

胡晓 著

抱道山中，洗心物外，养太素浩然之气，应上界少微之星，节配巢由，道遵黄老。怀经纶之长策，不谒王侯；蕴将相之奇才，未朝天子。



陈抟  
*Chen Tuan*

大家精要

陕西师范大学出版总社

陈  
抟

胡晓  
著

大家精要

陕西师范大学出版社

Chen Tuan

图书代号：SK16N1466

图书在版编目(CIP)数据

陈抟 / 胡晓著. —西安：陕西师范大学出版总社  
有限公司，2017.1

(大家精要)

ISBN 978-7-5613-7156-5

I. ①陈… II. ①胡… III. ①陈抟(约871—  
989) — 传记 IV. ①B959.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第302634号

陈 抟 CHEN TUAN

胡 晓 著

责任编辑 王西莹 彭 燕

封面设计 张潇伊

出版发行 陕西师范大学出版总社  
(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 <http://www.snupg.com>

印 制 三河市良远印务有限公司

开 本 660mm × 980mm 1/16

印 张 10

字 数 100千

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5613-7156-5

定 价 20.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题，请与本公司销售部联系、调换。

电话：(029) 85303879 传真：(029) 85307864 85303629

## 丛书编委会

---

总 策 划：来新国 王文成

编委会主任：郭齐勇 周晓亮

编 委：来新国 陈知涯 张 彧 尹格韬 沈 众  
王文成 孟淑贤 周长志 罗养毅 秦 丹  
乌 琛

引言 / 001

第 1 章 高道陈抟生平 / 003

混乱黑暗的晚唐社会 / 003

生长在涡河岸边 / 006

落第后的人生转向 / 008

入武当山辟谷清修 / 010

西游后蜀访道拜师 / 012

隐居华山云台观 / 014

后周世宗诏令人朝 / 015

与赵匡胤兄弟交往故事 / 018

婉拒宋太祖征召 / 022

与道门师友的交往 / 024

在华山收徒传道 / 028

占卜看相的奇闻轶事 / 030

宋太宗三请出山赴朝 / 033

深受宋太宗器重 / 037

仙逝华山张超谷 / 040

## 第2章 陈抟图易学 / 042

概述 / 043

《正易心法注》 / 049

《易龙图》 / 059

《太极图》 / 066

《先天图》 / 070

## 第3章 陈抟内丹术 / 075

概述 / 075

《无极图》 / 079

睡功·蛰龙法 / 083

《阴真君还丹歌注》 / 088

《二十四气坐功》 / 090

## 第4章 陈抟命相学 / 098

概述 / 098

《麻衣相法》 / 102

《紫微斗数》 / 105

《人伦风鉴》 / 107

《心相篇》 / 109

## 第5章 陈抟文艺创作 / 112

诗歌 / 112

散文 / 114

书画 / 117

## 第6章 陈抟学术的影响 / 120

陈抟学术传承系谱 / 120

对宋代图易学的影响 / 123

对宋代内丹道的影响 / 127

对宋代重玄道的影响 / 130

对金元全真教的影响 / 133

对明清命相学的影响 / 136

对武当山道教的影响 / 139

对华山道教的影响 / 143

结语 / 146

## 附录

年谱 / 148

主要著作 / 149

参考书目 / 150

## 引 言

熟悉中国古代思想文化史的人，都知道三教九流这个词的所指。三教一般指儒教、道教、佛教，九流一般指儒家、道家、阴阳家、法家、墨家、名家、纵横家、杂家、农家。儒教和道教是中国的本土宗教，树大根深，源远流长；佛教是外来宗教，传入中国后亦逐渐本土化，成为中国文化的重要组成部分。九流是春秋战国时期形成的一些各具特色的重要学术流派，其思想渊源亦很久远，其代表人物均对中国文化产生了较大影响。

关于道家，西汉司马迁《史记·太史公自序》记载，其父太史公司马谈论六家要旨时说：“道家使人精神专一，动合无形，瞻足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒、墨之善，撮名、法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”既阐述了道家思想的性质和特点，更表明道家是一个会通包容诸家思想的学术流派。关于道教，南朝刘勰《灭惑论》称其“上标老子，次述神仙，下袭张陵”。老子是春秋时期道家学派的鼻祖；神仙是指春秋战国时期的神仙家，即方仙道；张陵是东汉时五斗米道的创立者，后称天师



