

中国
文化
知识
大观
园

科技军事卷

辽海出版社

古代地理与农学

邢春如 刘心莲 李穆南 主编



• 中国文化知识大观园 · 科技军事卷 •

古代 地理与农学 (下)

邢春如 刘心莲 李穆南 主编

辽海出版社

“中国（中印度）寒暑调和，无霜雪。人民殷乐，无户籍官法，唯耕王地者乃输地利。欲去便去，欲往便往。王治不用刑罔。……举国人民悉不杀生，不饮酒，不食葱蒜，……国中不养猪鸡……货易则用贝齿……自渡新头河（印度河）至南天竺迄于南天竺迄于南海，四、五万里皆平坦，无大山川，止有河水耳。”

印度半岛的气候特征，印度德干高原的地貌特征，人们的风俗特征等都概括而形象地表达出来了。

后来到了师子国，法显记录了这里的开发历史：

“其国本无人民，……但出宝物，题其价值，……因商人来往、住，故诸国人闻其土乐，悉亦复来，于是遂成大国。”

这里的气候终年宜于耕种：“其国和适，无冬夏之异，草木常茂，田种随人，无所时节。”这正是热带雨林气候的特征。

总之，《佛国记》是我国最早记录阿富汗、尼泊尔、巴基斯坦、印度、斯里兰卡和印度洋孟加拉湾、南海航行的地理著作。它不仅在东方，就在世界上也是一部最古老而内容充实的印度次大陆旅行游记。此书不到一万字，以精练、生动的文辞记述了这些地区的宗教、经典、山川形势、风土人情、自然气候特点和人民的经济生活状况。它不仅提供了中古时期东西方商业、文化、交通的交流情况、路线等，它也是地理、历史和文学的珍贵著作。其忠实的域外地理记录，打开了中国人民的地理视野。

玄奘和《大唐西域记》

玄奘简介

玄奘和尚，俗姓陈，名祎（596～664），洛州缑氏镇（今河南偃师缑氏镇）人，其兄陈素在洛阳净土寺出家，他深受影响，

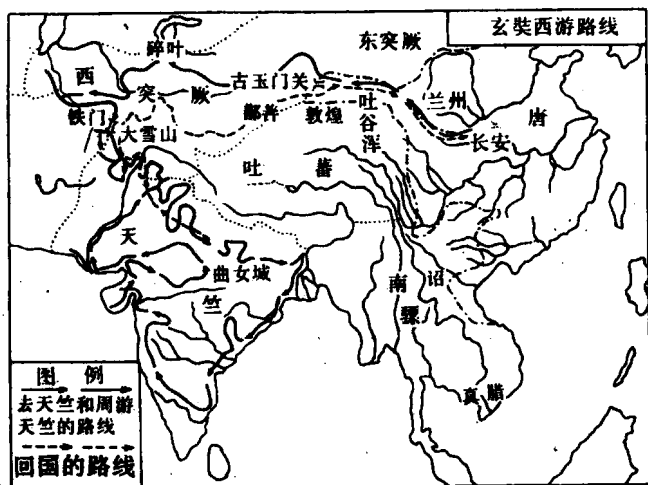
12岁即羡慕当和尚，徘徊于寺门之侧。13岁被破例录取为僧人。当时他“眉目疏朗，端严若神，”被认为“风骨难得，必能弘大佛门教化。”少年时期，就登坛讲经，力服众僧。

此后，隋末天下大乱，洛阳僧众星散，他怀着“此虽父母之邑，而伤乱者若兹，岂可守而死也？”的想法，加之他十分好学，“负籍从学，游方请业”，于是“周流燕、赵之地，历览鲁、卫之邦，背三河而入秦中，步三蜀而抵吴会。”他初赴晋阳（太原），又经子午谷入四川和汉中。然后放舟三峡，沿长江东下，达荆州天皇寺。又北上扬州、苏州、相州（河南安阳）、赵州（河北赵县），并于公元625年再度入长安（西安），年轻的玄奘踏遍祖国中原地区，遍访名师“达学髦产，遍效请益之勤；冠世英贤，屡申求法之志。”此时，因他学识渊博，已誉满中原了。

