

浙江名人研究大系

浙江文化名人传记丛书

主编 万斌

丹经之祖

张伯端传

孔令宏
韩松涛 著

浙江人民出版社

丹经之祖

张伯端传

孔令宏
韩松涛 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

丹经之祖:张伯端传/孔令宏,韩松涛著.—杭州:浙江人民出版社,2007.8
(浙江文化名人传记丛书/万斌主编)
ISBN 978-7-213-03520-3

I. 丹... II. ①孔... ②韩... III. 张伯端-传记 IV. B959.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075091 号

丹经之祖——张伯端传

孔令宏 韩松涛 著

- 出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路 347 号
市场部电话:0571-85176516
- 责任编辑 李育智
- 责任校对 张谷年
- 封面设计 池长尧 殷 瞻
- 激光照排 杭州天一图文制作有限公司
- 印 刷 杭州富春印务有限公司
(杭州桐庐瑶琳镇)
- 开 本 880×1230 毫米 1/32
- 印 张 8.875 插 页 2
- 字 数 20.3 万
- 版 次 2007 年 8 月第 1 版
2007 年 8 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-213-03520-3
- 定 价 20.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



【作者简介】

孔令宏，男，博士后，浙江大学哲学系教授，国际哲学家联合会、国际宗教学会常务理事，《世界弘明哲学季刊》、《李约瑟研究》编委。已出版个人专著《宋代理学与道家道教》、《从道家到道教》、《宋明道教思想研究》、《儒道关系视野中的朱熹哲学》、《朱熹哲学与道家道教》、《中国道教史话》。参与撰著5部学术著作（已出版），在国内外学术刊物发表研究论文100余篇。曾多次到美国、加拿大、法国、比利时、荷兰、意大利、瑞典等10多个国家从事学术演讲和访问。主要研究中国哲学、道教。



【作者简介】

韩松涛，1972年生，本科学历，浙江大学图书馆馆员。主要研究方向为道家、道教和图书馆学，已在核心期刊发表论文20余篇。道教研究论文主要有《〈道藏〉和藏外道书分类研究》、《〈金鼓洞志〉与金鼓洞派》等；图书馆学代表作为《目录学基本理论探讨》等。

浙江名人研究大系
浙江文化名人传记丛书

主编 万斌



“浙江文化名人传记丛书”编撰指导委员会

顾 问:梁平波 盛昌黎 刘 枫 毛昭晰

主 任:陈敏尔

副主任:童芍素 沈立江 万 斌(常务)

委 员:(按姓氏笔画排列)

万 斌 王凤贤 杨仁山 杨金荣 何一峰

谷迎春 沈立江 沈善洪 陈 铭 陈敏尔

钱巨炎 徐海荣 黄亚洲 童芍素 韩李敏

蓝蔚青 廖可斌 魏 桥

“浙江文化名人传记丛书”编辑委员会

主 编:万 斌

副 主 编:卢敦基(常务) 陈 铭

委 员:(按姓氏笔画排列)

万 斌 王志邦 卢敦基 任宜敏 吴 光

汪俊昌 陈 野 陈 铭 林华东 罗卫东

徐 晓 徐吉军 郭洛阳 程小澜 曾 骅

楼贤俊 滕 复

总 序

万 斌

浙江这块并不算太广阔然而深厚的土地，哺育了众多的文化名人。他们为文化的传承，更为文化的创新，竭尽了他们的才智，取得了伟大的成果。据我们的粗略统计，元明清三代中，浙江一省的文学家皆占全国总数的五分之一。而现代史上，浙江文化名人之多、涵盖领域之广更使人瞠目结舌！面对这么一块丰厚的文化宝藏，今天如果不做点什么，岂不愧对先人！

开辟鸿蒙，旧事难具论。但据新的研究成果，可知约在十万年前，“建德人”已在浙江大地上活动。马家浜文化、河姆渡文化是六七千年前的胜景，四千多年前的良渚文化则透出了文明时代的曙光，充分证明了中华民族的多中心起源说。不过，与后来得到迅猛发展又逐渐被确认为华夏文化核心的中原文化相比，在很长一段时间内，早期的浙江文化弱势地位明显，良渚文化的神秘消失，也许就是这种弱势地位的原因或者结果。

尽管到西汉，浙江一带仍被视为“方外之地”，但是，即便从较狭窄的中原文化的角度看，浙江文化也已经能够成为那曲多声部合唱中的一个声部了。春秋时期的范蠡是一个成功的政治家 and 企业家，同时也是一个洞明世事的经济学家。

而王充,则以他的《论衡》震动了汉末的京兆。

魏晋南北朝时期与两宋时期的两次从北到南的人口大迁徙,以及吴越钱氏保境安民,是浙江文化后来得以繁茂的关键。这其间的安史之乱,也是北南文化彼消此长的关节点。自此,浙江这块美丽的土地开始得到大规模和深层次的开发,优美的山水给了艺术家、诗人,乃至高士高僧无尽的灵感。浙江人才迭出,各展其技,已然引起全国的注意。艺术家王羲之、王献之、曹不兴、智永、虞世南、褚遂良、燕文贵,文学家谢灵运、沈约、骆宾王、孟郊、寒山、拾得、罗隐、周邦彦,宗教界的智顗、杜光庭,科技界的沈括、毕昇、朱肱,都是对中国文化卓有贡献的人物。

南宋政权定都杭州后,浙江文化旋即在中国文化的舞台中心进行了令人崇敬的表演。这一表演一直延续到了清代。也就是说,在中国传统社会的后半期,浙江素领风骚,对中国文化贡献卓著:在思想学术领域,涌现出永康学派陈亮、永嘉学派叶适等重事功、重现实的思想巨擘,他们的主张在今天仍然成为浙江经济和社会发展的重要思想资源;王阳明的心学独树一帜,引领了明代思想解放的滔滔洪流;黄宗羲对政治社会的深刻反思,击中了传统中国的根本弊病。而黄氏与章学诚,则为中国史学的重镇。文学领域,则有陆游、朱彝尊、龚自珍等大诗人,更有高明、徐渭、李渔、袁枚等与市民阶层有深刻联系能道时代之先声者,亦有刘基、宋濂、于谦等在政治领域大有建树且文学亦可观者。艺术大师也极多,如马远、夏珪、赵孟頫、黄公望、吴镇、王蒙、陈洪绶等,不仅为一代名家,亦可为后世垂范。诸多的藏书家、刻书家和文献大家如范钦、严可均等为文化之邦增添了浓郁的文化气氛。在与

海外文化的交流沟通上,浙江也处于领先地位:陈元赞、朱舜水为中国文化远流日本作出了重要的贡献,而李之藻、杨廷筠、李善兰等则师法西方科技,开中国文化近代化之先声。

西风东渐,古老的中华从沿海泛起新浪。这一次在文化史上几可媲美战国时期的百家争鸣,使浙江有幸再一次位居中国的发展前沿,浙江文化在 20 世纪再次放射出异彩。转型期的文化大师,浙江有了王国维、章太炎、蔡元培。而鲁迅更以其超凡的艺术感受力和深邃的历史洞察力,成为世界级的文化巨人。举凡文学、艺术、教育、出版、学术、新闻,浙江无不人才济济,傲视全国,如茅盾、夏衍、郁达夫、吴昌硕、潘天寿、夏丏尊、张元济、胡愈之、钱玄同、陈望道、邵飘萍、曹聚仁等等,皆可谓自成一家的文化巨擘。在新兴的科学技术界,浙江亦出类拔萃,有竺可桢、金宝善、姜立夫、严济慈、童第周、赵忠尧等著名科学家。20 世纪已经逝去,但我们完全可以期望浙江的文化在新千年发扬光大,再放异彩。因为时代需要,因为中国需要,我们更希望因为世界需要!

浙江省社会科学院为浙江省哲学社会科学研究的综合学术机构,一方面以现实问题为主攻方向,另一方面也要秉承浙江文化的传统优势,总结浙江文化发展的宝贵经验,为文化的创新发展竭尽绵薄。在浙江省委、省政府建设文化大省的号召下,我们毅然启动“浙江文化名人传记”系列丛书一百部这个我院建院以来最大的科研项目。通过为浙江文化名人立传,既可借以反映浙江文化发展的总体面貌,也有利于今人见贤思齐,努力进取。目前丛书正在陆续面世,我们一定团结各方力量,坚持学术标准,争取近年内完成这个浩大的学术工程。

本丛书共为一百部,其中古代五十部,20世纪五十部。本丛书中之文化名人,我们一般采取以下准则选取:(1)生在浙江,或其主要文化成就在浙江完成者;(2)卒年在2000年底前者;(3)在某一文化领域作出巨大贡献,在全国有重大影响者。另外,丧失民族气节者不入选,个别资料奇缺者亦暂不入选。其中选目,若有不甚恰当者,希社会各界批评指正。

本丛书从创意始,就得到了中共浙江省委、浙江省人民政府、中共浙江省委宣传部、浙江省财政厅的正确指导和真诚帮助,得到了诸多学术界前辈的支持,得到了各兄弟单位和社会各界的关心,更值得一提的是,得到了众多文化名人的亲属及有关人士的无私协助。在此良好氛围下,我们唯有在今后几年焚膏继晷,埋头苦干,将这项工作尽可能做好,庶几不负社会之公望!

是为序。

2003年春于杭州

目 录

引 言	(1)
晚唐五代至宋初的社会背景	(1)
宋代道教的流派	(11)
内丹术溯源——从“外丹”与“内丹”的显隐来讨论	(22)
第一章 游历访道	(39)
籍贯天台	(39)
府吏任上	(46)
谪官岭南	(48)
第二章 遇师得道	(54)
成都遇师	(54)
《悟真篇》成	(69)
第三章 内丹哲学(上)	(84)
顺生万物 逆修成仙	(84)
天人合一	(94)
我命由我不由天	(101)
第四章 内丹哲学(下)	(108)
形神兼顾	(108)
性命双修	(112)
三教合一 以丹融禅	(122)

第五章 丹法(上)	(137)
筑基	(137)
炼精化炁	(146)
第六章 丹法(下)	(160)
火候	(160)
炼炁化神	(178)
炼神还虚	(197)
第七章 弘法传道	(205)
回乡之旅	(205)
出游广东	(207)
卒于天台	(208)
道教思想史上的地位、贡献与影响	(211)
第八章 派系与弟子	(224)
金丹南宗一系	(225)
刘永年双修一系	(239)
刘奉真、马处厚、王邦叔	(242)
徐中行、叶士表、天台紫阳派	(245)
赵友钦、陈致虚一系	(248)
张伯端大事年表	(256)
著作介绍	(258)
参考文献	(267)
后 记	(270)

引 言

晚唐五代至宋初的社会背景

唐代是中国最为强盛的朝代,共历 20 帝,计 290 年^①。唐末黄巢起义历时 7 年,曾经一度攻占都城,但最终被唐军所败。黄巢部将朱温降唐,赐名全忠。朱温降唐后任宣武军节度使,踞汴州(今河南开封),成为唐末最强大的藩镇,受封为梁王。唐昭宗天复四年(904),朱温杀昭宗李晔,立李柷为帝,是为哀帝。天祐四年(907),逼哀帝禅位于自己,立国号为大梁,建元开平,改称汴州为开封,并定都于此,史称后梁。后梁历 3 帝 17 年,为后唐所替。后唐历 4 帝 14 年,为后晋所替。后晋历 2 帝 11 年,为后汉所替。后汉历 2 帝 4 年,为后周所替。后周历 3 帝 10 年。从后梁开平元年(907)朱温称帝至后周显德七年(960)赵匡胤代后周称帝,53 年间朝代更替频繁,史称五代。

唐末虽然各地藩镇分裂割据,但表面上仍尊于唐。后梁建立后,各地藩镇遂公然分庭抗礼,先后建立了 10 个割据政权,与五代同时存在,并不断发生战争,史称五代十国。10 国中,前

^① 新旧《唐书》记唐帝共 20 位。武曌称为则天皇后,而只在位一月的殇帝李重茂《本纪》不载。有人称唐代 21 帝或 22 帝,则是分别加上了上述两位。

蜀、吴、楚、闽于五代中灭亡，其余后蜀、南唐、吴越、南汉、南平、北汉 6 国都为宋朝所灭。

宋太宗赵匡义灭北汉后，为了夺取后晋时期割给辽朝的燕、云地区，于太平兴国四年(979)和雍熙三年(986)两次攻辽，但都无功而返。辽朝辽景宗则于太平兴国四年(979)、五年(980)、七年(982)三次攻宋，辽圣宗于雍熙三年(986)、端拱元年(988)两次攻宋，也都以失败告终，自此双方息兵 10 余年。

宋至道三年(997)，宋太宗病死，太子赵恒即位，是为真宗。宋辽战事又起，双方旗鼓相当而辽略占优势。宋景德元年(1004)，辽军攻宋，宋真宗虽然亲征但一心议和，双方形势相当，互不能胜，于是于十二月在澶渊郡之澶州(今濮阳)订立和议，宋朝以每年 20 万匹绢、10 万两银换取和平，是为“澶渊之盟”，自此宋辽和平相处至北宋末年。

宋初数十年，宋朝虽然统一了广大的汉族地区，但与此同时，还存在一些少数民族政权，如西南的大理、西北的党项、高昌、回鹘等。北宋宝元元年(1038)党项建立的西夏，是一个比较强大的少数民族政权。

党项为羌族中的一支，唐时平夏部首领因助朝廷征伐黄巢有功，被任为夏州节度使，赐爵夏国公，并赐国姓——李姓，其军名“定难军”。建立起了以夏州(今陕西靖边)、银州(今陕西榆林)为中心，方圆五个州的藩镇势力。宋初，定难军新任节度使李继捧因内乱，献所辖之五州于宋太宗。李继捧的归附引起了党项族的不满，其族弟李继迁认为夏等五州为祖宗家业，不能放弃，自此依托党项部族开展抗宋的斗争，屡败而屡战。至道三年(997)，宋太宗死，真宗即位封李继迁为夏州刺史、定难军节度使，复辖夏、银等五州。景德元年(1004)李继迁战死，其子德明继位。李德明在位 30 余年，同时臣服于宋、辽。宋、辽均采用利

用夏牵制对方的政策,大中祥符三年(1010)辽封李德明为夏王,天禧四年(1020)李德明建都城于兴州(今宁夏灵武),虽然没有称帝,但其出入仪仗几乎同于皇帝。明道元年(1032)宋也封李德明为夏王。同年李德明病死,其子李元昊继位。李元昊继位后大事改革,仿宋朝官制设官建学,并创制西夏文。同时,对数个少数民族政权用兵,扩展疆域。宋宝元元年(1038)攻宋前,因思虑“未建大号,不足以服众”,故称帝建国。定都于兴庆府(原兴州),国号大夏,史称西夏。

在宋初数十年中,宋、辽、西夏三国互有争战,但都未能取得决定性的胜利,从而形成三国鼎立的局面。

中国古代的经济是以农业为主的自给自足的经济,土地是这一经济的最关键因素。土地的占有方式有极大的重要性,不但决定社会的稳定,甚至可以决定王朝的兴亡。唐代以前,虽然实行土地私有制,但是国家仍掌握了一部分土地,包括国有土地、寺观占有的土地,以及职田、学田、屯田、营田等等。但随着时间的推移,越来越多的土地转化为私有。唐朝中叶实行两税法,均田制被废除,标志着国家对土地的直接干预从此结束,土地的兼并现象按照经济的规律发展,土地成为一种商品,加快了土地的兼并。

到宋代平息战乱后,历任皇帝都鼓励开垦荒地,耕地不断地扩大,但国家对土地的占有不到百分之十。虽然土地的转移以经济手段为主,但不可避免地有政治权势的关系加入其中,于是豪门强夺、强买民田的事时有发生。土地私有同时造成了“贫富无定势,田宅无定主”的状况。土地兼并加剧,农村各阶层身份地位易于发生变化,遂成为宋代农村重大的社会问题之一。据统计宋代农民起义高达100余次。虽然农民起义有时与自然灾害和赋税苛繁有关,但其主要矛盾还是从土地兼并中形成的。

据《宋史·食货志》记载,宋代最大的地主,“租米有及百万石”者,一石等于10斗,一斗等于10升,百万石就是一亿升,可以推算没有万顷以上的田主,绝达不到百万石的数额。要知道,宋仁宗时,为了遏制土地兼并之势,规定每户限额为30顷,宋徽宗时也不过将限额扩大到100顷,而从万顷土田的出现,可以想见宋代土地兼并问题的严峻性。

宋代是中国手工业的大发展的时期。宋代瓷器,在胎质、釉料和制作技术等方面,比前代有了新的提高,烧瓷技术达到完全成熟的程度。在工艺技术上有了明确的分工,是我国瓷器发展的一个重要阶段。宋代闻名中外的名窑很多,有耀州窑、磁州窑、景德镇窑、龙泉窑、越窑、建窑等。尤以被称为宋代五大名窑的汝、官、哥、钧、定出产的瓷器最为著名。

造纸业、印刷业在宋代也颇为繁荣,特别是印刷术的发展,对文化的传播产生了重要的影响。据估计宋代书籍刻本有数万部。北宋庆历年间(1041—1048),毕昇发明了活字印刷术,是印刷技术史上的重要里程碑。

宋代还是商业大发展的时期,由于手工业的发达,商业在此基础上迅速发展起来。北宋以后取消了原先居住区与商业区隔离的形式,任何房屋都能设立店铺,大大促进了商业的发展。宋代虽然对一些如盐、茶、酒等人民生活必需品实行了政府专卖,但总体上实行的是减少对商业限制的政策,在一定程度上提高了商人的社会地位,从而间接促进了商业的发展。由于商业发达,宋代的货币经济全面复兴,以货易货的形式几乎被永久性淘汰。为了适应商业的需要,北宋年间大量铸造钱币,并把银铤作为货币,不过银铤在商业流通中大大少于铜钱的使用。北宋真宗年间,在四川还出现了一种信用交换券,名为“交子”,可以在商业交易中使用,并直接可以兑换现钱,这是中国最早出现的纸币。

宋初,宋太祖十分重视文化,尝有“宰相须用读书人”之语。并于建隆元年(960)恢复科举考试,多选拔“寒俊庶士”入仕,打破了世家子弟把持科场的弊端,使科举考试更加公正,但也形成有宋一代重文轻武的特点。

宋代以儒家学说治国,儒学在宋代发展成理学,由于其竭力宣扬儒家的“大道”,而又称为“道学”。理学的产生主要是两方面的影响,一是儒学内在的变化,魏晋以来至隋唐,儒家学者已经逐渐摒弃了汉儒的琐碎章句之学,转向探求儒学的义理。二是受道家、道教和佛教思想,特别是受佛教禅宗心性说的影响。

理学的渊源是被称为“宋初三先生”的安定先生胡瑗(993—1059)、泰山先生孙复(992—1057)、徂徕先生石介(1005—1045)。他们解经不重章句训诂而重义理,开创了宋儒借用儒家经典创立个人理论体系的先河。

胡瑗之学传给周敦颐(1017—1073),孙复之学传给张载(1020—1077),而周张二人是理学的真正奠基人。周敦颐之学传给二程,即程颢(1032—1085)、程颐(1033—1107)两兄弟,由于二程为洛阳人,其学说被称为“洛学”。经过二程的努力,理学大大发展,于是周、张、二程,成为北宋的“理学四大家”。理学至南宋由朱熹(1130—1200)传承,是理学的集大成者。南宋另一位理学大家是陆九渊(1139—1193),思想与朱熹略有不同。朱熹主要继承了二程的“理”,而陆九渊主要继承了二程的“心”,认为人心即是真理,提出“宇宙便是吾心,吾心便是宇宙”的论点。

元代理学传承了朱熹之学。至明代有陈献章上承陆九渊之学,下启王阳明,而王阳明(1472—1528)是明代心学的集大成者,认为“心外无物、心外无事、心外无理、心外无义、心外无善”。王阳明一生讲学,弟子很多,王学遂在明代大行于天下,后又分出许多学派。至清代理学走向衰微。

宋代文化繁荣,自中唐出现的新的诗歌体——词,在宋代有了很大的发展,除在五代西蜀发展起来的以《花间集》为主的婉约派外,还出现了苏辛为首的豪放词。词的长短也从“小令”发展到数十上百字,并有二叠三叠的“慢”。宋代柳永是一代词人,以“奉旨填词”自嘲,词名遍天下,有“凡有井水饮处,即能歌柳词”^①之誉。宋代女词人李清照亦是婉约名家。古人称词坛有“三李二安”,三李为李白、李煜、李清照;二安为李清照字易安,辛弃疾字幼安。李清照一人独中二元,可见其在词坛的地位确实很高。

宋代书法在晋唐鼎盛之后,又有新的发展。宋代书法大家为“苏黄米蔡”,即苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄。苏轼,人谓其字笔力雄放,逸气横霄,肥而不俗;黄庭坚,人谓其得诀于《瘞鹤铭》;米芾初学柳后学欧,出入晋唐法帖,最终得之于师宜官《刘宽碑》,篆书学《石鼓文》,真、行、篆、隶皆工;蔡襄以正书名世,当时人评论蔡襄书法,说其真行简札为第一,正书为第二,大字为第三,草书为第四。

五代至宋是绘画的鼎盛时期。古人有“书法晋唐”之说,是指晋与唐是书法的鼎盛时期。对绘画而言,晋是中国画初创时期,唐是中国画的发展时期,五代与宋才是中国画的鼎盛时期。山水、人物、花鸟和界画都在五代和宋有了很大的发展。五代山水名家北有荆浩、关仝,南有董源、巨然,北宋有李成、范宽、郭熙;花鸟名家自五代至宋有黄荃、黄居寀父子、徐熙、赵昌等;人物名家有李公麟,界画名家有郭忠恕,均擅名一时。

宋徽宗赵佶工于书画,在朝廷设立画院,在书法领域则独创“瘦金体”书,由此可见宋代帝王对文艺的喜好程度。

北宋建立后,宋太祖赵匡胤停止了后周世宗的毁寺打击佛

^① 《宋人小说》之五《石林避暑录话》卷三第一叶,上海书店,1990年影印版。

教的活动,对佛、道采取兼容的政策。随后的几任宋朝皇帝都有刻印佛经的举动,促进了宋代佛教的传播。宋太祖于开宝四年(971)起开始刻印佛经,于太宗太平兴国四年(979)刻成,由于是开宝年间(968—976)开始刻印的,故称《开宝藏》。《开宝藏》是宋代官刻的佛教经典,它的产生形成了寺院刻印佛经的风气,促进了宋代佛教的传播。

佛教自隋唐以来,形成很多的宗派,在隋代形成的天台宗、三论宗、三阶教(又名三阶宗、普法宗),在唐代继续流传,唐代也有新的宗派产生,如法相宗、唯识宗、华严宗、禅宗、律宗、净土宗、密宗等。至唐末,很多宗派都趋于衰微,唯有禅宗在唐末五代起日渐兴盛。进入宋代,可以说进入了禅宗独盛的时期。

禅宗的理论可以用“不立文字,教外别传,直指人心,见性成佛”来概括。传说释迦牟尼在灵鹫山法会上拈花示众,大家都不明白什么意思,只有迦叶尊者破颜微笑,心领神会。于是佛祖就把这个不立文字的“微妙法门”传给了迦叶。

禅宗以佛祖为西土初祖,迦叶为二祖,至达摩为西土二十八祖。由于达摩传道至东土,遂把达摩称为东土初祖,东土的传承为:菩提达摩—慧可—僧璨—道信—弘忍—慧能。慧能是禅宗六祖,在佛教中,中国人写的佛教理论著作一般都称为“论”,而唯一被称为“经”的,只有慧能的《坛经》。由此可见慧能在中国佛教的地位。

慧能以后谁是七祖,则有争议。根据唐代官方的认定,菏泽神会是七祖,唐德宗贞元二年(786),敕立神会为第七代祖师。但根据宗派的传承,又有南岳怀让和青原行思两个七祖的人选。南岳系又分为沩仰、临济两派;青原系分为曹洞、云门、法眼三派,宋时,临济宗又分出黄龙、杨岐两派,合称“五家七宗”。三教合一的思想从南北朝时开始出现,经过隋唐的发展,到宋代成为

社会的时代思潮。但三教都是站在自己的立场上提出自己的观点的。禅宗也提出了自己的三教合一理论。元代临济宗盛行于南方，曹洞宗盛行于北方。禅宗自明代起渐渐走向衰落，明末清初有临济宗圆悟、曹洞宗元贤等宗师，继续弘扬禅法，都未能挽回颓势，清代中叶后净土信仰普遍，禅宗已成强弩之末。近代以来的禅寺，实际都已成为禅净合一的寺院。

在唐代，太祖和玄宗都曾规定道教高于儒、佛而居三教之首，并封老子为太上玄元皇帝。宋代皇帝继承了唐代以来的崇道政策，是中国道教的又一个繁荣时期。

宋太祖对道教采取了一系列措施促进其整顿和发展。首先是修复宫观。太祖继位改年号为建隆，建隆二年（961）正月，修建建隆观。建隆三年（962），重修开封太清观，祀太上老君。开宝四年（971）二月下令修葺前代留下来的、由于战火毁坏的庙观。于是全国各地陆续开始了重修或新建宫观的活动。其次是发布了一系列诏令整顿道教，于开宝四年十月下诏禁止道教以黄白术制造“伪金”；开宝五年（972）下诏禁止私度道士；同年十月下诏对在京师的道士进行考试，对于不合格的斥退之。

宋太宗在崇道上超过了太祖。关于宋太宗崇道的原因，大多数学者认为与宋太宗即位的疑案有关。《续资治通鉴长编》和《翊圣保德真君传》载有关于道士张守真的故事说：一开始有神仙出现在周至县张守真的家里，自言：“我天之尊神，号黑杀将军，玉帝之辅也。”张守真每天斋戒祈请，神仙都会降临家中。于是张守真出家为道士。这时宋太祖身体欠佳，便遣人召张守真至皇宫。让他召神仙显灵。神仙显灵后说：“天上宫阙已成，玉锁开，晋王有仁心。”说完就不见了。宋太祖听说后，当夜就召时任晋王的赵匡义入宫，嘱以后事。但左右皆不得闻，只见宫中烛光摇曳，晋王身影飘动，传来斧声，次日宋太祖死，宋太宗即帝

位。此即是历史之谜“烛影斧声”事件。宋太宗十二月即位，即位第二年，即太平兴国二年(977)五月，为张守真修建上清太平宫，更加重了后人对“烛影斧声”事件的猜疑。

宋太宗即位后，大举崇道。首先是大量修建道观，太宗在位23年，诏修大型宫观8座。《续资治通鉴长编纪事本末》卷一四《释老》记载，至道元年(995)建成的京师上清宫有1240区。其余宫观也都规模宏大，如太一宫有1100区，灵仙观有630区等。

封神也是太宗的崇道之举。太宗于太平兴国六年(981)，下诏封太平宫黑杀神为翊圣将军；诏封湫神普济王为显圣王。除封神外太宗还广招隐逸，并赐名号，曾召见陈抟、丁少微、王怀隐、张契真、赵自然等道士，并赐陈抟为“希夷先生”。

太宗也重视道书的搜集和编纂，《文献通考》卷二三四引《宋三朝国史志》说，太宗访求道经，得7000余卷，命徐铉等校正，删去重复，得3737卷。如此看来，宋代编纂《道藏》实自太宗始。

宋太宗于至道三年(997)卒，太子赵恒继位，为宋真宗。宋真宗崇道的程度又高于太宗。对于宋真宗崇道的原因，除承太宗余绪的原因外，大多数学者认为与宋朝政权内忧外患、不稳定的处境有关，而“澶渊之盟”的订立，是真宗崇道的直接原因。

“澶渊之盟”后，宋朝每年要纳绢20万匹、银10万两给辽，所以“澶渊之盟”虽然带来和平，但资政殿大学士王钦若认为这是“城下之盟”而应感到羞耻，故宋真宗常怏怏不快，一心想找机会再展皇威。于是利用道教制造祥瑞和封神成了真宗的主要手段。

先是景德四年(1007)十一月时，真宗自称，次年元月三日将有天书下降，并称下降的天书为《大中祥符》三篇。到了那日，天书按时到达，宋真宗于是改年号为大中祥符。为了迎接“天书”下降，决定修建玉清昭应宫供奉天书，并于大中祥符七年(1014)建成，共2610区，其规模大大超过太宗所建宫观的规模。

宋真宗崇道之举中最有想象力的举措是创造了一个赵姓的神作为赵氏祖先。唐代皇帝为李姓，正好道教的教主老子姓李，李氏皇室便自称是道教始祖老子的嫡传，并封老子为“太上玄元皇帝”。五代后蜀王衍也有类似的行动，曾于乾德五年(923)建上清宫，塑王子晋像，以仙人王子晋为其祖宗，尊之为“圣祖至道玉宸皇帝”。宋代皇帝为赵姓，偏偏没有赵姓的神仙可以借用，于是宋真宗就创造了一个赵姓的神，名为赵玄朗。

先是真宗于大中祥符五年(1012)托言梦中有神人说，他已经命令赵氏先祖授真宗天书，要真宗像唐朝恭奉老子为玄元皇帝一样供奉赵氏先祖。于是年闰十月，真宗上圣祖号“圣祖上灵高道九天司命保生天尊上帝”，下诏称圣祖名为“上曰玄，下曰朗”，并要天下避其名讳。赵玄朗就这样诞生了。为了供奉圣祖，新建了景灵宫、太极观。

宋真宗在位时修建的宫观还有很多，如天禧二年(1018)皇城有“灵泉”出于京城西南，于是在该地建祥源观。真宗还制定了许多节日，如圣祖下降之十月二十四日为降圣节，七月一日为先天节，其余还有天庆节、天贶节、天祚节等。

继太宗之后，真宗对于道书的搜集也十分重视，于大中祥符二年(1009)，下诏选道士10人校定《道藏》，次年又令王钦若作为总校官，率领崇文院集馆阁一批名流复校道经。大中祥符九年(1016)编成《宝文统录》，共计4359卷，依三洞四辅编次。又于大中祥符六年(1013)冬，诏令张君房为著作佐郎，于天禧三年(1019)编定道经4565卷，依千字文为序。因开始于“天”字，而终于“宫”字，故称《大宋天宮宝藏》。

宋真宗召见道士的活动也很频繁。天禧三年(1019)八月，真宗大会道、释于天安殿建道场，参加者有13000余人，可谓规模空前。

除佛道二教外,宋时尚有伊斯兰教、犹太教和摩尼教在中国传播。宋代沿海港口城市如广州、泉州、扬州等地都有阿拉伯商人建造的伊斯兰教寺院。犹太教则在北宋都城开封的犹太人中流传。摩尼教自唐代传入后,宋时在东南沿海地区流传较广,也称“明教”。

宋代道教的流派

道教发展到宋初,有了很多新的变化。从道教的流派上看,旧有派别正一、上清和灵宝为三大派别,宋哲宗绍圣四年(1097),敕三山为“经箓三山”,三家鼎立局面遂成。除“经箓三山”外,北帝、神霄、清微、天心是唐至宋初新创的道派。对后世影响最大的道教内丹宗派——南宗,此时也兴起于南方,全真道则稍后兴起于北方,道教在宋代出现一片繁荣的景象。

1. 正一派与龙虎山

正一派又称正一道,其源头可上溯至汉末张道陵,初名五斗米道,因张道陵自称为第一代天师,所以又称为天师道。南北朝时期正式有了正一道的名称。据传天师道第四代天师张盛,于西晋永嘉年间从四川一带迁居至江西龙虎山开坛授徒,该山成为正一派的中心。但学术界多认为天师道龙虎山一系在唐末才声名鹊起,西晋迁居龙虎山一说无法查考,但这并不影响北宋时龙虎山是正一派中心的结论。

正一派是以符箓为主的道派,隋唐时期尚不如上清派活跃。但到了北宋初年却逐渐受到宋代皇帝的重视。宋真宗于大中祥符五年(1012)诏令改龙虎山真仙观为上清观。八年(1015)真宗召见了二十四代天师张正随,于次年赐号“真靖先生”。从此正一派每一代天师均获得宋代皇帝所赐“先生”号。

随着正一派地位的升高,其祖张道陵也逐渐“升官”。宋神

宗熙宁年间(1068—1077),加封正一始祖张道陵为“三天扶教辅元大法师”;宋徽宗崇宁四年(1105),册封为“正一靖应真君”;南宋理宗嘉熙三年(1239)加封为“三天扶教辅元大法师正一靖应显佑真君”,并命第三十五代天师张可大提举三山符箓,正一派从此取得了统领符箓各道派的地位。

元成宗大德八年(1304)敕封张道陵第三十八代孙张与材为“正一教主”,诏令张与材管领江南诸路道教,加授其为“正一教主,主领三山符箓”,正一派从此取得符箓道派的正统地位。明清时,天师封号虽一度被取消,正一教主之名也非皇帝敕封,但在教内仍把张道陵子孙视为当然的首领。正一道以各种形式流传至今。

2. 上清派与茅山

上清派创始于东晋中叶,尊魏夫人(本名魏华存)为始祖。上清派开创者如杨羲、许谧、许迈等本来都是天师道徒,魏华存也曾任天师道祭酒。可以说,上清派是从天师道分化出来的。

南北朝时,陶弘景(456—563)隐居茅山,自号华阳隐居。齐中兴初年(501),萧衍起兵,于次年建立梁,数度请陶弘景出山做官,陶弘景都谢绝了,但据《南史·陶弘景传》说,国家每有吉凶征讨大事,皇帝都要派人前去咨询。一月中常有数次,当时的人称陶弘景为“山中宰相”。

陶弘景开了上清派茅山宗,由于陶弘景后茅山宗的历代传人大多是杰出之辈,所以茅山成为上清派的中心,上清派也被人称为“茅山派”。

初中唐时,受皇帝的支持,上清派成为当时影响最大的道派,在嵩山、王屋山、茅山、天台山、蜀中和京师都有法坛授徒传道。

至宋,以茅山宗为主的上清派仍然受历代皇帝的重视,数位宗师均获皇帝所赐的“先生”号。如宋真宗赐第二十三代宗师朱

自英(976—1029)为“观妙先生”;第二十五代宗师刘混康(1037—1108)得到两位皇帝的赐号,先是宋哲宗赐其“先生”号,死后徽宗追赠“葆真观妙冲和先生”。

至宋代中叶,由于符箓派的兴盛,该派渐呈衰势,但仍传承不绝,且时有高道显名于世。元代,著名道士杜道坚入觐元世祖,奉玺书提点道教,住持杭州宗阳宫,皇庆元年(1312),仁宗授号“隆道冲真崇正真人”。其后,有茅山道士张雨,以能诗善画享誉于元后期。据传,茅山宗传承直至近代。

3. 灵宝派与閤皂山

灵宝派由晋代葛洪之从孙葛巢甫创立,以传灵宝部经而得名。葛巢甫尊其先祖葛玄为初祖。葛玄传郑隐,郑隐传葛洪。葛洪著《抱朴子》内篇,宣扬神仙实有,提倡外丹和黄白术。

灵宝派发展至南朝有著名道士陆修静。陆修静是一代道教宗师,后人评价他“祖述三张、弘衍二葛”,继承了三张天师道和二葛(葛玄、葛洪)神仙道教两方面的传统。同时,他还与上清派有关。上清派茅山宗创始人陶弘景之师孙游岳,即是陆修静之高徒。陆修静对于灵宝派有很大的贡献,他考订灵宝诸经,最后编成《灵宝经目》一书,上呈宋文帝。可惜此书已佚,无法知道它的具体内容。

唐初道士程信然在閤皂山上建立草堂,至唐玄宗先天元年(712)孙道冲再立台殿,赐名閤皂观,该观始具规模。入宋以后,宋真宗改此观为景德观,后经天禧四年(1020)和熙宁九年(1076)两次大火,再焚再建。《茅山志·刘混康传》称,宋哲宗绍圣四年(1097),诏令江宁府句容县三茅山经箓宗坛,与信州龙虎山、清江閤皂山,合称“经箓三山”。至政和八年(1118),改景德观为崇真宫,赐给铜印,准许和茅山、龙虎二宗一样单独传授法箓。至此,閤皂山名列三山之一。

灵宝派长于斋醮祭炼之术,由于其活动主要在民间,所以其影响地位一直不如“经箓三山”中的其余两派,但尚可成鼎立之势。

因为资料缺乏,灵宝派的承传谱系目前所知甚少。以閤皂山为例只有零碎的记录。周必大写于南宋庆元二年(1196)之《临江军閤皂山崇真宫记》中,提到当时该宫之管辖王自正,知宫邹时亿,副知宫刘惟允,度师陈处和等,但未记他们的传代。《正统道藏》收有《勿斋先生文集》上下二卷,题记说:敕赐高士右街鉴义主管教门公事閤皂山杨至质撰。

宋末元初有一著名閤皂宗道士郑所南,字思肖,号忆翁,又号三外野人。福州人(或为福建连江人)。第四十三代天师张宇初曾为之作序说:“丹阳本乎南昌,而南昌乃灵宝一名也。得丹阳之要者,莫详于所南郑先生《内法议略》。”据此可知,郑所南是灵宝斋法的重要传人。

据袁桷《清容居士集》卷三七可知,閤皂宗四十六代宗师为杨伯晋。袁桷生活于元成宗、武宗、仁宗期间(1295—1320),可知閤皂宗在此时已传至四十六代。

进入明代,閤皂宗传承未绝。据俞策《閤皂山志》卷上记载:壬辰年(1352),閤皂山崇真宫台基殿被毁。明洪武年间,道士徐麟洲修复之。洪武十七年(1384),授五十代孙李半仙为灵官,王圭石为副。洪武二十七年(1394),授张尊礼为灵官。明宣德(1426—1435)初,授黄谷虚为閤皂山第五十二代传人。至清代,据《江西通志》记载,至雍正年间,仅留下殿基和碑记,其余都已经毁坏了,可知閤皂山之灵宝派此时已经湮没无存了。

4. 北帝派

北帝派于唐时由道士邓紫阳创派。传说邓紫阳早年在麻姑山修道,后巡游众多名山,性格刚毅,有济世之志,因而感动北帝,遣神人授以剑法,于是开北帝一派。唐明皇时(712—756),

召入大同殿建醮,并封为天师。后又得历代唐帝的崇信,遂成唐代流传甚广的道派。

唐代著名道士叶法善传北帝大法,创丰岳一派。北宋第三十代天师张继先也学习北帝道法,并传地祇法于世。地祇之名,实为北帝麾下地祇上将温太保。《道法会元》卷二五三说:“地祇一司之法,实起教于虚靖天师。”又说:“地祇法诸符,如丙丁生鬼符、急促符、治病符皆是虚靖天师所传。”“虚靖”即是张继先的封号,宋徽宗崇宁间四次召见张继先,认为其“甚著神异”,故赐号为“虚靖先生”。

张氏之后,北帝法传于王敬宗,王敬宗传吴道显。据称吴道显有弟子 500 人。此外,有北宋元妙宗,南宋刘玉也学习地祇之法。北帝之法其可考的传承,可至元代延祐(1314—1320)时人陈一中。

5. 神霄派

神霄派产生于北宋徽宗年间。神霄派“神霄”之名肇始于林灵素所造之神话。政和六年(1116)林灵素入宫回答徽宗提问时说:“天有九霄,而神霄为最高。”他说,神霄玉清王,是上帝的长子,主管南方,称作“长生大帝”,就是当今皇帝。徽宗欣然接受,自称教主道君皇帝,令诸州均建神霄万寿宫,以祀神霄大帝。神霄玉清真王,又号扶桑日宫大帝,为万雷总司,故神霄派所传法术称“神霄雷法”。由于徽宗的大力推行,神霄雷法遂盛行天下。

神霄派有个很奇怪的现象,就是神霄雷法由两个师承无关的人同时传授,一个就是前述创造神霄神话的林灵素,另一个是王文卿。

林灵素字通叟,温州人。自称遇汉天师弟子赵升授以《神霄天坛玉书》,又称《五雷玉书》,“皆有神仙变化法,言兴云致雨,符咒驱遣下鬼,役使万灵”。林灵素“自受《玉书》,豁然神悟,察见

鬼神，诵咒书符，策役雷电，追摄邪魔，与人禁治疾苦，立见功验，驱瘟伐庙，无施不灵”^①。

林灵素一系传承有张如晦、陈道一、卢瑩、薛洞真、徐必大、徐洪季、刘玉诸人。其中的刘玉，如前所述，还传北帝派地祇之法。刘玉以后，林灵素一派传承不明。

王文卿，字述道，别号冲和子。先祖为抚之临川人，后居建昌南丰之神龟岗军峰。自称在宣和(1119—1125)初年遇火师汪真君于扬子江边，授以飞章“谒帝之法及啸命之书”。《历世真仙体道通鉴续编》卷五《火师汪真君传》说：“真君姓汪名子华，字时美，唐玄宗二年甲寅，生于蔡州汝阳县。”该书还说王文卿曾遇雷姥授以雷书数卷，于是通达神灵，名动天下。据《历世真仙体道通鉴》卷五三《王文卿传》载：“每克辰飞章，默朝上帝，召雷祈雨，叱咤风云，久雨祈晴则天即朗霁，深冬祈雪则六花飘空，或人妖祟为害，即遣神将驱治，俱获安迹。”

王文卿于钦宗靖康元年(1126)还乡侍母，专心传授神霄雷法，其徒甚众。王文卿的弟子有朱智卿、熊山人、平敬宗、袁庭植等四人。虞集《道园学古录》卷二五《灵惠冲虚通妙真君王侍宸记》说弟子中还有萨守坚，也酷好道，见王文卿于青城山，而尽得其传。

《历世真仙体道通鉴》、《义渡记》说，王文卿所传的后学中还有邹铁壁，曾从王文卿之甥上官氏学雷法。这样，则邹铁壁为王文卿的再传弟子。另按，《历世真仙体道通鉴续编》卷五《莫月鼎传》载：南丰人邹铁壁得王文卿九天雷晶隐书，传浙西雨言川人莫月鼎和同郡西埜沈震雷。并称自王文卿之后，唯莫月鼎与西埜沈震雷二派支流衍迤，盛于西江与东吴。

^① (元)赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷五三《林灵素》，《道藏》第5册，第407页。

沈震雷一派的传承已莫知其详。莫月鼎讳洞一，字起炎，吴兴人，入道后更号月鼎，生于南宋理宗宝庆年间（1225—1227），元世祖至元（1264—1294）末卒于苏州，得其传者有王继华、潘元涯、王惟一等。继华授张善渊，善渊授步宗浩，宗浩传周玄真，周玄真已是明末时人。周玄真以后，清代有施道渊一系传承雷法。施道渊师从龙虎山徐演真受五雷法，弟子胡德果，传潘元珪，潘传惠远谟，惠传张资理、施神安，此时已是清嘉庆年间。

自神霄派雷法传世，雷法便为其他道派所接受并融合到各自的体系中去。天师道本无雷法，张继先撰《明真破妄章颂》，述雷法理论，其雷法当为王文卿所传。道教金丹南宗自四祖陈楠起也兼授雷法。

6. 清微派

清微派创始人唐末广西零陵人祖舒。清微派道书都先追溯道统源流，主张道本出于清微元始天尊，后分为上清、灵宝、道德、正一四派，而初祖祖舒得四派之传，复合为一，因其符法出于清微元始天尊，故以之名派，称“清微派”。清微派所传与神霄派相近，也传雷法，称清微雷法。主张内炼为本，符箓为末。

天师张继先《明真破妄章颂》中说：“万法本来归一处，何分正一与清微。”张继先是北宋末人，由此可知清微一派在北宋颇具影响。

清微初祖祖舒，经郭玉隆、傅央煊、姚庄、高爽、华英、朱元洞、李少微传至南毕道为第九代宗师。自朱元洞起三代宗师都隐居于四川青城山。南毕道授黄舜申，黄舜申在南宋理宗宝祐年间（1253—1258）任职于京师，皇族赵孟端曾从其学雷法，理宗曾经召见他，书“雷因真人”赠之，清微雷法遂名于世。至元代，黄舜申还归乡里，隐于紫霞湖沧州之上，元室曾赐“雷渊广福普化真人”号。

黄舜申门徒甚众,有35人,30人各得一法,只有5人得其传。5人之中有熊道辉,传彭汝砺,彭传曾尘外(贵宽),曾传赵原阳(宜真)。《道法会元》收清微雷法多种,多由赵宜真题序,赵宜真已是元末明初人。5人中还有张道贵,传清微雷法武当山一脉。张道贵传张守清,守清传黄明佑、彭通微、单道安等。张道贵一系虽以雷法出名,但原为全真派,属全真清微二派融合而来,故称之为“武当清微派”。张守清于元仁宗皇庆元年(1312)受赐“体玄妙应太和真人”号,为元代武当道士中最荣贵者。

7. 天心派

天心派由北宋饶洞天所创。据邓有功《上清天心正法序》,宋太宗淳化五年(994),饶洞天掘地得“天心法箓”,但是却不能理解,于是访得五代道士谭紫霄,受学得道,为天心初祖。不过这个传承是有疑问的,因为谭紫霄卒年当为973年,则饶洞天所遇之人究竟是谁尚不明确,但天心正法却确实与谭紫霄有关。

谭紫霄(823—973)福建泉州人,为唐末五代时高道,号金门羽客。据《南唐列传》所言,闽王时天师陈守元尝锄地得木札数十贮铜盎中,皆为张道陵符箓,朱墨如新。但陈守元不识其功用,于是给了谭紫霄,而谭紫霄尽能通之。于是自言得道陵天心正法。由此可见天心正法始肇于谭氏,故饶洞天所遇之人有可能是谭之后人。

天心派最初只传天罡大圣、黑煞、三光三符,北极驱邪院、都天大法主二印,用以行法,其法虽然简约,但却很有效果,其后多有祈禳劾召而名世者。

宋陈师道《后山集》卷一八记载,道士王太初以天心正法治鬼妖而闻名于世。行天心正法最有名的是路时中。路时中为两宋间人,方勺《泊宅编》卷七记载,朝散侍郎路时中行天心正法,在驱邪方面贡献很大,世人称其为“路真官”。天心正法本重符

印,至路时中开始重视内修,他所说的内修的具体方法为存思三光,此法与上清派道法相近,所以有人认为它出于魏晋上清派。

宋元之间的雷时中行天心正法名闻朝廷,雷时中号默庵,《元一统志》卷四记载,雷时中行天心正法颇灵,名闻朝廷,尝被皇帝召入内宫,治疗后妃疾病,立即见效,赐号“洞元法师”,宣和五年(1123)又授元素大夫。宋元间雷时中于武昌置坛传天心正法,弟子数千人,分为东南和西蜀两派。

8. 宋代的内丹道派

内丹的盛行从宋初开始,内丹的所有流派都直接或间接祖述吕洞宾,而吕洞宾师承钟离权,所以钟吕可以称作是内丹道派的始祖。

华山道士陈抟是五代宋初最有名的倡内丹学说的道士。陈抟(?—989)字图南,自号“扶摇子”,传说为亳州真源(今河南鹿邑)人。陈抟生于唐末,五代时娱情山水,凡20余年。据北宋人文同称,陈抟于后晋天福(936—944)中曾入蜀,从邛州天师观都威仪何昌一学睡功“锁鼻术”,谓其“或一睡三年”,大约在后周或稍前,陈抟移居华山云台观,又曾经居住于少华石室。经常是一睡百余日不起,后人有“睡仙”之美誉。

陈抟得到多位帝王的重视和封赐,故而名声大显。后周显德三年(956)十一月,周世宗命为谏议大夫,他固辞不受,于是赐“白云先生”号,放归山,令华州刺史“每事须供,岁时存问”。

入宋后,太宗赵光义曾两次召见。第一次在太平兴国初年(976),太宗待之甚厚。第二次在太平兴国九年,太宗使人问“玄默修养之道”,陈抟以帝王当以“君臣协心同德、兴化致治之秋,勤行修炼,无出于此”答之,太宗更加敬重。十月下诏,赐号“希夷先生”,并令有司增葺华山云台观,数月后放还山。自此华山陈希夷名满天下。端拱二年(989)卒于莲花峰下张超谷中。

陈抟在五代末与吕洞宾等人交往甚密,据传,陈抟曾得吕洞宾之内丹法诀。陈抟授张无梦,张无梦字灵隐,号“鸿濛子”,凤翔盩厔(今陕西周至)人,永嘉开元观道士。宋真宗曾召见他并给官俸以养老,也名闻天下。张无梦之后有陈景元。陈景元后陈抟一系传承无考。但明代张三丰在武当开隐仙派,称自己为陈抟一系传人,可以聊备一说。

道教南宗是宋代内丹最主要的宗派。该派宣称自己祖师为钟离权和吕洞宾,自称其丹法传自钟、吕,吕授刘海蟾,刘海蟾授张伯端,而以张伯端为开派祖师,并提出张伯端——石泰——薛道光——陈楠——白玉蟾的传法谱系。一般认为南宗由南宋白玉蟾创立,白玉蟾以前的四传,皆为单传,并未形成道派,只有到白玉蟾时才传了众多弟子,开始形成成为道派。

南宗自陈楠起,兼传雷法。白玉蟾承其师业并授其弟子,使南宗修持具有“内炼成丹、外用成法”的特点。这影响了一些符箓道派,如天心派、清微派,都从两宋之交起开始重视内修。

由于南宗多居家道士,无意仕途,故始终未得朝廷扶持。入元以后,全真道南下,南宗与全真道接触中,逐渐产生与之合并的要求,在陈致虚等人的推动下,在元代中后期实现了两北二宗的合并,从此金丹派南宗合流于全真。但南宗一系都秉承张伯端之说,主张“大隐混俗”,不倡出家,则南宗一系传人中是否有大隐混俗之旁系传人,尚待考证。

9. 王重阳与全真道

全真道的创始人王嘉(1112—1170),字知明,号重阳子,后人便称其为王重阳。相传王重阳于正隆四年(1159),在甘河镇遇两个游方道士,得秘文五篇,于是在终南山自筑坟墓修炼,称“活死人墓”。大定七年(1167),他正式创立全真道,收马钰、孙不二、谭处端、刘处玄、王处一、丘处机、郝大通为徒,为全真七

子。全真道主张道士必须出家,但不重符篆,专重养生修性。全真道的特色是“三教合一”。王重阳传道或收徒,先让他们读道教的《道德经》、《清静经》,佛教的《心经》,儒家的《孝经》。全真道以三教的经书授徒,可以说不仅是三教合一的倡导者,也是三教合一的实践者。

元代,王重阳高徒丘处机被成吉思汗召见,赐号“神仙”,封为“长春真人”,居北京白云观,掌全国道教,于是全真道遂遍行天下,与南方的正一道并统天下,两派一直传承到现代。

王重阳诸弟子中,马钰开“遇山派”,谭处端开“南无派”,刘处玄开“随山派”,王处一开“昆崙派”,郝大通开“盘山派”,孙不二开“清静派”。但以丘处机开的“龙门派”人数最多,影响最大。龙门派的代表人物有尹志平、李志常、张志敬等。元统一中国后,李道纯(1219—1296)被后世尊为“中派”始祖。他本来是南宗白玉蟾的再传弟子。他以南宗内丹理论为基础,吸收全真道思想,使南北内丹融合为一,完善了全真道的理论体系,对元朝后期的全真道产生了重大的影响。

元代初中期全真道大盛,至元代中后期,道士生活日益奢华,又居功自傲,因宫观庙产的争夺和宣传《老子化胡经》,与佛教产生摩擦,引起了元代统治者的不满,开始扶植天师道,令三十六代天师张宗演主领江南道教,全真道遂由全盛而转衰。

至明代,开隐仙一派的张三丰,虽然没有说自己属于全真派,但他不用符篆,注重内修,而被归入全真派。而正宗的全真传人,则有邱处机所开龙门派的支派“龙门律宗”。以赵道坚为龙门第一代律师,传至第八代为伍守阳,伍守阳已是明末人,与清代柳华阳形成丹法中的“伍柳派”,影响很大。明嘉靖间,崂山道士孙玄清,本是龙门第四代弟子,在嘉靖三十七年(1558),因祈雨有验而还,诏封为“护国师左赞教主紫阳真人”,自立“金山

派”，又称“崂山派”，为龙门派的支派。全真道有传承可考的尚有谭处端门下的南无派，至明末传至十二代宗师许去乾，但该派中并无可圈可点之人。

进入清代，康熙曾褒封全真道王常月，王常月可称为全真道在清代中兴的主将。乾隆则出资葺修龙门派祖庭白云观，并赐御笔诗并碑记。清代全真道在发展过程中逐渐与正一合流，至清末各地的全真道士也行斋醮祈禳，在宗教行持方面渐渐与正一道士没什么区别。

内丹术溯源——从“外丹”与“内丹”的显隐来讨论

内丹的概念可以分解为“内丹术”和“内丹学”两个概念，“内丹术”是指一种实践，而“内丹学”则包括实践和理论两个方面，一般认为内丹术的出现应早于内丹学，内丹术作为一种修道方法，是在修道实践中产生的，而内丹学则是内丹术理论总结的成果。内丹术为人所知是在隋唐之际，《罗浮山志》载青霞子苏元朗于隋开皇年间（581—600）居住于罗浮，“乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣”。这是有文字记载的内丹术的开端，或者可以认为从此时起内丹术正式登上了道教的舞台，开始了它从不为人知到大显于世的经历。

“内丹”概念的出现与“外丹”的概念有关。以“出神成仙”为最终目的来讲，外丹与内丹的宗旨是相同的，但两者的修炼方法不同。外丹是通过服食一定的药物，并配合修炼而达到最终目的，内丹则完全通过内炼的方法达到目的。我们可以从内丹与外丹的关系中来了解内丹术的起源问题。但从《道藏》中的记载来看，外丹术的衰落，内丹术的兴盛实际上比上述所说的隋代开皇年间（581—600）要晚得多。

外丹烧炼也称地元丹法。地元丹法分为黄白点金术与炼制

丹药术两种。黄白点金术就是采取矿物质,用来烧炼黄金白银,以充修道之资,因为修道过程中是需要费用的。炼制丹药术是通过各种秘法,烧炼成丹药,用来服食,而达到延年益寿,或者成仙的目的。

外丹术可能起源较早,但文献中有明确记载的外丹术,出现于汉代的汉武帝时期。《史记·封禅书》说:

是时李少君亦以祠灶、谷道、却老方见上,上尊之。……少君言上曰:“祠灶则致物,致物而丹沙可化为黄金,黄金成以为饮食器则益寿,益寿而海中蓬莱仙者乃可见,见之以封禅则不死,黄帝是也。臣尝游海上,见安期生,安期生食巨枣,大如瓜。安期生仙者,通蓬莱中,合则见人,不合则隐。”于是天子始亲祠灶,遣方士入海求蓬莱安期生之属,而事化丹砂诸药齐为黄金矣。

又据陈国符先生考证,西汉末、东汉初就有《太清金液神丹经》、《黄帝九鼎神丹经》等经书出现,这是外丹术理论成熟的标志。从上述情况来看,我们认为外丹术受到关注,并在全中国兴起的时间是西汉。

继西汉末外丹成熟的理论出现后,东汉后期又出现了一本非常重要的炼丹经书,即魏伯阳撰写的《周易参同契》。《周易参同契》被称为万古丹经王,它是内丹与外丹共同的经典。《周易参同契》的作者并没有直接署名,而是在书的最后写了一节,既写了自己的经历,又用廋词(即一种隐语的方法,类似猜谜)隐入了自己的姓名,其词说:

委时去害,依托丘山。循游寥廓,与鬼为邻。化形而

仙，沦寂无声。百世一下，遨游人间。敷陈羽翮，东西南倾。湯遭阨际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。各相乘负，安稳长生。

委与鬼为邻为“魏”；百世一下为“白”，遨游人间为“亻”，合则为“伯”；“湯”遭旱而无水，则为“易”，“阨”之际，际即边，阨之边为“阨”，“阨”与“易”合为“陽”（阳）；“柯”失其华容，则去木为“可”，“可”相乘为“哥”，负为“欠”字，则合而为“歌”。四字相合为“魏伯阳歌”。

《周易参同契》历代作注者很多，隋唐时期外丹术盛行，唐代出现的托名汉阴长生的《周易参同契阴长生注》、《道藏》容字号《周易参同契无名氏注》（据陈国符先生考证，上述两书均为唐代注本，今从其说）都将《周易参同契》作外丹经书解。五代时期内丹已经较为成熟，五代彭晓《周易参同契通真义》秉承魏伯阳《周易参同契》的本义，只讲修丹的原理，并不偏重于内丹或外丹，或者说同时以内丹外丹共同的原理为《周易参同契》作注，故后人以为彭晓的注本最契合魏伯阳的原意。它融合内外丹学的注释，可以为后世内丹或外丹学者所同时接受和发挥，从而使彭晓的注本成为众多注本中最受人关注的一个注本。

两宋以后，内丹学盛行，外丹衰落，故两宋以后的《周易参同契》注本都作内丹解，宋代有储华谷注《周易参同契》三卷，抱一子陈显微《周易参同契解》等，元代全阳子俞琰《周易参同契发挥》，上阳子陈致虚《周易参同契分章注》等，明代有陆西星《周易参同契测疏》，清代有陶素粗《周易参同契脉望》，等等。

据陈国符先生考证，《黄帝九鼎神丹经》东汉末在江东流传，张陵和左慈都得其传承。

张陵即五斗米道创始人，由于张陵自称天师，故五斗米道又

称天师道,张陵传其子张衡,张衡传子张鲁,张鲁在汉中建立政教合一的政权,后归降曹魏,并举家迁往中原,天师道遂在中原传播。天师道又号“正一”。南北朝时期已有此称呼,唐朝以来更盛。《全唐文》中载唐玄宗称“后汉张天师,教达元和,德宗太上,正一之道,幽赞生灵”。宋代,宋徽宗于大观二年(1108)册封张陵为正一靖应真君,此后多次加封均有“正一”道号,故天师道又称为正一道。

左慈字元放,收葛玄为徒,葛玄字孝先,得道后称太极葛仙翁。葛玄收郑隐为徒,郑隐字思远,收葛洪为徒,葛洪又拜鲍靓为师,鲍靓非常欣赏葛洪,并将女儿嫁给葛洪。葛洪传海安君,海安君传葛巢甫,葛巢甫开道教灵宝派,并追溯葛玄为灵宝派祖师。

葛洪,字稚川,号抱朴子,丹阳句容(今属江苏)人,是一位著名的医药学家和炼丹家。2003年抗“非典”的中药药方就有四个取自葛洪所撰的《补辑肘后方·上卷·治内病第十三》,其中的黄连解毒汤可以说是葛洪首创的药方。历史上一般都把葛洪看做是神仙家。葛洪一生提倡神仙思想,并把外丹作为实践神仙思想的途径。他关于神仙和外丹的思想都保留在其著作《抱朴子内篇》中。

《抱朴子内篇》共20篇,是魏晋神仙道教的代表作,是集魏晋道教理论、方术之大成的重要典籍。今人王明先生的《抱朴子内篇校释》是《抱朴子内篇》最佳校释本,研究《抱朴子内篇》必由此书入手。《抱朴子内篇》主要内容有两个,一是神仙理论。《论仙》、《对俗》、《至理》、《塞难》、《辨问》等篇,用大量的理论和事实来论说神仙的存在及可学。神仙不仅存在,且有等级之分。按葛洪的理论,神仙分为三级,即天仙、地仙、尸解仙,“上士举形升虚,谓之天仙。中士游于名山,谓之地仙。下士先死后蜕,谓之

尸解仙”^①。

葛洪的成仙理论中非常重要的一点是，要成神仙就要“积善立功”。他说：“欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。”^②又说：“积善事未满，虽服仙药，亦无益也。若不服仙药，并行好事，虽未便得仙，亦可无卒死之祸矣。吾更疑彭祖之辈，善功未足，故不能升天耳。”^③内丹修炼有“修德通真论”一说，与积善功而成仙的含义相近，从这里可以看出外丹和内丹的一个共同之处，即修炼是一个整体的系统，并不是仅靠一品神药，或一个修炼的方法就能成功的。修炼不但是炼身体，还要修功德，才能修炼有成。

《抱朴子内篇》第二个主要内容是仙道方术。葛洪最推崇的方法是外丹的冶炼。葛洪对其他的养生修道方法如行气、房中、法术等进行了总结和批判，提出金丹大药才是成仙的根本方法。他在《金丹》篇中记载有丹法无数，而功效各不同，有的可延年，有的可治病，而最上品之丹可以成仙，共有九种。他说：

九丹者，长生之要，非凡人所当见闻也，第一之丹名曰丹华；第二之丹名曰神丹，亦曰神符；第三之丹名曰神丹；第四之丹名曰还丹；第五之丹名曰饵丹；第六之丹名曰炼丹；第七之丹名曰柔丹；第八之丹名曰伏丹；第九之丹名曰寒丹。凡此九丹，但得一丹便仙，不在悉作之，作之在人所好者耳。凡服九丹，欲升天则去，欲且止人间亦任意，皆能出入无间，不可得之害矣。

①（晋）葛洪：《抱朴子内篇》卷二《论仙》。

②③（晋）葛洪：《抱朴子内篇》卷三《对俗》。

《抱朴子内篇》尚有《遐览》一篇，记述了葛洪收藏或听闻其名而未收藏的书籍名录，勾勒出了当时道书存世的大体情况。《遐览》共著录道书 261 种，1299 卷。其中符 56 种，620 卷。《遐览》收入的道书内容庞杂，涉及到了外丹黄白术、导引吐纳、房中、药学、占卜、符咒等。

《遐览》著录的道书中，有一本著名的道教经典《黄庭经》，该书除《遐览》篇中有记载外，在《抱朴子内篇》卷二〇《祛惑》篇中也记有此篇名：“成都太守吴文，说五原有蔡诞者，好道而不得佳师要事，废弃家业，但昼夜诵咏《黄庭》、《太清中经》、《观天节详》之属，诸家不急之书，口不辍诵，谓之道尽于此。”从中可知，《黄庭经》在当时流传甚广，无师之人也可得之。传世尚有王羲之所写之《黄庭经》，可以作为当时流传甚广的佐证。

《黄庭经》分《黄庭外景经》与《黄庭内景经》两部。一般认为《黄庭外景经》早出，王羲之所写的也是《黄庭外景经》。而《黄庭内景经》晚出，北宋欧阳修甚至认为《内景经》是《外景经》的疏义。自《内景经》出，才将早出的《黄庭经》称为《外景经》，而之前《黄庭外景经》有各种称法，《抱朴子内篇》称《黄庭经》或《黄庭》；因《黄庭经》首句为“老君闲居作七言”，所以《列仙传·朱璜传》称《老君黄庭经》；《旧唐书·经籍志》称《老子黄庭经》。

