
于这一类内容,本卷一般未作收录。同时为了避免与本书其他各卷的重复,《老子》、《庄子》、《管子》、《文子》、《元仓子》以及《抱朴子》等,也大都舍弃。

在编选过程中,我们曾参考许多前人的校刊成果,以尽可能提高本书的编排质量,在此顺致谢意。

编者

1991年11月

《中国文化精华全集》编辑委员会

专家团：(按姓氏笔划排列)

吕叔湘 任继愈 刘导生 启 功
吴作人 周谷城 周汝昌 季羨林
赵朴初 钟敬文

主 编：(按姓氏笔划排列)

王书良 方 鸣 杨慧林 金 辉
胡晓林

主 审：吴绪彬

本卷主编：宋崇实

納須弥於芥子於萬
卷為一編

謹為

中國文化精華全集賀

任繼愈



宣揚祖國優
秀文化提高
人民精神
素質

龍文



中華文化不絕如縷
這脈續命成溪如許
切德若何賤造祠宇
載欣載奔衆孳斯舉
中華文化精華 周汝昌

编 选 说 明

中国宗教是一个无比丰富的领域。要用三卷的篇幅展示其最有代表性的思想精华，实属编者力所不逮。因此，谨就本书宗教卷的编选思想说明如下：

与中国文化联系最密切、对中国文化影响最深刻的、首先是佛、道二教。基于此，本书略去了原始宗教和少数民族宗教，而以佛教典籍为宗教卷一、二两册的选编内容，以道教典籍为宗教卷第三册的选编内容。

本卷佛教部分均按所选典籍的时代排列。由于待选篇目甚多，只能较多地采取了节选形式，较多地侧重于名家名派的代表作和更富哲理性的篇章，而节选标准难免因人而异。如有失之公允或出于一家之意者，恳请读者指正。

许多流传甚广的道教典籍，已难考证出实际的作者，即使原有署名，也常常是后人所托，不足定论。因此本卷道教部分未以作品的时代为序，而是大致归类，以便读者查索。为了节约篇幅，编者还选用了古人所辑的《说斋》、《说戒》等，将相近的内容融入一篇。

近年已有愈来愈多的佛教和道教典籍的新版本问世，对

目 录

老子中经	(1)
老君太上虚无自然本起经	(32)
太上老君内日用妙经	(41)
太上老君外日用妙经	(42)
老君清净心经	(42)
太上老君内观经	(44)
枕中经	(48)
太上纯阳真君三了一得经	(50)
太上无极混元一气度人妙经	(54)
黄帝阴符经	(61)
阴符天机经	(62)
太平经(节选)	(69)
大洞真经	(358)
周易参同契	[东汉]魏伯阳(376)
灵宝洞玄自然九天生神章经	(391)
真诰篇	(399)
钟吕传道集	[唐]施肩吾(404)
灵宝毕法	(449)
玄宗正旨	(476)
西山群仙会真记	[唐]施肩吾(494)
紫清指玄真	[宋]白玉蟾(529)

复命篇	〔宋〕薛道光(565)
翠虚篇	〔宋〕陈 楠(574)
悟真篇正义	〔清〕董德宁(590)
悟真外篇	〔宋〕张伯瑞(637)
神仙可学论	〔唐〕吴 筠(667)
坐忘论	〔唐〕司马承祯(676)
仙籍旨诀	(750)
真仙要语	(759)
诸真语录	(772)
丹阳真人语录	〔金〕马丹阳(779)
孙不二元君法语	〔金〕孙不二(789)
七部语要	(793)
七部名数要记	(803)
抱朴子内篇(节选)	〔晋〕葛 洪(814)
入药镜	(864)
金丹要诀	〔明〕伍守阳(895)
伍真人丹道九篇	〔明〕伍守阳(912)
还源篇	〔宋〕石 泰(926)
渔庄录	(931)
黄庭遁甲缘身经	(943)
上清黄庭内景经	(951)
太上黄庭外景经	(962)
将摄保命篇	(965)
服气长生辟谷法	(970)
天隐子养生书	(977)
至言总养生篇	(980)

