



道

教

源

流

三字经

故事

配图

注音

元始尊 说洞真
 启大教 演三乘
 灵宝尊 说洞玄
 金科立 宝篆传
 道德尊 说洞神
 十二部 度天人
 建法筵 宝珠中
 传经蕴 义无穷

易心莹 著 张振国 注释讲解





图文本三字经系列

- ◆ 中国文化启蒙三字经
- ◆ 佛教入门三字经
- ◆ 道教源流三字经
- ◆ 中医养生诊疗三字经

B·374 定价:16.00 元

ISBN 7-5325-3159-7



9 787532 531592 >

图文本三字经系列

1395-49
148a

道 教 源 流

三字经

易心堂 著

张振国 注释讲解



上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教源流三字经/易心莹著;张振国注释讲解.
—上海:上海古籍出版社,2002.12
(图文本三字经系列)
ISBN 7-5325-3159-7

I. 图… II. ①易…②张… III. 道教-通俗读物
IV. B95.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 039815 号

责任编辑:秦志华
配 图:李保民 张振国
美术编辑:何 旻
技术编辑:富 强

图文本三字经系列

道教源流三字经

易心莹 著

张振国 注释讲解

上海古籍出版社出版、发行

(上海瑞金二路 272 号 邮政编码 200020)

(1)网址:www.guji.com.cn

(2)E-mail:guji@guji.com.cn

新华书店上海发行所发行经销 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 5.75 插页 5 字数 147,000

2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5,100

ISBN 7-5325-3159-7

B·374 定价:16.00 元

如有质量问题,请与承印公司联系 62662100 转

近代中国社会始终动荡不宁，这种动荡，与历史上朝代更替时的战乱不同，它的背后，是中国封建社会临近寿终正寝，新的社会力量兴起，新的社会形态即将诞生的深刻变化。和这一变化相适应，传统的文化也受到了空前未有的冲击。从东汉起，除了既有的儒学之外，还出现了佛教和道教，三者各具特色，构成中国文化三大支柱。随着时间的推移，三者皆呈衰颓之势，道教的情形尤其严重。时至近代，道教几近湮灭，庙观被毁，道士四散，经籍失传。即使这样，仍然有些高道历艰辛、蹈洪流而道心不变，并且留下了自己著作，全真道道士易心莹无疑是其中最出色的一位。他著作弘富，《道教三字经》是其代表作之一。

《三字经》原是中国古代儒学启蒙读本，它的特点是通俗，容易上口，因而广泛流传。易心莹采用这种形式，将道教历史和有关知识浓缩在短短的3168个字中，旨在提供一种有关道教的启蒙读物。但撰写这类启蒙读物，实属不易，因为三字一句，篇幅短，作者的回旋余地不多。要做到每字有来历，又不能过于冷僻，确乎要动些脑筋。易心莹饱读道书，熟悉道门故事、教义和制度，始能顺手拈来，做成隽永有味的启蒙歌诗。在近代动荡的环境中，人们对道教渐渐生疏了，此书的流传，对于提挈道教知识，起着不小的作用。

从80年代起，学术界和广大的群众迫切地想了解祖国的传统文化，讨论对待这一文化的态度，形成了一股文化热。其中，对于陌生已久的道教，也倾注了相当的兴趣。对于了解道教，易心莹的这本书，仍然具有一定的价值。不过，这本书撰写于1936年，隔了半个世纪，书中的许多典故，现在年轻的一代已不易理解，所以出版社专门约请张振国先生为之作了注解，相信张先生的注解对于阅读此书可以起到引路的作用。

《道教三字经》内容广泛，从道教的历史、宗派、经书、教义，乃至宗教制度、戒律以及宗教活动中的各种斋、醮、拜忏仪式，都有涉及。它是一部微型的道教百科全书，限于篇幅，对有关内容，只能作简要的评述。

易心莹是道门中人，道士眼中的道教，和世俗学者的看法不尽相同。许多世俗学者眼中道教的精华，由于时世迁移，道风转变，可能道士已不重视，而世俗学者素所忽略的道门制度、仪式、典故，道士都十分看重。在研究和介绍道教时，世俗学者多采用各类史书的记载，道士则直接用道教的经书。其实，道教是个多层次的复杂体系，要对它的经、策、戒律和仪式有比较切近的了解，必须进入它固有的体系。易心莹的《道教三字经》，尽管在某些方面不及学者的研究那么深刻和准确，但提供了许多一般人忽略的材料，展现了一个道教徒独特的视角。

易心莹在介绍道教正一派的时候，从“正一派，汉天师。盟威箓，拜章仪”说起。汉顺帝年间，张道陵在四川的鹤鸣山(又名鹤鸣山，在今四川大邑县)创立正一盟威道教，这一派首领称天师，所以魏晋时又称为天师道。这一教派用授符箓的办法传徒，箓称正一盟威箓。初期的正一派崇拜天、地、水三官，用向三官拜送章奏的方式，倾诉自己的宗教感情和愿望，祈求神灵佑护。因为入道及酬谢道士时例出五斗米，所以外界称之为“五斗米道”，统治者出于仇视，称之为“米巫”、“米贼”，而现在不少道教史著作(包括笔者以前写的论著)仍把五斗米道作为汉末正一道的统称，显然不够准确。易心莹站在道门立场，当然绝不会徇俗乱用。

在道教理论中，世界的本源是大道，它“浑无物，杳冥精”，即无形无象，无声无息。由道推动着宇宙演化(玄化流)，使得浑沦的宇宙分化出天地(辟混濛)。宇宙演化的不同阶段，大道都有个化身，元始天尊等尊神就是这样出现的，蕴含着宇宙有起源、也有毁灭的思想。同时在道教的宇宙结构理论中，大地是浮于虚空的。这一设想的提出，早在一千五百年前的晋代，实属难能可贵。不少学者往往忽视了这些极富价值的理论，而易心莹将此作为道教的必备知识加以介绍，足证其见识不凡。

易心莹从道教内部来说明道教，与学术界的研究、介绍可以互相补

充，也为人们了解道教历史和文化提供了一个简明读本。但不可否认其在教言教的局限性，一些见解未必正确，这是读者在阅读此著时必须注意鉴别的。

三

易心莹身为道士，既有熟悉道门理论、典故的优势，也有一般教徒在叙述本教历史时常有的局限。那就是拘于自己的经书，以经书中的神学解释代替真实的历史。宗教徒总相信自己的教派是受上帝或佛或天尊的启示创立的，所以可将自己教派的历史一直上溯到开天辟地以前的时代。易心莹也是将道教的起源推溯到元始天尊在开天辟地时的说经度人，即所谓“元始尊，说洞真。启大教，演三乘”，这只能作为道士的宗教信仰，不能当做历史的事实。

从目前的研究看，道教形成教团，是在东汉时期，正一盟威道、太平道都是当时的主要道派，此外还有些小的教团。道教不是由哪一个人创立的，而是同时有多个教派在不同地域出现。在这些教团出现以前，从战国到秦汉，有一批专为帝王贵族和自己寻求长生不老药的方士在活动。他们宣称吃了这药，人就能变成神仙。学术界也有称这批人为方仙道，实际上方仙道没有严密的组织，只能算是道教的前身。道教也继承了中国古代的巫文化传统，和东汉时弥漫于社会的巫风俗有直接联系。巫和方士，比较侧重寻找仙药、合成仙药的实验，或掌握召役鬼神、控制事物变化的技巧(实际上是想象的方术)，没有什么理论。西汉时，有人企图将道家的宇宙论和方仙术统一起来。东汉道教各派都采纳了道家的学说，当时人将黄帝、老子看成道家的创始人，所以有的道派便被称为“黄老道”。后世道教，都将自己系于黄帝、老子名下，尤其是老子，被当成教主，称为“太上老君”。这是在神学理论的发展过程中完成的，是道门的信仰，而不是信史。易心莹在叙述元始天尊传下经教后，即叙述道教宗派时，将古仙宗即黄帝的教派列为第一，这是以道门的经书、传说为据的，当然不确切。此类问题，张振国先生在注解中一一作了说明，读者阅读时应当有所鉴别。

道教是目前仍然存在着的宗教，道教文化是活着的文化。易心莹写

的书已成历史，但其中介绍的基本思想，至今仍在道门中流传。读了这本书，对于现实的道教，会加深了解，不至于进了宫观，除了神秘什么也不理解。道教又是中华民族特有的，在台湾省，它是第一大教，在海外华人社会，也有众多的道教信徒。了解它的基本知识，对于海峡两岸乃至海内外华人的文化认同，也是有意义的。

刘仲宇

前 言(刘仲宇)	1	十一 治道茅山多传人	74
一 大道一炁化三清	1	十二 方仙要数葛仙翁	87
二 三洞经箓冠古今	6	十三 太平正一豫章派	92
三 诸神弘道传飞升	12	十四 全真修道南北宗	103
四 古仙宗崇大洞经	20	十五 元始演法留戒律	118
五 金液聚玄两相宜	30	十六 三箓七斋天人通	124
六 胎息黄芽返童婴	37	十七 知法动静妙无穷	131
七 房室养生调神宗	42	十八 至德六度早修行	145
八 南官苍益健利灵	45	十九 天地阴阳须自明	150
九 设坛镇邪从头叙	53	二十 历代神仙把路引	165
十 柱史玄妙传三丰	65	后 记	177

至虚灵，至微妙。

至：最，极。虚灵：虚，指空明洞达，没有形质；灵，指通灵，灵性。微妙：精微玄妙。

强称名，为大道。

强：勉强。为：是。这四句的意思是：最精微奇妙、神威无比却难于发现和触摸的东西，勉强称它是大道。

道之体，本自然。

体：实体。古代常将“体”与“用”对举。体指自身的实体，用指功能，和西方哲学中的本体与现象对举不同。

兆于一，象帝先。

兆：肇始，萌生。一：先秦道家认为“一”就是“道”，是天地万物产生形成和发展的普遍本质。因为道无双，所以“道”就是“一”。象：好像，似。帝先：在主宰万物、运御乾坤的天帝之前。象帝先，语出《道德经·第四章》：“湛兮似或存，吾不知谁之子，象帝之先。”这四句的意思是，大道的实体是自然，它肇始于一，在天帝之前就主宰万物了。



浑无物，杳冥精。

浑：浑沌。 无物：万物未生成。 杳冥：遥远而幽暗。 精：益之不能益，损之不得损，无毁灭的精气。

玄化流，光音生。

玄：玄妙。 化：教化，繁衍。 流：传播。 光音：光明和声音。宇宙在杳冥状态中，无光亦无声，幽暗静寂。这四句的意思是：在万物还没有生成的混沌时期，只有精微之气充塞着无边无垠的宇宙。精真之气开始奇妙地生化万物，尔后才有了光和声音，万事万物随之萌生。

辟混濛，渐微明。

辟：开辟。 混濛：天地开辟之前的元气状态。《易·乾凿度》：“太易者未见气也，太初者气之始也，太始者形之似也，太素者质之始也，气似质具而未相离，谓之混沌。”是混沌鸿蒙的省称。

太无变，三气分。

太无：《文昌大洞仙经》：“玄元始三气，生于太无之前，合虚而生气，气生于空，空生于始，始生于元，元生于玄，故曰祖气太无。”指“道”生化万物的起始阶段。 三气：青、白、黄三气。这四句的意思是：混沌初开，天地始判，天空渐渐明朗，祖气随之变化，青、白、黄三气分而自成。





始青气，号清微。

始青气：即始气，其色为青。始气化成清微天玉清境，属大罗天。

龙汉劫，天景晖。

龙汉：天地未分之前所经历的五大劫名之一。五大劫依次为：龙汉、赤明、上皇、开皇、延康。道教认为每劫有41亿万年，天地一成一毁称一劫。景：指三景，谓日、月、星。晖：放出光芒。这四句的意思是：青气化出了清微玉清胜境，广漠的宇宙经过龙汉初劫，清气上升化育日月星辰并使它们在空中大放光明。

元白气，号禹馀。

元白气：即元气，其色白。由元气化生的上清胜境在禹馀天。《云笈七籤》卷三：“元气黄，在禹馀天。”又云：“灵宝君治在上清境，即禹馀天也，其气元黄。”

显真文，焕太虚。

真文：即道教所称的“赤书玉字”、“混沌赤文”，是劫尽之时显现在空中的赤书玉字。它是道的自然化现。保镇劫运并由它化生诸天。现在泛指大洞经书。焕：照亮。太虚：即太空。这四句的意思是：元白气化生的上清胜境在禹馀天，灵宝真文在禹馀天映现，把广漠的太空照得通明透亮。

玄黄气，号大赤。

开上皇，万化孳。

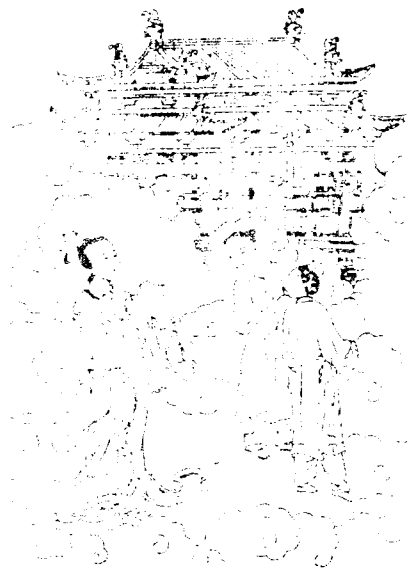
玄黄气：玄黄色之气。由它化生的太清胜境在大赤天。

开：开启。上皇：即上皇劫。五大劫之一。这里指天地万物已俱化生时期。万化孳：万物生长发育。这四句的意思是：玄黄气化生的太清胜境在大赤天，上皇劫以后万物开始萌生。

讲 解

这一章主要谈了大道以及在大道的支配下宇宙演化的过程。这个神秘莫测的过程用句简单的话来说，就是大道为主宰，历经五劫开辟混沌、三元始分化育诸天，天地始判，真文显现万物萌生。道以此体现了自身的神秘和神威。

“道”原是先秦道家思想的最高哲学范畴，它是先天地而生的宇宙本源。道教认为“道”是先天一炁，是至玄至妙的自然始祖。《道德经·二十五章》：“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。”《御制道德经讲义序》中康熙赞之曰：“伏惟大道，玄理幽深，神妙感通，觉世度人，超万有而独尊，历旷劫而不坏，先天地而不见其始，后天地而不见其终。”道是无形的，无法用言语来称呼描摹。它是一切玄虚的根本，它生成了万物又蕴涵于万物之中，道在物中，物在道中。道是有情有信的，可传而不可受，可得而不可见，它没有代谢，不会凋零，先天地生而不为久，长于上古而不为老，道是





永存永恒的。

道教创始后把原本神秘莫测的“道”无限止地加以神化，成为道教的最高信仰，缺之则不成为道教。道教认为，散形为气，聚气为神，阴有阴之道、阳有阳之道。道存则物成，物无则道依然存。“道”不以人的意志为转移。

大道冲破了旷古悠悠的混沌，以它特有的神奇功能化生万物。这个化生过程是大道惟一，化生三元，三元化出玄、元、始三气，三气衍化成天地。其中始气为青色，形成清微天，亦称玉清境；元气为白色，化成禹馀天上清境；玄气为黄色，化成大赤天太清境。这三境道教称其是三清。三天、三宝、三清的意义是相同的。三清已备，万物因此而孳生。元始天尊居玉清，灵宝天尊居上清，道德天尊居太清，他们各居一处管辖着天、地、人及万事万物的更替轮换、消长、荣枯、贫富、刚柔、强弱、成败、得失等，正因为如此，道才成为人们顶礼膜拜的最高信仰。

元始尊，说洞真。

元始尊：即元始天尊，又称天宝君。住在三十六天的最上一层“大罗天”中，仙府称玄都玉京。据传每当新的天地形成，元始天尊就传授玄虚大道化成的经书，称为“开劫度人”。太上老君、天真皇人、五方帝君等都得度于元始天尊。神话中开天辟地的盘古，道书中又称梵或称大梵，是元始天尊的前身。西王母、人皇、神农等都是元始天尊的后裔。 **洞真：**通真。后人将道教经书分类为三洞四辅，洞真为第一部，由元始天尊所出，为大乘上法。

启大教，演三乘。

启：开启。 **大教：**指道教。 **演：**阐演。 **三乘：**即大、中、小三乘。大乘洞真，中乘洞玄，小乘洞神。也有称上、中、下三乘的。



元始天尊

南上青簡

經見宿議

洞真同福

萬古伏魔

誰能異事



灵宝尊，说洞玄。

灵宝尊：上清灵宝天尊，又名太上道君。据《洞玄本行经》和《上清大洞真经》描述，灵宝天尊原是“二晨精气”、“九庆紫烟”，后托胎洪氏，怀3700年，诞生在西那天郁察山浮罗之丘，位登高仙(天界中有九种不同品位的神仙。依次为：上仙、高仙、大仙、玄仙、天仙、真仙、神仙、灵仙、至仙)，治玄都玉京，金童玉女30万人侍卫，万神入拜。在道观中灵宝天尊在元始天尊左边，手持太极图或执如意。 **洞玄：**道藏经书分类法三洞第二部。洞玄经以太平部为辅。

金科立，宝箓传。

金科：又称科范，是指道教斋醮仪式的规范定式。“金”是对科范的赞美。在道教史上高法最完备的当推形成于东晋末的灵宝法。灵宝派尊元始天尊为最高神，玉宸大道君(灵宝天尊)则传元始之经，因此这里将金科说成是灵宝天尊所传。 **宝箓：**指符箓。箓是道士入道和道阶升迁的凭信，常与符一起传授。以符箓为传法和施法依据的道派也称符箓派。符箓派道士又用符箓召神、劾鬼、驱邪镇魔，并引以为秘宝，故称宝箓。这四句的意思是：灵宝天尊由元始天尊处传得真经并以之阐演洞玄真经，确立了斋醮仪范的定式又将宝箓留传后人。



老子骑牛出关

道德尊，说洞神。

道德尊：即道德天尊，又称太清道德天尊、太上老君，是由先秦时期的老子形象演变而来。道教创立后尊老子为教祖，所以老子是道教第一位人格神，亦称人神，被尊为三清中的第三位神。**洞神**：指道藏经书分类法三洞的第三部。道教认为此书出于太上老君，为小乘之法。洞神以太清部为辅。

十二部，度天人。

十二部：洞神部有十二类。**度天人**：济度天上的神仙和人间百姓。这四句的意思是：道德天尊演说了洞神十二部经书，用来济度天上的神仙和人间修道的平民。

建法筵，宝珠中。

法筵：讲经说法的道场。道教认为听法者皆得受用精神食粮，故称法筵。**宝珠**：元始天尊手中的一颗宝珠，可容纳天真大神于中听道闻法。

传经蕴，义无穷。

蕴：蕴含的内容。**义无穷**：道经含义深奥难以测尽。这四句的意思是：元始天尊开设讲经说法的道场，把诸神天真聚集到宝珠中，给诸圣传授经策真谛。诸圣深感道经含义奥秘无穷。

我皇人，集云书。

皇人：道教称天神为皇人。云书：道教认为最初的道书是由云气自然结成，每字方一丈，有八个角，角上垂下光芒，由天真皇人仰观此书而摹写下来，然后在仙真中流传。因由云气结成故称云书。原先字数不多，经仙真阐释后形成庞大的经书体系。

正天音，在劫初。

天音：自然的音韵。一般人都读不出，只有天真皇人才理解其含义注出了正确的读音。《度人经》说，书中所载全是“大梵隐语，无量之音”，天真皇人书其文以为正音。这四句的意思是：我天真皇人在龙汉初劫时就逐一研读云书，注出读音以便弘教。

译三洞，次四辅。

译三洞：相传洞真、洞玄、洞神的经文全部用赤书玉字写成，凡人不能认读，只有天真皇人能注其字、正其音，所以要靠皇人译洞章。次四辅：再解释四辅经文。四辅属道书分类法，最初见于孟法师《玉纬七部经书目》。四辅是用来补充三洞的。太玄辅洞真，太平辅洞玄，太清辅洞神，正一总辅上述六部遍陈三乘。

七十二，冠今古

七十二：指三洞四辅十二类经书。冠：列于首位。这四句的意思是：解释三洞四辅十二类经书，使之成为亘古不变的道教经书。



讲 解

这一章主要讲了道经的来历及其价值，认为道经源于自然，由三清天尊演说，其文由天真皇人正音注述。道教把道经视为道的化身，一般是秘而不宣，宣而有成。道书神授，受者成仙。

“道”是道教信仰的核心，也是道教的最高信仰。道是没有具体的物质外壳，也没有固定的形态，它的抽象空虚并不影响人们对它的崇拜。但道的虚无性对扩大教化也有一定的局限性。晋代以前，玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊的出现，使人们对道的崇拜更为具体化，弥补了原先的缺憾，三清尊神成了道的象征，接受膜拜，一气化了三清，三清成了人格神。

人们在信仰的形成过程中借助于丰富的想象，把洞真十二类上乘经籍看作是由元始天尊所敷文铺陈。其实三洞各有十二类，即：本文类，收经教的原本真文；符符类，收龙章凤篆之文、符书之字；玉诀类，收关于道经的注解疏义；灵图类收图像及以图像为主的著作；谱录类，收高真上圣应化事迹及功德名位的道书；戒律类，收戒规戒律；威仪类，收斋醮科仪制度的著作；方法类，收养生、祭炼方法之书；众术类，收外丹炉火、五行变化、算术等方术之书；记传类，收众仙传记、碑铭山渎官观的志书；赞颂类，收歌颂唱赞的道书；章表类，收建斋设醮时的奏章、表文等。同样，把洞玄、洞神视为灵宝天尊、道德天尊担纲设教，把三洞四辅十二类的阐演之功记到三清名下，可见信徒对三清的尊崇和信赖。

其实，从三洞四辅到道藏，历代高道大德为之呕心沥血。魏晋时期，道书日增。东晋葛洪《抱朴子内篇·遐览》已著录道书600多卷。南北朝时的陆修静按三洞分类编成《三洞经书目》，有个叫孟法师的，

按三洞四辅分类，编定《玉纬七部经书目》。此后，陶弘景又撰《经目》、《太上众经目》，这些书目为唐代《开元道藏》的编定提供了重要条件。《开元道藏》是中国历史上第一部道经的汇集，总计有3744卷。宋代开国后重修，有4359卷；金时期也编有6455卷，元代编有7800余卷，但均遭兵火和焚经之厄。

现在看到的《道藏》是在明正统十年(1445)刊行的《正统道藏》及万历三十五年(1607)由张国祥辑印的《万历续道藏》的版本上影印的，合计有5485卷、1476种道书。《道藏》是一宗重要的文化遗产，涉及到社会生活的各个领域，既有物质探索与化学实验的宝贵记录，又有仙道思想在宇宙观上的探索，又巧妙地收录道外典籍为道之用，内容十分广泛。



诸
神
弘
道
传
飞
升

自玉清，至西那。

玉清：即位居玉清境的元始天尊。西那：西域的西那玉国。由西方七宝金门结灵皇老君统治。属五老君之一。

玄风及，同顺化。

玄风：这里指道或道教。及：深入普及。这四句的意思是：从玉清仙境到西域玉国，道教影响所及，无论何处民众都崇敬大道，归顺大道，接受道的教化。

玉皇尊，大有情。

玉皇尊：即玉皇大帝。是道教四御中的第一位神。位在三清以下，享誉却在三清之上。玉皇主宰日、月、风、雨，掌握人间祸福、生死、升迁。其名称由皇天、昊天、天帝逐步演变为“昊天金阙至尊玉皇大帝”。道观中供奉的玉帝，一般是身穿九章法服头戴珠冠冕旒，手持玉笏，面容慈和。大有情：指悲天悯人的情怀。

舍王位，苦修行。

这四句的意思是：玉皇天尊将爱民济生之情宏布天下，放弃王位而坚持修道。



玉皇大帝

历多劫，志不灰。

证金仙，号如来。

位玉京，镇萧台。

斡天帝，总三才。

历多劫：经过很多劫的修炼仍无大成。 **志不灰：**欲修成正果的意志不变。

证金仙：据传，妙乐国太子舍去王位入普明香严山中修道，经八百劫，行药医病，拯救众生，令其安乐；又经八百劫，广行方便，启诸道藏，演说灵章，又经八百劫，亡身殒命，行忍辱故舍己血肉，如是修行三千劫始证金仙，号清静自然觉王如来。他教化诸神顿悟大乘正宗，渐入虚无妙道，如是修行，又经亿劫，始证玉帝，即玉皇大帝。

位玉京：居住在仙都玉京山。 **镇：**管辖。 **萧台：**又作郁罗萧台。语出《度人经》，指三十六天最高处大罗天中的九层高台，为元始所居处。此借指玉帝居于天中心最高处。

斡：掌管，指挥。 **总：**统领。 **三才：**天、地、人为三才。这四句的意思是：玉皇大帝居住在玉京仙都，坐镇郁罗萧台，统辖天上诸路神仙，总领着天、地、人。



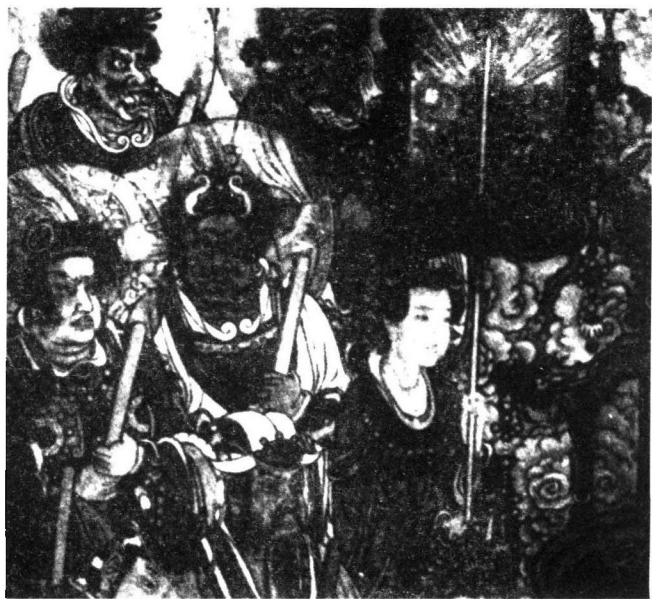
本行经，断障碍。

本行经：指《高上玉皇本行集经》，有上中下三卷，简称“本行经”。主要叙述玉皇的来历和正告读经的善男信女要重视这部经。在叙述玉皇法力时指出，玉皇法力无边，能使日月潜行，五岳移位，上圣奉之以致神，高尊掌之以致真，五岳从之以得灵，天子得之以治国。还有不少的符咒及灵验事例。

断障碍：消除影响修持的各种邪念。《高上玉皇本行集经》中断障碍之法有：当生大悲，无起疑惑，无起贪嗔，无起淫欲，无起嫉妒，无起杀害，无起凡情，无起凡思，无起昏垢，无起生色，无起是非，无起憎爱，无起分别，无起高慢，无起执著。凝神澄虑，万神调伏，心若太虚，内外贞白，无所不容，无所不纳，无令外邪，乱其至道。

告菩萨，无内外。

无内外：不分内外，都应贞白。这四句的意思是：《高上玉皇本行集经》里记录了天尊教诲天人的各种断障碍的方法，忠告所有修道之人要心若太虚，神运万物，修道之人不分心内心外都应静心澄虑，洁白无瑕。





静妙尊，大辩才。

广说法，九和台。

静妙尊：即虚无清静妙尊，是“道”的化身，因此有的书上把静妙尊视为老子。大辩才：口才很好，善于演说的神。

广说法：随处设教，演说道义道法。九和：在古代，九为最高数。“和”是德之本。忠、信、敬、刚、柔、和、固、贞、顺合于身为九和。九和台：是静妙天尊阐演经义的地方。这四句的意思是：静妙天尊是口才雄辩的大才，他在九和台设教，宣传三界之内唯道独尊。

开始老，学修真。

开：开劫度化；开导。 始老：青灵始老帝君。相传始老君原名元庆，住无量玉国。上天因其先身好色，故使他转为女子。朱灵元年丙午诞于丹霍山下，改姓洪讳那台。那台好道，紫虚元君托作佣人下世教化，发现那台贞洁好尚，便授那台灵宝赤书南方真文一篇。于是那台励志持戒修行。她的所作所为感动了元始天尊。元始下凡，在琅碧扶瑶的山丘枯桑下演道。那台见自己和枯桑隔山隔海，无法前往，只得合手祈愿：“那台先嫁不厚，改作女身，希望神仙相助转形为男。历年无感应，常恐生死不遂。今隔海慕仙，无由披陈，当投身碧海，望我形魄早得轮转。”说毕赴身下海。水帝神王以五色飞龙捧接女身，俄顷之间已于悬中得化为男子，乘龙飞至元始天尊前。元始天尊赐其青灵始老帝君。

化国王，度臣民。

化：教化，即指老子西行说教。 国王：指夷蛮戎狄之邦的君子。 度臣民：拯救臣民的心灵。这四句的意思是：清静妙尊以道教化始老帝君，鼓励世人学道修身，教化四方之邦的君子、臣子、百姓，启发他们一心向道。



