

茅山宗师陶弘景的
The Taoist Arts of
Tao Hong-jing

道与术

刘永霞
◎ 著



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



刘永霞

◎著

茅山宗师陶弘景的
道与术



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

茅山宗师陶弘景的道与术/刘永霞著. —北京: 社会科学文献出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5097-1836-0

I. ①茅… II. ①刘… III. ①陶弘景 (456 ~ 536) —道教—思想评论 IV. ①B959. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 196130 号

茅山宗师陶弘景的道与术

著 者 / 刘永霞

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 59367077

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

电子信箱 / bianjibu@ssap.cn

项目经理 / 宋月华

责任编辑 / 范明礼 关志国

责任印制 / 岳 阳 郭 妍 吴 波

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 59367080 59367097

经 销 / 各地书店

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

排 版 / 北京亿方合创科技发展有限公司

印 刷 / 北京美通印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 18.25

字 数 / 269 千字

版 次 / 2010 年 10 月第 1 版

印 次 / 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-1836-0

定 价 / 49.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究



刘永霞 1973年生，甘肃秦安人。中国社会科学院历史研究所历史学博士后，四川大学道教与宗教文化研究所哲学博士。曾任西北师范大学副教授、硕士生导师，现供职于中国社会科学院历史研究所文化史室。主要研究方向为中国道教文化史、魏晋南北朝道教、道教文物与艺术。已在《道家文化研究》、《宗教学研究》、《求索》、《道学研究》、《中华文化论坛》、《弘道》等学术刊物发表文章30多篇。

本书由茅山道院
茅山道教文化研究中心资助出版



陶弘景像（元代赵孟頫绘）

序

南齐明帝（公元494~497年在位）诏问茅山隐士陶弘景曰：“山中何所有？”提醒陶弘景要明白山中永远没有荣华富贵，不如回朝做官。陶弘景妙答曰：“山中何所有？岭上多白云。只可自怡悦，不堪持寄君。”下一个朝代的梁武帝（公元502~549年在位）亲笔书写诏书，请陶弘景出茅山到京城辅政。陶弘景这次没有赋诗，而是画了两头牛，以画作答。画面上“一牛散放水草间。一牛著金笼头，有人执绳，以杖驱之”。陶弘景拒不奉诏的原因，起源于他小时候。

陶弘景十岁时得到一本葛洪的《神仙传》，“昼夜研寻，便有养生之志”。此“养生之志”指的是成仙之志。由此可知，刘宋、南齐两朝陶弘景的入仕，一开始是由于幼稚，后来则是权宜之计。所以，他终于永明十年（492年）辞官，隐居茅山，为的是走另外一条路以实现少年之志，于是出现了题为《诏问“山中何所有”》的诗。所以，即使后来他为萧梁建立了开国之功，梁武帝对他“恩礼愈笃，书问不绝，冠盖相望”，他也不肯出山，为的是在这条实现少年之志的路上坚持走下去，于是《二牛图》问世。

陶弘景在追求成仙的同时，整理了上清经，并创立了茅山宗。陶弘景的名字与上清经紧密地结合在一起，与茅山紧密地结合在一起。石井昌子教授著《道教学の研究——陶弘景を中心に》（国书刊行会，1980）说：道教的学问体系从二葛（葛玄和葛洪）至陆修静为一大系统，集这一系统教理之大成者是陶弘景，陶弘景的学问系统被称为上



清派。

陶弘景能够集教理之大成，除了因为他成仙志向坚定之外，也离不开他的博学多才。他不仅精通三教经典，是一位学者型的道士，而且诗赋文章写得好，能书善画，通琴棋，还是一位文学家、书画家、琴师和棋手。仅以文学为例，其《答谢中书书》曰：“山川之美，古来共谈。高峰入云，清流见底。两岸石壁，五色交辉。青林翠竹，四时俱备。晓雾将歇，猿鸟乱鸣。夕日欲颓，沈鳞竞跃。实是欲界之仙都，自康乐以来，未复有能与其奇者。”短短 68 字，写出山川之空灵与变幻，展示了陶弘景高雅之情趣，无怪乎《答谢中书书》作为名篇被收入初中语文课本。