由于当时李唐政权崇道抑佛，自晋魏以来佛教内部教派林立、理论纷争、莫衷一是，无从匠决。玄奘深知要发扬光大佛教，“不依国主，法事难行”。统一佛教理论是统一各教派的关键，只有统一理论，才能使佛教处于一尊地位，取得新政权的支持。而佛教的理论是从印度翻译而来，于是他决心探本寻源到印度取经。

贞观三年（629）秋，他孤身离国，认为“昔法显、智严亦一时之士，皆能求法，导利群生。岂可使高迹无追、清风绝后？大丈夫会当继之。”于是从长安出发，经秦州（甘肃天水）、兰州、凉州（甘肃武威）、瓜州（甘肃敦煌县西），取道伊吾（新疆哈密），约年底到达高昌（吐鲁番）。这一路为了躲壁追捕，昼伏夜行。他曾穿过杳无人烟的沙漠，只身踽踽，“四夜五日，无一滴沾喉，口腹干焦”晕倒在地。此时，他仍以“不达天竺，决不东归一步”的决心拼搏着。夜里，凉风吹醒了他，又继续

西行。幸遇泉水，才又获生机，终于渡过了这上无飞鸟，下无走兽的八百里沙河。



玄奘西游路线

此后，他沿天山南麓经阿耆尼国（新疆焉耆）、屈支国（新疆库车）、跋禄迦国（新疆喀拉玉尔滚），翻越葱岭北端的凌山（今天山穆索尔岭）。其“山谷积雪，春夏合冻，虽时消泮，寻复结冰。”这雪山，常有雪崩。雪崩时“飞沙雨石，遇者丧没。”他“悬釜而炊，席冰而寝”，经七日过山。同行者“馁冻死者十有三、四”。又经热海（今吉尔吉斯斯坦伊塞克湖），此海望之烟飘渺，无风自波。经素叶（在今吉尔吉斯斯坦境内，即碎叶）、千泉（在今麦尔吉）到迦毕试国（今阿富汗喀布尔）、笈建国（今赛拉穆城）、赭石国（今乌兹别克斯坦），又入吐火罗国（今阿富汗境内），东南入大雪山（今阿富汗兴都库什山）。雪山比凌山更高峻严寒，“满山冰雪，千年不化，凝云飞雪，终年霏霏”。当时西域、印度间各国争雄，战乱不断，盗贼横

行，野兽出没，他只身而行，其困难是可想而知的。翻越大雪山之后，来到北印度。

至滥波国，从此南行，由北印度入巴基斯坦境内的健陀逻国。然后遍游印度五部 110 个国家。最后定居在摩揭陀国的那烂陀寺，该国有五十多所寺院五千多高僧，玄奘从戒贤法师学习达五年之久。在印度，玄奘游踪遍于今日恒河、印度河流域及东、西印度半岛沿岸，除印度南端外，几乎遍游整个印度。

在印度期间，他学习了印度许多国家的语言、文字，投了许多名师。学成后参加了好多次佛学辩论会，都获得大胜。其佛学成就震动了整个印度。他首先沿恒河东入今孟加拉，再沿印度半岛东岸至与今斯里兰卡相望的达罗毗荼，又沿印度半岛西岸北上至印度艺术宝库阿旃陀石窟并进入印度腹地今昌巴尔河流域及西行入巴基斯坦，沿印度河北上至今克什米尔南的查谟附近。

玄奘不仅在艰难困苦面前不动心，“历天险而志愈慷慨，遭凶贼而神弥厉勇”，就是在物质利诱面前也坚韧不拔。如他在高昌，国王尊他为国师，只要他答应留在高昌，就可以将半个国家送给他，但玄奘并不为之动心。于是高昌王强留不放行，他就绝食至三、四日，气息奄奄，高昌王才不得不放行。

他在印度，佛学声誉日增，先后受到许多国王的邀请，从事讲学和辩论。他学成之后，不忘故土，坚决回国。临行之时，戒日王为玄奘举行 75 日的无遮大会送行。

他携带了大量佛像和佛教经典（约 657 部佛经），由巴基斯坦北，经帕米尔高原到达于阗（今新疆和田）。于贞观十九年（645）正月初四到长安。“近京之日，空城出观”。前后西行共 17 年。

