

东方修道文库

徐兆仁 主编

涵虚秘旨

中国人民大学出版社

B95

2

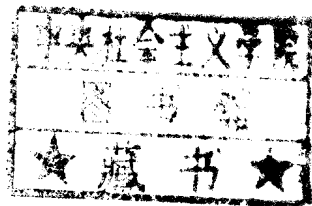
83581.10

车

东方修道文库 徐兆仁 主编

涵虚秘旨

中国人民大学出版社



200037815

艺

东方修道文库
涵虚秘旨
徐兆仁 主编

*

中国人民大学出版社出版发行
(北京西郊海淀路39号)
北京昌平华生印刷厂排版
丰 华 印 刷 厂 印 刷
新 华 书 店 经 销

*

开本: 850×1168毫米32开 印张: 9.5插页2
1990年11月第1版 1992年4月第2次印刷
字数: 217 000 册数: 15 001-23 000

*

ISBN 7-300-01021-0
K·101 定价: 5.90元

《东方修道文库》

总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；“文化大革命”十年“东风”的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就像自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之

多，世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的。为真理而献身，则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出说，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力、古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思想、表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受

的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部分生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。如果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩繁的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上有较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、科学界、宗教界、医学界、气功界、武术界。如果这套文库的问世，能够引起各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

《涵 虚 秘 旨》 前 言

李涵虚，道教西派创始人，生于清嘉庆丙寅年（公元1806年），初名元植，字平泉，得道后改名为西月，字涵虚，又字团阳，四川乐山长乙山人。涵虚子从小颖悟，年青时善琴、嗜酒，陶醉于诗词文赋之中，过着传统士子的生活。据有关史料记载，李于二十四岁时曾遇异人而不识，当面错过，失之交臂。后患伤血症，到峨眉县养病。李在峨眉遇到郑朴山，郑为其疗病时告诫李氏，金石草木之类调剂合药，只能治末，不能救本。要想根治疾病，应当用自身妙药。李氏闻言，似乎大梦初醒，若有所觉。可能是身罹重病之际，检阅生平积学，无济于事，方悟身心性命之道，别有途径。于是，一种炽烈的向往之情，油然而生，遂“皈依稽首”，当即拜郑朴山为师。

郑朴山为孙教鸾嫡传高徒。孙教鸾号烟霞散人，出生于明弘治十七年（公元1504年），享年一百零六岁。孙真人早年好道，历访名山，曾得秦野鹤先生守中、采药、结胎、出神诸法。得王云谷胎息、玄关、抱一无为之旨。复遇石谷子真人，得金鼎火符、玉液炼己、金液炼形口诀。孙真人精于内修之法，认为“结丹之法由我而不由人，还丹之功在彼而不在我”，将修炼工程分为筑基、得药、结丹、炼己、还丹、温养、脱胎、玄珠、赴瑶池

等九步，下手功夫强调阴阳双修、彼我合炼。孙真人内修诀法主要保留在《金丹真传》一书之中。由于此派功夫多玄机密法，十分强调口传心授，且极易与采战等邪派之术混淆，因此传承甚秘、戒规森严。李涵虚既有幸学于郑朴山，故能入孙学之门，得其真诀，探其神髓，从而为日后创建西派内修学说体系奠定了一大基础。

李涵虚的学术思想除了直接来自孙、郑之外，还间接得之于钟、吕和张三丰的学说。李氏曾自言于峨眉山禅院中遇吕祖、丰祖，声称二祖“密付本音”。“三师复至，叮咛速著书救世。”不难理解，古代中国的文化传统对新的创造总是持谨慎态度，崇尚述而不作的学风，使得一般人形成一种凡事不敢为天下先的心态。人们遇有某种重大创获，尤其是那些一旦公之于众，往往惊世骇俗、引来非议的创获，发明者总是托之于古人、贤人。这样做，既能使自己的新说受到保护，避免遭人攻击，同时又使新说借古贤声威，附骥而行，扩大影响。故此，李涵虚遇师之说除了从侧面说明其学术传承关系之外，还隐藏着难言的苦衷。

李涵虚作为一代宗师，著述颇丰。其著作大致可以分为两类，一类为注释编订之作，计有《太上十三经注解》、《大洞老仙经发明》、《〈无根树道情词〉二注》；删订吕祖年谱、圣迹、丹经等书，成《海山奇遇》；改编《三丰全集》。另一类为论著，计有《后天串述》、《九层炼心》、《道窍谈》、《三车秘旨》、《圆峤内篇》。后三部著作作为李涵虚的代表作，但《圆峤内篇》钞本一直未见流传，恐已散佚。

西派内修思想与道教南派、东派理论比较接近。在清静自然的总原则下，西派根据不同的对象，传出两套不同的入手方法。

一是“童子先天未破，可清养而得胎仙，不假还返，奚用通关？”①二是对待成年人，“则展窍开关，所以启玄门而辟径路。還元返本，所以资同类而补真身。”②

涵虚子传道的对象不是童子，而是成年人，因此，他将研究重点放在后一类学者身上。久而久之，从理论到实践，形成了西派内修思想的特点。这一特点，可以从下面一段法诀中得到反映：

