列宿分	紫烟上下三素云
灌溉五华植灵根	七液洞流冲庐间	回紫抱黄入丹田
幽室内明照阳门		

### 口为章第三

口为玉池太和官	漱咽灵液灾不干	体生光华气香兰
却灭百邪玉炼颜	审能修之登广寒	昼夜不寐乃成真
雷鸣电激神泯泯		

### 黄庭章第四

黄庭内人服锦衣	紫华飞裙云气罗	丹青绿条翠灵柯
七蕤玉龠闭两扉	重扇金阙密枢机	玄泉幽阙高崔巍
三田之中精气微	娇女窈窕翳霄晖	重堂焕焕明八威
天庭地关列釜斤	灵台盘固永不衰	

### 中池章第五

中池内神服赤珠	丹锦云袍带虎符	横津三寸灵所居
隐芝翳郁自相扶		

### 天中章第六

天中之岳精谨修	云宅既清玉帝游	通利道路无终休
---------	---------	---------



眉号华盖覆明珠	九幽日月洞空无	宅中有真常衣丹
审能见之无疾患	赤珠灵裙华茜粲	舌下膺玄生死岸
出青入玄二气焕	子若遇之升天汉	

至道章第七

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	眼神明上字英玄	鼻神玉垄字灵坚
耳神空闲字幽田	舌神通命字正伦	齿神峨峰字罗千
一面之神宗泥丸	泥丸九真皆有房	方圆一寸处此中
内服紫衣飞罗裳	但思一部寿无穷	非各别住俱脑中
列位次坐向外方	所存在心自相当	

心神章第八

心神丹元字守灵	肺神皓华字虚成	肝神龙烟字含明
翳郁导烟主浊清	肾神玄冥字育嬰	脾神常在字魂停
胆神龙曜字威明	六腑五脏神体精	皆在心内运天经
昼夜存之自长生		

肺部章第九

肺部之官似华盖	下有童子坐玉阙	七元之子主调气
外应中岳鼻脐位	素锦衣裳黄云带	喘息呼吸体不快
急存白元和六气	神仙久视无灾害	用之不已形不滞

心部章第十

心部之官莲含华	下有童子丹元家	主适寒热荣卫和
丹锦飞裳披玉罗	金铃朱带坐娑婆	调血理命身不枯
外应口舌吐五华	临绝呼之亦登苏	久久行之飞太霞

肝部章第十一

肝部之中翠重里	下有青童神公子	主诸关镜聪明始
青锦披裳佩玉铃	和制魂魄津液平	外应眼目日月清
百疴所钟存无英	同用七日自充盈	垂绝念神死复生
摄魂还魄永无倾		

肾部章第十二

肾部之宫玄阙圆	中有童子冥上玄	主诸六府九液源
外应两耳百液津	苍锦云衣舞龙幡	上致明霞日月烟
百病千灾急当存	两部水王对生门	使人长生升九天

脾部章第十三

脾部之宫属戊己	中有明童黄裳里	消谷散气摄牙齿
是为太仓两明童	坐在金台城九重	方圆一寸命门中
主调百谷五味香	辟却虚羸无病伤	外应尺宅气色芳
光华所生以表明	黄锦玉衣带虎章	注念三老子轻翔
长生高仙远死殃		

胆部章第十四

胆部之宫六府精	中有童子曜威明	雷电八振扬玉旌
龙旗横天掷火铃	主诸气力摄虎兵	外应眼童鼻柱间
脑发相扶亦俱鲜	九色锦衣绿华裙	佩金带玉龙虎文
能存威明乘庆云	役使万神朝三元	

脾长章第十五

脾长一尺掩太仓	中部老君冶明堂	厥字灵元名混康
治人百病消谷粮	黄衣紫带龙虎章	长精益命赖君王
三呼我名神自通	三老同坐各有朋	或精或胎别执方
桃孩合延生华芒	男女徊九有桃康	道父道母对相望



师父师母丹玄乡	可用存思登虚空	殊途一会归要终
闭塞三关握固停	含漱金醴吞玉英	遂至不饥三虫亡
心意常和致欣昌	五岳之云气彭亨	保灌玉庐以自偿
五形完坚无灾殃		

上睹章第十六

上睹三元如连珠	落落明景照九隅	五灵夜烛焕八区
子存内皇与我游	身披凤衣銜虎符	一至不久升虚无
方寸之中念深藏	不方不圆闭牖窗	三神还精老方壮
魂魄内守不争竞	神生腹中銜玉珰	灵注幽阙那得丧
琳条万寻可荫仗	三魂自宁帝书命	

灵台章第十七

灵台郁蔼望黄野	三寸异室有上下	间阙营卫高玄受
洞房紫极灵门户	是昔太上告我者	左神公子发神语
右有白元并立外	明堂金匱玉房间	上清真人当吾前
黄裳子丹气频频	借问何在两眉端	内侠日月列宿陈
七曜九元冠生门		

三关章第十八

三关之中精气深	九微之内幽且阴	
口为天关精神机	足为地关生命扉	手为人关把盛衰

若得章第十九

若得三官存玄丹	太一流珠安昆仑	重重楼阁十二环
自高自下皆真人	玉堂绛宇尽玄官	璇玑王衡色兰环
瞻望童子坐盘恒	问谁家子在我身	此人可去入泥丸
千千百百自相连	一一十十似重山	云仪玉华侠耳门

赤帝黄老与己魂 三真扶胥共房津 五斗焕明是七元  
日月飞行六合同 帝乡天中地户端 面部魂神绵相存

呼吸章第二十

呼吸元气以求仙 仙公公子已可前 朱鸟吐缩白石源  
结精育胞化生身 留胎止精可长生 三气右徊九道明  
正一含华乃充盈 遥望一心如罗星 金室之下可不倾  
延我白首反孩婴

琼室章第二十一

琼室之中八素集 泥丸夫人当中立 长谷玄乡绕郊邑  
六龙散飞难分别 长生至慎房中急 何为死作令神泣  
忽之祸乡三灵殒 但当吸气录子精 寸田尺宅可治生  
若当决海百渎倾 叶去树枯失青青 气亡液漏非已形  
专闭御景乃长宁 保我泥丸三奇灵 恬淡闭视内自明  
物物不干泰而平 恣矣匪事老复丁 思咏玉书入上清

常念章第二十二

常念三房相通达 洞得视见无内外 存漱五牙不饥渴  
神华执巾六丁谒 急守精室勿妄泄 闭而宝之可长活  
起自形中初不阙 三官近在易隐括 虚无寂寂空中素  
使形如是不当污 九室正虚神明舍 存思百念视节度  
六府修治勿令故 行自翱翔入天路

治生章第二十三

治生之道了不烦 但修洞玄与玉篇 兼行形中八景神  
二十四真出自然 高拱无为魂魄安 清静神见与我言  
安在紫房帟幔间 立坐室外三五玄 烧香接手玉华前

共入太室璇玑门 高研恬淡道之园 内神密盼尽睹真  
真人在己莫问邻 何处远索示因缘

隐影章第二十四

隐影藏形与世殊 含气养精口如朱 带执性命守虚无  
名入上清死录除 三神之乐由隐居 倏歟游遨无遗忧  
羽服一整八风驱 控驾三素乘晨霞 金辇正立从玉舆  
何不登山诵我书 郁郁窈窈真人墟 入山何难故躊躇  
人间纷纷臭帑如

五行章第二十五

五行相推反归一 三五合气九九节 可用隐地回八术  
伏牛幽阙罗品列 三明出华生死际 洞房灵象斗日月  
父曰泥丸母雌一 三光焕照入子室 能存玄真万事毕  
一身精神不可失

高奔章第二十六

高奔日月吾上道 郁仪结璘善相保 乃见玉清虚无老  
可以回颜填血脑 口衔灵芒携五皇 腰带虎篆佩金珰  
驾歟接生宴东蒙

玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼 一之为物叵卒见 须得至真始顾盼  
至忌死气诸秽贱 六神合集虚中宴 结珠固精养神根  
玉匙金钥常完坚 闭口屈舌食胎津 使我遂炼获飞仙

仙人章第二十八

仙人道士非有神 积精累气以为真 黄童妙音难可闻  
玉书绛简赤丹文 字曰真人巾金巾 负甲持符开七门

火兵符图备灵关	前昂后卑高下陈	执剑百丈舞锦幡
十绝盘空扇纷纭	火铃冠霄坠落烟	安在黄阙两眉间
此非枝叶实是根		

紫清章第二十九

紫清上皇大道君	太玄太和侠侍端	化生万物使我仙
飞升十天驾玉轮	昼夜七日思勿眠	子能行此可长存
积功成炼非自然	是由精诚亦由专	内守坚固真之真
虚中恬淡自致神		

百谷章第三十

百谷之实土地精	五味外美邪魔腥	臭乱神明胎气零
那从返老得还婴	三魂忽忽魄靡倾	何不食气太和精
故能不死入黄宁		

心典章第三十一

心典一体五藏王	动静念之道德行	清洁善气自明光
坐起吾俱共栋梁	昼日曜景暮闭藏	通利华精调阴阳

经历章第三十二

经历六合隐卯酉	两肾之神主延寿	转降适斗藏初九
知雄守雌可无老	知白见黑急坐守	

· 肝气章第三十三

肝气郁勃清且长	罗列六府生三光	心精意专内不倾
上合三焦下玉浆	玄液云行去臭香	治荡发齿炼五方
取津玄膺入明堂	下溉喉咙神明通	坐侍华盖游贵京
飘摇三帝席清凉	五色云气纷青葱	闭目内眄自相望
使心诸神还相崇	七玄英华开命门	通利天道存玄根





百二十年犹可还 过此守道诚独难 唯待九转八琼丹  
要复精思存七元 日月之华救老残 肝气周流终无端

肺之章第三十四

肺之为气三焦起 视听幽冥候童子 调理五华精发齿  
三十六咽玉池里 开通百脉血液始 颜色生光金玉泽  
齿坚发黑不知白 存此真神勿落落 当忆此官有座席  
众神合会转相索

隐藏章第三十五

隐藏羽盖看天舍 朝拜太阳乐相呼 明神八威正辟邪  
脾神还归是胃家 耽养灵根不复枯 闭塞命门保玉都  
万神方胙寿有余 是谓脾建在中官 五脏六腑神明王  
上合天门入明堂 守雌存雄顶三光 外方内圆神在中  
通利血脉五脏丰 骨青筋赤髓如霜 脾救七窍去不祥  
日月列布设阴阴 两神相会化玉浆 淡然无味天人粮  
子丹进饌肴正黄 乃曰琅膏及玉霜 太上隐环八素琼  
溉益八液肾受精 伏于太阴见我形 扬风三玄出始青  
恍惚之间至清灵 坐于飚台见赤生 逸域照真养华荣  
内盼沉默炼五形 三气徘徊得神明 隐龙遁芝云琅英  
可以充饥使万灵 上盖玄玄下虎章

沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰 入室东向诵玉篇 约得万遍义自鲜  
散发无欲以长存 五味皆至正气还 夷心寂网勿烦冤  
过数已毕体神精 黄华玉女告子情 真人既至使六丁  
即授隐芝大洞经 十读四拜朝太上 先谒太帝后北向

黄庭内经玉书畅	授者曰师受者盟	云锦风罗金钮缠
以代割发肌肤金	携手登山歃液丹	金书玉景乃可宣
传得可授告三官	勿令七祖受冥患	太上微言致神仙
不死之道此真文		

## 2. 黄庭外景经

### 上部经第一

老君闲居作七言	解说身形及诸神	上有黄庭下关元
后有幽阙前命门	呼吸庐间入丹田	玉池清水灌灵根
审能修之可长存	黄庭中人衣朱衣	关元茂禽闾两扉
幽阙侠之高巍巍	丹田之中精气微	玉池清水上生肥
灵根坚固老不衰	中池有士服赤衣	横下三寸神所居
中外相距重闭之	神庐之中当修治	玄膺气管受精府
急固子精以自持	宅中有士常衣绛	子能见之可不病
横立长尺约其上	子能守之或无恙	呼吸庐间以自偿
子保完坚身受庆	方寸之中谨盖藏	精神还归老复壮
心结幽阙流下竟	养子玉树令可壮	至道不烦无旁午
灵台通天临中野	方寸之中间关下	玉房之中神门户
既是公子教我者	明堂四达法海源	真人子丹当吾前
三关之中精气深	子欲不死修昆仑	绛宫重楼十二环
琼室之中五色集	赤神之子中池立	下有长城玄谷邑
长生要慎房中急	弃捐淫欲专子精	寸田尺宅可治生
系子长留心安宁	推志游神三奇灵	行间无事心太平
常存玉房神明达	时思太仓不饥渴	役使六丁玉女谒



闲子精门可长活	正室堂前神所舍	洗心自治无败污
历观五脏视节度	六府修治洁如素	虚无自然道之固
物有自然道不烦	垂拱无为身体安	虚无之居在帡幪
寂寞郭然口不言	修和独立真人官	恬淡无欲游德园
清静香洁玉女前	修德明达神之门	

中邨经第二

作道优游深独居	扶养性命守虚无	恬淡自乐何思虑
羽翼已具正扶疏	长生久视乃飞去	五行参差同根蒂
三五合气其本一	谁与共之斗日月	抱玉怀珠和子室
子能守一万事毕	子自有之持无失	即欲不死入金室
出入月是吾道	天七地三回相守	升降进退合乃久
玉石落落是吾宝	子自有之何不守	心晓根基养华彩
服天顺地合藏精	七日之五回相合	昆仑之上不迷误
九原之山何亭亭	中有真人可使令	蔽以紫宫丹城楼
侠以日月如明珠	万岁昭昭非有期	外本三阳物自来
内拘三神可长生	魂欲上天魄入渊	还魂返魄道自然
庶几结珠固灵根	玉匙金钥身完坚	载地悬天周乾坤
象以四时赤如丹	前仰后卑列其门	选以还丹与玄泉
象龟引气致灵根	中有真人巾金巾	负甲持符开七门
此非枝叶实是根	昼夜思之可长存	仙人道士非异有
积精所致和专仁	人皆食谷与五味	独食太和阴阳气
故能不死天相既	试说五脏各有方	心为国主五脏王
受意动静气得行	道自将我神明光	昼日昭昭夜自守
渴可得浆饥自饱	经历六府藏卯酉	通我精华调阴阳

转阳之阴藏于九	常能行之可不老	肝之为气修而长
罗列五脏主三光	上合三焦下玉浆	我神魂魄在中央
精液流泉去鼻香	立于玄膺含明堂	雷电霹雳往相闻
右酉左卯是吾室		

下部经第三

伏于志门候天道	近在子身还自守	清静无为神留止
精神上下开分理	精候天道长生草	七窍已通不知老
还坐天门候阴阳	下于喉咙神明通	过华盖下清且凉
入清灵渊见吾形	期成还年可长生	还过华池动肾精
立于明堂望丹田	将使诸神开命门	通利天道存灵根
阴阳列布若流星	肝气周还终无端	肺之为气三焦起
上座天门候故道	津液醴泉通六府	随鼻上下开两耳
窥视天地存童子	调和精华治发齿	颜色光泽不复白
下于喉咙何落落	诸神皆会相求索	下入绛宫紫华色
隐藏华盖观通庐	专守心神转相呼	观我神明辟诸邪
脾神还归依大家	致于胃管通虚无	藏养灵根不复枯
闭塞命门如玉都	寿传万岁年有余	脾中之神主中宫
朝会五脏列三光	上合天门合明堂	通利六府调五行
金木水火土为王	通利血脉汗为浆	修护七窍去不祥
二神相得化玉英	上禀天气命益长	日月列布张阴阳
五脏之主肾最精	伏于太阴成吾形	出入二窍合黄庭
呼吸虚无见吾形	强我筋骨血脉盛	恍惚不见过青灵
坐于庐下见小童	内息思存神明光	出于天门入无闲
恬淡无欲养华茎	服食玄气可遂生	还返七门饮太渊

通我悬膺过青灵 坐于膺间见小童 问于仙道与奇方  
服食芝草紫华英 头戴白素足丹田 沐浴华池生灵根  
三府相得开命门 五味皆至善气还 披发行之可长存  
大道荡荡心勿烦 吾言毕矣勿妄传

## 十九 《养性延命录》简介

《养性延命录》，一作《养生延命录》。梁陶弘景集。收于《正统道藏》洞神部方法类。

### 1. 作者考证

诸本《养性延命录》，均题“华阳陶隐居集”。《崇文书目》、《秘书省续编到四库阙书目》、《宋书·艺文志》、《通志·艺文略》均著录陶弘景撰《养性延命录》。其中《通志·艺文略》紧接“陶弘景撰”之后，又著录说：“又二卷，孙思邈撰。”<sup>①</sup>似有两部《养性延命录》。今本《养性延命录》序末，有小字注曰：“或云此书孙思邈集。”因而有的学者以为该书为孙思邈集。按书中所集，上自神农黄帝，下迄魏晋，而不及南北朝，可见此书当为陶弘景所集，孙氏所集或系另一书。

<sup>①</sup> 《通志》卷六十七。

## 2. 陶弘景生平及其著述

陶弘景（456—536） 南朝齐梁道士，道教学者，医药学家，炼丹家。字通明，自号华阳隐居、华阳真逸。丹阳秣陵（今江苏南京）人。出身于南朝士族家庭。幼而好学，10岁读《神仙传》，有养生之志；15岁作《寻山志》，向往隐逸生活。约在20岁前，齐高帝引为诸王侍读；28岁时拜左卫殿中将军。后辞官修道，拜东阳道士孙游岳为师，为陆修静再传弟子，得受符图、经法、诰诀等。所得经卷虽皆真本，但“经历模写，意所未惬者。于是更博访远近而正之”。于是历游名山，寻访高真，于阴阳、五行、风角、星算、山川、方物、医术、本草等，无不通晓。南齐武帝永明六年（488），在茅山得到杨羲、许谧、许翔的手书真迹。永明八年（490），又东行江南，谒会稽大洪山居士娄慧明、余姚太平山居士杜京产、始宁剡山法师钟义山、始丰天台山朱僧标等，历时200余日，相传又得真人遗著10余卷。永明十年（492），隐居茅山，从事丹道，整理道经，并勤于著述。继魏华存、杨羲之业，传播上清大洞经篆，开道教茅山宗，为南朝道教上清派之主要人物。天监元年（502）梁武帝即位，屡请不出。但朝廷大事，多向他谘请，时人称为“山中宰相”。梁武帝大同二年（536）羽化，享年81岁。谥贞白先生。陶弘景的思想脱胎于老庄哲学和葛洪的神仙思想，并融有五行家和佛学观点。其学广博，无所不备。如萧纶所撰碑文说：“淮南鸿宝之诀，陇西地动之仪，太乙遁甲之书，九



章历象之术，幼安银钩之敏，允南风角之妙，太仓素问之方，中散琴操之法，咸悉搜求，莫不精诣；弈射、荀棋、苏卜、管筮，一见便晓，皆不用心；张华之博物，马钧之巧思，刘向之知微，葛洪之养性，兼此数贤，一人而已。”在当时确为出类拔萃。生前受其经法的弟子 3000 余人，北魏高僧昙鸾法师亦不远千里前来求法。其道德高尚，“赍恤寒栖，拯救危急，救疗疾恙，朝夕无倦。”精于医学，主张治病应因人之虚实、男女老幼、苦乐荣瘁而异，其医方对朝鲜、日本颇有影响。他曾整理《神农本草经》。增收新药和当时的外丹药物，写成《本草经集注》7 集，共收药物 730 种，并且首创以玉石、草木、虫、兽、果、菜、米、实等分类法，为后世编纂本草学之蓝本。据考书《瘞鹤铭》，为大字之祖。其著述甚丰，共计 200 余卷。道书方面有《真诰》20 卷，《洞玄灵宝真灵位业图》1 卷，《登真隐诀》今存 3 卷；医药方面有《本草经集注》7 卷，《肘后百一方》3 卷，《陶隐居本草》10 卷，《药总诀》2 卷，《陶氏效验方》5 卷等；外丹方面有《合丹药诸法式节度》1 卷，《集金丹黄白方》1 卷，《太清诸丹集要》4 卷等；养生方面有《养性延命录》2 卷，《导引养生图》等；此外还有《浑天象书》，《天文星算》，《帝代年号》，《古今刀剑录》，《古今州郡记》和《华阳陶隐居集》等著作。今多亡佚。

### 3. 《养性延命录》之由来

《养性延命录》序文列于卷前，从内容上看为纂集者所

书。序文首述养生的必要性，指出人以养生为贵，注意养生可以长寿，不注意养生则可能夭亡，以示纂集《养性延命录》之缘由。次述纂集过程，说明《养性延命录》资料来源及取舍原则。其序云：

余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃前彦张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经、真人寿考之规，或采摭彭祖、李聃长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生，及招损于后患，诸本先皆记录。今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》。庶补助于有缘，冀凭缘以济物耳。

（上文据《云笈七签》本校正）

#### 4. 《养性延命录》内容大要

《养性延命录》分为上下两卷，卷各三篇。全书概述修身养性、延年益寿之理论及方法。各篇内容如下：

《教诫》篇收集农黄至魏晋间诸家养生要语。如：《神农经》之“食元气者，地不能埋，天不能杀。”《道德经》之“谷神不死”、“出生入死。”《庄子·养生主》之“吾生也有涯，而知也无涯。”《列子》之“闲心劳形，养生之方”，“静神灭想，生之道也。”《老子指归》之“游心于虚静。”《洛书·宝予命》之“古人治病之方，和以醴泉，润以元气。”《孔子家语》之“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而夭，不食者不





死而神。”司马谈之“神大用则竭，形大劳则毙。”《小有经》之“十二少”、“十二多”。《黄庭经》之“玉池清水灌灵根，审能修之可长存。”《素问》之“法则阴阳，和于术数，饮食有节，起居有度。”彭祖之“道不在烦，但能不思。”陈元方之“饮食之患，过于声色。”张湛之“养生十要”。胡昭之“啬神之术”。封君达之“体欲常劳，食欲常少。”彭祖之“养寿之法，但莫伤之而已”等。大抵谓禀气含灵人为贵，人之所贵者生，但养之得法，常寿 120 岁，稍事导养服饵，寿可倍增，“但知爱精节情，亦得一二百年寿也。”导养之法，包括行气导引，啬神爱精，服药咽液，还精补脑等。能“服元气，饮醴泉”，行十二少，去十二多，“淡然无为，神气自满”。即可延年却老，耆寿可期。

《食诫》篇论述饮食之宜忌。如谓：食不宜过饱，食毕当行步，“大醉神散”，“春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸”，“凡食皆熟胜于生，少胜于多”等，而以“食气、保精、存神”者为上士。

《杂诫祈禳》篇述行为之宜忌。如谓行住坐卧、喜怒哀乐，皆不可极，极则伤人；寒热失节、阴阳不交亦伤人等。他如沐浴、便溺、梳发、照镜，皆有所宜。并当慎言、存思、持咒，以祈福禳灾。

《服气疗病》篇述吐纳咽液、行气攻病。行气当鼻纳口吐，纳气有一，吐气有六（六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽等六字诀）。去五劳（志、思、心、忧、疲）、六极（气、血、筋、骨、精、髓），除七伤七痛，疾病不生。

《导引按摩》篇言啄齿握固，漱唾咽气。“狼踞鸱顾”，运动四肢，令人血气通，齿坚目明而头不白。摩手摩面，可去邪气，令人面有光彩。手摩身体，从上至下，名曰干浴，可去风寒。如法导引，梳头千过，可去头风，令发不白。末引华陀授吴普“五禽戏”。

《御女损益》篇指出“道以精为宝”，阴阳贵合道，御女使不泄，或“时一泄，精气随长，不能使人虚损。”认为“凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。若加药饵，则可长生。”其法有“弱入强出”、“还精补脑”等。

《养性延命录》中所辑资料，上起先秦，下至两晋，近50家。大部分为重要的道家和道教经典，此外还有重要的先秦子书、两汉纬书、玄学著作和医学著作等。其中多有亡佚之书，赖此录保存若干佚文。如书中征引严遵《道德指归》及张湛《养生集叙》之佚文，均甚珍贵。

## 5. 《养性延命录》的版本

《养性延命录》除《道藏》本之外，尚有《云笈七签》卷32节录本书（《御女损益篇》未选），另外还有《道藏举要》本（第8卷）和《道藏精华录》本（第2集，选录此书序及《教诫篇》）。《云笈七签》本与《道藏》本略有异同，可供校勘。另《道藏》中《神仙食气金柜妙录》有多处与此书同。



附

养性延命录（节要）

南朝·陶弘景

食诫篇第二

真人曰：虽常服药物，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫至疲及强所不能堪胜耳。人食毕，当行步踣蹻，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不朽蠹，以其劳动数故也。故人不要夜食，食毕但当行中庭如数里可佳。饱食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而数，不欲顿多难消。常如饱中饥，饥中饱。故养性者，先饥乃食，先渴而饮。恐觉饥乃食，食必多盛；渴乃饮，饮必过。食毕当行，行毕使人以粉摩腹数百过，大益也。青牛道士言食不欲过饱，故道士先饥而食也。饮不欲过多，故道士先渴而饮也。食毕行数百步中益也。暮食毕行五里许乃卧，令人除病。凡食，先欲得食热食，次食温食，次冷食。食热暖食讫，如无冷食者，即吃冷水，一、两咽甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食，欲得先微吸取咽气，咽一、两咽乃食，主无病。真人言热食伤骨，冷食伤脏，热物灼唇，冷物痛齿。食讫踣蹻长生，饱食勿大语。大饮则血脉闭，大醉则神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五脏，益血气，

辟诸病。食酸咸甜苦，即不得过分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五脏，尤顺天理。燕不可食，入水为蛟蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧，成病背疼。饮酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痈疽，生疮。醉饱交接，小者令人面肝，咳嗽，不幸伤绝脏脉，损命。凡食，欲得恒温暖，宜入易消，胜于习冷。凡食，皆热胜于生，少胜于多。饱食走马，成心痴。饮水勿忽咽之，成气病及水癖。人食酪勿食酢，变为血痰及尿血。食热食汗，勿洗面，令人失颜色，面如虫行。食热食讫，勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。马汗息及马毛和食中，亦能害人。鸡、兔、犬肉，不可合食。烂茆屋上水滴浸者脯，名曰郁脯，食之损人。久饥不得饱食，饱食成癖病。饱食夜卧失覆，多霍乱死。时病新差，勿食生鱼，成痢不止。食生鱼，勿食乳酪，变成虫。食兔肉，勿食干姜，成霍乱。人食肉，不用取上头最肥者，必众人先目之，食者变成结气及疰疔，食皆然。空腹勿食生果，令人膈上热，骨蒸，作痈疔。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮肉疽。触寒未解，食熟食，亦作刺风。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食，不过三顿成

热风。干脯勿置秣米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊胛中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癰病。诸湿食不见形影者，食之成疰，腹胀。暴疾后不周饮酒，膈上变热。新病差，不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，肺上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋、浆水，善失声若咽。生葱白合蜜食，害人。切忌干脯得水自动，杀人。曝肉作脯，不肯燥，勿食。羊肝，勿合椒食，伤人心。胡菰合羊肉，食之发热。多酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒。食良药，五谷充悦者，名曰中士，犹虑疾苦。食气，保精存神，名曰上士，与天同年。

### 杂诫忌穰害祈善篇第三

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡交，须依导引诸术。若能避众伤之事而复阴阳之术，则是不死之道。大乐气飞扬，大愁气不通。用精令人气力乏，多视令人目盲，多睡令人心烦，贪美食令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知元气可饮。圣人知五味之生病，故不贪，知元气可服，故闭口不言，精气自应也。唾不咽则海不润，海不润则津液乏，

是知服元气，饮醴泉，乃延年之本也。沐浴无常不吉，夫妇同沐浴不吉，新沐浴及醉饱，远行归还，大疲倦，并不可行房室之事，生病，切慎之。丈夫勿头北卧，令人六神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹，发癩痢疾。勿怒目久视日月，失目明。凡大汗忽脱衣，不慎多患偏风，半身不遂。新沐浴了，不得露头当风，不幸得大风刺风疾。触寒来，勿临面火上，成痢，起风眩。凡汗，勿跂床悬脚，久成血痹，足重，腰疼。凡脚汗，勿入水，作骨痹，亦作遁症。久忍小便，膝冷兼成冷痹。凡食热物汗出，勿荡风，发疰头痛，令人目涩、饶睡。凡欲眠，勿歌咏，不祥。起眠讫，勿大语，损人气。凡飞鸟投人，不可食焉，若开口及毛下有疮，并不可食之。凡热泔洗头，冷水濯，成头风。凡人卧，头边勿安火炉，令人头重、目赤、鼻干。凡卧讫，头边勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此<sup>①</sup>乃圣人之常法也。凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头，妇人勿跂灶坐，大忌。凡若唾不用远，远即成肺病，令人手重、背疼、咳嗽。凡人魔，勿点灯，照定魔死，暗唤之即吉，亦不可近前及急唤。凡人卧勿开口，久成消渴，并失血

<sup>①</sup> 此：原作“比”，据文义改。

色。凡旦起勿以冷水开目洗面，令人目涩，失明，  
 饶泪。凡行途中触热，逢河勿洗面，生乌肝。人睡  
 讫忽觉，勿饮水更卧，成水痹。凡时病新汗解，勿  
 饮冷水，损人心腹，不平复。凡空腹不可见闻臭  
 尸，气入鼻令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及  
 咬蒜辟毒气。凡小儿不用令指月，两耳后生疮是  
 断，名月蚀疮，捣虾蟆末敷即差，并别余疮并不  
 生。凡产妇不可见狐臭人，能令产妇著肿。凡人卧  
 不用于窗櫺下，令人六神不安。凡卧，春夏欲得头  
 向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫饥，欲得坐  
 小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡，欲得屈膝  
 侧卧，益人气力。凡卧，欲得数转侧。微语笑，欲  
 令至小语，莫令声高大。春欲得瞑卧早起，夏秋欲  
 得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云  
 早起莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后。冬日天地闭，  
 阳气藏，人不欲劳作汗出，发泄阳气，损人。新沐  
 浴讫，勿当风湿语，勿以湿头卧，使人患头风、眩  
 闷、发颓、面肿、齿痛、耳聋。湿衣及汗衣，皆不  
 可久著，令发疮及患风瘙痒。

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜咒曰：（某  
 甲）年年受大道之恩，太清玄门愿还（某甲）去岁  
 之年。男女皆三通。自咒常行此道，延年（玄女有  
 清神之法，淮南崇祠灶之规，咸欲体合真灵，护卫  
 真生者）。仙经秘要，常存念心中，有气大如鸡子，

内赤外黄，辟众邪延年也。欲却众邪百鬼，常存念为炎火如斗，煌煌光明，则百邪不敢干人，可入瘟疫之中。暮卧，常存作赤气在外，白气在内，以覆身，辟众邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆。夜起裸形一不祥，旦起嗔恚二不祥，向灶骂詈三不祥，以足内火四不祥，夫妻昼合五不祥，盗恚师父六不祥。凡人旦起恒言善事，天与之福，勿言奈何歌啸，名曰请祸。慎勿上床卧歌凶，始卧伏床凶，饮食伏床凶，以匙筋击盘上凶。司阴之神在人口左，人有阴祸，司阴白之于天，天则考人魂魄。司杀之神在人口右，人有恶言，司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口，唯向人求非安，可不慎言。舌者身之兵，善恶由之而生，故道家所忌。食玉泉者，令人延年，除百病，玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、日晡、黄昏、夜半时，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食辄满口咽之，延年。发，血之穷；齿，骨之穷；爪，筋之穷。千过梳发发不白，朝夕啄齿齿不齧，爪不数截筋不替。人常数欲照镜，谓之存形，形与神相存，此其意也。若矜容颜色自爱玩，不如勿照。凡人常以正月一日，二月二日，三月三日，四月八日，五月一日，六月二十七日，七月十



一日，八月八日，九月二十一日，十月十四日，十一月十一日，十二月三十日，但常以此日取枸杞菜，煮作汤沐浴，令人光泽、不病、不老。月蚀宜救活人，除殃。活万人与天同功（天不好杀，圣人则之。不好杀者，是助天地长养，故招胜福）。善梦可说，恶梦默之，则养性延年也。

## 二十 《老君音诵诫经》简介

《老君音诵诫经》，又名《乐章诵诫新法》、《太上老君乐音诵诫》、《音乐新正科律》，北魏寇谦之撰。1卷，收于《正统道藏》洞神部戒律类。

### 1. 寇谦之生平事迹

寇谦之（365—448），北魏道士。原名谦，字辅真。祖籍上谷昌平（今属北京），后徙居冯翊万年（今陕西临潼北）。南雍州刺史寇赞胞弟，自称东汉寇恂之13世孙。早年好道，学张鲁之术，历年无效。18岁时，从仙人成公兴，入华山、嵩山修道7年，声名渐著。神瑞二年（415）十月，寇谦之称太上老君亲临嵩岳，授以“天师”之位，赐以《云中音诵新科之诫》20卷，传以导引、服气之口诀，令他“清整道教，除去三张（指张陵、张衡、张鲁）伪法，租米钱税及男女合气之术”，“专以礼度为首，而加之以服食闭炼。”泰常八年（423），又称老子玄孙李谱文临嵩岳，面授



《篆图真经》60余卷，传其劾召鬼神及金丹、云英、八石、玉浆之秘法，并囑其辅佐北方“太平真君”，统领“人鬼之政”云云。始光元年（424），寇谦之至魏都平城（今山西大同），献道书于北魏太武帝，左光禄大夫崔浩认为“辞旨学妙”，上疏盛赞。太武帝使谒者奉玉帛、牲宰祭嵩岳，迎致山中诸弟子。翌年，于平城东南建天师道场，“重坛5层，遵其新经（指《篆图真经》）之制”，集道士120人，“斋肃祈请，六时礼拜。”后人称为“北天师道”。太延六年（440），寇谦之声称太上老君复降，授太武帝以太平真君之号，帝遂改元为太平真君。又2年，魏太武帝亲至道坛受篆，并封寇谦之为国师。北天师道大盛，终北魏之世，崇信不衰。后周承魏，崇信道法，皇帝即位之时，照例都要受篆。太平真君九年（448）五月，寇谦之羽化，终年84岁。寇谦之制订《乐章诵诫新法》，改斋醮经文“直诵”为“音诵”，醮坛从此出现音乐内容，道教斋醮科仪得到进一步充实完善。他主张臣忠子孝，夫信妇贞，兄敬弟顺，安贫乐贱，信守五常，并引为道教规戒之内容。又取消24治，改革五斗米道的祭酒官职的世袭制度，提倡“简贤授明”、“唯贤是授”，并反对道官向道民索取财物。寇谦之所传《篆图真经》今佚，明《正统道藏》所收《老君音诵新科之诫》即《太上戒经》、《太上老君经律》、《三洞法服科戒文》、《正一法文天师教戒科经》、《女青天律》、《老君音诵诫经》的总称。经文虽多阙失，原书脉络犹存。



## 2. 版本考证

今《道藏》收有《老君音诵诫经》1卷。篇内称此经乃太上老君授予嵩山道士寇谦之，命其清整道教，革除三张旧法。考《隋书·经籍志》、《魏书·释老志》并载：北魏道士寇谦之从老君受《云中音诵新科之诫》20卷，使除去“三张伪法”。二书所叙授经之事、天师道流弊及革新之内容与本篇相同，可知本书即是寇谦之所作《云中音诵新科之诫》。惟此书仅为1卷，已非全帙。

## 3. 《老君音诵诫经》内容大要

全经列有30余条，皆标以“老君曰”或“老君音诵诫曰。”内叙天师道种种流弊，谓老君诫于寇谦之，命其在治所、授箓、收受钱物、治病求福、黄赤之道以及修炼、章奏等方面革新道教。

老君说张道陵之后天师之位不立，现任道官祭酒愚暗相传，世间作伪，攻错经道，惑乱愚民。取消道官祭酒父死子系的制度，提倡简贤授明。特授寇谦之天师之位，命其佐国扶命，勤理道法，教导百姓，简择种民。经中谴责以李弘、刘举等为名号的起义活动，称之为“下俗臭肉，奴狗魍魉”。经文革除天师道原有的租米钱税制度，要求减少入道所交财物，减少参加厨会的人数和实行素餐，减少受职箓的将吏数。称说服食饵药不能长生成仙，欲求长生，就必须诵诫，专以礼度为首，而加之以服食闭炼。反对抱朴子葛洪提倡的

修仙之道，认为“未明”。经中要求道官祭酒深入贫户，道民应当尊重奴婢。反对承用蜀土宅治之号，要求诸州郡男女佩职篆，各诣师改宅治气。经中要求先读《老子五千文》，并改诵习道经之“直诵”为“音诵”。经内要求断除黄赤之道，要求修持清静之法，但又不反对清正之师指导下的“夫妻乐法”。

#### 4. 《老君音诵诫经》与道教

天师道发展到寇谦之时代，有些弊端已到了非改不可的程度了。《老君音诵诫经》反映了寇谦之“清整道教”的思想，本书对道教科仪和组织、修持等方面进行了全面翻新。经他改造之后，道教的面目焕然一新，天师道与皇权相结合，一度成为国教。《老君音诵诫经》是寇谦之改革道教的宣言书，是道教史上划时代的著作。

附

#### 老君音诵诫经（节要）

北魏·寇谦之

老君曰：烦道不至，至道不烦。按如修行诸男女官，见吾诵诫科律，心自开悟。可请会民同友，以吾诫律著按。上作单章表奏受诫，明慎奉行如律令。

老君曰：道官篆生，初受诫律之时，向诫经八拜，正立经前。若师若友，执经作八胤乐音诵。受者伏诵经意，卷讫后八拜止。若不解音诵者，但



直诵而已。其诫律以两若相成之，常当恭谨。若展转授同友及弟子，按法传之。明慎奉行如律令。

……

老君曰：吾汉安元年以道授陵，立为系天师之位，佐国扶命。……从陵升度以来，旷官置职来久，不立系天师之位。……而后人道官诸祭酒愚暗相传，自署治篆符契，攻错经法，浊乱清真。言有三百六十契令，能使长生，鬼神万端，惑乱百姓。授人职契录，取人金银财帛。而治民户，恐动威逼，教人跪愿，匹帛牛棧，奴婢衣裳。或有岁输全绢一匹，功薄输丝一两。众杂病说，不可称数。

妄传陵身所授黄赤房中之术，授人夫妻，淫风大行，损辱道教。

有祭酒之官称父死子系，使道益荒浊。诫曰：道尊德贵，惟贤是授。……诸道官祭酒可简贤授明，未复按前父死子系，使道教不显。……

老君曰：……今有上谷寇谦之，隐学嵩岳少室，……谦之汝就系天师正位，并教生民佐国扶命，勤理道法，断发黄赤。以诸官祭酒之官，校人治篆符契，取人金银财帛，众杂功跪愿，尽皆断禁。一从吾乐章诵诫新法。其伪诈经法科，勿复承用。

……

老君曰：……欲修学长生之人，好共寻诸诵

诚，建功香火，斋炼功成，感彻之后，长生可克。抱朴子者未明，盖世摛合前贤诸家经方，造经劝仙内外卷，首言仙之可得，可开悟人心，承前多有遗经，亦复不妄造，出意不犯改经诈说之罪。造经劝仙，功过自保，补后身当得仙人之阶。诸有修道之人，勿复承接前人伪书经律。令世人习读美经典，可益得身朝，但富贵为子孙资荫耳，无有长生登仙之阶。欲求生道为，可先读《五千文》最是要者。明慎奉行如律令。

……

老君曰：道气百千万重，……房中之教，通黄赤经契，有百二十之法，步门庭之教，亦无交差一言。……吾诵诚断改黄赤，更修清异之法，与道同功，其男女官箴生，佩契黄赤者，从今诚之后，佩者不吉。……吾观世人夫妻，修行黄赤，无有一条按天官本要所行。专作浊秽，手犯靖庐，治官禁忌。而天官仙人玉女，尚不犯治室之法。吾今以黄赤贪浊，道教来久，无有真正。愚暗相传，尽各不得。其中正时有清真洁素之人，无经律错乱。吾尽欲灾除此辈之人，不令而犯诛谓之暴。是以先令诚约，迁遣一教。然房中求生之本，经契故有百余法，不在断禁之列。若夫妻乐法，但勤进问清正之师，按而行之；任意所好，传一法亦可足矣。



## 廿一 《陆先生道门科略》简介

《陆先生道门科略》，简称《道门科略》，南朝刘宋陆修静撰。

### 1. 陆修静生平及著述

陆修静（406—477），南朝刘宋道士。早期道藏的编纂者。字元德。三国吴丞相陆凯后裔。吴兴东迁（今浙江吴兴东）人。幼习儒学，旁究象纬。及长，好方外游，弃家入云梦山修道。曾历游名山，南至衡湘、九嶷、罗浮，西至巫峡、峨嵋，遍访仙踪，搜集道书。宋文帝元嘉三十年（453）赴京城建康（今江苏南京）卖药，文帝命左仆射徐湛之请其入宫讲道，太后王氏执门徒之礼。同年，为避“太初之难”，拂衣南游。孝武帝大明五年（461），在庐山东南瀑布岩下结庐幽栖，隐居潜修。泰始元年（466），明帝即位，思弘道教，遣江州刺史王景岳礼聘陆修静进京，不应。帝屡诏固请，于泰始三年（468）再赴建康。离开庐山的那天，有熊虎猿鸟聚集满路，悲鸣不止，一直送他出山。明帝亲恭问道，礼遇甚厚。于北郊天印山筑崇虚馆以居之。时陆修静年逾花甲，为使“帝王禀其规，人灵宗其法”，仍孜孜不倦于南朝天师道之改革工作。他广集道经，辨别真伪，整理道教经戒、方药、符篆等书 1228 卷，分为三洞（洞真、洞玄、洞神）。泰始七年（472）又撰定《三洞经书目录》，是为我

国最早之道教经书总目，奠定了后世编纂《道藏》的基础。第二年（469）明帝病重不起，陆修静设坛祈祷，坛宇之间祥云缭绕，次日明帝的病就好了。苍梧王元徽二年（474），桂阳王刘修范从浔阳起兵谋反，战后尸骨遍野，陆修静准备好了棺木一一埋葬。象这样的好事他经常默默地提前做好。他屡次请求还山，明帝不准。后废帝元徽五年（477）三月，他忽然对门人说：“我迫于皇命皇恩，违背了自己的宿愿。今天我将还庐山，你们可以收拾准备。”就这样羽化于建康。羽化之后，肤体放出光亮，奇香芬馥。3天以后，在庐山的徒众看见陆修静回到故居，旌旗飞扬，祥云霭霭，一会儿便无影无踪，只见一口布袋挂于山岩之上（即今庐山布袋峰）。陆修静羽化以前留下遗命，要门人将其尸体装入布袋抛入山谷之中。其弟子不忍心，将其奉葬于庐山。谥曰“简寂先生”，诏其庐山旧居曰“简寂观”。北宋徽宗宣和（1119—1125）年间，封为“丹元真人”。其门徒最著名者有孙游岳、李果之等。陆修静认为“斋直是求道之本”，主张“身为杀盗淫动，故役之以礼拜；口有恶言，绮语两舌，故课之以诵经；心有贪欲嗔恚之念，故使之以神思。用此三法，洗心净行，心行精至”。故而编撰有关斋醮科仪著作百余卷，使道教科仪臻于完备。并立道服之号，如月帔、星巾、霓裳、霞袖、十绝灵幡等，以渲染科仪之威严。经其改革后的南朝道教，世称“南天师道”。其著述颇多，收入明《正统道藏》的有《太上洞玄灵宝众简文》、《洞玄灵宝五感文》、《陆先生道门科略》、《太上洞玄灵宝授度仪》、《洞玄灵



宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》等各1卷。另有《道德经杂说》、《灵宝道士自修盟真斋立成仪》、《金篆斋仪》、《玉篆斋仪》、《九幽斋仪》、《解考斋仪》、《涂炭斋仪》、《燃灯礼祝威仪》、《灵宝经目序》、《陆先生答问道义》、《古法宿启建斋仪》、《陆先生黄顺之问答》等，已佚。

传说“虎溪三笑”的典故，与陆修静有关。说的是陆修静居庐山之时，与陶渊明、僧慧远三人交好。据说慧远送客从来不过虎溪。这天慧远送陆修静与陶渊明，一路谈得契合，不知不觉已过虎溪，三人相对大笑。古人有《虎溪三笑图》，描绘此事。

## 2. 《陆先生道门科略》内容大要

此书收于《道藏》，言设靖立治以领道民之法。谓太上老君授正一盟威之道，以清约治民，用以诛伐群鬼，禁止淫祠，佐时理化。所谓清约，强调神不饮食，师不受钱，使道民内修慈孝，外行敬让。有如阳官郡县城府治理民物，奉道者皆应编户著籍，一年三会，核定户籍，落死上生。凡娶妇生男女，皆应设厨赍宅录，注上命籍。师以此道科宅录列上三天，请守宅之神依籍口保护，谓之“本赍之信命”。若不依此法，则宅神还天，丧疾天横自至。又谓奉道之家须设靖室，用以祠神，靖室必须清洁。道家法服如世朝服，各有品秩五等之制，不可违乱。道民有功德者，本治道士应保举天师子孙，升迁署职，反对邪僻妖巫之经法。

后段句下有夹注甚长，如释“妖巫之倒法”云：“祭祀

鬼神祈求福祚谓之邪，称鬼神语占察吉凶谓之妖，非师老科教而妄作忌讳谓之巫书。”不知是否撰者原注。末尾正文与夹注混乱，至不可分。

### 3. 《陆先生道门科略》之作用

根据《道门科略》可知，陆修静在继承原始道教古科律的基础之上，对其组织机构进行了改造。他强化了法服形式和道民管理，增加了道德规范的内容。本书是陆修静改革天师道的主要内容之一，是研究道教史的重要资料。

附

#### 陆先生道门科略（节要）

南朝·陆修静

道科宅录，此是民之副籍。男女口数，悉应注上。守宅之官，以之为正。人口动止，皆当管卫。三时迁言，事有常典。若口数增减，皆应改籍。若生男满月，赍纸一百，笔一支，设上厨十人。生女满月，赍扫帚、羹箕各一枚，席一领，设中厨五人。娶妇，设上厨十人。籍主皆赍宅录诣本治，更相承录，以注正命籍。三会之日，三官万神更相拣当。若增口不上，天曹无名。减口不除，则名簿不实。

.....

奉道之家，靖室是致诚之所。其外别绝，不连他屋。其中清虚，不杂余物。开闭门户，不妄触



突。洒扫精肃，常若神居。唯置香炉、香灯、章案、书刀四物而已。必其素净，政可堪百余钱耳。比杂俗之家，床座形像，幡盖众饰，不亦有繁简之殊、华素之异耶！……

道家法服，犹世朝服。公侯士庶，各有品秩，五等之制，以别贵贱。故孝经云：非先王之法服不敢服。旧法服单衣袷襖，簪生裤褶。所以受治之信，另置单衣墨襖，女则绀衣。此之明文，足以定疑。巾褐及帔，出自上道。礼拜著褐，诵经著帔。三洞之仪轨，岂小道之所预！……夫巾褐裙帔，制作长短，条缝多少，各有准式，故谓之法服。

……

身无戒律，不顺教令。越科破禁，轻道贱法。

夫受道之人，内执戒律，外持威仪。依科避禁，遵承教令。故经云：道士不受老君百八十戒，其身无德，则非道士，不得当百姓拜，不可以收拾鬼神。其既暗浊，不知道德尊重，则举止轻脱，贱慢法术也。

恣食欲之性，而耽酒嗜食。

宣行道法，不期于功德。救治之日，非慈仁之意。但希望财利，念在酒食，永不以科禁示民，惟课责重跪，徇求好食五辛之菜、六畜之肉，道之至忌。啖之已自犯禁，乃复宰杀鸡豚鵝鸭，饮酒洪醉，乘以奏闻。遂有寝卧靖坛，吐呕案侧，如斯之

徒，往往有之。

背盟威清约之正教，

《盟威》法：师不受钱，神不饮食。谓之清约。治病不针灸汤药，唯服符饮水首罪，改行章奏而已。居宅安冢，移徙动止，百事不卜日问时，任心而行，无所避就，谓约。千万精灵，一切神祇，皆所废弃，临奉老君三师，谓之正教。

向邪僻妖巫之倒法。

祭祀鬼神，祈求福祚，谓之邪。称鬼神语，占察吉凶，谓之妖。非师老科教，而妄作忌讳，谓之巫。书是图占冢宅地基堪輿凶咎之属，须上章驱除，乃复有历，拣日择时，愚僻转甚。正科所明，永不肯从。法之所禁，而竟尊用。背真向伪，谓之倒也。

## 廿二 《玄纲论》简介

《玄纲论》全名为《宗玄先生玄纲论》，唐吴筠撰。《正统道藏》收入太玄部，并附权德舆《吴尊师传》一篇。

### 1. 《玄纲论》成书年代及著录

《玄纲论》前有唐玄宗天宝十三年（754）吴筠《进〈玄纲论〉表》，其书即撰成于此年。

《唐书·艺文志》、《宋史·艺文志》均著录《玄纲论》1



卷,《通志》著录3卷。

## 2. 吴筠生平及其著述

吴筠(?—778),字贞节。华州华阴(今属陕西)人。博通诸经,犹善文辞。举进士不中,隐居南阳倚常山中。唐玄宗召见,列为道士。拜嵩山潘师正为师,修习上清经法。唐玄宗开元(713—741)年间,访道于茅山、天台山、金陵诸地,与名士诗文酬答,文章传至京城。唐玄宗再次召见,命其待诏翰林。吴筠献上《玄纲论》3篇。唐玄宗问道于吴筠,回答说:“深于道者,无如老子《五千文》,其余徒费纸札耳。”又问神仙炼丹法,答言:“此野人事,积岁月求之,非人主所宜留意。”只讲名教纲常与治国之道,玄宗非常尊敬他。后因佛教徒嫉妒吴筠,串通信佛的高力士在玄宗面前说他坏话,吴筠看到天下将乱,就坚意请求归回山中。不久,安史之乱爆发,又赴茅山,东游会稽,往来于天台、剡中一带,与李白、孔巢父等文士互相唱和,许多人追随他。后隐于杭州大涤洞,大历十三年(778)卒。弟子专谥“宗玄先生”。吴筠的著作很多,有《玄纲论》1卷、《神仙可学论》1卷、《形神可固论》1卷、《著生论》1卷、《明真辩伪论》1卷、《心目论》1卷、《玄门论》1卷、《诸家论优劣势》1卷、《辩方正惑论》1卷、《南统大君内丹九章经》1卷等,大多收入《宗玄先生文集》。



### 3.《玄纲论》篇章目录

全书共分上、中、下3篇，共33章，篇目如下：

上篇《明道德》，凡9章：

道德章第一、元气章第二、真精章第三、天禀章第四、性情章第五、动静章第六、同有无章第七、化时俗章第八、明本末章第九。

中篇《辩法教》，凡15章：

神道设教章第十、学则有序章第十一、阳胜则仙章第十二、虚明合元章第十三、以阳炼阴章第十四、形动心静章第十五、神清意平章第十六、行清心贞章第十七、真人为俦章第十八、仁明贞静章第十九、立功改过章第二十、制恶兴善章第二十一、虚白其志章第二十二、委心任运章第二十三、虚凝静息章第二十四。

下篇《析凝滞》，凡9章：

会天理章第二十五、畏神道章第二十六、率性凝神章第二十七、道反于俗章第二十八、专精至道章第二十九、长生可贵章第三十、道无异物章第三十一、明取舍章第三十二、以有契无章第三十三。

### 4.《玄纲论》内容大要

此论总括道教义理之枢要，故名“玄纲”。

上篇明道德。略谓道乃“虚无之系，造化之根，神明之本，天地之元”，“入有之末，出无之先，莫究其朕，谓之自



然。”天地人物灵神鬼仙，无不由道而生。真一运神而无气自化，中有真精，即无上虚皇，运太极，司玄化，总御万灵。人皆本道禀神而生，然因性动为情，情反于道，故寿夭去留不能自主。若去欲澄心，无为无虚，至静虚极，则神王气灵，形超性彻，与道为一，与造物者为俦，超脱生死之累。又谓道德亦为帝王治政之本，“内道德而外仁义，先素朴而后礼智”，始臻至治。

中篇辩法教。述学道成仙之要旨。略谓道经之旨皆以“至静为宗，精思为用，斋戒为务，慈惠为先”，次则吐纳导引，怡神润骨，以阳炼阴，阳盛阴消，柔和慈善，虚明清贞，方可成仙。

下篇析凝滞。设问答体，以解释对修炼成仙之种种疑迷。劝人专精至道，谓物禀真气、大庇群生者，则无妨理世，忠贞孝廉、功大及物者，亦得上擢仙职，中人好道则不可不专精修炼。修炼不独以得性为妙，尚须炼形，始可成就高仙，而不沦为清灵善爽之鬼。

吴筠之立论，专本道教，不融佛旨，在唐代道论中颇为突出，对后世道教影响甚深。

附

### 宗玄先生玄纲论（节要）

唐·吴筠

#### 上篇明道德凡九章

##### 道德章第一

道者何也？虚无之系，造化之根，神明之本，

天地之元。其大无外，其微无内。浩旷无端，杳冥无对。至幽靡察而大明垂光，至静无心而品物有方。混沌无表，寂寥无声。万象以之生，五音以之成。生者有极，成者必亏。生生成成，今古不移，此之谓道也。

德者何也？天地所禀，阴阳所资。经以五行，纬以四时。牧之以君，训之以师。幽明动植，咸畅其宜。泽流无穷，群生不知谢其功；惠加无极，百姓不知赖其力。此之谓德也。

.....

天地人物，灵仙鬼神，非道无以生，非德无以成。生者不知其始，成者不知其终。探奥索隐，莫窥其宗。入有之末，出无之先。莫究其朕，谓之自然。自然者，道德之常，天地之纲也。

### 元气章第二

太虚之先，寂寥何有？至精感激而真一生焉，真一运神而元气自化。元气者，无中之有，有中之无。旷不可量，微不可察。氤氲渐著，混茫无倪。万象之端，兆朕于此。

### 性情章第五

夫生我者道，禀我者神。而寿夭去留，匪由于己。何也？以性动为情，情反于道。故为化机所运，不能自持也。

将超迹于存亡之域，栖心于自得之乡。道可以





为师，神可以为友。

### 超动静章第六

夫道至无，而生天地。天动也。而北辰不移，含气不亏。地静也，而东流不辍，兴云不竭。故静者天地之心也，动者天地之气也。

### 明本末章第九

夫仁义礼智者，帝王政治之大纲也。而道家独云遗仁义、薄礼智者，何也？道之所尚存乎本，故至仁合天地之德，至义合天地之宜，至礼合天地之容，至智合天地之辩。皆自然所禀，非企羡可及。矫而效之，斯为伪矣。伪则万诈萌生，法不能理也。

所以贵淳古而贱浇季，内道德而外仁义，先素朴而后礼智，将敦其本以固其末。犹根深则条茂，源浚则流长，非弃仁义、薄礼智也。

### 中篇辨法教凡一十五章

#### 虚明含元章第十三

道不欲有心，有心则真气不集。又不欲苦忘心，苦忘心则客邪来舍。在于平和恬淡，澄静精微，虚明含元，有感必应。应而勿取，真伪斯分。

#### 形动心静章第十五

夫形动而心静，神凝而迹遗者，无为也。闲居而神扰，恭默而心驰者，有为也。无为则理，有为

则乱。虽无为至易，非至明者不可致也。

### 真人为倚章第十八

道之所至忌者，淫杀阴贼，此诚易戒。至于小小喜怒，是非可否，人之常情甚难，慎也！

### 下篇析疑滞凡九章

#### 畏神道章第二十六

或问曰：人有善恶，天地神明岂悉知之乎？愚应之曰：是何言欤？是何言欤？夫心者神灵之府，神栖于其间。苟心谋之，即神知之。神知之，则天地神明悉知之矣。

#### 专精至道章第二十九

或问曰：古之学仙者至多，而得道者至少，何也？

愚应之曰：常人学道者千，而知道者一。知道者千，而志道者一。志道者千，而专精者一。专精者千，而勤之者一。是以学者众，而成者寡也。

## 廿三 《玄珠录》简介

《玄珠录》2卷，收入《正统道藏》太玄部。唐代高道王玄览述，门人王太霄集录。



## 1. 王玄览生平及其著述

王玄览(626—697)，唐代道士，道教学者。名晖，道号玄览。广汉绵竹(今属四川)人。曾与同乡之人共往茅山学道，途中感慨“长生之道无可共修”，于是返归故里，潜心悟道。他遍研道、佛经论学说，无不深究其渊源奥义。49岁之时，益州长史李孝逸召见他，深受敬重。后来居住在成都至真观，常与学士、道人谈经论道，远近知名。武则天神功元年(697)，奉召入京，行至洛州，在途中解化。号为“洪元先生”。其思想以道家为主，杂有儒释之学。他认为大道有二，一为“可道”，一为“常道”。“可道”有生有灭，而“常道”先于众生万物而存在，不生亦不灭。众生求“道”，应当先断灭一切知闻成见，向人的内心体悟，道就在人心之内。“心生诸法生，心灭诸法灭”，“一心一念里，并悉含古今”。其思想充实了道教义理，对后世道教有一定影响。著作有《老经口诀》、《通甲四合图》、《真人菩萨观门》等，都已佚失。其弟子辑有《玄珠录》2卷，《道藏·太玄部》收存。

## 2. 《玄珠录》内容大要

卷首有王太霄序，述其师生平事略。本书系语录体，共收语录120余则，广论道物、真妄、体用、空有、动寂、心性、道性等道教哲学问题。乃唐人道论之精品，尤以融通老释两家学理为其特色。



书中发挥老庄之道，以中道之说立论，一统真妄、体用、假实、动寂等关系，皆归于“道”。谓道不生不灭、喻如虚空，万物皆禀道而生，万物有变异而道无变异，如以印印泥，泥中有数字而本印之字不灭。“道能遍物，即物是道。”唯有真妄俱寂，方为中道。又谓道与万物皆空无自性，而随离合变为相与性，如金无自性始能做钏、铃、花、像等物。修道者须了身心，诸有皆空，“空有俱空，心无所系”，始能合道，而道体虽空，空能应物。

又谓万物皆在心识中，“一心一念里，并悉含古今，是故一念与一动，非短亦非长；一尘一世界，非大亦非小。”心识本无自性，不在根不在境，心之正性“能应一切法，能生一切知，能运一切用，而本性无增减。”求识心性如剥芭蕉，剥至无皮无心处，即是大一。若识无心，便能解脱。“若证无心定，无生亦无灭。”持心之要在于：“莫令心不住，莫令住无心，于中无抑制，任之取自在，是则为正行。”

又谓道性与众生性本一，道中有众生，众生中有道，众生与道唯有隐现之别。众生皆禀道而生，然因非道之故，须得修习，以身中有道性，故修行必能得道。

王玄览之思想，对唐代佛学哲理思想有一定影响。

附

### 玄珠录（节要）

洪元王玄览法师口诀

#### 玄珠录卷上

十方诸法，并可言得，所言诸法，并是虚妄。



其不言之法，亦对此妄。言法既然妄，不言亦妄，此等既并是妄，何处是真？即妄等之法，并悉是真。此等既然悉是真，前者何故言妄？为起言故，所以说妄。何故说真？为起言故，所以说真。何故起言？为达彼耳故。彼何须听？欲通心故。何故通心？令得道故。

万物稟道生，万物有变异，其道无变异，此则动不乖寂（如本印字）。以物稟道，故物异道亦异，此则是道之应物。如泥印字，将印以印泥，泥中无数字，而本印字不减（此谕道动不乖寂）。本字虽不减，复能印多泥，多泥中字，与本印字同（此谕物动道亦动）。故曰：既以与人己愈有。

道无所不在，皆属道应。若以应处为是者，不应不来，其应即死。若以不应处为是者，其应若来，不应处又死。何处是道？若能以至为是者，可与不可俱是道。若以为非者，可与不可俱非道。道在境智中同是道，在有知无知中同观变推之，自得甚正。正之实性，与空合德，空故能生能灭，不生不灭。

道能遗物，即物是道。物既生灭，道亦生灭。为物是可，道皆是物。为道是常，物皆非常。

经云：自伪不别真，请问真道之行。答：境尽行周，名为正道。舒心遣境，出智依他。他处若周，则为大体。大体即就，即堕小身。兼以小身，

并同境分。常以心道为能境，身为所能。能所互用，法界圆成。能所各息，而真体常寂。

问：经云道与众生相结连，若为同异？答：道与众生，亦同亦异，亦常亦不常。何者，道与众生相因生，所以同众生有生灭，其道无生灭，所以异。异法不同处，名亦不相待。难名既然不相待，云何辄得名于同？辄得名于异？辄得名于常？及言非常？答：其法中各无比故，各无因故。云何得其名？若许有名者，明知一法有两名，若许无名者，明知一法无一名。答：我但强言之，所以有其名，虽强亦一时强。是同亦是异，是常是无常。忘即一时忘，非同亦非异。非常非无常，其法真实性。无强无不强，无常无不常。

### 玄珠录卷下

复将何物归，眼色共生见。其见在何边，见时是化生，不见是化灭。其中众生命，其相亦如是。不从二相来，不从无相来。若以二相来，工相生二见。云何止一见？若从无相来，无相则无见，云何复有见？如此之见体，见故不可无，无由不可有。求之不可得，其相复死耳（入观入存）。将眼以接色，将身以接识。在内而生心，在外而生见。心见得相连，心见不相是。人心之与道，连是亦如之。

说法因心，而用口听者。耳闻而意，取意归



道。耳归声说，亦从道来言，亦为彼尘。对观四事，共出一化，化之生灭，有无何寄？虽复无寄，不可无化（详之）。

常道则不可，可道则无常。不可生天地，可道生万物。有生则有死，是故可道称无常。无常生其形，常法生其实。常有无常形，常有有常实。此道有可是滥道，此神有可是滥神。自是滥神滥道是无常，非是道实神实是无常。若也生物形，因形生滥神。所以约形生神名，则是滥欲滥无欲。若能自了于真常，滥则同不滥，生亦同不生，不生则不可。所以得清静之法，不可可法则无净。净心能照妙，则是无欲之妙门。因滥玄入重玄，此是众妙之门。妙门则生无生，但是滥生，则无生也。其道只是滥可，实无可也。行者观而思之，存而守之，则解脱得。此是滥脱，实无脱也。无可既无可，谁知此无可。净心知无可，无可常清静，净故常无知。得此净无知，则是无知净。是名净心知，如境照色境，虽受不失本清，此清虽滥，实无生死。将言以说物，物一言不一。其物被言说，言多物不多。若许如是者，言应不说物。言实说物，所说若依物云，何得言多。未审言与物，何者是为妄。物与言互忘，物与言互真。观言如言法，观物如物形，此是言物一时真。若也约物以观言，约言以观物，此是言物一时妄。则是言物体，非真亦非妄，是真亦

是妄。我若去肴乱，何曾有真妄。既得真妄寂，则入于环中。在中不见边，以是中亦遣。所以旷然无，怀乘之以游。

以言言物，言与物彼，而物非言。言与物对，虽彼常异，虽对常因。对之与彼，言常非物，故言不滥。物之不滥，言其中真理，非言非物。

十方所有物，并是一识知。是故十方知，并在一识内。其识若也出，身中复无识。其识若不出，十方复无知。

十方照我体，我体即是畸。畸在十方中，还在天地内。一切色见法，俱在十方中。我得十方身，法身无不遍。

一切待十方，十方并同一。十方所有法，一识一心知。将此十方知，还在一识内。明是一中多，亦是多中一。

## 廿四 《玄真子外篇》简介

《玄真子外篇》3卷，收入《正统道藏》太玄部。唐代高道张志和撰。该书据《书录解题》说，本为12卷，陈振孙时只存3卷，已非全本。今本3卷，与陈振孙所录相符。

### 1. 张志和生平及其著述

张志和（？—772），中唐著名高道。字子同，初名龟





龄，号玄真子。东阳金华（今浙江金华）人，一说会稽山阴（今浙江绍兴）人。其父游朝，崇尚道教，曾著《南华象说》10卷，《冲虚白马非马证》8卷，未行于世。志和少有才学，年16考中明经科，深受唐肃宗赏识，命待诏翰林，授左金吾录军参事，赐名志和。因事系狱，贬南浦尉，后赦还，以亲丧不复仕。常居于江湖之上，自称“烟波钓徒”。据传他垂钓之时，不设鱼饵，因志不在鱼的缘故。曾求兄嫂以麻布为裘，穿之寒暑不解。当时观察使陈少游经常与他往来，表其居曰“玄真坊”，又为买地号曰“回轩巷”，门前沟桥人称“大夫桥”。肃宗曾赐男女奴婢各一，志和将其配为夫妇，夫名鱼僮，妇名樵青，并言：“鱼僮使棒钓收纶，芦中鼓篴。樵青使苏兰薪桂，竹里煎茶。”竟陵子陆羽、校书郎裴修问孰为往来者，答以：“太虚作室而共居，明月为灯以同照，与四海诸公未尝离别，何有往来？”擅长写诗作画，饮酒三斗不醉，守真养气，卧雪不寒，入水不湿。生性孤峻，不可得而亲疏，李德裕称之为：“隐而有名，显而无事，不穷不达，严光之化。”惟与颜真卿友善，写诗应对，互相唱和。曾作《渔父词》云：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。青箬笠、绿蓑衣，斜风细雨不须归。”千年传诵，脍炙人口。大历七年（772），卒于湖州（今属江苏吴兴）。著有《玄真子》，因以为号。又述《易》15卷。明代归有光有辑评本《玄真子》，收入《诸子汇函》。

## 2. 《玄真子外篇》内容大要

《玄真子》行文类《庄子》，全以寓言写出，言相对性之哲理。

每卷各有一篇。上卷为《碧虚》，中卷为《鹭鹭》，下卷为《涛之灵》。均设寓言问答，辨析造化、有无、方圆、大小诸理，文体相仿《庄》《列》，其文玄远。如他解释玄真说：“无自而然是谓玄然，无造而化是谓真化，之玄也，之真也，无玄而玄是谓真玄，无真而真是谓玄真。”其旨归于道家虚无玄妙之说。

附

### 玄真子外篇（节要）

唐玄真子张志和撰

#### 玄真子外篇卷上

#### 碧 虚

碧虚冥茫，飘轮斡乎乾，湫盘浮乎坤，红明环于天衢。升井为炎，隆斗为寒。由是四时旋而万物迁，斯造化之亚矣，然非造化之元哉！

无涯者，辩伯也。涯之言曰：黄效之帝曰祇卑，紫微之帝曰神尊，碧虚之帝曰灵荒。祇卑王于地，山河草木属焉。神尊王于天，日月星汉属焉。灵荒王于空，风雷云雨属焉。碧虚和二帝有方，春之会，俄而祇卑上腾，神尊下降，遇于灵荒之野。灵荒之帝虚位郊迎，倾国所有，积肉成霞，散酒成



雨，电走雷奔，风歌云舞。累月为中道主，上下无怨。

二帝欣然，愧灵荒之厚德，令碧虚之不安，争让国以延灵荒之地。神尊曰：“朕有天。”祇卑曰：“朕有地。”灵荒怪天地之名，问之曰：“朕之仰观，不异碧虚；朕之俯察，不异碧虚。碧虚之中，其又异物？”帝言：“天地厥状若何？”

祇卑曰：“朕之地，体大质厚，资生元元，中玄外垂，其势坤，层然如坛接物，尊围八极，海环九山，骨岩石，毛草林，肉土而脉泉，汗露而气烟。江河川渎乱奔流，人虫鸟兽纷往还。转其行乾，穹然如帐幄；物尊五星，交列宿案边。层轮日月，中文带河汉；绝雾浸云霞，列仙天宫殿。愿帝之上而居焉。”

灵荒未之信曰：“天如帐，胡悬乎其上？地如坛，厥下乎何安？”

神尊曰：“天之帐非上悬，飘轮下载常左旋，三光随之以西迁。”

祇卑曰：“地之坛有湫盎，凝浮其上所以安。”

灵荒曰：“飘轮幹灵生，湫盎异物盛，愿闻之。”

祇卑曰：“飘轮遮乎下，湫盎所以停，帝何疑？”

灵荒曰：“噫！天地之形，造化信然，实如所

论，固当息焉。朕之空茫唐濛，司无不通，无内无外，无西无东，旷闳游荡，苍茫青冥。舍日月之光，震雷霆之声。挂虹霓之色，飞龙鸾之形。朕坐而游之，卧而泐之，泛然飘飘皆可停。豁乎包乎母，廓乎坚乎寿。非春夏之能生，非岁年之能朽。先天地不见其初，后天地不其久。若然者，安能弃朕之长无、寄君之暂有哉！”

于是二帝谢灵荒之言，退还故府。祇卑降黄郊，神尊外紫微，数月不知泰然，天地为之闭。

红霞子问乎碧虚子曰：“夫造化之端，自然之元，其体若何？霄愿游夫子之域而观之，岂得闻邪？”

于是碧虚子沉然有间，豁然情容而晓颜，咏乎太寥之上，为空洞之歌。谓之曰：“无自而然，自然之无；无造而化，造化之端。廓然悉然，其形团。合尔之视，绝尔之思，可以观。”

红霞子曰：“若霄者，倏逝而忽游，请驾乎言，霄愿乘之以逍遥，不暇辞夫子而观焉。”

于是碧虚子导之曰：“无自而然，是谓玄然；无造而化，是谓真化。之玄也，之真也。无玄而玄，是谓真玄；无真而真，是谓玄真。驰言曰，自然乎其然，一乎然，然后观乎自然；无化乎共化，一乎化，然后观乎造化；无玄乎其玄，一乎玄，然后观乎真玄；无真乎其真，一乎真，然后观玄真。



逸言曰，真真乎玄，玄玄乎真。玄乎无，真乎真真；真乎无，玄乎玄玄。然后登太寥之天。夫无有也者，有无之始也；有也者，无有之初也。无有作，有无立，而造化行乎其中矣。夫造化之兴也，空以造之，风以行之，水以聚之，识以感之，气以通之，而万物备乎其中矣。空造而体存，风行而用作，水聚而有见，识感而念生，气通而意立。体存故可以厚本，用作故可以明渐，有见故可以观变，念生故可以知化，意立故可以详理。是知本可厚者，空之体也；渐可明者，风之用也；变可观者，水之有也；化可知者，识之念也；理可详者，气之意也。是故风水竞变，物其物而不同；识气多端，意其意而不一。转乎乾而能常，浮乎坤而能长。运之而无穷，生之而无方，化之而无边，因之而无疆。原其原者，夫何谓欤？造而化之存乎初，太无极之存乎无，自而然之存乎虚，无而住之存乎妙。观其所存，而造化之元可见矣。”

红霞子明乎造化之域，患乎屡空之色。于是披红阳之光，餐碧寥之气，以实其容。绝庆吊之礼，寡亲朋之问，独与太虚游。往来高会，仆风应门，烛月继夜，而寂谈不辍。味俗享贵者，闻之造焉，睹其空巷荒庐，色不胜忧，心为之耻，谓之曰：“我躬不阅，惶恤造化。”红霞子曰：“吾为造化知己，罔有弗详，而造化独不吾知，致有所乏。吾无

惭于造化，造化有愧于吾。吾将往而诟之，以慰君之忧，浣君之耻。”

于是驾红阳之驹，乘碧寥之舆，拂衣东辕，经诸无之国。遇同空将假道焉，同空曰：“君何为者而屈乎斯？”曰：“吾红霞子也，吾将诟诸造化，愿假道于君。”同空问之曰：“孰为造化，奚曰假道？”红霞子曰：“为物之宰主曰造化，籍君之国行曰假道。”同空曰：“若然者，朕之东无化可造，朕之国无道可假，君其改途。”红霞子于是乎拂衣南驰，经自然之域，遇化元将假道焉。化元曰：“子何为者而屈乎斯？”曰：“吾红霞子也，吾将诟诸造化，愿假道于君。”化元诟之曰：“夫造化，朕之兄弟之国也，子弗闻乎，假朕之道，诟朕之亲，朕之仇也，师徒将攻之。”

红霞子于是乎拂衣西驱，经无住之邦，遇因本将假道焉。……

## 廿五 《无能子》简介

《无能子》3卷，收入《正统道藏》太玄部。唐无能子撰，序言谓此书撰于唐“光启三年”（公元887年）。晁公武《读书志》载：“《无能子》三十篇。”《无能子》现存版本十几种，其中以《道藏》本为最古。近人王明有《无能子校注》。



## 1. 无能子其人其书

无能子，唐末思想家。姓名、籍贯、生卒年均不详，只留其号无能子。据书中自述少年时起，即博学寡欲，擅长哲学思辨。似曾游宦，并授徒讲学。后避黄巢起义战火，四处飘泊，生活艰难。光启三年（887）流寓左辅（今陕西东南部），隐居民间时，始著《无能子》。

## 2. 《无能子》内容大要

序说《无能子》：“多记所传所见，或尝与昆弟朋友问答之言。其旨归于明自然之理，极性命之端，自然无作，性命无欲，是以略礼教而外世务焉。”

全书分为上、中、下3卷，近万言，今本为34篇。上卷论理，共10篇，从宇宙本体论讲到个人修炼。中卷论史，共10篇，从西周论及魏晋。下卷前10篇，皆问答、见闻和寓言。原书实为30篇，下卷后4篇为后人增纂。

《无能子》猛烈抨击了封建专制制度的弊端，着力揭示社会由所谓理想境界的自然无为状态被破坏为天下纷争的根本原因，认为此乃“圣人之过”，从而阐述了一个系统而独特的“圣过论”，以此否定了整个封建君主专制制度。

《无能子》以性命学说为基础，阐述服气法和坐忘法，记录了古代养生学发展的若干环节，有助于考察内丹理论的源流和道教流派的兴衰交替。《无能子》以道教的自然无为思想为基调，强调修炼要无心。《无能子》还讨论了名教与

自然的关系问题，这是继郭象之后，名教与自然之争的发展过程中又一重要环节。

《无能子》是唐末一部重要的道教哲学著作，是研究唐代道教思想史的重要文献。

附

## 无能子（节要）

唐·无能子

无能子卷上

### 圣过第一

天地未分，混沌一炁。一炁充溢，分为二仪。有清浊焉，有轻重焉。轻清者上为阳为天，重浊者下为阴为地矣。天则刚健而动，地则柔顺而静，炁之自然也。

天地既位，阴阳炁交。于是裸虫、鳞虫、毛虫、羽虫、甲虫生焉，人者裸虫也，与夫鳞毛羽虫俱焉同生。天地交炁而已，无所异也。

或谓有所异者，岂非乎人？自谓异于鳞羽毛甲诸虫者，岂非乎能用智虑耶？言语耶？夫自鸟兽，迨乎蠢蠕，皆好生避死，营其巢穴，谋其饮啄，生育乳养其类而护之，与人之好生避死，营其宫室，谋其衣食，生育乳养其男女而私之，无所异也，何可谓之无智虑耶？夫自鸟兽，迨乎蠢蠕者，号鸣啄噪，皆有其音，安知其族类之中非语言耶？人以不喻其音而谓其不能言，又安知乎鸟兽不喻人言亦谓





人不能语言耶？则其号鸣啄噪之音必语言尔，又何可谓之不能语言耶？智虑语言，人与虫一也，所以异者形质尔。

夫鳞毛羽甲中，形质亦有不同者，岂特止与人不同耶？人之中形质亦有同而异者，异而同者，岂特止与四虫之形质异也？

嗟乎？天与地，阴阳气中之巨物尔。裸鳞羽毛甲五灵，因巨物合和之炁，又物于巨物之内。亦犹江海之含鱼鳖，山陵之包草木尔。

所以太古时，裸虫与鳞毛羽杂处。雌雄牝牡自然相合，无男女夫妇之别，父子兄弟之序。夏巢冬穴，无宫室之制；茹毛饮血，无百谷之食。生自驰，死自仆。无夺害之心，无痊藏之事。任其自然，遂其天真，无所司牧，濛濛淳淳。其理也，居且久矣。无何，裸虫中繁其智虑者，其名曰人。以法限鳞毛羽诸虫，又相教播种，以食百谷，于是有耒耜之用。构木合土，以建宫室，于是有斤斧之功。设婚嫁以析雌雄牝牡，于是有夫妇之别，父子兄弟之序。为棺槨衣衾以痊藏其死，于是有丧葬之仪。结罟罾网罗以取鳞毛羽诸虫，于是有刀俎之味。濛濛以之散，情意以之作。然由自强自弱，无所制焉。

繁其自虑者，又于其中择一以统众。名一为君，名众为臣。一可役众，众不德凌一。于是有君

臣之分，尊卑之节。尊者隆，众者同。降及后世，又设爵禄以升降其众，于是有贵贱之等用其物，贫富之差得其欲。乃谓繁智虑者为圣人。

既而贱慕贵，贫慕富，而人之争心生焉。谓之圣人者忧之，相与谋曰：彼始濛濛淳淳，孰谓之人？吾强名之曰人，人虫乃分；彼始无卑无尊，孰谓之君臣？吾强建之，乃君乃臣；彼始无取无欲，何谓爵禄？吾强品之，乃荣乃辱。今则醜真淳，厚嗜欲，而包争心矣。争则夺，夺则乱，将如之何？

知虑愈繁者曰：吾有术焉，于是立仁义忠信之教，礼乐之章以拘之。君苦其臣曰苛，臣侵其君曰叛，父不爱子曰不慈，子不尊父曰不孝，兄弟不相顺为不友不悌，夫妇不相一为不贞不和。为之者为非，不为之者为是。是则荣，非则辱。于是乐是耻非之心生焉，而争心抑焉。

降及后代，嗜欲愈炽。于是背仁义忠信，逾礼乐而争焉。谓之圣人者悔之不得已，乃设刑法与兵以制之，小则刑之，大则兵之。于是縲继桎梏、鞭笞流窜之罪充于国，戈铤方矢之伐充于天下。覆家亡国之祸绵绵不绝；生民困贫夭折之苦漫漫不止。

嗟乎！自然而虫之，不自然而人之。强立宫室饮食以诱其欲，强分贵贱尊卑以激其争，强为仁义礼乐以倾其真，强行刑法征伐以残其生。俾逐其末而忘其本，纷其情，伐其命，迷迷相死，古今不



复，谓之圣人者之过也！

### 析惑第三

夫性者神也，命者气也。相须于虚无，相生于自然。犹乎埏簞之相感也，阴阳之相和也。形骸者，性命之器也。犹乎火之在薪，薪非火不炎，火非薪不光。形骸非性命不立，性命假形骸以显。则性命自然冲而生者也，形骸自然滞而死者也。自然生者，虽寂而常生，自然死者，虽摇而常死。

今人莫不好生恶死，而不知自然生死之理，暗乎不摇而僵者则忧之。役其自然生者，务存其自然死者。存之愈切，生之愈疏。是故沉羽而浮石者也，何惑之甚欤。

### 真修第七

.....