他在印度的学术盛誉和回国从事翻译经典的伟大成就，这里就不一一介绍。回国后，引起瞩目的是他西行的地理见闻，曾写



玄奘载誉

了《大唐西域记》一书记述他亲身经历 110 国和耳闻得知 28 个以上城邦、地区和国家的地理见闻。

《大唐西域记》的地理学价值

《大唐西域记》把他亲身到过和传闻所及的 138 个国家、城邦和地区作了记录。介绍它们的山川地形、城邑关防、交通道路、风土习俗、物产气候、宗教文化等情况。文字朴质严谨、简洁流畅。涉及的地区又非常之广阔，从我国的新疆、前苏联的中亚及伊朗、地中海东岸。南到印度半岛与斯里兰卡隔海相望的半岛沿岸。北面到中亚细亚、阿富汗东北部。东北到孟加拉国附近。此书是记载公元 7 世纪中亚、南亚和印度次大陆的历史、地理，而全世界此期该地区的古文献流传下来的极少，因而更显出了它的珍贵性。它成为全世界珍贵的史地文献，被欧洲和日本学

者翻译成各种文字。其地理特色如下：

其一，抓住地理特征，用简洁文字绘声绘色描写，使读者有身临其境之感。如：

“梵衍那国，东西二千余里，南北三百余里，在雪山之中也。人依山谷，逐势邑居。国大都城据崖跨谷，长六、七里，北背高岩。有宿麦、少花果，宜畜牧，多羊马。气序寒烈、风俗刚犷，多衣皮褐，亦其所宜。……”

上引文不足百字，将这个山国的面积、位置、国都、地形、物产、气候、服饰、风俗等都盘托读者面前。

其二，对印度次大陆最早的、全面系统综合的地理记述。首先记录了印度次大陆的名称、疆域、数量、岁时、宫室、衣饰、饌食、文字、教育、佛教、族姓、兵术、刑法、致敬、病死、赋税、物产等项。如对印度“疆域。作如下记载：

“……五印度之境，周九万余里。三垂大海、北背雪山。北广南狭，形似半月，昼夜区分，七十余国。时特暑热，地多泉湿，北乃山阜隐轸、丘陵碱卤，东则川野沃润，畴陇膏腴；南方草木荣茂，西方土地硗确。斯大概也，可略言焉。”

印度次大陆的北面有高山，其余三面临海，是一个北广而南狭的半岛。气候湿热。北面地形是山地丘陵，东面是河流冲积扇、三角洲，土地肥沃，为发达的农业种植地区。南方森林茂密，西方土地干燥，这就是大概情况。远在公元7世纪，玄奘对印度次大陆的地理认识是科学的，概括得相当准确。

在“岁时”部分，玄奘记录了印度各地计时及计年的方法；春、夏、秋、冬划分的方法等。在“宫室”部分，记录了印度街道分布的特点、房屋和城垣的结构，如“城多垒砖、暨诸墙壁，或编竹木，室宇台观，板屋平头、泥以石灰，复以砖甃……壁以石灰为饰，地涂牛粪为净。……黎庶之居，内侈外俭，奥室

中堂，高广有异，层台重阁，形制不拘。”在“物产”部分，写了“风壤既别，地利亦殊，花草果木，杂种异名……至于枣、栗、棹、柿，印度无闻……石榴、柑桔，诸国皆树。”概括地阐述了印度半岛的地理之后，就分别一个地区一个国家地深入介绍。

其三，除印度半岛外，还记述了帕米尔高原到咸海之间广大地区的地理情况，说：

“度石磧至凌山，此则葱岭北原，水多东流矣。山谷积雪，春夏合冻，虽时消泮，寻复结冰。经途险阻，寒风惨烈，……山行四百余里，至大清池，或名热海，又谓咸海，周千余里。东西长，南北狭四面负山，众流交凑，色带青黑，味兼咸苦。洪涛浩汗，惊波汨急……所以往来行旅，祷以祈福。水族虽多，莫敢渔捕。清池西北行五百余里，至素叶城……素叶城西行四百余里至于泉。千泉者，地方二百余里，南面雪山，三垂平陆，水土沃润，林树扶疏，暮春之月，杂花若绮，泉池干所，故以名焉。……中有群鹿，多饰铃环，驯狎于人，不甚惊走……。”

