

# 稿 約

《武当道教》是武当山道教协会主办的研究道教文化的内部刊物。刊物力求突出道教特点和武当特色，力争做到研究性、知识性、特色性、可读性熔为一炉，办刊宗旨为：努力发掘、传承、弘扬武当山道教文化的丰厚内涵，解读、探索道教玄门之秘。同时，欢迎海内外专家学者、玄门同道惠赐相关稿件。

《武当道教》现辟有“要闻集锦、学习研究、道教论坛、道教史苑、武当武术、武当风物、道教建筑、玄门探秘、武当医药、武当文艺、武当仙韵等栏目。

来稿要求是：

- 一、来稿请使用电子文档；引用文献请注明出处；
- 二、来稿体裁不限，一经采用，即付稿酬；
- 三、来稿署名由作者自定，但是通讯地址要确切详细，以便联系；
- 四、来稿概不退还，请作者自留底稿；
- 五、来稿请投电子信箱：qinxi56789@sina.com QQ：1345731065
- 六、通讯地址：湖北省丹江口市武当山紫霄宫《武当道教》编辑部收。  
邮编：442714  
电话：0719-5689216 5689619  
网址：[www.wdsdjxh.com](http://www.wdsdjxh.com)

《武当道教》编辑部



— 2020年 | 第三期 | 总第69期 —

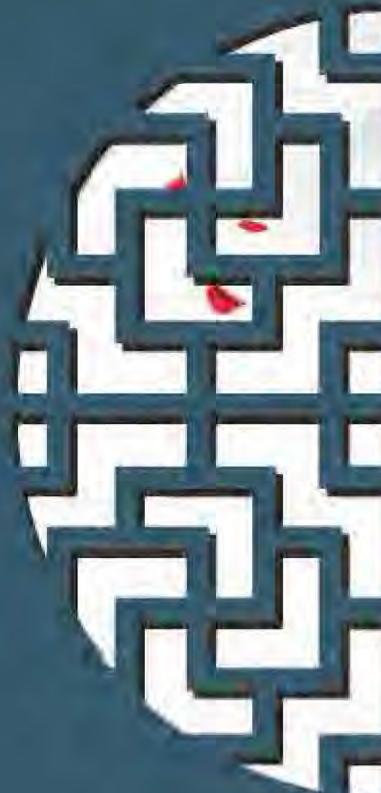


武当山道教协会主办





武当山道教协会主办



## 目录 CONTENTS

主办单位：湖北省武当山道教协会

主编：李光富

副主编：刘文国

杨国英

编辑总顾问：杨立志

责任编辑：周作金

校对：李玄辛

通讯地址：湖北省丹江口市武当山

紫霄宫《武当道教》编辑部

邮编：442700

电话：0719-5689216

0719-5689619

网址：[www.wdsdjh.com](http://www.wdsdjh.com)

### ● 武当史话

- 04 全国政协民宗委召开宗教界主题协商座谈会
- 06 省道协来我院讲解“深入学习贯彻党的十九届四中全会精神”
- 08 武当山道教学院举行2020级本科新生开学典礼  
■武当山道教学院办公室
- 12 朱思林调研指导宗教活动场所常态化疫情防控和安全工作  
■武当山道教学院办公室
- 14 武当山道教学院收看全国政协十三届三次会议开幕式  
■作者：郭保明
- 16 湖省委统战部副部长刘强来武当山道教学院调研
- 17 湖省民族宗教委员会一级调研员赵志宏来我院宣讲新修订《湖北省宗教事务条例》
- 18 武当山道教学院认真组织2020年本科招生考试和疫情防控
- 22 湖省台办副主任徐元宏一行来武当山道教学院调研
- 23 丹江口市政协来武当道教学院工作调研
- 24 十堰市委副书记王济民来武当山道教学院、静乐宫调研
- 25 省佛教事务服务中心主任洪利民来我院讲授国学《论语》
- 26 十堰御晨生物向武当道协捐献4000公斤消毒液
- 27 爱心信士为学院捐赠千只医用口罩
- 28 2020年武当山道教界代表人士专题培训班
- 30 庆贺张守清祖师七百六十七圣诞祈福法会  
■作者：李华涛
- 32 武当山道教学院举行纪念抗战胜利75周年和平祈祷法会
- 34 武当山道教协会各宫观举行“中元节”祭祀活动  
■作者：李玄辛
- 38 武当山五龙宫举行遗址考古发掘开工仪式

### ● 道协动态

- 40 武当山道教学院2020年本科招生工作总结  
■武当山道教学院

### ● 红色武当

- 42 杨万善：跟着贺龙成立均县农民自卫团  
■作者：杨立刚
- 44 王大祥：武当山下百战老兵的传奇人生

### ● 武当美景

- 48 全国瞩目这样的武当山绝对第一次见

### ● 道教神仙

- 52 《神仙》（连载二）治世尊神  
■作者：李玄辛

### ● 武当文化

- 56 南武当八百年记  
■作者：公孙清高
- 58 构筑“武当大文化圈”四川西武当
- 62 武当后山藏着“兄弟”碉楼  
■作者：朱江

### ● 道家医药

- 66 武当山道医胡合贞与《坤科真诠》  
■作者：尚儒彪

### ● 玄门探秘

- 70 修行是“动”还是“静”关于《清静经》章句“动者静之基”的一点思考  
■作者：李鑫
- 74 丹田调息与手印的把握  
■作者：寻道

### ● 武当史话

- 76 嘉庆至清末京外全真丛林传戒考  
■作者：尹志华
- 82 武当山又有最新发现这次是清代嘉庆年间珍宝  
■作者：赵本新 温明

### ● 经典解读

- 84 道德经 第六十一章 以德服人 道行天下 教学为先 三教堂堂  
■作者：公孙清高

### ● 学术研究

- 86 神话与历史：大禹由人到神的历史演变（上）  
■作者：李远国

### ● 祖师圣诞

- 96 农历七月二十六：恭贺张三丰祖师圣诞  
■作者：佚名

### ● 学员论文

- 98 试论《全真正韵》的形成、发展和传承  
■作者：刘鑫
- 102 试论道教的“仁义”观  
■作者：秦树凡
- 108 道教斋醮科仪探究  
■作者：周昌德
- 116 论中国古代道教养生  
■作者：刘文敏

# 全国政协民宗委召开宗教界 主题协商座谈会



中共中央政治局常委、全国政协主席汪洋出席会议并讲话

2020年7月27日，全国政协民族和宗教委员会在京召开宗教界主题协商座谈会，围绕“加强我国宗教人才培养”座谈交流。中共中央政治局常委、全国政协主席汪洋出席会议并讲话。他强调，宗教人才培养是一项基础性工作，是做好新形势下宗教工作的关键问题。要深入学习领会习近平总书记关于宗教工作的重要论述，坚持政治上靠得住、宗教上有造诣、品德上能服众、关键时刻起作用的标准，突出问题导向，加强统筹协调，努力培养更多合格爱国宗教人才，促进各宗教健康发展，为提高我国宗教中国化水平、引导宗教与社会主义社会相适应提供坚实人才支撑。

11位政协委员、宗教界中青年代表和专家学者交流了工作经验，提出了意见建议。大家认为，党和政府高度重视宗教工作和宗教人才培养，党的宗教工作基本方针得到贯彻落实，人才培养相关政策法规逐步完善，宗教院校建设持续加强，教职员队伍不断壮大；同时，人才培养仍存在一些薄弱环节，是宗教工作中的短板，应予以重视。

大家建议，做好新时代宗教人才培养工作，要坚持党的领导，把牢正确政治方向，把思想政治教育贯穿人才培养全过程，引导宗教界人士牢固树立

国家意识、公民意识、法治意识，不断增强“五个认同”。要发挥宗教界主体作用，在总结各宗教人才培养传统模式有益经验基础上，集中力量办好宗教院校，认真落实相关规划，使之成为培养爱国宗教后备人才、正确阐释宗教教义、培训现有宗教教职人员的重要基地。要坚持质量优先，优化宗教人才层次和结构，重视培养高水平宗教界代表人士，加大基层宗教教职员培训工作力度，帮助他们提高服务信教群众的能力水平。要拓宽人才培养渠道，继续探索利用国民教育资源培养宗教人才，普及国情、法律、形势政策、现代科学等知识。要支持宗教界开展对外交流，参与不同宗教和信仰间对话，开阔宗教人才国际视野。有关部门要加强教职员队伍管理，建立科学合理的宗教人才选拔任用和考核管理机制，指导宗教界完善内部行为规范，帮助宗教界解决人才培养中的突出困难和问题。

全国政协副主席李斌、巴特尔出席会议。宗性、李光富、杨发明、马英林、徐晓鸿、班禅额尔德尼·确吉杰布、沈斌、苏志明、张风雷、湛如、郑筱筠等在会上发言。中央统战部负责人介绍了有关情况。教育部、财政部、人力资源社会保障部负责人作了互动交流。

## 省道协来我院讲解“深入学习贯彻

## 落实党的十九届四中全会精神”



2020年9月15日，湖北省道协办公室主任李圣德在我院举行“2020级本科新生开学典礼”之际，讲解“深入学习贯彻党的十九届四中全会精神”，讲座上李圣德详细诠释了十九届四中全会精神内涵，强调道学院同学们要扎实深入学习贯彻十九届四中全会精神，坚持道教中国化方向，提高政治觉悟，统一思想，提升道教自理能力，加强宗教法制化观念，听党号召，打造新时代合格教职员队伍。

在讲座上，李圣德主任从多个方面详细阐述了“党的十九届四中全会精神”实质内容。从党的十九届四中全会基本概况，讲到中国之治的核心内容---中国之治的优势和自信；今年抗疫斗争的伟大胜利，充分展现了中国精神、中国力量、中国担当。抗疫实践证明了在党领导下的中国特色社会主义制度所具有的优越性；再讲到全省道教学习贯彻“党的十九届四中全会精神”作用和意义。

在十九大上，习近平总书记向全世界庄严宣示，中国特色社会主义进入了新时代。李圣德主任希望，武当山道教学院的同学们，作为道教徒，也是中华人民共和国的公民，也进入了新时代，要主动适应新时代、服务新时代，努力提高自身综合素质，充分发挥道教爱国的优良传统，自觉把政治合格作为人生修炼的基本功和终身坚持的必修课，不断提高政治觉悟。要用习近平新

时代中国特色社会主义思想武装头脑。坚决维护党中央权威和集中统一领导，坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位。切实做到坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，做适应新时代的表率，争做新时代一名合格的道教传承者、信教群众信仰上的引路人。



湖北省道协办公室主任李圣德讲解“深入学习贯彻党的十九届四中全会精神”

# 武当山道教学院举行 2020级本科新生开学典礼

■武当山道教学院办公室



九月金秋，丹桂飘香，学院迎来了来自全国各地的55名2020级本科新生。15日上午，武当山道教学院举行2020级本科新生开学典礼。中国道教协会会长、武当山道教协会会长、武当山道教学院院长李光富，湖北省民宗委宗教一处一级调研员赵志宏，十堰市委统战部副部长、民宗委主任李文新，湖北汽车工业学院宣传部长计毅波，汉江师范学院教授周进芳，丹江口市委常委、统战部部长魏波，丹江口市民宗局局长王军，湖北省道教协会副会长刘文国道长，秘书长向步超，办公室主任李圣德，武当山道教协会副会长刘德宝、卢迎生，学院办公室主任雷金学及学院的全体老师和往届学员约130余人出席了此次开学典礼。典礼由省道协秘书长向步超主持。

开学典礼在雄壮的国歌声中拉开序幕。4名国旗护卫队同学傲然挺拔的手持五星红旗，铿锵有力地走向场地中央，伴随着庄严的国歌声，五星红旗冉冉升起。全体师生行注目礼。

新生开学典礼上，李光富会长向2020级全体新生表示热烈欢迎。他说，在以习近平总书记为核心的党中央领导全国各族人民，团结一致，共克时艰，努力奋斗，取得抗击新冠肺炎决定性胜利，我们学院才得以开学上课。同全国所有的学校一样，今年秋季的开学情况特殊，意义重大，值得武当山

道教学院师生员工永远纪念和珍惜。我们每个道友学员，一定要铭记抗击疫情来之不易的伟大胜利，感恩党和政府，感恩全国人民。

李光富会长向2020级本科新生提出几点希望：一要做好一个爱国爱教的新时期道教徒。爱教首先要爱国，爱国才能爱教。每一位道友一定要用社会主义核心价值观规范自己的言行举止，学修并进，做一个道德兼备，品德高尚的道教学院的学员。热爱道教事业，成为在政治上靠得住，宗教上有造诣，品德上能服众，关键时起作用的新时代道教人才。

二要尊师重教。古之学者必有师，师者所以传道授业解惑也。老师是学生在前进道路上的指路明灯，是知识的传播者，是学员成长的领路人。一日为师，终身父母。天地君亲师，是代代人顶礼膜拜的圣人偶像。每一个学员都应该尊重老师，爱护老师。

最后李光富道长祝福大家身体健康、万事如意、福寿康宁！



李光富会长讲话

新生代表秦朗同学在发言中说，很荣幸能来到仙山学府——武当山道教学院学习，在未来的四年中，恪守“尊道贵德、学修并进、博学笃志、切问近思”的校训，好好学习，继承道教文化，让道教的传承一代又一代的延续，跟随历代祖师的脚步，精修道业，服务社会，争做新时代的道人。

随后丹江口市委常委、统战部长魏波和湖北省民宗委宗教一处一级调研员赵志宏，分别对武当山道教学院的人才培养和教育教学方面提出了更高的要求和期望。

长期以来，在党和政府的亲切关怀下，武当山道教学院坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，秉承“政治上靠得住、宗教上有造诣、品德上能服众、关键时起作用”的标准要求，始终坚持正确的办学方向，不断提高教育教学质量，健全完善管理体制机制，积极传递道教正能量，为社会培养了一批又一批弘道道教优秀传统文化的人才。



全体师生行注目礼



李光富会长为2020级新生代表赠发道衣



# 朱思林调研指导宗教活动场所 常态化疫情防控和安全工作

■武当山道教学院办公室



为贯彻落实全省旅游安全暨“与爱同行·惠游湖北”活动工作部署视频会议精神，8月7日，省民宗委党组成员、副主任朱思林赴武当山道教协会调研指导常态化疫情防控和安全工作。

在武当山道协，朱思林详细询问常态化疫情防控措施落实情况，与进入宗教活动场所的游客和山门值守人员就疫情防控工作进行了交流，要求值班人员严格落实身份必问、信息必录、体温必测、口罩必戴的“四必”要求，把好入口关。

朱思林强调：

要明确工作职责，严格值班值守，落实体温检

测，口罩佩戴、健康扫码等防控措施，做好重点人群参加集体宗教活动的劝阻工作；

要做好应急预案，加强与武当山景区的联系和沟通，建立联防联动联控长效机制，如遇发热、咳嗽等异常情况立即采取应急隔离措施，并报当地卫生疾控部门，避免人员聚集，交叉传染；

要保持环境卫生，持续深入推进爱国卫生运动，做好官观的日常消杀、环境卫生整治等防护工作。要通过切实落实各项措施，全力确保场所和活动安全，为游客创造安全、有序、舒心的环境，为“与爱同行，惠游湖北”活动贡献宗教界应有力量。



在武当山紫霄宫，朱思林详细查看了每个殿堂安全情况，对环境卫生整治、消防安全设施运行等情况逐一检查

# 武当山道教学院 收看全国政协十三届三次会议开幕式

■作者：郭保明

5月21日下午3点整，武当山道教学院积极响应上级部门领导的号召，积极组织学院教职员观看全国政协十三届三次会议开幕式，认真学习两会精神。

通过全国政协常委会工作报告，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真履行法定职责，立法、监督、代表工作、对外交往和自身建设取得了新进展新成效。

新冠肺炎疫情发生以来，在以习近平为核心的党中央决策部署下，全国人民与新冠肺炎做斗争，人民的生命安全得了根本保障。让我们看到了未来的希望与光明，深感自豪又深受鼓舞，提高了我们对国家的信心。

这一系列实践证明，我们对以习近平同志为核心的党中央坚强领导下新时代中国特色社会主义社会充满信心，在今后我们将一如既往以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领，坚持宗教中国化方向，为实现中华民族伟大复兴的中国梦做贡献。

通过收看两会实况报道，学院将进一步筑牢思想防线，全力做好常态化疫情防控工作。坚决贯彻落实党中央战“疫”部署和省委省政府工作要求，按照中央统战部和省民宗委、省道协的统一安排，继续严格执行“两推迟一暂停”的规定，积极采取“延迟不延学，防学并进抗疫情”的举措，有序开展线上教学工作，全力落实防疫工作。



全体人员默哀1分钟，对新冠肺炎疫情牺牲烈士和逝世同胞表示深切哀悼



唱国歌



收看全国政协常委会工作报告

## 湖北省委统战部副部长 刘强来武当山道教学院调研



7月15日上午,湖北省委统战部副部长刘强在十堰市委统战部副部长吴峰,丹江口市委常委、统战部部长魏波,丹江口市委统战部副部长、民族宗教局局长柯林青等一行人的陪同下,来武当

山道教学院调研工作。武当山道教常务副院长刘文国、办公室主任雷金学,就学院教育教学、招生、省内道教培训班及台湾宫观负责人研习班等工作情况做了详细的介绍。

2020年9月16日上午,湖北省民族宗教委员会一级调研员赵志宏在我院举行“2020级本科新生开学典礼”之际,宣讲新修订《湖北省宗教事务条例》。讲座上赵志宏详细诠释了湖北省宗教事务条例内涵,强调道学院同学们要深入领会《湖北省宗教事务条例》,提高政治觉悟,坚持道教中国化方向,加强宗教法制化观念,不断提高学法用法水平,提升道教自理能力,打造新时代合格教职员队伍。



湖北省民族宗教委员会  
一级调研员赵志宏来我院  
宣讲新修订《湖北省宗教事务条例》

# 武当山道教学院认真组织 2020年本科招生考试和疫情防控



第一时间进行消毒

2020年8月8日至11日，是武当山道教学院2020年本科招生考试的日子。这次学院本科招生考试，受到了省、市等相关部门、领导的高度重视。湖北省民族宗教事务委员会宗教一处和二处、省道协、市民宗局等部门组成临时指导小组，指导学院疫情防控工作，确保招生考试安全顺利进行。

武当山道教学院为做好2020年本科招生考试期间的疫情防控工作，切实保障师生身体健康和生命安全，确保考生在考试期间教学工作安全、平稳、有序进行，学院领导小组根据“指导小组”及当地防疫防控等相关部门的要求，进行了周密的布控。

一、认真做好消毒预防工作。对学院教室、楼道、宿舍、卫生间，教室、斋堂的桌椅板凳等公共

区域和公共设施进行全面消毒。每个考生宿舍配备消毒洗手液。全体人员戴口罩、进门测体温、单人单桌就餐等措施，严格落实好疫情防控工作。

二、准确掌握考生健康状况和出行状况。所有考生报到必须佩戴口罩，测量体温，出示核酸检测、体检证明，并填写赴考行程登记表后，才可参加招生考试。报到手续完成后，每人配备一个“疫情防控包”。

三、考场疫情防控措施。考试期间严格按照考生前后左右间距1米的标准，实行单人单桌，分为2个考场进行考试。每天在考试前和考试后对考场桌椅进行2次消毒。每天对进入考场的考生进行检测体温，当发现异常体温情况并再次测量后，第一时

报告值班领导，由值班领导将该生护送至临时隔离点进行隔离，通知就近医院急诊部门，并上报疫情防控等相关部门。

四、招生考试期间实行封闭式管理。考生考试期间全天在校内活动，不得离开校园，严格控制外来人员车辆进入校园。严禁聚集扎堆、宿舍之间互相串

门。对考生进行宣传引导，掌握正确科学的防疫知识，养成良好的个人卫生习惯。每日安排专人进行巡视，对有发热、干咳、乏力等症状的考生，第一时间报告值班领导，根据实际情况护送至临时隔离点进行隔离，反馈学院领导小组并及时上报疫情防控等相关部门。



测量体温



查看核酸检测证明



填写赴考行程登记及其他手续



考生戴着口罩参加武当山道学院的招生考试



每人配备一个“防护包”



斋堂就餐（斋堂用餐，实行单人单桌就餐，餐桌之间间隔1米以上距离）

# 湖北省台办副主任徐元宏一行来武当山道教学院调研



省台办副主任徐元宏一行在听取“湖北省海峡两岸交流基地”工作情况

2020年8月5日，湖北省台办副主任徐元宏一行在十堰市委统战部副部长吴峰，十堰市统战部对台事务科科长黄博，十堰市统战部对台事务科副科长崔鑫钰，丹江口市委常委、统战部部长兼湖北省海峡两岸交流基地领导小组组长魏波的陪同下，来武当山道教学院调研“湖北省海峡两岸交流基地”工作情况，武当山道教学院主任兼湖北省海峡两岸交流基地主任雷金学向省台办副主任徐元宏就“湖北省海峡两岸交流基地”工作情况做了详细的汇报。

徐元宏副主任在听取了汇报后，首先肯定了武

当山道教学院“湖北省海峡两岸交流基地”所取得的成绩。指出，“湖北省海峡两岸交流基地”是湖北省对台交流的重要平台，是促进海峡两岸交流的重要桥梁和纽带。希望武当山道教学院继续发挥自身优势，传承和弘扬中华优秀传统文化。积极开展与台湾道教界的交流合作，深入与台湾地区的民间交流，凝聚两岸同胞感情、促进心灵契合，进一步维系海峡两岸同根同源、同文同种的精神纽带。发挥交流基地的桥梁纽带作用，为维护民族团结和国家统一贡献力量。

6月30日，丹江口市政协副主席纪道清一行在市统战部副部长、民族宗教局长柯林青陪同下，来武当山道教学院调研工作。

调研会上，刘文国副院长首先代表学院全体师生对纪道清副主席一行的到来表示热烈的欢迎，并对纪道清副主席和市政协长期以来对武当山道教学院的关心和支持表示衷心的感谢。随后刘文国副院长向市政协的各位领导就学院在疫情防控、在线教育、2020年招生、学院建设和管理等几个方面做了汇报。

纪道清副主席在听取汇报后，首先肯定了武当山道教学院在疫情期间做的工作，表示一定严格按照省市政府的指示和要求，认真学习贯彻习近平总书记重要指示批示精神和党中央决策部署，落实中央统战部有关要求。随后又列举了国家在应对疫情，加强疫情防控、基础防护和管理能力等方面做的工作，要相信在党中央和省市政府的部署下，有信心，有能力保障人民群众生命安全和身体健康。



## 来丹江口市政协 武当山道教学院工作调研

## 十堰市委副书记王济民 来武当山道教学院、静乐宫调研



6月3日上午,十堰市委副书记王济民在十堰市民委主任李文新,丹江口市委副书记陈武,丹江口市委常委、统战部部长魏波,丹江口市委统战部副部长、民族宗教局局长柯林青等一行人的陪同下,冒着酷暑来武当山道教学院和武当山静乐宫调研工作,武当山道教常务副院长刘文国和武当山静乐宫分管副会长卢迎生,分别介绍了学院教学和静乐宫等工作情况。

王济民副书记在听取了道学院教学和静乐宫工作汇报后,首先肯定了学院开办以来所取得成绩,以及武当山静乐宫在构建和谐社会中发挥的作用。同时希望,武当山道教学院对未来有更高的目标,每年有计划地提升教学质量和水平,五至十年后,在全国道教院校中脱颖而出,争取成为道教界的“黄埔军校”。

2020年9月16日下午,湖北省佛教事务服务中心主任洪利民,在我院举行“2020级本科新生开学典礼”之际,讲授国学·《论语》。讲座上洪利民以“存而不迷”“极敬达仁”“敬而远之”“不怨天,不尤人”的思想内涵来诠释儒家的宗教观念。以“入世为儒,出世为道”现象体现儒道文化互相交融、自然和谐相处。通过儒道文化不断的发展演变过程,深透了解中国文化博大精深的哲理内涵和中国传统优秀文化的魅力。



洪利民来我院讲授国学《论语》

# 十堰御晨生物向武当道协捐献 4000公斤消毒液

7月27日，在获知武当道教圣地一静乐宫即将开放迎客，位于丹江口市经济开发区的“十堰御晨生物科技有限公司”心系武当山，积极履行企业社会义务，参与社会公益活动，向社会团体“武当山道教协会”捐赠了4000公斤消毒液，支持武当山宫观疫情防控工作。道协副会长卢迎生接受了捐赠并对爱心企业的大爱义举表示衷心感谢！

据悉，十堰御晨生物科技有限公司是一家以高新技术开发，先进技术转化的创新型技术企业，主要从事香精香料的研发、生产和销售。



在疫情发生以来，公司积极响应政府号召，主动承担社会责任，组织员工日夜不停的生产疫情防控物资，为疫情防控工作贡献企业的一份力量。



5月12日下午，信士张振璇为学院捐献1000只医用口罩。希望通过自己的一点绵薄之力，为疫情防控尽一份责任，让学院师生多一份保障。

小爱似无痕，点滴已入心。爱心信士张振璇为学校捐赠口罩的善举，不仅增强了学院防控疫情的

必胜信心，还体现了强烈的社会责任与担当。学校也将严格执行学校疫情防控工作的总体要求，继续做好疫情防控期间的开学复学、线上教学、学生管理等各项工作，确保疫情防控工作有序推进，坚决打赢疫情防控阻击战。

爱心信士为学院捐赠  
千只医用口罩

# 2020年武当山 道教界代表人士专题培训班

7月3日，武当山道教学院举行“2020年武当山道教界代表人士专题培训班”，省民宗委副巡视员段绪光对新修订《湖北省宗教事务条例》进行了细致的讲解。十堰市委统战部副部长、市民宗委主任李文新，十堰市民宗委副主任姚峰，丹江口市委统战部副部长、民族宗教局局长柯林青和武当山道教协会第五届理事会全体理事、道协各宫观负责人及武当山道教学院全体教师50余人参加了此次专题培训班。

培训班上，段绪光对新修订《湖北省宗教事务条例》的修改内容、思想和过程做了细致的讲解，希望大家切实理解和掌握新修订《条例》的内容，进一步提升法治思维、法治意识，坚持把新修订《条例》的规定贯彻到各项工作之中，自觉遵守宗教政策法规和宗教中国化的方向，做到依法办事，依法开展宗教活动，不断提高道协工作法治化水平。



十堰市民宗委主任李文新讲话



十堰市民宗委副主任姚峰讲话



# 庆贺张守清祖师 七百六十七圣诞祈福法会

■作者：李华涛



7月10日（农历五月二十）是武当清微仙宗、元代武当道总、武当山清微妙化宫开山、敕封体玄妙应太和真人张守清祖师诞辰七百六十七圣诞。7月9日晚，武当山道教协会分别在静乐宫，紫霄宫，琼台中观隆重举行庆贺张守清祖师圣诞祈福法会。武当山道教协会副会长卢迎生道长，湖北省道教协会副会长、十堰市道教协会副会长兼秘书长李亥辛道长，武当山道教协会文化艺术总监、清微道法研究中心副主任李华涛老师及武当山道教协会各宫观当

家、高功法师、经师、乐师等道众参加了张守清祖师圣诞祈福法会。祈愿伟大祖国繁荣昌盛，祖国人民幸福安康！

张守清祖师（1253—？）名洞渊，号月峽叟。峡州宜都（今湖北宜昌西北）人。元、明间武当道士，尤显名于元朝。至元二十一年（1284）入武当山拜鲁洞云为师，修炼金丹大道。后又拜叶云莱、刘道明、张道安为师，尽得秘传。《道藏》有关道经所列清微派中，称他为“冲元雷使”。从至元二十二



年（1285）开始，张守清祖师苦心经营二十余年，创建南岩天一真庆宫，开辟下山道路，垦田数百顷，度众数千人。至大三年（1310）及皇庆年间（1312—1313），多次奉诏入京祈祷雨雪。延祐元年（1314）朝廷授为“体玄妙应太和真人”，命他管领武当道教门公事。后退隐于清微妙化岩。

张守清祖师是元代武当道教中最著名的道士之一，明代任自垣《山志》称其“独冠武当”。守清祖师幼年读经书习儒业，长大成人后曾做过吏员，至元21年（公元1284年）9月，他30岁时，听说武当山道士鲁洞云“仙誉超群，不干名利”，慕名入山拜洞云为师。鲁洞云高兴地说：“我等你很久了”。随尽授其道要，守清祖师得全真派嫡传。后又师事张道贵、叶云莱、刘道明，尽得清微雷法之秘传。

很快，张守清全面继承武当派、清微派、全真派、正一派等各派之长，创立了以崇奉玄帝为主要信仰特征，以清微道法为主体，兼容各派道法的“新武当派”。真正开创了武当道教兼容并收的武当道派风范，形成了内炼金丹大道、外行清微雷法、融贯各家为一体的新武当派。并广收弟子门徒，壮大了武当道

教的教团组织，此外还命弟子编刊了很多道书，扩大了武当道教在整个社会上的影响。成为武当山道教史上承前启后的重要人物。

武当道教大兴之后，遂隐修于武当山天柱峰南五里清微宫后山，精修无极上道。

太和真人宝诰：  
至心皈命礼。

太和霞迹，洞渊仙宗，巍巍昭德，赫赫玄功，承清微之道统，会四脉之真流。先天后天，靡不通。无极太极，妙用无穷。一道贯通，十方皈投。崇老子学，奉玄帝祠，登万仞之层巅，构千间之琼宫。绍兴武当之香火，阐扬玄门之宗风。祈雨济民垂慈意，代天宣化度群迷。功用虽成于使鬼，行能自足以服人。素心永固，玄化弥彰。广演教法度四千众，不劳卧席垂三十年。精修上道于妙化，飞升名登于紫府，大圣大慈，大悲大愿，弘教宗师，冲元雷使，体玄妙应太和真人，清微阐教广济天尊。



# 武当山道教学院举行 纪念抗战胜利75周年和平祈祷法会

2020年8月4日上午九时，武当山道教学院积极响应中国道教协会《关于在全国道教界举行纪念抗战胜利75周年和平祈祷法会的倡议书》，积极组织全体教职员在学院“四御殿”内举行“纪念抗战胜利75周年和平祈祷法会”活动，弘扬爱国爱教传统“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平”，增强道学院教师的爱国主义情怀，体现道教“热爱和平、反对侵略、追求人类和谐幸福”的优良传统美德。



法会现场庄严肃穆



澄心祈祷：稟奏和平清泰之  
大愿，上达禳灾却病之诚心

上表祈愿，如法如仪

# 武当山道教协会 各宫观举行“中元节”祭祀活动

■作者：李玄辛

2020年9月1日，农历七月十四日，是中国传统节日“中元节”，武当山道教协会各宫观当天傍晚在宫观内隆重举行传统祭祀活动。中元节又叫七月半、七月十四、祭祖节、盂兰盆节、地官节等，是中国传统的祭祖大节。节日习俗主要有祭祖、放河灯、祀亡魂、焚纸钱、祭祀土地等。



紫霄宫“中元节”祭祖活动



紫霄宫“中元节”祀亡魂活动





中观“中元节”祭祖活动



净乐宫“中元节”祭祀土地活动



中观“中元节”祀亡魂活动



净乐宫“中元节”放河灯活动

# 武当山五龙宫 举行遗址考古发掘开工仪式



开工仪式现场



9月8日上午，武当山五龙宫举行遗址考古发掘开工仪式。湖北省文化和旅游厅、湖北省博物馆、湖北省文物考古所及十堰市文化和旅游局、武当山特区工委、武当山道教协会等部门领导及部分工作人员参加此次仪式。

据悉，本次考古发掘是为了配合保护世界文化遗产五龙官开展的一次主动性考古发掘工作，意义重大、影响深远。未来将利用考古成果来为五龙官遗址的永续保护和修缮提供详实依据，同时也为进一步深入研究武当山考古和武当山文化提供了基础资料。对提升武当山文物保护力度，提高武当山学术水平，促进地方文旅事业建设与发展有着积极深远的意义。



开工仪式结束后，全体与会人员前往五龙宫遗址进行现场考察



全体与会人员在五龙宫前合影留念

# 武当山道教学院 2020年本科招生工作总结

■武当山道教学院

丹江口市民宗局：  
在省委统战部、省民宗委、省道教协会、市宗教局等相关部门领导的高度重视和指导下，武当山道教学院严格按照疫情防控部门和上级领导的要求和部署，现已圆满完成了2020年本科招生工作。本次本科招生参加考试的考生有68名，录取55名。现将学院2020年本科招生和疫情防控工作情况汇报如下：

武当山道教学院2020年本科招生工作为期四天。8月8日全天考生报到，8月9日进行面试，8月10日至8月11日进行笔试，8月12日所有考生已全部离校。

这次本科招生工作受到了省、

市等相关部门领导的高度重视。湖北省民族宗教事务委员会宗教一处和二处、省道协、市民宗局等部门组成临时指导小组，指导学院疫情防控工作，确保招生考试安全顺利进行。

为做好2020年本科招生考试期间的疫情防控工作，切实保障师生身体健康和生命安全，确保考生在考试期间教学工作安全、平稳、有序进行，学院领导小组根据“指导小组”及当地防疫防控等相关部门的要求，进行了周密的布控。