《黄庭经》据传为西晋初魏夫人从景林真人处取得秘藏草稿，撰为定本而流传后世。魏夫人，名华存，字贤安，魏时任城人，晋司徒魏舒之女。生于魏齐王曹芳嘉平三年（251），自幼好道，静默恭谨，遍读群籍，特爱老、庄之言。陶弘景《登真隐诀》卷下《正一真人三天法师诋告南岳夫人口诀》条注有：“天师于阳洛教授此诀也……夫人在世尝为祭酒。”^① 祭酒为天师道中的地

^① 《道藏》第 6 册，第 618 页。

方首领。晋太康九年(288),清虚真人王褒授以道经《真诰》31卷,后来景林真人又授以《黄庭内景经》。而后魏华存即隐居南岳,于晋成帝咸和九年(334)羽化,享寿八十有三。

《黄庭经》系统地提出了三丹田、八景二十四真理论和相应的修炼方法,属于上清派的存思内视为主的修炼方法。以张陵开创的道教传人本以符咒度人,左慈一支神仙家以外丹为其修炼根本,《黄庭经》的出现则标志着内修方术成熟理论的出现,是一个标志性的产物,但尚不足以改变当时外丹为显学的现状。

南北朝时,帝王将相都热衷于炼丹和服食,不过炼丹成后,有验有不验。

《魏书·释老志》载:“天兴(398—404,北魏道武帝拓跋珪年号)中,仪曹郎董谧因献服食仙经数十篇,于是置仙人博士,立仙坊,煮炼百药,封西山以供薪蒸,令死罪者试服之,非其本心,多死无验。”

著名的道教人物,被称为山中宰相的陶弘景,也曾为梁武帝炼丹,则灵验,当然这个灵验不是成仙,而是有延年益寿的效果。《南史·隐逸传》载:“弘景颇即得神符秘诀,以为神丹可成,而苦无药物。帝给黄金、朱砂、曾青、雄黄等。后合飞丹,色如霜雪,服之体轻。及帝服飞丹有验,益敬重之。”

南北朝时期随着炼丹的深入,对丹药的毒性有了认识。《北史·艺术传》载有丹成而不敢服的情况:“有张远游者,文宣时,令与诸术士合成九转金丹。及成,帝置之玉匣云:‘我贪人间作乐,不能飞上天,待临死时取服。’”

隋唐以后,外丹黄白术发展到极盛的时期,但也在盛况空前中孕育着外丹术的衰落,而内丹术也在此时兴起。

唐代皇帝供养了一批专门为皇宫炼制丹药的道士,称“供奉山人”,是唐代外丹术盛行的主要原因。唐代制炼药金的黄白术

也盛行,药金不仅可以充当货币,而且有西域所来的商人定购,用以外销。

唐代所出的外丹著作很多,有陈少微撰《灵砂七返篇》、《九还金丹篇》;楚泽编《太清石壁记》;托名郑思远撰的《真元妙道要略》等。还有专门记述炼丹药物的专著,如《金石薄五九数诀》、《白云仙人灵草歌》、《丹方鉴源》等,晚唐梅彪撰《石药尔雅》是其中的佳作,针对炼丹中药物之隐名、异名、一物数名、一名数物等混乱现象予以清理,成为道教练丹文献中的重要工具书。

在唐代,外丹不仅仅被用来作为羽化登仙的唯一用途,也是治病的一种方法。被称为药王的唐代道士孙思邈于大业(605—618)年间所制“太一神精丹”,是世界医学史上最早使用砒霜治疟疾的良方,比欧洲用同样的方法治疗疟疾早了 1000 多年。《太清石壁记》记录了治疗癣、内痈的丹方。唐末《通玄秘术》总结了 27 个用于济世疗疾、辟寒除暑、绝谷休粮、取箭拔镞的丹方。

唐朝 21 个帝后(唐代共 20 帝,加则天皇后为 21 人)中,迷恋金丹服饵术者至少有 11 个,即唐太宗、唐高宗、武则天、唐玄宗、唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐文宗、唐武宗、唐宣宗、唐僖宗。死于服食外丹的皇帝有太宗、宪宗。因炼丹药不当而导致唐帝死亡而遭杖杀或流放的道士有柳泌、赵归真、轩辕集等。

虽然有因丹药死亡的人,但一味地认为外丹毫无益处只会害人,也不符合唐代炼丹服食的客观情况。如果没有益处的话,就不会有这么多唐代皇帝崇信炼丹了。在唐代十一名服食外丹的皇帝中,也只有两位直接死于服食外丹。唐玄宗长期醉心服食外丹,不但没有被毒死,而且以高寿而终。此外,还有唐文宗服用丹药后病情得到控制的例子。据《通鉴》卷二四四,大和七年(833)十二月条载:“庚子,上始得风疾,不能言。于是王守澄荐昭义行军司马郑注善医,上征注至京师,饮其药,颇有验,遂有

宠。”给文宗治病的郑注，“自言有金丹之术，可去痿弱重腿之疾”^①。文宗服食了郑注合炼的金丹，不但没有像其他帝王一样被毒死，病情似乎还有所好转。这为我们重新审视唐诸帝迷恋服用饵养生，提供了新的视角，说明只要丹药炼制得当，还是具有治病疗疾的功效的。

从唐代服食外丹的总体情况来看，外丹的服用已经与益寿和治病结合起来了。魏晋时期纯以成仙为目标的外丹术，到唐代已经有了非常显著的变化。唐代《通幽诀》说：“气能存生，内丹也；药能固形，外丹也。”也就是说，在唐代修道之人关注的是修道的效果，并不在意修道的方式是内炼或是服食，而是把内丹和外丹都作为修道的手段。正是基于这种思想，内炼方术从此时悄然兴起。于是出现了一些内外丹双修的修炼者，张果就是其中著名的一位。

张果生卒年不详，新旧《唐书》有传，其活动主要在北岳恒山，往来于汾河和山西之间。开元二十一年（733）唐玄宗召见，张果显示了他的异术而得到崇信。在京师一段时间后，张果恳请还山归隐，得到玄宗允许，封其为银青光禄大夫，并号通玄先生。《道藏》洞神部众术类收入了张果的外丹著作《玉洞大神丹砂真要诀》，详细讨论了外丹冶炼的药物、火候及方法。张果还流传有一些内炼和内丹著作，《道藏》洞真部方法类收有《太上九要心印妙经》，《云笈七签》收有《张果先生服气法》。唐代如张果之类的内外丹双修者尚有苏元朗、孙思邈等。内外丹双修的修炼者的出现是外丹在唐代开始衰落，由显转隐的标志，而专事内炼或内丹的修道者在此之后不断涌现。

司马承祯是主张内炼的重要道教人物，其《坐忘论》是一部著

^① 《旧唐书·列传第一百十九》。

名的内炼经书。《坐忘论》提出了敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道7个修炼的层次。司马承祯还撰写了《天隐子》一书，撰述长生成仙的可能及如何长生成仙。这说明，神仙信仰依然是道教的主要基石，但到了唐代，其手段由以外丹为主逐渐转向了内炼为主，而司马承祯的理论在唐代由外丹向内丹的转变过程中，起了重要的理论奠基作用，成为五代宋元道教内丹学的先驱。

唐末五代时期较早出现的内丹家和内丹著作，当是崔希范和他的《入药镜》。历代所传崔希范的《入药镜》有多个版本，《入药镜上篇》、《入药镜中篇》，载《道枢》卷三七；《天元入药镜》，载入《修真十书》卷二一；另有宋代萧廷芝的《解注崔公入药镜》，载《修真十书》卷一三，元代全真道王道渊的《崔公入药镜注解》，收在《正统道藏·洞真部·玉诀类》。关于崔希范的生平资料很少，据《天元入药镜》卷末说：“唐庚子岁（880，唐僖宗广明元年）望日至一真人崔希范述。”则知道崔希范号至一真人，《入药镜》撰于唐末，则崔希范主要活动在唐末五代时期。

在《天元入药镜》卷首有崔希范的自述：“余少游云水，曾遇至人论养生之术，修龙虎之要，须知山川福地，异境灵坛，苦历烟霞，巡诸圣迹。每将接道之侣，互认必同。余虽未亲鼎炉，略启玄真，撰天元之秘法，显龙虎之妙道，铅汞之根源，好道同流幸垂一览。”^①从中略可推知崔希范的一些情况。他从小参玄悟道，遇至人获内丹秘旨。其师承渊源无考，但关于其传授的弟子，据曾慥《道枢》所言，却是大名鼎鼎的吕洞宾。吕洞宾曾作诗赞说：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”

崔希范之后的内丹家，最著名的有钟离权和吕洞宾两人，其实后世绝大多数内丹家的师承追溯上去，都会追溯到钟吕两人

^① 《道藏》第4册，第701页。

身上,以至于有道教学者认为:“今文献中留下姓字的两宋内丹修炼者约百人,其师派多数可溯源于钟离权、吕洞宾。两宋内丹无疑以钟、吕一系为主流,南宗与全真道皆源于钟、吕。”^①由此可见,钟吕几乎是内丹的总源头。

宋代李简易的《玉谿子丹经指要》^②卷首所载《混元仙派图》,叙述了内丹的传承。在此图中,李简易把内丹术称为混元之教,修炼内丹的目的是为了成仙,故称其为《混元仙派图》。

《混元仙派图》将老子列为教主,称“混元教主万代宗师太上老君”。老子有两位弟子,一是“西灵金真万炁祖母元君”,二是“东华木公上相青童帝君”,即东华帝君,后人为其取名为王玄甫,在《混元仙派图》中东华帝君传华阳真人,华阳真人传正阳真人,正阳真人即钟离权。

在钟离权名下所传弟子有6人,为王鼎真人、成都真人、纯阳真人(即吕洞宾)、王老真人、耳珠真人、陈朴真人。所传6人中,吕洞宾当然是最主要的传人,钟吕一系的传承是内丹主要的传承,而其余5位钟离权的传人中,有数位可考。

陈朴真人,即陈朴,《道藏》太玄部收有其撰写的《陈先生内丹诀》,其序称“先生名朴,字冲用,唐末五代初人也,五代离乱避世,入蜀隐居青城大面山,受道于钟离先生,与吕洞宾同师也”。《混元仙派图》称,陈朴有弟子叫“淮南叟”,在《陈先生内丹诀·序》中也有记载,说:“(陈朴)于元丰戊午(1078)年间游南都宋城……盘桓南都不啻半载,携一无底土罐游于市,人少有识之者,淮南野叟敬信尊崇,或师事之,先生怜其至诚,授以内丹诀,因以记之。”

王鼎真人,即王鼎,宋真宗时人,《历世真仙体道通鉴》卷五

① 任继愈主编:《中国道教史》下册,中国社会科学出版社1999年版,第613页。

② 收入《道藏·洞真部·方法类》;《道藏》第4册,第404页。

○称他为襄阳人，一开始寄迹于医卜之中，以养妻子和家人。曾写诗说：

也有山妻也有儿，也为卜筮也为医。

后遇钟离权得道，又作诗说：

假里淘真十八年，今朝始遇汉朝贤。

于是自称王同子。宋真宗祥符中曾召至宫中，王鼎身穿麻衣草履，只是行了个礼，便离开了，后不知所踪。原题钟离权著的《破迷正道歌》有可能是王鼎所作。《道藏·洞真部·方法类》收有《破迷正道歌》，题“正阳真人钟离述”。但其中说“也无坎离并龙虎，也无乌兔各西东，非肝非肺非心肾，不干脾胃胆和精，非思非想非为作，不在三田上下中，岂干夹脊至昆仑，不是津精气血液，不是膀胱五脏神”，与另一部确定为钟离权所著的《灵宝毕法》的丹法明显不同，所以有学者认为《破迷正道歌》恐非钟离权所作。而元俞琰在《席上腐谈》中则直接称王鼎作《破迷歌》。

王老真人或为北宋王老志。《宋史·列传·方伎下》有王老志传，其中说：“王老志，濮州临泉人。事亲以孝闻。为转运小吏，不受赂谢。遇异人于丐中，自言：‘吾所谓钟离先生也。’予之丹，服之而狂。遂弃妻子，结草庐田间，时为人言休咎。”

钟离权之弟子中，吕洞宾的传人最多，也最有名，《混元仙派图》所列出的吕洞宾的弟子有23人之多，其中最著名的当属刘操。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷四九有刘操传，其中说，刘操字昭远，号海蟾子，故世称刘海蟾。燕地广陵人，初为正代燕主刘守光之相，后遇道人点化，于是弃官学道，再遇吕洞宾得金

丹秘旨，自此往来终南山、泰山、华山之间，与张无梦、种放一起访陈希夷，有《还金篇》行世。宋天圣九年（1031）游历名山，至元代时尚有多处遗迹可寻访，后隐居于代州之凤凰山。

刘操有弟子多人，其中之一就是本书的主人公张伯端。张伯端得道后改名用成，故《混元仙派图》称张用成，张的弟子也有数位，本书将在第八章《宗派及弟子》中介绍，此处从略。刘操其他弟子还有蓝养素，原名蓝元道，被宋仁宗召见，赐名“养素先生”，故又称蓝养素。《混元仙派图》的作者李简易在其《玉谿子丹经指要》的序中称，其先祖李朝议休官学道，自号玉溪叟，曾两遇吕洞宾而不悟道，后拜见蓝养素，途中遇刘海蟾为其传话给蓝，见面后蓝得道而去，李朝议归而学道，无疾而逝。刘操还有一个弟子叫马自然，在《历世真仙体道通鉴》中有传。另一弟子张虚靖则是天师道第三十代正一天师。

吕洞宾弟子中较有名的还有施肩吾、何昌一、麻衣道者等人。

施肩吾，号华阳子，著述颇丰，有《钟吕传道集》、《西山群仙会真记》、《华阳真人秘诀》、《三住铭》和《座右铭》等。又传钟吕金丹道重要典籍《灵宝毕法》。

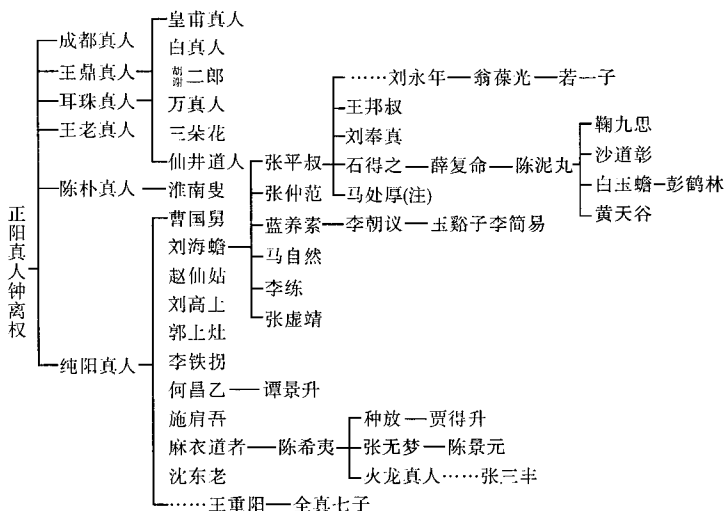
何昌一曾传授陈抟名为“锁鼻术”的功法，而何昌一所传之谭景升，名峭；著有《化书》6卷112篇，为五代时道论名著。

麻衣道者与陈抟一系，是内丹的重要传承之一，陈抟与张伯端各成一家之学、一派之祖，影响颇为深远。传说隐仙派张三丰远师火龙真人，而火龙真人即为陈抟之弟子，则张三丰也出自陈抟名下，这样一来，陈抟就是隐仙派的鼻祖。

吕洞宾还有一个重要的弟子，即全真道的创始人王重阳。但由于年代相差较远，历史传说并不可靠。而且《混元仙派图》的说法颇让人生疑。它先是把王重阳列为吕洞宾的弟子，但在列王重阳弟子时，又将王重阳与刘海蟾的弟子如张伯端、马自然

等并列,而王重阳7位弟子也都与上述几位的弟子并列。但考述全真道历史的《金莲正宗记》,其卷一载全真道所尊祖师:东华帝君(王玄甫)、正阳钟离真人(钟离权)、纯阳吕真人(吕洞宾)、海蟾刘真人(刘操)之传记。所以,有学者认为王重阳也是刘操的弟子,提出王重阳师承吕洞宾,可能是全真道后人抬高祖师身份的一种说法。

我们以《混元仙派图》为主,结合其他考证,删除了部分无法考证的人物,将其内丹的传承图示如下:



钟吕内丹传承图

(注:原图此处为“马自然”,由于马自然已经列位与张平叔同辈,故根据《悟真篇记》,将此处改为马处厚,详见《派系与弟子》一章)

南宋后至清代,内丹派别纷呈,主要的是东、西、南、北、中五派,另有伍柳派和隐仙派等。

南派为北宋张伯端开创,又称金丹南宗,在诸家之中开创最

早,其丹法倡导先命后性,有清修法和阴阳法两套传承系统。北派为金代全真道王重阳所创,丹法为清修,倡导先性而后命。内丹中派由清代黄元吉所创,而上溯思想渊源于元代道士李道纯,以“守中”为丹法要诀。内丹东派为明代陆西星所创,倡导阴阳双修丹法,适宜夫妻双修双成。西派由清代道光年间李西月所创,也传阴阳双修丹法。

伍柳派由全真龙门派弟子伍守阳在明末所开创,为清修丹法,清代柳华阳对伍氏丹法进行整理和发展,后世称其为伍柳派。

明代道士张三丰,自称其丹法传自火龙真人,称为隐仙派,其诀法采阴阳双修和清修派之长。

在本节最后,我们还是要重申一下我们的观点,就是外丹与内丹的关系是显隐的,虽然内丹在五代及北宋以后大行其道,外丹的显学地位完全被内丹所取代,但千年以来,外丹的实践并没有完全消失。根据文献可以找到的最后一位外丹实践者是生于清末,卒于1969年的陈撄宁居士。他是那个时代修道理论和实践研究的代表人物,曾在新中国成立后担任过中国道教协会会长。他对修道的最主要贡献是提出了“仙学”的概念,并对内外丹以及道教的扶乩进行了实践。我们将用陈撄宁实践后的感想作为本书对外丹实践的看法。

陈撄宁(1880—1969),字子修,祖籍安徽怀宁。据其自述,其师父共有五位,北派二位,南派一位,隐仙派一位,儒家一位。他在道教全真龙门派为第十九代居士,道号圆顿。1912—1914年,陈撄宁曾花三年时间通读了《道藏》,成为中国少数几个通读《道藏》的学者之一。陈撄宁的理论著作主要保留在1933年创立的《扬善半月刊》和1939年创立的《仙道月报》中。1953年被聘为浙江文史馆馆员,1957年4月,中国道教协会成立,陈撄宁

当选为副会长兼秘书长,1961年11月,当选为中国道教协会会长,自此,陈撄宁长驻北京白云观,直至去世。

陈撄宁关于修道思想主要是提出了“仙学”的概念。他说:“我等今日是研究仙学,不是弘扬宗教”,“儒教释教道教而外,尚有仙教;理学佛学玄学而外,尚有仙学”^①。我国自汉代以来就有“神仙家”一说,陈撄宁的“仙学”与之相近,认为仙学是宗教以外的一门学术,是一种养生修道而后成仙的实践,并认为“所谓仙学,即指炼丹术而言,有外丹、内丹两种分别”。“外丹与内丹,一个是在炉鼎中烧炼的,一个是在人身内变化的。”^②他认为:“古来仙学精华,就寄托在炼外丹功夫上。后世学者因外丹功夫手续麻烦,非寻常所能做到,遂改从自己身中精气神下手,名为内丹。虽此内丹易于入门,但其功效稍嫌薄弱。”^③在陈撄宁看来,外丹的效果是好于内丹的,但外丹的冶炼需要有大量的原材料,并要有很大的地方作为炼丹的场所,所以外丹的修炼需要强大的经济实力作后盾,这并不是绝大多数人能够得到的条件,所以外丹的式微是情理中的事。

陈撄宁经过多年的求师访道,又经过数年的资财积累,从1922年开始,联合四位道友郑鼎臣、黄邃之、谢季云、高尧夫,曾进行了长达10年的外丹黄白术实践。但由于1932年“一·二八”淞沪抗战爆发,不得不从原住处迁出,以致药材散失,同志流亡,外丹实践以中途中断而告终。陈撄宁在对其10年的实践作的总结中说:“费十载光阴,并千百次试验之结果,只有两句话可以奉告:‘红铜确能变为白银,但不免于亏本。’在外国人眼光中,或认吾辈为‘破天荒’的发明家,而在吾辈自己观之,则认为失败

^{①②③} 吴亚魁:《生命的追求:陈撄宁与近现代中国道教》,上海辞书出版社2005年版,第187页、第189页、第192页。

耳。”^①这是因为“古人原料又贱，故能以点金术充实道粮。吾辈在上海生活开支，每月动辄需数百金，而材料起码需一二千金方能办到。”^②

但陈撷宁于实践后有了对外丹的新认识：“惟以多年苦心，并千百次之实验，证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决非欺罔。庶几不致被一般空谈心性、贱视物质之假道学先生所迷惑，是则万分不幸中之一大幸耳！”^③

^{①②③} 吴亚魁：《生命的追求：陈撷宁与近现代中国道教》，上海辞书出版社2005年版，第50页、第50页、第49页。

第一章

游历访道

籍贯天台

张伯端，字平叔，后名用成，号紫阳，后人称其为张紫阳或紫阳真人。关于张伯端的籍贯和生年，目前学术界仍有争议。

张伯端在《悟真篇》自序之末自署“时皇宋熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔序”。古人的习惯，在称自己时往往在其名字前加上地名，而地名的大小范围一般来讲用的是县名。例如离天台不远的杭州城（宋时称临安）以城中的一条街为界，分属钱塘、仁和两县。古时的杭州人，大多称自己为仁和人，或钱塘人，几乎没有称自己是杭州府人



张伯端像

的。由此可见，用县的名称来指称自己的籍贯是古人的习惯。根据张伯端的自述，我们可以知道他是天台县人。北宋时行政区划用的是路、州、县三级，路相当于今天的省，州相当于今天的

市或专区,县与现在的县相同。天台县在北宋时属台州,台州的州治在临海。台州属两浙路,两浙路包含了现在浙江、上海和江苏的常州和苏州地区。

关于张伯端籍贯的争议,主要有天台和临海两说。天台与临海为相邻的两县,同属于台州府。在北宋时,临海是台州府治的所在地。

张伯端的籍贯,从历史上来看,持天台一说的人比较多。天台说最主要的论据是张伯端自称是天台人。其《悟真篇·序》中署名是“天台张伯端平叔序”。此后南宋时翁葆光、袁公辅、夏宗禹等人,均称张伯端为“天台张伯端”、“天台仙翁”或“天台真人”。如《悟真篇注疏·张真人本末》说:“紫阳真人乃天台璿玑街人。”只有南宋陈耆卿所撰《嘉定赤城志》称张伯端为“郡人”,即称张伯端为“台州人”。元赵道一撰《历世真仙体道通鉴》也称张伯端为天台人。

称张伯端为临海人始于清康熙年间所修撰的《台州府志》和同时所修撰的《临海县志》,称“用成,临海人,为府吏”。稍后编撰的《天台山全志》,却依然称“张伯端,天台人”。但乾隆三十二年(1767)所撰的《重订天台山方外志》又称“张伯端,临海人,字平叔”。

在清末编撰的《光绪台州府志》和民国编撰的《民国台州府志》,对张伯端为临海人的观点提出了疑问,认为“康熙旧志与临海志等载,用成为食鱼婢死,获罪至百步溪西去云云,与《赤城志》诸书异。考《方外志》、《通志》俱不载,则旧志所云系本乡俗传,语或如是,非事实也,故不敢从,惟附记于后。并改其籍贯为郡人。”这就是说,在新撰的《台州府志》中把“张伯端为临海人”又改回到“张伯端为台州人”。

新中国成立后,天台和临海都修撰了县志。1989年临海修

撰了《临海县志》，1995 年天台修撰了《天台县志》。其中《天台县志》第三十编《人物》的第一章《传略》中收入了张伯端，而 1989 年版《临海县志》却没有把张伯端收入其中。

但最近所编的《临海宗教志》再次把张伯端收入其中，称其为临海人，提出的论据主要有：

一是说陈耆卿所撰《嘉定赤城志》称张伯端为“郡人”，也即台州人，而天台有时为台州的别称，所以张伯端也可能是临海人。

二是张伯端是天台璎珞街人，在临海有璎珞街，而天台没有这条街。

三是清雍正皇帝御书《道观碑文》中称“紫阳生于台州，城中有紫阳楼，乃其故居”。

四是在临海有紫阳故居、紫阳道观、悟真坊、悟真庙、悟真桥等纪念张伯端的建筑。

上述四条意见，第一条有些牵强。天台虽然可作台州代称，即便张伯端说自己是台州人，也并没有否认自己是天台县人。所以“郡人”一说，并不能否认张伯端是天台县人。何况张伯端称自己是天台人，用“实称”天台县而不是用一个“代称”的可能性较大。

第二条意见，据《临海市街路巷名溯源》，其中有《紫阳街》条目，称紫阳街“南起三抚基，北至广文路。全长 1080 米，宽 4 米，石板路面。该街纵贯临城南北，历史上分段称揽秀楼、炭行街、腊巷口、县学前、牌门周、白塔桥、大街头、五凤坊、黄坊桥等；抗战时曾称中正街；1951 年改称解放街。因北宋时道教南宗鼻祖张伯端，号紫阳，居住街西之樱珠巷，被尊称为紫阳真人，为纪念张伯端，1998 年，将此街命名为紫阳街。”这就是说，从历史上来看，紫阳街没有街名，其名根据不同的路段所在的建筑而直接称

其地名。1998年时,为了纪念张伯端而重新命名的。

上述文字说在临海张伯端所住的是“樱珠巷”,而不是“璎珞街”。但《临海市街路巷名溯源》中又说临海有“璎珞街”,“南起西门街,北至广文路。全长288米,宽4米。宋称璎珞巷,抗战时名青年巷,解放后改为爱国巷,今改回璎珞街。”从1989年编的《临海县志》所记载的街巷名称中,也没有璎珞街。据此,这个璎珞街可能也是为了纪念张伯端最近命名的。所以从实际情况来看,临海在20世纪90年代前,只有樱珠巷,没有璎珞街。

据台州当地人提出,台州人说的“樱珠”就是指水果中的“樱桃”,这与用珠玉穿成串,作为戴在项上的装饰品的“璎珞”有很大的差别。也就是“樱珠巷”与“璎珞街”只有一个字同音而已,并不能作为史称的“天台璎珞街”就是“临海的樱珠巷”的论据。

第三和第四条,应该说得没错,但只能证明张伯端在临海生活过一段时间,这与张伯端的籍贯在哪没有直接的关系。古人的籍贯是由宗族制度决定的。古代社会的宗族制度,由族祠、族谱、族规、族田、族长五个部分组成。一个人称自己哪里人,并不是指他出生在哪或长期住在哪里,主要是根据自己家族的族祠在哪,自己名字所在的族谱在哪决定的,而张伯端的自述应该是最正确的一种提法。

除张伯端为“天台璎珞街人”的说法外,还有一种说法是“张伯端为天台上张村人,后徙张家塘”。据《天台县地名志》,天台新中乡原有上张村,现在已经没有这个村了,但却留有因村而命名的“上张桥”。书中介绍说:“桥以村名,五孔条石桥,清乾隆五十四年建,一名仙人桥。”不知道这个“仙人桥”名称的由来是不是由于张伯端的缘故。

张伯端作有《石桥歌》,称“吾家本住石桥北”,一般都认为“石桥”是特指天台山的名胜石梁。石梁连接二山,形似桥,故称

石桥。不过根据《天台县地名志》，在上张村不远的地方也有一个地名称“石桥”。此外，有学者认为张伯端所说之石桥是宋时横跨始丰溪的石桥，平桥镇就因此而得名，瓔珞街也在桥北，这可聊备一说。

综合来看，张伯端的籍贯是天台人的说法在明代及以前都没有什么论争，只有在清康熙后才有了不同意见，由于天台县属台州，台州的州治在临海，而张伯端做过台州府吏，在临海生活过较长的时间，所以后世志书中有称其是临海人的说法，当是误传。

综合以上的讨论，张伯端的籍贯应当是天台。不过，由于张伯端在临海生活了很多年，所以称其为临海人在一定意义上说也是可以的。但是这个“临海人”的称呼是以当代人的理解来说的，对于宗族制度盛行的古代社会来说，应该是无法让张伯端接受的。

关于张伯端的生年并没有文献记述，而是根据其卒年加上住世的年限倒推出来的。张伯端的卒年为宋神宗元丰五年，即1082年。但其住世主要有两种说法，一说是住世96岁，持此说的是张伯端的再传弟子翁葆光，于《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》中说：“于元丰五年三月初五日尸解……其阅世亦九十六载矣。”据此则推算其生于宋太宗雍熙四年，即987年。一说是住世99岁，此说出于《历世真仙体道通鉴》，称张伯端“元丰五年三月十五趺坐而化，住世九十九岁”。据此推算，其生年是宋太宗雍熙元年，即984年。

后世对张伯端生卒年的考证多本此二说，但也有不同的说法。柳存仁先生在其《张伯端与悟真篇》中推测张伯端约生于宋神宗熙宁九年(1076)左右，卒于宋高宗绍兴二十五年(1155)左右。其主要考辨可归纳为三点：第一，陆思诚《悟真篇记》说龙图

公陆洗薨于成都后,张伯端失去依托,只好转徙秦陇。过了许久,到河东投靠了马默,如果张伯端卒于1082年,他要到80多岁才随龙图公入蜀,事马默则90多岁了。如此高龄仍被任用,已是可疑。据《宋史·马默传》,马默在河东任转运使大约是1086年以后的事。若张伯端已于1082年作古,怎么能在1086年以后事马默?第二,翁葆光《悟真篇注疏序》说陈达灵之祖与张伯端同学。现存《悟真篇注疏》中翁序之前有陈达灵的序,撰于1174年。如果张伯端生于987或984年,则意味着他出生近200年后才为陈达灵作序,以此推算他和陈达灵之祖不可能是同辈人,不可能同窗共读。第三,《张真人本末》说张伯端于政和中(1111—1117)谒黄冕仲。若张伯端卒于1082年,死后谒黄冕仲也是不可能的事。柳存仁先生怀疑张伯端卒于1082年的传统说法有误。^①

朱越利先生认为柳存仁先生的推测合乎情理。但通过推测得出了不太一致的结论。他在《金丹派南宗形成考论》一文中对柳存仁先生的推测稍加调整,将张伯端的生年向前提25—30年,卒年再向前提10—15年。取其两端,则推测张伯端生于庆历六年(1046),卒于绍兴十五年(1145),活到了南宋初。依此检验两篇序言、《悟真篇记》和《张真人本末》等记载,会得出张伯端入成都遇异人时23岁,29岁撰写《悟真篇》,32岁发誓再不传人,40岁以后事马默,66岁以后谒黄冕仲等年龄,认为这样似乎更有可能。^②

① 柳存仁:《张伯端与悟真篇》,载《和风堂文集》中册,上海古籍出版社1991年版。

② 朱越利:《金丹派南宗形成考论》,载《道韵》第六辑《金丹派南宗研究乙》,中华大道出版社2000年版。

其实关于上述三条意见,都是尚有争议的。一是事“河东”马默一说,并不是要马默任“河东转运使”时才有可能,只要马默身在河东之地,就能成立。马默于元丰元年(1078—1080)在兖州为官,正是河东之地,而1080年被调还京城,正合于《悟真篇记》所说“被召临行,平叔以此书授之”的记载。二是关于陈达灵之祖与张伯端同学的记载,可能有问题。《悟真篇注疏序》一文中,翁葆光说的原话是“先子尝谓予曰……少偕我祖肄业辟雍”。“先子”指的是否是陈达灵,是有疑问的。即使确实是指陈达灵,那么问题就更复杂了。因为龙眉子《金液还丹印证图》说刘永年的祖父与张伯端同学,《金莲仙史》和《神仙通鉴》说翁葆光的祖父翁在兹与张伯端同学,而这里翁葆光说陈达灵的祖父是张伯端的同学,三个说法不知道哪个是正确的,说不定都是以讹传讹的结果。三是修真之士死后又有人见之,这样的记述在《历世真仙体道通鉴》等道教书籍中比比皆是,都是神仙显迹之言,例如唐代的汪真君授北宋的王文卿神霄雷法,而汪真君的弟子授南宋的陈楠都天雷法,等等。关于张伯端的,也有白玉蟾修道时,张伯端派人将《金丹四百字》送给白玉蟾,助他修道故事。如果以这些故事作据,则所有修炼之人的生卒年都无法确定了。何况在《张真人本末》中,不但说了张伯端见黄冕仲,还说了张见黄的原因。说张伯端与黄冕仲都是天上的紫微天官,因劫运谪于人间,张伯端是紫阳真人,黄冕仲是紫元真人,张已经得道可以返回天庭,而黄却执迷不悟,张见黄是为了劝其不要沉迷宦海。这些都是神话故事,可以作奇谈,而不能做论据。

综上所述,我们还是确定张伯端卒于元丰五年,即1082年。而翁葆光所处时代与张伯端最近,故本书采用翁说,张伯端住世96岁,生于宋太宗雍熙四年,即987年。

张伯端于宋太宗雍熙四年(987)生于天台。天台因天台山

而得名,天台山于佛、道两家来说都是一个重要的地方。佛教有天台宗,就是在天台山创立并以山命名的。天台山也是道教名山,在宋以前就是道教传说丰富、活动频繁的場所。干宝《搜神记》中就有刘阮天台遇仙的故事。东汉末年至魏晋南北朝,葛玄在天台山开创丹鼎派、灵宝派,创置法轮院、福圣观、仙坛院,魏夫人华存、许迈、葛洪等道教名士都曾在天台山修炼。

张伯端生于佛、道思想交汇的天台。根据其自述,从小除了学习儒、释、道三教的经书外,对于天文、地理、算术、医术,以至于兵法和治国的方略无所不学。对于道教金丹术也投入了很大的精力。

从上面张伯端涉猎诸子百家的情况来看,他的家世虽然不一定非常显赫,但也不会差到哪里去。宋时虽然随着印刷术的盛行,书刊的传播越来越方便,但家中的藏书要达到三教经书齐备,天文、地理、算术、医学等图书尽有,则没有历年的收藏与积累是无法做到的,所以可以推断,张伯端属于世家子弟。通常这样的家族比较富裕,在当地有一定影响,并且整个家族的人数应该是比较多的。

府吏任上

张伯端青年时代的志向是科举。陆彦孚《悟真篇记》称其为“少业进士”,即年青时以进士为业。但张伯端“曾肆力于儒,肄业国学,久不第”,说明他并没有考取进士。有人把“少业进士”理解成年青时中了进士,似与事实不符。根据宋代的科举情况来看,科举考试可分为两大类,一为进士,二为明经。当时有“五十少进士,三十老明经”之说。这就是说,50岁中进士也是很年轻的,这说明中进士的难度是非常大的。而且进士要到京城去考试,中试后,朝廷会授予官职,一般会授予七品官,并且古时任

职有所谓的回避制度,一般人是不能在家乡任职的。根据其在家乡为府吏的情况来看,基本可以判断张伯端没有中过进士。

有人认为张伯端是一代宗师,应当是从幼年时就有心向道,怎么会在年少时热衷于功名呢?这是知其然而不知其所以然。古人修道有四个基本条件,即“法、侣、财、地”。其中的“财”就是说修道之人首先要解决了吃饭的问题、周游巡访的旅费问题,才能够很好地完成修道的过程。如果不经商,那么要积累相当的修道资费,功名也是一个有效的途径。所以有志于功名是非常正常的一件事,甚至可以看做是达成修道的条件之一。有功名还有一个有利的条件就是迁徙上的方便,比如葛洪发现广东罗浮山有炼丹用的丹砂,便自愿降职,要求皇帝派他到偏远的广东去任罗浮令,如此看来,有功名对于修道也是一个有利的条件了。由于不能中进士,张伯端找了份工作,就是充任台州府吏。由于台州的州治在临海,所以张伯端在临海任职。

《临海县志》记载了一个对张伯端一生影响很大的事件。张伯端喜欢吃鱼,一天在衙门办事,家人就派一婢把饭菜送到了衙门,其中有张伯端喜欢吃的鱼。他的同僚和他开了个玩笑,把鱼藏到了梁上。张伯端不见鱼,怀疑是送饭的婢女偷了鱼,回家后就责问婢女,婢女受了冤枉,就上吊死了。过了几天,张伯端发现很多蚂蚁从梁上下来,这才发现鱼在梁上。张伯端叹道:“在我管理的文书档案中,类似于‘窃鱼’事件的案子不知道有多少啊。”然后有感而发,赋诗一首:

刀笔随身四十年,是非非是万千千。
一家温饱千家怨,半世功名百世愆。
紫绶金章今已矣,芒鞋竹杖任悠然。

有人问我蓬莱路，云在青山月在天。^①

随后就将其所管辖的案卷全都烧了。由于张伯端烧了文书，所以被治罪，结果是被谪岭南军籍，俗称充军。

对于这段经历发生的时间，可以从诗中来推断。诗的首句“刀笔随身四十年”就说清楚了张伯端此时的年龄。刀笔随身四十年一般解释为张伯端做了府吏四十年，如果一般的推断从20岁左右做事算，张伯端此时约为60岁以上了。但古人称为人代笔为“捉刀”，所以“刀”和“笔”是同义的。那么刀笔随身，也可以解释为从启蒙学习开始，一般来讲启蒙学习的时间在6—10岁之间，那么这时张伯端应该为50左右的年纪。这与后面“半世功名”可以呼应。半世就是50年，与张伯端此时的年龄可以联系上。根据这样的推断，张伯端流放岭南的时间大约是宋仁宗景祐（1034—1038）年间。

谪官岭南

古代的充军就是把一个人的户口迁到很远的地方。古代交通不便，所以很难回到故乡。充军等于是一种流放。由于古代叶落归根的观念非常浓厚，即使客死他乡，其子孙无论多远，也要把先人的遗体运回家乡在家族的墓地中安葬。所以对古人来说，充军是一种非常严厉的处罚。这种处罚的严厉程度是由距离决定的，比如充军1000里就比充军500里要严厉。但被流放的人如果家境较好的话，不但行动不受限制，而且生活无忧，说不定还能游览山川，广交朋友。

桂林是宋时桂州的府治所在地，也是广南西路路衙的所在

^① 清康熙年间编《临海县志》。

地。张伯端被谪，被发配到了桂林。在此期间，张伯端与施肩吾、刘景交往，并一同游历。

施肩吾在历史上有两人，一位施肩吾是唐代人，字希圣，自号栖真子。睦州（治所在今浙江建德）分水人。唐穆宗元和十五年（820）登进士第旋即隐于洪州西山（在今江西南昌）学仙。著有《西山集》10卷。

与张伯端从游的当是北宋道士施肩吾，自号华阳子。北宋末、南宋初道教学者曾慥在其所编《道枢》中，凡引唐施肩吾则称栖真子，引北宋施肩吾则称华阳子或华阳真人。可知当时人们就明确知道施肩吾实有两人。

华阳子为九江人。生卒年不详，其活动时代约为北宋初中期。华阳子少年习佛，博学经史，工词章。后转而学道，亦隐居西山（在今江西南昌）。据赵道一《历世真仙体道通鉴》与苗善时《纯阳帝君神化妙通纪》记载，施肩吾初得一托名晋代道士许逊者，授其五种内丹诀及神丹诸方，后再遇吕洞宾传授内炼金液还丹大道，于是隐居西山。道成之日，作诗说：

重重道气结成神，玉阙金堂逐日新。

若记西山学道者，连余即是十三人。^①

白玉蟾跋《施华阳文集》中说其偶得施肩吾授其弟子李文英十六字法诀为：“一灵妙有，法界圆通，离种种边，允执阙中。”

华阳子施肩吾的著作有《钟吕传道集》3卷、《西山群仙会真记》5卷、《华阳真人秘诀》1卷、《三住铭》1卷和《座右铭》等。此外，《直斋书录解題》又有《真仙传道集》3卷，不著撰者，而《宋

①（元）苗善时：《纯阳帝君神化妙通纪》卷五，《道藏》第5册，第723页。

史·艺文志》题施肩吾撰，作2卷；又传钟、吕金丹道重要典籍《灵宝毕法》。

《灵宝毕法》是钟吕金丹道的主要经典之一。记述了下、中、上三乘法对应人仙、地仙、天仙的修炼。卷上为“小乘安乐延命法四门”：匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四。称修此小乘法四门，可致人仙。卷中“中乘长生不死法三门”即肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、金液还丹第七。中乘法三门对应于地仙。卷下“大乘超凡入圣法三门”即朝元第八、内观第九、超脱第十。此大乘法三门对应于天仙。

刘景为桂林一位有名的修道者，字仲远。传说他在经商时遇一方士，授其可以点铁成金的黄白术。刘得到这个秘术后，就专心向道。刘景游历名山大川，一日到了京师，为当时丞相贾昌朝所收罗，做了宰相家的门客20年。刘景喜欢喝酒，但有时几天不吃不喝。四季只穿一件衣服，常常默诵《老子》、《庄子》、《周易》。于宋仁宗皇祐年间(1049—1054)回到桂林，居于桂林城外7里的南溪山岩洞，为人治病免灾无不应验。所居的数个山洞中，有一个名叫“白龙”，所以有人称他为白龙道人，刘景于宋元丰八年(1085)九月卒，寿118岁。

张伯端于宋嘉祐(1056—1063)末赠刘仲远长歌一首，名为《张平叔真人歌》，这首诗于南宋初绍兴十八年(1148)刻于桂林刘仙岩。诗曰：

兔走鸟飞两曜忙，始闻花发又秋霜，
徒夸钱寿千来岁，也似云中一电光。
一电光，何太疾，百年三万六千日，
其间寒暑互煎熬，不觉容颜暗中失。
纵有几孙满目新，却成恩爱转牵缠，

及到精绝身枯朽，谁解教君暂驻延。
暂驻延，既无计，不免将身随水逝，
君看古往圣贤人，几个解留身住世。
身住世，也有方，只为世人误度量，
竞向山中求草药，伏铅制汞点丹阳。
点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血，
取归离位制阴精，配合调和有时节。
时节正，用媒人，金公姤女结婚亲，
金公偏好骑白虎，姤女常驾赤龙升。
虎来静坐秋江里，龙向碧潭奋身起，
两兽相逢战一场，波浪翻腾如鼎沸。
黄婆丁翁助威灵，撼动乾坤走神鬼。
须臾战罢云气收，种个明珠在泥底。
从此根芽渐长成，随时浇灌抱真精，
十月脱胎吞入腹，忽觉凡躯已有灵。
此个事，世间稀，不是等闲人合知，
夙世若无仙骨分，容易教君得遇之？
得遇之，宜速炼，都缘光景急如箭，
要取鱼时须结罾，莫只临川空叹羨。
闻君知药已多年，何不收心炼汞铅，
莫教烛被风吹灭，六道轮回难怨天。
近来世上人多诈，尽著布裘称道者，
问他金木是何般，禁口不言如害哑，
却云服气与休粮，别有门庭道理长。
君不见，阴君破迷歌里说，太一含真法最强。
莫怪言辞太狂劣，只为世人无鉴别，

惟君心与我心同，方敢倾怀共君说。^①

在桂林期间，对张伯端修道路途上来说最重要的事情，就是碰到了龙图阁大学士陆诒。张伯端由于跟随陆诒，辗转多处，最后才到成都遇真人得道。

陆诒，字介夫，余杭人，余杭与天台相距不过 300 里，同属两浙路，故陆诒与张伯端为同乡。陆诒于嘉祐七年（1062）知荆湖北路转运使，直集英院。其后进集贤殿修撰，知桂州，桂州的州治就是桂林。由于上任知桂州的潘夙于嘉祐八年（1063）六月降职被调离，所以陆诒应在六月后到任。

古代官职较高的，都会招募一些有学识的人或名士作为自己的幕僚。幕僚的工作不定，可以是为主人处理私务，也可以是为主人出谋划策，还可能为主人处理文书，或是陪主人清谈。有时高官招募了大量幕僚并不安排他们工作，而只是为获得尊贤的好名声，所以幕僚的年龄大小并不是重要的。

张伯端自幼熟读经书，于三教及其他书籍无不精熟，在家乡以及桂林当然是有一定声名的。张伯端没有职位在身，作为初任桂州知州的长官，陆诒对于与自己有同乡之谊的张伯端，无论是出于赏识，或只是出于礼节，都要对其发出一个邀请，邀其为自己的幕僚。张伯端虽然久习内丹之术，却没有得到真传，所以正可以跟随陆诒的职位调动而四处游历寻访，于是欣然允诺，从此张伯端开始了又一个新的的人生之旅，这一年张伯端已经是 77 岁了。

在桂林时期，有一位叫王邦叔的青年，年方 19 岁，仰慕神仙之学，苦于未窥学道之门径。知道张伯端为修道之人后，便求张

① 陈垣：《道家金石略》，文物出版社 1988 年版，第 348—349 页。

伯端收己为徒。张伯端认为王邦叔年轻慕道,并且意志坚定,是可造之材,于是收其为徒,并传给他修炼的入门方法,让其先行修炼,等待机缘。

第二章

遇师得道

成都遇师

陆洗在朝为官，职位经常变动，一年数迁是经常的事，而张伯端均自愿跟随。陆洗于治平三年（1066）四月至治平四年（1067）十月知延州。在此期间，有一个关于张伯端会邵雍的故事。

邵雍（1011—1077），字康节，北宋易学家，著有《康节先生观梅拆字数全集》、《皇极经世》、《伊川击壤集》等书。后人把他与周敦颐、张载、二程四人并称为“北宋五子”，在中国哲学史上有较高的地位。

《康节先生观梅拆字数全集》中载有邵康节很有名的一个卦例——《观梅占》：

辰年十二月十七日申时，康节先生偶观梅，见二雀争枝坠地。先生曰：“不动不占，不因事不占。今二雀争枝坠地，怪也。”因占之，得泽火革，初爻变咸，互见乾巽。

断之曰：详此卦，明晚当有女子折花，园丁不知而逐之，女子失惊坠地，遂伤其股。后果验之。

由于这个“观梅花”而占的占例是该书中的第一个占例，所以此书便被俗称为《梅花易数》。《梅花易数》为后世占卜界所重，其万物类象的用法灵活多变，有先秦遗风。该书创卜筮中的梅花易数的起卦法，认为天地万物为一整体，事物之间都有联系，人所接触到的事物都可能是一种预兆。该书主张不动不占，有动而占，即有异常的事发生，就是一种预兆，就可以占卦了。据说邵雍每占必验。

邵雍治平年间（1064—1067）居洛阳，一日对门下说：“明日有客来访，乃异人也！”第二天，果然有一人来访，相貌清雅，须眉朗朗。邵雍问其姓名，说是台州张伯端。邵雍问其所学，伯端自称曾于儒学花了较多的工夫，但久未中进士。便深研佛、道两家学说，而略有心得。从此游历名山大川，但却没有得到“混元之道”的真传，于是四处寻访名士高人。此时听闻邵雍为异人，通晓玄理，故来拜访。邵雍则谦称道，我只是稍知易理，于修道之事并不了解。

道家有一本著名的书叫《周易参同契》，正是以易理来解释修道之学说，于是张伯端以《参同契》中易理与修道的关系与邵雍相互印证自己的学说，两人相谈甚欢。而后邵雍问张伯端年纪，张称其八十有二。邵雍为其起卦并断曰：“君无患不成道，因缘当在西蜀”，张伯端道谢而去。^①

此后，陆诜因故调至秦凤一带。宋代设有秦凤路，为今甘肃、宁夏一带，秦凤路下又设秦州和凤州，不知道此处的秦凤是泛指秦凤路还是具体指秦州和凤州。但不到一月，又于十一月

^① 《神仙通鉴》，载王秋桂、李丰楙主编《中国民间信仰资料汇编》，学林出版社1989年版，第3101页。

调晋州(今山西临汾)。翌年(神宗熙宁元年,1068)陆诜被任命为龙图阁学士,知成都。于是张伯端随其至成都,任四川节度制置使安抚司参议。

张伯端到了成都后的第二年,熙宁己酉(1069),张伯端终于迎来了一生中最重要的时刻,在成都宿于天回寺而遇到“真人”,即“青城丈人”,授以“金丹药物火候之诀”。得到真人的传授后,张伯端赞叹道:“其言甚简,其要不繁,可谓指流知源,语一悟百,雾开日莹,尘尽鉴明。校之仙经,若合符契。”^①就是说,流传下来的道书,其实讲的都是正确的,但都是用了隐语,才使人难懂,只要有明师指出各种名词,如“龙、虎、坎、离”等等所隐喻的对象具体指什么,那么就能掌握金丹大道了。

遇真人的时间是张伯端在自序中亲口说的,所以毫无疑义,众口一词。但张伯端只说了遇到“真人”,真人具体姓甚名谁,却没有说明白,于是关于真人是谁的讨论异常热烈。

总结历代的讨论,真人主要的目标被锁定在刘操(字海蟾,故又称刘海蟾)身上。陆诜之孙陆彦孚著有《悟真篇记》,其中称王仲熙言刘海蟾所传之术,天下唯有张伯端能够窥其奥妙。根据其言可以推断张伯端所遇真人为刘海蟾。后来张伯端的五传弟子白玉蟾光大南宗后,白玉蟾及其弟子均明言张伯端出于刘海蟾门下。南宋时李简易著《混元仙派图》,称内丹之学出于钟离权,钟传吕洞宾,吕洞宾所传多人,其中最著名的是刘操,刘操门徒众多,其中一人就是张伯端。从而肯定了张伯端所遇真人为刘海蟾之说。

当然也有不同的观点,张伯端著有《悟真篇》,其卷中七言绝句六十四首之第十一首说:“梦谒西华到九天,真人授我《指玄

^① (宋)张伯端:《悟真篇·自序》。

篇》。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”从此诗看，张伯端所遇真人授其《指玄篇》。写过《指玄篇》而较为有名的人有两个，一个是吕洞宾，一个是陈抟。从作者看《指玄篇》似与刘操无关。但刘操为吕洞宾的弟子，把吕洞宾著的《指玄篇》传给张伯端也是有可能的。所以张伯端为刘操弟子的说法不能因为“真人授我《指玄篇》”这一句诗而被推翻。

其实无论是吕洞宾，还是刘海蟾，抑或是陈抟，都属于钟吕内丹体系中的传人。对张伯端来说，钟吕两人是张的祖师，刘海蟾是张的师父，陈抟从师承上来说是的师兄，从年龄上来说是的长辈，张伯端的丹法受陈抟的影响也很大。所以在这里我们有必要对钟离权、吕洞宾、刘海蟾和陈抟的生平和内丹思想作一个详细的介绍。

钟离权，复姓钟离，名权，字寂道，号和谷子，又号正阳子，又号云房先生。还有人称其为“汉钟离”。据《历世真仙体道通鉴》，钟离权的师父有二人，首遇上仙东华帝君王玄甫得长生诀，再遇华阳真人传太乙刀圭火符内丹。钟离权“得遇师传后，复游云水至鲁，居邹城，入崆峒于紫金四皓峰悬钟洞”获“玉匣秘诀”而遂终妙道。总的来说，钟离权是一个近似于神化的人物，其师承虽然有传说，其实是不可考的，其活动的年代当在唐末五代时期。《道藏》洞神部众术类《还丹肘后诀》卷下有《唐仵灵达真人记》一篇，记述仵灵达在唐僖宗朝乾符乙未（875），与钟离权同入西蜀修道：“今天子蒙尘，奸臣窃位，余西迈，又值钟离公得偕行同宿，超越三乘。”关于其身世，一说为汉将，也有人称其为晋大将。不过，有学者指出，称“汉”当是五代“后汉”之误，而“晋”是五代“后晋”之误。还有人认为，其自称“天下都散汉钟离权”，后人或以“汉”字属下读，故讹称“汉钟离”，种种说法，莫衷一是。唯有两点为众所认同：一是钟离权是吕洞宾的师父；二是后世绝

大多数内丹流派向上追溯,都会追溯到钟离权身上。而钟离权的师承却无法确定,所以我们只能认定,钟离权是钟吕内丹这一系的总源头。

吕岩(一作嵒),字洞宾,号纯阳子。其里籍、生卒年均不详。宋代记载,称他为“关西逸人”。元代以后如《历世真仙体道通鉴》等道教经籍记述了两种说法,一是称其为东平(今山东东平)人,一是称其为河中府蒲坂县永乐镇(今属山西芮城)人。最新的观点认为吕洞宾为浙江绍兴上虞人。^①吕洞宾大约生于唐末,卒于宋初。吕洞宾本儒生,因科场不利,转而学道,遇五代隐士钟离权授以内丹道诀,隐居终南山,活动于关中等地。《岳阳风土记》说他是唐代礼部尚书山西吕渭之孙。

《宋史·陈抟传》中有关于吕洞宾的简短记载:“关西逸人吕洞宾,有剑术,百馀岁而童颜,步履轻疾,顷刻数百里,世以为神仙。皆数来抟斋中,人咸异之。”宋宣和元年(1119)敕封吕洞宾为“妙通真人”,元世祖至元六年(1269)赠“纯阳演正警化真君”,至大三年(1310)加封为“纯阳演正警化孚佑帝君”。

钟吕的内丹思想主要保存在其著作或由其弟子编撰的一些著作里。题名为钟离权的著作主要有原题为钟离权所撰,吕洞宾所传的《秘传正阳真人灵宝毕法》,收入《道藏·太清部》,还有《破迷正道歌》,收入《道藏》洞神部众术类中。吕洞宾的著作主要有《九真玉书》一卷(《宋史·艺文志》著录,即《道枢》卷二六之一篇)、《肘后三成篇》一卷(《直斋书录解题》著录,即《道枢》卷二五之一篇)。其内丹思想主要出现在《道枢》之《五戒》、《众妙》、《指玄》等篇;诗词有南宋夏元鼎编《金丹诗诀》。钟吕的内丹思

^① 孔令宏:《绍兴市道教文化旅游资源初探》,浙江大学人文旅游研究中心编,《首届中国人文旅游高峰论坛论文集》,2006年11月,绍兴。

想在其弟子的著作中也可见一斑,主要有吕洞宾弟子华阳子施肩吾所传《钟吕传道集》以及施所撰写的《西山群仙会真记》,上述两书均收入《道藏》洞神部方法类中。

钟离权与吕洞宾对内丹的主要贡献是建立了内丹术的系统理论与修炼方法。

首先,钟吕提出了“仙有五等”、“法有三成”的思想,成为后世论述成仙理论的典范,宋初以至于当代,“仙有五等、法有三成”之论,仍然为学者所引述。

钟离权关于“仙有五等”、“法有三成”的思想,要旨如下:“仙有五等者,鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。”“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。”^①

鬼仙是五仙的最下一等。在阴中超脱,但却不能在阳间显现自己的形体。虽然不入轮回,但没法位列仙班,最终无所归止,只能再行投胎就舍,坠入轮回而已。修持鬼仙之道的人,开始就没有学到金丹大道,却急于求成。形如槁木,心若死灰,意识驻守体内一窍,而识神不散,在入定中出阴神。虽然是出神,但与金丹大道的出阳神还有很大的差距,只能算是“清灵之鬼”,而非“纯阳之仙”。靠一念守窍,而能使阴神不散,与常人相比毕竟有所成就,故曰“鬼仙”。钟离权评论说:“虽曰仙,其实鬼也。”^②

人仙是五仙中倒数第二等。修道之人,没有了悟大道,只是得修道中的一个法门,于法门中得一修真之术,长年潜修,矢志不移,最终能够使体内五行之气相互交合,能强身健体,疾病不能侵害,可以称作人仙。

修持人仙之道的人,一开始有可能听闻大道,但悟性不足,

①② (宋)施肩吾:《钟吕传道集》,《道藏》第4册,第657页。

而又业重福薄，一经磨难，就改变最初追求金丹大道的决心，以至于只是得修小成之法而成功。虽然只得小成，不能合于大道，但可以安乐延年。

从上述论述来看，鬼仙只是修性而不修命，所以只能是定中出阴神。人仙是修命不修性，只能延年益寿，这是一般养身功法能达到的境界。这两种境界大多数人通过修炼都能够达到，钟离权认为这两个层次不能算作金丹大道。

地仙是五仙中的第三个层次。身负上乘的资质，但没有得到大道之传，止于中成之法，所以只能长生住世，而不死于人间的称为地仙。修炼地仙之道的人，效法天地升降之理，取日月生成之数，识龙虎，配坎离，以自身为鼎炉，以上、中、下三个丹田为鼎实，反复用意，炼精化气，练成大丹，永镇于下丹田，然后可以炼形住世而得长生不死，称作陆地神仙，也称地仙。

神仙是五仙中第二个层次。成就地仙之人，如果厌居尘世，则可以再行修炼，炼气化神，炼成五气朝元，三阳聚顶，然后以体内金丹养育圣胎，而后婴儿现形，又经过9年温养，可以炼就身外之身，脱质升仙，超凡入圣，可以称为神仙。

地仙厌居尘世，用功不已而得超脱，可以修成神仙。神仙厌居仙境，可以再修功德，修功德的方法就是再至人间传道，度化有资质可修道的人，直至功行满足，可以返回天仙所居之洞天，此时可以称为天仙。

关于三成之法，钟离权认为：“凡人仙不出小成法，凡地仙不出中成法，凡神仙不出大成法，此是三成之数，其实一也。”^①钟离权虽然提出了鬼仙一说，但没有提到鬼仙的修炼方法，可见出阴神的修炼方法是钟吕内丹功法中所没有的，可能是佛家功法

^①（宋）施肩吾：《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第658页。

特有的，所以钟离权说“古今崇释之徒用功到此，乃曰得道，诚可笑也”^①。其中也没有提出天仙的修炼方法，因为要修成天仙并不是功法的问题，而是功德的问题。在神仙的基础上再修功德，功德圆满就可成就天仙。

其次，钟吕提出了“性命双修”的丹法系统，并提出阴神阳神之别。

钟吕传人中，张伯端的丹法先命而后性，而全真道王重阳的丹法是先性而后命，但无论何种丹法，均以性命双修为要。

张伯端自称本门丹法为“性命双修”之法。《历世真仙体道通鉴》卷四九中记载：张伯端与天台一高僧澄一，出元神往扬州观琼花。元神归来时，张伯端拿出一枝琼花与澄一共赏，而澄一无所得，于是澄一叹服。弟子就问张伯端，同为神游，为何有可得不可得之分。张伯端说，同为出神，有出阴神和出阳神的区别。金丹大道，性命双修，聚则成形，散则成气，所至之地，真神现形，谓之阳神。而澄一之所修，欲速见功，不修命，只修性，所以看不到形影，是阴神。阴神不能现形，所以不能拿取任何物品。澄一的修炼方法，修性不修命，不能算是大道。

从以上钟离权和张伯端的评论来看，钟吕一系的丹法应该偏重命功，同时辅以性功，炼就阳神出体，以成就金丹大道。

其三，后世内丹功法通常分为“炼精化炁”、“炼炁化神”、“炼神还虚”、“炼虚合道”四步，最早就是由钟吕所提出的。《西山群仙会真记》提出“炼法入道”、“炼形化炁”、“炼炁成神”、“炼神合道”、“炼道入圣”。虽然提法稍异，但本质相同。其中“炼形化炁”与“炼精化炁”意同，即炼“形中之精以生气”^②。同时钟吕提

① (宋)施肩吾：《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第657页。

② (宋)施肩吾：《钟吕传道集·论炼形》，《道藏》第4册，第674页。

出了精、气、神配上、中、下三丹田的理论。《钟吕传道集》曰：“丹田有三：上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在中丹；气中生神，神在上丹；真水、真气合而成精，精在下丹。”^①

第四，钟吕在《钟吕传道集》中通过问答的方式系统地讨论了大道、天地、日月、四时、五行与修炼的关系，阐发了水火、龙虎、丹药、铅汞、抽添、河车等炼丹术语的含义，奠定了钟吕内丹的基础理论。

总之，钟离权、吕洞宾的内丹理论独成体系，特别是对内炼中的重要问题以及众多基本范畴的探讨，其精微透彻之处达到了他们所处时代的高峰，从而为宋元内丹派的形成奠定了理论上的基础。

刘操，字昭远，号海蟾，故后人称其为刘海蟾，得道后改名玄英，字宗成，故《历世真仙体道通鉴》称其为刘玄英。一说其为燕地广陵（今山西广灵）人，一说为大辽人。

历史上关于刘操的记载不多，一般认为刘操以明经科擢第，官至燕主刘守光的丞相，但却喜欢黄老之教，爱谈论性命之学。刘操入道的经过颇有传奇色彩。据《历世真仙体道通鉴》卷四九记述：一天有一个道人来拜见刘操，刘操便在厅中接待他。问其姓名，道士却不肯说，只是称自己为正阳子。刘操便请教修道的问题，道人在说完演清静无为之宗，金液还丹之要后，又索要了10枚鸡蛋和10枚铜钱，把铜钱和鸡蛋像宝塔一样垒起来。刘操看到“宝塔”摇摇欲坠，便惊叹道：“危险啊！”道人点化道：“人处在荣华富贵的场所，所带来的忧患，比这个宝塔更甚啊。”于是将钱都掰成两半后扔了，然后就告辞而去。刘操因此事而大悟，

^① （宋）施肩吾：《钟吕传道集·论还丹》，《道藏》第4册，第672页。

当夜就命家人集中，发散家财，并于第二天早上挂印而去。有诗记录此事道：

抛离火宅三千指，屏去门兵十万家。^①

离家之后，刘操韬光养晦，遁迹于泰山、华山、终南山等地，后来遇到吕洞宾得金丹秘旨。而前面说到的前来点化的正阳子道人正是吕的师父钟离权。得道之后，刘操又与张无梦、种放访求陈抟，并结为方外友。有诗集行于世，其关于修炼的诗集则有《还金篇》行于世。后隐代州之凤凰山，不知所踪。

