

东方修道文库

徐兆仁 主编

全真秘要

中国人民大学出版社

东方修道文库 徐兆仁 主编

全真秘要

中国人民大学出版社

东方修道文库

全 真 秘 要

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)

北京市丰台区丰华印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本: 850×1168毫米32开 印张: 8.375插页2

1983年9月第1版 1990年6月第2版

1992年4月第2次印刷

字数: 176 000 册数: 35 001-43 000

*

ISBN 7-300-00470-9

K·51 定价: 5.50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，现代化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；世界各地练瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除病疾，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、经络学说的出现，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，绝大部份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。

现代人自然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

《全真秘要》

前 言

在古代东方，修道始于何时，是无法考证清楚的。但从考古发现的情况来看，比较早的、并且比较重要的材料，大致有以下几个：

一是在印度恒河流域，曾出土过一件陶器，时代距今为五千年左右，陶器上有坐观冥想的浮像。

二是在我国青海乐都，出土了一件距今约四千年的彩陶罐，上有行气浮雕塑像。

三是年代属于战国时期的石刻文——《行气玉佩铭》，这是在一个十二面体的小玉柱上镌刻的四十五个篆书行气铭文。

四是湖南长沙马王堆古墓中出土的西汉导引图与有关帛书。

五是由广西南宁市溯江而上，在左江流域的扶绥、崇左、龙州、宁明沿河两岸悬崖峭壁上分布着的五十多幅巨型崖画中的一幅：壮族祖先修道的乾坤掌图谱。

总之，人类在很早的时候起，便开始探讨人体与宇宙隐蔽着的天地。大约到了释迦牟尼与老子的时代，才有一些较为详细的材料传世。印度的情况，我们留待以后再说。在古代中国东汉时期，魏伯阳继《道德经》、《庄子》两部煌煌巨著之后，写出了被后人称为“万古丹经王”的《周易参同契》。但所有这些著作，一般人读起来，如堕五里雾中，难辨东西南北，人们常说的天书之

矣，恐怕就是指此而言。

大约到了钟吕传道的时期，才一改修道著作理明法暗的状况。钟吕二人第一次向人们系统地披露了修道的具体方法，因此，我们在第一集开篇便选了《钟吕传道集》一书。

《钟吕传道集》为唐末重要丹书，最先为施肩吾传出，后被《道藏》、《古今图书集成》所收，主要内容是钟离权、吕洞宾对于修道的问答之词。全书将天人合一、阴阳五行的古老观念融会贯通于修道理论之中，强调精、气、神的整体修炼，而绝少虚无飘渺的玄谈。全书议论纵横，涉及真仙、大道、天地、日月、四时、五行、水火、龙虎、丹药、铅汞、抽添、河车、还丹、炼形、朝元、内观、磨难、证验等十八个方面，将道家不传之秘，尽情揭示。

《钟吕传道集》的姊妹篇《灵宝毕法》，相传为钟离权所述。此书以宇宙生成之理，阴阳演化之机来阐述内丹大道，于开拓视野、阔人胸怀之际，传出上乘心法。本书中卷“肘后飞金晶”章中所述通督脉三关时，必须依次开关入顶之说，即为千古正法。依此原则修习，大抵是不会导致任何偏差的。本书“超脱分形”章提到的“七级宝塔调神出壳法”，颇为奇异。

《灵宝毕法》一书囊括五仙旨趣，详指三成规式，如果与《钟吕传道集》合参共究，交互验证，可收相得益彰之功。由于本书从基础谈起，由浅入深，故仍适合于初学者研读。

吕洞宾曾有诗曰：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”吕曾以崔希范为师，《入药镜》一书的思想自然成为吕洞宾修道理论的一大来源与依据。本集收入混然子王道渊、沧溟李

