

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷七

内丹术（二）



内丹宗派
及诸家丹
法

道家丹鼎派修真要旨简述（一）*

萧天石

一、前言

道家丹道一门，世称丹鼎派，又称玄宗与真宗，亦即神仙家者是。其修证法，无论何宗何派，总以炼养阴阳、返朴还淳、性命双修、性命双了为羽化登真第一要义。吕祖《指玄篇》有曰：“伏羲传道至于今，穷理尽性至于命。”又曰：“修性不修命，此为修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”即可证性命二者，不可单修其一而舍弃其一。命功旨在形神俱妙而同化，性功旨在超凡入圣而登真。双修双了，要在变理阴阳，参天地而同造化也。儒家以“天人合一”为最高境界，道家对“天人合一”与“天人同化”之功，确有其玄义无穷之修证方法。如道德上之修炼，心性上之修炼，与乎生理上精气神之炼化，自初步入手以至最后了手，工程次第，步步上修，井然不紊；而其步步妙化，如人饮水，冷暖自知，不到境地，难以与言也。

夫阴阳炼养，自可得阴阳炼养之变化与阴阳炼养之成就；性命双修，自可得性命双修之变化与性命双修之成就。如栽培花木然，有一分培养，即有一分效验；多一分功夫，即多一分成就；世未有只有耕耘而无收获者也。丹家“九转还丹”之事，全是功夫次第；有一步功夫，即有一步效验可见，有一步境界可证。过来人，自知全非虚语！

由穷理尽性至命一语，可证无论性功命功，均应从穷理始。由穷理中尽性，由穷理中至命，方可彻达上乘。否则只能做个小乘道，穷理属于“明道”边事，属于“悟道”边事，也就是“道问学”边事。故古真云：“无超人学问，即无从直透人天境地。”终日面壁枯坐，暗中摸索，何能证“入圣登真”之果。尽性属于圣功边事，属于心性边事，也就是属于“尊德性”边事。及乎至命，则是属于成道边事，属于证道边事，也就是属于神化边事。到这里便是性命双成、性命双了矣。这是道门中各宗各派的一个共同宗旨。

道家修真之法，总不外三元丹法，即天元、地元、人元是也。天元神丹，立地飞升，唯百世不一遇耳。地元灵丹，点化黄白，唯世罕真传。人元大丹，性命双修，阴阳锻炼。超凡入圣，了当生死，莫过于此。前二者为外金丹法，后者为内金丹法；丹经中亦有以修清静者为天

* 本文原载《道教文化》1977年第一卷第3期，第6-8页。

元丹法，修服食者为地元丹法，修阴阳者为人元丹法。要以前述之分法为普通。人元内丹，以文始派最高，以少阳派最大。文始派直修虚无大道，以无为法而兼举有为法，顿超直入，了性而自命者也。少阳派则以阴阳大道为本修，自有为法而上修无为法，积功渐晋，了命而性亦因得了也。文始派曲高和寡，修者日希。少阳派则平易近人，尽人可修，尽人可证，故得大行于世。其最著者为南北两派，其后又有东派、西派、中派、青城派、崆峒派、三丰派、伍柳派，要皆可以南北两宗范畴之。余则不足道矣，且亦皆可并入两宗之内也。

大道渊源于黄帝，而集大成于老子。一传尹文始，即关尹子。尹传麻衣（即李名和），李传陈希夷，陈传火龙真人，是为文始一派。一传王少阳，开全真教一派。王传钟离权，钟传吕纯阳。吕祖首传王重阳，重阳传邱长春，开北宗，又称龙门派。吕祖嗣又传刘海蟾，海蟾传张紫阳，开南宗，是为紫阳一派（按：海蟾亦曾以丹法传希夷，递传至张三丰，开一新脉）。至若晋之抱朴子葛洪，梁之陶隐居弘景，均抱高世之学，怀王佐之才，对于丹道学术，多所述著，传世不绝，唯非此脉脉相传承内者也。

世常称北七真者，即丘长春处机，刘长生处玄，谭长真处端，马丹阳处钰，郝广宁太古，王玉阳处一，孙清静不二（丹阳之妻）。七真又称七祖，皆重阳弟子。七祖中广开法派，奠定北宗之基者为长春真人。此派上采易理，旁涉禅宗，而一归之于道。微妙玄通，广大悉备。要在以清静单修为主旨。北宗始祖，则均尊重阳真人王喆。此派经典之最著者，除七真之著述语录外，即为金盖山刊行之《古书隐楼藏书》。

世常称南五祖者，系由张紫阳开其法派，张传石杏林，石传薛道光，薛传陈泥丸，陈传白玉蟾。总是南方人，世称南五祖。张祖又传刘永年，玉蟾又传彭鹤林，均为不世之杰出人物，故又合称南七真。此派修为，以阴阳双修亦即男女双修为主，故其丹法重在命功，回阳换骨，采铅接命，太乙归真，片晌功夫可成。中老年人破体之身，修此较宜。又北七真中，马真究阴阳所成，故另开一支，马传宋德芳，宋传李双玉，李传张紫阳，张传赵友钦（缘督子），赵传陈观吾（上阳子）。至南宗始祖，则均尊海蟾真人刘操。大张法门则始于紫阳真人，此派以张紫阳之《悟真篇》为圣经。而《白玉蟾全集》，亦名重道林。白著全近禅理，尤切清修，为世所尊。

东派则为陆潜虚所创始，亦称为吕祖亲传。著有《方壶外史丛编》，传其法乳。嗣后傅真铨又大张门庭，并编著有《证道秘书》十七种广行于世，纯主阴阳双修丹法，要可属于南宗。潜虚翁之最高最秘诀要，在清修百日后，用女鼎一次即成。综考东派与双修诀法，深有过于密宗无上瑜伽双身修法之欲乐大定，实为上乘大法。唯后世借附其说，下者流于房术采战，亦隆深可惜也。

西派则为李涵虚所开，亦称为吕祖直传。曾著《有道窍谈》《三车秘旨》《太上十三经注释》等行于世。虽亦为阴阳二品大丹，然较之东派，则又略有逊焉，以其丹法较为严繁也。惟仍可统属于南宗。其所分全在用鼎成丹之工程法，及其接命之术，略有异耳。

其次，世又有三丰派丹法，为张三丰所开。盛行于世，此又称丹家之新派，以其介于文始与少阳之间也。由其《玄谭全集》与《大道指要》等可见其要旨，系主清静阴阳双修者。坊间流行之《张三丰全集》，复渗杂另一张三峰之房中法要入之，致失其本来面目，唯明眼人，则一见可别真伪。

至若世称中派者，则为尹真人师弟一派，有《性命圭旨》一书为其修持准绳，主三教合参。次如李道纯、黄元吉，亦为此派翘楚，此二巨匠，类多以儒说道（著《毅一子》之杨毅廷亦然），彻入精微，而不落窠臼也。唯究其实际，亦可归入北派之清静丹法。崆峒派丹法亦如之。

复有伍柳派，系明万历时伍冲虚、柳华阳师弟所创。理论以道佛为基，方法以修气修脉、锻炼精神为主。虽非上乘丹法，浅近而指点明白，故世之奉修者极众，伍之《天仙正理》与《仙佛合宗》，柳之《金仙证论》与《慧命经》等书，几与北派经典同等畅行。二人均系由禅转道者，实则二门均未得究竟。其法且极繁琐，防走丹一事，上夹下塞，尤为奇谈。唯以其纯主清静修为，故尚不失正途，其丹法则可列入北派之范畴。

次如青城派，则系以南北双修为主，与三丰派近似，惟更得文始派之精髓。创始者为青城丈人，继起者为李八百等，丹法系先北修以奠其基，而后再南参以宏其功，双证以张其用。旨奥而诀幽，法简而功速，正如东派陆祖之法，有一鼎一次即成，可保无穷逸乐之功。唯门法甚严，向不轻传。方内散人之江西派，衡岳真人之湖湘派可入之。青城派有《青城秘录》《大道玄指》等秘笈，江西派有《通一齐道书》四种，湖湘派有《崆峒微传》《文始秘要》等经籍，均系以南北两宗双修同运为主者。

至若三峰派，乃朴阳子张三峰所创，属东派旁枝，世人常将其与张三丰混淆，实则非一人。其丹法则纯以“泥水丹法”为主，事“阴阳采战”，即世所谓左道旁门者是也。唯“正人行邪道，邪道亦归正；邪人行正道，正道亦归邪”，故余常谓：左道，道也；旁门，门也。只要能心正意诚，并不止于入门，而复能升堂入室，则又未始不可一述以存之也。

迄乎清代，道学鼎盛，如刘悟元、朱云阳，出入佛老，栖心禅寂。尽群经微旨，拨迷归宗；彻诸家指要，循流达源；故又均能以学术鸣于世。朱之《参同契阐幽》与《悟真篇阐幽》二著，会心别出直彻真源。刘之《道书十二种》，显露玄微，博大精深；其《修真辩难参证》一书，尤可视为丹道指南。二真享誉极盛，历久不衰。迨黄元吉出，则又综罗儒道，会归一致；独标正鹄，体用不遗，有如揭灯去暗，拨云见日者。其《乐育堂语录》与《老子道德经精义》二书，说理谈经，无不彻达上乘，极高明而道中庸，极博大而尽精微，实当之无愧。唯以其修炼授受，概主清静，故亦可列入北宗中也。近世四川尚有刘门，为刘止唐所创，又有罗门，为罗春浦所传，均为盛极一时者。

其次，尚有主以童男童女，外炼成丹而服之，自生变化，复阳生而剥阴杀，以迄脱胎神化者，此南宗中陆子野派之所主也。又有主用五兑（女婴）一坎（男婴），口吹仙笛，开关展窍而后成丹者。及先以破鼎九人补体（名曰九鼎法），后以一鼎（限童鼎）成功者。总之，丹道中千门百派，诀法实难尽述，口诀尤不易得全。然无论其言乾坤鼎器、坎离男女、日月魂魄、庚甲虎龙、水银朱砂、白金黑锡、药物斤两、四象五行以及种种喻词与妙用，若不明真铅真汞（真阴真阳）之妙用，火候法度之进退，采取追摄之真机，温养生化之指归，无益也。故曰：“丹经万卷，重在心传；天机口诀，常须师授。”至此煞住，免遭妄逞口舌之讥也。其次，若“南宫”与“正一”及其他各门派，以其非以参玄修丹为专务者，故不具论矣！至以上各门派之修炼要旨，于以下各篇中，再为简述之。

道家丹鼎派修真要旨简述(二)*

萧天石

二、文始派修真要旨

文始派以关尹子为宗祖，关尹子名喜，曾为关令，与老子同时，老子之《道德经》五千言，系应其请而撰著者。刘向谓：“喜著书凡九篇，名《关令子》。”《汉书·艺文志》著录《关尹子》九篇，旧题周尹喜撰。亦即后世所谓之《文始真经》也。其著是书，当在老子《道德经》后，而道亦近似，故《庄子·天下》叙古之道术以老子与关尹子并述。其大要在贵本重神，澹然无为，清静自守，独任虚无，随物因应。故亦即先秦之纯粹哲学派，或纯粹道学派，与老子同为毫无神秘主义色彩存于其间者。

余于影刊《文始真经》例言中有云：“道门丹道派中，以重阳派最大，而以文始派最高。衡之曲高和寡之理，历代修文始派者自当寡若星辰，而其不盛也亦宜。数千年来述尹子之道最精要者，莫过于庄子，并极称其与老子同为古之博大真人。《庄子·天下》有云：以本为精，以物为粗，以有积为不足，澹然独与神明居。古之道术有在于是者，关尹老聃闻其风而悦之。建之以常无有，主之以太一；以懦弱谦下为表，以空虚不毁为实。又引关尹之言曰：在己无居，形物自着，其动若水，其静若镜，其应若响，芴手若亡，寂乎若清。同焉者和，得焉者失；未尝先人，而常随人，此与老子之言深相吻合。综观《文始经》全文，其道要不外以虚为本，以养性为宗。虚则无相，无则无执，故能极博大而又极高明。养性贵神，养形贵气，养命贵精。而养心则莫过于清静虚无。精气合一，心性合一，形神合一，则自能顿超圣域矣。惟修文始派之虚无大道，下手最难；全在修一己真阳之炁，以接天地真阳之炁；盗天地虚无之真机，以补我神炁之真机。看来似无边际，有无落脚处；实则精要将工夫做将去，自能体会到虚中有实，无中有真。诀本老子《道德经》与《黄帝阴符经》而妙用神化之，旨须能夺、能窃、能取、能化。即古真所谓：若识无中含有象，许君亲见伏羲来者是！”这可以说为文始派道法画了个眉目。

关尹子认为：“惟不可为，不可致，不可分，故曰天，曰命，曰神，曰玄，合曰道。”“无一物非天，无一物非命，无一物非神，无一物非玄。物既如此，人岂不然？故人皆可曰天人，

* 本文原载《道教文化》1977年第一卷第4期，第4-10页。

皆可曰神人，皆可致命通玄。”说理最平实，与儒家之尽人皆可为圣人，佛家之尽人皆可为佛陀者，同一旨意，亦后世丹家尽人皆可为神仙者之师承。故又认为：“善吾道者，即一物中，知天尽神，致命通玄。”吕祖诗谓：“一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川。”实深契此意。

关尹子曰：“闻道之后，有所为、有所执者，所以之人。无所为、无所执者，所以之天。为者必败，执者必失。故问道于朝，可死于夕。”此远非后世丹家之执精气神起修，与有作有为者之可同日而语也。又曰：“一情冥为圣人，一情善为贤人，一情恶为小人。”“小人之权归于恶，君子之权归于善，圣人之权，归于无所得。惟无所得，所以为道。”夫无所得，方为大得；无所成，方为大成。此则唯圣者知之耳！一无所有，一无所为，一无所执，一无所得，虚之极，亦无之极也。能如此者，则“上不见天，下不见地，内不见我，外不见人”；则“我通天地，天地通我。我与天地，似契似离，纯纯各归”，而有如庄子所谓“同于大通”者矣。故关尹子又主张“去识”“去智”，主张“浑人我，同天地”。此通天人而一之学也。

关尹子曰：“全精者，忘是非，忘得失。在此者非彼。抱神者，时晦明，时强弱，在彼者非此。”又曰：“以我之精，合天地万物之精，譬如万水可合为一水。以我之神，合天地万物之神，譬如万火可合为一火。以我之魄，譬如金之为物，可合异金而镕之为一金。以我之魂，合天地万物之魂，合天地万物之魂譬如木之为物，可接异木而生之为一木。则天地万物，皆吾精吾神吾魄吾魂。何者死？何者生？”此为最上乘之“合大造化于一身”之丹法，其下手则在泯思虑情识知意而一归于虚无。故又曰：“唯圣人知我无我，知物无物，皆因思虑计之而有。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。”必如是，方能浑天地万物为一。此则全为性学性宗之原则矣！至其接木之说，则又适为后世丹家“栽接法”之所宗祖。

关尹子曰：“是道也，能见精神而久生，能忘精神而超生。”此语精绝，虽万古不易其理也。继之又曰：“吸气以养精，如精生水；吸风以养神，如木生火；所以假外以延精神。漱水以养精，精之所以不穷；摩火以养神，神之所以不穷；所以假内以延精神。若夫忘精神而超生者，吾尝言之矣。”《仙学真诠》释之曰：“神仙之说，养生者所必用也。然其道有二。《文始经》曰：能见精神而久生，能忘精神而超生。盖忘精神者，虚极静笃，而精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚无大道之学也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成炁，炼炁成神，炼神还虚；此以神御炁之术也。学无虚大道者，虽不着于精炁，然与道合真，神形俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也！举上而兼下也。以神御炁，则着于精炁矣；然保毓元和，运行不息，冲和之至，熏蒸融液，亦能使形合于神，长生不死，乃了命而性因以存也！自下而做向上去也。此二端虽大小不同，而皆有益于入，养生者所宜用，非旁门手术，劳而无成者比。”这很坦率地说明了文始派之上乘修真诀要。

《仙学真诠》又云：“盖三关自有为入无为者，渐法也。修上一关兼下二关者，顿法也。今只需迳做炼神还虚工夫，直到虚极静笃处，精自化炁，炁自化神，把柄在手，命由我造。炼神还虚一关，最简易，最直捷。入道者，宜细思之。”在此便更进而指出了合起手了手为一的工夫，使学人得有一个入处，慈悲至矣！

前言文始派最高，非一人之私议也。《仙学真诠》亦直指如是，他认其余丹法，即上乘者亦有所失，唯此派之虚无大道为最圆明澄澈而无渣滓。其言曰：“按《修真辩惑论》上品丹法，

《中和集》最上一乘，与《指玄篇》白雪虚无黄芽圆觉之说，似皆知虚无大道之妙。但见地不彻，想象凑合，上攀性学，无能纯至，下恋命宗，诸喻不能割舍，二俱失之矣。虚无大道，岂能有一毫夹杂哉？”读者至此，当知有所取舍矣！

三、北派修真要旨

北派以重阳真人王喆为始祖，曾受钟吕刘三仙之真传，虽创北宗，一主清静；然亦通晓刘海蟾祖之南宗的法密旨；故传处机则清静，传丹阳则阴阳也。重阳传修炼，一以炼心炼性为始基，故尝谓：“大凡学道人，先要炼性。盖性本先天之物，必须将其炼得圆陀陀，光灼灼，方为妙用。夫性与情连，性情发动，如龙虎之猖狂，若不炼之使降伏，焉能去其猖狂而归于虚无也。炼性之道，要混混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。降龙伏虎之道既行，又必降心猿而拴意马。”炼心一着，则自吕祖以下，无不直指为不二法门。盖心能冲虚静定，方能夺天地造化，转阴阳妙理，而精气神之锻炼，方可起步兴工，此为最吃紧处。

北派工法，专主清静无为，而一以“悟道全真”为上乘旨意，故能大宏“全真教派”，又简称“真宗”。盖体清静无为之旨，全在悟真一事耳。虽曰清静无为，其下手法则全在清静二字，能得真清静，自可无为矣。马丹阳有云：“三十六导引，二十四还丹，此乃入道之渐门，不可便入大道。若穷法于炉灶，取象于龟蛇，乃无事生事，性上添伪也。此皆误人甚矣！故道家留丹经子书，千经万论，可一言以蔽之曰清静。”何为清静？丹阳祖曰：“清静者，清为清其心源，净为净其炁海。心源清则外物不能挠，故情定而神明生焉。炁海净，则邪欲不能干，故精全而腹实焉。是以澄心如澄水，养炁如养儿。炁秀则神灵，神灵则炁变，乃清静所致也。若行有心有为之功，则有尽之术也。若行为无心为之理，乃无尽之清虚也。”何为无为？老子曰：“大道无为，无为而无不为。”故无为绝非枯坐寂灭之意，有作有为，常是小作为；唯无作无为，方能生大作为也。于此丹阳祖有曰：“无为者，不思不虑也。爱欲嗔怒，积蓄利害，其间虽有为而常无为，虽有事而常无事；何况专一清心净意，养炁全神；飘游于逍遥之地，入于无何有之乡，当自可入道矣。”寂过去心，灭现在心，断未来心；无事无念，无为无守，凝神于太虚之上，徜徉于天地之外，又何住而不自在哉！故经曰：“人能常清静，天地悉皆归。”神归气复，充塞天地，如此则自三花聚顶，五气朝元，可以入老子所谓众妙之门矣！

北派之全真道，一以全我之真，以应天地之真，复本三教之真，以全我之真，为最高旨意。直承老氏以崇尚清虚为体，而援佛入道，旁参禅理以为用。禅佛之旨，溷入于道，藉解缚律，以证道证真者，自龙门派始宏其功。北七祖同学于王重阳祖师，大开法门，奠此派之基者，则为邱祖长春真人。元和子长春观碑记有云：“全真之教，微妙玄通，广大悉备；在人贤者识其大，不贤者识其小。大抵绝贪去欲，返朴还淳，屈己从人，懋功崇德，则为游藩之渐。若乃游心于淡，合气于漠，不以是非好恶，内伤其心，可以探其堂奥矣。”天玄子则谓：“全真道者，体道而用儒，援禅以究道。彻三家之精髓，达历圣之本源。其炼养阴阳，交修性命，以为谷神不死、羽化登真之一脉心传处，则又为儒释二家之所不及也。”故后之伍冲虚、柳华阳师弟，及刘悟元、朱云阳、李道纯与黄元吉等辈，类皆声光晔然，翹楚道林，且亦影响后代至钜者。凡其说理修炼，无一扫黄白男女，导引吐纳，金石符咒，搬精运气，服食胎息等之小

术，而一归正觉大道。且又均或以禅佛说道，或以儒旨说道。盖命功乃道家之独旨，性功则三家所尽同！引儒释而证之，即所以并儒释而一之功也。性功圆明，则自命功彻达。故北派修为，平实无玄，以先修圣贤功夫；待到了圣贤境界，明心见性后，再起步修仙证道，以期还虚合道，而形神并妙为究极意旨也。故养真子曰：“大修行人，必得学禅家参悟，用道家功夫，敦儒家品行。其故何也？人不学禅家参悟，则心性难期明彻；不用道家功夫，则神气不能相抱；不敦儒家品行，则必至好奇尚怪、惊世骇俗而后已。试看古今得正道而修成者固多，入旁门而丧身失命者，亦复不少。故邱祖云：试叩禅关，参求无数，往往到头空老。又云：磨砖作镜，积雪为粮，误了几多年少。”此即所以贵并儒释而一于道也。无道家功夫，虽明无用，虽悟无得！

北派一主清静修为，故又称清净丹法。除清静可明心全性，为人圣之基要，以此可完性功外，其于命功，则纯依一己下手，调息入定，全在“静极则阳生”一着上。日积月累，开关展窍，再采先天真炁，盗天地真阳以为栽接。阳长则阴消，阴尽则阳纯；人一修至纯阳体，则命功之初基立矣。故北派在“单修性命”一纲领下，并以先修性、后修命为要义。即所谓“修得一分性，保得一分命”者是。性命双修，南北两派与其他各派亦然，系为道家各宗派之共法。唯南派则主以“双修阴阳”为最高纲领也。北派虽单提清净，然亦不舍阴阳，故绝非顽空枯坐。南派虽双举阴阳，然亦不舍清净，故迥异御女采战。此则又为别法中之共法。故南通子谓：“清静阴阳，盖对待言之。谓清净中有阴阳则可，谓清净即为阴阳则不可。谓阴阳不失清净则可，谓阴阳即为清净则不可。”北派清修法，认阴阳须在自身中参会，坎离须在自身中交媾，铅汞须在自身中抽添，药物须在自身中采取，神炁须在自身中炼养，火符须在自身中生用，以至过关服食，结胎脱胎，了当虚无，无不尽集一身。仙道种子，人人具有，个个现成，不假外求，故一以自修、自炼、自成、自证为上乘主旨。

北派七真，虽无一莫非玄门翘楚，唯最能大畅宗风者，则唯邱祖处机，邱开龙门派，为世所尊。生于金熙宗皇统八年，十九出家，二十六即师事王祖于宁海全真庵，后并以师礼事丹阳，尽得北宗密旨，及成大器，名震一时，以元太祖之尊，犹卑节师礼之，言无不从也。其修真一主静定，以全本来真性，去奢屏欲，固精安神，湛心寂意，消阴全阳。尝云：“道人修炼其心，宜一物不着，损之又损，以至无为，与太虚止水相似。”“道涵天地，神统百形，生灭者，形也。无生灭者，神也，性也。有形皆坏，天地亦属幻躯，元会尽而终，只有一点阳光，超乎劫数之外，在人身中为性海，即元神也。”又云：“今也祈长生者，不向本命元神自发大愿，乃从仙佛乞灵，是舍本而求末矣。究竟于我与哉？吾宗所以不言长生者，非以长生超之也。此无上大道，非区区延年小术耳！”由此可证道门上上法，非在长生，而在修心炼性以代幻躯耳。其名言有“三分命功，七分性学”之语。并以“回光”为宗门真诀。回光者，即回心光、性光也。故谓：“但能回光即了生死。”心性之灵光，寄于两目，故继又简捷指点云：“人自两目外，皆死物也。一目中，元精元气元神皆在。可不重欤？眼光落地，万古长夜。人在胎中，先生两目，其死也先化两目。”回光诀，即“凝神寂照”之诀也。光者，神也；放下万缘，一念不动，则神气自凝；神凝气聚，相抱相守，则自神定气和，相生相化，不但内肾暖热，阳长精生，真火真炁，熏蒸四大，且一切丹法变化之道，皆从此起步。故又云：“吾宗惟贵见金，而水火配合其次也。大要以息心凝神为初基，以性明见空为实地，以忘识化障为作用。回视龙

虎铅汞，皆法相，不可拘执，不如此便为外道。”此实可视为枕中鸿宝，修真慈航，极平实而极精当也。兹附北派“龙门正宗百字派”文如左：

道德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教汞圆明。至理宗诚信，崇高嗣法兴，世景荣维懋，希微衍自临。为修正仁义，超升云会登，大妙中黄贵，圣体全用功。虚空乾坤秀，金木性相逢，山海龙虎交，莲开现宝新。行满丹书诏，月盈祥光生，万古续仙号，三界都是亲。

四、南派修真要旨

南派力主阴阳栽接，需假鼎炉琴剑，器皿丹房，伴侣黄婆，方可下手修为。彻始彻终，龙虎并用，火药俱全。凡中老年人之卦气破尽，铅汞已枯，气血衰颓者，以此权法，可以立竿见影。虽年逾百岁，亦可接命。主阴阳双修者，其阴阳火候，采补栽接，全重彼家；与北派之全在一己者有异。唯上乘南宗之阴阳双修法，虽借助彼家，绝非御女旁门；虽取资阴阳，绝非采战邪术。此在正统东派功夫亦然。因其重龙虎运用，同类施功，故亦有以龙虎丹法称之者，要亦阴阳双修家之别名也。

南派修为宗承，实祖周易“一阴一阳之谓道”，与其孤阴不生、独阳不长之旨而来。此实为天地间之真理，故《参同契》有曰：“物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。”至借助彼家之旨，则《参同契》有曰：“同类易施功，非种难为巧。”至《无根树词》所谓“无根树，花正危，树老将枯接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，人老原来有药医。自古神仙栽接法，传与修真做样儿。拜名师，问方儿，下手速修犹太迟”则更明显地提出阴阳栽接法来。开南宗之张紫阳亦谓：“休施巧伪为功力，认取他家不死方。鼎内旋添延命酒，壶中收取返魂浆。”又云：“须将死户为生户，莫执生门号死门。”又云：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。毕世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。劝君穷取生身处，返本还源是药王。”这里都是在指点双修阴阳栽接法。盖已漏衰之体，常机不应物，欲其返老还童，必须取同类之坎中真阳，以接补之；得其诀，则功效神速可凭，古真决不妄言欺人也。

阴阳栽接之上乘法，在隔体神交，男不宽衣，女不解带，即能收栽接之益。此以现代语说法，实即感应原理、气化原理之应用。阴阳对坐，不但心通情通，且亦气通神通；心声相应，情愫自通。两情相应，则自二气交感；真阴真阳之炁相触，自然同性相斥，异性相吸，而得二炁交媾两神交媾之实效。炁不能离壳者，亦可收气化神化之奇验。此则炼功不到九层境地者，恒办不到。方内散人有云：“人当卦气破尽，精神已败，铅汞将枯，机不应物，则必用阴阳以接补之。虽用阴阳，绝无沾染；其法爰有奇器，必使隔体神交，形离气洽，敬之如母，畏之如虎。此专为气血衰微者，立一权法也。年富力强之士，自当以清净为宗，较为简便，何必走此难路乎？然路虽难而法极妙，立竿见影，效速功神；且用之不见，太璞仍完。于彼无亏，于此有益。若是损人利己，稍涉邪伪，寻常善士，犹不屑为。而谓学仙道为之乎？”此为过来人语，方内散人，初修北宗，后修南宗，均曾得有真诀。衡岳真人云：“夷考阴阳双修丹法，最上一乘法为双修双益，双接双补。栽接而不伤彼，利己而不损人，是为上乘法。纵偶伤彼而能收栽接之益，损人而能收利己之功，是为中乘法。伤彼而不能栽接，损人而不能利己，是为下乘

法。至于双修双伤、双采双害、同归于尽者，斯则为最下乘法矣。前二者为神交法，后三者则属于体交法矣！惟东派了玄子则认体交法中亦可有前二乘法境地，此则除诀法外，则全在工程矣。”唯此接命之方，正道与邪术之间，只有毫发之差；不入正途，便易流于御女采战之邪魔道中去，而为入地狱种子。且不但损彼，而自身之危险亦大。又复易遭诽谤与天谴，此南宗命功，绝不轻传者之有以也。传不得其人，转持其术以入邪道，则流毒社会岂浅鲜哉！

此宗之纲要，总不离火药候三者之妙用，通一斋道人曾约之曰：“弦望晦朔，火药符信，爻铢斤两，老嫩浮沉，名目虽繁，金水二字尽之矣。乌兔日月，乾坤坎离，水火金木，铅汞龙虎，比类虽多，男女二字尽之矣。颠倒既未，朝暮屯蒙。子午抽添，文武升降，种种譬喻，九六二字尽之矣。火药候三者，俱不出此数语！”其论简而能精，要而不繁，非会通者不能也。南宗最重炼己铸剑，而功法则又与北派完全不同。北派下手即须炼己，乃最初还虚工夫，与孔门之克己同。南北炼己，在丹程则列在第四层，铸剑亦有正伪之别，工诀复大异其趋。火候亦彼此有异，一参邱祖小周天火候歌诀及陶素耜真人子午卯酉歌诀，即知迥乎有别也。

南宗始祖虽略为刘海蟾，然大张法门、奠定基础者则实为张紫阳。其所著《悟真篇》，号为南派双修圣经，可与《参同契》同其不朽也。全书传命功者多，传性功者少，且又主先修命后修性，命之不存，性将焉修？然亦隐括性功在内也。如云：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。”又云：“始于有作无人见，及至无为众始知。”均系言性功也。南宗中人，除前篇所述七祖为证大成者外，如陆彦孚、翁葆光、陆子野、陈子野、陈观吾、戴同甫、甄九映、李晦卿、陶素耜、仇兆鳌等，均为此中之泰山乔岳。彼等所注《悟真》，与东派陆潜虚及傅金铨之注释，同为本派之正宗。对于筑基、养己、得药、结丹、炼己、还丹、温养、脱胎，无不精义入神。对三关通窍，临炉铸剑之入门要诀，亦无不多阐发；惟均详于命功而略于性功。庶不知《悟真》法语，全是一味谈禅。虽谓此乃炼还虚事，要亦未略忽性功也！故叶文叔之注悟真，即主独修，而朱云阳之《悟真篇阐幽》及白玉蟾之全集，更纯以禅理入道，可视为北宗书矣，世人虽或讥其为偏解，究不失为上乘妙谛也。

夫道以全神，术以固形；道以养性，术以延命。全神养性，乃玉液之事，固形接命，全属金液之功。往古仙真，常传药不传火，对能夺造化玄机之命功真诀，则尤不肯轻泄，以得之者，若因之以肆其贪淫之念，则反害之矣！

总之，道家以性命双修为旨要，南宗虽重命功，然深究其幽微，则又无处不隐有性功在内也。如朱云阳注《悟真篇》，则直接指陈凡药物炉鼎火候之法象，乾坤坎离龙虎铅汞之寓言，全是恐泄天机，不敢直说之故，实则只是修真一事耳。何谓真？朱氏云：“真者，即人人具足之真性命也。”又云：“篇中种种法象寓言，迷之则一切皆幻，悟之即一切皆真。盖言真，则性命在其中矣。言性，则穷理尽性以至于命，悉在其中矣。”其言极淳而其旨极正，若纯以修命为事，则下矣。昔谭峭有诗云：“线作长江扇作天，鞞鞋抛向海东边。此去蓬莱无多路，只在谭生拄杖前。”此抛鞞鞋，即佛家“法亦应舍”之旨。故景阳子曰：“欲求鱼兔必筌蹄，不假筌蹄恐未然；莫执筌蹄为实用，始明混沌未分前。”南宗之命功诀法，亦犹鞞鞋筌蹄也。

附：南宗正脉《悟真篇》提要（仇兆鳌）

（一）凝神定息

《参同契》云：内以养己，安静虚无，即太上所谓致虚守静也。欲得静虚，须是心息相依。《简要篇》云：调鼻息以绵绵，多人少出；定身心而默默，外静内澄；一念规中，万缘放下；此为玉液炼形之功。又要审知蒂固根深，在神炁之穴。常于子午二时，塞兑无声，合眸内视，令上玄下牝，子母相亲。久之踵息归真，自可长生不老。入门初诀，莫善于此。然瓜果蒂在上，草木根在下。炁为神之母，神为炁之子。

（二）运气开关

关窍未通，难以得药，故云内通外亦须通。其通关之路，自下而上，由后而前，起尾闾，穿夹脊，透玉柱，而上升泥丸，此其在后者。渡鹊桥，降重楼，至绛宫，而下归炁海，此其在前者。但开关成法，有积炁聚炁之两途。积炁则逆转河车，行大小周天，以贯通任督。聚炁则外提玉管，令姤婴含吐，而冲过关津，《节要》《真传》二书可证。然积炁之功迟，而聚炁之功速。吕祖有云：“开关须用鼎，熏蒸透祖基。”尤为简捷焉。

（三）保精炼剑

剑炁不灵，则采药无具，元精不固，则剑锋难劲。故三丰云：“一口飞灵剑两角，还丹只怕锋头落。”欲铸此剑，须金水相资，刚柔迭用，一朝一暮，煅炼有力，或侧身修道，或颠倒行功，顺逆皆可用之。其要在三五七九夺神炁，乾坤策数应周天。且使浅深合度，进退适宜，明强弱而出入，用提吸一回阳。自此屈伸如意，呼之立应，则龙自降而虎自伏矣。丹室之中佳器须备，犯病勿宜，二七之期可贵，三九之外应停。病兼容貌血炁，而察其内外细微。

（四）采药筑基

蓄精裕炁，为修养初基，欲令根基深厚，必仗炉鼎滋培。寅申子午，待炁动而行符。每日两番，无使偶有间断。彼游方丹客，但知得药之后，行朝屯暮蒙。却不知筑基之时，宜进火退符。至于朝火符暮符，所须何药；上坤下乾，所用何器；彼昔茫然弗省。须知颠倒坎离，乃临炉作法。而浮沉宾主，系火候的传。颠倒有器，坎乘渡河筏，离坐上天梯，即地天交泰之象也。浮沉有候，朝用金沉为主，暮以水浮作宾，即刚柔表里之谓也。而临炉采取，息准周天。驰入赤门，迎归神室，此又一时六候，则前短后长之作用也。修丹之士，依玉漏以敲爻。雷门十二，冲对宫之刻数，托黄婆而传意，戊己两家，探真信于杳冥，此丹房秘密行藏。早宜仔细参详！

（五）还丹结胎

筑基以后，炁雄力健，方可求丹。正如磁石吸铁，而隔碍潜通。诗云：民安国富力求战，战罢方能见圣人。只此一颗玄珠，称之为圣，非还丹大药而何？盖筑基温养，皆用后天炉药，乃一月六候之所逢。若还丹真种，必取先天首经，乃五千四八之所产。采此虚无真一之炁，则永得金液大还丹也。其药生于二七之门，肇自混沌鸿蒙。霎时乍来阳丹，唯此一度。按候追寻，须审天上应星，地下应潮。又看唇红如珀，瞳黑如漆，方可急忙下手。三家相见结婴儿，正在片晌之间也。

（六）火符温养

已得大丹，须用阳火阴符，朝暮抽添。抽彼之铅，以添己汞，即所谓取坎填离也。其间行颠倒，识浮沉，调水火，辨癸壬，大概与筑基相同。而守满持盈，尤须十分谨慎。倘成阴佞阳骄，非时妄作，辄有走鼎漏炉之患，故曰抽添运用切防危。又恐文武失调，水金误用，致犯夏雪冬暑之灾，故曰毫发差殊不结丹。又恐卯酉二时，木金偏旺，丹体易于受伤，故曰到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。计此三百日中，缜密周防，全在天君泰定，侣伴提撕。到得六百卦完，周天数足，十月胎圆，婴儿显相，则通神入圣，金丹之能事尽矣。温养已毕，丹房器皿，当委而去之，但须用善遣之法。先天上鼎，奉为圣母，劝以斩断赤龙，偕修大道。其余诸品，亦宜厚赠资装，择良婚配。庶彼此两全，免貽失所之憾耳。

（七）抱元守一

前面工夫，乃炼精化炁，炼炁化神，皆有为有作之功。到此炼神还虚，与道合真，乃绝虑忘机之候。斯时虚极静笃，内外两忘，以逍遥自在之身，观大化流行之妙，人也而合乎天矣。历尽九年，功行圆满，千百化身，随心变见。自能乘鸾上升，不受人间生灭，所谓跨出樊笼寿万年也。十月功完，阳神出壳，收放得以自如，仍宜寻常顾提，抱而守之者；正缘胎婴稚嫩，须保护老成，神通愈加广大，故曰观音三十二应。我亦从中相证。

《悟真》篇数，九十九章。列圣心传，咸萃于此。只以累牍铺扬，一时骤难贯穿。翁君直指，觉言繁而绪欠清。白公丹语，犹意含而词未显。兹凭节要三乘，参以真传九调，提明纲领，条例工夫；庶全书大略，可引端于七节之中。就斯七节，计其功程，开关须三七，炼剑用百天，筑基在期岁，还丹只片时。温养经十月，抱元历九年，而凝神定息，丹法始终用之。盖仙家虚无大道，本是清静法门。中间琴剑鼎炉，特借径耳。仙师撰法语，意可见矣。当时既著《悟真篇》，复作《金丹四百字》。其开端云：“真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。”只此四句，可以赅括《悟真》。盖定息开关而铸剑，皆是炼己土以擒铅。筑基还丹而温养，无非采戊铅以制汞。及乎得药成胎，复归空虚境界，则铅汞归土，而身心不动矣。斯时。阴尽阳纯，真常湛寂，优游物外，化形而仙。其归根复命之功，究竟不离凝神一着也。

己丑岁正阳月金台行阁雨中续记

按：知几子仇兆鳌，乃康熙时博学鸿儒，纯修阴阳二品大丹而证道。集注《悟真》凡十家，卷首弁此提要，虽曰得诀，要亦不无白璧微瑕之憾耳！

道家丹鼎派修真要旨简述(三)*

萧天石

五、东派修真要旨

东派为明嘉靖隆庆间淮海陆潜虚真人所创，名西星，号长庚，早岁事举子业，瑰玮士林，后究金火，翹楚玄门。于修真期中，曾亲感吕祖降于其家，留“北海草堂”二十日，得其丹法，以阴阳双修为宗，而开东派。以所著《方壶外史从编》十五种，而阐丹法，精深奥妙，玄微莫测。其双修丹法之精密，诀要之上彻，较密宗双身法有过之而无不及。至驯道人称其著述“洞晓阴阳，深达造化，发群经之秘奥，揭千圣之微传，乃修玄之正脉，度世之慈航也”。诚为平心之论。

潜虚祖虽主阴阳双修，然力辟三峰采战之谬说。虽曰阴阳合而成道，实为毋庸入室之正宗丹法。其旨与紫阳祖所开之南宗，实无二致。所不同者，在用彼家之诀法有异，入手与采药还丹等步步工法，亦略别耳。平生著述甚多，且皆不朽之作。解经者有《无上玉皇心印经测疏》《黄帝阴符经测疏》《崔公入药镜测疏》《吕祖百字铭测疏》《周易参同契测疏》《参同契口义》《紫阳金丹四百字测疏》《龙眉子金丹印证诗测疏》《邱真人青天歌测疏》《悟真篇注》《庄子南华副墨》《還元篇注》《法藏》《华藏》等。撰著者有《玄肤论》《金丹就正篇》《金丹大旨图》《七破论》等，自成一个道学系统。此则与一般做工夫无须做学问，及闭目不看书，盲修瞎炼可以入道登真者，实有天壤之别也。

陆祖修真，全主阴阳同类双修。如云：“金丹之道，必资同类相合而成。阴阳者，一男一女也，一离一坎也，一铅一汞也，此大丹之药物也。夫坎之真炁谓之铅，离之真精谓之汞。先天之精积于我，先天之炁取于彼。何以故？彼，坎也；外阴而内阳，于象为水为月，其于人也为女。我，离也；外阳而内阴，于象为火为日，其于人也为男。故夫男女阴阳之道，顺之而生人，逆之而成丹，其理一焉者也。”此已很坦率地指明男女双修方可成大丹也。若只曰阴阳双修，则正如北派所谓阴阳二炁可于自身中求，阴阳交媾可于自身中办矣。如此，则用同类为之，实无可移易矣。

又云：“丹法取坎，取坎者，补其既破之离也，填其既虚之画也，复其纯阳之体也，此神

* 本文原载《道教文化》1978年第一卷第5期，第11-19页。

仙还丹之说也。”又云：“坎者，阴中之阳，乃太极之静极而动，自然而然，谓之先天，天一生水，真乙之炁，藏于坎中，母隐子胎，水中有金，欲造金丹，法当取坎，此产药之川源，而修真之梯筏也。且夫阴中之阳，以动为主，故取坎之期，唯侦其动。阳中之阴，以静为主，故填离之后，致养于静。知动知静，而不失时者，其唯圣人乎？圣人者，观天之道，而执天之行者也。是故月盈亏，象药材之老嫩；日早晚，为火候之消息，药火相得而丹成，丹成斯脱胎而神化也。”复云：“金丹之道，阴阳相合而成者也。人道顺施，仙道逆取；取药于坎，而造丹于离，又何疑乎？”其次，对于炼己、筑基、擒铅、制汞、采药归炉，抽铅添汞，烹炼沐浴，温养乳哺，结胎脱胎，冲举神化等步步工诀，无不指点详明，条分理析。深究细参，一入堂室，当知其不我欺也。

东派双修之诀，必用鼎器，先开关窍。鼎器须慎选，开关务全开；气脉要通畅，功候重老到。老嫩有候，采药有时，提吸有诀，追摄有术，全了法要，然后方可及于补气补血之术，再进而及于补精补脑之术。补之养之，返之还之，使返于童真体，亦即纯乾体，方了筑基边事，至此始可事修仙登真法诀。唯此等气血双补与返老还童功法，既不轻传，亦不易修。损人利己，双修单补法，属于下乘，即所谓旁门采战家者是。利己利人，双修双补法，属于上乘，即所谓正统阴阳双修家者是。

东派工夫，宜于已破体之中年人与老年人之修持，主取同类双修以为用。竹破竹补，人破人补。虚当补之使实，弱当补之使强，损当益之使盈，走当追之使还。中年之人，精血神气髓，俱已亏损，不藉修补返还之法，何以得我乾体，还我纯阳，以筑其基，进而修采药，结丹、炼己、温养、脱胎、证道之功。丹本虽曰家家自有，然实非自身所有之物；虽曰同类相补，然究非御女采战之事。迄乎取坎填离，抽添子午，采药归炉，以铅烹汞，乃至结丹还丹，证道登真各工程之诀法，在东派更较其他派尤秘。以既漏之身，难以速补，半老之人，不易还童；若用阴阳相补，有所凭借，不但入门为易，且亦事半功倍。唯防危虑险之节候亦较多，故更不轻易传授耳。唯正统东派，类皆上达于道，而不下流于术；且全以有益于己，无损于人；进至双修双成，人己两利为原则。其主阴阳双修，其原理概基准乎大易，本天地之交，观死生之道；因坎离之用，修长生之术。其气化妙用之功，抽铅添汞之术，与借炁修炁，假命续命之诀，全本诸大易“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生”。予以逆用逆修一原则而来。设阴阳不交，则乾坤或几乎息矣。唯即主阴阳裁接，仍不离道德双修，虽曰接命延命，总不背利己利人。若一堕于御女采阴，借彼补我之邪径，则有饮鸩止渴，唯有自速其死而已，岂能借此而可入圣登真哉？

东派上乘工法，主在用鼎而不采战，铸剑而不入炉（且又用气不用质）。隔体妙在神交，裁接贵在追摄；开关纯用聚气，采铅贵不伤彼，得其至诀，则真鼎一次，还丹片时。或功成而即遣鼎，或双修复又双成。如此修为，既有胜于顽空枯坐，又绝非御女犯淫者可比也！

古真诗谓：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开，若识无中含有象，许君亲见伏羲来。”修丹之事，本以修虚无大道为最上一乘道法，过来人自识无中含有象，象中自有化，化中自有神；惟下手不易，故仅从自身有中起修，由有反修至无，再自无而生有。次之始自男女双修法下手，再次方及于房中采补法，藉彼以补我，因彼以益我。其视房术家，相去又何止霄壤哉！惟泰山不辞土壤，河海不弃细流。道门中，东西南北，门门可入。大道大成，小道小成；大术

大益，小术小益。求所以杜其害，收其善可也。按：据明末朴真道人著之《玄寥子》中云：“东派之开关展窍诀、提吸追摄诀、过关服食诀，较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者，尤为上乘而简妙。”特志之。

六、西派修真要旨

西派为李涵虚真人所创始，李初名元植，后改名西月，涵虚，其字也，又字团阳，涵虚则较为世所普知。李为四川乐山长乙山人，曾于峨眉山遇吕祖于禅院，密付真旨，卒得成道于清咸丰丙辰，时在民国纪元前约六十余年。李初事孙教鸾真人高弟郑朴山，得其口诀；在未遇吕祖指点前，亦曾遇三丰祖，故从事三丰派丹法甚久，且有独得之秘，其编订之《三丰全集》，与吕祖年谱、圣迹之《海山奇遇》，卓具匠心，风行一世，迄民初犹未稍衰。李于成道后，曾潜心注释《太上十三经》《大洞老仙经发明》及《二注无根树道情词》。最后并著有《道窍谈》《三车秘旨》《文终经》《后天串述》《圆峤内篇》五种，后一书今已佚传矣。

西派及东派与南派同，均为阴阳二品大丹法，且系为上乘修法而不流于下乘，法严而旨正。单修一派家法，当可入道证真；如有会通为用，择长舍短，则更可扶摇直上矣。道本圆融，切不可执见执法，执则滞，滞则活法亦为死诀矣。人之心与资质不齐，宜于何派工法即修何派可也；若执此以非彼，亦自限耳。如北七真同为王祖重阳之传，且系同时为入室弟子，复均主清净，而刘祖则在妓院修为，邱祖则一味枯坐，而丹阳与孙不二真又属阴阳所成。南五祖同为刘祖海蟾及张祖紫阳所传，然薛道光禅师则弃禅还俗，以修阴阳，而白玉蟾真人则自幼出家，终身云水。南北二派中人如是，东西二派又何独不然？故切不可是此非彼，自囿自限，以自碍其成也。

西派用功，首主清静自然，次修阴阳为用，此为纲宗。如其言打坐诀要，主清静自然有云：“夜来气清，息调神往。如其调而调之，既不蹈夫顽空；如其住而住之，又不类乎执着。斯时也，不忘不助，若忘若存，寂寂惺惺，圆圆明明；水自然清，火自然生，神自然交，气自然会，风自然正，车自然行，抽自然抽，进自然进，添自然添，退自然退。惟其神妙独得，故而操纵如心，昏沉自然去也，散乱自然归也。”此乃一静能生万妙之旨也。余常教人打坐，只求一味清静，待心虚神清，心寂神静，如得真静定境时，自然万化妙有皆生，不必执意去求，一求则一切皆无矣。即此之意，而亦即北派宗旨也。

欲得真静定境，首需收心凝神，摄念归定。李云：“心为一身之主人，神为三品之上药。唯心与神，是二是一，不可不辨也。老君曰：夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。故常遣其欲而心自静，澄其心而神自清。陆潜虚曰：调息之法，自调心始；凝神之法，自调息始。此是圣贤仙佛之梯航，吾人入德之路也。下手学道者，必摄念归静，行住坐卧，皆在腔子里，则守静始能笃也。盖有念为妄心，无念为真心，人能收念于平日，而还其所止之地，乃能专心于平时，而坚其入定之基。”又云：“修身妙道，全在定静中下手，学人炼己未纯，唯有此着功夫，稍能济事。”因其重此基工，故除传有九层炼心法外，又有收心法下手工夫之传，以此实为修道工夫之本基也。

清静以立其基后，方可从事阴阳双修丹法之修为，无此，便等于为无米之炊也。此则有需

乎“同类”，而赖资于“彼家”。如论开关展窍时云：“上德无为，不假察求。童子先天未破，可清养而得胎仙，不假返还，奚用通关……吾人以度世为功，其所传授者，安得尽属童真？则展窍开关，所以启玄门而辟径路；返本還元，所以资同类而补真身也。”如论养己炼己时云：“内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞，使其相生相克也。内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守也。”论内外药云：“此铅非还丹之铅，彼家之真火也。”及其论三品互养时云：“本元走漏，精气神皆落于后天，不能求之于我，则必求之于彼。”复论药物直陈时云：“我运一点阴火之精，种在彼家之内。”与乎释采炼时云：“采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。”此均为其画龙点睛笔法，学人最需切认。

西派工法，对于阴阳之采炼修为，较为繁琐复杂，实不逮东派之简易精醇。入室得诀者，概能言之。其论理亦较多层次，大有峰回路转之势。如其言筑基，则严小筑基、大筑基之分。言炼己则谨外炼己、内炼己之别。又将筑基一事，分出养己一层。养己又有自养相养之异，并发明内养己、外炼己为心传工诀。次如炼功分为五关，药物析为三层，炼心剖为九层，余多类此。唯虽繁琐复杂，层次重重，固有其弊，而亦有其大利于学人者在也。不然，又何能独成一派，而自开法脉哉？

西流传代有大江西派九字，曰：“西道通，大江东，海天空。”并有吕祖题词云：“大江初祖是纯阳，九转丹成道气昌。今日传心无别语，愿君个个驾慈航。”入室有成后，最末一着口诀，极重心口相传，此则又名派均然也。

七、三丰派修真要旨

三丰派，顾名思义为宋徽宗时之张三丰所创，张为武当丹士，具卓越仙方；又擅技击，谓神授太极拳，在武当时曾以单拳归贼百余，就以绝技名于时，几掩其丹法。禅宗初祖达摩，亦曾授《易筋经》《洗髓经》以及少林拳，此原为膂子，主在以之为助道品，及护寺以修道也。最高圭旨则一在道，一在禅。三丰丹法，介于文始派与少阳派之间，亦可介于南北二派之间，世又有称之为新派者。后世常与张三峰混淆，实则为二人。三峰丹法乃东派中之下乘法门，属泥水丹法，专主男女双修，采补栽接，如入炉铸剑，久战不泄，御女采补，以及清采、浊采……以损彼补己为术，无所不用其极，为正统道门之深恶痛绝者，与三丰丹法，实不可同日而语也。

因三丰祖名气大，其著名之《无根树词》中又有“无根树，花正微，树老将枯接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。访名师，问方儿，下手速修犹太迟”之名词，于焉左道旁门之术，便群借样以托入焉。查《参同契》亦有同类相补之义，此则为“不借体交”之阴阳栽接法也。睹其下文之“不断荤腥不犯淫，犯淫喊失长生宝”即可为铁证。上乘之阴阳双修法，只是在“阴阳二气之交感”而已。二气交感，决非形体交感之可比。一涉于形体交感，即犯淫矣。本来，道不离阴阳，离了阴阳道不成。正统与旁门之分，只在一用二炁交感，一用形体交感；一用隔体采取，一用入炉采取而已，再简言之，即一犯淫，一不犯淫耳。

三丰之《玄机直讲》有云：“夫功夫下手，不可执于有为；有为都是后天，今之道门，多

流此弊，故世罕全真。亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门，多中此弊，故天下少佛子。”又于《道言浅近说》中云：“系辞：穷理尽性至于命，即是道家层次，一步赶一步工夫。何谓穷理？读真函，访真诀，观造化，参河洛；修清闲而保气，守精神以筑基。一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以图不死之妙药。性者，内也；命者，外也；以内接外，合而为一，则大道成矣。以至于三字，明明将性立命，后天返先天口诀在内，特无诚心人，求诀中诀以了之也。”既曰“以内接外”，又曰“将性立命”，此全是阴阳大丹中之清净修为法也。又云：“心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。神息相依，守其清静自然曰勿忘；顺其清静自然曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀。以虚空为藏心之所，以寂默为息神之乡，三番两次，澄之又澄。忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。”此又何尝有一字非北派真工诀。其《大道指要》中之《大道论》与《玄要篇》，所言全是清净丹法，自身中阴阳栽接法。唯《三丰全集》一书，后人误入不少，深可叹息也！

由整个三丰派之丹法理论言之，实可谓为一主“清净阴阳，双修双成”者；故先贤又有谓之为丹道中之新派，非未见也。惟世人须明辨者，三丰派绝非“泥水丹法”。泥水丹法一味在“阴阳龙虎，人须人度”之原则下，行“有益于己，有损于人”之采补接命要诀，此种伤天害理之修为法，岂神仙家之所忍为者乎？

八、中派修真要旨

道家玄宗，以南北东西四派最大，原无中派之立宗，然就其修丹诀法之异同而言，则又有判分中派之必要。中派亦可归于北宗，与伍柳派、悟元派之可归入北宗，及东西两派与房中家、三峰派之可归入南宗者同。然细考之，究亦有可分者在，故按分宗判教之理，而为之立中派焉，使学人知有所循途取法焉！

中派以李道纯、黄元吉、尹真人师弟为其中巨擘。李著有《中和集》，选编有《道统大成集》。黄著有《乐育堂语录》及《老子道德经精义》《道门语要》等书。虽亦纯主清净修为，然主援儒以入道，本儒以释道为圭旨，而彻始终以“守中”一着为诀法。宋儒常教人守喜怒哀乐未发之中，全系宗祖于尧舜禹汤文武周公孔子一脉相承之十六字心法也。“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”虽曰十六字，实只一字，此一字心法，即“中”也。尹真人师弟著有《性命圭旨》一书，全旨虽在三家合参而一其体用，然要亦对儒家佚传之命功，多隐隐有执微者在也。此派对儒门中人修持，易为入手有得，以其行文立说，著旨相近，一反道门之全以铅汞龙虎等等之“喻体假用”之旨趣，故视之为“教外别传”，当无不可。至著《毅一子》之杨毅廷，则完全是以儒说道矣。

夫中者，乾坤之所由生也，如“十”字，交则中生焉。乾坤不交则中隐于太极之体，乾坤相交则中显为阴阳之用。故中实先天地而存，中天地而立，后天地而成。天地有天地之中，人身有人身之中，守人身之中，以应天地之中，致人身之中，以合天地之中。此实天人变化、天人合一之微旨。守中则至正，执中则至善，致中则至和，位天地，育万物，极神圣，其功用全在于斯耳。故李道纯论“中和”之道时有曰：“《礼记》：喜怒哀乐未发谓之中，发而皆中节谓之和。未发，谓静定中谨其所存也，故曰中。存而无体，故曰天下之大本。发而中节，谓动

时谨其所发也，故曰中和。发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一体，则本然之体，虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。老君曰：人能常清静，天地悉皆归。即子思所谓致中和，天地位，万物育，同一意旨。中也和也，感通之妙用也，应变之枢机也，《周易》生育流行，一动一静之全体也。”这完全是以中和言道说教矣。

黄元吉则不仅在性功上以儒说道，即在命功上亦然，且揭“守中”为其为一贯工夫。如云：“昔论吾道，始终只是一中。始也守有形之中，以炼精而化炁。终而守无形之中，以炼虚而合道。”又云：“吾道修为，除童体之精气神三宝无亏者，无须守中一着工夫，可直从河车搬运下手外，凡已漏体之精气神三宝均已亏损者，则舍守中温养一法，以积精累气，复精聚气，固精养气，期返还于童真体，用为修炼之本，别无二途可循。”此则更只是单提中字为教矣。

中者，至善之道，唯一无二之本体也。经言“惟精惟一，允执厥中”，即言不二也。故即为中道，而守中亦即守一，执中亦即执一，致中亦即致一也。其最后一着，则中亦不存，一亦不立，岂有二哉？实则三家皆重此。故尹真人师弟之《性命圭旨》云：“儒曰存心养性，道曰修心炼性，释曰明心见性。心性者，本体也。儒之执中者，执此本体之中也。道之守中者，守此本体之中也。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。道之得一者，得此本体之一也。释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。”又云：“唯此本体。以其虚空无朕，强名曰中；以其露出端倪，强名曰一。然而中即一之藏也，一即中之用也。天得此而天，地得此而地，人得此而人，而天地人之大道，原于此也。”故中派不只是主儒道合参，实以三家合用为上乘旨意也（按：佛家之言中道，以破我法两执，双离空有为要义，最后认中亦为边见，而予以否定之，与儒道二家之旨意，略有小异）。本天道立人道，以人心合天心，则自符于中道而无或背矣。丹经云：“人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。”正言其功用也。

丹道派中以玄关一着为最要。李道纯更坦率指明此中即玄关。他谓：“夫玄关者，至玄至妙之机关也。今之学者多泥于形体，但着在形体上求即不是。然亦不可离此一身，向外寻求。诸丹经皆不言正在何处者，何也？难形笔舌，亦说不得，故曰玄关。所以圣人只书一中字示人，此中字即玄关明矣。所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。释云不思善，不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目，此禅家之中也。儒曰喜怒哀乐未发谓之中，此儒家之中也。道曰念头不起处谓之中，此道家之中也。老子曰：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。易云：复其见天地之心。且复卦，一阳生于五阴之下。阴者，静也；阳者，动也。静极生动，只这动处，便是玄关也。汝但于二六时中，举心动念处着工夫，玄关自然见也。见得玄关，药物火候，运用抽添，乃至脱胎神化，并不出此一窍。”由此可证黄元吉肯定“守中”一着，为彻始彻终工夫之有以也。

总之，中为天下之达道，循之以修行，守之以为用，则尽其精微，可以超凡入圣，极其高明，可以超圣人神，而入于形神俱妙，性命双彻之化境，非徒在于养生尽年一事耳。

九、青城派修真要旨

青城派创自青城丈人。据薛道光注《悟真》时云：“张紫阳仙翁遇青城丈人，授金液还丹之妙道。”是则平叔亦曾师事之也。其道法上肇关尹子，以虚无为体，以简要为用，以平实为

功。力主自最上一乘起修，修上乘则中下二乘自亦兼举兼得矣！自无为而有为，自无作而有作。无修而修，斯为上修；无成而成，斯为大成；无德而德，斯为大德；无有而有，斯为大有。一切修为，以一虚字为本，以一无字为根；自“虚无”二字去体认参证，便自可一悟永悟，一得永得！开始似无下手处，然一入门可得诀，即可立超直入，而海阔天空，逐处皆通矣！即所谓“一门通万门”者是也。若由下学而上达，循途渐修，丝丝入扣，则自下乘起修，固亦可上通中上二乘，然非青城派之所取。

青城派祖师力主学道做功夫，切忌有作为于其间，入门下手，即以清静为宗。老子曰：“清静为天下正。”云何为清静？曰：一尘不染之谓清，一念不生之谓静。若不能摆脱尘缘，断灭烦恼，则即一丝不挂，心障终在；万有俱空，性染犹存。语云：“能休尘境为真境，未了僧家是俗家。”故清静以心性清静为主。一般人多以清静为不易事，以其只知求清静于外，而不知清静于内。若能了然于自性清静，自心清静，则当下即清静矣。须知先天本来清静，不清静者，后天与人为耳。故青城派最后虽以南北双修为大成法，然实以“清静无为”为第一要着。由无作中产生有作，由无为中产生有为，由无功中产生有功，均系根源于老子的“虚极静笃”四字工法而来。虚极则灵，静笃则明，一切功用、神通与化境，均系由此“虚静灵明”四字中产生。“虚中藏万物，静里有乾坤。”一个人能至一念不生、一尘不染时，则元阳自长、真炁自生，而无穷变化、无穷境界亦自在其中矣。

清静宗，不离“静观”，不离“止念”；由静凝、静观而至无观，由寡念、止念而至无念；到此时，自个中别有天地矣。如以火煮水，功至热极，则水自沸而化为气；如以寒凝冰，功至冷极，则水自冻而结为冰，初不必求气冰也。此即所谓“不问收获，只问耕耘”者是！在静观中切忌沉思与冥想，此与禅宗的参悟法有别，切忌“看话头”“参死语”，因沉思与冥想或参话头，都有一种客观的意象或主观的心象在。虽曰离心识参，然总在参，吾人做功，初虽不舍静观，不离凝神，然总要以无参无看、无思无想、无意无念为宗。因为到什么也没有时，便自可无所不有，而可一超直入，一入顿成矣。此即所谓“无为则无不为，无生则无不生”者是。理事俱泯，则自内外交融；体用迹灭，则自物我无分！由平淡之极，到绚烂之极；由绚烂之极，复归于平淡之极。这就是道门由后天到先天，复由先天返归于后天的“真人境界”。在这境界里，便无先后之分，合先天为一，而可作出神入化之逍遥自在游矣！

青城派历代相传口诀为“守无致虚”，初步入手工夫为“守中致和”。中间历程为“了一化万”，最后一关为“万化归一，一归虚无”。惟其“诀中诀”则久已不传矣。末后一句，从古不轻易传，必待末后才说，甚至因此而逐渐失真，亦道之厄也。古师常言“守无、有诀，致虚、有道”，细节未详及，学人亦可于此中悟入，以求能“体证虚空”，便得大道矣。

守虚而不滞虚，守无而不滞无，守有而不滞有，守空而不滞空，此为要则。滞则执，执则实，实则死矣。不滞则不住，不住则化，化则活矣。此为活法天机！

李八百云：“青城派对于养生养形，则有太阳炼形诀、太阴炼形诀、太阳炼炁诀、太阴炼炁诀。对于通神入化，则有太阳炼神诀、太阴炼神诀。对修小乘法中之上根人，其道心猛利贞固恒久者，可密付无漏金身大法。其中亦有传三无漏法、五完天法及七无漏法、九完天法之不同，其诀多为世所罕传。对修大乘法中之上上根人，方付最上一乘大道，此则授受均极不易矣。”

青城派传上乘道时，其授受只是一个“无”字，最后则连一个无字也无。告诉你一切放下，放得一丝不挂；一切丢开，丢得一毛孔也无。真正的一切莫有，无天无地、无人无我、无物无事、无成无毁、无得无失、无想无念、无心无意、无法无道，斯时，你便与天地合一而为不坏虚空体矣！

青城派功法，虽主南北双修，然其所采南派法诀，纯系上乘双修法，用“男不宽衣，女不解带”“千里神交，万里心通”之玄妙修法。此派工夫，下手须用上乘北派功法，待有成时，方可事此。在此所谓有成，系指“通神入化”而言，记得青城丈人有言：“采补之道，非房中家采阴补阳之事。而系采天地之气以补我之气；采天地之精，以补我之精；采天地之神，以补我之神。因天地之化，以造我之化；因天地之命，以续我之命，天地之气不息，则我之气亦不息矣；天地之化不止，则我之化亦不止矣；天地之命不坏，则我之命亦不坏矣。因天地之生生不已，以成我之生生不已；则天地之命常新，而我之命亦常新矣。”其视房中者，相去又何止霄壤哉！

修道不外阴阳，下乘阴阳修法，主在男女双修。中乘阴阳修法，主在一己清修。上乘阴阳修法，主以我之阴阳，致天地之阴阳，以天地之阴阳，养我之阴阳。接之引之，交之合之，孕之育之，哺之乳之，其工不辍，久之则我之阴阳与天地之阴阳互为气化，而合为一矣！此法古仙视为不泄天机，其修为诀法，常不轻传。然修此法，不至于极，用其半部，亦可得个超凡入圣境地。

青城派上乘双修法之最秘口诀曰：“心交形不交，情交貌不交，气交身不交，神交体不交。”如是修法，则即使万里关山远隔，亦能双修双成双去，盖“两心能交感，千里自通神”。唯因“此中有妙诀，世外鲜知情”，故修炼之士，大都舍此他求。此亦可谓为双修中之清修派也。

清修中有纯主清修为事者，亦有于清修中主双修者。后者主阴阳交媾，须于己身内求之。故认为：“大药不须天外觅，阴阳须向己身求！”无论男女，其己身均各具有其阴阳。故修道贵于己身内觅阴阳，切忌于己身外觅阴阳。古仙有诀曰：“依他远道，自求即得！”意即此也。真人长生，乃俱在阴阳交感之气，人能守其阴阳，阴阳亦能守人。交则合，合则变，变则新；新则化，化则育，育则生。此天地所以长久之道，人法之亦然。故白玉蟾有诗云：“铅汞当在身中取，龙虎不须意外求。会得这些真造化，何愁不晓炼丹头。”

王阳明诗曰：“饥来吃饭倦来眠，只此修元元更元。说与世人浑不解，却于身外觅神仙。”此语吾人最宜深味。余亦尝言：“自在契妙道，无心得大还。”故古真有言：“有作有为非至要，无声无臭语方奇。中秋午夜通消息，明月当空造化基。”

《青城秘录》为青城派上乘经典，其中多南北两宗不传秘旨。辑录者为玄真子赵无一道人，其中有异于一般道书者亦复不少。首卷即直承大易，为《无极阐微》《太极阐微》《易大用》《易小用》《先天易用》全属本体论，大阐玄风。二卷为《北派修真秘录》，三卷为《南派修真秘录》，四五六卷为《南北双参秘录》，七卷为《崆峒指要》，八卷为《历代仙真诗词录》，九卷为《历代真仙参证录》，全书尤以阴阳逆用法、乾坤返还法、大灌顶法、小灌顶法、阖辟天机法、钩提秘术、铸剑九法、三温鼎法、九温鼎法、采摄秘要、火候详指、炼药九诀、龙虎丹法别传、出神还虚指要等，最为凸出。至其《彭祖长寿千金方》，则可以说全系南派经籍矣，

唯本书中除男子修炼法外，对女子修炼法，亦极详尽，此亦系有异于一般道书者。药饵方尤不少，外用内服兼顾。以系秘本，故见者绝少耳！

其次，凡主阴阳双修者，概不能废女鼎之用，此派亦然。明方心严道士编著之《青城玉房诀》中，对鼎器诀有五忌五宜之诀，炉火诀有五戒五用之诀（并有起火止火、文火武火之诀），采药诀有五损五益之诀（并有老嫩节候活子活午之诀），其他如结丹诀、炼己诀、还丹诀、温养诀、脱胎出神诀、还虚合道诀，其外并附有大易卦爻诀、河图洛书诀、全系言双修双采、双用双补、双养双益、双温双化之活法活诀，确不失为正统大道。他日有缘，能得本派诸典籍，当予陆续刊出，绝不自秘，以存先真血脉也。

十、伍柳派

伍柳派，为伍冲虚、柳华阳师弟所创。全主清净修为，仙佛合宗，为龙门嫡嗣，自署龙门第八代弟子，本可视为北派，惟以其在丹法修为上，究有若干区分，而后世之学者又多，门庭甚盛，故世人概称伍柳派。约言之，则北宗丹法较简易，伍柳丹法较繁琐，比较有如东派之与西派者然。若就丹品言，则北宗可列入上乘，而伍柳则只能列为中乘。惟以其工法虽较繁琐，而说理浅近；行文虽较疏略，而陈义显明，且援佛入道之处，尤甚于北宗，以国人学佛者多，故易为人耳。

伍真人名守阳，明嘉靖时人，生于江西吉安，幼孤贫，精性理，明佛三昧，持身高洁，一介不苟。后弃佛修真，师事曹还阳、李泥丸与王崑阳三真，返服还丹，质凡咸化。历经万历、天启至崇祯，传人不少。伍真本系兼习内外丹诀而登真，然其所著《天仙正理直论》《仙佛合宗》《天仙论语》等诸书，绝未涉及炉火，复能尽扫旁门，独标精义。其所著《丹道九篇》，系以阐发仙宗为主旨，而参以佛宗为证，故又曰《仙佛合宗》，与其《直论》九篇合看，便得其丹法之全矣。

柳华阳为伍冲虚真人之弟子，起家科第，后弃儒入禅，终又弃禅入道，其事迹有类于薛道先禅师之还俗皈道者然。著有《金仙证论》（按：又名《延寿诠真》）、《慧命经》二书行于世，销行甚广。前一书日人伊藤光远有译本，用现代语分章节为之解释，并增加内功总论与道语辞解二章，改名《炼丹内功秘诀》，后殷君复为汉译。数年前经本人增订与改正错误，除伊藤未译者加附外，并增入《慧命经》一书，易名为《养生内功秘诀》，而列入《道藏精华》第二集中。对于入门下手，以此书较为浅易，除用现代语解释外，且复条理之、系统之，井然不紊，使人易按步深入，逐层做去也。

伍柳一派，以修气脉与小周天工夫为主，参以佛理及宗门下修禅定工夫，说理浅近，指点显明，自明以来，盛行于各地。不但后世丹经著述中，引用其语者极众，甚且不少人尊之为丹经中之上乘典籍者。实则除对于养生却病，易于见功外，对于佛道两门之上乘精义，均有未彻之处。此派在修炼上对炼己初功、药生内景、水源清浊、采药真工、小周天工法与火候，与行火功、止火景、采大药工、得大药景、三关工（又名五龙捧圣秘工）、过关服食工（即服气工）、不漏法（指精不漏）、守中理（伍言守中，柳不言守中）、丹成景、出神景、出神收神法、炼神还虚理，以及工程中防危虑险之要，均为坦率直论，详明指陈，使人易于了悟，易于



入门。

总之，此派工夫，有其易明易悟易修易验之处，唯宜明辨其精粗，去其繁琐之法与所渗附之异说，以之养生却病、锻炼精神，确为有益。虽间附异端，究无邪说，全主清净修为，而不涉御女淫术，故亦不失为正宗丹法也。

十一、三峰派修真要旨

三峰派以朴阳子张三峰之三峰丹诀而得名，本应属于东派，唯将其分出而别立一派者，盖以东派为主男女双修成道之正统修真法脉，而三峰派则属于主御女采战之旁门法脉。泥水丹法，多出自此派，凡以采战为诀要者，概属之。兹特单列以示区别，并从而辟之，资世人知所取舍耳！

张三峰，世多误为张三丰，即济一子傅金铨，亦所不免，以邪混正，谬莫甚焉。三丰真人为宋末元初时人，幼习儒业，长涉仕途，终入道门而从赤松子游，大享盛名于明代，天顺帝曾数敕封诰命者，有《三丰全集》于世。至著《三峰丹诀》之朴阳子，与著《玄征心印》之紫阳道人、赵两弼、四一学人喻太真、两顾道人胡慥与青峰子等，则同为主御女采战、行泥水丹法之大宗匠。详参《三丰全集》，当知其学术思想与细微丹法，均判然两途也。

三峰采战之说，向为丹经及正统神仙派所轻鄙。宋张紫阳、陈泥丸诸老仙翁并皆斥之。《神仙鉴》载：“刘宋时有张三峰者，号朴阳子，未入道时，曾授人以房中御女方，天帝恶之，终于草岛游仙。何一阳仙姑游华山，曾见其金丹秘诀，悉备于身，因无天诏，难升天阙，深慨惜焉。”三峰又为旁门之名，阴道中有三峰采战之术，起源于汉魏伯阳真人以前。《参同契》即有阴道厌九一之辞、九一之诀，即御女之方，分上中下三峰，采人精气，托号泥水金丹。三丰真人《玄要篇》曾力辟其谬，谓“有为者，非采战提吸之术，九一动摇之法”。其《金丹论》亦云：“行御女之术者，是犹披麻救火，飞蛾扑灯。”由此即可证其非一人明矣。又《神仙鉴》载：“彭祖称太清景明三肇真君，而御女之术，实肇始于彭祖采补房中，屡娶多女，后为殷王拘系，欲杀之。中途脱逃，后入华山归证。”世传有《彭祖长寿千金方》，即纯言甚深之御女术与采补术者。唯御女采战之术，岂易言哉？工夫不到，战而不采，采而不能补，药未得而精已失，丹未结而身先死，功败垂成，其愚孰甚？

修本派工夫，始筑基而炼己（按：此派炼己工诀，与南派东派同，与北派则绝异），煨炉以铸剑；中提采而摄补，炼化以周天；终默运而柔用，得药以抽添。尤需踵息炼气，聚气开辟，金玉两炼，抱元养虚，以立其基。又需明择地选鼎，择时用鼎，降龙伏虎，及妙用神剑，追摄气血，擒住真铅，转化阴阳之方，以宏其功（按：了玄子云：选鼎用鼎，须以真鼎为上。唯诀之上者，亦有破鼎法者，此则包括中鼎老鼎之妙用，唯最后一鼎，则决非取真鼎不成。其中又有用一鼎与用九鼎法之不同）。尘介子云：“行法须先明封精诀、回精诀、炼精诀、大锁金阙诀、倒吸西江水诀、过关服食诀及铸剑法中之内铸诀、外铸诀、大灌顶诀、小灌顶诀、煨炉诀、吹笛诀、温养诀、开洞天渠诀、神用诀等，以固其用。”最后，对采真机要、颠倒造化、玉液接命、金液还丹、面壁、脱胎、出神等步步天机活法，亦须了然洞彻，以证其果。其诀法，绵密谨严，非明师指点，又法财侣地四者不缺，便难得闻其一二也。唯此工法，乃属于泥

水丹法中最秘要而最上乘者，确有“此曲只应天上有，人间那得几闻”之概，至于混采混炼之徒，则斯下矣。

综上所述，只在略陈概要，借存此派陈迹，冀免成绝脉也。知其皮毛则可，若欲举而行之，学而行之，则决不可也，是为诫语！

道教丹功宗派漫谈*

王 沐

道教自唐末五代以后，由重视外丹转入内炼，成为一个内丹丹功系统，自钟离权、吕洞宾两真人留传功法以后，逐步分成五大派，师徒相传，至今未衰。兹简述于下。

一、北派

北派名称，系由宗教而来，当时王重阳创全真教，本主张三教合一，“不主一相，不立一教”，以道教的《道德经》、佛教的《心经》、儒家的《孝经》为全真教祖经。实际当时北方已为金人所统治，立教比较困难，主张三教圆融，易于传教。至于在丹功方面，仍是祖述钟吕，并以钟吕内丹继承者自居。读其所著《金关玉锁诀》释金关玉锁意义，即明指炼功时如何无漏。他设问说：“假令白牛去时如何擒捉？”诀曰：“白牛去时，紧叩玄关，牢镇四门，急用仙人钓鱼之法，又用三岛手印指黄河逆流，白牛自然不走。”（《道藏》第796册）白牛色白为西方金，象征元精。此段发挥《参同契》第二十三章而明显讲出，即契文“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因”的含义。欲漏不漏时紧守丹田，不动耳目口鼻，三岛手印即“两支慧剑插真土，引得黄河水逆流”之口诀，这都是钟吕系统的功法。他总结此功法诀曰：“一名金关玉锁定，二名三岛回生换死定，三名九曲黄河逆流定。”可以证明他的丹功渊源。又设问曰：“何者是神仙抱一？”回答说：“一者为道也。一生二，二生三，三生万物。三中四智功，五眼恁起，六根扫荡，七魄运开，八卦说，九思真，道凭无漏果圆融。意想自神长在丹田，抱守元气，莫教散失，此是抱一之法。”这更说明王重阳功法是钟吕体系。

王重阳功法传与七个弟子，以邱处机成就最高，声望最著，他于王重阳逝后，在陕西磻溪苦修六年，陇州龙门苦修六年，冥思深炼，总结师承，开创龙门一派，传世至今。因为在教统上南北分立，此功法属于北宗全真派，所以在内丹分派上称为北派。

北派主张是先修性后修命，修性即是修心，修命即是修术，本来两者不能截然分开，因邱处机真人等强调先后之别、轻重之分，遂成为此派丹功特点。邱祖语录曰：“吾宗三分命功，七分性学，以后只称性学，不得称功。功者有为之事，性何功哉？”又曰：“吾宗惟贵见金，而

* 本文原载《中国道教》1987年第2期，第30-34页。

水火配合，其次也；大要以息心凝神为初基，以性明见空为实地，以忘识化障为作用，回视龙虎铅汞，皆法相而已，不可拘执。不如此便为外道，非吾徒也。”此种开示徒众的话，实是拍板定弦。所以北派虽讲性命双修，仍以修心为主。

王重阳在甘河桥上所遇之二仙人，本未实指钟吕，但确是传给他丹诀的人。当时重阳有诗曰：“四句八上始遭逢，口诀传来便有功。”只提师传，未称姓氏。明王世贞在跋《王重阳碑》一文则讲后人追称二仙为钟吕，乃邱处机之意，盖确定教祖身份，实为抬高本教地位的目的。后来元世祖封东华帝君及钟、吕、刘、王为真君，元武宗又均追封为帝君，在宗教上地位崇高，在丹法上全真一派，亦被内炼者尊称北派。但与王重阳创教时“不主一相，不立一教之言”，已经有了发展变化了。

王重阳七弟子，在丹功上虽各立门户，但功法大致相同。邱祖龙门派，则传流最盛，至元朝末年北派与南派合流后，互相融合功法，逐渐均以汉魏伯阳、宋张伯端的《参同契》《悟真篇》为祖经。

明末清初之伍冲虚、柳华阳，许多丹经中都列在北派之外，另称“伍柳派”。实际明末伍冲虚的丹功，仍以龙门派丹功为核心。伍冲虚名守阳，为龙门第八代，王常月之弟子，为教中之律师。虽将龙门派丹功推进一步，但不离教内心传，他贯彻了三教合一的精神，讲丹术而证以禅理，所著《天仙正理直论》《仙佛合宗》，均贯彻三教圆融的丹功，不过内容仍以道功为主，其他不过参证而已。清柳华阳原为僧人，后自称拜伍冲虚为师，著有《金仙证论》《慧命经》，发挥北派清修丹法之要旨，以佛语讲丹功，其《慧命经》实为别开生面之作。不过书内所引《首楞严经》经文，对照搜寻，并无原句，盖多属自创之辞，假佛经而说理之作。此两书对初步内炼的人影响很大，虽有人说他功法步骤过于琐碎，但以佛语为形式，寓口诀于其中，如果仔细思量，必有心得，所以众推为启蒙的好书。同时有朱元育《参同契阐幽》《悟真篇阐幽》发挥心得，暗示口诀，道教界亦推为名著。其他刘一明《道书十二种》，出入儒释，另创新词，说清修派之丹法，亦极透彻。

北派著作，在清朝同光年间，北京北郊天寿山桃源观道士盼蟾子，刘名瑞（又称刘琇峰）有敲趺三种计《道源精微歌》《敲趺词章》《易考》等著作，阐发了丹功清修秘旨。但行文艰涩，又多用道经奇字，颇难竟读。彼自称师承为南无派兼龙门派，又称为柳华阳的弟子，恐仅为私淑而已（南无派系谭处瑞系统）。

自称为刘名瑞的弟子赵避尘，是清末光宣时代人，一九二七年羽化，他的丹功师承北宗，震动一时，但又拜僧人了然、了空为师。

他著有《性命法诀明指》，入手功夫先观两眉之间的祖窍，并看鼻难，这是佛家功法，与北派有异。

坐式“两手和合扣连环，四门紧闭守正中”的口诀，则是北派。

因师承较杂，所以自认为北派支流，自称千峰老人，创千峰派。此派在港、台间，现在尚有留传，最近《武魂》中牛金宝的文章，即系此书节本。

道教讲内炼功法，多以北派龙门派为正统。不过现在有许多假借北派名义来宣扬自己功法，或夸耀自己为龙门嫡传，但真伪杂糅，法术多端，所以全真教徒在教内传徒非常慎重，不肯轻易收徒，也是主要原因。

二、南派

南派创始者为天台张伯端，生于北宋太宗雍熙四年（987），羽化于宋神宗元丰五年（1082），住世九十六年，屡次参加考试未成，乃作胥吏，因小婢自杀，由此悟道，尽焚所作文书，放弃吏职；又以触犯焚毁文书罪，流放岭南；后随成都陆洗，在蜀遇刘海蟾，授以口诀，乃改名用成；著有《悟真篇》《金丹四百字》等，为南宗第一祖。中国道协前会长陈撄宁评曰：“紫阳师一刀笔吏耳。彻悟后，居然能用非常手段，斩绝尘缘，不可谓非大智大勇矣。《悟真篇》序自言：‘涉猎三教经书，以至刑法书算、医卜战阵、天文地理、吉凶生死之术靡不详究。’虽古圣哲何以加兹。除金丹玄旨直接魏祖心传之外，尚有《悟真篇外集》，深契达摩最上一乘之妙道，久已收入佛教禅宗语录部内，至师始集大成，前无古人，后无来者，呜呼，其初不过一刀笔吏耳。”对于南派初祖，评价极高（中华仙学）。

南派始于北宋，传道则在南宋初期。张伯端丹功虽继承钟吕之学，但未亲承教诲，其所以以钟吕为祖的原因，实由刘海蟾推来。钟离权传吕洞宾，吕传刘海蟾，刘在四川传张伯端，所以互称为同祖同源，元末两派终于合并。

但南派丹法主张，最大歧异之处，是北派功夫主张先性后命，三分命功，七分性学。南派则主张先命后性。北派主张主者是性、宾者是命（王重阳授马丹阳二十四诀）。南派张伯端则说：“命之不存，性将焉存？”又在自序中说：“世间凡夫，卒难了悟，黄老悲其贪着，先以修命之术顺其所欲，渐次导之于道。”

两派分歧，到元代晚期清修派理论渐趋接近，理论合流。至明清两代，如伍冲虚、柳华阳等，已将两者汇成一体。

但南派阴阳派一支，以陈致虚、翁葆光等著作为代表，将《悟真篇》解为男女双修，至明清两代，自成一个系统，也有信徒研究，如清代四川道士傅金铨《证道秘书十种》《悟真四注》都是主张男女双修的，但也自言法、财、侣、地不易求得，此派今已逐渐衰微了。

南宗有五祖：张伯端、石泰、薛道光、陈泥丸、白玉蟾。石泰著有《还源篇》，薛道光著有《还丹复命篇》，陈泥丸著有《泥洹集》。白玉蟾本名葛长庚，琼州人，出生时，母梦一蟾蜍白物，故别号白玉蟾，幼年出家，拜陈泥丸为师。园顿子称其以纯乾未破之身，学清静无为之法，较《悟真篇》之作用，大有不同。但他的丹功主张，强调清修，诗集中说：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎，自家精血自交姤，身里夫妻是妙哉？”又说：“神即火兮气即药，心为炉兮身为田，自耕自种自烹炼，一日一粒如黍然。”这些均突出清修秘义。

有的谈到南派丹功，认为全系阴阳丹法。有的说阴阳双修，乃对坐而使神气相通，二气相合，使生妙化。另一说则讲泥水丹法，如清傅金铨即是此类。

南派主张双修，是性命双修，道以养性，术以延命，一切道功，不离修真养性之法，正宗丹法，不传邪道，阴阳方法均属下乘，亦无成功之人。

三、东派

东派为明嘉靖时陆潜虚所创。潜虚名西星，号长庚，青年时读儒书，后倾于丹功，自言在

修炼期中，吕洞宾曾亲临其北海草堂，住二十多天，密传丹法，于是遂开东派丹功。彼既自称吕祖亲传，则应与北派王重阳南派张伯端三师为同辈师兄弟，当然丹功亦自成一家。然其功法，虽有天元地元人元之别，但前面筑基讲功法，筑基坚固后人元与天元合修，所谓人元，即阴阳同炼；所称天元，即进入上乘炼神境界。陆西星著有《方壶外史十五种》《道缘汇录》《宾翁自记》（吕祖的自传）《南华副墨》笔墨简洁，说理透彻。《方壶外史》里的《参同测疏》《悟真篇小序》论内丹丹功颇多发挥，但其丹功主张，传者极少，据云其法上达于道，不流于邪，行道双修，限于夫妇同炼，但所著书中对此无过多记载。

陆西星虽为道士，并未住宫观，《扬州志》载其于书无所不窥，娴文辞，兼工书画，中秀才后，名望很高，后来九次参加省试，均未考中，遂弃儒生之服，改装为道士，乃开东派丹法，纂述仙经数十种，尤其以《南华副墨》盛行于世。羽化后葬兴化县北郭外，碑书“陆山人墓”（《兴化县志》）。

近人考据《封神演义》为陆西星而非许仲琳作，但因有所影射，所以不署作者姓名。

陆西星虽创东派，并未立教，所以师徒传授系统，记载不详，但继承东派丹功的，却是西派。

有的书记载东派朴真道人玄寥子（明末人）云东派之开关展窍诀，提吸追摄诀，过关服食诀，较密宗所传尤为上乘而简妙。但以上功法，我未曾寓目，仅以此证明明末尚有东派传流而已。

四、西派

西派始创人为李涵虚，四川乐山县人，原名元植，自称于峨眉山遇吕洞宾，授以大道，于咸丰六年成道，乃改名西月，字涵虚，号长乙山人，又称圆峤外史。李氏在信仰上与陆潜虚相同，同称吕祖亲传而开派，于道统上自成一家。

但李氏对陆潜虚非常尊敬，整理其《道缘汇录》《宾翁自记》为《海山仙迹》，并重订《吕祖年谱》。在《海山仙迹中》自序云：“谱成，有一老人携一扬州俊士莅临，见而悦之，并为旁批数十行，飘然而去。老翁必系吕师也，扬州俊士其即陆潜虚乎？”足见其倾倒之情怀。此书卷六中有一段“示冷生”说：“万历间有冷生者，不知其名字里居，业岐黄，喜游云水。生尝云：古来神仙，吾仰纯阳祖及今张三丰，隐显人问，逢缘普度。又云：纯阳有三大弟子，为群真冠：海蟾开南派，重阳开北派，陆潜虚开东派，吾愿入西方，化一隐沦，亲拜吕翁之门，身为西祖。一日上黄鹤楼，忽遇吕祖，谓之曰：汝欲临凡耶？今乃万历丙午，再候二百年丙寅之岁，降于锦水之湄，为吾导西派可也。”此段实托言冷生，自道身世。东派陆潜虚逝于明万历三十四年（1606）李涵虚则为清丙寅年降生（1806 嘉庆十一年），恰为二百年，所以《海山仙迹》此段，乃李涵虚暗示在明朝陆潜虚将化时，吕洞宾已示冷生去开西派，并有寓自己为潜虚后身之意。所以陆名西星，李改名西月，月与星同辉，且比其更亮。陆字潜虚，李改名涵虚，潜为隐于其中，涵字则包于其内；陆名长庚，李则自称为长乙山人，庚为西金之代称，乙则东木之术语，故李又常署名火西月，盖李字上为木字。木生火也；陆道号方壶外史，李自称圆峤山人，“方壶”“圆峤”同为三仙山之名，而方圆又对称之词。以上均证明李涵虚以

东派陆西星后身自居，亦沿袭其丹法而继承之。

但因李涵虚曾受张三峰丹法，与钟吕丹法汇合，所以与东派又不尽相同。他将性功分为九层炼心，又将命功分为四层：开关、筑基、得药、炼己。其所著《道窍谈》开关展窍一章说：“学道者只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助，后天气生，再调再烹，真机自动，乘其动而引，不必着力开，而关自开，不必着力展，而窍自展，真气一升于泥丸，于是而河东之路可通，要皆自然而然，乘乍动而又静之际，微微起火，逼近尾闾，逆流天谷，自然炼精化气，灌注三宫。”此种功法，与各派接近。但李解《无根树》词，与刘一明的见解不同，曾合刊于木板《三峰全书》内，盖李涵虚主张炼丹之士，年老油干，必须用嫁接之法，始能发出嫩枝。此种功法，清修派不同意，所以注《无根树》对张三峰丹功有两种解释。

李涵虚著述较多，有《太上十三经注释》《无根树词》《文终经》《后天串述》《道窍谈》《三车秘旨》等。后两种陈撄宁先生曾加注解印行，可以研究。

西派有传代九字“西道东，大江东，海天空”。四川成都空青洞天印有木板三峰全书，包括李涵虚大部分著作，与今石印本不同。

西派创始人既自称为吕祖弟子，则与其他北、南、东等派并列，丹功虽殊途同归，功法则各有发展，但东西两派接近南宗阴阳派，所以在道教中不采其说。

五、中派

中派并非教团，亦非金丹内炼派系，乃后来内丹炼师将接近中派学说及丹功功法，列在一起，称曰中派，实际都是北派南派的改革者，自行著书立说并传徒而已。

中派推崇元道士李道纯为代表人物，李道纯湖南都梁人，号清庵，道号莹蟾子，为南派白玉蟾之再传弟子，在扬州仪真长生观常住。其功法融汇三教，主张中和，以儒家所言“喜怒未发之谓中，发而中节之谓和”之意，与内丹丹功结合，暗示一阳未发而内炼，阳气初动而中节（指火候），故其将《中和集》之中和，象征作玄关一窍。著有《中和集》《三天易髓》《全真集玄秘要》《清莹蟾子语录》等。李道纯曰：“夫玄关者，至玄至妙之机关也，今之学者，多泥形体，或云眉间，或云脐轮，或云丹田，都皆非也。但着于形体上都不是，亦不可离此身向外寻求。诸丹经皆不言正在何处，所以难形，笔舌亦说不得。故‘玄关’二字，圣人只书一个中字示人。”“易曰寂然不动，中之体也，感而遂通，中之用也。”

莹蟾子打破了三教界限，创一种新的丹功。

其次为黄元吉，元吉名裳，清末丰城人，因与元代净明派之黄元吉姓字均同，论者常误为一人。然检其所著《道德经自序》署光绪十年，当为晚清丹师，著有《乐育堂语录》《道德经注释》。

其功法不用后升前降，《道德经注释》第二十六章注：“何以逆之尅之？始用顺道，以神入气中。迨火蒸水沸（即以神引动元精），水底金生（元精发现），斯时玄窍开而真信至（活子时动），至是为真阳生而子药产，此为外药；于是木载金升（即神携精上升）切切催之，欸欸运之，上升乾鼎，（泥丸）以真意引之下入丹田。即入坤腹，再候真阳火动，为内药生，合为大药。盖小药（外药），生在肾管外，其气小，故曰小药；此则生于气根根内故曰内药；以此



内外交炼，结为金丹，此即悟真篇所言“化成一片紫金霜是也”。总之，黄元吉之法实为中黄直透，不讲开合，是其丹功特点。

还应重点提出的是闵小良的中黄直透法，闵小良道名一得，是北宗龙门派第十一代道士，隐于金盖山中，著有《古书隐楼藏书》《金盖心灯》。

《古书隐楼藏书》多发挥中黄直透之丹功，非北派亦非南派功法，以清修为主，兹抄其中有代表性的《泄天机》一段，以示其功法之特点。

《泄天机》署泥丸李翁口授，闵一得重纂，似为闵自著而假泥丸之名。其第二段云：“于阳生之际，用天日照于阴蹻，但随真息开合，吸动阴蹻，随息起伏。自觉尾闾之前，启有灵窍，并觉窍内飏飏然，如磁引针，天地之真气，入于阴蹻，升从脊前夹缝中，直达泥丸，存留约至三五息，听下华池，降由重楼下阙、下丹田，均留三五息，又至阴蹻，吸接后息听入之气，始听上升，盖已寓升降于合辟中也。”闵小良对此段按语说：“丹家理气，原有三道：日赤、日黑、日黄。赤者心气，黑乃督脉，性润下，法必制之使升，此二道精气所由出，人物赖以生存者。黄乃黄中，径路循赤黑中缝，而统率二气为开合主宰，境则极虚而寂，故听经驻，只容先天。此中黄也。”1985年北京西郊中医研究院以现代仪器测试后三关气通的情况，发现有赤黑两条上升之路，曾同我研究，我认为可以证实闵小良之说，惜尚未测出黄道，我们当再努力。

总之，丹功派别虽多（以上只署举其大者），但目的则一，条条大路通首都，只看实践如何。我希望各派研究者再加努力，小之可用以医疗疾病，大之则可延长寿命，去伪存真，将来必有更多的成就。道教上乘功法，似较一般气功功法更高一层，我们当努力探求。

三家四派丹法略讲*

胡孚琛**

陆西星《玄肤论》云：“丹有三元，皆可了命。三元者，天元、地元、人元之谓也。天元谓之神丹。神丹者，上水下火，炼于神室之中，无质生质，九转数足，而成白雪，三年加炼，化为神符，得而饵之，飘然轻举，乃药化功灵圣神之奇事也。其道则轩辕之《龙虎》、旌阳之《石函》，言之备矣。地元谓之灵丹。灵丹者，点化金石而成至宝，其丹乃银、铅、砂、汞有形之物，但可济世而不可以轻身，九转数足，用其药之至灵妙者铸为神室，而以上接乎天元，乃修道之舟航、学人之资斧也。”^①“人元者，谓之大丹。大丹者，创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也。古者高仙上圣，莫不由之。故了命之学，其切近而精实者，莫要于人元。”^② 地元灵丹和人元大丹之理同，皆须洞晓阴阳、深达造化，一为体外之物质化学，一为体内之神气化学。天元神丹乃是一种心灵转化物质的实验，天元、地元虽称外丹，但亦和人元之内丹相通。地元灵丹除去“黄白术”的药金、药银可作修丹之资斧而外，炼出的丹药多有剧毒，如非修成内丹的特异体质之人，据称须借以杀三尸虫脱胎换骨之外，普通人服之必然丧命，又何言长生久视哉！至于天元神丹，乃是佛教所谓“心能转物”之大神通，若非以人元大丹开发出人体之生命潜能和心灵潜能，岂能采天地日月之灵气凝为神丹乎！据说由地元上接天元，须先以地元炉火之金华筑为神室，此步功夫要七七四十九日凝神不动以采金华，至于进一步采宇宙虚空中之阴阳精华聚于神室而无中生有炼成白雪神符，更须人元大丹成就之仙人才可为之了。据我所知，此术在世间仍有传授，直至清代皇宫中亦未绝炉火之事。地元炉火除作变换贱金属为贵金属的冶金化学实验外，即用以铸造神室，上接天元，继而以天元功夫采日月之精华，用天然水火锻于神室之中，九转数足，化为白雪，复加三年烹炼，转为神符，即为天元神丹。人元大丹功成，方可图天元之事。天元神丹是一种凝聚态的道，服之立即可以与道合真，连衣服、用具也同人体一起气化，化形为仙。相传黄帝鼎湖跨龙白日升天，许旌阳服之拔宅飞升，刘安服之鸡犬升仙，我辈无法究其实，仅视为丹道学中古仙留下的佚闻而已。自古天下英雄豪杰，老来看破世事，大半归于佛道之门。其中有以人生烦恼多者，则多归佛；有以人

* 本文原载《西南民族大学学报》（人文社科版）2008年第8期，第84-88页。

** 胡孚琛（1945-），男，中国社会科学院哲学所研究员，中国老子道学文化研究会会长。

①（明）陆西星：《玄肤论》，《方壶外史》，江苏广陵古籍刻印社1994年版，第515页。

② 同上书，第516页。

生灾病多者，则多人道。道家声称“我命在我不在天”，要盗夺天地，逆转造化，要将个人命运掌握在自己手中，与天争衡。丹道学就是道家创造出来的与天争衡的宇宙观和人体生命科学。我辈人元大丹未成，不敢妄希天元，因之真正要研究的，还是人元大丹，又简称“丹道”，即名之曰内丹学。

如前所讲，内丹学在历史上有文始派和少阳派之传，少阳派传至钟离权、吕洞宾而大开法门，又分南宗、北宗、中派、东派、西派、三丰派、伍柳派、千峰派、金山派等多种分支。20世纪30年代至40年代，陈撄宁先生在上海办《扬善半月刊》和《仙道月报》，联合了一批知名的内丹学家，按丹道修持方法将这些门派统分为“清静派”（北派）和“阴阳派”（南派）两大类，被世人接受。在那一代内丹学家眼里，清静派就是孤男寡女的静坐法门，阴阳派即是通过性活动男女双修的采补法门，而对三家相见的龙虎丹法尚不了解。吕祖《指玄篇》云：“玄篇种种说阴阳，阴阳本是大丹王。”其实无论何种门派的丹法，都离不开阴阳两般作用，因之仅把男女双修的彼家丹法当做“阴阳派”是不合情理的。就自身独修的清静功夫而论，也有胎息法门、止观法门、存思法门、守一法门、炼气法门、虚无法门、采日月精华法门、辟谷法门、僵尸法门、符咒法门、导引法门、空静法门等。男女双修功夫则有栽接法门、采补法门、合炁法门、感应法门、乐空不二法门、调琴铸剑法门、开关展窍法门、梅子红铅法门等。要之，无论是心、肾，汞、铅，神、炁，男、女，龙、虎，日、月，乌、兔，皆是阴阳的交和作用，三元丹法各家各派皆离不开“阴阳”二字，人元大丹都是炼养阴阳的法门。我经过多年对丹道的调研，将南宗、北宗、中派、东派、西派、三丰派、伍柳派等多种门派的内丹功法，归结为三家四派，这是从实际修炼方法上的系统分类。分类是科学研究的开端，我们的目标是对丹道进行科学研究，不得不先以科学的方法将内丹功法进行分类。我们首先将丹道功法划分为三家阴阳，即自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳，又将自身阴阳之清静丹法、同类阴阳之彼家丹法和龙虎丹法、虚空阴阳之虚无丹法分为四派。这样，自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳，谓之“三家”；清静丹法、彼家丹法、龙虎丹法、虚无丹法，称作“四派”。内丹学认为，自古及今之所有神仙，必假修炼而成道，而丹道修炼之所有法诀，皆是阴阳之把握和运用。“提挈天地，把握阴阳”为丹道修炼之本。阴阳不交，天地或几乎息矣，人类或几乎息矣，何来丹道？三家四派丹法之区别，在于阴阳之不同把握和运用，因之这种分类法比粗略地将丹法分为清静派和阴阳派，更切近自然造化的本质，也更具有科学性。

清静丹法以禁绝性活动作为修炼之内容，“清”谓清其心源，“净”谓净其气海，心清必净，凝神定气，水火既济，心肾交通，以自身之阴阳交合成丹为其修炼法诀。彼家丹法和龙虎丹法皆属同类阴阳交合成丹的法诀，即都要借用同类之人作为鼎器。彼家丹法之鼎器为同类的异性之人，可以将性活动作为修炼内容，故谓之男女双修。龙虎丹法则同时用童男、童女作鼎器，谓之“生龙活虎”“灵父圣母”“三家相见”，但不以性活动作修炼内容，其作用全在鼎器上，号称“步步不离龙虎窝”。自身阴阳之清静丹法和同类阴阳之彼家丹法，是丹道修炼的基础，未有不懂清静丹法和彼家丹法而能通达丹道者。然就清静丹法和彼家丹法而论，彼家丹法又以清静丹法为基，因为彼家丹法之要诀便是“清静头，彼家尾”。乾隆四年（1739）丹经抄本《玄门秘诀》云：“至于清静头、彼家尾等诀，且谓药自外来，想又另有别传，此非吾之所知也。”“点化者，清静头、彼家尾也。非道不能用鼎，难！难！难！今方士者流，先言用鼎，

谓先浊后清，不思凡胎俗骨，岂能承受，此又不可解者矣。”《悟真篇》词云：“白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。”^①其中“先须炼己持心”一句，即“清净头”也。否则“白虎首经”再好，也难以“依时采取”。民国以来内丹家多不明龙虎丹法之传，却误以为彼家丹法也像龙虎丹法一样行之于炼精化气阶段，声称炼气化神就不用鼎了，不懂“浇灌十月休离鼎”之意，这是对彼家丹法道听途说的误传。古丹家多以性功成就者，称“玉液还丹”，命功点化者，方是“金液还丹”。先“尽性”才能“至于命”。胎息不成，炼心不死，而行此一时半刻之功，乃自投地狱。丹道法诀的关键步骤，无非是采药和炼丹两步而已，三家四派丹法的分别就在这两步上。丹家每言“童体与破体不同，金液与玉液各异。清净乃首尾之功，服食乃点化之药”。彼家丹法如非以清净为基，离器不空，神剑不灵，不见药嫩水清，是无法行服食采药之工的。因之那些一提清净就判为北派功夫，不知清净丹法乃各派丹法之基础的内丹家，皆没得同类阴阳彼家丹法和龙虎丹法之真传。

另有虚空阴阳的虚无丹法，是玄关窍开、元神呈现后在虚空中把握阴阳，见性而后了命。全真道龙门派第十一代传人闵小艮（派名一得），从高东篱受戒，得同门师兄沈一炳所传丹诀，后又从月支国人黄守中学斗法秘术。黄守中原名野怛婆，自印度来华，从王常月受戒，传龙门西竺心宗。盖闵一得所传丹法，本受印度教和密宗影响，多咒语，传《天仙心传》《女宗双修宝筏》等书，为虚空阴阳之虚无丹法。其实密宗宁玛派的大圆满功法，有真修实证兼能了命的禅宗功夫，顿超直入的文始派丹法，都可归入虚无丹法一类。全真道所传清净丹法，修持到高境界，亦可接续虚无丹法。另有正一道所传神霄派、清微派、天心派等雷法乃至剑仙派功夫，亦属虚空阴阳的功夫。

再有同类阴阳之龙虎丹法，是中国道教内丹学所独有的，它不像清净丹法、彼家丹法、虚无丹法那样与其他宗教修持方术相通，而是完全由中国道教医学、房中养生学等民族传统养生文化孕育而成，故称作“不共法门”。龙虎丹法可传于衰老体弱的学人“医枯朽”之用，可以坐享其成，故又称作“添油接命”之术。盖古时中国点油灯照明，欲延长照明时间，光靠拧紧灯芯省油和防止风吹等消极保护还不行，关键是想法添油，才能使灯经久不灭。这就是说，人想健康长寿，光靠防病保养还不够，须用返老还童之术。张三丰《无根树词》云：“无根树，花正微，树老将枯接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。”^②由此可知，仙家返老还童之术就是模拟老树栽接嫩枝的功夫，也称作接命之术。古代房中养生学著作多讲“竹破竹补，人破人补”，载彭祖“以人疗人，真得其真”的话，谓之“人运中兴”，与《参同契》“同类易施功兮，非种难为巧”之语相合，此所谓“同类得朋”，“人要人度，命要命续”者，也即《悟真篇》所云“竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机”。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》云：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”陈致虚注《参同契》引此二语，云“只此二语，道尽金丹”，足见龙虎丹法的原理植根于中国医学和房中养生学。实际上，丹道的逆转任督、后升前降，也是由房

^① 《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第740页。

^② （明）张三丰：《无根树词》，《藏外道书》第5册，巴蜀书社1992年版，第452页。

中术的“还精补脑”演变而来。龙虎丹法平实无华，极具中华民族传统文化特色，乃内丹学千古承传的一条正脉。在修持实践中，龙虎丹法和彼家丹法乃丹道命功的要害，二者相辅相成，运用之妙，必待师传，如无师授，妄意猜度，多记丹经，腾其口说，则火候难知，不能“献出青龙惹妙铅”，差之毫厘，谬之千里矣。济一子傅金铨《道海津梁》云：“《易》曰‘穷理尽性以至于命’，理不穷，则无以尽性；性不尽，何由以至命？盈科之理，未可一蹴，不到‘知命’，未可言‘至’，孔子‘罕言’，佛云‘秘密’。浅识之士，理不穷，性未尽，奈何轻言‘命’哉！性由自悟，命必师传，自古及今，少有能窥其涯者。”^①今之江湖丹师，对龙虎丹法，闻且未闻，即以盲师引瞎徒，上阳子深叱此辈为“教中罪人”，济一子更著《试金石》设二十四问以辨真伪，稍有不合，便非透底之学。傅金铨《道海津梁》更描述龙虎丹法之法象如观世音大士，“左为龙女献珠，右为善财（童子）合掌。女本阴也而居左，阴中含阳也。男本阳也而居右，阳中含阴也。此珠在龙女身边，非善财不可得。红孩儿，火也；金圈手足，禁之也，鞠躬致敬以求珠。大士居中，真性为主也”^②。此乃秘密难知的稀有之事，说出后诸天及人皆当惊疑，须非常之人才能行，故《阴符经》云：“君子得之固穷，小人得之轻命。”然虽得此道，法、财、侣、地等条件，实在难备，故《金丹节要》云：“必须善财，预储完足，不令缺乏。若系孽财，必代受孽报。审慎择之。”傅金铨《赤水吟》诗云：“万善无亏真性全，性光发处是先天。果能积行修阴鹭，自有飞腾出世缘。”^③盖龙虎丹法之修持条件，古丹家以为由积德行善而天命有归，其栽接之术，多为老翁与少女的配合，丹家以为可双修双成，故其《赤水吟》又云：“红颜女子白头郎，识得真时是药王。飞上九天餐沆瀣，好从云端看沧桑。”^④

据先师所传，修炼自身阴阳的清静丹法，全真道北宗多传之，以丘祖的龙门派丹法为正宗。世间所传《伍柳仙宗》《大成捷要》《大丹直指》《性命法诀明指》等丹经，皆为修炼自身阴阳的法门。清静丹法通于禅宗，以静坐炼性入手，以求神气凝结河车运转，在社会上流传甚广。修炼同类阴阳的丹法，俗称阴阳派，全真道南宗多传之，以《参同契》《悟真篇》为丹经之祖。《参同契》云：“欲作服食仙，宜以同类者。”“类同者相从，事乖不成宝。”“同类易施功兮，非种难为巧。”可知《参同契》一脉相传为修炼同类阴阳的丹法。其中男女双修的彼家丹法，又分上中下三乘，门派歧出，但大多源于古代方仙道的房中术，为同类阴阳双修的采补法门，其采药程式和密宗乐空大定的提取明点功夫相当。这种彼家丹法，除丹经以外，在道家房中术及佛教密宗恒河大手印、无上瑜伽等书中，皆有教授，其上乘者须甚深定力，乃火里栽莲，转毒成智，针尖上翻跟头，如蛇入竹，不出即伏，不升天堂即入地狱，非等闲之辈所可问津者。彼家丹法上乘者双修双成，下乘者妙在用鼎，有《锦身机要》《金丹节要》《采真机要》《玄微心印》《三峰丹诀》等书露其消息，其中以陆西星的东派最为上乘。另有三家相见的龙虎丹法，乃以乾坤为鼎器、灵父圣母、生龙活虎、三家相见的工夫，为同类阴阳的栽接法门。此术虽用乾坤二鼎，但不用性交动作，仅是条件难备。知非子老师以孙教鸾、孙汝忠父子的《金丹真传》为龙虎丹法真传。据丹家秘传，《金丹真传》中记载的“安师父”名叫安思道。孙教

①（清）傅金铨：《道海津梁》，《藏外道书》第11册，巴蜀书社1992年版，第366页。

② 同上书，第372页。

③（清）傅金铨：《赤水吟》，《藏外道书》第11册，巴蜀书社1992年版，第51页。

④ 同上书，第48页。

鸾与龚廷贤同为内丹家安思道的弟子，龚廷贤道号云林子，在明万历年间有“医林状元”之称，著有《寿世保元》《种杏仙方》《万病回春》等书，其中亦透漏龙虎丹法要诀。《寿世保元·神仙接命秘诀》云：“一阴一阳，道之体也。二弦之气，道之用也。二家之炁，交感于神室之中而成丹也。万卷丹经俱言三家相会，尽矣，三五合一之妙。概世学仙者，皆不知下手之处。神室、黄道、中央戊己之门，比喻中五，即我也。真龙、真虎、真铅、真汞、金木水火此四象，皆喻阴阳玄牝二物也。炼己筑基、得药、温养、沐浴、脱胎、神化，尽在此二物运用，与己一毫不相干，即与天地运行日月无二也。《悟真》云：‘先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。临驱二物归黄道，争得金丹不解生。’此一诗言尽三家矣。千言万语俱讲三姓会合，虽语句不同，其理则一而已矣。”^① 以上为凿穿后壁之言，乾鼎、坤鼎、丹士为三家相见，殆无疑义。《悟真篇四注》一直被南宗诸派视为枕中秘宝，其实也是各唱各的调，非等闲之辈所能分别。其中陈致虚注云：“鼎器者何也？灵父圣母也，乾男坤女也。”显然为三家龙虎丹法之说。《性命圭旨》之“龙虎交媾图”已将三家图像明示，读者一望可知。吕祖所谓“吾道虽于房中得之，而非御女闺丹之术”。张三丰亦云：“此药虽从房中得，金丹大液事不同。”“无根树，花正双，龙虎登坛战一场。”“烟花寨，酒肉林，不断腥荤不犯淫。”丹道法诀中凡于房中得药，又不犯淫的，非乾鼎、坤鼎并用，三家相见的龙虎丹法莫属。《参同契》云“乾坤者，易之门户”，“乾刚坤柔，配合相包”；《悟真篇》云“先将乾坤为鼎器”，证明同类阴阳丹法不能仅将坤为鼎器，《性命圭旨》中龙虎交媾鼎器图，其中戊己为丹家本人，龙虎为乾坤鼎器。先师知非子曾云：“若能经高人指示，了解《金丹真传》的内容，许你是人元金丹功夫的真知者。”张三丰真人《服食大丹说》云：“这福德胜三辈天子，智慧胜七辈状元，到这般时候，方可炼服食金丹。”^② 盖龙虎丹法蕴藏着人元大丹的核心机密，自古难遇难闻，难得全诀，故至今绝少人传。傅金铨著《试金石》，将是否识乾鼎、坤鼎作为鉴别丹师懂不懂人元同类阴阳丹法，是否为真师的试金石。他在《试金石》中说：“万卷丹经，都说要三人。今之羽流及在俗习玄居士，总不见谈及三人，便是与丹经相左。请问：必得三人何用？若是真师，必当知得。”^③

龙虎丹法，乃以人体化学补足破漏之躯，二八两弦之气并用，以匹配阴阳而成一斤之数。仅用虎不用龙，仅是一弦，仅是二家，皆非三家相见。丹经屡言如得此法诀，“自己一毫也不须作用”，“坐享其成”，“虽愚昧小人得而行之，立超圣地”，“虽百二十岁，只要有一口气在，犹可还丹”，显然决非彼家丹法所能胜任。由此可知，凡否定龙虎丹法者，皆未得《参同契》《悟真篇》之真传。

修炼虚空阴阳的丹法，俗称虚无派，乃人体和宇宙、心灵和虚空体道合真的感应法门。虚是虚其心，无是无其身。丹家达到人我两忘，无食、无息、无念、无身的“吾丧我”之境界，便可发出五彩神光，玄关洞开，交通阴阳界，与虚无空灵的道一体化。闵小艮之《天仙心传》《三尼医世》《阴符经玄解》《女宗双修宝筏》等著作，载于《古书隐楼藏书》，还有刘一明《道书十二种》、佛教之《心经》，皆含虚无丹法要诀。此术应识得天罡消息；能深耕置种，假

①（明）龚廷贤：《寿世保元·神仙接命秘诀》。

②（明）张三丰：《服食大丹说》，《藏外道书》第5册，巴蜀书社1992年版，第473页。

③（清）傅金铨：《试金石》，《藏外道书》第11册，巴蜀书社1992年版，第883页。

幻勾玄；敢赴无遮佛会，放光以引之，摄心以俟之，能采天宝，悟透玄机，彻底掀翻丹家境界，才有个人手处。《女宗双修宝筏》偈云：“可知世有无遮会，种子原来遍大千。假个坛场作炉鼎，卢能去后失真传。”其法诀是先将身还虚，“这边事尽，那边易通；那边未通，事隔重山。其通也，以念引之，油然沛然”。“有无交入为丹本，隐显相扶是水金。莫执此身云是道，独修一物是孤阴。”有真种子者在，四邻自至，虽隔山隔湖，有如当面，“法惟于不寂中，寂然不动，虚而善受。气机一到，觉有谐畅之趣，仍自寂然不动，以意包摄之，深藏内炼，由坤达艮，乘槎入汉。”直至金光电掣，彼岸圆相^①。《参同契》之“以无制有，器用者空”，即虚空阴阳之丹诀。这样，人元大丹分为自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳三家之传，又有清净丹法、彼家丹法、龙虎丹法、虚无丹法四派之分。三元丹法，本自相通，地元可上接天元，外丹亦赖内丹，前已论之。三家四派人元大丹，亦相互承接。自身阴阳可上接虚空阴阳，同类阴阳亦须清净筑基，虚无丹法也盗取龙虎二弦之气，各自手段不同，原理则相通。以上所谓丹道的三家四派真传，局外人得其一麟半爪者已不多见，那些得其一隅便自认正宗的人，只不过是瞎子摸象而已。丹道至简至易，而又大圆大全，决非一偏之学。

用比喻的手法来说明三家四派丹法的特点。如果将炼丹工程比作电化学反应，则清净丹法好比干电池里的电，靠开发自身阴阳起修。虚无丹法恰似天空中的雷电，要在虚空阴阳中做活计。彼家丹法和龙虎丹法犹如发电厂里的电，靠同类阴阳发出电力。彼家丹法类似火力、水力发电站，其上乘者可似三峡水电站，但都是靠借外力发电。龙虎丹法则如核电站，释放出了人体乃至细胞的生命能量，故称以人体化学发电。再如从广州到北京，清净丹法如同走路，只要方向不错，走一步则近一步，许以时日，终有一天要到北京。然而中途遇险，或生病、死亡、年老无力，半途而废亦所在多有，因之学如牛毛，成如麟角。虚无丹法是靠师传法诀穿越时空隧道，使自身生出双翼凌空飞到北京，此术对个人心灵素质要求较高，不但要有甚深的定力，而且须明师打破盘中之谜，并非人人有此机遇。彼家丹法是借用工具行路，比自己步行快些，但靠别人搭桥铺路、驾车摇船，有求于人且多危险，特别是技术严格非等闲之辈所能掌握。龙虎丹法就如同从广州乘飞机到北京，自己一毫不用力而坐享其成，然而建立飞行设施非有权有势且为亿万富翁不可。丹经屡言法财互施，张伯端《悟真篇后序》亦明言择“巨势强力”，“慷慨特达能仁明道之士”授之，皆因龙虎丹法法财难备之故。《丹经》中凡讲“坐享其成”，“自己一毫也不用力”，“百二十岁还能还丹”，“只要有一口气即能还丹”，“不离烟花不犯淫”之类的话，皆指龙虎丹法而言，其困难在法诀难求、财势难备，社会条件不允许而已。我今将三家四派丹法全盘尽行揭出，是从学术研究的角度讲，要求融会贯通。仅从实修的角度，可根据自己的条件一门深入，以自身成道而无求于人的清净丹法和虚无丹法较少流弊。

^① 《女宗双修宝筏》，《藏外道书》第10册，巴蜀书社1992年版，第540-545页。

金丹派南、北宗思想比较研究*

郭武**

金丹派南宗和北宗是宋金时期分别出现于中国南、北方的两个道教革新派别。二者虽然传播的地域不同，但都自称源自唐末五代的“钟吕金丹派”，故在思想理论上有许多相同之处。入元后，二者逐渐融合为一而统属于“全真道”的旗下，作为内丹派的代表而与“正一道”对峙并行。

南宗的开创者张伯端是北宋时人，曾做过府吏，后因过被谪，自称得异人授以金丹药物火候之诀而“雾开日莹，尘尽鉴明”^①，并将其所得撰成《悟真篇》一书，详细地阐明了内丹的理论和方法，从而为南宗一派的发展奠定了坚实的理论基础。南宗最初是以少数人之间对修炼方法的授受而得以延续下来的，并未形成教团；有关其传承，有不同的说法，但最得后世道教徒认可的却是张伯端→石泰→薛道光→陈楠→白玉蟾这一系。至白玉蟾时，南宗才开始有了较多的信徒和固定的宗教活动场所，形成了有一定规模并在社会上有着一定影响的教团组织；所以，有人认为南宗的实际创始人当是白玉蟾^②。南宗教团的规模不大，政治地位不高，故入元后便逐渐融入了显赫一时的北宗之中。

北宗的创始人是王重阳。王重阳早年曾有过一腔报国之志，但“文武之进两无成焉”^③，于是便走上了宗教的道路。他自称在陕西咸阳甘河镇遇两异人授以金丹之诀，之后便弃家修行，在家乡筑“活死人墓”穴居，佯装疯狂以图引人注目，但当地的人们并未被他吸引。金大定七年（公元1176年），王重阳放火烧掉“活死人墓”，离开其教难以传播的关中，迤迤东迈至山东一带传教。在山东半岛，王重阳收得马钰、谭处端、邱处机、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二等七名高徒（即所谓“全真七子”），并建立了“金莲会”“玉华会”“三光会”“七宝会”等教团组织，为北宗的发展奠定了坚实的基础。王重阳去世后，“全真七子”分赴各地修行、传教，为北宗的发展作出了巨大贡献。其中，尤以邱处机对北宗的贡献最大。邱处机

* 本文原载《道韵》第六辑，2000年版，第167-190页。

** 郭武，云南大学历史系教授。

① 《悟真篇·序》，见《修真十书》卷二十六，《道藏》本，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年（影印）版。

② 卿希泰：《关于紫阳派形成问题刍议》，载卿希泰著：《道教文化新探》，四川人民出版社1988年版。

③ 《甘水仙源录》卷一，《道藏》本。

曾远赴西亚面见成吉思汗，向其传授长生术并宣谈治国安民之道，为北宗日后的兴盛奠定了良好的“政治基础”。入元后，由于得到了统治者的扶持，北宗曾兴盛显赫一时，并将南宗融入了自己的教团中。

目前，学术界对于金丹派南、北宗已有不少研究，并以为二者在思想理论上大致相同而在修行方法上略异；但是，学界对上述结论的论证却多有不足之处，如言二者思想相同仅只能以其“同源”或只言片语为据，而未能充分展示二者在各方面的关系。本文所要做的工作，则是尝试从世界观、人生观、修行观和认识论等几个方面对南、北二宗的思想作一具体的比较研究，充分展示二者的同异，并探讨导致其产生同异的原因，以图深化对这两个重要道派的认识。此外，南、北二宗出现之时，正值道教的肉体成仙学说向灵魂成仙学说转变、外丹术向内丹术过渡之际，二宗的创立和发展反映着道教灵魂成仙学说和内丹术的成熟，并主导了后世道教发展的方向；是故，本文亦将通过深入探讨其思想，来揭示道教思想的发展演变。

一、“万法从心生”：相同的宇宙观

南宗和北宗作为道教的革新派别，虽在很多方面与传统的道教有所不同，但却始终未敢不奉道教传统所尊的“道”。道教历来认为，宇宙万物的产生和存在依赖于一个最终的根源和本体——“道”。南北宗诸子也同样大力宣扬“道”是宇宙万物的根源和本体，如南宗张伯端说：“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北宗王重阳也说：“一者，是万物之根；一者，为道也。”^②邱处机则说：“山川俱属道生涯，万象森罗共一家。”“八荒四海知多少，尽在含元一气中。”^③以上言论，表明南北二宗在根本上并未脱离道教。

南北宗诸子不仅大力宣扬“道”是宇宙万物的根源和本体，还极力宣扬“道”之超越一切的玄妙性质，如南宗白玉蟾说：“道本无传，道无声色，道无相貌，道无古今，道无往来。”^④也就是说，“道”是没有形质的（无声色、无相貌），是超越了时间和空间的（无古今、无往来），因而是不可以言传的（本无传）。北宗王处一也说：“大道无形。”^⑤谭处端则说：“大道无名无说，休恁漫生分别。”^⑥所以，“道”又常被他们视作“虚无”，如南宗陈楠说“道”生万物是“无中生有”^⑦，白玉蟾也说：“道非欲虚，虚自归之。”^⑧北宗王重阳则说：“元始虚无是祖宗。”^⑨刘处玄也说：“道者，天地万物之外，虚无之体。”^⑩但是，这种“虚无”又不是

① 《悟真篇·绝句第十二》。

② 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》本。

③ 《磻溪集》卷二，《道藏》本。

④ 《海琼传道集·钩锁连环经》，《道藏》本。

⑤ 《云光集》卷二，《道藏》本。

⑥ 《水云集》卷中，《道藏》本。

⑦ 《翠虚篇·罗浮翠虚吟》，《道藏精华录》本，浙江古籍出版社影印。

⑧ 《海琼问道集·玄关显秘论》，《道藏》本。

⑨ 《重阳全真集》卷五，《道藏》本。

⑩ 《黄帝阴符经注·神仙抱一演道章》，《道藏》本。

“不存在”，它虽无形无象、不可捉摸和言传，却依然以其特有的性质而独立存在着，如南宗张伯端说：“无体之体是真体，无相之相是真相。”^①白玉蟾也说：“空无所空，无无所无。”^②北宗谭处端则说：“‘无’无‘无’有有‘无无’，悟得无‘无’便不愚。”^③刘处玄也说：“性命在无中，真空空不空，自然包万化，今古几人通？”^④他们花费如此多的精力来说明“道”是“无”而非“有”，是“空”而非“有”，目的不过是为了更好地说明“道”可以作为宇宙万物的根源和本体。早在魏晋时期，中国哲学界即有王弼认识到：“将欲全有，必反于无。”^⑤这就是说，有形象等具体属性的事物由于受到其自身性质的限制，不能统一万物，唯有脱离一切物质属性的东西（“无”）才可能包容形形色色的万“有”。但王弼所鼓吹的“以无为本”说也遭到了当时哲学家裴頠的反对，如裴頠认为：“夫至无者，无以能生……虚无是‘有’之所谓遗者也。”^⑥南北宗诸子的上述思想，在很大程度上即是承魏晋玄学的思路，并试图将“有”与“无”统一而来的；这种“统一”，与佛教“般若”思想的影响不无关系。

南北宗诸子不仅阐明了“道”的性质，而且还探讨了“道”与万物之间的关系。他们认为“道”乃是绝对独一无二的“一”，它与世间的万物有着本质的区别；但独一无二的“道”却又能作为万物的本体而普遍地存在于万物之中，从而通过万物显现出众多的“道”。此即所谓的“一为无量，无量为一”^⑦。这种思想，在《庄子》中即已有之，如《庄子·知北游》曾说“道”“无所不在”，甚至在蝼蚁、在瓦壁、在屎溺之中；后来，佛教华严宗又大力宣扬“一多相摄”，如法藏说：“多外别无一，明知是多中一；一外无别多，明知是一中多。”^⑧这些思想，对南北宗诸子产生了很大的影响；也正是从这里开始，他们的宇宙观滑向了“心”能生万物的主观唯心主义。

南宗诸子认为通过万物而显现出的众多的“道”，仅仅是根源之“道”在万物中的投影，并非另外又有了众多的根源之“道”。如白玉蟾说：“万神一神也，万气一气也，以一而生万，摄万而归一。”^⑨白氏还举过这样一个例子来说明这种关系：

譬彼日月现于众水，日月之光本无彼此，随水而生，逐眼而现。一水千眼，千日千月；一水一眼，一日一月；千水一眼，一日一月；千水千眼，千日千月。^⑩

从这个例子中，我们能得到以下两个启示：首先，“万”中之“一”只是一个影子，人身中有这个影子便有了长生不死（得道）的可能；但若欲真正长生不死，则还须经过努力（修炼）以求循着这个“影子”而回复到永存不朽的“道”之中。其次，“万”中之“一”的存在

① 《悟真篇·即心是佛颂》。

② 《海琼问道集·玄关显秘论》。

③ 《水云集》卷下。

④ 《仙乐集》卷二，《道藏》本。

⑤ 《老子注》第四十章，北京大学哲学系编：《中国哲学史教学资料选辑》上册，中华书局1981年版，第369页。

⑥ 《崇有论》，北京大学哲学系编：《中国哲学史教学资料选辑》上册，中华书局1981年版，第420-421页。

⑦ 《海琼白真人语录》卷一，《道藏》本。

⑧ 《华严经义海百门·镕融任运门第四》，见石峻等编：《中国佛教思想资料选编》第二卷第2册，中华书局1983年版。

⑨ 《海琼白真人语录》卷一。

⑩ 同上。

还有赖于人主观意识的发现(“千水一眼,一日一月”);这最终使得南宗关于宇宙万物产生和存在的思想滑向了主观唯心主义,将“道”等同于“心”。

南宗将“道”等同于“心”的理由大致有两个:一是他们认为人对万物的认识依赖于主观之“心”的作用,所谓“心不在耳,孰为之声?心不在目,孰为之色?心不在鼻,孰为之香?心不在口,孰为之言?”是故,“至道在心,心即是道”^①。二是他们认为人对“道”的认识也须以“心”来体悟,如说:“此‘道’,视之寂寥而无所睹,听之杳冥而无所闻,唯以‘心’视之则有象,唯以‘心’听之则有声。”^②是故,“道融于心,心融于道也;心外无别道,道外无别物”^③。不可否认,主观意识在认识过程中起着很重要的作用,但若将之夸大,以为认识对象的存在完全依赖于主观意识,则难免会得出“人之一心而流出无穷无尽之法”乃至“法法从心生,心外无别法”^④这类结论。在这种思路的支配下,南宗曾大力宣扬:“万法从心生,心心即是法”,“法是心之臣,心是法之主”^⑤。为了不与道教传统的“道”生万物说冲突,他们又将“心”说成是“道”,以为“心即道,道即法”^⑥,又说“心者,道之体也;道者,心之用也”^⑦。这样,就最终将传统道教以“道”为外在于人的客观唯心主义学说改变成了以“道”为人之“心”的主观唯心主义学说。

北宗诸子则认为“道”在人身和万物中显现为其“性”,如刘处玄说:“实者,道也……实也,性也……万物生则显其道之实,万化生则显其性之实。”^⑧此“性”常居于“心”,是故“心性了然同一体”^⑨;这样,“道”就与“心”发生了紧密的联系。“道”本无名无形,唯“心”能契之,所谓“固穷守道道无名,全在人心运志诚”^⑩“大道元无一法传,悟来拍手指青天;性灵密与虚空合,始觉光明满大千”^⑪。不仅如此,诸法(万象)的产生也与“心”的作用分不开了,所谓“道因无事得,法为有心生”“不向此心觅,更于何处求”^⑫。因此,他们又说:“心是诸尘大法王。”^⑬这样,也就使得北宗与南宗的宇宙观如出一辙。

南北二宗的宇宙观不约而同地皆以“道”为“心”,共同主张“万法从心生”或“心是诸尘大法王”,应当是受到唐代以来道教为了说明“内修”如何使外在的“道”(客体)与人之主体契合而得道成仙,进而将“道”说成是内在于人的思想^⑭之深刻影响。与“重玄学”之“论道”是为了说明“修仙”一样,南北二宗的这种主观唯心主义思想也与其成仙修炼有着密

① 《海琼白真人语录》卷一。

② 《海琼问道集·玄关显秘论》。

③ 《谢张紫阳书》,见《修真十书》卷六。

④ 《海琼白真人语录》卷一。

⑤ 《海琼白真人语录》卷四。

⑥ 《海琼传道集·钩锁连环经》。

⑦ 《悟真篇·后叙》。

⑧ 《无为清静长生真人至真语录》,《道藏》本。

⑨ 《云光集》卷二。

⑩ 《云光集》卷一。

⑪ 《云光集》卷三。

⑫ 《礞溪集》卷四。

⑬ 《云光集》卷二。

⑭ 详请参阅拙文《隋唐道教“重玄学”之宗教意义略论》,“第二届道家道教文化国际学术研讨会”论文。

切的关系。既然“道”即是“心”，则修道实即修心，修心便可成仙，如其谓“心清则显其互灵也”^①——“心清”即不使“心”起欲念、执着，“显其互灵”即得道成仙。

二、“人身如草露”：一样的人生观

同其他“神学宗教”一样，道教也认为人在宇宙间有现实世界与“彼岸世界”两个去处。早期道教既鼓励人们积极地去追求“飞升成仙”以达美妙的“彼岸世界”，又宣扬保住现实世界中的肉体生命以得长生驻世也是一椿乐事。隋唐以来，随着“肉体成仙”说的逐渐衰落，“灵魂成仙”说的逐渐兴起，加上佛教诸法虚妄、人生是苦思想的影响，道教中出现了一股破斥肉体、贬低人生的思潮。受此影响，南北二宗也对人生、肉体进行了贬斥，进而要求信徒修炼内丹以求蜕去凡俗的躯壳，跳出世间的樊笼而得解脱。

南北宗诸子贬斥人生和肉体的说法很多，如南宗张伯端《悟真篇》开篇即言：“嗟夫！人身难得，光景易迁，罔测修短，安逃业报？”^②紧接着的两首诗又言：

百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不顾形容暗卒枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？^③

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财遗下非君有，罪业将行难自欺！^④

北宗王重阳也作劝世词言：“叹人身，如草露，却被晨晖晞，转还归土。百岁光阴难得住，只恋尘寰，甘受辛中苦！”^⑤又说人体“火风地水合为肌，只是愚迷走骨尸”^⑥。为了让世人早悟此理，他们还屡屡借题咏骷髅以图使人猛醒，如王重阳有《画骷髅警马钰》言：“堪叹人人忧里愁，我今须画一骷髅；生前只会贪冤业，不到如斯不肯休！”^⑦谭处端也有《骷髅歌》言：“骷髅骷髅颜貌丑，只为生前恋花酒；巧笑轻肥取意欢，血肉肌肤渐衰朽。”^⑧邱处机则有《假躯》词言：

一团脓，三寸气，使作还同傀儡。夸体假，骋风流，人人不肯休！

白玉肌，红粉脸，尽是浮华庄点。皮肉烂，血津干，荒郊你试看！^⑨

他们如此刻意地宣扬人生短暂、世事无常，目的无非是想劝化世人“悟浮生”而“除爱念”，“知幻化”而“绝贪嗔”，从而“摆脱恩山祛爱海，得归蓬岛赴瀛洲”^⑩，亦即要人们通道求仙。不过，他们所追求的成仙方式已不是传统的“肉体成仙”了。肉体既遭破斥，如何还能

① 《无为清静长生真人至真语录》。

② 《悟真篇·序》。

③ 《悟真篇·七言四韵第一》。

④ 《悟真篇·七言四韵第二》。

⑤ 《重阳全真集》卷四。

⑥ 《重阳教化集》卷二。

⑦ 《重阳全真集》卷十。

⑧ 《水云集》卷上。

⑨ 《磻溪集》卷六。

⑩ 《重阳全真集》卷十三。

作为成仙的主体？他们认为，成仙的主体只能是与“道”同性的“元神”或“真灵”等（实即“灵魂”），如说“万物皆生死，元神死复生”^①“四般假合终归土，一个真灵直上天”^②。这个“元神”或“真灵”，又称“真身”或“身外身”等，它与人的肉身是相对的，所谓“此身乃是天地精，纯阳不死为真人”^③；修仙即是修此“真身”，如邱处机说：“神为真己，身是幻躯。”“幻身假物，若逆旅蛻居耳，何足恋也！真身飞升，可化千百，无施不可。”^④

在如何修“真身”以令之最终得道成仙的问题上，南北二宗都主张以“明心见性”为得道成仙的关键。这与他们的“道”即“心”思想有着很大的关系。他们认为“明心见性”之要在于“无心”，亦即不执着于一切，如南宗张伯端宣扬只需“饥来吃饭渴来饮水，困则打睡觉则行履，热则单衣寒则盖被，无思无量何忧何喜”，达到“自在逍遥物莫能累”的境界，便可“妙觉光圆”而明心见性了^⑤。北宗诸子则宣扬“道人心，处无心，自在清静心，闲闲云水心”^⑥，主张：“饥时不论粗细，困时睡，闲时唱，快时吟，要坐则坐，要卧则卧，要住则住，要行则行，放四大无拘自在”^⑦，“只要尘冗事屏除，只要心中清静两个字”^⑧。这种“无心”说明显受到了佛教禅宗思想的影响。它的意义不仅在于宗教修炼上，而且在于有利维护当时的社会秩序；其社会意义的实质在于要求广大的下层人民保持心理上的平衡而安分守己、安贫乐贱，从而放弃对不合理的现实秩序进行抗争，如邱处机在阐发“无心”思想时曾宣扬：“高下如能各处份，始终即得免罹殃”^⑨。

同“无心”说融宗教意义与社会意义于一炉一样，南北二宗在引导人们“明心见性”的同时，还十分强调必须在现实社会中行善积德，大力宣扬行善积德是得道成仙的条件之一。如南宗张伯端说：“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。”^⑩又说：“若非积行施功德，动有群魔作障缘。”^⑪北宗诸子也要求信徒“积德归依无上道”^⑫，并警告他们“恶业提防有满时”^⑬。应当指出，他们所宣扬的“善”与“恶”是有阶级性的，其所谓“善”多表现为忠孝清廉等，“恶”则是与之相反的行为，如谭处端说：“为官清政同修道，忠孝仁慈胜出家，行尽这般功德路，定将归去步云霞。”^⑭这里的“忠孝”之说教虽对于封建君主制、家长制有着维护作用，但“为官清政”之说则是有利于广大人民的。此外，他们还主张

① 《还源篇·五言绝》，《道藏精华录》本。

② 《重阳全真集》卷一。

③ 《翠虚篇·紫庭经》。

④ 《玄风庆会录》，《道藏》本。

⑤ 《悟真篇·无心颂》。

⑥ 《水云集》卷下。

⑦ 《黄帝阴符经注·富国安民演法章》。

⑧ 《重阳全真集》卷十。

⑨ 《磻溪集》卷三。

⑩ 《悟真篇·西江月第十一》。

⑪ 《悟真篇·绝句第五十六》。

⑫ 《云光集》卷一。

⑬ 《重阳全真集》卷二。

⑭ 《水云集》卷一。

“处无私，凭真实，无谄亦无诈”^①“利他损己通真理，忍辱慈悲达妙幽”^②。其中的无私、真实、利他损己等主张也是符合一般的社会道德本质的，而“忍辱”则在客观上有利于当时金、蒙统治者对广大中原人民的统治。

三、相异的认识论及由其而导致的不同修行方法

对于修行问题，南北二宗的大原则基本上还是相同的，即皆承钟（离权）吕（洞宾）之说而主张“性命双修”。但在具体方法上，南北二宗则有着明显的分歧。分歧主要表现在对待“性”和“命”的态度上。所谓“性”，实即“元神”，又称“心”“识”等；“命”即“元气”，又称“精”“血”等。南宗主张修炼须先从“修命”入手，待“修命”有所成就后方可进行“修性”，即所谓“炼精化气气归根，气之根本凝成神”^③。这么做的原因，是因为他们认为“修命”功夫较为易行，如张伯端说：“先性固难，先命则有下手处，譬之万里虽远，有路耳。”^④北宗则主张以“修性”为先、为主，如王重阳说：“诸贤先求明心（性），心本是道，道即是心，心外无道，道外无心。”又说：“根者是性，命者是蒂。”“宾者是命，主者是性。”^⑤这么做的原因，是因为他们认为“修性”乃是“修命”功夫得以进行的条件，如说：“先学定心，心定气住，气住神全，神全形固。”^⑥需要特别说明的是，以上说法并不意味着“南宗”只重“修命”而北宗只重“修性”；事实上，南北二宗俱主张“性命双修”。南宗认为“修性”也是修炼的一个重要环节，如张伯端说：“人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自有，不假施功，顿超彼岸。”^⑦北宗则认为“修命”也是不可少的，如王重阳说：“性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。”^⑧二宗之区别，不过在于对“修命”和“修性”的强调及实践秩序有所不同罢了。

南北二宗对于“修命”和“修性”的强调及实践秩序有所差异，其根本原因乃在于他们所持的认识论不尽相同。下面，略对二宗的认识论作一比较。

南宗和北宗将认识划分为两种，一是对具体事物的认识，或曰知“人之道”，亦即通过学习、实践等而得来的认识；二是对根源和本体之“道”的认识，或曰知“天之道”，亦即所谓“悟道”。他们皆推崇后一种认识，以为如果能对“道”有了正确的认识（“悟道”）后，便可获得广知一切的神秘的认识能力，“无为而通灵”^⑨，无须经实践或推理等便可得知一切。并且，二宗均认为获得上述神秘的认识能力之途径在于清静其“心”，无思无虑。其以为，由于

① 《重阳教化集》卷一。

② 《水云集》卷上。

③ 《翠虚篇·紫庭经》。

④ 《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》卷中，《道藏》本。

⑤ 《重阳授丹阳二十四诀》，《道藏》本。

⑥ 《孙不二元君传述丹道秘书·玉清胎元内养真经》，《道藏精华录》本。

⑦ 《悟真篇·后叙》。

⑧ 《重阳立教十五论》，《道藏》本。

⑨ 《翠虚篇·紫庭经》。

“道”存在于万事万物之中，却又“取亦不得，舍也不得，不取不舍，亦不可得”^①，故人既须善于从万事万物中发现“道”，又不可执着于万事万物的表象，将“心”滞于万物，如南宗白玉蟾言：“有一修行法，不用问师父，教君只是饥来吃饭困来眠。何必移精运气？也莫行功打坐，但去净心田，终日无思虑，便是活神仙。”^②北宗马钰则说：“学道者必在自悟；不悟者，昏蒙所致故也。欲发昏蒙，先涤其心。”^③刘处玄也说：“无欲似青天，自然万象明。”^④很明显，这种追求获得神秘认识能力的方法实属他们修仙行为的高级阶段；他们在认识论上贬斥知“人之道”而推崇知“天之道”，贬斥感官思虑的作用而推崇神秘能力的作用，其实是为了适应其神秘主义修炼的需要，与其所倡修仙之关键在于“明心见性”而一切思虑、欲望皆有碍于“明心见性”的主张是一致的。

但是，在上述前提下，南宗却又较北宗更重视第一种认识。他们认为人的认识能力有一个逐渐发展和深化的过程，只有先通过大量的实践才能获得对世界和人生本质的认识能力；当这种认识能力发展到一定阶段并取得了质的飞跃后，人们才可能获得神秘的认识能力。在这一阶段的认识过程中，起决定作用的是认识者本身的努力；他们认为若认识者本人不努力地去探索，即使有最高明的老师指点，他也难以得出正确的认识。如白玉蟾就修炼内丹一事而引刘海蟾言说：“勤而不遇，终遇圣师；遇而不勤，终为下鬼。”^⑤他们又认为只要不懈地通过实践去探索，终究会有一天对认识对象得出认识结果，即所谓“行持久而知之”^⑥。唯有“悟道”之后，人们才可以不必借助实践和思虑来认识一切，如白玉蟾要求信徒“忘我以契其真（道）”，并说若能如此便可“宇宙在乎手，万化在乎身”了^⑦。他们认为这种神秘的认识能力乃是得到了神灵帮助的结果，如白玉蟾说人得此“神通”后能广知一切的原因是可以“坐役鬼神”^⑧。

北宗则较排斥第一种认识。他们将“知”划分为知“人之道”与知“天之道”两种，并以为由此而有“世之辩”与“道之辩”两种不同的言谈，“世之口有辩而心无达也，道乃口无说而真有通也；无达则广博而无知其妙也，有通则绝学而知其妙也”^⑨。与此相应，他们否定了从师学习和看书学习的必要，如王重阳说：“修行学道并无师，只要心中自己知，静处常常生智慧，闲居每每起慈悲。”^⑩马钰则说：“学道者不须广看经书，乱人心思，妨人道业。”又说：“若复以文字系缚，何日是了期？”^⑪这种主张，与他们突出强调“心”或“性”的作用有关。既然“法为有心生”^⑫，而“心”或“性”又常被情欲蒙蔽，故人只需去掉蒙蔽，让“心”或“性”恢复其本来面目，自然就可通过“心”或“性”而瞭知一切；“心”或“性”是与具体

① 《海琼白真人语录》卷一。

② 《上清集·水调歌头第七》，见《修真十书》卷四十一。

③ 《丹阳真人语录》。

④ 《仙乐集》卷二。

⑤ 《海琼传道集·钩锁连环经》。

⑥ 《海琼白真人语录》卷一。

⑦ 《海琼白真人语录》卷二。

⑧ 同上。

⑨ 《无为清静长生真人至真语录》。

⑩ 《重阳全真集》卷十。

⑪ 《丹阳真人语录》，《道藏》本。

⑫ 《磻溪集》卷三。

事物对立的，是超越言象的，故不可能通过对具体事物的认识或通过言象的表达而得出对它的认识，唯有“悟”而知之，亦即所谓“悟真达本慧根通”^①。他们宣扬因悟而得的“知”是一种可以广知一切的“慧”，如马钰说得此“慧”便可“不出户而妙道的矣”^②，刘处玄则说：“清通道慧生，自然万化明。”^③这种“慧”实质上是他们所鼓吹的修炼后的“神通”，其说法源自老子“致虚极，守笃静”而“不出户，知天下”^④的思想，同时也受到了佛教的“（般若）无知，故无所不知”^⑤思想的深刻影响。

南北二宗的神秘主义认识论与世俗一般的认识论（如儒家的“格物致知”）有着很大的不同。事实上，人的认识不可能不凭借感官思虑的作用，不可能凭空而“知”，明师的指点也绝非没有意义；南北宗诸子本身也回避不了这一点，如他们皆是因师教化才得“悟道”的，为此他们有时还深有感触地说：“出家稟意望求仙，必在真师口诀传。”^⑥有时又要求信徒“密考丹经穷造化”^⑦，甚至还留下了大量的著述给后人作为“修真之根柢，度人之梯航”^⑧。他们本身的言行与其说教产生了明显的矛盾，最终令其所宣扬的神秘主义认识论难以自圆其说。

由上可知，南北二宗的思想理论是非常丰富而系统的。二宗除了在认识论上不尽相同及在对待“修性”“炼命”的秩序上略有差异外，其余思想理论大致是相同的。需要指出的是，这套思想理论最终是服务于他们的成仙信仰的。如其宣扬“道即是心”，实为他们从外炼转向内修提供了理论基础；其破斥人生肉体，则为他们主张“灵魂成仙”提供了条件；其推崇的神秘主义认识论，也与他们“明心见性”的修炼法有着密切关系。总之，通过探讨和比较南北二宗的思想，我们不仅可以深入地了解这两个重要道派的学说，而且可以更进一步地认识道教思想的发展和演变。

① 《云光集》卷二。

② 《丹阳真人语录》。

③ 《仙乐集》卷五。

④ 《老子》第十六章、第四十七章，《诸子集成》本，上海书店影印。

⑤ 《肇论·般若无知论》，见《中国佛教思想资料选编》卷一，中华书局1981年版。

⑥ 《太古集》卷四，《道藏》本。

⑦ 《云光集》卷一。

⑧ 《重阳全真集·序》。

先性后命与先命后性

——道教南北宗内丹学研究*

郭 健**

道教内丹学流派众多，其中影响最大的就是南宗和北宗。南宗以北宋张伯端为鼻祖，加上后来的石泰、陈楠、薛道光、白玉蟾，世称“南五祖”，本文所说的南宗即以他们为代表^①。北宗即金代王重阳开创的全真教，包括“全真七子”及其传人，其中尤以丘处机为代表的龙门派最为著名。南宗和北宗是道教内丹学的主流，北宋以后的大部分著名内丹家均属这两个宗派。

南北二宗虽丹家众多，丹经浩瀚，但从这些丹经中可以看出，各内丹家并不互相排斥，而是互相融合：他们都认为内丹术本质上就只有一种，各丹经所阐述的内容实质是相同的，即如南宗张伯端所言：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。”^②北宗伍守阳（龙门派传人）所言：“得师度之后，遍考仙圣之书，圣圣同此一道也。”^③一些内丹家更因此把内丹术称作得道成仙的“不二法门”（即“唯一的方法”之意。这个术语借自佛教，但已完全不同于佛教的本意）。这说明，南北宗内丹学理论是有某种共同的东西来贯穿的，正因为这样，元代以后南北二宗才能顺利合流为新的全真教，如以李道纯为代表的内丹学中派实际上就是南北宗合流后的一个新的产物。

但是，道教学界对南北宗内丹学理论却一直有一个传统的说法，认为这两宗基本丹法次序是截然相反的：北宗丹法是“先性后命”，南宗丹法则是“先命后性”——这一认识显然与张伯端、伍守阳等内丹家“万卷仙经语总同”的观点不符；而且，具体什么是“先性后命”？什么是“先命后性”？这二者究竟有什么差异？对于这些问题，迄今为止也一直没有一个清楚的解释。

笔者通过仔细考察南北二宗内丹学经典后认为，所谓“先性后命”和“先命后性”的差异只是由于人们混淆了两宗丹经中的术语概念而造成的误解，其实并非两宗丹法本身的差异。下

* 本文原载《宗教学研究》2002年第5期，第95-99页。

** 郭健（1971-），男，四川大学道教与宗教文化研究所博士生。

① 另外，南宗还有刘永年、翁葆光为代表的“阴阳派”，据说他们的丹法也传自张伯端，但因这种说法还缺乏确凿证据，而且这一派影响较小，其丹经又较隐晦，所以对此派本文不作讨论。

② 张伯端：《悟真篇》，见《道藏》第2册，第990页。

③ 伍守阳：《天仙正理直论》，见《藏外道书》第5册，第825页。

面本文将通过对比辨析这两个宗派的代表性丹经来澄清这一问题。

一、“性”和“命”的基本含义

南北宗内丹家普遍认为，元神是人的“性”，元气是人的“命”，如北宗王重阳《重阳立教十五论》：“性者神也，命者气也。”^① 南宗石泰《还源篇》：“气是形中命，心为性内神。”^② 另外，在两派丹经中，还采用了大量的隐语来指代元神和元气，如把元神称作“真阴”“姤女”“汞”“妇”“火”“龙”……把元气称作“真阳”“婴儿”“铅”“夫”“水”“虎”……这正如内丹家薛道光所言：“真阴阳，真阴阳，阴阳都只两个字，譬喻丹书几万章。”^③

从两派丹经中可以明显看出，两派内丹家对内丹术基本原理的认识是相同的，即都认为修炼内丹术的基本过程（主要指“炼精化气”“炼气化神”阶段）就是让元神同元气相交从而使元神成为“阳神”（张伯端、王重阳、李道纯均称之为“金丹”）的过程，如南宗张伯端《悟真篇》所言：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依它坤位（腹部，指元气）生成体，种在乾家（头部，指元神）交感宫。莫怪天机俱漏泄，都缘学者自迷蒙。若人得了诗中意，立见三清太上翁。”^④ “梦谒西华到九天，真人授我指元篇。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”^⑤ 白玉蟾《大道歌》：“形神与性命，身心与神气。交媾成大宝，即是金丹理。”^⑥ 北宗王重阳《重阳立教十五论》：“性者神也，命者气也；性若见命，若禽得风，飘飘轻举，省力易成。”^⑦ 马钰《丹阳真人语录》：“道无形名，是神气之祖也。元气降化，神明自生。炼神合道，乃是修真……夫修此之要，不离神气。神气是性命，性命是龙虎，龙虎铅汞是水火，水火是婴姤，婴姤是真阴真阳，真阴真阳即是神气。种种名相，皆不可着，只是神气二字而已。”^⑧ 伍守阳《天仙正理直论》：“仙道简易，只是神气二者而已。修仙者必用精气神三宝，此言只神气二者，以精在气中，精气本是一物故也。一神一气即是一阴一阳。”^⑨

很显然，南北宗内丹家都认为“阳神”是通过元神同元气相交而成的，因此内丹术修炼中元神元气二者缺一不可，如中派宗师李道纯也这样认为：“炼丹之要只是性命两字，离了性命便是旁门，各执一边谓之偏枯。祖师云：神是性兮气是命，即此义也。”^⑩——这是内丹学“性命双修”的基本含义。当然，在南北宗一些丹经中，“性”（“修性”）、“命”（“修命”）和“性命双修”又分别有其特定的含义，详见下面说明。

① 王重阳：《重阳立教十五论》，见《道藏》第32册，第154页。

② 石泰：《还源篇》，见《道藏》第24册，第213页。

③ 薛道光：《丹髓歌》，见《道藏》第24册，第195页。各丹经中所采用的指代元神元气的隐语不完全相同，即使是同一个宗派的丹经也是如此，这种情况不影响本文基本观点。