怡情小录	[清]马大年(983)
养生肤语	[明]陈继儒(989)
摄生三要	[明]嘉善袁 黄坤仪(1000)
说斋	(1007)
说戒	(1019)
禁忌篇	(1042)
太上感应篇	[宋]李昌龄(1045)
神仙传	[晋]葛 洪(1048)
续仙传	[唐]沈 汾(1126)
疑仙传	(1165)
洞天福地记	(1182)

老子中经

第一神仙

经曰，上上太一者，道之父也，天地之先也。乃在九天之上，太清之中，八冥之外，细微之内，吾不知其名也。元气是耳。其神人头鸟身，状如雄鸡凤凰，五色珠衣玄黄。正在兆头上，去兆身九尺，常在紫云之中，华盖之下住。兆见之言曰，上上太一道君，曾孙小兆王甲，洁志好道，愿得长生。

第二神仙

经曰，无极太上元君者，道君也。一身九头，或化为九人，皆衣五色珠衣，冠九德之冠，上上太一之子也。非其子也，元气自然耳。正在兆头上，紫云之中，华盖之下住。兆见之言曰，皇天上帝太上道君。曾孙小兆王甲好道。愿得长生。养我育我。保我护我。毒虫猛兽见我皆蛰伏。令某所为之成。所求之得。太清乡，虚无里，姓朱愚，名光，字帝卿。乃在太微勾陈之内一星是也。号曰天皇太帝耀魄宝。兆常念之，勿忘也。人亦有之，常存之眉间，通于泥丸，气上与天连。

第三神仙

经曰，东王父者，青阳之元气也，万神之先也。衣五色珠衣，冠三缝。一云三锋之冠。上有太清，云曜五色。治于东方。下在蓬莱山。姓无为，字君鲜。一云君解。人亦有之，在头上顶巅。左有王子乔。右有赤松子。治在左目中。戏在头上。其精气上为日，名曰伏羲。太清乡，东明里，西王母，字偃昌。在目为日月。左目为日，右目为月。目中童子，字英明。王父在左目，王母在右目。童子在中央，两目等也。兆欲修真，当念东王父，西王母，正在头上，有三人并立，乃合日月精光。下念紫房，太一，绛宫，黄庭，太渊，丹田，行其真气五周，施于腹中。复行气十一周，施于一身中。道毕，即止朱雀阙门。阙门，两乳是也。左乳曰君阿。右乳曰羲仲。当两乳下有玉阙，天狗天鸡在其上，主晨夜鸣吠。

第四神仙

经曰，西王母者，太阴之元气也。姓自然，字君思。下治昆仑之山，金城九重，云气五色，万丈之巅。上治北斗，华盖紫房，北辰之下。人亦有之，在人右目之中，姓太阴，名玄光，字偃玉。人须得王父王母护之，两目乃能行步，瞻视聪明，别知好丑，下流诸神，如母念子，子亦念母也。精气相得，万世长存。夫人两乳者，万神之精气，阴阳之津液也。左乳下有日，右乳下有月，王父王母之宅也。上治目中，戏于头上，止于乳下，宿于绛宫紫房。此阴阳之气也。

第五神仙

经曰，道君者，一也。皇天上帝中极北辰中央星，是也。乃在九天之上，万丈之巔，太渊紫房宫中。衣五色之衣，冠九德之冠。上有太清元气，云曜五色。华盖九重之下，老子太和，侍之左右。姓制皇氏，名上皇德，字汉昌。人亦有之，在紫房宫中，华盖之下，元贵乡，平乐里，姓陵阳，字子明。身黄色，长九分，衣五色珠衣，冠九德之冠。思之，长三寸，正在紫房宫中，华盖之下。其妻太阴玄光玉女，衣玄黄五色珠衣，长九分。思之，亦长三寸，在太素宫中养真人子丹，稍稍盛大，自与己身等也。子能存之，与之语言，即呼子上谒道君。道君者，一也。乘云气珠玉之车，骖驾九极之马，时乘六龙以御天下。子常思之，以八节之日及晦朔日，日暮夜半时祝曰。

天灵节荣真人。王甲愿得长生。太玄之一。守某甲身形。五藏君侯。愿得长安宁。

第六神仙

经曰，老君者，天之魂也，自然之君也。常侍道君在左方。故吾等九人九头君也。吾为上首作王父，余人无所作也。人亦有之，金楼乡，小庐里，姓皮，名子明，字蓝蓝。衣青衣，长九分，把芝草，持青幡，侍道君在左方，从仙人仲成子。思之，长三寸，常在己左方，正与己身等也。其妻素女，衣黄衣，长九分。思之，亦长三寸。