宏教法，三千人。

受此诀，白日升。

宏教法：宏扬道教的教义和法术。

此诀：宣扬修道成仙的秘笈和方法。白日升：白日飞升。指修道者修成正果，白日飞到天上，成了神仙。这四句的意思是：静妙天尊随方设教，许多人学到了修道真谛得以成仙升天。

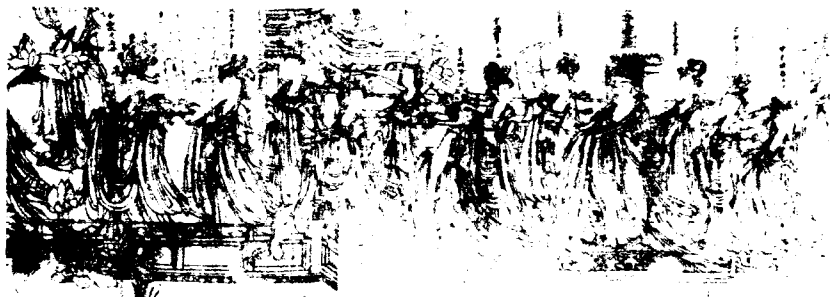
讲 解



王子乔

运用丰富的想象和夸张手法编创大量的神话故事，是道教宣扬教法的主要方法之一。在中国，神多，传说也多；人与事，人与神，神与事有数不清的纠葛，张冠李戴、莫衷一是不足为奇。但这些十分荒诞不经的小故事里浸透着道教劝人从善、得道成仙的思想。就拿玉皇大帝来说，它位于三清之下，是道教的第四位尊神，由于道教文学作品的传播，它的名望实际上已胜过三清。《高上玉皇本行集经》描绘了玉皇的出

身。据说，很久以前有个光严妙乐国，国王净德和王后宝月光年老无子，于是令道士举行祈子道场。后来，王后梦太上道君抱一婴儿赐与王后，梦醒而有孕。一年后，丙午岁正月初九午时诞生于王宫。长大后继王位。不久，舍国去普明香严山中修道，功成超度。历三千劫始证金仙，又经过亿劫，始证玉帝。还是太子的时候便放弃一切权力和摒弃物欲，把国中所有的库藏财产宝物散施于穷困、孤寡鰥夫以及伤残、多病、饥渴者，不畏艰难险阻，专心致志，修道不懈。道成，位居玉京贵都，权力比原先更大。塑造玉皇大帝这一



形象主要说明只有像玉皇那样拒声色、香味、触等各种来自外部的刺激，去除各种影响修道的障碍，才能修成至道，才能同化绝大多数人。

再如老子历来被视为大道的化身，从本土到异域他乡，从天京玉阙到边陲神乡，到处都有老子的影响。道教认为，只要有人坚持修炼，道德天尊就会传授金诀秘笈。修道遇挫，道德天尊就会暗中点拨，指点迷津，不管哪世哪代，因为被尊为静妙尊的老子具有分身术，它无处不在，它能为历代帝王师，又能为芸芸众生师。如此写老子无非是为了普及玄风教化俗人。西汉时，黄老之说的核心清静无为思想与方仙道的神仙信仰相结合，自此，老子被进一步神化，名号越来越多，多得让人记不清辨不明，杳杳冥冥，迷迷糊糊难下判断。本章中的静妙尊只是化身之一。仅《太上混元圣纪》中述说的名号就不少，现摘要如下：

天皇时，老君应运降迹与天皇为师，号通玄天师、玄中大法师。

人皇时，与人皇为师，号盘古。

伏羲时，号郁华子、广寿子、传豫子。

黄帝时，号广成子。

高阳氏时，号赤精子。

高辛氏时，号录图子。

陶唐氏时，号务成子。

有虞氏时，号尹寿子。

夏禹时，号真行子。商汤时，号锡则子。

所有这些名号都出现在老子诞辰之前，这是后人为

了神化而如此为之。

最早的关于老子诞生之迹的纪传明确指出：老子武丁九年二月十五日降生。周文王为西伯时召为守藏史，周武王时迁老君为柱下史。周康时老君从西极大秦竺乾等国回来号郭叔子，复为柱下史。就是这样一位有名有姓的人物，道教故意将他推向遥远的洪荒之际，变为来去无踪、随世立教的神。老子到处设教，传飞升之道。如果普天下的人都听从教诲，认真潜修，最后个个飞升，地球上将是怎样一副模样。

道教与神话传说有不解之缘，但阅读时千万不能将神话传说与道教史实相混淆。

溯源流，追上古。

溯：逆流而上。这里指往前搜寻考证。 追：追寻，追溯。

证道者，书唯普。

证道：修道有成或称修成正果。 唯：只。 普：普遍。这里指详细记录。这四句的意思是：探求仙宗的根源要追溯到很古很古的时代。那些修炼得道者的名姓以及他们学修的派别，古书有全面的记载。

考真系，别宗祖。

考：查考，考察。 真系：重视潜修的门派及其传承关系。

大小宗，从头数。

大小宗：大大小小的宗派。这四句的意思是：查考各门派的传承关系，明确各宗派的创始人。大大小小的派别很多，需要从头开始一一列举。

氏 轅 軒 帝 黃





古仙宗，遗上世。

极昌明，在黄帝。

欲治国，慕广成。

访崆峒，论长生。

古仙宗：古老的追求得道长生的宗派。据说是以黄帝为代表的一宗。黄帝是华夏民族的象征，所以古仙宗是以后各宗风的源泉，包含的内容较为丰富。黄帝以天下既理，物用具备，乃寻真访隐，问道求仙，冀获长生久视。所以黄帝成了真正意义上的仙宗之祖。 **遗：**从上代流传下来。

昌明：繁荣昌盛。指古仙宗在当时已形成气候。这四句的意思是：最古的追求长生不死的一派是从上世流传下来的，它最兴盛的时候是黄帝执柄，黄帝慕道修炼的时候。

欲治国：黄帝战胜榆罔后想要谋求安邦定国的策略。 **慕：**倾慕。 **广成：**即神仙广成子，据说住崆峒山。

长生：即长生之道。这四句的意思是：黄帝向神仙广成子讨教治国的策略，在崆峒山访问广成子时互相议论得道长生的事。

来具茨，窥靖庐。

具茨：山名，在荣阳密县东面，今名秦隗山。相传黄帝在具茨山求见大隗神。**窥**：探访。**靖庐**：道教建坛祭天礼神的场所。

礼诸真，奉芝图。

奉芝图：芝图就是灵芝图。道教把灵芝视为仙草。黄帝向大隗神学仙道，大隗神捧出芝图授于黄帝。这四句的意思是：黄帝到具茨山学道，探访群仙居住的地方，拜谒诸位神仙，大隗神授给黄帝芝图，即仙经。

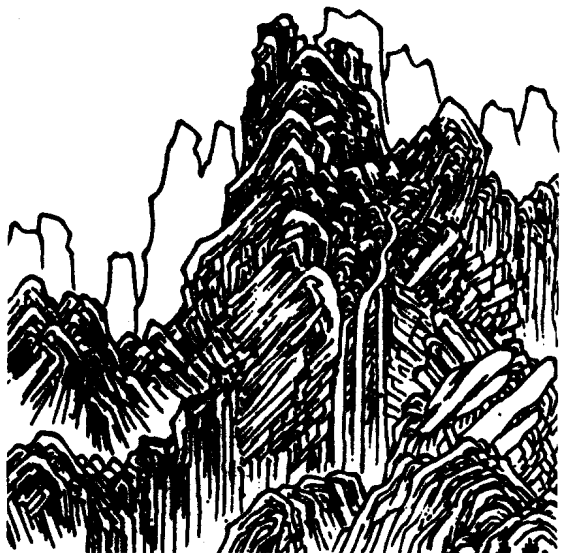
探九室，青城峰。

九室：靖舍。喻指修真学道的最佳场所。《抱朴子·内篇·明本》：“夫入九室以精思，存真以招神者，既不善喧哗而合污秽，而合金丹之大药。”一说“九室”指四川省都江堰西南的青城山，因其有“宝仙九室洞天”的美名。

获龙蹠，有遗踪。

龙蹠：为道家所传的飞行术，有龙蹠、虎蹠、鹿卢蹠三法。传为黄帝到四川蒙山（山东也有蒙山）学习《龙蹠经》即神行术。这四句的意思是：黄帝到四川青城山寻访仙境，研修龙蹠神行。现在那里有遗踪可寻。





青城山

守一经，仙王授。

守一经：养生方法类的经书，以“守一”为要，相传天真皇人有守一经，黄帝想修之，天真皇人不愿将此经传出。后因太清三仙王为黄帝求情，黄帝才从天真皇人处受得守一经。守一经书强调“一”为根本，子能守一，一亦守子，子能见一，一亦见子，一须身而立，身须一而生，念念思之，寤寐不释，长生可望。

讲生理，除病垢。

生理：修身养性之道。**垢：**污秽。这四句的意思是：天真皇人把守一经授给了黄帝。守一经是讲述养生之道的经书。习练守一，能使人消除病患和人体内污垢，有利于长生。

无摇精，无劳神。

无：通毋，不要。**摇精：**动摇或骚扰体内的元精。**劳神：**使精神疲劳。相传广成子隐居在崆峒山石室中。黄帝为向广成子学道，特意前往崆峒山求见，问以至道之要。广成子说：“至道之精，窈窕冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。”

隳肢体，黜聪明。

隳：毁坏。**黜：**废弃。**聪明：**耳灵为聪，眼快为明。语出《庄子·大宗师》：“隳肢体，黜聪明，离形去知，同于大道。”这四句的意思是：修炼守一时要求做到固守自己的元精而勿使泄，不要毁坏自己的身体，使自己的听觉视觉不受外界影响，做到清静自然，无所作为。

神气和，结仙胎。

神气和：神与气相合。这是守一内炼方法的基本要求。生命的本元是气，神由气生，神动过分，气便不断损耗；神住不动，气也不损，因此要求做到二者不离，调和神气，才有长生希望。 **仙胎：**圣胎。这里指修炼达到一定的境界。

千二百，身不衰。

千二百：指黄帝修守一经法，活了一千二百岁。极言寿长。道教善用“千二百”，如《抱朴子·对俗》云：“欲天仙，立千二百善。”极言其多。又用黄帝御千二百女，说明房中术之灵验。身不衰：身体未曾衰弱。这四句的意思是：只要神与气相融和，体内结成圣胎，即使活一千二百岁，身体也不会衰弱。

净乐国，有王子。

净乐国：传说中的国度。相传真武大帝即玄天上帝诞生于净乐国。《元始天尊说北方真武妙经》称真武原来是净乐国的太子，非常勇猛，曾以扫尽天下妖魔为誓愿，他不统王位。后来得真人传授无极上道，入太和山修道。功德圆满，玉帝敕镇北方并将太和山改称武当山。

出尘埃，了生死。

出：超离。 **尘埃：**俗人世界。 **了生死：**放弃生死轮回，一心向道。这四句的意思是：真武神君是净乐国的太子，他远离凡俗人间，了却生死轮回的愿望，专慕修仙之道。





入太和，自勤苦。

太和：太和山，即武当山。**自勤苦：**自己刻苦潜修四十二年。

提慧剑，降二竖。

提慧剑：原义为拿着智慧之剑，此指真武所持法器。**降二竖：**使二竖降服归顺。竖：童仆。这里指下属。《神仙通鉴》记述，商、周之际，玉皇大帝命真武统率天界神将助周武王伐纣除魔。助纣为虐的水、火二魔王拍马落荒而逃，变成苍龟、巨蛇。真武施展神威，降伏于足下，收为部属。二竖就是指龟、蛇二将。

跃南崖，现真武。

跃南崖：武当山南岩，四面凌虚，地势险峻，传说为真武飞升之处。**现真武：**太子飞升时现出披发跣足的真武神形象。

大功成，报父母。

报父母：父母因养育之恩得到回报，被封为“明真大帝”和“琼真上仙”。这四句的意思是：天帝派群仙接引真武回天庭。真武接玉旨后在武当山南岩峰飞升。因其苦心修炼，功德圆满，父母也因此受到加封。

吴夫差，仰止切。

吴夫差：春秋吴王阖闾之子，为报父仇，大败越国于夫椒，勾践求和。周元王三年，越灭吴，夫差自杀。 仰止切：十分仰慕。

求度人，之齐国。

求度人：寻求济世度人的法术。 之齐国：指夫差派人到齐国的劳山取出《灵宝五符经》。这四句的意思是：吴王夫差十分仰慕养生成仙的法术，他派人往齐国觅取《灵宝五符经》这部神书。

空洞篇，不轻泄。

空洞篇：泛指各种养性修身的经书。 不轻泄：不能轻易泄漏养生的奥秘。

传斯文，四万劫。

斯：这，指空洞篇。 四万劫：喻指很长的历史年代。这四句的意思是：道经是不能轻易获得，更不能随意公开。秘藏在仙宫的经书要有得道神仙开启才能传播，每隔四万劫方能一传下土。



眼母，慈航，大妃



此一家，宗大洞。

研真理，苍胡重。

宗大洞：古仙宗这一家以大洞经为嫡传，即以无上大道为祖。

研真理：探求得道成仙的真谛。**苍胡：**苍，指青阳正色；胡，大。苍胡原来喻指元始以其至刚、至柔、至大之气结成的宝珠。这里指修炼有成，丹如胎如珠。这四句的意思是：古仙宗以大洞经中的大道为祖，认真领悟经中真谛，坚持内丹修炼，直至出现圣胎。

讲 解

这一章开头八句是以后各章的总说，是本章的第一部分。道家先于道教，历史悠久。仙宗派别甚多。虽然各派都有自己的信仰核心和崇拜的核心人物，但归结起来万宗都离不开“道”，离不开黄帝。各宗派的核心人物都有神奇诡秘的故事，这些故事说明的是同一个道理：摒弃杂念私情，从善如流不移，潜心修炼必能得道。

第二部分是讲述黄帝因慕道而访真受经，修成正果的故事。侧重于黄帝慕道的原因是为修身治国平天下。《云笈七籤》中的《轩辕本纪》记录得十分详尽，他营造五城十二楼以恭候神仙光临。他访崆峒山广成子时问如何获取天地精华，用以促使五谷丰登养育天下众人。尽管广成子没有回答黄帝，但黄帝的出发点还是想治国。黄帝遍访群真获得玄女的“九转之诀”，青城宁先生的“龙蹠之经”，天台获“金液神丹之方”等大量修身养性的经典。这虽为后人假托，但毕竟属于文化遗产，为我们今天的健身养性提供了不少有益的借鉴。另一则是讲净乐国王子超离尘世到武当山刻苦修炼，降服龟、蛇二神将为己用，最后得道升仙荣宗耀祖的故事，说明天上神仙常托胎化生服务人间。故事中的太子是玄天上帝的化身。玄天上帝在上三皇时降为太初真人，中三皇时降为太始真人，下三皇时降为太素真人帮助荡涤尘氛、平妖安邦。魔在则道在，人在则神在，人尊神，人修神，神护人，人护道，道能贯三才，道是始终不变、永恒不灭的，所以人要笃信道。第三则是讲春秋时期吴王夫差的故事。历史上，他因扩张而兵败自殒。在道教看来，夫差是个不义之人，他为追求长生，派人去齐国劳山获得他不该拥有的灵宝五符，导演了神书不佑无德之人反遭灾灭的悲剧，说明神书不能轻泄也

不能易得。秘而藏之，仙人开启，这样才能起到神书施益于修道之人的作用。

最后一部分强调了古仙宗尊奉的主要经典是“空洞篇”，是上古流传下来的真经，绝不可轻泄于无道之人，表明对“空洞篇”的珍视。

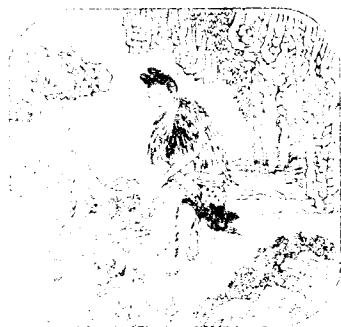


金液宗，始娲皇。

金液宗：利用炉鼎烧炼丹砂矿石药物制成丹药，服之长生不死的一个养生宗派，亦称外丹派。金液宗是外丹的一种，在我国已有两千多年的历史。**娲皇**：指女娲，我国神话传说中创造人类的始祖。往古的时候天四边的四根柱子毁坏了，于是天不能周全地覆盖地面，地不能周全地容纳万物，水浩洋不息，猛兽食人，在这种情况下女娲炼五色石以补苍天。因为她与炼石有关，所以外丹金液派认定女娲为金液宗始祖。

明造化，法阴阳。

明：了解，懂得。**造化**：自然变化的奥秘。**法阴阳**：效法阴阳变化的法则。这是我国历代炼丹家所遵循的根本指导思想，是宇宙间一切变化根源的一种概括，又是自然界两种对立的势力。如正反、刚柔、昼夜、男女、天地、南北，乃至人体脏腑气血皆分属阴阳。古人认为一切变化均由阴阳消长推荡而致，炼丹家认为可以在明白生化之理，效法阴阳消长的机制的条件下在炼丹中人为控制药物的变化，造出仙丹，被称为“夺造化”之权。这四句的意思是：金液宗以女娲皇为始祖，他们力求明了自然变化的奥秘，效法阴阳变化的法则用之于炼丹实践。



女
媧
贊
古
之
國
君
德
範
從
望
禮
物
未
就
軒
轅
纂
成
或
云
二
皇
昔
蛇
非
神
化
十
何
德
之
靈
魏
陳
思
王
撰



逮轩辕，费专研。

逮：到。 轩辕：黄帝居轩辕之丘，后以地为名，称轩辕为黄帝。《轩辕本纪》：“轩辕黄帝姓公孙，有熊国君少典之次子也。” 费：化费。 专研：把精力集中在一个方面。这里指黄帝把精力化在丹鼎的烧炼的研究上。

政教余，且学仙。

政教：刑赏与教化。 且：又。这四句的意思是：被誉为丹鼎之祖的黄帝，他化了很大的精力研究鼎炉烧炼方法。他在施政教化之余又勤修金丹之道。

合神药，炼金丹。

合神药：不断修正各种矿石的比例，烧炼出理想的丹药。神药：指炼丹用的各种药料。 金丹：即仙丹。

龙车举，鼎湖间。

龙车：龙驾的车乘。 举：飞升。 鼎湖间：黄帝采首山之铜在荆山下铸成九鼎，后又在此飞升。后人将黄帝铸鼎处称为鼎湖。

得度者，多近臣。

得度者：能够和黄帝一起飞升的人。**多近臣：**大多是黄帝身边的臣僚。据传神龙垂髯迎接黄帝时，他的友人无为子以及下属近臣七十二人同时飞升，其余只能暂留鼎湖。

荆山下，旧迹存。

荆山下：即黄帝铸鼎处。**旧迹存：**升仙时的遗迹尚存。这四句的意思是：和黄帝一同飞升的大多是近臣。荆山下还有黄帝铸鼎炼丹的遗迹，后人那里还给黄帝立了庙宇。

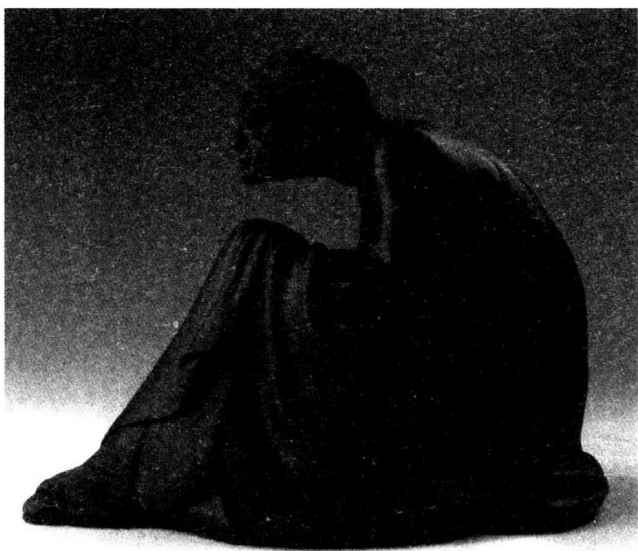
此一家，宗九鼎。

宗九鼎：宗奉九鼎丹法。《抱朴子内篇·金丹》著录有《黄帝九鼎神丹经》，是汉至魏晋时期炼丹家宗奉的大经，影响深远。

炼汞铅，穷根本。

炼汞铅：炼，烧制。汞铅，外丹名词。汞铅是两种化学元素，是烧炼外丹的主要原料。道教炼丹士将汞铅放入鼎炉炼成仙丹，食之可以长生不死，因此丹家视汞铅为至宝。**穷根本：**穷，追究。根本：“道”在炼丹过程中的作用及意义。





聚玄宗，左真传。

聚玄宗：以定观为要，以聚气凝神静守为修炼方法的一个宗派。 **左真：**即玄元真人。《太上中道妙法莲华经》卷一：“元始天尊昔于大罗天上广化天宫，会诸天仙真，说十极解脱，五无间罪。是时会中有一真人，名曰左玄，长跪直前。”后人将左真作为聚玄宗的祖师。

授黄氏，在周宣。

授黄氏：左玄传授给清河黄氏。 **周宣：**周宣王在位的时期(前827—前782)。这四句的意思是：左玄真人所创的聚玄宗，在周宣王执政的时候便传给了清河黄氏。

明内功，法最简。

内功：内修炼养的功夫。元玄全子《真仙直指语录》卷上：“人能常清静，天地悉皆归。盖清静则气和，气和则神主，神主则是修仙之本。本立而道生矣。此为内功。” **法最简：**修内功的方法最为简捷。

但澄心，物欲遣。

澄心：净虑而无杂念，心境坦然。 **物欲遣：**排除物欲。这四句的意思是：要知道内功修炼方法最简最易掌握，只要求消除杂念，做到心静物灭无我、无所作为。

空无寂，观三要。

空无寂：即观空、观无、观寂。 **观三要**：三项观法最重要。空：指世界虚幻不实，只有虚空不变。无：大道本体为无。寂：大道本无躁动，修道者应息心止虑，不因外界现象的干扰而起念。观：观法。道教修持的方法之一，相当于通常所说的观察问题的方法。观法有多种，此处是综合了唐代以来的“道体论”、“坐忘论”等思想。

惟湛然，期至道。

湛然：深深的样子，借指为很清楚、明白。这四句的意思是：内功修炼要达到空、无、寂的无我忘我境界，必须以炼精，调息和养心为定观，明白了这些，才有希望修成无上之道。

此一家，宗清静。

宗清静：遵奉清静的养生方法。

持定观，圆珠映。

定观：《大洞玉经疏要十二义》：“摄心住一为安定，灰心忘一为灭定，悟心真一为泰定”，这三定为定观。安定破其粗心，灭定除其妄念，泰定以养其慧光。古人认为这是修炼的基础。 **圆珠映**：圆珠泛光，谓修成内丹，这是形象的说法。这四句的意思是：聚玄这一派尊奉清静自然，坚持三个定观的修炼方法最后达到修成至道。





讲 解

冠以道教养生的宗派有很多,《道教三字经》列出的十家是较具代表性的。这些派别互相影响,互相颉颃,互相渗透,因此发展至今天,使你中有我,我中有你。这正如当今的气功,流派甚多,且都说是源于佛道,究竟向佛学了多少,向道学了多少,很难诘寻其宗。即使是金液宗和聚玄宗,前者主张采石炼石,烧制外丹。后者强调清静内修,看来分野无疑。但由于外丹即长生之丹实际上是不可能存在的,最后也不得不修正,它吸取了内丹的某些修炼理论和方法,变异后继续存在,使得内外丹的理论在区分上显得十分贫乏无能。正如同一个名词,既是内丹名词又是外丹名词,两者兼而有之。例如:“黑锡”、“鼎炉”、“小还丹”等等,这种两栖的概念在道书上比比皆是。时至今日,已无人热衷于外丹修炼,而内丹修炼,其理论经过不断的补充,也经过不断的简化,成为不少人愿意接受的养生方法,通俗地讲就是气功。当然这种气功并不指所谓发放外气为人治病的功。

应该肯定的是烧制外丹在化学史上有很大的贡

女媧補天



献，用句时行的话，就是歪打正着。长生不老的仙丹没有炼成，而那些从事外丹烧炼的方士却成了化学工业方面有功而无名的真正的化学家。他们在炼丹过程中发明了火药，火药成了中世纪的重要发明之一，对人类文明作出很大贡献。可以毫无愧言地说，近代化学成熟于欧洲，但它的源头在于道教，古代的炼丹术孕育了近代的欧洲化学。炼丹家们的经验和教训在中国药物学中仍有参考价值。

聚玄宗是左玄真人首创而传后的，主张清静无为，隔绝外事，静坐内观。以天地为鼎炉，自身为药物，自然无为作火候，不须意念也不意守，惟以定观，称得上上乘功法。用今天的眼光来看聚玄宗，是最实际、最简单、最能普及的一种修持方法，最高的要求就是要做到百分之百的清静无杂念，百分之百的坚持不懈。

由采五色石补天得到启发，于是采石铸鼎炼丹；由铸鼎发展到以天地为鼎，这是道教养生术的必然发展。长期以来养生文化的不断积淀为我们今天的养生理论提供了有益的借鉴。古人的实践是值得我们参考的。

长淮宗，开拒神。

长淮：长江淮河一带。一说为淮河流域。**拒神：**神名。拒是像马一样的野兽，可供乘骑。据说黄帝乘拒骹而先驱。相传拒神为“人皇”时一位善于修炼的人物。

居雕上，得其真。

雕上：汾水边的小土山上。这四句的意思是：远在人皇的时代，有个名叫拒神的人居住在汾水旁的小山上修炼得道，人们称这一宗为长淮宗派。

归根法，复命关。

归根法：培补元气的方法。语出《道德经·十六章》：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。”意谓回归本原。内丹派用以比喻返回性命本根。**复命关：**静曰复命；关，指玄关窍。《海琼问道集·玄关显秘论》：“若要炼形炼神，须识归根复命。所以道归根，自有归根窍，复命还寻复命关。”这是强调返回先天的说法。

一字诀，静中参。

一字诀：“一”的真正意义。道教认为“一”是道之根，气之始，命之属，众心之主，是天、地、人、万物的根本，其奥义不可忽视。**静中参：**在入静中慢慢领悟一的真义。参：探究、领会。这四句的意思是：归根复命的成仙之法，归根结蒂是要领会“一”的含义，要在清静无我的境界中加深领悟。



观云起，调无弦。

观云起：云又称素云，实指三丹田的内气。修炼时要使五脏之气与三丹田素云合一。炼胎息要在半夜子时开始，这时天地之气上升为生气。丹田之气通于天地，此时也开始充盈，故称云起。**调无弦：**指调息。无弦则无声，调无弦之琴则不闻其声只悟其意。这里喻指调息达到无声无息、至虚至静的境界。

穷妙有，括人天。

穷：尽。妙有：指修炼过程中的一种感受，安神静虑，不烦不扰，气道通畅，肯节无阻，元和充溢，人在气中，气贯周身。**括人天：**总括人和自然运动之理。这四句的意思是：修炼者在清静的环境中体会自然之生气和丹田之气相融通时的奇妙感觉，尽情品味天人参通时那种无法言传的舒适，领会人天参同益于成仙的道理。

此一家，宗胎息。

宗胎息：尊奉胎息炼养方法。这派功法认为人在母腹中时靠脐带与母体相连，呼吸随母亲。一旦降生便受到后天的体质、环境的支配，只有返回到腹中状态归于婴儿才能合道，达于长生。因此力图呼吸不经过口鼻只在脐下丹田收纳，调匀气息。功夫深者可以闭气几千息，甚至可以终日睡在水底下，也许这是夸张之说。

玄际通，复无极。

玄际通：达到玄同际的境界。此处“玄”是对道的一种形容。际：指五脏充满，五神静正，五脏充则滋味足，五神静则嗜欲除的静吸静养境界。**复：**返回。**无极：**即道。回复无极则为修仙得道。这四句的意思是：这一家尊奉胎息的养生方法，坚持修炼此法可以使人回归大道，成为得道的仙人。





葆和宗，老容成。

葆和宗：以吐纳为手段，保持情性平和以求成仙的宗派。基本方法是口吐浊气，鼻子吸进新鲜空气。**老容成：**传说为老子之师，字子黄，道东人。又说是黄帝的老师，隐居太姥山修仙，后转徙崆峒山，保精炼气，呼吸导引，二百余岁，还是面有少年之容貌。

服五芽，餐云英。

五芽：天地中金、木、水、火、土五行所生发的真气。**餐：**吃。**云英：**指气之精华。这四句的意思是：以吐纳为主的葆和这一派是以容成公为代表的，他们服用五行真气，以求延年益寿。

严固守，元神充。

严固守：严密地加固防守真气走泄。若有所疏，及时补之。**元神：**与生俱来的先天灵明，是人的本性，元神充实才能长生。服气法认为人生命最基本的元素是神、气二者，神为气子，气为神母，气充则神旺，气败则神衰，所以要严固守而后元神充足。

身不挠，夺天工。

身不挠：身体不被搅动、削弱，即修不死之身，再不受阴阳五行规律的支配。**夺天工：**指掌握了造化的奥秘，使原来受造化支配的生命归修炼者自己主宰。这四句的意思是：严密地守住自己的元神，使元神充沛，身体可以一直保持健康，勿使元神散失而削弱自己的身体。只要坚持服气，健身效果可以自己掌握。