一、认真做好消毒预防工作。对学院教室、楼道、宿舍、卫生间，教室、斋堂的桌椅板凳等公共区域和公共设施进行全面消毒。每个考生宿舍配备消毒洗手液。全体人员戴口罩、进门测体温、单人单桌就餐等措施，严格落实好疫情防控工作。

二、准确掌握考生健康状况和出行状况。所有考生报到必须佩戴口罩，测量体温，出示核酸检测、体检证明，并填写赴考行程登记表后，才可参加入学招生考试。报到手续完成后，每人配备一个“疫情防护包”。

三、考场疫情防控措施。考试期间严格按照考生前后左右间距1米的标准，实行单人单桌，分为2个考场进行考试。每天在考试前和考试后对考场桌椅进行2次消毒。每天对进入考场的考生进行检测体温，当发现异常体温情况并再次测量后，第一时间报告值班领导，由值班领导将该生护送至临时隔离点进行隔离，通知就近医院急诊部门，并上报疫情防控等相关部门。

四、招生考试期间实行封闭式管理。考生考试期间全天在校内活动，不得离开校区，严格控制外来人员车辆进入校园。严禁聚集扎堆、宿舍之间互相串门。对考生进行宣传引导，掌握正确科学的防疫知识，养成良好的个人卫生习惯。每日安排专人进行巡视，对有发热、干咳、乏力等症状的考生，第一时间报告值班领导，根据实际情况护送至临时隔离点进行隔离，反馈学院领导小组并及时上报疫情防控等相关部门。

虽然，这次学院圆满完成了2020年本科招生工作，也使

我们认识到在疫情防控方面，还有很多需要逐步改进的地方。今后一定加强学习，提高思想认识，加强依法防护、科学防护的能力，完善细节，努力工作。认真按照中央统战部和省民宗委等上级领导部门的防控工作要求，提高思想认识，把学生生命安全和身体健康放在第一位。学院全体教职员团结一致，全力以赴，依法依规认真做好学院的各项防控工作，为广大师生生命健康做出更大的贡献。



# 杨万善：跟着贺龙成立均县农民自卫团

■作者：杨立刚



在六里坪镇老人的口中盛传着红三军军长贺龙与本地自卫团团长杨万善一段革命情谊故事，令人为之感动。杨万善，1900年3月出生于均县（现丹江口市）六里坪乡马家岗村的农民家庭，世代务农兼编织扎腿带子为生。幼年时读过私塾，青年时因反抗逼捐，随纪大纲同投大刀会拜郭武师学武，武艺高强。

1927年大革命失败后，郧阳各地的反动势力甚嚣尘上，驻在周府庵的国民党政府军第八师索款派烟捐，逼得老百姓不能安生。杨万善领头组织“大刀会”，并联系习家店陈二少、房县李金亭、均县红枪会纪大纲（又名纪伟山）带领群众起来抗捐。是年秋，国民党二区区长黑明智带领一个排兵丁到马家岗村收捐。杨得知这一消息，

连夜集合十几个弟兄拿着长矛大刀、挖镢，第二天一早冒着枪弹将收捐军队赶跑。这次战斗，杨万善胳膊受伤，但使他懂得只有拿起枪反抗才有穷人生路。从此他发动群众出枪出人组成自卫团，反抗国民党统治，起初只有20多人，后来队伍迅速扩大到200多人，杨万善自任团长，其弟杨忠善、杨学善为副团长。后被红三军改建为均县游击队，编为均县红九军第二纵队。

1931年5月20日，红三军军长贺龙、政委邓仲夏、参谋长孙德清、政治部主任柳直荀率红三军将士由谷城进入均县浪河地区，杨万善主动与红三军联系，派部下送猪肉、大米、面粉、香油等700余斤慰劳红三军；5月21日，红三军兵临均州城下，经过一昼夜的战斗，巧用火攻，烧塌城

门，铁打的均州被红军攻破。6月中旬，红三军攻打郧阳城未克，撤离均州、老营，进驻武当山的紫霄宫，贺龙之前在孙家湾老街罗玉昌家指挥部约见杨万善进行了长谈，并送给杨万善一把手枪和几百发子弹，要求他跟着红军起来闹革命，推翻国民党政权。之后，杨万善率部配合红三军在十八盘、太子坡进行了两天的阻击战，迫使敌军败退老营，打了几次胜仗。红三军军长贺龙派人到杨万善的部队做工作，组建工农革命武装，并赠给一部分武器弹药，建立苏维埃红色武装政权，杨万善很受感动。6月14日，红三军开始翻越武当山的崇山峻岭进发房县，创建均房苏区根据地。

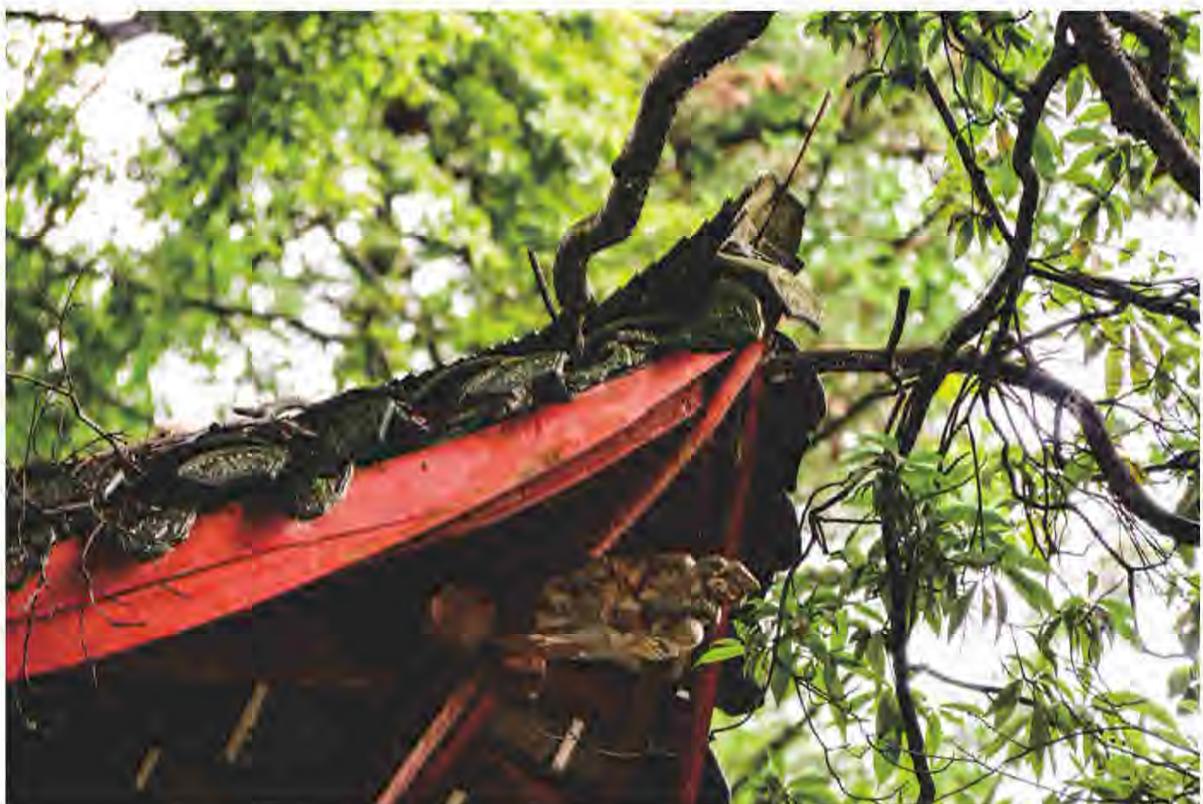
杨万善接受红军改编建立武装，反对土豪劣绅，除暴安良。先后协助红军惩办民愤最大的孙家湾民团团长李万林、国民党草店区区长张兰轩、器川区区长黑明智、六里坪团总李老贡等恶霸地主，抗击过危害当地老百姓的国民党第八师、五十一师、八十二师等部队；还带领群众赶走占据均县多年的匪军张恒金部和土匪老王太部，保境安民，受到穷苦百姓的赞扬。

杨万善作战英勇，军纪严明，违纪者严惩，即使亲兄弟也不宽待，所以群众很拥护他。随着杨万善的名气越来越大，对国民党的基层政权形成威胁。1932年均县政府曾以国民自卫团第十中队长的官衔来收编杨部，但他不为所动；随后又派人暗杀杨，也未得逞。1933年10月，国民党派遣五十一师、六十四师等部队实行武力围剿，杨率部与敌死打硬拼，因寡不敌众，损失惨重。1934年秋，杨万善带领余部在六里坪乡狮子沟村再次遭受数倍之敌包围，为保存力量，武装分散隐蔽后，他只身一人到陕西黄龙县隐居。1959年在陕西病逝，时年59岁。

烈士的血没有白流。可以告慰先烈和早期跟着红军闹革命的义士的是，如今的六里坪镇居弱图强，发生了翻天覆地的变化。新中国成立以来，六里坪经济快速发展，全国明星乡镇、全国先进基层党委、省经济发达镇、成长型汽配产业集聚区、星火技术密集区、交通枢纽中心镇。当地百姓依托市场走上了脱贫致富小康之路。先烈若有灵，当惊六里坪殊。



# 王大祥：武当山下百战老兵的传奇人生



近日，笔者慕名来到六里坪镇蒿口村西岗移民安置新村，见到了今年已90岁的百战老兵王大祥，王老身体还算硬朗，因今年是他小儿子王万均去世一周年，王大祥与老伴彭玉莲谈起这个精心照料45年的病残小儿子时，感伤得说：“在我42岁的时候，我们的小儿子王万均出生，然而王万均3岁那年，不幸患了脑膜炎，当时的医疗条件和家庭条件都有限，他的病没能治好，还留下了后遗症，随着王万均一天天长大他的病情也在不断加剧，一开

始到处疯跑，后来就不会说话，还时不时会发狂打人咬人。甚至还把王老精心保管的立功证书翻出来当玩具丢在野地，最近几年王万均病情再次加重变成脑瘫，双目失明，不能说话，也失去行动能力，只能一天到晚躺在床上，王老每天定时给小儿子喂饭，端屎端尿，洗衣服，同时还要照顾患病的老伴，就这样日复一日坚持了数十年，直到去年九月小儿子病重离开人世。”说起小儿子，王大祥和老伴彭玉莲忍不住捂着脸哭了起来。

谁能想到这位17岁由一名剃头匠参加解放军，曾跟随彭德怀元帅率领的第一野战军从湖北转战甘肃、青海、新疆等西北五省，参加大小战役一百多次，跟胡宗南、马步芳的部队交锋过很多次，曾四次负伤从死人堆里爬出来的战争年代幸存者，不忘初心，爱在家乡，回乡当农民65载的百战老英雄，默默无闻经受着家庭磨难尽心尽力

照顾着患重病的妻儿，从不向政府摆老资格伸手要照顾添麻烦，把生活的磨难当成人生的另一场战斗，让人感受到老英雄浓浓的家国情怀。王大祥说：“我是在战场上入党的老党员，绝不能给国家和部队添麻烦，新中国成立71年了，现在我还常常想念跟随部队转战在各个战场之间的革命生涯，怀念那些牺牲的战友，我能活下来也是个奇迹。”谈起解放战争时期枪林弹雨经历的战斗场面依然记忆清晰。伴随着老英雄的回忆，一个农民百战老兵的让人尊敬的形象浮现在记者面前。

## 17岁参军当上理发员

1930年的6月，王大祥出生在均县（现丹江口市）六里坪镇蒿口村的一个贫困农民家庭，祖辈以剃头为生，9岁时父亲病逝母亲改嫁，他与大伯一起生活，跟随大伯走乡串户为人剃头，艰难的生活，磨炼了他坚强的意志。1948年3月的一天，王大祥正在六里坪区花栗树老街剃头时，中国人民解放军第一野战军15旅的一个营的战士到花栗树老街粮店征粮，解放军的一位排长见王大祥剃头手艺不错，人也机灵，便动员他参加革命队伍，为战士们理发。翻身得解放的王大祥赶紧答应。据王老回忆，当年参军时他个矮，大伯找到部队首长不让他参军，还是排长说起，大伯才没能把他从队伍中拉回来，那年他才17岁。

部队攻打河南淅川时，因队伍减员严重，王大祥被编入机枪连任装弹员。那时一挺歪把子机枪配备4名战士，其中2名机枪手，2名装弹运送手。战斗时他是一名战士，休整时时他为战士们理发。一年后，部队每月为每个战士发一毛钱的理发费。还为王大祥买回上海造手动理发推子、剪子、围披等全套工具。他每隔半个月为重机枪连、步兵连和尖刀连的战士们轮流理一次发，每个月的工作量都在300人次左右，虽说很辛苦，但他感到十分快乐。“穿着布鞋的解放军打赢了穿皮鞋的国民党军队，靠的就是官兵一致、军民同心追求解放的坚定信念。”王大祥说。那时部队供应紧张，王大祥穿的灰军装是用稻草灰当染料将白土布染成的，遇到下雨时军装常常是白一



块灰一块，脚上穿的大多是草鞋。布鞋都是很少有的，夏天冬天都是这样，而国民党军队，从上到下都是清一色的美式军装皮鞋，可是我们赢了。直到1948年底，解放战争由战略防御转为战略进攻，部队才为战士们统一配发了军装。

#### 我曾四次从死人堆里爬出来

谈起第一次参见战斗，王大祥打开了话匣子：“1948年7月，为巩固鄂豫陕革命根据地，我所在的部队急行军赶到河南淅川参加与敌军争夺阵地激战，争夺战一次比一次激烈，战场上火光冲天，炮声不断，敌人飞机在头顶上狂轰滥射，子弹嗖嗖的，我趴在战壕为机枪手装填子弹链，多次打退敌人进攻后收复了主阵地上的四个小山头。由于我的出色表现，1948年9月，我光荣的入了党。死伤太多了，那个场面很惨烈，有的战士牺牲时都不清楚籍贯和姓名，他们为建设

新中国作出了很大的贡献……”，王大祥说他最难忘的一次战斗要数解放西安古城与胡宗南嫡系部队争夺城外一座小山包的战斗。抢占制高点的战斗从早上打到天黑，越来越激烈，敌人大概知道我军占领山头的人不多，想凭借优势兵力和精良武器一口气吃掉我军，夺得制高点。在强大炮火的掩护下，敌人集中一个团的兵力向王大祥所在的第一营发起多次疯狂冲锋。天上飞机、地上机关枪、迫击炮响成一片。敌人密集的炮火像雨点似的射向山头，成群的敌人像蚂蚁一样蜂拥而上，噼噼啪啪的枪炮声和歇斯底里的喊叫声混在一起，情形相当险恶。面对5倍与我的敌军，大家毫无畏惧色，沉着冷静，打退了一次又一次进攻。由于敌众我寡，弹药补给困难，王大祥所在的机枪连150多名战士，最后活着的只有40多人。当时王大祥的头顶被弹皮划破，右腿被敌人子弹穿透，右腋下被弹片击伤，右手食指也被子弹削去半截，浑身是血的王大祥当即昏死过去，幸好有三名战友牺牲时被炮弹掀起压在王大祥身上。敌人冲上阵地后，以为他死了，就没再“照顾我”。好在增援部队火速赶到，把王大祥从死人堆里救了出来。之后的岁月里，王大祥随彭德怀元帅率领的第一野战军在解放鄂豫陕十几个县城后，于1949年5月参加了解放汉中、成都的战役，打垮了胡宗南几十万主力部队；8月26日，攻克兰州、宝鸡等14个县市；9月5日，解放青海西宁市，进军宁夏；9月28日，新疆和平解放。战斗中，王大祥一路成长，由士兵再到代理副排长。抗美援朝



视觉中国 500PS



时期，由于腋下弹片还未取出，身体多处带伤，被编入0075部队，留守青海西宁参与清剿马步芳残匪的战斗。

#### 退伍回乡务农当农民

1954年夏，王大祥从部队退伍回乡务农时，部队想安排他在西宁供销社工作，并要为他办军人伤残证，他坚决不要。1955年他在郧阳公安部队医院取出了那块陪他转战大西北五省，经历了上百次战斗的那块弹片。“要真感谢那块弹片，它救了我一命，还陪了我七、八年让我不那么寂寞。”年近九旬的王大祥老人十分幽默乐观。“60多年来，我从不怀疑自己当初的选择，坚定地跟着解放军走，跟着党走，就是牺牲了也是值得的，打仗肯定有牺牲，现在我还常常想念那些死去的战友，我能活下来也真是个奇迹。党的照顾比亲生女儿还强。”

1955年回乡务农后，在当地干部的撮合下，王大祥与农村姑娘彭玉莲结婚，育有三儿一女。大儿子在部队入党退伍后在中生电器公司工作，二儿子在镇移民站工作，也是一名党员。

如今，王大祥老人作为移民内安对象，住着宽敞明亮的二层楼房，并被列为精准扶贫建档立卡贫困户和农村低保对象，每年享受政府复退军人优抚金，日子越过越好。王大祥感激地说：“党和政府对我的关心非常周到，每年

春节、党的生日，市里、镇里的领导还上门看望慰问，每年还发600元老党员生活补贴，每个月民政还为他发老军人生活补贴375元，党的恩情他终身难忘。”

自从六里坪烈士陵园迁移到家门前，他知恩图报献余热。

10多年来，每年的清明节、建军节他都要到8位战友墓碑前叩拜英烈，缅怀一起战斗过的牺牲战友。目前，老人生活起居自己动手，洗衣做饭等家务样样能干，还经常下地种粮种菜。王大祥说：“今天的幸福生活来之不易，啥时候都不能忘了那段艰苦的解放岁月，不能忘了为国捐躯的英烈们，能看到国家一天天富强，军队越来越强大，心里感到很满足。”

# 全国瞩目 这样的武当山绝对第一次见



2020武当山·玉虚宫玄岳之光





# 《神仙》(连载二)

## 治世尊神

■作者：李玄辛



### 四御

四御是天界尊神中辅佐“三清”的四位天神，所以又称“四辅”。他们的全称是：昊天金阙至尊玉皇大帝；中天紫微北极太皇大帝；勾陈上宫天皇大帝；承天效法后土皇地祇。《修真十书·丹诀歌》云：“九九道至成真日，三清四御朝天节。”《道法会元》称“三清、四御”为“七宝”，认为他们是宇宙万物的创始者，统率天地之神。在道教宫观的四御殿中，四御尊神头戴冕旒，身着朝服，雍容华贵，俨然是人间帝王的形象。

道教在宋代还有“六御”之说。他们为：统御万天的玉皇大帝、统御万雷的勾陈大帝、统御万星的紫微大帝、统御万类的青华大帝(又称太乙救苦天尊)、统御万灵的长生大帝、统御万地的后土皇地

祇。这种说法源于中国古代“六合”观念，所谓“六合”，指宇宙空间，即上、下、东、西、南、北四方。

#### (一) 玉皇大帝

玉皇大帝，全称“昊天金阙无上至尊自然妙有弥罗至真玉皇上帝”，居于太微玉清宫。据《玉帝圣号同异考》说：“玉帝圣号，崇自浩劫前，中古复尊上，重称赞耳。世主好道，感玄恩，各就所见闻，所皈重，随其彰著，敬上诸神之号，以定称谓。玉帝有四：一太微玉帝，汉武帝上太微垣星主号也，二梵天玉帝，汉宣帝上天市垣帝主号也，三焰华少微玉帝，汉哀帝上先天定位号也；四紫微玉帝，汉光帝上后乾号也。皆非此玉帝。此玉帝号昊天金阙无上至尊自然妙有弥罗至真玉皇上帝，又曰

玄穹高上玉皇大帝，主宰诸天，永不毁沦。”

玉皇为众神之王，是受“三清”之托，总管三界、十方、四生、六道的最高职神。居住于昊天金阙弥罗天宫，妙相庄严，法身无上，统御诸天，综领万圣，主宰宇宙，开化万天，行天之道，布天之德，造化万物，济度群生，权衡三界，统御万灵，而无量度人，为天界至尊之神，万天帝王。

我国民间很早就崇拜玉皇上帝，世人皆呼为“老天爷”。各地均建有众多的玉皇庙、玉皇观等。玉皇大帝身着九章法服，头戴朱冠冕旒，手捧玉笏，在每年的正月初九“玉皇诞”，接受民众的祭祀祈祷。道观也常在这天举行祝寿道场，诵经礼忏，祈祷风调雨顺，道法兴隆，国泰民安。

每年的腊月廿五，玉皇要亲自降圣下界，巡视察看各方情况。依据众生道俗的善恶良莠来赏善罚恶。正月初九为玉皇圣诞，俗称“玉皇会”，传言天上地下的各路神仙在这一天都要隆重庆贺，玉皇在其诞辰目的下午回銮返回天宫。是日，道教宫观内均要举行隆重的庆贺科仪。

《高上玉皇本行经集》云：上世之时，有一古国名“光严妙乐”，国王称“净德王”，王后曰：“宝月光”。净德王老而无子，自忖死后社稷九庙委付无人，不免忧心忡忡：于是下诏举国道众于诸宫殿，依诸科教，悬诸幡盖，清静严洁，广陈供养，六时行道，遍祷真圣，如此半载不退初心。一时，宝月光皇后梦见太上道君与诸至真驾五色龙车自天而降，太上道君怀抱一婴，通身毛孔放百亿光，皇后心生欢喜，恭敬接礼，长跪道君前曰：今王无子，愿乞此子为社稷主，伏愿慈悲哀悯听许。道君应允赐之，皇后心喜礼谢，俄而从梦中惊醒，觉而有孕，怀胎一年，子丙岁正月九日午时诞生太子于王宫。当生之时，周身光焰充满王国，容貌姣好，观者欣喜。

太子自幼聪慧，心地慈悲，国中一切库藏财宝尽施困苦鳏寡无依者，人民感戴其德，而有歌谣赞颂之，词曰：“化及遐方，天下仰从，归仁太子，父王加庆。”不久净德王忽告崩逝，太子继位为王，然每每俯首省思，自觉人世无常，浮生若梦，荣华富贵，转眼即逝；于是告敕大臣，嗣位有道，告别国度，入普明香严山中修道。其降生光严妙乐，舍国为民，已历八百劫；后又行药治病，拯救众生，令其安乐，再历八百劫；尔后，广行方便，启诸道妙，演说灵章，恢宣正化，敷扬神功，又历八百劫；亡身殒命，行忍辱，故舍己血肉，再历八百劫。如是修行三千二百劫，始证金仙，又经亿劫，始登玉帝之位，总管三

界、十方、四生、六道。

玉皇上帝主宰万物，维系国家之兴亡，帝王之成败，人民之祸福，政治之治乱，文化之盛衰与万物之生杀消长。是以黄帝建明堂以祀上帝；颛顼制雅乐以享上帝；唐尧敬制咸池之舞以酬上帝；帝舜顺天命而兴五礼；汤伐夏桀，昭告上天，武王伐纣，亦告于皇天上帝。故知古圣先贤，三代圣王率以敬天事天为首务，每有登位、讨伐等国家大事必备牲礼，于郊设祭，上表于天。

《太上玄门早坛功课经·弥罗诰》曰：“太上弥罗无上天，妙有玄真境，渺渺紫金阙，太微玉清宫，无极无上圣，廓落发光明。寂寂浩无宗，玄范总十方。湛寂真常道，恢漠大神通。玉皇大天尊，玄穹高上帝。”

#### (二) 紫微北极大帝

紫微北极大帝全称为“中天紫微北极太皇大帝”，又称“北极大帝”，“北极星君”，是道教尊神“四御”中的第二位神。协助玉皇执掌天经地纬、日月星辰、四时气候之神。过去有“紫微高照帝王家”之说。中国历代皇帝无不标榜自己是真龙天子、紫微下凡，可见紫微大帝在民众心中地位是何等崇高。





北极大帝来源于古代的星辰崇拜。北极是北极星的简称，又称“北辰”、“天枢”。《天文志》言：“南极入地三十六度，北极出地三十六度，天形倚侧，半出地上，半还地中，万星万气悉皆左旋，南北极为之枢纽，惟此不动，故天得以转也。世人望之在北，而实居中天，为万星之宗主，三界之亚君，次于昊天，上应元炁，是谓北极紫微大帝也。”

《后汉书》卷四十八亦曰：“天有紫微宫，是上帝之所居也。”故紫微垣即为紫微宫，后来皇帝亦将其居住的地方称为紫禁城。

道教认为北辰是永远不动的星，位于上天的最中间，位置最高，最为尊贵，是“众星之主”，“众神之本”。因此极为尊崇。《晋书·天文志》称：“北极五星，勾陈六星，皆在紫微宫中。北极、北辰最尊者也；其纽星，天之枢也。”并以之

为“大帝之座”、“天子常居也”。唐孔颖达《书·说命》曰：“北斗环绕北极，犹卿士之周卫天子也，五星行于列宿，犹州牧之省察诸侯也，二十八宿布于四方，犹诸侯为天子守土也，天象皆为尊卑相正之法。”

紫微北极大帝的来历，《太上说玄天大圣真武本传神咒妙经》引《北斗本生经》曰：“昔龙汉初劫，有周上御国紫光夫人于上春日，游玩至温玉池边，方脱衣澡盥，忽感莲蕊九苞，一一开发，化生九子，夫人护抱鞠养宫中，志愿性成圣哲，佐辅乾坤，诸子洎壮冠乃各修积，善德功行俱满，白昼冲天，并受得三清贵职矣！天皇大帝，长子也，紫微上官纪纲，元化众星主领。紫微大帝，第二子，佐北极中目明堂布政下土。”

紫微北极大帝的职能为：执掌天经地纬，以率三界星神和山川诸神，是一切现象的宗主，能呼风唤雨，役使雷电鬼神。《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经集注》曰：“北极紫微大帝掌握五雷也。”紫微大帝受到历代帝王的崇祀，尤其在宋代，常与玉皇大帝一起奉祀。《明史·礼志四》载：“明时，宫廷还敕建了紫微殿，设象祭告”。其形象为帝王打扮，旁边有威风凛凛的武将护卫，十分高贵威严。

《云笈七签·日月星辰部》谓：“北辰星者，众神之本也。凡星各有主掌，皆系于北辰。北辰者，北极不动之星也。其神正坐玄丹宫，名太一君也。极之为言者界也。是五方界俱集于中央，是最尊居中也。中极，一名为天中上极星也，……故最高最尊，为众星之主也。”

北极大帝统率三界星神和山川诸神，是一切现象的宗主，能呼风唤雨，役使雷电鬼神。是仅次于“三清”和玉皇大帝的高位神。

《太上全真早坛功课经·星主诰》云：“大罗天阙，紫微星宫。尊居北极之高，位正中天之上。佛号金轮炽盛，道称玉斗玄尊。璇玑玉衡齐七政，总天经地纬，日月星宿约四时。行黄道紫垣，万象宗师，诸天统御。大悲大愿，大圣大慈，万星教主，无极元皇，中天紫微北极大帝。”相传北极大帝的生日是四月十八日。

### (三) 勾陈上官天皇大帝

勾陈上官天皇大帝是道教尊神“四御”中的第三位神。勾陈大帝的职能：协助玉皇大帝执掌南北两极和天、地、人三才，统御众星，并主持人间兵革之事。《上清灵宝大法》曰：“乃北极帝座之

左，有星四座，其形联缀微曲如钩，是名勾陈，其下有大星正中其中，是为天皇大帝也。其总万星为普天星辰宿曜之帝，位同北极，而北极却为枢纽，而天皇亦随天而转，上应始气，三气之下，万天之上，三界之中，莫不尊于此帝。”

《云笈七签·总说星》谓：璇玑星君字处行，勾陈水星主之，常陈天之虎贲也。

勾陈上官天皇大帝与北极紫微大帝一样源于我国古代星辰崇拜，《星经》称：“勾陈六星在五帝下，为后宫，大帝正妃。又住天子六将军，又主三公。”所以后人又以勾陈为后宫。《晋书·天文志》又称：“勾陈六星皆在紫微宫中。……勾陈口中一星，曰天皇大帝，其神曰耀魄宝，主御群灵，执万神图。”《玉清无上灵宝自然北斗本生真经》云：龙汉年间有一国王名叫周御，圣德无边，时人禀受八万四千大劫；国王有一玉妃，明哲慈慧，号曰紫光夫人，誓尘劫中已发至愿，愿生圣子，辅佐乾坤，以裨造化；后三千劫，此王出世，因上春日百花荣茂之时，游戏后苑至金莲温玉池边，脱服澡盥，忽有所感，莲花九苞，应时开发，化生九子，其长子是为天皇大帝；二子是为紫微大帝，居紫微垣太虚宫中勾陈之位，掌握符图纪纲元化，为众星之主领。

《太上全真早坛功课经·天皇诰》云：“紫微辰极，勾陈天官。九光宝苑之中，五气玄都之上。体元皇而佐司玄化，总两极而共理三才，主持兵革之权衡；广推大德；统御星辰之躔次，毋失常经。上象巍峨，真元恢漠。大悲大愿，大圣大慈，勾陈上官，天皇大帝。”

### (四) 后土皇地祇

后土皇地祇是道教尊神“四御”中的第四位神。协助玉皇大帝执掌阴阳、生育、万物之美与大地山河之秀的神。后土皇地祇是四御尊神中唯一的女神，源于中国古代对土地的崇拜。《礼记·效特牲》曰：“地载万物，天垂象，取材于地，取法于天，是以尊天而亲地也。故教民美报焉。”古代人们生活有赖于地，故“亲于地”，并加以“美报、献祭”，遂有“后土”崇拜，大约始于春秋时期。

《左传·昭公二十九年》：“故有五行之官，是谓五官，木正曰句芒，火正曰祝融，金正曰蓐收，水正曰玄冥，土正曰后土……颛顼氏有子曰犁，为祝融；共工氏有子曰句龙，为后土。”

《礼记·祭法》：“共工氏之霸九州也，其子曰后土，能平九州，故祀之以为社。”

《山海经·海内经》：“共工生后土，后土生

噎鸣，噎鸣生岁十有二。”（生十二子，皆以岁名名之。）

《山海经·大荒西经》：“令黎(后土)邛下地，下地是生噎，处于西极，以行日月星辰之行次。”（此噎鸣，盖时间之神也。）

《淮南子·天文训》：“中央土也，其帝黄帝，其佐后土。”

中国古代传统，以天阳地阴，在甲骨文与金文中，“后”字均为女人形状。至于“土”，《释名·释天》曰：“土，吐也，能吐生万物也。在道教神像营造中，后土皇地祇是以女像示人。

土正曰后土，是古代管理土地之神职，很早就受到人们的奉祀。宋真宗潘皇后在嵩山建殿，奉后土玄天大圣后像。并于大中祥符五年（1012）诰封“后土皇地祇”。徽宗政和六年（1116）上尊号曰“承天效法厚德光大后土皇地祇”。

《早坛功课经·后土诰》：“九华玉阙，七宝皇房。承天稟命之期，主阴执阳之柄。道推尊而含弘广大，德数蓄于柔顺利贞。效法昊天，根本育坤元之美；流行品物，生成施母道之仁。岳渎是依，山川咸仗。大悲大愿，大圣大慈，后土皇地祇。”