文中记述了帕米尔高原以北的气候、湖泊、地形、土壤、林木、动物等。把这一广大地区的自然地理风貌概括地描述出来。

总之，《大唐西域记》的地理价值，正如侯仁之教授总结的那样：

“《大唐西域记》一书的地理内容是十分丰富的，在当时来说堪称举世无双的地理著作。今天仍是研究中亚、印度一带历史地理不可缺少的文献。因此，不但在中国地理学史上，就是在世界地理学史上，这也是占有重要地位的一部巨著。”

《宋人行记》

《宋人行记》简介

宋与辽、金南北对峙，战争时期与和约时期相间。在和平时期各设国信使，以沟通政府的关系。于是两国沿途各设“省司”、“四方馆使”提供路途食宿。“引进有官”、“押宴有伴”。每于双方的朝中有大事，如新皇帝即位、上尊号、生辰、正旦，则双方遣使臣去祝贺。于国丧则遣使臣去哀悼。国信使还带着朝廷的礼物。

宋朝派往辽、金的使臣，规定要写“行记”，记录沿途，尤其是对方国土内所见、所闻的情况，其中包括山川、河流、道路、桥梁、驿站、物产、居民、城池、接待的礼仪等等。其大部分为地理内容。“行记”一般都以日记方式记录沿途所见情况。仅宋、辽和约时期自澶渊之盟（1005）到燕云之役（1122）间，共118年，以及此前从开宝年间到太平兴国年间（971~976）的6年，前后共124年间，估计全部聘使约1614人，宋朝使臣估计约占一半。而估计金、宋的使臣也有1600人左右，其中一半是宋方使臣。这样，宋方使臣可能达1600多人，都写了行记。这些大量行记的写作，为元、明两代游记大盛，开了先河。

当时所写的游记，一般都上缴朝廷。可惜其中的绝大多数，至明、清皆已亡佚。明、清以来的学者，将少数原亡佚的宋人行记集佚，现在一共还能见到30多篇。如：路振：《乘绍录》；王曾：《王沂公上契丹事》（原叫做《行程录》）；薛映：《薛映记》；宋授：《宋授上契丹风俗》；富弼：《富郑公行程录》；陈襄：《神宗皇帝即位使辽语录》；张舜民：《使北记》；许亢宗：《宣和乙巳奉使全国行程录》；楼钥：《北行日录》；范成大：《揽

警录》；周辉：《北辕录》；程卓：《使金录》；洪皓：《松漠纪闻》；张棣：《金虏图经》；宋敏求：《入蕃录》；李罕：《使辽见闻录》；寇瑊：《奉使录》；王曙：《载斗奉使录》；金嵘：《使燕录》；赵良嗣：《燕云奉使录》；李实：《使辽见闻录》；刘敞：《使北语录》；蔡条：《北狩见闻录》；沈括：《熙宁使虏图钞》等。今尚残存或留存的宋人行记的作者中，宋敏求、沈括、范成大等都是宋代著名的地理学家。其行记有较高的地理价值。另外，还有范成大的《骞鸾录》记录了他于公元 1172 年从苏州出发，经浙江、江西、湖南到广西的沿途见闻。《吴船录》记录了他 1177 年沿长江水路回到苏州的情形。1170 年陆游也写了从绍兴到四川奉节的《入蜀记》，都具有地理价值。王延续的《使高昌记》，周必大的《泛舟入山录》，吕祖谦的《入越记》也都是富有地理意义的行记。

《宋人行记》的地理内容举例

其一，北京城市地理的记载。《乘轺录》（《乘轺录》见于《契丹交通史料七种》。民国二十六年北平文殿阁书庄重印本）里保留有至今最早的北京城市地理的记载。作者路振，字子发，永州祁阳（今湖南零陵）人。他于公元 1008 年以“生辰使”身份来到当时的幽州城（今北京）记录为：

“幽州城二十五里，东南曰水窗门，南曰开阳门，西曰清晋门，北曰北安门。城内幅员五里，东曰宣和门，南曰丹凤门……城中凡二十六坊……有属宾、肃慎、卢龙等坊，并唐时旧坊名。”