此一家，宗服气。

守玄牝，还妙谛。

服气：即吐纳、食气。取天地之间的正阳之气，即服用日精月华。

玄牝：口鼻。《道德经》云：“谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是为天地根。”河上公注曰：“玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。”
还妙谛：还回真道，修成仙体。这四句的意思是：这一家尊奉服气养生。守住自己的口鼻，吸进天地之精华，呼出体内的秽浊之气，掌握得法，能使人返老还童，修成仙体。

讲 解

这一章主要简介“胎息”、“服气”的养生方法，肯定胎息法及服气法的养生价值。两者的共同点是都离不开气，不同点是气源和采气的要求。胎息法是指调匀好自身体内之气，要求像婴儿在母腹中那样微吸微吐，力寡功多；内外气不相杂，开通关节气自来往，不假鼻口。服气法要求选择时间，服食天地精气以补元气之不足。

道教内修之术的指导思想就是经过有效的修炼以求长生不死。修炼时特别强调“重精爱气尊神”，认为精来自地，气来自阴阳平和，神来自天。平和则气顺，气顺则可以长生。气，在道教看来是十分重要的。气绝则人亡，气衰则人衰，气盛则寿延。

那么，应该服哪些气呢？一般认为，春季要采取太阳刚升起时的朝霞之气，称为黄气；夏季要食南方日中之气，也称正阳之气；秋季要食夕阳西下时的气，也称沦阴之气；冬季要食北方夜半之气，亦称沆瀣之气。还有天玄气，地黄气，合称为“六气”，总称为日精月华之气。现代人在修炼时一般都在早晨或傍晚，在道教看来这是在采黄气或赤黄之气。

这六气，有人归之为“精、气、津、液、血、脉”。不过《灵枢·决气篇》说：“予闻人有精、气、津、液、



导引图

血、脉，予意以为一气耳，今乃辨为六名，予不知其所然。”马蒔在作注时说：“精、气、津、液、血、脉分而言之则六，总而言之曰气，故之曰一气。”看来六气所指不同，但气顺则精津俱足，血脉自通，身体自理，当然有利于养生，所以将六气归为一气之说也是有它的道理的。

古人认为一天一夜有十二个时辰。从半夜至日中，六时为生气；日中至半夜，六时为死气，死气之时，行气无益。但生气、死气，内中也分阴阳，即阳中有阴，如黄昏之时；阴中有阳，如半夜至天明之时。人若服气要选择时辰，食生吐死，及时将自然界的精华摄入五脏六腑，从而达到“养志合真”、“气全则生”、“食气者神而寿”的修炼目的。

调神宗，传素女。

保身法，有妙理。

治众病，功奇巧。

补伤损，颜不老。

调神宗：以调神合气为主的道教早期流派，亦称房中派。肇始于战国，以秦国为最，宗容成、彭祖、玄女、素女。强调房中节欲，养生保气。有积极的养生意义。因推究男女合气之术，所以遭到不少的非议。 **素女：**女神名，与黄帝同时，善房中之术。王充《论衡·命女》：“素女对黄帝陈五女之法，非徒伤父母之心，乃又贼男女之性。”

有妙理：调神宗的养生方法有神妙的原理。这四句的意思是：调神宗派是女神素女传授的。这一派的调神养生方法有许多优越之处。

治众病：治愈各种疾病。 **功：**房中养生法。 **奇巧：**指功法新奇，收效大。

补：补救。 **伤损：**身体以亏损。这四句的意思是：调神养生法只要坚持便能治愈各种疾病。它的功法神奇，能补人体、精神之虚损，使人的面色红光焕发，青春永驻。



摄精气，填血脑。

摄：吸取，采撷。 **精气**：万物赖以生存发展的精灵细微的物质。在房室养生中，精气可作精液解释。 **填血脑**：指还精补脑。《释滞篇》中葛洪认为：“房中之术十余家，或以补救伤损，或以功治病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。”简言之，就是爱啬精气，以补救大脑。

防邪伪，慎检讨。

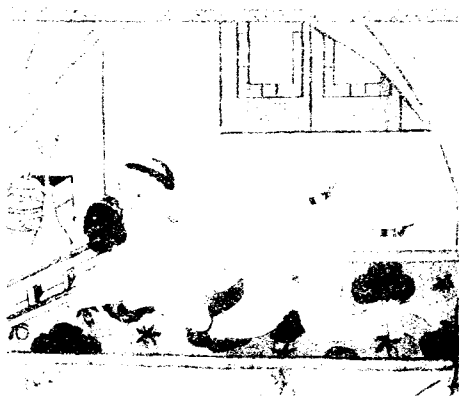
防：提防。 **邪伪**：纵欲丧生。 **慎检讨**：谨慎周密地检查、约束自己，不使性欲过纵而影响养生。这四句的意思是：要善于采撷精气、留住精气用以补脑，要防止酒色沉迷而纵欲无节以致丧生，要认真地按养生要领检查自己，约束私生活。

此一家，宗内房。

内房：房中术。

明气道，养阳方。

气道：房中之道在于把握好气的聚敛和运用。 **养阳方**：研究壮阳类的书，如《黄帝三王养阳方》。这四句的意思是：这一派尊奉房中术，认为男女合欢也要注意气的运用。他们还写有大量的宣传研究房中术的书籍，托名黄帝著的有《黄帝三王养阳方》。



讲 解

房中术，又称“黄赤之道”、“男女合气术”，是道教在继承前人研究的基础上发展而来的一种养生术。为能修炼成仙，所以前人把房中术的起源归功于素女等神仙人物，使之蒙上神秘色彩。

从科学的角度看房中术，古人提出的房中理论及其方术是有积极意义的。他们始终围绕着如何节制性欲，还精补脑，如何保气养生等课题进行研究，写下了大量的著作。《备急千金要方·养性》认为：“房中术者，其道甚近，而人莫能行。其法一夕御十人，闭固为谨，此房中之术毕矣。兼之药饵，四时勿绝，则气力百倍而智慧日新，然此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲以广养生。”强调研讨房中术的意义是养生。由于性欲是人的本能，禁欲是不合人道的，也是不符合炼养要求的，所以东晋葛洪提出“不行房中，虽服百药，犹不得长生”的看法。因为欲不能无，好色之徒盯住了“一夕御十人”、“一夕御百五十人”这样的字眼，久而久之，房中术成了“色情”、“下作”的代名词，遭到了贬斥。北魏寇谦之改革天师道时也力斥房中术，他宣称是太上老君亲临嵩山令其“清整道教，除去三张伪法、租米钱税及男女合气之术。”教外儒生也攻击合气之术。房中术的影响开始缩小，隋唐以后改称阴丹。

南官宗，师一真。

南官：仙宫，犹言火府。以南官命名的这一派主礼南斗星君，因为南斗专掌生存。南斗被神格化后能度三界之难，拔九幽之苦，告下魔王，不敢败害，人有善功列于南斗名下。因此这一派也兼用符篆、咒语驱使鬼神为人谋福。师一真：以一真为师。据传一真是神农时的一位仙人。

秘密咒，役鬼神。

咒：咒语。道教常用的能驱鬼治病的口诀。役：策使。这四句的意思是：南官这一派以神农氏时的仙人一真为师，运用秘密的符篆、咒语来差遣神仙，役使魔怪。

挥灵剑，妖邪遁。

灵剑：道士手中的长剑，用于镇服妖魔，也是传代的法器之一。遁：逃窜。

隐形景，须体证。

隐形景：景即影。隐去形体和身影，是古老的法术之一，道教称隐遁或隐沦。《抱朴子·内篇》称为隐沦之道。古有《上清丹景道精隐地八术经》记有此法术，说是可以藏形匿影飞上天界。须体证：必须亲自修炼证得其果。隐形术都含有佩符、念咒、步罡踏斗、存想等内容，故必亲证。这四句的意思是：挥舞斩邪之剑，驱跑各种妖邪之魔，潜心修炼隐形法术，运用符咒配以步罡踏斗，亲自修持不懈，认真体验修炼隐形法的感受和其中的神秘。



此一家，宗符箓。

符：驱鬼役神以至人神合一的秘文。**箓：**秘籍。符箓作为下达指令的凭证，在道教中作为一种方术，用来召神劾鬼或服之长生不死、佩之致位显达。

运精神，合云物。

运精神：法事进行中道士装模作样变神召将的神态。**云物：**符箓上所陈述或所求的事物。这四句的意思是：这一派尊奉符箓，道士运用自身的元气变神召将帅并遣神将猛帅按照符箓上所指定的任务去为之努力。

苍益宗，系彭桐。

苍益：疑为地名。苍益宗是指服食草药以求养身成仙的宗派。**彭：**传说远古时的巫医，又名巫彭。《山海经·海内西经》有载。**桐：**桐君。传说在黄帝时与巫咸在一起研讨“服食”。他因采药求道来到桐庐县东山，将一棵枝叶能盖几亩地的大桐树作为居室。人们问其姓氏，他指树为姓，世人称其桐君。浙江桐庐有桐君山。

馗大隗，并神农。

馗：远古岐伯医生的老师馗货季。**大隗：**具茨山上赠黄帝“神芝图”的大隗神君。**神农：**即神农氏，曾遍尝百草以为药。这四句的意思是：苍益这一派是由巫彭、桐君、医圣岐伯的老师馗货季以及神农氏共同开创的。这一派主张服食草药以求长生。

炼丹砂，法乾纲。

炼丹砂：把朱砂等矿物烧炼成仙药。 **法**：效法。
乾纲：乾为天，乾纲就是天纲；纲：运动规律。这里把天的规律喻指烧石炼丹的火候。

采灵药，九加方。

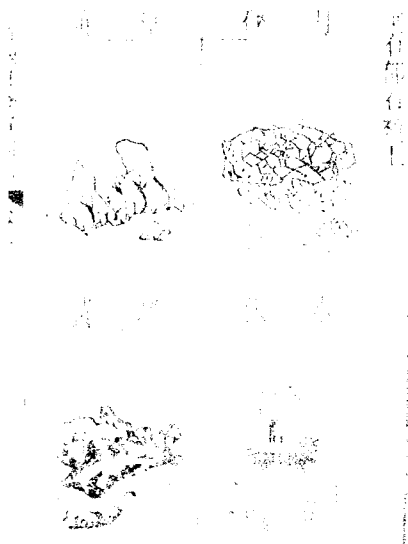
采灵药：采集各种能使人延年益寿的药草。 **九加方**：九制以后使之成为上品仙药。这四句的意思是：把有用的矿石烧成仙丹，需要掌握一定的火候，要注意烧炼时炉中的变化规律。上山采集药草，反复加工，使之成为上乘仙药。

茹石散，饵琼芝。

茹：吃。 **石散**：散指散药，本以粉末状态出现，与丸药相对举，属道教金石药的一种。现代中医药仍沿用其名。 **饵**：服用。 **琼芝**：琼草，又称灵芝，此处泛指植物类草药。

易骨髓，返仙姿。

易：改变。 **骨髓**：骨头里面空腔中的胶样物质。此处喻指骨头最里面的地方，即最深处。 **返仙姿**：使年长者返老还童，年轻的风韵常驻。这四句的意思是：服石散、灵芝后可以使原有毛发脱落，长出新的毛发，可以改变最里面的骨髓，使之长出新的骨髓，修炼服食者如同获得新的生命一样，仙姿永驻，仙体永存。



此一家，宗服食。

延寿命，保原质。

健利宗，盛羲农。

赤松后，数宁封。

宗服食：以服食药物炼养身体立宗。

保原质：人刚出生朝气蓬勃，生命力强。通过服食，人能保持原有的生命力。在这里还是指长生不老，因为这是成仙的根本。这四句的意思是：这一家尊奉服食以达到延年益寿、保持长生不老的目的。

健利：行气、按摩及肢体运动相结合以利健康的一种炼养方法。 **盛：**流行。 **羲农：**伏羲与神农。

赤松：赤松子，古代仙人。《列仙传》称赤松为神农时的雨师。他常去昆仑山，止于西王母石室中，随风雨上下。后因病入山炼导引之功，功成后得仙飞升，炎帝少女追之亦得仙同去。 **宁封：**古代仙人，又名龙跻真人。他得遇神人，学会五色烟火法。后因给黄帝授《龙跻经》而被封为“五岳真人”。他头戴盖天冠，身服朱紫袍，总司五岳。

治虚邪，可延年。

漱灵液，灾不干。

畅关节，通泥丸。

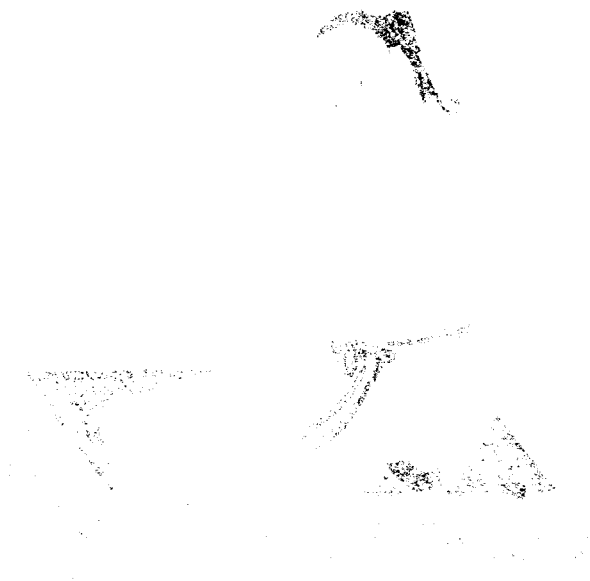
壮体魄，筋骨坚。

虚邪：因体虚而邪气攻入，使人得病。

漱灵液：修炼时产生的津液。**灾：**病魔。**干：**冒犯、侵入。这四句的意思是：健利派养生法可以治愈因虚而导致的疾病，可以延长人的寿命。要不断叩齿漱津液，这样病灾不能轻易侵入体内。

关节：骨端相衔接处。**泥丸：**即泥丸宫，是人体头部的一个穴位。炼养家称上丹田为泥丸，在两眉之间。

筋骨：人体肌腱或骨头上的韧带。这里指身体素质。这四句的意思是健利养生法能使关节活络，气血通畅，精气神贯通上丹田，能使人体体魄雄健，筋骨坚强。



伏虫蛇，除患害。

驱恶疾，百里外。

此一家，宗导引。

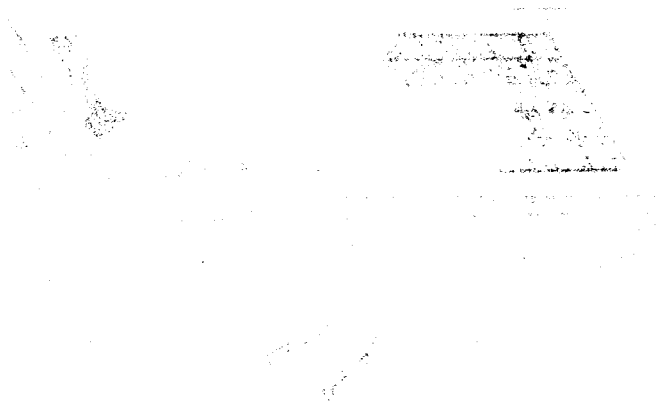
致精微，入妙境。

伏虫蛇：修炼导引术有成的人能以气降服蛇虫。
患害：各种疾患病痛。

驱恶疾：赶走影响寿命的凶险顽症。这四句的意思是：修炼健利这一家的养生方法，能使人降伏各种大小不等的病痛，把直接危害生命的痛苦而难治的疾病赶到很远很远的地方。

宗导引：尊奉导引术。导引：原为中国古代一种以形体运动配合呼吸吐纳的炼养方法，用以达到强身健体、延年益寿的目的，后来被道教吸收改造和发展，将行气、按摩、漱口、肢体运动配合一起，做到气和体柔。千百年来，导引术以不同的形式出现，为人们所重视。

致：达到。**精微：**精细而隐微。此指“道”。**妙境：**神奇而玄妙的境界。这四句的意思是：这一家奉行导引的养生方法。导引可以使修炼者达到至精至微、与道合真的状态，进入抱素返真缥缈欲仙的奇妙境界。



导引图

讲 解

《度人经集注》称：“南宮者，长生之宮也。”又称南宮火府。火为光明之家，妖鬼为阴邪之气。为驱妖邪，南宮宗尊礼南斗星君以期长生。

南斗星君是二十八宿之一。《星经》上说：“南斗六星主天子寿命，亦主宰相禄爵之位。”就是注定人生沉浮的大运。俗言：天上一颗星，地上一个人。人属于星，星属于斗。人若要修仙，先尊天上星。因此南斗崇拜在我国十分盛行。

南斗有六星，北斗有七星，六星主生，七星主亡，主亡多于主生，于是天下一片慌忙，两斗星合起来是十三，对半不平衡，这是不祥之兆。富于想象的人们将福祿寿视作三星，和南北斗星合为十六颗星，二八对判，刚巧平衡。心平则衡。据说我国老秤十六两制就源于此。可见前人为了健康长寿，从不同的方面作过假设和努力。为了将这种假设和努力传达给天帝神灵，在没有电话、传真的洪荒时代，他们便想到要用特殊的图文作为凭证和天帝神灵联络，沟通感情，以求护佑。符与箓便应运而生。最初符箓的功能应该还是比较单一的。我们的前人在遇到凶险或动机与效果相悖时，借助符箓向天帝诸神求援，实际上是一种无可奈何的选择，是人生的挣扎。由于社会的局限性，南宮这一派尊奉符箓运精神，合云物也就在情理之中。

苍益宗是以服食药草求长生的，人的肌体除了需要各种营养外，还需要各种矿物质和微量元素。古人深知其理。他们便尝百草以求百益，由此发展到采百草炼百药取其精华，反复加工制取百草精粹。以此有病治病，无邪补身。这种尝试要比南宮宗进步得多，其意义也深远。《历代神仙通鉴》上有相应的神仙故事。明朝李时珍及他的《本草纲目》是采百草的最好例证，所不同的是李时珍已摆脱了宗教的影响。如何

尊奉服食延长生命，至今还没有圆满的答案，尚有不断研究的价值。

健利宗是以导引吐纳为主的养生派别。从某种意义上讲是强调了生命在于运动。而这种运动形成于人体内，大吐大纳促进血液循环，体内的秽浊之气排出体外的速度加快，新鲜之气大量进入体内，使人活力增强，四肢松健，精神充沛。

最初的导引术从动物的各种动作中得到启发。有人模仿动物的某些动作，制之为舞，教人引舞以导之，最原始的舞蹈就是最初的导引。人们模仿这些动作后发现僵直的身体变得灵活；板结的皮肤变得光滑而柔软。这便是导引的客观效果。

我国东汉名医华佗创制了五禽戏，他认为“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以古之仙者为导引之事：熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老，吾有一术名曰五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引”。可见养生家、医学家历来十分重视导引。

运动，使气内动，随呼吸而动；按摩是靠外力而使活血、活气。所以导引当是行气、按摩、漱咽相结合的一种健身治病的方法。现在只是归其名为健利宗。

应该指出的是，不管哪一宗炼养方法，道书作者都将其源推向遥远的过去，而且都是由古代神仙为祖，此种做法的意义在于表明历史悠久，有神秘色彩，容易被人信服。

设坛镇邪从头叙

科醮宗，降高辛。

科醮：设坛请圣祈祷神灵，为国为民求福免灾或超度祭奠亡灵的宗教活动。科是动作，醮是祭的别名。科醮现在泛指道教的科仪。尊奉并从事于科醮活动的派别称科醮宗。降：自上而下。高辛：高辛氏帝尝。科醮这一家是从高辛氏帝尝那里传下来的。

牧德台，宝符膺。

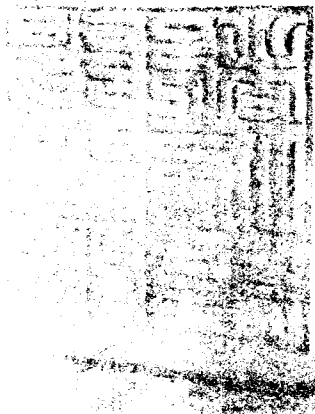
牧德台：地名。《太上灵宝五符序》：“其时有天人神真之官降之，乘宝盖玄车而御九龙，策云马而发天窗，自称九天真王、三天真皇。并执八光之节，佩景云之符到于牧德之台，授帝尝以九天真灵经，三天真宝符，九天真金文。”**宝符**：即三天真宝符。**膺**：受。指帝尝接受三天真宝符。

资二仪，奠岳灵。

资：凭借、依靠。**二仪**：指天地，亦指阴阳。**奠岳灵**：祭奠五岳山神。

保国祚，免灾迍。

国祚：君主的位置。**灾迍**：灾难和困顿。这四句的意思是：帝尝以后，灵宝五符真文显于人间，科醮派的道士利用真文中的阴阳之说进行祭奠五岳神灵的科醮活动，祈祷保佑君主之位、祈祷国运隆昌、百姓免遭灾厄不幸。



得解脱，证玄宫。

得解脱：指解除烦恼，了脱生死，复归自在。**玄宫：**原指北面的宫殿，这里借指修仙得道后的休养生息之处。

藏金简，钟山封。

金简：《皇经集注》卷五《神咒品三章》：“何云金简，玄光妙象，倾劫不毁，故云金简。”喻指道永恒不毁。这里可以专指宝符。**钟山：**传为西北弱水之外的山名。帝尝将仙升时将宝符藏在钟山下以防流入不义之手。这四句的意思是：帝尝脱离尘世将要仙升时，他将宝符藏在钟山，不让泄漏。

夏禹王，躬勤俭。

夏禹：继舜帝之位的大禹。**躬：**亲自。**勤俭：**兢兢业业治理水患。大禹双脚陷于淤泥，拔左脚陷右脚，一步一艰难的动作被道士视为禹步。用在法事开坛高功出场时。

疏九河，除时患。

九河：黄河的几条主要支流。**时患：**洪水泛滥。这四句的意思是：夏禹亲自带领百姓治水，身先士卒，鞠躬尽瘁，他设法疏理了九河，排除了水患。



大禹

凿峡门，多险阻。

祈神人，阴相辅。

示玉印，并经符。

斩世阨，遣童律。

凿峡门：凿通龙门峡。

祈神人：祈求神仙相助。神人：从传说来看，这位神人就是云华夫人，名瑶姬，是王母第二十三个女儿，太真王夫人的妹妹。大禹治水时，至巫山下忽起大风，塵振欲陨。大禹拜见云华夫人求助。夫人教禹策召鬼神之书，命狂章、虞余、黄魔、大翳、庚辰、童律等神将帮助大禹断石、疏波、决塞，使水循流而下，禹治水成功。阴：暗中。

玉印：神仙权威的凭证，即下令诸神帮助治水的号令。一说上清宝文。经符：经文与符咒。

斩：劈开。阨：险隘。遣：调动、派遣。童律：神名。据传夏禹治水时遇到涡水神无支祈兴风作浪，禹擒服无支祈，将它交给童律看管。童律无法镇服无支祈。这四句的意思是云华夫人把玉印、经符咒语交给大禹用以劈开险隘，又派童律神协助治水。

栖山咒，力伏魔。

禁岳渎，锁淮涡。

竟此身，水土平。

功绩就，入阳明。

栖山咒：道书名。即《中山神咒》。大禹治水有功，感动仙人，受得《灵宝五符》、《栖山咒》、《八威龙文》等道书。**力伏魔：**使出全部力量制服水怪无支祈。

禁：关押。**岳渎：**龟山、淮河。**锁：**锁。这四句的意思是：大禹停留山上，反复诵念云华夫人给他的咒语，依靠众神，降服了无支祈，并把无支祈交给庚辰神，庚辰将它拘禁在淮阴的龟山下，从此淮水安然入海。

竟此身：耗费毕生的精力。

入阳明：进入浙江绍兴的会稽山。**阳明：**会稽山阳明洞，道教三十六小洞天之一。这四句的意思是：大禹用毕生的心血和精力平定洪水，为百姓带来安宁。治水成功后，他自己就到会稽山修道去了。

吴会间，张隐者。

吴会：东汉时，分会稽郡为吴、会稽二郡，合称“吴会”。这里指江苏、浙江一带。**张隐者：**姓张的隐修者，指张善动，《历代神仙通鉴》称其是黄帝之子挥的后代，其母梦吞珠粒而孕之，居吴会间。

锄河滨，获元始。

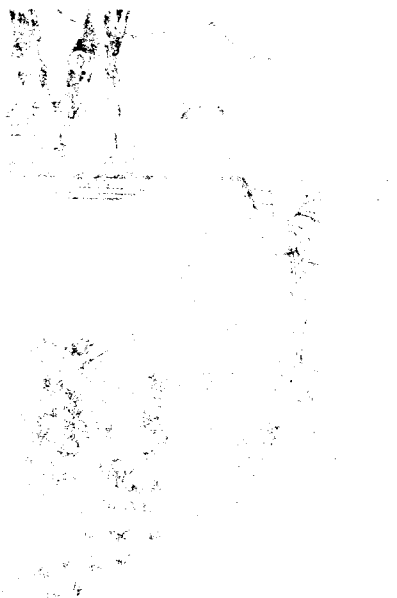
锄河滨：在河边锄草。**获元始：**得到元始天尊像。此像传为大禹治水时“冶金为神物，用镇方岳”的神物。这四句的意思是：在江浙一带有位姓张的隐者，有一天在河边锄草，无意中得到一尊元始天尊的像。

筑灵宫，勤供养。

灵宫：供奉神像的殿堂或宫室。

感天尊，授大洞。

授大洞：把大洞经箓授给张隐者。这四句的意思是：张隐者获元始天尊神像后专为之筑殿堂，每天勤恳不懈地供奉元始天尊。张隐者的行为感动了天尊，天尊把大洞经箓法术授给隐者。



经箓法，传心印。

心印：《玉皇心印妙经》注：“此玉帝传心，圣圣相承，以心印心，明悟了正，皆宗此旨，三教莫违，故云心印。”旧时道士拜度师时，把自己的生辰八字，经师、籍师的生辰八字放在一起测定分别属于何坛、何靖、何治、何炁，然后到《天坛玉格》中的品秩中查出该道士的心印，如“一朵红云”，相契合后方能与神盟誓共显威力。

一句偈，元伯敬。

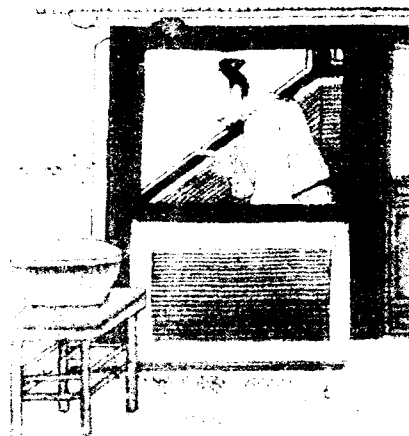
偈：类似诗歌的文学体裁，是道诗的一种，有合乐与不合乐之分。能合乐的亦称道曲，是道教的一个专用名词。**元伯：**对张隐者的尊称。**敬：**敬佩经箓法的神奇。因为合了心印，所以只需念一句偈就有灵验。这四句的意思是：张隐者喜获大洞经箓法，押上了心印，他只念了一句偈子，就召来神兵神将，为此元伯十分敬佩经箓法术。

祛瘟灾，除疫疠。

祛：除去。**瘟灾：**威胁生命的急性传染病。**疫疠：**瘟疫和恶疮。

本愿力，归上帝。

本：依仗。**愿力：**济幽度人的宏愿之力。**归上帝：**归功于元始天尊。这四句的意思是：张隐者获得心印妙经，正在习诵经文的时候，吴会一带正流行着瘟疫和毒疮，严重威胁着人们的宝贵生命。张隐者凭借符箓的神力控制了瘟疫的蔓延。这种力量从根本上说是元始天尊的，因为是元始天尊授了大洞经箓、与隐者合了心印。



半天河



闾閻王，登包墟。

窺林屋，得禹書。

合一卷，赤玉字。

百有七，又十四。

闾閻王：春秋时吴王闾閻。**包墟：**苏州市西南太湖中的西洞庭山。墟：大的土山。

林屋：即包墟。周围四百里，道教称其为左神幽墟之天，属十洞天之九。**禹书：**《灵宝五符真文》。传说禹将成仙飞升时将此书藏于包墟。这四句的意思是：吴王闾閻登山遇到隐居在包山的龙威丈人，龙威丈人受闾閻王之托，去林屋山，不意在林屋山石室中发现了大禹留下的《灵宝五符真文》，把它交给了吴王。

赤玉字：又称赤书玉字，即五篇真文经。据说是诸天形成之前，梵气结成，字文广长一丈，色光赤焕，是难以辨认的符集图文。

赤书玉字共有174个字。这四句的意思是：吴王闾閻从包山隐居者手中拿到的一卷经文，共174个字，用赤书玉字写成。这是大禹飞升时藏在包山石室中的神书，字体无法辨认，神秘无比。

太真科，法维谨。

太真科：道教书名，主要介绍道教符箓经系的科仪。北周武帝宇文邕纂的《无上秘要》中说：“《太真科》有九品，品有十二条。”内容涉及到斋仪戒品、众圣本迹、飞升等方面，所以不少道经都引用“太真科”的内容。**法维谨：**指《太真科》科法编排严谨。**维：**联系紧密。**谨：**细密。

