

道教性命学

概论

丁常春

著

本书为作者博士后研究出站报告，其主要内容：

一是采用文献学、比较研究的方法与宗教社会学、宗教现象学、宗教心理学的方法相结合，将道教性命学置于与儒佛性命学相比较的背景中，通过文献学、宗教学诸方法的客观诠释，全面揭示内丹性命学的背景、内容、特点、价值和影响。

二是从道教生命哲学角度切入内丹性命学的研究；通过内丹性命学对今日养生学、心理学、心灵哲学、人体生理学所给予的启示，探讨内丹性命学的现实意义，发掘其对当代构建和谐社会可资借鉴的思想资源。

三是从时代思潮与道教外丹术等修持方术所遭遇的困境这一内外因来分析内丹性命学的兴起，揭示内丹性命学是道教对时代课题的回答和自身改革的产物。

道教性命学概论



道教性命学概论

丁常春

著

图书在版编目(CIP)数据

道教性命学概论/丁常春著. —北京: 社会科学文献出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5097-5492-4

I. ①道… II. ①丁… III. ①道家思想-生命哲学-研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 311210 号

道教性命学概论

著 者 / 丁常春

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文分社 (010) 59367215

责任编辑 / 范明礼

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任印制 / 岳 阳

项目统筹 / 袁清湘

经 销 / 社会科学文献出版社营销中心 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 21

版 次 / 2013 年 12 月第 1 版



字 数 / 302 千字

印 次 / 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-5492-4

定 价 / 79.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有  翻印必究

本书系中国博士后科学基金资助项目最终成果
(项目号 20100481210)

内容摘要

本论文以道教性命学——丹道性命学为研究对象，除绪论外，共有八章。

绪论首先分析了道教性命学的研究意义；其次，综合分析了学术界对道教性命学研究现状；最后，介绍本论文的研究目标、内容、方法以及创新与不足之处。

第一章分析道教性命学兴起的时代背景与思想渊源。道教性命学是在唐末五代社会和文化的转型，特别是文化的“向内转”时代背景下产生的，是道教为了适应唐末五代社会和文化的转型而对时代课题的回答。晚唐以前的外丹术、炼气术和炼神术等“道”与“术”的思想是丹道性命学之直接思想渊源。但这些“道”“术”的思想不是在内丹观念下拼接为内丹学之“道”“术”，而是为内丹性命双修实践所体认后才被纳入的。

第二章剖析了道教性命学之性命内涵。道教性命学主张，人之性命由道所化生；性即神，命即炁（精）。精气神又有先天、后天之分。精、炁、神三者之间的关系实质上就是元炁与元神之间的关系。而元炁与元神之间的关系是：炁依神则能化炁，神依炁则能化神。性命双修就是使后天精气神返还为先天，最终使阳神与道合一而成仙，即所谓“逆则成仙”。丹道性命内涵论是对道教已有神气思想的“扬弃”，集中反映了内丹家对生命的新认识及其崭新神仙观念。

第三章 探讨道教性命学之前行、入手和初关炼精化炁功夫。修炼

者必须要具备“法、财、侣、地”四个必要条件，才能进行性命功夫之修炼。此外，入室事宜亦是性命双修之必要的准备工作。这些准备工作是内丹修炼之“前行”功夫。炼己筑基是丹道之入手功夫。炼己就是去除恶习、私欲，即凝练常意识，净化潜意识，使元神不再转化为后天识神。筑基通常指补足先天精气神之亏损，而伍柳派却主张筑基就是精固炁足。炼精化炁的过程为：采小药、封固、炼药、止火。炼精化炁实质上就是使元精不顺去化为有形之精，而复归元炁，达到精固炁足之目的。

第四章探讨丹道性命功夫之炼炁化神与炼神还虚。中关炼炁化神的过程为：采大药，过关服食，封固，行大周天之火至神胎全。炼炁化神实质上就是指纯阳之炁助神，使阳神变成纯阳之神，神炁俱大定而常定，即谓炁之化神。上关炼神还虚的步骤为：先三年乳哺，次九年大定（面壁还虚），最后炼虚合道。炼神还虚实质上就是使阳神超出三界，与道合一。

第五章对丹道性命功夫中一些细节问题——鼎器、药物、火候、调息、冲和、真意、凝神入炁穴和防危虑险等，给予了详尽的解答。鼎器、药物、火候是丹道性命修炼的三个要件；药物是基础，鼎器是条件，火候是方法和实践。防危虑险是内丹性命双修之重要机密，也是修炼成败之关键。不防危险，则有丧生失命之事。调息就是以神驭气，即心息相依，一呼一吸合乎自然，不可执著于有无，如是小周天火候才符合天机。冲和是伏气（调息、胎息）之主要功夫，它指先天炁、后天气混同，充塞天地，不为呼吸之所障，亦不为升降之所囿。真意是元神于虚静中之正觉；元神是体，真意是用；返观内照，即真意之妙用。凝神入炁穴是指息念而神炁回归炁穴，神炁在炁穴有交媾。

第六章探讨丹道性命学的三教合一思想。丹道性命学从性命学的视角提出儒道佛皆性命之学，皆是讲性命之道。丹道性命学将儒家的“五伦”等道德修养作为修仙的必要前提，强调“人德合天”。内丹学提出仙道、佛道都是为了复真性，还将佛教明心见性等修性法门吸收转

变为炼神之法。显然，丹道性命学援引儒佛入丹道，是站在道教的立场上，来融摄和会佛儒二教思想中与自己相通相近之点，吸取儒佛的长处，丰富发展自身。

第七章对道教与儒佛的性命学进行了比较研究。就性命内涵来说，丹道性命学以“道”来界定性命，主张性即神，命即炁。理学以“天理”来界定性命，主张人性有二：天地之性与气质之性；天地之性是至善，气质之性则有善有恶。禅宗与藏传佛教宁玛派、噶举派以“佛”来界定心性，主张人的本性、本心即佛。就性命功夫而言，丹道性命学主张，通过炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等功夫次第，使元神变成纯阳，实现纯阳之元神与道合一，从而即生成仙。理学主张，存天理，灭人欲，为善去恶，回归本性而成圣，实现天人合一，达到“至善”的境界。禅宗主张，通过明心见性，依无相、无念、无住调心，证入一相、般若、一行三种三昧。藏传佛教宁玛派、噶举派主张，通过修习大圆满法和大手印而“即生成佛”“即身成佛”。可见，性命功夫的实质就是复归人的本性。

第八章 探讨道教性命学的现实意义。丹道性命学对养生学、分析心理学、生理学和心灵哲学提供了以下重要的启示：人养生的关键就是保养人的精气神，因为精气神是人生命的本质要素。而色欲、物欲是养神炁之大忌；道德败坏、追名逐利亦是养神炁之大忌。《太乙金华宗旨》之丹道性命学促使荣格坚定了他的集体无意识理论，即人的心灵是由意识、个体无意识和集体无意识构成。人的身心是个统一体，身心之间是相互作用、相互影响的。心理活动会影响生理活动，如心宁体健；而生理健康亦会促使心理和谐。心灵是存在的，它虽依赖于身，却在特殊情况下可以离开身体；意识体验是主观性精神活动，不可以简单还原为物理过程。可见，丹道性命学具有现实的意义。

关键词：道教；性命学

Abstract

This thesis aims at Life Theory of Taoist Inner Alchemy. Full text includes eight chapters besides preface.

The preface firstly analyses the research significance of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. Secondly, it analyses current academic research in Taoist Inner Alchemy Theory. Finally, it introduces the objectives, contents, methods, innovations and shortcomings of this study.

The First Chapter analyses the shaping background and thought origin of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. The Life Theory of Taoist Inner Alchemy arises from social and cultural transition of Late Tang and Five Dynasties, especially under “inward turn” cultural background, and gives the answer to the social and cultural issues of that era. Outer Alchemy, Refining Qi and Refining Shen before late Tang Dynasty is the direct ideological origins of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. But these were not spliced as Life Theory of Taoist Inner Alchemy under the concept of Inner Alchemy, instead they were incorporated into Life Theory of Taoist Inner Alchemy through the life practice of recognition.

The Second Chapter analyzes spiritual nature and physical nature.

The Life Theory of Taoist Inner Alchemy argues that Tao gives birth to spiritual nature and physical nature. It thought that spiritual nature is Shen and physical nature is Qi. Jing, Qi and Shen are divided into primary and

current Jing, Qi and Shen. And points out commandments in this dissertation refer to taboo, discipline, and regulation.

The Third Chapter probes into the forward, early start and the early trail of refining Qi of the Life Theory. Forward consists of methods, wealth, partners, and places, the four necessary conditions of the cultivators. Besides, the indoor issues are also the required preparation for double majors. The early start includes the dislodgement of evil practices and selfish desires, and the reinforcement of the loss of Jing, Qi and Shen, and it is also defined as the sufficiency of Jing and Qi by Wu Liu Sect. Primary trail includes collecting small medicine, sealing, refining spiritual medicine and stopping fire.

The Fourth Chapter discusses “refine Qi to Shen” and “refine Shen to Xu”. The secondary trail means collecting big medicine, taking when passing, sealing, and Shen molded by cause huge fire. The essence means pure Yang Qi transforming Yang Shen to pure Yang Shen. The main step of top trail concludes three – years of feeding, and nine – years of large set, making Xu combine with the doctrine.

The Fifth Chapter gives detailed answers to some detailed questions. Vessel (condition), medicine (basis) and fire (method) are the three necessary conditions of life cultivation in Taoist Inner Alchemy. Preventing danger is the key to success. Regulating breathing means that every breath must be matched to the nature, and that makes the fire match the nature’s mystery. Harmonious flow is the main issue of insidious pathogen. It means the mixture of Qi filled the nature instead of being resisted by breathing or rise and fall.

The Sixth Chapter discusses the cultural merging of Confucianism, Buddhism and Taoism of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. It proposes that Confucianism, Taoism and Buddhism all study life from the point of view of

Life Theory. The “five cardinal relationships” in Confucianism is a prerequisite to Cultivate Immortality. They all aims at renew to the truth. And it transformed the method of clearing mind to the method to refine Shen. Inner Alchemy absorbs the forte of the others to develop itself.

The Seventh Chapter compares the Life Theory of Taoism, Buddhism and Confucianism. As for the essence of life, Taoist Inner Alchemy defines it as “Tao”. They claim that mind is Shen, and life is Qi. Neo-Confucianism demarcates life by “Heaven Principles”. Buddhism defines life by “Buddha”, supports that the natural of the individual is Buddha.

As for the method of life, Taoism stresses making the primary spirit into the pure “yang” which is combined with “Tao”. Neo-Confucianism thinks to decline the desire of individual to be “supreme good”. Buddhism thinks that’s to clear minds to reach no concerning. And the Tibetan Buddhist support to learn and practice Dzogchen and Mahamudra to be the “Living Buddha”. In conclusion, the life method means to renew to nature.

The Eighth Chapter examines the practical significance of the Life Theory. It influences regimen, analytical psychology, physiology and philosophy of mind.

The key to preserving one’s health is to prevent Jing, Qi and Shen, for they are the three essential elements. It prohibits lust and material desire, demoralization and the pursuit of fame and gain. Body and heart are united. They affect each other. Mind relies on body, however, it can also get out of the body. Awareness is a subjective activity that cannot be seen as a physical process. Thus the Life Theory of Taoist Inner Alchemy has realistic significance.

Key words: Taoism; Life Theory

序 言

李 刚

李约瑟博士《中国科学技术史》第二卷《科学思想史》第十章认为：道教中包含着原始的科学和方技，“它对于了解全部中国科学技术是极其重要的”。他指出：“道教被人们所忽视，道家方术被视为迷信而被一笔勾销；道教哲学被说成是纯粹的宗教神秘主义和宗教诗歌。道家思想中属于科学和‘原始’科学的一面，在很大程度上被忽略了。”^①这是很有见地的。道教为了追求长生成仙，十分关心自然，产生了一些有益于人类生命的副产品，内容涉及古代天文学、医学、化学、矿物学、养生学等，成为中国古代科技的构成部分。经修道成仙不死，这就是道教徒和“永恒”割不断的联系，是道教徒对生命意义的深切体悟。割断这种联系，消灭这种体悟，道教徒就不成其为道教徒，生命对他们也就完全无意义，他们自然活不下去。道教徒一旦具有这种与生命意义关联的虔诚信仰，那么真心实意珍爱生命，想方设法延长生命，绞尽脑汁逃避死亡，就成为其人生价值最重要的追求。美国哲学家怀特海在《观念的冒险·前言》中揭示：所谓“观念的冒险”有两层意思，“一层意思是：某些观念在加速人类通往文明的缓慢进程中所产生的影响。

^① 《中国科学技术史》第二卷第十章，科学出版社、上海古籍出版社，1990，第35、36页。

这便是人类历史中观念的冒险”。^① 道教的神仙不死信仰即是一种人类历史中“观念的冒险”，这一冒险，对于加速中国古代在通往科技文明的进程中所产生的影响是难以估量的。譬如中国古代四大发明之一的火药，就是在对神仙不死的追求中冶炼丹药产生的，这或许是道教徒人生价值追求中给予人类社会最佳的礼物。全部中国古代科学技术前进的动力也要从这里去寻找，正是道教这种对神仙不死的锲而不舍的追求，成为中国古代科学技术向前迈进的强大发动机，成为中国古代科技某些发明创造的一股常清的活水源头。可以毫不迟疑肯定的是，假如没有道教“神仙不死”这一“观念的冒险”，中国古代在科技文明方面所取得的成就将会逊色不少，或许某些发明创造的专利权也就不属于古代中国了。道教“神仙不死”这一“观念的冒险”尽管在某些现代人眼中不可思议，完全就是神仙鬼怪的迷信，但其中实际上充满了神奇的想象力和创造力，这些关于神神鬼鬼的令人惊叹的上天入地想象力和创造力，从思维能力和方式上看，是中国古代能够产生以四大发明为代表的众多发明创造的最重要原因。这是客观事实，任何人在主观上都否定不了的。君不见，当今世界科技文明程度十分高的那些发达国家，各种各样的所谓鬼片、僵尸片满天飞，这些稀奇古怪的东西居然又和科幻故事结合在一起进行传播，难道迷信和高科技竟然志同道合了？其实，这背后的奥秘就在于二者都需要奇思妙想，都要求有别出心裁的想象力和创造力才能生产出来，正是这种丰富多彩的想象力和创造力成为人类科技成果层出不穷的推动力。说实话，没有点奇思怪想的想象力和创造力，那些令人眼花缭乱的神仙鬼怪故事还真是“编造”不出来，而这样一种“编造”对科技的发明创造在思维方式的训练上具有强烈的刺激性，刺激着人类加速通往创造高科技文明的进程。这或许就是所谓神仙鬼怪“迷信”的吊诡之处！这或许就是当今发达国家神仙鬼怪和科幻作品并行不悖、相互刺激而兴盛的原因。可惜的是，当今中国人

^① 怀特海：《观念的冒险·前言》，贵州人民出版社，2007，第1页。

丢弃的正是自己传统文化中原本就有的神仙鬼怪的想象力和创造力，又未能很好地借鉴发达国家的科幻思维能力，因而想象能力和创新能力反倒不如我们的老祖宗，所以只好跟在别人后面搞点“山寨”版的東西。如此看来，从“中国制造”走向“中国创造”的路途还显得遥远艰辛，必须进一步解放思想，不仅要有社会主义的市场经济，还要有社会主义的思想市场，百花齐放，百家争鸣。可以预言的是，假如没有社会主义的思想市场，也就不会有“中国创造”，什么时候社会主义的思想市场形成了，什么时候“中国创造”自然而然就出来了，再也不用不着声嘶力竭空喊“中国创造”的口号。此外，还须真正做到古为今用，道教“神仙不死”这一“观念冒险”中所蕴涵的奇思怪想的想象力和创造力，并不会妨害反而是有助于当今中国人活跃思维，刺激想象，推陈出新，在科技的发明创造上大有作为。由此来看，从幼儿园的教育抓起，给孩子们讲些神话故事，说一点神仙鬼怪的“聊斋”之类，也有助于重新恢复和培育起中国人传统就有的奇思妙想的想象能力和创造能力，为未来中国的“四大发明”或“十大发明”“百大发明”奠定思维能力和方式的基础，中国必将为人类作出更大的贡献！

相对道教而言，儒家以读书做官为本位，做官需要的是科举考试八股文一类的本本主义和教条主义东西，只要善于作八股文应试就行了；做官需要的是戴上面具的假仁假义的道德表演，会讲官场的正经语言，懂得拉帮结伙形成利益关系，官官相护就够了。至于各种各样的科技活动，在儒生们眼睛里，那都不过是一些雕虫小技、奇技淫巧，会玩物丧志，对于官运亨通完全帮不上忙，派不上用场。故掌握国家命运、大权在握的儒家士大夫是现实的，太现实的，理性的，太理性的，僵化的，太僵化的，十分缺乏对自然事物和人类生命的丰富想象力和创造力，对于科技的发展也毫不关心，更不用说投身其中了，这是造成近现代以来中国科学技术落后的重要原因之一。

道士则不同，为了延年益寿，为了长生不老，他们积极从事科技攻关活动。道士们的发明创造，也有很多与老百姓的日常生活息息相关。

比如《重订虞初广志》卷七《邓道士传》就记载：宋代时，罗浮山道士邓守安创建自来水。据说，广州城靠海边，水苦咸。而城北有泉水甘甜可口，但由于离城太远，百姓无法饮用。邓道士眼见老百姓喝了苦咸水，春秋疾病流行时发病率很高，便设计了大小石槽，再接上1万多根大竹竿，把20多里之外的泉水引入广州城中，从此以后大家喝上了甘甜的泉水。作者评论称：邓道士的方法，与今日自来水精粗不同，然而其原理是一致的。^①可以说，道教的生命理想形成了一个个富有生活气息的发明创造方案，这些方案一直都在推动着中国古代科技文明的演进，这使道教成为非常有价值的宗教。

在道教对神仙不死“乐此不疲”地追求中，产生了一些相当有效的实证手段或者说操作方法，这些方法，虽不能做到使人不死，却可以让人延年益寿，强身健体，进一步提高生命存活的质量。这些具有可操作性的方法，正是道教神仙信仰实证性的具体展示。道教的操作方法可归结为两大类，一类借助外力，一类借助内力。借助外力的如服食丹药等。这类方法在魏晋、隋唐较为盛行，由于产生的负效应较大，服外丹后中毒而死的事件屡有发生，故这类方法渐为道教所不取。借助内力的方法主要是行气服气乃至发展为内丹学。这类方法宋元后成为道教徒修炼长生不老的主要操作方法。在道教这些用于修炼的操作方法中，即蕴涵着大量中国古代科技的内容。