陈抟，字图南，自号“扶摇子”。关于其籍贯有多种说法，据《宋史·陈抟传》记载，陈抟“始四五岁，戏涡水岸侧”，则亳州真源县似为其出生地，但也有人称其为普州崇龛人。

陈抟生于唐末，年少时，好读经史百家之书，一见成诵，悉无遗忘，颇有诗名。五代后唐长兴年间（930—933），举进士不第，于是不求仕进，从后晋至后周，娱情山水 20 余年。据北宋人文同称，陈抟于后晋天福（936—944）中曾入蜀，从邛州天师观都威仪何昌一学睡功“锁鼻术”。大约在后周或稍前，陈抟移居华山云台观，又止少华石室。经常修炼睡功，而至“百余日不起”，因此名声大振。

后周显德三年（956）十一月，周世宗好黄白术，听闻陈抟的大名，于显德三年，将陈抟从华州召至京城。留止皇宫中一个多月，问陈抟养生之道。陈抟答道：“陛下为四海之主，当以致治为

^① （元）赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四九《刘玄英》，载《道藏》第5册，第382页。

念，奈何留意黄白之事乎？”周世宗并不责怪他，并封他为谏议大夫，他固辞不受。周世宗于是将其放还，赐号“白云先生”。又命陶穀拟写诏书，令“华州刺史每事须供，岁时存问”。显德五年（958），成州刺史朱宪陞从京至华州赴任，周世宗下令朱宪陞带帛 50 匹、茶 30 斤转赐陈抟。

陈抟将五代十国的统一寄希望于赵匡胤。据说赵匡胤称帝后，一日陈抟正骑驴行路，听说这个消息，从驴背上堕地，大笑说：“天下这回定叠也！”入宋后，太宗赵光义曾两次召见陈抟。第一次在太平兴国初年（976），太宗待之甚厚。第二次在太平兴国九年（984）。据《宋史·陈抟传》记载：太平兴国九年，陈抟再次来到京师，皇上更加尊重，对宰相宋琪等说：“陈抟独善其身，与世无争，不干势利，是一位方外之士。隐居华山已 40 余年，估计已经年近百岁了。他曾说自己已经承五代离乱，幸天下太平，故来朝觐。你们与他见见面，听听他有什么建言。”于是宋太宗派中使送陈抟至中书省，宋琪等从容问陈抟道：“先生得玄默修养之道，可以教人吗？”陈抟回答说：“我为山野之人，对于朝廷来说没什么用，也不知道神仙黄白之术，吐纳养生之理，也并没有方术可以传授。如果白日飞升，对人间又有什么贡献呢？当今皇上龙颜秀异，有天人之貌，博古而达今，深通治理天下之道，真可谓是仁圣之主。现在皇上所要修炼的是君臣同心同德，使天下兴盛的治术，除此之外，还会有什么需要修炼的呢？”宰相宋琪等人深以为然，把这些话转述给宋太宗，太宗更加敬重陈抟。太平兴国九年十月下诏，赐号“希夷先生”，并令有司增葺华山云台观。宋太宗屡次与陈抟和诗赋，数月后放还山。端拱二年（989）卒于莲花峰下张超谷中。

陈抟一生著述颇丰，著《指玄篇》八十一章，主导养及还丹之事，又有《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭集》，诗 600 余首。据《宋

史·艺文志》著录,易类有陈抟著《赤松子八诫录》一卷(道家书类),《指玄篇》一卷(道家吐纳类),《九室指玄篇》一篇(道家外丹类),《人伦风鉴》(又称《龟鉴》)一卷(五行相法类)。相传他传有《无极图》、《先天图》等。《全宋文》收入其数篇文章。《正统道藏》题名陈抟的作品有《阴真君还丹歌注》。南宋吕祖谦编《皇朝文鉴》,收入其《龙图序》;元张理《易象图说内篇》并收《易龙图》之序及数图式,可考见其易学象数思想。

陈抟对后世有两方面的贡献:

一是他提出了道家易的系统理论,改变了易学被儒家垄断的局面,为宋代新思想、新学派的形成打破了思想的藩篱,并奠定了理论的基础。他继承汉代以来的象数学传统,把黄老清静无为思想、道教修炼方术和儒家修养、佛教禅观汇归一流,对宋代理学有较大影响。

在易学上,陈抟所传的主要是图书学,有明确的传承体系。宋释志磐《佛祖统记》卷四三记载:陈抟得麻衣道者《正易心法》,为之注释。《宋史·朱震传》记载:陈抟以《先天图》传种放,种放传穆修,种放又以《河图》、《洛书》传李溉,穆修以《太极图》传周敦颐。综合一些文献可以得出其《河图》、《洛书》之学的传承为:陈抟——种放——李溉——许坚——范谔昌——刘牧;其《先天图》的传承为:麻衣道者——陈抟——种放——穆修——李之才——邵雍。

二是在丹道理论方面,融合各家学说,结合内丹术的实践,将内丹学理论与宇宙生成论相结合,提出了系统的内丹学基础理论,使内丹学有更深的哲理意味。陈抟的内丹理论,渊源于五个方面:一是从易理中吸取宇宙生成论;二是从《老子》中吸取理论;三是继承魏伯阳《参同契》的丹道理论;四是继承钟吕金丹道的内丹炼养方术;五是吸收了佛教的“空观”理论。

陈抟的思想主要体现在其《无极图》及“五空之秘”说中。

●《无极图》

陈抟一生致力于养生之道，他对道教练养理论及方法的发展，主要表现在他创作的一系列图示中。在众多的图式中，最有代表意义，影响最大，传论最多的，便是他曾刻于华山石壁的《无极图》。

陈抟的《无极图》有顺、逆两种解释，顺即顺以生人，指宇宙万物之源起，即宇宙生成论。逆即逆以成丹，讲的是修炼内丹的方法，陈抟分之五个阶段，分别为：一、得窍，二、炼己；三、和合；四、得药；五、脱胎。

自从宋周敦颐得自陈抟所传图式后，作《太极图说》，而后授受渐广，演绎者日多，清初黄宗炎《易学辨惑·太极图说辨》中说明此《太极图》的源流和含义。

《太极图》本名《无极图》，由陈抟刻在华山石壁上。该图创自河上公，魏伯阳得到此图，参悟其中的要旨，著《周易参同契》。钟离权得到此图，传给了吕洞宾。吕洞宾与陈抟同时隐居于华山，从而传给了陈抟。陈抟又从学于麻衣道者，得到了《先天图》。

陈抟收种放为徒，将《无极图》与《先天图》并传于种放。种放传给了穆修与僧寿涯。穆修将《先天图》授予李挺之，李挺之授邵天叟（邵雍之父），邵天叟授邵尧夫（即邵雍，字尧夫）。穆修又将《无极图》授周茂权。周茂权又从僧寿涯处得受《先天图》。

《无极图》如下图所示，是修炼之术。自下而上说明了“逆则成丹”的过程。《易学辨惑·太极图说辨》说：“盖始于得窍，次于炼己，次于和合，次于得药，终于脱胎，诚仙真求长生之秘术也。”具体来看：

一是得窍，即是最下一“○”，名为玄牝之门。玄牝又称为谷

神,道教内修家认为玄牝谷神处于人身命门两肾之间,气由此所生,称为祖气,凡人五官百骸之运用知觉,皆根于此。

二是炼己,上升为上一“○”,称作炼精化炁、炼炁化神。炼有形之精,化为微芒之气;炼依稀呼吸之气,化为出有入无之神。

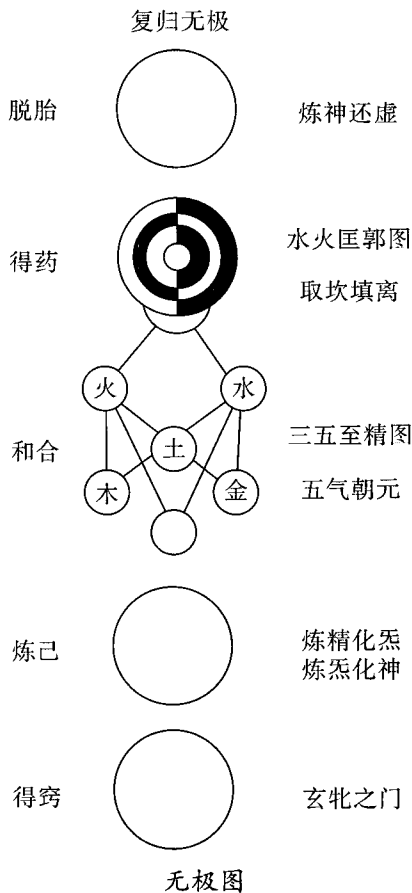
三是和合,即中间的“三五至精图”,将炼化之神气,贯于五脏六腑,称为五气朝元。

四是得药,即阴阳相间的“水火匡郭图”,名为取坎填离,行之而得也,则水火交媾,乃成圣胎。又使复还于元始。

五是脱胎,即最上之一“○”,是指炼神还虚,复归无极,修炼至此,就到终点。

●“五空之秘”说

陈抟结合佛家空观理论,创立“五空之秘”说,将修道过程总结为“顽空、性空、法空、真空、不空”五个过程。其融合多家的思想直接影响了宋代的内丹学派,无论是南宗的张伯端还是北宗的王重阳,都崇尚三教合一理论。从某种意义上来说,陈抟是三



教合一思想的推动者之一。

陈抟的“五空之秘”论见于其著作《观空篇》。他说：“欲究空之无空，莫若神之与慧。斯太空之蹊。于是有五空焉。”何谓“五空”？五空即是五种境界，也是修道的五个层次：

其一曰顽空，何也？虚而不化，滞而不通，阴沉胚浑，清气埋藏而不发，阳虚质朴而不止，其为至愚者也。

其二曰性空，何也？虚而不受，静而能清，惟任乎离中之虚，而不知坎中之满，偏其众妙，守于孤阴，终为杳冥之鬼，是为断见者也。

其三曰法空，何也？动而不挠，静而能生，块然勿用于潜龙，乾位初通于玄谷，在乎无色无形之中，无事也，无为也，合于天道焉，是为得道之初者也。

其四曰真空，何也？知色不色，知空不空，于是真空一变而生真道，真道一变而生真神，真神一变而物无不备矣，是为神仙者也。

其五曰不空，何也？天者高且清矣，而有日月星辰焉；地者静且宁也，而有山川草木焉；人者虚且无也，而为仙焉。三者出虚而后成者也。一神变而千神形矣，一气化而九气和矣。故动者静为基，有者无为本，斯亢龙回首之高真者也。^①

陈抟对内丹教义的阐发贡献良多，因此受到后世的尊奉，称他为陈抟老祖。陈抟内丹学术的后继者主要有张无梦。

张无梦字灵隐，号“鸿濛子”。生卒年不详。凤翔盩厔（今陕

^① （宋）陈抟：《观空篇》，《道藏》第20册，第662页。

西周至)人,永嘉开元观道士。彭耜《道德真经集注杂说》引《高道传》称其“好清虚,穷《老》《易》,入华山与刘海蟾、种放结方外友,事陈希夷先生,无梦多得微旨,久之入天台山”。宋陈葆光《三洞群仙录》引《高道传》称其“游天台,登赤城,庐于琼台,行赤松导引、安期还丹之法”。著有《還元篇》行世,阐述陈抟的内丹思想。《道枢·鸿蒙篇》摘其要者 12 首。张无梦有弟子陈景元,字太初,号碧虚子。有《道德真经藏室纂微篇》(收入《道藏》洞神部玉诀类)、《碧虚子亲传直指》(收入《道藏》洞真部方法类)等著作行世。

《悟真篇》成

张伯端遇师的第二年八月(熙宁三年,1070),陆诜卒于成都。张伯端准备另觅一处适合修炼的地方,以便实践真人传授的真诀,完成自己得道的夙愿。于是离开成都出川,在“秦陇”一带修炼。秦陇是一个统称,泛指陕西咸阳一带故秦之地,张伯端修炼地很有可能是在现在的紫阳县。

北宋时,今紫阳县尚称为汉阳县,属京西南路,金州安康郡昭化军节度。南宋初沿袭北宋建置,汉阳县仍属金州辖。建炎四年(1130)改属利州路。元代汉阳县辖境未变。明正德初,川陕一带农民大起义,朝廷于正德五年(1510)设立紫阳堡,七年十二月升格为县,割金州西南、汉阳县东南为其疆域,隶于金州。万历十一年(1583),金州改名兴安州。《陕西名胜志》载:“《悟真记》张平叔自号紫阳真人,修真于安康山,其洞曰紫阳洞,江下有滩,亦曰紫阳滩,故县以为名。”

到汉阳县数年之后,张伯端在安康山修道成功,于是考虑寻觅传人的问题。但神仙之事于世人来讲总属虚无缥缈之事,自己虽然得到真传,但未必有人肯信,于是著《悟真篇》一书传世。

《悟真篇》于熙宁乙卯(1075)写成。由九九八十一首诗组成,其中七言四韵一十六首,以表二八之数;绝句六十四首是周易六十四卦之数。五言一首以象太一之奇。后附西江月十二首以象一年十二月。又取佛经中修性之言著杂言三十二首,附于篇末。

将佛经中的修性之言附于书后体现了张伯端三教合一的思想。三教合一之说在历史上存在,已成定论,但关于三教合一之说的起因却尚有争论。总的来看形成两个不同观点,一是互相吸收优点的融合说,二是弱势教派想要发展的攀附说。从实际情况来看,这两种情况在不同历史时期有不同的表现。从自身理论的建设上讲,三教的发展都对对方的优点进行了吸收,可以说以融合为主;从争取政权的支持这个角度讲,三教是互相竞争和互为争取的结果,攀附说更符合这种实际情况。从历史来看,三教都有自己的优势,儒家一直是立国之本,道家自唐至宋一直是帝王大力推崇的宗教,而佛教相比于道教来讲,其寺庙数量、僧尼人数往往是道教的十倍以上,发展的规模最大。

三教合一的思想是逐步发展起来的,在五代以前是三教之间两两融合的情况最多。在五代以前三教合一也并不是主动发生的,往往是在争斗中互相影响、互相融合,可以说是被动的融合。到了隋唐,实际情况是三教并存,并都有了很大的发展。直到宋初才有真正的融合三教理论的“三教合一”思想的出现。

三教之间两两相互融合是从魏晋南北朝开始的。在晋代,从道教的角度来看,著名人物葛洪撰写了《抱朴子》内外篇,是提倡儒道合流的主要道教学者。从儒家的角度来看,魏晋南北朝的玄学,是儒家与道家合流的结果,王弼、何晏等是“正始玄风”的领头人。

佛教传入中国后,为了在中国生存,用老庄思想来比附,这

是佛教发展初期为了生存而使用的主要手段。道教在与佛教的竞争中,对于自己在理论上不如佛教的现状进行了反思,展开了大规模的造经运动。《老子化胡经》既是造经运动中的产物,也体现了当时两教互相吸收对方优点的情况,目的是为了在竞争中占有优势。所以,这时的融合是一种被动的行为。

隋唐时期,三教并存由于朝廷的提倡而逐渐被普遍接受。隋文帝杨坚以儒家治国,但认为“佛法深妙,道教虚融”^①,因此三教允许同时合法地存在。当时的大儒王通(580—617),认为佛道不可废,在他看来三教各有其用,“《诗》、《书》盛而周世灭,非仲尼之罪也。虚玄长而晋室乱,非老庄之罪也。斋戒修而梁国亡,非释迦之罪也。《易》不云乎,苟非其人,道不虚行”^②。因此王通主张三教不可偏废。这其实代表了当时儒家的主流思想。

唐代是三教都得到发展并出现繁荣景象的时期。首先,唐代帝王以儒治国,修《五经正义》,立孔庙。对于道教,则认道教教主老子为祖先,封其为太上玄元皇帝,并有数个皇帝规定三教次序,道教为先。对于佛教,玄奘印度留学回来时,带回大批经书,得到朝廷重视,派人大量翻译佛经。武则天称帝时期,因为假托弥勒转世,曾一度规定佛教高于道教。总的看来,唐代三教的平衡发展为当时人们同时接受三种思想提供了土壤,为三教合一思想的真正成型做好了铺垫。

宋代三教合一的思想也为佛教中最盛的宗派——禅宗所提倡,如宋代契嵩主张三教及各派的创始人及其主要代表人物都是圣人,导人为善的思想是一样的,只不过用的方法不同,才有

① 《隋书·帝纪第二》,《高祖下》。

② 《永乐大典》卷六八三八《王通》。

了教派的区别。宋代临济宗名僧大慧宗杲认为世间法和出世间法是一体的,儒家的忠义孝道、治国之道与佛教的宗旨并不矛盾,这些提倡代表了宋代佛教三教合一观点的基本思想。

宋代开始,三教合一的思想还为道教所提倡。张伯端是提倡三教合一的主要人物,他在《悟真篇》中说:“教虽分三,道乃归一,奈何后世黄缙之流各自专门,互相非是,致使三家宗要迷没邪歧,不能混一而同归矣。”这显然是三教合一的思想。继张伯端之后,南宗五祖也主三教合一的思想。陈楠为南宗第四祖,提倡三教合一,并认为“天下无二道,圣人无两心”^①。白玉蟾是南宗第五祖,主倡三教异门同源说,谓“三教异门,源同一也”^②,并倡三教齐一的观点,批驳三教分高下的观点。

三教合一的思想也被随后王重阳创立的全真道所提倡。明代张三丰创武当一派,在教义上亦强调三教合一。认为“佛也者,悟道觉世者也;儒也者,行道济世者也;仙也者,藏道度人者也”^③。明中叶后,道教虽然逐渐衰弱,但道教力倡的三教合一理论却经久不衰,并渗透到社会文化的各个层面。

张伯端的《悟真篇》一出,学者沓然云集。其中不乏勤学好道之人,张伯端见众人谦恭好学,便欣然取其资质佳的传道。却不料所传之人并非都是深具慧根的人。张伯端自言:“然后所授者,皆非有巨势强力,能提危拯溺,慷慨特达,能明道之士。”^④终因受人牵累而触怒了凤州太守,刺配边疆。张伯端此时才想

① (南宋)白玉蟾:《谢张紫阳书》,《道藏》第4册,第624页。

② (南宋)白玉蟾:《道法九要·序》,《道藏》第28册,第677页。

③ (明)张三丰:《大道论》,《道藏辑要》毕集。

④ (宋)张伯端:《悟真篇·自序》。

起,真人传道时曾说:“今后有人为你脱缰解锁者,当以此道传于此人,其余皆非夙有慧根之人,均不可传授。”大道虽然简单,得之者往往能修炼成功。但此道精深,为善则其善大,为恶则其恶亦大。如果所传非人,传授者往往要承受天谴。张伯端领悟到此次获罪刺配边疆,实与他所传非人有关。

张伯端被从凤州押解往东北方向。凤州的东北是凤翔府(今宝鸡附近),从凤翔府再往东北,便是邠州(今彬县)。这一日正是冬天,大雪纷飞,张伯端一行到了一个驿站休息,围坐饮酒。此时一老者从外面进来,张伯端一千人便邀其同饮。老者见张伯端仙风道骨,不似常人,却身为罪囚,便问其故。张伯端一千人便告之以实情。老者称自己名石泰,邠州太守是他的旧时相识,并说邠州太守是个“乐善忘势”的豪迈之人,不但喜欢助人,而且不怕权贵,可以替张伯端游说邠州太守释其罪。张伯端恳请押解的衙役在邠州等上一些时日,得到允可后,石泰便将张伯端的事情与邠州太守叙述了一遍。邠州太守听罢,召张伯端前来,问起详情果如石泰所述,立即设法使张伯端脱罪。

张伯端脱罪后,感恩不尽。想起真人所说的为你“脱缰解锁者”可传道于此人的话,立即省悟石泰正是真人所述之人,于是传道于石泰。

石泰,字得之,号杏林,又号翠玄子。得张伯端所传之道,勤修苦练终于取得成功,著《还元篇》行于世,并传道于薛道光。于南宋高宗绍兴二十八年(1158)卒,享年137岁。以此推算,石泰遇张伯端时约为六十五六岁了。

张伯端传道的心愿已了。于元丰戊午(1078)为《悟真篇》作了一篇《后序》。序中说,虽然传道非人而遭天谴,今后虽然鼎镬在前,刀剑加项也不敢再透露金丹的奥妙了。但是《悟真篇》一书把修道的关键都已经说透了,虽然一般人难以看懂,但如果有

慧根深远之人能够寻文解义而得真诀，则就是天意，而不是自己的问题了。

后来《悟真篇》果如张伯端所愿，广为流传。最初为《悟真篇》作注的是张伯端家乡的叶士表。他作注的时间是南宋绍兴三十一年(1161)，此时上距张伯端卒年尚不到80年。叶士表的原注本已经失传，但《修真十书》中所收《悟真篇》的集注本中，收入了叶士表的注，从而使叶士表注《悟真篇》的原文能够保存下来。后来有张伯端的后世弟子翁葆光，在宋乾道癸巳(1173)从陆诜后人陆彦孚手中得到了张伯端的真本，作《悟真篇注释》一书行世。后又有南宋夏宗禹于南宋宝庆三年(1227)著《紫阳真人悟真篇讲义》。《悟真篇》由是流传渐广。元代有张士弘刊印翁葆光、陆墅、陈致虚三家所注的《紫阳真人悟真篇三注》，戴起宗撰《紫阳真人悟真篇注疏》；明代有陆西星撰《悟真篇诗小序》；清代有仇兆鳌撰《悟真篇集注》，刘一明撰《悟真直指》。《悟真篇》终于被誉为“千古丹经之祖，垂世立教，可与《周易参同契》并传不朽”^①。

《悟真篇》是丹经之祖，但对于当代人来说，内丹是一件什么事物，除了道教学者外，大多数人都是不了解的。我们在这里提出一个关于内丹的假说。一般来说，内丹也是一种修道的实践，胡孚琛在其著作中把内丹作为高于一般养生方法的“仙学”（“仙学”这个词出自于晚清，卒于当代的仙学家陈撄宁）。既然内丹是一种高于一般养生方法的修道方法，那么就存在一个关于修道的次第问题。

●修道的次第

^① (元)戴起宗：《悟真篇注疏原序》，《道藏》第2册，第910页。

内丹是修道的方法之一,古人“修道”的概念所包含的范围是很广的,在本书中,修道是指一种养身实践,内容主要包括服食、神仙、房中、内丹、外丹及其相关的方术。

我国养生修道的方法千宗万派,其修道方法如果按层次可以分为下乘、中乘和上乘功法。按修炼中的内容,可以分为炼气、炼光和调炼元神三个层次。如果按炼功的作用,可分为命功、性功和调炼元神三个次第。其中命功的内容是炼气,对应为下乘和中乘的功法;性功的内容是炼光,对应为中乘的功法;而调炼元神就是上乘功法。

命功是与炼气有关的方法,其进阶功法为周天功及胎息,功效主要是延年益寿。炼气的功法是中国流传最广的功法。基础功法包括桩功、动功,比如太极拳就是一种有很好养身效果的动功。桩功和动功的主要原理是通过一定的动作,引导气在身体里运行,从而达到养身的效果,这与初级瑜伽的原理是一样的。也有一些炼气的功法与武功有关,一般所传的硬气功也是属于“气”的层次。命功中的静功,主要方法是通过配合呼吸,运用意念引导气在身体里运行,从而达到养身的效果。“气”是命功所关注的内容,几乎所有命功功法都与引导或控制气在身体中运行有关,并且在引导和控制气的过程中,往往要求与呼吸进行密切的配合。意念配合呼吸是这个层次功法的主要特点。从有文字记载的资料看,炼气的功法可以追溯到战国时期。天津市博物馆珍藏有一块玉柱,其柱上铭文是一个关于“行气”的内容,一般称其为《行气玉佩铭》。其铭曰:“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几春在上,地几春在下。顺则生,逆则死。”^①

^① 李远国:《气功精华集》,巴蜀书社 1988 年版,第 2 页。

性功的主要方法是观光或存守,其进阶功法为内视,其功效是出功能,古人称之为“神通”。晋代的《黄庭内景经》和《黄庭外景经》中所讲的就是关于存守的方法。性功的功法往往与光有关,比如峨眉临济门的功法中就有“观光入定”的功法,认为每个人根据其慧根不同,可见的光最终为金、白、紫三种,称金光为高正,白光为纯正,紫光为吉正,峨眉临济门的功法是从体外观光,光色稳定后,再引入体内,是一种古人所谓的“盗丹”之法,而观光引入体内后,就可以达到内视的功能。

从修道的次第上看,有的宗派是先性后命,如王重阳的北宗丹法;有的宗派是先命后性,如张伯端的南宗丹法,但都讲究性命双修。调炼元神是在性功与命功的基础上进一步的修炼方法,也就是说,性功和命功都是为调炼元神作准备的,只有性功和命功修炼到一定的层次,才可以进入调炼元神的阶段,所以调炼元神的功法起点就是上乘的功法,其目的是成仙。

●内丹的实质

一般人从字面上理解内丹,以为是通过修炼,在体内结成一个像丹一样的圆形的气团就是内丹成功的表现,这是一种望文生义的误解。像丹一样的气团只是修炼过程中的一个阶段,而内丹修炼的最终内容是调炼元神。

●内丹修炼的现代解释

笔者近年来一直在思考,如何把内丹中的核心内容——调炼元神——作一个与现代科学和现代人们认知相契合的解释,使元神修炼能够让所有的人理解。

为了能与现代已经被人们接受的知识相关联,笔者准备从现代科学的学科中选一门与内丹学相近的学科来作为解释内丹学的参照学科。从修道的现象来看,“意念”是其中的主要内容。意念与心理学中的“意识”和“思维”相接近,所以笔者把心理学

作为解释内丹或元神修炼的主要参照学科。心理学与内丹还有一个亲密接触的过程。1929年,心理学的一个分支学科——精神分析学派的大师荣格,在与维尔海姆学习了中国内丹学名著《太乙金华宗旨》后,合作撰写了一部《金花的秘密》。1938年,当《金花的秘密》德文第二版出版的时候,荣格在其序言中写道:“我的已经去世的朋友,本书的合作者理查德·维尔海姆将本书的原稿送给我的时候,正是我自己的研究和工作处于最为关键的时刻,它对于我的研究尤为重要,正可谓雪中送炭……维尔海姆送给我的这本书稿,帮助我从困境中走出……这样,这本手稿,至少是在这一阶段,为我提供了来发表我的一些关键性研究结果的好机会。”^① 所以更准确地说,我们是利用心理学的分支学科——精神分析学派的一些已经为大家所接受的内容,来解释内丹学。

精神分析学派认为人的意识系统有两套,用最简单的语言表述,就是人有“浅表意识”和“潜意识”,潜意识在精神分析学派中被称为无意识,无意识又被分解为“个人无意识”和“集体无意识”。我们用三个假设的推断来对内丹学进行现代科学意义上的诠释。

假设一:浅表意识不能控制潜意识,并受潜意识的影响。

荣格认为:“我们头脑中的意识并不是我们舰队唯一的舰长,甚至也不是我们思想的舰长。不管是个人还是集体,也不管是好是坏,我们的思想、情感和行为方式都要受到那些我们往往没有意识到的力量的影响。”^② 这个没有意识到的力量,被精神

① 转引自高岚、申荷永:《荣格心理学与中国文化》,载《心理学报》1998年第4期。

② 荣格著、李德荣编译:《荣格性格哲学》,九州出版社2003年版,第2页。

分析学派命名为“无意识”。无意识在精神分析学派中被称作是“意识的基础”。我们可以这样认为：人有两个意识系统，浅表意识代表自己，潜意识代表自我这个整体里的对立面。对别人来说，你的潜意识是你的一部分，你的行为在很大程度上是由你的潜意识来决定的。对你的浅表意识来说，它是另外一个人，潜意识是浅表意识无法控制意识，是“他”。

浅表意识就是你的思维，它的作用是你可以用来控制你的行动，可以用理性或理智来表示。而潜意识是你无法控制的，但却是你情感或情绪发生的原动力，或者说是控制你的情感或情绪的原生力量，可以用情感来表示。

我们用愉快和痛苦来说明问题。一个人在没有开心事件影响的情况下，感觉自己心情很好，其实是你的浅表意识和你的潜意识达到了统一的状态。在这个时候，你其实无法感受到你是由两个意识组成的一个整体。

当你的浅表意识和潜意识产生分歧的时候，表现为痛苦。根据分歧的大小和两个意识对事件重要性的感受程度的不同，其痛苦的程度也不同。而痛苦发生时，特别是痛苦程度很深时，你自己也会发现两个自我的出现，一个是理智的你，而另一个是你需要用理智去抑制的一种“行为的冲动”。比如小孩子心里很想去玩，但是功课没完成，只能先用浅表意识抑制一下潜意识中很想玩的情绪，这时表现为一定程度的不开心，但可能程度并不深。有这样的例子，一个人很喜欢赌博，由于各种原因，想戒赌，甚至以断指明志，但往往会受不了诱惑而再去赌，而后又以某种激烈的方式明志不赌，但又忍不住去赌，如此循环往复。这正好说明了人体的两套意识系统同时在起着作用，而作为当事人来讲正经受着两种意识的冲突。还有这样的例子。一个人很喜欢另一个人，从现实的分析来看，那个人有很多的缺点，喜欢他

(她)似乎并不怎么有很让人信服的理由,但却在一个阶段里一心一意地喜欢他(她)。这就是潜意识的作用,它能影响一个人的情感。但当现实的因素加重,导致你下决心不再与他(她)交往时,此时表现为浅表意识和潜意识的冲突,你因为现实的原因需要用浅表意识控制你的行为,但你却无法控制你心里的想法,结果是你的行为表现为不再与他(她)来往,但你的心理上要过很长的时间才能做到放弃他(她),这时候你的情感就表现为痛苦。

通过上述几个例子可以发现,当两种意识的冲突发生时,最能够让人感受到自己是由两个意识系统组成的整体,并且在这样的斗争中你会感受到浅表意识的是自己,而潜意识的并不是自己。

每一个人的情感受到潜意识的影响,并且有很多好恶观念也受其影响。浅表意识的任务大多是顺应这种影响,小部分时候是抑制这种影响。这是由于抑制这种感受会产生不愉快的心情,严重的时候会产生痛苦的心情,所以顺应潜意识感受的行为就成了大多数人经常性的行为。

有一句俗语叫“人最不了解的是自己”,这句话的基础就是影响人情感和情绪的是一个叫潜意识的东西,它是人自己无法控制的,某一种行为的冲动的产生是自己的思维无法把握到的,却往往是人去做某一件事的原动力。

人们常常争论“人之初性本善”还是“人之初性本恶”或是“人之初性本朴”的问题,其实人性如何主要取决于每个人的潜意识是怎么样的,但也受到浅表意识以及浅表意识对自己行为控制能力的影响。

每个人的潜意识都是不同的。一般来说,一个人的潜意识决定了这个人的境界或者说是“善恶”。人的浅表意识是“朴”

的。浅表意识受其从小到大的学习过程中所接受的思想影响非常大。每个人潜意识和浅表意识对人的作用是不同的,有的人浅表意识控制自己的行为能力比较弱,其大多数时候表现为行动顺应潜意识。有的人浅表意识控制自己行为的能力比较强,其有较多时候表现为行动顺应浅表意识,并与潜意识作斗争,我们往往用意志力较强来形容这些人。

精神分析学派将人分为情感型和思维型,上述两种情况的人分别对应这两种类型的人。但无论如何,潜意识都是影响人的主要因素,并且潜意识想法的形成是你的浅表意识无法控制的。意志力强的人,其后天的学习会更加影响到他的性格的形成;意志力弱的人,其潜意识的好恶直接影响到了这个性格的形成。所以从人类的整体来说,有三个方面的内容影响了每个人性格的形成,即分别是人的潜意识本身的好恶观;人受教育的内容(即浅表意识的生成过程);人意志力的强弱(即浅表意识对自己言行的控制力)。根据不同人的不同情况,三者中的一个会成为影响人性格形成的主要因素,但在大多数情况下,潜意识是一种决定性因素。

综上所述,人有两个意识系统,浅表意识代表自己,潜意识代表自我整体里的对立面。对别人来说,你的潜意识是你的一部分,你的行为有很大部分是由你的潜意识来决定的。对你的浅表意识来说,它是另外一个人,两者意见统一时,表现为心情愉悦,两者意见不统一时,表现为心情很坏,甚至是非常痛苦的。

假设二:潜意识有巨大的未被发掘的能量。

在精神分析学派中,潜意识被称作是“无意识”。荣格认为,无意识分为“个人无意识”和“集体无意识”两种,个人无意识具有很大的记忆能量,人一切经历过的体验,除了被浅表意识记忆外,都被存入到个人无意识中去了,所以个人无意识具有海量的

存储单元。荣格提出了“集体无意识”的概念,认为“集体无意识,作为人类经验的贮存所,同时又是这一经验的先天条件,乃是万古世象的一个意象”^①。也就是说,荣格认为个人无意识依赖于更深的一层,它(也就是集体无意识)并非来源于个体经验,也不是从后天获得的,而是先天就存在的。

这说明,潜意识并不是像浅表意识一样,所有的认知都是通过接触和学习得来的,在人诞生的时候,人的潜意识就被赋予了丰富的内容在其中,这仅仅是我们现在发现的内容,而其未被发现的内容,应该是非常广阔和博大的领域,是非常值得我们研究和探索的。可以这样说,生命的奥秘中,潜意识是一个存储了大量未知的能量、有待于发掘的宝库。

假设三:内丹修炼就是调炼元神,而调炼元神就是用浅表意识去控制有巨大能量的潜意识,让潜意识能够为你所用。

经过上面两个假设的铺垫,我们这样来假设“调炼元神”:当你能够用你的浅表意识控制你的潜意识,把你的浅表意识和潜意识合二为一时,则你可以调用潜意识中的巨大能量,到了这个层次,可以称作成仙。

内丹的理论与这个假设是相契合的。《太乙金华宗旨·元神识神章》专门讨论两个意识系统的问题,称:“凡人投胎时,元神居方寸,而识神则居下心。”其元神、识神就是指潜意识和浅表意识,是人一出生就存在的。这就是《太乙金华宗旨》这本书能引起荣格兴趣的最主要的原因。

在一般情况下,由于浅表意识不但无法控制潜意识,并且根本无法意识到潜意识的存在,所以要用浅表意识去控制潜意识,要做的第一件事情就是发现潜意识,并时刻体会到它的存在。

^① 荣格著、李德荣编译:《荣格性格哲学》,九州出版社2003年版,第15页。

《性命圭旨》将内丹修炼分为九节，前面五节讲的是命功和性功的修炼方法，是基础功法。其第六、第七节是讲浅表意识发现潜意识的过程，称“第六节口诀 灵丹入鼎 长养圣胎”，“第七节

婴儿现形 出离苦海”。这里讲了两个过程，一是结成丹状物的作用是可以用来培养“圣胎”，也就是说，结丹是后面所说的“婴儿现形”的基础，这一观点证明了前面所说的内丹结成丹状物只是修炼的一个过程的观点。二是“婴儿现形”，指潜意识已经被发现，正式进入了调炼元神的阶段，是真正进入上乘功法的阶段，所以称这个阶段是“出离苦海”。

之所以把刚发现的潜意识称作“婴儿”，是因为刚发现的潜意识，你还无法完全控制它，所以内丹学中以“婴儿”作喻，即意识没有长成，不认识路，不懂得回家等等，为了使“婴儿”长成，需要再行“温养”。《性命圭旨·婴儿现形出离苦海》说：“盖温养育婴，乃作仙之一大事，若养育失调，婴儿就有弃壳、离窠之变。”其中说如果“温养”不得法，就会产生“弃壳离窠之变”，壳、窠都是指自己的身体。潜意识离开自身而不返回，会直接导致人的死亡。所以《性命圭旨·婴儿现形出离苦海》提醒说：“此时着实提防，不可轻纵出去。则一出而迷途，遂失舍而无归。”在文献中记载有类似的事发生，《藏外道书》收有《金鼓洞志》，记述了清代杭州龙门支派金鼓洞派的情况，其卷七记有第十二代弟子“阳月心斋袁炼师”，在名后作注曰：“师稚年出家，住临海县小芝庵，修炼功成，出定未还，误经收殓。”这说的就是在温养“婴儿”的过程中，潜意识没有及时回来，被认定为死亡。

元神调炼的最后一步是调炼成熟，让浅表意识与潜意识合二为一，这时候潜意识不再是你的对立面，而是由你控制的自己了，就可以“出神成仙”。《性命圭旨》第八节说：“功成须是出神，经内院繁华勿累身，会取古仙脱超法，飘然跨鹤观三清。”它对出

神之法作了描述,“诸仙弃壳各有不同,有从宝塔出者,有从红楼出者,有看月而出者,对镜而出者,有冲顶门而出者”。从开始修炼到出神成仙的时间,一般认为是九年,《性命圭旨》引吕纯阳的话说:“九年火候直经过,忽尔天门顶中破。”

根据上述的讨论,我们可以简单地把内丹修炼的过程表述为:用你的浅表意识发现和控制有巨大能量的潜意识,并为自己所用。最终,我们用一句话来概括内丹的本质内容:“内丹就是用自身的浅表意识去控制自身的潜意识,并让它们合二为一。”

第三章

内丹哲学(上)

《悟真篇》分上、中、下三卷,上卷包括七言四韵 16 首,是总论。中卷即七言绝句 64 首,大致可看做是分论,讲述内丹的理论来源、药物、鼎炉、火候、抽添、性命双修、先命后性等。下卷收 19 首词,包括五言四韵 1 首、西江月 12 首、又西江月 1 首、七绝 5 首,是对前面内容的总结。《悟真篇拾遗》又称为《悟真外篇》,内容包括《读〈周易参同契〉》、《赠白龙洞刘道人歌》、《石桥歌》、《后序原文》等,对前述内容有所补充。此外,通常《悟真篇》一书除了前述的内容外,还收有《悟真性宗直指》、《金丹四百字(并序)》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》3 种。《悟真性宗直指》重在性功,阐述性命双修,其余两篇是对上、中、下三卷的补充。

顺生万物 逆修成仙

在探讨张伯端哲学思想之前,先看他的思想渊源。

张伯端的思想是以《周易》、《道德经》、《周易参同契》、《阴符经》为根本。

首先是《周易》和《周易参同契》。道教内丹学被称为身体炼金术,被国外学者公认为最具有“身体观”的中国思想。道教身

体观除了运用来源于中医的五脏六腑的学说外,最大的特色是气与经脉相结合,在它看来,人体的气是“流动的身体”,即循环流动于体内的流体。以这为依据而在人体内部修炼的方法,显现出个体化与内在化相冥合、经验性较强的特点,因而在认知上比较欠缺普遍化与客观化。针对这个问题,道教历代内丹家主要以《周易参同契》所提出的炼丹理论为典范,将其嫁接、移植及转译为自己所论述的内丹理论。《周易参同契》所提出的炼丹理论典范,即是以《周易》与易学的符号系统来表述炼丹术(或炼金术)。《周易参同契》认为,修丹与天地造化是同一个道理,易道与丹道相通,所以,易道可用以指导修丹。《周易参同契》就是用《周易》、黄老道家的理论来阐释炼丹术的理论。黄老道家为它提供了据以逆修的宇宙发生论,《周易》则主要是西汉象数易学的纳甲说、十二消息说、六虚说、爻辰说、卦气说,为它提供了描述金丹运行的坐标系统。《易》与道家思想的相融,并非始于魏伯阳。《易传》本是引儒、道解释《周易》的思想结晶,《易纬》也是援道入易的产品。象数易学同样是易道结合的产物。象数易学的代表人物之一孟喜“得易家候阴阳灾变书”,焦贛“独得隐士之说”,京房受易于梁人焦贛,而焦贛“尝从孟喜问易”。可见,孟、焦、京一系的象数易学,是由道家的隐士所传。以作为象数易学的重要内容的卦气说而论,它的理论渊源是《吕氏春秋》的《十二纪》、《淮南子》的《天文训》和《时则训》、《礼记》的《月令》。《月令》是对《吕氏春秋·十二纪》的抄辑。象数易学在汉代是易学的主导,魏伯阳所做的,就是顺着象数易学这一易道融合的路子而把它们用于炼丹术的理论建构。

张伯端有丰富的《易》学思想。在这方面,他主要是继承《周易参同契》的《易》学思想,更加自觉地把它们用于指导内丹修炼。《悟真篇》深受《周易》影响。它开篇就列出《丹房宝鉴之

图》，如下图所示，以“精神”列于“玄门”两侧，以玄门配乾阳之象；以“气血”列于“牝户”两侧，配坤阴之象；以土罗络木火金水；以三层之“悬胎鼎”对应于《周易》“三才”；以玄武、玉兔、月魄、黑锡等配坎卦，以朱雀、金乌、火龙、朱砂、日魂等配离卦，体现了



丹房宝鑑之图

《悟真篇》取法易象的思想。这个图有助于增强人们的内丹修炼感受性，并说明《悟真篇》与《周易》有密切的关系。《悟真篇》中有七言四韵共十六首，符合《周易》象数学中的二八之数；绝句六十四首，与《周易》的卦数相吻合；五言一首，象征太乙，即太一，或者说是太极，即《道德经·四十二章》所说的“道生一，一生二，二生三”中的“一”；续添《西江月》十二首，符合一年十二个月的气运周期运转。其他如鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，均与《周易》所阐述的辩证思想相通。以主客关系为例，它说的是以卯酉界隔南北。子为北，午为南，

卯为东,酉为西。子之右转时以西为主,卯为客;午时变为向东旋转,此时则是以卯为主,酉为客。《悟真篇》丹法的核心思想同样与《周易》所阐述的辩证思想相通,如“取坎填离”,以后天还返先天,“南北宗源翻卦象”,“自如颠倒由离坎”等等。在《悟真篇》中,张伯端以十二辟卦、十二辰、二至二分说明进阳火、退阴符、炼成金丹的过程。

其次是《道德经》的思想。《悟真篇》取《道德经·四十二章》“道生一,一生二,二生三,三生万物”的思想,来说明“道自虚无生一气,便从一气产阴阳,阴阳再合生三体,三体重生万物昌”,阐发顺行则万物化生的观点;又取《道德经·十六章》“归根复命”的观点阐发“万物芸芸各返根,返根复命即长存,知常返本人难会,妄作召凶往往闻”的逆行炼丹思想;并取《道德经·五十八章》“祸福互变”之论阐发“祸福由来互倚伏,还如影响相随逐,若能转此生杀机,反掌之间灾变福”,告诫炼丹者要把握住“逆”、“顺”转化的时机,炼好逆转丹法。《道德经》所阐述的辩证思想多与《周易》相通,所以,前述张伯端所受《周易》辩证思想的影响,在很大程度上也可看做是受《道德经》的影响。此外,《道德经·六章》说:“谷神不死,是谓玄牝,玄牝之门,谓天地之根。”张伯端纠正河上公所说的“玄牝”指口鼻的错误,认为“谷神”指结丹药物,“玄牝”指人体阴阳交合之地。可见,张伯端在继承和领会钟、吕思想的基础上,把《道德经》的思想运用得更加淋漓尽致了。

最后,《悟真篇》还引入《阴符经》的思想来阐述内丹修炼中生克制化的时机把握等,例如,《阴符经》说:“火生于木,祸发必克。”《悟真篇》绝句第廿四发挥说:“火生于木本藏锋,祸发总因斯害己,要须制伏觅金公。”这是强调以金制伏火与木。张伯端在另一首诗里指出:“《阴符》宝字逾三百,《道德》灵文满五千。今古上仙无限数,尽从此处达真诠。”这里强调了《阴符经》和《道

德经》的重要性。《阴符经》对提升内丹学的理论水平起了重要的作用,深化了内丹学说。

张伯端的思想属于内丹。内丹有什么用?或者说,人为什么要修炼内丹?他认为,不追求大道就不能走出迷途,这样,即使有高尚的品德和才华仍然算不上真正的大丈夫。人生百年,光阴似箭,如同火星闪烁,水泡翻腾,转瞬即逝。如果只追求功名利禄而不管面貌的憔悴衰老,纵然拥有堆得如山高的黄金,也买不断各种难以预测的风险与灾祸。人生虽然有百年,但寿命长短、富贵穷通却无法预知。昨天还骑着高头大马在街上飞奔,今天却已长眠于棺材中。纵然有年轻貌美的妻子,有众多的儿女,有富足的财产,死后照样不可能带到阴曹地府继续享受。古往今来,多少功成名就之士,终究不过黄土一抔,有几个能留身在世?很多人活在声色界名利场中,以名利为本,本末倒置,以苦为乐,以假为真,纵情于声色之中,为名利而汲汲奔忙,大限一到,百般挣扎,仍然无可奈何地不得不撒手西归!生与死,是人生中最重大的问题。生是由父母的行为造成的,人一旦出生就无法选择,死却可以尽人力让它有所改变,至少让它来得慢一点。如何做到这一点呢?那就要知晓阴阳造化的道理,趁早下手,通过修炼内丹追求大道。以生命的根本为真,保根本,养元气,护元神,超然物外,看透名利,淡然独处,栖神闲游,逍遥无为,修身养性,延长寿命,持之以恒,金丹炼成,自然长生不死,成为真正的大丈夫、活神仙。

在强调修炼内丹的必要性、紧迫性的基础上,张伯端紧接着探讨了修炼内丹得道而长生不死的可能性。对这个问题,前人已多有阐述,张伯端又有所发挥。

长生不死意味着永恒的超越。这就使得这一问题的解决不能在形而下的经验领域内得以完成,必须上升到形而上的哲理

层次。在《道德经·四十二章》中,老子说:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”如此所云,人和万物都是从“道”那儿经“一”、“二”、“三”三个阶段产生出来的。这里的“道”显然是一个形而上的范畴,要从多方面来理解。

首先,关于“道”的涵义,《道德经·十四章》说:“视之不见,名曰夷;听之不闻,名曰希;博之不得,名曰微。此三者不可致诘,故混而为一。其上不皦,其下不昧。绳绳兮不可名,复归于无物。”在《道德经》的“道”的内涵中,一方面提到“其中有象”,“其中有物”,“其中有精,其精甚真”^①,说明它是实实在在的存在,确确实实是存在于一般的物中的,但是,这种存在毕竟不是一般意义上的存在,因为它看不见,听不到,摸不着,嗅不到,没有特定的形象,是一种恍惚不定、幽深细微、不可测度、不可捉摸的东西。

道还不是一般名词概念所能表达的。《道德经·一章》说:“道可道,非常道;名可名,非常名。无名天地之始。有名万物之母。故常无欲以观其妙,常有欲以观其微。此两者同出而异名,同谓之玄。玄之又玄,众妙之门。”这蕴涵了对道的遮蔽与开显的两个方面。非常道是遮蔽的,常道则需要开显,而且,人们只能通过对常道的开显尽可能多地去破除对非常道的遮蔽,使得非常道尽可能多地向人们呈现出来。

其次,关于道的功能:其一,道是万物的本源。“天下万物生于有,有生于无。”^②“无”,结合“有无相生”^③来看,显然并非绝对的、纯粹的虚无。作为本源,它只能是无形、无声、无臭的存在

① 《道德经·二十一章》。

② 《道德经·四十章》。

③ 《道德经·二章》。

物,不具有万物所具有的任一特性,却能产生万物特性的东西,是潜在的大全。老子明确把道视为万物的本源,并提出了一个宇宙万物生成的模式:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”^①

其二,道是万物的本体。“道冲而用之,或不盈。渊兮似万物之宗。”^② 道之体虽然空虚,但它以阴、阳的交融合和而生化万物的功用却是永远不会中断的,因而让万物始终生生不息,道也因之成为万物存在的最根本的依据。“道常无名朴”^③,“朴散则为器”^④ 道生化了万物,它对宇宙中的万物和人所起的作用都是一视同仁、无所偏私、完全同等的。“道者,万物之奥,善人之宝,不善人之所保。”^⑤ 道的作用能否发挥出来,仅仅取决于人能不能认识并遵守它,它自己并不偏爱任何一个具体的人或物。“大道泛兮,其可左右。万物恃之而生而不辞,功成而不有,衣养万物而不为主,常无欲,可名于小,万物归焉而不为主,可名为大。以其终不自为大,故能成其大。”^⑥ 道虽然生成、养育了万物,却不居功自傲,也不试图主宰万物,更不要求万物为它做什么事。这样一来,万物反而心甘情愿地归附它,以它为自己存在的根本依据。从哲学上来说,道就是万物的本体。

其三,从万物运动变化的角度来看,道是万物运动变化的规律。“有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不

① 《道德经·四十二章》。

② 《道德经·四章》。

③ 《道德经·三十二章》。

④ 《道德经·二十八章》。

⑤ 《道德经·六十二章》。

⑥ 《道德经·三十四章》。

殆,可以为天下母。吾不知其名,强字之曰道。”^①就是说,道先于天地万物而存在,它是独立的,不受任何外物的干扰,却能产生天地万物。它本无名,“道”也只是不得已而勉强地用以称呼它的名词。

其四,从横向的广延的角度看,道则是宇宙的大全,天、地、人的总体。“道大,天大,地大,人亦大。域中有四大,而人居其一焉。人法地,地法天,天法道,道法自然。”^②道把天、地、人贯通串联起来了。这样勾联起来的宇宙大全,其间虽然存在着人、地、天、道层层取法的关系,但都是自然而然的自在。

再次,关于道的特性。其一是自然,它的存在是客观的,不受他物的干扰。其二,道具有虚的特性。正因为虚,所以无形,因之能成为一切实的根源,能容括一切实的万物。道还是静的。正因为静,所以能成为一切动的根源。这个静,显然不能等同于形而下的与动相对的那个静,而是专就描述形而上的本体而言的。其三,道具有无为的特性。“道恒无为而无不为”^③。无为就是因循自然,顺应物性。正是因为无为,所以能够无所不为,在任一时间、任一空间都表现出自己的存在,发挥出自己的作用。

最后,关于道的存在的规律。《道德经》认为,道有它自己存在的规律:道能够扩大,“大曰逝,逝曰远,远曰反”^④,铺展括衍之后,道就向反方向不断地回归,“反者道之动”^⑤。由于道具有这一规律,所以,无论在社会中还是在自然界,都存在着大量的矛盾,例如:大小、高下、前后、生死、难易、进退、古今、始终、正

①②④ 《道德经·二十五章》。

③ 《道德经·三十七章》。

⑤ 《道德经·四十章》。

反、长短、智愚、巧拙、美恶、轻重、正奇、厚薄、弊新、善妖、强弱、刚柔、兴废、与夺、胜败、有无、损益、利害、阴阳、盈虚、静躁、张翕、华实、曲直、枉直、雌雄、贵贱、荣辱、吉凶、祸福、攻守，等等。这些矛盾的两个方面正反相生，相辅相成，对立而又统一，两个方面都有其存在的价值，都发生着不可替代的作用。

此外，不可忽略的是，道还与德有密切的关系。

道的角色的表现和特性的呈露，都离不开德的存在。对德的解释，历来有几种说法，有的认为是“道之功也”（韩非语），有的认为是“道之用也”（陆德明语），有的认为是“道之见也”（苏辙语），有的认为“是道的体现”或“道的形式”^①。对于道与德的关系，《道德经·五十一章》说：“道生之，德蓄之，物形之，势成之。是以万物莫不遵道而贵德。”这是说，道化生万物，德给予万物本性，道与德紧密联系，共同成就万物。就具体的物而言，“含德之厚，比于赤子”^②，德是禀道而来的真常本性。物的活动必须遵循这种与道相一致的德，并最大限度地保养它而不使之丧失，这样物才具有生生不息的发展潜能。由于人来源于道，所以天道与人道是相一致的。德赋予了万物以本性，当然也赋予了人以人性。对人而言，德就是本真的人性。如此看来，道与德同样构成了人的意义和价值的源泉。道与德落实到人，就是要使人返璞归真。

张伯端同意《道德经》的这些观点。《悟真篇·七言绝句第十二》说：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”这是发明《道德经》中道顺生万物的道理。从道教内丹修炼的角度来说，道顺而生万物是一个自然而然的过

① 陈鼓应：《老子注译及评介》，中华书局 1984 年版。

② 《道德经·二十五章》。

程。根据这一点往下推理,那么,万物的消亡同样是一个自然而然的过程。如果按照这样继续推理,则修丹成仙长生不死就是不可能的。问题在于,《道德经》已经明言,“反”是道存在的规律。老子既说过,作为现实存在的万物的“有”来源于作为形而上的“无”,即“有生于无”,也说过“有无相生”,这就是说,有同样可以生无,即万物可以回归于无。当然这一回归,不可能是经验中实体上的回归。经验中的实体必须有所变化,正如仙人可以来无影去无踪,他们的形体与凡人并不一样。这就是说,凡人的形体在成仙后发生了变化。张伯端同意老子的基本观点。他所谓的“三体重生”之“重”,即重复、回归之意。重生即由三归二,由二归一,由一归道的过程。对此,《道德经·十六章》明确说道:“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命。”其中“万物并作,吾以观复”颇有深意。“作”指的是宇宙万物无时无刻不在运动变化,宇宙是动态的开放的,任何一物都会朝气蓬勃地生、长而成,也会自然而然地走向衰老、消亡。但按道存在的规律,任何一物都有回归于出生的原点即道,从而能永恒长存的内在可能性。人同样如此。正如《悟真篇·七言四韵第九》所说:“劝君穷取生身处,返本还元是药王。”要使这种可能性变为现实性,就必须“致虚极,守静笃”。

在这里,天道与人道是一致的。天地是一个大的宇宙,人则是一个小的宇宙,是天地大宇宙的缩微。这是中国古代一贯坚持的天人合一说在结构性上的体现,即天人同构说。道教尤其强调它,认为人与宇宙万物有共同的物质基础——元气,只要遵行顺以生人,逆以成仙的逆行反动原则,便能降低人体小宇宙走向消亡的速度,终止其进程,直至彻底扭转其方向,沿着天地大宇宙演化的轨迹反向而行,溯流而上,通过内丹的形式复归于终

极实体——道,实现与天道的完全同一。

天人合一

中国大陆性地理环境尤其适合农业生产,农业是中国古代社会的主导产业。农业生产与土壤等地质条件,季节、雨量等气象条件有紧密的联系。这样的经济基础必然会在上层建筑上有反映,其中反映在哲学观念上,就是天人合一的观念。这一观念出现很早,商周时期就已经在文字上有明确的记载,并在春秋战国时期诸子百家的思想学说中得到了详尽的阐发。其中,道家、与道家有关的中医药学、汉代兴起的道教等,尤其强调这一观念。道教还具体提出,“人身中自有一壶天”,天是大宇宙,人是小宇宙,是大宇宙的缩影,大小宇宙之间息息相通。这个观念,曾经被近代以来的西方科学认为是无类比附,牵强附会。其实,最近的科学研究表明,这一哲学观念在很大程度上是对的。近年来,时间生物学认为,生物体乃至植物体的生命随昼夜交替、四季更迭进行着周期性的运动,生理活动具有周期性的节律。研究表明,健康人体的活动大多具有 24 小时一昼夜的生理节律,这与地球有规律自转所形成的 24 小时周期是相适应的,表明生理节律受外环境周期性变化的影响而同步。人体的体温、脉搏、血压、氧耗量、激素的分泌水平,都受光照的强弱和气温的高低变化的影响而存在着昼夜节律变化。生物近似时钟的结构,被称之为“生物钟”。时间生物学的研究揭示了植物、动物乃至人的生命活动具有一个“持久的”、“自己上发条”和“自己调节”的生物钟。周期节奏近似昼夜 24 ± 4 小时的生物钟称为“日钟”,近似 29.53 ± 5 天的生物钟称为“月钟”,近似周年 12 ± 2 月的生物钟称为“年钟”。时间生物学的研究还表明,生物钟对生物有非常重要的意义。它能使生物与周期性的环境变化相适

应,特别是一些对生存和繁殖关系重大的活动,如迁徙、觅食、交配、生育等,如果不能与环境变化相适应,就难以保证生物的生存。通过适应,生物甚至能够事前进行预先安排。如糖皮质激素在清晨起床前就已升高,为白天活动作好预先的准备。当然,应该指出,生物的这种适应性是有限度的,生理周期只能在一定范围内追随外界的周期性,当偏差太大,外界环境变化造成刺激过强或过弱时,生理振荡变为越轨的自由运转,就会干扰生物钟的正常运转,造成体内不同器官内部节奏的紊乱,破坏有序的合作,从而引起某些疾病。

就人而言,研究发现,地球的旋转、潮汐的涨落、季节的变换、日月的升降等都会影响人体内正常的“生物钟”。例如,古代妇女们就已经知道,新月时会来月经,满月时准备受孕。满月之时,精神错乱的人数会增加。这是因为新月和满月时引潮的强大的引力,会使人体脑部的电位升高,从而使人的心理发生变化。同时,月亮会对地球的磁场产生影响,而地球的磁场又控制着人的生物节律。生物学家经过研究证实,如果把人与磁场隔断,人的生物节律就会崩溃,因此,地球磁场会直接影响到人的生活、行动和情绪。德国《快捷》画刊 1991 年第 41 期的文章《人在满月时为什么那么容易晕头转向》中报道,德国科隆的交通安全专家克劳斯·恩格斯经过调查研究后说,每当满月之时,街道上的交通事故比平时多得多。这是因为,神经病学家指出,大脑里的神经细胞是用改变电压的方法对磁场的波动作出反应的,这些细胞与被称为“第三只眼睛”的松果体相联系,而松果体又控制着人的清醒和睡眠的节律。但是每 29 天一次的满月,持续时间长达 12 个小时 44 分钟。这就打乱了人的正常的生物钟,会使人容易晕头转向和精神失常。这个时候,很多人都容易情绪激动,暴躁的人会变得更加神经过敏,抑郁的人会变得更加

消沉。

此外,太阳对人类的健康也有影响。太阳活动激烈时,会放出大量的紫外线和带电粒子,它们会改变地球的磁场,加剧大气的电离程度,造成气候异常。研究表明,这种环境及有利于在这种环境中大量繁殖起来的多种有害细菌等因素综合作用于人体,会直接影响人的心血管系统、神经系统,引起某些疾病在人类中流行。例如太阳出现耀斑时,心血管系统患者的病情往往会恶化,在太阳黑子高峰期,这些人往往会出现心肌梗死。此外,太阳的活动还与流行性感冒的传播有关。太阳活动激烈时,人的神经系统对信号的反应往往会变得迟钝,因而交通事故往往会增加。研究结果表明,发生日全食时,人交感神经的兴奋程度会比平时升高,致使高血压患者的血压升高,心脏病患者的病情加重。此外,宇宙射线会加重某些疾病,刺激癌细胞生长,严重危害人体的健康。

科学研究还证实,光线和温度是影响人体生物节律的重要因素。例如,夏季,人可以获得更多的光线,因而变得爱活动而睡眠需要减少;到了冬季,人体接受的光线减少了,活动量于是也少了,而睡眠需要却增加了。总之,自然环境对人的存在和生长发育的速度和方向都有影响。这在中国古代哲学中的反映便是天人合一的观念。

唐代晚期兴起的内丹学继承了此前道教天人合一、大宇宙与小宇宙息息相通的观念,并把它具体化到自己的理论体系中去。张伯端的内丹理论和实践操作功夫,无一不渗透着天人合一的哲学观念。

依据天人合一的观念,天与人息息相关,人如果按照天的规律进行活动,自然能够获得理想的结果。道教修炼的最终目标是追寻永恒不朽、无限长存的道,而人的生命则是有限的、短暂

的。如何解决这两者之间的矛盾呢？道教很早就开始思考这个问题。道教的神仙传记中有“天上一日，尘世千年”的思想，外丹烧炼中为解决服食经过短暂烧炼的丹何以能够获得永恒的道的问题时，已提出过类似的观点。就内丹修炼而言，《道枢·入药镜上篇》记载，唐代崔希范已经提出：“吾取象日月时焉，然取年行不如月行矣！取月行不如日行矣！取日行不如时行矣！时可以夺日之功，日可以夺月之功，月可以夺年之功。”在综合了前人思想的基础上，晚唐五代时期，以钟离权、吕洞宾为代表的钟吕内丹学派提出了时间攒簇理论。

钟吕学派认为，解决天永恒无限而人的寿命短促有限的矛盾的关键是以人合天。对此，《道枢·九真玉书篇》记载，吕洞宾说：

亥子丑之时者，应天之冬者也。阴升于天心，阳降于水府，温养于肾，变炼于骨，亦如山石受天地阴阳之气，化成金银铜铁者也。寅卯辰之时者，应天之春者也，阴降于华盖，阳升于鼎鼐之上，温养于肝，生成于筋脉，亦如于地草木受阳和之气，以生华叶苗蔓者也。巳午未之时者，应天之夏者也，阴降于水府，阳极于火宫，温养于心，变成于血脉，真阳烧炼而为白乳者也。申酉戌之时者，应天之秋者也，阳极而降地，阴复而升天，温养于肺，变换于皮肤者也。昼夜以应乎四时，阴阳以守乎一体，此入圣之道也。

他认为，作为修炼目标的道是天道。修炼要以心、肾、肝、肺四者分别对应天、地、日、月，以人的心肾交合对应天地的阴阳升降；以肝肺的传送，对应天道日月的往来。如此一来，天地日月就在人身中，只要在自己身中仿效、模拟天地日月运行之道，就可与

天地日月一样永驻长存。换句话说,以人道合天道而至于天人合一,人与道就等同无间了。做到这一点,意味着人已证道、得道。

吕洞宾以子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二支来量度人体阴阳二气之循环状态,并将其与天地大宇宙之春、夏、秋、冬相对应。在他看来,天、地、人之所以能够这样相互参同,是因为三者遵循着同样的阴阳变化规律。正是根据这一点,钟吕学派认为人体一日 24 小时的修炼可以夺天地一年 24 节气之造化。他的弟子施肩吾在《西山群仙会真记》卷一中说:

月者,太阴之精也,阴不得阳则不生,所以月受日魄而为明也;日者,太阳之精也,阳不得阴则不成,所以日得月魄而见也。试言乎内则犹肾气传于肝气,肝气出而肾之余阴绝矣,所以魄生于肝焉。心液传于肺液,肺液生而心之余阳绝矣,所以魄生于肺焉。于肾气之中而取真一之水,心液之中而取正阳之气,即真一之水为胎,如日魄得月魄而明也;真一之水得正阳之气为主,如月魄得日魄而照也。一岁有二十四气,一日之间,亦有二十四时焉。