中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动。乘其动而引，不必着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是而河车之路可通。要皆自然而然。乘乍动而又静之际，微微起火，逼过尾闾，逆流天谷。自然炼精化气，灌注三官。以后复得外来妙药，擒制吾身之真气，令其交凝，使不散乱。然后，相亲相恋，如龙养珠，如鸡抱卵，暖气不绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，乃曰“内丹”。则初候之功成，延年之妙得，全形之道备矣。③

涵虚子很善于从魏伯阳、钟、吕、南派、东派、三丰派的经典著作中吸取营养，并且深入实践，总结提炼，从而形成风格独具的内修理论体系。

涵虚子将道分为先天、后天两大层次，他指出：“后天无形、无质而实有，先天有体有用而实无。”④将古传属于后天层

①② 《道窍谈·开关问答》。

③ 同上。

④ 《道窍谈·药物直陈》。

次筑基、炼己两步功夫分作开关、筑基、得药、炼己四个步骤，并指出这四层的相互关系为：“以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事。”①

涵虚子还将炼心析为九层，即炼未纯之心、入定之心、来复之心、退藏之心、筑基之心、了性之心、已明之心、已伏之心、已灵之心②。将全部内修工程分为五关，即将旧说炼精化气、炼气化神、炼神还虚改造成为：炼精、炼气、炼神了性、炼神了命、炼神还虚。将药分为大小两种；产药分作三层：“始则取外药以制内药，继则由内药以修外药，终则食外药以合内药。”③需要说明的是，这段话中第一次提到的“取外药”，就是炼小药，而内药则为“真汞摇精施种时也”；第二次提到的外药则为大药。一旦学者在修炼过程中产生得大药的某些景象，悟道境界便到了一个较高的层次。

涵虚子还将河车析为三件，指出：

第一件运气，即小周天子午运火也；第二件运精，即玉液河车运水温养也；第三件精气兼运，即大周天运先天金汞，七返还丹，九还大丹也。此三车者，皆以真神、真意斡乎其中。人能知三车秘谛，则精、气、神三品圆全，天、地、人三仙成就。④

涵虚子于著作中还传出西派内修下手的绝密之诀——“两孔

① 《道窍谈·后天集解》。

② 《太上十三经注·九层炼心》。

③ 《道窍谈·药物层次》。

④ 《三车秘旨》。

穴法”。众所周知，修道之始，关键在于得明师而明真诀，得真诀而真知窍。内修秘窍，往往千金难求。涵虚子为使大道永存人间，毅然传出两孔穴法，他说：

丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传“口对口，窍对窍”者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴两孔，其中有作为之法，此法最玄玄也。^①

学者只要细研全书，综核诸论，自有心得。

与此同时，涵虚子还将道家天机——玄关一窍的真实含义揭露无遗。他指出，所谓玄关一窍，即是人体内部神气相交而形成的灵光。玄关一窍是从虚无中生出，绝非位于人体五脏六腑之内。此窍就是“中”，就是万法归一之地。此窍有死活之分，黄庭、炁穴、丹田为死，而三者中有神凝炁聚、真机直露，即为活。涵虚子还以其亲身体验说明，玄关出现时，明灭不定。初入玄关时，恍惚无凭。只有交抱纯熟，才能逐步固结，才能取得高深的效应。

涵虚子所有传述，均能做到确切、简明，虽然迫于时代的束缚和内修之学必不可免的戒规，没有最后将那一层薄薄的窗纸捅破，使人得以窥视内修之学的全部秘密，但学者凭借自己的聪明才智，是完全能够从其著作中体悟到精神内蕴的。

有人嫌西派内修方法叠床架屋，过于复杂，而我们却不这么看。内修方法越是详尽，越能检验其学说的真伪与否。如果一种体系完整、方法详细的内修学说，其法真者，必能帮助学者迅速

①《道窍谈·两孔穴法》。

进入大道之门；而伪者亦能及时得到检验，不致于造成严重后果，以致貽误终生。倒是那些虚玄之谈，并无详法，貌似大道，实属邪术。初学者为其华丽的词藻所诱，受骗上当之后，亦不知其所以然。西派传法至详，也是该派能够成立，与各大道派并驾齐驱的原因之一。当然，不能说涵虚子的所有著作都达到尽善尽美的高度，其缺点与问题也是明显存在的。例如，他以内丹思想解释老子《道德经》，尽管有许多创获，取得了老子研究的重大成就，但许多地方牵强附会，曲解老子。甚至在章句、文字的校勘上，也还很粗疏。好在历代学者对老子《道德经》的研究，成果斐然，老子原意也不会因为李氏之解而蒙蔽不清。

此外，涵虚子所创西派与东派一样，重视阴阳双修、性命合炼。不过，西派在具体修习的工程节序上，其详细程度则大大超过东派。已故著名道教学者陈撄宁先生生前对西派理论，曾给予高度的重视，对该派有过很高的评价，其真知灼见对于今天我们了解西派的理论贡献、学说精华仍有着不可忽视的参考价值。陈氏在《道窍谈》一书前的长篇议论中指出：