道。元马端临《文献通考·经籍考》在《道藏》书目下的按语称：“道家之术，杂而多端。”这里的道家指道教，从道教经籍总集《道藏》来看，既包括有经戒、科仪、符图、炼养等宗教类典籍，亦包括道、儒、墨、名、法、阴阳、兵、医、杂等诸子百家的典籍，确实是五光十色，洋洋大观。鲁迅在致许寿裳的信中说：“前曾言中国根柢全在道教，此说近颇广行。以此读史，有多种问题可以迎刃而解。”鲁迅等一批五四新文化人主张引进西学，对传统文化持否定批判态度，但亦不得不正视道教在中国古代社会中的特殊地位和主导作用。

本书的主人公陈抟是五代宋初的著名道士，在中国道教史和中国思想文化史上占有相当重要的地位。陈抟推出的图易学、内丹术和命相学，不仅在当时社会，而且在一个相当长的历史阶段内产生了深刻而久远的影响。陈抟是华山道教的一面旗帜，亦是武当山道教的祖师级人物，可以说是高道与仙山天人合一，交相辉映。陈抟还具有精醇的文艺天赋和深厚的学术素养，在诗歌、散文、书法、绘画等方面创作了一批意境技法堪称上乘的精品力作。还有那些野史、笔记、地志上记载的有关陈抟的奇闻轶事，那些散落在全国各地的有关陈抟的仙踪遗迹，留给了世人太多的迷思和玄想。让我们放下俗务，静下心来，穿越时空，一起去认识、领略、感悟谜一样的道教至尊“陈抟老祖”。

## 第 1 章

### 高道陈抟生平

陈抟（872~989），名抟，字图南，自号扶摇子，宋太宗赐号希夷先生，亳州真源（今安徽省亳州市谯城区，或河南省鹿邑县）人，一说普州崇龛（今四川省安岳县，或重庆市潼南县）人，五代宋初著名道士。他生于乱世，出身寒门，科举入仕的理想幻灭后，遂走上返本归真的修道之路，先入武当山辟谷清修，期间西游后蜀访道拜师，最后归隐仙逝华山，以“睡仙”著称，享年一百一十八岁，道门尊称“陈抟老祖”。

#### 混乱黑暗的晚唐社会

陈抟出生时的晚唐社会，早已失去了盛唐气象，经过安史之乱的沉重打击后，国力衰弱，政治黑暗，尤其是藩镇割据、宦官专政、朋党争权，三大乱源，愈演愈烈，不可收拾。而广大民众生活在水深火热之中，衣食无着，性命不保，也必然要铤而走险，举义抗争。

安史之乱爆发后，朝廷为了抵御叛军进攻，将边地军镇制度扩展到了内地，重要的州设立节度使，指挥几个州的军事；

次要的州设立防御使或团练使，扼守军事要地。于是中原地区出现了不少节度使、防御使、团练使等大小军镇，以后又扩展到全国各地。朝廷对这些藩镇既要利用，又不太放心，在无力收回藩镇兵权后，只能采取笼络姑息的政策。这些藩镇逐渐成为独立王国，大者统辖十余州，小者统辖三四州，拥兵自重，不听朝命，不纳赋税；藩镇之间有时联合对抗朝廷，有时互相混战，此起彼伏，扰攘不休。

唐初宦官只主管宫内守卫、洒扫等事务，政治权力较小，中唐以后宦官的权力范围逐渐扩大了。安史之乱后，宦官不仅干政，而且掌握了朝廷军权、财权，逐渐使皇帝大权旁落。由于宦官掌握大权，藩镇多引为内援；宦官为了增强实力，以便控制皇帝，也多引藩镇为外援。两股势力勾结的结果是使皇帝形同傀儡，宰相、大臣更成了宦官的工具。从宪宗到唐亡，十个皇帝中，除了最后一个哀帝是藩王朱温所立，其余九个都是宦官所立，宪宗、敬宗死于宦官之手。