后世有的内丹家进一步认为,一息之中也有春、夏、秋、冬四至。根据这一点继续推论,则一息之修炼从理论上说也可夺尽一年造化之功。

但是,人体的阴阳变化规律毕竟有自己的特殊性。对此,施肩吾在《西山群仙会真记》卷一《识时》中说:“岂知真炁大运随天,春在肝,夏在心,秋在肺,冬在肾。元炁小运随日,子在肾,卯在肝,午在心,酉在肺。天地之春夏秋冬,日月之弦望晦朔,人之子午卯酉,正相合也。”人体内气的运行在受天地自然之气的运

行规律制约的同时,也有自己的独特性。真炁大运和元炁小运各自运动周期的时间标度是不一样的。施肩吾根据这一观点建立起时间攒簇理论,并力图在人体真气运行周期中寻找真阴、真阳发生之机。据《道枢·修真指玄篇》记载,他说:“天地之春夏秋冬,日月之晦弦望朔,人之子午卯酉,四时同焉。知其时候,以法致之,则丹全气足,可以长生;炼气成神,可以入圣。”人体时间与自然的时间是同构的。天地的春、夏、秋、冬,太阳与月亮的晦、弦、望、朔,人体的子、午、卯、酉,三种气的运行周期固然有长短之别,但都有类似的转折点和运行规律。这种共同性为在人体小宇宙中进行内丹修炼提供了一个基本的参照系。但是,内丹修炼毕竟是在人身中进行,所以必须以人体小宇宙的内在时间为依据,而不能执泥于外在的天地大时间系统。修炼内丹不必等待一年的冬至、一月的朔日、一日的子时——天地之气运行的阳生之时,而要在一日之中寻找阴阳消长之机,即内丹家所谓的子、午二时。就一天的修炼而言,内丹修炼不应该拘泥于天地大自然的子时,即死子时,而应该寻找活子时,即人体真气自身运行的阳生之时。这样,根据时间攒簇理论,可以把天地一年的运行周期攒簇于太阳月亮一月的运行周期中,将一月的周期攒簇于人体真气一日的运行周期之中。这样,按照钟吕学派的思辨逻辑,通过气机运行周期的同构性时间标度变换,可以大大缩短内丹修炼的过程,解决人以有限的生命何以可能得无限的道的问题,并可以掌握人体的阳生之机的活子时而利用之。

张伯端继承了钟吕学派的时间攒簇理论。《悟真篇·七言绝句第三十五》说:“日月三旬一遇逢,以时易日法神功,守城野站知吉凶,增得灵砂满鼎红。”翁葆光对此注释说:“太阳太阴一月一次相交,圣人知而则之,移一月为一日,移一日为一时。”戴起宗也在《紫阳真人悟真篇注疏》卷四中对此解释说:“以时易日

者,时中自有子午,其阴阳、始终,皆与天地日月同度。”时间攒簇理论认为年、月、日、时四种时间系统存在着相同的结构与消长周期规律,所以内丹修炼能够把一年攒入一月中,把一月攒入一日中,把一日攒入一时之中。

张伯端认为,天地、日月与人体虽然都是阴阳之道的表现形式,但它们却各自具有独特的运行节律。故丹家在援引天道参证丹道时,不可对三者作简单比附,而应遵循攒簇法则,将三者的运行节律予以转换。在修炼内丹时,可将一年的造化攒入一月之中,一月攒入一天之中,一天攒入一时之中。如他以《周易参同契》所阐述的“月体纳甲说”为基础阐述说:“冬至一阳来复,三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超,望罢乾终姤兆。日又别为寒暑,阳生复起中宵。午时姤卦一阴朝,炼药须知昏晓。”^① 这是以具体卦例来阐述时间攒簇法则,即冬至一阳生为复卦,三十日增一阳爻为临卦,又三十日为泰卦,再为大壮卦,为夬卦,为乾卦,乃是阳火之候;阳极则阴生,故夏至一阴生,为姤卦,三十日增一阴爻,为遁卦,再为否卦,为观卦,为剥卦,为坤卦,乃是阴火之候。阴极而阳生,周而复始,这是一年的气候。将其移入一月之中,则以朔旦为复,至望日为纯阳,十六日为姤,一阴始生,再至坤卦,是一月气候周天大数。再将一月之候移在一天之中,则以夜半子时一阳生为复卦,午时一阴生为姤卦。张伯端认为,一日、甚至一时之中也有与一年相同的造化周期,只要找到其运行节律,则凭一日、一时的修炼便可以夺一年的造化之功。因此,他得出了“赫赤金丹一日成”的惊人结论:“赫赤金丹一日成,古仙垂语实堪听。若言九载三年者,总是推延款日程。”^② 在张伯

① (宋)张伯端:《悟真篇·西江月十二首第九》。

② (宋)张伯端:《悟真篇·七言绝句第五十五》。

端看来,一日、一时之中有与一年相同的阴阳造化周期,如果把握了其运行节律,则凭一时、一日之修炼便可夺一年的造化之功,经过有限时间的内丹修炼就可以了证、获得无限的道。这就解决了人何以可能在短暂的生命历程中证得无限的道的矛盾问题。

我命由我不由天

与道家强调像水性一样活动,重视阴柔,有较强的消极色彩不同,道教更多地重视人的主观能动性、积极性、创造性的发挥,而且,它很早就提出了“我命由我不由天”的响亮口号。它的内涵在于,按照自然的规律,人有生就有死,人的理想寿命就是100—150岁左右,而且实际上绝大多数人还达不到。这一口号是在道教长生不死,得道成仙的终极理想的指导下提出来的。在它看来,人可以通过自己的努力,把命运的控制权从自然界那里夺回来,自己主宰自己的命运,把自己生命的控制权牢牢把握在自己手中。为此,在内丹领域,道教提出了以纯阳为修炼目标,盗夺天地之精,颠倒坎离,抓住时机,把握火候等理论和观点。

(一) 阴阳与纯阳

尊阳贱阴,是汉代以来中国思想的传统。以《老子》为代表的道家贵阴,但西汉至东汉时期成书的《太平经》中却受阴阳家和儒家思想的影响,已经有重阳贱阴和纯阳的思想,中唐道教进而把纯阳与仙联系起来,认为真仙系纯阳之体。《道枢·九仙篇》记载,罗公远说:“日者魂也,属阳,故真仙无影,纯阳也。”接下来,吴筠对此作了系统的探讨。他在《玄纲论·阳胜则仙章第十二》中说:“阳与阴并而人乃生。魂为阳神,魄为阴灵,结胎运气,育体构形。然势不俱全,全则各返其本。故阴胜则阳竭而死,阳

胜则阴销而仙。”这里所说的阴阳往往有所偏而难以两全，含有阴阳相依互用的思想，与传统的道教思想是一致的，如《太平经》、《周易参同契》、《黄庭经》都强调“和合阴阳”。但这是就修炼的过程而言的。就修炼的目标指向来说，吴筠则重阳贱阴，主张要使“阳胜阴伏”。在他看来，仙人是纯阳而无阴的。在《玄纲论·以阳炼阴章第十四》中，他作了更清楚的阐发，说：“众人则以阴炼阳，道者则以阳炼阴。阴炼阳者，自壮而得老，自老而得衰，自衰而得耄，自耄而得疾，自疾而得死。阳炼阴者，自老而反婴，自浊而反清，自衰而反盛，自粗而反精，自疾而反和，自夭而反寿。渐合真道而得仙矣。”他认为，众人是以阴炼阳，最终的归宿是死；修道者要以阳炼阴，才能得道成仙。他在《玄纲论·以阳炼阴章第十四》中说：“仙者，超至阳而契真。死者，沦太阴而为鬼……务以阳灵炼革阴滞之气，使表里虚白，洞合至真，久于其事者，仙岂远乎哉？”即所谓“阴滓落而形超，阳灵全而羽化”。在同一章中，他又说：“是以有纤毫之阳不尽者，则未至于死；有锱铢之阴不灭者，则未及于仙。仙者超至阳而契真，死者沦太阴而为鬼。是谓各从其类。”修炼要使得阳越来越多，阴越来越少以至于完全没有。那吴筠所说的阴、阳，其内涵究竟是什么呢？在《玄纲论》中，他从心入手对阴阳作了界定、解释：

又悲哀感患者，与阴为徒；欢悦忻康者，与阳为徒。故心悲则阴集，志乐则阳散。不悲不乐，恬淡无为者，谓之元和。非元和无以致其道也。

柔和慈善贞清者，阳也；刚狠嫉恶淫浊者，阴也。心淡而虚则阳和，意躁而欲则阴气入。明此二者，制之在我，阳胜阴伏，则长生之渐也。

显然,他从三个层次来探讨阴阳的内涵。其一,把心之悲伤、愤怒等消极类的感情与阴划为一类,将欢乐、喜悦等积极的感情归为阳类。与中医药学把阴平阳秘,即阴阳平衡、合和作为身体健康的标志一样,吴筠也把阴阳平和,不喜不怒,不悲不忻作为修心炼神的目标,追求一种淡泊无为的元和之境。其二,他以心之慈和贞清之质为阳,以刚狠嫉恶为阴。这一层次的阴阳内涵关乎善恶,阳为善,阴为恶,所以他主张以阳制阴。其三,吴筠区分心之动静,并以阴阳解释之,以阳为动,以阴为静。因而提倡使心境经常性处于一种虚极明莹的境地。到此心境,人既不执著于静,亦不执著于动,因此可视为动静双超。既然已经超越动静,那就是阴阳所不能约束的了,当然也就能够与道体合而为一。总之,吴筠把柔和、慈善、贞清等称为阳,把刚狠、嫉恶、淫浊等称为阴。所以,“阳胜阴伏”也被他理解为“制恶兴善”。但是,应该看到,这不是伦理学意义上的善恶,因为他把悲哀也归入阴,把欢悦也归入阳。他谈阴论阳的目的是“虚白其志”、“虚凝静息”,即心静神凝,灭情而现性、得道。

杜光庭在此基础上把阴阳与形神、魂魄联系起来,在《道德真经广圣义》卷一一《载营魄章第十》中说:

虚魄者,阴气有象,人之形也;阳气无形,人之神也。形之具矣而阳气未附,则块然无知,如顽石枯木。阳气既降,即能运动。故以形为魄,魄属阴也,以神为魂,魂属阳也。凡人有纤毫之阳气未尽,不至于死;有纤毫之阴气未尽,不至于仙。所以炼阴气尽,即超九天而为仙,仙与阳为徒也;炼阳气尽则沦九泉而为鬼,鬼与阴为徒也。故当保守阳魂,营护阴魄,以全其生。

在他看来,阳为与神相关的方面,阴为与形相关的方面,形神关系处理得好的标志是“形动心静”,“以阳炼阴”而达到“虚明合元”,修炼的目标是除尽阴而得纯阳。吴筠、杜光庭的思想为内丹道的产生指明了方向。

钟吕学派是内丹术的创建者。他们认为,真阴真阳交合之后,便能结成真胎(又称为圣胎),然后再对真胎加以哺育,就能炼成真身。以真身为基础,最终可以达到内丹修炼的终极目标,即纯阳的金丹,此时,修炼者也就由阴阳相杂的人变成纯阳而无阴的仙。

由真阴真阳为药物合炼而成的内丹,为什么能够超越阴阳界域,进入纯阳的存在呢?对此,钟吕并没有作出解释,而只是强调,阳神显现之后,尚有调神之法。但那只是增强阳神的能量,阳神并没有本质的改变。内丹道只有依凭阳神为实体,才能摆脱人类生存的有形有相的物质世界的束缚,最终进入无形无相的存在状态。

张伯端继承了上述思想。他在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·总论金丹之要》中阐述说:“丹之初成也,交合之际,未免借阴阳二炁,已成之后,则渐以阳火炼成纯阳之体。故自强不息,乾道也。丹成矣,故凝神以成躯而成仙。丹之初成也,借五行以成其用,后则渐以真金养成纯金之体。故通体之光,金色也。金变日色,故光;金象日性,故刚。曰金丹,又曰金仙。”阴阳,内丹以铅汞为喻。所以,《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·口诀中口诀》又以比喻解释说:“铅犹表也,汞犹影也。表动影随,故汞降以如之。阳铅之升,不可谓之纯阳,中含精光为铅,盖亦属阴。阴汞之降,不可谓之纯阴,心生汞,心为神含汞,遇神光而后可用,盖亦属阳。阳中有阴,阴中有阳,二气交感,凝结不散,遂成玄珠。”继续修炼,去掉玄珠中的阴,自然能成就纯阳。

(二)盗、夺与颠倒

自然界中本来既有阳,又有阴,阴阳是统一的。道教却要去掉人体中的阴。这是与天争胜、自作主宰的体现。那么,如何做到这一点呢?道教提出了从大自然中盗夺真精、颠倒坎离的观点。对盗与夺的思想阐述最为精彩的是《阴符经》。张伯端全面继承了《阴符经》这一方面的思想。

《阴符经》说:“天地,万物之盗;万物,人之盗;人,万物之盗。三盗既宜,三才乃安。食其时,百骸理,动其机,万化安。”内丹家以这为依据形成了窃天地之机、盗其生气的丹法。晚唐崔希范在《入药镜》中说:“盗天地,夺造化。”《悟真篇》绝句第五十七对此发挥说:“三才相盗及其时,道德神仙隐此机,万化既安诸虑息,百骸俱理证无为。”陈致虚在《悟真篇注》中解释说:“盗者,非世俗之所谓盗,是金丹之法。盗其先天先地一点真阳之始气,以炼还丹。”清代道教学者傅金铨也解释说:“斯道,窃天地之至精,夺乾坤之造化。效法天地,把握阴阳。曰盗,必其不知;曰夺,必非顺与。”^①

人从天地万物那里所要盗窃的是转死为生的生命的主宰控制权。对生与死,《阴符经》说:“天生天杀,道之理也。”它承认生与死是天地自然的法则,但又指出:“生者,死之根;死者,生之根。”内丹术进而用生杀比喻修炼过程中以死求生的转化关系。《悟真篇》以《阴符经》的生死观发挥说:“须将死户为生户,莫执生门号死门,若会杀机明反复,始知害里却生恩。”陈致虚《金丹大要》对此解释说:“生杀者,阴阳二物也,龙虎二物也。龙乃阳中之阴,而主生。故兴云致雨,润泽万物。而其中之阴,能杀者也。犹人分阳已尽而纯阴,则死矣。虎乃阴中之阳,主杀。故呼

^① (清)济一子傅金铨:《入药镜注》。

风哮吼，常有杀心。而其中之阳，能生者也，犹人分阴已尽而纯阳，则仙矣。夫阴、阳二物者，顺则成人，逆则生丹，故不为万物，不为人，则成丹矣。是所谓生也。‘护生须是杀，杀尽始安居。’祖师云：‘斩魑灭魅了长生。’魑者，痴也；魅者，昧也。若人早早杀了这愚痴暗昧底，则可以毕长生之道矣。”^①这就是说，杀尽群阴而得纯阳，修道者也就完成了以死求生而得永生的修炼过程。

三才相盗的理论，与内丹学中的颠倒观有紧密的联系。对此，甄淑在《悟真篇翼注》中说：“三才相盗，不外五行，故五行名为五贼，盖天地之五气，以时流行，万物盗而食之以有生。天地亦因以其时盗之，合旋荣旋枯，万物之穀色嗜味，以时利用，人盗而食之以以为养。万物亦因以其时盗之，合或夭或寿。盗者，窃也。食者，蚀也。食其时，只就三才上言，乃顺道也，常道也。神仙则逆而用之，掀翻天地，颠倒五行。其盗之也，不于可见可用之时，而于将动未动之时，隐情密审，潜食而不令人觉。”^②五行中的颠倒，关键是水与火。从卦象来说是坎与离。在五行中，心为离，肾为坎。离为火，性往上炎升；坎为水，性往下流走。如果顺坎离的本性，二者不可能相交而结丹。所以，丹家必然发挥我命由我不由天的主动造命精神，颠倒坎离，让离往下，坎往上，水火交融而结丹。

（三）时机与火候

盗窃天地之真精，时机至关重要。《悟真篇·七言绝句第三十八》说：“天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。”张伯端强调，炼丹者必须明了阴阳盈虚之

① （元）上阳子陈致虚：《金丹大要·须知八章》。

② （明）甄淑：《悟真篇翼注》。

道,详观熟究消息之机,知机下手。这其实讲的就是火候。他认为,炼丹火候的要点着重在调和阴阳以达生息之功,而生息则必须要知机。知机以后,方能采药炼药。这首诗实际上是以天地之动态比喻人体河车转运的样式,其旨趣源于对《阴符经》的发挥。《阴符经》阐发了天人相盗的盗机论,精辟地论述了天人合发、万变定基的道理,论述了天地人万物更相为盗的关系,强调善用天机、适时而动以了命养性。张伯端所说的“三才相盗食其时,此是神仙道德机”,是在发挥盗机理论的同时,强调了火候的重要性。因为盗机之举不是随时皆可的,必须把握时机,对时机的利用就是作为炼丹三要素之一的火候。明代道教学者陆西星解释张伯端的诗句时说:“天地盈虚,自有消息,能盗其机,造化在手。”^①这是依据《阴符经》的意旨来发挥丹道功夫之理。火候的把握,也是人积极发挥主观能动性为己造命的鲜明体现。关于火候的具体内容,本书下文将有详细的阐述。

^① 转引自王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,《七言绝句第三十八》之《笺》。中华书局1990年版,第94页。

第四章

内丹哲学(下)

形神兼顾

道教主张,道作为终极性的实体,它自身永恒存在,不会消亡。但是,由它所产生出来的万物则是有存在的具体时间的,不可能无限地永恒存在。就人而言,人虽然从道那里禀受先天元气,但先天元气首先化作阴阳二气,即分离为元精、元神。元精下滑、元神上飞必然导致先天之气逐渐耗散殆尽,生命随之衰竭死亡。要避免这一情况的出现,就只能修炼内丹,逆向修炼,归根返本,成就内丹。张伯端认为,内丹修炼首先要体认天地万物生成的本源,明了造化生成的秩序。“道自虚无生一气,便从一气产阴阳,阴阳再合生三体,三体重生万物昌。”^① 修丹必须效法道,反转造化生成的顺序,盗用阴阳,逆施造化,立乾坤为鼎器,窃先天一炁作为丹,以丹炼形,逐渐达到无形而与道合一。道的存在既然没有终止,得道成仙的人,他的寿命又怎么会有终止呢? 那如何逆呢? 首先,归三为二,《悟真篇·七言绝句第三十九》说:“要得谷神长不死,须凭玄牝立根基。”玄牝即人体阴阳交

^① (宋)张伯端:《悟真篇·七言绝句第十二》。

会之处。接下来,归二为一,寻找先天的本源,即先天一炁。但这仍然得在后天中寻求,因为后天的本体在人身中的存在与先天的本源是同质的。正如陈显微在《周易参同契解》中说:“欲合万殊而为一者,必先于万殊之中求其一者而为基也。此金丹之法有取于用铅者,其理如此。”从修炼的最终归宿来说,先天一炁也称为“真一”。如同道是恍恍惚惚、混混沌沌一样,真一也须从恍惚杳冥中寻求,但这不是靠主观的想象,因为真一是实实在在的。《悟真篇·七言绝句第四十四》说:“恍惚之中寻有象,杳冥之内觅真精。有无从此自相入,未见如何想得成。”真一具有实存性,所以也可称为“真精”。《悟真篇·七言绝句第三十九》说:“真精既返黄金室,一颗灵光永不离。”“黄金室”即丹田,“一颗灵光”即金丹。真精返回丹田就意味着金丹炼成。所以,从内丹修炼的终极目标来看,“真一”是三位一体的,是作为本体的道、作为本源的元气和作为修炼的实体的真精的统一。

先天的、形而上的元气、真精,在后天的形而下的修炼中就表现为气与精。后天之精即医家所说的精液(对男子而言是精液,对女子而言是经血),丹家称之为交感精。元精可以看做交感精的精华,内丹修炼用的是先天之精,但先天之精要起作用,必须依托于交感精,或者说,要从炼交感精入手,把交感精炼为先天之精。同样,气既有禀受于大道的先天真气,即元气,也有后天之气。内丹修炼所要炼出的是先天之气,但先天之气同样有赖于后天之气。要通过后天之气的修炼,使先天之气逐步增多。

修炼中对气和精的操作与调节得依靠心。心又有意、神等具体表现形式。神同样分为先天与后天。先天之神又称为“元神”,“元”有本元、根本、原始之义。元神是指与生俱来的禀受于先天的神,与出生后由外在事物为心所认知而逐渐产生的后天

识神、欲神有着本质的区别。识神是思虑之神。世俗之人，往往识神旺而元神弱，因为他们的心中杂念纷繁，不得安宁。如果把杂念摒除，静定归一，则识神隐退，元神自然能够彰显。神与性有密切的联系。内丹修炼以元神为用，但元神同样要通过识神起作用，要逐步把识神转化为元神。

张伯端认为，内丹修炼要处理好心、意、精、气、神这五者的关系。他认为正确的关系是：“心为君，神为主，气为用，精从气，意为媒。”按照陈抟《无极图》所示，无极是心，阳动阴静是神，以土来攒簇五行是意。换言之，寂然不动是心，感而遂通是神。“意生于心”，“心者，神之舍”，心是意、神的物质依托。“意生于神，为神之用”，意是神的功能发挥的表现形式。如果说心是大脑，脑的机能是神，脑的思维就是意。用意控制三者配合，能够起到中介的作用，所以称为“媒”，又叫做“意土”、“黄婆”。按照丹法理论，火为神的代号，因木生火，所以以木代指元神，以火代指后天神；水为精的指号，因金生水，所以以金代元精，以水代后天精。金水为一家，木火为一家，土为一家。这就是所谓“三家相见结婴儿”的“三家”的意思。

不过，如果兼顾物质基础和修炼运用而言，心、意、精、气、神这五者的关系可简要地概括为精、气、神之间的关系。它们之间互相依赖，相依为用，如《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·总论金丹之要》说：“精非气不盈，神非气不充；精因气融，气凭精用；气因神见，神凭气用。”神因气而立，气因精而生，精能生气，气能生神。形不得神，气就不能产生，神不得气，精也不能产生。神、气离开了形不可能存在。精、气、神三者是互相依赖，相与为用的。此外，三者还互相转化。精通过修炼可转化为气，气通过修炼可转化为神。同样，神通过修炼可转化为精、气。神全则气足精旺。精、气、神三者之间，由于精是基础性的物质实体，其活力

不是很强,所以,相对而言,气与神在内丹修炼中的作用更大一些。就气与神二者的关系而言,应该以气为体,以神为用,这就凸显了神的重要性。正是在这个意义上,张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·凝神论》中有神统帅精、气的主张:“神者,精气之主”,“金丹之道始终以神用精气者也。”但张伯端的精、气、神并非一般意义上而言的,《金丹四百字·序》说:“炼精者炼元精,非淫逸所感之精;炼气者炼元气,非口鼻呼吸之气;炼神者炼元神,非心意念虑之神。”《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·精从气说》说:“元神见而元气生,元气生则元精产。”把精、气、神解释为元精、元气、元神,这在道教思想史上有重大的意义。“元精”、“元气”这两个概念在汉代就出现了,但“元神”则是南北朝刘宋时才出现的。元气即炁,葛洪的《抱朴子内篇·至理》论行气,凡有关道术的都用炁字,有关呼吸的则用气字。先天为炁,后天为气,先天炁至清至纯,是后天气的根源。但把元精、元气、元神三个概念联系起来运用,张伯端确实是第一人。这点的意义还在于,此前以精、气、神三合为一凝结成丹在理论分析中存在困难,因为精往往被当做具有生殖作用的精液,气往往被当做呼吸之气,它们如何与神结合,这在理论上很难给出解释,在实践中也难以证实。把精、气解释为元精、元气,把它们非实体化了,与神的结合就是顺理成章的事。而且,由此不难解释先天的精、气与后天的精、气的关系。先天之精潜藏于机体深处,寓于元气之中,氤氲而无形,若受外感因后天念虑而动,就转变为凡精,存在于后天气之中。其次,先天观念与内丹术相结合,对后世道教影响深远,表现在四个方面:一是修炼的目标被设定为“先天元阳”,内丹学可从先天一气而寻绎修道、体道的依据,论证内丹修炼可以成功的可能性。二是奠定了此后内丹学内向追溯本源的思维特征。这一特征使得内丹修炼与哲学本源论、本

体论吻合一致，逆反先天，反本还源成为内丹的核心理念，这就极大地提高了道教内丹学的理论水平。三是这一思想被贯穿于丹法流程中，炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的三关修为步骤实际上是从有为到无为，先渐法后顿法，从后天到先天。四是定下了此后内丹学发展的大势，即由重命向重性转化，进而实现本源论、本体论、心性论与功夫境界论的融合。

性命双修

从道教的历史发展来看，神、气这一对范畴是从炼形炼气的修炼术向修心养性之术转变的过程中，在修炼的重点从身外向身内转变的过渡时期出现的，实体的意味毕竟比较浓厚，不利于与形而上的哲理探讨结合起来，制约了理论水平的升华。所以，唐代道教理论家们引入了传统文化中本有的性、命这两个范畴，对它们之间的关系作了初步的探讨，如杜光庭在《太上老君说常清静经注》说：“凡欲得成真性，须修常性而为道性。得者动也，动其本性，谓其得性也。”^①稍后成书的《关尹子·四符篇》说：“是以万物之来，我皆对之以性，而不对之以心。性者，心未萌也。无心则无意矣。”^②唐末五代时期把这些理论落实到修炼实践中，提出了性命双修的主张。张伯端继承钟吕的性命双修思想，并结合陈抟《无极图》的内丹思想，对它作了发展。

张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·神为主论》中对性进行了详细的探讨：

盖心者，君之位也。以无为临之，则其所以动者，元神

① 《道藏》第17册，第187页。

② 《道藏》第11册，第518页。

之性耳;以有为临之,则其所以动者,欲念之性耳。有为者,日用之心;无为者,金丹之用心也。以有为反乎无为,然后以无为而莅正事,金丹之入门也。夫神者,有元神焉,有欲神焉。元神者,乃先天以来一点灵光也。欲神者,气质之性也;元神者,先天之性也。形而后有气质之性,善返之,则天地之性存焉。自为气质之性所蔽之后,如云掩月。气质之性虽定,先天之性则无有。然元性微而质性彰,如人君之不明,而小人用事以蠹国也。且父母媾形而气质具于我矣,将生之际而元性始入。父母以情而育我体,故气质之性每寓物而生情焉。今则徐徐划除,主于气质尽,而本元始见。本原见,而后可以用事。无他,百姓日用,乃气质之性胜本元之性。善反之,则本元之性胜气质之性。以气质之性而用之,则气亦后天之气也。以本元之性而用之,则气乃先天之气也。气质之性本微,自生以来,日长日盛,则日用常行,无非气质。一旦反之矣,自今以往,先天之气纯熟,日用常行,无非本体矣。此得先天制后天,无为之用也。①

张伯端认为,人的精神有两种,一是元神,一是欲神。元神是先天存在的一点灵光,是先天之性。欲神,是气禀之性,即气质之性。父母构我形体时,我具备了气质之性;将要出生时,先天之性才进入我的身体。由于父母是因为情欲而生了我,所以人在接物时,总是由于气质之性而产生情欲。普通的老百姓,是气质之性胜过本元的先天之性。气质之性随着人的发育而增长。如慢慢铲除气质之性,就可以使本源之性显现,“气质尽而本元始见”,复归元性。复归元性,元气就产生,“元气生则元精产”,这

① 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第230—231页。

是事物相互感应之理。元性就是元神，元神、元精、元气合而为一就是金丹。炼丹归根结底就是克服气质之性，复归先天的元性。道家、道教道不离气、道气相即的思想运用到人性上，必然得出天地之性与气质之性的二分。道家、道教要得道、成仙，必须承认人之性得之于道而本真，但现实的人性生之于气，充满了情欲，妨碍得道，为此得节情乃至灭情，这在理论上必然主张性的二分，张伯端的说法就是这种逻辑必然性的体现。

根据《悟真篇》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，张伯端认为，性包括这几层涵义：其一，性是神全之后的状态。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·凝神论》说：“神者，元性也。”同书的《总论金丹之要》说：“神者，性之别名也。”这点明了神与性是同一类事物。虽然是同类，但二者还是有区别的。同书的《心为君论》说：“精固精，气固气，神亦可谓性之基也。”原因是“性则性，而基言之，何也？盖心静则神全，神全则性现。”神是性的基础，神全是性显现的前提。心静神就全，神全性就能呈现出来。在这个意义上，性实际上是人的精神意识的调控能力。其二，性是先天元神，实为先天之性。当把神理解为元神，把性理解为元性，即先天之性时，神与性就没有什么区别了。在这个意义上，张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中说：“神者，元性也”；“元神者，先天之性也”。其三，性是形而上的道落实到形而下的人身上的具体体现，是人的理性思维的体现，代表了修道者所达到的功夫和心理的稳定状态。通过明心见性，可以上达“无上至真之妙道”、“无为妙觉之道”或“达本明性之道”。

心是与性有紧密联系的另一个概念。它的内涵有几个方面。其一，心是理的凝聚体或承载者：“心者，众妙之理，而宰万物，性在乎是；命在乎是。”其二，心是道之体，是得道的枢纽。《悟真篇·后序》说：“欲体夫至道，莫若明夫本心。故心者，道之

体也；道者，心之用也。”理是道在形而下的事物中的具体体现和向上通往道的阶梯。心系万理，本心与道则完全同一。本心畅明也就是得道。其三，心是性的载体。“心者，神之舍也。”神与性为同类，都以心为载体。性藏于心，性由心而表现出来：“盖心者，君之位也。以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。”“有为”的对象是普通人的“日用之心”、“人心”。“无为”的对象是修道者的“金丹之心”，即“本心”、“道心”。心的本体是无为、不动的，动则叫做神。无为之动为元神，有为之动为识神。与无为之动相应的性是元神之性，与有为之动相应的性是欲念之性。以金丹之心修炼，才能使“本性”，即“元神之性”朗现，才会得道。所以，在实践中，存心就是养性。如《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·下手功夫》说：“存心者，养性也。性之始见，不存心则无所养。无所养，则终乎不见矣。存心实自收心始。所谓收神者，盖收心之余用耳。行之至久……则元性彰露，而元气生矣。”

关于命，张伯端的观点与当时道教中流行的观点大体一致，把它看做精、气等与身体直接相关的形质。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·神为主论》说：“盖人受天地之中气以生，所谓命也，得天地之中气以成，遂可为人。”在他看来，命是人禀受于宇宙的自然之气，是和神、性等与生俱来的，相互之间有紧密的联系。正如他在《金丹四百字·序》中说：“精气神者，与天地同其根，与万物同其体。”命是与神、性相互依存的，它们共同构成生命的整体，须臾不可分离。

既然性、命同为生命要素，不可分离、缺一不可，那么内丹修炼就必然性命双修，不可舍弃其中任何一方。张伯端明确反对只修命不修性的做法。他在《悟真篇序》中讥笑那种离开心而认精气为铅汞的做法是“认他物为己物，呼别姓为新儿”，在《悟真

篇拾遗·禅宗歌颂诗曲杂言》中明确反对只修金丹的做法：“此恐学道之人不通性理，独修金丹。如此，既性命之道未修，则运心不善，物我难齐，又焉能究竟圆通，迺超三界？”在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·采取图论》中，他认为，金丹只是命功，性功得从心地上下功夫：“心者，万化枢纽，必须忘之而始觅之……但于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中始见真心，真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华。要在于无中生有，有中生无。到这境界，并真心忘而弃之。”这一点在钟吕内丹功法中没有，恰好是陈抟的“复归无极”所强调的。论述全真南宗内丹功法的《丹经极论》中有一段话，可以视为对性命双修的注释。它说：“夫变化之道，性自无中而有，必藉命为体；命自有中而无，必以性为用。性因情乱，命逐色衰，命盛则神全而性昌，命衰则性弱而神昏。夫性者，道也、神也、用也、静也，阳中之阴也；命者，尘也（气也）、体也、动也，阴中之阳也。斯二者相需，一不可缺，孤阳不立，孤阴不成，体用双全，方为妙道。”^① 这是把命与性的关系理解为器与道、阴与阳、体与用、静与动的关系。

无论是修性还是修命，充当修炼者主体的都是心。当修炼者的心注重的修炼对象是精或气，即命体时，此时的修炼就是修命。当修炼者的心注重的修炼对象是神或虚，即性体时，此时的修炼就是修性。这就是说，炼精、气就是修命，炼心、神就是修性。精、气、神互炼，就是性命双修。如此看来，在修炼的任一阶段，性与命都不能截然分开。在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·直泄天机图论》中，张伯端说：“先就有形之中，寻无形之中，

^① 《丹经极论》，《道藏气功要集》（上），洪丕漠编，上海书店 1991 年版，第 319 页。

乃因命而见性也。就无形之中,寻有形之中,乃因性而见命也。先性故难,先命则有下手之处。譬之万里虽远,有路可通。先性则如水中捞月,然及其成功同也,未容轻议。”这是他先命后性思想的集中体现,也是他传道、修丹的实践经验的总结,说明性与命是你中有我、我中有你,两者互渗互含和互相作用的关系。因此,张伯端认为“先性后命”、“先命后性”两种方法都可以达到最后“性命双修”的终极目标。如果不考虑下手的先后次序,只就最终的成果来说,那么两种方式都可得道。这两种方式都各有优点,但如使用不当,也都不能得道。对这两种方式中的任何一种,都不可妄加菲薄。他在《悟真篇·自序》中说:“释氏以空寂为宗,若顿悟圆通,则直超彼岸。如有习漏未尽,则尚徇于有生。老氏以炼养为真,若得其要枢,则立跻圣位;如其未明本性,则犹滞于幻形。”在此,他对佛教的“顿悟圆通”之法作了肯定,而顿悟圆通在道教丹法中相当于性功的觉悟,觉悟之后再进一步修炼至“漏尽通”,这相当于先性后命。通过“炼养为真”而渐次“得其要枢”、明于本性,相当于“先命后性”。这两种途径都能够让修炼者“直超彼岸”或者“立跻圣位”。当然,若顿悟而习漏未尽或炼养而未明本性,都是没有达到性命双修的圆满境界。张伯端的后学、号称内丹中派丹法之祖的元代高道李道纯,在其《中和集·性命论》中对道教内丹学性命双修论作了堪称经典的概括。他说:

性无命不立,命无性不存。其名虽二,其理一也。嗟乎!今之学徒,缁流道子,以性命为二,各执一边,互相是非,殊不知孤阴寡阳皆不能成全大事。修命者不明其性,宁逃劫运?见性者不知其命,末后何归?仙师云:“炼金丹,不达性,此是修行第一病。只修真性不修丹,万劫阴灵难入

圣。”诚哉言欤。高上之士，性命兼达。先持戒、定、慧而虚其心，后炼精、气、神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无死无生。至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。虽然，却不可谓性命本二，亦不可做一件说，本一而用二也。

这里，李道纯受全真北宗的影响，把吕洞宾《敲爻歌》中的“只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”改为“炼金丹，不达性，此是修行第一病。只修真性不修丹，万劫阴灵难入圣”，以彰显北宗先性后命的宗旨，但他对性命双修内涵的理解确实非常深刻。其实，先性后命与先命后性的争论往往是错位对话的结果。因为先性后命的“性”与先命后性的“性”的内涵并不完全相同。张伯端所强调的先命后性里的“性”是包含命功的性命合一的“性”，是大彻大悟的性命双圆的“性”。修命是以“心”修“精气”之“命”，命功阶段的“炼精化炁”同样要进入虚极静笃的状态才能完成。可见，命功修炼必须具备一定的心理条件。广义的“性功”包括一切心理意识的修炼，就此而言，可以认为在张伯端所谓的命功之前事实上也有“性功”的修炼，只不过这里的“性”不是大彻大悟、性命双圆之“性”，而是一般泛指之“性”，相当于先性后命中的“见性”之性。虽然不能说先性后命里的“性”和先命后性里命功的“炼己”完全相同，但就都是命功修炼的心理条件来说，二者确有相通之处。只不过“见性”吸收了禅家“明心见性”的顿悟之法，比一般“炼己”要高明、彻底，但却比先命后性的圆通之“性”差了一层。《乐育堂语录》说：“始以性立命，继以命了性，终则性命合一，以还虚无之

体。”^① 这可以看做是对先性后命与先命后性所做的整合,充分彰显了两种修炼道路异曲同工的关系。

虽然如此,但由于内丹本质上是一门实践的学问,所以,对性命关系的处理,必然根据修炼者的实际情况和修炼的进程灵活处理。张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·蟾光论》中说:“方其始也,以命而取性,性全矣,又以性安命,此是性命天机括处,所谓性命双修者,此之谓也。”之所以要“先命后性”,《悟真篇·自序》的解释是因为:“命之不存,性将焉存?”命是性的载体,没有命作为坚实的基础,性也难以存在。从内丹修炼的实际来说,修炼是要具备一定的条件的。一般来说是越早开始修炼越好,但内丹事实上是一种主要适合知识阶层的学问,没有一定的知识素养,很难自觉地研究、修炼内丹,而且要求修炼者勘破世情,淡泊名利。要做到这两点,年龄不达到甚至超过中年几乎是不可能的。但中年以后,人的身体已经开始逐渐衰颓,已经达不到内丹修炼所需要的精足、气满、神旺的基本要求。这样,只能先通过命功补全亏虚。正是在这个意义上,《悟真篇·七言绝句第十》说:“虚心实腹义俱深,只为虚心要识心,不若炼铅先实腹,且教守取满堂金。”从实践经验来看,能够满足内丹修炼的基本要求,适合走先性后命的路子的人极少,而且操作起来比较困难。先命后性则比较朴实,可以一步一个脚印地逐渐达到最高境界。在张伯端看来,先修性功未尝不行,但容易落空而收不到实效。这也是他的思想与禅宗有渊源关系却不同于禅宗的表现之一。他针对受禅宗影响的人容易忽略修命的倾向强调说:“始于有作人难见,及至无为众始知;但见无为为要妙,岂知有作是

^① 《藏外道书》,巴蜀书社 1992 年版,第 25 册,第 702 页。

根基。”^① 必须进行“有作”的命功修炼，补炼元精，打好基础后，才能进行“无为”的性功修炼，“以命取性”。质言之，性命必须双修。但强调性命双修并不等于时时刻刻都把二者同等看待，必须区分具体情况。一般而言，在修炼的早期，应该以命功为主，为后面的修炼奠定坚实的基础，再逐渐转向以性功为主。他用“有作”、“实腹”代指命功，用“虚心”、“无为”代指性功，先命后性，以术证道。

命功与性功各自修炼的内容不同，修炼的指导原则也不同。对于这个问题，张伯端在《悟真篇·七言绝句第四十二》中也有论及。道教历来强调无为，晚唐以来的内丹学派则多谈有为，这就遇到了怎样处理无为和有为的关系问题。张伯端根据内丹修炼的特点提出了自己的观点。按照他的看法，在命功阶段是有为，在性功阶段才是无为。或者说，要以有为为无为奠定坚实的基础。由于命功修炼耗时长，见效慢，所以张伯端更强调积极有为。他在《悟真篇·自序》中说：“复阳生之气，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。”性与命都重要，如果只知性而不知命，或知命而不知性，性命各别，阴阳不和，生机有息，大道难成。修命是以术延长寿命，化后天而复先天，是长生之道；修性之学，以道全形，破虚空超三界，是无生之道。性命双修，道法两用，内外相济，既得长生，又能无生，形神俱妙，了命了性，与道合真，不生不灭，这才是终极境界。

就性功和命功修炼二者的作用来看，张伯端更加看重性功。这是因为：其一，心性修炼是修道的更高层次。《悟真篇·西江月又一首》说：“丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，

^① （宋）张伯端：《悟真篇·七言绝句第四十二》。

决了无生妙用。”只有通过修性才能进一步还虚得道。其二,作为修炼的下手功夫的止念入静,既是命功修炼的入手功夫,也是性功的修心之本。张伯端在《悟真篇·提要七条》中强调,要把修心炼性贯穿到整个炼丹过程中,即把“外静内澄,一念归中,万缘放下”的“凝神定息丹法”“始终用之”。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·下手功夫》说,静坐修炼要先行“抑息之道”,“抑息千万不可动心”。心动之后就会去追逐气息而扰乱修炼。只有心静无事,才能做到心息相依,神凝息定,心、神融于精气之中,耳、目之形与心两相忘,元性彰露而元气产生。其三,心性功夫直接影响着火候的把握。内丹修炼的火候把握是以神为体,以意为用,这要求修炼者有很强的心性调控能力。《悟真篇·西江月第三》说:“要假修成九转,先须炼己持心。依时采取定浮沉,进火仍防危甚。”《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·总论金丹之要》也说:“金丹之道,始然以神而用精气也。故曰神为重。”其四,心性中的品德修养是排除魔障,保证修炼顺利进行的重要条件。《悟真篇·七言绝句第五十六》说:“大道修之有易难,也知由我也由天。若非积行于阴德,动有群魔作障缘。”“由天”指先天的条件和外在的机遇。“由我”指个人的主观状况和修炼上的努力。“德行修逾八百,阴功积满三千,均齐物我与亲冤,始合神仙本愿。”^①有很高的道德修养水平,有良好的心理素质,妥善地处理好内外物我各个方面的关系,确实是修道成仙的重要条件。其五,心性修炼对巩固修道的成果有直接的意义。张伯端在《悟真篇·后序》中说,人们都因为妄情而执著于自己的生命,这就不可避免地会遭遇祸患,如果不执著于一己之身,祸患又从何而有呢?但是,“世人根性迷钝,执其有身而恶死悦生,故卒难了悟。

^① (宋)张伯端:《悟真篇·西江月第十一》。

黄老悲其贪著，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之，以修生之要在金丹。”^① 实际上，仅仅修金丹是不够的，还要把对生死的执著破除，才能真正得“无为妙觉之道”。从性功的上述重要性出发，张伯端强调，在整个修炼过程中，必须以本源真觉之性为统帅，通过明心见性来体认形而上之道。道既作为性理存在于修炼过程中并指导修炼的进行，也作为修炼的目标指引着修炼的方向。到最后的阶段，金丹与道合二为一，金丹就是道。从这个意义上说，张伯端显然在性与命孰轻孰重的问题上主张性重于命。

三教合一 以丹融禅

与性命思想密切相关的，是张伯端对儒、释、道三教关系的论述。晚唐以降，三教合一逐渐成为文化思想发展的潮流。无论是儒家、佛家还是道家，都有愈来愈多的人提倡三教归一，在他们的作品中，融摄三教的色彩日益浓厚。张伯端“幼亲善道，涉猎三教经书以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究”^②，具备贯通三教的知识素养。他的《悟真篇》前后序以及其《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，都反映出其三教合一的思想。

在《悟真篇·自序》中，他说：“岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家宗要，迷没邪歧，不能混一而同归矣！”在他看来，儒、道、释三家的根本之道原本是一致的，只是由于彼此之间的门户之见，才导致互相争夺和攻讦的局面，显然，这是一种三教合一的思想。他作《悟真篇》的

① （宋）张伯端：《悟真篇·后序》。

② （宋）张伯端：《悟真篇·自序》。

目的,就是要使三教之道“混一而同归”。本来,三教在晚唐五代时期就已经互相吸收,渐趋融合,至北宋更有合流趋势,并且互相启发,互相引用。张伯端的人生经历也是三教合流的时代潮流的反映。他是一个由儒入道,由道参禅的道教学者。在《悟真篇·自序》中,他说:“仆幼亲善道,涉猎三教经书以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术,靡不留心详究。”可见他确实具有广博的知识,对三教的知识确实实用功学习研究过。

对“三教”关系,他的看法是:“释氏以空寂为宗,若顿悟圆通,则直超彼岸,如有习漏未尽,则尚徇于有生。老氏以炼养为真,若得其枢要,则立跻圣位,如其未明本性,则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞,鲁语有毋意必固我之说,此仲尼极臻乎性命之奥也,然其言之常略而不详者何也?盖欲序正人伦,施仁义礼乐之教,故于无为之教未尝显言,但以命术寓诸《易》象,以性法混诸微言耳。”^①就本质来说,禅宗讲“明心见性”,张伯端讲“全性养命”,儒家讲“复性明理”,心理上都追求清静虚明,无私无虑;生活上都追求自然恬淡,少私寡欲,养气守神是儒、释、道三家都一致的。正如张伯端所说:“教虽分三,道乃归一。”^②但是,老氏重炼养,却往往未明本性;儒家重人伦,施仁义礼乐之教,却往往忽视了“无为”之道;佛教以空寂为宗,崇尚“性”功,却往往忽视、贬低命功的修炼。这就是说,三教各自都既有优长,也有缺点和不足。正因为如此,才能相互补充,一体相依。对修炼者来说,也才能取长补短,弃短集益。为此,张伯端从内丹学的角度提出了处理三教关系的策略。《悟真篇拾遗·序》中说:“悟真篇者,先以神仙命脉诱其修炼,次以诸佛妙用广其神通,终以真如觉性遗其幻妄,而归于究竟空寂之本源。”钟吕

①② (宋)张伯端:《悟真篇·自序》。

套用禅宗修性的学说,并对它初步进行了符合道家、道教原理的改造。张伯端则把内丹修炼划分为“先”、“次”、“终”三个阶段,始则由儒入道,次则由道参禅,终则摄禅释性,从而把性命双修的思想完全贯彻到三教合一的观念中去,大大丰富和发展了内丹学说。

由儒入道,是张伯端个人人生经历的实际情况的反映。他“少业进士”,后为府吏,进入仕途,一生中大部分时间是以儒者的职业形态生活。同时,由儒入道,也是他的内丹理论的有机组成部分。内丹修炼要求修炼者有高尚的道德水平,这是进行内丹修炼应该具备的前提条件。张伯端认为,道教的伦理道德与儒家的是相通、相同的。《悟真篇·西江月第十一》说:“德行修逾八百,阴功积满三千,均齐物我等亲冤,始合神仙本愿。”又说:“若非积行施阴德,动有群魔作障缘。”^①这显然是把伦理道德视为修丹成仙的基本条件。这就是说,先习儒,提高品德修养,然后再修道。此外,张伯端继承了钟吕深受儒家影响的“和光同尘”思想,把行善积德的伦理实践作为内炼成仙的基础,在《悟真篇·西江月第二》中主张“志士若能修炼,何妨在市居朝”,在尘世中成就金丹,甚至告诫弟子们说:“未炼还丹莫入山,山中内外尽非铅。”^②

由道参禅,是张伯端人生经历的第二阶段。从他的内丹理论来说,也是真正开始内丹修炼的第一个阶段。

张伯端的家乡浙江天台,是中国化佛教宗派天台宗的发祥地。天台宗正式创建的时间是陈隋之际,但其先驱是生活于南北朝时期的慧文和慧思。慧思从慧文学“一心三观”的禅法,后

① (宋)张伯端:《悟真篇·七言绝句第五十六》。

② (宋)张伯端:《悟真篇·七言绝句第七》。

至南方传法，有感于南方偏重义理而轻视禅修，于是提倡止观并重、定慧双开。慧思的思想深受道教影响。他在《立誓愿文》中表示“誓愿入山学神仙，得长命力求佛道”，“愿诸圣贤佐助我，得好芝草及神丹”，把道教重视延长寿命与佛教重视修心结合起来。慧思的众多弟子中，以实际创立天台宗的四祖智颢影响最大。智颢把“一心三观”与“诸法实相”相结合，构建了天台宗独特的止观并重、教禅兼备的学说。宋代时，天台宗在浙江天台依然盛行。张伯端青少年时期就受到天台宗的熏陶。

不过，真正对张伯端思想有深刻影响的佛教宗派并不是天台宗，而是禅宗。据《佛祖统记》记载，张伯端“尝遍参禅门，大有省发。后读雪窦《祖英集》，顿明心地，作歌偈以申其旨。且言独修金丹而不悟佛理者，即同楞严十仙，散入诸趣之报。”^①云门宗形成于五代时期，是禅宗南宗五家禅之一，创始人是石头希迁门下天皇道悟的四世法孙文偃（864—949），因他住在韶州云门山而得名。云门宗强调山水自然，即事而真，一切现成，无心解脱，形成了“孤危耸峻，人难凑泊”的宗风。云门宗不仅以棒喝接引学人，而且经常以非常简短凝练的只言片语来回答问题，如以“云门三句”启发学人开悟，新颖独到，一时影响很大。北宋时，文偃的三世法孙雪窦重显禅师（980—1052）曾在明州雪窦山资圣寺（今浙江奉化）弘道31年，他的《颂古百则》不仅成为当时禅僧的必读之书，而且还受到许多好禅爱道的教外人士欢迎，从而使云门宗在北宋盛极一时，以至于张伯端也在《读雪窦禅师〈祖英集〉偈》中，亲切地称雪窦为“吾师”，盛赞“吾师道高言语畅，留在世间为榜样”。

张伯端对佛教有较为深入的研究。例如，在《悟真篇拾遗·

^① 《佛祖统记》卷四六。

禅宗歌颂诗曲杂言》中,他对佛教戒、定、慧三学的关系阐述说:“夫其心境两忘,一念不动曰戒;觉性圆明,内外莹彻曰定;随缘应物,妙用无穷曰慧。此三者,相须而成,互为体用。或戒之为体者,则定慧为其用;定之为体者,则戒慧为其用;慧之为体者,则戒定为其用。三者未尝斯须相离也。”这个解释是从道教修炼的立场上作出的,已经贯注了本真实有的思想,与印度佛教的一切皆空显然有一定差别,却与禅宗、天台宗等中国化了的佛教宗派思想在精神实质上颇为接近。

张伯端极为推崇禅宗明心见性、顿悟成佛的修道方法与理想境界,声称“仆得达摩、六祖最上一乘之妙旨,可因一言而悟万法也”,并借禅学来阐发道教的内丹修炼宗旨。写完《悟真篇》后,他继续探讨生死解脱的理论,认为《悟真篇》有所不足,“其中惟谈养命固形之术,而于本源真觉之性有所未究”,他“遂玩佛书及《传灯录》,至于祖师有击竹而悟者,乃形于歌颂诗曲杂言三十二首”,并把它们附于《悟真篇》卷末(即《紫阳真人悟真篇拾遗》),认为“庶几达本明性之道,尽于此矣”,希望读者“览之则见末而悟本,舍妄以从真”。

在内丹修炼的方向上,张伯端主张应该回归人的先天之元神为目标。这种回归的思路无疑受到了儒家孟子和佛教禅宗,尤其是后者的深刻影响。张伯端所说的“元神”,与禅宗所说的“本心”在实质上是是一致的。六祖慧能主张,普天之下每一个人都有佛性,佛在眼前,当下即是。只要“自识本心,自见本性”,就能在一念之中起真正的般若观照而顿悟成佛。要言之,即心即佛、非心非佛。这样,“本心”、“元神”不仅存在于人体之中,而且具有超越人体束缚而获得绝对的精神自由的性质。张伯端赞同这一观点,说:“三界唯心妙理,万物非此非彼。无一物非我心,无一物是我己。”为此,他以“心”为本来构建自己的内丹理论。

他说:“窃以人之生也,皆缘妄情而有其身,有其身则有其患,若无其身,患从何有?夫欲免乎患者,莫若体夫至道,欲体夫至道,莫若明乎本心。故心者,道之体也,道者,心之用也。人能察心观性,则圆明之体自现,无为之用自成,不假施功,顿超彼岸……此所谓无上至真之妙道也。……奈何此道至妙至微,世人根性迷钝,执其有身而恶死悦生,故卒难了悟。黄老悲其贪著,乃以修生之术顺其所欲,渐次导之。”^①这里,内丹修炼的旨趣被他归结为“以真如觉性遣其幻妄,而归夫究竟空寂之本源”,这与禅宗的旨趣相一致。他极为欣赏禅宗不假施功的顿悟顿超之法,认为它是“无上至真之妙道”,内丹修炼同样适用。只要明心见性,一刹那间,妄念俱灭,就可顿超彼岸,达到解脱之境。他认为,金丹命术是黄老道家随顺世俗之人贪生的欲望而设立的方便法门,目的是劝诱众人修道,修道的目的是佛法空寂大觉之本源,这才是终极境界。这就是说,仅仅修炼金丹是不够的,还要把对生死的执著破除,才能真正得“无为妙觉之道”。对此,《悟真篇·西江月又一首》明确说过:“丹是色身至宝,炼成变化无穷。更能性上究真宗,决了无生妙用。”这样一来,由于吸收了禅宗的哲学思想,道教传统的长生不死、肉体飞升的生命观就被改变了。在张伯端看来,内丹修炼中比修命更重要的是通过心性超越而求得精神解脱。

据此,张伯端认为,修炼“无上至真之妙道”的关键是“明夫本心”。心成了万物的主宰,性命的基石。这就是说,神仙只须到心中去寻找。禅宗主张,“触类是道”,见色即是见心。道不可说,自心自悟。无相为体,无念为宗。由此,张伯端奠定了南宗内丹心性学的要旨,即性命双修,以心为本,以性为宗。对此,他

^① (宋)张伯端:《悟真篇·后序》。

在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·蟾光论》中有明确的论述。他说：

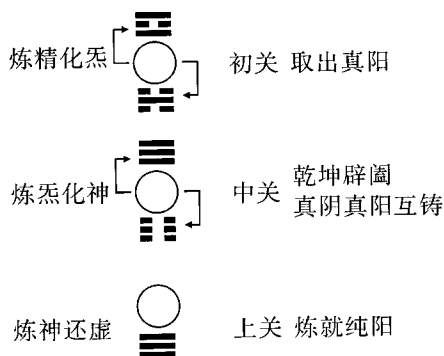
以丹田为日，以心中元性为月，日光自返照月。盖交会之后，宝体乃生金也。月受日气，故初三生一阳者。丹既居鼎，觉一点灵光，自心常照而无昼夜。一阳生于月之八日，而二阳产矣。二阳者，丹之金气少旺，而元性又少现。自二阳生于月之望，而三阳纯矣。三阳纯者，是所谓元性尽现，即前谓无形之中也。一阳才生时，但觉吾身有一物，或明或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生者，则光不在内、不在外，但觉此身如在虚空。亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月，常能如此则大定也。但丹士若存之于有，而不能采真铅，故以无为用也。既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归于丹鼎，混精气而为一，所以为半矣。更说他后一半底道理。月既望矣，十六而一阴生。一阴者，乃性归于命之始也。自一阴生，至于月之二十三而二阴产矣。二阴者，乃性归于命之二也。自二阴生，至于月之三十日而三阴全矣，三阴者，乃性尽归于命也。性之全体现，绵绵若存之时，则性反乎命内矣。方其始也，以命而取性，性全矣。又以性安命，此是性命天机括处。所谓性命双修者，此之谓也。到此之际，则金丹之全也，始于火候。凡一日用度，则一日养之。百日之功，而婴儿产矣。故吾以月为之喻，取其交会相照之理也。月明实本于金，金之性，实出于月。百炼愈坚，万劫不坏。盖金者，日也。月者，性也。火者，日气也。金入火而复于元性之真，可以炼成至宝，号为金液还丹。故修丹者，始则取金，为金生水，交合之理显，而藉土以成之。故城廓基址，无非托名真金药物，而固济提防之，炼

成纯金，故曰金丹也。

从这一段话不难看出禅宗对张伯端的思想影响非常深刻，使他极为重视性功并把修性作为外丹了手的功夫。这与传统道教重视命功的修炼颇为不同。

但是，张伯端由道参禅，参禅只是手段，不是目的，目的仍然是修道。所以，他在一系列基本问题上仍然是站在道教的立场上的。例如，关于形神关系，他的思想与佛教并不相同。佛教修行的目的是“彼岸”，超出“轮回”，进而“往生极乐”，形骸不过是暂时寄托心性的载体，尽快抛弃臭皮囊往生西方极乐世界才是正途。道教则主张形神一致，留形驻世，形神相依而无限延长寿命。虽然出阳神可以离开形体，但即使化身千万，仍然要回入形骸。道教的最高理想是肉体冲举，拔宅飞升。虽然有羽化、尸解之说，但所弃形骸并不是真的形体，只是幻化而已。对此，《纸舟先生全真直指》说：“念念相续，专炁致柔，照一灵而不昧，返六用而无依，守一忘一，至虚而静极，静极则性停，性停则命住，命住则丹成，丹成则神变无方，人之化仙，与物之触炁而变化无有异也。”^①他的《七返七真合同图》(如下图所示)依据形神关系的形态而把内丹修炼分为六个阶段：一、形神相顾，入道初真，指入手的开始阶段；二、形神相伴，名曰得真，指筑基功夫；三、形神相入，名曰守真，指的是炼精化炁阶段；四、形神相抱，名曰全真，指炼炁化神的阶段；五、形神俱妙，与道合真，指的是炼神还虚的阶段；六、形神双合，名曰证真，指的是还虚以后形神两忘之境。“形”指身，其中包括精、气。“神”指元神。张伯端虽然没有这么详细的论述，但他在作品中也反复强调形神一致。如《律诗三》

^① 《道藏》第4册，第382页。



- ○ 形神相顾 人道初真
- ● 形神相伴 曰得真
- ◐ ● 形神相入 曰守真
- 形神相抱 曰全真
- 形神俱妙 曰合真
- 形神相合 曰证真

普渡后学 以真觉真

七返七真合同图

说：“只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。”《律诗十》说：“已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。”《律诗十三》说：“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”《绝句五十一》说：“万物芸芸各返根，返根复命即常存。”这些说的都是以形神一致追求长生久视。他对佛教轮回转世的观点并不赞同，《七言绝句五首第一》说：“饶君了悟真如性，未免抛身却入身，何似更兼修大药，顿趋无漏作真人。”这是说佛教讲形神分离，始终不能真正摆脱六道轮回，而道教金丹大药则是一得永得，炼形成真。第四首进一步说：“释氏教人

修极乐,只缘极乐是金方,大都色相惟兹实,馀者非真漫度量。”“金方”有两层内涵,第一层是指西方,第二层是指金丹。金丹形成,金质不坏不灭,与天地同寿,这才是实际的色相,而佛教的西方极乐世界的理想因缺少命功修炼的基础,虚而不实,假而不真。所以清代内丹家刘一明注解道:“空非寂灭之谓,乃因物付物,随方就圆,以无心应之也。”^① 道教内丹的形神兼顾与佛教的形神分离显然是不同的。

与形神关系有关,张伯端认为,禅宗只修性不修命,导致只能炼成阴神,不能成阳神。对此,前已述及,不再赘述。

摄禅释性是张伯端人生经历的第三阶段,也是他的内丹理论的第二部分,是内丹修炼中的最后一个阶段。

张伯端的援禅入道,尤其突出地表现在他对禅宗“明心见性”说的阐发上。禅宗以顿悟为方法追求明心见性。张伯端颇为赞赏,说:“悟即刹那成佛,迷今万劫沦流。”^② 又说:“悟即便明净土,更无天竺漕溪。谁言极乐在天西,了即弥陀出世。”^③ 这是把迷与悟当做能否成佛的分水岭。悟就意味着明心见性,就能成佛,迷则不能摆脱苦海,更谈不上跳出六道轮回和成佛。他认为,禅宗的顿悟成佛与道教的内丹修炼有相通之处。在他看来,禅宗与道教内丹虽然具体的下手之处和修炼方法不同,但到了成佛成仙则是一致的,二者可以说是殊途同归。二者都重视修心,都把心作为修炼的重点。他说:“欲体夫至道,莫若明夫本心。故心者道之体也,道者心之用也。人能察心观性,则圆明

① 刘一明:《道书十二种》,书目文献出版社1996年版,第185页。

② (宋)张伯端:《悟真篇》附录《悟真性宗》西江月十二首之一。

③ (宋)张伯端:《悟真篇》附录《悟真性宗》西江月十二首之六。

之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。”^① 他认为，本心是道之体，道则是本心之用。不需要那么辛苦地长年累月地修炼，以顿悟的方法明了本心，观见本性，可以在一刹那间得道。他所说的本心，其实就是禅宗所说的“真心”。在他看来，本心也就是真心。他说：“欲了无生妙道，莫非自见真心。真身无相亦无音，清净法身只恁。此道非无非有，非中亦莫求寻。二边俱遣弃中心，见了名为上品。”^② 这是禅宗进行禅定的要诀，看来他对禅宗的研究殊未为浅。张伯端作有《即心是佛颂》，其中对此有深入的阐发：

佛即心兮心即佛，心佛从来皆妄物。若知无佛复无心，始是真如法身佛。法身佛，没模样，一颗圆光含万象。无体之体即真体，无相之相即实相。非色非空非不空，不动不静不来往。无异无同无有无，难取难舍难听望。内外圆明到处通，一佛国在一沙中。一粒沙含大千界，一个身心万个同，知之须会无心法，不染不滞为净业。善恶千般无所为，即是南无及迦叶。

这里，张伯端对禅宗的“即心即佛”作了充分的发挥。“即心即佛”是禅宗心性论的核心观点，也是禅宗修炼的方法论原则。“即心即佛”的意思不是说“心就是佛”，而是说，不能离开心而求觉悟，质言之，就是“万法皆从心生，心为万法之根本”，明心见性，见性成佛。据《五灯会元·天台云居智禅师》记载：“僧继宗问：‘见性成佛，其义云何？’师曰：‘清净之性，本来湛然，无有动

① (宋)张伯端：《悟真篇·后序》。

② (宋)张伯端：《悟真篇》附录《悟真性宗》西江月十二首之十二。

摇,不属有无、净秽、长短、取舍,体自湛然。如是明见,乃名见性。性即佛,佛即性,故曰见性成佛。”显然,张伯端吸收了禅宗“性即佛,佛即性”、“见性成佛”的思想,将“自见真心”、明心见性,“善恶千般无所为”当做“了无尘妙道”的捷径。