④ 张伯端：《悟真篇》，见《道藏》第2册，第990页。

⑤ 同上书，第993页。

⑥ 白玉蟾：《大道歌》，见《道藏》第4册，第785页。

⑦ 王重阳：《重阳立教十五论》，见《道藏》第32册，第154页。

⑧ 马钰：《丹阳真人语录》，见《道藏》第23册，第706页。

⑨ 伍守阳：《天仙正理直论》，见《藏外道书》第5册，第777页。

⑩ 李道纯：《中和集》，见《道藏》第4册，第502页。



二、北宗“先性后命”的含义

从南北宗丹经中可以明显看出，南北宗丹法都有“炼精化气”“炼气化神”“炼神还虚”这三个大阶段。北宗龙门派内丹家伍守阳在其丹经中又进一步把这三个阶段体现为“百日筑基”“七日采大药”“十月养胎”“出阳神”“三年乳哺”“九年面壁”等几个更具体的操作步骤，其中，“百日筑基”属于“炼精化气”阶段，“十月养胎”属于“炼气化神”阶段，“九年面壁”属于“炼神还虚”阶段^①。

因内丹术修炼要求人心静（这样元神本体才能显现），对人心的定力要求非常高，所以北宗内丹家们都认为在正式修炼内丹术前必须先在日常生活中“炼心”，直到人心有一定的定力后才能正式修炼内丹术。不少北宗内丹家又常把“炼心”称为“修心”“炼己”“炼性”（因他们认为元神即“性”是人心的本体），如伍守阳《天仙正理直论》：“己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。然必先炼己者，以吾心之真性，本以主宰乎精气者，宰之顺以生人，由此性，宰之逆以成圣，亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘，焉有超脱习染而复气胎神哉……古云：未炼还丹先炼性，未修大药先修心。盖为此而言也。”^②——这就是所谓北宗丹法“先性后命”说法的一个来源。

从南北宗丹经中我们还可以看出，内丹术“炼精化气”“炼气化神”的目的是使元神成为阳神，因这两个阶段需要通过意念引导元气同元神相交，属于“有为”“有作”阶段；“炼神还虚”的目的则是使阳神“彻底超脱”（两派内丹家均把这种超脱等同于佛教的“明心见性”），这个阶段已不需要意念引导，属于“无为”阶段；而“炼神还虚”阶段同“炼心”阶段显然是非常相似的：二者都只涉及元神而不涉及元气，都只强调“虚”“静”，因此北宗不少内丹家也称“炼神还虚”为“炼性”，为作区分，北宗伍守阳就曾把“炼心”和“炼神还虚”分别称为“最初还虚”和“末后还虚”^③。

而从总体上看，内丹家们均认为“神是气之主”，“炼精化气”“炼气化神”其实都是靠元神来主宰的，整个内丹术的修炼过程也都是以“静”为本，所以，整个内丹术修炼都可以说是一种广义的心性修炼，正因为如此，所以北宗丘处机宣称：“吾宗三分命功，七分性学。以后只称性学，不得称命功，方称功，有为之事也。功者工也，有阶有级，性何功哉……吾宗惟贵见性，而水火配合其次也。大要以息心凝神为初基，以性明见空为实地，以忘识化障为作用，回视龙虎铅汞，皆法相而已，不可拘执。”^④——这是北宗“先性后命”说法的又一个来源。但这里我们必须弄清，这段话中的“吾宗惟贵见性，水火配合其次也”，是强调“见性”比“水火配合”更重要而不是表示“见性”在“水火配合”（修命）之前——“水火配合”即元神元气相交，显然是指“炼精化气”“炼气化神”的“有为”的“命功”修炼（内丹家们认为

① 详见伍守阳：《伍真人丹道九篇》，见《藏外道书》第5册，第866-874页。

② 伍守阳：《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第812-813页。

③ 详见伍守阳：《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866-874页。

④ 傅金铨：《丘祖全书》，《藏外道书》第11册，第287页。因此书明显被傅金铨篡改过，现据张广保《金元全真道内丹心性学》所引《长春祖师语录》把原文中的“见金”订正为“见性”。

通过充分的元神元气相交之后，就能使元神成为阳神，从而人也就能够长生不死，达到“了命”的目的——这个“命”显然是指生命而不是单指元气^①。至于“以息心凝神为初基”与伍守阳所强调的“未炼还丹先炼性，未修大药先修心”显然是同一个意思。

通过以上分析可知，北宗丹经中的“性”“命”这两个概念较复杂，所谓“先性后命”的“先性”是指内丹术前先“炼心”（“未炼还丹先炼性，未修大药先修心”；“以息心凝神为初基”）；而“后命”则是指“炼心”之后进行“炼精化气”“炼气化神”阶段的内丹术修炼（“水火配合”）。但很显然，北宗“先性后命”之后还是以“了性”（“炼神还虚”“明心见性”）为最终目标，对此，伍守阳也曾有过说明：“仙宗果位，了证长生。佛宗果位，了证无生。然而了证无生尤以了证长生为实诣，了证长生尤以了证无生为始终，所谓性命双修者也。”^②

三、南宗“先命后性”的含义

南宗内丹术同样可分为“炼精化气”“炼气化神”“炼神还虚”这三个大阶段，如《金丹四百字》：“以精化为气、以气化为神、以神化为虚，故名三花聚顶。”^③由于南宗所流传下来的丹经多为元以前的作品，对内丹术的具体操作步骤阐述得较隐晦简略，不如北宗明清时的丹经那样明白详细，但从中我们仍可看出一些关键性的地方与北宗丹经完全一致，如北宗丹经把“炼气化神”具体体现为“十月养胎”，而南宗丹经中同样有不少有关“十月养胎”的类似说法，如张伯端《悟真篇》：“婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”^④“元珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。”^⑤陈楠《翠虚篇》：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交结，身里夫妻是妙哉。”^⑥

从南宗丹经中来看，其中一些说法确实有所谓“先命后性”的意思，如张伯端《悟真篇》：“丹是色身至宝，炼成妙用无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。”^⑦“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教收取满堂金。”^⑧“始于有作无人见，及至无为众所知。但见无为无要妙，岂知有作是根基。”^⑨“故此《悟真篇》者，先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟空寂之源矣。”^⑩……但只要结合南宗其他丹经仔细辨析这些语言便不难确定：南宗所谓“先命后性”的“先命”（“有作”）是指内丹术“炼精化气”“炼气化神”的“命功”阶段，“后性”（“无为”）则是指“炼神还虚”阶段。

① 详见伍守阳：《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866-874页。

② 伍守阳：《伍真人丹道九篇序》，《藏外道书》第5册，第866页。

③ 张伯端：《金丹四百字》，见《道藏》第4册，第620页。

④ 张伯端：《悟真篇》，见《道藏》第2册，第988页。

⑤ 同上书，第999页。

⑥ 陈楠：《翠虚篇》，见《道藏》第24册，第211页。

⑦ 张伯端：《悟真篇》，见《道藏》第2册，第1016页。

⑧ 同上书，第992页。

⑨ 同上书，第1003页。

⑩ 同上书，第1030页。



南宗“先命后性”的“性”与北宗“先性后命”的“性”完全是两个不同的概念。

从前面分析中我们知道，北宗的所谓“先性后命”的“先性”是强调修炼内丹术前要先“炼心”，那么南宗内丹术前需不需要炼心呢？答案是肯定的，南宗内丹术前的“炼心”同样不可或缺，只不过南宗内丹家仅称之为“持心”“炼己”而并没有像北宗内丹家那样同时还称之为“炼性”，如张伯端《悟真篇》：“若要修成九转，先须炼己持心。”^①《青华秘文》：“持心论于前，然后参下手功夫于后。”^②

由此可见，南宗的基本丹法次序与北宗其实并无不同：都要求在“炼精化气”“炼气化神”“炼神还虚”的内丹术修炼前必须先“炼心”。

结 论

综上所述笔者认为，由于道教南北宗内丹家们在其丹经中所采用的术语概念不尽相同，以致后人根据他们的一些言论而得出北宗丹法是“先性后命”，南宗丹法是“先命后性”的结论，造成南北二宗丹法次序有显著差异的误解。事实上，综合南北宗的丹经来看，南北二宗的基本丹法顺序完全一致：都要求在丹术前先“炼心”，再通过“炼精化气”“炼气化神”以使元神成为阳神，最后以“炼神还虚”为旨归。南北二宗的所谓“先性后命”和“先命后性”的“命”皆是指内丹术的“炼精化气”“炼气化神”阶段；其中北宗“先性后命”的“性”是指内丹术前的“炼心”阶段，而南宗“先命后性”的“性”则是指内丹术最后的“炼神还虚”阶段。所谓“先性后命”和“先命后性”的差异只是南北宗丹经术语概念的差异而并非南北宗丹法本身的差异。

^① 张伯端：《悟真篇》，见《道藏》第2册，第1012页。

^② 张伯端：《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第365页。

内丹学南宗入室修炼理事举要*

胡孚琛**

从学术上讲，五代宋元以来丹道有南北中东西之传，各派丹法特色皆不相同。但从修炼上说，丹家一般将清净孤修丹法统称北派，将阴阳双修丹法概指南宗。我本是研究自然科学的学者，原来并不知道世间有所谓《道藏》。1981年因先师黄友谋教授的机缘，从一位老丹师那得到一些南宗内丹法诀，才知道有《周易参同契》一书并进行了学术研究。1983年我的《中国科学史上的〈周易参同契〉》一文在《文史哲》上发表，王明教授来信邀我报考他的博士研究生，到北京后又师从王沐先生研习北派丹法。当时我自以为学有所成，遂在一九八八年间写成一本书关于内丹学的书稿，经王沐先生修改后定名《内丹学通论》想尽快出版。当时王沐先生偶然被车撞伤骨折，他竟然认为这是我帮他整理的稿子泄露了“天机”所致，因之断然决定我的《内丹学通论》书稿也不准出版。我不相信内丹法诀公开出来就“受天谴”，也不明白多年研习内丹学的王沐先生何以相信这种神秘的超因果关系。于是，我将《内丹学通论》书稿中的部分章节抽出定名为《道教史上的内丹学》，发表在1989年的《世界宗教研究》上，并为王沐先生整理出版了《内丹养生功法指要》一书（东方出版社1990年出版）。自那以后，我在北京确实磨难重重，虽然我仍不相信道教的玄规戒律，但是那本书稿却一直压着未出。直到近年，因招考留学生、博士生需要一本教材，我才于1999年1月在社会科学院出版社出版了《道学通论——道家·道教·仙学》一书。该书分六篇：通论篇、道家篇、道教篇、方术篇、仙学篇、道藏篇，共五十六万四千字。其中《仙学篇》即是王沐老师生前审读过的那本《内丹学通论》书稿，它被压了十年之后终于收入《道学通论》中问世了。

《道学通论·仙学篇》书稿写成十年间，虽然不断有所修改，其中某些章节也抽出在学术刊物上陆续发表过，但毕竟是我以前的学习心得。内丹学的修炼，讲究理事双修。理为见地，即对丹法的悟解程度；事为修证，即真修实炼的功夫。内丹学本来是在知识阶层中发展起来的学说，且一直受到学者们的喜爱。然而近些年我接触到的有志于丹道的学术界人士，却常常抱怨修习内丹功夫旷日持久不见效验，与其坐谈龙肉不如吃猪肉果腹，因此觉得去向社会上的气

* 本文原载《道韵》第五辑，1999年，第148-156页。

** 胡孚琛（1945-），男，生于河北省吴桥县。哲学博士。现为中国社会科学院哲学研究所研究员，中国社会科学院研究生院哲学系教授，博士生导师和外国留学生导师，专门从事道家与道教文化的研究和教学。

功师习炼几招小术更管用。这些学术界修习丹道的学者，大多自称学的是北宗的龙门派功夫，特别是看《伍柳仙宗》入门者居多。北派功夫先从入静炼性起修，把最难的一关放在前头，往往十多年下去还是无法达到心如止水，铅虎不生难降汞龙，如何凝成一块紫金丹呢！当今社会竞争激烈，学术界的学者们也是“日与心门”，难得有静心的条件，因之南宗丹法成了一条较实际的入门途径。丹法修证的事不成关键在于理不明，理明方能事成，因之修习南宗丹法特别要弄清南宗和北宗入手功夫的最大区别是什么，明白南宗修炼的事理。在完成《道学通论·仙学篇》的书稿后，近些年笔者又在丹功修炼的事理上有些新的心得，今公开出来就教于诸位同道。

其一是“由无生有，重在有物”。《道德经》讲：“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。”这几句话，实为丹法要诀，特别是内丹学南宗更应特别重视。丹法也是个“有无相生”的过程，入室下手修炼，什么功夫也没有，这是“无”；丹法入手，关键在于“无中求物”。修道至“有象”，“有物”，“有精”，直至“有信”，才能炼出先天元气，或称真一之气，写作“炁”，命功才能有成。如果修了几年根本见不到“象”，见不到“物”，等于什么效验也没有，还是个“无”，这是在事上未入门。事上未入门，由于理上不明白“由无生有，重在有物”的法诀。南宗丹法，入手功夫就是从《道德经》这几句话上起修，追求这个“有象”“有物”“有精”“有信”的效验。北派丹法从《道德经》“为学日益，为道日损”这句话上起修，一天天学习丹经理论，增加见地，一日日排除杂念，“九层炼心”，求一个纯净无染的活泼泼的元神。其实南宗丹法修炼元炁的功夫也符合“为学日益，为道日损”的法诀，从“为学”入手，或站桩，或打坐，先产生“酸、麻、胀、痛”等越来越多的生理反应，一天天修得这些生理反应逐渐消失，直到没有办法再“损”了，才能萌生真气。接着先是“有象”，再是“有物”，进而是“有精”，真气聚在丹田，由后天转入先天，按先天的运动规律将人体的内部机制发动起来，就是“有信”了。南宗入手修炼，关键是丹家自己确知已经修出了个“什么东西”来，真正有了这个“物”，才能步入丹道正途。这个“物”对丹家自己来说是看得见，摸得着，能感觉到其体积和重量，确实存在的“东西”。话说到这个份儿上，修丹之士是不难心领神会的。

其二是“先命后性，重在命功”。局外人大多认为是男女双修与清净孤修是南宗丹法与北派丹法的最大区别，因为南宗丹法必须用鼎，故将南宗称为“丹鼎派”。其实南宗丹法“先命后性，重在命功”，北派丹法“先性后命，重在性功”，这才是南北丹法的根本区别。或许有人要问，钟吕派丹法既然都主张性命双修，“先命后性”和“先性后命”怎么会有如此大的区别呢？因之学术界一些爱好内丹学的朋友，照书而炼，不重视这个区别，将性功和命功交叉掺杂齐头并进，自以为是“性命双修”，炼来炼去总没个结果，得不到丹法体验，花上半生时间只不过是口头的功夫。如此看来，命功和性功的先次序混淆不得，“先命后性”和“先性后命”在修炼实践中会出现完全不同的体验，甚至得到截然相反的结果。性是神，丹家以元神作药物，性功修炼是一项凝炼常意识（识神），净化潜意识（真意），开发元意识（元神）的系统工程，其入手功夫是入静炼心，排除杂念。然而真正入静，停止理性思维又谈何容易？结果有人天天入静，天天入不了静，性功没进展，几十年光阴白白耗费掉了，坐谈龙肉终于饥饿而死。命是气，丹家以元气作药物（炁），命功是炼精化炁或者说精气合一的功夫。命功的要诀

只有一句：凝神入炁穴。炁穴就是下丹田，也叫正丹田，以自己的意念反观内视下丹田就是凝神入炁穴。王沐《内丹养生功法指要》中收入一篇《道教丹功四秘窍的体和用》，称丹田为秘窍，这是别有深意的。丹田一窍，连气功师都公开讨论，何以在丹功中却称为秘窍？这是因为至今人们对这个地方还缺乏真实的认识，丹田的奥秘还远远没有真正揭示出来。人们知道，太阳系最初是由以太阳为中心高速旋转的原始星云逐步演化而成的。道家是一种返本复初的学说，内丹学是在人体中对道家宇宙生成论的模拟和反演，因之内丹修炼也要返还到宇宙生成之初的原始星云形象。人生之初以脐带和母体相连，下丹田位置亦在脐内。南宗命功修成时，全身的炁都会以肚脐丹田为中心形成那种旋转的原始星云，这是可以感觉到的。炁在内丹学中称作真铅，神在丹功中喻为灵汞，汞性活泼而易飞走，只有铅能伏汞使之凝而成丹。命功成就，性功可以事半功倍；铅生汞自伏，炁动性自住，这是南宗功法的诀窍。《悟真篇》云：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可挡。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。”这首诗形象地描述了这一丹法程序。

其三是“由后天转先天，借假修真”。丹家之药物，为精、气、神，但指先天的精、气、神。张伯端《金丹四百字序》云：“炼精者，炼元精，非淫佚所感之精。炼气者，炼元炁，非口鼻呼吸之气。炼神者，炼元神，非心意念虑之神。”又说：“恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞。”彭好古注云：“人之初生，天一生坎水为肾，肾水沉重象铅。肾生气，气中一点真一之精，是为真铅。地二生离火为心，心火飞扬象汞。心生液，液中一点正阳之气，是为真汞。”“真铅即身中之气，真汞即心中之神。”南宗丹法由于不从炼神入手，所用乃是后天识神，只得走借假修真，由后天转入先天的路。《黄庭外景经》云：“仙人道士非有神，积精累气以成真。”这句诗乃丹功借假修真的关键，即入手功夫必须在下丹田积累精气。具体法诀是先对意念和呼吸，放过不管，仅集中注意力于下丹田，以回光返照法内视，在丹田安炉置鼎起火炼丹，如鸡抱卵，如龙养珠，行住坐卧，不离这个，一天十二时辰时刻关照，莫使水寒火灭，久之自然化生出真气。气真则精真，精真则神真，精、气、神由后天转入先天，则清净丹法和阴阳丹法两条路皆可走通。局外人仅知北派清修丹法需要炼神伏汞，岂不知南宗阴阳丹法更需要炼神伏汞，否则离器不空，如何将彼家太乙含真气采入炉内？在阴阳丹法中，《道德经》中所说“其精甚真，其中有信”这句话中那种有信的精就是彼家水中金，采取要诀妙在火候。内丹学不仅南宗有阴阳双修法门，北派全真道也有阴阳双修法门，赵友钦和陈致虚就传自北派。相比之下，北宗性功完成后必须命功成就才能结丹，南宗命功完成不后着意炼性功也可获得治病健身，益寿延年之效。

其四是“返朴归真，以简驭繁，慢中求快，依诀而炼”。唐代以前的古仙，没有读过如此繁杂的丹经，仅以行气、胎息、存思、守一等朴拙的功法起修，反而成道者多。明清以来丹法愈出愈奇，竟是修道者多，成道者少。可见愈是精巧繁难的丹法，往往愈是假的。这些秘而又秘的丹诀听起来神妙莫测，炼起来久无效验，何愈秘愈难传乃至失传，连大儒朱熹都望而生畏，发出“金丹岁晚无消息”的浩叹。加之这些年我所接触到的丹道修炼者所观察到的内景和生理反应也多和明清以来的丹经不符。我在多年摸索之后，发现内丹学真正的法诀本来是简单古朴的，因之主张丹功修炼要返朴归真，以简驭繁。内丹学之清净和阴阳两派中虽有千般妙用，但离不开一个原理，这就是意识和肉体相互作用可以在丹田产生元气（炁），这个原理可

以称之为心身相互作用原理。南宗丹法在丹田积精累气的过程，要慢中求快，不要揠苗助长，急着运周天。许多丹士多年修炼而无效验的教训，大都坏在没有药就用意念导引空转周天上面，这叫欲速则不达，没有麦子推空磨。《悟真篇》诗云：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”南宗功夫，本来较北宗功夫易见效验，但关键处是要耐心“守城”。何谓“守城”？《金丹大成集·金丹问答》中答曰：“抱元守一，而凝神聚炁也。”因此说南宗丹法最忌“水火煮空铛”，待真炁产生后，自然而然可以转通河车之路，行抽铅添汞之功。济阳子《金丹妙诀》中有十六字真传：“收视返听，凝神入炁，调息绵绵，心息相依。”这十六字实是南宗入手的根本法诀，一句也错不得，一句也颠倒不得，我讲“依诀而炼”，首先就是依这十六字而炼。“收视返听”是先制两眼，目光内视丹田，耳根凝韵炁穴，念兹在兹，无少间断。“凝神入炁”是集中注意力，回光返照，存想炁穴之中，使元和内运，暖热阳生。“调息绵绵”是冲和大定，息息归根，绵绵不绝，天然运行。“心息相依”中的“心”为元神本性，“息”为元炁真息，呼吸之间接通上下丹田，神行炁行，神往炁住，呼吸升降，妙用无穷。

我在《道学通论·仙学篇》中，将南宗阴阳双修功夫中凡能公开讲的程序，都已经作了公开描述。此处再将其修炼的事理略举四端，以就正于同好。内丹学南宗功法是祖国传统文化中的宝贵遗产，希望能在我们的共同努力下开发出来，为人类造福。

南宗内丹学与雷法*

李远国**

宋元之际，是道教内丹学最为兴旺的时期。其间诸说蜂起，丹学辈出，对内丹的理论及诀法大加阐发弘扬，并形成了以南北二宗为主体的内丹派。其南宗一派，指宗承北宋张伯端内丹说，主要流传在南方地区的一派。明宋濂说：“宋元以来，说者滋炽，南北分为二宗，南则天台张用诚。”^① 南宗以张伯端为祖师，张伯端传石泰，石泰传薛道光，道光传陈楠，陈楠传白玉蟾，是为南宗五祖。五祖之中，自陈楠、白玉蟾开始，不仅精通丹法，而且兼传神霄派雷法。与其相应，隶属符箓派的神霄派大师王文卿、谭悟真、萨守坚、邹铁壁、莫月鼎等皆修持丹法，以南宗之丹法为神霄雷法的基础。于是，南宗与神霄派相互交流，内丹与雷法体用合一，成为道教文化上的一种独特现象。这里着力探讨这种文化现象的背景、特征及其意义。

一、白玉蟾与神霄派的关系

从张伯端始肇南宗丹法，其间经过近二百年的发展，历石泰、薛道光、陈楠，方至白玉蟾。在此期间，南方又有神霄、清微、东华、净明、北帝、天心、正一等符箓道派巍然崛起，十分活跃，他们多以行持雷法为能事，自称雷法出自天庭雷霆都司，有符有咒，用以求雨祈晴，治病除瘟，降妖诛怪，炼度亡魂等，这种源于原始巫术的法术，在民间影响很深，盛行天下，一时雄居道教万法之首，引起世人广泛的关注。正是在这种背景之下，南宗从陈楠开始，即兼习雷法，从此设定了以内丹为体、雷法为用的修持模式。

陈楠师事薛道光，修习南宗丹法。据《历世真仙体道通鉴》卷四九载：“得太乙刀圭金丹法诀于毗陵禅师，得景霄大雷琅书于黎姥山神人。”这所说的“毗陵禅师”，就是薛道光。所谓“景霄大雷琅书”，即指神霄派所传雷法著作。对此，白玉蟾追述说：“今都天大雷，尽出神霄

* 本文原载《道韵》第5辑，1999年版，第157-191页。

** 李远国（1950-），四川成都人，现为四川省社会科学院哲学与文化研究所研究员。主要著作有《道教气功养生学》《中国道教气功养生大全》《道教练养法》《道教灵宝派沿革史》《道德经与生态文化》《道法自然与环境保护》（合著）、《道教与气功——中国养生思想史》（日文版）、《中国道教的现状》（合著、日文版），担任《中华道教大辞典》《中华道藏》副主编，发表学术论文八十余篇。

① 见《宋文宪公全集》卷十七《送许从善学道还闽南序》。

玉枢之上，谓之景霄大雷。景霄虽在神霄之下，乃元始驻蹕之司，向者天真遣狼牙猛吏雷部判官辛汉臣，授之先师陈翠虚，翠虚以授予我。”^①《静余玄问》亦记白玉蟾云：“先师得雷书于黎母山中，不言其人姓氏，恐是神人所授也。丹法却是道光和尚所传。先师尝醉语云：我是雷部辛判官弟子，干道光和尚甚事。”于此可见陈楠确实得传神霄派雷书，并下传白玉蟾。

今《道法会元》卷一百零四至一百零八所收《高上景霄三五混合都天大雷琅书》五卷，即为陈楠当时所得。卷首列大雷主法，最后四位依次为雷霆火师汪康民、雷霆都督辛忠义、翠虚真人陈楠、紫清真人白玉蟾。卷尾载白玉蟾《翠虚陈真人得法记》，尤其重要，记述了其师访道求仙、修习雷法的过程，这对于研究南宗与神霄派的历史提供了一份可靠的史料。内言陈楠家世为琼州人，幼年师事薛道光，得太乙火符之秘，丹道既成。复归故里，以箍桶为业，混迹民间。于嘉定戊辰（1208），游黎母山，遇一道人，教诲其习雷法，曰：“独善一身，不能功及人物，神仙不取。是故张正一战鬼于西川，许敬之斩蛇施药，古今所传不可诬也。”陈楠肯之，道人遂于一石穴取《都天大雷法》付之，并自称：“吾非凡人，即雷部都督辛忠义也。吾师汪真人亲授玉清真王付度，今付与汝。”至嘉定壬申（1212），陈楠又以该书传予白玉蟾，白玉蟾再传彭耜，这里揭示南宗派大师为什么兼修雷法的根本原因——不求独善一身，但愿功及人物。

《道法会元》卷七六所载《火师汪真君雷霆奥旨》，本系王文卿传，朱执中注，成书于宋崇宁三年（1104）。后亦为陈楠、白玉蟾所得，并做序以传世。白玉蟾序曰：“《天坛玉格》云：不行修炼，将不附身。不漱华池，形还灭坏。火师又曰：凡受五雷大法，非上品仙宫之职，不能悟此玄机。内则修炼自己还丹，故外则馘邪治病。至人所述，非可诬也。是知非学法之为难，而澄心修炼为之难，而得遇道之尤难也。余以夙幸，得奉冲科，遍参诸方，未尽其要。迂道过罗浮，访道于祖师翠虚真人，袖中出示此篇，可将云房急写，明日送来，念汝一生希道之心诚，慕道之志切。余遂写毕，归于祖师之前，勤而玩诵。乃至汪真人以七十二句，显述于其前；朱先生以万言，发明于其后。凝神默想。惟二宗师，以方便心流传后学，以慈悯心救度群品，使后学之士得而玩之，自有悟入，如云开月皎，尘净鉴明，包诸幻而归真，总万法而归一，三元循于内，而神自朝元。依此而行，精思不怠，乘白云而归故里，端从此始矣。”从该书中可见神霄派之渊源、传承、理论及法诀，亦可知丹功、雷法、符咒之体用，理法兼济圆通，故甚得王文卿、朱执中、陈楠、白玉蟾等祖师推重，可谓神霄派的重要经典。它的存世，亦有陈楠、白玉蟾的一份功劳。

白玉蟾出生门第很高，十二岁举童子科。姚鹿卿《庐山集序》说他“以妙龄赴高科，读书种子，宿世培植”^②。后因“任侠杀人，亡命之武夷”^③，改装为道士。从此四处流亡漂泊，经历千辛万苦，西至巴蜀，东至广闽，沿长江一带，流浪于南方，访道求真。嘉定五年（1212），得陈楠亲传丹诀并雷书。《历世真仙体道通鉴》卷四九曰：“其初先生事翠虚九年，始得其道，翠虚游方外，必与先生俱逮。翠虚解化于临漳，先生乃独往还于罗浮、霍童、武夷、龙虎、天

① 见《海琼白真人语录》卷一，《道藏》第33册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1981年版，第115页。

② 见《海琼先生文集》附录。

③ 见《直斋书录解题》卷十二。

台、金华、九日诸山。蓬头跣足，一衲弊甚，而神清气爽，与弱冠少年无异。喜饮酒，不见其醉。博洽儒书，究竟禅理，出言成章，文不加点。”“受上清箓，行诸阶法，于都天大雷最著。所用雷印，常佩时间，所至祈禳，辄有异应。时言休咎，警动聋俗，姓名达于九重，养素之褒，笑而不受。”

白玉蟾才华横溢，气度非凡，眼界开阔，无论是在理论创建上，还是在内丹、雷法修为方面，都堪称当世第一人。他是将南宗丹法弘扬于世并健全南宗门派的关键人物，诚如南宋王庆升《三极至命箓蹄》所评的那样：“七返九还，金液炼形者是也。一时媾精，一日结胎，十月脱胎，三年无阴，是谓纯阳之仙。六年绝粒，鼻无喘息，名曰至真，白玉其骨，黄金其筋，履蹈虚空，洞贯金石，此修仙之极致也。自老子、黄帝而下，凡飞腾变化之俦，皆修此耳。故老子作《道德经》，以诏后世；黄帝著《阴符经》，以彰厥旨；真人魏伯阳因之，作《周易参同契》，以极其底蕴；正阳钟离权因之，作《云房三十九章》，以祛似是之惑；纯阳吕岩缘之，作《沁园春》《霜天晓角》及《窑头脱空》等歌，以广其意；华阳施肩吾修之，作《会真记》，以诱进学之事。虽皆发明道要，显示机缄，然而火候法度，温养指归，不曾说破。天台怡真先生谪自紫阳真人，宿德不渝，感西华夫人发枢纽，而授之以口诀，道成授杏林石泰以《悟真篇》。杏林道成，授紫贤薛道光以《還元篇》。紫贤道成，授泥丸真人以《复命篇》。泥丸道成，授紫清真人白玉蟾以《翠虚篇》。厥后之闻道者，紫清之徒也。”这就充分肯定了白玉蟾在传播南宗丹法中的重大作用。考南宗一系，至四代陈楠之际，尚保持着隋唐以来内丹派秘密传授的传统，传教的范围相当窄，无本派的祖山、宫观，直到白玉蟾设立“靖”所教区，南宗才形成了群众性的教团。故其弟子甚多，为南宗五祖中门庭最盛者。

不仅如此，白玉蟾且以神霄派传人自居，以传播神霄雷法为己任而不遗余力。他自号“神霄散吏”“雷霆散吏”，被神霄派封为“上清大洞宝箓南岳先生赤帝真人五雷副使知北极驱邪院事”^①。按神霄派的职位序列，白玉蟾的神职地位已相当高了。《上清玉枢五雷真文·补职》曰：“初受法之士，法师保奏补充北极驱邪院五雷判官。行法功及三十人或百人，陈设醮礼，师为保奏迁北极驱邪院上清箓事五雷右判官。功及三百，迁北极驱邪院上清箓事，主管鬼神公事左判官。功及一千人，祈祷有功，迁行斗中五雷正法上清司命卿北极驱邪院副使。”^②白玉蟾正是“功及千人”的北极驱邪院副使。

神霄派道士亦以白玉蟾为本宗大师，不仅将其著作奉为神霄经典，亦将他列为历代祖师之中。《先天雷晶隐书》载神霄雷晶大法传承师派，三位祖师为青华帝君李亚、启教火师汪守真、侍宸真君王文卿，接着就是“宗师高明君洞明白真人”白玉蟾，之后递为金达——陈困济——赵玉隆——闵霖^③。《神霄十字天经》列其道门流派，于洞玄教主雷霆天君辛忠义之后，即为“太微侍宸洞玄高明君白玉蟾”，其下依次为马士清——翁法建——薛师淳^④。则白氏雷法衣钵一得自王文卿，一得自辛忠义。其后门徒甚多，如薛师淳一人就有弟子五百众。

此外，白玉蟾南宗一系的门徒彭耜、留元长、林伯谦、潘常吉、周希清、胡士简、罗致

① 见《道法会元》卷七十六，《道藏》第29册，第262页。

② 见《道法会元》卷五十七，《道藏》第29册，第152页。

③ 见《道法会元》卷八十三，《道藏》第29册，第330页。

④ 见《法海遗珠》卷一，《道藏》第26册，第726页。

大、陈守默、庄致柔等，亦得以继承神霄派衣钵。据嘉定十一年（1218）十月白玉蟾《传度谢思表文》曰：“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臣玉蟾言，以今十五日，伏为上清太华丹景吏神霄玉府西台令行仙都风雷判官臣彭耜，上清大洞玄都三景法师太乙雷霆典者九灵飞步仙官签书诸司法院鬼神公事臣留元长，其下尚有驱邪院判官林伯谦，神霄玉府右侍经潘常吉、周希清，五雷使院事胡士简，雷霆都司事罗致大，驱邪院右判官陈守默，黄箓院事庄致柔，皆得皈依神霄门下，实负陶铸，夙缘契道，遇神霄五雷之书，凡质希仙，受太上九灵之旨。故得掌心握印，笔下飞符，役使风霆，区别人鬼，济生度死，辅正除邪。岂堕身于尘坌之间，敢飞步于魁罡之上。古来传授，今故奉行，内炼刀圭，外储功行，体天行化，佐国救民，恭惟高上神霄玉清真王长生大帝陛下。”^①于此可见白玉蟾及其弟子皆奉行神霄雷法，飞符役雷，济生度化，一改道教内丹派只重自修、无暇度人的偏颇，在内炼性命的基础上，走向社会，体天行化，佐国救民。所谓“内炼刀圭，外储功行”，正是真实地反映了南宗自白玉蟾之后，之所以重视雷法的根本原因。

事实上，南宗自陈楠起即开始运用雷法符咒，为人治病解厄。《历世真仙体道通鉴》卷四九载：“每人求符水，翠虚捻土付之，病多辄愈，故人呼之为陈泥丸，宋徽宗政和中，擢捉举道箓院事。后归罗浮，以道法行于世，所至与人治鬼。潮阳民女苦狐妖，狂易无度，翠虚用雷符熏狐魅杀之。”此外，祷旱驱龙，降魔伏妖，“济人利物，效验有不可掩者”。白玉蟾亦行佩雷印，法借符咒，以度人济世为己任。弟子彭耜，“得太一刀圭火符之传，九鼎金铅砂汞之书，紫霄啸命风霆之文”。后创立“鹤林靖”，以孔、老娱其心，以符咒治民疾病，乡邦得其全济。“遇有鬼神加害者，则以丹符疗之遂愈。其沉酣道法，呼啸风雷，人所敬慕。”^②

白玉蟾顺应时代的潮流与社会的需要，大力倡导教派之间的对话，促进了内丹、雷法、符咒、外丹、禅法、密法、儒学之间的交流，从而在更加广泛的基础上，构建自己的思想体系。他撰写了大量的著作，内容非常丰富。仅就有关雷法的著作而言，就有《雷声普化天尊玉枢宝经注》《玄珠歌注》《坐炼工夫》《书符内秘》等。此外，尚有大量的论述散见于他的各种文集之中。由他传下的《都天大雷琅书》，更是神霄派的重要文献。这些宝贵的史料，广泛系统详实地论述了道教雷法的渊源、历史、理论、方法及其功用，从而极大地完善和丰富了道教的这门绝学。同时，也改变了南宗传统上的只重个人修为的小乘偏见，力主走向社会，运用雷法、丹道的威力，济民救世。这样的结果一是使内丹之学得以在更加广阔的领域内传播，一是使雷法符咒之术得以合理化系统化，内丹与雷法相互靠拢，互相融合，这是道教文化中的一个重大变革，是白玉蟾对道教的发展作出的一大贡献。

二、白玉蟾的雷法思想

在道教传统的道术中，本来并无雷法。至宋代神霄、清微、净明诸派兴起后，雷法始形成并大盛于世。该法以自然界的雷电为力量源泉，以役使雷部诸神为特征，以内炼精气神为根

^① 见《海琼白真人语录》卷一，《道藏》第33册，第116页。

^② 《历世真仙体道通鉴》卷四十九，《道藏》第5册，第386页。

本，以符篆咒法为外用，融合道教传统的方术符篆、咒术、手印、禹步、气功、存神、内丹等为一体，并采纳吸收了儒学“正心诚意”之学、禅宗“止观双运”之道以及密教的“修本尊法”、真言密咒，从而构建了一个包容百家众术精华的新型道法。道教中人运用雷法，为人治病除邪，救难解厄，安民济世，弘扬道法，充分显示了道教慈悲度人的“大乘”精神。因此，该法一产生，便以其超常的威力与精深的内奥，不仅受到道教符篆派、内丹派的广泛重视，亦得社会普遍的认同。

对于雷电的崇拜，中国古代已有。从甲骨文中可以得知，殷商时已有祭祀雷神的仪式叫做燎祭。先秦文献《礼记》《易经》中有对雷神信仰的记载，在《山海经》《楚辞》《春秋纬》中，则记述了雷神的形象、名姓及主司。这些古代的文献，都一致认为雷主生化，与万物的生存运化关系紧密，它是威严天刑的执行者。这种对雷神的信仰影响甚深，历经几千年而不衰。道教的雷法即是建筑在这种信仰的基础之上，宣称此法对于战胜恶灵邪神，解除疾病难厄具有无穷的威力，并在理论与方法上完善与强化对雷神的崇拜。

道教雷法的基本理论，同内丹学一样，仍然是“天人合一”的观念。从人身为一小天地的观点出发，道教中人认为，雷法所祈召的雷部神吏，与自身的精气神本为一体。主张以自己内炼功夫为本，使精气神返归先天，惟元神（一点灵光）为用，始可通神，实现那些人力所不能达到的目的。正如《清微丹诀》中所说：“正心诚意，神气冲和，故道即法也，法即道也。天将守律，地祇卫门，元辰用事，灵光常存，可以驱邪，可以治病，可以达帝，可以啸命风雷，可以斡旋造化。初不必许多枝蔓，惟正一字而已，无所不达。”又云：“法中之要，非专于符，非泥于咒，先以我之正气，合将之灵……凝则窍妙可见，动则运默可知，神气清明，朗如秋月，静中之妙，法中之玄，其默能知将本居天，合之何也？但居二斗之中，定光之内，吾以神气相贯合得，为将则万病俱消，万邪宾伏。故德者道之符，诚者法之本，道无德不足为道，法非诚不足言法。”即反复强调人的精气神与道德修为在雷法中的重要作用。

这样一来，雷法本身就必须依靠内炼之道为根本。王文卿指出，内丹修持以定息静定为下手功夫，次存想水火交媾，金光运转，存神召将。“久久行之，日积月累，神气精自然混凝，上可以脱壳朝元，次可长生久视，又其次可以兴云致雨，役电鞭霆，济人利物，何往而不可也。”所谓雷部诸神，皆己身神气所化。如雷部使者五将：“使者乃元神也，程雍乃元气元精也，五脏之气为五将也。”^①元神真意一动，雷部诸神即临坛下，便能激动雷霆，大作狂风。

作为神霄派传人的白玉蟾，不仅全面继承了神霄雷法的精义，且运用自己超群的智慧与深刻的体悟，进一步完善了雷法的理论。在他看来，丹道与雷法的基础是一样的，那就是人体的精气神。他说：“收气存神，惜精爱己，内炼成丹，外用成法。”^②这所说的“法”，即指雷法而言。并引《老子》之说，以证雷法、丹道之同一：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵。一者，气也。天地以气而升降，人身以气而呼吸，能知守一之道，静则金丹，动则霹雳。”^③由此可见，雷法与丹道本为一源，于己内养则成金丹，于物外用则为雷霆，两者互为体用，融洽

① 《冲虚通妙侍宸王先生家语》，《道藏》第32册，第393、391页。

② 《道法会元》卷七十《玄珠歌》注，《道藏》第29册，第234页。

③ 《道藏》第29册，第234页。

无间。

白玉蟾认为，雷法符咒的灵验与否，主要看行法者的内炼功夫，而内炼功夫全赖一心而起作用。他说：“至道在心，即心是道。六根内外，一般风光，内物转移，终有老死，元和默运，可得长生……至道之要，至静以凝其神，精思以澈其感，斋戒以应其真，慈惠以成其功，卑柔以存其诚，心无杂念，意不外走，心常归一，意自如如，一心恬然，四大清适。”^①系统地记述了内炼生命的各个环节，并始终抓住了守一明心的关键。他说：“万法从心生，心即是法，语默与动静，皆法所使然。无疑是真心，守一是正法。守一而无疑，法法皆心法。法是心之臣，心是法之主。无疑则心正，心正则法灵。守一则心专，心专则法验。非法之灵验，盖汝心所以。”^②故心合于道，守一通灵，便能作法感召神灵，无一不应。

在回答弟子留元长关于雷部诸神问题时，白玉蟾更把神真神女都说成是精气神所化。他说：“夫人身中有内三宝，曰精气神是也。神是主，精气是客；吾是主，金童玉女是客。所言神女三千六百及乎三万六千神者，此皆精气所化……万神一神也，万气一气也，以一而生万，摄万而归一，皆在我之神也。”^③即使是主宰运化的雷祖，亦是自己元神所化。他说：“雷神亦元神之应化也。人知动静，则通天澈地，呼风召雷，斩馘邪妖，驱役鬼神，无施不可，即所谓将用自己元神是也。”^④

显然，白玉蟾这种观点是来自神霄派。如王文卿即曰：“将者，一气也。出吾之气，以合天之气，一气而生诸气，盖人身所有浊气也，吸在天之清气，混合既毕，必须炼之，夫炼气之气，专恁运用五水五火之功，盖雷不得受炼，其气不神也。”^⑤王文卿还把炼功中出现的感应和自然界的變化相联系。他说：“当于呼吸上运功夫静定，上验报应。云之出也，其气蒸；雨之至也，其溺急；雨之未至也，其气炎而膀胱之气急；电之动也，其目痒，眼光忽然闪烁；雷之动也，三田沥沥而响，五脏倏忽而鸣。行持之士又当急心火以激之，涌动肾水以冲之，先闭五户，内验五行，此其诀也。”^⑥这种以人身类比天地、天人感应的内功与雷法，似乎带有神秘牵强的意味，但它的出现肯定与气功内炼中所产生的特殊体验与特异功能有关。事实上，一些有相当修持的人确实可以感知自然界的各种变化，他们认为天晴、下雨、起风、打雷、寒暑、炎凉，都可以运用内功手段加以预测。如预测天晴法：“身中之验，极为紧切。当从戊己运转一番，使元气一周，再暮而后静定，看内炼如何。如是觉得有报，则心火上炎，胆水沥下，遍身烦蒸，喉中微痒，则天道必晴霁矣。”^⑦看来，道教雷法中包含的这些功夫不可简单的否定，也许其中还蕴藏着人类今天尚未认识的许多奥秘。

白玉蟾亦有自己的体会，他说：“风者，巽也。火者，心也。雷者，胆气也。电亦火也。雨者，肾水也。运动自己阴海之气，遍满天地，即有雨也。晴者，心火也。想遍天地炎炎大

① 《海琼白真人语录》卷三，《道藏》第33册，第130、131页。

② 《海琼白真人语录》卷四，《道藏》第33册，第135页。

③ 《海琼白真人语录》卷一，《道藏》第33册，第111页。

④ 《道藏》第29册，第235页。

⑤ 《冲虚通妙侍宸先生家语》，《道藏》第32册，第392页。

⑥ 《道藏》第32册，第392页。

⑦ 同上书，第394页。

火，烧开自身气宇，乃晴也。雪雹，尽用阴气逆转，存阳先升，阴后降，方知是也。”如祈雨运用之时，“冷汗先湿左臂，东方雨起；先湿右臂西方雨起；湿于头，南方雨起；湿于肾，北方雨起。”^①当然，王文卿、白玉蟾等人的这些体悟，常人是难以验证的。但实际上讲的都是人体内气与能量的作用，并涉及外气与人和自然的关系，也与内炼中所产生的特异功能有关。

在白玉蟾看来，雷法的修炼在实质与内丹的修炼并无不同，尤其是在初级、中级功夫阶段。如他分坐炼工夫为四段：第一阶段：“凝神定息，舌拄上腭，心目内注，俯视丹田片时，存祖气氤氲，绵绵不绝，即两肾中间一点明。”谓之“破地召雷法”。第二阶段：“当一阳初动，存祖气自下丹田，透过尾闾，微微凸胸偃脊，为开下关。觉自夹脊而上，运动辘轳，微微伸中，为开中关。却缩肩昂头，觉过玉京，入泥丸，为开上关。师云：夹脊双关透顶门，修行只此是为根。此名开天门也。”继三关、天门开后，继为第三段功夫：“当觉津液满口，闭息合齿，微微吞咽，如石坠下丹田。师云：华池玉池频吞咽。即中理五气，混合百神，十转回灵，万气齐仙，刀圭橐籥，阖辟工夫，皆在此矣。”显然，以上三段功夫均为南宗传统丹法，所引“师”即为陈楠所言，皆见于《翠虚篇》。

但第四段功夫，因其包含雷法秘诀，故与南宗传统有别：“复存祖气在中黄脾宫，结成一团金光，内有一秘字，觉如婴儿未出胞胎之状，咽液存炼，金光结聚，忘机绝念，然后剔开尾闾，涌身复自夹脊双关直上。师云：紫府元君直上奔。心目注射，胸间迸裂，自眉间明堂而开，仰视太虚，金光秘字分明，充塞宇宙，则火炎中使者见。”^②这里两次提到的“金光秘字”，传统内丹学中无此说，这是雷法修持中的特异之处。究其根本，则取自佛教密宗的“修种子字”法。至于“使者”，为驱使雷部诸神的真灵，亦为丹道中所无。

与内丹派前辈不同，白玉蟾以其宏大的气度，兼采符咒，外丹之术，以利物济民。当然，在对这些传统道术的运用时，白玉蟾亦以新的思想予之改造、变革。如传统的符咒之术杂乱无序，缺乏内在根据，难以令人信服。白玉蟾则以丹道为基础，重新阐释古老的符咒之术，把符咒之术建立在元气论的基础之上。他说：“今但专佩一箬，专受一职，专行一法，专判一司文字，于一司将吏前，专用一符一水，不过只是心与神会，用之则灵耳。”^③“咒之意义，贵乎心存目想，则号召将吏，如神明在前之说。”^④指出符咒的灵验与否，不是在于它的形状、语音、繁简、深浅，而是贵其“心与神会”“心存目想”，即人体精气神的作用。正如上官真人诗曰：“一笔分明无起止，此是雷霆玄妙理。若能念念不忘吾，三界万神咸顶礼。”白玉蟾注解道：“凡行持须备香案，面南焚香，趺坐，定息凝神，两手雷局，握固，瞑目定心，却以两目下视两肾，舌拄上腭，待气定神凝，魂安魄妥，见吾心如太阳，大如车轮，红光赫奕，九芒交射，恍有□□□三字，金光灿然，一吸入至心宫，见心如莲花状，三字在太阳莲花中，微觉玉液水生，即咽下注入心宫，自然如真晶玉露，自莲花内出，下降滴下玄府，如日月之光明，照澈五内。真水滴注，飒飒有声，水火激剥，自然火发风腾，却运自三关，冲焰而起，入中宫祖气根蒂之内。即用意一提，透上玉楼十二重，过刚风浩气，直至八宫之内，众妙之门，日月交映，

① 《道藏》第29册，第238页。

② 《道法会元》卷七十七《坐炼工夫》注，《道藏》第29册，第276、277页。

③ 《海琼白真人语录》卷一，《道藏》第33册，第113、114页。

④ 同上书，第114页。

偏身火热，金光朗耀，光芒四迸，此即金丸也。再运收入中宫，微微咽津纳气，存注祖气穴中，充塞中宫，永镇黄庭，金光迸耀，表里洞明。每日于子午卯酉时中运一次，如此修持，更得明师点化，玄妙渐可成也。”^①于此可见，书符的内秘完全在于内炼功夫，只有平时坚持内炼，有所成就，祖气充溢，金光迸耀，才能与道合真，感召真灵。

总结以上所述，白玉蟾关于雷法符咒的论述，十分系统、全面，既有理论方面的建树，又有修持、运用功诀的介绍，本属不同教派的南宗内丹法与神霄派的雷法，在他的手中融为一体，毫无间隔。即改变了南宗传统的独善一身的小乘作风，又充实了神霄派雷法缺乏理论根据的弱点。应该肯定，南宋、金元时期丹法与雷法并行于世的盛况，与白玉蟾所作的贡献是分不开的。

三、丹道、雷法之异同

由于道派传授、文化背景的不同，丹道和雷法本为不相干涉的两大道术。从历史上看，丹道与古代的神仙术、气法、导引、房中、外丹、服饵等仙家方术一脉相承，从来都是以独善其身、追求长生为其理想。而雷法却源出古代的巫术、民间的信仰，与符篆、咒术、禳禳、驱邪、降妖、治病、解厄、祈晴、祈雨等方术紧密相关，有关心民间疾苦、重视社会福祉的大悲心怀。客观地讲，就对社会的影响而言，符咒、雷法一类的道术显然比气法、丹道一类的道术更大，犹如道教符篆派的影响比丹鼎派的影响大一样。在新的历史条件下，道教的内丹学需要在更加广阔的范围内发展，道教的符篆学则迫切要求得到理论上的完善，否则内丹与符篆都将陷入困境，难以生存与发展。正是出于这种文化背景，道教的丹道与雷法开始合流，丹道的主要派别南宗与符篆派的重要派别神霄派才互相传袭，共承衣钵。那么，丹道与雷法有哪些共同的东西，又有什么不同之处，下面就此而论。

首先，丹道与雷法的理论基础都是类比宇宙论的人体生命哲学，这种哲学可用“人身小天地”一语加以概括。内丹家根据《阴符经》所说：“宇宙在乎手，万化生乎身”之说，认为人身为一小天地，而与宇宙大天地同一本体，同一运转规律，同一生成程序。如俞琰曰：“人身首乾而腹坤，俨如天地。其二气上升下降，亦如天地。《内指通玄秘诀》：日月常行黄赤道，众真学此作还丹。其法即与天地无异。”^②

雷法亦主天人一体之说，王文卿说：“廓然一气初分，自觉神清气爽，外欲不生，此身与天地相为表里，造化皆在吾掌中矣。”御风注：“天地未判时，不过无极、太极耳。既判之后，成乎乾坤，三才定矣，太极藏乎人身之中。《度人经》云：中理五气，混合百神；儒氏惟精惟一，允执厥中是也。”^③在天人一体的理论上，人天的相互感应更是自然而然的结果。王文卿指出，五雷者皆元始祖气所化，故役使五雷者，“以道为体，以法为用，内而修之，斩灭尸鬼，勘合玄机，攒簇五行，合和四象，水火既济，金木交并，日炼月烹，胎脱神化，为高上之

① 《道法会元》卷七十七《书符内秘》，《道藏》第29册，第277页。

② 俞琰《周易参同契发挥》卷五，《道藏》第20册，第225页。

③ 《道法会元》卷六十九《王侍宸祈祷八段锦》，《道藏》第29册，第226页。

仙。外而用之，则斩除妖孽，勘合雷霆，呼吸五气之精，混合五雷之将，所谓中理五气，混合百神，以我元命之神，召彼虚无之神，以我本身之气，合彼虚无之气，加之步罡诀目，秘咒灵符，斡动化机，若合符契，运雷霆于掌中，包天地于身中，曰阳而阳，曰雨而雨，故感应速如影响”^①。

第二，丹道和雷法的修持，皆以精气神三宝为用。张伯端说：“夫金丹之道贵乎药物，药物在乎精气神，神始用神光，精始用精华，气即用元气。”^②白玉蟾亦说：“人身只有三般物，精神与气常保全。其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。其气即非呼吸气。乃知却是太素烟。其神即非思虑神，可与元始相比肩。”^③均主张内炼精气神，以成金丹。正如陈致虚所说：“其用则精气神，其名则金丹。”^④

雷法的修持与运用，亦以精气神为根本灵力。朱执中指出，采之药物，炼以火候，结以成丹，超丹入圣，济世安民。“其运用之要，有动之动，出于不动；有为之为，出于无为。不过炼精成气，炼气成神，炼神合道而已。若有作用，似无作用，归于静定，如龙养珠，如鸡抱卵，可以无心得，不可用心求；可以用心守，不可有心为。”^⑤张虚靖天师认为，人有元精、元气、元神，为“人身三宝”，皆先天一气所化。云：“一真真外更无真，祖气通灵具此身。道一生三生妙用，元精元气与元神。”“雷乃先天气化成，诸天先圣总同真。我身一气相关合，同祖同宗贴骨亲。”^⑥使己身与天仙同诸一气，心以合神，心即是法，神可通天，即可发动雷机，叱咤雷神，召役兵将，左右风雨。

第三，丹道和雷法皆以性命双修为修持的基本原则。从钟离权、吕洞宾、陈抟、张伯端等开始，道教内丹派中无论何宗何派，皆主性命双修。如南宗传人萧廷芝（白玉蟾弟子）发挥张伯端性命之学说：“夫道也，性与命而已。命者，有生也；性者，万物之始也。夫心者，象日也；肾者，像月也。日月合而成易，千变万变而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎！寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。心即佛之道！感而遂通，盖喜怒哀乐受恶欲者存，乃命之所寄也，为性之枢纽矣。吁！万物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，穷理尽性而至于命，则性命之道毕矣。”^⑦元李道纯亦曰：“性者，先天至神，一灵之谓也。命者，先天至精，一气之谓也，精与性命之根也。性之造化系乎心，命之造化系乎身……是知身心两字，精神之舍也，精神乃性命之本也。性无命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也。”^⑧可见，性、命二者名异理同，乃人生命本体的两种最基本的功能，所谓“本一而用则二也”。这种从性命角度认识人体生命现象的方法，是道教哲学的重要特征。

雷法的修持亦必须性命双修，能通神达灵。《先天雷晶隐书·先天一气论》曰：“性命者，一气之本，首章言之。有天地之性，有气质之性，人之一身，性命存焉。所以性根命蒂，分乎

① 《道法会元》卷六十一《高上神霄玉枢斩勘五雷大法》序，《道藏》第29册，第165页。

② 张伯端：《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》卷下，《道藏》第4册，第375页。

③ 《修真十书·上清集》卷三十九《必竟恁地歌》，《道藏》第4册，第783页。

④ 《紫阳真人悟真篇三注》序，《道藏》第2册，第971页。

⑤ 《道法会元》卷七十六《火师汪真君雷霆奥旨》注，《道藏》第29册，第263页。

⑥ 《道法会元》卷七十一《虚靖天师破妄章》，《道藏》第29册，第239页。

⑦ 萧廷芝《金丹大成集》，《道藏辑要》昂集四。

⑧ 李道纯《中和集》卷四《性命论》，《道藏》第4册，第503页。

先天后天。性系生门，寄体于心，自然之道，即先天也。命系肾，寄体于脾，即后天也。”并引张伯端说，强调性命双修的必要：“性命者，二者不可偏废也。修性而不修命，紫阳所谓‘精神属阴，宅舍难固，未免长用迁移之法’。修命而不修性，释氏所谓‘炼气精粹，寿千万岁，若不明正觉三昧，报尽还来，散入诸趣’。”^①

第四，丹道和雷法都非常重视真意在修炼、运动中的作用。按张伯端的看法，意指意念活动，是由神发出的，用意念控制精气神三宝合炼，能起到中间媒介的作用，所以称为“媒”“黄婆”。他说：“意者，岂特为媒而已，金丹之道自始至终，作用不可离也。意生于心，然心勿驰于意，则可。”^② 意念的作用贯穿全部炼丹过程，如采药、抽添、进火、温养、沐浴等，皆须以真意作用，以调和三宝。丹经又称此真意为“真土”，《悟真篇》曰：“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有往还。”^③ 金刘志渊解释说：“盖明土为五行之中，三火之主，统八方，根九气，号真空，空土也。乃种药大釜，产宝元宫，收无影之光，纳八水之液，清净觉地，长明不夜之乡，上综日月鼎，下摄龙虎炉，盗炼乾坤之气，生成离坎之精，此宫受法，无不达于天仙……长黄芽，生玉药，栽培真造，全借于是兼土者，乃真神，意也。聚三元，功七返，不得阳神之机，不能成造化。若神到此则气应，气到此则神灵，神灵则形显，乃出现无方，随机应静，表土之神用大矣哉。昔长春真人谓寸心直下如能体，便得终身上大罗。是明真土之用。”^④

雷法则称真意为“使者”，强调在内炼和施用中真意不可须臾或离。王文卿说：“人禀天地之气以生，天地正直无私，人返能夺天地造化。盖天地人三才之气贯通，屏息万缘，则与天地相为表里，风雨雷电又何难之有。盖天有日月星光明，可普照天下。人有眼耳鼻，可闻可见识天地间之万物。地有三江五湖、四海五岳四渎，四肢为万物。此身便是大地山河，无所不备矣。吾果能息缘调气，以身中克应，合天地之秘密，仍以我之真意，注想于所行之事，则天地真气随吾意行，定见执应，此万无一失之事。盖吾所生者，意也。善恶皆从意中出。”^⑤ 张虚靖诗曰：“真心动处合雷机，神合神兮妙更奇。只此更无差别处，如磁吸铁不相违。”^⑥

第五，玄关（玄牝）一窍，内丹诸派皆以为最要。张伯端《悟真篇》曰：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。”元陈虚白《规中指南》论述内丹三要，首阐玄关：“《悟真篇》云：‘要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。’夫身中一窍，名曰玄牝，受气以生，实为神府，三元所聚，更无分别。精神魂魄，会于此穴，乃金丹返还之根，神仙凝结圣胎之地也。古人谓之太极之蒂，先天之柄，虚无之宗，混沌之根，太虚之谷，造化之源，归根窍，复命关，戊己门，庚辛室，甲乙户，西南乡，真一处，中黄房，丹元府，守一坛，偃月炉，朱砂鼎，龙虎穴，黄婆舍，铅炉土釜，神水华池，帝一神室，灵台绛宫，皆一处也……崔公谓之贯尾闾、通泥丸，纯阳谓之穷取生身受气

① 《道法会元》卷八十五，《道藏》第29册，第347、348页。

② 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上，《道藏》第4册，第365页。

③ 《紫阳真人悟真篇注疏》卷四，《道藏》第2册，第933页。

④ 刘志渊《启真集》卷下，《道藏》第4册，第478页。

⑤ 《道法会元》卷六十九《王侍宸祈祷八段锦》，《道藏》第29册，第233页。

⑥ 《道法会元》卷七十一《虚靖天师破妄章》，《道藏》第29册，第239页。

初，平叔曰劝君穷取生身处，此元气之所由生，真意之所由起，故玉蟾又谓之念头动处。修丹之士不明此窍，则真息不住，神仙无基。”

雷法亦非常重视玄关的作用，称之为“雷窍”。张善渊《雷霆玄论》曰：“古先圣贤，穷造化之源，探鸿蒙之奥，参玄牝之门，是谓天地根，故曰玄关一窍。玄关一窍者，论耳眼口鼻舌，肝心脾肺肾，脐轮、尾闾、膀胱、谷道，两肾中间一穴，脐下一寸三分，明堂、泥丸、关元、气海，皆非也。此窍无边傍，无内外，无前后，无长短，无阔狭，无深浅，无大小，无东西南北之分，无青红黑白之别，不着物，不泥象，不增减，无新无旧，无欠无余。在吾身中之中，为神气之根，虚无之谷，是曰玄牝，实天地交界之间，阴阳混合之蒂。诗诀云：此窍非玄窍，中中复一中。万神从此出，直上与天通。人能通此一窍，则万窍皆通；动一神，则万神俱动，真雷霆之窍也。贵乎正心诚意，必使精混混而流转，气绵绵而徘徊，神融融而混合，心渊渊而澄清，自然真人出现，如鱼居深渊，浮游守规中是也。如此妙用，其义渊深。师曰：一气鸿蒙，无光无象，五大变化，可道可名，粤从元始法王，悬宝珠于浮黎之初，此义此理也，妙用彰矣。厥后宗师，凡书符篆之先，必聚精合神，于杳冥恍惚之际，运先天一点明灵，随念而升，结三花于顶上，攒两曜于眉间，注睛迸光，作一圆象。此大道也，先天一气也。包罗天地，总括万灵，所谓金光四集，曷敢不临之义也。或书符于纸上，则起乾逆转，复归乾而止，然后于圆象中，复作一点，妙在其中矣。此阳精也，自己元辰也。晃曜无边，充塞宇宙，然后随意书符于其上，入将布气，发号施令，罔不周备。是知圆象之中，无所不通，无施不可。夫造化此道，修之于内，则聚灵为宝，超凡入圣。施之于外，则调阴奕阳，济人利物。至于驱役雷电，制伏鬼神，抑其容易事也。吁！念头未动，体性湛然，意气才萌，神当主一，万法千经，莫外于此。”^①所谓“圆象”，即是雷窍，与内丹家所说的玄牝、玄关同一。章希贤《雷霆一窍图》曰：“知此一窍，则冬至、药物、火候、沐浴、脱胎、结体，皆在此矣。此窍雷霆之窍，得之则雷霆之枢机不必外求也。至人用此，所以冲举。”^②

以上所述五个方面，是丹道与雷法一致之处，显然，雷法在其形成的过程，大量吸取了内丹学的精粹，内丹的理论及功诀，早已融入雷法之中，成为雷法的有机组成部分。那么，雷法与内丹相比，又有什么独特的东西，以有别于内丹呢？下面亦讲三点。

第一，雷法继承了道教传统的符咒之术，加以合理的改造，这是内丹学所没有的。道教传统的符咒之术缺乏系统，杂乱无序，正如葛洪所指出的那样：“符皆神明所授。今人用之少验者，由于出来历久，传写之多误故也。又信心不笃，施用之亦不行。又譬之于书字，则符误者，不但无益，将能有害也。”^③这种杂乱多误的状况普遍存在，再加上符咒之术缺乏内在根据，一味强调迷信的作用，因此难以令人信服。新兴的雷法从一开始，就把符咒之术建立在内丹修炼的基础上，要求施术者必须内功精湛，心怀慈悲，凝神聚气，方可书符。如莫月鼎《书符口诀》曰：“凡大祈祷书符，必先三二日前，行打坐工夫。当日书符毕，入室打坐，存运功夫，念咒加持，取报应妙，只在此一符奏效，不可苟简。若寻常书符，却只消凝神定息，念金

① 《道法会元》卷六十七，《道藏》第29册，第210、211页。

② 《道法宗旨图衍义》卷下，《道藏》第32册，第614页。

③ 葛洪：《抱朴子内篇·遐览》。

光咒、音字咒，存金光满室，万神森列，营目一周，运神光射纸上，结成雷神形状，左手运起雷咒结局，右手执笔，一气勇力，迅笔扫成其形，以速捷为妙，并无散形、咒语，恰有笔法。书毕，恍惚见雷神有飞走之势，金光满纸，舌拄上腭，紧闭一身内外之气，压下太玄祖气，闭极，觉身中之气郁闷无所宽容，便做嚙音，提起调音，以双局和眼中神光，打入符中。存雷神乘金光飞腾，不待焚燎而往矣。以神运灵，以气合形，响应只在须臾……符形须是雄勇，聚精会神，神气飞越而书之，体如蝙蝠，翅分八字，笔力劲健，笔力弱则法力弱。疾如飞鸟，一笔扫成。朝斯夕斯，运笔研墨，摹写形状，开目俨然如活，默以神会，自然洋洋乎在左右，不可射度。一笔书之，不可再填润，枯燥浓淡，须是一时精神鼓动，气势雄伟，毋生丝毫杂念，毋令片刻间断。吾之心与笔俱运，吾之气与咒俱转，恍惚之间，如见雷神奔走云雾，号令风霆，万神听令，如此行用，万无一失。苟不如之，良由不能聚精会神，感应之妙也。咒气罡诀，抑其末事，道岂在是哉！法岂在是哉！”^①显然，这种以聚精会神、天人感应为核心的符咒之术与汉唐传统符咒有着根本的区别，因为它将符咒与丹道、雷法相配合，强调的是人体精气神的作用。

第二，道教雷法中大量地吸收了佛教密宗的修持方法，这也是宋元内丹学所没有的。密宗是中国佛教的一个重要派别，其正式形成宗派，实始于唐开元年间的善无畏、金刚智、不空等，史称“开元三大士”。密宗在教理上以大乘中观派和瑜伽行派的思想为其理论前提，在实践上则以高度组织化了的咒术、礼仪、本尊信仰崇拜等为其特征。宣传口诵真言咒语（语密）、手结契印（手式或身体姿势——身密）和心作观想（意密），三密相应可以即身成佛。道教雷法诸派尤其是神霄一派，即采纳了密宗的“三密”修持方法，从而丰富了道教传统的内炼学。

在吸收密宗“语密”方面，道教神霄派大量地采用了密宗的真言梵咒，用于修真达灵。如《先天雷晶隐书》中即收有真言密咒二十种，其中最为重要的“天母心咒”，一字不差的取自密宗所传“摩利支天真言”。其主法天神一为高上神霄玉清真王长生大帝，一为斗母摩利支天大圣，前者为道教之神，后者为密宗之神，从主神、咒语到修持、行法，始终都贯彻着道、密双修的原则，于此可见道教、密宗互相融合之内情。

在“身密”方面，汉唐的道教十分重视行步的作用，将踏罡步斗作为道教施法最重要的法术，但却忽略了手式的功能，其“手诀”的招式甚少。因雷法的兴旺，并借鉴密宗的手印之道，道教的诀目也日渐丰富，与步罡一起，成为道法行持中最重要的形体动作。《道法会元》卷一百六十曰：“夫步罡者，乘于正气以御物。诀目者，生于神机而运化。修仙炼真，降魔制邪，莫不基之于此。”“祖师心传诀目，通幽洞微，召神御鬼，要在于握诀，默运虚无，因目之为诀。”诀目各有名称，大多称某某诀，如本师诀、上清诀、五雷诀、灵官诀等；也有援用密宗之言称为手印或印，如元帅印、火铃印、天姥印、伏魔印、紫微印等；少数称局，如雷局。每种诀目都有相应的象征意义，如雷局象征着雷霆，火铃印象征着流火金铃，紫微印象征着紫微大帝，上清诀代表着灵宝天尊，玉清诀代表着元始天尊，太清诀代表着太上老君。由于其取象具体，掐时必须结合行持科仪的具体内容，并常与相应的符、咒、禹步、存想、布气相配合，故道书中又将掐诀与体内气机发动联系起来。郑所南说：“诀者，窍也。《黄庭经》云：子

^① 《道法会元》卷七十七，《道藏》第29册，第277、278页。

为人关把盛衰。则手能握一身之造化。掐子则肾水之神盛，掐午则心火之神盛，一一有说，不可尽究。”^① 这样又使掐诀与气功内炼结合在一起。道士诵经、行符、念咒、步罡、结坛、召将、运雷、呼风、唤雨、收邪、气禁、治病、炼功、祈禳等各个方面都要掐相应的诀目，遂使诀目成为道教法术的重要组成部分。

在“意密”方面，道教雷法诸派主要吸收了密宗的“修本尊法”与“种字法”。如此文前提到的修炼“金光秘字”，即为密宗“种字法”在道教内炼法中的演变。此类的修法在雷法文献中经常见到，可证此法亦普遍为道教符箓派所接受。而密宗的修本尊法，在道教中演变为“变神”法。所谓“变神”，即指在内炼或施法时候，道人必须进入一种特异的精神状态，即化去自我的存在，转变成为神真，人神合一，“到此之时，万虑俱寂，元始即我，我即元始，金光灿烂，掣动天地十方”^②。也就是说，道者就是元始天尊，就是太上老君，就是他所敬奉的尊神。因此，他的所作所为都是替天行道，代神运化。《上清玉枢五雷真文·变神》曰：“凡行雷法之士，每同驱役呼召，并掐变神诀，叩齿五通，存己身身冠九梁冠，朱衣，蹑朱履，左右有持幢仙人，执节童子，又有捧印捧剑二仙童。次抹四山，左手剔，阳斗向前，阴斗向后。左手握驱邪院印，右手仗三昧火精剑，存香烟化为云雾，雷电霹雳，星光闪动，六丁六甲，五雷五龙，诸司将吏，周布前后，三台北斗，覆己头上，斗柄指前，勿遮己目，默咒曰：帝思帝思，员门会外。玉皇太真，护我身命。去病除邪，使我奉真，永保此生。急急如律令。咒毕，任意行持。”^③ 非常明显，这种“变神”的道功为汉唐道教中所无。传统的道功中有“存神”，即存思冥想身神及天地之神，但未合和为一，一个“变”字，即透露出道教吸收密宗修法的秘密，亦从根本上变革了道教传统的存神法，从而为道教的内炼学增添了新的活力。

第三，雷法的宗旨与内丹不同。内丹学继承仙道的传统，追求个体生命的永存与圆满。葛洪所说的“我命在我不在天，还丹成金亿万年”^④，最能概括内丹学的宗旨。雷法直系天师道的主脉，主张济世利民，以安邦护国、普度众生为己任。对此，王文卿指出：“凡求真慕道之士，不论要妙，形还坏灭。不行符水，功行不达于三天。不漱精华，神不清悦，不济疾苦，道果难成。求仙学道欲功行速者，不出斩邪除害，行符咒水，济人利物，广积阴德，精勤香火，遇物思拯，正直无邪，终始如初，则何虑不获轻举矣。”^⑤ “凡求仙慕道之士，不炼内丹，形还外灭；不施符水，不达三天；不积阴功，道果难成。”^⑥ 朱执中亦说：“内则超出三界，外则救济万灵，祈祷雨阳，消弭灾祸，制蛟蜃，救危笃，斩妖精，致风雨于目前，运雷霆于掌上，解九玄七祖之罪，消千生万劫之愆，得之者固守，遇之者夙缘，若能禀戒行持，则三界鬼神拱手听命。”^⑦ 需要说明的是，以上所言雷法的特别之处，亦被元代以来的内丹家吸收了一些，如全真北宗一派，即重自我内丹的修持，亦非常关心民间的疾苦与社会的安危。丘处机万里拜会元

① 郑所南《太极祭炼内法》卷下，《道藏》第10册，第462页。

② 《道法会元》卷八十四《一气雷机》，《道藏》第29册，第344页。

③ 《道法会元》卷五十七，《道藏》第29册，第153页。

④ 《抱朴子内篇·黄白》。

⑤ 《道法会元》卷五十六，《道藏》第29册，第135页。

⑥ 《道法会元》卷六十一，《道藏》第29册，第166页。

⑦ 《道法会元》卷七十六，《道藏》第29册，第274、275页。

太祖，“救亿兆于鼎镬刀锯之间”^①即充分体现了道教大乘的精神，从而改变了传统内丹家独善其身的作风。许多内丹大师也纷纷施用符咒之术，济民利物。如王重阳为马丹阳治疗头痛，“咒水与之饮，讫而愈”^②。马丹阳亦精符咒，曾咒苦水变甘泉，枯树重萌芽，“芝阳贫士两足俱废，哀甚切，先生咒水与之饮，讫其行如飞。栾武功者久患风痺，百药无功，先生咒果服之，一日顿愈”^③。在丹家内部，亦传授符之道。如王重阳传孙不二，“授以天符云篆秘诀”^④。至于雷法中所用的真言和变神法，亦被一些派别采纳，最为典型的是清代以闵小艮为代表的西竺心宗，该派的著作即采撷大量的真言密咒，其内炼法充满了密宗文化的色彩。这些都是雷法对内丹学影响的表现。

总结全文，初步探讨了内丹与雷法的关系。至于更为全面、深入的研究，留待学界同仁的共同努力，以揭示道教内丹学与雷法的奥秘。

① 《金莲正宗记》卷首序，《道藏》第3册，第344页。

② 《金莲正宗记》卷三，《道藏》第3册，第354页。

③ 同上。

④ 《金莲正宗记》卷五，《道藏》第3册，第364页。

访青松观谈北宗功法*

阎灿章

一、前言

己未仲夏，余有香港之行，因得一游港九新界胜地。当余访青松观时，蒙林道长达荣热忱接待，除参观观内设施，并讨论全真功法，流连忘返，致作竟日盘桓。

青松观之前身为至宝台，从己丑秋由广州迁来现址建观，至今已整三十年矣。此其间由于两代观主暨观中大德，惨淡经营，如今观宇之雄伟，观务之繁钜，洵非一般古刹寺观所可比拟。尤其历年来兴办公益慈善事业，成绩卓著，甚获各界称赞。如观内设有安老院，目前收容鳏寡无依老人，竟至数以百计（男性老人三十余人，女性老人一百零八人），使彼等老有所养，诚属方便济人，功德无量也。

青松观之宗教承袭，为道教全真门下之龙门派。而其教仪经典，得广东之罗浮嫡传。一应设施，纯属道宗典范。余访青松观时，适值两班男性经生，分处虔诵道经，一组女性经生，亦正礼经拜忏，的然是道门风格，令人观感一新。

二、北宗功法，首重炼心

道家重长生久视，全真功法，其初基起首功夫，对四十岁以上之中老年修士，即具有补亏救衰作用。尹真人云：“屋破补容易，药枯生不难，但知归伏法，金宝积如山。”此归伏法者，乃北宗全真补亏神剂，初学修士，得此仙法，用水火既济之功，不独可以补足身亏，亦可补足心亏，身心补足，复还乾体，以全亲生，以全天赋，水火平均，然后进修丹法，真种始生，方易见功。然此添油接命功夫，有其一定诀法，不可东指一穴，西指一窍。亦有一定程序，不可只重有为，知动不知静，下手即在有形有象之色身上搬弄；亦不可只知冥然端拱，知静不知动，流于枯禅顽空。邱祖云：“若性到虚无，豁然灵明，乃是大道，此处好下手，决是端的功夫。”祖师慈悲，教人下手时，必先返本。即是将吾人散于耳目口鼻、四肢百骸之神气，复返于心。太上曰：“吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。”而观心之法，妙在外息诸缘，内绝诸

* 本文原载《道教文化》1979年第二卷第6期，第22-24页。

妄，二六时中，念念不离，先存后忘。

北宗功法，首重炼心，初学修士，特应重视，此为要点，必须身体力行。炼心之道，分动静二端：动处炼性，主在汰躁除欲，对境无心；倘能随地回光，此即谓之炼也。静处养性，主在含光内守，安静虚无；若将念头存于心源，此即谓之养也。如此行功日久，到得虚明寂静境界，自然识灭念止矣。

尝闻人言：“道家北宗功法，阐扬于伍柳，但正理证论等书，引人入胜则有余，惟未得师指，每易胶执迹象，结果十九认为月，不明借假修真。故学者千万，成无一二，殊堪浩叹。此皆由学者不求师受，忽略还虚论之过，伍柳不任其咎也。”按此话确属平实，颇表同感。惟云北宗修炼口诀，尽在伍柳书中，未敢苟同。盖余往昔先后两次从师所学北宗功法，全属口诀。而“仙宗”与大本“合宗语录”二书，余亦阅读十遍以上，两下印证，故有此说。至于口诀尽在书中云云，想为传闻所误也。

初步还虚，主在去识止念，此为北宗归伏法第一步功夫，亦即修士炼心必具之功力也。

三、筑基培药，功在静翕

前节所谓炼心止念，为修士初基必具功力。然炼心非易，止念尤难。必须得诀之后，死心塌地，杜绝尘缘，动炼静养。待至念止，又须静翕培药。阴符三百余字之主旨，重在致虚守静，功能静翕，然后化生，此即所谓“人发杀机，天地反复”。昔吕祖化身为陈家佣，陈翁与一道者，讲人发杀机，天地反复，未晓杀机之旨，吕祖从旁接声曰：“生者不生，死者不死，已生而杀生，未死先学死，则可长生矣。”（详《太上十三经阴符经类解》）谨按阴符所谓发者，生机也，杀者，死机也。生死即是动静。藏生机于死机之中，即是静而后动也。又按吕祖此语，知杀机乃生机关头，未静先学静，功至静极，始生动机。因自然之道，实从静中发出，至静之中，别有乾坤。盖功至静极，识神从此而灭，元神从此而生，修炼之功，莫妙于神，此神既生，时至神知，善审动机。修士到此，当知玄关一窍。待至水升火降，真阴真阳，交合此中，混沌之极，真息绵绵，自然有氤氲之象。此即静翕先天之功，亦易所谓反复其道，七日来复。来复者，转生杀之柄，握消长之权也。盖元阳虽生于阴躄，真阳虽产于玄宫，然非静翕，则不能生。犹如一年之阳气生于复，而基于坤。一日之阳气动于子，而基于亥。此皆与吾身之元精元气产于静翕一般，未有不翕合聚而可以发生者。故筑基培药，功在静翕，此为北宋归伏法第二步功夫，亦即修士培养药物之要法也。

四、蛰藏生发，真种产出

上节言静翕先天，乃守中抱一功夫。本节言至静之中，默运神机，入水府以求玄，会玄宫而得药，乃蛰藏生发功夫。二者互为表里，脉络一贯。此法先行求取坎中一阳，以为获取真种之前驱功法，古哲谓为机先一着。换言之，即是以离中真火，返照坎宫，坎宫元阳，自出而应之。正如月魄之生明，而一阳来复矣。此为吾身夜半活子时，采炼元阳之功也。所以丹道起首功夫，必先安炉立鼎；收视返听，乃安炉立鼎之初功。身心寂然不动，始有翕聚先天妙用。水

升火降，会合玄宫，神气打成一片，而有氤氲变化之景象，真种才可产生。此中机窍，至元至妙，必须真师亲授，方能澈晓。何况坎离交媾功法，自古以来，授受甚秘，真正金鼎火符口诀，甚至有间世一传者，此古人得诀之后，所以有“天下无一人知道”之叹。邱祖云：“莫把修丹看易，无师坐破蒲团，药材火候少真传，妄泄天机受谴。我自闻师口诀，方知本来水源，故人撒地更寻天，太乙真仙互见。”（详《邱祖全书》）按此语教人不独修性，更兼修命，性命双修，方是北宗真传。

北宗归伏法，为初基性命双修，乃初学炼心，调药之捷法。其重点，则在坎离水火；而坎离水火，重在三家相见；三家相见，为金丹至宝。盖药物之秘，无过坎离，坎中至阳，离中至阴，乃金丹之母，圣胎之本。二者交通成和，名曰太乙含真气，而真种已在其炉中矣。修士到此，只需善用天然真火（真息），绵绵若存，而又一念不起，一意不散，以待真种之自化自育。然此亦须时加照顾，偶行操持。因此时之真息，为内呼吸之初步阶段，未至自然，时有间断，须藉意引（待其一成胎息，则与天地合德，自不须再用意引矣）。但能虚静中维持真息之断而复续，真阳之气，始步步壮旺，待达巅峰，既暖又乐，则先天一气，已自虚无中来矣。当值天人合发，又逢药气顺出之际，急行逆转，采之归炉，才是气足药灵，谓之真种。此为北宗归伏法第三步功夫，亦是修士补亏济衰之捷法也。

五、采药归炉，默审清浊

玄关窍开，真种产出，时至神知，即行采药归炉。然在采取时，必须前后际断，方属先天。真阳之气已动，不可出静，只要一意凝神气穴，逐渐提摄，此乃以真意采取也。直待春意消除，下体平静，再用真意严封密固，而行停息以伏神气。此即丹经所谓二候得药也。

夫封固者，定水源清浊，辨药物老嫩，以待景至。而行周天火符。若夫清源之景，乃一念不生，万缘顿息，内不觉有其身，外不知有宇宙，正是虚极静笃，则其源发是清，清者用之。若是未至虚极静笃，则源发是浊，用之则结幻丹而成痼疾，所以宜以真意辨明浊源类别。或化后为先，舍黄叶而取真金。或化气中所带欲火，使气化液，散归脉络，权作补身。或行丹功末后大着，采药得自太空时，因性功未纯，遍体炽热，须速消除，色身始可保全。凡此危险，皆有化解救济之法。至于老嫩之辨，老者气发太过而散，则采之而不升也。嫩者气发之微而不足，则采之亦不升也。皆空费神机。必俟景至而采之，则无过与不及之弊也，此即古哲所云：坎离交媾，浅深宜味，深则真阳，浅为子气是也。

六、四正抽补，周天火符

药既归炉封固，金有旋机，即当火逼金行，速运周天。周天之数，自子至巳，阳时六位，应乾之策，共得二百一十六数，内除卯位三十六数，应沐浴熄火不用，实行一百八十数。自午至亥，阴时六位，应坤之策，共得一百四十四数，内除酉位二十四数，应沐浴停符不用，实行一百二十数，合成三百息，连沐浴总计之，合成三百六十息，尚有闰余。古哲云：“周天息数微微数，玉漏声寒滴滴符。”按此微微滴滴之意，即教人以清静自然为运用，不可着意数息，

俾免繁杂散乱，意有渗漏。

实际行功，子进阳火后升，入尾闾，透夹脊，直上玉枕，至巳为止，身中实实在在有一股热气运行，并非空想空运。午退阴符前降，下重楼，入绛宫，还于气穴，至亥而止，身中因液化作用，凉沁胸脾，至脐转热，亦非渺茫无觉。至于四正沐浴，行功日久，每以真气熏蒸时，得阵阵清凉，由顶灌入，遍洒周身，下体跳跃震痒，亦非毫无景验。此即丹经所谓四候神功。所得者，谓之玉液还丹。又所谓一粒复一粒，由微而至著。金液大丹，由此采取烹炼封固贮存之积累而成矣。古云：“夹脊河车透顶门，修行径路由此尊，华池玉液频吞咽，紫府元君直上奔，常使气充关节透，自然精满谷神存，一朝学得长生路，须感当初指教人。”按此种作用，古无今之分，男女之别，乃是返本還元，成真了道之一公式。除此一路，别无捷径。但欲行此法，重在能通任督二脉。而通脉之功，又须借重真种之力。总之通而修之，寿如龟鹤，岂非长生之路哉。

初行通关，须神炉药生，真种积累，丹田火炽，两肾汤煎，见此景验，真气已足。一旦发动，以意后引，照诀行功，自可顺利通关。任督俱通，真气产生，方能运转自如。修炼之法，特重河车运转，总在修士功夫纯熟，方见证验。

七、总论修炼路径

北宗归伏法，始于炼心，继以翕聚，终则孕育真种。但得真种，不独可救衰老，且向上之功，亦易见效。盖真种入手，药炉火候，至此方真，无限仙阶，从此拾级而登。朱祖云阳云：“离精、坎气，皆属凡铅，直到坎离交媾，真阴真阳会合，生出一点真阳出来，才算是先天真铅，又名真种。然未得到名师口诀，只可以固色身，久必倾泻。学人得此真种，唯将引之上升，复合周身之阴精，更与泥丸绛宫之神髓灵液，交合为一，此乾坤交媾而结丹，前只坎离交媾而产药，有此真铅真汞一合，才可还丹，学人照此用功，运神不运气，庶不致误事焉。”按此语乃言得药之后，必藉周天火符烹炼，方可结丹还丹。到此地步，才是一得永得。所以北宗归伏法，虽然只是着重于水火既济，坎离交媾而产真种。但是采封运行烹炼之功，更不可少。是以本文谈至周天火符为止。此为丹道筑基阶段必经之修炼过程。古哲云：“元始天尊，开辟至今，无刻不采取，无刻不烹炼者，则知元始天尊，无刻不事返还也，故无生老病死苦。”（详《修真辩难参证》后编尽心穷理章）谨按此语，虽以元始天尊为例，令人想到，天尊之圣功，当不止此；但此语所述之修炼法式，确属修炼正途，诚为古今修士，从事道功修炼之楷模也。

有人说，道家功夫，至高深境界，尚有人定出神，形神俱妙境界，似乎超出一般常识范围，而易被误解，认为是妄诞不经之谈。鄙意姑无问其妄与不妄，好在古哲指出由浅而深，步步皆有实地功夫可循，然在吾人未有确切证据，能判断其为完全虚妄时，无妨姑妄言之，姑妄听之，以留待有志者之实践自证。因为既有修证之途径与诀法可供研炼，则此与纯宗教之主观唯心论，固有极大之区别。

就初功而言，以余往昔所修之筑基功夫为证，确有补亏救衰之效。余今年近六十，一脱十余年未老先衰，动辄须有人扶持之病苦，则信有关筑基诀法之言，诚不我欺也。似此情形，不独近亲友好，眼见余之今昔健康状况不同，时有询问；即内子一向反对修道，如今亦默认道功

之效验甚大，久已不再有嘲笑矣。惟余藉道功返还，祛除病苦，重享健康，此亦不过学道修真者最低效之验，固不值一提。然余有此些许证验，亦是由三年苦修得来。忆余十余年前修筑基功夫时，除星期日外，余皆独处静室，每天只有吃、喝、拉、撒，偶尔离室，大都日夜行功，故能有筑基见功。而今向上修之，尚可得心应手。此为余之自身初基修炼经过，谨在此一提，藉供有志修道者参考。



全真道性命双修的内丹学*

张广保**

拿道教与现今世界上其他各种宗教例如基督教、伊斯兰教相比较,可以发现它具有有一种特别引人注目的特征:这就是术与道的合一。道教总是强调通过各种各样的具体可行的修炼方术来把捉那玄冥恍惚、超绝万象的道。在道教五花八门的修炼方术中,外丹术、内丹术、符篆法术、斋醮术是四大基本的方术。从道教发展的历史来看,任何一种道教教派的创建总是依托上述四种修炼法门的一种或数种发展起来的。

创始于金代的全真道主要是以内丹修炼为依托创建而成的。有鉴于此,元以后的道教学者往往又将全真道纳入整个内丹道教谱系中,将其称为内丹道教的北宗,以相对应于由生活于北宋中期的张伯端创建的内丹道南宗。从全真道的总体发展历史来分析,金末元初是一个至关重要的转折点。以全真五祖邱处机觐见“一代天骄”成吉思汗为标志^①,全真道实现了由早期的以个体修炼了证为基本目标的单纯的内丹修炼团体发展为整个道教史中占据重要地位的一大道教宗派的飞跃。本文的目的就是要专门探讨作为全真教赖以立教之根本依托的内丹术或称内丹学。

一、全真内丹道与钟吕内丹道

在切入主题以前,让我们先来对内丹术这一含义模糊的术语作一简短辨析。谈到“内丹术”这一名词,我不得不承认这是一个含义模糊容易引起异议的名词。对于它的确切含义,它所意指的对象,学者们迄今尚未达成共识。对于诸如内丹术是否完全等同于道教内修方术?内丹术产生的具体年代以及它的创建是否受到外丹术的刺激等这一类问题,目前除笔者的《道教

* 本文原载《道韵》第十一辑,2002年版,第65-113页。

** 张广保,男,哲学博士,现为中国社会科学院历史研究所副研究员,著有《金元全真道内丹心性学》《唐宋内丹道教》等书。

① 全真教传承谱系的算法有若干种,此取其一。此说以王重阳为始祖,马钰为二祖,王玉阳为三祖,刘长生为四祖,邱处机为五祖。参陈垣:《道家金石略》之《全真第二代丹阳马宗师道行碑》《全真第五代宗师长春真人内传》。

史中内丹、外丹与阴丹、阳丹考辨》之外^①，学界目前还缺少系统而深入的研究。而对这些问题的解答又直接影响对内丹道教历史发展之整体图景的勾勒。

常见有不少研究者将内丹术与道教内修方术一体同观，认为行气、服气、房中、导引等流行于古代中国的养生方术都属于内丹修炼。按照这种理解，内丹术在中国的出现就要远早于道教本身。因为根据现有的文献、考古发掘材料，至少在战国时期，中国民间社会就流行各种行气、服气、房中、导引等养生方术。例如近年出土的战国剑秘铭文就记载了具体的行气修炼方术，并概括出“巡（顺）则生，逆则死”这一重要的行气原理。又1973年长沙马王堆三号汉墓出土的《却谷食气》《十问》等几种作品也重点讨论食气、房中修炼问题，并在食气修炼中区分出不同时间段的气对于身体的不同作用。马王堆三号墓属于西汉，而作品的内容又是记载前人的议论，当早于这一时期是不言而喻的。至于导引术，1983年底至1984年初湖北江陵张家山247号汉墓出土的《引书》及马王堆出土的《导引图》都有详细的载述。张家山汉墓埋葬的年代略早于马王堆，属西汉初期。从《引书》的内容来看，它载述的导引方法是与行气相配合进行的^②。至于与行气导引有关的文献材料，我想指出出世年代较早的《楚辞·远游》及《庄子》的一些篇章，例如《刻意》。

以上列举的出土、文献材料都早于现今公论的道教创立的年代。这表明行气、食气、导引、房中等养生方术在中国有着极为悠久的历史。然而，我认为内丹术作为道教奉行的基本修炼之道与上述各种传统的内修方术门类虽存在密切联系，但其间的差异也是很显著的。其中有两项差别值得特别指出：其一，道教内丹术实践的修炼包括精神与肉体两方面，此即内丹道通常所说的性功与命功。性功修炼所要达至的目标乃是通过纯洁人的精神境界，消解人的现实精神的认知、情感结构，以突入以超绝物我二元对待为特征的主体精神之无我深层。就此而论，内丹道性功的修炼全然属于一种具有宗教性质的人生修炼，它与各种内修养生术追求长生健身背道而驰。至于内丹术的命功修炼，有些方面虽然与行气、食气、房中、导引等内修方术有相似之处^③，但它的系统性、丰富性远非民间内修性所能比拟。尤其是内丹修炼以阳神出现为超越之实体与传统内修方术有着显著差别。其二，道教内丹术自觉地将它的内修过程描述为一种炼丹过程。这一过程通常被区分为炼精化气、炼气化神，炼神合道等三大阶段。它的最终目的是通过炼出“内丹”，并借此实现生命的超越，进入他种更完满的存在界域。内丹修炼使用的药物与行气、服气等一样虽然也是气，但它并非普通的气，而是所谓的先天之气。又其合炼遵循阴阳交媾，逆而成丹等原则，这些都与行气、服气、导引完全不同。因此，我认为内丹术乃是道教所独有的与前道教时期中国流行的各种内修养生方术具有根本区别的一种宗教修炼术。

道教历史中，内丹术的正式创立，我倾向于以隋代高道苏元朗首次使用“内丹”一词为标志^④。不过苏元朗虽然已经开始实践内丹修行，但内丹道作为一个道派活跃于现实的历史中，却只能溯及晚唐时期出现的钟、吕内丹道派。从内丹道教的社会影响来看，经过隋唐两代内丹高道的传播，至北宋时期，内丹修炼的思想已广泛渗人民间社会，开始形成一种普遍的社会思

① 参拙著：《唐宋内丹道教》第一章，上海文化出版社2001年版。

② 以上材料参见张广保编辑、点校：《中国方术概括·行气导引卷》，人民中国出版社1993年版。

③ 参拙著：《唐宋内丹道教》第一章《道教历史中的内丹、外丹、阴丹、阳丹考》。

④ 参拙著：《唐宋内丹道教·张伯端及其对钟吕内丹道的发展》。

潮。值得我们注意的是，此一时期内丹修炼的观念首先是在中国社会的底层扎下根基，然后渐次传入社会其他各阶层，直至中国社会的顶层——士大夫阶层^①。由于内丹修炼的思想不像一般的思想形式那样，只限于纯粹思维领域，而是具有极强的实践性。因此民众一旦接受这种思想，实际上等于选择了一种特定的生活方式及人生哲学。生活于北宋末期至金代中期的全真教创始人王重阳就是深受那一时代内丹修炼思潮浸染的一分子。对于他的悟道创教只有与那一时期盛行的内丹修炼风尚相联系才能得到合理地理解。

关于全真内丹道的创立与传统内丹道的传承关系，王重阳本人作了清楚明白的交待。在《重阳全真集》首卷中，他自称自己于四十八岁那年（即金正隆四年，公元1159年）遭遇异人传授内丹口诀，获得宝贵的修炼体验^②。又在同书第九卷《了了歌》中，他正式承认钟吕内丹道派的三位代表人物：钟离权、吕洞宾、刘海蟾就是自己的传道宗师。他说：“汉正阳兮为的祖，唐纯阳兮做师父，燕国海蟾兮是叔主，终南重阳兮弟子聚。为弟子，便归依，侍奉三师合圣机。”另据李道谦《七真年谱》、秦志安《金莲正宗记》等全真教史著作的记载，王重阳内丹道的直接度师应为吕洞宾。《七真年谱》载述：

正隆四年己卯，重阳祖师年四十八。此年六月望日，师饮酒于终南甘河镇。会二仙人，被披毡而年貌同一。其人徐曰：此子可教。因授以口诀。故师遇真诗：四旬八上始遇逢，口诀传来便有功。其所遇者，纯阳真君也。

这就是全真教史中著名的“甘河遇仙”。据称王重阳次年又于醴泉县与吕洞宾再次相遇，并获授传道秘语五篇。另外，除吕洞宾外，王重阳与钟吕内丹道派的第三号人物刘海蟾也有瓜葛，对此李道谦引《重阳全真集》王重阳的自序予以证明，他说：

大定四年甲申，重阳祖师年五十三。师《全真集》自序：余从甘河携酒一葫，欲归庵。道逢一先生叫云：害风，肯与我酒吃否？余与之。先生一引而尽，却令余以葫取水。余取得水，授予先生。先生复授余，令余饮之，乃仙酎也。又曰：子识刘海蟾否？余曰：但尝见画像耳。先生笑之而去。^③

有关王重阳遭遇吕洞宾，获得内丹秘诀的载述，还见于跻身于全真七子之列的谭处端《水云集》，马钰《金玉集》及王处一《云光集》的一些诗篇^④。可见有关全真内丹道渊源于内丹道之正宗的钟吕道派这一传说在全真教内部得到普遍认同。然而，在此我还是感到很困惑，因为按照常人的看法，生活于晚唐、五代的吕洞宾、刘海蟾，无论如何也无法与王重阳相遇，要知道这期间存在着二百年以上的时空空缺。因此对这一事件，我们只能作为一种宗教事实处理。考虑到内丹道教对于时间存在有着与世俗世界完全不同的理解，对于那些声称超绝时间、空间而实现生命根本超越的仙者，区区二百年的时间差也许根本就不成其为问题。

如果我们越过吕洞宾、王重阳相遇事件的历史性，而将关注的焦点聚集于全真内丹道思想与钟吕内丹思想的内在联系这一更为重要的论题上面，那么我们就不得不承认全真教的内丹思想与钟吕派内丹思想的确存在相似性，二者之间的传承关系是极为明显的。关于这点，我想特

① 参拙著：《唐宋内丹道教·张伯端及其对钟吕内丹道的发展》。

② 《重阳全真集》载：“四十八上得遭遇，口诀传来便有功。一粒丹砂色愈好，玉华山上现殷红。”

③ 《七真年谱》。

④ 参《水云集》卷中、《金玉集》卷十、《云光集·全真》。

别举出邱处机的《大丹直指》。根据我的研究，《大丹直指》的撰写乃是糅合了《钟吕传道集》《灵宝毕法》《西山群仙会真记》等三种钟吕派内丹道经典文献之思想^①。我曾将《大丹直指》与上述三种文献一一比较，发现它们之间不仅存在思想方面的相似，而且有些语句也如出一辙。兹举一例予以证明。例如《大丹直指》在论及内丹修炼进入内观起火阶段内境中出现的所谓十种内魔时，开列出十魔君的具体名称依次为：六欲魔、七情魔、富魔、贵魔、恩爱魔、灾难魔、刀兵魔、圣贤魔、妓乐魔、女色魔。这十魔的名称同时也见于《钟吕传道集》。该书《论魔难第十七》载十魔之名依次为：六贼魔、富魔、贵魔、六情魔、恩爱魔、患难魔、圣贤魔、刀兵魔、乐魔、女色魔。我们不难发现，两书开列的十魔名称基本类似，只是次序略有不同。至于对十魔的具体论述，两书之间也存在惊人的相似，甚至使用的语句也完全一样。如《钟吕传道集》论六贼魔说：“如满目花芳，满耳笙簧。舌求甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六欲魔。”同样，《大丹直指》论六欲魔也说：“或而满耳笙簧，触目花芳，舌有甘味，鼻闻异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六欲魔。”两相比较，从使用的词句到论述内容的细节都是一致的。又如论圣贤魔，《钟吕传道集》说：“如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。”《大丹直指》则云：“或而三清玉皇，十地当阳，四圣九曜，五帝三官，威仪队仗，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔。”其间的相似性也是一目了然。其他各条，亦大体类比。兹不一一列举。

《大丹直指》与《钟吕传道集》之间的这种类似，绝对不是偶然的现象，这只能解释为邱处机在撰写《大丹直指》时曾借鉴、袭用了《钟吕传道集》。此外，《大丹直指》与《灵宝毕法》《西山群仙会真记》在许多修炼思想方面例如有关修炼方法、节次工夫，甚至使用的名词术语的一致也是很明显的。限于篇幅，此文中我不想一一论列。事实上，从《大丹直指》频繁征引华阳真人施肩吾的论说来看，邱处机本人似乎也承认他的内丹思想与钟吕派内丹思想的联系。^② 上述现象充分证明全真道的内丹学与传统的钟吕派内丹道确实存在直接渊源关系。

二、全真内丹道的心性修炼

全真教的内丹与钟吕派内丹道一样将内丹修炼功夫通常分为性功、命功两种不同性质的修炼实践。性功主要处理精神修炼问题，属于宗教关注的主题；命功则处理形体修炼问题，可以视为一种东方式的人体科学实践，属于科学关注的主题。全真道像历史上所有的内丹道派一样倡导性命双修，形神俱妙。不过，全真内丹道也有一个属于本派的特色，这就是特别强调心性修炼。对此，邱处机曾概括为“七分性，三分命”。

从内丹道发展的总体历史过程来看，全真道对内丹道教发展的贡献主要在于它的内丹心性论。对此，如果把全真道内丹心性论放置于整个中国思想史的大背景下来评估，不难发现它建

^① 对于此三书之创作及其与钟吕内丹道的关系，拙著《唐宋内丹道教》有关钟离权、吕洞宾、施肩吾的章节有详细考证。

^② 参：《大丹直指》之《五行颠倒龙虎交媾诀》《五行颠倒周天火候》《三田返复肘飞金精诀义》。

立内丹心性论乃是为了对唐以后中国思想界普遍关注的心性大讨论予以回应。在道教各派中，真正建立起系统而成熟的心性论体系，并将其应用于现实的内丹修炼实践，使其成为整个内丹理论的一个有机组成部分，我不得不说，应该首推全真道。只有全真道才将心性论完全包容于内丹道的整体之中，将心性修炼作为其内丹修炼的一大根本问题提出来。在此之前，无论是中唐的司马承祯、吴筠，还是晚唐的吕洞宾、崔希范，甚至北宋张伯端都没有将心性问题的特别凸显出来，作为内丹修炼的一个根本问题提出来。

有一个现象很值得我们注意，这就是全真教在发展它的内丹心性论时，不仅汲取了传统道教有关精神修炼的思想，而且还大量借鉴、吸纳禅宗的心性修炼思想。当然我们也应该看到全真道之所以特别关注心性修炼问题，并非全然是出于禅宗相关思想的影响，而是因为在其内丹修炼过程中，心性问题的确是一个极为重要的问题。从内丹修炼的整体过程来看，可以说心性修炼既是修炼者实施内丹命功修炼的前提，又是关系内丹修炼能否获得成功的关键所在。全真道热衷借鉴禅宗心性理论的另一个理由，是因为禅宗的心性理论同样也是根源于它的修行实践。

从本质上来考察道教的内丹修炼，我认为所谓内丹修炼从根本上说就是纯化人们生命境界，使生命向更圆满的存在形式转化。因此，对于人的现实的生命存在状态，内丹家无一例外都持批判的、否定的态度。内丹家在劝导人们放弃现实的尘世生活，转入修炼之途时，通常都强调尘世生活的不圆满。按照全真内丹家的观点，人世生活最大的缺陷莫过于人的生命短暂、尘世生活的不真实及生命的无结果。邱处机《磻溪集》表达了这一思想，他说：

迎今送古，叹春花秋月，年年如约。物换星移，人事改多少。翻腾沦落，家给千兵，官封一品，得也无依托。光阴如电，百年随手偷却。有幸悟入玄门，擘开疑网，撞透真欢乐。白玉壶中祥瑞罩，一粒神丹辉霍。月下风前，天长地久，自在乘鸾鹤。人间虚梦，不堪回首重作。^①

又同书《海上述怀》一诗也吟道：“幻化沓千点，浮生梦一场。精神随手变，花木暂时芳。百岁光阴短，三山道路长。”^②

邱处机在此认为人间境中时光飞速流动，春花秋月，物换星移，万物都处于变动不居的无常状态中。通过这些现象的展示，他意图将生命的有限性及由此而来的虚幻性揭示出来。他的结论是“浮生梦一场”，尘世的生活就如同梦一般虚幻不实。因此人应该放弃尘世的不圆满、不真实的生存状态而踏入修道之途，最终通过内丹修炼实现生命的超越而走入圆满的、至福的、真实的超越之境。邱处机的这类思想，对于一个没有受过道家思想洗礼的现代人来说是不容易理解的，因为在他们看来，生命的短暂、变化并不意味它就是不真实的。然而，如果考虑到道家这一思想赖以奠基的独特的环环相扣的“圈层宇宙观”及由此得出的具有本体论意义的梦论（按照这一观点，人生如梦的论断不仅是一种比喻，而具有存在论的意义，即人的世俗生活的本身就是一场梦。因为世界的环环相套的圈层结构规定着梦与人生具有完全相同的构造。

① 《磻溪集》卷五。

② 《磻溪集》卷三。

一句话，梦与现实人生具有同构性)^①。

从内丹道教思想的历史发展过程来看邱处机的这些劝道之论都是历史上道教修炼家们惯常采用的。如南唐沈汾《续仙传》载唐蓝采和之《踏踏歌》就是一首较早的、极优美的劝道歌。歌云：

踏踏歌，蓝采和，世界能几何？红颜一椿树，流年一掷梭。古人混混去不返，今人纷纷来更多。朝骑鸾凤到碧落，暮见桑田生白波。长景明晖在空际，金银宫阙高嵯峨。

又北宋内丹名家马自然也有类似的述说，兹不列引。此类劝道歌采用的推论模式无一例外都是以仙界漫长的时间周期为背景来烘人世的短暂，生命的无常不实。读之使人如同沐浴于凜泉之下，尘累顿然脱释。

按照全真道内丹修行的心性理论，修炼者弃绝日常的生活世界，走向与日常生活遵循之价值观念完全相反的修炼之途，这是内丹修行的先决条件。全真道对于人之尘世生存状态的总体评判显然体现出了它作为一种宗教形式对世俗生活的根本否定。然而，值得注意的是，与传统内丹道各流派一样，全真道并没有因为对世俗生活的拒斥而贬损人的尊严。相反，它与世界上其他一些宗教例如基督教不同，对人的生命存在的独特性、高贵性大加赞赏。认为人虽然不是一种完美的生命存在形式，但也只有人才会追询道的存在，才会在现实人生中提出修道的问题。因此，从这一意义上说，全真道实际上具有某种程度的人本主义精神。有关此类思想，邱处机《玄风庆会录》在答对成吉思汗的提问时有集中论述。其云：

天地之生，人为贵。是故人身难得，如麟之角；万物纷然，如牛之毛。既获难得之身，宜趣修真之路。作善修福，渐臻妙道。

又全真碑铭《创建神清观碑》亦云：“夫灵真妙道，鸿蒙肇启，运三耀于玄虚，育群灵而处世。万物之中，唯人最灵，可以法则天地，道法自然得矣。”^②全真道之所以高扬人的价值，赞美人的高贵，完全是因为它认为只有人才可能在现实的生命存在中提出修道问题，而其他生灵是缺少这种存在自由性的。因此可以说全真内丹道的人本主义思想乃是由其整体的道论规定的，并非是某位思想家的偶然创造。从内丹道教思想的整体发展历史来看，全真内丹道的这一思想直接渊源于钟吕内丹道派。这实际上也是内丹道的一个基础思想。在《钟吕传道集》中，钟离权就对这一思想有充分论述，他说：“万物之中，最灵、最贵者，人也。唯人也穷万物之理，尽一己之性。穷理、尽性以至于命；全命、保生以合于道。当与天地齐其坚固，而同得长久。”^③

钟离权还以阴阳的纯粹程度为标准来判定仙、人、鬼等三类生存类型，认为仙是纯阳无阴，鬼是纯阴无阳，人则是阴阳相杂。在三者中，只有人的存在是不确定的，有着极大的自由性，既可以通过修炼超凡入圣，上升为纯阳之仙，又可能沉沦为纯阴之鬼^④。钟离权的这类论述为全真道的上述思想提供了范本。

^① 道家这方面思想拙著《从原始道家的根本道论到道教的内丹学》之《道论的现实展开——形而上的梦论》有论述。此书系作者之手稿，尚未公开出版。

^② 《道家金石略》，第618页。

^③ 《钟吕传道集·论大道》。

^④ 参：《钟吕传道集·论真仙》。



从全真内丹道与钟吕内丹道派及张伯端开创的内丹南宗的比较来看，它对心性修炼尤为关注，因而对心性理论的创树也特别突出。与钟吕内丹道和内丹南宗不同，全真道有时将它的内丹修炼过程完全解释成明心见性式的精神修炼过程。全真道的这种作法实际上是以性功吞没命功，将心性的醒悟看成其内丹修炼的终极目标。这一倾向在全真道历史发展的早期尤其是在教祖王重阳的内丹思想中显得尤其突出。事实上，王重阳就常使用“真性”“本来面目”这类带有浓厚精神觉悟意义的概念来代替金丹或内丹概念。他在《重阳全真集》中论述金丹说：

本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。不染不思除妄想，自然滚出入仙坛。^①

他又认为修炼金丹（或内丹）实际上也就是勘破世俗存在的虚妄，由此照见我们出生以前的本来面目^②。王重阳对金丹的这一理解直接影响到他的后辈。全真第二代高道王处一及第三代王志谨也都信守他的这一思想。如王志谨在回答弟子有关何谓金丹的提问时，就引用了王重阳的上述说法。王志谨《盘山录》云：

本来真性即是也。以其快利刚明，变化融液，故名金；曾经锻炼，圆成具足，万劫不坏，故名丹。体若虚空，表里莹彻，一毫不挂，一尘不染，辉辉晃晃，照应无方。故祖师曰：本来真性号金丹，四假为炉炼作团。不染不思除妄想，自然滚出赴仙坛。

按照王重阳对金丹的这一解释，全真道的所谓内丹修炼似乎与禅宗以明心见性为目标的精神修炼没有多大差别。依此推论，全真内丹道的所谓命功恐怕也只有一种助缘的媒介作用。换句话说，命功只就其能促进精神觉悟在内丹修炼中有意义。这种过分重视心性体悟的思想显然违背了全真内丹道性命双修、形神俱妙的基本原则，在全真教的后来发展中没有得到继承。

王重阳以心性开悟解释内丹修炼与他对道教终极解脱的理解紧密相关。他不像传统道教那样将长生不死式的肉身永存当成修道的最高目标，而对长生不死提出新的解释。他认为终极解脱完全在于心灵的醒悟，与肉身的长存无关。他说：“离凡世者，非身离也，言心离也。身如藕根，心似莲花，根在泥而花在虚空矣。得道之人，身在凡而心在圣境矣。今之人欲求不死而离凡世者，大愚，不达道理也。”^③王重阳将终极解脱归结为精神的醒悟，既与道教传统的追求长生成仙的思想相悖，也与他本人的内丹修炼实践相矛盾。它表明王重阳对内丹道以性命双修为特征的修炼与禅宗单纯追求心性开悟的心性修炼二者之间的区别，尚未形成明确认识。全真道这一认识的形成只有在后来的发展中尤其是在邱处机的内丹思想中变得明朗。

与单纯追求精神解脱密切相关，早期全真道徒尤其是王重阳对于肉体的看法也与传统道教有别。他们通常以一种轻视、否定的口吻谈论肉体，并且使用诸如幻身、假躯一类的语汇来称呼肉身生命。这明显判离道教尊重肉体生命的传统。对此，《重阳全真集》载：“白为骸骨红为肌，红白装成假合尸。昨日尽呼重阳子，今朝却看伴哥儿。别躯异体皆非悟，换面更形总不知。世上枉铺千载事，百年恰似转头时。”^④又邱处机《磻溪集》也有类似的论调，如其描述肉身云：“一团脓，三寸气，使作还同傀儡。夸体段，聘风流，从不肯休。白玉肌，红粉脸，

① 《重阳全真集》卷二。

② 参：《重阳全真集》卷二。

③ 《重阳立教十五论》。

④ 《重阳全真集》卷一。

尽是浮华庄点。皮肉烂，血津干，荒郊你试看。”^① 这些言论都是全真道轻视肉身生命的证据。除此之外，在马钰《金玉集》，王处一《云光集》等也可找到不少类似的言论。全真高道们对于肉体生命的这类看法进一步说明：全真道理解的生命终极解脱已经超越了传统道教单纯以肉身长存作为修道目标的思想层次，而更多地关注生命超越的精神意义。不过，此处需要提醒一点：人的肉身存在对于全真教的内丹修炼并非毫不相干。肉体作为精气神等内丹修炼药物之载体，仍然在内丹修炼过程中扮演了重要角色。内丹道有一种“即幻以修真”的说法，较好说明了肉体在内丹修炼过程中的作用。

全真道不仅看重以精神修炼为基本内容的性功，而且在长期的修行实践中还发展出各种行之有效的炼性法门。由它这方面的成就来评论，我们完全有理由说，对性功的建设乃是全真内丹道对整个道教内丹学建设的一份贡献。从《道家金石略》所载的全真高道们的传记来看，全真教前四代的高道大部分都经历过类似苦行僧式的极为艰苦的修炼磨难。如王重阳在家乡陕西终南南时村掘“活死人墓”，于中苦修二年；邱处机在磻溪开长春洞，入洞苦修六年，后迁至龙门，又苦修七年；马钰于刘蒋、长安，两人环堵，行苦修之业。此类记载，在《道家金石略》有关全真高道的传记中，随处可见。

总结早期全真高道们的心性修行，对于他们奉行的修炼法门，约略可以归纳为两类：其一是所谓的“全抛世事，心地下功”。这种炼心法门实际上意味着隐居修炼，不干世事。这一方法在创教之初使用较普遍。上文提到的王重阳入“活死人墓”，马丹阳两人环堵，邱处机开长春洞等都属于抛弃世事，清静炼心。另外，跻身全真七子之一的郝大通的“石桥静坐”也是典型的清静炼心，其《道行碑》述云：

（大定）十五年，坐于沃州石桥之下，緘口不语。河水泛滥，身不少移，水亦弗及。

人馈之食则食，无则已。虽祁塞盛暑，兀然无变，身槁木而心死灰。如是者六年。^②

在全真道中清静炼心还有一种常见的方法，此即所谓的“炼睡魔”。这也是早期全真道奉行的诸种苦修术的一种。“炼睡魔”的意思就是一日二十四小时维持不睡眠。对于这一修炼法，邱处机、马丹阳的弟子于善庆，刘长生弟子于道显就曾奉行过。于善庆“六十八年，胁不沾席，衣不解带”。而对于于道显的不眠苦行，金代文学家元好问解释说：“吾全真家禁睡眠，谓之炼阴魔。向上诸人，有胁不沾席数十年者。吾离峰子（按于道显道号离峰子）行丐至许昌。寄止岳祠，通夕疾走，环城数周，日以为常。”^③ 这里介绍于道显以通宵环城疾走的方法来克制睡魔，今天我们虽时隔近九百年，仍能体味这种修行的辛苦。至于邱处机炼睡魔，我们由尹志平的转述中，可略见一斑。《真仙直指语录》载《清和尹真人语》内中尹志平回忆邱处机之谈话说：

俺曾计较，一日十二时中，初时八个时辰，不教昏，后至九个时辰。外有两个时辰，须当不过。不敢放令自在，昏些少，恁般过日月。自后七八日，全不合眼。口吃二、三分饭。虽炼睡，亦炼心。

① 《磻溪集》卷六。

② 《广宁通玄太古真人郝宗师道行碑》，载《道家金石略》，第672页。

③ 《紫虚大师于公墓碑》，载《道家金石略》，第463页。

由此载述，我们可以看出邱处机是如何一步一步渐次地克制睡眠这种人的正常生理现象。

早期全真道还盛行其他一些生活苦行，以锻炼心性。例如“行乞”，“食不洁”“衣破败”等等都是典型的苦行修炼。有关这方面的材料，《道家金石略》的载述极为丰富。如姬志真述全真高道王志谨的弟子张志信的苦行修炼历程云：“辞师下山……特以天地为蓬庐，形骸为逆旅。衣絮带索，而垢首蓬，岁时寒暑之易，一如也。自始及终，其志不变，若有人之形而无人之情。视尘物之往来，人事之胶扰，犹鸟雀蚊虻之过乎前，未尝介意。”^①又如于道显“年未二十，便能以苦行自立。丐食齐鲁间，虽腐败委弃，蝇纳之余，食之不少厌……城市道途，遇昏莫即止，风雨寒暑不恤也”^②。由以上的记载，我们可以看出苦行炼心是早期全真道全抛世事，心地下功的一个重要表现。全真教徒的苦行僧形象与传统道教徒的形象很不相同，当与禅宗的影响有关系。

其二是对境炼心。这种修炼心性的方法与第一种恰好相反，它不是采取逃离人世的方式，而是主动介入人世。修炼者通过以一种积极的态度参与人生，体验人间生活的世态炎凉、酸酣苦辣，以达到磨炼心性、洗涤精神的目的。对境炼心的具体表现形式根据修炼者精神的不同障蔽状态，呈现出多种多样的趋势。例如邱处机在磻溪修行时，附近常有虎豹出没，为了克服自己的恐惧心理，他有意不在修炼场所布置防范措施。又如刘处玄因为自己对美色、财富过于执着，所以就特意选择繁华的洛阳城进行修炼。他经常出没城中的花街柳巷，以磨炼自己的好色、贪财之心。这两种炼心法都是对境炼心的范例。其他方式还有很多。全真道之所以倡导对境炼心，是因为它认为人心的存在具有神秘莫测，不可捉摸的特点。只有通过现实的人世生活这一大舞台，才能把人性的纷繁复杂的存在形态展现出来。由此也才谈得上对症下药，根治人性的缺陷。由于全真道徒对真心、真性这种超越精神实体的理解是超脱善恶、美丑等二元对立的，因此他们所谓的炼心并非如同世俗道德家那样倡导弃恶扬善，进德修业，而是主张修炼者于善恶两边全无挂碍。他们认为只有这样，才能克服尘心，显露真心。

对于境中炼心，事中炼心的思想，早期全真高道郝太古之传人王志谨结合自己的修炼体验，作了精辟的阐述。《盘山录》载其语云：

师云：往昔在山东住持终日，杜门不接人事十有余年。以静为心，全无功行。向没人处独坐，不遇境，不遇物，此心如何见得成坏？便是空过时光。若天不利物则四时不行，地不利物则万物不生。不能自利利他，有何功德？

王志谨在此触及到一个深刻的思想：即心的存在具有与一般自然物不同的独特性，它并非作为一种现存事实而存在，而是一种显现的存在。换句话说，只有将心（精神）置于具体的物境中，才能展现其内在的丰富性。如果修炼者逃避世事，孤坐修炼，心就丧失了其赖以呈现的舞台，因而只是作为一种抽象物而存在，如此，修炼之事自然无从谈起。对于有关对境炼心的具体法门，王志谨也有精辟的论述，他将外境区分为顺境、逆境两大类，认为修炼者应在顺、逆事境中反复磨炼，直至养成不动真心。他说：“修行人修心为主，逢着逆境欢喜过去，遇着顺境无心过去，一切尘境，干己甚事？凡在众中，虽三岁小童不敢逆着，不敢触犯着。常时饶

① 《开州神清观记》，载《道家金石略》，第529页。

② 《紫虚大师于公墓碑》，载《道家金石略》，第463页。

着一切人逆着自己，触犯自己。常是忍者，忍过饶过，自有功课。一切在处安稳。一切境界里，平常过去。更为动心处，向诸境万缘里，心得安稳。更不沾一尘，净净洒洒，昼夜不昧，便合圣贤心也。”^① 按照王志谨的上述看法，对境炼心所涉及的境包括逆境、顺境。修炼者于顺境中，应无心过去；逆境中欢喜过去。一句话，既不能执着于欢乐，也不能纠缠于痛苦之中。

除王志谨之外，对于境中炼心的思想，全真第六代大宗师，邱处机的高足尹志平（清和真人）也有精彩的论述。他借用禅宗的“平常心”概念来表述此类思想。尹志平倡导平常心的目的在于将全真教的修道之业完全融入人世的日用人伦之中，以打通道教将修道与涉世断成两截的传统观念。众所周知，传统道教谈到修道时极力倡导避世入山或隐居尘寰。与此相反，尹志平由于受到禅宗思想的启发，主张将平常与真常彻底融为一体，将整个尘世变成一个大道场。这样从修炼角度，看他就为修道者赢得了更广阔的修炼场所，从世俗角度看，他又将世俗世界完全包容于修道之业中。这是一种典型的不废尘世而建立起道场的做法。尹志平上述思想的阐述是通过处理真常与平常一对概念来完成的。他说：“平常即真常也。心应万变，不为物迁，常应常静，渐入真道。平常是道也。”^② 又说：“道本无为，惟其了心而已。治其心得至于平常，则其道自生。”^③ 尹志平将真常与平常融为一体的秘诀在于他提出修炼者在介入纷繁复杂的尘事时，应做到心不着于事，逍遥自在，处置万物而不为外物所转。概括地说，就是以出世之心做入世之事。这样表面上看来修道者日日涉身于世事，实际上在心中却了无挂碍，一尘不染。尹志平认为只有经历这样一番磨炼，修炼者的心地才会不断由躁动趋于安静，由变化趋于稳定，最终达至大休歇、大安稳的精神境界。

对境炼心的思想对于全真道在元代的发展具有极其重要的意义。由于对境炼心的原则将整个尘世界纳入心性修炼之中，依此观点，尘世就如同一个舞台，修炼者的心则好比一位演员，心之必须介入尘世就如同演员必须在舞台上才能展开其表演一样。如此尘世界对于心性修炼就不再是无关轻重的，而是修道事业的一项重要助缘。修道者如要完成其修炼事业，就不能逃避现世，对尘世采取一种超然的隐士般的态度，相反他必须主动介入尘世。这一思想对于促进元初全真道的主动介入元代社会生活，从而也为其自身发展发挥了重要作用。众所周知，全真道的发展以邱处机觐见成吉思汗为契机，进入一个新的发展时期。由于邱处机的“一言止杀”及成吉思汗的庇护，全真教于元初在民众中享有盛誉，因此它的发展势头，也是极为迅猛的。在短短的一个时期中，它的势力几乎遍及整个中国的北方，甚至渗入西伯利亚。在这种形势下，全真教徒不可避免地面临修道与宏教的矛盾。如果按照早期全抛世事，心地下功的修炼宗旨，宏教的事业就无从谈起，因为在那时全真教的传播主要采取创建宫观，成立新的宗教组织及向教徒宣讲教义等形式，而这些事业都属于“尘劳”，与早期理解的内丹修炼漠不相关。王志谨、尹志平对境炼心、功行合道思想的提出，就为解修道与宏教的矛盾指出一条高明的出路，因而一方面大大促进了全真道的发展，另一方面也极大地丰富了全真道的内丹心性论。

① 《盘山录》。

② 《北游录》卷一。

③ 同上。

三、全真内丹命功修炼涉及的几个理论问题

如果说以心性开悟为归依的全真道内丹性功乃是一种带有宗教色彩的人生修炼，那么它的内丹命功在很大程度上就接近于一种科学实验。不过这涉及的科学与通常理解的西方式的科学有所不同。这种不同打个比方说就颇类似于西医与中医的区别。二者赖以奠基的身体观、宇宙观都有重大差别。事实上它们体现着西方人与古代中国人的两种根本不同的观察世界的视角。全真内丹道的命功系统即它的功理、功法主要建立于人体小天地、时间攒簇原则、内丹修炼之逆反原则及尚阳观念等几大核心思想基础上。对此，我们如果不将当代西方科学思想视为不容怀疑的绝对真理，就会发现全真内丹学中有些思想其实是非常深刻的，对于当代科学思想的进一步发展也许具有某种启示作用。

从全真教内丹学的整体发展历史来看，它的命功系统经历了三大演变阶段。根据现有的材料，我将体现于王重阳的《重阳真人授丹阳二十四诀》《重阳真人金关玉锁诀》等著作中内丹思想看成全真内丹学发展的第一阶段。至于全真内丹道命功系统发展的第二阶段，我认为应以邱处机《大丹直指》为代表。第三阶段的成就则主要通过南北丹法融合而获得。其时当在元世祖忽必烈平定江南以后，其书则以陈致虚的《金丹大要》为代表。至于明以后出现的全真龙门伍柳派的丹法仅限于在上述第二、三阶段基础上做一些改进。由于本文并非重点论述全真道各期的内丹修炼方法（它更多的是一种实践，而非理论论述），因此，我想在此围绕几个与内丹修炼有关的理论问题展开论述。

让我在进入正题以前，先来简略探讨有关“环堵”这种作为早期全真道展开其内丹修炼活动场所的问题。任何人若想修炼内丹，首先必须拥有一个修炼场所，这是不言而喻的。在全真道发展的早期，由于它的起源于民间之性质决定，它不可能拥有属于本门的道观，因此在此时它的内丹修炼活动多在山洞、环堵中进行。在前文中我提到王重阳的“活死人墓”，邱处机的“长春洞”就是一个例证。关于王重阳掘“活死人墓”不能简单看成由于对世俗生活的厌倦而表现出的一种遁世行为。实际上，他是以此充当内丹修炼的场所。对此，他本人在《重阳全真集》一首题为《活死人墓赠宁伯功》的诗中有明确陈述。诗云：“活死人兮活死人，自埋四假便为团。墓中睡足偏惺酒，擘碎虚空踏碎尘。活死人兮活死人，火风地水要知因，墓中日服真丹药，换了凡躯一点空。”从诗中“墓中日服真丹药”一语来看，王重阳入“活死人墓”并非单纯逃避尘世生活，而是于其中从事内丹修炼。据材料显示，他居墓中修炼两年。另外王重阳来在山东传道时，又携高徒马钰、邱处机等于山东昆嵛山开烟霞洞，以展开修炼。王重阳这种开洞修炼的行为为早期全真道徒树立了一个榜样。他的较早的弟子们都纷纷仿效他的行为，居洞苦修。例如邱处机于陕西磻溪开长春洞，于中苦修六年；王处一居查山云光洞，洞居九年。此外，马钰、邱处机的弟子于善庆也于吴岳东南峰开洞修行，后人因之称为于真人洞。此类行为都是紧随王重阳步伐。

除居洞修炼外，早期全真修炼家往往还住“环堵”中修行。如马丹阳住终南环堵六年，其弟子赵悟玄也住长安人赵恩施舍的环堵，郝大通弟子范圆曦“屏绝世虑，自闭环室中，究其所

谓精气神之学”^①。

其他住环者，还有不少。何谓环堵呢？它们规制又是如何呢？按：环堵，又称圜堵、环室、环，入环修行者称坐环先生。关于环堵的规制，目前尚缺乏详细的材料。然而根据尹志平《北游录》、陈垣《道家金石略》的零星载述，我们获悉环堵是一种极简陋而封闭的修炼场所。严格意义的环堵与外界完全隔离，其与外界的必不可少的联系如输送饮食之类仅靠一个窄小的窗户维持。至于环堵内部的陈设，从马钰《金玉集》的下述语句中，可以得知有些环堵很注重自然环境的优美，通常栽有竹、松等道教徒偏爱的植物。《金玉集·挈李大乘入环堵作》云：“西北亭川环堵居，此中堪可隐吾躯。眼前碧竹数君子，面对青松二大夫。流水假山儿戏尔，清风明月汝知乎？若能悟解予栽九，有分灵光赴玉都。”^②又同书卷一亦载其金玉庵环堵栽有小松六株。由于全真内丹修炼有一定的时间周期（通常为三年）因此全真炼师居环的时间往往达数年之久。如马丹阳居终南环堵六年，他的徒孙，全真高道杨碧虚的弟子李仲美居环三年^③，谭处端的徒孙，于紫虚弟子王志明“筑环堵于韩城而居之，道俗归向。以为坚坐六年，非世人所能堪。乃即谭所居而奉之”^④。早期全真道的坐环修行，从《北游录》所载邱处机与民间坐环先生的交往来看，坐环修炼的风尚应渊源于民间社会，而非全真道的首创。

需要指出的是，坐环修行在全真道发展的后期已不再流行。此时因为全真道拥有本门的宫观，因此便在宫观中设立正式的“钵堂”“静室”来充当专门的内丹修炼场所。

（一）人体小天——全真内丹学的基础思想

人体小天地（或称人体小宇宙）的思想既是全真内丹学执持的根本思想，又是内丹道各派信奉的共通原则。我们完全有理由说，如果缺少这一根本理论的支撑，那么全部内丹道就无从建立。何谓人体小天地呢？顾名思义全真内丹道所谓的人体小天地思想乃是指人体与其位居的外部世界有着相同的组织构造。亦即人与天地存在着同构性。按照这种观点，人的身体是一个具体而微的天地模型。谈到内丹道的人体小天地思想，在此，我必须特别指出，内丹道思想家看待的天地与我们通常将天地视为一种纯粹的无生命的物质存在有别，他们认为天地乃是一种具有内在生命的有机存在系统。对于人体小天地思想，早期全真高道马钰有所触及，《丹阳真人语录》载其语：“师曰：《清静经》云：‘人能常清静，天地悉皆归。’言天地者，非外指覆载之天地也，盖指身中之天地也。人膈以上为天，以下为地。若天气降，地脉通，上下冲和，真气自固矣。”马钰在此将人的身体以膈为标志，区分天地。膈以上为天，以下为地。这与邱处机以顶为天，脐为地的主张略有区别。《大丹直指》论人体小天地说：“金丹之秘，在于一性一命而已。性者，天也，常潜于顶。命者，地也，常潜于脐。顶者，性根也；脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也，祖也。”马钰、邱处机的人体小天地思想并非出于他们的独创，乃是中国古代一个传统思想，尤其盛行于汉代。从内丹道教的发展来看，钟吕内丹道也十分强调这一思想。

与中国传统的人体小天地观念不同，内丹修士提出人体小天地思想并非仅满足于在天地与

① 《普照真人玄通子范公墓志铭》，载《道家金石略》，第502页。

② 《金玉集》卷三。

③ 《兴平县重修仙林宫记》，载《道家金石略》，第499页。

④ 《长春庵铭》，载《道家金石略》，第483页。

人身之间作简单的比附，而是要为内丹学建立提供理论根据。他们通过参悟天地造化，发现天地之所以能够永久存在，就是因为构成天地基本要素的阴阳二气在不断地循环交合。由此，他们推论人如果能取法天地，使身内之阴阳也不断循环交合，就也可能象天地那样永生不死。如《钟吕传道集》载钟离权之语说：“天地之机，在于阴阳升降。一升一降，太极相生。相生相成，周而复始。不失于道，而得长久。修持之士，若以取法于天地，自可长生而不死。”^①内丹修士以一种独特的视角，将天地大宇宙与人体小宇宙都看成一种阴阳二气的循环、交合生命系统。由于他们将生命现象按照中国古代的思想传统描述为阴阳二气的永不停息的运动，因而他们在寻找天地大宇宙与人体小宇宙的共同点时，尤其注重阴阳二气的循环。有关天地大宇宙的阴阳循环，人们较容易理解，因为按照中国古人的看法，大自然的四季交替，万物荣枯都是阴阳二气交互作用的表现。然而有关人体小天地阴阳二气的运行及其存在形式，就远为复杂。对此，中国古代的丹家与医家都表达了他们的看法。内丹家的主张是将阴阳二气寄托于人体的心肾两种器官。他们认为心属火，属阳；肾属水，属阴。阴阳二气分别以人体心肾器官作为居留、转换之基地。人的肉体生命之所以能够延续就是因为心肾中蕴藏着的水火（即阴阳）二气上下相交，升降循环。以上这一观点乃是中医与内丹学双方共同信奉的。然而，两者也有很大的不同。其不同之处在于：内丹学以一种近乎辩证的逆反视角，进一步推进这一思想。

他们认为从人体生命的自然状态来看，心固然属火、属阳，然而在这种表面的阳中却包藏着真阴。同样，肾属水，属阴，内中也蕴藏着真阳之精。所谓内丹修炼不是简单地取人体自然状态下的阴阳二气，而是通过对人的心理过程的特殊控制，在一种高度静定的特定心理、生理状态下，使心中的真阴，肾中的真阳显现出来，以此作为合炼内丹的真正药物。这一思想牵涉到内丹学的另一基础思想即顺则成人，逆则成仙的逆反修炼原则。对此，我们下文将予以论述。对于逆反心肾之阴阳思想，邱处机《大丹直指》有清楚表述。他说：

盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木、龙。肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金、虎。先使水火二气，上下相交，升降相接。用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫。用神火烹炼，使气周流于一身。气满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位。

从内丹道的历史发展来看，邱处机的这些思想也并非他个人的独创，而是继承唐代内丹道教思想家的遗产。一般说来，全真内丹家在内丹命功系统方面并无重大的创造。他们的贡献仅在于笃实的修炼践履。

全真内丹家从其前辈内丹家中继承的另一重要思想就是以阴阳二气的交合来合炼内丹。邱处机《大丹直指》述内丹修炼之节次工夫，几乎每一步都涉及阴阳交合。从五行颠倒龙虎交媾到神气交合三田既济，无不以人体真阴真阳的交合有关。兹以《大丹直指》的“五行颠倒龙虎交”为例，其论内丹修炼之龙虎交媾说：

始觉咽干以觉心冲，次觉无味，如哑子吃汤，其味难说。是气交合，而曰交日。每一日行一交，得一物，状如黍米。还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候炼之，三百日数足，自然凝结。形若弹丸，色同朱桔，号曰内丹。

^① 《北游录》卷四。

全真内丹家如此强调阴阳交合；这与他们信奉的一般宇宙观有关。与现代人不同，他们眼中的世界乃是一个有生命的有机体。既然世界从整体上说是一个生命体，那么作为生命体典型特征之一的两性（阴阳）交合就应该普遍适用于一切现象。

按照我们通常的理解，内丹道赖以实现其生命超越的方式毫无疑问是修炼内丹。这一理解在有限的范围内的确是正确的。然而从内丹修炼的全部过程来看，内丹的获得只是完成了修炼的基础性部分。如果要想真正脱离尘世，返归真境，还需进一步养就圣胎，炼成真身。我们前文曾提到王重阳将全真内丹修炼的终极超越解释为见真性，呈露本来面目，这与禅宗的明心见性式心性开悟并无区别。然而，他的思想存在着模糊性、矛盾性。一方面他大量使用禅宗炼心炼性的术语，另一方面又赋予其内丹道的含义。例如他既用禅门常用的真性、本来面目等指称内丹道的超越实体，同时又对之作内丹学的解释。其中最注目一点就是用内丹术的真身、身外身解释真性。与单纯的心性开悟不同，真身的获得是以内丹修炼中真阴真阳的交合及圣胎的凝结为基础炼成的。关于王重阳修炼真身之证据，除《重阳全真集》的大量吟诵外，尹志平《北游录》追忆邱处机的话也可说明。其云：“（邱处机）一夕境中，见祖师膝上坐一婴儿，约百日许，觉则有悟于心，知吾之道性尚浅也。半年复见如前境，其儿已及二岁许。觉则悟吾道性渐长。在后自觉无恶念。一年又如前境，其儿三、四年岁许。自能成立，后不复见。乃知提挈，直至自有所立而后已。”^① 此所言境中所见，系指修炼过程中呈现的内境，非是通常以眼所见。

全真内丹学认为内丹修炼所欲达至的终极了证系凭真身、法身以打破虚空，弃壳成仙，最终遁入无生无灭的真境。这值得注意的就是圣胎的思想。如前文所论，内丹修炼圣胎的形成乃是通过体内真阴真阳的交合完就的。对此内丹道教有时又称之为男子怀胎。对于内丹家的这一思想，如果我们不是冒失地予以轻视，就会发现它的思想意义是非常深远的。事实上，对于内丹家的内丹修炼，我们完全可以看成为一种庄严而伟大的人体科学实验。这一实验的目标不定位于任何具体的科学发现，而是以脱离有限的不圆满的三维存在世界，升入我们由之而来的真实超越界为终极目的。对于人的生命的超越，世界上几乎所有成熟的宗教都孜孜以求，以之作为终极目标。然而，只有道教尤其是内丹道教才将它落实为一项可操作的人体科学实验。由此，我们不难发现在内丹道教中深深地浸染着一种科学精神。

谈到内丹道教此种以追求人之超越为目的的人体科学实验之真伪性问题，作者既然没有施行过此类实验，当然就没有资格说三道四，而且作者还认为对一桩实验真伪的驳斥或证实，只有求助于实验本身，任何理论上的辩护或反驳，只具有有限的意义。不过鉴于现今西方科学思想的过分泛滥，我想指出道教内丹学至少在理论上对当代科学思想的发展是富有深刻启示性的。考虑到最近克隆羊多莉的问世，我认为作为内丹学基础理论的人体小天地（近年有人又称为全息思维）思想值得进一步研究。另外，对于全真内丹学赖以建立的一般宇宙观，由于它对理解内丹思想的深刻性有帮助，因此在此我也想作一简单论述。从思想联系性来看，全真内丹家提出的“阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻”^② 的论断中所包含着的阴阳里面藏阴阳的思想，其实是建立在一种圈层宇宙结构理论基础上的。按照这种宇宙观，宇宙乃是以一种环环相套、节节

^① 《北游录》卷四。

^② 《大丹直指》。

嵌入的方式存在。对此，尹志平在《北游录》中以“性中天”一语予以概括。他说：“须入真道，方见性中之天，是为玄之又玄。”^① 这提到的性中天乃是认为除人生活于其中的天地之外，在每个人的身体内部还存在一个世界，只不过常人因为其尘心的限制，无法进入其中，因而这个世界对于一般人是不显现的。至于修炼者，由于通过心性修炼而彻底改变其主观精神状态，因而就能进入性中天。

与西方科学思想相反，内丹学不是将宇宙描述为整体与部分的关系，而是注重描述宇宙的同构性。按照这种观点，宇宙整体乃是由一层一层具有相似结构的小宇宙组成的。这种思想是内丹学人体小天地思想的根本意旨。内丹学还认为各不同层次的宇宙具有一种存在共性，此即它们都是由阴阳两种既相互对立，又相互补充的力量构成。如果我们参透了阴阳二气运动的奥秘，就完全可以实现从一个宇宙层次进入另一个宇宙层次，道教的三十六洞天思想就是依据此提出的。因此，按照内丹道思想推论下去，我们完全可以说甚至微细如物质的原子也都是一个具有自己独特时空存在形式的宇宙，不过是这一宇宙并不是人的宇宙。由于人的精神，肉体独特存在的限制，原子的宇宙对人是不显现的。从某种意义上说，道教的内丹修炼就是要摆脱人的世俗存在这一束缚，使人之生存进入一种无遮蔽的自由存在状态。内丹学为人类设置的这种伟大的超越目标是当今西方科学不敢设想的。

（二）逆行原则

逆行原则是包括全真道在内的所有内丹道流派遵循的普遍原则之一。在内丹道教中流行一句格言：顺则生人，逆则成仙。从内丹道的性功、命功两种不同的修炼系统来看，逆行原则都具有普遍的意义。事实上，对于内丹修炼过程，我们完全可以解释为在人体中进行的一种逆行重演天地大宇宙由道生阴阳，生万物（包括人）的演化过程。对于内丹道的逆行原则，我很难用一句话予以恰当定义。不过，这一原则的含意还是很清楚，此即仙道修炼所遵循的准则应与人道完全相反。对此，邱处机下述的一句话可以视为一种精辟的概括：“仙道真实，人道贵华；仙道、人情直相返（反）尔。”^② 逆行原则是所有内丹道流派甚至包括外丹道共同信奉的基本理论。全真道作为一支重要的内丹流派，当然也不例外。从全真内丹学的具体内容来看，逆行原则贯通于其内丹学的性功与命功。

内丹修炼的性功如前文所述主要涉及精神修炼，与修炼者的人生观有关。全真道认为任何修炼者如果想获得成功，就必须选择一种与世俗人生决然相反的生活态度。全真内丹道之所以特别看重心性修炼，是因为在其内丹学中潜在地蕴涵着这样一种理论预设：即任何个体尘世生活的展开都是奠基于他的精神活动。在尘世生活中，我们的精神状态每时每刻都在不断变化，一念方灭，一念又起，我们之所以对自己的存在有确定的体验，就是因为心灵具有此类瞬时变动。一个人如果永远失去知觉，我们就不再认为他活着。从某种意义上看，人的一世生命可以描述为一条念念相续的精神之流。全真内丹道认为尘世生命的这种存在状态遮蔽了生命的本相，使人们构建起了虚幻的、无常的、痛苦的人的生存世界。人的世界之光一旦呈现，世界的真实面貌就退隐其后。正是居于这一思想，内丹家主张修炼内丹首先就要心地下功，以消解修

① 《北游录》卷三。

② 《真仙直指语录》卷上《长春邱真人寄西州道友书》。

炼者由于生存惯性而累积起来的精神世界，使变动不居、惯于对象化的心灵归于寂静、湛然。事实上，心性修炼的最终目的就是要切断修炼者相续不断的精神之流，粉碎我们赖以建立人的世界的认知、情感等主观精神结构。对此，王重阳又称其为“降心”，他在《重阳立教十五论》第八讨论降心说：

凡论心之道，若常湛然。其心不动，昏昏默默，不见万物，冥冥杳杳，不内不外，无丝毫念想。此是定心，不可降也。若随境生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也。速当剪除，不可纵放，败坏道德，损失性命。

王重阳在此强调心性修炼就是切断与其对起尘境的联系，使其进入一种湛然静定的状态。另一位全真高道王志谨在论述炼心法门时，非常强调修炼心性应事事与世俗相反：“或问：初学修炼心地，如何入门？师云：把从来私情眷恋，图谋计较，前思后算，坑人陷人底心，一刀两段着。又把所着的酒色财气，是非人我，攀缘爱念，私心邪心，利心欲心，一一罢尽。外无所累则身轻快，内无染着则心轻快。内外轻快，久久纯熟，自无妄念。”^① 不难设想，如果修炼者真正进入王志谨所描述的这种精神境界，那么他其实就是有人之貌，无人之情。

逆行原则就其表现于命功系统而言几乎贯穿内丹命功修炼的每一步。首先从内丹修炼所用药物来看，它并非简单地取人体阴阳二气为材料，而主张要阳内寻阴，阴内觅阳，即通过阴阳颠倒，以找寻所谓的真阴真阳。其次从全部内丹修炼的核心的功夫——周天功（或称河车功）来看，它也是建立于逆行原则的基础上。所谓周天功系指在内丹修炼真药出现之后，使之凝结成丹的合炼功夫。其法为：于每日生气之时，披衣端坐，摒除妄念，一心湛然。然后以真意引领下丹田之真气，下行过背之尾闾、夹脊、玉枕三穴；再经头顶百会，过上丹田，渡鹊桥，历中丹田，最后返归下丹田。由于这步丹功乃是以真意引真气环绕人体上半身一周，因此被称为周天火候。周天功的目的在于打通神秘的人体任、督两脉。按照内丹家的看法，任督两脉打通之后，修炼者就会感到心神和畅，百病不侵，并有驻颜之效。从逆行原则来看，全真内丹学的周天功一方面在于逆转心肾二气的自然运行方向，使肾气上升，心气下降（与自然状态心气上升，肾气下降正好相反），相交于黄庭，凝结成丹。另一方面周天功也在于通过修炼逆转人体之内阴阳二气循环的顺态的自然过程，从而建立新的、逆态的真气循环过程。这是内丹修炼命功系统中逆行思维的最显著的体现。

全真内丹道体现的道行原则乃是通过参悟天地自然道化过程而建立的。内丹家信奉“修丹与道化同途”的信条，认为内丹修炼与外丹合炼一样与天地造化有着紧密的联系。然而由于内丹修炼的目的乃是跳出阴阳存在界，因此他们主张合炼内丹不能限于简单地仿效天地之造化过程，而是重在从天地造化中获得重要启示。内丹家看到从道生阴阳，化五行，产万物这一顺行过程中，万物莫不经历由盛至衰，由生而死，于是萌发通过内丹逆行修炼法以逆转这一物质运动过程，从而最终返归到超越生死的终极之道的存在的状态。

（三）尚阳思想

尚阳观念同样既是全真道，也是全部内丹道教崇奉的根本观念之一。对此，我们从全真宗师的道号中就可看出。全真教祖王重阳号重阳子，马钰号丹阳，王处一号玉阳。其他如全阳、

^① 《盘山录》。

广阳之号也多见于全真弟子中。从内丹道的思想传承看，全真内丹道尚阳思想当渊源于钟吕内丹道派。因为钟离权道号正阳子，吕洞宾道号纯阳子都显示出对阳的偏好。必须指出，从老子道家的贵柔尚阴到内丹道教的尚阳，其间的思想发生明显的转折。对于这一思想转折的原因，我认为应归结为《周易》一系思想的影响（考虑到内丹家经常以丹道参证易道、天道，这一观点是有根据的）^①。因为《周易》尤其是在汉易中存在着浓厚的天尊地卑观念，加之《易传》又崇刚健，宣传所谓“天行健，君子以自强不息”的主张。而天在《周易》取象中是阳，地则为阴。道教吸收《周易》尚阳思想并不始于内丹道派。从养生术方面看，早在内丹术之前的行气、服气术中，就存在很明显的尚阳倾向，气法修炼区分六阳时，六阴时，并以阳时为生气之时，阴时为死气之时就是尚阳的重要证据。

与尚阳思想紧密相关的是全真内丹道的阳神、阴神概念。所谓阳神是全真道继承钟吕内丹道的一个用来表述内丹修炼呈现出一种超越实体概念。如果我们像一些内丹道派那样，将全部内丹修炼过程区分为炼精化气，炼气化神及炼神还虚三个阶段。那么阳神就是通过炼气化神的修炼而显现出的一种只对修炼者个人或修炼者群体有意义的超越实体。内丹道认为只有凭借阳神，修炼者能返归真境，实现终极了脱。与阳神概念相对立的是阴神。所谓阴神，按照全真内丹家使用的习惯，乃是表达一种由单纯明心见性式精神修炼而呈现的超越实体。内丹道教自钟吕道派始就用它指称禅宗的心性了悟之结局。由此便开启了内丹道教与禅宗之间长达千年之久的有关终极超越境界的争论。内丹道教认为禅宗的明心见性修炼，由于只限于精神开拓，而缺少命功炼精化气、炼气化神的环节，因而禅者经由修炼呈露出的真我与内丹修炼显露的真身相比，应归属于一个较低的超越存在层次，亦即阴的层次。按照内丹道教的观点，阴神与阳神两类超越实体既有相同的一面，也有不同的一面。两者的相同之处在于：两者的呈现都是发生于心灵觉悟之后，亦即只有当修炼者完全制服纷扰无定的尘心而进入一种湛寂静定的精神状态时，真我才会呈现。至于真身（阳神）的获得除修炼者进入精神之湛寂状态外，还必须完就诸如体内真阴真阳交媾、培育、养就圣胎等一系列命功。

关于真身、阳神，全真道认为它系由真气结成，聚则成形，散则成气，具有穿金贯石，变化分形的功能。对于这种存在实体，全真家著述中多见提及。如《真仙直指语录》载马丹阳引邱处机之语说：“（马丹阳）又曰：不生不灭见如来，悟了之时免却再投胎。丘君曰：此乃出阴神，若到天庭，忽有天花飞，方出阳神。”^②另一位全真内丹高道金月岩描述阳神形象说：“阳神出现如婴儿，肌体鲜洁，神采莹然，体若虚空。聚则成形，散则无穷。”^③

金月岩还借用人世间妇女怀孕的生殖现象以解释内丹道阳神的修炼。其云：“圣胎者与凡胎造化无别。凡胎者，只是父母铅汞造化成人。铅者是父之精，汞者是母之血，相合造化成人。将凡比圣，以外见内。圣胎者，全在抽铅添汞也。”^④这里提到的圣胎就是指阳神的胎儿阶段。很显然金月岩认为阳神是修炼者以体内真阴真阳结合而成。对于阴神、阳神的区别，金月岩也有论述，他批评禅宗以明心见性为归依的修炼是出阳神，因而是假性命，是鬼仙之法；只

① 参见拙作：《周易参同契的丹道与易道》，载台湾《宗教哲学》1998年号。

② 《真仙直指语录》卷上。

③ 《抱一子三峰老人丹诀》。

④ 同上。

有内丹道以性命双修为宗旨的修炼才能出阳神，才是真性命。他说：“争知性命二字，尚有真假。真性命者，出阳神也，阳神者，此是天仙大成之法也。假性命者，出阴神也；阴神者，此是鬼仙小成之法也。”^①又说：“若夫诸缘顿息，万虑顿忘，物来不应，虽曰静定，奈何属阴。枯坐禅伯之流也。”^②

从理论上分析，全真道尚阳贱阴思想的形成，还与其宇宙论有内在联系。全真道徒看待宇宙与常人不同，他们将宇宙按照阴阳二气构成的状态区分为天、地、人三大层次。以为天层为纯阳，地层为纯阴，人层为阴阳相杂。道教内丹修炼的目的就是使修炼者从阴阳相杂的人层世界进入纯阳的天层世界。邱处机说：

道产二仪，轻清者为天，天，阳也，属火；重浊者为地，地，阴也，属水。人居其中，负阴而抱阳。故学道之人，知修炼之术，去奢屏欲，固精守神，唯炼乎阳，是致阴消而阳全，则升乎天而为仙，如火之炎上也。其愚迷之徒，以酒为浆，以妄为常，恣其情，逐其欲，耗其精，损其神，是致阴衰而阳盛，则沉于地为鬼，如水之流下也。^③

邱处机以天界仙为阳，地界鬼为阴的主张显然源于钟吕内丹道派。如前文所述，在《钟吕传道集》中，钟吕离权就曾以阴阳纯杂程度解释仙、鬼、人，并提出五等仙来贯彻其内丹修炼的尚阳主张^④。

（四）攒簇之道——关于内丹学的时间问题

攒簇（或称攒蹙）之道涉及内丹修炼过程中的时间问题。道教内丹道对这一问题的讨论触及到诸如时间的本性、量度时间之尺度、时间与世界存在形式的关系等重要问题，值得我们认真对待。

与我们通常将时间描述为一种均匀流逝的运动状态不同，内丹家对于时间有其独特的看法。由于他们将天地大宇宙看成一种有机体，因此他们看待时间通常也相应地视为天地有机体活动的节律。按照这一理论，不同的时间段具有不同的存在性质，对于内丹修炼也有不同的意义。又由于他们信奉人体小宇宙的思想，因此相应地，他们也认为在人体小宇宙这一生命有机系统中又存在与天地大系统类似的时间节律。稍稍涉足内丹学的人都知道内丹修炼必须在特定时刻进行。对此，内丹家常称之为“时”或“机”。一般说来，内丹家偏好子时（晚上十一时至一时）、午时（中午十一时至一时），这是因为子午二时乃是天地大系统中阴阳二气转换时刻。子时阴极生阳，属于一阳萌动时刻；午时阳极生阴，处于一阴萌发阶段。内丹家依其逆反思维，认为子午时之阴阳为天地大宇宙之真阴阳。然而，不少内丹家又认为外天地之子午二时属“死时”，内丹修炼应选择活时，即按照人体小天地自身阴阳二气运行的节律寻找修炼之机。正是出于这一考虑，内丹家才提出攒簇之道。所谓攒簇之道实际上就是指一种时间换算方法。内丹家认为任何一个时间都可以区分为生长、衰落两大时期。对此，内丹家通常称为阳时与阴时。他们将阳时称为生长期，阴时称为衰落时期。内丹修炼的最佳时期应在阳时段或者阴阳转折时期。对于攒簇之道，邱处机《大丹直指》引《火候图》说：“以外簇年、簇月、簇日、簇

① 《抱一子三峰老人丹诀》。

② 《抱一函三秘诀》。

③ 《玄风庆会录》。

④ 参阅《钟吕传道集·论真仙》。

时。”又引《居中经》说：“斗柄运，周天在人会攒簇。”这都是主张运用攒簇之道寻找内丹修炼的时。

攒簇之道同样也非全真内丹学的独创，而是内丹道各派的共同主张。从内丹道的思想发展历史来看，钟吕派及张伯端创立的内丹南宗对攒簇之道的论述较为充分。如张伯端在《悟真篇》一书中说：“日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。”南宋翁葆光注释说：“太阳太阴一月一次相交，圣人知而则之，移一月为一日，移一日为时。”^①元戴起宗进而疏云：“以时易日者，时中自有子午，其阴阳、始终，皆与天地日月同度。”^②这是认为在年、月、日、时等四种时间单元中存在着相似的运行节率及消长周期。因此在修炼内丹时，可将一年之造化攒入一月之中，一月之造化攒入一日中，一日攒入一时之中。显然这些惊人论断是以时间同构为理论预设作出的。正是居于时间攒簇法则，《悟真篇》还出现“赫赫金丹一日成”的著名论断。这种说法乍看起来貌似荒唐，其实它是按照时间同构理论，以一日修炼之功窃取天地一年之造化。