夫鸟飞于空，鱼游于渊，非术也，自然而然也。故为鸟为鱼者，亦不自知其能飞能游。苟知之，立心以为之，则必堕必溺矣。亦犹人之足驰、手捉、耳听、目视，不待习而能之也。当其驰、捉、视、听之际，应机自至，又不待思而施之也。苟须思之而后可施之，则疲矣。是以任自然者久，得其常者济。夫浩然而虚者，心之自然也。今人手、足、耳、目则任其自然，而驰、捉、听、视焉。至于心则不任其自然而挠焉，欲其至和而灵通也难矣。

无能子卷中

老君说第三

孔子订礼乐、明旧章、删诗书、修春秋，将以正人伦之序，杜乱臣贼子之心，往告于老聃。老聃曰：“夫治大国者，若烹小鲜，躁于刀，几则烂矣。自昔圣人创物立事，诱动人情，人情失于自然，而夭其性命者纷然矣。今汝又文而舞之，以繁人情，人情繁则怠，怠则诈，诈则益乱。所谓伐天真而矜己者也，夭祸必及。”孔子惧然，亦不能遂已。既而削迹于卫，伐树于宋，饥于陈蔡，围于匡。皇皇汲汲，几于不免。孔子顾谓颜回曰：“老聃之言，岂是谓乎。”

无能子卷下

纪见第八

秦市幻人，有能烈镬膏而溺其手足者，烈镬不能坏而幻人笑容焉。无能子召而问之，幻人曰：“受术于师，术能却火之热。然而诀曰：视镬之烈，其心先忘，其身手足枯槁也。既忘，枯槁手足，然后术从之。悸则术败，此吾所以得之。”无能子顾谓其徒曰：“小子志之，无心于身，幻人可以寒烈镬，况上德乎！”



## 廿六 《存神炼气铭》简介

《存神炼气铭》1卷，收入《正统道藏》洞神部方法类。唐孙思邈撰。《通志·艺文略》道家类著录此书，《云笈七签》收入卷三十三，题为《太清存神炼气五时七候诀》。

### 1. 孙思邈生平及其著述

孙思邈（541—682） 唐代道士，道教练师，医药学家。据陈樱宁先生考证，孙思邈生于公元541年辛酉岁。<sup>①</sup>京兆华原（今陕西耀县东南）人。“七岁就学，日诵千余言。”及长，通老庄百家之说，兼好释典。擅长阴阳推步，尤精医学。北周宣帝大成元年（579），隐于太白山（今陕西眉县）修道。静帝时（579—580），征为国子监博士，称疾不起。隋大业（605—618）中，游蜀中峨嵋。隋亡，隐于终南山，与名僧道宣友善。唐高祖武德（618—626）中，以修炼、行医闻名。太宗即位（626）召诣京师，嗟其容色犹少，谓曰：“故知有道者诚可尊重，羡门、广成岂虚言哉！”将授以爵位，固辞不受。再入峨嵋山中，炼“太一神精丹”。高宗显庆四年（659），召见于京师，拜为谏议大夫，仍不受。咸亨四年（673）高宗患疾，令其随御。上元元年（674）称疾请归，特赐良马及鄱阳公主邑司以居。永淳元年（682），

<sup>①</sup> 《道教与养生·道教知识类编》

无疾而化，遗令薄葬，不藏冥器，不奠牲牢。经月余颜貌不改，举尸就木，空衣而已。后人尊为“药王”，宋徽宗崇宁二年（1103）追封妙应真人。孙思邈终身未仕，隐居山林，炼气养形，精究医药，并为群众治病。他学识广博，其弟子卢照邻说他“道合古今，学殚数术。高谈正一，则古之蒙庄子；深入不二，则今之维摩诘耳；其推号甲乙，度量乾坤，则洛下閤、安期生之俦也。”《旧唐书·孙思邈传》又说：“初，魏征等受诏修齐、梁、陈、周、隋五代史，恐有遗漏，屡访之，思邈口以传授，有如目睹。”可见其成就之大，经历之多。他将道教内养功夫和医药相结合，认为人若善于摄生，当可免于疾病。他认为长生的关键在于神气，“神气若存，身康体健，神气若散，身乃谢焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子，神气若俱，长生不死。”他把炼制外丹作为制药方法，用于“救急济危”。他还特别强调医德，认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。”根据史志、本草、《道藏》等文献，以及陕西省耀县药王山有关碑刻，共得题为孙思邈的著作 80 余种，今多亡佚。有《千金要方》、《千金翼方》、《孙真人海上方》、《摄生论》、《太清丹经要诀》、《孙真人摄养论》、《摄养枕中方》、《存神炼气铭》、《保生铭》、《会三教论》、《老子注》、《庄子注》、《龟经》、《千金月令》、《千金食治》、《禁经》、《银海精微》、《明堂图经》等等。



## 2. 《存神炼气铭》内容大要

《存神炼气铭》大体为四言韵语，内言形、神、气之依存关系及修炼方法。认为身乃神气之宅，身之生死系乎神气之聚散，故存身之道，须安神气。又言气为神母，安神先要炼气，使气海充盈，心静神定，则身安年永。讲述炼气之法，先须避谷绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑，气海若具，自然饱矣。书中将修炼过程，分为五时七候。五时，指修心逐渐深入的五种境界。第一时心，动多静少，常人心也；第二时心，摄动入静，追道之始；第三时心，动静相半，渐见调熟；第四时心，静多动少，摄心渐熟；第五时心，一向纯静，触亦不动。由此再入七候，七候即修摄之七种层次。第一候，宿疾并销，身轻心畅，抱一守中，名为得道；第二候，形悦心安，通灵彻视；第三候，延年千载，名曰仙人；第四候，炼身成气，名曰真人；第五候，炼气为神，名曰神人；第六候，炼神合色，名曰至人；第七候，身超物外，名曰究竟。并谓此胎息定观是留神驻形之道，术在口诀，不书于文。可见其书仍有口诀，未能尽述。

附

### 存神炼气铭（节要）

唐思邈孙真人述

夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健，神气若散，身乃死焉。

若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气

子。神气若俱，长生不死。

若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海。气海充盈，心安神定。定若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道源，自然成圣。

气通神境，神通慧命。命住身存，合于真性。日月齐龄，道成究竟。

依铭炼气，欲学此术。先须绝粒，安心气海。存神丹田，摄心静虑。气海若具，自然饱矣。

专心修者，百日小成，三年大成。初入五时，后通七候。神灵变化，出没自在。峭壁千里，去住无碍。

气若不散，即气海充盈。神静丹田，身心永固。自然回顧驻色，变体成仙。隐显自由，通灵百变。名曰度世，号曰真人。天地齐年，日月同寿。

此法不服气，不咽津，不辛苦。要吃但吃，须休即休。自在自由，无阻无碍。

五时七候，入胎定观。夫学道之人，入有五时：

第一时心，动多静少，思缘万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心也。

第二时心，静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏，摄之勤策，追道之始。

第三时心，动静相半，心静似摄，心常静散相半，用心勤策，渐见调熟。





第四时心，静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。

第五时心，一向纯静，有事无事，触亦不动，田摄心熟，坚散准定。从此已后，处显而入七候。任运自得，非关作矣。

第一候：宿疾并销，身轻心畅。停心入内，神静气安。四大适然，六情沉寂。心安悬境，抱一守中。喜悦日新，名为得道。

第二候：超过常限，色返童颜。形悦心安。通灵彻视。移居别郡，拣地而安。邻里知人，勿令旧识。

第三候：延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在。青童侍卫，玉女歌扬。腾摄烟霞，绿云捧足。

第四候：炼身成气，气绕身光。名曰真人，存亡自在。光明自照，昼夜常明。游诸洞宫，诸仙侍立。

第五候：炼气为神，名曰神人。交通自在，作用无穷。力动乾坤，移山竭海。

第六候：炼神合色，名曰至人。神既通灵，色形不定。对机施化，应物现形。

第七候：身超物外，迥出常伦。大道玉皇，共居灵境。圣贤集会，弘演至真。造化通灵，物无不达。修行至此，方到道源。万行休停，名曰究竟。

今时之人，学道日浅。曾无一候，何得通灵。理守愚情，保持秽质。四时迁运，形妄色衰。体谢归空，称为得道谬矣。

此胎息定观，是留神驻形之道术。在口诀不书于文，有德至人方遇此法。细详留意，必获无疑。贤达之人，逢斯圣矣。

## 廿七 《坐忘论》简介

《坐忘论》一卷，唐司马承祯撰。此书《唐志》、《宋志》均有著录。《正统道藏》收于太玄部。此外尚有明吴勉学刊《二十子》本，题为《司马子》。

### 1. 司马承祯生平及其著述

司马承祯（647—735） 唐代道士，道教学者。字子微，法号道隐，自号白云子。河内温（今河南温县）人。为陶弘景三传弟子，上清派第12代宗师。少而好学，薄于为吏，遂为道士。师事潘师正，传其符箓及辟谷导引服饵之术。遍游名山，后隐于天台山玉霄峰，自号天台白云子。武则天闻其名，召至京都，降手敕以赞美之。睿宗景云二年（711），再召入宫，问以阴阳术数，对曰：“经云为道日损，损之又损之，以至于无为。且目所见者，损之尚未能已，岂复攻乎异端，而增其智虑哉？”又问治国之道，答曰：“国犹身也，老君曰：游心于澹，合气于漠，顺物自然而无私焉，



而天下理。《易》曰：大人与天地合其德。是知不言而信，不为而成，无为之旨，治国之道也。”承祜请求归山，睿宗乃赐宝琴一张及霞文帔。中朝词人赠诗者百余首，常侍徐彦伯总而为之序，名曰《白云记》。玄宗开元九年（721），遣使迎入京都，帝亲受法箬并深加礼待，呼为道兄。御札批答，往来不绝。开元十五年（727）命于王屋山自选形胜，特建阳台观以居之，并亲赐额。使玉真公主及光禄卿韦縠至其所居，修金箬斋。又从其所请，敕五岳各置真君祠一所。承祜善篆隶，迥为一体，号曰“金剪刀书”。玄宗命以三体写《道德真经》，刊正文句，以5380言为准。他隐居山中，修真撰述，不求显达。年近百岁，而童颜轻健，若30许人。开元二十三年（735），平坐而化。赠“银青光禄大夫”，谥“贞一先生”，玄宗亲为制碑文。弟子70余人，以李含光、薛季昌、焦静真为最著名。司马承祜认为：“神仙亦人也，在于修我虚气，勿为世俗所沦折；遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。”他根据自己的悟道心得，提出了“易简”的求道方法与渐进的修真步骤，把修道过程分为“三戒”、“五渐”和“七阶”。三戒即“一曰简缘，二曰无欲，三曰静心”；五渐即斋戒、安处、存想、坐忘和神解；七阶即信敬、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道等修道阶次。以上理论不仅对宋元内丹学说产生了深远影响，并成为北宋理学家周敦颐的“主静”学说与程颢的“定性”主张的先驱。其著作近20种，主要有《修真秘旨》、《修真秘旨事目历》、《坐忘论》、《修身养气诀》、《服气精义论》、《天隐子》、《道体

论》、《洞玄灵宝五岳名山朝仪经》、《上清天地官府图经》、《太上升玄经注》、《太上升玄消灾护命妙经颂》、《上清含象剑鉴图》、《上清侍帝晨桐柏真人真图赞》、《素琴传》等，多收藏《道藏》之中。

## 2. 《坐忘论》内容大要

《坐忘论》卷首有真静居士序，叙述印行此书之缘起。谓“其坐忘总说，不过无物无我。一念不生。”本篇即叙述此“坐忘之阶渐”。

“坐忘”之道，源于庄子“心斋”、“坐忘”之旨，在于修证“离形去知，同于大通”之境界，以为得道成仙之途。坐忘，即无所不忘。《坐忘论》描述说：“内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗。”

书中按照修证次第，分为《敬信》、《断缘》、《收心》、《简事》、《真观》、《泰定》、《得道》等七篇。《敬信》要求去掉狂惑之心，决意修道。《断缘》要求断绝一切有为俗事之缘，弃事无为。《收心》要求守静入定，净除心垢，守静而不著空。《简事》要求断除不必要的事物。《真观》要求通过静观体道。《泰定》要求无心于定，而无所不定。七篇之后为《坐忘枢翼》，述坐忘除念之法，包括三戒、五时、七候等。三戒谓“一曰简缘，二曰无欲，三曰静心。”五时谓心有五时：“一动多静少，二动静相半，三静多动少，四无事则静，事触还动，五心与道合，触而不动。”七候谓身有七候：“一举动顺时，容色和悦；二夙疾普消，身心轻爽；三



填补天伤，還元复命；四延数千岁，名曰仙人；五炼形为气，名曰真人；六炼气成神，名曰神人；七炼神合道，名曰至人。”

本书言简意赅，直指大道，对于后世道教理论影响颇深，为唐代道教思想史上之重要著作。

附

### 坐忘论（节要）

司马承祯子微撰

夫人之所贵者生，生之所贵者道。人之有道，如鱼之有水。

#### 敬信一

夫信者道之根。敬者德之蒂。根深则道可长，蒂固则德可茂。

.....

如人闻坐忘之言，信是修道之要，敬仰尊重。决定无疑者。加之勤行，得道必矣。

#### 断缘二

断缘者，断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄。迹弥远俗，心弥近道。至圣至神，孰不由此乎。

#### 收心三

夫心者一身之主，百神之帅。静则生慧，动则成昏。

.....



所以学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有。因住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。

#### 简事四

.....

是以修道之人，莫若断简事物。知其闲要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。

.....

是故于生无所要用者，并须去之。于生之用有余者，亦须舍之。

#### 真观五

夫真观者，智士之先鉴，能人之善察。究倘来之祸福，详动静之吉凶。得见机前，因之造适，深祈卫足，窃务全生，自始至末，行无遗累。理不违此者，谓之真观。

然一餐一寝，俱为损益之源；一行一言，堪成祸福之本。虽作巧持其末，不如拙诚其本；观本知末，又非躁竞之情。是故收心简事，日损有为，体静心闲，方可观妙。

#### 泰定六

夫定者，出俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰。无感无求，寂泊之至。无心于定，而无所不定，故曰泰定。

庄云：“字泰定者，发乎天光。”字则心也，天



光则发慧也。心为道之器宇，虚静至极，则道居而慧生。慧出本性，非适今有，故曰天光。

### 得道七

.....

是故大人含光藏辉，以期全备，凝神保气，学道无心，神与道合，谓之得道。

经云：同于道者，道亦得之。

又云：古之所以贵此道者，何不日求以得，有罪以免邪！

山有玉，草木以之不凋；人怀道，形骸以之永固。

## 廿八 《化书》简介

《化书》，一名《谭子化书》，五代谭峭撰。6卷，收于《正统道藏》太玄部和《万历续道藏》“冠”字号。

### 1. 《化书》版本考证

是书《宋史·艺文志》著录，入杂家类，而称南唐宋齐丘撰。陈景元跋称，旧传陈抟言，谭峭在终南著《化书》，因游三茅，历建康。见齐丘有道骨，将化书授与他，请他撰写序言，使其书传留后世。谭峭走后，齐丘撰序，改题书名为《齐丘子》，窃为己有。故此书旧本又称《齐丘子》。《四库全书总目》据此说，将书改题《化书》。《正统道藏》及



《万历续道藏》收有《化书》两种：一本题“真人谭景升撰”，无目录；一本题为“紫霄真人谭景升撰”，卷首多6卷110章目录。二本正文皆比目录多《紫极宫碑》一节。《道藏辑要》中有明道士王一清《化书注》，不分卷。

## 2. 谭峭生平简述

谭峭字景升，为唐国学司业谭洙之子。自幼聪明，博通经史，文章清丽。其父母训以求取功名为务，而谭峭不以为然。喜好黄老之书，精研神仙之道。某日，谭峭告诉父亲要出游终南，其父以为终南山靠近京都，便答应了。谭峭得此允诺，却以终南山为起点，经太白山、太行山及嵩山、华山、泰山诸岳，遍游访道，全无归家之意。其父派人打听到他的行踪，火速写信加以责备，谭峭回信言道：“以前汉朝茅盈，身为人子，亦未拘泥于‘父母在，不远游’的俗言，辞别父母而去学仙。我十分仰慕茅君，希望我的行动有益于父母。”谭洙接到儿子的回信，明白儿子求道心坚，就不再干涉他。

谭峭在嵩山拜师修炼，经过十几年，不食五谷，导引养气。只是以酒为乐，经常喝得醉醺醺的，脚下轻飘飘地四处周游，没有什么地方不去。夏天穿乌裘而不怕热，冬天穿绿衫而不怕冷。有时躺在风雪之中一动不动，别人以为他肯定死了，上前仔细去看，他还活得好好的。他的父亲常常惦念他，一次又一次派家僮去找他，春冬换季一定给他送去衣服钱物。谭峭收到之后非常高兴，立即复信，厚赏家僮回程。





家僮刚走，他就挟着父亲送的衣物上街，送给贫寒之人，或者寄放在酒家，自己一无所留。有人问他为什么要这样做，他说：“我哪有闲功夫看守这些身外之物，不衣不食，所以无忧。”他常常是一幅兴高采烈的样子，有人说他是疯癫，他满不在乎，边走边吟诗句：“钱作长江扇作天，跣鞋抛向海东边。蓬莱信道无多路，只在谭生拄杖前。”后来，他留住在南岳，炼成仙丹。服下之后，入水不湿，入火不焚，登仙而去。

### 3. 《化书》内容大要

《化书》分为6篇，卷各1篇。卷一为《道化》，卷二为《术化》，卷三为《德化》，卷四为《仁化》，卷五为《食化》，卷六为《俭化》。每篇又分若干章节，共110章。大抵本齐物以言道化，本虚无以言术化，本无为以言德化，本道德以言仁化，本税多民饥以言食化，三宝之一为俭，本之以言俭化。每章皆以二字为题，多先例举自然现象如蛇化为龟，雀化为蛤之类，从中分析哲理，以明超生脱死及修身持世之道。此即所谓“君子体物而知身，体身而知道”之意。《道化》、《术化》2卷，主要论出生死、入神化之道，为本体观、自然观。《德化》、《仁化》、《食化》、《俭化》4篇，主要论修身治世之道，属政治观、伦理观、修养观。

本书以“化”为名，以万物变化之道而立论。认为化之无间，如环之无穷，皆出之于道，而以虚无为体。老枫可化为羽人，朽麦可化为蝴蝶，贤女可化为贞石，山蚯可化为百



合，有情无情皆可相互转化。修道之要唯在师无志虚，无心合道，以神使形。忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。一有无，一死生，一情性，一内外，无实无虚，可与道俱。如此则得天地之纲，知阴阳之房，蜕五行，脱三光，召阴阳，役五行，乃至别构天地，重作日月，无所不化。其论帝王之道，以道德仁义为本，谓五常之道皆出于一。君有奇智则天下不臣，有赏罚之教则邪道进，有亲疏之分则小人入。唯行仁义中正，能无忧无害。又谓食为民之本、民之急，乃至食为五常之本。尚俭均食，则黔黎相悦，仁义自生，天下自治。对使民饥馁之统治者，书中极力抨击之，认为此乃不平之甚，不义之甚。又谓守一之道莫过于俭，俭乃救世之要道，一人知俭则一家富，王者知俭则天下富。提倡自食其力，是为纯俭之道，理想政治。

《化书》之中关于物化顺逆的描述，为内丹返还说提供了哲学依据。书中关于食化和俭化的论述，是针对唐末五代社会动荡、百姓穷困和统治阶层腐化堕落的社会现实而发。

附

### 谭子化书（节要）

紫霄真人谭景升撰

卷之一

道 化

蛇 雀

蛇化为龟，雀化为蛤。彼忽然忘曲屈之状，而得蹒跚之质；此倏然失飞鸣之态，而得介甲之体。



断削不能加其功，绳尺不能定其象，何化之速也？

且夫当空团块，见块而不见空。粉块求空，见空而不见块。形无妨，而人自妨之，物无滞，而人自滞之，悲哉！

## 卷之二

### 术 化

#### 虚 无

鬼之神可以御，龙之变可以役。蛇虺可以不能螫，戈矛可以不能击。唯无心者，火不能烧，水不能溺。兵刃不能加，天命不能死。

其何故？志于乐者犹忘饥，志于忧者犹忘痛，志于虚无者可以忘生死。

## 卷之三

### 德 化

#### 养 民

民不怨火，而怨使之禁火；民不怨盗，而怨使之防盗。是故济民不如不济，爱民不如不爱。天有雨露，所以招其怨；神爱祷祝，所以招其谤。

夫禁民火不如禁心火，防人盗不如防我盗，其养民也如是。

## 卷之四

### 仁 化

#### 止 斗

止人之斗者，使其斗；抑人之忿者，使其忿。



善救斗者，预其斗；善解忿者，济其忿。

是故心不可伏而伏之，愈乱；民不可理而理之，愈怨。水易动而自清，民易变而自平。其道也，在不逆万物之情。

### 卷之五

#### 食 化

#### 燔 骨

嚼燔骨者，焦唇烂舌不以为痛；饮醇酎者，啞肠呕胃不以为苦。馋嗜者，由忘于痛苦；饥窘者，必轻于性命。

痛苦可忘，无所不欺；性命可轻，无所不为。

是以王者以我欲求人之欲，以我饥求人之饥。我怒民必怒，我怨民必怨。能知其道者，天下胡为乎叛。

### 卷之六

#### 俭 化

#### 解 惑

谦者人所尊，俭者人所宝。使之谦，必不谦；使之俭，必不俭。我谦则民自谦，我俭则民自俭。机在此，不在彼；柄在君，不在人。恶行之者惑，是故为之文。



## 廿九 《道教灵验记》简介

《道教灵验记》15卷，收于《正统道藏》洞玄部传记类。唐末高道杜光庭撰。据杜光庭《自序》与《文献通考·经籍考》著录，此书原本为20卷，今《道藏》本遗失5卷。《云笈七签》卷117至122有此书节抄本6卷，可供参校。

### 1. 杜光庭生平及其著述

杜光庭（850—933），唐末、五代道士，道教学者。字宾圣，号东瀛子。处州缙云（今属浙江）人，一作长安（今陕西西安）人。原习经史，工于词章，唐懿宗咸通（860—873）中应九经不第，遂入天台山学道，其师应夷节系陶弘景七传弟子。杜光庭既得茅山上清道法，亦曾受龙虎山天师道之符箓。尝谓“道法科教，自汉天师及陆修静撰集以来，岁月绵邈，几将废坠。”遂考真伪，条例始末。郑畋荐其文于朝，僖宗召见，赠以紫服象简，充麟德殿文章应制。当时推为扶宗立教，海内一人。中和初（881年）随僖宗入蜀，遂留成都。后前蜀王建称帝，聘光庭为皇子师，赐号广成先生。光庭不乐居宫中，乃荐许寂、徐简夫自代。王建治蜀初，用张格为相，大小事每令咨禀于光庭。蜀相徐光博，志学之年亦曾执弟子礼。王衍袭位，受道箓苑中，尊光庭为传真天师兼崇真馆大学士。晚年在青城山白云溪结茅而居，一旦披法服，作礼辞天，升堂趺坐而化，时年84岁。杜光庭

注重研究《道德经》，他对以往 60 家诠释笺注《道德经》的内容进行比较考释，著成《道德真经广圣义》50 卷。认为此经“以自然为体，道德为用。修之者，于国则无为无事，自致太平；于身则抱一守中，自登道果。”而且纳儒于道，声称老君《道》、《德》二篇，“非谓绝仁义圣智，在乎抑浇诈聪明，将使君君臣臣父父子子，见素抱朴，混合于太和，体道复元，自臻于忠孝。”“故仲尼、亚圣皆默而得之，黜体黜聪，遗形去智，超乎物表，永为真人。”把孔孟之道归本于老子之道。他对道教经典、史迹、科仪、应验等多所论述，并将道教斋醮科仪统一规制，敷以艺术内容。其著作收入明《正统道藏》内者 20 余种，有《广成集》、《道门科范大全集》、《道德真经广圣义》、《太上老君说常清静经注》、《道教灵验记》、《历代崇道记》、《洞天福地岳渎名山记》、《天坛王屋山胜迹记》、《神仙感遇记》、《墉城集仙录》、《录异记》等。

## 2. 《道教灵验记》内容大要

杜光庭《自序》说：人为善者天降百祥，为不善者降百殃，罪福感应，犹影随形，历代以来，效验多矣，“今访诸耆旧，采之见闻，作《道教灵验记》凡 20 卷，庶广慎微之旨。”是本书之旨在于编集道门之中罪福感应之灵验，以劝戒世人，导人向善去恶。

卷一至卷三记有宫观灵验 34 事，卷四至卷五记有偶像灵验 23 事，卷六至卷七记有老君灵验 21 事，卷八记有天师



灵验 10 事，卷九记有真人灵验 12 事，卷十至卷十二记有经法符箓灵验 32 事，卷十三记有钟磬法物灵验 13 事，卷十四至卷十五记有斋醮拜章灵验 22 事。

所记诸事，远涉汉魏六朝，迄于唐人，取材丰实。对于研究道教历史、人物、宫观、经法、符箓、科仪等，皆有重要参考价值。文章词采，亦颇可观。

## 附

## 道教灵验记（节要）

广成先生杜光庭集

### 道教灵验记卷之一

#### 宫观灵验

#### 成都青羊殿验

青羊宫，中和壬寅岁准敕创置，己酉年腊月重围屋宇坛殿，固以鼎新矣。是时城外屋宇，且焚且毁。其殿有巨枕一条，十夫之力方可舁拽。忽有一官健云：“我能独力举之。”众以为笑，果能担之。入城，有问其买者曰：“此材可惜，欲置于严真观中。”答曰：“要支持作柴，施与道士何所益？”遂援斧而斫之。举刃未下，忽觉臂痛，投斧于地，倾刻而死。其邻巷同取木者云：“青羊老君殿，众不欲拆之。此官健号令诸人，下手先拆。初有大蛇从座下而出，此之已拉杀之，功德尊像亦遭其摧损。此之异死，盖神理所杀，量其少壮，岂人能害之耶！”众皆叹之异。其枕经年犹在，后不知所之耳。

### 亳州太清宫验

亳州真源县太清宫，圣祖老君降生之宅也。历殷周至唐，而九井三桧，宛然常在。武德中，古桧再生。天宝年再置宫宇。其古迹自汉宣、汉桓重修营葺，魏太武、隋文帝别授规模，边韶、薛道衡为碑以纪其事。唐高祖、太宗、高宗、中宗、睿宗、明皇六圣御容，列侍于老君左右。两宫二观，古桧千余树，屋宇七百余间，有兵士五百人镇卫官所。咸通中，庞勋据徐州十道，征师招讨，长围将合。庞勋恐力不支久，遂领徒三千余人径来，欲夺官所，据为营垒。是日避难士庶千余家咸在宫内，见黑气自井中出，良久昏曠一川，老君空中应现。庞勋徒党，迷失道路，自相蹂践，薪水桥断，尽溺死水中。逡巡开霁，贼党无孑遗矣。

### 道教灵验记卷之二

#### 宫观灵验

#### 周真人上经堂基验

周真人名太玄，陶隐居弟子也。年二十一岁得道，先于隐居证位。其所居即今紫阳观处，茅岭之前，平陆夷垵，实为福地。堂侧一片地稍高，如旧屋脊，而无砖甃踪迹。太玄于其上植花木时，见有人高冠褒衣，或三或二，亦有介金之士，明月静夜，立于其中。家有小儿名小豆，才五六岁，游戏其上，逡巡有人送置庭中，如是者数回，而无伤





损。一旦，问陶君说此祥异，陶曰：“晋朝许君旧宅，乃上经堂基，正当其地。速作静室，为焚香之所，不可褻渎也。”太玄因问：“上经所安之地，何神明如此耶？”陶曰：“三洞宝经所在之地，万灵侍卫，百神朝揖，岂可不尊之耶？”太玄曰：“真经已去，其地久虚，而犹真灵卫之耶？”陶曰：“上经所安之地，地祇守之七百年；法字之地千年；正一所安之地，善神护之三百年。经法虽去，年限未滿，所以然耳。”太玄遂作静室，每旦夕香灯。而不敢于此室朝拜存修，恐法位尚卑，有真凡之隔耳。

### 道教灵验记卷之三

#### 宫观灵验

#### 剡县白鹤观蝗虫不侵验

晋右军将军王羲之剡川有二庄，其东为金庭观，西为白鹤观，相去七十余里。金庭则王氏子孙百余户居焉，有秃笔冢、墨池、剑匣并在。白鹤即太宗飞帛书额，为州县所宝，水田周回于观侧。咸通秋中，蝗虫害稼，江浙弥甚。里间田亩之间，相聚驱之，或震擊革，击铜器簸，彩纈衣之，昼以及夕，忘其寝味，惊呼斥逐，犹不能免其害。或集于田中，虽千亩之广，硕苗巨穗，顷刻皆尽。观田有与居人之对畛相接者，有沟塍相隔者，屈曲萦行，犬牙相半。民田皆尽，殆无孑遗。观田丰衍，倍于常盛。其有植根于观地之中，垂秀民田之内，虫亦

不食，世俗以为偶然耳。洎明年，地螭伤稼，所害犹广，而观田复无所侵，邑人乃蒸香洁斋，上报玄德矣。

### 道教灵验记卷之五

#### 尊像灵验

##### 蜀中唐兴县芝草天尊验

蜀中唐兴县，天宝六年丁亥。甘露县百姓鲜隐忠地内，柘树之上，忽然生芝草一茎。自然成天尊之像，眉目髭发、冠簪衣被、裾履手足，一一详备，图绘莫及。时采访使郭虚已梦唐兴之邑有云物之异，翌日果闻芝草之应。命县令崔光远入京进献，宣示中外，编于史册。隐忠度为大通观道士，赐名灵应，光远拜为鸿胪丞，赐之朱绂焉。

### 道教灵验记卷之六

#### 老君灵验

##### 终南山玉像老君验

终南山盘屋（今周至）界楼观谷中玉像老君，高三尺五寸，白玉所琢，不知何年代藏于山中。开元年间，玄宗皇帝梦圣祖真像，乘云冉冉而下，至帝之前，帝拜起礼谒。圣祖曰：“吾在终南之阴久矣，不久当于兴庆，与汝相见。”言讫乃隐。诏内臣与道士就终南山寻访，累日不获，因设醮告祈。忽见谷中有紫云如盖，蓊郁而起。寻其起处，掘未盈丈，已得玉琢真容。驿表上奏明皇，即于兴庆宫



大同殿备法物羽仪，百官迎引，祥风入律，瑞云如盖。帝亲捧接朝拜，置于大同殿中。以白玉为座，众宝龕帐，庄严护持，为四海生灵日夕焚香祈福。其后于座上夜见神光两条，视光出处，有两点如酥，信宿之间，结为玉芝两茎，各长四寸。是时太白山又获瑞符，因宣示百官，大赦天下。改函阳县为真符县，诸节度大镇置真符玉芝二观，封太白山为灵应山，金星洞为嘉祥洞。刘同升为碑文立于楼观焉。

## 三十 《灵宝毕法》简介

《灵宝毕法》全名为《秘传正阳真人灵宝毕法》。题为“正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传”。分为上、中、下3卷。收入《正统道藏》太清部。

### 1. 《灵宝毕法》之由来

本书前有钟离权自序云，参经访友，未得真仙大道，后在终南山石壁获《灵宝经》30卷，“上部金诰书，元始所著；中部玉录，元皇所述；下部真源义，太上所传。共数千言。”钟离权远虑深省，方悟此经真义，“入圣超凡，总而为三乘之法”。故名之为《灵宝毕法》，以传吕洞宾。



## 2. 钟离权、吕洞宾之传说及其著述

钟离权，字云房，又称汉钟离。其父在汉代爵封列候。钟离权出生之后，一连几天不啼哭也不吃奶，到第七天就在床上大声言道：“身游紫府，名书玉京。”声音清亮。从此就会说话，并和大孩子一样吃饭。长大之后，官至谏议大夫。因上书谏事，贬官江南。晋代时，钟离权任大将军之职。适值土蕃入侵，他率军出战。两军交锋，忽然雷雨大作，天昏地暗，军队不战自溃。风雨过后，他发现自己单骑独马，处于深山之中。他想走出深山，直到黄昏仍旧出不得山。正在为难之际，有一人走来，将其领入一个小村庄，并言此为东华先生成道的地方，可以暂时在此休息。片刻之后，有老人开门走出，看到他高声问道：“汝大将军钟离权乎？”钟离权叹服。又见老人举止不俗，知道自己遇到仙人，乃跪拜求道。原来这老人正是东华帝君王玄甫，钟离权从此易服，随之学道。东华帝君将长生真诀、金丹秘要和青龙剑法一一传授给他。后来钟离权修成道果，登仙而去。

吕洞宾本名琼，字伯玉，亦名绍先，学道之后改名为岩，字洞宾。蒲州蒲坂县（今山西省永济县）人。生于唐德宗贞元十四年（798）四月十四日。幼时马祖相之，言其“遇庐则居，遇钟则叩”，后来他果然在庐山修炼，遇钟离权拜师。会昌三年（843），他已46岁，曾两度赴京应试，均名落孙山。咸通初年，吕洞宾奉亲命，入长安赴试。一日在店中饮酒，慨然长叹：“何日得第，以慰亲心，何日得道，



以慰我心。”遇到道人装束的钟离权，闻而笑曰：“郎君亦有出尘之志耶？”只见钟离权在壁上偶书三绝句，其一云：“坐卧常将酒一壶，不教双眼识皇都。乾坤世界无名姓，疏散人间一丈夫。”其二云：“得道真仙不易逢，几时归去愿相从。自言住处连沧海，别是蓬莱第一峰。”其三云：“莫厌追欢笑语频，寻思离乱可伤神，闲来屈指从头数，得到清平有几人。”吕洞宾见其状貌奇古，诗意飘逸，再三邀其同饮，钟离权也请他题诗言志。吕洞宾题道：“生在儒家遇太平，悬缨垂带布衣轻。谁能世上争名利？欲侍玉皇归上清。”钟离权阅诗暗喜，自我介绍说自己住在终南山中，问其是否愿意同去学道。吕洞宾考虑家中妻子儿女，不敢答应。钟离权便让他先就枕而卧，亲自去为他烧黄粱饭。吕洞宾不知不觉进入梦乡，梦到自己中举赴京，状元及第。从郎署、擢台谏、翰苑、秘阁一直升迁，两次娶富贵家女，生子育孙，荣华无比。这样过了几十年，权势越来越大。忽然落了重罪，家产被抄，妻离子散，流放岭表。一人立于风雪之中，方叹人生之无常。忽然梦觉，此时饭还没有烧熟。后人“黄粱美梦”的典故，即来于此。钟离权含笑吟道：“黄粱犹未熟，一梦到华胥。”吕洞宾大惊：“先生知我梦耶？”钟离权就向他讲说富贵变化无常、人生短促如梦的道理，吕洞宾闻言大悟，于是向钟离权拜求度世之法。钟离权回答说时候不到，飘然离去。吕洞宾从此弃儒归隐，无心功名利禄。此后钟离权为了考验吕洞宾的素质，曾经十次试他。有亡其全家、买货短钱、丐者责骂、使虎扑羊、少女求寝、挖地得金、以金替



铜、诈死得道、猛浪掀船、夜叉索命等等，而洞宾皆不为所动。钟离权于是授以《灵宝毕法》及灵丹数粒，吕洞宾依法修炼，后来又得火龙真人传授天遁剑法。成道之后，吕洞宾遵守当初对钟离权许下的誓言，必欲度尽天下众生。于是走遍全国各地，到处济世度人。各地有关他的传说，也就越来越多。

钟离权和吕洞宾的著作，传世较多，但经考辨，大多为明清间道流假托。比较可信的大概有以下几种：《破迷正道歌》、《灵宝篇》、《秘传正阳真人灵宝毕法》、《百问篇》、《百字碑》、《九真玉书篇》、《指玄篇》、《肘后三成篇》、《传道上篇》、《传道中篇》、《传道下篇》等。后人集有《吕祖全书》。

### 3. 《灵宝毕法》版本考证

《钟吕传道集》述《灵宝毕法》说：“凡十卷一十二科。中有六仪：一曰金诰，二曰玉书，三曰真原，四曰比喻，五曰真诀，六曰道要。”今本引六仪，但不足10卷12科，似为节本。

### 4. 《灵宝毕法》内容大要

《灵宝毕法》述内丹，其内炼体系颇为完整。《道藏》本凡3卷，各卷分为若干篇，基本内容如下：

上卷名为《小乘安乐延年法》，分为四门，即第一至第四篇。此为内丹功法之初级阶段，即一般所说的筑基之法，炼此可以延年益寿。



《匹配阴阳第一》论述人身为一小天地，使五脏之气血循环合同天地，天人合一，自可延年。七情六欲耗散元阳，走失真气。应采用匹配阴阳、气液相生之法，以呼吸聚气，生液還元，除病延年。

《聚散水火第二》认为阴阳不和导致疾病，劝人采用聚散水火之法。日入之时聚元气，即聚火。早晨咽津摩面，手足递互伸缩，即散火。

《交媾龙虎第三》指明肾水与心火交和，即是龙虎交媾，可成真胎大药，名曰采补还丹。劝人神识内守，鼻息少入迟出，津满咽纳。

《炼烧丹药第四》指出神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微肋脐肾，名曰勒阳关。使炁液在命府黄庭之中烧炼金丹大药。

中卷为《中乘长生不死之法》，分为三门，即第五篇至第七篇。讲述道家小周天及大周天之秘，炼此可以长生。

《肘后飞金晶第五》述日月周天，指出肾气交肝气，握固正坐，真炁自尾闾关过夹脊关，补入泥丸髓海，名曰肘后飞金晶。

《玉液还丹第六》论述玉液降还丹田，炁炼形质，三百日数足之后，当行金晶入脑和入咽丹田二法。

《金液还丹第七》指出肾炁和合心炁，薰蒸于肺，肺气行周天入下丹田，乃曰金液还丹。

下卷《大乘超凡入圣法》，分为三门，即第八篇至第十篇。讲述出阳神之道，炼此可以超凡入圣而成仙。



《朝元第八》劝人依四时、五行与五方，以火炼五脏之炁。同时内观，自见升入泥丸，并且焚香默祝，跪拜稽首，静坐忘机。

《内观第九》论超脱之法。劝人存想入定，起火聚火，火起焚身，观天地间炎炎之火和天界之象，知有尘世之累，逐步弃绝外事，渐入无为之道。

《超脱第十》劝人超脱凡躯而入圣品，脱去俗胎而成仙道，讲述阳神历游洞天，往返于天宫及人间，虚空与肉体之间，自由自在。

《灵宝毕法》是较早的内丹著作，此时原始道教的神仙方术已经形成体系。

附

灵宝毕法（节要）

钟离权著 吕洞宾传

·上卷·

1 小乘安乐延年法四门

匹配阴阳第一

玉书曰：“大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名。名之大者，天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千里。气质不能相交。天以乾索于坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索于乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。”





真源曰：“天地之间，亲乎上者为阳，自上而下，四万二千里，乃曰阳位。亲乎下者为阴，自下而上，四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数。且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候，三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁。

“一岁以冬至节为始。是时也，地中阳升，凡一气十五日上升七千里。三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里。二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里。正到天地之中，而阳合阴位。是时阴中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此，阳升而入阳位，方曰得气，而升亦如前，四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至。夏至之节，阳升通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热。积阳生阴，一阴生于二阳之中，自夏至之节为始，是时也，天中阴降。凡一气十五日是降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共两万一千里。二节为一时，一时九十日，阴降共四万二千里，以到天地之中，而阴交阳位，是时阳中阴半，其气为凉，而时当秋分之节也。过此，阴降而入阴位，方曰得气，而降亦如前，四十五日立冬。立冬之后，四十五日冬至。冬至之节，阴降通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其气寒。积阴生

阳，一阳生于二阴之中，自冬至之后，一阳复升如前。运行不已，周而复始，不失于道。

“冬至阳生，上升而还天，夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天而一阴来至，冬至阴降到地而一阳来至。故曰，夏至、冬至。阳升于上，过春分而入阳位，以离阴位。阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位。故曰，春分、秋分。凡冬至阳升之后，自上而下。非无阴降也，所降之阴，乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已。纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣。凡夏至阴降之后，自下而上，非无阳升也，所升之阳，乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已。纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日。即温、凉、寒、热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪余。若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？”

比喻曰：“道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者。别求人道，人同天地。以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时，比夏至冬至之节；卯酉之时，比春分秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦，时比八节。子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺。阳升



以入阳位，春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也。午时，心中液生。酉时，液到肺。肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，日月循环，无损无亏，自可延年。”

真诀曰：“天地之道一得之，惟人也。受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎完气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真气。虽有自然之气液要生，亦不得如天地之升降。且一呼元气出，一吸元气入。接天地之气，既入不能留入，随呼而复出。本宫之气，反为在地夺之。是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用卯卦，而于气也，多入少出，强留在腹。当时自下而升者不出，自外而入者暂住。二气相合，积而生五脏之液。还元愈多，积日累功，见验方止。”

道要曰：“欲见阳公长子，须是多入少出。从他儿女相争，过时求取真的。”

此乃积气生液，积液生气，匹配气液相生之法也。行持不过一年夺功，以一岁三百日为期。旬日见验：进得饮食，而疾病消除；头目清利，而心腹空快；多力少倦，腹中闻风雷之声。余验不可胜纪。

解曰：“阳公长子者，乾索于坤，如气升而上

也。儿是气，自肾中升；女是液，自心中降。相争儿女，上下之故。闭气而生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。”

直解曰：“此乃下手之初，于卯卦阳升之旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出。使二气相合，气积而生液，液多而生气。乃匹配阴阳，气液相生之法也。”

### 聚散水火第二

金诰曰：“所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首；所谓大道者，卑而无下，俛而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前；终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪；天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机；一始一终，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。”

真源曰：“即天地上下之位，而知天地之高卑；即阴阳始终之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于一岁；阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽；夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽。冬至阴太极而一阳生，升降如前。上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之体。欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。”



比喻曰：“以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年。日用艮卦比一年，用立春之节。乾卦比一年，用立冬之节。天地之中，亲乎下者为阴。自下而上，四万两千里，乃曰阴位。冬至阳生而上升，时当立春，阳生于阴位之中，二万一千里，是阳难胜于阴也。天地之中，亲乎上者为阳。自上而下，四万二千里，乃曰阳。夏至阴生而下降，时当立秋，阴降于阳位之中，二万一千里，是阴难胜于阳也。时当立夏。阳升而上，离地六万三千里。去天二万一千里，是阳得位而阴绝也。时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮卦（即丑寅时）也。肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也。一年之中，立冬比一日之时，乾卦（即戌亥时）也。心液下入，将欲還元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，惟阴阳不和。阳微阴多，故病多。”

真诀曰：“阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣（艮卦丑寅，气微）。阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半（乾卦戌亥，气散）矣。天地之道如是。

“惟人也，当艮卦气微，不知养气之端；乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情，耗散元阳，使真气不旺；走失真气，使真液不生。所以不

得如天地之长久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义。其在我者养而伸之，勿使耗散。暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义。其在我者昧而明之，勿使走失。

“是以日出，当用艮卦之时，以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意。当披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引。手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生。内保元气上升，以朝于心府，或咽津一两口，搓摩头面三二十次，呵出终夜壅聚恶浊之气。久而色泽充美，肌肤光润（艮卦养元气）。

“又于日入当用乾卦之时，以聚元气。当入室静坐，咽气搐外肾。咽气者，是纳心火于下；搐外肾者，是收膀胱之气于内（乾卦聚元气）。使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下田。无液则聚气生津，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。”

道要曰：“花残叶落深秋，玉人懒上危楼。欲得君民和会，当时宴罢频收。”

此纳心气，而收膀胱气不令耗散，而相合肾气，以接艮卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止。行持不过一年夺功，以一岁三百日为



期。旬日见验：容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不倦行持。只于匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功，日用添入艮卦，略行此法，乾卦三元（三元，乾艮震也）用事，应验方止。

解曰：“花残叶落深秋者，如人气弱，日暮之光。阳气散而不升，故曰懒上危楼。楼者，十二重楼也。心为君火，膀胱民火。咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰和会。宴，乃咽也。收，乃搐也，早晨功不绝者，此法为主本也。”

直解曰：“艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气。故曰聚散水火，使根厚牢固也。”

## 卅一 《吕祖百字碑》简介

《吕祖百字碑》又称《百字碑》，唐末吕洞宾撰。收于《吕祖全书》及其他道书中。

### 1. 《百字碑》内容大要

《百字碑》为五言 20 句诗歌，只有 100 个字。内容简明深刻，讲述了内丹修炼的整个过程、内景、效验等。首先讲述入手养气之法，在于忘言、降心、清静、无为。在静养之

中寻找动静之机产生前之先天本性，本性湛然，无形无象，因而无事以守之。由此悟得真常境界，真一不二，常清常静，此时方可以“应物”，即采药。采药之际，不可执于有为，迷失先天本性。本性不迷，自然能住，能住则炁自返回，而可采药归炉。炁回之后，内丹自结，而神与炁合，配坎离于壶（指丹田）中。神与炁反复配合，此为自身内部之阴阳交媾。乃得真阳之炁点化全身阳质，如同雷声普化之景。清阳之炁升于头顶还精补脑，化为甘露洒下，温煦全身。修道之人，此时如饮长生美酒，如痴如醉，逍遥自在，凡人岂能知晓，此中之妙难以言述。功夫至此，进入自如境界，坐听无弦之琴，明通造化之机。虽在人间，如同天上，因而名之曰“上天梯”。

## 2. 另有一种《百字碑》

除了《吕祖百字碑》之外，另有一种《吕仙翁百字碑》，此碑存于吕祖家乡山西省芮县永乐宫庙内，据传亦为吕洞宾所留。《吕祖百字碑》所述为修道炼丹之作，而《吕仙翁百字碑》所述为处世为人之作。考察吕祖一生风范，与后一种《百字碑》多有相合。或疑为后人杜撰之作，无暇考证，兹录如下：

### 《吕仙翁百字碑》

本性好清静，保养心猿定。酒不何曾饮，色欲已罢尽。  
财又我不贪，气又我不竞。见者如不见，听者如不听。  
莫管他人非，只寻自己病。官中不系名，私下凭信行。





遇有不轻狂，如无守本分。不在人壳中，免却心头闷。  
和光且同尘，但把俗情混。因甚不争名，曾共高人论。

附

## 1. 吕祖百字碑

唐·吕洞宾

养气忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更寻谁？  
真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。  
气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。  
白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知。  
坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。

## 2. 《百字碑》注解

明·张三丰

养气忘言守，

凡修行者先须养气；养气之法，在乎忘言守一。忘言则气不散；守一则神不出。诀曰：“缄舌静、抱神定。”

降心为不为。

凡入之心，动荡不已。修行人，心欲入静，贵乎制伏两眼。眼者心之门户，须要垂帘塞兑。一切事体，以心为剑。想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。诀云：“以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依，着意玄关，便可降伏思虑”。

动静知宗祖，

动静者，一阴一阳也。宗祖者，生身之处也。修行人，当知父母未生之前，即玄牝也。一身上下，乾坤八卦五行四象聚会之处，乃天地未判之先，一点灵光而成，即太极也。心之下，肾之

上，仿佛之内，念头无息，所起之处，即是宗祖。所谓动静者，调和真气，安理真元也。盖呼接天根，吸接地根，即阖户之谓坤，辟户之谓乾，呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。一阖一辟，一动一静，贵乎心意不动，任其真息往来，绵绵若存。调息至无息之息，打成一片，斯神可凝，丹可就矣。

无事更寻谁？

若能养气忘言守，降伏身心，神归气穴，意注规中，混融一气，如鸡抱卵，如龙养珠，念兹在兹，须臾不离。日久工深，自然现出黍米之珠，光耀如日，点化元神，灵明莫测，即此是也。

真常须应物，应物要不迷。

此道乃真常之道，以应事易於昏迷，故接物不可迷于尘事。若不应接，则空寂虚无。须要来则应之，事去不留，光明正大，乃是不迷，真性清静，元神凝结。诀曰：“着意头头错，无为又落空”。

不迷性自住，性住气自回。

凡人性烈如火，喜怒哀乐，爱恶欲憎，变态无常；但有触动，便生妄想，难以静性。必要有真微忿则火降；真寡欲则火升。身不动名曰炼精，炼精则虎啸，元神凝固；心不动名曰炼气，炼气则龙吟，元气存守；念不动名曰炼神，炼神则二气交，三元混，元气自回矣。三元者精气神也，二气者阴阳也。修行人应物不迷，则元神自归，本性自住矣。性住则身中先天之气自回，复命归根，有何难哉？诀曰：“回光返照，一心中存。内想不出，外想不入。”

气回丹自结，壶中配坎离。

修行人，性不迷尘事，则气自回。将见二气升降于中宫，阴阳配合于丹鼎。忽觉肾中一缕热气，上冲心府，情来归性，如夫

妇配合，如痴如醉；二气氤氲，结成丹质，而气穴中水火相交，循环不已，则神驭气，气留形，不必杂术自长生，诀曰：“耳目口三宝，闭塞勿发通；真人潜深渊，浮游守规中”。直至丹田气满，结成刀圭也。

阴阳生反覆，普化一声雷。

工夫到此，神不外驰，气不外泄，神归气穴，坎离已交，愈加猛烈精进。致虚之极，守静之笃，身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停，日月停景，璇玑不行。太极静而生动，阳产于西南之坤（坤即腹也，又名曲江）。忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根现也。天根现，即固心王，以神助之，则其气如火，逼金上行，穿过尾闾，轻径送，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸。周身踊跃，即天风姤卦也。由月窟，至印堂，眉中漏出元光，即太极动而生阴，化成神水甘露。内有黍米之珠，落於黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体，行周天火候一度，烹之炼之，丹自结矣。

白云朝顶上，甘露洒须弥。

到此地位，药即得矣。二气结刀圭，关窍开通；火降水升，一气周流。从太极中动天根，过玄谷关，升二十四椎骨节，至天谷关。月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：“甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。”

自饮长生酒，逍遥谁得知？

养气到此，骨节已开，神水不住，上下周流，往来不息，时时吞咽，谓之长生酒。诀曰：“流珠灌养灵根性，修行之人知不

知？”

坐听无弦曲，明通造化机。

工夫到此，耳听仙乐之音，又有钟鼓之韵。五气朝元，三花聚顶，如晚鸡来栖之状。心田开朗，智慧自生，明通三教经书。默悟前生根本，豫知未来休咎。大地山河如在掌中，目视万里，已得六通之妙，此乃实有也。吾行实到此际，若有虚言以误后学，天必诛之。遇之不行，罪遭天谴。非与师遇，此事难知。

都来二十句，端的上天梯。

自养气忘言，至此二十句，皆是吕祖真正口诀。工夫无半点虚伪，乃修行上天之阶梯。得悟此诀与注者，可急行之，勿妄漏泄，勿示匪人，以遭天谴。珍重奉行，克登天阙。

## 卅二 《钟吕传道集》简介

《钟吕传道集》简称《传道集》，题为“正阳真人钟离权云房述，纯阳真人吕岩洞宾集，华阳真人施肩吾希圣传。”乃钟离权传授吕洞宾内丹法之问答记录。最早约流传于北宋末，《宣和书谱》十九谓吕洞宾于钟离权执弟子礼，“有问答语及诗成集”，问答语当即此书。两宋间曾慥辑撰《道枢》节录之，名《传道篇》。《道藏·修真十书》卷十四至卷十六、《古今图书集成》、《道藏辑要》危集二皆收有此书。

### 1. 施肩吾生平及著述

施肩吾，唐代道士，字希圣，号华阳，又号栖真子，世称华阳真人。睦州分水（今浙江桐庐西北）人。元和十五年



(820) 考中进士，未授官职即返回故里，时人称为“烟霞客”，诗人张籍吟咏他“新得科名到处闲”。长庆（821—824）年间，在洪州西山（今江西省新建县西，又名南昌山）隐居修道，矢志不仕。“栖心玄门，养性林壑”。有诗曰“炁本延年药，心为使炁神；能知神气主，便是得仙人。”吕洞宾游睦，见其趋向烟霞，仙才可植，乃授与金丹大道。他认为“览仙经之万卷，不出阴阳”，因此，他习惯运用阴阳五行说来阐论炼养之术，认为学道者应明“五行颠倒之法”，知“抽添之理”，得上、中、下三丹田“反复之义”，方见“超脱之功”。他在论述精、气、神之修炼方法时也兼及道器、形神、性命等哲理问题。但南宋初年，还有关于施肩吾的传说，陆游《渭南集·心鉴跋》载，高祖曾见过施肩吾，因此《文献通考》卷二二五认为“施肩吾似有二人”。《道藏》中《西山群仙会真记》、《钟吕传道集》、《太白经》、《养生辨疑诀》、《黄帝阴符经解》等皆传为施肩吾撰，另撰有《西山集》（诗集）10卷。

## 2. 《钟吕传道集》内容大要

本集包括《论真仙》、《论大道》、《论天地》、《论日月》、《论四时》、《论五行》、《论水火》、《论龙虎》、《论丹药》、《论铅汞》、《论抽添》、《论还丹》、《论炼形》、《论朝元》、《论内观》、《论魔难》、《论证验》等17节。

书中广斥种种“旁门小法”，独尊金丹一门为正道。所指金丹为内丹，将外丹术列于内丹之下。谓仙有鬼仙、人



仙、地仙、神仙、天仙五等，法分小成、中成、大成三乘。小成法只可成人仙，安乐延年；中成法可成地仙，长生住世；大成法可成神仙、天仙，脱质升仙。内炼之法以道为本，谓人身一同天地，故须效法天地阴阳生降、五行生克、日月交合之法度。取出肾水之中所藏先天元阳真炁以为丹本，以真阴真阳交媾，和合凝集，三田反复，以阳炼阴。使精化为炁，炁化为神，神合于道，则金丹成就，阳神超脱，出天门而飞升于三清之境。书中详述金丹大道十二阶次之内炼法则，即匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金精第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼炁第十、内观交换第十一、超脱分形第十二等。

《钟吕传道集》与《灵宝毕法》，二书所述内丹理论与方法基本一致，可见钟吕派金丹道已然自成体系。但《钟吕传道集》并不局限于丹法，还包括论仙、论道等哲学问题。《钟吕传道集》是钟吕派金丹道理论之主要著作，亦为唐宋间较有系统之内丹学专著。

附

### 钟吕传道集（节要）

唐 钟离权述 吕岩集 五代施肩吾传

#### 论真仙

吕曰：人之生也，安而不病，壮而不老，生而不死，何道可致如此？

钟曰：人之生，自父母交会而二气相合，即精



血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆，灵光入体，与母分离。自太素之后，已有升降而长黄芽，五千日气足，其数自满八十一丈，方当十五，乃曰童男。是时，阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病，老死绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，暗除寿数。所以来生而身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生，转转不悟，而世世堕落。则失身于异类，透灵于别壳。至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪报，除皮脱壳，再得人身。方在痴暗愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患，迤邐升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入傍道轮回。

吕曰：生于中国，幸遇太平，衣食稍足，而岁月未迟。爱者安而嫌者病，贪者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告。念以生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？

钟曰：人生欲免轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病、老、死、苦，顶天立地，负阴抱阳，而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天矣。

吕曰：人死为鬼，道成为仙。仙，一等也。何以仙中升取天乎？

钟曰：仙非一也，纯阴而无阳者鬼也，纯阳而无阴者仙也，阴阳相杂者人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，而脱质为仙也。仙有五等，法有三成，修持在人，而功成随分者也。

吕曰：法有三成，而仙有五等者，何也？

钟曰：法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。

吕曰：所谓鬼仙者何也？

钟曰：鬼仙者五仙之下一也。阴中超脱，神像不明，鬼关无姓，三山无名，虽不入轮回，又难返蓬瀛，终无所归，止于投胎就舍而已。

吕曰：此是鬼仙。行何术，用何功而致如此？

钟曰：修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰。神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志，阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也！

吕曰：所谓人仙者，何也？

钟曰：人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术。信心若志，终



世不移。五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。

吕曰：是此人仙，何术何功而致如此？

钟曰：修持之人，始也或闻大道，业重福薄，一切魔难而改初心，止于小成法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气；忘七情者，岂知有十戒；行漱咽者，咳吐纳之为错；著采补者，笑清静以为愚；好即物以夺天地之气者，不肯休粮；好存想而采日月之精者，不肯导引；孤坐闭息，安知有自然；屈体劳形，不识于无为；采阴取妇人之气，与缩金龟者不同；养阳食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也。不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已。故曰人仙。更有一等，悦于须臾而厌于持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者世亦多矣。

吕曰：所谓地仙者何也？

钟曰：地仙者，天地之半，神仙之才，不悟大道，止于小成之法，不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。

吕曰：其地仙如何下手？

钟曰：始也，法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻，先要识龙虎，次要配坎离，辨水源清浊，分气候早晚，收真一，察二

仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作陆地神仙。故曰地仙。

吕曰：所谓神仙者也？

钟曰：神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞，而金精炼顶，玉液还丹，炼形成气，而五气朝元，三阳聚顶，功满忘形，胎仙自化，阴尽阳纯，身外有身，脱质升仙，超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山，乃曰神仙。

吕曰：所谓天仙者何也？

钟曰：地仙厌居尘境，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。神仙厌居三岛而传道人间，道上有功而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官，下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大行，官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，历任八十一阳天，而返三清虚无自然之界。

吕曰：鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣，所谓人仙、地仙、神仙之法可得闻乎？

钟曰：人仙不出小成法，凡地仙不出中成法，凡神仙不出大成法。此是三成之数，其实一也。用法求道，道固不难，以道求仙，仙亦甚易。

吕曰：古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生为升仙者何也？

钟曰：法不合道。以多闻强识，自生小法旁门，不免于疾病死亡，犹称尸解。迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，节序而入于泉下，呜呼！

### 论大道

吕曰：所谓大道者何也？

钟曰：大道无形、无名、无问、无应，其大无外，其小无内，莫可得而知也，莫可得而行也。

吕曰：古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以道成，而于尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天，而升三清，是皆道成之士。今日尊师独言道不可得而知，不可得而行，然于道也独得隐乎？

钟曰：仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名，使闻大道而无信心，虽有信心而无苦志，朝为而夕改，坐作而忘，始乎忧勤，终则懈怠，仆以是言大道难知难行也。

吕曰：大道难知难行之理如何？

钟曰：以旁门小法，易为见功，而俗流多得，互相传授，至死不悟，遂成风俗，而败坏大道。有斋戒者，有休粮者，有采气者，有漱咽者，有离妻者，有断味者，有禅定者，有不语者，有存想者，有采阴者，有服气者，有持净者，有息心者，有绝

累者，有开顶者，有缩龟者，有绝迹者，有看读者，有烧炼者，有定息者，有导引者，有吐纳者，有采补者，有布施者，有供养者，有救济者，有入山者，有识性者，有不动者，有授持者，旁门小法，不可备陈。至采日月之华，夺天地之气。心思意想，望结丹砂。屈体劳形，欲求超脱。多入少出，攻病可也，认为真胎息。绝念忘言，养性可也，指作太一含真气。金枪不倒，黄河逆流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意，以咽津为药，如何造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙而肺为虎，如何得交合？认坎为铅而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽；一意不散，欲求大药。差年错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远日疏，异端并起，而成风俗，以失先师之本意者。良由道听途说、口耳之学，而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心！非不欲开陈大道，盖世人业重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。

吕曰：小法旁门既已知矣，其于大道可得闻乎？

钟曰：道本无问，问本无应；及乎真原一判，大朴已散。道生一，一生二，二生三；一为体，二



为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上中下列为三才，天地人共得于一道。道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物，万物之中最灵最贵者，人也。惟人也，穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性以至于命，全命保生，以合于道。当与天地齐其坚固，而同得长久。

吕曰：天长地久，亘千古以无穷。人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地而远于人乎？

钟曰：道不远于人，而人自远于道矣。所以远于道者，养命不知法；所以不知法者，下功不识时；所以不识时者，不达天地之机也。

### 卅三 《麻衣道者正易心法》简介

《麻衣道者正易心法》又名《正易心法》，1卷。麻衣道者撰，宋初陈抟注。曾刊入《范氏奇书》、《津逮秘书》、《学津讨原》、《丛书集成初编》、《艺海珠尘》等丛书，今收入《藏外道书》第5册。

#### 1. 麻衣道者其人

麻衣道者，生平不详。据推测当为五代宋初人，略早于陈抟，而为传师。

宋政和癸巳（1113）章炳文撰《搜神秘览》中有麻衣道者小传。言不知其姓名、出身、籍贯。经常穿着麻辫编成的



衣服，蓬头垢面，但是面若童子，双目有神，来往于定州、真定、保塞一带，许多人都曾看到过他。从来不说话，只是保持沉默。见酒很喜欢喝，从来又不见喝醉。有人问他多大年纪，有的让他占卜过去未来，也是写画在纸上面。都是一些让人明了本性的话，劝人弃恶向善。经常写些诗歌赞颂，有一首说：“这里有情忘我，诸佛大恩增长，地狱时时转多。不忍见，不忍见，三转净行，不及愚夫五欲乐。”

宋李简易《玉溪子丹经指要》卷首《混元仙派图》中，有麻衣道者，其下即系以陈抟。据宋王象之《舆地纪胜》卷一五八记载，麻衣道者曾与陈抟同在崇龕（今四川省安岳县境内）修道。内载小香玉先生崇龕人，常游天池，遇陈希夷及麻衣道者，二人辟谷修炼，后在青城山尸解。

在宋代许多典籍中，都有麻衣道者的记载。《宋史·太祖本纪》说，五代后汉之初，太祖外出漫游，走到襄阳禅寺，有一老僧精于术数，对他说：“吾厚赉汝，北往，则有遇矣。”太祖听了他的话，正好周祖以枢密使征李守真，应招于帐下。《佛祖统纪》之中也有类似记载，并言老僧就是麻衣道者。《宋人佚事汇编》卷四记载，钱若水做举子的时候，在华山见到陈抟，陈抟对他十分热情，并且要他明天再来。第二天钱若水如期到来，见到一位老僧和陈抟围着火炉席地而坐，老僧仔细打量钱若水，很长时间也没有说话，用拨火棍画灰在地上写“做不得”三字，说：“急流勇退人也。”钱若水也不明白什么意思，就告辞要走，陈抟也没有留他。后来钱若水登科为枢密副使，年纪才40岁就从政了。原来当



初陈抟认为钱若水有仙骨，要度他成仙，因此才让老僧观看，老僧写下“做不得”，认为不可行，所以陈抟没有留他。老僧就是麻衣道者，可见陈抟对这位老师的敬重。另外《邵氏闻见录》、《贵耳集》、《续闻见录》、《湘山野录》、《洞微志》等书籍之中，都记叙有麻衣道者的事迹。

陈抟曾经赞誉麻衣道者：“道行高洁，学通天人，至于知人，尤为有神仙之鉴。”<sup>①</sup>麻衣道者其人，据以上记载可知为一隐士，他既精通修道、辟谷，又擅长易学、术数，融为一炉，这种思想特征在《正易心法》中表现鲜明。

## 2. 《正易心法》之由来

据宋释志磐著《佛祖统记》卷四十三载：“陈抟受《易》于麻衣道者，得所述《正易心法》42章，理极天人，历诋先儒之失，抟始为之注。及受《河图》、《洛书》之诀，发易道之秘，汉晋诸儒如郑康成、京房、王弼、韩康伯皆所未知也。”即是此书。此书在编辑明《正统道藏》时误认为已亡佚，而写入《道藏缺经目录》。其实并未湮没，只是当时未能勤加搜求罢了。

## 3. 《正易心法》内容大要

《正易心法》共有42章，皆分章作注。卷首题名曰：“正易者，正谓卦画，若今经书正文也。据周孔辞传亦是注

<sup>①</sup> 钱希白《洞微志》。

脚，每章四句者心法也，训于其下消息也。”本书主要从象数方面解说易道，是道家象数派易学的代表性著作之一。如正文言：“六十四卦，无穷妙义，尽在画中，合于自然。”“消息卦画，无止于辞，辞外见易，方审易道。”又言：“八卦不止，天地雷风，一身一物，便具八卦。”“诸卦名义，须究端的，名义不正，易道悬绝。”注文与正文相互发挥，珠联璧合。注中通过象数分析易理，反映出陈抟“先天易学”的思想，陈抟运用这一思想，纠正了儒家传统易学中的一些舛误。如注文言：“上古卦画明，易道行，后世卦画不明，易道不传，圣人于是不得已而有辞，学者浅识，一著其辞，便谓易止于是，而周孔遂自孤行，更不知有卦画微旨，只作八字说，此谓之买椟还珠，由汉以来皆然，易道胡为而不晦也。”