现代生物学认为，人体生命活动的独特原则是节奏性，所有生命都是有节奏的。道教早已注意到人的身体的节奏性，并探讨怎样从“气”的角度把握这种节奏，使身体协调健康不生病，于是有道教气功的产生形成。道教气功内丹学以人的身体作为炉灶，以身中精气神为药物，在人体内炼成丹，结出“圣胎”，其中不乏养生的科学道理，也蕴涵着某些人体科学的合理成分，探讨了人体的奥秘，对于人体科学、气功学和预防医学都作出了贡献，与我国古代医学及生理卫生学、心理卫生学紧

^① 《虞初广志》上册《重订虞初广志》卷七《邓道士传》，上海书店，1986，第63~64页。

密相关，值得发掘与研究。

道教气功为中华养生文化的上乘精品，它积淀了中国文化的优良传统，其中固然不免有一些神学的糟粕，但其主体部分仍不失为原始生命科学的结晶，是道教对于中国古代科学技术的一大贡献。这一贡献，对当今人类的人体生命科学及医疗养生学的发展仍有巨大的借鉴价值，值得我们深入发掘，认真总结，正确引导运用，以造福今人。隋唐道教服气理论与方法，则是道教气功演变史上的一个重要时期，它承接汉魏南北朝道教气功已有的成就推陈出新，总结提高，又为唐末五代及宋元内丹的崛起准备了条件，打下了基础。这是一个从外丹转向内丹的重要的过渡时期。

所谓内丹，相对于以身外的药物炼成的外丹而言，指以人体为炉灶，以身中精气神为药物，在人体内炼成的丹。它是在行气、胎息等基础上发展起来的，是宋元以后道教体证生命的主要方法。内丹始于何时有不同的说法，一说东汉末已有，认为《周易参同契》便讲内丹；一说魏晋南北朝已有，如《黄庭内景经》“琴心三叠舞胎仙”即讲内丹；一说始于隋代青霞子苏元朗，以其《旨道篇》为代表。至唐代修内丹的道士逐渐增多，内丹书也不断出现。唐末五代，研讨内丹更成为一种风气，这是内丹道发展的关键时期。《灵宝毕法》《锺吕传道集》《人药镜》《指玄篇》《无极图》等经籍的相继产生，表明内丹理论与方法越来越系统化。入宋以后，更形成了内丹道的南北二宗。南宗以张伯端所传丹法为祖，其丹法主要流行于南方，代表作有《悟真篇》《还源篇》《复命篇》《翠虚篇》《传道集》等，主张先命后性。北宗以王重阳为祖，主张性命双修，以修性为先，代表作有《重阳全真集》《立教十五论》《洞玄金玉集》《水云集》《仙乐集》《摄生消息论》《大丹直指》《磻溪集》等。在南北二宗推动下，内丹成为宋元以后道教追求长生成仙的主要炼养方术。南北二宗后又有元代李道纯创立的中派、明代陆西星所创的东派、清代李涵虚所创的西派等诸多流派。

内丹虽有不同的流派，但诸家均讲性命，以“性命”二字作为内

丹学的纲领，主张性命双修。何谓“性命”？《灵源大道歌》咏唱道：“神是性兮气是命”，意思说“性”指的是神，“命”指的是气。王重阳《授丹阳二十四诀》也说：“性者是元神，命者是元气”。^①李道纯《中和集·性命论》解释说：性指“先天至神，一灵之谓”；命指“先天至精，一气之谓”。^②意即性为神灵，命为精气。大抵内丹家的经书很多以神气解释性命。《抱一子三峰老人丹诀》的解释则有所不同：修长生不死的内丹，先要识性命根源。人以心为离卦，以肾为坎卦，坎离二卦即是性命根源。阴阳二理即是真性命，阳是性，阴是命。^③这是以阴阳解释性命。性大体相当于现代人说的精神、心理，命大略相当于现代人说的肉体、生理。通过修炼性命，使生理和心理平衡、协调、健康的成长，乃至神仙长生，这就是内丹家所谓的性命双修。内丹家基本上都强调性与命的相互依存关系。《中和集·性命论》指出：“性无命不立，命无性不存”。两者的“名”虽不同，但道理却是一致的。并批评当时学道之徒以性命分为二，各执一边，互相争执是非，殊不知修命者不明其性，难逃劫运，见性者不知其命，没有归宿。^④这种对性命二者统一不可分的强调，旨在要人们性命双修，只修性或者只修命，都失于偏颇，唯有性命兼修，可以得仙道。在性命双修的程序上，南北宗的主张有所不同。南宗是从炼精修命入手，循序渐进，从而了彻性源。张伯端《悟真篇》继承了吕洞宾性命双修、禅道双融的内丹学说，以先命后性作为内炼法诀，进一步阐明了炼精化气、炼气化神、炼神还虚的内炼步骤。北宗在修炼程序上则与南宗相反，主张先性后命，从明心见性及除情去欲入手，然后循序炼化精、气、神。尽管两派下手功夫不同，修炼步骤有差异，但都强调性命双修，体用同源。

① 《重阳真人授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册，第807页（本文所引《道藏》皆为文物出版社等三家本1988年版，下引只注册、页数）。

② 《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

③ 《抱一子三峰老人丹诀》，《道藏》第4册，第976页。

④ 《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

内丹家以“精气神”作为修炼内丹的药物，称之为三宝。《玉皇心印妙经》说：“上药三品，神与气精。”陆西星注称：灵明知觉叫做神，充周运动叫做气，滋液润泽叫做精。以其功能来说，神主宰制，气主作用，精主化生，各专其能。^①在精气神三宝中，以元神作为主宰，是炼内丹的关键所在，最为道教所看重。道教认为，神是主，精、气是客，因而内丹之道始终要以神驭气，以神炼精，即所谓以神而用精气，精气得神而王。故内丹修炼，关键在炼神。

内丹功法，大体上可分为三大层次或者说有三大步骤。这三大步骤是：

一、初关炼精化气，又称小周天。是在似觉非觉中采取先天元精，行河车运转，数足三百六十，如同天体黄道的划为三百六十度，又如一年三百六十天，故称小周天。小周天系有为之功，主要内容为采、封、炼、止。“采”指采药，从外丹术语中借用，从而说明化精为气的过程。在静坐中发生微动的元精称为药，使其升华的过程叫做“采”，所采为外药。采药须灵活运用，小周天功夫讲究活子时，即一日十二时辰中，可以不拘时辰，只要炼功出现了子时的症候，就到了该起火的子时，故称为“活子时”。“封”指采药之后，将下行的精气摄归于下丹田内封固。“炼”包括升降运转三百息、三百候、炼外药、小鼎炉烹炼等。小周天必须用逆呼吸法，才能将药送至鼎炉内。“止”指河车运转到一定时停止，一般为三百六十候完成，主要待阳光三现为准。内丹家认为，人成年以后先天之精枯竭，须用先天元气使之充足，并重返先天元精，这就是炼小周天的目的。

二、中关炼气化神，又称为大周天。这是以十月怀胎作比，孕育灵药。在炼精化气的基础上，使气与神合炼，以气归神。内丹家认为，功夫进于此，便到达了理想阶段，如果修炼成功，就可返老还童，延年益寿，为炼神还虚做好准备。炼气化神的具体功法，一般分大药过关服食

^① 《方壶外史》，江苏广陵古籍刻印社，1994，第1页。

与守中。这一阶段是进一步的炼药功夫，是神气相凝结为一体的过程，是内丹功法中从有为到无为的阶段。中关炼气化神，属于内丹功夫的高层次，能够炼到这一层次的人并不多见。

三、上关炼神还虚，又称九年关，这是内丹理想的最高境界。“虚”指的是超越语言思虑，与道合为一，与宇宙同体，入于虚空，故在丹经中常以“○”代虚。所谓“九年”，借用佛教禅宗达摩面壁九年的典故，以比喻这一阶段纯入性功，常定常寂，一切归元。道教认为，九载功成，人的无为之性就会自圆，无形之神就会自妙。“神妙”就会变化无穷，隐显莫测；“性圆”就会慧照十方，灵通不破。人于是能够分身百亿，应显无方，而其神形性命都与道合。

内丹炼成的感觉，《抱一子三峰老人丹诀》这样形容：圣胎完备，蓦然间身体发动，脐下丹田也动，如妇女怀孕的胎动。温养十月，圣胎产出，有如金蝉脱壳，身外有身，阳神出现，如婴儿一般肌体鲜洁，神采焕然。这时，身体如同虚空，聚则成形，散则无穷。^① 道教修炼气功内丹术的目的，在于羽化登仙，长生不死，尽管这一目的并未达到，而且看起来似乎永远也实现不了，但对于探索人的生命问题却不无有益的启示；对于激发人的生命活力与潜能，延年益寿，亦不无功效；对于现代人体生命科学来说，也是一笔宝贵的文化遗产，其中大有“宝贝”可以发掘。

丁常春博士《道教性命学概论》即对这些“宝贝”做了大力发掘的工作，就像打磨一块未雕琢的璞玉，尽量做到把外表粗糙的糟粕去掉，把内藏的精华部分取出来，返本还源，诚所谓“理其璞而得宝焉”。^② 全书对以内丹为代表的道教性命学兴起的时代背景与思想渊源作了分析，以伍柳派丹经为主对道教丹道性命的内涵作了界定，用大量篇幅阐述了道教性命的功夫论，认为性命功夫的最大特点是炼精炼炁，

① 《抱一子三峰老人丹诀》，《道藏》第4册，第977～978页。

② 《韩非子·和氏》，上海古籍出版社，1989，第34页。

其实质就是复归人的本性，又从儒释道三教合一的角度比较分析了三教的性命学，指出三教皆性命之学，且由此提供了处理多元文化关系与和谐宗教关系的范例。最后，对道教性命学的现实意义作了探讨，探讨了道教性命学对当代养生学的启示，对分析心理学、生理学的启示，对心灵哲学的启示等重要问题。“性命”二字，本是道教内丹学的纲领，全书紧紧抓住这个纲领做文章，采用文献学与比较宗教学、宗教社会学、宗教现象学、宗教心理学相结合的方法，通过道教性命学与儒佛性命学的比较研究，全面揭示了道教性命学的背景、内容、特点、价值和影响。全书从道教生命哲学角度切入，进行道教性命学的研究，指出道教性命学是唐末五代以来道教体证生命的最主要方法，是道教神仙思想和修道理论的一大嬗变，反映了内丹家对生命的看法及其新的神仙思想。全书发掘道教性命学对当代构建和谐社会的可资借鉴的思想资源，认定它是我国宝贵的非物质文化遗产，保护与研究它具有特别重要的现实意义。全书从时代思潮与道教外丹术等修持方术所遭遇的困境来分析道教内丹性命学的兴起，揭示内丹性命学是道教对时代课题的作答和自身改革的产物，提出自己的独到见解。这些都显示了作者追求创新的精神。而从作者对道教性命学独具匠心的分析研究中，我们再一次发现道教那种令人惊叹的上天入地、翻江倒海想象力和创造力，给我们带来了各种各样丰富多彩的启示，对于训练我们灵动开放的思维方式，提高我们形象直觉的思维能力，不无益处，的确不愧是“我国宝贵的非物质文化遗产”，相信其一定有助于推动我们从“中国制造”走向“中国创造”，产生越来越多的巨大发明，为人类社会作出新的更大的贡献！

2013年12月7日序于成都科华街川大花园众妙斋

目 录

序 言	李 刚 / 1
绪 论	1
一 选题旨趣	1
二 研究现状（1980 ~ 2012）	2
三 研究目标	12
四 研究内容	12
五 本书创新与不足之处	13
六 本书研究思路与方法	14
第一章 道教性命学兴起的时代背景与思想渊源	15
第一节 道教性命学兴起的时代背景	15
第二节 道教性命学的思想渊源	19
第二章 道教性命内涵论	28
第一节 性命即“精气神”论	28
第二节 道化性命论	33

第三章 道教性命功夫论（上）	42
第一节 性命之“前行”功夫	42
第二节 炼己筑基——入手功夫论	57
第三节 初关炼精化炁之命功论	77
第四章 道教性命功夫论（下）	102
第四节 中关炼炁化神	102
第五节 上关炼神还虚	127
第五章 道教性命功夫拾遗	139
第一节 内丹三要件——鼎器、药物和火候论	139
第二节 “防危虑险”论	167
第三节 调息、冲和、真意和凝神入气穴论	185
第六章 道教性命学的三教合一论	195
第一节 三教皆性命之学	195
第二节 道儒关系论	201
第三节 仙佛关系论	204
第七章 道教与儒佛的性命学之比较	214
第一节 道教与儒佛的性命内涵论之比较	214
第二节 道教与儒佛的性命功夫论之比较	226
第八章 道教性命学的现实意义	247
第一节 道教性命学对当代养生学的启示	247
第二节 道教性命学对分析心理学、生理学的启示	253

第三节 道教性命学对心灵哲学的启示.....	259
结 论.....	263
索 引.....	268
附录一 道教与基督教人观之比较.....	278
附录二 道教哲学与基督教哲学人性观之比较.....	287
主要参考文献.....	296
后 记.....	309

CONTENTS

Introduction	<i>Li Gang</i> / 1
Preface	/ 1
1. Topic Purport	/ 1
2. Current Situation of Research (1980–2012)	/ 2
3. Aim of Research	/ 12
4. Contents of Research	/ 12
5. Innovations and Insufficiencies of This Essay	/ 13
6. Research Approach and Methods of This Essay	/ 14
Chapter 1 The Historical Background and the Origin of the Spring Up of Life Theory of Taoist	/ 15
1. 1 The Historical Background	/ 15
1. 2 The Origin of the Thought	/ 19
Chapter 2 The Connotation Theory of Life Theory of Taoist	/ 28
2. 1 Life Theory and “Jing, Qi, and Shen” Theory	/ 28
2. 2 Taoist Conversion of Life Theory	/ 33

Chapter 3 Method Theory of Life Theory (Part One)	/ 42
3.1 “Forward” Method of Life Theory	/ 42
3.2 Early Start of Life Theory	/ 57
3.3 Theory of Primary Trail to Refine Jing into Qi	/ 77
 Chapter 4 Method Theory of Life Theory (Part Two)	 / 102
4.1 Theory of Secondary Trail to Refine Qi into Shen	/ 102
4.2 Theory of Advanced Trail to Refine Shen Back to Xu	/ 127
 Chapter 5 Details of the Life Theory	 / 139
5.1 Tree Elements of Inner Alchemy	/ 139
5.2 Theory of “Preventing Dangers”	/ 167
5.3 Theory of Breath Regulating, Harmonious Flow, Spirit and Fix Shen into Qi	/ 185
 Chapter 6 The cultural merging of Confucianism, Buddhism and Taoism of Taoist Inner Alchemy	 / 195
6.1 Life Theory of the Three Religions	/ 195
6.2 Theory of the Relationship between Taoist and Confucianism	/ 201
6.3 Theory of the Relationship between Immortal and Buddhism	/ 204
 Chapter 7 Comparison between the Life Theory of Taoism, Confucianism and Buddhism	 / 214
7.1 The Comparison of Innovation Theory	/ 214
7.2 The Comparison of Method Theory	/ 226

Chapter 8 Practical Significance of the Life Theory of Taoist	/ 247
8.1 Contributions to the Contemporary Regimen	/ 247
8.2 Contributions to Analytical Psychology and Physiology	/ 253
8.3 Contributions to Mind Philosophy	/ 259
 Conclusion	 / 263
 Index	 / 268
 Appendix 1 Comparison between Taoist and Christianity on Human Theory	 / 278
 Appendix 2 Comparison between Taoist Philosophy and Christianity on Humanity Theory	 / 287
 Main References	 / 296
 Epilogue	 / 309

绪 论

一 选题旨趣

道教性命学，即内丹学，亦称丹道性命学，是唐末五代以来道教体证生命的主要方法。内丹学是中华民族传统文化的瑰宝，是汲取了道、释、儒、医等传统文化的精华，形成的一种融道学的宇宙观、人生哲学、人体观、修持经验为一体的理论体系和行为模式；是中国历代丹家苦苦探究宇宙自然法则和人体生命科学的智慧结晶。^① 内丹学在一千多年的发展过程中，出现诸多流派。内丹虽有不同的流派，但诸家均讲性命，以“性命”二字为内丹学的纲领，主张性命双修而得道。

最近 30 多年来，内丹学研究逐渐成为道教研究中的显学。关于丹道性命学的研究，学术界虽已取得了一些相关的丰硕研究成果，但远未完成对这一问题的探讨。丹道性命学是道教生命哲学、道教思想史的重要组成部分。丹道性命学的研究有助于对道教生命哲学、道教思想史研究的深入，也有助于揭开笼罩在丹道学上的神秘面纱，使它成为全人类的共同财富，提升我国文化的软实力。由此，该研究具有一定的学术价值。

当代中国社会正处在急剧转型之中，各种社会矛盾错综复杂，特别是竞争的加剧、快节奏、环境的污染等，使得人们的身心易处在分裂之

^① 参见胡孚琛著《道学通论》，社会科学文献出版社，2009，第 367～368 页。

中。丹道性命学为今日养生学提供了丰富的养生思想、方法；对人体生命科学、心理学和心灵哲学的研究亦有启迪的意义。丹道性命学注重身心、神形兼修对于今天预防人们心理、生理疾病和克服身心分裂有指导意义。因而本课题的相关研究有助于推动道教与社会主义相适应的理论发展，具有一定的现实意义。

二 研究现状（1980～2012）

根据笔者初步掌握的资料，目前国内外学术界 1980～2012 年对丹道性命学的相关研究主要集中在以下几个方面。

（一）关于内丹学的源流及历史发展研究

就内丹学的源流来说，内丹学始于何时，历来学者说法不一，主要观点有：一说始于东汉末魏伯阳著的《周易参同契》。《周易参同契》是第一部专门论述内丹法诀的丹道著作。《周易参同契》以周易象数学的卦爻作符号，以日月运行的规律作理论框架，以外丹炉火的铅汞反应作模型来论述阴阳男女合炁的秘术，它的问世标志着内丹学的形成。^①《周易参同契》被后世丹家尊为“万古丹经王”。但王明先生却认为，《周易参同契》中心理论是炼金丹，而不是兼道内外丹说。^②笔者认为，《周易参同契》论及黄老养性之道，有包元精气之理，养神、养形之论为后世丹道性命学所吸收，但仅仅是丹道性命学的重要思想渊源。

一说始于隋代苏元朗。《罗浮山志》说，隋代开皇中，苏元朗居罗浮山青霞谷，专注内丹，著有《旨道篇》，自此道徒始知内丹。^③卢国龙的专著《道教哲学》提出，苏元朗之后“道徒始知内丹”说既不必