此后，青州益都（今山东益都）人王曾，以“契丹生辰使”的身份于公元 1013 年来到南京（今北京），游观城市风貌，记录说：

“燕京……正南曰启夏门，内有元和殿……城中坊间皆有楼。

有闵忠寺，本唐太宗为征辽阵亡将士所造；又有开泰寺，魏王耶律汉宁造。皆遣朝使游观。南门外有于越王廨，为宴集之所。门外有永平馆，旧名碣石馆，……南即桑干河。”（王曾《行程录》）

从这些行记中，我们可知辽南京城由唐幽州城演化而来，基本保留了唐城面貌。许多坊巷名称也沿用未改，并载有各内外城门名称，城市大小里数。“坊”当时是有坊墙、坊门，为各民族单独聚居，如鬲宾、肃慎、卢龙等来自西域、女真的民族，也各有坊居。城内的主要建筑及布局都已记录。再如，北宋燕山府的城市面貌，许亢宗于1124年到这里记为：

“燕京析津府，户口堵，人物丰庶，州宅用契丹旧大内，壮丽夔绝。城北有市，陆海百货萃于其中。僧居佛寺冠于北方，锦绣组绮精绝天下。蔬蓂果实稻粱之类，靡不毕出。桑、柘、麻、麦，羊、豕、雉、兔不问可知。水甘土厚，人多技艺……既筑城后，远望数十里宛然如带。”（许亢宗《奉史行程录》）

将这一北方的政治、经济、宗教、文化、技术中心城市的风貌反映出来了。

其二，对自然环境的真实描写，对比出了今昔地理环境的不同。如1170年范成大到卢沟河附近记录说：

“卢沟，去燕山三十五里，虜以活雁饷客，积数十只，至此放之河中。虜法五百里内禁采捕故也。”（范成大《揽辔录》，北京大学藏本及见《三朝北盟汇编》）

记录了当时野雁很多，当局采取了保护野雁的政策。又如，阴历九月初九重阳节（此年阳历应为10月20日），在金中都城外见到白雪覆盖着大地“西望诸山皆缟”，于是他写下了“苦寒不似东篱下，雪满西山把菊看”的诗句。反映了当时气候比今天寒冷得多。再如，他来到北京西南的琉璃河畔，见到水“极

清泚，茂林环之，尤多鸳鸯，千百成群”。并写下了“琉璃河上看鸳鸯”的诗句。昔日这里森林青翠繁茂，水清透明，野生鸳鸯千百成群的自然风貌，今天已不复存在了。

其三，现存的宋人行记中，《北行日录》是记叙得最细腻的。作者是文辞精博的楼钥，当时并不是使者，他是以书状官的身份从其舅汪大猷使金的。所以他的《日录》没有上交宋朝廷，得以在民间留传开来，保存了原来的面貌。他于1169年经瓜州、高邮、宿州、汴京、邯郸、真定、涿州至中都。（楼钥《北行日录》，见《知不足斋丛书》第23集）清代周中孚《郑堂读书记》称之为：“南宋人使北诸记，当以是录称观止焉。”他对金中都的平面布局、宫殿、街道、门、路、亭、桥建筑，衣帽服饰、外交礼仪、饮食习尚以及高丽、西夏贡献的方物等都作了最细致、最详尽的描绘。对自然地理、人文地理有逼真的写实，因此，地理参考价值很高。

其四，地图学家沈括的《熙宁使虏图钞》有精确的地理概念，反映了沈括有丰富的地理知识和高超的测量技艺。此行之后他做了地图模型，反映地表面貌。他每到一地，对地方的自然环境与人文地理都有精确恰当的记叙。如：

“幽州永安，地宜畜牧，畜宜马、牛、羊。草宜荔挺泉耳。谷宜粱面。人不善艺，四月始稼，七月毕敛。地寒多雨，盛夏重裘。七月陨霜，三月释冻。”

从气候、物候到生产、植被都抓着了典型的生态环境主导因素，作简明扼要记叙。在这自然环境中，人们“行则乘马，食牛、羊之肉酪而衣其皮，间啖粳粥。单于家庭犊儿山之麓……毡庐数十，无垣墙沟表……其俗简易，乐深山茂草与牛羊杂居，居无常处。”一派游牧民族的地理景观。