陶弘景不仅有学，而且有术。《华阳陶隐居内传》记载陶弘景制作浑天象和漏刻，又称赞陶弘景曰：“思识精深，凡所弄阅，皆人不至。尤好五行阴阳、风角气候、太一遁甲、星历算数、山川地理、方国物产，及医方香药分剂，虫鸟草木考校名类，莫不毕该。”道经还记载他能够通灵解梦，驱邪治鬼，还擅长存思服气，亲自炼丹，懂得铸镜制剑。陶弘景不是只精一术，不是只懂小术，而是百术皆通，是道术大家。

陶弘景不仅有术，而且有德。当梁武帝令陶弘景炼丹时，陶弘景说：“吾宁学少君邪？”方士李少君巧舌如簧，敢吹大牛，谎称自己曾与一位 90 岁老人的祖父一起游射过，杜撰说自己曾看见齐桓公将铜器置于何处，曾看见神仙“安期生食巨枣，大如瓜”。受其忽悠的人们，都相信他是神仙，已经几百岁了，争相奉送金钱衣食给他。他病死后，汉武帝还以为他不是死，而是离去了。他的影响很坏，燕齐的怪迂方士纷纷效仿他，离奇的方术谎言层出不穷。陶弘景说“吾宁学少君邪”，是表示他绝不作李少君那样的骗子方士。

在教内看来，星历算数、山川地理、方国物产、医方本草、存思服气、烧炼外丹、制作浑天象和漏刻、铸镜制剑等等，都是术。在教外看来，这些叫天文、历算、地理、医学、化学、生物、仪器制造、金属冶炼等等，陶弘景还是一位科学家。陶弘景的确具有求知求真、敢于创新



的科学精神，的确深入田野、仔细观察、反复实验，表现出严谨实证的科学作风。他取得了多项领先于世界的科学成就。陶弘景将宗教信仰与实证科学结合在一起，集宗教家与科学家两种身份于一身。

陶弘景终身未娶，没有后代。一种说法是因为他母亲怀他时，梦见一小青龙，忽从身中飞出，向东升天而去。他的母亲向小青龙望去，没有看见尾巴，所以陶弘景“无后”。一种说法是因为他父亲是被妾害死的，因此他终身不娶。我猜想陶弘景更可能是因为献身于宗教事业和科学事业，担心家庭生活占用宝贵的时间，故而终身不娶。这使我联想到徐梵澄先生为了科研珍惜时间，他不参加任何他认为没有必要的会议和应酬，不仅终身不娶，甚至连学生也不带。徐梵澄先生学贯中西印，是尚未被学术界充分认知的学术大师。陶弘景和徐梵澄都是一般人难以企及的圣人。

陶弘景是值得继续深入研究的真正的高道和伟人。刘永霞博士本书概述陶弘景的服气、服药、外丹、房中、除邪、梦通诸术。这些术都是上清派的主要道术，贴近上清派道士和信众的宗教生活。这些道术中的信仰色彩更浓，神秘主义内容更集中，更能体现上清派的特点。

学术研究无禁区，神秘主义的内容也是宗教史学和宗教现象学的研究对象。而且，神秘主义的内容有的也包含着科学的成分。比如，陶弘景的《真诰》和《周氏冥通记》记录的大量梦境，是精神分析的资料。《梁书·陶弘景传》记载：“建武中，齐宜都王铿为明帝所害。其夜，弘景梦铿告别。因访其幽冥中事，多说秘异，因著《梦记》焉。”这是说，宜都王萧铿为南齐明帝所害。萧铿死的那天夜里，陶弘景梦见萧铿来向他告别。此类心灵感应的事，已被现代许多事例证实。

刘永霞博士尝试用英国宗教人类学家泰勒（Edward Burnett Tylor）和英国人类学家、民族学家、宗教史学家弗雷泽（James George Frazer）的万物有灵论、交感巫术说以及法国社会学家、哲学家、人类学家列维-布留尔（Lvy-Bruhl, Lucien）的原始人原逻辑思维说解释陶弘景的道术，值得鼓励。