攀龙、一壑居士彭好古等三家注解的崔希范《入药镜》一书，三家注者广征博引，将蕴藏在此书中内丹修炼十多个阶段的奥旨秘意揭露殆尽。

自从钟吕凿开修道坦途，王重阳创立全真教，道教内炼之学便风靡大江南北、黄河上下。为全真教的发展立下大功的长春真人邱处机，便是王重阳的七大弟子之一。作为道教史上通称的北七真的杰出代表，他开创出龙门一派，道脉宏大，一直流传至今。本集收录了他著述的《大丹直指》一书。此书在修道的理论体系上，直追钟吕，同时也保持了全真派北宗清修的特色。邱处机还结合自己的悟道经过，对修道的理论、方法时有创发，常出精义。他说：“举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。”可以说是一针见血之言，他在书中传出诸如“神入气为胎，气入脐为息”等等秘诀，也很有参考价值。

本集还收入道教南宗师祖、紫阳真人张伯端的一部鲜为人知的重要著作——《青华秘文》，此书又称《内炼丹诀》。众所周知，张伯端所著《悟真篇》一书，很有价值，在历史上与《周易参同契》齐名。但《悟真篇》义旨深邃，是针对修为较深者讲解的。《青华秘文》一书则简洁明快，理法俱全。即使从未读过道教丹经之人，也不难理解。可以说，此书是进入《悟真篇》堂奥的台阶。

《玄宗正旨》一书，颇多宗教色彩，形式上为扶乩时沙盘自语。扶乩作为宗教现象，十分普遍，其内幕是有待于专门研究的，在此不遑详论。这里之所以选录这一著作，主要还是取决于此书的内容。此书可谓玄禅合一，佛道互参，融道教南北两宗精华于一炉，汇金丹秘诀、妙道玄功于一卷。其中妙语横生，画龙

点睛之处，常常令人拍案叫绝。

由蒋元庭所辑的《太一金华宗旨》一书，将道家丹法的重要术语一一指画，对修道的具体步骤层层揭明。古人修道，避谈天心、元神、玄窍、回光……的实质，经常抱着“鸳鸯绣出凭君看，莫把金针度与人”的保守态度，然而此书则坚持金针度人，将修道秘旨直泄不遗。书中坎离交媾一章，言简意赅。读此一章，即可估计出全书的价值。

收入本集的最后部著作为《证道仙经》，即称为《闾辟经》。此书与《太一金华宗旨》均属太上心传，玄门宝筏。全书吸取三教修道精华，全面阐述了达到无为之境的必经之途——有为之法，此书与张伯端的修道思想有很深的渊源，同时吸收佛学中的精义，最后提出炼虚合道的最高境界，将旷世罕闻的佛道秘谛，公诸于世，实为修道者及研究者的必读之书。

关于全集著作的校勘整理，我们主要是以上海涵芬楼影印本（台湾影印）《道藏》为底本，参校本分别为：一、明万历十九年阎氏所刻《道藏全集》本。二、清彭定求编、成都二仙庵刻本《道藏辑要》。三、近世守一子所刻《道藏精华录》。四、清代铜活字排印本《古今图书集成》等等。在校勘过程中，尽量比勘各本文字，考校异同，择善而从。但限于学力，迫于时间，内中错误之处一定难免。我们恳切地期望读者不吝指正，以便今后有机会重印时，加以修改。

徐兆仁

1988年8月4日写于

中国人民大学历史系

目 录

钟吕传道集 (1)

论真仙第一 (1) 论大道第二 (5) 论天地第三
(7) 论日月第四 (9) 论四时第五 (11) 论五
行第六 (14) 论水火第七 (17) 论龙虎第八 (19)
论丹药第九 (21) 论铅汞第十 (24) 论抽添第
十一 (26) 论河车第十二 (29) 论还丹第十三
(32) 论炼形第十四 (35) 论朝元第十五 (38)
论内观第十六 (42) 论魔难第十七 (46) 论证
验第十八 (49)

灵宝毕法 (52)

上卷·小乘安乐延年法四门 (53)

匹配阴阳第一 (53) 聚散水火第二 (56) 交媾
龙虎第三 (58) 烧炼丹药第四 (60)

中卷·中乘长生不死法三门 (63)

肘后飞金晶第五 (63) 玉液还丹第六 (玉液炼形
附) (68) 金液还丹第七 (金液炼形附) (71)

下卷·大乘超凡入圣法三门 (75)

朝元炼气第八 (75) 内观交换第九 (78) 超脱
分形第十 (80)