第七神仙

经曰,太和者,天之魄也,自然之君也。常侍道君在右方。人亦有之,乌台乡,姓角里先生,字耐耐。衣白衣,长九分,持金剑,捧白幡,侍道君在右方,从仙人曲文子。思之,亦长三寸,起坐行止,常在己右。其妻青腰玉女,衣青衣,长九分。思之,亦长三寸。

第八神仙

经曰,泥丸君者,脑神也,乃生于脑,肾根心精之元也。华盖乡,蓬莱里,南极老人泥丸君也。字元先。衣五色珠衣,长九分,正在兆头上脑中,出见于脑户目前。思之,长九分,亦长三寸。兆见之言曰,南极老人。使某甲长生。东西南北。入地上天。终不死坏迷惑。上某甲生籍。侍于道君。与天地无极。

第九神仙

经曰,南极者,一也,仙人之首出也,上上太一也,天之侯王太尉公也。主诸灾变国祚吉凶之期。上为荧惑星,下治霍山。人亦有之,在长吴乡,绛宫中元里,姓李名尚,一名常字曾子。衣绛衣,长九分。思之,亦长三寸,在心中。其妻玉女也,衣白衣,长九分。思之,亦长三寸。常思心中有华盖,下有人,亦戴大冠,绛章单衣,名曰天侯,玉带紫绶,金印玄黄。子能见之,彻视八方,千日登仙。时候视脑中童子见之,是也。

第十神仙

经曰，日月者，天之司徒司空公也。主司天子人君之罪过，使太白辰星，下治华阴恒山。人亦有之，两肾是也。左肾男，衣皂衣，右肾女，衣白衣，长九分。思之，亦长三寸。为日月之精，虚无之气，人之根也。在目中。故人之目，左为司徒公，右为司空公。两肾各有三人，凡有六人，左为司命，右为司录，左为司隶校尉，右为廷尉卿。主记人罪过，上奏皇天上帝太上道君。兆常存之，令削去死籍，著某长生，属太初乡玄冥里。司录，六丁玉女，字道明，皆在神龟上，乘紫云气之车，骖驾双鲤鱼，字太成子，玄母道母也。在中央，身之师也。主生养身中诸神，在五色云气华盖之下坐，戴太白明星，明月之珠，光曜照一身中。常存，以八节之夜，卧祝曰：司命司录。六丁玉女。削去某甲死籍。更著某甲长生玉历。

第十一神仙

经曰，中极黄老者，真人之府中斗君也。天之侯王，主皇后素女宫也。人亦有之，黄庭真人，道之父母也，赤子之所生也，己吾身也。皇后者，太阴玄光玉女，道之母也。正在脾上中斗中也。衣五色珠衣，黄云气华盖之下坐，主哺养赤子。常思两乳下有日月，日月中有黄精赤气，来入绛宫，复来入黄庭紫房中，黄精赤气填满太仓中，赤子当胃管中，正南面坐，饮食黄精赤气，即饱矣，百病除去，万灾不干。兆常思存之，上为真人，故曰同出而异名也。有注云，日月同出异名，太素乡，中元里，中