刘永霞博士，甘肃秦安人。曾南下西蜀读博，东来京城作博士后研



究。我是她博士学位答辩和博士后项目开题、中期检查、结项等数次答辩的提问者之一，见证了她这一段求学经历。她刻苦好学，有志于道教研究。去年她转入中国社会科学院历史研究所工作。祝愿她站在“国家队”平台上，勇攀科研高峰。

朱越利

2010年9月10日于北京

目 录

引 论	1
第一章 陶弘景的三教因缘	10
第一节 入山前的宦海沉浮	14
第二节 出世后的“山中宰相”	23
第三节 佛道双修	33
第二章 茅山创宗修道	46
第一节 茅山与道教	46
第二节 创宗与建馆	59
第三节 神仙谱系与科仪	74
第三章 服食与养生	112
第一节 陶弘景的方术著作	113
第二节 服气与疗病	119
第三节 服药与长生	131
第四章 炼丹与房中术	149
第一节 还丹外炼术	150
第二节 房中内养术	171



第五章 避除外邪术·····	177
第一节 鬼邪致病说与冥界·····	177
第二节 避邪法器与方药·····	183
第六章 梦通神授之术·····	209
第一节 梦中传戒与授职·····	210
第二节 梦中得法与习术·····	215
第七章 陶弘景的道与术·····	224
第一节 修道宗旨——形神双修·····	224
第二节 法术基础——万物有灵论与交感原则·····	236
第三节 修道与立德·····	248
附录：陶弘景诗词赏析·····	258
后 记·····	274
参考文献·····	275

引 论

陶弘景是南北朝时期著名的道士，学界对于他的研究，主要集中在其生平、著作考证以及一些道教养生思想方面。他学识渊博，多才多艺，在思想学术、医学养生、丹道化学、文学艺术等诸多方面，都有杰出的成就。但是，作为一个宗教家，他的这些特殊技能都是在道教信仰的前提下为教门服务的各种法术。因此，研究陶弘景，深入、全面地理解陶弘景，必须对陶弘景一生施用的或记录的各种道术进行全方位的整理和研究。本文在对陶弘景做全面介绍的基础上，将侧重点落在对其道术的整理与研究上。关于“术”的重要性，陶弘景在《真诰》中有详细说明：

且术气之用，是今时所要，末世多疾，宜但服御尔。夫道虽内足，犹畏外事之祸，形有外充者，亦或中甬之弊。张单偏致，殆可鉴乎。术一可以长生永寿，二可以却万魔之枉疾。我见山林隐逸，得服此道，千年八百，比肩于五岳矣。^①

此中不仅指出了“术”的重要作用，即能够使人长生久视和除邪祛疾，而且还说明了“道”与“术”的关系。“道”是无名无状的自足存在，但其载体“形”却惧怕外界邪魔的伤害，如果没有“术”的保

^① 《真诰》卷六，《道藏》第20册，文物出版社、上海书店出版社、天津古籍出版社影印，1988，第522页。以下凡引《道藏》皆为三家出版社。



护，人的形体很容易被毁坏而半途殒命，更谈不上达到长生久视的最高目标。从目前所掌握的资料看，有关陶弘景的综合性研究成果数量较多，专门研究其道术的论著则非常少见，绝大多数学者只是在研究陶弘景其人或与其相关问题时，对其道术或相关道术问题有所涉及。现将有关情况叙述如下。

一 历史回顾

第一，有关陶弘景道术研究的成果

王明的《论陶弘景》（《世界宗教研究》1981年第1期）对陶弘景做了全面介绍，其中的大部分内容都涉及其道术。如作者所论述的陶弘景在医学、药物学和天文历算、地理学、炼丹、文学艺术等诸多方面的贡献等，此文为后人的专门研究提供了部分基本资料。曾召南的《道教学者陶弘景评介》（《宗教学研究》1985年第1期）和张承宗的《六朝道教人物杂传述要》（《苏州大学学报》1998年第1期）对陶弘景进行了比较全面的评述，其中也提到了陶弘景在多种道术上的不凡成就。钟国发的《陶弘景评传》（南京大学出版社，2005），以历史人物传记的写法对陶弘景的人生作了一个总结，其中，在关于“道教教义”和“科学技术”的章节里都涉及了陶弘景的部分方术。