张伯端紧接着说,卷末的这些禅宗诗曲杂言表示炼形化气之后,形神性命相合而归于究竟空寂之本源。对此,翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》解释说:“九载功圆,则无为之性自圆,无形之神自妙。神妙则变化无穷,隐显莫测;性圆则慧照十方,灵通无破。故能分身百亿,应显无方,而其至真之体,处于至静之域,寂然而未尝有作者,此其神性形命俱与道合矣。”^①这说明,禅宗的思想可以用来说明“以神合道”阶段的境界的某些方面。《悟真篇拾遗》之《西江月·其四》说:“法法法原无法,空空空亦非空。静喧语默本来同,梦里何劳说梦。有用用中无用,无功功里施功。还问果熟自然红,莫问如何修种。”这是就炼神还虚阶段不实不虚,不有不无,常定常寂,感而遂通,四大归空,脱离生死而言的。张伯端还用佛教的空来解说还虚阶段的常定常寂的修炼原则。《悟真篇拾遗》之《圆通颂》说:“见了真空空不空,圆明何处不圆通?根尘心法都无物,妙用方知与佛同。”这显然是用唐代重玄思潮的思想来解释佛教的空,强调物我两忘、境智双空而求真空,其实质是“常应常静,常静常应”。对还虚境界,《悟真篇拾遗》之《绝句四首·其一》还说:“如来妙体遍河沙,万象森罗无碍遮。会得圆通真法眼,始知三界是吾家。”还虚境界,真体常在,虚通无滞,无遮无碍。《悟真外篇》还比喻说:“我有一轮明镜,从来只为蒙昏,今朝磨莹照乾坤,万象昭然难隐。”这阐述了还虚是无遮无碍,万象通明,与天地合一,与宇宙同体的境界。

^① 《道藏》第2册,第1022页。

这与佛教一多圆融，理事无碍，“圆通一切，遍含一切”的境界确实差异不大，所以炼丹的了手功夫与佛教禅宗有相同之处。显然，张伯端以佛教“真如觉性”的理论解释“还虚”，与《参同契》既不相同，与唐末崔希范《入药镜》也不一致，自辟径路，以禅喻道，多方引喻，开扩学者的胸襟，力图彰显“还虚”的奥义。

尽管张伯端援禅入道，格外推崇禅宗的见性之法，但他对于禅宗之学的态度以及他的丹法要旨依然没有背离道教内丹的基本立场。清代雍正皇帝降诏说他深明禅理，将《悟真篇》收入《大正藏》及《御选语录》中，并封他为“禅仙”，其原因，一是因为雍正精研禅理，有所偏爱。二是如雍正在《御选语录序》中明说，他主张政教合一，希图宗教为政治服务。本来，道教内丹理论与禅宗的明心见性颇多一致，所以张伯端能够加以引用，但他的本意仍是阐明炼性的奥义，并非亦仙亦佛，“禅仙”之称，重点仍然是在“仙”字上。

张伯端在《悟真篇序》中明确说，现在的人认为道教善于修命，却不知道修命的众多方法有容易遇到但是难成的，也有难遇但容易成功的。“如炼五芽之气，服七曜之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，巽水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息，运眉之间，补脑还精，习房中之术，以致服炼金石草木之类，皆易遇而难成。”为什么说这些方法难于成功呢？张伯端认为，这些方法中，“惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法，既未得金汞还返之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？”^① 这就是说，闭息的方法虽然能够达到与佛教坐禅一样的“忘机绝虑”的功效，但由于没有修命的功夫，肉体不能长久。命都不存

^① （宋）张伯端：《悟真篇·自序》。

在了,“忘机绝虑”、“白日升天”还怎么有实现的可能性呢?所以,这些方法虽然下手容易,但完整的生命本来就是肉体和精神二者有机统一而构成的,去掉了肉体的方面,人还怎么可能达到得道成仙的理想目标?!所以,虽然道教和禅宗在最高境界上非常近似,但最高境界的体现却有所不同。禅宗主张摒弃肉体,注重的是人的精神如何超越肉体的束缚而获得解脱,但道教则将肉体不死作为解决人生问题的基点。这是道教与禅宗不同的立场。张伯端站在道教的立场上认为道优于禅,因为道教注重性命双修。正如他在《悟真篇·七言绝句又五首》中说:“饶君了悟真如性,未免抛身却入身。若解更能修大药,顿超无漏作真人。”又说:“投胎夺舍及移居,旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎,真金起屋几时枯。”^①张伯端在此是说,命功的修炼是得道的重要条件,如果没有扎实的命功基础,即便了悟了真如性理,也难免会有抛身入身的遗憾,难以摆脱轮回苦海。按照佛教六道轮回的观点,人死只是肉体的死,灵魂是不死的。这里的“抛身”指肉体的死,“入身”与“投胎夺舍”同义,指人死后肉体与灵魂分离,灵魂依附于另一具形体而存在,不能摆脱生死轮回。禅宗尽管属佛教中最上乘的教法,但也有只修性不修命之嫌,只有“性命”双修,才是正道。何况,禅宗虽然对明心见性的理论讲得很高很妙,但也有弊端,《悟真篇·西江月》指出:“我见时人说性,只夸口急酬机。及逢境界转痴迷,又与愚人何异?说得便须行得,方名言行无亏。”这就是说,禅宗只图口说,奢谈明心见性,缺乏实在的功夫践履,有言无行。

张伯端对炼形、炼气、炼神三阶段的论述是道教的,这是无疑的。在性功阶段,张伯端思想的底蕴,仍然是道教的。就以前

① (宋)张伯端:《悟真篇·七言绝句又五首》。

引《即心是佛颂》为例,它使用的几乎都是禅宗的语言,但所谓“法身佛”实为道家、道教的“真体”与“道体”,无所执著,蕴藏有最大限度的生机与潜力,不是禅宗的一切皆空。张伯端思想的立足点,仍然是道教。以心求道的方法,不是佛教的中观,而是唐代道教哲学大谈特谈的重玄之道。《悟真篇拾遗·西江月》说:“此道非无非有,非中亦莫求寻。二边俱谴弃中心,见了名为上品。”不只双谴双非,还要不执著于中,才能不懈地趋归于真道,这才是张伯端思想的最终着落处。

第五章

丹法(上)

《悟真篇》没有直接明确地叙述内丹的下手功法。但《金丹四百字》、《张紫阳八脉经》都叙述了下手功夫的具体功法,在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中叙述了筑基的口诀。综合这些著作,我们可以概括出张伯端丹法的大致情况。它包括筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等四个阶段。筑基,有的丹书称为道术。后三个阶段则称之为仙术,并相应分为初、中、上三关。初关仙术约需百日,称为百日关;中关仙术约需十月,称为十月关;上关仙术需入定九年,故称为九年关。这里所说的百日、十月、九年均为约数,非定数,因人而异。

筑 基

筑基是比喻,好比百尺高楼须从地而起,需要打好地基,修炼内丹也要求修炼者有良好的身体素质,达到练功的基本要求。只有达到这些基本要求,才有进入正式的内丹修炼阶段的可能性。为此,必须通过特定功法的修炼,修复身体的消耗、损伤,消除疾病,恢复人体本来应该有的健康状态,即精满、气足、神旺的状态。但是,每个人的身体状况不同,下手功夫也就不同。丹经根据修炼者的年龄和体质,把它分为上德和下德两种。上德指

儿童和少年,下德指壮年和老年。人在年少之时神气充足,身体状况良好,可以直接从性功入手。成年之后,精、气、神有所消耗,就必须补充完全,这就需要从命功入手,以术延命,行有为之道,方可还元。虽然从理论上说修炼内丹越早越好,但实际上,内丹是深蕴哲理和多种知识于一体的学问,没有一定的知识修养很难自觉地研习它,而具备这种知识修养并且能勘破世情、淡泊名利者往往已经过了中年,所以,丹经上所说的上德者实际上是凤毛麟角,丹法的实际传播对象主要还是下德者。这就是张伯端强调先修命后修性的真正原因。就此而言,丹法的筑基阶段具有普遍意义。

筑基的步骤主要是:

(一)静心守窍。所要守的窍,丹家称为玄关一窍。张伯端认为,玄关是产药的地方,但它不是普通的穴位,而是乾坤阴阳二气在虚空中交合而成的玄妙之精,所以可以称为神气穴,其中有真阴、真阳,也就是坎离之精。这样说来,这个窍并非一个实体,那如何守呢?实际上,守窍本是一种方便说法,并非要修炼者凝视身体中的某一个具体部位,只要修炼者能够做到神气和融,玄关窍自然而然就会呈现。神气和融的关键是心静。在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中,张伯端认为,人之所以衰老憔悴,完全是因为心不能静的缘故。世俗中的人,每天每时都难以完全避免被外来的琐事困扰,人心中因而一念未断,一念又起,难保没有心烦意乱之时,甚至到睡觉时也不得安宁。心为神之舍,心不能摆脱杂念,神自然不能守舍,心神外驰,气就不能和顺。反之,意清心静,自然能够做到气定神闲。总之,精、气、神要发挥作用,就必须心静意清。

但是,要使心中空无一念,事实上是做不到的。所以,这里所主的静不是死静,而是活静,也就是静中有动,动中有静,似静

非静，似动非动。换句话说，就是心不牵挂身外之物，排除杂念，以心之所感观照自身，精、气、神均处于良好状态。关于入静的方法，张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中有具体论述。主要是两个方面：其一，心要求静，首先要制服眼睛，眼睛向外观看世界，睹物而起意，意进而转为欲望，心神于是不得安宁。眼睛如果向内看而不向外看，屏蔽了外来的干扰，神就可返回于心。心中无事，自然能够安静。其二，要在一个妄念刚刚产生的时候，立即想到它是心不得安宁的障碍，立即舍去。这样经过长期锻炼，自然能够让心安静下来。其三，种种妄念中最大者莫大于喜悦和愤怒，在愤怒时往回思考，分析来龙去脉，自然能够抑制愤怒；喜悦之时懂得抑制，可以让自己变得平和下来。其他妄念同样可以用类似的方法抑制。其四，要求心静，不只是静坐时。在日常生活中，事来则应，事去而不留，就如镜子照物一样，以事炼心，对身外之物视而不见，听而不闻，精神内守，神气自然安宁。

张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中明确说过，凝神于气穴指的是息念而返神于心，每一个念头都不离开金丹，丹成而神自然回归。所以说，凝神就是神融于精、气，精、气、神合三为一，阳神就出现。如果理解错了，以为是意守下丹田，那就要犯错误。因为这时静功的基础还没有打牢，所凝之神只是后天的意念，所引发出来的“气感”并非真正的阳神，而只是后天之气或者心理暗示所引起的虚幻感觉罢了。

张伯端具体阐述了入静的步骤。第一步是调息，即调整呼吸。普通人呼吸时是一呼一吸，循环不止。但修炼内丹的静坐则应该在每一次呼吸之后先停顿一下，接着再继续呼吸。这样久而久之，可以让呼吸逐渐变慢，直至接近于停止，终极目标是变为胎息。这里的关键是两次呼吸之间的抑息要在有意无意之

间自然而然地进行,不可执著。一旦执著,则不但不能真正抑息,造成念头波动,不能入静,还会使得抑息演变为憋气。调息过程中如果有杂念产生,那肯定是因为眼有所睹,神为眼所牵,此时必须立即收神返视;或者耳有所闻,神为耳所引,此时应该立即收神返听。总之,要让眼不向外看而向内看,耳朵不向外听而向内听,收心内用。这样经过一段时间后,可以做到对外物视而不见,听而不闻,进而做到身心两忘。这样,本元之性即可呈现,元气即可产生。

筑基阶段对呼吸之气的调节,开始时以正呼吸为主,即吸气时小腹外鼓、呼气时小腹内收。通脉之前,逐步转为逆呼吸,即吸气时小腹内收、呼气时小腹外鼓,丹经术语称为老子所说的“橐籥”功夫,也称作调真息。因为通脉需要逆呼吸的配合,只有逆呼吸成为习惯才能够转运河车。再进一步,内气可以不凭借呼吸而自行运转,叫做潜气运行。尽管潜气运行阶段还是气功中的小周天阶段,但已经与简单的吐纳功夫区分开来,为炼精化炁打下了基础。先天气与后天气联系紧密。张伯端认为,通过调息使后天之气深长,绵绵若存,后天之气定而隐则先天之气即呈现。

第二步是通脉,即通八脉。对此,张伯端在《八脉经》中说:八脉中,冲脉在风府穴下面,督脉在肚脐之后,任脉在肚脐之前,带脉在腰部,阴跷脉在尾闾之前、阴囊之下,阳跷脉在尾闾后二节的地方,阴维脉在顶前一寸三分之地,阳维脉在顶后一寸三分之地。每个人都有这八条脉,都属于阴神,闭合而不能打开。只有神仙能以阳炁冲开,所以他们能得道。八脉是先天大道之根,一炁之祖。采取它先要从阴跷下手。此脉一通,其他脉就通了。其次是督、任、冲三脉,是经脉造化的根源。关于阴跷脉,丹经多有论述,异名颇多:天根、死户、复命关、酆都鬼户、生死根,有神

主之,名为桃康。它上通泥丸,下透涌泉。如果能做到这一点,就能使真炁聚散都经由这一关窍,则天门常开,地户永闭,气脉周流于全身,贯通上下,和炁自然上朝,阳长阴消,水中生火,雪里开花。正如邵雍所谓“天根月窟闲来往,三十六宫都是春”。打通了它,人就能身轻体健,容衰返壮,昏昏默默,如醉如痴,这是打通的验证指标。修炼内丹者应该知道,西南之乡是坤地,尾闾之前,膀胱之后,小肠之下,灵龟之上,天地逐日所生的炁根,产铅的处所。张伯端的这一说法,与中医经络学说有所不同。中医经络学说中,阴跷脉为八脉之一,是足少阴经的别脉,由足踝内开始,沿下肢内侧直达根部。张伯端则指会阴穴。张伯端的观点争议颇多,但后世大多数内丹家是赞成的。李时珍对此评论说:“紫阳《八脉经》所载经脉,稍与医家之说不同。然内景隧道,惟反观者能照察之,其言必不谬也。”^①

通脉过程中,首先要通任督二脉。下丹田为产真气之所。真气聚集到足够量时,自然会往下经会阴到督脉,往上到头顶百会穴,下行入任脉,汇入下丹田,是为运行一周。在这过程中有三个地方较难通过,称之为三关。一是尾闾关,在脊椎骨的最下端;二是夹脊关,在背部中间;三是玉枕关,在脑后针灸穴位的玉枕穴之下,与口相对。现代气功修炼往往把通三关称为小周天,把通八脉称为通大周天。实际上它们只是通气脉而已,不是内丹中的通周天,内丹中的通小周天指的是运药转河车,通大周天指的是养丹。

至于通脉的具体方法,门派众多,兹录李少波所述,从中可见一斑。

^① (明)李时珍:《奇经八脉考》,中国书店1985年影印版。

第一步,呼气注意心窝部

方法:取站、坐、卧式,口唇微闭,舌抵上腭,双目微闭,排除杂念,先注意观鼻尖片刻,随即闭目内视心窝部,用耳朵细听自己的呼气,使其别发粗声,在呼气的同时意念随呼气趋向心窝部。久久行之,真气即在心窝部集中起来。如果仍然杂念纷扰,可用“数息法”。即呼气默数一,再呼气默数二,这样一直数到十数,再从一反复操作,直到杂念不再兴起,即可放弃数息法。入静后,呼气时真气要入丹田,不要在呼声上打扰。

时间:每天早中晚各1次,共3次,每次20分钟,一般认真操作,10天即可完成第一步的功候。

反应:练功到3—5天即感到心窝部沉重;5—10天,每次呼气时都感到有一股热流注入心窝部,这是真气集中的表现。

效果:开始几天由于不习惯,会感到头晕,腰背酸痛,呼吸不自然,这是自然现象,不要有顾虑,只要坚持锻炼就会变得自然。

第二步:意息相随丹田趋

方法:当第一步功夫练到每一呼气,即感心窝发热后,就可以意息相随,呼气时应延伸下沉的过程,慢慢地一步步自然向小腹(丹田)推进。不可操之过急,如果用力过大可产生不舒服的感觉。

时间:依法每日3次,每次25—35分钟,10天就可气沉丹田。

反应:每次呼气都感到一股热流送入丹田,小腹有时作响,肠蠕动增强,失气现象增多。这是真气运到小腹,肠功能发生改变,驱逐邪气的表现。

效果:由于真气已通过胃区,脾胃功能已有改善,真气沉入丹田后,周围脏器(如大小肠、膀胱、肾等)都逐步发生生理上的改变,一般都感到食欲增进,大小便异常有改善等。

第三步:调息凝神守丹田

方法:当第二步功到丹田有了明显的感觉时,就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送,以免发热太过,耗伤阴液。可任呼吸自然,只将意念守在丹田部位。

时间:每日3次,每次增至半小时以上。这一段是在丹田培养实力阶段,所需时间较长,40天左右可感到小腹充实有力。

反应:基于第二步气沉丹田,小腹发热明显,十数日后小腹内形成气流,随着功夫的加深,气流也越来越大,小腹力量充实。待力量蓄足后,即可向下游动,此刻练功者有时会感到阴部作痒,会阴跳动,腰部发热等,以上感觉出现的迟早可因人而异。

效果:由于任脉通畅,心肾相交,中气旺盛,因此心神安泰,睡眠安静。通过练功不断地给肠胃增加热能,脾胃消化能力增强,体重增加,精神充沛,元气充足,肾功能增强,对阳痿有一定疗效,对女子月经不调也有一定疗效。

第四步:通督勿忘复勿助

方法:意守丹田40天后,真气充实到一定程度,有了足够的力量时,即沿脊柱上行,上行时,意识应伴随着真气(勿忘),如果真气到某处停下来,也不要用力向上导引(勿助)。这种上行速度的快慢是由丹田之力来决定的。若实力尚不足,它就会停下来不动。待丹田力量充实后,自然继

续上行。若急于通关,努力导引,会和丹田力量脱节,这是非常有害的,因此必须任其自然,真气的活动情况是不以人的意志为转移的。如果上行到玉枕关通不过,内视头顶就可以通过了。

时间:每天可酌情增加坐功次数,每次时间也应延长到40分钟或一小时左右。至于通关时间则因人而异,有的人刹那间就通过了,这样通过力量很猛,震动也很大。有人需经数小时或数天才能通过。大多数是在一周左右。

反应:在第三步的基础上练功者自觉丹田充实,小腹饱满,会阴跳动,后腰发热,命门处真气活跃(即“肾间动气”),有一股力量沿脊柱上行。在督脉未通之前,背部常有向上拔的感觉,头部则有箍紧之感,这是通督前必有的现象。有些人遇到此种情况,常产生惧怕心理,不敢再练,前功尽弃,殊为可惜。这一阶段必须坚持练功,一旦督脉通过后自然轻松愉快,通督是一个飞跃,故称为“积气冲天”。

效果:督脉通畅后,一呼真气入丹田,一吸真气入脑海,一呼一吸形成任督循环。这时才能体会到“呼吸精气,独立守神”的真谛。精气不断地补益脑髓,大脑皮层的功能增强。凡肾精亏损引起的头晕耳鸣、失眠健忘、腰酸腿软等症状都会逐步消失。

第五步:元神蓄力育生机

方法:一般仍意守丹田。通督以后,各个经脉都相继开通。如头顶百会穴处出现的活动力量,可意守头顶。灵活掌握,所谓“有欲观窍,无欲观妙”也就是练功不同阶段的处理方法。

时间:每日3次,每次1小时以上,时间越长效果越好。需要一个月左右时间,各种触动现象才能逐渐消失,只余下

丹田与上丹田之力,显得更加集中旺盛。

反应:在通督脉的前后数十天内,全身常似有流窜动、皮肤发痒似虫爬等感觉,这都是经络通畅,真气旺盛的表现。遇到这种情况,既不要刻意追求,也不要惊慌失措,安心坐下就会自然平复。坐到极静时,以上现象消失,鼻息微微,若存若无,内部真气则更加集中旺盛。

效果:真气越充足,补偿和增强身体的代谢机能就越充分,因而使人活力旺盛,抗病免疫力增强,大大减少和排除致病因素,治愈痼疾,坚持锻炼就可以身心健康,益寿延年。^①

以上五步功夫是循序渐进的。第一、二、三步是调整呼吸推动真气。体内真气集中于丹田,这个阶段古称为“练精化炁”,这是第一阶段;第四步即第二阶段,运用丹田积蓄的真气,冲通督脉,直达脑海,这一段叫做“练炁化神”;第五步以后为高级阶段,功夫更加纯熟,由于经络畅通无阻,真气在而运行自如,称为“练神还虚”。

显然,上述气功修炼比内丹修炼简单多了。但是,真气运行法的前三步被称作炼精化炁,第四步被称作炼炁化神,第五步被称作炼神还虚,是内丹家不会赞成的。前面说过,八脉全通,在丹功中仅仅只是被视为筑基阶段功夫的完成。虽然如此,不可否认,真气运行法对修炼内丹还是有用的。

经过筑基阶段的修炼,精、气、神有效地得到了补益,人的身体素质有了显著变化,具体表现为:“精满现于牙齿,气足现于声

^① 李少波:《真气运行法》,甘肃人民出版社 1980 年版。

音,神旺现于双眼。”^① 牙齿健全,声音洪亮,双目有光,腰脊有力,脚步轻快,体内气机活跃,说明精、气、神充盈,已完成筑基,可以开始进入真正的仙术炼丹阶段了。

炼精化炁

炼精化炁是比筑基功夫更高的阶段,丹家把这一阶段称为百日关。此处百日是泛指,比喻百日功成,并不是说必须 100 天才行,也不是说 100 天就一定行。根据丹家的说法,炼精化炁阶段已是仙术阶段。这一阶段的修炼任务,是把通过筑基阶段修炼已被补足的精、气、神合炼,使三归二,精与气合炼成为先天之“炁”,为炼炁化神做好准备。张伯端的代表作《悟真篇》就是从炼精化炁入手阐发仙术修炼法门的。

《悟真篇·七言绝句第一》说:“先把乾坤为鼎器,次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道,争得金丹不解生。”根据八卦方位,乾为首,坤为腹。张伯端显然是把上丹田作为鼎,下丹田作为炉。乌指元神,即汞,兔指元精,即铅。黄道即先天真精、元气运行的道路。按《泄天机》中闵小良的说法,内丹修炼所用的气道有三条,即赤道、黑道、黄道。赤道就是任脉,是心气运行之路,因心色赤故名。按五行学说,赤代表火,火性炎上,修炼时务必让它往下降,这样就能让心凉而肾暖。黑道即督脉,是肾气运行的路径。按五行学说,黑代表水,水性润下,修炼中务必使它上升,这样就能让髓运而安。这两道是精气产生运行之所,人赖以生存的地方,所以称为人道。黄道位于赤道与黑道的中间,在脊椎之前,心脏之后。黄道能统领精气,是气机开关的主宰。它具有极为

^① 胡孚琛:《道学通论——道家、道教、仙学》(增订版),社会科学文献出版社 2004 年版,第 594 页。

虚静的性质,只容纳先天之精气。内丹修炼结胎就在这里。它虽然有上丹田、中丹田、下丹田的区分,其实是一体贯通的。精、气、神经过锻炼后,沿任督二脉转运河车,接着纳入黄道中脉锻炼,最终可成就金丹。

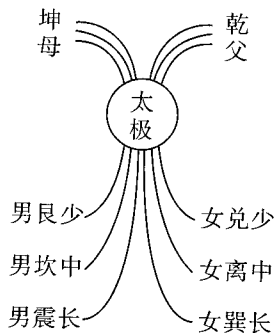
关于炼精化炁的方法,张伯端说:“安炉立鼎法乾坤,锻炼精华制魄魂;聚散氤氲成变化,敢将玄妙等闲论。”^①这就是说:以丹田为炉鼎,效法天地阴阳,将精、气、神合炼。元神被称为魂,元精被称为魄,元神容易散乱,元精容易下流,因此必须经过鼎炉烧炼,直到二者合凝。在恍惚杳冥中,静极生动,渐成丹母。关于“炉鼎”,外丹中所用的是金属容器,内丹中则用它作为比喻,另有所指。张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·炉鼎图论》中说:

鼎之为器,非金非铁。炉之为具,非玉非石。黄庭为鼎,气穴为炉。黄庭正在气穴之上,缕络相连,是为炉鼎。阴阳为炭,以烹以炼。夫黄庭之在身上,交会之顷,乃元气产之际。此时正开,而丹落于其中,遂封固之。所谓水银实满葫芦里,闭塞其口,置深水者也。水银,铅汞也。葫芦,黄庭也。深水者,水犹气也。闭塞黄庭,隐藏丹母,而置于气会之地。达者审之,得其趣也。虎啸风生,龙吟云起。蟋蟀吟秋,蜉蝣显阴,万气归鼎。而封固愈密,烹炼愈坚,此炉鼎之所以有也。万卷丹经要旨,画图立象,本使人得象忘言。后之学者,皆泥象寻爻,各求诡论,岂知至道不繁,枢纽阴阳而已矣。

^① (宋)张伯端:《悟真篇·七言绝句第二》。

他指出,在研读丹经的过程中,不应该拘泥于丹经中的语句,如果这样,就会错误地把丹经中的炉鼎实物化,从而背离了丹经画图立象以便使人得象忘言的意旨。

《周易》以乾坤为父母,而道教丹鼎派则以它们为炉鼎。在《周易》中,乾坤作为父母卦相交而产生其他六卦(如文王索生八卦图所示),其中就有作为中爻的坎、离二卦。它们的形成可以解释为乾中一爻进入坤腹,坤被充实而成坎;坤的中爻进入乾体,乾内中空而成为离。坎离是乾坤的儿女,正如汉代易学家荀爽说:“离坎者,乾坤之家而阴阳之府。”^① 据此,张伯端



文王索生八卦图

认为,内丹修炼要以乾坤为鼎器,以坎离为药物,在鼎中炼药而成丹。根据《周易·说卦传》,坤为腹,在西南,属纯阴,就人体而言为腹部下丹田,是产药之地。乾为首,在西北,属纯阳,就人体而言是头部泥丸宫,即上丹田。坎本来是坤体,其中之一阳为至阳,万物因之而产生;离本来是乾体,离中之阴是交感宫,药物在此交合而得以提炼。乾坤破体而成坎离,坎水离火顺行而生人,取坎填离,逆行经七返九还之炼即可成丹得道。

炉鼎的所指,根据神与气的变化而有所不同。在言神气升降的阶段,丹家以神气升到头顶为鼎,以坤腹的部位为炉;就神气二者而言,在修丹开始时虽然生精,但精活动了就会流向体外。要预防这种情况发生,就必须使神入于精中。让呼吸之气听从神的号令摄入丹田,混合神气。此时,因为神在气中,可以

^① (唐)李鼎祚:《周易集解》,荀爽注《彖传》。

视为气包在外部,所以把气作为炉,把神作为火。当气伏藏、不到外边去的时候,制服那种气的神是炉,而气则为药。如果到了神气全归藏于丹田的阶段,则丹田为调药之炉。采药行周天之时,气穴起火,升降于首腹之间,则以乾首为鼎,坤腹为炉。由此可见,炉鼎的比喻不是固定不变的,要视神气的变化状态来理解。

炼精化炁大致可以分为三个步骤,即养药、采药和炼药。

养药 养药指养育先天的元阳真气。张伯端在《悟真篇》中说:“二物会时性情合,五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘,遂使夫妻镇合欢。”这里谈的是养气的功夫。“二物会时”指意守丹田,达到一定火候时,元神与元精会合。因此养气的具体功法,实际上是意守丹田。这个丹田,应该是下丹田。因为张伯端在《悟真篇·七言四韵》之七中说:“要知产药川源处,只在西南是故乡。”丹经中把经过筑基完成后补足充盈的精、气、神称为药。这种药根据精、气、神合凝的过程和程度分为外药、内药、大药三种。炼精化炁的初级阶段所用的药称为外药。初级阶段完成后所用的药称为内药。内外药合凝进入炼炁化神阶段后称为大药。关于产药之地,张伯端说是在西南。在八卦中,西南为坤卦,在人体中则为腹部。张伯端在其《八脉经》中具体解释说:“要知西南之乡,乃坤地,尾闾之前,膀胱之后,小肠之下,灵龟之上,此乃天地逐日所生炁根,产铅之地也,医家不知有此。”养气的要诀在于意守丹田,但不可执著。实际上,意守的要旨在于息念,使神归于心,神融于精、气。对此,《悟真篇·七言绝句第四十四》用诗的语言描述说:“恍惚之中寻有象,杳冥之内觅真精。有无由此自相入,未见如何想得成。”这里所描述的是修炼的意境。恍惚决不是神志不清,而是入静后的一种境界。张伯端的这一描述取之于《道德经》。《道德经·二十一章》说:“道之为物,惟恍

惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”张伯端的描述显然是对《道德经》中这段话作了发挥。清代高道悟元子刘一明在张伯端的基础上作了更为详细的解释，《道书十二种》说，恍惚既不是色也不是空，是不定之象；杳冥指至寂至静，睁眼而不睹之处。恍惚中呈现的，是灵知；杳冥内的真精，是真知。灵知外阳而内阴，是有中之无；真知外阴而内阳，是无中之有。要想修成金丹，就应该在恍惚中寻灵知，杳冥内觅真知。如果能心会神悟，认得真实，以真知而制服灵知，以灵知而养真知，则有、无从此以后都相互眷恋，相互交通、感应，金丹即可形成。^①那么，刘一明所说的灵知、真知究竟是什么呢？灵知外阳而内阴，根据《周易》卦象可以推知它为“离”，真知外阴而内阳则为“坎”。这样，我们就能明白，张伯端通过诗句要强调的是在入静状态下，取坎填离以使坎离交媾。这一思想在他的另一首诗作中也有体现，该诗说：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。”^②根据八卦卦象，离卦的外面为两个阳爻，中间为一个阴爻，而坎卦的外面是两个阴爻，中间是一个阳爻。如果把坎卦中间的阳爻填入离卦，离卦就转化为纯阳的乾卦。在内丹修炼中用这比喻入静之时，神气相融，通过转运河车，外药生，内药产，外内药相凝而产出大药。所以，内丹家们往往不厌其烦地强调取坎填离的重要性。如清代高道柳华阳在其《金仙证论》中说：“真精既得还原，取其神气混合，两不相离；使其二物熔化，合而为一也。如《易》所谓：‘天地氤氲，万物化生。然后先天真一之气，仍旧从窍中发出，而为金丹之主宰。所以古云：‘未有不交

① （清）刘一明撰：《道书十二种》，书目文献出版社1996年版，第156—157页。

② 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局1990年版，第54页。

媾而能成造化者也。’”^① 所以成功的关键是坎离颠倒。因为一般人的心火总是往上炎,意念总是向外奔驰,而肾水则往往向下流,这就会导致身心两离,坎离各别而不交。所以凡人总避免不了死亡的发生。内丹修炼追求长生不死,所以要以逆反为原则,这是修炼内丹的要害之所在。张伯端在《悟真篇·七言绝句第十五》中强调说:“日居离位反为女,坎配蟾宫却是男。不会此中颠倒意,休将管见事高谈。”根据八卦卦象,太阳属真火,居于五行大位的南二方位,本来是乾体,因索得坤体中爻,致使乾体破而成为象为中女的离卦;月亮属于北一真水,本来是坤体,因索得乾体的中爻而使得坤体破体,成为象为中男的坎卦。离卦与五行相配时属火,在内丹中实指元神;坎卦在五行相配时属水,在内丹中实指元精。火的性质为向上炎,水的性质为向下流而滋润。本来心火位于肾水之上,如果顺其自然,则二者就会愈离愈远而不能相聚。所以必须将二者颠倒,让火往下行,水往上升,这样二者才能交媾。张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·坎离说》中对此也进行了解释。他说:“坎者,肾宫也。离者,心田也。坎静属水,乃☵也。动属火,乃☲也。离动属火,乃☲也。静属水,乃☵也。交会之际,心田静而肾府动,得非真阳在下,而真阴在上乎!况意生于心,而直下肾府乎!阳生于肾,而直升于黄庭乎!故曰:坎离颠倒也。若不颠倒而顺行,则心火动而不静,大地火坑之意明矣。”^②

坎离交媾是违反坎离二者的本性的事,所以不可能指望靠它们二者的力量自然而然地发生,犹如逆水行舟需要外力推动一样。又如男女相恋成婚,往往也需要媒人。那么,这个促成坎

① 徐兆仁主编:《仙道正传》,中国人民大学出版社1992年版,第145页。

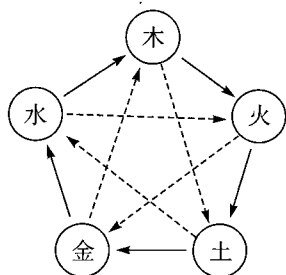
② 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第232页。

离交媾的力量或中介是什么呢？就是意。《悟真篇·西江月词》之四说：“若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须仗媒人勾引。木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。”按照这首诗所说，如果能让元精留住元神，不使元神飞散，必须要靠戊土，即真意，从中撮合。东方木为离，木性至柔；西方金为坎，金性至刚。东西之间隔着土，一时间难以相亲。土则和合三家，使得金木相亲，凝结成丹。《悟真篇》还有另外一首诗对此有论述。它说：“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。”^① 这两首诗的思想得之于东汉魏伯阳的《周易参同契》。《周易参同契》说：“丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶……三物一家，都归戊己。”^② 又说：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相扶。以明牝牡，意当相须……令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻。”^③ 这无疑都是对戊土或者说真意的强调。关于内炼中戊土的作用，《性命双修万神圭旨》中也有解释。它说：“虚其心，则神与性合。静其身，则精与情寂。意大定，则三元混一。情合性谓之金木并，精合神谓之火水交，意大定谓之五行全。”^④ 所谓虚心、静身、定意，说的都是要人收心入静，去除杂念，排除外来干扰。关于性、情、精、神、意之间的关系，参看五行相生相克图和五行交会图。

① 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局1990年版，第50页。

②③ 潘启明：《周易参同契解读》，光明日报出版社2004年版，第226页、第231页。

④ 《性命圭旨·三家相见说》，载《万神圭旨·万法秘藏》，西南师范大学出版社1993年版，第68页。



五行相生相克图

(实线代表相生,虚线代表相克)

离(☲)

神
火
南

(性)木 东

土
意

西 金(情)

坎(☵)

北
水
精

五行交会图①

对以意促成坎离交媾的方法,张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中有明确的解释。他认为,在阳气还没有产生,还不到采的时候,用意念引导它回归尾闾,从夹脊经过玉枕上达泥丸。靠近精穴采精,精自然随着元气上升到上丹田,遇到元神,互相融合后,精才成为可用之精。然后由上丹田降到心,在心中再采取元神,下至黄庭,用真意把它藏在气穴内,用似有非有,似无非无,自然而然的心态和气息,持续不断地温养它。元神与元精在黄庭中互相吞噬,金丹于是逐步养成。此时的精、气、神由于是由外转内,所以称为外药。这样周行一圈,算作炼药一次。外药运满 300 次,可用丹功促使内药产生。

采药 入静以后,坎离交媾,涵养真气到一定的时候,就要开始采气,也叫做采药。它的实质是以意念引导药物归于丹田本穴。

如何采取? 张伯端在《悟真篇》中说:“送归土釜牢封固,次入流珠厮配当。”^②这里“土釜”指下丹田。真气发动时,及时用意念采取,送到下丹田,不使走漏。如何理解真气发动?张伯端强

①② 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局 1990 年版,第 4 页、第 13 页。

调：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，若到一阳采起复，便堪进火莫延迟。”^① 据此，真气发动就是“一阳来复”，是采药的时机。所谓“一阳来复”，是用《周易》的复卦来象征内药产生的状态。复卦六爻，五阴爻在上，一阳爻在下，表示阳气初生。就一天的时辰来说，指的是半夜子时。当然，应该指出，这个子时不是严格意义上的时间刻度，而是炼丹过程中的一种内在感受，所以丹家往往把它称为活子时。张伯端又说：“铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。”^② 其中“癸生”是指后天肾精发动，即性冲动。因为先天无形无质的元精，藏于有形有质的肾精之中。张伯端的第四代传人陈楠在赠给其弟子鞠九思的《水调歌头》词中隐喻说：“一些珠露，阿谁运到稻花头？便向此时采取，宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋。”这里的“珠露”是指真气，因为此时作为内药的真气细微娇嫩，如碧莲含蕊，故有此喻。“稻花头”则形象地喻指男性外生殖器的龟头。在真阳发动之时，抓住时机采得真阳之气，引起身心变化，打破了阴静状态“玉池秋”。当元精受炼而发动真气时，以意念稍加引导，这叫采小药。这里要注意的是，当性冲动达到一定程度时，元精就会转化为作为后天之精的肾精，对内丹修炼就没用了。所以，必须趁元精将化而未化为肾精时，立即采取。否则，到“金逢望后”，即元精转化为肾精时，就无法采取，即使采到也没有使用价值了。药有清有浊，有老有嫩。入静后虚无之窍所产者为真药，妄想存思欲念所产者为幻药。所谓老嫩是相对于采药景象而言的，景象未产生之前为嫩，景象已过之后为老。但景象只是一段短暂的时间，倏忽而过。应当采药的景象是，体内真气充盈，一阳内生，丹田温暖，窍中真气自下往来运行，痒痒难禁，眼前出现一片光明，阳物勃举，任督二脉自

①② 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局 1990 年版，第 75 页、第 13 页。

行打开,小药真种子即内药出现,就要立即采取。方法是引导真气运行周天,即当景象出现时,吸气,提肛,闭目内视,上视泥丸,引导真气向上至头顶,然后呼气引导真气下至丹田,直到阳物缩回。一般开始时,运行一次就可以。张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·采取图论》告诫说:“再有叮嘱:采取不可太缓,太缓则老而不可用,而后天之气杂矣。”这是要求采取一定要抓准时机,及时进行。大多数修炼者容易犯的毛病是采取时急于求成,还没有静心就采,这往往会形成“幻丹”。对此,《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·幻丹说》说:“幻丹者,未静心田,遽采一阳。故斯时也,一阳实生,非真阳也。气非元气,乃呼吸之气也;精亦非元精,乃淫泆之精也;神亦非元神,乃情欲之念也。夫人方学道,更欲为仙,得非欲念乎?以欲念而交会阳生,此幻丹之所以有也……非长生之丹,乃促命之法也。又有采气而上遇心血,气血凝而为物,亦曰幻丹。”幻丹是一种假象,它不是真丹,当然不能产药,也不能生成金丹。产生的原因是炼己不纯,心中还有杂念,此时的精、气、神都是后天的,不是先天的。由于没有先天之气,气穴没有形成。以意念妄为采取,挟持元精到腹部,却没有安顿它的地方,只能把它停放在气穴的右边。肚脐与肾脏之间相通,所以,神与气相交就会停止。有些人会错误地把这看做是丹。还有人采气向上,遇到心火而凝聚成一种影像,也把这误认为是丹,其实也是幻丹。这两种采取的方法,都是捕风捉影,守株待兔,缘木求鱼,因为它不是真正的金丹,很快就会消散。它既无法产药,更不可能生成金丹。

就采药的实际过程来看,采和封固紧密相连,密不可分。固丹封炉,是通过运转卯酉周天来实现的。具体的做法是:闭目意引从会阴穴向左侧身外上升于头,从头顶百会穴向右侧身外下降于会阴穴,为一周,转四个九周,共计三十六周,为进阳气;再

睁着眼转周天,开目用意引,从头顶百会穴向身左边下降到会阴穴,再从身右边上升到头顶百会穴,为一周,转四个六周,共计二十四周,为退阴气。左升右降三十六周,左降右升二十四周为一遍。如此运转,可以起到封固内丹的功效。采药不只难以与封固截然分开,从前面的阐述已可以看出,它与炼药也难以截然分开。事实上,采气、封固和炼气是完整的一个过程。“采、封、炼”再加上止火之“止”,被称作炼丹的四大法诀。

炼药 前面说过,药分为外药、内药和大药。依药的性质不同,炼药的具体方法和过程也有所不同。外药产生之时,即活子时到来之时。此时,积蓄在下丹田的真气,气机发动,必须用逆呼吸作所谓“橐籥运动”,“巽风”配合,即用武火进阳火,使真气沿督脉扶摇而上,上摄泥丸,下降重楼,退阴符,至下丹田储存,运行一个周天,称为小周天,又称为“转河车”。对此,全真南宗第二代宗师石杏林在其《还源篇》中有形象的描述;“一孔三关窍,三关要路头。忽然轻运动,神水自周流。”^① 对此,张伯端在《悟真篇》中说:“雪山一味好醍醐,倾入东阳造化炉。若过昆仑西北去,张骞始得见麻姑。”^② 又说:“二八谁家姹女,九三何处郎君?自称木液与金精,遇土方成三性。更假丁公煅炼,夫妻始结欢情。河车不敢暂留停,运入昆仑峰顶。”^③ 这是说,在内丹修炼中,要及时地采集先天元精,把它送入造化炉内锻炼,即在外药产生之后及时采取,也就是把外药从阳长之处逆运,到达头顶,而后转降于丹田,让它与采而生的内药相遇。南宗五祖之一的陈楠,在其《翠虚篇·紫庭经》中也说:“采之炼之未片晌,一气

① 《道藏》第24册,第212页。

②③ 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第109页、第145页。

渺渺通三关。”^①这也是描述真气做小周天运转时的景象。真气作周天运转一次,算是炼药一次。如此炼药达到300次后,即可开始用丹功使内药生出。

外药生而后采,内药采而后生。内药的发生,是运元神在下丹田与经过300次锻炼的外药交接。内药不用周天运转,生后即与外药合凝而成丹母。张伯端在《悟真篇》中说:“内药还同外药,内通外亦须通。丹头和合类相同,温养两般作用。”^②他认为,外药、内药尽管有先后阶段之分,但本质上属同类,故能和合成丹头。此时,阴阳相见,就如同一对互相钟情的男女,情投意合地结为一对夫妻,从而成就大药。

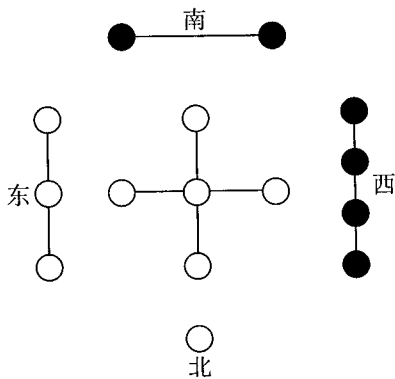
据王沐先生考证,张伯端曾在其《金丹四百字》后附一首七律云:“鹊桥有路透玄关,立鼎安炉自不难。四象和合凭借土,三花聚会返还山,子初运入昆仑去,午后周流沧海间。更待玉壶点化后,顶门进出换仙颜。”^③这首七律全面叙述了河车运转的路径和效果。“鹊桥”语出五代内丹家崔希范的《入药镜》:“上鹊桥,下鹊桥,天应星,地应潮。”全真南宗五祖白玉蟾的弟子萧廷芝在《解注崔公入药镜》中解注说:“上鹊桥在舌,下鹊桥在阴跷穴,两桥系任督两脉接通的道路。”“子”时比喻气机发动之时,从阴跷起火。“午”时比喻运药到头顶后送药往下至下丹田。“昆仑”喻指泥丸,“沧海”比喻下丹田。“玉壶”指结丹的处所。

外药经过约300次小周天运转后,元精已转化为真气,不再会向后天肾精转化。其生理征验是“马阴藏相”。所谓“马阴藏相”是指小周天行满之时,元精已经转化为真气,精窍内无精,导致阳物(男子的外生殖器)缩回体内,如幼童一样。淫根既断,也

① 《道藏》第24册,第203页。

②③ 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第135页、第290页。

就不再有两性之欲。此时，真气汇聚于黄庭之间，充足盈满，体内温热。如陈楠的《翠虚篇·金丹诗诀》描述说：“但守火爻三百刻，产成一颗夜明珠。”^① 此时必须立即停止周天运转。对此，张伯端在《悟真篇》中说：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”^② 这是说，通过炼精调药，功定炁满，下丹田如火炽热，两肾如热汤煎熬，阳炁上升，眼吐金光，耳后如风响，脑后如鸢鸣，身涌鼻搐。这是药成的景象。此时必须止火，即停用意念，停运周天，及时温养。如果依然不停地运转周天，则大药可能瞬间得而复失，导致前功尽弃。产大药之后，再经过约七日的静坐功夫，称为坐关，即可炼成更高一级的真气，称为圣胎，或名婴儿。此时就可进入下一阶段的修炼。《悟真篇》七言律诗第十四首说：“三五—都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”



三五归一图

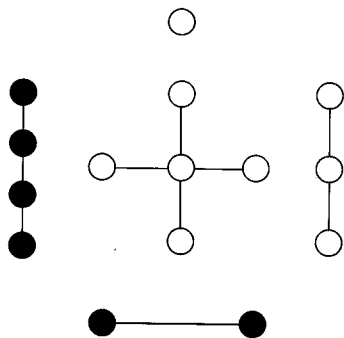
诗中的婴儿就是指炼精化炁功夫最后的结果。

诗中数字的排列是有规则的。如三五归一图所示，三在东面，二在南面，两者相加为五；一在北面，四在西面，两者相加亦为五，中间土位戊己自含五数。东南西北中共有三个五。这与

① 《道藏》第4册，第210页。

② 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局1990年版，第126页。

张理《易象图说》所列陈抟《易龙图》之二变甲图^①（如下图所示）的排列法具有共同的对称性，只是一、二、三、四所居位置颠倒而已。这说明张伯端对陈抟的图书象数易学有所发展。



《易龙图》之二变甲图

^① 《道藏》第3册，第224页。

第六章

丹法(下)

火 候

在炼精化炁的过程中,火候的把握至关重要。

“火候”一词来源于外丹术。在外丹烧炼过程中,它指的是用火的技术、程序、温度变化等。基于天人合一的哲理思想,道教中人在实践中总结出了一套火候操作的流程,其宗旨是效法日月交替、阴阳转换的节律来掌控火候的进退。由于内丹术产生于外丹术成熟之后,而且吸收了外丹术的不少思想理论,火候理论也被引入了内丹术中。《悟真篇》七绝之二十七说:“纵识朱砂与黑铅,不知火候也如闲。大都全借修持力,毫发差殊不作丹。”张伯端强调,火候是内丹术中必须要认识和掌握的至关重要的内容之一。正因为如此,炼丹家们通常把火候的理论和操作视作机密,不肯轻易传给外人。例如,张伯端在《悟真篇》中就说:“契论经歌讲至真,不将火候著于文。要知口诀通玄处,须共真仙仔细论。”^① 很多丹经都讲内丹修炼法诀,但即便是被推尊为“万古丹经王”的《周易参同契》,也没有详细阐述如何运用火

^① 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第74页。

候。当然,从另一方面来说,火候本身确实很难用言辞清楚地表达出来,只能意会,只有同有修炼功夫的人才能加以讨论,局外人即使听了或者看了,也是难于领悟的。

火候本指外丹烧炼中对炉火温度、时间等因素的调控。那内丹修炼中的火候是指什么呢?其实所谓“火”,在内丹中是元神的代称。《真诠》说:“火候全在念头上著力。”^①《金仙正论·风火经第六》说:“火者神也,曰汞,曰日,曰乌,曰龙;皆我之真意也。”^②火就是神,即内丹修炼时的用意,即用意来控制呼吸。陈虚白《规中指南》说:“火候口诀之要,尤当于真息中求之。”^③这里真息就指呼吸。所以,火候首先是指运气过程中意念的强弱、缓急。意念紧重、气息急促者为武火,意念轻淡、气息微缓者为文火。前者用在冲关,后者用在温养。控制呼吸即适当地运用文火或武火。“候”是阶段的意思,即运转外药时的进退、抽添、升降等。进就是进阳火,包括起火以及逐步增进火势的过程;退就是退阴符,包括减弱火势、文火温养以及停止烧炼。《钟吕传道集》说,天地运行,寒暑变化,日月往来,周而复始,炼丹可用日月比喻,阴阳升降,有进有退。抽就是抽去旧火,添就是添加新火。《悟真篇》七绝之三十说:“一阳初动才作丹,铅鼎温温照幌帟。受气之初容易得,抽添运用切防危。”受气之初,温养火符,文武刚柔,自有节度,须赖名师指点,精心调理,若火候抽添不当,则炼丹一场空。“抽添”指内丹修炼中的意念活动,引肾间动气上行至脑,曰“抽铅”;引心神(汞)补丹田,曰“添汞”。凡进

① (明)葆真子阳道生传本,(清)守纲道人彭定求校刊《真诠》,《藏外道书》第10册,第865页。

② 徐兆仁主编:《仙道正传》,中国人民大学出版社1992年版,第162—163页。

③ 《道藏》第4册,第390页。

火退符，皆是抽添。抽彼之铅，以添我之汞，无非取坎填离之意。《悟真篇》西江月之八指出：抽添运用，须识屯蒙。“天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来辏毂水朝宗，妙在抽添运用。”按卦象，泰卦上阴下阳，如阳从地升，像早晨；否卦上阳下阴，如阳从天降，像黄昏。这是用泰、否二卦比喻一天之间从早晨到黄昏的阴阳节律变化。内丹家还以六十四卦中除乾、坤、坎、离之外的六十卦表示一月之间阴阳变化，平均每日二卦，第一日朝屯昏蒙，第二日朝需昏讼，如此按卦序分配，直到三十日。一日之间，屯表阳进阴退，进火；蒙表阴进阳退，退符。水火自升自降，自然流转无穷，如车轮的辘轳，水往低处流注入大海，没有休息、停止。关于升降，张伯端说：“进升主于采取，退降主于烹炼。其六阳时火专于进升，六阴时火专于下降，此即颠倒进退之义。”^① 一天十二个时辰中，子、丑、寅、卯、辰、巳六个时辰属于阳，午、未、申、酉、戌、亥六个时辰属于阴。六阳时要升，六阴时要降。《真诠》对火候解释说：“火候本只寓一气，进退之节，非有他也。火候之妙，在人若用意紧，则火燥；用意缓，则火寒。勿忘勿助，非有定则。最怕意散，不升不降，不结大丹。”^② 清代刘一明在其《悟真直指》中对火候有更加详细的解释，他说：“盖金丹全赖火候修持而成，火者修持之功力，候者修持之次序。采药须知老嫩，练药须知时节，有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候。火候居多，须要大彻大悟，知始知

① 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局1990年版，第291页。

② （明）葆真子阳道生传本，（清）守纲道人彭定求校刊《真诠》，《藏外道书》第10册，第865页。

终,方能成功。倘差之毫发,失之千里,而欲成丹难矣!”^① 这里对火候做了详细的分类,并强调了火候在内丹修炼中的重要性。

掌握“火候”在内丹修炼中非常重要。《悟真篇·西江月十二首》说:“不辨五行四象,那(哪)分朱汞铅银?修丹火候未曾闻,早便称呼居隐。不肯自思己错,更将错路教人。误他永劫在迷津,似凭欺心安忍?”在张伯端看来,如果不了解火候,必将误入迷途。如果自己不知错误而教给别人,那更是错上加错。为了避免错误的发生,必须懂得易理,能够分辨“五行四象”。这里所说的“五行四象”,既指性、情、精、神、意五者的相互关系,也指它们与时间空间的匹配对应关系。

如何掌握火候呢?《悟真篇·七绝三十八》说:“天地盈虚自有时,审观消息始知机。由来庚甲申明令,杀尽三尸道可期。”天地运行的阴阳消息是有规律的。以《周易》的阴阳范畴而论,“盈”与“息”是阴化为阳,“虚”与“消”是阳化为阴。阴阳的消息是有迹象可见的,抓住了其迹象就可以探知其本质。西汉易学家把月亮的消息与《周易》的卦象相配合,制定了八卦纳甲法,到东汉被魏伯阳在《周易参同契》中用来说明炼丹。

八卦指乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑。为了记住这八卦的符号,古人总结了顺口溜:乾三连(☰),坤六断(☷),震仰盂(☳),艮覆碗(☶),离中虚(☲),坎中满(☵),兑上缺(☱),巽下断(☴)。八卦最基本的象是八种自然物:乾为天、坤为地、震为雷、巽为风、艮为山、兑为泽、坎为水、离为火。八卦符号两两相重,构成了《周易》六十四卦卦画, $8 \times 8 = 64$ 。为了区分八卦之卦和六十四卦之卦,古人称八卦为“经卦”,称六十四卦为“别卦”。因此,任意两个经卦相重叠可以得一别卦。六十四卦是由

^① (清)刘一明:《道书十二种》,书目文献出版社1996年版,第147页。

八经卦相重而成。从卦画看，一别卦由两经卦组成：居下部分称为内卦（又称下体），另一部分称为外卦（又称上体）。由于八卦相重成六十四卦，故往往用八卦卦象称呼六十四别卦。

纳甲是汉代易学的专门术语，西汉著名易学家京房在《京氏易传》中将八卦的重卦分为八宫，又称为“八纯”或“上世”。其排列顺序是：乾、震、坎、艮、坤、巽、离、兑。这种顺序本于《说卦》，以乾坤为父母，各统三男三女。前四卦为阳卦，后四卦为阴卦，每一宫卦统率七卦。如乾宫所属的卦顺序为：诤、遁、否、观、剥、晋、大有；坤宫所属的卦其顺序为：复、临、泰、大壮、夬、需、比。如此便构成了六十四卦的排列顺序，始于乾卦，终于归妹。各宫卦中所属的卦各有自己所处的地位。前五个卦分别称为一世、二世、三世、四世、五世。第六个卦称为“游魂”，第七个卦称为“归魂”。京房的八宫卦各配十干，各爻分别配以十二支，由于甲为十干之首，所以有纳甲之称。由于配以十二支，所以又有纳支之称。这就是说，京房纳甲说分为纳干说与纳支说两部分。对纳干说，京房在《易传》中说：“分天地乾坤之象，益之以甲乙壬癸。震巽之象配庚辛，坎离之象配戊己，艮兑之象配丙丁。八卦分阴阳，六位配五行，光明四通，变易立节。”换句话说，乾坤两卦象，分内外卦，乾内卦纳甲（即各爻纳干为甲，下同例），外卦纳壬；坤卦内卦纳乙，外卦纳癸。其他六卦震配庚，巽配辛，坎配戊，离配己，艮配丙，兑配丁。东汉虞翻对纳甲说有更进一步的解释：“三日暮，震象出庚。八日，兑象见丁。十五日，乾象盈甲。十七日旦，巽象退辛。二十三日，艮象消丙。三十日，坤象灭乙。晦夕朔旦，坎象流戊，日中则离，离象就己，戊己土位，象见于中，‘日月相推而明生焉’，故‘悬象著明，莫大乎日月’。”^① 根据此

① 《周易集解》虞翻注《系辞》。

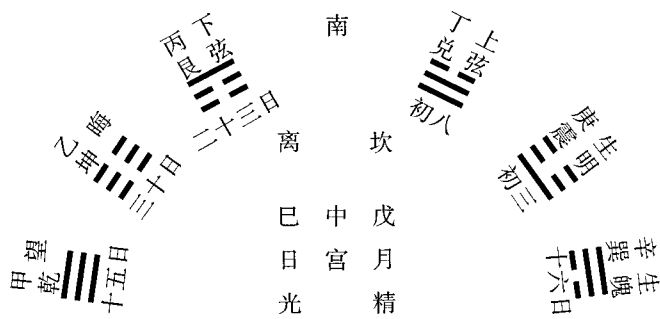
注,八卦符号为:震为一阳始生之象,相当于初三上弦月象;兑为二阳之象,相当于初八上弦月象;乾三爻皆阳,表示十五满月(望)之象;巽为一阴萌生之象,表示十七日月由圆而缺之月象;艮为二阴之象,表示二十三日之下弦月象;坤三爻皆阴,表示三十日月晦之象。这样可以显示八卦的阴阳“消”、“息”。对阴阳五行八卦与干支的对应关系,参看阴阳五行八卦纳干支脏腑一览表。对八卦与干支的关系,可参看八卦纳甲图。

阴	阳	阳	阴	阳	阴	阳	阴	阳	阴	阳	阴
五行		木		火		土		金		水	
八卦		震	巽	离		艮	坤	乾	兑	坎	
十天干		甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
十二地支		寅	卯	午	巳	辰戌	丑未	申	酉	子	亥
五脏六腑			肝		心		脾		肺		肾
		胆		小肠		胃		大肠		膀胱	
五方		东		南		中		西		北	
五季		春		夏		长夏或“四季”		秋		冬	
五气		风		热暑		湿		燥		寒	
五味		酸		苦		甘		辛		咸	
五音		角		徵(zhǐ 止)		宫		商		羽	
五色		青		赤		黄		白		黑	
六神		苍龙		朱雀		勾陈	腾蛇	白虎		玄武	

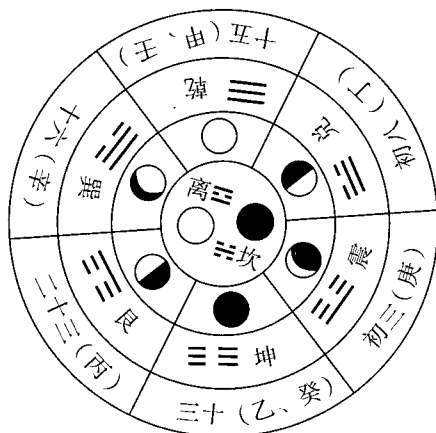
阴阳五行八卦纳干支脏腑一览表^① (长夏指夏季六月一个

^① 引自:杨维增、何洁冰:《周易基础》,花城出版社 1994 年版,第 56 页。

月。“四季”指四季最后一个月，即三、六、九、十二月份的最后十八天，共 72 天)



北
八卦纳甲图扇形图①



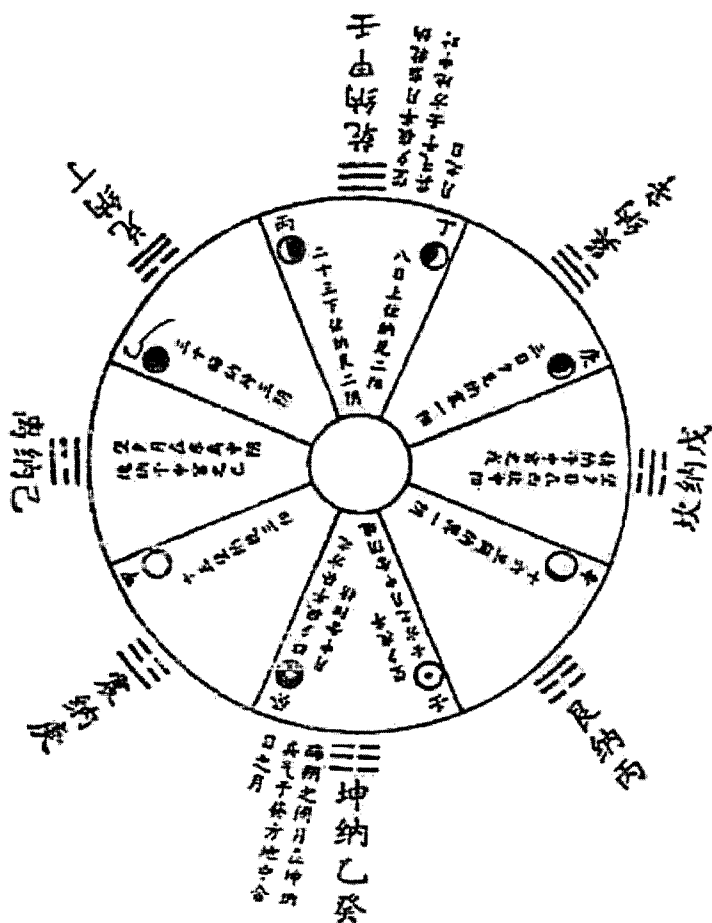
八卦纳甲图圆形图②

①② 引自：詹石窗、连镇标：《易学与道教文化》，福建人民出版社 1995 年版，第 208 页、第 104 页。

京房的纳支说完整地保存在五代宋初麻衣道人所作的《火珠林》之中，其内容是：乾卦六爻，从初爻到上爻，配子寅辰午申戌，震与乾同，坎卦从初爻到上爻为寅辰午申戌子，艮卦从初爻到上爻为辰午申戌子寅，坤卦从初到上为未巳卯丑亥酉，兑从初到上为巳卯丑亥酉未，离从初到上为卯丑亥酉未巳，巽从初到上为丑亥酉未巳卯。上述八卦上下卦分开重新组合成六十四卦，上下卦的纳甲不变，如雷火丰，上卦震纳庚午庚申庚戌，下卦离纳己卯己丑己亥，其余照此推定。纳甲说一般认为是以《说卦》乾坤父母和汉代天文学结合的产物。它以其丰富的天文知识，对后人产生过重大影响，如东汉人魏伯阳的《周易参同契》就采用“纳甲”说来讲解炼丹术中的火候。

《悟真篇》继承了这一点，认为掌握内丹修炼的火候可以月亮的出没规律作为参照系。武火称为阳息，指强烈的呼吸，用于子、丑、寅、卯、辰、巳六阳时的进阳火，通常一次修炼的前半段用武火。文火称为阴消，用在午、未、申、酉、戌、亥六阴时的退阴符，通常一次修炼的后半段用文火。如果以先天六卦震、兑、乾、巽、艮、坤与乾卦六爻相配以表征月体盈亏，并杂以二十八宿所临之位比喻人身阳火阴符的变化，那么，修丹火候与月亮的耗长没有什么不同。诚如无名子所说：“天地盈虚因其而见。月从日生。初三日震庚生形，初八日兑丁上弦，十五日乾甲圆满，天地盈之时也；十六日巽辛受统，二十三日艮丙下弦，三十日坤乙消灭，天地亏之时也。”^① 这里提及的震、兑、乾、巽、艮、坤是易学纳甲法中六个表示月亮晦、朔、弦、望周转规律的卦象。俞琰在《周易参同契发挥》卷五中说得更为详细：“月三日哉生明，盖始于东北箕斗之乡，旋而右转，至晚呕轮吐萌于西南昴毕之上，其

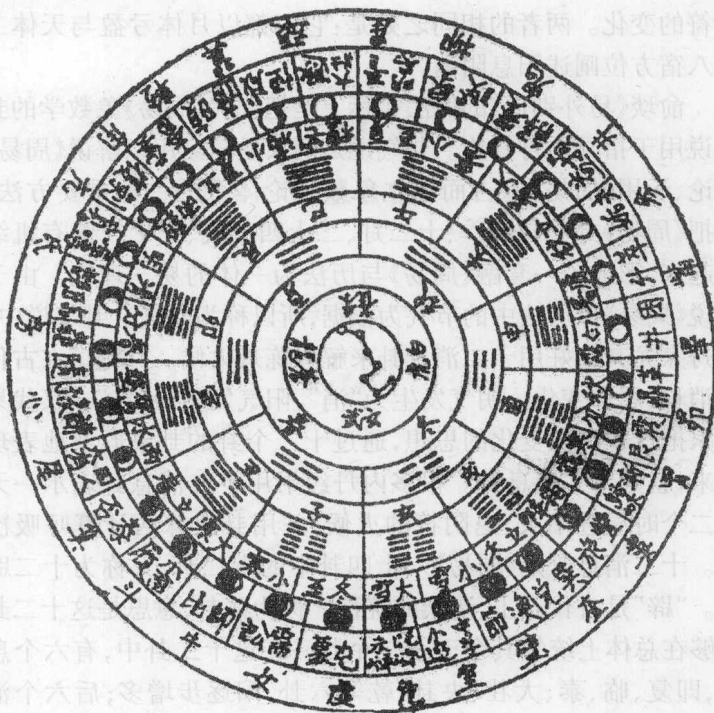
^① 《道藏要籍选刊》第3册，第412页。



月体纳甲图

象如震。以乾卦言，则应乾之初九，此喻吾身阳火起绪之初也。月初八上弦，其光半明，其象如兑。以乾卦言，则应乾之九二，此喻吾身阳火用功之半也。月三五十五，与日根望，魂盛光盈，其