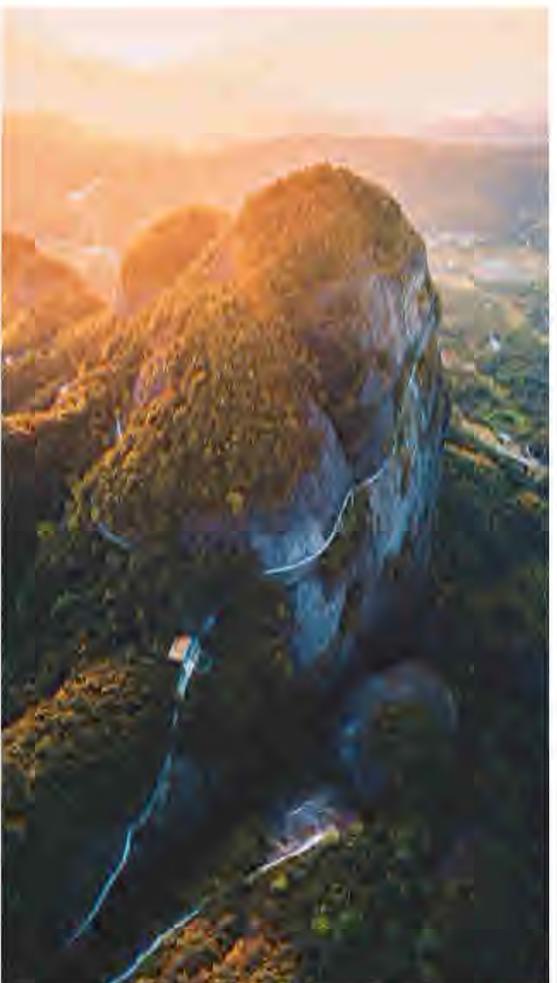


# 南武当八百年记

■作者：公孙清高

巍巍乎！南武当！嘉定四年始定基，金碧辉煌耀龙坡。仙境紫气绕，渊谷流丹；绿树掩映阁，斗拱飞檐。天地汇气之关，胥江仙境物阜；形亦湛工亦俊，御赐龙真客堂。老虎屈上李仙影，遇真官前蓑笠翁。香烟缭绕，人影攒攒。皇家车马铃佩响，黎民百姓着素衫，真武大帝显圣威，同为覲庙祈福祥。济世利民行医制丹，名人雅士叙怀作赋。神灵烈烈尊殿堂，钵声磬音久回荡。来来往往众生客，点点顿悟心开朗。朝武当，数船集，北江兰桨旌旗飘；渡重洋，传法道，行宫不没汗马劳！东南西北中武当，五行相依护大岳。呜呼！天灾覆，刀兵劫，断壁残垣泥沙间。天地暗，人心叹。众鸟皆有登栖，凤独遑遑无集。噫唏！先师有愿耀祖庭，无奈留憾羽化先；含悲忍痛诺千金，托孤弟子担如山。斗转星移日月换，黎明曙光当空瞰。按图索骥片言语，支离破碎寻真迹。白日昭昭，长夜悠悠。不负痴心神召唤，疑惑迷团渐次开。重光现，齐欢颜，神气冲霄汉间；南北走，奔相告，认定授牌壬午秋。芦苞古镇添华采，三江明珠更璀璨。八百年，乾坤转，可知渺渺如云烟！八百年，日月换，可知今日展新颜！

浩浩乎！南武当！金沙圣井水冽甘，北江波流荷映月。青砖灰瓦吻兽悬，奎光斗曜隔弄间。双龙争珠栩如生，神树古稀熠昨年。仙印石波淫淫，老鸦岗水澹澹。雍容华贵古庙颜，威武传神灵光现。祥云瑞气庙道边，万派朝宗禹门前。列星绕明月，行宫添银辉；红尘万丈渊，依缘度凡年。达官显贵归尘土，布衣瓦钵安如故。三教儒释道，共坛齐化宣。感恩济苍生，惜福惠万民。诸恶莫作众善行，百业消障万事兴。清音奏，神仙伴，杳杳冥冥钟声远；新纪元，与时进，和谐社会齐歌赞。助学子，立讲堂，圣殿荫护福庇佑；救孤困，倾所囊，泽被众生唯所愿。灯红酒绿世外景，三柱清香敬神灵；功名利禄身外事，一盏心灯永长明。晨钟迎来八方客，暮鼓送别四海人；春秋花香接鸟语，冬夏荷池绽寒梅。进进出出善信者，寂寂行宫法未歇。谁知你

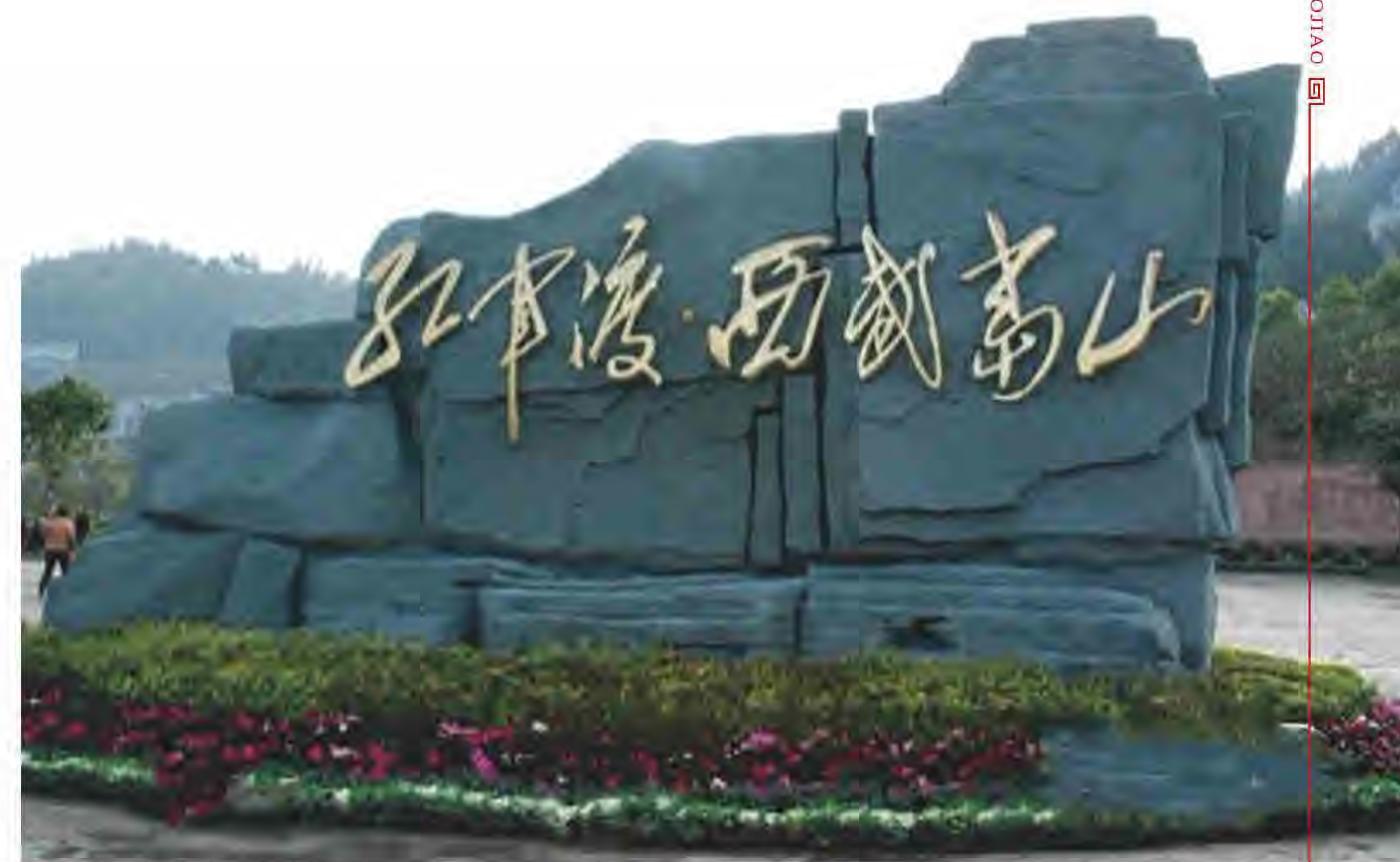


我不似昨，唯有时光任蹉跎。堂前燕子飞又回，高真大德树丰碑。朝云暮雨，世事多变换；檐角脊上，依旧青瓦砖。经声朗朗梵音洪，玄衣飘飘风帘动。青灯黄卷伴殿堂，不改初衷清华芳。一庙千里闻香火，众生万里朝相继。顺其自然依天理，尊道贵德妙玄机。重振南尊武当风，玄帝文化大一统。八百年记一语书，赴向明朝新征程。任重道远无尽头，化作瀚海度千秋！



构筑“武当大文化圈”

# 四川西武当



西武当山为中国道教风景名胜区之一，属道教名山。位于四川省广元市苍溪县城东，因形似笔架，古又称“笔架山”。西武当山紧邻红军渡，2008年携手红军渡成功创建国家AAAA级旅游景区。

“地占嘉陵江三百里，根寻巴国五千年。”地处嘉陵江中游的四川苍溪自西晋太康年间置县，迄今已历1700余年，但道教在这片土地上的传播和兴盛比置县历史尚早100多年，道教文化历史悠久。

公元143年，道教创始人张道陵云游川北，选中今苍溪县城东南的云台山设坛传道，云台观成为全国最早的24座道教治所之一。据《云笈七签》、《太平寰宇记》等古书记载，张道陵率弟子370人在云台山炼丹修道，并在此羽化升天。位于云台山西侧的张道陵墓穴至今遗迹尚存，墓内镌刻的“升真之域”四字依稀可辨。近年来，美国、德国及国内知名大学研究道教的专家学者和东南亚、台湾地区道教信众到苍溪考察、寻根问道的越来越多。

作为道教重要发祥地和传播地之一的苍溪县，自古以来

道风鼎盛，道教宫观遍布城乡。据不完全统计，截止1949年，全县尚有400多座道官观宇。其中最著名的有云台山云台观、武当山真武宫、烟丰山真庆宫、八庙镇三清观等数十座道观。当时，县城流传着“一条长街九条巷，半城民宅半城道”的民谣，城内还建有“道人居”，专供接待往来道人和信众。

道教是我国土生土长的宗教，是中华文明参天大树结出的宗教硕果，道家尊崇自然，追求“天人合一”的哲学思想，对苍溪自古及今保持完好的自然生态环境和淳朴的民风起到了潜移默化的作用。其产生距今已有1800多年的历史了，它积淀了底蕴丰厚的道教文化和旅游

资源。道教瑰丽的宫观建筑、玄妙的雕塑绘画、神秘的健身方法、奇妙的道家音乐、香烟缭绕的祈福气氛等，构成了静态或动态的旅游景观，经历不息地吸引着无数的游客。此地现已成为一个旅游胜地，景色秀丽，是夏季避暑的好地方。

苍溪道教发端于云台山云台观，其传播和活动中心随着历史的进程而兴衰发展。苍溪置县后，得益于嘉陵江水运之便，县城东郊的西武当山逐渐成为主要的道教场所。

西武当山从嘉陵江边突兀而起，山势巍峨挺拔，滔滔东下的江水为之“曲肘”，折而向南，因其形如笔架，古称笔架山。西晋初年山上即建有道观“玄武庙”，宋朝时因避讳宋真宗所尊崇的赵玄朗而改为“真武宫”。道教极为兴盛的明朝永乐年间，又大兴土木，扩建真武宫，并将山名改为“武当山”。之后，又在山腰“二仙坪”的峭壁悬崖间凿建了老君洞、天师洞、八仙洞、娘娘洞等数十处神仙洞府，武当山遂成为一个规模更加宏大、道教文化氛围更加浓郁的道教场所，千百年来一直是中国西部正一道主要活动中心。

苍溪，人称“道教之乡”，也是东汉时期道教创始人张道陵悟道、传道、试法炼丹及升真之圣地。西武当，背依云台观，面朝嘉陵江，风光秀美，文风纯朴，正好体现“天人合一”境界。“道清自然”，人类来源于自然，统一于自然，相互之间存在交流溶融的关系，因而应当做到“顺之以天理，应之以自然”。开发道教文化旅游资源，弘扬道教文化的这种整体观，对于工业文明时代的今天来说，有助于启发人们重视解决生态危机问题和树立正确的生态保护观念，对构建和谐社会有相当的促进作用。

西武当山迎嘉陵江的一面，是二仙坪、二仙亭景点。这里山势陡



峻，危崖千仞，惟妙惟肖的仙、神、佛各类雕像在云遮雾绕的山间安享着世人的香火。石级路弯弯曲曲，时有落叶覆盖，两旁或青松或翠柏，夹杂着些芳草野花，仿佛这路带了绿意，有了芳香。放松身心，山路信步，真的有一种“山路原无雨，空翠湿人衣”的意境了。

仰天楼是西武当山森林公园的标志性建筑，楼体呈八角飞檐式，全楼共5层，高39米，建筑面积1120平方米，被誉为“千里嘉陵第一楼”。楼下平坝雕有“八仙”单体石像八尊，增添了仰天楼神韵。大门正中对联“民为天居官当仰敬，地乃母做人须孝诚”体现了为官做人之根本。

从四面八方均可进入楼内，楼的各层各方皆可凭栏观赏美景。若登临斯楼最高处，放眼四望，山光水色尽收眼底，让人产生胸襟顿开一览众山小的万丈豪情。凭栏东望，只见山峦起伏，田畴沃野上别墅式的农家新居点缀其间，四时有麦浪翻滚，稻花飞扬，瓜果飘香。向南凝视，白塔山上的“崇霞宝塔”古韵悠悠，如一支笔尖向天的巨笔，在蓝天倒写着梨乡八十万儿女改革开放奔小康的宏篇华章。转而望西，但见天际云山隐隐，千里嘉陵一路东来，浩浩江面上帆影点点。在江之西岸，隐约可见两处柏荫笼罩的灵寺，一为烟丛寺，一为临江寺。那烟丛寺古柏参天，树阴蔽日，宋陆游曾数回至此，留下了“自笑远游心未已，年年频梦到苍溪”的无限感慨。临江寺则是竹柏交加映绿水，楼阁巍峨傍青山，诗圣杜甫曾送客至苍溪放船归阆中于此，写下了“送客苍溪县，山寒雨不开。直愁骑马滑，故作放船回。”的优美诗章。

“南天门”这个耳熟能详的名字，让我们想起欲上天庭必经的那道镶嵌玉的神秘之门，只有通过它，才能进入祥云缭绕、琼楼玉宇、仙音飘渺的天堂。现在我们置身的这个“南天门”，虽落在凡间，但同样能带给我们无比美妙的享受。

走上钟楼，我们可以看到楼内悬挂着一个巨型铜钟。这个铜钟名叫“平安钟”，重约1吨，为全铜铸造。撞击此钟，钟声洪亮悠扬，数里能闻。人们说，撞钟祈福，能带来平安幸福，吉祥安康。大家不妨上前撞钟许愿，祈祷钟声带给我们和亲人一生一世的万事如意，心想事成！

站在“揽秀亭”里，回首来路，可以看见闻钟楼、仰天楼、真武宫武当道教文化园景点在茂密的林海里若隐若现。向东看，红军纪念园和中华百家姓氏追踪园等景点历历在目。向西则见嘉陵江外的杜里坝江苇青青，黄沙碧草，水鸟翔集，更远处是远山苍茫，云漫天际。西北而望，但见滨江路随嘉陵江蜿蜒而去，一路嫩柳新榕，一路纤草百花。县城高楼林立，车水马龙。街道上商铺次第星列，行人摩肩接踵，绘出盛世繁荣富强、人们安居乐业的锦绣画图！

徜徉山水，心清气爽，再向右即是“红号广场”。从“红号广场”背后白塔山向上，是一条陡峭的崎岖山道，顺着山道攀升而上，至山顶有一平台，平台上矗立的便是具有悠



久历史的“崇霞宝塔”了。

相传此塔建于明朝天启六年(公元1626年)，为楼阁式六棱形白塔，共九层，通高约25米。宝塔五层以下有中心柱，各层于内柱开小室，石壁上凿有龛笼，龛内塑有神像。塔身与塔柱之间是砌砌阶梯，人可沿梯环形而上。一至七层正面塔门上有“崇霞宝塔”、“文澜浴影”、“端矗五云”、“金堂邑露”等题刻。塔身各层每边都开有窗口，游人可每一层每一面皆可凭窗眺望，登临愈高，风景愈佳。

西武当山城隍庙主殿供奉着东岳泰山大帝，两侧厢房供奉着十殿阎王。即：一殿秦广王，二殿楚江王，三殿宋帝王，四殿五官王，五殿阎罗王，六殿泰山王，七殿泰山王，八殿都市王，九殿平等王，十殿转轮王。机具道家特色栩栩如生。

# 武当后山藏着“兄弟”碉楼

■作者：朱江



两座碉楼造型相似，建筑年代属于同一时期，俨然一对“兄弟”

在武当后山之中，藏着两座分别高10多米极具防御功能的碉楼。碉楼位于丹江口市盐池河镇袁家沟，此处又名五福昌。据其后人介绍，碉楼主人在清朝末年曾发售“长胜久”票号，拥有一支骡马运输队，在当地很有影响力。民国战乱频发，武当山地区匪患尤甚，碉楼就是在这种背景下修建的。

## “兄弟”碉楼相距60多米

丹江口市浪河镇黄龙村的清末民初建筑——饶氏庄园，每天吸引着各地游客前来观赏。吸引人之处，除了深深庭院、精美木雕，高10多米的土木结构碉楼最为引人注

目。高高的碉楼共计四层，据说可住团丁近百人。这也是十堰境内已发现的比较完整的典型清末南方庄园，饶氏庄园于2019年10月被列为第八批全国重点文物保护单位。

本以为十堰地区就此一座碉楼，可是当记者置身于武当山后山的丹江口市盐池河镇，看到两座造型相似的土黄色碉楼时，不禁惊诧于深山宅院里这位屋主人的实力。

2020年6月6日下午，记者随武当山自然景观调查工作专班在盐池河镇盐池湾村开展调查时，镇上干部朱务国特意介绍说：“咱们去五福昌看看。那里建筑比较奇特，也很震撼。”

五福昌，一个隐藏在大山深处的小村落，当地人又称为袁家沟。从村西走进村子，首先映入眼帘的就是一座10多米高的土黄色碉楼，距其60多米处也有一座高10多米的碉楼。

窗户、枪眼、楼梯道、大门朝向……这两座碉楼造型相似，建筑年代属于同一时期，俨然一对“兄弟”。

进入村庄，目之所及处都是一些陈旧的老屋，在这里几乎看不见现代建筑。五福昌的交通比较方便，现在已经修了水泥路，车在上面行驶起来虽是拐弯抹角但也算平坦。

其实，五福昌自然村落的建成年代可以追溯到清朝时期。据当地老人介绍，当时有两家大户在这里建家立村，这两家分别是张家和魏家。

如果仔细观察的话，会发现这对“兄弟”碉楼都是由简单的黄泥和石块建造而成。深山里，碉楼保存完好，不禁让人感叹旧时的能工巧匠，让这些碉楼经历风雨仍然屹立不倒。

## 楼主发售的“长胜久”颇有影响

那么，五福昌究竟有着怎样的寓意呢？关于这两座碉楼的主人又是谁呢？

祖籍五福昌的武当山特区退休干部张守武介绍：“碉楼的主人，有老人说是张家的，后来卖给了魏家；也有老人说，魏家买了张家房屋后建造了碉楼。”

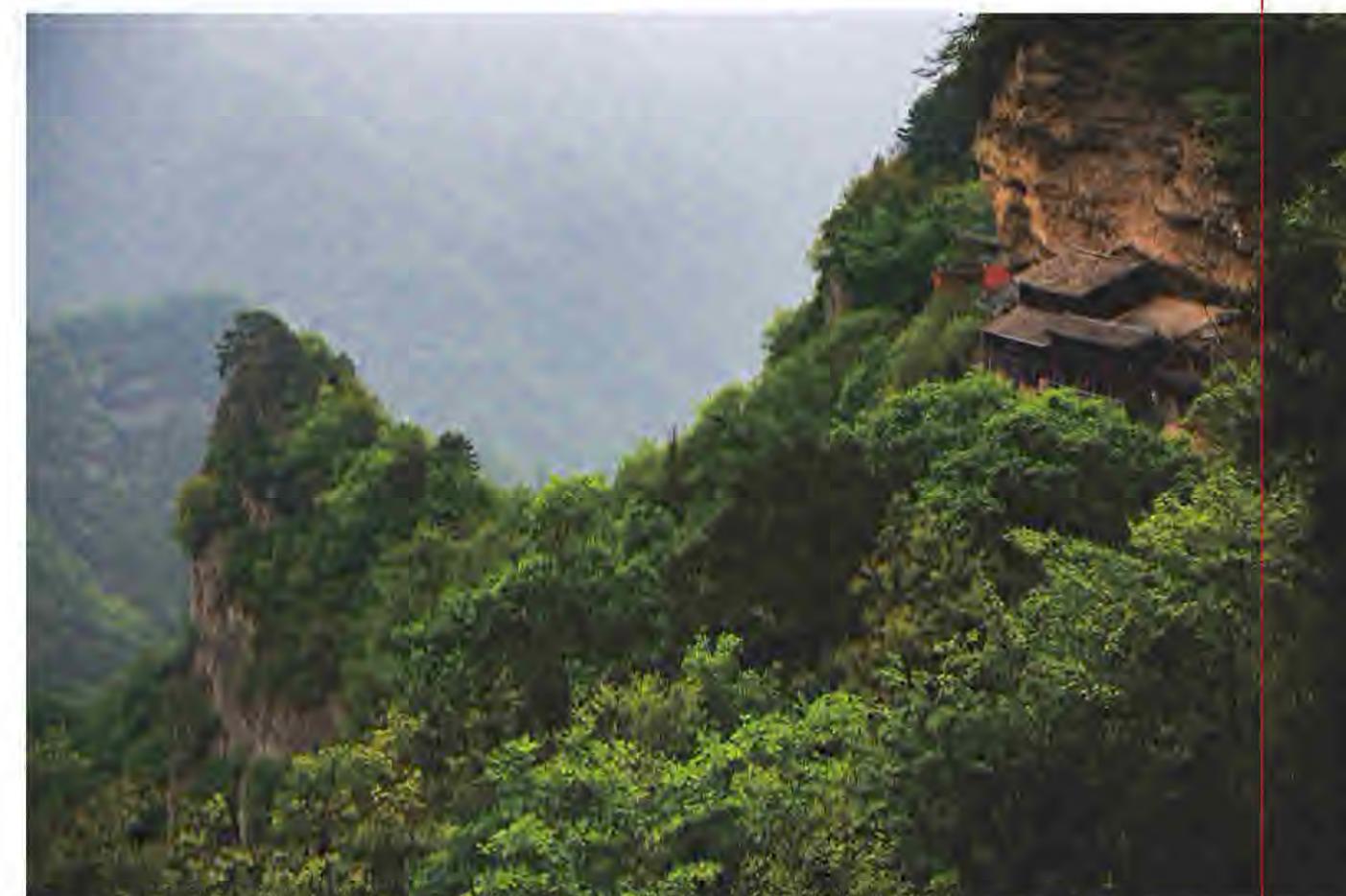
张家也好，魏家也罢。总之，张家与魏家至今在盐池河镇都属于家大业大的“大家”。

令人惊奇的是，村里人都认为五福昌主人在清朝末年曾

发售过“长胜久”票号，拥有一支浩浩荡荡的骡马运输队，走南闯北很有影响。

张守武现在担任的职务是武当道家文化研究会荣誉会长。此前，他曾任副会长兼秘书长。张守武说，武当山“后花园”盐池河镇确实有非常多的神奇之处。他通过走访老人、研究先祖碑文发现，“长胜久”是清朝均州城南盐池河五福昌张氏庄园的铺票字号；五福昌则是“长胜久”皇清例赠太学生张珩家族庄园字号。

8月20日，记者向“收藏大王”、丹江口市历史文化研究者王永国请教。他分析认为，“长胜久”应该是发行于本地的地方钱币；五福昌则应该是类似铺面商号的名称或老字号招牌。





皇清例赠，是指清朝的朝廷，推恩把官爵授给官员已去世的父祖辈；明清时期太学即国子监的俗称，在国子监就读的学生被称为“太学生”。

据张守武考证，张珩是“长胜久”家族最具影响的人物之一，他自己则是张珩五世孙。

“张珩以百忍传家，耕读兴家，儿孙很有成就。”张守武说，张珩的儿子叫张宽容，人称张二老爷，在当地很有影响力。“我祖辈和村民传说张家三代都是状元，但目前还没有证据能够证实。但我认为，张宽容应该是贡士没问题，否则皇上不会封赠其父张珩为太学生。”

张守武介绍，张宽容的儿子名叫张钜任，考中举人是明确的。

“朝廷当时给官，他不要。祖辈们都曾说，张钜任去世时送葬人就达1000人左右，杀猪20多头。”

#### 碉楼具有研究价值

张守武的岳父姚成龙，今年95岁。

姚成龙曾回忆说，“长胜久”请的管家名叫陈钜峰，人称陈九爷，清朝光绪年间生，家住武当山大湾村照面峰半山腰。陈九爷个子不高，长相富态，文化水平很高，形象气质俱佳；他懂经营，会管理，善于社交。

避难隐居后的陈九爷，经常与亲戚谈起“长胜久”，并以给其当管家为荣。姚成龙回忆道：“我们还是小孩子的时候，陈九爷头发都白了。陈九爷说长胜久是个大家族，100多号人未分家，有学文的，也有习武的，还有种地、做买卖的，经营着大面积山林和土地，还有12条猎狗捕猎队。有粮食加工厂、食品加工厂、传统木榨油坊、商铺、铁匠铺和私塾学堂，还有骡马运输队等，长胜久耕读传家，名声很好。”

民国战乱频发，武当山地区匪患尤甚，在这种背景下，“长胜久”的主人修建了碉楼。

陈九爷在“长胜久”当管家，主要负责买卖经营，也经常随骡马运输队跑外销和采购。骡马运输路线，通常是从五福昌出发，主要在均州、谷城、石花、老河口等地进行交易。

张守武告诉记者，这沿途都有“长胜久”的商铺。短途一般往返10天左右，长途一般来回一个月左右，最多时8匹

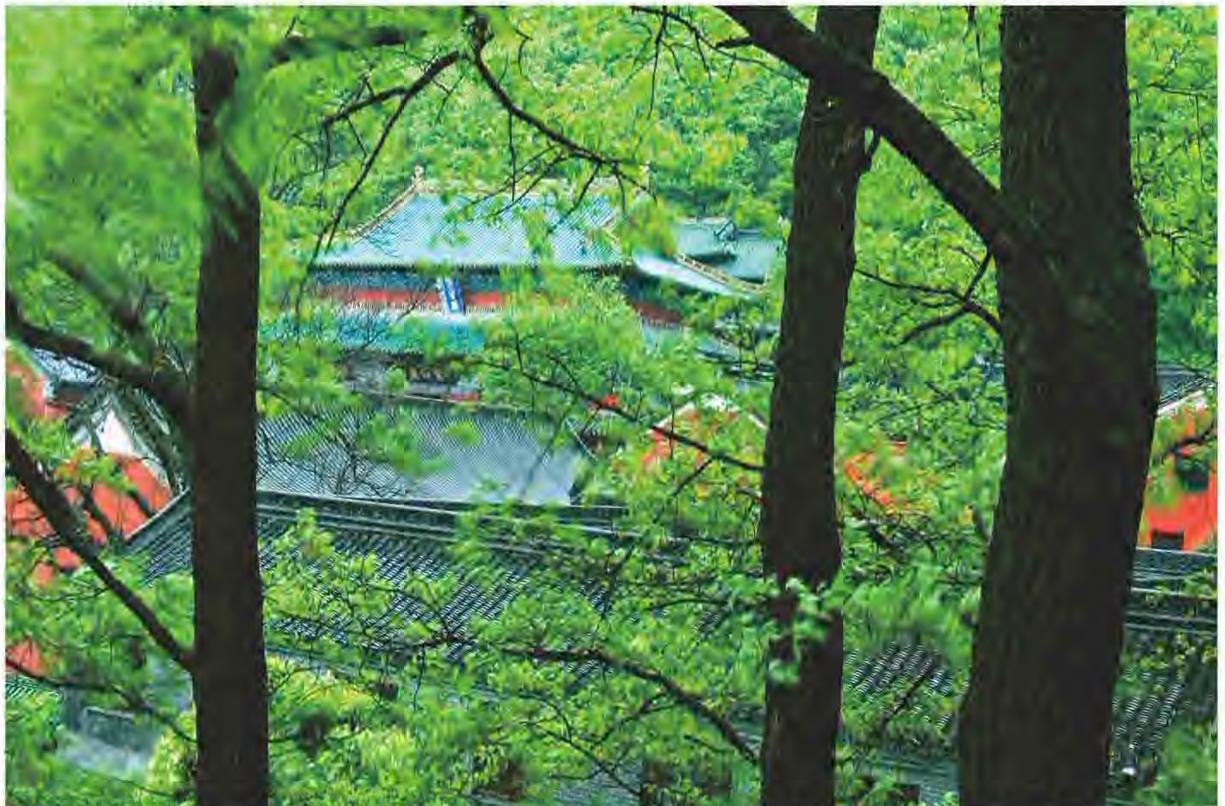
骡马出山，主要是将盐池河大山里的木耳、桐油等农副土特产运出去销售；回来时，采购一些布匹、食盐、酒、百货等日用品。“陈九爷最感兴趣的是采购原浆白酒。这酒好，装酒的坛子也很精致，每次回山都要驮酒，一匹骡马驮四坛，每坛50斤。”

在“长胜久”兴盛之时，贺龙率领的红三军部队挺进了盐池河。一天早上，天尚未亮，“长胜久”家人下河挑水，被贺龙的部队悄悄带走给他们领路。第二天晚上，他从武当山老君堂赶回五福昌，临走还接受了贺龙赠送的两块银元。当时，“长胜久”为红军提供了很多帮助。

随后，陈九爷被贺龙重用，委任为当地苏维埃政府领导，经常驻房县龙王沟东西店，主持或参与均、房两县苏维埃政府工作。然而，贺龙部队撤走后，地方反动势力勾结土匪反攻苏维埃政府，杀人放火，无恶不作。陈九爷被迫在武当山八仙观七里沟上面的天星洞隐藏了一年多，在此期间，都是“长胜久”悄悄提供物资供给。地方反动势力和土匪想尽一切办法，未能找到陈九爷，于是绑架了“长胜久”当家人张法庭。

张法庭是张守武的五爷，他没有暴露陈九爷的下落。时隔不久，土匪就一把火点燃了“长胜久”祖根地——五福昌下湾三进院的老房子。土匪走后，大家急忙抢救，保住部分房屋。

极具防御功能的“兄弟”碉楼，有着明显的地方特色和乡土气息，有较高的历史、文化研究价值。初夏时节，记者



在这里看到，1号碉楼位于五福昌制高点，与2号碉楼相距不远。碉楼内部楼面均由大块厚重的木板搭建而成，碉楼内又隔有数小间，开有木门可互通。墙面开有小方窗，从小方窗往外看，居高临下，一览无余。墙面上密布枪眼，设计十分巧妙，便于保护自己，并形成火力的交叉防卫，让来侵者无法靠近紧邻的院落。

如今，院落已残破，房梁上蜘蛛网密布，地上长满青苔。1号碉楼旁边的老屋，大门紧锁未见住人；紧挨2号碉楼的老屋，只有几位恋旧的老人孤独地守着。

“长胜久为支持贺龙红三军建立苏维埃政权，遭到地方反动势力疯狂报复，付出了惨重的代价。”

张守武感慨地说，“但长胜久家族的优良传统及其奉献精神，是难能可贵的，值得后辈发扬光大。这也是长胜久后代的荣耀。”

## 武当山道医胡合贞与《坤科真诠》

■作者：尚儒彪



武当道教医药中妇科的治疗，起源于何时很难说清。清末民初在庙坤道、道医胡合贞，修道于武当山玉女峰仙姑洞，他为人慈善，甘淡清贫，以采药、制药、针灸等医疗方法济世渡人，曾为众多道友，武当山民和来自全国进山敬香的香客医治好了无数的疑难杂病，在临

床医疗实践中，积累了很多宝贵经验。在武当山地区留下了许多她治病救命的传奇故事。但她为武当道教医药编著的医学著作，由于种种原因未能面世，所以世人对她的医学著作知之者甚少。一九七八年，笔者有缘结识了与胡大真人有渊源关系的苏元倬老人，苏元倬有位姑祖母，聪明贤惠，天生丽质、知书达理，被身经清朝道光、咸丰、同治、光绪四朝，历官礼、工、户、史、刑五部，终任文渊阁大学士（正一品，即宰相）的襄阳人单懋谦，纳为爱妾。单晚年患病，

曾在老均州城苏元倬家住过一段时间。其间胡合贞曾为其治好病，并将自己手写的四本医书，呈送给单懋谦，单见到医书，非常高兴，连声称好，并准备马上付梓，不料这时正赶上太平军造反，攻破了汉口、汉阳、广济、黄岗、安陆、随州、枣阳而直逼襄阳，单懋谦急回襄阳调兵抵抗太平军，就把书稿存在苏家。因苏氏家族有位酷爱书法的苏元信比苏元倬年长，他又特别喜欢胡合贞的字，他收藏了三本医书，而苏元倬只保留了一本。笔者见到的医书为手写本，书的封面写着“坤科真诠”四字，落款是：“清光绪元年武当山”全书共60页，约5-6万字，皆用毛笔正楷小书，每个字写的都非常漂亮。老人视书如珍宝，一般从不示人，看在我们相识一场，我又为他治病的缘份上，便借在下看了一天，可惜当时没有复印设备，便未留下副本。老人去世时，笔者在外地进修，此书从此下落不明。

据《丹江口人物大观》一书记载：“1897年见遇真宫破败，合贞便以针灸、药物治疗倡修，1911年又见玉虚宫倾废，合贞又行募化，筹资维修，她的执着行为感动了当地群众”。1923年“众绅民”同立碑碣，记录她的事迹说：“胡大真人重修官殿30余间，复设学校，培养人才，以备应用。”