## 附

## 正易心法

麻衣道者撰

### 一章

羲黄易道，包括万象。  
须知落处，方有实用。

### 三章

卦象示人，本无文字。  
使人消息，吉凶嘿会。

### 五章

六十四卦，无穷妙义。

### 二章

六画之说，非是曲意。  
阴阳运动，气血流行。

### 四章

易道不传，乃有周孔。  
周孔孤行，易道复晦。

### 六章

消息卦画，无止于辞。





尽在画中，合为自然。

七章

天地万物，理有未明。  
观于卦脉，理则昭然。

九章

乾坤错杂，乃生六子。  
六子则是，乾坤破体。

十一章

至于六子，即是阴阳。  
偏陂反侧，不平之名。

十三章

坎兑二水，明须识破。  
坎润兑说，理自不同。

十五章

八卦不正，天地雷风。  
一身一物，便具八卦。

十七章

六十四卦，皆有取象。  
其为名义，无不反对。

十九章

一卦之中，凡具八卦。  
有正有伏，有互有参。

二十一章

六子重卦，乾坤杂气。

辞外见意，方审易道。

八章

经卦重卦，或离或合。  
纵横施設，理无不在。

十章

粤乾与坤，即是阴阳。  
圆融和粹，平气之名。

十二章

健顺动入，陷丽止说。  
非特乾坤，六子训释。

十四章

钻木凿井，人之坎离。  
天地坎离，识取自然。

十六章

卦有反对，最为关键。  
反体既深，对体尤妙。

十八章

诸卦名义，须究端的。  
名义不正，易道悬绝。

二十章

六十四卦，唯乾与坤。  
本之自然，是名真体。

二十二章

卦义未审，须求变复。

悉是假合，无有定实。

### 二十三章

古今传易，舛讹为多。

履畜八体，最为害义。

### 二十五章

中爻之义，足为造化。

纳音切脚，其理则一。

### 二十七章

每卦之体，六画便具。

天地四方，是为六虚。

### 二十九章

爻数三百，八十有四。

以闰求之，其数吻合。

### 三十一章

一岁之数，三百六十。

八卦八变，其数已尽。

### 三十三章

凡物之数，有进有退。

进以此数，退以此数。

### 三十五章

大衍七七，其一不用。

凡得一数，理自不动。

### 三十七章

五行之数，须究落处。

不唯辞合，义实通明。

### 二十四章

画卦取象，本为特物。

见于日用，无所不合。

### 二十六章

反对正如，甲子乙丑。

有本有余，气序自然。

### 二十八章

乾坤六子，其象与数。

乾坤之位，皆包六子。

### 三十章

二十四爻，求之八卦。

尽纯为垒，是为闰数。

### 三十二章

数成于三，重之则六。

其退亦六，是为乾坤。

### 三十四章

凡具于形，便具五数。

五数既足，十数乃成。

### 三十六章

策数六八，八卦定数。

卦数占卦，之理自然。

### 三十八章

卦位生数，运以成数。



应数倍数，亦明特时。

### 三十九章

一变为七，七变为九。

即是卦妄，宜究其实。

### 四十一章

易道弥满，九流可入。

当知活法，要须自悟。

生成之数，感应之道。

### 四十章

名易之义，非训变易。

阴阳根本，有在于是。

### 四十二章

世俗学解，浸渍旧闻。

失其本始，易道浅狭。

## 卅四 《阴真君还丹歌注》简介

阴真君即阴长生，汉人。《阴真君还丹歌注》署为“希夷陈抟注”。《云笈七签》卷三五引，《道藏》收入洞神部玉诀类。

### 1. 陈抟生平及其著述

陈抟（871—989）五代、宋初道士。字图南，自号扶摇子。亳州真源（今安徽亳县，一作河南鹿邑）人，一说普州崇龛（今四川安岳县境内）人。后唐明宗长兴（930—933）中，举进士不第，遂隐居武当山九室岩，修炼服气辟谷之术。后移居华山云台观，又止少华石室，与隐士吕洞宾、李琪等为友，后周世宗显德三年（956），召抟至宫中，问以飞升黄白之事，答曰：“陛下为四海之主，当以致治为念，奈何留意黄白之事乎？”命为谏议大夫，固辞不受，赐号“白云先生”。北宋太平兴国初年（977），太宗三次下诏，



不得已而随天使入京。帝恳求济世安民之术，传书四字“远近轻重”，解之曰：“远者远召贤士；近者近去佞臣；轻者轻赋万民；重者重赏三军。”甚得太宗敬重。太平兴国九年（984）又召入京，益加礼待。宰相宋琪问曰：“先生得玄默修养之道，可以教人乎？”对曰：“假令白日冲天，亦何益于世。今圣上龙颜秀异，有天人表，博达古今，深究治乱，真有道仁圣之主也。正君臣协力同德，兴化致治之秋，勤行修炼，无出于此。”太宗闻之，甚为欣喜，下诏赐号“希夷先生”，赐紫衣一袭，令增葺所居云台观，数月后送还归山。太宗即赐宴便殿，诏宰臣两禁赴宴，赋诗以宠其行，又诏华州刺史王祚时就存问。席后将出京师，陈抟赋《辞朝诗》以表其志：“十年踪迹踏红尘，为忆青山入梦频。紫陌纵荣争及睡，朱门虽贵不如贫。愁闻剑戟扶危主，闷听笙歌聒睡人。携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。”端拱二年（989）七月二十二日，陈抟羽化于华山张超谷石室中，“寿一百一十八岁，经七日，肢体犹温”。史载陈抟善睡，“每寝处，多百余日不起”。世称“睡仙”，道教和民间尊称为“陈抟老祖”。陈抟好《易》，曾作《无极图》和《先天图》，或称周敦颐《太极图说》亦由《无极图》演化而来。陈抟认为万物一体，存在“一大理法”，后经周敦颐、邵雍、朱熹等人加以推演，成为宋代理学的组成部分。朱熹对陈抟尤为崇拜，曾言：“遂为希夷直下诸孙，良以自庆。”（见清胡渭《易图明辨》）著述较多，《宋史·艺文志》著录有《易龙图》、《九室指玄篇》、《人伦风鉴》、《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭



集》及诗 600 余首，均佚。现存题名陈抟的著作有《阴真君还丹歌注》，收入《正统道藏》；《易龙图序》，收入《安岳县志》等。近人蒙文通评价陈抟说：“图南不徒为高隐，而实博学多能；不徒为书生，而固有雄武大略。真人中之龙耶？方其高卧山峰，而两宋之道德文章，已系于一身。”“观其流风所被，鄧陶群杰，更足验也。”（见蒙文通《陈碧虚与陈抟学派》）

## 2. 《阴真君还丹歌注》内容大义

《还丹歌》凡 33 句，分为 4 个层次。第一层讲河车、金砂归一体，朱雀调养生金华，金华生天地宝。第二层讲龙虎与干支、八卦、河图相应，采取有其时节。第三层讲安炉立鼎。第四层讲真汞、真砂。

陈抟著述内丹之道，以清修丹法为主，兼涉入元阴阳。其法说，大丹之药，即五行真气。人应识别真阴真阳，以之炼丹。当采上丹田玉泉中水，以心火炼之，入下丹田固之，采下元气，运于上元。以身口为炉，宫室为灶，以身中十二宫为鼎器。所谓温养，指令人无喜怒。陈抟在注中批评世人修炼外丹，认为取五金八石、诸般草药，要觅大还丹，皆为虚妄。又云“大丹无药”。其丹法较为独特，对后世内丹理法产生了一定影响。

### 附 阴真君还丹歌注（节要）

希夷陈抟注

北方正气为河车



北方，黑帝，极尊也，人之下元，阴也。正气者，属水，人之血也。河车者，北方气流归南方，以火炼水成尘，得变为河车。下元，精也。北方黑属水，人之肾也。肾为人生根本，分作日月之精，虚无之气，肾王即化为赤子也。

#### 东方甲乙名金砂

东方，为青帝，主肝。甲乙者，以北方水，南方火，火生于木，以水养之，郁郁生于青翠，故曰甲乙也。属木，主人丹田也。生金砂者，今之江中自生金砂，工人淘取，炼成黄金也。故又法以采于人身者居上，丹田有屋宅，号为玉泉洞，洞中有玉泉水，名为清静源。采之功志（至），名号大功德神水，不知涯岸。纳至下丹田，日久自结为砂。

#### 两情含养归一体

两者，阴阳也。天为阳，地为阴。左为阳，右为阴。阴阳者，夫妻也。在身上，丹田为阳，下属阴。含养四时，运动五行，天地交感，百物自生。日含月自然光明，月含日自然生星宿。夫顺妻和，遂生男女。今以法采丹田大功德神水，修炼纳至下元，玉室含运。

#### 朱雀调养生金华

朱雀者，火也，在地者南方丙丁火，在天者荧惑星也。在地为火，在人为心，其火生灭由人。大包天地，细入毫厘，制之则止，放之则狂。经中呼



为明火调运者，修炼为泥，以火烧作磁瓦，千万年不朽。木以烧作炭，在土中以得千万年，其炭还在。人以调伏，采上丹田玉泉中，以心火修炼之，入下丹田，锁之玉牢之关。玉牢之关，别有阴丹之法，自然别生其魂，日月久深，自然色焕以结成，号曰金池也。大丹诀云：金父木母真铅汞也。铅含五彩，属北方水，水中有金，金作堤防，故号金华。

#### 金华生出天地宝

金华者，似汉江之水中金砂，自然生其中也。采丹于水中，居人下部精室之中，日久水中精成，金尘自然为珠，以号水中火出。又一法，留下部之精，以心火运转居上元，自然结为珠，居泥丸宫，以号火中水出。故《黄庭经》云：玉清池水灌灵根，审能修之可长存也。

#### 人会此言真正道

会者，非凡人，人不信道，道号虚无。故经曰：大道非常道，道如虚空无所依。诀云：如鱼在水，不见其水；人处道中，不见其道。龙不见其山石，鬼不见其土。此言者岂妄说也。真正道者，人之精华也。多失泄于妇女，即生男女，更面貌形神，真似父母根性。若也结留住在自身，又上元之水合下田为丹，名曰珍宝。故《阴符经》云：阴阳相推，自然调和。人会此言，真正道毕矣。



## 卅五 《入药镜》简介

《入药镜》，又称《天元入药镜》。唐末崔希范著。南宋书目如《四库缺书目》、《秘目》、《宋史·艺文志》等皆著录此书。《正统道藏》洞神部方法类《修真十书》卷二十一收有崔希范《天元入药镜序》，卷十三有宋萧廷芝注本。洞神部玉诀类收有元王道渊注本。

### 1. 崔希范其人

崔希范生平事迹，无处可考。据《天元入药镜序》，知崔希范为唐末五代时人，道号至一子。《入药镜》一书撰于唐僖宗广明元年（880）。序云少游山水，曾遇至人论养生之术，修龙虎之要。因作《入药镜》，以供好道同流幸垂一览。

### 2. 《入药镜》内容大要

《入药镜》为三言，共 82 句。全书以口诀的形式，简明扼要，论述丹法。

“入药”一词，乃为内炼术语。是指将自身精、气、神，同乎天地造化，炼成上品大药，运入丹田，经过文武火候之烹炼，成为内丹。“镜”即鉴之义，乃为作者写下自己的修炼方法，留给同道借鉴，以作印证。

《入药镜》讲述修炼内丹的原理和方法，强调人身阴阳二炁配合，作者指为性命，并喻之为水火、龙虎、铅汞等，





指出关键在于真意（即黄婆）之运用。所述丹法，以调和阴阳二炁，使其聚会而产生真阳之炁，作为内丹之药物（即水乡铅）。然后运用周天火候，锻炼成丹。文中指明修炼内丹必须师法天地自然之造化，方为真水真火。反对一己之内部摸索，主张天人之性命配合。并且屡屡提醒修炼内丹应当谨防危险，稍有差失便难以成功。

### 3. 《入药镜》评

《入药镜》的丹法思想，受到历代内炼家的重视，成为道教内丹的经典作品之一，对于后来的内丹学术产生了极大影响。

据宋曾慥所言：“纯阳子吕洞宾尝闻之于崔公，而叹曰：‘吾知修行有据，性命无差，道成其中矣。’”吕洞宾得崔希范内炼秘旨，曾作诗赞誉说：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”

宋代著名丹家刘海蟾，南宋之祖张伯端、石泰、白玉蟾以及门人皆常引用其学说，北宗一派亦援引其论。如王道渊有注本传世，伍守阳在《天仙正理直论》中详阐此书奥旨等。至于《入药镜》中的丹道术语，更为宋元丹经普遍引用。

《道藏》所收王道渊注本《崔公入药镜注解·自序》云：“崔公《入药镜》八十二句，言简而意尽，贯穿诸丹经之骨髓。”

《道藏精华录提要》云：“此书自采药物于先天，入铅汞

于神室，行周天之火候，成九转之金液，由初及终，包括无余。”

附

1. 人药镜

唐·崔希范

先天炁，后天气，得之者，常似醉。  
日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。  
上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。  
起巽风，运坤水，入黄房，成至宝。  
水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。  
铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。  
产在坤，种在乾，但至诚，法自然。  
盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。  
水真水，火真火，水火交，永不老。  
水能流，火能焰，在身中，自可验。  
是性命，非神气，水乡铅，只一味。  
归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。  
真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。  
托黄婆，媒姹女，轻轻地，默默举。  
一日内，十二时，意所到，皆可为。  
饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。  
识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。  
采药时，调火功，受炁吉，防成凶。  
火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。



初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

密密行，句句应。

## 2.《入药镜》注

田诚阳

题解：“药”指修炼内丹的三种基本药物精、炁、神，三种药物皆有先天、后天之分。先天为元精、元炁、元神，后天为交感精、思虑神和呼吸气。先天为无形之物，后天为有形之体。只有先天可以入药，以为修炼之本。“镜”者鉴也，为人提供修道之借鉴，以明内丹。

先天炁，后天气，得之者，常似醉。

先天炁和后天气，是修炼内丹的基本物质。先天元炁藏之于体内，后天呼吸气求之于体外。二者之重要，直接关乎性命，若其一丧，则性命不存。此为人体生命之本，故为内炼所用。修炼入手，在于使后天之气接通先天之炁，则内外相通，再以后天之气涵养先天之炁。培补亏损，归根复命。得此效验，体合虚无，昏昏默默，常日如醉。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲

日月运转之会合，喻言先天元神元炁之交并。元炁为先天之水，金能生水，为庚；元神为先天之火，木能生火，为甲。戊己为土，中宫为脾属土，即丹田，脾土又喻真意。以真意会合元神元炁于中

官丹田，即穷戊己以定庚甲之意。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

真炁会合，运行周天。此时须注意上下鹊桥，以防危险。上鹊桥者鼻窍也，下鹊桥者谷道者。真炁行至上鹊桥，须舌顶上腭，开玄膺而闭天池，引之降下重楼而入丹田。行至下鹊桥，须微撮谷道，提防漏失，以导之经后三关而上升乾顶。在天有斗转星移，在地有海潮涨落，皆有盈虚消长之机。人身真炁之变化，亦有进退抽添之机，合于造化，同乎天地。此处喻指周天火候，至精至微，非师弟同处细推，不易全明。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

巽为风，指外呼吸。坤为腹，指丹田。此处指以呼吸之气推动先天真炁，以行周天。坤火为丹田之火，即真意发于丹田。黄房，黄为土，亦指丹田。至宝者无上之宝，即接命长生之宝也。意为真意配合真炁，归于丹田，补充坤腹先天之炁，以为续命结丹之本。

水火即指人身阴阳二炁，即元神元炁。二者配合，必须相当。火大则水小，水小则易干；水大则火小，火小则易寒。差之毫发，皆不成丹。故丹书有二八配合成一斤之说，必须水火配合相当，方有既济之功。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。



铅龙、汞虎喻指人身之阴阳二炁，皆以其性而喻之。铅龙易升，喻阳炁，汞虎易降，喻阴炁。一升一降，皆不得配合。修道之人，不可驰纵二物，当使真意驱使之，令其阳炁下降而阴炁上升，如此乃得二炁交和。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

二炁之交和，在中宫坤土，即丹田。交和而生之先天真炁，上升于乾顶。行功必须正心诚意，方能师法自然。如《阴符经》云：“君子得之固躬，小人得之轻命”。倘若做不到诚敬，用心不当，反会丧失命宝，生尔处即杀尔处，故须谨慎。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

如此作为，配合阴阳，就能盗天地之灵炁，夺自然之造化。攒簇一身五行之气，会合人体八卦之机。

水真水，火真火，水火交，永不老。

使水升而不降，是为真水；使火降而不升，是为真火。如此水升火降，互相交和，水火相交则性命合一，可以长寿而不老。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

真水升腾，流布于全体，温润脏腑；真火降暖，温煦于周身，薰透四肢。这些内景都在身中，修炼之人自有体验。

是性命，非神气，水乡铅，只一味。



以上阴阳、水火、龙虎、铅汞等比喻，其实皆指先天之性命，非后天之神气，此性命本合天地。性命水火之配合，只在求取水乡之铅，即水经火化所生之真炁。此为生人之初，一点真阳之炁，亦为丹头。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

归根窍即丹田，复命关即泥丸。丹田为人生受炁之根源，泥丸为返老还童之关键。修炼大要在于调动下面之水，以济上面之火，即水在丹田化为炁，上升泥丸而补脑髓。所行径路，即颠倒水火，运行周天，贯尾闾而通泥丸。

真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。

功臻此境，入于玄妙。此时有真橐龠之玄机、真鼎炉之妙用，皆无形象之可言。乃系无中之有、有中之无，不可名状。此层内景，若非真师点明，功境到时，则不可测。

托黄婆，媒姤女，轻轻地，默默举。

黄婆即真意，姤女即离火。水不能够与火交会，须凭黄婆而媒合之。水火交会所产之真阳之炁，初生可采，喻为黄芽，充满生机。采炼之时，勿忘勿助，顺其自然，默默轻举。以此真阳之炁，作为丹头，点化全身阴质，以返先天未破之纯阳。一日内，十二时，意所到，皆可为。

一日一夜之内，十二时辰之中，凡皆炁动，时



至神知。真意所到，皆可用功。盖功夫至此，已入自如境界。处处皆道之所在，时时发丹之光华。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

真水真火归于中宫，皆有中和土性，故为二土，二土为“圭”。刀喻慧剑，慧剑喻二目，二目为意之所发，乃指真意。真意所到，水火交合于中宫，产出真阳之炁，升于乾顶，化为甘露降下，谓之饮刀圭。内丹之道师法自然，合于天地，直通造化根源，故为窥天巧。朔望、昏晓之时，皆有阴阳感合之机，修道之士须辨之知之，以合天地。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

火性易浮，而水性易沉，修炼之道，须使水浮而火降，变成真水真火，然后相互配合，故须识浮沉。真意为主，而水火是客，修炼之法，须以真意攒簇水火，变成水火既济，否则水火各任其性，不得配合，客反为主，则妨碍功修，故须明主客。如此识得浮沉，辨明主客，则水火自然聚会，而无间隔。此四句重复以上原理，强调内丹之要在于逆修返本。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

水火聚会，生出真阳之炁，收摄此炁归于丹田，即为采药。采药之时，要掌握火候。火者心也，心主意，故火候之要，在于用意。用意太过，与用意不及，皆有水干火寒之虞，而有伤丹之凶

险。故须将火候调至中和，恰到好处，方为真意，自然吉祥。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。

火候既足，即须止火，沐浴温养，以防伤丹。天地至灵，造化严格，此中至为精微，不可疏忽大意。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

炼丹结胎之功，要看个人之秉赋，道基深厚，方可完成。最终脱胎神化，要看子午卯酉四正时，调神出壳，跳出肉体樊笼。大丹了手之功，非自悟可知，须求师传，可竟全功。

密密行，句句应。

以上功修，皆须慎密行持，自然句句皆应。

## 卅六 《云笈七签》简介

《云笈七签》122卷，收于《正统道藏》太玄部。北宋张君房辑。张君房主持编成《大宋天宫宝藏》之后，又摘录其中精华，凡万条，成书122卷，因道教称书籍为“云笈”，三洞四辅总称“七签”，故名其书为《云笈七签》，即缩编《道藏》之意，后人称为“小道藏”。

### 1. 张君房与《云笈七签》

张君房(?)，北宋道士，道教学者。宋代《道藏》的总

· 420 ·





编校者。安陆（今属湖北）人。北宋真宗景德（1004—1007）进士。曾任尚书度支员外郎、集贤校理等职，后自御史台谪官宁海。大中祥符五年（1012），经王钦若等人推荐，任著作佐郎，奉命主持校正秘阁所藏道书，乃取朝廷所藏道书及苏州、越州、台州旧存道藏，并广为搜集天下道经图书。同道士10人从事修校，历时7年，至天禧三年（1019）编纂修成《大宋天宫宝藏》4565卷（已亡佚）。因卷帙浩繁，常人难以遍读，且翻检不便，又撮其精要，包括经教宗旨、道教本始、经法传授、三洞经教、天文、地理、杂修、斋戒、存思、秘要诀法、诸家气法、金丹、方药、符图、尸解、仙真旨要、赞颂、纪传、灵验等共计万余条，辑成《云笈七签》122卷。大都摘录原文，分类汇编，不加评说。自谓“习之可以阶云汉之游，览之可以极天人之际。”《四库全书总目提要》称其书“类例既明，指归略备，纲条科格，无不兼该。《道藏》菁华，亦大略于是矣。”

## 2. 《云笈七签》内容大要

《云笈七签》“撮云笈七部之英，略宝蕴诸子之奥”，即是将《道藏》中诸子百家剔除在外，实为《道藏》中全部道教文献之缩影。《云笈七签》大都全录或摘录道经原文，不加论说，分类辑录，查阅颇便。大约有87万多字，为道教最大的一部类书。集北宋以前道教内容之大成，凡教理教义、方术科仪、神话源流、历史传记、经笈诗词，无不毕具，其中保留了不少古佚道经片断，并残留着北宋《天宫宝

藏》结构的遗迹，为研究道教之必读资料。

本书可分 52 类，一类或 1 卷或数卷不等。各类内容如下：

第一《道德部》类，论道德之旨。

第二《混元混洞开辟劫运部》类，论述宇宙生成、变化及主宰。

第三《道教本始部》类，详释道教品位和发源、天尊老君名号及历纪年号、《灵宝经》传授、三洞四辅三十六部之仙源等。

第四《道教经法传授部》类，述三洞经法传授经过。

第五《经教相承部》类，述《上清经》之传授世系及杨羲至李含光十师传记。

第六《三洞经教部》类，专述道经。

第七《天地部》，摘录诸经所释天地五方、三十六天及三十六天帝、三十六土皇名讳等。

第八《日月星辰部》类，述日月星象、三台北斗、二十八宿诸星神及三奔、服日月星气、存思日月星神、卧斗、存星诸法。

第九《十洲三岛部》类，述仙山位置、帝王神话及神奇景象。

第十《洞天福地部》类，释十大洞天、三十六小洞天和七十二福地之方圆、位置及神仙所主。

第十一《二十八治部》类，述二十八治位置、仙迹和神仙所主。



第十二《禀生受命部》类，述人生之源、体内诸神、保气长生法、存思长生法及隐身、变化诸术。

第十三《杂修摄部》类，述养生诸法，凡养性、戒忌、禳灾、服气、导引、按摩、守一、五时七候、明补、存神、坐忘、胎息、影人、服食、绝谷、摄生月令等等，颇杂。

第十四《斋戒部》类，述各种斋法。

第十五《说戒部》类，述各种戒条。

第十六《七签杂法部》类，述沐浴、朝礼三法。

第十七《存思部》类，述诸种存思法。

第十八《秘要诀法部》类，著录修行中各种诀、咒、法、符、图。

第十九《杂要图诀法部》类，述存神拜祝等修真（行事）诀。

第二十《杂秘要诀法部》类，述飞行、速行、遁形、隐身、千里眼、聪耳诸术。

第二十一《魂神部》类，述部御魂魄及存身神、受生天魂诸法。

第二十二《诸家气法部》类，述服气、胎息等。

第二十三《金丹诀》类，著录各种外丹丹经。

第二十四《金丹》类，述外丹。

第二十五《金丹部》类，为外丹方论。

第二十六《内丹诀法》类，述内丹。

第二十七《内丹》类，述内丹。

第二十八《方药部》类，著录有关服食和绝谷诸方法、

歌诀及医方。

第二十九《符图部》类，述符篆授受、名称、佩服等。

第三十《庚申部》类，详述三尸名称及去三尸诸法。

第三十一《尸解部》类，述诸种尸解之名、法及仙话。

第三十二《诸真要略部》类，述五气之学。

第三十三《仙籍旨诀部》类，论三元之术。

第三十四《诸真语论部》类，唯《经告》一项。为绝情去欲、正性修行之训。

第三十五《七部语要部》类，为理神养性、立身修道等警句。

第三十六《七部名数要记部》类，皆修性行善之教。

第三十七《仙籍理论要记部》类，亦绝情去欲、正性修行之训，同《经告》。

第三十八《仙籍语论要记部》类，论述神仙可学、阴阳和合、众生道性无异及世界虚无、劝人断世间诸烦恼。

第三十九《仙籍理论要记部》类，述坐忘法，论述法性，道性及世界虚无。

第四十《赞颂歌》类，为诸经颂诗及神仙诗歌。

第四十一《歌诗》类，为神仙赠授和经赞之诗。

第四十二《诗赞辞》类，为神仙赠答授受诗歌等。

第四十三《赞诗词》类，为修道之人赞诗及神仙步虚词、赠诗。

上述四类诗歌摘引自《真诰》等经，但不标出处，内容杂乱。但多属宣讲道法、歌颂神仙之作。

第四十四《纪》类，为较高品位之神仙传记。

第四十五《传》类，著录 16 位真君、真人传记。

第四十六《传录》类，为陶弘景传记。

第四十七《列仙传》类，摘录《列仙传》中神仙赤松子等 48 人传记。

第四十八《神仙传》类，摘录《神仙传》中神仙广成子等 21 人传记。

第四十九《洞仙传》类，摘录《洞仙传》中神仙元君等 77 人传记。

第五十《神仙感遇传》类，摘录吉宗老等 30 人遇仙故事。

第五十一《传》类，录神仙任生等 14 人传记，摘录《续仙传》之序及神仙玄真子等 25 人传记，《墉城集仙录》之《叙》及西王母等女仙 27 人传记。

第五十二《道教灵验记》类，摘录《道教灵验记》，述宫观、天尊、天师、列仙、法器、斋醮、灵迹诸种灵验故事。

附

云笈七签（节要）

宋朝奉郎尚书度支员外郎充集贤

校理赐绯鱼袋借紫臣张君房集进

云笈七签卷之三

道教本始部

道教序

上古无教，教自三皇五帝以来有矣。教者告



也，有言、有理、有义、有授、有传。言则宣，教则告，因言而悟教明理，理明则忘言。既有能教所教，必在能师所师。是有自然之教，神明之教，此二教无师资也。神明之教义，说则有，据理则无。正真之教，三皇五帝。返俗之教，训世之教，宜分权实。且斯五教，启乎一真。自然教者，元气之前，淳朴未散，杳冥寂尔，颢旷空洞，无师说法，无资受传，无终无始，无义无言。元气得之而变化，神明得之而造作，天地得之而覆载，日月得之而照临，上古之君得之而无为。无为，教之化也。神明之教者，朴散为神明。夫器莫大于天地，权莫大于神明，混元气而周运，叶至道而裁成，整圆清而立天，制方浊而为地，溥灵通而化世界，真和气而成人伦，阴阳莫测其端倪，神鬼不知其情状。正真之教者，无上虚皇为师，元始天尊传授。洎乎玄粹，秘于九天，正化敷于代圣天上，则天尊演化于三清众天。大弘真乘，开导仙阶。人间则伏羲受图，轩辕受符，高辛受天经，夏禹受洛书。四圣禀其神灵，五老现于河渚。故有三坟五典，常道之教也。返俗之教者，玄元大圣皇帝以理国理家灵文真诀，大布人闾，金简玉章，广弘天上。欲令天下，还淳返朴，契皇风也。训世之教者，夫子伤道德衰丧，阐仁义之道，化乎时俗，将礼治而救乱，则淳厚之风远矣。噫！立教者，圣人救世愍物之心



也，悟教则同圣人心，同圣人心，则权实双忘，言诠俱泯，方契不言之理，意象固无存焉。

### 道教所起

寻道家经诰，起自三元；从本降迹，成于五德。以三就五，乃成八会。其八会之字，妙气所成，八角垂芒，凝空云篆。太真按笔，玉妃拂筵，黄金为书，白玉为简。秘于诸天之上，藏于七宝玄台。有道即见，无道即隐。盖是自然天书，非关仓颉所作。

今传《灵宝经》者，则是天真皇人于峨嵋山授与轩辕黄帝。又天真皇人授帝箓于牧德之台，夏禹感降于钟山，阖闾窃窥于句曲。其后有葛孝先之类，郑思远之徒，师资相承，蝉联不绝。

其老君《道德经》乃是大乘部摄正，当三辅之经，未入三洞之教。今人学多浮浅，唯诵道德，不识真经。即谓道教起自庄周，始乎柱下。眷言弱丧，深所哀哉。

### 道教三洞宗元

原夫道家由肇，起自无先。垂迹应感，生乎妙一。从乎妙一，分为三元。又从三元变成三气，又从三气变生三才。三才既滋，万物斯备。

其三元者，第一混沌太无元。第二赤混太无元，第三冥寂玄通元。从混沌太无元，化生天宝君。从赤混太无元，化生灵宝君。从冥寂玄通元，

化生神宝君。大洞之迹，别出为化，主治在三清境。其三清境者，玉清、上清、太清是也。亦名三天，其三天者，清微天、禹余天、大赤天是也。

天宝君治在玉清境，即清微天也，其气始青；灵宝君治在上清境，即禹余天也，其气元黄；神宝君治在太清境，即大赤天也，其气玄白。

故《九天生神章》经云：此三号虽殊，本同一也。此三君各为教主，即是三洞之尊神也。

其三洞者，谓洞真、洞玄、洞神是也。天宝君说十二部经，为洞真教主。灵宝君说十二部经，为洞玄教主。神宝君说十二部经，为洞神教主。

故三洞合成三十六部尊经，第一洞真为大乘，第二洞玄为中乘，第三洞神为小乘。

从三洞总成七部者，洞真、洞玄、洞神、太玄、太平、太清为辅经。太玄辅洞真，太平辅洞玄，太清辅洞神，三辅合成三十六部。正一盟威通贯，总成七部。故曰：三洞尊文，七部玄教。又从七部，泛开三十六部。

其三十六部者，第一本文，第二神符，第三玉诀，第四灵图，第五谱录，第六戒律，第七威仪，第八方法，第九众术，第十传记，第十一讚颂，第十二表奏。右三洞各十二部，合成三十六部。

其三气者，玄、元、始三气也。始气青，在清微天。元气黄，在禹余天。玄气白，在大赤天。故





云玄、元、始三气也。又从玄、元、始变生阴阳和，又从阴阳和变生天地人。故《道德经》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

## 卅七 《三十代天师虚靖真君语录》简介

《三十代天师虚靖真君语录》简称《虚靖真君语录》，7卷。收于《正统道藏》正一部。虚靖真君即北宋之末正一派第30代天师张继先。本书为明代张宇初编纂。

### 1. 张继先生平及其著述

张继先（1092—1128），字嘉闻，又字道正，号翛然子。第27代天师张象中之曾孙，祖父张敦信乃第28代天师张敦复之弟，父处仁，曾仕宋为临川知县。5岁时，尚不能言。一日，闻鸡鸣而忽笑，赋诗曰：“灵鸡有五德，冠距不离身，五更张大口，唤醒梦中人。”9岁嗣教，是为第30代天师。

张继先主要生活在笃信道教的宋徽宗时期，徽宗曾于政和七年（1117）册己为“教主道君皇帝”。对天师世家优渥甚厚，前后6次对龙虎山宫观进行修建，升上清宫为上清正一宫。由于金朝击溃辽军后，继而南侵，危及宋王朝。大观二年（1108），徽宗册封祖天师，拜言天师祈神仙“弘除灾孽，摈御不祥”，“佑我家邦，延及我民，懋昭无疆”。祈祷神仙来保护其政权。崇宁以来，四召继先至阙。问曰：“卿居龙虎山曾见龙虎否？”对曰：“居山虎则常见，今日方见龙颜。”

上悦。问修丹之术若何？对曰：“此野人事也，非人主所宜嗜。陛下清静无为，同夫尧舜足矣。”劝其以清静无为，行安邦治国之道<sup>①</sup>。崇宁四年（1105）五月，又召，问道法之同异，对曰：“道本无为而无不为。体即道也，用即法也。体用一源，本无同异。”<sup>②</sup>七月，建坛传授经箓，演法讲说道妙。徽宗曾赐曰：“汉天师三十代张继先天师，虚靖恬和，道德高洁，宜加显锡，昭尚真风，赐号‘虚靖先生’。”其弟子王道坚于政和年间曾奉旨校刊道书，并授为“太素大夫”。丁未年（1127）钦宗又召赴阙，第二年行至泗州而化，时年37岁。

张继先撰有《明真破妄章颂》1卷，《虚靖真君词》1卷，词入《疆村丛书》。43代天师张宇初为其辑《虚靖真君语录》7卷，入于《道藏》。其中《心说》、《大道歌》、《虚空歌》等篇，为后世道教徒广泛诵习。《仙鉴》称其：“著《心说》及《大道歌》以贻于世。”其文根植于老子清静之说，以心喻道。他说：“夫心者，万法之宗，九窍之主，生死之本，善恶之源。与天地并生，为神明之主宰。”认为“心”念萌动则离道，堕入苦海，而不能掌握自己的生命。若能“常静无妄，则越古今而不坏。”<sup>③</sup>他引用《老子》第16章“归根曰静，静曰复命”和《庄子》“既以为物矣，欲复归根”，认为只要做到“除垢止念，静心守一，虚无恬淡，

① 《汉天师世家》。

② 《汉天师世家》。

③ 《心说》。



寂寞无为，收视返听，和光同尘”，便可以应物常静，不离大道，并以此劝人趋善向道。藐视林灵素之辈以方术取宠于一时，曾答林灵素书信曰：“白石清泉，方保山中之适。”故元武宗作制曰：“虚靖先生潜心冲默，善性粹和，道集虚而悟玄玄，行履常而安止止。尝因宋主燕闲之间，极陈老氏清静之宗。神得一以灵，故祷词而辄应；物归根曰静，惟精气之长存。”张继先的学说，对宋元道教教义和修养理论有一定影响。

## 2. 《虚靖真君语录》之由来

此书系虚靖真君之诗文集，题为“嗣孙四十三代天师字初编次”。前有张宇初序，撰于明洪武二十八年（1395）。序称：“三十代祖虚靖真君，以灵悟宿植，遭熙洽之朝。在崇宁、靖康间，徽庙崇道尤笃，而真仙辈出，与真君上下一时者，若徐神翁、王文卿、林灵素也。……旧传《应化录》载述勋行详矣。凡真君流示世教之语，陶冶性灵之篇，又皆足以警迷启蔽。……四方传诵愿见者，惜不获其全，往尝刊行，久亦遗缺，因采之名山，重钁诸梓，以广其传。”可见此书乃据《应化录》重编于明初。

## 3. 《虚靖真君语录》内容大要

《虚靖真君语录》有书文等9篇，诗词歌颂等200余首。多为论述道教义理和性命修炼之作。

卷一为文集，有《心说》、《开坛法语》、《答林灵素书》、

《谢官职表》等9篇。《心说》谓：“夫心者，万法之宗，九窍之主，生死之本，善恶之源。与天地而并生，为神明之主宰。”故心、神与道异名而同义，人若能止念静心，守一虚无，即可超尘脱俗，若一念萌动，即入轮回之苦。《开坛法语》讲述法箴功德，要人挫锐解纷，济物利人，养性安恬，存神静虑，平息心猿意马。

卷二至卷七皆为诗词歌颂，其中卷二为五言古诗，卷三为歌行，卷四为五言律诗，卷五为七言律诗，卷六为词集，卷七为五言绝句。据《汉天师世家》载，卷三中之《大道歌》为张继先进宋徽宗之作。《大道歌》强调驭气留形、返神回气，可以长生。《虚空歌》认为本来真性同虚空，应当去除情识牵缠，认识真空本性。《休歇歌》要人断绝一切情缘，得大休歇。《和元规任从他歌》要人超然物外，但养元气而炼金液。《橐龠歌》述内丹。《靖通庵歌》劝人静修。卷五《金丹诗48首》，均述内丹。各卷其余诗词为闲吟酬答等，多有道教义理融贯其中。

张继先为历代天师中学问较卓著者，对于正一道教义的发展做出了贡献。他在继承传统斋醮、义理的基础上，倡导修性和内丹，将度人与度世相结合。《语录》突出地体现了这一特点，对于后世道教影响深远。



## 附 三十代天师虚靖真君语录（节要）

嗣孙四十三代天师宇初编次

### 卷之一

#### 文

#### 答池州太守书

马休粮来，特承附书。复审，已移成都。虽跋涉少劳，所履泰定。法箴且俟盟申，谨须恭临盟配，以全仪式。因风聊布手诚，休粮去别奉状。

六月十三日某上望之太守。

#### 记

#### 传天师与弟青词

昔三天之后，父往而子来。今诸箴之师，兄辞而弟受。当小臣之披戴，祈太极以鉴知。将储福于微躬，实难忘于大赐。臣无任。

### 卷之二

#### 五言古诗

#### 汤明权孥家入道

佳汝久虚淡，有才弗愿仕。鸡犬白云间，契家从游此。所蕴既超特，玄理可坐致。俾哉明主命，不以夺我志。一变江海才，总无尘土气。闻之旌阳令，拔宅脱凡世。此事在精修，勉旃汤氏子。

### 卷之三

#### 歌行

### 大道歌

道不远，在身中，物则皆空性不空。性若不空和气住，气归元海寿无穷。欲得身中神不出，莫向灵台留一物。物在身中神不清，耗散精神损筋骨。神驭气，气留形，不须杂术自长生。术则易知道难悟，既然悟得不专行。所以千人万人学，毕竟中无一二成。神若出，便收来，神返身中气自回。如此朝朝还暮暮，自然赤子产真胎。

### 卷之四

#### 五言律诗

##### 听元规琴

万物纷然在，浑沦声不流。昔人弦上取，今我意中求。水激崖边石，风高岛上秋。相看得真乐，天地共优游。

### 卷之五

#### 七言律诗

琴斋乃予旧居，以琴名斋，吾为之也。项先生与诸生居之，谈庄讲老有佳趣。向尝造焉，而忆往事，乃亦有分胜多掇之处。成诗呈项先生者，书其实耳。

琴斋高致有真风，山阁延宾未折中。  
来问死生非碌碌，为谈庄老肯匆匆。  
喜今可与君还往，惜昨曾留客许同。  
处士或将方寸比，斯人为不殆焦桐。



卷之六

词

降魔立治沁园春

劫运将新，天书降恩，圣师命魔。正阴阳错忤，鬼神淆混；依凭城市，绵亘山河。杀气闭空，阴容夺昼，万姓罹殃日已多。青城上，现琉璃高座，忽起巍峨。群妖愤怒扬戈，竞奔走攻山若舞梭。感神光一瞬，龙摧虎陷；威音一动，电掣霆呵。立治化民，摄邪归正，生息熙熙享大和。风云净，见天运碧汉，月浸澄波。

卷之七

五言绝句

鸡

鸡德灵居五，冠距不离身。五更大张口，唤醒梦中人。

六言绝句

静室偶书

贫有清风明月，富无红粉胭脂。子午风朝元始，去来雷电相随。

卅八 《冲虚通妙侍宸王先生家话》简介

《冲虚通妙侍宸王先生家话》又称《王先生家话》，1卷，收于《正统道藏》正一部。王先生即北宋末著名道士王



文卿，本书当为其弟子所集。

### 1. 王文卿生平及其著述

王文卿（1093—1153），北宋末南宋初著名道士。一名俊，字述道，号冲和子。建昌南丰（今江西省南丰县）人。道教神霄派的实际创始人。据述他夜行野泽，遇雨迷路，为灯光所吸引，乃投于一老妇人所开旅店。得文书数卷，就篝火阅读。天亮时雨停灯灭，发现自己在大树下面，并无旅店。所得文书讲述致雷电役鬼神之法。其传人胡道玄说，王文卿所遇的老妇人是上古神人火师化身，唐人汪子华即其所化。继于金陵清真洞唐道士叶法善修真处得雷书，3年后再遇汪君点化。王文卿以五雷法祈禳劾召，济度了很多，朝野闻名。据传宋徽宗曾梦得神人，以形访求，得见文卿，于是拜为太素大夫，凝神殿校籍。封其父承事郎，母宜人。因以法雷击死妖狐、黑狸和祷雨有功，宋徽宗封他为“金门羽客”，从校籍升为侍宸，赐号“冲虚通妙先生”。时金兵南侵，徽宗命王文卿齎香，以祈保安社稷，文卿数谏以修政练兵，徽宗不听，遂乞归故里，未几北宋灭亡。其门下从学者甚多，著名者有熊山人、平敬宗、袁庭植等人，归田后唯新城人高子羽得其传播。王文卿于绍兴二十三年（1153）尸解。有语录《冲虚通妙侍宸王先生家话》1卷，《道法会元》并有其所撰《玄珠歌》等。王文卿所传之神霄雷法，具内丹与符箓融合之特点，谓法雷之体性乃自己之元神，所用将帅神鬼无非神之所化，行法之妙在于身内造化，故以内炼为





本，外法为末。认为奏章、符诀等，不过雷法之末。后世传其法者甚多，正一、南宗等派符篆亦颇受神霄雷法之影响。

## 2. 《王先生家话》内容大要

全书以其弟子袁庭植问、王文卿答，论述雷法中的 40 个问题，首述王文卿在金陵清真洞得“嘘呵风雨之文”和汪君授以“飞神谒帝之道”。然后，王文卿与袁庭植之答问皆围绕神霄派雷法之要领论述。王文卿讲述雷霆法要、使者玄妙、使至征兆、程雍五将、天机雷机、炼将之法、祈雷祈雨之法、发功之妙、内炼、内验外治等。强调内修为雷法之要，认为久坐默朝，久行之，则“神气精自然混凝，上可脱壳朝元，次可长生久视，又其次可以兴云致雨，役雷鞭霆，济人利物，何所往而不可也。”对于仅以奏章、符诀而役雷者，则斥为伪术。

### 附 冲虚通妙侍宸王先生家话（节要）

门人袁庭植问曰：师得雷书于洞天，想师仙风道骨，天假其缘，适其逢耳。第古者非师不度，若无师亦可行？

侍宸曰：予未得雷文之前，已遇汪君于扬子江，授予飞神谒帝之道。后游清真洞天，得此文。经三年之久，又遇汪君于军山店中。后过禅寺，语余所修飞神谒帝之道何如，余答汪君曰：三年前弟子到清真洞天，偶昏暮，不知其所，荒落草舍之

中，孤灯独案之上，得嘘呵风雨之文。遂于身中取简呈之，汪君曰：子真宿仙也，昔老姥乃电母也，子既得其文，予当语汝于此。方蒙指授，授毕乃召使者当空分付。此余遇汪君点化。

问曰：动雷激霆，其要如何？

答曰：雷霆者天之号令，非紧急事务，不可妄举。譬如枢密院发一号令，至某处制司奉承者，必须依号令而行。今之人既无宿骨，不遇明师，以讹传讹，按图索骥，不问事之轻重，或沽名买誉，或逐利贪财，轻率行持，贪天之功，以为己有，临事无成毕矣。夫雷者有的然之机，霆者有截然之法。得师指授，如响斯答。

问曰：且如使者，的确玄妙，在于何处？

答曰：雷霆变化，无远无迹，神动天随，气至将灵。子于内玄杳冥恍惚之中，作霹雳激博之化，一生二，二生三，三生万物，发为妙用。上穷碧落，下至黄泉，无所往而不可。昔禅宗有云：千江有水千江月，万里无云万里天耶，此是也。

问曰：弟子事师门，已荷发越愚钝。但千江有水千江月，万里无云万里天，其旨如何？

答曰：此乃发挥使者之妙，且如千江有水千江月，人之初性，譬犹明月，一点圆明，湛然不动，灵光遍照。今人但知有雷之名，而不究雷之体。性，元神也，水，止水也。世人但见月之形而不知



月之妙，盖得水以映之，其性即止矣。万里无云万里天者，人性地本善，汨于七情六欲，倘能清心寡欲，诸障消除，其天随处可见矣。

问曰：玄中玄已荷指迷，用中用何以取验？

答曰：子之问是矣。且如召雷行事之时，先召使者寻之。盖雷霆风雨之处，惟使者知之。所以法要，使者为先锋锐将。

问曰：使者之捷，固已神矣。且如祖宫一出，随方可以发用。第杳冥空寂，何以验使者之至否？

答曰：法当静嘿叩齿，握雷局，依法召之，默念咒音，含光默默。眉间痒时，使者即至矣。

## 卅九 《悟真篇》简介

《悟真篇》，北宋张伯端撰。此书著录于宋陈振孙《直斋书录解題》。收入《正统道藏》洞真部方法类。

### 1. 张伯端生平及其著述

张伯端（984—1082），北宋道士，道教练师。又名用成，字平叔，号紫阳山人。天台（今属浙江）人。少年博学，屡试不第。尝为府吏，一日误认侍婢窃鱼，婢自尽死。叹曰：“积牍盈箱，其中类窃鱼事不知凡几。”遂赋诗云：“刀兵随身四十年，是是非非万千千。一家温暖千家怨，半世功名百世愆。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖自悠然。有人问

我蓬莱路，云在青山月在天。”赋毕，纵火焚烧所掌案卷，因按火烧文书律处罪，被遣戍岭南。后龙图阁学士陆诜镇桂林，引置帐下，掌管机要。神宗熙宁二年（1069），随陆诜至成都，“遇刘海蟾，授以金液还丹之诀”（一说“遇青城丈人”）。后陆诜去世，张伯端转徙秦陇，得罪凤州太守，在起解途中际遇石泰，为之请托，得以赦免。熙宁八年（1075）作《悟真篇》。后事扶风马处厚于河东，处厚被召，临行，平叔以此书授之，并曰：“平生所学，尽在是矣。愿公流传，当有因书而会意者。”后归故乡天台山百岁岭，筑室下功。宋神宗元丰五年（1082）三月十五日跌坐羽化，住世99年。留有《尸解颂》云：“四大欲蔽，浮云已空，一灵妙有，法界圆通”。其一好禅弟子焚化其尸，得舍利千百颗，大者如芡实，色皆绀碧。后人建天台山桐柏宫以祀之，成为道教南宗祖庭。

张伯端著有《悟真篇》、《金丹四百字》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》等，均收入《正统道藏》；另有《奇经八脉考》，收录于明李时珍著《本草纲目·濒湖脉诀》中；还有《紫阳真人语录》，收入佛教《大藏经》内清雍正帝御选语录中。

近人陈撄宁评曰：“紫阳师一刀兵吏耳，彻悟后，居然能用非常手段，斩绝尘缘，不可谓非大智大勇矣！《悟真篇》序所言涉猎三教经书，以至刑法书算、医卜战阵、天文地理之术，靡不详究，虽古圣哲何以加兹，岂公门中人所能望其项背哉？除金丹玄旨直接魏祖（魏伯阳）心传而外，尚有悟

真篇外集，深契达摩最上一乘之妙道，久已收入佛教禅宗语录内。性命双修之学，至师始集大成，前无古人，后无来者。”

《悟真篇》用诗词形式总结了宋代以前的内丹修持之道，仙宗视为丹学正脉。张伯端被道教尊为紫阳真人，奉为南宗第一祖。

## 2. 《悟真篇》之由来

《悟真篇》前序撰于熙宁乙卯（1075），谓于己酉（1069）遇异人于成都，授以“金丹药物火候之诀”，可以片晌而悟。然未得其人而传，不得已撰此书以启悟后人。

## 3. 《悟真篇》内容大要

《悟真篇》由七言四韵 16 首、五言四韵 1 首、绝句 64 首、《西江月》12 首、律诗 81 首和禅宗歌颂 32 首组成。“内七言律一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言一首，以象太一之奇；续添《西江月》一十二首，以周岁律。”《悟真篇》前部分言“养命固形之术”，为内丹修炼之命功，亦即修炼人身精、炁、神三宝，结成长生变化之内丹。后一部分述“达本明性之道”，为内丹修炼之性功，通过心性之修养，以达虚寂无为之境界。其修炼过程为性命双修，先命后性，以命功入手而以性功了手，体现了南派丹法的特点。

《悟真篇》起首劝人看破功名利禄，猛省人生短促，修

持仙道，慨叹“百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。”认为“不求大道出迷途，辜负贤才岂丈夫。”其丹法思想，上承黄老之正统，用黄老言论解说丹法，以道论仙。篇中大量引用《阴符经》和《道德经》中关于修养的学说，强调丹法必须逆施造化，以求归根复命，认为“归根复命即长存。”反对各种旁门小术，包括外丹。篇中宗承钟吕金丹道传统内丹理论，认为在体内炼丹，必须取用“真铅汞”即真阴真阳，作为炼丹药物。反对专修心性，阴而不阳，他说：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸羸，”“不识真铅真祖宗，万般作用枉施功。”指明须从人身生命的生发处去探究，以求金丹药物，“劝君穷取生身处，返本还源是药王。”篇中以卦象譬喻说：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。”篇中用隐秘诗词，披露了炼丹之中火候、采药、锻炼、封固、沐浴、温养等要点。其中特别强调火候的妙用，指出在于自然，“自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。”又言“自古金丹无口诀，教君何处结圣胎。”说明真正金丹口诀不会落于纸笔，教人仍须求师传授。张紫阳在《悟真篇》中，对于佛门专修心性之说持批评态度，认为不能究竟，只有性命双修才能成为真人，他说：“饶君了悟真如性，未负抛身还入身，何似更兼修大药，顿超无漏做真人。”对于灵异神通，他认为属于虚幻，未必可证就是神仙，如云“顶后有光犹是幻，云生足下未为仙。”

《悟真篇》之丹法总结了宋代以前的内丹理论及方法，对于后来的内丹发展影响甚大。此书与《参同契》，同为历



代道教徒最为推崇的两部炼丹巨著。

#### 4. 《悟真篇》历代注本

《悟真篇》之注本，较著名者有：《修真十书》本《悟真篇》5卷，为叶士表、袁公辅、无名子等注；《悟真篇三注》5卷，为宋薛道光、陆墅、元陈致虚等注；《紫阳真人悟真篇讲义》7卷，为宋夏元鼎注；《紫阳真人悟真篇注疏》8卷，为宋翁葆光注、陈达灵传、元戴起宗疏；《悟真篇注释》3卷和《紫阳真人悟真篇直指详说三乘秘要》1卷，为宋翁葆光注；《张紫阳悟真篇小序》1卷，为明陆西星注；《悟真篇约注》3卷，为清陶素相注；《悟真直指》4卷，为清刘一明注；《悟真篇阐幽》3卷，为清朱元育注；《悟真篇正义》1卷，为清董元真注；《顶批三注悟真篇》，为清傅金铨注。以及近人王沐注《悟真篇浅解》等等。

附

#### 悟真篇

宋·张紫阳

悟真篇卷之上

七言四韵一十六首以表二八一斤之数

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪名利求荣显，不觉形容暗悴枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无。

人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业

将行难自欺。大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝玉阙，九霞光里驾祥鸾。

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。常道只斯为日用，真源返覆有谁知。报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。劝君穷取生身处，返本还源是药王。

人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

休炼三黄及四神，若寻众草便非真。阴阳得类归交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭月一轮。

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。送归土釜牢封固，次入



流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居尘市，何必深山守静孤。

不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。谩守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦岂离壬。炼成灵宝人难识，消尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。草木阴阳皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

万卷丹经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。莫怪天机都泄漏，只缘学者尽愚蒙。若能了得诗中意，立见三清太上翁。

悟真篇卷之中

七言绝句六十四首。以象卦数

道自虚元生一气，便从一气产阴阳。

阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

万物芸芸各返根，返根复命即长存。  
知常返本人难会，妄作招凶众所闻。

但将死户为生户，莫执生门号死门。  
若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。  
若能转此生杀机，反掌之间灾变福。

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。  
真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。  
饶他吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。

异名同出少人知，两者玄玄是要机。  
保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

不识阴阳及主宾，知他那个是疏亲。  
房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

先且观天明五贼，次须察地以安民。  
民安国富方求战，战罢方能见圣人。



用将须分左右军，饶他为主我为宾。  
劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

三才相盗食其时，此是神仙道德机。  
万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。  
今古上仙无限数，尽从此处达真詮。

契论经歌讲至真，不将火候著于文。  
要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。  
只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。  
其中简要无多语，只是教人炼汞铅。

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。  
此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。  
万般非类徒劳力，争似真铅含圣机。

未炼还丹莫隐山，山中前后尽非铅。  
此般至宝家家有，自是时人识不全。

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。  
不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。  
不会此中颠倒意，休将管见事高谈。

震龙汞出自离乡，兑虎金生在坎方。  
二物总因儿产母，五行全要入中央。

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。  
只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。  
祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。

金公本是东家子，送在西邻寄体生。  
认得唤来归舍养，配将姹女结亲情。

姹女游行各有方，前行须短后须长。  
归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。



取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。  
从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。  
既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。  
聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

咽津纳气是人行，有药方能造化生。  
鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。  
大都全藉修持力，毫发差迟不作丹。

黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。  
太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

恍惚之中寻有象，冥杳之内觅真精。  
有无由此交相入，未见如何想得成。

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。  
若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟，  
黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。  
两手捉来令死斗，化成一片紫金霜。

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。  
复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。  
便好用功修二八，一时辰内管丹成。

赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听。  
若言九载三年者，总是推延款日程。

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。  
近来透体金光现，不与凡人话此规。

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。  
只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。  
自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。



前弦之后后弦前，药味平平气象全。  
采得归来炉内煅，煅成温养似烹鲜。

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。  
到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。  
炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。  
若问真铅何处是，蟾光终日照西川。

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，  
若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。  
受气之初容易识，抽添运火却防危。

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。  
守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。  
十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。

瑶池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。  
从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

休施巧伪为功力，认取他家不死方。  
壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。

雪山一味好醺醒，倾入东阳造化炉。  
若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。  
二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

要知炼养还丹法，自向家园下种栽。  
不假吹嘘并着力，自然果熟结灵胎。

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。  
若也持盈未已心，不免一朝遭困辱。

否泰才经万物盈，屯蒙受卦乘生成。  
此中得意须忘象，若究群爻漫役情。

卦中设法本仪形，得象忘言意自明。  
举世迷人惟泥象，却行卦气望飞升。





天地盈虚自有时，审能消息始知机。  
由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

四象会时玄体就，五行全处紫光明。  
脱胎入口通神圣，无限神龙尽失惊。

药逢气类方成象，道在虚无合自然。  
一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

大道修之有易难，也知由我亦由天。  
若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。  
自然有鼎烹龙虎，何必担家恋子妻。

始于有作人难见，及至无为众始知。  
但识无为为要妙，谁知有作是根基。

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。  
晦显逆从人莫测，教人怎得见行藏。

五言四韵一首以象太乙之奇  
女子著青衣，郎君披素练。  
见之不可用，用之不可见。  
恍惚里相逢，杳冥中有变。

一霎火焰飞，真人自出现。

悟真篇卷之下

西江月，西者，金之方。江者，水之体。月者，药之用。一十二首以周岁律。

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

此药至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。志士若能修炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破令人失笑。

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但看五行成准。本是水银一味，周流历遍诸辰。阴阳数足自通神，出入不离玄牝。

牛女情缘道合，龟蛇类秉天然。蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转。总是乾坤妙用，谁人达此真

论。阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须用媒人勾引。木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相咽却相亲，始觉男儿有孕。

二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土方成三姓。更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来凑毂水朝宗，妙在抽添运用。得一万般事毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。日又别为寒暑，阳生复起中宵。午后姤罢一阴朝，炼药须知昏晓。

不辨五行四象，那分砂汞铅银。修丹火候未曾闻，早便称呼大隐。靡肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，似恁欺心怎忍。

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魂灵魄圣。信道金丹一粒，蛇吞立变龙

形。鸡餐乃亦化鸾鹏，飞入真阳圣境。

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾鸾舆凤辇。

#### 又一首 以象闰月

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。不待他生后世，现前获佛神通。自从龙女着斯功，尔后谁能继踵。

#### 绝句五首 以象五行

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何以更兼修大药，顿超无漏作真人。

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯。

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽纵能游万国，奈何屋破却移居。

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余二非真谩度量。



俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用  
颠倒求，大地尘沙尽成宝。

## 四十 《还源篇》简介

《还源篇》，收入《正统道藏》太玄部。宋石泰撰。石泰为南宗第二祖。

### 1. 石泰生平及其著述

石泰，字得之，号翠玄子。常州（今属江苏）人。天性仁慈，经常以医药救人，而且不受酬报。只愿病愈栽一杏树，年月久了，杏树成林，人们因此称他为石杏林。

后来遇到张伯端，得以传授金丹大道。当初张伯端受口诀于刘海蟾，刘海蟾曾经告诉他说：“来日一旦遇到为你开缙解锁的人，你就应当把金丹口诀传授给他，其他的人都不要传。”张伯端得道之后，开始曾经普传道法，以求弘扬，跟他学习的有好几百人。但都是为了治病才来，病愈之后仍去追逐名利。张伯端没有遇到一个中意门徒，而且三次传授非道之人，三次受到伤害。于是发誓不敢妄传，遂用隐语作《悟真篇》，企图使宿有仙骨的人，读书能够自悟求师。

后来，张伯端因为得罪凤州太守，而被发配。路过邠州境内之时，正逢天下大雪，张伯端与押解者同在村肆饮酒。正好石泰来此，相邀同饮。石泰因而就问张伯端的案情，张伯端告诉他这是一桩冤案，并且详述案情经过。石泰非常同

情他，说：“邠州太守是我的老相识了。”答应帮他疏通。于是去见邠州太守，告知冤情，竟然获得赦免。张伯端认为石泰有德，而且应验海蟾师当日之言。于是将其所得金丹秘诀，倾囊传给石泰。

石泰得诀之后，潜心修炼。道成，作《还源篇》行世。后当宋高宗绍兴二十八年（1158）八月十五日，功成尸解，寿享137岁。留颂一首云：“雷破泥丸穴，真象驾火龙，不知谁下手，打破太虚空。”过了两年，又有人在罗浮山见到石泰，证明他已成仙。

## 2. 《还源篇》内容大要

篇首有石泰短序，谓昔年于驿中遇张伯端，所受内丹功法要诀十分简单，“以简易之语，不过半句，其证验之效，只在片时。”然实行结果十分成功，“金液交结，圣胎圆成。”遂作此篇五绝共81章，以授后学，使其早得真传。

其诗串述内丹原理及药物、炉鼎、火候、沐浴、脱胎等内丹法要，大旨皆本于张伯端，可看作南宗丹法之大纲。其说以人身铅汞为丹药，认为此为古仙得道之妙诀，诗云“吕承钟口诀，葛授郑心传，总没闲言语，都来只汞铅。”说明内丹无非以神气结为玄珠，而“炁产非干肾，神居不在心”，唯藏于玄关一窍之中，能知神气穴，然后“以神归炁内，丹道自然成。”讲究下手之法以制伏心猿意马为先，诗云：“意马归神室，心猿守洞房，神魂魄意，化作紫金霜。”



附

还源篇

宋·石杏林

序

泰 素慕真宗，遍游圣境。参传正法，愿以济世为心；专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易而人自难，脱尘不难而人未易，深可哀哉！古云：迷云锁慧月，业风吹定海。昔年，以驿中遇先师紫阳张真人。以简易之语，不过半句；其证验之效，只在片时。知仙之可学，私自生欢喜。及其金液交结，圣胎圆成。泰故作《还源篇》八十一章，五言四句，以授晚学。早悟真筌，莫待老来铅虚汞少。急须猛省，寻师访道。修炼金丹，同证仙阶。变化飞升，实所愿望焉。

还源篇

（八十一章，以按纯阳之数。）

铅汞成真体，阴阳结太元，但知行二八，便可炼金丹。  
汞是青龙髓，铅为白虎脂。掇来归鼎内，采取要知时。  
姹女骑铅虎，金公跨汞龙，甲庚明正合，炼取一炉红。  
蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精。华池神水内，一朵玉芝生。  
白雪飞琼苑，黄芽发玉园。但能知偃月，何处炼红铅？  
药材开混沌，火候炼鸿蒙。十月胎仙化，方知九转功。  
龙正藏珠处，鸡方抱卵时。谁知铅汞合，正可饮刀圭。  
沐浴资坤水，吹嘘赖巽风，婴儿无一字，独处太微宫。

紫府寻离女，朱陵配坎男，黄婆媒娉处，太极自函三。  
乾马驰金户，坤牛入木宫，阿谁将姤女，嫁去与金翁？  
姤女方二八，金翁正九三，洞房生瑞气，欢合产初男。  
昨夜西川岸，蟾光照碧涛，采来归玉室，鼎内自煎熬。  
离坎非交媾，乾坤自化生，人能明此理，一点落黄庭。  
丹谷生神水，黄庭有太仓，更无饥渴想，一直入仙乡。  
意马归神室，心猿守洞房，神魂魄意，化作紫金霜。  
一孔三关窍，三关要路头，忽然轻运动，神水自然流。  
制魄非心制，拘魄岂意拘，惟留神与气，片晌结玄珠。  
口诀无多字，修丹在片时，温温行火候，十月产婴儿。  
夫妇初欢合，年深意转浓，洞房交会处，无日不春风。  
聚雨纸蝴蝶，洪炉玉牡丹，三更红日赫，六月素霜寒。  
海底飞金火，山巅运土泉，片时交媾就，玉鼎起青烟。  
凿破玄元窍，冲开混沌关，但知烹水火，一任虎龙蟠。  
娑竭水中火，昆仑山上波，谁能知运用，大意要黄婆。  
药取先天气，火寻太易精，能知药取火，定里见丹成。  
元气如何服，真精不用移，真精与元气，此是大丹基。  
儒家明性理，释氏打顽空，不识神仙术，金丹顷刻功。  
偃月炉中汞，朱砂鼎里铅，龟蛇真一气，所产在先天。  
朔望寻弦晦，抽添象缺圆，不知真造化，何物是真铅。  
气是形中命，心为性内神，能知神气穴，即是得仙人。  
木髓烹金鼎，泉流注玉炉，谁将三百日，慢慢著工夫。  
玉液滋神室，金胎结气枢，只寻身内药，不用检丹书。  
玉鼎烹铅液，金炉养汞精，九还为九转，温养象周星。



火枣元无核，交梨岂有查？终朝无火候，神水灌金花。  
欲炼先天气，先干活水银，圣胎如结见，破顶见雷鸣。  
炼气徒施力，存神枉用工，岂知丹诀妙，镇日玩真空。  
气产非干肾，神居不在心，气神难捉摸，化作一团金。  
一窍名玄牝，中藏气与神，有谁知此窍，更莫外寻真。  
脾胃非神室，膀胱乃肾余，劝君休执泥，此不是丹枢。  
内景诗千首，中黄酒一樽，逍遥无物累，身外有乾坤。  
乌兔相煎煮，龟蛇自绕缠，化成丹一粒，温养作胎仙。  
万物皆生死，元神死复生，以神归气内，丹道自然成。  
神气归根处，身心复命时，这般真孔窍，料得少人知。  
身里有玄牝，心中无垢尘，不知谁解识，一窍内涵真。  
离坎真龙虎，乾坤正马牛，人人皆具足，因甚不知修。  
魂魄为心主，精神以意包，如如行火候，默默运初爻。  
心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃腑，一气自流通。  
妙用非关意，真机不用时，谁能知此窍，且莫任无为。  
有物非无物，无为合有为，化权归手内，乌兔结金脂。  
虎啸西山上，龙吟北海东，捉来须野战，寄在艮坤宫。  
复姤司明晦，屯蒙直晓昏，丹炉凝白雪，无处觅心猿。  
黑汞生黄叶，红铅绽紫花，更须行火候，鼎里结丹砂。  
木液须防兔，金精更忌鸡，抽添须沐浴，正是月圆时。  
万籁风初起，千山月乍圆，急须行正令，便可运周天。  
药材分老嫩，火候用抽添，一粒丹光起，寒蟾射玉帘。  
蚌腹珠曾剖，鸡窠卵易寻，无中生有物，神气自相侵。  
神气非子母，身心岂夫妇，但要合天机，谁识结丹处。

丹头初结处，药物已凝时，龙虎交相战，东君总不知。  
旁门并小法，异术及闲言，金液还丹诀，浑无第二门。  
贵贱并高下，夫妻与弟兄，修仙如有分，皆可看丹经。  
屋破修容易，药枯生不难，但知归复法，金宝积如山。  
魂魄成三性，精神会五行，就中分四象，攒簇结胎精。  
定志求铅汞，灰心觅土金，方知真一窍，谁测此幽深？  
造化无根蒂，阴阳有本原，这些真妙处，父子不堪传。  
留汞居金鼎，将铅入玉池，主宾无左右，只要识婴儿。  
黄婆双乳美，丁老片心慈，温养无他术，无中养就儿。  
绛阙翔青凤，丹田养玉蟾，壶中天不夜，白雪落纤纤。  
琴瑟和谐后，箕裘了当时，不须行火候，又恐损婴儿。  
长男才入兑，少女便归乾，巽宫并土位，关锁自周天。  
弦后弦前处，月圆月缺时，抽添象刑德，沐浴按盈亏。  
老汞三斤白，真铅一点红，夺他天地髓，交媾片时中。  
火候通玄处，古今谁肯传？未曾知采药，且莫问周天。  
云散海棠月，春深杨柳风，阿谁知此意，举目问虚空。  
人间无物累，天上有仙阶，已解乘云了，相将白鹤来。  
心田无草秽，性地绝尘飞，夜静月明处，一声春鸟啼。  
白金烹六卦，黑锡过三关，半夜三更里，金乌入广寒。  
丹熟无龙虎，火终休汞铅，脱胎已神化，更作玉清仙。  
塞断黄泉路，冲开紫府门，如何海蟾子，化鹤出泥丸。  
江海归何处，山岩属甚人，金丹成熟后，总是屋中珍。  
吕承钟口诀，葛授郑心传。总没闲言语，都来只汞铅。  
汞铅归一鼎，日月要同炉，进火须防忌，教君结玉酥。

采药再交结，进火与沐浴，及至脱胎时，九九阳数足。

## 四一 《还丹复命篇》简介

《还丹复命篇》，收入《正统道藏》太玄部。宋薛道光撰。薛道光为南宗第三祖。

### 1. 薛道光生平及其著述

薛道光（1078—1191），名式，又号道源。陕府鸡足山人。本系僧人，法名紫贤，人称毗陵禅师。曾经云游长安，留居开福寺，参长老修岩，又参高僧如环。因观桔槔开悟，呈颂曰：“轧轧相从响发时，不从他得豁然知。桔槔说尽无生曲，井里泥蛇舞柘枝。”二老颇为赞赏。自此顿悟无上圆明真实法要，机锋敏捷，宗说兼通。鉴于六祖慧能悟性之后，还要再求黄梅传法，思悟金丹修命之术必有秘传，绝非个人智慧所能测度，于是尽力寻访。

在宋徽宗崇宁五年（1106）冬天，薛道光住在郿县青镇（即今陕西省眉县），在佛寺听讲。遇到从扶风县来的道人石泰，当时已是八十有五的高龄，黑发红颜，神宇非凡，夜里还做针线活计。薛道光知道不是一般人物，就在谈话之中，故意引用张伯端的诗句。石泰有些惊奇，问，“你怎么知道张紫阳？他正是我的老师。”薛道光还不太相信，就举出《悟真篇》中的句子向他请教，石泰看他很诚心，就简略地为其讲解大要。薛道光听后大悟，平日埋藏在腹中的各种疑团，



一下打破，如同桶之脱底一般。于是才信石泰是张紫阳的真传弟子，进而叩拜要求收在门下。石泰笑言：“你不怕有叛教的嫌疑吗？”薛道光坚定地回答：“生死大事，如果拘于门户，难道不是自己耽误自己吗？”石泰听后连连点头，并言自从紫阳先师授道以来，将近30年了，今日才遇到可以继承的人。于是传授口诀真要，并告诫他疾往通都大邑，依靠有力者供养修道，自己即退隐于世。

从此薛道光弃僧从道，幅巾缝掖，混俗和光，以了性命大事。光宗绍熙二年（1191）道成，享年114岁。留有颂云：“铁马奔入海，泥蛇飞上天，蓬莱三岛路，无不在西边。”著有《悟真篇注》、《还丹复命篇》、《丹髓歌》等，行于世。

## 2. 《还丹复命篇》内容大要

此篇共收五言律诗16首，七言绝句30首，《西江月》词9首，又附七绝1首，以及《丹髓歌》34首。

卷前有薛道光于靖康丙午（1126）年作《还丹复命篇序》，略述自己学道之经过及金丹要旨。自云学道多年，未遇真传，在宣和庚子岁（1120）得至人口诀，“大道之祖，不出一炁而成变，喻之为日月，名之为龙虎，因之为阴阳，托之为天地。一清一浊，金木间隔于戊己之门；一情一性，阴阳会聚于生杀之户。采二仪未判之炁，夺龙虎始媾之精，入于黄房，产成至宝。别有法象枢机，返还妙用，长生秘诀毕于此矣。”故而依师口诀，写成五律16首，以表金丹十六



两之数；七绝 30 首，以应三十日（一转）之功；《西江月》词 9 首，应九转之法。此篇可以看作薛道光本人的内炼体会及其经验总结。《修真十书》收录之。

此篇宗承张伯端《悟真篇》，论及内丹学理及采药、抽添、火候等要点。认为内丹药物就在身中，真正功夫就在片时。《西江月》有云：“竹破须还竹补，人衰须假铅全，思量只是眼睛前，自是时人不见。”又云：“长生妙药在家园，一晌功夫便见。”其说大略以先天一炁为丹本，真铅真汞为药物，龙虎交媾为锻炼，以凝神入炁穴为下手功夫。认为修道在于浊中取清，如云“烟花柳陌头头是，秽浊馨香任所需。”论述丹法，《丹髓歌》较为分明。