象如乾。以乾卦言,则应乾之九三,此喻吾身阳火由满之时也。月十六望载生魄,其象如巽。以乾卦言,则应乾之九四,此喻吾身阴符继统之始也。月二十三下弦,其光半亏,其象如艮。以乾卦言,则应乾之九五,此喻吾身阴符用功之半也。月六五三十,光尽泯,其象如坤。以乾卦言,则应乾之上九,此喻吾身阴符结括之时也。”^① 如月体纳甲图所示。



周易参同契金丹鼎器药物火候万殊一本之图

^① 《道藏》第20册,第228页。

在《易外别传》中,俞琰的《周易参同契金丹鼎器药物火候万殊一本之图》将炼丹火候与月体耗长说得更为清楚,如上图所示。与在《周易参同契发挥》中讲炼丹火候与月体消长不同,俞琰在《易外别传》中大大丰富了其内容:一是同时用先天六卦(坎、离除外),十二辟卦、六十卦(乾、坤、坎、离除外)与十二辰相配说明火候;二是以二十四节令与十二辰相配,说明进阳火、退阴符的变化。两者的相同之处是:它们都以月体亏盈与天体二十八宿方位阐述阳息阴消。

俞琰《易外别传》的做法实际上是把汉代《周易》象数学的卦气说用于指导内丹修炼。卦气说是两汉易学家用以解说《周易》理论、运用《周易》筮占而建立象数理论体系的一种重要方法。它把《周易》卦爻与四季、十二月、二十四节气、七十二候有机结合起来,形成了一套融《周易》与历法为一体的易学理论。由于解说《周易》以历法中的节气为根据,所以称为卦气。卦气说中,内丹家尤其喜好用十二消息卦来解释炼丹火候。“消息”在古代指消长、屈伸变化。阴气发生为“消”,阳气发生为“息”。汉代易学家把这种消长变化的思想,通过十二个卦的卦象形象地表现出来,就是十二消息卦。很多内丹经书用十二消息卦表示一天十二个时辰进阳火、退阴符的火候,并用卦爻铢两计算呼吸次数。十二消息卦是《周易》六十四卦中的十二卦,又称为十二辟卦。“辟”是古代君主、诸侯的统称。称为辟卦,意思是这十二卦能够在总体上统领其余五十二个卦。在这十二卦中,有六个息卦,即复、临、泰、大壮、夬卦、乾等六卦,阳逐步增多;后六个消卦,即姤、遁、否、观、剥、坤等六卦,阴逐步增多。十二消息卦,既可以代表一年十二月,也可用以表示一月三十日,还表示一天十二个时辰。《悟真篇》与《周易参同契》一样,认为十二消息卦对于内丹修炼的火候掌握很有指导意义,所以《西江月》之十说:

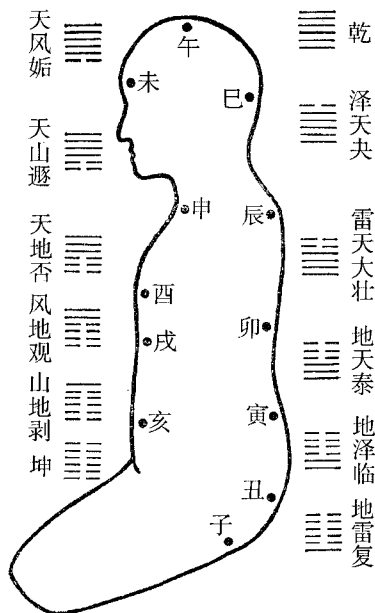
“冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超，望罢乾终始兆。日又别为寒暑，阳生复起中霄。午时姤象一阴朝，炼药须知昏晓。”在《悟真篇》中，张伯端以十二辟卦、十二辰、二至二分说明进阳火、退阴符而炼成金丹的过程。

以年而论，一年十二个月中，以十一月配复卦，一阳始生；过三十日增加一阳爻，进为临卦；再过三十日又增加一阳爻，进为泰卦，所谓“孟春正月，三阳开泰”即是此意。余者类推。冬至一阳来复，表示一年中阴阳消长的节律，从本年十一月至次年四月，阳渐长，阴渐消。十一月复（一阳五阴），十二月临（二阳四阴），一月泰（三阳三阴）……四月乾（六阳）。此即“三旬增一阳爻”之谓。具体来说，复卦对应十一月，临卦对应十二月，泰卦对应正月，大壮卦对应二月，夬卦对应三月，乾卦对应四月，姤卦对应五月，遁卦对应的是六月，否卦对应的是七月，观卦对应的是八月，剥卦对应的是九月，坤卦对应的是十月。

就月而论，三十日配十二卦，两日半一卦。一月之中，阴阳变化，由朔之复（一阳），望之乾（三阳）到姤（一阴）的出现，周而复始。朔望之潮汐可资参证。

就日而论，十二个时辰配十二个卦，每两小时配一卦。其中第一个是复卦，卦划为五个阴爻一个阳爻，表示阴气已尽，阳气复生。一日之中，指夜半子时火候初起。第二个是临卦，卦划为四个阴爻两个阳爻，表示阳气渐进。在一日中指丑时进二阳的火候。第三个是泰卦，卦划为三个阴爻三个阳爻，表示阴阳相承。在一日中指寅时进三阳的火候。第四个大壮卦，卦划是二阴爻四阳爻，此卦显示，阳气虽然很盛，但其中依然包含阴气。在一日中指卯时进四阳的火候。第五个是夬卦，卦划是一阴爻五阳爻，此卦指盛阳之际，尚余存些微阴气，在一日中指辰时进五阳的火候。第六个是乾卦，卦划是六爻全为阳爻，在一日中指

巳时进六阳的火候。第七个为姤卦，卦划为五阳爻一阴爻，意味着阳极生阴。在一日中指午时退阴符的火候。第八个是遁卦，卦划为四阳爻二阴爻，表示阴气渐盛，阳气渐衰。在一天中指未时退二阴符的火候。第九个是否卦，卦划为三阳爻三阴爻，表示阴阳二气不相交通。在一天中指申时退三阴符的火候。第十个是观卦，卦划为二阳爻四阴爻，表示阴气已盛。在一天中指酉时退四阴符的火候。第十一个为剥卦，卦划为一阳爻五阴爻，显示阴盛阳衰，纯阴将至。在一日中指戌时退五阴符的火候。第十二个是坤卦，卦划为六个阴爻。在一日中指亥时退六阴符的火



南北宗源翻卦象图①

① 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局 1990 年版，第 9 页。

候。一日之间阴阳变化节律,阳生于复,在中宵(子时),阴起于姤,在中午(午时)。这就是《悟真篇》所说的“南北宗源翻卦象,晨昏火候合天枢”,“炼药须知昏晓”的意义。对此,由南北宗源翻卦象图可以看得更清楚。

十二消息卦不仅可与年相配,还可与月和日相配。不论年还是月、日都有阴阳的往返,因此都可用十二消息卦来说明。内丹修炼者用十二消息卦表示炼丹的火候节度。这十二个卦中,复、姤二卦是阴阳转化的关节点,姤卦之前为阳火之候,姤卦之后为阴符之候。这样一来,复、姤二卦就显得尤其重要。《悟真篇》与《周易参同契》一样对这两个卦给予了特别关注。《悟真篇》借用复姤二卦喻阳火阴符之抽添。阳火主进,阴符主退,阴阳消息,循环不已。掌握年、月、日的阴阳变化节律,按月求药,按日行功,则火候准而丹可成。每日晨昏两卦,筑基、火候、温养皆可运用。阳生则进火,阴生则退符。当否则与阴俱闭,当泰则与阳俱开。只依此两卦,无须逐日另求卦象。所以七绝之三十六说:“否泰才交万物盈,屯蒙二卦秉生成。此中得意休求象,若究群爻漫役情。”七绝之二十一说:“赤龙黑虎各西东,四象交加戊己中。复姤自兹能运用,金丹谁道不成功。”龙虎交合,铅汞眷恋,水、火、木、金四象,全赖中央戊己之土从中媒合。温养、抽添也依复姤行事。戊己土又称黄婆或青娥,指意念,在炼丹过程中起着特殊的调和作用。七绝之二十说:“华岳山头雄虎啸,扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合,遣作夫妻共一心。”总之,掌握内丹修炼火候就是遵循天地卦象所展示的阴阳规律。《悟真篇》说:“天地盈虚自有时,审能消息始知机。由来庚甲申明令,杀尽三尸道可期。”^① 张伯端强调,炼丹中把握火候必须明了阴阳盈

^①王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第92页。

虚之道，调和阴阳以达生息之功，而生息则必须要详观熟究消息之机，及时抓住阴阳进退的时机，然后方可采药、炼药。

张伯端对火候的论述，多是渊源于《周易参同契》。魏伯阳在《周易参同契》中说：“朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。日辰为度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午迄戌亥，赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒，如是应四时，五行得其理。”^① 其中“朔旦屯直事，至暮蒙当受”一句是后世道教丹经所谓“朝屯暮蒙”的出处。子时阳气在坎而动，称为朝屯；午时阳气开始逐渐退止，称为暮蒙。张伯端在其《金丹四百字·自序》中说：“抱一守中，炼元养素，采先天混元之气，朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰行周天之火候。”^② 这是把行周天火候看做对抱一守中的具体化。清代刘一明在《百字碑注》中说：“水火烹炼之功，即朝屯暮蒙之功。朝屯者，进阳火也，暮蒙者，运阴符也。时阳则进阳，时阴则运阴。”^③ 这显然是对张伯端之说的阐发。此外，他在《象言破疑》中也说：“丹经皆借六十四卦为阳火阴符之法象。以乾坤二卦为鼎炉者，取其阳刚阴柔为体也；以坎离二卦为药物者，取其刚柔中正为用也。复姤二卦为阴阳之交界，取其刚柔运用各有时节也；屯蒙二卦为造化之始，取其当进火而须用刚，当退火而须用柔也；既未为造化之终，取其阳火而用刚不可太过，阴符而用柔不可不及也。其余五十四卦，皆随乾坤坎离复姤屯蒙既未十卦运用，自然而然。约而言之，总以阴阳相当、两而合一归于混成之象而后已。”^④ 这是对内丹家们以卦象阐述丹

① 潘启明：《周易参同契解读》，光明日报出版社 2004 年版，第 119 页。

② 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局 1990 年版，第 203 页。

③④ （清）刘一明：《道书十二种》，书目文献出版社 1996 年版，第 147 页、第 93 页。

道的规律所作的小结式的说明。

对于炼丹火候,张伯端在《悟真篇》中已屡次提及,但比较详细的阐述则是见于《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中。其中《火候图论》说:

《易》之为书,三百八十四爻。火之为数,三百八十四铢。故以乾坤为鼎器,坎离为药物,其余六十卦为火候。初一用屯、蒙。初二用需、讼。初三用师、比。初四用小畜、履。初五用泰、否。初六用同人、大有。初七用谦、豫。初八用随、蛊,而金计半斤。初九用临、观。初十用噬嗑、贲。十一用剥、复。十二用无妄、大畜。十三用颐、大过。十四用咸、恒。十五用遁、大壮。十六用晋、明夷。十七用家人、睽。十八用蹇、解。十九用损、益。二十用夬、姤。二十一用萃、升。二十二用困、井。二十三用革、鼎,而水计半斤。二十四用震、艮。二十五用渐、归妹。二十六用丰、旅。二十七用巽、兑。二十八用涣、节。二十九用中孚、小过。三十用既济、未济。顷刻而周,周而复始。自日月运行,一寒一暑,天地氤氲,万物化醇,倒造化,翻乾坤,窃宇宙,盗阴阳,达天地之至道,始可与言此也。

这里,张伯端把炼丹之火与《周易》六十四卦相类比,除了将乾、坤、坎、离四卦分别看做炼丹的炉鼎与药物外,其余的六十卦都看做火候。一个月三十天,每天两卦,周而复始。这时所说的六十卦次序,实为综卦次序。综卦即六个爻画颠倒而成的新卦形,其中可分为三组,即自综卦八个,乾、坤、坎、离、中孚、小过、大过、颐;一般综卦二十八个;错综卦四对八个,即泰与否,随与蛊,渐与归妹,既济与未济。对此,从如下综卦次序图可以看得更清楚。



综卦次序图①

接着,张伯端进一步区分了文火与武火。丹经中曾云:“武火者,火逼金行也;文火者,舒徐而不迫切也。”这就是说,急运为武火,缓行为文火。张伯端的《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·火候图论》则从另一个角度解释说:“文火自三关上至于天矣。武火是午宫与心火也。”这是说,采药时候多用武火,烹炼之时则多用文火。丹经在讲到运火采药时,通常指出三个阶段,分别比喻为羊车、鹿车和牛车。从尾闾关到夹脊关,需要细步缓行,格外谨慎,好比小羊驾车,分外轻柔;从夹脊关到玉枕关,则要大步快跑,犹如鹿驾车一样迅捷;从玉枕关到泥丸,由于玉枕关较细微,难于通过,所以需用大力冲开,如同牛驾车一样大力急进。

火候中除了进阳火退阴符外,还有“卯酉沐浴”之说需要注意。“卯酉”在小周天阶段指位置,而不是指时间,人身前脐后肾

① 引自:杨维增、何洁冰:《周易基础》,花城出版社1994年版,第33页。

之处称为卯酉。“沐浴”在小周天时表示停炉休息,此时需要洗心涤虑,归于大定,纯任真火熏蒸。大周天时指排除杂念,防止心神外驰。小周天运转中,真气上行至督脉肾处,或者下行至任脉脐处,应适当作息一下。张伯端在《悟真篇》七绝之三十四中说:“兔鸡之月及其时,刑德临门药象之。到此金砂宜沐浴,若还加火必倾危。”农历二月为卯,属兔;八月为酉,属鸡。《周易参同契》说:“刚柔迭兴,更历分部。龙西虎东,建纬卯酉。刑德并会,相见欢喜。刑主伏杀,德主生起。二月榆落,魁临于卯。八月麦生,天罡据酉。”^① 据此,二月为春天的一半,万物萌生,称之为德;八月为秋季的一半,万物开始凋零,称之为刑。卯酉两月,昼夜平分,刑德并行。卯酉二时,有可能木盛火旺而伤金,或金气太盛而伤木,所以必须停炉(沐浴),既不进火,也不退符。暂停以意引气,任阴阳二气自然交合。张伯端认为,对于炼丹火候要像时令节气那样,适时处理好阴阳消长的关系,其中的一个环节是遇卯不进阳火,遇酉不退阴符,这实际上是指河车运转时上升转为下降、下降转为上升时的换气功夫。他在《金丹四百字》中 also说:“火候不用时,冬至在子。及其沐浴法,卯酉亦虚比。”对此,明代彭好古注解道:“火之为物,太大则炎,太小则冷,要在调合得中,故火必曰候。一时有六候,候者,吾身之节候。何时之有?吾身静极而动,在月即为冬至,在日即为子时。迎此极而与之俱动,则火候在此矣。大抵一阳升为子,一阴降为午,阳升阴降为卯,阴升阳降为酉。所谓不刻时中分子午,非必以冬至为子,夏至为午,兔鸡之月为卯酉也。如外丹,进火为子,抽火为午。不增火,不减火,为沐浴。不拘子午,亦不拘卯酉。”^② 在张

① 潘启明:《周易参同契解读》,光明日报出版社 2004 年版,第 227 页。

② 徐兆仁主编:《金丹集成》,中国人民大学出版社 1992 年版,第 8—9 页。

伯端看来,修炼内丹运用火候要灵活,不可完全拘泥于卦象爻气而不知变通。

《悟真篇》通过易学卦象来说明火候,但并非要人们泥于卦象。它说:“否泰才交万物盈,屯蒙二卦稟生成。此中得意休求象,若究群爻漫役情。卦中设象本仪形,得象忘言意自明。后世迷徒惟泥象,却行卦炁望飞升。”^① 易学中的卦象本是物象的模拟,目的是通过卦象掌握物象背后的内在意旨,如果仅仅停留在卦象以及阐释卦象的那些文辞上,就不能真正明了作为认识目标的意义。内丹修炼同样如此。内丹学借助卦象来表达其奥义,如果舍本逐末而停留于卦象,那就无法窥见其堂奥。在实践中如果生搬硬套,囿于朝屯暮蒙一日两卦,始于屯蒙,终于既未,而企望得道成仙,那就是南辕北辙。因此,《悟真篇》告诉人们要“得象忘言”。这种思想显然得之于王弼一派的《周易》义理之学。

炼炁化神

炼精化炁为初关,将精与炁合炼而成为“炁”作为丹母,为三归二;炼炁化神,则“炁”与神合炼,使炁归神,则为二归一,亦称中关,因为所需时间要十月,所以也叫做“十月关”。在炼精化炁阶段运转周天而产大药后,就可进入炼炁化神阶段的修炼。炼炁化神阶段又可细分为采大药和养圣胎两个小的阶段。采大药就是采丹,养圣胎则是温养大药。实际上,在炼精化炁与炼炁化神之间存在着一个过渡阶段,即前述“产大药”的阶段。

(一)“产大药”

产大药 产大药即在心定神寂的状态中,打开玄关,元精、

^① 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第90页。

元气、元神在下丹田凝聚融合,成为丹母。具体来说,就是在入座后,目光观照祖窍穴的虚空境界,轻轻寂照,绵绵看守,不可有所偏离,如果偏离,火散神弛,大药就难以产生。这时,肾中精气上升,口腔中往往会出现很多唾液。这在内丹经书中称为“金液还丹”,是比“玉液还丹”更为重要的东西,要内视脏腑,徐徐咽下,如雨泽物,闭目下送至下丹田。之所以称为金液还丹,是因为在五行学说中金为水之母,肾中有金。

此时的呼吸颇有讲究,要求平和自然,息息归根,绵绵若存,使元神不寒不热,从容涵育,任其自然运化。同时,要运用内呼吸聚散法引导大药,促其活动,使其愈动愈旺。所谓内呼吸聚散法,就是在入静后自然形成内气升降呼吸,升时意念向下丹田中心聚敛,降时意念向下丹田外围扩散,升或降都不能离开下丹田与肚脐之间;一敛一散,巩固丹形,使丹形越养越大,养成大丹。到修炼者做到虚极静笃,身如太虚时,便会感觉内气其大无外,其小无内,生机蓬勃,与平常状态不同,这是大药即将产生的景象。此景出现时,呼吸会自然停止,修炼者会感觉内气向丹田外围扩展,充满全身;然后向丹田中心聚敛成珠,一散一敛,内气成形,如火珠之形,含在丹田中,这是纯阳之气凝聚而成的大药。随之,会出现“六根震动”的现象,即下丹田如火炽热,两肾如热汤煎熬,眼吐金光,耳后如风响,脑后如鹭鸣,身涌鼻搐。这是大药已产,丹母已成的生理征兆之二。对此,张伯端在其《金丹四百字·序》中说:“修炼至此,泥丸风生,绛宫月明,丹田火炽,谷海波澄,夹脊如车轮,四肢如山石,毛窍如浴之方起,骨脉如睡之正酣,精神如夫妇之欢合,魂魄如子母之留恋,此乃真境界也,非譬喻也。”这种“六根震动”的现象,内丹家称为“正子时”。正子时不同于活子时。活子时为炼精化炁阶段所用,它与自然界的物理时间无关,说的是药动就采。正子时适用于炼炁化神阶段,实

际上指的是产大药的时间,它同样不是自然界的物理时间,而只是修炼者自我感觉到的一种内景。大药已产,丹母已成的生理征兆之三是修炼者会忽然觉眼前现出白光,这是“阳光三现”之景。

(二)采大药

采大药的阶段,在丹经中称为“入环”。“入环”又叫坐关。由于所需时间通常为七日,所以内丹术中也称为七日大定。内丹经书中常有“七日混沌死复生”的说法,指的就是它。这种说法在文献上显然是来源于《庄子·应帝王》所说的“日凿一窍,七日而混沌死”之说。七日坐关的目的,是采已经产出的大药。就此而言,七日还有七日真阳来复之意。这一阶段,人的各种代谢降到最低点,状如黑熊冬眠,如同死去一般。所以内丹经书中有“大死七日”之说。内丹家认为,“若要人不死,须是死过人”。这是修炼内丹必经的阶段。经过入环修炼,可以炼成丹母,又称为“圣胎”、“婴儿”,正如《悟真篇》律诗第十四所说:“三家相见结婴儿,婴儿是一含真气,十月胎圆入圣基。”入环的目的是使神炁凝结,由有为过渡到无为,寂寂观照,常定常觉,做到一切归乎自然,真正进入炼神还虚的阶段。

采大药之前,必须做好各种准备工作。这些准备工作的目的是防止神炁在上、下鹊桥走漏。在上鹊桥的走漏,即自鼻孔垂下两条白色黏液般的鼻涕,内丹经书中把它称为“玉柱双垂”,这是精气走失之象。在下鹊桥的走漏是放矢气。丹书中有防止上、下鹊桥走漏在内的“六根不漏”的方法。方法是用状如馒头、以棉布覆盖的木座,抵住谷道,封住下三阴,即生死之根,如此可以防止放矢气,身根不漏;将鼻呼吸转为内呼吸,用木鼻夹夹住鼻孔,夹住上鹊桥之穴,如此可以鼻根不漏;凝两耳之韵,耳不听外物,这叫耳根不漏;唇齿相合,舌顶上腭,这是舌根不漏;含两

眼之光,闭目,勿令外视,回光返观,自然不动,这是眼根不漏;一念不生,一意不散,六欲不起,六尘不染,这是意根不漏,也是六根不漏中最难做到的。此外,防止上鹊桥走漏,还要做到在日常生活中戒怒,尤其在练功前要保持心情愉快。在练功过程中,当气到印堂处时,舌尖紧贴上腭,要用意引它下来,避免在鼻部停留。防止下鹊桥走漏有一诀窍是在谷道处忍一忍,用意引它过去。

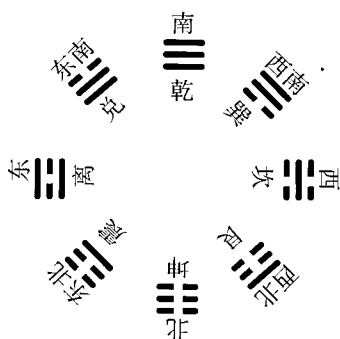
采大药的具体方法是过关服食法。六根震动意味着大药即将出炉。大药生时,就像弹丸、火珠一样,旋转滚动于脐间,前后涌动、上冲下奔,前触阳关,后冲尾闾,上腾心位,下抵谷道。心位本来就不能存气,而且止火之后阳关已闭,大药在尾闾遇到阻拦透不过去,只能往下直奔谷道而去。此时谷道外面虽然已经被木座抵住,修炼者还是要用“吸、舐、撮、闭”四字诀,急用心力撮谷道,守住尾闾关,内中向上提起,引大药出炉。大药一旦出炉,立即抓住大药自动冲关之机,以“五龙捧圣”之法导引。“五龙捧圣”是内丹术语。“五”为五行学说中的土之数,在内丹中指真意;“龙”为元神,“圣”为大药。这样看来,五龙捧圣即以意引大药过关。具体来说,用轻微的意念轻轻上引,如同山羊拉车一样,导引大药经过尾闾而至夹脊关。大药在夹脊关遇到阻碍,此时不能用意引动,而要等到它自然而然动的时候再用轻微的意念稍加引导,大药便会如同鹿拉车一样轻快地冲过夹脊关而升到玉枕关。此时大药再次遇到阻碍,同样不能用意念引动,等到大药自己动起来时,用稍微重一点的意念,如同牛拉车一样,以大力冲开玉枕关,一直到达泥丸。此时,阳气升到脑中,感觉头涨大,有蚂蚁爬行之状,全身有酥麻之感,急开眼一睁一闭,摄天光从祖窍穴入脑,用神光凝聚脑中,补足泥丸、髓海。这在内丹经书中被称为“三花聚顶”。在古代,“花”与“华”通用,“华”是“花”

的本字,所以“三花”就是“三华”,指精、气、神这三种人体内的精华。“聚顶”即精、气、神混合为一而聚于玄关一窍。“顶”是特指,表示“天宫内院”。“天宫”指脑部,“内院”就是以印堂穴与百会穴垂直线为中心点的脑部内空间。“三花聚顶”是内丹修炼的上乘状态。古代内丹家害怕泄漏天机,又担心大道失传,便以符号象征的含蓄方式来表达。事实上,“三花”的内在意义是“三阳”。“三阳”就是阴中之阳,阳中之阳,阴阳中之阳。“三阳”的说法来自五行与天干的转换。在中国古代,以水代表北方,用天干来表达就是壬癸,在人体中则是与肾脏相对应;以火代表南方,在天干中为丙丁,在人体内则对应于心脏;以金代表西方,在天干中为庚辛,在人体中则是肺脏。肾主精,心主神,肺主气。水为阴,在北方,所对应的天干是壬癸,一阴一阳,壬为阳,癸为阴,所谓阴中之阳指的就是代表北方两个天干之中的壬;火在南方为阳方,所对应的天干是丙丁,同样是一阴一阳,丙为阳,丁为阴,所谓阳中之阳指的是代表南方两个丙丁中的丙;金在西方为阴方,所对应的是肺脏,功能是吐故纳新,交接内外表里,所以有阴阳转换之性,所谓阴阳中之阳指的是代表西方和肺脏的天干庚辛中的庚。内丹学所谓的“炼精化炁”就是去肾水中的癸,而升壬;“炼炁化神”就是去肺金中的辛,而升庚;“炼神返虚”就是去心火中的丁,而升丙。这就是说,壬、庚、丙象征精、气、神中的三阳,经过进火而升华,最后聚于泥丸宫,这就叫做“三花聚顶”。对此,张伯端在《金丹四百字·序》中说:“以精化为气,以气化为神,以神化为虚,故名曰三花聚顶。”顶谐音于鼎。革故鼎新,脱胎换骨。此时,精、气、神已从分离为三的状态回归于合三为一的状态,恍若金花片片自现于空中,此即圣胎。对此,张伯端在《金丹四百字·序》中说:“以法度炼之则聚而不散,以斤两炼之则结而愈坚。魂藏魄灭,精结神凝,一意冲和;肌肤爽透,随日随时

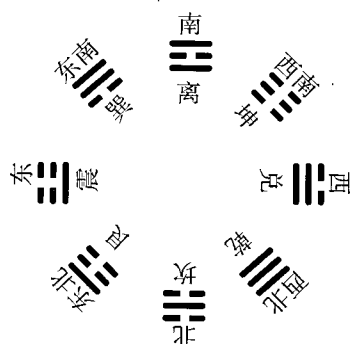
渐凝渐聚,无质生质,结成圣胎。”

在三花聚顶之后,应该运转卯酉周天以团聚大药。所谓卯酉周天,其实就是大周天。大周天是相对于小周天而言的。小周天是在炼精化炁阶段,其理论指导是后天八卦图式。大周天则是在炼炁化神阶段,其理论指导是先天八卦图式。如下图所示,它们是不完全一样的。先天八卦图中,南北方位上是乾坤两卦,故大周天称为乾坤交媾。但实际上,内丹修炼总是着眼于坎离两卦,而坎离两卦在先天八卦图上已在卯酉的位置上,故大周天称为卯酉周天。内丹学认为,人属于后天,此时奇经八脉已经全部关闭,必须先通过炼精化炁阶段的小周天打通任脉和督脉,然后再到炼炁化神阶段打通其他六条经脉,这项要求是在大周天中实现的。但是大周天运行过程中,精气的流通路线是因人而异的,有的人沿八脉走,有的只在其他一二条经脉上走,如在带脉上左转或右转,甚至还有的人是沿十二条正经中的某几条经脉走,这些都算大周天。精气运行路线是大小周天不同的第二个地方。

大小周天不同的第三个地方是炉鼎。小周天是采外药运河车入下丹田,经过上鼎即泥丸宫到下炉丹田而封存,所以把鼎称为乾鼎,把下丹田称为坤炉。大周天不一样,鼎被往下移了,即以黄庭为鼎,以下丹田为炉,元炁只氤氲往来于二田之间的虚境,修炼也只意守这二田之间,不固定于一田。任其自然运行,直守到昏睡全无,灵光不昧,进入入定状态。伴随着修炼由有为转变为无为,“炁”也由微动到不动,再被完全融化,真意的运用则由用双目观照而至无觉。正如《悟真篇》律诗第五所说:“果生枝上终期熟,子在胞中岂有殊。”丹法口诀中也说:“三万刻中无间断,行行坐坐转分明。”这都是说,大周天不是运炁循环,而是用绵密寂照之功,入定之力,使元神发育成长。



先天八卦图



后天八卦图

火候有别，这是小周天与大周天的第四个不同的地方。大周天不转河车，其火候不计爻象，昼夜不间断。大周天的火候，内丹家称为“四正沐浴”。其中“四正”指子、午、卯、酉四个时辰，也指春、夏、秋、冬四个季节。子午是南北位置，在先天卦象是乾坤，卯酉是东西位置，在先天卦象是坎离，在位置上四个都是正位，所以叫做四正。四正在一天十二时辰中指子、午、卯、酉四个时辰，是沐浴的四个正时。《周易参同契》说：“子南午北，互为纲纪。”又说：“虎西龙东，建纬卯酉。”从人体的位置来说，子为会阴穴，午为泥丸宫，卯为命门，酉为绛宫。在小周天中为卯酉沐浴之所，是就空间而言；在大周天则为沐浴的时刻，是就时间而论。因阳生于这四个正位，所以应当在这四正的时间内行沐浴之法。所以，小周天至卯酉位置行炁暂息为沐浴；大周天则是停止运转河车，二炁氤氲于黄庭、丹田之间，这时的沐浴，内容是洗心涤虑，以真气熏蒸，以目绵密寂照，防止此心外驰而不动，所以虽有定时，亦无定时。张伯端《金丹四百字》云：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”这是说，对四正，应该加以灵活应用，不可泥象执文，以致自我束缚。钟离权有“一年沐浴防危

险”之说,其中一年是泛指,即春、夏、秋、冬四季,本是四正的一种说法。春为东方,夏为南方,秋为西方,冬为北方,沐浴可以在一年四季中灵活进行,但不可太过,也不可走神,心神一旦外驰,就会有危险。《金丹四百字》说:“沐浴防危险,抽添谨戒持,都来三万刻,差失恐毫厘。”这里强调四正沐浴时心神不可驰放。《道德经·一章》说:“常无欲以观其妙,常有欲以观其徼。”大周天沐浴用“常”,在沐浴中常定常觉。这和小周天沐浴不同,因其常定则意念若无;因其常觉则必须按四正行动。由此看来,四正沐浴在大周天时并不进行卯酉换气,而只是以常定(意念若无)、常觉(按子、午、卯、酉四正时行动)、洗心涤虑、绵密寂照之功促使元神发育。

运转卯酉周天以团聚大药的方法是闭目按眼眶周围转眼珠,从左边升,右边降,转九周一停,开眼摄天光入祖窍穴凝聚一次,如此转四个九周,共开目摄天光凝聚四次,为进阳气。再睁着眼,按眼眶周围转眼珠,从左边降,右边升,转六周一停,闭目凝视祖窍一次,如此转四个六周,闭目凝聚四次,为退阴气。这样转眼珠,把大药真正聚成一团,称为先天真种子。接着,大药下行至印堂,遇到阻碍。在印堂遇阻之时,大药极容易从上鹊桥泄漏。这时候必须用木夹夹住鼻窍,以舌舐上腭,然后用元神之光向下观照,凝神下照不动,以待真种自动下降。一旦时机成熟,忽觉有鸪鸣之声,大药会从脑中降入口中,内丹经书中称为“刀圭入口”。接着如同甘露、雀卵,颗颗降下,经过十二重楼(喉下气管),降入中丹田(即黄庭、土釜)。正如张伯端在《悟真篇》中所云:“虎跃龙腾风浪粗,中央正位产玄珠。果尘枝上终期熟,子在胞中岂有殊?”^①明代高道张三丰也在其《玄要篇·打坐歌》

① 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第11页。

中说：“无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。天地交泰万物生，口饮甘露似蜜甜。”^① 这都是对大药入鼎过程的描述。大药入中丹田后，也通彻于下丹田。此时，须用神光照视中丹田，含育十五分钟左右，再徐徐运行卯酉周天一遍，封炉下坐，正如《悟真篇》所说：“送归土釜牢封固，次入流珠斯配当。”其中的“流珠”指的是元神。至此，完成大周天的运行。这个过程就是采大药过关服食炼法，古人叫做“过关服食运周天”。

（三）养圣胎

经过七日坐关修炼、采大药服食过关之后，渐次进入内丹修炼的大周天阶段。这是内丹术的“中关”，又称“十月关”。虽说是十月关，但从开始这一阶段的修炼到本段功夫大功告成，总计要用一年的时间，因为这其中还要有两个月的沐浴时间。这一阶段要求将气与神合炼而化为神，将小周天炼成的丹母送到十二经脉、奇经八脉以及全身任意一个地方，实即打通大周天。这一阶段，每次在入坐之后，须用双目合一之光，文火温养，轻松自如地寂照中丹田，绵绵看守，不即不离，用文火温养大丹，呼吸合，神气交，伏气于中丹田，守中致虚，一念不尘，先存后忘，神气合一，达到无极虚空之境。正如张伯端在《悟真篇·七言绝句第四十四》中所说：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。”这就是丹书上说的“沐浴温养”。如《悟真篇·七言绝句第四》说：“只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”这整个过程可以具体分为几个阶段。

首先是大周天通运：入坐之后，在入静的修炼状态下，静极生动，元气如活龙游动，从后升到脑，又从前降到下丹田，此时应

^① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社 1990 年版，第 30 页。

该神光入射下丹田,包含元气,形成胎息。到元气与元神合二为一,大药之气转化为元神时,把一点灵光升入祖窍穴中,照耀太虚之上。即如《悟真篇·七言绝句第四十六》所说:“华池宴罢月澄辉,跨个金龙访紫微。”其后感觉中丹田气满,一意静守时,便会忽然感觉两股元气从两脚心沿双腿外侧升至尾闾关,合成一团,沿背后升到夹脊关,再次分成两股,沿双手外侧达到左右手的手指,停顿片刻,又从双指内侧回到玉枕关,再度合成一团,进入脑中,从脑下降入口中,沿任脉落于中丹田,从中丹田下行至会阴穴,又分为两股气,沿双腿内侧下降于双脚心。如此一周一周地升降循环,运转全身。此时口中往往生满津液,需将其咽入中宫,输送于四肢,感觉舒畅无比。《悟真篇·西江月第六》所谓“本是水银一味,周流遍历诸辰。阴阳数足自通神”,表达的就是这个意思。这说的是周天数足,大药成丹之象。此时,中丹田有个大气团,充满中、下二田,中丹田和下丹田合成一个虚空大境界,称为小鼎炉。如前所述,“鼎炉”作为内丹学的术语,并非指现实中的金属器具,而是一种譬喻,其具体含义因上下文语境而有所不同。若从内丹修炼的阶段来看,鼎炉又有大鼎炉、小鼎炉之分,大鼎炉的作用在于升降,小鼎炉的作用在于凝聚。在炼精化炁阶段,用大鼎炉,鼎在泥丸宫,炉在下丹田;在炼炁化神阶段,用小鼎炉,鼎在黄庭中宫,炉在下丹田。丹经《性命双修万神圭旨·元集·大小鼎炉说》:“凡修金液大丹,必先安炉立鼎。鼎之为器,非金非铁;炉之为具,非玉非石;黄庭为鼎,气穴为炉。黄庭正在气穴上,缕络相连,乃人身百脉交汇之处。鼎卦曰:正位凝命是也。此谓之小鼎炉也。”^① 炼丹的小鼎炉阶段,采大药服

^① 《性命双修万神圭旨·元集·大小鼎炉说》,载《万神圭旨·万法秘藏》,西南师范大学出版社1993年版,第51页。

食后人于黄庭之中，大药氤氲于二丹田之间，以神光内视，合神而炼，逐渐使神气相包，凝为一体而成大丹，即为圣胎，又称之为婴儿，但并非有形之物，实际上是对神炁凝结的比喻。明代伍冲虚解释说：“夫即喻之曰胎，宜若真似有胎矣，虽曰似胎，而实非胎也。何也？生人之理，胎婴在腹；修仙之理，胎神在心。世人但闻胎之名，而遂谓腹中实有一婴儿出而为身外身者，实可笑也。盖人性至虚至灵，无形无体，我今不过以得定之性，出定而为神，亦只虚空无形体，非拘拘于身外有身形也。”^① 伍冲虚秉承南北二宗丹法，虽在门派上属于北宗龙门派，但不悖南宗张伯端《悟真篇》及《玉清金笥青华秘文》的宗旨，所以上述对圣胎的解释，实是阐发《悟真篇》的主张，无非是说，“炼炁化神”阶段只是进一步使神炁凝结，由有为过渡到无为，寂寂观照，常定常觉，做到一切归乎自然，然后进入炼神还虚阶段，并没有什么神秘浓厚的宗教色彩。

其次是炼还丹。依旧用二目合一之光，寂照中丹田和下丹田所合成的空虚境地。寂照之用，应如《悟真篇·七言绝句第十三》所说：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”寂照到一定时间，体内自然而然会有运动发生，例如感觉到有大小、升降、浮沉、聚散、旋转等。每次静坐时出现的运动都不一样，对它们不用理会，不以神驾驭，也不用呼吸干预，要让神气似守非守，呼吸似有似无，自然妙运，则其运行犹如天地之气自行运转不息一样。《悟真篇·西江月第十二》说：“牛女情缘道合，龟蛇以乘天然。蟾乌遇朔合婣娟，二气相资运转。本是乾坤妙用，谁能达此真诠？”描述的就是这种景象。接下来，运气转七周，丹液满口，有鶯鸣之声，咽入中丹田。连续转九个七周，吞咽九口丹液。炼

^① （明）伍冲虚：《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866—874页。

完后,自然地睁开眼睛,接下来,睁着眼,不带呼吸,转左升右降卯酉周天三圈,把丹封固于炉中收功。反复修炼,持续三个月,达到有动有静,静则忘我忘形,进入入定状态,动则真气运行于全身内外,如在云雾中一样,一日有无数次的变化,真息循环不已。

寂照为炼炁化神阶段修炼的根本方法。所谓寂照,就是用寂静的目光,照射中下二丹田之间的空虚境界。寂照有四个方面要注意:

第一,无为寂照时,元神应该涵融中丹田和下丹田为一体,化成一虚空境界,浑浑融融,无人我之相;熙熙皞皞,无散乱之机。愈寂愈妙,益定益微。万脉归源,入于大定。以比喻而论,即形成一个大圆镜子,光灼灼,圆陀陀,只存一圆明不昧、寂照的元神。《悟真篇·西江月十二首之二》说:“我有一轮明镜,从来只为蒙昏。今朝磨莹照乾坤,万象昭然难隐。”说的就是这一点。如果只停留在中丹田,不连合下丹田,则二田之气不能生发。如失于寂照,则二气不畅不旺,也就不能资养元神。

第二,要处理好无为与有为的关系。本阶段无为是基本的,但并非完全撇开有为。《道德经·四十八章》说:“损之又损,以至于无为。”这是以有为的努力去达到无为的目的。这一哲理在内丹中的运用,《悟真篇·西江月第八》解释说:“天地才经否泰,朝昏好识屯蒙。辐来凑毂水朝宗,妙在抽添运用。得一万般皆毕,休分南北西东。损之又损慎前功,命宝不易轻弄。”这就是说,修丹之道,妙在抽添,即抽铅添汞;温养之道,要在有为转无为。即如《悟真篇·七言绝句第四十二》所说:“但见无为为要妙,岂知有作是根基。”无为是核心。对此,《悟真篇·七言绝句第四十七》说:“要知炼养还丹法,须向家园下栽种。不假吹嘘并着力,自然丹熟脱灵胎。”经过寂照,由有为过渡到无为,化气为神,久而久之

之,本身内气由微动到不动,身如虚穴,昏睡全无,元神炼成纯阳。当然,大周天虽重视无为,但在无为中尚须知有为。譬如内视寂照腹中,空洞洞地制止杂念乱生,心有方向,定于此,不外驰,这就是无为中而有为。

第三,要防止可能出现的危险,例如见到美色和宝贵的东西,不能信以为真。无论见到何等稀奇之物,符合自己欲望的事,都应完全扫除干净,不可着相。稍有喜爱之情则心生形相之念,凝滞不散,内气就不能氤氲和藹。而且,疏漏了寂照,不能纯其阳明之神,不能证其圆明之果,便着魔障,这是练功的大病。

第四,要把握好寂照的火候。修丹之道妙在抽添。什么是抽添?全真南宗高道李道纯在其《中和集》中回答这个问题时说:“身不动气定谓之抽;神定心不动谓之添。身心不动,神凝炁结,谓之还原。”^①明代高道潜虚子陆西星在《玄肤论·抽添论》中有更详细的解说:

或问抽铅添汞之旨,可得闻欤?曰:予闻之立阳先生,得药归鼎之后,养以天然真火,绵绵若存,其中抽添变化,皆出自然,不容以丝毫之智力用乎其间。盖道则无为,而神自然有以为,合于造化之妙也。所谓如米炊饭,同一道理。夫铅之投于汞,譬若水之投于米中,水不可过多,米不可过少,犹之二八相当也。火力均匀,其水渐干而米渐长,即成饭矣。水渐干,即抽铅之谓也。米渐长,即添汞之谓也。抽非内减也,神入气中,如天之气行于地而潜机不露也。添非外溢也,气包神外,如地之气承乎天,而渐以滋长也。由是而胎固神化,身外有身。造化之妙,一至于此。要皆自然而

^① 《道藏》第4册,第493页。

然，而莫知其所以然者。若于此而欲求其所以抽所以添，则涉于有心而非自然矣。所谓自然，亦有深旨。师语我曰：“顺自然，非听自然也。”旨哉！言乎！①

李道纯和陆西星的说法大致相同，都认为抽添功夫只在一个“定”字。对它的理解，仍是结合前面所说的四正沐浴来理解。《悟真篇》绝句第三十四说：“兔鸡之月及其时，刑德临门药象之，到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。”卯兔为春分、为木、为生气，所以称之为德；酉鸡为秋分、为金、为杀气，所以称之为刑。这都是四正的位置。“药象之”即以药象征卯木酉金。根据这里所说，必须在此时静止内视，以真气熏蒸丹母。对此的重要性，崔希范《入药镜》中说：“初结胎，看本命；终脱胎，看四正。”四正之时，能否做到“定”，关系到炼丹的成败。定的关键是存真意于如有如无之中。如有则神气不定；如无则神气安定。如果用意守，就会着相于有，着相于有就会起有之妄念；任其不照，则神气会分离，就不是定了。但微有似存，则二气存。神存而二气存，都在定中，即可进入空境，空久则可定神通慧，达于虚无的无上妙境，从而促使神气合一，定入一块，进入胎息，从此之后，就没有火候了，玄胎于是结成，即如《悟真篇·七言绝句第四十六》所说：“瑶池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相见后，海田陵谷任迁移。”然后可以进入养圣胎的阶段，即《悟真篇·五言四韵第四》所谓“始觉男儿有孕”之意。

其三是养胎。《胎息经》有“胎从伏气中结”之说，指的是结胎神时，必须常伏气于脐中，守神于脐内，神气相合而生胎神，胎神成，才能进而生阳神。养胎可具体分为三个阶段。

①（明）陆西星：《玄肤论》，上海古籍出版社1991年影印版。

第一，初级阶段。修炼方法是：入坐后，把元神悬于祖窍穴内，用祖气灵光轻轻照视中丹田，心意系在气穴虚空中，不知有呼吸绵绵往来，身在太虚。口中上腭降下津液，咽入中丹田，以意送达四肢。再从双足向上提缩阳关，一前一后，各自上升于脑，如此一回，即行卯酉周天一遍，收固丹形，尽快凝静入定而得金液还丹之妙。如此练功三个月，自然能够神气凝定，相合融化为一，而生胎气，伏气于中丹田，开始进入胎息状态。

第二，中级阶段。本阶段要在前一阶段的基础上巩固神气相合的成果。《胎息经》说：“气从有胎中息，气入身来为之生，神气离形为之死。”^① 这强调了神气合一，不离不散的重要性。那么，怎样才能使神气不散呢？修炼方法是：入坐后，用神气灵光照视中丹田虚境，守中致虚，一念不生，使灵光常觉常照，促使神气不离，保住养胎之景。此时，呼吸不能用平常所用的呼吸，而要用前一阶段已经初步炼就的胎息。时时胎息，每到杳冥混沌时，天机自动，飞上泥丸，脑中生阴，化为玉液，降入口中，如冰片之香，咽入中丹田，并要勒紧阳关，从会阴穴提入丹田，以固丹形。每次收功时，都要运卯酉周天一遍，即凝神入定，静养寂灭，守中抱一，这是养胎的中级功夫。

第三，养胎的高级阶段。本阶段的修炼方法是：入坐之后，用祖光照视中丹田虚空境界，把元神定在胎气中，气包住神，神气相结，心意寂照不动，祖光照定胎中，要念念在胎中，非言语之念，而是息定之真念。胎中定力，在于一念之诚，心无妄想，守中抱一，这样自然阳气日日产生，越来越旺，能够融化神内之阴，使阴气逐渐消灭，定功逐渐趋于纯熟，功夫到此，神归小定，胎气伏于中丹田，达到真养胎景象。如果能做到常寂常照，神蛰气藏，

^① （宋）张君房：《云笈七签》卷六〇，中华书局2003年版，第1350页。

深入混沌,内气会自动冲过三关,飞上泥丸,祖窍穴现出元光,化为玉液,降入口中,随觉随咽,送入丹田,如此大蛰七天咽纳不尽,享受金液玉液还丹之果,千万不可错过。每次收功时,都要运卯酉周天一遍。持续四个月,则为七返九还之丹。

养胎这个阶段基本以静坐为主。静定之极,内气不动,外气不入,神气合一,混沌无知,静定修炼持续一整夜也只是很平常的事,内丹家有“小静一日不下座,中静三日不下座,大静七日不下座”之说。但是,衡量养胎成效的并不仅仅是静定时间的长短,更为重要的是养胎的质量。如果不能入定归于虚无之中,永无结胎的可能。如何使养胎有高质量?这就涉及到养胎时火候的把握。如何把握呢?就是要让神光悬于祖窍穴中,寂照中丹田虚无之境,若存若忘,不有不无,以文火温养,在有觉无念之间。有念则火爆,无觉则火寒,火寒则有鼻流浊涕、漏丹的危险。诚意不散,含光默默,神光照定胎中,进而凝神入定,静养胎气,深入混沌,胎气才能凝成胞胎。诚如《悟真篇·七言四韵第十四》所说:“婴儿是一含真气,十月胎圆入圣基。”一旦口中生出津液,应立即紧闭口唇,以防渗漏,以意送至中宫,急急凝神入定,以引结胎之火。如果不凝神入定,则胎息无主而不灵,后虽入定行火,终不能成为灵胎。或入定而定中神驰,时离时合,难得养胎果满。所以,炼意还虚非常重要,把意炼成心死神活,到养胎之际,就无乍离乍合之患了。

总之,在养大胎这个大阶段中,要先以神入气,后以气包神,以元神为大药之主人,以大药为元神之宅舍,促使神气如交媾孕育婴儿一般紧密结合,直到十月神归大定。对这一阶段的丹法,胡孚琛总结说:“大周天的入定功夫,目的是炼阳神,其丹法称为抽铅添汞。汞为阳,铅为阴,汞为日,铅为月,炁动神散则为阴,炁定神纯则为阳。故炁定一分,阴消一分,阳长一分,至二黑全

化，昏沉尽绝，独留一虚灵之阳神，方成纯阳果满之胎。在第一个月二炁仍活动升降；第二个月炁动微微；三个月后仅有余炁在中下丹田微动；第四、五个月炁不再动，阴减阳增；第六、七个月定功已纯，化炁为神；至八、九、十个月之后，寂照已久，性功已满，神已纯权，则须用迁法移胎于上丹田，向上关过渡。其中有日月交光合璧、芦芽穿膝、珠落黄庭诸景，皆当以卯酉周天收之。”胡先生指出，中关养胎阶段会逐次出现证验现象，即进入中关三个月左右，会出现辟谷现象，六七个月时，会出现昏睡全无的现象，八九个月时，会出现胎息脉住的现象，并有“六通之验”，即有漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通和神境通等六种特异功能，修炼者的身、心会发生巨大的变化。^①对此，张伯端早在《悟真篇·七言绝句第三十一》中就说过：“玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。”当然，不能忘记，十月养胎之后，尚有两个月的沐浴温养的阶段。

此外，应该指出，炼炁化神的丹法，尽管张伯端在《悟真篇》中也有论述，但由于他没有按先后顺序——详细分说，而且所用的语言是诗歌、譬喻等形式，所以要准确地把握显得比较困难。这导致后人对本阶段修炼方法的解读，分歧甚多。细究各种丹经要籍，差异最大的地方是大周天丹功的下手时机。据大多数丹经记载，炼精化炁之后，即可进入坐关、采大药、大周天阶段，但道教西派魏尧（则之）《大道真传》中所阐述的炼炁化神功夫则与此不同。它认为：

小周天功夫完全完了，筑基告毕。其中尚有温养工夫，

^① 胡孚琛、吕锡琛：《道学通论》，社会科学文献出版社 2004 年版，第 600—601 页。

必须经过。盖阳生后,采取封固。内丹得而封固于丹田之中,尚须有以温养之,方能永久缩如龟,现如马阴藏相。苟其不然,则虽得,亦不能保守,故此项温养功夫为最要也。温养计时须一年,为十二月,内中除卯酉二月,是为沐浴之时,故曰十个月,此为温养道胎工夫……小周天与大周天工夫,不连续,中间有一年温养也。小周天生而后采,从虚空中生,阳到身而采取之。大周天则采而后生,必须有所积蓄,方可采而能生。此一年中温养所积者,即以预备大周天之采取也。过此一年后,方可行七日口授天机而采大药,行大周天之工夫。从古上真于此一年工夫,皆不提明而颠倒其时序,谓为大周天后有此温养工夫。其实不然,皆缘不愿泄漏而秘密之之故也。①

在魏尧看来,炼精化炁阶段的小周天结束后,应立刻转入十月温养阶段,然后才能进入七日坐关、采大药以及行大周天工夫。他认为,历代丹家之所以不愿意讲明这件事情,反而颠倒其顺序,是不愿意泄露天机。魏尧的这种观点自有其道理,因为道教内丹家对炼丹法诀一般是秘而不宣、不轻易示人,唯恐泄露天机而遭天谴。

这种观念在张伯端那里表现得很明显,比如《悟真篇·后序》中说,自己在成都得师传之后,曾经把丹法传给三个人,却三次遭遇灾祸。这是因为修炼大丹的方法既简单又容易,即使是愚蠢的人也可以修成,上天不让轻易传人。我没遵守师傅的教导,所传者都是不应该传的人,泄漏了天机,所以遭到上天的惩罚。从此以后,哪怕油锅摆在面前,刀架在脖子上,我也不敢再泄漏

① (民国)魏尧述、陈孟整理:《大道真传·大道真传口诀第二讲》。

了。但是,我又担心大道失传。不得已,只好如东汉时的魏伯阳一样,以诗歌的形式隐晦地阐述丹法妙诀,并打乱其顺序。如此一来,即使有人读书而得道,也可以认为是上天所赐,非著书者之过,可以免遭天谴。张伯端如此,其后的内丹家往往也如此。如此看来,魏尧《大道真传》所言并非全属虚昧。魏尧除了尽泄前人所秘之丹法次序之外,还强调行大周天之前的温养功夫比九年面壁之功更加重要。他指出:

此项温养功夫,与现在所用者不同,应入山静修。仍处尘世,应备幽深屋宇,使不闻外声,方可做功。能居静室,专心一志从事,方许一年毕事。如不能入山,又无适当静室,则不能专心为此,只能照现在兼修时之法用功,则一年不足,必须三年。我人现在皆系兼修,处世事而修出世法,或竟须延长至四五年,然亦无甚关系,因终究必能得之故也。此项工夫亦非甚难,要在真实能静而已。《悟真篇》曰:“未炼还丹莫入山,山中前后尽非铅。”铅为尘世上所有,由人能虚极静笃而生,非山中之产。今已得内丹,必须入山。以小周天有作为之工夫,无人能见,朝晚在床上所做,及至无为而家始知之,故须入山专一为之,非其先有作为可比也,盖其功在终日入定。入定为佛家之说。其间工夫,有定有忘。能有幽深屋宇,每日划定做工夫时刻,能专一修持者,则一日十二时,除夜睡四时之外,尚有八时,其中以二时休息,六时用功,可矣!若不专修,亦须限定时刻,以四时或六时用功,但可不克定钟点,此为洗心涤虑工夫,紧切于身,凸无为之事也。

在他看来,炼精化炁功成之后,要入山静修、温养一年才可以进

入炼炁化神的大周天阶段。只要温养功夫做得好,修炼大周天功夫时就可以有效地防止发生危险。这一观点,应该说并非没有道理。

炼神还虚

炼炁化神功夫完成之后,就可以进一步修炼炼神还虚的功夫了。对于此段功法,张伯端多用诗、辞、歌颂等形式隐喻,可谓玄奥难解。尽管如此,通过深入研读其著作,并与其他道教经典相参,依然可窥其丹法门径。

“炼神还虚”是道教内丹修炼的高级阶段,是出神入化的一种理想境界。在内丹修炼三步功中属于上关功夫。上关又叫做“九年关”,这是根据后天回复先天的逆式规律推论而出的。由后天而先天,意味着坎离阴阳相交而成乾体,乾卦以“九”为阳数之极,说明火候数足,则成纯阳而得以延年。当然,在实践中,上关修炼所需的时间并不一定正好是九年。因为修炼者的先天条件、个人的悟性以及外在的环境等各不相同,修炼上关功夫所用的时间也就不尽相同,或长逾九年,或短于九年,或恰好九年。此外,还有人认为,所谓九年,是用达摩面壁九年的故事,比喻本阶段纯入性功,常定常寂,一切归元,合于虚无。正如《悟真篇·绝句第十二》说:“道自虚无生一气,便从一气产阴阳,阴阳再合成三体,三体重生万物昌。”这是以道为万物的本源,是顺生的;金丹法则主要是讲逆行,所以主张三体归二即精、气、神炼化成神和炁二体,这是炼精化炁阶段;再进中关,由二归一,只余元神,这是炼炁化神阶段;再进为炼一还无,即炼神还虚阶段。丹经中常以“○”代表虚。这个圆圈既表示神志进展到虚空状态,也表示内气周圆的品性。“圆”是从月象来的,月亮月圆就是大明,也就是日月阴阳的符契合一。所谓“虚”,实际上是内丹修炼

的最高境界，为天人合一之境。其融合儒、释、道之妙，超越语言思虑，与道合而为一，与宇宙同体，物我同化，常定常寂，一切归元。这个“虚”也可称为“空”，但空不是顽空。张伯端在其《金丹四百字·序》中说：“夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于傍蹊曲径？然金丹之生于无也，又不可为顽空。当知此空，乃是真空：无中不无，乃真虚无。”他还在《悟真篇外三种·悟真性宗直指》中说：“法法法原无法，空空空亦非空。静喧语默本来同，梦里何劳说梦。有用用中无用，无功功里施功。还如果熟自然红，莫问如何修种。”可见，在他看来，不管是虚也罢，空也罢，皆不可泥象执文，将之理解为常人所理解的虚空。相反，应该明白无法之法谓之真法，不空之空才是真空。本阶段的目标是达到一切入于虚空、一切成为圆明，返本归根，明心见性。

如果说炼精化炁阶段以有为为主，炼炁化神阶段“若有若无”，那么在炼神还虚阶段则是纯以无为为功。这是因为炼神还虚所炼者是神。由于此时人身仍在，所以内丹经书中称之为真空炼形。但实际上，此时炼神即炼形，因为这时形即神，神即形，神形已初步融合。炼之久久，十年、百年而不抛弃肉身，自然肉身被阳神感动而来的太虚先天至阳之炁渐化为炁，毛窍骨髓经脉中的阳炁变化为亿万真意阳神。丹书所谓的“万炁齐仙”指的就是它。到这个阶段，形神完全融合，形体即思维，思维即形体，随感而应，随物成形，意即物，物即意，超出天地之外。到此地步，乃是身外有身，如果不待肉身完全炁化，而直接阳神冲举抛弃肉身，也可以和天地同长久，与宇宙同存在。

炼神首先要止火。开始几年可能有真意之妙用，但到后来，连这真意之文火、真火也要停止。即使有深层次的感应也能做到不通、不动、不觉，进入更高层次的感而遂通，只有宇宙天地发生大变化之触发应感和因缘聚合之真感，方可“一动即觉”而神

化形于天地时空之中。其次,以太虚之虚来锻炼我之阳神。对此,内丹经书说:“一动即觉,一觉即无,止而又止,入归太虚。”这就是说,经炼炁化神之功,移炉换鼎,阳神归入乾宫泥丸后,炼神还虚这个阶段全为泥丸温养。开始修炼时,可对着太阳、月亮进行,内丹经书载有口诀,说:“凝神为一,日月合身,存而后忘,心身无极。”以此逐步用功。用功的宗旨即前述“一动即觉,一觉即无,止而又止,入归太虚。”“一动”是天人合一之太极开基,“即觉”即忽自混沌太极中而生之灵妙神觉。内丹经书中对此有口诀,说:“泥丸为床,天地为室,太虚作屋。”一动之时,不可放纵,要立刻收归泥丸之虚无极玄窍。最后,真意的运用也要停止,入归至定。“一觉即无”是说,觉意生发的时候,心中空无一物,全为真感真应,随应而度人,随感现形于身外,出神于外,切不可随物而逐,随境而恋,应该立即收归泥丸之虚无极玄窍,归入太极混沌,“定”的时间极长而出的时间极少。“止而又止”指的是真意的运用也是无,完全归于虚无大定。“入归太虚”是说,把心之虚合于身之虚,进而合于虚空之虚,三“虚”合而为一,所以称为“入归太虚”。它的要诀是“忘神以合虚”。这就是说,阳神之虚有三个层次,一为心之虚,二为身之虚,三为虚空天地之虚。应该看到,还虚是针对炼神而说。

如果针对肉身的变化来说,这一阶段称为“真空炼形”。此时,神息相依,定于虚空至极至微之地,而入于大定。大定之中,形身浑忘,我之炁与天地之炁连通,天地之炁与太虚元炁连通,此感彼应,自然而然,虚无中不知不觉,天地太虚至精阳炁熏蒸炁化全身关节肉质,或从上,或从涌泉,或回旋包裹,不断融浊肉质骨头和血液,最后形身尽变为微尘,不论肉身发生何种剧烈变化,我皆不管,如一纯粹之旁观者,最后神息相依于太虚之中,形神浑化。

本阶段又可分为三个小的阶段，即脱胎、出神和形神俱妙。

脱胎

移胎乳哺炼炁化神之后，由二归一，只剩下寂照之元神。元神不能够久居于中、下丹田，必须用迁移法将其移到上丹田，内丹术语称为移胎换鼎，即把胎神迁到祖窍内存养，与中、下二丹田合并而化成一个虚空境界，存养全体。张伯端在《悟真篇·自序》中说：“复阳生之气，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化。”这是对圣胎已成、移胎换鼎时机已到的阐述。明代高道张三丰在其《玄要篇·金丹诗三十六首》中也说：“重安炉鼎立坤乾，巧手移丹入上田。”对此，《大成捷要·第二编·第三章·第二十九节·天花乱坠止火天机口诀》有更详细的解释：“死心入定，自有金莲从地起，白雪满天飞。金莲从地涌出，上透九霄，自然化为雪片，从天飞来，缤纷而下。以意留之，仍皈身中，育我仙婴，乃十月胎圆，止火之候。一旦天花乱坠，不知止火，婴儿又有火焚禅坐之危险。天花乱坠，是出定中宫，迁入上田之景到也。”^①这里明确指出，“天花乱坠”是止火、迁移胎神的时机已到的征兆，必须立即行动。

圣胎移入上丹田之后，就要开始“乳哺”。因为上丹田是阳神归伏的本宫，阳神刚刚回归，仍然弱小而不够健壮，需要像婴儿一样给予乳哺。如钟离权所说：“孩儿幼小未成人，须藉坤娘养育恩。”^②所谓乳哺就是以阳神寂照上丹田，混融成一个大虚空之境界。此种虚空，极其广大，如同张伯端在《金丹四百字》中所说：“混沌包虚空，虚空括三界。”乳哺的要诀在于“定”。入定即炼神。对此，道教西派魏尧在《大道真传》中说：“阳丹既得，神

^{①②} 徐兆仁主编：《悟道真机》，中国人民大学出版社1990年版，第214页、第135页。

移上田,即以我之虚空通天地之虚空,放之则弥六合也。此时身心仍用大忘,而微微用我神觉,觉我之小虚空,通入于天地之大虚空中。将天地之虚空,为我之虚空;而我之虚空亦为天地之虚空,则我神居天地之中,炁包天地之外矣。此实炼炁化神后、还虚前之温养工夫也。”这就是说,必须一心主静,万缘俱息,外想不入,内想不出,终日混沌。无人我之相,也无天地山川之形。纯观无相,与太虚浑然成为一个整体,太虚即我,我即太虚,只留下昭昭灵灵之神,超绝万古。这种境界,正是张伯端《悟真篇外三种·悟真性宗直指》所描述的:“如来妙体遍河沙,万象森罗无碍遮。会的圆通真法眼,始知三界是吾家。”