卢仁龙的《陶弘景与佛教史实考辨》（《史林》1991年第4期）开首就提出“陶弘景是道、术兼备的道士之典型代表人物”的观点，接着列举了陶弘景的诸多佛教活动、晚年皈依佛教的原因及其有关佛教的著作。其中，还以“服气”法被佛教净土宗祖师昙鸾学习和吸收为例，肯定了陶弘景的道术对佛教的重要影响。

刘伟航的《寇谦之与陶弘景道教改革比较研究》（《许昌师专学报》1997年第1期），通过对两个道教领袖的综合比较，指出寇谦之与陶弘景的道教活动，都顺应了那个时期道教官方化、成熟化及儒释道三教融合的大趋势。但在文化修养上，寇谦之稍逊于陶弘景，陶弘景以其渊博的学识对众多的道术进行了改革。该文还提到陶弘景的刀剑术、天文术



与医药术。

陶弘景的道教著述颇丰，其中绝大部分都与养生术密切相关。魏世民的《陶弘景著作考述》（《淮阴师范学院学报》1999年第1期），对其所有著作进行了考证，对著作名目和现存著作分别进行了重点收集、考证，使读者对其著作有了一个比较清晰、完整的印象。在王家葵的专著《陶弘景丛考》（齐鲁书社，2003）中，列出了一个更加全面的目录。

作为陶弘景传道授术大本营的茅山和其所创道派茅山宗，都与陶弘景的道术有着密切的关系。汤其领的《陶弘景与茅山道的诞生》（《苏州大学学报》2003年第2期）从三个方面说明了陶弘景与茅山、茅山宗的不解之缘：第一，弃官辞禄，归隐茅山；第二，著书立说，立炉炼丹；第三，开宫观传道，创茅山新宗。论文涉及陶弘景的众多炼养方术，但比较侧重于炼丹术的介绍。

还有如李斌城的《茅山宗初探》（《中国史研究》1983年第2期）、卢仁龙的《〈道藏〉本〈茅山志〉研究》（《社会科学战线》1992年第2期）、冯可殊的《茅山道教文化》（《世界宗教研究》1993年第2期）、朱越利的《读〈茅山志〉札记五则》（《世界宗教研究》1998年第4期）、何春生的《洞天福地话茅山》（《中国宗教》2002年第1期）、杨世华编撰的《茅山道院历代碑铭录》（搜集整理了茅山重要的道教碑刻文献）等论著，在对茅山及茅山宗进行细致研究的同时，也都涉及了陶弘景的部分道术。

另外，葛兆光的《屈服史及其他：六朝隋唐道教的思想史研究》、汤一介的《魏晋南北朝时期的道教》、姜生的《汉魏两晋南北朝道教伦理理论稿》、日本小林正美的《六朝道教史研究》等论著可作为了解南北朝时期的思想、文化面貌的参考资料，这些著作都或多或少涉及了一些陶弘景的道术问题。

程喜霖的《论陶弘景生卒年与遁入道门的原因》（《学术研究》1994年第1期）一文比较全面地剖析了陶弘景进入玄门修道的原因，如石头城政治事件的影响；仕途坎坷、高升无望；痛失亲人、家庭不幸



的影响，等等。正因为俗世生活的种种挫折，才导致了他对修道的日渐执著与专一。作者主要是从他人入道修行前的种种人生挫折入手，来寻找陶弘景遁入道门的原因，此种考察思路经常被心理学和社会学当做有效的方法而广泛采用。