附

### 还丹复命篇（节要）

宋·薛道光

#### 五言绝句

有物含灵体，无名本自然。赤龙藏宇宙，白虎隐丹田。

北斗南辰下，眉毛眼睫边。灰心行水火，定息见真铅。

精气之无本，神灵共一家。但能擒五贼，自可结三花。

甲乙无令失，庚辛不要差。一阳归正令，七返转河车。

此事诚难测，贤愚总不分。雀应非凤类，马不入羊群。



牝产都三百，乾坤共一斤。巡行十二路，赤脚猛将军。

一二三四五，南辰对北辰。虎龙含碧玉，金木孕珠珍。

云散家家月，花开处处春。几多云外客，尽是世间人。

受得真仙诀，阴中炼至阳。地雷潜动处，星斗共商量。

八卦看成母，三才始见昌。不愁生死系，但觉地天长。

古仙同一术，妙绝大幽深。用意寻庚甲，专心事丙壬。

擒归乌与兔，提取水和金。辨得东西物，修成不二心。

窈窕并姿态，娇羞弄轻柔。无情弦里取，魂魄土中收。

笄冠联铅汞，灵光射斗牛。少阳阴与类，无使老春秋。

### 西江月

一是金丹总数，河图象出真机。谁知罔象尽玄微，大道从兹孕起。



斗柄璇玑正位，阴中却抱阳辉。昆仑子母著绯衣，是此乾坤真理。

内有五行相制，包含一粒红铅。相生相杀自天然，此药殊无贵贱。

会向我家园里，栽培一亩天田。中男小女共相连，种得黄芽满院。

此道至灵至圣，无令泄露轻为。全凭德行两相宜，言语须防避忌。

要藉五行生旺，须明阳盛阴衰。三人同志谨防危，进火工夫仔细。

### 丹髓歌

炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。

龙飞赤水波涛涌，虎啸丹山风露清。

初时有如云出洞，次则有如月在潭。

又似金蚕如玉笋，好将火候炼三三。

娇如西子离金阁，美似杨妃下玉楼。

日日与君花下醉，更嫌何处不风流。



井底泥蛇舞柘枝，窗间梅月照梅梨。  
夜来混沌攧落地，万象森罗总不知。

昔年遇师亲口诀，只要凝神入炁穴。  
以精化炁炁化神，炼作黄芽并白雪。

夫真夫，妇真妇，坎男离女交感时，虚空无尘天地露。

### 七言绝句

方以类聚物群分，两畔同秤共一斤。  
戊己宫中藏水火，小心調理武和文。

三十辐兮同一轂，金木才逢二炁交。  
六十卦分朝与暮，一阳萌处发初爻。

圣人传药不传火，从来火候少人知。  
莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。

一物浮浮浑有无，堪迎秋露滴真珠。  
烟花柳陌头头是，秽浊馨香任所需。





## 四二 《翠虚篇》简介

《翠虚篇》1卷，收入《正统道藏》太玄部。宋陈泥丸撰。陈泥丸为南宗第四祖。

### 1. 陈泥丸生平及其著述

陈泥丸（？—1213），名楠，字南木，号翠虚。惠州博罗县（今广东惠阳东）白水岩人。以盘枕箍桶为业，其智慧悟性无人知晓。曾作《盘枕颂》说：“终日盘枕圆又圆，中间一位土为尊，磨来磨去知多少，个里全无斧凿痕。”又作《箍桶颂》说：“有漏教无漏，如何水泄通。既能圆密了，内外一真空。”可见他的造诣。他虽具备悟性，仍然访求金丹立命之法，以了一身性命全功。后来果遇毗陵禅师（薛道光）亲授“太乙刀圭火符秘诀”，又得黎母山异人传授《景霄大雷琅书》。陈泥丸自得丹诀雷法，以之济世救人。凡遇疾苦，陈泥丸撮土给人，随手而愈，因此人们才叫他陈泥丸。

宋徽宗政和（1111—1118）中，任道录院事。后归罗浮山，潜修密炼。他身穿满是补丁的衣服，浑身满是尘垢，有时喜欢吃狗肉，喝得烂醉如泥。可是道成法备之后，神通广大。驱狐治病，鞭龙救旱，浮笠济流，点石成金，种种灵异，不可尽述。后来又定居长沙，湖广中人经常要他作诗，陈泥丸随口缕缕说来，都是不可多得的佳句，只是不愿亲手

去写，也不知是何原因。嘉定四年（1211）四月，赴鹤会于朝阳，管事的人嫌他肮脏，让他坐在门外，陈泥丸走到外面危桥之上，坐下便沉入水中淹毙。当时葛尉去湖南省亲，又在宁乡见到陈泥丸，时在四月十四日，可见他的淹死只是一场游戏。

陈泥丸传道于琼山白玉蟾，白玉蟾对老师很孝敬，每当他外出时，就随侍在他左右。宁宗嘉定壬申（1212）八月秋，他在罗浮山作《翠虚吟》说：“吾将脱形归玉阙，遂以金丹火候诀，说与琼山白玉蟾，使其深识造化骨。道光禅师薛紫贤，付我《归根复命篇》。……辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结。而今通神（身）是白血，已觉四季无寒热。”已有脱形归化之意。嘉定六年（1213）陈泥丸解化于漳州梁山，年寿不详。其弟子较著名者有白玉蟾、鞠九思、沙蜚虚等人。撰有《罗浮翠虚吟》、《紫庭经》、《丹基归一论》并《金丹歌诀》等，后集为《翠虚篇》。

## 2. 《翠虚篇》卷目及考证

《翠虚篇》包括七言古诗《紫庭经》10首、《大道歌》1首、《罗浮翠虚吟》1首、《丹基归一论》1篇、词3首、《金丹诗诀》七绝100首。《道藏辑要》题曰《泥洹集》。其中《紫庭经》收入《修真十书》卷三，而题为薛道光撰。《十书》卷十七所收陈楠《翠虚篇》，副题《九转金丹秘诀》，为本篇所无。据陈楠弟子白玉蟾《修仙辩惑论》所述陈楠丹法，《十书》所收《翠虚篇》恐非陈楠原《翠虚篇》。



### 3.《翠虚篇》内容大要

《翠虚篇》所述，皆为内丹功诀。作者认为金丹之书千篇万卷，无非只是一句，叫人寻出铅汞，采入鼎中烹炼。九转之功，无非是多次重复铅汞之返还化合，使其所炼丹药更为精纯。

《紫庭经》、《大道歌》、《罗浮翠虚吟》，皆为七言长篇歌诀。《紫庭经》论述丹经要旨唯在铅汞，以“身中一亩为家园”，炼精化炁，炁凝成神，便可无为而通灵。《大道歌》主要论述“真阴真阳是真道”。《罗浮翠虚吟》系陈楠解化之前付与白玉蟾之丹诀，其中广斥采战御女、服气存思等旁门，谓《灵宝秘法》、《西山会真记》所述修法亦为非道。反复强调金丹之要只在铅汞二字，“只取一味水中金，收拾虚无造化窟，促将百脉俱归源，脉住气停丹始结。”末谓曾夜遇吕秀才，得授奇诀，以太虚为炉鼎，鸟兔为药物，不论金木间隔，龙虎子母，如此方为真道。

《丹基归一论》为短文。论“一”为金丹之基。谓魂魄、龙虎、坎离、婴姁等，实皆一物，无非阴阳二字；守一坛、戊己户、玄关一窍、玄牝之门、铅炉土釜等，实皆一处；周天卦数、昼夜时刻，无非周身精炁流行之变态。天地气数，在乎一时之功夫，一阴一阳之谓道，道即金丹。

词三首，为分赠弟子之作，示以金丹之要，如赠白玉蟾有云：“只向离无寻坎有，移却南辰回北斗。”

《金丹诗诀》百首，广述内丹，其论铅汞云：“莫向肾中

求造化，却须心里觅先天。”论丹头云：“丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”论坎离云：“但取坎精点离穴，纯乾便可摄飞琼。”

本篇丹诀能破除名相而直指玄要，实为南宗丹法之佳作。其中《罗浮翠虚吟》中明白说出：“遂以金丹火候诀，说与琼山白玉蟾，使之深识造化骨。道光禅师薛紫贤，付我《归根复命篇》，指示铅汞两个字，所谓真的玄中玄。”可见《翠虚篇》在南宗传授中的作用与地位。后世丹书往往引证其说，影响较为深远。

附

### 翠虚篇（节要）

宋·陈泥丸

#### 紫庭经

绛宫天子统乾乾，乾龙飞上九华天。天中妙有无极宫，  
官中万卷指玄篇。篇篇皆露金丹旨，千句万句会一言。  
教人只在寻汞铅，二物采入鼎中煎。夜来火发昆仑山，  
山头火冷月光寒。曲江之上金乌飞，姮娥已与斗牛欢。  
采之炼之未片晌，一气渺渺通三关。三关来往气无穷，  
一道白脉朝泥丸。泥丸之上紫金鼎，鼎中一块紫金团。  
化为玉浆流入口，香甜清爽透舌端。吞吞服服入五内，  
脏腑畅甚身康安。赤蛇苍龙交合时，风恬浪静龙虎蟠。  
神水湛湛华池静，白雪纷纷飞四山。七宝楼台十二时，  
楼前黄花深可观。即此可谓铅汞精，化作精髓盈关源。  
但去身中寻周天，前弦以后后弦前。药物平平气象足，

天地日月交会间。虚空自然百杂碎，嚼破混沌软如绵。  
翻来覆去成一钱，遍体玉润而金坚。赤血换兮白血流，  
金光满室森森然。一池秋水浸明月，一朵金花如红莲。  
此时身中神气全，不须求道复参禅。我今知君如此贤，  
知君有分为神仙。分明指示无两语，默默运用而抽添。  
年中采月不用年，月中取日月徒然。日中取时时易日，  
时中有刻而玄玄。玄之又玄不可言，元来朔望明晦弦。  
金翁姹女夺造化，神鬼哭泣惊相喧。云收雨散万籁静，  
一粒玄珠种玉田。十月火候圣胎仙，九转九朔相回旋。  
初时夹脊关脉开，其次膀胱如火然。内中两肾如汤煎，  
时乎挑动冲心源。心肾水火自交感，金木间隔随便然。  
黄庭一气居中宫，宫制万象心掌权。水源清清如玉镜，  
孰使河车如行船。一霎火焰飞烧天，乌魂兔魄成微尘。  
如斯默默觅真筌，一路径直入灵真。分明精气以气存，  
渐渐气积以生神。此神乃是天地精，纯阳不死为真人。  
若知如此宜修仙，修仙惟有金丹门。金丹亦无第二诀，  
身中一亩为家园。唾涕精津气血液，七件阴物何正焉？  
坎中非肾乃灵根，潭底日红北马奔。七返九还在片时，  
一切万物皆生成。惟此乾坤真运用，不必兀兀徒无言。  
无心无念神已昏，安得凝聚成胎仙？胎仙只是交结成，  
交结惟在顷刻间。君还知有太阳回，正在冬至几日前。  
又言金精既降时，复以何物复金精。金精只在坤官药，  
坤在西南为川源。蟾光终日照西川，只此便是药之根。  
以时易日刻易时，一滴甘露名灵泉。吞入心中冲肺腑，

落在膀胱而成丹。丹头不在膀胱结，元在膀胱却在肝。肝为木液遇金精，逢土交结成大还。莫言此时有为功，又恐斯为著相言。始于著相始无相，炼精化气气归根。气之根本凝成神，方曰无为而通灵。譬如夫妇交媾时，一点精血结成婴。彼之以情而感情，尚且婴儿十月成。何况宇宙在乎手，身中虎啸龙吟声。虽然不见龙之吟，波浪高涌千万寻。虽然不见虎之啸，夜深风声吼万林。自乎丹道凝结后，以至火候烹炼深。及于十月霜飞时，神魂奔走安敢争。一年都计十二月，卯酉沐浴谁敢行。所以十月入神室，金鼎满满龙精盈。缚云捉月之机关，得诀修炼夫何难。果然缚得云在山，又解捉住月之魂。点头此语知古人，何虑不把身飞升。身之壳兮心之肉，心中自有无价珍。可以生我复死我，既能饥人亦饱人。寻其毳路取其原，逍遥快乐无饥寒。似此景象与证验，总在一日工夫间。工夫如此譬似闲，药不远兮采不难。谁知火候万丈红，烧杀三尸玉炉寒。丹田亦能生紫芝，黄庭又以生红蕖。红蕖一餐永不饥，紫芝一服常童颜。满身浑是白乳花，金筋玉骨老不昏。功成行满鹤来至，一举便要登云端。

### 大道歌

真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。凡流岁岁烧还丹，或见青黄自云好。志士应愿承法则，莫损心神须见道。但知求得真黄芽，人得食之寿无老。黄芽不与世铅同，徒以劳身不见功。虚度光阴空白首，何处悠悠访赤松？



神水华池世所希，流传不与俗人知。还将世上凡铅汞，相似令人迷不知。青龙逐虎虎随龙，赤禽交会声雍雍。调气运火逐禽宫，丹砂入腹身冲冲。五行深妙义难知，龙虎隐藏在坎离。还丹之术过数百，最妙须得真华池。丹砂其位元非赤，四季排来在南宅。流珠本性无定居，若识其原如秋石。日魂月华二气真，含胎育子自堪神。变转欲终君自见，分明化作明窗尘。铅汞一门不可依，金丹秘诀圣无知。莫将世人凡铅汞，论年运火共相持。天生二物应虚无，为妻为子复为夫。三五之门为日月，能分卯酉别终初。全养天然稟至神，冲和之气结成身。富贵只缘怀五彩，心知铅汞共成亲。乾坤不互相为避，采取元和在天地。十月养成子母分，贤者何曾更运气。玄黄溟溟不可辩，铅汞之门义难显。世人不晓定其源，细视五行定听见。婴儿漠漠不可悟，徒以劳神虚自苦。但知会得圣人言，即是分明天上路。三四同居共一室，一二夫妻为偶匹。要假良媒方得亲，遂使交游情意密。浮觉恍惚往难辩，悟取迷途年月远。欲知灵药何日成，阳数终须归九转。阴阳冥冥不可知，青龙白虎自相持。年终变转自相啖，白虎制龙龙渐稀。乾天为父坤为母，南方朱雀北玄武。年终岁久俱成土，时人何处寻龙虎？三人义合同为宗，常移日月照其中。已过三花金玉液，九转须终十月功。青龙本质在东宫，配合乾坤震位中。白虎自兹相见后，流珠那肯不相从。龙虎修来五转强，炉中渐觉菊花香。如今修炼正当节，莫使悠悠岁月长。

欲识丹砂是木精，移来西位与金并。凡人何处寻踪迹，恍惚中间互窃冥。悟者犹如返故武，迷途不易寻路苦。三人运合同一源，本姓何曾离宗祖。一人本有一人无，金公为妇木为夫。玄冥深远不可度，志士何曾肯强图。立天汪汪配地黄，男精和合并同房。白液炉户随分化，时人服者莹心凉。金木伤相谁定原，五行相返自相连。世上黄龙阴火白，谁能识得黄芽铅。世上铅汞不相依，志士元知在坎离。贤者共藏人不见，淮南修秘在华池。九转丹成岁欲终，开炉欲见药花红。水火变来俱作土，时人何处觅金翁。铅汞相传世所希，丹砂为质雪为衣。朦胧只在君家舍，日日君看君不知。还丹入口身自轻，能消久病去妖精。贪爱自兹无所染，能改愚人世与情。谁悟灵丹出世尘，三花会合与龙亲。君看前后炼丹者，误杀千人与万人！

### 四三 《海琼白真人语录》简介

《海琼白真人语录》4卷，为宋代道教南宗第五祖白玉蟾之语录、诗词、杂文结集之一。收入《正统道藏》正一部。

#### 1. 白玉蟾生平及其著述

白玉蟾（1194—？），南宋道士，道教练师。字紫清，原名葛长庚，字如晦，又字白叟，其号甚多，“自号为海琼子，





或号海南翁，或号琼山道人，或号玃庵，或号武夷散人，或号神霄散史”。祖籍福建闽清，生于琼州（今海南琼山）。12岁举童子科，谙九经，能诗赋，且长于书画，善草书，如龙蛇飞动。因“任侠杀人，亡命之武夷”。乃毅然求道，为访真师，游走四方。嘉定五年（1212），始遇陈泥丸传授丹诀。他师事陈泥丸9年，始得其道。陈泥丸解化于临漳之后，白玉蟾乃独往还于罗浮、霍童、武夷、龙虎、天台、金华、九日诸山。蓬头跣足，一衲弊甚，而神清气爽，与弱冠少年无异。喜饮酒，不见其醉。博治儒书，究竟禅理，出言成章，文不加点。他又参学大洞经篆，奉行诸家大法，独于雷法尤著验。常为人驱邪疗疾，且又擅长斋醮科仪。嘉定十年（1217），收吏部彭演之子彭耜与留元长2人为弟子，这时他已相当闻名。嘉定十一年（1218）宁宗降御香，建醮于洪洲玉隆宫，玉蟾“为国升座”。后又在九宫山瑞庆宫主国醮，“神龙见于天”，有旨诏见，不赴而去。据《江西通志》，白玉蟾年寿35岁，即公元1229年羽化。但观其自述诗云：“虽是蓬头垢面，今已九旬来地，尚且是童颜。”则起码活到90余岁；又《修真十书》卷6有白玉蟾《谢仙师寄书词》署“大宋丙子岁”，当为公元1276年，则83岁时尚在世。诏封“紫清明道真人”，道教称为“紫清真人”，尊为南宗第五祖。其弟子除彭耜、留元长外，尚有赵汝渠、叶古熙、詹继端、陈守默、潘常吉、周希清、胡士简、罗致大、洪知常、陈知白，再传弟子有赵收夫、谢显道、萧廷芝、林伯谦等人，为南宗五祖之中门庭最盛者。白玉蟾以“精、气、

神”为核心的内炼学说，对元代以后的修炼方术有较大影响。著述甚多，生前有《玉隆集》、《上清集》行世，后彭耜纂辑为《海琼玉蟾先生文集》。又有《海琼问道集》、《海琼传道集》、《太上老君说常清静经注》、《金华冲碧丹经秘旨》、《海琼白真人语录》等，均收入《道藏》。

## 2. 《海琼白真人语录》之由来

编末有淳祐辛亥（1251）海琼弟子彭耜（字鹤林）之后记。记称：“曩岁丁丑暮春，师轍南游，得遂瞻礼。由是云鹤往来，每一参际，必有少憩。日侍丈席，闻所未闻，无非分别正邪，发扬玄妙。返而笔之，粲然盈帙。自惟衰朽，有负师训，不敢终秘。并以升堂、小参、歌颂等作，厘为4卷，同寿诸梓。”据此并参考全书，可知宋宁宗嘉定十年（1217），白玉蟾曾经游历江南，在平江（今苏州）、常州、庐山、武夷山以及彭耜家乡泉州等地讲道云游。后来彭耜将此期间亲闻记录，以及海琼其他弟子谢显道、林伯谦、叶古熙、赵收夫等人所记之语录和杂文，汇编为4卷本《海琼白真人语录》。

## 3. 《海琼白真人语录》内容大要

第1卷，题为“紫壶道士谢显道编”。记述白玉蟾与弟子彭耜、留元长等相互问答，讲述道法。内容极其广泛，涉及义理、修炼、斋醮、科仪、咒诀、占卜、经戒等。卷后载有表奏1篇，以及游览和题赠友人之诗词40余首。



第2卷，题为“门弟子福州天庆观管辖兼都道正紫光林伯谦等编”。记述白玉蟾在彭耜家中为其父举行黄篆斋醮之事。并有白玉蟾、彭耜、林伯谦等相互问答之语，讨论斋法与科教。

第3卷，分为前后两部分。前半部分包括《武夷升堂》、《常州清醮升堂》、《庐山升堂》、《平江鹤会升堂》四篇，题为“门人烟壶叶古熙等录”，记述白玉蟾在各地升堂讲道之事。后半部分题为“门人紫琅子赵收夫录”，包括《东楼小参》、《冬至小参》两短文，此两部分多讲述内丹与性功。又有《西林入室》、《西林驾造钟楼普说》2篇，乃咏叙西林禅寺诗歌。

第4卷，收录白玉蟾与其师陈楠所撰之诗歌、杂文及与彭耜书札数则。其中多属阐述内丹之作。

本篇较为全面地反映了白玉蟾弘扬南宗道教的义理、丹法、雷法、斋醮、科仪等思想，对于研究道教思想史和南宗丹法颇为重要。

## 附 海琼白真人语录（节要）

### 卷之一

紫壶道士谢显道编

.....

真师告耜云：汝知斗中擎羊、陀罗二使者否？

曰：愿闻其说。

曰：擎羊乃人间之字，在天上则是掌善之音。



陀罗乃人间之辞，在天上则是都大之字。擎羊使者手执玉瓶，金色莲花，陀罗使者手持金盘，白獬首香炉，若世俗之见误矣。

.....

真师告元长曰：尔知吾所说法皆心法否？

曰：知之。

曰：如何是心？

曰：不知。

曰：尔既不知，何以行持？

曰：凡所有法，无非心法。

曰：尔且行持，久而知之。知则不知，不知则知。尔虽不知，何异于知。

耜与元长闻斯语已，踊跃悲慨，大有警悟，海琼君笑而起。

## 卷之二

门弟子福州天庆观管轄兼都道正紫光林伯谦等编

林伯谦问曰：供奉之仪如何？

祖师曰：古者交神之道，诚敬为先。后之诚敬不足，乃备物以为仪。苟使将诚，果能备物，犹可言也。物且未备，渎莫甚焉。经曰：可以酌水献花，何必他求哉？经又曰：像世威仪，则今日一切供献之品，惟无愧足矣。不然，皆未免于渎，可不戒哉。

## 卷之三

### 门人烟壶叶古熙等录

天谷问曰：大道本无名，因甚有铅汞？

师答云：显无形之形者，大道之龙虎；显无名之名者，大道之铅汞。

复问曰：五金之内，铅中取银；八石之中，砂中取汞。修炼内丹如何？

答云：铅中之银砂中汞，身内之心阴内阳。

雪岩问曰：药物有浮沉清浊，火候有抽添进退，运用在主宾，生旺在刑德，此理如何？

师答云：终日采大药，何处辨浮沉。终日行火候，谁人知进退。五行全处无生克，四象和时不主宾。

复问曰：前弦后弦、金数水数二八十六为一斤药，何方采取？何地烹炼？

答云：前弦金数，后弦水数，采得一斤烹一斤。

### 卷之四

#### 海琼君万法归一歌

金丹大药妙无穷，一点丹头内外红。  
真汞真铅才入手，片时伏虎活擒龙。  
黄婆聘入丁公舍，巽位吹嘘九转功。  
十月胎圆离坎外，紫云飞出玉炉空。  
短褐包金满廛市，寻草烧茅烹药柜。  
自己三黄及四神，谁知安灶烹炉意。

纸袄麻衣要隐山，餐松饮水守饥寒。  
日魂月魂空呼吸，到底方知入道难。  
黑山山下鬼窟里，背屈颈垂口流水。  
梦里梦见梦中人，几时待得硫黄死。  
薄福痴人不断淫，尾闾闭了采他阴。  
元精摇撼无墙壁，错认黄泥唤作金。  
容成三峰学御女，采精吸与叶服乳。  
大道本火无阴阳，劳形著相徒自苦。

.....

#### 四四 《重阳立教十五论》简介

《重阳立教十五论》，又称《立教十五论》，1卷。金全真教祖王重阳撰。收入《正统道藏》正一部。

##### 1. 王重阳生平及其著述

王重阳（1112—1170），金代道士，道教全真派创始人，道教炼师。原名中孚，字允卿，后改名世雄，字德威。入道之后改名嘉，字知明，号重阳子。其家本咸阳著姓，迁居终南山刘蒋村。幼好读书，自稚不群。弱冠修进士业，系京兆学籍，善于属文，才思敏捷。又颇喜弓马，金熙宗天眷初（1138）应武举，中甲科。相传48岁时，于甘河镇（今陕西户县境内）遇吕洞宾之化身，授其修炼口诀，遂通仙道。曾作《遇仙诗》云：“四句八上得遭逢，口诀传来便有功。”正



隆五年(1160)中秋,再遇其师于醴泉,且“留秘语五篇,令师读毕焚之。”又指东方令观之,见七朵金莲结子,其师笑曰:“岂止如是,将有万朵玉莲房也。”后创全真派,即以金莲为其标志。于是离家,行留于鄆社(据《历世真仙体道通鉴续编》卷一,有误,当为“户杜”)、终南之间,举止若狂,世人莫测其情。金世宗大定元年(1161),于南时村作穴居之,潜心修持。名“活死人墓”,又号曰“行藪”,且置“王害风灵位”于墓上。至大定三年(1167)秋天功成,埋填此墓,迁居刘蒋村结茅为庵居之。大定六年(1167)于长安(今西安)漆村吕道人庵壁题诗一首,以示其志云:“地肺重阳子,呼为王害风。来时长日月,去后任西东。作伴云和水。为邻虚与空。一灵真性在,不与众人同。”大定七年(1167)四月廿六日,王重阳烧掉所住茅庵,前往山东传道。是年七月,抵达宁海(今山东省牟平县),马钰(即马丹阳)夫妇筑庵事之,题曰“全真”。先后亲传马丹阳、孙不二、丘处机、刘长生、谭处端、郝大通、王处一等七人,应七朵金莲之兆。由是凡宗其道者,皆号全真道士。大定八年(1168年),在文登建“三教七宝会”;九年(1169)又先后在查山建“三教金莲会”,在福山建“三教三光会”,在蓬莱建“三教玉华会”;在掖县建“三教平等会”。“自是远近风动,与会者千余人。”有先辈云游者见之叹曰:“愿力宏深,真旌阳在世。”大定九年(1169)十月西归,前往陕西传道。次年(1170)至大梁(今河南开封),正月初四日,王重阳召马丹阳、丘处机、谭长真于榻下,嘱咐说:“丹阳已得道,

长真已知道，吾无虑矣。处机所学，一听丹阳教诲，处玄、长真当管领之。”又目视丘处机云：“此子异日地位非常，必大开教门者也。”又谓谭长真等曰：“汝辈前程，皆在马公手。”遂书《物外亲眷诗》一首，书毕奄然返真。马丹阳等人扶其仙柩，葬于刘蒋村故庵（今陕西户县祖庵镇）。金章宗赐庵名为灵虚观，元太宗加封为重阳万寿宫，全真派尊为三大祖庭之一。元世祖至元六年（1269）封为“重阳全真开化真君”；元武宗至大三年（1310）加封为“重阳全真开化辅极帝君”。全真派尊为北五祖之一。

王重阳主张儒释道三教合一，将《道德经》、《孝经》及《心经》作为早期全真道修证经典。他提倡“全神炼气”、“出家修真”，不尚符篆，不事黄白，并制订了全真派道士出家制度。其传世著作甚多，有《重阳全真集》、《重阳立教十五论》、《重阳教化集》、《分梨十化集》、《重阳金关玉锁诀》、《重阳授丹阳二十四诀》等，均收入《正统道藏》。其弟子中著名者有七位，即丘处机、刘处玄、谭处端、马丹阳、郝大通、王处一、孙不二等，世称北七真。

## 2. 《立教十五论》内容大要

全论分为住庵、云游、学书、合药、盖造、合道伴、打坐、降心、炼性、匹配五气、混合性命、圣道、超三界、养身之法、离凡世等十五题。一至六论日常生活之准则，七至十一论内在之修炼，十一至十五论修道之境界。各论内容如下：





《第一论住庵》。谓学道出家者先须投庵（庵即一人或数人居住的小庙）。要求守常安分，掌握住庵之法，使动静适度，心安神畅。

《第二论云游》。要求以访道为目的，参究性命，求师学道。

《第三论学书》。要求读诵道书，当穷其本意，得其意则深藏之，不贵记多念广。

《第四论合药》。要求通晓医药以助修道，但不可执著，不可贪财。

《第五论盖造》。要求居处以茅庵草舍遮形为足，既反对露宿野眠，又反对雕梁峻宇，指出应外功与内行同修。

《第六论合道伴》。要求先择人后合伴，道友须择明心、有慧、有志之人，相与参学，并且道伴之间相处，要采取中道态度。

《第七论打坐》。修炼以调心打坐为入手，以性命混合为要诀。打坐者，“须要十二时辰行住坐卧、一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼耳口鼻，不令外景入内。”

《第八论降心》。指出若常湛然，其心不动。昏昏默默，不见万物；冥冥杳杳，不内不外。无丝毫念想，此是定心，不可降也；若随境生心，名为乱心，速当剪除。

《第九论炼性》。指出炼性者应当体会调琴和铸剑，应紧慢得中，刚柔得中。

《第十论匹配五气》。要求聚五气于中宫，使三元攒于顶上，铅汞凝澄，结成大丹，神游天上。



《第十一论混性命》。要求修炼性命，指出性即神，命即气。

《第十二论圣道》。指出苦志多年，积功累行，可入圣道，默默护持，心超物外。

《第十三论超三界》。要求心忘虑念及诸境，不著空见，超离色界、欲界、无色戒，神居仙圣之乡。

《第十四论养身之法》。指出养身乃养法身而非肉身，法身是无形之相，用则无所不通，藏则昏默无迹，要求养之，去留自然。

《第十五论离凡世》。指出所谓超离凡世者，乃是身在凡尘而心在圣境。身暂寄于尘世，而心独超出三界，有若莲之根在淤泥而花在虚空，是谓得道。

《立教十五论》，全论只有1,000多字，言简意明，而包摄全真教旨，重在修持而不讲形式，为全真派立教之纲领，全真道士学道之指南。

## 附

## 重阳立教十五论

金·王重阳

### 第一住庵

凡出家者，先须投庵。

庵者舍也，一身依倚，身有依倚，心渐得安。

炁神和畅，入真道矣。

凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以



守常安分。

此是住庵之法。

### 第二云游

凡游历之道有二：一者看山水明秀，花木之红翠。或玩州府之繁华，或赏寺观之楼阁，或寻朋友以纵意，或为衣食而留心。如此之人，虽然万里之途，劳形费力，遍觅天下之景，心乱气衰，此乃虚云游之人。二者参寻性命，求问妙玄。登峻巖之高山，访名师之不倦；度喧嚣之远水，问道无厌。若一句相投，便有圆光内发。了生死之大事，作全真之丈夫。如此之人，乃真云游也。

### 第三学书

学书之道，不可寻文而乱目。

当宜采意以合心，舍书探意采理。舍理采趣，采得趣则可以收入之心。

久久精诚，自然心光洋溢，智神踊跃，无所不通，无所不解。

若到此则可以收养，不可驰骋耳，恐失于性命。

若不穷书之本意，只欲记多念广。人前谈说，夸诩才俊。无益于修行，有伤于神气。虽多看书，与道何益。

既得书意，可深藏之。

### 第四论合药

药者乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泻；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命；若庸医者，损人之形体。

学道之人，不可不通。若不通者，无以助道。

不可执著，则有损于阴功。外贪财货，内费修真。不足今生招愆，切忌来生之报。

吾门高弟，仔细参详。

#### 第五论盖造

茅庵草舍，须要遮形，露宿野眠，触犯日月。

苟或雕梁峻宇，亦非上士之作为；大殿高堂，岂是道人之活计。斫伐树木，断地脉之津液，化道货财，取人家之血脉。

只修外功，不修内行，如画饼充饥，积雪为粮，虚劳众力，到了成空。

有志之人，早当觅身中宝殿，体外朱楼。不解修完，看看倒塌。

聪明君子，细细察详。

#### 第六论合道伴

道人合伴，本欲疾病相扶，你死我埋，我死你埋。

然先择人，而后合伴。不可先合伴，而后择人。

不可相恋，相恋则系其心；不可不恋，不恋则情相离。恋欲不恋，得其中道可矣。



有三合三不合：明心，有慧，有志，此三合也。不明、著外境，无智慧、性愚浊，无志气、干打关，此三不合也。

立身之本，在丛林全凭心志。不可顺人情，不可取相貌。唯择高明者，是上法也。

### 第七论打坐

凡打坐者，非言形体端然、瞑目合眼，此是假打坐也。

真坐者，须要十二时辰，行住坐卧，一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼、耳、口、鼻，不令外景入内。但有丝毫动静思念，即不名静坐。

能如此者，虽身处于尘世，名已列于仙位。不须远参他人，便是身内贤圣。

百年功满，脱壳登真。一粒丹成，神游八表。

### 第八论降心

凡论心之道，若常湛然，其心不动。昏昏默默，不见万物；冥冥杳杳，不内不外。无丝毫念想，此是定心，不可降也。

若随境生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也。速当剪除，不可纵放，败坏道德，损失性命。

行动坐卧常勤降，闻见知觉为病患矣。

### 第九论炼性

理性如调琴，弦紧便有断，慢则不应，紧慢得

中，琴可调矣。

则又如铸剑，钢多则折，锡多则卷，钢锡得中，则剑可矣。

调炼性者，体此二法，则自妙也。

#### 第十论匹配五气

五气聚于中宫，三元攒于顶上。青龙喷赤雾，白虎吐乌烟。万神罗列，百脉流冲。丹砂晃朗，铅汞凝澄。身且寄向人间，神已游于天上。

#### 第十一论混性命

性者神也，命者气也。

性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。《阴符经》云：“禽之制在气”是也。

修真之士，不可不参。不可泄露于下士，恐有神明降责。

性命是修行之根本，谨紧锻炼矣。

#### 第十二论圣道

入圣之道，须是苦志多年，积功累行。高明之士，贤达之流，方可入圣之道也。

身居一室之中，性满乾坤。普天圣众，默默护持；无极仙君，冥冥围绕。名集紫府，位列仙阶。形且寄于尘中，心已明于物外矣。

#### 第十三论超三界

欲界、色界、无色界，此乃三界也。

心忘虑念，即超欲界。



心忘诸境，即超色界。

不着空见，即超无色界。

离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清之境矣。

#### 第十四论养身之法

法身者，无形之象也。

不空不有，无后无前，不下不高，非短非长。

用则无所不通，藏之则昏默无迹。若得此道，正可养之。

养之多则功多，养之少则功少。

不可愿归，不可恋世，去住自然矣。

#### 第十五论离凡世

离凡世者，非身离也，言心地也。

身如藕根，心似莲花，根在泥而花在虚空矣。

得道之人，身在凡而心在圣境矣。

今之人，欲求不死而离凡世者，大愚，不达道理也。

言十五论者，警门中有志之人，深可详察知之。

## 四五 《大丹直指》简介

《大丹直指》2卷，收入《正统道藏》洞真部方法类。题称“长春演道主教真人”丘处机撰，丘处机为北宗七真之一。

## 1. 丘处机生平及其著述

丘处机（1148—1227），金代元初道士，道教全真龙门派创始人，道教练师。字通密，号长春子，世称长春真人。登州栖霞（今山东栖霞县）人。19岁入道，20岁在宁海昆嵛山（今山东牟平东南）拜王重阳为师。重阳见而悦之，与语终夕，玄机契合。故为之赠诗云：“细密金鳞戏碧流，能寻香饵会吞钩。被予缓缓收纶线，拽入蓬莱永自由。”大定九年（1169），从王重阳西游。十四年（1174）穴居陕西磻溪，“前后七载，胁不沾席，一蓑一笠，虽寒暑不变也，人呼为蓑衣先生”。后又至龙门山（今陕西陇县龙门洞），隐居潜修。二十八年（1188），奉金世宗诏，至燕京（今北京）主持万春节醮事。世宗问道，处机“首陈延生保命之要，次及持盈守成之难。又曰：‘富贵骄淫，人情所常，当兢兢业业，以自防耳。诚能久而行之，去仙道不远，谲诡幻怪，非所闻也’”。同年八月，归返终南。世宗赐钱10万，辞而不受。明昌元年（1190），东归栖霞，大建琳宫，章宗赐额曰“太虚”。泰和七年（1207），元妃赐《太金玄都宝藏》一部，驿送栖霞太虚观。贞祐二年（1214），“山东乱……是时登及宁海未服，公请师抚谕，所至皆投戈拜命，二州遂定。”可见当时声望之高。兴定三年（1219），居莱州（今山东掖县）昊天观，南宋及金先后遣使来招，不应。同年，元太祖自乃蛮（今蒙古人民共和国境内）遣使召请，处机慨然许行。次年正月，偕弟子18人出发，行程万余里，于元太祖十七年





(1222) 春天到达西域雪山。见元太祖成吉思汗，“处机每言欲一天下者，必在乎不嗜杀人；及问为治之方，则对以敬天爱民为本；问长生久视之道，则告以清心寡欲为要。”太祖深契其言，尊为神仙。十九年（1224）春，丘处机返归燕京（今北京），元太祖赐以虎符、玺书，命其掌管天下道教，并令免除宫观差役。此时他看到蒙古军队践蹂中原，百姓无所逃命。便让弟子们持牒招求于战伐之余，获释二、三万人，全真教由是益发兴盛。并先后在燕京建立了平等、长春、灵宝、长生、明真、平安、消灾、万莲等8个教会，在全国各地建立宫观，开辟道教丛林，于是教门大兴。二十二年（1227）六月二十二日，闻太液池竭，丘处机笑曰：“山摧池枯，吾将与之俱乎。”七月初四日对门人说：“昔丹阳尝授记于予云：‘吾歿之后，教门大兴，四方往往化为道乡，公正当其时也。’主持大宫观，皆勅赐名额，乃有使者佩符乘传。此时，乃功成名遂归休之时也。丹阳之言，一一皆验，吾归无遗恨矣。”七月初九日作大庆会，升堂示众云：“凡今之士，直以无为，若只自善其身，则功行何在？徒欲降世游行，无益于民物，不如栖神崖谷，为真静也。”七月初九日午后一刻，升宝玄堂，留颂云：“生死朝昏事一般，幻泡出没水长闲。微光现处跳乌兔，玄量开时纳海山。挥斥八紘如咫尺，吹嘘万能似机关。狂辞落笔成尘垢，寄在时人妄听间。”遂归葆光堂，端然解化。时年80岁。遗蜕藏于燕京长春宫之处顺堂（即今北京白云观丘祖殿），三年之后，启棺更衣，手足如绵，颜采如生。白云观遂成为全真派三大祖庭



之一。丘处机开创道教全真龙门派。元世祖至元六年(1269)封为“长春演道主教真人”；元武宗至大三年(1310)，加封为“长春全德神化明应真君”。著有《摄生消息论》、《大丹直指》、《磻溪集》、《鸣道集》、《垂训文》等，多收入《道藏》。

秦志安在《金莲正宗记》中赞曰：“当蒙古之锐兵南来也，饮马则黄河欲竭，鸣镝而华岳将崩。玉石俱焚，贤愚并戮。尸山积而依稀犯斗，血海涨而仿佛弥天。赫威若雷，无赦如虎。幸我长春丘仙翁，应诏而起，一见而龙颜稍霁，再奏而天意渐回。诏顺命者不诛，许降城而免死，宥驱丁而得赎，放狱口以从良。四百州获安生，数万里率皆受赐。所谓展臂拒摧峰之岳，横身遮溃岸之河。救生灵于鼎镬之中，夺性命于刀锯之下。不啻乎百千万亿，将逾于秭穰京垓。如此阴功，上通天意。固可以碧霄往返，白日飞升。又何用于九转丹砂，七还金液者也。”道教徒尊为“天仙状元”。

## 2. 《大丹直指》内容大要

《大丹直指》所述内丹原理及方法，大体承继《灵宝毕法》、《钟吕传道集》而有所发挥。书中多引证施肩吾之说，略谓金丹之秘在于一性一命。父母未生之前，九窍未通，混沌纯一，乃为先天性命；既生之后，性潜于顶，命藏于脐，后天与先天遂相分隔，金木间隔，迷失本来面目，逐时消散，以致病夭。修真之士先使肾水之中所藏元阳真气（铅、金、虎）与心火之中所生正阳之神（汞、木、龙）上下相

交，升降团结。“用意勾引，脱出真精真炁，混合于中宫（脐内1寸3分之下丹田），运用神火烹炼，使元炁周流于一身，炁满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位。”

修炼程序分为九节：第一虎龙交媾，从闭目内视中宫入手，加以兜提外肾，使心炁下降于中宫，肾炁上升于黄庭，相互交媾于中宫。此为小成法，可以安乐延年。第二周天火候，意守中宫，胁腹运心，行小周天运转，渐入中乘地仙之道。第三肘后飞金精，一撞三关，还精补脑，名为返老还童，长生不死之道。第四金液还丹，金精入脑，化为金液。第五太阳炼形，以五脏五气分炼骨筋血肤肉，可令身轻如毛，永耐寒暑，乃中成法，名曰地仙。第六三田既济。顶上神水降下，丹田真炁上升，名曰既济。第七炼神入顶，炼炁成仙，至此为大成法，可成神仙。第八炼神合道，焚身炼神，降魔弃壳，阳神成就，名曰真人。第九弃壳升仙，超凡入圣，名炼形合道，有五种法。诸节皆先述法则，次传口诀，并各有图一幅。且谓若不先行小成法而直入中成，见效自迟；若三百日火候足，超越三、四、五、六节而直修第七炼神入顶法，乃是捷径，名曰“夺功并法”。但若欲住世，须循序而修，“非金丹不可延年，非炼形不可换骨，非既济不可不死。”谓此道行之，“一百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就，自然阳神从顶门出入，去来无碍。”



### 3. 《大丹直指》另有一种写本

《大丹直指》另有一种写本，名为《丘祖秘传大丹直指》。据陈撄宁卷前批语，此篇原系道教内部手抄秘本，民国年间由青岛一位道长带到上海，请陈撄宁先生审定，陈认为“篇中所有工法口诀，乃北派真传。”此本后由陈撄宁先生授予门人胡海牙，胡海牙传余。1992年经海牙先生与笔者整理之后，加以30条注释，公开于世。此本与丘处机通行本《大丹直指》，内容全不相同。但篇中字句，皆直言丹诀，不加文饰，殊非刻意造作者所能为。而且内丹口诀，素来秘而不宣，得此抄本，可谓珍逾拱璧。虽难判定《大丹直指》与《丘祖秘传大丹直指》，何者为丘处机所传真本，但就《大丹直指》所载丹诀之价值而论，此书应在一般丹经之上。

《丘祖秘传大丹直指》共有14小段论述，分别为《一论三宝三要》、《二论三关三田》、《三论奇经八脉》、《四论坎离水火》、《五论呼吸》、《六论玄窍》、《七论塞兑垂帘》、《八论回光调息》、《九论采药》、《十论交媾》、《十一论河车》、《十二论采真阳之炁》、《十三论合日月真炁》、《十四论接天地之炁》、《十五论得丹》等。

《一论三宝三要》，指明修炼之三宝精、炁、神和三要鼎炉、药物、火候等。《二论三关三田》指明背后尾闾、夹脊、玉枕三关和体前上、中、下三丹田之确切位置，并且谈到玄关一窍。《三论奇经八脉》指明冲、任、督、带、阴维、阳



维、阴跷、阳跷等八脉之所在，并言采药惟在阴跷一脉，上通泥丸，下透涌泉。《四论坎离水火》讲述人在下生之后，水火各居，坎离不能颠倒，故生疾病。又论胎息之要，在于息息归根。《五论呼吸》讲述呼吸的几种错误方法，要人运用抽添，使呼吸成为一炁，返还胎息之状态。此论讲出内丹呼吸之要诀，为其他丹书所无。《六论玄窍》讲述无孔笛之义，批评人们的错误认识。认为玄牝乃人身之真窍，得道之要枢，并指明玄牝之所在，不可形求，不可意取。《七论塞兑垂帘》讲述塞兑、垂帘之正确做法，及内外交接之道。《八论回光调息》讲述回光调息之做法，并言其效验。日久肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依，水火既济。《九论采药》讲述双修之道，在于取肾中之炁以合心中之神。说明采药之诀，守炁之法，并言“不采之采，是名为采。”又讲化炼浊精之法，与采药不同。《十论交媾》讲述心肾二炁交媾之法，以使元炁凝聚，常人以之延寿，玄门以为修炼之丹头。《十一论河车》讲述小周天之法，神炁自凝，一炁归中，呼吸之气自微。《十二论采真阳之气》讲述无中生有，生出一团阳炁，即依法采取，以周天法使真炁周流。《十三论合日月真炁》讲述使自身之炁与日月之炁相合，归于吾身。《十四论接天地之炁》讲述人身之炁与天地之炁相合，补益人身之真炁，真炁已足，自然化神，充满一身内外。《十五论得丹》论述大静七日，静中生动，神炁凝聚，混凝为一，内不觉一身，外不觉宇宙。炼成至宝，心与天通。

此篇泄尽丹诀不传之秘，为天元丹法之上乘。

附

1. 大丹直指（节要）

金元·丘处机

·上卷·

序

仙经曰：“观天之道，执天之行，尽矣！”体天法象，则而行之，可也。天地本太空一气，静极则动，变而为二，轻清向上，为阳，为天；重浊向下，为阴，为地。既分而为二，亦不能静。因天气先动，降下以合地气，至极复升。地气本不升，因天气混合，引带而上，至极复降。上下相须不已，化生万物。天化日、月、星、辰；地化河、海、山、岳。次第而万物生。盖万物得阴阳升降之气方生，得日月精华炼煮方实。日月运行周回自有径路，不得中气斡旋，不转。盖中气属北斗，所居斗柄破军对指天罡（即中天大圣，非北方也），逐时转移，日、月、星辰，随指自运。《斗经》云：“天罡所指，昼夜常轮”是也。天地升降，日月运行，不失其时。万物化生，无有穷已。

盖人与天地稟受一同。始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物一呼一吸，皆到彼处，与所受胎元之气相通。先生两肾，其余脏腑，次第相生，至十月胎圆气足。未生之前，在母腹中



双手掩其面，九窍未通。受母气滋养，混混沌沌，纯一不杂，是为先天之气。才至气满、神具、精足，脐内不纳母之气血，与母命蒂相离，神气向上，头转向下降生。一出母腹，双手自开，其气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。脐内一寸三分，所存元阳真气，更不曾相亲。迷忘本来面目，逐时耗散，以致病、夭、忧、愁、思、虑、喜、怒、哀、乐。但脐在人身之中，名曰中宫、命府、混沌、神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿濛窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目，异名甚多，此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身，净裸裸，赤洒洒，无可把。盖常人不能亲者，被七情六欲所牵，迷忘本来去处。呼吸之气，止到气海往来（气海在上，膈肺府也），既不曾得到中宫、命府，与元气、真气相接，金木相间隔，如何得龙虚交媾、化生纯粹？又不知运动之机（阴符云，天发杀机是也），如何是气液流转，以炼神形？盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木、龙；肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金、虎。先使水火二气，上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身。气满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位，谨谨详述于后。

### 五行颠倒龙虎交媾诀

诀曰：龙是心液上正阳之气，制之不上出，若见肾气，自然相合；虎是肾气中真一之水，制之不下走，若见心液，自然相交。龙虎交媾，得一粒如黍米形。此一法，号曰“龙虎交媾”，只此便见药物也。采药之法，人多以子时肾气发生、午时心液下降之际行动。若无事牵制则可，若有事又是错过。殊不知法乾坤之妙，举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。但初行之法，闭目内视中宫，绝虑、忘思、冥心，满口含津，勿吐勿咽。到此便饮刀圭之事，别有口诀，不敢开写。微微敛身，并不升举。盘膝升身正坐（跏趺不得，只如常坐）。左手兜起外肾，右手掩生门（脐也），塞兑户（口也），开天门（鼻也，是为玄牝之门）。须要一刀割断，然后鼻中入气（入者为吸，为息，为阴，为水。只要柔软入息，使鼻内无闻其声）。以意轻轻送入中宫，至尾闾（所谓充开混沌池、擘裂鸿蒙窍）。气极，乃从夹脊三关至鼻中，轻轻放出（出者为呼，为消，为阳，为火，轻轻放出，使耳内无闻其声。）听气自出，意且不可离中宫（意者性也，神也，真土也，黄婆也）。但所入气息，入中宫，与元阳真气相接相合（经云：接天地无涯之气，续父母有限之身，即天地合其德也哉）。使水火二气上下往来相须（天地升降一同也）。勾引肾中真气（铅也，虎也）。心中木液（汞也，龙也）。交媾混





合于中宫（谓之五行俱全，和会一家）。自然畅美（经云：气入脐为息，神入气为胎，胎息相合名曰太乙含真）。此谓龙虎交媾，便是药物。一才有药，如母有胎，便觉中宫有物（所谓圆陀陀，活泼泼）。当用火符炼煮，方得药物不散。

右（上）件用法：始觉咽干，以觉心冲，次觉无味。如哑子吃汤，其味难说。是气交合，而曰交媾。每一日行一交，得一物，状如黍米。还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候炼之，三百日数足，自然凝结。形若弹丸，色同朱桔，号曰内丹，如龙有珠。龙之有珠，可以升举；人有内丹，自然长生不死矣。

口诀云：阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻。学人不达玄微理，虚度光阴谩用心。

#### 五行颠倒龙虎交媾火候诀义

华阳施真人曰：肾，水也。水中生气，号曰真火。火中暗藏真一之水，而曰阴虎。心，火也。火中生液，号曰真水。水上暗附正阳之气，而曰阳龙。故龙虎非是肝肺之像，乃心肾之真阴阳也。二物混合为一，当用意，便为子时也，自然凝结（须知，冬至不在子时）。形如黍米之大，每日得一粒，僧人为舍利，道士号曰玄珠。每日增真气一丈，延寿不可计数。三百日气结丹凝，状如弹丸，色同朱桔，自可长生不死。

诀曰：五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生，二物会时为道本，五方行尽得丹名。

运火行候：火者，心也、神也、性也、离也、日也、意也。前采药二气升降之际，不以意守中宫，药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐，以日（太阳，火也）归寸土（中宫）。戌时、子时者，即是意也。神性所谓出入无时，莫知其向是也。一才二气升降，采药便加时，在中宫行火矣（火候图云：从外簇年、簇月、簇日、簇时。居中经云：斗柄运周天，在人会攒簇。又曰：火功若用三千日，妙用无方一个时。便是也）。中宫即对子宫，意一指，一阳自生（经云：月之圆，存乎口诀，时之子，妙在心传。二气如月之二弦，两个半月相合则圆，意到中宫便是子时也）。复卦起，行至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦，到此只要把捉，一尘不著（无思念也），方得龙虎交媾；渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦；药物透顶，亦如风雨潮浪沸滚，药熟化金液，如冷泉自降，是应姤卦；渐凉至脐（脐）应否卦；丹田火气渐微，应剥卦；是一周天。此一法，号曰周天火候。用时行之，微微敛身，轻轻胁腹，凝息数，定铢两，默运心气，下至丹田，鼻息绵绵若存，用之不勤，但以意常在中宫。意是神子，神是气母。神



驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊、三关，直上辘轳穴、天关（在脑后），入昆仑，复下丹田，周流运转不绝。北方正气（肾气也）为河车，所谓“河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶”。中宫是机（意也），触机天关即应，所谓神机密运是也。

诀曰：神入气为胎，气入脐为息。

右（上）件依时用法，脐腹气聚自热。若用补虚益气，春三月下火四两，夏三月下火六两，秋三月下火八两，冬三月下火二两。若用炼龙虎交媾，第一百日下火五两，自酉至亥；第二日下火十两，自申至亥；第三日下火十五两，自午至亥。三百日火足丹凝，纯阳气生。凝息数念珠，一百个是为一铢，二十四铢为一两。计数珠加减随时。

口诀：脐腹运心方是火，含津引息始成丹。学人不达玄微理，虚度时光过百年。

（初时不数，火交关节，过可半年。正月一日，下火方数火。）

五行颠倒周天火候诀义

华阳施真人曰：心为五阳之主，肾为五阴之主，五阴升而为水，五阳降而为火。当用乾之时，以心气下入丹田，号曰进火。若用补虚益气，当常行用之，数一周年，夺十年气，补十年虚。若行地户之时，龙虎交媾法。心肾之真阴、真阳，凝结成黍米大，下还黄庭，计定数而进火候，三百日足，

曰：阴内炼阳火，自合周天。

右（上）件不以龙虎交媾上下火候，是为安乐常行之法。若用龙虎交媾，相兼而行，是为炼丹。抽添之火，五两炼精成汞，十两炼汞成砂，十五两炼砂成丹。三百日火候不差，自然丹就，纯阳气生。内炼五脏，号曰炼气成神；外炼四肢，号曰炼形服气。若不炼五脏，不炼四肢，止是丹成，自可长生。若用炼形，而曰地仙，形神俱妙；若用炼气，而曰神仙，弃壳超凡。

真人曰：炼质不交阴鬼壮，炼丹毋使火龙飞。佳人才子正当年，花落黄昏聚会难。不避主人肠欲断，时来须索闭阳关（如不行火候，不内炼，系小成法，安乐延年。背后三关通，曰三田返复。中宫五行运用，曰五行颠倒。渐入中成，长生不死之道，乃曰陆地神仙。如传非人，罪及九祖，慎之，慎之）。

此一法号曰肘后飞金精。本法用子时后，午时前，是气生时，披衣正坐，握固存神，先存后升，先升后偃。凸胸偃脊是开中关，平坐昂头是开上关。先升后存，下腰自腹，渐渐举腰升身而凸胸偃脊，是开下关。已后气热盛，上关之下，方可举腰，升身正坐，一撞三关都过。补脑髓，自然面红、骨健、肌白、身轻。是名返老还童而长生不死之法也。年少行之不老，老者行之还童。



口诀：肘后金精节次般，存身偃仰过三关。学人能悟玄微理，返老还童自不难。

三田返复肘后飞金精诀义

华阳施真人曰：子时以肺之精华之气，并在肾中，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气，合而为一。当时用法：自尾闾穴下关，般至夹脊中关，自中关般至玉京上关，节次开关。已后一撞三关，直入泥丸，不止补脑之虚，延年益寿，返老还童；而又抽肾之气，不犯黄庭。但得下火炼，方纯阳气生是也。老人衰老，若曾前法内，下功兼修，不可单行此法，可以返老还童，不百日面红骨健，气壮身轻。若似龙虎交媾、周天火候三件相兼而行，是为抽添铅汞，渐而延年益寿。抽添之法：如采药行火之候，阴魔所挠，缘入邪念，恐把捉不得，肾气顺行向下走泄，谓之危险，即当抽铅（出气为铅，肾中气也）添汞（入气为汞，心中气也）。如入气至中宫，留住其出气，以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽提外肾，使气从尾闾入夹脊双关，直上天关，入昆仑，使龙不上奔，虎不下走，邪念即止。如气未觉过，再偃再抽，直使气过，谓之肘后飞金精，毕矣。初行费力，久则甚易。

真人曰：顶戴蟾宫一朵花，朝游蓬岛暮还家。能乘乾马奔龙骑，解使坤牛驾虎车。

又：玉京山下羊儿斗，金水河旁石虎眠。金针

挑出双蝴蝶，盘旋飞到楚王宫。

## 2.《丘祖秘传大丹直指》抄本校注

陈樱宁 审改 胡海牙 田诚阳 校注

### 前言

此篇丹经，原是抄本，传自山东青岛某道友。陈樱宁老会长曾经两度校正，并且审定“篇中所有工法口诀，乃北派真传。”尊师胡海牙授余，并谓此乃海内秘本，日久恐其失传，嘱余整理传世，以供道友依法修持。余观此文，与通行本《大丹直指》全不相同，但篇中字句，皆直言丹诀，不加文饰，殊非刻意造作者所能为。内丹口诀，素来秘而不宣，得此抄本，可谓珍逾拱璧。惟多年传写之误，老会长修改之后也未谓满意。余经反复阅读，并与胡师细致推敲。在老会长原校的基础上，复作校改，略加注释。俾其衔接有序，通顺可读，庶几乎可以流传无误矣。

一九九二年春季

末学田诚阳敬识于中国道教协会

### 陈樱宁卷前批语

此篇原是青岛某道友手抄秘本，往年带到上海，请我审定。余观篇中所有工法口诀，乃北派真传。惜其字句错误，文理欠通之处颇多，遂加一番



修改，然后寄还某君。不久，彼等将余修改之稿付诸油印，印成，再送一本给我，即此册是也。惟当日匆匆修改，未能尽善，阅读之下，仍不免荆棘刺眼。今文作第二次修改，稍为可观，但不敢谓满意耳。

民国三十七年冬季 櫻宁子识

### 一论三宝三要

修炼有三宝三要。

三宝者，精、气、神也。精，先天一点元阳也；气，人身未生之初祖气也；神即性，天所赋也。此三品上药，炼精化气，炼气化神，炼神化道，三宝之旨也。

三要者，一曰鼎炉，异名虽多，而玄关一窍，实鼎炉也<sup>①</sup>；二曰药物，异名亦多，而先天一气，实药物也；三曰火候，名亦甚多，而元神妙用，实火候也。

注：

①玄关一窍在内肾与尾闾之间，即鼎炉之所在，其窍开时，方显鼎炉妙用，真一之气（药物）产生于此，采药炼丹兴功于此。

### 二论三关三田

夫背后尾闾、夹脊、玉枕，谓之三关，属督脉，为阳；前面上丹田、中丹田、下丹田，谓之三

田，属任脉，为阴。此阴阳升降之路，自后督脉上来，即属子，自前面任脉下去，即属午，子午抽添，所谓周天火候是也。

先说三关：尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其关通内肾之窍，直上至背后对内肾处，谓之夹脊双关。又上至脑后，谓之玉枕关。三关通起一条髓路，号曰漕溪，又曰黄河，乃阳气上升之路

再论三田：泥丸谓之上丹田，其穴在两眉正中入内三寸之地<sup>②</sup>，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。心下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田，方圆一寸二分，亦虚间一穴，乃藏气之所，炼丹之鼎。直下与脐门相对过处，约有三寸六分，故曰“天上三十六，地下三十六。”自天至地八万四千里，自心至肾八寸四分，天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何<sup>③</sup>。脐之后。肾之前，名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸三分，名曰华池，又曰下丹田<sup>④</sup>。方圆一寸二分，亦是虚间之穴，乃藏精之所、采药之处。此处有两窍，向上一窍通内肾，直下一窍通尾闾，中间乃无中生有之窍，强名曰玄关，真一之气产生之时，玄关自开。

注：

②此处指明上丹田在两眉正中入内三寸，即脑中也。

不在头顶，亦不在眉心，有谓囟会穴为上丹田者非矣，又谓





两眉正中（或两眼正中）为上丹田者亦非矣。

③八万四千里之说，不合于今之天文学。寸数分数，亦不可拘执，因人有长短肥瘦之不同，未可一概而论。（此条系陈撄宁批注）

④下丹田，又直称丹田。此处指明脐肾之间为气海，其下一寸三分方为丹田所在。不是脐内，亦不是脐下，有云下丹田在脐内一寸三分者误矣，又云下丹田在脐下一寸三分者亦误矣。

### 三论奇经八脉

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道<sup>⑤</sup>。八脉者，先天大道之根，一气之祖。

采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，所谓“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

注：

⑤常人阳气不足，阴气有余，致八脉闭而不开，止行



十二经络。惟修士以非常之手段，积累阳气，点化阴质，冲开八脉，则全身气通无阻，体返纯阳。各种修炼关窍，总之不离八脉，故可由此得道。

#### 四论坎离水火

当人未生之时，一点初凝，总是混沌性命。三月而玄牝立，脐如瓜蒂，儿在胎中，随母呼吸。既生而剪去脐带，天翻地覆，则一点真阳，凝聚于脐中。乾变为离，坤变为坎，故神出气移，遂不复守胎中息。息不守则心火属离，如汞欲飞，又加以思虑念想，益不与肾水相接；肾水属坎，如铅欲沉，又加情动失固，益不与心火相接；肾自肾，心自心，水火各居，是任其升沉，坎离不得颠倒矣。不但不能生丹，而且生疾病耳，焉有生理。

又论胎息，呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。使息息归根，以接先天元气，神入气中，气包神外，如胎儿在母腹中呼吸一般，即为胎息。盖呼吸<sup>⑥</sup>者气也，神者心也，以神驭气，以气留形，以神驭气而成道，即以火炼药而成丹也。

注：

⑥此处呼吸指内呼吸，即内气之呼吸，非口鼻呼吸。

#### 五论呼吸

诀曰：气是添年药，心为使气神。

能知神气祖，便是得仙人。



盖呼吸所从起者也，呼为父母元气<sup>⑦</sup>，吸为天地正气<sup>⑧</sup>。令气合形，神合气，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，与死静者无异<sup>⑨</sup>。又或任其出入，则元气随呼气而出，反为天地所夺<sup>⑩</sup>。

是以有抽添之说，使气之呼吸至于根蒂。吸自外而内，呼之亦入内，吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑巅顶，呼吸旋为一气，成为胎息。虽然，一气如何至此？盖呼吸久，但觉有一吸至于内，久之而并不觉气急，犹子在母腹时，即为胎息也<sup>⑪</sup>。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内<sup>⑫</sup>，知之则可夺天地之正气矣，而后方谓之“添年药”<sup>⑬</sup>。

注：

⑦指下生前禀受父母之元气，原藏气海，呼吸之时，随呼气而失于虚空。

⑧天地正气，指天地交和之生气，本在虚空，万物赖以生长，气存则生，气竭则死。

⑨指闭息。

⑩指自然呼吸。

⑪此景乃调息之中，感觉气穴之中，忽然一吸，气息倒回元海，登时口鼻呼吸顿断，好象没气一般，而不觉憋气，此时后天呼吸接先天呼吸，变为内呼吸（胎息）。若非亲历此景者，则不易体会，丹书或谓之“琼钟一叩。”

⑫吸之在内，呼之亦在内，此即《高上玉皇心印妙经》中“回风混合”之秘义。

⑬攸宁子曰：“借身内之元气，以招摄虚空之精神（注者按：即虚空之生气），则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎？”此即“添年药”之义。

### 六论玄窍

又曰：汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。一之为物，有两窍，两窍又止一窍<sup>⑭</sup>。此一窍也，无内外，无边际，中有乾坤理五气，合百神，此根蒂之处、结胎之所。性命始于此，精气神俱生于此。

及吾生身受气之初，父母精气相交之顷，流注一线之路，其中似有一管相通，故曰无孔笛，没口人吹也。有此管，然后生肾，生诸脏腑，一身经脉，皆从此生，又曰总持门，曰三关要路。在母腹时，吸至此窍，合天降，呼从此窍，合地升，又名为龟鼻头。惟此一窍，及内呼吸之根蒂，先天元气实游于此，天地正气实从此入。

人以命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分，亦非两肾间之空窍。此乃真窍，能得而知。上通泥丸，下透涌泉。中接心肾，内虚而直。不可形求，不可意取。先天真种实藏于此，通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣，“真人之息以踵”者此也。此天仙下手处，舍此而下，酆都九幽者也<sup>⑮</sup>。



注：

⑭两窍者，一指口鼻，一指气穴（即丹田），口鼻呼吸变为内呼吸，则两窍归于丹田一窍。

⑮鄞都九幽，指人体之大小肠。

### 七论塞兑垂帘

塞兑者，口开神气散<sup>⑮</sup>，故塞之也。垂帘者，眼全开神漏，全闭神昏，惟垂帘微启耳。两眼之中即天根，即所谓性命关也。其根生于眼，眼属心，心生造化，自属玄之又玄者，仙家谓之玄牝之门。心肾内日月，交接于内，两眼外日月，交接于外。攒簇水火而不散，气自调矣。

注：

⑯人之上唇有两个小窝，谓之天池穴，上通泥丸，漏神漏气，故须塞兑，以防神气外泄。

### 八论回光调息

欲明回光调息，须知观音堂之妙用。观音堂者何？观属眼，音属耳，眼属心，耳属肾，心肾相接处，为观音堂，主持一身神气者也。

其法自两眼角收心一处，收到两眼中间，以一身心神，尽收此处，所谓“乾坤大地一起收来”是也。心定了之后，自此用眼下看鼻尖，直下看到脐下。眼常在此处，寂然不动，任鼻呼吸，调息绵绵，若存若亡。不假工夫，则真息自调，“息不由于鼻外，思维止于身中。”正谓此耳，又曰“蟾光

终日照西川，即此便是药之根。”蟠光即眼光也，西川即脐下坤地也。如此回光于脐下，以调真息，是神入气穴。回光日久，肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依（内息者也），心息相依则水火既济。

回光调息工夫，遇静即行，不拘子午，十二时中皆可为。即行功时，意失便收来，所谓“放去收来总是伊。”

是工用久，心内自悟，五贼先去，五贼乃眼耳鼻口意<sup>①</sup>。眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则念在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从意漏。如此精神魂魄意，攒簇在坤位，则独修无漏矣。

注：

①《阴符经》云“天有五贼，见之者昌。”眼耳鼻口意五贼，逐于外物，“贼”（夺也）吾之气，失之虚空（即天）。修道者有见于此，乃从五贼下手，行逆修返本之功，自虚空“盗”（反夺也）回吾之元气，攒簇一处，聚而成丹。

### 九论采药

药者何物，吾身元气是也。元气行乎气血之中，而耳能听，目能视，手能持，足能行。然而人



之生，元气生之也，所以强名其气曰“命”，而心有神，强名曰“性”，神气交，性命合，故曰“双修”。工夫只在一“双”字，心火上炎，肾水下漏，便不双也，故修性兼修命也。双修之道无他，不过取肾中之气，以合心中之神耳。

采气之诀：脊骨二十一节，自下而上，七节之旁，两肾居之。天一生水，夜子时后，一阳初生，身中元气，从尾闾穴，自下而上，却行到肾。两肾中间有窍，正七节之中，元气从此而出，冲动阳关。所以人睡到半夜子时之后，外肾阳举，阳不自举，内肾窍中之气发出而外肾举也<sup>⑩</sup>。当其内肾阳气将到外肾之时<sup>⑪</sup>，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾中间，若有气从此出。此气即谓之铅，为水中金也，又名白虎。夜夜行工，坐更余方睡。肾络连心，下动上应，一月之间，觉两肾中间气动而出<sup>⑫</sup>。只因起坐，寂然不动之中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释<sup>⑬</sup>，此气不得顺而下行，乃逆而上行。丹道只在一“逆”字，顺于凡母则成胎，逆受灵母则成丹。外肾不举，便是阳气不行之验<sup>⑭</sup>。不采之采，是名为采<sup>⑮</sup>，而所谓炼精化气者也。

又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津又化为阴精。阴精不炼，便作怪想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下而水在上，水得水



蒸，自然化气而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真气也<sup>⑩</sup>。

注：

⑩若待元气发出，外肾举起，无形之气，化为有形，落入后天，谓之药老，不可采取。要知大道无形，有以外肾举起为活子时采取之候者非矣。黄元吉先生亦云：“可笑世之凡夫，以全未锻炼之神气，突然打坐，忽见外阳勃举，便以为阳生药产，岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药？”

⑪阳气微有动机，待出未出，虽属先天，尚在微弱，谓之药嫩，亦不可采。必要取其不老不嫩，方采药之真火候。当其阳气将到外肾之时，起坐用功，其意在此。

⑫此一阳初动之活子时也，亦曰玄关窍开。

⑬所谓以色情采之，乃喻神气相抱之情形，如夫妇之相恋，男不舍女，女不舍男。如此以神驭气，以气合神，神气合一，方为采取。

⑭药已归炉。

⑮神气本为一体，混融不离，不必有为之采，搬弄后天，只须神气相抱，自得采取之功。王重阳祖师亦云：“其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。”二者口吻相同，可见丘祖与王祖一脉相承。

⑯阴精与元气不同，炼之得当，只可固肾保本，不可结丹。

#### 十论交媾

既觉肾水上升，便以心气下降。心气谓之汞，





以其木生火也，又名青龙。心气下降，则水火迎合，心肾二气，自然交媾，即身中夫妇也。以意为媒，用意勾引，意即中央土也，又曰戊己土。

所谓交媾，心肾二气循环于心下肾上之间，玄门指为洞房。循环百遍<sup>②</sup>，交媾数足，自然落于黄庭（下丹田）相迎。无夜不交媾，夜夜落黄庭，则夜夜元气凝聚。常人以之延寿，玄门以之修炼，皆借此气为丹头也。

注：

②此为虚数。

### 十一论河车

元气积聚丹田，上无路可通，只得下穿尾闾，由尾闾而夹脊，而玉枕，而泥丸，则背后气通也。前降之气愈引后升之气，上而复下，下而复上，玄门所谓“河车运转”、“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”者也，总之是任督二脉通。任起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海，督起少腹以下，至上鹊桥，属阳脉之海，二脉通，则百脉皆通。又曰“皆在心内运天经”，“天经”即二脉也，“昼夜存之可长生”也。

运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有气存焉，以心常常照顾，所谓心息<sup>③</sup>相依，又谓凝神入气穴者此也。行住坐卧，照顾不移，神气自凝，一气既归中，鼻中气自微，所谓“调息要调真息息”者此

也。

注：

②此处指内息，内息者内气也。

### 十二论采真阳之气

丹道当夜气之未失，但凝神聚气，端坐片时，少焉神气归根，自然无中生有，渐凝渐聚，生出一团阳气。闻至人调息养性之诀，无非精气通身，炼一身之阴气而已。

若于寂然不动之中，复有动机，即如法采之<sup>②</sup>。此时更加观照而凝神，以助火工。即不必三个月时候，或静坐时，或睡醒时，觉腹中有冲和之气，升撞不定，此真阳之气动也<sup>③</sup>。即用微意，采此真阳之气引到顶上正路中，所谓“倒行逆施，以能升顶”者此也。复自顶上引至腹中，又自腹中引入尾闾关。前后数回，片晌工夫，一得永得，其气常自周流矣。

注：

②采取之诀见前。

③玄关兆象。

### 十三论合日月真气

又曰：能夺天地之真气，可以长生。法可早晨于高处，向日静坐，存想太阳包罗吾身，连身化为太阳。无思无欲，混混沌沌，天地之气渐渐归于吾身。



亦可二六时中向日，如日在东，眼则向东，日在西，眼则向西。总是吾身与太阳相抱，轮转不息，方能得之<sup>②</sup>。

合月之气亦然。

注：

②此法较前法偏执，且条件性太大，可以不用。

#### 十四论接天地之气

然凝一之久，又复周流循环不已。鼻息之气接天地之气，天地之气从鼻入，接着肾中之祖气，与之混合一运。此人之气而渐与天地合，以为后来炼气化神张本<sup>③</sup>，补益吾凿丧之真气，所谓“竹破以竹补”也。又以此融化凡精，而生真气，真气已足，自然化神，充满一身内外。

注：

③须此天人合一之气，可以凝聚成丹，点化全身阴质，返还纯阳之体，脱胎神化。

#### 十五论得丹

如欲得丹，必须弃世大静，小静三日，中静五日，大静七日。静中自然生动，所谓“人死自活”，此时全仗道友护持之力。“混沌鸿蒙，牝牡相从。”鸿蒙者一气未分时也，相从者阴阳混于中而不相离也。当其未离也，神凝气聚，混融为一，内不觉一身，外不觉宇宙，与道为一，万虑俱遣，冥冥浑浑。不可得而名，强名曰“太乙含真气”，又名曰

“先天一气”，为金丹之母。

今人不知大道之祖，或指真铅为先天，或指天一生水为先天，或指两肾中间灵明处为先天，皆非大道之先天也。

又曰“采鸿濛未判之气，夺龙虎始媾之精。”闭入黄房，炼成至宝，寂然不动，则心与天通而造化可夺。又曰“不向肾中求造化，却于心里觅工夫。”

勤而行之，可与钟吕并驾矣。

#### 油印后记

此篇经陈撄宁先生圈点，并批曰：“此篇字句，错误之处太多，凡能看得出的，皆已代为改正。尚有明明知其是错误，而无法改正，只得仍旧。道理说得甚好，但嫌其名词复杂。”云云。

## 四六《仙乐集》简介

《仙乐集》5卷，收入《正统道藏》太平部。金刘处玄撰。刘处玄为北宗七真之一。

### 1. 刘处玄生平及其著述

刘处玄（1147—1203），字通妙，号长生子。莱州（今山东掖县）武臣庄人氏。世代官宦大家，自幼丧父，谨事嫡母，以孝声闻乡里。他誓不婚娶，憎恶荣华，清静自守，希



夷若昏。看世间之物不足以撼其胸中之诚，屡次想要辞别家乡求访异人。大定九年（1169）九月，听说王重阳携丘处机、谭处端、马丹阳一行，来掖城传道，他急忙赶到迎拜。王重阳见他之后，看他神采超群，叹道：“松之月，竹之雪，故不受于黄尘。”并赐诗给他：“钓罢归来又见鳌，已知有分列仙曹。鸣榔相唤知予意，濯出洪波万丈高。”于是赐他道名道号，收归门下。时年刘处玄 23 岁。从此伴随王重阳左右，得受道要。王重阳羽化之后，刘处玄潜心修炼。据《七真传》载，刘处玄为了炼心，借鉴许真君之徒张世千、张世万之举，遂入勾栏院中与众妓厮混，以做到见色不动的境地。据说他磨炼之后得到的效验，能够在肚腹上面烤饼，大腿上面可使冷水变成沸水，证明真阳充足，火候已纯。

大定二十八年（1188），刘处玄在昌阳主持醮事。同年秋天，又建坛求雨，皆有效验。承安三年（1198），金章宗闻其盛名，乃遣使者接于紫宸，待如上宾，并赐道观给他。承安四年三月，乞请还山，章宗赐以观额“灵虚”。泰和三年（1203）二月初六日，鸣鼓集告道众：“吾欲赴仙师之约，尔等勿懈真修，勤行功德。”言毕曲肱倚然而解。