关于内丹道教时间攒簇理论的思想来源，我们可以追溯到东汉时期。东汉魏伯阳《周易参同契》之以月象指外丹合炼火候，实际上就是运用时间攒簇理论。然而魏氏没有将之概括出一年抽象的法则。至唐代，外丹道才正式提出这一法则。至于内丹道教使用时间攒簇法，从现存材料来看，其较早使用者为唐人崔希范。他曾说过：“吾取象日月焉。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。”内丹道教的时间攒簇法则体现了一种独特的时间观。它既看到年、月、日、时等各类时间单元之间的同构性，又认识到时间乃是一种有机的运动过程，而非单纯的、机械的均速流逝。按照这种时间观，每一时间段都不是相同的，而存在自身独特的性征。除此之外，它还认识到人体这一生命系统依据其气血循环，具有自身独特的时间节律。

总结以上对全真内丹学性功、命功的论述看，我认为全真教的内丹道乃是建立于一种宗教思想与科学思想相结合的基础之上。它的以精神修炼为目的的内丹术性功可以看成是一种宗教修炼，而它的命功修炼在某种程度上则具有很浓厚的科学实验色彩。在全真内丹学中宗教与科学这两种经常相互矛盾的思想体系相互补充和谐地共存于一体。

在正式结束本文之前，我想简单谈谈全真内丹思想（其实也是道教全部内丹学的共同思想）对于人类未来发展的意义。我认为它对于人类进一步认识自身，认识人的精神世界的奥秘及认识外部宇宙都具有丰富的启示性。事实上，由内丹道的有关思想推论，人们对外部世界的认识除了向外扩展之一路外，还存在一条向内的探求之道。从某种意义上说，我们通过心性修炼改变自己的精神世界实际上就是改变外部存在世界。因为世界的存在并非一种僵硬的、既成的事实，而是永远处于向人的精神不断显现自身的过程。换句话说，人的精神越开放，世界也就越丰富。如果我们能认真对待道教内丹思想，由中发展出一条向内的探索世界、灵魂的道路，也许将大大改变我们对世界、对人类自身的认识。正如伟大的苏格拉底所信奉的，人类认识自身永远是一个值得认真对待的根本的任务。

① 《紫阳真人悟真篇注疏》卷八。

② 同上。

论清微派法术与丹功相结合的内炼思想*

张 钦**

清微雷法，是唐末兴起的一种符箓道术，发展到南宋渐成一派，名曰清微派。该派法脉至明清亦不绝，其间不乏高道，如黄舜申、赵宜真者。元初陈采微所撰《清微仙谱》提出其创始人为唐末昭宗年间的广西人祖舒，凡十传至宋末元初的黄舜申（1224-?）。黄首次将清微雷法编辑成书，传诸于世。明代张宇初《道门十规》载：清微雷法“凡符章经道斋法雷法之文，率多黄师所衍”^①。《历世真仙体道通鉴续编》卷五亦称黄“钓玄探赜，集成大全，登门之士如云”。自此之后，清微符法蔚为大观，郑所南《太极祭炼内法序》说：“正一法外，别有清微法雷，名逾数百。”^②足见这种符箓雷法是相当繁复的。

考其渊源，《清微仙谱序》颇有端倪：“故其传始于元始，二之为玉晨与老君，又再一传，衍而为真元、太华、关令、正一之四派，十传至昭凝祖元君，又复合于一。”^③察其术则又极具时代性，与当时盛行之神霄雷法相伯仲；从其自述之传承来考察，与上清派大有干系，《道门十规》有“清微自魏（华存）、祖（祖舒）二师而下”^④云云，这样的溯祖是由来有自的，尤其在清微派之内炼系统中，我们能清晰地看到诸如存思及五脏运炼的具体法程。而清微派经典《清微神烈秘法》之《雷奥秘论》更详其说：“夫清微者，以象言之，乃大罗天上郁罗萧台玉山上京上极无上大罗玉清诸天中之尊也。肇自混沌溟滓鸿蒙未判之先，大梵大初之境，即元始至尊之所治也。乃一炁开明祖劫，是谓天根，且清微法者，即神霄异名也……法中雷符玉章天经，皆浩劫之初，梵炁自然结成于太空之中，昔元始下降，乃命天真皇人按笔以书，其文字广长一丈，藏于紫微上宫玉京金阙，命五老上帝掌之。”^⑤

上面的表述，值得注意的有三点，第一，清微符法来于至尊神元始天尊，神人之际关系明朗；第二，清微实乃神霄异名，其实质皆行同等之雷法，暗示其与神霄之缘颇深；第三，其法

* 本文原载《宗教学研究》2003年第4期，第16-18，40页。

** 张钦，哲学博士，四川大学道教与宗教文化研究所硕士生导师。

① 《道藏》第32册，第149页。

② 《道藏》第10册，第441页。

③ 《道藏》第3册，第326页。

④ 《道藏》第10册，第441页。

⑤ 《道藏》第4册，第135页。

是书“广长一丈”之符，神力而为，藏在紫微，则下界之人唯有以诚感天，方能得之，为天人相通埋下伏笔。这些天书云篆，虽分三品，上中二品皆藏诸天宫，唯下品灵书“则应世宗师心心相授，口口相传，与天长存，祈天福国，弘道化人，役使雷霆，坐召风雨，斩灭妖邪，救济旱涝，拯度幽显，赞助皇民，即今人间清微雷法妙道是也”^①。如是我们便逐层地看到人间的福祉与这法力无边的清微雷法紧紧地扣在了一起，清微宗师们爱民济物的宏博胸怀便昭然于前了。

清微法理，要在以诚动天，故正心诚意之功，是其修炼的精髓，亦是其建立天人感应的不二法门。《清微梵炁雷法》论祈祷之要时说：“凡行持之际，先净口心身，要内外一尘不着，清净圆明，身心与虚空等然，我即天地，天地即我，相忘于彼我之间。诵咒若空中琅琅然有声，所召立至，所祷立通。”^②“净”有洗净、去秽、去欲之意，心之净在于情欲的涤除，身之净在于荡去尘垢，可见天道与人欲既有水火之别，要想无待而常通，则需“清净圆明”，当“我即天地，天地即我”之境出现，自能所召立至，所祷立通。这比孟子之“万物皆备于我，反观莫不全备”有了更进一步的“现实性”。因为它不仅是认识论的问题，更重要的是实践论的问题，它的哲学基础是天道与人心的一体不二，李少微示南毕道曰：“父母生前一点灵，不灵只为结成形，成形罩却光明种，放下依然彻底清。”^③“外有举动，劳怠气神，内有所思，败血伤精。冥冥漠漠，与道相亲，不喜不怒，心和气清。内有交媾，发为雷霆。”^④这种思想发展到元末宋初的黄舜申及其门人增衍清微道典时，则直接引进了“正心诚意”的儒家思想，《清微斋法》卷上云：“盖行持以正心诚意为主。心不正，则不足以感物；意不诚，则不足以通神。神运于此，物应于彼，故虽万里，可呼吸于咫尺之间。”^⑤清微法师们认为，能否感物通神，全在乎方寸之心田，这与同时而异名的神霄雷法实出一辙。考览清微祖典，如《清微神烈秘法》《清微斋法》《清微元降大法》《清微丹诀》《清微玄枢奏告仪》^⑥等诸法诀，阐论清微丹功与法术最详者首推《清微丹诀》，下面便从几个大的方面具体分析《清微丹诀》丹功与法术相结合的内炼思想。

清微丹法，重炼精气神。《清微丹诀》开篇便云“上药三品，神与气精”^⑦，直截了当地指出：“保精生气，炼气生神，形炼其神，则可以留形住世……神归体则真神自灵，若守千日之功，离形飞升；百日之功，超凡入圣。”^⑧从《合道章第一》的阐述来看，清微一门对内丹修炼精气神的法程已很成熟，而且其理路是清修：“炼形者，即炼精之谓也。须其六根断绝，一念真纯……不欲不淫，然后炼气合神也。夫炼气（合神）者，冥心定息，元寂绵绵，神室内守，气入丹田……夫炼神（合道）者，入室端坐，神气既息，不出不入，心无二用，一念无

① 《道藏》第4册，第135页。

② 《道藏》第28册，第717页。

③ 同上书，第691-692页。

④ 同上书，第691页。

⑤ 《道藏》第4册，第286页。

⑥ 是皆元代黄舜申及其门人增编。

⑦ 《道藏》第4册，第961页。

⑧ 同上书，第961-962页。

着，视而不见，听而不闻，炁住而为息，神入而成胎。”^①

在《入室功夫章第二》中提出了重要的“神炁穴”概念，架起丹功与法术相结合的桥梁，文中提出：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精……其中空洞，意到即开，乃乾父之精、坤母之血，结胎之黄房也。”^② 此穴为周天运炼的大穴，凡圣的分水岭，“收为胎息，守为窍也。半年一载勤而不怠，宿殃悉去，向上功夫金丹大道不外是矣”^③。当金丹炼就，便可临坛、发用了。

《临坛召合章第三》云：“瞑目凝神，聚气于混沌之中，不出入一炁，七遍。敛诀，火炼真文，咽下祖宫；过三关，升入天门，意游长空，张目直视，见三字金光进出，照天烛地，放出号令万真禀行。”^④ 此处由内而外的转化要在“意游长空”，感应的关键为“张目直视”，根据天地大人身，人身小天地的相互对应关系，天人之间一旦建立起这种相互感应，发用便自然地推导出，所以《发用章第四》明晰地表达出这一关系：“耳热生风，眼黑生云，腹中震动即雷鸣，汗流大小皆为雨，目眩之时便火生。”^⑤ 这种对应是相当形象的，同时，《丹诀》还具体地描述了达到这一状态的身心情境：“入息静定良久，神息既调，直待内境不出，外境不入；但觉身非我有，天地虚然。入定光中或见祖师出令雷霆万真随行，意欲五事。”^⑥（五事指风云雨雷电，或指五种生理反应）当此境出现，“复收敛，运一炁，七遍之妙。近视天炁下降，地炁上腾，蒸山煮海，交合混沌于黄中，酿成五事。临坛之际，拨动关捩，随窍而发也。耳热则双手玉文运起，从腰肾间上升至耳，一拂而上即南风，下北风，前东而后西也。眼黑即如上运升，以目光直视长空，散云沥，黑目动而止。腹震动即以局运（炁）从腰间上升至耳，以局提提耳，三按而发，汗流不止；或大小迸急，则以身振动，窍穴俱开，大雨如注。目眩之时，即如上运升，以目闪左则左，右则右。已上关捩在大静定中，所谓无中生有，不可以为无心作，不可以有心求。”^⑦ 介乎有为无为之间，其运用之妙，只能存乎一心了。

关于天人如何感应，在《坐功睡法》里有这样的描述：“玄牝之门在两肾中间，名曰大海，又为弱水。其为丹田，左青右白，上赤下黑中黄……为人之根本，五炁之元始也。中有神龟呼吸，元气流行则为风雨，激搏则为雷霆”^⑧，提出丹田中有神龟，它的呼吸引起元炁的流行、激搏，并因此而至风雨雷霆，这种思维是很奇特的。在接下来的身神论中，我们看见了《黄庭经》的影响：“前脐则为昆仑、为大山、为渊、为五城，中有真人即五帝也；五城之外有八使，即八卦大神……”^⑨ 如是推衍出九卿、十二子并三焦神、二十七大夫并四肢神、八十一元士，“太一至真人居脐中，主身中一万三千神将……风伯在脐轮下右傍，雨师在小肠尽处，雷公在

① 《道藏》第4册，第962页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 同上。

⑧ 同上。

⑨ 同上。

大海右肾，电母在八门右上弱水之巔……皆受命于太一真人。”^①

“太一真人”是身内群真的统御神，而风伯、雨师、雷公、电母在身内有着特定的方位和居处，这样一套将外在的神灵移植于体内的身神系统，即可说就“人身小天地”的发挥和推演，更可以说是人能呼风唤雨、役使雷霆的必要的理论预设。

道士们在这套理论的支撑下，一定相信，如果能在身内引动“雷霆”，定能通过感应将这“雷霆”传至天地间，其方法就是通过特殊的内炼——坐功与睡法来达成：“凡人当睡法守之，集身神，斩三尸，勘六贼，方可混合造化，窥测乾坤，天地虽大，皆在吾身中也。敛身趺坐，目视鼻心，守玄牝也，然后定精神形体气。神气相守，命神念之，所至运炁神，自然而然……静而又静，一炁七遍。”^②

在《清微丹诀》中，对法术与丹功的关系明确地提出以内炼为本，外用为末：“法中之要非专于符，非泥于咒。”^③ 当我之正炁养满，灵性十足，自能“一神通万神俱通，一窍通九窍齐通”。这种思想是两宋以降符箓道法大受内丹影响的共同的重要特征。我们知道，除三山符箓多与内丹相融摄，更分枝和新出不少新道派兼行符箓道法及内丹，其间尤以神霄、清微、东华、天心四派为大。它们皆不同程度吸纳内丹，并不同程度地增衍、创新其内涵。这种现象，既可以认为是内丹对符箓道派的直接影响，又可以理解为符箓道派对内丹的引用与发挥，其中一些道派还可以进一步地理解为是内丹的一些旁枝。这些新道派都有一个共同点，就是大倡符箓与内丹相结合。“内炼为本，外用为末”的符箓道法思想既体现了时代的潮流，更体现了道教惯有的吸收融摄新鲜思想的作风。

《清微丹诀》中除了以上所述的内容，还在《黍珠造化》一节对丹功与法术所涉及的心性问题作了一个说明：“故德者道之符，诚者法之本，道无德不足为道，法非诚不足言法。守道者正；正法化行，循法无私，将必听役驱役。法乃正己也，道者守己也，如此二事不亏，一心不易，虽王公大臣亦可坐伏此道。”^④ 它将“德”“诚”“正己”“守己”作为修道之要，并且作为行法之本：“可以行法，是必正己诚意，神炁冲和，故道即法也，法即道也……可以啸命风雷，可以斡施造化。初不必许多枝蔓，惟正一字而已。”^⑤ 这样，《清微丹诀》里便将道、法与德、诚、正的心性修养紧密地联系在了一起。所谓“惊天地，泣鬼神”的理论前提就是天人感应，他们认为，能动人的自能动天。清微之丹功与法术的结合亦以此为纲纪。

综上所述，《清微丹诀》作为清微派内炼法理法程的代表作，主张将内丹与符法有机地结合在一起，与其同时代的其他几门新出符箓派，形成了颇具特色的道法与内炼相结合的分枝，反映出宋元符箓道派的新趋势。

清微派入元以后有很大发展，自黄舜申以下，有弟子近百人，分南北传教，南有熊道辉→彭汝励→曾贵宽→赵宜真的传承，北有张道贵→张守法→唐中→刘中和等一系的传承，足见此派法术与丹功结合的内炼思想的旺盛生命力。

① 《道藏》第4册，第963页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上书，第964页。

论神霄派的宇宙观与保神养心的内丹思想*

张 钦**

神霄派的创始人是北宋末江西南丰的道士王文卿（1093 - 1153），他曾自称得唐道士火师汪君（714 - 789）之传，从年代来看，显系伪托，但此已透露出神霄雷法特色的一些端倪。王文卿在徽宗时极受宠信，神霄雷法因之显赫一时。靖康之难后衣冠南渡，王此时亦在朝廷失宠，较为消极，其法脉流人民间，弟子多为居家人。尽管如此，他的弟子及其后学中仍不乏以雷法名者，如人称“谭五雷”的谭悟真，自称“汾阳萨客”的萨守坚，又有邹铁壁、莫月鼎等皆出其门下。

神霄派留存下来的文献资料，收录在道藏中的不少，可供参阅的其他道典亦丰富。自宋至元明，其传承系统清晰可览^①。其理论、道法系统的文字记载亦多流传至今，如《冲虚通妙侍宸王先生家话》《道法会元》中的《雷霆妙契》《雷霆梵号咒》《雷说》《内天罡诀法》《续风雨雷电说》等，又有内丹南宗五祖白玉蟾者，著有《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经集注》《玄珠歌注》二卷，《汪火师雷霆奥旨序》《书符内秘》《坐炼工夫》及陈楠传《先天雷晶隐书》《洞玄玉枢雷霆大法》等，都是研究神霄派的重要典籍。

神霄派，从传承来考察，是符箓道法的创新派别。由于其创始者邀宠得法，遂广为流衍，支脉旁出。张宇初《道门十规》有载：“神霄自汪王二师而下，则有张李白萨潘杨唐莫诸师，恢弘犹至。凡天雷丰岳之文各相师授，或一将而数派不同，或一派而符咒亦异，以是讹舛失真，隐真出伪者多，因而互生谤惑。”^② 这为我们的研究带来一定困难，但我们只要去冗就简，踪其主脉，以内炼外用的基本思想为线索，仍可以对神霄派的思想有一个准确的把握。

一、天人合一的宇宙观

天人感应，其源悠远。人身小宇宙，宇宙大人身；宇宙在乎手，万化生乎身等观点，都是天人感应的发展和深化，行神霄雷法者之所以信心十足地认为他们能呼风唤雨，正是基于这样

* 本文原载《世界宗教研究》2004年第1期，第77-81页

** 张钦，1966年生，哲学博士，四川大学道教与宗教文化研究所硕士生导师。

① 参见卿希泰主编：《中国道教史》第3册，第339页。

② 《道藏》第32册，第149页。

的理论假设。

神霄派之宇宙生成论宗承道教祖说，并给“天人感应”的思想注入新的内容。王文卿在其《家话》中说：“一生二，二生三，三生万物，发为妙用，上穷碧落下至黄泉，无所往而不可。”^① 萨守坚的《雷说》中亦云：“大道无形无名，无声无臭，杳冥恍惚，虚无自然，视之不可见，听之不可闻。”^② 可见他们是完全继承了老子开示的道生万物论。他们在此基础上又提出一些新的范畴，将“道”具体化为“元始祖炁”“元始之真炁”或“一炁”“先天混元祖气”等。王文卿说：“夫五雷者，皆元始祖炁之所化也。祖炁既肇，太极立焉。”“使者（雷神使者）禀此气而化生，總監即元始之真炁。”^③ 又说：“一炁而生诸炁。”^④ 元代莫月鼎《橐龠枢机说》云：“虚而不屈者乃先天混元祖气也……又曰天地之根，万气之祖，太极之蒂。”^⑤ 这个创生万有的原始祖炁，既是人成仙的基础，又是人呼风唤雨的理论前提，有了这个预设，天地人之关系，于焉有附。

他们认为，天地人不仅同出一源，同时还对应同构，王文卿说：“（雷神使者）乃先天不坏之元神，即今所尊元始也。程雍（雷神之一）乃日月也，五将（雷神五将）乃五星也；于人身，使者乃元神也，程雍乃元炁元精也，五藏之炁为五将也；在地，使者为后土真皇，程雍即丰都九壘，五将即五岳也。盖人居天地之中，借斗运转三才，此谓一窍通万窍通，一将灵百将灵是也。”^⑥

他在《高上神霄玉枢斩勘五雷大法·序》中说：“以我元命之神召彼虚无之神，以我本身之炁合彼虚无之炁，加之步罡诀目，秘咒灵符，斡动化机，若合符契，运雷霆于掌上，包天地于身中，曰暘而暘，曰雨即雨，故感应速如影响。”^⑦ 如果我们把“使者”“程雍”“五将”这些假名除去，留下的就是天地人的一一对应，这种对应有一种功能，就是牵一发而动全局，换一种说法，即是天地可以“感动”人，人亦可以“感动”天地。神霄雷师们认为人之能使天行雷雨，正是因人身既有雷雨之机，此机如能激起，则天应如响。

天人一体，不仅表现在同出一源，有相互的对应及感应，也表现在遵循共同的运动和变化规则。这些规则就是阴阳消长、五行生克、八卦运转的象数之理。王文卿说：“故天一生水位乎坎，地二生火位乎离，天三生木位乎震，地四生金位乎兑，天五生土位乎中，则有五斗五星五岳之名，其实五炁所化也。五炁顺布，四时行焉，万物生焉，化无所穷。其或阴阳不调，旱涝为虐，则皆五炁失度而致也。”^⑧ 天一地二之说出自河图象解，一与二即为阴与阳，坎离震兑为八卦中的四卦，其与方位的对应为北南东西，代表冬夏春秋，而水火木金土五行之生克，便在五方四时的运化中展现出来，顺生逆死代表天的规则，而人身亦复如此，萨守坚《雷说》云：“夫人之一身，二炁五行之精而已……学者无求之他，但求之吾身可也。夫五行根于二炁，

① 《道藏》第32册，第390页。

② 《道藏》第29册，第212页。

③ 《道藏》第32册，第391页。

④ 同上书，第392页。

⑤ 《道藏》第29册，第278页。

⑥ 《道藏》第32册，第391页。

⑦ 《道藏》第29册，第165页。

⑧ 同上书，第165页。

二炁分而为五行。人能聚五行之炁，运五行之炁……吹而为风，运而为雷，嘘而为云，呵而为雨，千变万化，千态万状……散而可弥六合，道之用也。有道则有体，有法则有用也，皆本诸一而已。”^① 这里的“道”“一”等范畴是道教创教既有的，吹、嘘、呵等词也是旧文；吹、嘘、呵能唤动风雷等，才为新说。萨守坚的这段文字，乃是将王文卿之二气五行说运用于人身的阐论，其理一贯，在此基础上，他进一步提出：“以炁合炁，以神合神，岂不如响斯答耶？”^②

天人同源、对应、互动，在二炁五行八卦的象数义理中，神霄派创制了以神霄玉清府诸神为统御的天地人的时空观，炼师们坚信通过对自己身心的修行能达于与“天心”的合一，如此便可把握时机役使雷神呼风唤雨。这种思路，在第三十代正一天师张继先那里又出新说，张天师从王文卿学习神霄雷法，撰《明真破妄章颂》阐述雷法理论，是神霄派中很有影响的一名法师，他吸收了当时的禅宗及金丹派南宗的心性论，提出了“万法唯心造”的宗教哲学的“心”创论，其《心说》云：“夫心者，万法之宗，九窍之主，生死之本，善恶之源，与天地而并生，为神明之主宰，或曰真君……或曰真常……或曰真如……用之则弥满六虚，废之则莫知其所。（其）大无外，则宇宙在其间，而与太虚同体矣；其小无内，则入秋毫之末，而不可以象求矣。此所谓我之本心，而空劫以前本来之自己也……不可以智知，不可以识识，强名曰道，强名曰神，强名曰心。”^③ 张继先认为此“心”乃是雷法之枢，他在《法即是心》中说：“此心心外更无法，咒诀符图妙合心，心合将灵为妙用，灵光一点便为灵。”“先天道妙工夫到，咒诀符图可有。”把修心见性作为根本，对传统咒诀符图几到取消的地步，他认为最高的境界当是禅境：“本来真性同虚空，光明朗耀无昏蒙，偶因一念落形体，为他生死迷西东……识得真空方不昧，古往今来镇长在，掀翻世界露全身，尽度众生超苦海。”^④ “千般要妙万般玄，只是教人各休歇，即能休，复能歇，一切情缘皆断绝，饥餐渴饮困时眠，万死千生没交涉。”^⑤ 由是他便以禅境统摄生死，进而统摄天人，将一切都消解在佛的悲心中，雷法已只是小术而已了。

二、保神养心的内丹思想

雷法与内丹的结合，既是符箓道术在理论上的一种进步，又是道教在当时的时代特色之一。王文卿《雷说》云：“损神日日谈虚空，不如归命胎息中，绵绵不绝神自通，烟升云降雨蒙蒙。”^⑥ 以守窍调息为内丹之入手，并同是继承了精炁神之说，萨守坚《雷说》云：人之生“但恃精气神三者为根本”^⑦。神霄一派之内丹修炼，其要在于保神养心，具体的法程及其思想，总结起来有如下几点主要内容：

（一）提出人之初性元神（又名真心等）本来洁净永恒的思想。王文卿《家话》云：“人

① 《道藏》第29册，第213页。

② 同上。

③ 《道藏》第32册，第368页。

④ 同上书，第372页。

⑤ 同上。

⑥ 《道藏》第29册，第217页。

⑦ 同上书，第212页。

之初性譬犹明月，一点圆明，湛然不动，灵光遍照。”^①莫月鼎更将元神认作先天一炁之体，又名“中黄先天混元祖炁”，此乃造化之机，且融汇三教多方譬喻：“佛氏曰慧日、宝灯、摩尼珠，儒家曰浩然之气，禅宗号曰安身立命之处，道家号曰金丹，其实一也。”^②这些说法虽然牵强，但也向我们道出神霄家之认为人之初性的真性元神，实乃是充塞天地的“大我之心”，正因有如是之预设，这“无心”之“真心”元神，方能撼天动地，邹铁壁《雷法秘旨》云：“有心感神，神反不应，无心之感，其应如响……但无妄念，一片真心，不知不识，心与雷神混然如一，我即雷神，雷神即我，随我所应，应无不可。”要达到这样的境界，自非易事，但神霄家亦有一些方法为其筌蹄：

第一种方法是清心寡欲。这是一种传统的方法，正因其传统，其效也传统，王文卿云：“人性地本善，汨于七情六欲，倘能清心寡欲，诸障消除，其天随处可见矣。”^③性天朗朗，情障三千，拨开云雾则清天自现。这当是相类于张伯瑞元神欲神之论，莫月鼎将此具体化为：“凡行持之时，先当静心去念，如婴儿之未孩，此即是我，如在胞中之时，一尘不染，一法不定，此即是先天境界也。”

其次一种方法是禁欲，这是一种极端的修为，王惟一《道法心传》说：“夫行持道法，先当受持十戒，日用常行无所亏欠，更能济贫救苦，积功累行，自然感动天地，神钦鬼伏。”^④又说：“行雷之士须当断淫绝欲，保养元神，炼成金丹。”^⑤关于此，白玉蟾《道法九要》曾记载西河萨守坚持戒清净的教事，可为此证：萨真人曾烧一犴神庙，庙神怀恨，跟随他十二年，伺其失戒之隙欲施报复，终不可得，于是归降。萨真人曾有诗云：“道法于身不等闲，寻思戒行彻心寒，千年铁树开花易，一入丰都出世难。”^⑥萨真人一脉绝欲忘念，持戒笃行，是神霄派发展至元代后有影响的一支。

(二) 提出内炼精炁神为本的法门。精炁神是北宋兴起的内丹术修炼中最主要的“药物”，理论与方法在王文卿时代已很成熟，从萨守坚《雷说》中，我们即能看到这种继承，其上说：“夫人，固其精，养其炁，保其神，使之三宫往来，升降不息。”^⑦元代的神霄名师王惟一就直接引证张伯端、白玉蟾的文字，可见其渊源。神霄家们继承了内丹的修炼法要，结合霄神信仰，又多方吸纳，例如王文卿就提出以静坐为基的法门，在《家话》中他说：“谨授教归家静坐三日，万念放下，一事不干，坐满三日……至二百一十日，久久行之，日积月累，神气精自然混凝，上可脱壳朝元，次可长生久视，又其次可以兴云致雨，役电鞭霆，济人利物，何所往而不可也。”^⑧他在这里将内炼所得的功效分为三等，而兴云致雨只是“又其次”的第三位，可见神霄一派对内炼成仙的渴望，而把役电鞭雷，济人利物，这些效果只看作“真行”的功德，当然，这些也是十分重要的，如萨守坚强调说：“子当利物济人积功累行，庶得诸天

① 《道藏》第32册，第390页。

② 《道藏》第29册，第278页。

③ 《道藏》第32册，第390页。

④ 同上书，第420页。

⑤ 同上书，第421页。

⑥ 同上书，第420页。

⑦ 《道藏》第29册，第212页。

⑧ 《道藏》第32册，第393页。

拥护。”

(三) 萨守坚在《内天罡诀法》中提到一种内炼存思术，颇有特点，兹分述于下。“两眼对两眼，看教十分端，忽然一声响，精气上泥丸，复运丹田养，如蜜甘且香，若人能会得，立地返仙乡。”^① 邹铁壁对此有详释，并把“两眼对两眼”句改为“两眼对两肾，认取此中间”，对此，萨守坚和邹铁壁有不同的观点，萨守坚认为：“两眼对两眼”，当是“先存左眼为日，金光九芒悬合，右眼为月，银色十芒悬合，须臾相交于泥丸”^②；而邹铁壁则认为此当是“凝神定息，舌柱上腭，心目内注，俯视丹田片时，存祖炁氤氲，绵绵不绝，即两肾中间一点明”。萨真人和邹铁壁道法上虽有不同，但都是比较正宗的炼精化炁论者。此外，萨、邹二人还谈到了周天运行及丹田养胎的法程，萨守坚云：“中间一婴儿，如初生之状，当其眉心一道金光迸出，每存吸用布符，按《黄庭经》云：上有黄庭下关元，黄庭两半而成洞房，生赤子则为一焉，其义一同。”邹铁壁注云：“当觉津液满口，闭息合齿，微微吞咽，如石坠下丹田。师云：华池玉液频吞咽。即：中理五炁，混合百神，十转回灵，万炁齐仙。”

从上面的阐述不难看出，神霄雷法保神养心的内炼学说与法程，没有超越钟吕内丹学的范围，基本上是一脉相承，没有什么创新，如果结合前面的宇宙观来考察，其最根本的特点是将内丹修炼与雷法结合在一起，主张内炼为本，外用为末，符箓道法几可不用，并运用天人论将内炼的功用放大，但这种放大充满了神秘性，从思想上来看，是符箓道法的一种发展，是一种精致的，但仍然没有摆脱巫的原始性的法术思想。

① 《道藏》第29册，第215页。

② 同上。



道教女子内丹学概论*

李远国**

内丹之学源远流长。从先秦仙道到汉唐以来的道教，其丹道一脉千古恒存，光耀日月。尤其值得一提的是，在道教丹功丰富多彩的炼养功法中，有一些是专门为妇女修炼养生的。道教认为，不同的对象如男、女、老、少、强、壮、病、弱，所适应的功法也不同，特别是在男、女之间，由于身体、生理、心理等方面存在着许多差别，故在具体的炼养方法、炼养步骤上，更应有所区别，只有这样，才能收到事半功倍的效果。无疑，道教气功理论中这种因人施教、辩证炼功的观点是符合科学道理的。基于这种考虑，道教创立了一整套系统的妇女锻炼养生法，丹经中谓之“女丹”。并涌现了一大批闻名于世的女丹家，产生了一些专论女子丹道的著作。这样，就形成了我国古代气功史上一个重要而独特的派别——女子内丹派。这里仅就女丹派的沿革、特性及其理法而论。

一、女子内丹术由来与发展

在中国长期的封建社会中，妇女所受到的压迫与歧视是人人尽知的。要想修炼养生，她们所遇到的艰难往往比男子多得多。这不仅需要极大的勇气和坚韧的毅力，同时更须得明师指点，传真口诀。历史上许多有志于炼养的妇女因误入歧途，名裂身败，饮恨而逝。

对此，清贺龙骧总结说：“《易》曰：有天地即有男女。又曰：乾道成男，坤道成女。曰天地，曰乾坤，曰男女，皆所谓一阴一阳，阴阳无贵贱，男女自无轩轻也。乃男子成仙者多，女子成仙者少，何也？盖男子可以游方访道，女子难以出门求师；男丹经汗牛充栋，随地可购，女丹经零星散漫，无有专书；男能识字解义者十有七八，女能识字解义者百难一二。设使女丹有专书，女皆识字解义，并许其方便出游寻师访道，则女子之成仙者，未必不如男子之多也。”^①

* 本文原载《道韵》第十一辑，2002年，第38-62页。

** 李远国，现为四川省社会科学院哲学所副所长、研究员。从事道教研究二十余年，主要著述有《中国道教气功养生大全》《道教气功养生学》《道教与气功——中国养生思想史》（日文版）、《水的七德——李远国二〇〇一年日本讲演集》（日文版）、《道教灵宝派沿革史》《道教神霄派研究》《道德经与生态文化》等。

① 《女丹合编·序》。

这里首先肯定了男女在修炼方面的平等无二，皆可成仙，从而否定了封建专制下男尊女卑的观念；其次又指出了女性修持之所以难成，主要是社会环境造成的，倘若女性能有受教育的机会，走向社会，她们一样能够修道成真。换言之，只要社会能给女性提供良好的教育和宽松的环境，在相同的条件下，女性在修炼方面能取得的成就比男性毫不逊色，在某些地方甚至超过男性。显然，这种尊重女性的修持观颇有见地，比起其他一些宗教而言更符合人性。正如陈撄宁先生所说：“吾国陋习，凡百事务，莫不重男轻女。对于宗教家及迷信家，则尤甚，而视女子为秽物……唯吾仙道则不然。检诸丹经，且每言女子修炼，反较男子为速。此仙道男女平等之为贵耳。”^①

当然，除了以上所言原因之外，女性修炼面临的问题还很多，概括而言大概有几十种，如：（1）“有笼统乾坤，不知与男丹有别者。”（2）“有皈依佛门，念佛修性，而不知女丹诀窍以修命者。”（3）“有皈依玄门，以男子脐下一寸三分中之气穴，误指为女子玄关者。”（4）“有归入善堂，只知吃斋敬神，念经拜佛，放生行善，邀福免祸，而不知女子修行，以斩赤龙为急务者。”（5）“有不悔过忏罪，消冤解孽，禳灾降魔，立功立德，穷理尽性，辄即下手修命者。”（6）“有人虽良善，而习染太深，自高自持，不求明师口诀，妄斩赤龙者。”（7）“有执着玄关，积气成疾，反以致死者。”（8）“有赤龙斩后，不知男丹火候、工夫、次序者。”（9）“有偶经魔考，如刀兵水火、瘟疫官非、口舌谣言，及护法师友或病或死，或哄或散，因退道心，半途而废者。”（10）“有得一知半解，即自夸大，以为道在是者。”（11）“有伦常人事应了未了，碍难清修者。”（12）“有游思杂念利欲熏心，天人交战，虽修未修者。”（13）“有羡慕仙佛，而不及早回头，推待来年者。”（14）“有贪得无厌，潢腔嗔毒，痴情太甚，不绝房事，爱网交加，不舍儿女，妄求仙缘者。”（15）“有气字未化，忧成包块，尤想成仙者。”（16）“有身不庄严，心不清静，口吐是非，甘为妄人，而望天仙接引者。”（17）“有误入傍门，不知正道者。”（18）“有误信三姑六婆、降仙扛神，走阴观花观水之说，颠疯失性，或诱人淫室者。”（19）“有暗引良女作人炉鼎，已作黄婆，因而自败名节者。”（20）“有良女为御女家所惑，甘作炉鼎，以求成仙，继而败名节者。”（21）“有朝山入庙，乱投僧道，或善门男师，种下情根者。”（22）“有错听奸僧野道，南宫黄白之言，多置丹房器皿，鼎炉琴剑，炼服三元大丹，飞升帝阙，到头无成伤心破产者。”（23）“有乱采日精月华，吞云吐雾，呼吸空气，或服草木金石，或搬运肢体丹田，致成重疾，不可救药者。”（24）“有谓身属破体，隘漏难修，自甘暴弃者。”^② 凡此种种流弊，“皆难证果”，给希望炼养以求健康长寿的妇女们带来了多少失望与痛苦。

有鉴于此，道教界有道德见识者，反复告诫妇女们要提高分辨正邪的能力，注意男女丹道之异同，应根据自己的特点，选择适合自己的炼养法，其中许多丹师更以自己的行动为希望修行的妇女提供了范例。如魏晋时魏华存夫人，传《黄庭经》于世，其法以精思存想为要务，道家奉为圭臬，誉为“寿世延年之宝典”。尔后唐代著名女丹师崔少元、鲁妙典，皆依之修炼而成。宋宣和年间，又有曹仙姑精通内炼丹道，徽宗召至京师，敕封“文逸真人”，著《灵源大

^① 洪建林编：《道家养生秘库》，大连出版社1991年版，第237、278页。

^② 《女丹合编·序》。

道歌》，流传至今。金代著名女丹家孙不二，所著《孙不二元君法语》《孙不二元君传述丹道秘书》，专述女子内炼功法，遂开北宗清静一派。此外，历代女气功家见载文献还有一大批，如汉代的张微子、黄景华、王妙想、樊夫人，魏晋南北朝的鲍姑、钱真人、女儿，隋唐的黄观福、花姑、成无为、骊山姥姆、杨正见、边洞元、谢自然、王奉仙、戚逍遥，宋元的何仙姑、张仙姑，王妙坚、妙明真人、王守素，明清的柳夫人、焦姑、孙氏女、彭知微女、孙寒华，这些活动于不同时代、不同地点的女丹家，为我国女子修炼功法的形成和发展作出了贡献。

在现存于世的几十种女子丹道著作中，重要的有：《灵源大道歌》，所论功夫皆能明白真指，发明丹道奥秘。《孙不二元君法语》，内收《坤道功夫次第》诗十四首，即收心、养气、行功、斩龙、养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、辟谷、面壁、出神、冲举。又有《女功内丹》诗七首。《孙不二元君传述丹道秘书》，内分三篇，上篇《玉清胎元内养真经》述胎元内养之道：“以外玄牝合内玄化，以外真神补内真气，聚集天之万宝，养我胎之元精，使神生于胎，气恋于神，心君潜御，气息调匀，万神敬礼，群魔束形。”中篇《玉清无上内景真经》发挥《黄庭经》内炼秘旨，下篇《大道守一宝章》谓当行无为而无不为之道，“心空无为，久即明道，明道则神通”，“但守虚无，自然形神与道长久也”。

此外，清代四川贺龙襄辑《女丹合编》1册，内收有明清女丹著作十七种。重要的有：(1)《男女丹工异同辩》，主要论述男女在修持上的区别。(2)《女丹十则》，功夫具体详明，是不可多得女丹佳作。(3)《女金丹》，内有涵养法、太阴修炼法，其中述斩龙法颇为详尽。(4)《樵阳经女工修炼》，内附女子坐功图一幅，形象逼真精美，可供炼功者效法。(5)《女功炼己还丹图说》，内述太阴炼形、意守中极、采药炼丹法，并就女子月经前后能否炼功、怎样炼功，提出了一些独到的见解。(6)《女丹诗集后编》，内收诗四首，并加注解，以利学人。(7)《女丹要言》，内收女子日常按摩保健法，并有口服药丸方。除了以上所说，《坤宁经》《女功正法》《西王母女修正途十则》《泥丸李祖师女宗双修宝筏》等女丹著作，均为研究女子炼养之道的重要文献。这些女丹著作，各有侧重特点，倘若综合分析，可见女丹修炼的概貌。

然而，出于历史种种的原因，从来丹诀都重在口传，罕载于书，而女丹诀尤甚。故今欲穷原竟委，成为有系统之研究，并非易事也。陈撷宁先生据所知的女丹道书，综其源流，以女丹法诀之异同，曾将女子丹法分为六派，以便学者之参求。

(一) 中条山老姆派。中条山在山西永济县，山势奇绝，乃张果老、罗通微、张惠明、吕洞宾、侯道华等高道修真隐居之处，仙迹丹台颇多。相传有老姆在此传授丹道剑术，要修丹道，先炼剑术。以剑术内炼成道，分“法剑”与“道剑”两般作用。亦称剑术派。《吕祖全书》记其源流。

(二) 丹阳谌姆派。此派重在天元神丹之烧炼与服食，兼以符咒修炼。亦称外金丹派。相传谌姆传许逊、吴猛以天元神丹、忠孝之道，许逊著《石函记》，吴猛著《铜符铁卷》，二书即谌姆所遗传。主旨述外丹之上乘，世间畏难多不敢尝试。自张三丰，殊乏知音。

(三) 南岳魏夫人派。亦称存思派。该派为东晋女真魏华存所创，重在“精思”“存想”，奉《黄庭经》为正宗。存思身神，积气成真，男女皆可修炼。其功法见陈撷宁《黄庭经讲义》。

(四) 谢自然仙姑派。仙姑谢自然，十余岁童女即修道，故亦名童女派。童女尚未行经，身中元气充盈，可免去筑基功夫，以辟谷休粮、服气、安神、静坐入手，以清静无为法得道，

传《太清中黄真经》功法。

(五) 曹文逸真人派。此派以《灵源大道歌》为祖经，以清心寡欲、神不外驰、专气致柔、元和内运为要诀。为女子清修功夫，功法纯正，至简至易。陈撄宁《灵源大道歌白话解》述之甚详。

(六) 孙不二元君派，亦名清静派。此派为清静散人孙不二所创，传太阴炼形之法，从斩赤龙入手，先变化形质，后按男子清静丹法修炼，为女丹正宗功夫。此派有《孙不二元君法语》《坤道功夫次第诗》等传世，陈撄宁《孙不二女丹诗注》记其功法。

以上六派，“将自魏晋以来一千七百年间，女功修炼法门，概括已尽”。“此外如调和巽艮，夏姬有养阴之方，肌肉充盈，飞燕有内视之术。以及房中秘诀、素女遗经，此皆言不雅驯，事多隐曲，未便公开讨论矣。”^① 今天来看，这种分派未必准确，但确为我们了解、探讨女丹之学提供了诸多线索。

二、女丹术的特征及其秘要

据《清灵真人裴君传》载，早在西汉时扶风夏阳人裴元仁已经明确地指出了男女修炼方法的异同。他说：“以生气之时，夜半之后，勿以大醉大饱、身体不精，皆生疾病也。当精思远念，于是男女可行长生之道。其法要秘，非贤勿传。使男女并取生气，含养精血。此非外法，专采阴益阳也。”这里所谓的“阴”，即指妇女炼养法，后世谓之“太阴炼养法”；“益阳”，则指男子炼养法，后世谓之“太阳炼气法”。“若行之如法，则气液云行，精醴凝和，不期老少之皆返童矣。凡人靖，先须忘形忘物，然后叩齿七通，而咒曰：白元金精，五华敷生；中央黄老君，和魂摄精；皇上太精，凝液骨灵；无上太真，六气内缠；上精元老，还神补脑；使我台会，炼胎守宝。”

在这段功夫中，男女所炼皆同。接着而炼，则因人而异：“祝毕，男子守肾固精，炼气，从夹脊溯上泥丸，号曰還元。女子守心养神，炼火不动，以两乳气下肾，夹脊上行，亦到泥丸，号曰化真。养之丹扃，百日通灵。若久久行之，自然成真，长生住世不死之道也。”^② 这就告诉我们，男子炼养的重点在“守肾固精炼气”，女子则在“守心养神炼火”，其具体的意守位置，男在下丹田肾脏，女在中丹田膻中，这种差异是至关紧要的。

到了宋代，翁葆光在《悟真篇注》中阐述说：“女子修行，则以乳房为生气所，其法尤简。是以男子修炼曰炼气，女子修仙曰炼形。坎女修炼，先积气于乳房，然后安灶立鼎，行太阴炼形之法，其道易成者良有旨。”翁葆光还举例说，宋宣和年间，吕洞宾度吴兴张珍，曰：“别无巧妙，与你方见一个，子后午前定息坐，夹脊双关昆仑过，惩时得气，力思量我。珍大喜，士乃以太阴炼形丹法与之。珍自是神气裕然，若大开悟。不知密有所传尤多。珍亦不以告人。临别留步蟾宫云：坎离坤兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。捉得金精牢闭，固辨甲庚，要生龙虎，待他问汝甚传人，但说先生姓吕。珍方悟是吕先生。即佯狂

^① 洪建林编：《道家养生秘库》，大连出版社1991年版，第237、278页。

^② 见《云笈七籤》卷一百零五，《道藏》第22册，第711页。

丐于市，投荒地，密修真诀，愈三年尸解而去。修行事不问男女，若勇猛心坚，成道必矣。”^①

至清代，众多丹经都非常重视探讨男女丹道之异同，并总结出三大要点。

(一) 男女炼丹的基础不同。丹经认为，由于两性之间生理、心理上先天即存在的差异，故其修炼的基础是有别的。对此，颜泽寰《男女丹工异同辨》指出：“男子阳从下泄，女子阳从上升；男子体刚，女子体柔；男子用丹田阳精，常常保守不致外泄，积之既久，用火锻炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，由渐而进工完，了道飞升。若女子则不同。女子乃是阴浊之体，血液之躯，用乳房灵脂变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气。血即化气，仍用火符锻炼，亦能气反纯阳，了道归真。”也就是说，男子体质外阳内阴，女子体质外阴内阳，男子以精为基，女子以血为本，故男子先炼本元后炼形质，女子先炼形质后炼本元。

《三命篇》亦说：“女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁腰干血涸，无生机矣。养而久之，又生血元，似处子焉，此又无中生有之妙也。见其有之，一斩即化而命生矣。此时则用性命功夫，与男子同也。”懒道人曰：“女子内阳外阴，先须斩赤龙以全其体，则坎化为乾矣。然后用男子之工，修之一年，即得以全，丹在其中故也。”白莲真人诗曰：“男女金丹地不同，阴阳一理实相通。清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。”凡此种言论，皆强调了女丹修炼的特殊性，指明女丹修炼以血元为基础。

(二) 男女炼丹的要处亦殊。凡内丹修炼，必以丹田要穴为采药炼丹的鼎炉。但男女有别，丹穴不同，必须明辨。《女工正法》曰：“男以下田、中田、上田为鼎，女以子宫、脐内、乳溪为鼎。子宫离下丹田一寸三分，离脐二寸八分，又在上关乳下。上乳溪，中脐内，下即子宫，部位由外向内，运用由内而外。男无子宫，以下丹田为大鼎，此所以名同实异。吕师《金华集》：二目回光，由二目齐平之间，一意专注，至下丹田。女子断龙工法行后，安静数刻，意由二目中间回光注至乳溪三十六次，注脐内，注下丹田即子宫，各三十六次，意引华池水到上鼎，引心、肺二液到上鼎，意将海中真金送到上鼎，而后意似着力送下，至中鼎，再送至大鼎，盘旋十八次，内热火升，鼎安胎凝矣。”《三命篇》曰：“男子之命在丹田，丹田者生丹之真土也。女命在乳房，乳房者母气之木精也。”懒道人曰：“女命何以有三？谓上中下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。少则从上，衰则从中，成方从下耳。”

《女金丹》进一步解释说：“女命有三，紫、白、黄是也。光之黄者，丹田生丹之处也。白者，胎元结胎之地也。紫者，血光，生血之海也。其在上者为阳穴，在中者为黄房，在下者为丹田。其少也天葵满一斤之数，丹田真元之气足，上升血原生血。阳极变阴，化浊经而流形于外，故少则从土。及其衰也，天葵耗尽，气不能上升以生血，而腰干血涸，则经无矣，故衰则从中。若欲修成乾体，须从下田运上阳穴，神火熏蒸，使经变黄，黄变白，白化无，形自隐矣。故曰成则从下。与男子不同，不识此关头，则丹不成。”皆一致明确指出，女子修炼的三个要处是子宫、脐内、乳溪。所谓“乳溪”，亦名“阳穴”“气穴”“膻中”，即两乳中央之穴位，这里就是女丹修炼的最要处。《男女丹工异同辨》曰：“气穴即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也。男命在丹田，故以下田为气穴；女命在乳房，故以乳房为气穴。阴极变阳，从气穴化阴血而流形于外，故斩赤龙须从阴生之处用工，久久行持，形自隐矣。若以男子

^① 见《紫阳真人悟真篇注疏》卷一，《道藏》第2册，第919页。

脐下一寸三分中之气穴指之，则误也。”也就是说，男子之气穴为下丹田，女子之气穴为膻中，此点不得不辩。《女金丹》诗曰：“气穴无他即乳房，休将脐下妄猜量。人如不识阴生处，安使毒龙自伏藏。”

（三）男女炼丹的下手功夫有别。依丹经所言，男子下手以炼气为要，名曰太阳炼气。女子下手以炼形为要，名曰太阴炼形。悟元子《修真辩难参证》说：“炼气者，伏其气也；伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命，而白虎降。炼形者，隐其形也；隐形务期其灭形，形灭则四大全空，剥烂肢体，而赤脉斩。男子白虎降，则变为童体，而后天之精自不泄漏，可以结丹，可以延年。女子赤脉斩，则变为男体，而阴浊之血，自不下行，可以出死，可以入生。”《男女丹工异同辩》曰：“女子初工，先炼形质，后炼本元。”“吕祖曰：太阴炼形与男子修炼之法，大同小异，初工下手是谓斩赤龙，其后十月工夫阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子同，无彼此之别也。”这就明白指出，男女丹功之区别主要在下手阶段，女子以炼形为开端，首先需要达到“斩赤龙”的效果，其后即与男丹的修炼基本无殊。

这里需要略加解释的专用术语是“白虎”与“赤龙”。“白虎”，这是指男性的精液；“赤龙”，指妇女之月经。丹道理论认为，女以血为本，经耗其血，故当炼功以绝其月经，这就叫“斩赤龙”。《女功炼己还丹图说》说：“赤脉为本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流。欲化其血，先锻其气，气化而血返于上，入于乳房，以赤变白，周流一身，自无欲火炎躁之患。欲火消而真火出，从此稳稳当当，平平顺顺，保命全角，自不难耳。”《女工正法》亦曰：“若问女子玉液还丹，便是赤龙化为白凤，充满下田，恍如胎孕，功满气化，神光圆足，透出顶门，炼就阳神，玉液还丹。”此为女子丹道清净上乘功夫。

陈撄宁先生亦指出：“夫女真修炼，先要却病，调准月信，然后炼己。斩断赤龙，与男子伏白虎其理一也。故男子乃太阳纯圆之体，而阳精日日能长能泄，借此长泄能补成乾健之体。且伏虎之功，志刚之丈夫方可为也。女子乃太阴纯圆之体，其癸水一月一潮，故与男子初下手行功不同。若斩赤龙之后，与男子行功一理，自小周天起手，至出神还虚皆是一也。”^①

就妇女炼养而言，多以太阴炼形法为上。济一子撰《樵阳经女工修炼》说，初下手时，当闭目存神，无思无虑，使心静息调，而后凝神入气穴。将两手交叉，捧乳房轻柔按摩二十遍，将气自下丹田微微吸起三十六口，仍双手捧乳，返照调息。久久自然真息往来，一开一合，“神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持，后不必捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真自悠悠，虚极静笃，阳气熏蒸，河车运转，万朵紫云笼玉宇，千条血脉贯泥丸。自觉一点灵光，不内不外，自下田上升绛宫泥丸，下重楼，归于金胎神室，回光凝神，真息住于中宫鼎内，是神入室矣。是谓玄牝，是谓胎仙，即一点落黄庭也。”

那么，什么叫“回光返照”？这里所说的光是指目光，炼功时双目微闭，敛光向内，即名回光；集中精力，以神守中，谓之返照。《太上纯阳真君了三得一经》曰：“回光返照中，神归气穴里。”《太一金华宗旨》曰：“故回光即所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓以返纯乾，不过消魄全魂耳，回光者消阴制魄之诀也。”《还乡集》亦

^① 洪建林编：《道家养生秘库》，大连出版社1991年版，第237、278页。

曰：“放心腔子里，凝神气穴中，回两目之光，即谓之返照。”可见回光返照是一种切实致用的内炼功夫。当初行太阴炼形功时，由于体内真阴未动，脉络未通，往往多倦思睡，此际即用回光返照之法，即以眼观鼻，舌顶上腭，引气通过喉管，归中极（中极在心之下、血海之上，当中虚悬一穴），入血海，以肾中之阴滋补心阳，心中之阳温养肾阴：“以水会火，片刻，倦睡即醒。此即调药炼心之法。如妄念一动，仍守中极。少年女子炼至百日，不为外物所扰，血海自潮，真阴自动。动者，非身心动，是气血发潮，似有不可忍之景象。其乐也融融，难以言语形容，是由无念而自动，此时切不可动念，动念则散。惟宜把定元神，用法采取。此即小药发生，须行采取之法两三度。”

倘若因年老、体衰、气弱、炼功二、三月之久，真阴毫无动静，则当运用揉摩之功。先将右乳揉转十二次，揉转左乳十二次，再摩脐腹三十六次，口中咽津液三次。“仍照前回光返照、虚极静笃以守之，如此每日子、午二时行持不怠，不上一月，自有动机，则可采炼。至真阴尽化为阳气，乳头缩而赤龙斩，变成男体，则真阴炼形之功毕矣。诗曰：面如桃花肤似雪，到此赤龙永断绝。清静法身本无尘，功满飞升朝玉阙。”^①

依丹经所言，女丹修炼中还要注意针对性，如童女元气充沛，浑沦无间，精神专一，嗜欲未开，若其生有慧根，愿从事修道，其成就甚易，较之年长者快捷数倍。故可免去筑基功夫，直接从安神静坐入手，如谢自然之辈。中老年女性精气已衰，血元枯绝，月经自绝，如要炼功延寿，先须行补血补气之功，以使月经重至，养其生机而返少年之机体。然后按照女丹修炼成规，渐渐依次修持，至斩赤龙而还童体。至此阶段，便可继而深造。其功法则与男子相同。所以女丹经中，每言女子先斩赤龙，后炼丹药，还丹、火候节次，宜参看“男丹经，如伍守阳《天仙正理》《仙佛合宗》，柳华阳《金仙证论》《慧命经》等书，尤为切要，女子果能明其理；用其法，行其功，层次不乱，度数不差，又何致瞎炼盲修、自罗奇疾”^②。

三、女子丹法的诀与节次

在诸多女丹经中，大多主要是讲理讲法而罕谈诀，且隐喻假借较繁，让初学者难以着手。但亦有几部丹经语言简洁易懂，诀明白可行，条理清晰可依，如《壶天性果女丹十则》。该书题名“华藏山清烈古佛撰”，似为清代著作。全卷分十则，系统地阐述了妇女修炼的十个阶段。这里依次述之。

第一则养真化气：为女丹下手功夫。女子初工，先炼形质，后炼本元。不似男子之工，先炼本元，后炼形质。“其体各殊，其工自异。若不分门立教，何以造化阴阳。”所谓“形质”，指形体与月经、精液；“本元”，指先天之气。男子炼功，首从采先天气下手，然后再将精窍闭住，使无泄漏，此谓“先炼本元，后炼形质”。女子炼功，首要炼形，待“斩赤龙”，断月经，两乳紧缩如处女一样，然后再采先气以结内丹，此谓“先炼形质，后炼本元”。因此，女子修炼的第一步当养真化气。

^① 《女功炼己还丹图说》。

^② 《女丹合编·序》。

养真化气功夫，当静坐行持。“从丹田血海之中运动气机，照着心内神室之地，觉有清气一缕，自血海而出，定久之际，其气必动”。“血海”，《黄帝内经》说，脑为髓海，胞为血海，膻中为气海。胞居直肠之上，膀胱之后，在女子名为子宫，为通调月经和孕养胎儿之处。“心神内室”，指“膻中”而言，即两乳个间心窝一窍，炼功之际，意守膻中，以真意引动身中元气，觉子宫中有清气上行，心静息调，神气凝合，照此情景，尽量做若干时刻，既不散乱又不昏迷，是名为“定久”。

定久之际，其气必动。“随其气机鼓舞，自然向上飞腾，冲上泥丸，复转下降。斯时微以意引之，随着气机从泥丸降下重楼。此时切不可用意，恐伤形体。即随气机，自重楼降至两乳间，内有空穴。凝聚良久，若有动机。照前行持行之，不过四五十日之间，其气已透，血化为气，赤反为白，斯时丹元已露，道心已诚，若能坚持静守，再求上进，苟能朝夕不懈，时刻用工，何患大丹不结，女仙不成者哉！此乃女子第一步功课。”

这里以膻中为凝聚之处，因此处有横膈膜，前接鸠尾，后连背脊，左右连肋骨，上有心有肺，心藏神，肺藏气，心跳一停，人立刻死；肺的呼吸一断，人亦立刻死。故丹家认为，膻中部位在人身至重要，女丹修炼更以此穴立基。

第二则九转炼形：是在养真化气的基础上进行。所谓“炼形”，是指调和摄养之义。“当其坐时，用神机运动，候口中液满，微漱数遍，俟其清澄，然后用鼻引清气，随同玉液，咽然咽下重楼，入于心舍，下降黄房，至关元血海而止。略凝一凝，从血海运至尾闾，升上夹脊，透顶门，径入泥丸，仍从泥丸复行，下降至两乳间而止。停聚良久，使津化为气，是为一转。如是者三转即毕，方用两手运两乳。回转三十六转毕，以两手捧至中间，轻轻运至血海而止，仍又依前运炼一番。”

此段工夫，丹经中叫做“玉液河车”。炼时即非听其自然升降，亦不是以力强迫使之运行，但以意引神行而已。人之神意最为通灵，无处不到，故能宛转如是。须当炼功之时，自觉周身通畅，腹中暖气如火，腾腾而上，口中液清如水，源源不断，即为“津化为气”的症候。开始做工，不能到此地步，但勿躁勿急，慢慢地就会有此效验。如此运炼，“三转三番，共得九转炼形，倘女子沈潜庄重，根器深厚者，行之不过百日，而形已炼成，长生有路矣。”若为童贞少女，根基牢固，可以不炼此则功夫。

第三则运用火符：这是“抟气致柔”的功夫。女子炼功，经养真化气、九转炼形之后，便当运火炼药。“依前段口诀，用心行持。若行到丹田血海之中，气机温暖，自有清气一缕上心舍，直至两乳，此时切不可动念。仍前依旧行工运转，他自然复行下降，仍旧归于血海。斯时气机已动，真气已生，赤血之阴变为白气之阳，若不用火行持，其气仍然化为赤血，白者复变为红，枉费工夫。到此时当用真火以炼之，又用真符以应之。符到火足，其气必凝。”此气乃纯阳真气，沿任督运转，下降血海之际，必有真实景象：“血海之中，必如鱼吸水一般。斯时四肢若醉，身体难容，如夫妇交媾相似，莫能禁止。到此地位，必须拿定主宰，切忌意不可放纵一念，凝守中宫，停聚良久，他自然向上冲关，升入泥丸，化为玉液。以意引下重楼，还至两乳间而止。用凝气之法，以混合之，使其聚而不散。久久行之，自能达本還元，以通胎息。若胎息一通，则仙道可计日而至。”

第四则默运胎息：女修炼者如能按照以上口诀方法，尽心修持，自然真气日生。“真气既

生，血化为液。其液自两乳中间，流通百脉，润泽周身。此液是血化成，常用身中玉乳以养之，始能镇静中田，以为超生之本。玉乳者，是身中呼吸之气也，呼吸由中而生，亦由中而定。倘得玉液归根，故以此气以凝之，其液方无走失，可倚此而结成还丹。”

所谓“玉液归根”，即指运炼血海中化生之气，归到膻中一段功夫。“中田”“中”，就是膻中。“气以凝之”，就是凝神入气穴，“只用中宫内运呼吸，随着口鼻之呼吸而行，也入自由，无碍无滞。久久行之，自然息息归根，呼吸之气觉得不由于口鼻”。这就叫做运先天之气，成胎息之功。此段工夫极细极微，必待前功纯熟，方可行此。故书中告诫说：“若不纯熟，必得奇病，为害不小。女子修此，当自谨省。”

第五则广立功行：丹家内修，除炼功修命之外，尚需行善积德，完满人伦之道。故要广立功行，谓之修性。“若女子果能潜修至道，已经产得先天，复行炼得玉液，又兼保得住胎息，初工至此，已过半矣。虽然工夫业已小成，必假外行以培养之，方内无所亏，外有所补，内外兼成，仙道可期。”就具体行为而言，在家应孝顺父母，善待姑媳，关心晚辈，和睦家族；对外应忠厚善良，怜恤贫孤，尊敬师长，谦恭长幼，关爱四邻。即做一个道德品质高尚的人。“一切举动行为，在在皆归理法之中。久久行之，自然气质和，行动赅理，不求功而功修，不思行而行立，平心处事，常在道中，行到那极则的地位，虽天上之仙卿，却是人间之雅妇。”

第六则志坚行持：主要讲述道德修养，日常规戒，有六戒之说：一要孝养翁姑，“谦恭尽道，敬老尊贤”。二要端方正直，“凡行动举止，以及服饰衣物，宜从朴实庄重，毋致奢华。”三要谨慎言语，“凡应接上下，宜小心说话，以及他人是非，彼此议论，并师授妙谛，皆宜忍口，恐生嫌言致祸”。四要小心行持，“凡坐炼工夫，宜居净外，倘在秽侧路旁，以及浸湿喧闹之地，大宜避忌”。五要尊师重道，“凡遇高明请教，必当谦受，毋致谤语崇兴，矢口相对，自高自恃，不能受益”。六要立志存心，“凡进道修行，必誓以终身，或期以数世，毋失坚心苦志，有误前程”。“以上六戒，诚为女子修行要道，着实功夫。”

第七则调养元神：即依照戒规，严遵法度，磨炼心性，如同磨炼一块顽石，“必须炼而复炼，磨而复磨，直至养道心花开发，本体光明。到此时性已养纯，神已入定，内外贞白，表里玲珑，此诚所谓万顷冰壶光射目，一轮明月映深潭，纤尘不染，体相皆空。行到此时，若运炼之时，自有一番清灵善化之机，照映在腔子里。定久之际，浑然若死人一般，不动亦不言，不食亦不饥”。此乃自然的现象，不是勉强的作为。

需要特别注意的是，此刻须请人扶养护持。待人定之后，“只见他气息不存，颜色不改，任其自聚自散，或一二日，或五七日，或十日，皆不可动，须当用人日夜护持，待等他鼻息微微，神光半露，方可低声呼之”。切记不可因其入定，便妄惊叫喊。“若妄惊动，恐伤神体，必走入魔宫，为害不浅也。女修至此，当留心着意，毋致差失。”待其出定下座之后，“凡饮食衣服随心所适，以后必须着着防危，庶免丹元有失。此后工夫，直至养到出神之后，方无危险。学者记之慎之，勿忽。”

女修炼功夫至此，实际上已达最高境界，至于第八则移神出壳，第九则待度飞升，第十则了道成真，所述内容多理想成分。究其实际，可以认为其中包含了一些女丹修成之后出现的一些特异功能，神奇现象。

此外，月经前后能否炼功、怎样炼功，这是女子丹法中一个重要问题。就此，《女功炼己

《还丹图说》专门有所论述。书中说：“女丹经多言女子行功，每逢月信一到，便要停功，此说谬矣，皆由未分清晰，误也。凡女功所重者，气机也，但其中有壬癸之分。如壬水初来，癸未来，此即信到也。信到彼自知之，或头昏，或腰疼。信至面潮犹未至，此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法，以补脑筑基。则所采者壬水，非癸水也。如癸水一到，自应停功，必至三十时辰两日半癸尽之时，仍用采取之法，采至何日而止，其中大有天机口诀，须求真师口传心授，不可妄猜。如果得其传授，少年百日，便可基成。”这就明白地指出，当月经要来未来之际，是可以炼功的。月经（癸水）一到，理应停功，待干净之时，即可继续炼功。但其中工诀必待真师传授，不可胡猜妄行。

书中还介绍具体的功法：或盘膝大坐，或观音半坐，待身中神气发生，“回光返照乳房穴及血海，鼻息调匀，将所动之神气，用真意从血海，升入曹溪一路，直达凶门，由上降下到乳房，而仍归于中极。但此法不可妄用。信来潮未来之时可用，在两日半后潮尽可用。若潮信未净，妄行采取，必至杀身。谨记。”这些经验之谈是十分可贵的，值得引起我们的重视，并加以探讨研究。

妇女炼功养生，还可以服用一些丸药，以滋补身体，促其功成。如《女丹要言》（清傅金铨录）中有女丹丸方：首乌二两，核桃三两，麦冬一两，熟地一两半，故纸六分，砂仁三分，杜仲八分，天冬一两，生姜三分。以上八味，共研成细末，以猪油半斤（吃荤者用猪油，吃素者用人乳，或牛乳、羊乳均可）和为丸。每日服食几丸。服食时以早上为好，用水一碗；向东吸生气三口，咽下，默念咒语：“日出之光，本乎真阳，我取东方之正气，炼成玉液之琼浆，太乙金精，贯顶离宫，炼就纯刚，明二气，化北方，厚体在中央。合掌伸七次，以指书‘高上神霄长生无量保命天尊’于用水碗内，吞服丸药；后向西方吸气一口，吞下。”据经中所言，依此配药服丸，数月之精神强健，黑发延年。

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷七

内丹术（二）



内丹高真

试析张果内丹道的思想秘奥*

卢国龙

张果是唐玄宗时的高道，唐刘肃《大唐新语》卷十、两《唐书·方技传》《续仙传》《太平广记》均述其灵异。善闭气，有长年秘术，对养生术很有造诣。玄宗开元二十一年（73年）召至长安，赐号“通玄先生”，翌年羽化于恒山蒲吾县（今属河北）。

张果内丹著作有《玄珠歌》一卷，《太上九要心印妙经》《大还丹契秘图》《真元妙道修丹历验抄》，另有《王屋真人口授阴丹秘诀灵篇》（王屋真人自称张果门弟子，其说亦与张果有关）。

张果师承已不可考，著述中多援引《参同契》《黄庭经》及青霞子、元阳子等人语。青霞子、元阳子皆隋开皇时著名道士，下距开元间张果显于世表，计有百年，不可能有直接的师授关系。但张果的内丹道，盖与青霞子一脉相承。他们的共同点，是将《参同契》与《黄庭经》结合起来研究，以《黄庭经》内炼之术充实《参同契》丹道，作为《参同契》丹道的脚注。《参同契》丹道与《黄庭经》之术的融合，是内丹道流变的主要脉络。张果术业的涉及面很广，诸如房中、服气、守三一等，靡不涉猎，大要以内丹道融通诸术，又将炼形与养性凝神结合起来。张果亦兼事外丹，对如何消除丹药之毒攻治尤力。

内丹道是一门关于生命问题的学问。大体上说，这门学问所探讨的，主要有这样几个问题：（1）生命是如何产生的？（2）生命何以能在一定的时间内存在，亦即生命之火、生命的存在依据是什么？（3）生命的延续是怎么回事？代的延续过程能否用于个体生命的延续？（4）能否通过某种方法达到不断延续生命的目的，也就是说，生命有没有极限，个体生命能否由自我掌握？（5）具体作法如何？

张果对以上五个问题，尤其是前四个问题的见解，在内丹道中有一定的代表性。

第一个问题：生命是如何产生的？

这个问题可以表述为：生命的源泉是什么？从源泉到生命形成的变化过程如何？张果对这个问题的解答，是建立在《参同契》铅汞论基础上的，并将铅与元气相提并论。《真元妙道修丹历验抄》说：

夫铅者，玄元之泉，泉者水之源也。人但见泉水流出于石窟之中奔腾，莫知泉源自何

* 本文原载《中国道教》1989年第4期，第29-34页。

而至。亦如元气生育，万物成熟，莫见元气从何而来也。故道经云：微妙玄通，深不可识。夫惟不可识，故强为之容，是无状之状焉。

显而易见，对这个不可名状的玄元之泉的源头，只能从泉水川流不息的事实中肯定其存在，一如生命代代相续，人物生育成熟而肯定有一个元气之本。但泉源究竟在哪里，本元毕竟如何，则不能作出更多或更具体的揭示。只能说人物既然生成，必有其本元，而且这个本元像“铅”一样，阴阳互含。张果又将泉源、本元形容为“混沌华池”，并将《易经》的卦象与《老子》由一而二的生成原则结合起来。《大还丹契秘图》说：

夫华池者，玄元始初之气，造化天地之象。三一之数，雄雌而未分，清浊沉浮不定，处乎潜龙之位，故君子守道候时，得之者分裾有无，超凡入圣。

“潜龙之位”借乾卦爻辞，而实指复卦(䷗)的初九爻，即一阳来复，因为孤阳不生，所以要守道候时，所谓“三一之数”是相对《老子》“道生一、一生二、二生三”说的，另外，在道教创世中，有所谓玄元始三气，是元始未分的祖气^①。根据《参同契》十二消息卦，由复卦(䷗)而临卦(䷒)，即一阳而二阳，又根据老子“一生二”的生成原则，修炼为“丹药”自然生成显现，生化为元始之气肇分，张果称之为白金黄芽。《大还丹契秘图》又说：

言白金黄芽者，非金银……之类。是乾坤媾精，太玄流液，感气而成。且如人之有身，皆因父母传气而生，非肉所化。至药亦然，坎男离女，情性相依，结气而成。白金黄芽，为天地之先。《经》云“有名万物母”，时象九二，“见龙在田”。

临卦的九二爻，象征丹田中药物初现。内丹道认为药物的显现与人身生成的阴阳交媾是一致的，所以在讲丹药时也反映出了张果对生命形成的见解。从人身不能由父母肌肉捏造而成的事实中，张果发现这样一个道理：即生命形式不是物体的机械转换或组合，丹药亦然。在张果看来，这就更表明生命产生于微妙不可识的元气。元气有两个方面，所谓“白金黄芽”，乃假借外丹名辞，指喻交媾的阴阳双方。阴阳合气而成胞胎，这是生命的最初形式。一如前述，张果采用卦爻来表示胞胎的形成。《真元妙道修丹历验抄》说：

夫包者爻也，爻者五阴之下一阳，潜龙建子之初卦也。谓一生二，二者丑也，一者子也。子至丑，丑即临卦也。至寅三阳成胎，胎者泰也。阴阳二气并和气，三也。故云：“一生二，二生三，三生万物。”三谓子丑寅发生之气也。故胎者泰也。在混沌为天地间，在人为精血气，在药为水火土。

阴阳二气及二者的和合之气，共成三，以象泰卦(䷊)的三阳爻。泰卦表示阴气下沉、阳气上腾，含阴阳交媾之义，所以说“胎者泰也”。对于胞胎有两种用法，顺任其自然，则“在人证精血成形”，若知之修炼，则“在药证铅汞成丹”。这里所说的“胞胎”，反映了张果对生命现象产生过程的认识。但从丹功上说，乃譬喻之辞，不可理解为生物学意义上的胞胎。《玄珠歌》说：“冲和海里育元精，中有玄珠寿命成。”元精、玄珠与作为丹药的胞胎同一含义，言之雄性则为精液，“冲和海”喻下丹田。

总之，元精或胞胎含有精血，是生命最初的物质形式，它来源于无形象的元气，元气是生生不已、川流不息的生命泉源。它具有阴阳未显的品性。

^① 说译《云笈七籤》卷四十九引录《玄门大论三一诀》。

第二个问题：生命的存在依据是什么？

探索生命现象的奥秘，在古代中国要以道教最为热情高涨。相对地说，古医家更关注病症的诊断及药物的应用，道教在探求生长的道路上，必须对生命现象作出解释，这便使它将宗教信仰以及信念与生物学知识结合起来。在道教史上，外丹解释生命现象的基本观点是形神一体，或称形神合同，认为神是形体的主宰，形体是神的寓所，形体牢固，则神长居之，所以认为服食金丹以巩固形体，可以长生住世。内丹道继承了形神合同的观念，并在这个基础上有所发展，具体表现在形神合同不只是一种信念，而且吸收古代的精气神学说，并从生成论的意义上予以新的解释。

关于精气与人体的关系，在第一个问题中，已大体上可以看出张果的理解。所谓“神”，内丹道又称曰“火”，生于心。一般说来，与肾精（水）相对则称作火，与气相对则称作神。从源流上说，“火”这个概念来自《参同契》。“神”这个概念古老得很，内丹道讲神，则直接受《黄庭经》的影响，将《黄庭经》的“神”与《参同契》的“火”结合起来，既使“火”的含义得到诠释，又改变了《黄庭经》所谓“神”的指意。《黄庭经》认为五脏六腑都有神居住，神有形象制度，存神的方法在于默念。也有人认为《黄庭经》存神之法是凝神，亦即使意念凝聚一点，不思不想，这大概是从内丹功法上理解《黄庭经》^①。从《黄庭经》到唐宋内丹道，“神”这个概念的含义是有所变化的。《黄庭经》尚未脱离神灵的意谓，而唐宋内丹道所讲的神，则是以精气为物质基础，作为人体生命重要依据的因素。从“体”的意义上说，“神”的含义类似于西方生物学史上活力论所谓活力、灵魂^②；从“用”的意义上说，则表现为意志、心志。神与魂魄也有着密切关系，陈撷宁先生《黄庭经讲义》曾详论魂魄，将古往今来论之者列为十说，可以参看。神、火、魂魄这三个概念，张果杂而用之，上面的介绍或许有助于我们理解他那些不易懂的论述。《真元妙道修丹历验抄》说：

留精于鼎内成三魂，魂者龙，龙者木精之神光也。按《元精经》云：“大道君曰：太阳元精是左正之灵，与道合并，服之身轻而长生。”又曰：“火能固物，坚存元气，服元精者，气质永固，神合元和，以通灵焉，元者，则真火之精也。”

鼎指人身，按同书又说：“内者鼎器也，非凡用之器鼎也，乃受神汞之鼎器也。”留精于鼎内意谓积累精液而不施泄。所谓魂魄，按同书说：“夫此日魂月魄，若交精万化，在天生万象，在地生万物，在人生万神，在药生万灵矣……欲知黄老意，秘妙在中庭。”中庭即中黄庭，指心脏。观张果此意，他既吸收了魂魄为阴阳神的说法^③，又认为对魂魄的掌握全在于心念。龙虎喻阴阳互含的两方面，内丹道取其交合之义，所谓木精，按五行生数木为二，意义与前面所说的临卦二阳爻同。

积累精液如何便能成此三种具有阴阳两面的“神”？或者说，从精气这种生命最初的物质基础，过渡到体为活力、用为意念的神是如何进行的？张果并不认为从精气到神有一个转化过程，也就是说神不是精气的功能属性，而毋宁说是精气本身。微妙不可识的元气泉源及孕育生

① 陈撷宁先生《黄庭经讲义》，讲到存神与存想的区别，认为《黄庭经》乃存神，但“未尽其量”。按“凝神”说本于《庄子·逍遥游》，指精神修养的意境。王夫之《庄子解》谓“其神凝三字一部《南华》大旨”。

② 活力论观点可参看童第周：《生物科学与哲学》，中国社会科学出版社1980年版。

③ 高诱注《淮南子》说：“魂者阳之神，魄者阴之神。”

命的阴阳之精中，就包含着作为生命重要依据的“神”，生命就像流水，神并不在水流之外。从张果征引的《元精经》中，我们可以看出，神或火可以巩固人物形体。这个观念在陶弘景的《答朝仕访仙佛两法体相书》中便已见之，陶弘景说：

仙是铸炼之事极，感变之理通也，当埏埴以为器之时，是土而异于土，虽燥未烧，遇湿犹坏，烧而未熟，不久尚毁。火力既足，表里坚固，河山可尽，此形不灭。假令为仙者，以药石炼其形，以精灵莹其神，以和气濯其质，以善德解其缠，众法共通，无碍无滞。

莹神可以坚固形体，主要还是从养神的效用上的。张果则进而认为，“元者，则真火之精也”。元精本身就是真火、真神。这一观点在《太上九要心印妙经》中得到更明确的表述。是书《三五一枢要》说：

夫三五一者，三阳五行一气也。三阳者三火也：以精为民火，以气为臣火，以心为君火。君火乃性火也。惟性火不可发，亦不可用。性火若发，如“火生于木，祸发必克”。不用者必不可动也。盖是神定则气定，气定则精定。三火既定，并合丹田，聚烧金鼎，返炼五行……其火有二等，分于内外，外火者有形有象，可炼五金，造化五谷，滋养于人，此火非能炼丹。炼丹之火，其在内火。内火者，有名无形，借五谷之气，即生真火。真火既生，返炼其精，精返为神，炼神合道，道本自然，不离一气。

同是一个东西，运用则称曰火，静定则称为神。性火不发乃定神之道，神定则精不泄漏，气不耗散，所以张果将神定、气定、精定看作一以贯之的三个环节。精气本身也是火、是神。进而言之，人在后天服食五谷，得力五谷之气，便有了生命的活力，这种生命的活力就是炼丹的真火，真火可以用来固精不泄，是曰炼精，炼精又反过来巩固或强化了生命活力，所以说“精返为神”丹书中常说的炼精化气、炼气化神，并不是由此及彼的转化，神不在精气之外。按《道枢·指玄篇》引纯阳子（吕岩）语说：“龙者心液正阳之气也，虎者肾中真一之水也。是之谓玄中之玄，真阴阳之粹质。在人则生人，在己则生神者也。心液之火者，非存想之虚气也，非呼吸之妄用也。吾有真火三焉：心者君火也，其名曰上味；肾者臣火也，其名曰中味；膀胱者民火也，其名曰下味。聚焉而为火，散焉而为气，升降循环而有周天之道。”此三火之说与张果略有不同，但中心思想是一致的。同是一个东西（精，肾中真一之水），施之于人则生育后代，存之于己则养神，聚散形式不同，又或称曰火称曰气。《元气论》也说“肾者神之室”^①，与张果“以精为民火”，大意相同。

肾产精，心生神，是唐宋内丹道秉承《黄庭经》的通常说法。但随着对精气神三者关系的讨论进一步深入，人们发现这种脏腑分工容易将精气神割裂开来，从而引起论证三者转化的理论困难，所以张果将神看作包含在精气之中的内在活力。从思想逻辑上说，当张果研讨生命产生时，就暗含了这一结论。如果不是在精气中就含有神，那么，它又如何突然钳入由精气化生而成的人体之中呢？所以张果认为，人之所以不能长生而早夭，关键就在于不能抱朴守元，后天里精液施泄，神气耗散，无力化大自然充满活力的元气为精神。当人体不能吸收元气化育成精的时候，便预兆着生命之火将要熄灭。张果基于对人体衰败之生理机制的这一认识，强调积

^① 《云笈七籤》卷五十六。

精累气，使神与气精相抱相守等修炼方术，坚信通过这些方法可以达到延续生命的目的。

第三个问题：代的延续过程能否用于个体生命的延续？

张果说，胞“在胎成人证，在药成仙证”，又说“在人证精血成形，在药证铅汞成丹”。他将代的延续与个体生命的延续，看作同本共根的一种发展变化形式。在对前面两个问题的讨论中，已包含了张果对第三个问题的看法，或者说，对前两个问题的前提。即元气及其化生在人身中的元精，既是生命代代相续的根本，也是个体生命不断延续的根本。张果将精气生成本元论结合于还精补脑的养生方术，证明代代相续的生成法则可以用于一人之身。一人之身的阴阳交媾，就是心与肾交，神与精气交，这又叫做水火既济，抽坎填离。因为是将代代相续的生成法则用于一身修炼，所以内丹书中常用婴儿、姹女、胞胎等名目。说到底，是以意念存守两肾间。意念就像是一团火，将肾精蒸发为可以上下流通于人身的气，元气在自身即是壮阳神，并认为精气神相守不离不失，便得长生。

对内丹道的长生信念，张果或其门弟子有这样的看法：

夫长生之术，如接树焉，以命续命者也。然则接树之法虽以枝接之，至于妙用之要，假元炁阳和之力，续命之法，有同于此……夫将成人之命而续我前命，事既相类，理亦昭然。唯于此时要在勿泄。然自古道者相传，皆言“施之于人则生子，存之于己则生身”此之谓也。^①

生人或生身并为续命之术，正如树木的嫁接一样，可以延续其生命。而树木嫁接之所以能够以命续命，关键在于假借了“元炁阳和之力”，这与夫妇合精气以生人的道理是一致的。所谓“元炁阳和之力”，当有助于我们更好地理解元精元气说。因为树木嫁接或夫妇生人都在于传递这个元精元气，如果让这个传递过程在一人之身内完成，个体生命岂不就像代代相传一样永无终止？所以同上书又说：“诸炁不泄，凝结为精，精既补焉，何疾之有。”精由元气化生而来，顺其自然本性，则气化为精，精施泄而生人。若逆其自然本性，将元精化炼成元气，那么生命的泉源就在一身之内，可以川流不息、流而不逝、生生不已。所以内丹功法以炼精化气为第一步。同上书说：

《黄庭经》云：“但当翕炁录子精，寸田尺宅可治生。”此谓之矣。又自古道者相传云：“欲得不老，还精补脑。”还在此矣。大抵是炁为精，若此即化精为炁。

化精为炁即所谓还精术，“夫阳丹可以上升，阴丹可以长寿。阳丹者还丹也，阴丹者还精之术也”。这里所说的阴丹，乃房中还精之事，又实与内丹无别。

总而言之，张果发现，生命的代代相续是以元精元气为根本的。从思想逻辑上看，他是以代的延续作为个体生命延续之证据的。

第四个问题：个体生命有没有极限，能否自我掌握？

张果认为个体生命可以像代代相续一样，没有极限，而且能够由自我掌握，所以说修炼可夺尽天地造化之功。张果这种信念的理论依据，在于他不将生死变化看作生理机制的运转，而将生死看作精气神的聚散。精气神的化生秩序，是由元气聚而为元精，元精凝而成神。人体生命既然根植于充满活力的自然元气，则运神资借元气以续我命便成为可能。《王屋真人口授阴

^① 《云笈七籤》卷六十四《王屋真人口授阴丹秘诀灵篇》。

丹秘诀灵篇》说：

天之为道，盖付人愚智之性，不付人短长之命。夫愚智之性者，尤木实甘酸也。至于润沃则荣，干涸则悴，荣则长活，悴则速颠。人之寿夭，亦犹此也。故道者相传皆曰：我命在我，不在乎天。

道教对待生死，大都忠实地奉行《西升经》“我命在我，不属天地”的信念。《西升经》中已有“炁为生者也，聚合凝稍坚”“吾与天地分一炁而治”“直以积气聚血成我身耳”等说法，并提出“道变示非常，欲使归其真”的命题，这已将精气生成本元论与炼养還元论结合起来。内丹道是以修养心性返朴归真为最高境界的，这方面思想主要来源于《道德经》《西升经》等^①。但《西升经》寡于言术，唐宋内丹道则盛言炼化精气神的具体方法，从而将个体生命自我掌握的信念落实到功法实践中。也许是张果根本不将生命有无极限看作一个问题的缘故，他对这个问题未作详论。但从张果论述“还丹”的言辞中，依然可以看出他对这个问题的一些想法，而且，在内丹道中张果的还丹说也堪称别具一格。《太上九要心印妙经》说：

一心归命谓之还，五气不散谓之丹。丹有二种，于内外二丹者，超神接气。超神在世出世，接气者火候无差。其内丹不得外丹则不成，其外丹不得内丹则无主。内丹者真一之气，外丹者五谷之气，以气接气，以精补髓，补接之功，不离阴阳二气。阳气升即为返，阴气降即为还，昼夜还返，至于丹田。

道教中有辟谷之术，以为五谷之气秽浊，所以要服清灵之气。张果却认为五谷之气就是外丹，人通过服食五谷，可以外气补接内气。因为内气——真一之气是生命形式存在的根据，这个根据又能得到充满天地间生生不已的元气的补接，所以，起码能从理论上说明生命是没有极限的。张果的这个想法，在五代人彭晓的《周易参同契分章通真义》中得到了更完整的表述。《参同契》说：“将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先，人所禀躯，体本一无，元精云布，因气託初。”彭晓释曰：

魏公谓世人欲延生命却死期者，须知得身之始末。始末者，元气也。喻修还丹全因元气而成，是将无涯之元气，续有限之形躯。无涯之元气者，天地阴阳长生真精，圣父灵母之气也；有限之形躯者，阴阳短促浊乱，凡父母之气也。故以真父母之气，变化凡父母之身，为纯阳真精之形，则与天地同寿也。

毫无疑问，以无涯之元气续有限之形躯并因而寿同天地，这个信念是建立在元气生成本元论基础上的。所谓续，所谓补接，根据内丹道的看法，其要在于心神的运用，也就是说，通过心神的作用可以将充盈天地间的元气与人身元气联结起来。所谓心神的运用指敛神内视、运转周天等方术方法，是以心理因素作用于生理活动，所以内丹道可以简单地概括为“心炼”二字。即如所谓药，张果也认为由心而生，《大还丹契秘图》说：“夫至药由心所感，志士应感而归。”丹药是否产生全在于心神的体验，修炼丹药、补续元气也全在于心神的运用，所以说个体生命的寿夭由自身决定。

关于张果对第五个问题的解答，即其丹功的具体作法，我们就不详作介绍了。内丹道有很

^① 北周至唐初时，随着南方三洞经书北传，南方道教义学结合于北方所传授的太玄系经书，演变为唐初的道性论，发展为中唐道教的性情修养论，内丹修性说盖来源于此。这个问题比较复杂，当另文介绍。

多流派，诸如清修派、阴阳派、南派北派等。这些流派之间的差别，主要也就在丹功的具体作法上，它们理论基础则是一致的，所要解决的问题也基本相同。所以本文所叙述的张果对四个问题的解答，在内丹道中有一定的代表性，至于具体的丹功功法，宋元内丹道取得了较大的发展。我认为，在切实解决前四个问题的基础上，还应考虑具体功法与理论基础的联系问题，具体功法应该是建立在理论基础上的，二者必须有严密的逻辑联系。

华阳子施肩吾的丹道思想*

丁培仁

华阳子施肩吾，字希圣，九江人，生卒年不详，少业习佛，博经史，工辞章，后学道，隐居豫章西山（在今江西南昌）。中唐有诗人施肩吾，字希圣，然自号栖真子，其里籍在睦州（在今浙江），华阳子施肩吾与他同名异号，生活时代约为宋初。曾慥《集仙传》说他是九江人，“授真鉴于〔吕〕洞宾”^①。陈振孙《直斋书录解题》著录《西山群仙会真记》，并说：“九江施肩吾希圣撰。唐有施肩吾能诗，元和中进士也。而曾慥《集仙传》称吕岩之后有施肩吾者撰《会真记》，盖别是一人也。”《历世真仙体道通鉴》卷四十五“施肩吾”（已将二人混为一人）和《纯阳帝君神化妙通纪》卷五“度施肩吾第七十一化”均称他得吕洞宾传授内丹之旨。赵道一亦说，琼山白玉蟾跋《施华阳文集》云：“李真多以太乙刀圭火符之诀传之钟离权，钟离权传之吕洞宾，吕即施之师也。施有上足李文英。昔施君授李一十六字，世罕知者：‘一灵妙有，法界圆通，离种种边，允执厥中。’予偶得之，故并以告胡栖真，使补其遗云。”此作十六字心传者，即华阳子施肩吾。苗善时则说他是湓浦（又名湓江、湓水，自江西瑞昌至九江流入长江）人，“或以《钟吕传道集》《会真记》皆施所编也。道成之日，作诗曰：‘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。’”原注：“唐亦有肩吾柳（栖）真子，如此两铁拐、三马自然。”曾慥編集《道枢》，凡引唐施肩吾称“栖真子”，引宋施肩吾则称“华阳子”或“华阳真人”，显系二人。又，吕洞宾为五代人，与陈抟约略同时，华阳子施肩吾在其后，此可断其上限。其作《会真记》不避“玄”讳，在北宋真宗大中祥符六年（1013）之前；李竦于大中祥符七年是（1014，是年始建南京）之后所作《指元（玄）图序》中，称“仆游江南，于南京应天遇华阳施真人肩吾希圣者”云云，仁宗时好道之士晁迥引及华阳子施肩吾的《三住铭》，此皆可断其下限。

据宋代书目和《道枢》，华阳子施肩吾撰有《钟吕传道集》（“集”或作“记”，兹从《正统道藏》）三卷、《西山群仙会真记》五卷、《三住铭》一卷、《华阳真人秘诀》一卷、《座右铭》等，并传钟吕金丹道的重要典籍《灵宝毕法》。《全唐文》将他的《西山群仙会真记序》《识人论》（实为《会真记》的一部分）和《座右铭》（见于《道枢·三住篇》引华阳子自铭）

* 本文原载《社会科学研究》1990年第4期，第69-73页。

① 《说郛》商务本卷四十三。

误入唐栖真子施肩吾的作品之中，应当改正过来。

华阳子的丹道思想十分系统，他对于与内丹有关的各个方面均有所论述。在《钟吕传道集》第一篇“论真仙”中，首先提出人的生死这一令人困惑的问题，以钟吕问答的形式予以回答说：人之生，有二气相合为胞胎，于“太初”之后而有“太质”，“阴承阳生”，与母分离。自“太素”之后而长黄芽，当十五童男时候，“阴中阳半”。“过此以往，走失亢阳，耗散真气，气弱则病，老死绝矣。”愚昧、凶顽，都会暗除寿数，因此使人“转转不悟而世世堕落，则失身于异类”，“旁道轮回”。即使遇上真仙至人，与其消除罪报，再得人身，犹不免饥寒残患。假如复作前孽，就会再入旁道轮回。华阳子施肩吾认为，人有了质体就产生了阴，于是渐渐阴盛阳消而病老衰亡。这是《灵宝毕法》所说人“形中生形，去道愈远”“六欲七情耗散元阳真气”思想的继承。如何避免轮回之苦而得长生不死呢？他说，为免于轮回死亡，“为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天矣”。就是说，应当修仙，修仙又应当修天仙。他认为：“纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也，阴阳相杂者，人也。唯人可以鬼，可以为仙。少年不修，姿情纵意，病死而为鬼也；知之修炼，超凡入圣，而脱质为仙也。”继之他把仙分为五等：鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。所谓“五仙”，不过是在《灵宝毕法》“四仙”之中插入“神仙”一项，其实“神仙”就相当于《灵宝毕法》的大乘“天仙”。他虽然受佛教影响，但他还是把佛教的修行正果贬斥为“阴灵之鬼”而归于“鬼仙”，不入丹道三乘（又称“三成”）之品。说鬼仙“虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也”！

所谓“五仙”，自是一种虚构。但是，施肩吾指出，为了避免病死，需要养生。他认为，少私寡欲可以养心，绝念忘机可以养神，饮食有节可以养形，务逸有度可以养乱（按“乱”当作“治”解），入清出浊可以养气，绝淫戒色可以养精。并且在《西山群仙会真记》中说，善养生者由微至著，自小及大，“当旺时养而取之，当衰时养而补之”。其论也不无合理的因素。

华阳子的神仙思想和养生之道是跟他的生死观对应的。他既认为有了形质就易坏灭，因此他关于仙的等级是以修炼形、气、神的高低划分的。如他说，人仙有三等：“太上引年益寿；其次安而引年；其下安而无疾，皆小乘也。”地仙三等：“太上极阳轻身，腾举自如；其次炼形久视，至于千岁；其下引年益寿，皆中乘也。”神仙亦三等：“太上超凡入圣，而归三岛；其次炼神合道，出于自然；其下炼形成气，亘古长存。”^①讲养生之道，如说：“是生形以来，养之而生真气；自生气以来，养之而生法身。身外有身，超凡入圣。养生之道，备于此矣。”^②这里所言“法身”就是“阳神”，可见是以形、气、神为序安排高低。

他还有一个观点，即认为旁门小法“皆是道”，但“不能全于大道，止于大道中一法一术”，进而以此解释为什么“古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生为升仙”。把历代道士追求不死成仙而不见成功归咎于“法不合道”^③，从而一方面坚定道徒们对“道”的信念，一方面要求修道者按照钟吕金丹道修炼。

① 《道枢·传道篇》。按此不见于《修真十书·钟吕传道集》，或许是曾慥依据的另一更古的本子。

② 《西山群仙会真记》卷二（以下引此书，不再一一注明）。

③ 《修真十书》卷十四《钟吕传道集》（以下不再一一注明）。

那么,何谓“道”?华阳子施肩吾作了没有答案的回答:“大道无形无名,无问无应,其大无外,其小无内,莫可得而知之,莫可得而行也。”就是说,“道”是超绝言语表达,不可知行的神秘。但如此说来,可以言说、知行的内丹术岂不也不合道了吗?不过他认为,“道”虽不可言说,自从天地剖判之后,道机即寓于天地之中;自从人生成之后,天地之机即寓于人之中;而“人者万物之灵,能尽性而齐天地名也”,因此“道不远人”。人之“所以远于道,养命不知法;所以不知法者,下功不识时,所以不知时者,不达天地之机也”。“天地之机乃天地运用大道而上下往来,行持不倦,以得长久坚固。”人也应当效法天地之机,“自可超凡入圣”。在《会真记》卷五,他还特地于“炼形化气”“炼气成神”“炼神合道”之前增加了一项“炼法人道”,意在强调效法“道”的“法”,强调识正道、真法是修炼成功的先决条件。

在《西山群仙会真记》中,不但针对佛、儒二教,认为“欲识大道,三教中太上为先”,而且针对道教内部修炼各派,认为钟吕金丹道才是仙道正宗。他说,正确的修道方法是“识自己之阴阳五行”,“交自己之水火”,“真仙上圣,修真补内,不补外也”,“一身之外,更何求也”!在《钟吕传道集》“论丹药”部分又主张内丹为本、外丹为辅。

除了“识道”“识法”之外,还需要“识人”,即遇明师指点迷津;“识时”,即顺应自然时辰;“识物”,即认识阴阳、五脏、气液、龙虎、铅汞之类。

关于“识人”,华阳子施肩吾特别强调了“传道”的重要意义。《会真记序》云:“性非生知,学道者必资于切问;道难言传,立教者,不尚于明文,藏机隐意,恐泄于圣言;此物囁辞,乃密传于达士……览仙经之万卷,不出阴阳;得尊师之一言,自知真伪。”他编撰此书的目的,就是为了通过西山得道超脱者的现身说法,“开明至道,演说玄机,因诵短篇,发明钟吕”。编撰《钟吕传道集》也是出于同一目的。

“识时”,主要包括日月、四时、五行等,天地之道就体现在这些方面。他认为,“修持之人,若以取法于天地,自可长生而不死”。例如日月往来交合,月受日魂,以阳变阴,阴尽阳纯,消除暗魄。人就应效之,炼就纯阳之体。人身也同天地,有年月日时。他说:“是难得者,身中之时也。”“人之一日,如日月之一月,如天地之一年。”人又有阴阳五行之象,相生相克。如此等等。可以说,华阳子施肩吾在他的著作中始终贯彻着这种“天人合一”的思想,虽然时有合乎传统医理的议论,但仍不脱于内丹。

“识物”,有关内丹学的基本概念,如“水火”“龙虎”“丹药”“铅汞”等,华阳子施肩吾均作了专门论述。水火——他说,凡身中以水言者,就是四海(心为血海,肾为气海,脑为髓海,脾胃为水谷之海)、五湖(五脏各有液)、九江(小肠九曲)、三岛(顶为上岛,心为中岛,肾为下岛)、华池(在黄庭之下)、瑶池(出丹阙之前)、昆池(上接玉京)、凤池(在心肺之间)、玉池(在唇齿之内,喻舌)、天池(正冲内院。按玉京、内院皆喻脑)、神水(生于气中)、金波(降于天上)等等,“若此名号,不可备陈”。以火言者,“君火、臣火、民火而已,三火(按依次在心、肾、膀胱)以元阳为本而生真气”。修内丹就是要“以一点元阳而兴举三火”,或用“肾火上升,交心液而生真气”,或“用周天则火起焚身,勒阳关则還元炼药”,或“烧三尸之累,以除阴鬼”……水之妙用则在“浇灌有时,以沃炎盛”,“抽添有度,以应沐浴”……其基本精神,归结起来就是“真火出于水中”“真水出于火中”;目的在于使“二八阴消,九三阳长”。龙虎——龙,阳物,在五脏为肝;虎,阴物,在五脏为肺。这依然贯

穿着水火相济的思想：“纯阳气中包藏真一之水”，名曰“阳龙”；“纯阴液中负载正阴之气”，名曰“阴虎”。丹药——他把道教丹药分为内、外两种，认为内丹出于外丹之前，外丹效法内丹；修外丹“亦于人世浩劫不死”，而不能返于蓬莱仙境。他还认为在尘世是得不到纯正的外丹药材和丹方的，外丹只能起内丹修炼的辅助作用；要超脱成天仙，须修炼内丹，而内丹药材就出于身中心肾，人人皆有。铅汞——铅，意谓“肾水之中伏藏于受胎之初父母之真气，真气隐于人之内肾”。铅中有银，即“肾中正气，气中真一之水”。朱砂喻“心液”；汞，即“心液之中正阳之气”。他说，“既抽铅，须添汞”，“既添汞，须抽铅”，否则阳神、金丹不就。可见提出“铅汞”，其实是就丹药形成，待采补抽添并用而言。

识物中最重要的是“识阴阳”。华阳子旅肩吾借钟离权之口说：“丹经万卷，议论不出阴阳，阴阳两事，精粹无非龙虎。”这就说明阴阳思想乃是贯穿丹道的一条总纲。以上“水火”“龙虎”“丹药”“铅汞”悉为比喻，只有把握阴阳这个总纲，结合如何炼功，才能更好地理解它们的实际意义。而对于内丹修炼过程的“抽添”“河车”“还丹”“炼形”“朝元”“超脱”“内观”“魔难”“证验”等诸方面，他也作了较多的论述。

抽添——在内丹修炼中，要求采药和进火、抽铅和添汞同时进行。华阳子施肩吾也同《周易参同契》作者一样，假借月象圆缺、朔望弦晦之理说明抽添，但认为不能以内药比外药、以无情说有情。内药指身中气和液。冬至由阴而抽添至阳，夏至则反之；前十五日抽其魄而添其魂，后十五日则反之。自下田入上田为抽，自中田还下田为添。“始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒；此以抽铅添汞而养胎仙，是三田反复。五行不颠倒，龙虎不交媾；三田不反复，胎仙不完足。”在《会真记序》中，他还特别突出了“五行颠倒”“三田反复”在丹道中的关键作用：“水、火、木、金、土五行也，相生而为子母，相克而为夫妇，举世皆知也；明颠倒之法，知抽添之理者，鲜矣！上中下、精气神三田也，精中生气，气中生神，举世皆知也；得反复之义，见超脱之功者，鲜矣！知五行颠倒，方可入道，至于抽添，则为有道之人也。得三田反复，方为得道，至于超脱，方为成道之人也。”

河车——一抽一添，上下往来，名曰“河车”。华阳子施肩吾解释道，这是从车轮旋转作比喻，由于人身中阴多阳少，“故此河车不行于地而行于水”。他说：“是此河车，运阳于阴宫，及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭；抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行；君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时，三花聚顶，搬运各有日。神聚多魔，搬真火以焚身，则三尸绝迹；药就海枯，运霞浆而沐浴，而入水无波。若此河车之作用也。”他还区分出三种河车：行五行颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽，是为小河车；行肘后飞金精，抽铅添汞，是为大河车；继之五气朝中元，三神超内院，出入阳神自如无碍，是为紫河车。这三种河车对应于“人仙”“地仙”和“天仙”三大层次，即下、中、上“三成”（或“三乘”），因其艰难程度不同，故以“羊车”“鹿车”和“大牛车”作比喻。“三神”又名“三花”“三阳”。乾卦（☰）三爻皆阳，故名“三阳”，又神属阳，故名“三神”，也就是“纯阳”之义。小河车只需得遇明师，晓达天地升降之理、日月往来之数，匹配阴阳，聚散水火，然后采药进次，添汞抽铅；大河车也只需要做到肘后飞金精入脑，后起前收，上补下炼；二者基本上未超出强身健体、延年益寿的范围。唯独紫河车要求行金液、玉液还丹炼形后，炼气成神、炼神合道，随意搬运阳神出入脑户，这就

纯属宗教的神秘境界了。

还丹——他说，“还丹”的“丹”指丹田，“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”。这是用“精、气、神乃三田之宝”的观念以论还丹。还丹总的来说，就是按照精、气、神的顺序，由下而上进行；细分之，则有不同。《钟吕传道集》有小还丹、大还丹、七返还丹、九转还丹、金液还丹、玉液还丹，下丹还上丹、上丹还中丹、中丹还下丹、阳还阴丹、阴还阳丹等名目，并说“不止名号不同，亦以时候差别而下手处各异也”。《道枢·华阳篇》（即《华阳真人秘诀》）中则分为“肾中生气，以气还肾”的小还丹、“心中生神，以神还心”的中还丹、“脑中生髓，以髓还脑”的大还丹。并说：“龙虎交者，小还也；内观者，中还也；肘后者，大还也。”大致与精生气、气生神的内丹观念以及《三住铭》的“三住”思想相吻合。《道枢·三住篇》（即《三住铭》）说：“元气住则神住，神住则形住矣。三者住，则命在于我，岂在于天耶！”^①《华阳篇》也说：“昔人取真阴、真阳凝结而为内丹于气之中，复取真气还于黄庭……于是乎气中有气，其气生神，神在即形在矣。”《西山群仙会真记》还专门论述了补气、补精等。他又说，当炼气成神，自上田迁出天门，弃下凡躯以后，就“不复更有还矣”。

炼形——即炼形化气（炼形中之精以生气，后世丹家称“炼精化气”）。它与炼气成神（内丹家称又“炼气化神”）、炼神入道（又称“炼神合道”）构成内丹修炼的三大阶段（此前尚有论“筑基”），其论道理乃是基础的道教形神关系精和气神学说。华阳子施肩吾说：“人之生也，形与神为表里：神者形之主，形者神之舍。形中之精以生气、气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水，气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也……奉道之士，修阳而不修阴。炼己而不炼物。以己身……堂堂六尺之身躯皆属阳也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存，必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”用得之于胞胎的一点元阳炼己之形，消形质之阴，就叫做“炼形”。他借用《阴符经》“强兵战胜”题《演术章》，发挥说：“所谓兵者，元气也。其兵在内，消形质之阴……”也就是说，炼形须用元气（即所谓“一点元阳”）。炼形大致分为玉液炼形和金液炼形两种，“或前或后，乃所以炼质焚身；或上或下，乃所以养阳消阴”。

朝元——炼形化气之后，当继之以炼气成神，五气朝元、三阳聚顶皆属之。何谓“朝元”？他回答道：人受胎之初，精气为一，精气既分而先生二肾，左为玄，升气上传于肝；右为牡，纳液下传膀胱。“玄牡本乎无中来，以无为有。”自肾生，五脏六腑俱全。阳有阴中阳，阴有阳中阴，五行也有水中火、火中水、水中金、金中木、木中火、火中土，在人身互相交合。“奉道之士当深究此理，而日月之间，一阳始生而五藏之气朝于中元；一阳始生而五藏之液朝于下元；阴中之阳、阳中之阳、阴阳之中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫。是皆朝元者也。”无论五气朝元、五液朝元还是三花聚顶，都属朝元的内容。

超脱——炼气成神后继之以炼神入道，即所说“超凡入圣而脱质升仙”。具体点说，就是

^① 按南宋初道士陈葆光《三洞群仙录》卷十六引《三住铭》：“元气若住则形住，形住则神住。”“形住”在“神住”前，与曾慥《道枢》异。然北宋真宗时高先（字象先，号鸿濛子）的《大道金丹歌》（《正统道藏》作《真人高象先金丹歌》），亦言“气住则神住，神住则形住矣”。据此，陈葆光引文可能有误。

通过定息内观，聚会阳神，“一撞天门”，复回，再入本躯，神与形合，“〔与〕天地齐其长久”；或寄下凡胎，遨游十洲三岛。

内观——《灵宝毕法》是在朝元和超脱之间讲内观，内观即炼神，而华阳子施肩吾在《传道集》中单独有一节“论内观”。“内观”一词，系承袭上清派而含义有别。上清派的内观主要是存神，认为人身各个部位都有形象的神灵。而他重新界说“内观”：“若以绝念无想，是为真念，真念是为真空。”“朝元之后，不复存想，方号内观。”把佛教的“真空”引入道教的内丹。

魔难——华阳子施肩吾还指出，内观须防魔难，即认自身内院（脑）作真境，“阴鬼外魔因意生像，因像生境，以为魔军，奉道之人因而狂荡，而入于邪中，或而失身于外道，终不能成仙”。他认为，魔难是由于道士习小法而好异端，不见其功，于是闻道而不信，纵然信之而无苦志，对境生心，因物丧志而产生的。对付的办法是：身外见在和梦寐，则不认不识；若是内观，则急起三昧真火焚身除魔。其实，他之所以提出“十魔九难”，一是用以解释炼功中出现的偏差，二是把“不见成功”归咎于奉道者不虔诚和无苦志。此外，他还把“终不见功”的原因归诸“不从明师而所受非法”和“不知时候”，说：“若遇明师而得法，行大法以依时，何患证验而不有也。”

证验——怎样才算验证？他指出：“法有十二科：匹配阴阳第一，聚散水火第二，交媾龙虎第三，烧炼丹药第四，肘后飞金精第五，玉液还丹第六，玉液炼形第七，金液还丹第八，金液炼形第九，朝元炼气第十，内观交换第十一，超脱分形第十二。其时，则年中法天地阴阳升降之宜，月中法日月往来之数，日中有四正八卦、十千（干）十二支、一百刻六十分……”这都是验证的办法。所谓“法有十二科”，全本自相传为钟离权授吕洞宾的《灵宝毕法》，说明华阳子施肩吾的丹道思想乃是继承《灵宝毕法》体系而有所发展。他说，成功与否还可以从下述方法得到验证：“始也淫邪尽罢而外行兼修，凡采药三次而金精充满，心境自除，以煞阴鬼；次心经上涌，口有甘液；次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声；次魂魄不定，梦寐多有恐悸之夜；次六府四肢动生微疾小病，不疗自愈；次丹田境则自暖，形容昼则清秀；次居暗室而目有神光自现；次梦中雄勇，物不能害而人不能欺……”凡此种种，不一而足，大略与《灵宝毕法》相同。

除上述而外，华阳子施肩吾在《西山群仙会真记》中对“性”“命”“心”“道”诸范畴也作了诠释。他说：“从道受生谓之性，自一禀形谓之命，所以任物谓之心……动而荣身谓之魂，静而镇身谓之魄……保形养气谓之精……从思不得谓之神，漠然变化谓之灵，气来入身谓之生，气去于形谓之死，所以通生谓之道。道者有而无形，无而有精……道不可见，因心以明之；心不可常，用道以守之。”这自是道教的观念；但他大谈“性”“命”“心”“道”“气”“精”“神”，不但开宋以后道教内丹家辨“性命”、识“精气神”之先河，而且下启宋代道学家的“天道”“性理”之学。至于讲“形而上者道，形而下者器，上以下为基，道以器为用”，在道学先生那里更是俯拾皆是。

综上所述，华阳子施肩吾从道教哲学的高度，对钟吕金丹道作了系统的理论阐述，从而构筑起完整的丹道思想体系。他上承《灵宝毕法》，试图解决人类生死之谜，逆宇宙生成之序，夺天地造化之功。其丹法属后世所称清修一派，为钟吕金丹道正宗。从养生学角度看，虽不乏

精到之论，但也有许多神秘、幻想的成分。他贬低儒、释，以道教为正道；在道教内部，又以钟吕金丹为真法。他强调了传道等条件和“五行颠倒、三田反复”在修仙炼功中的意义，并且使内丹诸概念更为明朗化；尤其是诠释道教哲学范畴，这些对于道教养生术、道教哲学乃至宋代以后中国哲学的发展，都有不可低估的作用。

钟吕所传内丹学的特征及其学术意义*

中孚子**

内丹学是道教文化中最核心的学问，在世纪交迁之际引起国内外道教学者研究的兴趣。纵观国内外道教文化的学术研究，可以大致划分为三个层面。第一个层面是将道教资料从史学和文献学的角度展开研究，需有考据、训诂等做学问的真功夫，国内外老一辈学者就是由此入手研究道教的，这种开拓性的研究现在还在深入。第二个层面是从哲学、宗教学、文化人类学、医学、化学、民俗学、伦理学、文学艺术等角度对道教进行既分析又综合的研究，这需要海内外多门学科的专家分工协作。这项研究最先由法国、英国、日本等海外学者开展起来，近年中国一些有现代多学科文化素养的中青年学者也出版了相当有水平的学术著作。道教文化还有比一般学术领域难度更大的第三个层面，也是处在道教核心部位的硬壳，其中包括斋醮、法术、奇门遁甲等占验术数；外丹黄白术与内丹学。斋醮需要实际的宗教体验，这在国内已有少数学者开始研究。法术来源于中国先民原始宗教的巫术，国外一些研究巫术的文化人类学著作可以借鉴。占验术数的研究需付出超常精力和具备天文律历知识，况且将其搬进学术殿堂也需要顶住卫道者无知诽谤的勇气。前辈学者赵元任教授已深知术数学研究的难度，他断言占验术数“说有易，说无难”，是一种可研而不可究的学问。中国大陆自“文革”以来将占验术数斥为“封建迷信”，现在又称之为“伪科学”，是一个学术界不敢触动的禁区，术数学的研究一度变而为“说无易，说有难”！外丹黄白术的研究需要化学实验，但它又不能专靠化学史家去研究，必须同内丹学的研究结合起来才能揭开奥秘，因之不能对古代仙学家将其纳入天地人三元丹法的理论掉以轻心。内丹学的研究需寻访师传口授的内丹法诀及对丹经的修炼、体悟能力。道教经书中有上千种丹经，特别是宋元以来道教史上道派和丹派合一，内丹法诀被当做道派承传的根据和道士终极的修持方式，因之不懂内丹学就无法对道教文化融会贯通。然而因丹经多用隐语，法诀不落文字，学术界将内丹学称为“千古绝学”，它像中国传统的京剧艺术一样，将儒、道、释三教精华以口诀秘传的方式保存下来，是一种特殊的文化现象。内丹学是中国学者数千年来苦苦探究宇宙自然法则的智慧结晶，是认识人类心灵奥秘，开启人体生命科学之门的钥

* 本文原载《道韵》第一辑，1997年版，第180-196页。

** 中孚子（1945-），即胡孚琛，河北省吴桥县人，哲学博士，现任中国社会科学院哲学研究所研究员，中国社科院研究生院教授等职，曾主编《中华道教大辞典》，撰有《魏晋神仙道教》等书及学术论文七十余篇。

匙。内丹之秘的揭开必将给现代身心医学、生理心理学、脑科学等人体生命科学带来突破性的进展。

内丹功夫渊源于中国先民氏族公社原始宗教的巫史文化。按道教文献的传统说法，自轩辕黄帝于崆峒山问道广成子开始，逐步由王子乔、赤松子的行气术；彭祖、容成公、玄女、素女的房中术；安期生、羨门高的服食术汇合为一；经老子、庄子为内丹学莫立了基础。据内丹学家传说，自老子著《道德经》为内丹学开宗立基之后，传出文始派和少阳派两大法系。文始派自文始真人关尹子传麻衣道者李和，经陈抟至火龙真人，其法门以养性为宗，清静自守，以我之真阳神气以接天地虚无之真机，乃顿超直入的虚无大道。少阳派自汉代少阳帝君王玄甫得老子丹法，经钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳、张伯端传开，又有北宗、南宗、中派、东派、西派之分，繁衍甚广。因之丹家有以少阳派最大，以文始派最高的说法，而今传世的北宗清净孤修丹法和南派阴阳双修之术，皆为少阳派功夫。本文所述内丹学中的钟吕法脉，即为少阳丹法。笔者曾在台湾“中国性命双修学会”主办之《性与命》杂志，讲述钟吕内丹功法的理论体系及入门功夫，连载四期。今将钟吕丹法的特征再作剖析。

钟离权和吕洞宾皆唐末五代时人，他们的丹功与其说传自汉代的东华紫府少阳帝君王玄甫，不如说是承袭了东汉魏伯阳的《周易参同契》。唐末五代至北宋初年，中国的内丹学绽放异彩，一代内丹宗师出世传法度人，有钟离权、吕洞宾、陈抟、刘操、施肩吾、陈朴、何昌一、谭峭、张伯端等，将内丹学发展到炉火纯青的境界。《钟吕传道集》《灵宝毕法》《入药镜》《太乙金华宗旨》《证道仙经》《玄宗正旨》《悟真篇》《青华秘文》《金丹四百字》等书问世，使内丹学发展为综合道、释、儒、医为一体的理论体系和行为模式，又成为一项为探索生命奥秘，开发心灵潜能而修炼的人体系统工程。特别是金元间王重阳创立全真道和丘处机大兴龙门派以来，内丹法诀成了道派传法的依据，全真道的《金关玉锁诀》《大丹直指》《重阳授丹阳二十四诀》等，也成了钟吕内丹法脉的经典著作。一般说来，钟吕丹系皆以《参同契》《悟真篇》为丹经之祖。钟吕所传少阳派内丹门户众多，但从法诀程序上讲，不外男女阴阳双修和清净孤修两途，或二者结合的门派。就清净孤修功夫而论，有胎息法门、止观法门、存思法门、炼气法门、采日月精华法门、辟谷法门、导引法门等，都是秦汉方仙道中行之有效的老法子。阴阳双修功夫中有栽接法门、采补法门、合气法门、感应法门、调琴铸剑法门、开关展窍法门等，也可在古代房中术中觅到渊源。钟吕开创的内丹学，是以唐代以前的古仙行之有效的方术为根基，发掘魏伯阳《周易参同契》和葛洪《抱朴子内篇·微旨》中隐藏的两段丹法秘诀，博采佛法禅密之长，形成了具有中国道家特色夺天地造化的金丹大道。

钟吕法脉所传之内丹学，由彭祖、容成的房中术，王乔、赤松的行气术，安期、羨门的服食术相互融汇发展而来，自然带有这些古代原始宗教方术的痕迹。它的基本理论和丹功法诀特征我在台湾《性与命》杂志一至四期已有论述，今再结合自己多年的研究体会讲一些丹经中隐而不显的特征，以提醒学者注意。这些特征虽然《参同契》《悟真篇》及一些权威性的丹经中多有叙述，但学者多因未得师传法诀，对这些泛泛而论的话视而不见。再加上后世丹师多不得真传，故意渲染宗教神秘主义，著书传法，以盲引盲，给学者以误导。下面讲的钟吕丹法特征并非法诀，有些是一些人所共知的常识，但学者自学丹经，喜求神异，往往把一些简单明白的知识搞糊涂了。因之学钟吕丹法，牢记以下几点特征，还是有好处的。

其一是钟吕丹法各门派，皆以性命双修为特征。无论是北宗王重阳的丹法主张先性后命；三分命理，七分性学；还是南宗张伯端的丹法主张先命后性。以命功筑基，以性功成道，都不离性命双修之旨。吕祖传法和佛教禅宗所传法印的根本区别，就是强调性命双修，形神俱妙。丹家相传“单修性兮不修命，此是修行第一病”“只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”，就是强调这个特征。《悟真篇》云：“饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何似更能修大药，顿超无漏作真人。”“释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相唯兹实，余二非真漫度量。”张伯端前首七言绝句讲明钟吕真传法诀和慧能以后之唯重性功的禅宗不同，后一首七绝干脆说佛教之上乘功夫，也秘传道家命功。六祖慧能所说“日后明道者多，行道者少；修道者多，成道者少”，实是明言释家显宗单传性功之弊，而释氏“修极乐”的衣钵之秘，仅在密宗及无上瑜伽秘传。释氏的“极乐”亦在色相之中，“西方”也就是“金方”，这是阴阳双修丹家不言自明的隐语。紫阳真人精通禅学，实开后世白玉蟾、柳华阳辈佛道双融之先河。宋明理学兴起之后，僧人附和儒家的封建卫道士大骂内丹学是邪术，骂内丹家是“守成尸鬼”，称人身为“臭皮囊”，追求灵魂脱离肉身而解脱，岂知“一劫人身万劫难”的道理呢！

说穿了，钟吕内丹学派的形神观，还是将人身看作是由形、气、意三个层次组成的统一体，即人的躯体结构、生命结构、心理结构三者的整合系统^①。精为形体之精华，气为生命能量，神为人的意识。内丹学是一项修炼精、气、神使之凝合为一，由后天转为先天，进而同道一体化的生命系统工程。如果形神分离，精气神分离，那就是死亡，是同内丹家关于“形神俱妙”“与道合真”的目标背道而驰的。后世丹经比附佛书，宣扬宗教神秘主义，鼓吹形神二元论，以死亡为解脱，皆非钟吕丹法真传。

其二是钟吕丹法皆以“炼心”为纲要，以“心息相依”为法门。《青华秘文》明言以心为君，以神为主，“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”。“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。”这说明南派丹法亦重炼心习静，遑论北派！关于“炼心”一着，《唱道真言》中讲得最透彻。我将内丹学称为打开生命科学之门，进而解开人类心灵奥秘的钥匙。道教内丹学和佛教唯识学从本质上讲都是探索人类心灵之谜的学问，在修持上达摩老祖“全凭心念用功夫”的话也正是要害之处。然而内丹学入手法门的要诀在“心息相依”四字上，不是以心止念，也不是什么“心理暗示”。丹家入静，乃目不乱视，心不留事，“神返于心，乃静之本”。这是丹家体会《阴符经》“机在目”的要诀，以一个“忘”字扫除杂念。然而内丹家不像佛教修持那样费多年功夫作控制自我意念的游戏，因为以心止念，以意识审查意识，以心神控制心神，实际上乃是事倍功半的自扰之术。在内丹家看来，以自我意识来测度自我意识而求入静，有如量子力学中的测不准原理，虽费尽心机而少成效。内丹学的身体观将人体看作是形、气、意的三重结构，气是形和神的中介，因之从炼气入手，等于炼了形也炼了神。丹家入手法门讲究以假修真，从后天转入先天。后天的气就是呼吸，后天的识神就是意念，以意念调整呼吸，将注意力集中到呼吸上，以“心息相依”为要诀，逐渐由后天呼吸转变为先天元神

^① 关于人体为形、气、意三重结构的提法和下文中将人的意识分为常意识（识神）、潜意识、元意识（元神）的论断，请参考拙作《道教医学和内丹学的人体观探索》（载《世界宗教研究》1993年第4期）。

显现时的胎息，便是为丹的入手法门。

“心息相依”四字说来容易，真正做到甚难。如果要求学者将注意力全集中到呼吸上，心无一丝杂念地记住自己的每一次呼吸，多数人连三分钟都难以坚持。因之丹家又以数息法、听息法等权法导人入静，从而排除掉人的常意识（识神）而使元意识（元神）呈现。这样，从心理学的角度说，内丹学是一项凝炼常意识，净化潜意识，开发元意识的系统工程。元意识即丹经中常说的元神，丹家称为“主人公”，是人真正的“自我”。“心息相依”四字真正做到了，不到半个小时即可见到“玄关一窍”，炼精化气的内丹仙术便可拾级而登。

顺便指出，内丹学既是集中了道、释、儒三教精华的民族文化瑰宝，它绝不会真正排斥禅宗。皆因自唐代释神会以南宗顿悟成佛之旨压倒北宗渐修成佛之法后，禅林中皆舍难趋易，没有坐禅入定便说已开悟见性，于是“狂禅”“口头禅”“野狐禅”遍行于天下，凡夫惑业深重无明未断也讲“人人皆有佛性”可立地成佛，学风败坏尚不自知。内丹学之文始派虽言顿超直入，也有筑基功夫。钟吕丹派（少阳派）则必须通过筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚，乃至炼虚合道几个阶段，不能躐等而进。如果以禅宗的话说，内丹学是先要从神秀“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”的渐修工夫入手，以次第分明的内丹修炼程序达到慧能“本来无一物，何处惹尘埃”的境界。需要说明，现代国内外那些气功“大师”们传授的自创或师承的五花八门的气功，大多是炼后天精气神的“安乐法门”，包括某些自称达到“小周天”“大周天”的气功，也仅处于内丹学的筑基阶段。至于那些标新立异的各类功法，都脱不出古已有之的三千六百傍门的范围，故丹家有云：任他百千差别法，“总与金丹事不同”。气功和内丹学的分界为气功炼后天之精气神，丹功炼先天大药（也写作炁），因之丹功也可称作“气功”。气功炼到精气神三全，精满现于牙齿，气足现于声音，神旺现于双眼。牙齿健全，声音洪亮，二目有光，以气功完成筑基，然后才能实施调药、采药、封炉、炼药、止火等丹功“小周天”炼精化气的程序。同时还要说明的是，以“气功”命名修炼人体精气神的健身术，并无大错。“气功”名称的来源，学术界早有考据，“气功”二字不仅早见于唐代道书，宋代《云笈七籤》中称为“气术”“气法”（如“诸家气法”），清代武术著作中更定名为“气功”了。甚至在明清小说中，内丹家亦自称“炼气士”。今人刘贵珍出版《气功疗法实践》，但“气功”之名非他首创。气功疗法皆从人体形、气、神三重结构的中间层次入手，以“气”为中介健身养性。“气”不仅是中国哲学和中国医学的基本范畴，又是人体中的生命能量，还直接意指呼吸。气功疗法的人体生命能量可以做功，炼功又从调整呼吸入手，“气功”是目前为国内外群众最能接受的“定名”。有些气功师故意哗众取宠，自称“生于中医世家”，或某门派第几代传人，拉“洋人”“名人”“科研机构”的大旗作虎皮，骂其他门派所传气功皆是假的，甚至要改气功名称为“心理暗示法”或“催眠术”，实际上不过证明他们自己才是真正的“伪气功师”。奉劝有志修习气功的学者，千万不要上这些伪气功师的当，因为他们不是真正研究气功的学者，而是靠标新立异和自我表演的舆论宣传来提升自己知名度，和江湖骗子是一丘之貉，目的仍在于借气功旗号骗名、骗财、骗色而已。

其三是钟吕内丹各门派皆传“取坎填离”之术，以调动人体性能量为丹法秘诀，以取得人的生命体验作为丹功成败的关键。《悟真篇》云：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种向乾家交感官。莫怪天机俱漏泄，都缘学者自迷蒙。若人了得诗中意，立见三清太上

翁。”这首诗实际上就是讲取坎填离（或曰抽铅添汞）之术的。此术详情我在以前连载的文章中多有论述，阴阳派和清修派丹功也各有法诀秘传。取坎填离的直接效果称作“还精补脑”，其中的道理也并不神秘，实际上源于道教医学中补肾可以健脑的思想。在道教医学中，坎为肾，肾是“先天之本”；离为心，心藏神，而脑为元神之府。内丹家虽继承了中医学“心之官则思”的说法，但在实际人体修持工程中早已体验到大脑对人意识活动的关键作用。还精补脑的真义就是从自我调节人的性激素及内分泌入手，通过增强人的性功能来恢复大脑的青春活力。具体地说，就是从调整人的精囊、前列腺、胸腺、脑下垂体、松果体、胰腺、肾等内分泌系统的功能来改善整个人体的生命机能和精神状态，协调人体性腺和丘脑的负反馈机制。内丹家人手功夫以精为基础，以气为动力，以神为主宰，有一套调动人体性能量的秘诀，将人的性体验看作是人类最根本的生命体验。阴阳双修派丹法源于道教中的房中养生术，但比房中术高出一个层次。道教中流传下来的房中术是古代性保健和性医学的文化遗产，长沙马王堆出土的汉代竹简《天下至道谈》等便是中国房中养生的古文献，受到国外科学史家和性科学家的关注。这说明至少汉代学者尚视房中养生术为“天下至道”，现代看来其中的科学价值也仍闪烁着中华民族的智慧之光，在世界科学史上占有领先地位。至于阴阳双修派丹法秘诀，与房中术性质根本不同，全世界稍知内情的人寥寥可数，至今未在学术刊物上披露，道教研究领域的人尚且多为捕风捉影，外行的学者岂可妄加评论？然而近年中国大陆某些气焰熏天的伪科学家却将道教房中养生术的研究定为“黄色淫秽”的禁区，斥责内丹学的研究为宣扬“封建迷信”，这和君主专制时代维护封建礼教的伪君子唱的是一个腔调。人们知道，李约瑟博士把道教文化作为中国科学思想的旗帜，他的《中国科学技术史》第五卷第五分册专门研究内丹学，他称之为“生理炼丹术”，难道也是贩卖“伪科学”，宣扬“封建迷信”吗？这些年老的伪科学家依仗权势为道教文化的研究设置禁区，否定道教文化也就等于否定了中华民族的科学思想史，推行早已过时的“科学主义”“技术主义”“工具理性万能”的西方中心论，这是落后时代潮流和不得人心的！

内丹学不仅特别注意研究人的性体验，而且还认真研究了人的垂死体验。丹家认为性体验激发出人类“生”的激情，濒临死亡的体验则使人类获得“死”的感受。丹经中讲“若要人不死，须是死过人”，只有经历过濒死体验的人才能真正认识再生的规律，而性体验的激情又将人再生的生命超越到道的境界。内丹家以参悟生死的修炼功夫改造人体素质，开发心灵潜能，将生命激发到超常的新状态，其中的科学道理留待跨世纪的新一代科学家去认识吧！

其四是钟吕丹法皆以招摄先天一气促进人体和宇宙的大循环为实效，以与道合真作为丹功修成的标志。先天一气在内丹学中又称太乙真气、元始祖气、元始含真气、元始先天一气等，名目不一。这种先天道气，可以理解为宇宙大爆炸之前的初始信息，是时间和空间还没展开的宇宙本源。初始的宇宙混沌中隐藏着秩序，存在着产生普遍的内在节律的信息源。先天一气是宇宙本源残留下来的信息，是宇宙运动的根本节律。内丹学的理论认为只要按丹家秘传的法诀将这种残留在宇宙中的先天一气招摄到体内，即通过元意识的激发在量子层次上和自然界基本节律共振发生相互作用，才能使自己的身心与混沌的宇宙融为一体，同宇宙的自然本性契合，返回先天的自然状态，进入同道一体化的境界。内丹家在“致虚极，守静笃”的条件下采用师徒秘传的同类阴阳交感的技术，实际上是一种将人体节律同宇宙内在节律调谐的技术，促进宇宙和人体的大循环，达到归一成真、还虚合道的目标。以上解释是我1992年在比利时安特卫普

医学中心和根特大学讲学时作出的，当时由于西方学者对内丹学中带有宗教神秘色彩的传统术语较难理解，不得不以西方科学家熟知的语言释俗。我对他们譬喻说：天界的“上帝”有一个电台，向外发射宇宙电波。人体比如一个收音机，要接收“上帝电台”的宇宙电波就必须调谐，使人体的频率和宇宙的根本节律相一致，才能听到“上帝”的声音，这就是人体招摄先天一气的调谐原理。人体的生命节律和宇宙运动的根本节律相一致时，就达到生命与道合真的境界。这种内丹功法的直接效果，就是将个体的生命纳入宇宙的自然循环节律之中，解除人体神经系统、气血循环系统、内分泌系统等等的淤滞，使之达到自控制、自调节、自修复、自组织的最佳生存状态。其实人的许多疾病，都是先由心、脑及全身供血不足、体内气机不畅或说能量流动受阻之类原因造成的。内丹功法以其独特的方法促进气血流通，化瘀解滞，必然会有增进健康，延长寿命的效果。西方医学的弊端就是缺乏整体观、滥用药物，现代身心医学的发展和自然疗法的推广正在纠正这些弊端。内丹学将人体先天的精、气、神称作“药物”，将内丹称作“大药”，药就在自己身中，解除疾病包括解除或缓解现代西医学望而束手的大病全靠自己身中的“药物”。大药炼成，百病全消，这就是内丹家数千年来苦心修炼的信念。老子云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”钟吕派内丹功法的最大特征，就是在人身中模拟道家宇宙反演的规律，将老子的道家哲学变成自己的生命体验，使人体的小宇宙和自然界的大宇宙进行天人感应，以“道法自然”的原则修炼成道。

钟吕派内丹法脉的特征还可举出一些，今择其要者略论四端。现代中国存在着民众宗教意识复苏，传统文化的精华被重新发现的文明复兴背景，特别是在商品经济大潮的冲击下，一些江湖骗子和伪气功师必然会又打起“道教内丹学”的旗号招摇撞骗谋财害人，那些自称某门派第几代传人或某大师嫡传弟子的人也会出来借传播内丹学欺世盗名，从而在国内外民众中败坏内丹学的声誉。然而假的东西出现正好说明真的东西实际存在，这就像商业中的名牌产品都会引起市场上的冒牌货泛滥一样。解决问题的真正办法，不应像“文革”中那样设置学术禁区，而应该将道教内丹学纳入学术研究的轨道，组织真正的专家学者以现代科学和哲学为武器破解内丹之秘，这对于破除迷信，移风易俗，正本清源，鉴别害人的骗子，维护社会安定，无疑有重要的现实意义。

论钟离权、吕洞宾的内丹学说*

李远国**

一、钟离权、吕洞宾的生平和著述

钟离权，字云房。其生卒、籍贯不详。依唐宋文献所载，钟离权当为晚唐、五代时人。敦煌遗书伯希和三八一〇写卷《湘祖白鹤紫芝遁法》曰：“夫白鹤紫芝遁，乃汉名将中离翁传唐秀士吕纯阳。纯阳、韩湘子阐阳天教，广发慈悲，交后之进道。”这里所言“中离翁”，即钟离权。唐僖宗朝高道作达灵曾于乾符乙丙（875），与钟离权同入西蜀修道。他说：“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。”^①《宋朝事实类苑》卷三五曰：“邢州开元寺一僧院壁，有五代时隐士钟离权草书诗二绝，笔势迢逸，诗句亦佳。诗曰：得道真僧不易逢，几时归去愿相从。自言住处连沧海，别是蓬莱第一峰。其二曰：莫厌追欢语笑频，寻思离乱可伤神，闲来屈指从头数，得见升平有几人？”宋释志盘《佛祖统纪》卷四二说：“钟离权，号云房。自称汉时遇王玄甫，得长生之道。避乱入终南山，于石壁间得《灵宝经》，悟阴中有阳，阳中有阴，为天地升降之宜；气中生水，水中生气，即心肾交合之理。乃静坐内观，遂能身外有身。唐吕岩，字洞宾，三举进士不第。于长安酒肆遇云房，将洞宾入终南山，授《灵宝毕法》十二科，曰金诰、玉录、真原之义，比喻真诀道要，其义有六，包罗五仙之旨，以授洞宾。”

以上所说的“汉”，并非指秦汉之“汉”，而是指五代之“后汉”。对此，明杨慎考辨说：“钟离权也，与吕岩同时。韩润泉选《唐诗绝句》卷末有钟离一首，可证也。近世俗人称‘汉钟离’，盖因杜子英《元日诗》有‘近闻韦氏妹，远在汉钟离’流传之误，遂附和以钟离权为汉将钟离味矣。”^②

师事钟离权的吕洞宾、陈朴、郑文叔、王老志等均为五代宋初时人。《唐仙传》说：“长乐郑文叔与回翁，皆师钟离于此郡。”^③《岩下放言》说吕洞宾，“五代间从钟离权得道”。《陈先

* 本文原载《宗教学研究》2005年第2期，第1-8页。

** 李远国，四川社会科学院哲学所副所长、研究员、教授。

① 《道藏》第19册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第184页。以下所用皆为此版本。

② 《升庵全集》卷七十三。

③ 魏了翁《鹤山全集》卷四十三《泉州紫帽山金粟观记》引。

生内丹诀序》谓五代时人陈朴，“隐居青城大面山，受道于钟离先生也”^①。《集仙传》亦言钟离权“不知何许人也，唐末入终南山”。以上这些记载，多以钟离权为晚唐、五代时人，可以相信。

吕洞宾的生平事迹，最早见载于北宋。杨亿《谈苑》说：“吕洞宾者，多游人间，颇有见之者。丁谓迥判饶州日，洞宾往见之……自言吕渭之后，渭四子，温、恭、俭、让。”传世有“饮海龟儿人不识，烧山符子鬼难看；一粒粟中藏世界，二升铛内煮山川之句，大率词意多奇怪类此，世所传者百余篇，人多诵之”^②。《谈苑》成书于北宋仁宗初年，记太宗、真宗朝事。叶梦得《岩下放言》说：“世传神仙吕洞宾，名岩，洞宾其字也，唐吕渭之后，五代间从钟离权得道。”江少虞《宋朝事实类苑》卷四三载吕洞宾事，曰：“宿州天庆观，有神仙题诗二绝于五星门扉之上，俗传云吕先生神篆。其诗曰：秋景萧条叶乱飞，庭松影里坐移时。云迷鹤驾何方去？仙洞朝元失我期。又曰：肘传丹篆千年术，口诵《黄庭》两卷经，鹤观古坛槐影里，悄无人迹户长扃。”此外，丹经《龙虎还丹诀颂》^③《陈先生内丹诀》中均引有吕洞宾的诗词。

根据以上材料，可以推定吕洞宾系唐礼部侍郎吕渭的后代，五代宋初人。他历五代战乱，仕途功名无望，于是归隐山林，潜心修道。传世的吕洞宾诗作中有七律一首，表现了他对战乱时期各种政治势力争权夺利，互相残杀的愤懑：“巍巍荡荡下天庭，憔悴风光颇怆情。细柳营深蚊阵密，长江波阔蜃楼横。酒旗番作征旗动，箫鼓更为战鼓声。无限竞名贪利客，几人能见见清平。”^④生于乱世，无力回天，于是退身世外，修道求真。

今传世题名钟离权、吕洞宾的著作很多。但经考辨，可信的大致有以下这些：《破迷正道歌》《灵宝篇》《秘传正阳真人灵宝毕法》《百问篇》《九真玉书篇》《指玄篇》《肘后三成篇》《传道上篇》《传道中篇》《传道下篇》。另吕洞宾弟子施肩吾编有《钟吕传道集》《修真指玄篇》《会真篇》《西山众仙会真记》《华阳篇》，亦述钟吕丹法，完全同一体系。这些著作北宋时期已在社会流传，因此可作为探讨钟吕内炼学说的基本文献。

二、钟吕丹道十八论

钟吕的思想倾向是主内丹之道，而斥外丹、服食、导引、房中之术为傍门小法。《破迷正道歌》曰：“有如食松并服饵，如何脱免生死根。有如忘形习定息，如何百脉尽归根。有如呼吸想丹田，到底胎仙学未成。有如息气为先天，至老无成也是空。有如口鼻为玄牝，恰似满网去包风。有如思心为方寸，怎得归元见祖宗。更有积精为铅汞，转与金丹事不同。有执神气为子母，亦隔天仙万里程。有如开顶为炼养，枉施功力漫劳神。更有缩龟并炼乳，正是邪门小法功。”“更有采补吸淫精，更有仰天吸日月。”^⑤凡此类种种之修为，皆被斥为“三千六百傍门法”，弃而不用。故内丹之道，先当扫尽傍门，通晓大道。

① 《道藏》第24册，第225页。

② 《宋朝事实类苑》卷四十三引。

③ 考此经为真宗大中祥符六年以前著作。

④ 《道藏》第23册，第686页。

⑤ 《道藏》第4册，第917页。

内丹修炼的理论涉及颇广，共有十八个问题，见载《钟吕传道集》中。其经首论真仙。钟离权说：人之生自父母交合，而二气相合即精血为胎胞，降生之后，五千日气足，“方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则老死绝矣”，而入生死轮回，永无解脱。如果希望免轮回生死之苦，只有修持仙道。

钟离权指出：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。唯人可以鬼，可以为仙，少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也；知之修炼，超凡入圣，而脱质为仙也。仙有五等，法有三成，修持在人，而功成随分者也。”

所谓“三成”，指小成、中成、上成；“五等”，指鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。修持之人，不悟大道，而欲速成，“形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志，阴灵不散，放曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也”。第二人仙，修真之士不悟大道，似得一法一术，信心若一，终世苦练，形质且固，“八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙”。第三地仙，“法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻，先要识龙虎，次要配坎离，辨水源清浊，分气候早晚，收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙”。第四神仙，以地仙已成，厌居尘世，“用功不已，关节相连，抽铅添汞，而金精炼顶，玉液还丹，炼形成气，而五气朝元，三阳聚顶，功满忘形，胎仙自化，阴尽阳纯，身外有身，脱质升仙，超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山，乃曰神仙”。至此，功夫已成，传道人间，广行仁义道德，以达“功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙”^①。

五等仙中，鬼仙固不可求，天仙亦未敢望，唯人仙、地仙、神仙可学而致之。钟离权说：“人之仙其等有三，太上引年益寿，其次安而引年，其下安而无疾，皆小乘也。地之仙其等有三，太上极阳轻身，腾举自如；其次炼形久视，至于千岁；其下引年益寿，皆中乘也。神之仙其等有三，太上超凡入圣，而归三岛；其次炼神合道，出入自然；其下炼形成气，亘古长存，皆大乘也。”^② 这种分道为三乘，仙为五等的观念，比之汉唐以来的神仙学说更为精微和系统。

第二论大道。钟离权认为，大道无形无名，无问无应，其大无外，其小无内，所谓“道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾，上中下列为三才，天地人共得于一道。道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物，万物之中，最灵最贵者人也。唯人也穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性，以至于命；全命保生，以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久”^③。

然此大道难知难行，傍门小法易为见功，故世间俗流多得互相传授，遂成风俗，而败坏大道。傍门小法不可备陈，主要可列三十种：“曰斋戒，曰辟谷，曰炼气，曰漱咽，曰绝内，曰断味，曰禅定，曰玄默，曰存想，曰采阴，曰服气，曰持净，曰息心，曰去累，曰开顶，曰缩

① 《道藏》第4册，第656-658页。

② 《道藏》第20册，第824页。

③ 《道藏》第4册，第659页。

龟，曰绝迹，曰洛诵，曰烧炼，曰固息，曰按跷，曰吐纳，曰采补，曰博施，曰解祠，曰赈乏，曰栖山，曰适性，曰不动，曰受持。夫如是者，伐疾可也，养性可也。”^①但不能成其仙道，故当斥之，唯以金液还丹为正道。所谓“一气循环无阻碍，散在万物与人身，达人采得先天气，一夜雷声不暂停……混元一气千年药，万劫常存不夜春。三千刻内婴儿象，百日功夫造化灵，十月炼成纯阳体，自然寒暑不来侵”^②。

第三论天地。谓天地运行，上下往来，行持不倦，以得长久坚固。故人当效法天地，“留心于清静，欲以奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙”。因人禀天地造化而成，形象既备，降生之后，“元阳在肾，因元阳而生真气；真气朝心，因真气而生真液。真液還元，上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣……委有清静之志，当且壮其根源，无使走失元阳，耗散真气，气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气，一升一降，取法无出天地；一盛一衰，其来亦似日月”^③。

第四论日月。炼丹者应把握天机，天机在于阴阳之升降。一升一降，相生相成，周而复始，不失于道，而得长久。钟离权曰：“修持之士，若以取法于天地，自可长生而不死。若比日月之躔度，往来交合止于月。受日魂以阳变阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魂，如日之光辉，照耀于下土。当此时如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。”“始也法效天机，明阴阳升降之理，使真水真火合而为一，炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生，以气养神，使神不散，五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛。”^④

第五论四时。所谓“四时”，是指身中之时、年中之时、月中之时、日中之时。钟离权说：“人寿百岁，一岁至三十，乃少壮之时；三十至六十，乃长大之时；六十至九十，乃老耄之时；九十百岁或百二十岁，乃衰败之时也，是此则曰身中之时。”若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春夏秋冬，此则曰年中之时。凡一月三十日，三月六十辰，是谓月之时。一日又分十二辰，是谓日中之时。四时之中，又以身中之时难得，日中之时可惜。这是什么原因呢？

钟离权指出：奉道者难得少年，少年修持，根元完固，先天基全，易为见功，止于千日而可大成。其次难得中年，中年修持先补神气，筑基一成，下手进功，始也返老还童，后即入圣超凡。如少年不悟，中年不省，“或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷，晚年修持，先论救护，次说补益，然后自小成法积功，以至中成；中成法积功，止于返老还童，炼形住世，而五气不能朝元，三阳难为聚顶，脱质升仙，无缘而得成，是难得者身中之时也”。

人之一日，如日月之一月，如天地之一年，丹家所贵，以一日一刻夺一年一月之功，故当可惜。钟离权说：“盖以五藏之气，月上有盛衰，日上有进迟，时上有交合，运行五度，而气

① 《道藏》第20册，第824页。

② 《道藏》第4册，第917页。

③ 同上书，第660页。

④ 同上书，第661页。

传六候，金木水火土分列无差，东西南北中生成有数，炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”^①

第六论五行。五行在人，肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。以相生而言，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气；以相克而言，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。“五行归原，一气接引，元阳升举而生真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一妇，肾水也。水中有金，金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之神。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母，有子至午，乃曰阳时生阳。五行颠倒，液行夫妇，有午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成到底，无阴而不死。阴不得阳不生到底，阴绝而寿长。”^②

第七论水火。人身之中水多火少。以水言者有四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池等。所谓四海，心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃乃水谷之海；五湖即指五藏，九江即指小肠，三岛即指三丹田。“华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上，赤龙住处自有琼液玉泉，凡胎换后方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛。先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉蕊金花，变就黄白之体。醍醐甘露，炼成奇异之香。若此水之功效。”以火言之，指君火、臣火、民火而已。君火者心火，臣火者肾火，民火者膀胱火，三者皆以元阳为本，而生真气。钟离权曰：“及夫民火上升，助肾气以生真水；肾火上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则還元炼药。别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼，上行则一撞三关，下运则消磨七魄，炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蜕，若此皆火之功效也。”^③

第八论龙虎。肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎；心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙。钟离权指出：“肾气易为耗散，难得者真虎；心液难为积聚，易失者真龙。丹经万卷，议论不出了阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二。或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法。所以今古达士皓首修持，止于小成，累代延年，不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎，采黄牙而成丹药。”吕洞宾亦曰：“吾得之于崔子言，而后知龙阳也，出乎离；虎阴也，生乎坎。二者会而为道本焉。其故何也？五行不顺行，虎向水中生；五行颠倒术，龙从火中出焉。龙者，心液正阳之气也；虎者，肾中真一之水也。是之谓玄中之玄，真阴阳之粹质。”^④

第九论丹药。所谓“药”者，可以疗病。病分三等，一曰“时病”：“当风卧湿，冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病。”次曰“年病”：“及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真气，年高憔悴，则曰老矣，老为年病。”三曰“身病”：“及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主，体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。”时病可以草木

① 《道藏》第4册，第662页。

② 同上书，第663-664页。

③ 《道藏》第4册，第664-665页。

④ 《道藏》第20册，第673页。

之药疗之，年病则以外丹疗之，身病则以内丹疗之。外丹以八石五金为用，积日累月，炼成三品，每品三等，故曰九品大丹。此外药并非不可用，唯先当清其心源，坚固肾根，方可服用，以“助接其真气，炼形住世，轻举如飞”。内丹之药，出于心肾，是人人皆有。“此药内本于龙虎，龙虎交媾而变黄芽，黄芽就而分铅汞。”^①

第十论铅汞。铅者，肾藏元阳之气，它本父母之真气，合而为一，纯粹而不离，即成形之后，而藏在肾中；汞者，心液正阳之气，它本肾气，传肝气，肝气传心气，心气而生液，液中有正阳之气。钟离权说：“奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水，负载正阳之气，以气交气，水为胞胎，状如黍米，温养无亏，始也即阴留阳，次以用阳炼阴，气变为精，精变为汞，汞变为珠，珠变为砂，砂变为金丹，金丹既就，真气自生，炼气成神，而得超脱。”^②

第十一论抽添。讲炼丹火候，运炼节度。钟离权说：“即以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽铅，非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑，而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒；此以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾，三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生，真气既生，炼气成神，功满忘形，而胎仙自化，乃曰神仙。”^③

十二论河车。人身之中阳少阴多，故言水之处甚众。河乃主象于多阴，车取意于搬运，“故此河车不行于地，而行于水。自上而下，或后或前，驾在于八琼之内，驱驰于四海之中，升天则上入昆仑，既济则下奔凤阙，运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府；往来九州而无暂停，巡历三田何时休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半日功夫；金液一壶，搬过只时间功迹。五行非此车搬运也，难得生成；二气非此车搬运也，岂能交合；应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴而立事，必假此车而搬之，始得无差。乾坤未纯，其或阴阳而往来之，是此车之功也。宇宙未用，其或气血而交通之，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳。自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本体之元神，其功不可备纪”。所谓河车，实指肾脏真气。因其运炼阶段中所起作用的区别，分为小河车，大河车，紫河车。钟离权曰：“五行巡还，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交，而变黄芽者，小河车也。肘后飞金精，还精入泥丸，抽铅添汞，而成大药者，大河车也。若以龙虎交变黄芽，铅汞交而成大药，真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院，紫金丹成，常如玄鹤对飞；白玉汞就，镇似火龙跃起。金光万道，罩俗骨以光辉；琪树一株，现鲜葩而灿烂。或出或入，出入自如。或去或来，往来无碍。搬神入体，且混时流，化圣离俗，以为羽客，乃曰紫河车也。”^④

十三论还丹。所谓“丹”者，非色非味，乃指丹田中的精、气、神。又因其时候差别而下手处各异，而有小还丹、大还丹、七返还丹、九转还丹、金液还丹、玉液还丹之分。如：“金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎保送在黄庭之中，大药将成抽之，肘后飞起，其肺液以入上

① 《道藏》第4册，第667-668页。

② 同上书，第668页。

③ 同上书，第670页。

④ 同上书，第671页。

宫，而下还中田，自中田而还下田，故曰金液还丹也。玉液乃肾液也，肾液随元气以上升，而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若以升之，自中田而入下田，有药则冰浴胎仙。若以升之，自中田而入四肢，炼形则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。”^①

十四论炼形。述炼形固神、超凡入圣之理法。主张内消形质之阴，外夺天地之气，养阳消阴。若以玉液炼形，“则肌泛阳酥，而形如琪树，琼花玉蕊，更改凡体，而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也”。“玉液还丹，以沐浴胎仙而升之。上行以河车般于四大，始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之口生灵液，而液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而癍痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年。次于肾也，肾受之则再还本府，耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。”若以金液炼形，“则骨朝金色，而体出金光。金光片片，而空中自现，乃五气朝元，三阳聚顶，欲超凡体之时，而金丹大就之日”。“阴尽纯阳，升而聚在神宫，五液朝于下元，五气朝于中元，三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或鹤舞项中，或而龙飞身内，但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱堕，紫庭盘桓，真香馥郁，三千功满，不为尘世之人。一炷香消，已作蓬瀛之客。乃曰超凡入圣，而脱质升仙者也。”^②

十五论朝元。元，指上中下三丹田；气聚神守丹田，谓之朝元。当一阳始生之时，五脏之气朝于中元；一阴始生之时，五脏之液朝于下元；阴中之阳，阳中之阳，阴阳之中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫，是皆朝元。钟离权曰：“真气既生，以纯阳之气，炼五藏之气，不息而出本色，一举而到天池。始以肾之无阴，而九江无浪。次以肝之无阴，而八关永闭。次以肺之无阴，而金火同炉。次以脾之无阴，而玉户不开。次以真气上升，四气聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包，合之为一，以入神宫，定息内观，一意不散，神识俱妙……阳神方得聚会，而还上丹，炼神成仙，以合大道。”^③

十六论内观。内观以聚阳神，其行持不可阙如，亦不可执著。“若以绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化，而出昏衢超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。况当为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。”^④此内观亦即坐忘，钟离权曰：“内观之始，如阳升也，其想为男为龙为火为天为云为鹤为日为马为烟为霞为车为驾为葩为气；如阴降也，其想为女为虎为水为地为雨为龟为月为牛为金为泥为舟为叶。吾之内观，又岂止于斯而已哉！青龙也，白虎也，朱雀也，玄武也，五岳也，九州也，四海也，三岛也，金男也，玉女也，河车也，重楼也。皆立象于无中，以定积神焉。故鱼之未得，则荃不可失矣。兔之未获，则蹄不可舍矣。亦不可执于永久，终于斯须焉。”^⑤

十七论魔难。魔有十种，难有九类，泛指修炼之障碍与炼功之幻景。其中衣食逼迫，尊长邀拦，恩爱牵缠，名利萦绊，灾祸横生，盲师约束，议论差别，志意懈怠，岁月蹉跎，统称九

① 《道藏》第4册，第673页。

② 同上书，第675页。

③ 同上书，第677页。

④ 同上书，第678页。

⑤ 《道藏》第20册，第729-730页。

难。“免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二，不可行持，但以徒劳而不能成功者也。”十魔共分三类，一是身外见在，二是梦中见在，三是内观见在。“如满目花芳，满耳竹簧，舌于甘味，鼻好异香，情思舒荡，意气洋洋，如见不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂，如见不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床，如见不得认，是贵魔也。”此外，尚有六情魔，恩爱魔，患难魔，圣贤魔，刀兵魔，女乐魔，女色魔。“是此十魔，难有不认者是也。既认则著，既著则执，所以不成道者，良以此也。若以奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移；梦寐之间不认不著，则神不迷而魂不散；内观之时若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。急起三昧真火以焚身，一挥群魔自散。”^①