武当山地区流传着很多“胡子爷”——胡合贞治病救人

的动人故事。一提起胡子爷，丹江口市文化馆老馆长陈尚海老人就会非常激动。他给我们讲述过一个胡子爷的故事：民国初年，胡子爷为了救治一个生命垂危的病人，不顾个人安危，半夜走山路，渡过洪水涛天的大河，救活一个将死妇女的感人故事。“铡美案”戏剧中的主角“陈世美”陈年谷的后代——陈棠老先生，也为我们讲述了一个胡子爷一针救两命的故事：“一个产妇难产，失血过多，小孩没生出来，产妇已停止呼吸，家人正准备后事，正好胡子爷路过于此。见此家人悲伤忙碌，听旁人说明产妇情况，她到死人身边看一看，闻一闻，立刻说：‘此人没死，还有救’，便当即取出银针，在产妇身上扎了几针，停了数分钟，产妇呻吟了一声，睁开双眼，胡大真人吩咐



家人准备开水，又将产妇抬到床上，经过她一个时辰（2小时）的忙碌，产妇生下了一个女娃儿，母子都平安活了下来。”

均县二中仇烈老师，也给我讲了许多胡子爷治病救人的故事，仇烈老师口才很好，将胡子爷的医疗故事讲得非常生动，仇烈老师给我讲了一个“土匪与胡子爷”的故事：当时丹江口市（又名沙陀营）三官殿有个产妇难产，当地接生婆不敢为其接生，叫家人快点到武当山请“胡子爷”胡合贞来，家人借来两匹快马，向武当山跑去，行到半路被土匪将马抢去，当时家人求情说，他是上武当山请胡子爷救命的，可土匪还是不听，家人只得跑步到武当山，见到胡子爷，说明来意，并把路上马被抢一事也告诉了胡子爷，胡子爷当即说：“没有马，我们走路去！明天早晨我们就

能赶到！”武当山距三官殿有一百多里山路，谁知他（她）们刚走下山见路边几个人牵了两匹马，走近一看，正是抢马的土匪，没等到胡子爷说话，其中一个匪首上前说：“胡子爷！这娃子才来，把来接您老马牵了，我给您老送来，也把这娃子带来了，给您老赔个罪。”当即那位土匪就跪下来给胡子爷叩头。胡子爷说：“好了，好了，莫跟小娃子一般见识，我要去救人，你们以后干点正经，莫干这个了。”说完土匪们把胡子爷扶上马，连夜赶到三官殿，平安地为产妇接生下一个男婴，取名叫杨某某，杨某某解放初期参加革命。1983年，60多岁的杨某某因病住院，正好是笔者接诊。我问起杨某某，仇烈老师所讲的故事是否真实，杨某某承认胡子爷接生的男婴就是他自己。他还说他母亲在世的时候，尽管家里很穷，他母亲每年都要上一回武当山；为的是感谢当时胡子爷夜行一百多里山路，救活了他们母子俩，却分文未收的恩情。

老均州名士邓精一老人，80多岁时曾与笔者谈起胡子爷，并一直赞美她：医德高尚、医术精湛、心如菩萨、美如天仙，老人说：“胡子爷一头黑发，一双水汪汪的大眼睛，五官端正，皮肤是白里透红，身材苗条，是位天生美人，五六十岁时，看上去好象只有二三十岁，她走路，做事动作都很麻利，而且文化水平很高，毛笔字写得很好。邓精一老人



是老均州有名书画家，他能佩服胡大真人文化及书法水平，可见胡真人修养非同一般。邓老年青时曾为胡真人画一张画像，可惜在动乱年代，邓精一老人很多仕女画像均被烧毁，胡大真人的画像也未幸免，此事令人惋惜不已。

往事悠悠，胡大真人虽已仙去多年，但她那高尚的医德、精湛的医术和不图个人得失，不分昼夜，不顾个人安危，争分夺秒抢救病人的动人事迹，和她平时生活中的传奇故事，在武当山道教内部和武当山民间，至今仍广为流传。笔者有幸认识苏元倬老人，见到了胡大真人 的大作《坤科真诠》，更有缘遇到了陈尚海、陈棠、仇烈、邓精一等几位知情老师，我才能听到胡大真人的动人故事，才会对胡大真人有如此深入认识。我为其高尚医德所感动，为其精湛医术所折服。这位苍生大医的史记，首见于《武当道教史略》一书，但书中所记文字不多，笔者认为，像这样为武当山道教

作过重大贡献坤道，为武当山地区山民的健康作出过重大贡献的胡大真人，应当大力宣传，使大家都能够永远记住这位玄德大贤。为弘扬胡大真人的精湛医术，笔者将七十年代在苏元倬处抄写的《坤科真诠》，整理抄正，整理成册，为宣传弘扬胡大真人尽吾绵薄之力，在此我要感谢苏元倬老人、陈尚海、陈棠、仇烈、邓精一等几位热心老人和那些关心和帮助过我的人们。

# 修行是“动”还是“静”

## 关于《清静经》章句“动者静之基”的一点思考

■作者：李 鑫



道人住观修行，每日早晚两堂“功课经”是必须要持诵的经典。“课”指的是课诵，“功课”就是例行的作业。《早晚功课经》本是一部教内经典精华集本，选入其中的经典往往都具有一定的代表性。这其中，《太上老君说常清静经》放在早坛功课经的第一篇位置，足见“清静”二字对于修道之人的重要意义。

《太上老君说常清静经》篇幅极短，所述内容却颇丰。又因其文辞简约直白，大众阅读时不存在认知障碍，所以本经历来的普及率也非常高，其中不乏历代名家注释范

本。粗读《清静经》，知其是在讲述如何从人心入手、以“清静”为修真的法门、教以人们澄心去欲，从而可以不为外缘所扰、不使内妄所动，最终若能达到“空无所空”的境界，便是得道之士也。

### 一、道教修真，以“清静”为要妙

《清静经》中论述的清静修真之方，可源推至道祖所提出的清静无为的理论。此乃道教修行一以贯之的无上宗旨。

《太平经》中曾提到：“求道之法，静为基先。心神已明，与道为一。”教门修炼强调以静为基，唯有身心皆可以止而不妄生杂念，才能保持精炁神的洞彻清明。针对这一道理，《吕祖百章句》中进一步解释说：“无念方能静，静中气自平。气平息乃住，息住自归根。归根见本性，见性始为真。”意思是说，人们唯当先去除心中的杂念，从而才可以求得“气平”“息住”。摒除一切外观的欲望，转而内视己身，去观照自己的本然之性——道祖谓之“自然”——见

真性者，则要修除掉依附在身心上的内外欲，是之曰修真。

如何见本性？唯有清静真一是其不二法门。如何得清静？《坐忘论》中写道：“学道之初，要须安坐收心，离境住无所有，不着一物。自入虚无，心乃合道。”这里仍指出，学道必然要做一番去欲收心的功夫，把外放的心念回收到“我”，内守真我以达寂然不动之态。《素问·上古天真论》中更认为，清静是保养身心的实践法门，若可以做到恬淡虚无，则体内真气不会耗散，修炼之士再内守其精神，身体自然康泰无病。《太上老君内观经》中也有章句论述此理，曰“人能常清净其心，则道自来居。道自来居，则神明存身。”这里指出，若能得清静，则可实现与道合真的修行理想。

世人曰清静，多与红尘烦扰相对照。其实，修道要实现的清静，并非专是无杂事可扰，而是把清静视为一种恒常态，不因任何缘动而扰乱清静心，即是要实现“常清常静”的境界。外界纷扰之相不动形神，则无外缘可乱；内在欲望贪求之相不生于心神，则无内缘可惊。如此一来，就可做到

内外两相忘的功夫。虽曰内守真我，然而守无可守，“我”亦不存，便是谓得道了。

此时的妙处，又如经文中所言

“如此清静，渐入真道；既入真道，名为得道；虽名得道，实无所得”，修行中的大清静，也正在这杳杳冥冥之间。

### 二、“动者静之基”还是“静者动之基”？

读经，必然要先参悟文本字面的要义。《清静经》内容简约，浅显易懂，因此是很多初学者入门学习的必备典籍；又因其所述妙理直指修行真诀，所以亦是教内老修行推崇备至的一部经典。然而在笔者学经以及为信众讲解这部经典的



过程中，经文中一句“清者浊之源，动者静之基”曾引起众人疑惑。有人提出，若按照上下对仗的要求，下句本应该是“静者动之基”，天下万物由清静而流向于浊动，这是降本流末的过程，这里下句为何要反着写呢？在经典文本的传抄过程中是否出现了谬误呢？

为了解答这一迷惑，笔者翻阅了历代名家注解《清静经》的不同版本，除了现如今通行的《早晚功课经》中是记录“动者静之基”外，世传文征明、俞和各自抄录的小楷《清静经》作品中均作此句，教内李道纯祖师、白玉蟾祖师、杜光庭祖师的注解版本中也都是如此记录。而在金元词人侯善渊的注解本中，记载的却是“静者动之基”。由此可见，历史上对这一词句的传抄确有不同版本，这也会给读者造成一定的思想迷惑。究竟孰是孰非，尚需要结合经本中的上下文来深入讨论。

《清静经》的主旨是“清静”，通篇都在讲述如何从充满了欲望染着的后天情态返归到先天清静本性之中。本经先讲无形大道生化、长养天地万物，从大道之本，



到天地万物之末，这一过程其实是通过阴阳流转实现的。阴阳者，则以天地、男女、清浊、动静为有形有相之表现。教门修真有一句话曰“阴阳动，生万物；阴阳静，返先天”，此经“清者浊之源”句之前的内容讲述的便是阴阳萌动而万物得以生成的过程。在阴阳运转之下，万物有生亦有灭，道教求长生，所以才要从“阴阳”之上着手修行。

修行大要，是要从后天阴阳运转反求先天混沌之道，此处之妙即在于“清静”。清静，是反求的法门；常清静，是反求所能得到的结果，即“人能常清静，天地悉皆归”。但清静从何处求呢？答案便在“清者浊之源，动者静之基”这句话中。

道教认为，婴孩本为清静纯真之体，但在成长中会不断附加欲望和想求，原本洁净的心性被蒙蔽，从而使身心在爱河欲海之中流浪沉浮。正如一湾清水源头，在向下游流淌的过程中总是会受到各种污染，若不加以治理，最后只能变成一潭浊滞泥沼。道教修行，便是在治理自我身心这块泥沼。如何治？首先要明白真心本性的源头是清的，治理修持却是要从当下的浊滞入手，向着清静的本源反向追溯，因此就要从浊中求清、从动中求静，最终实现从后天返先天。这也正是“反者道之动”的道理。道祖曰，修行要“复归于婴儿”，并非是让我们每一个人都处于婴儿的状态中不成长，而是告知后辈修道人要能使流浪的身心清静下来，学习婴儿无想无求的状态。后天的成人总是会有无穷无尽的起心动念，心念一起，便是“浊”、是“动”。从这份“浊”与“动”中修持息心寡欲的法门，所以便曰“动者静之基”，是从动中求真静、从浊中得真清。万物皆动而我心自静，万物于我又有何伤呢？本经在后文又提及到遣其欲、澄其心的

法门，使身与心均能够澄澈清明，从而才可以实现真清静、常清静的合道状态。

由此可见，“清者浊之源”句承应经文的上半篇，讲述的是大道生化、阴阳运转的恒常真理；“动者静之基”句启始经文的下半篇，讲述的是修真法诀、性命在我的修持妙理。世传经本中的写法并没有错，读经也不能断章取义，只有结合了上下文并站在统观全局的高度，才能真正明白祖师传经的妙旨。

### 三、学修之事，当采意而为之

尽管“动者静之基”句有其存在的恰当理由，但也并不能因此而认定“静者动之基”的传抄本就一定是错误的，此种写法仍是对阴阳生化这一大道真理的阐发，自有其存在的意义。

论及道教经典，其数如恒沙，其间又多指玄类与炼养类的文本，未得其门者往往参悟不透要旨所在。自太上道祖传世五千年以来，道教修行皆以无为、自然为宗，虽术法众多，但却不离身心清静的本旨。而道教所说的真静，又并非不去观照红尘琐事，乃是要以真常清静心去应感万事万物。事来则应，事去则忘，去留两无意，不会因为事来事去而扰动心中的这泓清泉。能做到于此，当是真修行也。

学道修真，必以祖师经典为学修的法门径路。《早晚功课经·序》中提到，“经之为经，是前圣之心宗；咒之为咒，乃古仙之妙法”，是后学者之入道门墙、修仙径路。一心参玄者，若能二六时中、行住坐卧皆参得祖师经典中的种种妙处，其得道之时也便指日可待。参悟玄机依赖于对字词的通透理解，但也要避免陷入对个别字眼的执迷之中。经中

有云“上德不德，下德执德”，若因为过分执着某几个字词的是非对错而不见中心主旨，这岂不是最大的遗憾？

重阳祖师在《立教十五论·论学书》一论中说得明白：“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，则可以收之入心……既得书意，可深藏之。”祖师训诫曰，学书重在采意合心，明白经典所阐述的大道玄理，这是修道人的入门功课。道人学经的一大目的是要助我成真，学之要在于悟、悟之理在于用、用之勤而后方能明白祖师用笔神妙。这便是经文中讲说的“诵持万遍，妙理自明”的道理。

也曾有人提问说，现代人因为所受教育、语言环境等问题，读祖师经典很难明白全部奥义，这该怎么办？答曰：一时读不明白不要紧，且按照经典中的内容去行持，或是某一句话、或是某个字词，机缘到时自会朗然。修真路且长，莫急于此一时也。真心清净，以道为宗，行持日久，自然见得中天月明。



# 丹田调息与手印的把握

■作者：寻道



我们在掌握了静功调身方法之后，就要进行调息步骤，气功入门。但在调息之前，必须要了解和把握丹田与手印的相关知识与方法。古人称精气神为三宝，视丹田为贮藏精气神的所在，因此很重视丹田的意义和作用，把它看作是“性命之根本”。认为丹田是滋养全身的重要部位，故有“无火能使百体皆温，无水能使脏腑皆润，关系全身性命，此中一线不绝，则生命不亡”的说法。

## 一、丹田的概念

丹田原是道教内丹派修炼精气神的术语，后被各派气功广为引用。《东医宝鉴》引《仙经》之文，不仅指出丹田的所在，而且还阐述了丹田的功能：“脑为髓海，上丹田；心为绛火，中丹田；脐下三寸为下丹田。下丹田，藏精之府也；中丹田，藏气之府也；上丹田，藏神之府也”。

## 二、对人体丹田相关知识的把握

- 1.丹田划分及位置。
- 2.传统上讲，人体的丹田有三处，处于人体的黄金分割线上，并有三丹田之说。即：——上丹田，从下巴算起，头部的长度乘以0.618的位置，两眉心之间的是上丹田，称“神腑”；——中丹田，从下阴算起，躯干的长度乘以0.618的位置，两个乳头中间胸部的是中丹田，称“气腑”；——下丹田，从脚部算起，身高的长度乘以0.618的位置，肚脐以下两个手指头宽的地方向里是下丹田，称“精腑”。

- 3.下丹田的重要功能。人身虽有三丹田之分，但实际练功时，除特殊情况之外，一般所说意守丹田，都是指意守下丹田。（1）历代气功家对下丹田的评价。历代气功家认为下丹田和人体生命活动的

关系最为密切，多主张意守下丹田。是“性命之祖”、“生气之源”、“五脏六腑之本”、“十二经之根”、“阴阳之会”、“呼吸之门”、“水火交会之乡”，是真气升降开合的枢纽，是汇集烹炼、储存真气的重要部位。

（2）道家气功学对下丹田的评价。道家气功学认为，下丹田为锻炼、汇聚、储存真气的主要部位。丹田元气充实旺盛，就可以调动人体潜力，使真气能在全身循环运行。意守丹田，就可以调节阴阳，沟通心肾，使真气充实畅通八脉，恢复先天之生理机能，促进身体的健康长寿。人体的强弱，生死存亡，全赖丹田元气之盛衰。

（3）中医学对下丹田的评价。中医学认为，下丹田它位于人体中心，是任脉、督脉、冲脉三脉经气运行的起点，十二经脉也都是直接或间接通过丹田而输入本经，再转入本脏。人的元气发源于肾，藏于丹田，借三焦之道，周流全身，以推动五脏六腑的功能活动。下丹田是真气升降、开合的基地，也是男子藏精，女子养胎的地方。

（4）现代科学对下丹田的验证。现代科学经过考证，认为人体下丹田，是练功时诱导得气的主要部位，其作用是锻炼体液系统，激发体内的能量物质，以调节、充实体液循环，提高整体代谢机能，从而发挥激能性效应。这对人体充实下元，防止早衰，健身延年起重要作用。所以养生家都非常重视保养丹田元气。

## 三、对手印的把握

- 1.“丹田接印”的方式。双手要接一个手印，这个手印叫“丹田接印”。“丹田接印”就是接印的位置在我们的丹田部位，即两手在小腹丹田前方接印，但不能和小腹挨着。它的方法是：两手重叠，掌心向上，两手大拇指相交，手不要靠近身体的任何一个机体处，手要悬空，手臂要圆。男左手在上，女右手在上，两大拇指相接，双手之间要即接触又不要接的很紧，似接非接，两个手掌重叠的时候要保留一丝缝隙。

- 2.两手呈太极图案。丹田接印，是道教的一个重要的手印。一个完美的太极图案呈现出来，把太极的阴阳两极注通，所以也称太极印。后来佛道融合，佛家也有了这个手印。

- 3.体会“丹田接印”的感觉。两掌间有气流的撑胀感，像磁铁的阴阳两极一样，它们中间有粘连感、联通感、有气流的涌动感，有气在左手和右手的大拇指间——两掌的上下间——串联的感觉，像两极的磁

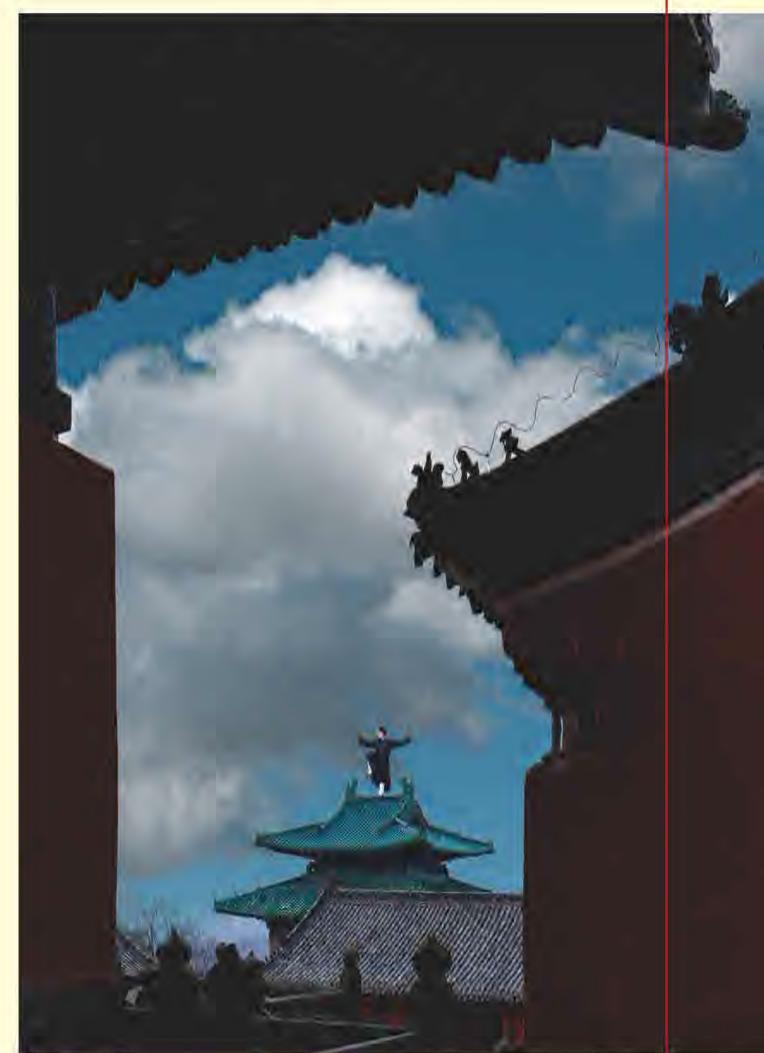
片一样发热、发胀，会越来越烫，越来越热。

### 4.注意事项：

- 1.要慢慢的体会双掌间气流的撑胀，一般，十几分钟之后这气就会变，有时你会感到一浪一浪的气——先是贯通你的双手，你会感觉的它一张一缩——像会呼吸一样。有时你会感到气——从你的双手向你的两臂涌动，然后它会自动循着经再往前面走。

- 2.不要刻意的去催动它、引导它，更不要提升它；不要去干预它，更不要去阻扰它，唯一要做到的就是放松。要作为一个观察者，它会自动的化气，它会不断地把你体内的精气生发出来。

综上所述，我们已逐渐地明了：习练静功时，不仅要做到“头正身直，舌顶上腭，面含微笑，呼吸自然，微微提肛，身体中正，全身放松”，再加上“丹田接印”，我们就可以进行静功调息步骤了。



# 嘉庆至清末京外全真丛林传戒考

■作者：尹志华



清朝顺治康熙年间，全真道龙门派第七代传人王常月在北京白云观、湖北武当山和江浙地区开坛传戒，门徒甚众。其嗣法弟子谭守诚游历天下，广传戒律，收徒近千人。再传弟子詹太林也是南北往返，“阐扬教律”，所到之处道士“闻风骈集”。然而，詹太林栖居茅山乾元观后，欲大举传戒，最终却未能实现。此后，全真道的传戒活动又趋于沉寂。嘉庆年间，道士闵一得即认为：“律祖（指王常月）三传而道遂绝。”咸丰十一年（1861），北京白云观退居监院孟至才为第十五代律师张本悟（号寿山）画像所作题词中也说：“太上

全真教，龙门戒法先。昆阳（即王常月）高士邈，授受竟失传。”公认的传戒系统中断了，全真道又进入了各个系统自行传戒的状态。其中一支的传人张本悟于嘉庆十二年（1807）被迎接到龙门派祖庭北京白云观开坛传戒，于是他这一支就被尊奉为“龙门正宗”。

北京白云观于嘉庆十二年（1807）恢复传戒，是全真道历史上的一个重大事件。从此开坛传戒就被确立为“龙门正宗”的固定传统，受戒被视为全真道士获得宗教神圣性的必由之路。北京白云观也再次确立了其作为“全真演教宗坛”的地位，重新成为引领全真道发展的“火车头”。

北京白云观恢复传戒后，全国各地一些全真丛林也纷纷开坛传戒，到清末形成了传戒大兴的局面。关于北京白云观的历次传戒情况，笔者已在《清代全真道历史新探》一书和《清代全真道传戒若干史实再考察》一文中作了探讨。京外全真丛林的传戒情况，笔者曾在《清代全真道传戒初探》一文和《王常月学案》一书中作了初步考察，但因当时搜集到

的资料有限，还存在一些缺漏和错误之处。兹再撰此文，详加申述。

## 成都二仙庵刻本《传戒引礼规则》

嘉庆十二年，北京白云观恢复传戒，迎请的传戒律师张本悟来自陕西华山。随张本悟来京传戒的大师为刘合仑。而刘合仑早在嘉庆二年（1797），就已被迎请至陕西冯翊羌白镇（今属陕西省大荔县）三圣宫传戒。

刘合仑，号昆山，河南禹州人。生于乾隆二十一年（1756）。幼失父母，依兄长大。兄亡，乃入禹州书堂山王母洞学道。从张本悟律师云游参访，遍历名胜。嘉庆二年（1797），被迎请至冯翊羌白镇三圣宫传戒。嘉庆十一年（1806）随张本悟律师入京，次年二月协助张律师在白云观传戒。

北京白云观恢复传戒后，至清末，全国各地全真丛林的传戒活动，据笔者目前掌握的资料，计有：

### 1.嘉庆十三年（1808），西安八仙庵传戒，律师刘合仑。

嘉庆十二年，刘合仑奉升任四川总督常明之命，经理西安八仙庵。刘合仑对八仙庵进行了修葺和增建。据嘉庆二十四年（1819）《咸宁县志》卷十二《祠祀志》载，嘉庆十二年，刘合仑增建吕祖、太白诸殿。次年，刘合仑在八仙庵开坛传戒。此次传戒活动的主持者为刘合仑的法子朱教先（号还虚）。据载，嘉庆年间，刘合仑与朱教先先后在西安八仙庵传戒五次。

### 2.嘉庆十四年（1809），陕西周至县楼观台传戒，律师刘合仑。

八仙庵传戒事毕，刘合仑准备隐居山林修道，而在北京传戒时结识的善士蔡西林（即蔡永清），请他振兴周至楼观台，并寄来白银五千两。刘合仑推辞不掉，便于嘉庆十四年（1809）春来到楼观台，“废者葺，颓者筑，荒者辟，鬻者赎（昔年当出之地赎回二百七十余亩），用金三千有奇而已”。剩余的银两，归八仙庵购置田产。当年十一月，刘合仑在楼观台传戒，得戒子97人。

### 3.道光三年（1823），沈阳太清宫传戒，律师孙永全（号抱一）。

沈阳三教堂系康熙年间盛京将军乌库礼为高道郭守真所建，乾隆四十四年（1779）改名为太清宫，定为十方常住。

据《太清宫志》记载，道光三年，孙抱一律师开坛传戒，受戒弟子36人。

《太清宫志》未载孙方丈之名，“抱一”应为字或号。千山有道光三年立《重修圆通观碑》，署“盛京太清宫宏演教道士孙永全敬撰”。可知孙抱一道名孙永全。

### 4.道光十三年（1833），沈阳太清宫传戒，律师赵坚忍，受戒弟子102人。《太清宫志》未载赵坚忍之名（坚忍应

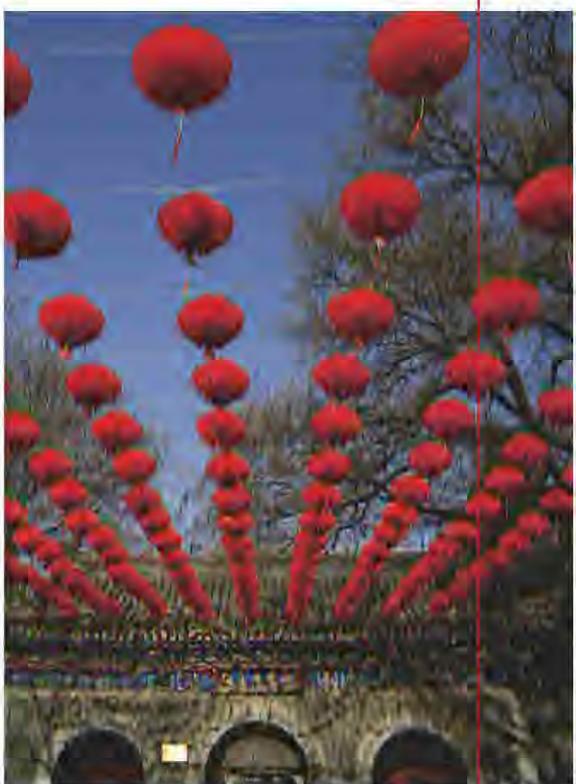
为字或号），其事迹不详。

### 5.同治四年（1865），武昌长春观传戒，律师张宗璿。

张宗璿（1812-1887），法名圆璿，字耕云，号云樵子。山东福山县人。29岁中道光庚子（1840）科举人。32岁到崂山上清宫出家为道士。后于扬州天宝观开立十方丛林，道众云集，玄风可观。不料兵荒扰乱，遂转至南阳玄妙观。吕永震方丈举荐其为监院。张宗璿“乃创乃因，而玄妙观之盛乃与白云〔观〕等”。因在南阳率众协助清军抵抗太平军和捻军入境有功，于同治六年（1867）获清廷颁赐明版《道藏》一部。同年，白云观道众请其任该观方丈，并开坛传戒。

“凡传戒者五（应指五处），得度者共四千七百六十有三人。”

民国年间李理安编《长春观志》谓张宗璿于同治四年在武汉长春观传戒。该志卷二《同治乙丑张



耕云传戒记》说：“当同治之初，四海敉平，年岁丰稔，长春观微有积存仓库之余，〔于本贤同金教法二人〕往请〔张〕耕云来长春观说戒开坛。考道家传戒，非奉旨奉谕必干法禁止之例。耕云未出京，有友人功德善士劝之曰：‘莫若缓行，请颁部文之勅也。’耕云意欲急行，员之中曰：‘德不孤，必有邻。人以其能，我以其德，毋庸请颁部文。’来长春观，择日开坛，应酬谢绝。有睚眦道流之长官，谕禁牒度，引其旧例，不可。戒期百日未得圆满，以出牒而遣之。……张耕云传戒之岁，同治乙丑年三月也。”

按《长春观志》所述，张宗璿在长春观传戒，因未领取礼部批文，而武昌地方官对道教态度不友好，在传戒期间将张宗璿发遣出境，使得此次传戒未能圆满。

清末卓炳森等辑《〔杭州〕玉皇山庙志》，载道士“邹圆性，江苏吴县人，曾在湖北省长春观，受张方丈戒律考试”。所说“张方丈”，应指张宗璿。此一记载可佐证张宗璿曾在武昌长春观传戒。

6.同治四年（1865），蕲州玄妙观传戒，律师张宗璿。

《长春观志》卷二《同治乙丑张耕云传戒记》谓张宗璿在武汉长春观传戒未得圆满，“后又在蕲州玄都观，人不满五十众，亦传戒焉”。按蕲州无玄都观，最著名的道观为玄妙观，《长春观志》误将“玄妙观”写成“玄都观”了。

7.同治九年（1870），陕西汉中留坝县张良庙传戒，律师任永真。

陕西张良庙传戒匾额

任永真（1798-1879），道派名义真，字起美，号信阳。辽宁铁岭人。年二十四，游京师，拜南极宫华山派道士李仁贵为师，得派名义真。道光六年（1826）至白云



观，从张教智受戒，得法名永真。中年涉历四海，遍谒名山洞府。后栖踪于西安八仙庵。道光十九年（1839）陕南紫柏山张良庙道众闻其名，延请任住持。时该庙香火地多为俗人侵占，任永真通过数载诉讼，终于收回庙产。旋即化缘扩建庙宇，定为十方丛林。咸丰十一年（1861）受沔县知县特谕，接管该县武侯祠。同治六年（1867），北京白云观遣使送信，让任永真去接龙门正宗法卷。任永真接法卷后，即拥有了传戒资格，在传戒谱系上的法名为圆真。同治九年，任永真开坛传戒，受戒弟子59名。

8.同治十三年（1874），沈阳太清宫传戒，律师张宗璿。

咸丰初年，沈阳太清宫庙宇渐有倾圮，常住道众乃延请千山道士魏永彩来任监院。魏永彩（1823-1880），法名明彩，字丹霞，号眠云。山东济宁人。幼而慕道，自投千山出家，为夏教琳弟子。修道数十年，颇有声誉。魏永彩将太清宫修葺一新后，于同治十三年迎请张宗璿来太清宫传戒，受戒弟子177人。

9.同治末或光绪初年，西安八仙庵传戒，律师张宗璿。

同治初年，八仙庵遭受战乱，“珠宫琼院，半成劫灰”。战乱过后，八仙庵住持道士刘永镇“倡众募缘”，对

该庵进行了修葺。

刘永镇，号定中道人。山东忻州费县人。38岁在辽东铁刹山云光洞出家，后游终南山。同治初年任西安八仙庵监院。刘永镇在修好宫观后，又“不惮跋涉”，赴南阳玄妙观请来张宗璿律师开坛传戒，“绍还虚（朱教先）之遗轨，续长春（丘处机）之心灯”。

10.光绪二年（1876），陕西汉中留坝县张良庙传戒，律师任永真，受戒弟子百余人。

11.光绪五年（1879），沈阳太清宫传戒，律师魏永彩。魏永彩于同治十三年（1874）迎张宗璿来太清宫传戒。百日期满，张宗璿归去，魏永彩遂嗣法为方丈。光绪五年（1879）魏永彩开坛传戒，受戒弟子244人。

12.光绪六年（1880），西安八仙庵传戒，律师刘永镇，受戒弟子104人。

13.光绪八年（1882），杭州玉皇山福星观传戒，律师蒋永林。

#### 杭州玉皇山福星观登真篆

蒋永林（1826-？），一作永龄，法名圆林，号玄晶子，一号四为。浙江东阳县人。幼即好道，成年后父母为之娶妻，不愿，避走普陀。后至天台山崇道观，拜龙门派道士董教礼为师。同治三年（1864），至杭州玉皇山。当时玉皇山福星观毁于兵燹，蒋在当地官、商、信士的支持下，修复道观，辟为十方丛林。光绪七年（1881）赴北京白云观，从孟永才律师受戒。得孟律师付法后，于光绪八年在福星观开坛传戒。