通典格，有七等。

通典格：符合道教的规戒。**七等：**七个方面的内容。指符、篆、科、戒、律、斋、醮。这四句的意思是太真科这部道书编排谨严，各类内容都符合道教的规戒，其主要内容有符篆等七个门类。

箓与科，戒和律。

箓与科：召神降鬼的秘文和斋醮道场的次序和科仪阐演的动作。**戒：**止恶防非的规矩。**律：**约束行为的条文。现在戒和律已同用。违者要受到神的谴责或为道门所不容。

箓百二，科四六。

箓百二：一百二十种箓。**科四六：**四十六种科仪。这四句的意思是《太真科》载有符箓一百二十种，科典四十六部。





戒千二，律与齐。

大小章，并醮仪。

戒千二：一千二百条戒。律与齐：律与戒一样，也有一千二百条。

醮仪：修斋建醮按一定程式仪规进行称醮仪。醮，原是古代的一种祭仪，一般指冠娶或祭祀。这四句的意思是：《太真科》里收有一千二百条戒律，祝祷存亡的各种文书表章应有尽有，醮仪程式罗列完备。

此一家，宗灵宝。

宗灵宝：以信奉和传承《灵宝经》而形成的道派，产生于东晋中叶的江南一带。《灵宝经》有古今之分，东汉出世的《灵宝五符真文》为古《灵宝经》，后由葛玄得到，在三国吴地传开。东晋末年葛巢甫等制作的《灵宝赤书五篇真文》、《真诰·序录》等为今《灵宝经》。《崑崙集·玄问》：“灵宝始于玉宸，本之度人经法，而玄一三真人阐之，次而太极徐君、朱阳郑君、简寂陆君，倡其宗者田紫元……杜光庭、寇谦之……是有东华、南昌之异焉。”灵宝派主要经典《元始无量度人经》，宣传仙道贵生，无量度人。以元始天尊为最高神。后又衍化出十方度人不死之神以及三界五帝、三十二天帝等神团系统，重视符篆科教和斋戒仪轨，注重劝善度人，宣称普渡众生，受佛教影响较大。

赞神明，至幽渺。

幽渺：精微深妙。这四句的意思是：灵宝派尊奉《灵宝经》，善于礼赞神灵，在斋醮方面能达到精微深妙的程度。



上十宗，是正传。

正传：符合道教教理教义，道教史上有正确无误的记载。

分宗派，别先后。

宗派：同一宗中另有小的派别。这四句的意思是古仙、金液、聚玄、长淮、葆和、调神、南宫、苍益、健利、科醮等十家是正传，宗中有派各分先后。

讲 解

道教历史悠久，传播广泛。由于信奉的主要经典不同、地区不同，派系之多也在情理之中。派别的形成和发展实际上就是道教本身的发展。派与派之间有的区别明显，有的大同小异或同中有异。这里前后共列出十家，是较有代表性的。在这十家的影响下衍化的派别肯定还有不少。这些派别形成发展的原因各不相同，但最主要的还是教理教义上的差异。各派在发展过程中增而益之，兼收并蓄有余而扬弃不足，导致道教文化博大中寓庞杂，各派的特色逐渐淡化，共性的东西多而表现个性的内容少。迨至明朝，众多的帮派根据各自的情况，或归于正一派，或归于全真派。

正一派以符箓法术开展斋醮活动为主，道士大多居家且有家室，俗称火居道士。他们组织松散，戒律松弛，不注重个人修炼，而且越来越向职业性方面发展。全真派不太注重符箓法术而偏重于个人修持，平时道装、束发、独身、吃素，有丛林制特点。但不管正一还是全真，都把“道”、“太上老君”奉为最高信仰，尊奉同一位祖师，有共同信仰的经典和施行的道术，两派能和睦相处，是一根藤上的两个瓜。

本章提及的科醮宗在宗教活动中也运用符箓，但我们不能说科醮宗就是符箓派。严格地说符箓作为道派在历史上从未形成。现在说的符箓派是外界对道教以符箓斋醮修行济世的各道派的总称，并非实有的道



茅山乾元观

教宗派。重视符箓神功能的龙虎山正一宗坛，江苏茅山上清宗坛，江西阁皂山的灵宝宗坛，自汉魏以来一直是道教主流，现统称为正一派，当然正一派不啻是这三个宗坛。《道门十规》指出：“符箓弥多，皆所以福国佑民、宁家保己。”现代陈撄宁先生的《道教与养生》也指出：“清静炼养，符箓科教皆是道教修养方法，本不能以此而分道教派别。”不过话得说回来，道教存有派别是客观事实，只是道教自称符箓派的尚未有之。

道教作为宗教，与其他宗教相比，形式上的最大区别就在于道教有符箓，以箓符求得人神合一，达到驱鬼治病祈安的目的。道教的符可以服，可以常佩在身，可以张贴在门庭、窗户等处，能使灾不侵、邪不致、魔不能兴妖作怪。东汉五斗米道盛行时符箓已并用，史载张道陵用符箓为人驱鬼治病又亲自造作符书。

需要指出的是道教灵宝派的符箓远不止一百二十种，科醮也不止有四十六种，因为《太真科》只是灵宝经系中的一本经书，它所搜集的内容难免挂一漏万。道士为适应需要还在不断地丰富原有的符箓。

尊柱史，号犹龙。

柱史：柱下史。周代官名，因侍立殿柱下而名。老子曾为周的柱下史。这里指老子。**犹龙：**像是龙。相传孔子向老子问礼，回来后对弟子说：“龙，吾不能知其乘风云而上天，吾今日见老子，其犹龙邪！”见《史记·老子列传》。

越唐宋，至三丰。

越：经历，经过。**三丰：**张三丰，或作张三峰，元明时期的道士。名通，又名全一，被奉为武当派祖师。这四句的意思是：尊奉老子的一派称为犹龙派，经历唐宋，直至元明时期的张三丰都是这一派的重要人物。

关令尹，第一传。

关令尹：春秋战国时期的道家人物，姓尹名喜，曾任函谷守关的官员。一日他在函谷关见紫气东来，预知有真人要经过这里，于是守候关下，遇见老子。老子应其所求，授以五千言。后来关令尹随老子西去流沙，莫知所终。因其第一个见到《道德经》，故称他为第一传。

著九篇，述渊源。

九篇：《关尹子传》称，老子为关尹子著书，“喜既得老子书，亦自著书九篇，名《关尹子》”。关尹子后被赐号文始先生，所著书后称《文始真经》，《汉书·艺文志》有《关尹子》九篇。南宋时在永嘉孙定家发现此书，九篇篇目为：宇、柱、极、符、釜、匕、釜、筹、药。这四句的意思是关令尹是犹龙派的第一位传人，他自己也著有九篇真文，讲述道家的起源、发展及主旨。



老子



陈抟

希夷君，隐太华。

希夷君：北宋道士陈抟，字图南，号扶摇子，亳州真源人。因考进士不第，于是绝意仕途，游历名山，求仙访道，长期隐居武当山，服气辟谷二十多年。后来移居华山云台观和少华山石室。曾作《无极图》刻于华山石壁，另作有《先天图》。后周世宗显德三年(956)应召入宫答对飞升之术。世宗命为谏议大夫，陈抟固辞不受。北宋太平兴国年间至京师建议宋太宗“远招贤士，近去佞臣，轻赋万民，重赏三君”，深得太宗宏信，赐号“希夷先生”。陈抟著作颇丰，惜多已失传。

木岩集，史文嘉。

木岩集：陈抟隐居华山时，关中隐人李琪及吕洞宾常相聚一起赋诗论道。吕洞宾常以字谜隐其真名，此处借用其法，以木指李，岩是吕岩即吕洞宾。**史文嘉**：陈抟所著的文章及他赋的诗词受到普遍赞扬。**嘉**：夸奖，赞许。这四句的意思是：陈抟老祖隐居华山，李琪、吕洞宾常来相聚，赋诗论道，作文谈玄。陈抟的许多文章受到赞赏。

六祖张，号隐仙。

六祖张：指张三丰。老子、关尹子、陈抟、赵友钦、陈致虚、张三丰，按此排列，六祖为张三丰。

号隐仙：被称为隐仙。张三丰功绩卓著，他开创了道教武当派，深化内、外丹修炼技术，编创了太极拳和内家拳。由于张三丰行踪飘忽，不知所终，神话色彩很浓。明成祖永乐年间大修武当山，专为张三丰修建“遇真宫”，明英宗天顺三年张三丰被封为“通微显化真人”。

会南北，玄要篇。

会南北：融道教金丹南北两宗为一家之说。张三丰认为，儒、释、道三教为正教，创始人不同，但“修己利人，其趣一也”。
玄要篇：《张三丰先生全集》中的一篇，属第四卷。主述三丰丹法的基本思想。这四句的意思是：被称为隐仙的第六代祖师张三丰，他将王重阳和张伯端开创的北宗丹法、南宗丹法融会贯通，著成《玄要篇》传于后世。

張三丰



希夷下，道学兴。

希夷下：陈抟以后。 道学：宋时理学，是儒佛道兼容的一个思想体系。代表人物是周敦颐、程颢、程颐，朱熹为集大成者。

第三传，尧夫承。

尧夫：邵雍，字尧夫，北宋人。精《易》学。陈抟将“数”学授穆修，穆修授李之才，之才传邵雍，故称三传。这里“三传”专指《易》学象数方面的传承关系。这四句的意思是：陈抟以后，程朱理学兴起。陈抟的《易》学经穆修、李之才传给了邵尧夫。

观物篇，经世书。

观物篇：指邵雍所著的《观物外篇》、《观物内篇》，收入《皇极经世》一书。

大圆理，合虚无。

大：全面。 圆理：阐明太极生化万物的内在的必然联系。 合虚无：研修诸子百家学说，取其核心来论证太极化生万物。这四句的意思是：邵雍的《观物篇》，全面阐明太极生化万物的道理，他的论述完全符合道家的学说。



第六传，濂溪继。

濂溪：北宋周敦颐，字茂叔。居濂溪之畔，称濂溪先生。系宋代道学的开山祖。其代表著作有《太极图说》，图传自陈抟，但“六传”有误。据南宋朱震说，陈抟以《太极图》传穆修，穆修传周敦颐，如是说该为二传。

太极图，宗老易。

太极图：指周敦颐所著《太极图说》。**宗老易**：源于《老子》、《易》，即《太极图说》受到《老子》、《易》多方面的影响。这四句的意思是：周敦颐继承了陈抟老祖的道学、易学思想，写出了像《太极图说》这样的有传世价值的文章，对道教的发展及理学的形成都有很大的推进作用。

儒学派，孔仲尼。

儒学派：原指以孔子为创始人的儒家学派。这里指持有儒释道三教同源但以“道”为本思想的学派。**孔仲尼**：孔丘，尊称“孔子”。

法圣哲，志所期。

圣哲：周公，周文王之子，曾辅佐武王伐纣，建周王朝。武王死，成王年幼，周公摄政。相传周代礼乐制度由他制订。孔子很欣赏周公，故有孔子梦周公之说。**志所期**：效法周公是孔子的愿望。这四句的意思是：儒家学派是孔子创立的，孔子效法周公，以周公制订的礼乐制度匡正时弊是孔子的愿望。



孔子

去适周，景王间。

问诸礼，师老聃。

子弓后，是荀卿。

评诸子，甚分明。

景王间：周景王年间。

诸礼：前代的各种制度典章。 **师老聃**：向老子请教。这四句的意思是：景王年间孔子前往东周向老子请教周代的礼乐制度，想以周礼来挽救礼崩乐坏的政治局面。

子弓：孔子学生冉雍，字仲弓，春秋时鲁人。孔子称冉雍德行最好。《荀子》书中常将子弓与仲尼并提，十分尊崇。但郭沫若等人认为荀子所尊子弓乃楚人，系其老师，不可能是春秋的仲弓。 **荀卿**：荀况，战国时赵人，学人尊之为荀卿。著作数万言，其学以孔子为宗，认为人性皆恶，须以礼义矫正，与孟子性善说相反。其学被韩非、李斯继承。

评：议论。 **诸子**：春秋战国时期的各家学派。 **分明**：议论详实而得当。这四句的意思是：孔子的弟子冉雍以后应该是荀况了，他从依法治国的角度去评论诸子百家的理论，评判得十分精当。

人心危，道心微。

人心危：即人心惟危。人心：与私心杂念相联系的各种物欲。惟：语助词。危：危险。 **道心微：**道德观念要纯一。

十六字，道书辞。

十六字：指“人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中”，语出《尚书》。这十六字可以译为：“物欲之心是危险的，道德之心要精一不杂。只有坚持精一，才能诚信，中庸之道已在其中了。”
道书：此处指《尚书·大禹谟》。 **辞：**文辞。

第五传，乃韩非。

韩非：战国末期杰出的思想家，韩国贵族，荀况的弟子。《史记·老子韩非列传》：“韩非者，韩之诸公子也。喜刑名法术之学，而其本于黄老。”

解喻老，名法归。

解喻老：指《韩非子》五十五篇中的《解老》、《喻老》二篇，是最早研究《老子》的著作。 **名法归：**韩非是荀况的学生，他的思想中有儒学的渊源，但他的刑名法家之学归于老学。这四句的意思是：第五传是韩非，他撰有《解老》和《喻老》二篇文章，内中染有黄老思想。虽然他是荀子的学生，但仍将他的刑名法家之说归于老学。



韩非子

至贾谊，踵前贤。

明道术，修故篇。



贾谊

贾谊：西汉政论家、文学家，洛阳人，世称贾生。著名政论有《治安策》、《过秦论》等，另有《新书》十卷传世。**踵：**跟着，继承。**前贤：**前代思想家、经学家。

明道术：贾谊曾详述君子统治之术。**修故篇：**修，修治。故篇，指儒家经典。秦焚书坑儒，儒学不兴，贾谊则重新研究儒家学说，著《新书》以阐明自己的思想。这四句的意思是：贾谊继承前代思想家的观点和主张，结合社会政治，撰写了《道术》一书，阐明君子治世之术，又在《新书》中对前人的思想作了批判与继承。

讲 解

道教中分有很多派。本章说的“犹龙派”，是用了孔子给老子的誉词而命名的。老子西出函谷关遇尹喜，尹喜受老子五千言又自撰了《文始真经》，于是被尊为尹喜派，亦称楼观道派。其系谱为：“道德清上高，云程守炼丹。九重天外子，方知妙中玄。心静自然体，发白面童颜。袖吞乾坤大，阴阳造化先。”南方的尹喜派系谱下面还有：“悟本从正礼，冲和养太元。轻寂全木柄，一定龙虎盘。慧法祥光现，蓬开宝林宣。身应归根窍，气住复命关。三千功圆满，异姓合真仙。逍遥蓬莱路，今朝玉京贤。”陈抟笃信道

学，又精研《易》，对宋明理学的发生发展影响极大，习惯上人们称其为“希夷派”，或称“陈抟老祖派”。

元明时期的张三丰，至今可称家喻户晓。他融合北宗王重阳、南宗张伯端的炼丹功法，撰写《玄要篇》留世，他编出武当拳、内家拳，成为独树一帜的隐仙派，亦称三丰派。张三丰派中有派，其自然派系谱为：“惟道然之宗，若守可以隆。功德归盛泰，万世礼仙真。本静从玄教，福寿永长兴。合清仁志点，秉义夏元登。”其日新派系谱为：“大道应永得，守教志常真。一阳来复本，同静德玄风。”其蓬莱派系谱为：“圆通智敏用，是清修觅真。丹体蓬莱会，保是炼成金。”三丰派系谱：“玄云通道居端静，白鹤乘虚向自清。师资月圆皈志礼，身中抱一管丹成。太上渊微入妙元，凌云星朗贮壶天。功候到日方许就，始悟真言信可传。”张三丰另有一支，系谱为：“大道英勇德，真正守常存。万疆共福寿，宗脉教芳春。”三丰派尚不能逐一介绍，其他派系就更难说清。

各种派系的出现，是道家道教自身蓬勃发展的标志，新派别层出不穷，是思想活跃的象征。道教文化极大地丰富了我们民族文化的宝库。



治道派，本丈人。

治道派：专事研究老子《道德经》的派别。 **本：**起源。 **丈人：**古代仙人河上公，因结草为庐河滨，自称河上公。精研《老子》。《史记·乐毅传赞》记载，乐氏之族有乐臣公，乐臣公学黄帝老子，其本师号曰河上丈人。据传河上丈人教安期生，安期生教毛翁公，毛翁公教乐瑕公，乐瑕公教乐臣公，乐臣公教盖公，盖公又教汉初宰相曹参。

至安期，教乃分。

安期：安期生，道教神仙，传为琅琊阜乡人，卖药于东海边，人称千岁翁。秦始皇东游与其会见，赠金璧万数。曾留书秦始皇：“后千岁求我于蓬莱山下。”始皇遣人入海求之，未到蓬莱山便遇风浪而还。安期生向河上丈人学黄老之学。 **教乃分：**安期生将仙术传给马明生，将黄老术传给毛翁。从此治道派内部也开始有了新的派系。

黄老术，善治民。

黄老术：黄，指黄帝。老，指老子。黄帝与老子相结合产生黄老学，盛行于齐国，出现了百家言黄帝，世之所高，莫若黄帝的热潮。汉初曹参的老师盖公积极传播黄老之说。汉初文景之治得力于黄老清静之术。后来阴阳术数也作为黄老学中的一个内容，神仙思想也挤进了黄老学，医学及房中术都托于黄老术之麾下。

传盖公，终汉臣。

盖公：西汉胶西人，黄老道的代表人物，主张“治道贵清静而民自定”。其师乐臣公。 **终汉臣：**终于传至汉臣。黄老术传至汉臣曹参等，使其治民之术得以实施。这四句的意思是：黄老之术有利于教化百姓，促进社会政局稳定。黄老术由盖公传给曹参。





安期下，付马鸣。

马鸣：即马明生，汉代仙人，相传为齐国临淄人，本姓和，字君贤。相传马鸣少为县吏，被强盗打伤，遇道人用神药救活，于是弃职拜道人为师。马鸣随师负笈周游天下，百折不挠研制神丹，他服用了自己研制的神药半剂而为地仙。《云笈七籤》言其于光和三年(180)服金丹飞升。

宗内学，阴真君。

宗内学：宗，尊崇。内学：道门中人称仙学为内学。阴真君：即阴长生，道教仙人。传说为新野人，东汉和帝阴皇后的高祖。曾向马鸣学习神仙道术，执奴仆之役数十年之久。后来跟随马鸣到四川青城山受《太清神丹经》。继而到武当石室炼丹。他把炼出的大量黄金用来周济贫苦的百姓。

得太清，入赤城。

得太清：阴长生得到《太清神丹经》。入赤城：赤城山，道教十大洞天之一，在浙江黄岩。一说为青城山。

炼白金，惠时贫。

白金：白银和黄金。炼金术又称黄、白术。这八句的意思是：安期生以后，神仙术传给了马鸣。尊崇仙术的还有阴长生，他跟随老师四出云游，获得了《太清神丹经》。后来又入赤城山，他把炼就的金、银布施给贫困的百姓。

第三传，魏伯阳。

参同契，丹经王。

神仙传，且直言。

谓假易，论作丹。

魏伯阳：东汉炼丹士，名翱，号伯阳，自称云牙子。他把《周易》、黄老、炉火三事参三合一，写成《周易参同契》三卷，被尊为“丹经之祖”、“丹中王”。因袭马明生、阴长生，故称三传。

参同契：即魏伯阳所撰的《周易参同契》，成书于汉代顺帝、桓帝之际，是一部影响深远的丹经著作。该书传开后，注家蜂起，一般认为以五代彭晓《通真义》的注本为最佳。这四句的意思是：魏伯阳继承了马鸣、阴长生的炼丹经验，又将《周易》、黄老、炉火三者结合，写成了《周易参同契》，是丹经中相当重要的一部著作。

神仙传：晋葛洪著，是一部记录神仙事迹的书，全书共十卷，录有九十四位神仙。

假易：假借《周易》。**论作丹：**议论作丹的内容。《神仙传·魏伯阳》：“伯阳作《参同契》五相类凡二卷，其说如似解释《周易》，其实假借爻象以论作丹之意，而儒者不知神仙事，多作阴阳注之，殊失其奥旨矣。”这四句的意思是：葛洪的《神仙传》上写得很清楚，说魏伯阳在《周易参同契》中假借爻象以论作丹之意而并非议论阴阳学说。



鬼谷子

唐彭晓，据元枢。

唐：指后唐，五代十国之一。公元923年沙陀部人李存勖灭后梁称帝，建都洛阳，国号唐，史称后唐。936年为后晋所灭。彭晓：后唐人。自号真一子。曾在后蜀任朝散郎、守尚书祠部员外郎的官职，受赐紫金鱼袋。平时好道，善养生术。曾作《周易参同契分章通真义》。元枢：元，根本；枢，中心。据元枢：抓住最根本最重要的内容。

释真义，明镜图。

释真义：给《周易参同契》作注解。此处指撰写《周易参同契分章通真义》。明镜图：彭晓注完《参同契》后又绘制了《明镜图》附在书后以供参考。这四句的意思是：后唐的彭晓精研《参同契》，他抓住最根本的关键性问题解释《参同契》，他的《周易参同契分章通真义》是不少注本中注得最好的一部，书后还有一幅关于炼制外丹的图画。

茅山派，师鬼谷。

鬼谷：鬼谷子，战国时的人物，生时说法不一。有的说他姓王，名诩或诩，居鬼谷，号鬼谷先生或玄微子。有的说他历经轩辕到商周几代，随老子西出函谷关，东周时重返中国，居汉滨鬼谷传道，因此自号鬼谷子，善长于养身和纵横捭阖之术。

授初成，隐华岳。

授初成：据说鬼谷先生首先将道术授给茅盈，待茅盈学道有成时，鬼谷先生自己便进入华山隐居。这四句的意思是：道教茅山派是以鬼谷先生为宗师的。鬼谷把道术首先授给了茅盈，此后便隐居华山。

叔申君，西城传。

叔申君：大茅真君茅盈，字叔申。相传茅盈十八岁时舍家入恒山修道，遇西城王君，拜王君为师。后参访各地名山洞府，在龟山遇西王母，便向王母学习《太极玄真》之经。四十九岁时回到恒山继续修炼。后来，他带了弟弟茅固、茅衷一起修炼得道，被玉皇大帝赐为“九天司命三茅应化真君”。**西城传**：即西城王君传道给茅盈。

得二景，归金坛。

二景：日所行为黄道，月所行为赤道，号曰“二景”。这里指《太霄二景隐书》，主述食日月之法、炼五神之术。**归金坛**：回到茅山。茅山原名句曲山，在江苏金坛县内。这四句的意思是：茅盈四出参访，在西城遇到王君，便向王君学习道术，又从王君那里得到《太霄二景隐书》，然后回到金坛。

第五传，清虚真。

清虚真：汉代仙人，名王褒，字子登，号清虚真人。据魏华存《清虚真人王君内传》说：王褒是襄平人，安国侯七世孙。少年时就喜欢仙道，辞别父母入华山精思修道九年，遇太真人西梁子文，名隶仙籍，后来隐居洛山，西城真人下降时授给王褒《太上宝文八素隐书》、《高仙羽元经》等。王褒治王屋山洞天。魏华存是王褒的弟子。

八隐书，高仙经。

八隐书：即《太上宝文八素隐书》。**高仙经**：即《高仙羽元经》。这四句的意思是：自鬼谷先生传道至茅盈、茅固、茅衷、王褒，作为第五代传人王褒被赐为清虚真人，他从西城真人那里得到了《八素隐书》及《高仙羽经》。



六传周，号紫阳。

周：周义山，字季通，西汉汝阴人，号紫阳真人。据《云笈七籤》：周义山是汉代丞相周勃的七世孙。少时喜欢独自静坐，多思细想。后来得中岳仙人苏林授守三一之法，又寻天下名山，遍访仙人。义山道成后白日升天，在太微宫，受书为紫阳真人。

灵晖箴，金玄章。

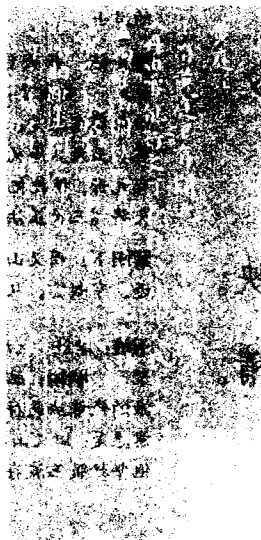
灵晖箴：作用于修仙得道的吉祥之箴。**金玄章：**泛指一切有助于长生不死的炼养经文。这四句的意思是：周义山是茅山派的第六代传人，号为紫阳真人，他从神仙那里获得很多有助于修仙得道、长生不死的炼养经文和教授道法的书籍。

清虚下，魏夫人。

清虚下：王褒以后的传人。**魏夫人：**魏华存，晋代女道士，字贤安，王褒的女弟子。王褒授给她“神真之道”，景林真人授给她《黄庭经》。后来被尊奉为茅山道教上清派第一代宗师。

退静室，谙黄庭。

退静室：魏华存与丈夫、儿子分住，独处一室。静室，为道士修真之所。**谙：**熟悉、精于。**黄庭：**《黄庭内景经》。这四句的意思是：清虚真人以后是魏华存。魏华存离断夫妇之情、母子之情，独自在静室，精熟《黄庭经》的修炼方法。



王羲之书小楷《黄庭经》



第九世，杨羲君。

杨羲：名羲和，江苏吴县人，后来一直居住在句容。年轻时喜爱读经史文章。他和许迈、许谧年龄相差很大，却和他们结成忘年交。东晋永和六年(350)就魏华存长子刘璞受《灵宝五符经》，兴宁二年(364)受《上清真经》。杨羲是上清派较有名望的道士。

授正法，曲素文。

授正法：杨羲曾授许谧用隶文书写的《上清真经》。**曲素文：**即言《三天正法曲素风文》。这四句的意思是：茅山派从鬼谷子开始，经三茅真君、王褒、周义山、魏华存及子刘璞到杨羲已经有九世。杨羲把《上清真经》用隶书体抄给许谧，又将《三天正法曲素风文》传给了许谧父子。

紫阳下，推许映。

紫阳下：周义山以后。**推：**首推。**许映：**许迈，字叔玄。从周义山那里继承道法。

服玉液，朝脑精。

玉液：津液。上清派倡导服玉液可以长生。**朝：**聚。**脑精：**脑神。朝脑精即使脑神归位，上清派的修炼法是存想万神，使之归于身。这四句的意思是：周义山以后，上清派继承者要算许映了，他坚持服玉液存想诸神，使脑神归位。

第二世，许侍郎。

愈腹疾，服术方。

简寂公，为第六。

修道藏，纂经策。

第二世：指许映的第五个弟弟许谧。**许侍郎：**许谧曾官至护军长史散骑侍郎。

愈：治愈。**腹疾：**小便不通畅。**术(zhú)：**草名，根茎可以入药。早期道教以之为服食之药，有专门的服术方。这四句的意思是：上清派周义山以后的代表人物是许映，第二世是许谧。当初许谧患小便不利的疾病，靠紫微夫人留下的服术方治愈。

简寂公：南朝刘宋道士陆修静，字元德，谥号“简寂先生”，浙江吴兴东迁人。他曾修道庐山，与释人惠远陶潜等结莲社。陆修静主张修道应当用礼拜、诵经、思神三种方法，以洗心洁行达于至道。**为第六：**简寂公为上清第六代宗师。

修道藏：泰始三年，陆修静回到建康，在崇虚馆搜集并整理道教经书，按洞真、洞神、洞玄的分类法编纂最早的道藏书目《三洞经书目录》。**纂经策：**陆修静编写了一百多卷斋戒仪范类道经，规范斋戒科仪。这四句的意思是：陆修静为上清派第六代宗师，他第一个编道藏，还纂写了统一科仪的经策一百多卷，为上清派作出了贡献。

八世陶，号贞白。

八世陶：上清派第八世传人是陶弘景。《上清经策圣师七传真系之谱》将陶弘景列为第九代宗师。陶弘景，南朝齐梁时的道士、炼丹家、医药家，字通明，谥号贞白先生，丹阳秣陵人。梁武帝常以朝廷大事询问他，故有“山中宰相”之称。他隐居江苏茅山，传上清大洞经策，倡上清经说，成为上清派的实际创始人，开道教茅山宗。

诠真诰，正隐诀。

真诰：陶弘景曾编有《真诰》一书，主要讲述历代仙真授受真诀事宜及有关的炼养术，共二十卷。相传此书由神仙口授，由杨羲记录，传许謐、许翔、许黄民等，后陶弘景募集、叙次、诠释而成。

隐诀：神仙口授的炼养秘诀，只有虔诚修行者才能真正领会内中的意思。陶弘景撰有《登真隐诀》一书。





司馬承禎

十一世，称司马。

十一世，称司马：第十一代传人是司马承祯。司马承祯，字子微，法号道隐，河内温人（今河南温县）。《旧唐书》上说：“（承祯）少好学，薄于为吏，遂为道士。事潘师正，传其符篆及辟谷导引服饵之术，潘师正特赏异之，谓曰：‘我自陶隐居传正一之法，至汝四叶矣。’”按陶弘景、王远知、潘师正、司马承祯，适为四代。这里称司马承祯为十一世，即陆修静为第六，以下依次为：孙游岳、陶弘景、王远知、潘师正，第十一为司马承祯。