此南侧处于游牧民族与定居汉族之间过渡的文化景观：“虏

庭山之南，乃燕蓟八州，衣冠语言皆其故俗，惟男子靴足、幅巾而垂其带。女子连裳异于中国。”

再往南，北京附近，已是发达的农业种植地区。这一广大区域，为首的城市是幽州：“自顺（指今天北京顺义县）以南，皆平陆广饶，桑谷沃茂。而幽州（今北京）为大府，襟带八州，提控中会。”而这一种种农业的边缘地段，也就是当时长城分布的界线；“怀柔城依古长城，其地平斥，土厚宜稼。城北倚涧水为险，水之柔数百步，地广多粟，可以积卒，以扼北山之冲。北当洞道，而幽州压其后，背势面奇，此谋将之地也。”这一山脉与平原的交汇处，常为兵家必争之地。北依山险，背有腹地，近又可以发展种植农业，在军事上有特殊的重要意义。总之，在沈括的笔下，地物的距离相当准确，道路曲折方位记录明白，地形的起伏概念相当清楚。

总之，《宋人行记》是反映了当时地理学发展的一定水平的不可忽视的文献。

耶律楚材和《西游录》

耶律楚材（1190～1244）字晋卿，号湛然居士，法名从源，契丹皇族子孙。他“通天文、地理、律历、术数及释、老、医、卜之说。”公元1215年成吉思汗取燕京时被召用。1218年他从永安（今北京西山一带）出发，出居庸关，取道德兴（今涿鹿），经云中（今大同），西北过武川北度阴山（今天山）、蒙古东戈壁到蒙古肯特省的克鲁伦河畔的行在，见到成吉思汗。他以通“医、卜、星、相之术”受到重用。“己卯夏六月（1219年阴历六月）帝西讨回国，禡旗之日，雨雪三尺。”也即成吉思汗过金山，行至额尔齐斯河（今哈萨克斯坦东部）出师祭旗，

雨雪三尺，而耶律楚材相卜，预言一定可以得胜。第二年（1220）冬大雷，“亦复问之”，他的预言也实现了。他还几次准确地推算和预报了月蚀，取得了成吉思汗的信任。他在西域随成吉思汗西征经过了天山、阿尔泰山及以北的楚河、锡尔河、阿姆河等地，旅行长达10年（1218~1227），行程达6万余里。这大大丰富了他的地理知识。他在西域观天象发现大明历载月蚀发生时刻，在中原地区则相差较小，在寻斯干（今乌兹别克斯坦撒马尔罕）相差甚大，他推论“此去中原万里，不啻千程，昔密今疏，东微西著，以地遥而岁久，故势巽而时殊。”他又指出：“以寻斯干城为准，置相去地里，以4359乘之，退位，万约为分，曰里差。”“以东加之，以西减之。”首先提出“里差”这一朴素的地理经度概念，他解释了月蚀出现的经度差异，并将寻斯干城作为地理经度的起始标准，把某地与它的距离乘上一个数字因子称作某地的里差，在《庚午元历》中应用，开创了后世天象预报中做地理经度改正的先例。他于1228年写成《西游录》一书。记录了他游历所经过地方的山川、物产、民俗等。其中以阿里马（今新疆境内）、塔刺思（今江布尔）、寻斯干等地较为详细。原以为此书未刊印过，仅盛如梓《庶斋老人丛谈》收录800多字，后1805年鲍廷博刻入《知不足斋丛书》中。1926年日本神田信畅在日本宫内发现一部旧抄足本《西游录》，书末有“燕京中书侍郎宅刊行”两行，可见此书曾有元印本。1927年排印出版，后来罗振玉又据神田本重印入《六经堪輿丛书》。从而湮没六七百年的《西游录》又重见于世。书中说：

“予始发永安（北京西山），过居庸（今居庸关），历武川（今内蒙武川），出云中（今山西大同）之后，抵天山（指今呼和浩特北的大青山）之北，涉大磧，逾沙漠。未浹十旬，已达行在（今蒙古肯特省克鲁伦河畔）。山川相缪、郁乎苍苍。车帐

