



葛洪、苏元朗、陈楠、白玉蟾……他们都曾在此修行

“第七洞天”罗浮山 见证道教史三次重大变革

作者/徐志达 吴定球 何志成

春 节临近，烧香祈福是不少市民的传统活动。自古道教在惠州颇为兴盛。追根溯源，一切绕不开罗浮山。一千多年前，葛洪在罗浮山炼丹行医，著书讲学，传播道教，师从者甚众。

在罗浮山，葛洪对民间流传的太平道和五斗米道进行大刀阔斧的革新改造。入隋后罗浮道士苏元朗在罗浮山创立道教“内丹派”。南宋，惠州人陈楠改变内丹派南宗只重自我修持的传统，主张济世利民；白玉蟾打破单传法脉，广收门徒，使道教南宗发展进入全盛时期。中国道教史上这三次重大革新都发生在岭南，且都以罗浮山为中心。

葛洪，字稚川，江苏句容人，生于晋武帝太康五年（284年）。他少年好学，伐薪以贸纸笔，性寡欲而无所爱。及壮，滥阅典籍，尤好神仙导养之术，其从祖葛玄弟子郑隐学炼丹之术。后前往罗浮山，在朱明洞前建南庵（今冲虚观）潜心著述，行医炼丹，传播道教，自号“抱朴子”。葛洪隐居罗浮多年，一生著作甚丰，阐发社会政治思想，提出“内宝养生之道，外则和光于世”的儒道双修主张。《晋书》本传评论葛洪：“洪博闻深洽，江右绝伦；著作篇章富于班马，又精辨玄赜，析理入微。”

此外，葛洪对自东汉以来就在民间流传的道教两大派别——太平道和五斗米道，进行大刀阔斧地革新改造。在《抱朴子》内外篇中，葛洪提出道教要以神仙养生为内，儒术应世为外的主张，将道教的神仙方术与儒家的纲常名教相结合。

同时他总结了战国以来的神仙方术理论，为道教构造种种修炼方法，建立了整套修炼体系，丰富了道教的思想内容，为上层化的官方道教奠定了理论基础。

葛洪在罗浮山的种种行动，被称为道教历史上的第一次革新。此后罗浮山道教文化为世人所仰慕，全国各地不断有世外高人上山修道，使罗浮山成为全国道教“十大洞天”中“第七洞天”。葛洪不久后，其地位即上升到可以与三张（张陵、张衡、张鲁）相提并论。

葛洪与鲍姑：罗浮山中的“神仙眷侣”

在中国文化中，葛洪的名字很大，他的思想成就跨哲学、道教、医学、科学等多领域。大文豪苏东坡贬居惠州期间，心心念念的有两个古人：一个是陶渊明，另一个就是葛洪。

葛洪，人称“小仙翁”，大半生隐居罗浮山，并在此完成了他的传世名著《抱朴子》《肘后备急方》《玉函方》等。而在他的光环笼罩之下，还有个令后人景仰的身影，那是他的妻子鲍姑。她是中医史上第一位女针灸学家。

现在想来，他们真是一对神仙眷侣：他们远离战乱、远离官

隋朝苏元朗创新道法
从修炼外丹到修炼内丹

入隋后，朝廷实行佛道兼容政策，虽以崇佛为主，但对道教也甚为重视。当时，罗浮山尚无一间正规道观，只有葛洪所建的东、南、西、北四间简陋庵舍。隋唐时期，东庵发展为白鹤观，南庵发展为冲虚观，西庵发展为孤青观，北庵发展为酥醪观，并有苏元朗、邓元起、轩辕集等一批著名道士居此修炼。

道教在隋朝最重要的发展，就是“内丹派”崛起。而其创始人，便是罗浮道士苏元朗。据《罗浮山志》记载，苏元朗早年隐居茅山学道，隋开皇年间来到罗浮山，隐居青霞谷修炼丹药，自号“青霞子”。他的化学知识渊博，可用不同原料配方和冶炼技术，合成制炼出与天然金银相似的贵金属。

虽然他善于炼外丹，但更主张修炼内丹。他在罗浮期间作《太清石壁记》，后著《黄庭经》，阐明内丹修炼之法，创立了道教的“内丹派”。他又感于《古文龙虎经》《周易参同契》《金碧潜通秘诀》三部道经文繁义隐，难以解读，于是纂写了《龙虎金液还丹通元论》，为内丹要归于“心炼”奠定理论基础。

他还用“外丹”名词解说“内丹”，提倡“性命双修”。在道教的历史上，从炼外丹转为炼内丹，是一次有重大深远意义的变革，是继葛洪之后道教历史上的第二次革新。到唐代，他的内丹理论在中原大地发展迅速，蔚然成风，影响深远。



南宗陈楠革新门派
济世利民与广收门徒

宋元时期，中国道教的派系很多，其主要的教派有内丹派、经箓派及雷法诸道派。内丹派南宗从张伯端至薛道光三位祖师，皆独善其身，唯以修真炼丹为要旨。从第四代祖师陈楠开始，南宗进行了全面革新，一改南宗只重自我修持，追求个体生命永存与圆满的仙道传统，主张济世利民，奠定了“内丹为体、雷法为用”的神霄派道法体系。