坐忘理，极正大。

坐忘：指司马承祯所著的《坐忘论》。主要讲述坐忘收心、主静去欲的修炼理论和方法，以及修道的七个层次，即敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道，是司马承祯的代表作之一。极正大：光明宏大。坐忘论在诸家中独树一帜，且深受重视，所以称为“极正大”。这四句的意思是：司马承祯是上清茅山宗的第十一世传人，他的《坐忘论》理论和修炼方法比其他诸家更系统，更简化，对道教修炼术和道教心性论都有很大影响，为后人推崇。

论吾人，在贵生。

生道足，返天真。

论吾人：议论我们人类。 在贵生：在于生命的可贵。即以生为贵。

生道：重视现世生命的长久之道。追求的最高目标就是得道成仙。《太上老君内观经》：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡，则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死。”为了能够达到贵生的目的，必须按一定的“生道”进行修炼。司马承祯关于坐忘的七个层次，实则就是生道。 返天真：回归到体合自然、内外纯静的境界。这四句的意思是：在谈及我们的人生时坐忘理论认为仙道把贵生作为最高的目标，要达到长生必须讲究使人长生的炼养方法，那就是坐忘。只有注重了坐忘的养生理论和方法，修炼者才能达到物我两忘、体无变灭、形与道同的理想境界。

讲 解

这一章主要介绍了治道派和茅山派的发生发展情况。道教向来有各派归祖于“道”、万法归宗于“道”的说法，加之道教不管是派别创始抑或道书的编撰常附会于仙人、天尊、黄帝名下，所以要确切地界定派系形成的年代，不是一件轻而易举的事。由于神仙加入其中，在师徒传承的时空问题上也留下不少的疑难，各派理论及其修炼方法虽然千差万别，但混淆的现象也不在个别。因此我们只能立足《道教三字经》提供的基本线索作些简要介绍。

我们先看治道派的传承关系：



河上丈人→安期生 { 毛翕公→盖公→曹参
马明生→阴长生→魏伯阳

姑且把治道派的创始人视为河上丈人，首传安期生。河上丈人又名河上公，传说是汉初文帝时的神仙。安期生是秦始皇时的道教神仙。始皇东游时还会见了。据传言之凿凿，有案可稽，但这都是传说，不足为凭。

安期后教乃分的说法较为合理，治道派分成两支流派，以毛翕为代表的一支是以黄老术为核心的经术政教。他们借治身喻治国，认为身与国相通，治身者爱气则身全，治国者爱民则国安，无为治身则有益精神，无为治国则有益于百姓。把养生之道和人主的统治之术有机地联系起来，因此受到封建统治阶级上层人物的支持。西汉相国曹参以盖公为师，运用黄老术治理国家，收效甚大。另一支是崇尚黄老学说中的养生思想，把探寻仙道之术放在首位，这一支是由马明生（即马鸣）传播开去的。他们强调自爱其身，以宝精气，深藏其气，固守其精，使之无泄漏而达到长生之目的。魏伯阳是这一支的重要人物，他总结前人的经验并结合自己的实践写出《参同契》，主要观点是将内外丹的修炼结合起来，炼神服丹以求长生。《参同契》对炼养术的发展有很大的影响，被称为“丹经之王”。后世为《参同契》作注的文章相当多，作注最好的要称五代时期后唐的彭晓。注文均收在《正统道藏》太玄部。

茅山宗应该属于上清派。其传承关系如下：

鬼谷子→三茅真君→王褒（清虚真人）→周义山（紫阳真人）→魏华存→刘璞→杨羲→许迈、许穆→许翔→陆修静→孙游岳→陶弘景→王远知→潘师正→司马承祯。

上清派主要尊奉《上清大洞真经》，认为只要读通、读懂、坚持诵读真经，依之修炼，就能得道成仙，飞升至上清仙境。此外《黄庭内景经》也是上清派道士必修的经典。《黄庭经》的种类较多，传本也不少，《黄庭内景经》只是《黄庭经》之一。后来《黄庭经》

也逐步成为道教茅山宗的主要典籍。

在长期的历史演进过程中，茅山宗生机勃勃，力量雄厚。尤其是陆修静和陶弘景两位高道的出现，他们著书立说，弘扬上清派的教理教义，使茅山宗成为上清派的中心。

陆修静认为信徒要严格遵守规戒，并强调斋戒科仪的重要性。此外，他广搜道书，分类整理，在实践中形成三洞经书的分类法，为《道藏》的编纂提供了依据。

陶弘景是陆修静的再传弟子。他于永明初师事孙游岳受上清经法、符图。后来，他也广搜道书，成为上清派的主要传人之一。他有大量的著作，涉及的面也十分广泛，主要作品有《真诰》、《真灵位业图》、《养生延命录》、《本草集注》、《天文星算》、《药总诀》等。陶弘景不但是位高道，还是位著名的医学家。他提倡修炼要从养神炼形入手，要少思寡欲，游心虚静，息虑无为，防止劳神伤心，生活要有规律，防止冲动，然后辅以服食修炼，长生有望。

司马承祯在茅山宗里占有重要的地位。武则天、唐玄宗几次召见他，使之声名远扬。他所著的《坐忘论》集中体现了他的思想，即以“生道”之法达长生之目的。茅山宗依靠了文化道士，使茅山派的道教文化立于不败之地。



方仙派，西王母。

方仙派：本是古代的一个以求“仙方”出名的流派，专指战国时期信奉“神仙”和“阴阳”学说的方士，兴于齐威王、齐宣王时期。是道教的前身。 **西王母：**又称金母，俗称王母娘娘，道教神仙中最高女神，亦名“九灵太妙龟山金母”、“太虚九光龟台金母元君”。西王母信仰在我国古代具有悠久的历史，影响很大，至今不衰。

降闾宫，授汉武。

闾宫：原指帝喾正妃之母姜嫄的庙，后泛指祠堂。 **汉武：**即汉武帝刘彻。他罢黜百家但迷信神仙，多次派人四出寻真访仙。在没有神仙灵验的情况下，汉武帝动摇了神仙信仰，据传，为坚定武帝对神的信仰，西王母降临汉宫，授给他八会之书，同时又传给他遣东西南北中五方五帝、六甲之神的符书。

上清经，十二事。

十二事：西王母授给汉武帝的符书上注名有十二方面的事，属道教养生类书。

稽内传，详为志。

稽：查考。 **内传：**《汉武帝内传》。 **详为志：**详细地记录。这八句的意思是：方仙派由方士和神仙组成，神仙信仰是这一派的主要信仰，西王母是他们崇拜的主要对象。西王母降临汉室宫殿，把上清经及安邦定国、养性成仙的十二条戒律传授给汉武帝。查阅《汉武帝内传》，这些事实和十二条内容，记录得十分详实。



西王母

十三传，皆方技。

十三传：道教创立之前，医、卜、星、相家数以千计，故这里的十三传并不是指嫡传十三代，而是指当时较有名望的十三个方士。

五利徒，鲜真谛。

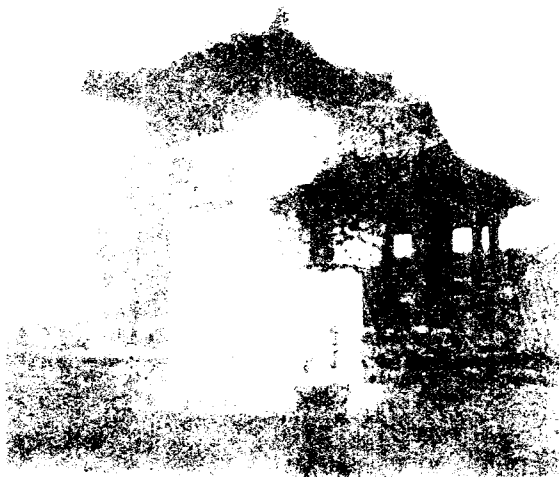
五利徒：胶东宫人栾大，“为人长美，言多方略，而敢为大言，处之不疑”，被拜为五利将军。因事不验而遭诛杀。后泛指花言巧语骗取钱财的方士。这四句的意思是：十三位传人都身怀方术，像栾大这样的方士靠耍嘴皮子骗取个人利益，缺少能使俗人修道成仙的正确办法。

汉淮南，重丹器。

汉淮南：汉代淮南王刘安，系汉高祖之孙，袭父封淮南王。刘安喜欢神仙之道，海内方士愿集其门下。刘安招致宾客方术之士数千人，集体编写《淮南鸿烈》一书。**重丹器：**注重外丹烧炼。

鸿宝书，惜久佚。

鸿宝书：相传为西汉经学家刘向著《枕中鸿宝苑秘书》，主要讲述神仙使鬼物为金之术及邹衍重道延命方。此书已失传。这四句的意思是：汉代淮南王刘安是十分喜欢神仙方术的，他组织编写的书籍，有不少内容是讲述外丹烧制的。刘向编写的枕中书也讲述炼丹术和延命的方术，可惜已经失传。



葛仙翁，左氏传。

葛仙翁：即葛玄，三国时代的方士，江苏句容人。据《抱朴子》介绍，葛仙翁拜汉末方士左慈为师，左慈传给他《太清丹经》、《九鼎丹经》、《金液丹经》。葛仙翁曾在江西阁皂山修道，常辟谷、服食，奇术很多，被人称为“仙翁”。

流珠歌，记生前。

流珠：外丹名词，即真汞，又名蛇女，实为阳精发生之气，被丹家称为元神。葛玄炼丹成功后以此名写的一首诗为《流珠歌》，记述其炼丹的艰辛。这四句的意思是：葛玄拜左慈为师。左慈把《九鼎丹经》等道书传给葛玄。他熟记名师教诲，坚持炼丹。丹成后写了一首名为《流珠歌》的诗，用来记叙炼丹的过程和经历的艰难困苦。

修真一，入大定。

修真一：修炼元神。 **入：**进入。 **大定：**又称泰定，指精神极端安寂的状态。葛玄精胎息，传说可睡在水中一天。

经醮法，遗鲍郑。

经醮法：诵经和斋醮之法。 **鲍：**即鲍靓。 **郑：**郑隐，字思远，喜欢收藏道书。这四句的意思是：葛玄在修炼时能守住自己的元神，容易进入大定状态。后来葛玄把仙人授给他的诵经斋醮之法以及修炼元神的方法都传给了鲍靓和郑思远。

晋抱朴，得郑书。

述丹道，千有余。

论仙方，识元意。

二十篇，称绝艺。

抱朴：即葛洪，字稚川，号抱朴子，丹阳句容人，著名的道教理论家、炼丹家、医学家。**得郑书：**葛洪拜郑隐为师，从老师那里得到关于炼养方面的典籍。

述丹道：讲述炼丹原理及烧炼方法。这四句的意思是：东晋的葛洪从老师郑隐那里获得专讲炼丹的书籍一千多卷。

论仙方：谈论炼丹、服丹的成仙之法。**识：**懂得，领会。**元意：**最根本的道理。元，即玄，亦即道，是万化之根本。《抱朴子·内篇》首为《畅玄》，中有《道意》。

二十篇：葛洪所著《抱朴子·内篇》是魏晋仙道的代表作，是集魏晋道教理论、方术之大成的重要典籍。全书二十篇。葛洪自称“内篇言神仙方药，鬼怪变化，养生延年，攘邪却祸之事，属道家”。**称绝艺：**称得上是杰作。这四句的意思是：葛洪在广泛阅读、反复实践的基础上写出了称得上杰作的《抱朴子·内篇》，对后世道教炼丹术的发展具有极大的影响。



葛洪

讲 解

这一章主要讲了方仙派流变过程中的几个主要人物和他们的主要著作，肯定了方仙派在道教形成发展过程中的地位和作用。

战国时期，燕国、齐国一带的方士将神仙说及方术与邹衍的阴阳五行说糅合在一起形成方仙道。汉初为方仙道鼎盛时期，其神仙长生之论为道教的形成创造了条件，并成为道教的基本信仰而传到今天。

方仙道在道教形成后称为方仙派，顾名思义，离不开神仙和方术。

汉武帝刘彻承文景之业，对内实行政治经济改革，对外用兵，开拓疆土。他尊儒术、倡仁义而罢黜百家，建太学，置五经博士。在他灵魂深处又崇信神仙，并为此花费了不少精力。上有所好，下必甚焉，因此从上到下，学仙者多如牛毛，方仙道一时甚嚣尘上，愈演愈烈，但大多是欺世盗名之徒。从方仙派的历史来看，徐福、卢生、李少翁、李少君、栾大、公孙卿虽是各个时期的代表人物，却无有价值的东西留下，

真正对方仙派作出贡献的当推葛洪。

葛洪天资聪颖，博览群书，养生修道，著述不辍。他总结东汉以来的炼丹法，又在自己研制金丹的实践基础上写出《抱朴子》二十卷。葛洪认为，神仙是存在的，神是可学的，求仙不得，弊在“徒有好仙之名而无修道之实”。

葛洪一生著作颇丰，仅加工整理郑隐遗下的藏书就有一千二百卷，其中相当数量的著作是专述丹道的。葛洪自撰医学著作《玉函方》一百卷、《肘后备急方》三卷，内容包括各科医学，其中有治天花的世界最早记载。



太平宗，师于吉。

太平宗：早期道教派别，因尊奉《太平青领书》而得名。**师于吉：**太平宗的祖师是于吉。于吉：东汉末方士，亦称干吉、干室，琅琊（今山东胶南）人。

青领书，百七十。

《后汉书》说于吉曾在曲阳泉水上得到一百七十卷神书，一律白素、朱介、青首、朱目，称为《太平青领书》。后为张角所用。

修此法，嗣息增。

修此法：《太平青领书》内容较庞杂，故从修炼的角度讲，此法还是指用神咒使神、佩戴或吞神符禳灾治病求长生、卜吉凶求吉祥等方术。**嗣息：**泛指后代。

论兴国，较铢分。

兴国：古代劳动生产力低下，全仗人多，人多，创造的财富就多，这是国家兴旺的重要条件。**较：**计较。**铢：**原是汉代的计量单位，二十四铢为一两，十六两为一斤。这里喻指极轻微细小的东西。这八句的意思是：道教太平宗是以于吉为祖师的。于吉获得的《太平青领书》有一百七十卷，其中关于阴阳五行、符咒祈禳的方术能使天下人丁兴旺，国家昌盛。《太平青领书》所述的方方面面都十分明显而具体，剖析清楚。





重经意，惟襄楷。

累上疏，君不解。

襄楷：据《后汉书》记载，襄楷，字公矩，属于东汉平原鬲阴人（今山东济南）好学博古，善天文阴阳之术，并极力欲将《太平经》推荐给皇上。

累：多次。 **上疏：**襄楷上书皇上，说：“前者宫崇（于吉的弟子）所上神书，专以奉天地、顺五行为本，亦有兴国广嗣之术。其文易晓，参同经典，而顺帝不行，故国胤不兴。”希望皇上采纳。

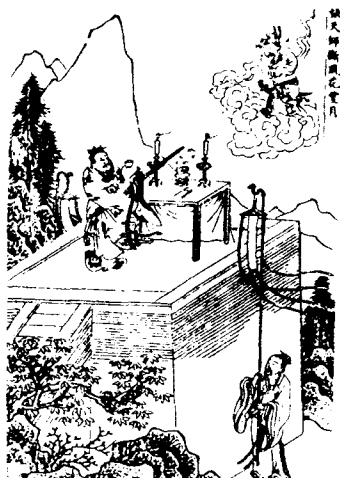
君不解：皇上没有采纳襄楷的意见，不接受《太平经》反而指责襄楷假借星宿，伪托神灵，造合私意，诬上罔辜，治罪襄楷。

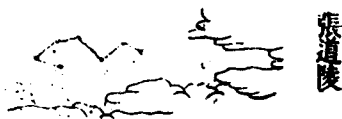
正一派，汉天师。

正一派：道教主要道派，始于汉末张陵的“正一盟威之道”，时人谓之“五斗米道”。东晋南北朝时称“天师道”，尊张陵为“正一平炁三天师”。隋唐以来道士从受经箓皆始自正一经箓，再为升迁。正一派几乎受到历代皇朝的重视，唐天授七年册增张陵为“太师”；宋大中祥符年间敕改龙虎山真仙观为上清观，赐二十四代天师张正随“真静先生”号；宋理宗敕命三十五代天师张可大提举三山（龙虎山、阁皂山、茅山）符箓兼御前诸宫观教门公事。元成宗大德八年，三十八代天师张与材被封为“正一教主”，主领三山符箓。正一之义取自“正以证道，真一不二”。奉持《正一经》。一切经教符箓、斋醮炼养都由正一之义生发开去。明清以来，正一派日趋衰微。

盟威箓，拜章仪。

盟威箓：即《正一盟威秘箓》，为正一法箓之代表。它是正一派道士入道的凭证，道阶升迁的依据，授过箓的才有做法师主持各科科仪的资格。**盟：**神前誓约为盟。**拜章仪：**章指正一道士在设坛斋醮时向仙界职司机构发出的各种表章文疏。拜章仪即发送章奏的仪式。这四句的意思是：正一道派是由汉代张陵即张天师创立的，他们尊奉盟威符箓，注重拜送奏章用以向神申告祈祷的要求。





斩故气，消三业。

斩：斩断，消除。故气：亦称六天故气，属早期道教的一个概念，指应当灭绝的邪气，与生气相对，是社会灾难不断的根源。三业：身业、口业、心业。三业之中只要有一业不善，死后必定会堕入地狱。另一说是由身、口、心孽生的杂欲为三业，只要有一业存在便会影响修道。

得大丹，辨正邪。

得大丹：获得金丹。传说张陵也炼成金丹，功满而飞升。辨正邪：区辨出正的和邪的。据说张天师在青城山炼丹时，一伙修行极深的阴邪之神向他侵犯，被张天师识别并拒之于门外。这四句的意思是：要斩绝给社会带来灾难的六天故气，消除由三业孽生的邪欲。要想炼得长生不老之丹，必须分辨正邪，将阴神邪气抵御在外。

奉斗经，度玉局。

斗经：书名，原指《北斗经》，内容为崇拜北斗的理论和科仪。据说《北斗经》主述太上之旨，由张陵亲自所记，以后才演变成东、西、南、北、中《五斗星经》。玉局：即第七玉局治，在成都南门外。传说在汉永寿元年正月初七日太上老君乘白鹿、张天师乘白鹤来此演法度人。

六十三，沿世袭。

世袭：这里指天师的尊号世代相袭。这四句的意思是：正一派主要尊奉的是《北斗经》、《正一经》，太上和天师常鹤驾玉局治演法度人。正一派从第一代天师张道陵到六十三代天师张恩溥，世代相袭天师尊号，从不离宗谱。

玄学派，宗何王。

玄学：一种哲学流派，形成于魏晋时期。玄是深远的意义，语出《老子》第一章。玄学主要渊源于老子和庄子的思想，以《老子》、《庄子》和《易》为主要经典，称为“三玄”。**何王：**何指何晏，三国时的玄学家。曾随母亲为曹操收养。何晏小时候，以才秀知名，娶魏公主，累官尚书。后因附曹爽而为司马懿所杀。著有《道德论》、《无名论》、《无为论》、《论语集解》等等。王指王弼，三国时魏国山阳人，字辅嗣。笃好老庄，主张“贵无”学说，王弼扬弃汉以来烦琐注疏的学风，专言义理，开魏晋玄学之先声。其《老子注》、《周易注》为影响深远的权威注本。

崇虚论，述老庄。

崇虚论：崇尚虚无这一学说。**述老庄：**老庄，老子和庄子的学说。述，阐述，以老、庄为依据，加以发挥。





山涛



嵇康

至七贤，学无学。

窥堂奥，推向郭。

七贤：竹林七贤，指陈留阮籍、谯国嵇康、河内山涛、河南向秀、籍兄阮咸、琅琊王戎、沛人刘伶。七人相与友善，皆以文学见长，常宴集于竹林之下，时人称之为“竹林七贤”。学无学：研究无为之学。

窥堂奥：仔细研究高深的无为之学。堂，高深。奥，奥妙，深奥。推向郭：当推向秀和郭象。向指向秀，字子期，魏晋之际的哲学家、文学家，竹林七贤之一。曾为《庄子》作注，《秋水》、《至乐》二章注释未完而卒。他主张“名教”与“自然”统一。郭指郭象，字子玄，晋惠帝时洛阳人，集魏晋玄学之大成。向秀未完成的《庄子注》由他述而广之，另为一书。这八句的意思是：何晏、王弼创立了玄学派，他们崇尚虚无的理论，演述老子庄子的思想。到了竹林七贤的时候，这七位学人常聚在一起讨论“无”与“有”的关系，他们推崇虚无，纵论老庄，众说纷纭，莫衷一是，真正能获得老庄思想精华的，要属向秀和郭象两位了。



弄玉像

豫章派，祖兰期。

豫章派：即道教净明宗，又称净明忠孝道。起源于许逊崇拜。许逊拜豫章（今南昌）人吴猛为师，又因许逊举家由豫章西山飞升，故称为豫章派。
祖兰期：兰期即古代仙人兰公，相传有斗中真人下降兰公之舍，自称“孝悌王”，并将至道秘旨传给兰公。许逊辞官后从兰公、继母得日月二宫孝道明王和孝悌仙王所传道法，故称祖兰期。

孝悌王，是本师。

孝悌王：即月宫孝悌仙王。是本师：孝悌王降兰公家授至道秘旨，成为净明道派的祖师。这四句的意思是：豫章派是以兰期仙人为祖师的，兰期是从上清仙境的孝悌王那里获得秘旨的，所以孝悌王是净明派的本师。

亲点化，掘三墓。

亲点化：孝悌王亲自指点教化兰期公。
掘三墓：打开几座墓穴。

见尸体，身忽合。

身忽合：身体和尸体忽然相合。这四句的意思是：孝悌王指点兰期公打开几座墓穴，神秘地告诉兰公，墓中一具尸体是你的遗骸，说话间兰公身躯与尸体忽然合一。

遥轻举，显神通。

遥轻举：飘飘荡荡轻轻而起。 **显神通：**指尸身复合，轻轻举起。

铜符券，蕴神功。

铜符券：孝悌王传给兰公《铜符铁券》道书。 **蕴神功：**《铜符铁券》中含有许多神奇的功理功法。这四句的意思是：复活的兰公飘然而起，显示出玄学的神奇。孝悌王随即把《铜符铁券》符书传与兰期公，希望他把书中蕴藏的玄学真功传给后人。

传谶母，守真膺。

谶母：晋代女仙，字婴，也称婴母。西晋时居丹阳郡黄堂观潜修至道，从孝道明王、孝悌仙王处得修真至道。 **守真膺：**守，保藏。真膺，即由孝悌王传下的各种经文。

嘱度者，旌阳令。

嘱度者：嘱咐谶母将经文传给许逊，即旌阳县令。这四句的意思是：兰期公把孝悌王留下的各种道书经策传给谶母，请谶母细加保藏，日后传给求度者旌阳县令许逊。



谶母

三祖许，号仙都。

三祖许：许逊为豫章派第三传祖师。这里把兰期作为第一代，谶母盟而授许逊孝道孝悌之法，故称三祖。**仙都**：谶母曾对吴猛、许逊说：“吴猛昔为许逊之师，今玉皇玄谱中，猛为御史，而逊为高明大师，总领仙籍，许当居吴之上，以从仙阶等级。”故称都仙。原文误为仙都。

石函记，法鼎炉。

石函记：许逊所著的丹书。**鼎炉**：烧炼丹药的器皿。这四句的意思是：豫章派第三祖师是许逊，号都仙。他著的《石函记》详细记述了怎样学习、掌握在鼎炉中烧制丹药的方法。

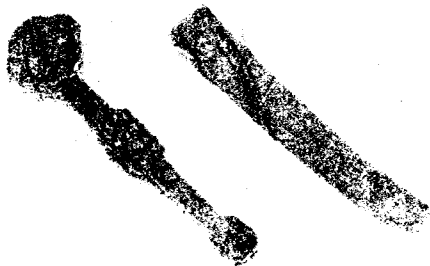
讲 解

这一章介绍了“太平”、“玄学”、“正一”、“豫章”四个道派。

玄学派，从严格意义上讲它不是道教派别而是思想流派之一。它尊老庄，研究虚无理论，探索宇宙本源，讨论“有”、“无”关系，某些方面和道教教义有吻合和相通之处。但它没有教派的组织形式和活动内容，正如道教学者不一定是道士一样，研究推尚老庄，未必就是道教。玄学是被后人勉强拉入道教圈子的，它的创始人何晏、王弼至今还没有列入道教的宗谱。

说起太平道也很不太平。它肇始于东汉顺帝时期，当时还没有组织形式。太平道的创始人于吉将自己所获的神书《太平青领书》由弟子宫崇进献皇上，皇上因其内容五阳五行，间杂巫语，视为妖妄之作，不予理睬。

张角得到了《太



平青领书》，利用书中的宗教内容，创立太平道，以“善道教化天下”，实是组织农民起义，公开打出“苍天已死，黄天当立。岁在甲子，天下大吉”旗号，发动了我国历史上第一次带有宗教政治色彩的农民起义，即黄巾起义。因叛徒告密，起义仓促提前，虽声势浩大却难敌官军。

起义失败，余下信徒融入五斗米道。后来，张角又被民间秘密宗教——明教尊为教主，可见其影响之深远。

净明道就是豫章道派，它形成于何时，说法不一，有的说是南宋初年，有的说是元初。对于净明道的师承关系也有不同的说法，大致有三：①日月二君→兰公→湛母→许逊。②吴猛→许逊→刘玉→黄元吉。③许逊→刘玉→黄元吉。

净明两字的意思是不染物，不触物。净明道的基本宗旨是：以忠孝为本，以敬天崇道、济生度死为事。提倡孝道，不重祈祷仪式中的繁文缛节。黄元吉认为：“道由心悟，玄有密证，得其传者，初不拘在家出家……玉真先生遇都仙，亦以在俗之身焉。”看来豫章派的戒律也较松弛。

汉代正一盟威之道由张道陵所创，教外称五斗米道，盖因入道者例要出米五斗。其首领自称天师，故又称天师道。晋代，张陵三世孙张盛迁居江西贵溪龙虎山，该派便以江西龙虎山为中心。元代龙虎山天师世系三十八代天张与材被封为“正一教主，主领三山符篆”，自此，天师道改称正一道，并和全真道并列为道教两大教派。

正一道派有以下几个特点：

1. 天师名称虽为自封，但世代相袭，不传外姓，成为定例。天师道被统治阶级认可，表明正一派较自觉地适应了统治者的需要，换言之就是适应了社会。

2. 正一道有大量的经籍斋典科仪。总领三山符篆后，有共同尊奉持诵的经典，如《正一经》。有共同的神学功能理论，如以法术驱鬼斩妖、画符念咒、消灾延寿、祈福迎祥等为信徒服务。



3. 虽为总领,实际上组织十分松散,要做到真正的统一是不可能的。各宗各派时起时落,新的帮派不断萌生沉没,各有山头,但都认天师为宗。

4. 闭正一道士可以住庙,也可以散居在家,可以有家室,这样,戒律相对较松弛。

5. 闭正一派道士散居民间,有家累,故经济难以集中,各地几乎没有高耸巍峨的正一派道观。仅有的几座,规模远不及全真道观。正一派的自身特点决定了它的衰微趋势。

南宗兴，祖伯端。

南宗：道教炼养金丹（内丹）法派，起源于北宋张伯端。因全真道创始于北方，王重阳一系为北宗，张伯端在南方，故称南宗。主要代表人物有：张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾。南宗与北宗一样倡导性命双修，内炼成真。不过，南宗是“先命后性”即从炼养着手，循序炼化精气。南宗一般不提倡出家。 **伯端：**张伯端，字平叔，号紫阳山人，浙江天台人。自幼好学，广涉儒释道经书。曾为府吏数十年，后来忽悟“一家温暖千家怨，半世功名百世愁”，看破功名利禄，心向蓬莱仙路，便纵火把案上文书付之一炬，因火烧文书罪发配岭南。后被陆诜召置帐下，掌管机要。著有《悟真篇》一书，宣传内丹修炼理论。

天回镇，师海蟾。

天回镇：地名，今四川成都市北。 **海蟾：**刘海蟾，五代道士，名操，字昭远，又字宗成。进士出身，官至丞相，尚黄老道术。据传，有一天一位自称正阳子的道士拜访海蟾，索取铜钱和鸡蛋各十枚，间隔高叠，海蟾惊呼：“危险！”道人笑着说：“相公地位比这更危险！”海蟾豁然醒悟，散家财，辞官职四出云游。后为北五祖之一。这四句的意思是：南宗的创始人是张伯端，他在四川成都遇见了刘海蟾，并拜海蟾为师。



临行时，亲嘱咐。

临行时：刘海蟾和张伯端分手时。

脱汝法，当授度。

脱汝法：帮你解脱困厄。当授度：应当把这些经诀授给他。这四句的意思是：刘海蟾和张伯端辞别时谆谆告诫张伯端，说：“道家秘法应当传给帮助你脱离困顿的人。”