出神

阳神哺乳一段时间之后,逐渐老成,到一定时间就会出现出神之景。《悟真篇·七言绝句第五十三》说:“近来透体金光现,不与凡人话此规。”这就是出神时机到来的景象。丹家认为,大周天火候数足,会有红光照体之象,照体之紫红光,渐渐变为紫金光,由紫金光再变为金光罩身。金光罩身后数日,或数十日,遍身金光,照而覆于顶上。开初比较小,逐渐变大,到大如车轮之时,就说明出神的时刻已经到了。此外,还有一些内丹家认为,当练功入定,似现地涌金莲、天花乱坠的景象,此时囟门自动打开,表明阳神出胎时机已到。囟门是指婴儿出生时头顶的两块没有骨质的“天窗”,人在婴儿时期囟门本来就是开着的,出生后三个月,后囟门通常就闭合了,前囟门则要到一岁半才闭合。人们常说的“天窗”或“囟门”主要是指前囟门,在内丹经书中又称为“天门”。阳神出胎之时一到,天门就如同婴儿时候一样裂开成缝。

出神的修炼方法是存想顶上有仙境、仙鹤、火龙、楼阁等,存想分明,然后用意往上冲。根据传说,钟离权、吕洞宾的出神,是

由存想顶上有三级红楼开始，意想一层层上楼，上毕则纵身上跳。《悟真篇·七言四韵第十三》说：“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”，指的就是这一点。

内丹认为，经过练习，阳神可由“天门”（即囟门）出入，摆脱肉体的禁锢，脱离肉身而常存，让修炼者获得“身外之身”，超出生死之外。阳神脱胎时机一到，应及时出胎，不能过早，也不能过晚。张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·总论金丹之要》中说：“夫神出而依林木以成形，阴未尽也。将出之际多异景。目光烨然，从目出也；鼻气或吸，从鼻出也；耳闻清音，从耳出也。独不可从口出入者，何也？夫口，五脏之气所会也，神弃精气而窃出，避气盛之地也。神、气、精常相恋，而神一出，二者无依焉。故神之出也，有害无益。”阳神出壳，正常情况下只可经由天门而出。但张伯端认为，如果神中阴滓未尽，神也可从其他部位出。从其他部位所出的神，是修炼未纯的结果。如果炼神未纯，则神未臻纯阳之境，出神就会有害无益。这就是出神太早的恶果。出神太晚同样有害。阳神长时间被拘禁于体内不能解脱成就虚无灵动之体，就容易离定而动出现危险。根据宋元以后道教典籍记载，道士的尸解，多是出神不当无疾而终的结果。

需要强调的是，本阶段是无为用功，一般来说是有感即动，出神以眼为机，但切切注意，对阳神的一出一入，不可误解为真的有什么东西从身内出来，或冲破顶门，否则，必入魔道。此外，这一阶段阳神真意的运用也要注意。阳神一出之时，以目为机，绝非后天神识，修炼之中，更不可着意于“一收一放”。所谓“收”，乃是自然中和，感而遂通，通而后即刻归入虚无玄窍。这一阶段的宗旨是“一动即觉，一觉即无”。如电中之光，石中之火，收之极处是一太虚，放之极处，同样为一虚无，与太虚同体。或收或放，均应做到前无所依，后无所靠，不增不减，仍然不过是

一杳冥无极混沌。

形神俱妙

根据道教内丹经书的记述,阳神为神炁混融后的升华,虚灵无质而有体有用,能“聚则为形,散则为炁”,隐显自如,而且能分身散体,变化无方,以神通妙用而游戏人间。张伯端在《悟真篇·西江月第十一》中已经说明:“德行修逾八百,阴功积满三千。均齐物我与亲冤,始合神仙本愿;虎兕刀兵不害,无常火宅难牵。宝符降后去朝天,稳驾鸾车凤辇。”在他看来,炼神还虚这一阶段是道教内丹家修炼的终极目的所在,也是内丹修炼的最高精神境界。

与张伯端以炼神还虚为最高境界不同,其后学如元代内丹家陈致虚等在炼神还虚之后增补一节炼虚合道的功夫。陈致虚在《陈虚白规中指南》中说:“身外有神,犹未奇特,虚空粉碎,方露全身。”这是说,出神乳哺三年,阳神虽然已经炼至极妙,然而仍是一体,尚需修炼化身法术,直至虚空粉碎。魏尧在《大道真传》中有更详细的解释:

出神之时,为炼神还虚;化身之时,为炼虚合道。道本空,无名无相,而炼虚以合之,道家谓之“粉碎虚空”,佛家谓之“千百亿万化身”,儒家谓之“放之则弥六合,卷之则退藏于密”也。此时已能随心所欲,若欲解脱,可以脱离躯壳而去;若欲留形度世,亦可带躯壳而修炼。炼虚合道,即以我之阳神,归于虚空,化于虚空之中是也。带躯壳做功,佛家谓之曰“九年面壁”之功。

这就是说,出阳神之后,如果进一步修炼,可以炼至身外有身。此时,再将从前千磨百炼,分形散影,通天达地之阳神收入祖窍

之中，阳神百炼而愈灵，千炼而愈静。炼之而复炼之，持续不断，则阳神之慧光神火，收之愈密，散之愈普。逐渐将色身炼化，混入法身之中。最后色身粉碎，化为不有不无，非色非空，无内无外，出不了入，无始无终的先天祖炁，还归虚无（道教内丹家以○表示）。如就内容而论，所要粉碎之虚，一为心之虚，二为冲破自身之虚空樊笼，三为冲破天地虚空樊笼。最后才能真正回归太虚而得道。其实，无论是称为炼神还虚也罢，叫做炼虚合道也罢，都是对自身法身的体认，向虚无之道的回归。这一最上乘之妙道，恰如张伯端《悟真篇外三种·悟真性宗直指》所云：“欲了无生妙道，莫非自见真心。真身无相亦无音，清净法身只恁。此道非无非有，非中亦莫求寻。二边俱遣弃中心，见了名为上品。”

第七章

弘法传道

回乡之旅

张伯端在完成了修道和传道的心愿后，开始了回乡之旅。一路上游历名山大川，一日到了山东附近，决定去拜访旧友马默。

马默(1020—1100)，北宋大臣。字处厚。单州成武(今成武)人。幼时家中贫困，出外苦学，后登进士第，任临濮县尉。因受推荐被任命为监察御史，在职正直敢言。神宗即位后，为怀州通判，升任登州知府。后历任曹州、济州、兖州知府，广西、河东转运使，很有政绩。入京为卫尉卿，权工部侍郎。绍圣元年(1094)，因与司马光一党，以待制致仕。元符三年(1100)复职，不久卒。赠开府仪同三司，加赠太保。

马默此时(1078—1080)正在兖州为官。《悟真篇记》称陆诜死后，张伯端“转徙秦陇，久之，事扶风马默处厚于河东”。古代称黄河为“河”，河东有两种解释，一是指河东路，二是泛指黄河的东面。有人一定把河东解释成河东路，而马默要到张伯端死后的元祐元年(1086)才在河东路任职，两人岂不是要在梦中才能相见？如果河东泛指黄河以东，则兖州正是河东之地，而马默

在兖州任职的两年正是张伯端传道石泰后，写成《悟真篇》后序之后的两年。以此看来，河东当是泛指，张伯端见马默，正是马默任职兖州之时。

马默也是好道之人，见张伯端来访十分欣喜，于是就留张伯端多住几日，可以向张伯端请教修道之事。张伯端身无所羁，便应允了。

在兖州一晃就住了一年多，已是元丰三年（1080），此时传来圣旨，神宗皇帝诏马默还京，授职提举三司帐司。张伯端回乡情切，便准备与马默分手了。临行前，张伯端把他的《悟真篇》授予马默，并说：“平生所学，尽在此书中，愿公流布，当有因书而得道者。”马默还京后，于元祐元年（1086）四月将《悟真篇》传与陆洗的女婿张公履，张公履则将此书传给陆洗之子陆师闵，陆师闵又传给他的儿子，即陆洗之孙陆彦孚。陆彦孚根据自己的见闻写了《悟真篇记》，记述了这一支的传承。

张伯端与马默分手后，又上路归乡。沿泗水至运河，又沿运河而下，一日到了常州。常州有红梅阁，明代时称红梅阁在荐福寺，宋时为贡士院。张伯端在红梅阁逗留数日，留下几处遗迹，其中就有张伯端著书处，传张在此地所著为《金丹四百字》。此后张伯端的再传弟子薛道光也曾在这里修道。

宋代的水路交通发达，虽然沿途游历，但不过数月，张伯端就转道临安（今杭州）回到了天台。这一年是元丰三年（1080），张伯端已经94岁了。

张伯端自陆洗卒后，便隐居5年修道，后因传道获罪而又遇释。已经约有10年未与家乡通信了。故人及追随者闻张伯端归来，不约而同集于其居所。见张伯端仙风道骨，精神康健，容貌不衰，知其已经证道。张伯端回乡后，在天台山脉找了一处幽静之所，筑一室以作静室。关于这处地址，相传为天台杜潭岭东

南之百步岭。

在此期间有天台高僧澄一，与张伯端斗法而不能胜。之后，慕名而来追随张伯端修道的人更多了。

出游广东

又过一年，张伯端惦记他在岭南所收的弟子王邦叔，而两广又多仙道遗迹，于是张伯端开始了岭南的游历之行。

王邦叔知张伯端前来，非常高兴，便随侍于左右。张伯端则找机会开悟王邦叔。一日，与王邦叔游到罗浮山，张伯端说：“你拜我为师不可谓不久了，但却从来没有问起过金丹大道的事，那你拜我为师是为了什么呢？”王邦叔说：“不是不想问及金丹大道，而是私下揣测，自己慧根不高，可能与金丹大道无缘，故而未尝问及。”张伯端说：“自太极既分，开天辟地之后，一点灵光人人有之，贤者不为多，愚者不为少，根据你所说的意思，我看是不得其门而入，可哀可叹啊！”王邦叔听闻此言，明白恩师欲传自己金丹大道，不觉大喜过望，喜极而泣，顿首百拜。张伯端说：“你去静室中，思考我刚才所说的话，有所心得，即来见我。”王邦叔拜辞，遂去幽房静室中静思。

一连两天王邦叔都没去找张伯端，张伯端知道王邦叔尚未开悟。于是这天夜里，张伯端持烛叩其寝门，并呼其名，王邦叔听见师父叫他，即刻出迎，而张伯端却说：“两天寻‘他’，不见其迹，今天我一找你，你就找到了吗？”说完灭烛而退。王邦叔思其行动和话语，至五更而大悟，通体汗流。待天明，写一颂呈先生。颂的内容是：“月照长江风浪息，鱼龙遁迹水天平。个中谁唱真仙子。声满虚空万籁清。”张伯端览之问道：“谁唱谁听？”邦叔以诗回答说：

莫问谁，莫问谁，一声高了一声应。
 阿谁唱，阿谁听，横竖大千说不尽。
 先生有意度迷徒，急摘灵台安宝镜。
 镜明澄静万缘空，百万丝绦处处通。
 斗转星移人睡定，觉来红日正当中。^①

张伯端知道他已经开悟，于是将金丹大道传给他。王邦叔于是居住于罗浮山修炼，13年后坐化。王邦叔著书将张伯端之真传传于后世，名为《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，简称《青华秘文》。

卒于天台

游历之后，张伯端返回天台，于宋神宗元丰五年(1082)三月初五日，卒于天台百步岭。后人建紫阳真人祠以纪念张伯端，并在这里立匾额为“紫阳神化处”。

明嘉靖四十四年(1565)，台州府官吏在百步岭修建紫阳庵。雍正九年(1731)，雍正帝下令在三处建纪念紫阳真人的宫殿，一处在紫阳故居，一处在紫阳神化处——百步岭，还有一处在天台桐柏宫。

前两处遗址已经湮没，只有桐柏宫流传至今。桐柏宫的历史可追溯到吴赤乌二年(239)，传说葛玄曾经在桐柏山炼丹。而在桐柏山大规模地建道观始于唐代。唐睿宗景云二年(711)，皇帝为司马承祯置观，号桐柏观。当时建有黄云堂、元晨坛、炼形室、凤辇台、朝真坛、龙章阁、众妙台。唐大和(827—835)年间，住持徐灵府曾重修殿宇，新建被毁坏的上清阁、众妙台，再建降真堂、白云亭、

^① 张伯端：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，刘元一《序》。

脩闲亭等殿宇。诗人元稹作《重修桐柏观记》以记之。

唐懿宗咸通元年(860)桐柏观毁于战火,战后徐灵府与叶藏质立即集资重修。刘处静撰写了一篇《重修桐柏观记》以记之。五代后梁开平(907—911)年间,梁太祖朱温将桐柏观改名为桐柏宫。后周广顺二年(952),道士朱霄募资建藏经殿一座。

宋太宗雍熙二年(985),朝廷下旨编修《道藏》,桐柏宫奉命将《桐柏道藏》运送至余杭,编入《大宋天宫宝藏》。据称天宫宝藏中约有三分之一的内容取自《桐柏道藏》。

大中祥符元年(1008),宋真宗将桐柏宫更名为“桐柏崇道观”。传说张伯端于熙宁二年(1069)遇刘海蟾得金丹秘诀,后完成修炼和传道的心愿,返回天台,住桐柏宫。桐柏宫从此成为道教南宗的祖庭。

政和六年(1116)朝廷拨专款扩建桐柏崇道观。除将旧有殿宇修饰一新外,又新建了三真殿、御书阁、三元院、白云院、清虚院、经藏院、延宾院等殿宇。宋代,桐柏宫得到皇帝的不断修建,达到了它的辉煌时期。

元初,桐柏宫道士王中立,为元世祖忽必烈看重,被赐号“仁靖纯素真人”,受赐金冠、宝剑等物。元顺帝至正二十七年(1367),朱元璋与方国珍大战,难民涌进桐柏宫,不慎起火,桐柏宫几乎全被焚毁,桐柏宫元气大伤。

明成祖永乐十年(1412),桐柏宫住持鲍了静集资恢复了几间殿宇。此后桐柏宫一直在比较艰难的条件下维持,直至清雍正帝下令重建桐柏宫。

雍正九年(1731)下令所建之桐柏宫,于雍正十二年(1734)修成。修成之时,雍正帝敕封张伯端为“大慈圆通禅仙紫阳真人”,敕封桐柏宫仍为“桐柏崇道观”。同时赐书“万法圆通”殿额和“敕建崇道观”碑文。碑文称:

敕建道观碑文

性命无二途，仙佛无二道。求长生而不知无生，执有身而不知无相法身，如以箭射空，力尽不堕，非无上至真之妙道也。佛祖云：“外其身而身存”，岂非世尊无我而有我之旨乎？又云：“观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。无无既无，湛然常寂。”夫此湛然常寂，岂非常乐我净之妙谛乎？彼夫滞壳迷封，痴狂外走者，乌能知万万哉！

大慈圆通禅仙紫阳真人张平叔，著《悟真篇》发明金丹之要，自序以为是乃修生之术。黄老顺其所欲，渐次导之，至于无为，妙觉达磨六祖最上一乘之旨，则至妙至微，卒难了彻，故编为外集，形诸歌颂，俟根性猛利之士，因言而悟。於戏！若真人者，可谓佛仙一贯者矣。

紫阳生于台州，城中有紫阳楼，乃其故居。去郡城六十里有百步溪，传为紫阳化处。又尝焚修于桐柏崇道观。岁久，香火岑寂，特命发帑遣官，载加修葺。夫以真人灵源朗澈，决定无生，三界十方，随心转用，何有于蝉蜕之乡？更何有于尘栖之迹？特以朕景仰高踪，表其宅里，俾学道之士，人人知此向上一路，千途同轨，非可强分区别，自生障碍，庶几真人救迷觉世之薪传不泯于后也。自紫阳楼迨百步溪、崇道观三处，各为殿堂门庑若干楹，并置田若干亩，以资香火，有余则以贍其后裔。雍正十二年二月经理告竣，爰志其缘起而刻诸石。

雍正十三年三月十八日御笔。（“雍正御笔之宝”章）^①

^① 任林豪、马曙明编著：《临海文物志》，文物出版社 2005 年版，第 462—463 页。

1959年由于建水库,桐柏宫原址沉于水中,桐柏宫住持谢希纯道长将所有法物、经卷、碑刻等移至玉泉峰鸣鹤观。1983年鸣鹤观更名为“桐柏宫”,复为南宗祖庭。现任桐柏宫住持为张高澄道长。张道长早于1982年拜谢希纯道长为师,为龙门派第27代传人。1986年赴美学习,并在美国创“中国天台山桐柏宫美洲下院”,其意是尊天台山桐柏宫为上院,就任住持。2000年2月,天台山桐柏宫住持张雪凌坤道羽化后,在众道友和当地政府的真诚邀请下,张高澄就任桐柏宫住持,力图实现重振桐柏宫祖庭和恢复南宗道统的愿望。

道教思想史上的地位、贡献与影响

张伯端以《悟真篇》为主的著作对后世产生了深远的影响。它们的意义,可从如下七个方面来看。

其一,对《周易参同契》丹道的发展。《周易参同契》被誉为“万古丹经王”。张伯端对《周易参同契》丹道的继承与发挥对后世影响深远,以至于其后学在注《悟真篇》的时候常引证《周易参同契》作为疏释。如《修真十书》本《悟真篇》注、《紫阳真人〈悟真篇〉注疏》等都屡屡引证《周易参同契》、《大易志图》以及彭晓之言。所以,后人往往把《悟真篇》与《周易参同契》相提并论,给予极高的评价。如元代陈致虚在《周易参同契分章注》中说:“丹书多不可信。得真诀者要必以《参同契》、《悟真篇》为主。”

其二,将先天观念引入内丹道,发展成为系统的“精、气、神”的理论,是张伯端道教思想的一个特色。“先天”一词古已有之,并非张伯端之发明,但将其引入内丹道则是张伯端的创举。在《金丹四百字·序》中,他对于内丹修炼的药物“精、气、神”作了明确界定:“炼精者炼元精,非淫逸所感之精;炼气者炼元气,非口

鼻呼吸之气；炼神者炼元神，非心意念虑之神。”显然，所谓元精、元气、元神就是先天之精、气、神。这三者概括起来就是元阳。它是修道、得道的根据。内丹修炼中炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的三关仙术，正是根据它而逐步从有为到无为，由后天逐步返归先天的程序。如此看来，它不但是思想理论，而且被贯穿于具体的修炼功法中去，实现了理论与实践的有机结合。

其三，性命理论。张伯端性命双修、先命后性、以性为宗的性命理论，符合内丹修炼中绝大多数人的实际情况，成为内丹学的正脉，对后世道教影响深远。张伯端之后，他的再传弟子白玉蟾发展了他的性命理论。全真道北宗的性命理论同样受到张伯端的思想影响。到了元代，李道纯把南北二宗的思想作了综合，对明清时期的性命理论产生了极大的影响。总的说来，后世道教的性命理论，都没有超出张伯端奠定的框架。张伯端的思想对宋代，尤其是南宋儒家理学的形成有一定的影响。在金元之际与全真道北宗汇合后，对道教，尤其是元代全真道的发展起了巨大的作用。他的很多功法和思想，直到今天还对气功锻炼有巨大的指导意义。

其四，把内丹术提升为内丹学的历史性贡献。丹道、易道与天道是道教丹鼎派关注的三大核心问题。虽然这三者从早期即已结合在一起，但不同历史时期的侧重点尚有区别。关注的焦点，早期是以《周易参同契》为代表的金丹炼制，中期则是以彭晓为代表的丹道理论，强调宇宙本原及其运行变化，这一转变的实质是逐渐从外丹过渡至内丹。此后的钟吕金丹派与张伯端，已经初步成功地完成了从外丹转为内丹的历史任务。其中，张伯端把关注的焦点集中到性命（心性）上，从而在事实上建构了道教丹鼎派的“心性之学”。此后，俞琰把内丹学与宋元图书《易》学结合起来，把关注的焦点转变到“身中之《易》”上。从丹鼎派

的整体发展脉络中可以看出,它有逐渐往“内在”、“心性”、“先天”及“本元”转化的趋向,在思维上展示出回溯本源的内向性特征。其次,在《易》学形式上,从早期的依傍、假借卦爻象到得意而忘象,最后是完全扫除卦爻象数。从这个发展脉络中透露出有渐趋“精炼”、“简约”的倾向。从这两个方面来看,《悟真篇》都基本上达到了成熟阶段,集中地体现了丹鼎派成熟时期的特点。具体地说,张伯端在《道德经》、《阴符经》等道教经典义理的指导下,把种种炼丹功法和经验技术诀窍加以总结、抽象、概括,使它们由“术”的层次上升到了“道”学的自觉的理论层次。《悟真篇》把隋唐以来的内丹修炼的各种方法融会贯通起来,落实到修命与修性相统一这个核心基础上,并把它们有机地融合为一个整体,使之成为能够完全取代外丹学说的一种内丹学说。钟离权、吕洞宾的思想、施肩吾的《西山群仙会真记》、崔希范的《入药镜》等道书中所刻画的内丹修炼范畴以及彭晓《周易参同契分章通真义》中所阐释的阴阳卦爻、日月进退关系,都被张伯端放到一个合适的主次、先后的系统中,并被加以灵活地运用,从而获得了“达本明性之道,尽于此矣”^①的效果。张伯端所建立的这种内丹学说以性命关系为核心内容,把炼气与炼心有机地统一起来,发展了《周易参同契》的法象火候理论,在鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客先后、存亡有无、吉凶悔吝等方面,都作了具体明晰的阐发。由于《悟真篇》的问世,道教性功才开始凸现,道教形神俱妙的修炼宗旨才得以张扬并绵延流布。《悟真篇》因而极受后世推崇,元代戴起宗称《悟真篇》“实为千古丹经之祖,垂世立教,可与《周易参同契》并传不朽”^②。清代董德宁也在《悟

① 《悟真篇·自序》。

② (元)戴起宗:《悟真篇注疏原序》,《道藏》第2册,第910页。

真篇正义序》中称赞说：“本书畅发金丹之妙，详明内养之机，虽为幽深之道，得魏公倡之于前，而张君和之于后，自可以循流以达源，见标以知月。其前后诸家丹书，无出而公之右者，可谓观止矣，不用他术焉。”^①可见，就内丹修炼而言，张伯端可谓道教内丹后学之宗祖，此后的内丹修炼法门，几乎没有超出他所论述的范围的。

其五，中医学上的贡献。前已述及，张伯端提出，人体内存在着奇经八脉。这个观点与中医的经络学说有差别，因而引起了很大争议。明代大医学家李时珍对此持肯定态度。20世纪早期，蒋维乔以亲身体验证实了此说，并详细记录了修炼过程中的生理变化，创因是子静坐法，对养生效果很好。

其六，“三教合一”思想的影响。张伯端以内丹为本融合三教的思想，后来被南宗多数徒裔所接受和发展。继张伯端在《悟真篇·序》中提出“教虽分三，道乃归一”之后，白玉蟾也在《道法九要·序》中提出了类似的观点，认为三教思想各异，但源头却是同一个。在《平江鹤会升堂》中，他把儒家要旨概括为一个“诚”字，将佛教要旨概括为一个“定”字，将道教要旨概括为“清静”二字。在阐述了三教修心养性的要旨之后，白玉蟾归结说：“毕竟三教是同是别？不知说个何年事，直至而今笑不休！”^②意思是说，三教修养之要旨本来是一致的。元代道教学者李道纯，是紫阳派的嫡系，但兼修全真北宗丹法，力图融南北二宗丹法为一体，被后世称为中派丹法之祖。他从本体论和修养论的层面上对儒、道、释三教的义理作了系统性的深层次的综合。他在《中和集·无一歌》中说：

① （清）董德宁：《悟真篇正义·序》，载《道藏精华录》第7集。

② 朱逸粹主编：《白玉蟾全集校注本》，海南出版社2004年版，第669页。

道本虚无，生太极，太极变而先有一，一分为二，二生三，四象五行从此出。无一斯为天地根。玄教一为众妙门，易自一中分造化，人心一上运经纶，天得一清地得宁，谷得以盈神得灵，物得以成人得生，侯王得之天下贞，禅向一中传正法，儒从一字分开阖，老君以一阐真常，曾参一唯妙难量，道有三乘禅五派，毕竟千灯共一光，抱元守一通玄窍，惟精惟一明圣教，太玄真一复命关，是知一乃真常道。休言得一万事毕，得一持一保勿失，一彻成融天理明，万法归一未奇特，始者一无生万有，无有相资可长久。诚能万有归一无，方会面南观北斗。至此得一复忘一，可与化元同出没。^①

这里，李道纯发挥张伯端三教合一的思想，认为“无一”是道教、儒家、佛教修养共同的理想境界。由此出发，他基于道本“虚无”或“无一”的观点，力图融通道教的“金丹”、佛教的“圆觉”、儒家的“太极”这三个核心范畴。他在《中和集·玄门宗旨》中说：“释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之谓也，释氏云：‘如如不动，了了常知。’《易系》云：‘寂然不动，感而遂通。’丹书云：‘身心不动以后，复有无极真机。’言太极之妙本也。是知三教所尚者，静定也，周子所谓主于静者是也。”^②总之，在李道纯和其他南宗学者看来，三教的修养虽然在入手处不同，修养的路径也不同，但修养的最终目标则是一致的。

虽然倡导三教合一，但张伯端并没有放弃道教的立场。《历

① 《道藏》第4册，第509—510页。

② 《道藏》第4册，第482页。

世真仙体道通鉴》卷四九《张用成传》记载,张伯端常常说:“道家(引者按:他以前的传统道教)以命宗立教,故详言命而略言性,释氏以性宗立教,故详性而略言命。性命本不相离,道释本无二致,彼释迦生于西土,亦得金丹之道,性命兼修,是为最上乘法,故号曰金仙。”^①显然,在他看来,此前的传统道教,详于言命而略于言性,佛家则详于言性而略于言命,或多或少都背离了性命双修的妙旨。“性命本不相离,道释本无二致”,甚至佛祖也是得金丹之道,性命兼修的,所以佛祖号称金仙。显然,这是从道教的立场来理解佛教的,似有偏颇之处,但张伯端的本意在于强调道佛有相通相同之处,为吸收佛教思想来丰富和发展道教进行论证。

张伯端援禅入道不仅深化了道教的性命之学,而且他以此为基础而阐发的“达本明性之道”在一定程度上革新了道教传统的修道理论,尤其是他对禅宗“明心见性”思想的借鉴,提升了道教的精神超越之境。这些思想,对后世内丹家影响极大。南宗五祖之一的陈楠在《修仙辨惑论》中说:“人若晓得《金丹》、《园觉》二经,则金丹之义自明,何必分别老释之异同哉!”^②这显然是对张伯端援禅入道,强调在终极境界上道禅一致观点的继承。陈楠的弟子、南宗五祖白玉蟾在援禅入道方面与张伯端相比有过之而无不及。他的丹道的理论核心是“以心契道”,而这又是糅合释道二家哲学而形成的。他主张炼丹以神为主,把内丹归结于心性。他认为,修道之要“非存思,非举意,非是身中运精气”,而在于明了“至道在心,即心是道”的道理,通过修养达到“人能虚心,道自归之”的境界。白玉蟾继承了张伯端借鉴禅宗

① 《道藏》第5册,第383页。

② 《道藏》第4册,第618页。

明心见性思想的做法,大量援引禅宗明心见性的具体观点来解释内丹学的心性论。例如,《海琼白真人语录》记载,他说:“大造无声,风自鸣,籁自动。冬去冰须泮,春来草自生。燕夏至,鸿秋归,霜天梅花开,月夜萤火明。此自然而然尔,参到此处,口欲言而辞丧,心欲缘而虑忘。”^①由此看来,他用禅宗参禅的方法,力图从自然造化中获得启示。他的许多诗书都流露出浓重的禅味,例如,他在《海琼君隐山文》中说:“夫山中之人其所乐不在乎山之乐,盖其心之乐,而乐乎山者,心境一如也。对境无心,对心无境,斯则隐山之善乐者欤?”^②“心境一如”,“对境无心,对心无境”,都是禅宗的惯用语。以这样的语言来阐述道教的隐居思想,可见白玉蟾受禅宗影响之深。总之,白玉蟾的丹道思想有鲜明的禅宗色彩。

陈楠、白玉蟾的例子并非个案。事实上,全真道南宗的修道思想、修炼方法和日常的生活方式都具有浓厚的受禅宗影响的痕迹。修道思想和修炼方法前已述及,这里仅约略考察后一方面。从生活方式上看,南宗受慧能南宗禅“随缘任运”思想的影响,强调道就存在于事事物物之中,修炼者不必注重修炼的具体形式,而要去体悟事事物物之中存在的道。禅宗主张“行住坐卧皆是道”。受此影响,在南宗看来,日常生活也就是修道、体道、悟道的过程。所以,南宗不甚强调烦琐的读经研道,也不过分强调遵守戒规和定期举行斋戒科仪活动,不主张出家禁欲修行。张伯端就明确说过:“须知大隐居尘市,何必深山守静孤。”^③在他看来,修道者与其远离社会,到深山老林中去独修,还不如隐居于尘市之中,不避世俗之事,不拘一格,自由自在地生活。“有

①② 《道藏》第33册,第111页、第144页。

③ 王沐:《悟真篇浅解(外三种)》,中华书局1990年版,第8页。

志之士若能精勤修炼，初无贵贱之别，在朝不妨为治平天下之事，在市不失为士农工商之业。”^① 无论是身居朝廷之上治国平天下，还是混居市井之中以士农工商之业谋生，只要一心向道，精勤修炼，都可以获得解脱。南宗倡导在世俗社会中“大隐混俗”、“和光同尘”，日常生活就是修炼的道场。显然，“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方”^②之说与以慧能为代表的南方禅宗所张扬的“饥来吃饭，困来即眠”的精神很相似，而“心中无心，念中无念”则可以视为南方禅宗“于念而不念”、“自在解脱”的翻版。正是基于这样的思想观念，南宗的生活方式比较世俗化。除了五祖白玉蟾之外，其他的祖师都不是职业道士。他们的生活方式，与全真道北宗倡导的出家修炼以摆脱家庭的牵累，如此才能超凡脱俗的思想和做法，显然有很大的不同。当然，全真南宗的这些思想和做法，也不能认为都是禅宗影响的结果，因为道教历来就有视自己为“理身理国之道”，不主张出家，至多是隐居山林的传统。

应该指出，南宗援禅入道并非要放弃道教的立场。如果放弃了道教的立场而沿着道禅合一的思路做下去，就必然会合乎逻辑地引出以佛教禅宗来消解道教内丹的后果。南宋的周无所住就是这样的。他在《金丹直指》中说：

金丹喻本性长存，是名金刚不坏，即《悟真篇》“金丹妙色之身证真金慈相”。昔龙女顿悟心珠，乃此传也。学者罕明本性，向外驰求，说龙话虎，便为命学；无为之道，便为空谈。噫！何见之偏，是未知尽性以至于命也，性即命，命即

① (南宋)夏宗禹：《紫阳真人悟真篇讲义》，《道藏》第3册，第57页。

② 王沐：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局1990年版，第130页。

性，空劫之先，性命混然，无名无字；才堕语言，使命为两。但静极不能不动，动则天命流行，动极复静，天命之性归根，依然空劫之体，无所亏欠。动静循环，曷有止息！是知出于命者，谓之性；归于性者，谓之命，性命同出而异名也。安得性外求命，命外求性者乎！^①

他以禅宗的明心见性为宗旨阐释内丹道的性命双修，得出了性即命、命即性、性命同出而异名，所以不必要区分性功与命功的结论。这样一来，他就把内丹命功修炼中的龙、虎、铅、汞等都看成为心理状态，从而在事实上把道教的内丹修炼简化为心性修炼。这就把张伯端援禅入道的思想引入了歧途，实际上是变相取消了内丹的独立性，把内丹消解于禅宗之中。这显然背离了张伯端的本意。因为张伯端倡导三教归一，援禅入道，并没有放弃道教内丹的基本立场，而是认为性命双修的内丹之道是得三教圣人真传，无所偏颇，最为圆满，绝对不是要消解内丹。所以，他还对禅宗进行了批判。张伯端之后的南宗诸祖，同样是站在道教的立场上援用禅宗心性学说的。他们虽然援禅入道，但对禅学往往多有批评。例如，南宗五祖之一的薛道光由佛教改宗道教，也援禅入道，但在谈到禅宗的修炼宗旨时，仍然是本于道教内丹性命双修的核心观点予以阐释。他在《紫阳真人〈悟真篇〉注疏》中说：“此道正是达摩祖师西来意，祖祖相传皆此道也。故六祖云曹溪一派，马祖指为西江水，无非此意。但后人无心，以口谈佛祖，无可奈何，拄杖棒喝，百般譬喻，使上根者行其道，中器者悟其性，下根者记其言，随人所适。盖欲世人先存其性，然后修命。存性即玉液炼己之功，修命则金液还丹之道。遇者

^① 《道藏》第24册，第91页。

谓我教禅宗，一言之下，顿超成佛。此乃诳惑愚迷，安有是理哉？要知金丹即是最上一乘之妙。”^① 这里，薛道光明确指出，想通过一言之悟而成佛是根本不可能的。性命双修才是真道、正道。张伯端曾经说过，佛教的修炼只能成就阴神，道教的却可以成就阳神。言下之意，阴神不是金丹。白玉蟾对此的看法有所不同。他说：“丹者，心也；心者，神也。阳神谓之阳丹，阴神谓之阴丹，其实皆内丹也。”^② 他尽管认为道教的阳神、佛教的阴神都是丹，但他同时还有“千虚不搏一实”的譬喻，认为禅宗的明心见性是虚悟，道教通过内丹修炼获得的证悟才是实证，道教内丹比禅宗参禅优越。从总体上看，张伯端之后的道教在内丹修炼以及道禅关系问题上，依然秉承了道教内丹性命双修的原则。

其七，对宋明理学的影响。基于先天与后天而把人性分为天地之性与气质之性，是儒家宋明理学的一个重要观念。这一观念得之于张伯端。上文探讨性命双修时述及，张伯端在《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·神为主论》中谈到气质之性与天地之性的划分并讨论了二者的关系。其中，“形而后有气质之性，善返之，则天地之性存焉”这句话张载也一字不差地说过。由于张伯端对“天地之性”（或称“本元之性”）和“气质之性”相互关系的论述虽然多，但不如张载讲得那么深刻，因此必定是张载受了张伯端的影响而作了深化。再则，张伯端的思想属于钟吕金丹派，作为该派核心著作的《灵宝毕法·匹配阴阳第一》中已经有“气质”一词，虽然它不是就人性而言的，但足以说明张伯端“气质之性”的说法确有道教的渊源而且早于张载数十甚至上百年。其实，“天地之性”首先见于《左传·昭公二十五年》载子大叔语：

① 《道藏》第2册，第967页。

② 《道藏》第33册，第115页。

“哀乐不失，乃能协于天地之性，上古有之。”后来，《孝经》引孔子的话说：“天地之性人为贵矣。”班固的《白虎通·五行》说：“五行所以相害者，天地之性。”显然，这几则“天地之性”之说并非在人性论的意义上言说。《中庸》提出“天命之谓性”，是天地之性含有人性意义的萌芽。深受道家思想影响的王充在《论衡》中的《龙虚》、《本性》、《论死》、《订鬼》等篇中认为，天地之性就物性而言是“自然之道”，就人性而言是至善的。《太平经》的《名为神诀书》、《瑞议训诀》提及了天地之性，但没有气质之性的说法。庄子用气来解释人和万物的产生，这后来成为道家的共识。《韩非子·解老》第一次明确提出了气稟的概念：“死生气稟焉。”被道教网罗入神仙榜中的玄学家嵇康在《答难养生论》中，已经谈到了性的两种表现形式，他说：“性动者，遇物而当，足则无余；智用者，从感而求，倦而不已。”这里的“性”，是指没有经历后天的积习或智识等增损的先天本性，也就是天地之性。与之对应，受后天积习或智识熏染的性，就是气质之性。只不过玄学家专注于探讨性分自足的道遥义，对此的探讨没有深入下去。南北朝时的道教经典《洞神监乾经》说：“人生于阴阳，长于元气，未必尽备。感五常之性，得之者，十未有一也。感其火者明，感其金者刚，感其水者清，感其木者王，感其土者仁，不感者亡。故天地五行，五五二十五行。”^① 这种理论认为，人是由气生化出来的，性是凝聚于人形体中的“质”。无形体之前，性是完满的、善的；有形体之后，性是有所欠缺的、恶的。这是南北朝之后道教的一般认识。中唐时期，吴筠在《神仙可学论》中说：“形气为性之府，形气败则性无所存。”《道体论》认为，鱼是水变的，但鱼有生死，水却无生死。也就是说，禀水而生的东西并不保留水的性质。五

^① 《无上密要》卷五引《道藏要籍选刊》第10册，第16页。

代时，谭峭的《化书·神道》说得更明确：“水至清，而结冰不清。神至明，而结形不明。”形是气的凝聚，从这里再走一步，就是“形而后有气质之性”。这终于由北宋初张伯端提出来了。张伯端的上述论述，实是对道教的人性论思想进行系统综合的结果，并非他得之于张载，而是张载得之于他。这是理学家也承认的。对气质之性的渊源，《朱子语类》卷一三七说：“韩退之说性，只将仁义礼智来说，便是识见高处。但所论却少了一气字。唯周子《太极图》却有气质底意思。程子之论，又自《太极图》中见出来也。”《朱子语类》卷五九说：“须兼性与气说方尽。此论盖自濂溪太极阴阳五行有不齐处，二程因其说推出气质之性来。使程子生于周子之前，未必能发明到此。”这就是说，周敦颐的思想中也有“天地之性”和“气质之性”的影子。如此看来，朱熹所说的“气质之性”“近世被濂溪拈掇出来，而横渠二程始有气质之性之说”只有一半是正确的。周敦颐在《太极图·易说》中说：“惟人也，得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣，五形感动而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义而主静（自注云：无欲故静），立人极焉。故圣人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。君子修之吉，小人悖之凶。”根据这一段话，在人性论上，周敦颐是从天地和人的二分来考察人性，由此可引申出天地之性和气质之性的划分。圣人的气质之性与天地之性相吻合，君子的气质之性较小人的好，故修之为吉；小人的气质之性差，故修之则凶。即使我们承认周敦颐确有天地之性与气质之性的划分的思想，但这也只能是来源于张伯端^①。因为周敦颐是二程的老师，张载是二程的表叔，周敦颐与张载之间的间接联系和思

^① 参见孔令宏：《周敦颐〈太极图〉与张伯端的关系》，载《中华道学》1998年第1期。

想影响并非不可能。

总之,作为宋代著名的内丹家,张伯端以其富赡的文采,把道教内丹的修炼法诀凝炼为脍炙人口的诗词歌颂,为后世留下了《悟真篇》这样不朽的载道之作;他以巨大的理论勇气和极强的理性精神,摒弃各种修炼杂术,抽绎出《周易参同契》的丹道理论内核,将其发挥成圆通无碍的内丹学理论体系;他把先天观念引入内丹道,通过分辨先天的元精、元气、元神与后天的精、气、神,提出了内丹修炼的炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的“三关”法要,倡导先命后性,性命双修,以性为宗,由有入无为,形成了堪为后世典范的完备的修丹体系;他敏锐地把握时代精神,高倡三教合一,援禅入道,把心性论放在性命双修的核心层次上作了细密的阐释,使得道教心性论的视野较佛教禅宗更为开阔,较宋代儒家理学更加空灵飘逸,极大地提高了道教内丹修炼的境界。正是因为如此,《悟真篇》刚一刊行即在道教中引起众多的关注,宋代以后,道教中出现了专门注疏《悟真篇》的系列道书,元代戴起宗称赞张伯端“钟吕之后,一人而已”^①。这一评价证之于宋代以后内丹道的发展史,可谓中肯之至。张伯端的思想在道教史上乃至中医学等领域影响深远,以至于《四库全书总目》在收入该书时评价说:“是书专明金丹之要,与魏伯阳《参同契》,道家并推为正宗。”^②《道藏精华录》评价说:“是书辞旨畅达,义理渊深,乃修丹之金科,为养生之玉律。”^③ 他的思想,是中国传统文化中不可多得的宝贵的精神财富。

① 《悟真篇注疏·序》,《道藏》第2册,第910页。

② 《四库全书总目》卷一四六。

③ 丁福保:《道藏精华录》第7集《悟真篇正义·序》。

第八章

派系及弟子

张伯端所传嫡系是金丹南宗一脉,以张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾为南宗五祖,为清修派。别有一双修派传承,以刘永年、翁葆光、若一子、龙眉子为传承体系。

除了上述传承体系外,张伯端还有几个传承体系。刘奉真为张伯端弟子,记述于元赵道一所著《历世修真体道通鉴》。又有马处厚之传承,记于陆彦孚《悟真篇记》中。还有王邦叔之传承,记述于《青华秘文》中。

故乡天台之传承,传有徐中行。为《悟真篇》作注的叶士表,疑为张伯端天台传承的一脉。这两个体系,由于种种原因,已失之记载。此外有紫阳派,被记录在 1926 年梁至祥手抄《诸真宗派总簿》中。在张伯端的弟子中,我们应该注意到张伯端在《悟真篇后序》中提到的“三传非人”。张伯端在序中称“撰此《悟真篇》叙丹药之本末,既成而求学者辍集而来”。并由于“观其意勤,意不忍恠”,于是“择而授之”。但认为这些人“皆非有巨势强力,能提免拯溺,慷慨能达,能明道之士”,从而使自己三遭祸患。虽然就张伯端看来这些人可能并不能算入室弟子,但从这些人自己的角度来看,也可以算张伯端的正宗传人。并且这些人中当有人将其内丹术传承下去,所以有些后世自称南宗,又不能明

确得到考证的弟子,应该与张伯端授石泰前所授的弟子有关,或者与紫阳派也有关。

此外,赵缘督虽然是全真道弟子,但传说他曾经求道于石泰,则南宗一脉尚有赵缘督、陈致虚一系的传承。陈致虚以南方的金丹南宗和北方的全真道两宗的嫡传自许,并提出了调合两宗的“五祖七真”说,为金丹南北两宗的人所接受,这标志着南北宗正式合流,从此内丹一系都称为全真。

两宗合流后,不排除有个别支派仍以南宗传人自居。笔者就曾在20世纪90年代听闻在四川有自称南宗传人的隐士出现,并授南宗内丹,包括清静和双修两个法门,以及雷法的入门法术五雷掌。此外,亲自听峨眉临济门的掌门傅伟中先生称自己会五雷掌秘法。所以,虽然从大的宗派上讲,金丹南宗合流为全真,但南宗并不要求传人一定要出家为道,并有以单传的方式传授丹诀的传人,故后世南宗弟子隐于市井而不为世人所知者偶尔出现,也就在情理之中。

金丹南宗一系

张伯端传道时间很长,弟子很多,但举世公认的正宗传人为金丹南宗一系。该系以张伯端为南宗初祖,石泰为二祖,薛道光为三祖,陈楠为四祖,白玉蟾为五祖。南宗大行于世是从五祖白玉蟾开始的,白玉蟾前的四祖是白玉蟾追述的。

张伯端得道时,真人说:“异日有为汝解枷脱锁者,当以此道授之。”后张伯端触怒凤州太守,中途遇石泰而解厄,于是传道于石泰,应了真人解枷脱锁之讖。

石泰,字得之,号杏林,又号翠玄子。宋真宗乾兴元年(1022)生于常州。得张伯端所传,苦志修炼而道成。相传石泰为人治病不收资费,只让人在其屋后种杏树一棵,数年之后,屋

后蔚然成林，故号杏林。杏子成熟时，任人摘取，自付其值于树下。杏林取之买米、布，冬天以之济贫。石泰作《还元篇》行世，传道于薛道光，于南宋高宗绍兴二十八年（1158）卒，寿 137 岁。临终作颂云：

雷破泥丸穴，真身驾火龙。不知谁下手，打破太虚空。^①

薛道光，又名薛式、薛道源，字太原。陕府鸡足山人，也有人说他是阆州人（今四川阆中）。早年为僧人，法号紫贤，称毗陵禅师。薛道光先是云游至长安，在长安开福寺拜见开福寺长老修严。修严与他说禅机道：“金鸡未鸣时，如何没这音响？”又参拜高僧如环，如环与他说禅机道：“糊饼圆陀陀地。”薛道光略有心得，后又因观桔槔（古代汲水的器具，用杠杆的原理，一头系水桶，一头系重物，以减轻打水时提水桶所需的力气）而有悟，作颂说：“轧轧相从响发时，不从他得豁然知。桔槔说尽无生曲，井里泥蛇舞柘枝。”^②两位高僧点头而称赞有加。自此薛道光得无上圆明真宝法要，了悟禅机，经论皆通。后来，薛道光开始关注导引、养生与金丹大道。

宋徽宗崇宁五年（1106）冬，薛道光游至郿县，宿于青镇听讲佛寺。见一得道之人年八十有五，但发绿朱颜，神宇非凡。薛知道是高人到了，但又找不到机会拜见，便吟张伯端诗一首。此人正是得张伯端真传的石泰，听到薛道光所吟之诗后，略带惊讶地问薛：“你认得张伯端吗？此人正是我的师父。”并向薛道光说了

①② （元）赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四九，《道藏》第 5 册，第 384 页、第 385 页。

张真人传道于己的端由。薛道光于是拜石泰为师,学金丹大道。薛道光得了法诀,需要找一方便之处修道。俗话说:小隐隐于山,大隐隐于市。石泰嘱其至通邑大都,隐于市井,然后可以安心修道,数年之内便可修成。

薛道光遵师之嘱,到京师之地,弃僧装而还俗,隐于市井,和光同尘,等待机缘。后遇张环卫得其资财,修成正道,传道于张环卫。又注解《悟真篇》作《复命篇》,并著《丹髓歌》行世,并传衣钵于陈楠。薛道光于南宋光宗绍熙二年(1191)卒,寿114岁。临终作颂,说:

铁马奔入海,泥蛇飞上天,蓬莱三岛路,元不在西边。①

陈楠,字南木,号翠虚,惠州博罗县人。以箍桶为生,得道前隐于市中作《盘枕箍桶颂》。《盘枕颂》说:

终日盘盘圆又圆,中间一位土为尊。磨来磨去知多少,个里全无斧凿痕。②

《箍桶颂》说:

有漏教无漏,如何水泄通。既能圆密了,内外一真空。③

后人以为从这两首颂中可以看出陈楠具备了修道的无上慧根。相传得道后陈楠为人治病,只捻土付人,而病人痊愈,故世

①②③ (元)赵道一:《历世真仙体道通鉴》卷四九,《道藏》第5册,第385页。

人称为陈泥丸。宋徽宗政和(1111—1118)年间,陈楠名声大振,被朝廷任用为提举道录院事,数年后隐居于罗浮山。

南宗自陈楠起,兼授雷法。据传说,陈楠得《景霄大雷琅书》于黎姥山神人。《道法会元》第一〇八卷有《翠虚陈真人得法记》,记载了陈楠得授雷法的经过。

宋嘉定戊辰(1208),陈楠游黎姥山遇一道人,道人笑着对他说:“你得薛紫贤太乙火符之旨,但可惜未学到太乙雷霆之法。”

陈楠回应说:“我只是钦慕金丹大道,不想多分心神去学其他法术。”

道人大笑:“你何其迂腐,得金丹大道虽好,但不能惠及他人,只能独善其身,这种想法是神仙所不取的。当年张天师在西川与鬼战,许旌阳斩蛇精为民除害,并施药物济人。这些都是修道有成的人物,他们的救世济人故事就在眼前,怎么可以不学呢?”

陈楠受教,恭敬地说:“我一贫如洗,也没有贵重的物品来表达我的心意,不知道长可以传我雷法吗?”

道人说:“上乘之法的传授,是师父寻徒弟,找到有资质的人就传授给他,何需什么钱财。只要你学了此法后,能够施功而惠于民众,就是回报我了。”于是从一石穴中取出《高上景霄三五混合都天大雷琅书》传授给陈楠,并告诫说:“五雷之法不可以小视。过去三皇五帝之时,天降灾劫,都是用此五雷法化解的,你不能轻易使用。今后如果灾劫降临,你可以用它来化解。”

临走时,道人回头对陈楠说:“我非凡人,乃雷部都督辛忠义也。我的师父汪真人亲授此书与我,今我授予你。”说完,道人回身而行,陈楠恭送其去,而道人转瞬间就不见了。

陈楠所得的雷法为神霄派的雷法。汪真人与神霄雷法有密切的关系。据《历世真仙体道通鉴续编》卷五《火师汪真君传》

称：汪真君姓汪名子华，字时美，唐玄宗二年甲寅(714)生于蔡州汝阳县。43岁时尚未中进士，感觉无颜见故人，于是改学黄老之学。先与颜真卿同拜白云先生张约为师，又拜赤城先生司马承祯为师，最后在南岳衡山遇紫虚元君授以至道，再修28年而道成，于贞元五年(789)卒。北宋时，神霄派大显于世，神霄派雷法由王文卿传授，王文卿自称在宣和(1119—1125)初年遇火师汪真君于扬子江边，授以秘法。虽然从时间上讲汪真君似乎不可能亲授王文卿，而汪真君之徒也不可能亲授陈楠，但这两条信息说明了一点，就是两人都承认自己的雷法同出于火师汪真君一系。

金丹之道主要用于内修，所以张伯端、石泰、薛道光诸人虽在修真界有声名，但并没有引起世俗的关注。雷法则外用的，可以为世人禳灾祈福，能够大行于世。所以，从陈楠得授雷法以后，金丹南宗一脉声誉日隆。

陈楠著《翠虚妙悟全集》及《罗浮翠虚吟》传世。道法传于鞠九思、沙蛰虚、白玉蟾等人。宁宗嘉定六年(1213)四月十四日，陈楠赴漳州梁山鹤会，对会主说“来当尸解”，会主不以为事。此时白玉蟾随侍在陈楠身边，是日见到陈楠与一篋桶老人倚角入水而逝。白玉蟾叹息说：“此水解也。”陈楠留偈云：

顶上雷声霹雳，混沌落地无踪。今朝得路便行，骑个无角火龙。^①

陈楠所授之徒以白玉蟾最为有名，被称为南宗第五祖。白玉蟾，字如晦，祖籍福建闽清，因其祖赴任琼州，故生于海南琼州

① (元)赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四九，《道藏》第5册，第385页。

(今海南琼山)。自号海琼子或号海南翁,或号琼山道人、武夷散人、神霄散吏等。

关于白玉蟾的生年,有两种意见,一是白玉蟾首徒彭耜所作之《海琼白玉蟾先生事实》中说白玉蟾生于“绍熙甲寅(1194)三月十五日”,二是清代彭竹林所撰之《神仙通鉴白真人事迹三条》称白玉蟾生于“绍兴甲寅岁(1134)三月十五日”。赞同白玉蟾生于1194年的学者认为彭耜为白玉蟾最得意的弟子,其对师父的生年的记述应该是最主要的参考,而清代的彭竹林离宋代已远,应该从彭耜之说。而赞同白玉蟾生于1134年的学者指出以下旁证,一是《闽书》引《鹤林彭耜传》曰:白玉蟾“是生于琼,盖绍兴甲寅三月之十五日”。二是《广东通志》引彭耜《白玉蟾传》曰:“是生于琼,盖绍兴甲寅三月十五日。”明显,这两则都是引用彭耜《海琼白玉蟾先生事实》的,而古代的“熙”与“興”形近,则《事实》一书的文字则可能是刊刻之误。关于白玉蟾生年的研究,两方提出的论据都很多,但下面两条却没有被详细讨论过,我们以这两条作为新论据来探讨白玉蟾的生年问题。

在《修真十书》五一卷白玉蟾所撰的《武夷集》卷七中记有《织机》一诗。诗前有说明,其诗如下:

《织机》(试神童日韩郡王令其赋之)

天地山河作织机,百花如锦柳如绿。虚空白处做一匹,
日月双梭天外飞。^①

白玉蟾天资聪颖,7岁时就能作诗。10岁时(一说12岁)曾经赴都城临安(今杭州)参加“神童科”的考试,这首诗就是当时

① (南宋)白玉蟾:《武夷集》卷七,《道藏》第4册,第818页。

所作,根据诗の説明,则出题之人是南宋的抗金名将韩世忠。

韩世忠,字良臣,延安人。《宋史》有传,称其生于北宋元祐四年(1089),因为抗金有功,于绍兴十年(1140)被封为英国公,兼河南、北诸路招讨使。绍兴十二年(1142),改为潭国公。绍兴十三年(1143),封为咸安郡王。绍兴十七年(1147),改镇南、武安、宁国节度使。绍兴二十一年(1151)八月卒,进拜太师,追封通义郡王。

韩世忠先于1143年被封为咸安郡王,死后又被封为通义郡王,所以韩世忠即前面诗中所说的韩郡王。如果韩世忠令白玉蟾赋诗这条信息是正确的话,那么白玉蟾生于1134年可以作为定论。一则白玉蟾10岁则是在1143年,而韩世忠正是该年就被封为郡王,那么“神童科”时,韩世忠正是以郡王的身分来参与主考,从时间上讲正好吻合。二则韩世忠卒于1151年,如果白玉蟾生于1194年,则两人无法在生时相遇了。三则白玉蟾卒期一般都认为是1229年,如果白玉蟾生于1194年,那么白玉蟾只活了36岁,这似乎与金丹大道的功效和白玉蟾著述众多、思想深邃的情况不相吻合。

在《修真十书》第四十六卷,白玉蟾所撰的《武夷集》卷二中有白玉蟾所写的《赞历代天师》诗32首。共赞了第一代天师张道陵开始至第三十二代天师张守真。根据天师谱历,第三十二代天师张守真绍兴十年(1140)继任天师,淳熙三年(1176)卒。白玉蟾赞的是历代天师,只赞了32位。按常理既然赞的是“历代”的天师,应该不会遗漏下几位没写,则白玉蟾写《赞历代天师》时当在1176年以前。也可能白玉蟾赞的是已故天师,那么也当在第三十三代天师掌教期间完成这32首赞诗。第三十三代天师为张景渊,于绍熙元年(1190)卒,也在1194年以前。

根据以上的讨论,白玉蟾生于绍兴甲寅,即1134年应该是

正确的说法。

白玉蟾虽然参加了神童科的考试,但却没有中举。于是便在16岁时开始访求神仙。不过这一段经历是异常艰难的。白玉蟾在《云游歌》中记述了自己云游的艰难经历和遇陈楠得道的经过。

白玉蟾16岁时毅然离家,身上只带了300文钱,到了漳城(今福建漳州)时,不但钱已经用完,连值钱的衣服都已经典卖一空,只能风餐露宿,身边只有一把雨伞而已。

随后云游到了兴化军(今福建莆田),正是风雨潇潇的春天,白玉蟾身边只存两三文钱,满身疥蚤,全身无力,而且茫然不知求道之路在何方。

随后云游到了罗源兴福寺(今福建罗源),愿捐身入寺作仆,半月后与主僧告别。当时正值夏天,赤日炎炎,行走至支提峰(今福建宁德霍童支提山)上,石头似火,赤脚奔驰,脚上血汗同流。秋天,到了剑浦(今福建南平市),荒郊秋雨,无蓑笠可遮挡风雨。至夜晚,只能借宿茅檐。

又到建宁(今福建建瓯),本来听闻建宁人好善济施,但家家门口都是空手而回,谁又怜惜一个像乞丐一样的人呢?到了武夷山(今福建武夷山)上,由于衣衫不整,被山中道士叱骂一回,只拿出些馊饭冷水,给他充饥。

过了武夷,白玉蟾到了龙虎山(今江西龙虎山),到上清宫主中拜见宫主,希望能够在此挂搭,没想到知堂嫌白玉蟾衣衫褴褛,根本不让他见宫主。生怕与这样的人相交,玷辱了门庭。

接着到淮西。此时淮西正是战火之地,横尸载道,野无草粒。到武林(今杭州)时,正是雨雪纷飞的冬季,衣衫破碎,寒风刺骨。夜宿古庙,纸钱随风飞舞,鬼气阴森。白玉蟾云游各方,

足迹达到两广、闽、两浙、两湖、淮海以及西蜀之地，苦苦寻找金丹大道，感叹道：“我生果有神仙分，前程有人可师问。”

不过苦尽甘来，白玉蟾终于在宋孝宗淳熙三年(1176)，42岁的时候，云游至东海之滨，得遇陈泥丸。白玉蟾回忆说：“贤哉翠虚翁，一见便怜我，说一句痛处针便住，教我行持片晌间，骨毛寒心化，结成一粒红渠，言只此是金丹。”^①

陈楠认为白玉蟾具有慧根仙质，于是带白玉蟾回到罗浮山，授以内丹法门。并告诉他，再去游历数年，当有奇遇，然后再到罗浮来复命。

白玉蟾遵其师命，又开始了漫长的修炼和云游之路，白玉蟾在诗中写道：“炼金丹，亦容易，或在山中或在市，等闲作些云游歌，恐人不识云游意。”^②

云游的作用有很多，首先是磨炼意志。意志坚强才能一心向道；其次是磨炼心境，万事如云烟，不存于心，才能达到如如不动的境界；第三是行善积德。古代修炼有“修德通真”一说，德厚方能进行更高层次的修炼。陈楠让白玉蟾云游还有一层意思，就是白玉蟾在云游中会有奇遇。

白玉蟾在7年间南到海南黎姥山、北游洞庭湖、西至青城山，然后归罗浮复命。此时已经是淳熙十年(1183)，白玉蟾已49岁了。白玉蟾见到陈楠，陈楠便问白玉蟾有何际遇？白玉蟾告知初至黎姥山时，便遇到神人传授了上清法箓洞玄雷诀。

自此以后白玉蟾常随陈楠身边，过去约八九年，已是绍熙二年(1191)。《指玄篇》记述了陈楠传道于白玉蟾的经过：

海南白玉蟾自幼事陈泥丸忽已九年。偶一日，在乎岩

①② (南宋)白玉蟾：《上清集》卷三，《道藏》第4册，第780页。

阿松荫之下，风清月朗，夜静烟寒。因思生死事大，无常迅速，遂稽首再拜而问曰：“玉蟾事师未久，自揣福薄缘浅，敢问今生有分可仙乎？”陈泥丸云：“人人皆可，况于汝乎？”玉蟾曰：“不避尊严之贵，辄伸僭易之问。修仙有几门，炼丹有几法？愚见如玉石之未分，愿得一言点化。”陈泥丸云：“而来，吾语汝。修仙有三等，炼丹有三成。天仙之道，能变化飞升，上士可以学之。……十月可以成胎，是上品的炼丹之法，……以心传之，甚易成也。夫水仙之道，能出入隐显也，中士可以学之。……百日之间可以混合，三年可以成象，此乃中品炼丹之法。……以口传之，必可成也。夫地仙之道，能留形住世，庶士可以学之。……一年之间可以融结，九年成功。此乃下品炼丹之法，以文字传之，恐难成也。”玉蟾问曰：“修丹之法，有何证验？”陈泥丸云：“初修丹时，神清气爽，身心和畅，宿疾普消，更无梦寐，百日不食，饮酒不醉。……对景无心，如如不动，役使鬼神，呼召雷雨。……阳神现形，出入自然。此乃长生不死之道毕矣。”①

然后陈楠又说，以心传心之法，当看机缘，或于深山，或于大泽，遇神人可以得授。师徒之间相授则是口传之法。于是授白玉蟾火候次第之诀。白玉蟾拜辞下山，根据师尊的吩咐大隐于市，修炼三年而丹初成，又入武夷山修炼九年然后丹成。此时已经是庆元三年（1197）了，此时白玉蟾已经64岁了。由此可见，白玉蟾之得道成丹非常艰难，实属不易，64岁，方有正果。诚如其作《大道歌》所言：

① 《修真十书杂著指玄篇》卷四《修仙辨惑论》，《道藏》第4册，第617页。

年来多被红尘缚，六十四年都是错。刮开尘垢眼豁开，长啸一声归去来。神仙伎俩无多子，只是人间一味呆。忽然也解到蓬莱，武夷散人与君说，见君真个神仙骨。我今也不炼形神，或要放颠或放劣。寒时自有丹田火，饥时只吃琼湖雪。前年仙师寄书归，道我有名在金阙。^①

开禧元年(1205)陈楠欲带白玉蟾祭先师，便告知白玉蟾本门的传承，陈楠自号翠虚真人出于毗陵和尚薛君之门，而毗陵一线实自祖师杏林先生石君所传，石君承袭紫阳祖师之道。然后陈楠携白玉蟾至霍童洞天(今福建宁德霍童支提山)，焚香端拜石杏林与毗陵禅师。陈楠又口授“炼神还虚”诀予白玉蟾，白玉蟾作诗记之：

开禧元年中秋夜，焚香跪地口相传。竭尔行持三两日，天地日月软如绵。忽然嚼得虚空破，始知钟吕皆参玄。吾之少年早留心，必不至此犹尘缘。^②

至开禧元年(1205)，白玉蟾已为 70 老翁，终于尽得钟吕派丹法。从此佯狂江湖，深契道妙。当时隐居于武夷山中，武夷山冲佑观主管苏森，自号“懒翁”。白玉蟾喜欢与他交流，结为至友，并作《懒翁斋赋》、《初见懒翁诗》、《赋诗二首呈懒翁》、《六言六首呈懒翁》等以赠。

金丹南宗一脉，由于张伯端有三传非人的经历，故一直择徒甚严，传人不多。白玉蟾虽然得金丹之旨，也未广收门徒。但事

① (南宋)白玉蟾：《上清集》卷三，《道藏》第4册，第784页。

② (南宋)白玉蟾：《必竟恁地歌》，载《紫清指玄集》。

情从陈楠得受雷法开始转变。嘉定戊辰(1208),陈楠受雷部都督辛忠义的教诲,称修道之人除了要独善其身外,更要济世利人,并授其都天雷法。陈楠于嘉定壬申(1212)将都天雷法授给了白玉蟾,同时传授白玉蟾济世利人的思想,并写了《翠虚篇》传给白玉蟾。《翠虚篇》说:“嘉定壬申八月秋,翠虚道人在罗浮,眼前万事去如水,天地何似一浮沤。吾将蜕形归玉阙,遂以金丹火候诀,说与琼山白玉蟾,使之深识造化骨。”^①诗中是说陈楠知道自己“将归玉阙”,故将金丹与雷法秘诀都传于白玉蟾。次年(嘉定六年,1213)四月十四日,白玉蟾陪同陈楠赴漳州梁山,亲见其师入水而逝。