黄兆汉与文英玲的《从〈华阳陶隐居集〉和〈真诰〉看陶弘景的宗教经验》（《世界宗教研究》1998年第4期），运用宗教心理学、社会学和哲学等多学科的方法，分析了陶弘景在修道中出现的心理和生理问题，重在体现其内心世界的矛盾和宗教经验的神秘性。其中，所谓的“宗教经验”，主要指陶弘景本人的修道体验。此文将陶弘景的宗教经验分为七个阶段：即面对现实生活的苦难；深思苦难的根源；塑造理想的世界；通过修炼与“终极实在”联系；经历求道的疑虑；脱离拘束，得享精神自由；对现实世界提出批判或预见。该文采用多学科的方法，预设了一个修道者可能经历的心路历程，得出了一个心理学上的解释框架。

第二，具体道术的研究

谢天心的《我国晋代的药物学家陶弘景》（《哈尔滨中医》1960年第8期）、尚志钧的《从〈证类本草〉所引资料看陶弘景的本草学贡献》（《药学通报》1963年第6期）、祖庆年的《南朝的医药学家和化学家陶弘景》（《南京史志》1983年第1期）、郭起华的《从葛洪和陶弘景看道教对古代医学的影响》（《世界宗教研究》1982年第1期）、张弘的《陶弘景的医药学思想》（《山西中医》2000年第4期）等论文，都对陶弘景的医药术贡献进行了中医药学上或详或略的分析与说明。

其中，尚志钧主要是从《证类本草》引陶弘景《本草经集注》的片段入手，阐述了陶弘景在本草学上的独到见解，包括：第一，药物的分类；第二，对古代大量本草文献的保存；第三，药物的名称来源、产地、功用、炮制、保管；第四，严谨的治学态度。郭起华的《从葛洪和陶弘景看道教对古代医学的影响》一文，把葛洪和陶弘景的哲学思想与神仙方术进行了比较，指出了道教对中国古代医学的重要影响，肯



定了他们在这方面的不朽功勋，如葛洪、陶弘景所提倡的“保精行气”，集中了晋以前有关气功的理论，跟服气和房中术有关；道士的炼丹术对我国医药学、化学的影响；长期的医疗实践活动，导致了医术上的较高成就与进步。

陶弘景编撰的道教经典《真诰》中有种类众多的道术，在钟来因的专著《长生不死的探求——道经〈真诰〉之谜》（文汇出版社，1992）及其论文《日本汉学家重视中国道经〈真诰〉》（《社科信息》1997年第11期）中，介绍并剖析了多种道教练养术的特点，如存思、气功、药饵、按摩、导引与房中术等。

在张崇富的《试析陶弘景对旧天师道“黄赤之道”的改造》（《宗教学研究》2003年第1期）一文中，作者引用了《真诰》的很多内容，以“房中术”为例，区分了茅山宗与旧天师道在炼养方术上的区别，得出了“陶弘景批评的是旧天师道中被滥用的‘房中术’，而并没有将道教的‘房中术’一概否定”的结论。作者认为陶弘景采取了虚化、语言情调化等策略，从而达到了使旧天师道的“房中术”变得圣洁化的宗教目的。

陶弘景的《养性延命录》是对众多道教养生术的一个系统整理，对这一著作的研究，有朱越利的《〈养性延命录〉考》（《世界宗教研究》1986年第1期）、程军的《〈养性延命录〉作者考》（《中华医史杂志》1994年第10期）等论文。韩建斌在《陶弘景的养生术》（《中国道教》1996年第3期）一文中，分析了陶弘景的一些重要著作，介绍了很多养生方法，还指出《真诰》记载了一些前人从未收录过的养生方法，如服日月法、存星法、服药饵法，等等。此文充分肯定了《养性延命录》在道教养生学方面的重要性，对于了解陶弘景的养生术很有帮助。

戴建平的《六朝炼丹术及其化学成就》（《科技与经济》2001年第3期）用相当篇幅论述了陶弘景的炼丹术，包括炼丹的理论和方法以及他在化学上的贡献。山东大学容志毅的博士论文《南北朝道教练丹与化学研究》，有专门章节分析和总结了陶弘景的炼丹术。王明的《陶弘