实际上，这里所说的十魔，是人们的社会实践中留存在大脑皮层中的信息，在特定的条件下得以反映。炼功中往往出现这类情况，是不足以为怪的。但如执著追求，则可能带来恶果。轻者神情恍惚，重者精神失常，胡言乱语，这就叫做“入魔”。钟离权列举了种种幻景，以此告诫人们，这是十分可贵的。其分析问题的精微之处，也是前所未有的。

十八论证验。内丹修炼，法有十二科。第一匹配阴阳，第二聚散水火，第三交媾龙虎，第四烧炼丹药，第五肘后飞金精，第六玉液还丹，第七玉液炼形，第八金液还丹，第九金液炼形，第十朝元炼气，十一内观交换，十二超脱分形。依法循时，逐阶修炼，证验次序，无差毫末。“始也淫邪尽罢，而外行兼修。凡采药之次，而金精充满，心境自除，以煞阴鬼。次心经上涌，口有甘液。次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境。次六府四肢，或生微疾小病，不疗自愈。次丹田夜则自暖形容，昼则清秀。次居暗室，而目有神光自现。次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或若抱得婴儿归。次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢。次玉液烹漱，以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次尘骨将轻，而变神室，步趁奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以疗人疾病。次内观明朗，而不暗昧。次双目童人如点漆，皱脸重舒，而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足，而似常饱，所食不多，而饮酒无量，终不见醉。次身体光泽，神气秀媚，圣丹生味，灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知而闻之。次以目视百步，而见秋毫……”^②种种炼功证验以及特异功能，将随功夫的深入而呈现。

此外，《百问篇》中亦用问答的形式，论述了内丹修炼中的一百个问题，其话题非常广泛，内容极其丰富，几乎囊括了内丹学说的全部领域。它反映了钟吕内丹理论已相当完备、成熟。

三、渐次修炼的三乘丹法

三乘亦叫作三成，其说本出自《黄帝阴符经》，钟吕以此为渐次修炼之阶。《灵宝毕法》言，小乘为安乐延年法，共有四门；中乘为长生不死法，共有三门；大乘超凡入圣法，共有三门。自下升高，渐入希夷之境，入圣超凡。

^① 《道藏》第4册，第680页。

^② 同上书，第681页。

其小乘四门，为修炼人仙之法。首为匹配阴阳法。《灵宝毕法》卷上指出，大道无形无为，借阴阳以造化天地。人禀天地，受形于父母，然降生之后，六欲耗散元阳，七情走失真气，是以气散难生液，液少难生气，故反为天地所夺，不得长生久视。修炼者应先服气以匹配阴阳：“当其气旺之时，日用卯卦，而用气也。多入少出，强留在腹。当时自下而升者不出，自外而入者暂住。二气相合，积而生五藏之液。還元愈多，积日累功，见验方止。”“行持不过一年夺功，以一并三百日为期。旬日之见验，进得饮食，而疾病消除，头目清利，而心腹空快，多力少倦，腹中时闻风雷之声，余验不可胜纪。”^①

其二为聚散水火法，水指身中之真液，火指心火、肾火、膀胱火，三火相聚，以炼真液。“是以日出，当用艮卦之时，以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意。当披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引，手脚递互伸缩，三五下，使四肢之气齐生，内保元气上升，以朝于心府。或咽津一两口，搓摩头面，三二十次。呵出终夜壅聚恶浊之气。久而色泽充美，肌肤光润。又于日入，用乾卦之时，以聚元气。当入室静坐，咽气，搐外肾。咽气者，是纳心火于下；搐外肾者，是收膀胱之气于内，上下相合，肾气之火。三火聚而为一，以补暖下田。无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太一含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。”“行持不过一年夺功，以一并三百日为期。旬日见验，容颜光泽而肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，而精神清爽，痼疾宿病，皆尽消除。”^②

其三为交媾龙虎法，所谓龙虎，乃指心液之气、肾气之水。肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，即真龙真虎。经曰：“当离卦，肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口，勿吐勿咽，自然肾气与心气相合，太极生液，以液与真水相合，真气恋液，真水恋气。本不相合，盖液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若以火候无差，而抽添合宜，三百日养成真胎，而成大药，炼质焚身，朝元超脱之本也。”^③

其四为烧炼丹药法，此之丹药即指心液、肾气。待龙虎交媾，大药已成，“必于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微热，脐肾觉热，太甚微放，轻勒腹脐，未热紧勒。渐热即守，常任意放志，以满乾坤，乃曰勒阳关而炼丹药。使气不上行，以同真水，经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化，时变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹，其功不小矣”。当此之际，应绝迹幽居，“心在内观，内境不出，外境不入，如妇养孕，龙之养珠，虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女，犹恐有失有损，不可暂离于道也”^④。

此外，《肘后三成篇》亦收有许多小乘功法。如“一咽一呵，一呵十搓，久而行之，皱少红多，此天童不老”“一搓一兜，左右易手，九九数终，真阳不走，此聚火煮海”“闭门上咽，勒关下搐，定意内观，元阳自足，此聚火還元”“旦起叠蟠，呵雷咽雨，升身内观，递施弓弩，

① 《道藏》第28册，第351页。

② 同上书，第352页。

③ 同上书，第353页。

④ 同上书，第354页。

此放火炼形”^①。

中乘三门，为修炼地仙之法。第一为肘后飞金晶。肘后，指人体背连三关的督脉。当子时肾之气生，与肺之气合，于是肾之气欲与肝之气交，其肺气存于肾中，即为金晶。《灵宝毕法》卷中曰：“静室中，披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾升身，前出胸，而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热气壮。渐次开夹脊关，而放气过关。仍仰面，脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之，即时热极气壮。渐次入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如是前件，出胸伸腰，出夹脊，蹲而升之腰间，火不起，当静坐内观，如法再作，以至火起为度。自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶。又曰抽铅，使肾气生肝气也。”^②吕洞宾说：“夫真气真液，其相交也，下而入于丹田，于是火之候无差，以养乎真胎，而变乎纯阳焉。始于子之时气生之后，用肘后之法，运入于上宫，是为还精补脑之道。”需要注意的是气过三关时不要太急，俯仰上身，以利运炼。故曰：“俯其身，则肾自相结合而气聚矣；其仰也，则肾自相离而气散矣。透过乎尾闾，自其背而飞，以入于脑。是不可一日而至也，其必节次而升，以存想乎龙虎河车，使上起焉。然肾之虚阳入于顶，则上壅而生熟，故曰过关勿急也。”^③

第二为玉液还丹法。所谓“玉液”，本自肾气，上升至心，以合心气，二气相交，以过咽喉，闭口不出，而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。其法乃依四季时节，运炼真气，以成玉液。《灵宝毕法》卷中曰：“凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦。凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦，以舌满上下，而玉池双收，两颊虚咽为法。凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦。凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦。凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱。每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦。咽法而罢，艮卦之功。凡以咽法，先以前法而咽之，如牙齿玉池之间，而津不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊，以虚咽而为法，止。咽气中自有水也。咽气如一年，为数。又次一年，为见验，乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。”“身体光泽，神气秀媚，渐畏腥秽，以冲己腹，凡情凡爱，心境自除，真气将足，而以常饱，所食不多，而饮酒无量，尘骨已更，而爱神识，步趋走马，而行如飞，目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜。仰视百步，而见秋毫。身体之间，旧痕残靥自然消除，涕泪涎淤亦不见有也。圣丹生味，灵液透香，口鼻之间，常有真香奇味，漱成凝酥，可以疗人疗病，遍体皆成白膏上件，皆玉液还丹炼形之验也。”^④

第三为金液还丹法。所谓“金液”，肾气合心气，而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日出而取肺液，在下田自尾闾穴升之，乃曰飞金晶，入脑中，补泥丸。补足自上复下降，而入下田，乃曰金液还丹。即还下田，复升遍满四体，前后上升，乃曰金液炼形。《灵宝毕法》卷中曰：“自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法，微咽于津。乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津，下而方咽。咽毕，复起，至艮卦为期。春冬两起一

① 《道藏》第20册，第729-730页。

② 《道藏》第28册，第356页。

③ 《道藏》第20册，第730页。

④ 《道藏》第28册，第358页。

咽，秋夏五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面、四肢、手指，气盛方止，再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。”^① 吕洞宾亦曰：其法于子时，静坐、掩耳，闭息，存想肾气上升，一撞三关，入于头顶；化为金液，自上腭下降，清凉美甘，不漱而咽。“于时即高身起腹，举腰正坐，使金液随元气散入四肢，是为金液炼形者也。”^②

大乘三门，为修炼天仙之法。第一为朝元法。所谓“朝元”，是指三宝汇合于三田。即五脏真气朝于下田，三阳朝于中田，元神朝于上田。《灵宝毕法》卷下曰：“春炼肝，千息，青气出，春末十八日不须，依前行持，止于定息为法，而终日静坐，以养脾，而炼己之真气，乃可坎卦起火，炼肾，恐耗其真也。夏炼心，千息，赤气出，夏末十八日不须，依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可坎卦起火，如前。秋炼肺，千息，白气出，秋末十八日不须，依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可坎卦起火，如前。冬炼肾，千息，黑气出，冬末十八日不须，依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可坎卦起火，如前。以至黄气成光，默观万道，周匝围身。”“但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室。次以静中外观，紫霞满目，项中下视，金光罩体。”^③

第二为内观法。所谓“内观”，乃阴阳变易之法，借此法以聚阳神而入天宫。《灵宝毕法》卷下曰：“此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时。当择福地，置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目，午时前微以升身，起火炼气；午时后微以敛身，聚火烧丹。不拘昼夜，神清气和，自然喜坐。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔军不退，急急前以身，微敛敛而伸腰；后以胸偃，偃不伸腰。少待前后火起高升，其身勿动，名曰焚身。火起魔军自散于躯外，阴邪不入于壳中。如此三两次已，当想遍天地之间，皆是炎炎之火，毕，清凉了无一物。”^④

第三超脱法。所谓“超脱”，超者是超出凡躯而入圣品，脱者乃脱去俗胎而为仙人。《灵宝毕法》卷下曰：“方居清静之室，以入希夷之境，内观认阳神。次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观，三礼即毕，平身，不须高升，正坐，不须敛伸，闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御，默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾采凤，音语如簧，异境繁华，可谓壶中之真趣，而洞天别景，逍遥自在，冥然不知有尘世之累，是真空之际，其气自转，不须用法。”^⑤

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基础。这也是南宗、北宗、东派、西派均奉钟离权、吕洞宾为其始祖的内在原因。

① 《道藏》第28册，第359页。

② 《道藏》第20册，第704页。

③ 《道藏》第28册，第361-362页。

④ 同上书，第362页。

⑤ 同上书，第363页。

吕洞宾与内丹学*

何海涛**

吕洞宾于世人的印象大多是关于其的一些仙话，如八仙过海的传说等。于学者而言，他又 是道教史上的一位极其重要的内丹学家，他与其师钟离权共同开创的钟吕金丹派弘发了刚刚崛起的内丹学，为内丹学在宋代及以后的繁荣作出了重要贡献，起到了承上启下的作用，并且， 在一些领域还具有开拓之功。但笔者发现，除了一些对吕洞宾的生平考证和对其伦理思想的论 述之外，前辈学者们对吕洞宾这位极重要的内丹家的丹道理论其实少有详细、深刻的探讨，这 不能不为遗憾。笔者的这篇薄文，就是应此憾而作。

一、吕洞宾的得道历程

《吕祖志》之《真人本传》载，“吕洞宾姓名岩，字洞宾，唐河中府永乐县人氏。曾祖延之，终浙东节度使，祖渭……渭生四子：温、恭、俭、让……让迁太子右庶子，终海州刺史。真人乃让季子。唐德宗贞元十四年（798）四月十四巳时”生，并谓：“（吕洞宾）少聪敏，日 记万言，矢口成文。既长身五尺二寸，喜顶华阳巾，衣黄白襤衫，大肥皂条……后游于庐山， 始遇火龙真人传天遁剑法，自是混俗货墨于人间，号纯阳子。咸通中举进士第。”^①而《纯阳 帝君神化妙通记》亦记有相似内容，称吕“三教经书，圆贯精熟，常诵《周易》《道德》《阴 符经》……常慕清虚恬澹，不好华饰富荣，自幼年已有仙道志”^②。从上面的几段引文中可见， 吕氏大约出生于唐末（关于吕洞宾的生辰年颇有议，姑从此说），长于宦宦、书香之家，后还 获取进士之衔，可谓由儒入道。不仅如此，而且于儒释道三家的学问思想都颇为精熟，只是年 少就喜静恶俗，再逢异人点化，终至舍家弃尘，遁入道门，参悟仙道。据《历世真仙体道通 鉴》载：“于长安道中拟游华山，酒肆憩息，俄有一人长髯碧眼自西而来……髯者曰：‘吾乃天 下都散汉钟离权也，居终南山，公若省悟，可从吾去’，先生于是弃儒业而从，师事之而得 道。”此外，《吕祖志》之《云房十试洞宾》更详细记载了钟离权化成十种不同的人、事来试

* 本文原载《道韵》第十一辑，2002年版，第132-142页。

** 何海涛，厦门大学哲学系中国哲学专业硕士研究生。

① 《道藏》续集，第1112册，卷一。四月上海涵芬楼1926年（影印）版，第3页，下同。

② 《道藏》第5册，文物出版社、天津古籍出版社、上海书店1988年版，第705页，下同。

探吕洞宾的事迹，比较清晰的反映了吕氏的成仙路轨。由此而知，钟离权为吕洞宾之师父。

钟、吕二人在内丹学术上的关系甚是密切。在记载有二人思想的最权威的著作：《钟吕传道集》和《道枢》之《百问》篇中，二人就是以一问一答的方式传述了道术。可以说，其思想和内容实在难分你我，同时因为二人对内丹术都深有研究，都大有贡献，故后人以钟吕金丹派来统称二人之道术。

吕洞宾首先继承了钟离权及其以前的传统内丹术。吕氏继续发扬自隋唐以来的《参同契》内丹修炼法门，即循大易、黄老、炉火“三道由一”之思路，再辅以阴阳、五行之理，遵循着前人的修炼方法。在《钟吕传道集》中就随处可见相关记录，例如：“法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水流清浊，分气候早晚，收真一，查二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州。五行颠倒，气传子母而履行夫妇也。三由反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世而得长生不死……”^①再如，“吕曰：‘……内药之中铅汞者何也？’钟曰：‘抱天一之质而为五金之首者，黑铅也……’”^②在这里，吕洞宾继续使用前辈学者的内丹学范畴、概念，如“龙虎”“坎离”等。还有“黑铅”，这似乎是继承了唐代彭晓的《黑铅龙虎论》中的范畴。更重要的是，吕氏的学术内涵、思路亦与前人相似，如以身体内部的运行效法外部自然的规律，即“法天地升降之理”。在《纯阳真人混成集》中也多见类似记载，如：“九转烹煎一味砂，自然火候放童花。星辰炼出青莲颗，日月临藏白马芽。”^③在体内九转修炼，最后炼就神药。

除了继承传统之外，吕洞宾亦努力探索内丹学的新理论。正是这种努力，奠定了他在内丹学史上的崇高地位。

二、吕洞宾内丹学的主要思想

概括地说，吕洞宾内丹学的大致思路就是：根据外部自然的时辰变化，修炼体内心肾上的真气、真水，以坎填离，转阴成阳，最后获得纯阳之身，炼就黄芽内丹，药成登仙。

首先，吕洞宾的内丹学的旨归在于炼阴成阳，去尽阴气，成纯阳之身。这样就等于获取金液还丹，可以畅游天界了。“八十一载在胞中，为炼纯阳九九功。白日乘云归上界，至今憩游紫微宫。”在体内长时间的苦炼就是为了炼得纯阳之躯，“群阴消尽地雷鸣，星斗阑干万里横。唤起纯阳归正位，午前恰听打三更”^④。阴尽阳成的景象是万里开阔的，一如雷鸣，以此比喻阳体就而仙成的情景。在《钟吕传道集》中，吕氏也阐明了其获取纯阳炼就内丹之学理。其《论水火》篇云：“三火以元阳为本而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气而走失元阳，元阳尽而纯阴成，元神离体乃曰死矣。”^⑤这段话点明了元气的重要，元阳乃真气之本，真气乃人体之支撑。若元阳散尽则等于纯阴遍生，则人无救矣。所以“当取日月之交会，

① 《道藏》第4册，第657-658页。

② 同上书，第668页。

③ 《道藏》第23册，第689页。

④ 《纯阳真人混成集》，《道藏》第23册，第687页。

⑤ 《道藏》第4册，第664页。

以阳炼阴，使阴不生。以气养神，使神不散，五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛”^①。吕洞宾之所以要强调去阴成阳以获纯阳之身，是因为仙分五等，尚有鬼仙与天仙之别。若还含有阴气，则不管修炼何等勤奋，亦只能为鬼仙。“鬼仙者，五仙之下一也，阴中超脱，神像不明……终无所归，止于投胎就舍而已。”^②如若炼就纯阳之身，则可成最高等级的天仙，而畅游八十一阳天。

其次，吕洞宾提出了其内丹学中最重要修炼法——真气真水修炼法。《钟吕传道集》之《论天地》篇云：“真气为阳，真水为阴。阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水；水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤。上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中为度，自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如坤索于乾。下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度，自上而下，巽为胆，离为心，兑为肺……元阳在肾，固元阳而生真气。真气朝心，固真气而生真液。真液還元，上下往复，若物亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造作，无倦修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。”^③仔细分析这段话，吕洞宾认为内丹修炼的过程其实也就是两种药物：真气与真水在体内的升降变化的过程。他引进阴阳五行学说，使之与人体各部相附，认为真气属阳，生于肾内，而肾本身则属坎卦，坎为炉火，内含元阳，元阳之气是向上升腾的。相反，心对离卦，离中为虚，内含真阴之真水，水液下沉。于是二者便交会在体内，上下交合。同时，真水之中亦藏阳，真气之中亦含阴。气中生液，液中生气，当真水真气交会后，各自会再升降。于是再交会，如此反复，到最后元阳为肇始者，定能炼阴成阳，获得纯阳之身。

吕洞宾在文中亦提到要“时候无差，抽添有度”，表明了修炼内丹者必须注意火候时辰的把握。在《钟吕传道集》之《论日月》篇中，吕洞宾与钟离权的一问一答阐释了如何才能把握火候时机的问题。吕洞宾问曰：“天地之机，阴阳升降，正与人之行持无二等，若比日月之出没往来，交合踪度，于人可比乎？”钟离权答曰：“若比日月之踪度，往来交合，止于月受日之魂，以阳度阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魄，如日月之光辉，照耀于下土。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。”^④由此看来，当无浮云遮月、月光皎洁之时进行内丹修炼，效果较好。总的说来，在吕洞宾看来，体内的修炼与外部自然、宇宙的运行是相联相应的，要依据外部之规律来掌握内部之火候。

再次，吕洞宾提出内观法以助内丹修炼的观点。《钟吕传道集》之《内观》篇云：“如阳升也，多想为男、为龙、为火……若此之类，皆内观存想，如是以应阳升之象也。如阴降也，多想为女、为虎、为水……若此之类，皆内观存想，如是以应阴降之象也……则内观之法行持不可阙矣。”^⑤另云：“此内观一无时日，二无法则，所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达摩面壁九年，方超内院世尊，冥心六载始出凡笼。故于内观，诚为难事始也。”^⑥就

① 《钟吕传道集》之《论日月》篇，《道藏》第4册，第661页。

② 《钟吕传道集》之《论真仙》篇，《道藏》第4册，第657页。

③ 《道藏》第4册，第660页。

④ 同上书，第661页。

⑤ 同上书，第676-678页。

⑥ 同上书，第679页。

吕氏的内观说的具体操作而言，似乎并不是太难，且无法则、时机之限制，只需闭目静心冥思与正在进行的内丹修炼相关的内容即可。但要不分昼夜、长年累月地进行此项任务，于大多数人而言，则又成了一桩甚巨的难事。不管怎样，以内观存思之术来辅助内丹的修炼是吕洞宾内丹学的基本要求之一。

三、吕洞宾内丹学的鲜明特征

吕洞宾不只继承和汲取传统的内丹思想，同时，外部的社会环境与自身的学术涵养又使得他在内丹学里耕耘出一些新的方向，取得了较大的成就。这些新的方向主要包括倡导性命双修的思想 and 坚持三教相融的观点。

内丹术之所以代外丹术而起，其中很重要的原因恐怕就是内丹学更多的关注了人性，它使人们更多的思考自身，至少更多的思考自己的身体如何才能健全以至于永远坚固无损。而一些道教的内丹学者在与儒释二家的争论与交流中，在修炼体内长生丹药的同时，开始更多地考虑人性的问题。毕竟，只有命功、只有长生是不够的，人的本性让人会不由自主地思考应以什么样的人存在才是有意义的问题。而人性与天道的关系之问题自古就摆在了儒道两家和整个中国文化的最重要位置。吕洞宾在内丹学者中较早和较敏感地把握了这一问题，并主张在内修长生功的同时，也要注意修性，即要性命兼修。《纯阳帝君神化妙通记》载：“（吕洞宾）问曰：‘性命一乎？二乎？’师曰：‘不可谓一，亦不可谓二。一点灵明无味性也，一点元气常调命也。性无命则无所倚，亦不能安止于命，无性则不融。亦不能固密二物，混融一真玉莹。性也，命也，俱强名尔。’”^①大意即性与命本不可分，是统一的整体，像一块玉莹一样合在一起。吕洞宾继承了其师的主张，并大加发挥，明确提出了“性命双修”的命题。他在《敲爻歌》中说：“性命机关须守护，若还缺一不芳菲……只修性，不修命，此是修性第一病，只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜，寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。性命双修元又元，海底洪波驾法船，生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。”^②在《纯阳真人混成集》中，有许多律诗绝句都带有劝人修性的况味，从另一侧面表明了吕洞宾内丹学主张性命双修的特点，姑录二首如下：其一曰：“夜静寒江上，纶收水聚波。可嗟相饵少，徒看锦鳞多。欲作回船计，其为远境何，徘徊明月底，空负老渔蓑。”^③其二曰：“木雕泥塑静中身，心境休沾一点尘。默默冥冥无间断，这些风味契全真。”^④显然，全真代表的是真然之性，在静坐默想中契合全真之性。

吕洞宾由儒入道，而自小就三教经典熟悉异常。这反映在他的内丹学中就表现为：一方面非常强调施孝行善的儒家伦理，另一方面又借用许多佛教的范畴、概念来表现其思想，有很强的道佛相融的味道。例如，《吕祖志》之《真人本传》云：“盖人之性念于善则属阳明，其性入于轻清，此天堂之路。念于恶则属阴浊，其性入于精重，此地狱之阶。天堂地狱非果有主之者，特由

① 《道藏》第5册，第709页。

② 《古今图书集成》，第51册，第62825-62826页。

③ 《道藏》第23册，第687页。

④ 同上书，第688页。

人心自化成尔。”^① 这表明，在内丹修炼过程中，道德取向之善恶与修炼之结果是紧密相联的：行善有助修丹，而为恶则必定穷途。同样，在《纯阳真人混成集》中，许多诗词都借用了释家之语，譬如，“法界虽弘，历之可越。足步清风，手携皓月”^②。再如：“心灭寒尘，身忘土块。默默冥冥，光辉三界。”^③ 在有关吕氏的著作中，“心灯”“心境”“心印”和“法界”“三界”“法性”以及“四大”等词语大量出现，而且一些思想也自佛门借鉴而来。所以“道佛双融”便成为吕洞宾内丹学的显著特征之一。

纯阳真人吕洞宾作为钟吕金丹派的开创者之一，其内丹学术内蕴丰富并且颇有独到之处，对其后的金丹派南宗和全真道的性命之学都有较大影响。所以，其在内丹学术史和道教史上的地位十分重要。并且他的三教相融的主张对宋明理学家们亦有直接或间接的影响。当然，他的内丹学也反映出中国哲学和中国文化在这个时期的大趋势。

① 《道藏》续集，第1112册，卷一，第9页。

② 《道藏》第23册，第690页。

③ 同上。

杜光庭与钟吕内丹道*

孙亦平**

杜光庭（850—933）是唐末五代时著名的“道门领袖”，他曾对道教的哲学理论、思想源流、修道方法、斋醮科仪、神仙信仰等作过比较系统而全面的总结性研究，由此而成为唐代道教思想的集大成者。杜光庭曾提出过一些有关内丹修炼的理论，但与他同时代的钟离权和吕洞宾却建立了比较系统的内丹学理论体系。

—

内丹心性学的特色并不在于它具有多么丰富深奥的思辨性，而在于它将形而上的哲学思考最终落实到形而下之术上，通过“性命双修”而使“道”与“术”紧密地连接，使之成为引导人们获得生命超越的理论与实践的保证。杜光庭对“性命双修”的倡导为道教内丹心性学提供了基本思路与方法。

对于杜光庭来说，纯理论地言说“道”并不是他的目的，事实上道也不可言说，言也无法尽意，只有在修道的过程中才能体道悟道，而修道悟道是为了经国理身，实现生命的超越，这就使他对道教的理论探讨，最终落实到对社会的完善和对人的生命永恒的追求上。从杜光庭对炼心修性的重要性的强调中可见他对烧炼五金八石的外丹术的强烈失望感，他正是由此而回归到人自身去寻找内在超越之路，提倡性命双修，从而促进了道教修炼术由外丹向内丹的转化，并对道教仙学内涵之转型也起到了重要作用。

杜光庭生活的年代正是钟吕内丹道开始兴起之时。要弄清杜光庭的思想在内丹道的成长过程中起着什么样的作用，杜光庭与钟吕内丹道的关系，就需要先简要地考察一下钟吕内丹道的主要内容和特点。

钟吕内丹道的代表人物是钟离权和吕洞宾。据元代赵道一所撰的《历世真仙体道通鉴》卷三十一记载，姓钟离，名权，后改名觉，字寂道，号和谷子，一号正阳子，又号云房先生，燕

* 本文原载《世界宗教研究》2004年第1期，第61—69页。本文为作者主持的国家十五社科基金项目“杜光庭与唐宋道教思想”（项目批准号：01BZJ007）的阶段性成果。

** 孙亦平（1957—），历史学博士，南京大学哲学系、宗教学系教授。

台人也，一云京兆咸阳人^①。但金末元初秦志安所作的《金莲正宗记》却说钟离权是京兆咸阳人，并对钟离权的籍贯、名号、身世等有不同的说法^②。由于钟离权后被奉为道教的“八仙”之一，因此，历史上有关钟离权的传说很多，有的说他是汉代武将，有的说他是晋人周处的偏将，《宋史》则认为他是陈抟的朋友，但一般都认为他是唐末五代人。据《历世真仙体道通鉴》说，钟离权曾在终南山遇东华真人王玄甫，得受长生真诀、金丹火候及青龙剑法。后又遇华阳真人，传太乙刀圭，火符内丹，洞晓玄玄之道，自称“天下都散汉钟离权”，最后在崆峒山得道成仙。宋钦宗封为“正阳真人”。后全真道尊之为北宗五祖中的第二祖——“正阳祖师”。钟离权传道予吕洞宾。

吕洞宾，据《历世真仙体道通鉴》卷四十五记载：吕洞宾在“武宗会昌（841—846）中，两举进士不第，因于长安道中，拟游华山。酒肆憩息，俄有一人，长髯碧眼，自西而来，亦憩此肆，遂与共饮”，此人即是居于终南山的钟离权，吕洞宾“于是弃儒业而从游，师事之而得道”^③。后又于唐僖宗广明元年（880）从崔希范学道。崔希范（生卒年不详），号至一真人，著有《入药镜》专述内丹，该书在内丹史上影响甚大。崔希范将《入药镜》传给吕洞宾，吕洞宾“即知修行性命，不差毫发”^④。据《宋史·陈抟传》记载，陈抟在隐居华山时，与吕洞宾有过交往^⑤。由此推论，吕洞宾大约生于唐末，活动于五代至北宋初年。吕洞宾能诗好剑，据说其曾自云：“实有三剑，一断烦恼，二断贪嗔，三断色欲，是吾之剑法也。”^⑥后传道予施肩吾，最终羽化而登仙。

钟离权和吕洞宾与杜光庭大约是同时代人。杜光庭只是提出了一些有关内丹修炼的理论，而钟离权和吕洞宾留下的内丹著作却有着完整的理论体系和具体的操作方法。如成书于唐末五代，题为钟离权述、吕岳集、施肩吾传的《钟吕传道集》，其主要内容就是钟离权向吕洞宾传授丹法的问答记录，其中分别论述了真仙、大道、天地、日月、四时、五行、水火、龙虎、丹药、铅汞、抽添、河车、还丹、炼形、朝元、内观、魔难、证验等丹法要旨。其中强调，修丹应当效法天地阴阳之化，五行生克之则，日月交合之度，取肾水中所藏先天元阳真气以为丹本，以真阴真阳交媾合和，以阳炼阴，三田反复，使精合于气，气合于神，神合于道，以修成金丹，阳神超脱而成仙。该书将修丹的程序分为：匹配阴阳、聚散水火、交媾龙虎、烧炼丹药、肘后飞金精、玉液还丹、玉液炼形、金液还丹、金液炼形、朝元炼气、内观交换、超脱分形等十二科，从而对内丹道作出了新发展^⑦。

钟吕内丹道的丹法具有可操作性，这大概是它能够很快得以广行的重要原因之一。据文献记载，唐末五代至宋初道教中有名有姓的内丹家多达百余人，而他们的内丹学说大多宗承钟离权、吕洞宾而来。从历史上可以看到，从唐末至宋代，内丹道异军突起，日益兴盛，几乎取代

① 《道藏》第5册，第276页。本文所使用的《道藏》是文物出版社、上海书店和天津古籍出版社1988年联合影印本，世称“三家本”。

② 《道藏》第3册，第344—345页。

③ 《道藏》第5册，第358页。

④ 同上。

⑤ 《宋史》卷四百五十七《隐逸传》。

⑥ 《道藏》第5册，第358页。

⑦ 参见《修真十书》卷十四《钟吕传道集》，载《道藏》第4册。

了所有的传统道教的修仙炼养术而一枝独秀。随着道士们对内丹的热情关注、理论探讨和实际践行，修炼内丹的方法种类繁多，研讨内丹的著作也纷纷问世，主要有还阳子撰《大还丹金虎白龙论》一卷、柳冲用撰《巨胜歌》一卷、张元（玄）德撰《丹论诀旨心鉴》一卷、寒山子撰《大还心鉴》一卷、陈朴撰《陈先生内丹诀》一卷、钟离权述《破迷正道歌》一卷、钟离权述、吕岳集、施肩吾撰《钟吕传道集》三卷。还有一些撰者不详的著作，如《金液大丹诗》一卷、《学仙辨真诀》一卷、《秘传正阳真人灵宝毕法》三卷、《固气还神九转琼丹论》一卷、《太初元气接要保生之论》一卷、《养命机关金丹真诀》一卷等。其中最为重要且又系统论述内丹修炼的著作是《灵宝毕法》和《钟吕传道集》。这些炼丹者或内丹著作大多与钟、吕有关。例如，《陈先生内丹诀·序》在介绍陈朴的生平时就说：

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。先生才质奇伟，德行高妙，积年累功，今不知其几百岁，或出世间，为性不常，以歌酒为乐。元丰戊午间（1078），游南都，宋城张方平官保以其年高，传接气之术，延寿一纪，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。先生内丹之诀，直指玄关，九转成道。每一转，先述短歌，又托意于《望江南》，欲后来学方外之道者易晓也。^①

陈朴与杜光庭大约同时活动于青城山，由“受道于钟离先生，与吕洞宾同师”可以推论，那时钟、吕内丹道可能已在蜀中青城山流传开来了^②。

在钟吕内丹道出现之前，内丹道已显雏形。但当时虽有内丹之称，但尚未形成系统的理论与方法。钟吕内丹道与中唐时期的各种原初的内丹道形态相比，有明显的不同，其中突出的一点可以说是将内丹道奠基于形而上之道的基础上，使丹道与道性、心性相贯通^③。唐末五代以来流行的钟吕内丹道在总结前人思想的基础上建立了比较完整的理论体系，这里所说的前人主要是指谭峭、陈抟“逆以成丹”的思想、陈抟《无极图》中所包含的丹法次第，但似乎还应该包括杜光庭等人的有关性命双修的学说。如果说，钟吕内丹道探天地造化之理，究人的生命之道，开辟了道教修道论发展的新阶段，使内丹修行不再局限于一种内修方术，而是建立起一种体系化的内丹之道，那么，杜光庭对“性命双修”的强调以及对内丹修炼的有关论述不仅可以看作是对“各种原初的内丹道形态”的一种历史终结，而且还促进了传统仙学的转型。

① 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，第225页。

② 在宋代，道教中还出现了以内丹修炼为特色的青城派，相传起始于青城丈人，又有李八百等人习传之。此派论著有《青城秘录》《大道玄指》等。据说，北宋时，张伯端“游成都遇青城丈人，得金液还丹之妙道”（见薛道光撰《悟真篇三注》卷一，《道藏》第2册，第974页）。张伯端曾师事青城丈人，后创立全真道南宗。青城派的丹法修炼最重一个“无”字，要人于“守无致虚”处去体悟，在“清静无为”中突出地讲求心性清静无为，并主张无修而有修，斯为大修（参见胡孚琛主编《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社1995年版，第52页），与杜光庭心性清静的思想颇为契合。

③ 张广保先生曾认为，钟吕内丹道与中唐时期的各种原初的内丹道形态相比有三个重要的特点：其一是将内丹道奠基于形而上的天道的基础之上，使丹道与天道相互贯通。其二是通过对各种原初内丹流派的整合，建立起一种体系化的内丹之道。其三是对道教各种传统内修方术的尖锐批评，将内丹道与道教各种传统内修方术严格区分开来（《唐宋内丹道教》，上海文化出版社2001年版，第161-162页）。

二

在内丹道的成长过程中，人们一般都比较关注唐末五代宋初的道士钟离权、吕洞宾、施肩吾、陈抟、彭晓等人在其中的努力，而并不提及同时代的“道门领袖”杜光庭。但实际上，从杜光庭的著作中，不仅可以看到他对“性命”的重视与阐释，而且还可以看到他对“三丹田”之类修炼方法的简要介绍。他说：

人能保精养气爱神，调和于元气，填补于脑，烹炼神水，变化精神，神气若全，即得上升三界，朝礼太上高尊。凡学仙之士所说朝元即有二种：一论天地，二论人身，即明三丹田且三界。朝元者，即上中下是三元也。上元者，上应玉清始气所化，号天宝君，理玉清圣境清微天，总一十二部圣行之经，为洞真教主，下于人身中为上丹田，脑宫亦号泥丸宫，帝君以主于气。中元者，上应上清元气所化，号灵宝君，理上清境禹馀天，总一十二部真行之经，为洞玄教主，下于人身中为中丹田，心府绛宫，帝君主于神。下元者，上应太清玄气所化，号神宝君，理太清仙境大赤天，总一十二部仙行之经，为洞神教主，下于人身中为下丹田，气海肾宫，帝君主于命。此三元、三官、三宝者，天地得之以成，失之以倾，人身得之以生，失之以死。故《黄庭经》云，一身精神慎勿失，故要保爱也。又云，仙人道士，非有神积精累气以成真。凡学道之人，若能运用精华，存想神气，朝拜三元，修功不退，久而行之，自得真道。故圣人云，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。此明存想之道皆以心而使之也。^①

有人认为，内丹术的产生与丹田学说密切相关^②。杜光庭在这里吸收了《黄庭经》的内修思想，明确提出了上中下“三丹田”的修炼，并将它与人的精气神修炼和对道教的三清神的崇拜结合起来。虽然杜光庭主要还是把这种修炼方法定位在“存想之道”，这反映了他对上清派道法的继承和对唐代刚刚兴起的内丹道的初步阐发，但值得注意的是，“在钟吕内丹道的几乎每一步功夫中都离不开存想。这些现象使人不得不怀疑钟吕内丹道与早期道教的存想术有着直接的渊源关系，系由存想术为基础发展而来。到了宋代以后，内丹功法中的几乎所有的关乎存想的内容都被一一删弃。内丹道至此具有更为纯粹的形式”^③。对照杜光庭的有关论述，即使就内丹的修炼术而言，仍然依稀可见杜光庭在内丹道成长过程中的过渡性特征和作用。

杜光庭思想在内丹道成长过程中的地位与作用主要表现在以下几个方面。

第一，以“性命双修”作为修炼内丹的基本内容。杜光庭认为：“三元掌人性命，且上元主泥丸脑宫，为上丹田；中元主心府绛宫，则为中丹田；下元主气海属肾宫，为下丹田。此之三元，上主于神，中主于气，下主于精，故乃掌人之性命也。”^④ 他所说的修性是指修心养神，修命是指炼精化气。从阳动阴静的思想出发，杜光庭认为，动中修性要虚心，静中修命要炼

① 《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第193-194页。

② 李零先生认为：“对于研究内丹术的起源，我以为丹田学说的提出是一种关键。”（《中国方术考》，东方出版社2001年版，第380页）

③ 张广保：《唐宋内丹道教》，上海文化出版社2001年版，第191页。

④ 《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第185页。

气，静气以存神明，以此作为性命双修的主旨。他说：“圣人虚心以原道德，静气以存神明，实其聪听于无声，杜其明视于无形，览天地之变动，睹万物之自然，以是而知有为者乱，无为者理，所以至柔之性本无为也。”^① 据此，杜光庭所说的修道就与传统的从外部的物质世界中去寻找灵丹妙药以求长生不死而有了很大的不同。他从“有形之物，有情无情之众，禀冲和道气则生，失冲和道气则死也”^② 的思想出发，主张从人体内部去寻找先天的道气，以炼精化气为主要内容的命功成为追求长生的重要方法，同时，他又特别强调了性功，将修心炼性放到了炼气修命的前头。这种具有浓厚的心性论色彩的性命双修成为以后内丹心性学的基本特征。

第二，提出了内丹修炼的果位。杜光庭曾说：“其人有形有气有神，三者周备，虽变化不测，坐在立亡，隐显自由，神通无碍，须待炼形为气，方出三界之外。然无年寿之数，尔其炼神成气，已为真人。炼气成神，即为圣人。其真人圣人永超数运，无复变迁，以亿劫为斯，须以万天为指掌。道果所极，皆起于炼心。”^③ 这里，杜光庭提出了内丹修炼的次第，并确立了出三界、为真人、成圣人等不同的仙道果位，要人依此而不断地努力修行。比较而言，这与钟吕内丹道对仙道果位的论述是很相近的。《钟吕传道集》中说：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也，知之修炼超凡入圣而脱质为仙也。仙有五等，法有三成，修持在人而功成随分者也。”^④ 人处于仙鬼之间，是一种具有两种可能性的生命存在，或修道而成仙，或纵情而成鬼。就内丹修炼的效果来说，“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等。皆是仙也，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”^⑤。这五等仙代表了内丹修证的不同果位，使得修炼成为一种不断晋升的过程，最终位登天仙，跻升于三清之境。内丹修炼果位的确立，明确强调了仙是由人修炼性命而成的，是人“穷理尽性以至于命”的结果，“万物之中最灵最贵者人也。唯人也，穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性以至于命，全命保生以合于道，当与天地齐其坚固而同得长久”^⑥。这些思想，为后来的全真道进一步继承和发展。

第三，对内丹修炼所采用的药物作了说明。内丹所采用的药物实际上是出于人体中的精、气、神，对此，钟吕内丹道有比较清楚的说明，他们认为，所谓的炼内丹的药物出于人的心肾之中，是人生之初禀于父母的先天元阳之气。元阳之气发自于人的二肾之中，既是生命之本，也是内丹之源。“父母之真气，即精血为胞胎，造化三百日，胎完气足，而形备神来，与母分离，形外既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水，负载正阳之气，以气交气，水为胞胎，状同黍米，温养无亏始也。即阴留阳，次以用阳炼阴，气变为精，精变为汞，汞变为珠，珠变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神，而得超脱。”^⑦ 钟吕

① 《道德真经广圣义》卷三十四，《道藏》第14册，第483页。

② 《道德真经广圣义》卷三十一，《道藏》第14册，第466页。

③ 《道德真经广圣义》卷四十九，《道藏》第14册，第561页。

④ 《修真十书》卷十四《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第657页。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第659页。

⑦ 同上书，第668页。

内丹道不仅认为内丹修炼的药物出于人的心肾之中，而且还具体描述了如何通过修炼精气神而得圣胎。而关于这方面的思想，杜光庭其实也已有所说明，例如他曾说：“所生我身，大约有三：一曰精，二曰神，三曰气……三者相合而生其形，人当受精养气存神则能长生。”^①

第四，将修仙的进路定位于“炼阴为阳”^②，最终炼成纯阳之体。杜光庭认为，“炼阴气尽，即超九天而为仙。仙与阳为徒也。炼阳气尽，则沦于九泉而为鬼，鬼与阴为徒也。故当保守阳魂，营护阴魄，以全其生”^③，表现出了浓厚的“尚阳”思想。值得注意的是，老子思想以贵柔崇阴尚和为特征，杜光庭的尚阳思想可能是受到了唐玄宗的影响。唐玄宗在疏《老子》“载营魄抱一，能无离乎”时说：“人初载虚魄，当营护阳气，常使盈满，人则生全。若动用不恒，败散阳气复成虚魄而死灭矣。”^④其中所表现出的尚阳思想为杜光庭所发扬。杜光庭又认为，阳气为神，阴气为形。人之所以具有灵明智慧，之所以能够成仙，都在于阳气的作用。阳气为性命之根蒂，阳气绝就神亡形散，因此，“世之得道者，炼阴而全阳，阴渣都尽，阳华独存，故能上宾于天，与道冥合”^⑤。杜光庭认为，修道的过程也就是通过“炼阴为阳”来维护身体的健康，最终祛除阴气成就纯阳之体，从而与道冥合。杜光庭所宣扬的“炼阴气尽，即超九天而为仙”的尚阳思想对后世内丹心性学的纯阳崇拜应该是有所影响的。有学者认为，钟吕内丹道的纯阳观念之缘起，一是受《周易》卦象思想的影响，二是受外丹道尚阳观念的影响^⑥。笔者在赞同此说的同时还认为，如果联系唐代道教思想的成长，就可见尚阳观念已经有了一条较为明显的发展线索，这条线索发展到杜光庭时已形成了比较明确的思想，反映了道教仙学理论发展的一种转型轨迹。与杜光庭差不多同时的钟吕内丹道，也有明显的尚阳思想，其重要特点就是以人体为炉鼎，通过修炼精气神，炼成纯阳之质而结成内丹，认为“以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合为大药”^⑦，内丹修炼就是通过真阴真阳的交合以炼成圣胎，“当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生，以气养神，使神不散，五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛”^⑧。“炼阴为阳”，“以阳炼阴”，最终炼成纯阳之体，这成为后来内丹心性学的基本修仙进路。

从上可见，杜光庭虽然已经多次提到了“性命”“丹田”“精气神”等，但与钟吕内丹道相比还没有系统地建立起实现其理论的修炼方法。值得重视的是，杜光庭以不灭的心性为修仙之本，他所说的神仙已不是简单的肉体不死，而是一个保全性命之真的精神超越者。他对神仙内涵的界定，以及对修道不必外求，只需反身内求的强调，不仅使道教仙学在理论上产生了一个质的飞跃，而且也使神仙的内涵有了根本性的变化。因此，杜光庭的思想在内丹道的成长过程中有着重要的影响，在一定意义上起着一种承上启下的作用，这种承上启下更多地表现为对唐代道教思想的终结，其所开启的宋代以后道教发展的内丹心性学的新走向，在钟吕内丹道中

① 《道德真经广圣义》卷四十六，《道藏》第14册，第549页。

② 《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第184页。

③ 《道德真经广圣义》卷十一，《道藏》第14册，第365页。

④ 《道德真经疏》卷三，参见杜光庭《道德真经广圣义》卷十一，《道藏》第14册，第365页。

⑤ 《毛仙翁传》，《全唐文》第九四四卷，上海古籍出版社1990年版，第4册，第4351页。

⑥ 参见张广保著：《唐宋内丹道教》，上海文化出版社2001年版，第185页。

⑦ 《修真十书》卷十四《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第667页。

⑧ 《修真十书》卷十五《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第661页。

也有特别的展开。虽然与杜光庭思想相比，钟吕内丹道的修学体系显得更为系统而全面，更适合在广大道徒中传播和发展，但杜光庭思想在道教仙学内涵的转型中所起的作用也是不能忽视的。

三

修道即是修心，修心即是要依自己心中的道性而性命双修以实现返性归元、得道成仙，从而实现生命的超越，杜光庭的这些思想促进了道教仙学内涵的转型，而钟吕内丹道则从实证内修的角度，对顺应时代需要的道教新仙学做了发挥，它从天人合一的观念出发，以《周易参同契》为基点，吸收唐代以前道教的各种修仙法，并博采佛教禅、密诸家的法门，更多地从术的层面为后世的内丹心性学奠定了基础。在这方面，钟吕内丹道也有许多创新之处，这主要表现在：

第一，对外丹的名词术语作了新的解释。《钟吕传道集》作为系统的内丹著作，将玉液、金液、神水、琼浆、华池、玉药、金花、黄白、金翁、姹女、青龙、白虎、朱雀、玄武等外丹常用的名词术语放到内丹的背景下加以解释，从而使之与外丹具有了根本不同的内涵。钟离权说：“先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花，变就黄白之体，醍醐甘露，炼成奇异之香，若此水之功效及夫民火上升，助肾气以生真水，肾火上升，交心液而生真气，小则降魔除病，大则炼质烧丹，用周天则火起，焚身勒阳关，则還元炼药。别九州之势，以养阳神烧三尸之累，以除阴鬼，上行则一撞三关，下运则消磨七魄，炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蜕。”^① 钟吕内丹道之所以能确立内丹发展的新理路，很大程度上就在于它利用外丹的名词术语来附会人体的脏腑器官和描绘修行所达到的境界，正是通过对术语内涵的新阐释而建构起了内丹道的理论体系。

第二，对内丹修炼的阶次作了系统的论述。钟吕内丹道将修炼的阶次分为“炼形成气、炼气成神、炼神合道”^② 三个阶段。为了使内丹修炼更具有可操作性的进路，钟离权在《灵宝毕法》中又将修炼的阶次分为三乘十门：小乘安乐延年法四门：匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四；中乘长生不死法三门：肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、金液还丹第七；大乘超凡入圣法三门：朝元第八、内观第九、超脱第十^③。如果据此三乘十门而依次修炼，循序渐进，就可以使生命得到超脱。这种修道次第对后世影响深远。

第三，以心肾相交作为丹法之秘诀。钟、吕认为，后天的坎（☵）、离（☲）两卦是由先天的乾（☰）、坤（☷）两卦中间的阴阳两爻互换位置造成的。在他们看来，坎为水，为人体之肾，肾主气，气中包藏真一之水。离为火，为人体之心，心主液，液中包藏正阳之气。“人之长生者，炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中而有水火。”^④ 因此，心肾相交就意味着内丹修炼乃是使人体内部的心肾气

① 《修真十书》卷十五《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第665页。

② 《修真十书》卷十六《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第672页。

③ 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第350-364页。

④ 《修真十书》卷十五《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第664页。

液能够顺利地交往循环。“故知肾中真一之水，心中正阳之液，二者交焉，在人生人，在身生神，其名曰内丹。”^① 心肾相交，肾气上升，“液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若以火候无差而抽添合宜，三百日养就真胎而成大药”^②。心肾相交又可谓取坎填离，或抽铅添汞，这其实是一种“还精补脑”的功夫。“始也得汞须用铅，用铅终是错，故以抽之，而入上宫。元气不传，还精入脑，日得之汞，阴尽阳纯，精变为砂而砂变为金，乃曰真铅。真铅者，自身之真气合而得之也，真铅生真气之中，气中真一之水。五气朝元而三阳聚顶。”^③

第四，对炼丹的火候进行了详细的说明。内丹以火比喻修炼的功力，以候为修炼的次序，以元神与精气相合于任督二脉运转烹炼叫火候。火候为内丹道之秘要，以至于有“圣人传药不传火”^④的神秘说法。钟吕内丹道特别强调参照宇宙天地的生成造化来把握人体内部的真龙真虎的修炼火候，此谓“火候取日月往复之数”^⑤。钟离权不仅用十二地支来度量人体中阴阳二气的循环，而且还用来描述炼丹过程中火候的进退：“子之时，肾之气生。卯之时，其气至于肝。肝，阳也，故其气盛。于是阳升而人于阳位，春分之比也。午之时，气至于心，积气生液，斯盖夏至阳升于天而阴生者也。心之液既生，至酉之时，其液至于肺。肺，阴也，故其液盛，于是阴降而入于阴位，秋分之比也。子之时，液至于肾，积液生气，斯盖冬至阴降于地而阳生者也。日用如循环焉，其能无亏，可以延年矣！”^⑥ 在火候的把握中，钟、吕认为，人体十二时的修炼可以夺天地一年之造化，而在十二时中，子、午、卯、酉四时最为重要，因为它们与宇宙中的春夏秋冬四季相配。这样，在炼丹中把握这四候就成了把握火候的关键。

钟吕内丹道以祛病健身为初效，以延年益寿为中效，以阳神飞升为最高目标。虽然它最终以长生成仙为宗旨，但由于它建立在古代中医学的基础之上，并集古代炼养术之大成，因此，它的出现不仅对后来全真道的内丹心性学产生了很大的影响，而且对民间的气功与养生术的发展也有着相当广泛的辐射。南宋时李简易编《玉溪子丹经指要》时在卷首列有“混元仙派之图”^⑦，详细地记载了宋代专主内丹修炼的道派的代表人物和递嬗演变的情况。该图以太上老君为始祖，钟、吕为首传，下列了90余位道教内丹修炼家，所提及的人物及传承虽难以尽信，但它作为全面记述宋代钟吕内丹道派的最早资料，“亦可供研究道教宗派源流者取资”^⑧。从此图可见，到宋代时，钟吕内丹道已形成了一定的规模，并产生了一定的社会影响。这种社会影响从宋代兴起的吕祖崇拜及八仙崇拜中就可见一斑。这也是后来的全真道依附于它的主要原因之一。

钟吕内丹道的崛起虽然意味着以杜光庭为集大成的唐代道教思想的走向终结，但不可忽视的是，杜光庭的思想仍然在一定程度上影响到了宋元道教的新发展。元代全真道士彭志祖在撰

① 《道枢》卷四十二《灵宝篇》，《道藏》第20册，第842页。

② 《秘传正阳真人灵宝毕法》卷上，《道藏》第28册，第353页。

③ 《修真十书》卷十五《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第670页。

④ 《陈虚白规中指南》卷下，《道藏》第4册，第390页。

⑤ 《修真十书》卷十五《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第668页。

⑥ 《道枢》卷四十二《灵宝篇》，《道藏》第20册，第840页。

⑦ 《道藏》第4册，第404-405页。

⑧ 任继愈主编：《道藏提要》，中国社会科学出版社1991年版，第176页。

写《通真观碑》时，曾简要地追溯了道教的源流及对金元全真道创立的影响，其中特别提到了杜光庭，他说：“窃尝谓全真之教，自开辟两仪，此理已具，凡主盟斯道者，代不乏人。我□□□祖立言垂训之后，文、庚、庄、列四子翼而张之，汉魏唐宋以来，张道陵、寇谦之、杜光庭、陈图南辈，迭起而弘畅之。至金源氏，重阳王祖师度高弟曰丹阳、曰长真、曰长生、曰长春、曰玉阳、曰太古，相继而布护之，其教遂大行于世。”^①实际上，全真道是在继承杜光庭的性命双修、陈抟的“逆以成仙”和钟吕内丹道的基础上发展起来的。

^① 陈垣编纂：《道家金石略》，文物出版社1988年版，第602页。

陈抟内丹思想及其养生实践*

孔又专 史冰川**

一、陈抟内丹思想渊源及流变

道教自东汉中期出现之后,降及隋唐,主流教派所崇尚的外丹黄白之术逐渐向以静功、存思、气法为主要表现形式的内丹路径发展。钟吕内丹道即内丹道教的先导^①。两宋是内丹道的成熟阶段,而陈抟的道教内丹思想和实践在其中起关键作用。其《无极图》“炼精化气”“炼气化神”“炼神还虚”“复归无极”,完整阐述内丹修炼的全过程,完成对《参同契》、钟吕内丹道以来的内丹理论总结。

老子与黄帝并列为内丹源头,是道教内丹学的基本看法。相传为黄帝所作的《阴符经》和老子的《道德经》为道教内丹学提供了理论和实践方面的思想原则。“《阴符》宝字逾三百,《道德》灵文止五千。今古上仙无限数,尽从此处达真途。”^②

道为内丹本原。《道德经》中对道进行了描述:“有物混成,先天地生,寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母。”老子“清静无为”,主张以静养神,所提出的诸如“守中”“专气致柔”“涤除玄鉴”“虚心”“致虚极,守静笃”“归根复命”“玄牝”“长生久视”等概念和方法,成为内丹道重要的思想渊源。庄子也是道教内丹学独特的思想来源。庄子强调道的绝对本体性。《庄子》论述的“真人”“至人”境界,成为内丹家最终超越生命主体的理论源泉。

神仙方术及其思想也为内丹学提供思想和实践来源。对形、神、气关系的研究日益理论化。《黄帝内经·素问》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于道数,饮食有节,起居有常,不妄作劳。故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”^③《淮南子》则以形、气、神为生命

* 本文原载《求索》2009年第10期,第213-215页。基金项目:教育部人文社科重点研究基地项目《中国道教养生学通史》(06JJD730003)。

** 孔又专,四川大学道教与宗教文化研究所、四川大学社会科学研究处讲师,博士;史冰川,四川大学道教与宗教文化研究所博士研究生。

① 张广保:《唐宋内丹道教》,上海文化出版社2001年版,第161页。

② 张伯端:《悟真篇》,《道藏》第2册,文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版,第950页。

③ 《黄帝内经·素问》,《四部丛刊初编》第81册,上海商务印书馆,第5-6页。

三大要素，将养气与养神结合在一起，强调“养气处神”，形成了形气神三位一体的生命整体观。影响东汉以后的内丹精气神理论。

二、陈抟内丹思想

陈抟的内丹理论，集中反映在《无极图》《指玄篇》等著作及内丹养生实践之中。明黄宗羲《太极图辩》记载了陈抟《无极图》的基本模式：

其图自下而上，以明逆则成丹之法，其重在水火。火性炎上，逆之使下，则火不燥烈，惟温养而和燠；水性润下，逆之使上，则水不卑湿，惟滋养而光泽。滋养之至，接续而不已；温养之至，坚固而不败。其最下圈，名为玄牝之门，玄牝即谷神。牝者窍也，谷者虚也，指人身命门两肾空隙之处，气之所由以生，是为祖气。凡人体五官百骸之运用知觉，皆根于此。于是提其祖气上升，为稍上一圈，名为炼精化气，炼气化神。炼有形之精，化为微芒之气；炼依依呼吸之气，化为出有入无之神，使贯彻于五藏六腑，而为中层之左木、火，右金、水，中土相联络之一圈，名为五气朝元，行之而得也，则水火交媾而为孕。又其上之中分黑白、两相间杂之一圈，名为取坎填离，乃成圣胎。又使复还于无始，而为最上之一圈，名为炼神还虚，复归无极，而功用至矣。盖始于得窍，次于炼己，次于和合，次于得药，终于脱胎求仙，真长生之秘诀。^①

全图共分五圈，自下面逆行而上，开始于“得窍”，了结于“脱胎”，完整地阐述了内丹修炼的全部过程，即得窍、炼己、和合、得药、脱胎还虚的五个阶段。

《无极图》的关键在“水火”。医学理论认为，人体五脏与五行相配。心在上焦，属火；肾在下焦，属水，心中之阳下降至肾，则温养肾阴；肾中之阴上升至心，则滋补心阳。在正常情况下，心火和肾水是相互升降协调，彼此交通，以维持人体生理动态的平衡，这就叫作“心肾相交，水火即济”。心火与肾水交济，就是《无极图》的核心内容。这个核心主要由两部分组成，一是修性，一是修命。所谓“性”，指心性，或曰“神”，修性即是修心，这与佛教禅宗所说的“明心见性”，大略相同；所谓“命”，指人体生命活动的原动力。即“精、气”，修命即固精养气，这是道教独擅之术。陈抟把禅宗和道教传统相结合，提出了“性命双修”的内炼理论。《无极图》即阐述了性命双修的具体步骤。

首先，从修命开始，即识“玄牝之门”守一得窍，这是从下而上第一圈所示。在这里，陈抟把“玄牝”作为人体生命的根源，置于内丹修炼的首要地位。

人无论贤愚，质不分高下，俱可复全元始，洞见本来。所以然者，童相未漓，一真浩然。玄牝一穴，妙气回旋，三品光中，潜符太极，先天而生，后天而存，存存涵养，贯古彻今。^②

这种观点与我国医学理论相符合。中医理论认为，两肾之间为命门（即玄牝），命门为元气的根本，是人体产生热能的原动力，故称作“生命之门”。后来的内丹家，把这些功夫归属

① 黄宗羲：《濂溪学案》（卷下），《宋元学案》卷十二第1册，中华书局，第515页。

② 陈抟：《玉函》卷五，《道藏辑要》第21册，国家图书馆馆藏古籍。

丹法修炼中的“筑基”阶段。张三丰指出筑基的重要性。

修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒坍，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也……此修心炼性之效，即内丹也。^①

《无极图》的第二圈叫作“炼精化气，炼气化神”，这是在筑基的基础上，炼有形之精，化为无形之气；炼依稀之气：化为莫渺之神。陈抟《指玄篇》说：“涕唾精津气血液，七者原来尽属阴。若将此物为仙质，怎得飞神贯玉京。”^② 所以必须将精与气合炼，化为精气相合之阳“气”，轻清无质，始能随意念沿任、督二脉运转。此合三（精气神）为二（气神）的过程，就叫作炼精化气，属于陈抟丹法第二个“炼己”阶段。

炼精化气阶段中又可分几个具体步骤，其中“炼己”是最基本的功夫，在整个内丹修炼中不可须臾或离，按照纳甲学说，“己”纳离卦，离卦在人身为心，故“己”即指人心，炼己是指如何集中意念，使形神安静，因此又称为修心、炼性。炼己偏重性功，这与佛家禅功相似。陈抟十分强调修心的重要性，故在图中特别注明炼己。

定心不动，谓之曰禅；神通万变，谓之曰灵；智通万事，谓之曰慧；道元合气，谓之曰修；真气归源，谓之曰炼^③。浑浑沦沦始气中，山河日月正西东，一丸大米由滋湛，贯彻玄台悟性功。

炼己修心，禅定入静，静极之时，正有动机，于恍惚杳冥之中，觉丹田气动，这就到了采药的时候。所谓“采药”，就是运用意识的作用，调动肾中精气沿督脉而上行，到达上丹田。药物采取后，即用意识引精气督脉、任脉运行，其中经过了头顶（上丹田）、气管、肺、会阴、谷道。完成一个循环。即炼精化气一小周天。“周天”本是古代天文学术语，内丹家从天人同构出发，将周天用于内丹修炼之中，用来表示内炼的时辰、度数、阶次以及精气神三宝在体内的运行路径。据丹经所载，经过炼精化气三百次后，即可转入炼气化神。炼精化气为初关，将精与气合炼而成为丹母，为三归二；炼气化神，则将气与神合炼，使气归神，则为二归一亦称中关，或大周天。

接着逆而上之，即第三圈所示的五气朝元。此阶段调动元神，使之贯彻五脏六腑，内炼五脏。图中所列五行；即指五脏。五行之中，水指肾脏，火指心脏，木指肝脏，金指肺脏，土指脾脏。内炼五脏要求进入如下状态：

眼含其光，耳凝其韵，鼻调其息，舌絨其气，叠足端坐，潜神内守，不可一毫外用其心也。盖眠既不视，魂自归肝；耳既不听，精自归肾；舌既不声，神自归心；鼻既不香，魂自归肺；四肢既不动，意自归脾。然后魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精存肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏。五者皆无漏矣，则精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气，而聚于丹田也。^④

五脏真气混融，聚于丹田，和合而成“圣胎”，即取坎填离阶段，这是第四圈所示，为内丹术的核心。即是指心肾相交，水火既济。所谓取坎中之一阳，填离中之一阴，使离卦变为纯

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第96页。

② 夏宗禹：《悟真篇讲义》，《道藏》第3册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第38页。

③ 《诸真圣胎神用诀》，引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第18册，第436页。

④ 俞琰：《周易参同契发挥》，《道藏》第20册，第203-204页。



阳之乾卦三，由后天复归先天。这就叫做“得药”而结“圣胎”，或称“婴儿”。

坎离交而生药之后，尤要知乾坤交而结丹。“乾者性也，坤者命也。”^①“龙虎相交，谓之曰丹；三丹同契，谓之曰了。若修行之人知此根源，乃可入道近矣。”^②这个坎离交融的圣胎，也是一太极。陈抟说：“一气交融，万气全具，故名太极，即吾身未生之前之面目。”因此，内丹修炼的根本就在于归根复命。故修玄无别法，只需冥心太无，体认生身受命之处。而培养之，扶植之，保护之而已。故曰归根，曰复命，要不出冥心凝神四字。

至此，经过得窍、炼己、和合、得药四个阶段，精气神三宝合炼的结果，只余元神，由有为过渡到无为，由命功转入纯粹的性功，进入炼神还虚阶段。

炼神还虚，复归无极，这是《无极图》的最高境界。后来的丹经常以“○”代表无极，代表虚空，即一切归于虚空，一切融为圆明，一切复归最终的本原。

陈抟《无极图》系统地阐述了内丹修炼的全部过程。其克制身心，培养三宝，探索生命本源的修炼模式和理论，为后代内丹家和养生者所沿用。

三、《无极图》蕴涵的“颠倒颠”的逆施法

根据《老子》“归根复命”和“反者道之动”的哲学原理。陈抟把“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙生成程序，即道教中人所说的“顺则生人生物”学说与道家内丹思想完美融合，变成所谓“炼精化气，合三为二；炼气化神，合二为一；炼神还虚，一归无极”的逆炼返本的系统，即“颠倒颠”的道教练养原则。

传为陈抟道迹所在地之一的四川安岳县的瑞云大般若洞，洞顶上刻画有两个大“人”字，颠倒相依构成一个直径达两米的图像。大般若洞凿于南宋嘉熙（1240年）以前，以龛窟中正壁凿释迦牟尼像，左侧刻孔子像，右侧刻太上老君像，儒释道三教共奉一堂。互为颠倒的“人”字图刻实际是对陈抟内丹思想的生动简化。正的“人”字，是对陈抟顺行造化的“太极图”的简化；颠倒的“人”字是对陈抟逆施成丹的“无极图”的简化，“无极而太极，太极本无极”的思想寓意隐藏。五代以来，“顺者，人情也；逆者，道情也”的思想已经形成。吕洞宾《真经歌》：“顺则死，逆来活，往往教君寻不着。”张伯端《悟真篇》云：“自知颠倒由离坎，谁知浮沉定主宾。”“不会个中颠倒意，怎知火里好栽莲。”张三丰《无根树》云：“顺则凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”陈抟《无极图》《颠倒人字图》《阴真君还丹歌注》中蕴涵的“颠倒颠”丹法大致归结为以下三个方面：第一，五行颠倒龙虎交媾。丹诀云：“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。”“阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生。二物会时为道本，五方行尽得丹名。”“龙（木）从火里出”是对五行木生火的颠倒，“虎（金）向水中生”是对五行金生水的颠倒。第二，经络周天颠倒运行。中医重视十二经脉，在身体内部其隶属于腑脏，在外则分布于躯体，将人体内外连贯起来。丹家重视的奇经八脉指十二经脉之外的八条经

① 萧天石编：《道藏精华》第六集之二，台北自由出版社2000年（影印）版，第140页。

② 《诸真圣胎神用诀》，引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第18册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第436页。

脉，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。中医认为它对十二经脉、络脉起广泛的作用，能调节全身气血盛衰。内丹学普遍重视任督二脉。人体气机在经络中的运行，是任脉上行，督脉下行，丹家打通任督二脉则是颠倒内气的运行路线，即内气由下丹田降至会阴，沿着督脉上行，再顺任脉下降，回到丹田^①。闵一得《上品丹法节次》对此有详细论述^②。第三，离女坎男铅汞交媾。在易学八卦中，离为太阳真火，坎为太阴真水，五行中是阳男阴女，离男坎女。但在陈抟的《无极图》取坎填离中蕴涵则颠倒妙法。离卦是由乾卦变其中阳爻为阴爻而来，加上地二生火，二又是阴数，所以称为中女；坎卦是由坤卦变其中阴爻为阳爻而来，加上天一生水，一又是阳数，所以称为中男。内丹修炼即要取坎（水）中之阳，点化离（火）中之阴，以成先天乾体，而由后天返回先天。张伯端《悟真篇》云：“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。”^③

四、陈抟内丹炼养实践

陈抟的内丹学实践，成就了有名的睡功，他认为睡亦有道，即“至人之睡”。“至人之睡”与一般“世俗之睡”是不同的：

（至人之睡）有道。凡人之睡也，先睡目，后睡心；吾之睡也，先睡心，后睡目。凡人之醒也，先醒心，后醒目；吾之醒也，先醒目，后醒心。心醒，因见心，乃见世；心睡，不见世，并不见心。吾尽付之无心也。睡无心，醒亦无心。金砺接着问：“睡可无心，醒焉能无心？吾欲学至无心，如何则可？”陈抟曰：“凡人于梦处醒，故醒不醒；吾心于醒处梦，故梦不梦。对境莫任心，对心莫任境。如是已矣，焉知其他。”^④

并以诗云：“常人无所重，惟睡乃为重。举世此为息，魂离神不动。觉来无所知，知来心愈用。堪笑尘世中，不知梦是梦。”“至人本无梦，其梦乃游仙。真人亦无睡，睡则浮云烟，炉里长存药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。”^⑤“至人”“真人”源自《庄子》：“至人无己，神人无功，圣人无名。”“古之真人，登高不栗，入水不濡，入火不热。”“关尹、老聃乎，古之博大真人哉。”“其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。”这里讲的“至人之睡”，实际上也是道教的一种内丹修炼法，通过安卧静养，凝神聚气，炼神还虚，炼虚合道。

明代高濂《遵生八笺》中，记载陈抟“睡功图”两幅。另外《洗髓经》^⑥记载有《陈希夷华山十二睡法总诀》：

夫学道修真之士，若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来之候，端身正坐，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑，目半垂帘、

① 钟离权：《钟吕传道集》，《道藏》第4册，第672页。

② 《藏外道书》第10册，巴蜀书社1992-1994年版，第414-415页。

③ 曾慥：《道枢》卷十八，上海古籍出版社1990年版，第5-6页。

④ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四十七《陈抟传》，《道藏》第5册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社联合1988年（影印）版，第340页。

⑤ 同上。

⑥ 托名菩提达摩《洗髓经》第7篇。



赤龙头抵上腭，并膝收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手招剑诀掩生门，一手掐剑诀曲而枕之，以眼对鼻，匕对生门，合齿，开天门，闭地户，心目内视，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督，雀之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千息，行八万四千里气，是应天地造化，悉在玄关橐龠。使思虑神归于元神，内药也。内为体，外为用。体则合精于内，用则法光于外。使内外达成一片，方是入道功夫。行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降，醞就真液，浇养灵根。故曰：玄批通一口，睡之饮春酒。朝暮谨行持，真阳永不走。凡睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则身心舒畅。

坐功是以天地阴阳之理，用呼吸导引之术，顺二十四节气调理经络气血的内丹炼养功夫。是道教内养与中医药结合的实践。《二十四气坐功》以五运六气、经络之说的中医理论为要旨，把静坐气功与类似佛教健身术“婆罗门导引十二法”相结合，独取“叩齿、吐纳、漱咽”三健身法宝，贯穿于静坐气功中，防治各种疾病。其中的“时配”理论独具见解，如将“少阴心君火”配在“芒种”“夏至”两个节气之间，从而与南方属火、午位属火的理论吻合，符合中医理论基础。

《黄帝内经》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则辟邪不至，长生久视。”^① 1973年长沙马王堆出土的导引健身功，将宁神静坐列为首功。陈抟《二十四气坐功图》是对其“静而生阴”“《易》者，戒动之书”微旨的实践说明。世人皆知生命在于运动，但不明白生命延长的根本在于“宁静”的要妙。陈抟将运动与主静结合的健身实践，是其精通医学与易理，并运用到养生的实践与理论总结。

内丹家们终极价值和最高目的，则是要追求所谓“形解”“还虚”“阳神出顶”“身外有身”“长生不死”等宗教境界和目标。由此而构成道教，尤其是中晚期道教最主要的信仰系统和宗教实践方式。陈抟对有宋以将内丹理论建设和发展，则有开来之功。

^① 《黄帝内经灵枢·本神篇》，《四部丛刊初编》第82册，第25页。

略谈陈显微关于内丹修炼的火候思想*

黄义华 章伟文

陈显微，字宗道，自号抱一子，维扬（今江苏扬州）人氏。南宋宁宗、理宗时临安（今杭州）佑圣观道士。《道藏》中所收其主要论著有《周易参同契解》《文始真经言外旨》等。另有《立圣篇》及《显微卮言》并《抱一子书》等书，已佚。

陈显微“天稟夙颖，洞明性宗”^①，于嘉定癸未（1223）遇至人于淮之都梁（今安徽省盱眙县都梁山），尽得金丹真旨。宝庆初（1225）来辇下，以慈济心接挽后辈，始得《参同契》，读之迎刃无留疑。已而尽谢朋从，入室修炼余年，功益深而道益著。时人有以《周易参同契》为伪书者，其弟子王夷以此事询于陈显微并问《周易参同契》之蕴意，于是，陈以其亲历实诣，笔诸训解，经年而成《周易参同契解》。

《文始真经言外旨》是陈显微的另一部著作。按书前序文，其主要内容，是借“三教合一”的口号来阐发道教的义理，其中亦借助了大《易》之道。“是书也，真所谓剖大化之秘藏，增日月之光明，泄大《易》未露之机，述《楞伽》秘密之蕴，即伏羲之本心，尽姬文之神思，探仲尼之精微。”^②以易、老、释相参，其中也阐述了对内丹学一些重要问题的看法。因此，我们以这两种书为主，来考察一下陈显微如何借易以论内丹修炼的火候问题。

一、丹法始终全资火候

内丹修炼法天地阴阳，取《易》理而用之，这主要在于《易》是讲天地阴阳变化之道的，它通过卦爻的变化来比拟天地造化变化的情况。天地的变化可以由天文、地理、潮候的变化来测度，通过日、月的阴暗圆缺显示出来。内丹修炼则是从人的身体的修炼开始，人的身体中禀有天地的元精，元精是内丹修炼的基础，是至灵至神之至宝。但元精无形可睹，无空间，无方所，无具体的地方可求。内丹修炼，要采取此至宝，怎么办呢？就要洞晓阴阳、深达造化，推《易》卦之符证，效其法度，所谓居则观象而准拟其形容，动则立表以占候其吉凶；上察天文，

* 本文原载《中国道教》2003年第4期，第48-51页。

① 《周易参同契解》，《道藏》第20册，第271页。

② 《文始经言外旨序》，《道藏》第14册，第691页。

下观潮候，中稽人心。循卦节而行阳，动勿失爻象变动之时；体《象》辞而行阴，静不失至柔含光之理。如是，则乾、坤之用在我施行，而灵神之精可得而采取矣。陈显微说：“元精者，至灵至神之至宝也。生于虚无，无形象之可睹。隐于眇忽，无踪迹之可求。将欲采之，必洞晓阴阳，深达造化；推其符证，效其法度；居则观象而准拟其形容，动则立表以占候其吉凶；上察天文，下观潮候，中稽人心。更须循卦节而行阳，则动勿失爻象变动之时；体《象》辞而行阴，则静不失至柔含光之理。如是，则乾、坤之用在我施行，而灵神之精可得而采取矣。八风调则甘露降，阴阳泰则醴泉生。是皆天地治也。和则致祥，乖则致厉，可得不谨欤。”^① 这里强调的是内丹修炼的火候问题。

内丹修炼的火候，指修丹时，作为药物的精、气、神在人身炉鼎中烹炼时阳生阴降的节度。火候如果掌握不好，有一点差失，则炼丹不能成功。对于火候在内丹修炼中的重要性，陈显微说：“精水一合魄金四为五，神火二合魂木三为五，精藏魄而神藏魂，是则四物虽居两处可以一五擒之。然魂木为龙，魄金为虎，使魂藏于神，魄藏于精，则二物分于二所，终不能相制。唯火能熔金、燔木，故神可以制魂魄，殊不知神寓于魂如火附于木，而火二木三之五运于西北，制精炼魄使四象五行俱归于土，实资神火之功也。故丹法始终全资火候者，火之功用大矣哉！”^② 道教内丹认为，精藏魄而神藏魂，精为水，其先天数为—，魄为金，其先天数为四，神为火，其先天数为二，魂为木，其先天数为三，一五指指的是中央意土，土之先天数为五。常人魂神和精魄各居一方，不能相互作用，神在上居天，精在下居地。所谓“人徒知神为天而精为地，而不知神火自地升，精水自天降，欲升不升者为木为人，欲降不降者为金为物，金木者，水火之交也。故各具水火之性，运而不已，包而有在四方立焉。四时既生，四方既立，则大中成焉，大中成则土为尊矣（中略）。自夫大中之气周乎太空，则天自中而升，地自中而降，而天地之形分矣。无有升而不降，无有降而不升”^③。内丹修炼是通过神火入水，逼出水中之金，则神火自地升，精水自天降，而此时神火也变而成为火中之木，在中央意土的调配下，火中之木与水中之金互相作用，结成丹头。用意将此四物融摄在一处，所谓四象五行俱归于土。在这整个的过程中，都不离神火的作用，因此，火候对于内丹修炼来说，就显得格外重要。

二、乾坤升降则有候，坎离配合则有机

陈显微对内丹修炼的火候问题提出“乾坤升降则有候，坎离配合则有机”^④ 的观点，认为内丹修炼时的火候是有一定的节度的，此节度与《易》理合，《易》之爻象和卦的变化即表征了内丹火候的变化。内丹修炼首重“一阳生”，即所谓卦当阳生之震，陈显微论此时之火候说：“《易》有三百八十四爻，药有三百八十四铢。二十四铢为一两，三百八十四铢为十六两，即二八之数。据爻象阴阳升降之理，摘卦为符而视符行，火符即爻画，非别有符也。据《易》言之谓之卦，据丹言之谓之符，故曰符谓六十四卦也。卦当阳生之震，则火进一阳之符，当斯之

① 《周易参同契解》，《道藏》第20册，第276页。

② 《文始经言外旨》卷之四，《道藏》第14册，第708页。

③ 《文始经言外旨》卷之二，《道藏》第14册，第699页。

④ 《周易参同契解》，《道藏》第20册，第271页。

时，神室炼其精，金火相运推。雄阳，龙也；雌阴，虎也。播玄拖者，龙腾玄天而降雨也；统黄化者，虎入后土而产金也。上天入地，混沌交接之象也。于是，权舆而立其根基，经营而养其鄞鄂，其神既凝，其躯自成。凡大而天地，细而蠕动，有形有气者，莫不由是而出。惟产此一点于外，乃降本流末为生生不穷之道。产此一点于内，乃返本還元、长生超脱之道也。”^① 此段论火进一阳之符的情况，当此之时，金火在神室中混沌交接，阴阳相合，时间不长，便能产出一真阳，真阳产后，内丹修炼的根基更立起来了，将此真阳规之在内，对之不断进行培护，便能神凝躯成，此乃返本還元，长生超脱之道，将此真阳放之在外，它就降本流末为生生不穷之道了。从真阳产到立此真阳以为内丹修炼之根基，都有火候的问题。一阳生则“金火相运推”，此为武火，金火混沌交接之后，“经营而养其鄞鄂”，此为文火，一武一文的火候运用得当，才能为结丹打下良好的基础。

内丹修炼有节度和步骤，在筑基完成之后，配合阴阳，生成药物，药物之质开始时尚不纯，必须对药物进行锻炼，锻炼之后，便可凝结成胎。内丹在结胎之后，还需养育。这时火候的运用当顺阴阳之升降，随刑德而进止，如同怀中藏有至宝，如同保护自己的眼睛，如同养育胎儿，如同端持盛满东西的容器，不可有丝毫的马虎。在这个过程中，一个小的举动，就会带来一个大的感应。这就如同《易》所谓君子居室，应在千里。只有俟时之至，不违于卦月，才有可能成功。陈显微解《周易参同契》“君子居其室”一段说：“修丹之士，一年处室为艰难，所动虽小，所感甚大，如万乘之君深居九重，动止语默，关系天和，如《易》所谓君子居室，应在千里，正可为比。惟当顺阴阳之升降，随刑德而进止，如怀至宝，如护目睛，如养胎儿，如持满器。候时之至不可违于卦月，《屯》则自子至申，《蒙》则自寅至戌，其余诸卦各自有时。盖一日两卦，一时一爻。欲识阴阳，须分昼夜；欲知昼夜，须分黑白；黑白既分，卦爻斯得。《易》曰通乎昼夜之道而知者，此也。”^② 天道的运行，如果阴阳失常，就会造成灾难。修炼内丹，亦是如此。如果阴阳配合失去常轨，就不可能结成金丹。所谓“一日两卦，一时一爻。欲识阴阳，须分昼夜；欲知昼夜，须分黑白；黑白既分，卦爻斯得”。就是指的內丹修炼过程中，文火和武火须交替使用。知道什么时候用文火，什么时候用武火，也就知道了内丹修炼的火候问题。而《易》所谓“通乎昼夜之道而知者”，陈显微认为也是火候的文武之道。“能通昼夜之道”，就能懂内丹修炼的火候问题。

陈显微认为，修丹时阳生阴降的火候，无有停止的时候，也没有常处不变的位置，但仍有其规律可循。修道是法天机而追求阴阳配合的动态平衡，但天机玄远，难以测度，圣人作《易》，备述阴阳造化之理，所以《易》中含金丹之妙理，八卦参造化之玄机，《易》之卦爻象可形炼丹之妙，《易》之理辞可言丹道的可兆之功。陈显微说：“一日之间，火候周旋如璇玑之运，自子升上，至午降下，周历六爻，虽无形迹可观，而默运造化会之于心，其时灵药随日往来，升降上下，未尝停止，岂有常位。所以与大《易》阳生阴降之理合也。”^③ 认为内丹火候的运用，就如同天象的璇玑之运，自子时升，自午时降。子时，一阳生起，至于午

① 《周易参同契解》，《道藏》第20册，第274页。

② 同上书，第283-284页。

③ 同上书，第285页。

时，则一阴生起。修炼之人，心中默会造化之理，火候升降于身体上下，而灵药则随火候的上下升降而得到烹炼。这个过程就如同卦爻在卦象中的运动一样，《易》言卦之爻“周流六虚，上下无常，唯变所适”。正因为卦爻的变动，所以《易》才有了丰富的卦象变化。内丹修炼的过程伴随着火候的变动，也不断变化，其变化之理和《易》中卦爻的阳生阴降之理相合。陈显微解《周易参同契》“消息应钟律，升降据斗枢”一段说：“消息应钟律者，一月增一爻也。据斗枢者，一时进一爻也。每月初三日，月现微明于西方庚位，应震之一阳初生。而《周易》纳甲法震卦纳六庚，其造化之理参合如此。初八日，月现上弦于南方丁位，应兑卦二阳生。而纳甲法则兑纳六丁。以至十五日月满于东方甲位，则乾卦又纳六甲。其时卦备三阳，兔蟾俱盛。蟾蜍本金气之精，故视卦节而渐旺。玉兔乃卯木之魄，故望太阳而吐光。七八者，十五也。三五之道已终，则满者亏而伸者屈，高者低而升者降。至十六日，一阴生，而当阴用事，月于平旦现在西方辛位，以应巽卦纳辛。至二十三日，月平旦现在南方丙位，应艮卦纳丙。至三十日，月没东方乙位，应坤卦纳乙。节尽则又相禅与，阳复用事，继体生龙。龙者，震也。八卦之中，独坎、离二卦不与者；往来升降于六卦，即坎、离之二用也。坎、离之用大矣哉。”^① 这是以《易》之纳甲法来讲内丹的火候问题，说明内丹修炼的火候升降是有规律可循的，此规律即存在于《易》理中，关键是坎、离两卦的运用，坎、离运用得当，则乾、坤升降就有序了。因此，对于内丹重要的火候问题，陈显微主张用《易》理来进行阐发。陈显微解《周易参同契》“朔旦屯直事”一段说：“麻衣曰：消息画象，无止于辞，辞外见意，方审《易》道。又曰：卦有反对，最为关键，反体既深，对体尤妙。䷂《屯》卦也，反之为䷃《蒙》卦也。自《需》《讼》以下皆以倒体为次，如《颐》《小过》之类。不可反者，则以对体次之，故䷚《颐》卦则以䷛《大过》卦次之，此对体也。自朔旦用《屯》《蒙》，至晦爽用《既》《未》，晦爽循环，终而复始。可见，朝阴则暮阳，昼动则夜静，亲疏回互，主客递分，消息盈虚，避就生杀。进火忌斯须之谬，退符防毫发之差。抽添须辨浮沉，运用审之昏晓。学者因象而求意，得意而忘象可也。《悟真篇》诗云：此中得意休求象，若究群爻漫役情。”^② 《周易》之卦序变化的规律，《杂卦传》将之归纳于“二二相耦，非覆即变”，即每两卦组成一组，每组两个卦的关系是相综相错或非覆即变。如《颐》卦之对体为《大过》，这种两卦同位之爻性全部相异的关系，称作“错”或者“变”，陈显微取麻衣易的说法，称之为对体之卦。而《需》与《讼》，两卦彼此卦形颠倒即为对方，称作“覆”或者“综”，陈显微称之为反体之卦。《易》理中卦与卦之间的反体、对体，在陈显微看来，形象地说明了内丹修炼中火候运用之“朝阴则暮阳，昼动则夜静，主客递分，消息盈虚”之理，也就是文火和武火的运用之理。修炼之人要“避就生杀，进火忌斯须之谬，退符防毫发之差。抽添须辨浮沉，运用审之昏晓”（同上）。即只有文、武火候运用不差，进火、退符才会有时，才可望炼就大丹。在这个过程中，又不能拘泥于具体的某卦和某爻，而是要因象而求意，得意而忘象。

① 《周易参同契解》，《道藏》第20册，第275页。

② 同上书，第273页。

三、动静不失其时，其道光明

内丹火候的运用，全凭心意下工夫。陈显微说：“丹居神室，犹人君之立国；而人君之立国，盖取于天象，有三台公辅之位，有文昌统录之司。台辅之职则坐而论道，调燮阴阳，使百官各任其职，故诘责在台辅也。统录之司，则揆量人材，黜涉贤否，使百官各尽其能，故统录在文昌也。百官有司，各称其职，则民物安妥而天下太平。众卦火符，不失其度，则万化流通而圣胎增长。然治国者在一人之所招，修丹者在一心之所感而已。”^① 造化的运行有其规律，政府各部的职能法造化运行的规律，百官各居其职。而人君能统率百官，百官各尽其能，各称其职，天下就可以得到太平。修丹与此相通，众卦火符，不失其度，则万化流通而圣胎增长。人心的作用，就好比人君的作用，人君能统率百官，人心也能调理一身之阴阳，循造化之规律，修成还丹。所以治国者，由一人所治，修丹者，在一心所招。虽说内丹修炼全凭心意下工夫，但心本身是无所谓动静的。心乘时而动，乘时而静，都在于时。《易》特别重“时”，卦、爻的吉凶祸福都由时采定，“动静不失其时，其道光明”。修炼内丹，要善观其时，陈显微说：“时行则行，时止则止。圣人初何固必哉。时乎用九，则圣人自强不息，非动也，因时而动不容息也；时乎用六则圣人利永贞，非执也，因时而静不容动也。《易》曰：动静不失其时，其道光明。故学道有时节因缘。圣人初何所容心于动静哉。观圣人者，观其时而已矣。”^② 乾健用九则自强不息，而心不动，坤顺用六则静而利永贞，心亦不静，圣人之心无所容于动静，要很好地了解圣人，只有通过圣人适时动静情况有全面的了解，掌握其“乾坤升降之候，坎离配合之机”，才能做到。而这种适时动静的“候”与“机”，在内丹来讲，就是火候的问题。

陈显微以《易》理来言内丹修炼，也使内丹修炼的火候问题更具理论的特色。

^① 《周易参同契解》，《道藏》第20册，第276页。

^② 《文始经言外旨》卷一，《道藏》第14册，第669页。

白玉蟾丹道养生思想发微*

盖建民 黄凯端**

白玉蟾作为金丹派南宗教团的实际创始人，在宋代道教发展史上占重要的历史地位。本文拟就白玉蟾生卒年月、丹道养生思想及其特色进行考述，发幽抉微。不妥之处，敬请方家教正。

一

关于白玉蟾的生卒年月，道书记载不一。其弟子彭耜所撰《海琼玉蟾先生事实》云：

先生姓葛，讳长庚，字白叟，先世福之闽清人。母氏梦食一物如蟾蜍，觉而分娩。时大父有兴董教琼瑄，是生于琼，盖绍熙甲寅三月之十五日也。^①

根据这一记载，白玉蟾本姓葛，祖籍福建闽清县，生于海南琼州，出生时因母梦食一物如蟾蜍故以玉蟾取名以应梦。父亡，随母改嫁雷州白氏，遂“改姓白，名玉蟾，字以阅众甫，号海南翁，一号琼山道人，一号蟾庵，一号武夷散人，一号神霄散吏，一号紫清真人，自谓同紫元紫华先生”^②。按照彭耜说法，白玉蟾生于绍熙甲寅即南宋光宗五年（1194）。这一生年说法为学术界所沿用^③。然而根据署名为“滇西弟子彭翥竹林谨识”的《神仙通鉴白真人事迹三条》^④记载，白玉蟾则生于绍兴甲寅岁三月十五，并云白玉蟾淳熙三年（1176）时年四十二，绍熙二年（1191）已五十八，庆元三年（1197）时年六十四。

* 本文原载《道韵》第五辑，1999年版，第87-111页。

** 盖建民（1964-），哲学博士，现为福建师范大学宗教文化研究所副教授，宗教学专业硕士生导师，已出版《道教医学导论》《科学淘汰与科学汲取》专著，合著《道教文化新典》，发表论文三十余篇。黄凯端（1966-），厦门大学历史系毕业，现为福州市地方志编纂委员会编辑。

① 《海琼玉蟾先生事实》，《道藏精华》第十集之二（上），自由出版社印行，第29页，下同。

② 同上书，第30页。

③ 参见有关白玉蟾词条，《中国道教》卷一，东方出版中心1994年版，第341页；《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社1995年版，第127页。

④ 收入《海琼白真人全集》卷一，文末：“按以人纪仙，只得其居世灵异之，以仙纪仙，始详其生平学道之真，并其既仙之后，出没隐显者，亦非仙莫志也。故摘仙史三条以入本集，使后人得以考云。”《道藏精华》第十集之二（上），第62页。

玉蟾本姓葛，大父有兴，福州闽清县人，董教琼州，父振业，于绍兴甲寅岁三月十五，梦道者以玉蟾蜍授之，是夕产子，母即玉蟾名之以应梦。稍长，又名长庚。祖、父相继亡，母氏他适，因改姓白，号琼瑄^①。

彭竹林乃清代乾隆年间人，曾参与重刻白真人文集。按彭竹林对白玉蟾事迹的考订，白玉蟾生于南宋高宗绍兴四年（1134）^②。这比彭耜的说法整整将白玉蟾的生年提前了六十年。那么究竟哪种说法更可靠呢？这需要结合白玉蟾卒年的考究和他的一些诗词来加以判断。

至于白玉蟾卒年，道书记载则更是扑朔迷离。《历世真仙体道通鉴》卷四九称白玉蟾入水不濡，逢兵不害，“纵游名山莫知所之，或云尸解于海丰县”^③。另据《海琼玉蟾先生事实》记载，白玉蟾曾多次解化又复现：

十月先生至临江军慧月寺之江月亭，饮酣，袖出一诗，与诸从谈，未及展玩，已跃身江流中，诸从疾呼舟人援溺，先生出水面，摇手止之而没。洪都之人皆谓已水解矣。是月，又见于融州老君洞，由是度桂岭，返三山，复归于罗浮。绍定己丑冬，或传先生解化于盱江，先生尝有诗：“待我年当三十六，青云白鹤是归期。”以岁计之，似若相符。逾年，人皆见于陇蜀，又未尝有死，竟莫知所终。^④

根据这一记述，白玉蟾卒于南宋理宗绍定二年，即公元1229年。关于这一问题，《中国道教史》卷三中曾做过认真辨析^⑤，认为白玉蟾在世非传闻的三十六年，而很可能活到八九十岁。推断白玉蟾很可能于元初尚在世。这一分析有一定的根据和道理。笔者也认为，像白玉蟾这样一位精通丹道养生的高道，区区三十六岁就早夭，似乎令人难以置信。那么，问题出在哪里呢？笔者认为极有可能是彭耜将其师的生年误记了，白玉蟾的生年应是绍兴甲寅即绍兴四年（1134），而不是绍熙甲寅（1194）。理由如下。

其一，彭耜作为白玉蟾亲传弟子，他对白玉蟾晚年行踪应当是清楚的。他在《海琼玉蟾先生事实》中有多次提到白玉蟾解化之事，但只有一次有明确年月记载，即绍定己丑冬解化于盱江。如果这一记述是可靠的话，那么白玉蟾在绍定己丑冬解化时已在世九十六年。这与白玉蟾诗文“苦苦谁知苦，难难也是难……虽是蓬头垢面，今已九旬来地，尚且是童颜”^⑥相吻合，不存在三十六岁早夭的矛盾。

其二，姑且不论白玉蟾于绍定己丑冬水解一说是否可信，我们将白玉蟾生年确定为绍兴四年也与道书中的其他一些记述相符。在现存白玉蟾诗文中有一些有明确署名标明纪年的文字，例如题为“大宋丙子闰月七月二十四日鹤奴白玉蟾焚香稽首再拜”的“谢仙师寄书词”，内云：“玉蟾素志未回，初诚宿恪自嗟蒲柳之质，几近桑榆之年，老颊犹红，如有神仙之分，嫩须再黑，始归道德之源。叹古人六十四岁，将谓休得先圣八十一章来受用……”^⑦今查中国历代纪

① 《神仙通鉴白真人事迹三条》，《道藏精华》第十集之二（上），第41页。

② 清乾隆年间王时宇所撰《重刻白真人文集叙》也持这一说：“海琼白真人，琼山五原人也，生于绍兴甲寅，迄今六百余年。”见《道藏精华》第十集之二（上），第7页。

③ 《历世真仙体道通鉴》卷四十九，《道藏》第5册，第386页。

④ 《海琼玉蟾先生事实》，《道藏精华》第十集之二（上），第35-36页。

⑤ 《中国道教史》卷三，四川人民出版社1997年修订版，第120-121页。

⑥ 《水调歌》，《海琼白真人全集》卷九，《道藏精华》第十集之二（下），第1194页。

⑦ 《修真十书杂著指玄篇》卷六，《道藏》第4册，第626页。

年表，大宋丙子的可能年份有三个，即南宋绍兴二十六年（1156）、南宋宁宗嘉定九年（1216）、南宋端宗景炎元年（1276）。根据上述词文中“几近桑榆之年”^①来推断，白玉蟾此时已年届古稀晚年，故可推断这首“谢仙师寄书词”撰于南宋宁宗嘉定九年。从绍兴四年至宁宗嘉定九年约八十一年，这与诗文中“叹古人六十四岁，将谓休得先圣八十一章来受用”的抒怀相符合。

其三，如果可以认定白玉蟾生于绍兴四年，那么彭耜所记载的白玉蟾九十六岁时于绍定己冬在盱江水解一事当为可信。因为虽然道书中又多次提及有人在陇、蜀等地又见遇白真人，但对白玉蟾绍定二年以的行踪都缺乏确切的描述和证据，能以“又未尝有死，莫知所终”来圆场。这多半是出于神话白真人道法高超而虚构出来的显化神迹，对此就连彭耜本人也模棱两可，常常闪烁其词，所谓“先生亦颇厌世而思远游，其存亡莫得而晓也”^②。类似这种解化又显化的神在道书屡见不鲜，似不足为信。

综上所述，笔者认为白玉蟾生年当为南宋高宗绍兴四年（1134），卒于南宋理宗绍定二年（1229），住世凡九十六年。

关于白玉蟾的事迹和行状，南宋嘉定丙子年（1216）曾任主管建宁府武夷山冲佑观的翁苏森在《跋修仙辨惑论序》中有一段精炼的概括，白玉蟾师事陈泥丸“九年学炼金液神丹、九还七返之道、虚坎实离之术。蓬头赤足，其右耳聋，一衲百结，辟谷断荤，经年不浴，终日握拳闭目，或狂走，或兀坐，或镇日酣睡，或长夜独立，或哭或笑，状如风颠，性喜饮酒，落魄不聚羈，心通三教，学贯九流，多览佛书，研究禅学，参受大洞法箓，奉行诸家大法，独于雷法尤著验焉。尝自称玉府雷霆吏，至如驱邪治病之间汲汲焉如拯饥溺。旧有《群仙珠玉集》，乃先生著述丹诀也，广闽诸处多有刊行”^③。武夷山冲佑观是宋代道教神霄派和金丹派南宗的发祥地之一，白玉蟾曾在观内与弟子们谈玄论道^④。上述这篇由冲佑观主管所题之“跋”，文末有嘉定丙子中元日的明确年月记载，故可认定作者乃白玉蟾同时代人，其对白玉蟾生平事迹和思想特点的概括、总结是比较客观和全面的^⑤。

二

“外丹难炼而无成，内丹易炼而有成”的修炼方法论。唐宋时期，道教外炼成仙模式发生动摇，逐渐由外炼成仙模式转换成内修成仙模式^⑥。这一变转情形在白玉蟾修道经历中也表现

① 古人常用桑榆来喻晚年，三国魏曹植有诗云：“年在桑榆间，影响不能追。”

② 《海琼玉蟾先生事实》，《道藏精华》第十集之二（上），第38页。

③ 《海琼白真人全集》卷八《附载》，《道藏精华》第十集之二（下），第1154-1155页。

④ 今《道藏》中所收《海琼白真人语录》之《武夷升堂》即是白玉蟾师徒于冲佑观参究丹法的语录，由门人烟壶叶古熙等辑录。

⑤ 白玉蟾一生融通三教，和光混俗，交游颇广。自云：“能吟、能画、能琴、能酒者，能丹灶、能内炼、能知兵、能符水、能医卜者，是皆四方之所交。彼不傲乎林邱则隐乎朝市。”《海琼白真人全集》卷二，《道藏精华》第十集之二（上），第275页。

⑥ 详见拙作《道教医学导论》，中华道统出版社1999年版，第135-146页。

得十分典型。白玉蟾认为“学道之士，必修金丹”^① 这所说的金丹包括内外丹术。白玉蟾内外丹兼修曾热衷于外丹烧炼，自“半生立志学铅汞，万水千山徒辛苦”^②。白玉蟾文集中有不少炼丹诗就是明证。

武夷结草二年余，花笑莺啼春一壶，流水下山人出洞，岩前空有炼丹炉。^③

得诀归来试炼丹，龙争虎战片时间，九华天上人知得，一夜风雷撼万山。^④

白玉蟾的金丹派南宗教团中还有外丹炼养著作秘传，今《道藏》收录之《金华冲碧丹经秘旨》二卷就是一例。《金华冲碧丹经秘旨》卷上题为“海琼老人白玉蟾授，三山（福州别称一笔者注）鹤林隐士彭耜受”^⑤，卷下则题为“白鹤洞天养素真人兰元白授，门弟子西隐翁辰阳孟煦受”^⑥。据西蜀孟煦所作《金华冲碧丹经秘旨传》披露，此乃“偶于嘉定戊寅间于福之三山参访鹤林彭真士”时，“彭君携出玉蟾白真人所授传法书数”，内有一书“即号《金华冲碧丹经》”。但“是书于探铅结胎分明，法象并火符缺欠”^⑦，似不完整。孟煦于“嘉定庚辰年间复至白鹤洞天游山”际遇兰姓元白老人，得授“秘要隐书法象九转神丹”，“大概皆与彭君相类，运水火法象全殊”^⑧遂成完璧。这位神秘的元白老人，孟煦认为“元白老人者即玉蟾之化也。又见白云覆岭正显，师化古仙兰公之姓耶”^⑨。孟煦两次得受秘传的时间分别是南宋宁宗嘉定十一年（1218）和嘉定十三年（1220），从时间上推断，此时白玉蟾已八十五六岁，尚在世。故孟煦所言并非完全不可信。从孟煦白鹤洞天山所描绘的地理环境来看，很可能就是武夷山的天游峰，其中有许多景观与天游峰相符合。晚年白玉蟾极有可能隐居于武夷山并终老于此。

《金华冲碧丹经秘旨》从其内容来看主要是一部外丹著作，尤其是书中对外丹烧炼的鼎器装置、制作有详尽说明和图示，例如卷上有“外鼎”的操作及“甑图”，卷下有“铅汞归祖既济图”“鼎器图”“铅汞归根未济图”以及炼还丹第一转至第九转的具体操作和每一转（相当于现今化学合成每一分步反应）的鼎器图，鼎器图既有图示又有文字说明，是我们了解宋代道教外丹烧炼仪器设备的珍贵资料。从这部丹经中我们可以看到白玉蟾一系的南宗教团在外丹术上的水平是很高的，书中许多结构十分复杂且制作精巧的水火鼎器就是明证，其制作原理的科学性和使用功能的多样性（具有保温、升华、冷凝、循环作用等）令当今化学家叹为观止。

《金华冲碧丹经秘旨》虽然主要是一部外丹经书，但也涉及内丹内容。关于这一点，孟乃昌先生已注意到了^⑩。经笔者对经文的研读，又发现一些新的材料。《金华冲碧丹经秘旨》卷上除了论述“药物”“神室法象”“外鼎”“运水火符候”及“再水火断魂法”外，还有“满

① 《海琼问道集·金液大还丹赋》，《道藏》第33册，第146页。

② 《修真十书上清集》，《道藏》第4册，第783页。

③ 《海琼白真人全集》卷六，《道藏精华》第十集之二（下），第826页。

④ 同上书，第827页。

⑤ 《金华冲碧丹经秘旨》上，《道藏》第19册，第161页。

⑥ 《金华冲碧丹经秘旨》下，《道藏》第19册，第162页。

⑦ 《金华冲碧丹经秘旨传》，《道藏》第19册，第159页。

⑧ 同上书，第160页。

⑨ 同上。

⑩ 孟乃昌指出：“仪器为外丹术所用，但亦不应单纯视为外丹，已经为内丹观点修饰过了。”《周易参同契考辩》，上海古籍出版社1993年版，第286页。

庭芳”“沁园春”二则丹诀，其内容乃是借外丹术语来阐述内丹修炼诀要，兹录如下备考。

满庭芳：玉液金膏返还胎质，全凭离坎施为。天魂地魄金室互相依运，用中黄神水，回环转万象，同归华池畔。通天彻地，五气合中基。玄关双闭，固两般孔窍，金木交驰成戊己，产出紫金芝……^①

沁园春：要做神仙炼金液七返九还，但姤女归乾金公在坎，玉炉炽火金鼎烟寒，铅里淘银，砂中炼汞，神火华池上下间，中宫有一条径路直透天关。提防金水交环，运阴火阳符不等闲。看白雪辉天，黄芽满地，龟蛇厮抱，乌兔相攀……^②

满庭芳和沁园春这二则丹诀实际是利用外丹符号的具象性特点来描绘、象征内炼的过程和景象。例如，华池原本是外丹术中盛有浓醋等溶剂的溶解槽，白玉蟾这里则用之表示“心源性海”，其“丹法参同七鉴”就释云：“心源性海谓之华池。”^③神水在外丹术中原指用硝石所化三十六水，具有很强的氧化性之水溶剂。而这里白玉蟾则用于指代内炼中的心性，“性犹水也，谓之神水”^④。另据白玉蟾的“性命之图”^⑤，神是(性)，气是(命)；性属离，命属坎，分别用符号(日)和(月)来表示。故满庭芳前半部分表达的是白玉蟾的一个内丹修炼基本思想即性命双修，所谓“全凭离坎施为”；在性命兼修的同时更重心性之修炼，所谓“用中黄神水，回环转万象，同归华池畔”。满庭芳后半部分则表达了内炼的要诀诸如水火相济、五气朝元等等^⑥。同样沁园春中的白雪、黄芽也类似，用于指代内炼中的“虚室生白”“心地开花”之类的特殊景象，兹不细述。

通过上述分析，我们断定白玉蟾是一位内外丹兼修的丹家，这种内外丹兼修乃是白玉蟾一系南宗教团的传统。这从孟煦《金华冲碧丹经秘旨传》中也透露一丝马迹。文中兰元白先生对孟煦“行持为功，内炼为道”的做法表示异议，告诫道“行持内炼皆非至道”^⑦，强调“内以玉铅玉汞，外以金液金膏，一般调制，火候两途”^⑧。

在白玉蟾的门弟子中也不乏内外丹兼修者。例如白玉蟾的弟子太平兴国宫道士洪知常，“字明道，自号坎离子，于内外二丹留意久矣”^⑨，这表明洪知常受其师影响也对外丹烧炼感兴趣。

由于外丹烧炼是建立在“假外物以自坚固”的金丹理论之上的，因此白玉蟾的外丹修炼同其他外丹家一样，虽然付出了艰辛的劳动。“冬至炼朱砂，夏至炼水银”^⑩，但仍然难以取得固形升虚的成效。白玉蟾本人也经历了外丹烧炼的失败痛苦，他所写的“炼丹不成”诗就形象而生动地刻画了这种心情。

① 《金华冲碧丹经秘旨》卷上，《道藏》第19册，第161页。

② 同上。

③ 《丹法参同七鉴》，《道藏精华》第十集之二（下），第1231页。

④ 《丹法参同七鉴》，《道藏精华》第十集之十（下），第1231页。

⑤ 《性命之图》，《道藏精华》第十集之十（下），第1229页。

⑥ 据白玉蟾《攒簇五行图》可诠释，《道藏精华》第十集之二（下），第1228页。

⑦ 《金华冲碧丹经秘旨传》，《道藏》第19册，第159页。

⑧ 同上。

⑨ 《海琼传道集序》，《道藏》第33册，第147页。

⑩ 《赠潘高士二首》，《道藏精华》第十集之二（上），第500页。

八两日月精，半斤云雾屑。轻似一鸿毛，重如千秤铁。白如天上雪，红似猩猩血，收入玉葫芦，秘之不敢泄。夜半忽风雷，烟气满寥沏。这般情与味，哑子咬破舌，捧腹付一笑，无使心恼热。要整钓鱼竿，再斫秋筠节。^①

白玉蟾历经艰辛炼得“白如天上雪，红似猩猩血”的丹药，眼看就要成功，然而没料到“夜半忽风雷”致使“烟气满寥沏”而功亏一篑。面对挫折，白玉蟾表现出毫不气馁的精神，依然“要整钓鱼竿，再斫秋筠节”。白玉蟾这种屡败屡试的精神固然可嘉，但屡试屡败的严酷现实也使他对外丹成仙模式产生了怀疑，从其所作的《云游歌》中就可以清楚地看到这一点：

云游难，云游难……偶然一日天开眼，陈泥丸公知我懒，癸酉中秋野外晴，独坐松阴说长短。元（原）来家里有真金，前日辛勤枉用心，记得长生留命诀，结茅静坐白云深……^②

在其师陈泥丸的开导下，白玉蟾已意识到一味凭借外丹服饵难以致仙，明确指出“外丹难炼而无成，内丹易炼而有成”^③。这一修仙思想是对金丹派南宗祖师张伯端外丹“易遇而难成”、内丹“难遇而易成”^④思想的继承和发挥。

现存白玉蟾文集中有不少告诫修仙之士要注重自身内金丹修炼之语：

世人若要炼金丹，只去身中求药草，十月工夫慢慢行，只愁火候无人道。^⑤

玉蟾曰：大丹妙药，至灵至神。非世间金石草木黑铅水银，亦非水火，俱是有形有质可见之物。盖灵丹妙药乃是生天生地之祖炁，无形无影，难执难见，隐于空洞玄牝之中。唯有神仙参透阴阳造化，旋斗历箕，暗合天度，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，方得元始祖炁化为黍米，降见浮空，采而服之，還元接命，以作长生之客。^⑥

可见，白玉蟾后来的修仙方论已从内外丹兼修转向以内炼为主，他甚至将“妄惑服炼草木药石”的行为斥为“皆是胡为，去道远矣”^⑦，视烧炼外丹为“杂径歧途”。这种转折对白玉蟾内炼养生思想的形成与发展有着重要影响。

三

白玉蟾南宗教派中秘传有九鼎金铅砂汞之书、太乙刀圭火符金液之诀、紫霄啸命风霆之文，对道法多有发明。从师承来看，“白君得之陈泥丸、陈得于薛道光、薛得于石泰、石泰得

① 《炼丹不成》，《道藏精华》第十集之二（上），第501页。

② 《修真十书上清集》卷三十九，《道藏》第4册，第780-781页。

③ 《海琼白真人全集》卷九，《道藏精华》第十集之二（下），第1294页。

④ 张伯端《悟真篇序》云：“有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气、服七耀之光、注想、按摩……以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成……夫金液还丹者则难遇而易成。”《道藏》第4册，第711页。

⑤ 《修真十书上清集》卷三十九，《道藏》第4册，第783页。

⑥ 《海琼白真人全集》卷十《指玄篇注》，《道藏精华》第十集之二（下），第1410页。

⑦ 同上书，第1416页。

于张平叔、张得于刘海蟾、刘得于吕洞宾”^①。这一传承关系表明^②，白玉蟾的丹道养生思想是金丹派南宗丹道思想的承续。但白玉蟾作为南宗教派的实际创始人，其内炼养生思想又有其独创和特色之处。

（一）“法法皆心法”的心法思想

白玉蟾的内丹炼养理论以性命双修为圭臬，强调“性与命合则长生”：

性命之在人，如日月之在天也。日与月合则常明，性与命合则长生。^③

白玉蟾在“性命日月论”中对性命双修的必要性和意义作了深入阐释，为此他还勾勒出一“性命之图”加以展示。

白玉蟾在强调性命双修的同时，更力主心性修炼。他认为炼形修命的最终目的也在于“炼形以养神，明心以合道”^④。这是因为“形中以神为君，神乃形之命也；神中以性为极，性乃神之命也”^⑤。只有注重心性之修炼，才能“自形中之神以入神中之性”达到“归根复命”。

白玉蟾认为心性修炼在修道养生中极为重要，他指出：“道融于心，心融于道也；心外无别道，道外无别物也。”^⑥ 换句话说，“至道在心，心即是道”^⑦，“丹者，心也”^⑧。白玉蟾在“东楼小参文”中对此作了阐释：

是故形以心为君，心者身之舍，心宁则神灵，心荒则神狂。虚其心而正气凝，淡其心则阳和集。血气不挠，自然流通，志意无为，万缘自息。心悲则阴气凝，心喜则阳气散。念起则神奔，念住则神逸。夫人之一身，其心之神，发于目而能视，视久则心神离……气聚则饱，神和则煖，所以道心者气之主，气者形之根。形是气之宅，神者形之真。神即性也，气即命也。心净则气正，气正则气全，气全则神和，神和则神凝，神凝则万宝结矣。^⑨ 白玉蟾从形与神关系、静心凝神的生理功能等方面论述了心性修炼的重要性。

为了突出心性修炼的意义，白玉蟾甚至提出“一切唯心”“万法从心生”的“心法”主张：

万法从心生，心心即是法。语嘿与动静，皆法所使然。无疑是真心，守一是正法。守一而无疑，法法皆心法。

法是心之臣，心是法之主，无疑则心正，心正则法灵。守一则心专，心专则法验，非法之灵验，盖汝心所以。^⑩

这就是说，一切道法皆是心法，内炼的效果、法术的灵验皆取于心法。在这一认识基础

① 《紫元问道集序》，《白真人集》卷八《附载》，《道藏精华》第十集之二（下），第1152页。

② 白玉蟾“题张紫阳薛紫贤真人像”云：“昔李亚以金汞刀圭火符之诀传之钟离权，权以是传吕岩叟，岩叟以是传刘海蟾，刘传之张伯端，张于难中感杏林石泰之德，因以传之，泰……授之于蜀僧道光，光之门有行者道楠，号为陈泥丸即先师也。”《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之二（下），第958-959页。

③ 《海琼白真人全集》卷三，《道藏精华》第十集之二（上），第409页。

④ 《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之十（下），第941页。

⑤ 《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之二（下），第941页。

⑥ 同上。

⑦ 《海琼白真人全集》卷三，《道藏精华》第十集之二（上），第376页。

⑧ 《海琼白真人全集》卷九，《道藏精华》第十集之二（下），第1294页。

⑨ 《海琼白真人全集》卷三，《道藏精华》第十集之二（上），第376-377页。

⑩ “鹤林傅法明心颂”，《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之二（下），第980页。

上，白玉蟾视心性修炼为大道至要，而将房中、叩齿、吞精、咽气诸术归于旁门小术。

错认黄泥唤作金，容成三峰学御女，采精吸血兼服乳。大道本来无阴阳，劳形着相徒自苦，叩齿吞精咽气声，辘轳空动髑髅形，妄将口鼻为元牝，漫说金精肘后盈，鼻头闲息空画饼……^①

白玉蟾认定心即是道法之所在，“此心心外皆妖术”，所以将开顶、宿龟、吞精之类的小术归为“三千六百旁门术”。

那么如何能达到调心、制心呢？白玉蟾引谭真人之语，指出调心之要关键在一个“忘”字：

谭真人云：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，此忘形二字，则是制心之旨。^②

据此，白玉蟾还绘了一幅“三关之图”。

白玉蟾认为忘形二字是制心之旨，但忘形并不是最终目的。他说：“吾所以忘者，非惟忘形，亦乃忘心。心境俱忘，湛然常寂。”^③就是说心性修炼不仅要忘形还要忘心，最终要渐入“对境无心、对心无境”^④心境俱忘的状态。这种状态，白玉蟾称之为“纯阳”：

人但能心中无心，念中无念，纯清绝点，谓之纯阳。^⑤

在白玉蟾看来，内丹炼养只有修到当此之时，才能使三尸消灭，六贼乞降，身外有身，最终“虚空粉碎，方露全身也”。

正是在这种“法法皆心法”的心法思想指导下，白玉蟾将内丹炼养步骤总结归纳为十九要诀^⑥，兹录“丹法参同十九诀”如下：

- 一 采药：收拾身心，敛藏神气
- 二 结丹：凝气聚神，念念不动
- 三 烹炼：金液炼形，玉液保身
- 四 固济：忘形绝念，谓之固济
- 五 武火：奋迅精神，驱除杂念
- 六 文火：专气致柔，含光默照 温温不绝，绵绵若存
- 七 沐浴：洗心涤虑，谓之沐浴
- 八 丹砂：有无交入，隐显相符
- 九 过关：果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊
- 十 分胎：鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳自分
- 十一 温养：知白守黑，神明自来
- 十二 防危：一念外驰，火候差失

形

养气 忘形

气

养神 忘气

神

养虚 忘神

① 《海琼白真人全集》卷四，《道藏精华》第十集之二（上），第642页。

② 《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之二（下），第926页。

③ 《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之二（下），第926-927页。

④ 同上书，第942页。

⑤ 《海琼白真人全集》卷二，《道藏精华》第十集之二（上），第345页。

⑥ 《海琼白真人全集》卷九，《道藏精华》第十集之二（下），第1232页。



- 十三 工夫：朝收暮采，日炼时烹
- 十四 交媾：念念相续，同成一片
- 十五 大还：对景无心，昼夜如一
- 十六 圣胎：蛰其神于中，藏其气于内
- 十七 九转：火候足时，婴儿自现
- 十八 换鼎：子又生孙，千百亿化
- 十九 太极：形神俱妙，与道合真

从中我们不难看出采药、结丹、固济、武火、沐浴、防危、大还等内炼环节的实质在于“炼心”工夫。

（二）破除“泥文执象”的丹诀观

道教内炼必须依据一定的丹诀来进行。白玉蟾针对已往丹家“互立一说，各执一见”，在丹诀术语上“名既不一，事复多端”之弊，指出内丹修炼不可拘泥于丹诀卦爻法象：

先圣仰观天文，俯察地理，近取诸身，远取诸物，创为丹诀，以长生不死之意，以淑人心，其实一理也……在天则为日月星辰，在地则为禽兽草木，在人则为夫妇男女。以易道言之，则乾坤坎离也；以五运言之，则金木水火也；以药物言之，则铅银砂汞也；以丹道言之，则龙虎乌兔也。用之则有坛炉鼎灶之名，行之则有升降交合之象，体之则有浮沉清浊之变，则之则有阴阳寒暑之候。圣人故曰采以药物，炼以火候，结而成丹，超凡入圣。^①

白玉蟾认为内炼养生虽有日月、龙虎、铅汞、坎离、坛炉鼎灶、升降沉浮之类繁多的术语，但这些都是丹家观物取象、以象征手法来形容内炼的过程，故虽然名称各异但金丹之道其实一理也，“不过曰阴阳二字”。所以修习丹法运用口诀时要做到“取之于内而不泥其内象，取之于外而不求其外物”^②，“众楚不可一齐，要在吾所遇、所传、所得如可耳”^③。也就是说内丹炼养要从实际出发，注重实际炼养效果，切不可偏执一词以至“泥文执象”而不拨。白玉蟾指出：

今夫知金丹之妙也，夫何用泥象之安炉，着相而造鼎。谓如黄芽白雪，非可见之黄芽白雪；神水华池，非可用之神水华池。喻之为铅精汞髓，比之为金精木液，何处烹偃月之炉？何处炼朱砂之鼎？知此则曰日乌月兔也，天马地牛也。^④

也就是说内炼口诀中的安炉、造鼎、黄芽白雪、神水华池皆是借用外丹有形之物来象征和比喻。为此，白玉蟾还总结归纳出“丹法参同二十贯穿”^⑤作为内炼养生的一条诀要，即在天为日月星辰，在地为山河草木；在人为夫妇男女，在易为乾坤坎离；在象为龙虎乌兔，在数为九三二八；在药为铅银砂汞，在医为燥湿寒温；在内为经络营卫，在外为皮肤毛血；在形为心肾肝肺，在时为阴阳寒暑；在运为金木水火，在用为精神魂魄；在道为隐显动静，在物为坛炉

① 《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之二（下），第922-923页。

② 同上书，第923页。

③ 同上书，第922页。

④ 同上书，第939页。

⑤ 《海琼白真人全集》卷九《丹诀》，《道藏精华》第十集之二（下），第1234-1235页。

鼎室；在妙为虚无自然，在方为东西南北；在色为青红黑白，在景为春夏秋冬。这种在丹诀上反对“泥文执象”的认识，有助于破除内炼的玄秘性和繁琐习气，发挥南宗丹法的养生保健作用。

基于破除“泥文执象”的丹诀观，白玉蟾创了道教内丹史上别具一格的钩锁连环经。兹节录如下：

太乙元君曰：金丹即是汞，汞即是铅，铅即砂，砂即金，金即锡，锡即水银，水银即青金，青金即白金，白金即黑金，黑金即黄金，黄金即紫金，紫金即河车，河车即黄芽，黄芽即白雪，白雪即玉符，玉符即神水，神水即华池，华池即青龙，青龙即白虎，白虎即朱雀，朱雀即玄武，玄武即勾陈，勾陈即黄房，黄房即真土，真土即戊己，戊己即金木，金木即水火，水火即卯酉，卯酉即兔鸡，兔鸡即乌兔，乌兔即龟蛇，龟蛇即马牛，马牛即乾坤，乾坤即坎离，坎离即雌雄，雌雄即夫妇，夫妇即子孙……赤子即圣胎，圣胎即三关，三关即金液，金液即玉液，玉液即刀圭，刀圭即丹田，丹田即绛宫，绛宫即泥丸，泥丸即气海，气海即肾，肾即心，心即道，道即法，法即术，术即虚无，虚无即自然，自然即运用……元始即一气，一气即虚空，虚空即虚无，虚无即混沌，混沌即金丹。^①

钩锁连环经乃白真人为弟子讲演丹法之书，此经集中体现了白玉蟾在丹法上反对“泥文执象”的丹诀观，令人别开生面，对南宗丹法也多有发明。

当然白玉蟾的内炼养生思想远不止这些，其他诸如内炼养生与外法驱邪（雷法）相结合、融通三教、和光混俗等等也是其特色所在，限于篇幅，有关这方面的问题另文探讨。

^① 《海琼白真人全集》卷七，《道藏精华》第十集之二（下），第1011-1014页。

曾慥丹道养生思想初探*

黄永锋

曾慥(? - 1155年),字端伯,号至游居士,祖籍晋江(今福建省晋江市),生于官宦世家,曾伯祖曾公亮为宋朝名宰,父曾谠知荆南州。曾慥本人也通过科试走上仕途,高宗建炎元年(1127)为仓部员外部,绍兴元年(1131)除江南西路转运判官,绍兴九年(1139)为户部总领应办湖北京西路宣抚使司大军钱粮,绍兴十一年(1141)以疾自请提举洪州(今江西省南昌市)玉隆观,绍兴十四年(1144)起知虔州,绍兴十八年(1148)改知荆南,绍兴二十三年(1153)移知庐州,绍兴二十五年(1155)去世^①。

曾慥博学能诗,一生编著的作品甚多,计有《类说》六十卷、《道枢》四十二卷(其中《至游子》二卷、《真诰篇》一卷单独行世,实为《道枢》的一部分)、《集仙传》十二卷、《高斋漫录》一卷、《高斋诗话》一卷、《乐府雅诗》五卷。另据《宋史·艺文志》记载,曾慥还编撰有《宋百家诗选》五十卷,《续选》二十卷、《通鉴补遗》一百篇以及《百家类纂》六百二十种,可惜这些书现今都已亡佚。曾慥的作品于文学、道教学等领域的科学研究均有不菲的价值。其中《类说》已有今人王汝涛等校注出版,复旦大学郭绍虞教授在《宋诗话考》中则对《高斋诗话》在文学理论方面的贡献作了介绍和肯定,并在前人的基础上对该书进行了辑佚。《乐府雅诗》(附拾遗)亦由商务印书馆标点著作出版,收入《丛书集成初编》。但曾慥另外两部与道教密切相关的著作《道枢》《集仙传》,至今未见有人系统研究过。尤其《道枢》一书广集南宋以前道教修炼方术之精要,它在道教养生学(特别是内丹养生学)方面的价值尚未被发掘。本文试图对曾慥的养生思想作一初步考察,求教于诸方家。

《道枢》成书于绍兴二十一年(1151年)前。“道枢”一词,见于《庄子·齐物论》:“彼亦一是非,此亦一是非,果且有彼是乎哉?果且无彼是乎哉?彼是莫得其偶,谓之道枢。”唐成玄英注疏曰:“枢,要也。体夫彼此俱空,是非两幻,凝神独见而无对于天下者,可谓会其玄极,得道枢要也。”曾慥给这部道教类书取名《道枢》,寓意他所辑录的是各家养生方术的独到之处,阅读此书是修道之关键。《道枢》所征引的著述上起汉魏两晋,下至北宋,全书四十

* 本文原载《道韵》第十辑,2002年版,第321-331页,现依作者新订文稿编校。本文为教育部人文社会科学研究规划基金项目“《道枢》及其百种引书的综合整理与思想研究”(编号:10YJA730005)阶段性成果。

① 《建炎以来系年要录》卷三、卷四十七、卷一百三十三、卷一百四十、卷一百五十二、卷一百五十八、卷一百六十五、卷一百六十八。

二卷，二百二十二篇（明《正统道藏》太玄部收此书四十二卷，一百一十八篇），洋洋大观。从《道枢》所收书的时间跨度以及取材广度，当知曾慥是在广为披览的基础上精心编撰成书的。《道枢》的编撰有两个鲜明的特点，从中我们可以窥见曾慥养生的指导思想。

1. 以道为主，兼及儒、释。《道枢·昆仑篇》至游子引仙君申言曰：“内照返灵光，太一含真芳。馨香散华谷，郁郁生紫房。天门开上苍，默默朝玉皇。知此则灵光自照，内境精明矣。吾观夫竺乾之象，其顶出白色在平圆光之中，而坐宝莲。然则道之成矣，佛老岂有异乎。”^① 这表明了曾慥佛道一致，“多出不如少出，少出不如不出……佛家谓之胎息，道家谓之太一含真气，儒者谓之养浩然之气，殊途而回归”^②。曾慥道、儒、释合一的养生思想倾向在《道枢·碎金篇》中也有鲜明的体现。曾慥在该篇四言提要中开宗明义：“漆园之玄，竺乾之空，均乎正心，与儒同功。”篇中又借晁文元之口说：“教岂有异哉？吾尝贯三道为一焉。”^③《道枢》辑录的养生方术，虽不排斥儒生、释子的学说，但大多出自道士或道教学者之手。该书所收的道士和道教学者，有姓名可考的有钟离子（钟离权）、谭子（谭峭）、正一先生（司马承祯）、晁文元、崇玄子（吴筠）、朝元子（陈举宝）、纯阳子（吕洞宾）、纯粹子（杨谷）、杜契、乖崖子（张咏）、中真君（苏子玄）、黄敬、海蟾子（刘昭远）、中条子（名章，不载其姓）、易成子（彭仲堪）、鸿蒙子（张无梦）、孙真人（孙思邈）、嵩岳仙人（李奉时）、何真人（何仙姑）、含兴子（范德昭）、张平叔（张伯端）、崇真子（晋道成）、虚谷子（刘烈）、华阳真人（施肩吾）、王子（王庭杨）、亢龙子（段昊）、抱黄子（张抱英）、抱朴子（葛洪）、天真子（张中孚）、清虚子（王元正）、探玄子（曹圣图）、衡岳真人（陈少微）、光辩天师（叶法善）、永元真人（罗公远）、草衣子（娄敬）、云牙子（魏伯阳）、阴真君（阴长生）、李傅、崔公（崔希范），至游子——曾慥本人的见解也夹杂书中。此外姓名不可考者，也不在少数。而涉及儒士、僧人等仅见《道枢·众妙篇》有昆台真人（世传富文忠公为昆台真人）、仇池真人（苏子瞻自号云）、会稽千岁沙门三人言道以及宋徽宗问道的记载。可见曾慥摘录前人的养生成果以道为主，又不拘于一家。

2. 以内丹为要，辅以诸法。明白云霁《道藏目录详注》称《道枢》卷一至十二“俱言修枢要”；卷十三至二十四，言性命双修；卷二十五至三十三，“俱修养导引法”；卷三十四至四十二，“言内外之用”。实际上，《道枢》大道小术，莫不备载，全书内容包括内丹、外丹、有存思、守一、服气、导引、咽纳、存神、炼精、内观、胎息、房中、摄养等，而以内丹为主。曾慥在全书首篇《玄轴篇》就明确指出：“心劳神疲，与道背驰，冥心湛然，乃道之几。”^④ 另在《众妙篇》中说：“至游子曰：吾有修命之宗，世未之知也，上纳于气，下勿泄于精，于是运之与玉池之渊相合，久而斯为丹矣。”^⑤ 由此可知，曾慥认为心性修炼乃养生要旨。又如在卷三《容成篇》中他引魏伯阳、庄子的话批驳御女之术，“魏伯阳曰：割肉于内于腹不可以成

① 《道枢》卷八《昆仑篇》。按：本文所引之《道枢》，出自文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印本《道藏》，1988年出版。

② 《道枢》卷三《碎金篇》。

③ 同上。

④ 《道枢》卷一《玄轴篇》。

⑤ 《道枢》卷三十五《众妙篇》。

胎，则外物不可以为丹也明矣。是知学道以清净为宗，内观为本者也。于是深根固蒂，使纯气坚守，神不外驰，至于坎离交际，而大药可成矣。善乎庄子之论曰：必净必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”^①。这亦表明了曾慥是主张内丹修炼术者。事实正是如此，《道枢》全书一百一十八篇，除《玄轴篇》《五化篇》《集要篇》《玄纲篇》《真诰篇》《太极篇》《服雾篇》《内景篇》《外景篇》《神景篇》《颐生篇》《平都篇》《炼精篇》《枕中篇》《内想篇》《胎息篇》《契真篇》《太清养生上篇》《上清金碧篇》等，其余篇卷皆涉及内丹。而曾慥论内丹，则主要摘录钟吕内丹著作。《道枢》全书以钟吕金丹派三部要典《西山群仙会真论》《钟吕传道集》和《灵宝毕法》作结，而且该书曾慥自撰部分也大体依据钟吕丹道，可见曾慥对钟吕内丹道法青睐有加。

曾慥博览广收，辑成《道枢》一书。实际上《道枢》不算是严格意义上的类书，曾慥广收众家，但不只是简单地照录原文。全书各篇皆经剪裁，加以串写，每篇篇名下均有曾慥的解题十六字，为四句四言韵语，提纲挈领，点明是篇要旨。更有价值的是，曾慥不仅对前人的养生思想加以提炼总结，还结合自己的炼养实践，将个人的养生心得夹杂在《道枢》各篇卷间，以“至游子曰”的形式标明。在《道枢》中，直接体现曾慥自己养生思想的，共有十六篇，它们是：坐忘下、容成、周天、水火、坎离、火候、甲庚、昆仑、服气、還元下、呼吸、修真、真一、五行、众妙、入药镜中。这十六篇也以内丹为主，涉及服气、房中等修炼术。限于篇幅，本文仅就曾慥的内丹修养术作一粗浅探讨。

内丹炼养之道，可溯源到先秦，是守一、行气等方术在养生实践和宗教化过程中发展成熟的产物。汉末魏伯阳作《周易参同契》，提出了“参同相类”的修炼模式，隐晦而又系统地阐述了内外丹炼化之道，此书因而被称为“万古丹经王”。“内丹”之称，最早见于六朝，梁陈时佛教天宗三祖慧思在《南岳思大禅师立誓愿文》中谈到：“借外丹力修内丹，欲安众生先自安。”此后隋青霞子苏元朗著《旨道篇》《龙虎金液还丹通元论》，拉开了以心炼之法探讨内丹术的帷幕。据《罗浮山志》记载：“自此道徒始知内丹矣。”唐末五代，外丹术极盛而衰，内丹学则逐渐形成。钟离权、吕洞宾、施肩吾、崔希范、彭晓、刘海蟾、陈抟、张无梦等一批内丹家著书立说，收徒授法，掀起一股“内丹热”。至了北宋颺宁八年（1075年），张伯端撰《悟真篇》，对丹功的全过程作了系统的论述，至此内丹学说成熟。曾慥生活在两宋之际，此前道教内炼著作大量涌现，内丹术渐趋兴盛，士大夫好言内丹修炼，在这样的历史文化背景下，他集前代养生方术之精华，编撰了《道枢》一书。该书以言内丹为主，包含了曾慥本人的内炼心得以及他对前人的注解、评议。内丹术以人的身体为炉鼎，以精、气、神为药物，经过一定时间的修炼，实现精、气、神三位一体，凝结成丹，称为“圣胎”。其修炼的过程分筑基、初关（炼精化气）、中关（炼气经神）、上关（炼神还虚）四个阶段。曾慥的内丹养生功法注重水火既济、坎离配合。

曾慥水火既济、坎离配合的内炼思想在《水火篇》《坎离篇》《泥金篇》等篇章中论述得比较集中。水为阴，火为阳，就人体而言，肾属水，心属火。道教内术中又有真水、真火之说。心属火，属木的肝气引肾水自下而上至于心，相交熏蒸于肺，故肺液自心而来，复又下降

^① 《道枢》卷三《容成篇》。

至肾，名为“真水”；肾属水，属金的肺液降送心液下至于肾，相交浸润于膀胱，故膀胱之气由肾而来复蒸腾于心，名为“真火”。坎离原为八卦中的两个卦象，坎卦的卦象为☵，为阴中有阳，亦即真水中藏有真火之象；离卦的卦象为☲，为阳中有阴，亦即真火中藏有真水之象。水火、坎离实则皆阴阳，水火既济、坎离配合实际上就是阴阳两气，交互融合。曾慥是很重视这种阴阳交合的内炼功法的，他认为水火相济，才能丹成不死；取坎填离，才获长生不老。《道枢·水火篇》提要一语道破：“火本司天，水本司地，一升一降，用乃既济。”^① 该篇中对水火既济的原因及功用展开阐述，他提出：“学者于是当明水火既济之法，夫火在心为性者也，水在肾为命者也。二者实相，须以济焉。肾之水非心之火养之则不能上升矣，心之火非肾之水藏之则不能下降矣。夫能长养成就，上际下蟠，旁通曲引于三元九宫，五藏百节，斯可以保固而长存者也。”^② 《道枢·坎离篇》则论述了坎离配合之道。至游子认为：“天地相去八万四千里，在人之身，其心则天也，其肾则地也，相去八寸四分，合乎天地之数者也。故天气下降则心气下至于肾，肾为坎者也。地气上升则肾气上至于心，心为离者也。天地交泰，万物生焉；坎离既济，黄芽出焉。”^③ “厥阴生坎，厥阳生离，深明其用，久视之基。”^④ 曾慥的高明之处在于他不仅阐明了水火既济、坎离配合的重要性，还在此基础上总结了一套具体的行功办法。曾慥在《道枢·泥金篇》中提出：“欲修身者，先明四象五行焉……变转四象，不失五行，内外坎离，金木相配，数压卦爻，日月开时，混沌交泰，天地合而三才足矣。从子至午，修水火之运，伏想禁制，六周六甲，子七返之道毕矣……修气者从冬至子之时，先之以沐浴，入于静室然香，东向平坐，闭目冥心，扣齿三十有六，次鸣天鼓三十有六。于存想焉，左有青龙，右有白虎，前有朱雀，后有玄武。然后以舌漱玉液，相连咽之者三十有六，相续不断。既以存心在于下丹田，其神气集于一，其名曰水火相交，曰子母相守，必使其口鼻封锁出入之气，如入禅定，始为妙也。平旦至于午，而如斯焉。凡子之后，午之前，行止寝兴，惟存心于下田，使其气相守。至四月六日，阳生既足，其神不散。至十月六日，阴生既足。一年周匝，其气乃成，结珠于下田，大如鸡子，而常动转焉。九年气足形圆，其光满堂。十有八年，发黑齿生，寒暑不侵。八十一年……其气珠离于下田，而上结黄芽。一百八十年，其气珠上朝于泥丸，时转于顶，其足常浮，此上升之候也……冥心闭目，其玄珠从顶而出，化成一身，逍遥自在，是为真人。”^⑤ 曾慥水火既济、坎离配合的内丹养生思想脱胎于钟吕内丹术，并在自己内炼实践上总结出来的，作为一种比较严密的内丹功法，对后世丹道养生的借鉴意义是不言而喻的。

《道枢》中曾慥本人的内丹养生思想实不止水火既济、坎离配合功法这一方面，他对内炼中呼吸、火候以及一些注意事项均有独到见解。曾慥的内炼思想还体现在他的诗词作品中，如《咏道》《临江仙》等。曾慥养生重内丹，但他对其他养生术也有涉及，除《道枢》兼容并包外，《道藏·修真十书》收有曾慥《劝道歌》三首，主要论及饮食养生。总之，曾慥的养生思想中还有诸多方面可以深入发掘，有志者上下求索之。

① 《道枢》卷七《水火篇》。

② 同上。

③ 《道枢》卷七《坎离篇》。

④ 同上。

⑤ 《道枢》卷十一《泥金篇》。

光、死亡与重生

——王重阳内丹密契经验的内涵与特质*

萧进铭

一、问题的重要性

在西方哲学传统中，某一哲学体系是属于思辨（speculative）哲学，抑或属于密契（mystical）哲学，通常都有十分清楚地分辨及判定。比如，亚里士多德与柏罗丁（Plotinus）二人，一为思辨型的哲学家，一为密契型的哲学家，这在西方哲学史当中，都有相当一致的见解。同样形态的分判，亦可见之于基督宗教神学传统当中，对于教理神学（dogmatic theology）与密契（神秘）神学（mystical theology）的认识。“神秘神学提供了直接领悟上帝的语境，这个上帝既借着基督已启示了自己，又通过圣灵栖居在我们里面；而教理神学则试图把这种领会，用客观准确的词语具体地表达出来。这种表达，反过来又进而激发了人们对以基督教之特有方式启示了自己的这位上帝有一种神秘（密契）主义的理解。”^① 虽然思辨哲学与教理神学的目的及内涵并不全然一致，不过，两者皆同样相信或强调理性的思辨、想象及综合的能力，并试图借助这样的能力，来达到其对于形上或绝对存有的认识及阐释。相较于此，密契形态的哲学与神学，则往往否定感官知觉与理性思辨能力在认识形上存有的可能，强调只有透过对于感性、理

* 本文原载《清华学报》2007年三十七卷第1期，第75-116页，现依作者新订文稿编校。

本文初稿曾在高雄道德院与如实佛学研究室共同主办之“第五届心灵改革研讨会”（台北，2002）当众宣读，并得到郑灿山及胡其德两位教授提供宝贵意见，特此致谢！今文乃是由初稿经多次修改而成。

① Andrew Louth 著，孙毅、游冠辉译：《神学的灵泉——基督教神秘主义传统的起源》，中国致公出版社2001年版，第1-2页。

性以及后天经验内容的否定及摒弃,进而彻底地遗忘自我,才有可能因此而契悟于形上的本体^①。思辨与密契的分判,正是植基于方法论及认识论的不同;如是的不同,其实也反映着人类之理性与直观两种不同的认识能力。法国的人类学家布留尔,甚至把人类的思想及意识发展演变的历史,视为是此两种不同的认识方式相互攻诘、取代及相互轮替的历史^②。

西方哲学及基督教神学传统当中所存在的如上分别,在中国古代哲学当中,是否亦可见到?对此问题,笔者持肯定的看法。比如,宋明儒学中心学与理学的对立;对于老庄思想的诠释中,王弼、郭象等玄学家的进路与内丹修行者的不同;佛教中显宗与密宗的差别^③,和西方哲学、神学传统对于思辨与密契的分判,实有雷同近似的地方;造成分别的原因,皆和各自所强调之认识论或方法论的不同有关。而由于这样的不同,因此,在理解两者的方式上,亦应当有所差异。在许多西方学者的眼中,类似老庄、王阳明及禅宗这样的人物或思想体系,乃是比较接近西方所谓“密契主义”(mysticism)这样的传统。其中最主要的依据,便是他们皆同样贬抑感官知觉及理性思辨的认识方式,而强调一种可以不假思索,立即而直接洞悟事物之本质的智性直观或般若直观。此外,他们在哲学体系的建构上,皆和某种独特的密契经验有关。比如,老、庄二人对于道的体证,王阳明三十七岁被流放至贵州龙场驿,于中夜之际对于“格物致知”要旨的顿悟,都是其哲学体系得以建立的关键性体验。同样的情况,亦可见之于禅宗及佛教。日本当代著名的禅师铃木大拙说:“悟是禅的全部。禅以悟为始,以悟为终。没有悟就

① 西方哲学及神学两位著名的密契主义者——柏罗丁及狄奥尼修斯,如下的两段话语,便相当清楚而有力表达出这样的认识论主张:“如有论者问:你们何以知道无限?我回答道:不是凭借理性。分类、定义是理性的职能,因而无限不可能是它的对象……我们唯有进入人不再是有限自我的境界时,才能体会无限,人的心灵才能从有限的意识解放出来。人不再有限时,他即与无限为一……他即了解合一,了解同一。”(W. T. Stace 著,杨儒宾译:《冥契主义与哲学》,台北:正中书局1998年版,第134页)“我的朋友,我对你寻求观照那神秘的事物时的忠告乃是:丢掉一切感知到的和理解到的东西,丢掉一切可以知觉的和可以理解的事物,及一切存在物与非存在物;把你的理解力也放在一边;然后,尽你的一切力量努力向上,争取与那超出一切存在和知识者合一。通过对你自身和万物的全部彻底的抛弃;扔掉一切并从一切之中解脱出来,你将被提升到那在一切存在物之上的神圣幽暗者的光芒之中。”(Dionysius 著,包利民译:《神秘神学》,三联书店1998年版,第98-99页)同样的认识论主张,在佛、道二家哲学当中,亦显为主流。比如《庄子》书中所谓的“以神遇而不以目视,官知止而神欲行”(〈养生主〉)“堕肢体,黜聪明,离形去知”(《大宗师》)以及僧璨〈信心铭〉一文中所说的“非思量处,识情难测”,都是极具代表性的说法。

② 布留尔在《原始思维》一书的最后结论当中,曾寓意深远地说:“这种对客体的完全占有经验,这种比来源于智力活动的占有更为完全的占有的经验,可能是那些所谓反唯智论的源头,而且无疑是它们的主要来源。这些学说周期性地重新出现,而每次出现都获得了新的支持。因为它们所给出的东西是纯粹实证科学以及其他哲学学说都不能指望达到的东西:它们通过直觉、相互渗透、主体与客体的互通,完全的互参与包含,简而言之,通过普罗提诺(Plotinus)描写成神魂颠倒的那种东西来保证着与上帝的本质的直接而密切的联系。它们教导说,服从于逻辑定律的认识无力克服两重性,它不是真正的占有,它只不过停留在表面上。然而要知道,即使在我们这样一些民族中,对互渗的需要仍然无疑比对认识的渴望和对符合理性要求的希望更迫切更强烈。这就是说,唯智论学说及其反对者之间的论战可能还要互有胜负地继续无限期地进行下去。”(Lévy Brühl 著,丁由译,《原始思维》,北京:商务印书馆1995年版,第450-451页)我们在宋明心学与理学的相互批判,以及对于《老子》一书的两种不同诠释传统当中,亦可见到类似的争执。

③ 佛教显宗与密宗的差别,较不能一刀切的将之分别划归为一属于思辨,一属于密契;因显宗当中,有属于密契的部分,密宗当中,也有属于思辨的部分。不过,彼此仍各自有所偏重;一偏于思辨,一偏于密契。此处的区分,只是概略的,并非严格的。

没有禅。”^①“顿悟是佛教的根本本质，而佛教的所有宗派——小乘、大乘、唯识宗和中观宗，就我看来，甚至于净土宗——都渊源于许多世纪以前，佛在尼连禅河畔菩提树下的开悟体验。佛陀的开悟亦就是顿悟。”^②“开悟”“体道”等密契式的经验，既是佛陀、老庄、阳明及禅宗诸大师所据以形成其哲学思想的根本基础，那么，仔细而深入去剖析及探究这些密契体验的具体内涵及特质，便成为理解其思想的关键^③。只是在中文学界，一直到今天，相关的论述都还相当有限，这和我们是否真正认清类似老庄、佛教等传统哲学的特质，以及如何认定“哲学事业”的内涵，有着密不可分的关系。

本文之作，系以全真道创始人王重阳的内丹密契经验作为主要的探讨对象^④。

内丹修行的最终目的，乃在使生命完全融契于大道^⑤，抑或在体证宇宙、生命之终极实在

① 铃木大拙著，徐进夫译：《开悟第一》，台北：志文出版社1993年版，第20页。

② 铃木大拙著，孟祥森译：《禅学随笔》，台北：志文出版社2000年版，第157页。

③ 比如，铃木大拙即认为：“禅师们所强调的乃是一种体验，而这种体验要以最为禅宗的方式表达出来……现代学禅的人所必须去做的，乃是对禅体验做彻底的研究，并对禅体验在禅宗史中所表达的方式做彻底的研究。”（《开悟第一》，第63页）铃木大拙的这段话，事实上亦可运用在对于一切具有密契主义特质的中国宗教、哲学的研究上。

④ 目前学界有关王重阳的研究，已积累不少成果，举其要者，如郑素春的《全真教与大蒙古帝国》（台北：学生书局1987年）、张广保的《金元全真道内丹心性论研究》（北京：三联书店1995年）、李仲亮的《全真人之花——菊》（《全真系列丛刊》（1），台北：古道堂，1995年）《重阳立教十五论，第一论住庵，今解》（《全真人杂志》第4期冬季号，台北：全真人编辑委员会，1996年）《〈全真立教十五论〉第五论“盖造”今解》（《全真人杂志》第5期春季号，台北：全真人编辑委员会，1997年）《全真道祖师王重阳的莲花世界》（《丹道文化》第15期，台北：丹道文化研究会，1996年）《全真道祖师王重阳思维中的生与死》（《丹道文化》第20期，台北：丹道文化研究会，1998年）《全真道祖师王重阳的“善死”修行》（《辅仁宗教研究》2001年第3期，第89-117页）、蜂屋邦夫的《金代道教の研究——王重阳と马丹阳》（东京：汲古书屋，1992年）、陈宏铭的《金元全真道士词研究》（台湾“国立”高雄师范大学国文系博士论文，1997年）、张美樱的《全真七子证道词之意涵析论》（台湾私立辅仁大学中文系博士论文，2000年）唐代剑的《王嘉、丘处机评传》（南京大学出版社2000年版）、梁淑芳的《王重阳诗歌中的义理世界》（台北：文津出版社2002年版）、胡其德的《王重阳创全真教的背景分析》（《台湾宗教学会通讯》第八期，台北：台湾宗教学会，2001年，第26-33页）《王重阳的“解脱”法门》（《丹道研究》创刊号，台北：丹道文化教育基金会，2006年，第8-41页）、白如祥的《王重阳道教思想研究》（济南：山东大学哲学系博士论文，2002年）等等。综观上述论著，实以文学、史学及思想史等角度的研究最多，其次则为宗教学、生死学及心性哲学。至于本文所采取的密契主义或密契经验的进路，就笔者所见，尚未有之。德裔美籍道教学者 Livia Kohn 所写的 *Early Chinese Mysticism*, (Princeton University Press, New Jersey, 1992.) 一书，虽是从密契主义的角度来讨论道教，但其主要的重心，系类似《西升经》及上清等早期的道教经典及流派，并未特别论及内丹和王重阳。至于已故法国学者 Isabelle Robinet 所撰著的《道教和密契主义》一文，由于笔者不识法文，未能加以研读，故不知其内容详情。以笔者之见，对于王重阳这种以内丹修炼为主的宗教人物来说，从密契主义的角度切入加以研究，无疑是相当重要的。

⑤ 观诸内丹的所有流派，无论其入手及修炼的方法、过程存在着多大的差异及不同，到最后都必然会以“合道”为终极目标。而“合一”“同一”，抑或与终极实在达到完全的统一，正是密契主义最为核心及根本的一项特质（《冥契主义与哲学》，第160页；Ben-Ami Scharfstein 著，徐进夫译，《神秘经验》，台北：天华，1982年，第190页；Geoffrey Parrindar 著，舒晓炜、徐钧尧译：《世界宗教中的神秘主义》，今日中国出版社1992年版，第13页）。至于类似天眼、天耳、神足、神境、前知等神通异能，以及扶乩、降神、通灵、牵亡等法术，并不能被视为是密契主义或密契经验。本文的主角王重阳，从其传记及诗文记载当中，虽然可见拥有类似前知、出神、入梦及宿命通等神通异能，但这些都不属于密契经验，因此，完全排除在本文探讨的范围之外。本文的主题，既是王重阳的密契经验，自然是以王重阳的终极实在（比如，光、道）体证经验为主要的探讨对象。

(ultimate reality)^①。从方法论及理论形态的角度来看,内丹的实践正是一种不折不扣的密契主义;内丹修行者对于道的体认,皆和其在虚极静笃的状态当中,密契于先天道体的经验有关。本文的主角王重阳,便是一个相当典型的范例。因此,正如对于开悟经验的探讨,乃是了解禅宗思想的关键所在一般,对于内丹经验之实际内涵的剖析,也是了解类似王重阳这样的内丹修行者的关键。这正是我们为何要选择此主题的一个主要原因。除此之外,内丹经验作为一种独特而深刻的人类经验,实展现出人类生命之超越于通常感官经验及后天身心意识结构的一种可能。透过如是经验的深入剖析及探讨,正可使我们对于人类生命形成一种更为全面完整以及更为真实深刻的了解。最后,我们亦可从这样的探讨当中,看到中国古代的宗教家及哲学家所据以建立其宗教、哲学体系的典型范例。如是的范例,在中国宗教、哲学传统当中,实相当具有代表性。因此,对于如是主题的探讨,将可使我们更加清楚地了解中国宗教、哲学在方法论以及理论形态之不同于西方主流传统的重要特质。

二、王重阳内丹思想的要旨

(一) 内丹修炼的本质及根本目的

王重阳之所以于四十八岁以后开始从事内丹的修炼,据其自言,乃是得自唐末五代隐士吕洞宾的直接点化^②。有关此事的真假,就像摩西自言在西乃山上接受雅威神所传十诫一般,几已难以确切核实或证伪;但从今日被公认为最足以代表钟离权及吕洞宾二人内丹思想的《钟吕传道集》及《灵宝毕法》二书来看,王重阳的丹法,的确和此二书的丹法存在不少共通点^③。只是相较于《钟吕传道集》及《灵宝毕法》二书当中所呈现之严谨繁复及特别重视宇宙论的内丹修炼体系来说,王重阳的内丹思想,则明显具有精要、综摄、直指核心及偏向心性论等特

① 无论是从张伯端《悟真篇》一书的书名,还是从“全真”这样的教名,都清楚地反映出,对于“终极实在”的探求,乃是内丹修行的根本目的所在。

② 在《重阳分梨十化集》的卷下当中,有着如下的一段按语:“丹阳问余不住饮冷水何故?答曰:我自甘河得遇纯阳真人,因饮水焉,故作是词。”(王重阳著,《重阳分梨十化集》,《正统道藏》第43册,第577页上)引语中的“余”,显然即是王重阳本人。这是王重阳所有的著作当中,唯一一处明言其于甘河镇所遇到之神仙,即是吕洞宾的文字。在此之外,王重阳虽曾多次论及他在甘河遇仙之事,但都未直接说明此神仙即是吕洞宾。至于将钟吕二人尊为师父的论述,于王重阳的著作当中,倒是屡有所见。比如,《重阳全真集》卷九的《了了歌》所说的“汉正阳兮为的祖,唐纯阳兮做师父。燕国海蟾兮是叔主,终南重阳兮弟子。聚为弟子便归依,侍奉三师合圣机”(《重阳全真集》,第483页上)便是其中相当完整的论述。事实上,从正阳(钟离权的号)、纯阳(吕洞宾的号)及重阳这三个名号,似乎也可见出,三者之间,具有一脉相承的关系。

③ 比如,在有关内丹修炼的最终目的、玄关的开启、性命及神气的双修、道、阴阳及五行的宇宙观、身体观、坎离、乾坤交媾以及炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚的修丹阶段论等方面的论述,两者之间都存在不少共通处,当然也有所微细的差异。惟有关钟吕二人及王重阳丹法之关系和异同之细致比较,乃是一相当复杂的问题,实无法以三言两语道尽,也非本文之主题,日后若有机会,笔者将另撰专文处理。

质^①。以对内丹修炼之本质及归趋的相关论述来说，《钟吕传道集》一书之第一章及第二章，除详尽的陈述小成、中成及大成三个内丹修炼的完整次第之外，亦借由对其他为数众多之旁门小道的严厉批判，来凸显内丹修炼的最终目的，乃在“穷理、尽性以至于命”以及“全命、保生以合于道”^②。这样的目的及思想，和王重阳之所论，大致相同，但王重阳的说法，便显得相当的直接及简要。以下所见两段文字，即是其中的典型代表：