① 参见卿希泰主编《中国道教史》第四卷，四川人民出版社，1996，第23页；胡孚琛著《道学通论》，社会科学文献出版社，2009，第372页。

② 王明：《道家与道教思想研究》，中国社会科学出版社，1984，第241页。

③ 陈国符：《道藏源流考》，中华书局，1963，第389页。卿希泰主编《中国道教史》第二卷，四川人民出版社，1996，第24、506～509页。戈国龙：《道教内丹学溯源》，宗教文化出版社，2004，第150页。

疑其假，也不必信其真。^① 对此有学者提出反对，理由是：从《罗浮山志》的来源看这一资料不可靠，是晚出山志所增；从苏氏的相关作品内容来看，苏氏是以外丹术来解释丹法的。^② 从苏氏倡内丹说的文献来看，观念、词句应是后出，属于伪作；两个青霞子的作品，无论隋唐间的苏，还是唐德宗时代罗浮山隐士，都无内丹之说。^③ 笔者以为然。

一说始于隋唐时期。卢国龙的专著《道教哲学》提出，隋唐时期，《周易参同契》与《黄庭经》等内修道经的结合标志着内丹之道与术的结合，这亦标志着内丹学的诞生。内丹学不是由某个人于某时创立，而是时代思潮的产物。^④ 笔者认为，《周易参同契》与《黄庭经》等内修道经的结合是内丹学产生的思想渊源和时代思潮，并未标志着内丹学的诞生。

一说始于中唐叶法善、罗公远等人。张广保的专著《唐宋内丹道教》提出，内丹一词的首次出现，内丹道的成立，内丹道派的形成及道教内修方术的流行这四件事情在历史上都不是同时发生的，而是有着各自不同的时间历程。至于内丹、内丹道、内丹道教、内修术四个概念指证的对象是不同的。内丹道有广义、狭义之分，广义内丹道包括道教中流行的大多数内修方术，狭义内丹道指那种将内修之事解释为炼丹过程的方术。狭义内丹道的初始形态（即原始内丹道）是由中唐时期的叶法善、罗公远等人所开创。^⑤ 他还提出，锺吕内丹道较之于中唐时期的各种原初的内丹道形态有三个重要特点：其一是将内丹道奠基基于形而上的天道的基础之上，使丹道与天道相互贯通。其二是锺吕内丹道派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。其三是早期内丹道各流派由于大都脱胎于道教各种内修方术，由此难

① 卢国龙：《道教哲学》，华夏出版社，1997，第519页。

② 曾传辉：《元代参同学》，宗教文化出版社，2004，第62~69页。

③ 汪登伟：《苏元朗非内丹师说》，《弘道》2011年第1期，第57~62页。

④ 卢国龙：《道教哲学》，华夏出版社，1997，第515页。

⑤ 参见张广保著《唐宋内丹道教》，上海文化出版社，2001，第1~2、50页。

免保有各自母体的胎记，而使自身的现象显得隐晦不明。锺吕内丹道派通过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。^① 这给本书提供了重要的启示。

一说推其语源上至天台宗三祖慧思，慧思《南岳思大禅师立愿誓文》曾说要“借外丹力修内丹，欲安众生先自安”。这是“内丹”一词正式见于文字的记录。但有学者指出，这里内丹一词，与道教后来所说利用身体内部的成分与力量自行结丹，不假外力，并借此以批判外丹之观念，实不相符，故推源于此，殊不恰当。^② “借外丹力修内丹”，与专主修炼精气神的“内丹”说有所不同。^③ 笔者以为然。

一说始于盛唐时期服元气的新胎息法的出现。龚鹏程的专著《道教新论》提出，内丹不是相对于炼丹药的外丹而言，内丹是指真一之气，即元气；外丹是指五谷之气。盛唐时期服元气被称为胎息，标志着内丹之说的形成。^④ 笔者认为此“内丹”内涵不能说明丹道性命学已经形成。

一说始于五代。任继愈先生主编的《中国道教史》指出，五代以前并无讲倡内丹之风气所谓内丹的思想和修习的方法，以及在名目上都不一致，可称之为内丹、内象、阴丹、内气等。道教内丹修炼的兴起，以至过渡到完全取代外丹，这一演变过程正发生在五代宋初这短期间。^⑤ 笔者认为，五代之所以有讲倡内丹之风气，是由于唐末内丹学已经开始兴起。

另外，〔日〕福井康顺等监制《道教》第三卷“韩国的丹派”中提出：据《海东传道录》和《五洲衍文长笺散稿》记载，在唐开成年间（836～840），即新罗闵哀王时代，崔成祐、金可记、僧慈惠三

① 参见张广保著《唐宋内丹道教》，上海文化出版社，2001，第161～162页。

② 参见龚鹏程著《道教新论》，北京大学出版社，2009，第183页。

③ 卿希泰主编《中国道教史》第二卷，四川人民出版社，1996，第507页。

④ 龚鹏程：《道教新论》，北京大学出版社，2009，第199～204页。

⑤ 任继愈主编《中国道教史》（上下卷），中国社会科学出版社，2001，第522页。

人人唐留学，于广法寺通过天师申元之见到了锺离将军，听其讲授道书和口诀，修炼三年而成丹。据说他们听讲道书和口诀为《青华秘文》《灵宝毕法》《金诰》《入头岳诀》《内观玉文宝篆》《天遁炼磨法》等。他们学习的是唐代形成的本性的丹学，似乎是相当于金代（1115～1332）形成的全真教的本性的丹学之源流。又，据传崔致远于新罗景文王八年（869）入唐留学，从前辈金可记那里接受口诀，归国后从崔成祐、释玄俊、僧慈惠那里接受道旨，又与权清一起磨炼道法。于真兴王九年（896）入伽倻山后仙去。由于他在当时最广泛而深入地修习了丹学，所以后世人们一直把他当成韩国道教的鼻祖或韩国丹学派的鼻祖。^①而沈汾撰《续仙传》记载金可记于唐宣宗大中十二年（858）二月十五日飞升^②；崔致远从前辈金可记那里接受口诀与此记载不符。但崔致远所习的是内丹学，这却是事实。可见，晚唐有内丹学传授。笔者认为，此说是基本成立的。

就内丹学的历史发展进程而言，卿希泰先生主编的《中国道教史》第4卷提出，道教内丹学的历史，从总体上来说大致可以分为三个阶段。从东汉《周易参同契》的出现至唐末、五代，可以看成是内丹学的草创时期，在这段历史时期内，内丹学的符号体系以及基本理论以一种极为艰深晦涩的方式建立起来，这是第一阶段；《悟真篇》是道教内丹学史上的一个里程碑，从两宋时期这本书的开始流传直至明代中叶，是内丹学的繁荣时期，在此时间，内丹学理论中的种种问题以越来越明晰的方式被提出，但总的来说，仍具有概念意义模糊不清、理论体系不完整的缺陷，这是第二阶段；明代中叶以后至有清一代，是道教内丹学的成熟时期，其间内丹学的大量细节问题以前所未有的方式被展开讨

① [日] 福井康顺等监制《道教》第三卷，朱越利等译，上海古籍出版社，1992，第83～84页。

② 参见（宋）张君房纂辑，蒋力生等校注《云笈七签》卷一百一十三下，华夏出版社，1997，第707页，版本下同。

论，为第三阶段。^①

胡孚琛先生著的《道学通论》提出：自先秦至汉代道教产生以前，是内丹法诀的初传时期，也是内丹学理论体系形成的准备阶段。自东汉道教创立至隋唐，是内丹学理论体系的形成时期。《周易参同契》的传世标志着内丹学的形成。唐末五代，是内丹学的成熟和完善时期。宋代以来，内丹学在发展中产生出许多流派，功法逐步达到炉火纯青的境界。^②

（二）关于内丹学基本理论的研究

内丹学基本理论的宏观梳理及相关研究：卿希泰主编的《中国道教史》（1~4卷）^③、《中国道教思想史》^④对自唐张果至民国陈撄宁期间的主要内丹家的丹道学都作了介绍。

任继愈主编的《中国道教史》^⑤对五代、宋、金、元、明、清的主要内丹诸家的丹道学作了概述；还指出内丹学是时代思潮的产物：隋唐心性论；内丹说，是心性之学在道教理论上的表现。

胡孚琛著的《道学通论》对锺吕、南宗、北宗、中派、东派、西派、文始派、三丰派、青城派、三峰采战之泥水丹法和女丹等各派丹道性命功夫以及丹道性命内涵都作了较全面的介绍。^⑥《丹道法诀十二讲》对丹道之三家四派、两重天地、丹道理事法诀和究竟境界等都作了详细的剖析。^⑦

王沐著的《内丹养生功法旨要》对丹道宗派及性命功夫纲要作了介绍，特别是对《悟真篇》《大成捷要》的性命学有较详细地

① 卿希泰主编《中国道教史》第四卷，四川人民出版社，1996，第23页。

② 参见胡孚琛著《道学通论》，社会科学文献出版社，2009，第368~379页。

③ 卿希泰主编《中国道教史》（1~4卷），四川人民出版社，1996。

④ 卿希泰主编《中国道教思想史》（1~4卷），人民出版社，2009。

⑤ 任继愈主编《中国道教史》（上下卷），中国社会科学出版社，2001。

⑥ 参见胡孚琛著《道学通论》，社会科学文献出版社，2009。

⑦ 参见胡孚琛著《丹道法诀十二讲》（上、中、下卷），社会科学文献出版社，2009。

介绍。^①

张广保著的《唐宋内丹道教》对锺吕、刘海蟾、施肩吾、陈抟、张伯端和白玉蟾等人的丹道性命思想作了解析。^②

李远国著《道教气功养生学》（四川省社会科学院出版社，1988）对内丹学史上主要内丹家的丹法旨要作了概述。

陈兵著《道教气功百问》（今日中国出版社，1989）对丹道之理及功法作了概论。

郝勤著《龙虎丹道——道教内丹术》（四川人民出版社，1994），对男丹清修、双修及女丹的内丹思想作了概论。

杨立华《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的开展》（北京大学出版社，2002）对内丹学起源中“纬”的精神以及锺吕丹道、南宗和全真道等的内丹理论与实践进行了较详细的解释。

李大华、李刚、何建明著的《隋唐道家与道教》对杜光庭、彭晓以及《化书》的内丹思想进行了诠释，还对重玄学说与内丹学说的关系作了介绍，提出唐后期外丹学说逐渐被内丹学说代替，重玄学逐渐与内丹学合流。重玄哲学的本体论融化、落实在内丹学说中了，这突出表现在两个方面：第一，作为宇宙学说的“道炁”论逐渐占支配地位。第二，作为道与人之间的终极关怀的“性命”说取代“道性”说。^③

段致成《道教丹道易学研究——以〈周易参同契〉与〈悟真篇〉为核心的开展》（台湾师范大学2004年博士学位论文）提出，道教历代内丹学家主要以《周易参同契》所提出的炼丹理论为典范，将其转嫁、移植及转译为自己所论述的内丹理论上。锺吕金丹派与张伯端则已经初步成功地完成从外丹转化为内丹，其中张伯端更将关注的焦点集

① 参见王沐《内丹养生功法旨要》，东方出版社，2008。

② 张广保：《唐宋内丹道教》，上海文化出版社，2001。

③ 李大华、李刚、何建明：《隋唐道家与道教》，广东人民出版社，2003。

中到“性命”（心性）观点上，所以此时的内丹学又可称为“心性之学”。

对个别丹家、丹道宗派的内丹学的个案研究：王重阳^①、谭峭^②、刘处玄^③、刘一明^④、傅金铨^⑤、陆西星^⑥、闵一得^⑦、李道纯^⑧、白玉蟾^⑨、陈致虚^⑩、黄元吉^⑪等人的内丹思想都有硕士、博士学位论文及专著进行了较深入的探讨。

张崇富《上清派修道思想研究》（巴蜀书社，2004）对存思法与内丹道之间的密切关系进行了分析。〔日〕伊藤光远译著《炼丹内功秘诀》，中文本笔者所见为徐兆仁主编《内炼秘诀》（中国人民大学出版社，1990），伊藤氏讨论了伍柳派的一些内丹思想。

上述研究成果给本书提供了重要的参考。

（三）对内丹心性论的研究

对内丹心性论的研究成果主要有：卢国龙著的《道教哲学》对唐宋内丹道的心性学与金元全真道的心性学作了概述。^⑫

张广保著的《金元全真道的心性论》对丹阳派、龙门派、盘山派和后期江南全真道心性学进行了较详细的解析，并从存心养性与无心

-
- ① 林汉标：《场有哲学与王重阳内丹思想之比较研究》，中山大学2011年硕士学位论文。
 - ② 王竹波：《谭峭〈化书〉研究》，中山大学2006年硕士学位论文。
 - ③ 王江涛：《刘处玄内丹思想研究》，北京大学2001年硕士学位论文。
 - ④ 刘宁：《刘一明修道思想研究》，巴蜀书社，2001；王永平：《清代刘一明的道学思想研究》，中国社会科学院研究生院2002年博士学位论文。
 - ⑤ 谢正强：《傅金铨内丹思想研究》，巴蜀书社，2005。
 - ⑥ 阳明：《道教养生家陆西星与他的〈方壶外史〉》，四川大学出版社，1995；王政书：《陆西星内丹思想研究》，四川大学2007年博士学位论文。
 - ⑦ 吴大振：《闵一得内丹养生思想研究》，厦门大学2007年硕士学位论文。
 - ⑧ 张学菲：《莹蟾子李道纯研究》，四川大学2007年硕士学位论文；白亮：《李道纯内丹思想研究》，四川省社会科学院研究生院2008年硕士学位论文。岑孝清：《李道纯的中和哲学思想及其丹道研究》，中央民族大学2009年博士学位论文。
 - ⑨ 郑庆云：《内丹学原理——以白玉蟾为例》，四川大学2006年博士学位论文。
 - ⑩ 周治：《上阳子陈致虚生平及思想研究》，四川大学2007年博士学位论文。
 - ⑪ 余强军：《黄元吉内丹思想研究》，中国社会科学院研究生院2009年博士学位论文；冯永刚：《黄元吉内丹思想研究》，四川大学2007年硕士学位论文。
 - ⑫ 卢国龙：《道教哲学》，华夏出版社，2007，第424～466页。

无性的视角比较了全真道与理学心性学，从明心见性与性命双修的视角比较了全真道与禅宗心性学。^①

李作勋《隋唐道教心性论研究》（贵州人民出版社，2006）对隋唐道教的道体论、心性炼养论、心性境界论及与儒佛关系进行了较详细的阐述。

孔令宏著的《宋代理学与道家、道教》（上下册，中华书局，2006）对王安石、周敦颐、邵雍、二程、陆九渊、朱熹等人思想与道教的关系进行了较深入探讨。

傅风英著的《理学与道家道教》（长春出版社，2011）对内丹学之生命终极存在“道”与理学之“理”、内丹学的元炁炼养说与阴阳气化思想进行比较，对理学与道教之心性修养论进行比较，提出了道教内丹以性命解心性，理学以本体解心性。

上述研究成果给本书提供了有益的启示。

（四）对内丹学现代诠释的研究

从现代哲学、科学等角度对内丹学进行诠释：萧进铭《形式之道的探求——老、庄及内丹认识论综合研究》（四川大学2000年博士学位论文）对内丹学的人体观及世界观及其所采取的认识进路进行深入探讨。

戈国龙《道教内丹学探微》以内丹学中“顺逆”“性命”“阴阳”“有无”等问题为中心，从内在智慧方面对内丹学开展了创造性的现代诠释，对道教内丹学的哲学原理进行了深入和独到的研究。^②

沈文华《内丹生命哲学研究》从“穷理”“尽性”“至命”“悟真”“参同”“合道”等方面来诠释内丹道，并积极尝试与现代哲学、科学和宗教的对话，学习、借鉴和吸收它们的长处，努力实现内丹学现代形

① 张广保：《金元全真道的心性论》，三联书店，1995。

② 戈国龙：《道教内丹学探微》，巴蜀书社，2001。

式的转换，使之成为可以被现代人理解和实践的生命哲学。^①

申俊龙《道教内丹生命哲学思想研究》（南京大学2002年博士学位论文）系统地研究了道教内丹哲学与道家哲学、中医哲学的内在联系和区别，试图厘清历史上道家、中医和道教内丹在哲学理论上的内在逻辑演变关系，以及它们在发展过程中的历史脉络。

另外，戈国龙的论文《对性命双修思想的现代思考》，从本体论、功夫论和境界论的视角，对“道”与“缘起性空”的关系、性命合一的哲学意义和解脱生死的宗教意义进行了现代诠释。^②

上述研究成果给本书亦提供了有益的启示。

（五）对晚唐五代道教转型的研究

对晚唐五代道教转型的研究成果主要有：李平的博士学位论文《晚唐五代道教修道变迁研究》指出，晚唐五代道教教外修道者利用中唐以来新的政教关系，成为修道风气的引领者；他们在袭取盛唐时期精英的修道理论基础，创立了以简单化、直接化、内在化为特征的新修道方法——内丹道。^③

何建明著《道家思想的历史转折》提出，中国道家思想传统在中后唐发生了历史性转变，这种转变主要表现为哲学思辨走向现实关怀、外丹炼气术走向内丹。^④

孙亦平著的《杜光庭思想与唐宋道教转型》提出，在杜光庭生活的时代，道教思想最突出的转变主要表现在由注重本体论、重玄学、心性论的探讨而转向内丹心性学。^⑤ 杜光庭内丹心性学，性命双修之修道论对内丹道的贡献：第一，以性命双修作为修炼内丹的基本内容；第二，提出了内丹修炼的果位；第三，对内丹修炼所采用的药物作了说

① 沈文华：《内丹生命哲学研究》，东方出版社，2006。

② 参见戈国龙《对性命双修思想的现代思考》，《弘道》2011年第1期，第1~13页。

③ 李平：《晚唐五代道教修道变迁研究》，清华大学2010年博士学位论文。

④ 参见何建明著《道家思想的历史转折》，华中师范大学出版社，1997，第5页。

⑤ 孙亦平：《杜光庭思想与唐宋道教转型在》，南京大学出版社，2004，第257页。

明；第四，将修仙的进路定位于“炼阴为阳”，最终炼成纯阳之体。^①

葛兆光著的《中国思想史》第2卷^②，杨立华著的《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的展开》^③，姜生著的《中国道教科学技术·汉魏两晋卷导论》^④，蔡林波著的《神药之殇——中古道教丹术转型的文化阐释》^⑤，则都注重从大的文化学观念角度对道教外丹向内丹的转化进行解释，提出了许多富有创新性的观点和方法；其中蔡林波提出，中古时期，准确地说，主要是在唐末五代时期，道教修炼方式的由外丹向内丹的根本转化，乃是道教史上具有重要意义的事件。这是因为，它不仅仅是道教内部一种修炼方式的技术性调整，而是涉及道教之信仰目标、伦理取向、思维方式等整个教理、教义体系的演变过程。宏观来看，中古道教丹术的转型是与当时社会整体的“唐宋变革”运动结合在一起的。其中特别是中古心性论思潮的兴起，促生了道教重玄学与道性论思潮的形成，对道教丹术的转型起着直接的理论奠基作用。道教重玄学以“三教合一”为宗旨，在发扬老庄思想的基础上，充分汲取了佛教的心性论及其思维方法，并与儒家伦理不断地相融洽，从而建构起了一个内丹学可以赖以支撑自身的完整的理论体系。在此基础上，道教内部一大批内丹思想家经过长期的实践摸索和进一步理论建设，至唐末五代及北宋初，相对独立而成熟的内丹道终于出现了。另外，李大华的《道教理论化的内化倾向及其生命观念和生命哲学》^⑥、〔韩国〕曹在松的《内丹学在宋代思想史上的意义》^⑦等论文，也皆从转型的意义上对中古道教思想的演变做了有益的探讨。