本书（指《道窍谈》）中画龙点睛处，就是“彼家”二字。……究竟“彼家”二字如何解释，颇有研究之余地。如谓“彼家”是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣；如谓“彼家”是指身外之太虚而言，则执着肉体，在腔子里摸索者非矣；如谓“彼家”是指同类异性者而言，则一己孤修，专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。

无论是西派抑或东派，其学说中最秘者莫过于“彼我”奥义。尽管两派在这一问题上的探索、发明取得了可贵的、重要的

成果，但是，由于中国传统文化对于人身隐秘的特殊忌讳，使得两派内修之法的流行受到了某种无形的钳制。再加上社会存在一批居心不良之徒，借东、西两派双修之名，行见不得人的罪恶勾当，致使东、西两派经常蒙受不白之冤，遭到一些意外打击。所有这些，都严重阻碍了东西两派的正常发展，时至今日，两派都面临失传、断灭的危险。因此，整理东、西两派的典籍、文献，以推动这方面的研究工作，也就成为一件十分急迫的事情了。

本集除了收入西派的大部分典籍之外，最后还辑有陈撷宁先生所撰《〈灵源大道歌〉白话注解》一书。《灵源大道歌》出于北宋徽宗宣和年间道林女真曹文逸之手，然而，此篇虽为女真所作，但非专讲女丹，学道之士皆可效法。由于本篇宣传大道，开示灵源，直指性命，专讲神气，故与道教各派均有相关之处。陈氏曾经指出本篇中有四句最要紧的口诀：一、“神不外驰气自定”。二、“专气致柔神久留”。三、“混合为一复忘一”。四、“元和内运即成真”。将此四句口诀视作西派内修纲领，虽有半空飞来的突兀之感，却也显得自然神妙、恰到好处。

徐 兆 仁

1989年11月21日写于

中国人民大学历史系

目 录

道窍谈	1
道窍谈读者须知	1
张序	3
第一章 箴诸友书 (5) 第二章 开关问答 (5) 第	
三章 后天集解 (6) 第四章 筑基炼己 (8) 第五	
章 养己炼己 (9) 第六章 养己炼己 (10) 第七	
章 后天次序 (11) 第八章 内外二药 (12) 第九	
章 药物相类 (13) 第十章 三品互养 (14) 第十	
一章 炼功五关 (15) 第十二章 产药层次 (16)	
第十三章 药物层次 (16) 第十四章 丹砂二种	
(17) 第十五章 神气性命 (17) 第十六章 先天	
直指 (18) 第十七章 神气精论 (21) 第十八章	
精气神再论 (23) 第十九章 性命顺逆 (24) 第二	
十章 玄关一窍 (24) 第二十一章 玄关再说	
(25) 第二十二章 两孔穴法 (25) 第二十三章	
玄牝根基 (26) 第二十四章 中字直指 (28) 第二	
十五章 药物直陈 (29) 第二十六章 铅汞的辨	
(30) 第二十七章 鼎器直说 (31) 第二十八章	
乾坤离坎 (31) 第二十九章 采炼妙用 (32) 第三	
十章 河车细旨 (33) 第三十一章 真心论 (34)	

第三十二章 心神直说(35) 第三十三章 神息妙用(36) 第三十四章 神息再论(36) 第三十五章 气息妙用(37) 第三十六章 神意妙用(37) 第三十七章 神意再论(38) 第三十八章 共争不朽之论(38) 第三十九章 功成名遂身退论(39) 第四十章 仙佛同修说(40)

三车秘旨.....42

《三车秘旨》读者须知.....42

李涵虚真人小传.....43

第一件河车.....44

第二件河车.....46

第三件河车.....47

收心法.....50

收心法题词.....50

收心法下手功夫.....50

收心法杂谈.....51

道情诗词杂著.....55

道情诗(二十四首)(55) 收心法道情自遣(57)

心神篇(58) 养心吟(58) 虚空吟三首(58)

修丹吟(58) 与人谈不死术(59) 叹色欲关

(59) 学道者宜绝欲(60) 和麻碧城先生袁中

盛体韵(60) 晓起大悟(60) 重九后招诸弟子

游暮颐观(60) 重九寓雷养正家(61) 满江红

第一体(61) 满江红第二体(61) 满江红第三

体(62) 大江西派九字(62) 吕祖题词(62)

张三丰《无根树词》注解·····	63
序·····	63
自题《无根树词》二首·····	64
太上十三经注解·····	109
序·····	109
纯阳先生序·····	110
题《东来正义》诗·····	111
《道德经》注释（东来正义）·····	112
附录 《老子》校定文（176）	
老子真传·····	197
《阴符经》类解·····	203
《〈阴符经〉解》序·····	203
序·····	204
辑诸家评语·····	205
《清静经》解·····	213
《玉枢经》约解·····	218
《护命经》约解·····	220
《日用经》约解·····	221
《大通经》约解·····	222
真空章（222） 玄理章（223） 玄妙章（223）	
《赤文洞古经》约解·····	224
操真章（224） 入圣章（224） 住世章（225）	
《定观经》约解·····	225
《五厨经》解·····	229