陈楠字南木，号翠虚，惠州博罗白水岩人。他幼年师事薛道光，在继承南宗道统的基础上，完善南宗修道求真的理想，实现了从偏重个人修持到关心社会疾苦的思想转化。在他看来，修丹之法不仅可以打破虚空，跳出五行，还能够建功立业于尘世。

宋徽宗政和年间，陈楠被擢提举道录院事，后归罗浮以内丹道法行世。实际上，内丹道法体系最早创始人是隋朝罗浮道士苏元朗，陈楠把它再次传入罗浮，就是把内丹道法体系带回“娘家”。在此期间，陈楠著有《紫庭经》《丹基归一论》《翠虚妙悟全集》行世。他在著作中继承、简化了炼丹方法，并主张道合一。

陈楠最得意的弟子是白玉蟾，出入常侍左右。白玉蟾本名葛长庚，字如晦，号海琼子，祖籍福建闽清，生于海宁。他自幼从陈楠学丹法，主张性命双修，先命后性，其理论多融佛学与理学思想。他打破了陈楠以上四位祖师一百多年来的单传法脉，广收门徒，影响日益扩大，使道教内丹南宗神霄派的发展进入全盛时期。

在陈楠、白玉蟾等在罗浮山革新道教内丹派南宗的同时，陕西人王喆（字重阳）创立了内丹派北宗全真道。

后山东人邱处机带领全真教进入发展全盛时期，成吉思汗对邱处机更为敬重，尊他为“邱神仙”，让他掌管天下道教，并授予全真道免除一切赋税的特权。

内丹派北宗全真道繁荣发展，而南宗开始陷入困境。由于不提倡出家，南宗多居家道士，加上南宗要求弟子坚持“道禅结合”，提倡“三教合一”，绝意仕途，故得不到朝廷的扶持。

元后，全真道南下，南

宗教徒与全真道教徒接触过程中，目睹其大发展，逐渐产生与之合并的要求。到元代中后期，在内丹南宗福建教派陈致虚等人的推动下，最终实现了内丹派南北两宗的合并。从此，由张伯端创立，经陈楠和白玉蟾进行全面革新的内丹派南宗，成为内丹派全真道南宗。

元后教派起伏波折
风雨飘摇香火终延续

明代道教承宋元旧制，分为正一、全真两大派系，官方发给不同度牒。正一道取代全真道的政治地位，居道教各派之首。

入清后，清廷对全真道

实行保护政策，岭南全真道

呈复兴之势。清康熙年间，

全真道龙门派第十一代传人曾一貫，进驻罗浮山冲虚观。

曾一貫号山山，师李清

秋，他入罗浮后筑道场于紫

霄洞，后被委任罗浮五观（冲

虚、九天、白鹤、黄龙、酥醪）

住持。这样一来，失势了三

百年的全真道，通过龙门派

又成为罗浮山道教的主流。

进入民国初年，在资本

罗浮山游客大多都会前往冲虚古观拜谒
罗浮山管委会供图

“四庵”奠定罗浮道场格局

惠州道教名扬海内外。据惠州市岭东文史研究所副所长、惠州文史专家何志成粗略统计，一部《全唐诗》，就有近50位作者近70首作品言及罗浮，从诗题可知当时有不少道教高人往来罗浮。

罗浮山成为岭南道教圣地，离不开葛洪创建的南、东、西、北庵，即冲虚古观、九天观、黄龙观、酥醪观，正是这四庵奠定了罗浮道场的基本格局。

如今，四庵情况如何？记者进行了深入了解。

冲虚古观：苏轼盘桓两日意犹未尽

冲虚古观在罗浮山麻姑峰下，与杭州西湖黄龙洞、上海闸北黄大仙庙、广州黄大仙祠、香港黄大仙庙有密切关系，马来西亚、新加坡黄龙庙是其分支，被称为岭南道教的“祖庭”。

冲虚古观为四合院式砖木建筑。大门楹联上刻着“典午三清苑，朱明七洞天”的文字。

葛洪来罗浮山后，在朱明洞前开始建南庵。1087年，宋哲宗赐额名冲虚观，从此盛名长存，为华南道教之首，成为全真道十方丛林。

冲虚观后世几经修缮，直到清道光年间才奠定如今的建筑规模和格局。

观内有一口1600多年“长生井”，传说葛洪炼丹用的就是该井之水。许多知名道教人物在冲虚古观修道或居住。晋代有葛洪、鲍姑、黄野人，唐代有邓元起、轩辕集、何仙姑，宋代有陈楠、白玉蟾，元代有邱处机，清代有曾一貫、杜阳桥、李明彻、程明善等。

宋代苏轼谪惠途中游此，写下《题罗浮》等诗文，盘桓两日仍意犹未尽，“期以明年三月复来”。如今，冲虚观内尚存清嘉庆皇帝御笔题写的“惠民佑顺”牌匾，还有同治年间两广总督瑞麟题刻的“冲虚古观”石匾。