本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。不染不思除妄想，自然袞出入仙坛。^③

起置玉花、金莲社于两州，务要诸公认真性、养真气。诸公不晓根源，尽学旁门小术，此乃是作福养生之法，并不干修性命入道之事。稍为失错，转乖人道。^④

题名为《金丹》的第一首七言绝句，内容主旨，即在论述内丹的本质、追求及修行法。文中类似本来真性及四假等名相，无疑带有浓厚的佛教色彩，此乃王重阳援佛入道之一实例。在诗文起始，重阳即单刀直入地指出，古来所谓的“金丹”，即是“本来真性”；此种诠释，除了明确地彰显出内丹之不同于外丹的特质外，亦清楚地指出，内丹修炼的本质及最终追求，乃在体悟元始真性或生命真正的实相。紧接而下，他则进一步道出，欲证悟本来真性，抑或修炼金丹、长生成仙之法，必须从不染不思着手。不染者，不黏着、沾染任何经验事物；不思者，停止后天的思维、想象、推理等作用，借由身心对经验事物的完全超离，即能体证具有先天及形上特质的本来真性。由此亦可充分见出，在王重阳的理解中，内丹修炼的根本目的，乃在体证自性或究竟实在；内丹的追求，本质上乃是一形而上的追求。

至于《三州五会化缘榜》一文所言，除了完全呼应《金丹》一诗的说法之外，亦和《钟吕传道集》一书第二章《论大道第二》的论述，有所异曲同工之处。在重阳看来，修丹的真正目的，绝非只在追求身康体健、益寿延年，亦非在追求肉体的长生，反之，而是在复返于宇宙、生命之形上源头，在体证大道以及见到自己本来而真实的面目。换言之，在王重阳的眼中，内丹的追求，乃是一种形而上或内在灵性的追求，是一种终极性、本质性及根源性的关怀。内丹之不同于一般养生气功（比如，叩齿、吞津、八段锦、五禽戏等功法）的地方，就在于一般的养生气功只局限在后天及形而下的层次，其所追求的，只是肉体的健康及长寿；然而，内丹的修炼，自始至终，皆以老子所谓的“归根复命”为最高目标。重阳批判那些不知生命之有形上根源的旁门小术，只是“作福养生之法，并不干修性命入道之事”，即清楚地传达

① 《钟吕传道集》及《灵宝毕法》二书，出现于五代，此时乃是理论繁复之外丹论著余风犹存以及道教修炼法术由强调外丹转向内丹的关键性转折时期，因此，《钟吕传道集》及《灵宝毕法》二书，仍明显地带有强调宇宙论及理论严整繁复的过渡特质，这和外丹论著的影响有关。至于王重阳所身处的时代，已是深受禅宗及儒家心性之学影响的时期，且内丹思想的发展，亦已十分成熟，处在这样的时代氛围当中，其本人又深受禅宗思想的影响，因此，王重阳的丹法，除了带有浓厚的心性论色彩以及特别重视心性的修炼之外，而且也具有直接、简易及综摄的特质。

② 萧天石主编：《钟吕传道集》，台北：自由出版社1984年版，第120页。

③ 《重阳全真集》，第429页上。

④ 《重阳教化集》，第465页下。

出这样的认识^①。当人能真正回返宇宙、生命之形上源头，即能摆脱肉体身躯及狭隘自我意识之局限，得到真正的平安、智慧、喜悦、自在与满足；此外，也能了解宇宙、生命的真正实相，了解真正的自己。这正是重阳所以为修丹之真正目的及本质所在。

(二) 内丹修炼的基础及要旨

内丹修炼的背后，存在几项重要的理论预设：一是宇宙、生命的创生，是根据道—阴阳—五行，或老子《道德经》第四十一章所谓的“道生一，一生二，二生三，三生万物”这样的次序来进行；而且，此创生的过程有被逆转操作的可能。二是先天与后天，形上与形下的两层存有论、身体观及意识观。其中，先天为后天的基础，形上为形下的根源。修丹的目的，即在由形下返回形上，由后天复归于先天。三是精、气、神的宇宙观与生命观。在丹家看来，精气神三者，乃是宇宙、生命的最根本组成物，此三者皆有后天与先天之分。宇宙、生命的创生，乃是依循着虚化神、神化气、气化精、精化形这样的规律来进行。内丹的修炼，即试图逆转这样的过程，使已经分化离散的神气，重新凝聚团结在一起，回复到混沌未分的整体统一状态。四、相信人可以完全主宰自己的生命，人类后天的身心结构及机能，是有可能加以变转，并且不断地纯化升华及向上提升。所谓“我命由我不由天”一语，正是此思想最直接有力的表现。以上四者，皆互有关联，而且在《道德经》以及其后的道经当中，皆早已发展得十分完整。王重阳所从事的内丹修炼，正是立基在这样的理论基础之上。比如，见于如下的诗词，即清楚反映出这样的思想：

五行违，脱阴阳，超造化。^②

但把五行颠倒使，便教他日遇神仙，^③

静中勘破五行因，由此能捐四假身。返见本初真面目，白云稳驾一仙神。^④

真大道，能结坎和离。认取五行不到处，须知父母未生时，此理勿难知。^⑤

从以上四段文字，皆可清楚见出，内丹的修炼，乃是立基在道—阴阳—五行的宇宙创生论，以及此创生的过程是有可能加以颠倒及逆转的思维之上。所谓“但把五行颠倒使，便教他日遇神仙”之说，最能提纲挈领地表达出内丹“逆炼”的思维。一个人只要能回返到宇宙、生命的根本源头，即能摆脱阴阳五行力量的制约，获得真正彻底的解脱及自由。此思维最早的源头，仍在于老子的《道德经》。该经的第十六、二十八及四十八章所谓的“致虚极，守静笃……夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命”“复归于朴，复归于婴儿”“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为”等经文，首先清楚而完整地表达出这样的追求。其后的庄子，更将此思维，做了更进一步的发挥。比如《大宗师》篇的“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通”之说，便是此思维的进一步延伸及发展。至于内丹的修炼，便完全依循这样的原则

① 重阳如是的思想及批判，不仅和《钟吕传道集》第二章之说，如出一辙，在张伯端《悟真篇》一书的《自序》及诗文当中，亦可见到完全一致的说法。比如，如下所见之诗文，便是典型之例证：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸羸。劳形按影皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降？劝君穷取生身处，返本还元是药王。”（张伯端著，王沐浅解，《悟真篇浅解》，中华书局1990年版，第16页）

② 《重阳全真集》，第522页上。

③ 同上书，第495页上。

④ 同上书，第432页下。

⑤ 同上书，第452页下。

来进行。所谓“顺则凡，逆则仙，只在中间颠倒颠”“修丹追求来时路”等说法，都是老子“复归”思想的翻版。在内丹的修炼上，此原则确实是贯穿全程。从收视返听、闭目垂帘等逆反感官知觉的作用，到息心止虑、弃俗绝缘、三花聚顶、五气朝元，无一不体现出这样的思维。王重阳所谓的“如通颠倒法，何虑不圆成”一语，便有如画龙点睛一般的点出“颠倒”或“复归”思想，在内丹修炼过程当中所扮演之关键性角色^①。当然，有人不免会质疑，宇宙、生命既已被创生，其机能及结构既已被确立下来，又如何加以逆转及颠倒呢^②？对此，内丹的修行者或许会以实际操作的可能来答复。类似收视返听、凝神意守等工夫，显然都是一般人所能做到，而内丹修行的方法又不外乎此，因此，逆转宇宙、生命的创生过程，自然也不是一件不可能的事。

其次，从精气神的观点来看，内丹修炼的核心，乃在于先天神气的重新凝聚团结。神气二字，实为内丹修炼的关键所在。丹道所强调的“性命双修”，即是经由神气二者的混合交融来成就的。其中，“命”之源头在于脐轮之后、两肾之前的命门穴，而“性”则居于头顶中央的泥丸宫。内丹之修炼，一言以蔽之，即以纯净之心神，混融两肾中间所含藏的元气，再进一步使其与泥丸宫中的元神相结合，终而使生命回复到混然未分的统一状态。此说法在内丹早期的经典《入药镜》以及张伯端的《悟真篇》当中，皆已有相当清楚而一贯的表达：

是性命，非神气；水乡铅，只一味。归根窍，复命关；贯尾闾，通泥丸^③。

万卷丹经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种向乾家交感官。莫怪天机俱漏泄，都缘学者自迷蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁^④。

《入药镜》一文所言及之“归根窍”“复命关”，当即指命门炁穴而言。而“贯尾闾，通泥丸”一句所描述的，正是先天炁被唤醒后，先下行至尾闾，然后再沿着脊柱督脉，上升到头顶的泥

① 老庄及内丹“复归”或“返回源头”的思维，并非其所独有；反之，而是世界宗教、哲学当中一个相当普遍的思维或共法。与内丹思想十分相近的瑜伽不说，即如犹太教的密契主义传统卡巴拉（Kabbalah），亦以这样的思维做为核心。著名的犹太教密契主义研究者 Scholem 说：“喀巴拉信徒一致认为，通向上帝的神秘道路是我们从上帝流溢出来的道路的倒转。认识创造过程的历程，也是认识人自身回到一切存在之根的历程。因此，对 Maaseh Berhith，即对创造的奥秘解释，总是喀巴拉偏爱的内容，在这一点上，喀巴拉与新柏拉图主义最为接近。对此有人很有道理地说：‘前进与回归构成一次运动，舒张和收缩是宇宙的生命搏动。’这正是喀巴拉的信仰。”（G. G. Scholem 著，涂笑非译《犹太教神秘主义主流》，四川人民出版社 2000 年版，第 20 页）此外，儒学及禅宗的“复性”和“归根得旨，随照失宗”（宋普济著，苏渊雷点校：《五灯会元》，中华书局 1994 年版，第 49 页）之说，无疑也含蕴这样的认识。当然，虽然同样具有“复归”或“返回源头”的思维，但内丹的返还之道，自具有其本身所独有的特质。笔者以为，内丹返还之道之不同于儒学、禅学或犹太教密契主义的特质，即体现在它独特的人体观及气脉、关窍学说上头。在内丹的认识中，由精、气、神、质所构成的人体，除是外在宇宙的具体缩影外，类似玄关、三丹田及命门炁穴等关窍以及奇经八脉等先天脉，乃是人体精气神的源头及运行径路。是以归根返元之道，乃必须从这些重要之关窍及气脉的开启着手。唯有开启这些关窍及气脉，人方能转化后天的身心，终而与宇宙万物之根本源头相融合。如是之说，显是儒学、佛学所不具有的。

② 内丹的身体观与现代医学生理学的身体观最大的不同，就在于前者并不认为肉身或物质身，是人唯一的身体以及此身体的功能、组织，是固定而不可变转的。内丹家以为，人除了这个肉身之外，尚有气身、神身及道身（法身）的存在，肉身只是人之众多身体当中最表层、最粗钝及最受限制的一个。修炼的根本目的，即在转化此肉身的组织、结构，使其蜕变为气身、神身及道身。无此肉身，即无一切的制约及痛苦，生命之自在、解脱及逍遥，即由此而获得。

③ 崔希范著：《入药镜》，收于《钟吕传道全集》一书，第 93-95 页。

④ 《悟真篇浅解》，第 28 页。

丸宫与元神相结合的情况。《悟真篇》之七言律诗所阐述的，同样是这个原理。至于王重阳所传承的内丹之道，实亦离不开此原则。如下的诗文，便是最好的说明：

丹阳又问：“何名见性命？”祖师答曰：“性者，是元神；命者，是元气。名曰性命。”^①

夫玉花者，乃气之宗；金莲者，乃神之祖。气神相结，谓之神仙。《阴符经》云：“神是气之子，气是神之母。”子母相见，得做神仙。^②

性者，神也；命者，气也。性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。《阴符经》云：“禽之制在气是也。”……性命是修行之根本，谨紧锻炼矣。^③

以上所引三段文字，都精要的指出，元神、元气二者，正是内丹修炼的根本基础及核心；神气或性命双修，乃是王重阳内丹思想的根本要旨。事实上，王重阳在山东传教时所创立之几个会社的名称——七宝会^④、玉花会及金莲会——早已透露出如上的思维。“七宝”者，乃是内丹炼养的名词。《元始天尊说得道了身经》云：“精炼成日精，血炼就月华，炁炼成黄金，髓炼就白玉，脑炼成丹砂，肾炼就砗磲，心炼就成珊瑚，此是七宝。居身不散，功成行满，跨凤乘鸾，飞升金阙，上朝玉帝，永为真神仙矣。”^⑤是以“七宝”即指由人身内的精、血、炁、髓、脑、肾、心所炼化而成之类似日精、月华、黄金、白玉、丹砂、砗磲及珊瑚般的美妙物质。王重阳在《活死人赠宁伯公三十首》当中所谓的“阳人不合恋阴人，都被阴人损善因。炼取纯阳身七宝，无生路上不生尘”^⑥，显然完全承继此旨。以“七宝”作为第一个设立会社之名，自然也点出内丹修炼的基础及目标。

至于玉花、金莲两名称，亦是如此。玉花，其原型或即是菊花。王重阳本人，非常喜欢用花朵或植物，来象征内在神气凝结开显时之景象，抑或象征修丹所证得之境界^⑦。在其著作当中，如是之例，实不胜枚举。比如“剔正心灵事事通，便令生出玉花丛”^⑧“一团真实渐生光，四象方能尽属阳。五叶金莲开烂漫，万丝琼蕊密舒张”^⑨“偏宜用坎迎离，聚珍宝成丹转最奇，结玉花蕊，光莹透顶”^⑩，都是其中显例。是以，玉花、金莲二词的使用，并非无端；在王重阳的体证中，玉花即是气或命的象征，而金莲即是神或性的象征。以此二花作为会社的名称，自

① 王重阳著，《重阳真人授马丹阳二十四诀》，《正统道藏》第43册，第495页上。

② 《重阳教化集》，第564页。

③ 《重阳立教十五论》，第239页上。

④ 七宝会创立于金大定八年（1168）八月，也即是王重阳来到山东的次年。其地点位在宁海州文登县姜实（氏）庵，此会乃是重阳所创立的第一个会社。

⑤ 《正统道藏》第2册，第396页下。

⑥ 《重阳全真集》，第431页下。

⑦ 王重阳之如是的喜好，自然很容易让人想起精神分析学者荣格对于《金华宗旨》一书之著名的诠释。在荣格看来，代表人之集体无意识的曼荼罗，往往都以类似花或轮状之物来表现，荣格说：“曼荼罗的图形都以花、十字或轮子的形状显现出来，而且明显地带有倾向四方发展的趋势……金华是光，天光是道。金花乃是种曼荼罗的象征。”（荣格著，杨儒宾译，《黄金之花的秘密——道教内丹学引论》，台北：商鼎文化出版社2002年）有关王重阳内丹经验中之花或其他意象使用以及荣格对于内丹经验的诠释问题，笔者将另撰一文来讨论。

⑧ 《重阳全真集》卷一《宋公问修行》，第420页上。

⑨ 《重阳全真集》卷二《述怀》三十六首其六，第432页下。

⑩ 《重阳全真集》卷三，《沁园春》，第443页下。

然含蕴着内丹修炼的根本基础，以及所追求的目标，正在于元神及元炁。王重阳内丹思想的要旨，实不离此二者。

如果性命或神气双修的教旨，还算不上是王重阳个人所独创，那么，“平等”思想的提出及强调，则是王重阳在内丹理论上的独特贡献。向来讨论王重阳的论著，并未特别重视其“平等”之说，但从其将“平等”一词作为山东五会社最后的名称以及《三州五会化缘榜》一文及其他有关平等的论述来看，我们实可以说，“平等”二字，正是王重阳一生思想的最后总结及所最强调者^①。王重阳内丹思想的核心关键所在，正在于“平等”二字；此二字，实可用来综摄重阳内丹的思想。在重阳看来，修炼内丹，必须以无偏无倚、无执无着、清净无染的平等心作为其根本基础；如是的平等心，不仅通贯整个修炼的过程，而为内丹修炼的不二基础，而且也是内丹悟道证道、与道合同后所体现之究竟意识及心境，“平等”二字在王重阳思想当中的重要性，由此可见。以下，即以王重阳设立“平等会”时，为此会所撰写之《三州五会化缘榜》一文为例，做更进一步的申论及说明。

山东五会当中的“平等会”，系创立于王重阳仙逝前两个月，在掖县设立平等会后，王重阳即带着马钰、刘长生、谭处端及丘处机等四位弟子，离开山东，准备返回陕西。但抵达汴梁后，即逝世于旅店当中。因此，以“平等”二字题其所创立会社的名称，不仅不是偶然，而且还含蕴着其思想的最后结论。此从其《三州五会化缘榜》一文之所言，最可说明此点：

窃以平等者，道德之祖，清静之元。首看莱州，终归平等，为玉花、金莲之根本，作三光七宝之宗源。普济群生，遍拔黎庶。银艳冲盈于八极，彩霞蒸满于十方。渐生良因，用投吉化，有缘固蒂，无果重生。人人愿吐于黄芽，个个不游于黑路。

在此文开始，王重阳即开宗明义指出，“平等”二字乃是“道德之祖，清静之元”。言下意谓，平等实要比道德及清静更为基础，只有心合平等，无所分别、偏倚及贪着，方有道德及清静之可言。如是的说法，在道家、道教的思想史当中，颇具新意及开创性，值得进一步解析。综观重阳之有关平等的论述，其所谓的“平等”，实具有无为无执、无好无恶、无所分别、无所偏倚及一视同仁之基本意涵。《重阳全真集》卷一《答马公问平等》，以及《禅门初洪润乞无相》二诗中，王重阳言，“知公能作自身观，物命于人无两般。只是形骸分别异，便令飞走复全完”^②，“修行须是辨西东，勘破凡躯物物同”^③，此二诗除了在强调万物平等，当一视同仁、无所分别对待的宗旨外，也指点出，后天或经验的身心意识及作用，正是分别心产生的根源，若能打破或转化后天的身心意识，即能自然体现出一种统体及无分别意识。下文在分析王重阳内丹密契经验特质时，即指出，“平等包容”乃是重阳体证道体之后所自然展现出来的一种特质，可相佐证。而重阳此说，亦可和庄子的“齐物”之论，相互呼应。

除了如上所言，王重阳也认为，对于荣枯及美丑有所分别、造作的意识，乃是业报轮回的根本原因，因此，若要长生成仙、超越解脱，以及彻底杜绝果报、不再轮回生死，便有必要从落实平等及无所偏党的意识做起。如下二阙词，即清楚传达出如是的思维：“今世丰华，此生

^① 有关王重阳的“平等”观，笔者在《重阳思想六说》中的“说平等”一文，有较为详细之论述。详参萧进铭主编：《丹道文化》第26期，《王重阳专辑》，台北：丹道文化教育基金会，2002年，第74-77页。

^② 《正统道藏》第43册，《重阳全真集》，第416页下。

^③ 同上书，第418页下。

贫窘，算来总是前缘。荣枯好丑，无党亦无偏。只在灵明布种，惟招召、善恶相传。花开谢，开为福地，谢为祸心田。英贤，如速省，时臻命至，减势藏权。若能还使尽，却复如然。好把根源取正，休着染，也莫孜煎。推真妙，不论贵贱，便是大罗天。”“智慧皆全，痴顽总至，两般至是殊方。一能明哲，一个性迷荒。尽是灵中分定，各分别，此理昭彰。还知否，上人九窍，下没膏肓。彷徨，思这事，暗中积行，便得贤良。稍胡为做作，愚戇来匡。奉劝诸公速悟，行平等，永永清凉。真诚显，唯邀本有，前路趁仙乡。”^①此二阙词皆同样在强调分别、造作乃轮回果报之因，无分别造作、常行平等，即能超越果报、解脱成仙。重阳如是的论述，除有将“平等”和老子所说的“无为”相互等同外，也可将佛家因果果报及开悟解脱的思想含摄进来。换句话说，对于博通三教、力主三教一家的王重阳来说，“平等”二字，实可综摄释、道二家的思想要旨，为释、道二家思想的根本义谛，其之所以如此强调“平等”二字，将此二字作为其思想的最后结论，视为是道德及清静之根本源头，其故亦在于此。

经由上面的剖析，便不难了解，为何王重阳会进一步说，平等乃是“玉花、金莲之根本，三光、七宝之宗源”。如上所言，玉花、金莲、三光、七宝四者，一方面既是王重阳所创立之前四会社的名称，另一方面亦代表着生命内在的元神、元气及修炼所证得之境界。将最后一会社题名为“平等”，实含蕴着，无论是神、气、或三光、七宝的修炼，都要以清净无染、无所偏依的平等意识作为其根本基础；平等心正是内丹修炼过程当中，最重要的前提，没有平等心，即无开显元神、元气及三光、七宝之可能。此外也表示，十方同体、万物齐观之平等意识的建立及显露，乃是内丹修炼的最终归趋及最终目的所在。王重阳之所以在其生命的最后，拈出“平等”二字来总结其内丹及整体思想，显有其独到处。尽管平等的思想，与老、庄的“无为”与“齐物”之论，以及佛教的“中道”学说，皆有所雷同，但类似王重阳这样单独拈出“平等”二字，作为内丹修炼及所有道德的根本基础，却是王重阳本人的独创，这也是王重阳在内丹理论及三教思想的比较、融通上的重要贡献所在。

三、王重阳内丹密契经验的内涵与特质

“密契经验”之定义为何，向来的研究者，皆各有其主张。William James 在其《宗教经验之种种》一书中，率先指出，如果某种经验具有不可言说（Ineffability）、知悟性（Noetic Quality）、顷现性（Transiency）及被动性（Passivity）等四种特质，便可被称为“密契经验”^②。James 此说，固有其开创之功，且影响深远；但最大的不足，即未明确指出密契经验的核心内涵及特质为何。James 之后的研究者，比如 W. T. Stace、W. J. Wainwright、Ben-Ami Scharfstein 及 Geoffrey Parrindar 等人，都一致指出，合一、同一或一体的观念及意识，乃是密契经验

^① 《正统道藏》第43册，第446页上。

^② William James 著，蔡佳怡、刘宏信译：《宗教经验之种种》，台北：立绪出版社2001年版，第458页。

的核心本质^①；而 Jame 在论述密契经验时，却未指出此点。本文赞同如上数家学者的观点，把合一、同一或一体的意识或状态，视为是密契经验之核心本质，并将“密契经验”一词界定为，对于宇宙、生命之终极实在（比如，道、梵、空、上帝、安拉、自性、佛性……）的体证及合一的经验。借由这样的一种经验，经验者往往会产生类似统一、真实、绝对、永恒、自在、光明、至乐、不可言说、了然彻悟等等非通常经验所能拥有的感受。诚如上文所论，内丹系以悟道、体道或证悟宇宙、生命之究竟实相为最终目标，是以，内丹本质上即是一种密契主义，内丹的密契经验，即是证悟道体及究竟实相，并与此实相达到完全统一的经验。从较宽松的角度来看，整个内丹修炼的经验，都可称为“密契经验”；但如果从较为严格的定义来说，只有内丹修炼最后的“炼虚合道”“与道合同”的极致经验，才是所谓的“密契经验”。为了全面了解内丹修炼经验的完整过程，在下文当中，我们首先剖析王重阳所以为内丹修炼的完整过程及内丹经验的完整内涵，然后再进一步分析其内丹密契经验的核心内涵及特质。

（一）内丹修炼的完整过程及具体内涵

内丹修炼的过程，乃是由后天返归于先天，由形下跃乎形上，由有限变转为无限，终而与大道达到完全统一，使生命获得绝对的真实与自由的过程。正如宇宙、生命的创生曾经历太极—阴阳—五行或虚化神、神化气、气化精、精化形这样的过程一般，生命的逆转回归，由后天返乎先天，亦同样要一一重复这样的次第。约出现于唐末五代之际的《化书》，便对此顺逆宇宙创生的过程，做了如下相当系统及精要的表达：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。^②

《化书》中之此说，实已为内丹的修炼，奠定了完整的理论基础。成书年代约与《化书》相当的《钟吕传道集》一书，即有了更为精致、完整的论述。该书之《论河车第十二》一文最后有言曰：

修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也配阴阳，次则聚水火，然后采药进火，添汞抽铅，则小河车当行矣。及乎肘后飞金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣。及乎金液、玉液还丹而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。^③

《钟吕传道集》中之此说，实标志着内丹修炼理论的完整与成熟。后世的丹家及丹道流派

^① Stace 言：“统体或太一乃是各型各派的冥契主义的核心经验与核心概念。”（杨儒宾译：《冥契主义与哲学》，台北：正中书局 1998 年版，第 73 页）Parrindar 言：“对神秘主义思想说来，其基本核心在于结合。但不仅有各不相同的结合种类，也有对所结合对象的不同理解。”（Parrinder 著，舒晓炜、徐钧尧译，《世界宗教中的神秘主义》，北京：今日中国出版社 1992 年版，第 13 页）Wainwright 及 Scharfstein 在界定密契经验时，都一致指出，合一的（unitary）或同一、同一境性，乃是密契经验的第一项特质（详参 W. J. Wainwright, *Mysticism*, Sussex: The Harvester Press, p. 1 及 Ben - Ami Scharfstein 著，徐进夫译，《神秘经验》，台北：天华出版事业有限公司 1982 年版，第 190 页）。

^② 谭峭著，丁祯彦、李似珍点校：《化书》，中华书局 1996 年版，第 1 页。

^③ 钟离权著：《钟吕传道全集》，台北：自由出版社 1984 年版，第 143 - 144 页。

(文始派除外),基本上都是立基在这样的基础,做更进一步的修正与发展。比如,明代出现之《性命圭旨》一书,即将修丹的次第,分成如下九个阶段:(1)涵养本源,救护命宝。(2)安神祖窍,翕聚先天。(3)蛰藏气穴,众妙归根。(4)天人合发,采药归壶。(5)乾坤交媾,去矿留金。(6)灵丹入鼎,长养圣胎。(7)婴儿现身,脱离苦海。(8)移神内院,端拱冥心。(9)本体虚空,超出三界^①。《性命圭旨》之此说,实可视为一种总结性的说法。

作为钟吕派重要传人的王重阳,虽未留下有关内丹的系统性专著^②,不过,在其《重阳全真集》《重阳教化集》等著作当中,随处皆可见到王重阳自述其修炼内丹的过程以及描述各式各样身心反应与感受的诗词^③。透过这些诗词,我们可以发现,王重阳所从事的内丹修炼,其方法与过程、次第,和上文所提到的钟吕派丹法,并没有太大的差别^④。《全真集》卷八题名为《五更令》的这阙词,便把王重阳对于内丹修炼过程的想法,相当完整地表述出来:

一更初,鼓声傻。槌槌要,敲着心猿意马。细细而,击动铮铮,使俱齐擒下。万象森罗空里挂。泼焰焰神辉,惺惺洒洒。明光射入宝瓶宫,早儿娇女姹。

二更分,鼓声按。匀匀打,自然虎龙交换。精气神,各住丹房,也并无错乱。撞透重楼知片段。这玉液琼浆,往来浇灌。便须教溉出黄芽,渐生来好看。

三更端,鼓声正。冬冬响,韵音转令鸣堂。其中便,聒现灵根,会通贤道圣。慢慢来回游快捷。传银箭这番,穿成雅令。用亲镞镞上红心,现清清静静。

四更高,鼓声锐。忽然间,振动天花偏坠。前面却,有个真人,戴星冠月帔。得此妙玄成吉利。望北斗杓星,西南正指。看看底剔绽琼花,做祥瑞瑞。

五更终,鼓声闲,被那人,搯动做成颠倒。金盘内,托出神珠,放霞光万道。窈窈冥冥真个好。从此复通他,当初至宝。如今却归去何方,住十洲三岛。^⑤

第一段所讲述的,乃是内丹修炼的筑基及炼精化炁阶段。此阶段的重点,在于“炼己”及“凝神入炁穴”,进而使心火下降、肾水上升,达到神炁交融、坎离交媾的目标。前言,内丹的修炼,系在使生命由后天返乎先天,由形下进乎形上。人的生命及心意,在未经锻炼之前,皆局限在后天及经验的层次;因此,如果要返回到先天的状态,一定要先设法澄净自己后天纷乱

① 《天元丹法》,第86页。

② 由清代彭定求所编辑的《道藏辑要》(成都青羊宫藏版)当中,收有一篇题为王重阳所撰之《五篇灵文注》(胄集函之二)内丹专书。该书相当系统的陈述内丹修炼的理论及过程次第,不过,从文字的使用习惯以及直接引用《悟真篇》之诗文等角度来看,当非王重阳本人所亲注。早期各种有关王重阳的传记,也都未提及王重阳曾留下这样的一部著作。不过,《五篇灵文注》虽然不是王重阳本人所撰著,但其所阐述的内丹理论及思想,和王重阳本人在其著作当中所言及的内丹,的确存在不少共通处,因此,此书也可被视为王重阳所传丹法的集成。

③ 比如,《重阳全真集》卷七的《五更出舍郎》、卷八的《得道阳》《行香子》《如梦令》、卷九的《铁罐歌》《西江月》、卷十三的《川拨棹》等诗词,都完整的阐述整个内丹修炼的次第及过程。

④ 王重阳在内丹次第及过程论的见解上,实和钟、吕一系的内丹传承十分接近,由此亦可印证王重阳的丹法和钟吕二人,确实存在着密切的关联。此外,从《五更令》这样的词赋来看,属于张伯端所创立的内丹南宗,和王重阳所创立的北宗,在丹法上,并未有太大的差别。两者皆同样主张性命双修,其下手的功法以及关于工夫次第的论述,雷同处亦有不少。因此,向来有关南北宗“先性后命”与“先命后性”差异的论述,实有重新检讨的必要。当然,从事有关道教及内丹研究的人都知道,实际传承在道门当中的内丹功法,和载之于典籍文献当中的内丹理论,往往存在着相当大的落差,因此,有关南北宗丹法的异同,仍有待更进一步的探究及检讨。

⑤ 《重阳全真集》,第482页。

不定的心意，使其由后天转化为先天，此即内丹所谓的“炼己”工夫。因此，炼己工夫乃是内丹修炼最基础，也最重要的工夫，由此工夫亦可见出内丹修炼的形上特质^①。在炼己工夫进行的过程中，心意亦同时凝神聚守位于肾前脐后的“宝瓶宫”^②（即诗文所谓“明光射入宝瓶宫”），待炼己功夫完成，先天而纯粹的心意完全呈显，即可使其与隐藏于两肾当中同属先天的元炁相结合，丹经所谓的“神炁（龙虎、婴姁）交融”“坎离交媾”以及前引《钟吕传道集》中所谓的“配阴阳，聚水火”，即指此而言。

次一段所描述的，乃是内丹修炼之产药、采药及运转河车、锻炼丹种的阶段。承续前一功夫，神炁二者在宝瓶宫中不断交融、凝结后，最后终于由宝瓶宫中冲出，此即一阳来复、产药采药之时。遭逢此时，行者应当立即屏气凝神、收摄六根，并同时以意导气，将其引入任督二脉当中，进而使其通关展窍，终而上行至头，与头顶泥丸宫中之元神相结合，“黄芽”大药之生，由此而来。黄芽已生之后，犹须加以持续的锻炼，终至完全纯净为止。此阶段实等犹如《钟吕传道集》所说的“采药进火，添汞抽铅，则小河车当行矣。及乎肘后，飞金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣”。

第三段所言，即相当于《性命圭旨》一书所说的“灵丹入鼎，长养圣胎”阶段。到此阶段，完全止火，不再运转周天，专做凝神养胎之功。第四段，即为“圣胎现形，阳神出现”的阶段。阳神即真人，即自己之本来面目或先天无染之纯粹生命。丹经言，当阳神出现时，有天花乱坠、毫光万丈之种种吉祥玄妙景象，王重阳著作当中，更是充斥着类似的描述。最后一段，即指神同太虚，与道合真、入于永恒的最终阶段。在重阳的体悟中，修炼至此阶段，方彻底了悟宇宙、生命的究竟实相，生命亦能因此而获得究竟的智慧、自在及解脱，此即内丹修炼的最终目的。所谓的“内丹密契经验”，亦特别指此最终的经验而言。在下文中，我们将进一步剖析及诠释王重阳内丹密契经验的内涵及特质。

（二）王重阳内丹密契经验的内涵

1. 死亡与重生

综观世界几个主要宗教的创立以及发展演变的过程，不难发现，一个宗教或新的宗教支派的出现，皆和该教创教者及宗派创始人的开悟、证道或与神相遇的特殊经验有关。佛教的释迦牟尼在菩提树下的证悟经验，摩西在何烈山、西乃山上与耶和华的两次相遇，穆罕默德于希拉山上受到哲布勒伊天使的启示，六祖惠能听闻《金刚经》而顿悟，民国时代中国北方的大善人王凤仪因“黑夜见白天”而洞悟天理^③……皆是其中之著例。William James 即一言中的指出，“个人的宗教经验是以密契的意识状态为其根基与中心”^④，而“个人的宗教又比神学或教会来得根本”。因为“教会一旦建立，就在变成二手货的传统中维持下去；但每一个创会的创始者

^① 有关内丹“炼己”说之形上意涵的分析，请参阅拙稿《从外丹到内丹——两种形上学的转移》（《清华学报》2006年第三十六卷第1期，第63-65页）一文。

^② 在《重阳全真集》当中，“宝瓶宫”一词总共出现3次，但都未清楚交代此宫到底位在何处，只知其为内丹修炼的初始下手地。笔者以为，宝瓶之宝字，有宝贵之意，瓶则为圆形中空之物，因此，重阳所谓的“宝瓶宫”，即相当于甚多丹经所言之“壶中”，乃指人体中空虚不着形体之处。进一步来说，即是指脐后肾前之“命门炁穴”。

^③ 王凤仪述：《王凤仪言行录》，台中：圣德杂志社1971年版，第47页。

^④ 《宗教经验之种种》，第457页。

是因为与神圣的直接沟通才拥有其魅力”^①。此外，铃木大拙亦说：“神秘主义尽管经常受到误解和贬抑，它却无可置疑的是宗教生活的灵魂；宗教信仰中的活力、魅力、庄严与稳定性都是来自神秘主义。没有它，则宗教生活就无别于道德生活。”^②是以，James 在其不朽的名著《宗教经验之种种》一书当中，便把对于密契经验及密契意识的分析与探讨，视为是了解宗教及宗教经验的关键所在；而铃木大拙亦把对于“开悟”体验的解释，看做是了解禅宗的关键。James 及铃木大拙这样的认识，无疑亦可用在王重阳身上。无论是就王重阳个人的生命及思想历程，还是就全真教整个发展过程来看，王重阳四十八岁之时，于甘河镇偶遇神仙异人，以及随后于南时村掘“活死人”墓潜心修行二年有余的事迹，无疑都是其生命最关键的转折点。只有当我们了解王重阳在这两年多的时间当中，生命、意识到底经历了什么样的变化，我们才有可能深入了解王重阳本人的思想以及全真教创教背后的原始初衷及理论根基。在这点上，《全真集》卷二所收录的《活死人赠宁伯功》三十首，以及此三十首之后的《述怀》诗，正可为我们了解王重阳在四十八岁至五十岁这段时间，生命、意识所历经之实际转化情况的重要依据。

王重阳在“活死人墓”隐修期间，所从事之内丹修行的根本内涵，以及生命、意识所经历的巨大转变，其实正可从“活死人墓”的挖掘与填埋，以及重阳、害风、活死人这些新名号的取用透显出来。首先来看“活死人墓”的挖掘与填埋这件事背后所代表的意义。在《重阳全真集》卷二《活死人》诗开始，有一“引语”曰：

先生（指王重阳）初离俗，忽一日，自穿一墓，筑冢高数尺，上挂一方牌，写“王公灵位”字，下深丈余，独居止二年余，忽然却填了。

此一引语，虽非重阳本人所亲撰，但应当离事实不远，许多与王重阳有关的传记，内容皆与此大致相同。在原始思维以及原始神话传说当中，“土地”往往象征着母亲、等同于母亲；而人类的生命，正是源自于大地母亲的子宫及血肉^③。在中国传统文化中，天地亦常被尊称为大父及大母，人则自比为天地之子^④。是以，从神话象征的角度来说，王重阳之挖掘“活死人墓”，正犹如反转生命降生及育化的一般过程，重新返回到母亲的子宫一般；而其最后填埋“活死人墓”的举动，则象征一个全新生命在母体当中已经孕育完成，并且从母亲的产道当中

① 《宗教经验之种种》，第34页。

② 《禅学随笔》，第16页。

③ Mircea Eliade, , *Myths, Dreams and Mysteries* , translated by Philip Mariret, New York: Harper & Row, Publishers, 1960, p163.

④ 《黄帝内经·宝命全角论篇第二十五》曰：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。”

再次降生一般^①。至于王重阳的前身——过去的王世雄、王德威，则已被埋葬在“活死人墓”当中。整个挖掘及填埋“活死人墓”这件事，正恰恰代表一个生命之“死亡与重生”的完整过程^②。如是的诠释，从王重阳本人对于“活死人”一词的理解中，实可得到更进一步的确证及支持。

在一般的用法中，“活死人”是一个带有贬抑及讽刺意味的词语。当一个人醉生梦死、麻木不仁，有如行尸走肉一般时，往往会被称为“活死人”。不过，王重阳之所以会用“活死人”这个字眼来称呼从“活死人墓”当中重新走出的自己，其意义显然和一般的用法有所不同。究其内涵，“活死人”一词所代表的，乃是一个过去或后天的自我已经瓦解、消亡抑或得到彻底转化的全新生命。换句话说，“活死人”的真正涵意，正是各个宗教当中所最为强调以及积极去寻求的新生、重生与二次诞生^③。是以，当王重阳在历经“活死人”阶段之后，便已不再使用昔日的王世雄与王德威等姓名，取而代之的，是王重阳与王害风；这样的举措，和佛教出家众之改俗姓为“释”姓以及基督宗教的“洗礼”^④一般，皆同样意味着一个全新生命的出现。《活死人赠宁伯功》当中如下的几首诗，都清楚地传达出这样的思想：

活死人兮活死人，火风地水要知因。墓中日服真丹药，换了凡躯一点尘。

活死人兮活死人，死中得活是良因。墓中阒寂真虚静，隔断凡间世上尘。^⑤

活死人兮活死人，昼眠夜寝自知因。墓中有个真童子，笑煞泥团尘里尘。^⑥

第一首诗所表达的，是透过内丹的修证、先天大药的获得，因而能彻底转化由地水火风四大所构成的肉身假体。第二首诗则道出“活死人”所代表的，正是“死中得活”；死于过去的自我及种种，活出一个全然新颖的生命。也因为这样的转变，使其能超离尘世之羁绊，不再为

① 审查者对于笔者如是的诠释，有所质疑，以为“论证不足，较为牵强”。对此，笔者的答复是，尽管王重阳本人的著作当中，的确未特别显露出其挖填“活死人墓”的行为本身即蕴含着“大地之母”的意识，但其为何一开始会先选择挖掘地穴，而非类似后来的搭设茅庵，作为其初始修丹的场域，也绝非无因。一来，内丹的修炼，十分讲究“地”（法、财、侣、地四者之一）的因素，其之所以选择在地底当中掘洞修炼，极有可能是考虑到地底的环境，特别有助于其内丹的炼就。再者，土地的确是孕育和维系人类后天生命，以及人类死后所回归及埋葬的根本场域及母体。即使王重阳本人并不一定具有明显之“大地之母”的意识，但从其先掘墓以象征性的埋葬自己，再进而填墓、出墓以象征生命之重生的举措来看，将之诠释为其如是举措已隐含着对于土地之作为孕育人类生命之母体、源头的认识，应当不至于太过牵强。且即令其本人意识当中并无如此认知，但正如原始民族在讲述其神话时，对于神话背后所隐含的意义，通常亦无自觉一般，后人在对于神话的诠释，本在尝试挖掘其背后所隐含的意蕴，只要诠释的内容合理、得宜，即使传述神话者本人并无自觉，仍应当不妨做这样的诠释。

② 梁淑芳在《王重阳诗歌中的义理世界》一书的第40-41页当中，亦表达出同样的诠释。

③ 耶稣说：“人若不重生，就不能见神的国。”（圣经公会印行，《新约圣经·约翰福音》，3：4）而印度教的传统亦认为，“父母由爱结合给小儿以生命，因为小儿成形在母胎，所以这种出生只应被看做是纯人世的。但阅读过圣典全文的教师，根据法律，通过娑毗陀利赞歌给了他的生命，才是真正而不会老死的”（马香雪转译《摩奴法典》，商务印书馆1995年版，第43页）。这样的生命，也是一个“再生”的生命；一个经过“梵行期”的婆罗门、刹帝利及吠舍等种姓，皆被冠以“再生族”的称呼。基督教及印度教如是的思想，在其他各宗教当中，亦都可见到。博通世界各大宗教的Eliade即认为，“通往灵性生命之路，总是伴随死于凡俗情境，而后接着新生”（Mircea Eliade著，杨素娥译：《圣与俗——宗教的本质》，台北：桂冠出版社2001年版，第240页）。

④ 基督宗教早期的教父John Chrysostom在论及洗礼的意义与价值时，即曾如此说道：“它呈现死亡与埋葬、生命与复活……当人将自己的头投入水中，如同进入墓穴一样，旧人便被浸没，完全被埋葬了起来；当我们出了水之后，新人便同时出现了。”（《圣与俗——宗教的本质》，第176页）

⑤ 《重阳全真集》，第430页下。

⑥ 同上书，第431页上。

俗世事务所染污，此正犹如耶稣所说的“我不属于世界”^①一般。最后一首诗，则明确指出一个具有真实、本体性质之全新生命（即道家所谓“真人”“元神”）的出现。

其次，再从“重阳”及“害风”这两字眼来看。“重阳”与“害风”二字，就像“活死人”一语般，同样代表一个已完全超越后天经验层次，不再为后天经验内容所限囿的纯粹或形上生命。在王重阳的诗文集当中，曾多次提到重阳与害风这两个字的涵义。比如，《全真集》卷一《修行》其五以及卷二《活死人赠宁伯功》其廿四所说的“玄关夺得不追寻，炼就重阳灭尽阴”^②“阳人不合恋阴人，都被阴人损善因。炼取纯阳身七宝，无生路上不生尘”等语，便把属于后天经验层次的生命，称为“阴”或“阴人”；而把先天、形上层次的生命，称为“阳”或“阳人”。是以，“重阳”或“纯阳”所代表的，正是已彻底转化后天生命、意识的内涵，不再为后天经验内容所染污的纯粹生命。

至于“害风”一词，乃是陕西土话，其意为“疯狂”；王重阳之所以称悟道后的自己为“害风”，背后亦有其特殊的含意。从“认得心花便害风，玲珑玄妙汞铅通”^③一语，便可见出，其取名“害风”，和取用王嘉、重阳、活死人、没地理等名称一样，都具有深刻的意义。“害风”之意，显非一般意义下的“疯狂”，而是和内丹修炼最后所导致之超常的生命或意识状态有关。崔希范《入药镜》一文开始说“先天气，后天气，得之者，常似醉”^④，王重阳所谓的“害风”，和崔希范所说的“醉”，应当有其异曲同工之处；两者皆同样代表一种超越通常意识层次的精神、意识状态，也代表一种崭新人格形态的出现。进而言之，当一个人的生命，已不再为后天经验的内容所局限，他对于生命及世界的看法，亦会与俗世之人呈现出相当根本的差异。这就像一个精神错乱的疯子，从不会去理会世间的价值及评议一般。悟道后的重阳之所以会“害风”，亦同时含蕴这样的意思。事实上，疯狂或迷狂的现象，在原始的萨满教（Shamanism）当中，乃是一个相当普遍的情况。考诸萨满（Shaman）一词在通古斯族语的原意，即是疯狂之意。Eliade 对于充斥在萨满教当中的疯狂（madness）现象，曾有过相当精辟的诠释及论析。Eliade 说：

未来的萨满，常常冒着被误认为疯子的危险。然而，他的疯狂，事实上是在成就一种神秘的作用。疯狂向他揭露出一般人所无法接触到的实在面向，只有当一个“疯子”真正经历及进入这个隐蔽的实在面向，他才能成为一个萨满……对于身处于原始文化的人来说，“返归混沌”（return to chaos）实等同于为全新的创造做准备。同样的象征意义，亦可在未来萨满的陷入疯狂或心理上的混沌看到。它代表着俗世之人，已在瓦解崩溃的进程当中；而一个崭新的人格，即将诞生。在我们看来，所有的折磨、迷狂或入会礼仪，以及其所伴随及延续的“返归混沌”现象，正代表着一种神秘的死亡与重生历程。究极来说，即

① 《新约圣经·约翰福音》，17：14。

② 《重阳全真集》卷一，第420页下。

③ 《重阳全真集》卷一《永学道人》。汞和铅，一为阳，一为阴，一为元神，一为元气。“心花”乃是汞铅或元神、元气二者的合成物，也是生命真正的基础。内丹修炼至此，已臻至脱胎换骨之境；原有的生命及意识，也历经彻底的转化。是以，“害风”一词，便是指谓那一个经过彻底转化的生命或意识。

④ 《钟吕传道全集》，第93页。

代表着一种全新人格的诞生^①。

Eliade 曾写过一本有关萨满教的专书^②，书中详细剖析成为一个萨满的入门仪式，以及成为萨满过程中所历经之种种意识及精神的变化情形。在他看来，原意为“疯狂”的“萨满”一词，就像上文分析王重阳之自取名为“害风”一样，并非是一般或病理学意义下的疯狂或精神病，反之而是代表一种超越通常意识状态的超常意识。借由如是一种状态的进入，萨满方足以成为一个可以沟通人神的灵媒，并且洞见一般人所无法觉察到的神秘世界。成为萨满的历程，即是一个意识“返归混沌”及生命经历“死亡与重生”之巨大变化的过程；“萨满”一词所代表的，正是一个和一般生命所完全不同的全新的意识及全新人格形态。虽然内丹的修炼方式和原始萨满的入门礼仪，并不能等同而论，但 Eliade 对于萨满教“疯狂”现象的精辟诠释，和王重阳本人之对于“害风”一词的理解，无疑十分接近，两者皆同样代表一种超越经验及凡俗之崭新的人格形态及超常意识。

总而言之，无论是从“活死人墓”的挖掘与填埋，还是从重阳、害风及活死人这样的称号来看，都在显示，内丹修行所带给王重阳本人的，乃是一个生命之“死亡与重生”的剧烈蜕变；王重阳内丹密契经验的实质内涵，正可由“死亡与重生”这一词语来加以概括。此一词语，若进一步加以说明，即是后天肉体身躯及意识的瓦解、消亡与转化，以及一个具有本质意义、全然真实、永恒无限且不再堕入轮回变迁之新生命的出现。这个全新生命的出现，也同时代表着一种全新的意识、全新的世界观以及全新的人生路向。五十岁之后的王重阳的所有思想、言行及作为，正源自于他在“活死人墓”当中所经历的这种奇特经验及转变。如果我们不能了解这种经验的真正内涵，那么，我们也自然无法了解五十岁之后的王重阳，为何会有完全不同于以前的行径与表现。

2. 对光的体证乃是王重阳内丹密契经验最为核心、关键的内涵

上一节，我们主要是透过“活死人墓”的挖掘和填埋，以及活死人、害风与重阳等名号，来具体阐述王重阳在“活死人墓”期间所经历之内丹经验的主要内涵及意义；不过，若再进一步检视及探究，实可发现，在王重阳这整个“死亡与重生”的历程当中，还存在一个相当关键的重要环节，此即对于光、道或终极实在的体证。如果缺乏这样的一个环节，则王重阳“死亡与重生”的转化及蜕变，便不可能成就。换言之，正是透过对光、道、本性或宇宙、生命终极实在的体证，才使得王重阳生命的彻底转化成为可能；对于具有终极实在性质之光之体证，恰是王重阳内丹密契经验的核心。以下即是针对此点的进一步申论。

在世界各大宗教当中，“光”无疑都是一项十分重要的现象及主题^③。将光等同于绝对存有或人的真实本性的倾向，着实相当普遍；而在各种形态的宗教经验或特别是密契经验当中，体验到一种性质独特的无限明光，乃是极为共通的现象。此外，对于“濒死经验”（Near Death

① *Myths, Dreams and Mysteries*, pp. 80 - 81

② Mircea Eliade, *Shamanism: Archaic Technique of Ecstasy*, translated by Willard R. Trask, Princeton University Press, 1974.

③ 有关此点，Eliade 在其所撰的 *Experiences of the Mystic Light (The Two and the One)*, translated by J. M. Cohen, Chicago: University of Chicago Press, 1979, pp. 19 - 77) 一文当中，有相当全面而详尽的探讨。

Experience) 的研究, 也发现光几乎是所有曾经濒临死亡之人所共同经验到的事物^①。已故的宗教学者 Eliade, 将光视为一种具有形上与本体性质的存有, 证悟了光便等于开悟或见到自己的真实本性, 原来的生命亦因此得到彻底地转化及改变的说法, 实相当准确地道出宗教对于光的普遍认识^②。从王重阳自述其内丹修炼经验的种种诗文来看, 光确实是一项非常核心、非常关键的现象与主题; 其重要的程度, 几乎可以将内丹的修炼完全等同于对光的修炼^③。比如, 撰写于“活死人”墓期间之三首《述怀》诗当中, 便有三十首左右都提及光; 而《重阳全真集》《重阳教化集》及《重阳分梨十化集》等王重阳最主要的著作当中, 有关内在之光的描述, 更是随处可见^④。光即道、即本性、即真人、即生命、宇宙之终极实在, 正是重阳内丹密

① Raymond A. Moody 著, 长安译, 《来生》, 台北: 方智出版社 1991, 第 65 页。“濒死经验”当中所经历到的光, 和密契经验所经历之光, 是否有其共通性? 是否也可被看做是终极实在? 对此问题, 从知名之《西藏度亡经》一书的描述来看, 答案显然是肯定的。在该书当中, 认为每一个人在濒临死亡的那一刹那, 都会经历到一种明光, 此明光即是“实相明光”或“法身无漏之心”。其言如下: “亡者呼出最后一口气后, 生命力或灵力即行下降而入智慧脉轮之中, 能知的神识即可体会法尔本然的根本明光……所有一切的有情众生, 都可在这个时候一瞥实相明光的中阴境相, 而此实相明光就是法身无漏之心。”(莲华生大士原著, 徐进夫译: 《西藏度亡经》, 台北: 天华出版社 1992 年版, 第 43-44 页) 此外, 从许多经历过“濒死经验”之人, 待其回魂之后, 通常也会伴随人生观及世界观的彻底转变来看, “濒死经验”过程当中所经历之光, 和 Eliade 对于光之体验的剖析, 显然也有若合符节的地方。

② Eliade 的说法是, “所有类型的光的体验, 都有着共同的因素: 它们使一个人脱离其世俗的宇宙或历史的状况, 将他投入一个在质上完全不同的宇宙, 一个具有根本区别之超越的神圣世界。这个神圣超越的宇宙构造, 依据人的文化和宗教信仰而有所不同。尽管如此, 共同的因素还是存在的。就是说, 通过与光的会合, 而被启示出来的宇宙, 与世俗的宇宙形成对立并超越后者。因为, 它在本质上是精神性的。换言之, 唯有具有灵魂者, 才能达到它。对光的体验, 通过揭示灵魂的世界, 而从根本上改变了主体的存在状况。证见这种光, 也就突破了主体的存在, 向他揭示出, 或者使他较以前更为清楚地看见了那个精神的、神圣的、自由的世界; 简而言之, 这是作为神的创造物的存在, 或是由于神的临在而圣化了的世界”(Eliade 著: 《神秘主义、巫术与文化风尚》, 北京: 光明日报出版社 1990 年版, 第 128 页)。Eliade 如是说法, 无疑可以在王重阳的内丹密契经验当中, 得到相当有力的印证及支持。

③ 王重阳的弟子丘处机, 即明确地将内丹与内在之光的修炼, 完全等同起来。以下的一段对话, 即清楚显示出此点: “或问曰: ‘回光与金丹工夫是一是二?’ 师(即处机)曰: ‘回光不止金丹, 即宗门真诀也。摩顶者, 此也; 受记者, 此也; 楞严二十四位圆通, 原有谛观鼻端。心空漏尽, 出入息化为光明, 证菩萨果。吾宗皆是此法。’”(萧天石主编, 《吕祖心法传道集、邱祖全书节辑合刊》, 台北: 自由出版社 1998 年版, 第 259-260 页) 丘处机如是的一种思想, 无疑可在王重阳的著作当中, 找到其源头。《重阳全真集》所谓, “要行行, 如卧卧, 只把心头一点猜破。返照回光亲看过, 五色霞光, 覆煮明珠颗”(《正统道藏》第 43 册, 第 451 页上), 便是最典型的例证。

④ 在王重阳的这些著作当中, 随处可见重阳对于自己于内丹修炼过程当中所经历之种种奇妙内景的描述。由于这些内景, 都是一些实际可见(属内观、内视, 而非以肉眼见之), 但又很难以一般的语言来直接描述(依 William James 的研究, 难以言说正是密契经验的最主要的特质之一)的景象, 所以重阳用了一大堆形象及隐喻的语言, 来设法描述自己所实际经历到的经验及现象。比如, 属于植物类的有琼花、玉树、黄芽、玉花、白莲、金莲、金花、丹橘、紫灵芝等等字眼, 属于金属矿物类的有, 黄金、白玉、金丹、明珠、宝珠、珍珠等等, 属于自然现象的有, 日、月、火、彩霞、霞光等等。无论是植物、矿物或自然现象, 我们可以清楚地看到一个共同的特质, 即这些事物都是一些自身光明灿烂, 甚至会散发着炫耀光芒的东西。

契经验的重大体悟及发现^①；其所经历之“死亡与重生”的蜕变经验，正是在对于内在本体之光 的体证下而促成的。以下所引的四首诗，即可充分印证上面的说法：

一团真实渐生光，四象方能尽属阳。五叶金莲开烂熳，万丝琼蕊密舒张。^②

自从收得水中金，便用刀圭剖尽阴。一朵琼花开向日，晶阳返照运天心。^③

唤出元初仔细看，莹然结就紫金丹。明明圆妙应无比，五道霞光做一攒。

蓦然捉住这元初，幻化方知不属余。一个光明真了了，五般彩艳自如如。^④

第一首诗开始即言，“一团真实渐生光”，此“一团真实”当是指内丹修炼过程中，借由心气下降，肾水上升，坎、离二物交媾之际，同时招摄肝、脾、肺等脏腑之气所凝结而成的光状物体。紧接而言的“四象方能尽属阳，五叶金莲开烂熳”一语，即是在对“一团真实”一词的具体内容，做更进一步的阐述；此具体内容即是指肝心脾肺肾等五脏之气凝结时的具体光景^⑤。最后的“万丝琼蕊密舒张”之说，则是在描绘此光状物体所呈现出来之千变万化的奇妙景象。总括来说，第一首诗所描述的，正是内丹修炼过程当中所出现之“和合四象”及“五气朝元”的奇妙内景^⑥；而从光、阳、金莲、烂熳、琼蕊等语词来看，此奇妙内景的核心关键，显然是光。在王重阳的体证当中，无论是五行之气，还是由五行气所凝结而成的生命本体，皆闪耀着

① 《重阳全真集》卷一“任公问本性”一诗，对于本性与光之关系的论述，最为清楚、直接。该诗系为答复一位任姓先生的询问而写，其全文为：“如金如玉又如珠，兀兀腾腾五色铺。万道光明俱未显，一团尘垢尽皆涂。频频洗涤分圆相，细细磨揩现本初。不灭不生闲朗耀，方知却得旧规模。”（《正统道藏》第43册，第417页）由此可见，在王重阳的体证当中，生命、宇宙的本体、本性或终极实在，即是一个闪耀着无限明光的存有。王重阳如是体认，虽可在《庄子》一书当中，发现一些蛛丝马迹，比如“瞻彼阙者，虚室生白，吉祥止止”（《人间世》）“宇泰定者，发乎天光”（《庚桑楚》）“上神乘光，与形灭亡，此谓照旷”（《天地》）等文，但若放在整个道家、道教，甚至整个中国宗教、哲学思想当中，无疑仍具有独特的意义及价值。只是现今有关中国宗教、哲学的讨论，都尚未深入探讨此重要主题。有关此点，笔者在《王重阳的形上思想及养生意涵》（发表于玄奘人文社会学院主办：第一届道教学术研讨会，2002年）一文当中，有较完整之论述。

② 《重阳全真集》，第432页下。

③ 同上书，第433页上。

④ 同上书，第433页下。

⑤ 《重阳全真集》卷十二，《临江仙》“说四象”一词言：“性命阴阳如何论？心脾肾肺刀圭。更兼南北与东西，甲庚丁与癸，雀武虎龙齐。子午冲和连卯酉，春冬秋夏相携。白青赤黑吐虹蜺，坎离并震兑，水火木金躋。”（《正统道藏》第43册，第516页下）因此，就内在脏腑来说，四象当指中央脾土之外的心肾肝肺四脏（王重阳此阙词，似以“心脾肾肺”为四象，但就整阙词所论及之四季、四色、四卦、四行的相互匹配来看，应当是指“心脾肾肺”。盖脾属中央土，地位特殊，于内丹修炼当中，乃是导引其他四脏之气相凝结的媒介，故不特别列出），就五行来说，则是水火木金四行。“四象”再加上中央脾土，即成五，“五叶金莲”之说，即由此而来。

⑥ 前言，内丹修炼背后的根本预设，即在于逆反宇宙、生命创生的过程。宇宙、生命的创生，既是依循太极一阴阳一五行这样的次序，则逆修内炼的过程，即是由五而归于二，由二而归于一。“四象尽阳”“五气朝元”所指涉的，即是将原已分化至五脏当中的五行之气，重新复合凝聚为一体的内景。

五彩缤纷、炫人眼目的无限明光，王重阳即常以莲花、琼花或菊花来象征这样的内在光景^①；而从这些充斥着光之意象的象征语词，正可见出，在王重阳的形上学或内丹修证当中，光无疑是比人之肉身要来的真实的存在，甚至光本身即是道，即是生命的本体，即是究竟的实在。

至于第二首开始所谓的“水中金”，亦同样含蕴着光的意象。水者，在五行的颜色匹配当中，系属于黑色，在内在脏腑，则指肾。“水中金”这个名相，既可宽泛的指谓在混沌幽暗的修炼内景当中所显现的金黄色光明物质，亦可进一步指谓于两肾命门处由元神、元炁所凝结而成的金丹、药物，抑或指玄关开显时所出现之玄妙光状事物^②。丹家于内观、内炼至于虚极静笃之际，往往能在一片混沌幽暗的内景当中，开始觉察到一团，甚或一整片的明光；依丹家的说法，此即阴尽阳生、一阳来复，先天药物、神气或玄关产生的关键时刻。于此之际，迅速采炼，即能逐渐由后天返回先天。“收得水中金”一语，即表示已采得了闪耀着金黄色光芒的先天大药；行者若将此药物，再进一步的纯化及淬炼，生命即能彻底由阴浊转为纯阳，由后天跃入于先天，此诗最后两句，“一朵琼花开向日，晶阳返照运天心”，即在描述此状态。当然，类似这样的两句诗，亦同样反映出无比丰富之光的意象。

第三、第四首诗则指出，人的元初本性，即是一团如如真实、圆妙无比的明光。因为体证到这样的明光，所以才能摆脱妄幻，跃入于永恒与无限当中。从以上的这几首诗，无疑可以清楚地看到，具有形上及本体性质之内在明光的体证，与王重阳于内丹修炼过程当中所经历之“死亡与重生”过程的密切关系。在王重阳的体认中，宇宙、生命的实相或本体，即是一种具有无限及永恒性质的璀璨明光。在内丹炼养的过程当中，由于后天经验内容的舍弃，以及将意念凝聚于生命之形上本源（即玄牝、玄关），由是而能逐渐开显这种具有形上本体性质的无限明光。后天经验自我的转化及“死亡”，先天、形上生命的呈显，便是由此而得。是以，生命内在之无限明光的体证，正是王重阳“死亡与重生”过程当中，最具关键性的机制及内涵。当

① 出生于克什米尔地区的一位瑜伽师 Gopi Krishina，曾经论及为何许多的密教修行者，都会将“莲花”当做一种非常重要的意象，他的说法，对于我们理解王重阳的“金莲”及“玉花”之说，有相当的帮助。Gopi Krishina 说：“古代的宗师们之所以会发明 Chakra 和莲花这样的意象，必定是他们发现神经中枢在觉醒时刻所呈现的光辉状态，与旋转发亮的轮盘或阳光下晶莹剔透的盛开莲花极其类似的缘故。头部周围的光圈，不时放射着虹彩，而且被一股流经脊髓的光束支撑着，简直像极了一朵盛开的莲。而它那细长的花茎深入水中，借着无数根纤维吸取养分的情形，与 Sushumna 管道透过无数神经纤维，从各个器官吸收精微有机质以供养 Kundalini 之火的运作过程更是如出一辙。那种光景确实类似一朵瑰奇光灿的莲，而它的广大壮伟正好比千重莲瓣。在缺乏生理知识的当时，大师们也的确无法想出更好的办法来表示觉醒时用作强大能源基地的各个神经丛位置，并教导学徒为有朝一日可能出现的光辉影像做好心理准备。”（Gopi Krishina 著，王瑞徽译，《拙火——人体潜能进化的奥秘》，台北：千华出版社 1993 年版，第 162 页）以 Gopi Krishina 如上之言，对照王重阳所谓“五叶金莲开烂熳，万丝琼蕊密舒张”之说，的确可以发现高度的类似性。

② 在王重阳的各种著作当中，“水中金”一词出现近十次，笔者以为，重阳运用此词时，意义并不单一，有时指炼精化炁阶段所产生之小药，有时指炼炁化神阶段所采取的大药，有时则用做内丹所炼成之金丹、药物的代称，但无论是何者，都同样指内丹修炼过程中，某个重要阶段成就时所采取到的光状物质。比如，见于《重阳全真集》卷一所言之“玄关夺得不追寻，炼就重阳灭尽阴。从此频添木上火，由斯再煮水中金”（《正统道藏》第 43 册，页 420 下）诗句，和“自从得水中金”一诗的说法十分接近，乃指一阳来复、玄关开显之际，所采得的药物。至于卷九之“铁罐深，铁罐深，凡尘俗垢不能侵。作用焚烧木上火，行持煎煮水中金”（《正统道藏》第 43 册，页 487 上）一语中“水中金”，则当指肾中之元气而言。“焚烧木上火，煎煮水中金”一语，即指以心神凝注于命门炁穴，使神炁得以融合，凝结成药物。

然，除了这样的内容之外，类似人与宇宙万物实为一密不可分的统一整体，此世界并不是唯一的世界，在此世界之外，另有一真实永恒的神仙世界，后天的肉身并不具有实在性，人在此肉身之外，尚有一真实的主宰及本体，且此本体乃是永恒、无限及无生灭的，人在后天的虚妄意识及觉知能力之外，另有一先天而纯粹的意识及认识方式；此种意识具有一种无限微妙的感通能力，现象界的一切，皆受到阴阳规律的支配及左右，只有摆脱阴阳规律的支配，才能免于轮回，获得真正的解脱及自由……都可说是王重阳在内丹修证经验最后所体悟到的一些内容。如是的内容，和其对于光及本体的体证，显然都有密切的连带关系。

（三）王重阳内丹密契经验的特质

内丹经验的核心及最终目标，乃是契合于大道，与大道达致完全的统一，这和 mysticism 一字的意义，正好相符，因此，在本文一开始，即将王重阳所传承的内丹炼养之道，视为是一种密契主义。在西方，有关密契主义及密契经验的著作，已为数众多，William James 即提出，如果某种经验具有不可言说、知悟性、顷现性及被动性等四项特质，即可被认定为“密契经验”。^① James 之后，类似 W. Stace 及 Scharfstein 等学者，亦先后提出更多项的内容，以补充 James 说法之不足。此外，已故的日本禅师铃木大拙，亦根据其实际的禅修经验，对于禅宗的“开悟”之说，归纳出非理性、直觉性、权威性等多项特质^②。其说除了在指出禅宗的开悟经验与其他形态的密契经验之不同外，亦具有补充 James 之说法的意义。

仔细检视 James 在《宗教经验之种种》一书当中所提出的如上主张，其最大的问题，应当是遗漏了密契经验所特有之“合一”（union）的特质^③。此特质可以说是“密契经验”最重要的标志，W. Stace 及 Scharfstein 二人，皆将其列为密契经验或密契主义之首要特质，甚至以此来判定某种经验是否为密契经验的根本依据，但 James 却未将其列入，无疑是一个相当大的缺憾。其次，则为“顷现性”这项主张。James 以为，“密契状态无法维持很久。除了极少的例子之外，它的极限是半小时，多一两个小时，之后就渐渐入日常生活的状态。当经验消退时，通常只剩下模糊的记忆；但当它再度发生，却可以被认出来”^④。如是的主张，若考虑东方的佛、道教及印度教传统当中的密契经验，便有修正的必要。比如，对于王重阳来说，“与道合同”的经验，绝非只持续短暂的时间，在此经验结束之后，生命便又回复到日常状态。相反地，这样的经验，乃是一得永得，且连带的会使原有的生命及意识，带来根本而彻底的转变。佛家禅宗的开悟之说，显然亦是如此。事实上，James 之所以会得出这样的结论，和他书中所搜集到密契经验实例，主要皆为基督宗教以及偶发型态的密契主义有关。若使其生于今日，拥有更大的方便去了解东方宗教的密契传统，那么，应该就会修正这样的说法。最后，若就密契经验的特质来看，James 所举出的四项，亦较为不足。例如，W. Staces 在《密契主义与哲学》一书当

① 《宗教经验之种种》，第 458 - 459 页。

② 《开悟第一》，第 25 - 31 页。

③ Louis Dupré 为《宗教百科全书》所撰写的“密契主义”条目，即主张应在 James 所列举的四项特质之外，再加上“结合”（integration）一特质。详参 Mircea Eliade ed. *Encyclopedia of Religion*, New York: Macmillan, 1995, p246。

④ 《宗教经验之种种》，第 459 页。

中，就列举了七项，而 Scharfstein 更一举归纳出十项之多^①，由此可见 James 之说确实有较为不足的地方。然而，无论如何，James 的研究还是相当具有开创性及深刻性；后世有关密契主义及密契经验的研究，正是立基在这样可贵的基础之上。以下，即针对王重阳的内丹密契经验做更进一步的讨论。

在王重阳所遗留下来的各种著作当中，随处皆可见到其自述心境、感受的诗文。透过这些诗文，我们可以归纳出，王重阳所经历之密契于道体的经验，实具有如下的几项主要特质。

(一) 统一整体：内丹体道的经验，即是一种与宇宙万物混融为一的统一经验。透过内丹的修炼，使原本框限着生命，使自己与世界相互区隔、对立的虚妄自我，被彻底的瓦解、打破，整个人亦因此而融入全体宇宙当中，不再有任何的间隙及分别。换句话说，到了这时候，人即宇宙，宇宙即人，两者已经完全的统一在一起。比如，类似“透入晴空传不二”^②“搜出从来端的事，休分南北与西东”^③“慈悲清净俱双立，顿悟全无物物靡”^④等诗词，都传达出如是统一感受。

(二) 真实绝对：王重阳以“全真”一词，来称呼自己所创立之宗派的名称，即直接地指点出，“全然的真实”正是其体悟及传教的核心所在。所谓“存神养浩全真性”^⑤，“蓦然捉住这元初，幻化方知不属余。一个光明真了了，五般彩艳自如如”^⑥，都清楚地显示出其内在真实绝对的心境与感受。

(三) 快乐喜悦：欢喜、快乐及喜悦等字眼，乃是王重阳的诗文集当中，十分常见的字眼。这充分显示出，王重阳从其内丹实践当中，获得一种真实无比、绵延永恒的快乐及喜悦。从此角度来看，内丹之道亦可说是一条获得喜悦的道路。比如“夺得仙丹超造化，有余真乐证无余”^⑦“光辉灿烂知分付，果证无余乐有余”^⑧“吉吉吉人王嘉总，无思无虑乐陶陶”^⑨等语，都充分表达出其内心无限幸福愉悦的感受。

(四) 光明清净：正如前文所说的一般，在王重阳的体认当中，本性即是道，即是一种光耀璀璨的无限明光，因此，合道或体道，便等是将生命完全融入这光耀异常的无限明光一般。重阳的诗词作品当中，有关此景的描述甚多，以下所引出的，即是其中数例：“搜开本有自分明，放出真光灭尽情”^⑩“明光一点绝尘埃，莹彻那分内外”^⑪“一颗明珠，万道霞光照”^⑫。

(五) 自在逍遥：绝待逍遥本是庄子的根本追求，在王重阳的《全真集》等著作当中，亦

① 《神秘经验》，第 189 - 226 页。

② 《重阳全真集》，第 490 页上。

③ 同上书，第 432 页上。

④ 同上书，第 421 页下。

⑤ 同上书，第 431 页上。

⑥ 同上书，第 433 页下。

⑦ 同上书，第 414 页上。

⑧ 同上书，第 416 页上。

⑨ 同上书，第 414 页下。

⑩ 同上书，第 418 页下。

⑪ 同上书，第 488 页上。

⑫ 同上书，第 447 页下。

处处表现出这样的心境。比如“妙妙玄玄无罣碍，惺惺了了永逍遥”^①“此个大丹归物外，逍遥来往入虚无”^②“灵明一点，逍遥自在”^③等语，都是当中的显例。

(六) 安详静定：虚极静笃本为道家所追求的境界，此境界的进入，亦被视为契悟道体的重要前提。此外，虚静亦可被视做道之一种根本的特质。王重阳在《三州五会化缘榜》一文当中曾言：“诸公如要修行，饥来吃饭，睡来合眼。也莫打坐，也莫学道，只要尘凡事屏除，只用心中清静两个字，其余都不是修行。”^④此可见其对于“清静”重视的程度。在其自述悟道的心境当中，虚静、平安、静定等字眼，出现的频率相当的高。比如“墓中閤寂真虚静，隔断凡间世上尘”^⑤“炎凉寻自在，觅逍遥，渐渐归禅定”^⑥“今日却归元本路，自然清静永恬然”^⑦等语，都是例证。

(七) 了然彻悟：James 在论及密契经验之“知悟性”这样的特质时，曾说：“虽然密契状态近似感觉状态，但对那些经验此种状态的人而言，它也是一种知性状态。密契状态是对于推论理智所无法探测之深刻真理的洞悟。它们是洞见、启示，虽然无法言传，但充满意义与重要性，通常对于未来还带着一种奇特的权威感。”^⑧James 此说，无论是在老子或王重阳身上，皆可得到印证。在老子的体证当中，道乃是万事万物的根本原因，复归于道，即能了悟一切，所谓“得母而知子”，“执古之道，以御今之有”等说，都传达出这样的认识。王重阳承继老子的思想，亦有完全一致的说法。所谓“东西南北皆圆转，到此方知处处通”^⑨“万般神应还谁见，一个真灵只自钦”^⑩等语，皆表达出其体道之后了悟一切、神应无方的境界。

(八) 玄妙深奥：在《道德经》当中，老子常以“玄”字来表现道之无形无相、无穷无尽、变化多端且又恍惚难测的特质。而一个修道有成之人，在老子的眼中，亦具有“微妙玄通，深不可测”的人格特性。类似这样的一些描述，在王重阳的对于道的体悟当中，亦同样可以见到。比如“全得得，窃默与冥昏，慧性来回清净路，真灵出入妙玄门”^⑪“二道合和归本类，想玄玄，寻密秘”^⑫“勘破行功无作用，于斯便可认玄玄”^⑬等语，都是极具代表性的例子。

(九) 平等包容：自我的消融、瓦解或彻底转化，乃是体道、悟道的根本前提。人在消融自我之后，生命完全混同于宇宙万物，不再存有任何的分别及差异。于是，一种平等、包容的无限意识，亦自然而产生。王重阳本人，甚至将“平等”视为是“道德之祖，清静之元……玉

① 《重阳全真集》，第 486 页上。

② 同上书，第 421 页上。

③ 同上书，第 445 页下。

④ 《重阳教化集》，第 564 页下。

⑤ 《重阳全真集》，第 430 页下。

⑥ 同上书，第 440 页上。

⑦ 同上书，第 461 页下。

⑧ 《宗教经验之种种》，第 458 页。

⑨ 《重阳全真集》，第 413 页下。

⑩ 同上书，第 420 页下。

⑪ 同上书，第 453 页下。

⑫ 同上书，第 454 页下。

⑬ 同上书，第 489 页下。

花、金莲之根本，三光、七宝之宗源”^①，其对于平等的重视与强调，由此可见一斑。所谓“平等常施为大道，清净不退得真慈”^②“知公能作自身观，物命于人没两般”^③等语，都清楚地表现出王重阳所强调的平等包容之心。

(十) 永恒不朽：在老子的描述中，道具有“周行而不殆”“自今及古，其名不去”这样一种永恒常在，无毁无亡的特质。人若回归于道，亦能与大道同其不朽。此点在王重阳的著作当中，亦多有所见。以下的诗词，即充分传达出这样的思想：“不灭不生闲朗耀，方知却得旧规模”^④“复住空中超造化，得归物外越乾坤，那论若亡存”^⑤“彻中央大罗天，归去永除迁变”^⑥。王重阳对于道教所追求的“长生不死”理想，亦可从如上的诗词来理解。

(十一) 不可言说：不可言说，乃是 James 所列举密契经验之第一项特征，而老子《道德经》的第一章，亦开宗明义的指出，永恒的常道，乃离于言诠（“道可道，非常道”）的主张。在王重阳的密契经验当中，“不可言说”亦同样是一项非常重要的特性。比如，“窃默昏冥非有说，自然秘密稳神仙”^⑦“唯愿回头通此着，果登无漏绝谈论”^⑧“从兹默默与昏昏，又更冥冥还杳杳”^⑨等语，即充分表现出道之不可以言诠的特质。

(十二) 充实满足：人之所以会有空虚匮乏、心中无主之感，乃是因为生命不断顺任感官，追逐外境，不知节制反照。修丹所走的，正是一条回归逆反的道路。若是生命能收视返听、回光返照，复归于生命之根本源头——道，即能感到充实满全，不再有空虚、匮乏的感受产生。在王重阳的诗文集当中，亦屡屡可见这样的心境抒发。比如“养就神和气，自不寒不饥不寐”^⑩“养成元气常充满，结住灵神莫漏津”^⑪“识汞知铅，气满精牢神聚”^⑫等语，都充分表达出充实满足的心境。

(十三) 独立绝待：一个拥有密契经验的人，往往会有超然脱俗、独立绝待，昂然高举于世界之上，不再为世俗之事所羁绊与染污的心情产生。此点在王重阳的著作当中，亦常见到。所谓“精神气候谁能比，日月星辰自可同”^⑬“从此逍遥，真自在如然，断却丝麻出世缠”^⑭等语，都传达出这样的感受。

(十四) 脱胎换骨：相对于日常经验或通常的感官经验来说，密契经验乃是一种具有超常、超验、深度、根源、终极以及形而上等特质的经验，其所反映的乃是一种超越于通常经验层次

① 《重阳教化集》，页 564 上。

② 《重阳全真集》，页 417 上。

③ 同上书，第 416 页下。

④ 同上书，第 417 页上。

⑤ 同上书，第 453 页。

⑥ 同上书，第 458 页上。

⑦ 同上书，第 415 页上。

⑧ 同上书，第 487 页上。

⑨ 同上书，第 496 页上。

⑩ 同上书，第 450 页下。

⑪ 同上书，第 491 页上。

⑫ 同上书，第 442 页上。

⑬ 同上书，第 417 页上。

⑭ 同上书，第 444 页上。

的实在。因此，当一个人因某种机缘而得以碰触到此类经验时，往往会有摆脱了原有的生命及意识，进入到另一个时空的感受；于是，类似“脱胎换骨”或“我已不再是原来的我”这样的感受，也会因之而产生。这在许多经历过密契经验的人身上，实为相当共通的现象。王重阳的“活死人”之说，便是其中相当具有代表性的说法。

以上，我们从王重阳为数众多的体道诗词当中，归纳整理出内丹密契经验的十四项主要特征。这些特征，彼此皆互有关联，且在老庄的书中，基本上皆可见到。把内丹之道的渊源追溯到老子身上的王重阳，具有和老子一样的体验和感受，自不是意外之事。若和其他宗教或非宗教的密契经验相比较，王重阳的体验，其共通处亦有不少。然限于主题及篇幅，有关王重阳内丹密契经验的内涵与特质，和其他密契主义的比较，只能另撰他文来处理^①。

四、对于王重阳内丹经验的进一步反省及检讨

（一）内丹密契经验之真实性问题

对于重阳来说，回归于道、与道相合契的经验，正是人类所有内外经验当中，最真实深刻、最具根源性及终极性意义的生命经验。人因契悟于道，由是而能转虚妄为真实，化相对为绝对，且从此活在一种如如真实的境况当中，而一切的思想及言行，亦因此具有绝对真实的意义。若是生命未曾经历这样一种彻底的蜕变与转化，则所见所思、所言所行，皆不免带有相对及虚妄的性质。王重阳如是一般的存有论思想，正好与现代世界的观点截然相反。在这个只相信人的理性和感官，相信数字及测量的时代当中，经验及物质的世界，自不免被认定是唯一的实在；至于那一个被古代许多宗教、哲学传统视为是超越感官经验、无法被观察、测量及认识，但却是一切现象之根源及基础的形上本体（比如，道、梵、神、上帝等），反而成了一种虚妄不实的假设，甚至遭到被彻底摒弃及遗忘的命运。因此，类似王重阳这样一种经由神秘玄奥且超越于感官经验层次的密契经验所发展出来的存有论观点，在这个时代当中，自然会被投以怀疑及不信任的眼光。

然问题是，感性与理性真是人类从事认识活动的唯一管道吗？经由感性与理性所建构起来的科学知识，是否真的具有绝对性，因此可作为评判其他一切认知的根本标准？对于这两个问题，无论是从科学心理学、创造心理学、科学哲学，还是从哲学认识论、科学知识的演化以及人类意识的发展情况来看，答案都是否定的。科学理论的提出及建构，除了要借助感官知觉以及理性的推理思辨之外，更重要的乃是一种难以具体言明或无法确切掌握的准确灵感、洞见及直观。这是大部分的科学家都会承认的事实；而从整个科学发现的历史当中，亦可找到无数的案例来支持这样的说法。因此，单就科学域本身来看，都必然要肯定，人类有外于感官知觉及理性思辨能力的认识管道与能力，且此能力的重要性，相对于感性及理性来说，实有过之而无不及。除此之外，人类艺术的创作、各种知识领域的发现，以及原始式思维的存在，也都可以支持如上的结论。

^① 详参拙文：《密契经验的比较研究——以王重阳、王凤仪、虚云法师及 Gopi Krishna 为核心的讨论》，文化大学哲学系、三清道家道教基金会：“道文化国际研讨会”，2006年5月。

其次，从康德《纯粹理性批判》一书当中的论证，量子力学的出现，以及科学知识本身乃是一个不断发展演进的历程来看，科学知识之具有相对性、局部性以及无法认识终极实在，乃是一个相当明显的事实，因此，并没有理由以现今的科学知识，来评判具有绝对及原初性质之密契经验内容（比如，体会到光的存在）的真实与否。James 所谓的“密契者是刀枪不入的”^①以及“理性主义即使对它发牢骚，也是徒劳”^②等语，也同样表达出密契经验的实际内涵，并非科学、理性抑或没有此类经验的人所能置喙的看法^③；不过，他也同时认为，“对于那些没有直接经验的人，这些密契经验没有任何权威要他们毫无批判地接受这些经验的启示”^④。当然，当我们否定了可以从现代科学知识的角度来驳斥密契经验之内容时，并不代表密契经验的内容皆已得到了证明。由于“密契经验对那些经验者来说是一种对事实的直接知觉，就像我们有的任何感官经验一样”^⑤，因此，我们大概只能从经验者在经历密契经验之后，所带来的实际转变（比如，快乐喜悦、清净光明等特质），来间接推论密契经验之实际的真实性^⑥。除此之外，类似王重阳这样一种经过长期专注的修炼而引发的密契经验，相较于那一些具有突发、偶然及短暂性质的密契经验，则更多了一种方法论、工夫论与具体操作过程的保障及说明。这样的保障及说明，不只提供了他人理解密契经验之详细过程及其内涵的管道，而且，也使密契经验的发生，具有了类似现代科学所强调的“可重复性”。所以，除非我们能具体地指出这样一种方法论、工夫论或操作方法（比如，收视返听、专注意守）的虚妄不实，否则即无法有力地反驳密契经验的实际可能性。

（二）王重阳内丹经验的启示与价值

“人性的探究”（A Study of Human Nature），乃是 William James 为《宗教经验之种种》一书所拟的副标题。James 之所以会为该书加上这样一个副标题，正充分显示出，当他在探讨这些奇伟瑰怪的宗教经验时，他并未把这些经验单单视之为专属于少数人或宗教徒才可能拥有的经验，也不认为这样的探讨，只对宗教研究有意义；反之，而是看到了这些经验的背后，所涵蕴的普遍意义与价值。透过对这些经验的探讨，我们有可能更加深入而完整地了解宇宙、生命，以及人类生命、意识之更为深层、更为真实的内涵。是以，他在该书当中，曾一再地表达出如

① 《宗教经验之种种》，第 498 页。

② 同上。

③ 作为一个实用主义的哲学家，James 比较是从密契经验所带来的实际效益，来看其是否有真实性的问题。在他的认识当中，密契经验带给实际经验者的转变，显是正面而有益的，因此，自亦有其真实性（《宗教经验之种种》，第 498 页）。

④ 《宗教经验之种种》，第 498 页。

⑤ 同上书，第 499 页。

⑥ 在今天，有关静坐、气功、瑜伽或太极拳的修行所带给身心意识的实际转变情况，已可透过一些现代科学仪器（比如，脑波仪 EEG）来加以观测及记录（李嗣涔著：《人体身心灵科学——气功、特异功能及信息场》，自印本，2001 年）。这样的可能，也为透过科学的方式来了解、验证或否证密契经验提供一个新的契机。不过，由于密契经验的类型极多，特别是对那些具有偶发及短暂性质的密契经验，能否透过现代科学仪器的测试，尝试归纳出当人进入密契状态时，大脑脑波所普遍呈现的振动情况，便很成问题。再者，即使我们有可能归纳出当人进入密契状态时，大脑脑波所普遍呈现的振幅情况，并借此来评断某人是否真的具有密契经验，但这样的评断，仍显然具有相对性；而且，我们仍无法借由这样的方式，具体的评断某位真正拥有密契经验之人所宣称之各项体验内容的真实与否。

下一般的结论性观点及见解：

原初真理永远是建立于出自冲动的信仰；可以用言语道出的哲学，只是把它转化为华丽的公式而已。那些非理性而直接的确信，是我们内心较为深刻的部分，可以用理性来辩驳的部分，只是一种表面的展示。直觉引导，理智跟随其后。^①

若干年前，我自己对于氧化亚氮所引起的迷醉状态做过一些观察，还把结果付印成书。当时有一个结论压迫在我心中，但我对此真理的想法，始终没有动摇过。这个结论就是，日常的觉醒意识，也就是我们所称的理性意识，只不过是一种特殊的意识状态，在其周围还存在着许多全然不同的可能意识状态，彼此之间只以极薄的帷幕互相隔开。我们可能终其一生没有感觉到这些意识状态的存在；但只要施予所需要的刺激，一触之间它们就可以完全呈现；它们是心灵的特定形态，也许某处正是应用与适应的范围。任何关于宇宙整体的讨论，如果忽略其他形式之意识状态的话，是不会有什麼结论的。^②

我所受过的全部教育都使我相信，我们现有意识的世界，只是许多存在的意识世界之一，而且其他的世界，必然也包含对我们生命有意义的经验^③。

James之所以会得出如上的一些结论，和他对于宗教密契经验的探讨，有着相当密切的关系。正因为他坚信这样的一些结论，因此，他便将自己定位在“超自然主义”这样的哲学流派上。这一个哲学流派，“相信在与理想的感通之中，新的力量会进入世界，并为这个世界带来新的变化”。

James因探讨宗教密契经验所得出的如上结论，显然亦可以从王重阳本人的内丹经验当中得到支持与印证。在王重阳的体认当中，立基于肉体身躯之上的后天生命及意识，因其不断流转变迁，因此，并无终极的实在性，抑或拥有固定不变的本质。我们之所以会觉得其有真实性，且以为它就是我们生命、意识的全部，乃是源自于一种虚妄的无明及执迷。事实上，在这个虚妄不实的后天生命及意识之后，还存在一个真实、永恒、纯粹、无限的本体，此方为人类生命的真实面目或真正本质。内丹修炼的根本目的，即在由后天返归先天，摒弃妄幻、体证真实，了知生命之真正实相。王重阳的所有著作当中所一再反复宣扬的中心主题，正是这样的一种认识；其一手创立的全真道教，所孜孜追求的，亦在于此。以下所引出的诗词，便是其中相当具有代表性的说法：

胎生卵湿化成人，迷惑安知四假因。正是泥团为土块，聚为身体化为尘。^④

静中勘破五行因，由此能捐四假身。返见本初真面目，白云稳驾一仙神。^⑤

本初面目，禀三光精秀，分来团聚。得得成形，唯自在，应占逍遥门户。一个灵明，因何堕落，扑入凡胎处。轮回贩骨，几时休歇停住？搜获虚幻身躯，荣华富贵，莫也非坚固。顿悟如如，缘合后，深谢真师垂顾。秘诀亲传依从做，彻达了，凭遭遇云朋霞友，并

① 《宗教经验之种种》，第89-90页。

② 同上书，第465页。

③ 同上书，第611页。

④ 《重阳全真集》，第431页下。

⑤ 同上书，第432页下。

归蓬岛琼路^①。

王重阳如是体认，和《老子》一书当中身与神、有与无、器与朴、子与母，以及内丹家识神与元神、本元之性与气质之性的区分，显有一脉相承的关系。透过王重阳这样一位人物的实际体证及探讨，使我们看到人类生命之更为根本、深刻及真实的内涵及可能；这样的内涵及可能，乃是大部分人的一生所难以想象以及所未曾去开发和触及的。在王重阳看来，这也正是我们之所以活得盲目、痛苦、狭隘、不安、空虚、贫乏、不踏实、不自在及缺乏意义，以及人类社会为何一直充满着冲突、对立甚至战争的主要原因^②。人类生命如果要跳脱种种存在的困境，彻底解决存在的根本问题，只有设法打破后天狭隘、相对、虚妄而有限的自我意识，复归于存有之本源，开显那一个混同无分、无穷无尽之先天纯粹意识方有可能。在王重阳身上，这样的一种可能，乃是借由内丹的逐步修炼而成就的；王重阳内丹经验的可贵，即在于为我们展示了人性、意识的这种深层内涵及可能，丰富及深化我们对于自身生命的认识，以及明确指出达到这种可能的方法。无论是从生命的自在解脱，还是从宇宙、生命实相的体证以及哲学形而上学的建构等角度来看，这样的经验，都具有相当可贵的意义及价值。

五、结论

对于中国以及印度的宗教、哲学传统来说，密契主义都是一个相当根本而重要的一支；而密契主义的核心，就在于与终极实在达到完全的融合与统一的经验。因此，仔细去探究这种经验的具体内涵、特质及过程，无疑是了解中国及印度宗教、哲学的关键所在。在这一点上，铃木大拙对于禅宗开悟经验的剖析及诠释，便是一个极具启发性的典范。只是在中文学界，仍未见到可与之相互辉映的论著。本文主要的探讨对象——王重阳，乃是一个相当典型的密契主义式人物。由于其死后留下大量有关修丹、修道的资料，因此，正可作为我们了解密契经验的形成过程以及其具体内涵与特质的重要根据。透过这样一种典型的深入剖析及探讨，除了有助我

^① 《重阳全真集》，第442页下。

^② 审查者以为，笔者此处之论述及诠释，恐犯了“范畴谬误”的问题。对此质疑，笔者的答复是，类似这样的诠释，在各宗教当中，实相当普遍。比如，佛家即把“无明”视为是业报轮回和生灭法界存在，以及人类生命、社会之一切问题的根本原因；而庄子则将是非或分别心的呈显，视为是大道亏缺、爱执产生、人民及君臣争相夺利和争战的主要原因；至于犹太教、基督教的经典中，亚当、夏娃因吃了分别善恶的果实，因而开始有死亡，以及开始承受种种苦难，最后并被神逐出伊甸乐园的神话，亦同样含蕴着分别或自我意识的呈现，乃是生命之所以有死亡及种种苦难的原初根源。各大宗教之所以会出现如是的一种观点，其原因正在于，宗教本身乃是一种“终极性的探求及关怀”，宗教的思维，乃是一种类似形而上学般的根源性、彻底性及整体性的思维。这样的关怀及思维，务求深探宇宙、生命的本质、实相，以及生命问题的根本原因，并寻求问题的根本解决之道。无论是佛家的“无明”说，还是老庄有关的“是非”及“有为”之心的说法，皆有十分严谨、缜密的分析及论证，指出其为生命之各种问题的根本源头。至于这样的观点，是否会落入逻辑上所谓“范畴谬误”，笔者并不认为。以战争一事为例，此事表面上来看，似与宗教无关的另一个范畴，宗教的教义，也似乎无法解决战争的问题，但如果我们深入去探索战争在人性上的成因，则会发现，无论是佛家所说的“无明”“分别”，还是老庄所说的“是非”“有为”之心，的确都是导致人类彼此争战或对立的根本原因。笔者当然赞同，防止战争的发生，并不能只单纯地诉诸“般若智慧”、平等心及无分别心，各种防止战争产生之机制的建立，绝对是必要的，但如果想要彻底根绝战争的问题（虽然这样的理想，在有限的存在界当中，是不可能真正达到的），就像要使生命得到真正的平安、自在及解脱一般，无疑必须从心性的统一、澄明及无分别做起。

们了解王重阳本人的宗教、哲学思想之外，也可以由此看到中国的宗教、哲学传统所据以建立其思想、理论的主要方式。再者，这样的探讨，亦极有益我们去思考宇宙、生命的本质性问题；我们甚至可以立基在这样的基础上，建立起一种属于内丹的深度心理学。

在本文当中，我们首先概要地论述王重阳内丹思想的基本要旨。其次，即深入剖析、探讨王重阳内丹密契经验的内涵与特质。此亦是本文最核心的论述。最后，再针对王重阳的内丹经验，做进一步的反省及检讨。诚如本文开始所言，有关王重阳的研究，虽已累积不少成果，但大都偏向文学、历史及思想史等层面。至于了解王重阳最核心的关键所在——内丹，泰半的论著，虽都曾言及，但仍不免停留在初步介绍的层次。本文尝试从密契主义的角度切入，一来在弥补现今研究的不足，二来，亦视密契主义的角度，乃是理解重阳内丹思想的关键所在。然碍于自身学力及时间、篇幅的限制，于内丹及其相应经验的诠释，仍存在许多可以努力的空间，日后作者将继续针对相关主题（比如，王重阳内丹经验的语言问题），做更深入的探讨。

引用书目

传统文献

（唐）钟离权：《钟吕传道全集》，台北：自由出版社 1984 年版。

（五代）崔希范：《入药镜》，收于萧天石主编：《钟吕传道全集》，台北：自由出版社 1984 年版。

（五代）谭峭著，丁禎彦、李似珍点校：《化书》，中华书局 1996 年版。

（金）王重阳：《重阳全真集》，《正统道藏》第 43 册，台北：新文丰出版公司 1988 年版。

（金）王重阳：《重阳教化集》，《正统道藏》第 43 册，台北：新文丰出版公司 1988 年版。

（金）王重阳：《重阳真人授马丹阳二十四诀》，《正统道藏》第 43 册，台北：新文丰出版公司 1988 年版。

（金）王重阳：《重阳立教十五论》，《正统道藏》第 54 册，台北：新文丰出版公司 1988 年版。

（金）邱处机：《邱祖语录》，收于萧天石主编：《吕祖心法传道集、邱祖全书节辑合刊》一书中，台北：自由出版社 1998 年版。

近人论著

王沐：《悟真篇浅解》，中华书局 1990 年版。

王凤仪：《王凤仪言行录》，台中：圣德杂志社 1971 年版。

任继愈主编：《中国道教史》，上海人民出版社 1990 年版。

李嗣涪：《人体身心灵科学——气功、特异功能及信息场》，自印本，2001 年。

铃木大拙：《开悟第一》，徐进夫译，台北：志文出版社 1993 年版。

孟祥森译：《禅学随笔》，台北：志文出版社 2000 年版。

胡其德：《王重阳创全真教的背景分析》，《台湾宗教学会通讯》第 8 期，台北：台湾宗教学会，2001 年。

《王重阳的“解脱”法门》，《丹道研究》创刊号，台北：丹道文化教育基金会，2006 年。

萧天石：《道家养生学概要》，台北：自由出版社 1990 年版。

萧进铭：《王重阳的形上思想及养生意涵》，玄奘人文社会学院主办“第一届道教学术研讨会”，2002 年。

萧进铭：《从外丹到内丹——两种形上学的转移》，收于《清华学报》2006 年第三十六卷第 1 期。

萧进铭：《密契经验的比较研究——以王重阳、王凤仪、虚云法师及 Gopi Krishna 为核心的讨论》，文化大学哲学系、三清道家道教基金会合办之“道文化国际研讨会”，2006 年。

萧进铭：《玄牝考》，收于《丹道研究》（创刊号），台北：财团法人丹道文化教育基金会，2006 年。

Brühl, Lévy 原著，丁由译：《原始思维》，商务印书馆 1995 年版。

Dionysius 原著，包利民译：《神秘神学》，三联书店 1998 年版。

Eliade, Mircea *Myths, Dreams and Mysteries*, translated by Philip Mariret, New York: Harper & Row, Publishers, 1960.

Shamanism: Archaic Technique of Ecstasy, translated by Willard R. Trask, Princeton University Press, 1974.

The Two and the One, translated by J. M. Cohen, Chicago: University of Chicago Press, 1979.

Encyclopedia of Religion, New York: Macmillan, 1987.

《神秘主义、巫术与文化风尚》，光明日报出版社1990年版。

杨素娥译：《圣与俗——宗教的本质》，台北：桂冠出版社2001年版。

James, William 原著，蔡佳怡、刘宏信译：《宗教经验之种种》，台北：立绪出版社2001年版。

Jung, G. G. 原著，杨儒宾译：《黄金之花的秘密——道教内丹学引论》，台北：商鼎文化，2002年版。

Moody, Raymond A. 原著，长安译：《来生》，台北：方智出版社。

Kohn, Livia, *Early Chinese Mysticism*, Princeton University Press, New Jersey, 1992.

Krishina, Gopi 原著，王瑞徽译：《拙火——人体潜能进化的奥秘》，台北：千华出版社1993年版。

Louth, Andrew 原著，孙毅、游冠辉译：《神学的灵泉——基督教神秘主义传统的起源》，中国致公出版社2001年版。

Parrinder, Geoffrey 原著，舒晓炜、徐钧尧译：《世界宗教中的神秘主义》，今日中国出版社1992年版。

Scharfstein, Ben-Ami 原著，徐进夫译：《神秘经验》，台北：天华出版事业有限公司，1982年。

Scholem, G. G. 原著，涂笑非译：《犹太教神秘主义主流》，四川人民出版社2000年版。

Stace, W. T. 原著，杨儒宾译：《冥契主义与哲学》，台北：正中书局1998年版。

莲华生大士原著，徐进夫译：《西藏度亡经》，台北：天华出版社1992年版。

试论陈致虚的金丹大道*

李远国

陈致虚，元代道士，道教学者，字观吾，号上阳子，江右庐陵人。他得北宗赵友钦真传，又复遇青城老师授以南宗阴阳双修丹法，遂精通二宗之奥秘，成为融合南北二宗为一体的重要人物。

他的著作甚丰，主要有《金丹大要》《金丹大要图》《金丹大要仙派》《度人经注》《周易参同契注》《悟真篇注》等。这些著作相当广泛而又深入地研讨了性命双修的内炼之道，并提出了一个系统的丹道传授体系，从而受到道教中人的高度赞誉。如其《金丹大要》十卷，“首卷虚无三章，以象三才；二卷上药一章，以体法身；三卷妙用九章，以证九还；四卷须知七章，以验七返；五卷积功诗歌，以分邪正；六卷累行序说，使无著象；七卷发真问答，接引群生；八卷修真图像，示可印证；九卷越格拟古，最上一乘；十卷超宗酌古，见性成佛。卷卷皆备铅汞火候，学道之士首卷不悟，须寻二卷、三卷；不达四卷；须知次第熟览，无一不备”。其门人明素蟾赞颂此书说：“驾拯溺之慈航，仗斩邪之慧剑，绍隆丹阳正传之脉，发泄青城至秘之文，明前代所未明，说古人所未说。”

陈致虚的弟子颇多，著名的有初阳子王冰田、一阳子潘太初、碧阳子车兰谷、宗阳子明素蟾、元阳子欧阳玉渊、心阳子余观古、来阳子李天来、回阳子张毅夫、得阳子夏彦文、扶阳子赵仁卿、南阳子邓养浩、致阳子赵伯庸、东阳子陶唐佐，他们多为元代道士，尤以擅长金丹之道著称。

道教练养方士们，在汉唐之际一般皆以《参同契》为丹经之主。入宋以后，张伯端开始公开祖述黄老，其后内丹派人遂编述了一个神秘的金丹法统，至陈致虚手中，这一显赫威严的法统基本完成。

陈致虚指出，金丹大道渊源于太古，黄帝修之而登云天，老君修之是为道祖，巢由高蹈，籛铿长年，尔来迄今，历数得道丹成者不知有多少。自河上公五传，而至魏伯阳。其后张陵得伯阳之旨，丹成道备，降魔布教。又有葛玄、许逊等济幽斩蛟，逢时匡世救劫。“华阳玄甫、云房、洞宾授受以来，深山妙窟，代不乏人，其间道成而隐，但为身谋，不肯遗名于世间者，岂胜道哉！复有传世存道，序传诗歌，或隐或显，宁具知乎？至于功高德重，尊居帝境，宰制

* 本文原载《中国道教》1991年第1期，第44-48页。

劫运者，又难备知。燕相海蟾受于纯阳，而得紫阳，以传杏林、紫贤、泥丸、海琼、接踵者多。我重阳翁受于纯阳，而得丹阳，全真教立，长春、长真、长生、玉阳、广宁、清静诸老仙辈，枝分接济。丹经妙诀，散满人间，唯紫阳《悟真篇》颇详，又得无名子诸公引而明之。我黄房公得于丹阳，乃授太虚，以传紫琼，我缘督子得于紫琼。”缘督子即陈致虚的老师赵友钦，这样一来，陈致虚合法地把自己抬高到正宗传人的地位。他说：“金丹之道，三十四传而得双玉翁，又三传至于予。”^①由此陈致虚成为千古不绝的金丹大道的三十七代正宗传人。

在这里，他把先秦道家思想家老子说成是开辟金丹大道的道祖，认为万卷丹经，当以《阴符经》《道德经》为祖，其次方为《金碧龙虎经》《周易参同契》。其作《道德经序》称，道始无名，德亦非称，它先天地而位天地，始万物而育万物。“自老子一指出—强名之后，千古之上，此道得老子以明；万世以下，此道以老子为法。天以清，地以宁，三光以明，万物以荣，圣人仙佛以修成。噫！道果何物而若是其也，孔子而佛，皆明此道，非另有一道也，后来乃分三教。”则将儒、释、道三家归—源，从而把老子抬高到三教始祖万代圣真的地位。

他说，老子之道贯通三教，融汇万法，故张良得此道以佐汉而定天下，文帝以此道无为而治大安天下，张陵得之降魔济民，许逊得之善摄养身，唯其金丹理论奥秘罕露，世人晓知甚少。如《道德经》所云“恍惚中有象有物，杳冥中有精有信”“不贵难得之货”等，皆直指大道，显露玄机。至于“众甫”“神器”“玄牝”“橐龠”之类，皆为经中所隐八十余金丹术语异名。“盖深注意于道，使后之人从是而悟，因悟而入，因人而有焉，即有为者金丹也。”

据此而言，老子之道即金丹之道。他总结这个千古贯通的金丹之说：“形以道全，命以术延，此语尽备金丹之说。南华老仙云：‘鱼相忘于江湖，人相忘于道术。’老子曰：‘上德无为而无以为，下德为之而有以为。’上德者，内丹之不亏，故以道全其形。下德者，外丹之作用，故以术延其命。若求天仙，须兼内外而修……即如人身初生，神气浑全，复以道而养之，则箴鏗之寿信未为多，此人之上德也。倘年壮气盛，与嗜欲俱，若非外丹之术，曷延其命？深斯道者，则道为体术为用，假术以成其道者，犹借良智以安其国。然君所谓术者，则非小伎也，乃天地阴阳造化生生之道也。如顺则生物生人者，是后天地之道也；逆则成仙成佛者，是先天地金丹之道也，此所谓术者也。故列圣相传，必师其术，以裨其道。伏羲周孔之易术也，故曰—阴—阳之谓道。孔子曰：慎斯术也，以往其无所失矣。释云佛法者，法即术也。是以《华严合论》云：‘一切巧术智增悲。妙道曰黄老之术，盖言黄帝老子皆以此而成道也，三教一家，实无二道。’”^②

内丹修炼是一门精深的养生体系，它要求修炼者从各个方面去完成。对此，陈致虚提出修炼必须通晓的七个问题。

陈致虚认为，大道宏伟精博，生而知之者甚少。他托老子之名曰：“吾非圣人，学而得之。”谓金丹大道必待圣师面传，从来没有无师自通自悟的先例，故“黄帝师广成子，老子师商容，孔子师老子，释迦师瞿昙，圣人皆拜真师。后世凡流，却要自悟，何其诬妄。唯有俊流

① 《金丹大要》。

② 《金丹大要》卷二。

得师一指，闲处下工，无人知觉，一旦道成显其神通，以为顿悟，此则有之”^①。圣贤仙佛尚且如此，何况世人。学道者更当学而不厌，以闻大道。

陈致虚把道分为两种。一种是立谈之道。君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友，此纲常之道虽童稚亦可训之；安炉立鼎，烧炼凡砂水银，此外丹之术虽愚夫愚妇亦可为之；顽坐守性，持斋守戒，此坐禅之法虽庸人孺子亦可至之，以上三种，皆属立谈之道。此外，尚有“心授”之道。陈致虚说：“所言心授者，天命之谓性，率性之谓道。此可以心授而不可以立谈也。”这个只可心授的大道，在孔子谓之“一贯者”，孟子谓之“集义所生者”，在道家谓之“无为而无不为”“为之而有以为”，佛家谓之“正法藏眼，直指人心，即最上一乘之道也”。这两者之间的区别，学道者应该辨明。

心授大道不可立谈言传，唯觉悟者可得。陈致虚说：“道有三悟，得者可传。修行者从近与远，及身与物，四者求之，眼下自有悟处，所谓‘近取诸身，远取诸物’，是其一也；修行者以内外远，及心形物，六者求之，目下便有悟处，所谓‘内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，远观其物，物无其物’，是其二也。修行者从心、佛、物三者求之，脚跟下即有悟处，所谓‘不是心，不是佛，不是物’，是其三也。”通过由近及远，由身及物，内外静观，即可达到非心非佛，四天归空的觉悟境界，至此便可意领神会金丹大道。

道又有三传之缘。陈致虚说：凡文人善士，寡言好善，能弃富贵而修持，此为上士；质而不文，闻道笃信，能割恩爱而力行精进，此为中士；虽愚而信实，乐善弃恶，其志可尚，此为下士。三者虽有根基浅深的差异，但心志慕道，故均宜传予大道。“故得此道者，莫不勇猛精进，莫不坚固智慧，莫不遏恶扬善。夫善之一字，乃入道之梯航也。是以常人耳常闻善，则肾不走精；口常语善，则心不失神；鼻常嗅善，则肺能安魄；眼常视善，则肝能育魂；意常思善，则脾胃生气，黄中通理。大修行之人，奚可不善欤。”

道又有三戒，一戒“好谄”，二戒“夸眩”，三戒“不知命”。又有三玄之说，“无德宜去之”，“不广宜去之”，“无实宜去之”。又有四异之说，谓酒色财气，世人为之淫乱伤生，仙家借以炼性修命。“大修行人戒饮静坐，炼精怡神，不为酒乱，此为异耳。”“大修行人似同而异，酒肆淫房未尝不戏，却乃非色为色，知色不色，不色中色，色无定色，此谓异耳。”“大修行人既得其财，即以求药、得药、成丹，丹成而后，尽散其余，此为异耳。”“大修行人所争之气，非人所知，是先天地真一之气，上阳子曰：修仙作佛皆此先天真一之气，若非是气，不系修行，不能长生，此为异耳。”^②

以上所述皆为金丹道的基本面貌，至于在具体的修持中，又有许多值得注意的问题。陈致虚把有关问题归结为七个方面，即运火行符须知、朔望弦晦须知、防危护失须知、卯酉刑德须知、沐浴心虑须知、生杀爻铄须知、脱胎换鼎须知。

首述运火行符，即讲炼丹火候，此为内丹三要之一。陈致虚说：“夫运火者，始自复卦子符，起首疾进阳火，谓之下手；用工而进火，谓之野战，盖野战则龙虎交合，是用‘三分武火前须短’之谓也。行符者，午时姤卦用事，则进阴符，包固阳火于内，故行符谓之罢功守城。

① 《金丹大要》卷一。

② 见《金丹大要》卷八。

夫守城者，以其鄞鄂已立，唯温养沐浴，防危杜渐，是用‘七分文火后须长’之谓也。然复与姤乎，皆从人身而求，须认自己生身之由，则得之矣，不必执文而泥象也。”

第二朔望弦晦须知：朔、望、弦、晦四种月象和早晚出现的方位，只是象征人身能量流的消长变化和场。如朔旦子时，日月合璧于癸；薄暮，会于昴毕之上，此喻火候初生。陈致虚说：“晦朔弦望，皆取证于身，不可泥文而著象也。夫月纯阴也，下感日之阳气，安能灭而复生。人亦似月也。当二八少壮之年，鸿蒙未判，则阳纯而气全……一泄之后，即去一阳，而交一阴，是变为离。自此而往，情欲已萌，淳朴已散，精气日损，损之又损，以至于阳尽而阴纯也。夫唯不知金液还丹之道者，待其阳尽而阴纯也，则死矣。唯修行之人知其还返之妙，于其未尽之际，疾早修行，急急接助，扶救真阳，收领药火，以炼还丹而复其命，亦如太阴领览太阳之气，而复其明也。”这里不仅借朔望弦晦比喻周天运炼火候，而且将月亮与人身作了一个类比。

第三防危护失须知：丹家认为，虑险防危是金丹大事，且不啻一件，自有数说。如初采药之时，闭塞三关，“唯当专心致志，否则有丧身失命之事”。《悟真篇》说：“依时采取定浮沉，进火须防危甚最。”此为初关之紧切之处。当“采取之时，若或阴阳错乱，日月乖戾，外火虽动而行内符，闭息不应枉费神功，此其二也。若也火刻过差，水铢不定，源流混浊，药物不真，空自劳神，有损无益，此其三也。既得黍珠入鼎，须要温养保扶，心君苟或未善，即恐火化丹失，此其四也。至有学者备历艰难，屡经危险，心胆惊怖平时在怀，得丹入鼎切宜驱除，务令尽净，勿使牵挂旧虑，以乱心君，是谓涤虑洗心，是谓沐浴，偶或留恋，则恐汞铅飞走，此其五也。及至十月胎完，脱壳换鼎，不能保固阳神，轻纵出去，则一出而迷途，遂失舍而无归，此其六也。又有丹成之后，且要识真辨伪。若功行未满，眼前忽见灵异多端，奇特百出，以至生生之事，如有神见，皆能明知，若此等件，是为魔障已至，并非真实，不可认为已灵丹圣，兹乃邪伪妖幻，见吾道成，乃欲引入邪宗，以乱吾真。于斯时也，目须坚固智慧，保养全真，此其七也。凡此七也，皆防虑之大者也。有一不防，非但无成，恐致丧失”。

第四卯酉刑德须知：卯指四阳二阴之候，酉指四阴二阳之候。一年之中，春分为卯时，秋分为酉时；一月之中，初八为卯，二十三为酉；一日之中，日出为卯，日入为酉；一时之卯酉者，盖攒簇之道也。簇一年于一月，两日半为六候；簇一月于一日，则一时分六候。故一年七十二候，簇于一日也。是知一年之中，止有一日；一日之内，止在一时，大修行人须辨时中卯酉，要知一时六候。

第五沐浴心虑须知：所谓“沐浴”，是指洗心净虑，温养丹基。陈致虚说：“沐浴者，适当阴阳相半，铅汞气停，阴阳二气自然交合，于此时也，不必进火，亦不行符，恐反伤丹。唯宜洗心涤虑，以保养之，故谓之沐浴也。”

第六生杀爻铢须知：所谓“生杀”，是知阴阳运行的作用。陈致虚认为，阴阳二物顺则成人，逆则生丹，是谓之“生杀”。他说：“魑者痴也，魅者昧也。若人早早杀了这愚痴暗昧的，则可以毕长生之道矣。大修行人定知毫发差殊，不能成丹，切须洞晓也。若悟阴阳生杀二物，何忧不仙矣。至如所谓卦象爻铢之说，铢也者将准之而定也，爻也者将效之而用也。”^①即用卦

^① 《金丹大药》卷七。

象爻铢，来表示金丹运炼的精微过程。

第七脱胎换鼎须知：此述金丹圆满，功成名遂之时。陈致虚说：“前胎完成，已成真人。则移居上丹，却重整乾坤，再造阴阳，子又生孙，千百亿化。”^①神与道合，永劫无坏。这也是金丹成就的最高境界。

此外，陈致虚还对金丹、药物、鼎器、采取、真土、火候、神化等内炼要诀加以详尽的阐述，从而丰富了道教内丹学说的内容。

他在《金丹妙用章》中说，所谓金丹之“金”，并非世上金宝之金，此金乃先天之祖气，却生于后天。大修行人于后天已有形质之中，而求先天祖气，以此气炼成纯阳，故名曰丹。“夫纯阳者乾也，纯阴者坤也，阴中阳者坎也，阳中阴者离也。喻人之身亦如离卦，却向坎心中取出阳爻，而实离中之阴，则成乾卦，故曰纯阳。以其坎中心爻属金，故曰金丹。”

在《药物妙用章》中，陈致虚指出，外药为真一精气，当内炼之际，采取肾脏精气，即为外药。内药为真一之液，当内炼之际，钩得心藏真液，即为内药。“大凡学道，必先从外药起，然后及内药。高上之士夙植德本，生而知之，故不炼外药，便修内药也……外药者色身上事，内药者法身上事，外药是地仙之道，内药是天仙之道。外药了命，内药了性。夫惟道属阴阳，所以药有内外。”所谓“色身上事”，即指阴阳双修丹法。南宗双修一派主张运用双修丹法，炼就外药，以成丹道。

《鼎器妙用章》述内炼金丹的位置，有内鼎、外鼎、阴鼎、阳鼎诸说。陈致虚说，所谓“内鼎”，即下丹田，在脐下三寸。“有道之士只要认取下丹田之极处为准。盖下丹田是神气归藏之府，方圆四寸，一名太中极。太中极者，言当一身上下四向之中，故曰太中极也。大海者，以贮人一身之血气，故曰大海。”所谓“外鼎”，亦名玄牝，亦名谷神，亦名玄关，无妙窍，众妙门等，实指中丹田而言。陈致虚说：“内外二丹从此而得，圣人秘之，号偃月炉，悬胎鼎也。”

《采取妙用章》中言采取药物的奥秘。陈致虚说：“今之言采取者，当明以何物为采取之具，何者为采取之神也。”指出内丹运炼必须以元神为采取之家具，采取的药物是先天之气。即明采取之法，又悟生身之处，即可依时运炼。一时之中，“止用二时以为采取。则一时中尚余四候，四候之内，却名合丹。合丹之妙，急以己汞合铅于斯时也。调和真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷穴，而吞入黄金室也，斯乃元年起火下手之工”（以上四章见《金丹大要》卷五）。

《真土妙用章》集中论述了意念在炼丹中的重要作用。所谓“真土”，即指真意。陈致虚说：“金丹大事，全仗戊己二土者也。迷之则云泥逆路，悟之则针芥相投。喻如两君相见，中有宾相；两国交兵，中有通好。又如天上鹊桥，人间度子。又如百万兵众，必有将军；偃武修文，必有宰执。故号之为黄婆，名之为媒娉。”

《火候妙用章》说，药非火不产，火非药不生，药熟则火化，火到则药成。当子时一阳生，人之肾中有一阳纯精之气，上升则进阳火，是为复卦；午时一阴生，人之心中有一阴至神之气，下降则进阴符，是为姤卦。“癸阳初生，当是之时，先究《参同契》内四十八章之旨，则

^① 《金丹大要》卷八。

知根乎天地之根，母其阴阳之母，是窃冥之内恍惚之中，水源至清，全无挠动。紫阳翁曰：‘虚无生白雪，寂静发黄芽。’火候之秘，此其一也。当其采取之际，用武火之时，六候唯用二候，以取药火，不可毫发差谬，宜穷《参同契》内四十九章之旨。紫阳翁曰：‘药物生玄窍，火候发阳炉。’火候之禁，此其一也。虽已得药入鼎，要明斤两爻铢，勿致过当伤多。紫阳翁曰：‘木汞一点红，金铅三斤黑。’《参同契》曰：‘名为第一鼎兮，食如大黍米。’火候之妙，此其一也。既而真铅归于黄金室内，匀十二节进火行符。魏真人曰：‘周旋十二节，节尽更须亲。’火候之用，此其一也。至于添汞抽铅，铅尽汞干，金丹已成，婴儿将现，《契》曰：‘千周灿灿兮，万遍将可睹。’火候之全，此其一也。圣师叮咛后人，以药物复谨慎，以火候亲切至矣。”总而言之，火候秘奥乃金丹之要机，炼丹者当细推精研，切莫贻误玄机。

《神化妙用章》述丹成神化之妙用。陈致虚说：“大修行人既得刀圭入口，运己玉芝以养之。凡运火际，忽觉夹脊真气上冲泥丸，沥沥然有声，从头似有物触上脑，须臾如雀卵颗颗，自腭下重楼，如冰酥香甜，甘美之味无比。觉有此状，乃验得金液还丹，徐徐咽归丹田。自此而后，常常不绝，闭目内观脏腑，历历如照烛，渐次有金光照体也。”此即丹成之证验。丹家通常把内丹称作“圣胎”“婴儿”，如刘海蟾诗曰：“卦行火候周天毕，孕个婴儿锁下田。”但均仅是比喻而已，并无实质性的东西。陈致虚说：“形化为气，气化为神，是曰婴儿，是曰阳神。”（以上三章见《金丹大要》卷六）至此，金丹大道毕矣。

刘一明道教养生哲学方法论和境界说*

何建明

刘一明是清代乾嘉时期西北地区影响甚大的全真龙门派第十一代宗师。他自觉继承和发扬了魏伯阳、陈抟、张伯端、王重阳、邱长春等人的道教思想传统，阐发了独具特色的道教养生哲学思想体系。在他的道教养生哲学思想中，其方法论与境界说特别引人注目，因为在这里有较同时代其他道教养生学家更多的辩证法和修炼思想的合理因素，同时也较突出地体现出清代中期中国全真道教思想的主要特色。

一、“人力胜天道”

刘一明认为，人的形体是在虚无之“道”所派生出的“先天真一之气”的主宰之下而产生出来的。“所谓先天真一，祖气者是也。”^①人在母体而未生之前的胎儿状态，是最能体现“道”的至善至纯的本质的。可是，人降生之后，特别是“二八”之后，“先天真一之气”便尽受尘世间七情六欲五贼的污染和侵蚀，从而丧失了其本来的“天真”，于是便有了各种后天的恶的、丑的和污浊的习气以侵害其身。因此，所谓“修道”，就是要通过后天的种种艰苦努力，来清除尘世间的积弊陋习，以返回原始的胎儿状态，“还我娘生本来面目”。也正因为如此，所以他强调修持性命之道的“着重处，总在能逆”，“逆于父母未生以前面目”^②。这显然是继承和发扬了陈抟所开启的“逆以成丹”思想传统。

不仅如此，他还进一步地把这一“逆以成丹”思想同魏晋时期葛洪所倡导的“我命在我不在天”和南北朝时期《阴符经》所主张的天、地、人、物四者充满“杀机”而相互为“盗”的思想相结合，指出：“逆者，所以盗先天之气，返其阳也。”^③为什么非要“盗先天之气”呢？刘一明说：“天与人以气数，不过暂为借贷耳。借久必讨，于是天地乘人之下觉，暗盗其气，盗尽则死。”^④如果人能知造化，不等气尽而趁天地尚未警觉，反盗天地之气，就能延年益

* 本文原载《中国道教》1992年第2期，第49-52页。

① 《修真辩难》卷上。

② 《周易阐真》中《先天方位图》。

③ 《修真辩难》卷上。

④ 同上。

寿。“若不盗而明取，已为天地所觉，纵能逆而制之，幸而得之，已失真而获假。”而“唯其先乎天，则天地在我术中，无不为我所用矣”^①。

因此，“性命之道，乃窃阴阳、夺造化，转生杀，扭气机，先天而天弗违之道，鬼神不能测，蓍龟莫能占”^②。也就是说，与天地相抗争，“用杀机而求生机”^③，完全取决于人的主观努力，是鬼神所不能预测、卜师所不能占知的。

很显然，刘一明强调了主体在修行丹道过程中，并不是消极地顺应自然、为自然（天地）所役使和主宰，而是积极地、能动地与自然相抗争，从而战胜自然，使自然为我所主宰和利用。这就充分肯定了主体在养生实践活动中的积极性和主导性，高扬了主体的自觉能动意识和积极进取精神。

二、“进阳退阴”

“盗天地之气”是主体“用杀机而求生机”所必需的修道方式，那么主体养生为什么要以此为手段而逆运以“返其阳”呢？刘一明进一步从阴阳观念来阐明这个问题。他说，人在有生之初，“阴阳一气”^④，“阴恋阳，而阳恋阴”^⑤，“阴阳同居”，“浑然一体”^⑥。然而，“及至二八，元阳气足，满而必溢，极而必返。阳极则阴生，阴生则阳消”^⑦，于是阴阳“彼此戕害”^⑧。“阴剥阳”，“阳陷阴中”^⑨。这样，“阴伤其阳，本来天真失矣”^⑩。

失却“本来天真”，就意味着后天用事，七情、六欲、五贼侵害其身，于是“性乱命摇”，阴阳乖离而相残害。刘一明认为，为了保全生身、返回原始的“阴阳一气”状态，就必须“夺造化，转生杀，扭气机”，也就是要“进阳而退阴”。

“进阳”，又叫“进阳火”就是扶阳，借阳益阴。“退阴”，又叫“运阴符”，就是养阳、借阴全阳。刘一明认为，进阳之道，即是“行健而用刚”^⑪；运阴之道，即是“行顺而用柔”^⑫。但是，无论是进阳还是运阴，都必须刚中有柔、柔中有刚，刚柔相济。如果柔而失正，或刚而失正，反而自信一己之纯阴、或一己之纯阳，危害极大。只有“以刚用柔，借柔养刚”^⑬，“刚柔不拘”，才能刚柔各得其正，以成就“进阳火、运阴符之事”。另一方面，进阳火、运阴符，

① 《修真辩难》卷上。

② 《修真九要》。

③ 《修真后辨》卷下。

④ 《修真辩难》卷下。

⑤ 《周易阐真》中《泰卦》。

⑥ 《周易阐真》中《河图》。

⑦ 《修真后辨》卷下。

⑧ 《周易阐真》中《洛书》。

⑨ 《周易阐真》中《蹇卦》。

⑩ 《周易阐真》中《复卦》。

⑪ 《周易阐真》中《乾卦》。

⑫ 《周易阐真》中《坤卦》。

⑬ 《周易阐真·渐卦》。

也不可单纯地用虚或行实，而必须是“虚以求实”，“虚以实行”，“实以用虚”和“虚实兼该”^①。

显然，刘一明已经自觉或不自觉地认识到了阴与阳、刚与柔、虚与实等范畴之间的矛盾辩证关系。他不仅强调它们之间的矛盾统一性：“同居”“相恋”“相济”“兼该”，强调它们之间的相互涵摄、相互“益”“养”，坚决反对刚柔失正；而且还强调它们之间的矛盾对立与斗争性：“彼此戕害”、“剥”夺、“伤”害、“陷”害，“阴生则阳消”，并且还强调了它们之间的矛盾转化性：“满而必溢”“极而必反”等。以上这些，反映出刘一明道教养生哲学中具有丰富的朴素辩证思想，这也是中国古代朴素辩证思想发展至清代中叶仍充满活力的一种表现。

三、“由渐而倾”

刘一明认为，修持性命、煅炼金丹，无论是进阳火，还是运阴符，都不可急于求成，而必须“渐修密炼”。因为人后天受气质所拘，往往积习较深，先天真阳也埋没较深。虽然也有回复之时，然而，正气弱，而邪气盛，正不胜邪，不能遽然增升。由此，阴气不能遽然而顺，阳气又不能遽然而健，这就决定了药物有老嫩、火候有差等、工夫有缓急、锻炼有次序。如果不知药之老嫩，不明工夫之急缓而贸然下手，欲速成功，则药物不真、火候有差，即便有工夫，也不能复得金丹，而唯有知的详明，炼的精密，循序渐进，不急不缓，火候不差，专心致志，愈久愈力。这样，自然已失者而可还，已去者而可返。这便是所谓的“渐入真常”^②。

其实，循序渐进、渐修密炼，还必须依时而行、待时守正。因为煅炼金丹，不仅药物有真假、火候有次序，而且，动静有时节，进退有早晚，毫发之差，将失之千里。“进阳火之道，须要知时”^③。无论是用健、养健，还是处险或济险，均各有其时。唯有待时而用，方才不失其正。“富有日新”的“运阴之道”，亦“须要待时而动，方能成功”^④。若能顺时，则进健得正，用明得当，火候不差，爻铢有准，急缓得法，进退合节。采药亦贵在知时，“不知时，当面错过，阴气仍在，阳气不去，虽药物在咫尺，未许我得”^⑤。除此而外，炼己、抽添等等工夫也须合时。因此，对于金丹之道，唯有“修之合法，养之随时，方能进入佳境”^⑥。

刘一明认为，修行之道，并非仅“渐修”而已，还须依“时”，“由渐而顿”。他说，修道有上德与下德之区别。“上德者，本源未亏，灵窟未闭，若得真诀，一了百当，直超彼岸。”而“下德者，先天已亏，百病俱发，纵得师诀，不得直下纯一。必须由渐而顿，由勉而安，到了命之后，与上德者同归一辙，始可以无为矣”^⑦。

以上说明，刘一明不仅把金丹之道，看做是“逆运”以“返其阳”的“有为”与“无为”

① 《周易阐真·渐卦》。

② 《周易阐真》中《升卦》。

③ 《周易阐真》中《屯卦》。

④ 《周易阐真》中《豫卦》。

⑤ 《周易阐真》中《解卦》。

⑥ 《周易阐真·乾卦》。

⑦ 《修真辩难》卷上。

的“变化之道”，而且还把它看做是“渐修密炼”“待时而动”“由渐而顿”的“修行之道”。反映出刘一明已经意识到了事物运动变化的“循序渐进”法则和时间规定性，认识到了事物的运动变化是一个由“渐”变到“顿”变的过程。他甚至还试图说明事物的运动变化，并非只是“由渐而顿”，亦有“一了百当、直超彼岸”的无“渐”之“顿”，从而显示出事物变化发展的多样性。刘一明的这些思想在学术空气沉闷、思想方法僵化的清代乾嘉时期，是十分难能可贵的。

四、“先己后人”

刘一明认为，金丹之道，固然需要“由渐而顿”“逆运”以“返其阳”，但是，这还只是“修持性命”的前半工夫，后半工夫当是“立德”。“逆运”以“返其阳”的“修道”，就是“正己”，而“立德”则是“正人”。他说：“修道者，当未了道，必先正己；既已了道，又须正人。正己者，修道也；正人者，立德也。”^①但是，世俗之人，多重立德而轻修道，往往自身修道未成，反而急于为他人立德、施德教化于人。刘一明认为，这样做的后果，危害极大。因为只有先“正己”“益己”“养己”，使自身修道成功，根基坚固，才能够去指导和帮助他人修持，从而“益人”“养人”；否则，不仅不能够“正人”“益人”“养人”，反而会“损己”“伤人”，乃至前功尽弃。

刘一明再三强调益人必先益己，养人必本于养己。他说：“当道未成，必先益己；及道已成，再去益人。益己益人，各有其时。若未到己益之后，不可益人。然益己益人，总要先能损己之过耳。”^②“养人之事，在成道之后。若未成进，未可养人；强欲养人，即有‘羸瓶之凶’。养人者不可不知先自养也……养人必本于养己。”^③

就道教养生哲学角度而言，刘一明的“先己后人”思想是合理的。他正确处理了修持性命过程中的“人”与“己”之间的先后关系，确立了“养人必本于养己”的修持原则，批判了世俗之人重立德而轻修道的错误观念。不过，另一方面，我们还应当看到，刘一明的这一先修道后立德观念，与儒家学者所宣扬的“由己及人”和先修己身而后方可齐家治国平天下的思想是密切相通的。其所谓“正己”，实则近于儒家的“修身”，其所谓“立德”，实近于儒家的所谓为社会树立普遍的道德规范，反映出刘一明道教哲学思想中包含着浓厚的儒学色彩。

五、“在尘出尘”

修持性命、煅炼金丹，最终目的是为了“成道”而“成仙”。这也便是刘一明及其他道教思想家所追求的最高境界。

刘一明认为，积功修道立德，先己后人，以己所养，养人之养，诚中达外，有益于彼，亦

① 《周易阐真》中《遁卦》。

② 《周易阐真》中《益卦》。

③ 《周易阐真》中《井卦》。

无损于我，从而性命由我不由天，这便是大道完成的状态。然而，人先天便有了善与恶的种子，如果一念之恶被道心发现，便是天堂；相反，如果一念之恶被人心做作，便是地狱。可是，地狱、天堂非世间所固有，皆从人心之中产生出来。一念之善恶，邪正分之，生死关之，如果下一番工夫修省它，恶念便渐渐隐去，善念便渐渐生起，久而久之，念念相续，都归于正，于是道心常存、人心不存。所以，“修道者，先须看破世事”^①，不要为世间光怪陆离的七情六欲所迷惑。要深明人心用事、五贼害道，使人丧失其赤子之心，而必须炼己待时，借先天化后天，自有为人无为，从而便可以“处世而不灭世”，“在尘出尘”^②。这也便是所谓的“阴阳混化，身外有身，形神俱妙，与道合真，不但成己，而且成物”^③的神仙境界。修持性命一旦到达这个地步，便“我命由我不由天，与天为徒矣”^④。因此刘一明说：“与道合真，乃修道之极功。”^⑤

刘一明的“修道”境界说有以下几点值得注意：其一，其“修道”之境界，即天人合一，“与道合真”，所成就的“仙人”，即是“天人”，人完全融化于天道之中，与天道共命运。因此，他的所谓“人力胜天道”，并非企求人凌驾于天道之上，而实质上是通过战胜主宰之天，破除天道对人的束缚和主宰，从而取得与天道同等的地位，这是对传统儒家天命论的根本否定。其二，刘一明强调的是一种“无为而无不为”的自由人生境界。在这里，天（或天道）不再是像儒家所描绘的那样神秘而不可测，更非远离于人。人一旦把握了天道，便与天道合二为一，天即我，我即天。不过，刘一明的所谓“天道”，也并非纯然的自然之道，亦为世间之道，即人伦之道。因此，他一再强调人心与道心的对立，强调以道心灭人心，防止人心灭道心，这显然是深受宋明道学家的“存天理灭人欲”思想的影响。其三，刘一明还宣扬了“在尘出尘”“处世不灭世”的养生实践理想。“在尘”“处世”，便是入世而不避世，默认“我”只能存在于眼前的这个社会之中，这显然异于佛教、回教和基督教的纯然出世主义，而与儒家的人世精神接近。但是，道教毕竟还是宗教，它与儒家的世俗意识颇不相同，因而刘一明又强调“出尘”。在他看来，尘世间的许多事太背离“大道”了：酒色财气、富贵功名、尘缘世情，使得人与人之间勾心斗角，尔虞我诈，道德沦丧，无以复加。因此，他一再告诫修道者，要看破世事，不为世俗恶习所牵累。这反映出刘一明对当时社会道德的沦丧表示强烈的不满，表现出对现世社会的批判精神。

① 《周易阐真·旅卦》。

② 同上。

③ 《周易阐真·乾卦》。

④ 同上。

⑤ 《周易阐真》中《鼎卦》。

刘一明丹道养生思想的贡献和现代价值*

贾来生**

刘一明(1734-1821)是清代乾嘉年间著名的道教学者、内丹学家和医学家,是全真道龙门派第十一代传人。前半生为了钻研内丹功法和养生真谛,云游了大江南北;后半生定居在甘肃榆中县的兴隆山,日间忙于课徒,募修道观,夜间潜心儒、释、道、医诸子百家,博古通今,创造吸收,著作等身,终成一家。著名道教研究专家卿希泰先生主编的《中国道教史》评价刘一明时,称他是“清中叶的高道,邃玄教,精易理,擅养生,长医术,是当时著名的内丹家,医学家”。并称其“撰著大量有关易学、内丹和医学的著作”。本文就其丹道养生思想的贡献及其现代价值予以深入探讨。

刘一明丹道养生思想的贡献

刘一明作为清代中叶思想精深的高道,其学说易道合一,兼及南北,融合儒释,兼容并包。其学术思想对道教和丹道养生的贡献突出表现在以下几点:其一,他建立了一个以二重(先天、后天),双面(性命)为一体的宇宙论和生命观为基础,并以修道论为中心的逻辑较为严密,有理有据,前后连贯的修道思想体系。刘一明的论述较为清晰,体系较为严谨,以“顺则生人,逆则成仙”的修道原则为指导,其生命观与修道养生论浑然一体,很有说服力,并以出生和二八之际为关节点,逆着生命观中人从受孕前到胎儿,到婴孩,再到成人的成长发育过程,修道养生则分别以炼己筑基、凝结圣胎、沐浴温养和脱胎出神与之一一对应,从理论上能够自圆其说,而且容易为初入道门者理解并操作炼养。其二,刘一明的丹道养生思想进一步推进了三教的融合。著名道教研究专家王沐先生评价到:“全真功法至刘一明,已将儒释道功法精华冶于一炉,加以革新,非旧日龙门派功法所能望其项背。”^①三教融合思想源远流长,全真始祖王重阳说:“儒门释户道相同,三教从来一祖风。”丘祖提出“三教圆融”说。刘一明继承其师龛谷老人“三教一家”理论并深入论述,他认为儒释道三家都以修身养性为内涵,以精气

* 本文原载《宗教学研究》2009年第3期,第190-192页,现依作者新订文稿编校。

** 贾来生(1974-),厦门大学哲学系2008级中国哲学博士生,天水师范学院经管学院讲师。

① 王沐选编:《道教五派丹法精选》第五集,《修真辩难序》,中医古籍出版社1989年版,第2页。

神为养生本体，“儒有精一之道，释有归一之道，道有得一之道；儒有存心养性之学，释有明心见性之学，道有修心炼性之学；儒有道义之门，释有方便之门，道有众妙这门，溯源穷流，三教一家”^①。三教实质一样，同根同源，都讲修身养性，引人入善。他又讲到：“儒曰喜怒哀乐之未发，谓之中，又曰不偏不倚之谓中。释曰吾有一物，上柱天，下柱地，无头无尾，无背无面，又曰舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。道曰：前弦之后后弦前，药味平平气象全，又曰：阴阳得类归交感，二八相当自合亲。”^② 三教都以炼气为前提，强身健体，开慧增智，最后达到高智长寿的境界，不过儒称为“圣”，释称为“佛”，道称为“仙”，异名同实而已。不难发现，刘一明在修道价值和养性功夫上多借用释家学说；在讲“先穷性命之理，后了性命之功”的养生原则及以德为先时多引儒家伦常，但都以炼养成仙为中心，合理的构成其修道养生思想的有机组成部分。其三，“先天真一之气”在刘一明的思想体系中处于核心地位，是刘一明的创造性发挥。据刘宁博士考证，上阳子陈致虚在《金丹大要》中首先提到“先天真一之气”^③。刘一明则通过“先天真一之气”一定程度上化解了道教内丹炼养中两套宇宙论的矛盾，弥补了道教仅从宇宙发生学角度论述本源而缺乏本体论、心性论的不足，并以此融摄各家各派心性本真、本体本源的学说，实现天人合一、主客混合的修炼境界。由此，刘一明创造性的对传统道教丹道炼养学说做出了突出贡献，遂使其理论更趋完善，思想更加精深，成为被公认的清代道教理论大家。

刘一明丹道养生思想的现代价值

作为清代中叶有学有证的内丹学家，刘一明的丹道养生思想，仍然显示出它超越时间的深刻内涵，弥久历新，给处于工具理性、物欲横流的当代人以深刻的启示。有鉴于此，在道教传统养生思想的历史大背景下，挖掘刘一明丹道养生思想的现代价值，彰显其超越历史的现代意义，是我们关心民生、重构文化和提升精神境界的合理途径。刘一明丹道养生思想的现代价值主要体现在以下三个方面。

其一，养生修德，以德养生。确立了成仙的修炼目标，首先便要培养德性，提升道德。老子说：“道生之，德畜之……道之尊，德之贵。”道化生万物，德滋养万物。刘一明生动比喻道：“道如花，德如叶，花以叶扶持，道以德成全。花叶不离，道德相需也。”^④ 尊道贵德，因为“德为人之根本”^⑤，而神仙也是人修的。在对养生的认识过程中，刘一明多次讲到关于道德重要性的思想。其实，葛洪早在《抱朴子·对俗》中就表达了相同的看法：“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”在后来诸如《洞玄灵宝天尊说十戒经》等道教经典中，大都把成仙必先修德作为一个基本的思想。

① 《藏外道书》第8册，《会心外集》卷下，巴蜀书社1994年版，第26页。

② 《藏外道书》第8册，《周易阐真》卷下，巴蜀书社1994年版，第54页。

③ 刘宁：《刘一明修道思想研究》，巴蜀书社2001年版，第278页。

④ 刘一明著，羽者、祁威、于志坚点校：《道书十二种》，《悟道录》下卷，书目文献出版社1996年版，第24页。

⑤ 《藏外道书》第8册，《孔易阐真》卷上，巴蜀书社1994年版，第44页。

不但成仙需先修德，就是做一个长寿的人，甚至做一个身心健康的人，也需要从养德做起，这是中国传统养生思想的一个基本倾向。号称中国文化之源的《易经》在《彖传·颐》中专门讲述了养生的意义：“天地养物，圣人养贤以及万民，颐之时大矣哉！”养生关乎全民万物。而《象传·颐》讲到：“山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食。”颐卦下震上艮，一动一静。“慎言语”表明要养德；“节饮食”表明要节欲养生。这种以心理制约生理，精神主导，以德为先的思想与“太上养神，其次养形”的思想是一脉相承的^①。儒家亦讲养生，孔子说：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”而这正是学术界所公认的“以德养生”思想的来源。智者当仁，仁者当智，动静结合，欢乐长寿。董仲舒对此评价到：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清净，心平和而不失中正，取天地之美，以养其身，是其且多且治……君子闲欲止恶以中意，平意以静神，静神以养气，气多而治，则养身之大者得矣。”^②《礼记·中庸》直接指出：“大德……必得其寿。”而《礼记·大学》中“富润屋，德润身，心广体胖”已成为流传已久的养生名言。朱熹注到：“心无愧怍，则广大宽平，而体常舒泰，德之润身者然也。盖善之实于中而形于外者如此。”一个人道德高尚，心胸坦荡，有益身心健康，延年益寿^③。

为什么一个心地无私、道德高尚的人能够既乐且寿，心广体胖，或者“美在其中，而畅于四支（肢）”呢？首先，一个有理想积极上进的人，外敬内静，“这样的精神状态有利于激发先天之性，提高心神的有序水平，加强生命的活力和生命过程的自调功能”。其次，心内坦荡，人际关系谐调，人物关系流畅，内外平衡，阴阳和谐，内无积滞郁气，自然健康舒泰。而现代人多耗损于人际关系的沉疴之中。最后，“道真义正则直壮，心神直壮则可产生浩然之气，以充实身体”^④。而凝神定气，正是养生之要。研究道教医学的盖建民教授在《道教‘以德养生’思想及其现代意义》一文中，从医学角度指出，具有高尚品德、心理平衡的人，体内能分泌更多有益的把人体的血液平衡和神经兴奋调节到最佳状态的激素、酶类等物质。相反，长期因不道德的事而精神紧张的人，容易诱发癌症、心脑血管等疾病。

现代社会的激烈竞争、人际摩擦、利益碰撞以及心理扭曲、自私空虚、心态失衡等许多问题，都与信仰的缺失、道德的滑坡有一定的关系。价值观是道德的重要方面，西方精神分析学的成果正好印证了道德对于一个生命体健康成长的重要。美国著名心理学家马斯洛（A·Maslow, 1908-1970）说：“价值观的丧失是我们时代的最终痼疾。”^⑤奥地利著名心理学家弗兰克认为心理医生治疗患者要从克服不正确的价值观和人生理想入手。现代医学证明，神经类精神性疾病大都与患者价值观、人生观、心态德性有一定联系。而传统中医也承认某些积滞郁气会导致情欲不平衡、气血不畅、阴阳失调。可见，提升道德水平不仅是人之为人所必需的，而且是一个生命体健康长寿的重要条件。

其二，认识心灵，回归自我。刘一明的丹道炼养思想虽强调先命后性，但秉承北宗龙门派

① 孙映逵、杨亦鸣：《“六十四卦”中的人生哲理与谋略》，社会科学文献出版社1998年版，第240页。

② 北京大学中国哲学教研室：《中国哲学史资料选编》（上），人民出版社1982年版，第274页。

③ 乐爱国：《儒家文化与中国古代科技》，中华书局2002年版，第136页。

④ 刘长进、滕守尧：《易学与养生》，沈阳出版社1997年版，第167页。

⑤ 杨韶刚：《存在心理学》，南京师范大学出版社2000年，第70页。

传统，始终把修性当成重要方面。后天返先天大道，从还丹到大丹，都强调了自我调控的心灵修炼的重要性。瑞士著名心理学家荣格（C. G. Jung, 1875-1961）在《太乙金华宗旨》英文修订版序言中讲到：“人们永远也不会真正地失去他们对‘精神大陆’的向往和对攻克‘内心空间’的幻想。认识心灵将始终是人类的最终目标。”^① 认识心灵、发掘精神是真正的超越之路，而人的精神包涵不同的层次，胡孚琛把人的意识划分为常意识（相当于弗洛伊德心理学中的意识）、潜意识（弗洛伊德心理学中非理性的潜意识）以及最底层的属于遗传本能及真正自我的无意识并指出只有无意识才是人的本性，真正的自我，是丹道养生所应该追求的^②。

但文明的发展、社会的角位定位以及人性的异化压抑造成了一些人心灵扭曲、精神枯竭、自我丧失，特别是“人格面具”的过度膨胀。针对此荣格指出：“如果一个人过分地热衷和沉溺于自己扮演的角色，如果他把自己仅仅认同于自己扮演的角色，人格的其他方面就会受到排斥。像这样受人格面具支配的人，就会逐渐与自己的天性相疏远而生活在一种紧张的状态中，因为在他过分发达的人格面具和极不发达的人格其他部分之间，存在着尖锐的对立和冲突。”^③ 一个人完全没有“人格面具”是不可能的，但过度膨胀的“人格面具”窒息了我们的生命，戕害了我们的自由天性，使我们的精神套上了沉重的枷锁。

在认识心灵与回归自我本性方面，道家道教是一剂良药。老子主张“处其厚，不居其薄；处其实，不居其华”“见素抱朴”“复归于朴”，庄子提倡“坐忘”“心斋”之术，都充分说明保持纯朴真实的自我本性，保持自然而然的的天性对于一个人的身心健康的重要性。现代学者中亦不乏其人，林安悟先生提倡“归返到存有自身，自如其如地开显其自己”^④ 其实是对道家心理疗法的一种继承创造。而郑志明先生则创造性地提出了“神力治疗”和“自力医疗”。所谓“神力治疗”则是一种信仰疗法，所谓“自力医疗”则是一种自我心理疗法。“‘自力医疗’……以净化的灵性来交感神力，显示人具有自我超越的本能，反观自身就可以建立圆满的生命。”这是从生命学的角度来论述，那么认识并回归自我有没有真正的医学价值呢？他说：“这种‘自力’的精神修炼，使人在自身中认识自我，体会到自我本身就具有医疗的神力，生命可以经由身心的净化产生了神圣的作用与力量。”^⑤ 由此可见，心灵的自由、自我的保持不仅是健康生命的保证，更是实现有意义的超脱人生的必由之路。

其三，精气神形体养生。在探讨养生的本体时，刘一明的丹道养生同一般道家一样，都是以精气神为原料，以人身的特定部位丹田为鼎炉进行炼养的，不过他强调的是修炼并回归到元精元气元神，而不是后天色身的精气神。他说：“人身之元精、元气、元神，即性命之源也……形全命坚性明，则万物不能移，造化不能移，性命由我不由天。”^⑥ 可见秉承北宗的他着重强调先天精气神的炼养。其实，保养精神是道家道教养生修炼的一贯传统。从老子“载营魄抱

① [德] 卫礼贤，[瑞士] 荣格：《金华养生宗旨与分析心理学》，通山译本，东方出版社1993年版，第5页。

② 胡孚琛：《二十一世纪的新道学文化战略——中国道家文化与道教丹法的综合创新》，《道韵》第10期，中华大道出版社，第53页。

③ 冯川：《荣格评传》，改革出版社1997年版，第503页。

④ 林安悟：《中国宗教与意义治疗》，台湾文海基金会，1996年，第163、174页。

⑤ 郑志明：《华人宗教的文化意识》卷二，台湾宗教文化研究中心，2003年，第129页。

⑥ 刘一明著，羽者、祁威、于志坚点校：《道书十二种·悟道录》，书目文献出版社1996年版，第11页。

一，能无离乎？”到庄子“无劳汝形，无摇汝精，乃可长生”，到《太平经》提出“爱气尊神重精”三位一体的思想，都是后来道教各派一以贯之的基本思想。包括刘一明在内的内丹养生功法都以精气神为养生药物，正如《玉皇心印妙经》所说：“上药三品，神与气精。”而在这三者之中，神是主宰，气为动力，精为生命基础。三者相辅相成，共同维系生命的健康协调。

胡孚琛先生在对道教丹道养生功法的总结中指出，内丹功法中炼形重在“开”“合”二字；炼气重在细、匀、长的“调息”；炼神重在“止念”上。就现代科学眼光来看，丹家所讲的“大道教人先止念，念头不止也枉然”确实具有养生价值。荣格在心理治疗的临床试验中也证明了幻念（fantasy）不止是造成精神错乱的主要原因。由此可见，一个人精血充足，气定神凝，身体自然舒泰。

道教对于保养以精气神为主的肉体生命积累了丰富的文化遗产，大到宏观的养生原则，小到微观的具有可操作性的炼养方技，贡献颇多。就炼养方技而言，葛洪在《抱朴子》中提出“借众术之共成长生也”，主张兼采众长来延年益寿。众术之多，举不胜举。仅《养性延年录》引张湛《养生集叙》就总结了十个方面：一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。詹石窗先生把道教练养方技归纳为六类：集中意念的守一存思术，顺畅血脉的服气胎息术，以仿生为特色的动功炼养法，动静相兼的啸法，效法乾坤、颠倒五行的金丹大道，以男女俱仙为目标的房中术等^①。此外还有吞咽唾液、节食辟谷等许多方术。

现代科学早已经证明了道教中吞咽唾液的医学价值。1986年荣获诺贝尔医学奖的斯坦·科恩揭开了唾液可养生治病的机理。他发现唾液中有一种能加速皮肤和黏膜创伤愈合以及消炎止痛，由53个氨基酸组成的EGF活细胞，因而唾液对口腔炎、咽喉炎、牙周炎、扁桃体炎、肠炎等具有显著的疗效。日本专家通过研究发现唾液中的过氧化酶、过氧化氢酶和维生素C等有极强的抗癌作用，还有极强的抑菌作用。这充分证明了道教养生中诸如陶弘景在《养性延命录》中所讲“是知服元气，饮醴泉，乃延年之本也”的理论和孙思邈在《养生铭》中所说“晨兴漱玉津，可祛病益寿”的科学的科学性和现代价值。

而医学博士李明鸟先生通过大量的分子生物学、基因学、生命科学的资料证明了道教中倡导的“辟谷养生术”对于抗衰老和延年益寿具有一定的科学价值。发表于《科学杂志》2000年第289期的《衰老基因和饮食限制的整合》一文认为，饮食控制是通过调节基因表达，抑制有害物对脱氧核糖核苷酸（DNA）的损害而导致长寿的。李明鸟先生撰文指出，“限食可以使动物的氧负荷降低，减少氧自由基的产生，减轻氧这个双面刀毒性方面的损害，延缓与衰老相关的变化，从而达到抗衰老作用”^②。这在物质极大丰富的今天具有一定的借鉴作用。

综上所述，刘一明的丹道养生思想在更注重祛病延年的今天，对于现代道德的提升、身心健康和谐的维护以及自我心灵的自由超越都具有巨大的现代价值，我们更应该将刘一明乃至道教的养生思想发扬光大。

① 詹石窗：《道教文化十五讲》，北京大学出版社2003年版，第209-262页。

② 李明鸟：《道教辟谷长生术的当代衰老分子生物学解释》，《道韵》第11期，中华大道出版社出版，第322页。

柳华阳内丹修炼学说简述*

王林森

柳华阳是明代道教内丹学“伍柳派”的代表人物之一，他的内丹修炼思想特点鲜明。本文旨在解读他关于内炼各个阶段的阐释，以期起到抛砖引玉之作用。

“炼己”阶段

柳华阳指出：“昔日吕祖云士返还丹，在人先须炼己待时。己者，即我心之念耳。”^①他认为“己”乃人本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也，指出在内炼过程中“己”存在着不同的状态，发挥着不同的作用：开始之时，则无为，寂然不动，浑然空空荡荡，不见有无之念；然后，待其机之动时则发意采取；接着，在小周天阶段又立念，主斗杓斡旋二炁，橐籥之消息。最后，己又随真炁循环。

既然“己”如此重要，那他又是如何予以炼己的呢？首先，要求炼己者“寂淡直捷，纯一不二”^②。所谓纯一即不存有无之念，同时做到“以静而浑，以虚而灵。随处随缘而安止，不究其所在，不求其未至，不喜其现在”^③。也即炼己者要了无牵挂，专心于虚无之境界，这样才能安心炼己，达到“己”之本性。他亦强调“勤”字，如说：“炼己者在于勤，若不勤则逍遥也。”^④“勤”不仅是时刻勤炼，同时也要心勤即不放荡。他认为“炼己”之法有顿、渐两种，认为采用顿法的修炼者需“形体者不拘不滞，虚灵者不有不无，不生他疑，了彻一心，直入于无为之化境”^⑤。重视那种顿然醒悟的超脱体验，达到此境界则炼己者内心“虚无”自现，此乃炼丹的重要前提。渐法，即由浅而深，该法强调修炼者的亲身体验。关于“炼”，他指出：“炼者，断欲离爱，不起邪念，逢大魔而不乱；未遇苦行，勤求励志，久而不退；虚心利人，不执文字恭迎而哀恳，眼虽见色而不受纳；耳是闻声而内不受育；神虽感交而内不起思；见物