14.光绪九年（1883），杭州玉皇山福星观传戒，律师朱圆亨。

朱圆亨（1821-？），法名明亨，浙江平湖人。拜蒋永林为师。曾于同治十年（1871）进京，受戒于白云观孟方丈。光绪元年（1875），蒋永林往余杭洞霄宫，朱圆亨接任福星观监院。光绪八年（1882）得蒋永林方丈付法。次年开坛传戒。

15.光绪十一年（1885），杭州玉皇山福星观传戒，律师蒋永林。

《委羽山宗谱》卷四载王圆法、薛明德于光绪乙酉年（1885）至玉皇山受戒于蒋永林律师。

16.光绪十四年（1888）至二十年（1894），成都二仙庵先后五次传戒，律师宋至智。

宋至智，道派名合智，号慧安，江西丰城人。据说原为重庆水月庵道士，后任成都二仙庵方丈。于光绪九年（1883）至京师白云观，受戒于高仁峒律师。接法回川后，于光绪十四年在二仙庵开坛传戒。至光绪二十年，先后五次传戒，每次戒期一年。

17.光绪二十一年（1895）和二十三年（1897），成都二

仙庵传戒，律师阎理和。

阎理和，道派名永和，字笙喈（一作笙阶），号雍雍子。四川崇庆州人。十余岁时，父亡，遂出家修行。自称“儒林之弃材”。光绪十八年（1892）嗣法于宋慧安律师，任二仙庵方丈。光绪二十一年（1895）传戒，戒期一年。光绪二十三年（1897）再次传戒，戒期缩短为半年。并拟定以后每年九月份开坛传戒。阎永和在二仙庵传戒总次数不详。任二仙庵方丈期间，发起重新刊刻《道藏辑要》。

18.光绪二十二年（1896），杭州玉皇山福星观传戒，律师蒋永林，受戒弟子336人。

19.光绪二十六年（1900），浙江雁荡山净名道院传戒，律师凌圆佐。

凌圆佐（1828-1911），道号会默子，浙江临海人。早年常患胃病，久治不愈，诸医束手。18岁时，一日正襟危坐，似见一道装长者赐以灵丹，服之病愈，如梦初觉。自思与道有缘，不敢自昧前因，乃立誓不婚，弃儒入道，至委羽山拜张永翰为师，与沈永良真人（号醉颠）相友善。励志清修，静坐无间。认为内功须兼外行，每遇善举，力行不怠。曾独创茶亭有三、募建大石桥有二。远近道士慕其道深行广，德劭年高，迎请为雁荡山净名道院方丈。光绪二十六年登坛传戒，讲座宏开，颇极一时之盛。

20.光绪二十七年（1901），浙江乐清羊角洞传戒，律师不详。

《委羽山宗谱》卷四载邓理言于光绪辛丑年（1901）任乐清羊角洞戒坛纠察大师，又载陆至和曾任羊角洞戒坛证盟大师。41尚未查到律师是何人。

21.光绪二十八年（1902），阎理和应陕西汉中留坝县张良庙之

请，赴该庙传戒。传戒分两期，第一期受戒弟子15人，第二期受戒弟子25人。

21.光绪二十九年（1903），山东济宁常清观（北京白云观下院）传戒，律师高仁峒。

#### 江苏淮安孚佑宫登真篆

高仁峒撰《孚佑宫光绪癸卯坛登真篆序》说：“癸卯（1903）春，山东济宁常清观张监院敦请传戒，申江（上海）白云观王监院又请整理道范。每思任重独肩，夙夜恐慌。若不承先启后，无以酬道侣期望之忱，是以两赴所请。先于沛上（即济水边上，代指济宁）登坛阐教，又得戒士七十二人。”

23.光绪二十九年（1903），高仁峒应江苏淮安府孚佑宫监院李明清之请，赴该庙传戒，受戒弟子55人。因高仁峒急于回京庆贺慈禧太后生日，戒期较短，故只传授方便戒。

24.光绪二十九年（1903）和三十年（1904），浙江镇海渊德观传戒，律师方圆根（法名明根）。

《委羽山宗谱》卷二载蔡理鉴于光绪癸卯（1903）冬在镇海渊德观，受方圆根律师三大戒；卷四载叶明达于光绪癸卯在镇海渊德观从方老律师受三坛大戒，又载朱宗祥于光绪甲辰（1904）秋赴渊德观从方律师受三坛大戒。

25.光绪三十四年（1908），西安八仙宫传戒，律师李宗阳。

#### 西安八仙宫登真篆

李宗阳（1856—1939），又名理然，法名至然。号抟虚道人，又号涵三子。河南济源人。幼随叔父习商于南阳石桥镇。未及成年，一日于大雪中晨起，遇异人，遂至南阳卧龙岗武侯祠出家为道士。旋赴嵩山石室，静坐一载。复入华山，潜修炼养术。博览三教经书。后赴

北京，从白云观方丈高仁峒受戒。嗣返南阳，偕老母至陕西。李宗阳住西安东关八仙庵，在庙外租小屋供养其母，以孝敬闻名远近。两年后被推举为八仙庵监院。光绪二十六年（1900）八国联军攻占北京，慈禧太后与光绪皇帝逃至西安。慈禧曾赴八仙庵进香，李宗阳奏对称旨，获赐玉冠、紫袍，八仙庵被敕封为“万寿八仙宫”。光绪三十四年（1908），李宗阳在八仙宫开坛传戒。

26.光绪三十四年（1908），浙江乐清县羊角洞传戒，律师姓王，名不详。

《委羽山宗谱》卷二载陈理定、孙理华于戊申岁（1908）赴羊角洞，“受王律师三大戒”，又载余至众于戊申冬（1908）在羊角洞受三大戒。

27.宣统二年（1910），河南南阳玄妙观传戒，律师姚祥瑞，受戒弟子5人。

#### 南阳玄妙观登真篆

姚祥瑞（1847—1912），法名明瑞，号蔼云。陕西西安府渭南县人。曾为清军将领多隆阿（1817—1864）之部属。多隆阿战死后，姚祥瑞弃官变名，入崂山学道。后入都，居白云观，被推举为监院。光绪十一年（1885），来到南阳玄妙观。不久，即任玄妙观方丈。姚祥瑞热心教育，曾投巨资办学堂。光绪三十二年（1906），清廷对姚祥瑞的办学成绩予



以嘉奖，特赏赐玄妙观“全真广学”匾额。姚祥瑞为培养传戒大师，于宣统二年作小规模传戒，择“志洁行芳”者5人受戒，“为新戒之先觉，作诸子之领袖”。

28.宣统三年（1911），浙江镇海渊德观传戒，律师姓周，名不详。

《委羽山宗谱》卷二载朱至清、王理畴于辛亥岁（1911）赴镇海渊德观受周律师三大戒。

29.宣统三年（1911），南阳玄妙观传戒，律师姚明瑞。

贾云槎为玄妙观丙子（1936）律坛《登真录》所作序中说：“其观主席聂方丈啸霞，于辛亥（1911）与余同受戒律于本观律坛”。聂啸霞即聂祥云（法名至云）。聂方丈本人在《丙子南阳律坛弁言》中也说：“至前清末季，始由第二十代上明下瑞姚霭云老律师，抱坚忍毅力，慈悲广爱之志，苦心孤诣，煞费经营，启建玄都律坛，宣扬戒法。一时豫鄂秦晋间，玄风熙然。至云即昔时当坛承受衣钵肩接法统者。”可证姚明瑞曾于宣统三年在南阳玄妙观传戒。此次受戒的弟子，据推测有300多人。

30.宣统三年（1911），汉中张良庙传戒，律师傅宗淮。

傅宗淮（1856—1924），法名至淮，号莱宾，四川阆中人。幼习儒书，初试下第，即不再热衷科举，广读诸子百家之书，涉猎于三教九流之籍。慈母去世后，遂负笈云游，访道求师。至紫柏山，遇柴明玉方丈，遂执弟子礼。未几，柴师羽化，傅至淮继任方丈。“讲经说法，扬道教于大千世

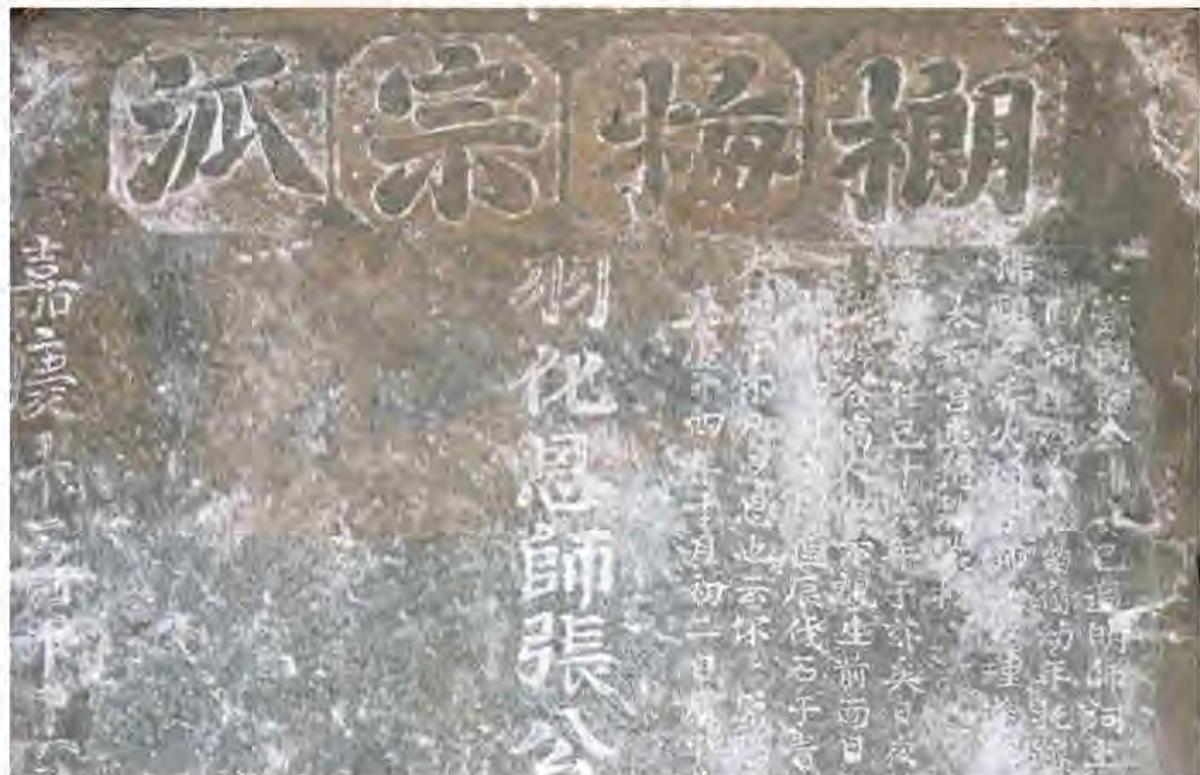
界；临阁飞宫，兴建筑于左右园庭。”

光绪二十八年（1902），傅宗淮请成都二仙庵方丈阎理和至留侯庙开坛传戒。获阎理和传法后，傅宗淮于宣统三年（1911）在张良庙开坛传戒。

综上可见，自从北京白云观于嘉庆十二年恢复传戒后，戒子们接法回到各地，逐渐在当地开设戒坛。但嘉庆至咸丰年间，京外戒坛寥寥无几，仅陕西西安八仙庵、楼观台和沈阳太清宫三处而已。同治以后，随着白云观方丈张宗靖被迎请至多地传戒，以及各地著名丛林的住持来京请法，京外全真道宫观的传戒进入了历史上最兴盛的时期。这一“传戒大兴”的局面，可证以往学界认为晚清道教日趋衰落的观点是有偏颇之处的。

# 武當山又有最新发现 这次是清代嘉庆年间珍贵宝物

■作者：赵本新 温 明



近日，在武当山东神道大岭坡明代庙宇碧云山庄遗址的后坡，发现数十座清代榔梅派传人墓地，占地面积近400亩26万平方米。墓地沿大岭坡前山坳一字向前延伸，由于后人修公路的原因将墓地分割成分四片，今统被称为“道人古墓群”。

## 现存墓式有三种建制

存留的古墓多半保存基本完好，另一部分在破旧时遭受严重破坏，几百块石构建和石碑被丢入池塘。

现存墓式有三种建制，一是阁楼式，阁楼用青石雕琢而成，装饰富丽堂皇，外表不尽相同。墓碑有嵌入式和外立式两种方式，雕刻形式多样，图案丰富多彩，一般雕饰有祥瑞花草、吉祥动物、或崇拜的人物，或镇墓兽等；二是圆穴式，一般有雕刻青条石，或青砖或毛石三种，即沿墓一周砌筑，墓碑镶嵌正面，或立于墓的正前方；三是用青石，或青砖石或毛石砌筑半圆弧，但高于墓土，类似老百姓葬式，墓碑同前，但也有不立碑者。

## 墓地为武当榔梅派传人一支

该墓地为武当榔梅派传人的一支，从墓地的规模上看，清代这一大批传人一直活跃在武当，如果细心调查，有可能是明代自孙碧云创立此派以来的活动中心，很有可能明代道人墓地就在这周围，年久塌陷或被人为破坏，不被人们发

现。因为这里不可能突然之间冒出这么多清代的墓地。

据现有墓碑不完全统计，榔梅派4代传人有近百人在此活动，规模相当惊人，可见在清嘉庆时期武当道教榔梅派在武当的地位很高，才活动如此频繁。

## 榔梅派属武当本山派

榔梅派在史料上记载甚少，几乎忽略，无疑他是一个惊人的发现。武当山在北宋以前，道教无明显宗派区分。以其宗教行为而论，大体分为丹鼎派和符篆派。其明显的门派区分，应自南宋和金元对峙之时开始，各自发展。

按照武当山史料《诸真宗派总簿》所载有以下派别，即全真、正一两大道派。而全真又有全真派、全真龙门派，上清五龙派、正一派、清微派、三丰派、武当玄武派等，这些教派长期在武当山传道授徒。这些道教派别虽然传承有别，但他们都尊崇真武，信仰是一致的，而且他们各自也有不同程度的相互融合，所以人们称谓本山派。

此外，武当山历代还有郝祖岱派、老华山派以及静一派、三茅派、大茅派、吕祖蓬莱派、遇山派、华山派、神霄派等道教宗派活动。

榔梅派，属于为武当山本山派。创派在明永乐十年(1412年)敕孙碧云武当山南岩官住持后开创此派。其门下弟子称他为“碧云祖师”。明代承流此派者颇众。其流传宗谱为“碧山传日月，守道众自然，性理通玄德，清微古太元，真静常悠久，宗教福寿长，庆云冲霄汉，永达大吉昌。”

碧云祖师孙碧云曾在此修炼

目前我们发现有“真、静、常、悠”四代，说明以前已经历了20代。在此集中出现于此，更进一步证明碧云山庄就是“碧云祖师”孙碧云在此修炼的重要场所。

碧云山庄右为大岭坡，面对佛爷山，前有著名的涧水鬼谷涧，左前有案山三道，地虽然狭窄，但在山里还算开阔，豁达，向阳，小气候也比较聚气，不算很完美。尽管如此，按风水学来看，选此地也很难寻得，有三案已经不错了，又与佛山同在则甚少，此地最适于人居，虽不是上乘，可以列为中等福地，很可能是碧云山庄选此地的主要原因。

榔梅宗派的重大发现，对研究武当道人宗派（宗谱）及其榔梅派传承关系有着十分重要的意义，也为研究全山其他传承流派提供了实物依据，同时为研究清代武当道教的生存与发展状况提供了佐证。



# 道德经 第六十一章

## 以德服人 道行天下 教学为先 三教学堂

■作者：公孙清高



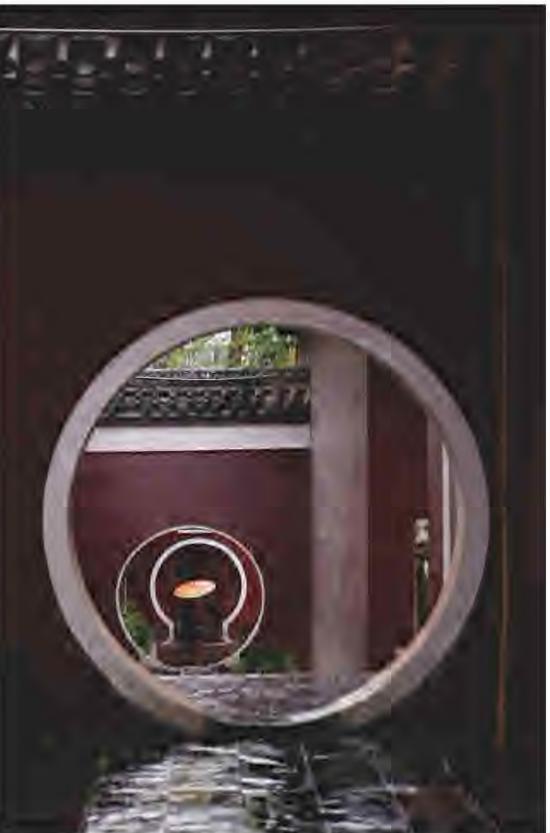
我们生于自然，我们存在于自然。既然存在于自然，我们就有一个人为的标准。什么标准呢？就是用德行是否具足来衡量这一个人究竟是好还是不好，究竟符不符合自然的规律。

这一章告诉我们，无论我们从事什么行业，无论我们是修道的还是普通的凡人，在生活中我们必须遵从大道，我们必须遵循自然规律，我们必须让我们的言行符合自然的规律。而当今社会就为我们制定了一些让我们必须遵从人文伦理法律这方面的规矩。

以德服人就是说一个人你立足于这个社会，无论你是一个官员，无论你是一个商人，无论你说一个普通的打工的人，还是一个修行人，我们能不能在当地得到别人的尊重，我们能不能得到祖师爷的加持，完全在于我们究竟是不是遵从大道，遵循自

然规律服务于民，然后为天下苍生去谋福利。一个人尊重你，不是因为你有多少的钱财，不是因为你有多少的楼房，不是你开着多漂亮的小车，他是以你的德为标准。而德是我们每个人必备的。为什么这么说呢？人无信不立，国无德不昌。社会有公德，我们人也有私德。我们的德是怎么来培养的呢？是我们不断地为众生去解惑，我们不断地为祖师爷道场去积功累德，我们不断地去拯救众生于苦海，我们不断地修炼自己的行为，我们不断地为社会公益事业做出贡献，我们不断地让众生去明白我们的道风道貌，也就是道貌岸然，逐步地周围的小孩他崇拜你，周围的老百姓他敬重你，周围的政府官员他支持你。这个时候你这个道人在你这个宫观你在这里你就是一个活神仙。

为什么文学家和很多的文人，用诗词歌赋去赞



美我们这些道人呢？因为我们道人他就是燃烧自己去照耀他人，也正是因为我们的朴素的思想和传统的美德，和祖师爷为我们留下的这个瑰宝让我们拥有了万人的拥戴。当你能够得到万人的拥戴，你是一个有德行的人，你是一个有德行的人你这个宫观就会昌盛。你为人处事就会得到别人的认同，周围的人他就会拥护你，近处的人他就会经常来看你，远处的人一年他都会把你这里当家一样回来探望你。这个时候呢，你走到哪里，你走到远处他们回来听你宣道；你走到近处会有很多的人为你的宫观提供无私的援助。这个时候不是因为你这个道人长得有多高，不是因为你这个道人口才有多好，不是因为你这个道人给他多少实惠，他是因为你的德的感召而来。

也就是说我们立足于这个社会，别人认同我们的是我们的德。我们的德是包括我们的口碑、我们的形象、我们与他之间交流之间的一个感情沟通的认知的过程。比如说我们今天在座的各位道友各位神仙，在你们的心目中对我就有一个自我的认识，而不会去人云亦云。也许是多年以后你想起来，你说有一个公孙道长，我们在一起共同学习过三

天，那么你脑海中所闪现的就是觉得我这个人不可信，就是觉得我这个人不可交，就是觉得我这个人能不能作为终生的道友？而你依靠的标准是什么呢？依靠的就是德。

所以说治理一个国家，我们的政权，我们的管理者必须以德去服众，必须为众生着想，为黎民百姓着想。而应该像水一样和山谷一样，因为山谷它把自己看得很低下去培养自己的道德，所以说它能够山绕湖围。因为它自己把自己看得低下以培养自己的道德，所以山谷它都是围绕着大山的。你大山再高，因为它不去羡慕它的高大，它永远去把自己的德处于低下的位置，最后它能够拥有大山对它的尊重。

在这里以德服人它也告诉我们，怎样以德服人呢？它就讲到了雄和雌之间的关系。他说一般的动物世界我们大家都看过，一般的雌性的动物都是比较柔弱，在很多时候它的感召力是比较强的。而雄性的动物它都是依附于雌性的动物然后去生存的。然后要求我们修道的人以我们的柔弱以我们的温恭谦良共振，能够与我们形成一个共鸣，然后独立地培养我们自己所具备的这个美德。

这里也讲到治理国家，一个大的国家它无非需要所有的这些小国它能够臣服于它，然后去尊重于它。而老子就告诉我们，如果你这个国家很大，你需要这些小国臣服于你，你就必须对这些小国包容谦让。在这一章里面太上老祖说过，他说你一个大的国家你如果说要得到小国的尊重，你想去得到他们对你的供养，也就是说对你进贡，你就必须对它谦让，必须对它包容，必须以你的德行去感化它。同时它反过来如果说一个小国你想得到一个大的国家对你的护佑，你想得到一个大的国家对你在很多方面的支持，你就必须对这个大国尊重，而对这个大国谦让。

我们今天都在看时政新闻，我们只要看到美国对伊朗的态度，然后再看看伊朗对美国的态度，它是完全违背了太上老祖的这个真实的要义的。而这个时候美国它对伊朗是绝对不欢迎它的，也是绝对不谦让它的，绝对不容它的，它要除之而后快。那么伊朗它就会针尖对麦芒，伊朗以它的实力它是不可能去与它抗衡，但是它对于这个国家它没有沉下心来用一种和平的方式去解决今天面临的困难，而是对这个国家第一不谦让，第二不尊重，第三去故意的激怒它。这就违背了天道，而对于这个结果也就是世界上每一个国家都不愿意去看到的。

# 神话与历史： 大禹由人到神的历史演变(上)

■作者：李远国

**引言：**上古的历史充满了神话的传说，从三皇到五帝，人们看到的总是各种各样的史诗神话。怎样透过奇异的描述，找到历史本真的面容，这是当代史学研究者必须担当的责任。

禹，又称大禹、夏禹、伯禹等。《史记·夏本纪》记载禹是黄帝的玄孙，其父鲧受尧之命治水，九年而洪水不息，为舜所殛。舜命禹续鲧之业，禹乃兴工傅土，行山表木，定高山大川，终于治平洪水，得到天下诸侯的朝服。舜死后，禹被拥戴即天子位，国号夏后。《尚书·尧典》曰：“舜即政三十三年，命禹代己，禹辞不获免。乃以明年正月朔旦，受终事之命于舜，神灵之宗庙，总率百官。”

## 一、伟大的治水英雄大禹

禹是中国第一个王朝夏的开国之君，上古最伟大的治水英雄，道教尊为水官大帝。他吸取其父鲧堵塞之法失败的教训，采用疏导方法，如“导河积石”“岷山导江”“导淮自桐柏”等等，引全国主要河流入海，“以四海为壑”，救民于倒悬。他公而忘私，“劳身焦思，居外十三年，三过家门而不入”。他谦逊退让，“帝舜崩，三年丧毕，禹辞避舜之子商均于阳城”。他虚心听取意见，自奉节俭的品格，是中国史籍记载中功高德劭的完人。

皇甫谧《帝王世纪》曰：“禹，姒姓也。其先出颛顼。颛顼生鲧，尧封为崇伯，纳有莘氏女曰志。是为修己，见流星贯昴，又吞神珠，意感而生禹于石纽。名文命，字高密，长于西羌，西夷人也。尧命以为司空，继鲧治水。十三年而洪水平。尧美其绩，乃赐姓姒氏，封为夏伯，故谓之伯禹。及尧崩，舜复命居故官。禹年七十四，舜始荐之于天。荐后十二年，舜老，始使禹代摄行天子事。五年舜崩，禹除舜丧，明年始即真。始纳涂山氏之女，生子启，即位。”皇甫谧云：“自禹至桀并数有穷，凡十九王，合四百三十二年。禹一，启二，太康三，仲康四，相五，羿六，寒浞七，少康八，杼九，槐十，芒十一，泄十二，降十三，扃十四，廑十五，孔甲十六，皇十七，发十八，桀十九。”

赵晔《吴越春秋·越王无余外传》中详细记载了大禹的生平事迹及其丰功伟绩：禹为鲧的儿子，帝颛顼之

后。鲧娶于有莘氏之女，名曰嫫嬉，嬉于砥山得薏苡而吞之，意若为人所感，因而妊娠，剖胁而产禹。家于西羌，地曰石纽。石纽在蜀西川茂州石泉县，其地有禹庙，郡人相传禹以六月六日生。《元和郡县志》：禹，汝山广柔人，生于石纽村。《水经注》：县有石纽乡，禹所生也。广柔即今石泉军。帝尧之时，遭洪水滔滔，天下沉渍，九州阙塞，四渎壅闭。帝乃命四岳举贤良治水。四岳乃举荐鲧，尧帝曰鲧违负教命，不可用。乃更求之，得舜使摄行天子之政。巡狩观鲧之治水，无有形状，乃殛鲧于羽山。鲧投于水，化为黄熊，为羽渊之神。舜与四岳，又举鲧之子禹治水。禹伤父功不成，循江泝河，尽济暨淮，劳身焦思，以行七年，闻乐不听，过门不入，冠挂不顾，履遗不蹑，功未及成，愁然沉思。乃案《黄帝中经》，历盖圣人所记，曰在于九山，东南天柱号曰宛委。宛委在会稽县东南十五里，一名玉笥山。赤帝在阙，其岩之巅，承以文玉，覆以盘石，其书金简，青玉为字，编以白银，皆瑑其文。禹乃东巡，登衡岳，血白马以祭，不幸所求。禹乃登山，仰天而啸。因梦见赤绣衣男子，自称玄夷苍水使者，谓禹曰：欲得我山神书者，斋于黄帝岩岳之下三月，庚子登山发石，金简之书存矣。禹退，又斋三月，庚子登宛委



山，发金简之书。案金简玉字，得通水之理。复返归岳以行川，始于霍山，徊集五岳，巡行四渎，行到名山大泽，召其神而问之，山川脉理，金玉所有，鸟兽昆虫之类，及八方之民俗，殊国异域，土地里数，使益疏而记之，故名之曰《山海经》。禹三十未娶，行到涂山，乃有白狐九尾，造于禹。禹曰：白者，吾之服也。其九尾者，王之证也。因娶涂山，谓之女娇。禹行十月，女娇生子启，启生不见父，昼夜呱呱啼泣。禹使大章步东西，竖亥度南北，畅八极之广，旋天地之数。禹济江南，省水理，黄龙负舟而去，南到计于苍梧，而见缚人，禹拊其背而哭。益曰：“斯人犯法，自合如此，哭之何也。”禹曰：“天下有道，民不罹辜。天下无道，罪及善人。吾闻一男不耕，有受其饥。一女不桑，有受其寒。吾为帝统治水土，调民安居，使得其所。今乃罹法如斯，此吾德薄，不能化民证也。故哭之悲耳。”于是周行宇内，东造绝迹，西延积石，南逾赤岸，北过寒谷，徊昆仑，察六扈，脉地理，名金石，写流沙于西隅，决弱水于北汉，青泉赤渊分入洞穴，通江东流至于碣石，疏九河于潜渊，开五水于东北，凿龙门，辟伊阙，平易相土，观地分州，殊方各进，有所纳贡，民去崎岖，归于中国。尧崩，禹服三年之丧，如丧考妣，昼夜哭泣，气不属声。尧禅位于舜，舜荐大禹，改官司徒，内辅虞位，外行九伯。舜崩，禅位命禹，禹服三年，形体枯槁，面目黎黑，让位商均，退处阳山之南，阴河之北，万民不附商均，

追就禹之所，状若惊鸟扬天，骇鱼入渊，昼歌夜吟，登高号呼，曰禹弃我，如何所戴。禹三年服毕，哀民不得已，即天子之位。三载考功，五年政定，周行天下，归还大越，登苗山(会稽山)，以朝四方，群臣观示，中州诸侯，防风后至，斩以示众，示天下悉属禹也。已耆艾将老，叹曰：吾晏岁年暮，寿将尽矣，百世之后，葬我会稽之山，苇椁桐棺。从这段颇具神秘色彩的记载中，可见大禹治水的过程中，即与道教有着许多紧密的内在关系。大禹在历史上与尧、舜、汤、文、武等并列“圣君”，早在春秋时代已备受推崇。《国语·鲁语》记载鲁国大夫展禽向

臧文仲说明，古代为民除患的先圣先贤均宜制祀以为国典，他说：“夫圣之制祀也，法施于民则祀之，以死勤事则祀之，以劳定国则祀之，能御大灾则祀之，能捍大旱则祀之。”“夏后氏禘皇帝而祖颛顼，郊鲧而宗禹。”春秋时期的大禹、鲧皆因此成为当时制祀对象。

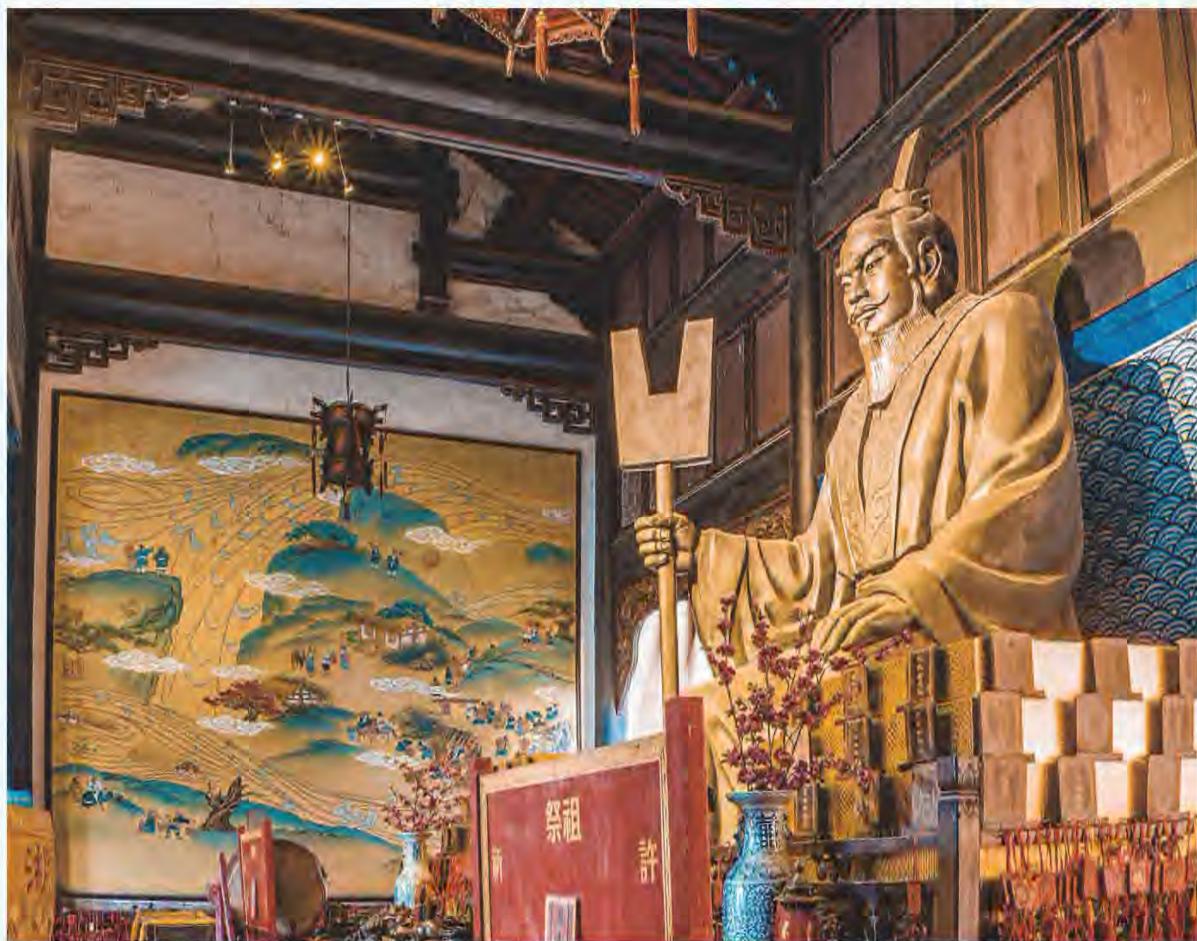
先秦诸子对大禹给予极高的评价。孔子对大禹的肯定与赞许，在《论语》一书多处记载，如《论语·宪问》：“南宫适问于孔子曰：羿善射，奡荡舟，俱不得其死然；禹稷躬稼，而有天下。夫子不答，南宫适出。子曰：君子哉若人！尚德哉若人！”《论语·泰伯》子曰：“巍巍乎！舜、禹之有天下也，而不与焉。”“禹，吾无间然矣！菲饮食，而致孝乎鬼神；恶衣服，而致美乎黻冕；卑官室，而尽力乎沟洫。禹，吾无间然矣！”《孟子·离娄》说：“禹恶旨酒，而好善言。汤执中，立贤无方。文王视民如伤，望道而未之见。武王不泄迩，不忘远。周公思兼三王，以施四事，其有不合者，仰而思之，夜以继日，幸而得之，坐以待旦。”“禹、稷當平世，三过其门而不入。孔子贤之。”“禹思天下有溺者，由己溺