黄龙古观：观内外古迹如云景色如画

黄龙古观位于罗浮山西麓的黄龙洞，现存总面积约为1.5万平方米，是罗浮山现存寺观中占地面积最大、建筑规模最为宏伟的宫观。

东晋年间，葛洪在此建西庵堂。五代时，南汉王刘岩在此建天华宫。清代康熙年间，冲虚观道士张妙升到此开创了崂山派的独立道场并取名为黄龙观。“文革”期间，黄龙观殿宇尽毁。1993年原址重建。

黄龙观规模宏伟，观内

外古迹如云，景色如画，楹联如林，自然景观与人文景观互相辉映。其中，三清大殿、三师大殿和观门连成一线，从南向北看，如老人正襟长揖；从北向南望，似灵鹤昂首长嘶。观下，黄龙双瀑时而如银河飞腾，雷声震耳。

在黄龙观周围，先后建有十座造型各异的凉亭，如繁星拱月，点缀着黄龙古观和黄龙洞天，吸引无数游客慕名前来寻幽访古，流连忘返。

酥醪观：天井内有百年古茶树

酥醪洞被称为“神仙古洞”“修养之福地”。酥醪洞后倚青山，前临荷沼，旁有两山。这里是葛洪北庵旧址。葛洪仙逝后，北庵日渐颓废。唐宋年间道人在北庵旧址建观，并取观名为酥醪观。

由于年久失修，观宇渐颓。民国时期，酥醪观住持

殿内供奉雷祖、吕祖和葛祖。天井内有百年古茶树。观内存有清代“聚宝炉”花盆。

九天观：观内有清代石香炉1座

南汉刘龚在泉源福地建明福观，亦称九天观，宋熙宁、元丰年间迁至冲虚观东三里处葛洪所建东庵旧址。后九天观屡建屡塌。1736年，全真道龙门派第二十代道士莫明星任住持重建，奠定该观建筑格局。民国年间有修葺。

“文革”期间，该观被农

民占用当牛栏，只剩下一位老道士留守。1985年落实宗教政策进行重修，1986年1月竣工恢复宗教活动。

现九天观为砖木结构，四合院式布局，硬山灰瓦顶，占地2245平方米。观内保存有清咸丰年间打造的石香炉1座，炉正中刻“殿前宝炉”4字。

乞取三年艾，一灼回应万古春”。鲍姑的“仙迹”，还被记载进了文献典籍。清代王言《西华仙策》中有个故事：“萍花溪相传洪崖先生炼丹地，尝有老姥采萍其间，莫测其自来，问之曰：吾鲍姑也。忽不见。”

传说而已，当然并不能说他们真的成了神仙。但可以理解的是，葛洪和鲍姑的仁者情怀和一生努力，受到后人景仰和感念，人们愿意在他们身上，附会，寄予更多美好的期望。

因此，“葛仙翁”和“鲍仙姑”，一直活在后人心里，活成了真正的“神仙眷侣”！

羊城晚报记者 夏杨

人鲍姑许配给他。

葛洪与鲍姑婚后一同隐居罗浮山，葛洪炼丹修道，著书立说，鲍姑成了他的得力助手。

同时他们利用罗浮山的中草药资源，为百姓祛除病痛。

鲍姑的艾灸之术很有特点，不仅能治病，同时还能美容。《本草再新》和《羊城古钞》皆有记载：“每灸肿，灸之一炷，当即愈”“活人无数”“不独愈病，且兼获美艳”。

有个关于鲍姑的故事广为流传：鲍姑在采药途中，在河边见到一位年轻姑娘，她看着河水中的倒影流泪。鲍姑见她脸上长着许

多黑褐色赘瘤，便从药囊中取出红脚艾，搓成艾绒，用火点燃，轻轻在她脸上熏灼。不久，赘瘤全部脱落，她变回了美貌少女……

如此艾灸神技，可惜鲍姑没留下医典传世。不过，在葛洪的名著《肘后备急方》中，有针灸医方100多条，其中医方就有90多条，并且记述非常详细。葛洪对针灸并无研究，这部分内容很可能就来自鲍姑的医疗经验。

鲍姑医术记录在葛洪的书里，可见二人关系之融洽。也可以说，他们把最便捷的药方无私地留给民众和后人，正显示了他们都坚守着大医精诚、济世利民的共同追求。

说他们是“神仙眷侣”，不只是因他们隐居行医的浪漫生活，还有，他们身后长久地活在世人的传说故事之中。他们在世时大慈大悲、救苦救难，在民间的影响力很大，身后被立祠祭祀，尊享千年香火。

葛洪去世后，鲍姑带领弟子到广州越岗山（今越秀山）修道，继续为民众看病，足迹遍及番禺、南海、惠阳、博罗等地，岭南民间称之为“鲍仙姑”，连她常采来救人的红脚艾，也被称为“鲍姑艾”。后人有诗赞曰：“越井岗头

“我来云作岭，枣花帘子隔嶙峋”“我来