著有仙乐、太虚、盘阳、同尘、安闲、修真六集，及道德注、阴符演、黄庭述等。门人礼葬之时，丘长春、宋披云、李灵阳等人俱来会葬。当时的太师韩侂胄问丘处机说：“人与仙一死耳，何见修为？”丘处机回答说：“噫！人死为鬼，人皆惧之；鬼死为蜃，鬼见惮之。蜃有罪则灭迹无形，谓之还空，即顽空矣。仙者，神气归根，身心复命，超出三

界，与道合真，谓之真空，而登天堂矣。岂同凡夫之死哉？”侂冑稍觉省悟，于是奏告刘处玄羽化，请谥赐号辅化真人。刘处玄开创道教全真随山派。

秦志安《金莲正宗记》赞曰：“长生老仙，主张化权，吞虚无，吐自然，乘紫云而下游碧海之边。遇甲子天元之会，契重阳多劫之缘。撞百关，通九泉，驱四兽，耕三田。坐洛阳之市井，凿云溪之洞天。融白雪以成粉，熟玄霜而不烟。声名簪鼓于凤州，光华照耀于金莲。”

## 2. 《仙乐集》内容大要

《仙乐集》收有刘处玄所作诗、词、颂 560 余首，皆宣扬清静无为、见性修心之全真教义。谓百年短暂，世间火宅，儿女金枷，爱情玉杵，罪福必报，轮回难逃。劝人早悟玄理，修道求仙。谓唯有崇真奉道，依法修持，方可“全家拔宅，功成同去到瀛洲。出离生死，无来去，阆苑清游。”

所述修真大旨，要在明“亘初一点”真性，以炼内丹。谓生死去来，唯“一点灵明是主”，“一个真灵不朽”。行住坐卧心常清静，不著有无，俱忘动静，以至“身混世境，不动真静”，“闹里无心，性如莲朵”。乃致神炁相见，命住性定，则真性了，大丹成。认为“无言只念道，无喜亦无忧”，“念道觉真安，命清胜炼丹”，体现了全真道不以长生为贵的教义特点。

刘处玄强调伦理纲常，劝行忠孝仁慈。谓“顺尊至孝全，意静胜参禅”，乃至“治政清通，为官忠孝，节欲身安，



他年蓬岛”。又有《十劝》诗，劝人“不得自炫己是”，“不得常说他世人之短，只要常言世人之美处”等。又倡三教归一，如《上敬奉三教道众并述怀》云：“三教归一，弗论道禅，见性成佛，炼汞通铅。”又云“四相真忘尽，顿明佛是仙。”又劝人看三教书，这些均与其师王重阳之口气无异。

附

仙乐集（节要）

神山无为应缘 长生子刘处玄造

卷之一

狗台安远泊众亲灵虚观助缘，酬赠以诗  
长生济度未为贤，应化人间自肯钱。  
黄箬醺成通荐拔，灵虚观就悟良缘。  
百朝累行明三昼，千日修功敬万年。  
上报四恩全道德，无愆保命免幽泉。

卷之二

三字歌

汾阳解，易象明，通天外。汾阳解，五千明，不言拜。  
汾阳解，金刚明，真佛坏。汾阳解，万物尽，惟道在。  
汾阳解，混世华，无挂碍。汾阳解，性命存，超三界。  
汾阳解，达希夷，知没赛。汾阳解，古今明，悟法海。  
汾阳解，近松筠，逍遥快。汾阳解，无价珍，钱难买。  
汾阳解，乐清虚，常宁耐。汾阳解，了真修，结雯盖。  
自然解，世人住，我不爱。

### 卷之三

#### 述怀

功成身退，清居养浩。临水依山，闲看庄老。  
地有松筠，四时常好。洞天深处，要行便到。  
修真灵验，命住见效。旧业消亡，新愆莫造。  
真崇至道，与世颠倒。归去渊明，先游蓬岛。  
趁了轮回，仙乡无恼。古今达士，因明三教。

### 卷之四

#### 醉江月

寿过彭祖，更官高，一品石崇贵富。古往今来，人世事，觉了不堪重虑。归去渊明，乘舟范蠡，先已超升去。真通道德，趁却死沉阴路。云步阆苑蓬山，仙乡不夜。各有逍遥所，过了天元，无上道千载难逢难遇。石火光阴，浮沤生灭飞，走鸟随兔。速修性命，暗有贤圣提汝。

### 卷之五

#### 五言绝句颂

性光命似油，微妙闲中搜。照见无虚妄，碧天皓月秋。

## 四七 《水云集》简介

《水云集》又称《谭先生水云集》，3卷，收于《正统道藏》太平部。金谭处端撰。谭处端为北宗七真之一。





## 1. 谭处端生平及其著述

谭处端（1123—1185），字通正，号长真子，初名玉，字伯玉。河南洛阳人，后迁山东登州府宁海州。金天会元年癸卯（1123）三月初一日生。幼时失足掉入井中，坐在水上而不害怕，后有人遇到，将其救起。15岁时，有志于文学。他为人慷慨，识度不凡，孝义传家，深为家乡人看重。博学经史，尤工草隶。偶因醉卧雪中，即感风痹之疾。自知非药物所能治疗，于是暗诵《北斗经》以祷之。

大定七年（1169），听说王重阳在马丹阳家中传道，于是离家前往全真庵，拜王重阳学道。他留住庵中，当时正值严冬，夜里非常寒冷，籍以海藻，清冷不可忍受。王重阳为了给他治病，坐在与他相对的位置，伸开双脚让他抱住。不一会，谭处端汗流全身，如同坐在蒸笼里面一样。早晨，王重阳用自己洗过的水让他洗脸，宿疾一下痊愈。谭处端感谢师恩，愿终身奉道。于是王重阳赐他道名道号，又赠诗云：“超出阴阳造化关，一心向道莫回还。清虚本是真仙路，只要安居养内颜。”

谭处端领受师命，刻苦修炼。大定八年（1170）二月，他同马丹阳、丘长春、王处一随王重阳入昆仑山，开烟霞洞居之。九年（1171），从王重阳迁居宁海金莲堂。同年岁冬，又从师游汴梁。3年时间，谭处端亲事王重阳左右，朝参夕请，乃得玄旨。王重阳羽化之后，他和马丹阳等人奉葬于刘蒋村。自后隐遁于伊洛之间，调神炼气。虽托宿红衢紫陌、

花阵酒林之中，而心如土木，未曾动念。因循飘泊，到洛阳朝元宫，认为此朗然子炼丹之地，所以爱而不舍，自后门众大集。平时喜欢书写龟蛇二字，呈飞腾之态。一日，谭处端离庙去卫州，有人看到庙内有火光，急忙去看，只见谭处端对火而坐，此时所见为其阳神，证明其功已成。

谭处端得道之后，总觉有所欠缺。一天，在磁州碰到一个醉汉，见面问他从何而来，谭处端还没有来得及回答，醉汉一拳就打在脸上。打断了两颗牙齿，血流满面。旁边的众人要为他评理，谭处端行礼婉然拒绝了。手握两颗牙齿，自言自语说：“打得好。”马丹阳听说之后称赞曰：“一拳消尽多生业，”夸其忍辱之功。复游华阴纯阳洞，写诗示众曰：“十年灭尽无名火，九载修成换骨丹。湛湛虚灵无挂碍，已知跳出死门关。”所作诗歌唱咏近千百首，辑成《水云集》行于世。

大定二十五年（1185）四月一日，谭处端于洛阳朝元宫书《行香子》云：“交泰一声雷，迸出灵光万道辉，龙遇迅雷重脱壳，幽微射出金光透，顶飞一性赴瑶池，得与丹阳相从随，显现长真真妙理，无为，涌出阳神独自归。”书毕解化，数日之内异香满室。元代封为长真凝神玄静蕴德真人。谭处端开创全真南无派。

秦志安《金莲正宗记》赞曰：“长真老仙，宁海豪士，与三髻以同学，拜重阳而受盟。一夕之清谈未终，数年之痼疾顿愈。抵千金而不顾，挂百衲以甘贫。炼气调神，几载长游于洛下；归根复命，半生不返于山东。镇百怪以潜形，龟蛇两字；握二仪而在手，龙虎九还。正逢丹桂之芬芳，又值



金莲之烂漫。铅汞注水云之集，烟霞为蓬阁之游。若非骨肉同飞，形神共妙者，其孰能与于此乎。”<sup>①</sup>高度评价了谭处端一生的修为。

## 2. 《水云集》内容大要

《水云集》卷首有大定丁未（1187）东牟州学正范德裕序，卷末有后序2篇。正文收有诗、词、歌、颂240余首，示门人语录一则。诗词按体裁类辑，多是赠答、述怀、咏物、记事之作。皆宣扬全真教旨，谓百年短促，苦海波险，劝人摆脱名缰利锁，斩断恩爱牵缠，出家修道。作者宗旨在于“警悟世人，包藏妙用，敷扬真风，引人归善。”

所述修道之要，在于念念清静，认得灵源，明心见性。谓众生蒙昧真源，于一切境上起贪嗔痴爱等无明之心，意念生灭不停，故不得解脱。修道人割情弃爱，摧强挫锐，降伏灭除不善心，“十二时中念念清静，……自然神气交媾冲和”，得见“父母未生时真性本来面目”，故曰“朝昏懒慢修香火，十二时中只礼心。”集中多咏内丹，如云“蛟龙降去离宫卧，猛虎擒来坎户眠。二物定闲人事尽，功圆行满产胎仙。”

其述全真教源流数处，如云：“吾门三祖，是钟、吕、海蟾，相传玄奥。”可知全真教初期即以钟、吕、刘三人为宗祖，后来前后各加东华帝君、王重阳，逐渐形成北宗五祖

<sup>①</sup> 《金莲正宗记》

之说。宣传三教一家，如云：“三教由来总一家，道禅清静不相差，仲尼百行通幽理，悟者人人跨彩霞。”对居家信众，则劝以忠孝，如《赠韩家郎君在家修行》云：“内侍孀亲行孝道，外持真正合三光。常行矜悯提贫困，每施慈悲挈下殃。”又云“为官清政同修道，忠孝仁慈胜出家。”此皆全真派初创时期的教义内容。

附

### 谭先生水云集（节要）

昆仑山长真子谭处端述

#### 卷上

##### 自咏

从初割爱做修持，守一清贫志不移。  
竹笠羊皮常做伴，破毡腋袋每相随。  
肥羊细酒全无爱，淡饭残羹且疗饥。  
木碗乞钱新置得，枵肠犹是出家时。

##### 游华山

枵食粗衣度岁华，白云高卧隐烟霞。  
心香福炷灵源起，定观莲峰十丈华。

##### 咏孤竹

一竿碧玉出芳丛，直节虚心众莫同。  
耐雪欺霜坚岁月，自然时复有清风。

#### 卷中

##### 酹江月

吾门三祖，是钟吕、海蟾相传玄奥。师父重



阳，传妙语，提挈同超三岛。慢慢搜真，灵根固养，渐吐黄芽草。无中还有，慧风时送嘉耗。一点莹彻无穷，周游沙界物。物圆明好，种种皆空，归本有，内外般般颠倒。此理幽深，清虚缥缈行，后人须到。昏昏默默，暗中贤圣知道。

卷下

沁园春

爱欲无涯，有限形躯，休苦苦疲。这宿缘分有，儿和女是，他家衣饭，各自相随。漫使心机，空生计较，大限临头孰替伊。当须悟，早抽身物外，也是便宜。蹉跎下手犹迟，切莫外周游觅妙微。但尘心起处，皆魔孽认。元初本有，锻炼昏迷。真静真慈，玄波涤荡，自在逍遥境上持。千朝后，现灵台一点，光射无为。

## 四八 《太古集》简介

《太古集》4卷，收于《正统道藏》太平部。金郝太古撰。郝太古为北宗七真之一。此书由其弟子范圆曦“点校精审，按为定本，刻而传之。”

### 1. 郝太古生平及其著述

郝太古（1140—1212），名大通，号广宁子，初名璘，号恬然子，自称太古道人。金天眷三年庚申（1140）正月初

三日生。山东登州府宁海州人。家中巨富，世为宦族。事母至孝，有出尘修真之志。资质丰美，不慕荣仕。喜读黄老庄列之书，好研阴阳术数之学。精于易卦，隐身卜筮。

大定七年（1167），郝太古当时 28 岁，卖卜于市。正好王重阳路过，见其人有可造之才，欲度化之。于是直入其肆，背身而坐。太古曰：“请先生回头。”重阳曰：“君何回头耶？”郝太古大为惊异，王重阳走出，郝太古急忙跟上，走到朝元观，王重阳授词 2 首，以示其意，郝太古大为感悟，于是执弟子礼。次年母亲寿终，郝太古弃家入昆嵛山烟霞洞，正式学道，王重阳赐以道名道号。重阳解衲衣，去袖，而与之曰：“忽患无袖，汝当自成。”隐示衣钵相传之意。

自是王重阳南归汴梁，郝大通往来河北。大定十五年（1175），乞食于沃州，突然领悟王重阳所传密语。于是静坐于沃州桥下，默然不语。饥渴不知，寒暑不移。许多顽童用砖石在他身边垒塔，一直叠到他头上，他也一动不动。水泛滥，也不动。这样坐了 6 年，感化了四方百姓，因他不言不语，人呼“不语先生”。于是功夫精进，大丹功成。

功成之后，郝太古忻然而起。杖屦北游，盘桓于真定之间。往来请教之人不知其数，于是大兴宫观，升堂讲道，玄风炽盛。能入人梦，言人之悔吝吉凶，无不相应。还宁海后，作易图 33 章于一夕，复将问答歌诗、《周易》、《参同演说》，总共 3 万余言，编成《太古集》行世。

郝太古曾以《悟南柯》示众云：“地肺重阳子，昆仑太



古仙，二人结约未生前，托居凡世，飞下大罗天，共阐玄元教，行藏度有缘，奈何不悟似流泉，别后相逢，再约一千年。”预先在三年之前，命匠人建造地窖，准备大瓮，每天一去偃息其中，说是为腊月三十日打算。崇庆元年壬申（1212）十二月三十日，忽对门人言：“师真有蓬莱之约，吾将归矣”。言讫返真，寿73岁。元代封“太古广宁通玄妙极真人”。郝太古开创全真华山派。

秦志安《金莲正宗记》赞曰：“广宁道人，穷探易象。憎俗态而顿抛妻子，慕玄风而喜受簪冠。归隐于烟霞洞中，恭礼于重阳席下。工夫展转，手段施呈。茂扬太古之精华，吸尽全真之骨髓。安龟蛇而交结，运龙虎以盘旋。宁海市中，暗得传衣之妙；沃州桥下，坚持炼气之功。身外观身，口中安口。三彭灭而水火颠倒，四气流而铅汞调和。自然九转，丹成三华。结果，卒赴蓬壶之旧约，预占腊月之尽期。若非迹寄人间、心通象外者，其孰能与于此乎。”

## 2. 《太古集》之由来及考证

《太古集》卷首有郝太古自序及金前翰林学士冯壁序、浑水刘祁序、郝太古门人范圆曦序。郝太古自序撰于金大定十八年（1178）。序中说，郝太古入全真道之后，“至涿城南，神人授师《大易》。忽大开悟，事多前知，名满天下。”《自序》中称颂《周易》“神化通灵”，并说：“予尝精研于《周易》，删正义以为《参同》，画二仪、四象、三才、八卦、六律、九宫、七政、五行、星辰张布、日月度躔、有无混成

以为图象，述怀应问诗歌词赋，共 15 卷，分并三帙。以慕太古之风，目之曰《太古集》。”可见在北宗七真之中，郝太古对《周易》最有研究及心得。故《太古集》在内容与形式上均不同于其他六人文集，而颇具个性特色。由其自序可知本书原共 15 卷，分三帙，今仅存 4 卷，后半诗歌词赋有所亡佚。

### 3. 《太古集》内容大要

卷一为《周易参同契简要释义并序》，乃四言偈颂，逐句自注。略谓道以无为体，以有为用，太极肇分，三才定位，则道之用垂象于八卦五行七政。修真之士仰观俯察，用之于修炼。易之道以乾为门，以坤为户，以北辰为枢机，以日月为运化，以四时为职宰，以五行为变通，以虚静为体，应动为用。而体之用之，必在乎心，变而又通，必在乎神。以一神总无量之神，以一法包无边之法，以一心统无数之心，乃其大义。乾为万物生生变化之本，其为体静专不移，其运动正直不邪，内则存乎刚健，外则用乎柔弱，能正定万物性命。坤者，其用德厚，雌极化雄，厚能载物，品类熙冲。此《释义》专论乾坤之德用，于魏伯阳之《周易参同契》原文则只字未提。

卷二、卷三均为象数图。卷二以乾、坤象图为首以至于十二律吕图。卷三以乾坤生六子图始，三才象三坛图终。凡 33 图，皆有释义。深究其间运动流转的象数规律，以用于修炼。





卷四是七言《金丹诗》30首及四言序诗1首，皆述内丹之要。其说概以存神守气为原则。如第12云：“皆因神气能常守，一息冲融一寸真。”其25云：“忘情盖为烹金液，息虑都缘拴紫砂。一性朝元攒五气，万神聚顶放三花。”并谓大丹炼就，“始知我命不由天”，便可“稳驾云车赴玉京。”

附

太古集（节要）

广宁子郝大通撰

卷之一

周易参同契简要释义

易之道，以乾为门，以坤为户，以北辰为枢机，以日月为运化，以四时为职宰，以五行为变通，以虚静为体，以应动为用，以刚柔为基，以清静为正，以云雨为利，以万象为法，以品类为一，以吉凶为常，以生死为元，以有无为教。故知教之与化，必在乎人。体之善用，必在乎心。变而又通，必在乎神。以一神总无量之神，以一法包无边之法，以一心统无数之心。自古及今，绵绵若存，是谓周易参同契简要释之义也

天体道广	清虚广远，纯阳不杂。
乾用德普	运行不息，应化无穷。
善始嘉通	会合群灵，通理物性。
义和贞固	协和济利，坚固贞正。
大妙至哉	法此行道，随时变通。

玄元圣祖	规矩后人，光泽天下。
资乎万物	众象之宜，资取乾用。
统御云雨	云气流行，雨泽施布，
	总及万灵，无有雍蔽。

## 卷之二

### 天地交泰图

天地交而泰，不交而否者，谓天之阳气下降地中，地之阴气升而天上，此谓天地交而成泰。若天之气上腾，地之气下降者，谓天地二气不相交感，而万物则有所否闭，不能通畅。故天地宜交，不宜不交。万物宜泰，不宜不泰，不泰遇否。故天道十有一年而泰，十有二年而否也。一纪之年，全其否泰。

## 卷之三

### 乾坤生六子图

乾卦为老阳，坤卦为老阴，因合而生六子也。乾得坤之一气而生巽，长女也。乾得坤之二气而生离，中女也。乾得坤之三气而生兑，少女也。坤得乾之一气而生震，长男也。坤得乾之二气而生坎，中男也。坤得乾之三气而生艮，少男也。故曰：乾生三女巽离兑，坤生三男震坎艮是也。

## 卷之四

### 金丹诗

虚无之神，统御万灵。先天地祖，运日月精。



列光垂像，造物变形。推迁岁纪，应用生成。  
旁通恍惚，鼓荡杳冥。乾坤布化，导引群情。  
幽玄奥妙，贤劫圣因。

## 四九 《云光集》简介

《云光集》4卷，收于《正统道藏》太平部。金王处一撰。王处一为北宗七真之一。

### 1. 王处一生平及其著述

王处一（1142—1217），字玉阳，号全阳子。金皇统壬戌（1142）三月初十日生。家居宁海之东牟（今山东省牟平县）。幼丧其父，事母至孝。14岁时，在山上遇一老翁，言其：“他日必扬名于帝阙，当与玄门作大宗师。”自此之后，语言放旷，不与世合，举止颠狂。大定八年（1168）二月，在范明叔之遇仙亭，见到王重阳，执弟子礼。

此后遂侍王重阳左右，与丘处机、刘处玄、谭处端、马丹阳等为莫逆之交，在一起探讨修真秘诀，谈道论玄。王重阳把他叫到跟前说：“文登县铁查山云光洞是汝登真之所，可以往居，幸无怠懈。汝之名号，他日吾与汝送去。”王处一于是拜辞，归隐云光洞中。后王重阳自文登去宁海途中，抛油伞于空中，其伞随风而起，飘了200多里，直到铁查山云光洞。伞柄之内有其名号，为“全阳子”，名处一。王处一接到，他日前往拜谢王重阳，王重阳赠他诗云：“修行事

理记丁宁，只要心中静里明。眼界不生龙自住，鼻门无闭虎常停。舌根退味心神爽，耳内除声肾水清。南北混融归一处，东西交媾灭三彭。木金厮榘盘桓住，婴姤相随自在行。结成金丹出顶上，五光射透彩云棚。”

从此，王处一往来登州、宁海之间，夜间回到云光洞。他的修行方式非常特别，采用站功。面对大海，偏翘一足，如此九年，未尝昏睡。人称“铁脚先生”。丘处机写诗称赞他：“九夏迎阳立，三冬抱雪眠。”这样炼形九年，功入大妙。

道成之后，王处一大著灵异。度人逐鬼，踏盗碎石，出神入梦，烹鸡降鹤，召雨撼峰，起死嘘枯，不可尽述。

大定二十七年（1187），金世宗召其赴阙，应试其术，隆礼加遇。二十八年二月，复召至阙，为其修建修真观，赐金书篆额。是月他还主持万春节斋醮大典。八月，得旨而归，赐以金帛巨万，婉辞不受。据说当时嫉妒他的人，给他鸩酒饮之，王处一坦然喝下，回去之后，坐入水中，水沸而不死。

金章宗承安二年（1197）七月，又应诏见于便殿。章宗问他养生之道，王处一以无为清静、少私寡欲称之。又问性命之理，回答云内丹之说，以心运气，是皆无为自然、斡旋造化、玄元至道，不为而成者也。上曰：“非朕所得而议。”又问治国及边境事，所对莫不允合上心。章宗又问：“先生凡有所问而必知之，何也？”回答：“偶然尔。”上曰：“勿让，朕愿闻之。”王处一答云：“镜明犹能鉴万物，而况天地

之鉴，无幽不烛，何物可得而逃？所谓天地之鉴，自己灵明之妙也。”上叹曰：“清明在躬，气志如神，嗜欲将至，其兆必先，先生之谓也。”泰和三年（1203），章宗命其于亳州太清宫主持普天大醮。七年（1207），元妃赠《玄都宝藏》一部，送置圣水玉虚观。

东牟有位叫迟余的人，对王处一甚为尊崇。一天，忽然中风，百医难疗，卧床不起。王处一甚为怜悯，令其煮青鱼50条，以饼卷之而食。吃饱之后，马上下地，行步如飞，人皆惊奇。王处一在宁海之时，有两个凶徒想害他，准备好棍棒邀他吃酒，想要把他灌醉，然后行凶。没有想到酒还没有吃醉，两个人先互相殴打起来，其中一个被另外一个打死了，围观的人担心这回都要吃官司了。王处一大呼一声：“东岳不得收！”被打死的人又醒了过来。后到济阳县，来求入道的人很多，王处一提笔写下“贼人”两字，忽然厉声言道：“有贼！”众人出门去看，果见有许多人执兵器，惊惶逃窜。在圣水洞前，有数丈高的巨石。斜出欲坠，游人害怕，众人商量除去此石。用锤凿了数日，毁了许多工具，还是不动分毫。王处一见到，用锤击了三下，只听声若雷霆，大石已坠。

宣宗贞祐五年丁丑（1217）四月廿三日，有五色云气自东南而来。王处一告诉门人说：“三日已前，众圣皆至。”言毕，焚香朝礼十方，索笔书颂云：“跃出乾坤造化权，神光晃朗遍诸天。飘飘鹤驭超三界，喜爱金书玉帝宣。”落笔而卧，奄然返真。享年76岁。有诗歌之作《清真集》、《云光

集》及《灵异录》传世。王处一开创全真崑山派。

秦志安《金莲正宗记》赞曰：“炼精玉阳，韬光圣水，竹伞柄中，暗传名号，铁查山下，多下功夫。三冬抱雪以安眠，九夏迎阳而伫立。故能混南北而归一处，媿东西而灭三彭。累遭仙圣之传言，四感帝王之降诏。……跃出乾坤之造化，斡回日月之机关。席下门徒，亲度者数千百众；平生手段，共传出三十六端。故能受玉帝之宣，赴金莲之会也。”

## 2. 《云光集》内容大要

《云光集》共收诗词歌颂六百余首，前一卷为诗，后一卷为词。大多为赠答之作，也有述怀、记事、答弟子问等诗。大旨皆为宣扬全真教义，劝人看破世间一切，归向清静无为。其赠答对象有太守、将军、巡检、县令、押司等文武官员，解元、殿试等士子，及卜者、船户、店户、酒监、村翁、释子、道士、女冠等社会各阶层人物，可见全真派之广泛影响。凡劝人，皆诫之以归玄修道。教法则以内丹为主，谓神炁混合、三田反复、三华聚顶，则“虚无元炁结神丹”，可臻形神俱妙，性命双全。又多言悟性了心。有云：“认得元初一点灵，无修无作了无生。”论述心性多与内丹融合，如云：“铅汞，真三宝，满朝元，因了心。”亦主张断绝酒色财气，妄情恩爱，并阐述柔弱谦下之旨。

篇中有《承安丁巳受第三宣》、《泰和辛金诏赴亳州做普天大醮赠众》（卷一）、《大定丁未答皇亲见召》（卷四）等诗，反映出王处一见于金廷之情况。又有斋醮诗多首，具



见当时全真道宗教活动之一瞥。

篇中有一组诗题目分别为《游行》、《传善》、《通光》、《悟真》、《辨道》、《顺化》、《归真》、《救生》、《养道》、《达本》、《得物》，既宣扬教义，又论述修炼方法，是所谓见性了道之语，可作《云光集》全书之缩影。

附

### 云光集（节要）

圣水玉阳王处一撰

#### 卷之一

##### 道理因缘

遇师决破好因缘，与物无私合上天。  
五道光明攒慧性，万般霞彩簇丹田。  
清音空外传真趣，苦海波中运法船。  
无证无修真了了，本来功行自周全。

##### 全真

我师弘道立全真，始遇纯阳得秘文。  
性满虚空凝皓彩，丹成表里结祥云。  
顿超法界留玄教，传化人天赞圣君。  
救拔众生诸苦难，自然寰海普知闻。

#### 卷之二

##### 入静位

法门玄教锁云空，四大和光静位中。  
门化诸天真妙道，收神明月与清风。

因丹阳一联续成

清静斡开壶内境，无为踏碎洞中天。

灵明混合诸天地，大道空无一法传。

卷之三

寄长春丘公

赵州团正觉，商水赞希夷。玉阳不能去，长春自得知。

祥师问道

悟达真空体，无生自往还。物情俱丧灭，唯现亘初颜。

得道吟

自从一得长生诀，万里天光如电掣。

日月精华补漏源，真空水火凝交结。

运行真气结灵砂，道骨仙风碧凜冽。

七宝金莲晃太虚，三官朗照秋天月。

顿开万法没言诠，浩劫之家莫可越。

盖古腾今一点真，诸天济会同参谒。

卷之四

满庭芳

住铁查山云光洞作

俯视沧溟，屏山掩映，万重松桧森然。金波滚滚，云锁翠峰颠。昼对清光浩渺，更阑显，月印新鲜。圆明聚，红霞影里，捧出洞中仙。元初，真面目，如今了了，高卧云轩。为丹炉无漏，颐养三千。圣祖垂光下降，诸天举，婴儿朝元。功成也，金书紫诏，常在玉皇前。





## 五十 《洞玄金玉集》简介

《洞玄金玉集》又称《金玉集》，10卷，收于《正统道藏》太平部。金马丹阳撰。马丹阳为北宗七真之一。

### 1. 马丹阳生平及其著述

马丹阳（1123—1183），原名钰，字宜甫。山东宁海人。其母初孕，梦见麻姑赐丹一粒吞之。生于金天会癸卯（1123）五月二十日。家中巨富，号称“马半州”。童幼之时，喜欢诵读驾云跨鹤之诗。李无梦相之曰：“额有三山，手垂过膝，真大仙之材。”长大之后，里人孙忠翊以女妻之。后有三子，分别名为庭珍、庭瑞、庭珪。

马丹阳四、五十岁时，梦从老道长登天。后来在路上遇到王重阳，言有宿契。就留他吃瓜，王重阳先自瓜蒂吃起。马丹阳感到奇怪，问为什么，回答说：“香从臭里出，甜向苦中来。”又问来自何方，回答：“不远千里，特来扶醉人。”马丹阳因为从前做诗曾经自称醉汉，感到更加奇怪。再问何名为道，王重阳答言：“五行不到处，父母未生前。”马丹阳略有所悟。

于是马丹阳礼请王重阳还居家中，待以师礼。王重阳分梨送食，共有10次，每次都作诗词开导他，多方指点，还未全悟。一日，马丹阳之妻孙不二，见王重阳大醉径入内宅，孙不二责其非礼，怒而锁之门内。接着命仆人叫来马丹

阳，告诉他，马丹阳说：“师于余等谈道，不离己席，宁有是事？”开锁一看，空无一人。回去找王重阳，只见卧睡正酣，于是更加敬重。王重阳以金丹秘诀五篇及口诀，授丹阳。

第二年马丹阳将家事交付三子，跟随王重阳传道。十有三年，纵机阐化，励节苦行，夜则露宿，人怜其寒，他回答说：“莫讶三冬不盖被，曾留一点在丹田。”他每天只吃一钵面，誓死赤脚，夏不饮凉，冬不向火。曾题词一首，以咏其志云：“我今誓死环墙内，夏绝凉泉，冬鄙红烟，认正丹炉水火缘。师恩欲报勤修养，炼汞烹铅，行满功圆，做个蓬瀛赤脚仙。”他的亲随弟子曹莱记述说：“师文冬夏披一布，懒衣食，粗取足。隆冬雪寒，庵中无火，兼时用冷水，其神气和畅，殊无寒意。如此 10 年，非腹中有道气，则不能枝梧矣。”<sup>①</sup> 证明马丹阳内功有成，寒暑不侵。

马丹阳道成之后，神通具足。金玉庵有松树憔悴欲死，马丹阳以真气布之，其松改枝换叶，青翠返苏。有芝阳贫士，两足残废，哀叫不止，马丹阳咒水给他服下，马上行步如飞。栾武功久患风痹，百药不效，马丹阳咒果令其食下，一日顿愈。马丹阳为了感谢师恩，顶结三髻，髻者吉也，代表王重阳之字。

大定十三年（1183），东华庵有松树 10 棵，枝叶都变成白色，马丹阳说：“此松之白，殆为我欤。”十二月廿二日，

<sup>①</sup> 《丹阳真人语录》。



马丹阳与弟子叙谈，只听外面风雷大雨震动，遂东首枕肱而化。这天夜里，酒税监郭复中听见有人叩门，起来去看，乃是马丹阳。索笔书颂云：“长年六十一，在世无人识。烈雷吼一声，浩浩随风逸。”掷笔而出，说：“吾闻北人能崇儒好道，将归东海之滨，以观其盛焉。”到了早晨，听说马丹阳已逝，方悟所见为阳神。马丹阳著有《金玉集》、《渐悟集》、《精微集》及《分梨十化》、《三宝》、《语录》等集。开创全真道教遇仙派。

秦志安《金莲正宗记》赞曰：“首遇重阳先生，明九转。十度分梨，暗传消息；六回赐芋，别有机关。通一气未生之前，指五行不到之处。斡开玉户，透入金门。灿日月于壶中，聚云霞于鼎内。履脱半州之产，顶分三髻之髻。数十年卧雪眠霜，几万里游山涉水。七朵金莲，最先放彻；五篇秘语，独自传来。霹雳一声，不负红霞之约；因缘万劫，还归碧落之游。启迪全真，发挥玄教者也。”将马丹阳尊为北七真之首位。

## 2.《金玉集》内容大要

《金玉集》凡收马丹阳所做诗词 900 余首，按体裁分辑。皆为马丹阳入道之后所作，反映出马丹阳弃家入道在山东、陕西修道传教之情况及其宗教思想。多赠答、奉和、述还、记事、论道之作。大部分诗词作于王重阳羽化，弟子送葬进入陕西之后。如有题云：“予在终南，居于环堵，飏腿赤脚，并无火烛相，仅六年矣。”又有《出环堵》、《入环堵》、《上

街求乞》、《赴道会》、《行斋醮》等诗，皆可见其行道之状况。

赠答之作，居集中大半，所赠者除黄冠、女冠外，且多儒士、官吏、医者、商人、铁匠等社会各阶层人士。其内容皆为宣扬全真教旨，教人思悟人生短暂，看破功名利禄，抛离酒色财气，舍爱弃家，学道求仙。如《劝世》谓：“修仙易，养家难。”《赠铁李先生》云：“火烧疮，汗滴血，万苦千辛，何时是彻？马风风诱引回头，向道门中休歇。”回答《道友问在家能修行否》曰：“欲求家道两全美，怎悟寂寥一着甘。”诗中论述全真家风，如：“小童问道道无言，清静能持自妙玄。凭此家风常保守，自然有分做神仙。”

所述修仙之道，以无为为宗，以见性与内丹为主。言见性，以清静为要，谓：“清心境，常莹彻，照破万缘，无生无灭，这本来一点元明，便朗如秋月。”言内丹，以真修实证为要，如述炼丹之内景云：“顶中彩霞流，眼中光明流，耳中冲和流，鼻中玉柱流，口中甘津流，脐下黄河倒卷流。”

又多提倡去嗔忍辱，安贫抱朴，如《忍忍忍》云：“刃下挑心，心头插刃，认来堪作良因。无名降住，有辱不生嗔。”《戒华丽》云：“竹篱茅舍，柴门支碎，更衣装纸袄麻衣，是道家活计。”亦倡慈悲济度，如《自戒》有设粥词多首，有云：“风刀雪剑三冬苦，当恤贫儿，身上无衣，口里无餐，常抱饥，忒孤栖。”倡三教和同，奉劝僧道互毁者“各休返倒”。此皆王重阳早期提倡全真道之思想。此集之中有名句“不用人间造孽钱”，常被后人引用。



附

洞玄金玉集（节要）

昆崙无为清静丹阳马真人述

卷之一

继重阳真人韵

不居廛市不居村，不忆妻男不忆孙。  
志在环墙修大道，幹开玉户入金门。

述怀

虚无飘渺神仙国，郁崛穹窿自己天。  
白日清闲无冗事，丹霞出入驾飞烟。

又

逍遥自在三山客，坦荡无拘一散仙。  
清静幹开壶内景，无为踏碎洞中天。

卷之二

歌 舞

小儿引我闲歌舞，高士咳予放耍颠。  
勘破浮生当作戏，风狂里面隐神仙。

卷之三

勉门人

修行须弃色和财，慎勿贪杯惹祸灾。  
速把我人山放倒，急将龙虎穴冲开。  
丹成雪弹明金鼎，性结霜球晃玉台。  
常有白云飞洞口，行功圆备赴蓬莱。

## 卷之四

### 得 遇

悟彻须凭遇，得遇须凭做。做彻清静功，神仙自来度。

### 隐 奥

天有三十六，地有三十六。天地入宝瓶，七十二候足。

### 道友怪予清瘦

瘦则从教瘦，不许皮儿皱。鹤体与松形，正是林泉叟。

## 卷之五

### 慎终如始

入道十一年，常常搜己病。我欲做神仙，怎敢昧心镜。  
我欲做神仙，怎敢行邪径。我欲做神仙，怎敢迷尘境。  
我欲做神仙，怎敢受钦敬。我欲做神仙，怎敢忘性命。  
我欲做神仙，怎敢亏功行。功行两无亏，神仙自来请。

### 户县宰公高怀远见访求

世网包名利，尘笼罩是非。采山寻药去，慕道逐云归。  
立石闲垂钓，望人早悟机。若能怀远虑，定是达幽微。

## 五一 《孙不二元君法语》简介

《孙不二元君法语》，又称《孙不二女功内丹次第诗》或《孙不二女丹诗》。题为清静散人著，清静散人即金代女冠孙不二。孙不二为北宗七真之一。道教称女仙为元君，此书既为孙不二所撰，又专讲女工丹法，故名《元君法语》。该书收入《道藏辑要》胃字集。



### 1. 孙不二生平及其著述

孙不二（1119—1182），又称孙仙姑，号清静散人。世居宁海。心性聪慧，礼法严谨，素善翰墨，尤工吟咏。嫁与马丹阳为妻，生有三子，皆教育有方。

大定丁亥年（1167）冬，马丹阳将王重阳接到家中，待之甚厚，孙不二起初还并不完全相信。于是将王重阳锁在庵中，一百多天不给饭食，开关之后再看，但见王重阳气色比原来还好，于是开始信奉。后来王重阳通过种种方法劝化，马丹阳从师入道。孙不二尚且爱心未尽，犹豫不决。又过一年，方才抛下三子，竹冠布袍，在金莲堂叩见王重阳，要求引度。王重阳赠她诗云：“分梨十化是前年，天与佳期本自然。为甚当时不出离，元来只待结金莲。”于是赐以道名道号，授以天符云篆秘诀。王重阳后归汴梁而蜕化，丘、刘、谭、马四人将其归葬于终南山。孙不二听说，更加刻苦修炼。据说她为了离家去洛阳隐修，曾用烧滚的热油毁了自己的面容。

大定十二年（1172）春天，孙不二来到京兆赵蓬莱家中，与马丹阳相见。在一起参见玄旨，论谈法要。马丹阳为她写了《炼丹砂》诗词，词云：“奉报富春姑，休要随予。而今非妇亦非夫，各自修完真面目。蜕免三涂，炼气莫教粗，上下宽舒，绵绵似有却如无。个里灵童调引动，得赴仙都。”孙不二感谢接受。而后相别东西，各处一方炼心。闭关七年之后，孙不二大功告成，三田反复，百窍周流。于是

出关度人，接引甚多。

大定二十二年壬寅（1182）十二月廿九日，孙不二作《卜算子》云：“握固披衣候，水火频交媾。万道霞光海底生，一撞三关透。仙乐频频奏，常饮醍醐酒。妙药都无顷刻间，九转丹砂就。”书毕，告门人曰：“师尊有约，各赴瑶池，仙期至矣。”沐浴更衣，又问左右曰：“天气早晚？”皆回答：“卓午矣。”于是奄然端坐而化，颜色如生，香风瑞气，竟日不散。撰有《孙不二元君法语》等，述女丹。孙不二开创全真道教清静派。元世祖至元六年（1269）赠“清静渊真顺德真人”。武宗至大三年（1310）进封“元君”。

## 2. 《孙不二元君法语》内容大要

《孙不二元君法语》收有《坤道功夫次第》14首五言诗和《女功内丹》7首七言诗。全部以诗歌的形式描述女子内丹的功法与内景。

《坤道功夫次第》之诗题先后为《收心》、《养炁》、《行功》、《斩龙》、《养丹》、《胎息》、《符火》、《接药》、《炼神》、《服食》、《辟谷》、《面壁》、《出神》、《冲举》等，此即女子内丹的功法次第。

《收心》劝人持守生身前之先天一炁，虚灵独存，保持火候融融。《养炁》要人返归无为，以炁养神。《行功》专讲女子凝神敛息之诀，万缘不着，使一炁复归。《斩龙》讲述女子“斩赤龙”之诀，静极生动之时，著眼氤氲之候，逆修返还，而得丹炁归炉。《养丹》说明斩断赤龙之后，女子用





功之法，性平似水，心静如山，调息玉鼎，安神守关，自然炁机增长，返老还少。《胎息》讲述要想炼得丹成，须除幻境，心守灵源，息返胎初，神忘太虚，来去真如。《符火》讲述胎息绵绵之际，须分动静之机，阳动神合，阴静防燥，火候适中，丹药渐旺。《接药》讲述丹头凝结之时，可以固命炼形，鼻接纯阳之炁，丹药透体通灵，哺含元炁，以待飞腾。《炼神》讲述炼养元神之法，谨慎如持盈满器物，柔和如育童幼小兒，地门固闭，天门打开。《服食》讲述服清灵之气，吸日精月华，时至采药，身体自轻，元神来往，万窍光明。《辟谷》讲述服食清灵之炁，脏腑清冷，忘神无著，合极空离，此时已可不食人间烟火，而代之以采食山芋灵芝之类。《面壁》讲述大丹成就，万事皆休，轻乘紫气，静濯清潭，阴阳合为一炁，天地同归一神。《出神》讲述阳神脱离肉体，身外有身，乃成圆通灵炁，活泼元神。《冲举》讲述阳神冲举，仙凡两途之境界。

《女功内丹》大意与前诗同，但偏重于性功上的超凡境界。诗作文采颇佳，如《女功内丹》其二曰：“小春天气暖风除，日照江南处士家。催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。”这种温馨恬淡的意境，正与内丹修养的高尚境界相合。诗中要求人们勤磨心镜，使其生光，养得神气如夜气之清，由无声之中寻求至乐。反对一味枯寂之静坐，须合生生不已之造化。并且要人养神惜气，不可喜怒伤身，认为光明现处，便是自己真性。颇合其师王重阳所倡修真去欲、明心见性之旨。

### 3. 陈撄宁注本及评述

《孙不二元君法语》问世以来，无人作注，近人陈撄宁先生曾专门为《坤道功夫次第》详细作解，名为《孙不二女功内丹次第诗注》，并在注中对《元君法语》给予高度评价。他说：“原诗 14 首，辞句雅驯，意义浑涵，乃丹诀中之上乘。”“古今来仅此一门，堪称大道。”可见《孙不二元君法语》在女子丹经之中，占有主导地位。

附

#### 孙不二元君法语

金·孙不二

#### 坤道功夫次第（十四首）

##### 收 心

吾身未有日，一气已先存。似玉磨愈润，如金炼岂昏。  
扫空生灭海，固守总持门。半黍虚灵处，融融火候温。

##### 养 气

本是无为始，何期落后天。一声才出口，三寸已司权。  
况被尘劳耗，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋。

##### 行 功

敛息凝神处，东方生气来。万缘都不著，一气复归台。  
阴象宜前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷。

##### 斩 龙

静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉虎，月里捉金乌。  
着眼氤氲候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹气复归炉。

养 丹

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须澄似水，心欲静如山。  
调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。

胎 息

要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。  
气复通三岛，神忘合太虚。若来与若去，天处不真如。

符 火

胎息绵绵处，须分动静机。阳光当益进，阴魄要防飞。  
潭里珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。

接 药

一半玄机悟，丹头如露凝。虽云能固命，安得炼成形？  
鼻观纯阳接，神铅透体灵。哺含须慎重，完满即飞腾。

炼 神

生前舍利子，一旦入吾怀。慎似持盈器，柔如抚幼孩。  
地门须固闭，天关要先开。洗濯黄芽净，山头震地雷。

服 食

大冶成山泽，中含造化情。朝迎日乌气，夜吸月蟾精。  
时候丹能采，年华体自轻。元神来往处，万窍发光明。

辟 谷

既得餐灵气，清冷肺腑奇。忘神无相著，合极有空离。  
朝食寻山芋，昏饥采泽芝。若将烟火混，体不履瑶池。

面 壁

万事皆云毕，凝然坐小龕。轻身乘紫气，静性濯清潭。  
气混阴阳一，神同天地三。功完朝玉阙，长啸出烟岚。

### 出 神

身外复有身，非关幻术成。圆通此灵气，活泼一元神。  
皓月凝金液，青莲炼玉真。烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

### 冲 举

佳期方出谷，咫尺上神霄。玉女骖青凤，金童献绛桃。  
花前弹锦瑟，月下弄琼箫。一旦仙凡隔，冷然渡海潮。

### 女功内丹（七首）

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘。偶入书坛寻一笑，降真香绕碧阑干。

小春天气暖风晴，日照江南处士家。催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。

资生资始总阴阳，无极能开太极光。心境勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

神气须如夜气清，从来至乐在无声。幻中真处真如幻，且向银盆弄化生。

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴，两目内明驯虎尾，腾腾双耳听黄庭。

荆棘须教划尽芽，性中自有妙莲花。一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

## 五二 《长春真人西游记》简介

《长春真人西游记》2卷，题为“门人真常子李志常述”。李志常乃为丘处机门下十八弟子之一，曾随丘处机西



行去见成吉思汗，此书即为沿途随行之记录，及丘处机生前活动事实。本书出于元代。《正统道藏》正一部、《道藏辑要》和《道藏精华录》均收录此书，《四库未收书目》著录此书。

### 1. 李志常生平及其著述

李志常（1193—1256），字浩然，号真常子。金末元初全真道士。开州观城（今山东范县）人。19岁时，父母为议婚，拒之不娶，辞家出游。戊寅（1218）礼丘处机而师事之，次年随师西游。至阿不罕山（今蒙古境内），当地汉人数千建栖霞观，奉师命留主该观。及丘处机返回，从师回燕京长春宫（今北京白云观）。丘处机羽化之后，任都道录兼主长春宫事。元太宗元年（1229年）呈进《易》、《诗》、《书》、《老子》、《孝经》，并陈其大义，上嘉之。五年（1333）奉敕于燕京教蒙古贵族子弟18人。乙未（1235）奉诏筑道院于和林（今蒙古哈尔和林），戊戌（1238年）任全真掌教，赐号“玄门正派嗣法演教真常真人”。奉诏举行普天大醮、金篆斋。宪宗元年（1251年）赐金符宝诰，令遍诣岳渎祭祀。五年（1255）召见，问治国保民之术，对以爱民举贤，嘉纳之，命书于册。元宪宗六年（1256），以教事付张志敬，书偈解化。所撰《长春真人西游记》2卷，为西北史地及中外交通史之重要文献，史家颇重之，另有《又玄集》20卷，已佚。中统二年（1261），世祖赠“真常上德宣教真人”。



## 2. 《长春真人西游记》内容大要

本书卷前有元人孙锡于戊子年（1228）序。书中记载丘处机应成吉思汗之诏，不远万里去见成吉思汗论道之事。应对的具体内容，可见耶律楚材编录《玄风庆会录》。元太祖十四年（1219）成吉思汗派专使赴山东诏请全真道领袖丘处机，请他告以忧民当世之务，或示以长生保身之术。第二年，长春真人丘处机及其弟子李志常等 18 人，从山东莱州出发，途经今河北、内蒙、蒙古人民共和国、新疆、独联体等地，深入中亚地区，见成吉思汗于斡鲁多。丘处机向成吉思汗进言宣道，被尊为神仙。历时四年，丘氏一行返回燕京。该书作者根据亲身经历，详细记述了西游途中之道路里程、山川形势、民风习俗、气候语言、珍禽异木及丘处机一路所作诗词等事。下卷还记载了丘处机返京驻长春宫时的事和他多次举行斋醮祈祷之灵验，直至丘处机羽化、下葬等事均有述及。正文后有附录，附有成吉思汗邀请丘处机诏书三通及燕京官吏请柬数则，并列举丘处机随行弟子名单。

## 3. 《西游记》的史料价值

本书对于研究元史、全真教史、中西交通史、西域地理、民俗，皆有极重要之史料价值。从中西文化角度来看，其价值当可与法显《佛国记》、玄奘《大唐西域记》相媲美。清人徐松、程同文、董佑诚等人对此书所记地理气象等有考证。近人王国维、张星烺曾为本书作注。国外有英、法、俄



等译文。

附

### 长春真人西游记（节要）

#### 卷 上

门人真常子李志常述

二十二日至卢沟，京官士庶僧道郊迎。是日由丽泽门入，道士具威仪长吟其前。行省石抹公馆师于玉虚观。自尔求颂乞名者日盈门，凡士马所至，奉道弟子以师与之名，往往脱欲兵之祸，师之道荫济人如此。

宣抚王巨川楫上诗，师答云：

旌旗猎猎马萧萧，北望燕山度石桥。

万里欲行沙漠外，三春遽别海山遥。

良朋出塞同归雁，破帽经霜更续貂。

一自玄元西去后，到今无似北庭招。

师闻行宫渐西，春秋已高，倦冒风沙，欲待驾回朝谒。又仲禄欲以选处女偕行，师难之曰：“齐人献女乐，孔子去鲁。余虽山野，岂与处子同行哉！”仲禄乃令曷刺驰奏，师亦遣人奉表。

一日，有人求跋阎立本《太上过关图》，题：

蜀郡西游日，函关东别时。

群胡皆稽首，大道复开基。

又以二偈示众，其一云：

杂乱朝还暮，轻狂古到今。

空华空寂念，若有若无心。

其二云：

触情常决烈，非道莫参差。

忍辱调猿马，安闲度岁时。

四月上旬会众，请望日醮于天长。师以行辞，众请益力，曰：“今兹兵革未息，遗民有幸得一睹真人，蒙道荫者多矣。独死者冥冥长夜，未沐荐拔，遗恨不无耳。”师许之。时方大旱十有四日，既启醮事，雨大降。众且以行礼为忧，师于午后赴坛将事，俄而开霁。众喜而叹曰：“一雨一晴，随人所欲。非道高德厚者，感应若是乎？”

明日，师登宝玄堂传戒时，有数鹤自西北来，人皆仰之。焚简之际，一简飞空而灭，且有五鹤翔舞其上。士大夫咸谓师之至诚动天地，南唐老人张天度子真作赋美其事，诸公皆有诗。

.....

复寄燕京道友云：

十年兵火万民愁，千万中无一二留。

去岁幸逢慈诏下，今春须合冒寒游。

不辞岭北三千里，仍念山东二百州。

穷急漏诛残喘在，早教身命得消忧。

.....

二月初吉，东南过大雪山，积雪甚高。马上举鞭测之，犹未及其半。下所踏者，复五尺许。南行





三日，至行官矣。

且师至，次第奏讫，上说留数日方回。师遂留门人尹公志平辈三人于馆，以待行五六人同宣使辈三月十有五日启行。

四日过碣石城，预传圣旨，令万户播鲁只领蒙古回纥军一千护送过铁门，东南度山。山势高大，乱石纵横，众军挽车两日，方至山前。沿流南行，军即北入大山破贼。五日，至小河，亦船渡，两岸林木茂盛。

七日舟济大河，即阿母没鞑也。乃东南行，晚泊古渠上。渠边芦苇满地，不类中原所有，其大者经冬叶青而不凋，因取以为杖。夜横辕下，辕覆不折。其小者叶枯春换。少南山中有大实心竹，士卒以为戈戟。又见蜥蜴，皆长三尺许，色青黑。时三月二十九日也。因作诗云：

志道既无成，天魔深有惧。

东辞海上来，西望日边去。

鸡犬不闻声，马牛更递铺。

千山及万水，不知是何处。

又四日，得达行在。上遣大臣喝赤播得来迎，时四月五日也。馆舍定，即入见。

上劳之曰：“他国征聘皆不应，今远逾万里而来，朕甚嘉焉！”

对曰：“山野诏而赴者，天也。”

上悦，赐坐食。次问：“真人远来，有何长生之药以资朕乎？”

师曰：“有卫生之道，而无长生之药。”

上嘉其诚实，设二帐于御幄之东以居焉。

译者问曰：“人呼师为腾吃利蒙古孔（译语谓天人也），自谓之邪？人称之邪？”

师曰：“山野非自称，人呼之也。”

译者再至曰：“旧奚乎？”

奏以山野四人事重阳师学道，三子羽化矣，唯山野处世，人呼以先生。

上问镇海曰：“真人当何号？”

镇海曰：“有人尊之曰师父者、真人者，曰神仙者。”

上曰：“自今已往，可呼神仙。”

时适炎热，从车驾庐于雪山避暑。

上约四月十四日问道，外使田镇海、刘仲禄、阿里鲜记之，内使近侍三人记之。

卷下

中秋抵河上，其势若黄河，流西北，乘舟以济，宿其南岸。西有山寨，名团八刺，山势险固。三太子之医官郑公途中相见，以诗赠云：

自古中秋月最明，凉风届候夜弥清。

一天气象沉银汉，四海鱼龙耀水精。

吴越楼台歌吹满，燕秦部曲酒肴盈。

我之帝所临河上，欲罢干戈致太平。

.....

二十二日，田镇海来，迎及行宫。上复遣镇海问曰：“便欲见邪？且少憩邪？”

师曰：“入见是望，且道人从来见帝，无跪拜礼，入帐折身叉手而已。”

.....

其月望，上设幄斋庄，退侍女左右，灯烛炜煌。唯闾利必、镇海、宣差仲禄侍于外，师与太师阿海，阿里鲜入帐坐。

奏曰：“仲禄万里周旋，镇海数千里远送，亦可入帐，预闻道话。”于是召二人入。

师有所说，即令太师阿海以蒙古语译奏，颇惬圣怀。十月九日清夜，再召师论道，上大悦。二十有三日，又宣师入幄，礼如初上，温颜以听。

令左右录之，仍敕志以汉字，意示不忘。谓左右曰：“神仙三说养生之道，我甚入心，使勿泄于外。”

.....

八日，上猎东山下，射一大豕。马踏失驭，豕旁立不敢前。左右进马，遂罢猎，还行宫。师闻之，入谏曰：“天道好生，今圣寿已高，宜少出猎。坠马，天戒也，豕不敢前，天护之也。”

上曰：“朕已深省，神仙劝我良是。我蒙古人

骑射少所习，未能遽己。虽然，神仙之言在衷焉。”

上顾谓吉息利答刺汗曰：“但神仙劝我语，以后都依也。”

自后两月不出猎。

### 五三 《张三丰全集》简介

《张三丰全集》又称《张三丰先生全集》、《张三丰全书》或《三丰全书》等。收入《重刊道藏辑要》续毕集。题为“汉嘉长乙山人李西月重编”。为元明高道张三丰之文集。

#### 1. 张三丰其人及其著述

张三丰，元明之际道士。据史书载：三丰乃辽阳懿州（今辽宁阜新县东北）人。名全一，字君宝，号三丰。因不饰边幅，人称邈邈道人。生得丰姿魁伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟。寒暑惟一衲一蓑，日食可升斗辄尽，或数日一食，或数月不食。读书过目不忘，游处不定，人言能一日千里。尝游武当山，曾言：“此山异日必大兴”。永乐（1403—1424）中，成祖大建武当山宫观，并赐名太和太岳山，果应三丰所言。后居陕西宝鸡金台观，曾死而复生，道徒称为“阳神出游”。乃游四川，曾在青城山、鹤鸣山中修真。复入武当，历襄汉，踪迹益奇，隐显莫测。明太祖、成祖均遣使四处寻访，遍历中国，积数年而不遇。史书还载三丰为金时人，元初与刘秉忠同师，后学道于鹿邑（今河南省



鹿邑县)之太清宫,然皆不可考。天顺三年(1459),英宗赐诰,赠为“通微显化真人”。

张三丰是明代的一位传奇道士,民间关于他的传说很多,其著作亦不少,多收入后人所辑《张三丰全集》。他在著作之中,以道为体,仙儒释为用,认为“道”乃三教的最高原则。在《大道论》中言:“理综三教,并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒,佛离此道不成佛,仙离此道不成仙。”张三丰较为注重丹法修炼,他在《道言浅近说》中言:“守其清静自然”,“顺其清静自然”,“神息相忘,神气融合,不觉恍然阳生”。认为炼丹首重清静自然,以神炁之配合为得药之本。张三丰不仅是三丰派的创始人,也是道家内家拳法的创始者。他所留传的太极拳、太极剑等,是驰名四海的内家拳法,在中国武坛上有较大影响。

## 2.《张三丰全集》之由来

张三丰之著述,《明史·艺文志》载有《金丹直指》1卷、《金丹秘诀》1卷,《万历续道藏》未能收入。据明胡广(1370—1418)录呈张三丰文集《捷要篇》,“中有《无根树》、《大道歌》、《炼铅歌》、《琼花诗》、《丽春院》(二阙)、《青羊宫留题》、《金液还丹歌》、《真仙了道歌》等作。”可知张三丰在明代即有文集传世。清雍正元年(1723),通议大夫、河南全省河道副使汪锡龄将其所著丹经2卷、诗文若干篇,附记显迹30余条,辑成《三丰全集》家藏。至道光年间,长乙山人李涵虚根据汪氏藏本补辑,编成《三丰先生全



书》8卷刊行。

### 3. 《张三丰全集》内容大要

全书搜集了张三丰的著作及其本传、显迹等。各卷内容分别为：一卷为《序》、《诰》、《传》、《仙派》、《正讹》、《显迹》等，二卷为《古文》、《隐鉴》等，三卷为《大道论》、《玄机直讲》、《道言浅近说》等，四卷为《玄要篇》（上）、《玄要篇》（下）及《补遗》等，五卷为《云水前集》、《云水后集》、《云水三集》等，六卷为《天口篇》、《训世文》等，七卷为《九皇经》、《三教经》、《度人经》、《菩提经》、《钟偈》等，八卷为《水石闲谈》、《古今题赠》、《隐镜》、《汇记》等。

全书所收之诗文不全可靠，但是其中保存了不少明代流传下来的张三丰著作。书内的一些主要篇章如《大道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《道言浅近说》等，反映了张三丰丹法的基本思想。

张三丰阐述丹道，删除繁芜，去粗取精，简明扼要，直截了当。在具体修炼层次上，注重下手筑基之工，将丹道的高层境界与起首功夫贯通为一。他说：“凝神调息、调息凝神八个字，就是下手功夫，须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心，而入其内也。……心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。”又说：“人果能得下手天机，直候骨髓盈满，脐腹如孕妇人一般，却不是有胎形相，不过是气满精盈神全而已。如果三全，则

真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。”

附

### 张三丰全集（节要）

明·张三丰

#### 大道论

#### 上篇

夫道者，统生天、生地、生人、生物而名，含阴阳动静之机，具造化玄微之理。统无极，生太极。无极为无名，无名者，天地之始；太极为有名，有名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。

今专以人生言之：父母未生以前，一片太虚，托诸于穆，此无极时也。无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胞中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。故男女交媾之初，男精女血，混成一物，此即是人身之本也。嗣后而父精藏于肾，母血藏于心。心肾脉连，随母呼吸。十月形全，脱离母腹。斯时也，性浑于无识，又以无极伏其神；命资于有生，复以太极育其气。气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。

人能率此天性，以复其天命，此即可谓之道，

又何修道之不可成道哉？奈何灵明日著，知觉日深，血气滋养，岁渐长成，则七情六欲、万绪千端，昼夜无休息矣。心久动而神渐疲，精多耗而气益惫。生老迫而病死之患成，并且无所滋补，则疾病频生，而欲长有其身，难矣。

观此生死之道，人以为常，诚为可惜。然其疾病临身，亦有求医调治，望起沉疴，图延岁月者，此时即有求生之心，又何益乎？予观恶死之常情，即觅长生之妙术。辛苦数年，得闻仙道。

仙道者，长生之道也，而世人多以异端目之。夫黄老所传，亦正心、修身、治国、平天下之理也，而何诧为异端哉？人能修正身心，则真精、真神聚其中，大才大德出其中。圣经曰：“安而后能虑”，富哉言乎！吾尝论之矣。有如子房公之安居下邳，而后能用汉报韩；诸葛君之安卧南阳，而后能辅蜀伐魏；李邕侯之安养衡山，而后能兴唐灭虜。他若葛稚川之令勾漏，赵清源之刺嘉州，许真君之治旌阳，……是皆道成住世，出仕安民者。彼其心，不皆有君父仁义之心哉？

孔子鄙隐怪，孟子拒杨墨。隐也者，乃谶纬说、封禅书之类；怪也者，乃微生高、陈仲子之类，仙家不然也。长春朝对，皆仁民爱物之言；希夷归山，怀耿介清高之致。何隐怪之有哉？杨子为我，墨子薄亲，仙家不尔也。三千功行，济人利世





为先资。二十四孝，吴猛、丁兰皆仙客，又何杨墨之可同哉？

孔曰求志，孟曰尚志，问为何志？曰：仁义而已矣。仁属木，木中藏火，大抵是化育光明之用，乃曰仁；义属金，金中生水，大抵是裁制流通之用，乃曰义。仙家汞铅，即仁义之种子也。金木交并，水火交养。故尝隐居求志，高尚其志，而后汞铅生，丹道凝。志包仁义汞铅，而兼金木水火之四象，求之尚之者，诚意为之。意土合而五行全，大道之事备矣。故孔孟当日只辟隐怪杨墨，而未闻攘斥佛老。

唐宋以来，乃有韩朱二贤，力辟二氏，诸大儒和之，群小儒拾其唾余，以求附尾。究竟辟着何处？反令世尊含笑、太上长叹。小儒辈不过徒吹滥竽，未必有韩朱之识见也。何言之？韩朱之辟二氏者，辟其非佛、非老之流，非辟真学佛、老者也。不然，昌黎诗集往来赠答，又何以极多二氏之人？如送张道士有诗，送大颠有诗，送惠师、灵师皆有诗。或以为借人发议，故于惠师云：“吾疾游惰者，怜子愚且淳。”于灵师亦云：“方将敛之道，且欲冠其颠。”似讥之也。然何以于张道士绝无贬词？于大颠师全无诮语？盖此二师者，乃真仙、真佛之徒。张仙以尚书不用而归真，颠佛以聪明般若而通禅，虽昌黎亦不能下手排之、肆口毁之也。且其家



又生韩湘仙伯，雪拥蓝关，盖已知远来者之非凡人也。

朱子少年亦尝出入二氏，盖因不得其门而入，为二氏之匪徒所迷，故疑其虚无荒诞、空寂渺茫，回头抵牾耳。迨其晚年学博，则又爱读《参同契》，并云《参同》之书，本不为明《易》，盖借此以寓其进退行持之候耳。更与人书云：“近者道间不挾他书，始得熟玩《参同》”。是更津津然以仙道为有味也。

然而韩、朱二贤，特辟其非佛、非老之流，非辟真学佛、老者也。否则前后一身，自相矛盾，则二贤亦可笑也。

予也不才，窃尝学览百家，理综三教，并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙。而仙家特称为道门，是更以道自任也，复何言哉？平充论之曰：儒也者，行道济时者也；佛也者，悟道觉世者也；仙也者，藏道度人者也。各讲各的妙处，各讲各的好处。何必口舌是非哉？夫道者，无非穷理尽性以至于命而已矣。孔子隐诸罕言，仙家畅言之，喻言之，字样多而道义微，故人不知耳。

人由天地而育，亦由父母而生。含阴阳动静之机，具造物玄微之理。人能体生身之道，顺而用之，则鼻祖耳孙，嗣续而成。逆而用之，则真仙上



圣，亦接踵而出。同其理也。《悟真篇》云：修身之事，不拘男女，此金丹大药，虽愚昧野人得之，立登仙位。不拘贵贱贤愚，老衰少壮，只要素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，全于大道，仙道自然不远也。又须洞晓阴阳，深参造化，察其真伪，得阴阳之正气，觅汞铅之真宗，方能换骨长生，居不夜之天，玩长春之景，与天地同久，日月同明。此正大丈夫分内事也。至于旁门邪径，御女采阴，服炼三黄，烧饵八石，是旁门无功也。又有以按摩导引、吐纳呵嘘、修服药草为养生之方者，虽能暂去其疾，难逃老衰命尽而被达人耻笑也。伯端翁云：闭息一法，若能忘机绝念，亦可入定出神。奈何精气神属阴，宅舍难固，不免有迁徙之苦。更有进气补血，名为抽添接命之术者，亦能避疾延年，保身健体。若欲服食，养就胎仙，必不能也。其他旁门邪径，乃实为吾道之异端也，何足道？

或者谓人之生死，皆有数定，岂有违天数而逃死者？独不思福自我求，命自我造，阴鹭可以延年。学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。伏维我太上道祖，列圣高真，施好生之心，广度人之愿，宏开玄教，秘授仙方，名曰金丹。原始要终，因此尽露天机，大泄玄奥。其中行持妙用，三候三关，九琴九剑，药材法器，火候符章，悉已敷衍全备，各宜详究诸经，以还其性命之



本。予论虽俗，义理最美，所谓真实不虚也。倘得者无所猜疑，庶可以行持下手，虽不遇明师好友，得遇此书，即如师友在前，自能顿悟无上也。较诸行世丹经，悉合一理，罔不洞彻，实属苦海之慈航，指迷之智烛。虽曰行之惟艰，然勿畏难而苟安也。

再有进箴者，身抱金丹之后，即宜高隐洞天，深藏福地，勿以黄白卖弄朝廷，为方土之先导。隐显度世，以待天符。白日飞升，不露圭角。此方为无上上品真人，历万劫而不坏者也。后来同志，玩之、鉴之。

（长篇巨观，首探大道之源，而讲生人之理与人生老病之故。引彼回头向道，修正治平，如古来英雄神仙，身名两树，忠孝两全，非同杨墨隐怪。使人知此道亦儒道也，养汞培铅，无异乎居仁由义。韩朱辟二氏，只辟二氏之假徒，更为通论。外扫旁门邪径，一归于穷理尽性以至于命之道。振聋发聩之洪响，经天纬地之大文！）

### 中 篇

天地之间，至灵、至贵者，人也。最忙、最速者，时也。可大、可久者，金丹也。惜人多溺于功名富贵场中，爱欲恩情之内，狼贪不已，蛾扑何休？一朝大限临身，斯时悔之何及？唯其甘分待终，就死而已。谁知有长生不老之方？谁悟有金丹



灵药之妙？诚可惜哉！

此金丹灵药，非世间之所无，非天上之不可得者，只在于同类中求之，乃生身固有之物也。简而且易，至近非遥。余尝有《金丹赋》记之，词极朗畅。今追忆其中段云：夫造金丹者，始则借乾坤为玄牝，学造化于阴阳，识二八之相当，知坎离之互藏，候金气之满足，听水潮之汪洋。继则看铅花于癸后，玩月夕于庚方，制刀圭于片晌，罢龙虎之战场，唤金公而归舍，配玉女而入房。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。

先儒曰：“圣人不以易以滋人之惑，亦未尝言难以阻人之进”。若人用意追求，殷勤修炼，自必入圣超凡，长登寿域，永享无穷之乐也，岂小补哉？且人为功名富贵，亦有备极穷苦而后成者。若以劳苦之心，易而为修炼之心，将见九还到手，万劫存神，以比功名富贵，孰短孰长耶？仲尼曰：“不义而富且贵，于我如浮云。”又曰：“其为仁矣，不使不仁者加乎其身。不仁不义，莫甚于狂贪妄想。”胡氏曰：“志于道，则外物不足以累其身。”《悟真》曰：“若会杀机明反复，始知害里却生恩。”是知欲求还丹，必先绝欲。勤于杀机者，刻刻有灵剑在手，外欲乍乘，急须就起杀机，勿容纵意。久久纯熟，对境无心，即可行反本归根之道。《易·翼》曰：“终日乾乾，反复道也。”反复之道得，长

生之果证也。人胡不勉而行之？万物如草木之汇，犹能归根反本，以历岁时。人为万物之灵，动至死地，是反不如草木也，能不愧乎？

夫此反本归根之道，又非邪径旁门之说也。世人以德行为先，阴功为本，察阴阳造化之机，求玄牝乾坤之妙，辨二八坎离之物，定金花水月之时，施降龙伏虎之威，明立命生身之处。其间致虚守静，他主我宾，日月交光，戊己为用，则丹成反掌矣。《易》曰：“男女媾精，万物化生。”人有此身，亦因父母而得。倘无父母，身何有乎？故作金丹之道，与生身事同，但顺则成人，逆则成仙。顺逆之间，天地悬隔。只要逆用阴阳，自然成就，并非邪径旁门也。

兹余所论，大泄真机，皆列圣口传心授之旨。人能照此下手行持，自能夺天地玄妙之功，穷鬼神不测之奥，诚金丹之口诀也。除此之外，再无别传。

先贤云：“圣人未生，道在天地。圣人已往，道著六经。”予之末论，虽不敢与圣经相比，亦可为问道之正途。如拨云雾而见青天，似剪荆棘而寻大路，坦然无碍，豁然有门。学者若能专心研究，自然默契仙缘，幸勿轻易视之也。万金难换，百宝难求，勿示非人，尚其重之。

（《悟真篇》云：“学仙须是学天仙，唯有金丹



最的端。”此篇专论金丹外药，而金液内药亦次其中矣。反反复复，总劝人及时省悟，炼己求铅。觉世婆心，传神简上。旧赋一段，句句口诀。有志者，再求口诀中之口诀，则还丹不难矣。)

### 下 篇

一阴一阳之谓道。修道者，修此阴阳之道也。一阴一阳，一性一命而已矣。《中庸》云：“修道之谓教”，三教圣人皆本此道以立其教也。此道原于性，本于命。命犹令也，天以命而赐人以令也。性即理也，人以性而由天之理也。

夫欲由其理，则外尽伦常者其理，内尽慎独者其理。忠、孝、友、恭，衷乎内也。然著其光辉，则在外也。喜、怒、哀、乐，见于外也。然守其未发，则在内也。明朗朗天，活泼泼地，尽其性而内丹成矣。

夫欲全其令，则殷勤顾之者此令，依法用之者此令。存心养性，此顾命之勤劳也；集义生气，此用令之法度也。炼气化神，炼神还天，复其性，兼复其命，而外丹就矣。

吾愿后之人，修此正道，故直言之。

修道以修身为大，然修身必先正心、诚意。意诚心正，则物欲皆除，然后讲立基之本。气为使焉，神为主焉。学者下手之初，必须知一阳初动之候。真铅始生之时，其气迅速如电，而不能久居于

先天。霎时而生癸水，顷刻而变经流。迨至生形化质，已属后天而不可用矣。

昆仑之上有玄门，其窍甚小，阴阳会合时，不许动摇，待其情性相感，自然彼我相通。凡有形质者，不能升入窍内。夫唯真气橐龠，乃能进于窍内也。故圣人直指先天一炁，冲开此窍。又曰修行之径路，可以续命延年。修真而全真，无来无去，不生不灭。

今之愚人，闻说有用生阳之道者，却行御女巧诈之术，正如披麻救火，飞蛾扑灯。贪其美色，胡肆纵横。日则逞力多劳，夜则恣情纵欲。致使神昏炁败，髓竭精枯。犹不醒悟，甘分待终。

古之贤人不然，忠孝两全，仁义博施。暗行方便，默积阴功。但以死生为念，不以名利关心，日则少虑无思，夜则清心寡欲。以此神全炁壮，髓满精盈。每叹凡躯，如石中之火，似水上之沤。未闻道者急求师，已闻道者急求药。又能广参博采，信受奉行。求先天之大药，寻出世之丹方。忙忙下手速修，唯恐时不待人。

夫道者，岂是旁门小技？乃至人口传心授，金液还丹之妙道也。非定息二乘之法，乃最上一乘之道。以有为入无为，以外药修内药，以己而求彼，以阴而配阳，以铅而投汞，以炁而合神。

无为者，非防危守城之方，温养沐浴之事，乃





得丹之后，脱胎神化之功也。有为者，非采战提吸之术，九一动摇之法，乃安静虚无之道，守雌不雄，寂然不动，感而遂通。此即未得丹之前，炼己筑基之事也。有为、无为，体用之始终，已见于此。内药、外药，出处之法相，又详于彼。

外药者，在造化窟中而生。内药者，在自己身中而产。内药是精，外药是炁。内药养性，外药立命。性命双修，方合神仙之道。

大修行人欲求先天外药，必炼己以待阳生。用神炁炼成慧剑，采金水匀配柔刚。古人采药进火，全凭此物。除七情之患，去五贼之害。若无炼己以去贼之患害，则不能常应、常静，魂魄焉能受制？情欲岂不相干？若要入室施功，临炉下手，则外火虽动，而内符不应。只因刚柔未配，以此慧剑无锋，群魔为害，心神不宁，欲念杂起，故乃逐境漂流，致使汞火飞扬，圣胎不结。如使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空。心死则神活，体虚则气运。方许求一阳之道，二候之功。

还丹容易，炼己最难。凭慧剑剖破鸿蒙，舒匠手凿开混沌，却用阴阳颠倒之法，水火既济之道。乃行地天交泰，使阳居下，火必照上，令阴在上，水能润下。只要苦行忍辱，身心不动，己之性若住，彼之气自回。人能如此，便得守雌不雄，寂然