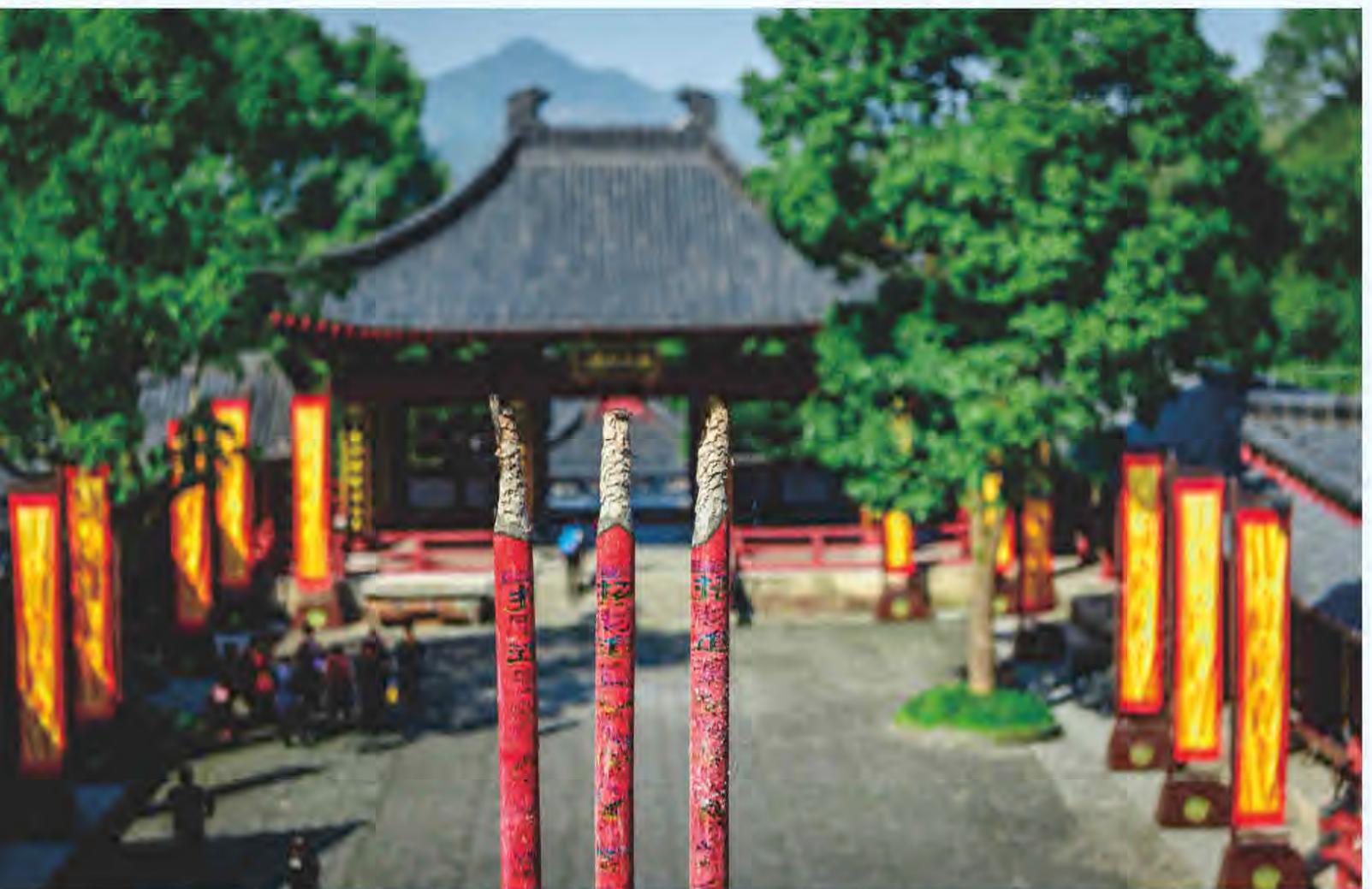
之也。稷思天下有饥者，由己饥之也。”荀子对禹有德善治极其景仰，他以禹、桀相对照，陈述国之治与乱乃成之在人而非在天。《荀子·天论》：“治乱天邪？曰：日月、星辰、瑞历，是禹、桀之所同也，禹以治，桀以乱，治乱非天也。时邪？曰：繁启、蕃长于春夏，畜积、收藏于秋冬，是又禹、桀之所同也，禹以治，桀以乱，治乱非时也。地邪？曰：得地则生，失地则死，是又禹、桀之所同也，禹以治，桀以乱，治乱非地也。”《荀子·尧问》中，更为明确指出禹乃有德之贤君：“德若尧、禹，世少知之；方术不用，为人所疑；其知至明，循道正行，足以纪纲。呜呼！贤哉！宜为帝王。”奉大禹为至尊的墨子，在《墨子》一书中对大禹的赞誉更是不胜枚举，可分见《节葬》《所染》《七患》《尚贤》《兼爱》《非攻》《明鬼》《非命》《大取》《贵义》《公孟》《鲁问》《法仪》等。如《墨子·天志》提到：“故昔也三代之圣王尧、舜、禹、汤、文、武之兼爱之天下也，从而利之，移其百姓之意焉，率以敬上帝山川鬼神，天以为从其所爱而爱之，从其所利而利之，于是加其赏焉，使之处上位，立为天子以法也，名之曰圣人，以此知其赏善之证。”

《庄子·天下》则形容禹之力行实践：“禹亲自操橐耜，而九杂天下之川，腓无胈，胫无毛，沐甚雨，栉疾风，置万国。禹大圣也，而形劳天下也如此。”《韩非子·五蠹》写道：“尧之王天下也，茅茨不翦，采椽不斫，粝粢之食，藜藿之羹，冬日麑裘，夏日葛衣，虽监门之服养，不亏于此矣。禹之王天下也，身执耒耜，以为民先，股无胈，胫不生毛，虽臣虏之劳，不苦于此矣。”大禹的杰出政绩，如《尚书·大禹谟》《禹贡》等有不少纪录。《诗·商颂·长发》歌咏禹治水：“浚哲维商，长发其祥。洪水茫茫，禹敷下土方。”《左传·昭公元年》载述刘定公到了河、洛地区，大为感叹要不是大禹，当时的人或许早就变成了鱼：“天王使刘定公劳赵孟于颍，馆于雒汭。刘子曰：美哉禹功！明德远矣。微禹，吾其鱼乎！吾与子弁冕端委，以治民、临诸侯，禹之力也。子盍亦远绩禹功而大庇民乎？”由以上观之，先秦诸子无论儒、墨、道、法等各家，对大禹的推崇大体一致，尤其儒家将大禹尊为“圣王”。加上《尚书》《诗经》《礼记》《左传》等各部经典记载，春秋战国时期不分学派各界人士对大禹均十分崇敬。有关大禹的史料甚丰，但神话传说与史实混杂一处，让人难以取舍。大禹的研究涉及夏代早期历史及早期夏文化问题，而且关系到中国文明起源问题，因此20世纪的学者给予了充分的重视，从历史学、考古学、文化人类学等不同角度进行了研究和阐释。从文献记载来



看，西周之前，大禹在人们心中的形象是实实在在的治水英雄。据传说和文献记载，大禹时期，我国确实发生了较长时期的洪水灾害，“洪水茫茫，禹敷下土方”，“当尧之时，天下犹未平，洪水横流，泛滥于天下”，“禹之时，十年九潦”。“禹七年水”等等。这些洪水使先民的生产和家园都遭到了很大破坏，大禹为拯救人民，接受重托，治理洪水，造福人民。对于大禹治水，多数先秦文献都有明确记载，如《尚书·尧典》的记载，为治理洪水，舜命禹“作司空”去“平水土”。《尚书·益稷》亦载禹曰：“洪水滔天，浩浩怀山襄陵，下民昏垫。予乘四载，随山刊木，暨益奏庶鲜食。予决九川，距四海，浚畎浍，距川；暨稷播奏庶艰食鲜食。愈迁无





化居。蒸民乃粒，万邦作义。”可见，多数文献都对大禹的功绩给予记载。有基于此，金景芳、吕绍刚先生认为“大禹其人，治水其事，是有文献可征的”。沈长云先生更是明确指出禹治洪水为信史。他说，历史上在夏代或夏代以前，我国中原大地上确实发生过不止一次的洪水。大禹因治水成功获得各氏族部落的拥护，后来做了虞夏部落联盟的首领。据《禹贡》记载，禹导九河，治理范围相当广阔，整个黄河流域和长江流域都在其治理范围之内。一些学者认为在当时的

人力物力下，不可能有此伟业，所以《禹贡》记载不可信。钱穆指出：“以今推之，古者大禹治水之说，其殆始于蒲解之间乎……依实论之，上不及龙门，下不至揭石，当在伊阙、砥柱之间耳。”徐旭生言：“洪水发生及大禹所施工的地域，主要的是兖州。豫州的东部及徐州的一部分也可能有些小施工……兖州当今日山东西部及河北东部的大平原，豫、徐平原当今日河南东部、山东南部及江苏、安徽的淮北部分。换句话说，洪水所指主要地是黄河下游及它的流域。淮水流域的一部分也可能包括在内，此外全无关系。”杨善群综合古文献和考古学成就，考索了大禹治水的几个主要地域，并认为《禹贡》所述大禹治水的地域，应该是符合当时的情况的。洪水经过禹的治理后，消除了“水逆行，泛滥于中国”的严重威胁，人民得以“平土而居”，从事农业生产，解决了缺粮少食的问题，消除了鸟兽的灾害，其它方面的事务也随之得到了治

理，也就是《史记·河渠书》所说的“九川既疏，九泽既洒，诸夏艾安，功施于三代”。大禹治水的成功，为夏、商、周三代的物质文明奠定了基础。范文澜《中国通史》论述：“禹治洪水是一个很悠久很普遍的神话”“孔子说禹尽力乎沟洫，大概禹在原始灌溉工程上尽了力，大有益于农业，因为后世所歌颂并夸大为治洪水的神人。”方杰先生指出：大禹治水的精神与传说，是中华上古文化中最辉煌的篇章。不说夏人宗禹，在殷墟卜辞中亦有祭禹礼制。《诗经》中的《殷武》和《长发》两诗，从历史地理视角奉禹为中国始祖之一；就连匈奴也奉禹为始祖。因此大禹信仰是中华民族最普遍的信仰之一。大禹凭借其在治水过程中所赢得的威望，接替了舜的位子，成为部落联盟的首领，通过征三苗、画九州、合诸侯、戮防风氏等，联合各部族，并且逐步使血缘团体向地域团体过渡，挑战古老的氏族制度，使国家的出现成为一种不可阻挡的历史趋势，并且促使国家的形成。因为治理黄河是重点，所以在黄河流域最早形成了国家，利于民族和社会发展，大禹为民族生存与兴盛建立的业绩，其开创之功，是任何人所不能比拟的。大禹的相关传说还有很多，如禹娶涂山女的传说，禹铸九鼎的传说，禹会诸侯的传说，还有禹定都的问题，禹葬会稽的问题，这些传说文献记载各异，学者对传



说所涉及的相关问题都给予了关注和探讨。如涂山的地望问题，学界多倾向于会稽涂山说。也有学者认为文献所载“三涂山”即“涂山”。闻一多《天问疏证》就说：“涂山本即三涂，在今河南嵩县。”

## 二、道教文献中的禹帝崇拜

大水既消，禹乃巡狩于钟山，祀上帝于玉阙，归洪勋于天后，还大成于万灵。然后登彼玄峰，于绣岭之阿，琼境之上，忽得此书。禹乃更恭斋罄林幽岫，请奉佩身。真人告禹曰：汝功德感灵，天人并助，而年命尚，雕儕矣哉。乃口诀以长生之道，示以真宝服御之方。还乃计功劳于会稽之野，召会群神于东越之山。更撰真灵之玄要，集天宫之宝书，差次品第，分别所修，行五色定其方面，名其帝号。太上本名为灵宝五符天文，藏于玄台之中，坚石之礪，隐于苗山之岫，万年一出，以示不朽。其一通书以南和丹经，封以金英之函，印以玄都之章，命川泽水神，以付震水洞室之君，须三千之会，当传与水师傅伯长。禹于是服灵方以匿景，葬兹山以显终。

释文：黄老储灵粹，金精耀斗威。六天咸馘灭，万宝复幽微。爽炁浮高阙，寒光靄素辉。空同披玉勒，华丽九霄飞。其后吴王阖闾十二年孟春正月，命楫江湖，耀旗蛟龙，观兵于敌国，解带乎包山。有包山隐者龙威丈人，入洞室之所，深履洪穴之源，见金城玉屋，周回五百里，明月朗焕，华照逸光，其中帷帐床机，窗牖密房，错以紫玉，饰以黄金，云厦凌天，门上曰天后别宫，户上曰太阴之堂。隐居知是神馆，不敢冒进门内，乃更斋

戒，思真三日，束修而入，看行其内，于玉房之中，北机之上，有一卷赤素书，字不可解，赍所得书以献闔闾。闔闾珍贵其天文，而不解其辞，乃遣使者赍此书，以问鲁大夫孔丘。孔丘恬然闲居，不发其函，乃答使者曰：丘昔游于西河之上，闻童谣歌曰：吴王出游观震湖，龙威丈人名隐居，北上包山入灵墟，乃造洞庭窃禹书，天帝大文不可舒，此傅伯长百六初，今虽取出丧国间。丘案童谣之言，昔夏禹治水，拓平山川，功举事讫，巡狩于钟山之阿，得黄帝、帝喾等所受藏，上三天太上灵宝真经。后游会稽，更演解灵宝玄文，撰以为灵宝文，藏一通于名山石碑，付一通于水神，当有得道道士，得之而献王者。丘恐此书，必灵宝符太上真文也。此天官之灵蕴，大圣之所撰，上叙太和阴阳之气，下论道化养生之会，唯仙人能用其文，君王不能得其术。若乃抗身幽邈，远寻自然，避罗锁于无为，豁争竞于深山幽居。使者归，具说丘言。闔闾自伤方薄，叹息而绝望，遂不复重求解释也。乃藏之神馆，秘贵灵文。在时人眼中，大禹不仅是一位带领人们治水的领袖，还是一位威望很高的巫师。唐李冗《独异志》卷上载：“禹伤其父功不成，乃南逃衡山，斩马以祭之，仰天而啸。忽梦神人自称玄夷苍水使者，谓禹曰：欲得我书者，斋焉。禹遂斋三日。乃降金简玉字之书，得治水之要。”所谓“金简玉字”，正是魏晋道教所传的《灵宝五符》。张君房《云笈七籙》卷三谓：“今传《灵宝经》者，则是天真皇人于峨眉

山，授于轩辕黄帝。又天真皇人，授帝喾于牧德之台。夏禹感降于钟山，闔闾窃窥于句曲。”夏禹得此天书，“能凿龙门，通四渎。功毕，川途治导，天下乂安。”对于禹王集天官宝书藏于玄台这件历史大事，史籍道经中多有记载。闾丘方远述《太上洞玄灵宝大纲钞》：“大道既分，离为五行，流为五劫。每至劫终劫初，大圣出世，垂教说经，以度天人。所谓五劫者，龙汉木劫，赤明火劫，延康金劫，开皇水劫，上皇土劫。皆周而复始，衍为日月星辰，阴阳历数。下为岳渎川源河海，人民鸟兽，各有主宰，皆遵禀天尊大圣，分气受生。天尊龙汉劫初，从碧落天降大浮黎国，在大地东方说法，演灵宝自然天书五篇真文。至轩辕黄帝时，天真皇人是前劫成真，于峨眉山洞中，授黄帝守三一法，及黄帝赤书一篇，灵宝部中皆天书古篆。黄帝道成，封此法于钟山，在西北，然后于仙都山升天。至尧时，禹父鲧理水，功用不就，尧举舜执政，殛鲧于羽山，在东沂州，用禹理水。禹伤先人理水，功不成见诛，日夜号泣，感神人绣衣使者，告禹曰：黄帝得道，封灵宝五符于钟山之阿，授汝而理水功就。禹遂诣钟山，斋心祈祝，感钟山真公授灵宝五法，皆备足。理水功成，会群臣于会稽山，更演五符，及出五帝姓讳，共成三通。一通藏于洞庭包山，今林屋洞是也，在吴县。吴王令龙威丈人取出后，火化归天。一通藏东海劳盛山，亦被吴王取出。一通藏于石碑山，万年方出，将授伯长，依前理水灾，会稽山龙瑞观前，有石碑山是也。属会稽。至吴太极左仙公，年十三，于会稽山阳石岩下精思，年十八感通。后于天台山精思，太极三真及太极法师徐来勤，重授灵宝诸法，仙公因合成七部科戒威仪斋法。仙公以吴赤乌二年八月十五日，于天台山白日升天。吴大帝孙权撰传。至宋文、明二帝时，简寂陆先生修静，更加增修，立成仪轨。



延康素灵玉历宝章 柔自《灵宝无量度人上品妙经符图》



于是灵宝之教，大行于世。始于轩辕，终于简寂，法教圆通，使后世得睹天仪，传习者悉无疑虑。于此教而成真者，不知几极。承袭此教，为帝师者，代有其人。仙人韩众，传乐子长灵宝法，是此源流。子长修行，得道者九人。海陵县乐真观即是旧宅。吴王使赍五符，问仲尼。仲尼不发函，托童谣‘龙威丈人名隐居，独入包山窃禹书’是也。开元中，玄宗皇帝于桃林县所得石符，是尹真人旧宅，后改为灵宝县，城南置灵宝观，内庭置灵符殿，皆是灵宝法遗迹。世人多疑《灵宝度人经》。天尊说经，不与世间经书符同，暗致疑惑。都五十八卷，其经旨在此《度人经》中。其五十七卷，皆演说科仪斋法、教戒缘起，宗于自然天书。近代诵咏此经，感应不少，聊因暇日，辄搜经法源流，以解世人疑惑真正。自汉已前，写用绢素，汉顺已后，方用纸写成卷轴耳。”钟山，是大禹得到“灵宝真文”的圣山。《灵宝略纪》曰：“在昔帝喾时，太上遣三天真皇授《灵宝五篇真文》以授帝喾，奉受供养，弥其年稔，法箓传乎世。帝喾将仙，乃封之于钟山。钟山在西北弱水之外，山高万五千里。至夏禹登位，乃登名山巡狩，度弱水，登钟山，遂得帝喾所封《灵宝真文》。于是奉持出世，依法修行。”《太上洞玄灵宝五符序》卷上则言，钟山高万二千里，其上方七千里，周回三万里，“自生千芝神草千四十种，人但脚履其上，三

步乃仙矣。上有金台七宝紫阙，元气之所舍，天帝君所治处也。日月所不能照，钟山光耀，昼夜朗然，照明十万里外，皆星汉所不及。”

释文：浩劫开神运，龙文泛赤霞。八威奔电激，九凤破凶邪。炼度丹皇室，飞升元始家。炎明常继照，灵庆袭晨华。禹帝传《灵宝经》法脉于后世，故道教奉其为始祖。《灵宝五帝官将号》谓夏禹撰出天文中字，又于会稽南山之阳演集。并设立五帝，管理天地：“东方灵威仰，号曰苍帝，其神甲乙，服色尚青，驾苍龙，建青旗，气为木，星为岁，从群神九十万人，上和春气，下生万物。南方赤飘穹，号曰赤帝，其神丙丁，眼色尚赤，驾赤龙，建朱旗，气为火，星为炎惑，从群神三十万人，上

和夏气，下长万物。中央含枢纽，号曰黄帝，其神戊己，服色尚黄，驾黄龙，建黄旗，气为土，星为镇，从群神十二万人，下和土气，上戴九天。西方曜魄宝，号曰白帝，其神庚辛，服色尚白，驾白龙，建素旗，气为金，星为太白，从群神七十万人，上和秋气，下收万物。北方隐侯局，号曰黑帝，其神壬癸，服色尚玄，驾黑龙，建皂旗，气为水，星为辰，从群神五十万人，上和冬气，下藏万物。”中黄道君曰：“人一身形，包含天地，日月北斗，璇玑玉衡，五岳四渎，山川河海，风伯雨师，灵星社稷，麒麟凤凰，龙虎玄武，五谷桑麻，六畜牛马，鸟兽鱼鳌龟鼈，竹木百草，无所不法也。亦立天子，置三公九卿，二十七大夫，八十一元士。亦布九州，百二十郡，千二百县，万八千乡，三万六千亭，十八万堠。亦有官阙、家宅、门户、井灶、釜甑，粳粮黍稷，诸神可饮食者，人而知之，即可长生也。”张君房《云笈七籤》卷三谓禹未仙之前，乃封藏天文于北岳及包山洞庭之室。距吴王阖闾时，有人于石室内得素书一卷，呈阖闾。阖闾即召群臣共观之，但其文篆书不可识，乃令人賚之问孔子。孔子曰：“此是灵宝五符真文。昔夏禹得之于钟山，然后封之于洞庭之室。”《太上洞玄灵宝五符序》卷上则言，夏禹治水，拓平山川，功举事讫，“巡狩于钟山之阿，得黄帝、帝喾等所受藏，上三天太上灵宝真经。后游会稽，更演解灵宝玄文，撰以为灵宝文，藏一通于名山石砾，付一通于水神，当有得道道士，得

之而献王者。”

释文：混黄生一炁，感化结真形。上德持柔顺，金光洞杳冥。建中该九极，执本统三辰。炜烨天端上，飞芒耀玉灵。帝喾、大禹所传灵宝玄文，皆为云篆而不可识，“天书焕妙，幽畅微著，葩龙凤之形，发八会之迹，和仙通神，上导太和元精之气，下备群生始然之会”。由天书云篆，演变为符篆，成为辟邪护身的法宝。“但抱灵宝符入水赴渊，则北帝开路，蛟龙卫从，水精震怖，长生久视，永享天祚。执符入火，则阳光殄翳，南帝激电，助我驱秽热毒，不加丹精凌迈。佩符登山，山精逆走，中黄太帝与我为辅，虎狼百禽莫敢当者。栖岩入穴，则土气不



赤明丹光玉历宝章 采自《灵宝无量度人上品妙经符图》



上皇中黄玉历宝章 采自《灵宝无量度人上品妙经符图》



障，祆邪伏死，魍魎逃乡。以符向金，则五兵不伤，西帝真气与我同林，全生万年，饮于玉浆。背金对木，则长守介福，青帝灵气来见沐浴，色反童孩，久视永乐。登岳采芝，不化我目，八石正形，使时掇获，回天倒地，在心愿欲也。”如九天王长安飞符，“道人佩之，以履阳九，百六，千毒不加身。昔夏禹藏之于石砾，以传理水傅伯长桑，甲子李廓光马平石山。大劫至，佩其前。小劫会，佩其后。”道教符篆的形态极其丰富，称谓众多，但皆源自上古巫教，而且与夏禹、古羌文化关系十分紧密，这亦是道教奉大禹为祖师的原因之一。《太上洞玄灵宝五符序》指出，灵宝上序及撰出服御之文，皆科斗古书，字不可解。李冲昭《南岳小录》：“云密峰，昔夏禹治水，登此峰立碑，纪其山高下丈尺，皆科斗文字。近代樵人或有遇者，其碑至灵，隐而不见。又有禹溪及隐真平、断石源、朱陵洞、丹崖仙人石室存焉。”宋陈田夫《南岳总胜集》卷上：“云密峰，高五千三百余丈。南下有云峰寺，西有大禹岩，昔禹王致斋祈真处。又有丹霞仙人石室，在峰之西北。凡遇阴晦之夜，有仙灯出现，跳跃如飞烛。或云，昔周君紫阳曾宿于此。西北有隐真平，上有会仙坛，在乱峰之中，坦然而平，周回五七里，洞天福地，掌职众真皆较功游息之所，常有祥云覆之。峰半有禹碑。禹王至此，量之高四千一十丈，皆蝌蚪之书。曩有樵者，见石壁有两虬相交碑上，双睛掣电，字石光莹，目不可正视，怖畏走之不已。此后了无见者。亦犹天台之金银桥，北岳之玉梁，古今皆一见也。毕田咏禹碑诗一绝云：治水功成王业兴，嘉谟垂世坦然明。琰刊蝌蚪犹难识，况在深云隐不呈。”

#### 文献引用格式

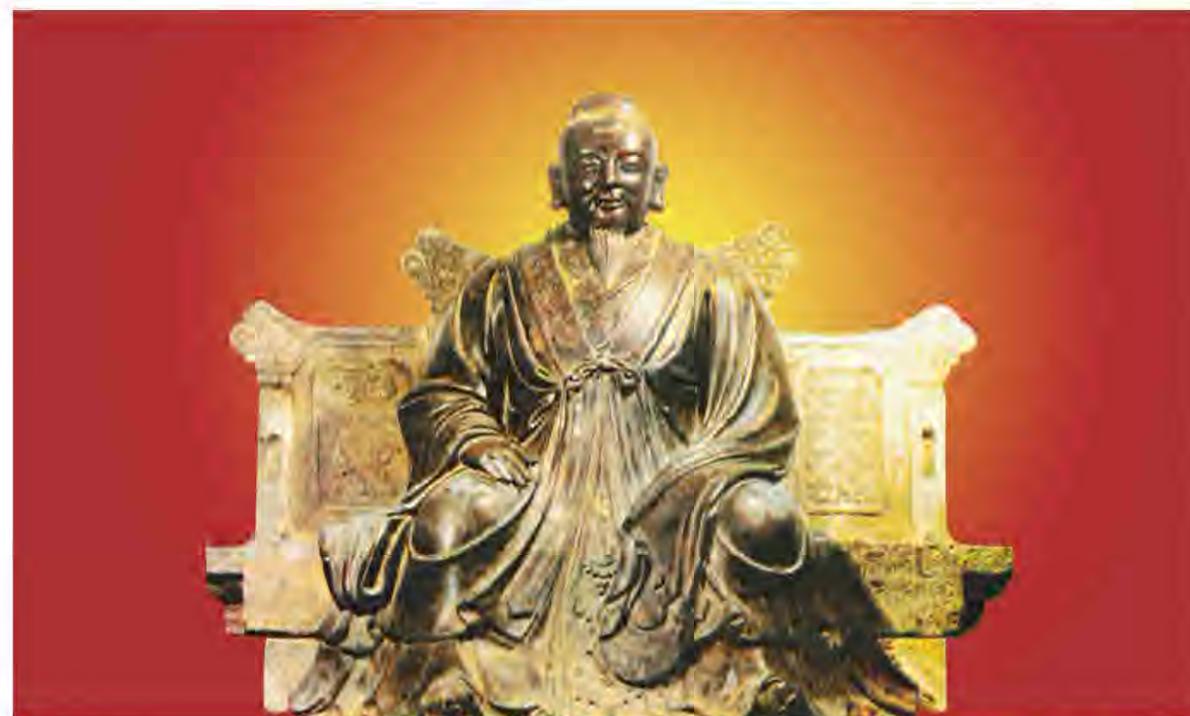
李远国：《神话与历史：大禹由人到神的历史演变》，载于《神话研究集刊》第一集，巴蜀书社，2019年。

注：本文未显示注释，如需阅读全文，敬请查阅《神话研究集刊》第一集。



# 农历七月二十六： 恭贺张三丰祖师圣诞

■作者：佚名



张三丰真人，元、明（一说金）著名道士，名通，又名全一，字君实（亦作“君宝”），号玄玄子，辽东人。传说他生于南宋末，其活动时期跨越南宋、蒙元和明朝三个朝代，明成祖永乐年间大修武当山，专门为张三丰修建了“遇真宫”。传说三丰真人其丰姿魁伟，大耳圆目，须髯如戟。无论寒暑，只一衲一裘，一餐能食升斗，或数日一食，或数月不食，事能前知。游止无恒。居宝鸡金台观时，曾死而复活，道徒称其为“阳神出

游”。入明，自称“大元遗老”。时隐时现，行踪莫测。洪武二十四年(1391)朝廷觅之不得。永乐年间，成祖遣使屡访皆不遇。

明英宗天顺三年(1459年)诏封为“通微显化真人”；明宪宗特封号为“韬光尚志真仙”；明世宗赠封他为“清虚元妙真君”。张三丰是丹道修炼的集大成者，主张“福自我求，命自我造”。张三丰所创的武学有王屋山邋遢派、三丰自然派、三丰正宗自然派、日新派、蓬莱派、檀塔派、隐仙派、武当丹派、犹龙派等至少十七支。清代大儒朱仕丰评价张三丰说，古今练道者无数，而得天地之造化者，张三丰也。

## 张三丰祖师宝诰

志心皈命礼。元朝名士，天师后昆。鹤骨珊珊，龙鬚拂拂。非百里之小才，得一官而勇退。出辽东而访道，

入终南而遇师。笠穿衲敝，寒暑不侵；果熟丹成，纵横自在。托歌词而谈道，响彻云霄；藉尘垢而隐真，人称邋遢。玉枢宣诏，金殿飞身。玄妙无方，隐显莫测。大忠大孝，大慈大悲。南极会上群仙领袖、玄玄演正武当继武真君。

志心皈命礼。始青一炁，教阐十方。积功勋于大明，度众生于廛市。遇火龙而细参至道，入武当而调养谷神。混俗和光，经纬五载；入山面壁，考验九年。大廷朝驾显飞升，名山古洞留仙迹。方方开化，处处设坛。演金科流传万世，证金丹度尽后学。大悲大愿，大慈大仁；至灵至圣，至公至明。群真一元始祖，广慈普度真君，通微显化天尊。

志心皈命礼。中山旧令，上清律仙。广三千之功行，证十二之圆通。擅神灵变化之奇，精符篆龙蛇之体。道高德重，炼人元而兼统地元；和光同尘，潜玩世而即行度世。寻有德之人，人人得度；种无根之树，树树皆空。讲先天之妙旨，为后进之梯航。大悲大愿，大圣大慈。武当继教掌法仙师，灵宝真人，天雷主宰，玄玄演道，飞龙济世真人，通微显化天尊。

志心皈命礼。至真传道，太清选仙。居武当而启教，为文始之正传。如痴如醉，混仙迹于丽春；教孝教

忠，阐玄风于华夏。度万三于溟海，婿女同升；续龙虎之神通，道法兼备。十方宝筏，三教宗师。大悲大愿，大慈大仁；至玄至妙，至奇至神；东华首相，三清外臣；雷霆神吏，灵宝天师；太和一炁始祖，道通文远真君，通微显化天尊。志心皈命礼。玉虚上相，金阙高真。德畅人神，经开井鬼。广三千之功行，醒亿万之沉迷。昔从元岳而成真，今继玄天而阐化。扶正教无党无偏，辟旁门有声有色。诛杀乾坤之方士，挽回道德之宗风。指先天而对月，招后进以升云。道妙无方，玄微莫测。至灵至圣，至大至尊；体合自然，神凝般若；三教真宰，一气权衡；参法天师，洞玄帝君；犹龙六祖，隐仙寓化，虚微普度天尊。至心诚念三丰祖师宝诰，不可思议功德。



# 试论《全真正韵》的形成、发展和传承

■作者：刘鑫

**摘要：**《全真正韵》，是道教十方丛林和一些道观通用的道教仪式音韵。它的历史悠久，流传甚广，是道教音乐中极有影响力的经韵形式之一。由于历史条件和社会发展等因素，导致《全真正韵》在当代没有统一的判定标准。与此同时，由于经韵在道教内部往往采取口传心授的方式，针对《全真正韵》的有关资料十分稀少。笔者通过对《全真正韵》在历史中的地位和在现代的传承历史进行梳理，希望寻找出后续的研究方向。

**关键词：**道教、经韵、修行、全真正韵、音乐辨析

## 一、《全真正韵》的定义与起源

《全真正韵》，是十方丛林和一些道观通用的道教仪式音韵。它的历史悠久，流传甚广，是道教音乐中极有影响力的经韵形式之一。

从历史学角度上说，它的形成从全真派南移开始。自明代初期，朱元璋认为：全真道士只注重自身的修身养性，得道成仙，出世色彩浓厚，于国无大用。而正一派关注人伦，宣扬忠孝，超荐亡灵，对人伦教化大有用处。故在治理国家方面，正一派受到当权者更积极的肯定，也因此地位更高。所以当时朱元璋推行抑制全真道而弘扬正一道的政策。以至于在这种政策下，全真道士在民间的流动性增大(如：当时两位著名的“邋遢”道人——张三丰真人，闾希言真人)。