① 孙亦平：《杜光庭思想与唐宋道教转型在》，南京大学出版社，2004，第279～281页。

② 葛兆光：《中国思想史》第2卷，复旦大学出版社，2000。

③ 杨立华：《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的展开》，北京大学出版社，2002。

④ 姜生、汤伟侠主编《中国道教科学技术·汉魏两晋卷》，科学出版社，2002。

⑤ 蔡林波：《神药之殇——中古道教丹术转型的文化阐释》，巴蜀书社，2008；蔡林波：《内在化——中古道教丹术转型的文化阐释》，山东大学2005年博士学位论文。

⑥ 陈鼓应主编《道家与道教》，广东人民出版社，2001，第8～16页。

⑦ 陈鼓应主编《道家与道教》，第344～352页。

上述研究成果给本书亦提供了有益的启示。

综上所述，因各自探讨的问题重心所限，上述研究虽取得了极为丰硕的成果，但对丹道性命学兴起之缘由及性命的内涵及其关系等论述不详，尤其是对性功、命功的论述过于简略；对丹道性命学与儒家、禅宗性命学的关系阐述不全面，特别是在功夫论方面，与藏密性命学的比较还没怎么展开；从现代哲学、科学等角度对内丹学进行的诠释，存在着以今释古、反向格义的现象，所以仍需对丹道性命学的现实价值和意义作进一步探讨。因而需要从道教生命哲学的角度对丹道性命学进行全面系统地专题研究，揭示其背景、内容、特点、价值、影响和现实意义，这也正是本课题的研究所及。

三 研究目标

本课题研究的主要目标是拟解决好以下几个重要的问题：

(1) 深入考察丹道性命学兴起的时代背景和思想渊源；系统地梳理丹道性命学之“理”与“法”，尤其是“法”——功夫论（内丹清修、双修与女丹）。

(2) 全面考察丹道性命学与儒佛性命学之异同，揭示丹道性命学的本质特点和历史价值。

(3) 分析丹道性命学对今日养生学、心理学、心灵哲学、人体生理学等所给予的启示，探讨丹道性命学的现实意义和影响，发掘其对当代构建和谐社会的可资借鉴的思想资源。

四 研究内容

(1) 从时代思潮与道教外丹术等修持方术所遭遇的困境这一内外因来分析丹道性命学的兴起，揭示丹道性命学是道教对时代课题的回答和自身改革的产物。

(2) 以《道藏》《藏外道书》和《重刊道藏辑要》等所收丹经为依据，系统地梳理丹道性命理论——性命的内涵及其关系；详细地考察内丹清修、双修以及女丹之性功、命功——炼己筑基、炼精化气、炼气

化神和炼神还虚。

(3) 全面分析丹道性命学与儒家性命学之关系：不仅考察性命理论之异同，而且着重考察丹道性命功夫论对儒家性命功夫论的影响。

(4) 深入考察丹道性命学与禅宗性命学之异同，尤其着重于性功；分析丹道性命学与藏密性命学之异同。

(5) 通过与儒、佛性命学之比较，全面总结丹道性命学本质特点、历史价值和影响。

(6) 考察丹道性命学为今日养生学可资利用的思想和方法；分析元神与潜意识、集体无意识之异同；考察丹道性命学之性（神）与命（精、气）关系论对心灵哲学之心身关系、他心知等问题所给予的启示；分析丹道性命学之气脉及神气关系论诸思想对人体生理学所具有的启迪意义。

五 本书创新与不足之处

创新之处：

一是本课题采用文献学、比较研究的方法与宗教社会学、宗教现象学、宗教心理学的方法相结合，将丹道性命学置于与儒佛性命学相比较的背景中，通过文献学、宗教学诸方法的客观诠释，全面揭示丹道性命学的背景、内容、特点、价值和影响。

二是本课题从道教生命哲学角度切入丹道性命学的研究；通过丹道性命学对今日养生学、心理学、心灵哲学、人体生理学所给予的启示，探讨丹道性命学的现实意义，发掘其对当代构建和谐社会的可资借鉴的思想资源。

三是从时代思潮与道教外丹术等修持方术所遭遇的困境这一内外因来分析丹道性命学的兴起，揭示丹道性命学是道教对时代课题的应答和自身改革的产物。

不足之处：

一是由于学力、时间的局限，未能对丹道双修派及女丹进行深入研究；二是由于学力不足，又无丹道实践的体验，故对丹道性命学体系的

建构以及功夫论等诠释可能不够准确，存在以今释古、反向格义之现象。正如陈寅恪先生所说：“因今日所得见之古代材料，或散佚而仅存，或晦涩而难解，非经过解释及排比之程序，绝无哲学史之可言。然若加以连贯综合之搜集及统系条理之整理，则著者有意无意之间，往往依其自身所遭际之时代，所居处之环境，所熏染之学说，以推测解释古人之意志。由此之故，今日之谈中国古代哲学者，大抵即谈今日自身之哲学者也。所著之中国哲学史者，即其今日自身之哲学史者也。其言论愈有条理统系，则去古人之学说之真相愈远。”^①。

六 本书研究思路与方法

本课题以道教生命哲学为切入口，以丹道性命学之“理”与“法”为研究的中心，通过与儒佛性命学之比较，揭示丹道性命学的特点、价值和影响；通过丹道性命学对今日养生学、心理学、心灵哲学、人体生理学等所给予的启示，探讨丹道性命学的现实意义，发掘其对当代构建和谐社会可资借鉴的思想资源。据此主要采用以下方法：

文献学的方法：对丹道性命学研究主要是对有关文献资料的分析、研究，主要是依据《道藏》《藏外道书》《重刊道藏辑要》《道藏精华》中所收内丹学的著作。

比较的方法：通过与儒佛性命学之比较研究，揭示丹道性命学的特点、价值和影响。

宗教学的方法：用宗教社会学考察丹道性命学的兴起；用宗教现象学、宗教心理学的方法对丹道性命功夫中出现的生理、心理变化进行客观的诠释。

逆向考察法：用丹道性命学的理论体系进行逆向考察，来揭示丹道性命学兴起的时代和思想渊源。

^① 陈寅恪：《冯友兰中国哲学史上册审查报告》，《金明馆丛稿二编》，三联书店，2001，第279～280页。

第一章 道教性命学兴起的时代 背景与思想渊源

唐末五代是中国历史上的一个“从中世转移到近世”“从古典时期向近代早期的过渡”^①的转型时期。社会和文化的转型，促使道教发生了历史性转变。道教思想中最突出的转变主要表现在由注重外丹、炼气等术而转向内丹性命学。^②内丹性命学的应运而生，既是适应唐末五代社会和文化转型之需，又是道教已有的修道理论与方术面临困境而进行综合创新的产物。

第一节 道教性命学兴起的时代背景

一 道教性命学兴起的时代背景：唐末五代社会思想文化状况

唐朝自建国之初，确立了“三教”并用的政策，在初盛唐时，除了武周当权期间之外，都以扶持道教为重点，同时尊重儒学，对佛教则既有利用又有抑制。儒道并用促成了“贞观之治”与“开元盛世”。

中、晚唐的统治者却继续推行唐初确定的崇奉道教的基本国策，仍

① 〔美〕费正清、赖肖尔：《中国：传统与变革》，江苏人民出版社，1992，第118页。

② 姜生教授曾指出：“历史上道教曾发生三次重大变革，第一次是魏晋至六朝之际从原始道教向正统道教的理性化转变，第二次是唐末五代时期丹道主导学说从外丹到内丹的转变，第三次是金元之际全真道的产生”〔姜生、汤伟侠主编《中国道教科学技术史·导论》（汉魏两晋卷），科学出版社，2002，第44页〕。

把道教作为维持李唐王朝的精神支柱。但自中唐起，唐王朝内忧外患，开始由盛转衰，社会陷入旷日持久的危机当中。唐王朝的外患是来自周边的吐蕃、回纥、南诏等民族的种种骚扰，令人忧心如焚。众所周知，“安史之乱”以后，唐朝中央王权统治日趋式微，国家权威失坠，其间唐宪宗虽曾一度扭转了此局面，但随着宪宗的驾崩，地方藩镇势力割据又起。在思想文化方面，道德伦理失坠，主流思想与秩序临近崩溃。传统思想与秩序的崩坏肇始于武周。武则天以女子之身当了皇帝，取代李氏天子，以大周换了大唐。这标志着传统思想与秩序被颠覆。唐玄宗虽曾为了重新确立思想与秩序的合法性与合理性，采取了一系列象征性的举措，但仍于事无补。^① 这标志着传统的知识与思想已经失去了魅力，因为主流知识思想已经不再具有自我调整的能力，于是它也不再具有判断当时社会问题的洞察力，也失去了对宇宙和人生问题的解释和批判能力。^② “安史之乱”以后，传统的知识与思想更不能“收拾人心”；另外，以礼法为基础的生活模式和观念系统也崩溃了。^③

晚唐时期，社会危机比中唐更加严重。在思想文化方面，纲常失

① 唐玄宗为了重新确立思想与秩序的合法性与合理性，采取了一系列象征性的举措，如开元九年至十三年间（721～725）命令僧一行重新制造新的历法；南宮说重新测量天地，制造水运浑天；开元十三年十一月，唐玄宗封禅于泰山；开元二十年（732），《开元礼》修订。他似乎终于完成了对“天”与“人”的秩序的重建，宇宙、神灵和人间帝王之间的秩序，在国家礼典中被固定下来。可是，《开元礼》大体只是《贞观礼》和《显庆礼》的翻版，封禅和祭孔虽然依照旧制强调了上天的旨意和思想的权力，但它也只是旧戏重演；重新测定的天地和重新厘定的历法，虽然按照旧的思路它在政治层面确认了王朝的合理和合法性，但在一般知识、思想与信仰的世界已经引不起任何新的兴趣。也就是说，思想与秩序崩坏并没有随着“郊庙、社稷、陵寝、百官、旗帜、服色、文字”的恢复而重新回到原来的轨道。参见葛兆光著《中国思想史》第二卷，复旦大学出版社，2001，第9～13页。

② 葛兆光：《中国思想史》第二卷，复旦大学出版社，2001，第13页。

③ 大体上从武后时代起，新兴阶层就已通过科举逐渐代替旧的贵族。新兴阶层的知识兴趣与思想取向的世俗意味和实用倾向，与原来的贵族士人是相当不同的。他们不再尊崇简朴和庄重，而是追求奢华和轻浮；理想也不再是超越世俗之上的清高和洒脱，而是迷恋世俗的地位和财富；依赖取得社会声望的资本，也不再是知识的渊博和思想的深刻，而是文词的华丽和想象的丰富。在这些新崛起的、不断从四方向中央流动的士人那里，不仅传统生活中的宗族与地域重叠的社会结构逐渐解体，连以礼法为基础的生活模式和观念系统也已经濒临崩溃的边缘。参见葛兆光著《中国思想史》第二卷，复旦大学出版社，2001，第19～20页。

序，道德沦丧，理想失落，精神迷惘。在社会政治方面，藩镇割据，战争频发，吏治腐败，民生疾苦，农民暴动。这最终导致李唐王朝的覆灭，五代十国代之而起。

由唐末藩镇割据发展而成的五代十国，是我国封建社会中一个分裂动荡、混乱不堪时期。正如欧阳修对五代政局的评说：“于此之时，天下大乱，中国之祸，篡弑相寻。”^①“五十三年之间，易五姓十三君，而亡国被弑者八，长者不过十余岁，甚者三四岁而亡。”^②

五代十国不仅政局混乱不堪，而且礼乐崩坏，三纲五常之道丧失殆尽。如欧阳修《新五代史》说：“五代之际，君君臣臣、父父子子之道乖，而宗庙、朝廷、人鬼皆失其序，斯可谓乱世者欤！”^③“五代，干戈贼乱之世也，礼乐崩坏，三纲五常之道绝，而先王之制度文章扫地而尽于是矣！”^④但五代十国的帝王却因袭唐代的风气，崇信道教。在这战火纷飞、朝不保夕的年代，不只是帝王，朝野上下也都对道教神灵庇佑、长生成仙之术，趋之若鹜。

面对传统的思想和秩序的崩溃，为了重建新的社会秩序和思想秩序，儒家士人韩愈、李翱等人掀起儒学复兴运动，企图通过构建“新儒学”来应对。“新儒学”的思想资源不再是“五经”，而是“四书”：《论语》《孟子》《大学》《中庸》，可见“四书”被确立为新经典。这标志着新儒学把过去那种以宇宙天地空间格局为依据建立宗法伦理秩序，以宗法礼法为基础整顿国家秩序的思路，从由外向内的约束转向由内向外的自觉，这样，关于一切合法性与合理性的终极依据就从“宇宙天地”转向“心灵性情”。^⑤这样，儒家就与佛教禅宗一起推动了心性论思潮的兴起，促使中国文化向“内转”，即由中古文化向“近代”

① 《新五代史》卷六十一《吴世家》，中华书局，1974，第762页。

② 《欧阳文忠全集》卷六十《本论》第三册，中华书局，2001，第862页。

③ 《新五代史》卷十六《唐废帝家人传》，中华书局，1974，第173页。

④ 《新五代史》卷十七《晋家人传》，中华书局，1974，第188页。

⑤ 葛兆光：《中国思想史》第二卷，复旦大学出版社，2001，第130页。

文化转型。

面对上述社会与文化的转型，道教如何适应这一转型，满足帝王将相、普通百姓等社会各阶级的精神需求，担当王朝的精神支柱，解决人们的安身立命问题，特别是人的身心归宿问题。就是摆在道教面前的新时代课题。而道教已有的修道思想、技术等不仅不能较好地解答这一时代课题，而且早就遭到人们的怀疑和诟病。

有唐一代，道教虽被奉为国教，又在思想方术、宫观建造、制度建设和斋醮科仪等各个方面都取得长足的发展，但是道教却面临以下几个方面的问题：一是士人在道德和理性的支持下，对精神超越表示信仰和尊敬，即对道教服气存神等很感兴趣，而对斋醮科仪等兴趣不大；二是官方在公开的场合，也把清静修炼的思想放在场面上，对上清一系推崇。如道教上清一系就受到皇权的大力支持，潘师正、司马承祯等受到皇帝的宠幸。《本际经》被官方推重并在社会流行〔“本际”（本无）、“道身”（道性）、“兼忘”（修炼）、“重玄”（境界）等问题〕；三是面对佛教思想的挑战，道教必须用相当形而上的理论以及相当高雅的文明实践加以回应。在与佛教的论争之中，道教中出现的“重玄”之说与重视理论的取向。

面对这些问题，道教自中唐起已对自身进行一些变革。首先，在9世纪正一、灵宝、上清派别界限淡化，已经成为不同的阶梯法位，把重视召考符咒的正一抑在最下等，而把比较切近文人的上清放在最高级。其次，在9世纪以后，至少在公开场合，道教中人不得不以清静养生作为信仰的标志，以玄虚的经典语言作为宗教的口号，以高调的超越尘俗作为修炼的理想，而那些召考符篆、斋醮祈禳、合药炼丹、合气过度等本来道教中相当重要的内容，就更加被“边缘化”，逐渐由主流变为支流。^① 道教这些革新措施虽取得了一些成效，但不能满足人们的期望，更无法解答时代课题。晚唐五代时期，内丹性命

^① 参见葛兆光《中国思想史》第二卷，复旦大学出版社，2001，第164～165页。

学作为成仙证真的新法门应运而生了，其标志技术《锺吕传道集》《灵宝毕法》《崔公入药镜》以及彭晓的《周易参同契注》等丹经的出现及传播。丹道性命学就是道教为了解答时代课题，满足转型社会中人们的精神需要而对已有的修道思想方术进行综合创新的产物。内丹性命学的诞生，标志着成仙证真由依靠外丹等外在的因素而转向依靠自身内在之性命。

可见，正如任继愈先生所说：“世人论道教内丹之学，多认为它由外丹发展而来，这种说法不为无据，但还不能全面地说明问题。内丹说，实际上是心性之学在道教理论上的表现，它适应时代思潮而生，不能简单地认为内丹说的兴起是由于外丹毒性强烈，服用者多暴死，才转向内丹的。‘内丹说’在道教，‘佛性说’在佛教，‘心性说’在儒教，三教的说法有差异，而他们所探讨的实际上是同样的问题。”^①

第二节 道教性命学的思想渊源

内丹性命学的思想渊源，如前所述，目前学术界对此有颇多歧异之见。笔者认为，内丹性命学的思想渊源主要有：一是道性论及重玄学；二是晚唐以前的外丹术、炼气术和炼神术。

一 道性论及重玄学是内丹性命学的重要思想渊源

自南北朝中期至唐代，道教内部出现了内在超越的精神进路，特别是重玄思潮，即道教内在超越思潮。这是内丹性命学形成的重要思想渊源。

南北朝时期，在佛道论争中，面对佛教学者对于道教义理的攻讦，道教学者吸收玄学和佛教般若学等思想，发展出自成一家格局的道教

^① 任继愈主编《中国道教史·序》上卷，中国社会科学出版社，2001，第5页。

义学。因此，道教内部衍生出了内在超越的精神进路。陶弘景提出了“使性成真”而得道。如他说：“人体自然，与道炁合。所以天命谓性，率性谓道，修道谓教。今以道教使性成真，则同于道矣。”^① 意谓：人体本与道气相合；天命谓性，率性谓道，修道就是使人性返回真性——道性，故同于道。由此可见，“道”内化为人自身的本性；修道就是“使性成真”“反乎道性”而得道。