晚唐时期的朋党之争，通常被称为“牛李党争”，即牛僧孺为首的“牛党”与李德裕为首的“李党”的权力斗争。这场斗争从穆宗朝开始，经敬宗朝、文宗朝、武宗朝到宣宗朝，持续达四十年之久。斗争的结果是两党交互掌权，文宗朝两党参差并用，武宗朝是李党全盛时期，宣宗朝是牛党全盛时期。一党专权时，不问敌党有无人才，一律摒弃不用；不问敌党政策如何，一律排斥不取。朋党之争完全是门户之争、私利之争。宣宗以后，牛、李两党的领袖人物相继去世，但官僚之间的斗争并没有停息，而是以另外的斗争形式展开。本来朋党之争就受到宦官派系的影响，宣宗以后，宦官因“甘露事变”，感到内部斗争容易被朋党利用，便团结一致对付外朝大臣；由于内朝宦官抱成一团，外朝大臣也合为一体，于是内朝（北司）外

朝（南衙）之争便取代了朋党之争。斗争的结果是宦官集团取得了胜利，“天下事决于北司，宰相行文书而已”。这种局面一直持续到唐末，昭宗采纳宰相崔胤建议，借藩王朱温力量铲除了宦官势力。宦官势力虽除，但中央大权却落入朱温手中，昭宗和崔胤等外朝大臣也相继被朱温所杀，唐朝离灭亡只有一步之遥了。

黑暗的统治，残酷的剥削，使挣扎在死亡线上的广大民众忍无可忍，纷纷举起了反抗暴政的大旗。

唐懿宗咸通元年（860），浙东裘甫率众起义，许多贫苦农民纷纷响应。起义军很快攻下象山、剡县，队伍发展到三万多人，推举裘甫为天下都知兵马使，立年号罗平，经过九个月的战斗，才被官兵镇压下去。

咸通九年（868），庞勋在桂林领导戍卒起义。被派到桂林戍守的徐州、泗州农民军，起义后一路北上，攻克宿州、徐州、泗州等地，切断江淮漕运，队伍发展到二十多万人，经过一年多的苦战，才被官兵镇压下去。

这两次起义，是唐末农民大起义的前奏。唐僖宗乾符二年（875），王仙芝在濮阳领导起义，起义军攻克濮、曹二州，队伍发展很快。不久黄巢率众响应。起义队伍在今山东、河南、湖北、安徽广大地区，连克州县，所向无敌。乾符五年（878），王仙芝战败牺牲，余部投奔黄巢。黄巢号称冲天大将军，率义军渡过长江，转战长江、闽江、珠江流域，先后攻占虔州、吉州、饶州、福州、泉州、潮州、广州等地。乾符六年，黄巢率义军从广州挥师北上，连克桂州、衡州、潭州，从采石渡江，攻下东都洛阳，又西破潼关，进占国都长安，唐僖宗逃往成都。黄巢在长安建立大齐政权，改元金统。但起义军流动作战，没有建立稳固的根据地，也没有彻底摧毁唐朝的地

方政权和军事力量。就在黄巢称帝的同时，朝廷已调集各路兵马包围长安，并切断长安的粮食供应。而起义军内部组织开始涣散，有实力的部将自恃功高，不服从黄巢指挥，尤其是同州防御使朱温投唐，加剧了大齐政权的危机。中和三年（883），黄巢军与李克用等唐军激战后，被迫放弃长安向东撤退。中和四年，黄巢被唐军围困于泰山狼虎谷，自刎而死。

在镇压农民起义军的过程中，宦官和藩镇都利用战乱扩充自己的势力。当时掌权的宦官田令孜在起义军攻克潼关后，挟持僖宗逃奔成都，一切专断。他收养了不少义子，派他们分掌兵权，还派亲信到各地刺探消息，监视动向。朱温、李克用是战乱中崛起的新藩镇，他们比以前只满足于局部割据的老藩镇具有更大的政治野心。天祐四年（907），朱温废唐哀帝，自立为帝，改国号为梁，改元开平。历史由此进入了军阀混战、藩镇割据的五代十国时期。

陈抟诞生后面对的就是这样一幅兵戈扰攘、动荡不定的乱世景象。也许乱极思治，否极泰来，天降大任于斯人，他虽然没有实现“图南王天下”的政治理想，却担当起了中国文化复兴的历史重任。