自道教形成教团以来，道士便有到处云游参访的习惯，而且在此之中更倾向于游学洞天福地。每到一站道士都有挂单的习惯，而挂单道士住入宫观后需要在道场一起从事宗教活动。在这时候，道士就需要一个统一的范本作为一起做功课的基础。因此，《全真正韵》担任起了这一职责，它以已经统一的板路，通用于十方丛林的韵腔，作为通用语言流传于丛林道观之中。

直到清代，具体完整的《全真正韵》才由云峰羽客陈仲远真人刊刻出来。《全真正韵》是未入明代《正统道藏》的一部全真道士所通用的经韵谱辑，全称为《道藏辑要·全真正韵》。《全真正韵》主要作为全真派道士的功课内容与宗教科仪所用。

## 二、《全真正韵》发展的历史演变过程

现在道教所流传的《全真正韵》是全国十方丛林的“通用语言”传播本，在各大丛林宫观通行。民国以前，全国各大丛林皆举办“官学”，为当时道学后备的进修提供师资力量。《全真正韵》作为“官学”必修课之一，自然而然地由参加“官学”的各地宫观道学后备带回自己所在的地方。最终也反之使《全真正韵》更规范、稳定地发展。与正一派相比较，全真派之《全真正韵》广为流传，科仪及音乐在区域性上保持相对稳定。

从《全真正韵》的历史传承来看，唐宋上清派斋醮科仪以及经韵音乐影响了整个道教将近八百年。广成先生杜光庭天师的《道门科范大全》汇集了唐代以前天师道和茅山上清派的斋醮仪式。四川科仪集成《广成仪制》虽然收集了些许四川本地的斋醮科仪形式，但从本质上讲，其依旧是杜光庭天师《道门科范大全》所派生出的斋醮科仪汇集，因

此《重刊道藏辑要·全真正韵》很自然地受到《广成仪制》的影响。由于上清派斋醮源自于江浙道教，因此可以确切地说，《全真正韵》的真正根源来自江浙道教三茅山与天台山的上清宗坛斋醮科仪以及经韵音乐。

《全真正韵》中功课经部分基本分两大类，暂以“全真南、北韵”命名。

在早课中，全真南韵主要包括：澄清韵、举天尊、吊挂、提纲、小启请(暂定名)、八大神咒、诸品真经、诸真宝诰、中堂赞、祝圣文、忏悔文、小赞、灵官咒、土地咒、结经、三皈依；全真北韵主要包括：澄清韵、举天尊、四言提纲、双吊挂(单双说法不一、一说朔望用单一说单日用单)、七言提纲、大启请、小启请、八大神咒、诸品真经、诸真宝诰、中堂赞、祝圣文、忏悔文、小赞、灵官咒、土地咒、结经、三皈依。

在晚课中，全真南韵主要包括：步虚、举天尊、吊挂、七言提纲、小启请(暂定名)、开经偈、诸品真经、诸真宝诰、中堂赞、报恩诰、十二愿、小赞、回向偈、土地咒、结经、三皈依；全真北韵主要包括：步虚、举天尊、四言提纲、下水船、七言提纲、大启请、小启请、开经偈、诸品真经、诸真宝诰、中堂赞、报恩诰、十二愿、小赞、回向偈、土地

咒、结经、三皈依。

就两个版本而言，澄清韵是相同的，但是板路稍有区别，具体有三星板、七星板和存饶钹。

举天尊韵上，全真南韵大多用“常清常静天尊”，全真北韵使用“大罗三宝天尊”。

对于“单、双吊挂”的问题，吊挂词“上坛齐举步虚声，祝国迎祥竭寸诚。当日陈情金阙内，今朝香霭玉炉焚。皇图巩固山河壮，帝道遐昌日月明。万民瞻仰尧舜日，岁稔丰登乐太平”只在全真北韵的功课经中，而全真南韵的功课经则不见此词。

全真北韵功课经的四言提纲词为：“灵音到处，灭罪消愆；宝号宣时，扶危救难。将当有开坛演教之偈，仰劳道众，随声应和”，同样不见于全真南韵功课经。

除此之外，七言提纲亦有不同，全真北韵为：(早)钟鼓琳琅响彻天，十方肃静得安然，天无氛秽朝元始，地无妖尘谒圣颜。(晚)救苦天尊妙法量，开化人天度众生，存亡两途皆利济，大众讽诵救苦经；而全真南韵为：(早)一炷真香本自然，黄庭炉内起祥烟，空中结就浮云篆，上祝当今寿万年。(晚)一炷清香烈火焚，金童玉女上遥闻，此香迳达青华府，奏启寻声救苦尊。

武当山版虽属于全真南韵，但提纲却不同于传统





全真南韵早课:五节清香彻夜焚,天仙玉女尽遥闻,味通气和遥相应,绛节霓旌下五云。与此同时,武当山晚课反而与全真北韵的晚课相同。

从宗教仪式的内容上看,早晚功课修持的经典是相同的,这表示在修炼层面上,二者是一脉相承的。与此同时,南北功课经的诸真宝诰内容也几乎相同,只有些许差别。全真南韵功课经比全真北韵功课经多了《文昌宝诰》、《丘祖宝诰》,其他非传统功课经中则只有“三皈依”,而且也出现了有些早晚功课内容相同,有的早晚功课内容不同的现象。这说明二者在根本信仰上秉承体系的统一。

就板路来说,全真正韵大多板路都是“起三清落四御”,全真南韵有法器一起参与,以鼓鱼带头,铛镲以“请、当、请、当...请当当请”行板;全真北韵用木鱼“八十一化”(紧七慢八平十二)。在此之中,武当山韵腔由于其原始板路和腔调均与“十方韵”相符合,因此从严格意义上来说,武当山韵也属于“十方韵”。

除此之外,现代江苏茅山“三宫”的经韵科仪传承,实际上是上世纪八十年代所恢复。虽然在整个道教历史中,茅山“三宫”一直是正一派道场,但恢复经韵科仪时,大部分由全真派道士传授,他们主要来自上海,扬州、杭州、金坛、句容等,例如:华至干道长、施觉义道长、鲍至本道长、陆理

华道长、余丹书道长、吴昊明道长等道门耆耋。所传授的科仪除《三茅午朝科》外,早晚功课、玉皇宝忏、铁罐施食等均属于全真正韵的韵腔。时至今日,现代茅山经韵亦已改动颇多,尽管《全真正韵》的板路作为主线难以更改,可是韵腔由于方言和各人吟唱习惯等原因变化较大,例如茅山乾元观和杭州抱朴道院虽然是同一传承,因此音韵风味也不尽相同。再如,南岳韵、崂山韵、东北韵等等均是因为地方语言文化差异,而各自形成了体系,倘若追根溯源,均离不开《全真正韵》(或称十方韵)这条主轴。由此可见,祖师留下的制度一直延续至今,时时刻刻地影响着我们玄门后学。

总而言之,现在的《全真正韵》是十方道众的一种认同,并非以哪一流派为正宗,只要符合《全真正韵》的主轴板路,可以通用于十方丛林的韵腔都是“十方韵”,不管是“江浙韵”、“广成北韵”、“西北韵”、“武当韵”、“南岳韵”、“崂山韵”、“东北韵”,都是“十方韵”,都是十方韵的地方表现。

《全真正韵》科仪相较于早晚功课有专门的仪轨,表达具有一定的形制。以经典的上表仪式为例:上表的节次虽有固定要求,即使各地各宫观在仪式步伐和动作上有些许差异,只要是使用十方韵腔,所唱的内容都是大同小异。然而,相比于上表仪式,超度

仪式就会有明显差异。以铁罐施食和斗姥炼度为例:铁罐施食在超度仪式中用的较多,虽韵腔多有类似,但依据“各师各教”的原则,部分宗教仪式的前后顺序,经文的长短和具体动作都不相同。就此仪轨的差异,笔者认为,虽然《全真正韵》作为道教科仪的“通用语言”,如步虚词、举扬天尊圣号、吊挂、三宝香、荡秽、祝香、称职、请圣、进表等,由于宗教仪式各个环节相对固定,因此很容易记忆。可是铁罐施食仪式存在多个变种,如:《青玄铁罐》,《萨祖铁罐》,《玉阳铁罐》等,程序复杂,并且环节很多,缺少一贯的逻辑记忆点,因此较难记忆。

由于统一通用语言的变迁,如今道教中越来越多的宫观使用西北韵腔作为全真十方韵。笔者认为有如下几点原因:

(一) 地区差异的不断形成。道教信仰发展良好的地区,斋醮仪式自然比较多,由于各地的方言不同,很容易在实践过程中形成特定的韵腔。流传在民间的韵腔多种多样,以江苏省为例,就有以苏州妙观为代表的苏州道乐、无锡、常州、茅山、南通、泰州、扬州都有各自的韵腔,还申报了非遗。

(二) 道教徒个体差异。由于道教唱腔是通过师徒口口相传,一个师傅即便只教了两个学生,这两个学生也会在各自为师的时候,产生偏差。几代相传之后,偏差逐渐增大明显。

### 三、《全真正韵》在道教传承和发展中的功用

从道士自身角度看,学习《全真正韵》主要是出于挂单需要。道教徒为了实现自己白日飞升、羽化登仙的修道目的,需要不断学习道教知识。道教修炼不提倡道教徒闭门造车式的学习,因为道教修炼的特殊性,“盲修瞎炼”容易出问题,必须要有经验的人教授引导。过去人们的生活条件有限,没有手机、网络等现代设施。在当时沟通不方便的社会大环境下,往往需要通过挂单来完成知识的获取和交流。道士们行走至各处与众人交谈学习道教知识经验,五湖四海的道士们汇集到各个丛林宫观,大家聚在一起探讨问题,集思广益。这个地区的知识学完了,再去其他地方学习。在挂单过程中,五湖四海的道士们需要一起做功课,挂单的重要性决定了统一的功课方式的重要性。

太上玄门功课经序言说:“金书玉笈为人道之门墙,讽经诵咒乃修仙之径路。得人道之门可以复元始之性,获修仙之路,得以晓自然之心。是故道者,住丛林焚香火,三千日里勤功,十二时中无怠,朝夕朝礼圣容,当输自己之诚,殷勤祝釐国祚,必获升仙之庆。”由此可知,诵经是必不可少的,经的韵腔也尤

为重要,道教音乐能让人清净身心,庄严道场,渡化众生。祖师开慈悲忏法,《高上玉皇锡福宝忏》里说:“盖本过尤之寡,从生入死,端由践履之乖。性一纵,则积甚丘山;心一悔,则释如冰雪。故本行经教之昭示,乃罪福因缘之了明。敢不萌于悔心,敢不收其纵性”。就是讲我们为什么有障碍,就是罪业牵缠,何为“罪灭福生”?当我们的罪业消除了,福报才能生长,所以要去发露忏悔,礼拜宝忏需要称扬圣号,经韵在这里也很重要!

《全真正韵》从初始修订到现在,经历了的历史变迁。在各个地区起到了道教传承和发展的重要作用。但是因为道教各地随方设教,各地习惯和认知的不同,《全真正韵》在传播的过程中产生了很多的变化。至今为止,虽被广大地区使用,但是却没有统一的标准认知。这在现今高速发展的社会,不利于道教的整体发展和传播,会让很多信众感到茫然。有关《全真正韵》的参考资料和历史记载也非常稀少,笔者在日后的道教工作和修行中,会自己持续收集整理,也会请教高道前辈,尽可能的整理《全真正韵》各地的资料内容。呼吁有志之士共同将《全真正韵》尽量整合,以便能更好的传播,为道教的传承和发展做贡献。

### 参考文献

- 【1】《高上玉皇宥罪锡福宝忏》
- 【2】(清)《重刊道藏辑要·全真正韵》
- 【3】闵智亭《全真正韵谱辑》
- 【4】任宗权《太上玄门早晚功课经导读》



# 试论道教的“仁义”观

■作者：秦树凡

**内容提要：**对于仁义两个字许多人都错误的理解了，从字面来解释，什么是仁，仁就是人与人之间的互相爱护，尤其是要爱护自己的亲人；什么是义，义就是做自己应该做的事，尤其是尊敬贤人。爱护亲人有远近亲疏之分，尊敬贤人有贵贱尊卑之别，礼由此而产生。无论那位贤人提出的仁义思想其实都大同小异。

**关键词：**道教，仁义，道德经，当今社会

## 一、道家“仁义”思想及内涵

1、中国传统“仁义”思想的渊源（如何出现的）

古入云：仁者，爱人也，义者，宣也。意思是仁就是爱别人，义就是说话、行事合适，既不要对人过于热情，过分关心，又不要对人冷漠，不要损人利己。

仁——中国儒家学派道德规范的最高原则，孔子思想体系的理论核心。“仁”最初含义是指人与人的一种亲善关系。

孔子把“仁”定义为“爱人”，并解释说：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人”，“己所不欲，勿施于人”。孔子在回答子张问仁时还说，“能行五者于天下，为仁矣”，五者为恭、宽、信、敏、惠。孟子发挥了孔子的思想，把仁同义联系起来，把仁义看作道德行为的最高准则。其“仁”，指人心，即人皆有的“恻隐之心”，仁爱之

心；其“义”，指正路，“义，人之正路也”。

义——中国古代一种含义极广的道德范畴，本指公正、合理而应当做的。

孔子最早提出了“义”。孟子则进一步阐述了“义”。他认为“信”和“果”都必须以“义也，无适也，无莫也，义之与比”。

许多人错误的理解了仁，把仁当做忍让，好一点的，把仁当作仁爱，其实都不准确。如果说仁仅仅是指爱人，这很好，可惜，孔子的仁是有一整套框架的，规范越多，对人的禁锢就会越大。这就是老子反对仁义的原因。简单的说，儒家是要把自己的一套强加给别人，而道家是要去掉人为的虚伪的东西，恢复人的纯朴本性。而他的表现则为：生而不有为而不持，长而不宰，是为玄德！

“大道废，有仁义”。既然老子提到了仁义，那么按照常理推断，仁义的概念在当时就应该存在了，然而我们现在对于仁义的认识却来源于孔孟的论述。在此以前，能够流传至今有关“仁义”的文字记载反而不多，最为后世推崇的观念是孔子所说的“仁者爱人”。

## 2、道家“仁义”思想及内涵

要了解老子的仁义思想，就必须先理解老子《道德经》的总源头“道”。老子《道德经》讲“道”的地方有七十六处之多。“道”宇宙的根源和本体，是宇宙的总原

理。人虽是万物之灵，但，人法地，地法天，天法道，道法自然。

《道德经》第五章说，“天地不仁，以万物为刍狗，圣人不仁，以百姓为刍狗。”这是指天地无所偏爱，纯任万物依其本性自然生长，即不有所作为，也不刻意创造，更不对任何某一物类表示仁慈，非凡给它一些好处，因为他对于万物的生生死死，好比祭奠时所用的草扎成的刍狗一样，用完以后，自然拆除，自然抛弃，纯粹任他自然，并不去稀罕它。同样的道理，圣人效法天地之道，也把百姓看做刍狗一样无所偏爱，不对任何一类百姓表示仁慈，给他们好处，让百姓均随其性情发展，使他们自相为治。

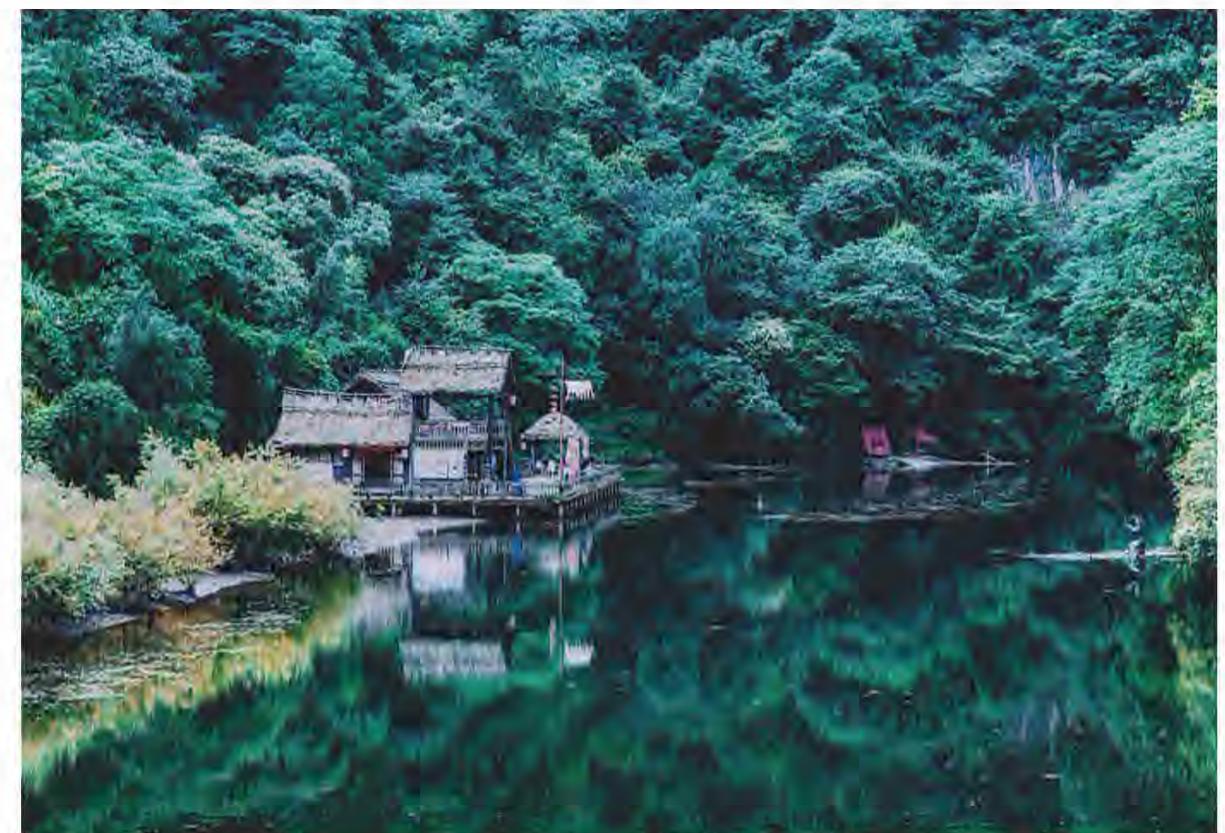
此处的“不仁”就是“不偏爱”、“不感情用事”。从“道”的角度来看，凡事阴阳两仪的良性互动，皆是“仁”之行为表现。即已良性互动，则天地何必对某一物类偏爱，感情用事，阴阳两仪即已良性互动，则“不仁”的“不偏爱”，“不感情用事”，反而是“大仁”之行为表现。

阴阳两仪未能良性互动，才是真正的“不仁”阴阳两仪未能良性互动，天地又何能施其仁。圣人又何能施其仁，以“道”为基础的“大仁”与以世俗好恶为基础的

“不仁”，虽只有一线之隔，但其差异实在是天壤之别。

《道德经》第八章说，“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”随遇而安，乐于与碑下的人相处，心境十分沉静，交友真诚相爱，救人助人待人出于满腹仁慈，言语信实可靠，为政国泰民安，行事尽其所长，事情自然办得最好，举动自然适合其时会，这些“仁”之行为表现，必是阴阳两仪的良性互动，方能有以致之。

《道德经》第十八章，“大道废，有仁义。”即，人类社会的大道废弃以后，才有人提倡仁义德行，因为大道比仁义德行还要基本，还要高明得多，所以在大道未废弃之时，就用不着人为的提倡刻意仁义德行。所以“仁





义”的道德规范，是在人类的社会大道不受重视之后，才被一些圣人不得不突显出来的人为道德规范。

## 二、道家“仁义”思想在当今社会的运用

### 1、当今社会发展需要倡导道家“仁义”思想

有经验的人都知道，当社会上提倡某种理念的时候，潜台词往往就是该种理念的缺失，比如我们现在提倡节俭，言外之意就是说当前的浪费现象已经非常严重了。正是由于某种事物的缺失，所以人们才呼唤它的回归。同样，当现有的社会秩序瓦解，国家、天下陷入混乱状态的时

候，“道”似乎也就不复存在了，殊不知混乱与失衡也是“道”的运动形态，正所谓“反者道之动”也，大道废就是原有的平衡被打破，而仁义理念的兴起，则是由人们试图终结社会混乱状态重建新秩序的愿望催生的，换句话说仁义是一种建立社会关系新秩序的方案设计，“有仁义”的“有”字恰如其分的展现了这一动态过程。

天下大患，战乱频繁，人民困苦，社会缺少互助和关爱，其根源显然不在社会地位低下的民众身上，这些人是弱势的一方，其个体对整个社会的影响甚微。一个平民百姓的影响力，和一个士大夫的影响力比起来，其差别不亚于天下之于天上。仁义缺失必定是上层建设的问题，或者说仁义的缺失皆拜强势阶层所赐。俗话说“为富不仁”，可见不仁也是需要一定条件的。自己是个穷光蛋，一面喝酒吃肉一面欣赏着别人在饥饿中痛苦的死去，也没有那样的本钱。由此可见，社会中缺失的仁义友爱，是统治者是强势集团对普通群众对弱势阶层最起码的同情，而不是下对上、弱对强的忠诚和义务，因此，若想天下的百

姓都能够安居乐业，根本不需要鼓吹什么仁义，只要统治者只要强势阶层稍稍收敛一下贪婪的欲望，缓一缓下层人民脖子上的锁扣。

所以老子主张寡欲主张无为，这无疑是针对社会病态根源开出的一剂良方。与之相反的方案就是用仁义来治理天下，仁义治天下容易产生大伪，因为在一个动乱纷争的社会里，仁义无疑是一种稀缺性的社会物资，那些标榜仁义的宵小之徒往往利用人们对仁义的渴望心理达到自己不可告人的目的。

### 2、倡导“仁义”思想需要哪些方面？

个人礼仪修养即社会个体以个人礼仪的各项具体规定为标准，努力克服自身不良的行为习惯，不断完善自我的行为活动。从根本上讲，个人礼仪修养就是要求人们通过自身的努力，把良好的礼仪规范标准化作个人的一种自觉自愿的能力行为，强调个人礼仪修养有着极为重要的现实意义。

首先，加强个人礼仪修养有助于提高个人素质，体现自身价值。

“金无足赤，人无完人”是人所共知的。然而现实生活中，人们却都在以各种各样的不同方式追求着自身的完美，寻找通向完美的道路。争当“名牌”人，强调“外包装”者有之；注重“脸蛋靓”、在乎“身段好”者也有之，但这些均不足以使人发生美的质变。费时费力费钱财之后，仍有不少人依然是“败絮其中”吗？我们认为，只有将内在美与外在美统一于一身的人才称得上唯真唯美，才可冠以“完美”二字。加强个人礼仪修养是实现完美的最佳方法，它可以丰富人的内涵，增加人的“含金量”，从而提高自身素质的内在实力，使人们面对纷繁社会时更具勇气、更有信心、进而更充分地实现自我。

其次，加强个人礼仪有助于增进人际交往，营造和谐友善的气氛。

个人礼仪是人际交往的“润滑剂”。作为社会的人，我们每天都少不了与他人交往，假如你不能很好与人相处，那么在生活中、事业上就会寸步难行，一事无成。俗话说：“礼多人不怪”。人际交往，贵在有礼。加强个人礼仪修养，处处注重礼仪，恰能使你在社会交往中左右逢源，无往不利；使你在尊敬他人的同时也赢得他人对你的尊敬，从而使使人与人之间的关系更趋融洽，使人们的生存环境更为宽松，使人们的交往气氛更加愉快。

### 3、加强个人礼仪有助于促进社会文明，加快社会发展进程。

人与社会密不可分，社会是由个人组成的，文明的社会需要文明的成员一起共建，文明的成员则必须用文明的

思想来武装，要靠文明的观念来教化。个人礼仪修养的加强，可以使每位社会成员进一步强化文明意识，端正自身行为，从而促进整个国家和全民族总体文明程度的提高，加快社会的发展。“国家兴亡，匹夫有责”，在改革开放不断深化之际，我们每一位社会公民都有理由以自觉加强自身的品行修养（尤其是礼仪修养）为己任，一同投身于社会主义的两个文明建设之中。

## 三、倡导道家“仁义”思想的现实意义

《道德经》第十九章说：

“绝仁弃义，名复孝慈”道教道德经是道教信仰的最高神明道德天尊在人间的化身——老子所化传授的直通大道根本的经典。道德经所说的仁义乃是仁义的最高级状态，我们今天所认识的“仁”“义”虽是人类社会的道德标准，但是其却是儒家所提倡的“克己复礼”，恢复周礼标准下的仁义。其虽不乏对于人类美好品质的追求，不乏对美好社会主义理想社会的构思，但却在时代的束缚下充满了封建礼制的局限性。道教的仁义观却不同，道教的仁义观脱离了时代的束缚，在老祖天师张道陵的带领下建立的二十四治体系中出现的社会主义的雏形。人民尊崇道教的道德观念，实现了夜不闭户、路不拾遗的盛世景象。这得益于道教独特的仁义观、孝慈观。

道教的仁义观是超越的，也是独特的。如同庄周妻子去世时的击盆而歌，世人受限与礼教的眼光，认为庄周应该为妻子哭泣、哀伤。而庄子认为“死生如昼夜”生命形态只是随着轮回发

生了变化，妻子超脱了形体的束缚，又有什么值得悲伤的呢？因此，道教的仁义是超脱种族观念的《太上洞玄灵宝度人无量度人上品妙经》中说：“异骨成亲，齐同慈爱”正是这种精神的体现。

道教的仁义是建立在生命的平等上的，因此道教提倡的仁义在现代社会仍具有极高的价值。人与自然应当和谐相处。《道德经》有言：“天之道，其犹张弓与？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。孰能有余以奉天下，唯有道者。”人类这个群体应当节制自己的欲望，在

对自然无止境的索取中，我们理当为其他的生灵留下生存的空间。在个人生活中，我们也应反省自己，是否在利益中迷失了方向，侵占了他人生存的土壤。道教徒的仁，应当如水一样善下而不争。

义也是如此。人在世间生存，是带有使命的，道教徒们都坚信这一点。儒家的义有很多，例如民族之大义、君臣之忠义、为人之洁义。但这些与道教所追求的义相比较起来，便成了小义。《道德经》三十八章云：“上仁为之而无以为，上义为之而有以为……故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义……”此处指出“义”是在失去“仁”后产生的概念。人们在失去“仁”的约束后，便用“义”来规范自己的行为。义的最高境界仍然是“有以为”，“有”的概念在道教看来是与“道”不相符合的。“有为”的事情会随着世道的变化而变化，如同社会价值观。在资本主义社会看来，资本的利益至上，所以商人情愿将牛奶倒入河中而不愿低价贱卖。义的概念也是这样的，所以追求这变化的概念会让人民混淆真正的仁、德、道从而“与道相违”出现理义之争。



所以道教认为弃绝仁义中的后者，人民能够恢复子女孝顺、父母仁慈的天性，归真返璞。回归到与道相符的状态，自然而然的具备天生的仁与德。在无为，也就是不枉为中规范自己的行为、思想。《道德经》中常讲“圣人行不言之教，处无为之事”，都是这个意思。

那些随着时代变化而变化的仁义思想也是老子《道德经》所反对的。真正的仁义在社会里，它们会自然而然的浮现出来。仁义在过去社会里，由于人们追逐个人利益伤害了国家社会的安定，才需人为的加以规定，加以提倡，以作为道德规范，但即是人为规定，也可以滥竽充数，也就可以人为造假。老子就是要人不要因小失大，也不要造假。因为现在的社会中有太多的人不能够抵抗诱惑，坚持自我，道德应当成为做人的根本立足点和价值取向，这也是我国传统道德文化积淀的精蕴。

#### 四、小结

当代社会文明人需要优秀品质，中国传统文明自近代以来屡遭毁坏，并且愈演愈烈，传统与现代出现了严重的断裂，在抛弃了传统文明的前提下，现代文明根本也就无法建构起来。导致了我们现在很多人做人最基本的规范都丧失了。

在浩瀚的历史长卷中，回味中华民族的博大崇高，古

代文明的精髓亦熠熠发光，“舍身取义”并非离我们而去，“舍生”已不限于舍弃生命，也包括与生命同等重要的个人利益，“取义”也不限于正义，而是包括正义在内的一切公益。这种意义上的舍身取义，便是接近与仁德，接近于道了。时代呼唤这种精神，汇聚成永恒不变的价值追求。毛主席曾评价白求恩是一个高尚的人，一个脱离了低级趣味的人。白求恩得到这样的评价，正是因为他身上有着对社会主义事业舍生取义，接近于道的思想品德。我们当代人也应向其学习，传承与发扬中华民族传统美德中仁义的美好精神品质，将其作为社会主义精神建设的重要部分。如此，人民就有信仰，民族就有希望，国家就有力量。



# 道教斋醮科仪探究

■作者：周昌德

**内容提要：**斋醮是道教祭祀仪式的名称，道教斋醮在世界宗教祭祀中独树一帜。本文通过对“斋”“醮”内涵的辨析，认为道教灵宝斋法、正一斋醮的产生，不同斋法、醮仪的配合使用，使道教具有完备的科仪格式。在道教兴盛发展的唐宋元明时期，斋醮仪式成为国家祭祀大典，并成为民间传统祭祀文化的主流。道教斋醮具有济度、祈禳的宗教功能，斋醮是道教思想的仪式化反映，它充分显示宗教仪式象征的特质和文化意义。

**关键词：**道教；斋醮科仪；祭祀文化；宗教；文化

## 引言

中国道教的祭祀仪式习称为斋醮，道教斋醮具有中国本土宗教的特色，是道教文化的重要组成部分。中国道教历史以来传承有丰富的祭祀经典，完备的科仪格式，系统的祭祀理论，深邃的文化意蕴，在世界宗教中独树一帜。道教斋醮之法的产生、形成和完备，使道教具有宗教的全部特征。道教斋醮以其丰富的内容，也受到国内外研究者的重视。法国学者施伯尔、劳格文，日本学者大渊忍尔、丸山宏，台湾学者李丰琳、刘枝万、李献章、吕锤宽，大陆学者陈耀庭、张泽洪等，都曾从不同角度对道教仪式进行探讨，在世界各国

都投入了大量精力财力进行研究例。

### 一、道教斋醮的形成和发展演变

#### 1、道教斋醮科仪的起源及定义

华夏民族有着悠久的祭祀传统，先秦之前自三皇五帝“国之大事，在祀与戎”，祭祀是国家政治生活的头等大事。从事祭祀的人要守斋以对神灵，斋醮，亦称斋醮科仪，道教仪式。分为“斋法”和“醮法”，斋法内持，醮法外显。在斋醮科仪中，道士们身着精美的道袍，手持各类法器，吟唱着古老而悠扬的曲调，在坛场里踏着罡步（类似于禹步），对越神圣，这就是道教斋醮科仪，俗称“道场”，谓之“依科演教”，简称“科教”，也就是法事。其法为设坛摆供，焚香、化符、念咒、上章、诵经、赞颂，并配以烛灯、罡步和音乐等仪注和程式，以祭告神灵，祈求消灾赐福。道教作为中华传统之宗教，继承先秦之前的祭祀并加以发展祭祀文化的要义，承袭了斋为戒洁之说。对于道教“斋”之涵义，台湾学者刘枝万曾撰文讨论。六朝道经《太上太真种“斋”说：“斋者，齐也，洁也，净也。”此对斋的解出于先秦儒家、道家。《礼记·曲礼上》说：“齐戒以事鬼神”，庄子·达甘说：“十日态

三日齐”，此“齐”即为“斋”之义，北宋道经《云笈七签》卷三十七斋溯说：斋者，齐也，齐整三业。外则不染尘垢，内则五藏清虚，降真致神，与道合真。

道教之斋追求的境界，是与道教之“道”相合，这是对先秦之斋的理论升华。早期道教在从事祭祀的活动中，十分重视斋的宗教济度功能，六朝道经《太极真人敷灵宝斋戒威仪经》说：“夫感天地，致群神，通仙道，洞至真，解积世罪，灭凶咎，却冤家，修盛德，治疾病，济一切物，莫近乎斋静转经者也。”斋法对有心学道者来说，是修持身心之要务。刘宋道经《三天内解》卷下说：

夫为学道，莫先乎斋。……故天师遗教，为学不修斋直，冥冥如夜行不持火烛，此斋直应是学道之首。

#### (1) 斋

原意指齐和净，后为斋戒、洁净之意，指在祭祀前，必须沐浴更衣，不食荤酒。

不居内寝，以示祭者庄诚。道收此礼，祈禳之初，素食清心，沐浴洁身，谓之“修斋”的初为“积德解愆”，再则“和神保寿”，后为“专道”、“乐道”、“合道”，即为“修道”，此为修斋的最高境界。因此道教，重视修斋，并制定了一整套斋法。按照它的规模和作可以分为：