陈楠于漳州解化后,白玉蟾开始考虑广收门徒和组建教团的事,白玉蟾游历罗浮、武夷、龙虎、天台、金华等山,虽然衣服破旧,但神清气爽,气色与20岁少年无异。喜欢饮酒,但却不醉。白玉蟾言“内炼成丹,外用成法”,以内丹为基础,以雷法为用,祈禳多有应验。自此声名大振,四方从学者多如牛毛。

嘉定十年(1217),白玉蟾收彭耜与留元长等人为弟子。嘉定十一年(1218)清明,白玉蟾在南昌西山,为道士罗适庵作《玉隆万寿宫会堂记》。时逢朝廷遣使进香,使者力邀白玉蟾主醮。于是白玉蟾“为国升座”,而观者如堵。使者又邀白玉蟾到九宫山瑞庆宫主持国醮。仪式举行时,有神龙见于天。使者上奏皇帝,皇帝下旨召见,而白玉蟾未就召。

嘉定十一年(1218)十月,白玉蟾传雷法于弟子。雷法的传授,要撰表文谢天,在白玉蟾所撰的表文中,他自称为“高上神霄玉清府雷霆令统五雷将兵提领雷霆都司鬼神公事”,其中所列弟子共有9人,分别是彭耜、留元长、林伯谦、潘常吉、周希清、胡士

① 《海琼白真人语录》卷四,《道藏》第33册,第132页。

简、罗致大、陈守默、庄致柔，这9人也各有司职，如彭耜就为“上清太华丹景吏神霄玉府西台令行仙都风雷判官”。

嘉定十五年(1222)四月，白玉蟾赴临安(今浙江杭州)伏阙上书，但却没有到达皇帝的手上，并因醉而被衙门收押，后来公差知是海琼先生，一夜之后就把他放了。此后白玉蟾隐居著述。他的著作甚多，生前有《玉隆集》、《上清集》、《武夷集》行世。后由彭耜纂辑为《海琼玉蟾先生文集》。又有谢显道等编《海琼白真人语录》、彭耜编《海琼问道集》等。

白玉蟾晚年纵游名山，不知所踪，也有人认为他尸解于海丰县(今广东省汕尾市海丰县)。

白玉蟾的弟子中，以彭耜最为著名。彭耜字季益，为三山(今福州)人。彭氏在当地是仕宦人家，其父彭觉非，生前在吏部任官。所以，彭耜的同门后学方从义称彭氏家族为“三山巨族”。彭耜行为洒脱，率真自然。兴致来时或赋诗，或饮酒，而每次饮酒必大醉，不醉不归，随心所欲，快活人生，颇有魏晋名士之风流余韵。彭耜早年就有文名，但却对仕途不感兴趣，而一心慕道。当地的官员想以隐逸推荐给朝廷，彭耜听闻此事，谦逊地谢绝了。作诗说：

买得螺江一叶舟，功名如蜡阿休休。
我无曳尾乞怜态，早作灰心不仕谋。
已学漆园耕白兆，甘为关令候青牛。
刀圭底事凭谁会？明月清风为点头。^①

① (元)赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四九，《道藏》第5册，第386页。

后来,彭耜与白玉蟾相识,问白玉蟾自己可有修炼的机缘?白玉蟾便说了彭耜可以修炼的七个可造之处。一是彭耜的妻子也与彭耜一同修炼,这是一个非常好的条件。彭耜的妻子叫潘蕊珠,白玉蟾称之为蕊珠居士,与彭耜志同道合,两人可称为“仙侣”。二是彭耜天性聪灵,悟性很高。三是从面象骨相看,像林侍宸。林侍宸就是宋徽宗崇信的神霄派的名道士林灵素,宋徽宗封他为“玉真教主神霄凝神殿侍宸”,故称林侍宸。这就是说,彭耜有神仙之貌。四是心志专一,就像人射箭,只向一个目标前进。五是家境好,衣食无缺,可以安心修炼,不需为生计奔波。六是天性率真,行动都与道合,没有什么违道的地方。七是修道各方面的条件都已经具备了,年纪也并不大,正是可以开始修炼的年岁。白玉蟾认为彭耜具有这七个条件,是传授丹法的上上之选,于是在嘉定十年(1217)收彭耜为徒,并于次年授其都天雷法。

彭耜于嘉定丁丑(1217)奉白玉蟾之命,先后刊刻了《大道歌仙系图》、《雷霆玉枢宝经》,为南宗经书的流传起到了非常大的作用。白玉蟾对此非常高兴。曾写信给彭耜道:“《大道歌仙系图》必刊板流广矣。喜甚,喜甚!”^①

古人修炼,未出家的居士,其修炼场所称“靖”,而出家道士的修炼场所称“治”。立靖和治的目的是立神像,以便于四时焚香祭拜之用。白玉蟾曾建立自己的修炼之所,名为碧芝靖。彭耜在家建立了修道的场所,名为鹤林靖。一生都以在靖中修炼,以修道和著书为乐事,并收林伯谦为徒。林伯谦也建立了自己修道的场所,名为紫光靖。

彭耜的著述主要分为两部分,一是受白玉蟾的委托,编辑白

^① 《道藏》第33册,第137页。

玉蟾的著作。白玉蟾曾对彭耜说：“诸集皆一时率然而作，亦有托付于其间者，吾子他日为我择之”^①，彭耜不敢忘师尊之言，在史清湘、留元长等人的协助下将白玉蟾的著作整理、收集、编次，终成《海琼玉蟾先生文集》40卷，刊于宋理宗嘉熙改元年（即淳祐元年，1241）仲冬。又编辑了《海琼白真人语录》，刊行于宋理宗淳祐辛亥年（1251）季冬。二是自己的撰述。彭耜自己撰写的著作，主要有三种，《道德真经集注》18卷，《道德真经集注释文》1卷，《道德真经集注杂说》2卷，均被收录于明《正统道藏》。

刘永年双修一系

宗承《悟真篇》的双修一派，始于刘永年，刘传法于翁葆光，翁传于若一子。若一子门人龙眉子撰《金液还丹印证图》。书中有《后识》一篇说：“余师若一子尝曰：曾闻我师无名子翁先生云：吾师乃广益顺理子刘真人。”^② 上述的传承就是根据此书而来的。若一子又得寺簿卢公之传，说卢公也是刘永年的传人。

刘永年字广益，号顺理子，传说刘的祖父与张伯端为同窗。绍兴戊午年（1138），刘永年遇高人传给他《悟真篇》一书，从而懂得修道的诀窍，高人同时让刘永年看《参同契》，认为这样内丹修炼诸事可明。

关于刘永年所遇之人，颇多争议。《金液还丹印证图》中先称张伯端为“悟真仙翁”，而称刘永年“绍兴戊午刘遇悟真得其道”^③。这个“悟真”可以有两种解释，一种解释是张伯端本人，即“悟真”是“悟真仙翁”的简称，但问题是此时张伯端已经去世

① 彭耜：《海琼玉蟾先生事实》，朱逸粹主编：《白玉蟾全集校注本》，海南出版社2004年版，第669页。

②③ 《道藏》第3册，第109页。

50多年了。第二种解释是把“悟真”认定为《悟真篇》，则有可能是张伯端的传人传刘永年《悟真篇》，这个解说比较合理。戴起宗所疏《悟真篇注疏》中记述刘永年自述称“永年绍兴戊午尝遇至人亲授口诀，仍训永年但看《参同契》，与我诀俱同。”^①则刘永年自己也没有说明所遇“至人”是谁。

陈致虚合并南北两宗时，把南宗五祖改为七真时，加入刘永年、彭耜，其系统为：张伯端——石泰——薛道光、刘永年——陈楠——白玉蟾——彭耜。又据仇兆鳌《悟真篇集注例言二十条》说：“按张真人初传于石杏林，石传于薛紫贤，系宋神宗时人；真人别传刘永年，号广益子，刘传翁葆光，号无名子，乃宋孝宗时人。”^②因“真人”二字有些笼统，对这传统渊源有了两种解释：一是认为刘系张伯端弟子；二是认为刘系石泰弟子，与薛道光为师兄弟。根据所述事件的顺序来看，真人指石泰的可能性为大。根据上述两种记述的情况来看，刘永年所遇之高入，应当是石泰。

刘永年得到法诀后，修炼颇为艰难。于是他于绍兴壬申（1152）刊印了彭晓的《周易参同契分章通真义》，目的是寻找同道之人共同修炼。后于戊（寅）、己（卯）之年（1158—1159）成道于虎丘之下。

翁葆光，字渊明，号无名子，象川（今广西南宁象川县）人。《金莲仙史》第九回称翁葆光的祖父翁在兹为张伯端的同窗，张没有中进士，而翁显达，后张伯端得道，朱熹叹息说：“显达者，沉

① （元）戴起宗：《悟真篇注疏原序》，《道藏》第2册，第910页。

② （清）仇兆鳌：《悟真篇集注》，上海古籍出版社1989年影印版，第25—26页。

溺苦海；不第者，得道上升。尘世富贵，岂仙道之比哉！”^①

南宋绍兴(1131—1162)年间，翁葆光于淞江(即浙江，又称之江，现称钱塘江)跨浦桥遇刘永年而得传其道。曾于宋乾道癸巳年(1173)注张伯端《悟真篇》行世。此外，他著有《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》、《悟真篇注释》等，均收入《正统道藏》。

由于刘永年所传是双修一脉，修炼需要大量的金银。无名子虽然得到秘诀，然而因资财不足，无法修道，凡36年而无成，因而于一年中秋有感云：

手握天机六六秋，年年此夕不胜忧。神功妙道三人就，黍粒灵元二八修。信道灶炉须福地，要知钱鹤上扬州。谁能假我扶摇便，一举同迁在十洲。^②

诗中说空有秘诀而无资财，以至修道无成。谁能资助我修道成，我便将诀传于其人。后翁葆光得若一子之助，而成大道。并于淳熙庚戌(1190)传道于若一子。以此倒推，可知翁葆光遇刘永年约在绍兴年间的1154年前后。翁葆光修道既成，隐居于应天，以治圃种菜为营生，又自号商丘老圃。

翁葆光传若一子法诀，但并没有尽传其双修之法诀，而是告诉若一子说，其机缘当在后。后若一子果然于庚申年(1200)遇寺簿卢公于姑苏，而卢公也是刘永年的传人，是若一子的师叔，因翁葆光的缘故，卢公传密诀于若一子。

龙眉子不详其姓字，自言修道30余年，而于嘉定年间(1208—1224)于虎丘之上，遇若一子传其道，撰《金液还丹印证

① (清)青阳道人潘昶：《金莲仙史》第九回。

② 《道藏》第3册，第109页。

图》，作序之年为嘉定戊寅(1218)，序中称至今已过了二年，则龙眉子当于嘉定丙子(1216)遇若一子，并得其道。

从上可知，刘永年这一派中与虎丘关系密切。刘永年成道于虎丘，若一子在姑苏遇卢公得道，又在虎丘传道于龙眉子，故刘永年这一支传承应该是以虎丘为中心的。

刘奉真、马处厚、王邦叔

●刘奉真

刘奉真又名刘斗子，建康府人，宋元丰年间(1078—1085)随张伯端宣扬三教合一的思想。张伯端于元丰五年(1082)三月十五日，说《无生偈》：

四大欲散，浮云已空，一灵真性，法界圆通。^①

而后趺坐而化。刘与众弟子棺殓火化，得舍利千百粒，大如芡实，皆为绀碧色。有人识之，称其为“舍利耀金姿”。

也有人认为刘奉真即白龙道人，即张伯端曾赠歌的桂林刘仲远，《性命圭旨》引其歌诀称“‘些儿欲问天根处，亥子中间得最真。’此刘奉真《白龙洞》中之口诀也。”^②

现代也有学者认为刘奉真与刘仲远为两人，当另考。

●马处厚、陆彦孚

宋李简易《混元仙派图》将马自然列于刘操下，为张伯端同门师兄弟；又将刘奉真、石得之(即石泰)、马自然列张伯端下，为

① (元)赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四九，《道藏》第5册，第383页。

② 《性命圭旨·利集·第四节口诀》，《万神圭旨·万法秘藏》，西南师范大学出版社1993年版，第152页。

张弟子。《历世真仙体道通鉴》卷四九曰：

马自然不知何许人也，少习修真炼气之方，年六十四至建昌酒垆见四道人衣百结，而仪观甚伟。有童在旁，自然问其氏名，答曰：“钟离先生、吕先生、刘海蟾、陈七子也。”自然大惊，仆仆往拜之。钟离真人曰：“汝骨气异凡曹，吾数十年求可教者，莫尔及也。”俄与吕陈二公偕去，曰：“尔有师矣。”独海蟾留乃为自然演金丹之秘……自然闻其言而师之，遂得道。^①

《道藏·太平部》收有马自然撰的《马自然金丹口诀》，也说“我遇海蟾为弟子”。马自然既然是刘海蟾的弟子，则列于张伯端之下应该有错误的。张伯端所撰的《金丹四百字》序末说：“今因马自然去，讲此数语，汝其味之。紫阳张伯端序。”可知张伯端确实认识马自然，并且马自然先张伯端而卒。从此条信息来看，马自然为张伯端弟子的可能性也不大。陆彦孚《悟真篇记》记有张伯端传马处厚的事迹，故张伯端弟子应为马处厚。

马处厚（1020—1100），名默，字处厚。单州成武（今成武）人。《宋史》有传，元丰年间曾任兖州知府。

张伯端修道既成，在还乡游历途中与马默在兖州相聚年余，元丰三年（1080）马默受诏要回京师，而张伯端意欲还乡回天台，临时时拿出《悟真篇》赠马默，说“他日必有由此达道者，子其流布之”。

马默还京，于6年后的元祐元年（1086）四月任司农少卿，这时南阳张公履（字坦夫）为寺主簿。张公履是陆诜的女婿，马默

^① 《道藏》第5册，第384页。

知道张伯端与陆洗为旧交，见张公履也是好道之人，思量其能够体会《悟真篇》的真意，便将《悟真篇》传于张公履。张公履则将此书传于陆洗之子陆师闵，陆师闵又传于其子，即陆洗之孙陆彦孚。陆彦孚根据自己的见闻写了《悟真篇记》，记述了这一支的传承。

陆彦孚字思诚，年少时就见过《悟真篇》，读之而不能通晓其意。时陆家有幕僚叫王箴，他说其兄长王冲熙也在学道。遇刘海蟾得金丹法诀，此时尚未修成。王冲熙曾告诉他，刘海蟾所传道术天下唯张伯端修成。后王冲熙入洛阳，拜见富韩公，得其资助而最终修道成功。

陆彦孚年少时虽然多次听闻修道之事，但年少气盛，没有留意，也并不知道张伯端为何人。随着年龄增加，便对黄老方术有了兴趣。也遇到有传金丹大道之人，但都说金丹大道不可轻易授人，先要盟誓，而后又自己修炼筑基有成，方可授金丹大道。此时，陆彦孚取《悟真篇》仔细研究，发现张伯端所言简单明了，并与吕洞宾、刘海蟾所述都符合，所以叹息说，世上无所许可而传大道的，只有张伯端一人而已。

陆彦孚还发现，世上流传的《悟真篇》版本与家传《悟真篇》的字句多有不同，达20余处。推测有可能是张伯端《悟真篇》初成而未经修改之时，已经开始流传了。陆此时尚未修成大道，于是把自己所藏之本刊行出来，以求志同道合者共同修炼。

翁葆光也说，他听说龙图陆公之孙陆思诚所藏版本为真，于宋乾道癸巳（1173）在洞庭得到陆之真本，改定其所著之《悟真篇注》中之舛误而刊行。

●王邦叔、刘元一

《道藏辑要》收有《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹法》，简称《青华秘文》。题为远师真人王邦叔授，东和希古渔人刘元一受。

序中称王邦叔为张伯端弟子，则有以下传承：张伯端——王邦叔——刘元一。

序中称王邦叔为远师真人，籍贯不详。年十九时，拜紫阳真人张伯端为弟子，关于王邦叔与张伯端之事迹见第七章《弘法传道》“出游广东”一节，在此不重复叙述。王邦叔得张伯端真传后，隐居于罗浮，13年后坐化。

王邦叔所传刘元一，因文献缺乏，已经无法进行考证。

徐中行、叶士表、天台紫阳派

●徐中行

徐中行，字德臣。《宋史·隐逸下》有传，称其为台州临海人。

徐中行少年好学，仰慕胡瑗之学，于是到汴京求学。胡瑗在当时是一代儒宗，称安定先生，与泰山先生孙复、徂徕先生石介并称为“宋初三先生”，是宋代理学的开创者。徐中行到京师后师从于胡瑗的弟子刘彝。在京时，徐中行也得到司马光的赏识，称徐中行将来“不为国器，必为儒宗”。

徐中行在京游学历一年多，然后返乡，刻苦用功，熟读精思。每有心得，写成纸片，然后粘贴在墙上反复揣摩，其造诣无人可测。

徐中行学成后，在家乡设帐收徒，自称：“育人当身体力行，为学当循序渐进。”慕名来求学的人很多，而徐的名声也越来越大。徐中行有一友人罗适，在本省做官，闻徐中行声名在外，便要推荐徐中行出仕，徐中行拒不受聘。宋徽宗崇宁（1102—1106）时，朝廷设立“八行”取士科，八行为“孝、友、睦、姻、任、恤、忠、和”，有此八行可推荐入仕。台州太守李谔以“八行”推荐徐中行出仕。但此时章惇、蔡京把持朝政，朝廷风气不正，徐中行坚不出仕，并尽毁其所著书文，入委羽山避之。

传说张伯端听闻此事，写信给徐中行说：“世道将乱，吾道当显，子当俟之，自有所得也。”^①于是将徐中行招回天台山，收徐中行为徒，传其金丹大道。张伯端传徐中行一说，出于《神仙通鉴》，《神仙通鉴》所述的内容，虽然大多数都可以找到确切的来源，但《神仙通鉴》是以小说家的笔调写的，难免有不实之处。而张伯端传徐中行一说，并没有发现其他旁证，所以在找到张伯端收徐中行为徒的确切资料前，只能存疑于此。

徐中行于宣和五年(1123)卒。人称“八行先生”。其第三子名庭筠，得徐中行所传，人称“温节先生”。父子两人合葬于临海西岑下白岩，称“二徐墓”。朱熹有诗评其父子云：“道学传千古，东甌说二徐。门清一壶水，家富五车书。”^②

●叶士表

叶士表，为北宋道士，字文叔，台州临海人。生卒年代不详。尝为《悟真篇》作注，后人认为叶是最早为《悟真篇》作注的人。但其注原本已不见，《道藏》所收的《修真十书》中录的《悟真篇》，集多家之注，其中就录有叶士表、李筌、真一子、袁公辅等人的注，而以叶士表的注为主。叶士表注书的时间为绍兴三十一年(1161)，因系清修派而受双修派翁葆光的攻击。《三乘秘要》载宋嘉泰壬戌(1204)袁公辅斥叶文叔注混淆难考。但《修真十书》所收《悟真篇》，将叶士表与袁公辅的注同时收入。

据传高宗时，叶士表引起了曹勋的注意。曹勋(1098—1174)，字公显，号“松隐”，颍昌阳翟(今河南禹县)人。宣和五年(1123)，以荫补承信郎，特命赴进士廷试，赐甲科。靖康元年

① 《神仙通鉴》，载王秋桂、李丰楙主编：《中国民间信仰资料汇编》，学林出版社1989年版，第3101页。

② 《徐中行传》，载《临海县志》，浙江人民出版社1989年版，第677页。

(1126),与宋徽宗一起被金兵押解北上,受徽宗半臂绢书,自燕山逃归。建炎元年(1127)秋,至南京(今河南商丘)向宋高宗上御衣书,请求召募敢死之士,由海路北上营救徽宗。当权者不听,被黜。绍兴十一年(1141),宋金和议成,充报谢副使出使金国,劝金人归还徽宗灵柩。十四年、二十九年又两次使金。孝宗朝拜太尉。著有《北狩见闻录》、《松隐文集》、《松隐词》等。

曹勋听说叶士表为高道,于是将他引荐给皇帝,皇帝问其有无子孙,叶士表对说没有,皇帝便将他留在京城。后来叶士表因思乡心切,向皇帝提出还乡之请。皇帝准其奏,将其送归临海,并赐号“冲虚先生”。后人由叶士表最早注《悟真篇》而推测其为张伯端在家乡所收的弟子之一,但确切的情况则无从考证。

●天台紫阳派

天台紫阳派被记录在1926年梁至祥手抄《诸真宗派总簿》中。《诸真宗派总簿》现藏于北京白云观,其中所列的道派,截止于清代溥仪的宣统(1909—1911)年间,共列有86派,但实际上只有80派,因为有些只是系谱的单纯续字,不是独立的一派。天台紫阳派为书中第79派,《诸真宗派总簿》曰:“张紫阳真人于雍熙年间,在台州府天台县崇道观留传。”道派世系排行留有:“陵源觉海静,宝月性天明,随景无华谷,得符瑞黍清”等60个字。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上说,伯端归故乡后,从人争相向伯端问道,可能即是此派的弟子。但是按《历世真仙体道通鉴》记载,张伯端在四川、陕西等地云游的时间较长,并称自己得道巴蜀,传道秦陇,羽化广南,并未涉及在天台收徒的事情。后人推测紫阳派是“弟子私淑教祖,成立教派,自行创立的”。紫阳派后来并入全真道中,属于全真南宗,但以清修为主。

赵友钦、陈致虚一系

赵友钦，字敬夫，饶州德兴（今江西德兴）人，号缘督子。本是宋宗室，为宋室汉王第十二世孙。先是游衢、婺等地，招范仲淹的后裔范某为赘婿。所以龙游《范氏家谱》中收有关于赵友钦的史料。后在龙游（今属浙江衢州）东面的鸡鸣山麓定居。他在鸡鸣山筑观象台，常在上面观察天象。赵友钦一生著述颇丰，有《周易注》、《金丹正理》、《仙佛同源》、《金丹问难》、《盟天录》、《三教一源》、《推步立成》、《革象新书》等。可惜的是除《革象新书》外，赵友钦的其余著作均已亡佚了。从这部幸存之书来看，赵友钦在天文学、物理学和数学方面都有很深的造诣。赵友钦明洪武年间（1368—1398）卒于龙游，葬在鸡鸣山。后人为纪念他，曾在附近立祠建庙。

关于赵友钦的师承有两个系统。一是北宗的系统，根据其弟子陈致虚所述，其传承如下：宋德方——李珣——张模——赵友钦——陈致虚。

宋德方名有道，字德方，号黄房公，沔阳府人。先是遇全真七子中的马钰，传其金丹火候秘诀。传说宋德方行法时，天空无云则能以符而兴云，有云则能披云而见斗，所以时人称其为“披云真人”。元太祖十五年（1220）至十九年（1224）随邱处机入大雪山见成吉思汗，为十八弟子之一。后元世祖忽必烈封其为“通玄弘教披云真人”，元武宗加封为“玄通至道崇文明化大真人”^①。后将大道传于李珣。

李珣字双玉，蜀之崇庆府人。得宋德方所传大道后，改名栖真，号太虚，随即到武夷山隐居潜修大道。道成后至真州玉虚庵

^① 《上阳子金丹大要列仙志》，《道藏》第24册，第76页。

闭关,出关后将大道授予张模,吩咐说:“金丹宜潜修,而大道当授人。”然后入青城山而不知所踪。

张模字君范,号紫琼,饶州德兴人,得授大道后改名道心。张模先是在安仁熙春宫偶遇太虚真人,求授大道,太虚真人先授其入门法诀。次年又在真州相会,才授予张模火候之诀。后张模传道于赵友钦。

赵友钦还有南宗之传承。据宋濂所作《革象新书序》中说:赵友钦一天在龙游芝山酒肆中,遇一男子,眉目修长,向赵友钦索酒。赵觉得奇怪,便与之。男子得酒畅饮,并与赵友钦谈论修道之事,谈了很久,男子将要告别时,说:“你怎么来迟了”,然后从囊中拿起《九还七返丹书》赠与赵友钦。见男子欲走,赵友钦急忙问其姓名,男子说:“我乃扶风石得之也。”石得之即张伯端的徒弟石泰,字得之,号杏林。

不过,根据记载,石泰卒于南宋高宗绍兴二十八年(1158),而赵友钦在明洪武年间(1368—1398)卒,则传赵友钦所遇到的可能是南宗的后人,托名石泰。

宋德方所处的年代,南北两地战火不断,南北宗尚未交融,宋德方也未南下授徒,而李珣为南方人,于武夷山修道,李珣之后所传承的诸人,都生活在江西、福建一带,所以李珣到陈致虚一系的传承归于宋德方名下,似于史无考。

江西、福建一带是南宗活动的主要场所,所以有人甚至认为根本没有赵友钦遇石得之的故事,李珣本就是南宗的一支。南北两宗本来就不互相排斥,而李珣接触过北宗高道和北宗丹法也是非常有可能的事。因为陈致虚大力提倡南北两宗的融合,并以南北两宗的嫡传自居,所以有把李珣归入全真名下的举动。

陈致虚,字观吾,号紫霄上阳子,江右庐陵(今江西吉安)人,

生于元至元庚寅年(1290)。早年时,陈致虚隐居于山林之中,以读书吟诗自娱,并认为佛教主张寂灭,道家主张虚无,两家的学问深邃,但无法得其要旨而验证,故不可深信。至元己巳(1329),陈致虚 40 岁时,于衡阳遇缘督子赵友钦传其金丹口诀,才恍然大悟,茅塞顿开,摒弃过去的错误见解,从此一身致力于修道和传道。

陈致虚除了赵友钦这一位师傅外,还有一位对他来说影响更大的师父。陈致虚自称在拜赵友钦为师后,复遇一位名为“青城老仙”的师父,传其先天一炁金丹之旨。特别是火候秘诀,悉授无隐。之后,陈致虚以阴阳丹法的思想注《悟真篇》传世。全真道的丹法是清修丹法,而陈致虚后来传授给弟子的丹法却是阴阳双修的丹法,陈致虚双修丹法的传承可能就是来自这位“青城老仙”。不过陈致虚没有说明这位“青城老仙”姓甚名谁,但他在《上阳子金丹大要仙派》中称自己有两位度师,一位是“度师缘督赵真人”,另一位是“度师谷云刘真人”,不知道这位刘谷云是否是陈致虚所说的“青城老仙”。

陈致虚是南北两宗融合的大力推动者。以南北两宗的正宗传人自居。由于元代全真道大显于世,于是陈致虚以全真道士的身份致力于著述和传道。陈致虚的代表作是《上阳子金丹大要》,也是他传道时主要的内容。该书陈致虚所撰为 10 卷。现收入《正统道藏》的《金丹大要》有 16 卷,10 卷以后的内容为其弟子编撰时加入的。陈致虚其余著作主要有《上阳子金丹大要图》、《上阳子金丹大要列仙志》、《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经注解》、《紫阳真人悟真篇三注》、《周易参同契分章注》等。

陈致虚道成后主要以赣州府(今江西赣州市)金螺山紫霄绛宫、湖北九宫山和江西庐山三地据点传道。陈致虚也云游远行,其传道的足迹遍布四川、云南、贵州、湖北、湖南、江西、江苏、

浙江等地,有弟子百余人。

陈致虚的师父青城老仙传道给他时曾说:“日后定有一位官至王侯的人求道于你。金丹大道虽然不可秘而不传,但也不可以轻易泄露,我有一方法,今天授予你,而你可以用来‘沙里淘金’”。

陈致虚没有说明这个方法是什么,不过陈致虚此后广开方便之门,用了等级式的传道方法,他说其中可及门者,可引入门;可入门者,则引而升阶;可升阶者,则引之而升堂;可升堂者,则引之入室。凡到入室这一层,则陈致虚将传大道于他。不知道这个方法是不是青城老仙“沙里淘金”之法。

陈致虚第一个入室弟子是至阳子田至斋。陈致虚西行传道,到了一个叫思国的地方(今贵州东北一带)。思国在元代是少数民族的一个侯国,该国副主田至斋决心拜陈致虚学道,陈致虚考察了他一年多时间,而其学道的决心并没有随时间而冲淡,故陈致虚传道于田至斋。田至斋爵位为侯,正应了青城老仙先前“日后定有一位官至王侯的人求道于你”的谶语。

陈致虚入室弟子颇多。除上面的至阳子外,尚有王舜民(初阳子)、潘太初(一阳子)、车兰谷(碧阳子)、明素蟾(宗阳子)、欧阳玉渊(玄阳子)、欧阳玉田(复阳子)、余观古(心阳子)、李天来(来阳子)、张毅夫(四阳子)、夏彦文(得阳子)、赵仁卿(扶阳子)、邓养浩(南阳子)、赵伯庸(致阳子)、陶唐佐(东阳子)等,多为元代擅长金丹之道士。

陈致虚除了著述和传教外,在道教史上最具影响的事就是促成了金丹南北宗的合流。南北宗的合流虽然最终由陈致虚所促成,但两宗的合流是一个漫长的过程,也是在特定的历史条件下,两宗各自发展的需要所导致的。陈致虚的作用应该说只是在水到渠成的最后关头提出了两宗都能接受的“五祖七真”说,

从而促成了两宗的合流。

南宋时,金丹南宗主要在南方发展,一般认为南宗的真正创始人是白玉蟾,张伯端——石泰——薛道光——陈楠——白玉蟾的传承体系是白玉蟾追述的。在白玉蟾以前,南宗师徒间多以个人传授为主,从白玉蟾开始,才有教团和相应的仪规出现,才能真正算一个宗派。白玉蟾的弟子陈守默、詹继瑞等人作《海琼传道集》时,认为张伯端师承刘海蟾,而刘海蟾是吕洞宾的传人。于是南宗就成为钟吕金丹一系的正宗传人,并将张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾五人尊称为祖师,后世称为“南五祖”。

与陈楠、白玉蟾授受的同时,王重阳在北方的金统治区创立了全真道。此时,在金朝北方的蒙古正在兴起,成吉思汗召见全真道的代表人物邱处机,邱处机提出了“止杀保民”、“布法推恩”、“以孝治国”等治国之术,得到成吉思汗的推崇,成吉思汗令邱处机掌管天下道教。随着蒙古势力的发展,全真道在元朝前期得到了很大的发展。全真道一开始与金丹南宗一样,只是祖述自己的宗派创始人为王重阳,并称王重阳和六位弟子为“七真”。到王重阳的再传弟子中,才开始有人考虑全真道的渊源问题。

邱处机委任弟子宋披云(即宋德方,号披云)总理《道藏》的修定和编撰,宋的弟子秦志安撰《金莲正宗记》,才提出王重阳前的师承,将全真道认定为钟吕一系的正宗传人,提出全真道的五祖为“东华帝君王玄甫、正阳帝君钟离权、纯阳帝君吕洞宾、纯佑帝君刘海蟾、辅极帝君王重阳”。为了与南五祖相区别,全真道五祖被称为“北五祖”。同时,把全真道的七位弟子“无为真人马钰、蕴得真人谭处端、长春真人邱处机、长生真人刘处玄、玉阳真人王处一、广宁真人郝大通、清净散人孙不二”称为“七真”。除孙不二外,其余六位弟子原来与王重阳一起称七真,王重阳上升

为祖师后,就补入了孙不二,以足七真之数。

此时蒙元尚未统一全国,南北仍处于政权相隔的情况,全真道尚未大规模南传,但已经有个别全真道士在南宋政权统治区活动了。如湖北武当山在当时就有全真道士驻足,有鲁大宥、汪真常等。两人的徒弟张道贵和张守清还受学清微派的雷法,所以武当山的全真道士大都兼而传习清微雷法。

随着元朝势力的扩大,全真道继续南传至江苏、浙江、福建、江西等地区。在这个地区活动的大多为南宗的道士。南宗道士组织十分松散,人数不多,没有固定的宫观。由于没有得到统治者的扶持,其社会影响并不大。随着元世祖统一江南,全真道南传过程中,南宗道士与全真道士的交流日益增多,南北之学逐渐交融。其中最具代表性的人物是李道纯。

李道纯字元素,号清庵,别号莹蟾子,仪真(今江苏仪征)人。李道纯后来被追溯为道教内丹中派的创始人。中派丹法源出南派白玉蟾门人王金蟾,其丹法要旨仍出于紫阳真人张伯端之《悟真篇》,当然也吸收了全真道的丹法思想,李道纯本人也自称是全真道士。李道纯的著作主要有《三天易髓》、《太上大通经注》、《太上升玄消灾护命妙经注》、《太上老君说常清静经注》、《道德会元》、《全真集玄秘要》、《无上赤文洞古真经注》、《中和集》、《莹蟾子语录》等,主要内容是阐述中派内丹修炼思想。其后明代尹真人的弟子著有《性命圭旨》、《证道仙经》,清代黄元吉著《乐育堂语录》、《道德经讲义》、《道门语要》,进一步阐扬中派丹法。

李道纯本为南宗白玉蟾弟子王金蟾的门人,为南宗嫡系,但又自称是全真道士,这是全真道南传后,南宗道士的普遍情况。究其原因主要是全真道与元室关系密切,有较高的政治地位,并且组织庞大,社会影响很大,打着全真道的旗号更利于传道等活动的开展。当然全真道要与金丹南宗合流也有自己的需求。从

丹道理论研究上讲,全真道缺乏应有的深度和高度,并曾因理论研究的不足,导致了三次与佛教辩论的失败,从而使全真道的发展受到重创。

全真道在元初的发展达到了鼎盛时期。以印行贬抑佛教的《老子化胡经》和《老子八十一化图》为导火索,引起了与佛教的争执。少林寺长老福裕到宪宗那里告御状,宪宗五年(1255)皇帝命全真道士与少林长老到大内万安阁,在御前进行辩论。全真道以李志常为首的道教徒以完败结束了这场辩论。于是,皇帝下令焚毁《老子化胡经》等“伪经”经版,并要全真道退还因战乱无僧人值守而被全真道士占据的佛寺 30 多所。

由于全真道对此令的执行大打折扣,于是以少林寺长老为首,再次向朝廷告状,因而在宪宗八年(1258)又展开了一次佛、道之间的辩论,这次辩论的赌注十分有趣,就是和尚如果输了,要留发当道士,道士如果输了,要剃发当和尚。这次以张志敬为首的全真道士还是不争气,又输掉了这次辩论。于是樊志应等 17 名“辩士”被剃光了头到龙光寺当和尚。宪宗再次下令焚毁“伪经”,归还全真道所占佛寺 200 余所。

第三次辩论发生在元世祖至元十八年(1281),起因是据佛教徒称,各地仍有“伪经”经版未尝焚毁。于是忽必烈命佛、道一起考证诸道经真伪。结果仍然是对全真道不利,于是忽必烈下令除《道德经》和有关科仪的道书外,其余道经,尤其是涉及佛教关系的道经均要焚毁。从此时起,全真道走入一个发展的低潮,究其原因除了当时的皇帝偏向于佛教外,主要原因是全真道士不注重、不擅长理论的研究,以至于在三次与佛教的辩论中都以失败告终。

元成宗继位(1295)后,对全真道进行适当的扶持,全真道开始有了新的发展,但理论研究上的缺陷依然是全真道的心病。

金丹南宗虽然组织松散,但其弟子却擅长理论著述,在丹道理论上有着深刻的见解,这正是全真道所缺乏的。所以南北两宗合并是全真道和金丹南宗各取所需的道教两个宗派的合流。

南北两宗本来是两个教派,所以各自表述自己的“五祖”没有任何问题。但如果合成一宗,则两个“五祖”就不能并行了,致力于两宗合并的陈致虚提出了一个两宗都能接受的“五祖七真”说。五祖采用全真道的“五祖”,即“王玄甫——钟离权——吕洞宾——刘海蟾——王重阳”。“七真”分为“北七真”和“南七真”,北七真就是全真七子。而“南七真”则是在南五祖的基础上,加上了刘永年和彭耜,其次序为“张伯端、石泰、薛道光、刘永年、陈楠、白玉蟾、彭耜”。这个传承系统为两宗所接受后,大约在元惠宗时期(1333—1370)南北两宗的合流正式完成。

在丹鼎派合流为全真的同时,符篆派也合流为正一,于是流传到现在,道教就只有全真和正一两个大的教派。但大的教派的形成并没有杜绝一些小的流派各自为政的传承,这些各自传承的道派,既有已经合流进大道派后,仍以各自派别传授的,如时至当代仍有自称南宗弟子,或清微弟子的隐士或居士出现;也有一些并没有合流的地方道派,如闾山夫人教等。

张伯端大事年表

987 年(宋太宗雍熙四年) 1 岁

张伯端出生于天台。^①

1007—1034 年(太宗至仁宗年间) 20—48 岁

张伯端任台州府吏。

1034—1038 年(仁宗景祐年间) 48—52 岁

张伯端被谪岭南军籍。

1056—1063 年(仁宗嘉祐年末) 70—77 岁

赠刘仲远长歌一首,名为《张平叔真人歌》。

1063 年(仁宗嘉祐八年) 77 岁

陆诜知桂州,张伯端入陆诜幕府。

1066 年(英宗治平三年) 80 岁

收徒王邦叔,四月离开桂州,随陆诜至延州。

1064—1067 年(英宗治平年间) 78—81 岁

会邵雍,邵雍言其“因缘当在蜀中”。

^① 张伯端出生年是由其卒年倒推的。其卒年为 1082 年,称其住世之年有两说,一说 96 年,一说 99 年。离张伯端卒年最近的是翁葆光,称其住世 96 岁,故本书采此说。

1068 年(神宗熙宁元年) 82 岁

随陆洗入成都。

1069 年(神宗熙宁二年) 83 岁

张伯端遇青城丈人而得授金丹大道。

1070 年(神宗熙宁三年) 84 岁

八月,陆洗卒于成都,张伯端于是离开成都,在“秦陇”一带修炼,修炼地很有可能是在现在的陕西紫阳县。

1075 年(神宗熙宁八年) 89 岁

《悟真篇》写成,并作《悟真篇序》。

1075—1078 年(神宗熙宁末至元丰初) 89—92 岁

触怒凤州太守,被刺配边疆。被解押至邠州时遇石泰,石为张脱罪,张传道于石泰。

1078 年(神宗元丰元年) 92 岁

《悟真篇后序》写成。

1080 年(神宗元丰三年) 94 岁

将《悟真篇》传于马默。回乡途中,在常州红梅阁小住,传其在此处著《金丹四百字》。

1081 年(神宗元丰四年) 95 岁

传道于王邦叔,授其《青华秘文》。

1082 年(神宗元丰五年) 96 岁

三月初五日,张伯端卒于天台百步岭。

著作介绍

一、张伯端著作

1.《悟真篇》

张伯端于北宋熙宁八年(1075)撰成,是内丹术的主要著作之一,与《参同契》齐名,被道教推为内丹术之正宗。

该书以诗词歌颂文体阐发内丹修炼理论及方法,认为修炼内丹是修仙的主要途径。《悟真篇》有前、后两篇序言,记述了张伯端学道和传道的一些经过,也阐述了张伯端对内丹的理解。据张氏《自序》,该书分正编与附录两部。张伯端《自序》称正编有诗词 93 首,但后世流传的版本都有 99 首诗词,比张伯端《自序》中所说的多出一首西江月和五首七绝。正编主要言“养命固形之术”,即内丹修炼之“命功”。方法是以人体为鼎器,以身中精、气、神三宝为大药,炼精化炁,炼炁化神而结成金丹。附录收入歌颂诗曲杂言三十二首,借用佛教禅宗“明心见性”之说,阐述“达本明性之道”,即内丹修炼的“性功”,认为通过心性修养,可以达到虚寂无为,返本还原,与道体合一的终极境界。所以该书所述丹法以性命双修,先修命后修性为特征。北宋以后金丹派南宗之内丹理论及修炼方法受此书影响甚大,历代道士都推崇此书为内丹经典著作。

2.《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，简称《青华秘文》，称北宋张伯端撰，门人王邦叔辑录。收入《道藏》洞真部方法类，也收入《道藏辑要·奎集》。卷首有表奏，自称撰于《悟真篇》后，将青华真人所授内炼丹诀撰为图论，直泄金丹秘旨。

全书分二十四节，有图有论说，有诗有口诀，叙述内丹理论和功法，较《悟真篇》更为明晰畅达。大略以精、气、神为纲，强调必用元精、元气、元神为金丹大药，以元神为炼丹主宰。主张心为神之舍，为万化纲维枢纽，修性修命都取决于它，所以学道先须了心见性，明了真心元神之性，去除欲神气质之性，气质之性尽而本元之性就会呈现。了心见性的关键是静，收视反听，心静神定，静极生动，则自然气归其窍。该书还主张，炼丹下手功夫以闭息为先，用神凝于精、气，等精、气、神合一而产元神。这是以有为为开始，逐渐达到无为，也就是先以命取性，后以性安命。性命双修。所以，此书丹法虽然主张先命后性，但所重实在于性。

3.《金丹四百字》

《金丹四百字》收入《道藏·太玄部》，题为天台紫阳真人张平叔撰，盱江蕴空居士黄自如注。本书也收入《修真十书·杂著·指玄篇》，载《道藏·洞真部·方法类》。两个版本略有差异。《修真十书》本的注与前本相同，但没有写明是谁注的；同时缺黄自如的《后序》；但较前本多出五首七律。

《金丹四百字》前有张伯端所作的序，后面是五言诗40句，共400字。序文通过对“七返九还金液大丹”所包含的重要术语进行解释的方式来阐述内丹法要，所以《金丹四百字·序》其实是一篇独立的讨论内丹的文章。其旨趣与《悟真篇》相类似，以元精、元气、元神为本，相与混融，使心、肝、脾、肺、肾之五气朝元，精、气、神之三花聚顶。然后化为一气，无形无状，名曰虚无。又

从虚无中,无中生有,炼就元神,结成金丹。该书指出,身中有一窍,名为“玄牝”。此窍非心肾等五脏,也非口鼻等五官,更不是人身中的上、中、下丹田,可它正是成就金丹大道的关键,不可自己强猜,而必须心传口授才能认识。

元代俞琰《席上腐谈》卷下称《金丹四百字》文辞格调与白玉蟾无异,疑为白玉蟾托名所撰。但南宋理宗(1225—1264)时周无所注《金丹真指》称《金丹四百字·序》为“张紫阳《金丹序》”,黄自如淳祐辛丑(1241)的《金丹四百字》后序也称其为张伯端所撰,俞琰所说不过是从文辞上进行的推测,故张伯端撰《金丹四百字》基本可以定论。

4.《紫阳真人悟真篇拾遗》

《紫阳真人悟真篇拾遗》副题为《禅宗歌颂诗曲杂言》,原系张伯端《悟真篇》一书之附录。《道藏》洞真部玉诀类收入,改作单行本一卷。内载歌颂诗曲杂言三十二首,包括性地颂、无罪福颂、三界唯心颂、圆通颂、随他颂、宝月颂、心经颂、人我又名齐物颂、读雪窦禅师祖英集、戒定慧解、即心是佛颂、采珠歌、禅定指迷歌、无心颂、西江月十二首。本书是借禅宗顿悟之说阐发内丹修性之旨。

5.《紫阳真人语录》

《紫阳真人语录》收入清雍正帝《御选语录》卷八中,《御选语录》是雍正亲自选编了12位禅师的重要语录及其他500多位禅僧、居士的禅语,同时收录了自己著述的禅语。《御选语录》别具慧眼,发前人之所未发,在本书中首先收录了僧肇的《肇论》、《宝藏论》等论文,还收录了紫阳真人的禅宗颂偈,净土祖师莲池大师的《云栖法汇》等,可以说是完全打破教下与宗门、佛法与道教、禅宗与净土宗的门派之见,被列为禅学的一部重要经典。

《紫阳真人语录》收入《御选语录》时全称为《大慈圆通禅仙

紫阳真人语录》。内容其实就是《悟真篇》后面附的禅宗歌颂诗曲杂言三十二首。

6.《读周易参同契》

《读周易参同契》收入《紫阳真人悟真篇注疏》卷八。主要讲述乾坤、阴阳、五行与八卦之间的关系,阐明设象忘言之旨。

7.《石桥歌》

《石桥歌》题为张伯端撰,借描述所居石桥周围的风景而发明丹道妙旨。收于《道藏辑要·奎集》,也收于清仇兆鳌撰《悟真篇集注》之卷末附载,并载于《藏外道书》第六册。

8.《张平叔真人歌》

张伯端于宋嘉祐(1056—1063)末赠桂林白龙洞道人刘仲远长歌一首,名为《张平叔真人歌》,这首诗于南宋初绍兴十八年(1148)刻于桂林刘仙岩。传说刘仲远即张伯端弟子刘奉真。

9.《奇经八脉考》

明李时珍《本草纲目·濒湖脉诀》收有《奇经八脉考》一书,题为张伯端撰,历代认为此书疑点最大,多将此书归入李时珍名下。但李时珍自己称其为张伯端撰,则其非李时珍撰应该是无疑义的。存此书目于此,是否张伯端撰尚待考证。

二、《悟真篇》注本

张伯端最主要的著作是《悟真篇》,该书历代注本和刻本很多,所以别称也很多,有《通玄秘要悟真篇》、《金液还丹悟真篇》等名,《道藏》及其他道书收入的历代注本和解说主要有:

1. 南宋叶士表《修真十书·悟真篇》

《修真十书·悟真篇》五卷,北宋张伯端撰,叶士表、袁公辅等注。所注时间记为绍兴三十一年(1161),因系清修派,受同时代的翁葆光攻击。翁在《悟真篇注疏·序》中称“自叶文叔既注之后,人晦于道,无辨其错者。予所见数十家注皆以独修偏解,或

以旁术妄笺，致使金丹大道世不得闻。”《三乘秘要》载宋嘉泰壬戌（1204）袁公辅亦斥叶士表注混淆难考，但《修真十书》编撰时，将叶士表和袁公辅注同时收入其中。

2. 南宋翁葆光《悟真篇注释》

《悟真篇注释》三卷，原题“象川无名子翁渊明注”。翁渊明即南宋道士翁葆光。原书三卷，收入《道藏·洞真部·玉诀类》。按翁氏《悟真篇注》，另有元人戴起宗《悟真篇注疏》本。此本所载《悟真篇》之诗词篇数及前后排列次序皆与《注疏》本有所不同，翁氏注文及序文之文字也多删省窜乱，较戴本为劣。

此本将《悟真篇》分为三卷，每卷卷首各有短序一篇，述说本章的意旨。上卷收入七言四韵十五首、五言四韵一首；中卷收绝句六十四首、续添五首、《西江月》词十三首；下卷仅载《读周易参同契歌》一首，文本似有脱漏。

3. 翁葆光、陆墅、陈致虚《紫阳真人悟真篇三注》

《紫阳真人悟真篇三注》五卷，原题“紫贤薛道光、子野陆墅，上阳子陈致虚注”。《道藏·洞真部·玉诀类》所收为五卷。篇首载薛式（道光）的《悟真篇记》、陆子野《注悟真篇序》、上阳子《注悟真篇序》及张士弘《紫阳真人悟真篇筌蹄》。据《筌蹄》所述，全书之編集刻印者为元人张士弘。应该指出的是，此书所收“薛道光注”与翁葆光注相同，据元人戴起宗考证，实为翁葆光所注。

翁、陆、陈三家注文皆属南宗阴阳派丹法，主张于同类之身取坎中真阳，炼成金丹。三家中陈致虚为集大成者，其注不仅讲述丹法，且常引钟吕金丹派前贤之神异故事以喻丹道，通俗易明。

4. 南宋夏宗禹《紫阳真人悟真篇讲义》

《紫阳真人悟真篇讲义》七卷，原题“云峰散人永嘉夏宗禹著”，夏宗禹即南宋夏元鼎。全书七卷，收入《道藏·洞真部·玉诀

类》。编首载宝庆三年(1227),朱熹的弟子真德秀所作的《序》,其中说,夏氏所撰《悟真讲义》,“章剖句析,读之使人焕然无疑”。全书取《悟真篇》正编诗词 93 首逐一诠释,而不取该书附录之禅宗歌颂诗曲杂言。注文依张伯端“三教合一”之旨,征引《道德经》、《阴符经》、《周易参同契》、《入药镜》、《龙虎上经》、《钟吕传道集》、《西山群仙会真记》、《指玄篇》等丹书以阐发内丹修炼之旨。所述丹法强调自身修炼,属南宗清修派。

5. 南宋李简易《玉溪子丹经指要》

《玉溪子丹经指要》三卷,南宋李简易撰。收入《道藏·洞真部·方法类》。卷首有景定五年(1264)作者自序,称其祖玉溪叟(李观)曾遇吕洞宾、刘海蟾、蓝元道,本人也数次遇到异人指授还丹之道,体验既久,积稿成书。该书阐述金丹派南宗丹法。内称“修炼内丹之道,药物不过铅汞二物而已。然当先修人道,以忠孝为本,济物为先”。全书卷上为《悟真篇指要》,论述九还七返、鼎器、真铅汞、真土、刀圭、媒人、采取、融结、烹炼、金木交并、水源清浊、温养、火候、沐浴、脱胎等事项。卷中有《长生久视之书》、《辨惑论》、《丹房法语》、《羲皇作用》等篇。卷下有《解张紫阳赠白龙洞刘道人歌》、《规中图十二字诀序》、《解纯阳真人沁园春并序》、《密吾诗》等诗文。书末附元至正十四年(1354)李简易传人王珪后记。此外,本书前面有《混元仙派图》,列举唐宋内丹派师承谱系,可供研究内丹学宗派源流。

6. 元代戴起宗《紫阳真人悟真篇注疏》

《紫阳真人悟真篇注疏》八卷,原题“象川无名子翁葆光(注)、武夷陈达灵传、集庆空玄子戴起宗疏”,书成于元代,载《道藏·洞真部·玉诀类》。书前有戴起宗、陈达灵、翁葆光三人之序,正文共八卷,并附《直指详说》一卷。本书别有《四库全书》本、《道书全集》本,均为三卷。

据编首序文,此书注者翁葆光系张伯端再传弟子,因有感于世传《悟真篇》版本舛谬,注解有违原意,乃据陆思诚家传《悟真篇》真本,“课解真文”。翁氏依《阴符经》分章之旨,将《悟真篇》丹法分作三卷:“上卷以炼金丹为强兵战胜之术,中卷以运火金液丹为富国安民之法,下卷以九转大还丹为神仙抱一之道,谓之三乘大法,以应《阴符经》之正义。”其注属南宗阴阳派丹法,对后世颇有影响。元人戴起宗为翁注作疏,阐发翁氏未尽之义。复撰《金丹法象》一篇,解释有关内丹术语。另外,著文辨析世传“薛道光注”为伪。书末附录宋元道士所撰内丹诗文数篇。

7.《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》

《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》一卷,此书原题翁葆光述,实际应为元人戴起宗《悟真篇注疏》之附录。《道藏·洞真部·玉诀类》收入,改为单行本一卷。书中收入宋元道士诗文数篇。其中《悟真直指详说》、《三乘秘要论》、《三乘秘要诗》三篇,主要述说翁葆光分《悟真篇》为三卷之旨。《考辨》一篇、《金丹法象》一篇,前者辨析“薛道光注”之伪,后者解释有关内丹之术语。又有白云子于宋嘉泰甲子(1204)所作《叙》一篇,言陈达灵传授翁葆光注之事。《悟真篇本末事迹》一篇,记述张伯端、薛道光二人事迹。此书对于考察《悟真篇注疏》之形成有参考价值。

8. 明陆西星《悟真篇诗小序》

陆西星为明代内丹东派开创者。字长庚,号潜虚子。扬州兴化(今属江苏)人。著作主要有《方壶外史》八卷,此书包含了经典注释及丹法十五种,《悟真篇诗小序》即为其中一种。此书注解以陈致虚《三注》为底本,每诗前加一小序,概括内容要旨,但也时有新见。此篇附录禅语诗词,题为《悟真法语》,未加以注解,也没有小序。

9. 清仇兆鳌《悟真篇集注》

仇兆鳌为南宗阴阳派,故此书所收之注偏重于阴阳丹法,共收集九家注解,自宋至清,为陆墅、翁葆光、陈致虚、戴起宗、陆西星、李文烛、彭好古、甄淑、陶素耜,仇兆鳌又撰写了补注。《集注》又在注前加了“例言二十条”、“提要七条”等说明。并有《陆彦孚记》一篇,叙《悟真篇》传流刊行经过,颇为重要。此《记》在《道藏》《悟真篇三注》之序前本有,但缺失了部分,《集注》之文,正可补此缺文。

10. 清刘一明《悟真直指》

刘一明为清代著名内丹家。号悟元子,别号素朴散人。山西平阳府曲沃县(今山西闻喜县东北)人。《悟真直指》收于《道书十二种》内,卷末附有《悟真篇外集》,题名为《悟真性宗直指》,并为每首加注。刘一明为龙门派第十一代传人,本为北宗,自创多种术语来解释内丹,读起来颇感不便。

11. 清朱元育《悟真篇阐幽》

朱元育为全真龙门嫡系;清修派。在本书《序》中将悟真丹法分为性命两宗,并认为“性宗是无圣无凡妙觉本源,人人可以与闻;命宗乃是超凡入圣金丹作用,非真师无由启发。”本书注解清晰明了,收入《道藏辑要·奎集》。注本未收《禅宗语录》及《读参同契》等文。

12. 清董元真《悟真篇正义》

此书乾隆戊申(1788)自序称:“称曰正义者,为使读者破疑攫微,学归正道,不被歧路迷惑而升堂入室也。”此书分章细解,逐句精详,随时破迷启悟,体会真机,文简意明,出浅入深。未收禅语诗词,但附《悟真外篇》,外篇收入《金丹四百字》,并将《玉清金笥青华秘文金室内炼丹诀》压缩为24章,改名《玉清内丹宝箓》。《道藏精华录》收入此书。

13. 清汪启贤《济世全书悟真指南》

此书收在《济世全书》丛书内。以阴阳派丹法注《悟真篇》，每首加以韵语注解，未收禅宗诗词。在此书中，汪氏于“添油接命”之术有特别详细的讨论。汪氏本人是否宗旨于此，也未尽然，但从中可知南宗阴阳补亏的手段中，确有添油接命之术。

参考文献

- 《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍书店 1988 年版。
- 《藏外道书》，巴蜀书社 1994 年版。
- 《宋史》，中华书局，1977 年版。
- 《罗浮山志会编》，（清）宋广业辑。
- 《台州地区志》，浙江人民出版社 1995 年版。
- 《临海县志》，浙江人民出版社 1989 年版。
- 《天台县志》，汉语大词典出版社 1995 年版。
- 《浙江省天台县地名志》，内部发行，1987 年 7 月。
- 《紫阳县历史沿革和政区变化》，樊光春、陈义超，陕西文史资料《紫阳县文史资料第一辑》。
- 《历代神仙通鉴》。王秋桂等主编，《中国民间信仰资料汇编》，（台湾）学生出版社 1989 年版。
- 《道家金石略》，陈垣，中华书局 1964 年版。
- 《悟真篇浅解》，王沐，中华书局 1990 年版。
- 《〈悟真篇〉导读》，张振国，宗教文化出版社 2001 年版。
- 《道学通论》，胡孚琛、吕锡琛，社会科学文献出版社 2004 年版。
- 《中国道教史话》，孔令宏，河北大学出版社 1999 年版。
- 《宋明道教思想研究》，孔令宏，宗教文化出版社 2002 年版。

《宋代理学与道家、道教》，孔令宏，中华书局 2006 年版。

《张伯端道教思想研究》，郭建洲，山东大学博士学位论文，2005 年 3 月 30 日。

《宋元道教易学初探》，章伟文，巴蜀书社 2005 年版。

《道教内丹学溯源》，戈国龙，宗教文化出版社 2004 年版。

《元代参同学——以俞琰、陈致虚为例》，曾传辉，宗教文化出版社 2004 年版。

《荣格性格哲学》，荣格，九州出版社 2003 年版。

《中国道教史》，任继愈，中国社会科学出版社 1999 年版。

《生命的追求——陈樱宁与近现代中国道教》，吴亚魁，上海辞书出版社 2005 年版。

《桐柏春秋》，赵子廉，（香港）天马图书有限公司 2003 年版。

《〈道藏〉经中外丹黄白法经诀出世朝代考》，陈国符，《道藏源流考》，中华书局 1963 年版。

《张伯端的性命思想研究》，孔令宏，《复旦学报》（社科版）2001 年第 1 期。人大复印资料《中国哲学》2001 年第 6 期全文转载。人大复印资料《宗教》2001 年第 3 期全文转载。

《周敦颐〈太极图〉与张伯端的关系》，孔令宏，《中华道学》1998 年第 1 期。

《张伯端对钟吕内丹思想的继承与发展》，孔令宏，《道韵》辑刊，第 1 辑，（台湾）中华大道出版社 1997 年版。

《张伯端“道禅合一”思想述评》，孙亦平，《中国哲学史研究》2000 年第 1 期。

《钟吕内丹思想与〈周易参同契〉关系试析》，谢正强，《宗教学研究》2003 年第 3 期。

《〈灵宝毕法〉功法四题》，丁培仁，《中国道教》2003 年第

5 期。

《葛洪在医药学上杰出的贡献》，常敏毅，《首届葛洪与中国文化国际学术研讨会论文集》，浙江大学编，2003 年。

《张伯端访道与传道路线考》，曾金兰，《天台山暨浙江区域道教国际学术研讨会论文集》，浙江大学编，2005 年。

《张伯端籍贯考辨》，许尚枢，《天台山暨浙江区域道教国际学术研讨会论文集》，浙江大学编，2005 年。

《白玉蟾丹道养生思想发微》，盖建民、黄凯端，《道韵》第 5 辑，（台湾）中华大道出版社 1999 年版。

后 记

浙江是道教大省。全国十大洞天,浙江占有三;三十六小洞天,浙江占有十;七十二福地,浙江占十八。浙江与道教的渊源之古可溯至神农时代,此后,浙江在道教史上涌现出了一大批著名道士、宗派领袖、思想家,一大批籍贯不是浙江的道教学者、思想家和著名道士也往往长期在浙江传道、讲学,他们中较为著名的有魏伯阳、葛玄、葛洪、杜子恭、孙恩、卢循、许迈、陆修静、陶弘景、孙游岳、顾欢、马湘、司马承祯、杜光庭、闾丘方远、罗隐、施肩吾、张无梦、陈景元、张伯端、林灵素、胡莹微、白玉蟾、莫月鼎、王惟一、刘大彬、杜道坚、林灵真、黄公望、金志扬、何道全、闵一得、卫真定等,他们撰写了《周易参同契》、《抱朴子》、《真诰》、《悟真篇》、《灵宝领教济度全书》、《太乙金华宗旨》等众多在道教史上有重要地位的著作。目前,浙江仍然有众多的道教历史遗迹,具有较高的文化内涵。浙江的道教在全国有着举足轻重的地位。有专家断言:“写不出浙江道教史,就写不好中国道教史。”

正是因为如此,浙江大学道教文化研究中心联合其他单位相继于2003年召开了首届葛洪与中国文化国际学术研讨会、2005年召开了天台山暨浙江区域道教国际学术研讨会。这两次会议均有来自10余个国家的100多名学者参加,提交论文200余篇,对浙江道教进行较为深入的探讨。不过,仅仅靠这两

次会议显然不可能把博大精深的浙江道教文化研究透彻,还有很多后续工作要做。所以,当浙江省社科联连晓鸣副主席向本丛书组织者推荐我撰写《张伯端传》时,虽然当时尚忙于其他课题,但我还是很爽快地答应下来并做了立项申报工作。立项后,由于手头科研、教学事务过重,担心无法按时完成,遂邀请韩松涛先生参与,他欣然应允。写作上,先由孔令宏拟定写作提纲,然后两人分工撰写。孔令宏写作第三至第六章、第七章的第四节,其余由韩松涛写作,完成后,由孔令宏统改定稿。然后应丛书组织者的要求,请浙江艺术研究所徐宏图研究员审稿。徐先生提出的修改建议,我们悉数采纳,修改后交稿。

张伯端虽然是道教史上的重要人物,但到本课题立项时,尚没有一部有关他的研究专著(对《悟真篇》进行注解类的著作显然不属此类),有关他的生平史料,历史文献中也只有一鳞半爪的记载,写作难度极大。有关他的思想研究的论文只有为数不多的几篇,分量较大者是山东大学郭建洲的博士学位论文《张伯端道教思想研究》,且尚未公开出版。所幸孔令宏此前已经发表过三篇有关张伯端的学术论文,在几部著作中对张伯端也作过一定的研究,有一定的研究基础,所以,只要耐下性子,坐稳凳子,终究应当有所收获。现在,我们捧出这份答卷,敬请读者评判。

最后,对浙江省社科联连晓鸣副主席表示感谢。对丛书的组织者卢敦基先生也要表示由衷的感谢,如果没有他多次电话催促,恐怕此书的面世还会拖延比较长的时间。

2006年11月8日

丹经之祖

浙江省社科规划重大项目研究工程



丹书多不可信。得真诀者要必以《参同契》、《悟真篇》为主。

——陈致虚

实为千古丹经之祖，垂世立教，可与《周易参同契》并传不朽。

——戴起宗

是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。

——《四库全书总目》卷一四六

ISBN 978-7-213-03520-3



9 787213 035203 >

定价：20.00 元

[General Information]

书名=丹经之祖：张伯端传

作者=孔令宏，韩松涛著

页数=271

SS号=11937737

DX号=

出版日期=2007.8

出版社=浙江人民出版社

封面

书名

版权

前言

目录

引言

晚唐五代至宋初的社会背景

宋代道教的流派

内丹术溯源——从“外丹”与“内丹”的显隐来讨论

第一章 游历访道

籍贯天台

府吏任上

谪官岭南

第二章 遇师得道

成都遇师

《悟真篇》成

第三章 内丹哲学（上）

顺生万物 逆修成仙

天人合一

我命由我不由天

第四章 内丹哲学（下）

形神兼顾

性命双修

三教合一 以丹融禅

第五章 丹法（上）

筑基

炼精化炁

第六章 丹法（下）

火候

炼炁化神

炼神还虚

第七章 弘法传道

回乡之旅

出游广东

卒于天台

道教思想史上的地位、贡献与影响

第八章 派系与弟子

金丹南宗一系

刘永年双修一系

刘奉真、马处厚、王邦叔

徐中行、叶士表、天台紫阳派

赵友钦、陈致虚一系

张伯端大事年表

著作介绍

参考文献

后记

封底