不动，感而遂通之效也。太极将判之间，静以极而未至于动，阳初复而未离乎阴。候此真先天炁降，以法追摄，送入黄庭之中，日运己汞，包围周密。汞气渐多，铅气渐散，合丹于鼎。又须调停真息，周流六虚。至声寂而意合，乃气匀而脉住，丹始凝结。

只待圣胎气足，十月功圆，脱胎神化，降生婴儿。调之纯熟，出入纵横，往来无碍。不被群魔引诱，只待九转功成。面壁之时，炼精则化炁，炼神则化虚。形神俱妙，与道合真。此大丈夫功成名遂之时也。

是道古人不传于世，盖缘愚人信之不笃，行之不勤，而且反生诽谤，是以秘而不传。予自得遇至人以来，述此修身秘要，以警觉后学同志者，各加龟勉，共陟仙都。

（此篇穷性命之真，发圣贤仙佛之理，本本原原，如疏如注。有为无为之序，内药外药之分，养胎脱胎之妙，尽著简编，观止已蔑以加矣。）

## 五四 《中和集》简介

《中和集》6卷，收于《正统道藏》洞真部方法类。元初李道纯撰，门人蔡志颐编。编首有大德丙午（1306）杜道坚序。题名“中和”者，乃李道纯居室之匾名。此书系李道



纯“中派”丹法思想的代表性著作。

### 1. 李道纯生平及其著述

李道纯，宋末元初全真派道士。字元素，号清庵，别号莹蟾子。都梁人。本为白玉蟾弟子王金蟾之门人，为南宗嫡传。关于他的生平事迹及活动所载甚少，《扬州府志》记他曾住仪真长生观，《凤阳府志》将他列为盱眙道士，明代彭泽修《徽州府志》记载他曾经有过一段军旅生涯，在军中入伍时年纪已大，称为“老卒”。李道纯是元代著名的道教理论家，既通《老子》、《周易》，又达禅机，其学以全真南宗为主，兼得北宗之旨。李道纯著述甚丰，有《道法会元》、《中和集》、《三天易髓》、《周易尚占》、《全真集玄秘要》、《太上天通经注》、《太上老君说常清静经注》、《无上赤文洞真经注》，等等。门人又辑其语录为《清庵莹蟾子语录》。李道纯认为《老子》和《周易》是“诸经之祖”，提出“真常之道”即是“老子之道”，他说“人情多聚散，世道有兴衰，惟有真常在，古今无改移。”这个“真常之道”有无名无言、永恒不变、虚静无为、变动有则、顺应中和等五种特性。李道纯在内丹理论上，以“真常之道”作为其内丹学说的基础，并且还以《老子》和《周易》的思想来阐述其内丹学说。其基本观点主张性命双修，在修炼程序上则主张先性后命，“先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而得其身”，最后达到“性命双全，形神俱妙”。他特别强调“守中”为修丹之核心，指出所谓玄关一窍就是一个“中”字。李道纯还主张

道、儒、释三教合一，说：“道之有物混成，儒之中和育物，释之指心见性，此皆同工异曲，咸自太极中来。”李道纯所传弟子，较知名者有：柴元皋、赵道可、苗善时、邓法成、张应坦、蔡志颐等。后人称其学说为内丹中派。北京白云观藏《诸真宗派总簿》中有李清庵所开“先天派”。

## 2. 《中和集》内容大要

卷一有《玄门宗旨》、《太极图颂》、《画前密意》，论太极。卷二有《金丹妙诀》、《三五指南图局说》、《试金石》，述内丹。卷三为《问答语录》、《全真活法》。卷四为《性命论》、《卦象论》、《死生论》、《动静说》及歌 12 首。卷五为诗 49 首。卷六为词 58 首。外隐语二篇，皆杂论性命及内丹之旨。

其书所论之“中”，既非中外之中，亦非天地四维上下之中。此中者，为乾坤相交而生，如“十”字，交则中生。天地有天地之中，人身有人身之中，守人身之中，以应天地之中，致人身之中，以合天地之中，此即人天相应、天人合一之旨。并且认为，“中”即玄关。

李道纯在《中和集》中，对各种修炼之法门进行归类总结。先列旁门之法，共为九品。九品之中，下品有三，为邪道；中品有三，为外道；上品有三，为旁门。包括房中御女、采补阴阳、服饵丹药、辟谷、吐纳、存思、导引、咽津、守脐、还精等，并言中上之品不过止可却病。次分内丹为顿渐二途，共为四乘。渐法三乘，下乘为安乐之道，中乘



为养命之道，上乘为延年之道。根基浅者，宜从修命入手，循序渐进，修炼此道。顿法最上一乘，乃夙有根器者所修，只须顿悟了性，则自然了命。其法以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当，而与道合同。其他对于九还七返、三宫、三要、玄牝、真种子、药物等内丹术语，皆有明确之解释。

附

中和集（节要）

元·李道纯

卷之三

问答语录

赵定庵问答

师曰：“前代祖师、高真上圣，有无上至真之道，留传在世度人，汝还知否？”

定庵曰：“弟子初进玄门，至愚至蠢，蒙师收录，千载之幸也。无上正真之道，诚未知之，望师开发。”

师曰：“无上正真之道者，无上可上，玄之又玄，无象可象，不然而然，至极至妙之谓也，圣人强名曰‘道’，自古上仙，皆由此处了达，未有不由于是而修证者。圣师口口所授，历代心心相传。金丹之旨，乃无上正真之妙道也。”

定庵曰：“无上正真之妙，喻为金丹，其理云何？”

师曰：“金者，坚也。丹者，圆也。释氏喻之为‘圆觉’，儒家喻之为‘太极’。初非别物，只是本来一灵而已。本来真性，永劫不坏，如金之坚，如丹之圆，愈炼愈明。释氏曰：‘O’，此者真如也。儒曰：‘O’，此者太极也。吾道曰：‘O’，此乃金丹也。体同名异。《易》曰：‘易有太极，是生两仪’。太极者，虚无自然之谓也。两仪者，一阴一阳也。阴阳，天地也。人生于天地之间，是谓三才。三才之道，一身备矣。太极者，元神也；两仪者，身心也。以丹言之，太极者丹之母也，两仪者真铅真汞也。所谓铅汞者，非水银、朱砂、硫黄、黑锡、草木之类，亦非精津涕唾，心肾气血，乃身中元神，身中元气。身不动，精气凝结，喻之曰丹。所谓丹者，身也。‘O’者，真性也。丹中取出‘O’者，谓之丹成。所谓丹者，非假外而造作，由所生之本而成正真也。世鲜知之。今之修丹之士，多不得其正传，皆是向外寻求，随邪背正，所以学者多而成者少也。

“或炼五金八石，或炼三逊五假，或炼云霞外气，或炼日月精华，或采星曜之光，或想空中丸块而成丹，或想丹田有物而为丹，或肘后飞金精，或眉间存想，或还精补脑，或运气归脐，乃至服秽吞精，纳新吐故，八段锦，六字气，摇夹脊，绞辘轳，闭尾闾，守脐蒂，采天癸，煅秋石，屈伸导



引，抚摩消息，默朝上帝，舌柱上腭，三田还返，闭息行气，三火聚于膀胱，五行攒于苦海……如斯小法，何啻千门？纵勤功采取，终不能成其大事。经云：‘正法难遇，多迷真道，多入邪宗’。此之谓也。

“夫至真之要，至简至易，难遇易成。若遇至人点化，无不成就。”

定庵曰：“弟子夙生庆幸，得遇老师，幸沾法乳。金丹之要，望赐点化。”

师曰：“汝今谛听，当为汝谈。夫炼金丹者，全在夺天地造化。以乾坤为鼎器，日月为水火，阴阳为化机，乌兔为药物。仗天罡之斡运，斗柄之推迁。采药有时，运符有则。进火退符，体一年之节候。抽铅添汞，象一月之亏盈。攒簇五行，合和四象。追二气归黄道，会三性于元宫。返本還元，归根复命。功圆神备，凡蜕为仙，谓之丹成也”。

定庵曰：“天地造化，诚恐难夺。”

师曰：“无出一身，奚难之有？天地，形体也。水火，精气也。阴阳，身心也。乌兔，性情也。所以形体为鼎炉，精气为水火，性情为化机，身心为药材。圣人恐学者无以取则，遂以天地喻之。人身与天地造化，无有不同处。身心两个字，是药也是火。所以天魂地魄、乾马坤牛、阳铅阴汞、坎男离女、日乌月兔……无出身心两字也。天罡斡运者，

天心也。丹书云：‘人心若与天心合，颠倒阴阳止片时’。又云：‘以心观道，道即心也；以道观心，心即道也。’斗柄推迁者，玄关也。

“夫玄关者，至玄至妙之机关也。今之学者多泥于形体，或云眉间；或云脐轮；或云两肾中间；或云脐后肾前；或云膀胱；或云丹田；或云首有九宫，中为玄关；或指产门为生身处；或指口鼻为玄牝；皆非也。但著在形体上，都不是。亦不可离此一身，向外寻求。诸丹经皆不言正在何处者，何也？难形笔舌，亦说不得，故曰玄关，所以圣人只书一中字示人。

“此中字，玄关明矣。所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。释云，不思善、不思恶，正恁么时？哪个是自己本来面目？此禅家之中也。儒曰，喜、怒、哀、乐未发谓之中，此儒家之中也。道曰，念头不起处谓之中，此道家之中也。此乃三教所用之中也。《易》曰‘寂然不动’，中之体也；‘感而遂通’，中之用也。老子曰‘致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复’。《易》云：‘复其见天地之心’。且复卦，一阳生于五阴之下。阴者，静也。阳者，动也。静极生动，只这动处，便是玄关也。

“汝但于二六时中，举心动念处着功夫，玄关自然见也。见得玄关，药物、火候、运用、抽添，





乃至脱胎、神化，并不出此一窍。

“采药者，采身中真铅汞也。药生有时，非冬至，非月生，非子时。祖师云：‘炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生’。又云：‘铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝’。以此求之，身中癸生，一阳时也，便可下手采之。二气交合之后，要识持盈，不可太过，望远不堪尝也。进火退符，无以取则，遂以一年节候、寒暑往来以为火符之则，又以一月盈亏，以明抽添之旨。且如冬至一阳生，复卦。十二月二阳，临卦。正月三阳，泰卦。二月四阳，大壮卦。三月五阳，夬卦。四月纯阳，乾卦。阳极阴生，五月一阴，姤卦。六月二阴，遁卦。七月三阴，否卦。八月四阴，观卦。九月五阴，剥卦。十月纯阴，坤卦。阴极阳生，周而复始，此火符进退之机。奈何学者执文泥象，以冬至日下手进火，夏至退符，二、八月沐浴，尤不知其要也。圣人见学者错用心志，又以一年节候，促在一月之内。以朔望象冬、夏至，以两弦比二、八月，以两日半准一月，以三十日准一年。世人又着在月上。又以一月盈亏，促在一日。以子午体朔望，以卯酉体二弦。学者又着在日上。近代真师云：‘一刻之功夫，自有一年之节候’。又曰：‘父母未生以前，乌有年、月、日、时？’此圣人诱喻初学，勿错用心。奈何执着之徒不穷其理，执文泥象，徒尔劳心。

“余今直指与汝：身中癸生，便是一阳也。阳升阴降，便是三阳也。阴阳分是四阳，体二月如上弦，比卯时宜沐浴，然后进火。阴阳交、神气合，六阳也。阴阳相交，神气混融之后，要识持盈，不知止足，前功俱废，故曰‘金逢望远不堪尝’。然后退符，象一阴。乃至阴阳分，象三阴。阴阳伏位，宜沐浴。象八月，比下弦如酉时也。然后退至六阴，阴极阳生，顷刻之间一周天也。汝但依而行之，久久功夫，渐凝渐结，无质生质，结成圣胎，谓之丹成也。”

定庵曰：“下手功夫，周天运用，已蒙开发。种种异名，不能尽知，望师指示。”

师曰：“异名者，只是譬喻，无出身心两字。”

“下功之际，凝耳韵，含眼光，缄舌气，调鼻息，四大不动，使精、神、魂、魄、意各安其位，谓之五气朝元。

“运入中宫，谓之攒簇五行。

“心不动，龙吟；身不动，虎啸。身心不动，谓之降龙伏虎。龙吟则气固，虎啸则精固，握固灵根也。

“以精气喻之龟蛇，以身心喻之龙虎。龟蛇打成一片，谓之合和四象。

“以性摄情谓之金木并，以精御气谓之火水交。木与火同源，两姓一家，东三南二同成五也；水与

金同源，两姓一家，北一西方四共之也。土居中宫属意，自己五数，戊己还从生数五。心、身、意打成一片，三家相见结婴儿，总谓之三五混融也。

“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，谓之三花聚鼎，又谓之三关。今之学人多指尾闾、夹脊、玉枕为三关者，只是功法，非至要也。

“举心动念处为玄牝，今人指口鼻者，非也。

“身、心、意为三要。心中之性谓之砂中汞，身中之气谓之中金。金本生水，乃水之母。金反居水中，故曰母隐子胎。

“外境勿令入，内境勿令出，谓之固济。

“寂然不动，谓之养火。虚无自然，谓之运用。存诚笃志，谓之守城。降伏内魔，谓之野战。真汞谓之姹女，真铅谓之婴儿。胎意谓之黄婆，性情谓之夫妇。

“澄心定意，性寂神灵，二物成团，三元辐辏，谓之成胎。爱护灵根，谓之温养。所谓温养者，如龙养珠，如鸡覆子，谨谨护持，勿令差失。毫发有差，前功俱废也。

“阳神出壳，谓之脱胎。归根复命，还其本初，谓之超脱。打破虚空，谓之了当也。”

定庵曰：“金丹成时，还可见否？”答曰：“可见。”

曰：“有形否？”曰：“无形。”



问曰：“既无形，如何可见？”答曰：“金丹只是强名，岂有形乎？所谓可见者，不可以眼见。释曰‘于不见中亲见，亲见中不见’。道经云：‘视之不见，听之不闻’，斯谓之道。视之不见，未尝不见。听之不闻，未尝不闻。所谓可见、可闻，非耳目所及也，心见意闻而已。譬如大风起，入山撼木，入水扬波。岂得谓之无？观之不见，搏之不得，岂得谓之有金丹之体，亦复如是。所以炼丹之初，有无互用，动静相须。乃至成功，诸缘顿息，万法皆空，动静俱忘，有无俱遣，始得玄珠成象，太一归真也。性命双全，形神俱妙，出有入无，逍遥云际，果证金仙也。所以经典丹书种种异名，接引学人，从粗达妙，渐入佳境。及至见性悟空，其事却不在纸上。譬若过河之舟，济度斯民，既登彼岸，舟船无用矣。前贤云得兔忘蹄，得鱼忘筌，此之谓也。且余今语此授汝，却不可执在言上，但只细嚼熟玩其味，穷究本源。苟或一言之下，心地开通，走入无为之境，是不难也。更有向上机关，未易轻述，当于言外求之。”

## 五五 《性命圭旨》简介

《性命圭旨》4集，著者不详。题为尹真人弟子撰。前有明神宗万历四十三年（1615）新安震初子余永宁书《刻



《性命主旨》缘起》，其曰：“里有吴思鸣氏，得《性命主旨》于新安唐太史家，盖尹真人高第弟子所述也。”

### 1. 《性命主旨》之卷目

全书分为元、亨、利、贞4集，每集前有目录。

元集包括图、说或图说，共34题。分别为《三圣图》、《大道说》、《性命说》、《死生说》、《邪正说》、《普照图》、《反照图》、《时照图》、《内照图》、《太极图》、《发挥》、《中心图》、《火龙水虎图说》、《日乌月兔图说》、《大小鼎炉图说》、《内外二药图说》、《顺逆三关图说》、《尽性了命图说》、《真土图》、《真土根心说》、《魂魄图说》、《蟾光图说》、《降龙图说》、《伏虎图说》、《三家相见图说》、《和合四象图说》、《取坎填离图说》、《观音密咒图》、《念观音咒说》、《九鼎炼心图说》、《八识归元图说》、《五气朝元图说》、《待诏图说》、《飞升图说》等。

亨集为《涵养本源图》，第一节口诀《涵养本源救护命宝》（内附退藏沐浴、玉液炼形二法），第二节口诀《安神祖窍翕聚先天》，第三节口诀《蛰藏炁穴众妙归根》。

利集为《采药归壶图》，第四节口诀《天人合发采药归壶》，第五节口诀《乾坤交媾去矿留金》，第六节口诀《灵丹入鼎长养圣胎》。

贞集为《婴儿现形图》，第七节口诀《婴儿现形出离苦海》，第八节口诀《移神内院端拱冥心》，第九节口诀《本体虚空超出三界》。



## 2. 《性命圭旨》内容大要

自全真道流行以来，三教合一之说盛行，故是书首标《三圣图》，以诗赞老子、释迦、孔子为三圣。该书认为道即是炁，人阳尽则死，心性为人之本体，人生虚幻，三教皆主张明心见性，劝人性命双修，修炼金丹。并言只有金丹一途乃修行之正路。

书中总结了各种有关内丹原理及方法，阐述了各种内丹功法的术语和基本思想。并且详细讲述了内丹法“筑基炼己，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，炼虚合道”的整个过程，功法共分九段，图文并茂，附有口诀。此书竭力要把内丹功法通俗化，使一般人都能接受，并言使“后之有志于道者，再不为丹经所惑也。”

## 3. 《性命圭旨》评

陈樱宁先生对于《性命圭旨》十分重视，并且给予高度评价。他说：“《性命圭旨》一书，最为适用。……自始至终，有条不紊，凡圣贤仙佛，一切大道，一切口诀，无不包罗在内。”<sup>①</sup>并对其书读法与内容之优劣加以客观分析说：“《性命圭旨》的特长，在他每篇的理论，颇有透辟精湛之处，至于书中所附种种图示，皆是由各处采集而来，无足轻重。那些行气导引小法子，利少害多，毋须研究。秘诀应当

<sup>①</sup> 《道家养生秘库》



于普通读《性命圭旨》之人所最易忽略处求之。”<sup>①</sup>又说：“《性命圭旨》内容法门极宽广，包罗也宏富，于每节下所引各家诗偈歌诀等，对于性命玄机，确亦宜阐尽致。虽尚有许多小法子，不免瑕疵，贻讥大雅，然善读书者，则不妨去芜存菁。”<sup>②</sup>

《性命圭旨》绘图精美，为历来道书所不及，故《道藏精华录一百种提要》盛称之，收入《道藏精华录》第九册。

台湾萧天石《道家养生学概要》将其书列为内丹中派。

## 附 性命圭旨（节要）

### 利集第四节口诀

#### 天人合发采药归壶

（内附闭任开督、聚火载金二诀）

闻之师曰，人受天地中气以生，原有真种，可以生生无穷，可以不生不灭，但人不能保守，日日消耗，卒至于亡。间知保守，又不知锻炼火法，终不坚固，易为造化所夺。苟能保守无亏，又能以火锻炼，至于凝结成丹，如金如玉，可以长生，可以不化。

盖欲炼此丹，虽以药物为主；欲采药物，当在根本用功。何谓根本？吾身中太极是也。天地以混沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。天地以此

① 《道家养生秘库》

② 《道家养生秘库》



阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生大药。大药之生于身，与天地生物不异。总只是阴阳二气，一施一化而玄黄相交，一禀一受而上下相接，混而为一。故曰：混沌。混沌，乃天地之郭郭。窈冥，亦是大药之胞胎也。

《南华经》云：“至道之精，窈窈冥冥。”

《道德经》云：“窈兮冥兮，其中有精。其精甚真。”

唯此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名太极。以其为一身造化之始，故名先天。以其阴阳未分，故名一气。又名黄芽，又名玄珠，又名真铅，又名阳精。此精若凝结于天地之间，或为金，或为石，历千百年而不朽。人能反身而求之于自己阳精，凝结成宝，则与天地相为无穷，金石奚足比哉？

然此阳精不容易得。盖人之一身彻上彻下，凡属有形者，无非阴邪滓浊之物。故云房真人曰：“四大一身皆属阴，不知何物是阳精。”

缘督子曰：“一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。”

赵中一曰：“一身内外尽皆阴，莫把阳精里面寻。”

丘长春曰：“阳精虽是房中得之，而非御女之术。内非父母所生之躯，外非山林所产之宝。但着



在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求。”

若此等语，何异水中捞月、镜里攀花？真正智过颠闲，实难强猜。是以祖师罕言之，而世人罕知之。不独今之为然，古人亦有难知之语。

如玉鼎真人云：“五行四象坎和离，诗诀分明说与伊。药生下手功夫处，几人会得几人知？”

紫阳真人云：“此个事，世间稀，岂是等闲人得知？”

杏林真人云：“神气归根处，身心复命时，这些真孔窍，料得少人知。”

伯阳真人云：“一者以掩蔽，世人莫知之。”一者何物也，就是那未发之中，不二之一，即前所谓先天一气是也。

《翠虚篇》云：“大药须凭神气精，采来一处结交成，丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”

《复命篇》云：“采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精。闪（闭）入黄房，锻成至宝。”

《崇正篇》云：“寒渊万丈睡骊龙，颌下藏珠炯炯红。谨密不惊方采得，更依时日法神功。”盖采者，以不采而采之。取者，以不取而取之。在于静定中，有非动作可为也。昔黄帝遗其玄珠，使知索，使离朱索，使吃诟索，索之皆不得，乃使罔象，罔象得之。罔象者，忘形之谓也。必忘形罔象，然后先天一气可得。



《击壤集·先天吟》云：“一片先天号太虚，当其无事见真腴。”又云：“若问先天一字无，后天方要着功夫。”何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。

《混元宝章》云：“寂然不动感而通，窥见阴阳造化功。”信乎寂然不动，则心与天通而造化可夺也。

《翠虚篇》云：“莫向肾中求造化，却须心里觅先天。”当其喜怒未发之时，睹闻不及之地，河海默然，山岳藏烟，日月停景，璇玑不行，八脉归源，呼吸俱泯。既深入于窈冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆。亦不知世之有人，己之有躯。少焉，三宫气满，机动籁鸣，则一剑凿开混沌，两手擘裂鸿蒙，是谓无中生有。

宁玄子诗云：“不在尘劳不在山，直须求到窈冥端。”何谓窈冥端？虚极静笃之时也。心中无物为虚，念头不起为静。致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾。阴阳一交，而阳精产矣。

故陈图南曰：“留得阳精，神仙现成。”盖阳精日日发生，但世人不知翕聚，以致散而为周身之气。至人以法追摄，聚而结一黍之珠。释氏呼为菩提，仙家名曰真种。修性者若不识这个菩提子，即《圆觉经》所谓“种性外道”是也。修命者若不识

这个真种子，即《玉华经》所谓“枯坐旁门”是也。

张紫阳曰：“大道修之有易难，也知由我也由天。”人若不知药生，不知采取，不知烹炼，但见其难，不见其易；诚知药生时候，采取口诀，烹炼功夫，但见其易，不见其难。此两者在人遇师与不遇师耳。故曰：“月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。”然时之子，却有两说，有个活子时，有个正子时。

昔闻尹师曰：“欲求大药为丹本，须认身中活子时。”又偈云：“因读金丹序，方知玄牝窍。因读《入药镜》，又知意所到。大道有阴阳，阴阳随动静。静则入窈冥，动则恍惚应。真土分戊己，戊己不同时。己到但自然，戊到有作为。烹炼坎中铅，配合离中汞。铅汞结丹砂，身心方入定。”曰动静，曰窈冥，曰真土，皆是发明活子时之口诀也。云何谓之动静？曰：寂然不动，返本复静，坤之时也，吾则静以待之；静极而动，阳气潜萌，复之时也，吾则动以应之。当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之常矣。

夫古之至人，其动也天行，其静也渊默。当动则动，当静则静，自有常法。

今之学者，不知丹法之动静有常，或专主乎

动，或专主乎静。其所谓动者，乃行气之动；其所谓静者，乃禅定之静。二者胥失之矣。《指玄篇》不云乎：“人人气血本通流，荣卫阴阳百刻周，岂在闭门学行气，正如头上又安头。”曷尝以行气为动哉？《翠虚篇》不云乎：“唯此乾坤真运用，不必兀兀徒无言，无心无念神已昏，安得凝聚成胎仙？”岂以禅定为静哉？

凡人动极而静，自然入于窈冥，窈冥即是寐时。虽入于无天、无地、无我、无人境界，却不涉于梦境。若一涉梦境，即有喜、怒、惊、恐、烦、恼、悲、欢、爱、欲种种情况，与昼间无异，且与窈冥时无天、无地、无我、无人之景绝不相似。窈窈冥冥，唯昼间动极思静，有此景象。若夜间睡熟，必生梦境，安得有此？昼间每有窈冥时候，人多以纷华念虑害之。而求其时入窈冥者，盖亦鲜矣。

崔公《入药镜》云：“一日内，十二时。意所到，皆可为。”一日之内，意到不止一次，采药亦不止一次。张平叔所谓“一粒复一粒，从微而至著”是也。大抵药物当以真意求之，故曰：“好把真铅着意寻”，又曰：“恒向华池着意寻。”盖人身真意，是为真土。真土之生有时，不由感触，自然发生，虽舆中马上、一切喧闹之地不能禁止，故曰真土。真土有二，戊己是也。土既有二，则意亦有



二必矣。所谓二者，一阳一阴是也。谓之真者，无一毫强伪，若有一毫强与伪，即是用心揆度谋虑，便属虚假，非真意也。

有此真意，真铅方生。何谓有此真意，真铅方生？盖动极而静，真意一到，则入窈冥，此意属阴，是谓己土。阴阳交媾，正当一阳爻动之时，自觉心花发现，暖气冲融，阴阳乍交，真精自生，真精即是真铅，所谓“水乡铅，只一味”是也。阴阳交媾，将判未判，恍恍惚惚，乃是静极而动，此意属阳，是为戊土。此时真铅微露，药苗新嫩，此乃有物有象之时，与平旦几希一般。拨动关捩，急忙用功采取，则窈冥所生真精方无走失。

所谓采取功夫，即达摩祖师形解诀，海蟾祖师初乘诀。二诀大略相同，不外乎吸、舐、撮、闭四字。纯阳祖师云：“窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。”正是此诀。虽则是有为之法，然非真土一生，何以施功？是以采铅由于真土生也，故曰“真土擒真铅”。铅升与汞配合，汞得铅自不飞走，故曰“真铅制真汞”。铅汞既归真土，则身心自尔寂然不动，而金丹大药结矣。

是以一时之内，自有一阳来复之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时。非深达天地阴阳、洞晓身中造化者，莫知活子时，如是其秘也。

既曰一日十二时，凡相媾处皆可为，而古仙必

用半夜子阳初动之时者，何也？其时太阳正在北方，而人身气到尾闾关，盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。唯此时，乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身之阴阳交会于此时。神仙于此时而采药，则内真外应，若合符节，乃天人合发之机，至妙至妙者也。

陈泥丸云：“每当天地交合时，盗取阴阳造化机。”

《阴符经》云：“食其时，百骸理；盗其机，万化安。”何者谓之机？天根理极微，今年初尽处，明日起头时，此际易得意，其间难下词。人能知此意，何事不能知？此际正是造化真机妙处。

尽真机之妙者，《周易》也。尽《周易》之妙者，复卦也。尽复卦之妙者，初爻也。故曰复其见天地之心乎？盖此时，天地一阳来复，而吾身之天地亦然。内以采取吾身之阳，所以盗取天地之阳。则天地之阳，有不悉归于我之身中，而为我之药物乎？然而天地虽大，造化虽妙，亦不能越此发机之外矣，此感彼应，理之自然。

人若知此天人合发之机，遂于中夜静坐，凝神聚气，收视返听，闭塞其兑，筑固灵株，一念不生，万缘顿息。浑浑沦沦，如太极之未分；溟溟涔涔，如两仪之未兆。湛兮独存，如清渊之印月；寂



然不动，如止水之无波。内不觉其一身，外不知其宇宙。逮夫亥之末，子之初，天地之阳气至则急采之，未至则虚以待之，不敢为之先也。

屈原《远游篇》云：“道可受兮不可传，其小无外兮其大无垠。毋滑而魂兮彼将自然，一气孔神兮于中夜存，虚以待之兮无为之先。”

许旌阳《三药歌》云：“存心绝虑候晶凝。”

《指玄篇》云：“塞兑垂帘默默窥。”

皆是藏器待时之谓也。呜呼！时辰若至不劳心，内自相交自结凝。入室按时须等着，一轮曦驭自腾升。岂可为之先也哉？

## 五六 《道门十规》简介

《道门十规》1卷，收于《正统道藏》正一部。明张宇初撰。前言中称，明成祖永乐四年（1406）蒙圣恩修道典。

### 1. 张宇初生平及其著述

张宇初（？—1410），字子璿，别号香山。父为第四十二代天师。幼而聪颖持重，嗣教为第四十三代天师。洪武十三年（1280）授大真人，诰曰：“前真人既往，尔当世嗣。特遣使诣府，命尔为‘正一嗣教道合无为阐祖光范大真人’，



领道教事。”<sup>①</sup> 恩赉如故。同年二月特召入朝，赐勉修节以格神明，诰封香山母包氏为“清静冲素妙善玄君”。次年（1381），建斋设醮于紫金山和神乐观。庚午年（1390）字初入觐，奏准降敕重建龙虎山大上清宫，对上清宫进行了大规模的重建，并于洪武二十四年（1391）下旨谕禁道士私出符篆，赐给龙虎山正一玄坛印，以俾关防符篆，镇护名山。建文时，曾一度受贬，遂于黄箬峰下（今江西龙虎山东南）构岷泉精舍居之。

成祖朱棣即位后，入贺至阙，成祖赐以缗钱修葺大上清宫。永乐四年（1406）勅谕修道教书，命早完进来，通类刊板。可惜功未成而卒。由于仁宗、宣宗二代的间断，编修道教书之事到英宗时命邵以正校刊才完成，刊行于正统年间，即今存《正统道藏》。永乐五年（1407）曾三次建斋篆于朝，帝厚赐珍物，并给驿券还山。六年、七年两次奉谕于武当山寻访隐士张三丰。永乐八年（1410）羽化，藏蜕于岷泉。弟字清嗣。

据《明史·方伎传》说：“字初尝受道法于长春真人刘渊然。”渊然为明时全真派高道，幼为祥符宫道士，颇能呼召风雷，仁宗赐号“长春真人”。“渊然有道术，为人清静自守，故为累朝所礼。”

张宇初潜心于文章，自言志于文 20 余年，博通诸子之学。他认为文之正气，乃三光五岳之灵，“发而为文，文所

<sup>①</sup> 《皇明愿命世录》卷三。





以载道也，文著而后道明。”<sup>①</sup> 字初才华横溢，著作甚丰。主张以虚静为本，以文明道，志在穷性命之源，溯道之本。他不但是天师世家之中的佼佼者，也是明清时期道教史上出类拔萃的人物。著有《蜺泉集》12卷（《汉天师世家》载为20卷，《四库全书》录为4卷）、《道门十规》和《元始无量度人上品妙经通义》4卷等。《蜺泉集》是以其平日所作诗文若干卷辑成，其序云：“其中所著《冲道》、《原性》、《慎本》、《太极》、《河图》诸篇。义理之玄微，研究之精极，议论之闳肆。其于天地造化、山川人物、礼乐制度，靡不该贯。”提出“夫天地之大，以太虚为体”，“心虚则万有皆备于是矣”的道教哲学思想，作为道教修养层次的最高境界。他不但通于诸家学说和道教义理，更注重个人内修，认为学道修仙是道教徒的根本。他说：“然学老子者，舍仙道尚何从焉？”总之，其论述较为广博，把理学的宇宙观和道教的虚无养生观融汇一体，对明清道教思想理论产生了一定影响。

## 2. 《道门十规》内容大要

此书针对当时道教弊端，适应明王朝检束道教之举，制订了十项规章，以加强对道教之管理。《十规》对于道教之渊源和流派、立教本旨、道教发展过程中之种种问题和今后应当遵守之原则，均有简明概括之叙述，为明初道教规制之

<sup>①</sup> 《蜺泉集》卷一。

一，是整顿道教的纲领性文献。

《道门十规》首先申明道教肇始于太上授道德五千言于关令尹喜，后世道派竟出，非究源以求流，必忘本以逐末。其所列十规如下：

第一《道教源流》。简述道教之宗源、流派及发展历史。要求根据经书，探索源流，务归于正，勿为邪说淫辞所蛊惑。强调虚无清静为立教之本，性命神气为内修之要。

第二《道门经箴》。内述道门必修之经箴，读经之要求和对待经文之态度。要求诵经时持敬存诚，句字真正。明确规定经文应以三洞诸品经典为主，箴以太上诸品经箴为主。

第三《坐圜守静》。述性命之学为入道之本，指出修炼的主要丹经，劝人修炼内丹，下功苦行。作者指出：“近世以禅为性宗，道为命宗，全真为性命双修，正一则惟习科教。孰知学道之本，非性命二者而何？虽科教之设，亦惟性命之学而已。若夫修己利人，济幽度显，非明性命根基，曷得功行全备？”体现了明初正一道与全真道在修炼理论方面之合流。

第四《斋法行持》。要求斋法行持之时，盛服清心，先炼己，后度亡，内炼形神，斋醮应依等级而行。

第五《道法传绪》。述清微、神霄二道派之传绪，要求行持之士以戒行为先，参究为务，不务虚名，不索酒食，主张致虚守静为行持正法，并斥圆光、附体、降将、扶鸾、照水诸术为邪说。提倡以利济存心，以丹砂药术兼济，不得妄受资财，不得滥授道派。



第六《住持领袖》。述宫观之住持领袖应当德高望重，学问明博，为丛林之师表，并述管理丛林之纪纲。

第七《云水参访》。述出家之人应以清静为本，离情割爱，舍妄归真，究明心地，修养性天。

第八《立观度人》。述度人入道必应先择名器之家，不得滥收，并且要向朝廷申请度牒。要求被度道士努力学经修道，并以修诵经诰定为常规。

第九《金谷田粮》。述租课金谷、簿书库堂由都监、上座监临掌管，以下者止依腊叙长幼轮管。要求大公无私，不得亏瞒入己，违者处罚，甚则更替。

第十《宫观修葺》。要求修葺宫观，肃清坛宇，使神明有所依栖，四众亦获安逸。

《道门十规》之实质，可谓推广全真教旨及宗风于道教诸派。张宇初既随刘渊然学全真之法，于是乃对全真、正一之合流有所倡导。《十规》的制订及其反映的思想，明清以来，对道教影响甚深。

附

### 道门十规（节要）

正一副教道合无为闾祖光范

真人领道教事臣张宇初撰述

伏闻，圣人以神道设教，太上以虚无为宗，其广演宏敷，自历劫以来，愈彰愈著。虽有道经师三宝之分，而始自太上授道德五千言于关令尹。其所谓无为不争之旨，始殷三代之初，则广成子蒙黄帝

问道于崆峒，等而上之。道所由立，出乎太上一也。修诸己而合夫内圣外王之道者，则有关、文、庄、列诸子遗言；治诸世而验夫清静无为之化者，则有盖公、曹参二公之善政。迨我祖天师立教于东汉，葛仙公、许旌阳演派于吴晋。曰教，则有正一、全真之分；曰法，则有清微、灵宝、雷霆之目；非究源以求流，必忘本以逐末。……

一、道教源派，始自太上。三代之前，则黄帝问道广成子，即太上也。及曰生于殷末，仕于周初，在文王时为柱下史，迨武王时迁藏室史，其所著则道德上下经，其徒则有关、文、庄、列、亢仓、柏矩之流，其言则修齐治平富国强兵，经世出世之术，互有之矣。……其曰元始、灵宝，乃混沌之初，玄、元、始三气化生，其本则一。后之阐化，则有祖天师，许真君、葛仙翁、茅真君、诸仙之派。世降之久，不究其源，各尊派系，若祖师之曰正一，许君之曰静明，仙公之曰灵宝，茅君之曰上清，此皆设教之异名，其本皆从太上而授。

凡符箓经教，斋品道法之传，虽传世之久，各尊所闻，增减去取，或有不同，而源委则一。……

一、道门经箓。太上三洞诸品经典，乃元始天尊、灵宝天尊、太上道德天尊，金口所宣，历劫相传，诸师阐化。若元始说经，当以度人上品为诸经之首；灵宝说经，当以定观、内观为要；太上立



教，当以道德、日用为规。内而修己，则虚皇四十九章经、洞古、大通、生天、清静诸经，最为捷要；外面济世度生，则黄帝阴符经、玉枢、北斗、消灾、救苦、五厨、生神诸经，玉枢、朝天、九幽诸忏。是皆入道之梯航，修真之蹊径。是以从道之士，先当恭敬神明，焚修香火，积诵经诰，皈依大道。首宿今之业垢，召福泽之良因。故经曰，一切神仙真人，皆以无上要言得成道果。仙师云，经以敛心，经以著念，使晨夕能焚诵不辍，消除魔障，增广道缘，诚为方便中第一事也。凡持诵之士，必当斋戒身心，洗心涤虑，存神默诵。诚如对越上帝，默与心神交会。心念无二，句字真正，调声正气，神畅气和。庶几有功，则玉音摄气，灵韵交乎自然，和天安地，善俗化民，福集祸消，存亡蒙惠。苟若口诵心违，形留神往，不存诚敬，手怠足扬，虽日诵千百卷，于己何益，又岂能消灾散祸也哉！若为人持诵，犹当持敬存诚，以致斋主之敬，以通信向之诚，庶不致虚受斋供布施。为之祈福消愆，自然有感。如或语言接对，嘻笑谈谐，思念不专，熏秽披诵，不徒无益于斋主，反以貽愆于己身。似此皆然，深宜规戒。……

一、坐圜守静，为入道之本。盖太上立教度人，正为超脱羽化，了悟生死。若非究竟本来，了达性命，则何谓学道之士也。经曰：积心善行，绝

世所欲，不兴妄想，无有染著，不滞有无，永绝生灭，是名真人。近世以禅为性宗，全真为性命双修，正一则惟习科教。孰知学者之本，非性命二事而何？虽科教之设，亦惟性命之学而已。若夫修己利人，济幽度显，非明性命根基，曷得功行全备！况自上古以来，太上历劫化现，诸师之修炼成道，皆自静定之工，庶得道功克就，神通自在。息宋、金之初，重阳王祖师遇钟、吕之传，始立全真之教，盖本经曰：养其无体，体故全真，是教则犹以坐圜守静为要。五祖则太上、东华、钟、吕、海蟾也，七真则丘、刘、谭、马、郝、王、孙也，其下绵延，暨王、苗、祁、完之辈。殆今学之者众，皆以真功实行为本。……

一、斋法行持。乃上吁天醮祭之礼。自宝灵天尊受元始说经以来，为立教之本。其目最多，其文最浩。然自太极徐真人、仙翁葛真人、朱阳郑真人三师而下，则杜、葛、陆、宁、项、寇又其最名世者。由是而分，则有林、田、金、白诸师，遂有东华、南昌之分。派虽不同，而其源则一。故符篆咒诀，亦相去不远，是皆后之师德，各立宗门，接引后来之一端，初无二道也。……

一、道法传绪。清微始于元始天尊，神霄始于玉清真王。自历代传绪以来，清微自魏祖二师而下，则有朱、李、南、黄诸师，传衍犹盛。凡符

章、经道、斋法、雷法之文，率多黄师所衍。神霄自汪、王二师而下，则有张、李、白、萨、潘、杨、唐、莫诸师，恢弘犹至。……凡行持之士，必有戒行为先，次以参究为务，先求岩谷明师，草衣木食之士，开发万法根宗，精励香火，止佩一法一箴一职，苟能晨夕炼神养气，修持不息，与神明交格，言行无慊，何患法之不灵，将之不佑。……苟惟务虚名，奔逐声利……甚则假以谢师犒将，徽索酒食，诚有误于叩祈，且深乖于教范。又辄妄为人师，以盲引瞽，内无功行，外结是非，深为大戒。果为高行之士，惟务致虚守静，一念不生，万缘俱寂，性天道法，心地雷霆，不落万缘之窝臼，惟究向上之真宗，斯为上士也。……

一、住持领袖。凡名山福地，靖庐治化，丛林官观，住持之士，或甲乙往还，或本山推举，必得高年耆德，刚方正真之士，言行端庄，问学明博，足为丛林之师表、福地之依皈者为之，庶足仪刑后进，准则前修。其居是者，务必慈仁俭约，德量含弘，规矩公正。先并接引之方，导愚畜众；次谨焚修之职，请福消愆。裕国祝厘，莫大于报本。尊经阐教，莫大于推诚。其蓄众之方，先严戒行规矩为要，警以罪福因果之报。田粮委库职管绍，赋税任砧基应充，饮食修造，各谨司存，晨昏以神明为谨，修葺为心。五湖四海，高人羽士，或挂搭安

单，栖冬结夏。设知堂一员，广于接待。素食粗衣，随缘安驻。务令身口安闲，逍遥无念。庶进道有基，身心无虚。其刻苦修持者，犹当周给。……朔望宣明训戒，开示激扬，务修本面家风，究竟本宗事业。毋贪富贵，毋嗜喧嚣，……甚则耽迷声色，外饰内乖，不畏香火神明。灵坛古迹，私畜俗眷，秽褻神祇，所辖住持宣闻于有司，处决下山，不得蒙昧阿私，有坏规法。其后进不遵，轻薄之流，不习本宗，惟图顽横，自貽过咎，必宜仪律遣断，庶获规绳严肃，教范宣扬。如或一概容情，罪宜均受。近者郡邑道寮，仪范犹乖，纪纲不振，所合整肃，一守定规。

一、云水参访。凡出家之人，上离父母之亲，下弃祖宗之祠，志在出世离尘，必当以超脱幻化、了悟生死为心。苟若仍前汨迷尘网，昼夜奔波，无有出期，与俗何异。经曰：学道之士，以清静为本，睹诸邪道，如睹仇讎，远诸爱欲，如避臭秽，除苦恼根，断亲爱缘。是故出家之后，离情割爱，舍妄归真。必当以究明心地，修养性天为务。操修戒行，磨炼身心，支笠草瓢，孤云野鹤。或遇名山洞府，挂搭安单，参谒明眼师匠，问道亲师，切究性命根宗，深探道德之要，悟彻宗门，玩味法乳，不以利名挂意，富贵留心。虽饥寒风暑之切身，不易其操；虽困贫苦贱之役心，不夺其志。忍辱藏



垢，言行谦和，卑下柔弱，精神统一，心存柔逊，性戒刚强。……其出外参求，风餐雨宿，忍冻受饥，蹶屣担簦，携包顶钵，不惧万里之遥，务登明师大匠之门。一言之下顿悟，万劫之果遂周。致凡出处之间，悉遵白祖师，冯（凭）尊师诸师匠堂规、丛林仪范而行。凡有过失，悉依责罚。……其云朋霞友之徒，亦须志合道同，方乃不生魔识，共成道愿。先择后交，犹为自戒。苟或师友得人，坚心苦行，普资群品，度脱幽沉，则臣事三境，超神八极，为不难矣！

一、立观度人。为出家接续之首务。凡名山洞府，洞天福地，古迹灵坛，皆古昔仙真灵迹去处，其欲香火绵远，必以度人为先。须择名器之家，资性淳良，庶可训诲。苟非道材法器，泛滥收录，或不成材，肆暴为非，罔守戒训，不惟貽玷玄门，又且成败兴废所系。或多来历污杂，出处卑微，甚则累辱冠裳，尤宜自慎。必得其人，然后听言观行，审察详实，为其登名腊籍。长幼各依齿叙，不得徇私紊乱。书记会众，举试道门经典，务要习熟诸通，掌籍类名，申送道司，俟度牒开通，依例申名，朝廷关给，方可簪披为道士。既顶冠裳之后，掌籍常加铃束，房长晨夕训戒，务守清规，恭敬神明，焚诵经诰。凡系本宗科典，经书、斋醮、道法、词意、榜语，必当贯熟该通，潜心究竟出处，

语默修习为常。行有余力，若儒之性理、释之禅宗，更能融通一贯，犹为上士。暇日则举唱法事，焚香挥尘，论道参真，或吟诗抚琴以自怡，或佩法坐圜以自究。或有应缘经醮，务必斋戒存诚，一遵前训。蓐羹粝食，楮被布衣，乃出家常事，不得混同世俗，故违规矩，博弈肆酒，交友奸邪，长幼参商，支分派别，考试不中，举唱不齐，视科典为文具，因果为虚谈，歌谈妖艳之词，汨没利名之域，贪迷富贵，耽恋纷华，不究本面家风，日坠祖宗基业。轻则议罚，容以自悛；重则一遵戒条，下山除籍。庶激励于将来，使四方之遵守。

一、金谷田粮。多累朝给赐田土，或前代师德所置祖产，前后檀越所施，专为瞻众香灯之用。其常住库堂，设职管绍出纳。其各寮院，宜遵常住定规，长幼轮次管绍，其租课金谷，簿书库堂，则都监、上座，监临掌之。以下者，止依腊叙长幼轮管……不得昧公营私，亏瞒入己。……在公库，则众职举行，方丈会众，查理议罚，计其轻重，甚则更替，轻则罚倍，其数入库公用。其寮院，则尊长举行，亦会众眷，查理轻重，亦照常住行之，申呈方丈，从公遣逐。……其常住田土，例不许卖，亦不得私立契约，破荡卖易。其应充科役，宜遵定制，设砧基道人支应，庶不一概污杂，染习浇风。切须自慎，神鉴孔昭，各宜勉之。



一、宫观修葺。凡名山福地，真灵香火之所，多宋元本朝所建宫宇，上以祝厘福国，下以容众安单。……修补漏烂，整筑墙篱，洁净道路，肃清坛宇，蓄篆山森，使神明有所依栖，四众亦获安逸。如田粮所用不敷，或资于经籴，或籍于题注，众力经营，随宜整葺。亦不得假此名色，在外交接官贵，诱透商贾，强人谋为，非出善愿。因而招惹是非，返为宫观之累。……

## 五七 《方壶外史》简介

《方壶外史》8卷，明陆西星撰。陆西星为道教东派丹法创始人。《方壶外史》今收于《藏外道书》第5册。

### 1. 陆西星生平及其著述

陆西星（1520—1606），明代嘉靖时道士，道教东法丹法的创立者。字长庚，号潜虚。扬州兴化县人。据《兴化县志》说：他自幼聪明，才华横溢，束发受书辄悟道，名噪诸生。工诗文，擅书画，乃嘉靖时秀才，但9次乡试，均未得中。遂弃儒服，着道士服装，为方外之游，隐居山中修道。《扬州府志》言他：“从黄冠游，数遇异人，授真诀。”自言于嘉靖丁未（1547）感吕祖洞宾降临所居北海草堂，先后20日，亲授丹法要诀。并将此段授受经历，详载《宾翁日记》与《道缘汇录》之中。由此宣称得到内丹真传，遂广收

门徒。开创道教内丹东派。

他还著有《方壶外史丛书》，其中注解者有《无上玉皇心印经测疏》、《黄帝阴符经测疏》、《崔公入药镜测疏》、《吕公百字碑测疏》、《老子道德经玄览》、《周易参同契测疏》、《参同契口义》、《金丹四百字测疏》、《龙眉子金丹印证诗测疏》、《丘长春真人青天歌测疏》、《悟真篇小序》等11种，撰著者有《玄肤论》、《金丹就正篇》、《金丹大旨图》、《七破论》等4种，共为15种。此外还有《南华副墨》，以玄理解释《庄子》。又著《楞严述旨》，释以玄理。

## 2. 《方壶外史》内容大要

陆西星是明代学术水平较高的内丹家，他对《参同契》、《悟真篇》、《阴符经》等丹道经典的注释，秉笔直言，较前人更为明晰。他在内丹方面强调性命双修，讲天元兼及人元。下手功夫从筑基炼己、去欲见性入手，他在《丘长春真人青天歌测疏》说：“学道初关先须炼己，炼己者克己也，克去己私，私欲净尽，本体湛然，乃见真性。”见性之后采药归炉，取坎填离，炼精化炁，则强调人元阴阳，其《玄肤论》说：“须知彼我之气，同一太极之所分，其中阴阳之精互藏其宅，有不可以独修者。”但其所述丹诀，则不明言，《金丹就正篇》中说：“天机至秘，非得师指，孰敢妄言。谨启其端，俟吾子悟焉。”陆西星在书中力斥三峰采战之术为邪法，将人元之道截然与之分开。在金丹命功方面，他说“真火无候，大药无斤。”认为不必拘泥于繁琐法度。强调内

炼之道要顺乎自然，勿忘勿助，《玄肤论》说：“所谓内炼，一言以蔽之，曰绵绵若存而已矣。”

### 3. 《方壶外史》评

明末朴真道人所著《玄寥子》一书，其中对陆西星丹法给予了高度评价。他说：“东派之开关展窍诀、过关服食诀，较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者，尤为上乘而简妙。”

陆西星为一代文豪，有些学者考证认为，古典小说《封神演义》实出于陆西星之手。他所开创的东派丹法，对于后世丹道影响深远。

附

### 方壶外史（节要）

明·陆西星

#### 七破论（节录）

##### 破伪论

（陈撄宁注：伪者各种无用之假法也。）

世人好小术，不审道浅深。是以狂夫伪人，得以行其无所忌憚之术。盖以玄理幽深，不能洞究，心无所主，是以轻信而易惑。

即以世之伪术，略举其概：或炮孕妇之胎以避谷，或服砒硫之药以御寒，或用铅剑以开关，或养灵龟而展缩，或摇夹脊而淅沥有声，或击头颅而铿锵相应，或叠坐如石，或鼓腹如雷，或倒挂如猿，或曲睡如龙，或轻旋如风、而屏气不息，或疾行如

猿、而健步莫追，……如此之类，难以枚举。求诸至道，了不相关。类皆逞其顽技，以文神奸。正司马真人所谓：巧蕴机心，以干时利。

而外丹炉火，为伪尤甚。盖银精附体，亦可变易金石。追摄之法，世多有之。学人不知，信为点化，误矣。

其次则丁打誉那，对面为盗，呼鹿作马而主不知，以羊易牛而人不觉。

又其次者，盲烧瞎炼，耗火亡财，玩日愒时，罔有成效。匪道误人，人不审道故也。

呜呼！不审道之浅深，而称好道；不识师之真伪，而称遇师。遂使狂夫伪人，抗颜居先。挺身纳拜，为愧孰甚焉。

予故著为此论，凡我同志好道之伦，珍重珍重。早息妄心，早求真谛，吾鞭不可得也！

### 破邪论

（陈撄宁注：邪者，皆注意在有形渣滓之物，而不识先天一气也。）

今之论同类者，其说不一。予皆举之：九一之术，邪勿论矣。其有先天梅子之说，影响形似，或有可听，然皆有形渣滓之物，实与世之红铅，异名而同事，以之为道，恐或未然。至于离形交气之说，颠倒两窍之说，开关铸剑之说，上进下进之说。或反经而为蟠桃，而含枣而饮甘露，或碎磁酿



铁为酒浆，或取男妇淫液和麦蘖，或配秋石而称人元。如是之为，种种不一。类皆邪师曲学，以盲引盲。穷年皓首，迄无成功。以至败德祸身，为世嗤笑，大可怜也！

且夫先天之气，来自虚无。视之不可见，听之不可闻，拊之不可得。如上揣摩钩致，多方索取，则去之愈远矣！

所谓浮沉铢两，今复何在？以予所闻，真若薰莸异味，不可同器而藏。老子云：夫惟无知，是以莫我知。使天下有知言之人，则吾道不孤矣。

## 五八 《伍柳仙宗》简介

《仙宗》包括题为明代伍冲虚所撰《仙佛合宗语录》6卷、《天仙正理直论》1卷、《天仙正理浅说》1卷、《金丹要诀》1卷、《丹道九篇》1卷和题为清代柳华阳所撰《慧命经》1卷、《华阳金仙证论》1卷。二人著作原非同时，至清邓徽绩始将二者合刻一处，名为《伍柳仙宗》。世人又称其丹法为“伍柳派”。今其书编入《藏外道书》之中。

### 1. 伍冲虚、谢凝素与柳华阳

伍冲虚（1574—1644），明代道士，字端阳，道名守阳，

号冲虚子。世居江西南昌辟邪里。据其所作《伍真人修仙歌》<sup>①</sup>所言，生于明神宗万万二年（1574）。其父伍希德，号健斋先生。嘉靖时中江西榜贡举，嘉靖四十一年（1562）科中会元，为权贵所夺，乃就青州府学教授。万历六年（1578），伍冲虚正当5岁，其父前往云南，任维摩州刺史，以官客死其地，从此家道衰落。然伍冲虚奋志力学，持身高洁，“一介不苟取，长而薄荣利，笃好道德性命之言，造次颠沛弗离也。”<sup>②</sup>万历二十一年（1593）遇龙门第七代曹还阳（道名常化）亲传丹法，又师李泥丸，是为全真龙门派第八代传人。冲虚得诀之后，隐迹深山修炼数年。曾炼外丹，垂成而飞（即走失）者五十七次。丹成，将服之，李泥丸告之五脏未坚，服恐不利，乃点石济世。遍考仙圣之书，认为世间伪道太多，当著书醒世。故著《天仙正理直论》，继往圣以辟邪说，开来学以正人心。其后又有《仙佛合宗语录》，以阐《直论》未宣之秘法。另有《金丹要诀》、《丹道九篇》各1卷。明崇祯十七年（1644），伍冲虚解化。申兆定说：“先生世寿亦七十矣，遂隐迹仙去。所著《天仙正理》、《仙佛合宗》二书，扫尽旁门，独标精义，诚无生之宝筏也。”<sup>③</sup>其亲传弟子有姚耕烟、谢凝素等人。

谢凝素、道名太虚，武进人，明末清初道士。尝离毗陵红梅阁，月夜闻群仙环佩声。先问长生诀于伍冲虚弟子姚耕

<sup>①</sup> 《仙佛合宗语录》卷6附录，见《重刊道藏辑要》毕集。

<sup>②</sup> 《天仙正理直论》卷首佚稿申兆定《伍真人事实及授受源流略》，载《重刊道藏辑要》毕集。

<sup>③</sup> 《伍真人事实及授受源流略》。



烟，姚为之写信令访其师。在湖南武陵从师伍冲虚，庐墓修炼。曾谒王常月于宗阳宫，后返金盖梅花岛。撰有《金仙证论》、《慧命篇》、《金丹火候》等书，阐述内丹。

柳华阳，据《慧命经》自序云，为洪都之乡人。本为儒生，起家科第，幼而好佛，寻师不已。后乃投皖水双莲寺落发出家，继续访求三教之师。自称后来幸遇伍冲虚，“传余秘旨、豁然通悟，乃知慧命之道，即我所本有之灵物。”又至匡庐，复遇壶云老师，乃勤恳求教，得受微密。据其自序，《慧命经》撰于乾隆甲寅（1794），又《金仙证论》末题撰于嘉庆四年（1799）。

## 2. 《伍柳仙宗》还是《伍谢仙宗》？

龙门派第十一代传人闵一得，曾撰《金盖心灯》8卷，以湖州金盖山为中心，记述东南龙门派历史。《金盖心灯》卷四说：“嘉庆四年，有僧称柳华阳者，寓京师之天坛东侧，年约四、五十许，有谓安庆人，有谓武进人，余慕而造访，出示著书”，与谢凝素所撰《金仙证论》、《慧命经》“目同而文小异，今且付梓。”据闵一得亲眼所见之记述，至少可以证明两点：其一当时嘉庆四年（1799）闵一得见到柳华阳，从柳华阳年约四、五十岁推断，则伍冲虚解化之后100年还多，柳华阳方才出生，绝不可能再拜伍冲虚为师，则从师伍冲虚之说纯属伪托。其二根据柳华阳出示著书，闵一得看后得出的结论，其与谢凝素所著之《金仙证论》、《慧命经》二者篇目相同，只不过为文稍异，闵一得必定看过谢凝素之

书。而谢凝素在前，柳华阳在后，则柳华阳所著之书，袭取谢凝素之作无疑。观察《慧命经》与《金仙证论》二书的丹法思想，与伍冲虚之著作如出一辙。柳华阳既不可能亲炙于伍氏之门，则除非伍氏亲传弟子谢凝素不能为之。

又闵一得弟子陈颐道，号圆峤真逸，在其诗作《孤山咏谢凝素》中言：“著《金仙证论》及《慧命经》二书，今为僧柳华阳所刻。”<sup>①</sup>已经明确表示二书为柳华阳袭取。

因此，从尊重历史的角度出发，《伍柳仙宗》当为《伍仙宗》，以还其真实面目。

### 3. 《仙宗》内容大要

《仙宗》所述丹法，纯粹为清静修炼。书中所述功法，不用隐喻，较为通俗，容易为一般人攻读。而且书中极力融汇道、释、儒三者之说为一炉，论述内丹学理，没有门户之见，佛道中人和会人士都能接受。因而明末以来，盛传各地，甚至被尊奉为研习内丹的必读之书，居于其他丹籍之先。

《天仙正理直论》为伍冲虚所作，其弟伍守虚为之增注，共有六万余言。伍冲虚自序说：“曹老师（即曹还阳）语我云：仙道简易，只神炁二者而已。修仙者，必用精炁神三宝，此言只神炁二者，以精在炁中，精炁本是一故也。一神一炁，即是一阴一阳。炁者，先天炁，即肾中真阳之精也，

<sup>①</sup> 见陈要宁《圆峤真逸诗钞》。



人从此炁以得生，亦修此炁而长生，唯用修炼而得长生，故称修命。陈希夷所云：‘留得阳精，决定人长生是也。’该书共分九章，分别为《先天后天二炁直论》、《药物直论》、《鼎器直论》、《火候经》、《炼己直论》、《筑基直论》、《炼药直论》、《伏炁直论》、《胎息直论》。讲述了清静修炼的一些术语和采药炼丹的理论。

《天仙正理浅说》，谓为曹还阳老师平日之言教，伍冲虚发明其义。

《金丹要诀》为外丹，解析炼制凡金丹的一些要点，有《金丹大旨》、《言先天》、《言后天》、《先天契后天说》、《制凡银凡铅真诀》、《制凡砂凡汞下手真诀》、《筑基说》、《死砂接生砂真诀》、《补母说》、《强母足子法》、《过母说》、《庶母乳哺说》、《超神脱胎说》及金丹诗歌等。据此可以证实伍冲虚炼外丹之事。

《伍真人丹道九篇》则详述内丹功夫，将内炼功夫分为九段。分别为《最初还虚第一》、《真意第二》、《水源清浊真丹幻丹第三》、《火足候止火景采大药候天机第四》、《七日采大药天机第五》、《大药过关服食天机第六》、《守中第七》、《出神景出神收神法第八》、《末后还虚第九》。讲述筑基炼己，炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的内丹过程。

《仙佛合宗语录》为伍冲虚回答弟子朱太和、伍太初、伍太一、李羲人、朱星垣、顾与谔等人之提问而成。序云：“斯录阐发仙宗，而以佛宗为印证，故名合宗，无非使天下后世知性命双修为要也。”卷中所讨论的问题，相当广泛，

凡与内丹有关者如药物、水源、火候、采炼、沐浴、鼎炉、炼精，还虚等等皆在问答之列，并谈到外丹与南宗，而且广引道家丹书之言和诸佛菩萨语录，相互参证，融为一体。

《金仙证论》主要讲述小周天之工，即炼精化炁一节。该书共分 19 章，为《序炼丹第一》、《正道浅说第二》、《炼己直论第三》、《小周天药物直论第四》、《小周天鼎器直论第五》、《风火经第六》、《效验说第七》、《总说第八》、《图第九》、《图说第十》、《顾命说第十一》、《风火炼精赋第十二》、《禅机赋第十三》、《妙诀歌第十四》、《论道德冲和第十五》、《火候次序第十六》、《任督二脉图第十七》、《决疑第十八》、《危险说第十九》（又加《后危险说》）等。

《慧命经》讲述内丹整个过程，而详于大周天之工，即炼炁化神一节，直至阳神出窍为止。共为 20 章，前为图，后为文，又附有关丹经片断。书中各章内容分别为《漏尽图第一》、《六候图第二》、《任督脉络图第三》、《道胎图第四》、《出定图第五》、《化身图第六》、《面壁图第七》、《还虚图第八》、《集说慧命经第九》、《正道修炼直论第十》、《正道工夫直论第十一》、《正道禅机直论第十二》、《杂类说第十三》、《决疑第十四》、《张紫阳八脉经第十五》、《潘应翁调息论第十六》、《又论调息第十七》、《张三丰论调息第十八》、《李涵虚后天申述第十九》、《九层炼心第二十》等。其自序中说：“今以浅率之言，将佛宝流传和盘托出，俾世之学者睹《慧命经》即若亲口相传，只须励志精勤，不必他山求助。”



#### 4. 《仙宗》评

《仙宗》所述丹法，的确较为明晰。但是“大道无形”，书中有为功法太多，过于强调命功，执著形象。因而此书流传以来，受到道家一些丹学大师的批评。如陈撄宁曾言：“《证论》、《正理》二书，不能就算完全，然而必须要看。”<sup>①</sup>又说“伍柳一派，不是上乘。”<sup>②</sup>又说：“《天仙正理》一派，也可以算是天元，但嫌其太著迹相耳。”<sup>③</sup>又说：“伍冲虚、柳华阳之书，硬要明明白白的划分段落，所谓百日筑基、七日过关、十月结胎、三年乳哺、九年面壁，按之实际，皆不符合。”<sup>④</sup>如果作为研习内丹初学入门的参考书，《仙宗》之价值自不可没。

#### 5. 《仙宗》丹法的传播

日本伊藤光远有《金仙证论》日译本，用现代语言分章节为之解释，且增加《内功总论》与《道语辞解》二章，改名《炼丹内功秘诀》印行。近年大陆又将其本翻译为中文，编入《东方修道文库》之中，更名为《内炼秘诀》，重新印行。台湾萧天石先生将《金仙证论》又加考订，合并《慧命经》，总称《养生内功秘诀》，收入其所编《道藏精华》第二集中。

① 《道家养生秘库》。

② 《道家养生秘库》。

③ 《道家养生秘库》。

④ 《道家养生秘库》。

附

仙宗（节要）

伍真人丹道九篇（节录）

七日采大药天机第五

问曰：“《直论》中所谓‘七日口授天机，采其大药。’未审大药何以必须采于七日也？”

曰：“阳光三现之时，纯阳真炁已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用七日采功，始见鼎中火珠成象。只内动内生，不复外驰，故名真铅内药，又名金液还丹，又名金丹大药。异名虽多，只一真阳，即七日来复之义也。”

曰：“采大药天机，求老师详训。”

曰：“以初采言之，其呼吸之火，自能内运。任火自运，绝不著意于火，亦不驰意于火，方合玄妙机之火也。此时用火，尤当入定，而专用眸光之功。时以日间用双眸之光，专视中田，夜间用双眸之光，守留不怠。如是以采之，大药自生。《阴符经》所谓‘机在目’者，此也。”

曰：“天机已明，但采之而所以得生之理，尚求教益。”

曰：“采之而所以得生之理，有四说焉。盖以交媾而后生，勾引而后生，静定而后生，息定而后生也。”

曰：“何为交媾而后生？”



曰：“心中元神，属无形之火。肾中元炁，属无形之水。心中无形之火神，因眸光专视而得凝于上，则肾中无形之水炁自然薰蒸上腾，与元神交媾而无上下之间隔矣。无形之水火既以交媾于上，则久积纯阳之炁自然团成大药，如火珠之形发露于下矣。如天地氤氲，万物化生者然。盖无形能生有形，自然之理也。古云：‘玄黄若也无交媾，怎得阳从坎下飞？’即此义也。”

曰：“何为勾引而后生？”

曰：“双眸之光，乃神中真意之所寄。眸光之所至，真意至焉。真意属土，土乃中宫之黄婆，黄婆即勾引之媒妁也。黄婆勾引于上，则大药自相随而出现于下矣。古云：‘中宫胎息号黄婆，’即此义也。”

曰：“何为静定而后生？”

曰：“元神因眸光专视，归凝上之本位而得定机，则元炁亦归凝于下之本位而得定机。神炁俱得定机，由是元炁成形，因定而生动。只动于内，生于内矣。古云：‘采真铅于不动之中’，又云‘不定而阳不生’，即此义也。”

曰：“何为息定而后生？”

曰：“此后天自运之火，亦得定机也。先天元神、元炁因眸光专视而得定机于上下之本位，则后天自运之火亦因神炁之定机而有所归依，自然伏定

于炁根，而无上下之远行矣。真息一定，大药自生。真息不定，大药必不生也。古云：‘定息采真铅’，即此义也。此四说皆以眸光为招摄，故其生意乃尔也。昔丘祖相传一偈云：‘金丹大药不难求，日现中田夜守留。水火自交无上下，一团生意在双眸。’旨哉！此偈也。须知大药生时，六根先自震动。丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后莺鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。大率采药至于三四日间，则真定将定未定之时，得药六景，即次第而现。若采药至于五六日间，则真意一定，而大药已生矣。故七日之期，亦大概之言耳。佛宗云：‘天女献花。’又云：‘龙女献珠。’合此宗也。”

### 大药过关服食天机第六

问曰：“《直论》中所谓‘大药过关，有五龙捧圣之秘机。’未审是何取义？个中玄妙，恭望详剖。”

曰：“前辈先师欲明过关秘旨，故借玄帝舍身得道之事以喻言之。所以喻言者，以五乃土数，真息属土，龙乃元神。元神为真意之体，真意为元神之用。体用原不相离，故云五龙捧圣即大药之喻。用意引大药过关，故云五龙捧圣也。其间有过关服食之助功，向已详言于三次口传之内矣，兹不复可赘。盖以童真与夫漏精一度之人，则过关服食之助



功，自当应用。若漏精多度，则此助功不复可用。即当行过关服食之正功矣。天机示汝，汝当珍重。今且以大药不生言之：因其多经积累，始得形如火珠，此先天纯阳之炁能生后天真息之火。火药同根而生，故言药不言火，而火即在其中矣。大药发生，不附外体，只内动于炁穴。须知炁穴之下尾闾界地有四道歧路：上通心位，前通阳关，后通尾闾，下通谷道。尾闾三窍髓实，呼吸不通。谷道一窍，虚而且通，乃气液皆通之熟路。又，气液皆通乃平日所有之旧事，故《直论》注中有‘熟路旧事’四字，即指此言也。尾闾、谷道一实、一虚，故名下鹊桥。尾闾关上夹脊三窍至玉枕三窍与夫鼻上印堂皆髓实填塞，呼吸不通。鼻下二窍虚而且通呼吸往来之径路。印堂、鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥。关窍既明，则防危虑险之功尤不可不知也。盖大药将生之时，先有六根震动之景。六根既已震动，即当六根不漏以遂其生机。大药既生之后，六根即宜迁入中田以化阴神。务先逆运河车而超脱之，尤当六根不漏以裹其转轴。故下用木座抵住谷道，所以使身根不漏也；上用木夹牢封鼻窍，所以使鼻根不漏也；含两眼之光，勿令外视，所以使眼根不漏也；凝两耳之韵，勿令外听，所以使耳根不漏也；唇齿相含，舌抵上腭，所以使舌根不漏也；一念不生，六尘不染，所以使意根不漏也；既能六

根不漏，可谓防闲之至密矣。犹未也，方大药之生于炁穴也，流动活泼，自能飞升而上腾于心位。心位不贮，自转向下，由界地而前触夫阳关。阳关已闭，自转动由界地而冲夫尾闾。尾闾不通，自必转动，由尾闾而下奔谷道。谷道易开，大药泄出，前功废矣。此下鹊桥之危险也，即丘曹二真人走丹之处。预用木座，状如偃首，覆棉取软，坐抵谷道，其势上耸，不使大药下奔。既为外固之有具矣，又有内固之法焉。大药冲尾闾，不透自转动，而有下奔谷道之势。才见其下奔，即微微轻撮谷道以禁之，斯为内固之至严矣。内外如此固严，自能保全大药，不至下奔于谷道，只附尾闾，遇阻而不动矣。斯时也，若用真意导引，则失唱随之机。纵导引频频，终难过关，故有善引之正功焉。才见其遇阻不动，即一意不生，凝神不动。动而后引，不可引而使动也。忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意轻轻引上，自然度过尾闾而至夹脊关矣。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动。惟是一念不生，凝神不动，以待其动。忽又自动冲关，即随其动机而有两相知之微意，轻轻引上，自然度过夹脊而至玉枕关矣。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动。唯是一意不生，凝神不动，以待其动。忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度过玉枕，直贯顶门。向前引下，至



于印堂。印堂髓阻不通，自转动而妄行于鼻下便道之虚窍矣。若非木夹为之关锁，几何而不沦于泄也？泄则前功废矣，此上鹊桥之大危险也。故木夹之用，不可不预为防也。预防有具，则大药不致下驰于鼻窍，只附于印堂，遇阻而不动矣。唯是一意不生，凝神不动，以待其动。忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引下，自然度过印堂，降下十二重楼，犹如服食而入于中丹田神室之中，点化阴神，为乾坤交媾。盖通中、下二田，合而为一者也。此过关服食之正功也。昔丘祖偈云：‘金丹冲上斡天罡，何患阻桥又阻关？一意不生神不动，六根不漏引循环。’旨哉！此偈也。盖天罡居天之正中，一名天心。在天为天心，在人为真意。大药凭真意之转旋而升降，犹天轮藉天心之斡运而循环，皆一理也。须知用木座抵住谷道，其势已上耸，不使大药下奔。故亦有下不奔谷道者，即不必行轻撮谷道之事，唯用过关之正功而已。然过关正功，其行住之机，唯在顺其自然为要也。佛宗云：‘未有常行而不住，亦未有常住而不行。’合此宗也。”

### 慧命经（节录）

#### 正道功夫直论第十一

华阳曰：下功之时，处于静室。

静室者，不近闲人之所。恐来搅我之静也。

身如槁木，

坐则忘形。

心似寒灰。

静则忘心。

以灵光为用，

回光返照。

并性命而同官。

以性入于命宫。

是谓道之首也。

此言修性而命即在其中，故曰首也。

且静极而动者，

且人能到真静之时，内有一机顿发，即非心也，亦非意也，乃丹田之炁动也。五祖曰：“情来”，六祖曰：“淫心即道心。”学佛之士若不知此动机，乃无下手之处，虽修无益也。

大道之根苗，

佛祖知此机来，用法收回丹田，炼成舍利、牟尼，超凡入圣。由此而起，故曰修大道之根苗也。

造物之主宰。

且凡夫不知修炼，因此机动无法制之，则心亦动焉，即孟子所谓“炁亦能动志”者也。如此男女交合，则生人道矣。而万物亦因此机动，雌雄自合，亦生万物。世人因自好色，谓修道者亦是好色，实不知其法也。佛祖专候此机之才动，不等心之转念，以火炼之，以风吹之，外肾自缩，心如凉水，何好色



之有乎？焦螟、虱子，岂有色心乎？此乃道之化育天地之真机，自然而然，非有心也。凡圣之变化，总在此顺逆之间耳。

炁旋窍开，

且炁者，古人曰物、曰水、曰窥阁事，其名甚众。

窍即丹田炁穴也。

开即命门。医书谓两肾中间为命门，误也。此门即在脐下，女人谓之子宫门，正此也。男女泄精，正在此处也。

慧命之情，喜向乎其外。

盖慧命乃世尊巧喻之别名，中华所谓元炁者也。

人自受胎，稟造物主宰之炁而在其内，佛性亦在焉，所谓天命之谓性也。通八脉，与母呼吸相连，口鼻绝无气也。及其因地之时，口鼻一通，八脉不通，元炁内藏。及其年壮，元炁拱关而出，《楞严经》谓之漏尽通矣。窍既开矣，自后其机一发，无路可行，顺此熟路而出。