## 生长在涡河岸边

涡河发源于今天的河南省原阳县境内，流经河南的扶沟、太康、鹿邑和安徽的亳州、涡阳、蒙城，至怀远县注入淮河。淮涡流域的文化底蕴很深，尤其是道家文化源远流长，影响深远。这一带散布着许多道家文化的遗迹，流传着不少道家人物的故事。陈抟生于此，长于此，受道家文化的熏陶甚深。他名

抟，字图南，号扶摇子，均取自《庄子》首篇《逍遥游》：“有鸟焉，其名为鹏，背若泰山，翼若垂天之云，抟扶摇羊角而上者九万里，绝云气，负青天，然后图南，且适南冥也。”这段话的大意是说有只鸟名字叫鹏，鹏的背像泰山，翅膀像天边的云，乘着旋风而直上九万里的高空，超绝云气，背负青天，然后向南飞翔，前往南海。抟有集聚成团的意思，扶摇指旋风，图南象征远大的志向。陈抟的名似与《老子》《管子》亦有关。《老子》第十章云：“抟气致柔，能如婴儿乎？”《管子·内业》云：“抟气如神，万物备存。”这里说的都是道家的修养功夫。

关于陈抟的出生，亳州一带流传着“十里荷花出陈抟”的传说故事：话说李老君在兜率宫看到唐朝末年天下大乱，道教衰落，忧心忡忡，想找个继承人，光复、中兴道教。于是他化身下凡回到老家亳州，四处寻访也没有找到合适的人选。一天，他骑着青牛出了亳州城南门，沿着开满荷花的宋塘河溜达，走了十几里，见河边有一位戏水的美丽姑娘，宛如仙女下凡一般。李老君眼前一亮，感觉心里有底了。于是他拿起宝葫芦对着一朵硕大的莲花一指，莲花顿时变成了莲蓬头，落在水面上，漂到了姑娘面前。姑娘捞起莲蓬头，清香扑鼻，遂剥开把里面的莲子吃了。姑娘回到家里数月后，肚子渐渐鼓了起来，父母请郎中给女儿把脉，郎中说姑娘害的是喜病。父亲恼羞成怒，要将她投河，母亲心疼女儿，将她藏到亲友家。姑娘后来生下了一个紫色肉团，家人觉得不吉利，偷偷把肉团扔到宋塘河里。附近有位姓陈的渔民，在宋塘河一带打鱼为生，他撒网碰巧捞起了那个紫色肉团，遂带回家中，放入锅里，准备点火煮熟充饥。突然雷电大作，满屋震动，渔民十分害怕，将紫色肉团捞出，丢在地上，肉团裂开，现出一个男婴。渔民收

养了他，并随自己姓陈，因为是从一个肉团裂出的，故取乳名团儿。

陈抟长到四五岁，天性纯朴，十分懂事，只是不爱说话。一天，他在涡河边玩耍，遇见了一位青衣媪，据说是一位仙姑，是来点化他的。青衣媪抱起了小陈抟，给他喂了奶，自此陈抟不仅口齿伶俐，而且聪慧过人。

陈抟长到七八岁，父母送他去塾馆读书。识字不多的父母请教书先生为他取学名，教书先生遂将他的乳名团改为抟，抟与团音相同，意思也相近，只是抟字更加文雅些。陈抟天资聪颖，勤奋好学，十四五岁时已经读了许多书，经史百家，一见成诵，悉无遗忘，并且诗也写得挺不错，深得教书先生的喜爱。

陈抟在传统经典学习中长大成人，也开始关注黎民百姓的疾苦。据说有一年亳州大旱，河水干枯，农田开裂，禾苗枯萎，陈抟带领乡民兴修水利，开挖了一条人工渠，将北边商丘地界的蓄水引下来，解决了灌溉问题，缓解了旱情，当地人将这条人工渠取名“陈治沟”。

陈抟还教会了乡民酿酒。《亳州志》记载的“希夷酒”，相传由陈抟创制。这种酒以当地红黏谷为原料，用涡河水蒸馏而成，酿造工艺简单易行，酒精含量少，饮之甘甜浓香，祛风驱寒，串皮活血，能延年益寿，是陈抟家乡有名的村酒。还有一种“希夷药酒”，据说亦是陈抟创制，他利用亳州当地的药材资源，酿制过程中加入十余味中药，能治疗多种疾病。这种“希夷酒”和“希夷药酒”，流传千载，至今不衰。