#### (一) 内斋(极道)：包括心斋、坐忘、存思等等(见《洞

神经》)。

(二) 外斋(济度)：包括三篆七品，三篆指金篆斋、玉篆斋、黄篆斋；七品指三皇斋、自然斋、上清斋、指教斋、涂炭斋、明真斋、三元斋(见《洞玄灵宝玄门大义》)。

各种斋法有着不同的意义，如金篆斋“上消天灾，保镇帝王，玉篆斋“救度人民，请福谢过”，黄篆斋“下拔地狱九幽之苦”等等。

现全真派道士，仍保持食素。正一派道观在初一、十五或其它宗教节日，均要素食，等等。都是在持斋以奉道。

#### (2) 饕

原意是祭，为古代礼仪。曰其一为冠娶二为祭祀。道教继承并发展了醮的祭祀一面，借此法以与神灵相交感。

“醮”亦有“醮法”。所谓



“醮法”，指斋醮法事的程式、礼仪等规矩。

“醮”的名目很多，大凡世人有所需就会有相应的建醮名目，如祈雨九龙醮、正一传度醮、罗天大醮等等。斋法与醮法本不一样，后来相互融合，至隋唐以后，“斋醮”合称，流传至今，成为道教科仪的代名词，

“斋醮科仪”指醮祷活动所依据的一定法规。一般有阳事与阴事之分，也就是有清醮与幽醮之分。

清醮有祈福谢恩，却病延寿，祝国迎祥，祈晴祷雨，解厄禳灾，祝寿庆贺等，属于太平醮之类法事。

幽醮有摄召亡魂，沐浴度桥，破狱破湖，炼度施食等，属于济幽度亡斋醮之类法事。

举行一项斋醮科仪，往往要通过建坛、设置用品、诵经拜忏、踏罡步斗、掐诀念咒等来共同完成，这其中人(道友)是最积极、最活跃的因素，因为所有的这些都是由他们(道教称醮坛执事)来完成的，这就构成了一个完整的斋醮科仪。

## 2、道教斋醮科仪的分类

道教的斋醮科仪表现方式和分类很多。大致按照内容可分为：道教科仪(俗称做道场或做法事)有阳事科仪(例如：祝寿庆贺、祈福禳灾、消灾解厄、祛病延寿、祈保平安、酬神谢愿等)和阴事科仪(即超荐先灵、度亡生方、炼度施食等)之分。

《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。

## 3、道教斋醮的历史演变

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。

(2)六种斋：指上清斋、灵宝斋、洞神斋、太一斋、指教斋、涂炭斋等。

(3)七种斋：指金录大斋、黄录大斋、明真斋、三元斋、八节斋、涂炭斋、自然斋等。

(4)十二种斋：指金录斋、玉录斋、黄录斋、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。

(5)三录七品：三录指金录斋、玉录斋、黄录斋，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。各种斋法有着不同的含义，如金录斋“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。

## 唐代斋醮

唐高祖(李渊)，尊道教教主老子(李耳)为李氏皇帝远祖，道教已成为国家宗教，道教斋醮也作为国家祭祀活动，受到唐代帝王的重视，道教斋醮也就登上了国家祭祀的大雅之堂。唐代帝王崇信斋醮祈福禳灾的功效，为求自身的福寿和国家的太平，对斋醮活动颇为重视。

对于斋直的具体修持方法，六朝道《玄门大论》提出粗食、蔬食、节食、服精、服牙、服光、服气、服元、胎食。这九种修持斋直的方法，既受先秦儒家齐整身心理论的影响，又具六朝道教养生修炼的特点。

## 宋代斋醮

宋代皇室斋醮活动的盛行，与道士张守真“降神”事件颇有关系。据载，宋太祖赵匡胤病，召张守真入宫，命内侍王继恩在建隆观设黄录醮，令张守真降神。

## 元明斋醮

金元之际的全真道宗师，道法高妙，其为主持的斋醮法事。金大定二十八年(1188年)，世宗召丘处机真人进京，命主持万春节醮事。翌年，世宗又召王处一真人进

京。王抵京时，世宗已死，继位的章宗即命王处一设醮，为世宗求冥福。明昌元年（1190年）二月，章宗敕命王处一真人在京师十方大天长观，为国设普天大醮七昼夜，章宗驾幸醮坛，行香祭祀，斋戒七日，并亲书普天大醮青词一通。

《墨子·天志》说：“天子有疾病祸祟，必齐（斋）戒沐浴，洁为酒醒集盛，以祭祀天、鬼，则天能除去之。”道教历代的科仪宗师，在继承先秦斋戒理论的基础上，对斋之意义进行道教神学的阐释。唐杜光庭《道门科范大全集》卷九十七说：“斋者，所以斋洁心神，清涤思虑，专致其精，而求交神明也。”道教修道讲究炼精气神三元，而斋法的修持亦要求精气神的守一。宋陈椿荣

《太上洞玄灵宝无量度人上品经法》说：“斋者，内斋其心，外斋其形；戒者，内戒其志，外持其形。认为守斋者心志、外形和谐一致，形神都进入斋的意境，才符合斋法的要求。道教早期的经典言及修斋之事，多指举行祭祀仪式前的斋戒，刘宋陆修静《洞玄灵宝五感文》说：“道以斋戒为立德之根本，寻真之门户。认为学道修真不持斋，犹如夜行不持火烛，茫茫不得路径，难与神灵感应沟通。先秦之斋多指祭祀期间的食欲禁忌，要求守斋者恬淡寡欲，戒慎行为，以虔诚之心面对神灵。庄子则进一步提出‘心斋’之说，认为通过内心修炼而成的心斋，才属于斋法追求的精神境界。庄子的‘心斋’理论，为承袭道家思想的道教斋法所沿用。《云笈七签·斋戒叙》论道教的心。

## 二、道教斋醮科仪的主要内容

道教的斋法与醮仪，都是道教的祀神仪式，但二者有不同的祭祀特点，由此构成道教斋醮的科仪格式。《太上玄灵北斗本命延生真》说：“斋醮者，斋是戒心，醮是诚意。”蒋叔驯《无上黄箓大斋立成仪》卷十六说：“烧香行道，忏罪谢想，则谓之斋；延真降圣，祈恩请福，则谓

之醮。斋醮仪轨，不得而同。”金元兴起的全真道则认为“斋以谢咎，醮以度厄”，斋法讲究严修，醮仪要求竭诚，这就是所谓“斋有法，醮有仪”。道教的斋法与醮仪融合成为同坛举行的斋醮，是道教科仪宗师的创造，其间经历了一定的历史过程。南宋宁全真《灵宝领教济度金书》卷三百十九《设醮》说：自古建斋无设醮之仪……后世始安排酿笼陈列圣位，其小者惟二十有，其多者至三千六百，每位各设茶酒果食，立牌位供养。

这里所谓的后世安排醮筵，陈列圣位，指北宋真宗时期王钦若编撰的科仪格式。王钦若奉敕编定的三等九级坛法，其中上三坛规模最大的是普天大醮，供奉的神灵多达三千六百圣位，而在九坛之还有应物坛用于一般士民的祭祀，其中规模最小的祭祀仅设二十四圣位。这种圣位道经中又称为分位、星位，每一圣位代表一个神灵的位置。斋后设立醮筵的宗教意义，是因斋法圆满举行而向众神表示感谢，因此道教将斋后的醮仪称为谢恩醮。关于谢恩醮形成的时代，蒋叔驯《无上黄箓大斋立成仪》卷十五说：张清都《黄箓仪》无谢恩醮杜广成仪始有之。亦以修斋，召命神灵管卫，宣通关告，往来劳役，所以言功，设此酿笼

用行酬赏。

唐代道教有两位著名的科仪宗师，即中唐的张万福和唐末的杜光庭。此张清都即中唐道教宗师张万福，张万福曾编倒黄篆仪行世，此科书在唐宋时期颇有影响。这条材料说明中唐黄篆斋仪还没有谢恩醮的仪格。唐末杜光庭修订斋醮科仪，编删黄篆斋科四十卷，即《正统道藏》收录《太上黄箓斋仪》。杜光庭在黄篆仪中加入谢恩醮的仪节，此时一场完整的黄篆大斋，是首先举行斋法仪式，然后举行谢恩醮礼神，最后至名山洞府投龙以证盟。杜光庭的谢恩醮仪格将斋、醮仪式合二为一，在道教科仪史上具有划时代的意义。道教的灵宝斋法与正一醮仪得以融汇





一坛，斋醮科仪格式由此趋于完备。宋代黄篆斋仪已盛行谢恩醮，《灵宝领教济度金书》的《科仪立成》，载开度黄篆斋、青玄黄篆斋、明真斋、五炼生尸斋、度星斋、自然斋、安宅斋、传度斋、雷霆斋等斋仪，都有谢恩醮的仪节。

《道藏》、《藏外道书》的科仪经本多达上千卷，是历代斋醮科仪经本的集粹，是高道大德弘扬道法的创造。杜光庭编定的斋后谢恩醮，实际是将醮仪与斋法相配合，组成一场结构更为完整、内容更加丰富、规模更显宏大的斋醮法会。这种科仪格式上

的创新，其动力来源于国家祭祀的需要，唐代道教已升格为国家宗教，需要履行国家宗教的祭祀职能。唐代频繁的国家斋醮活动，促使道门精英致力于科仪经典的编撰，杜光庭制定的斋后谢恩醮之法，被后世道教科仪奉为圭臬。

北宋王钦若奉敕编定三等九级坛法，规定了斋醮中用于国家的上三坛，用于臣寮的中三坛，用于士庶的下三坛的神位仪格。上三坛的普天大醮三千六百圣位周天大醮二千四百圣位，罗天大醮一千二百圣位，以其宏大的气势和坛场规模，成为宋代以后国家斋醮的主要坛法。宋真宗时还将三坛大醮与三篆斋相配合，南宋吕元素《道门定制》卷三载：三篆斋者：上元金篆斋，帝主修奉，展礼配天，罢散，设普天大醮三千六百分位；中元玉篆斋，保佑六宫，辅宁妃后，罢散，设周天大醮二千四百分位；下元黄篆斋，臣庶通修，普资家国，罢散，设罗天大醮一千二百分位。

斋用于降真致神，醮用以酬谢致恩，由此形成完整

的祭祀结构。王钦若编定的所谓三等九级坛法，已融汇了斋醮仪式的所有内容，包括道教斋醮中斋法、谢恩醮、投龙的所有仪格，举行的时间可以长达四十九天。此后史籍道经中言及道教斋醮，常用醮仪以指代道教祭祀仪式，因此南宋科仪宗师蒋叔与感叹：“今世醮法遍区宇，而斋法几乎影灭。”宋徽宗敕命编撰的《玉音法事》，文字部分多处述及醮筵、醮法，甚至有阳醮、阴醮之说，其科仪音乐主要为醮仪配制。

唐宋时期的史籍道经常以“斋醮”一词，泛指道教的祭祀仪式。至道教斋醮最兴盛的明代，斋醮之间的区分渐趋缩小。明张首《疑耀》卷七“斋醮”条说：“斋与醮，义异而事同，羽衣家鲜能辨之。”道教的祀神活动习称为斋醮，一般道士也很难区别其间的歧异。明洪武七年（1374），明太祖朱元璋敕命礼部与道教拟定科仪格式，颁行天下遵行。道士宋宗真、赵允中等编成《大明玄教立成斋醮仪》，在传世的斋醮科仪经本中，首次出现斋醮合称的科仪题目。斋醮合一的趋势，明清时期至为明显。

### 三、道教斋醮科仪价值探寻以及和其他宗教的本质区别

道教斋醮科仪是道教外在体现形式的重要展示部分，可以让人们直接的接触并且对道教有一定的认知。通过斋醮科仪的形式、念词等让信众直接参与到了道教活动之中。在表象的演示中，科仪起到弘传道教的功用。对道教的群众基础建立和影响力的扩展起着不可取代的作用。同时，通过斋醮科仪的仪式，让人们有敬畏之心，可以对人的身心进行洗涤疏导，引导人们向善弃恶。道教的斋醮科仪也是道人沟通天地人神，达到天人交感，获取自然能量信息的重要途径。对着道人的修炼和传承也起着良性的促进作用。可以在某种程度上来说，没有科仪式，道教的外在表现形式就苍白无力，很难被世人理解，不利于培养人的敬畏之心，也就无从真正信仰的形成，道教斋醮科仪不仅是一种宗教仪式，也是文化文明以及信仰的表现和传递。道教的斋醮科仪宗教仪式有着华夏民族本土文明认知及风俗的独特表现方式，体现了中国人对自然世界认知的交融沟通。在祭拜天地神灵的仪式中。强调了万物有灵，和多神教众神各尽其职的神灵体系。不仅只是祈祷，祈求神灵来解决问题，也凸显了、法师通过形体动作上的合天应地、心念愿力的传递、来沟通天地人神，使之信息交融通达，并经奏请等一些列步骤，来达到科仪祈福、攘灾的效果。具有道教仪式的独特性，道教斋醮科仪最大的规模会礼拜道教三千六百神灵。其中仪式的分类、层次规模等是其他宗教无法比拟的。道教的斋醮科仪不仅只求助与神

灵这一单一步骤，也需要法师的自我修养和功力，和做法的斋主的信仰通达心念。和其他只求神灵的宗教有本质上的不同。强调了人、神和自然的共通通达，来达成愿望的实现。

#### 结语

道教斋醮形式上是道教的祭祀活动传承与古老的三皇五帝之时，本质上却是道教教义思想的仪式化演绎。从某种意义上可以说，一次斋醮法会的举行，就是一次天人合一和谐交流和知自然大道。在中国社会的发展历程中，道教斋醮广泛的济度、祈禳功能，丰富多彩的仪式演习，使斋醮逐渐融入民众精神文化生活，斋醮仪式与民俗活动结下不解之缘。可以说在中国祭祀民俗与祭祀文化中，道教斋醮及演变形成的民间祭祖文化占据着传统祭祀文化的主流。斋醮蕴含着道教的天人合一的至理、学思想、祭祀观念、信仰习俗，涉及道教文化的诸多层面。斋醮科仪表达的核心思想，是道教之“道”。作为形而下的各种科仪格式，无不具备形而上的“道”之意蕴。正是这种形上、形下的完美统一，建构出道教斋醮丰富的科仪格式，并在道教的传播、发展过程中发挥重要作用。法国学者施伯尔说“仪式是文化的真正的纪念碑”。我们似乎也可以这样说：斋醮是道教文化的真正的纪念碑。正是从丰富多彩的科仪演习，我们才得以窥见道教文化曾经拥有的辉煌；正是从民间频繁举行的斋醮法事，我们才能感受中国祭祀文化的深沉意蕴。

# 论中国古代道教养生

■作者：刘文敏



道教养生，中国特有的一种养生方法。基本分两大类，一类以静为主，静立、静坐或静卧，使精神集中，并且用特殊的方式进行呼吸，促进循环、消化等系统的功能。另一类以动为主，一般用柔和的运动操、按摩等方法，坚持经常锻炼以增强体质。

道教养生大致是以调心、调息、调身为手段，以防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。调心是调控心理活动，调息是调控呼吸运动，调身是调控身体的姿势和动作。这三调是气功锻炼的基本方法，是气功学科的三大要素或称基本规范。道教养生大致是以调心、调息、调身为手段，以防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。内气是指通过锻炼获得的、可随人的意识在体内运行的一能量流。这是一种无形无象、拥有能量载有信息、流动着的物质，武术中称之为“内气”。

“内气”可循经络系统运行全身，内及脏腑，外达肢节，温养肌肉脏腑，润泽筋骨皮毛，能调和发挥人体的潜力。因此是发挥调动人的潜力和推动人体活动的主要动力。想要学好，就得练好“内气”。

内气源于丹田。练“内气”首先从气沉“丹

田”开始。“丹田”原是道家术语，道家修炼之旨，幻想于自身某处炼出一颗所谓的“内丹”，因此就把希望产丹的部位称之为丹田。古书记载人身丹田有两眉之间的“印堂穴”为上丹田；两乳之间的“膻中穴”为中丹田；脐下五厘米的“气海穴”为下丹田。“气沉丹田”指的是下丹田。“气沉丹田”是一种腹式呼吸方法。主要是吸气时膈肌下降，给腹内器官一种有益的温柔挤压按摩作用，刺激内感受器，使之转变为生物脉冲，经感觉神经传到脑中枢，引起一股“气”起于小腹，这就是所谓“气沉丹田”。南拳讲究“气沉丹田”，要求掌握和运用这种腹式呼吸方法。因为胸式呼吸气往上浮而内虚，内虚则气促，气促则吸入的氧不足，氧不足则力短，力短就不能使运动持久。往往“气血上涌”呼吸短促，动作紊乱，运动的平衡性遭到破坏。

有“沉气”应有“吐气”。沉与吐是相辅相成的，随着运动进行、呼吸的变化，气有时沉有时吐是在无意和有意之间形成的。南拳在练习用力或用爆发力的动作时需要“憋气”，使动作更加刚劲有

力。但如果憋气太过、太久，会出现胸闷气喘，不能做到“气沉丹田”，影响套路的进行。因此吐气也有助于“气沉丹田”。下丹田处的生物电流产生后，能促使肾脏源源不断地分泌肾精，在元气的温煦作用下，肾精又可化为更加精微的人体生命物质气。而体内元气的充沛和正常运行，正是生命个体能保持健康状态的重要物质基础。通过不断练功，元气愈聚愈多，气满自动，便会沿着人体经脉，顺其自然地运动，达会阴，过尾沿督脉上行至百会穴，再经前额下行，通过“鹊桥”(舌抵上腭形成的“桥”)接入任脉而到下丹田。体内元气这样循环一周，便是打通了“小周天”。“气沉丹田”还有蓄气之作用，“内气”的发放源于丹田。中医认为，气海穴是生气之源，一身真气由此而生，调养脏腑，通经活络，调和气血，消除疾病，延年益寿。

不仅是练功的要求，诸如歌唱、戏剧、杂技等表演艺术家也都是十分讲究锻炼和运用丹田之气的。内气发于丹田，运行贯穿全身各部，达及四梢(指的是手与脚的梢节)，功夫深的人收气能发到身体的任一部分。“意领气则行”就是说“内气”的运行可以受意识的引领，受意识支配，来发挥作用。

“腹式呼吸”，呼吸匀细、深长、有力；争取多用鼻吸；吸气时膈肌下降，“气沉丹田”。这样可使腹腔器官产生相应的蠕动；可使胸部宽舒、腹部充实；还可降低重心，达到根基稳固若磐石的效果。因为吸气时多伴随吞身变手化解对方攻势的动作，所以腹式呼吸降低重心。气血直达涌泉，足心发热，水火既济，有利血行气顺，有利肢体松活。因为这种呼吸方法能令人的肌肉血管及经络脏腑高度松弛，使经络贯通、气血流畅。

气来源于禀受父母的先天之精气、水谷之精气和自然界的清气，通过肺脾胃和肾等生理功能的综合作用，将三者结合起来而生成。可见，气的生成与先天禀赋、后天营养及肾、脾、胃、肺的功能密切相关，以肾精为本。

概括起来，气的功能主要有五个方面

1. 推动作用，人体的生殖、生长与发育，各脏腑、经络等组织器官的生理活动，血的生成和运行，津液的生成、输布和排泄等均有赖于气的激发和推动作用。若气的推动作用减弱，便可见生长发育迟缓或早衰，脏腑、经络功能减退，血和津液的生成不足，血行不利和水液停滞等病理变化。

2. 温煦作用《难经·二十二难》说：“气主煦之”，即是说气是人体热量的来源。人体正常体温的维持，脏腑、经络等组织器官的生理活动血和津液的运行等，都依赖气的温煦作用。若气的温煦作用失常



既可出现体温低下、畏寒喜热、四肢不温、血和津液运行迟缓等寒象；也可因气聚过多，气郁化火，出现恶热喜冷、发热、心烦躁扰等热象。

3. 防御作用指气既能护卫肌表，防御外邪入侵；又能与侵入人体病邪作斗争，若驱邪外出，一则身体康复。如《素问·刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”若气的防御作用减弱，全身的抗病能力下降，机体易罹疾病。如《素问·评热病论》说：“邪之所凑，其气必虚。”

4. 固摄作用；气的固摄作用主要是对血、津液等液态物质具有防止其无故流失的作用和对脏器的固护作用。如固摄血液，使血液循环运行，防止逸出脉外；固摄汗液、尿液、唾液、胃液、肠液、精液、月经、白带等，控制其分泌排泄量，防止其无故流失；固护胃、肾、子宫、大肠等脏器，不致下移。若气的固摄功能减弱，可致出血、自汗、尿失禁、流涎、泛吐清水、泄泻、滑精、早泄、崩漏、带下、以及胃、肾、子宫下垂、脱肛等。气的固摄作用与推动作用是相反相成的两个方面，相互协调，调节和控制着体内液态物质的正常运行、分泌和排泄。

5. 气化作用；气化——是指通过气的运动而产生的各种变化通常指气能促使精血、津液的新陈代谢和相互转化。如饮食物转化成水谷精微，然后再化生成血、津液等；津液经过代谢转化成汗液和尿液；食物残渣转化成糟粕等等，都是气化作用的具体表现。若气化功能失常，即能影响到气、血、津

液的代谢，饮食物的消化吸收，汗液、尿液和粪便等的排泄，导致各种代谢异常的病变。

通过养气的方法修炼内功，通过放松入静之后的守窍、采气、搬运等方法练气，精化气，内气蓄于丹田，充足后则疏通周身经络、大小周天。

怎样才能炼好养好气呢？我认为养气炼气的基础就是不动心。所谓不动心者，在经典中就是“心意合一”，即专心致志、精神集中的意思。凡修炼内功的人，不得有三心二意，不能朝秦暮楚，不然就学不出来。尤其重要的是：内功修炼开始的一百天不能见色动心，要完全排除色欲。古人对“不动心”的要求：“目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒辣之味，心不欲谋欺诈之事。凡以上种种，皆辱神损寿也。人之处心，常能无欲无求，常情尝静，则情欲自淡，而真性自观。”并且还有“不得欲言，勿求欲心，不得欲心，勿求欲气”。

内气就是真气，是武学之本。

丹田是养精蓄锐的地方内功培元后，呼吸绵长，其皮肤因此而格外润泽，面如冠玉，且白里透出微红由此可见其肺脏功能之碳氧交换之能力极强！内部气血充实之后，则大筋即腾涨而起，筋粗骨硬。而作为修炼者，不仅要养气，更重要在于，

修炼者要养精。

修炼者一要养气，二要养精，这是修炼的两大要素，修炼者就是修炼自身的精，气，从而达到精气神合一，形神俱全。

真人言：

丹田养就千金宝，万两黄金莫与人。

精养灵根气养神，元阳不走俱为灵。

《景岳全书·遗精篇》道：

盖遗精之始，无不病由乎心，正以心为君火，肾为相火，心有所动，肾必应之，故凡以少年多欲之人，或心有妄思，或外有妄遇，以致君火摇于上，相火炽于下，则水不能藏，而随以泄。初泄者不以为意，至再至三，渐至不已，及其久而精道滑，则随触皆遗，欲遏不能矣。斯时也，精竭则阴虚，阴虚则无气，以致为劳为损，去死不远，可无畏乎。盖精之藏制虽在肾，而精之主宰则在心，故精之蓄泄，无非命于心。凡少年初省人事，精道未实者，苟知惜命，先须惜精，苟欲惜精宜净心。但见伶俐乖巧之人，多有此病，而田愚鲁之夫，多无此病，其故何也？亦总由心之动静而已，此少年未病之前，所当知也。及既病而求治，则尤当以持心为先，然后随证调理，自无不愈。使不知求本之道，全恃药饵，而欲望成功者，盖亦几希矣。

修炼者精清如珠露藏贯肢节筋骨间，氤氲滋润，至情缘起，嗜欲萌，一点真精变化后天之液。

精之生也，念生之，精之固也，念固之。念消于无有，精斯守一而不流。消念将奈何？塞聪闭明忘闻见也。念不起，妄乃不生；妄不生，精乃固。坚持密守，由勉而几安，是曰内固。外固者何也？冬毋过暖，夏不过凉，春不观花，秋毋玩月，疾走如风，侧卧如弓，端坐如钟，直立如松，外斯固。外固则流治，内固则源清。久则筋骸有声闻百步，是为精足，为固精。精不易固也。欲固精，斩情根。情根之不断，即邪念之由生。必万缘悉尽，诸想皆空，于慎独静处熬出一副铁石心肠后即使见女色，恍如浮云之过我。由勉企安，因无入化其后天之精髓，自充满于一身，而有验矣。但虚则绝，满则泄。当精足之时，心中以不得成道为戚，稍作欢喜，必不可保。走如风则目不回睛，路旁窃贼无隙可乘。坐如钟：是内欲其虚，俾精过三关，清而不浊。至不暖不凉，得寒暑之正；不观不玩，杜花月之妖。种种防闲，时时严密，既有慧剑以除根，自无业绳以系念，一股精灵，在我补先天之不足矣。

而养精就要惜精，精满气足神旺，平时就要戒欲，不思淫，不斜视，要做到“非理勿视，非理勿言，非理勿信，非理勿行”，保持一颗纯正的心态，

保持一颗善良的心地；这样，才能很好的保持身体内的元阳不走失，身体内的元阳不走失，才能目光炯炯，神采奕奕，精气满足。如此具备练内功的基础，内功炼精化气，就是将精炼为真阳之气，养练丹田气，人的气血充盈，丹田气血充足则运行于周身，练成金刚铁骨之躯，练气血通盈，血脉贯通。

锁阳口诀曰

阳关一闭得长生，不得师传道难成。

吾今且把口诀授，无漏无伤臻妙境。

还精补脑翻孽间，夜无虚修炼入千。

添油补精与锁阳，百日初成显奇能。

精者何？水之母，坎之源也。先天之精清而虚，后天之精浊而实。先天曷谓？曰：知识未开，氤氲内结，无形无象，藏贯肢节间。先天精，后天之精之本也。迨至情缘起，嗜欲萌，一点真精变化后天之液。念起精起，念伏精伏，循环生息，不竭无穷。故有形者，后天精，非先天之谓。凡基之筑，筑先天也。筑先天何也？曰：后天浊且实，且媾之而化生，而况清虚，酝酿于官骸、玄牝，勤加采炼，宁不成形成象结圣胎？故示以先天为秘谛。

秘文：

精者，先天之炁，太极之根。形骸未判而蕴彩，鸿蒙乍辟以成形。聚则团于二肾，散则洋溢于四肢。伏居坎向，色似羊脂，先流于后，应念而生。补即是培，因心而化，偕真气以盈虚，合元神为药物。佛祖之牟珠所由成，神仙之金丹所由结者也。倘欲炼精，务先识此。

诗曰：

混沌含苞玉露团，化机恍惚要寻端。

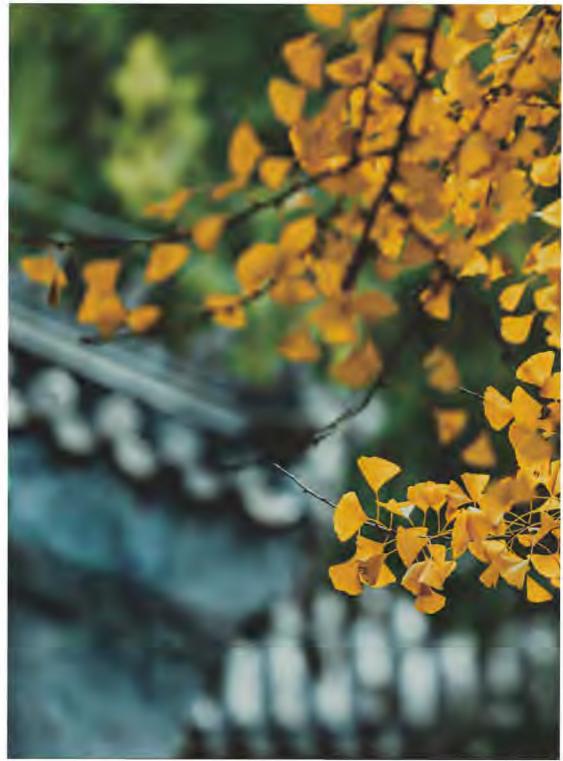
可知粒粒昆源采，莫向蛟人泣处看。

固精，精之生也，念生之；精之固也，念固之。念消于无有，精斯守一而不流。消念将奈何？塞聪闭明忘闻见也。念不起，妄乃不生；妄不生，精乃固。坚持密守，由勉而几安是曰内固。外固者何也？冬毋过暖，夏不过凉，春不观花，秋毋玩月，疾走如风，侧卧如弓，端坐如钟，直立如松，外斯固。外固则流治，内固则源清。久则筋骸有声闻百步，是为精足，为固精。

精不易固也。欲固精，斩情根。情根之不断，即邪念之由生。故修丹者，必万缘悉尽，诸想皆空。于暗室屋漏中，熬出一副铁石心肠。然后出接女色，恍如浮云之过我。由勉企安，因无入化。其后天之精髓，自充满于一身，而有验矣。但虚则绝，满则泄。当精足之时，心中以不得成道为戚，稍作欢喜，必不可保。

如风：是目不回睛，俾道旁窃贼，无隙可乘。





如弓：是膝抵前项，俾梦里凶魔，无缘得入。

如钟：是内欲其虚，俾精过三关，清而不浊。

如松：是外欲其直，俾精行四体，动而不停。

至不暖不凉，得寒暑之正；不观不玩，杜花月之妖。种种防闲，时时严密，既有慧剑以除根，自无业绳以系念，一股精灵，任我补先天之不足矣。固之，奚容缓也哉。可见固者，是固后天之精耳。先天有补无固，一定之理。

人勿错所从事，失本末先后之道。慎之。

诗曰：

湛寂灵涛浪已平，澄怀对境浑无情。

自然截断横流水，静看春潮日日生。

古人云

精养灵根气养神，元阳不走方为真。

丹田练就长命宝，万两黄金不与人。

盖人非气血不生。气血充足则精神健旺，气血亏损则精神萎靡。故内家拳之根本是内气。而丹田乃内气之府，练拳者必先培养气血聚于丹田，丹田气足，然后引之内达于脏腑，油然见于面而为神，发于四肢而为力。欲知养气之道，须先明精、气、神，精是人生命的根本，男子睾丸之精，女子阴水，各种内分泌以至唾液、眼泪……等与生俱来的津液，统称之为先天之精。饮食营养之精华，即水谷之精，随血液以流布全身者，谓之后天之精。先

天之精赖后天之精以为营养。尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，叫作“天根”，乃真气发动之地，用提肛缩肾之法，将精自玄牝之门(在双睾与前阴之间)提到“天根”，再将无形之精炼成微妙之气。谓之练精化气。气乃是人体生物场中的一种能量流，也是生命现象的根源。道家名之为“元阳”。此能量流的强弱与周流情况，决定了人体生机是否旺盛和活力是否健壮。它确是与生俱来，但通过锻炼可以使其增强。两肾之间叫命门，大约在第四、五腰椎间，对正前方脐之下，耻骨之上，此处叫作丹田。丹田之外为腹肌，命门之外为腰肌，腹肌与腰肌互相配合，形成人体发力之源。一个人如果内气能流较大，内脏功能甚强，各脏腑间工作又能协调一致，再加上有比较坚强的腰肌、腹肌，自然精神健旺，体魄雄伟，动作敏捷，发力沉实。举家术语叫作“元阳充足”。练精所化之气，周流于脏腑之间，达于四肢，上通泥丸，下彻涌泉，叫化为出有入无之神，神足则光聚于天心。神是人生命活动的总的表现，内经曰“神亢则体健，神衰则体弱，神去则身死。”又曰“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”可见神与气的基础都是精，精乃人身之宝。如果精耗阴虚，则元阳之气不固，生命之神不足，即失去抵御外物侵袭的能力而易于生病。所以修炼之人，要随时注意保护津液，漱口、咽津、固精、化精、不溺色欲，不丧肾精，以充实元阳。

修炼在最后，精气神三者合为一，气与精互不分开，精御气以行，气含精而生。

打坐作为筑基功是至关重要的，通过打坐能有效充实人的三宝(精，气，神)，使人的身体各部分均衡发展，当丹田真气充实到一定程度，会自然地疏通经络运行。那么内气到底是什么呢？内气化生于先天父母之精，但必须有赖于后天水谷精气的充养，并和口鼻呼吸之气有密切的关系，通过内功修炼真气，也就是内气，对揭开人类生命的奥秘也具有深远的意义。

古人曰：“人的心之在体，君之位也，目不见色，耳不闻声……夫正人吾求之也。故能虚无，虚无无形谓之道。”诸葛亮曾经在《戒子书》中说道：“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”他在自己的茅庐中就挂着“淡泊以明志，宁静以致远”的对子作为座右铭，用以规范自己、约束自己这个教诲，也就是“不动心”的要求，能够祛病延年，返朴归真，颐养天年。要想炼内功，就必须固精养气，对于女色没有妄念，没有妄念才能不贪，只有不动这样才能出功，才能达到修炼上乘的境界。