余有俗堂弟字道宽，法名原明，久住金山，以得金山之法。后住怀邑勇水庵为方丈。曰禅教原不问此事，似过涵灌，只悟自性，不必究他。余曰，既有走漏，则与凡夫淫媾似也。《楞严经》云：“淫身，淫心、淫根不断，如蒸砂石，欲其成饭。经百千劫，只名熟砂。必入魔道，轮转三途，终不能出。”禅教何得不问也？世尊慧命之道，佛佛相应，祖祖相传。若能自用，则三种淫事一炼自断，其中有深旨。

摄乎其内，

摄乎，以呼吸摄之。呼吸非意则无主矣，内者，丹田也。

绵绵若存，念兹在兹，和合熔化，而为真种之胎源，实为正道之真传矣。

上文所言摄归之法，此则表时刻温养之功。且命既归源，又当时呼吸嘘之，刻刻以意守之。似炉中之火种，意炁双熔，亦为真种，实为性命双修，久则无中生有。除此之处，尽属旁门，终无所成也。

古之曰火化、

火者，真意也。

曰和合、

性命合一。

曰对斗、

对者，返观也。斗者，丹田也。

曰跏趺，

跏趺者，以真意坐于吾身北方水面入灭，为初关下手之法也。昔商那和修尊者见阿难坐于中流水面，跏趺入灭，三至参求后，阿难付以正法眼藏而为三祖者是也。

是阐明此道之用也。

千万般之巧喻，无非性命二物而已矣。

功到时至，

且非一朝一夕，日集月累而后，方可望也。又在乎老少勤怠之分耳。时者，非天时之时，即吾身物产之时也。

无物之中，而物产焉。

物产心有所知，若兀坐顽空，则当面错过矣。

斯时不令其顺而逆之，

物产原是为下流顺出，故用意息采之。达摩谓之采取。顺出谓之漏尽通，逆回谓之采取也。



物既归乎其源，

源即丹田也。

则有法轮之妙运。

后升前降，谓之法轮。

起阖辟之消息，

阖辟者，内外呼吸也。外面之呼吸降，则里面之呼吸升之。

外面之呼吸升，则里面之呼吸降之。

徘徊上下，

徘徊者，活动之意。上即顶也，下即腹也。六祖云：“吾有一物，上柱天，下柱地”者，即此矣。

立乎天心，

天心名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗柄。在天为天心，在人为真意中宫。若失真意，犹如臣失君主矣。凡转法轮之时，必以真意坐于中宫，而为车轴之心，使爪之运转矣。

依乎任督，

凡转法轮之时，意命必须依乎任督而行。或意行而命不行，或命行而意不行，则不成舍利矣。

归根复命，

还于本地也。

故谓之四候六候者也。

采封、升降、沐浴也。

数足物灵，则有采取过关之诀在焉。

夫既明前所用功之法，久久行持，窍内满足。一静则天机

发动，周身融和快乐，阳物全然不举，故曰数足物灵也。且物既灵，即当采运过后三关，归于中宫。其诀最有秘密之妙，不敢言者而放言之矣。

夫或采而不生者，

不当采而采者，其物嫩之矣。

或生而不取者，

生而不知，则当面错过矣。

是不得诀之真故也。

此皆未得师传之过矣。

且欲得诀之真者，又当虚心求师，久久护持，

盖世之学佛不得其全诀者，皆因已有所知、所能，轻师慢法，故不得其全诀矣。若能虚心恳切，执弟子之礼，行弟子之事，久久真心，护师成道，岂有不得全道者乎？

培德舍力，

盖德者道之体、性之用，欲觅师道而不修德，焉得遇之？德和道者，如鸟之羽翰焉，缺一不可所用也。力者，财也。古云法财两施，彼此同成正觉。苟日称修道，分文不舍，沽名钓誉，假佛遮身，就有佛道高人，泛而不视矣。

然后大道有所得也。

世之学佛者谓坐而有所得，岂不谬也？如刘志略乃坐怀而得，因结交有力，与六祖同借其力也。

盖出炉之消息，

炉即丹田也。

又赖意之静观，物则生焉，

盖意观者，如来云：“若不知心目所在，则不能降伏尘劳。”





物之出炉与不出炉，总在乎意之力也。且物又是元炁之喻名耳。  
如来谓之炉中火发。

此即紫摩光如来之言也。火者，暖也。发者，动也。此是  
舍利产之景也。

斯时牟尼露象，

上文言暖者，乃内景也。象者，外景也。

不惧不惊，

或者乍见此景，未得真传，认为外物，而不禁惊讶，则心  
动神驰，舍利亦散。欲望成道，不亦远乎？

动而并行，

命行则意行，命住则意住，故为并行者矣。切防蹊路危险  
之患。蹊路者，前注于集说矣。

渡过恒河之渡口，

恒河者，背骨之髓路也。上下有不通之处，必要真意度过  
此处，故曰渡口矣。

由潜溪而上鹞岭，

潜溪者，即上文髓路也。鹞岭在头之后也。

达须弥而下重楼，

须弥，头之顶也。重楼，气喉也。气喉有十二节，故曰重  
楼也。

往南华花世界，

且往者，慧命之来也。昔日法华会上，龙女献珠，往南方，  
女转男身，成证佛位，即此喻也。

盖南者，心窍也。心之喜动而不喜静，喜新而不喜旧。时  
刻迁移，进出无时，莫知其乡。自无始而至今，四生六道，无

有休息，所谓人死不知心。今幸得慧命来相制伏，变种性为真性，炼识神为元神。犹如铅之制水一般，则水银死而无驰弄之性矣。若不得此慧命来入心窍，而亦不能自定。纵有所修，无非后天之识性，非先天之性也。先天之性因地之时，落于命中，故曰天命之谓性。学佛者自当惺悟先后之性，若不自惺，终无所成矣。

坐登佛光宝殿。

宝殿者，心下一窍也。乃养道胎长定之处也。

忽然溶溶如谷云，霏霏似春雨。盘旋敛聚于中宫，斯谓之结道胎，

盖舍利登中宫之时，周身如云之腾，似雨之施。百脉冲和，畅于四肢。急将心目左旋右转，四九而定。右旋左转，四六而定。性命盘聚于中宫，结成道胎矣。

安乐太平之禅定。

到此无损无失，一得永证，何得不安乐自然，禅定寂静矣？勿助勿忘而养，勿寂勿照而温。

且初结道胎时，后天之息本似于有而不着于有，故曰勿忘。道胎既结，则意在乎其中，寂然不动，又不可随其昏昧，心须常觉常悟，故曰勿照。

静定之中，忽觉一轮皓月，悬于当中，

且此月从丹田升于目前。

留而待之。

以真意留之。

一轮红日，升于月中，

日月合并。



收而藏之。

用法收于中藏。

定静之中，习乎寂灭。

一念不生。

有无之场，还乎浑然。

真性虚无。

故曰无为者矣。

空虚之至极矣。

且大道无穷焉，静极而生乎动。一物上合于道胎，

盖万物极则还返，而大道亦然矣。静极生乎动机，有一点纯阳之物，从涌泉自升于中宫，与道胎相亲、相恋、和合，合而为一者矣。

而法轮之又重转矣。

且此物既归道胎，则自往下由尾闾上顶，降于中宫，是谓助胎源之至宝矣。

静而又静，灭而又灭，

鼻无出气，手无六脉，则大定矣。

胎圆炁足，天花乱坠，

有天花坠则知胎足，无天花坠则胎不足矣。

则佛子之定念当移而超出三界，

见此景至，即当移念出定。三界者，下丹田、中宫、顶门谓之三界也。

是谓如来之出现矣。

《华严经》云：“世尊从白毫相中放大光明，名如来出现”

者矣。

且出定之初，防被外魔之侵挠。

盖初出定时，恐有诸佛、菩萨来言语，切不可答谈。只提正念，遂出遂入，不可远游矣。

一轮金光，本是我所有之灵物。取而归之，为化形之妙药。

且出定之初，万物不可着。只候自身中一轮金光现于空中，将法身近于光前，以法聚光，取于法身内，遂即法身入于凡身。久久乳汁，则凡身立可化为炁矣。恐不得此金光者，则凡身不能化为炁，故有留身之说者，谓此也。又在德行之故耳，此即万古不泄之天机，今则泄矣。

收而养之，子又生乎其孙。

且初出定时，原是一身定，久则百千亿化身矣。

愿备行满之时，隐于深谷，绝迹还虚，合乎妙道。

功满隐入深山古洞，无人往来之所，兀然端坐，炼形化乎炁，神亦还乎虚，形亦虚矣。

是谓如来末后之事也。

余愿同志者休误入于口头禅、三昧之外道，认为正道则非正道也。

## 五九 《龙门心法》简介

《龙门心法》（或《碧苑坛经》），清王常月述，经弟子整理成书。王常月为全真派一代宗师，龙门派“律宗”创始人。



### 1. 王常月生平及其著述

王常月（1522—1680），明末清初著名高道，道教律师。据道书载：“王真人，名常月，号昆阳。原名王平，山西潞安府长治县人。生于明嘉靖元年（1522）。年甫弱冠，慨然有出尘之心，即遍历名山，参求大道。博览三教典籍，研修仙道多年，参师 20 余位。中年师事全真龙门派第六代律师赵复阳，师见其学道诚恳，便密于天坛王屋山王母洞告盟天地，授以戒律心法。并囑之：“成道甚易，然亦难，必以苦行为先，种种外务，切须扫除，依律精持，潜心教典，体道德自然之元奥，探南华活泼之真机，方为稳当。”王常月后来在九宫山，再次见到其师赵复阳。赵复阳问他：“迩来应物持心，何得何失？”王常月以玄风颓败、求师振拔为对。赵复阳告诉他：“君子穷于道之谓穷，通于道之谓通，道备吾身，何患宗风不振耶？”遂以《天仙大戒》密授之。王常月别师之后，隐栖华山拜斗台。清顺治皇帝入关之始，王常月即北上挂单于灵佑宫。顺治十三年丙申（1656）三月望日，奉旨主讲于北京白云观。先后三次登坛说戒，度弟子千余人，并受赐紫衣三次，康熙皇帝曾从其受方便戒。使道风大振，后被誉为全真龙门派的中兴之祖。康熙庚申（1680）九月九日，以衣钵授弟子谭守诚，留颂而解。住世 159 年。康熙皇帝闻之，赐号“抱一高士”。生前撰有讲稿《心法正言》，后代弟子整理为《龙门心法》（又本《碧苑坛经》）。他曾言：“戒是全真第一关”，强调要皈依三宝，忏悔罪业，断

除障碍，定心守意，清静身心，最后功德圆满。他还认为，欲修仙道，先修人道，人道不修，仙道远矣。

## 2. 《龙门心法》与《碧苑坛经》

《龙门心法》与《碧苑坛经》二书篇目相同，但编次与字数并不完全一致。《龙门心法》分为上、下2卷，《碧苑坛经》则分为卷首、卷上、卷中、卷下、卷末等5卷。《龙门心法》卷首题为：王常月传、詹太林（龙门派第九代）校、唐清善（龙门派第十代）演，说明此本曾经唐清善扩充。原系抄本，后于同治十年（1871）由北京白云观出资印行，方才流传开来。《碧苑坛经》卷首题为：龙门第七代王常月演、第八代施守平纂、第十一代闵一得订，应是施守平整理之本，后经闵一得修订，并编入其所辑《古书隐楼藏书》之中。尽管两种传本有所不同，然其内容、宗旨大体一致，均能体现王常月所倡“律宗”的基本思想，因而并行于世。相比之下，《龙门心法》流传较广。

## 3. 《龙门心法》篇目

《龙门心法》之中，共包括22篇内容，分别为《心法真言》、《皈依三宝》、《忏悔罪业》、《断除障碍》、《舍绝爱缘》、《戒行精严》、《忍辱降心》、《清静身心》、《参悟玄机》、《求师问答》、《定慧等持》、《密行修真》（卷之上）、《报恩消灾》、《立志发愿》、《印证效验》、《保命延生》、《阐教宏道》、《济度众生》、《智慧光明》、《神通妙用》、《了悟生死》、《功



德圆满》（卷之下）等。其中《碧苑坛经》将《参悟玄机》一篇置于最末。从其篇目名称，也可看出，王常月提倡精守戒律，并非仅仅为了戒行精严，乃是在于约制人心，以为修道之用，故称“心法”。

#### 4.《龙门心法》内容大要

在《龙门心法》之中，王常月从戒律行持的角度，强调悟道以修正心性为先，再次阐发了全真北宗“先性后命”的修道思想。

书中指出，修道先要皈依道、经、师三宝。并谓：“成仙成道，成圣成贤，莫不从此三皈依起首。何以故？盖性命生死，大事因缘，微细秘密，难可见闻。最上一乘解脱妙法，若非真师垂慈开示，引诱灵机，安能顿悟大乘正宗，渐入虚无妙道，而不致堕落邪见，错入旁门耶！所以未能明道，先皈依经；未能明经，先皈依师。若能依师宝，则经宝可闻于不闻之中；能闻经宝，则道宝可见于不见之际。”

书中对于道教“长生不死”的思想，作出了新的阐发：“谁曾不死？哪见长生？不死者，岂是凡身；长生者，非关秽质。彭祖至今何在，颜回万劫还存。不死者，我之法身，长生者，吾之元气。”

王常月开创“律宗”，公开讲授戒律心法，使当时的全真道风为之一新，道教再次出现复兴局面。在他的影响之下，相继出现了一批龙门高道，证明王常月的律宗思想，对于后来的道教产生了重大影响。因而，《龙门心法》在道教



思想史上具有重要价值。

附

## 龙门心法（节要）

清·王常月

### 皈依三宝

第一皈依无上道宝，当愿众生常侍天尊，永脱轮回；第二皈依无上经宝，当愿众生生生世世，得闻正法；第三皈依无上师宝，当愿众生学最上乘，不落邪见。此三皈依，乃昔之圣贤，渡人入道，第一步上升之路，若非真师垂慈开示，引诱灵机，安能顿悟大乘正宗，渐入虚无妙道。……所以未能明道，先皈依经，未能明经，先皈依师，……如今大众以此三皈依视为泛常，早晚向圣像前口诵礼拜而已，并不曾嚼破皈依端的为何而来。……所谓真三宝者：皈依意，使念无生灭，则道宝可得而明；皈依心，使机无障碍，则经宝可得而悟；皈依身，使眼无见、耳无闻、鼻无嗅、舌无尝、手无妄动、足无妄行，不染邪淫污秽，躬行苦行，劳其筋骨，饿其肌肤，磨其肢体，舍其形骸，则师宝可得而感矣。有能感动师慈，传经授道者，必自己皈依自己之身、心、意为真三宝也……。身不皈依师宝，则放纵凶强；心不皈依经宝，则昏迷暗昧；意不皈依道宝，则偏邪不正。不正则失中，失中则慧光不生、定力不固、戒行不严、神不能凝、气不能聚、





精不能运、意不能诚、心不能明、身不能修矣。

### 忏悔罪业

受戒不尊戒法，阳为戒子，阴为邪人。发愿不能行愿，出言不能信复。闻道不行。自谓已行、知法故犯，以智术欺愚痴，以无明为火性，以嗔怒为血气，以假为真，以无为有，指鹿为马，卖狗悬羊，暗室亏心，腹中暗算，种种不善，未有自己不知者。不知者，谓之痴人、迷人、愚人……。如此之人，世间极多，惟修行却使不得……。有此心者，速求忏悔。

### 戒行精严

戒律就是玄都禁约，乃三清上圣所定科条，女青天曹所管，纠察神兵卫护，天将稽巡。遵守者，丹册加功；犯悖者，黑册加过。丝毫不漏，针发不差……。出出入入，只在尔念“戒行精严”四字。降心顺道，唤作戒；忍耐行持，唤作行；一丝不离，唤作精；一毫不犯，唤作严；始终不变，唤作持戒；穷困不移，唤作守戒。……有过急须改，全凭戒行精。万法千门，修心为上。

### 了悟生死

大众岂不闻“道在圣传修在己，德由人积鉴由天”。又不闻“天向一中分造化，人从心上立经纶”。

### 功德圆满

谁曾不死，那见长生。不死者，岂是凡身；长

生者，非关秽质。彭祖至今何在，颜回万劫还存。不死者，吾之法身；长生者，吾之元气。如来也有寂灭之期，深入涅槃之境；太上也有飞升之日，高超大赤之天。道存即是人存，法在即同身在。死而不亡者寿，千万劫不坏的无名之名；生而不有者空，千百世无损的无相之相……。人皆有死，但要死的好，干干净净，明明白白，去来自在以无拘；人皆有散，只要散的好，清清洁洁，脱脱洒洒，变化圆通而莫测。回首之前，遍辞大众，时候已到，撒手便行。赤条条，现出婴儿，顶门上浩气祥光万道；圆陀陀，飞升妙相，半天中采云白鹤许多仙景。元神竟返青虚，真骨寄于洞府，大丈夫能事毕矣。……

只要明心，圣贤可以见得。自然通了。

只要了心，仙佛可以见得。自然悟了。

只要虚心，妙理可以见得。自然透了。

只要澄心，妙相可以见得。自然彻了。

只要照心，真空可以见得。自然化了。

只要定心，生死可以见得。自然得了。

只要平心，阎王可以见得。自然无罪业了。

只要公心，神鬼可以见得。自然有阴德了。

只要普心，菩萨可以见得。自然有愿力了。

只要正心，妖怪可以见得。自然有光明了。

只要诚心，邪魔可以见得。自然有智慧了。



只要慈心，凶恶可以见得。自然无怖畏了。  
只要悲心，无物不可见得。自然有觉照了。  
只要空心，无相不可见得。自然无人我了。  
只要婆心，无处不可见得。自然无众生了。  
只要无心，无境不可见得。自然无寿者了。  
只要圆通心，无事不可见得。自然无挂碍了。  
只要利生心，无劫不可见得。自然大圆满了。  
.....

我所说法，并无一法。<sup>9</sup>不过是对症发药。有病就医，病愈则不必又服药了。如渡河必须用船，到了岸不可又想船了……只要老老实实的把戒律去行持，功夫到手自得祖师提拔接引。切不可没主意，倚师父，靠道友，执名著相，终日价随人脚跟走。须要拿定心肠，不生疑惑，一心一意，到死不悔，则是火候到的节刻了。岂不闻“皇天不负苦心人”。大众，大道寂然不动，人能感到遂通。你们若是个肯心，直往不回，才唤作志气；远举必至，方唤作愿心。若是至人，记着记着！

## 六十 《古书隐楼藏书》简介

《古书隐楼藏书》，清闵一得辑。成书于清道光十一年（1831）。今收入《藏外道书》。



## 1. 闵一得生平及其著述

闵一得（1758—1836），原名茗莛，字补之，一字小艮，自号懒云子。世居吴兴（今属浙江省）。父名大夏，授河南息县令，后改教谕余杭。幼而聪颖，体质素弱，9岁奉道。于桐柏山拜于高东篱门下，皈依为龙门派第11代弟子，派名一得。从学服食、导引之法，不久病愈体充。父命归家读书，究心命理，不务科举。长大成人之后，有经世之志，援例入选，赴云南任州司马。因父丧归，不再入仕，游访名胜。历经吴、楚、燕、赵等地，足迹半天下。先后遇到金怀怀、白马李、李蓬头等龙门派西竺心宗诸师，相互论道，多有契合。

乾隆五十五年庚戌（1790），闵一得持大戒书往云南拜访鸡足道者。大戒书即王常月制订之三堂大戒，闵一得受之于王常月衣钵弟子谭守诚。鸡足道者来自月支国，隐于云南鸡足山，无姓名字号，自称野阍怛婆，译为汉语即求道士之意。顺治十七年庚子（1660）曾至北京白云观访道，王重阳赠姓曰黄，命名守中，且曰住世130年之后，大戒自得。西竺道者精于斗法，见到闵一得之后，悬王常月像，泣拜而受大戒书，并将西竺斗法传给闵一得。对他说：西竺至宝，汝已易得，善护正宗，戒亏则力薄。闵一得亦拜而受之。回去之后纂有《大梵先天梵音斗法》10部12卷，刊传于世。灵异卓著，祷则辄应。

高东篱羽化之时，闵一得尚在弱冠之年。有沈轻云律



师，为东篱首座弟子，学综三教，得东篱真传。闵一得复从沈轻云学道，以师礼事之，独得其法。后来沈轻云羽化于金盖山纯阳宫，闵一得继之主持，闭关修炼。见其法嗣凌替，殿宇倾颓，于是修葺增建，扩大规模。启方便法门，倡三教同修。无论儒士、僧人、道友，及在家、为官、寻师、求道之人，均可住庙修道，故称龙门派中之方便法门。从此学者日进，道风大振。

闵一得于道家之书无所不读，勤于著述，海人不倦。中年学已贯通，晚年更加纯粹。曾悯丹经邪正混淆，流弊滋多，于是搜集平日得于师友及四方好道之人所藏之本，校讎勘订，摒斥邪说，悉归中正，主于清静。撰有《金盖心灯》8卷，叙述龙门派之源流人物。又有《古书隐楼藏书》38种，阐释道家玄修。石照山人谓其能集玄学之大成，周梯霞谓其笃实辉光，清虚恢漠，足以承先启后。

闵一得曾冬夜遇一故人，见其衣薄畏寒，即解身上裘衣与之。族中有些穷人停柩数年，贫不能举，他为之择地安葬。所得鸡足道者、沈轻云等秘传道法，因时而用，无不立应。道光乙未年（1836），年已78岁，就养于家。过了冬天，偶觉不适，儻然长逝。曾自拟身后楹联曰：“修道只为求己志，著书未尽度人心。”又集孟子之语曰：“善养吾浩然之气，不失其赤子之心。”住世79岁。葬于金盖山之东麓。

## 2. 《古书隐楼藏书》卷目

《古书隐楼藏书》辑书38种，其中25种为闵一得纂述



或订正。这 38 种分别为《碧苑坛经》5 卷、《栖霞山悟元子修真辩难参证》2 卷、《阴符经玄解正义》1 卷、《金丹四百字注释》1 卷、《太乙金华宗旨》1 卷、《吕祖师三尼医世说述》1 卷、《读吕祖说三尼医世说述管窥》1 卷、《吕祖师三尼医世功诀》1 卷、《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》3 卷、《寥阳殿问答编》1 卷、《如是我闻》1 卷、《泄天机》1 卷、《上品丹法阶次》1 卷、《养生十三则阐微》1 卷、《管窥编》1 卷、《天仙心传》3 卷附录 1 卷、《天仙道程宝则》1 卷、《天仙道戒忌须知》1 卷、《二懒心话》1 卷、《雨香天经咒注》6 卷、《智慧真言注》1 卷、《一目真言注》1 卷、《增智慧真言》1 卷、《祭炼心咒注》1 卷、《琐言续》1 卷、《玄谭全集》1 卷、《西王母女修正途十则》1 卷、《李祖师女宗双修宝筏》1 卷、《持世陀罗尼经法》1 卷、《持世陀罗尼经注》1 卷、《密迹金刚神咒注》1 卷、《大悲神咒注》1 卷、《清规玄妙全真参访集》2 卷、《就正录》1 卷、《与林奋千先生书》1 卷、《梅华问答编》1 卷、《还源篇阐微》3 卷、《翠虚吟》1 卷等。

### 3. 《古书隐楼藏书》内容大要

闵一得辑《古书隐楼藏书》收书内容比较复杂，其中既有道教内丹理论和功法、丹经注释等内容，也有全真派教理教规和佛教经咒等。其中有些内丹功法与龙门派传统丹法不同，但仍继承王常月之说，重视心性修持。沈一炳所授《天仙心传》说：“天仙心学，既无卦爻，又无斤两，彻始彻终



惟守无念两字，得验与成，付诸东流。”《琐言续》把此法的修炼总结为三要：“端直其体，空洞其心，真实其念。”闵一得阐述“活午时”之妙用，谓先天元炁循行的是人体正中之“黄道”，谓之“中黄直透”，与有些丹书循行任督周天不同。《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》所述“凝神入窍性命双修法”，谓入手下功先凝神守夹脊之窍，名曰“黄中”，与一般守下丹田者有所不同。该书并且重视女子丹法，所收《西王母女修正途十则》、《泥丸李祖师女宗双修宝筏》等女丹经，皆对女丹功法有详细阐述。其中《清规玄妙全真参访集》，真实记录了清代全真派丛林的有关教理教规、科仪等制度，是研究清代全真教的珍贵资料。

## 附

## 古书隐楼藏书（节要）

清·闵一得 辑

### 玄谭全集（节录）

张三丰真人著

金盖山人闵一得茗蓀参校

张三丰曰：夫道，中而已矣。故儒曰致中，道曰守中，释曰空中。而内丹之所谓中，窍中之窍也。窍中之窍，乃真中也。余独慨夫世人之不识中也，或求之九宫之中，曰泥丸，而不得也；或求之脐下一寸三分，曰丹田，而不得也；或求之心脐相去八寸四分，而以中一寸二分为中，与夫两肾之间，前对脐轮，而不得也。夫以有形求之，而皆不



能得也。乃复逆而度之，则关曰玄关，牝曰玄牝，岂虚无之谷，而不可以有形求欤？夫以无形求之，而又不能得也。乃复逆而度之，则曰无而不著于无，有而不著于有，岂非有非无，而不著于有无间欤？智过颜、闵，真难强猜。予今冒禁言之，非得已也。盖以神仙降生于此时者众，以救世也。或官矣，或士矣，农工商贾矣，道矣，释矣，故作此篇，以吁徕之，俾知救世，复返天上，而不堕落于尘寰者，此余之心也。

#### 释氏外景图（图略）

外景也者，外其身而虚空之，先了性也。

张三丰曰：释氏了性，须要持斋。故太虚是我，先空其身；其身既空，天地亦空；天地既空，太空亦空；空无所空，乃是真空。

又曰：无无乃出天地，外虚空以体无无。

#### 道家内景图（图略）

内景也者，内其身而胎息之，先了命也。

张三丰曰：胎因息长，息因胎住，而窍中之窍，乃神仙长胎住息之真去处也。天地虽大，亦一胎也，而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。又不观三氏之书乎，《易经》曰：“成性存存，道义之门。”《道德经》曰：“玄之又玄，众妙之门。”《遗教经》曰：“制之一处，无事不办。”皆直指也。我之看书无滞，才知圣凡一炁，不为盲人迷惑。扫尽





旁门，重整心猿，重发志气，低心下意，历魔历难，苦求明师，穷取受炁之初。初者，先天始祖祖炁。此炁含著一点真阴真阳，产于天地之先，混元之始。这个灵明黍米宝珠，悬在至空至正之中，明明洒洒，但有未明旨的人，若醉相似，离此一著一著都是旁门<sup>①</sup>。这个灵明宝珠，于空悬之中，包含万象，发生万物，都是此<sup>⊙</sup>者。此物在道喻为真铅真汞，一得永得，不可执乾坤、日月、男女相上去，只于己身内外安炉立鼎。炼己持心，明理见性之时，攒簇发火，不出乎一个时辰，立得一黍玄珠，现于曲江之上。刀圭入口，顷刻之间，一窍开百窍齐开，火发四肢，浑身筋骨血肉都化成炁，与外水银相似。到这时候，用百日火力，方有灵妙，一得永得，勿有还返，住世留形，炼神还虚，与道为一矣。○此物在释曰真空真如觉性，若知下手端的，炼魔见性，片晌功夫，发起三昧真火，返本还元，一体同观，天地咸空，霞光万道，五眼六通，炼成金刚不坏之身，了鬼神窥不破之机。○此物在儒是无极而太极，依外天地而论，无极是天地周图，日月未判之前，四维上下不辨，一混沌沌，如阴雾水，及气至时到，气满相激，才生太极。太极是日月，只要体法天地日月，不是要采天地之日

① 原注：沈氏（即沈轻云）曰：黍米宝珠即戊土也。按：《洛书》之数。金、木、水、火皆居八方，独戊己居虚无之中，故云“至空至正之中”也。

月也。日月既生，天地自分。清气在上为天，虚无一派神祇，都是清炁精明之光曜也；浊气在下，大地山河人民，俱在地下，五谷一切万物，虽在地发生，都借天气方得有生。天之清气为纯阳，地之浊气为纯阴，而露从天降，是阳能生阴；万物从地生，是阴能生阳。天地是个虚无包藏，无穷尽，无边际。天之星宿神祇，其动转各有方位，地下万物，按四时八节，发生总自虚无。夫日月是天之精，上照三十三天，下照九泉黄极，东西运转，上下升降，寒暑往来。日是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外彼；月是纯阴之体，内含一点真阳之炁，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内我。人身造化同天地，故人身亦有真日月，道本在迹，而人反求诸远也。三魂属性，性在天边；七魄属命，命在海底。内外通来“性命”两个字，了却万卷书。性属神是阴，命属炁是阳，故曰“一阴一阳之谓道”也。那个真阴与真阳相对，这个真阴之精既不知，又乌知这一点真阳之炁乎？今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴，若知真阴，则真阳亦自知之矣。不遇真师，枉用猜疑，是道在天地，天地亦不知也。学者穷究身中天、地、人三才之妙窍，一身内外阴阳真消息，如不得旨，一见诸书之异名，必无定见，执诸旁门，无能辨理。既不能穷



理，则心不明，心既不明，则性天不能如朗月。既不能见性，焉能知命？噫！只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。

外，先天真阳。⊙此图是一身内外之造化，名通天窍，炼丹炉，躲生死路，生身处，父母未生前，五行不到处。一点真阳，明明在四大形山秘密处，此个消息，玄之又玄。此个灵明宝珠在人身，与外天地日月同体，是一身之祖炁。“今日说破真父母，明朝不怕死和生”，即太上慈悲所言，《黄庭经》外景之旨也。中，身中。○此图是产天地之造化，剑铸雌雄，药看老嫩，全在此中。安天立地，不离此中。万劫因缘要正传，是天炁下降不到地，地炁上升不到天，空里常悬，理最难明。故曰：“中间一窍少人知，须要明师亲口传”。然乾坤交媾在此，坎离交媾亦在此也。内，海底命主。○此一图是海底金精之灵龟，吾身彼家之兑金，戊土之命主。浑身百脉，五脏六腑，全凭此物执掌，且成仙成佛，超生出死，亦凭此穴安排。实是个固命之地，养命之方，却诸病不生，为万炁之根蒂，乃一身中之太极，即太上慈悲所言，《黄庭》内景之旨也。

天、地、人三才，实在自己一身而言。以后天论之，则于身中有象有方；若以先天究之，则生天、生地、生人、生物，无象无方之物也。仙云：



“先天不得后天，无以招摄；后天不得先天，无以变化。”此是天、地、人在己身内外，上、中、下三个真消息，三个真炉鼎。又属三教，三乘妙法，体外天、地、人三才，廓外三教经书。此个五行中人之五行，皆在性命中，岂求之他人哉！《悟真篇》云：“三五一都三个字，古今明者实然稀。”仆说的不是大言，且不论火候攒簇细微，只说三个五行，百万人中无一知者。若知三才相盗，返此之本，还此之元，传精送神，偷精换气，颠倒采取，若人敢承当，要作仙佛也不难。

凡学修炼者，先穷取一身内外真炉鼎。若不识内外真炉鼎，则无处下手。既知安炉立鼎之在内外，及阴阳往来之旨，便穷取真铅真汞，及内外药生的时候，方可进火修炼，若不知吾身内外药材，则炉鼎中煅炼何物？

外，真铅真汞。⊙此个窍，己身内外真炉鼎。安九阳之鼎，铸慧剑以定时候，开关采药，殊里回汞，攒簇沐浴，水火既济，持空养虚，只在此窍，含著一点真朱砂水银，明明在身不内不外之地，万人不识。离此一著，都是盲修瞎炼。此就是己身外五行、外炉鼎、外造化，即轩辕所铸九阳之鼎是也。中，坤土釜。○此个窍，正是攒簇结胎，生天地人物，及风云雷雨，都在此中宫正位。此是神室宝鼎，产内外二药。铸雌雄二剑，抽铅添汞，候取



点化丹药，故曰“中间一窍少人知”。内，脐下命主。○此个窍，乃兴功之根本，成道之梯航，安炉立鼎在内。水火锻炼，法财俱足，神气完全，上七窍生光，才是真正时候，方可采吾身外炉鼎之药，以配身中之雌雄。又全凭此穴，调神纯熟，万神受使，星回斗转，方可夺外天机也。

夫上一窍乃纯阳之体，内含一点真阴之精，是我身彼家之物，属外在内，即两肾中间一点明，发之于外，故喻他也；下一窍乃纯阴之体，内藏著一点真阳之炁，是吾身我家之物，属内，即乾宫泄入坤位之物，故喻我也。上窍内是女体，外是男子；下窍内是男体，外是女身。故仙翁多以男女彼我喻也。然中间一窍为中宫，黄婆媒舍，若会此处颠倒配合，方可成圣。夫命宝从己身之外来，还是自己坤位之物，却在吾法身中、色身内之他家也，故仙云“采取不离自己元神”是也。世之学者，不得正传，无处下手，执己又不是，离己也不是。谁知一点元阳，明明洒洒，在己身玄中高处，隐藏于不内不外之密处，内外一气牵连，千古不传之秘。然人身现成放着两个真消息，与外天地日月同体，不差毫发，是天地乃万物之最大者，人为万物中之最灵者。天地不过是个大人，人不过是个小天地，所以人身造化同天地也。谁能省悟人人有个通天窍？人人有一味长生不死药？人人有个炼丹炉？人人有个

上天梯？人人有个人不识？人人不信有长生不死方，人人不信有白日升天路，情愿受死，哀哉痛哉！

凡炼大还丹，先要补虚，只补得骨髓盈满，方可炼金液大还丹。夫下手功夫，先采上窍阳里真阴，入内金鼎气海之中，与肾经配合。夫阳里真阴，即是自己元神真形，在外属三魂；下窍阴里真阳，即是身中元炁，属七魄。其先后二炁一会，则坎离自交，魂魄混合，神凝气结，胎息自定。每日如夫妇交情，美快无比，切不可著意。水火既济，发运四肢，如外火活焰相似，只要水火均平，此是小周天火候。调和薰蒸，喉中真息倒回元海，则下肾自入内，真火自然冲入四肢，浑身软，美快无穷，腹内如活龙回转升降，有数十样变化，婴儿姤女自然交合。此是采阳补阴，筑基炼己一节事。夫修炼金液大还丹，广积内外法财，终日逍遥，昼夜常明，则长生久视之道也。世人全赖五谷养命，若数日不食，则气脱而死也。若人老，则下元虚损，骨髓俱空，不能胜五谷之气，是五谷能养人亦能杀人。若会内水火既济，气血逆流，则五脏气和，脾胃开畅，食入腹中，亦能化气，生精生神。果得天机下手功夫，直候骨髓盈满，腹脐如满胎妇人一般，却不是果有胎块之形象也，不过气满、精满、神满而已。如果三全，则真火（煅炼），调神炼炁，



大丈夫自有功成名遂之时也。仆今奉劝世人，参访苦求功夫，决破一身内外天机，下手速修，炼己待时，时候一至，择地入室，炼此龙虎大丹。必要僻静鸡犬不闻之处，外边只要知音道侣，不许一个闲杂人来到，恐防惊神。仙言和光同尘，仆言僻静处，何也？盖炼己于尘俗，养气于山林也。

金液还丹乃超凡入圣之道，非他事之可比，必须一尘不染，万虑俱忘，一刀两段，丝毫无挂，永作他乡之客，终无退悔之心，如此立志，乃是出家。入室时，持空炼神，守虚养炁，直养得精血充盈，筋骨柔和，身无皱纹，如蜘蛛相似，上七窍生光，昼夜长明，心如太虚，才正是时候，方可求仙。又专心致志，演神纯熟，成形受使，星回斗转，随意所变，直到这个时候，才是炁满神全，法财广大，方可炼大丹，方作得一个丹客也。

功夫既行，七窍生光，三阳开泰，神剑成形，趁水推船，因风发火，一阳内生，方可夺外天机。下手开关，采吾身外金丹，以龙嫁虎而作夫妇也。若会攒簇，湛然摄起海底之金，即后开夹脊，通泥丸，落入水晶宫内，与木汞配合，不过半个时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无（一）分主张。须要防危虑险，沐浴身心，水火既济，顷刻浑身如炒豆子一般相似，百窍一齐爆开，浑身气血都

会成形、都会说话，就在身上吵成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为甘泉，名正涌穴，随骨髓一齐开，下肾水涌到口，即时咽纳不及，滋味甚异，比沙糖大不相同。直至三十时辰两日半，狂水已尽，专候天癸降，此正是时候，忽然一点真铅下降，凉如冰片，即时下一点真汞迎之。攒簇之后，浑身湛然，如千百面战鼓之声，又如百万颗雷霆之吼。此即一身百脉气血变化所致，休要惊怕，只要踏罡步斗，执剑掌印，这里正是凶恶处，三回九转，降师召将，如此防顾，于虚空中或见龙虎相交，天地交泰，日月合宫，诸仙诸境发现，切不可认为真，恐著外邪。既得真铅投汞，三日之后才生大药。当此两家争战之时，仆若不亲口说破，十个九个都吓杀了也。心有恐怖，即遭魔障，既炼先天元阳，遍体都化成神，返来害己，虽化成形，却是阴神，阴神最灵化，能千变万化诸境为害，未肯善善降伏。常人有言：“你会六通神，方才说死生；不会六通神，休思伏鬼神。”既伏不得鬼神，休想成道。若使鬼神不能相见，焉能为害？混混又至三十时辰两日半，炁炁相通，炁满至极，忽然活泼泼捧出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆惊失，此是元神真丹药入口，始知“我命由我不由天”也。仙云：“这回大死今方活”；又云：“一点而天下平”。到此地位，才是真正天地交泰，日月交宫。





真阳之药到，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥，阳神脱体，撒手无碍，专心致志，持空守虚，随神变化，夫万物皆天地所发生，则万神皆朝礼而宾服。厌居尘世，逍遥蓬莱，有三千玉女侍奉，终日蟠桃会上，饮仙酒，戴仙花，四大醺醺，浑身彻底玲珑，海底龟蛇自然蟠绕，到此才是真五龙大蛰法也。炼之百日，玄关自开，婴儿现相，龟蛇出现，万神受使，才是真铅真汞颠倒，浑身雾毫光，瑞气千条，红光罩体，学者到此地位，口中才得干汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成就，人服之永不死，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化为十万身。只候十二个月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身脱去八万四千阴神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵无所容其刃，鬼神莫能测其机，变化无穷，乃成真人矣。浑身气候，都是真药，鸡餐成凤，马食成龙，人服成仙，此理鬼神亦难明，若没见过做过，这等言语谁人肯信！夫大药金丹，造化功夫，三回九转，火候细微，攒簇口诀，只在五七之间，把天地都颠倒过，都是自然而然。虽是自然，却要知体法天地造化，方可成就，却不是要在天地日月上，然后成道也。

夫大药入口事，从做过，从见过，从试过，应

到自然处。功夫虽一年，火候细微只在百日之内，动静凶恶只在九十日以内，得内外而攒簇，顷刻湛然，圣胎成就，产个黍米之珠，吞入腹中，周天火发，脱胎换骨，只要持空养虚，余皆自然而然。今人果得真师明示，先去炼己于尘俗，积铅于市廛，攒年簇月，攒日簇时、簇刻，大定之中，只在一刹那那间，不出半个时辰，把天机都颠倒过，运火十月之功，体天地自然之法，若不能死中求活，焉能逃出三灾八难之外哉！大学之士，聪敏智慧，闻一知十，三教经书，能讲能说，不过明性理字义而已，而于金丹造化，大道天机，内外两个真消息，焉能省悟？若果遇至人，真传实授，便主穷理尽性开悟，如水归大海，省诸丹书，横竖无不是道。诸子丹书，前人不肯妄言，一句句字字不空，只是人不能省悟。譬如说“金丹吞入腹”之言，不能得旨之人，就错认在口腹上说话，岂知窍妙，吸尽西江之玄哉！譬如说天地、日月、男女上去了，都是胡猜胡说。执著旁门声音颜色，拒人于千里之外，不肯谦恭下士，终无了悟，反吹毛求疵，诽谤高人，焉能得其法术哉！反为天人之共恶，是皆地狱种子，诚可哀也。奉劝世人，如遇至人，切不可执著己见，当虚心参访，苦求明师，方不致自误也。

◎此督脉也。督者，总也，总领一身之气脉。正是天地未判，未生身前，先天元阳祖炁，浩劫长

存，亘古至今而不坏者也。○此任脉也。任者，仁也，乃生生不息之元炁也。净罗罗，圆陀陀，赤洒洒，精喇喇，明丽丽，光灼灼，活泼泼。此物是象帝之先，万神之祖，包含万象，发生万物。释云摩尼珠，道云黍米玄珠，医云活滚滚一丸真灵丹妙药，实千古不传之秘。今人不明此理，亦无传授，又不醒悟，焉知“内外”二字之妙。任督二脉实先后天之玄，诚哉百姓日用而不知也。督脉◎此窍是生身之源，未有此身，先有此窍。非凡孔窍之窍也，乃玄机之妙窍也。此消息，正是父母未生前一点元阳祖炁。任脉○此窍是一身五脏之主，内外执掌，全在此窍，若知颠倒攒簇，是生五脏之根，未有五脏，先有此窍，未生此身，先生此窍也。此个消息是养命之方，留命不死之根蒂。

这上、中、下三个消息，若得正传，能归根复命，使四炁归入下元，魂魄不散，水火既济，有何病症！这元阳得传授明白，或遇法网不能脱，不能成道，不得已然后将海底命主，为四炁之根本，发起命主，归元炁不散，用一著撒手无碍，舍此消息，亦可再出头而学道也。此是鬼神不测之玄机。这先天元炁，黍米玄珠，真心传得明白，勤而行之，忽然大悟，则三教经书，了然在吾目前，不待思索，自然解悟。以大理论，则浑身上下，内外血气，俱后天渣滓之浊阴，唯秘密处一点元阳，是个

纯阳。此真形属心，此心是真空心，非这个血肉心。此真心万人不识，其中别有个乾坤世界。仆把内外三心，述之于后。

外心——天心：○此心是真空心，曰玄关，通天窍，正是内外五行真炉鼎。凡开关发火，踏罡步斗，执剑掌印，了鬼神窥不破之机，全在此心，要知法度可也。中心——人心：○此心是中心一窍也，为黄婆舍，内外攒簇，看时定候，全凭黄婆是也。安炉立鼎，为炼内外二药，老嫩要辨，真伪亦然，出自此心也。内心——地心：○此心正海底命主，万神之蒂。凡修大乘，先修小乘，筑基炼己，聚积法财，保养汞炁，全在此穴，要识刚柔。

此三个心，在一身内外三个消息，若会把天地颠倒过，打开无缝锁，一句了却古弥陀。此三心万古不传之秘，除了这血肉心，还有三个真心，这三心贯通虚无真空。若明这个真心，则天地万象，包含在这空心里。这个空心含著真阴真阳，然真空消息是把无缝锁，终不能开，生死何处躲？仙云：“金针容易得，玉线最难穿。要知生死路，如滚芥投针。”喻言阴阳，阴阳是性命，谁人识得么？然人觉三日、五日、一七、二七、三七日，回首要留命不死，当捉住水、火、风不散，归我身中彼家兑之命主，不要动心，是不死之方。若人年老，不能行持了道，要回首去，如瓜儿一熟，蒂儿一落，全



在这些消息，一知时候，发海底命主，归上虚无元性，自然魂魄不散，任从自己，方不迷矣。

## 六一 《道书十二种》简介

《道书十二种》，清刘一明撰。今收入《藏外道书》第八册。

### 1. 刘一明生平及其著述

刘一明(1734—1821)，号悟元子，又号素朴散人，被褐散人。为全真龙门派第十一代道士。原籍山西省平阳府曲沃县(今山西省闻喜县东北)。他幼年即留心炼养，但不得真传。家累万金，弃而学道。曾云游陕西、四川、甘肃等地，参学访道多年。“后遇龛谷老人，即分邪正；复遇仙留丈人，群疑尽失。”方悟丹道秘奥。于是隐于今甘肃省兰州市榆中县栖云山、兴隆山修道，并设坛传法，著书立说，直至寿终。其道书著作有20余种，民国初年汇刻成集，称为《道书十二种》。其他还有医学著作《经验杂方》、《经验奇方》、《眼科启蒙》、《杂疫症治》等。在这些著作之中，刘一明对道教义理和内丹、易学等思想作了全面而深入的阐述，显示了相当高的理论思辨能力，为清代道教内丹学术的重要人物。

### 2. 《道书十二种》卷目

《道书十二种》收入的著作不止十二种，且各种版本有



所差异。据《藏外道书》所收上海翼化堂光绪庚辰年(1880)刻本,共收26种道书。为《周易阐真》4卷首1卷、《孔易阐真》2卷、《象言破疑》2卷、《通关文》2卷、《参同契经文直指》3卷、《参同契直指笺注》3卷、《参同契直指三相类》2类、《悟真直指》4卷、《阴符经注》1卷、《敲爻歌直解》1卷、《百字碑注》1卷、《黄鹤赋》1卷、《西游原旨》读法1卷诗结1卷、《修真辨难》2卷、《神室八法》1卷、《修真九要》1卷、《无根树解》1卷、《黄庭经解》1卷、《金丹四百字解》1卷、《学人二十四要》1卷、《丹法二十四诀》1卷、《指玄访道篇》1卷、《悟道录》2卷、《叹道歌七十二段》1卷、《会心内集》2卷、《会心外集》2卷等。

### 3.《道书十二种》内容大要

刘一明对内丹学的阐述,颇为全面。他强调在功法上要性命双修、循序渐进。他在《神室八法》中认为“道本无为而法有作,则是道为体,法为用,体用兼备,性命双修,循序渐进。”他在《修真九要》之中分丹功为勘破世事、积德修行、尽心穷理、访求真师、炼己筑基、和合阴阳、审明火候、外药了命、内药了性等九要。他又认为丹功有顿法渐法之分,其《修真辨难》分丹法为上、中、下三等。上等“自在法”者,“顿悟圆通,一了百当,静裸裸,赤洒洒,圆陀陀,光灼灼,行住坐卧不离这个,如明镜止水,无物不照,无物能瞒,从容中道,安而行之,天人合发也。”此为以性



修命、顿悟渐修之道，为秉气清而根性利者所宜修。中等“权度法”者，“后天中返先天，顺道中行逆道，以真化假，借假全真，随机应变，因事制宜，利而行之，内外相济也。”此由命而修性、由渐而顿、由勉而安之道，秉气浊、根性钝，不能直下顿悟者所宜修。下等“攻磨法”者，“秉性鲁钝，识见不大，必须心地下功，全抛世事，苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，千磨百炼，择善固执，苦人之所不能苦，受人之所不能受，人一能之己百之，人十能之己千之，从一切艰难苦恼处狠力造作，忽地露出本来面目，从此再下实落功夫，与上中之法同一揆辙，此勉强而行之，以己求人也。”这是秉性最钝、见识不大的下士必由之路。他认为《易》非卜筮之书，实皆穷理尽性至命之学，并言“丹道即易道，圣道即仙道。”刘一明亦承前代高真之说，言内外二药，谓内药生于自身为元性，外药乃虚空中真一之炁为元命。刘一明对《参同契》、《悟真篇》、《阴符经》等丹书的注释，间有精微独到之处，对火候的分析尤其细密。其《指南针》中之《西游原旨》，以内丹学理解说《西游记》，影响较广。

附

### 道书十二种（节要）

栖云山素朴散人悟元子刘一明著

#### 西游原旨·西游原旨歌

二十年前读西游，翻来复去无根由。

自从恩师传口诀，才知其中有丹头。

古今多少学仙客，谁把妙义细追求。



愿结知音登天汉，泄露真机再阐幽。  
先天气，是灵根，大道不离元牝门。  
悟彻妙理归原本，执两用中命长存。  
还丹到手温养足，阳极阴生早防愠。  
趁他一姤夺造化，与天争权鬼神奔。  
观天道，知消长，阴阳变化凭象罔。  
收得大药入鼎炉，七返火足出罗网。  
五行浑化见真如，形神俱妙自在享。  
性命双修始成真，打破虚空方畅爽。  
这个理，教外传，药物火候不一般。  
知的父母生身处，返本還元作佛仙。  
愚人不识天爵贵，争名夺利入黄泉。  
怎如作福修功德，访拜明师保天年。  
修行人，听吾劝，脚踏实地休枝蔓。  
凡龙凡虎急须除，休将性命作妖饭。  
翻去五行唤金公，得其一兮可毕万。  
神明默运察火候，任重道远了心愿。  
心肾气，非阴阳，金木相并出老庄。  
除却假土寻真土，复我原本入中黄。  
原本全凭禅心定，培养灵根寿无疆。  
不是旁门乱造作，别有自在不死方。  
肉尸骸，要看破，莫为饥寒废功课。  
道念一差五行分，戒行两用造化大。  
不明正理迷真性，五行相克受折挫。





騰那变化消群阴，笑他瞎汉都空过。  
诸缘灭，见月明，须悟神化是法程。  
生身母处问邪正，取坎填离死复生。  
戒得火性归自在，除去水性任纵横。  
多少搬运功夫客，谁知三教一家行。  
三教理，河图道，执中精一口难告。  
金木同功调阴阳，自有而无要深造。  
功成自有脱化日，返本还原不老毫。  
谨防爱欲迷心神，入他圈套失节操。  
服经粟，采红铅，皆执色相想神仙。  
谁知大道真寂灭，有体有用是法船。  
阴阳调和须顺导，水火相济要倒颠。  
扫尽心田魔归正，五行攒处却万缘。  
戒荆棘，莫谈诗，口头虚文何益之。  
稳性清心脱旧染，除病修真是良医。  
说甚采战与烧炼，尽是迷本灾毒基。  
更有师心高傲辈，冒听冒传将自欺。  
防淫辞，息邪说，坏却良心寿夭折。  
莫教失脚无底洞，全要真阴本性洁。  
和光混俗运神功，金木扶持隐雾灭。  
道以德济始全真，屋漏有欺天不悦。  
道为己，德为人，施法度迷才入神。  
不似利徒多惑众，自有心传盗道真。  
假装高明剥民脂，伤天害理总沉沦。

阴阳配合金丹诀，依假修真来是因。  
未离尘，还有难，莫为口腹被人牵。  
浅露圭角必遭凶，显晦不测男儿汉。  
猿熟马驯见真如，九还七返寿无算。  
天人浑化了无生，千灵万圣都称赞。  
学道的，仔细参，西游不是野狐禅。  
劈破一切旁门路，贞下起元指先天。  
了性了命有无理，成仙成佛造化篇。  
急访明师求口诀，得意忘言去蹄筌。  
勇猛精进勤修炼，返老还童寿万年。

## 六二 《乐育堂语录》简介

《乐育堂语录》4卷，卷首序云，此书为黄元吉于四川乐育堂讲道之记录，由其弟子纂集而成。又据民国八年（公元1919年）龙腾剑之跋，该书成于清代道咸年间。

### 1. 黄元吉生平及其著述

黄元吉，名裳。江西丰城人。清末道教炼师。因与元代道教净明派之黄元吉姓字均同，论者常误为一人。清道光、咸丰年间，曾于四川成都创办乐育堂，著书立说，传道讲学。尝注解《道德经》，阐发道教炼养要妙。其自序称：“群尊予以师席，故日夜讲论《道德》一经，以为修身立德之证，不觉连篇累牍，第其中瑕疵迭见，实难质诸高明，然亦



有与太上微意偶合处，不无小补于世。”后来，黄元吉在乐育堂传授内丹心法的讲道论言，由其弟子们编纂成为《乐育堂语录》4卷行世。另撰有《醒心经注》、《求心经注》、《道门语要》等丹书。其学说融合内丹诸家上乘妙义，发明陈抟、张三丰一脉心传，注重以性炼命，性命合一。黄元吉是明清时期，推动道教修养学说走向社会的代表人物之一。

## 2. 《乐育堂语录》内容大要

《乐育堂语录》讲述内丹，以“玄关一窍”为主。其书内容引证三教性命之理，广泛论述丹功、性学、报应、修德之理。所述丹诀，妙在虚无，立意先天，不著形迹，向为道门高真所推崇，奉为丹学之上乘。如书中言：“学者下手之初，必要先将此心放得活活泼泼，托诸于穆之天，游于太虚之表，始能内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳。久之神自凝而息自调，只觉丹田一点神息，浑浩流转，似有若无，我于此守之照之，有如猫之捕鼠，兔之逢鹰，一心顾提，不许外游。自然内感外应，觉天地之元炁，流行于一身内外，而无有休息也。”又说：“神炁混合，心息相依，其身体内外，泰然融然，有酥软如绵之意，此即炁生之兆也。但此炁生时，即玄关开时。古云：阳炁始生，此身自然壁立，如岩石之峙高山；此心自然凝定，如秋月之澄潭水。泄泄融融，其妙有不可得而拟议者。”书中反对后天有形之工法，斥为伪道，如云：“忽见外阳勃举，便以为阳生药产，岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药。”

黄元吉被奉为清代中派丹法的优秀人物，本书是黄元吉丹派思想的代表作。

### 3. 《乐育堂语录》评

《乐育堂语录》序跋之中，对该书评价甚高。果圆居士序说：“闻孙海波言：吾师述古老人，谓此书谈工太明显，不可泛传。则其价值已可概见。”乐育堂弟子序中言：“此书天机毕露，未可轻传。”龙腾剑跋说：“是书朴实说理，畅发玄风，诚性学之梯航，命宗之津逮也。”

陈撄宁先生尤为推崇此书，视为修道之上乘。他说：“道家南北两派，各走极端，而实行皆有困难，其势不能普及。惟有陈希夷、邵康节一派，最便于学者，黄元吉先生所讲，即是此派。”<sup>①</sup>

附

### 乐育堂语录（节要）

清·黄元吉

#### 卷之二（节录）

前示玄关一窍，的是千真万圣传授心法。学者下手兴工，必将双目微闭，了照内外二丹田之间，不即不离，勿忘勿助。久之一息去，一息来，息息相依。恍觉似有非有，似虚非虚，那口鼻之息，浑若无出入。此即凡息停而真息见，坐到息息归元之

<sup>①</sup> 《道家养生秘库》



候矣。学人到此，不知向上层做去，往往探得此个真息初动，速行下榻，不肯耐心静坐，以炼气而归神，虽能保得后天色身，究不能见先天本来人也。修炼至此，又必再加锻炼，将那先天元息，慢慢向炉中吹嘘，久久调和，忽觉丹田中滚滚轳轳，不如有，非真似真，恍若有一清明气象，但不可起明觉心。如起明觉心，又堕于后天知觉，而不可语先天玄妙也。诸子务要敛尽明觉，一毫不用。即经书所谓收敛光明，澄神静坐之义也。如此浑噩久之，自然精化为气，气化为神，而先天一点真元现象，即玄关一窍大开矣。然而玄窍虽开，未经神火猛烹急炼，犹不能随遇而安，无入不得。往往一见可欲则爱生，一见可怖则惧生。夫以元气未壮，元神未老，尚不能随圆就圆，随方则方，而与世浮沉，随时升降焉。唯有调息绵绵，养气深深，一任可惊可怒可乐可哀之事来前，我心自有主宰，毫不能入而乱我神明。非孟子所谓居广居，立正位，行大道，富贵不淫，贫贱不移，威武不屈之大丈夫耶？！诸子如今兴工，未必即有此个气象，然亦不可谓全无也。当玄窍初开，不过其机甚微，及养之久久，直觉平日之气息不能收纳者，至此自然收纳。平日之心神不能静定者，至此自然静定。朱子所谓“昨夜江边春水生，艤艫巨舰一毛轻，向来枉费推移力，此日中流自在行”是矣。如此之动，方是真动。否

则此气尚粗，此神多走，犹未为真现也。诸子欲见真窍，唯此息调心静，气闲神安，为真把柄。不然，有为而为，有思而得，亦不无玄窍之动。而究之一时而见，移时即非，不似此自然而然，由静存动察而得者之能耐久也。诸子务于此处认定主脑，一力前进，何患不到天仙地位？

### 卷之三（节录）

古云：圣人传火不传药，传药不传火。火候之说，不过内外呼吸之息尽之，然直指呼吸为火又不是。呼吸风也，火则神也。以风扇火而成药，即以息运神而成丹。故古云：“药不得火不化，火不得风不融。”于此可见火药矣。又曰：“药即是火，火即是药。”盖火药之名，无有定论。当其神气合一，坎离相交，而大药生其间，细缊腾兀，谓之药，然火即在药中也。及乾坤交会，龙虎金木，混合为一，收敛黄庭，无声无臭。但以一点真意持守，是即以火温养。故炼时谓之火，火中自有药在也。然只是一个动静而已。动而有形，喻之为药；静而无象，拟之为火。此殆无可名而名，无可状而状者。尔等须知火药二物，是先天一元真气。即中庸云：“天命之谓性。”是性在此，命亦在此，大道亦无不在此。学者须以心心相印，庶几有得焉。吾又言外药内药者何？必内药有形，外药可得而采。内药，吾身之元气也。外药，即太虚中之元气也。此



殆不增不减，随在自如。但非内照内养有功，必不能招回外来之药。故大集经云：“佛成正觉于欲色二界天中。”即是以元神寂照于中下二田，内之元阳发耀，外之元气自蓬蓬勃勃包裹一身，浑不知天地人我，此殆内外合一，盗得天地灵阳，归还于我形身之内，久之则炼形而化气。所谓神仙无别法，只是此气充满一身内外焉耳。生等即知真药，犹要得真火以锻炼之。以神驭气之归神，不必他术自长生。倘于此有离，神不守舍，即火药失其配偶而旋倾。此以元神采元气，即如夫妇子母之不可离，离则药不就，丹不成矣。夫元神虚也，元气亦虚也。以虚合虚，即是以虚合道，形神俱妙，与道合真。只怕人心不死，道心不生，凡息不停，胎息不动，则不能与天为一，难以采天地之灵气矣。若火候之说，更有说焉。火即神也，候即息也。要以元神运元息，即绵绵不断，固蒂深根者也。要之此个火候，必要天然神息。如赤子处于母腹，随母呼吸以为呼吸，自家毫无主焉。斯火真药真，而丹未有不成就者也。生等于此思之，大道不难求矣。

#### 卷之四（节录）

吾示玄关一窍，是修道人之根本，学者之先务也。不比中下二乘说窍，有形可指，有名可立。尔等须从混沌又混沌，方有丹药底本，神仙根基。起初打坐，必浩浩荡荡，了了灵灵，游心于广漠之

乡，运息于虚空之所。然亦不可专在外也，须似内非内，似外非外，庶吾心之气，与天地灵阳之气通矣。到得凝神调息，忽然恍恍惚惚，入于混沌之际，若无著落者然。此即虚极静笃时也，亦即是安身立命处也，于此忽然一觉，现出我未生以前一点真面目来，完完全全，一个太极本体，天地人物与我同根共蒂者。我于此一觉而醒，即以先天一点元阳主宰其间，运起呼吸之神息，招摄归来，不许一丝半点渗漏。顷刻间气机蓬蓬勃勃，直觉天地内外，一气流通贯注，到此性地初圆，谓之性阳生。然在后天而论，则为性光见；以先天大道而言，此为精阳生。古云“大道冥冥，太极流精，心包元化，气运洪均”，此之谓也。有此精生，我惟顺其呼吸之常，息其神志之思，收回即放下，放下又收回，即采取先天之精也。于是以此精降入水府之中，以元神勾起乾宫落下一点元气回来，即是以精炼而为气也。若窍初开，即下水府去炼，则为药嫩不可采。若到蓬勃之气，充周已久，气机又散，则为药老不可采。学者多于此少体认，往往空烧空运也。从此精入气中，火降水里，再运天然神息。自阴跻而摄入中宫，与离中之精配合，自然水火既济，神气纽结一团。此须知常守药炉看火候，但安神息任天然，切不可再向阴跻问津可也，此为要系之嘱。当其神气初交，但觉细缊之气，自涌泉穴一





路直上，久久温养，便觉浑身上下气欲冲天，此正当运河车时也。我于是以意引导，凝而不散，犹如筒车之中，有个定心木，于此安隐，不偏不倚，而车自旋转不息矣。然人身一气，原是周流不息，又何俟人引导为哉？不知有生后，此窍已闭塞不通，若不了照而管束之，犹恐游思杂念，参入其中。阳气当升者不升，阴气宜降者不降。升降不定，阴阳失常，则天地不交，而万物不生，造成晦蒙否塞之天也。适至运之上顶，为归云极处，即为阴之初生。降至黄庭归炉封固，杳无踪迹，恍如我前此未动未炼之时一般。是为一周，于此又再养之，若有动时又炼，静而养，动而炼，如此循环不已，基址可筑矣。

### 六三 《道窍谈》简介

《道窍谈》一卷（40章），清李涵虚撰，李涵虚为道教西派丹法的创始人。

#### 1. 李涵虚生平及其著述

李涵虚，原名李元植，字平权，号涵虚子，又号长乙山人。常游峨嵋等地，曾遇仙师传授道诀，并改名西月。四川乐山县人。潜修数载，颇通丹法。清黄熔纂《乐山县志》有李平权传曰：“李平权，号涵虚，乐邑诸生也，住凌云乡之



李家河。……时李嘉秀主讲九峰书院，权为其门人。久之，嘉秀知其有异，转师之。著有《无根树》。临终时与族人宴坐，联句结云：‘儿女英雄债，从今一笔勾’。吟毕，偈曰：‘清风明月，才知是我。’溘然而逝。”生前曾言：“程子谓却病延年则有，白日飞升则无；欧阳公谓养生之术则有，神仙之事则无；余以为却病养生，即仙道也。《黄庭经》云：‘仙人道士非有神，积精累气以成真’。”还言：“虚灵不昧则成儒，谷神不死则成道。仙何异焉？三丰先生在元明鼎革间，独全性命于乱世，不求闻达于诸侯，深造以道。”<sup>①</sup>他认为只有多读丹经道书，才知仙道不虚，仙道可求。曾撰有《海山奇遇》、《道窍谈》、《三车秘旨》、《无根树注解》、《太上十三经注解》、《圆峤内篇》、《后天申述》等，编有《张三丰先生全集》。

## 2. 《道窍谈》内容大要

李涵虚在《道窍谈》中指出，先天浑沌、神炁俱全的童贞之人，谓之“上德”，可以不假返还，不用通关，清静修养，即成仙道。破体之人，精气散逸，已经不属童贞，则须展窍开关，启玄门辟径路，以返本还源，而修补真身。故此全书以返本还源、归根复命为内炼大旨。书中要求在筑基炼己之时，即以彼家相资，所谓：“内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞，使其相资相守也。”李涵虚把内丹修炼之核心，

<sup>①</sup> 《张三丰先生全集·叙》。



归结为凝神之道。他在书中说道：“精化炁者，此精在阴跻，逆入紫府而炼之，乃化为炁。炁化神者，此炁在阳跻，逆入黄庭而炼之，乃化为神。逆修元精，先要凝神。神凝则炁聚，炁聚则精生。盖其神炁交媾，自然产出元精。此精乃先天之水，在坎为王，一名母气，一名外精。学人以母气培子气，以外精补内精，是为同类施功。子气者心气也，内精者心精也。后天培养之学，自外入内。故必先修外药，以返内药也。又有神化精，精化炁之理，所谓绛宫化液，流归元海，液乃化炁后转河车者是也；又有炁生精，精生神之理，所谓白云朝上，甘露下降，抽出坎阳去补离阴是也。”此即李涵虚西派丹法的基本原理。

### 3. 陈撄宁评《道窍谈》

陈撄宁先生校订本中《〈道窍谈〉读者须知》一文，对此书下有一段绝妙按语。他说：“本书画龙点睛处，就是‘彼家’二字。……究竟‘彼家’二字是如何解释，颇有研究之余地。如谓彼家是指肾中之炁而言，则单炼心中之神者非矣；如谓彼家是指身外之太虚而言，则执着肉体在腔子里摸索者非矣；如谓彼家是指同类异性者而言，则一己孤修专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。”这段论述，借用道家阴阳之理，将修命与修性、炼神与炼形，人元与天元贯通为一，可谓点睛妙笔。



附

道窍谈（节要）

长乙山人 李涵虚 著

皖江 陈樱宁校订

第十九章 性命顺逆

性命之理，有顺有逆。顺成之性命得之天，以一兼二；逆成之性命造乎人，以一合二。

以一兼二者，即气以赋理，气理合而性命浑全。以一合二者，举水以灭火，水火交，而性命长在。

天命之谓性，命中有性焉，顺成也。孟子以形色谓天性，盖其所命者，有是形，即有是性。良知良能，皆于所命之形体寄之。

尽性以至命，性中造命焉，逆成也。至人以神火种命宝，盖其所性者，有是神，乃有是命。于感于召，皆于所性之神光为之。

今而知上德清静，守其顺成之道，而结仙胎，即天以全人也；并可知下德返还，修其逆成之道，而结圣胎，又尽人而合天也。学道者其知之。

第二十章 玄关一窍

玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体间无论也。今以其名而言：此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以备之曰：中是也。中在上下之中，亦不



在上下之中，有死、有活故也。

何谓死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？以凝神聚炁，现出此中，就是活的。

以死的论，就叫做黄庭、炁穴、丹田。以活的论，乃算做玄关一窍。故曰：自虚无中生，真机直露。

得者秘之。

### 第二十一章 玄关再说

玄关者，神气交媾之灵光。

初见玄关，明灭无定。初入玄关，恍惚无凭。以其神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，人我皆忘，鬼神莫测（离此不能躲无常）。浑浑沌沌，兀兀腾腾。此中玄妙，变化万端，不可名状。无怪其名之多也，各人所见不同，各因所见而字，各就所用而号。古仙师秘而不言，都要摩顶受戒，乃有传述。即有所谕，不过曰非心、非肾而已。吾谓其并非黄庭、炁穴、丹田也。

今再说破，识者秘之。

### 第二十二章 两孔穴法

丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传“口对口，窍对窍”者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴两孔，其中有作为之法，

此法最玄玄也。

《参同》曰：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。”斯数语者，即尽为之之法也。

上下者，天地也。

闭者，冥合也。

有无者，妙窍也。

称者，名状也。

一上一下，皆藏于此穴之间。若有、若无，咸在乎此穴之内。

当其致虚守静，天地冥合之时。有以观其妙，妙有之物，不可名而可名，故称有，所谓“窃冥有精，其中有信”者也；无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无，所谓其中有物归无物者也。

无者以奉上，非是空空回复，乃是先天真铅。老子所谓“无状之状，无象之象。迎之不见其首，随之不见其后”者也。丹法以无奉上，即是将无还有。其所谓奉者，是谁敬奉？是谁相奉？神德恭居，其气自还，还即奉也，只怕上无神德耳。上即黄庭之上，德即谦柔之德。《契》所谓“反者道之验，弱者德之柄”也。致虚用道，求铅用德。德有为，而道无为，不可不知其法也。

两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开。夫而后

金来归性，可称还丹也。故曰“金气亦相须”云云。相须者，相须此摄法也。

### 第二十三章 玄牝根基

修玄之士，无论大丹、小丹，均宜静养谷神，立其根本。

谷神者，先天虚灵之称，吾人元性是也。养于何处？玄牝尚焉。上阳云：“玄牝乃二物，若无此二物。又安有万物哉？”盖以玄，天也；牝，地也。已见《易》之首卦矣。可知玄牝一窍，实为生生化化之源。入道者，可不寻此生化之源哉？夫此生化之源，即是玄牝之窍也。

或引老君之言曰：“谷神不死，是谓玄牝。”若又以谷神为玄牝者，何也？

答曰：假虚无之玄牝，养虚无之谷神，故以谷神之名名玄牝，此因用所名之义。而且更有说者，《金丹四百字》云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”则玄牝不但养神，而并以养气也。今夫神气交而玄牝现，故当凝神聚气，二物交融，乃能结成乾坤圈子。此其中有颠倒之用焉，何则？自上凝下者，神也。以其玄天之尊体，而行牝地之卑躬，则上下交泰，气神和合也。《道德经》云：“天下之交，天下之牝。”盖此窍当中，故曰天下之交。中有柔道，故曰天下之牝。言牝道，而玄道亦在内，故曰玄牝。玄牝者，一乾、一

坤，一刚、一柔也。不如是，则神健气健，反相敌而反相离。故谓以男下女，以神下气，颠倒相俱，阴阳相媾，斯神与气会，而根基立焉。否则神自神而气自气，气自气而神自神。神不得气，则无补神之物也。气不归神，则无养神之用也。欲令元神长在，其可得乎？而且神住绛宫，则绛宫为布政之明堂，知识见闻皆扰之，惟凝于黄庭，而后声籁绝，念虑除，此亦不无清养也。故《悟真》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。”谷神者，至虚至灵之汞性。真精者，至清至嫩之铅情。根基者，以汞迎铅，造就金丹之地也。“黄金室，黄房也。以其为还金之地，故曰黄金室也。金铅木汞交并，方成一颗明珠。明珠者，一颗金丹，大如黍珠也。”金来归性初，乃得称还丹”。一得永得，故曰永不离也。尝谓紫阳此诗，直明千古真诀，先天后天皆宜之。愚所解者，先天也。即以后天论，亦须先求玄牝，乃可筑其丹基焉。盖谷神凭此而立，则真精亦凭此而返。以玄牝养谷神，以谷神养真精。神得精而培元，精得神而化气。《参同》云：“内以养己，安静虚无，”又曰：“性主处内，立置鄞鄂。”可知修身之要，必先以静养谷神作根基矣。

#### 第二十四章 中字直指

《道德经》云：“多言数穷，不如守中。”识得





这中，即是圣贤仙佛种子。否则修道无地，一举足而即落魔坑。

中者何？玄关是也。《参同》云：“运移不失中”，“浮游守规中。”皆指此也。陶仙云：“中非四维上下之中，儒曰喜、怒、哀、乐之未发；道曰念头不动处为玄牝；释曰不思善、不思恶，正凭么时，那个是本来面目，乃是真中也。”中境妙自养己凝神，入室还丹，以至脱胎神化，无不在是。故初入道者，即要识得这中，乃有登进之路。

在昔文始天尊问道于太上曰：“修身至要，载在何章？”太上曰：“在于深根固蒂，守中抱一而已。”今即其言试述之：

学人下手之初，务要牢持筋骨，力战睡魔，塞兑垂帘，离诸妄想，回光返照乎三穴。三穴者，黄庭、炁海、丹田也。然虽返照三穴，又要不执意于三穴，亦不驰意于三穴。夫而后神安其内，息任天然，浑乎俱忘，杳无朕兆。《经》所谓“无欲以观其妙”者，正此时也。至虚守静之际，神凝气合之时，不意有一境忽从规中化出，其大无外，其小无内，则玄关现象矣。《经》所谓“有欲以观其窍”者，又此时也。

再考之《契》云：“上闭则称有，下闭则称无。”窃谓此“上、下”二字，都在中字之里潜藏。阴阳来往于其内，坎离升降于其间，合上下而入乎

其中矣。是故上者而下闭，则管括微密，太虚之中，元气独运，故称无，此亦观妙之旨也。下者而上闭，则隐藏未见，然杳冥有精，其中有信，故称有，此亦观窍之旨也。上闭下闭，皆归于玄牝之内；无欲有欲，尽存乎玄微之间。是故玄关一窍，有称为有无妙窍者，有称为上下釜者，有称为阴阳鼎者，有称为神气穴者，皆由此也，皆统于一中而已矣。

师评曰：“学道、学道，先要得妙。不得其妙，难窥其窍，欲窥其窍，还须闻道。”某与团阳，间观一笑。

## 六四 《中华仙学》简介

《中华仙学》上、下两册，徐伯英选，袁介圭审定，1978年台湾真善美出版社出版。所辑内容，主要为《扬善半月刊》和《仙道月报》之中陈撄宁论述仙学之文章。

### 1. 陈撄宁生平及其著述

陈撄宁（1880—1969），原名志祥、元善，字子修。因好《庄子》改名“撄宁”，道号“撄宁子”。为道教龙门派第十九代传人。祖籍安徽怀宁县，世居安庆。幼承家学，熟读儒典。10岁读《神仙传》，即萌学仙之念。稍长，考中秀才。因患肺病，从叔祖学医，同时试做仙道功法，逐渐康