* 本文原载《弘道》2007年第3期，第90-95页。

① 《金仙证论·炼己直论》。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

内醒而不迷。”^① 以上七种情形，炼者若能完全做到，则是真“炼”。真“炼”者就必须静心定性，持之以恒，诚心实意，这样才能不被外物、外音，外界所迷惑，才能完全超然于无物，从而对“己”进行全面的修为。按上述“炼”之要求，使“己”达到纯熟，而后方可炼丹。“己”达至纯熟又有什么具体表征呢？他指出：“己”熟者，“此时，湛然不动，昏昏默默，无丝毫念想；思虑本起，鬼神莫知，不由乎我，更由乎谁”^②？它在“调药”之时知其所调之法，在药产之时，能辨别出采药之真时，从而得心应手；在大小周天阶段，由于“己”纯，则无昏沉散乱，从而对大小周天的往复之机、升降之机更容易把握。反之，“己”不熟则出现“施法之际，被旧习所弄错乱节序，故不得终其候”，“未炼己”则出现“声色不止神不清，思虑不止心不宁，心不宁兮神不灵，神不灵兮道不成”^③。由此可见，“己”的纯熟是一个相当重要且务必重视的环节。

“炼精化炁”阶段

在《金仙证论》中，柳华阳将元精喻为药物。他指出：“欲望成其道者，先当保其精，精满然后气生，以此生气是名药物。”^④ 又说：“药物静为元炁，动为元精。”^⑤ 当然，药物又有外药、内药、大药、小药之分。他说：“行小周天初采集时，谓之小药或谓之真种子。”^⑥ 小药是通过后天精、气、神（即呼吸气，交感精，思虑神）之作用而使肾中元精、元气充足，呈现性兴奋，因其能量小，故称小药；又因小药产之时，在外有形（阴茎勃起），有事（全身酥绵，痒生毫窍）的变化，似乎药在外，又称外药。而行大周天初采药时早现先天气大显象，精、气、神开始通先天，此炁能量大而活动在体内之中下二丹田，此时气的质、量均发生变化，故称“大药”或“内药”。

关于“炉鼎”，他说：“夫欲明炉鼎者，在夫神炁之机变。”“神炁升为鼎，起止为炉。”“神炁”二物相依相存，“以神炁言者，神在炁中，炁则为炉，而神则为火也；以炁神而言，炁在神内，神禁止其炁。神在炁外，神则为炉，而炁则为药也，有神炁即有炉鼎，无神炁即无炉鼎”。他认为：“从炁穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉。以形言者，首腹为炉鼎，即小周天之炉鼎也。”又说：“丹田为调药之炉鼎。鼎鼎原无鼎，若不明火药次第之妙，用执着身体摸索而为鼎器者，则妄也。”^⑦ 可见，内炼中炉鼎的位置是不断变化的。

关于“火”，他说：“元精漏尽不得风火，不能变化而成道，修炼，全凭风火耳。”他将“火”分为三个次序：“凡云起火、引火、火逼、行火、止火，皆为呼吸气之火也；凡云凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火皆属神之火也；凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、

① 《金仙证论·炼己直论》。

② 同上。

③ 同上。

④ 《金仙证论·小周天药物直论》。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

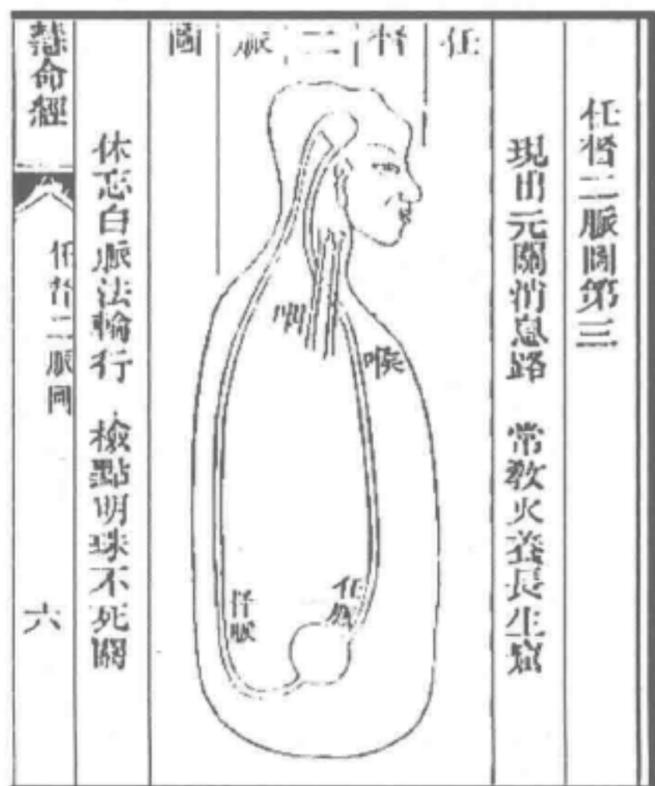
⑦ 以上见《金仙证论·小周天鼎器直论》。

水中火，炉中火皆先天炁之火也。”认为此三种“火”功能、层次各不同：“凡呼吸之火，能化饮食之各精而助元精；凡神火，能化元精而助元炁；凡元炁之火，能化呼吸而助元神；元神之火，又能化形而还虚助道成始成终。皆承火之力以登大罗之金灿。”^①“火”又有文火、武火之分，急运则为武火，缓运为文火。柳华阳指出：“行小周天之时，已熟或坐或卧，忽觉阳生，回光返照，凝神入炁穴，神炁欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，此即谓之武火矣。神炁既交，阳炁已定，用文火养之。”又说：“心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘。忘与照一而二，二而一，当忘之时，其心湛然，未常不照。当照之时纤毫不立，未常不忘，且谓真忘，真照也。此即谓之文火矣。文火既足，夜半忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举，即当采封运行，采运之时，存神用息，逆吹炁穴，谓之武火也。”^②在文武火之工上，他指出：“阳未生时，存之以神，用之以息，息息归根，乃文火之工也；阳生时，以武火采之，是用神息而重之。皈炉之法者，亦是神息之相守、相住，文火之谓也。若夫炉中之锻炼者，即动之以意，鼓之以风，乃武火之工也。”^③

关于“风”，他认为：“风者，乃炼丹之妙法，即升降之消息。古人喻为巽风，又喻为橐龠，是即往来之呼吸也。”又将“风”喻为息，称“风”为“消息”，指出：“同消息而不同路，若同路，则不名橐龠矣。又如同风箱一般，同箱而不同风，若同风，则不能运转矣。以风箱之内暗藏子箱，向炉之风是子箱之风，非风箱之风，实从无中生出。水车之水与子箱之风即喻先天之炁也。牛车与匠手抽动之风即喻后天之气也。”^④可见，他坚持“风火”同用的内炼之法。

关于“活于时”，他说：“小周天之法是言子午卯酉之法。子午为进退，卯酉为沐浴。”^⑤子午卯酉时辰的适当把握是辨别药物老嫩、走火止火乃药物炼采之关键。由于子时炼药、起火是根据具体情形而定，阳气发生的时间不固定，故此子时称为“活子时”。

小周天是通过药物的调、采、养的循环运用，火风的不断变化，以任督二脉作为运行的基本路径而运行的。起初要对药物即元精进行调炼（称为调药），“元精从外摄归炉内，谓之调外药”。无药之时则需“先行火，体内用水火煮空铛，以混采混炼于小周天”。又说：“古人但言调药，而不言调法。”^⑥对此，柳华阳曾指出：“既知调药法，则元精不外耗。欲得药之真者。唯赖神之静虚，炁则生矣。”^⑦在调药过程中，他认为：“炉鼎是炁穴也，以形言者指丹田为



任督二脉图（见于柳华阳《慧命经》，《藏外道书》第五册，巴蜀书社）

① 《金仙证论·风火经》。
② 《金仙证论·火候次序》。
③ 《金仙证论·危险说》。
④ 《金仙证论·风火经》。
⑤ 《金仙证论·正道浅说》。
⑥ 《金仙证论·小周天药物直论》。
⑦ 同上。

炉，神炁归藏于此，此即调药之炉也。”^① 调药初，“药已归炉，未即行火，则真炁断而不使，亦不成大药；而药未归炉，而先行火，药竟外耗，而非为我有者”；调药时，“谷精火到风吹化；髓窍融通气鼓煎”^②。修炼者可借“谷精”养身助炁，得风火之功。调药之中，犹应注意药的老嫩，药的老嫩是调药功法之关键，老则炁散不开，嫩则炁微不升。在调药时，以虚危穴起止，而此虚危穴即任督二脉之交汇处。元炁乃无形之行，随元神之运行，听呼吸之催逼。在此，逆吹微缓谓之文火，紧重谓之武火，这种文武火的交叉运用将出现“去筌蹄，专鱼兔，朝采暮炼，自然精化炁足，丹成景至，然后再行向上工夫炼炁化神”^③，由此药生。对此，他说：“药产时，炁满药灵，一静则天机发动，周身融和，酥绵快乐，从十指渐渐至于身体，吾身自然耸直，如岩石之峙高山，吾心自然虚静，如秋月之澄碧水，丹田暖融融，忽然一如神炁磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，神炁真浑合，神自不肯舍其炁，炁自不肯离其神，自然而然组结一团，其中造化似施似翕，似走似泄，其妙不可胜比。少焉恍恍惚惚，元窍之炁自下往后而行肾管之根，毛阳之间痒生快乐，实不能禁止，所谓气满任督自开。”^④ 随之进入采药阶段，他将“有息之活子时，归为一候即以用息采归炉。故他认为：“此处‘息’就是用武火摄炁之法。‘炁之生而下行，不自逆而上行，欲逆而归乎其源者，非息之招摄，无能还乎其炉矣！’”^⑤ 而此中“降中升，升中降，即谓之合辟之机”^⑥。他说：“武火即合辟之机，而合辟者即采药，炼药之秘机，乃仙佛之密言，不得此中之妙，则丹无能成矣！”又说：“合辟者，乃鼓风化精之具，故曰：‘鼓巽风，运坤火。’”并指出：“合辟者，神气俱动之意也。”^⑦ 因此，采药之时，需用武火以炼之，从而使神炁运动起来，以致药在虚危穴速炼。同时，“阴精”（鬼神、龙虎之类）在丹田内作怪，搅乱修炼者。对此，他指出：“当用合辟之法，鼓动炉内真火化此阴精。”即“欲心一起，速用武火锻炼之”，“遇有坏景之来，即再用武火炼一次，永保无事矣”。又主张养药应采用文火，如说：“文火养之。文火，即吹嘘之养。”“吹嘘者，神炁不动之义也。”此时，神炁俱静，只待文火养之，“若文火之失熏蒸，则阴气又有之，诸怪现矣”^⑧。

“炼炁化神”阶段

关于“炼炁化神”阶段，柳华阳说：“功夫不间断，息息归此。或一月二月便能自觉窍中融融，暖炁旋动。”又说：“息者，呼吸之气也。修慧命者，若无此息吹嘘，漏尽不化，舍利不成。”^⑨ 没有“息”（呼吸之气），那么元炁将漏，而大药也不能产生。他指出：“夫开辟之神炁，又在乎动与不动之间耳，若出乎玄关之外动者，非炼大药之开辟，神炁亦不能相交相合，

① 《金仙证论·鼎器直论》。

② 《金仙证论·风火经》。

③ 《金仙证论·总说》。

④ 《金仙证论·效验说》。

⑤ 《金仙证论·危险说》。

⑥ 同上。

⑦ 同上。

⑧ 同上。

⑨ 《慧命经·集说慧命经》。

孕为真种。”^① 强调以息摄炁以至神炁相合而产大药。又说：“凝神于丹田，当用武火收摄而归，以神照之丹田。当用文火，似此悟入绕得真种发生。”^② 由此，“武火摄归者，乃呼吸之气，摄真炁归源。若不借呼吸消息之鼓舞，则一神而难摄，炁亦难归”^③。他又强调内心的定静，“忘照纯一，浑然定静，天地人我，莫知所之，且待而候动，不觉外形勃起，此意迎炁而归，何患真种不产哉！”^④ 以为通过文武火炼养则真种定能生成，大药产时：“此物当产之时，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身酥绵快乐，身心无主，丹田暖融，阳物勃然而举，心物如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，不觉入于恍惚，丹田之炁。自下往后而行，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止，所谓炁满任督自开。”^⑤ 关于结丹，他说：“盖炉者，丹田也。丹之已成，全在神光之护持，呼吸之熏蒸。若一时失检点，顷刻炁从丹田纷出，或走于身前，或走于身后，诸窍皆可藏之。不得其诀者，无能复归其炉，即谓之走丹。”^⑥ 又说：“丹田之炁动，若不知动而收、静而熏，则丹有危险矣。”^⑦ 对于“收丹”，他说：“以静定而待之，看丹之从何路出去，而藏于何所。已知其处，再用微呼吸吹于丹田，用意之处从原路引而皈炉，或一行，或数行，谓之收丹之法也。”^⑧ 关于“养丹”，他指出：“归根之文火熏蒸补助乃养丹之旨，为返照之工夫，而丹成之时，去武火用文火是谓熏蒸养丹之法也。”^⑨ 在此，他认为通过文火的不断温养而使丹成熟，以致达到“胎”的情形，所谓胎，是对神炁凝结的比喻。他强调息定乃养胎之根本，说：“盖为人离自母腹，呼吸之气及元炁，皆发散于外，丹田本无，了胎中之息，因得神凝炁住，炼成舍利归复于此。元炁为结胎之本，呼吸为养胎之源。又当知以心主宰而定息。息未定时以心调之。息不调则不定，不能证道。”^⑩

“粉碎虚空”阶段

柳华阳将炼虚合道的境界称为“粉碎虚空”，说：“一片光辉周法界，虚空朗彻天心耀；双忘寂净最灵虚，海水澄清潭月溶。”^⑪ 也就是说粉碎了虚空心，即无心于虚空，做到本体虚空，并安本体于虚空中，得先天虚无之阳神。合于遍布万化，无所不在于大道之中。又说：“虚空者，乃自然而然，非有然而然者，故曰如虚空者，是也。”^⑫ 既然虚空为自然而然，那么何为虚空之景象？他指出：“到虚空境界，真心常至，一切智观灭除，浑然无极。或一定三载或一定

① 《金仙证论·危险说》。
 ② 《慧命经·集说慧命经》。
 ③ 同上。
 ④ 同上。
 ⑤ 同上。
 ⑥ 《金仙证论·危险说》。
 ⑦ 同上。
 ⑧ 同上。
 ⑨ 《金仙证论·后危险说》。
 ⑩ 《慧命经·集说慧命经》。
 ⑪ 《慧命经·粉碎图》。
 ⑫ 《慧命经·集说慧命经》。

九年，一点金光真火收藏于内，日久月深，则凡躯亦化而为炁，神既妙而形亦妙矣！”^① 而此修炼者即将至虚极。他又写道：“且性既如虚空则无所事也。于中住者，实有一还道理。人多不悟，殊不知此乃炼虚之妙法，真性复归中宫之秘诀。”^② 以至出胎之后，达到虚空之极真可谓虚空完全合于道（空），而内炼者真正修成正果，进入丹道仙境了。

① 《慧命经·集说慧命经》。

② 同上。

李西月内丹思想及其特色浅析*

张晓粉

李西月，清代著名道士，初名元植，字平泉，入道后改名为西月，字涵虚，又字团阳。盖其崇敬明道士陆西星（字潜虚），因而在字号及著作命名等多方面效仿之。其号甚多，如圆峤外史、长乙山人、紫霞洞主人、卷石山人、树下先生、白白先生、善教大真人^①等。生于嘉庆11年（1806年）四川乐山李家河长乙山，卒于咸丰6年（1856年），寿51。其入道修炼丹术的生涯仅有二十多年，却在这不算长的年限内创作并编订了大量的内丹学作品：其论著有《后天串述》《九层炼心》《道窍谈》《三车秘旨》《圆峤内篇》等；注释编订的有《太上十三经注解》《大洞老仙经发明》《〈无根树道情词〉二注》《海山奇遇》《三丰全集》等。除《圆》《大》等篇钞本散佚外，其余今天多能看到。李西月别有特色的内丹思想在这些书中表露无遗，并为其门徒加以完善、传承，形成内丹史上有名的双修派西派（因其活动范围主要在西蜀山区及乐山地区，故相对于明代活动于江浙一带的陆西星及其东派而言，被后人称为西派），传承字辈为：“西道通，大江东，海天空。”^② 下面浅介李西月的内丹思想。

一、思想渊源

据《李涵虚真人小传》^③ 载，李氏自幼颖悟，年轻时善琴、嗜诗酒，受儒家思想熏陶，与一般士子无异。于24岁遇异人而不识，失之交臂。后患伤血症，到峨眉县疗养，在那儿遇到高道郑朴山。郑为其治病并劝导他：“金石草木只可治标，治本则宜用自身妙药，方能坚固。”李闻之“恍然梦觉”，即“稽首归依”，成为郑的弟子，开始修道。郑为内丹双修派明朝时孙教鸾嫡传高徒，孙氏号烟霞散人，在世106岁，其丹法思想来源颇广，曾得秦野鹤先生守中、采药、结胎、出神诸法；得王云谷胎息、玄关、抱一无为之旨；得石谷子真人金鼎火符、玉液炼己、

* 本文原载《宗教学研究》2000年第1期，第112-118，137页。

① 上述诸号分别见于李西月作品的署名或内容中，可参考《三丰先生传》《道窍谈》《道德经》注释、《阴符经解》序、《太上十三经注解序》《三丰全集·后列仙传》《收心法题词》，《藏外道书》第5册、第26册《涵虚秘旨》，中国人民大学出版社1990年版，（下同）。

② 《道情诗二十四首·大江西派九字》，《藏外道书》第26册，第636页。

③ 《藏外道书》第26册，第627页。

金液炼形口诀等。孙真人内修诀法主要保留在《金丹真传》一书中，他认为“结丹之法由我而不由人，还丹之功在彼而不在我”，将修炼过程分为筑基、得药、结丹、炼己、还丹等九步^①，下手功夫强调阴阳双修，彼我合炼。此派功夫多玄机秘法，强调口传心授，戒规森严，李西月有幸学于郑朴山，入孙学之门，得其真诀，探其神髓，为他日后创建自己的内修体系奠定了基础。因而，孙派内丹双修思想可说是李西月思想的直接源泉。

其次，李西月自称曾在峨眉禅院遇吕（吕洞宾）祖、丰（张三丰）祖，并得以“密付本音”，“叮咛速著书救世”^②；并且在《吕祖谱“海山奇遇”·自序》^③与《太上十三经注解·纯阳先生序》^④中，有“吕祖亲传”之意；在李的道友藏崖居士所作的《三丰全集·后列仙传》^⑤中，也有关于李遇张三丰，后遇纯阳祖师，受他们秘传的记述等。所有这些传、序，虽有借古贤声威扬自身之名之嫌，但也从侧面反映了李的思想仍承袭钟、吕及张三丰学说。我们知道，自魏伯阳《周易参同契》奠定了内丹的基本结构和文化要素以来，直到钟吕手中内丹才首次形成一个自成体系的理论和实践系统。宋元以后的道教内丹派多是奉钟吕为祖，围绕该体系，不断地完善、补充及阐释。李西月也不例外，他很善于从魏、钟吕学说及南派、东派、三丰派等双修派经典著作中汲取营养，并深入实践，融会贯通，为己所用，这在他的思想中屡屡可见。同时，李博采众长，清修派中他认为有利于自身炼养的思想亦被其纳入体系。如他的“九层炼心”说在伍柳丹法中，尤其是柳的《慧命经》中就有明确体现。伍冲虚、柳华阳是北宗龙门一脉明清时著名的丹家，柳在《慧命经》中专门有“九层炼心”之说，而考察二者，发现他们在“九层”的名称上没有区别，这就使我们推断李的“九层炼心”说极有可能受柳的影响。再如一贯被清修派所强调的炼功三关——炼精化气，炼气化神，炼神还虚，不但出现在李的内炼次第说中，并且他还更进一步把它扩展为炼功五关。总之，李西月并不囿于本门一派之说，而是刻苦勤奋，“勤、诚、恒”^⑥兼具，广阅各派经书，孜孜不倦，集思广益，充实其思想体系。因而内丹各派的学说或多或少成为李氏思想的间接源泉了。

除此二者外，李涵虚在其世界观、认识论上亦受儒、佛二家思想的影响。三教融合、三教互摄是自宋以来思想界中普遍的趋势和现象，在李西月的论著中，处处闪耀有关于三教对比、三教合一的言辞，而在他的内丹思想中，也时时体现出儒、佛影响的烙印。如他说：“夫三教者，吾道之三柱。分而为三，合而为一也。道不能分，无变化。道不能合，无统宗。是故以三柱立其极。释道言性……道既分三，其中岂无支流之不同？邪正之不类者？奈何不思其本，而谈其末也。”^⑦批判三教间的攻击，倡导三教合一。《道窍谈·仙佛同修说》是了解他“三教关系”的重要资料。至于佛、儒思想对李西月的影响，可从如下例子中看出。在《收心法杂谈》中，李的弟子问他：“如师所说，恶人皆可举道乎？”涵虚曰：“可。”即诵格语曰：“从前种

① 《藏外道书》第26册，第627页。

② 《藏外道书》第11册，第873、860页。

③ 萧天石编：《道藏精华》第9集。

④ 《涵虚秘旨》，第110-111页。

⑤ 《藏外道书》第5册，第417页。

⑥ 《收心法杂谈》，《藏外道书》第26册，第631页。

⑦ 《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第609页。

种，譬如昨日死。从后种种，譬如今日生。”“诸恶莫作，众善奉行，则能转地狱为天堂，变黑气为红光。余有三字诀，修道之士，勤、诚、恒，缺一不可……孔子曰，人而无恒，不可以作巫医，况道乎……故以诚入静，静心不乱。以诚入定，定心不移。以诚守中，中心不偏。以诚入杳冥，则通微无碍矣。”^①这段话体现了佛教“众生皆可成佛”及儒家“正心诚意”对李的影响。在《道窍谈·先天直指》中他说：“……借家为寓，夺舍而居。此神乃历劫轮回种子，生时先来，死时先去，弃旧图新，毫无休息者。赤子下地而先哭，盖亦默著其轮回之苦也。”“……上蟠下际者，气也，而天地之精神在其内矣。人得此气而受生，即为天元之气。但此气有清有浊，有刚有柔……得其清者为智，得其浊者为愚。”^②在《神气精论》中他说：“天元者，天地以阴阳五行化生人物，气以成形，而理亦赋焉……儒所谓天生蒸民，有物有则。盖指此也。”^③皆透露出佛、儒思想之迹象。并且，正如前文所说，李西月“弱冠入邑庠生”^④，完全接受儒学教育。而他自己入道前后也研读佛书：“佛书参透无烦恼，仙语得来有定观。”^⑤“请问名公，怎么叫修仙修佛？需把儒书参透，再同君说。”^⑥他在《〈无根树词〉二注》中，也频频使用诸如离爱河、去情欲、脱离人生之苦海等词语。所有这些，表明李西月思想中一个不可忽视的源泉是儒、佛思想。

二、内丹思想

李西月的内丹思想，总体上讲，与南派、东派理论较接近，均主张阴阳双修、彼我合炼及性命双修、清静自然等。只是在细节上更讲求繁复周密，从而体现出其思想不同于他人的特色。

（一）凝神于虚的入手功夫

李西月以清静自然为总原则，针对不同的对象，有两套不同的入手方法。对于童子，因其“先天未破，可清养而得胎仙，不假不返，奚用通关”^⑦？即不用双修而直接了性了命。而于成年人，因其后天的耗损，先天浑沦之体已破，则需“展窍开关，所以启玄门而辟径路。還元返本，所以资同类而补真身也”^⑧。涵虚子传道的主要对象及研究重点是后者，其双修丹法主要也是为这一类人而设的。然而，为了避免流于下乘的采战之邪术，李西月指出不可下手即“资同类而补真身”，而首先需去私欲除杂念，保持心寂神静，在此基础上炼己筑基，开关展窍才可。“清静以立其基石，方可以事阴阳双修丹法之修为，无此，便等于为无米之炊也。”^⑨“欲得真

① 《收心法杂谈》，《藏外道书》第26册，第631页。

② 《藏外道书》第26册，第615页。

③ 同上书，第616页。

④ 同上书，第627页。

⑤ 同上书，第635页。

⑥ 同上书，第636页。

⑦ 同上书，第609页。

⑧ 同上。

⑨ 萧天石：《道家养生学概要》，台北自由出版社1963年版，第124页。

静定境，首须收心凝神，摄念归定。”^①李认为：“下手功夫，先静心，次缄口，次调息（心静气和，不调之调为上）。鼻息平和，然后闭目内观，神注肾根之阴蹻脉，如此片时，将心息提上虚无窍内，停神安息，以自然为主……气息绵绵，心神默默。至此要一切放下，人我皆忘。此之谓钻杳冥……积之累之，则命蒂生而阳气自长，乃可以开关运气矣。”^②“凝神调息，是下手功夫。凝神者，是收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿内闭。先要自动自勉收他回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。坐虚无中，不偏不倚，乃是凝神于虚。调息不难，心神一静，随息自然，我只守之顺之，加以神光下照，即是调。调度阴蹻之息，与吾心之息相会于气穴也……”^③“心止于脐下，曰凝神。气归于脐下，曰调息……勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心在自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡……不觉恍然而阳生矣。”^④凝神于虚、自然调息、神息相依，直至钻得杳冥、悦然阳生、开关展窍，即可谓做好了入手功夫，为下阶段的修行奠定了基础。

（二）九层炼心的内炼全程

心性修炼，是内修各派均重视的功夫。“心学为道、儒、释三家所持重，儒曰正心，佛曰明心，道曰炼心，要皆参修心学一事。”^⑤《唱道真言》：“炼心者，仙家彻始彻终之要道也：心地茅塞，虽得丹道，亦是旁门。虽成顽仙，不登玄籍。”又云：“炼丹先要炼心……仙家祖祖相传，无他道也。”“炼丹而不炼心，犹鞭马使驰而羈其足，何能使达也。炼心为成仙一半工夫。”^⑥由此可知，修心炼性在丹法中的重要性。李西月不仅专门论述了下手之时的收心法，并且把炼心贯穿于其内炼全程中，即所谓的“九层炼心”：初炼未纯之心，二炼入定之心，三炼来复之心，五炼筑基之心，六炼了性之心，七炼已明之性，八炼已伏之心使之通神，九炼已灵之心使之归空^⑦。李西月详细介绍了内修各阶段次第的炼心要求和方法。在“九层炼心”中隐含着其内丹修炼全程的九节次：一收心、二钻杳冥、三进气、四得气、五筑基、六结丹、七还丹、八温养、九炼虚（九个节次的思想亦体现在他对《无根树》的注解中）。其中前二节即为入手功夫，三至六节为结丹过程，六节之前为“后天”阶段，六节之后为“先天”阶段。如此的划分，与其祖师孙教鸾的九步次第有明显的不同：《九层炼心》详于前而略于后，《金丹真经》则详于后而略于前。这一不同是李重视入手功夫的又一佐证。

李西月关于丹法层次划分的论点还有几种。如其在《后天串述》中，将“后天”又分为九层，“入门者必先收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼己，此九层功夫，乃为入道之门”^⑧。而在《道窍谈·后天集解》中，“以开关、筑基、得药、炼己四层，分为后天次序”，“以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事”^⑨。在《道窍谈·后

① 萧天石：《道家养生学概要》，台北自由出版社1963年版，第124页。

② 《收心法下手功夫》，《藏外道书》第26册，第631页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 萧天石：《道家养生学概要》，台北自由出版社1963年版，第157页。

⑥ 同上书，第158页。

⑦ 《涵虚秘旨》，第236-239、第234页。

⑧ 同上书，第236-239、第235页。

⑨ 《藏外道书》第26册，第609页。

天次序》中，将“后天”分为“后天”与“后天中之先天”，“先天”分为“先天”与“先天中之先天”（在此需提醒的是，其“后天”范畴不同于内丹学通常所说之“后天渣滓之物”“后天精气神”中的“后天”），他说：“初基以后天为妙用，然有可用之后天，即有不可用之后天。夫不可用之后天，并不得以后天名之。以其至阴至浊，不足道也。”^① 李西月及孙派理论所讨论的“后天”与“先天”是在广义的“先天”范围内所作的，实指以筑基完成作为分界的前后两部分工序，之前为后天之身，之后为先天之（体）。

整个内炼过程，李西月还将其分为五关，即将旧说的炼精、炼气、炼神三关中的第三关“炼神”，进一步化为“炼神了性”“炼神了命”“炼神还虚”三关。他说：“丹法以炼精、炼气、炼神分为三关。然穷其修炼，实有不止于三者。层次不全，则有躐等之患也。”“至于炼神之道，则有三关……炼神了性者，玉液炼己之道也……炼神了命者，金液炼形之道也……炼神还虚者，更上一层楼，与道合真之事……”^② 这一分法表明李对了手功夫也是极为重视的。

（三）不同阶段的三件河车

三车之论，为李西月丹法的精要。三车，指三件河车，第一件运气，即小周天子午运火；第二件运精，即玉液河车运水温养；第三件精气兼运，即大周天运先天金汞，七返大丹，九还大丹。见于李著《三车秘旨》^③。近代道教学者陈撄宁指出，这三件河车实为程度浅深的三段功夫，第一件河车，即指第一段功夫，第二件即指第二段功夫，第三件即指第三段功夫。“至于运河车之路，仍只一条，并无歧异。勿误会河车有三条路也。”^④ 李道山在《李涵虚真人小传》中说：“此三车者，皆以真神、真意斡乎其中。人能知三车秘谛，则精、气、神三品圆全，天、地、人三仙成就。”可见对三车评价之高。

“三车”具体之论，可参见《三车秘旨》。每一件河车中，李西月都极强调清静，自然而然，水到渠成及火候的及时。他指出若按“三车”修炼，到最后可得“九还金液大丹”，“道人服此金液……后天返先天，婴儿会姤女。婴、姤相逢，朝夕涵养，久之洞见脏腑，内外光明，中有一真，宛然似我，此婴、姤复生婴儿矣。得此婴儿者，必须默默调养，刻刻温存，由灵谷移上天谷，然后出神入化，高会群仙”^⑤。

李西月的内丹思想，零零碎碎还有许多，不过大多不出于以上所论之三类，因此不再赘述。

三、内丹思想特色及意义

为了更清晰、方便地了解，比较李氏西派丹法与众不同之处，在此特把他的思想特色单独列出来，笔者认为有如下几点。

（一）整体而言，李西月论著的语言少有隐语度词。以前丹经中大量使用的晦涩的概念，

① 《藏外道书》第26册，第609页。

② 同上。

③ 《三车秘旨》，《藏外道书》，第26册，第628-630页。

④ 同上书，第626页。

⑤ 同上书，第630页。

若不是迫于时代束缚或内修学中不可免的戒规，他都尽量少用甚或不用。如此使得其著作叙述明白简易，易于理解和接受。至于内修功夫，体系之完整，方法之详尽，是前人甚至东派都无以比拟的。李西月唯恐某一范畴含糊不清或某一程序被忽略，经常不厌其烦地注解、重复。这虽然给人以叠床架屋，繁琐复杂之感，但却利于修道之士按部就班地修行，并及时在实践中检验。由此也就吸引了大量有志于道的人士去尝试西派丹法。

(二) 强调入手功夫。对入手功夫精详地剖析，是李西月内丹理论的一个重要特点。以往的丹家及丹经往往开首便言筑基、炼己，而对入手之要领论述甚少，使得许多初炼者不得其所而放弃了修道。李氏针对此弊端引用康熙时孙派大师陶素耜之语曰：“修道之士，若不开关，遽言筑基，炼己，乃是隔靴搔痒，无益于事。”^① 提出“凝神调息，钻杳冥”（即开关展窍）的下手功夫，这于前文已介绍。在此值得注重与深究的是他“凝神于虚”“论中有关”虚空一词的意蕴。具体而言有三层意思：第一，“虚空”是指在身外虚空中凝神调息。《三车秘旨·第一中河车》中说：“运气功夫，所以开关筑基、得药结丹也；其中次序，从虚空中涵养真息为始。收心调息，闭目存神……混混沌沌，杳杳冥冥。”^② 《收心法下手功夫》中说：“坐虚无中，不偏不倚，乃是凝神于虚。”^③ 《收心法杂谈》说：“我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定……自然人得杳冥。”^④ 这种凝神于虚空的功法是西派所独有的，可惜当时李西月并未对其操作要领作更深入的分析，只有口诀，使后人难悟其深意。直到民国时期西派内丹家海印寻对此才有阐释说：“仙宗从身外‘心息相依’发轫，借彼‘先天一气’锻炼凡躯。”“必先舍此色身，到外边虚无中来，凝神调息，方能无中生有……”^⑤ 直接利用虚空中的先天一气，来炼体内之精气神，“久之，色身方面只有和平舒适，而决无太过不及之弊及其他一切不良影响”^⑥。第二，“虚空”亦为心之境界，“如此片时，将心息提上虚无窍内，停神安息，以自然为主。心太严则炎……是时也，心如虚空，有息相依则不虚，有息相随则不空。不虚不空之间，静而又静，清而又清”^⑦。“以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡”^⑧，这也是“玄关一窍”（“恍然而阳生”）即开前的状态。第三，“虚空”一着并非仅为初阶，在《三车秘者》附录《道情诗词杂著》中有“虚空吟”三首：

行之容易得之难，除了虚空不造丹。举世若求安鼎处，个中境界比天宽。

好之容易乐之难，除了虚空不造丹。举世若寻生药处，壶中原是列仙坛。

得之容易守之难，除了虚空不结丹。举世若寻立命处，起头煞尾一团团。^⑨

可见“虚空”功夫在内炼全程中都是极重要的，但李西月也并未展开论述，个中原因不得而知。只有从海印子所说：“最初从身外虚空下手，最后亦在身外虚空了手，自始至终，步步

① 《藏外道书》第26册，第609页。

② 同上书，第628页。

③ 同上书，第631页。

④ 同上书，第632页。

⑤ 《道教养生学秘库》，大连出版社1991年版，第614页。

⑥ 同上书，第194页。

⑦ 《藏外道书》第26册，第630页。

⑧ 同上书，第631页。

⑨ 同上书，第635页。

不离虚空”^①一句中，可衡量出其分量，而光绪年间西派丹家汪东亭就直接将“虚空”这一范畴作为他内丹学理论的出发点了。

“钻杳冥”的功夫在李氏看来既重要又颇不容易。他说“入得杳冥方见道”，“凡做功夫，钻杳冥是第一桩难事……昔我在洞天中，学钻杳冥七八年，然后稍有把柄”^②，可见其入手功夫之艰辛。

（三）侧重“后天”修为以及对“后天”“先天”“结丹”“还丹”两对范畴的划分，是李氏内丹理论的又一特色。关于“先天”“后天”之论，在前文中已有阐释。在此主要对“结丹”“还丹”一对范畴给予补充说明。李氏论著中对“结丹”“还丹”的比较性描述比比皆是。《道窍谈》第八、九、十二、十三、十四、二十五、二十六、二十八等章，通过“药物”的专论来对二者进行比较。如第二十八章“乾坤离坎”中说：“后天炼己之物，又名‘先天坎离’，言其取坎填离，得生金液还丹（即‘结丹’）也；先天還元之物，亦名‘先天坎离’。言其取坎化离，得生金液还丹（即‘还丹’）生。先天、后天之取坎，皆名‘先天’，特有他家来，我家种之别耳。”可见，“结丹”由“我家种”，“还丹”须由“他家来”，这与孙氏《金丹真传·修真大略》言“结丹之功不在彼而在己，还丹之法不由我而由人”的思想相同，由此可看出结丹、还丹两段功夫的关键性区别。在第八章“内外二药”中说：“……故结丹与还丹不同。结者，凝也。取他家之气，凝我家之气。造化在后鼎中，不离周天火候，乃可成功。还者，复也。采兑宫之金，复乾宫之金。造化在先天鼎中，须合同类阴阳，始得成就。结丹完内丹，还丹用外丹。”在第九章“药物相类”中说：“……后天铅汞，所以小结丹。先天铅汞，所以大还丹……后天铅汞者，金鼎烹来生药物，药物即外铅也。河车转运制流珠，流珠即内汞也。铅汞相拘，而小结丹矣。先天铅汞者，同类阴阳成戊土，戊土即外铅也。调停火候合己土，己土即内汞也。铅汞相见，而大还丹矣。”表明李西月的所谓“结丹”是指“后天”功夫，即炼己筑基，而“还丹”则是指“先天”功夫，即在阴阳双修的基础上，最后达至了性了命。陈撷宁在其《道窍谈·读者须知》第十条中，指出：“本书中画龙点睛之处，就是‘彼家’二字……究竟‘彼家’二字是如何解释，颇有研究之余地。如谓‘彼家’是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣；如谓‘彼家’是指身外之太虚而言，则执着肉体，在腔子里摸索者非矣；如谓‘彼家’是指同类异性者而言，则一己孤修，专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。”该段描述对于我们理解李氏“结丹”“还丹”说有一定帮助。

李氏对“结丹”“还丹”的论述还不仅仅停留在比较描述的层次，他对二者还有更细致的刻画，这在《道窍谈·后天次序》《后天串述》《九层炼心》中均反映无余。

（四）“玄关一窍”之说，以及对内丹绝密之诀——“两孔穴法”的披露也是他丹道思想的一大特色。宋元以来，内丹家们在“玄关”问题上有过多种议论，不一而足，但其立论范围概未出于《金丹四百字·序》中有关“玄关”描述的一段话：“此窍者，非心非胃，非口鼻也，非脾胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也……夫此一窍，亦无边傍，更无内

① 《道教养生学秘库》，大连出版社1991年版，第614页。

② 《藏外道书》第26册，第631页。

外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。”^①那么，“玄关”既未在身内部位，又未在身外，它到底在哪儿，是什么？对于此问题的回答，丹家结论相异。至清代已有“真穴无形无影，气发则成窍，机息则渺茫”^②之说，李涵虚承此说法，又创新意。他说：“玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体间无论也。”^③“玄关者，神气交媾之灵光。”“此关为玄妙机关”，“此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以备为曰：中是也。中在上下之中，亦不在上下之中”^④。如果说他以上有关“玄关一窍”是什么还并无鲜奇之见解的话，那么对于“玄关”在哪儿，则见解精辟、独到。他说玄关“有死有活”：以人体中固定部位黄庭、气穴、丹田为玄关，就是死的；以凝神聚气现出此玄关，就是活的^⑤。李氏还以亲身体验说明，玄关出现时，明灭不定。初入玄关时，恍惚无凭。只有交抱纯熟，才能逐步团结，取得明确的效应。既然玄关有死有活，因而它究竟在身体中的哪个部位上，对入手功夫而言就并不重要了。李西月的“玄关死活”说，既是对以往丹家“玄关”说的综合，也打破了丹家固守一己之说，“一刀切”论“玄关”的局面，对内丹理论的完善可谓贡献大矣。

“两孔穴法”，历来丹经很少提及，因为其乃内修之秘诀，向来只明师口授。李氏为使大道永存人间，毅然打破这一戒规，将这一机密，述诸笔端，其勇其诚可钦，而此亦成为其内丹思想异于他人之处。他说：“丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传‘口对口，窍对窍’者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴面孔，其中有作为之法，此法最玄玄也。”“《参同》曰：‘上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上神德居。此两孔穴法，金气亦相须。’斯数语者，即尽为之之法也。”“两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开”^⑥等等，学者只要细研全书，综核诸论（尤其是“立牝根基”“中字直指”等章），再结合这一段话，精思细凿，自会有心得。

（五）对药物层次，筑基炼己，养己炼己，神气精论，神息论、神意论，采炼妙用等方面的精详论述（参考《道窍谈》），反映出李西月思想广博，多端之特点。并且，正如其将炼心作用贯穿于内修全程一样，“守其自然”“顺其自然”“勿忘勿助”等等有关自然而然的思想也一直是其修炼过程中极为推崇的状态。

李西月的内丹思想，不仅是由他个人性格、学识、世界观、认识论所导引的，也是他在时代对于道教要适应文化潮流的召唤下，所做得一种应答。明清时，道教逐步走向衰落；且随着资本主义经济萌芽所带来的新生产关系的出现，人们的文化及社会观念（包括男女“性”观念）亦随之开放，传统道德对人性的压抑和扼杀受到来自社会各方面的反对。如明代中后期的一个思想派别——泰州学派（它具有浓厚的平民儒学特色），以王艮、李贽、何心隐为代表，挑战传统理学，张扬个性、肯定人欲、重视自我凸显，主张“明道致用”；再如明清时持续旷

① 《道藏精华录》下册《悟真外篇》，浙江古籍出版社1980年版，第3页。

② 《古本伍柳仙宗全集》，第496页。

③ 《藏外道书》第26册，第618页。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

久的贞节观念大论战等等，均是这一现象的典型表现。在这样的社会环境下，双修派已不会也不能再像宋元丹派一样过度隐晦其词，点到为止，甚至用清修派的范畴，代替己之范畴了；同时道教也必须清掉其晦涩难懂，隐约其词并只口传心授的做法，改变其神秘性、封闭性及繁复的炼养法，才能增强自身的吸引力，吸引更多的信众。不断地走向世俗化、通俗化，既是时代的要求，也不失为道教拯救自身于衰亡中的手段。李西月身处其中，致使他在内丹著述及具体修行上，更注重简明、确切、细致、易解。他的做法为后来道教学者如何去发展道教内丹做了榜样。同时他的丹道理论亦沉淀在整个道教文化河床上而为后世所直接、间接承袭。

李西月与西派丹道思想概述*

李远国**

清代道光、咸丰年间的四川，产生了一位颇为重要的道教人物，那就是被世人誉为道教内丹西派的创始人李西月。任继愈先生主编《中国道教史》中指出：“道光初，又有川蜀嘉州儒生李西月，自号涵虚生、长乙山人，亦称遇张三丰，又遇吕洞宾授以丹诀，隐居修炼，并集撰《三丰全书》，编辑吕洞宾年谱《海山奇遇》七卷，撰《三车秘旨》等阐扬内丹学。李西月为人仿效明陆西星，虽然继承陆西星、张三丰及全真派炼养之道，却不受全真、三丰教团的约束，有意自立一家，世称西派。”^①

严格地讲，李西月的西派并不像传统道教如正一派、全真派那样，建立一个系统的教团，实际只是一个内丹学派。但因其学上承吕洞宾、张三丰，下启汪东亭、徐海印等丹家，法脉延续至今，传代有九字：“西道通、大江东、海天空。”今有第七代掌门马炳文（合阳）在台湾传播西派丹学，影响甚深。其传承系统始自太上老君—东华帝君—吕纯阳—李西月—吴天秩—江东亭—徐海印—魏则之—李仲强—吴君确—马炳文。对此，赖宗贤先生曰：“大江西派巢云居主人马合阳，出身于皖北世家，幼承家学熏陶，博通经史，精研黄老，夙慧独具，幼年好道，常随诸先进访师求教，风雨莫能阻，凡遇能解惑者，心泥首以拜，至诚不二，虚怀若谷，数十年如一日，历尽苦难，1951年（辛卯）10月幸遇高真明师—吴君确传授大江西派道法，嗣后益加奋勉，勤修不辍，曾先后在台北县土城日月洞（1953年）及上北投钟鼓洞（1954年），闭关密修，曾蒙高僧广钦老和尚及高道郭锦如老先生为之照料护法，洞天养晦，修成小还丹之后，再笃修在尘出尘之功，其间千磨万炼，苦修大道，诚为道中难得之瑰宝。亦为大江西派在台传播弘扬奠下坚固的基石，目前巢云居道友已有数百人，分布海内外，1992年鉴于太上道祖出生地之祖庭——安徽涡阳中太清宫，久毁于战火，马道长于1992年号召台、港、星、马、巴西、菲律宾各地道友捐资一百万余美金，重建祖庭，并于1995年10月19日兴建完竣开光。”^②

据史料记载，该派源出巴蜀，其最初成立之际，除了作为领袖的李西月外，尚有活跃人物30余人。依《张三丰先生全集》和《乐山县志》所载来看，主要有刘卓庵、刘遁园、杨蟠山、

* 本文原载《道韵》第十二辑，2003年版，第69-107页。

** 李远国，四川省社会科学院哲学研究所副所长、研究员，硕士研究生导师。

① 任继愈主编：《中国道教史》，上海人民出版社1990年版，第659页。

② 赖宗贤：《台湾道教源流》，中华道统出版社1999年版，第288页。

藏崖居士、白白子、李迦秀、董承熙、张君瑞、李退谷、李元璘。他们大多籍属乐山，或隶同省他县，而其本身的活动范围亦以乐山、西蜀为中心。在李西月在世之时，是以“隐仙派”或“犹龙派”“大江西派”自称。后之所谓“西派”，似为针对东派而言。东派始祖陆氏名西星，李氏亦称西月；陆氏号潜虚，李氏则号涵虚，二者的名号都有相似之处，这大概是李西月有意仿效，以表示西派可与明代的东派分庭抗礼。东、西两派称谓的由来，大概是由地理环境不同所致。西派以四川为活动中心，故称西派；东派流行于江、浙，故称东派。这里，就该派始祖李西月的生平、丹道思想及其传承、影响作一探讨，以求教于道教界大德、学界同仁。

一、李西月的生平事迹

李西月（1806—1856年），四川嘉定府乐山县李家河长乙山人。据其弟子李道山所撰《李涵虚真人小传》载，他生于嘉庆丙寅年（1806）八月四日寅时。“生时母梦一道人怀抱金书一函入门，寤时则真人生焉。伯仲三人，师居其二。”幼而颖悟，二十时成为县学生员，善琴、嗜诗酒。“年二十四，遇吕祖不识，后病伤血之症，奉母命至峨眉县养病，遇郑朴山先生。先生康熙时人，孙真人讳教鸾之高弟也。同寓，与之治病。并云：金石草木，只可治标，治本则宜用自身妙药，方能坚固。闻之，恍若梦觉。即稽首皈依。先生遂传口诀，嘱曰：大劫将至，子宜速修救世，更有祖师上真为师。”李于是成为郑朴山的弟子，并循其旨意，至峨眉山，“遇吕祖、丰祖于禅院。师初名元植，字平泉，吕祖为改名西月，字涵虚，一团阳。密付本音，潜修数载，金丹成矣。三师复至，叮咛速著书救世。奉三真之命，著有《太上十三经注解》《大洞仙经发明》《二注无根树》，名曰道言十五种，又曰守身切要。将《吕祖年谱》《圣迹丹经》《救世》等书删订，名曰《海山奇遇》；撰集丰祖全书，名曰《三丰全集》。自著别有《九层炼心》《后天串述》，俱刊行于世。更有《圆峤内篇》《三车秘旨》《道窍谈》三书，俱未刊行”。李道山于咸丰丙辰（1856年）正月至乐山长乙山房，“得瞻慈容，如三十许人。拜别后，师于本年五月初八寅时升举，异香满空者七日。本日卯时，现仙容于自流井。飞升后，显异甚多，不能尽述。师生二子，长儒业，次务农。大兄举三子，长十一岁，师每称羨。门人甚众，而大丹成者，江西周道昌一人，得玉液还丹者数人”^①。享年仅五十。

清黄镛纂《乐山县志》曰：“李平权，号涵虚，乐邑诸生也。住凌云乡之李家河……时李嘉秀主讲九峰书院，权为其门人。久之，嘉秀知其有异，转师之。著有《无根树》。临终时与族人宴坐，联句结云：儿女英雄债，从今一笔勾。吟毕，偈曰：清风明月，才知是我。”溘然而逝。

据其他道书所言，李西月名号甚多，如“长乙山人”“圆峤外史”“紫霞洞主人”“卷石山人”“树下先生”“白白先生”“火西月”“火涵虚”。这些异名别号不仅体现出他的个性特征，也反映了他的思想渊源。而最具宗教意味的是，他在《收心法题词》中曰：“平铺直述收心法，上天欢喜无谴责。穷年驾河车，心似勤劳实安逸。昨夜飞神朝上真，封为善教大真人。道我四

^① 《藏外道书》第26册，巴蜀书社1994年（影印）版，第637页。

百年来事，三翻游戏到红尘。”^①因此其后学张日章为《道窍谈》作序时，将他与吕祖并列，称之为“善教真君”，谓曰：“祖师孚佑帝君、善教真君，务必多方点化，委曲开导，教其弃俗入道，出离苦海，超证仙阶。若有人能读二书，究竟细微，从是思维行持，二位祖师客定暗中提拔，纵不能证大罗金仙，决定免其轮回之苦矣。”^②

藏崖居士所作《三丰全集·后列仙传》亦有详细的记述：“白白先生者，不言其姓氏。所居在青城、大峨、嘉州山水之间，鼓琴读书，酷好老庄。道光初，遇张三丰先生于绥山，传以交媾玄牝、金鼎火符之妙，既更遇纯阳祖师，得闻药物采取之微。以是决意精修，日与二三隐士坐论烟霞，品评水石，名心之冷，殆如冰焉。所著有《河洛易象图解》《道德经正父》《圆峰内篇》，发明内外丹法层次，为前古仙经所未有。”^③

关于李西月与吕祖、陆西星的关系，《吕祖年谱·海山奇遇·自序》说：西月将《年谱》编成之后，有一老人号“吾山先生”，携一扬州俊士，同称“南中人”，“见《年谱》而悦之，云得吕祖实际，并为旁批数十行，飘然而去”，西月于是“炊炉煮酒待幽人”，但不知其所之。该序文最后说：“或以‘吾山’，者，五口一山也；‘南中’者，终南颠倒之语，又词名有‘南中’，必系吕先生也，扬州俊士其即陆仙乎？”^④即暗示李西月曾亲受吕祖、陆西星的传授。又《太上十三经注解》首列“纯阳先生序”，其中亦：“涵虚子者，仙才也……当读《方壶外史》，窃欲登真人化，与陆子左右吾侧。予闻而访之，托名‘吾山道士’，携潜虚相随，以观其志气。僻居在峨峰东崦，闲静少言，不乐荣利，常以一琴适其志而已。予与相见后，复相俱者有年。”^⑤这两序文前后呼应，由推测而至于定论，是关于“吕祖亲传”的最原始、最直接的材料。类似的记载虽多属后人依托之言，但可见李西月对吕祖的崇拜之情，并以其后学自居。

至于他“师事张三丰”一事，则与道教所擅长的乩坛降示有关。《三丰全集·道坛记》托名张三丰说，他曾约诸子载酒于嘉州凌云寺，“设坛于东坡楼，讲《道德》数章，各各听受”。初冬，他又“降于山中，为诸子讲道消寒，并云：吾今雪里行吟，有能从我者否？俄间小沙弥言，门前有一披蓑道士，其行如飞。涵虚生追之不及，记以诗云：先生在世少人知，我识先生步又迟。雪满溪桥无履印，云归海岳有情思。仙风过去应千里，鹤驾重来更几时。比似追韩尤不易，归途踏月想丰姿”^⑥。

今《三丰全集》中有不少诗文皆为托名张三丰的扶鸾之作，如《三教上圣灵妙真经》《三教上圣灵应真经》《三教上圣灵通真经》《洞玄度人实诸天无上真经》《文昌帝君开心咒注释》《文昌帝君开心神咒符箓》。有《乩谈》篇阐述其玄理曰：“昔回翁欲与涵三诸子发明此妙，而终未竟其说也。吾今特明之。乩者，稽也。稽以考信也。《说文》曰：卜，以问疑也。故偏旁从占，正旁从乚，古隐字也。《尔雅·释言》隐，占也。注曰：隐，度也。疏曰：占者，视兆以验吉凶，必先隐度也。吾谓占语成，而犹待隐度也。”“仙家自道成之后，步日月无影，透金

① 《藏外道书》第26册，巴蜀书社1994年（影印）版，第630页。

② 同上书，第606页。

③ 《道藏辑要》第7册，第309页。

④ 萧天石编：《道藏精华》第9册。

⑤ 徐兆林编：《涵虚秘旨》，中国人民大学出版社1990年版，第110页。

⑥ 《道藏辑要》第7册，第377页。

石无声，凡人不能见，故于乱沙中草写龙蛇，千言万态，以示其不灭。然乱术也，自古真人皆斥为方士之行，今又何为降其笔？盖因近日成风，公卿士庶每多信好其术，神仙以度人觉世为切，故即借其乱以默相天下人，以此即假成真耳。”“神仙有度人之愿，假乱笔而讲道谈玄者有之。神仙有爱人之量，假乱笔而勤善惩恶者有之。神仙有救人之心，假乱笔而开方调治者有之。”^①由此可见李西月等多托名前代道教祖师，编撰道经，以示其传授之正统。

李西月的著作，主要有《太上十三经注解》《大洞老仙经发明》《二注无根树》《九层炼心》《后天串述》，还编辑有《海山奇遇》《三丰全集》，俱刊行于世。另外尚有《圆峤内篇》《三车秘旨》《道窍谈》三书，李在世时皆未刊行。其《三车秘旨》《道窍谈》已于1937年由陈撷宁校订、印行（今已收入《藏外道书》第26册）。其时《圆峤内篇》已不得见藏，崖居士提到了李有《圆峤内篇》，而且说李还有《河洛易象图解》，这两种书今已失传。李西月在《后天串述》的序中说：“予著《道德》《黄庭》《大洞》《无根》诸注，皆言先天之用。”可见他尚有《黄庭》《大洞》注解。其中《大洞》也许就是《小传》所说的《大洞老仙经发明》《黄庭》注今已不见。李西月著作之总集最初名曰《圆峤外史》，立意在与陆潜虚《方壶外史》对峙，刊行了《太上十三经注解》的弟子朱道生等“蜀山三隐者”就曾见过这个本子，今日亦不得见。在《海山奇遇》《三丰全集》中还夹杂着不少李西月的批注、诗文、题记，这些都是研究李西月丹道思想的珍贵史料。

二、李西月丹道的渊源与特征

李西月丹法渊源颇为复杂，他既自称亲得吕祖、三丰之秘传，又曾师事孙教鸾之高弟郑朴山，得南宗阴阳派经典《金丹真传》之奥旨。《金丹真传》乃孙教鸾之子汝忠所著，全书包括自序一篇，《修真大略》《修真入门》《金丹五百字》《扫邪归正歌》《葫芦歌》各一篇，筑基、得药、结丹、炼己、还丹、温养、脱胎，得玄珠、赴瑶池等西江月丹词九首。在理论上深入阐发了张伯端《悟真篇》内修要诀，竭力主张阴阳双修之丹法，所述金液还丹的九步功法，逐步进行，循序渐进，切实详明，为南宗阴阳双修派最重要的经典。

考南宗一系，自张伯端之后，因其对丹法主张的差异，又分为两派。其中石泰、白玉蟾、夏宗禹等主张清修，不涉及异性；翁葆光、刘永年、陈致虚、李文烛、彭好古、甄淑、陆潜虚、孙教鸾及清代的陶素耜、仇兆鳌、付金铨、汪启贤等，他们皆主阴阳丹法，从而形成了南宗阴阳双修法系。显然，李西月是渊源于阴阳一脉，所主丹的内容亦有前后相承之关系，但他更加强调清静自然，力辟三峰采战邪术。

阴阳派、清修派同出一源，故在丹法理论方面多有相同之处，首先在于都重视炼气聚精，而以“先天一气”为丹本。两家的分歧主要是，清修派认为“坎离”均在自己一身之内，只需一己独修，便能成其内丹。而双修派却认为坎中真阳只能产生于同类的“彼家”，故主张男女双修。他们认为，一阴一阳之谓道，故孤阴不生，独阳不长。这是祖《周易》之说而来。翁葆光说：“阴阳两齐，化生不已。若还缺一，则万物不生。故真一子曰：孤阴不自产，寡阳不自

^① 《道藏辑要》第7册，第370页。

成。是以天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生，常道即兹以为日用。真源反复，有阴阳颠倒互用之机，人能炼之，可以超生死。”^①就此而言，这种观点与南宗清修派的主张完全相同。

但双修派依此理论，进一步加以发挥，他们把男女分为阴阳，以《参同契》“物无阴阳，违天背之，牝鸡自卵，其雏不全”“同类易施功，非种难为巧”之论为根据，明确地提出男女双修法。如翁葆光注《悟真篇》“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪”时说：“孤阴无阳，如牝鸡自卵，欲抱成鸡，岂可得乎？钟离公曰：涕唾精津气血液，七般物事总皆阴。若将此物为仙物，怎得飞神贯玉京。以此言之，一身之中非唯真精——物属阴，五脏六腑俱阴非阳。分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，得乎？用神气为子母，执津液为铅汞，得乎？若执此等治身，而求纯阳之证，犹如去冷加冰，除热用汤，飞龟飞蛇，愈见乖张。”这所说的“乖张”之论，恰好正为清修派观点。

为了阐述双修的理论，翁葆光对于同祖同宗的清修派进行了批判。他引《参同契》曰：“使二女同居，颜色甚殊。苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋为美辞，推心调合，谐为夫妇，弊发腐齿，终不相知，此喻以女妻女，以阴炼阴，安能有产化之道哉！”故男女结合，顺则生人，逆则纳丹。他说：“虽男子身中皆阴，若执一己而修，岂能还其元而返其本，又将何而回阳换骨哉！是以大修行人，求先天真铅，必从一初受气生身之处求之，方可得彼先天真一气，以还其元而返其本也，此为男子修仙之道。”^②所谓“彼”者，即指女性。男女双修，求先天真铅于女性生身之处，得女性先天元气，这就叫阴阳派的“取坎填离”法。

双修派以男女合炼为大旨。他们把炼养分为两步。一为炼养外药，一是炼养内药。何谓“外药”，翁葆光称之为金丹，又称“阳丹”。此丹必须在男女双修中炼就。他说：“修真之士若执己身而修之，无过炼冶精气神三物而已，奈何三物一致，俱后天地生，纯阴而无阳，安能化形为纯阳，而出乎天地之外也哉！”故当借彼立鼎，“采先天一气，真阴真阳，二八同类之精，擒在一时辰内，炼成一粒至阳之丹，号曰真铅。此造化在外，故曰外药”。至于“内药”，翁葆光透之为金液还丹。此丹在己身中造化，不假于外，故曰“内药”。翁葆光说：“以此阳丹点己阴汞，犹猫捕鼠。阳丹是天地之母气，己汞是天地之子气，以母气伏子气，岂非同类乎！此造化在内，故曰内药乎。”陈致虚总结说：“修行之人，先须洞晓内外两个阴阳作用之真，则入室下工，成功甚易。内药是一己自有，外药则一身所出；内药不离自己身中，外药不离色相之中；内药只了性，外药兼了命；内药是精，外药是气，精气离，故为真种，性命双修，方证天仙。”^③为了辨明双修丹法与夫妻生活的不同，他们强调说，世间夫妻以生儿育女为喜，以损精耗神求乐，牵制于爱欲之场，留恋个富贵之域，因此而有恩爱，生老病死，苦以缠绊。金丹之言夫妻，且有内外数说，或“以虎而嫁龙，外也；以坎而适离，外也；以震男而求兑女，外也；至于以铅合汞，内也；以气合神，内也；以有入无，内也；皆为男女等相。又能以苦为乐，亦无恩爱留恋，且以割舍为先，交媾只半个时辰，即得黍米之珠。是以不为万物不为人，

^① 翁葆光：《悟真篇注疏》卷一，《道藏》第2册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年（影印）版，第918页。

^② 同上。

^③ 翁葆光：《悟真篇注疏》卷七，《道藏》第2册，第954、955页。

乃逆修而成仙作佛者，此为金丹之夫妻也”^①。也就是说，世上夫妻同房，目的是贪求欢乐，生儿育女；仙家男女和合，则是双修双了，结金得道，这是两者之间的根本区别。陈致虚把前者叫做“世间法”，后者称为“出世间法”。他在注《悟真篇》“此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。金鼎若留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭月一轮”句时说：“妙之一字，夫谁肯信。异于人者，世人迷于爱欲，我却于爱欲之中而有分别。何谓分别？圣人以离坎颠倒而用之，谓之水上火下；以乾坤颠倒用之，谓之地上于天；以夫妇颠倒而用之，谓之男下女上。”世人所行为世间法，仙家所持为出世间法。“子野以金鼎喻我，玉池喻彼，此合紫阳翁之意。何哉？缘自己之精气血液者，朱里汞也，不可令其走逸，故曰欲留。如彼之华池灵液丹井甘泉者，水中银也，即先天一点真气，故云先下。又欲留者，但令其往而不令其去，要取于人而不失于己。又先下者，彼到而我待之，铅至以汞迎之，坎动而离受之。金丹之道，先要明此‘欲留’‘先下’四字之旨。”^②这就指出了男女双修的内炼要旨。

作为阴阳双修派的处境是颇为困难的。他们既不同意清修独炼的观念，又要设法划清与三峰御女邪术的界限。首先，他们借批判叶文叔《悟真篇注》对清修派大加攻击。谓“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，茫然无蹊径以入其门，而师传亦殆绝”^③。即把清修派的注解加以否定，而以刘永年、翁葆光为唯一真传，俨然以南宗嫡系真传自居。

另一方面，他们又反复强调阴阳双修丹法绝非三峰御女之术。翁葆光说：“阳丹在外谓之疏，己之真气在内谓之亲。反此亲疏，以定宾主，即道成矣。迷徒之人不达此理，却行房中御女之术，强闭精气，谓之炼阴丹，将欲延年，反而促寿，是犹抱薪以投火者也。”陆子野曰：“此道乃真阳逆合，盗其杀机中之生气耳。即非三峰采战，其他巧伪漂荡之术。”^④陈致虚说：“阳精虽是房中得之，而非御女之术。若行此术，是邪道也，岂能久长？故佛云：是人行邪道，不能见如来。倘非真师指示阳精之路，则诸傍门皆为邪道。世之盲师，以采阴三峰御女之怪术，转相授受，所谓以盲引盲，及腊月三十夜到来，反怨丹经虚诞，终不申思自己错谬误。”^⑤总之，他们竭力辩解双修丹法与三峰御女术的区别。

双修丹法不离男女，他们认为已漏衰老之体，当借异性为鼎，采同类之真阳，方可返老还童。方内散人说：“人当卦气破尽，精神已败，铅汞相枯，机不应物，则必用阴阳以接补之。虽用阴阳，绝无沾染。其法爰有奇器，必使隔体神交，形离气洽，敬之如母，畏之如虎。此专为气血衰微者，立一权法也。年富力强之士，自当以清静为宗，较为简便，何必走此难路乎！然路虽难而法极妙，立竿见影，效速功神；且用之不见，大朴仍完，于彼无亏，于此有益。若是损人利己，稍涉邪伪，寻常善士，犹不屑为，而谓学仙道者为之乎？”^⑥这里所说的“隔体神

① 陈致虚：《悟真篇三注》卷一，《道藏》第2册，第976页。

② 同上书，第979页。

③ 翁葆光：《悟真篇注疏》序，《道藏》第2册，第910页。

④ 翁葆光：《悟真篇注疏》卷五，《道藏》第2册，第943页。

⑤ 陈致虚：《悟真篇三注》卷四，《道藏》第2册，第1005页。

⑥ 萧天石：《道家丹鼎派修真要旨简述》，台湾《道教文化》卷一第4期。

交”，在男不宽衣，在女不解带，男女对坐，阴阳相感，不但心通情通，且亦气通神通；心声相感，两情相应，则真阴真阳二气相互吸引，而得二气交媾、二神交融之实效。这在双修丹法中谓之上乘功夫。南宗双修派的阴阳丹法，教外之人很难了解其貌。在正道与邪术之间，只有毫发之差。倘若心术不正，炼己不纯，不入正途，便易流于御女采战荒淫色情之中。如此不但损伤对方，自身的危险亦大。再加上不易被人理解，往往遭到谴责与诽谤；这就是南宗双修丹法绝不轻传、少人知之的主要原因。

李西月师承南宗双修派丹法，这是显而易见的。他在《道窍谈》中指出，先天浑沦、神气俱全的童贞之人，谓之“上德”。可以不假返还，不用通关，清养而成胎仙。破体之人，精气散逸，“安得尽属童真？则展窍开关，所以启玄门而辟径路；返本還元，所以资同类而补真身也”^①。故阴阳双修为内炼大旨。如炼己养己时，即当彼我相资，所谓“内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞也，使其相生相克也。内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守也”^②。炼丹的药物，一在己身内藏，谓之汞，谓之内药；一在彼处内藏，谓之铅，谓之外药，他说：“欲结内丹，必先以铅制汞。此铅非还丹之铅，彼家之真火也。”^③内药谓之元精元气，外药谓之真精真气。他说：“元精在我家，真精在彼家。其在我家者，绛宫浑然之气，积久而生灵液者是也。其在彼家者，华池壮盛之气，《悟真》所称‘首经’者是也。八月十五，金气足而水潮生，正合二分真信。学人识得此精，一口吸来，霎时天仙有分，非凡物也。或有问元气与真气如何？曰元气者，童子得之于天，所谓成形之气，随年加长者也。若夫真气则不然，先天元始之祖，自虚无内生来。要得真师口诀，先设乾坤鼎器，调和真龙真虎，打合真阴真阳，半个时辰，结为铅母，铅中产阳，乃为真气。故天以元气生人物，而道以真气生仙佛。”^④所谓采炼，即“采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。阳铅即地魄，以其藏于外边至阴之中，故曰地魄。炼己时得之，则可以制我汞性，而使之成砂”。“彼在我家，即药是火，相融之久，其阴自化，阳即因之而长，积在炉中，自然运化”，精尽化气，内丹可结^⑤。

进而，李西月还把内丹逆修之道的核心，归结为阴阳双修。他说：“逆修之道，则精化为气，气化为神也。问何以逆取？盖自本元走漏，精气神皆落于后天，不能求之我，则必求之于彼。求之于彼，斯为逆矣。精化气者，此精在阴蹻，逆入紫府而炼之，乃化为气。气化神者，此气在阳炉，逆入黄庭而炼之，乃化为神。夫此逆取之道，虽从精始，而其顺修之道，则从神始。二者有相需之妙，不相悖也。逆修元精，先要凝神，神凝则气聚，气聚则精生，盖其神气交媾，自然产出元精。此精乃天一之水，在坎为壬，一名母气，一名外精。学人以母气培子气，以外精补内精，是为同类施功。子气者，心气也。内精者，心精也。后天培养之学，自外入内，故必先修外药，以返内药也。又有神化精，精化气之理，所谓绛宫化液，流归元海，液乃化气，后转河车者是也。更有气生精，精生神之理，所谓白云上朝，甘露下降，抽出坎阳，

① 《藏外道书》第26册，第609页。

② 同上书，第611页。

③ 同上书，第612页。

④ 同上书，第617页。

⑤ 同上书，第621页。

去补离阴是也。”^① 这些论述画龙点睛，表明了李西月主阴阳双修的面貌。

当然，同南宗双修派历代祖师一样，李西月亦力辟三峰采战淫术。他极力驳斥张三丰即张三峰之说，指出三丰派丹法与“采战”派毫无关系，他说：“三峰采战之说，多为丹经所鄙，然非祖师之《玄要编》也。当阅《神仙鉴》，刘宋时有张三峰，号朴阳子。未入道时，曾授人以房中御女方，天帝恶之，终于草岛游仙。何一阳仙姑游华山，曾见其金丹秘诀，悉备于身，因无天诏，难升玉阙，深慨惜焉。据此则三峰二字声音相近之讹也。且祖师所作《金丹论》亦云：行御女之术者，是犹披麻救火，飞蛾扑灯。细按此言，自不妄讥矣。又三峰者乃旁门之名，不但刘宋时张三峰也。阴道中有三峰采战；俗人不知，遂以《玄要篇》等诸旁门，是以耳闻为目见，未读丹经者也。三峰之术，有宋张紫阳、陈泥丸诸老仙翁皆已斥之，祖师乃元人，不待辩也。单言此术由来，《参同契》所谓阴道厌九一者是也。九一之谬，即御女之方，分上中下三峰，采人精气，诌号泥水金丹，伯阳以前已有此术矣。故《玄要篇》云：有为者，非采战提吸之术，九一动摇之法。即祖师亦辟三峰之谬，复何言哉！”^② 他通过注解张三丰《无根树》丹词，一方面反对纵欲淫乱，一方面宣传阴阳双修丹法。他说，人身一世，食色之性最重。一是双筵酒肉，一是女色烟花，二者昏人神志，伤身损寿。故曰：“酒肉气荤腥，烟花动淫欲，斯二者皆害也，而淫欲甚于荤腥。”他引《黄庭经》“叶落中枯失青青，专闭御景乃长宁”之说，论证寡情节欲的重要性，指出犯淫纵欲者，“必丧长生之宝”。

《无根树》说：“无根树，花正青，花酒神仙古到今。烟花寨，酒肉林，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无花无酒道不成。”对于此句，歪门邪道者往往加以利用。李西月辨证说，这是三丰祖师借花酒以指点世人。他说：“身中元气青青秀嫩，人能食之御之，饮之簪之，自然神清气爽，此之谓花酒神仙，自古乃今皆有，然非世上之烟花寨、酒肉林也。”至于酒肉女色，遇之当泰然安之，心性不动。所谓“善炼己者，逢食便食，不另需索，故不断荤腥而荤腥已忘；见色非色，不恋娇娥，斯不犯淫欲而淫欲乃绝”。其实，就是混欲同尘，以磨炼心性，这是南宗一派的主张。

《无根树》说：“无根树，花正微，树老重新接嫩枝，梅寄柳，桑接梨，传与修真作样子。自古神仙栽接法，人老原来有药医。访名师，问方儿，下手速修犹太迟。”所谓“神仙栽接法”，李西月指出，人老体衰，则元气衰微，不可不切急栽补。丹法以性接命，以我接彼，就如同梅枝寄生柳树，桑树嫁接梨树。“夫以老枝劈开而以嫩枝插入，夹之捆之，好土合之，牝牡相衔，此接树法也，医老之方，亦必以类人类，妙土打合，而后返老还元。”

《无根树》说：“无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。欢迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。”李西月解说，所谓“孤修”，是指只知内修养性不能立命者。修真之土需要阴阳得类、性命双修，方能成其真灵之宝。他将修真的过程分为三个层次，“始以真阴生真阳，次乃以真阳配真阴，次又从阴阳交感中产出真灵浩气”。这个道理就如同世上男女相恋、夫妇相配，方能生儿育女一样的明白易晓。但“世上迷徒过于模糊，以为静坐孤修，可以明心，可以见性，可以一超直入，全不讲阴阳匹

① 《藏外道书》第26册，第613页。

② 《道藏辑要》第7册，第309页。

配。吾恐日日坐，日日修，顽空殿上行，寂灭海中戏，久之而其气转枯索矣”。李西月的这种观点，实际上否定了北宗一派所主张的最上一乘的“顿悟”丹法，而以南宗一派的阴进双修、先命后性的“渐修”丹法为体。

李西月认为，阴阳交配为万物滋生的本由，丹道的修成亦因之。他说：“夫阴阳合中，则刀圭凝而道术全备。”丹经常用的金木、铅汞，也就是阴阳。木喻精，汞喻性，两者皆属阴；金喻气，铅喻情，两者则为阳。“精气相须，性情交感，金恋木仁，木爱金义，汞去迎铅，铅来投汞，方无间隔之病，得生大药真身。”相反，若是阴孤阳寡，各在一边，则阴阳不配，偏枯不全，怎么能化生至宝呢？

这个至宝在张三丰处喻之为“花”，在李西月谓之“真气”。《无根树》说：“无根树，花正新，产生坤方坤是人。摘花戴，采花心，花药层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。借花名，作花身，句句敲爻说得真。”李西月解释说，以花喻人，人即为花。如人到归根复命处，致虚守，观身中一阳来复，不觉春色又新，这就叫做“花正新”。所谓“坤方”，实指下丹田；“坤是人”者，“此人乃金身火体，一片纯阳，吾人真气是也，一早真情。惚兮恍兮，其中有象，热如火，艳如花，花气熏人浓似酒，得之所以如醉也。此时也，吾即摘而戴之，时不可过也。吾更采取其心，直须吞尽也。由花及蕊，透入层层，真个是艳丽春宫。时人知其外而不知其中，必不达花中妙理。花中妙理，纯是天机，天机流露，一诀能值万金”。

花中妙理实际是指内炼时采药时机，丹经论此口诀甚密，故言值千金。李西月指出，当药生之时，亦为幻魔出现之际，故须运用“定”“慧”之力，监炉采炼。“所谓妖夭体态，十指纤纤，引不动我意马心猿者也。挂起娘生铁面颜，拏出定力，正教他也无些儿转动也。提出青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。”这里所说的“铁面颜色”，即指无知无觉的铁面，表示大定；“青龙真宝剑”，则指不染不攻的真性，表示大慧。慧由定由生，定由炼己而成，可见，归根结底，采药得否的基础还是炼己。李西月说：“时时防意马，刻刻锁心猿，昼夜不眠，炼己功无间。宜须炼到那俺是个清净海，一尘不染，方是真定。”炼己功纯，采药易得，还丹可成。李西月说，静定之中，一阳初萌，眉间有点点星光，昔人谓为“天应星”；腹中有浩浩潮气，昔人谓之“地应潮”，这就是药生的征兆。“到这个时候，必要执剑降龙，拿绦伏虎，运罡斡门，归于中宫，日月交精，烹之炼之，则正道得矣。”其后大药可成，内丹圆满，复归先天之境界。

《无根树》说：“无根树，花正无，无相无形难画圆。无名姓，却听乎，擒入中间造化炉。运起周天三昧火，煅炼真空返太无。谒仙都，受天符，才是男儿大丈夫。”李西月指出，此词既高度地概括了内丹修炼的最高阶段。他说，炼神还虚至真空境界，已尽善尽美，但如有真空之念，则有法相之念，故当更进一层，到达太无的境界。所谓“观空迹空，空无所空。所空既无，无无亦无，湛然常寂，这才是大超脱，大解悟，大清静，大圆觉”。“我三丰先生，以道为体，又必以无擒无，入于中间虚无之境，大造大化炉中，运起周天三昧真火，锻之炼之，务使虚空法身，返于太无。太无者，圣真之境，玉清混洞太无天、上清赤混太无天是也。”^①

概括以上所言，可见了李西月的丹道思想师承了南宗阴阳双修派的法诀，他受张三丰、陆潜虚、孙教鸾等祖师的影响甚深，其丹法功诀虽主双修，但并不涉及房中，正如他在《三车秘

^① 《道藏辑要》第7册，第308-309页。

旨》中所言：“所谓隔体神交也，守其性不散乱，存其神不昏沉。”^① 应属阴阳派上乘丹法。衡岳真人评述说：“夷考阴阳双修丹法，最上一乘法为双修双益，双接双补。栽接而不伤彼，利己而不损人，是为上乘法。纵偶伤彼，而能收栽接之益，损人而能收利己之功，是为中乘法。伤彼而不能栽接，损人而不能利己，是为下乘法。至于双修双伤，双采双害，同归于尽者，斯则为最下乘法矣。前二者为神交法，后三者则属于体交法矣。”^②

三、李西月丹道的要诀与层次

李西月的内丹理论，有着相当完整谨密的体系，其层次分明，条理清晰，尤其是在细节分析上显得相当深入和精致，大有峰回路转之势。其丹法功诀繁琐复杂，如其言筑基，则严格小筑基、大筑基之分；言炼己，则有外炼己、内炼己之别。又将筑基中间，分出养己一层，养己又有自养、相养之异。此外，把炼功分精五关，药物析为三层，炼心剖为九层，余多类此。这样一来，显得层次重重，繁琐庞杂，固有其弊，但其中亦不乏精微之处，利于炼功养生者。这就是李西月能够自开法脉，独成一派的重要原因。

首先，李西月将整个内炼过程分为九节：一收心，二钻杳冥，三进气，四得气，五筑基，六结丹，七还丹，八温养，九炼虚，总称为九层炼心。《九层炼心》曰：“初层炼心者，是炼未纯之心也。”“学人打坐之际，非不欲屏去尘情，无如妄想方除，游思忽起，法在止观，乃可渐渐消溶。止则止于脐常之后，命门之前，其中稍下，有个虚无圈子。吾心止于是，而内观之，心照空中，与气相守，维击乎规矩之间，来往乎方圆之内，息息归根，合自然之造化，巍巍不动，立清静之玄机，从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑噩噩，安安闲闲，此炼心养气之初功也。”

二层炼心，是炼入定之心。“前此一线心光，与一缕真气相接，若能直造杳冥，自当透出玄窍。奈何定心不固，每为识神所迁，心与气离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一片，此炼心合气之功也。”

三层炼心，是炼未复之心。“前此氤氲氤氲，打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。此刻精气神都在先天鸿蒙初判，并不分真精真气真神，即此是真精真气真神。若能一心不动，便可当下采取运行。无奈见所未见，闻所未闻，美景现前，忙无措乎，心一动而落在后天，遂分为精气神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走至尾闾，坚其心，柔其息，敲铁鼓，而过三关，休息于昆仑乎，此炼心追气之功也。”

四层炼心，是炼退藏之心。“前此踏火云，过三关，心与气相随，固已入于泥刃矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则气寒而凝，必不能化为真水，洒灌三宫，前功尽去矣。法在昆仑顶上，息心主静，与气交融，气乃化为美液，从上落下，卷舌承露，吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路乡声，直送到底，又待玄关之现焉，此炼心得气之功也。”

五层炼心，是炼筑基之心。“前此入泥丸，而归气穴，已有河车路径，从此一心做去，日

① 《藏外道书》第26册，第631页。

② 萧天石：《道家丹鼎派修真要旨简述》，台湾《道教文化》卷一第4期。



夜不休，基成何待百日乎！然或有懈心，有欲心，作辍相，仍丹基难固，夫筑基所以聚精合神也，功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年奉道。法在任凭子午，逐日抽添，取坎填离，积精实腹，此炼心累气之功也。”

六层炼心，是炼了性之心。“前此河车运转，聚精会神，则灵根充实矣。从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中有信，浩浩如潮，一半水气，濛濛如雾；一半云气，是名金水。初动方修玉液还丹，倘用心不专，则尽性之事难了。法在金水初手之日，由丹田分下涌泉，霎时而合，到尾闾，调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷，涓涓咽下，落于黄庭。如此则朝朝灌溉，心地清凉，血化为膏，意凝为土，土中生汞，汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手。孟子所谓尽其心者，知其性也。仙家名为阴丹内丹，此炼心明性之功也。”

七层炼心，是炼已明之性。“前此金水河车，仙师名为内炼。到此还有外炼功夫，以外合内，真心乃聚而不散。盖内体虽明，好飞者汞性；内修虽具，易坏者阴丹。设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心，妙有之理，和砂拌土，种在彼家，彼家虚而我实之，彼家无而自我有之，以有投无，以实入虚，死心不动，霎时间先天一气自虚无中来。一候为一阳有如震，二候为二阳有如兑，时值候正宜和丹。那边吐出一弦真气，其喻为虎向水中生；这边落下一点玄光，其喻为龙从火里生。两支龙虎会合，性情交感，一场大战，名为天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如乾卦，如潮如火，如雾如烟，如云如霜，如雪如花，身中阳铅晃耀，我即持剑掌印，踏星步门，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还丹也。性属火，其数七；命属金，其数九。返本还原，故名七返九还金液大丹。从此铅来制汞，其心常明，永不动摇矣，此炼心成神之功也。”

八层炼心，是炼已伏之心，使之通神。“前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之养之，要使身中之气，尽化为神。身中之神，能游于外。于是服一年十二月气候，除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养。非言要十个月功夫也，否则心虽定而不灵。炼之锻之，灵心日见，灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷，此炼心成神之功也。”

九层炼心，是炼已灵之心，使之归空。“前此温养，胎之神已出而不感，随心所欲，无往不宜，高踏云霞遍游行，至灵至乐矣。但灵心不虚，则不能包含万有，此所以有炼虚之着也。炼虚者，心胸浩荡，象有皆无，清空一静，悟得天地间是我非我，是空不空，世界有坏，惟空不坏，乾坤有碍，唯空无碍。此所以神满虚空，法周沙界也。”^①

如此精微的分析，这在宋元以来的丹经中极为少见的，其主旨在于表明炼心作用始终贯穿于丹道全程，须臾不可或离。而在逐步炼心的过程中，即融贯了筑基、炼精、炼气、炼神、还虚等各个炼丹层面。

筑基是修炼丹道的基础功夫，在李西月的九层炼心中的第一、二两层炼心中，包括了筑基入手功夫，剖析尤为精详。关于这点，《道窍谈·后天集解》引康熙时代孙派大师陶素耜语曰：“修道之士，若不开关，遂言筑基、炼己，乃是隔靴搔痒，无益于事。”“开关展窍，当在筑基

^① 《藏外道书》第5册，第914-916页。

之前。”筑基、炼己是炼精化气功夫，但前提是必须首先开通体内关窍。至于原因，李西月解释说，仙家丹道以度人为功，“其所流传者，安得尽属童真。则展窍开关，所以启玄门而辟径路，還元返本，所以资同类而补真身也。中年学道者只要凝神有法，调息有度，阴气萌，摄入鼎内，勿忘勿助，后天气生，再调遭遇烹，真机自动，乘其动而引，不必着力开，而关自开，不必着力展，而窍自展，真气一升于泥丸，于是而河车之路可通，要皆自然而然，乘乍动而又静之际，微微起火，迫过尾闾，逆流天谷，自然炼精化气，灌注三宫，以后复得外来妙药，擒吾身之真气，令其交凝，使不散乱，然相亲相恋，如龙养珠，如难抱卵，暖气不绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，乃曰内丹”^①。

此种开关展窍功夫，又谓之“钻杳冥”。《三车秘旨·收心法下手功夫》：“下手功夫，先静心，次缄口，次调息（心静则气平，不调之调为上）。鼻息平和，然后闭目内观，神注肾根之下阴一脉（谷道前、阴囊后），如此片时，将心息提上虚无内窍（脐后腰前，心下肾上，中间一带，不可拘执），停神安息，以自然为主，心太严则炎，务必顺其自然，即文火也。心散则冷，务必守其自然，即武火也。文武烹炼，始终妙用，内息心称，勿忽勿助，是时也心如虚空，有息相依则不虚，有息相随则不空，不虚不空之间，静而又静，清而又清，气息绵绵，心神默默，至此要一切放下，人我皆忘，此之谓钻杳冥。杳冥中有气，一神独觉，此乃真息也。真息发现，熏心酥痒，还要按入腔子里虚无内，积之累之，则命蒂生而阳气自长，乃可以开关运气矣。”

深入剖析，钻杳冥功夫的关键在于凝神调息。“凝神者，是收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿内闭，先要自劝自勉，收他回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神；坐虚无中，不偏不倚，即是凝神于虚。调息不难，心神存其神不昏沉，故能杳冥恍惚。心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息，神息相依，守其清静自然，曰勿助，勿忘勿助。以默以柔，息活泼而心自在，即用‘钻’字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然心息相忘，神气融合，不觉恍然而阳生矣。”

需要强调的是，钻杳冥的功夫极为重要，而且颇不容易。他在《收心法杂谈》说：“凡做功夫，钻杳冥是第一桩难事。但先天一气自虚中来，必有真杳冥，乃有真虚无……昔我在洞天中，学杳冥七八年，然后稍有把柄。”足见其入手功夫之艰巨^②。对此段功夫，后学评之颇高。陈撷宁《三车秘旨·读者须知》谓“颇为切要，果能仔细参悟，必可获益”^③。概括李西月的丹法，最初的下手功夫，是由渐调后天呼吸而引起胎息，自胎息假虚空，真神入于杳冥，方见玄关，然后才可能谈论结丹还丹。关于“玄关”，内丹家们发表过各种各样的议论，令人目眩，其立论范围则不出《金丹四百字·序》：“此窍者，非心非肾，非口鼻也，非脾胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也……夫此一窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。”^④为什么既不在身内的各种部位上，又不可求之于身外呢？这个问题明确答案一直到清代才见诸丹书。《金仙证论·圆说第十》云：“其穴无形无影，

① 《藏外道书》第26册，第609页。

② 同上书，第630页。

③ 同上书，第626页。

④ 《藏外道书》第6册，第160页。

气发则成，机息则渺茫，以待成全八脉。八脉凑成，共拱一穴，为造化之枢纽，名曰气穴。”^①可见玄关并非总存在于身体中某个部位上，而是气发则有，机息则无。

在这个问题上，李西月的贡献是指出玄关“有死有活”。他说：“玄关一窍，自虚无中生，不居于五脏六腑，肢体间无论也。今以其名而言，此关为玄妙机关，故曰玄关。此为万法归一之地，有独无对，故曰一窍，一言以备之曰，中是也。中在上下之中，亦不在上下之中，有死有活故也。何谓死？以黄庭、气穴、丹田为此中，就是死的；以凝神聚气，现出此中，就是活的。以死的论，就叫做黄庭、气穴、丹田；以活的论，乃算做玄关一窍，故曰，自虚无中生。”所以入手之初，当假借黄庭、气穴、丹田等关窍为用，一旦真机发动，则将弃死就活。他说：“玄关者，神气交媾之灵光。初见玄关，明灭无定；初入玄关，恍惚无凭，以神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，我人皆忘，鬼神莫测，浑浑沌沌，兀兀腾腾，此中玄妙，变化万端，不可名状，无怪其名者多也。各人所见不同，各因所见而名，各就所见而号。古仙秘而不言，都要摩顶受戒，乃有传述。”^②

依丹家所言，内丹之道有三要，一为药物，二曰鼎炉，三乃火候。关于药物，《道窍谈》一书有几章专论药物，如“内外二药”“药物相类”“产药层次”“药物层次”“丹砂二种”“药物直陈”“铅汞之辩”“乾坤离坎”。据此我们可以了解李西月有关药物的思想。

首先，李西月分药物为内外两种：“内药者，了性之用；外药者，了命之需。学人尽性至命，必先修内药以及外药。这内药是半斤汞，这外药是八两铅。又必先采外药，以擒内药。这外药是肾中气，这内药是心中精，后天事毕于此。至于将性立命，必先资内药以种外药。这内药是朱里汞，这外药是水中铅。又必先修外药，以及内药，这外药是丹母气，这内药是圣人胎，先天事毕于此矣。要知内外两用，何为药？何为丹？内丹者，真汞也，己土也，藏于离之门，久则烹之为妙灵砂。外丹者，真铅也，戊土也，藏于坎之户，久则现为美金华。欲结内丹者，必先以铅制汞，此铅非还丹之铅，彼家之真火也。欲炼外丹者，必先以汞迎铅，其铅非结丹之铅，先天之一气也。故结丹与还丹不同，结者凝也，取他家之气，凝我家之气，造化在后天鼎中，不离周天火候，乃可成功。还者复也，采兑宫之金，复乾宫之金，造化在先天鼎中，须同类阴阳，始得成就。结丹完内丹，还丹用外丹。内丹为阴丹，汞本阳中阴也。外丹为阳丹，铅则阴中阳也。地元为外丹，济施之功，皆切于人也。人元为内丹，性命之理，皆切于己也。更有当知之者，内丹为内药，而金液还丹亦名内药，因其造化在内也。外丹为外药，而金丹亦名外药，因其造化在外也。此大丹之兼乎内外者也。”^③究其实质，外药实指精气，内药则为心神，所谓“了性”，即修心神而达性灵神虚的境界；所谓“了命”，即炼精气而达固命长生之目的。内外相需，药物互补，性命双修，即可造就内丹。

关于鼎炉，李西月的阐述则颇为隐晦。一方面他引孙教鸾所说：“修身之人必先用鼎器，以开关窍。”^④这个鼎器显然主要是指彼家。在许多论述中，他反复强调彼家在其丹法修炼中的重要作用。那么，这个“彼家”的含义是否具有单一性？这是最让人难以揣度的。对此，陈樱

① 《藏外道书》第5册，第549页。

② 同上。

③ 《藏外道书》第26册，第612页。

④ 《藏外道书》第6册，第160页。

宁先生曾详予辩证。他在《道窍谈·读者须知》第十条说：“本书中画论点睛处，就是‘彼家’二字。如第三章云：欲养我已汞，必用彼家真铅。又如第五章云：内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞也。内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞。又如第八章云：此铅非还丹之铅，彼家之真火也。又如第十章云：本元走漏，精气神皆落于后天，不能求之于我，则必求之于彼。又如第十七章云：元精在我家，真精在彼家。又如第十八章云：上德之体，得于天者甚厚，不必求之于彼家也。故曰天元。又如第二十五章云：我运一点阴火之精，种在彼家之内。又如第二十九章云：采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。以上所列举彼家之说，可谓详矣。究竟‘彼家’二字，是如何解释？颇有研究之余地。如谓‘彼家’是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣；如谓‘彼家’是指身外之太虚而言，则执着肉体，在腔子摸索者非矣；如谓‘彼家’是指同类异性者而言，则一己孤修专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。”^①

换而言之，“彼家”可指肾中之气、身外之太虚或同类异性者，至于究竟是指何种物件，则须根据内炼过程中的境况与阶段来确定，不可执着拘泥。正如李西月自己所说：“丹法以乾坤为鼎器，以坎离为药物，取坎填离，皆在鼎中作用。鼎器之设，妙在乎空耳。陶真人云：鼎器之中，本来无物。二七之期，感触乾父精光，而阳光始动。乾鼎中亦本来无物，采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝，皆是劈空造作出来，其曰鼎器者，不过假此以作盛物之器也。”^②

需要强调的是，无论是对清修派还是双修派来言，在其内炼之中一己孤修的功夫都是极为重要的。这在李西月谓之凝神虚空。《三车秘旨·第一件河车》说：“运气功夫，所以开关筑基，得药结丹也。其中次序，从虚空中涵养真息为始，收心调息，闭目存神，静之又静，清而又清，一切放下，全体皆忘，混混沌沌，杳杳冥冥，功夫到到，如天之有冬，万物芸芸，各返其根。”同书《收心法杂谈》说：“我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定，无人无我，无无亦无，自然人得杳冥，不交媾而自能交媾，从至阴中生出至阳矣。”^③当然，“虚空”一着实际上并非仅为初阶，《三车秘旨》有“虚空吟”三首，其一说：“行之容易得之难，除了虚空不造丹；举世若求安鼎处，个中境界比天宽。”其二说：“好之容易乐之难，除了虚空不造丹；举世若寻立命处，壶中原是列仙坛。”其三说：“得之容易守之难，除了虚空不结丹，举世若寻立命处，起头煞尾一团团。”^④可见，“虚空”功夫在内炼全过程中须臾不可或离，乃入手、了手之要诀。

此安神养气于身外虚空的方法，是一种很独特的功法，实乃西派丹功之绝招，故其后学大大阐其学。如西派第三代祖师汪东亭将“虚空”这概念，作为他内丹学理论的出发点。他说：“无中不无，谓之真无。有中不有，谓之真有。盖此两者同出则有无，合之则一气。故万物不能自生，一气生之；万物不能自死，一气死之。紫阳曰：混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。”“假若不知先天一点真精，是自外来，而执定自身一己孤阴，盲修瞎炼，炼

① 《藏外道书》第26册，第608页。

② 同上书，第621页。

③ 同上书，第628、632页。

④ 同上书，第635页。

到老死，终是无益。”^①

民国时代的西派内丹家海印子亦说：“老子云：后其身而身先，外其身而身存。外身易形之道，的是玄宗所修。外身者，明身外虚空一着也。易形之道亦然。必先舍此色身，到外边虚无中来，凝神调息，方能无中生有，尽七返九还之妙。是故玄宗丹法，最初从身外虚空下手，最后亦在身外虚空了手，自始至终，步步不离虚空。而一切法验，则尽在色身上显示。如易发、易齿、易血、易瞳，泊乎脱胎神化，飞升冲举。足见果能外其身，即能易形矣。仙宗从身心息相依发轫，借彼先天一气，锻炼凡躯，身心渐化渐纯，累积长久，化形为仙，是所谓从外而外身易形也。”“我能在虚空中生息相依，而至杳冥恍惚，则此主人自以先天一气货之，使老者壮，凡者圣。密转密移，其效至神至速，其功至简至易，夫妇之愚与不肖，而能与知与行，岂非一了百了。”^②

这种内丹修炼操作的原理，在于直接利用天地虚空中的先天一气，它比一般着意于体内的方法较少流弊；功夫寄于身外，变化则生乎体内。正如陈撄宁所指出的那样：“有息则在鼻外虚中相依，无息则在鼻外虚空中入定。以此功始，即以此功圆。”“在外面虚空之中，久之色身方面只有和平舒适，而决无太过不及之弊及其他一切不良影响。仆亦认此法甚为妥妥，盖亦古人真空炼形法之遗意，其原理是利用空中的真阳，来调济人身偏枯不和之弊。老子所谓外其身而身存，亦此意也。”^③至于炼丹之火候，实指内炼过程神意的作用。刘一明《悟真直指》曰：“金丹全赖火候修持而成，火者，修持之功力；修者，修持之次序。采药须知迟早，炼药须知时节。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，须要彻悟，知始知终，方能成功。”朱元育《悟真篇阐微》说：“真火者，我之神；真候者，我之息。以火炼药而成丹，即是以神驭气而证道也。”李西月亦用相当多的篇幅来探讨这个内秘。如《河车细旨》说：“真意居中，调遣呼吸，以内应外，此本知有内者也。”《心神直说》曰：“凝神之际，务要与息相依，毋以神逐息，毋以神运息，逐息则神散，运息则神摇。只要息息动荡，任其天然，随其自然，斯其神愈觉凝然。”《神意妙用》曰：“神为丹君，意为丹使也。”《神意再论》曰：“神哉意哉！直贯金丹之始终，须臾不可离也。”此外，《采炼妙用》《真心论》《神息妙用》《神息再论》《气息妙用》《神意妙用》等，皆从不同的角度阐述火候在炼丹中的重要及内奥^④。

总结以上所说，作为清代双修派中最有代表性的一家，李西月较之前辈不同的是，他在讲述阴阳丹法时，对其中最为隐秘的环节上虽仍然保持着传统的晦涩与隐秘的风格，但对全部过程的描述比以前的所有论述更加具体化了，细节更加清晰，层次更加分明，体系更加完整，这反映出内丹学发展的一种根本性趋势。因此，如果我们仔细地分析李西月的各种言论，然后再参之历史上阴阳双修派各家的诸多说法，那么就不难发现李著是了解道教史上双修派丹法的一个重要入口^⑤。

① 汪东亭：《体道山人性命要旨》。

② 洪建林编：《道家养生秘库》，大连出版社1991年版，第614、366、194页。

③ 同上。

④ 《藏外道书》第26册，第621-624页。

⑤ 参见卿希泰主编：《中国道教史》第四卷，四川人民出版社1995年版，第360页。

论李西月对内丹双修理论的贡献*

霍克功**

李西月是生活在清代中后期的道士，于18世纪中叶创立道教内丹西派，对道教内丹思想尤其是双修丹法思想的完善和发展做出了巨大贡献。

一、李西月的生平及著作

李西月，原名李元植，字平泉，1806年（清嘉庆丙寅年）阴历八月初四寅时，生四川嘉定府乐山县凌云乡李家河长乙山村，1856年（清咸丰丙辰年）阴历五月初八寅时去世，享年50岁。

李元植兄弟三人，他排行第二。元植幼年时聪明伶俐，悟性极高。二十岁时成为乐山县学校的学生。他善于弹琴，喜好饮酒作诗。二十四岁时曾遇到过仙人吕洞宾，但不认识，错过了一个学道的好机会。后来，元植得了伤血症，遵照母亲的命令，到峨眉县养病，与高道孙教鸾的弟子郑朴山住在一起。郑为元植治病，并说：“金石草木，只可治标。治本则宜用自身妙药，方能坚固。”^①元植听了恍然大悟，当即叩头拜师，皈依了郑朴山。之后元植到峨眉山，在禅院偶遇祖师吕洞宾、张三丰。吕祖为元植改名西月，字涵虚，又字团阳，并传给他修道秘诀。李西月经过数年修行，炼成金丹。

李西月一生勤奋修行著书立说，发展了内丹学尤其是双修派理论并创立了西派。李西月被称为西派祖师，历史上确有西派吗？有！因为有西派派诗为证。西派派诗为：“西道通，大江东，海天空。”^②实际上，西派派诗早已由吕洞宾确定，吕洞宾作《大江派偈并引》说：“余作大江吟，人多以大江称我。作良深矣。今诸子诵之，同然心喜，请开大江一派，纯阳苦不敢辞。因按禹贡经文，岷山导江八句，书九字，曰：西道通，大江东，海天空。以此循环，合九转之义。偈曰：大江初祖是纯阳，九转丹成道气昌，今日传心无别语，愿君个个驾慈航。”^③这

* 本文原载《宗教学研究》2006年第4期，第167-175页。

** 霍克功，四川大学道教与宗教文化研究所博士研究生，宗教文化出版社、中国宗教杂志社副编审。

① 《三车秘旨·李涵虚真人小传》，《藏外道书》第26册，第627页。

② 《道窍谈·读者须知》，《藏外道书》第26册，第607页。

③ 《道藏精华》第九集之二《吕祖全书》，第700页。

里一方面确立了西派的传代字，另一方面说明吕洞宾是西派的初祖。派诗是什么呢？派诗是某一派别的祖师所参悟到的真理，以简约的形式写出来的诗歌，当是某一派别的根本教义教理的体现。因派诗的独特性，就被用来表示不同的派别。派诗又叫“宗派子谱”。某一派别道统的继承人的法名的第一个字必须按不同的辈分顺次采用派诗里所用的字。这样，某继承人为何代就一目了然。一个道士必须记着他所属派别的派名及派诗，否则他不被认为是个真正的道士。派名和派诗合称“派目”。西派之名从何时出现？据笔者所知，“西派之名”首见于李西月重编《吕祖年谱——海山奇遇》卷之六示冷生条：“万历间有冷生者，不知名字里居，业岐黄，喜游云水，每来湖南湖北，风月扁舟，吹笛以自娱……冷生云：纯阳有三大弟子，为群真之冠，海蟾开南派，重阳开北派，陆潜虚开东派，吾愿入西方，化一隐沦，亲拜吕翁之门，身为西祖。一日，上黄鹤楼，忽遇吕祖，谓之曰：汝欲临凡耶？今乃万历丙午，再候二百年，丙寅之岁，降于锦水之湄，为吾导西派可也。”^①又《道情诗词杂著》“道情诗（二十四首）”曰：“堪叹我生下世来啊，自记前身是冷生，湖南湖北一舟轻。为何惹下西方愿？云水烟山浪荡行。”^②两相对照，又推算“今乃万历丙午，再候二百年，丙寅之岁”即为1806年是李西月出生之年，可知冷生为李西月的前生，是李西月创立了西派。李在世时“门人甚众，而大丹成者，江西周道昌一人，得玉液还丹者数人”^③。

李西月名号甚多，如“李凤惺”“长乙山人”“圆峤外史”“紫霞洞主人”“卷石山人”“树下先生”“白白先生”“火西月”“火涵虚”等，参见他撰写和编辑的各种著作署名。他在《收心法题词》中还自称已在天上被封为“善教大真人”^④，张日章为《道窍谈》所作的序中因此将他称为“善教真君”^⑤。

李西月家族在他的家乡，延续了几代。作者到乐山市进行田野调查时，发现李西月家谱，现摘录如下。

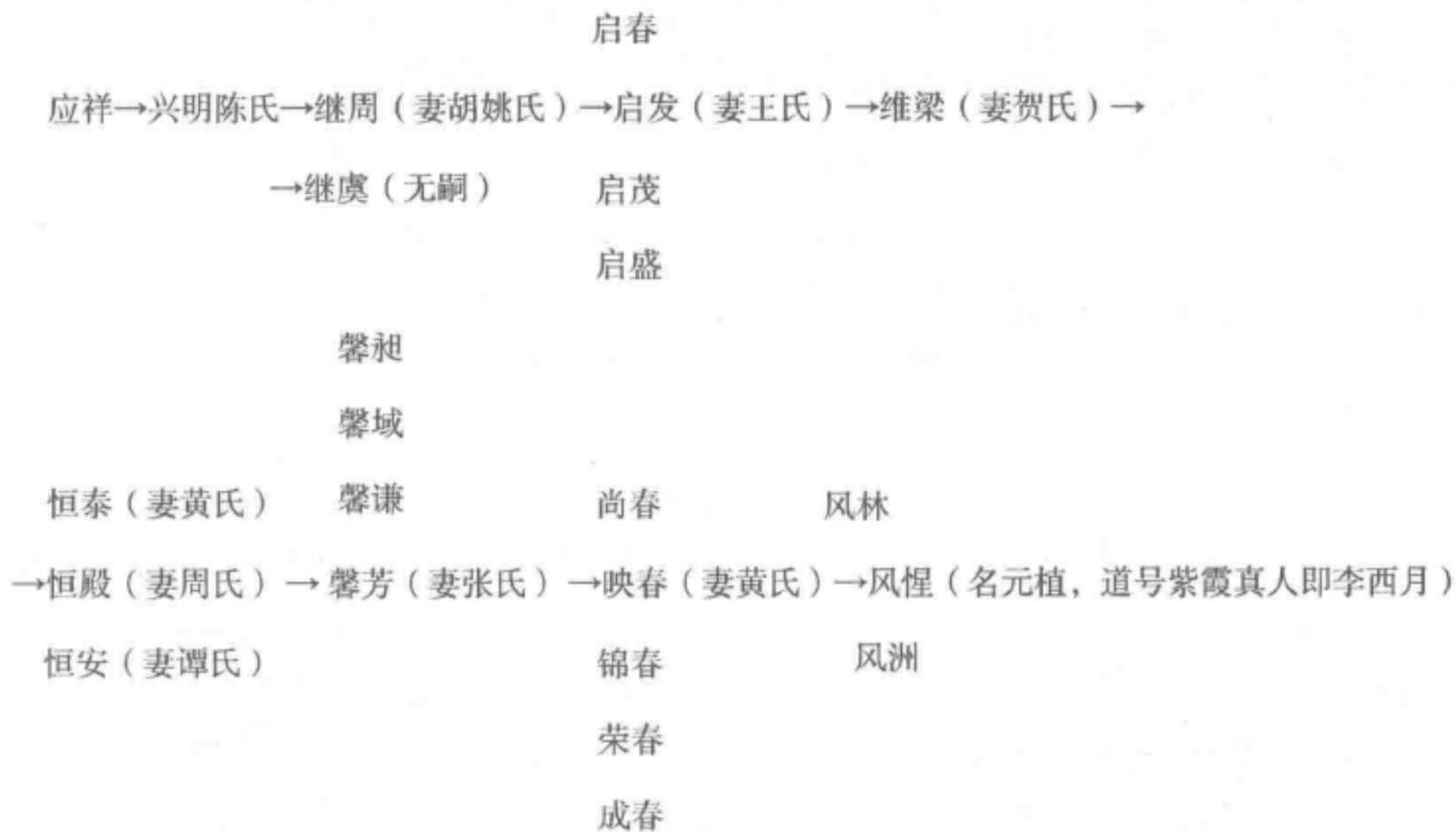
① 陆潜虚初编、李涵虚重编：《海山奇遇·吕祖年谱》，见《道藏精华》第九集之二《吕祖全书》卷六，第287-288页。

② 《三车秘旨·李涵虚真人小传》，《藏外道书》第26册，第633页。

③ 同上书，第627页。

④ 同上书，第630页。

⑤ 《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第606页。

李西月（李凤惶）（紫霞真人）祖先世系表^①

现在李西月祖母碑还在其家乡乐山县凌云李家河村墓地。李西月有两个儿子，长子是儒生，次子务农。

李西月的著作，主要有三类：一是专著，二是注释，三是辑录他人的著作。专著主要有《九层炼心》《后天串述》，李在世时已刊刻发行；《圆峤内篇》《三车秘旨》《道窍谈》《河洛易象图解》，李在世时未刊刻发行。注释类著作主要有《太上十三经注解》《大洞老仙经发明》（又名《大洞经注》）《二注无根树》，这三种书合册称《道言十五种》，又名《守身切要》；还有《道德经注》《黄庭经注》等注本。辑录他人的著作主要有《海山奇遇——吕祖年谱及编年诗集合册》《三丰全集》。上述各种著作中，《大洞老仙经发明》（又名《大洞经注》）《圆峤内篇》《河洛易象图解》《道德经注》《黄庭经注》均已失传，其他著作流传至今。李西月全集最初定名为《圆峤外史》，意在陆西星《方壶外史》呼应，现在也已失传。

二、李西月对内丹双修理论的贡献

（一）李西月使内丹双修理论，比以前所有双修丹法系统都更加具体化了，细节更加清晰，层次更加分明，结构更加完整

1. 建立了层次分明、结构完整的内丹双修理论体系

^① 此表据四川省乐山市宗教局副局长张忠荣先生提供的1998年9月22日由茅格镇政府报送的资料绘制。

李西月内丹双修理论简表

先天 后天	结丹 还丹	一己孤修 男女合修	性功 命功	《三车秘旨》 三件河车	《道窍谈》内丹 修炼八步骤 (三加五关)	《收心法》 收心 三步骤	《人元大道九层 炼心文终经》 九层炼心法	《后天申述文 终经》内丹修炼 入门九步骤				
后天	后天	一己 孤修	性功 (内炼)	第一件 河车, 运气功夫		1. 静心	1. 炼未纯之 心(收心)	1. 收心				
						2. 缄口						
						3. 调息						
									2. 寻气			
									3. 凝神			
						1. 开关 展窍			2. 炼入定之 心(钻杳冥)	4. 开关		
	后天中之先天	结丹	男女合修 (神交 体不交)	性功 (外炼)				3. 炼来复之 心(进气)	6. 筑基			
								4. 炼退藏之 心(得气)				
								5. 炼筑基之 心(筑基)		7. 得药		
								6. 炼了性之 心(结丹)		8. 结(内)丹		
										9. 炼己		
先天	先天	男女合修 (体交神不交)	命功 (外炼)	第二件河 车,运精 功夫			7. 炼已明之 心(还丹)					
							4. 炼精					
							一己孤修		第三件河 车,运先天 精气,七返 九还	性功 (内炼)	5. 炼气	8. 炼已伏之 心,使之通神 (温养)
											6. 炼神了性	
											7. 炼神了命	
											8. 炼神还虚	9. 炼已灵之 心,使之归空 (炼虚)
	先天中之先天	还丹										

从上表中，我们很容易看到李西月对内丹双修次第明晰性的贡献。

(1) 李西月比先辈双修丹家更重视后天功夫，将后天功夫分为九个步骤：收心，寻气，凝神，展窍，开关，筑基，得药，结丹，炼己。这比先天功夫分得更为精细。后天阶段的其他几种分法分出的步骤可与这九个步骤对应，从而使修炼者更容易操作。九层炼心中的前六层都属于后天阶段。也可看出后天修炼所占比重更大。

(2) 归纳起来李西月内丹双修共有十四个步骤：收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼己、炼精、炼气、炼神了性、炼神了命、炼神还虚。

2. 内丹双修次第创新，炼功五关论

李西月继承传统的炼精、炼气、炼神三关修炼理论，他说：“第一要炼精化气”“第二要炼气化神”“第三要炼神了性”^①。而炼神了性只是炼神的第一步，接下来是炼神了命，炼神还虚。“至于炼神之道，则有三关：一则炼神了性，一则炼神了命，一则炼神还虚。”^②《道窍谈》专设炼功五关章详论炼功次第：“丹法以炼精、炼气、炼神分为三关。然穷其修炼，实有不止于三者。层次不全，则有躐等之患也。今试论之，首关炼精必用鼎器，合元黄以交媾，化金乌而上飞，则精化气也。次关炼气，必明子午，抽出坎中之阳，去补离中之阴，则气化神也。化气化神，筑基与还丹，皆有这样功法。特其药物炉鼎大小不同耳。”^③ 化气、化神的功法在筑基阶段、还丹阶段都用，在炼神阶段也要反复修炼。这与传统丹法炼精、炼气、炼神顺次进行有极大的不同。然后李西月又对“炼神了性、炼神了命、炼神还虚”的含义进行了解释：“炼神了性者，玉液炼己之道也。铅来伏汞，结成丹基。内有真火，绵绵不绝。外有子午抽添，渐采渐凝。则烹汞而成阴砂矣。”^④ 炼神了性即是玉液炼己，也即玉液炼形。玉液炼形就是用周天河车功夫，烹炼玉液还丹即结丹。“炼神了命者，金液炼形之道也。铅归制汞，结就胎婴。内有真火，赫赫长红。外有阴阳置用，日增日减。则乾汞而成阳砂矣。”^⑤ 炼神了命即是金液炼形，炼成阳砂即阳丹。“炼神还虚者，更上一层楼，与道合真之事。移神上院，端拱冥心，直要与大虚同体，普照大千世界。如此则法身圆满，舍利交光，分身应用，充周不穷。所谓子子孙孙，百千万化。至此而应时立功，则身归三清，道超九祖矣。”^⑥ 炼至还虚一层，就能成仙，位列三清神身边。

3. 先天、后天与结丹、还丹两对范畴对应的理论，概括了内丹双修全过程

玉液还丹是为结丹，金液还丹是为还丹。《道窍谈·后天次序》将结丹分为第一层“后天”与第二层“后天中之先天”，又将还丹分为第三层“先天”与第四层“先天中之先天”。先天后天合起来共有四层。第一层后天，是“阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也；学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关窍；此气冲五脏，熏百骸，萦绕脉络，仍归丹田”。开关展窍，打通河车之路。第二层：“凝神调息，静候动机；机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之

① 《三车秘旨·李涵虚真人小传》，《藏外道书》第26册，第633页。

② 李西月：《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第613页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第613-614页。

先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。”凝神调息，玉液炼己，是为结丹。关于玉液还丹功法《钟吕传道集》说得很清楚：“当玉液还丹，而沐浴胎仙，而升之上行，以河车搬于四大。始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之口生灵液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂而癍痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香弦管之音，鬓畔永绝斑白之色，若此玉液之炼形也。”^① 第三层炼己：“久久纯熟，身心牢固，然后入室临炉而求先天，这先天乃是元始祖气。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎，假此炉鼎之真气，设为法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之；不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰‘外丹’。”清静之功炼成，入室临炉，先擒女鼎先天之气，结成外药，是为外丹。第四层：“先天中之先天者，铅中产阳，帘帟光透；采此至真之阳气，擒伏己身之精气，所谓‘金来归性初，乃得称还丹’也。以后温养固济，日运阴符阳火，抚之育之，乃化为金液之质，吞归五内，是名‘金液还丹’，服食之后，结成圣胎。”^② 《灵宝毕法》对金液炼形作了解释：“所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气。即日而取肺液，在下田自尾闾穴上升，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫；自上复下降，而入下田，乃曰金液还丹。既还下田复升，遍满四体前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。”得到金液还丹，即可结成胎婴，炼成阳丹。采取外药至真阳气，伏己身中先天之精，成为还丹。四层先天后天实际上包含了内丹修炼的全部过程。前两层后天阶段是玉液炼己，无为功夫，炼性；后两层先天阶段是金液炼丹有为功夫，炼命。《道窍谈·药物直陈》对先天两层进行了更加明确的说明：“‘先天’无非是以有生无、以我求彼耳，我运一点阴火之精，种在彼家之内，遂生铅中之阳；阳气一动，采取归来，又种在我家胚胎宫里，而成真人。”^③ 对还丹意义和作用的描述最详尽的还是《人元大道九层炼心文终经》第七层：“前此金水河车，仙师名曰‘内炼’（按即结丹），到此，还有外炼功夫；以外合内，真心乃聚而不散。盖内体虽明，好飞者汞性；内修虽具，易坏者阴丹，设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心、妙有之性和砂拌土，种在彼家，彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之，以有投无，以实入虚，死心不动。霎时间先天一气从虚无中来，一候为一阳，有如震；二候为二阳，有如兑。时值二候，正宜合丹，那边吐出一弦真气，其喻为‘虎向水中生’；这边落下一点玄光，其喻为‘龙从火里出’两边龙虎会合，性情交感，一场大战，宛如天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如乾卦，如潮如火，如雾如烟，如雷如电，如雪如花，身中阳铅晃耀，我即持剑掌印、踏罡步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还丹也。性属火，其数七；命属金，其数九，返本還元，故名‘七返九还’‘金液大丹’，从此铅来制汞，其心长明，汞不动摇矣。”^④

《道窍谈·乾坤坎离》比较结丹与还丹说：“后天炼己之物，又名‘先天坎离’，言其取坎填离，得成玉液还丹（按即结丹）也；先天還元之物，亦名‘先天坎离’，言其取坎化离，得生金

① 沈志刚注译：《钟吕传道集注译·灵宝毕法注译》，中国社会科学出版社1996年版，第98页。

② 《藏外道书》第26册，第611-612页。

③ 同上书，第620页。

④ 《太上十三经注》，《道藏精华》第二集之四，第150-151页。

液还丹（按即还丹）也。先天、后天之取坎，皆名‘先天’，特有他家来、我家种之别耳。”^①可见后天（结丹）要由“我家种”，用自家鼎和彼家鼎，但隔体神交，是双修功夫；先天（还丹）则须“他家来”，也用自家鼎和彼家鼎，体交神不交，也是双修功夫。这两种双修实质不同，隔体双修是炼己，合体双修得还丹。这是从孙教鸾一派继承而来的思想，但又有不同，后天是男女隔体神交的双修法，先天之炼精一节是男女合体，体交神不交的双修方法，之后则是一己清修。《金丹真传·修真大略》曰：“结丹与还丹有异，癸铅与壬铅不同。结丹之功不在彼而在己，还丹之法不由我而由人。药论癸壬，癸不采而壬可采，丹分内外，内结丹而外还丹。”^②明确表示了结丹为清修，还丹是双修的意思。

（二）独特的功法丰富了内丹双修理论

1. 两种用鼎方法

用鼎器隔体神交过程是有无为法是性功，用鼎器合体形交过程是有为功法是命功。陆西星丹法用鼎只有一次，只在采药时片晌用鼎。而李西月用鼎则是多次反复用鼎，从凝神调息、开关展窍、筑基炼己（得药）、炼己养己阶段，直到炼精化气都要用鼎。李西月在不同的修炼阶段用鼎的方法也不同。在炼丹准备阶段的开关展窍、筑基炼己、炼己养己阶段用鼎，是凝神于虚空，用的是男不宽衣女不解带的神交法，神交体不交。在炼精阶段用鼎，则是体交神不交，有性器官的接触，但不射精，闭精宝精。“调度阴跷之息，与吾心之息相会于气穴中也。神在所中，默注元海，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交也。”^③分析全句可知，调度阴跷之息，当指调度彼家阴跷之息。彼家之息与吾家之息相会于气穴中，彼我气接，隔体神交。所谓男不宽衣，女不解带是也。这个过程是成年男子炼丹前弥补破损之身的下手功夫。点出凝神调息阶段要进行男女合修，而且要进行更高一级的隔体神交。

李西月丹法在开关展窍阶段必须借助于鼎器，他说：“孙教鸾真人云：‘修身之人。必先用鼎器以开关窍。’又曰：‘鼎器者，灵父灵母也。’曷为以鼎器称灵父灵母？盖以生仙、生佛之父母，不同夫凡父凡母，故以灵父灵母名此后天鼎器也。灵父灵母，逆来交媾。凡父凡母，顺去资生。逆来之法始终不离者也。鼎器立，则神气交，则积累厚。积累厚，则冲突健。冲突健，则关窍展。关窍展，则逆运之途辟，河车之路通矣。但运河车者，不与开关之事同。开关乃后天真气。河车乃后天金水。功夫到河车一步，日日筑基两无分也。”^④这里提到的鼎器，很明确指女性。用鼎器逆来交媾，此为神气相交。男女正常交媾是为产生新的生命。在这一阶段用鼎器，是隔体神交，神交体不交。李西月还详细说明用鼎开关展窍的方法：“后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关展窍。此气冲五脏，薰百骸，萦绕脉络，仍归丹田。凝神调息，静候动机。机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。”^⑤所谓后天是指阴跷即会阴生发的气，是产生后代的根本，最初一动是为元精。修炼者从女鼎引来

① 《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第621页。

② 《金丹真传·金丹大略》，《道藏精华》第二集之七《顶批金丹真传》，第57页。

③ 《三车秘旨·李涵虚真人小传》，《藏外道书》第26册，第631页。

④ 《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第610页。

⑤ 同上书，第611-612页。

这后天天气，在自己丹田中炼制即可开关展窍。这后天天气从丹田出发过五脏、骸骨，穿脉络，仍回到丹田。经过凝神调息，静功修炼，忽然一声响，一缕气直上泥丸，这就是后天中之先天气。以剑喻男，以琴喻女，男女双修，隔体神交，神交体不交，运此后天中之先天气，沿任督二脉行周天河车功夫，最后将此后天中之先天气封存在黄庭中，这就是玉液炼己之功，可结为内丹。

到了筑基阶段仍要用女鼎。小筑基是什么意思呢？就是要从女鼎取女性元阳入于男子身中鼎内，炼制成后天药物，注意这里仍然是神交体不交。他说：“小筑基者何？摄元阳而入内鼎，胎息绵绵，然后生后天之药，而行玉炼之功。此孙陶一派所谓筑基既毕，乃敢得药。内药既凝，乃敢炼己也。”^① 而大筑基就是将采得的元阳之物，在己身之内进行小周天炼制。在小周天炼制过程中，将采得元阳炼制的药物，先沿督脉，经阴跷、过下鹊桥、尾闾、夹脊、玉枕上冲至泥丸；再沿任脉，从泥丸经上鹊桥、中丹田、下丹田再回到阴跷，打通小周天炼制路线。他说：“大筑基者何？养灵珠而生外铅，金水溶溶，勤行周天之妙，而完尽性之功。此《集解》一篇所谓以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事者也。”^② 为便于修炼，李西月还将养己分成自养和相养两种：“养己虽要精气，而精从内守，气自外来。坚其守者必用己，候其来者必用己。养己之道，又须安静为功也。吾为养己者分出两条：自养一条，相养一条。相养者，精气也。自养者，安静也。”^③ 自养是炼虚静之功，意思很清楚。相养涉及男女双修合炼，“内养己者亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守”^④。内养己要用女鼎之气补男性之精，但仍然是隔体神交炼法。

到了炼精化气阶段，还要用女鼎，并且要有性器官的接触，以采取外药。他说：“首关炼精，必用鼎器。合元黄以交媾，化金乌而上飞，则精化气也。”^⑤ 李西月在此明确指出，第一关必须用女伴作为鼎器来炼精，也就是男女双修。此阶段的男女双修与后天阶段的神交体不交不同，是有性器官的交合，但是体交神不交，不射精，与常人性交射精求快感不同，双修内丹不能射精，务必闭精、宝精，才可能炼丹成功。这也是整个双修过程中，唯一一个真正有性器官交接的修炼过程，并且时间也很短。此阶段之前的双修是隔体神交，神交体不交，此阶段之后就变成一己孤修了。

2. 凝神于虚空的独特下手功夫

凝神于虚空是李西月丹法独特的下手功法。李西月在《三车秘旨·收心法下手功夫》中，有十处提到虚或虚空，可见李西月对虚空的重视。“将心息提上虚无窍内，停神安息，以自然为主”^⑥ 中的虚无窍即是黄庭或中丹田，这句话的意思是说要将心息移至中丹田中。“心如虚空，有息相依则不虚，有息相随则不空。不虚不空之间，静而又静，清而又清。”^⑦ “坐虚无中，

① 《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第610页。

② 同上书，第611页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上书，第613页。

⑥ 《三车秘旨·收心法下手功夫》，《藏外道书》第26册，第630页。

⑦ 同上。

不偏不倚，即是凝神于虚”^①中的“虚”“虚空”是指身外虚空。这里出现了一对概念“内虚空”和“外虚空”，内虚空指中丹田或下丹田，中丹田又称中黄、中田、黄庭、土釜、规中、玄关等，外虚空指身外茫茫宇宙。凝神于虚空是李西月独特的下手功夫。《三车秘旨·收心法杂谈》说：“我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定，无人无我，无无亦无，自然人得杳冥。”^②《人元大道九层炼心文终经》也说：“止则于脐堂之后，命门之前。其中稍下，有个虚无圈子。”^③这个虚无圈子在下丹田。《三车秘旨·第一件河车》也说到从虚空中涵养真息为运气的开始：“运气功夫，所以开关筑基、得药结丹也；其中次叙，从虚空中涵养真息为始。收心调息，闭目存神……混混沌沌，杳杳冥冥。”^④此安神养气于身外虚空的方法，实为李西月对内丹双修理论的巨大贡献。

凝神于虚空不仅在入手阶段，在全部内炼过程中都有重要作用。李西月《道情诗词杂著》中有三首《虚空吟》阐释内炼中虚空的作用。其一说：“行之容易得之难，除了虚空不造丹；举世若求安鼎处，个中境界比天宽。”虚空是作丹的必要场所，鼎器也要在虚空中安立。其二说：“好之容易乐之难，除了虚空不作丹；举世若寻生药处，壶中原是列仙坛。”壶喻身体，在虚空中炼丹，在身体中产药。其三说：“得之容易守之难，除了虚空不结丹；举世若寻立命处，起头煞尾一团团。”^⑤结丹也在虚空中，内丹入手、了手都离不开虚空。虚空对于西派丹法的重要性正如海印子所云：西派丹法“最初从身外虚空下手，最后亦在身外虚空了手，自始至终，步步不离虚空”^⑥。李西月关于“虚空”的说法成为了西派炼丹的基础，清光绪民初年间的西派丹家汪东亭甚至将“虚空”作为他内丹学理论的出发点。

3. 钻杳冥或称开关展窍

这是李西月丹法又一特别的过程。要在实际进行内丹修炼之前，做好准备工作，身体的命和性都要符合炼功要求才能开始内丹修炼。炼丹要进行小周天和大周天也就是河车运转修炼，前提条件是要身内任督二脉、阴跷脉畅通。人在母腹中，胎儿时，处于先天状态，全身筋脉通畅，三丹田相连。一出生，脉窍关闭，进入后天。所以要内丹修炼，必须先打通窍脉才行。李西月开关展窍的功法就是为了通筋脉连丹田。关于成年男人必须进行男女合修开关展窍的原因和方法李西月在《道窍谈》第二章开关问答中说得更加明白：“童子先天未破，可清养而得胎仙，不假还返，奚用通关……然吾侪以度人为功，其所流传者，安得尽属童真？则展窍开关，所以启玄门而辟径路。還元返本，所以资同类而补真身也。中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动。乘其动而引，不必着力开而关自开，不必着力展而窍自展。真气一升于泥丸，于是而河车之路可通。”^⑦中年男人，必须“资同类而补真身”^⑧，也就是要用女鼎合修，以开关展窍，打通河车之路为正式修

① 《三车秘旨·收心法下手功夫》，《藏外道书》第26册，第631页。

② 同上书，第632页。

③ 《人元大道九层炼心文终经》，《道藏精华》第二集之四《太上十三经注》，第147页。

④ 《三车秘旨》，《藏外道书》第26册，第628页。

⑤ 同上书，第635页。

⑥ 洪建林编：《仙学解秘—道家养生秘库》，大连出版社1991年版，第614页。

⑦ 李西月：《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第609页。

⑧ 《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第609页。

炼内丹做好准备。孙教鸾《金丹真传·修真入门》曰：“既漏之身难以速补，已放之心不能遽收。不若阴阳相补，有所凭借，不大劳神，入门为易也。必用鼎器先天关窍，然后神气补血。鼎器者何？即悟真云灵父圣母也。其用之时，神交体不交，气交形不交，男不宽衣女不解带，敬如神明，爱如父母，寂然不动，感而遂通者此也。”^①

4. 两孔穴法

将女鼎元始祖气，与男性炼功者心肾真气相合，则可炼精为气。这一修炼过程，李西月专门以两孔穴法名之。他说：“丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传‘口对口，窍对窍’者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴两孔，其中有作为之法，此法最玄玄也。”^② 两孔穴指什么器官？在双修派看来，“两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开”^③。应该是指女鼎玉门。阴道口和尿道口为两孔。“为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡”^④，也明确指阴跷玉门。“上下者，天地也，闭者，冥合也。有无者，妙窍也。称者，名状也。一上一下，皆藏于此穴之间，若有、若无，咸在乎此穴之内。”天地、有无均在玉门内。“当其致虚守静，天地冥合之时，有以观其妙。妙有之物，不可名而可名，故称有。所谓‘窈冥有情，其中有信者’也。无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无。所谓其中有物归无物者也。”天地喻男女，在虚静时行功，男女交媾，有妙物产生。“无者以奉上，非是空空回复，乃是先天真铅”，也就是先天真气。这气如“老子所谓‘无状之状，无象之象。迎之不见其首，随之不见其后’者也……致虚用道，求铅用德。德有为，而道无为，不可不知其法也”^⑤。二孔穴法的实质即从女鼎中求得先天虚无之气。

5. 玄关一窍有死有活的论点，丰富了内丹双修理论

《九层炼心》的三层炼心提到“玄关一窍”四层炼心提到“又待玄关”。什么是玄关一窍，它位于何处？李西月在《道窍谈》中专辟两章予以说明，他说：“玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体之间无论也。今以其名而言：此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以备之曰：中是也。中在上下之中，亦不在上下之中，有死、活故也。何为死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？以凝神聚炁，现出此中，就是活的。以死的论，就叫做黄庭、炁穴、丹田。以活的论，乃算做玄关一窍。故曰：自虚无中生，真机直露。”又说：“玄关者，神气交媾之灵光。初见玄关，明灭无定。初入玄关，恍惚无凭。以其神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，人我皆忘，鬼神莫测，（离此不能躲无常）浑浑，兀兀腾腾。此中玄妙，变化万端，不可名状。无怪其名之多也，各人所见不同。各因所见而字，各就所用而号。古仙师秘而不言，都要摩顶受戒，乃有传述。即有所谕，不过曰非心，非肾而已。吾谓其并非黄庭、炁穴、丹田也。”^⑥ 玄关

① 《金丹真传·修真入门》，《道藏精华》第二集之七《顶批金丹真传》，第54页。

② 《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第618页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

一窍有死有活的论点，丰富了内丹学理论。

6. 九层炼心贯穿于内丹修炼始终

李西月特别强调炼心，为此他专门撰写了《人元大道九层炼心文终经》，其主要思想是：初层炼心是炼未纯之心。此心“多妄想，多游思，妄想生于贪欲，游思起于不觉”^①。修炼方法是止于身中虚空并内视。二层炼心是炼入定之心，炼心合气之功。要点是泯去知觉。三层炼心是炼来复之心，炼心进气之功。当玄关一窍初现，采取先天精气神，打通后三关直上泥丸。四层炼心是炼退藏之心，炼心得气之功。“息心主静与气交融，气乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露吞而送之，注心于黄庭、注心于元海。”^② 河车路通。五层炼心是炼筑基之心，炼心累气之功。“法在行凭子午，逐日抽添，取坎添离，积精宝腹。”^③ 六层炼心是炼了性之心，人心明性之功。“法在于金水初生之日，由丹田分下涌泉，霎时而合到尾闾，调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷，涓涓咽下，落于黄庭。”^④ 如此炼成阴丹。七层炼心是炼已明之心，炼心存神之功。法在男女双修取彼铅伏我汞，性命合修，炼成七返九还金液大丹。八层炼心是炼已伏之心，使之通神，炼心成神之功。经十月温养，“使身中之气尽化为神，能游于外”^⑤。九层炼心是炼已灵之心而使之归空。其法为“炼虚者，心胸浩荡，众有皆无。清空一气，盘旋天地间。是我非我，是空非空”^⑥。炼成一种玄妙的心灵状态，元神充足，不受凡心所限，与宇宙融为一体，达到得道成仙的最高修炼境界。“这已是纯然的宗教境界，属于信仰范畴，不可被认为实有其境。”^⑦

7. 三件河车通俗易懂

三件河车理论是李西月对内丹学的重要贡献，以浅显的文字、明确的步骤，描述了内丹修炼的全过程，不同层次的人，循序渐进，定能成仙。因学人工夫有先后，程度有浅深，故创为三件河车。一、二、三件河车依次是一、二、三段工夫。即是内丹功法分为三个大的步骤。第一件河车运气，即小周天子午运火。包括开关筑基、得药结丹。从虚空中涵养真气开始，收心调息，闭目存神，清清静静一切放下，全体皆忘。在这无识无知之际，一阳来复，活子时到。下丹田至心阙，无形之气变为有形，进阳火至下鹊桥，透过尾闾，玉枕到达泥丸。始化为液饵尔服之，方得玉液还丹。第一件河车炼完可得小药，结了丹头，是为人仙。第二件河车运精工夫，前已得丹还不成熟，“丹如一团软绵，升于心府，仍要收回虚中”^⑧，方不走失。丹在身中，“守自然之内息，烹之炼之，其水忽化为热气，由两胯内边，流至涌泉，须要神注两踵，真息随之，此所谓真人之息以踵也。涌泉定静，即将心返尾闾，默默守候，忽有物来尾闾间，似绵陀，似馒首，似气块，沉滞难行。就要调停内息，专心一志，猛烹急炼，乃有一股热汤，

① 《太上十三经注》，《道藏精华》第2集之4，第147页。

② 同上书，第148页。

③ 同上书，第149页。

④ 同上。

⑤ 同上书，第151页。

⑥ 同上。

⑦ 张钦：《道教练养心理学引论》，巴蜀书社1999年版，第58页。

⑧ 《三车秘旨》，《藏外道书》第26册，第629页。



透出尾闾，徐徐过腰脊，滔滔上泥丸”^①。这就是如吕祖所说的搬精入上宫过程。精在泥丸宫中炼制，水声停止时即可以舌尖倒抵上颚，等待口中金液充满，鼻子忍住呼吸，神水经过气管、注入两乳间的华池，再入绛宫、黄庭，心火泰定。这是所谓玉液炼己之功，经过数次运气才能有一次运精功夫，直至炼己成熟。第三件河车，运先天精气。“先将已成之汞性呼为内丹，于是入室坐圜，把内丹藏于空洞之中。上边如乾，下边如坤，性边属有，命边属无。先要以有人无，然后从无生有。”^② 乾坤中爻互换，坎离成矣。阳气发生，一阳来复，以汞迎铅，形成丹本，是为七返还丹。一阳渐长而为兑，兑女也就是少女初潮。丹士采此首经即是摄情归性。“学人到此，急起大河车，运上泥丸，稍焉有美液坠于颚中，大如雀卵，葡萄，非麝非蜜，异样甘香。此乃九还金液大丹也。”^③ 然后婴儿会姹女，朝夕涵养，就可内视脏腑，见有一似我真人。婴儿复生婴儿，再行调养，“由灵谷移上天谷，然后出神入化，高会群仙”^④。经过三步河车功夫成为天仙。

此外，李西月还通俗地解读了纳甲法对还丹火候的比喻。从《周易参同契》开始，纳甲法就被借喻为还丹火候，但晦涩难懂。到元陈致虚、明陆西星，其意义渐趋明朗。陆西星《方壶外史·悟真篇诗小序》解释“八月十五玩蟾辉”说：“或问既言八月十五，又言三日出庚，其义安在？曰：十五象金水之气足，三日象金水之药新，气不足则水不生，合而言之，其意自见。”^⑤ 李西月对这一火候问题解释的比较清楚：“丹家见此一线白光（按指出庚新月），亦不可轻起河车，惟宜以淡泊之神、冲和之意从气生处采之……神气相合之际，俄而阳光大现，有如十五圆形，是为中秋月，是为气足潮生，方行驱之黄道，送之黄庭，由是则年寿可延，病灾可减矣。”^⑥ 其后的第二十一首解进一步分析说：“求铅乃外事，初三月出庚施功……是以精合气，乃外药也，其功夫在外，只用一符二候，立为丹基；还丹乃内事，十五月圆时施功……是以真气合真精，乃内药也，其功夫在内，须用二符四候，结为金丹。”^⑦ 求铅即结丹，初三时施功，40分钟即可立丹基。还丹，十五日晚月圆时施功，80分钟成还丹。在同一节中李西月还说：“黄芽有两种，一个是初三新药，一个是十五大药……凡此，皆古人所未分晰者，吾于此详陈之，庶阅丹经之际了然于二药之分也。”^⑧

总之，作为有清一代双修派中最有代表性的一家，李西月对内丹双修理论贡献良多，“对全部过程的描述比以前的所有论述都更加具体化了，细节更加清晰，层次更加分明，体系更加完整。”^⑨ 他的丹法现在仍有传人，主要在我国浙江省、台湾省、香港地区以及新加坡等国家流传。

① 《三车秘旨》，《藏外道书》第26册，第629页。

② 同上书，第630页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 《道藏精华》第2集之8《方壶外史》，第141页。

⑥ 《藏外道书》第5册，第586页。

⑦ 同上书，第599页。

⑧ 同上。

⑨ 卿希泰主编：《中国道教史》卷四，唐大潮撰：《李西月及其西派》，第361页。

黄裳内丹学的理论特色初探*

尹志华**

清末道教内丹学家黄裳，字元吉，江西丰城人。其生平事迹不详。根据目前掌握的材料，可知他曾于清朝道光、咸丰年间云游至四川自流井（今属自贡）地区，为当地好道之士所挽留，设乐育堂讲授内丹诀法，十余年后解馆离去，不知所终^①。黄裳讲道的内容，由其门人笔录而成《乐育堂语录》（收入《藏外道书》第25册）与《道德经讲义》（又名《道德经注释》，收入《藏外道书》第22册）一书，黄裳本人撰写的著作，则有《道门语要》（收入《藏外道书》第26册）一书流传至今。

明中叶以后，道教内丹学进入批判总结时期，大量细节问题被揭示出来，加以反复讨论。这一时期的内丹著作，在风格上也一扫以往喜用“隐语度词”的习惯，大多明白晓畅，朴实说理。黄裳的著作在理论的透彻性、概念的明晰性和方法的可操作性方面更是较前人有了长足的进步。本文试对黄裳内丹学中所表现出来的理论特色略作分析，就正于方家。

一、“内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳”

内丹论中有所谓“药物”问题，用现代人的术语来说，就是能源问题。内丹家常笼统地把人体内的精气神称为药物，认为炼丹的原料就是在人自己身上。黄裳认为，这种说法有失片面。因为，人自有生之后，情牵物引，心神外驰，精气耗散，先天元气已无可挽回地日渐减损。而从所食水谷中摄取的营养又只能培补后天阴阳之气，不能培补先天元气。因此，若只是执着于一己之精气神的修炼，最多只能让元气不再损耗而已，不可能复还先天之体。要想复还先天之体，必须找到补充元气的适当途径。黄裳不赞成双修派以同类异性为采炼对象的观点，而是独辟蹊径，提出“盗天地之元气以为丹本”^②的主张。

* 本文原载《宗教学研究》1997年第3期，第98-103页。

** 尹志华（1972-），四川大学宗教学研究所硕士研究生。

① 参见《藏外道书》第25册，第689、752页，以及梅自强著《颠倒之术——养生内丹功九层十法真传》（人民体育出版社1993年，下简称“梅本”）第34、309页。

② 《藏外道书》第22册，第53页。

黄裳认为，“天人本一气，彼此感而通”^①，招摄太空元气，“增吾固有之元气”^②，是最简捷最有效的方法。当然，身外虚空元气之来是有条件的，“非内照内养有功，必不能招回外来之药”^③。因此，必须“内伏一身之铅汞”，才能“外盗天地之元阳”^④。黄裳说：“欲穷生身受气初那一点虚无元阳（即来自身外虚空的先天一气），必先向色身中调和坎离水火，迨后天水火既调，然后坎中一阳自下而上，离中一阴自上而下，上下相会于虚危穴中，烹之炼之，而先天一气来归，玄牝之门兆象矣。”^⑤那么，“先天一气来归”，有什么可作为凭据呢？黄裳认为，“先天元气到时，只有一点可验之处：心如活泼之泉，体似峻响之石，自然一身内外，无处不爽快，无处不圆融，非可意想作为而得者也”^⑥。

招摄太空元气入于己身的先决条件是凝神调息，入于虚静状态。黄裳说：“尔等修炼，必先凝神于虚，合气于漠，此心此身，浑无一物，忽然一觉而动，以我之元神化为真意，主宰乎一气之回旋。”^⑦“迨至神与气融成一片，宛转于丹田中，悠扬活泼，吾身灵气与天地外来之阳气，不觉合而为一，此即气阳生，玄牝现象，所谓‘天地相合，以降甘露’。露即外来灵阳之气。”^⑧而问题的实质则是要达到胎息境界。黄裳说：“欲招先天元气伏养于身中，必凝其神，调其息。迨至后天凡息平，先天胎息见，似有似无之内，先天元气寓焉。”^⑨又说：“脐轮之气，与外来之人气相接，不内不外，氤氲混合，打成一片，即是返还于受气之初，而与母气相连之时，即是胎息也。”^⑩若“凡息不停，胎息不现，则不能与天为一，难以采天地之灵气矣。”^⑪总之，必须内炼达到一定程度，才能形成人与天地一气流通的感应机制。

现代物理学中的耗散结构理论认为，远离平衡态的开放系统，通过不断地从环境中吸取负熵，可以促使系统朝着有序化的方向发展。黄裳所提出的“盗天地之元气”的主张，从耗散结构理论来看，实质上是想从环境中为人体寻找合适的负熵源。至于如何才能形成“盗天地之元气”的机制，则是一个实践性的问题，笔者没有这方面的实践体验，故无法予以探讨。

二、“寻出玄关一窍，为炼丹本根”

《金丹四百字》中有这样一段话：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”这段话被后人广泛引用来指称玄关一窍。然而许多内丹家只是铺陈玄关一窍的重要性，对于玄关一窍的实质，则少有明白指示。经常可见的是一些否定性陈述，如玄关一窍非心非肾，非内

① 梅本，第216页。

② 《藏外道书》第25册，第705页。

③ 同上书，第723页。

④ 《藏外道书》第25册，第692页。

⑤ 同上书，第713页。

⑥ 同上书，第700页。

⑦ 同上书，第731页。

⑧ 同上书，第736页。

⑨ 同上书，第747页。

⑩ 梅本，第210页。

⑪ 《藏外道书》第25册，第723页。

非外，既在身中又不在身中等等，使人如入五里雾中。黄裳在著作中一扫长期以来笼罩在这个问题上的重重迷雾，对玄关一窍作了明白的阐述，并使之真正成为整个内丹学的逻辑起点。

黄裳从身体结构和身心状态两个方面对玄关一窍加以说明。就身体结构这方面而言，黄裳明确指出玄关一窍在“脐下丹田离肉一寸二分之间”^①。但问题的实质并不在于人体结构静止的这一方面，而在于如何才能使“玄关现象”（现出玄关之象）这一属于身心状态的动的一面。他说：“要之玄关何定，到得大开之时，一身之内，无处不是玄关；一日之间，无事不是玄关。”^② 黄裳认为，要使玄关窍开，必须具备三个条件：（1）“必先炼去己私，使此心游太虚，气贯于穆”，“恍惚乎入于无何有之乡，清虚玄朗之境。”^③ 但不是一味顽空，而是有真意、元神作为主宰，控制着自己的身心活动。古云“万象咸空，一灵独现”“当灭动心，莫灭照心”，即是指此。这是入静态作为非醒非睡状态区别于醒态和睡态的一个标志。（2）练功者神气的交合达到神凝气中，气包神外，两者混融了无分合，打成一片的地步。“此时心空似水，意冷于冰，神静如岳，气行如泉，而初不自知也。唯其不知有神，不知有气，并不知有空，所以与太空之空同”“功修至此，动静同乎造化，呼吸本乎气机”“吾身真阴真阳，合而为一之气”“与天地灵阳之气，一出一入，往来不停”^④，可见玄关窍开时，也就是天人合一之时。（3）练功者外呼吸断而真息现。黄裳说：“须从口鼻之气微微收敛，敛而至于气息若有若无，然后玄牝门开，元息见焉。”^⑤ “是知玄牝者，从有息以炼至无息，至于大定大静，然后见其真也。”^⑥

具备上述三个条件而达到的玄关窍开，乃高层次的“玄关现象”，一般要到“炼气化神”阶段才能出现，因此又称为“气动之玄关”^⑦。在“炼精化气”阶段，则有“精生之玄关”。何谓“精生之玄关”？黄裳说：“如下手打坐，即便凝神调息，到得恍惚之间，神已凝了，息已调了，斯时一点真精，即藏于阴蹻一穴之处，我从混沌中一觉，急忙摄取阴蹻之气，归于中黄正位，与离中久积阴精，锻炼为一。”^⑧ 可见，“精生之玄关”，意谓阳生之时，即玄关窍开之时。所以，从实质上来说，“玄关一窍，正阳生活子时”^⑨。

黄裳又认为，对初学者来说，只要“修养之时，忽然静定，一无所知所觉，突起知觉之心，前无所思，后无所忆”^⑩，也算是玄关窍开之时。这样一来，“玄关一窍，随时都在，只需一觉心了照之，主宰之，则玄关常在，而太极常凝矣”^⑪。即使“人事匆匆，思虑万端，事为烦扰，如葛之缘蔓，树之引藤，愈起愈乱，无有止息”，“但能一念回光，一心了照，如酒醉之夫迷睡路旁，忽地一碗凉水从头而喷去，猛然一惊而醒，始知昏昏迷迷一场空梦，此即玄关窍

① 梅本，第210页。

② 《乐育堂语录》，上海古籍出版社1990年（下简称上海版），第228页。

③ 《藏外道书》第25册，第736、694页。

④ 同上书，第694页。

⑤ 同上书，第697页。

⑥ 同上书，第697页。

⑦ 同上书，第736页。

⑧ 同上。

⑨ 同上书，第723页。

⑩ 同上书，第692页。

⑪ 同上书，第711页。

也”^①。因此，黄裳把玄关现象概括为四个字：“一觉而动。”何谓“一觉而动”？一觉即在无知无觉之时，猛然惊醒；动是静极而动和由此引起的人体之动。此一觉而动有如电光石火，只在一息（一呼一吸）之间，当前则是，转眼即非。那么，对处于炼功状态的人来说，“一觉而动”在人身之表现究竟如何？古人往往以雷声喻之。如说：“万有一臭，地下听雷声。”又说：“雷声隐隐震虚空，电光灼处寻真种。”又说：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”古人为什么要作这样的比喻呢？“难道玄窍之开，真阳之动，色身中岂无真实凭信，而漫以雷声喻之乎？”^②黄裳认为，古人以雷声喻玄关窍开是有道理的。他说：“吾今直为指出，即尔生入定之时，忽然神与气交，直到真空地位，不觉睡着，鼻息齁齁，一惊而醒，此即是天地之根，人物之祖。吾身投胎夺舍，其来也，即此倏忽杳冥，忽焉惊醒之念也。尔生果于入定之时凭空一觉，即是我本来真面。急忙以真意护持，切勿稍纵……尔等务要在静定时偶有鼻息，急忙起立，趁此清空一气收摄将来，如此坐一次必有一次长益。果然不爽其时，不差其度，不待百日，基可筑矣。”^③从黄氏此段话可知，古人所以用雷声喻玄关窍开，乃是因为入定时不觉睡着而鼻息齁齁。这个“睡着”实际上仍是神冥气合后的非醒非睡状态，忽然惊醒，凭空一觉，身体一动，就是“一觉而动”在人体的反应和真实凭信。

关于玄关一窍的理论，是黄裳内丹学的核心。在他看来，“修道之要，除此一个玄关窍，余无可进步也”^④。他甚至认为“玄关窍，可以了结千经万典之义”^⑤。玄关一窍之所以如此重要，是因为它乃由后天返先天的临界点。只有玄关窍开，才有阳生活子时发生，才能够采药炼丹；更重要的是，只有玄关一窍大开，才能使人体之气与天地元气相沟通。因此，修道之士，下手伊始，即当“寻出玄关一窍，为炼丹本根”^⑥。

三、“外动之阳生”与“内动之阳生”

黄裳认为，“炼丹之道，皆以一阳肇端”^⑦。而阳生之道，非止一端，从大的方面划分，可分为“外动之阳生”与“内动之阳生”^⑧。在谈到“外动之阳生”时，黄裳已离开炼丹本身，而是从一个人为人处世的角度来界定何谓“阳生”。他说：“即如贞女烈妇，矢志靡他，一旦偶遇不良，宁舍生而取义。又如忠臣烈士，惟义是从，设有祸起非常，愿捐躯以殉难。此真正阳生也，不然何以百折不回若是耶？由是推之，举凡日用常行，或尽伦常孝友，或矜孤寡困穷，一切善事义举，做到恰好至当，不无欢欣鼓舞之情，此皆阳生之候……又或读书诵诗，忽焉私欲尽去，一灵独存，此亦阳生之一端也。又或朋友聚谈，相契天怀，忽然阳气飞腾，真机勃发，此亦阳生之一道也。更于琴棋书画，渔樵耕读，果能顺其自然，本乎天性，无所求亦无所

① 《藏外道书》第22册，第13页。

② 《藏外道书》第25册，第723页。

③ 同上。

④ 《藏外道书》第22册，第13页。

⑤ 《乐育堂语录》，上海古籍出版社1990年版，第258页。

⑥ 《藏外道书》第22册，第14页。

⑦ 《藏外道书》第25册，第717页。

⑧ 同上书，第722页。

欲，未有不优游自得，消遣忘情者，此皆阳生之象也。总要一动即觉，一觉即收，庶几神无外慕，气有余妍，而丹药不难于生长，胎婴何愁不壮旺！即或不至成仙，果能持守不失，神常返于穴中，气时归于炉内，久久真阳自发生矣。”^①从生活方面来说明“阳生”之候，黄裳恐怕是古今第一人。

那么，何谓“内动之阳生”？黄裳说：“夫内动阳生，实由静定久久，自然而生者。”^②也就是说，“内动之阳生”，是由静坐炼丹而达到的一种身心状态，也就是一般内丹学著作所说的“阳生活子时”。黄裳把“内动之阳生”又分为两个不同的层次，一为“精阳生”，或称“性阳生”；一为“气阳生”，或称“命阳生”。他说：“起初打坐，必浩浩荡荡，了了灵灵，游心于广漠之乡，运息于虚空之所。”“到得凝神调息，忽然恍恍惚惚，入于混沌之际，若无着落者然。此即虚极静笃时也……我于此一觉而醒，即以先天一点元阳主宰其间，运起呼吸之神息，招摄归来，不许一丝半点渗漏，顷刻间气机蓬蓬勃勃，直觉天地内外一气流通贯注。到此性地初圆，谓之性阳生。然在后天而论，则为性光见；以先天大道而言，此为精阳生。”^③这种精阳生，即为玄窍初开。黄裳认为，“玄窍初开，只见离宫元性，所以谓之性阳生。然此是神之偶动，非气之真动。只可以神火慢慢温养，听其一上一下之气机，往来内运，蕴藏于中黄正位，此为守中一法，水火济、坎离交之候，又谓前行短，二候采牟尼是”^④。而“气阳生”，则是阳气大动之时。黄裳说：“迨至神与气融成一片，宛转于丹田中，悠扬活泼，吾身灵气，与天地外来之阳气，不觉合而为一，此即气阳生，玄牝现象。”^⑤因此，气阳生时，大有凭据，“丹田有氤氲之象，活动之机，或一身上下流通，洋洋充满，真有无孔不钻，无窍不到，此即命中阳生”^⑥。可见，“气阳生”（“命阳生”）即玄窍大开之时。

黄裳有时候又把“阳生”与“药产”联系起来加以阐述，以“精阳生”（“性阳生”）为产小药，以“气阳生”（“命阳生”）为产大药。他说：“其始也，天性之自动，气机之偶萌，亦觉微微有迹，不大显相耳。吾教所以名为小药生，又曰一阳初动。”及至采取过关，服食温养之后，则有“丹田火热，两肾汤煎，目有金光，口有异味，耳有鹭鸣，脑有气生，六种效验”，所以“谓之真阳大动，又曰大药发生。以其实有可拟，故曰真阳；以其气机之大，不似前之微动，故曰大药”^⑦。

从黄裳对“阳生”之象的多角度、多层次描述，可以看出他对内丹术语在概念上的模糊特征有所突破。这是内丹学发展到明清进入成熟阶段后的历史必然趋势。

四、“静处炼命，动处炼性”