《太上洞玄灵宝升玄内教经》（简称《升玄内教经》）提出，成仙得道就是通过修真一之妙术，复归真性，升入无形，与道合德，而不是依靠服食外药等传统修道法术。如《升玄内教经》说：“所谓内教者，真一妙术，发自内心。行善得道，非从外来。若道可假外而得者，吾愍一切，如母恋子，便应以道授与三涂五苦众生，令得度脱。而不与者，当知道由人弘，道岂云远，近在人身。汝有所疑，便看说之。道陵曰：道若由行业，服御神丹，茹芝炼石，水玉云英，吐纳导养等，岂都无益耶？太上曰：吾今分明告汝，服药导养有二利益，然不能得终离苦难。一可延年益寿，二可遏制淫色，使不放逸。虽有此利，而假非真。譬如假借他物，非我久宝。亦如金银涂铜，假色不久。何以故？内非真故。当知导养之法，是小乘之行。小乘之人俗气强盛，不能内达大志，心合道真，断绝五苦八难之行，径登上仙，而假托外助，阶级渐进。譬如婴儿，须人扶将……服药延年，亦复如是。虽寿百千万岁，犹复轮转，还生五苦八难之世，终不能得升入无形，与道合德。道陵当知，世人学道者不可称计，至得真一自然道者，千亿万中时有一耳。至得道者，皆是内行具足，非为药也。若药能令人得道者，世人学仙者莫不服药，而不尽得道者，皆是内行不足故。”^② 意谓：“内教”就是真一之妙术，发自内心；得道靠修心复性，而不可假借外药等外部力量。服食、炼丹、茹

① 《真诰》卷5，《道藏》第20册，文物出版社、天津古籍出版社、上海书店，1988，影印本，下同，第516页。

② 《中华道藏》第5册，华夏出版社，2004，下同，第85页。

药、行气等“小乘”之法术虽能使人延年益寿，但不能使人升入无形，与道合德，径登上仙。世人学道者之所以没有得真一自然道者，是因为只服药而“内行”不足。此“内行”指真一妙术。何谓“真一”，《升玄内教经》说：“念一者，想不散；一念者，心得定也。心定在一，万伪不能迁，群邪不能动，故谓真一。”^① 意谓：真一就是使心定在一，任何外在事物的引诱都不能使心为其所动。

可见，正如李刚先生所说：“由于受佛教影响，到南北朝中期以后，道教中也逐渐形成道性论，趋于从内在心性去追寻人成仙了道的根据和方法，以此最终解决生死问题。”^② 这也可从《无上秘要》《道教义枢》等所引南北朝末期的道教经典，以及成玄英、司马承祯、吴筠等人所引道经中皆可看出。

南北朝时期的道教义学，还乘玄学之余波，将“重玄”迎入道教，并与道教神仙信仰相结合，发展为道教重玄之学。至隋唐时期，道教重玄学大盛。道教重玄学思想的主题为道体论和道性论，其理论方法为重玄或双遣兼忘。重玄之道成了成仙之境界。隋代《本际经》以重玄之道阐明道性，认为道性双非双遣，为一切诸法根本，人悟道性即名悟道。这就将道性与人性统一起来，认为道性众生性都与自然同，所以人能够悟得道性，人能得道。

成玄英亦主张，性是与道相通的，称为“性彻”。如他说：“道全则神王，神王则气灵，气灵则形超，形超则性彻。性彻者，反复流通，与道为一。”^③ 在成玄英看来，生必有死，肉体为臭皮囊，精神是不朽的。反对执著于身，认为只有不执著自身，才能跳出三界，成为“生之徒”（《老子注》卷四）。复归真性，反于惠命。“命者，真性惠命也。既屏息嚣尘，心神凝寂，故复于真性，反于惠命。”^④ 复归真性，

① 《中华道藏》第5册，第92页。

② 李大华、李刚、何建明：《隋唐道家与道教》，广东人民出版社，2003，第126页。

③ 《老子注》卷一，蒙文通：《道书辑校十种》，巴蜀书社，2001，第2页。

④ 《老子注》卷一，蒙文通：《道书辑校十种》，巴蜀书社，2001，第33页。

就进入不生不灭的境界。但成玄英所说的真性是指人的自然本性。可见，在成玄英眼里，神仙不再是肉体不死的神仙，而是指精神的解脱。正如蒙文通先生所云：“隋唐以还道教诸师，皆信轮回之说，不以形躯即身成道为要旨，以不生不死言长生。此为罗什注《老》以来，道家之一变。道家以三一为宗，而归于神与道合，神与道合，则不生不死，此余所知于唐宋道家之说也。”^①

二 外丹术、炼气术和炼神术是内丹性命学的又一重要思想渊源

先秦至隋唐（前期），外丹黄白术和导引、胎息、吐纳、服气等炼气术以及守一、存思等炼神术，代表了道家道教养生修仙术之主流。初、盛唐时期，传统道家道教养生修仙术进入全面总结和鼎盛时期，外丹黄白术、炼气术和炼神术，都获得了空前的发展，出现了一批总结性的著作。外丹黄白术方面的著作有《太古土兑经》《龙虎还丹诀》《升仙大丹九转灵砂诀》《白云仙人灵草歌》《阴真君金石五相类》《玄解录》《玉洞大神丹砂真要诀》《金石簿五九数诀》《上洞心丹真诀》《备急千金方》等。炼神养心方面著作主要有《太上老君清净心经》《太上老君内观经》《老子说五厨经注》《存神炼气铭》《洞玄灵宝定观经》等。炼气全形方面的著作主要有《中山玉柜服气经》《延陵先生集新旧服气经》《幻真先生服内元气诀》《服气精义论》《太上九要心印妙经》等。^② 初盛唐时期，炼气与炼神之术合流，如出现了《存神炼气铭》《太上九要心印妙经》等道经，主张神气兼养、性命合道而成仙，这已成为外丹术之外又一重要修道法门。中唐以来，《太上升玄消灾护命妙经颂》《天隐子》《坐忘论》《玄纲论》《宗玄先生文集》等道经的出现，积极地推动唐前期大量流行“存神养气”的修炼方法的著作。

① 蒙文通：《古学甄微》，巴蜀书社，1987，第365页。

② 参见何建明著《道教思想的历史转折》，华中师范大学出版社，1997，第199~200页。

就外丹术来说，有唐一代是道教外丹术最为兴盛的时期。外丹术无论在丹术上还是在丹道理论方面取得成就都是空前绝后的。就丹道理论而言，《周易参同契》被奉为圭臬，其丹道学说推动外丹术义理之发展。《周易参同契》所说修丹与天地造化同一个道理，易道与丹道相通，以及鼎器、药物、火候等思想都被内丹道袭取，即所谓“内外丹一道”。

就炼气与炼神之术而言，自南北朝后期至唐代中叶，以气为主的道教炼养理论出现了新法门：服内元炁与炼元炁。佛教天台宗三祖慧思（515～577）《南岳思大禅师立誓愿文》说：“我今入山修习苦行，忏悔破戒障道重罪。今身及前身是罪悉忏悔。为护法故求长寿命，不愿升天及余趣，愿诸贤爷佐助我，得好枝草及神丹，疗治众病及饥渴，常得经行修诸禅，愿得深山寂静处，足神丹药修此愿，藉外丹力修内丹，欲安众生先自安，己身有缚能解他缚。”^① 慧思在这里所说“藉外丹力修内丹”^②，此“外丹”即指传统服外气，而“内丹”即指服内元炁。张果《太上九要心印妙经·七返还丹简要》也指出，内丹是真一之气，属阳；外丹是五谷之气，属阴。内外丹的关系为：内丹不得，外丹则不成。外丹不得，内丹则无主。补接元炁离不开阴阳二气。如其曰：“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。”^③ 七返还丹即指服内元气。吴筠《宗玄先生文集·金丹篇》指出，“金丹”就是“宗玄一炁”。炼金丹大药实际上就是炼元炁。

入唐以来，服内气逐渐被认为优于服外气。如据称由罗浮真人王公所传的《太无先生服气法》（大历年间）：“其二景、五牙、六戊诸服

① 《大正藏》第46卷，第791页。

② 据陈寅恪《南岳大师立誓愿文跋》（《金明馆丛稿二编》，三联书店，2001，第240～245页）、胡孚琛《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》（人民出版社，1989，第238页）考证此说成立，笔者以为然。

③ 《道藏》第4册，第313页。

气，皆为外气。外气刚劲，非俗中之士所能宜服也。至如内气已正，是曰胎息，身中自有，非假外求。”^① 意谓：二景、五牙、六戊诸服外气，不适合世俗中人服用，因为外气刚劲猛烈。世俗中人适宜服内气，这又称胎息，身中自有，不要求之于外界之气。

服内气之法，《幻真先生服内元气诀》（约成书于天宝年间）主张，服自身中的元气关键在于咽气。如其说：“服内气之妙，在乎咽气。……夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理。每咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气，随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然从男左女右而下，纳二十四节，如水沥沥，分明闻之也。”^② 意谓：服内气之妙在于咽气。这是由于每当咽及吐纳之时，则内气与外气相应，体内元气随吐气而上到喉中，是时，闭口连鼓而咽之，返还气海。

服内气又出现了新动向：炼元气而安神。《存神炼气铭》^③ 提出，神气存则身存；神气具足则长生不死。气为神之母，神为气之子。“若欲安神，须炼元气”，气海充盈，心安神定。神若定而不散，身心就会入静。身心由静入定，就会“身存年永”，合于真性，得道成仙。欲学此存神炼气之术，首先必须练成不食五谷。这可安心于气海，存神于丹田，摄心净虑，使气海充盈，自然绝食。在此基础上，初入“五时”，后入“七候”。“五时”是指：

第一时，心动多静少。常人之心执著万境而心猿意马。

第二时，心静少动多。心多散逸，需要摄动入静，但刚开始难以制伏，故心动多静少。

第三时，心动静各半。勤用摄心之功，渐见调熟，故心常动静各半。

① （宋）张君房纂辑，蒋力生等校注《云笈七签》卷五十九，第352页。

② 《道藏》18册，第440页。（宋）张君房纂辑，蒋力生等校注《云笈七签》卷六十，第363页。

③ 《太清存神炼气五时七候诀》（《云笈七签》卷三十三，第189页）与此铭内容大同小异，应是其较早版本。

第四时，心静多动少。摄心渐熟，心动即摄之，又可专注于一境。

第五时，心一向纯静，有事无事，都不能使心动。可见，“五时”是指修心之功夫，即使如野马一般外驰的心入静定。

在心入定后，外显而入“七候”。“七候”是指：

第一候，宿疾并消，身轻心畅。神静气安，四大适然，六情沉寂。心安悬境，抱一守中，喜悦日新，名为得道。

第二候，超过常限，色返童颜。形悦心安，通灵彻视。

第三候，延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在。青童侍卫，玉女歌扬。

第四候，炼身成气，浑身发光，名曰真人。存亡自在；光明自照，昼夜长明。

第五候，炼气为神，名曰神人。变通自在，作用无穷，力动乾坤，移山竭海。

第六候，炼神合色，名曰至人。神既通灵，形体不定，对机施化，应物现形。

第七候，身超物外，造化通灵，物无不达。^①

由此可见，“七候”是得道过程的七个征候，概述了从初得道至最终成道的征验。《存神炼气铭》称此为胎息定观，是留神驻形之道，术在口诀。

要言之，《存神炼气铭》是讲炼气与存神之法，神气双修而得道；此法显然与服气不同，故它自称此法“不服气、不咽津”。

服内气又出现新胎息法，此法被称为内丹。《胎息经注》主张，修道之人，伏其气于下丹田，守其神于身内，神气相合而结玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道。胎母既结，神自息，即元气不散。如《胎息经注》云：“胎从伏气中结……修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死

^① 参见《道藏》18册，第458~459页。

之道也。气从有胎中息。神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，神子自息，即元气不散。”^①

张果《太上九要心印妙经》主张，胎是形中气之子，即神。息是形中神之母，即气。胎息之法就是存神守气。外气与内气自然升降。当内气不出，外气不入，神伏气定，外气伏即为至宝，内气伏即成金丹。此金丹是纯阳之真炁。得此金丹，即得仙道。如《太上九要心印妙经·九还一气总要》云：“夫九者，阳也。还者，聚也。一者，气也。九阳既聚，性命相守，上则清虚日月行度之数，下则地气生产万物之源，中则人身阴阳造化之理。内各有三，故曰三共之道，是名九要也。内各有三者：天有三，日、月、星，以应人之眼、耳、鼻；地有三，高、下、平，以应人之魂、魄、精；魂、魄、精者，以应人之精、气、神。神乃精之主，精乃神之本。名则分三，不离一气。一气者，胎息也。胎乃藏神之府，息乃胎化。元因息生，息因神为胎。胎不得息，则不成息。不得神则无主，神乃息之主。息乃胎之根，胎乃息之宅。神乃胎之真，在腹中谓之胎。一呼一吸谓之息，故名胎息也。胎者，形中气之子。息者，形中神之母。形中子母，何不存守。存守者，存其神而守其气。其气在坎离夹中，圆如杵臼，又象伏龟，故曰神龟。龟含黑水，水中有气，名曰神气，又曰碧眼胡僧，号曰真人，人之根蒂俱在此焉。十二时中，天门借气，紧闭地关，神室内守。自有神龟，呼吸有名，无形有动，无名非所用，升降自然。藉外气则升，随气升而腹自鼓。外气升而内气降，内气降而腹自纳。鼓纳之机，天地之橐籥也。橐籥者，天地动作之气，真阴真阳也。内气为阳，外气为阴。内气不出，外气不入，神伏气定，外气伏即为至宝，内气伏即成金丹。金丹者，纯阳之物，浩然之真。直指天机，归根之道尽矣。”^②

另外，这一时期还出现了新神仙观念：神仙是纯阳，阳胜阴销则仙。

① 《道藏》第2册，第868页。

② 《道藏》第4册，第313页。

如吴筠《玄纲论》说：“是以有丝毫之阳不尽者则未至于死，有锱铢之阴不灭者则未及于仙。仙者，超至阳而契真。死者，沦太阴而为鬼。……务以阳灵炼革阴滞之气，使表里虚白、洞合至真，久于其事者，仙岂远乎哉？”“保和元真，阴滓落而形超，阳灵全而羽化。”^① 意谓：仙是至阳而契合道，有丝毫之阴未灭都不能成为仙；人沦落于太阴，死而成鬼。故要想成仙，就必需保和元炁，以阳灵炼去阴气，使阳灵成纯阳而超形成仙。因此，想要成仙，“宝神”就非常重要。如吴筠说：“不知宝神者，假使寿同龟鹤，终无冀于神仙矣。”^② “宝神”之法关键在于“阳胜”，“阴胜则阳竭而死，阳胜则阴销而仙”^③。要使阳胜阴伏，务必心静。如吴筠说：“心淡而虚，则阳和袭；意躁而欲，则阴气入。”^④

要言之，上述外丹术、炼气术和炼神术等的发展，是内丹之“道”和“术”的直接思想资源，即内丹性命学的直接思想渊源。

综上所述，丹道性命学是在唐末五代社会和文化的转型特别是文化的“向内转”时代背景下产生的，它是道教为了适应唐末五代社会和文化的转型而对时代课题的回答，是道教神仙思想的一次大嬗变，亦是道教修道理论的一次重大转变。

晚唐以前的外丹术、炼气术和炼神术等“道”与“术”的思想发是丹道性命学的直接思想渊源。但这些“道”“术”的思想不是在内丹观念下拼接为内丹学之“道”“术”，而是为内丹性命双修实践所体认后才被纳入丹道的。张果、吴筠等人修道思想虽然重视炼气、炼神，但还不是内丹学。因为他们的神仙观念仍然是“神形兼固”以成仙，而没有通过性命双修、阳神出壳而与道合一以成仙之理念，即没有丹道性命学的实践方法和理论体系。

① 《宗玄先生文集》，《道藏》第23册，第658页。

② 《宗玄先生玄纲论》，《道藏》第23册，第677页。

③ 《宗玄先生玄纲论》，《道藏》第23册，第677页。

④ 《宗玄先生玄纲论》，《道藏》第23册，第677页。

第二章 道教性命内涵论

道教性命内涵论——性命之内涵及其相互关系的思想是丹道性命学的基石，因为它关乎丹道性命学成立之合法性的根据。它也是丹道性命学之所以能超越此前一切内养的方术而成为一门独立的新仙学的依据。道教性命内涵论集中反映了内丹家对生命的看法及其新神仙思想。历来内丹家对此多有阐述，其观点基本相同，下文以伍柳派丹经为主概述之。

第一节 性命即“精气神”论

丹道性命学主张，性就是神，命就是炁。《重阳立教十五论》“第十一论混性命”云：“性者，神也。命者，气也。”^① 意谓：性即神，命即炁。白玉蟾《性命之图》亦表明“神是性，气是命”。《性命圭旨》曰：“何谓之性？元始真知，一灵炯炯是也。何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。”李道纯《中和集》云：“夫性者，先天至神一灵之谓也。命者，先天至精一气之谓也。”^② 意谓：性即神（先天至神），命即炁（先天至精）。王道渊《还真集·性命混融论》云：“性者，人身一点元

① 《道藏》第32册，第154页。

② 《中和集》，徐兆仁主编《天元丹法》，中国人民大学出版社，1988，第48页。

灵之神也；命者，人身一点元阳真气也。”^① 意谓：性即是神，命即是炁。

丹道性命学主张，神藏在心，炁藏在肾。伍守阳说：“有心，即其有性之元；有肾，即其有命之元。神已因藏之于心，炁已因藏之于脐。神即性，是心中所有，因不离于心；炁即命，是肾中本有，固不离于肾。”^② 在丹经中，命通常是炁和精的代称。因为精由炁化，精炁本是同一个东西。陆西星《玄肤论》说：“性则神也，命则精与炁也。”^③ 丹经通常把神喻姤女、喻离女、喻妇、喻妻、喻我、喻汞、喻砂等；把元炁喻婴儿、喻坎男、喻夫、喻彼、喻金、喻铅等。

在内丹家眼中，精炁神又有先天、后天之分。内丹家指出，搞清先后天精炁神的内涵、属性、作用以及相互之间的关系是修道的关键。

何谓先天、后天精炁神？先天精炁神指人未有此身时就已经存在。如《青华秘文·神为主论》云：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。”^④ 刘一明《修真后辨》说：“精炁神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物。”^⑤ 这就是说，元精、元炁和元神，即先天精炁神，是人未有此身而先有的原始之物。后天精炁神，即交感精、呼吸气和思虑神，是人有了此身之后而产生的。

关于先天、后天之神的内涵、属性和作用，内丹家指出先天之神，即元神，是人之元性，即心中之真性；后天之神，即识神、思虑之神，是元神逐境驰外而成的。元神的属性是有变化、有神通之物；且极易逐境驰外而成识神。如伍守阳《天仙正理直论》说：“神者，元神，即元