复。19岁时游蕺山，遇一道长，功已“六脉俱停”，得到指教，益增修仙之志。1905年考入安徽政法学堂，两年后旧疾复发而辍学。乃立志求道，远游访师。先赴九华山、宁波、天童山、常州等地寻访月霞法师、谛闲法师、八指头陀、冶开和尚等佛教高僧，感到佛教修养偏于心性，对于肉体仍无办法。转而广游道教名山，参访穹窿山、茅山、武当山、崂山、涂山、金盖山等地，遇到一些高真大隐，得到不同丹派之口诀。1912—1915年间，在上海白云观通读明版《道藏》5485卷。后撰《论四库提要不识道家学术之全体》一文，认为“道家学术，即是治国平天下之学术，含义甚广，不可执一端而概全体。”“道家学术，包罗万象、贯彻九流，本不限于‘清静无为’狭隘之偏见，亦不限于‘炼养’、‘服食’、‘符篆’、‘经典’、‘科教’狭隘之范围。”为了有所比较，他又去杭州海潮寺华严大学，一边给僧众讲课，一边博览佛经。又赴北京，寻访高真，并住白云观等庙参修。自言其师承：“作正式导师前后共有五位，北派两位，南派一位，隐仙派一位，儒家一位。……若论到龙门派，仆算是第十九代‘圆’字派。”1916年，陈撄宁由京返沪，与西医吴彝珠结为夫妻，并在上海民国路自设诊所行医。这时，他又偷闲阅读了大量丹经道书，兼及文、史、哲、中医、佛学等方面书籍。并栖江西庐山、北京西山以及苏、浙、皖等地名山修炼。1918年，他开始积累资金，购置药物，准备烧炼外丹，于1922—1932年间，进行了国内外堪称罕见的外丹实验。终因军阀战争和日寇侵沪受到破坏，未获最后成功。



后总结说：“惟以多年苦心，并数百次之试验，证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有所凭，决非欺罔。……从此改变方针，另起炉灶，将曩日外炼精神，转而对内。”遂转而精研内丹之学。1933年，张竹铭医师在沪创办《扬善半月刊》，特辟“答读者问专栏”，请陈撄宁主笔。为了弘扬祖国传统道家文化，挽救仙道学术之颓势，他将道家丹学改称“仙学”，打破丹道秘不可宣的陈规陋习，公开向全国读者答疑。而且专弘仙学，不谈宗教。一时之间，修真学子，悟士炼师，纷纷叩问道要，交流玄机。陈撄宁先生及其同道，提笔撰文，精阐道义。团结了众多学道之士，成为当时全国研究仙道之中心。1936年，陈撄宁迁居沪西南石桥，专事修炼著述。1937年8月，日寇进攻上海，《扬善半月刊》被迫停办。1938年5月，张竹铭等人因陋就简，创办中国有史以来第一所“仙学院”，请陈撄宁主讲仙学经典，当时公开讲授了《参同契》、《悟真篇》、《黄庭经》、《灵源大道歌》、《孙不二女丹诗》等丹经。1939年，在全国各地读者的纷纷要求之下，《扬善半月刊》改版为《仙道月报》，重新发行，继续受到欢迎。1941年又因上海局势日趋险恶，只得停刊。此后，陈撄宁仍然坚持对仙学的研究，撰有《学仙必成》等书。1953年由其弟子胡海牙接到杭州居住，并受聘担任浙江省文史馆馆员。1957年4月，中国道教协会正式成立，陈撄宁被推选为副会长兼秘书长。同年冬天，陈撄宁应正式邀请来京，住于北京白云观内。1958年，任全国政协列席委员。1960年，任全国政协委员。1961年11月，当选为中



中国道教协会会长。此时他已是 81 岁高龄，迅即在全国政协讲坛呼吁开展道教学术之研究，得到政府重视。在他的亲自主持之下，成立了中国道教协会研究室，整理道教资料，编辑《道协会刊》，创办“道教知识进修班”。培养从事道教研究和道教事业的专门人才，他亲自撰写文稿和授课。陈撄宁受到全国道教界的拥戴，被誉为“当代太上老君”。当时的中央领导同志如董必武、李维汉、郭沫若、张执一、汪锋等人，均曾从其习学养生之道。他在中医方面亦有精深造诣，名医潘笱泉、恽铁樵、章次公、秦伯未、施今墨等人，都曾向他请教切磋。陈撄宁把道教学术归纳为基础的动功健身、静功养性、气功疗病、药食延龄和高深的内丹、外丹、中医学、老庄学术等，认为道教的精神寄托在道教学术上面。道教的形式随着时代进化，不能保证永久不变，但道教学术为群众所需要，非但能够长远流传，而且将来可以逐渐发展。陈撄宁晚年研究静功修持，虽已年逾八旬，却是耳聪目明，行路健步如飞，且记忆力过人，对于丹经道书背诵如流。不幸的是，1966 年爆发的十年浩劫，陈撄宁受到冲击。他在 1967 年写下遗嘱，对身后一切作了安排。1969 年 4 月初 8 日解化于北京，世寿 90 岁。陈撄宁生前教授了一批德才兼优的弟子，其中较著名者有张竹铭、孟怀山、汪伯英、沈霖生、洪太庵、曹昌祺、张嘉寿、朱昌亚、史剑光、胡海牙等人。

陈撄宁生前著述甚多，主要有《论四库提要不识道家学术之全体》、《辨〈楞严经〉十种仙》、《中华全国道教会缘



起)、《吕祖参黄龙事考证》、《最上一乘性命双修二十四首丹诀串述》、《口诀钩玄录》、《黄庭经讲义》、《灵源大道歌白话解》、《孙不二女丹诗注》、《参同契讲义》、《学仙必成》、《复兴道教计划书》、《神经衰弱静功疗养法问答》、《史记老子传问题考证》、《老子第五十章研究》、《南华内外篇分章标旨》、《道教起源》、《太平经的前因与后果》等,还有大量的书信及道经批注等。1978年台湾真善美出版社出版《中华仙学》、1989年华文出版社出版《道教与养生》,1991年大连出版社出版《道家养生秘库(仙学解秘)》,皆为从不同角度对陈撄宁生前著述之选编。

## 2.《中华仙学》内容大要

《中华仙学》所辑为99期《扬善半月刊》和32期《仙道月报》上面有关仙学的论述,分为四编。第一编《仙学实证》,第二编《仙学理论》,第三编《诗歌杂抄》,第四编《仙学专著》。

第一编《仙学实证》,包括乾道(即男子)修炼和坤道(即女子)修炼两大部分,主要是陈撄宁答复全国各地读者之问道函,内述做功之各种情状,属于功法部分。其中女子丹法占有相当比重,体现了丹道男女平等的原则。第二编《仙学理论》,主要是陈撄宁和他的同道、学生等人所撰之修道论文。属于功理部分,陈撄宁的仙学思想多在其中体现出来。第三编《诗歌杂抄》,包括各种修仙诗词,多有陈撄宁先生之批注。第四编《仙学专著》,包括陈撄宁所著之《黄



庭经讲义》、《孙不二女功内丹次第诗注》、《灵源大道歌白话注解》等，及他人所作丹经注释。注本浅显易懂，较历代丹经注释颇为明晰。

本书体现了陈撄宁所倡“仙学”的基本思想。他在继承传统丹道学说的基础上，提出了自己的独特见解，构筑了适应时代发展的“仙学”理论，从而发展了道教的丹学。

### 3. 陈撄宁所倡“仙学”的基本特点

陈撄宁开拓的仙学理论，除了继承传统丹学“仙道贵生”、“仙道贵实”、“仙道贵德”、“尊师重道”等鲜明特点之外，根据时代需要，又从以下方面拓宽加深了丹道的内涵：

#### ①爱国护道

陈撄宁先生是一位忠贞不渝的爱国志士。面对当时帝国主义对中华民族的武力侵略和文化侵略，他分析说：“武力侵略，不过裂人土地，毁人肉体，其害浅；文化宗教侵略，直可以夺人思想，却人灵魂，其害深。……若不利用本国固有之文化宗教以相抵抗，将见数千年传统之思想，一朝丧其根基，四百兆民族之中心，终至失其信仰，祸患岂可胜言哉！”他认为“吾人今日谈及道教，必须远溯黄老，兼综百家，确认道教为中华民族精神之所寄托。”（这一点和鲁迅先生“中国根柢全在道教”看法一致）因而提倡以道教救国，团结民族精神，竭力御侮，庶几民族尚有复兴之望。他说：“修仙学道，诚为美事，但值国家多难，正当志士效力之秋。……独善其身，已非今日大局所容许。”又说：“长生不老之

药，中国人自己不敢承认，将来又让外国人捷足先登，以五千年开化最古之国家，四百兆优美文明之种族，竟至数典忘祖，道失而求诸异邦，可胜慨哉！”这种爱国护道的赤子之心，是陈撄宁先生倡导仙学的出发点。

### ②师法自然

陈撄宁先生在指导别人做功时，处处强调“自然”要妙。如：“若云守窍，当以‘规中一窍’为最适宜，但不可死守，当顺气息之自然。”又如：“我教人初步功夫，口诀很简单，只有八个字‘神气合一，动静自然’。”他反对执着，“但执着一处死守之，则不合大道。”他还认为丹法修持在每人身上做出的现象，往往有出乎丹经范围之外者，不可一律看待。他说：“阳光二现、三现之景象，乃伍真人自己之经验，不是人人一定都有这个样子，可不必拘泥。”只有深入法海、博通道要者，方有如此眼光。

### ③顿悟最上一乘

陈撄宁先生极为推崇陈希夷、邵康节、黄元吉一派之丹法，且引为“私淑”。他认为此派丹法最要紧的就是“玄关一窍”，并言：“学者果能将玄关之理论，一一贯通；玄关之工夫，般般实验，何患不能缩天地于壶中、运阴阳于掌中，功成证果，可与三清元始并驾齐肩，岂区区玉液、金液、长生、尸解之说所能尽其量哉！”认为此乃修道之上乘。他作有《最上一乘性命双修二十四首丹诀串述》，并言：“学者果能全部贯通，即身就可成仙作佛，不必等到他生后世矣。”这样，他将道教丹法提炼升华，而为顿悟之法门。





#### ④打破界限

陈撄宁先生的仙学道路，打破了宗教樊篱的界限。他不局限于出世、入世，不局限于道、儒、释三教，不局限于清修、双修，不局限于内丹、外丹，不局限于修道、修仙，不局限于山林、闹市，不局限于自度、度人，不局限于宗教、科学，……善于应变，无所不宜，圆通活泼，洒脱自如。从而保障他不受门户限制，在仙学上取得了令人瞩目的成就。

#### ⑤贯通三元

三元，即天元大丹（清修）、地元神丹（外丹）、人元金丹（双修）三种道教丹法之总称。陈撄宁先生既得三元丹法之真传，复融会贯通，灵活运用，不拘一格。他在《〈道窍谈〉读者须知》中论“彼家”说：“如谓彼家是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣；如谓彼家是指身外之太虚而言，则执着肉体在腔子里摸索者非矣；如谓彼家是指同类异姓者而言，则一己孤修专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。”可见他已将三元丹法贯通为一，做到了“得其环中，以应无穷”。这样就消除了拘执一派丹法的弊端，在各种条件下都能够保持自身功修。他在早年求道时期，专习清静修炼；成家之后与夫人引为道侣，结伴双修，间亦住山清修；中年时期又费十载光阴，烧炼外丹；晚年鰥居，则以静功修持为主。这些都取得了良好证验，从而保障他活到了 90 高龄。修真史上，象他这样集各派丹法于一身的人物，确属罕见，可谓仙学楷模。

#### ⑥实修实证

陈撷宁先生认为：“仙学乃实人实物、实情实事、实修实证，与彼专讲玄理之事不同。”“神仙之学，有四大原则：第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重决不重文。”他辛辣地讽刺了那些欺世盗名的伪道，“现在有所谓精神疗病、心灵疗病，据他们自己夸张，可以远隔千里万里，都能使病者痊愈。我想近在咫尺，尚不见功效，何况远在天边。这些都是营业性质，故神其说而已。”“世间一般空谈心性之徒，不必说出阳神毫无希望，仅此出阴神功夫，亦未曾梦见，居然狂词誓说，毁谤神仙，真可谓蚍蜉撼大树而已。”这些话在今日看来，仍有振聋发聩的现实意义。对于个人的修证功夫，他坦诚地说：“譬如我自己是个学仙的人，……倘仍旧不免老病而死，又无丝毫神通，你们切切不要烘云托月，制造谣言，说我已经得道，免得欺骗后人。”这种实事求是的科学态度，令人钦佩。

#### ⑦因材施教

陈撷宁先生说：“盖道乃宇宙万物所公有，不是少数人所私有。”他打破仙道秘而不宣的条条框框，理法并重，择其可言丹诀，和盘托出。他认为不必拘泥“自度度人”之常规，根据不同情况，可以“人己并度”，也可以“先度人，后度己”。同时又认为丹道不可一律普度，他说：“今传道者，动辄曰普度众生，若非滑稽，即妄语耳。”他把仙学分为显教与密教，显教可以知无不言，密教则不许妄传于人。又以道、法、术三者分别对待，“道”可以公开宣讲，“法”当随上、中、下三等根器而授之，“术”更须择时、择地、



择人、择社会环境，而酌量其可传与不可传。他在度人之际，往往因人说法，因材施教，使人人都能接受。他的仙学文章显密圆通，落笔极有分寸。当显处即明说，意在言中；当秘处则慎言，意在言外。令不同层次的人读之皆有所得，同时也照顾到了传留后世的需要。既避免了大道失传，又注意到道不妄传，可谓颇具匠心。

#### ⑧提倡有所比较

陈撄宁先生一方面极力维护中华民族绵延数千年来仙道学术之正统，另一方面又主张兼学他家，有所比较，以利于仙学的发展。他说：“唐宋以来，学道的人大半兼学佛，因为他们都是虚怀若谷，并且希望得一个真实的比较。”故他打破门户之见，博采百家之长，不仅师从儒释道三家，接受西方科学，而且甘冒“迷信”和“旁门”之嫌，接受乩坛和江湖的传授。正是这种博大能容的精神和坦荡无私的胸怀，才使他能够做到博学守约，取精用宏，择其善者而从之，其不善者而改之，对仙道学术做出了发展性的贡献。他以自己的广博学识，对于道家和他家，以及道家各派之间，都做了颇具见地的比较，使后人由此得窥古代各家学术之门径。他的见解简明扼要，言必有中。如比较老庄之道：“就老庄学说而论，庄子之见解亦大异于老子，试观《庄子·天下》篇，可以知其概矣。盖老子所讲的是教相，庄子所扬的是宗风。于是同一道家，而有老子之道与庄子之道。”

#### ⑨借鉴科学

陈撄宁先生提倡仙学所处的时代，面临帝国主义列强的

侵略和西方科学技术的传播。他看到帝国主义利用物质科学，制造杀人武器，残害人类，荼毒生灵，试图倡导仙学，强国强种，以肉体证得之神通，战胜科学化的杀人武器，谋求升平和乐的世界。另一方面，他也看到科学技术的发展，给人类带来了文明与进步，认为仙学极与科学相接近，科学进一步可以与仙学合作，于是援引科学，以解释和改进仙学。同时他又指出仙学与科学之不同，科学与仙学相比也有其缺憾，他说：“近世科学逐渐昌明，但医学并不足以确知和解决生死之大事，人体尚有许多未知之秘密，只有利用仙学，才能有解决之希望。”现代科学结合仙学对人体奥秘之探索，证实了他的科学预言。他在生前曾被友人称为“科学化唯物派的神仙信仰者”和“科学神仙”。陈撄宁先生既坚持传统的仙道学说，又把科学融入仙学，这也是道教的神仙学术与时代同步发展的必然道路。

#### ⑩ 仙学应随时代而改进

陈撄宁先生以特具卓识之眼光，指出：“仙学在今日，实未便墨守成规，而有随时代演变与改进之必要。”为了适应时代的发展，他巧妙地提出了新的“仙学”概念，对旧的仙道观念进行了更新：反对死后成就，提倡今生现得；反对自我了脱，提倡济世度人；反对三教合一，提倡仙学独立；反对玄学空谈，提倡实修实证；反对拘泥方法，提倡研究学理；……等等。他说：“因欲联络全国超等天才，同修同证，共以伟大神通力，挽此世界末日之厄运。非但不赞成生西方，并且不许升天，不许作自了汉，不许厌恶此世界之苦而



求脱离，不许羡慕彼世界之乐而思趋附，故异于往昔神仙之宗旨。”并且发愿：“定要永久长住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量比任何宗教为伟大。”在他的热心倡导之下，举国上下修真之士，遥相呼应，研究丹道蔚然成风，力挽道教文化于颓势之中，使仙风大振。

陈撷宁的仙学理论，上承轩辕黄帝问道崆峒之遗绪，中接纯阳吕祖统宗南北之真传，下延道教三元修炼之丹脉，并以自己的实际功修和超人智慧，结合时代进步的需要，全面开拓和升华了丹道的内涵。经他改造之后，仙学以崭新的面目出现在世人面前，在新时代发挥了积极作用，产生了深远影响，使道家——道教千古相传之仙脉，得到宏扬光大，未因近百年的战乱而中绝。从道教的发展史上来说，假如没有陈撷宁先生所构设的仙学理论，没有他在仙学上的卓越成就，那么在这一历史时期，道教丹学的发展很可能就是一片空白或一片模糊。仙学的出现，是仙道发展史上的里程碑，陈撷宁堪称承上启下的一代仙学巨子。

附

### 中华仙学（节要）

撷宁子①

最上一乘性命双修二十四首丹诀串述

—

光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家，  
一念不生全体现，六根才动被云遮。

① 原作“圆顿子”，系“撷宁子”之误。



二

真心浩浩妙无极，仙佛圣贤从里出，  
世人执着小形骸，一颗玄珠迷不识。

三

两仪肇分于太极，乾以直专坤辟翕，  
惟赖中间玄牝门，其动愈出静愈入。

四

天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁，  
动静根宗由此得，君看放手有风无。

五

性之根兮命之蒂，同出异名分两类，  
合归一处结成丹，还为元始先天气。

六

先天至理奥难穷，铅产西方汞产东，  
水火二途分上下，玄关一窍在当中。

七

一窍虚空玄牝门，调停节候要常温，  
仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。

八

天机秘密难倾吐，颜氏如愚曾子鲁，  
问渠何处用工夫，只在不闻与不睹。

九

闻于不闻好温存，见于不见休惊怕，  
尤贵勿忘勿助间，优而游之使自化。



十

杳冥才觉露端倪，恍惚未曾分彼此，  
中间主宰这些儿，便是世界真种子。

十一

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精，  
有无从此交相入，未见如何想得成。

十二

天心复处是无心，心到无时无处寻，  
若谓无心便无事，水中何故却生金。

十三

忽然夜半一声雷，万户千门次第开，  
若识无中含有象，许君亲见伏羲来。

十四

西南路上月华明，大药还从此处生，  
记得古人诗一句，曲江之上鹤桥横。

十五

塞兑垂帘默默窥，满空白雪乱参差，  
殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。

十六

妙运三田观上下，团成一气合西东，  
凭君遥指昆仑顶，夹脊分明有路通。

十七

子时气到尾闾关，逆转河车透骶山，  
要在八门牢闭锁，火符进退任循环。

十八

只求一味水中金，镇摄虚无造化窟，  
促将百脉尽归根，念住息停丹乃结。

十九

怪事教人笑几回，男儿今日也怀胎，  
自家精血自交媾，身里夫妻真妙哉。

二十

从此仙苗渐现形，随时灌溉守黄庭，  
养胎八九功将熟，忽觉凡躯已有灵。

二十一

饥餐渴饮困来眠，大道希言顺自然，  
十月圣胎超脱出，奔雷震裂上丹田。

二十二

空不顽兮色不碍，世界能坏他不坏，  
有为事毕又无为，无为也有工夫在。

二十三

法身刚大包天地，真性圆明贯古今，  
若未顶门开具眼，休夸散影与分神。

二十四

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫，  
阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

右（上）二十四段诗歌，出于各家之手笔，余  
将其集合一起，先后排列，颇具深心。学者果能全  
部贯通，即身就可成仙作佛，不必待到他生后世





矣。若是妄语，甘堕拔舌地狱。

或问：“既登彼岸舍舟楫”末后一句，究竟如何？是不能说乎，抑不肯说乎？答曰：古人不肯说耳。或问：何故不肯说？答曰：恐根器浅薄之人闻而惊骇，遂致失其信仰心耳。或曰：先生之学，素以彻底见称，今日何妨相告。余曰：君勿惊骇。或对曰：决不惊骇。余曰：有几分信仰？或对曰：有十二分信仰。余曰：可矣，“既登彼岸舍舟楫，再入轮回做众生。”问者默然含笑而退。

丙子（民国二十五年）孟冬 櫻宁识



## 第四章 道经真言

田诚阳集录

### 一 明道篇

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。

道可道，非常道；名可名，非常名。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

有之以为利，无之以为用。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。

少则得，多则惑。



飘风不终朝，骤雨不终日。

·道生一，一生二，二生三，三生万物。

见小曰明，守柔曰强。

将欲歛之，必固张之。将欲弱之，必固强之。

将欲废之，必固兴之。将欲取之，必固与之。

反者道之动，弱者道之用。

有生于无。

不行而知，不见而明，不为而成。

为学日益，为道日损。

天网恢恢，疏而不失。

天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜。

弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

治大国若烹小鲜。

以道莅天下，其鬼不神。

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

《道德真经》

生者死之根，死者生之根。

《黄帝阴符经》

夫大道不称，大辩不言，大仁不仁，大廉不  
嗛，大勇不忮。道昭而不道，言辩而不及，仁常而  
不成，廉清而不信，勇忮而不成。

万世之后，而一遇大圣，知其解者，是旦暮遇  
之也。

天地虽大，其化均也。

记曰：通于一而万事毕，无心得而鬼神服。

得其环中，以应无穷。

道行之而成，物谓之而然。

天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。

盗亦有道。

圣人不死，大盗不止。

至仁无亲。

天下有道，则与物皆昌；天下无道，则修德就  
闲。

古之治道者，以恬养知，知生而无以知为也，  
谓之以知养恬。知与恬交相养，而和理出其性。

井蛙不可以语于海者，拘于虚也；夏公不可以  
语于冰者，笃于时也；曲士不可以语于道者，束于  
教也。



人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。

荃者所以在鱼，得鱼而忘荃；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄。言者所以在意，得意而忘言。

唯无以天下为者，可以托天下也。

君子通于道之谓通，穷于道之谓穷。

泛爱万物，天地一体也。

一尺之棰，日取其半，万世不竭。

《南华真经》

君子行正气，小人行邪气。

邪与正相仿，欲与性相害。

无为为之而合于道，无为言之而通乎德，恬愉无矜而得于和，有万不同而便于性。

《淮南子》

仙道贵生，无量度人。

仙道贵实，人道贵华。

仙贵长生，生道贵真，真神得道，无量度人。

真道贵生，无量度人。

天道贵和，无量度人。

神来即生，神去即死。

气接神生，气索神消。

神无终始，和以天均，自然回生，死坏不经。

《灵宝无量度人上品妙经》

物得道生，道失物死，得失相生，道同出入。

天地生神，神生天地。

清静生动，动生清静。

《元始说先天道经》

不持戒行，假使长寿，犹如老树，有何殊别？

天下万物，无有长存。有生有死，有成有败。

日出则没，月亏则满。从古至今，谁能长存？

《无上内秘真藏经》

气入身来谓之生，神去离形谓之死。

《高上玉皇胎息经》

人生于世，如在宝山，种种善缘，皆为宝也。

身垢不净，以世水洗之；心垢不净，以法语洗之。

赠人以财，不若赠人善言。黄金虽贵，用之则穷；善言于心，终身为宝。

吾道无亲疏，吾眼无贵贱。

世人痛苦，如在我身，当愿救护，普令安乐。



降服其心，犹馭猛虎，如有纵怠，反伤汝身。

忍者身之宝，慎勿与人争。

慈悲之力，最为广大。

《太上虚皇天尊四十九章经》

病从口入，福从色败。子若戒之，命同天在。

《三光注龄资福延寿妙经》

真动不动，静在其中矣。

真清真静，动在其中矣。

《元始天尊说得道了身经》

因道所以立经，因经所以明道。

《度人上品妙经四注》

大道之妙，有非文字可传者，有非文字不传者。

《金莲正宗仙源像传序》

此心明了，不可便为至道。否则狂念妄生，遂成痴疯。

《碧虚子亲传直指》

大道之要，凡属心知意为者，皆非也。

《规中指南》

心常如愚，常要活泼，如走盘珠，故曰圆通。

《静余玄问》

道者以诚而入，以默而守，以柔而用，用诚似愚，用默似讷，用柔似拙。

入道者知止，守道者知谨，用道者知微。能知微则慧光生，能知谨则圣知全，能知止则泰安定。

《玉枢经》

大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。

白玉蟾

大道元来一也无，若能守一我神居。

此心莹若潭心月，不滞丝毫真自如。

张紫阳

道无不导，道无不生。

《道教义枢》

神以道全，形以术延。

《存神固气论》

夫神者，因道而行，不因德也。

《道要灵祇神鬼品经》

性命本宗，元无得失，巍不可测，妙不可言，乃为之道。

《重阳祖师授马丹阳二十四诀》

道就是吾人返本还原的一条大路。





道家的特长，是在说明人生修炼的方法，能将现实的身体改变。

观察上下五千年本位文化，则知儒家得其局部，道家竟其全功，儒教善于守成，道教长于应变。

道教倡唯生学说，首贵肉体健康。

道家学术，即是治国平天下之学术。含义甚广，不可执一端而概其全体。

若一切听之于命，则道亦可以不必修矣。世上常有百岁不死之人，书中断无百岁不死之命，故修道者不言命也。

无论做人或学道、学佛，皆须有实在的力量，不是徒唱高调就算完事。

盖道家与儒家，同是以人为本位，言天者必兼言人。

一是道教的形式，一是道教的精神。即如出家与在家，蓄发与剪发，吃素与吃荤，道装与便装，以及斋醮祈祷、诵经礼忏等各种科仪，这些都是道教的形式；又如气功疗病，动功健身，静功养性，药食延龄，其他高深的如外丹、内丹、老庄哲学等，这些都是道教的学术，而道教的精神也就寄托在这些学术上面。形式随着时代的进化，不敢保证

他永久不变；学术因为群众所需要，非但能够长远流传，而且将来还可以逐渐发展。只要道教学术一日存在，道教精神也就一日有所寄托。

陈樱宁

## 二 立德篇

自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。

圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。

六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

不见可欲，使心不乱。

以道佐人主者，不以兵强天下。

大军之后，必有凶年。

兵者不祥之器，为不得已而用之。

乐杀人者，则不可得志于天下。

善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。

上德若谷，广德若不足。

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。



贵以贱为本，高以下为基。

至誉无誉。

上德不德，是以有德。

知者不言，言者不知。

挫其锐，解其纷；和其光，同其尘。

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

法令滋彰，盗贼多有。

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

正言若反。

无道无亲，常与善人。

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。  
知者不博，博者不知。

《道德真经》

人皆取实，己独取虚。无藏也，故有余。

坚则毁矣，锐则挫矣。常宽容于物，不削于人，可谓至极。

夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。

喜怒者道之过，好恶者德之失。

圣人处物不伤物，不伤物者，物亦不能伤也。

学者，学其所不能学也；行者，行其所不能行也；辩者，辩其所不能辩也。

至礼有不人，至义不物，至智不谋，至仁不亲，至信辟金。

顺物自然而无容私，而天下治矣。

古之至人，先存诸己而后存诸人。

为善无近名，为恶无尽刑。

《南华真经》

一者不杀，当念众生。

二者不淫，犯人妇女。

三者不盗，取非义财。

四者不欺，善恶反论。

五者不醉，常思净行。

六者宗亲和睦，无有非亲。

七者见人善事，心助欢喜。

八者见人有忧，助为作福。

九者彼来加我，志在不报。

十者一切未得道，在我有不望。



《太上洞玄灵宝智慧定志通微经》

贪者为大病，习贪来已久。合会渐渐滋，非针艾所愈。

善人之所不善，喜人之所不喜，乐人之所不乐，为人之所不为，信人之所不信，行人之所不行，是以道德备矣。

《西升经》

一念之善，与人方便。一毫之恶，劝君莫作。衣食随缘，自然快乐。算什么命？问什么卜？欺人是祸，饶人是福。天眼昭昭，报应甚速。谛听吾言，神钦鬼伏。

《劝世文》

德言得者，谓得于道果。

《自然经》

道之在我之谓德。

《宋徽宗御注西升经序》

道德一体，而其二义。

《道教义枢》

学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。

操相算者，亦止相汝身，难相汝心，亦止算汝命，难算汝德。不能相汝心，即不能相汝身也；不



能算汝德，即不能算汝命也。

夫成人之名，即所以成己之名也；成人之功，即所以成己之功也；成人之事，即所以成己之事也；成人之利，即所以成己之利也。皆爱也。

居富贵而爱人者，必裕后昆；居贫贱而爱人者，必能显达。

夫好色之人，己身不正，一种柔肠媚骨，不能制人，必多为人所制。

容人之所不能容，忍人之所不能忍，则心修愈静，性天愈纯。

善口不如善心，体君子远庖之训可也。

内修纯厚，外福亦加。

#### 《张三丰全集》

祸福无门，惟人自召。

诸恶莫做，众善奉行。

吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福；凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。

#### 《太上感应篇》

德有内功，有外功，有阴功，皆不可少。何谓内功？变化气质，磨炼心性，克己复礼，践形惟肖

是也。何谓外功？邀集善友，恤患救灾，不避毁谤，不辞劳苦，印刷善书，及夫修桥、补路、造船、育婴、施药、掩坟，一切有益人世之皆是。

陈撄宁

### 三 修 真 篇

自然之道静，故天地万物生。

不出户，知天下。

天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明，不知常妄作凶。

《道德真经》

死生亦大矣。

天地与我并生，而万物与我为一。

缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

以神遇而不以目视，官知止而神欲行。

古之真人，以天待人，不以人入天。

知天之所为，知人之所为，至矣。



重生则利轻。

水静犹明，而况精神！

能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形。

养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心。

知足者不以利自累也，审自得者失之而不惧，行修于内者无位而不忤。

《南华真经》

人能常清静，天地悉皆归。

《太上老君说常清静经》

元精眇难睹，推度效符证。居则观其象，准拟其形容。

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。

三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。

黄中渐通理，润泽达肌肤。

一者以掩蔽，世人莫知之。

真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮，进退分布，各守境隅。

神炁满室，莫之能守。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。





明者省厥旨，旷然知所由。

金砂<sup>1</sup>入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。

发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

欲做服食仙，宜以同类者。

以类辅自然，物成易陶冶。

类同者相从，事乖不成宝。

素无前识资，因师觉悟之。

至要言甚露，昭昭不我欺。

阳稟阴受，雌雄相须，须以造化，精气乃舒。

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。

离炁内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。

排却众阴邪，然后立正阳。

反者道之验，弱者德之柄。

浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深。

众邪辟除，正气长存。累积长久，变形而仙。

《周易参同契》

一切有形，皆含道性。

《道门经法次序》

红尘多少事，不到白云中。

《丘处机·磻溪集》

不使人间造孽钱。

《洞玄金玉集》

失神者死，得神者生也。

《黄帝内经灵枢》

不知长生之道，身皆尸行耳。

《老子想尔注》

目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。

夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则蓄神之一术也。

《养性延命录》



善养性者，则治未病之病。

勿汲汲于所欲，勿惛惛之怀忿恨，皆损寿命，若能不犯者，则得长生也。

凡心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎。此皆损性伤神。

美药勿离手，美言勿离口。

道之所在，其德不孤。

勿言行善不得善报，以自怨仇。

《备急千金要方》

我命在我不在天。

《抱朴子》

神仙亦人也，在于修我灵气，勿为世俗所沦污，遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。

简者，神仙之德也。

斋戒者，非蔬茹饮食而已，澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在乎节食调中，摩擦畅外者也。

但世人不知休粮服气是道家之权宜，非永绝食粒之谓也。

神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久。

《天隐子》



心能造形，心能留形。

若心根伤坏，转眼便是冥途矣。

心上本无岁月。

总不在拟议得之，心上实实行去可也。

《丘长春真人语录》

教人修道即修心也，教人修心即修道也。

以法入道，道故不难；以道求仙，仙亦甚易。

《西山群仙会真记》

神仙之道，以长生为本。长生之要，以养气为先。

《司马承祯》

得之在修，失之在堕。

《三十代天师虚靖真君语录》

不贪便是富贵，不苟何惧君王。

心死方得神活，魄来然后魂昌。

《群仙要语纂集》

口中语少，腹中食少，心中事少，夜间睡少，依此四少，神仙必了。

《论八关节》

务外游不如务内观，外游者求备于物，内观者取足于身。



《冲虚经》

精从内守，气自外生。以气取精，可以长生。

《三茅真经》

大道不远在身中，万物皆空性不空。

性若不空和气住，气归元海寿无穷。

《长生诠经》

静处炼气，闹处炼神。

道谚

水火从来一处居，看时觉有觅时无。

张紫阳

息有一毫之不定，形非我有。

念有一毫之不澄，神不纯阳。

丘长春

昔有行道人，陌上见三叟。

年各百岁余，相与锄禾莠。

往拜再三问，何以得此寿。

上叟前致词，室内姬粗丑。

二叟前致词，夜饭减数口。

下叟前致词，暮卧不覆首。

旨哉三叟言，所以寿长久。



《玄关杂记》

道家宗旨，以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为功夫。

《内养真论》

须顺其自然，勿听其自然。

《道窍谈》

气能存内，内丹也。药能固形，外丹也。

《通幽诀》

采药者，采身中之药也。身中之药者，神炁精也。

陈虚白

炼丹不用寻冬至，身中自有一阳升。

《还丹复命篇》

避风如避箭，避色如避乱。

加减逐时衣，少餐申后饭（即晚饭）。

《摄生消息论》

人身若一小天地。

《性命圭旨》

人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。

仙道者，长生之道也。



未闻道者急求师，已闻道者急求药。

静久则气益生。

神入气成胎，气归神结丹。

凡人亦可做神仙。

真神从不神中炼出。

夫修身者，须要先博文而后约理，先收心而后放心。

修真者，如转石上山，山愈高而进愈难。

心清意定，登天有路。

#### 《金莲仙史》

豁然自悟，不要师传，恐怕自古至今，没有此例。

性功可以自悟，命功不能自悟，而且性功定要自悟。

仙学首重长生。

符咒祭炼、遣神役鬼、降妖捉怪、搬运变化、三跻五遁、障眼定身、拘蛇捕狐，种种奇怪法术，十分之九都是假的。

神仙之学，有四大原则：第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重

文。

养神者，乃修道之上乘也。

仙学乃实人、实物、实情、实事、实修、实证，与彼专讲玄理之事不同。

陈樱宁

## 四 处 世 篇

金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。

为之于未有，治之于未乱。

合抱之木，生于毫末。九层之台，起于垒土。  
千里之行，始于足下。

慎终如始，则无败事。

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志，不失其所者久，死而不亡者寿。

无为故无败，无执故无失。

我有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。





祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

抗兵相加，哀者胜矣。

图难于其易，为大于其细。

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。

甚爱必大费，多藏必厚亡。

知足不辱，知止不殆。

大成若缺，大盈若冲，大直若屈，大巧若拙，  
大辩若讷。

善行无辙迹，善言无瑕谪。

后其身而身先，外其身而身存。

上善若水。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，  
事善能，动善时。

夫唯不争，故无忧。

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。

天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，  
斯不善已。

功成名遂身退，天之道。

善者吾善之，不善者吾亦善之。

轻诺必寡信，多易必多难。

柔弱胜刚强。

多言数穷，不如守中。

处无为之事，行不言之教。

圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

《道德真经》

警者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。

恩生于害，害生于恩。

《黄帝阴符经》

至言不出，俗言胜也。

长者不为有余，短者不为不足。是故鳧胫虽短，续之则忧；鹤胫虽长，断之则悲。

小惑易方，大惑易性。

小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下。

世俗之人，皆喜人之同乎己而恶人之异乎己也。



人莫鉴于流水，而鉴于止水。

久与贤人处，则无过。

有人之形，无人之情。有人之形，故群于人；  
无人之情，故是非不得于身。

君子之交淡若水，小人之交甘若饴。君子淡以  
亲，小人甘以绝。

贵贱之分，在行之美恶。

小人殉财，君子殉名。

得而不喜，失而不忧。

生而说不说，死而不祸。

自细视大者不尽，自大视细者不明。

以道观之，物无贵贱。

至乐无乐，至誉无誉。

力不足则伪，知不足则欺，财不足则盗。

人主莫不欲其臣之忠，而忠未必信。

人亲莫不欲其子之孝，而孝未必爱。

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆  
已。

朴素，而天下莫能与之争美。

与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

好面誉人者，亦好背而毁之。

人皆知有用之用，而莫知无用之用也。

安时而处顺，哀乐不能入也。

众人重利，廉士重名，贤人尚志，圣人贵精。

《南华真经》

夫名利不可不求，求之自有分定，识破者自无  
萦绊；恩爱不可不济，济之自有分缘，识破者自无  
牵缠。

《修真太极混元图》

言之非难，行之为难，守之最难。

《碧虚子亲传直指》

凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不  
动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以  
守常安分。

《立教十五论》

君不见，千丈梯倚于峻岭，蹶之可至巅峰，临  
于陆地，则数尺墙不可越，梯非不及，所立者非。  
万斛之舟，安于大川，济之可涉江海，委于湫水，  
则数步溪不可渡，舟非不能，所安者非。

《三十代天师虚靖真君语录》

临事多变、使人莫测则谓之智，专一致志、守



一如常谓之信，济人利物、每事宽恕谓之仁，处事果决、秉心刚烈谓之勇，谨勿笑语、重厚自持谓之严。

《海琼白真人语录》

福自我求，命自我造，阴鹭可以延年。

凡侍候权门，自炫奇技者，皆不轨徇利之人也。

不亲贤才，则奸雄坏政；不敦诗礼，则子孙奢狂。

相自我改，命自我造。

欲知处世之道者，吾乃劝之曰：“爱人”。

善保身者，谈笑宜少，读书宜和。

《张三丰全集》

仙学箴言

学理——重研究不重崇拜

功夫——尚实践不尚空谈

思想——要积极不要消极

精神——图自立不图依赖

能力——宜团结不宜分散

事业——贵创造不贵模仿



幸福——讲生前不讲死后

信仰——凭实验不凭经典

住世——是长存不是速朽

出世——在超脱不在皈依

陈撄宁



## 第五章 斋 醮

现行道教，无论全真派或正一派，都很注重做“道场”，谓之“依科演教”。此类科仪，传统称为“斋醮”。今就笔者所知，作一介绍。

### 一 斋醮的有关概念

#### 1. 斋与斋法

“斋”的原意是齐和净。古人祭祀之先，必要沐浴更衣，禁止荤酒，不居内寝，以接鬼神，叫做“斋戒”。道教尊从古礼，祈禳之先，素食清心，沐浴洁身，谓之“修斋”。《庄子·人间世》最早提出了心斋的概念（借颜回和孔子对话），“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也。”



《云笈七签》卷三十七《说杂斋法》说：

诸经斋法，略有三种。一者设供斋，可以积德解愆。二者节食斋，可以和神保寿，斯谓祭祀之斋，中士所行也。三者心斋，谓疏滹其心，除嗜欲也；澡雪精神，去秽累也；掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道；无嗜无欲则乐道；无秽无累则合道。既心无二想，故曰一志，盖上士所行也。

可见道教修斋，初为“积德解愆”，再则“和神保寿”，最高“心斋”则是为了“专道”、“乐道”、“合道”，这才是修斋的最高目的，修斋即为修道。因此道教十分重视修斋，陆修静在《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》中认为：

夫感天地，致群神，通仙道，洞至真，解决世罪，灭凶咎；却怨家，修盛德，治疾病，济一切，莫过乎斋转经也。夫斋直是求道之本，莫不由斯成矣。

《云笈七签》卷三十七引《三天内解经》：

夫为学道，莫先乎斋。外则不染尘垢，内则五脏清虚，降真至神，与道合居。

能修长斋者，则道合真，不犯禁戒也。故天师遗教，为学不修斋直，冥如夜行不持火烛，此斋直应是学道之首。

道教斋法，经两晋、南北朝以后上清、灵宝等派道士的





推演，逐渐完善，名目众多。主要斋法有：

(1) 两种斋：指拯道斋和济度斋（见《本相经》）。

(2) 六种斋：指上清斋、灵宝斋、洞神斋、太一斋、指教斋、涂炭斋等（见《云笈七签》中《斋戒》）。

(3) 七种斋：指金篆大斋、黄篆大斋、明真斋、三元斋、八节斋、涂炭斋、自然斋等（见《唐六典》卷四）。

(4) 十二种斋：指金篆斋、玉篆斋、黄篆斋、上清斋、明真斋、指教斋、涂炭斋、三元斋、八食斋、三皇子午斋、靖斋、自然斋等（见《玄门大论》）。

(5) 三篆七品：三篆指金篆斋、玉篆斋、黄篆斋，七品指明真斋、自然斋、三元斋、八节斋、洞神斋、指教斋、涂炭斋等（见《洞玄灵宝玄门大义》）。

各种斋法有着不同的含义，如金篆斋“上消天灾，保镇帝王，……兼为师友”。上清斋“求仙念真，炼形隐景。”自然斋“为百姓祈福”等。

现在许多全真派的老道长，都以自己保持素口为自豪。还有部分道士，不吃油盐或者不食人间烟火。以及民间流行的“吃花斋”，即初一、十五或其它宗教节日吃素，等等。都是斋法遗留的痕迹。

## 2. 醮与斋醮

“醮”的原意是祭，即祭祷。我国古代就有“冠醮”和“亲醮”的制度，因为都是祭礼，道教就是“醮”字代替了“祭”字。《天皇至道太清玉册》说：“古谓醮者，祭之别名

也。降天帝致万神，莫大于醮。”

斋指祭祷中必须清整身心，醮指祭祷活动；斋法注重心理，醮法注重仪式。二者既有区别，又有内在关联。后来斋与醮的界限逐渐打破，斋法逐渐包溶于醮法之中。隋唐以后，便以“斋醮”并称。沿袭至今，成为道教科仪的传统名词。俗称“道场”或“法事”。

道教举行斋醮，称为“建醮”、“修醮”，或“打醮”。一般叫做“做道场”或“做法事”。

### 3. 坛

道教建醮，必先设坛。所谓“坛”，就是在平坦的地上，用土筑的高台，古代以坛作为祭祀天神及祖先之场所。道教称为“醮坛”，又称“法坛”。

斋醮设坛，原为露天，后来改在殿内。据《道书援神契》：“古者祭皆有坛，后世州郡有社稷坛。记曰：坛而不屋。古醮坛在野，今于屋下，从简也。”

不同形式的斋醮，筑有不同规模的醮坛。大型斋醮活动，往往筑有若干个坛，其中一个是主坛，叫做“都坛”，其他的坛，叫做“分坛”。如在解放前，杭州玉皇山道观修建“金箓斋”（上海叫“打金箓”）。总共设有4个坛，一是都坛，即上表奏章的总坛；一是度人坛，诵《度人经》；一是皇坛，诵《高上玉皇本行集经》；一是诸神坛，供奉几百神位。

全真派醮坛，称为“混元宗坛”，用“道经师宝”印。



方丈传戒的戒坛，称为“玄都律坛”。正一派醮坛，称为“万法宗坛”。天师之印，为“阳平治都功”印，沿袭至今。

斋醮有一定的规范仪式，叫做“斋醮科仪”，简称“醮仪”。讲述科仪的经书，称为“科书”，所谓“照本宣科”，就是按照科书举行科仪。斋醮要全部符合科仪进行，称为“如仪”。

## 二 斋醮发展的五个时期

考查斋醮源流，大致可以划分以下五个时期：

### 1. 渊源时期（东汉以前）

斋醮祈祷，古已有之。如：

《礼记·曲礼篇》：“戒斋以告鬼神。”

《易经·系辞》：“圣人以此斋戒。”

宋玉《高唐赋》：“醮诸神，礼太一。”

《史记》：“择吉日斋戒，设坛场。”

古人祭祀，已有“斋戒”、“醮”、“坛”等名词。说明道教斋醮，即渊源于中国古代的祭祷仪式。

东汉时期，道教进入酝酿阶段。据《后汉书》记载，汉明帝永平八年（65）给楚王英诏书说：“楚王诵黄老之微言，尚浮屠之仁祠，洁斋三月，与神为誓。”又说“恒帝……，亲祠老子于濯龙，文闕为坛，饰淳金钗器，设华盖之座，用郊天乐也。”

这时不光有了坛和供器摆设，而且配上了“郊天乐”。后来北魏寇谦之首倡斋醮“音诵”，与此有一定关系。

此时宫廷内部祭祀“黄老”、“浮屠”（佛陀），行的是中国古礼“洁斋”，诵的是“黄老之微言”，用的是中国古乐“郊天乐”。证明佛教传入中国之后，朝廷内部仍然保持着中国传统的祭祷仪式，甚至以此仪式祭佛。东汉末期道教正式形成以后，承袭了中国古代的祭祷仪式。有人认为道教吸收佛教仪式而有斋醮科仪，显然是不正确的。由此也可以看出中国传统文化的魅力，并没有因为外来文化的渗透而变质，始终保持着自身特点，反将外来文化融于自身体系。

## 2. 开创时期（东汉、三国）

早期太平道与五斗米道，已有斋醮活动。《太平经》中载有向天神祈祷和称谢等仪式。五斗米道已有“涂炭斋”、“指教斋”等科仪，祈祷者“黄土泥面，反缚悬头”。非常简单。

据《三国志·张鲁传》注引《典略》，那时的五斗米道还为病人请祷：

“请祷之法，书病人姓字，说服罪之意。作三通，其一上之山，著山上；其一埋之地；其一沉之水。谓之三官手书”。

此种简朴仪式，已经具备斋醮科仪中章表请祷的雏形。

《魏书·释老志》记载：



及张陵受道于鹄鸣，因传《天官章本》千有二百，弟子相授，其事大行，斋祠拜跪，各成道法。

《天官章本》，应是道教最早的斋醮科书。

总的看来，这一时期的斋醮活动，从内容到形式都很简单，但已开创斋醮规模之先河，张道陵是斋醮科仪的创始者。

### 3. 完备时期（两晋、南北朝、隋）

西晋永嘉年间（307—312），第四代天师张盛再返龙虎山，于张道陵炼丹处建“正一玄坛”，用“阳平治都功”玉印。东晋哀帝兴宁二年（364），魏夫人的弟子杨羲、许谧在茅山创建“上清法坛”，用“九老仙都君”印。东晋安帝隆安年间（397—401），葛洪族孙葛巢甫撰作《灵宝经》30余卷，至南朝陆修静复加增修，大兴于世，在閤皂山建“灵宝玄坛”，用“元始宗坛”印和宋徽宗赐的“元始万神”铜印。这就是宋朝以前形成的“三山符篆”，是道教最早的三大醮坛。宋代又形成净明派“净明法坛”。

北魏时代，寇谦之改革天师道，提倡“专以礼度为首”。并且改诵经“直诵”为“音诵”，斋醮从此出现音乐内容。寇谦之留传《云中音诵新科之诫》和《篆图真经》，使斋醮科仪得到进一步充实和完善。

这时的醮坛规模便很大了，据《魏书·释老志》：

及嵩高道士四十余人至，遂起天师道场于京城

之东南，重坛五层，遵其新经（《篆图真经》）之制。给道士百二十人衣食，斋肃祈请，六时礼拜。

太平真君三年（442），魏太武帝亲至道坛受篆（即受道教符篆）。自后北魏各代皇帝即位，照例都要受篆。寇谦之的改革，使当时的道教获得新生，赢得了其他宗教所未有的殊荣。

寇谦之改革后的道教，史称“北天师道”。

南朝刘宋时，灵宝派道士陆修静，在撰写三洞经典的基础上，修整了斋醮科仪。《无上黄篆大斋立成仪》说：

陆天师复加撰次，立为成仪，祝香启科，出官请事，礼谢愿念，罔不一本经文。

陆修静撰写了大量科书，制定了后世道教斋醮科仪的基本轮廓。据《茅山志》记载，他曾撰写斋醮科仪百余卷，有关金篆、玉篆、九幽、解考、涂炭、三元等斋仪及《升玄步虚章》等斋醮乐章多种。

陆修静倡导的以斋醮科仪为主的天道教，史称“南天师道”。

经过寇谦之和陆修静修订以后，斋醮科仪逐步定型，成为一门庞大复杂的专科。至此，斋醮科仪基本完备。

隋代由于统治时间较短，斋醮方面没有大的发展。隋炀帝曾派臣子崔凤举迎请茅山派道士王远知入宫，并且亲执弟子礼，后来在京师洛阳设玉清玄坛以居之，可见当时斋醮科仪仍受重视。



#### 4. 盛行时期（唐、宋、元、明）

道教斋醮，历经唐、宋、元、明各朝，随着道教的发展，盛行全国上下。特别是历代帝王于宫中设坛建醮者，史书累有记载。

唐代以道教为国教，斋醮活动成为国家仪式。据《册府元龟》记载：唐玄宗开元十年（722），“诏两京及诸州各置玄宗皇帝庙一所，每年依道法斋醮。”

唐玄宗在即位前曾任潞州（今山西长治）别驾。那时，他便经常出入道院，与演奏道曲的道士频频接触，因而对道曲不仅了如指掌，而且十分酷爱。史载：唐天宝十年（751），唐玄宗还曾“于内道场亲教诸道士步虚声韵”。并诏司马承祯、李含光、贺知章等著名道士分别作《玄真道曲》、《大罗天曲》及《紫清上圣道曲》。

唐武宗即位之年（840），“诏道士赵归真等八十一人入禁中，于三殿修金箓道场，帝幸三殿，于九天坛亲受法箓。”

唐末道士杜光庭，又搜集、编纂、删定南北朝以来留传的各种醮仪，并新修《太上三五正一盟威阅箓醮仪》、《太上正一阅箓仪》、《洞神三皇七十二君斋方忏仪》、《太上洞神太元河图三元仰谢仪》、《太上三洞传授道德经紫虚箓拜表仪》、《道门科范大全集》等醮仪多种。成为道教斋醮的又一集大成者，承上启下，影响深远。他所留下《四六全书》和《广成集要》，直到今天还是道士写斋醮表文牒札的范本。

北宋太宗、真宗、神宗、哲宗、徽宗各朝，动辄设醮，

更是史不绝书。如：

开宝九年（976），太祖因病命“内侍王继兴建隆观设黄箓醮”。

真宗于大中祥符二年（1009），“令太常礼院详定天庆道场仪式，颁诸州”。

徽宗于大观二年（1108），“颁《金箓灵宝道场仪范》于天下”，令道士奉行。

金元之际，京都宫观，大邑名山均有设醮者。不仅正一派道士，而全真派之丘处机、王处一，太一道之萧志冲、萧居寿等，也都先后应金元皇帝之请而主醮事。如元初丘处机入居长春宫之后，首先恢复了金代的“虚皇醮坛”，元宪宗和元世祖都曾在长春宫修建过普天黄箓大醮。

元成宗大德八年（1304），授第卅八代天师张与材“正一教主，主领三山符箓”。于是三山符箓和净明法坛等支派，均归龙虎山天师府，形成正一派。遂改“正一玄坛”为“万法宗坛”。

明代皇帝最喜欢建醮，而且规模极大。据正统年间编《天皇至道太清玉册》记载当进的醮坛規制：“金箓普天大醮三千六百分位；玉箓周天大醮二千四百分位；黄箓罗天大醮一千二百分位。”其醮坛分位皆有规定，达上千之巨。这些斋醮内容，今天虽然看不到了，但可以想象，一定是非常盛大的场面。

明代规定，只有道教“奉天之士”，可以举行祈天醮告的科仪，非奉道教者，只可以召请城隍土地，不许召请天地





神祇。明代管理道教机构道录司设有神乐观：“神乐观掌乐舞，以备大祀天地、神祇及宗庙、社稷之祭”，乐舞生即道士。

### 5. 流传时期（清代至今）

明代以后，道教失去皇权扶植，教团势力衰微。斋醮活动转向民间，出现民间宗教（或称秘密宗教），仍然流传甚广。许多大型斋醮，因无力举行而失传。斋醮科仪比过去有所简化，更为适合一般群众的需要。同时因为道教斋醮转入民间，才使斋醮的很多内容得以保存流传至今。

清代龙虎山上清宫提点娄近垣，整编《黄箓科仪》12卷，于清乾隆年间刻印。卷一至卷九为发奏、建坛、宿启、拜表、早朝、午朝、解坛、设醮各项科仪；卷十为总圣位科；卷十一为通用文检；卷十二为符秘手诀、坛图印式、步虚散花、乐谱赞文等。举凡清代常行之斋醮科仪，基本汇于此编。后世斋醮，多奉为圭臬。如浙江省苍南县道教协会印发《关于一九九〇年道教工作计划通知》规定：“科书、科仪要依照娄近垣所编辑而使用，不许擅作科书”。

## 三 斋醮科仪种种

### 1. 醮坛执事

醮坛之上，参加科仪的道士，都有一定的称谓和职能，



统称“醮坛执事”。据《天皇至道太清玉册》，主要有：

高功：一名左阐道，也称主坛、中尊法师，指醮坛为主的法师。“其职也，道德内充，威仪外备。天人归向，鬼神共瞻。躋景飞章，承领宣德。惠周三界，礼绝众官”。

都讲：一名右阐道，是高功的副手，主管唱赞导引。“其职也，洞辅该通，法度明炼。赞唱仪矩，领袖班联。玄坛步趋，升座讲说。昭符人望，默契人心”。

监斋：一名左辅教，是高功的副手，主管科仪典法。“其职也，总握宪章，典领科禁。纠正坛职，振肃威仪。周密察非，从容受简。有严有翼，毋滥毋隳”。

以上三职，正一派称为“三法师”。全真派仅称“高功”，无“法师”之称。其他道士，亦各有所司：

侍经：一名右辅教。“其职也，严洁几案，整齐卷轴。开函启奏，收核敷陈。”

侍香：一名左拱宸。“其职也，精饰鼎彝，洁严案席。巡行焚炷，始终芬芳。”

侍灯：一名右拱宸。“其职也，整办缸篝，严洁灯烛。高下照彻，内外辉华。”

炼师：“其职也，内外贞白，心若太虚。德体好生，诚推惻隐。”

摄科：“其职也，严格威仪，宣扬玄范。端临几席，密迹道前。”

正仪：“其职也，通贯科仪，整肃玄纲。”

监坛：“其职也，激浊扬清，摄邪辅正。”

清道：“其职也，肃清云路，荡涤尘氛。”

知炉：一名左司仪。“其职也，玄教威仪，仙班领袖。”

知磬：一名右司仪。“其职也，吟咏洞章，歌扬玄范。”

词忏：一名左直隶。“其职也，宜坚正念，对越天皇。”

表白：一名右直隶。“其职也，奏陈虔恪，注念精专。”

## 2. 醮坛清规

道教讲究威仪，更因为醮坛之上，人神交接，怠慢不得。故此立有清规，“戒其惰慢，检其愆违，察其行藏，观其诚志，若有过失，随事纠举。盖不欲使其因斋获罪，故开纠罪之门，知过能改，罪亦消焉。庶得弘整纲纪，恢宣玄化。”《天皇至道太清玉册》载有《醮坛清规》列下：

“若登坛之士，各赍中褐简履，不得临时交换，彼我公事有阙，勿得牵引非己之服。

若登坛起居，皆当关白法师一拜，礼香一拜而去，还入如之。

若升坛履屐不整，罚二十拜。

若坐起不庠序，罚五拜。

若倚斜不正坐，罚五拜。

若临坛唱赞法事，与外人交言，罚二十拜。

若翻覆灯火，罚十拜。

若讲及世务，罚二十拜。

若言语戏笑，罚二十拜。

若倚言互聒，罚五拜。

- 若翻覆灯油，罚五十拜。
- 若中褐不整，罚十拜。
- 若都讲赞唱失仪，罚二十拜。
- 若执纠见过，不弹私隐，罚六十拜。
- 若侍经不整饰高坐，触物有阙，罚十拜。
- 若侍香香烟中绝，罚四十拜。
- 若侍灯灯火中灭，罚二十拜。
- 若醮主内外不相检，叱音声高厉，罚五十拜。
- 若听经倚据不执简，罚十拜。
- 若不注念清虚，心想意倦，为众所觉，罚三十拜。
- 若出入醮坛，不关白监斋，罚二十拜。
- 若垂发驰步，罚二十拜。
- 若诵经或乱，请问败句，罚三十拜。
- 若唱赞声不齐，罚二十拜。
- 若升坛不洗手漱口，罚二十拜。
- 若坐起揖逊失仪，罚五拜。
- 若旋行不依次弟及逆行，罚十拜。
- 若起行来及还坐，不礼经，罚三拜；径去者，罚二十拜。
- 若临烧香突行，罚十拜。
- 若醮主供办，触事有阙，罚二十拜。
- 若受关不启上，罚三十拜。
- 若醮次擅自下坛，罚一百拜。
- 若犯威仪，弹罚不伏者，逐出醮坛不用。

若下坐众官，法事有亏，从一至三，依科弹罚，从三以上，退出斋次，执纠不弹，与犯同罪。

若上坐法师，于事有亏，自取愆失，送简监斋，从一至三，依科弹罚，从三以上，断功三百日，不得又在法座。”

### 3. 醮坛布置用品

醮坛布置用品，主要有：

供器：香炉、烛台、花瓶、香筒等。

供养：如香、花、灯、水、果五种供奉。

法器：铛、钹、鱼、铃、鼓、钟、螺等。

幢幡：幢之制其上有宝盖，并有执杆，以为手持。幡则无盖，多为悬挂之用。

圭简：也叫朝简，法师手持以侍神灵。

符简：即黄表纸符。

章表：即表文。

法尺：即桃木长尺。

法剑：即宝剑。

法水：净坛用水。

手炉：即有柄之香炉，以为手执。

令牌：召遣神将之牌。

### 4. 醮坛科仪

醮坛科仪，主要通过外在的咒诀罡步、香赞礼表等方法，结合内在的存想运讳、叩齿集神等修功，共同完成。下

面择要介绍：

咒：指通于神明的用语。据《太平经》卷五十《神祝文第七十五》“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”。古以“咒”字作“祝”字。咒语一般以“急急如律令”结尾。持咒可以请神、驱邪、保命、护身等。

诀：手指按一定方法掐捏盘结，谓之掐诀（或捏诀）。据《天皇至道太清玉册》“掐诀者所以通真制邪，役将治事，诀各不一”。不同的神灵有不同的诀法，如灵官诀、斗姆诀等。

步：即踏罡步斗。传说创自夏禹，又称禹步。“罡”指天罡，“斗”指北斗。高功在醮坛之上，假方丈之地，以为九重之天，按照星辰斗宿之方位，用步踏之，即可以神驰九霄，启奏上天。罡有多种，如三宝罡、三五飞步罡、北斗七元罡等等，各有用法。

灯：指醮坛点燃灯烛的仪式，《道藏》内载有灯仪多种。《三国演义》中描写，诸葛亮临终之前，试图以灯仪延长自己的寿命。《灵宝玉鉴》认为“死魂一堕重阴，浸漫长夜，非有阳光照烛，超出良难，故必法天象地，燃灯告符”。

步虚：醮坛上的赞颂祈祷之词，称为“步虚词”。道士在醮坛音乐配合下吟咏步虚词的韵调，称为“步虚声”。据《道书援神契》释“步虚”，“古者祭祀歌乐章或歌毛诗，今法事长吟，本诸此也。”又《通考》说道教有步虚经“太极仙人传左仙翁，其章皆高仙上圣，朝玄都玉京，飞巡虚空之

所讽咏，故曰步虚。”步虚声吟唱起来乐章优美，有深刻的艺术内涵，“备言缥缈轻虚之美”。历史上屡受赞誉，古人诗词亦有出现，如杜甫诗曰：“此曲本应天上有，人间能得几度闻”。

存想，即默想诸神形象，又叫存思、存神。道教认为，建醮不懂存想，无法沟通人神世界，斋醮也就失去意义。不同的斋醮有不同的存想内容，而且一般为师徒秘密传授，如同内丹口诀一样。道经中偶露端倪，如《天皇至道太清玉册》卷三“启奏诀”说：“师曰，凡启奏治病行符，先存上丹田元始，中丹田道君，下丹田老君，次三宫三真并如己形，先存下丹田内老君，与心中道君合而为一，立在顶中，如金殿中坐，己身跪拜，密奏所行之事，立有感应。”

叩齿：即上下两齿相叩，以集神驱邪。《天皇至道太清玉册》论叩齿说：“叩齿者，击动天门而神炁应，故左叩为鸣天鼓，右叩为击天磬，凡制伏驱降用之。至于当门齿上四下四共八齿相叩，谓之鸣法鼓者，所以通真格上帝，凡朝奏用之”。

进表：又叫上表，道士将表文（青词表章）上奏天庭的仪式。表文的用法要分场合，对道教最高尊神呈进的称为“上表”（也叫“上大表”），一般神位则称“上疏”。最后把表文焚化，谓之“化表”。

炼度：即用符法度化鬼神，使得超拔。《上清灵宝大法》卷三十七《水火炼度品》说，“修真之士，莫不服符清炁，内炼身神。……生人服之，可以炼神，而鬼魂得之，亦可度

化。是炼度之本意也。”斋醮用的是后一种意思。

施食：也叫“斛食”或“赈济”，俗称“焰口”，即设斋食以超度鬼魂。宋元之际，以米饭盛于斛内施食，谓之“斛食”。北京白云观的施食道场，直到解放前还保持这一习惯。现在改用生米，平铺盘内，高功随召随施。施食要用“祭炼”之法，即高功存想，以神度鬼，使其早升天界，脱离鬼道。整坛施食道场，可历时数天。

化坛卷帘：化坛就是幻化醮坛成为天庭，卷帘如同天帝上朝卷起竹帘。这种仪式多以化符、唱赞和存想等完成，经韵中有“倒卷帘”。

启师谢师：指经师、籍师、度师。凡建罗天大醮和金篆、玉篆、黄篆等道场，皆设有祖师一坛。开坛之初，高功恭对师坛，启奏三师，请赐护佑，谓之启师。下坛时，必要礼谢三师，以志不忘师恩，谓之谢师。

以上各种科仪的有机组合，便构成了大小规模的斋醮场面。

## 四 现行道教斋醮情况

现行道教的斋醮活动，大致包括以下三种情况：

### 1. 正一派道观

正一道观：如上海市白云观、龙虎山天师府、江苏茅山道院、苏州市玄妙观等地。正一派斋醮在历史上开展最早，





内容比较丰富。有奏职、祝圣、完愿、庆诞、进表、供天、炼度、发递、亡斗、开启、请圣、火司朝、迎鸾接驾、延生告斗等科仪。经忏包括早晚功课、玉皇忏、雷祖忏、真武忏、三官忏、斗经斗忏、朝天忏、青玄忏、九幽忏等等。一般来说，正一派道士偏重于斋醮，以为谋生之道。

如上海白云观，于1988年12月举行“拜师”科仪：首先，举行祝愿仪式，高功拈香宣表，祈天礼圣，全坛道众吟唱步虚，诵经拜诰，酌献发愿，祝愿正教兴行，师承永昌。然后在祖天师张道陵像前，正式进行拜师仪式，包括上香、启师、酌献、宣表、送表、圆满等科。上香即焚香供养列位祖师；启师即诵念祖师圣号，礼请祖师降坛；酌献即向祖天师献供；宣表即宣读表文，奏告祖师；然后恭送表文归于师真，即送表；最后以师徒分别叩拜祖师，徒弟顶礼师父，师父授徒弟“神霄照帖”，为圆满结束。

## 2. 全真派道观

全真道观：如北京市白云观、西安市八仙宫、沈阳市太清宫、武汉市长春观等地。全真派斋醮活动包括课诵、接驾、祝寿、庆贺、祈福、延生、消灾、供天、摄召、散花、施食等科仪。经忏有早晚坛功课经、三官经、北斗经、真武经、受生经（以上称为“五部六册”，是全真派基本诵持经典）、高上玉皇本行集经、太上三元灭罪水忏、萨祖铁罐施食、全真演教坛接驾词科、玉皇宝忏等等。

全真派丛林大庙，特别注重斋醮。例如号称“天下第一

丛林”的北京市白云观，经常进行的斋醮活动，主要有以下内容：

(1) 每日早晚两次上殿诵经，作为功课。包括《早坛功课经》和《晚坛功课经》。早课是为延生保安；晚课是为超阴度亡。

(2) 每月农历初一、十五日，除早晚念诵功课经之外，中午念诵《太上三官宝经》，作为午课。

(3) 道教祖师圣诞等节日，头天晚上要做祝寿道场，第二天早晨念早坛，上午做庆贺道场，中午前后拜皇忏，晚上念晚坛。

(4) 每逢清明节、中元节（农历七月十五日）和农历十月初一，做施食道场。下午摄召，晚上正式举行道场。

(5) 应信士的要求，做祈福、延生、消灾道场，总称为祈祥道场。

### 3. 散居道士

散居道士指分散于民间的道教徒，多系正一派。主要分布在湖南、福建、江苏、浙江等地，有一定数量。他们的特点为散居民间，不住庙，以家庭为单位，保持早期天师道设“靖室”的传统。其法统多出自龙虎山，世家相传，历代伙居。

据湖南省溆浦县一散居道士自述：经常念诵的经籍有三官经、灵官经、玉皇心印妙经、南岳经、玉皇三卷五品本行集经等等，礼拜玉皇宥罪忏、太上三元大忏、南岳忏、灶王



忏等等，建醮的科仪程序分三天进行。其经忏科仪均属道教。笔者1988年在福建省泉州市，听到当地曾在龙虎山受过箓的一位散居道士介绍，他们做道场持续时间最长的是“罗天大醮”，需要七七49天，每隔7日上一次坛，实际道场做7天。比起古代罗天大醮，已经简化许多。

由于做道场的习俗在民间有一定影响，他们周围信教群众甚多。除了到群众自发修的庙内做道场，多数是群众请到家里去做。当然，也有一些冒牌货色，混入其中，借此渔利，或者大搞迷信活动。因此，散居道士的存在，也是一个社会问题。

## 五 斋醮的意义

### 1. 斋醮与文学

斋醮中的步虚和青词，属于两种文学体裁，二者合称为赞颂词章。

早在寇谦之、陆修静时，即作有《华夏颂》、《步虚词》等。现存许多斋醮科书，皆有大量的步虚词。现行《全真早坛功课经·步虚》为四言：“琳琅振响，十方肃清。河海静默，山岳吞烟。万灵振伏，招集群仙。天无氛秽，地无妖尘。冥慧洞清，大量玄玄也。”

青词，亦称绿章，原为道场所用表文。唐李肇《翰林志》说：“凡太清宫道观荐告词文，皆用青藤纸书朱字，谓之青词”。宋人真德秀等人文集内，皆载青词，遂成为一种

文体。陆游诗云：“绿章夜奏通明殿，乞借春阴护海棠。”甚至在道教斋醮盛行的明代，如顾鼎臣、袁炜、李春芳、严訥、严嵩等辈，皆以青词而获皇帝青睐，人称“青词宰相”。清代著名诗人龚自珍过镇江时，为江上赛神道士留下一首青词佳作，曾为毛主席在文章中引用，流传甚广，这首青词为：

九州生气恃风雷，万马齐喑究可哀。

我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。

除道士、文人之外，帝王也有为斋醮作赞颂词章者。如宋太宗、宋真宗和宋徽宗等分别撰写了《步虚词》、《散花词》、《白鹤赞》、《玉清乐》、《太清乐》等数十首乐章。近人刘师培在《读道藏札记》中评论这些皇帝的作品说：“虽系道场所讽，然词藻雅丽，于宋诗尚称佳什。”

由于斋醮活动遍及社会，古代文学作品中也不乏描写。如明代成书的《金瓶梅词话》，第六十二回潘道士解禳，六十五回吴道士迎候，六十七回黄真人荐亡等情节，显然受到明代斋醮盛行的影响。

## 2. 斋醮与音乐

斋醮音乐，包括步虚、偈、赞、颂、诰等韵曲，和独唱、合唱、吟唱、道白等声乐，以及器乐、打击乐等多种音乐形式。自从寇谦之提倡“音诵”，并于北魏明元帝神瑞二年（415）传《云中音诵新科之诫》算起，则道教斋醮音乐的历史距今已有一千五百七十多年。在历史发展的漫漫长河



中，斋醮音乐与宫廷音乐和民间音乐，相互融汇，逐渐形成了自身的风格，构成道教独特的音乐体系，成为中国传统音乐艺术的组成部分。

现存《道藏》保存了两部古代道教乐谱，一部是《玉音法事》，共3卷，记载了唐宋道曲50首。唐曲记谱法与今不同，至今还是无法破译的“天书”，宋曲用“工尺谱”。另一部是《大明御制玄教乐章》，一卷，载有14首道曲，工尺谱。还有《道藏辑要》中的《全真正韵》，记韵用“铛钹板”。这些都是道教音乐的重要文献。

全真派设坛建醮，注意修持，斋醮音乐在风格上较为含蓄。正一派道士操此为业，面向大众，其风格较为活泼。

### 3. 斋醮与炼养

早期道教，斋醮与炼养并重。全真派和正一派出现之后，有人认为全真派重炼养，称为“丹鼎派”，正一派重斋醮，称为“符篆派”。这种分法虽有一定道理，但并不全面。其实全真派的许多大师，同样擅长斋醮，正一派的醮坛法师，同样也可以有很好的炼养功夫。斋醮中的炼养内容，主要体现在以下几个方面：

(1) 斋戒沐浴：建醮前清洁身、口、心，不染邪秽之意，一般在斋醮之前3日或7日进行。斋法的最高形式“心斋”，即澡雪精神，专一心志，与炼养宗旨一致。

(2) 存想：也是早期道教的炼养术之一，如著名炼养经典《黄庭经》就大量运用了“存想”之道。通过存想，就能

聚精会神，排除杂念，达到真心清静的境界。

(3) 叩齿：据《天皇至道太清玉册》，“师曰，凡叩齿者，是集真而集神，凡人体炁散，心炁耗、真炁不应，须用集之。所以叩齿者，击动天门而神炁应。”也就是说平常人神炁散乱，要用叩齿之法，以集中自身神炁。

(4) 呼吸：醮坛行法，有时要运用呼吸，取五方之炁或取太阳之炁等等。《道书援神契》说：“取炁之道，呼吸阴阳之义也。”实际上也是“服气”的内容，不过带有符箓色彩而已。

总之，道教千百年来形成的庞大而完整的斋醮科仪，对于中国社会和道教的传播产生了深远影响。斋醮科仪，是道教开展宗教活动的主要内容；是道教教理教义的形象体现；是道教阐扬道法弘扬教义的主要形式；是道教徒表达信仰规范身心的重要方式；是道教济世度人联系信众的纽带；也是群众了解和信仰道教的桥梁。其中包含不少文学和音乐资料，以及道教炼养等内容，值得我们深入地进行研究。



## 附 主要参考书目

- 《道藏》
- 《道藏辑要》
- 《道藏提要》
- 《藏外道书》
- 《道家养生秘库》（陈樱宁）
- 《道教与养生》（陈樱宁）
- 《道教概说》（李养正）
- 《道教要籍概论》（朱越利）
- 《道经总论》（朱越利）
- 《道教手册》
- 《道教大辞典》