入药镜 (83)

大丹直指..... (117)

五行颠倒龙虎交媾诀 (118) 五行颠倒周天火候
 诀义 (122) 三田反复、肘后飞金精 (123) 三田返
 复肘后飞金精诀义 (123) 三田反复金液还丹诀
 (125) 三田反复、金液还丹诀义 (126) 五气朝元
 太阳炼形诀 (127) 五气朝元太阳炼形诀义 (127)
 神气交合三田既济 (128) 神气交合三田既济 诀
 义 (129) 五气朝元炼神入顶 (130) 五气朝元炼神
 入顶诀义 (130) 内观起火炼神合道 (131) 十魔君
 (132) 弃壳升仙超凡入圣诀 (134) 弃壳升仙超凡
 入圣诀义 (135) 坐功诀 (137)

青华秘文..... (139)

序 (139) 表奏 (140) 金丹图论序 (141) 心
 为君论 (142) 神为主论 (145) 气为用说 (146)
 精从气说 (146) 意为媒说 (146) 坎离说 (146)
 下手功夫 (147) 精神论 (148) 幻丹说 (148)
 捉丹法 (149) 神水华池说 (150) 百窍说 (151)
 采取图论 (151) 交会图论 (153) 采取交会口
 诀 (154) 直泄天机图 (156) 直泄天机图论
 (156) 蟾光论 (159) 炉鼎图论 (160) 神室图
 论 (161) 火候图论 (163) 阴尽图论 (165)
 说论金丹之要 (166) 次第秘诀 (169) 火候秘
 诀 (170) 后跋 (172)

玄宗正旨.....	(173)
吕祖师先天虚无太一 金华宗旨.....	(195)
序 (195) 天心章 第一(197)元神识神章第二	
(199) 回光守中章第三(202)回光调息章第四	
(206) 回光差谬章第五(208)回光证验章第六	
(209) 回光活法章第七(211)逍遥诀章 第八	
(212) 百日立基章第九(217)性光识光章第十	
(217) 次离交媾章第十--(219)周天章第十二	
(219) 劝世歌章第十三(221)	
尹真人东华正脉皇极阖辟 证道仙经.....	(223)
序.....	(223)
卷上.....	(224)
添油接命章第一 (224) 凝神入窍章第二	
(228) 神息相依章第三(230)聚火开关章	
第四 (232)	
卷中.....	(235)
采药归壶章第五(235)卯酉周天章第六	
(237)	
卷下.....	(239)
长养圣胎章第七 (239) 乳哺婴儿章第八	
(241)移神内院章第九(243)炼虚合道章	
第十 (247)	

钟吕传道集

正阳真人 钟离权 云房述

纯阳真人 吕 岩 洞宾集

华阳真人 施肩吾 希圣传

论真仙第一

吕曰：“人之生也，安而不病、壮而不老、生而不死，何道可致如此？”

钟曰：“人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与母分离。自太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，其数自满八十一丈。方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，时除寿数。所以来生而身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生。转转不悟而世世堕落，则失身于异类，透灵于别壳。至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪，除皮脱壳，再得人身。方在痴瘖愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患。迤邐升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入傍道轮回。”

吕曰：“生于中国，幸遇太平，衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病，贪者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告，念以

生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？”

钟曰：“人生欲免轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病、老、死、苦，顶天立地，负阴抱阳而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天。”

吕曰：“人死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？”

钟曰：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分者也。”

吕曰：“法有三成而仙有五等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神象不明，鬼关无姓，三山无名。虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“是此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

吕曰：“所谓人仙者，何也？”

钟曰：“人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻大道。孽重福薄，一切魔难而改初心，止于小成。云法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气，忘七情者，岂知有十戒。行漱咽者，哈吐纳之为错。著采补者，笑清静以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳形，不识于无为。采阴、取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳、食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已，故曰人仙。更有一等，而悦于须臾，厌于持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。”

吕曰：“所谓地仙者，何也？”

钟曰：“地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于小成之法。不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。”

吕曰：“地仙如何下手？”

钟曰：“始也法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州。五行颠倒，气传于母而液行夫妇也。