黄真人，字黄裳子，主辟谷，令人神明乍小乍大，常以鸡鸣食时祝曰：

黄裳子。黄裳子。黄庭真人在于己。为我致药酒松脯。粳粮黍糜。诸可食饮者。令立至。祝讫瞑目，有顷，闭口咽之二七过，即饱矣。

第十二神仙

经曰，吾者道之子也。人亦有之，非独吾也。正在太仓胃管中正南面，坐珠玉床上，黄云华盖覆之。衣五彩珠衣，母在其右上，抱而养之，父在其左上，教而护之。故父曰陵阳，字子明。母曰太阴，字玄光玉女。己身为元阳，字子丹。真人字仲黄，真吾之师也。当教吾神仙长生之道，当侍吾左右，休舍太仓。在脾中与黄裳子共宿卫吾给事神所，当得主致行厨，故常思真人子丹，正在太仓胃管中，正南面坐，食黄精赤气，饮服醴泉。元阳子丹，长九分。思之，令与己身等也。父母养之，乃得神仙。常自念己身在胃管中，童子服，五色彩衣，坐珠玉之床，黄云赤气为帐，食黄金玉饵，服神丹芝草，饮醴泉，乘黄云气五色珠玉之车，驾十二飞龙，二十四白虎，三十六朱鸟，思之九年，乘云去世，上谒道君。吾之从官，凡三万六千神，举吾宗族，皆得仙道，白日升天。常以四时祠吾祖先。正月亥日鸡鸣时祠郊庙。二月亥日祠社，稷，风伯，雨师。四月五日申卯日，七月八日巳午日，十月十一日卯戌日。四季日不祠。但解滂土公，逐去伏尸耳。郊在头上脑户中。庙在顶后骨之上。社在脾左端。稷在大肠旁。风伯在八门。八门者，在脐旁五城十二楼也。雨师在小肠旁。四渎云气出昆仑。弱水在胞中。诸神食厨在于太

仓中。以次呼神名召之，勿忘也。

第十三神仙

经曰，璇玑者，北斗君也，天之侯王也。主制万二千神，持人命籍。人亦有之，在脐中，太一君，人之侯王也。柱天大将军，特进侯也。主身中万二千神。中极乡，璇玑里，姓王名阳，字灵子。冠三缝之冠，衣绛章单衣，长九分。思之，亦长三寸，其大与自身等也。太一君有八使者，八卦神也。太一在中央，主总阅诸神，案比定录，不得遗忘。八使者以八节之日，上对太一，故脐中名为太渊都乡之府也。常以秋分之日，案比算之。斋戒沐浴，静卧三日勿出，日三呼之，三日九呼。常如此，诸神不得遗忘，名上仙籍，定为真人。故太一不得妄上白事。不吉则凶，但八使者耳。故以八节日，晦朔弦望日，右手搯脐三七，左手拊心三七，祝曰：

天灵节荣真人。某甲愿得长生。太玄真一。守某甲身形。五藏诸君侯。愿且安宁。公兆七遍，庶兆二七。

明日平旦，复祝曰：

太一北极君。敬守告诸神。常念魂魄安宁。无离某甲身形。此所谓拘魂制魄者也。常以十二月晦日人定时，向月建太一于空室中，再拜正坐，瞑目祝曰：

五藏之君。魂魄诸神。某乞长生。无得离身。常与形合。同成为一身。男女各三通。常以八节日，于室中向其壬地，再拜瞑目祝曰，大道鸿洋鸿洋。天节之日。万兆魂魄。皆上诸天。真人身与神合。某甲欲得长生。独在空室之中。不豫死籍。数，男女各三遍。常以十二月晦日宿夜，昼朝至平旦，于室中向寅

地再拜祝曰：

鸿 洋鸿 洋。某受大道之恩。太清玄巅。愿还某甲去岁之年。魂魄保身。男女各三通。

第十四神仙

经曰，脐者，人之命也。一名中极，一名太渊，一名昆仑，一名特枢，一名五城。五城中有五真人。五城者，五帝也。五城之外有八吏者，八卦神也。并太一为九卿。八卦之外有十二楼者，十二太子，十二大夫也。并三焦神，合为二十七大夫。四支神为八十一元士。故五城真人，主四时上计。八神仙，八节日上计。十二大夫，主十二月以晦日上计。月日不得懈怠。即免计上事，常当存念留之，即长生矣。故太一常以晦朔，八节日，夜半时，五城击鼓，集召诸神，校定功德，谋议善恶，有录者延命，众神共举。无录者终亡，司命绝去生籍。故常以晦朔八节之日夜欲卧时，念上太一，中太一，下太一，五城十二楼真人祝曰：

天帝太一君。天帝太一君。敬存诸神。与之相亲。司录司命。六丁五女。削去某死籍。著某生文。皆当言长生。

第十五神仙

经曰，五城真人者，五方五帝之神名也。东方之神名曰句芒子，号曰文始洪崖先生，东方苍帝，东海君也。南方之神名曰祝融子，号曰赤精成子，南方赤帝，南海君也。西方之神名曰蓐收子，号曰夏里黄公，西方白帝，西海君也。北方之神名曰禺强