逢马氏，悟真行。

逢马氏：遇到河东扶风的马处厚，张伯端说：“平生所学尽在是矣，子其流布之，他日必有因书而达道者。”悟真行：《悟真篇》得以流行。





至荆湖，饵丹升。

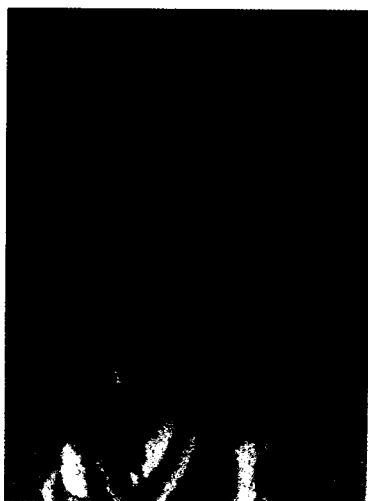
饵：服食。这四句的意思是：张伯端遇到了马处厚，把《悟真篇》传给他，希望《悟真篇》得以流播。张伯端在天回寺从刘海蟾处获得金丹，回故乡，途经荆湖时他服金丹而飞升。

三祖薛，本僧衲。

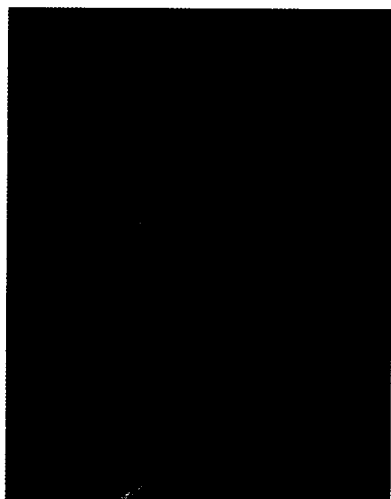
三祖薛：薛指薛道光，名道源，字太原，内丹南宗五祖之一。他原来出家为僧，法号紫贤，又号毗陵禅师。后在郢县青镇遇石泰，感兴趣于金丹之道而归玄门。

参杏林，师环下。

杏林：即石泰，又号杏林、翠玄子。今常州人，曾有恩于张伯端，所以得张伯端金丹秘诀。石泰苦心修志颇有成效，行医施药不受答谢，只求受治者植杏树一棵。后为薛道光老师。**环下：**长安开福寺僧人如环，薛道光曾向如环参禅，故称环下。这四句的意思是：三祖薛道光原先是个和尚，在开福寺向如环学禅。后来遇上石泰，稽首皈依，弃僧从道，潜心炼养，探赜金丹秘要。



雷公、风伯



通宗说，复命篇。

得外护，道乃全。

四祖陈，号泥丸。

习贱业，隐市廛。

通宗说：贯通融洽各家炼养学说。 **复命篇：**薛道光所著《复命篇》。

得外护：争取获得同道的支持爱护。 **道乃全：**还丹之道才能完美无缺陷。这四句的意思是：薛道光善于融通各家之说，撰写了关于丹道的《复命篇》。为使丹道理论尽善尽美，石泰建议薛道光外出走访丹家，听取意见，使自己的内丹理论得到更多的支持和保护。

四祖陈：指陈楠，宋代道士，南宗五祖之一，字南木，号翠虚，惠州博罗人，主张独身清修。常以土掺符水，捏成小丸治病救人，被敬称为“陈泥丸”。他从薛道光处得《太乙金丹诀》。

习贱业：操持木工，修桶为业。 **隐市廛：**平时衣衫褴褛，尘垢满身，不修边幅，混迹都市。

大雷书，黎母授。

诛邪魔，除灾咎。

壶中药，随布济。

翠虚篇，遗散吏。

黎母授：相传陈楠在黎姆山遇神人，得《景霄大雷琅书》，是一本请雷神驱邪除妖的雷法秘书。

咎：灾难。

壶中药：符水。 布济：救济。

翠虚篇：即陈楠著《翠虚妙悟全集》，是一部介绍修仙捷径、度世之道的书。此书又名《泥洹集》，收《正统道藏·太玄部》。 散吏：即白玉蟾，其号为“神霄散吏”。这十二句的意思是：南宗第四祖是陈楠，号泥丸。他隐居都市民间，以做木工为业。他从黎姆山神那里获得《景霄大雷琅书》，这是一本请神协助诛邪斩魔、消除灾厄的道书。陈楠终身身佩符水，随处都可为百姓治病。他写的关于内丹炼养的书《翠虚篇》传给了白玉蟾。



五祖白，居武夷。

五祖白：指白玉蟾，南宋道士，内丹派南宗第五祖。原姓葛，名长庚，字如晦，又字白叟、武夷散人。自幼聪颖，十二岁举童子科，谙通诸经，兼擅诗画。因任侠杀人，装扮成道士，逃亡至武夷，足迹遍江湖。后师事陈楠，得受金丹秘诀。

海琼集，显秘密。

海琼集：白玉蟾死后，他的弟子将其文章收编为《海琼问道集》。**显秘密：**白玉蟾广收弟子，建立名为“靖”的教区组织公开传播丹道，改变了过去师徒个别嫡传的传道方法。这四句的意思是：白玉蟾是南宗的第五位祖师，他居住在武夷山。《海琼集》记录了他的修炼思想和修炼方法，把丹道的所谓秘密公开传给后人，受到普遍的称赞。

北宗师，号重阳。

北宗：道教炼养派之一，是全真道王重阳一派。相对于南宗而言，北宗流行于长江以北地区，主张性命双修，性功在前。北宗尊东华帝居、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳为五祖。王重阳的七大弟子为北七真。

宗钟吕，祖少阳。

少阳：即王玄甫，号东华帝君或紫府少阳君，属于传说中的人物。《历世真仙体道通鉴》谓其姓王，名玄甫，汉代山东人。曾传神符、秘法、金丹大道给钟离权，被全真道奉为北五祖的第一祖。这四句的意思是：炼养派北宗由王重阳创立，尊东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾为祖师。



吕洞宾



五篇文，获甘镇。

五篇文：王重阳遇神人得五篇秘文。**甘镇：**王重阳未出家前长期任征酒小吏，自忿不足，辞职隐居山林。1159年，他弃家外游，在甘河镇遇神人，获修炼真诀。

活死人，入墓寝。

入墓寝：重阳出家后在南时村筑墓，住在墓中两年多，自称为“活死人墓”。这四句的意思是：王重阳在甘河镇遇神人，得到五篇关于炼丹的秘文。他在南时村筑墓穴，住在墓中两年多，自称为“活死人”。

焚草庵，见真假。

焚草庵：结束了两年多的墓穴生活后，王重阳在刘蒋村结草庐而居。为消除村人疑惑，他放火烧了自己的草屋。

赴东溟，度烈马。

东溟：山东沿海一带。**烈马：**指马钰，金代道士，北七真之一，原名从义，字宜甫，后更名为钰，号丹阳子。遇王重阳传道，他弃千金家产，皈依其道，是王重阳的直接继承人。这四句的意思是：刘蒋村人不理解王重阳的种种行为，因此，他放火烧了自己的草屋以表修道决心，然后到沿海一带传道，遇上了有修道之志的马钰。

悠悠覺萬有之空似天雲變滅

此詩是王重陽先生詩一月煉成

靈

丹

人

門

圖

此丹可煉水
人入此丹可煉
人人分下木則男
女夜盜其血則坐

流沫接連如真雞轉身或曰日系
日月從人入口始知世有清神仙

了了見一真之體如雪珠圓明



未生前：指马丹阳悟道之前。

未生前，亲挾剖。

九转丹，几人悟。

九转丹：烧炼外丹时火候的强弱和烧炼的时间共九转，转数越大，药力越强。这里借用外丹名词用以说明反复提炼内丹。这四句的意思是：马丹阳俗气缠身时，王重阳为教化他，亲自选择并分浑梨，意在使丹阳领会与俗累分离是甜不是苦，并懂得毅力在学道过程中的作用，这实际上就是内丹修炼的起步阶段，可惜能悟真谛的人不多。

十五论，教化集。

十五论：《重阳立教十五论》，分别为：住庵、云游、学书、合药、盖造、合道伴、打坐、降心、炼性、匹配五气、性命、圣道、超三界、养身之法、离凡世。
教化集：《重阳教化集》，收有几百首诗，全是王重阳与马丹阳酬答之作。

揆诸经，括玄义。

玄义：深奥的意义。这四句的意思是：王重阳的《立教十五论》和他的《教化集》以最通俗的形式总揽各种经书的经义，简洁地概括了道书中蕴含的深奥理论。

邱刘谭，郝王孙。

指王重阳的学生邱处机、刘处玄、谭处端、郝大通、王处一、孙不二。

元中主，尊龙门。

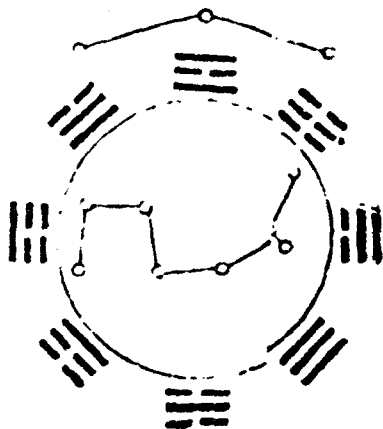
元中主：元代统治阶级入主中原。尊龙门：北七真各有山门，元代统治者独尊邱处机创立的龙门派。公元1214年成吉思汗的势力进入北京，元太祖派人持诏书寻找邱处机。邱处机奉诏西行拜见成吉思汗，答对圆满，深为赏识。这四句的意思是：王重阳的徒弟各创派系，元代统治者进入中原后特别尊重邱处机创立的龙门派。

丹阳下，祖披云。

披云：指宋德方，元代道士，字广道，号披云，今山东掖县人，师承刘处玄、邱处机。曾随邱处机西游大雪山谒见元太祖。

乌兔经，萃玄文。

乌兔经：日乌月兔，谓之阴阳；阳中含阴，阴中含阳，阴阳互补谓之大要。道教经文都有阴阳之说，只是或隐或现，所以用乌兔经代指《玄都宝藏》。萃：汇合，聚集。玄文：经书。这四句的意思是：马丹阳以后由宋德方执掌门派，他遵照邱处机的遗志，广收道书，在山西平阳玄都观会同弟子秦志安等刻道藏《玄都宝藏》，共有七八百余卷，几乎汇集了所有的道教经书。



藏机八卦图

四祖赵，居南岳。

四祖赵：马丹阳门派的第四代传人赵友钦，字缘督，饶郡人，精于天文经纬地理术数。从元代张紫琼处得金丹大道。善收群书，后居衡阳。金丹道传给陈致虚。

同源论，诲后学。

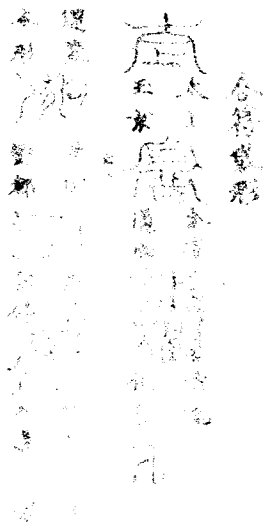
同源论：赵友钦力主三教一家论，著有《仙佛同源》等书。**诲后学：**用同源论启迪教育宋濂、刘基、王埜等后人。这四句的意思是：赵友钦定居衡阳，著有《仙佛同源》等道书并以此教育后人，影响很大，不少名人也向他学习，共同弘教。

致虚翁，是嫡传。

致虚：元代道士，姓陈，字观吾，号上阳子，江西人。曾向赵友钦学习北宗内丹术，后又向南宗学习双修之法，故称嫡传。

抒大要，阐先天。

抒大要：陈致虚融合南北宗丹法理论，撰成《金丹大要》十六卷。**阐先天：**表明丹法归宗在修炼精、气、神，除此之外均为“趋邪之道”。这四句的意思是：陈致虚是赵友钦的正宗弟子，他撰有《金丹大要》等著作，融合南北宗修炼理论，强调修炼要在精气神三方面下功夫。



道教四灵—青龙、白虎、朱雀、玄武

长春下，祖志平。

长春下：邱处机以后。**志平：**即尹志平，字大和，号清和子。先后拜马丹阳、邱处机、郝大通为师，兼学数家之长，道业精进。曾随邱处机赴西域大雪山谒见元太祖。

承遗教，在燕京。

承遗教：邱处机羽化后尹志平接掌道教龙门派。**在燕京：**在北京。尹志平执掌龙门派本该住北京白云观，但他认为自己无功无德，没有资格入主白云观，于是在北京别的宫观居住。故称“在燕京”。

葆光集，及语录。

葆光集：指尹志平所著《葆光集》，凡三卷。**语录：**指《清和真人北游语录》，凡四卷，编入《道藏·正乙部》。

建道场，宏规模。

建道场：建坛诵经及阐演科仪。这四句的意思是：尹志平著有《葆光集》三卷和《清和真人北游语录》四卷传世。他执掌龙门后在北京白云观举行规模庞大的诵经礼拜活动。

四祖李，名浩然。

四祖李：指李志常，字浩然，号真常子，为全真第四祖。李志常也随邱处机同往谒见成吉思汗。

西游记，称遗篇。

西游记：即《长春真人西游记》，李志常编撰，是我国十三世纪初的一部重要的中西交通文献，记录了金元时期，邱处机率十八高徒去西域谒见成吉思汗时的经过及所见所闻。不少评论者认为该书可与晋代法显《佛国记》、唐代玄奘《大唐西域记》媲美。 **称遗篇：**是留给后人的重要篇章。

五祖王，著信心。

五祖王：即王志坦，号淳和，金元道士。自幼夙有道缘，长大后出家为道，受长春真人器重，得传秘诀，继李志常、张志敬后执教，为入元以后全真道第五代掌门人。 **信心：**即《信心录》。

赠光教，主白云。

赠光教：张志敬羽化后，王志坦奉命袭位掌教，加赐“崇真光教淳和真人”之号。这四句的意思是：王志坦是全真道第五代教主，他写有《信心录》。奉命掌教后被加赐为崇真光教淳和真人，入主白云观，负责教务工作。



又八传，至冲虚。

又八传：又有第八代宗师。冲虚：即伍守阳，自号冲虚子，江西人。遇王常月，获三坛大戒，创伍柳丹派，为龙门第八代教主。

撰正理，明玄机。

正理：指伍守阳所著《天仙正理》。明玄机：表明炼丹要领。伍守阳丹法以修气脉与小周天功夫为主，辅以禅定工夫，虽然比较繁琐，但说理浅近，指点确切，还附有防危方法，帮助修炼者了悟入门。这四句的意思是：龙门第八代教主是伍守阳，他写有《天仙正理》一书，炼养方面很有特色，在龙门宗里自成体系，人称伍柳丹派。

继此者，僧华阳。

继此者：继承伍守阳《天仙正理》理论和丹法的是柳华阳，他初为僧人，后与伍守阳研修金丹，创伍柳派。

著仙论，道法昌。

仙论：指《金仙正论》，是柳华阳的第一部著作，撰于1799年，专言小周天功夫，共分二十章。道法昌：指伍柳两人创立的功法兴盛发达。这四句的意思是：原先为僧人的柳华阳继承了伍守阳的《天仙正理》功法，并结合自己的实践和认识，在兼融各家功法之长的基础上写出了《金仙正论》一书，详述了内丹小周天的修炼方法，深得习修者赞誉，因此龙门宗内伍柳派系的功法长盛不衰。

道教源流三字经



讲 解

宋朝历时三百多年，几乎一直处于风雨飘摇之中。北方契丹、女真民族势力强盛，严重威胁着宋朝。在金的势力紧逼下，沦陷地区日益扩大，傀儡政权先后粉墨登场，百姓极端困苦，加之连年征战不息，血流无尽。在这种背景下，有的人辞官退隐，有的人想凭自己微薄的力量，拯救百姓于灾难之中，道教各种派别应运而生，动荡不安的宋朝成了道教创立新道派的活动期。当时比较有道派的南方是净明道，北方金人统治区的太乙教、真大道教，而影响最大的则是全真道。

全真道由王重阳创立，真正形成气候是王重阳的七位弟子，即遇仙派创立者马丹阳，南无派创立者谭处端，龙门派创立者邱处机，嵒山派创立者王处一，华山派创立者郝大通，清净派创立者孙不二，随山派创立者刘处玄。王重阳生于1112年，卒于1170年。全真创教约在1161年至1189年。在王重阳出生以前，浙江天台的张伯端在内丹修炼方面已颇有建树，他的弟子传承关系脉络清楚，由于没有受到皇室重视，所以传至元代并入全真道，习惯上把张伯端这一支称为全真南宗。张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾被称为南五祖。东华帝君、汉钟离、吕洞宾、



刘海蟾、王重阳为北五祖，称全真派北宗。南北两宗成为宋元时期重要的道派。

全真派也尊老庄，儒释道兼融，有严密的师承关系和不变的戒律，既受统治阶级扶持，又受下层人民欢迎，所以在这一段时间里，全真道的名声远胜于历史久远的天师道。以北七真为主的各派在开拓道教事业方面雄心勃勃，难怪一些小的道派，尤其非清修的小道派只能隐匿声迹。

社会大变动时期往往是出人才出作品的时期，宋代道教也不例外。道士们围绕着内外丹、性功、命功、道佛儒三家关系等方面展开了多方面的探讨，留下了不少至今仍有价值的经典著作，如王重阳的《重阳立教十五论》，张伯端的《悟真篇》，薛道光的《复命篇》，白玉蟾的《海琼问道集》，李志常的《长春真人西游记》，伍守阳的《天仙正理》等等。



律宗法，传最古。

虚皇尊，留青土。

汉仙人，素行直。

奉新科，百八十。

律宗：以戒律自约的派别。其实不管哪个教派都有自己一定的戒律以维持本派的特色和传承。

虚皇：元始天尊的称号之一。**青土：**原义为东方之地。汉代班固《白虎通·社稷》：“东方色青……故将封东方诸侯，青土苴以白茅，谨敬洁清也。”此处特指清微天大浮黎土，为元始说法之地。这四句的意思是：道教律宗派是最古老的，元始天尊在大浮黎土演道讲经时已经把有关的戒律留下了，希望大家守戒奉道。

素：平素。**行：**品行。**直：**忠诚坦白。

新科：新的科律条文。这里指《老君说百八十戒》。这四句的意思是：汉代的道教徒向来品行耿直坦白，都能按二十七戒约束自己，但总有一部分教徒越戒而行，所以老君又演说了更为详尽的一百八十戒，用以约束道士，匡正修道、演道之风。正直之人都能奉持。





晋阮基，齐张岳。

阮基：东晋哀帝时河内人。据传太乙天尊授其《智慧十戒》，后又得《太上救苦经》。**张岳：**南朝齐明帝时广南封川人，辞官后过退隐生活，率全家斋诵《大洞真经》而得举家飞升。

持大戒，礼宝偈。

大戒：传说中张岳所持的三百大戒。**宝偈：**太乙天尊与阮基告别时赠言曰：“汝命绝之时，吾将度汝。”阮基遇难罹苦时口称“太乙救苦天尊”，反复称念，太乙则来救难，此称礼宝偈。

唐潘公，品戒目。

唐潘公：唐代道士潘尊师。尊师是对道行高深者的尊称。传说潘公不慎破戒，自悔不已，愿建阴功，祈赎前过。后奉戒修持而成正果。**品戒目：**仔细研读各种戒律条目。

重八一，轻州六。

八一、州六：均为戒律名称。这八句的意思是：晋代的阮基、南北朝时的张岳都是律宗法派的代表人物。他们坚持以戒律己，为人师表，深得太乙天尊的护祐。唐代的潘尊师，经过品读各种戒律条文，他以八一戒为重，而以州六戒为轻。

三真戒，师道一。

三真戒：按上中下三品设立的不同的戒律。 师道一：三真戒是以全真道士苗道一为师的。

勤修纂，法始卒。

勤修纂：认真勤苦地编辑修改。 法：戒法。这四句的意思是：戒律是按照不同的守戒对象而制订的，开始时由苗道一负责传授，后来根据不同情况删繁就简、增益补充，才使戒律逐步完善。

曰初真，曰中极。

初真：即初真十戒。 中极：即智慧戒，有三百条。

曰玄都，并研习。

玄都：即天仙大戒。



1000



勉过咎，律均衡。

女真戒：专为女性教徒订立的规戒。

勉过咎：勉励道姑、信女接受女真戒。能按女真戒修行的道姑、信女可以免除对于前非的惩处。

律均衡：戒律面前人人平等。这四句的意思是：女真戒是专为女信士、道姑设立的戒律，受这一戒律的人可以免除人生灾厄，不再追究前非曲直。戒律面前是平等的，不分贵贱，不咎前愆，受戒者应一心修道。

至明季，嗣昆阳。

昆阳：王常月，号昆阳子，山西长治人，明末清初道士。曾在王屋山由龙门派六祖赵复阳授以戒律，后在九宫山受“天仙大戒”。曾传“三堂大戒”。著有《龙门心法》。

说心法，律益彰。

心法：指《龙门心法》，王常月著，凡二十二篇，强调悟道以修正心性为先，并阐发北宗“先性后命”的修炼思想。首次提出修道先要皈依道、经、师三宝，认为成道成仙要从皈依开始。**律益彰：**律宗法派的修炼思想更加具体地表现出来。《龙门心法》中提倡律宗公开传授戒法，改变过去的秘密单授的做法，使全真龙门派呈现新的生机。

已上说，十三宗。

十三宗：即犹龙、儒学、治道、茅山、方仙、太平、正一、玄学、豫章、南北宗、律宗以及治道派中的炼丹宗，共十三宗。

斋忏法，箬相从。

斋忏法：净身、净口、净心，恭对神灵为斋。忏：自陈懊悔或为人礼祷为忏。**法：**这里指斋忏的仪制。**箬相从：**不论何种斋忏，都依赖于符箬，使之相递不断。这四句的意思是：以上介绍了十三家大小不同、所处的时代也不尽相同的十三个宗派。下面接着介绍道教斋忏方面的一些知识。



讲 解

道教徒奉戒是为了禁止恶心邪念，同时也为了有利于修性养心。对那些犯戒的行为者给予处罚，使大家有所畏惧而自行守戒，因此，戒和律不可少。戒律都带有强制性，迫使教徒积善立功、造福于人而不做坏事。

道教诞生之初，戒律就已初具，只是名称不同罢了。比如五斗米道，信徒除了要缴五斗米外，还要叩头思过，诵读《老子五千文》，春夏禁杀，若有小错修路百步，这就是最初的戒律。

道教的教派很多，每个教派都有自己的戒律，但大同小异。随着时间的推移，各个教派的戒律日趋完善，品阶名目都让人目炫，条款繁琐。现存《老君想尔戒》有二十七条。担心有人违戒，故意宣传“行二十七戒备者，神仙。持十八戒倍寿。九戒者，增年不横夭。”唐代道士张万福在《传授三洞经戒法箓略说》中仅仅列举的戒目有十六种，而《老君想尔戒》二十七条只是其中的一种，戒目之多可想而知。

“人生修道为自由，反被戒律重重囿。自古成仙有几人，玄纲日坠名难求”。面对这种坏教败宗的风气，明代道士，四十三代天师张宇初亲拟《道门十规》，可又能规住几个道士呢？于是有了“戒无不戒，不戒乃戒。戒无所戒，乃为真戒”貌似有理实质是油滑的遁词。戒律废则教废，道教出现了无法摆脱的日臻衰落局面。令人奇怪的是，道门中很少有人为之惊叹。

历史上使道教戒律系统化的是陆修静，明代张宇初是最后一位撰述规戒的道士，以后正一道便没有人再提规戒之事。道教戒律虽多，但未能真正起到应有的作用。

戒律在道教早期是公开的，魏晋以后成为秘密的，秘密的戒律其约束力是有限的。到宋末元初时全真道士邱处机时戒律再度公开，于是出现了“律益彰”的转机，道教又略呈上升趋势，这是全真道的功劳。

曰金玉，曰黄箬。

金：金箬斋。持金箬斋可以保佑帝王，安人镇国。只有帝王才能修奉这一斋法。玉：玉箬斋。该斋能救度人民，请福谢过，只有后妃臣僚能用。黄箬：用以济生度亡，下拔地狱九幽之苦，该斋百姓通用。

此三斋，资冥福。

资：供给。冥福：保佑冥界之人。这四句的意思是：金箬、玉箬、黄箬这三斋是用来保佑冥界亡魂的，但修斋的层次是不相同的，普通百姓只能修黄箬斋。

修金箬，僖宗皇。

僖宗皇：唐僖宗李儇，常命道士设坛修金箬斋。

躬祈祷，时雨将。

躬：亲自。这四句的意思是：唐僖宗特别信仰金箬斋，他曾多次请道士设坛修金箬斋，甚至亲临斋坛祈雨，当时确有一场大雨，帮助缓解了旱灾。



建鸿斋，道武君。

鸿斋：大斋，亦称金篆斋。道武君：北魏道士帝拓跋珪。

克寰宇，扫烟氛。

寰宇：天下，指北方少数民族建立的小国。扫烟氛：吞并北方各小国。这四句的意思是：北魏道士武君在征服北方各少数民族时先设大斋，祈求神灵保佑旗开得胜。果然他扫平北方，兼并了各个小国。

曰明真，曰自然。

明真：又称盟真。用于忏悔九幽地狱之罪，也可用于消除各种罪孽，解除各种冤结。自然：自然斋，用于修真学道，为众生请福谢罪，适用范围较大。

曰三元，曰八节。

三元：三元斋。《玄门大论》中提及的三元斋作用于学士自己悔罪；学道之士通过三元斋自我忏悔违反戒律之罪。八节：八节斋。谓八节之日是上天八会大庆之日。其日诸天大圣尊神上会灵宝玄都玉京上宫，朝庆天真，奉戒持斋游行诵经。修此斋能消除亿万万祖及自身之罪。



曰洞神，曰指教。

曰涂炭，为七品。

入圣法，升虚仪。

遇修崇，福寿益。

洞神：洞神斋。用以绝尘期灵，祛除疫病，扫荡邪气。 **指教：**指教斋，七品斋法之一，作用于禳灾救疾求平安。

涂炭：涂炭斋，以勤苦为功，悔过请命，拔罪谢殃，请福度命，清斋烧香，是劳苦者习修之斋。这八句的意思是：道教以七品命名的斋法较多，这里的七品斋是指明真、自然、洞神、八节、指教、涂炭、三元等斋。

入圣：进入最高境界。 **升虚仪：**若存若亡、亦人亦仙的清静境界。

遇：认真对待。 **修：**时间长。 **崇：**膜拜。 **益：**增多，增长。这四句的意思是：七品斋法是学道者修炼成真的必然途径，只有持斋才能达到理想境界。要认真对待长期不懈地修持，才能多福长寿。

救苦忏，启青玄。

救苦忏：向救苦天尊祈祷、忏悔，恳求免除地狱执杖冥对之苦难。**启青玄**：升仙之路由青玄上帝主宰，所以要先启请青玄。青玄上帝又名太乙救苦天尊。

宝幡动，礼妙严。

宝幡：道场所布置的长条旗。由丝织成，也有纸质的，供装饰用，以烘托气氛。**礼**：瞻礼膜拜。**妙严**：太乙救苦天尊所居的东极妙严宫，这里代指救苦天尊。这四句的意思是：拜救苦忏为的是启请太乙救苦天尊广开忏悔之门，大启升仙之路。坛场里旗幡飘拂，那是在瞻礼救苦天尊。

恩光力，瓶中柳。

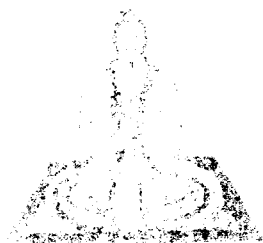
恩光力：拯救苦难的功力，这种功力来自青玄上帝给世人的恩泽。**瓶**：道教法器，又称水盂。**柳**：柳枝，又称杨枝，用于洒净仙水。

肉白骨，起枯朽。

肉白骨：使白骨上重新长肉。**起枯朽**：使枯朽之躯重新充满生机。这四句的意思是：救苦天尊的恩泽德光，借着杨枝洒出的滴滴灵水，使大家感悟太乙的神威，白骨长肉、枯朽回生成为可能。



解鹿十二节之一



上清大洞真经卷之四 太上洞玄灵宝下元黄籙斋醮仪 万灵忏 集 柳真君弟子俱 灾祸法琼篇 通玄妙了根源

万灵忏，何人集。

柳真君，弟子俱。

灾祸法，琼篇。

通玄妙，了根源。

万灵忏：祈求万种护佑生灵的忏法。 集：收册成集。

柳真君：柳守元，曾与他的弟子一起搜集道书编忏法。这四句的意思是：万灵忏是由谁集成的呢？据说是由柳真君和他的弟子一起搜集而成的。

法：方术之家，这里指道教。 琼：美好。

玄妙：这里指各方神灵。 了：了然，明白。 根源：本源，本质。这四句的意思是：万灵忏能灭除各种各样的灾难或不幸，它是道教经忏中最好的一种法忏，不但能沟通人与神灵，还能让人了悟人神沟通的道理。