① 《道藏》第24册，第107页。

② 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，巴蜀书社，1992，下同，第835～836页。

③ 《藏外道书》第5册，第363页。

④ 《道藏》第4册，第365页。

⑤ 《藏外道书》第8册，第495页。

性，为炼金丹之主人。修行人能以神驭炁，及以神入炁穴，神炁不相隔碍，则谓之内神通。能以神大定、纯阳而出定，变化无穷，谓之外神通。皆神之能事，故神通即驭炁之神所显。”^① 意谓：先天神是元神，即真性，是内丹修炼之主人。修道之人若能以神驭炁及以神入炁穴，神炁相抱，则称之内神通；若能以元神入大定，元神变成纯阳时候而出定，就会变化无穷，则称之内神通。又说：“其灵无极，而机用亦无极，出入无时，生灭不歇。或有时出，令眼、耳、鼻、舌、身、意耽入于色、声、香、味、触、法之场而不知返；或有时出而自起一色、声、香、味、触、法之境，牵连眼、耳、鼻、舌、身、意而苦劳其形。”^② 意谓：元神变化无穷，神通广大，出入无时。元神有时出，使眼、耳、鼻、舌、身、意沉溺于色、声、香、味、触、法而不知返回；有时出而自己产生色、声、香、味、触、法之境，把眼、耳、鼻、舌、身、意牵扯进来，从而使其身心俱疲。

而识神是无神通变化之物；使元精、元炁变为后天之精。所以在内丹修炼中，只用元神。在内丹修炼的全过程中，元神始终起主宰作用。《天仙正理直论》说：“元神本性，主宰乎性命而双修。始也欲了命为长生超劫之基，则以性而配命为修，固双修之一机。终也欲了性为长生起劫运之性，则以长生之命配性而为修，亦此双修之一机也。”^③ 这就是说，元神主宰性命双修：在命功阶段，以元神主宰炁而化炁，即所谓以性而配命为修；在性功阶段，以元炁化神，即所谓以长生之命配性而修。可见，命功、性功都离不开元神。所以说内丹修炼特别忌元神转变为后天而成识神。

先天炁、后天气内涵、属性和作用，内丹家指出先天炁是元炁，即肾中真阳之精；后天气是呼吸之气；两者亦谓之母炁与子气。元炁是先

① 《藏外道书》第5册，第777页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第812页。

③ 《天仙正理直论·自序》，《藏外道书》第5册，第779页。

于天而有，即道炁。它能生有形之天，是天地之先天；又能生有形之我，是生我之先天。而呼吸之气是后于天而有，即有天、形以后之物。呼吸之气是往来不穷的，因为“在睡时也有，在梦时也有，在觉时也有，在饮食时、未饮食时皆有”^①。凡人才有呼吸之气，而真人没有呼吸之气。

元炁是长生之本，是金丹之母。如《天仙正理直论》说：“炁者，先天炁，即肾中真阳之精也。人从此炁以得生，亦修此炁而长生，唯用修而得长其生，故称修命。”^②但内丹修炼也要用后天之气，因为“有元炁，不得呼吸，无以采取、烹炼而为本。有呼吸，不得元炁，无以成实地长生转神入定之功。必兼二炁，方是长生超劫运之本也。”^③可见，先天炁、后天气并用才是长生超劫运之本。所以搞清楚这点是修仙之关键。《天仙正理直论》说：“吕祖得先天炁，后天气之旨而成天仙也。纯阳真人初闻道，而未甚精明，乃见《入药镜》云‘先天炁，后天气，得之者，常似醉’之说而后深悟成道，故其人自诗云：‘因看崔公《入药镜》，令人心地转分明’是也。”^④意谓吕祖因搞清先天炁、后天气之用，而后彻悟成道。

修道者要用此元炁，怎么知道先天炁的真假？《天仙正理直论》说：“当静虚至极时，即‘致虚极，守静笃’之说。无一毫念虑。念虑原是妄想心。亦未涉一念觉知，此是不判不动之时，尚在将判之先者。此正真先天之真境界也。佛宗所谓‘不思善，不思恶，正恁么时’与此同。如遇混沌初分，即鸿蒙一判。即有真性始觉，真炁始呈，是谓真先天之炁也。”^⑤当人达到虚静之极致时候，心里没有一毫念虑，也没有觉知一念，此正是真的先天之真境界，即佛教所说“不思善，不思

① 《藏外道书》第5册，第787页。

② 《天仙正理直论·自序》，《藏外道书》第5册，第777页。

③ 《藏外道书》第5册，第786页。

④ 《藏外道书》第5册，第786页。

⑤ 《藏外道书》第5册，第786~787页。

恶”时。如果遇到混沌初分，天地开始形成之时候，真性开始觉知，真炁开始呈现，这就是真的先天之炁。

另外，先天炁是藏在炁穴，虽有动之时候，犹是无形依附于有形；当要用时炁开始呈现而立即被觉知，此炁还未堕于后天，没成为有形的后天精，所以说是真的先天炁。如果用有形之精，则属于旁门邪说之气论。如《天仙正理直论》说：“先天之炁藏炁穴，虽有动时，犹是无形依附有形，而为用者始呈而即始觉，尚未堕于形体之用，故曰炁之真。若依形体而用，则旁门邪说之所谓气者。”^①

内丹家还指出先天元精实质就是先天元炁。如陈虚白《归中指南》说：“本根之本，元精是也。精即元气所化，故精气一也。”^② 意谓：元精与元炁本来是同一个东西。《天仙正理直论》亦说：“在虚极静笃时则曰先天元炁，及鸿蒙将判而已有判机，即名曰先天元精，其实本一也。”^③ 这就是说先天元炁向外动欲化为后天，是时即为先天元精。所以说先天元精亦是无形的、有变化、有神通之物。先天元精就是小药。后天之精即交感之精，它是先天元炁触色流形，变而为后天有形之精。交感之精是有形的，是无神通、变化之物，故不可用。

内丹家主张精、炁、神三者之间又是相互作用、相互依存的。由于精在炁中，因为元精与元炁本是一，所以修仙者其实只是用神炁二者。即所谓“仙道简易，只神炁二者而已”^④。可见，精、炁、神三者之间的关系实质上就是元炁与元神之间的关系。元炁与元神之间的关系是：炁依神则能化炁，神依炁则能化神。先天炁即真阳之精，为长生之本。世人耗尽此精炁，则丧命；返还得此精炁，则能长生。但元炁必由元神驾驭之，元精才能返还为元炁。若不以元神主宰乎炁，便不得真长生之元炁。可见元神为修长生之主。然元神非得元炁定基，因为如果不长凝

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第787页。

② 《道藏》第4册，第389页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第788页。

④ 《天仙正理直论·自序》，《藏外道书》第5册，第777页。

神入于炁穴，则神随时会入空亡，而无所长住，而不能长生。要言之，“少神则炁无主宰不定，少炁则神堕顽空不灵”^①。

第二节 道化性命论

在继承了《道德经》宇宙生成论以及汉代哲学“气”化宇宙观基础上，道教提出人是由道炁所化生的。道教主张，“道”既是最高信仰，又是天地万物的本源本体。一切有情无情，都是由道所生成的。如《太上大道玉清经》卷二《慈悲方便品第六》说：“有情无情，禀道而生。”^② 吴筠《玄纲论》也说：“天地、人物、灵仙、鬼神，非道无以生，非德无以成。”^③ 这就是说天、地、人和神仙等都由道所化生。道是凭借炁来化生人的。如《太平经》说：“元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。”^④ 亦说：“六极之中，无道不能变化。元炁行道，以生万物，天地大小，无不由道而生者也。”^⑤ 又说：“道无所不能化，故元炁守道，乃行其气，乃生天地，无柱而立，万物无动类而生。”^⑥ 意谓：天地万物皆由元炁行道而生。《云笈七签》卷五十六《元气论·并序》说：“人与物类，皆禀一元之气而得生成。生成长养，最尊最贵者莫过人之气也。”^⑦ 意谓：人与万物的生成长养皆依赖于元气。杜光庭《道德真经广圣义》卷四说：“道，通也，通以一气生化万物，以生物故，故谓万物之母。”^⑧ 卷四十也说：“人之禀生，本乎道气。”^⑨ 意谓：万物与人由道炁所化生。赵志坚《道德真经疏义》卷五“以身观身”疏云：

① 参见《天仙正理直论·自序》，《藏外道书》第5册，第778页。

② 《道藏》第33册，第298页。

③ 《道藏》第23册，第674页。

④ 王明：《太平经合校》，中华书局，1960，下同，第78页。

⑤ 王明：《太平经合校》，第16页。

⑥ 王明：《太平经合校》，第21页。

⑦ 《道藏》第22册，第383页。

⑧ 《道藏》第14册，第334页。

⑨ 《道藏》第14册，第519页。

“当观此身因何而有？从何而来？是谁之子？四肢百体以何为质？气命精神以谁为主？寻经观理，从道流来。初经一炁，次涉阴阳，道布为精神，元和为气命，阴阳为质绪。”^① 意谓：道生一炁，炁又分阴阳，阴阳冲和之气化为人之命，道化为人之精神。《上清黄庭养神经》说：“人之受生，分灵道气，含和阴阳。”^② 这就是说人之阴阳性命是由道炁所化生的。

丹道性命学继承了这一观点，内丹各派都主张人是由道所化生的，道是凭借炁来化生人的，并且把道化生人的过程描述为：道→元炁→阴阳→人（万物）。如张伯端《悟真篇》说：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”^③ 意谓：道于虚无时化生先天一气，此气又产生阴阳二气，阴阳二气冲和而化生万物。《悟真篇三注》中薛道光^④注云：“道本虚，而乃有形之气。气本实，而乃无形之形。有无相制，则一生焉。夫一生二，二生三，三生万物。万物莫不负阴而抱阳，冲气以为和。方其未形，冲和之气，不可见也。及空既形，清气为阳，浊气为阴。二气氤氲，两情交媾，曰天，曰地，曰人，三物生焉。《易》曰：天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”^⑤ 意谓：道之本是虚，虚生气，气化生清浊二气，清气为阳，浊气为阴，二气氤氲而化生天地人等万物。《道枢》卷三十七《入药镜上篇》说：“混沌之始，一气生两仪，两仪生三才。三才者立则五行备焉。”^⑥ 意谓：道于混沌之始化生先天一气，此元气产生阴阳，由阴阳二气而生天地万物与人。

伍守阳《天仙正理浅说》亦云：“夫所谓道者，是人所以得生之

① 《道藏》第13册，第951页。

② 《道藏》第34册，第281页。

③ 《道藏》第2册，第944页。

④ 据考证实为翁葆光注。

⑤ 《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册，第993页。

⑥ 《道藏》第20册，第807页。

理。道之用于化生，谓之精、炁、神化生而为人之身，故精、炁、神之化生人，即是道之化生人。……得生之理者，一阴一阳为一性一命，二者全而为人也。何以谓阴阳性命？当未有天地、未有人身先，总属虚无，如《易》所谓‘无极而太极’时也。无中恍惚若有一炁，是名道炁，亦名先天炁。此炁久静而一渐动而分阳而浮为天，比如人之有性也；阴而沉为地，比如人之有命也。阳动极而静，阴静极而动。阴阳相交之气而遂生人。则人之所得为生者，有阴阳二炁之全，有立性立命之理，故曰‘人身一小天地’者也。”^① 这就是说，道之用于化生人就是精、炁、神化而为人之身；道本虚无，虚无中而生先天一气；此先天气静极而动，动极而静，阴阳二气生；阴阳二气相交遂生人，可见人之阴阳性命由道所化生，所以人身是一“小天地”，天人同构。他又说：“道在无极且无形无数，乃生有形有数之一，太极也。一而生二，阴阳也。二而生三，精炁神也。三而生万，变化无穷。”^② 伍守阳在这里把老子《道德经》的宇宙生成论与理学的宇宙生成论相结合来论证人所以得生之理。值得注意的是，在伍守阳眼里，无极在太极之先，太极是一炁之极至处，无极是一炁之极无处。太极虽有一炁，无阴阳动静。如伍守阳《天仙正理浅说》云：“太极是一炁之极至处，无极是一炁之极无处。无极在太极之先。太极虽有一炁，无阴阳动静，所谓鸿蒙未判之时也。”^③ 这与朱熹的“无极而太极”观点不同，因为朱熹认为太极本无极，在太极之先无有无极。

伍守阳还指出，道化生人要历经三次变化。如他说：“禀此阴阳二炁顺行随其自然之变化而生人……是以三次变化而人道全，人道者，生身成人之道也。……顺行人道之三变者，言一变之关自无炁而为一炁也。父母二炁初合一于胞中，只是先天一炁，不名神炁。此时母胞胎中

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第834~835页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第657页。

③ 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第834页。

无呼吸元神。及长似形，胎之长似有人形，微有气，似呼吸而未成呼吸，正神炁将判未判之时，及已成呼吸而随母呼吸，则神炁已判而未圆满之时，胎之十月未满。但已判为二，即是后天。此之二，非离一而为二，是一之显然似有二之理。二尚精微而未成粗迹。从此以渐长胎之时。斯时也，始欲立心立肾，胎中渐生五脏，渐分立心肾之形。而欲立性立命矣。有心，即其有性之元；有肾，即其有命之元。神已因藏之于心，炁已因藏之于脐。神即性，是心中所有，因不离于心；炁即命，是肾中本有，固不离于肾。及至手足举动翻身而口亦有啼声者，十月足矣。则神炁在胎中已全，此二变之关。一言分为二也。出胎时先天之炁仍在脐，后天之气在口鼻，而口鼻呼吸亦与脐相连贯。先天之神仍在心，发而驰逐为情欲。由是炁神虽二，总同心之动静为循环。……年至十六岁，神识全，精炁盛矣。到此则三变之关在焉。或有时而气透阳关，命根元炁之动于中，未有不发散驰于外者。故到阳关亦见常行之处，谓之熟境。则情欲之神亦到阳关。神有通天彻地之能，亦有知内知外之能。内外总摄于一神。内有动，神也知；外有动，神也知。驰于知外，世人多堕于世事。神气相合则顺行为生人之本。此炁化精时也。谓之三变者如此。”^① 这就是说，道化生人历经三次变化为：第一次变化是指父母初交，二炁合为一炁而成胎。此时只有先天一炁，没有神与炁的区分；因为这时母胞胎中无呼吸元神。第二次变化是指胎完十月，有炁为命，有神为性，而出胎。第三次变化是指出生后长至十六岁，识神全，精炁盛，时而炁透阳关，情欲之神亦到阳关，炁动于中，神驰于外，炁化为精。这也就是道化生人，即神、炁、精化而为人之身的具体过程。

显然，上述道化生人的思想是从内丹学的视角对老子《道德经》（王弼注本）中“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”思想的诠释。

^① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第835～836页。

内丹学主张，仙道与人道的关系是顺逆之关系。性命双修，返还原初，则成仙佛。据《道德经》“反者，道之动”（第40章）这一思想，内丹家主张，维持人体生命活动的基本物质——精、气、神既然由道顺而化生，那么精、气、神也能逆而还原于道。如谭峭《化书》曰：“道之委也，虚化神，神化炁，炁化形，形生而万物所以塞也；道之用也，形化炁，炁化神，神化虚，虚明而万物所以通也。”^① 这就是说，虚（道）、形互化：道顺生万物；物逆还虚。《悟真篇三注》中陈致虚注“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌”曰：“道生一炁，一炁生形，形中又含始炁，是为先天真一之炁也。此先天炁顺则为人，逆则为丹。逆则男子怀胎，顺则女人有孕。此重生专谓修行，丹成阳神出胎，再造阴阳，复为已上章云‘三体重生’也。”^② 意谓：道化生先天一炁，先天一炁化生人形；此先天炁顺则生人，逆则为丹，丹成之后阳神出胎，即所谓“三体重生”。

陈致虚《金丹大要》也说：“是皆不外神炁精三物。是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化炁，炁化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化炁，炼炁合神，炼神还虚，金丹乃成。”^③ 《性命圭旨》亦曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物；此所谓顺去生人生物。今则形化精，精化炁，炁化神，神化虚；此所谓逆来成仙成佛。”^④ 这就是说，顺则成人过程为虚化神，神化炁，炁化精，精化形，形乃成人；也就是“一生二、二生三、三生万物”的过程。而逆则成丹过程为：怡神守形，养形炼精，积精化炁，炼炁合神，炼神还虚，金丹乃成；也就是万物含三（精、炁、神）、三归二（神、炁）、二归一（元神），一复还为虚（道）的过程。

① 《道藏》第23册，第589页。

② 《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册，第993页。

③ 《藏外道书》第9册，第21页。

④ 《藏外道书》第9册，第523页。

由此可见，人道与仙道顺逆之间关键要素是“炁”。“炁”又叫“先天真一之炁”，是成人成仙佛之本根。

伍守阳《天仙正理浅说》亦云：“修道者是即此得生之理，保而还初，使之长其生而不死之法。”^①又云：“禀此阴阳二炁顺行随其自然之变化而生人，逆而返还修自然之理，则成仙成佛。”^②这就是说人道逆而成仙道。

伍守阳还指出，人道顺生有三次变化，仙道逆成也要经历三次变化，即三关修炼。如他说：“是以有三次变化而人道全，亦有三关修炼而仙道得。”^③又说：“修炼三关者，使精返为炁，炁炼为神，神还为虚，即是从三变返到二变，从二变返到一变，从一变转到虚无之位，是为天仙矣。由此虚之而又虚，虚到无极，便是天仙升迁到极尊处。”^④意思就是说，内丹之三关修炼，炼精化炁——精返为炁，就是人道之三变返到二变；炼炁化神——炁炼为神，就是人道之二变返到一变；炼神还虚——神还为虚，就是人道之一变转到虚无。由此可见，人道与仙道之间是顺逆关系，而且还是一一对应，此即所谓“顺则成人，逆则成仙”。要言之，就神、炁、精的分与合而言，人道与仙道存在着一顺一逆的对应关系。

另外，元代之后的全真家，还用理学的宇宙生成论，即无极太极→阴阳五行→万物化生的宇宙论解释丹道原理。理学的宇宙生成论见周敦颐《太极图说》云：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水、火、金、木、土。五气顺布，四时行焉。五行，一阴阳也；阴阳，一太极也；太极，本无极也。五行之生也，各一其性。无极

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第834页。

② 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第835页。

③ 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第835页。

④ 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第836页。

之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二气交感，化生万物。”^①从无极而太极，分阳分阴，再生五行、万物，这就是宋代理学的宇宙生成论。众所周知，这是受到道教陈抟《无极图》的影响而产生的。全真家却援此论解释人道为：无极而太极→阴阳动静→五行四时→万物化生（人）；丹道为：万物→五行→阴阳→太极本无极。如李道纯在《全真集玄秘要·太极图解》中注《太极图说》“无极而太极。太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水、火、金、木、土。五气顺布，四时行焉”云：