## 落第后的人生转向

晚唐五代时期，虽然干戈扰攘，社会动荡，但科举制度没

有受到太犬影响，所以陈抟的家人还是鼓励他走传统儒生的道路，跻身仕林，光宗耀祖；陈抟本人虽然早具超然尘外的慧根，不愿娶妻生子，但亦有经国济世的宏伟志向，所以他开始也是希望科场及第，改变门楣，一展抱负。

后唐明宗长兴三年（932），年过花甲的陈抟通过地方贡举，赴京都洛阳参加进士科的考试。进士科是科举考试中十分显赫的科目，报考者很多，录取率却很低，只有百分之一二，所以唐代即有“三十老明经，五十少进士”的说法，意思是说明经科容易，即使三十岁考中也已经算晚了，而进士科困难，即使五十岁考中也不算早。而在唐末五代，考官受权贵节制，进士科录取更加看中门阀地位，长兴三年只录取了八人。陈抟虽然优秀，但竞争激烈，加上他出身寒门，朝廷中没有靠山，自然“举进士不第”。

陈抟虽然落第，但他的出众才华和潇洒风度，还是受到了士大夫的追捧。后唐明宗李亶对陈抟也是欣赏的，亲自在皇宫召见他。陈抟长揖不拜，与众不同，明宗不以为忤，仍赐号清虚处士，并赏赐他三名宫女。陈抟对女色不感兴趣，对“危主”李亶的前途也不看好，便在下榻的礼贤馆写了一封谢书并赋诗一首，交给宫使转交明宗，随即悄然离去。谢书云：“赵国名姬，后庭淑女，行尤妙美，身本良家，一入深宫，各安富贵。昔居天上，今落人间，臣不敢纳于私家，谨用贮之别馆。臣性如麋鹿，迹如萍蓬，飘然从风之云，泛若无缆之舸，臣遣女复归清禁。”又作诗云：“雪为肌体玉为腮，深谢君王送到来。处士不生巫峡梦，虚劳云雨下阳台。”谢书大意是说这些宫女都出身良家，娴淑美丽，从民间召入皇宫，享受荣华富贵。而现在天子身边的宫女，来到为臣我下榻的馆舍，我诚惶诚恐，不敢接受留用。我性情如麋鹿喜欢山野，行踪如萍蓬漂



泊不定，好像随风游荡的云朵，又像解缆离岸的孤舟，所以这些宫女不适合我，还是将她们送归皇宫为好。诗大意是说这些宫女肌肤雪白，容貌靓丽，深深感谢皇上将她们送到我的身边，但落第不仕的我对男女之情已经淡漠，所以只能将她们送回，辜负皇上对我的一片厚爱。

陈抟离开洛阳城，回到故乡。为了排遣科场失意的淡淡忧伤，更为了寻找新的人生方向，他独自一人出门游历。起初他在亳州附近转悠，到过鹿邑的太清宫、涡阳的石弓山、淮北的相山等地，以后越走越远，泰山、黄山、云门山都留下了他的足迹。在云游中，他写过一首《无题》诗：“平生不作皱眉事，天下应无切齿人。断送落花安用雨，装添旧物岂须春。幸逢尧舜为真主，且效巢由作外臣。六十病夫宜揣分，监司无用苦开陈。”这首诗表明陈抟对科场落第仍然有些感伤，但年过六十的他已经打算告别科举入仕的儒生生涯，效仿尧舜时代的著名隐士巢父和许由。

在这次云游中，陈抟在山东青州云门山幸遇孙君仿、獐皮处士，他们志趣相投，一见如故，一连数天聊《易经》和老庄。两位高道见陈抟有道骨仙风，便指点他去武当山九室岩隐居清修。陈抟欣然从命，拜谢道别。

## 入武当山辟谷清修

武当山又称太和山，在均州和房州（今湖北省丹江口市）境内，自秦岭逶迤而来，处大巴山北脉，方圆八百里，山峦起伏，清泉飞鸣，古树参天，号称有二十四涧，三十六岩，七十二峰，千姿百态，景色秀美。相传武当山的保护神真武大帝曾