所南公，继诸家。

所南公：郑所南，元初隐士，字所南，又字忆翁，宋亡后改名思肖，即思赵，意为不忘赵宋王朝。坐必南向，听到北方语音必掩耳跑开。曾著《施食》及《祭炼》二书。另有《太极祭炼内法》，收入《道藏·洞玄部》。**继诸家**：继承了各家祭炼的方法。

哀莹独，祭炼夸。

哀：哀思。**莹独**：处在无依靠境地的幽魂。**祭**：存想为祭。**炼**：无想为炼。祭炼是指建斋醮超度亡魂，使之尽快脱离地狱之苦。**夸**：赞誉祭炼使幽魂得度的功力。这四句的意思是：郑公所南继承了诸家祭炼的方法、仪式，写出了《施食》、《祭炼》这两本书，寄托了对亡灵的悲哀之情。他介绍用祭炼的方法使亡灵出离地狱，这一道悼方式得到好评。

敕何乔，诣冥途。

敕何乔：敕令何、乔两位将军。**诣**：前往。**冥途**：亡灵被解往地狱的途中。

拯滞魄，出幽都。

滞魄：亡灵要在十殿中被逐一询问、敲打，不能往生，故称滞魄。**幽都**：泛指地狱。这四句的意思是：在祭炼仪式进行过程中，高功法师通过念咒、捏诀、变真人、变为神以后差遣何、乔两位大将前往冥途拯救滞魄脱离地狱之城。



讲 解

这一章主要介绍了三策、七斋、二忏、一法。道教各宗派几乎都离不开策、斋、忏、法，作用也大致相同，只是数量多寡不同，内容稍有变化罢了。在道教科仪中，策、斋、忏、法远不止上述几种，其数量多得难以统计。要了解道教就必须了解由策、斋、忏、法构成的各种科仪。

道教斋忏法中提及的捉鬼降妖，虽是一种消极而浪漫的幻想，但它反映了我们的祖先对长生的希冀和对灵魂执著而大胆的探索。



知
法
动
静
妙
无
穷

宗策明，当知法。

宗策明 道教宗派和斋忏法的基本内容明白以后。
法：教理教法。

动与静，须了达。

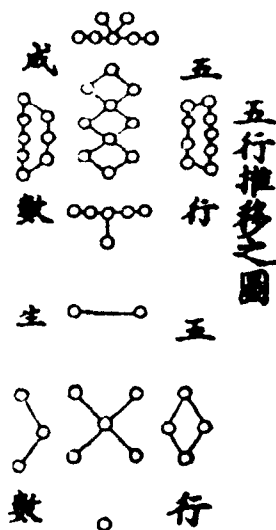
须：应当。 **了**：明白。 **达**：通晓。这四句的意思是：明白了道教宗派及斋忏之法的一般内容后，还应当了解“动”与“静”的辩证关系，力求做到通晓。

曰水火，土木金。

水火土木金：五种物质，古代思想家称之为五行，并试图以此解释世界万物的生成与发展。五行说在战国时期颇为流行，后被道教吸收并广泛运用。

此五运，互为因。

互为因：五行相生相克，如木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。这四句的意思是：金、木、水、火、土五种物质互为变化的依据。



曰精神，魂魄意。

精：人体元神，是生命的根本。元代王惟一《道法心传》：“夫精者，乃先天之精，为万物之母，得之则生，失之则死，故精住则气住，气住则神住，三者既住，我命在我不在天。” **神**：精神意识，依赖于形体而表现出来。 **魂魄**：魂为阳，魄为阴。《性理大全》：“动者魄也；静者魂也。动静二字括尽魂魄，凡能运用作为，皆魂使之，魄则不能也。”《性命主旨》认为：“圣人以魂运魄，众人以魄摄魂。” **意**：意念，由神支配的思维活动。

此五神，随所御。

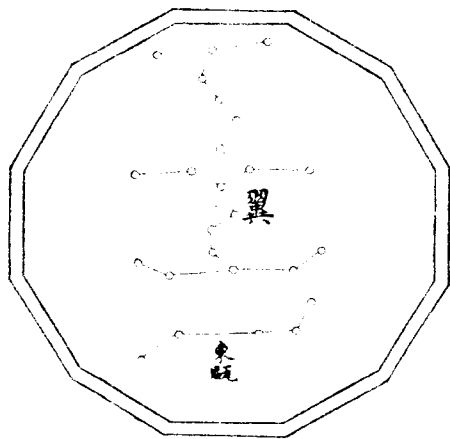
随所御：随时随地都在互相抵御，影响思维入静。这四句的意思是：精、神、魂、魄、意都是在互相抵御中独立活动，在这种活动中相生相克求得阴阳平衡。

曰命功，时物事。

命功：命运和功名。 **时物事**：指人所处的环境、对享受的追求和事情成败的关联。

此五贼，不可执。

五贼：五种有害于修炼的事物。《周易阐真》把喜怒哀乐视为五情之根，称为五贼。 **执**：执意，执著。这四句的意思是：日常生活中对富贵贫贱、功名利禄、环境好坏、物用多少以及事物的成败要看得淡薄些，甚至可以全然不顾，这样才有利于修炼。



导引图

内五神，外五贼。

忽相感，生十业。

业识起，有六欲。

十七乘，从此立。

五神：指精、神、魂、魄、意。

感：感染，相交杂。**十业：**杀生、偷盗、邪淫、贪、嗔、痴、两舌、恶骂、绮语、妄言，泛指一切不良的后果。这四句的意思是：身内五神和身外五贼相互影响，利欲薰心，利令智昏，殚思极虑，耗费心血，是非不分，俗雅不辨，那么各种各样的不利于身心健康的罪孽便会萌生。

业识：由十业所萌发的如何占有客观物质的心理活动。**六欲：**舌贪其味，眼观其色，耳听其声，鼻嗅其香，心意系其事欲，缘情逐物，乱其身心。

十七乘：十七种能够摆脱物欲之累的途径。**立：**制定。这四句的意思是：人有了非分的物欲，那是十分危险的。为了消除物累和物欲不达而造成的痛苦，十七种解脱的方法因此产生。

眼鼻耳，舌身心。

眼耳鼻舌身心：指人身各种感觉器官。

缘善恶，结习深。

缘：围绕。 结习：由欲望引起的烦恼。这四句的意思是：人的器官会产生出各种各样的欲望。围绕着善的、恶的欲望，人应该利用自己的理智去扶善却恶，否则烦恼会越来越多。

迷为凡，悟为圣。

迷：执迷不悟，迷惑。 悟：省悟。

明顺逆，修善行。

修善行：以清静之心为清静之事。这四句的意思是：对世俗的烦恼执迷不悟，只能是凡人，如果能从烦恼中解脱出来，就有可能成为圣人，即懂得修性养心的人。因此修炼者要学会顺其自然，不违逆，多做有益于修行的事。





曰灵仙，曰人仙。

灵仙：即鬼仙，是五仙中最低下的一种。主要是指那些不悟大道而急于求成者，他们形如槁木，心若死灰，难返蓬莱仙岛，终无所归。 **人仙：**修炼功夫略有小成，但俗的成分仍然较多者。《悟真篇》：“处世无疾而寿永者，人仙也。”

曰地仙，曰神仙。

地仙：长生在世，出入洞天福地者。 **神仙：**形神具妙，与道合真，其坐在立亡，分形散体，倏忽万变，飞行八极，谓之神仙。

并天仙，为五等。

天仙：泛指各种神通广大、超凡入圣的修炼之士。《悟真篇三注》：“神形俱妙，与道合真，步日月无形，入金石无碍，变化无穷，隐显莫测，或者或少，至圣至神，鬼神莫能知，著龟不能测者，天仙也。”

用九六，絜纲领。

用九六：运用阴阳。九为阳数之最，六为最高阴数。 **絜：**提。 **纲领：**网上总绳和衣领，喻指起主导作用的准则。这八句的意思是：修炼中的五个阶段用五仙来命名，用阴阳作纲领，贯穿整个过程。

自仙真，至上圣。

自仙真：从上清境中的上真、高真、大真、玄真、天真、仙真、神真、灵真、至真开始。 **至上圣：**到玉清境中的上圣、高圣、大圣、玄圣、真圣、仙圣、神圣、灵圣、至圣（太清境中九仙略）。

各三迁，九品应。

各三迁：每一天界中的仙圣又分为三等，每等有三个品第的仙圣。 **九品应：**每个天界有九个品第的仙阶，各有相应的名称，如上圣、上仙、上真。这四句的意思是：从上清至玉清各有三阶九种品第的仙真。此处用三天九品来借指修炼过程中的三乘九品，表明修炼的不同程度。

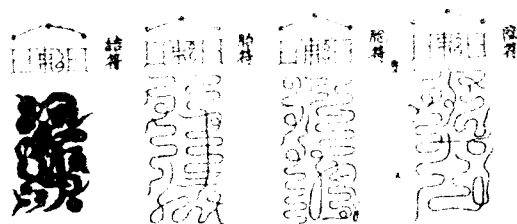
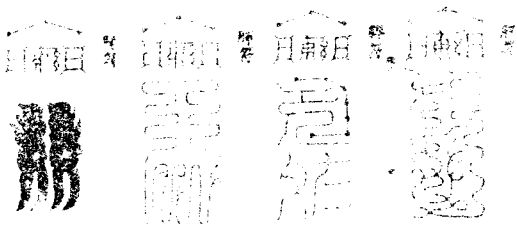
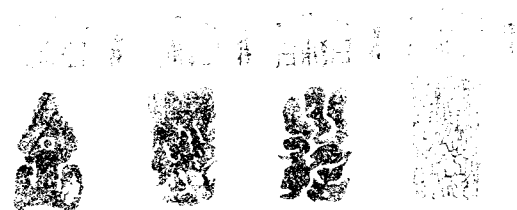
西与北，南与东。

西与北：道教内丹修炼隐语，按五行五脏之说认定西为金，在人体为肺，北为水，属肾。

行攒簇，入中宫。

攒簇：指五脏真气不断集中。 **中宫：**丹田的别名。《金碧五相类参同契》卷中阴长生注：“中宫者丹田也，名曰鼎器。阴阳二气采炼入中宫，得土方可相合，制为一也。”这四句的意思是：肺气、肾气、肝气、心气经过采炼，不断聚集，然后进入丹田。





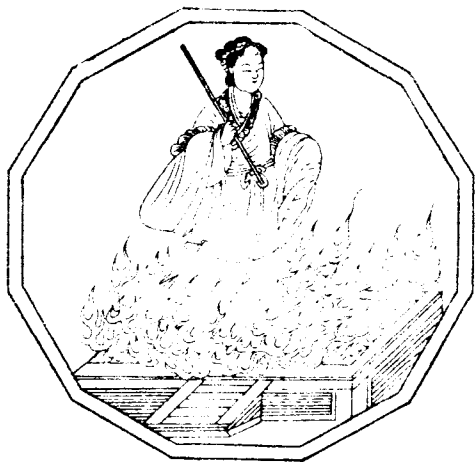
修炼符

曰龙虎，曰丹土。

此三性，归一处。

龙虎：喻指元精、元气。 丹土：指元神，纳甲法中以“戊己”表示。

此三性：指精、气、神。 归一处：会合成一片，指精、气、神相注结成内丹。这四句的意思是：元精、元气、元神这三性到最后都要会合才能形成丹胎。



运周天，勤烹炼。

运周天：内丹家根据天人相应观点，借用天文学上的“周天”术语来概括功法，有大小周天之说。精气在身体内按经络路线循环运转，阳维、阴维、阳跷、阴跷、冲、任、督、带这八脉全通为大周天，必须在小周天的基础上进行，主要是炼气化神，真意的运用从双目观照到无觉。大周天不是讲气的循环而是十月养胎，是为无为，是炼性。小周天的锻炼始于活子时，即炼功入静，体内真机初生，一阳始发之时，也就是下丹田有气感时，引元气从下丹田开始，逆督脉而上，沿任脉而下，经尾闾、夹脊、玉枕三关与上、中、下三田和下、上鹊桥，这一个循环为小周天，又称水火双运，亦称转河车。

烹炼：外丹术中称烧炼药物称烹炼。内丹术中称文武火候，即炼功入静之际，神未凝、息未调、神气二者不相交，这时强调意守，称武火。神稍凝、息稍调、神气二者略相交，但未至于纯熟，此时可以放松意念，称文火。

火焰飞，真人现。

火焰飞：内丹炼到一定的程度，即如同成熟的时候。

真人现：丹体全部成熟。道教认为人的躯体只是人的外壳，是幻体，真正的身体应该由炁构成。这四句的意思是：经过采气、聚气、运气、边采边运行周天，反复地运和炼，然后使气集丹田，成为丹珠而被温养，到一定的时候便结圣胎（珠、胎都是气的形象说法，并非真的先成珠后成胎）。

五气聚，体用全。

三一化，妙无边。

曰道身，曰真身。

曰报身，乃三身。

五气：亦称五行或五脏之气。 **体：**虚寂自然之本体，也就是“道”。 **用：**指功能、作用、现象。

三一：按《太平经》说：“一为精，一为气，一为神，此三者共一位。”一说“道分三成，不离一气”，谓之三一。根据本章前后内容的一致性，可释为精、气、神三法统一于炁。这四句的意思是：修炼得到的五气相聚作用于大脑，流溢于周身，这是精、气、神的统一，是所求的大丹，它对人的健康长寿将产生奇妙无比的作用。

道身：修炼者本身的禀赋及天性相貌。 **真身：**身神并一称真身，亦称法身。

报身：经过修炼而成的得道之身。 **三身：**道、真、报三身。道身被视为刚生下的孩子；真身被视为坐在地上的孩子；报身被视为会行走的孩子。三身实指三个不同阶段，用以表明修炼已达到的水准。这四句的意思是：为了区分不同的修炼阶段，于是就有了道身、真身、报身的讲法。





应身起，又生身。

应身：随时随地可以显现为多种不同形象的道身。佛教中“应身”就是“报身”。**生身：**父母所育之身，俗称凡身。

示妙相，顺世因。

妙相：各种各样玄妙的身像。**顺世因：**顺应当时的需要。这四句的意思是：奇妙的应身刚刚出现又可以很自然地回复到俗身，各种玄奥神秘的身像可以适应当时的需要，变幻不定（这是丹成时的自我感觉，因人而异）。

任聚散，无限量。

聚散：聚气聚形，散气则散形，纵横驰骋，掉圆自然。用气功术语解释就是进入功态。

云分身，化万象。

分身：散气而成的各种身。**万象：**分身后出现的各种景象。这四句的意思是：应身可以任意聚散，没有规定的极限，如果说是分身，那么就能幻变出各种景象。

前为本，后为迹。

前：道身。 迹：变化后的形象。

随机显，常不一。

随机：随着不同的变化和需要。 不一：没有固定统一的形态。这四句的意思是：道身是根本，其他各身都是从道身中变化出来的。各身随时可以变化，通常没有统一的形象。

有白元，有无英。

白元：神名，讳洞阳，与无英共居眉间入二寸处的洞房宫，有时在肺中，有尊神之称。 无英：神名，讳公子，与白元共居眉间入二寸处洞房宫，有时在人的左肝。

有桃康，有司命。

桃康：神名，肾中之神。它专门运阳精于脑，辅助元阳成金丹。摄稟气之命造化胞元，成人之后，桃康神守人脐下，所以桃康又是丹田下的神名，主人精胎，能回通三田，成九神之气。 司命：制心宫之神，掌管人的生年寿夭。



有太一，为五灵。

太一：人脑中的百神之主。《文昌大洞仙经》：“人身中皆有金楼玉室、紫户琼宫……太一君居之，掌管列仙得道之籍。” **五灵：**即白元、无英、桃康、司命、太一五神。

慧圆备，神自明。

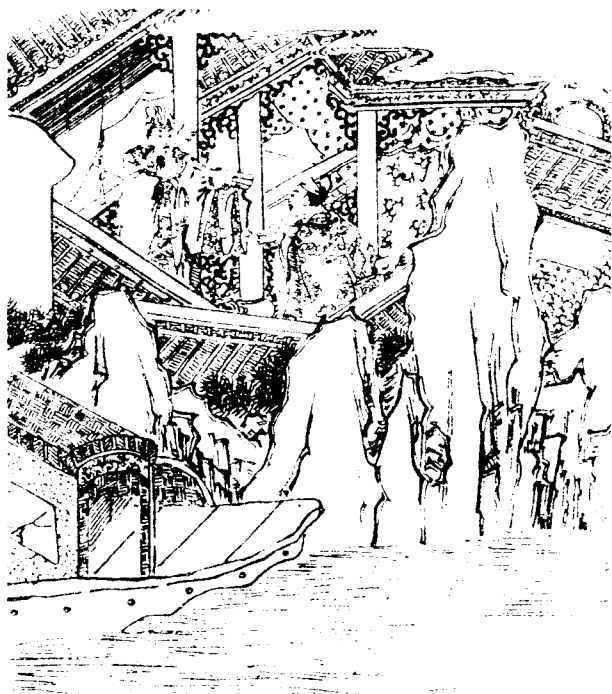
慧：疑通“慧”。 **圆备：**功德圆满而齐备。这八句的意思是：人体内有白元、无英、桃康、司命、太一几位主要的神灵掌管着人体的各个部分。人只有修炼到智慧聪颖、功德完备圆满时，体内神灵才会明白一切，从而在主寿夭方面给人以明鉴。

天视通，梵音通。

天视通：即天眼通。观察外界事物好像在手掌中一样随心所欲，地理山川，如同在眼前。 **梵音通：**各种神奇美好的声音都能听清楚。

神触通，神会通。

神触通：畅游三界，无事不通。 **神会通：**心领神会之通。



夙神通，预兆通。

夙神通：能知以往所作所为的神通。**预兆通：**即预照通。能预知将来一切事情起因归宿的神通。此六通是借用了佛教的说法，实际要说明的是修炼静功而达到的佳境。

周法界，无不穷。

周法界：道力遍及整个宇宙。**无不穷：**没有不穷尽的，即其神通可以在法界之内自由运用。

讲 解

重修炼善养生，是道教一大特点，总体来看，不外乎以下几个特点：

一、以人体为小天地，各部位都赋予神名，这是道教泛神论在养生方面的具体表现。修炼家把人体各神称为尊神，在那里起主宰作用。如泥丸，本是穴位，在头部，二眉间入三寸处为泥丸，是百神出入的地方。一说天皇太帝在泥丸宫主持日常工作，一说是皇老三素君，名罕张在泥丸作主，掌天府事。《云笈七籤》说，泥丸君是脑神，生于脑，住在华盖乡蓬莱里，人称南极老人泥丸君，说得神乎其神。又有一说，泥丸九真皆有房，三元隐化成三宫，三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上元为九宫，中有九真神，共二十七位，为丹田百神之主。又如肺神名皓华，字虚成；肚神名混康；肾神为玄冥，字育婴；肝神是尚书官真人；膀胱由玉房宫真人主持。脐者人命，名中极，又名五城，五城住五帝；五城外住八卦神；八卦之外还有十二楼，住十二位大夫。太神常在八节晦朔夜半时分，五城击鼓，集召诸神将校定功德，谋议罪恶。有录者延命，众神共举；无录者去生籍。

因为有神主掌，所以修炼时免不了还要用上咒语。这些咒语的作用无非是祝告和自勉，促使自己较快地净心澄虑，进入修炼状态。念咒语不画符，可以反复念咒。养生类咒语常常是短小的韵



文，如：“元始虚皇，集气居中。三元道养，二象摄生。三气洞玄，肇生穹隆。七转八变，混合回风。散花万神，天地开通。吉日行道，万天所宗。愿保长年，享福无穷。臣等皈命，与道合真。”又如：“丹珠口神，吐秽除氛。舌神正伦，通命养神。罗千齿神，却邪卫真。喉神虎贲，伸气引精。心神丹元，令我通真。思神炼液，道气长存。”这种咒语是促使修炼者入静。

二、阴阳五行学说贯串修炼的全过程。阴阳五行学说在道教诞生以前已经盛行，此学说认为“阴阳不为物所生，万物因阴阳而生”。道教吸收了阴阳精华，主张阴阳平衡，金、木、水、火、土，不论哪一行都不能失衡，否则人体就会失调。道教将五行适用到各个脏器，如肾属水，脾属土，肺属金，心属火，肝属木。按五行说，肾为先天之本、五脏之根，主身体的骨髓及牙齿。一旦肾水虚，就要利用金生水、水生木的原理，舒肝理气保脾护肾。从修炼角度讲就是要使精气充足，使元阳、元阴互济，肾水上升与心火相济，这样不但补肾还能治失眠遗精等症，五脏因之而协调。炼功时出现的津液有助于降火养心，润泽皮肤。再如肝为木，木盛则阳亢，肝火便旺，精神浮躁，修炼时要想到金克木，以理气为主降肝火。道教的阴阳五行之说发展并丰富了我国的中医理论。

三、动静结合，以静为主。外丹修炼误入歧途后，炼丹家开始转移方向，他们把注意力集中到内丹的修炼上来，以自我为丹炉，探求长寿的奥秘及途径。当时出现了不少的门派，其中主要的是守一、吐纳、导引。汉魏伯阳《参同契》、晋葛洪《抱朴子》，魏华存主张存想自身之神，传《黄庭经》，这是最具代表性的三家，到后来可以归为一宗——气论，实为今天气功理论的前驱。



曰天地，曰水途。

积世孽，当受辜。

曰色累，曰爱累。

曰贪累，曰华竞。

天地水：三途，亦称三恶。由天、地、水所行的三种厄运为三途。一说为地狱、饿鬼、畜生三途。

积世孽：人生在世一天天积累下来的大小孽债。
辜：受罪，受处罚。这四句的意思是：人生在世，常常自觉或不自觉地犯下不少罪孽，如果不主动悔罪省悟，罪孽越积越重，死后应当受到三途不同的处罚。

色累：因爱女色而带来的烦恼。 **爱累：**因情爱造成的烦恼。

贪累：因慳贪无厌而产生的烦恼。 **华竞：**即华境。因追求灯红酒绿淫侈而带来的烦恼。



曰身累，此五苦。

身累：因生、老、病、死而形成的烦恼。

并三途，为人难。

为人难：成为人生旅程中的灾难。这八句的意思是：色、爱、贪、华竞、身这五苦，再加上三途，成为人生的灾难，挥之难去，只有修道才能解脱。

闻思修，归觉路。

闻：听到了以上有关人生八难的情况。思修：想到修行。觉路：修道成仙之路。

善体行，得会悟。

体行：亲自修行。会悟：领会省悟修道的乐趣。这四句的意思是：听到了人生八难之苦，应当考虑自我修行，踏上悟道之路，摆脱各种苦难，认真地向道，刻苦悟道修行，领会修道成仙的真谛。





正信度，定善度。

正信：至正诚信，心纯不杂，信神不移。 定善：行善不懈，与人为善，以善取信，从善如流。

金华度，普德度。

金华：精华。利用天地精华，修炼不松弛。 普德：大众能共同沐浴德泽德惠。

元命度，全真度。

元命：修炼精、气、神三元，使之归根。 全真：保持本性，志在守朴养素。

斯渐证，称六度。

渐证：逐渐修成正果。这八句的意思是：正信、定善等六种修道成仙、度己度人的方法是修炼者修成正果必不可少的途径。

慈与爱，善与忍。

四行足，丹书允。

曰真常，曰净应。

此四德，清都证。

慈：慈爱悲悯，大慈大悲，济度无穷。 爱：与人友好，亲而不狎，近而不玩。 善：温和善良。 忍：以礼谦让。

四行：慈爱善忍的四种品行。 丹书允：具备四行美德方可进行修炼。这四句的意思是：慈爱善忍四种品行是修行者必须具备的，只有具备了这四种美德，才能进行修炼而且能取得良好的效果。

真常：无欲纷扰为真，五德五元完备称常，这是去妄存诚的美德。 净应：清洁不秽为净，能适应各种修炼环境为应。

清：清都，即仙都。 证：证登仙乡。这四句的意思是：真与常、净与应这四种德行常在就能修成正果。

圣凡路，净秽门。

圣凡：神圣与平凡。 净秽：洁净与污浊。

凡五道，不须论。

凡五道：指未成仙前灵魂轮回的五种环境。生世积德厚重，享上福入圣道，享中福入人道；生世悭贪吝惜不施，则入饿鬼道；奉亲不孝，九族无仁，恶及百姓所忌，入地狱道；生世杀害众生灵，不知修福，但行恶事，入畜生道。这就是五道轮回转生。这四句的意思是：根据生前所修的德福以及生前留下的灾孽，人死后便有规定的去处，为善的早判生方，为恶的入地狱，受轮回之苦。何去何从，自己选择，不必多说。

讲 解

这一章主要讲了因果报应的部分内容。就道教而言，太平道、五斗米道初创时，《太平经》以及《老子想尔注》中的济度思想中已有报应说的萌芽。《太上洞渊神咒经》、《度人经》的出现，标志着道教度人思想的成熟，阴曹地府信仰的深化。内丹派、符箓派都以各自不同的形式倡导度人精神，鼓励人们生时积德行善，死后升入天堂；鞭挞罪孽深重的势利者，死后坠入地狱，受轮回之苦。

道教的因果报应说在发展过程中吸收了儒佛两家的思想，将主宰报应的意志外的力量变为司功过神，强化了功过的管理职能。继而出现了以《太上感应篇》为代表的一大批劝善书，旨在说人从善。功过格(记录自己的功过)的出现既是报应系统化的需要，同时也渗透着道教的宽容思想，让悔过者为善消罪，将功补过，往后不入地狱。

曰黄曾，有六天。

黄曾：天名。气名元阳，其色为黄，属欲界，据说生活在黄曾天的天民寿数达九百万岁。 **六天：**道教三界中的欲界六天。即太黄皇曾天、太明玉完天、清明玉童天、玄胎平炁天、元明文举天、七曜摩夷天。生活在六天中的人，欲根不净，有色有欲，人民婚配胎生。

百善功，得升迁。

善功：积德积善之功。 **升迁：**由黄曾天向七曜摩夷天晋升。这四句的意思是：黄曾天是六天中的一天，处在欲界最低一层。居住在黄曾天的仙人还要不断行善积德，才能逐步升入较高境界。





曰越衡，十八天。

越衡：色界十八天中最低一层天，名虚无越衡天，色界上天境界名称。《度人经集注》：六欲总净，超出欲界，上进一天，即登色界。 **十八天：**色界十八天。依次为：虚无越衡，太极蒙翳，赤明和阳，玄明恭华，曜明宗飘，竺落皇茄，虚明堂曜，观明端静，玄明恭庆，太焕极瑶，元载孔升，太安皇崖，显定极风，始皇孝芒，太黄翁重，无思江由，上揲阮乐，无极昙誓等天。

六根净，粗尘捐。

六根净：眼、鼻、耳、舌、身、意杂念全除。 **粗尘：**粗色尘，即各种欲望。 **捐：**逐渐减少。这四句的意思是：由越衡天到无极昙誓天称色界十八天，住在这十八天中的神仙，六根不染，粗色尘不断减少。

次六天，细且轻。

再致六，轻染更。

曰霄度，乃四天。

忘心识，转气观。

次六天：色界十八天分为下六天、中六天、上六天。次六天是中六天。**细且轻：**色尘细小而轻微。

再致六：再加上六天，即上六天。**轻染更：**细小的色尘也发生了变化。这四句的意思是：住中六天的仙人色尘细而轻微，住上六天的仙人细小的色尘也发生了变化，六根越来越清静，尘俗越来越少以致于全无。

霄度：无色界中最低的一层天。至真无情，不交阴阳，人民化生，但嗅香气，无形质之患，人身微妙，无复形色，无形可见，则为无色界。**四天：**皓庭霄度天、渊通元洞天、翰宠妙成天、秀乐禁上天共为无色界四天。

忘心识：忘记了思想意识，即不以思维认识事物。**气观：**凭借气来洞察事物。这四句的意思是：生活在无色界四天中的仙人，他们不以思想意识看待周围的事物，而是转化为凭气认识仙界。



渐为妙，入重玄。

渐为妙：逐渐进入更为神奇的境界。重玄：玄之又玄、无法言表的天界。

无沦坏，四梵天。

沦坏：沉沦或死亡。四梵天：比无色界更为高一层的天界。由常融天、玉隆天、梵度天、贾奕天(贾奕天)构成。《度人经集注》：“此四天出入二气之外，无年寿之限。”

曰常融，曰玉隆。

常融、玉隆：见上注“四梵天”。

曰梵度，贾夷终。

终：三界天和四梵天以贾奕天为终极。这八句的意思是：天界越往上升，其境越妙，进入玄之又玄的四梵天后，无生无死，无灾无厄，无滞无碍，怡然自乐，往来无羁，生活在四梵天的仙人是真正的神仙。