无极而太极，即虚化神也。物之大者，终有边际，惟神之大，周流无方，化成天地，无有加焉。由其妙有难量，故字之曰神。神也者，其无极之真乎。

⊙者，太极之变也。太极未判，动静之理已存，二炁肇分，动静之机始发。太极动而生阳，太极变动也。动而复静，阳变阴也。静而生阴。静而复动，阴变阳也。互为其根者，阴错阳而阳错阴也。一动一静分阴分阳。清升浊沦，二炁判矣。清而升者，曰天，浊而降者，曰地。天动地静，二炁运行变化之迹，不可拼也。《老子》云：‘玄牝之门，是谓天地根。’此谓玄牝阖辟，而生天生地。玄牝迹阴阳动静之机也。反穷诸己，则知虚化神，有神则有感，神感动而生炁，即动而生阳也；炁聚则生精，即动极而静，静而生阴；精化而有形，即静极而复动也。精炁相生，性命立，身心判矣。炁运乎心，天道所以行也；精主乎身，地道所以立也。是知身心即两仪也。……天一生水，精藏于肾也。地二生火，神藏于心也。天三生木，魂藏于肝也。地四生金，魄藏于肺也。天五生土，

① 《道藏》第3册，第130页。

意藏于脾也。五行运动，而四端发矣。^①

李道纯在这里指出，无极而太极，即虚化神；太极动静，阴阳二炁生，即神生炁；炁聚则生精；精化而有形，即精炁相生而性命立，身心形成；身心即两仪；精气藏于肾；神藏于心。这就是“顺则生人”的法则。

又，李道纯注《太极图说》中“五行，一阴阳也；阴阳，一太极也；太极，本无极也”曰：“天一、天三、天五，阳数也。地二、地四，阴数也。故曰五行，一阴阳也。阳者，太极之动；阴者，太极之静。动静不二，则返本。故阴阳，一太极也。返本则合乎元虚，故曰‘太极本无极’也。修炼之士运炁回还，周而复始，惟神不变，由其不变，故运化无穷。攒簇五行者，神也；会合阴阳者，亦神也。神本虚也，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，谓之返本還元。還元者，复归于无极。”^② 这就是说，仙道之逆，就是精返炁，炁返神，神还虚，复归无极（道）。

元末明初的张三丰亦持此论。他认为道生天、生地、生人、生万物，含阴阳动静之机，具造化玄微之理。统无极，生太极。“无极为无名，无名者，天地之始；太极为有名，有名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。”^③ 关于道化生人的过程，他说：“父母施生之始，一片灵气投入胞中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。故男女交媾之初，男精女血，混成一物，此即是人身之本也。嗣后而父精藏于肾，母血藏于心。心肾脉连，随母呼吸。十月形全，脱离母腹。斯时也，性浑于无识，又以无极伏其神；命资于有生，复以太极育其气。气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真

① 《全真集玄秘要》，《道藏》第4册，第530页。

② 《全真集玄秘要》，《道藏》第4册，第530～531页。

③ 《张三丰先生全集》，《藏外道书》第5册，第465页。

命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。”^① 意谓：父母开始孕育之时，一片灵气投入胎胞之中，是时为太极。太极之阴阳交媾，乾道成男，坤道成女。当男女交媾之初，男精女血结成胎。嗣后而父精藏于肾，母血藏于心。十月胎足，人形已长全，脱离母腹。斯时，以无极伏其神，以太极育其气，人之性命是真性、真命，即所谓“顺则成人”。

关于逆则成仙，张三丰说：“人由天地而育，亦由父母而生，含阴阳动静之机，具造物玄微之理。人能体生身之道，顺而用之，则鼻祖儿孙，嗣续而成；逆而用之，则真仙上圣，亦接踵而出，同其理也。”^② 意谓：人是由天地、父母所生育，含有阴阳动静之机，具有造物之玄理；人能体会此生身之道，顺而用之，则子子孙孙无穷繁衍下去；逆而用之，则成仙成圣。

综上所述，丹道性命学主张，人之性命由道所化生；道化生人历经三次变化为：第一次变化是指父母初交，二炁合为一炁而成胎。此时只有先天一炁，没有神与炁的区分。第二次变化是指胎完十月，有炁为命，有神为性，而出胎。第三次变化是指出生后长至十六岁，识神全，精炁盛，时而炁透阳关，情欲之神亦到阳关，炁动于中，神驰于外，炁化为精。性即神，命即炁（精）。精炁神又有先天、后天之分。精、炁、神三者之间的关系实质上就是元炁与元神之间的关系。而元炁与元神之间的关系是：炁依神则能化炁，神依炁则能化神。性命双修就是使后天精气神返还为先天，最终使阳神与道合一而成仙，即所谓“逆则成仙”。可见，丹道性命学以道来界定性命，这为人成仙之可能提供了有力的理论根据。丹道性命内涵论是对道教已有神气思想的“扬弃”，集中反映了内丹家对生命的新认识及其崭新神仙观念。

① 《张三丰先生全集》，《藏外道书》第5册，第465页。

② 《张三丰先生全集》，《藏外道书》第5册，第466页。

第三章 道教性命功夫论（上）

牟宗三先生曾指出：“中国哲学以‘生命’为中心”，“它是以‘生命’为中心，由此展开他们的教训、智慧、学问与修行”^①。显然，丹道性命学即是如此，它是以生命的永在为核心目标，主张通过性命双修而成仙证道。

内丹性命双修功夫的基本次第，陈抟《无极图》界定为炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚三个步骤，这为以后内丹家所宗本。南宋余洞真在《悟玄篇》中首次将这三个步骤称之为“三关”，即炼精化炁为初关，炼炁化神为中关，炼神还虚为上关。后来的内丹家在三关修炼之前通常又有炼己筑基入手功夫，在此后又加上炼虚合道一段功夫。另外，在进行丹道修炼之前，修炼者通常要做一些必要准备工作，即所谓“前行”功夫。下文依据伍柳派、千峰派等清修派丹经为主，将内丹性命双修的基本功夫概述如下。

第一节 性命之“前行”功夫

丹道性命学主张，在修性命功夫之前，修炼者通常要具备“法、财、侣、地”四个必要条件，另外，“入室事宜”亦是性命双修之必要准备工作，这大略相当于藏密所说的“前行”，故仿藏密，称之为“前

^① 牟宗三：《中国哲学的特质》，上海古籍出版社，1997，第6页。

行”功夫，下文概述之。

一 “法财侣地”说

法、财、侣、地是性命双修的外部条件，也是必要条件。道教内丹清修派、双修派诸丹家都极为重视它们。内丹家向来都极为重视此四个要件，所谓“择侣，择财，求福地”。关于法、财、侣、地的论述，现就丹家著作中论及的概述如下。

所谓“法”，就是内丹性命双修之“真法”，即性命双修的正确的方法和技术。由于内丹家遵从“天机”（真法）不可泄露，丹法不能妄传非人，所以丹法历来都是秘传，丹经也不“成段诀破”，且晦涩难懂，因此“法”的寻求学习便显得既神秘又难得。所以求法就是求真师。如张伯端说：“仆自己酉岁于成都遇师授以丹法。当年主公倾背，自后三传非人，三遭祸患，皆不逾两旬。近方追忆师之所戒云：异日有汝解纆脱锁者，当直授之，余皆不许……是天意秘惜，不许轻传于非人，而仆不遵师语，屡泄天机，以有其身故每膺谴患，此天之深诫。”^①

内丹性命修炼之要存乎口诀，而口诀必须由仙师亲口传授了才能知晓，绝不是看了书上所写的就可以明白的，所以说“得诀归来好看书”。如吕洞宾《真经歌》曰：“人人纸上寻文义，喃喃不住诵者多。持经咒，念法科，排定纸上望超脱。若是这般超生死，满地释子成佛罗。”^② 意谓：不可纸上寻文义、纸上望超脱。

《悟真篇》又说：“饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。”陈致虚注之曰：“九流百家，一应等术，皆可留之纸上，或可以智慧猜晓而知。惟独金丹一事，非得真师逐节指示，不可以意强会。”^③ 这就是说，内丹修炼之“真法”只有靠真仙师所传，不可能靠自己从书本上得之。

① 《道藏》第2册，第968页。

② 《吕祖全书·文集上》，《藏外道书》第7册，第120页。

③ 《顶批悟真三注》，《藏外道书》第11册，第839页。

傅金铨在《悟真四注》中指出，丹经有微言，有显言；有正言，有疑似之言；有比喻之言，有影射之言，有旁敲侧击之言。有丹理，有丹诀。似神龙隐现，出没不测，东露一鳞，西露一爪，所以读者必须细心寻求。^①

伍守阳亦指出，修道之理可以从书（丹经）中求，修炼之事未可尽以书行。丹经只能用来引进真师，或印证师言而已。内丹修炼必要真诚参师学道方可。如他说：

见此者幸毋谓我一见是书已尽见其道，见之固易而生易见之心，靡不亦自轻易视其性命？

书，成道之粗迹耳。道之精真者曰理，道之实行者曰事。理可以书求，事未可尽以书行。必要真诚参师学道。凡未得师者，以此书考寻正门为引进，即此以为引进师也。已得师传者，以此书印证是否，而为信受奉行。此即是印证师也。若不求真师救度，专向书本上诵章句，偶见一斑，妄称全豹，愚谓只可言悟书，不可言悟性、悟道。由怀易见之心，不识为难遇难闻之天宝，则其轻易视性命而丧失者，将必不免矣。

毋谓我一见书便见此道，实可易行，正遂我畏难之心。即此易行而易行之，自执善悟不求师，而按图索骏，焉能了悟到至玄至妙之真实处而修证性命？

书固载道，正欲使人明道而浅直之。古云：“得诀归来好看书。”若先得真师真诀，则见书真可尽见道，真知易行。若谓不求师，道已了然，尽见易行，古云：“差毫发，不成丹。”恐难悟透，亦不免依然失性命也。古云：“性由自悟，或可由书。命要师传，必经口耳。”则信之真而行之勇，此我今所望于后圣后真也。

^① 参见余强军《黄元吉内丹思想研究》，中国社会科学院研究生院2009年博士学位论文，未刊稿，第4页。

故又诫之曰：毋轻忽为易。^①

这就是说，修道之理可以从书（丹经）中求得，但修道之具体事节却未可尽按书来行，因为修道之事有的要靠真师口传心授。丹经可用引进真师，或印证师言（口诀）。就性命功夫而言，性功可依靠自悟，或可由丹经来了悟，但命功要由真师来传，必须是口耳相传。

既然真仙师所传的“法”才是“真法”，所以求“法”就是找真仙师。但真仙师通常不是靠自己找到的，而是真仙师自己来挑选您作为弟子。

真仙师选择弟子都是有严格的条件，只有具备“仙佛种子”的人才传道于他。可见，求真师真诀不是一厢情愿的事，而是真师认为求法者符合条件才会收你为徒并传授真诀。伍守阳指出真师择徒的标准主要为：

若有道之师寻弟子，要弟子及祖宗历代积德循道，谓之有根基。灭却恶念，绝无恶事，远邪归正，精勤实悟，谓之同志，此等人最难得者。若祖宗及身无德而轻道者，不传。有恶念、恶事者，不传。口空谈而心不实悟者，不传。执却病坐功而欲学之以求成仙者，不传；视仙道同于房术，以女人为鼎，取淫媾为可成仙者，不传。始勤而终怠者，不传。此皆选弟子之必当如是也。^②

这就是说，真师传法的弟子是弟子本人及祖宗历代积德循道，谓之有根基，即“仙佛种子”；不传那种祖宗及自身无德行而且轻视道的人；不传有恶念及做过恶事的人；不传空谈而心不实悟的人；不传执著却病坐功而欲学之以求成仙的人；不传视仙道等同于

① 《天仙正理直论·后跋》，《藏外道书》第5册，第831页。

② 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第854页。

房中术，以女人为鼎，认为淫媾可成仙的人；不传开始勤奋而最终懈怠的人。

由此可见，真师择徒的条件就是要求求法者必须是全德、志坚之士。何谓全德、志坚之士？伍守阳说：“全德者，在世法中能全五伦之德，于道法中又能全五戒。此是君子圣贤人品，便是修仙修佛之根器。坚志者，非上所说十四等不同品之假志。真实有心亲师同学，具弟子之威仪，执弟子之职事，不违师言，不犯道律，不犯王法，时时切问近思，一有所闻，便求实悟，不肯虚度光阴，不敢虚负圣教，此便是真实坚志者。”^① 意谓：“全德”是指“全五伦之德”“全五戒”。“全五伦之德”：五伦就是指君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友；五伦之德指孝弟忠信、礼义廉耻、仁慈智勇、节烈贞良。真正践行了五伦之德，即所谓“全五伦之德”。“全五戒”，五戒为：不得杀生，不得荤酒，不得口是心非，不得偷盗，不得邪淫；真正持五戒，即“全五戒”。“坚志”是指，真心实意地亲近师傅，一同学道，具备弟子之威仪，做弟子之分内的事，不违反师傅所说，不犯道教戒律，不违法，时时切问近思，一有所闻，便求实悟，不肯虚度光阴，不敢虚负圣教，这种人才称之为“坚志”者。

民国时期蒋植阳还主张，修道之人要广行阴鹭，日诵天律，行功过格。如他说：

而广行阴鹭，阴鹭者是人所不见之处，而我所多行好事，故曰广行阴鹭矣。日诵天律，功过格行。天律者，是《太上感应篇》《文帝阴鹭文》《关圣觉世经》。功过格者，是《太微仙君功过格》《文昌帝君功过格》《玉皇上帝玉历钞传》《石英夫君功过格》。行此等之书，即修善积德，行功察过也。每日诵看之，每事行持之，省自己之过恶，积自己之善果。久而行之不怠，神仙可望也。故古

^① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第853页。

仙曰：功行八百，大罗做客。功行三千，大罗做仙。^①

这就是说，修道之人要广行阴鹭，日诵《太上感应篇》《文帝阴鹭文》《关圣觉世经》等书，行《太微仙君功过格》《文昌帝君功过格》等，修善积德，行功察过。

求法者不仅要使自身具备仙佛种子的素质，而且又要能够辨别真假仙师，才能求得真法。如何辨别世上好为人师的假仙师呢？陈致虚《金丹大要》云：“今留试金石三寸于此，别其真伪……若得至人传了，首以《参同契》《龙虎经》《悟真篇》，此数书内问无不知，顺了逆明，横串直贯，指南透北，识西就东，只此便是。……若邪师俗子，妄谈意会，问他以上数书则么啰其说，直也不了，横也不知，纵能直知，逆又不了。此处有着落，便试过了也。”^② 意思就是说，要以对《参同契》《龙虎经》《悟真篇》三书的内容了解来甄别师之真伪，凡对书内容问无不知者，是真师，而妄谈意会者是假师。

寻求真师难的主要原因，伍守阳说：

假令即有全德坚志之士，必于学道修仙，于师家之逢，邂逅难于相信。

邂逅者，偶然之相遇也。师固不能辨弟子之善恶诚伪如上十四等者，学道弟子亦不能辨师家之邪正圣狂。不能辨即不能信，虽有相遇耳，为徒遇耳。

所以难于相信者，又系认道不真。平素操慕道之心，每被方士哄曰，用女人交姤为采补接命，可得长生不死。见其说有一端道理，迷不识此事是假。及见真正仙道清静，亦有一端道理，却不与

① 《修道全指》，萧天石主编《道藏精华》第八集之一，台湾自由出版社，1982，下同，第93页。

② 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第7页。

淫污者同快活，心中冷落，持疑不信。何者为是？不能认正为真，即不能学道，虽有坚志，亦不成其为坚矣。

不素识其道德有无，不素识者，不曾平日相交接也，故不见不闻师家之有道德、无道德。所暂时一遇，相谈妙理，而学者乃犹疑为口头言。回想前所闻者之无所证，疑此亦未必有证。不知邪说假设诳人者必无证，不知仙道实悟其修者必有所证。皆由未亲近师家，未见实历有证也。

果邪果正，而不敢轻于信也。可惜虽遇正道，亦不得实闻之道。缘师家知其不能破疑而改邪归正，便是非才无用之人。譬如无目之人，糞秽臭处也将鼻一闻，沉香脑麝香处也将鼻一闻，终不能弃臭而久留于香故也。^①

这就是说，求法之人，虽邂逅真师，不能辨邪正而难以相信；这又属认道不真；平日又不曾相交往，不知其道德有无，果邪果正，而不敢轻易相信。

财，就是行性命双修功夫所需要的资金。“得法无财事不全，法财两足便成仙。”^② 行性命功夫所需的资粮、房屋等生活必需品，需要钱财置办。再者，行性命功夫所需的护法之人，也需要给工钱；当然提供钱财之侣除外。提供钱财之侣就是指得法者以法易财，所得护法之人。内丹家称之为“法财两济”。性命功夫所花时间长，花费亦大，所以财历来是内丹家所苦恼之事。但与择侣相比，求财不难。炼丹者求财助道，或以自己家资变卖而得，或以知音外护出财助道而得。如伍守阳说：“求财助道者，或以自己家资变易而得，或以外护出财助道而得，何难？”^③

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第853～854页。

② 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第48页。

③ 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第851页。

侣，就是性命双修时的外护道侣，即知音外护；也就是能苦心修德、诚心向道者的真同志。陈致虚《金丹大要》说：

上阳子曰：“大修行人，已得师传，先结丹友。”薛真人云：“我今收得长生诀，年年海上觅知音。”又云：“几年湖海觅仙俦，不做神仙不肯休。”泥丸翁云：“若无同志相规觉，时恐炉中火候非。”陈虎丘云：“朝朝惟切寻同志，走遍东吴不见人。”盖得知道侣，乃相规检，匡其不逮，以共成道。亦有善侣而未闻道，财则有余，是宜贸易两相成事。^①

这就是说，得法之后，必须先找到知音道侣。知音道侣相互规检，匡正谬误，以共成道；或者是善道侣而未闻道，财却有余，宜进行交易而两相成事，即所谓“法财两济”。

知音外护的主要作用有二：一是提供财势支援；二是性命双修时需要外护道侣给予修炼者以各个方面的照顾，如可谈玄论道，相互切磋，有心腹事亦可相托付；入室兴功时间的把握，出现危险时给予必要的帮助以及防闲杂人来惊扰元神，等等。

择外护同志之难，甚于求财。伍守阳认为，其原因主要有十四个方面。如他说：

盖为学道，本皆智士，而每人品不同。或以德胜而行道之心不专；或以志欲为仙而德不足；或以始虽勤而终则怠。《玉皇经》忏文云：“求道未勤，岂能成道？”

或喜于谈笑而问道若勤，其力行实悟全无有。天尊言：“知吾道者复不能行，行吾道者复不能久，难至于道。”