“性命双修”是内丹学的一个基本原则。不过，对“性”与“命”，不同的内丹家可能会

① 《藏外道书》第25册，第690页。

② 同上书，第722页。

③ 同上书，第735页。

④ 同上书，第741页。

⑤ 同上书，第736页。

⑥ 同上书，第746页。

⑦ 同上书，第742页。

有不同的侧重。黄裳认为：“人之炼丹，虽曰性命双修，其实炼心为要。心地清净，那太和一气，自在于此。”^①若“此心未曾炼得干净，纵有玄关秘诀，何由行得？”^②因此，他在著作中花了很大的篇幅阐述如何“炼心”。当然，命功也是必不可少的。那么，如何既贯彻“性命双修”原则又突出重在心性呢？黄裳提出“静处炼命，动处炼性”^③的主张。他认为，人应该于尘世中修道，而在尘世中，则会有各种事务，必然是静时少，动时多。静时则炼命功，动时则正好磨炼心性。在他看来，采药炼丹，周天运转，必须静坐方可；至于炼心功夫，则“不区区在端坐习静间也”^④。他说：“夫道曰炼己，不是孤修兀坐、清静自好者，可能炼得本性光明。”^⑤修道之士“若不于尘市中炼，犹莲不于污泥内栽，焉得中通外直，独现清洁如玉者乎？世之修士，不知炼己于尘俗，静时固能定，一遇事故，不免神驰气散，贪慎痴爱，纷纷而起”^⑥。并举例论证说：“吾见几多修士，平日修炼，只在深山静养，不与人事。及至出而和光，竟自一炉火起，而万斛灵砂立地倾矣。”^⑦因此，他“教人不专在静处修，而必于市廛人物匆匆之地炼也”^⑧。认为“人遇闹时，正好着力回头。当前了照，蓦然一觉，撞开个中消息，胜于竹椅蒲团上打坐百千亿万次”^⑨。

那么，如何于尘世中炼心呢？黄裳认为，首先要树立修道成仙的价值标准，这样就能看淡世间的功名利禄。“夫人血肉之躯能有几时，受用亦无多日，何必奔名场、走利藪以自苦哉！”^⑩觉悟了人生唯有修道事大之后，在日常生活中就应该“存诚以立其体，随缘以应其机”，所谓“心普万物而无心，情顺万物而无情”是也^⑪。“能如此，即一刻中万事应酬，俱如山中习静一般。若不如此，即闭门静坐，亦如万马营中，扰攘不休。”^⑫就操作方法而言，“但于行住坐卧之时，常常调其呼吸，顺其自然，任其天然，毫不加损于其间，亦无放纵于其际，一切日用云为，总总一个不动心，不动气，不过劳过逸。”^⑬“事来应之，事去已之。”^⑭“前无所思，后无所忆，如心而出，因物以施。”^⑮“其初勉强支持，久则禽鱼花鸟，无在不是化机焉。”^⑯但是，人生在世，不能不谋生计，因此，黄裳又指出，“随事应酬，不可全不经心”^⑰，只是不要太过计较，不要为世俗之事昧了本心，以至与俗人无别。修道之士，“大凡行动应

① 《藏外道书》第25册，第706页。

② 同上。

③ 同上书，第733页。

④ 同上书，第706页。

⑤ 同上书，第707页。

⑥ 同上书，第733页。

⑦ 同上书，第699页。

⑧ 同上。

⑨ 同上书，第729页。

⑩ 同上书，第716页。

⑪ 同上书，第693页。

⑫ 同上。

⑬ 同上书，第700页。

⑭ 同上书，第717页。

⑮ 同上书，第747页。

⑯ 同上书，第746页。

⑰ 同上书，第706页。

酬”，要“常常用一觉心，觉得我自有千万年不坏之身，以外一切事物，皆是幻具”，于是“一空尘垢，自能洒然融然，脱壳而去，做一个逍遥大丈夫”^①。

“炼己于尘俗”，是许多内丹家所提倡的。黄裳再次强调这一问题，反映了道教内丹学在明清时期力图削弱其出世性的一面，以便向世俗社会传播，从而扩大其社会影响。

^① 《藏外道书》第25册，第729页。

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷七

内丹术（二）



内丹经典

我国早期内丹丹法著作《楚辞·远游》试析*

王 沐

一、《楚辞·远游》作者问题

本篇在后汉校书郎王逸章句以及宋洪兴祖补注，均确定是屈原的作品。王注曰：“远游者，屈原之所作也。屈原履方直之行，不容于世，上为谗佞所谮毁，下为俗人所困极，章皇山泽，无所告诉，乃深惟元一，修执恬漠，思欲济世，则意中愤然，文采铺发，遂叙妙思，托配仙人，与俱游戏，周历天地，无所不到，然犹怀念楚国，思慕旧故，忠信之笃，仁义之厚也。是以君子珍重其志，而玮其辞焉。”这一段叙述屈原写作本篇的动机及思想感情，因被群小包围，夙志难伸，乃欲修炼真玄，从游仙境。幽怀积愤，颇堪同情。盖此时尚欲引退存身，以待复用，虽注者对此篇与后来许多注解家的观点未能尽同，但这是屈赋最早的注解，后来宋洪兴祖、朱熹都对此篇作者问题并无怀疑。

但因洪兴祖在补注里提出了一个问题，说此篇与汉司马相如《大人赋》非常接近，他说：“长卿作《大人赋》，其语多出此。至其妙处，相如莫能识也。”这不过怀疑长卿仿作而已，却引起了后来的极大论争，论争有下列几种主张。

第一，主张《远游篇》系司马相如所作的。如郭沫若先生在《屈原赋今译》中说：“《远游》结构与《大人赋》极相似，其中精粹语句甚至完全相同，据我的推测，可能即是《大人赋》的初稿，相如本言为《大人赋》未就，其稿或被保存下来，以其风格类似屈原，故被人误会了。”

第二，主张这篇是屈原之后另一个人写的，不是屈原的作品。如近人何其芳先生说：“《远游》的思想如‘至人’‘无为’‘登仙’等等，和屈原根本不同，如果屈原的思想是这样，大概就不会自杀了。这显然是一个道家的人写的，不过在文字上模拟屈原的作品而已。”

第三，主张此篇是后人仿《大人赋》写的，如清吴汝纶说：“此文体格平缓，不类屈子，世乃谓相如袭此为之，非也。辞赋家辗转沿袭，盖始于子云、孟坚。若太史公所录相如数篇皆其所创为，武帝读《大人赋》飘飘有凌云之意；若屈子已有其词，则武帝闻之熟矣。若夫神仙

* 本文原载《道协会刊》第12期，1983年版，第1-26页。

修炼之说，服丹度世之旨，起于燕齐方士，而成于汉武之代，屈子何由预闻之？”武汉大学谭介甫先生在《屈赋新编》中更主张是西汉末年班嗣写的，但仅以班嗣亦有道家思想，论据还不够十分充足。

以上三说，观察角度不同，主张各异，但说服力似还不充分。

姜亮夫先生在杭州为楚辞专家讲授时，对此篇曾有专论，他对以上各家说法，均不同意，他说：“这里我还要谈一下《远游》这篇文章，近八十年来已被搞得乌烟瘴气，给它涂黑了。这当然不是近代才开始的，《洪补》里已有这个话了。说《远游》同司马相如《大人赋》非常接近，我们现在楚辞专家根据这句话就说《远游赋》就是《大人赋》，说《远游》中一些句子同《大人赋》中的句子二者对照一下有很多相同处，就说是一篇文章的两个底子，这话听来是可信的，但细想一下，这是骇人听闻的考据，骇人听闻的辨伪。说二者有关系，或说这两篇文章一是初稿、一是二稿，甚至说《远游》是抄《大人赋》的；但反过来我可以不可以问，会不会是《大人赋》抄《远游》呢？扬雄的《反离骚》《畔牢愁》都是学《离骚》的，但他并不学《远游》，而司马相如的《大人赋》是学《远游》的，可是两者思想基础完全不同。”^①姜先生的议论很深刻，也很透辟，可以说明《远游》确是屈原作品，而非后人拟作。

但为什么各家观点这样分歧呢？冯友兰先生说：“有人说：司马相如的《大人赋》同《远游》有类似的意思和字句，因此推断说《远游》不是屈原做的，是汉朝的人模拟司马相如的《大人赋》而托名屈原。这个说法没有什么史料的根据，仅是一种推测，两者只是意思和字句有相同之处，但没有别的证据，仅靠这一点，说司马相如模拟屈原，那不更顺理成章吗？汉朝以后的人用儒家思想解释屈原的作品，造成一个屈原是儒家的假象，以这种假象为前提，于是就说：儒家的人怎么会讲起黄老的话呢？因此就说《远游》原来不是屈原的作品。据历史的先后，只能说司马相如模拟屈原，不能是《远游》模拟《大人赋》。”^②这就是议论分歧的根源，现在研究《远游》，必须脱掉屈原儒家的外衣，还他以养生家的本来面目，才能拨开云雾，寻出真谛来。

船山先生独具慧眼，认为此篇是讲养生之道，并肯定此篇为屈原自作，他在本篇注释前言中说：“按原此篇与《卜居》《渔父》皆怀王时作，故彭咸之志虽夙，而引退存身以待君悔悟之望，犹迟回而未决，此篇所赋与骚经卒章之旨略同而畅言之，原之非婞直忘身亦于斯见矣。”所以《楚辞通释》于此篇释为养生之学，且明确地解为有系统地讲解古代内丹丹法，冯友兰先生亦认为系属黄老养生之学，我们是同意他们的看法的，所以我们以王逸、朱熹及王船山先生注释为根据，肯定本篇为屈原讲述古代丹法的著作，并排除儒家解释及从文学角度分析方法，而从内丹丹法观点试析如下。

二、《楚辞·远游》的内容

《远游》的中心思想，王船山先生在序例里已经指出。他说：“《远游》极玄言之旨，非

① 姜亮夫：《楚辞今译讲录》，北京出版社1983年版，第54页。

② 冯友兰：《再论楚辞中的哲学思想》，《中国哲学史论》，山西人民出版社1981年版，第176页。

《诺皋》《洞冥》之怪说也。后世不得志于时者，如郑所南、雪庵类逃于浮屠，未有浮屠之先，逃于长生久视之说，其为寄焉一也。”是本篇重点，虽畅言玄修，实则寄托热爱祖国的情怀，欲以远害尊生之道，修持健康体魄以待良机，以为祖国献身。所以船山先生定为楚怀王时期屈原流放汉北时所作。《楚辞通释序例》曰：“《远游》之情，唯怀王时然，既迁江南，无复此心关。”盖自沉之念，已萌生于心，不再作长生之想。因而船山先生赞美说：“志士仁人，博学多通，而不迁其守，于此验矣。”

船山先生遭遇，颇似屈子，未展雄才，即逢国变，辗转衡湘，备尝艰苦，恢复无望，国破家亡，所以亦深研玄一，以寄旷远，因情感有所共鸣，所以对此篇探讨较深，虽系笺释《远游》，实亦夫子自道也。

《远游》一篇实分四个部分。

（一）游仙动机——开头就讲离尘游仙的动机，是因为环境迫厄，愿脱尘世羁绊，但夙质菲薄，难遂愿望。然更思天地无穷，人生如寄，神去形存，亦奚以为？故欲求正气之所由，虚静恬愉，无为自得，以求达长生目的。

（二）理想的仙境——这一段自“闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则”至“余将焉所程”三段，是说仙人如赤松子、傅说、韩众都已升举。他们精灵照耀，变化往来，忧患莫侵，超世离俗，虽自己内心向往，但仙踪已远，怎样寻求呢？

（三）王乔所授的丹法及行功体会——此一部分自“重曰”起至“左雨师使径侍兮，右雷公以为卫。”都是讲丹法行功的径路及修持。

（四）大丹已成，不忍即去——这一部分由“欲度世以忘归兮”至“与泰初而为邻”讲刀圭入口，将度世上升，乃复回顾故国，不忍离去，遂炼神合道，等待机缘。并藉王乔之言，阐养生之术，实则欲去未能，不过以此抒怀而已。船山先生释解此一部分的结语里说：“屈子厌秽浊之世，不足有为，故为不得已之极思，怀仙自适，乃言大还既就，不愿飞升，翱翔空际，以俟时之清，慰其幽忧之志，是其忠爱之素，无往而忘者也。”但本文至此，已想象丹已大还，周流于上下四方，无所窒碍，所以说：“超无为以至清兮，与泰初而为邻。”虽此时暂不冲举，也已出有人无了。

三、《远游》与内丹丹法

《远游》是讲游仙还是讲丹法呢？研究楚辞的学者议论分歧，已在前言之中论及。而王船山先生独排众议，确定本篇系内丹丹法著作，并分别加以注解，他在“序例”中说：“黄老修炼之术，当周末而盛，其后魏伯阳、葛长庚、张平叔皆仿彼之言，非有创也。故取后世言玄者铅汞、龙虎、炼己、铸剑、三花五炁之说以诤之，而不嫌于非古。”又在《远游》小序中说：“所述游仙之说，已尽学元者之奥，后世魏伯阳、张平叔所稳秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。盖自彭聃之术兴，习为淌洗之寓言，大率类此，要在求之神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女淫秽之邪说可乱，故以魏张之说释之，无不吻合，而王逸所云与仙人游戏者，固未解其说，而徒以其辞耳。”是屈原养生之术，为周代仙人王乔之遗教，此说证以战国初期《行气玉佩铭》记载之丹法，完全可信。而船山先生认为本篇为周代流传之丹法祖经，并认为

与后来汉唐宋元各代之正统丹法，无不吻合，所以详加注解，加以肯定，此种见解，来源脉络，极为清楚，引经据典，论证确凿，本已无可怀疑，但儒家道家，观点各异，儒家及辞赋家，自然反对这种说法，但如果从哲学观点来探讨渊源，自然会平心静气地承认这种解释。如冯友兰先生总结这一章说：“黄老之学，到了汉末，终于成为道教，道教所修炼的有内丹和外丹，外丹是长生不老药；内丹是炼精气神的。所谓：炼精化气、炼气化神、炼神还虚。内丹的理论基础就是精气说，屈原的著作中的精气说，也可说是为道教的形成提供了思想资料。”^①冯先生的见解，是比较公允的，虽对《远游》丹法方面只偏重精气说，但他是具有独立见解的。

内丹丹法渊源于楚地，前已论及。王乔传为周灵王（前571—543）太子晋，未详是否，但其为在屈原之前一古代学仙者，则无疑义。王乔、赤松均为楚国行气派之祖，且沿汉水流域，流传于长江南北，则《行气玉佩铭》为此派所传，似极可能。更证以马王堆出土的西汉初年帛书《却谷食气篇》，帛书《导引图》也在楚地出土，图内关于内炼方法如“蟾息”“胎息”“雁息”“龙息”“沐猴唤引戾中”等，虽皆为站式，但就图形来看，都是静立微举两手，胎息且肃立两手下垂，此种功法，均与丹法筑基方面的收心、止念、调息、守一的姿势和理论相吻合。此墓葬在公元前168年，此图当为西汉早期绘制，也可以说明行气内炼功夫兴于楚地，为后代内丹丹法之祖。

至于东汉魏伯阳著《参同契》为丹法之祖书，魏伯阳原籍会稽郡，该地在战国晚期并入楚地，他于汉末总结内丹丹法，也可以为行气一派兴于南方之旁证。

所以《楚辞·远游》承王乔之遗教，为系统之叙述，其渊源有自，并无可疑。但道教丹法，本系秘传，师徒单传，知者较少。注楚辞各家大都以儒家观点立论，力排佛老，所以对丹法之说，认为穿凿附会，盖其对道教丹法，无从理解，所以误解甚多，实则皆皮相之谈，臆测之论而已。

王船山先生，深研理学，不尚佛老，但对佛老内容，亦撷英咀华，加以阐发，如对佛经有《相宗络索》之作，对道教则以丹法笺释《离骚》《远游》。盖养生行气之法，早在楚地流传，以后经道教吸收整理，遂为道术一重要部分。是以丹法实为发源荆楚地区的宝贵遗产，沿汉水至洛阳流传的道术精英，在道教成立以前，早已存在了。

王船山先生既尊重此荆楚地区的宝贵遗产，又寻绎其发展系统：认为继承王乔此派者为汉魏伯阳的《参同契》，宋张伯端的《悟真篇》及其再传弟子葛长庚即白玉蟾的丹法著作。所以在《楚辞通释序例》中特别提出汉魏伯阳、宋张平叔（伯端）及葛长庚，认为他们都是继承王乔遗教立言，并引为注释《远游》篇的主要依据。

四、在《楚辞》“离骚”“远游”两篇中体现的丹法重点

（一）在《远游》篇之前，《离骚》后段已略谈丹法。

王船山先生在《离骚》后段笺释中，已略谈屈原的内炼思想。“自余饰之方壮兮，周流观

^① 冯友兰：《再论楚辞中的哲学思想》，《中国哲学史论》，山西人民出版社1981年版，第180页。

乎上下”一段以下，注释曰：“饰方壮，道家所谓鼎未败也。周流观上下，游神物外，体天地之和也。”又进一步笺释加以发挥曰：“自‘曰勉升降’以下至此，皆巫咸降神之言，托于神告，以明其自审以处。放废者从俗求容，既义所不可；求贤自辅，而君德已非，风俗尽变；若委质他国，又心所不忍为，惟退而闲居，忘忧养性，以自贵其生。审彼二术，唯此差堪自慰。所以退居汉北，终怀王之世，抑《远游》一篇所由作也。”这就明确指出屈原讲求养生之术的动机和目的了。

《通释离骚篇》自“吾将远逝以自疏”以下，均释为屈原讲养生要旨，此段只讲两个部分：(1) 元气运行之径路；(2) 和气守中之玄诀。

(1) 元气运行之径路——是从“遭吾道夫昆仑兮”至“指西海以为期”。笺释注解昆仑说：“群山之祖最高者也，在人为泥丸；云霓，御气上行也。”这就是以人身比喻为小天地的方法，也就是天人相应的丹法。通释又解“朝发轫于天津兮，夕余至于西极”曰：“天津、析木之津在箕斗之间，东北之隅（东北艮方，艮其背，即指背部）。”《参同契》讲行气也说：“始于东北，箕斗之乡。真铅之所，生气之海也。西极，魄之宫也……魂乘气而游历以映魄。”（魂为元神代号，即丹经所称木魂；魄为元精代号，即丹经所称金魄。）船山先生又笺释“忽吾行此流沙兮，遵赤水而容与，麾蛟龙使梁津兮，诏西皇使涉予”一段说：“流沙、西方大泽；赤水、南方真汞，神之舍也。魂映魄，魄不滞而流行，以合于神，所谓龙（汞）吞虎（铅）髓也。”又注释“路不周以左转兮，指西海以为期”一句说：“不周、西北之山，天之柱也。左转谓已遵赤水而复归不周，逆折而反其所映之魂也。”在人体穴位上，不周比喻两眉间祖窍；左转，指退符下降；西海，位置在腹，藏魄之地，所称“虎吸龙精”，即元神元炁会合于此。丹家所称取坎填离送药归炉，炉，即腹内三寸之丹田，是炼丹聚药的处所。

(2) 和气守中之玄诀——船山先生笺释“屯余车其千乘兮，齐玉馱而并驰，驾八龙之婉婉兮，载云旗之委蛇”一段说：“车千乘而皆屯之，万念归于一念，无念之念，神光照乎八牖，浑合流行，玉馱并驰矣。”此实际是讲周天火候以后，八脉齐通，气沉丹田，送药入炉，药与神合之景。所以注解总结一句说：“婉婉委蛇，和气守中，长生之诀也。”婉婉委蛇，指气行的纾缓周流，和气守中，是周天行气后药的归宿。

以上是在《离骚》注中，略示径路，也启示出作者退居汉北，以忘忧养性自贵其生自慰。但此处仅示端倪而已。作者以言有未尽，故更写出《远游》一篇，藉仙人王乔之言，畅谈玄旨，详论丹功，则又深入一步了。

（二）《远游》一篇进一步发挥了丹功步骤

王船山先生注《远游》，系依王乔丹法遗教。笺注中说：“王乔，或曰周灵王太子晋，未详是否？要古之学仙者也。仙术不一，其最理者为炼性保命。”《楚辞通释·远游篇》结语说：“此篇之旨，融会玄宗，魏伯阳以下诸人之说，皆本于此，迹其所由来，盖王乔之遗教乎？”魏伯阳会稽人，内炼之法属于吴越系统，后来南宗五祖中天台之张伯端，琼州之葛长庚即白玉蟾都是继承吴越丹法系统，所以他又说：“所述游仙之说，已尽学之者之奥，后世魏伯阳、张平叔（伯端）所稳秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。”自此即指明《远游》为丹法之祖书，而《参同契》《悟真篇》以下，《海琼集》《武夷集》等丹法著作，实有一脉相传之渊源关系，所以我们循作者及通释本意，试作几个有关关键性问题的浅解。

1. 见王子之前，自修内炼的准备功夫

(1) 炼己——炼己的基础是什么呢？冯友兰先生对这一点有所阐发，他说：“‘神儵乎而不反兮，形枯槁而独留，内惟省以端操兮，求正气之所由。’这个神就是屈原自己的神，也就是他自己的精，所以他能周游天上。”又说：“‘悲时俗之迫厄兮，愿轻举而远游，质菲薄而无因兮，焉托乘而上浮。’这是说要想上浮，必定有所托乘，所托乘的就是精、气。”^①冯先生认为正气之所由是精气神，是托乘上升的基础，而求得这基础必先内惟省以端操，即正心止念功夫。这看来都是正确的，他把上浮解释为遨游天上，则还将屈辞过于实看。此不过人身为一小天地的比喻，上浮即是元气上升泥丸，并非真到碧空，船山先生则说：“正气，人所受于天之元气也，守此则长生久视之道存矣，盖欲庶几得之，以回枯槁之形。”又注“曾举”说：“曾举谓上升也，神御气以往来，阴魄炼尽，所谓太阴炼形也。”这都阐明托乘层举的真意，即通任督而运精气神上升泥丸之意，所以《远游》虽名天上，实指人身，后来道教丹法，莫不以此为言，盖天人相应为丹法内核，不必从字面上过于执着。此点阐明，则《大人赋》颂扬皇帝游仙之词，内容与此毫不相涉，所以来洪兴祖提出此问题随即说：“至其妙处，相如莫能识也。”

王注“餐六气而饮沆瀣兮”一句时说：“此学仙之始事，其术所谓炼己也。念不妄动，养气清微，则息不喘急，从踵而发生于至阴之地也。”此丹法初步入手工夫，即收心止念，内照澄神而已。

(2) 调息——凝精除秽，保持元气，除去后天浊气。王注：“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”一句说：“精气，先天之气，胎息之本也；粗秽，后天之气，妄念，狂为之所自生，凝精以除秽，所谓铸剑也。”这是接上句炼己而言，炼己在收心止念，内照澄神，“养气清微，则息不喘急”。调时要分两段：第一指呼吸之气，调时须达到吐惟细细，纳惟绵绵境地，以自然呼吸而吐故纳新，然此初步功夫，止于肺部，调息为我达止念目的，一有杂念，即为粗秽，盖自然呼吸与潜气运行径路相反，元气被阻不畅而影响入静之故。第二则指先天之气，在自然呼吸能与收心止念一致以后，须用逆呼吸，即呼时腹部外突，吸时小腹内收，此时肺部呼吸与潜气连接，一吸而由胸部肺中吸气下降与丹田之内气连接，经尾闾沿督脉，上泥丸；一呼而由胸部肺的动作而由泥丸下接咽喉沿任脉而下阴跷，呼吸气与潜气运行自己衔接，这就叫后天气接先天气。此屈子叙见王子之前，炼筑基功夫，为胎息之本，调元气运踵息而除杂念，不使有“狂念”“妄为”之动机，所称“铸剑”者喻保清澄之神明，如剑一样斩除粗秽。神明清澄喻目光内视，《丹经》曰：“两支慧剑埋真土，扫荡妖魔出幻躯。”王注“漱正阳”一句说：“正阳南方曦明之灵，其光内照者也。”亦即发挥内照调息之义^②。

(3) 沐浴——《通释》“顺凯风以从游兮，至南巢而壹息”一段说：“南风，生物之风，此则杀也。保精除秽，心融气怡，学仙者得此，则暂息以候魂之澄定而用之，所谓卯酉沐浴也。”沐浴一词，在丹经中为行气稍加停顿之义。在炼精化炁时，后天气载先天炁沿任督二脉循环，卯位在肾上对脐部分（背后），酉位在脐对肾，行气至此，稍加顿挫，只一稍停，并不

① 冯友兰：《再论楚辞中的哲学思想》，《中国哲学史论》，山西人民出版社1981年版，第178页。

② 《性命圭旨》卷一。

换气，“南巢”指脐，因不作长期停顿，所以称为暂息。因换气只在会阴穴由下而升，从泥丸宫由上而降，系子午位置，此系在火逼金行阶段，起调解作用。背后之沐浴，为和缓急火，脐中之沐浴，则调和神炁，使坎离混合，以便入炉。《悟真篇注疏》曰：“子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符亦谓之沐浴。”即是此意。

以上三项，系屈子见王子之前，按内炼方式试行，以便体会真诀，再向王乔请益，所以此三者所述，只是初步自修的体会所得而已。

2. 见王子时所受的教诲

(1) 三五致一——《通释》解“见王子而宿之兮，审一气之和德”一句说：“宿与肃通，敬问也。”这段敬问王子以后，王子答词。王注：“一气，老子所谓专气。东魂西魄、南神北气、中央意、皆含先天气，以存合同而致一，则与太和长久之德合，所谓三五—也。”先生哲嗣王敬加按语说：“三五即河图中宫之数。道书云：‘东三南二还成五，北一西方四共之。’”注释所指三五—，王敬所引为《悟真篇》律句第十四，全诗说：“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见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”这是指五行生成之数，喻精气神在运转中凝化过程。道教丹法，借用河图作代号加以说明。《河图》单数阳性，双数阴性，东三为木，为魂，木生火，为元神之代号；西四为金，为魄，金生水，为元精之代号，中央戊土，称为黄婆。虽曰五数，实系精气神三家，即东三先天神，南二后天神，西四先天精，北一后天精，意土引导运魂魄之气，加以融合凝化，结成为丹。

河图数字，不过借用为代号，实际是讲丹功。因为东三木、南二火、木生火，即魂生神之意；西四金、北一水、金生水，即魄生意之意。中央五土，为意，意土调和水火，自成一家，丹法术语称为和合四象，攒簇五行，则魂魄精气神凝结，称为三家相见，成为先天一炁，又称婴儿。统于一炁之后，即为“合德”，合德即成道之意。冯友兰先生释此“一”字为精气，亦即指成丹而言，与船山先生的看法颇为接近。

(2) 收心——释文“无滑而魂兮，彼将自然”。此句亦见《庄子》，似为同时丹法之传流。滑（gú），动乱不定之意。魂属东木，元神也，神不可散。“而”同“尔”字，指问者，此指王子所教在三五致一之前，必先收心安神，放松全身，“彼”指身体，全身进入自然放松，自能入静，即“壹气孔神”之意。释文称：“魂生于气中，水生木也；神生于魂中，木生火也，任其相生而流，则存者寡矣。”此注即指顺行成人之意。“壹气者，敛魂归气而气盛；孔神者摄神归魄而不驰于意，则神之存者全也。”敛魂归气，指木返水中，即木元神与精水相结，丹经所称母子相恋；摄神归魄，指火入木中，即子归母体（木生火），先天后天之神相会合，互助凝结。

(3) 活子时——《通释》“于中夜存”一句说：“中夜所谓冬至，子之半也……受一阳自生之机，光映灵枢，此之谓中夜，一谓之活子时，一谓之初生之月，于此存之，所谓火候也。”活子时即药生之时，人身至夜中，阳气蓬勃，精炁欲动，即活子时之候。子时曰活，即不必拘泥于定时，凡遇此征象，非正子时都称活子时，所称冬至，即阳生之意。“存之”即于中夜遇此境界只宜静待而存想，勿忘勿助。所以本书下文即说：“虚以待之兮，无为之先。”笺释进一步详加发挥曰：“中夜自生之妙，不可以有心先为将迎，惟虚静而俟其至，如初月之受光，日

自来映。”此言活子时须自来，不可有欲念以促其早动。盖自生曰清药，先为将迎即为浊物而不可用了。

（4）逆行摄取——《通释》解“此德之门”一句说：“门者所从出入者也。顺之则出，逆之则入，反庶类（物也）之所自成，函于中而不出，以保命全性，仙者之术尽于此矣。”“门”为阴跷穴的代称，“德”指保命全性之德，指还丹之功。

以上四项，系见王乔时受到行功要点的指示。

3. 见到王乔接受指示以后，记述依法行功内炼的过程。

原文“闻至贵而遂徂兮，忽乎吾将行”，释文曰：“至贵，上所闻之道要也。忽乎，迫欲行之也。既得授修行之术于王乔，遂如其言以行之，下文皆行之之事，仍效之也。”“效之”，即按法行功之意，以下拟分为炼精化炁、炼炁化神、炼神合道三层次进度，以解释下文。

（1）第一步炼精化炁功夫

原文“漱飞泉之微液兮，怀琬琰之华英，玉色頰以晚颜兮，精纯粹而始壮”。释文谓“漱飞泉、怀琬琰，水上涌也。北方坎水为铅，为气、魄，敛气归魂，故为飞泉逆流而上，金魄得飞泉之液养之，纯粹完美，魄乃壮可以钤魂”。此指调气以归魂而钤魄，术语称虎吸龙精，这是指行功得药之景，以魄钤魂即以水制火之意。下一句“嘉南州之炎德兮”。南州、炎德，都指头顶。实则此几句都是炼精化气起手的工夫。汤谷即尾闾穴，在一阳初生之候，由药气下尾闾，循夹脊，过玉枕，火（神）逼金（元精）行，坎水逆流上通三关，如飞泉一样上升至头顶，此即术语所称河车运转。明伍冲虚称为“日月双轮御炁飞”，即是此功夫，丹经称为小周天。释文联系下句：“质销铄以沟约兮，神要眇以淫放”一句说：“此金虎化气之象”，即“金熔于冶”，盖小周天略停经去矿留金阶段，自南（头顶）徂西（绛宫、丹田）化滞为灵，“相与淫佚者，坎离会合也”“魄乃壮可以钤魂者”，即因火性（神）易飞，必元精充足始能制火约神以同时上涌，丹经所谓“聚火载金夺圣机，三车上运过曹溪”就是这种丹法。

原文“嘉南州之炎德兮，丽桂树之冬荣”。河车运转至“南州”，火候已达泥丸。“载营魄而登霞，掩浮云而上征。”即运药已至头顶，下一句讲天闾开关，丰隆（雷神）前导，即内炼通关时有震动之景，始得关窍齐开，所以用丰隆引路，这是讲炼精化炁阶段，外药通关之象。

神既与天门通，即将引药下降归入黄庭穴。《通释》注“问太微之所居”一句说：“太微之南、天市之北，中宫也。为戊己土，乃水火金木之枢，故谓之黄婆。”在丹法理论上，阴阳之气相交，坎水离火会合，皆在此处。所以释文称之曰：“钤魄（即制火）映魄（即炼元精）专气存神皆以此开合为用，而元精、元气、元神在此处会合为一，此一阶段化合，称为虎受龙施。”原文接着指出：“集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都。”注释说：“虎受龙施，化而为阳曰重阳，帝宫太微之宫，旬始十日之首，甲乙木也。”甲乙木即元神之代号，用魂即元神内视，送药归炉，炉为下丹田，即是“清都”。因为神气精在中宫集结以后，含光内照，清静不扰，这时初成为丹母了。

采药归炉以后，应再继续进行功，这样运转三百次，始满炼精化炁的小周天。所以原作接续说：“朝发轫于太仪兮，夕始临乎微闾。”通释：“太仪天庭，微与尾通，即尾闾穴，以意御四神，周历乎身之上下，上彻至阳之原，下入至阴之府，朝夕顺阴阳之候也。”此即丹经所指后六阳前六阴的进火退符功，朝屯暮蒙的周转，也就是采药的三百次中连续的功夫。

小周天功夫，先通三关，后通八脉，所以原文接着说：“屯余车之万乘兮，纷容与而并驰，驾八龙之婉婉兮，载云旗之逶蛇。”释文讲：“此皆言心意御神气以行，游历上下，五官百节，皆为灵飞之状。并驰，神气合一也。”此段说小周天得药以后，前通、后通、气通、热通、一身通，以及八脉齐开的景象。

原文至此作了一个小结，通释解“骑胶葛以杂乱兮，斑曼衍而方行”两句说：“学仙之术，凡有数进，前云漱飞泉、怀琬琰、历南州者，乃调气以归魂而铃魄，所谓虎吸龙精也。”虎为元精代号，龙为元神代号，虎吸龙精，即精与神会，水火交合，这就是小周天阶段的成就，也就是丹法炼精化炁功夫的初步完成。这在丹经上称为炼三归二的过程。

以下进入内丹丹法第二阶段，即炼二归一的丹功。

(2) 炼炁化神（即龙吞虎髓、炼二归一）

这是作者叙见王子以后按照指示进入内炼第二步，称龙吞虎髓者，即炼炁（虎）化神（龙）之意，“吞”的意思就是互化，炼到只余元神。

此段于炼精化炁将成以后，有阳光三现信号，即以意（中五）领导元神（魂、河图为三木）、后天神（神、河图为二火）、元精（魄、河图为四金）、后天精（精、河图为一水），经过七日，内外药会合，丹母凝结，所以释文至此指出此即“万事毕”矣。万事毕即是说结丹准备工作已毕，下面则进入化神阶段了。

炼炁化神是将已经凝化之“大药”，炼成婴儿、成为阳神阶段。即不再作采药工夫，而专内炼元神。通释在解析“骑胶葛以杂乱兮，斑曼衍而方行”两句中后一句说：“自此以下，进用黄婆为媒，配龙子虎，故始于勾芒，终于玄冥。然后合三二一四于中五而万事毕也。意之为用，婵媛微至，不沈不掉，周游四宫，如列骑序班，从王雍容而游衍无方马。方行，始行也，意用方行，以黍米之丹，为大还之药，功之始也。”上面讲合三二一四于中五，即炼大丹过程，“中五”在河图中为意土的代号，“意用方行”，即以意为媒（黄婆），调和四方，使其互凝互化。“为大还之药，即还丹之功。按丹经去而复归谓之返，先天失落，今乃自外返于内自彼还于我曰还。”清丹师李涵虚云：“丹有三品，法有三乘；初乘以壬癸取药料，以玉液培之，称玉液还丹；中乘以玉液还丹之丹母，补足先天，化成圣胎，名曰七返还丹；上乘以婴儿炼为阳神，名曰九转大还丹，又名金液还丹。”《通释》中所称大还之药，即是指“丹母”而言。

丹法在得大药过关以后，即开始大周天功夫。大周天不循任督脉络循环，不经三关，而是用目光内视，氤氲于泥丸、尾闾、命门、腹脐之境，称三田反复，神炁往复于黄庭和下丹田之间，称为小鼎炉。

在转入采大药阶段，称为入环，亦称闭关。此时因精已化尽，只歇气静守，这就是大周天火候。丹经曰：“丹灶河车休砣砣，鹤胎龟息自绵绵。”钟离曰：“圣胎既凝，养以文火，安神定息，听其自然。”但潜气未尽，上下冲关，必有方法制伏之，此丹功称为阴极阳动。在其动时，必须丝毫不泄于外，所以行功者用木座堵塞肛门，用竹夹夹住鼻孔。《远游篇》叙此段丹功说：“撰余辔而正策兮，吾将过乎勾芒，历太皓以右转兮，前飞廉以启路，阳杲杲其未光兮，凌天地以径度，风伯为余先驱兮，氛埃辟而清凉，凤皇翼其承旗兮，遇蓐收乎西皇。”丹法在

人体方位，认为系一小天地，东方为背部，西方为腹部，南方为头部，北方为会阴穴^①。《通释》释过乎勾芒一段说：“勾芒，东方之神，太皓，东方帝也。右转，向西也……天地中宫天五地十之全体。自东而西，不复迟回，故曰径度，无劳用意也。蓐收，西方之神，西皇西帝也，言神复言帝者，天神合一也。此谓以东木之精注于西金，龙吞虎髓也（即炼炁化神，炼二归一）。始于以魄铃魂（即以水制火）而有功用，至此以魂映魄（以火熔金即以神合精而融结），如日映月，自然圆满。”

下文说：“时暖睫其矐莽兮，召玄武而奔属。”此玄武虽北方之神，但并非指方向，而是得药之景。这一章从“揽彗星以为旌兮，举斗柄以为麾”至“右雷公以为卫”皆言大药将成的境界。丹经记载这景象为：“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹭鸣，身涌鼻搐为得药六种信号。”“前飞廉以启路”的飞廉为风神，本段“左雨师以径侍兮”的雨师为雨神，雷公为雷神，都指全身震动的情况。“阳杲杲其未光兮”指眼吐金光而将出现；“风伯为余先驱兮”，是耳后风生之景象。此段总之是讲得大药行功过关的过程。

《通释》析此段说：“龙虎配合，真铅之气应之，从容指麾，如惊流波，氤氲倘恍，散于百脉，此刀圭入口之效。”文内所说真铅之气，即文内以玄武象征北方之水，水的代号与铅同，所以也称真铅（元精），此即指大还已成，得丹景象了。船山先生在《后愚鼓词刀圭入口》篇说：“汗浹石人喧木耳，真不二，蓬壶只在潇湘沚。”此即丹经所称：“六种震动发生，惊汗四溢，耳后风生，如《庄子》齐物论所称大木百围之窍穴，大块噫气之声也。”此时即大还已成、刀圭（金丹代称）入口，精已化炁，炁又化神，三宝中只余一“神”，这就完成合二而一阶段了。

大还已成，婴儿初就，阳神将出，犹未忍去，眷眷故国，抑志自弭。至此系命功已就，性功将圆，欲海无波，万念俱息，在丹功上则转入于温养阶段了。

按丹法理论，得丹以后，圣胎虽就，阳神未成，必须将未尽之余炁合神为炼，以成纯阳。此法有两个要点：一为四正沐浴，二为元神寂照。

炼炁化神时所称沐浴，和炼精化炁时的沐浴不同，是氤氲于四正之间，四正即北子、南午、东卯、西酉四个方向，都是炼炁化神的沐浴方位，与前者以卯酉为沐浴位置不同。此阶段的沐浴，即洗心涤虑的功夫，要用真炁熏蒸，《通释》解此功夫说：“神和而气应，神乃入气之中，而化气为神矣。”船山《后愚鼓词》于刀圭入口一词以后，即讲温养时以元神役后天呼吸之气催动人身先天潜气而熏蒸亦即二炁合神为炼的温养功夫。此熏蒸之功，即词中所称：“忒煞调和功用大，交无碍，菱花背面何分界。”二炁浑融凝结，即四正沐浴功夫。也就是入环得大药后温养的功夫，这在丹法进程中实为重要阶段。

本段所称元神寂照，即内观二田，成一虚境。在此阶段有元神之寂照以为二炁之主持，有二炁运行周流以为元神之助养，使胎神归于大定，此时观照脐轮虚境，寂照同功，即四正的境界以内，都是元神落处。所以《通释》中释南北方位时，在“指炎神而直驰兮，吾将往乎南疑

^① 丹经方位，以文王八卦方位为准，即离南坎北震东兑西。引申到人身方位则会阴为北，泥丸为南，背东腹西，一气升降。如以河图方位，则北一（下）南二（上），东三（左）西四（右）。《周易·说卦》：“震东方、离南方、坎北方、兑西方。”至于所指左右方向，皆设象明意，其实元气流转，在初级小乘阶段，主要随任督升降，实际是前降后升，称左右者，指图形及人身侧面像而言，不可拘执。所以船山先生说：“右转，向西也。”西即胸腹。《悟真篇》所称“悟其意则象捐”也。

……祝融戒而还衡兮，腾告鸾鸟迎宓妃”。二小段中指出南方位置在炼炁化神阶段是与炼精化炁不同，而是黄庭穴以上，注释说：“炎神、南方朱雀、真汞之精，则神是也，南疑神者，疑有疑无者也，荒忽寥廓之谓”；第二小段所指祝融、南方之神，谓真汞也。真汞为元神代号，此时元神寂照于中田，升降于中下二田之间，氤氲于四正方向之内，即指寂照功夫中真神之运用；注释进入下二小段“舒并节以驰骛兮，遑绝垠于寒门……历元冥以邪径兮，乘间维以反顾。”注释说：“寒门，北方气之府也；颛顼，北帝；增冰，至阴之积，后天之气也……元冥，北方之神，气之母也。”这是指已得药后炼养功夫，也指会阴穴及下丹田、包括脐下部分。

统观以上通释所注，说明此阶段专言南北范围铅气（宓妃）与汞气（祝融）会合，即绵密寂照所致，所以注者说：“祝融不往，宓妃自来，太和氤氲，歌舞妙丽。”此即丹经所指口诀曰：“金丹大道不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。”双眸，即观照之意。《阴符经》曰“机在目”，为什么丹机在目呢，这就是指绵密观照的功夫。王船山先生《后愚鼓词》“光透帘帟”一章后段说：“以我观他用处裂，从他观我眸中屑，不动丝毫堆里雪，通明穴，惺惺二六时中诀。”这就是指本阶段元神寂照、内视中田的功夫。“光照帘帟”不是仅言目现金光，也将帘帟比喻障目的阴神，目光喻纯阳的光辉，二六时即六阴时六阳时，内景通明，如白雪皑皑，发出晶光，所以以我观他，障碍全消，从用处即运神处裂开光隙；以他观我，这“他”指“彼家”即先天元神，未还时属他，已还时属我，成为我眸中显现之物，定观既久，盗得真汞真铅（元神元炁）而成圣胎，大还至此已经完成。因此后愚鼓词这一阙前段说：“盗道多言皆强说，只因未见成痴劣。”《阴符经》说：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗，三盗既宜，三才既安。”所以观照功夫就是盗机的过程，“机”即大丹的代称，如果这段功夫未完成，不盗取到大丹就不能得道，因此词中指出功夫不在多言，而是实践功夫的成就，这是很重要的事。

《通释》解“涉青云以汎滥兮，忽临睨夫旧乡，仆夫怀念心悲兮，边马顾而不行，思故旧以想象兮，长太息而掩涕”一段说：“大还已成，刀圭入口，将度世上升，不复游于人间，乃回顾故国，不忍即去，复抑志弭节，迟回于世。”此系讲屈子说得丹以后，丹功已成，本可进一步炼成阳神，但以怀念故乡，太息掩涕，于是又食息人间，修更高一段炼神还虚之术。

作者在释：“吾将往乎南疑”一段说：“既未遐举上升，栖迟人间，而修炼不辍，又复加进，龙虎既合，而不死之道得所以养太和而极变化者，则在调伏铅汞。盖魂魄本夫妻，则氤氲而拘精自易，吸精吞髓，虽无运用，而有密功，神至清而气至浊，有无不相为用，而氤氲无间，功用全无，自然凑合，乃保合大还之极致也。”这是讲大还以后，做“温养”功夫。但王船山先生尚觉发挥未深，又在下段释“寒门、增冰”句中说：“寒门，北方气之府也；增冰，至阴之积，后天之气也。神和而气应，神乃入气之中，而化为神矣。盖以后天气接先天气者，初时死汞之功（死汞即抑制元神不使飞扬）；以先天气化后天气者，深沦自然之极……自兹以往，唯一色真铅出入天根月窟，而龙虎婴儿，皆虚设之名矣。”此即出神入化温养灵胎之妙景，深沦自然，即神已大还，纯任天然，使其潜移默化，一得永得了。

《通释》释下一小段说：“历元冥以邪径兮，乘间维以反顾，召黔羸而见之兮，为余先乎平路。”此时不专守一处而在四正之间，所以称为四维。间，上下四方为六间，维，四隅为四维。“天地之间，一气而已。互古今，通上下，出入有无而常存者也。‘气化于神’，与天合一矣。

然仙者既已生而为人，而欲还于天，故必枉道回执天气以归之于己，乘天之动机盗其真铅（指元炁元精），反顾而自得。《阴符经》所谓天地人之盗，勿任天地盗己而已盗人，还丹之术，尽于此矣。”此段讲的是炼炁化神阶段的大周天温养火候丹功。清伍冲虚详论这一段炼法说：“大周天之火，不计爻象，固非有作；温温相续，又非全无。肖紫虚说：‘看时似有觅时无。’初则不着有无，终则全归大定。”所以船山先生在《通释》中解“为余先乎平路”说：“造化在我，乃以翱翔于四荒六合，而不自丧。”又解释“经营四荒兮，周流六漠，上至列缺兮降望大壑”一段说：“龙虎合铅汞，化至此而天元之气轻微杳忽，经营以无所经营，自然周流于上下四方无有窒碍矣。列缺电也，至者电之所至，亦至也，大壑海也，天地之气可至者，神气皆可至，而变在我也。”这都是指温养火候，在四正的方位中间，而其机在目，电为目的比喻，海为下丹田的比喻，即在功法中所称“目视中田夜守留，水火自交无上下”的意境，中田下田上下丹区，以一神寂照，而成纯阳，最后得到大还，婴儿将成就了。

(3) 炼神还虚

《远游》最后一段说：“下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天，视儵忽而无见兮，听惝恍而无闻，超无为以至清兮，与泰初而为邻。”注释曰：“化至阴为重阳，则下之峥嵘者销熔而无也；盗真铅于在己，则上之寥廓者，非此外之有天……无为者，天之所以为天，道之所以为道也；超之者，知其无为而盗之在己，则凡浊皆清，而形质亦为灵化，此重玄之旨，不执有，不堕无，虚无之所以异于寂灭者也。”这就是化一为无之功夫。“与泰初而为邻者，不急于冲举，乘元气，御飞龙而出入有无也。”泰初就是元始，即道家所称无极之意，此时由有为到无为，由有境到无境，由有返无，并非寂灭，而是灵化无方，可以化身亿万，可以无不圆通。《悟真篇》说：“万物芸芸各返根，返根复命即长存。”道德经所指返根复命的本旨，即是返还泰初的境地，出有人无灵通无碍，这就是炼神还虚之极致，炼到无神神亦无，就是“圆通何处不圆通”的大圆宝镜，这才是成道的最高境界。所以《通释》说：“视御乎儵忽，物本无象也，而何有见、听、察乎？惝恍本无声也，而何有闻？”就是此意。

五、结语

楚辞的研究者对《远游》一篇，聚讼纷纭，莫衷一是。王注洪补，虽有玄言，但仅提要钩玄，未加畅述。以后儒家注释则多认本篇为屈子忧国望治，眷怀故乡，未忍即去，托为游仙之作。甚至不肯认为辞中有黄老之言。迨清代王船山先生，虽继张载之绝学，亦旁及佛老之研讨。其哲嗣王敌叙先生行状中有：“于二氏之书，入其藏而采之。山中时著道冠、歌渔鼓。”盖其情采周咨，不限畛域。集中《愚鼓乐》二十六首，即中年炼养心得之纪录。迨至晚年，造诣更深，遂将丹功心得，发挥于《远游》注释之中。而其论证精详，步骤明晰，则实为发掘古代丹法之功臣。而经先生阐发以后，更可以说明内丹丹功周代已有系统功法，并证实汉魏伯阳《参同契》、宋张伯端《悟真篇》、白玉蟾《武夷集》等著作实系王乔以下的直系嫡传。所以我们认为屈子所受古丹法系统，实为古养生功法的宝贵遗产。

至于本文多采船山先生释注的原因^①系因他在《楚辞通释》中已加详解，无须再作补释。所应注意者则船山的学术文章自认为儒家正统，历史上亦认为理学名家。如侈谈金丹，似与平生不称；详言功法，亦恐有损令名。故注疏之间，难免含蓄，关键之处，多作隐喻，既阐发《远游》之幽微，亦回避与理学之矛盾。因此本文虽祖述先生注释，亦拟更加浅解，以探骊珠，所以以现代丹功之形式，来说明周代丹功之源流。亦拟以此证明在春秋末期《行气玉佩铭》功法之前，此种系统功法早已存在。

至于本文以古代养生诸法与现代功法相比，是否恰当，则仁者见仁，智者见智。本文只求有助于古代养生法之探求，供研究生命奥秘之资料，抛砖引玉，仅作测疏者之芹献而已。

^① 《船山遗书》金陵版，《楚辞通释》，第45页。

论《参同契》的内丹术*

萧汉明**

隋唐时期，注《契》着重于炉火服食（即外丹），宋以后则重在引内养性（即内丹）。其实《周易参同契》中二者并无偏废，上述偏向的形成，皆因时代风尚之变迁使然。炉火服食的兴起，始于寻找天然长生不老之药的连连落空；而引内养性的兴旺则因于炉火服食的不断失败。自引内养性之术兴起以后，由于其基本原理与中医气化论生理学相吻合，在实践中又获得了极大的成功，从而导致《参同契》声望的快速升温，并赢得了“万古丹经王”的桂冠。

《契》所阐述的人体生命模型及其引内养性之术，不仅是对先秦至两汉各个学派，特别是老庄道家、汉初黄老之学的调气养身理论与方法的总结，同时还广泛吸取了汉代易学、天文学、医学的成就，乃至道教和民间方士的修炼方法。因此，《契》的人体生命模型，不是一个孤立的闭塞的框架，而是融宇宙观、天人观在内的庞大而又复杂的思想体系的有机组成部分。《契》在探寻人体生命现象奥秘和阐发炼丹要义中，将古代人体生命科学推进到了系统化、模型化的新阶段。《契》所达到的这一成就，不仅在道教内部受到极大的推崇，而且受到后世许多思想家和医学家的关注与重视。直到今天，《契》所论及的人体生命模型，仍然还是一座人们力图超越的界碑。

一、人所禀躯，因气托初

《庄子·天地》云：“泰初有无，无有无名；一之所起，有一而未形，物得以生，谓之德；未形者有分，且然无间，谓之命；留动而生物，物成生理，谓之形；形体保神，各有仪则，谓之性。性修反德，德至同于初。同乃虚，虚乃大。合喙鸣，喙鸣合，与天地合。其合缙缙，若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺。”这段话是对老子道德之学的引申和发挥。所谓“泰初有无，无有无名”，正是“先天地生”的混沌之气，亦即是《道德经》的“道”。当这种混沌元气由弥漫状态汇聚而成一整体质时，无限的宇宙便被浓缩到一个有限的区间之内，到这种时候天地万物便有了相继发生的条件，但就这个整体质而言，它依然是无形可睹的，这就是《道德经》

* 本文原载《道韵》第6辑，2000年版，第18-43页。

** 萧汉明（1940-），湖北孝感人。现为武汉大学人文学院教授、博士生导师。

所说的“道生一”，亦即庄子的“一之所起，有一而未形”。作为这种整体的一，是一种动态的整体质，《道德经》所谓“周行而不殆”当属对此状况的描述。由于这一整体质的周行流动，天地万物得以相继生成，道家的自然观便由此进入到“德”的阶段。德者，得也，“物得以生”，是以“谓之德”。根据以上理解，所谓“道生一”或“一之所起”的“一”，既是“道”与“德”的中介阶段，亦因其无形而为“道”的特殊状况。因此，在有的道家著作中并不将这个特殊的“一”从“道”中剥离出来。如《管子·心术》谓：“虚而无形谓之道，化育万物谓之德。”由《道德经》开创的道德之学，从其自然观的意义上说，旨在说明现存世界究竟从何而来，因而属于宇宙发生论的范围。至于万物何以会出现千差万别的状况，以及这种千差万别的状况是否具有同一性，道德之学未能提供现存的答案。庄子的理论贡献是，在“德”的基础上进一步提出“命”与“性”这样一对范畴，力图解答道德之学未能解决的问题。“未形者有分，且然无间，谓之命”，谓任何物体在其形体尚未形成之前，组成该物体的基本要素即已存在于流动的整体质之中，各自都有一定的份额，混然相存，其间没有空隙可容其他因素杂于其中，对于后来生成的物而言，这些潜在要素的份额，便是该物从流动的整体质中所受的“命”。物生之后便有了自身之纹理，于是而有形体；形体可以起到固守精神的作用，而形神又各自具有自身的仪形特征，从而构成了万物的各自本性。所谓“留动而生物，物成生理，谓之形；形体保神，各有仪则，谓之性”，即此之谓。留，与流通假。由此可见，性乃万物受命而成。由于万物受命不同，因而形成了“各有仪则”亦即千差万别之性。《易·说卦》云：“穷理尽性以至于命。”此说将万物受命成性而后有万物之理的自然过程，通过逆推的方法解决对命的认识与把握问题。后来儒家据此认为人伦规范亦出于天命所受，从而使其伦理学具有了鲜明的先验色彩。从庄子的本意而言，他所注重的是人的本性修养应以返归于“德”为目标，而最高的德即是与泰初同一的境界，即所谓“性修反德，德至同于初”，如同鸟兽之鸣合于天籁，“若愚若昏”而“同乎大顺”。

庄子提出的性命之理，不仅丰富了道家的自然观，而且奠定了道家人性论的理论基础。万物千差万别之性既因受命不同而成，则当其各自经历了生长壮老已的过程而返归于命之后，则其有形时期的千差万别便统统不复存在，《道德经》谓之“归根曰命”。于此亦可见，庄子的性命之理与老聃之学并不相悖。《庄子·知北游》说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”“故曰：通天下一气耳。”人之生死，不过气之聚散。聚者气也，散者亦气也，故万物尽管千差万别，而气使之归于同一，“故为是举莛与楹，万与西施，恢恠憭怪，道通为一”（《庄子·齐物论》）。庄子对万物的差异性同一于气（或道）的论述在《庄子》一书中处处可见，乃至今人多误认为庄子抹杀差异性，提倡相对主义。庄子欣赏抹杀万物之差异，那都是有目共见的事实，然从“道”的视角观察，这些差异可以通之为一，是以“圣人故贵一”（《知北游》）。庄子的性命哲学有浓郁的相对性色彩，但却不可以归结为相对主义。庄子对差异的同一性的论述极大地丰富了中国古典哲学的思辨性，而且在自然观上使传统有气化论一一落于实处，为传统医学、内丹术奠定了生理学的理论基石。

隋代医家杨上善说：“太初之无，谓之道也。太极未形，物得以生，谓之德也。未形德者，有分且然无间，谓之命也。此命流动生物，物成生理，谓之形也。形体保神，各有所仪，谓之性也。是以血气精神，奉于一形之生，周于形体所仪之性，亦周有分无间之命。故命分流动成

形，体保神为性，形性久居为生者，皆血气之所奉也。”（《黄帝内经太素》卷第五）《黄帝内经》多处言及性命之理，而杨上善引庄子直接论叙人体生理，可谓溯其源而导其流矣。人类既得“此命流动”所生，则形神相合，以形保神，即为人体生理之性。而人体寓于宇宙之间，故与天地时空之阴阳升降息息相通。由此便逐渐形成了传统医学包括脏象系统以及经络腧穴系统在内的气化论生理学、六气致病论及三因致病论的病理学等。

魏伯阳《参同契》的“引内养性”理论亦以庄子性命之理为基石，因而与传统医学的气化论生理学完全相通。《契》中篇云：

将欲养性，延命却期，审思始末，当虑其先。人所禀躯，体本一无，元精流布，因气托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄；魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂；情主营外，恒为城郭。城郭完全，人物乃生，奚斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流；坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋，九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初，上善若水，清而无瑕。道之形象，真其难图，变而分布，各自独居。类如锥子，黑白相符，纵广一寸，以为始初。四支五藏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若饴。

“养性”“延命”，指通过养性的途径以延长人的生命。董德宁说：“性命者，有天赋之性，有气质之性；有分定之命，有形体之命。学道者当养其天赋之性，而定其分定之命；宜克其气质之性，而修其形体之命。是以性命为吾身之至宝，乃修道之枢纽也。今以丹道言之，性即神也，命即气也。”（《周易参同契正义》卷中）董德宁之说，于“性”之释已明显因循于宋代理学，至于“命”的两层涵义则含于两汉之旧。分定之命，指人命诞生之际所受的分定之阴阳二气精粗良莠多寡之质。就人类之大始而言，其所受之命来自天地阴阳二气之氤氲交感；就人类世代延续而言，其所受之命来自男女媾精之际。故道教称天地为真父母，而俗世之父母则称之为凡父母。至于有形体之命，乃既受之命的延续，后天五谷水土之气已杂于其中。所谓延命者，即延此有形体之命，使其通过修炼而回复到分定之初的境界，以达到除却死期而长生的目的。修炼的途径是养性，在先秦“性”的内涵相当于受命而成的有形体的生命（此就人之性而言），即有形体的命。经过儒家思孟学派的改造与充实，此“性”乃继天道之“善”而成，《易·系辞上》“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也”，于是而有“人性善”，而有仁义礼智四德起始之端。故孟子有以志帅气之论^①，而魏伯阳之“将欲养性，延命却期”与之合而不悖。

通过养性何以能够延命呢？这就不能不追溯到人体生命现象的起源及世代相续中每一个体生命的形成。“人所禀躯，体本一无，元精流布，因气托初。”无论就起源或相续而言，人体生命都是阴阳二气交感而成，这样养性延命之学便与传统医学走到一起，即都以气化论作为生理学的根基。《管子·水地》说：“人，水也。男女精气合而水流形。三月如胆，胆者咀。咀者何？曰五味。五味者何？曰五藏。酸主脾、咸主肺、辛主肾、苦主肝、甘主心。五藏已具而后生肉。脾生膈，肺生骨，肾生脑，肝生革，心生肉。五肉已具而后发为九窍。脾发为鼻，肝发

^① 《孟子·公孙丑上》云：“夫志，气之帅也。气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰：持其志，无暴其气。”

为目，肾发为耳，肺发为窍（按：此处疑脱“心发为口”四字）。五月为成，十月而生。”《水地》阐述人的胎孕过程，认为“男女精气合”之后，开始时呈液态，即所谓“水流形”，然后逐渐生成五脏、五肉、九窍而成人身。尽管其中五味、五脏、五肉、九窍的相关作用的对应项配置得十分紊乱，但在战国早中期之际这已经是相当了不起的医学成就。《水地》阐述的这个胎孕过程，不只是就世代相续意义而言，亦可理解为天地合气产生人类的过程。天地合气或“男女精气合”在先，“水流形”而生人在后。《水地》说“水为万物之本原”，仅限于地上有形物体的发生论而言，是古典宇宙衍化论中天地生万物这一阶段的特定命题，并未超出气化论的范围。就五行生成的次第而言，阴阳二气交感首先生成的是水，次火，次木，次金，次土，这在汉代是较为通行的解释，《水地》“男女精气合而水流形”可以视为此种解释之肇端。阴阳者，气也；五行者，阴阳交感所成之质也。液态乃精气交合最初所成之形质，对往后生成的五脏、五肉等固态形质而言，未尝不可以称之为“本原”。故《契》云：“男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初，上善若水，清而无瑕。”亦认为男女媾精之后首先生成的是水，因此与“体本一无”“因气托初”之说并不冲突抵牾。

“阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄；魂之与魄，互为室宅。”此言天地阴阳合气之前，亦即真父母阴阳合度，魂魄足以互为室宅之际的情形。月魄为阴神，积地之阴；日魂为阳神，积天之阳。阴阳交感，魂魄合一即生人。就俗父母而言，性处内而情营外，“城郭完全”者，指躯体康健而又男女情性相合，在这种情形下方才具备交合的条件，即所谓“奚斯之时，情合乾坤”。至于“乾动而直，气布精流；坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋，九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初”云云，对凡父母而言，属房中之事；对真父母而言，为天地阴阳交感之情。乾坤者，天地也，父母也。

“类如雏子，黑白相符，纵广一寸，以为始初。”此为既孕之后，胎儿初成之形。经过十个月的孕养，渐生“四肢五脏，筋骨乃俱”，至于降生，则“骨弱可卷，肉滑若饴”。《道德经》云：“抟气致柔，能婴孩乎？”由此可知，《契》之所以有此“审思始末”之举，动因显然出自对炼功境界的追求，这种境界便是返老还童，乃至柔弱如婴孩之状。

五代道士崔希范云：“神仙之学，不过修炼性命，返本还原而已。”（《人药镜序》）如何通过“修炼性命”，达到“返本还原”的目的呢？《参同契》总结了一套内视静养功法，并以“坎离相含育”“三五既和谐”的修炼模型进行了系统阐释。《契》所阐述的修炼次序大致可分为：炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚。以下依此次序逐一扼要敷陈。

二、“闭塞其兑，筑固灵株”

《灵枢·天年》云：“黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何立而为楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯，失神者死，得神者生也。”楯，栏槛之横木。《说文》段注云：“栏槛者，今之阑干是也，纵曰槛，横曰楯。”故楯，引申而有护卫之意。基，根基，基础。人生，以母之血为基，以父之精气为楯，“血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”（《灵枢·天年》）。神气者，乃人体生命的活动机制。神能御形，神安则血气有伦而不乱，故欲筑基则重在调神。

正是从传统医学这一基本原理出发，《契》视筑基为炼丹前必不可少的自身调理过程，目标是祛除病魔，补足亏损，养性敛神，使人身阴阳之动与天道阴阳之升降合节。以天道言之，“天地媾其精，日月相撝持，雄阳播玄施，雌阴化黄包，混沌相交接，权兴树根基，经营养鄞鄂，凝神以成躯”（《契》上篇）。天地媾精生人，通过阴阳混沌交接而树立始初之根基。陶素耜注云：“权与者，始初之义。”（《参同契脉望》上卷）盖古代作衡自权始，造车自舆始，故以权舆喻始初。拟之于《易》，则于复卦可见其义。《契》上篇云：“故《易》统天心，复卦建始初，长子继父体，因母立兆基。”复卦为一阳来复，以继乾父之体；下体震为长男，依上体坤母而立根基。此说实以《易》拟《灵枢·天年》之说而来，亦可见《契》直取医气化论生理学之证。至于炼丹准备阶段之筑基，《契》上篇云：

内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。

黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，乾立末可持，一者以掩蔽，世人莫知之。己，离中己土，为性根之所寄；养己，亦即炼己。内照，即内视。炼己在于修性养神，处安静虚无之境，无为无念，无私无欲，五贼不生。内照，即内视自身体内阴阳二气之升降运行。如此，则人身先天之炁如日月星三光，陆沉会合于下丹田，神（即“子珠”）因之而得以温养。俞琰曰：“兑，口也。灵株，坎宫也。闭塞其兑，则上不泄；筑固灵株，则下不漏。”（《周易参同契发挥》卷上）炼己之功，贵在守一。一者，神也。敛气于内，神不外驰，然炼功者往往忽略守神的重要，故《契》曰：“一者以掩蔽，世人莫知之。”清人朱元育曰：“知中则知窍，知一则知窍中之妙。知窍中之妙，便知本来祖性，便知守中抱一是养性第一步工夫。”（《参同契阐幽》）故守一是立干，干立则末可持，炼己方可有成，于是便觉一气流通，和顺适中而英华外发，此即《契》所谓“黄中渐通理，润泽达肌肤”^①。

在炼己阶段，《契》还强调人体阴阳之动静必须与天道阴阳之升降相吻合。《契》云：

日辰为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳；秋冬当外用，自午讫戌亥。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（上篇）。

动静有常，奉其绳墨，四时顺宜，与气相得。刚柔断矣，不相涉入，五行守界，不妄盈缩（中篇）。

一日十二辰。当子夜之时，一阳来复，经丑、寅、卯、辰而至于巳，阳渐积以至于鼎盛。人之阴阳，自子至卯静卧以受阳积；辰时日出，阳已盛，起而作，振发阳气以应昼。当午之时，一阴下起，经未、申、酉、戌而至于亥，阴渐积以至于鼎盛。人之阴阳，自午至酉，阳渐退，然尚与昼相应；至于戌时日入，阴盛阳衰，人宜静卧，蓄阳以御阴，从而与夜相应。辰时不起，天道阳气已盛，而人体阴气未退；戌时不卧，天道阴气已盛，而人体阳气不蓄，皆失动静于早晚，违日辰有常之期度。此乃就日辰安排作息而言，筑基者当慎之。就一年之阴阳升降而言，子、丑、寅为春三月，卯、辰、巳为夏三月，午、未、申为秋三月，酉、戌、亥为冬三月（此取夏正，周正建寅，殷正建丑，三代不一）。“春夏据内体，从子到辰巳”，春夏阳升，

^① 《易·文言·坤》云：“君子黄中通理，正位居体，美在其中；而畅于四支，发于事业，美之至也！”《契》之言由此引出。

人采之以据体内。“秋冬当外用，自午讫戌亥”，秋冬阴积，人当蓄阳以外拒阴。故春夏宜早起以采阳，秋冬宜早卧以拒阴。如此“动静有常，奉其绳墨”，即可做到“四时顺宜，与气相得”。仁义、喜怒、赏罚云云者，皆以喻阴阳而已。运人身之五行，应天道之四时，以合符节，形神乃安，筑基可成矣。

三、“五金之主，北方河车”

筑基的功夫主要在于炼己调神与培养良好的作息习惯，所费时间长短因人而异，少则百日，多则一年。筑基完成之后，即可进入运转河车阶段。《契》上篇云：“知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基，水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车。”这段话之本意为对铅的描述，属炉火服食之事。宋以后的内丹家多从运气之进火解，其说亦可圆通。由于以运转河车形容此一运气过程形象逼真，故采之以为说。运转河车的运气特征与日月循环交替运行于天空之象相仿，故又称此功法为小周天功法。就人身之精气神三大要素而言，精为阴，气为阳，神为阴阳之会的产物，亦有以神为独立于精气之外的具有灵明之性的特质解，由于运转河车或小周天功法只解决精与气亦即阴与阳之交媾，故又有称此功法为炼精化气者。上述诸说皆为宋以后内丹家的说法，就内丹术而言，此一功法尚属其初级阶段。

气在人体内的运行是无形可睹的，因而直接进行描述并使读者能够理解，显然是一件十分困难的事情。为此，《契》以月相纳甲与五行数图建构成一个功能模型，从而使无以察睹的运气过程具备了模型提供的形象性。从总体上说，这个模型可以称之为“坎离相含育”“三五既和谐”内丹修炼模型；而就内丹修炼的阶段而言，不同阶段的运作程序则互有差别。

《契》对模型的静态结构是这样描述的：

坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终，青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功（上篇）。

肝青为父，肺白为母，肾黑为子，心赤为女，脾黄为祖，子五行始，三物一家，都归戊己（中篇）。

八卦纳甲：乾纳甲壬、坤纳乙癸、震纳庚、巽纳辛、坎纳戊、离纳己、艮纳丙、兑纳丁。又坎为月，离为日，故云：“坎戊月精，离己日光。”“日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤。”月本无光，因受日照而于一月之内有新芽、上弦、月望、下弦、晦朔之象，其体并无亏折损伤。月相现于四方之象（含北方晦朔）之不同，皆因月受日光所施而成，故云“皆禀中宫，戊己之功”，这是就天象言。至于人身，以五行配之，则为肝木、肺金、肾水、心火、脾土，正是河图内圈的生数方位（见图一）。这是一个静态的人体五脏模型。贵在“阴阳互含”“三五与一”。《契》



图一 三五与一图

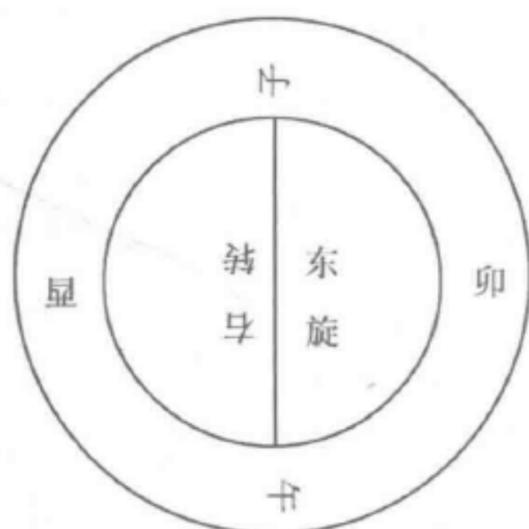
中篇云：“物无阴阳，违天背原，牝雏鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连，三五不交，刚柔离分。”所谓“三五不交”，指图中之一、四，二、三，与中五没有相交。一四为肾肺，二

三为心肝，中五为脾，故“三五不交”，实指五脏之气未能形成一种和谐的整体质。为了解决这种刚柔离分的状态，《契》以这一静态模型为框架，首先要求完成炼丹前的筑基准备，然后施行第一阶段的动态运作，即进行小周天训练。

小周天功法的起始运作为引一进四。运气之法，起于北方会阴，沿督脉路径而上，通三关（尾闾、夹脊、玉枕），至于泥丸，为运转河车。此法为引肾水之气上合肺金之气。黑者肾水，数一；右旋合肺金，金白数四，故称为引一进四。气感为“若有若无”，“乍沉乍浮”（《契》上篇）。套用炉火服食法之术语，此一运作称为进火。

小周天功法的第二步运作为炼二归三。炼二归三前，需将引一进四之气在泥丸宫盘旋转聚，以便与心火之气相会，然后沿任脉下入丹田，与肝木之气聚合。心赤数二，肝青数三，故称炼二归三。以炉火喻之，此一运作为退符。退符毕，即为采药归炉。

上述两步往返进行，如同日往则月来，月往则日来，周天运行不息，是以号称小周天。之所以能够如此运作，全赖中五戊己脾土。脾主意，所谓“戊己之功”，即指意念导引在全过程中起着决定性的作用。从模型方位言，北子、南午、东卯、西酉。内气从子右转至午，过西酉白虎；由午东旋至子，过东卯苍龙。《契》中篇云：“子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相衔咽，咀嚼相吞。”内气的右转东旋，存于后天之气的一呼一吸之中。右转时吸，东旋进呼，故云“龙呼于虎，虎吸龙精”（见图二）。龙虎两相饮食，即为阴阳互含，一四、二三、中五三者合而为一（此即“三五与一”），五脏之气因而合为一整体质。《鼎器歌》云：“首尾武，中间文。”说的是炉火抽添之事，喻之于内丹，则河车起于北方肾水为首，止于南方心火为尾。起动时意念转强，止住时控制转气于泥丸（道教称此为“沐浴”），此为“首尾武”。河车走督脉，缓缓而升，此为“中间文”。小周天功法的关键在于以意领气，因此筑基阶段的炼己好坏，决定了右转东旋的成败。



图二 右转东旋图

四、子午数合三，戊己数称五

小周天功法炼到一定火候，便可进入下一阶段的训练。所谓一定火候，指内气在督脉任脉的运行无所阻滞，许多炼功者往往自感小周天已通，好像很容易便能完成，实则一年内能通小周天者人数甚少。衡量的标志是，偶染小恙者（如风寒、感冒等）以小周天功法运气三至五分钟即愈，此可视为小周天功法小成，至于大成者抗病能力更强，若辅以适当动功，则有过人之精力。小周天功法炼成后，便可进入大还丹境界，即将前此阶段采而归炉之药通过温养凝化为婴孩。道教称此为炼炁化神的大周天功法，《契》称之为“两孔穴法”。《契》云：

子午数合三，戊己数称五；三五既和谐，八石正纲纪；呼吸相含育，伫息为夫妇（上篇）。

推演五行数，较约而不繁；举水以激火，奄然灭光明；日月相薄蚀，常在晦朔间。水

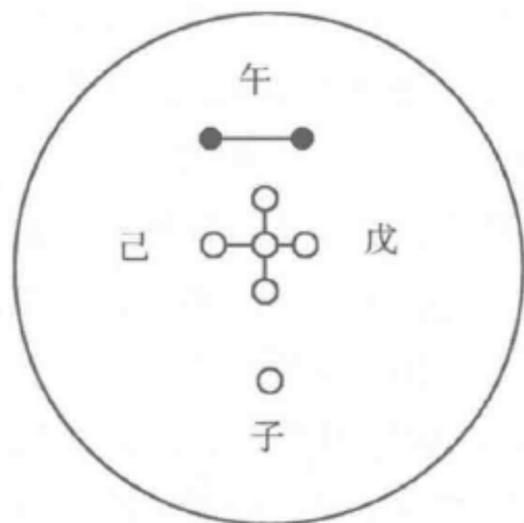
盛坎侵阳，火衰离昼昏；阴阳相饮食，交感道自然（上篇）。

阳失其契，阴侵其明；晦朔薄蚀，奄冒相包；阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋；雌雄错杂，以类相求（中篇）。

阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸！阴阳配日月，水火为效征（中篇）。

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须（上篇）。

大周天功法不走任督二脉，而是内视内气氤氲于泥丸、腹脐、尾闾之间。河图模型中，为北一、南二、戊己五一条直线（见图三）。“子午数合三”者，谓子北数一，午南数二，合而为三；中央戊己数五，三与五并之为八。一水二火五土，三者合一，阴阳储息为夫妇，故云“八石正纲纪”。由于此功法运内气于泥丸尾闾之间，则子在北可以之南，午在南可以之北，颠倒相就，故《契》又云：“子南午北，互为纲纪。”（中篇）此犹天道阴阳之上下升降浮沉，“天地之雌雄，徘徊子与午”（下篇），“二气玄且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸”。正是从这个意义上说，大周天功夫又称为活子午法。



图三 三五和谐图

从坎离之取意而言，这一功法又被称为“两孔穴法”。子水为坎，肾中之炁；午火为离，心中元神。坎中有土曰戊，离中有土曰己；戊专坎之门，己值离之户。《黄庭经》云：“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”戊己，日月出入之门户者，在人身为主意之脾土。脾土之用，炼一归二，水火相攻，子午媒合，其中过或不及，全仗意土调平，如此则可称为“三性既合会，本性共宗祖”。三性合会者，谓坎离会于戊己，如日月沉沦于晦朔，水火既济以温养子婴（即内丹），于是而大丹有成。所谓“上德”“下德”云云者，即言此坎离相交之情态。上德，为离，为心火，元神所居，静待坎水来交，故“无为”；下德，为坎，为肾水，元气所存（此气为肺金所生，故有“金气亦相须”之说），上升以交离，故有所为而“其用不休”。下闭则元气已上升，故称“无”；上闭则坎离合会而产子婴，故称“有”。故所谓“两孔穴法”，即言坎离两用之窍妙，老子所谓“玄牝之门”，此之谓乎？

大周天功法主要通过内气上下氤氲之法炼小周天功法采而归炉之药，使之成丹。如同晦朔之际，日月俱归戊己，“月晦日相包，藏隐其垣郭，沉沦于洞虚”，当此之时，“阴阳相饮食”，至“朔旦受日符”，一钩新月问世，在人体为大丹初成。在此期间，若出现阴阳失调，在天为日月之蚀，所谓“举水以激火，奄然灭光，日月相薄蚀，常在晦朔间，水盛坎侵阳，火衰离昼昏”，指阴侵阳出现日蚀，这是就天象言，被视为不正常状况。拟之于人，“故男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以铃魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符”（《契》中篇）。说的虽是房中，实乃指炼丹过程中应注意把握阴阳适度，进退合时，以避免阴侵阳所造成的灾难发生。肾水、心火、脾土，关键靠脾土意念调平胜负，方可使“三性既合会，本性共宗祖”。

五、委志归虚无，无念以为常

这是炼内丹的最高阶段，即炼神还虚阶段。《契》中篇云：

耳目口三宝，闭塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。离气内荣卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜容寝以润，骨节益坚强，辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云两行，淫淫若春泽，液液像解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，芸锄宿濡秽，细微得条畅。浊者清之路，昏久则昭明。

这一阶段，从功法的外表看，似乎又回复到筑基阶段，故云“反者道之验”。反者，返也。人之内三宝为精、气、神，外三宝为耳、目、口。拟之《易》卦，则坎为耳、离为目、兑为口。外三宝“闭塞勿发扬”，即坎不用听，离不外视，兑不以谈，内视营卫二气在体内（即“规中”）浮游与周流不息。外三宝闭塞，则内三宝不外泄。再加上杜绝房事，无思无念，意无须领气，亦不可纵横驰骋，一旦达到寢寐时形神相抱，觉醒时静待阳存阴亡，体内阴邪便可辟除，正阳可得以确立。因这一功法须在大周天功法有成之后，即通过“抟气致柔”（《道德经》语）而成婴孩态之后，故云“弱者德之柄”。练此功法，初时往往昏昏然，一切皆在恍惚之间，属正常现象，故当此之时，不必惊诧，更不可中途而废。“浊者清之路，昏久则昭明”，这是《契》在关键时刻给人们的提醒。

俞琰云：“盖一年处室，夜以继日，功夫不辍，自然效验显发。其和气周匝于一身，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，淫淫然若春水之满四泽，液液然像河冰之将欲释，往来上下，百脉冲融，被于谷中，畅于四肢，拍拍满怀都是春，而其状如微醉也……学者到此境界，切不可放倒。”（《周易参同契发挥》卷中）此时放倒，则前功尽弃矣，岂不可惜。《契》云：

含精养神，通德三光，津溢腠理，筋骨致坚。众邪辟除，正气常存，累积长久，化形成仙（下篇）。

大意与前引五言句同，但仙学味变浓了。祛阴立阳，化形成仙，然后“依托丘山，循游寥廓”，“百世一下，遨游人间”（《契》下篇，实为《五相类》后序）。实现长生久视，正是道教苦苦追求的人生理想。动机与效果，科学与谬误，直到这里才发生疑义。但诚挚的追求者依然有人在，他们将此视为是一个大胆地通达彼岸世界的长征，是一个进入多维空间的真实的实验，若非如此，则道教息矣。

《庄子·刻意》云：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。若夫不刻意而高……不导引而寿，无不忘也，无不有也。澹然无极，而众美从之。此天地之道，圣人之德也。”吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申等，皆为战国时期甚为流行的养生之术，庄生以为有刻意求功之嫌。他所追求的是澹泊自守，不通过刻意导引而同样可致长寿的目标。这样做看起来容易，实则难度较上述诸术大得多，主要体现在养神上。《刻意》云：

夫恬澹寂寞，虚无无为，此天地之平而道德之质也。

圣人休休焉则平易矣，平易则恬澹矣。平易恬澹，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

圣人之生也天行，其死也物化，静而与阴同德，动而与阳同波。不为福先，不为祸始，感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，循天之理，故无天灾，无物累，无人非，无鬼责。其生若浮，其死若休。不思虑，不豫谋，光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧，其神纯粹，其魂不罢，虚无恬澹，乃合天德。

纯粹而不杂，精一而不变，澹而无为，动而以天行，以养神之道也。

魏伯阳关于炼养的最后境界，实有取于庄生之说。所不同的是，在庄生直修此养神之道即可，而在魏伯阳则须经过筑基、小周天、大周天等多层功法，循序渐进，最后方可进入这一养神之道的修炼。魏伯阳在前几阶段关于养己调神的要求尚在导引领气的范围之内，只有到炼神还虚阶段才与庄生的养神之道相合。而炼神还虚阶段是通达神仙之途的最后冲刺，由此亦可见魏伯阳对《庄子·刻意》篇的重视。

魏伯阳有关引内养性之术主要源于道家。其中除炼神还虚阶段有取于《庄子·刻意》外，其炼精化炁即小周天功法似有取于屈原《远游》，大周天功法亦即炼炁化神似有取于《道德经》的“抟气致柔”之术。故其于《五相类》后序云：“黄老用究，较而可御。”“引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身，抱一无舍，可以长存。”（《契》下篇）至于道教内部流行的一些并非出自黄老之学的功法，魏伯阳是一概加以排斥的。如《契》上篇云：

是非历藏法，内视有所思；履斗步罡宿，六甲次日辰。阴道压九一，浊乱弄元胞；食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休，身体日疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祠，鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期，遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖道失枢机，诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都，明者省厥旨，旷然知所由。

上述如阖目内视，历五脏以存思之法；步履北斗以取天罡之正炁，按次日辰而祭六甲之法；或习房中之术，以九浅一深为火候，欲采阴以补阳，玩弄戕贼本来胞胎；或习辟谷之术，忍饥食气，致使肠胃虚鸣，耗损身中正气而吸取外邪；或终日打坐，昼夜不寐，晦朔之日亦不休歇，导致百脉沸驰，身体日疲，神情恍惚；或信鬼神道而以立坛祭祀为功，妄想心成，梦寐亦见，心欢意悦，以为得道。此六者皆为旁门小法，类此者千条万余，举措皆与黄老之道相违背，其结果必然适得其反，“遽以天命死，腐露其形骸”。魏伯阳排斥旁门小法，旨在倡导黄老自然之道，即让“明者省厥旨，旷然知所由”。

《参同契》的引内养性之术，从内容上说与道家的性命之理以及顺应自然之说相吻合，而其有关人体生命模型的建构以及运气程序（即火候抽添）的描述则采用的是《周易》卦爻之象与河图五行生数图式。故《契》文中多次出现的数只是象的转换，本身并不具备什么数学的意义，不含丝毫的定量分析，因而谈不上是对人体能量流的数学描述。《契》的人体生命模型的价值，在于它揭示了人体生命现象与天地阴阳或整个自然界的相似性和合节律性，反映了人类在征服衰老过程中所取得的卓越成就。如果说中医经络腧穴系统已经对人体生物场的网状结构

进行了令人惊叹不已的描述，那么《契》则抓住这个系统中总督阴阳的任督二脉，作为调平人体阴阳的入手契机。由此可见，无论是中医或养生家，都把经络腧穴系统看做是人体生命中最高层次的调控系统。如果某一天我们能够以一种最新的科学成就的基础上，创造出一个全新的生命模型，并且具有精确的数学描述，那么内丹术的精进或许会为人类文明带来意想不到的奇迹。



刘知古的《日月玄枢论》*

强 昱

一、刘知古的生平历史

开启对《周易参同契》研究新风的是隋代苏元朗，继踵而起的是唐人刘知古。在刘知古之前的李淳风、袁天纲、王勃、王远知等，也曾经有易学著作，由于他们的著作散佚殆尽，因而已不能知悉其是否对《周易参同契》有所评论。真正使《周易参同契》走向内丹思想方向的则是刘知古的《日月玄枢论》（《全唐文》卷三三四），这部作品进一步确定了苏元朗的“归神丹于心炼”的内丹思想。刘知古的传记除载于《历世真仙体道通鉴》之外，《三洞群仙录》为节录本，但其最早的出处应是《道门通教必用集》。《必用集》成书于南宋，资料来源当为前代的文献。

刘知古，字先玄，沛人，中山靖王远孙。上世官临邛，遂家焉。母吴氏，感异梦而生。明慧秀正，不喜名利，惟事于道。出家，隶太清观，受三洞经箓。至于八公宝章，三洞宝箓，丹经脉诀之旨，出生入死之道，罔不洞晓。睿宗召问道业，称旨，特加崇锡。后还山。开元中，复召为民蠲疫，真人视色代脉，布气除疴，民赖以安，十有八九。上宠锡，不受，乞归蜀。

以居第为大千秋观，上亲书额，李邕文其碑。后因天长节，改为天长观。复议别营修，或（当作忽）有客至，授以黄白术，虽飞辇连构，颇极壮丽，所费万计，未始资于人。工毕，客复至，约于东阳伏牛山。既至其下，有古观葺而居之。行三奔九道之要十年，忽室中有光，产丹芝一茎，扣之，作金石声。忽梦神人谓曰，后山滴泉之下，石中有金鱼，跨之可以升天矣。非此芝，扣石不可致。后访之，以芝扣石，如风雷之震，巨石迸裂，得金鱼。长三尺许，乘空飞腾，云雾旋拥而去。

真人尝为母荐福，置九幽灯，金箓白筒，式至今遵用。幽冥利益，讵可量哉？又有《日月玄枢》《指迷歌》行于世。圣宋宣和中，改为仙隐观，在成都北城内。

《历代真仙体道通鉴》有多处不同于本传，其一是给出了知古为靖王十二世孙，其二称曾祖英以下皆为显宦，其三记载知古少年事较详，其四明确指出知古在高宗龙朔中出家，其五言

* 本文原载《中国道教》2002年第2期，第22-26页。

睿宗赞词为本传所无，其六天宝十九年诏知古兼内史，其七述知古兄因好儒弟好释，设三教像，张说赞叹并为《三教铭》，其八所述得神人相助事更曲折而富戏剧性。由此来看，这两者都是同一来源，惟不称知古曾为绵州昌明县令，则知《道枢》（卷二十六）所言为传闻。

由上述记载可知，刘知古生于世宦家庭，不仅精通医术，有“视色代脉”之能，且擅外丹黄白术，而斋醮科仪才是他为皇室敬重的真正原因，非仅以内丹知名于世。但他的师承却不明了，无师自通恐不可能，大概师辈名声不显，遂使后人神乎其技。知古知遇于高宗、睿宗及玄宗三朝，推究其生卒年，若龙朔中（611-663）出家时为十五至二十岁之间，则当生于太宗贞观末年，至开元十九年（731）已八十余，其后在伏牛山又修道十年，则已逾九十，故其卒年大致可知在天宝初期（742-745），或其有百岁之寿。

历史发展的实际情况与史料所载大相径庭，使知古千载留名是《日月玄枢论》这部包含了内丹学思想的重要作品，这不禁使我们怀疑古人记录的真实性。当然，换一角度来看待这一问题，也许不像我们想的那样严重，曾有过这样一个人，且的确是他写了《日月玄枢论》，生活在大唐王朝最兴旺发达的时期，可能已足够了。

二、《日月玄枢论》的结构

《日月玄枢论》（包括《进日月玄枢论表》）全文不足四千字，但讨论了十分丰富的问题。从其行文可看出分为四大部分，第一说明神仙之道在于还丹而非别的东西。第二辨析《周易参同契》的传授及思想主题。第三，重点解释《周易参同契》的主要概念术语的含义，由此确定《周易参同契》所言者乃神气相依的内丹修炼。最后指出《日月玄枢论》本《周易参同契》立论，而对外丹修炼的处境和不足提出批评。

刘知古并不绝对排斥外丹，他所反对的是把《周易参同契》以外丹来解释。他认为，《参同契》三卷只有同一主题，众多的符号概念，无非是在不同的方面，对鼎炉、药物、火候予以多层次的剖析。所以他说：“此经篇章虽异，旨趣皆同。莫不以乾坤为鼎，天地之道成焉；坎离为药，南北之位分焉；龙虎为名，东西之界列焉；若论火候，定生成，莫不循卦节应钟律，消息合刑赏。”鼎炉、药物与火候为内丹学的基本结构模型，它对应于人体的内在生理系统与功能，如果仅是对人的生理结构与功能进行论述，这是医学而非道教的修炼，如果局限于如何修，这是技术性的工作而非理论阐释。因此，刘知古将《周易参同契》定位于一种形上的探讨，后人的其他议论皆脱离了这一宗旨。“夫《参同契》者，参考三才之理。叙其符契而已，非为因三卷而得参同也。所以《五相类》者，盖论还丹之道，与五行之理相类也。所以本经云，参考三才，又云，推演五行。即此所见设题之本旨也。”这就是说，天地人三才具有存在的一致性，而内丹修炼又与金木水火土五行的相互生克关系相类比。正因为本体意义的统一，才可说人体小宇宙与天地大宇宙是对应的存在。而还丹之道类似于五行间的生克，这是还丹具有现实操作性的前提条件。相符与相类，构成了内丹修炼的逻辑基础。正因为是相符与相类的关系，所以不能拘执固定于爻象，原则的确定性与操作的灵活性统一《周易参同契》的各个方面。

刘知古通过《日月玄枢论》将《周易参同契》的思想，概括为形上的三才相符之理与形下

的五行相类两个相互依存的层次，从而沟通了以往道教理论与实践互不统属的缺陷。就此意义而言，刘知古在一定程度上，较重玄学及当时其他道教理论家，具有更强烈的改革道教思想使理论与实践相统一的认识。

三、概念释义

龙虎在内丹学中为基本概念之一，但关于这一对概念的错误认识亦数不胜数。刘知古指出，龙为日，为流珠，虎为月，为黄芽。这两者不是对立的存在，因为“此二物者，日月精气，咸有变化之理”，因此可以相互转化。日月的精华具有本质的一致，当这两者发生转化时，是指“变丹砂为水银，自阳返阴也。水银复为丹砂，自阴返阳也。故流珠丹亦名火青丹。变黑铅为黄丹，自阴返阳也。化黄丹为黑铅，自阳返阴也，二物谓之阴，倏然而为阳矣，谓之阳，忽然而成阴矣。互为夫妇，更为父母。此盖阴阳感激而成，虽圣贤莫测所以”。由于借助外丹概念表达内丹思想，实际上有许多内部尚不易了解。外丹的丹砂变为水银，意指自阳返阴，就将《周易参同契》原有的外丹黄白之术，进行了彻底的转换。黄丹变为黑铅的自阳返阴，对应于丹砂变为水银的自阴返阳，逻辑关系上说明了万物的变化，具有内在的统一性。万事万物生灭变化，都不脱离阴阳的范围，都必须在一定的尺度内展开，“变化之理”则说明事物的变化具有规律性，是不以人的意志为转移的客观存在。丹道修炼之所以可能，正是对此变化之理的把握。无限的宇宙决定了人的认识不可能穷尽世界的一切奥秘，连圣人也不例外。

《周易参同契》对同一概念有诸多的异名，刘知古认为龙虎为日月，为夫妇，为父母，为母子，为阴阳，关键看其居于何种时空关系下。作为对立的统一体，从本源上说，日月是天地精华的体现者，“日月者，天生玄女，地长黄男是也。虎者金也，龙者汞也，金汞相抱，得自然性，服食之者，岂不神哉？”故而龙虎之象征意义仅是取其变化与躁烈的性质，实质上是阴阳之气，但此阴阳之气因所处环境不同，相互之间发生转化。变化的机理和条件，是因为“人所禀躯，元精云布，因气托初，阴阳为度”。有了人的存在，所以“魂魄随起，乃有精神矣”。且“一阴一阳而为水火，火以水为夫，水以火为妻，其道自成于戊己。夫万物莫不终始于土，功用莫逃于水火阴阳”。何以说“其道成于戊己”，这源自传统的五行学说。“夫水位北方，卦主坎，坎主六戊，戊即土也。火位南方，卦主离，离主六己，己亦土也。真人之意，唯以戊己之气而为土，非以土地而为土也。此坎戊月精离己日光之义也。”即是四、九、二与三、五、七以及八、一、六三组数字，与巽、离、坤、震、中宫、兑、艮、坎、乾匹配，因为离属南，所以为火，喻日，坎属北方，所以为水，喻月，而中宫为土，生化始于坎一，依次运行于坤二、震三、巽四、中五、乾六、兑七、艮八，终于离九。这一运行又与干支结合，从而赋予了宇宙生化的具体时空意义。一般而言，一即太一或太乙，汉代人以为它是阴阳的总和，金木水火土五行是阴阳分化的具体表现形式，而五行间的相互生克关系取决于阴阳的消长，汉代人又将其与人体的五脏六腑对应起来，这样就把宇宙生化与人体的气息消长理解为同一的结构。所谓的“万物莫不终始于土，功用莫逃于水火阴阳”，正是对此的概括总结。

当然，因为炼丹的需要，特别是《周易参同契》本身的龙虎铅汞概念的运用，决定了在以这一概念表达反应的过程时的基本框架，其中龙虎是属性，而铅汞为实体，结丹就在于对铅汞

的制伏和调控。“夫金能生水，水亦能生金，水能生金者，则铅中出黄芽，是其性也。”当说金能生水时是指顺化，而水能生金是逆转，能够顺逆相应，源自其固有的性质。刘知古引《五金诀》加以说明：“铅能制汞，汞能伏金，金汞成形，故名制伏。此一理也。”伏有多种含义，张觉人指出，产品形成为伏，又指对某物的制伏，还指加热的一次或几次的过程。此处伏即制伏之意。铅汞是对丹砂的提炼，其机制是：“夫木能生火，火亦能生木者，则丹砂中出汞，亦是其性。所谓木者，木受太阳之气，化为流珠，太阳者日也。日出于东，会合刑德之气，顺乎卯酉。出入乾坤，徘徊子午。以天地为雌雄，以阴阳为父母。故左名为龙，右名为虎。经曰，汞日为流珠，青龙与之俱。理在于此。”结构与功能二者不可分割，但最根本的还是“以天地为雌雄，以阴阳为父母”这一句话。易学中的金木水火土都不是实指，故日为阳，为木，为东，为左，为丹砂而可出汞，月为阴，为金，为西，为黑铅而可化为黄芽。还丹法象天地，变化的周期与日月的晦明相同，德为生长，刑为减退，进退又与一日的阴阳消长协调，方位为乾坤，进退的时间在子午。而左右龙虎则又指阴阳之气消长时的不同表现，这也即雌雄的不同。

夫妻父子在还丹中也有确定的意义。夫妻指阴阳水火铅汞的相互依赖，而父子言其决定与被决定的作用。刘知古辨明了社会中对铅汞转化的误解，他认为，“黄芽虽出于铅，实非铅也。以非铅为药，而为正矣”。只有这样，才是经文“黄芽不是铅，不离铅中作”的真实所指。明白了这一点然后才可理解龙虎究竟为何，龙虎其实就是经文中所说的“终始自相因”，具体地说，“此谓制汞以类，合类故名，于终始相因之义也”，意谓不存在孤立的纯阴纯阳状态。由于生化在没有达到临界点时不会发生转化，其关系处于相对稳定的环节，父子就是指居于主导地位的一方对于居于服从地位的一方的控制作用，故言“人伦之正也”。亦犹“火性销金，金伐木荣者，还丹之感也”。相类相感在丹道理论中，从来不可能脱离，必须同时存在。

四、火候正惑

火候的重要是不言自明的。刘知古认为，“若论火候，定生成，莫不循卦节应钟律，消息合刑赏。故黄钟气至，即阳生于复，渐历临泰，至巳而阳爻数终。蕤宾气至，即阴生于姤，渐历遯否，至亥而阴爻数穷，如循环未始有极期。六合三才，四时五行之理备矣”。黄钟为古十二音律之一，声音最洪亮，而仲冬气至，则黄钟之律应。因此，所谓黄钟气至是指仲冬时节，阴达极盛而阳衰退，但阳没有彻底消亡。以卦象表示为复，阴在阳上，阴五阳一，即一阳来复之意。临卦则阴四阳二，阳气渐长，泰则阴三阳三，处于最稳定的平衡阶段，至巳阴消而阳达极盛，所以说“阳爻数终”。以下则正与之相反，宇宙的运行就是这样无穷无尽。

火候法象的正是宇宙的循环往复的阴阳消长，正如宇宙的洪炉陶冶万物一样。刘知古不绝对排斥外丹，而强调“论长生之术，必在保养服食，内外兼资，方始有望。若独任一端，徒亦不免虚劳耳”。这种认识，是唐代较为普遍的观点。因此，火候之论，是兼内外而言的。但两者不是并列的存在，内丹修炼地位更突出。刘知古明确指出：“夫鼎者所以鼎其鼎也，药者所以药其药也，岂容非类哉！”既然鼎药同源，则明药不在鼎外，所谓鼎药亦即阴阳之气，因为人体乃阴阳之气的凝聚，是相类原则的表现之一。而还丹是炼阳销阴的过程，“夫还丹起于阳生，终于阴极者，阳伏于下，阴在于上。假令有所生者，必待阴衰之后，水旺之时也。向者自

复观卦弥历十月，铅黄既谢，丹道将成。子生母胞，不相涉入。阳消阴息，金胜水衰。魂魄相安，刚柔合体。然后设阴炉于上，张炎火于下”。阴衰水旺是其中的关键，水旺表明火候正足，从力量对比看是阴衰。经过十月的冶炼，合丹将成。在这一时期，尚须促成其转化，实现金丹的最终成功。

在经文中，已指明了这一点。“举水以激火，奄然灭光明。”又说：“阴阳相饮食，交感道自然。”刘知古评价云：“斯乃顺时合宜，与气相得之理也。”其真实含义是：“以金丹久为火化，形气乾虚，欲使受其阴津，以润肌骨。盖妙尽于此矣。”据此，刘知古批评了种种社会上流行的炼制外丹的方法，并加以总结说：“世有不知道者，谓五金是金银铜铁锡也，八石是雄硫砒礞胆会青磁也。殊不知子午以成三，戊己自为五，是以八石之名，得阴阳之数，此还丹之道备矣。所以前辈道流云，不用二青及四黄，河车自有五神光。经云九还七返，八归六居。此义隐，非久通玄者，莫得论焉。”误解总是同无知相联系的，刘知古批判了世俗的荒唐可笑，具体指明了“八归六居”的含义。

刘知古指出，“夫金生数四成数九，木生数二成数七，此三者皆本生之气相合，故名返还六居者，水生数一成数六，金本生水，水不得与金合居，然自谓之六居。天地左转，日月右行，俯而视之，则金能生水木能生火。仰而观之，水返生金，火返生木，子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名，此之谓也。故知天道不隐，人自迷之。今谓《日月玄枢》者，亦取此也。盖世上学者，茫茫漠漠，竟驰于金石，即无消息之见，复无明师可道，则利在于黄白之术，得不妄动，动则终败也”。火候之论在内丹学中具体的规定，与有关理论原则的论述，同还丹的过程是同一的存在，《周易参同契》的隐语的运用，有其苦衷。既不得不使之能够流传，又不能泄露天机，如果明白了隐语的真实所指，一切将真相大白。上述的隐语依然不出九宫的范围，是五行生克顺逆的又一种表达，天地左转是指天地的运行以顺时针方向转动，日月右行是指日月从东方升起，在西方落下，从天地的运转看，依次为金水木火，因其为顺行，所以是相生的关系。换一角度观察则为水金火木的顺序，这种顺逆分隔的界限以子午两个时段为标志，表示阴阳二者的消长，以卯酉来揭示相互转化的具体期限，法象天地就是通过这种对天道的依存加以实现，这就是修炼的实质所在。在《进日月玄枢论表》中，刘知古自称，“臣自幼年，与道合虚，情性守一，颇历岁月。至于留心药物，向此二纪，意谓无出《周易参同契》。但能寻究此书，即自见其道”。对于《周易参同契》的成就给予了极高的评价，“且道之至秘者，莫过还丹，还丹之近验者，必先龙虎，龙虎所自出者，莫若《参同契》”。故而著《日月玄枢论》一卷，“虽不尽露真诠，而亦颇闻玄要”，使《参同契》的真理性认识为更多的人所了解。《日月玄枢论》在内丹学的发展史上，具有重要的地位。由于简化了《周易参同契》的概念体系，使其药物、鼎炉、火候突出出来，并使炼丹所依据的阴阳五行学说的理论与炼丹的实践紧密结合在一起。

在《周易参同契》中，有三种方法表示火候的消长进退，都可以说明一月的炼丹运火过程。以一月为周期，则一月可分为六十个昼夜，以六十卦与之相配，来说明白昼黑夜的用火。是为六十卦纳甲说。以月亮的一次盈亏为周期，以八卦中的坎离二卦代表日月，其余代表月亮的盈亏过程，使丹道修炼与之相应。是为八卦纳甲说。以十二消息表示一年或一月阴阳二气的消长循环，并与天干、十二律结合，来反映炼丹过程的具体时段与基本成果。是为十二消息卦

说。《日月玄枢论》较为重视后两种，而对六十卦纳甲说没有太多的关心，但后世的丹道修炼特别强调的“坎离匡郭”，在《日月玄枢论》中，同样没有十分突出的地位。这进一步说明初期的内丹修炼，对人体的生理节律与天地日月运行变化的联系，没有深切的体验，因而还没有形成像后世内丹学那样严格而明确的时间规定。

唐代初年关于内修的时间规定，除刘知古的《日月玄枢论》这一系统外，还有稍早于刘知古的孙思邈在《太清存神炼气铭》中提出的“五时七候”说，“五时七候”说在内容上不及《周易参同契》所论具体，但对《坐忘论》等重要作品产生了影响。造成这种差别的原因，当主要是理论与实践的脱节，在《周易参同契》中是理论优先，《周易参同契》成书其时，未必在实践中清醒地认识到这些问题。而孙思邈等则将实践中的经验予以总结，从理论上提升传统的胎息等修炼方法在超凡入圣过程中的价值意义。这是适可相互补充的内容，似乎在北宋的张伯端那里合流了。

五、《日月玄枢论》的历史地位

就易学本身的意义而言，火候论是对易学中的象数之学的继承发展。道教同象数始终具有不解之缘，这一倾向在道教的早期史中已十分彰著，就是在魏晋玄学席卷天下时，道教也没有降低自己对象数学的极度偏爱。而内外丹的火候论，使易学的象数学具有更多的科学成分，在象数学悠久的传统中，道教扮演了极其重要的角色，易数与道教的关系问题，作为易学史中不可缺少的部分，值得研究者深入考虑。

刘知古的丹道理论有其前辈的基础，除青霞子苏元朗，还有元阳子。金正耀通过对各种文献资料的推论排比，见于道藏中的《金碧五相类参同契》署名阴长生注，实为初唐元阳子自注^①。又《日月玄枢论》曰：“又有玄光先生者，不知何代人也，睹《日月混元经》。”据朱越利、卢国龙考证，道藏中的《太上日月混元经》与《还丹金液百问诀》作者，当为盛唐前后的李光玄同一人^②。若此则道教易学的兴起，是具有同一思想意识的作者群共同推进的。然而元阳子之注，主旨在外丹，以内丹观念诠释《周易参同契》，《日月玄枢论》依然具有不可替代的意义。这就是说，如果要真正追寻内丹学的缘起，刘知古的《日月玄枢论》是极为重要的向导和路标，将道教追求肉体成仙长生不死引向以心炼神丹，突出了精神自觉的意义和价值，《日月玄枢论》起到了巩固并加深这一新型学说的作用。对当时的道教先知们而言，容纳旧有的思想成果于易学体系中，如重玄学与胎息等，使之趋于合理严密，而不会改变其基本的结构模型。因此说，实践的具体修持进入到这一理论框架内，与逻辑的分析同一，都需要相对较长的时间才能实现，最终达到理论指导实践的目的。在唐代，外丹的地位不因渐兴的内丹降低，正说明内丹尚未真正对实践修持像后世那样，施加其影响。

《日月玄枢论》的不足也是显而易见的。以成熟的内丹学来衡量对照，在《日月玄枢论》

^① 金正耀：《道教与炼丹术论》，宗教文化出版社2001年版，第95页。

^② 卢国龙《道教易学论略》等，并见陈鼓应主编：《道家文化研究》第十一辑，三联书店1997年版。朱越利的考证，见卢文所引。

中，没有对丹田的论述，也没有内丹学中最基本的要素精气神的任何说明，虽然在道教徒的实际修炼中一定比理论表述中反映的具体，但可以想象这种具体性也有相当的局限。且有关内丹修炼火候的数量关系没有确定，这无疑真实地反映了内丹学初期的实际状态。

钟吕内丹思想与《周易参同契》关系试析*

谢正强**

钟离权和吕洞宾，是道教内丹史上的两个关键人物。从宋元的南宗、北宗到明清的东派、西派，都自称得钟吕之真传，奉钟吕为教主。所以，钟吕内丹派也可以说是宋元以来的道教内丹派。本文的钟吕内丹派指的是狭义的钟吕内丹派，即钟离权—吕洞宾—施肩吾这一内丹传承系统。关于他们的生平事迹，历来真伪混杂，附会很多。卿希泰主编的《中国道教史》中对此有详细考证，认为二人生活在五代宋初，与高道陈抟也有来往^①。就著作来说，钟离权有《秘传正阳真人灵宝毕法》存于今《道藏》^②，吕洞宾著有《沁园春丹词》，及曾慥《道枢》收录之《肘后三成篇》《九真玉书篇》等^③。宋初又有华阳子施肩吾，为吕洞宾弟子，著有《钟吕传道集》《西山群仙会真记》《华阳真人秘诀》等，并传钟吕内丹道典籍《灵宝毕法》^④。

钟吕著作中以《灵宝毕法》《钟吕传道集》《西山群仙会真记》对内丹的论述最为详备。在这些著述中，钟吕系统地建构和阐述了一个通过人体生命炼丹来实现长生成仙的信仰实践体系，包括《钟吕传道集》的“十八论”和《灵宝毕法》的“小乘安乐延年法四门、中乘长生不死法三门、大乘超凡入圣法三门”等等。本文则着重探讨钟吕内丹对《周易参同契》思想的融摄和改造。

* 本文原载《宗教学研究》2003年第3期，第100-104页。

** 谢正强（1975-），四川大学道教与宗教文化研究所博士生。

① 卿希泰主编：《中国道教史》卷二，四川人民出版社1996年版，第735-744页。

② 《通志略》《遂初堂书目》均著录有《钟离授吕公灵宝毕法十卷》，今《道藏》本为三卷十篇，当为此书。另外，《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年3月影印版）第4册收有《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”，与北宋以来张伯端、陈楠一系的金丹派南宗对存思导引希图结丹的批评相类似，而与《灵宝毕法》的丹法明显不同，恐非钟离权所作。元俞琰《席上腐谈》称王鼎作《破迷歌》。王鼎，宋真宗时人，《破迷正道歌》或为王鼎所作。

③ 参看丁培仁：《北宋内丹道述略》，《上海道教》1991年第3期。

④ 参看丁培仁：《华阳子施肩吾的丹道思想》，《社会科学研究》1990年第4期。

《周易参同契》简称《参同契》，通常认为是东汉魏伯阳所作^①。就其内容来看，既讲外丹，也取证于内修。《参同契》主张炼丹是对天地造化的模拟，援易入丹为其特色。唐代外丹大盛，《参同契》的理论也得以流行，同时这一理论也很快为道教内修所采纳，成为五代宋初兴起的内丹道的理论基础。

钟吕对魏伯阳及《参同契》非常推崇，首先表现在其诗文之中。如钟离权谓：“大道安能以语通，伯阳假易作《参同》，后人不识神仙喻，妄执筌蹄便下工。”^②吕洞宾云：“那个仙经述此方，《参同》《大易》显阴阳，须穷取，莫颠狂，会者名高道自昌。”^③在《灵宝毕法》《钟吕传道集》等著作中，钟吕并没有直接引用《参同契》中的原文，但细察钟吕内丹理论，如天道观、药物论、火候说等等，则无处不有《参同契》的影子。钟吕对《参同契》的援引，已经完全摆脱了隋唐以来内外丹兼宗、语焉不详的旧模式，而从内丹生理观的角度，对之加以诠释和改造。

一、天道观和药物论

《参同契》的天道观，是以乾坤坎离四卦构建了一个天地宇宙模型：“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡廓，运毂正轴。”彭晓注云：“乾坤立而阴阳行乎其中矣。”^④乾为天轻清在上，坤为地重浊在下，阳升阴降，二者如何能交合而生万物呢？《参同契》以“坎离为用”来加以解释：

易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲。^⑤

坎离为乾坤之二用，即坎离变化于天地之间，乾坤之阴阳得以交合。《易·系辞上》以“刚柔相摩，八卦相荡”来描述天地万物的产生和变易，但《参同契》更强调坎离二卦的作用，认为天地间阴阳互藏，又升降交合，万物才得以生生不息，长久坚固^⑥。

钟吕论天地生成之理，讲“体用不出于阴阳，造化皆因于交媾”^⑦。“天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者阳也。地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者阴也。阳升阴降，互相交合，乾坤作用，不失于道，而起道有时，见功有日。”^⑧《灵宝毕法》解释说：

天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千

① 此说见于王明《周易参同契考证》、任继愈主编《中国道教史》、卿希泰主编《中国道教史》等。但孟乃昌《〈周易参同契〉考辩》（上海古籍出版社1993年8月第1版）以翔实的资料证明《参同契》非一人所作，并推断其中四言、五言、骚体、鼎器歌可能分属四个作者。萧汉明、郭东升《〈周易参同契〉研究》（上海文化出版社2001年）在孟的基础上又有更深入的研究。

② 《道藏》，第22册，第942页。文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年3月影印本，下同。

③ 《吕祖志》，《道藏》第36册，第487页。

④ 《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第133页。

⑤ 同上书，第134页。

⑥ 《参同契》中说：“乾刚坤柔，配合相包，阳禀阴受，雌雄相须，须以造化，精气乃舒。”“阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。”也有阴阳互藏之意。

⑦ 《修真十书》，《道藏》第4册，第659页。

⑧ 同上。

里，气质不能相交。天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。^①

“负阴”“抱阳”见于《道德经》第四十二章，原文是“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。”钟吕以之解释为天地间阴阳升降与互藏。就卦象来看，阳负阴、阴抱阳可看作坎、离二卦，这是钟吕结合《道德经》对《参同契》“坎离二用”的进一步阐发。

按照道教天人同构的思路，《参同契》的天道观被钟吕用来解释人的生命活动。《灵宝毕法》云：“人同天地。以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。”^②这样，《参同契》中乾坤坎离四卦构建的天地宇宙模型就被改造成了人体内的“心肾气液循环系统”。《钟吕传道集》认为人出生之后，“元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液還元，上下往复，若无亏损，自可延年”^③。元阳为人体内维持人生命存在的物质，“堂堂六尺之躯，皆属阴也，所有者一点元阳而已”^④。因为元阳的作用而产生真气真液，在人体脏腑之间往来不绝。普通人因为“六欲七情，耗散元阳，走失真气”^⑤，体内之真气真液日渐耗散，故而日渐衰老。而修丹之士通过对天机造化的把握，“时候无差，抽添有度”，就可以维持气液在心肾之间的交合循环，避免这种损耗，“若造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事”^⑥。

体内的真气真液，即是钟吕内丹修炼的药物。受传统医学脏腑五行说的影响，钟吕认为“肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土”。并提出，五行相生，“生者为母，受生者为子”；五行相克，“克者为夫，受克者为妻”^⑦。木生火，水生木，故肝为心之母，肾之子；火克金，金生水，故肺为心之妻，肾之母。“肝本心之母，肾之子，传导其肾气以至于心。肺本心之妻，肾之母，传导其心液以至于肾。”^⑧体内气液升降的规律是“液行夫妇，气行子母”^⑨，即真气上升的路线是肾→肝→心，真液下降的路线是心→肺→肾。钟吕将《参同契》的龙虎药物论从内丹生理学的角度进行诠释，《钟吕传道集》曰：

肝，阳也，而在阴位之中。所以肾气传肝气，气行子母，以水生木，肾气足而肝气生。肝气既生，以绝肾之余阴，而纯阳之气上升也。且肺阴也，而在阳位之中。所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金，心液到而肺液生。肺液既生，以绝心之余阳，而纯阴之液下降。肝属阳以绝肾之余阴，是知气过肝时，既为纯阳。纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。以其肺属阴以绝心之余阳，是知液到肺时，即为纯阴。纯阴液中负载正阳

① 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第350页。

② 同上书，第351页。

③ 《修真十书》，《道藏》第4册，第659页。

④ 同上书，第674页。

⑤ 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第351页。

⑥ 《修真十书》，《道藏》第4册，第659页。

⑦ 同上书，第663页。

⑧ 同上书，第664页。

⑨ 同上书，第665页。

之气，杳冥不见，名曰阴虎也。^①

《会真记》进一步解释说：

龙本东方甲乙之物，而出于火中者，心液之上正阳之气也，则曰阳龙出自离宫，虎乃西方庚辛之物，而生于水中者，肾气之中真一之水也，则曰阴虎生于坎位。然而龙是阳物，升举自在，而在水中，乃阴中之阳，故比心液之上正阳之气也，虎是阴物，奔驰自在，而居陆地，乃阳中之阴，故比肾气之中真一之水也。^②

龙虎之说为《参同契》阴阳互藏思想在内炼药物方面的具体运用。龙属木，是“阴中之阳”，是“心液之上正阳之气”；虎属金，是“阳中之阴”，是“肾气之中真一之水”。龙生离宫，虎生坎位，此即《太白真人歌》“五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生”^③之义。《人药镜》之龙虎说亦同此义，《会真记》云：“吕公曰：‘因看崔公人药镜，令人心地转分明。阳龙言向离中出，阴虎还于坎上生。二物会时为道本，五方行尽得丹名。修真上士知如此，定跨赤龙归玉京。’《人药镜》曰：‘肾中生气，气中暗藏真一之水，名曰阴虎；心中生液，液中暗藏正阳之气，名曰阳龙。’”^④修丹之道，即是“传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，互相顾恋，日得黍米之大。百日无差药力全。二百日圣胞坚，三百日胎仙完。形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药，永镇下田。留形住世，浩劫长生，所谓陆地神仙”^⑤。

二、火候说

火候说为内丹道的又一关键。道教以《参同契》为代表，认为修丹火候须符合天地间阴阳造化之时序。钟吕从天人同构的思想出发，认为内丹修炼就是对天地阴阳升降、日月交合的效法，“始也法效天机，明阴阳升降之理，使真水真火，合而为一，炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生，以气养神，使神不散，五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛”^⑥。钟吕指出：“天地之阴阳升降，一年一交合；日月之精华往来，一月一交合；人之气液，一昼夜一交合。”^⑦如果“不知交合之时，又无采取之法，损时又不解补，益时又不解收，阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴”，就只有“虚过时光，而端坐候死”^⑧。

对于天地之间的阳升阴降，钟吕说：

天地不离于数，数终于一岁。阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳升，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽，夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽。冬至阴太

① 《修真十书》，《道藏》第4册，第666页。

② 《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第426页。

③ 同上书，第435页。

④ 《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第435页。

⑤ 《修真十书》，《道藏》第4册，第666页。

⑥ 同上书，第661页。

⑦ 同上。

⑧ 同上书，第662页。

极而一阳生，升降如前，上下终始。^①

《灵宝毕法》说“一岁者四时八节二十四气”^②，四时指春夏秋冬，八节指立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、冬至、夏至。天地之间阴阳升降规律也应用于人体气液升降：

人同天地……子午之时，比夏至冬至之节。卯酉之时，比春分秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦。时比八节，子时肾中气生，卯时气到肝；肝为阳，其气旺。阳升以入阳位，其春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也。午时心中液生，酉时液到肺，肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，日月循环，无损无亏，自可延年。^③

《灵宝毕法》以八卦配八节，并配以一日中八时，来推算阴阳升降之节序。这可以算是其特色。具体来说，即坎卦配冬至，子时；离卦配夏至，午时；震卦配春分，卯时；兑卦配秋分，酉时；艮卦配立春，丑、寅时；巽卦配立夏，辰、巳时；坤卦配立秋，未、申时；乾卦配立冬，戌、亥时。这一说法来自于京房的卦气说^④。与《参同契》十二消息卦、月体纳甲相比，算不上丹道火候说的主流。但《参同契》深受汉易学影响，其中有云：“青龙处房六舍，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。”^⑤也谈到了震配春，兑配秋，与《灵宝毕法》有相通之处。

就《灵宝毕法》对八节火候的运用来看，当是顺应天时做相应的功法。其《匹配阴阳第一》认为，比之于人，子时液盛阳升，午时气盛阴降，如果不注意保养，最易耗散，故有匹配气液相生之法：“是为卯之时，气自肾生，液自心降，相争乎上下，故闭气则液分两停过时，于是乎得真一矣，真一者，真水也。此何道也？积气生液，积液生气，气中之液随液而降，液中之气随气而生，气液相生者也，行之一年夺功。”^⑥《聚散水火第二》认为：“一年之中，立春比一日之时，艮卦也，肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难生也；一年之中，立冬比一日之时，乾卦也，心液下入，将欲还原，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，阴阳不和，阳微阴多，故病多。”^⑦所以当艮卦气微应当养气，乾卦气散应当聚气，所以“日出当用艮卦之时”，咽津摩面，手足递互伸缩，又称“小炼形”；“日入当用乾卦之时”，咽气搐外肾，纳心火于下，收膀胱之气于内，又称“太一含真气”^⑧。

《参同契》的月体纳甲法也为钟吕丹道火候说所采用。即所谓“日月运转，在天地之外，比肘后飞金晶之事也，日月交合，比进火加减之法也”^⑨。钟吕说：

① 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第352页。

② 同上书，第350页。

③ 同上书，第351页。

④ 参看朱伯崑《易学哲学史》卷一《八卦卦气图》，华夏出版社1995年版，第143页。

⑤ 《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第154页。

⑥ 《道枢·灵宝篇》，《道藏》第20册，第840-841页。此不见于《秘传正阳真人灵宝毕法》，或许曾慥依据的是另一更古的本子。

⑦ 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第352页。

⑧ 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第351页。类似的思路还见于《交媾龙虎第三》和《烧炼丹药第四》。

⑨ 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第355页。

月之出没，不同于日。载魄于西，受魂于东，光照于夜，而魂藏于昼。积日累时，或出或没，自西而东。其始也魄中生魂，壮若弯弓，初夜而光照于西。其次也魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南。其次魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东。其次也魂中生魄，壮如缺镜，初昼而魂藏于西。其次也魂中魄半，时应下弦，初昼而魂藏于南。其次魂中魄满，与日相背，初昼而魂藏于东，此月之出没以分昼夜也。^①

《参同契》之月体纳甲说见于“三日出为爽，震受庚西方”一段，以震、兑、乾、巽、艮、坤六卦，配月亮盈亏的过程，并纳以干支，配四方，以描述一月阴阳之消长，钟吕上面的说法几乎与之完全一致。钟吕进一步以日月交会之度论河车抽添之理：

河车者，起于北方真水之中，肾藏真气，真气所生之正气，乃曰河车。河车作用，古今罕闻，真仙秘而不可说者也。如乾再索坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精，阳既索于阴，阳反负阴而还位。所过者艮、震、巽，以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车。搬阴入于阳官，及乎坤再索乾而生离，离本火也，火乃阳之精，阴既索于阳，阴反抱阳而还位，所过者坤、兑、乾，以阴索阳，因阳取阳，搬运入坎，承阴而生，是此河车。^②

《参同契》中说：“五金之主，北方河车。”^③ 阴长生注：“河车者，五金之精，即铅之异名。”^④ 彭晓注：“河车者，水火也，谓水火二气，运生五行也。”^⑤ 钟吕以河车喻内炼药物之搬运。《会真记》说：“北方正气号河车，车谓运载物于陆地，往来无穷。而曰河车者，取意于人身之内，万阴之中，有一点元阳上升，薰蒸其胞络，上升元气。自肾气传肝气，肝气传心气，心气传肺气，肺气传肾气，而曰小河车也。肘后飞金晶，自尾间穴起，从下关过中关，中关过上关；自上田至中田，中田至下田，而曰大河车也。”^⑥ 上文中的艮、震、巽、坤、兑、乾为月体纳甲六卦，钟吕用来表示肘后飞金晶药物抽添搬运之火候。钟吕内丹火候说与《参同契》的关系以此最为显著。

《灵宝毕法》还提到了朝屯暮蒙：“故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳为屈而未伸之义，其在我者养而伸之，勿以耗散，暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义，其在我者昧而明之，勿以走失。”^⑦ 朝屯暮蒙见于《参同契》，原文为：“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。”^⑧ 意思是说，早上起为屯卦用事，傍晚后为蒙卦用事，昼夜各一卦用事。次日则为需讼用事，以后按卦序顺序，到第三十日，为既济和未济用事，朝为既济，暮为未济。乾坤坎离之外的六十卦，如此周而复始循环。《灵宝毕法》的说法只取朝屯暮蒙喻聚养元气，未提及其他卦，但其渊源明显是《参同契》。

① 《修真十书》，《道藏》第4册，第660页。

② 同上书，第671页。

③ 《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第138页。

④ 《周易参同契》，《道藏》第20册，第74页。

⑤ 《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第138页。

⑥ 《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第426页。

⑦ 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第352页。

⑧ 《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第133页。

钟吕内丹理论体系的建立,是中国道教传统内丹学走向成熟的重要标志。它秉承道教传统的“天人合一”修炼思想,并吸收隋唐以来外丹理论广为应用的《参同契》天道观、药物论、火候说,同时对钟吕以前的各种内修方术作了批判总结和创造性发展,为后世内丹学的繁荣奠定了理论基础。钟吕之后,内丹成为道教练养方术的主流,“内丹家均以钟吕为祖”^①。

^① 王沐:《内丹养生功法指要》,东方出版社1990年版,第123页。

《悟真篇》的丹道渊源*

卢国龙**

本文站在道教思想史的角度探讨《悟真篇》的“丹道”渊源，所关注的问题是《悟真篇》对于前人理论的批判、继承和进一步阐发，至于“丹法”“丹术”，非所究心焉。但由于道教中历来流传张伯端经过刘海蟾得传钟吕金丹术的说法，以为《悟真篇》之所以高明、之所以成为内丹的经典著作，乃得益于独特的秘传私授。这个传说，大约流行于元代丹法大倡之后，它在道教史上，似乎具有对不同内丹流派进行文化整合的意义，以见诸派同气连理，从而引发某种文化情感；但另一方面，传说也遮蔽了《悟真篇》以创造性诠释推动道教思想发展的真相，所以不得不略作甄辨。

站在学术求真的立场上来看，所谓张伯端经过刘海蟾得传钟吕金丹术，其实是一个假问题。对于这个假问题，也许无须多费笔墨进行考证辨伪。据《悟真篇自序》说，作者曾于熙宁二年（1069）在成都“感真人授金丹药物、火候之诀”，诗中又有“梦谒西华到九天，真人授我指玄篇”之句。这两处文字，其一是以精诚感通神仙，传授方诀，按内丹法，所谓“授金丹药物、火候之诀”，非实授其物，只是修丹之方法节度而已；另一处则干脆说是“梦谒”，也就是神游仙府以求道。此外没有直接的资料涉言《悟真篇》之传承。而感通神仙和“梦谒”，只是立言的方便法门，本不足为据，所以，《悟真篇》丹道是否真有某个特殊的传授渊源尚且可疑，至于将其所感通的神仙指实为刘海蟾，更是空穴来风。其说大抵肇因于南宋末李简易《玉溪子丹经指要》所表列的《混元仙派之图》，此前注解《悟真篇》诸家，皆不知此传授之事。而从李简易所列图表看，也还没有明确地将张伯端指实为刘海蟾弟子，只是将他们划分为两代人。与刘海蟾同代六人中，仅刘氏有所传授，与张伯端同代六人中，则有刘氏弟子马自然。所以，准确地叙述这个图表，是说上代人刘海蟾曾传授丹道，马自然为其下代，而张伯端则与马自然为同代人。此外没有别的意思。但由于图表本身的模糊或者不很明确，乃成为后人指虚为实的一点端绪，如元道士赵道一所编《历世真仙体道通鉴》卷四九《张用成》，即称“晚传混元之道而未备，孜孜访问，遍历四方。宋神宗熙宁二年……遂遇刘海蟾，授金液还丹火候之

* 本文原载《道韵》第六辑，2000年，第201-212页。

** 卢国龙，中国社会科学院世界宗教研究所研究员，著有《中国重玄学》《道教哲学》等书多种，并发表论文数十篇。

诀”。赵氏此书，每传必有所据，至于这段刘海蟾传道张伯端的故事，或许是以《悟真篇自序》及李简易图表为依据，糅合而成。称张伯端“传混元之道”，便是曾采摭《混元仙派之图》的痕迹，而将张伯端所感通的真人指实为刘海蟾，也许是出于对李简易图表的误解。

由以上简略的辨伪，可知张伯端经刘海蟾得传钟吕金丹术云云，是因误解而引出的假问题。去伪可以存真，可以彰显出另一个真问题，即《悟真篇》产生的历史文化渊源及其推阐丹道理论的思想方法。这个问题大概属于诠释学层面的，不同于历史考据，但从中也能寻绎出道教之思想文化取得历史发展的内在机制。概括而言，《悟真篇》是对《参同契》流系之丹道理论的总结，其中包括批判精神和建设意识两个方面。所谓批判精神，是道教对自身的思想文化进行清整所必然具有的态度，对于各种修炼方术之杂乱而无归旨，尤其能发挥破沉滞的作用；所谓建设意识，是道教发掘传统文化的价值资源，以推阐符合时代精神之新义的必然追求，道教义理的自我更新和发展，就在此追求之中。

先看批判的一方面。《悟真篇自序》说：

仆幼亲善道，涉猎三教之书，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。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗论契，皆云日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女，能成金液还丹。终不言真铅真汞是何物色，不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典教，妄行笺注，乖讹万状。不唯紊乱仙经，抑亦惑误后学。

这段自述，至少清晰地表达了两点意思：第一，作者张伯端长期以来阅读了大量的内丹著作，对古往今来各家各派的利弊得失，深有所察；第二，所读内丹著作的通弊，是千篇一律地重复使用各种譬喻的老套，牵强附会，衍述甚繁而理旨不明。由此而导致的结果，是巫术思维因内丹法的流传而滋生漫衍，如张伯端批评说：“今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞。不识浮沉，宁分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎？”由于巫术的比附性思维方式，必然导致理论上的诞谬，它在修炼实践中诳误学者的地方，是不能就“药物”所指及其与“火候”的关系问题启示一个正确的致思方向。

历史地看，张伯端所指陈的内丹通弊，是内丹道经过长期流变并且广泛流传所形成的。自隋唐时内丹之说出，各种修炼杂术悉皆附会其事，于是出现以语义模糊的相同譬喻指谓各种不同方术的现象，如同样说抽坎填离，可以有神气相交、心肾相通、房中御女、咽液回津、还精补脑、存想交媾等等指意。这些衍衍，本来就出于对《参同契》辞义古奥而隐晦的附会或猜测，由之积弊而成“紊乱仙经”的现象，也就不足为怪，其中的某些方术，甚至不免污浊，深为人所诟病。在张伯端《悟真篇》之前，已有《真人高象先金丹歌》传世，其中对内丹流弊的针砭，可与《悟真篇》互证。如说：

返精内视为团空，肺下强名太一宫。先想神炉峙乎内，次存真火炎其中。常当半夜子时起，采日月华投鼎里。妄将津液号金精，漱下丹田作神水。白云冲妙符希夷，脱胎十月生婴儿。劳神疲思良可叹，往往容色先人衰（中略）。何事千歧并万路，埋没真詮无觅处。高象先是宋真、仁宗时人，与范仲淹同学于戚同文。戚氏虽为一代儒学宗师，但人格风范可追

陶弘景，所以门弟子追号之正素先生，以与陶氏贞白先生相拟^①。这一派学术，似与内丹道有所牵连，高象先《金丹歌》，尤其登堂入奥，屡见宋以后丹家称引，它对宋以后内丹发展的重要影响，是扫落杂术而彰显《参同契》之丹道，将《参同契》推尊为“万古丹中王”，即始见于此歌。又有《古神仙身事歌》，从文意看亦宋人所作。歌中同样针砭内丹法的各种流弊，同样推尊《参同契》，并且意识到对于《参同契》有一个如何理解的问题。如说：

古今学者玩《参同》，旨趣元中显异同。不识本源真旨趣，此书到老的朦胧。谓之内，说炉说鼎还似解；谓之外，无质生质还难会。《参同》意旨本分明，不遇师传终自昧。

结合于道教史来看，隋唐五代时，研习《参同契》蔚然成风，衍述甚繁。这一方面推动了内丹理论的发展，另一方面也引发丹术上的繁芜杂乱。由于《参同契》的立言宗旨在于兼采内修外炼二事以推阐还丹之理，详于道而略于术，加上语义古奥，多设喻，所以对《参同契》的解读也就千奇百怪，将其丹道落实到具体操作的层面，更出现各种猜测和附会，其中歧见最大的，就是内丹外丹二说。就隋唐五代的整体倾向而言，阐释《参同契》的主流是内外丹兼综，即所谓“内外一道”。如阐发《参同契》的青霞子苏玄朗、元阳子等，都既甚言内丹，又是外丹名家。这种内外丹兼综的局面，持续到五代彭晓作《周易参同契分章通真义》时，依然没有改变。从某种意义上说，这种内外丹兼综以探求“内外一道”的诠释路数，可能更符合《参同契》本旨。但由于两方面原因，决定了宋代诠释《参同契》的风气必然要向偏重内丹的方向转化。第一，在还丹之道的层面上，内丹外丹固然一理相通，但二者毕竟又属于两种不同的操作系统，结合于内外丹修炼实践，理论阐释要取得形式上的左右逢源，就不能不保持理论上的抽象性和叙述上的模糊性。以彭晓《周易参同契分章通真义》为例，此书堪称为以内外丹兼综诠释《参同契》的最高成就，但是，读者只可能从中获得对于丹道更明晰的理解，不可能获得同样明晰的丹术操作，其结果是模棱两可而两不可。两可是丹道层面的，两不可是丹术层面的，并不能满足一般修炼者掌握具体方法的要求。第二，随着内丹道基本形态的日渐成熟，如何摆脱模棱两可的旧模式，创作出既具有《参同契》之理论高度，又能紧密结合于内丹实践的新经典，清除外丹与其他各种方术的纠缠，从而使其理论体系和修炼方法更加系统化，便成为北宋道教发展的一大思想主题。围绕这个主题，宋代内丹著作出现两种新趋势。其一是纯以内丹法注解《参同契》，如张随、储华谷、陈显微以及宋末元初的俞琰等，皆属此例，并且随内丹法日臻成熟，诠释日益圆融，因原著某些章节以外丹为背景所造成的扞格不通，也渐渐被消解或弥合。其二是创造内丹经典的意识在成长，如宋真宗时传世的《淮易系辞》，即模拟《系辞传》的体例格式，阐述内丹之道。又如《太上老君内丹经》《高上玉皇心印经》《太上内丹守一真定经》等，也大都是这一时期创作出的内丹新经典。同样具有经典意识而采取诗词歌诀等著述形式的例子更多，《悟真篇》是其中取得最大成功的一个范例。而这一点，也就是本文所要探讨的《悟真篇》总结前代内丹道的另一面，即建设性方面。

与同时代的作家及作品相比较，张伯端《悟真篇》似乎具有两层优势。就其浅者而言，

^① 见《宋元学案》卷三《高平学案》。又，《悟真篇》所谓“真人授我指玄篇”，陈抟、吕洞宾皆作有《指玄篇》，故研究者多认为《悟真篇》所指必居其一。而据翁葆光《紫阳真人悟真篇注疏》，《指玄篇》盖指高象先此歌。见《道藏》第2册，第951页。

《悟真篇》在同类作品中堪称文采富赡，后来者非唯尚其道，亦且爱其文，玩赏并进而称引、注疏者纷至沓来，造成持续而广泛的影响。就其深者而言，《悟真篇》在同类作品中学理性较强，提出了一种解读《参同契》的新思路、新方法，既继承其丹道理论之传统，又摆脱其言诠形式的束缚，将其理论内核抽绎出来，予以发挥或体系化的再创造。在这个层面上，张伯端甚至表现一个哲学家的深阔气象，而不只是一个优越的内丹家。

《悟真篇·读周易参同契》在概述《参同契》丹道理论之后，有一小段专门谈到研读其书的方法，说：

本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以指意，悟真意则象捐。达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故知修真上士读《参同契》者，不在乎泥象执文。

这种研读《参同契》的方法，在思路曾借鉴王弼《易》学是显而易见的。王弼针对汉代象数派《易》学因比附取象所造成的种种解《易》局障，援伸老庄的抽象理论思维，提出得意忘象的新思路，开创出义理派《易》学的新风气。而《参同契》从概念体系到运思思路，都渊源于汉《易》象数学，即将其由推衍《周易》象数所缔构的宇宙生成原理转用于修丹，为汉《易》象数学的流传开辟了另一条途径，也开创了将道教丹术与《易》学结合起来的传统。唐五代时，丹家对于《参同契》的敷释堪称繁富，但从总体上看，未能跳脱其概念体系及象数模式之基本框架，更未能取得思想方法上的突破从而展开理论体系的重建。如彭晓的《周易参同契分章通真义》，虽将丹道要旨概括为“修丹与天地造化同途”，理论运思不可谓不精深，对前人歧解《参同契》的流弊也深有所察，并试图对《参同契》展开体系化的诠释，但由于未能跨越原有的象数及概念框架，其诠释就不免流于形式。如其书之序说：

晓所分真契为章义者，盖以假借为宗，上下无准，文泛而道正，事显而言微。后世议之，各取所见，或则分字而义，或则合句而笺，不无舛讹殊流，因有妍媸互起。末学寻究，难便洞明。既首尾之议论不同，在取舍而是非无的。今乃分章定句，所贵道理相黏，合义正文，及冀药门附就。故以四篇统分三卷，为九十章，以应阳九之数（中略）。内有《鼎器歌》一篇，谓其辞理钩连，字句零碎，分章不得，故独存焉，以应水一之数，喻丹道阴阳之数备矣。

为了将《参同契》的概念、象数融汇为一个整体，彭晓还作有《明镜图》一幅，“列八环而符动静，明二象以定阴阳”。八环包括后天八卦、二十八宿、三十日之月象、十二辟卦、十二地支、四季、五行等，其用意，在于使《参同契》隐晦而繁芜的概念、象数一览无遗。

以彭晓与张伯端二说相比较，其共同点在于都意识到长期以来关于《参同契》的研述存在琐屑而无归旨的流弊，不同点在于克服流弊的思想方法互异。从表面上看，这种差异是由著述体例造成的，彭晓为章句之学，在形式上就不能不受到原著的束缚，而张伯端采取类似于“六经注我”的方式，只汲取《参同契》的基本原理或精神内核，摒弃其章句言诠之物质外壳，所以在形式上更自由，并因此更富有创造性。而从更深的层面看，能否采取得意忘言、得意忘象的诠释学方法，是产生二说差异的关键。彭晓未能完成这种思想方法上的跨越，所以其诠释有苦心极力之象，有牵强附会的种种痕迹，而张伯端则举重若轻，出入于《参同契》皆游刃有余。进而分析此思想方法上的差异，又或许是时移世易使然。在彭晓的时代，站在内外丹兼综的角度推阐《参同契》丹道是主流，而在张伯端的时代，站在内丹角度推阐《参同契》丹道成

为主流。专言内丹，就不能完全照着《参同契》的本旨讲，而必然要采取“接着讲”的方式，这在北宋是常例，司空见惯，但著作者不一定都能达到从思想方法上进行突破的高度。达不到这个高度而将《参同契》依章循句地解释为内丹，就依然难免各种牵强附会，曲断臆说。如宋有佚名者作《参同契摘微》，专解“以金为提防”一章，且云：“余谓魏公玄要，悉在此章。彭真一（晓）、陈抱一（显微）、储华谷三家议论不同，中间宁无穿凿？其说皆失经意。愚不自揣，辄将师旨，率为之注。盖此章首尾次序、收功证验，皆有法度，故释其义。其余诸章，引明天道，启发人用，俱可以心领而意会也矣。”^①此虽为一家之说，但反映出宋代《参同契》之学普遍存在的问题，即以内丹法通解其书，必不免于穿凿。要避免这种通弊，就必须有所取，亦有所舍，取是取其符合内丹法的部分，借以讲明修炼法度，舍是舍其与内丹法难以吻合的部分，不落言诠，但可从中意会其丹道理旨。这个例子，可以为张伯端解读《参同契》的思想方法作一旁证。大致说来，宋代内丹道既在理论上渊源于《参同契》，又必须在诠释方法上寻求突破，而张伯端之所谓得象忘言、得意忘象，是寻求方法突破最为彻底的表现。

如上简述张伯端解读《参同契》的方法，既使我们对《悟真篇》何以成为内丹之经典作品具有一种理解，也间接（或者也更深入）地了解到《悟真篇》丹道的历史渊源。尽管《悟真篇》的著述体例不属解注《参同契》范围，但其理论却毫无疑问地由总结《参同契》流系丹道之得失而来。关于这一点，我们还可以从宋元诸家《悟真篇》注疏中得到旁证，如《修真十书》本《悟真篇》注，多引征《参同契》《大易志图》与彭晓之说等作为疏释；《紫阳真人悟真篇注疏》亦多引《参同契》及太白真人、陶植、彭晓、张随诸家之敷释。宋元人的这些注疏，以章句训诂的形式揭示出《悟真篇》丹道渊源于《参同契》流系的历史真相。明确了这一点，则既不受钟吕传道之传说的遮蔽，可以从理论上对《悟真篇》重新作出价值评估，理解其阐扬丹道传统的历史意义，而且对张伯端本人高唱三教合一、融摄禅宗心性学说之实义，也自有一真切理解。盖其本体论思想建立在《参同契》流系丹道理论的基础上，此为隋唐以来由丹道所承传的中国传统思想，也是张伯端融摄禅宗心性学说的基本立场。

^① 此文夹附于南宋陈显微《周易参同契解》之卷末与后叙之间，见《道藏》第20册，第295页。

《悟真篇》绝句中的火候论*

张振国

认识火候

《悟真篇自序》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。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗、论、契，皆云：日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女，能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物。不说火候法度，温养指归。”张伯端怨嗔丹家没有把最关键的东西昭示天下。

“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”（其二十八）其实火候本身只是一个比喻，是很难讲清楚的。究竟怎样传授火候还是一个很大的谜，需要有意者共同认真探讨。

素有丹经王之称的《参同契》尽管有较多关于火候的记载，但也未明言，只是略提要点，况且主要是讲述外丹烧炼的火候，烧炼的产物是金丹，内丹得到的真元之气，因此可以说烧炼外丹的火候与修炼内丹的火候，在本质上毫不相干。

陈述丹经的书可谓卷帙浩繁，可惜就是不能详论火候。究其原委，古代内丹家视内炼为玄之又玄、圣之又圣的秘密，是天之机密，轻易泄露怕受到神灵的惩罚；不愿泄露，那是因为找不到合适可信的徒弟，如果火候功法传得不妥，走火入魔会坑害人。所以有“窃为贤者谈，曷敢轻为书，写情著竹帛，又恐泄天符”的说法；再者是不能泄，火候之术三言两语说不清，加之门派林立，莫衷一是，所以虽有记述，不免隐语之多，结果还是少人知。薛道光有诗云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。”传火候之难足见一斑。

《庄子·知北游》：“人之生也，气之聚也。聚则为生，散则为死。”人的一生由气伴随，欲强生命就应该强气。《太上老君养生诀》：“若气通便觉腹中汨汨转动，若得十通，即觉身体润怗而色光泽，耳目聪明，令食有味，气力加倍，诸疾去矣！”这得气靠的是火候。

如何才能聚气？内丹着力探讨的就是聚气。这“聚”不是简单的收集而是去矿炼金，是按照一定的秩序运气，把握呼吸的力度和深度以及频率，如同调兵遣将，用兵得法，守城野战，

* 本文原载《中国道教》2005年第3期，第49-52页。

无坚不摧。调气得法，调息随之得法。气息和匀以有利丹成。内中起关键作用的应该是火候。

《悟真篇》所述火候实际上是体内运行着的“气之候”，是帮助元神与精气运行结合、烹炼的动力，表现在气息的深浅缓急，被比喻为火候。“火”是修持之功力，“候”是修持之次序。采药须知老嫩，炼药要知时季。火候有文烹增减之别，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有炼大丹的火候，有武炼的火候，有温养的火候，火候居多，须要大彻大悟，知始知终，方能成功。倘差之毫发，失之千里而欲成丹难矣。古人是如此总结火候的。但火候的法度因人而异，主宾、抽添、温养、结丹，实质仍然是火候在起作用。修炼时，属性为阴的精、气，按经络路线在人体内运行，在运行的过程中炼阴为阳。凭借火候引元气从下丹田开始逆督脉而上，沿任脉而下，经过尾闾、玉枕、上、中、下丹田、下鹊桥，完成一个小周天。

《悟真篇·外三篇·火候图论》曰：“何谓文？何谓武？”曰：“文火自三关上至于天矣，武火是午宫与心火也。大凡火候，只此一场，大有危险，丹士宜一战而胜，则天下定矣。平日周天火候，切不可以为则也。”清柳华阳《金仙正论第十六》：“神气欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹即为武火；神气既交，阳气已定，又当忘息、忘意，用文火养之，真忘真照，即文火。”

武火采药

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。（其二十九）

这里主要讲及时进火采药。采药的最好时机是入于静定，至杳冥恍惚之际忽有一动，这一动就是阳生，是可以采药的预告，当然不能过早，也不能过迟。如果以天象为例，每月初三月亮始有一线光明，这是阴极阳生的时候，张伯端谓之“药重一斤须二八，便好用功修二八”，用武火促使阳生。到了八月十五阳精充满时要留意月亮的光辉，不使它阳极阴生，即不能错过活子时。对内丹修炼者来说就是抓紧时间采药、炼药。

《脉望》：“从寅至巳流戊土，督进阳火，迫逐金精，直透三关上南宫，称为进阳火。”也就是药生之时将内之精神，一意凝于丹鼎，习惯上称进火。将外之呼吸、出入升降以包裹之即是采药。进火与采药是密切相关的，元玄全子《青霞真人内用秘文》：“夫药物一生，且采且炼。采而积之者为药。炼而成之者为火，采之则日有一千之数，炼之则日有一铢之得，采药之时须乘甲庚旺气，行火之法须忌甲庚沐浴，有此不同。”采药必用武火。

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帟。受气之初容易得，抽添运用却防危。（其三十）

张伯端认为不必从天边寻子午，身中自有一阳生。阳生即子，阴生即午，阳与阴合即卯，阴与阳合即酉，这就是活子、午、卯、酉。“活”就该处理好阴阳消长，养精补精用文火，收精回炁穴用武火，阳气且住炁穴用文火，采药用武火。

抽添火候是行气过程中必须适时调整的应急措施，用来平衡阴阳。简单地说，抽就是上收真气，添就是从下进暖气。活子时的出现，意味着由静到动，是运用功法进行有序修持的新阶段的开始。丹田里升起一股温暖的感觉，微闭双眼，在身不动气定、心不动而神定，面前会闪现出一道银白色的光亮。这种体验在进火采药之初容易获得。取坎中之阳，补离中之阴，消阴长阳以至纯阳的时候，要特别谨慎真阳的得而复失，甚至失偏走火。抽添就是要解决这一

问题。

自然界阳气自半夜子时开始升起，直至一阳变为六阳。阴气是从中午以后的午时开始降临。人身与自然拥有同样的道理，所以修炼者必须抓住一阳初生之际及时进火，促使六阳生成。活子时到来后，促使六阳生成的方法就是抽添功法，也就是进火，循河车上行，周天归炉，抽精添气，抽气添神。在进火、退符中，元精不断减少而与神合凝，神逐渐增加。《重阳真人金关玉锁诀》：“如行动时，饥食金饼，渴饮玉浆，冷时进火，热时进水，火者真阳，水者真阴，此功者是抽添加减之法。”《悟真篇·自序》：“慎于运用抽添。”如若不慎，差之毫厘，谬以千里。如何才算“慎”呢？即不要急于追求“温温照幌帟”的感觉，要准确把握抽添时的火候，该进则进，该退则退，该温则温，毫不迟疑，决不能强用意念、无端地加急加重呼吸、烹炼。

玄珠有象逐阳生，阳极阴生渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。（其三十一）

这里凭借阴阳变化再次说明抽添的重要性。静定的时候无形无象，活子时一到，玄珠大药就开始有形有象，进阳火候促使阳气不断增生，火候也随之加大。如借助卦像说明，则由坤卦依次变为复、临、泰、大壮、夬卦，到乾卦时阳已大盛。接着由进火变为退符，随着阴气发生，阳气逐渐减弱，退至剥卦，阳气已消，其形也逝，以至到达坤卦之候。经过不断的循环积累，周天数足，亢极的阳精与阴柔之气相化，凝成丹母，入炉温养。到了这种地步，造化不能拘，万物不能移。

《悟真篇讲义》论及玄珠时说：“此象能有能无，能隐能显，时方阳生而玄珠有象，时至阴生而玄珠无象。故显于阳极之初而隐于阴极之后，其卦为复。”那么玄珠究竟是何物呢？这不是金丹而是元精的喻体。元精来自受生之初，阴阳二气，如露如珠，藏于心中为阴精，其未感而动只是一气，处于静笃之中，当然无形无象。才动以后，其实仍然是无形无象。为了说明问题才将它比作一颗珠子。要使玄珠有象必须进阳火。为了掌握进火退符的时间和技巧，古人聊藉月亮作比，以八卦迹象说明变化。

例如：每月初三，月牙一弯，随着日子推移，到了十五月圆，就是阳极，即由一阳来复到纯阳出现，其中包含阴消阳长的过程，玄珠之象也逐阳而生。从内炼的角度看，当然是从尾闾（羊车）开始，经过夹脊（鹿车）、玉枕（牛车）上泥丸宫运气。用卦象可记录为：由复卦上升，经过地泽临、地天泰、雷天大壮、泽天夬、乾卦。按月令，复卦为十一月，乾卦为四月。农历十六开始，月亮由明亮由圆转变为且缺且暗，阳消阴生，直至三十，为纯阴。玄珠有象逐渐变为无象。从内炼角度看，就是从泥丸，经过上鹊桥、十二重楼、丹田、会阴，逐一退符。用卦象可记录为：天风姤、天山遁、天地否、风地观、山地剥、坤卦。按月令是五月至十月，坤卦象为纯阴。这就是诗中所说的“阳极阴生渐剥形”，卦象犹在，月光全无，玄珠隐象，元精在烹炼中越来越纯，经过十个月的烹炼摄精，金丹有望。

以上是借月亮，卦象说明烹炼中的阴阳关系，而要平衡阴阳就要靠火候，具体表现在呼吸上。如果没有呼吸便不能成为火候。吸气时，外气降下，内炁在体内下降。呼吸绝不是简单的一进一出。后天之气进行，就是进阳火；后天之气退却便叫做阴符。火炽则精化，精化则炁自生，这一切要靠鼓橐龠之巽风，不断向炉中吹嘘，风生火炽，控制得当，药才能沐浴、归根。

前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉里煅，炼成温养自烹煎。（其三十二）

这里从理论上讲述采药的时间，是用武火。为了形象地说明问题，只能借助自然现象。农历初七初八左右，月亮的形状为满月的一半，似弓之张而弦直，称为前弦。农历十五以后，月由盈而亏，至二十三，弦在弓下，称为后弦。在前弦之后，后弦出现之前，这个阶段是阴阳平衡的阶段，是理想的中和之际。移用到内炼功法上，合成丹母的条件全都齐备，就是精与神各八两，精神凝合处在最好的时机。此时应不失时机，及时采药并把它们放到炉里炼成丹母，然后是进一步运河车烹煎，逐渐温养，使之成为金丹大药。

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。（其五十七）
盗气实际上是以武火候采气炼气。

《阴符经》：“天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安，食其时，百骸理，动其机，万化安。”天地能夺取万物的生命，万物能夺取人的生命，人也能夺取万物的生命。互相汲取、营养自己的方式称为相盗。相盗不是随时都可进行，而是要按时进行。早而不达，过犹不及，理应及时而取。这就如《道德经》上所讲的“道之动”。道动则阳生，此机不可失。天地人和万物之间相生相克的关系处理得当，可以不失时机地“盗取”自然的精华。

欲呼吸天地之气，轻而易举；欲盗天地之气，并不容易。呼吸天地之气实为本能，欲盗天地之气，绝非物理学上讲的充充电，而是一种难以言传的神秘的运气、炼气的方法，使外气变为内气。

《阴符经》：“其盗机也，天下莫能见、莫能知。”三才相盗都在习以为常中进行，不被注意、不被察觉，但从不间断，因此也被认为是规律而存在于生活中。作为有血有肉的人，不但要占有有形之物，还要占有无形之物，即精气神。天地之间只有气而没有精与神，修炼者就是要将盗来之气把它炼为神，还给虚。

盗气不仅要讲究姿势和方法，还要选择最佳时机。冲虚子说：“药未归炉而先行火，则药竟耗散于外，将不为我所有。”这是说盗气过早则盗而不得，因为“炁微不升”，如果盗得太晚，也盗之不得，因为“炁散不升”。所以务在静候，动旺始盗，这叫做“时至神知”。宋邵康节认为“一阳初动处，万物未生时”是最佳盗机。既然是“盗”，总不能温文尔雅。

文武火候的自然运用

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。（其三十四）

这是讲述沐浴火候。所谓沐浴，即指河车过夹脊和药物降下丹田，一般称卯酉沐浴。也就是六阳自督脉上，用武火，过犹则不及；六阴自任脉下，下降本为自然，若不调节得当，下降加速，担心药物飞散，欲速不达。属于空运河车。

沐浴要求内炼者洗心涤虑，浑无丝毫牵挂，行如槁木，心若死灰。

沐浴的时间说无定时却有定时，因人而异，灵活运用，不拘泥于爻象。曹还阳真人说：“十二时中，时时皆有阳火阴符；凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符。”可见随时有沐浴的需要，是没有固定的时间。说其有定时，主要是指在河车路上的时间秩序。