此四民，并三界。

蹶诸乘，无滞碍。

既明天，须论地。

地依天，气包举。

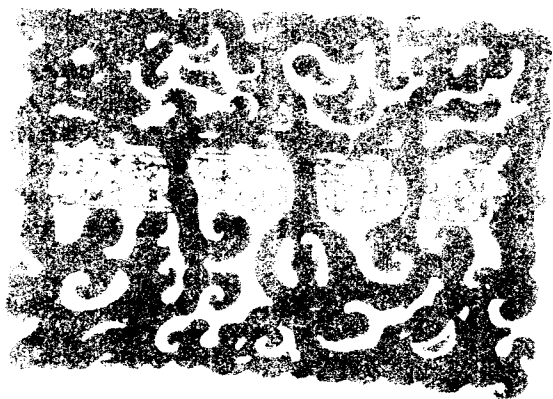
此四民：四梵天即四种民天。 **并三界：**加上欲、色、无色三界。

蹶：走在。 **诸乘：**四民天和三清天以及大罗天，即除三界天以外各天。这四句的意思是：住在四天三界中的仙人，出入各种仙界没有任何滞碍，逍遥自在。

明天：明白了天的构成。 **论地：**讲述地界的构成。

地依天：清气上升为天，浊气下沉为地。天为阳，地为阴，天地互相依存。 **气包举：**地被气包裹着。道教认为大地悬于空中，被刚风包裹，才不致坠下。这四句的意思是：已经明白了天的构成，应当再讲讲地的情况。地和天互相依存，大地被气包裹着。





人鸟山形图

十方界，及洞渊。

十方：东、西、南、北、东南、东北、西南、西北、上、下合称十方。**洞渊：**相对于天界而言，上有九天，下有九地，以象而分，故称洞渊九地。九地依次为色泽地，刚色地，石脂色泽地，润泽地，金粟泽地，金刚铁泽地，水制泽地，大风泽地，洞渊无色刚维地气。

六元聚，拥京山。

六元：指空间东西南北中上。**京山：**玉京山。这四句的意思是：四维八极和洞渊九地支撑着天，六元相聚又拥戴着大罗天中的玉京山。天和地相离又相依，靠的是六元之气。

混无分，沌朴大。

混无分：天地未分，混杂一起。**沌：**迷蒙。**朴：**纯朴。

云莪莪，无高下。

莪莪：即峨峨，高峻的样子。**无高下：**没有高低之分。这四句的意思是：天地未分的时候，整个宇宙迷迷蒙蒙，弥漫四方，分不清高低。

溟寂然，滓无涯。

溟寂：昏暗而又静寂。 滓：自然之气混混茫茫。

罗天布，三境奢。

罗天布：大罗天展开。此指天地开辟，大罗天的梵气笼罩于三清天之上。 三境：大罗天以下的三清天。 奢：广大。这四句的意思是：大罗天生成之前，宇宙一片昏蒙，云气迷茫，无声无息，无边无垠。大罗天生成以后，梵气逐步展开笼罩于宇宙最高处。三清天也广漠无垠，云气依然涌动。

蒙细雨，灏溢华。

蒙细雨：云气蒙蒙如同轻柔的细雨。 灏：灏蒙。天地将分之时的混沌之气。 溢华：充满光华。

洪钧运，无障遮。

洪钧：指天。 运：运转。 无障遮：没有任何障碍阻挡。这四句的意思是：混沌之气如迷蒙的细雨不断注入，旁流溢出，放射出无数光华。从此，宇宙不再昏暗，天体开始运转，毫无阻拦。





灵动的符

径四维，八圆界。

浮虚空，风所待。

风虚摩，气抡然。


金刚力，乘乎天。

径：直至。**四维：**四方之隅。**八圆界：**四维加上东西南北四方。

虚空：空中。**风所待：**凭借金刚风的风力。这四句的意思是：直到四维八极具备，自然间有了空间。这个空间如同悬浮着一样，必须凭借风才能开始运转。

虚摩：虚指太虚或虚空。**摩：**摩擦，推荡。**抡：**挥动，这里指金刚风在虚空中推荡，宇宙中的气被挥动而逐步运转。

金刚力：指金刚般的力量。《度人经》说，在劫前有“金刚乘天”，说的是金刚风负载着诸天。金喻指至真，刚喻指至坚。金刚风是至清至精至坚的风，它强于真金，悬浮于天地之间，力量无比。**乘：**负载。这四句的意思是：金刚风在太虚中推荡，宇宙中的迷蒙之气被挥动。风气动而不止，负载着天开始了不停的运转。



灵宝天尊、元始天尊、道德天尊

日月星，倍循环。

重重涉，似转丸。

阴与阳，过不及。

若扞格，生灾翳。

倍循环：成倍地加速运转。指日月星循环运行。

重重涉：一次又一次走过。指星体依自己的轨道递次走过天宇中的区域。 **似转丸：**好像不停旋转的小球。这四句的意思是：日月星加快速度一次次地运转，一次次走过已经走过的地方。日月星的运转如同旋转不息的小球。

过不及：过犹不及。超过了阴阳平衡的限度和达不到这一限度，一样都会失去平衡。

扞格：互相抵触。 **灾翳：**灾难或疾病。这四句的意思是：阴阳平衡过犹不及，不达不及。日月星的运行如果互相抵触，就会失去平衡，从而产生大大小小的灾难或疾患。

曰阳九，曰百六。

阳九、百六：指天地自然的运度，年厄岁灾之数，逢阳九、百六都是灾年。《无上秘要》卷七：“道言灵宝自然运度，有大阳九，大百六，小阳九，小百六。九千九百年为大阳九，大百六，三千三百年为小阳九，小百六。”

运天关，转地轴。

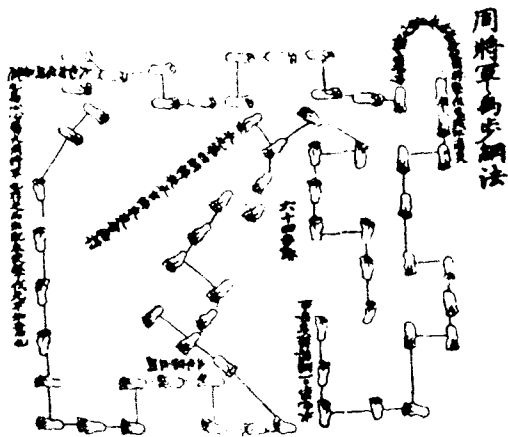
天关：天体运行的枢纽。 **转地轴：**古代传说大地有轴，地绕轴转。晋代张华《博物志》：“地有三千六百轴，互相牵制。”《北堂书钞·河海括地象》：“昆仑之山，横为地轴。”现代地理学以贯穿地球南北两极的假设直线为地轴。这四句的意思是：天的运转会产生阳九、百六的灾年，天关开启天始运行，地轴也因之而转动。

计轮回，三千六。

计轮回，三千六：天运三千六百周，其间天地稍有毁灭为一次轮回。

阴否蚀，阳激勃。

阴否蚀：亏耗穷尽为蚀。 **否：**闭塞不通为否。此指地气弱于太阳之气。 **阳激勃：**天运三千六百周后，天气极于太阴，称阳激勃。这四句的意思是：天运三千六百周为一个轮回，天地遭到一次小小的毁灭，也属一次轮回。当太阴之气亏耗穷尽时正是阳气旺盛之际，阴极阳弱，阴盛阳衰，阴衰阳极，阴阳相生相克，轮回无穷。



天穷阴，地穷阳。

天穷阴：即天气(阳气)穷于最阴。 **地穷阳：**阴气穷于最阳。阴阳不断互补，天地乃运行不息。

两大轮，共颀颀。

两大轮：天阳地阴一直处于轮回之中。 **共颀颀：**互相上下抗衡没有穷尽。这四句的意思是：天有阴阳，地有阴阳，天地阴阳互相抗衡，促使天地运行不停，气象万千，无止无息。

观上下，人在中。

上下：天地。 **中：**天与地的中间部分。

距四方，入穹窿。

距四方：远离四极。传说地上有四根柱子分别立于东西南北支撑着天，所以天不会倾颓。 **穹窿：**中间高而四面下垂，构成洞穴样的空间。这四句的意思是：纵观天地，天在上，地在下，人处在天地之间，看不到远离自身的四柱，生存在一个很大的穹窿之中。





数此地，至浩劫。

数此地：仔细地观察这地。**至：**经历过。**浩劫：**劫，一毁灭一灭为劫。指很长的时间。

非道力，谁不灭。

非道力：如果没有大道的力量。**谁不灭：**哪一种事物会不灭呢。这四句的意思是：仔细观察这地，它也经历了很长很长的时间才得以形成，如果不依赖道的威力，也会像其他事物一样，遭到毁灭。

润泽地，金粟地。

润泽地，金粟地：《无上秘要·九品地》载：“润泽地，名王德，其气通黄元，心土大将军之所治。金粟地，名人德，其气通赤元，福上令之所治。”

刚铁地，水泽地。

刚铁地，水泽地：《无上秘要·九品地》载：“刚铁地，名水德，其气通白元，骨土长之所治。水泽地，名里德，其气通紫，甲土父母之所治。”

大风泽，称五地。

空色润，至微细。

曰戊土，曰己土。

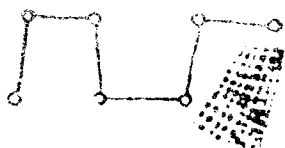
曰浮黎，为三土。

大风泽：《无上秘要·九品地》载：“名复德，其气通青，始贤土宗正之所治。”

空色润：标志五地的气色清朗和滋润。至微细：五地的名称、色彩、职能明确不误。这八句的意思是：五地以色为标志，名称诋号清楚无误，所治之贵也十分明白。

戊土：天干第五位是戊，在五行属土，故称戊土。己土：天干第六位，在五行中也属土，故称己土。戊己之土实际只存在于丹家理论中，又称雌土，指神中的杂念。

浮黎：传为天王宫之土，在清微天中，相传元始天尊曾在浮黎土说《度人经》。这四句的意思：戊土、己土、浮黎土简称为三土。



析
晴
八字撒
魁魁魁魁
魁魁魁魁
天河取水

析
雨
魁魁魁魁
魁魁魁魁
黄纸

讲 解

我们的祖先对天地形成奥秘的探索起源很早，认为道炁首先化育大罗天，然后再一天一天地化育，共有三十六天。四维八极具备，梵炁弥罗，空间开始形成，然后在刚风的推荡下开始运转，不复停止。天由道炁中的清气化育，浊气下沉便形成地。按阴阳说，天为阳，地为阴，天穷于阴，地穷于阳，阴阳互补，互为颉颃，运行不息。一旦失去平衡，就会出现灾难。四极废而后女娲补天，天之灾有人补；共工争帝而触不周山，人之灾无法补，故至今地不满东南，而水潦尘埃归焉。这是神话，也是人类对自然界的最初认识。汉代张衡为测天象而研制浑天仪，为了解地震而研制候风地动仪，这是史实，是人类欲想了解天地、掌握自然的可贵努力。用阳九、百六来研究天地的运度、灾厄，在汉代也已显端倪。这要比波兰天文学家哥白尼的“日心说”，意大利布鲁诺否定“地心说”，强调宇宙无限的理论早将近二千年。当意大利科学家伽利略的《关于托勒密和哥白尼两大宇宙体系的对话》被列为禁书，伽利略喃喃自语“可是，地球是在运动”时，我们的祖先早已知道“运天机，转地轴”了。虽然不能与伽利略的发现相提并论，但足以说明我国古代对天地成因及运行不辍的现象深感兴趣并进行了大胆的解释和探索实践。

在科学技术不发达的古代，要探讨天地的具体形成是十分困难的，即使在今天也难穷根究底，还有许多谜。当然这并非是人的愚蠢，主要是广袤的宇宙留给我们太多的玄妙。在道教看来，道是万物之母，它能化生一切，无疑天地由道所生。

道教对天地形成的认识是建立在猜想的基础之上的，把天分为大罗天、三清天、四梵天、无色界四天，色界十八天，欲界六天，这三十六天各有神仙管理。神秘的划分与归纳，曾替代了科学的研讨，于是出现



了探讨起源早而又无法得出科学意义上的天的定义的状况。

道教凭人的意识创造了天，天又掌管着人，人要升入天境却是那样艰难。靠修炼，其结果难料，因为这种至高至美的天境只存在于人的思维中间而不存在于现实之中。

三十六天说的宗教色彩十分浓厚，认为善人死后，灵魂能升天；恶人死后魂入地狱；善人犯过，亡灵可以通过超度登天；笃信道者可以通过修炼直接登天。鉴于这种认识，道教徒又十分崇敬天，一方面提倡我命在我不在天，一方面又敬天活动不断，岁时不忘祭天，无可奈何时还要屈从天意，使对天的认识越来越复杂。

宇宙学中的天是一个无限的宇宙空间，道经上的天是人们想象的神仙世界，前者属于自然科学的范畴，后者属于宗教理论。在道教信徒眼中这两个不同的天是一种天，是神创造的，唯有得道者才能有升天的机会。

度人经，且说明。

度人经：道教经书，全称《灵宝无量度人上品妙经》，是道教主要经典之一。 **且说明：**况且已经说清楚。

六十一，次第分。

六十一：指《度人经》共有六十一章。 **次第：**指《度人经》按元始说经开劫度人、天地形成等内容逐个依次讲述。这四句的意思是：关于天和地的形成及其有关的内容在《度人经》中有逐一的详细说明。

太上道，上真道。

太上、上真：后人给道所取的名称。太上道、上真道仅用于区分层次，不从经教的具体内容方面去命名。之所以这样分，是为了有利于习修者了解修炼达到的程度。

中真道，种种道。

中真道：学道的一个层次。 **种种道：**冠以各种各样名称的道。这四句的意思是：道有许多不同的名称，如太上道、上真道、中真道，但这不是道派的名称，而是修道过程中所达到的程度或称阶位。



知其几，观其窍。

空无碍，入众妙。

凡学人，当自体。

志向坚，万善举。

知：懂得，了解。 几：《易传》：“几者动之微。”即玄妙或真谛。观其窍：观察掌握它的窍门。

空：中无所有。 无碍：无阻拦。 入众妙：进入玄妙无穷的境界。这四句的意思是：要善于从各种不同名称的道经中了解道的玄机，观察掌握学道的窍门，不拘泥于道经中的个别文字，要凭悟性去悟道的真谛，不受任何干扰或阻碍，认真体道、悟道、修道，才能使自己进入修道者定能进入的佳境。

学人：崇道修行的人。 自体：亲自体验。

万：指多。 举：全，皆。这四句的意思是：所有学道的人应当亲自体验道，学道志向要坚定，要具备修道之人各种美德和善行。





信能行，功无比。

信：确实。行：坚持修行。无比：无可比拟。

除秽垢，勤磨洗。

秽：污浊。垢：粘在身上或思想上的肮脏物。磨洗：反复磨擦搓洗。这四句的意思是：确能坚定不移地修行，功德无可比拟。在修炼过程中倘若出现动摇，思想上沾染了杂念，那么要像洗涤衣服一样努力清洗，使之洁净。

参众术，撮枢要。

参：参通悟正。众术：各种修道成仙的方术。撮：抓住。枢要：最关键的。此处指众术的精华。

循阶梯，爰深造。

循：遵循，按照。爰：缓缓。这四句的意思是：要参悟各种修道成仙的方术，抓住关键，摄取众术的精华，按照一定的秩序，由浅入深，缓缓地坚持修炼，逐步达到理想的境界。

窥琅环，探玄奥。

窥：仔细观察。琅环：指仙境。探：悟。玄奥：指道的奥妙。

致虚寂，无朕兆。

致：达到。虚寂：空而静，即无任何杂念。朕兆：迹象，痕迹。指大道无色无形。这四句的意思是：修道时要注意观察领悟特殊境界中的现象和感觉，探寻其中的奥妙，努力做到虚静无杂，道气贯满全身，人道合真。

昔穆王，厌国情。

穆王：即周穆王，周昭王之子，名满。他曾西击犬戎，东征徐戎，屡建安邦定国之功。后人演陈《穆天子传》，说他乘八骏马到昆仑山拜见西王母。厌国情：对处理国家日常事务感到厌烦。

轻富贵，徂昆仑。

轻：看轻。富贵：名誉、地位、权势、财富。徂：前往。这四句的意思是：古时候周穆王厌烦于处理国事，他放弃地位、权力、财产，前往昆仑山向西王母学道。





李八百，古蜀君。

李八百：以此为名者甚多，这里的李八百应是杜宇，因为其余称李八百者均与蜀地无关。据《华阳国志》记载，杜宇为仙人，从天墜止蜀地，自称为蜀王，号曰“望帝”，古称蜀君。

去归隐，禅鳖灵。

去：指杜宇放弃蜀君尊位。相传巫山蜀地，雍江洪水，杜宇派蜀相鳖冷凿巫山，治水有功，蜀人有了避洪水的陆地。杜宇遂禅位与鳖冷。归隐：相传杜宇隐居西山修道，化为杜鹃鸟，至春则啼，似是忏悔，闻者凄恻。

王子晋，好神仙。

王子晋：传说为道教仙人，周灵王太子，又名王子乔，字子晋。传说他生而神异，从小喜欢学道，吹笙像凤凰一样优雅。后来在河南一带云游，遇到道士浮邱公，同往嵩山。

随浮邱，驾鹤还。

驾鹤还：王子晋住嵩山三十年后的一个七月七日，乘白鹤回到家乡与家人告别，然后乘鹤升天而去。道教尊其为“右弼真人”，治河南桐柏山，主管吴越一带的水旱，后被宋徽宗封为“元应真人”，宋高宗时加封为“善利广济真人”。这四句的意思是：王子晋喜欢神仙之道，他在云游时遇到高道浮邱，两人随同前往嵩山。后来，王子晋修仙得道，乘白鹤回乡与家人辞别，升天而去。

善济物，马师皇。

善济物：乐善好施，济物利人。**马师皇：**黄帝时的马医，懂得马的各种疾病及治疗方法，医术很高。

愈龙疾，甘草汤。

愈龙疾：相传一天龙飞至马师皇面前，垂耳张口求医，马师皇用甘草汤治好了龙的疾病。这四句的意思是：马师皇是黄帝时的马医，他乐善好施，济物度人。有一次，龙飞到他面前，请求治病，他用甘草汤治愈了龙的疾病。此后龙又下凡，把马师皇接到仙界去了。

介元则，有道术。

介元则：即介象，汉末三国道士。《神仙传》上说他是会稽人，学通五经，修道法，在东岳受气禁之术，善隐形变化，后遇神仙得丹经一部。吴主孙权慕名将他召到武昌，学习隐形之术。后来介元则入蜀，常与刘备论道。不久尸解升仙而去。**道术：**指隐形变化之术。

钓鲙鱼，献吴王。

钓鲙鱼：相传介元则与吴王孙权论鱼，乘着兴致高涨，运用道术，在宫廷里置水坛，从中钓起一条大鲙鱼。这四句的意思是：介元则有隐形变化之术，善变草木鱼虫鸟兽。有一次在吴王宫谈论鱼的时候，他运用道术变出一条鲙鱼献给吴王。





董仲君，善服气。

曾被狱，隐形去。

幼学道，钱妙真。

居句曲，诵仙经。

董仲君：传说中古代仙人，传为临淮人，年百余岁而不老。 **善服气：**擅长于服气炼形的修炼方法。

曾被狱：曾被诬告而入狱。 **隐形去：**董仲君被关在狱中，佯装死去，蛆虫在他身上爬动。狱吏以为他已死去，便抬出狱门。后来复生，尸解成仙而去。这四句的意思是：古代仙人董仲君，专攻服气修炼。他被诬入狱后假装死去，使蛆虫在自己身上蠕动。复生后蝉蜕而去。

钱妙真：传说中南北朝时女仙。《道学记》说她是晋陵人(今江苏人)，幼学仙道。

居句曲：住在句容茅山修道。 **诵仙经：**钱妙真住茅山，八十三岁时诵《黄庭经》数满后，服黄白色药，然后进入燕洞。第二天早晨从西北方向过来一队龙凤车马将她载往仙境。这四句的意思是：钱妙真从小学习仙道，住在句曲山诵《黄庭经》，最后得道成仙而去。



黑煞真形符 天蓬金眉老君化身符

七岁童，丁令威。
学仙道，千年归。

暨翬琰，修蝉蜕。
天目山，棺版飞。

丁令威：道教神仙，辽宁人，七岁学道于灵虚山。

千年归：丁令威尝吟：“有鸟有鸟丁令威，去家千岁今来归。城郭如故人事非，何不学仙冢垒垒。”以此歌劝世人修道。这四句的意思是：丁令威从七岁开始就进灵虚山学道，他吟了一首《千年归》的诗歌，劝解世人认真修炼成神仙。

暨翬琰：传说中道教仙人。 **修蝉蜕：**主修一种名为蝉蜕的成仙方法。蝉蜕是比喻，实指“尸解”，即修道者死后留下形骸，魂魄聚升成仙。

天目山：今浙江临安县西北的天目山。 **棺版飞：**暨翬琰尸解成仙后，家人按民间旧俗入殓葬之。数年后仙及棺版内遗物，仙气带着棺版忽然飞出。这四句的意思是：暨翬琰在天目山修炼尸解的成仙方术，得道后留下遗骸，升仙而去，数年后连同肉体一起升仙而去。

冯薛氏，修苦行。

冯薛氏：道教女居士，河中少尹冯徽之妻，姓薛名玄同，婚后二十年一直托疾独处，诵念《黄庭经》，每日二、三遍，数十年如一日，称得上修苦行。

得尸解，玄鹤迎。

玄鹤迎：薛玄同得尸解成仙时，有鹤下迎。另一说是薛玄同修炼三十三年后某夜，有青衣玉女二人降其室，告诉她紫虚元君将要亲自降临。玄同焚香虔诚以待元君。终于在七月十四，元君把黄庭澄神存修秘诀告诉玄同，还赐给她九华丹一粒，让她八年后吞服。后因避乱，于八八二年二月沐浴服丹，至十四日称疾而卒，传为尸解仙去。

太玄女，少丧夫。

太玄女：古代女仙，本名颢和，年轻时就失去了丈夫（一说少丧父），于是立志修道延生。访名师，得王子之术，行之数年便能入水不濡，不避炎火，能变化万物，起死回生，三十六术，无所不为。

治仙术，坐行厨。

治：修炼。**行厨：**出行途中的临时烹饪设备，此指阆苑天厨。这四句的意思是：太玄女年轻时失去了丈夫，她自己便立志修炼神仙道术，最后竟能坐地日行到天厨烹用神仙之餐。

张珍奴，悔青楼。

张珍奴：唐代吴兴县的一个妓女。 悔青楼：曾因自己是一个妓女而悔恨。

感吕仙，得真修。

感吕仙：张珍奴为消除自己的罪孽，朝夕告天希望及早解脱，这一行为感动了仙人吕洞宾，吕洞宾就将“太阴炼形丹法”传授给她。 得真修：得到了真正能修之成仙的方法。

古高真，诰谛多。

高真：泛指修道成仙的人。 诰：以勉励为目的的文章。 谛：真言真理。

嗟同人，易蹉跎。

同人：志同道合者。 蹉跎：白白浪费时光。这四句的意思是：古代的高真大德留下许多勉励的金玉良言和坚持修道的真谛，感叹那些志同道合的友人常常浪费修炼的好时光，碌碌无为地活在世上，心安理得地做个俗人。



作三字，勉初学。

初学：开始学道的人。

细研精，得至乐。

细研精：仔细研究，获取精华。至乐：最大的乐趣。这四句的意思是：写作这《道教三字经》是为了勉励刚刚开始学道的人，希望他们认真研讨，吸收精华从而获得学道修仙的无穷乐趣。

莫泥象，莫执文。

泥：拘泥，束缚。象：表象。执文：偏信于文字。

悟此理，乃为真。

为真：成为真人。这四句的意思是：初学者不应该被表面现象所左右，不要偏执于道书道言，主要的是悟出其中的道理，才能成为真正的学道得道之人。

讲 解

神仙之说在道教诞生以前就已有之，有人把它视为无稽之谈，有人把它作为茶余饭后的谈资，也有人把它作为人生追求的目标。因为神仙之说确实神奇，神仙故事见于传略者比比皆是，言之凿凿。不少人士竭尽全力宣扬“至奇出于至庸，至神出于至精”的神仙人物，把后人搞得“不得其真”，“不信也惜”。封建士大夫出于对统治阶级的忠心，大肆鼓吹忠臣孝子、义夫节妇皆是神仙之种，他们把神仙之说与儒家伦理纲常结合起来，强化了神仙之说的社会功能，极力宣染“可以生，可以死；可以隐，可以现；可以卿，可以相；可以穷，可以达，但断不可以没有神仙种子”，于是，有关神仙的记载卷帙浩繁，内容却大同小异。好事者汰沙取金，探龙得珠，自汉到明，有名有姓的仙人二百七十六位。

随着历史的发展，人类由幼稚走向成熟，道教对神仙之说的看法也发生了微妙的变化，将修仙得道淡化为长生不老，把人生的最终希望逐渐转移到现实，注重今生今世，不可否认这是一大进步。

今天，我们该怎样看待长生不老呢？科学告诉我们，“不老”只是美好的愿望，新陈代谢才是不变的规律。应该在有生之年选择一种或多种适合自己的锻炼方法，炼性炼身，淡泊自然。达观者寿，努力延长生命的极限，提高生活和生命的质量。养生理论的完备，养生方法的多样化，正是人们探求延寿的经验总结。

道学之“道”与道教之“道”其含义从根本上说是不尽相同的。道学属于哲学范畴，创始人是先秦时代的李耳，俗名李伯阳。道教属于宗教的一种，东汉永和六年(141)江苏丰县的张道陵宣称太上老君(即李伯阳)亲授道法创立五斗米道，奉道学创始人李耳为教祖，从此道学和道教结为一家，有记载的道教历史自然溯源到先秦时代。后来衍生的道教各派都尊道为信仰的核心，是最高的教理，一切教义都由道引申而来，形成了唯道独尊的局面，影响我国社会生活的方方面面。鲁迅先生作为现代清醒的思想家，他在《致许寿裳》一文中说：“中国根柢全在道教……以此读史，有许多问题可迎刃而解。”国外有些汉学家认为要了解中国首先要了解道教。道教作为一种本土文化，应该多少要了解一些。对道教兴衰盛弱的研究，精华糟粕的取舍，无疑是有助于我们正确了解中国历史、丰富我们的文化知识，有助于我们养性修身、完善人伦，促进社会的安定团结。

易心莹撰著的《道教三字经》就当时说是作为一种启蒙读物，“置之案头，课彼来学，或不无小补”，可以说是在较小的范围里传阅。易心莹(1896—1976)，现代道士，著名的道教学者，法名易理轮，字心莹，俗名良德，四川省遂宁市老池双河口人，世代耕种为业。年幼时体弱多病，稍长，特有意于道教养生术。1913年离家到青城山天师洞(即常道观)请求出家，因外表呆闷，留观当杂役。第二年，其兄将其领回。归家途中，心莹得隙逃遁。后到成都青羊宫二仙庵蚕桑传习所当帮工。1916年，天师洞道士魏至龄去二仙庵，感其笃信虔诚而将其带回青城山天师洞，收为徒弟，成为全真龙门派碧洞宗二十二代传人。1926年仲夏，前清翰林颜楷重游青城山，易心莹陪同参访，颜楷发现他是可造就之材，经得住持彭椿仙同意将他带回成都，于是易心莹有缘进入颜楷创办的崇德书屋深

造。1927年颜楷因病作古，心莹不得已而回天师洞，被推为知客兼文书，此际他更加潜心于道教学术研究。1942年3月18日，天师洞住持彭椿仙羽化，是年46岁的易心莹继主天师洞事务。次年，辞去职务，一意治学，深研道学渊源，调神内功，广搜道书，整理道学史料，足迹踏遍巴山蜀水，功力日深，著述颇丰。新中国成立后，他率众致力于农业生产，积极开展自养活动。1955年，易心莹复任青城山天师洞住持，热情接待过周恩来总理一行。1956年任四川省政协委员，被聘为四川省文史馆馆员，参加中国道协的筹建工作，1957年当选为中国道协副会长。1960年受命编撰省志道教篇。曾在中国道协举办的道教徒进修班主讲《中国道教史》。“文革”时，虽身处逆境，信仰不改，勇于保护宫观内外的文物。1976年，易心莹仙逝于青城山天师洞，葬于白云溪畔杜光庭读书台后。易心莹道长治学谨严，著有《老子通义》、《老子道义学系统表》、《道教系统表》、《道学课本》，辑有《女子道教丛书》、《道教三字经》等，可惜散佚甚多。

《道教三字经》系易心莹“爰搜道经记传”并加以综合整理出的早期作品。它的内容比较庞杂，有对道与炁的概述，有对三清的介绍，有对主要经典来历及内容的叙说，有十宗十三派发生发展的逐一陈述，有斋忏、戒律、教理教义的阐释，有些内容尚须斟酌，但不管怎样，它可以当作通俗的道教简史来读，帮助人们对道教有一个基本的认识 and 了解。

《道教三字经》虽为时文，但因在文中运用了大量的典故和专用名词，给阅读理解带来不少麻烦。为方便读者，我接受了注释的任务，并将原文分成二十章，每章冠以名称逐章注释串讲。只缘我本无才，又疏于苦读，面对原文中的疑难之处深感力不从心。无奈，只得冒暑伏案，寻章摘句，搜索枯肠，多方请益，勉强为之。

刘仲宇同志对文稿提出许多宝贵意见，未曾谋面的成都的李豫川同志对我的工作给予极大的鼓励、支持和帮助，在此深表谢忱。

此次再版，我们另配选了一百余幅插图，希望在活跃版面提高读者的阅读兴趣之外，能提供给大家对道教文化更多的感性认识。限于水平，文中、图中谬误难免，企盼读者指正。