如云，将士如雨，马牛被野，兵甲赫天，烟火相望，连云万里……越明年（1219年），天兵大举西伐，道过金山（今新疆东部阿尔泰山）。时方盛夏，山峰飞雪，积雪千尺许。上命斫冰为道以度师。金山之泉无虑千百，松桧参天，花草弥谷。从山巅望之，群峰竞秀，乱壑争流，真雄观也。自金山而西，水皆西流，入于西海（地中海）。”

“自此而西直抵黑色印度城。其国人亦有文字，与佛国字体声音不同。国中佛像甚多。国人不屠牛羊，但饮其乳……询诘佛国，反指东南隅。……此国……乃印度北鄙之边民也。土人不识雪，岁二获者。……此国之南有大河，阔如黄河，冷于冰雪，湍流猛峻。从此微西而来，注于正南稍东而去，以意测之，必注入南海也。又土多甘蔗，广如禾黍，土人绞取其液，酿之为酒，熬之成糖。”

总之，《西游录》记述了13世纪西域的地理风光，生动而亲切。以补这一时期西域文献之不足，弥足珍贵。

除《西游录》外，耶律楚材还有《湛然居士文集》行世。

丘处机、李德常和《长春真人西游记》

丘处机（1148~1227），字通密，号长春子，登州栖霞（今山东栖霞）人。幼亡父母，未尝读书。于金大定六年（1166），18岁游昆仑山，遇全真教主王重阳，“一言而道合，遂师之。”青年时期他发愤学习，自后日记千言，亦善吟咏，重阳命他掌文翰。曾居磻溪（今陕西宝鸡东南）六年，龙门（今陕西陇县西北）七年。后自大定28年（1188）春二月，自终南赴中都（今北京）。中秋得旨放还山。至1189年途经陕州，复入关中。至1191年10月回到山东登州栖霞，时年44岁。至1192年往来于

福山栖霞间。1120年春，丘处机年73岁西游，1223年夏返回到燕京，至1227年80岁逝世。他由壮年到老年阶段，把中国的道教推进到顶盛的地位。

《长春真人西游记》是他的弟子李志常（字浩然，道号玄通大师）的随行记录。此书记录了他应“一代天骄”成吉思汗之召，率高级门人19人，于1220年辛巳岁末或春节之后不久，始发山东莱州，起程北上。一路经潍阳（潍县）、青州（益都）、常山（今河北正定）至燕京（今北京城西南）。然后又道出居庸，经宣德州（今宣化）、野狐岭（在今河北张家口外万全县）、翠屏口（今张家口西30里）、抚州（兴和县），盖里泊（今伊克勒湖）、渔儿泺（今内蒙东南的达里诺湖，又称达儿海子）到达内蒙古北部的贝尔湖北，达斡辰大王（也作斡真，成吉思汗的四弟）帐下。又西行经呼伦湖，翻越了库伦（今乌兰巴托）以南的高山及“松括森森、干云蔽日”的长松岭（今杭爱山）。又经“车帐千百”、“古单于未有此盛”的窝里多（意为行宫），来到金山（今阿尔泰山）东侧的科布多（今外蒙古西部）。当时这里“高峰如削，松柏郁茂”，为了便于“轻车西行”，留下门人宋道安等9人，筑栖霞观。他率弟子共10人，翻越“其山高，深谷长坂”的阿尔泰山。此山最高峰达4500米以上，终年积雪。来到准噶尔盆地东侧的博尔腾戈壁“大沙陀”、“白骨甸”（今古尔班通古特大沙漠）。此后“南望阴山，若天际银霞”，然后又翻越了更高的阴山（今天山，它最高峰达7443.8米）。穿过了五个大山岭，经古代高昌国的故都，进入吐鲁番（古火州）盆地东侧，渡“积沙成山”、“浮涩难行”、“状如惊涛”的沙场。经“周百余里，雪山环之”的天池海，这里，雪山倒影池中。他们沿池南下，“右峰峦峭拔，松桦阴森”，是连绵的混交林，其树“高愈百尺，自巔及麓，何啻万株”。山麓一带，“众