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。（其三十五）

日月相合的时刻谓之朔，此时的月亮称为朔月，一般在农历三十或初一，这一天日月同时出没，月亮的暗半球向着地球的昼半球，因日光强烈就无法看见月亮。地球的夜半球根本见不到月亮。初二、初三傍晚能见新月，初八、初九能见到上弦月，十一、十二能见到凸月；二十二、二十三能见到下弦月；二十六、二十七清晨在东方能见到残月。月亮的阴阳消长是受宇宙阴阳变化的影响，因为有规律性，所以也就没有终极。把日月相逢的阴阳变化移用到内炼上，那么人体阴阳和日月一样，只是一天相遇一次，是在亥时之后，子时之前。此时阴极阳生，适时运用火候使得阴阳相济，便能发挥出神奇的功效。用温火烹炼如同防守城池，用武火烹炼如同浴血疆场。知己知彼，百战不殆则为吉事，不能掌握战机，影响胜利则为凶事。在内炼上用火恰当，烹炼得法则为吉，反之则为凶。这是借自然现象谈烹炼药物时的火候。

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。若使青娥相见后，一时关锁在黄家。(其三十三)

易卦震为长男，按后天方位，属东方，五行为木。木生火，于是木火一家。长男代表心火，即极易飞散的木汞元神。西方兑卦为少女，五行为金。金能生水，故金水为一家。在人体，金水代表肾水，喻称少女，是容易下流的水中之金，即元精。

“长男乍饮西方酒，少女初开北地花。”西为金，北为水，因金水一家，故西方酒就是北地之花。这两句主次不同，其实相同，是指离中之阴与坎中之阳的交遇。乍饮是生平未饮而今忽饮，初开是前次未开而今方开，这便是返还之机，不可错过，须当及时采取。及时运用最恰当的火候让精与神相合，促使精制神同步升降，逐使阴阳归中。要做到这一点很不容易，因为金在西，木在东，中有阻隔，五行称金克木。故尽管“东方木为长男有俊颜，西方金是少女有玉容”，也还是不能相见。好在中央土能为之架起桥梁，沟通两家，得以相亲。张三丰有诗“黄婆劝饮醍醐酒，一日掀开醉一场”，说的就是“乍饮”“初开”。当然这是比喻，真正强调的是精、神合一，在河车运转中采炼。王沐《悟真篇浅解卷中》：“丹功火候即运用其真机，以元精为体，以元神为用，使两者会合，随河车运转上下，往来东西，併合于中宫，以真意使水火交并，以成大药，进一步凝炼结聚而成丹。”这应该是对“乍饮”“初开”“相见后”“关锁”几个阶段的最好总结，也是一首综合运用火候的丹诗。

火候的调停

要把握好火候，首先必须做到形散而神不散，凝神而不散神。其次是外静内动。形体不动而气必须有序而动，该深则深，宜浅则浅，该紧则紧，宜松则松，像一首和谐的乐曲，高低高、紧松紧有机统一。

纵识朱砂与黑铅，不知火候也知闲。大都全借修持力，毫发差殊不作丹。(其二十七)

火候是重要的，但需要适时调整。

如何调整火候？陈虚白说：“念不可起，起则火燥；意不可散，意散则火冷。惟只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺。此长养圣胎之真火候也。”清柳华阳《金仙证论第十六》：“神气欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，即为武火；神气既交，阳气已定，又当忘息、忘意，用文火养之，真忘真照即文火。”实践告诉我们，采封用武火，炼止用文火。在修炼过程中补精养精用文火；精已发生，为不使走失，急需收回

炁穴，当用武火；精回炁穴，为使元精元神融合为一，则当继续用武火；阳气既定且住炁穴，则用文火；药已产出需急采，当用武火使之归炉；药定炁穴需封固，则用文火；文火时间长，则药老炁散不能结成金丹。文火时间太短，则药嫩无力，也不能结丹。《火候》：“未得丹时，须借武火以凝之，既得丹时，须借文火养之。”火候的运用，宜先者不宜后，宜后者不得先，宜缓不得急，宜急不得缓，宜进不宜退，宜退不得进，不能有丝毫差错。

《陈先生内丹诀》研究*

谢正强**

唐末五代，道教外丹术由于实践失败而渐趋尾声，内丹成仙说乘时而起，成为道教练养术中的显学。至两宋，内丹空前盛行，一大批内丹家活跃于山野民间，著书立说。内丹学说趋于成熟，呈取代内丹以外一切道教传统炼养术之势。任继愈主编的《中国道教史》考论两宋传习内丹的人物，说：“两宋内丹修炼者既有陈抟、张无梦、蓝元道、张继先、王老志、曹文逸等名道士，有王溥、晁迥、张中孚、李观、曹国舅等名公巨卿，有种放、李之才等隐士名儒，有张伯端、夏宗禹等幕僚，也有市井百工之流如缝纫为业的石泰、箍桶盘枕为业的陈楠、漆器为业的郭上灶等劳动人民，乃至乞儿、妓女、和尚，无所不有，可谓遍于社会各阶层。”^①在这批内丹家中，以钟离权、吕洞宾一系影响最大，成为此后千年间道教内丹学的主流。钟吕一系之外，两宋还有一些别的内丹派系传承于世。陈朴所著之《陈先生内丹诀》，丹法自成一家，就是一个例子。

一、成书时间及版本

《陈先生内丹诀》一书，《通志·艺文略》有著录，不题撰人。明《正统道藏》收入太玄部妇字号，署陈朴冲用撰。其序言叙作者生平：“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。”^②又叙作书缘由：“（陈朴）元丰戊午年游南都宋城，张方平官保以其年高，传接气之术，延寿一纪。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。”^③宋城在今河南商丘县南。宋真宗景德三年（1006），因宋太祖赵匡胤在后周末年曾任宋州节度使，升宋州为应天府。大中祥符七年（1014）建为南京。宋城

* 本文原载《宗教学研究》2000年第3期，第91-97页。

** 谢正强，四川大学宗教学研究所硕士研究生。

① 任继愈主编：《中国道教史》，上海人民出版社1990年版，第495页。

② 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年（影印）版，第225页，下同。

③ 同上书，第225页。

为宋州治所，因此所谓“南都”即指南京宋城。据此序言，则陈朴为一“大隐于世”的得道之士，曾于宋神宗元丰戊午年（1078）游南都，传丹法于淮南野叟而作此书。但关于陈朴“唐末五代初人，受道于钟离权”的说法，多有疑问。首先，唐末五代初至宋神宗元丰戊午年时间跨度近200年，陈朴不可能活这么长。《陈先生内丹诀》（以下简称《陈诀》）序称：“先生（陈朴）才质奇伟，德行高妙，积年累功，今不知其几百岁。”^①这只是典型的神化道教中人的说法，不足为据。虽然最早的内丹传承谱系图，南宋末李简易《玉溪子丹经指要》卷首《混元仙派之图》，列有正阳真人（钟离权）→陈朴真人→淮南叟的传承系统，但其所据资料很可能是《陈诀》的序言。其次，从我们后面的研究可以看出，《陈诀》所述丹法与《钟吕传道集》《灵宝毕法》所代表的当时作为内丹主流的钟吕丹法大不相同。所以陈朴的丹法可能另有传承。

《陈诀》另有一传本收入《修真十书·杂著捷径》卷之十七，题为《翠虚篇》，副标题《九转金丹秘诀》，署泥丸先生陈朴传，与《陈诀》文字大同小异。《陈诀》序言中未提到陈朴有号，而同为宋代道士的南宗四祖陈楠则号泥丸先生，著有《翠虚篇》，收入明《正统道藏》太玄部妇字号，与《修真十书》所收之《翠虚篇》迥异。大概《修真十书》的编撰者于陈朴、陈楠有所混淆。翁独健编《道藏子目引得》则误认为朴字应改为楠，将《修真十书》之《翠虚篇》列为陈楠著作^②，《道藏提要》编撰者沿袭这一错误，也认为《修真十书》之《翠虚篇》作者“‘朴’盖‘楠’字之误”^③，后钟肇鹏先生于《道藏提要订补》一文中加以订正，指出《修真十书》之《翠虚篇》“其文字与陈朴《内丹诀》大体相同，盖系陈朴《内丹诀》之另一传本，与本书（指陈楠《翠虚篇》）同名异实”^④。

《陈诀》与《修真十书》之《翠虚篇》（以下简称《十书》本）体例相同，都将炼丹工夫分为九转，即九个步骤，每一转以七言四句歌一首，《望江南》词一阙颂之，复以口诀一段，评述行持过程及注意事项。两种本子主要差别如下：（1）《陈诀》有序，《十书》本无序。（2）《十书》本篇首将丹法工夫纲领列出：“一转降丹，二转交媾，三转养阳，四转养阴，五转换骨，六转换肉，七转换五脏六腑，八转育火，九转飞升。”^⑤此纲领为《陈诀》所无。（3）《陈诀》于每首歌诀，《望江南》词皆逐句作注，夹杂其中，而《十书》本则于每首歌诀、词之后，以“解曰”另起一段作注，注文内容大致相同。（4）对第一转歌第一句“一转之功似宝珠”^⑥，《陈诀》注解为：“天一真水，藏之于胆，阴阳和合，降而为丹。”^⑦《十书》本则在这段解释之前加了一段关于内丹的数论：“内丹之功起于一而成于九，一者万物之所生也，天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，五行之序起于一，故内丹之功亦起于一转，而成于九者，九为阳数之极，故至于九则道果成矣。”^⑧（5）《十书》本第九转缺《望江

① 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，第225页。

② 翁独健：《道藏子目引得》，上海古籍出版社1986年，其《经名引得》（第87页）《著者引得》（第138页）将《修真十书》之《翠虚篇》列为陈楠著作。

③ 任继愈主编：《道藏提要》，中国社会科学出版社1991年版，第840页。

④ 《世界宗教研究》1993年第1期，第31页。

⑤ 《修真十书》，《道藏》第4册，第668页。

⑥ 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，第226页。

⑦ 同上。

⑧ 《修真十书》，《道藏》第4册，第668页。

南》词、词注。可以判定,《十书》本系由《陈诀》本辗转传抄改编而得。从署名“陈朴冲用撰”与“泥丸先生陈朴传”的区别也可以佐证这一点。以下,本文拟从内丹之道与内丹之法两个方面分析《陈诀》的内丹特色。内丹之道,指内丹的基础理论;内丹之法,指其具体操作方法。

二、《陈诀》内丹之道

《陈诀》继承了道教传统的“人身一小天地”的天人合一炼养理论。其一转歌有云:“山河宇宙透灵躯。”^①注解:“人因父母交媾而生身,形交也;丹因心火肾水交媾而丹降,气交也。丹降之时,神游方外,阴阳大和,至忘其形。天地山河,六合万物,在我身之内,我身在天地之外,只觉此中一点光明如日,乃丹降也。”^②

第一转讲的是入手工夫,其入手即是追求一种“我”与天地万物合一的境界,其实也就是与“道”合一的境界。陈朴并未直言“道”是什么,但陈朴的内丹说重视阴阳,以阴阳交媾的思想贯穿始终。其丹法第一转开胆窍而丹降,第二转心肾水火交媾,第三转养内阳,第四转养内阴,第五转采日华以积真阳,第六转采月华以积真阴,第七转使真阴真阳交于腹,第八转炼成纯阳之体,第九转积满外之功行以作真仙。《钟吕传道集·论大道》说:“道生一,一生二,二生三。一为体,二为用,三为造化。体用不出于阴阳,造化皆因于交媾。”^③故《陈诀》关于阴阳的说法也可以算作“道”的注脚。钟吕丹道经典《灵宝毕法》,将“阴阳升降,在天地之内,比心肾气液交合之法;日月运转,在天地之外,比肘后飞金晶之事也”^④作为内炼总纲,以匹配阴阳、聚散水火入手,经交媾龙虎、烧炼丹药、肘后飞金晶、玉液还丹、玉液炼形、金液还丹、金液炼形、朝元炼气、内观交换、超脱分形,最终“阴尽阳纯,身外有身,脱质生仙”^⑤。就对阴阳交媾的重视,以及最终炼成“纯阳”的目标,与《陈诀》相比,都有相通之处。这也可以算是两宋内丹道的一个共同特点。

早期内丹学说多涉及脏腑五行说,如《钟吕传道集》说:“唯人也,头圆足方,有天地之象;阴降阳升,又有天地之机。肾为水,心为火,肝为木,肺为金,脾为土。”^⑥五脏之中又最重视肾,称:“一点真阳,而在二肾。”^⑦主肾说可以说是当时以至后世流行的内丹道基础理论之一。陈朴的内丹学说在这方面与之不同,他于五脏中最重视胆。他说:“天一真水,藏之于胆。”^⑧“天一生气,名曰中黄,其气藏于胆,以为性命之根元,其味苦。”^⑨“万物得春气方生,

① 《陈先生内丹诀》,《道藏》第24册,第226页。

② 同上。

③ 《修真十书》,《道藏》第4册,第659页。

④ 《秘传正阳真人灵宝毕法》,《道藏》第28册,第355页。

⑤ 《修真十书》,《道藏》第4册,第658页。

⑥ 同上书,第663页。

⑦ 同上书,第664页。

⑧ 《陈先生内丹诀》,《道藏》第24册,第226页。

⑨ 同上。

人能通胆之气然后内丹成就。”^① 要求以开“胆窍”作为内丹入手工夫，“胆窍既开，则生气袅袅，上重楼十二环，入于舌窍之下，满口觉苦，乃是生气流通之验也……生气流通则阴阳大和，心肾交媾”^②。这一思想虽然独特，但也不难找到其渊源。《黄帝内经》说：“心者，君主之官也，神明出焉……胆者，中正之官，决断出焉。”^③ 《内经》于脏腑学说持主心论，但又说：“凡十一藏，取决于胆也。”^④ 道教发展了这一学说，在一些经典中将胆提高到脏腑统率的地位。如《太上灵宝五符序》中说：“胆为天子大道君，脾为皇后贵女，心为太尉公，左肾为司徒公，右肾为司空公……又肺为玉堂宫尚书府，心为绛宫元阳府，肝为青阳宫兰台府，胆为紫微宫无极府，肾为幽昌宫太和府。”^⑤ 道教早期修炼经典《老子中经》也说：“肺为尚书，肝为兰台，心为太尉公，左肾为司徒公，右肾为司空公，脾为皇后贵人夫人，胆为天子大道君……老子曰，万道众多，但存一念子丹耳。一，道也，在紫房宫中者，胆也。子丹者，吾也，吾者，正己身也，道毕此矣。”^⑥ 将胆作为身中的“天子大道君”“紫微无极府”，无疑在脏腑中地位最高。众所周知，钟吕金丹道兴起以后，主肾说在内丹，乃至中医领域都取得了主导地位。但是，如上所论，在道教关于脏腑的理论的发展过程中，确实曾有一时期倡主胆说，而《陈诀》则反映了主胆说对早期内丹修炼的影响。

陈朴丹法的另一特点是特重换形。这从其工夫纲领“一转降丹，二转交媾，三转养阳，四转养阴，五转换骨，六转换肉，七转换五脏六腑，八转育火，九转飞升”^⑦ 也可以看出。陈朴认为要得道升仙，必须换“凡躯”成“仙质”。因为“人之凡胎俗骨，阴阳不洁，不能上升得道”^⑧，“学道之士，未能换其形，则为形所累，故出神则身不动，尸解则形不去”^⑨，“玉之有瑕不成真玉，人有凡肌浊骨不成真仙”^⑩。《陈诀》之换形又以第五转采日华，第六转采月华为关键，并以歌诀“阳砂换骨阴消肉”^⑪ 概括之。其注解：“真人丹成四转之后，至五转采日精，纳于丹田，结为阳砂。采日一年之后，其阳砂内纯入髓中，换其凡骨，内生仙骨。但觉夜间汗出如白膏，乃是凡骨随汗而消也。故曰阳砂换骨。五转换骨之后，至六转采月华，纳于丹田，结为阴粉。采月华一年之后，其阴粉内化入于肉中，换其凡肉，以养仙肌。但觉大小便常有紫血随气换下，乃是凡肉暗消，仙肌自生，故曰阴消肉也。”^⑫ 这段话详细叙述了换形的原理、方法及其神秘色彩颇浓的生理证验。道教讲求形神俱妙，换形之说，由来已久。秦汉方仙道即认为服食仙药可以点化凡躯成仙质。东汉魏伯阳著《周易参同契》对服食换形进行了生动描述：“巨胜尚延年，还丹可入口，金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。金

① 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，第226页。

② 同上。

③ 《黄帝内经素问补注释文》，《道藏》第21册，第42页。

④ 同上书，第50页。

⑤ 《太上灵宝五符序》，《道藏》第6册，第321页。

⑥ 《云笈七籤》，《道藏》第22册，第142页。

⑦ 《修真十书》，《道藏》第4册，第668页。

⑧ 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，第231页。

⑨ 同上书，第232页。

⑩ 同上书，第231页。

⑪ 同上。

⑫ 同上。

砂入五内，雾散入风雨，熏蒸达四肢，颜色悦恠好，鬓发白变黑，更生易牙齿，老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”^①早期的道教内修法，如行气、存神，也都将白发变黑，齿落更生之类的“换形”作为其功效。早期内丹说也多讲换形，《道枢》中这类例子很多，如《道枢·玉芝篇》引宋仁宗宝元中人陈举的内丹术称：“九转者，九年也，九九者，数之盈也。九年之内，有九易焉：一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形。”^②《道枢·九转金丹篇》引青城山方士亢龙子段昊内丹术称：“一返脉，脉停运矣；二返气，气聚而凝矣；三返血，血成白乳矣；四返精，精结琼瑰矣；五返骨，骨若红玉矣；六返髓，髓化玄霜矣；七返形，形清体妙矣；八返神，神化无方矣。”^③足见《陈诀》换形之说有其同道。此外，还值得一提的是《灵宝毕法》的“炼形”之说，包括金液炼形和玉液炼形。《灵宝毕法》说：“日月，比气也：肾气比月，而心气比日。金玉，比液也：肾液比金，而心液比玉。所谓玉液者，本自肾气上升而到于心，以合心气，二气相交而过重楼。闭口不出而津满玉池，咽之，而曰玉液还丹；升之，而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石，石中生玉之说也。所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺。肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液，在下田自尾闾穴升之，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸。补足自上复下，降而入下田，乃曰金液还丹。还下田复升，遍四体前后上升，乃曰金液炼形，亦是金生于土之说也。”^④虽然炼形、换形都以形神俱妙为目的，但《陈诀》之换形注重外部条件的运用，采日华以换骨，采月华以换肉；《灵宝毕法》之炼形则以修炼者体内的气、液运炼为主。二者原理方法之不同是显而易见的。

三、《陈诀》内丹之法

《陈诀》作为内丹之“诀”，其中更多的内容是对具体的修炼方法的叙述。其每一转的口诀都对每一步的行持过程及注意事项进行了详细的叙述，并有具体的身心证验。如其第一转口诀：

行持下手之初，先须以饮食养和五脏，不可失饥过饱，心田安静，无忧无愁，乃可入道也。凡于二更尽三更初，先须洗漱，于静室烧香，盘膝坐，闭目存神，候息出入匀调，以舌倒卷，塞定舌根两窍，闭息，渐次觉左右太阳经有两道气从大牙根下，贯太阳，入顶门，至泥丸宫，即为一次。却开眼良久，再闭目存神，依前卷舌，候气至泥丸宫即止。如此，每夜行三次，行数夜，或旬日，或半月，渐觉气到泥丸宫后，流入脑，下重楼十二环过夹脊，串尾闾到上，入心贯胆，觉胃中温温，微觉意思和畅，乃是真气降也。如此，又行数夜，后渐觉气到心后，微觉温温，或心头气微动，却有温气后心而上，过重楼入舌下，渐觉口中微苦，乃是中黄之气自胆而出，阴阳大和，将有降丹之象也。如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，以绝入来之人及猫狗等，恐忽然相惊故也。至每夜行三次，

① 《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第141页。

② 《道枢》，《道藏》第20册，第625页。

③ 同上书，第724页。

④ 《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第359页。

时须坐前横一几，忽行气间，觉身体渐大，精神腾腾，渐见住宅与诸城市、天地皆在身内，一身上觉充天，下觉塞地，手足皆不知所在，乃急以手按几，闭目，只觉心头一块光明，团团如日，忽然坠落，乃是丹降也。丹降之后，不可便开眼，渐渐收拾，精神都归，四体手脚复旧，或觉手脚微麻，定省多时，然后开眼，吃人参汤，乃睡至来日，吃粥食，将息一二日，乃丹降毕功也。丹降之后，百病消除，更无疾厄之苦也。^①

这段文字描写，无论行功方法，还是内景感受之详细，在当时的丹书中都为少见。

《陈诀》丹法分为九转，又以第三、六、九转为界分为三大部分：“丹成三转，位入地仙，道成无漏”^②；“丹成六转，换尽凡形而成仙质，形神俱妙，神之所向，形也随之上升九霄，如星之快也”^③；“丹成九转，三千功成之后，上朝玉皇，名在仙籍”^④。这种说法有点类似《钟吕传道集》中的地仙、神仙、天仙。《陈诀》后三转述丹成后之神通证验，与《灵宝毕法》之《大乘超凡入圣法三门》相近。但《陈诀》之前六转则大量运用存神行气等道教传统养生方术，与钟吕系丹法完全不同，这可以说是《陈诀》丹法的又一特色。如前述第一转口诀即包含了闭息、存神、行气的内容。类似的还有第二、三、四、五、六转口诀：

第二转口诀：

丹降之后，一转了毕。凡遇初九、十九、二十九，三九之日，日正午时，于静室中闭门端坐，盘膝闭目，叩齿九遍。神定气和，然后闭息。每一闭八九息为一次，即开眼良久，再闭息如前，八九息为一次。初闭时闭一次两次；行之渐熟，闭四次五次；又极熟，闭之九次。一向行之，直候内之火候周足，与天地相应，不以远近。忽然入息至九次，心中温热，四体和畅心神摇动，一道热气流下入丹田，此是内丹入丹田。乃为二转功成。自此而后，不行九息之数也。^⑤

第三转口诀：

丹入左肋之后，功成三转，凡遇每月初六、十六、二十六，三六之日，夜半子时，洗漱了，入静室中端坐盘膝，叩齿九通，凝神定气，闭目入息。凡闭息六次为一遍，开眼良久，再闭目入息六次，为第二遍，如此六遍，乃毕。于其月内行至二十六，则月中三遍俱足。至其月尽夜，三更子时，依前于静室中，闭目盘膝坐，先以左手摩顶门，右手摩尾闾，尾闾乃脊骨尽头，随日转七七四十九转。凡摩时紧闭定息，至数足微歇，候气定再摩。如此三次，自然觉心肾之气交于中膈，激动丹气塞于五内，觉五藏内其热如火，乃行育火之候也。凡行持之后，或于三六之夜，或于月尽之时，忽然觉左肋内丹在肋下动摇，或微有声，一道热气，横过丹田，直入右肋之下，其热如火，摇动良久而定，乃成四转之功。自此而后，不行重六之数。^⑥

① 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，第226-227页。

② 同上书，第228页。

③ 同上书，第232页。

④ 同上书，第234页。

⑤ 同上书，第228页。

⑥ 同上书，第229页。

第四转口诀：

丹入右肋之后，养成四转之功，凡遇每月初六、十六、二十六日，夜半子时，洗漱罢，入静室中，闭目盘膝，叩齿三十六通。集神定气，闭定鼻息。虽闭鼻息，不得似日前入息，直使鼻内无出入之息，湛然不动。直候真气内满，丹气贯舌窍，华池津液涌出，满口将欲溢出，然后款款咽之归心。其神水到心则激动神火，五脏觉热，遍身汗出，四体舒畅，为一遍。每至三六之夜，如此行三遍即止。此为神水神火抱浴圣胎之候。自此而后，忽于行持之间，内丹自右肋，其声如雷，一道热气，流入丹田，鼻中火光射出，乃是内丹归复丹田，以成五转，自此更不行闭阳户之息也。^①

第五转口诀：

内丹复入丹田，五转之功成就，内之阴阳数足，当采外之阴阳以成大道。凡遇每月初九、十九、二十九，三九之日，当正午时，面南盘膝闭目对日而坐，候气定闭鼻息，使息无往来，真阳不漏，充满于内，其内之真火与外之真火交通，自觉一身上下通红明满。坐一二刻后，渐渐丹田真水一道冷气，上贯于心，如水晶一团，在其心上。然后开眼开息，从鼻中吸日之气九九八十一口，纳之于心。其日气到心之后，与真水相激，吸气一半之后，渐觉心头气动，内丹在丹田如鱼涌跃，乃是阴阳大和，至八十一口而止。如此行持，三年而毕。三载数足，不采日精，却采月华也。^②

第六转口诀：

丹成六转，当采月华。每遇月圆十五夜半子时，洗漱毕，对月而坐，闭目盘膝定气，闭定鼻息，合口，令口鼻绝往来之息，使真气不泄于外，内之真气塞乎六腑，肾之真阴与太阴之精，内外摄受，阴气交通，自觉一身莹如水晶，湛然明朗。一二刻间，肾之真水感动心火，心神之火一道热气，降入丹田，如一团火轮安在琉璃盘内。然后款款开眼放息，从鼻中对月吸月之气纳入丹田，吸八八六十四口而止。吸气一半之后，其月华真阴激动丹田真火，水火相交，如沸汤之状，四体汗出，百脉舒畅。至六十四口而止。如此行持，二年乃毕。其功将入七转之位也。^③

从以上口诀可以看出，闭息、按摩、咽津、采日华、采月华分别为《陈诀》第二、三、四、五、六转的主要内容。与道教传统的这类方术相比，二者有许多共同点，如注重对日、时、方向的选择；对每次行功次数、时间都有严格的规定；更有甚者，《陈诀》所描述的内丹术之“丹”与道教行气术之“气”非常相似，如“一道热气流下入丹田，此是内丹入丹田”（第二转口诀）“忽然觉左肋内丹在肋下动摇，或微有声，一道热气，横过丹田，直入右肋之下，其热如火，摇动良久而定”（第三转口诀）“一道热气，流入丹田，鼻中火光射出，乃是内丹归复丹田”（第四转口诀）“渐觉心头气动，内丹在丹田如鱼涌跃”（第五转口诀），但《陈诀》的内丹色彩也是十分明显的，如其中多次提到真水、真火、真阴、真阳，并强调水火交通，阴阳和合，另外还有详细的内景叙述。

① 《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册，第230页。

② 同上书，第231页。

③ 同上书，第232页。

咽津纳气之类的内养方术的发展，至上清派集其大成，《黄庭经》《上清大洞真经》《老子中经》中有大量这类方术的记述。两宋内丹道流行之后，《钟吕传道集》将这类方术称为“旁门小法”，说它们“不识五行根蒂，安知三才造化，寻枝摘叶，迷惑后人”^①。此后，这些方术风光不再，而由内丹一统修炼之术。但是，历史地看待内丹现象，“内丹炼养之道，渊源于先秦以来的行气、守一之术，是此类方术在实践中发展成熟的产物”^②。即使钟吕派经典《灵宝毕法》，其《聚散水火第二》也将咽津、搓摩等术作为基础工夫，至于《陈诀》对存神、行气等术的大量运用，更揭示出道教传统内修术对内丹术之形成所起的重大作用。

综上所述，《陈诀》作为道教早期内丹经典之一，阐释了一种独特的内丹功法，强调从胆入手等等，对于研究道教早期内丹的形成、派别、思想渊源，以及道教内丹术对脏腑的认识，都有重要意义。

① 《修真十书》，《道藏》第4册，第658页。

② 卿希泰主编：《中国道教》卷三，知识出版社1994年版，第330页。

试析《度人经内义》的内丹思想*

曾召南**

《度人经内义》，全名《元始无量度人上品妙经内义》，南宋道士萧应叟撰。萧应叟生平事迹不详。据该书卷首“上表”末所署之年月为宝庆二年七月，知其为南宋宁、理宗时人。所署道职“上清大洞玄都三景法师”^①，知其可能为茅山派道士。另据许明道所撰之《还丹秘诀养赤子神方》，其书末“修真传派”中，列有一内丹派系的传承表，其中即有萧应叟之名。该“传派”为：张天罡（字子正，蜀人）——彭梦蘧（字伯玉，蜀人）——萧应叟（字润清，三山人）——许子微（字明道，山西人）——林元鼎（字正夫，三山人）^②。据此，又知萧应叟，字润清，“应叟”乃其名，三山人。这个内丹小派系到底源出何人？现已难于察考。但据其所传时间（南宋孝宗淳熙前），所传地域（中国南方），和丹法特点（以修命为主）推断，大概来源于金丹派南宗，是该宗分衍出的一个小支派。假如这个推断不错，萧应叟就是兼承上清和南宗传法，即兼学符箓和内丹的道士。这是他之所以能以内丹思想解释《度人经》文而成此《内义》的根本原因。上面所载传承表中，在彭梦蘧之后，接续的是萧应叟，然后再接续许明道，似乎表示彭梦蘧为萧应叟之师，萧应叟又为许明道之师。但是在该书的前言中，许明道却自称在淳熙（1174—1189）年间，师事彭梦蘧（而不是萧应叟）学金液还丹之道，那么，萧、许之间，并非师徒关系，或是二人同师彭梦蘧而为师兄弟关系。何者为是，疑莫能定。

《度人经》本是宣扬“劝善度人，斋戒诵经”思想的符箓派经典，并非讲述内丹修炼的书。但萧应叟在注释此书时，却以内丹思想对经文进行解说，可谓别开生面了。类似这种以内丹思想解《度人经》的注释书，在两宋时非此一种，仅《正统道藏》还收有另外两种，此后元明时陆续有出现，可见内丹思想在两宋以后对道教界的影响是很大的。

《度人经内义》包含的内丹思想是比较多的，诸如为什么要炼丹，炼丹的基本要素，如鼎器、药物、火候等，都有所论述。如说：“此身为天地炉灶，中宫为鼎，身外乃太虚。乾宫髓

* 本文原载《道韵》第五辑，1999年，第236—249页。

** 曾召南（1927—），四川大学宗教学研究所副教授。曾参加编撰《中国道教史》（四卷本）、《宗教词典》等书，为《中国道教》四卷本副主编，是我国较早研究道教的学者。

① 《元始无量度人上品妙经内义》卷首之《上表》，《正统道藏》第3册，台北艺文印书馆1977年版，第1865页。下引此书，注明该书之卷数和所在《正统道藏》之页码。

② 《还丹秘诀养赤子神方》，《正统道藏》第7册，第5000页。

海，坤宫精房，神室丹鼎，名曰三宫。乾坤者，天地之纲纪也，阴阳运乎其中。天地为大冶，阴阳为化机，一炁为药物。凡炼丹，凭乾坤牝牡之炁，运养周星而为鼎器，金母居中，以妙化发生之炁，递互感激，名曰修炼。阳精曰炁，真神化生，谓之圣胎。阴剥阳纯，谓之婴儿。所谓太一含真，契合虚无，复归无极者也。”^①但说得较集中的则是炼丹的必要性、药物、火候等方面的内容。

返本之道

萧应叟认为，人与天地万物皆秉先天真一之炁而生。先天真一之炁，又称元阳真炁、元始祖炁、道炁等，是人和万物产生和存在的根本。他说：“夫道者，无形无体，则先天一炁是也。而化生万物，实天地造化之本。”“天地万汇，未有不因此炁而能成立者也。”^②他并对此先天一炁如何化生诸天和人类作了具体描述。其对人之化生过程是这样说的：“父母精血相包，自己本有，而成性命。人初结胎，在母腹中，精血未凝，飞潜不定，如珠似露。凝结之后，生形三瓣，头与四肢。男子先生左肾，次生右命门。女则反是。本性继种于两肾之间。次则上生两瞳神水，以至化生五脏六腑，凭母呼吸炁足而生。故老君曰：天地媾精，阴阳布化。一月为胞精，血凝也。二月为胎形，兆胚也。三月阳神为三魂，动以生也。四月阴灵为七魄，静镇形也。五月五行分五脏，以安神也。六月六律定六腑，用资灵也。七月七精开七窍，通光明也。八月八景神具，降真灵也。九月宫室罗布，以定精也。十月炁足，万象成也。”^③这是说先天一炁在母胎中逐渐积累生化，至十月炁足而成人的过程。内丹家称此过程为先天一炁之顺行。

人虽然由先天一炁所生，但生身之后，由于情欲之累，常使此不断丧失，以至老死。他说：“先天一炁感附于父母媾精之初而有此身，故曰生身。有知之后，情窦一开，元炁日丧，以至老死。”^④他对这种不断丧失元阳真，以至老死的过程，也作了具体描述：“《道藏》曰：人者物之灵也，寿本四万三千二百余日，其神三万六千。元阳真炁本重三百八十四铢，内应乎乾☰。不知保而致之散，是以中道夭阏。乾者六阳具，而未知动作施泄，知此修行即神仙也。自十五岁至二十五，施泄不止，则真炁亏四十八铢，存者其应乎姤☴。嗜之甚，加十岁，则又亏四十八铢，存者其应乎遯☶。又不知养，更加十岁，又亏四十八铢，存者其应乎否。至此，乃天地之中炁。又不知养，更加十岁，其亏七十二铢，存者其应乎观☱。又不知养，更加五岁，其亏九十六铢，存者其应乎剥☶。又不知养，八八六十四卦，元炁终矣，其应乎坤☷。坤者纯阴也，唯安谷气而生，故名苟寿。人至于此，去死不还。”^⑤这就是说，人的生存，也要靠先天真一之炁来维持。如能长期保持此炁，人可得长生。反之，丧失此炁，乃至消耗殆尽，人就会老死。

然而人处世间，世事纷纭，情识难驭，丧失先天之炁则是不可避免的。那么，有没有办法

① 《元始无量度人上品妙经内义》卷首之《经旨》，第1868页。

② 《元始无量度人上品妙经内义》卷三，第1897页。

③ 同上书，第1898页。

④ 同上书，第1901页。

⑤ 《元始无量度人上品妙经内义》卷一，第1877-1878页。

把已经丧失的先天之炁找回来呢？萧应叟认为是有的，那就是修炼内丹。修炼内丹能返还先天之炁，被称为返还（或返本）之道，是先天一炁的逆行。此返还之道，可使人长生不死。他说：“夫人虽与天地同造化，而不得其长久者，何耶？盖由不能复其本也。本者，祖炁也。”^①如能返其本，人即可长生不死。他说：“还丹者，返本還元之道也。《经》曰：‘致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归根。归根曰静，静曰复命。’此乃返还之理，《易》之复卦是矣。”^②“夫还丹之妙，返老还童，超凡入圣。”^③“既修此道，真神日壮，元炁日盛，复命返本，安乐长年，此之谓也。”^④

先天大药

如何炼丹？炼丹讲究鼎器、药物、火候，是为炼丹三要素。萧应叟以“此身为天地炉灶，中宫为鼎，身外乃太虚。乾宫髓海，坤宫精房，神室丹鼎，名曰三宫”^⑤。此三宫就是烹炼丹药的鼎炉，而以“一炁为药物”^⑥。此“一炁”就是先天真一之炁，即所谓“祖炁”“元阳真炁”者是也。认为此先天真一之炁，既是生天地万物（包括人）之本，又是修炼金丹之药。修炼金丹就是体循此炁生天地万物的造化之理，以之作为丹母、丹基。他说：“修金丹者，体循造化，以虚无自然先天纯精真一之炁，名曰空炁金胎，生金母而作丹基。夫纯精真一之炁，父母未交之前，与混沌同体，《道德经》曰：无名天地之始者是也。在经故曰混沌。因父母媾精之始，此炁欬然感附，强名曰神，谓之阳精，喻为银矿，是元神也。藏在坤宫（两肾间），故谓之性，乃我本来面目。未生之前，谓之阴金，已生之后，谓之阳铅，是为五金之母。天地万汇，未有不因此炁而能成立者也。《道德经》曰：有名万物之母是矣。真一子彭真人叙《参同契》曰：径指天地之灵根，将为药祖，明示阴阳之圣母，用作丹基者此也。”^⑦

萧应叟认为，此先天真一炁之是作丹之本（基），其化生之三元则是作丹之根。他说：“《经》曰：道生一，一生二，二生三，三生万物……三合成德，在道为三炁，在物为三才，在天为三光，在人为三元。皆元始之祖炁，作万物之本根。”^⑧此三元，指人身之元精、元气、元神，为炼内丹之药。又说：“以内而言，假设法象，则曰铅、汞、砂也。直指其物，则是本有之性，与夫日用妙化阴阳之二炁也。”^⑨

在精、炁、神三药中，因“元精无形，寓于元气之中”^⑩。精、炁本来是二而一的。故丹家所炼之药，实只神、炁二味。萧应叟所论述的也主要是此二者。他说：“夫灵宝者……或曰神

① 《元始无量度人上品妙经内义》卷三，第1898页。

② 《元始无量度人上品妙经内义》卷一，第1873页。

③ 同上书，第1879页。

④ 同上书，第1878页。

⑤ 《元始无量度人上品妙经内义》卷首之《经旨》，第1868页。

⑥ 同上。

⑦ 《元始无量度人上品妙经内义》卷三，第1897页。

⑧ 同上书，第1898-1899页。

⑨ 同上书，第1898-1899页。

⑩ 《石函记》，《藏外道书》第6册，巴蜀书社1994年版，第296页。

降为灵，炁聚为宝……在人为神、炁，在丹为汞、铅，寓万物为性、情，统元炁为造化，其实皆道也。”^①

他认为，神与炁有如母子、君臣关系，有一种自然的亲和力。只要采炼得法，二者终能互凝互化，结成金丹。他说：“神之所舍，万炁感附，莫不混凝。神为君，炁为臣，神居室内，万炁俱聚。”^②又说：“神为身之主，炁为神之臣。神满炁盈，百骸俱理。丹成质蜕，久视长生，骨肉同飞，形神俱妙，一如经之谓也。”^③

如何采炼此二药呢？萧应叟认为，首要在于去欲静心，息虑无为，使气静神清。神昏气乱是不能成丹的。他说：“夫人神炁相养，神昏则炁滞，炁乱则神浊。冥冥蒙蒙，有如聋聩。行功通畅，炁静神清，觉所未觉，故曰‘开聪’。此乃初阶入道之渐。”^④又说，要做到炁静神清，“其要在于去诈息机，清心寡欲。机诈运变于中，则神乱气昏，身中炁候与天地不相符合，药无由采。声色爱慕于外，则神驰炁散，内外造化不相干涉，鼎无由成”^⑤。

要采药炼丹，必须洞晓阴阳。这是萧应叟特别强调的一点。他说：“修丹之士，把握阴阳，契提天地，明造化之妙用，运铅汞之玄微，神炁全备，与道合真。真神保其性命，灵炁护其生根。”^⑥又说：“夫阴阳者，丹道之用。离析异名，莫能尽录。略而言之，象交驰曰龙虎，类药物曰汞砂，为化机曰坎离，在升降曰水火。诸家殊号，以类求焉……张真人曰：‘夫炼丹者，须洞晓阴阳，深明造化，方能追二炁于黄道，会三性于元宫。攒簇五行，合和四象，龙吟虎啸，夫唱妇随。玉鼎汤煎，金炉火炽，玄珠有象，太一归真。’由是观之，还丹之要，无出乎阴阳。”^⑦他又用八卦爻象以说明阴阳升降在炼丹中的作用。他说：“元始符命即元始祖炁也。是炁出阴入阳，随刻随时升腾生化。子时一阳于坤宫发生，是为复卦。一阳，祖炁所化。乾始于坤六阴柔爻之下，变一刚爻。阳炁用事，渐渐上腾……巳时至离宫，六阴化为纯乾。”“阳极于巳，而阴生于午，六阳刚爻之下变一柔爻。阴炁用事，渐渐下降，则收敛于中宫，使圣女灵男交阴阳于神室，飞龙伏虎，媾魂魄于母胎……阳升阴降，复命归根。妙化无穷，周而复始。”^⑧

在阴阳之道中，注意掌握坎离之交媾是很重要的。内丹家以坎中之阳为真铅，代元精、元炁，以离中之阴为真汞，代元神。认为孤阳不生，孤阴不长。萧应叟说：“夫日月者，阴阳之精，坎离之体，乾坤之用。日中有乌，象离中有阴；月中有兔，象坎中有阳。阳无阴不能自耀其魂，阴无阳不能自莹其魄。”^⑨只有坎离相交，取坎中之阳以实离中之阴，才能变为纯阳而成丹。他说：“二炁，坎离阴阳也。坎中阳爻下交离中阴爻，阳光之下倾也……阴随阳升，象车驾，物内阴求摄外阳，外阳慕恋内阴，阴阳交互……由是至精感激，众阳通畅，正炁滋荣，真

① 《元始无量度人上品妙经内义》卷一，第1870-1871页。

② 《元始无量度人上品妙经内义》卷三，第1906页。

③ 《元始无量度人上品妙经内义》卷二，第1892页。

④ 《元始无量度人上品妙经内义》卷一，第1876页。

⑤ 《元始无量度人上品妙经内义》卷三，第1906页。

⑥ 《元始无量度人上品妙经内义》卷四，第1923页。

⑦ 《元始无量度人上品妙经内义》卷三，第1906页。

⑧ 同上书，第1909-1910页。

⑨ 同上书，第1901页。

神化生。”^①又引“《悟真篇》曰：‘取将坎位心中实，点化离宫腹里阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃自由心。’如是则阳炁纯全，阴炁剥尽，离五行之数，脱八卦之机……阴绝于坤户……阳神聚于离宫……此乃脱胎神化，长生神仙也”^②。

周天火候

炼内丹，除需鼎器、药物外，还须讲究火候。即在运炼时讲究意念和呼吸的运用节度。萧应叟也十分强调掌握火候的重要性。他说：“夫金丹之要，全在燮调。首则勤于采取，次则戒于持盈。以俟鼎器圆成，药物全备，则运符进火，添抽汞铅。时晷相符，节候无爽，故得阴阳炁足，离坎珠圆，神化成真，长生久视。若乃情躁心息，妄作漫为，纬候相差，符节不应。则隆冬大暑，盛夏严霜，姹女逃亡，赤龙奔逸。神精既失，金液难求。气索体羸，形衰身殁矣。”^③

萧应叟之论火候，仍和其他丹家一样，以卦象、干支、节候、时刻之配合，以定火候之节度。他说：“还丹者，循体大梵（指元始大梵之炁——引者注）而修尔。四象五行，三元八卦，日月龙虎，砂汞铅银，‘隐语’之中俱备。至于阴符火候，温养抽添，非依卦炁升降，甲子循环，茫然无凭，何以取则？故乾坤坎离四卦而象天地日月，包囊万物，为鼎器、药物枢纽根宗。六十卦，以应甲子之数，准则春秋，推移寒暑，分二十四炁，擘七十二候。以一年十二月之节，归于一月之内。以一月之候，陷于一昼夜十二时中。定刻漏，正时晷，明子午，按阴阳，通晦朔，合龙虎。依天地之大数，叶阴阳之化机。故卦有三百八十四爻，火有三百八十四铢。由是万化凭虚而生，不知虚之生我欤？我之生虚欤！”^④

萧应叟用八卦爻象与八节（二十四节气之八个节日）相配合，以论火候之进退节度。他说：“八节，八卦，入室运符进火。以冬至之日子时为首起火，神存在肾，阳火运行，其神随逐而进。肾，中根也，神室，蒂也。自根至蒂，根蒂相连，结胎成果矣。一举三时，自子至寅未住，金火逼逐至神室，其丹渐结，应冬至、立春节，坎、艮卦。卯时沐浴，辰时进火，至巳未住，金火逼逐至髓海，应春分、立夏节，震、巽卦，阳火至极。午时运符，至申未住，金水推运，双关、鹊桥入室，玄珠渐兆，应夏至、立秋节，离、坤卦。酉时沐浴，戌时运符，至亥未住，真炁归元，一防（“防”当为“阳”之误——引者注）来复，应秋分、立冬节，兑、乾卦。周而复始，循环不已。盖促一年之功于一日之内，以应八节，用符八卦。凡此运用阳火阴符，皆归中宫，长养圣胎。十月炁足，宝鼎功成，脱胎神化，是为真人。”^⑤

从上述，可见萧应叟和其他丹家一样，也讲子午、卯酉时。子时进阳火，午时退阴符，卯酉行沐浴之功。在此基础上，萧应叟又提出“寅申为起伏之候”的主张。他说：“正月者，寅

① 《元始无量度人上品妙经内义》卷三，第1905页。

② 《元始无量度人上品妙经内义》卷四，第1929-1930页。

③ 《元始无量度人上品妙经内义》卷二，第1888页。

④ 《元始无量度人上品妙经内义》卷五，第1945-1946页。

⑤ 《元始无量度人上品妙经内义》卷二，第1892-1893页。

也。修炼采药，以寅申为起伏之候。寅乃阳起之候，欲于申时行功，则于寅时先守以至申时施用。”^①“七月者，申也，乃阳伏之候。欲于寅时行功，则于申时先守至寅时，运汞投铅，入鼎成宝。亦名采药，亦铸鼎器。如此，则阳炁日盛，阴炁日消。所谓纯阴鬼也，纯阳仙也。阳炁既壮，即修仙之渐，功满炁足，神化长生。”^②此“寅申为起伏之候”，在《还丹秘诀养赤子神方》中称“寅申为造伏之兆”。该书是与萧应叟同一丹道门派的许明道所作。他说：“自子至巳六辰，乃进阳火之时也。自午至亥六辰，乃退阴符之候也。子丑寅为春，卯辰巳为夏，午未申为秋，酉戌亥为冬。其中分子午为进退之门，卯酉为出之入户，寅申为造伏之兆。如是六辰圆合应周天火数，实炼士之要机也。”^③可见以寅申为阳炁起伏之候，是该金丹派系的共同主张。此说是其他丹书中说得较少的，可说是该派的创见吧。

以上是萧应叟《度人经内义》所含内丹思想的主要内容。虽然创新见解不多，但作为上清茅山派道士来说，能将内丹理论解析得如此明白，确是难能可贵的。

① 《元始无量度人上品妙经内义》卷二，第1891页。

② 同上书，第1891-1892页。

③ 《还丹秘诀养赤子神方》，《正统道藏》第7册，第4998-4999页。

《林屋山人沁园春丹词注解》阐释*

潘雨廷

沁园春丹词，传说为唐代的吕纯阳真人所作。宋后注解者极多，虽或有附会，而于丹法各有所见，不必加以是非。宋末林屋山人俞琰（1258 - 1324?）有注解，时代尚早，内容更有所据，贵在确能反身自悟。俞氏字玉吾，吴人，善读《易》，著有《周易集说》《读易举要》等，泰定甲子（1324）仍在抄录李心传的《丙子学易篇》，此书赖之以传，其后来未可考。于二十四岁时宋亡，元征授温州学录不赴，旋转儒入道，隐居于洞庭西山的林屋洞，故晚号林屋山人。其成《参同契注》，当至元甲申（1284），继之注此丹词，有总结丹法之义。弟子三山王都中题：“大药无过精气神，要枢总在沁园春，先生深合纯阳意，尽把玄机说与人。”时值元贞乙未（1295），俞氏正当精力充沛之年。然原词既难理解，俞注亦非今人能读，特为阐释。

沁园春丹词，仅一百十四字，先录原文于下：

七返还丹，在人先须炼己待时。正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帷。造化争驰，虎龙交媾，进火功夫牛斗危。曲江上见，月华莹净，有个鸟飞，当时自饮刀圭，又谁信无中养就儿。辩水源清浊，木金间隔，不因师指，此事争知；道要玄微，天机深远。下手速修犹太迟，蓬莱路，仗三千行满，独步云归。

至于林屋山人的注解，可参阅《道藏》“成”字下六（见涵芬楼本第60册）。此文如用今人语言，重加组织，以阐释沁园春丹词，则可明白锻炼气功必须遵循的步骤。

中国传统说明丹法，早已利用数字。每一数字各有所代表的各种固定含义。汉末的《参同契》，已言“九还七返，八归六居”，故此词首句“七返还丹”，就是继承《参同契》的丹法而来。欲得此七返九还的丹，“在人先须炼己待时”。阅读这一句，对“炼己”的“己”，“待时”的“时”，应当有明确的概念。“己”者，指炼气功者本人，最重要的关键，应自己了解自己的“生物钟”。“在人”自有其“生物钟”，与其他生物，有同有异。“生物钟”于人类中大体相似，然每人亦各有小异，此宜以中医所重视的脉象当之。当了解自己的“生物钟”后，方能待客观的时间，此客观的时间，就是当“中宵漏永”。“中宵”指夜半子时。自汉代起，早已利用《周易》中的十二消息卦以当十二时，凡亥时（今时钟为21时至23时）为纯阴坤卦，子时（23时至翌朝1时）为“一阳初动”的复卦。

* 本文原载《上海道教》1988年12月创刊号，第39-41页，第32页。

当年计时，用铜壶滴漏，夜半仅滴水及半，滴尽尚早，故曰“漏永”。而“炼己”者当其时。因已及半，自然有成，可待得客观的时间。外内结合，方可感觉到体内有“温温铅鼎，光透帘帷”的现象。如每日必于子时得此现象，则传统的术语叫“死子时”；于任何时炼气功，“炼己”及半莫不有此现象，则叫“活子时”。暂不论死活的作用，更当说明子时的感觉。“温温”有热感。“铅鼎”用炼外丹的术语以喻内丹。鼎为烹饪器，“铅鼎”者，鼎中置铅以烹之。且须烹汞，故外丹又名铅汞之术，今合于体内，犹以身体为实验室。“铅鼎”者，犹炼精化气，指藏于下丹田中的精，经“温温铅鼎”的自然加热，其精亦自然化气而冉冉上升。且上升之极，气可化光而“光透帘帷”。“帘帷”指垂帘之目。就是“炼己”时当眼皮下垂，然须留一缝而不可紧闭，乃当炼精化气后，就有“光透帘帷”的现象。以上为“炼己”的第一步成就。

林屋山人注曰：“或者乍见此景而惊讶，以为奇异，则心动而神散矣。欲望成丹，不亦远乎。”是注极好，非过来人，何能知此。料想俞氏第一次乍见此景，或亦不能不惊讶。然能神散而又聚之，当屡见后，自然可不以为奇异，乃日近成丹。

或能有此初步成就，又当掌握“死活子时”的变化。此唯王船山能彻底了解，他在《后愚鼓乐译梦十六阙》的第四阙注曰：“谓有活子时者，将有死子时乎。大挠以前，主活字不得。”义谓大挠造甲子后，始有客观时间的坐标，则死子时自然存在而亦无所谓死子时，然既有客观的坐标，炼己者何能全同，故必有取活子时而亦无所谓活子时。能通贯死活之执而归诸大挠前后，则知必有不变的坐标，始可论相对于坐标的变化。炼己者达此“光透帘帷”的成就，庶能谓之已有坐标于身，乃可更上一层楼。

至于“光透帘帷”的现象，实与炼己者丝毫无关，所以由不自觉变成自觉而已，亦就是能进一步了解自己。然当既交“人在气中”与“气在人中”的气，又可体味到“造化争驰，虎龙交媾”的现象。《庄子·人间世》有言：“瞻彼阒者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰。”合诸此丹词论，第一步“光透帘帷”的成就，犹“瞻彼阒者，虚室生白”于理当可“吉祥止止”，然事实上，此“光透帘帷”的光，并不是静止的，故有“坐驰”的专门名词。“坐驰”的实质，仍宜以“炼己”的己与“待时”的时加以分辨。其于时，虽漏永而仍在漏；其于己，已温温而仍在加热。上引俞氏注所谓心动神散，就是为光所惊异而忘却了在己本身应有的“温温铅鼎”，亦就是《参同契》所谓“五金之主，北方河车”。如能不为“光透帘帷”所惑，则“漏永”与“温温”相结合，自然体味到“造化争驰”的不止。由不止以止之，又可体味到“虎龙交媾”的结合。龙于时为“角亢氏房心尾箕”东方七宿；虎于时为“奎娄胃昂毕觜参”西方七宿。1978年在湖北襄阳地区发掘的战国曾侯乙墓中，出土了编钟，钟上刻有纪年为楚惠王五十六年（前433），故下葬时间，可能即在此年或稍晚。同处出土一只漆箱，箱面上已画了龙虎的形象及二十八宿与北斗的星象，证明了中国取“角”等七个星座象龙；“奎”等七个星座象虎，其来甚古，作用为以恒星的星象计时。当春夏傍晚到了龙象，就见不到虎象；秋冬傍晚见到了虎象，就见不到龙象。《诗经·七月》“七月流火，九月授衣”，“火”指东方七宿中的“心”宿，就是说明龙象将流去而天将寒冷，宜整备授衣过冬。故虽不能同时见到二十八宿，必须了解其整体的运行。以龙虎反诸身，于己亦有所主。春当肝木主血为龙；秋当肺金主气为虎。故“虎龙交媾”既指天时春秋的变化，于炼己者则指气血的交流。且既合外内而见光，又将交媾春秋以合气血。气以动血，血以动气。交媾不已，是谓“进火功夫”。练



习气功时，实以进火为最困难的阶段，故此丹词曰“牛斗危”。

牛斗亦为二个星座之名，是继“角亢氏房心尾箕”而渐见“斗牛女虚危室壁”。《参同契》“始于东北箕斗之乡”，就是依次而言。谓由东方龙象，将渐及北方玄武之象。然此丹词依牛斗为次，故与《参同契》有顺逆之异。亦就是已取“恒星东移”之象。将由北方牛斗而及东方箕尾。故危字指危险解，并不指“危”星座。或能逆知岁差之理以反诸身，如无其德而进火太甚，的确很危险。病源全在“进火功夫”。欲免此危，当据炼己者的客观事实。这就要求善于掌握顺逆之次。或箕斗的减火，或牛斗以增火，增减适度，使温温的温度，有升降而必保持在某一限度之中，则其危可免。既免此危后，为第二步的成就。故第一步的成就，贵在全任自然；第二步的成就，贵在自己能掌握进火的火候。这一步功夫，为炼气化神的阶段，即《周易·系辞》的所谓“神而明之，存乎其人”。其人的神明，应当正确研究并体验气功的作用。《参同契》有言：“昼夜不卧寐，晦朔未尝休，身体日疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸驰，不得清澄居，累土立坛宇，朝暮敬祭祀，鬼物见形象，梦寐感慨之，心欢而意悦，自谓必延期，遽以天命死，腐露其形骸，举措辄有违，悖逆失枢机，诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都，明者省厥旨，旷然知所由”。说得非常明白，何可进火太甚。能悟其象，则知其危；得其理，则知火候。其人善用其顺逆，庶可谓之神明。

得以上二步的成就，可使河车运行在曲江之上。曲江的意义，指水温有变而江为之曲。且江水不可不曲，然决不可百脉沸驰而洪水泛滥。能济此水火，则运行自如而清澄可居，终能见莹净的月华，及有个日中的三足鸟在飞。此于体内已由变动的东西成为有极的南北，即肺气肝血的辗转，成为心火肾水的心息相依，“当时自饮刀圭”指阴阳两极相交于中央脾土。《参同契·鼎器歌》曰：“若达此，会乾坤，刀圭沾，静魄魂。”刀圭者，量取药物的用具数量极微，引伸指一些子而已。圭取阴阳两土相合的中央一点，故刀圭亦可谓无，此步功夫，名之曰炼神还虚。然自饮一些子近于无的刀圭，自然能在虚中凝聚精气神而于“无中养就儿”。儿指人参天而生的生气。因精气神可由实化虚，更可由虚成实，而生气兼及虚实之中，故能“无中养就儿”方为练气功的究竟。气功确可开发人的智能，由心息相依而增长大量脑细胞的活力，使人的精神面貌永葆青春，此为第三步的成就。

合上三步功夫，就是“七返还丹”，终于“无中养就儿”。历代认为这是最不可思议的事，更有与世俗的养儿育女同论。“性教育”与修“炼己待时”的“七返还丹”绝不是一回事，俞氏注已明此义。老子所谓“修之身，其德乃真”。当成就第一步功夫，就不同于世俗，既待得客观的时间，如《庄子·逍遥游》所论述的大小知与大小年的知识，相当现在讲的宏观与微观，即有种种不同的时——空数量级，故“山中方七日，世上已千年”的概念，在道教中本以为神秘所在，今已可用科学知识加以认识，尤其是练气功而达到“光透帘帷”，即有自觉仅一刹那，其实已过了两小时；亦有自觉极其舒服，已休息了很久，其实仅一二分钟，这就是时间间隔的变化。继而达到第二步成就而免其危，则已能运用死活子时的变化而深入对微观空间的认识，认识过程全部有人的神经细胞在司其事。俞氏注“道要玄微”仅以“交媾”“进火”二者当之，体验得极深刻，惜当时尚无“微观空间”的名词，老子曰“视之不见曰夷，听之不闻曰希，搏之不得曰微”。就是指超感觉的微观空间。当炼己的己，己及神经细胞的时——空数量级，相应于客观的时间，亦可由活子时而进入微观世界。故“交媾”与“进火”所用的时

空，与世人所应用的时——空，于数量级的差距非常明显。凡“进火”宜用本人所能达到的时——空数量级，方能免其危。又“天机深远”，俞氏注仅以“死子时”当之，而王船山用大挠之前的情况比之。且唯俞氏注此丹词，能引及《离骚远游篇》以明“炼己待时”，而王船山所体验的气功，亦由此入门。且由之而得死活子时之蕴，又为王氏气功的特点。今合二家的丹法，又可利用微观空间的概念，方能说明第三步“无中养就儿”的功夫，是具体的微观空间中的形象，故“养就儿”并不奇异。“养就”的“儿”，有种种不同的能量。宜丹词继之曰：“辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事争知。”读此可见师之所指，其要有二：（1）“辨水源清浊”，当在进行第一步功夫时，以“透帘帷”的“光”辨之，凡水源清浊与光色纯杂，一一相应，直至第三步心息相依的功夫，故当时时辨之，此见“天机深远”；（2）“木金间隔”，当在进行第二步功夫时，以春木秋金的“虎龙交媾”，可见炼己者的气血运行，且应兼及进火，亦直接有与于“无中养就儿”的能量。

凡能视此三步功夫的虚实生生，当自知“下手速修犹太迟”的客观事实。因“在人”修此三部“七返还丹”的功夫，必“仗三千行满”。三千云者，指三千次练习气功，且有客观的时间坐标，当以一日一次计，则一年仅三百六十五次，故三千次须八年余，整数为九年方能行满。《庄子·寓言》：“颜成子游谓东郭子綦曰自吾闻子之言，一年而野、二年而从、三年而通、四年而物、五年而来、六年而鬼入、七年而天成、八年而不知死不知生、九年而大妙。”此丹词所谓“蓬莱路”“独步云归”的形象，正合此“大妙”之境。俞氏注“始而易气、次而易血、次而易脉、次而易肉、次而易髓、次而易筋、次而易骨，次而易发、次而易形”，则以外形言。虽外形与内心的变化，皆未可必，然有其变化的事实，似可无疑。

丹田探奥

——《天仙金丹心法》秘诀刍议*

松 飞

《道藏辑要》中的《天仙金丹心法》是一部很奇特的丹经(以下简称《心法》)。书中的内丹术秘诀,是用多种不同规律的密码排列而成,更加入一些符号和代字。全部秘诀约占全书文字的一半。表面看来,文字杂乱无章,使人茫然莫解其意。笔者经过较长时间的探索,终于将书中秘诀全部破译。书中部分章节,《东方气功》杂志在1986和1987年已连载。中华书局已计划在1988年出版全书。

《心法》是道家托名“八仙”合著的一部丹经。“八仙”为民间传说,不见经史。“八仙”之词起源较早,可追溯到东汉。但唐代前后,“八仙”是个泛称,其中人物可以随时随地地指称。如杜甫的“饮中八仙歌”,还有“蜀八仙”之称。道家所称的“八仙”,在元朝以前未见文字。元代才有“八仙庆寿图”的出现。“八仙”中的张果老、李铁拐、吕洞宾等流传较早,而曹国舅、何仙姑、韩湘子出处较晚。

为《心法》写序言的有东汉道教开创人张道陵,晋朝的葛洪、许逊。宋、元的刘操、张伯端、葛长庚(以上为道教南宗)及北宗的邱处机。张道陵与邱处机之间相距一千一百多年,同为《心法》写序,更使《心法》的成书起源无从可考。托名神仙写丹经,也是道家留传经典的惯例。

从破译后的《心法》秘诀来看,文字通俗易懂,对内丹术功法的步骤,要领、方法等叙述详尽而具体。秘诀中的很多内容,在一般丹经中是不见文字的,的确属于口传心授的内丹术机密。

吕洞宾在序中说:“故《心法》之传,以公道付诸天下。传道而机不尽泄,以待有心者自悟。”张道陵在序中说:“大易藏其蕴;五千文字孕其精;而《心法》一编则显其微,而阐其幽。独洩古今神圣未传之秘。”在这里将《心法》与《周易》《道德经》并列。葛洪的序说:“八祖《金丹心法》成,揭尽庐山面目神。”邱处机的序说:“法必有真传。传有真谛。”可以说《心法》是研究道家内丹术的既神秘又重要的一部丹经。

本文是以《心法》为依据,对丹田的奥秘进行探讨。当然其中内容,有一些与目前流行的

* 本文原载《中国道教》1989年第1期,第45-49页。

或其他丹经的观赏不同。笔者认为《心法》的观赏值得重视。

《心法·筑基》中首先提出三个丹田。筑基阶段是修炼自身的精、气、神为主。为进行正式内丹术打下基础。筑基完成后，就开始炼精化炁阶段（也称“百日炼丹”和“百日立基”）。筑基阶段的时间长短，因人而异，青壮年时间短一些，老年的时间长一些。《心法》中没有“百日筑基”之说。因此不能将“筑基”与“立基”混而为一。《心法》对内丹术的阶段划分是：

(1) 筑基阶段，修炼精、气、神为主。

(2) 炼精化炁阶段，即“百日炼丹”或“百日立基”（小乘·人仙）。

(3) 炼炁化神阶段。炼气为主时称为“十月结胎”，化神为主时称为“三年养婴”（中乘·地仙）。

(4) 炼神还虚阶段，即“九年而壁”终以“飞升”（大乘·天仙）。

《心法》说：“精藏丹田，所处最下；气藏气海，所处居中；神藏神室，所处在上。”神室、气海、丹田可称为筑基中的上、中、下，三丹田。

丹田是安炉立鼎炼丹之处；气海是炼丹的风、火源；神室是十月结胎之地。《心法·结胎》说：“从下丹田（丹田）转丹升提而降于上丹田（神室）。”等到“胎”成后，“胎化为神”再迁入上宫（泥丸宫）养婴。

总之，内丹术有四大关窍，即泥丸、神室、气海、丹田。四大关窍的名称是很多的，决不能被众多的名称所迷惑。研究内丹术，必须明确掌握以上四大关窍。现将四大关窍的方位及其他名称分述如下。

丹田藏精

精是“水之母，坎之源”，它“伏居坎向”，“聚则团栾于二肾，散则洋溢于四肢”。肾为坎，心为离，丹田的方位在肾、坎，是“生精之所”，也称为“命门”。《心法·安炉》中说，炼丹的炉鼎是在“脐后布”。在这里《心法》明确指出是“脐后”，而不是“脐下”。《金仙论证》中说：“以铜人仰卧图测之。”仰卧的“下”，正是“脐后”。现在很多人把丹田方位说成是在“脐下”，甚至具体指为阴交、石门、关元等经穴处，此种理解是有误的。有些丹经也明确指出在“脐轮之后”，“脐肾之间”。

内丹术的关窍是在身体内部，而经穴的方位是在体表。内丹术的关窍名称，在经穴中是找不到的，如泥丸、神室等。内丹术的有些名称，虽然和经穴的名称相同，但各有所指，不是一个部位，如气海、命门等。为了确定内丹术的关窍方位，参照一些体表的有关经穴，是必要的。

《心法·息火》说：“以本性元神，注意规中，一日三次所得，融为一粒。”《心法·筑基》说：“还精于生精之所。”“下注命门還元。”《心法·结胎》说：“结丹之所为下丹田，结胎之所为上丹（神室）。”在此《心法》也称“丹田”为“下丹田”“规中”“命门”等名称。

丹田在脐后什么方位呢？《心法·安炉》说：炼丹的炉鼎是“近海（气海）团金液，依田（丹田）结玉壶，三脐后布（笔者意为“一三”为一寸三分），七二限前纤”。

有的丹经说：丹田是“前对脐，后对肾”。还有说“肾前，脐后；前七（肾前为十分之七），后三（脐后为十分之三）”。因为人体的胖瘦不同，用七三为比例，还是较为科学的。但以尺寸为准的说法很多，如“一寸二分”“一寸五分”“二寸四分”“三寸”等，无法统一，可供参考。

丹田是“点”不是“面”。要意想多大呢？有的说“方圆一寸”，有的说“方圆四寸”。《心法·安炉》说：炉鼎是“周围寸五宽，中虚无障碍”。看来是大如鸡卵的。《心法·安炉》又说：鼎上还有采药的药道，它是“正而不偏，直而不曲，其长寸二，其宽一指。上达两肾之中，下达鼎器之口”。在这里将丹田的范围又从脐后上移一寸二。《心法·采药》说：“两肾中间一点明，逆为丹母（炼丹之药）顺成人。”又说：采药时“必元神、元气酝结而为白光，由脐上达丹田旋定”。按《心法》所指，丹田不仅不是“脐后稍下”，而是“脐后稍上”。

当然内丹术的关窍与经穴不同，《心法·安炉》说：丹田是“着色空摹终是假，定光返照便为真”。它是“想来似有看时无”的。只有“静观动察”靠自己的体验来证明。特别在“活子时”来临时，“丹田内如火之温”，更易体验到丹田的方位。

《心法·安炉》提出丹田的另外名称有“一曰密户，取熔铸周密之义；一曰土釜，本万物土生之论”。

“脐”是人体中一个极重要的部位。婴儿胚胎中靠脐带与母体接合，也是胚胎中生长发育的基点。“脐”可以视为人体的中心，是名副其实的“中”。脐后的丹田是生精、藏精之所（这里的“精”是先天之炁，不是后天的精液），也是“道生一”之处。所谓的“守中”“守一”，也就是意守丹田。

脐部又是中医学划分中焦和下焦的分界点。营气出自中焦，卫气出自下焦。营气和卫气二者关系极为密切。二气同源而异流。虽然都是“水谷精气所化”，但二者性质、功能有区别。“清者为营，浊者为卫。”营主营运、荣养；卫主护卫、御外，二者相互为用，共同发挥生理功能。营气循行于脉中，联络贯通五脏六腑；卫气循行于皮毛分肉之间，两者又互相渗透，“营中未必无卫，卫中未必无营”。当然，用现代科学去说明中医理论是异常困难的。中医学将干燥的“脐带”称为“坎炁”，“坎炁”二字正和道家丹田的含义相同。

现代生理学认为激素（旧称“荷尔蒙”）是和人体的生长、发育、生殖和免疫等生理过程密不可分。当前已发现人体内分泌的各种激素已有五十四种之多。其中最重要的一类是生殖激素。其中性激素（包括雄激素、雌激素、孕激素）又是生殖激素的主要部分。内分泌学中的很多机理，至今仍然是现代科学中之谜。笔者认为：修炼内丹术，以使身体中的各种分泌功能强化起来，使各种激素得到平衡和调节。从而达到健身延年的目的。内丹术中的“炁”，也是神秘莫测的，可以假想一下，“炁”就是体内各种激素的泛称。

分泌生殖激素的器官有肾脏（肾上腺）、前列腺、精囊腺和睾丸（女子为卵巢、子宫），这些器官都在脐部的周围附近。还有一些重要的内分泌器官，如肝、胆、脾、胃、胰、肠等，也在脐部周围附近。脐部处于人体腹腔的中心。不论从先天（胚胎），还是从后天（出生后）来看，脐部都是人体的一个极重要部位。修炼内丹术的小乘阶段，是以丹田为主要关窍。这是符合科学道理的。

《中华气功》杂志，1986年第二期中《丹田部位探测的实验研究》一文中，用科学实验证

明了针刺神阙穴（脐），“可以引出以下三类的感传路线来：其一，是纵行的主干，循任脉通督脉；其二，是由神阙穴横行的环行路线，沟通着神阙穴与命门穴的一条捷径；其三，是由神阙穴向胸腹部斜行的放射状路线（图一）”。而针刺脐以下的气海穴、石门穴、关元穴时，“除激发循任脉贯注的感传路线外，并无其他感传路线引出”。以上科学实证明了，“脐下”部位仅和任脉有关。而“脐部”不仅和督脉、带脉有关，更和全面的胸腹经脉有关。科学地证明了“脐部”在生理上的重要性。那么，“脐后”的丹田，一定是人体中的“玄之又玄”了。

气（炁）藏气海

《心法·筑基》指出：“精藏丹田，所处最下；气藏气海，所处居中；神藏神室，所处在在上。”所以，可以肯定，“气海”不是脐下的气海穴之处。而是在脐部以上。

《心法·筑基》所说的“气”，是指先天的“祖气”（也称为“真气”“元气”和“炁”）。它是“无象无形无声无臭”的。“有声”的不是“气”，而是呼吸的“息”。息是“气之用，非气之真也。气藏气海中，息之体也”。

“气海”的具体方位是“在夹脊关下之第三节”，“丹田介任、督之间”。

这里引出了一个“夹脊关”。它的具体方位，在丹经中也是其说不一。

《心法·结胎》说：“盖人之脊骨外实内虚，上下二十四节。最下一节是为尾闾，形如金鼎，上有九窍，名曰下关；从此数起至第十八节之夹脊，名曰中关，与心部对，形如玉环，左右七窍；又上至末节，则为玉枕，形如方胜，内有三窍，厥名上关。三关皆属督脉，乃阳气上升，采取丹元之路。”

此处所说的脊骨“二十四节”，不是现代生理解剖学脊骨的“二十四节”。虽然“二十四节”数目相同，但所指部位不同。

现代生理解剖学脊骨的划分是：颈椎七节，胸椎十二节，腰椎五节，而骶骨不计在内。

中国古代对脊骨的划分是（参照，《类经图翼》和《针灸大成》）顶骨三节（不是七节，只到发际为止）。以下脊骨为二十一节（其中骶骨作为四节计算）。因此，从尾闾数起的第十八节，是现代胸椎的第四节，此节上为“身柱穴”，此节旁有“膏肓俞”，此节大约同胸前的“华盖穴”相对。这就是《心法》所指的“夹脊关”部位。

气海“在夹脊关下之第三节”，是现代胸椎的第七节。此节下为“至阳穴”，此节旁有“膈俞”“膈关”。此节大约和胸前的“膻中穴”相对。这个部位正是体内的“横膈”，它的升降是呼吸的主要动力，可以称其为“生气之所”。所以才是“气起于海”，“气伏于海”。

《辞源》对“膻中”的释义是：“中医指人体胸腹间的横隔膜，也叫气海。”“膻中者，在胸中两乳间，为气之海。”由此看来，《心法》和中医理论，在“气海”的方位上是一致的。

气海是呼吸吐纳的关键部位，也是“百日炼丹”中起火、进风的源流之处。

在其他丹经中，说“中宫者，炁穴也”，“心肾之间的天心”，这都是气海的别称。

神藏神室

《心法·筑基》说：“神居肺之下，心之上”，又说在“肺第三叶间，魂魄所栖息也”。又

说“居肺下一寸三分，是圣胎所结之地”。

以上所指的方位，比较明确，我们可以参照经穴来定方位。胸前任脉的“华盖穴”为“肺”，“玉堂穴”为“心”。两穴之间为“紫宫穴”，旁有“神藏穴”。因此“紫宫穴”以内，就是“神室”的方位。

这个方位按现代生理学来看，正是“胸腺”的部位，胸腺位于胸骨柄的后方是一个重要的淋巴器官，又兼有内分泌的功能，它对人体的免疫机制起着极重要的功用。

胸腺在人出生时，重约10-15克，到青春期成长约为30-40克。以后逐渐退缩，到老期又回缩为10-15克，所以，进入老年时，免疫力和应变能力有所降低。

神室是内丹术在中乘阶段时的主要修炼关窍，时间比百日炼丹更长，须“十月结胎”。

神室的名称较多，在“十月结胎”时称为“黄庭”，还别称为“神舍”“金胎”“中宫”“上丹田”等。

泥丸养婴

《心法》指出：在十月结胎果满后，要将“神胎”上迁至泥丸宫，以“脱胎化神”。泥丸是三年养婴的襁褓。经过三年养婴，才算完成了中乘炼炁化神之功。

泥丸也是最终元神归宿之地。《心法》说：“喝诸泥丸，湛寂深藏，永无出入。”这也是内丹术的大乘阶段（所谓“天仙”），经过“九年面壁”，最终实现“飞升”的最高境界。可以称为“享尽天年”了。

泥丸宫的方位，在丹经中说法一致。《心法》中没有具体指明。

《修真秘诀》说：“两眉间却入一寸为明堂宫；却入二寸为洞房宫；却入三寸为丹田（即泥丸宫）；却入四寸为流珠宫；却入五寸为玉帝宫。明堂上一寸为天庭宫；洞房上一寸为极真宫；泥丸上一寸为玄丹宫；流珠上一寸为天皇宫。”这就是所谓的头中“九宫”，“上象九天，下法九地”。

从现代生理解剖学来看，“泥丸”正是大脑下部的中心部位，称之为“间脑”。间脑分三部分：有背侧丘脑（又称“丘脑”）、后丘脑和下丘脑。其中的背侧丘脑（丘脑）是大脑皮质下的一个高级感觉中枢。来自全身的深、浅感觉都是先到此处中继之后，才投射到大脑皮质的。

泥丸宫正是脑神经的中枢，其中的“脑垂体”更是中心的中心。脑垂体位于蝶骨的一个凹陷处，它在体内是保护最严密的一个器官。

过去认为神经学和内分泌学是两个不同的学科。最近几十年的科学研究，才确认了神经系统和内分泌系统是相互关联、不可分离的。因此才称为“神经内分泌学”。

脑垂体是一个受中枢神经系统控制的一个人体最关键的内分泌器官，它分泌有十种不同的激素，这些激素分别调控全身的其他内分泌器官，如甲状腺、胸腺、肾上腺、性腺等。身体的所有部位都受脑垂体的调节影响。当然，现在人体科学对神经内分泌的很多机理还是一个不解之谜。

总而言之，泥丸、神室、气海、丹田是内丹术的四大关窍。丹经中对关窍的繁多名称，都是这四大关窍的别称。明确掌握了这四大关窍，修炼内丹术就不会走入歧途。《心法》的指点，

可谓天机泄尽了。

现在不妨从生理解剖学的观点，来设想一下四大关窍的方位，以供参考。

四大关窍的体内横线部位，上文已有所指。泥丸为两眉间的印堂穴，神室为紫宫穴，气海为膻中穴，丹田为神阙穴。因此再由体内上下设想一条垂直线，两线的交点就是关窍的方位。有些文章中，认为从头顶的“百会穴”到“会阴穴”引一条垂直线。笔者认为，“百会穴”在头部的稍后，这一垂线在体中也稍后，不符“前七，后三”的比例。笔者认为由“囟会穴”引线至“会阴穴”为好。“囟会”是人生中的一个重要部位。婴儿在出生后，“囟会”是顶骨未合缝的地方，出生后一年半左右才封闭。四大关窍的设想方位如图二。

“丹田”在内丹术中也是关窍的一个泛称，故有上、中、下之分。关窍的一个泛称还有“玄关”和“玄牝”。《仙佛合宗》说“玄关是至玄至妙之机关”，“非是以一窍着形象而言”，又说“事事法法皆有一些儿玄妙在”。《老子》说：“谷神不死，是为玄牝。”谷（空虚）神（道）是产生万物的总根源，“玄牝”和丹田一样具有生化的功用。

但是丹经中又有“玄关一窍”和“玄牝之门”之称，笔者认为，这就不是泛称，而是有具体所指了。这个具体所指的关窍，就是四大关窍中的“丹田”。《老子》说：“玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”可以理解为是说：意守丹田，守中、守一，是修炼的要诀。

最后，再重复几句。四大关窍的方位既定，但是它们均在体内，是看不见、摸不着的。必须用意念、意想、真意才能感知它们的存在。《老子》说：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。”《心法·安炉》说：要“安审端详，与心相印”，“无形无象，有象有形，即空是色，究竟难寻”。又说“着色空摹终是假”，“想来似有看时无”，只有在虚极静笃时，才能“静观动察证如如”。

论清代《养真集》的养生思想*

张 钦**

清代隐士养真子注《养真集》一卷，乾隆丁未年上元观有白鬓老人王士端为其作序曰：“（乾隆）丙午夏之日偶过友人赵公斋头，见几上有《养真集》一卷，因溯其书之渊源，乃得之海甸慧福寺，寺僧得之陈提台，提台又得之其家西席。遂借归阅之，系隐士养真子所注，惜其不表姓名，盖赤松、黄石之流也。”^①关于养真子的情况我们知道的亦如是而已，但在《养真集》“性命”一节有说他自己“八十五岁大老汉，每日静坐无事干”的文字，可知他最迟不会晚生于清康熙年间。至于他的传承及所属道派，因无材料，则只能暂付阙如，不过在后面的阐论中我们可以看到，他所倡导的是钟吕内丹修炼一脉。

白鬓老人的序说隐士养真子注《养真集》，而通观全文，更可能的是养真子著了《养真集》，因为性命、坎离等虽为旧题，但篇篇均有养真子自己的主张，他对每一个主题都做了一篇短小的论文，那是注还是著呢？抑或既是注又是著呢？学者可自断。

《藏外道书》第23册收录了《养真集》在道光十五年和宣统三年出的两个版本，在宣统三年版本的“后序”中又有光绪十五年“求己居士”的序文，说他在“同治乙丑三秋之序”于书肆购得是书；而影印的首页又有“江右成化文社藏版”，且有“如有印者版不取资”的文字；又，《藏外道书》第10册还收录了《重刊道藏辑要》中《养真集》的影印本，可见在有清一代《养真集》的长久影响^②。

《养真集》分卷上、卷下，分别论述了五十九个主题，文字长短不一，但言简意赅，内容宏富。开篇首先言“道”，其次言“理”，第三言“天地”，第四言“人生”，第五、六、七、八，言“老”“病”“死”“苦”，又在第四十二、四十三言“止”“观”，在第四十五、四十六、四十七言“戒”“定”“慧”。如果我们不看内容，仅从篇题的字面去理解，很可能会以为养真子在借“道”以说佛，但实际是他用佛教的瓶装了多半道教的酒，他虽然融入了不少佛教的思想与方法，但他要表达的核心仍然是修真成仙。在集后白鬓老人的“跋”中有“余常谓大修行人，必得学禅家参悟，用道家功夫，敦儒家品行”。如果我们将三教合一、以道为先的思

* 本文原载《宗教学研究》2007年第4期，第49-52页。

** 张钦，博士生导师，四川大学“985”工程宗教与社会研究创新基地教授，道教与宗教文化研究所副所长。

① 《藏外道书》第10册，第810页。

② 分别见《藏外道书》第23册，第473、第803页，第10册，第810页。

想作为《养真集》养生理法的出发点和归宗，也是很中肯的。

通观上、下两卷《养真集》，文理兼善，值得修养之士仔细研读，有不少养生智慧闪耀其间，是一部相对通俗的道教修炼典籍。其养生理法的主要内容和特色总结起来有如下几点值得考览。

一、提出任督二脉为长生之要

在“开关”一节养真子提出人在胞胎中时任督二脉是连通的，出胎后被阻断，其上说：

人身之中有任督二脉，当其在胞胎中，其脉常运，未尝间断，神气混合以通先天。及其胎分蒂绝，其脉遂分而为二。任脉主阴，起于承浆，而终于长强。督脉主阳，起于会阴，而终于人中。阴阳不交，前后间断。泥丸不能与丹田相通，丹田之气不能与尾闾直透。关窍不通，化机无本，以禀气之深浅，为寿命之修短。自其生之时，已定其死之日矣。^①

关于任督二脉的起止，考之现代中医的经络论，略有出入，但重点不在这里，重点在本节中养真子提出了两个很值得关注的课题：（1）任督二脉在出胎前后的断续问题；（2）由于任督二脉出胎后被断开，致使人身“关窍不通，化机无本”，则生命的长短与禀气的深浅便有了直接的关联，且不修行的人生命的长短是确定的。养真子提出了这两个问题，也同时提出了他的解决之道，即通过道家的功夫以打通并重新连接上任督二脉，他说：

古先达人得跻长生者，盖有周天升降，河车转运之法，使二脉相接，循环无端，三关开通，周流不滞……行之日久，自然气机流转，骨节疏通，三关渐开，二脉寻后泛曹溪路，有感即通，入众妙门，元精不走。了此一节，即可长生。^②

这个周天升降的河车转运之法不仅可以使生命长久，也是成仙证真的基础法门，因为他说：“至于抱元契虚，脱胎神化，别有妙乘，实从此权舆也。”^③

二、提出“真人”不死和修行人的长生之道

养真子在“人生”一节中说：

一人生来有一身，一身皆有一真人。真人灵妙通天地，真人清静无埃尘。真人自古不增减，真人从来莫死生。但能养得真人就，胜如贫子获万金。^④

这个每人都有“真人”是养真子修真成仙的理论预设，为此他搜求三教经典，兼以医经易理，旁征博引，衍成此集，并就具体的理法多方譬喻，月与指月之指和盘托出。细研之后，有如下论说可资养生者详究：

① 《藏外道书》第10册，第837页。

② 同上书，第837-838页。

③ 同上书，第838页。

④ 同上书，第813页。

(一) 五脏为本，节以养脏

他说：“五脏也者，生人之大本也，伤此大本，则不能以有生。”^①在此前提下，进一步提出具体的措施：“慎言语可以补肺，节饮食可以补脾，绝思虑可以补心，去嗔怒可以补肝，断淫欲可以补肾。”^②

同时，他还指出，人之有疾病，皆因心念所生：

病由何而生也？皆因妄想而生烦恼。烦恼既生，则内伤其心。心伤则不养脾，故不嗜食；脾虚则肺气必亏，故致发嗽。嗽作则水气竭绝，故木气不充，发焦筋痿，五脏传遍而死矣。^③

这个观点与当代的“心身医学”有理论上的一致性，同时，这段论述还揭示出情绪与人体免疫力之间的直接相关性，虽然是否五脏传遍就会病死这一论断有待验证，但他提出的这个课题是值得高度重视的。

他在提出他的病因论后，又很务实地说：“后天有形之血气伤而病者，药石针灸可以治之；先天无形之精神内损而病者，非反观静养不能愈也。”^④他提出了“十大名医治人身病，三教圣人治人心病”和“不患念起，唯恐觉迟。念起是病，不续是药”^⑤等等对治身心疾病的原则和“药方”。在他看来，身病有药石针灸来医，心病有三教圣人之经典来治，如果再配以道家的功法，则不但可以“药到病除”，还能长生成仙，如是则“心可广，身可润，病可愈，死可免”^⑥。由此可知，养真子的养生论有很好的操作性。

(二) 爱气尊神重精，金液还丹可成仙

在论“老”一节中他说：

精何以不竭，必也远色乎；气何以不泄，必也寡言乎；神何以不离，必也无欲乎……心息相依则神自留矣……忘言守中则气不泄矣……还精补脑则精不漏矣。^⑦

我们从这段文字可以看出，他继承了传统道家养生论的精气神学说，并认同传统的“还精补脑”论。关于“精气神”，他又说了如下的一段话：

人生者，太极也。太极动而生阳，为火，火者神也；静而生阴，为水，水者精也。神火精水，妙合而凝，在两肾之间，为元气之根。^⑧

将人生喻为太极，是比较少见的，但人的生命体现为动静水火的对立统一又是深刻的。在这里养真子的“神”是“火”是“阳”是“动”，是变化的原动力，而“精”是“水”是“阴”是“静”，是变化的基础地，它们的关系很像天动地静，它们“妙合而凝”，正如天地氤氲交泰而生万物，在“两肾之间”，作为元气的根蒂，产生出元气。这个关系表面上很抽象，但却有很实在的内容，如果我们把他的“神”理解为一种灵动的能量，把他的“精”理解为这

① 《藏外道书》第10册，第814页。

② 同上书，第814页。

③ 同上书，第814-815页。

④ 同上书，第815页。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第812页。

⑦ 同上书，第814页。

⑧ 同上书，第813页。

“灵动的能量”的载体，它们一结合，则在“两肾之间”生出最初的精微物质“气”（元气），那么我们便看见了人这个机体“顺”的代谢机制和它的动力之源。养真子通过“精气神”的相互关系比较直接地揭示出了这一原理，只是文字略显晦涩。

由于有以上的认识，养真子遵循传统的丹道原理，提出了他的逆修理法，他说：“何谓金液还丹？曰：以其既失而复得谓之还；以其采取水中之金，合以己汞而成，谓之金液。”^①这与钟吕丹道中的法程和解说很相似，《钟吕传道集》云：“金液乃肺液也……其肺液以入上宫而下还中丹，中丹而还下田，故曰金液还丹也。”^②可见养真子在道脉上与钟吕丹法的一致性。

他又说：“真人炼精化气，凡人气化为精。”^③“（身）人之一身，前有三宫，曰泥丸宫、绛宫、黄庭宫，为神气栖泊之所；后有三关，曰尾闾关，曰夹脊关，曰玉枕关，为神气通畅之路。”^④修行之人，精气循行于体内经络，“河车”常转，自可长生久视：

人身之脉，正经一十有二，奇经有八……要知河车之路，即吾身之任督二脉也。气之始生也，郁蒸于两肾之间，泛滥于五膻之上——如此循环灌注，久之纯熟。气满三田，上下交泰，所谓：“常使气通关节透，自然精满谷神存。”^⑤

养真子对这些经络与关窍的论说相对于传统丹道来说并无出新处，但却进一步让我们看到他在道脉上对传统丹道的继承，以及传统丹道通过他的这部《养真集》在清代的影响力。

（三）提出有特色的“三谷”说

他在“神”一节中提出：

人之真性即人之元神也……人为善则神聚而灵，人为恶则神散而昏……人有三谷，其虚如谷而神居之，故曰谷神。上曰天谷，泥丸是也，为天根，神之本官。故神居天谷，则精化气；气上升，九年天官满，而天门为之开通矣。中曰应谷，绛宫是也，为布政之明堂。故神居应谷，则耳有闻，目有见，五官效职而百骸为之从令矣。下曰灵谷，丹田是也，为藏修之密室。故神居灵谷，则视者反，听者收，神气相守而营魄为之抱一矣。^⑥

“三谷”与葛洪之“三丹田”在身体上有相同的部位，但功能却不尽相同，葛洪说：“一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳。”^⑦葛洪的这个观点后来发展到上丹田藏神、中丹田藏气、下丹田藏精的学说。养真子用“神”将三丹田贯穿了起来，并用“谷”来表达其盈虚与不同的功能，深化了传统的认识，并更明确地指出下丹田灵谷是藏修之密室，为炼精化气的基础地。如果我们将他的“神”代换为葛洪的“一”，可以看到它们有一种内在的相关性。

① 《藏外道书》第10册，第836页。

② 《道藏》第28册，第359页。

③ 《藏外道书》第10册，第827页。

④ 同上书，第819页。

⑤ 同上书，第820页。

⑥ 同上书，第826页。

⑦ 《道藏》第28册，第243页。

三、出家在家均可修道，贵在闻道勤行，法要心息相依

养真子在“教”一节中说：“果能正心修身，有身家可居，有妻子可乐，有人事可以磨炼，故在家亦可以成圣成仙成佛，何必弃其所甚便者，而必为其所不便者乎！”^①可以看出，他其实更主张在家修行。

他表达了出家与在家均可修行后，指出：

学道入门，先须理会“性命”二字。性有性源，心地是也；命有命蒂，真息是也。

……神气相守则固矣。性即神也，命即精与气也……大抵功夫全在止念，心息相依。^②

要做到心息相依，他又给出了一些具体的方法，如“(心)：人之神在心，心之机在目。故目用在内，而心亦随之在内，不但在也，而且定矣。此心一定，心火下降，肾水上升，口饵甘津，足蹶火晰(鼎)，其妙有不可尽言者”^③“人心要死，其机贵活。死谓死其欲念，活谓活其理趣”^④“用心止妄念，妄念反觉多；试看他念甚，其念自消没”^⑤等等息心止念、反本还源的法门。

他还说：“放下四大五蕴情识种子。真修行人，恰似大死一番，虽活犹如大死人。”^⑥这个观点和王重阳之“心死神活”论如出一辙，而且为了做到这一点，他还特别主张存天理灭人欲，因为他引证说“天理若见，人欲之私皆消矣”。可见他受到了理学的影响。

虽是这样，他仍然认为修道是一件很快乐的事，他说：“(苦)：世人之苦多在身，学人之苦独在心。无绳而自缚，无事而自忙……苟得真传，收放由我，何苦之有？况学道是个安乐法门，凡说下苦便是外道。”^⑦

这个安乐法门，行之日久，自然成真，他说：“心常清静，神气归根。久生至宝，渐渐充盈。周流上下，遍体生春。炼己纯熟，对境忘情。采取灵药，用阳制阴。养成圣胎，号曰真人。”^⑧

要做到这些是相当不容易的，所以他在《养真集》中又说了许多劝勉世人的话，可作为其养生理法的一个补充：

(死)：人莫不好生也，但不好长生之道；人莫不恶死也，但不恶取死之事。^⑨例如：

(色)：脑也者，诸髓之海也。淫佚之精，是诸髓之所化而出也……色盗人精，竭者死。^⑩

(我)：我是众私之根也，无我则根断，而众私不生矣……详看我字，从二戈而成，一

① 《藏外道书》第10册，第828页。

② 同上书，第816-817页。

③ 同上书，第817页。

④ 同上书，第818页。

⑤ 同上书，第819页。

⑥ 同上书，第816页。

⑦ 同上。

⑧ 同上书，第829页。

⑨ 同上书，第815页。

⑩ 同上书，第821页。

正戈一反戈。狠毒杀伤之祸，皆因有我而起也。故有心于道者，先要无我。^①

(戒)：事非容易，故必以持戒为先。持戒者，须净修三业。^②

(静)：外忘名利则身安，内忘思虑则心安。^③

(假)：学道者须知一性是真，万缘皆假。^④

(老)：今日知道，今日就该下手；此时得知，此时就是下手之时。^⑤

.....

综上所述，《养真集》很娴熟地将三教思想融于它的养生理法中，通过言简意赅的主题研讨，简明地把钟吕丹道修炼的内核揭示了出来，是钟吕法脉流衍至清代通俗化和民间化的一个佐证。

① 《藏外道书》第10册，第822-823页。

② 同上书，第832页。

③ 同上书，第835页。

④ 同上书，第823页。

⑤ 同上书，第814页。

试论《原阳子法语》丹道思想及修道法则*

陈 龙**

一、赵宜真生平考述

《原阳子法语》是由明初道士赵宜真(号原阳子)撰,门人刘渊然編集,收诗歌偈颂四十八首,题辞二篇,论说一篇^①。分上下两卷收入《正统道藏》太玄部,足见其在道教史上有着显要的地位。因此,对《原阳子法语》所蕴含的道教思想以及所提倡的修炼法则做一个探讨,有着重要的意义。

本文以其著作《原阳子法语》作为研究对象,旨在对其中所蕴含的丹道思想特色进行探讨,并归纳出其所提倡的三种修道法则。要了解一部著作,不可避免要对该著作的作者生平有所了解。

赵宜真,元末明初人,道号原阳子,江西安福人。其思想颇为丰富,集儒、释、道于一身,兼通南北之学,集全真、清微、净明诸派之传,尤被清微、净明两派尊为嗣师^②,此外,据盖建民教授《道教医学》,赵宜真在医学上也颇有造诣,是历史上著名的道医。其著作颇丰,所编述的《灵宝归空诀》收入《正统道藏》洞玄部方法类,《原阳子法语》收入《正统道藏》太玄部,所刊《仙传外科集验方》收入《正统道藏》太平部。

关于赵宜真的生平,有以下两种记载。

其一,清李兴元修、欧阳主生等纂的《中国方志丛书-〈江西省吉安府志〉》记载如下:

赵原阳,名宜真,安福人,幼颖敏,博通经史。梦神人曰:汝神仙中人,何望世贵?遂从曾尘外游,复师李玄一。张天全结茅匡山居之,绝意人间事,所至学其术者,从之如云。^③

其二,收录于《道藏》的第四十三代天师张宇初文集《岷泉集》卷四的“赵原阳传”记

* 本文原载《道学研究》2007年第2期,第103-112页。

** 陈龙(1981-),男,厦门大学人文学院哲学系2005级研究生。

① 朱越利著:《道藏分类解题》,华夏出版社1996年版,第819页。

② 卿希泰主编:《中国道教史》,四川人民出版社1996年版,第459页。

③ 清李兴元修,欧阳主生等纂:《中国方志丛书·江西省吉安府志之二》(清顺治十七年刊本),成交出版社有限公司印行,第500页。

载如下：

赵原阳，名宜真，吉之安福人也。其先家浚义，宋燕王德昭十三世孙某，仕元为安福令，因家焉。原阳幼颖敏，知读书，即善习诵，博通经史百家言，长习进士业。未几试于京，以病不果赴。久不愈，也梦神人曰：汝吾道人，何望世贵。父遂命从道，已而笃嗜恬淡。学益进。初师郡之有道者，曰曾详。复师吉之泰宇观张天全，别号铁玄张，师龙虎山金野菴，得金液内外丹诀。后复师南昌李玄一，玄一荐之师蒲衣冯先生，冯亦师野菴……^①

比较以上两段记载，显然后者要详细得多，除了对赵宜真的生平作了较为详细的介绍之外，对赵宜真的法脉传承也记述的特别详细。从文中我们可以了解到赵宜真初师事清微派传人曾贵宽，复师泰宇观道士张天全，而张从龙虎山的内丹名家金野菴得了金液内外丹诀，可知张为金野菴之徒。赵宜真后师事李玄一，李又将其推荐给冯先生，而冯也以金野菴为师。

据同样收于《岷泉集》卷四的“金野菴传”，金野菴其人就是永嘉（浙江省温州府）人金志扬。金志扬（1276-1336），号野菴，常蓬头一髻，世呼之曰“金蓬头”，甫长慕道，师全真道士李月溪^②。张宇初《岷泉集·金野菴传》曰：“月溪，白紫清（白玉蟾）之徒也。”^③而《历世真仙体道通鉴篇·金蓬头传》则曰：“月溪乃真常李真人（李志常）之徒。”^④对于此，卿希泰老先生认为李月溪极有可能既师事白玉蟾，又师事李真常。其所编《中国道教史》卷三便称：“盖李月溪本南宗道士，而又师李志常者。”^⑤又，《历世真仙体道通鉴续篇》卷五所收“金志扬传”^⑥也称：“遂以全真道士李月溪为师。月溪乃真常李真人之徒，真常又为长春丘真人之高足弟子。”^⑦

此外，有一个问题我们需要注意的是《原阳子法语》虽然出自赵宜真，但之所以能够流传于世，则要归功于其徒刘渊然的編集。对于为何是通过其弟子編集才流传于世，日本学者秋月观暎在其所著《中国近世道教的形成——净明道的基础研究》中作了论述：“至正十二年（1352）当红巾之乱时，游湘蜀之地，于武当山谒龙虎冲虚天师，受到礼遇，上清派学者多仰其为师。其后移居许真君旧迹紫阳观（江西省于都县大泽村），弟子聚集益众，其《原阳子法语》亦赖之而得以行世。”^⑧

因此，结合以上谱系，我们可以将赵宜真的脉络传承归纳如下：

南派 白玉蟾 -	}	李月溪 - 金志扬	{	冯蒲衣 - 李玄一	}	赵宜真 - 刘渊然
北派 丘处机 - 李真常				张天全 -		

① 张继禹主编：《中华道藏》第26册，华夏出版社，第210页。

② 卿希泰主编：《中国道教史》，四川人民出版社1996年版，第370页。

③ 《道藏》第33册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第321页。

④ 《道藏》第5册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第447页。

⑤ 卿希泰主编：《中国道教史》，四川人民出版社1996年版，第370页。

⑥ 《洞真部·记传类》，《道藏》第149册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版。

⑦ 秋月观暎著，丁培仁译：《中国近世道教的形成——净明道的基础研究》，中国社会科学出版社2005年版，第156页。

⑧ 同上。

二、《原阳子法语》丹道思想特色

纵观全篇，丹道思想体现无遗，并能发现其丹道思想具有以下两个特点。

(一) 合取全真北宗、金丹南宗之所长，既修性也修命，性命双修，以性为本、命为辅，重性但又不否定命文中的开篇部分，《还丹金液歌并叙》便对内外丹作了如下论述：

唯道集虚，本无二致。而修炼有内外丹之分者，缘遇不同，功用少异，而造道则一也。所谓内者，自性法身本来具足，不假于外，自然之真。其进修之功，则摄情归性，摄性還元。有为之为，出于无为，无证之证，所以实证，胎圆神化，脱体登真。诀曰：一灵真性号金丹，四假为炉炼作丸。是为真一、为玄一，又名内丹也。所谓外者，幻假色身未免败坏，必资外药，点化成真。其服炼之功，则取日月之精华，夺乾坤之造化。刀圭入口，情欲顿消，骨肉都融，形神俱妙，白日冲举，上宝玉清。诀曰：木液本自丹砂出，金炼木液还丹体。丹复化金，金而液之，是为还丹，又名外丹也。^①

从以上论述中，我们可以看出赵宜真不但讲内丹，同时也肯定外丹，认为虽然“修炼有内外丹之分者，缘遇不同”^②，但“功用少异，而造道则一也”^③。

那么，赵宜真所谓的内丹是指什么呢？他认为“所谓内者，自性法身本来具足，不假于外，自然之真。其进修之功，则摄情归性，摄性還元。有为之为，出于无为，无证之证，所以实证，胎圆神化，脱体登真”^④。我们不难知道赵所谓的内丹，是以“自性法身”为根本，以无为为采炼诀要。仅看文章的开篇部分，我们看到赵所持有的内丹思想与全真之说似乎同调，但在上卷的《真道归一偈》总括内丹大旨云：“摄情还性归一元，元一并忘忘亦去，囊括三界入虚空，粉碎虚空绝伦”^⑤。其所谓的虚空，非一无所有，乃不空之“真空”。由此，我们可以看出其所谓的内丹，似乎有些接近于禅，而同卷的《答知白炼师议论道法偈》对于内丹的论述也颇似禅，云：“人知此道只虚空，岂悟真空却不空，一月遍涵千涧水，清光元自不留踪。”^⑥因此，赵宜真的内丹与全真内丹之说虽然同调，但不同声。

至于外丹，赵下了这样的定义：“所谓外者，幻假色身未免败坏，必资外药，点化成真。其服炼之功，则取日月之精华，夺乾坤之造化。刀圭入口，情欲顿消，骨肉都融，形神俱妙，白日冲举，上宾玉清。”^⑦从中我们可以看出，与全真派不同，赵宜真肯定了外丹的作用，认为外丹乃“取日月之精华，夺乾坤之造化”^⑧，资外药点化肉身，以臻“形神俱妙，白日冲举”^⑨。内外二丹功用虽少异，但造道同一，修炼法则也基本相同。关于外丹的重要性，文中云：

① 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第766页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上书，第769页。

⑥ 同上书，第771页。

⑦ 同上书，第766页。

⑧ 同上书，第766页。

⑨ 同上。

试以医术论之。人有为风邪所中或为豺制犬所啮者，其伤在于形气，而其证乃能使心痛、神迷、颠狂、谵妄，不记人事。又有为惊扰思虑所恼致怔忡颠狂者，其伤与证皆在于心，及服外药，理其形气，而能使心神安静，非有交涉之理焉。能至是，盖太极未判，函三为一，才有动静便分阴阳，品物流形而各具太极，理气相须，一本乎道，有无相制，所以然也。冶炼外丹，虽属有作，得而服之，全无所为，不须修习即形返太无，神归大定，复还太极混然之初而与道合真矣。^①

赵宜真是道教史上有名的道医，以上这段论述说明了赵为了突出外丹的功用，“以医术论之”来说明道教冶炼丹药的必要性。对于外丹的不可或缺性，又云：

昔太上老君学于无上元君，首云：学者审欲成仙，不服还丹金液，徒自苦耳，为寒温风湿鬼气所击，虽司命弗能救也。^②

对于金丹的重要性，卷上《还丹金液歌并叙》云：

无中生有为丹祖，便是真铅天地母，制汞成铅还弃铅，绝似儿成母归土。^③

所谓“制汞成铅还弃铅”在内丹来说即以气摄心、炼气化神，与外丹同一功用^④。对于外丹，文中还提到了唐宋以前大仙的修道遗迹，文中描述道“其过化之处，则有丹严、丹室。丹井、丹泉、丹炉、药臼，皆迨今可见”^⑤，而对于丹药冶炼书籍，文中称道“则有《太清丹经》《抱朴火记》《草衣歌颂》，迨今可考”^⑥。这以上种种，都是为了说明外丹的不可或缺性。

通过以上分析，由此我们可以得出赵宜真所持有的丹道学说集合了全真北宗、金丹南宗之所长，既修性也修命，性命双修，以性为本、命为辅，重性但又不否定命。这是其丹道思想特点之一。

（二）现实性精神与世俗化趋势特色

赵宜真既讲内丹，又肯定外丹，与其师承情况及其所处的时代背景有着密切的关系。前面我们讲到，赵曾师承张天全和李玄一，而张与李二者都与金野菴有关，金野菴的师父李真常又同时与全真北宗、金丹南宗有关，因此，赵所持的丹道学说集二宗之大成，内外兼修。当然，赵所处的时代背景对其形成自己风格的丹道学说也有着很大的影响。赵生活于元末明初，该时期三教归一之论进一步深入社会，宋元南北学合流，虽重修性与重修命两种极端倾向仍存在，但先性后命、性命双修的丹法在其生活时期已成为主流。同时，由于受时代思潮的胁迫，该时期高唱三教同源一致，较之宋元更加和会理学，因此，赵宜真的丹道思想体现出一定程度的世俗化趋势，表现出现实性、实践性、济世利民的特点。

例如，卷下《福慧因果说示上清诸道契》云：

未种缘福，不免艰难，岂得身心清静。专于作福者，济世度人，广行方便，以培福基，则当来托生人天，受诸为乐矣。未证夫道，不免身后报尽还来。故进道之要，须福慧

① 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第767页。

② 同上书，第767页。

③ 同上书，第769页。

④ 朱越利著：《道藏分类解题》，华夏出版社1996年版，第460页。

⑤ 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第767页。

⑥ 同上。

相须，不可偏废，独饶一己未足为奇，自利利他则彼此相济。^①

这种以济世度人当做是一种行善积福之根本、快乐之源泉，充分说明了赵所提倡的修道方法是本着修福济世、积极入世的态度，其金丹说维持了现实性、实践性的精神，世俗化趋势明显。

对于济世利民在登道成仙的重要性上，文中还说道：

祖天师曰：吾丹已成，服之必冲举，今当为国为民兴利除害，庶几他日臣事三境无愧焉。迺入蜀降魔，区分人鬼，兴复监利，惠及邦家。^②

又列举“孔子之克己复礼，天下归仁，自意诚心正而至国治天下平，皆所以成己成物也”^③“葛仙公常行符水救病，祭炼鬼魂八十万众”^④“许都仙亦以符药救病，既成道又斩除恶蛟，功齐神禹”^⑤“紫阳真人闻金液大还之道，又云游行法，济世度人，方依金丞相府修炼成功，是先修福后登道”^⑥等历史上本着济世利民精神而最终得以登道的名人来论证济世利民求道理论的合理性和正当性，并进而教导说：

以此知仙佛圣贤，为教若有不同，而揆之修己及人，则一也。但仙佛之修慧修福，则志在于度世；善恶之报，则取验于三生。圣贤之成己成物，则志在于治世；善恶之报，则取验于见世，为小异耳。^⑦

这段教导，看起来仙佛与圣贤二者的说教似乎有所不同，但就修己及人这一点来说却是同一的。仅有的差别只不过是仙佛修慧福的目的在于度世，对应的善恶报应验于三生，而圣贤成己成物之目的在于治世，对应的善恶报应取验于现世罢了。不管差别是大是小，善恶报于三生还是现世，都不可否认，赵宜真所持有的丹道思想都或多或少的表现出苦己利人、济世利民的特点。这是其特点之二。

结合以上两大特点，我们可以得出这样的结论：赵宜真所持有的丹道理论之核心是以“自性法身”为内丹之本，以无为为采炼诀要，以“忘”为诀，以“粉碎虚空”为究竟^⑧，是一种内丹为体，外丹为辅，内外兼修同时又不乏现实性精神、世俗化趋势的特殊丹道思想。

三、《原阳子法语》提倡的修道法则

通读全文，我们发现赵宜真除了论述其丹道思想外，还涉及了许多如何证道、修道成仙的修道法则。归纳起来，主要有以下几点。

(一) 顺化逆化，两序并用

在探讨该修道法则前，我们首先要对“化”的概念有所了解。有学者认为，“化”之本意

① 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第773页。

② 同上书，第773页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第774页。

⑦ 同上。

⑧ 卿希泰主编：《中国道教史》，四川人民出版社1996年版，第459页。

是对人进行教化^①。由人推及自然，“化”便有化生和化成天地万物之意，“化”又有变化的意思，《周易·恒》曰：“日月得天而能久照，四时变化而能久成”^②。“化”还有随顺的意思，《吕氏春秋·大略》曰：“天下太平，万物安宁，皆化其上。”可见，“化”的最主要含义是化生和化成。

那么何谓顺化？何谓逆化呢？道教的顺化即顺道生人（物），是指顺宇宙演化次序而化，顺道生人（物）是道教的理论基础，指的是宇宙万物之源起，也就是宇宙生成论^③，指的是顺化的过程；相反，道教的逆化，是指逆宇宙演化次序而化，通过逆行修炼，以便“得道成仙”^④。无论是顺化，还是逆化，在赵宜真看来，都是一种修道、证道的有效方法。例如，《还丹金液歌并叙》中提到了顺化，曰：

至于外丹大药，亦不自彼我人身而得，虽世间五金八石，皆天地后生有质之物，尤非所用，缘此药本无，迺自有质之中取其气液，无中生有者是也。诀曰：有象不堪为伴侣，无质生质号还丹。^⑤

又：

道则无形无象，而外丹无质生质，似无交涉，且执于有作，宁免落空。^⑥

在这里，涉及了一个从“无”到“有”的过程。“有无”是道教哲学关于宇宙本原和本体问题的一对重要范畴，最早见于《老子》：“无，名天地之始，有，名万物之母。”“天下万物生于有，有生于无。”“道”本身就包含着有与无两个方面，“道”是有与无的辩证统一。因此，从“无”到“有”亦当属于顺化的过程^⑦。

而对于逆化，《还丹金液歌并叙》则道：

冶炼外丹，虽属有作，得而服之，全无所为。不须修习，即形返太无，神归大定，复还太极混沌之初，而与道合真矣。^⑧

从有形到无形，从神复归太极，最终与道合真。很显然，这里讲到的“形返太无，神归大定，复还太极混沌之初，而与道合真矣”^⑨，是一种逆化的修道法则。道教所追求的“与道合真”长生成仙，不仅是逆化的作用，也是逆化的结果，它体现道教哲学强调生命的逆向演化思想^⑩。关于逆化，下面一段引文体现得更为明显：

丹则夺造化之巧，盗天地之和，人又得以饵之，宜其滓秽消融，如冰雪之释，即形化

① 朱芳圃：《殷商文字释丛》，中华书局1962年版。

② 《周易·恒》。

③ 王丽英：《论“化”在道教哲学中的地位》，《华中师范大学学报》（人文社会科学版）1995年第5期，第141页。

④ 同上书，第142页。

⑤ 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第767页。

⑥ 同上。

⑦ 王丽英：《论“化”在道教哲学中的地位》，《华中师范大学学报》（人文社会科学版）1995年第5期，第141页。

⑧ 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第767页。

⑨ 同上。

⑩ 王丽英：《论“化”在道教哲学中的地位》，《华中师范大学学报》（人文社会科学版）1995年第5期，第144页。

气，气化神，神还虚，而顿超圣地，岂非最上一乘之基乎。^①

“形化气，气化神，神还虚，而顿超圣地”^②，由形到气，又气到神，再由神归到虚。很显然，这是对“道”的一种寻求过程，也就是说，要顺其来路逆寻道，从而得“道”。

由上可知，赵所持有的修道方法，是既有顺化，又有逆化，两序并用，既可以通过“虚化神，神化气，气化形”，也可以通过“形化气，气化神，神还虚”，达到证道、悟道的作用。

(二) 参学进道，二者并重

要想真正得道，其条件有二：一是参学，二是进道。要想修炼得道，就必须经历一个参学，进而进道的过程。参学是进道的基础，进道是参学的升华。要进道，首先必须经历参学的过程。对于参学，进而进道，并最终得道，《还丹金液歌并叙》用了不少的篇幅进行说明。例如，在参学的难度上，曰：

大抵参学之难有四，进道之难有十，不可不知也。何则？一曰道路修阻，江湖风波，人海茫茫，孰可师问。二曰寒暑切身，朝夕所窘，学未有闻，灾患不测。三曰昧者诈装高道，知者缄默混尘，学者未能知人，多误参礼。四曰真师难遇，志行未孚，难以与进，或虽与进而授学未备，幸而学备，年齿迈矣。此其为参学之难也。^③

由此我们可知，要想真正实现参学，进而悟道，首先必须克服四大困难，归结起来说，就是要勤奋，同时又不可缺乏运气。勤奋是参学之动力，而运气则是参学之掌舵。因此，要想实现参学，就必须通过自身不懈的努力，再加上好的运气，遇到一位真师，才能有所成。

在进道的难度上，文中说道：

一者早遇真师，开明正道。二者果有德行，上合天心。三者发弘誓愿，普济生灵。四者依大福力，方免障魔。五者有其磁基，际其缘会。六者结交仙友，志行相孚。七者屏绝尘纷，棲神清静。八者饮食有节，起居有节。九者谨口力行，不招谤议。十者寅奉神真，精诚弗怠。此为进道之基，尤难能也。^④

可见，要进道，必须克服十种困难，克服了这十种困难，也即进道之基础，才能够真正进道。而要想真正得道，除了进道，还要参学，参学和进道二者不是“或”的关系，而是“且”的关系，二者不可缺其一，对此，文中说道：“二难之中，苟亏其一，难获全功。”^⑤可见，参学和进道在修道并最终得道过程中有着不可或缺的作用。如缺其一，不注重参学或进道，急于求成，便会欲速则不达。

(三) 福慧相须，不可偏废

在《福慧因果说示上清诸道契》篇中的开头便引用前人名言“人天路上作福焉先，生死海中修福为本”^⑥，来说明福、慧二者的重要性。紧接着，又说道：

盖专于修慧者，摄性明心，坚持戒定，以资慧力，而证夫道，则可以度脱生死苦轮，

① 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第767页。

② 同上。

③ 同上书，第768页。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上书，第773页。

超躋仙祚矣。未种缘福，不免艰难，岂得身心清静。专于作福者，济世度人，广行方便，以培福基，则当来托生人天，授诸快乐矣。未证夫道，不免身后报尽还来。故进道之要，须福慧相须，不可偏废，独饶一己未足为奇，自利利他则彼此皆济。^①

既要进道，便要福慧相须，不可偏废，二者缺一不可。专慧废福，即使能够度脱生死轮回，得道成仙，但得种缘福，也还是会出现艰难状况，使身心不清静；相反，专福废慧，即使能够济世度人，广行方便，但是受限于未证以道果，因此也摆脱不了生死轮回。所以，进道要诀，福慧相须是必要的，不能偏于一方。自己一人富裕并不稀奇，要实现自己、他人彼此两方面都获得满足，那才能真正达到彼此共济。为了证明这一修道法则，文中还列举了葛仙公、许都仙等具体事例来说明：

葛仙公常行符水救病，祭炼鬼魂八十万众。许都仙亦以符药救病，既成道又斩除恶蛟，功齐神禹。桓凯真人修日月高奔之道，闻陶隐居门下生徒众多，方投佣做圆头，是先证道后修福。紫清真人闻金液大还之道，又云游行法，济世度人，方依金丞相府修炼成功，是先修福后证道。^②

不论是桓凯真人，还是紫清真人，也不管是先证道后修福，还是先修福后证道，都是为了说明福慧二者并重，不可偏废。

四、结语

以上是笔者对赵宜真重要之作做的一点探讨，主要集中在其丹道思想特色及持有修道法则上。归纳起来，在丹道思想上，赵既取全真北宗，又取金丹南宗之所长，既修性也修命，性命双修，以性为本、命为辅，重性但又不否定命，同时亦具有现实性精神、世俗化趋势；而在修道中，赵秉持“顺化逆化，两序并用”“参学进道，二者并重”“福慧相须，不可偏废”三法则。

① 张继禹主编：《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年版，第773页。

② 同上书，第774页。

论《性命圭旨》及其口诀*

潘雨廷

《明书·艺文志》“尹真人《性命圭旨四卷》”，其为明代作品无疑，然尹真人的情况了无所知，且据原书，全文系其弟子所笔录，弟子的姓名，事迹等更无记述。凡道教的文献，每有此作风，大半不愿以确切的时空示人。后人读其书者，反欣赏其神秘感，非但听之任之，或进一步神化之，乃造成道教作品的时代背景，非常混乱。若此《性命圭旨》，对作者尹真人及其弟子，早有无稽之说，认为是极早的得道者，此绝不可取。幸距今的时间尚近，且留有刻书的缘起，故作者的具体情况似不知，而确切的时代背景犹可考见。今日读其书者，必先了解其成书的原委，方可究其可贵的内容。

此书的早期刻本有二，一当明万历时，一当清康熙时，于康熙后则翻刻甚多，已不必详考。于万历刻本前，留有《刻性命圭旨缘起》一文，作者余永宁，字常吉，号震初子，新安人。此文作于万历乙卯（1615），说明此书的来源为“里有吴思鸣氏，得《性命圭旨》于新安唐太史家，盖尹真人高第弟子所述也。藏之有年，一日出示丰干居士，居士见而悦之，谓其节次功夫，咸臻玄妙而绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘典也，因相与公诸同志，欲予一言为引……予不负其流通善念，并思鸣氏宝藏初心，遂述缘起，质之有道”。则此书的出处未尝神秘，是来源于明代新安唐太史家中，后为同里吴思鸣氏所收藏，若干年后，示于丰干居士而善之，因为之刻印。且由吴思鸣氏本人收藏及本人示诸丰干居士，虽曰藏之有年，亦至多数十年。极可能当时有深通三教理论，并能体诸身者，作此《性命圭旨》，乃隐名而归诸其师，其师可能确姓尹，亦不一定姓尹，又隐其一切，仅以尹真人称之。尹似有尹喜之象故称尹真人者，示其为老子的嫡传。书成未久，即有某种关系为新安唐太史所得，继之又为吴思鸣所收藏，实当时的新作。这一情况，可于原书中得到证明。详读书中所引述的诸真口诀，因兼及儒释道三教，凡年代可确定者，有三位明代深通修养的儒，其口诀亦为此书中所引及，先录三位儒士的生卒年：

- (1) 陈献章（白沙）——宣德三年生，弘治十三年卒（1428 - 1500）
- (2) 胡居仁（敬斋）——宣德九年生，成化二十年卒（1434 - 1484）
- (3) 罗洪先（念庵）——弘治十七年生，嘉靖四十三年卒（1504 - 1564）

* 本文原载《上海道教》1990年1-2期合刊，第24-27页。

由此可确知作此《性命圭旨》之时，不早于嘉靖（1522 - 1566），约当隆庆（1567 - 1572），迟则在万历（1573 - 1620）初，否则何能引及念庵之言。迨万历十年左右，或已在唐太史家，亦可能已为吴思鸣氏所收藏，于万历四十三年（1615），将刊行而余常吉为作缘起，时间殊能吻合。刻本于缘起后，尚载有常吉的友人邹元标（1551 - 1624）题词，元标的一生，《明史》有传。考中万历五年（1577）进士，与张居正不合，旋家食垂三十年，此题词本缘起而作，时间相近，正在居家之时，元标江西吉水人，与念庵同里。准上述的事实，可推知作此《性命圭旨》者，年纪在念庵与元标之间，生前当徘徊于贵溪龙虎山的外围，因此书不属于天师道，当属南昌西山派的支流，唯其重视入世的道德品质，宜书成而能归于新安唐太史家。新安指浙江上游的新安江，以明代的新安卫论，即今安徽歙县。这一地区道教本盛行，今于休宁齐云山，尚多遗迹可考。在万历初，世人必多了解此书作者的情况，经收藏若干年后，作者或已羽化，此书始可有神秘感。考于北宋初在南昌西山，早已兴起不取符篆而重视内修的道教教派。元代结合南北宗，这一教派进一步以发展三教合一之理，及嘉靖前后时空条件更为成熟。以儒论，王阳明（1472 - 1528）本诸内修的学说已风行；以佛论，禅机渐衰，僧人乃多注意老庄及易理，如有名的莲池（1535 - 1615）、紫伯（1543 - 1603）、憨山（1546 - 1623）、藕益（1599 - 1655）四大师，莫不在时代风尚须兼及三教理论的原则下，更发展净土与天台的教义，宜憨山著有《道德经解》《庄子内篇注》、藕益著有《周易禅解》等。以道论，特色在象数符篆与炼丹等，专以内修为主，自陶弘景起已取三教合一的理论，视作为道教的理论，及南北宗兴，更成为基本的概念，合诸明中叶后的时代思潮，道教中成此《性命圭旨》，实为时代所须。然道教有取于佛教之理，亦因时代而有变化，陶弘景有取于佛教之理，实以“般若”为主；李鼎祚所认识的三教，佛教以华严为主；陈搏以及南宗张伯端，则以“禅机”为主；北宗王重阳于“禅机”外又以“律宗”为主；及此明代的尹真人，则更有“密宗”之象。凡能深入体验道教之最高神境，尤不可不知由三教合一之名，以得三教合一之实。且自此书刊行以来将近四百年，经过神化尹真人后，此书竟成为道教内修的主要文献。今必当合诸时代背景，则尹真人弟子的此书，与莲池大师之发展净土，既属同时代的作品，确有其极相似的归宿处。

有此认识基础，自然能深入体验此书的可贵处及其得失。余常吉及邹元标的二文，对此书已有深刻的评价。先录原文于下。

常吉曰：“子既从事圣修，雅尚圆极一乘，不谈此道久矣。以其所操说者，无非为色身计也。色身有限，法性无边，夫安得大修行人，以法界为身者而与之谈性命哉！舍法界无性命，亦无身心。如法圆修，直绍人天师种，彼以七尺为躯，一腔论心者，维有修持。皆结业耳，于一超直入无当焉。闻之师云修行法门有两种：一从法界归摄色身，一从色身透出法界。从法界摄色身，华严尚矣。从色身出法界，楞严诸经有焉。圭旨所陈，大都从色身而出者。夫果出法界矣，方且粉碎虚空，有甚身心可论，因指见月，得道忘诠，是在善修者自契，居士流通之意，无亦见及此欤！”

元标曰：“友人余常吉为明德宗孙。而于玄教不无少抑，谓其所重者我身，即长生久视。终不离寿者相也，其见确已。乃独于是书而引之，谆谆然指人一超直入，以绍人天师种，岂其无故而漫云然，夫有所受之也。则由长生而达生生，以生生而证无生，奚不可者。殊途同归，百虑一致，道岂有二乎哉。”

按常吉、元标之言，可云深通佛道之理，亦见明代儒士兴趣所在，能认识一超直入，未可谓非禅机。常吉视华严为从法界摄色身，视楞严为色身出法界，实有所得。以此书所陈，列入从色身出，且勉以粉碎虚空。唯于此点，元标序中认为常吉“于玄教不无少抑”。乃未变常吉之义而改其言曰：“由长生而达生生，以生生而证无生，奚不可者。”则确已见及道教之三教合一，对此书又有进一步认识，所谓“殊途同归，百虑一致，道岂有二乎哉”。凡道贵有生于无，然虚无的虚空岂顽空可比，有无之间有出有人“是在善修者自契”，常吉提出“自契”二字，仍足为今日读《性命圭旨》者所应深思。

综上所述，可概见成书及初刻时的情况，当时对此书的认识已极精深。刻后数十年，知此书者日众，奈其流传日少。况经明清之变，更令人幻想此书而难得。幸殷君藏有明刻本乃出示诸君重为剞劂，且问序于清初有名的学者尤侗（1618-1704），侗为之序于康熙己酉（1669），与初刻本虽仅相隔五十余年，而世事已有大变化侗的观点，亦不同于常吉、元标之旨，侗曰：“自三教鼎立，异说聱牙，隐若敌国，日相撞也。是书独揭大道而儒释妙义发挥旁通。要之以中，合之以一，而尽性至命之理，殊途同归。微独柱下五千，隐括靡遗，并六十四卦，四十二章，无不累若贯珠矣。”读此可喻明代儒士能深入三教之蕴以论其所达到的境界，及清，已不复存此思潮，宜取三教合一之神，作为道教内修的鹄的者，自此书后，在清代殊无更高之发展。这一问题，对自然的认识，要在对人体本身之深入体验，清代的思想文化，远不及明代的思想文化，康熙时尚能保存一部分，由康熙雍正而乾隆，更一落千丈。宜数百年来，于道教内修的文献，亦仅能止于《性命圭旨》而未见境界更高者，斯为可悲的现象，道教衰于清，似非偶然。

若尤侗尚能点出此书的精要，其言曰：“至其精要，尤在真意一说，盖人身真意，是为真土，动极而静，此意属阴，是为己土。静极而动，此意属阳，是为戊土。炼己土者，得离日之汞，炼戊土者，得坎月之铅，铅汞既归，金丹自结。戊己者，重土之象也，斯其有取于圭旨乎。”此论重土之旨，殊有所得，亦为一般的修炼基础，《参同契·鼎器歌》曰“饮刀圭”是其象，奈知圭旨而未知性命，此清儒之所以有逊于明儒云。

有此具体的认识基础，方能讨论《性命圭旨》之得失，及今日应如何读其书以取其长。

此书共分四卷，以元亨利贞名之。元集为总纲，宜反复参考如“性命说”等，尤当常读，可有益于反身体验所得之象。且略读细读所得全不相同，重要之说，以细读为是。至于此书的图与文，所以论象，象则变化多端，何可妄信之，亦何可妄疑之。不妨成其象，究其理，以体验证实之。至于具体的锻炼法，在以下三集，凡亨利贞各分三节，计有口诀九，每一口诀用八个字，此七十二字，字字有所指，可云是道教内修的精华，全部录之：

亨集第一节口诀 涵养本原，救护命宝。

第二节口诀 神安祖窍，翕聚先天。

第三节口诀 蛰藏气穴，众妙归根。

利集第四节口诀 天人合发，采药归壶。

第五节口诀 乾坤交媾，去镀留金。

第六节口诀 灵丹入鼎，长养圣胎。

贞集第七节口诀 婴儿现形，出离苦海。

第八节口诀 移神内院。端拱冥心。

第九节口诀 本体虚空，超出三界。

能对此九个口诀，深入认识其实质，庶见“性命”双修的“圭旨”以下略可为初读者解之。凡第一口诀的上句明性，下句明命；第二口诀在论性，第三口诀在论命。以上三个口诀，属内向阶段。第四口诀指命，第五口诀指性，第六口诀兼修性命。以上三个口诀，属外向阶段。第七口诀已完成“性命双修”第八口诀主性，第九口诀主命。以上三个口诀，早已内外结合。其间最神妙处，此九个口诀，不必顺其次。或能由九而八，是犹粉碎虚空，则利集的三个口诀，亦可放在亨集的三个口诀之前，此犹《参同契》的内外丹，《黄庭经》的内外景，各有其内外结合的情状。何况九个口诀的种种变化，不一而足，贵在修炼者“自契”，“自契”的方法，应该反复细读第一集的总纲。由是以渐悟活用九个口诀之次，殊可作为此书的读法。特为慎重指出，愿与有志于依据道教理论，研习气功者共勉之。

清代《道养全书》易学与道教融通思想论析*

盖建民

易学与道教内炼养生的关系，近年来成为学术界关注的焦点之一。关于这一课题，时贤已有不少论述与发掘，为探索易学与道教内炼养生的关联提供了登堂入室的津梁和平台。道教素以重生贵生著称。历代道门中人所著与医药养生有关的道书甚巨，尤其是明清之际，“出现了许多带总结性特征、汇集历代道教医学精华的医学养生著作”^①。《道养全书》就是其中较有代表性的一种。本文拟以学界少有论及的清代道书《道养全书》所阐发的内炼养生法和思想为基本素材，从一个侧面来探讨易学思想在道教内炼养生中的运用及其意义。

一

《道养全书》，又名《道教初乘忠书》，作者粘本盛。粘本盛，明末清初福建晋江人。“字道恒，崇祯己卯举人，顺治初授河南推官，务平反，出冤狱，入为给事中，历吏户礼兵刑五垣，前后疏五十余上，皆关国计民生。又疏清盐拆归县，严禁私派，泉郡受其惠焉。由礼科都给事升京堂，卒年六十七。”^②另据清人陈寿祺所撰《粘本盛传》记述，粘本盛，一字质公，其先祖乃金人，家族显赫，“值世乱，弃官浮海抵泉州，始居晋江，九世至洪录”^③。粘洪录乃粘本盛之父，号郁庵，万历戊子举人，授江浦，惠心洁守善力行善政，后御流寇，邑赖保障……江浦士民为立专祠于水磨供祀，既卒，泉祀学官。粘本盛自号眉春子，虽为官臣出身，却“素谈道家水火升降之术，善导养”^④。所著有《道学世家像赞》《忠书》《天中理牒》《道养初乘》《道德经续注》《滇武日记》。

《道养全书》不分卷，现存有清康熙稿本4册，藏福建师范大学图书馆古籍部。该书在内容上分为前编与后编两大部分。前编以问答形式阐述道教内炼养生理法。

问答一包括：“论长生”“论少壮老”“论忙闲”“论却病”“论处劳”“论生育”“论遏欲”

* 本文原载《杭州师范学院学报》(社会科学版)2007年第6期，第14-18页。

① 盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社2001年版，第173页。

② 方鼎修，朱升元：《晋江县志》卷十一，《人物志·仕迹》，1935年晋江县时代报社铅印本。

③ 钱仪吉：《碑传集》卷五十二，光绪十九年江苏书局校刊。

④ 同上。

“论交感”“论坐功”“论地仙”“论赞化”“论处家”“论处境”“论火候妙用”“论服炁无弊”。

问答二：“论性命”“论性”“论命”“论神气精”“论汞铅”“论龙虎”“论四象五行”“论河车运轮”“论三东搬运”“论玄牝”“论橐籥”“论巽风坤火”。

问答三：“论心”“论耳目口鼻”“论肝胆脾胃肺”“论三隔”“论三焦”“论二十八脉”“论奇经八脉”“论节骨毛窍”“论顶骨八门”“论魂魄”“论呼吸”。

问答四：“论开关”“论任督”“论开关日期”“论卯酉周天”“论后三关”“论前三关”“论趺坐”“论五炁朝元攒簇五行”“论四大”“论精炁神炼法”“论止念”“论金光”“论火候”“论鼎炉”“问黄婆”“问金公”“问婴儿”“问姤女”“问火中有水”“问水中有火”“问既济”“问未济”“论饮食”。

这些问答中，作者撷取历代道教医学养生精华，以极为通俗化的语言对养生过程中的种种问题进行解答。

后编依次收有“学坐要诀”“口诀一”“口诀二”“口诀三中乘”“吕祖日用诀”“证验说”“证验”“通玄子杨大师论六通”“栖云先生论冲和”“图像说”“内景赋”“求正篇”“任脉论”“督脉论”“奇经考”“呼吸说”“得一说”“神灵说”“《道养初乘忠书》后跋”及各种内炼养生图像等。

二

《道养全书》汇集历代道教内炼养生之菁华，蕴涵丰富，其内炼养生思想以儒道合一、易道融通为主要特色。

粘本盛儒生出身，故对儒家忠孝、孝悌及安身立命的性命之学甚为推崇。其《忠孝全书序》开篇即指出：

天地人物之生统于道。道之为用于大无际，于小不违。广乎其靡不容也，渊乎其莫可测也，而见端于忠孝尧舜之道孝悌而已。夫子之之道，忠恕而已。^①

粘本盛站在儒家道统立场上，认为忠孝乃天地大道，“成己成物之要枢”，也是性命之学的立基之本。

何谓性？粘本盛在问答二《论性》中援儒入道，指出：

问曰：儒者之言性与道家之言性果有异乎？答曰：元始真如谓之性。孟子曰知其性则知天矣。前所云灵光一点浩劫常存，本来面目是也。性原无二，惟孟子知天之说人多未解，盖性之付体原属天机，非人所测，惟精心学道者知之。^②

粘本盛认为元始真如谓之性，性原无二，儒家所言之性与道家所言之性是一致的。在问答二《论命》中，粘本盛也持儒道合一的立场：

问曰：儒者之言命与道家之言命果有异乎？答曰：人禀天地之气以有生，即天所命。

① 粘本盛：《道养全书》（一），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

② 粘本盛：《道养全书》（二），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

就其炁之灵光即是性。所以中庸言天命之谓性，合而言之，道家亦谓神是性兮炁是命，神不外驰炁渐定，未尝分也。^①

在性与命的看法上，粘本盛从儒道合一的立场出发，认为性与命都是天地之理的体现：

顾其理本于性而原于命。子思子曰：“天命之谓性，率性之谓道。”孟子曰：“存其心，养其性，所以事天也。”^②

粘本盛饱读儒书，故能援儒入道，以儒家思想来融通道法。粘本盛将《道养全书》又名之为《忠孝全书》也反映了他“儒道合一”的思想特色。粘本盛序云：“道养道学其道均也，忠书孝书其书一也。”^③ 因为养身乃是尽孝报国尽忠的具体体现，“道养之事，寿其身以顺亲，保父母遗体固是孝。”^④ 这种儒道合一的修道养生思想成为《道养全书》的一大特色。与这一特色相适应，粘本盛在阐述内炼养生的具体理法时，以易解道，始终将《易》理贯穿于《道养全书》之中。

粘本盛的家乡是福建晋江，易学较为发达，曾出现了不少有名的像蔡清、李贽这样的易学家。粘本盛“早承庭训，潜研有年”，对易学颇为精通。粘本盛的小子士凤在《道养全书》“凡例发明”中对此有过一番记述：

性命大道莫备于易。先王父精于易学，有晋江易之称，讲亭旧址今犹在也，缙绅先生能言之。家大人早承庭训，潜研有年。复于公车途次得《周易》古文读之，其篇法与今文迥别……增其新得，补其未备，正在参订间，今观《参同》《悟真》诸书，皆本易象以立言。是以家大人一得真师口诀，即以易理之蕴而通之一身，觉大道所云乾坤水火、取坎填离、姤复、雷风，诸妙义一证，悟而即是一持，循而不爽也。^⑤

粘本盛之父精于易学，有“晋江易”之称，曾设堂讲易。粘本盛秉承家学，在研读《周易参同契》《悟真篇》等道教内炼著作时，认识到其“皆本易象以立言”，即道教内炼丹法以《易》理为理论基础和论说工具。因此，粘本盛本着易道融通的思想认识，在阐释道教内炼养生诀要时，始终自觉地以《易》理来发明道法，以易解道。

首先，粘本盛用《周易》“穷理尽心以至于命”思想作为道教内炼性命双修的理论基础。《忠孝全书》序云：

易曰：成性存存，道义之门。又曰：穷理尽心以至于命。夫心之神明谓性，天之付畀谓命。于何见之？人之三百日形圆，灵光入体，与母分离，天命真元著于祖窍，此真命也。真命何象？恍惚杳冥一气而已。所以性理曰气之息也，形之生也。^⑥

“成性存存，道义之门”出自《周易·系辞上》，意为能够用《易》理修身，成就美善德性，反复涵养蕴存，就是找到了通向“道”和“义”的门户。“穷理尽性以至于命”典出《周易·说卦》，其意为穷极万物深妙之理，究尽生灵所禀之性，以至于通晓自然所赋之命。粘本

① 粘本盛：《道养全书》（二），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

② 粘本盛：《道养全书》（一），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

盛以此来论说性与命的密不可分性。性与命是生命存在的两大要素，缺一不可，故不可偏修。“善养生者，以炁而理形。道书曰：道自虚无生一气，便以一气产阴阳。又曰：神是性兮气是命，神不外驰气渐定。夫性命神气其相关切如此，不可无以养之也。明矣此道养一书所由著也。”^① 道教内炼养生门派甚众，在修性与修命问题上虽然各派有所侧重，但一般都强调修性立命、性命双修，存神与养气并重，形神兼养。从某种意义上讲，性命双修是道教内炼养生的主要原则和目标，粘本盛《道养全书》将这一原则建构在《易》理基础之上，充分体现了他以易解道、易道融通的思想认识。

其次，粘本盛针对以往道教内丹炼养著作故弄玄虚、藏头露尾、不肯说破的旧习和弊端，运用《周易》简易思想，指出道养之术“其功夫甚简易”：

其功夫甚简易而正大不二，不过法天地阴阳升降之理，以调和气血，流通经络，为却病延年计。^②

粘本盛认为，道教内炼养生机理是法效天地自然的阴阳升降变化规律，调和脏腑气血精液，疏经活络，达到祛病去疾、延年益寿的目的。因此，内炼养生之术应做到“易知易行”，不可“炫人听闻”：

初无奇异可秘也，而方士以神奇秘之，各立旁门，炫人听闻，行之无效而大道隐矣。^③

正是从《周易》简易思想出发，粘本盛撰写《道养全书》时，其主旨就在于破除丹书神秘气息，将道教内炼养生理法以“易知易行”形式公之于众：“是篇直诀大道正宗，不于旁门稍溢一语，冀人易行易行，以抒其中心之所同然也。”^④ 《道养全书》在编写体例和行文内容上遵循了《周易》简易思想，如《道养问答引》所云：“谨就公务之暇所可力行者，先撮紧要数条以答同志诸君子之下问，庶易知易行，益信长生之道为可学也。”^⑤ 全书以相当通俗化的形式介绍各种道教医学养生方法。关于这一特色，粘本盛子士凤在“凡例发明”中作了进一步说明：

性命大道，从前多立名色，曰金丹，曰玉液，曰金液，曰震龙兑虎，曰黄芽白雪等字以炫听闻。不知此不过天地阴阳升降周流无息之枢机。人身一小天地也，其阴阳升降之径路亦如之。乃天下公共大道也。家大人删去金丹等名号，只以道养贯之，以明道为天地人物公共之至理，而养为人生日用饮食之常事也，因是以道养名。^⑥

据此，我们可以看出，粘本盛之所以将其著作名命为《道养全书》，也是基于道教养生方术“易知易行”的认识，其源头活水来自《周易》简易思想。例如《问答四·论精炁神炼法》云：“问曰：精炁神之炼法定各有真诀，请细为教之。答曰：止念炼神，鼻息炼炁，逆升闾尾炼精。”^⑦ 也就是说炼神诀要在止念定心宁志，炼炁之要在鼻之数息，炼精关键在于逆升闾尾，回精固精。这就将原本十分玄秘的内炼功夫以极为简约的形式公之于众，便于人们习炼。

① 粘本盛：《道养全书》（一），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 粘本盛：《道养全书》（三），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

复次，粘本盛在阐释道教内炼具体诀要时，也借《易》理来加以阐释。《道养全书》中这方面的事例很多。譬如，道教内炼养生讲求按一定程序循序渐进，其中关于温养圣胎阶段，粘本盛云：

长养圣胎之法只是含光点点，真息绵绵，行住坐卧，念兹在兹。即《参同契》所云寢寐神相抱，觉寤候存亡，面容浸以润，骨节益坚强，成始成终不能离此功夫也。至于平居日用须是烹炼饮食，藉谷食之炁以壮脾胃生精液。次取阴阳配合之道，若天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。自是生人至理，不必断绝以致枯槁，但须有节耳。此筑基炼己，对景无心取以为要也。^①

“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生”语出《周易·系辞下》，粘本盛借此来说明内炼温养时要注意日常饮食摄养和男女房室养生，因为阴阳交合不仅是天地自然之理，也是“生人之理”，故“不须断绝以致枯槁”，然而对阴阳交合之事切不可放纵，“但须有节耳”。这也是筑基阶段的内炼要诀。

道教内炼养生经过乾坤大周天、卯酉周天阶段后，还须经过开治命桥守中宫阶段才能进入结胎阶段。《道养全书·复魏相公书》说：

此谓乾坤大周天，俟行之既熟即行卯酉周天，既如此，则一身之中南北东西俱流通矣。即开治命桥守中宫。中宫初动时，如朱文公所云静极而动，如春沼鱼，动极而翕，如百虫蛰。此理最为真切，此景最可想象。中宫既通即易经所云黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。余后功夫只有长养圣胎而已。^②

粘本盛在《论火候妙用》一节中对此也做了一番说明：初而坎离交媾为小周天，继而乾坤交媾为大周天，又继而进阳火退阴符金木交并为卯酉周天，又继而开治命桥开中宫。中宫开通则由中达外。此时内炼景象粘本盛借用《周易》坤卦的卦象来加以描述。“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。”语出《周易·坤·文言》，乃释《坤》六五爻辞。黄，中之色，六五柔居上卦中位，象征事物守持中道，行为不偏。“黄中通理”言由中发外，其文理可见。这是称赞君子的美质好比黄色中和、通达文理，他身居正确的位置，才美蕴存在内心，畅流于四肢，发挥于事业^③。

粘本盛精于《周易》象数与义理之学，故在论述内炼养生，能娴熟地将《易》理与道法熔为一炉。例如他在问答一“论少壮老”时，就援引十二消息卦的卦象来阐明人之生长发育的规律和每一年龄阶段内炼养生的时机要诀。

问曰：人有少壮老三等，俱可学道乎？答曰：可……人之生自父母交会，二气相合即精血为胎胞。于太初之后而有太质，阴承阳生，气随胎化，三百日形圆，灵光入体，与母分离。天命真元著于祖窍，昼居二目而藏于泥丸，夜潜两肾而蓄于丹鼎。乳以养其五脏，炁则充乎六腑，骨弱如绵，肉滑如脂，精之至也……此乃赤子混沌纯静无知属阴，如易之坤卦。自一岁至三岁，长元气六十四铢，一阳始生，其象如复卦……^④

① 粘本盛：《道养全书》（一），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

② 同上。

③ 黄寿祺、张善文：《周易译著》，古籍出版社1989年版，第36页。

④ 粘本盛：《道养全书》（一），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

即是说，人的生命胚胎来自父母精血相合，当生命刚刚诞生处于赤子阶段时，纯静无知属阴，其生命状态如坤卦之象。随着年龄的增长，人之生命体的阴阳消长变化规律就可用十二消息卦来表征。第一阶段（少时）从一岁自十六岁，阳渐升阴渐降。自一岁至三岁，长元气六十四铢，一阳始生；至五岁又长元炁六十四铢，二阳始生；至八岁又长元炁六十四铢，三阳始生；至十岁又长元炁六十四铢，四阳始生；至十三岁又长元炁六十四铢，五阳始生；至十六岁又长元炁六十四铢，六阳全生。上述六个阶段元炁的增长数量三百八十四铢也符合易数之变化，所谓“盗天地三百六十铢之正炁，原父母二十四铢之祖炁，共得三百八十四铢以全周天之造化而为一斤之数也”。十六岁时，阳精充沛，乃内炼最佳时机。粘本盛指出：“此时纯阳既备，微阴未萌，精炁充实，如得师指，修炼性命，立可成功。此少时可学道也。”

第二阶段（壮时）从十六岁至三十二岁，欲情萌动，元炁开始耗散，阴渐升而渐降。“由十六至二十四岁，耗元炁六十四铢，应乎姤卦，一阴初生……若勤修炼可谓不远复者矣；至三十二岁，耗元炁六十四铢，应乎遁卦，二阴浸长，阳渐销，欲虑蜂起，真源流薄。然而血炁方刚，志力果敢，若勤修炼则建立丹基亦易为力，此壮时可学道也。”^①《道养全书》用姤、遁二消卦来表征壮时生命规律和特征。

第三阶段（老时）从四十岁至六十四岁，其生理变化特征和内炼养生都与少时、壮时有很大差别，粘本盛用否、观、剥、坤四消息卦来表征老时人体生理机能和内炼养生要则，援引《周易》卦象对此作了十分形象的阐述：

至四十岁又耗元炁六十四铢，应乎否卦，天地不交，二气各复其所，阴用事于内，阳失位于外，若勤修炼，则危者可安，亡者可保。至四十八岁又耗元气六十四铢，应乎观卦，二阳在外而阳息微，重阴上行而阴气盛，若勤修炼则仰方盛之阴柔扶向微之阳德；至五十六岁又耗元气六十四铢，应乎剥卦，五阴并升乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，阳力仅存，若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于垂槁之苗；至六十四岁，卦气已通周，所得天地父母之原气，三百八十四铢而为一斤之数者，耗散已尽复返于坤卦，纯阴用事，阳炁未萌，若勤修炼，时时采药，时时栽接，则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，返老为强矣。此老时可学道也。^②

粘本盛用否卦、观卦、剥卦、坤卦表征人体从四十岁、四十八岁、五十六岁、六十四岁生命运动（每八年一阶）的生理机能变化特征，并根据卦象所显示的阴阳消息规律来形象地指示内炼养生“进阳火、退阴符”的时机与法则，十分直观而又明了简约，便于修习。

道教内炼养生的一个难点和关键是“火候”的把握，而道书对此常秘而不宣，以至道门中有所谓“圣人传药不传火”的说法。粘本盛在《道养全书》中援引十二消息卦与一年十二个月、一月三十日、一日十二辰分别相配，以卦象阴阳消息来揭示内炼所必须遵循的天地自然法则，指导内炼者适时“进阳火、退阴符”。除此之外，粘本盛在《道养全书》后编还别立“图像说”，用直观的各种图像来指示内炼养生，这是粘本盛易道融通思想的又一重要体现。关于图像在内炼养生中的意义，粘本盛指出：

① 粘本盛：《道养全书》（一），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

② 同上。

学者用功之时，不得图像指示而印证之则口授为难，而身上天机及火候何以了然于胸？^①

借助于包括易学卦象、人体构造在内的各种图像，有助于修炼者直观地了解人体脏腑器官的结构、经络的分布、气血精液的传输，把握阴阳升降气机及内炼“火候”，避免瞎修盲炼。为此粘本盛在《道养全书》后编特别附上内景图、任督二脉图、普照图、反照图、外药图、内药图、火候图、三十六宫图、返太极之图、行禅图、立禅图、坐禅图、卧禅图等十几副图像^②，作为内炼养生过程参照的图谱，以资内炼养生。

三

从《道养全书》易道融通思想的剖析中，我们可以清楚地看到，《周易》象数与义理之学在道教内炼养生中有着重要的意义和作用。这种作用首先是基于“易学为道教理论体系提供了基本的思维模式”^③。正如四库馆臣所点评：“《易》道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可援《易》以为说。”（《四库全书总目·易学小序》）

从《道养全书》对易学思想的融摄来看，易学在道教内炼养生中有三方面的意义和具体应用。其一，《易》学为道教内炼养生理论体系的建构提供了一种思维模型和论说工具，这从《道养全书》对道教内炼术语和诀要的诠释中就可以清楚地看到，兹不细说；其二，借助《易》之象数语言与符号，可以形象化地描述内炼养生中产生的生理景象，直观地表征内炼养生的具体法式；其三，《易》图为道教内炼养生提供了简明扼要的临炉操作的图示，其作用如粘本盛所云“进道其有崖梯矣”^④。

① 粘本盛：《道养全书》（三），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

② 粘本盛：《道养全书》（四），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

③ 詹石窗：《易学与道教思想关系研究》，厦门大学出版社2001年版，第278页。

④ 粘本盛：《道养全书》（三），福建师范大学图书馆古籍部藏本。

百年道学

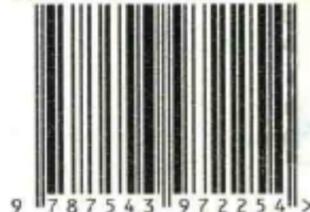
精华集成

第四辑

大道修真



ISBN 978-7-5439-7225-4



封面设计：周 明

定价：5660.00元（全8册）

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）

总主编 詹石窗

百年道学

精华集成

第四辑

大道修真卷七

上海图书馆
上海科学技术文献出版社



总主编 詹石窗

百年道学 精华集成

第四辑

大道修真
卷七

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目
四川大学老子研究院重大项目
厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目
中国福清石竹山道院文化建设重大项目

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年道学精华集成·第四辑,大道修真:共8卷/
詹石窗总主编.——上海:上海科学技术文献出版社,2017

ISBN 978-7-5439-7225-4

I. ①百… II. ①詹… III. ①道教—文集 IV.

①B958-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270763号

选题策划:张 树

责任编辑:张 树 苏密娅 杨怡君

《百年道学精华集成》第四辑《大道修真》

詹石窗 总主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 889mm×1194mm 1/16 印张204 字数4080000

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-7225-4

定价:5660.00元(全8册)

<http://www.sstlp.com>

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷七

分辑主编◎黄永峰

编校◎赖萱萱

《大道修真》卷七·内丹术(二) 目 录

内丹宗派及诸家丹法

道家丹鼎派修真要旨简述(一)	萧天石(3)
道家丹鼎派修真要旨简述(二)	萧天石(6)
道家丹鼎派修真要旨简述(三)	萧天石(14)
道教丹功宗派漫谈	王 沐(25)
三家四派丹法略讲	胡孚琛(31)
金丹派南、北宗思想比较研究	郭 武(37)
先性后命与先命后性	
——道教南北宗内丹学研究	郭 健(46)
内丹学南宗入室修炼理事举要	胡孚琛(51)
南宗内丹学与雷法	李远国(55)
访青松观谈北宗功法	阎灿章(69)
全真道性命双修的内丹学	张广保(74)
论清微派法术与丹功相结合的内炼思想	张 钦(93)
论神霄派的宇宙观与保神养心的内丹思想	张 钦(97)
道教女子内丹学概论	李远国(102)

内丹高真

试析张果内丹道的思想秘奥	卢国龙(115)
华阳子施肩吾的丹道思想	丁培仁(122)
钟吕所传内丹学的特征及其学术意义	中孚子(129)
论钟离权、吕洞宾的内丹学说	李远国(135)
吕洞宾与内丹学	何海涛(146)

杜光庭与钟吕内丹道	孙亦平 (151)
陈抟内丹思想及其养生实践	孔又专 史冰川 (160)
略谈陈显微关于内丹修炼的火候思想	黄义华 章伟文 (166)
白玉蟾丹道养生思想发微	盖建民 黄凯端 (171)
曾慥丹道养生思想初探	黄永锋 (181)
光、死亡与重生	
——王重阳内丹密契经验的内涵与特质	萧进铭 (185)
试论陈致虚的金丹大道	李远国 (215)
刘一明道教养生哲学方法论和境界说	何建明 (221)
刘一明丹道养生思想的贡献和现代价值	贾来生 (226)
柳华阳内丹修炼学说简述	王林森 (231)
李西月内丹思想及其特色浅析	张晓粉 (237)
李西月与西派丹道思想概述	李远国 (246)
论李西月对内丹双修理论的贡献	霍克功 (261)
黄裳内丹学的理论特色初探	尹志华 (273)

内丹经典

我国早期内丹丹法著作《楚辞·远游》试析	王 沐 (283)
论《参同契》的内丹术	萧汉明 (296)
刘知古的《日月玄枢论》	强 昱 (307)
钟吕内丹思想与《周易参同契》关系试析	谢正强 (314)
《悟真篇》的丹道渊源	卢国龙 (321)
《悟真篇》绝句中的火候论	张振国 (326)
《陈先生内丹诀》研究	谢正强 (332)
试析《度人经内义》的内丹思想	曾召南 (340)
《林屋山人沁园春丹词注解》阐释	潘雨廷 (346)
丹田探奥	
——《天仙金丹心法》秘诀刍议	松 飞 (350)
论清代《养真集》的养生思想	张 钦 (356)
试论《原阳子法语》丹道思想及修道法则	陈 龙 (362)
论《性命圭旨》及其口诀	潘雨廷 (370)
清代《道养全书》易学与道教融通思想论析	盖建民 (374)