或初一遇，待师家以杯茶，便问如何成黄芽。黄芽若教如此易

^① 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第8页。

闻易得，遍大地田土中尽长黄芽，胜于稻芽、麦芽。饮师家以杯酒，便问如何到了手。若教了手以杯酒可换而得知了，各酒店中人人皆是了手神仙。故《抱朴子》云：“世间浅近之事，犹不可坐待而知，况神仙大事乎？”轻视如俚言之笑谈，即持谈笑之闻认为得理。锺离真人度纯阳时，纯阳正为九江府德化县令，弃官而随锺离，尚有一词云：“上告师尊，弟子相随七八年，肩头压得皮开绽，足下生疮五七番，并未获师一句言。”此词在物外清音书中久矣。即能弃官，便知有盖世至行，犹执弟子之礼多年，而后得闻道、成道。未有初通便传、便闻之理，如父教之栽稻锄麦者乎。刘海蟾为燕国宰相时，锺、吕二真人造府而度，刘弃相而随，六十四岁也，至六十九岁而闻道，而后得成，抑岂有轻易得传者乎？世有光棍一见便传者，别有一故，为方士考诈设之假言及治一病之小功而欲谋一日之饮食者，欲缠绵取年月间之供给者，欲证取长久之衣食者。非若此易言以逮其所好，遂其遇见，何以得心腹相投哉？而谓天仙、神仙大道亦可如是闻问为哉？

或以好胜务奇，而欲闻独异于己，称独胜于人，徒务知道，而不行道。此一等人，欲自夸得秘闻秘法胜于人者。

或有徒务博闻，而唯自夸为能士；如遇一宾友曰能这件，则亦曰这我也能；遇一宾友曰能那件，则亦曰我也能。不论邪正是非，一概俱闻，实无学道、行道之志。此一等人，浮慕称博，绝非专学。任旁门邪说，不黜之为非，虽正理真言，亦不求彻悟，所以不能学道者。高明其师当慎言于此人。

又，或有诈言医士学谈道，而涉猎却病旁小坐功。遇富贵者用药无功，又恐他人夺其主顾，故传以坐功而却病，为钩连擒拿之法耳，何有于学道之？此一等人，我遇之甚多，所见皆是如此。

或本忘不真学道，但借学道为芳名，而阴行不道之事。不道者，悖道之事也。凡有口称学仙道，求长生不死，遂遍语人曰：我能仙道，长生不死。愚人遂信之。及谈之，乃说用女人做彼家。不

知其心实为欺骗人家女子，行奸淫之计耳。又有口称能炼丹服食不死，能点金银如山岳之多，哄骗愚人出本烧炼，遂拐其本银而逃者。皆不道也。

或以口称学道、知道、行道者，而心实不学、不知、不行者。此不见张紫阳真人所谓“今生若不学修真，未必来生甚胎里”。马自然真人云：“此身不向今生度，更向何生度此身？”此等人当以二真人之言自醒。

或以父母妻子忍受太重，而道念亦重，欲割然修仙，则恩爱不能尽舍。《玉皇经》忤文云：“求度虽专，尚多宿累。”《皇经集注》云：“根念未固，不能进修。”《太上灵宝大乘妙法莲华真经》云：“今迷诸世纲，虽有真心，固不为笃。抱道不行，而自望其头不白者，亦稀闻也。”欲系恋恩爱，又怨无常速到，失却千万亿劫难逢之道。此谓之两持之心，而出两失之心也。心两持则惑而无决，必无成功，而至于两俱失，必然之理。无常速到，道果得乎？恩爱在乎？所以行道、护道三人，须要决地立志、修德、修道。修道者，即戒律中不杀、不盗、不淫、不酒、不妄语、不绮语等皆是；凡匡君护国、救世安人、救水救火、救灾救旱，及以慈悲心救人患难、疾苦、贫穷、饥寒等皆是。

于此前列假心学道数事辨得分明，全天所犯，不妨道行，而后可称同志……但侣之难于同志者，于前十一款之外更有甚不可知处，又有难于择者也。以同志者未必出于一家一乡，而为两相素知。若师先已得道出神者，则眼见耳闻，上可过色欲二十四天之上，同佛见闻色欲二界者，普天之下以及诸地狱中皆可见闻。凡有学道而愿为门下者，皆不越所见闻之中。若师家只得于遇仙传道，犹为访友、访弟子于护道之谋者，则难择人也。出于一家者，如曹还阳度亲兄曹复阳，如冲虚于传堂弟太初，堂侄太一是也。出于一乡者，如还阳真人度三里许之冲虚、真阳二人。如真阳度一里许之徒太和是也。其根基性德，素有相闻。

如一身之德行不臧者，暂遇之，不识也。不臧者，即儒家所言不善也。人之善恶，必久相处而后知。焉可用诈？多闻其言，善恶自露。德可虚称，久稽所行之迹，则善恶难掩。

如一心之邪愿深邃者，面交之难察也。此辈人心中全是邪恶之念，所行全是邪恶之事，意图神通及点化服食，欲得势力强大胜人。假作尊师敬友，殷勤问道，此面交假局，明师亦当明此。

如祖父辈之基恶种祸者，远见之不及也。祖与父以大恶为基，则孙与子未必肯为善。且前人为恶，报身不尽，必报及孙与子。唯居近者而后知世积，若生各异方，长各异地，斯亦不能远见也。此皆上苍之必不付道者也。天将恶报，而师家传以大道，是谓妄传非人。如何而能以一晤一言知择耶？上述十四等人皆选择贤弟子外护之难知者。^①

伍守阳在这里指出，择外护同志之难，甚于求财的原因主要为学道之同志，由于人品不同，有十四类人是假心学道。假心学道者表现在：有的人德行虽符合学道之要求，但修道之心不专一；有的人志向上虽欲成为神仙，但德行不足；有的人开始虽勤勉，但最后则懈怠；有的人初次遇到真师，以一杯茶招待真师，便问如何修成黄芽；以杯酒给真师饮，便问如何修到“了手”；有的人出于猎奇之心，只图知道，而不行道；有的人只图博闻，却自夸为能士；有的人诈言医士学谈道，而涉猎却病旁门的小坐功；有的人本来志向就不是真心学道，但借学道之芳名而暗地里行不道之事，如说用女子为彼家，实际上欺骗人家女子，行奸淫之事，或称能炼丹服食而不死，能点金银如山之多，实际上是为了骗取人家的金银本钱；有的人口称学道、知道、行道，而实际上不学道、不知道、不行道；有的人既想修仙，又对父母妻子的恩爱不能尽舍，结果俱失。除此之外，共同修道的人未必出于同一家庭或同乡，彼此素不

^① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第851~853页。

相识，只是得法之后想访友、访弟子来护道，由于素不相识，选择合适的人较难。另外，对外护同志的德行上不善的方面由于接触的时间短而不了解；对其隐藏在内心深处的邪恶之念由于一面之交而难以觉察；对其祖父辈之所种下的恶基也无远见之明。

地，指选择宜于性命双修的地方，即求福地。道教中的洞天福地就是性命双修的理想地方。内丹诸派都非常重视选择性命双修之地。修炼地点的选择是依据修炼阶段的不同而不同。内丹双修派主张既在市廛中修行，也要隐洞天。如陈致虚《金丹大要》曰：“小隐山中，大隐廛，廛中造化妙玄玄。凡人未得廛中说，莫入深山隐洞天。”^① 意谓：先大隐市廛，后小隐洞天。又云：“未炼还丹莫入圈，丹头多在闹林间。婴儿姹女一欢会，却向关中养大还。”^② 意谓：炼气在闹市，养神在静处。内丹清修派诸家主张，炼己在尘俗，炼气、炼神必须在洞天福地。如张伯端在《悟真篇》中说：“须知大隐居廛市，何必深山守静孤。”^③ 意谓：炼己在廛市。张三丰提出，“炼己于尘俗”，但“养气于山林”^④。如张三丰《青羊宫留题道情四首》说：“炼黍米须要有法财两件，心腹事须要托二三为伴。怎得个张环卫共谈玄，马半州同修炼？薛道光曾把俗还，王重阳幸遇良缘，伯端翁访友在扶风县，达摩祖了道在丽春院。才晓得花街柳巷也正好参禅，再休提清净无为、空坐闲。”^⑤ 该诗中所说“地”——“花街柳巷”就是指“炼己”时的地点，而不是指炼龙虎大丹（命功、性功阶段）的地点。而炼龙虎大丹要择福地入室，且须在僻静处。因为炼龙虎大丹，不能听到鸡犬之声，不能有闲杂人来惊扰元神。

在内丹家眼中，福地通常指：第一，诸小山不是福地，因为无正神

① 《藏外道书》第9册，第48页。

② 《藏外道书》第9册，第48页。

③ 《道藏》第2册，第924页。

④ 《张三丰先生全集》，《藏外道书》第5册，第471页。

⑤ 《张三丰先生全集》，《藏外道书》第5册，第455页。

为主，多是精、鬼等，它们不令人作福，但能作祸；而华山、泰山和霍山等诸山有正神在其中，若有道者登而居之，则山神助福。如伍守阳说：

老君言，诸小小山者，皆不可于其中作金液神丹，皆无正神为主，多是木石之精，千岁老物，通食之鬼，此皆邪气，不令人作福，但能作祸。

福地者，《抱朴子》曰：“按仙经云，可修行居者有华山、泰山、霍山、恒山、嵩山、少室山、长山、太白山、终南山、女儿山、地肺山、王屋山、抱犊山、安互山、潜山、青城山、峨眉山、绥山、云台山、罗浮山、阳驾山、黄金山、龟祖山、大小天台山、四望山、盖竹山、括苍山，皆正神在其中。若有道者登居之，则山神助福。”^①

第二，除了华山等仙山外，福地还指不逢兵戈之乱，不为豪强之侵，不近往来之要冲，不致盗贼之扰；而临近城市，易于获得饮食之需；远离树林，绝鸟风之聒噪音。如伍守阳说：

而福地者，不过不逢兵戈之乱，不为豪强之侵，不近往来之冲。昔《抱朴子》曰：“按仙经云，得道者与世人异路而行，异处而止。言不与交，身不与杂。”《太上胎息气经》云：“凡修行，切勿令人知。人知名至，则祸来不安。”不致盗贼之扰。房舍华丽、衣服鲜美、饮食丰盛、财物盈余、库藏充满、家俱器用奇巧，皆招盗贼之由。略近城市，易于饮食之需。城市太远，买办奔走烦难，恐护法人要多，方有待者。必远树林，绝其鸟风之聒。昔许由以瓢

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第849～850页。

挂于树，风击之鸣，由则弃瓢，亦其一验案也。^①

二 入室事宜论

入室事宜是性命双修之必要准备工作，丹家历来都比较重视。内丹家主张，凡是真正修行之人，想使其心静定，必须先使其身静定。要想使其身静定，必须注意入室事宜。关于入室事宜，伍守阳《天仙正理浅说》说：

屋不愈丈，丈室不容众，仅足三五人居为修行所。若大，恐盗贼可据为穴，故曰仅取蔽隔风雨为止。墙必重垣，内外完固，遮护恶虫、恶兽之患，为得其宜也。明暗适宜，可令人护关者得以舒畅，不生疾病。床坐厚褥，褥厚者，和软而坐不厌。加以洁精芽茶，淡饭，禁戒甘脂荤腥，专持素食。宜遵《四十九章经》元始天尊法旨所云：“斋戒者，道之根本，法之津梁。子欲学道，清斋奉戒。众生舍清静，耽葷膻而以触法，譬之饿鬼餐食死尸。”

五味随时，五味者，咸、酸、甘、淡、油、盐、酱、醋之属；随时者，安其所遇，随有随无，不烦于搜索。

调养口腹，饮食不宜过中，有过则有伤害。

安静气体，安居丈室，而行、住、坐、卧不为世务尘劳。凡真实修行者，静定其心，先静定其身，亦易易事耳，然亦古人之长虑也。古人每有入室之事遗嘱，我今亦详说入室事宜，修士当预为计划，免有违缺。^②

伍守阳在这里指出，修行所住的房屋应为丈室，能容三五个人居住

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第850页。

② 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第850~851页。

为宜；若过大，恐盗贼可据为穴。墙必需重垣，能遮护恶虫、恶兽之患为宜。屋内光线明暗要适宜，这可令护道者心情舒畅，不生疾病。床坐要用厚褥，和软而坐不厌。喝洁精芽茶，吃淡饭，禁荤腥，五味随时，调养口腹。安静气体，要安居丈室，行、住、坐、卧不为世务尘劳所累。

蒋植阳《修道全指》亦说：

房屋不宜高大，防招是非。盖房屋高大，恐防盗贼，可据为穴之祸非矣。仅足三五人所居，以遮蔽风雨为止则是矣。墙壁必须坚厚，以避恶虫。而且踏地亦用石灰炼坚，则无蛇、虫、鼠之患矣。欲近城市街衢，便其买办食用等物。城市太远，买办奔走烦难，恐护法要人多用，闹而不静矣。必远树林古坟，绝其鸟语、风声、阴气。树林多有风声、鸟语，惊动人心不静；古坟多有阴气鬼魔侵害，魂魄不安。床几上下备置法器，以防外魔来扰。床下安雄黄一斤，以辟邪气；床边挂桃柳二剑，以辟外魔；床内悬挂古镜一面，魔来镜中即现原形。昼窗夜灯，明暗适宜，以安魂魄不损。太明则损魄，太暗则伤魂。坐宜厚褥，食宜淡素。厚褥而坐，不生烦心。淡素而食，不生病患。茶宜精洁，味须随时。精洁芽茶之物，荡涤五脏之秽。酱醋油盐之味，随时所遇之用，切莫烦于搜索。谋道而不谋食。常戒酒荤，不吃辛、辣、咸、苦味之太过。古之仙佛禁戒甘旨酒荤诸香五辛。夫酒则昏性伤血，而荤则秽脏浊气，香则散炁，辛生淫精。盖斋戒者，道之根本，德之津梁。子欲学道，清斋奉戒，调养口腹，不使饥饱寒热，体之自安。太饥则腹馁，太饱则炁伤；太寒则身损，太热则神伤，故须调养自安。^①

蒋植阳在这里指出，修炼所住房屋不宜高大，仅容三五个人所居，

① 《修道全指》，萧天石主编《道藏精华》第八集之一，第94~95页。

以遮蔽风雨为宜；墙壁必须坚厚，以避恶虫，而且踏地亦用石灰炼坚，则无蛇、虫、鼠之患；要邻近街市，便于买办食用等物；必需远离树林、古坟，绝其鸟语、风声、阴气；床几上下备置法器，以防外魔来扰；屋内昼夜的光线要明暗适宜，以安魂魄；坐宜厚褥，食宜淡素；茶宜精洁，五味须随时；常戒酒荤，不吃辛、辣、咸、苦味之太过；调养口腹，不使身体或饥、或饱、或寒、或热，因为太饥则馁腹，太饱则伤炁；太寒则损身，太热则伤神。

第二节 炼己筑基——入手功夫论

元明以来，南北二宗合流，丹法亦互相融合，内丹诸家的入手门径，大略都是先收心了性，谓之“炼己”，筑基，然后再依次炼化精、炁、神，形成先性、次命、终性的丹法次第。丹道性命学认为，人道顺生有三次变化，那么仙道逆行亦有“三关修炼”。“三关修炼”是指：初关炼精化炁、中关炼炁化神、上关炼神还虚。初关是修命，中关是证性，上关是还虚，此即所谓“性命双修”。“三关修炼”是16岁至64岁已化精、耗精者修炼之功法，而“童男未化精者之修”则不需初关炼精化炁之工^①。童体已破的修炼者必须先筑基，而后才能炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚和炼虚合道。

① “童男未化精者”是指人到16岁，炁足纯阳，精未泄。与已泄精者相比，童男未化精者之修有“四易”：一是“易于时”。炁未漏且足，不用百日炼精化炁之功，直接以七日天机密法采得真炁（大药），捧过三关九窍，进行炼炁化神，再乳哺。在时间上，通常只需要七日、十月（大周天之期）和三年（乳哺之期），省了百日（小周天之期）。二是“易于工”。不用小周天之火炼精化炁，即不用百日之功，只需要七日之功、十月之功、三年之功，遂成神仙。三是“易于财”。不用百日之功，就不需要百日之功的花费。只要花七日、十月、三年等功的钱。四是“易于侣”。侣即护法之伴侣。童男的元神清明且炁足纯阳，自身的法力大，出现危险少，需护法伴侣的扶持少，功易于成，因而易找到护法之人。参见《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第847~848页。

一 炼己

炼己作为筑基入手功夫，锺吕一系的内丹道都持此观点。历来的内丹家对此多有论述，如吕洞宾《采金歌》云：“明雌雄，两剑全，筑基炼己采后天。”^①《沁园春》曰：“七返还丹，在人先须炼己待时。”^②可见，在三关修炼前，炼己筑基。《悟真篇·西江月》曰：“若要修成九转，先须炼己持心。”^③陈虚白《规中指南》述丹法为“止念第一”，并说：“大道教人先止念，念头不住亦徒然。”^④意谓：内丹修炼第一步功夫是止念，止念即炼己。可见，无论锺吕派本身，还是后继者南宗、北宗，丹法入手功夫都是炼己。

（一）炼己的内涵

关于炼己的内涵，历来丹家见仁见智，主要观点有：首先，炼己即止妄念。《青华秘文》说：“但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。”^⑤意谓：妄念一来，即便觉知舍弃，此谓炼己。陈虚白《规中指南·止念第一》云：“念起即觉，觉之即无，修行妙门，惟在此已。此法无多子，教子炼念头，一毫如未尽，何处觅踪由。夫无念者，非同土石草木，块然无情也。盖无念之念，谓之正念，正念现前，回光返照，使神御气，使气归神，神凝气结，乃成汞铅。牢擒意马锁心猿，慢著工夫炼汞铅。”^⑥这是说，功夫入手即止念，而止念就是使妄念不生，正念现前，此谓炼己。

其次，炼己即弃除不好的行为、习气、嗜好等方面的修养。陈致虚《金丹大要》曰：“去色欲，绝恩爱，轻财物，慎德行，四者为炼己之

① 《吕祖全书记集》，《藏外道书》第7册，第120页。

② 《吕祖全书记集》，《藏外道书》第7册，第154页。

③ 《道藏》第2册，第955页。

④ 《道藏》第4册，第384页。

⑤ 《青华秘文》，《道藏》第4册，第364页。

⑥ 《陈虚白规中指南》，《道藏》第4册，第384页。

大要。”^① 意谓炼己就是去性欲，弃除不好的行为、习气、嗜好，按一定的道德规范约束自己的言行，并积极奉行利人济世的善事。

再次，炼己即炼心。炼心即降伏妄心。王重阳注《五篇灵文》中“却从炼己纯熟，方得先天造化”曰：“炼己即炼心也。心为离，离者，己土也。炼心不动，己离宫修定。定则气和，和则身安，安则精气充满，满则铅汞凝结，结则造化自身。玄珠成象，太乙含真，金液炼形，骨散寒琼，形神俱妙，与道合者，皆自然也……心死方得神活，此之谓也。”^② 这就是说，炼己就是炼心，即降伏妄心，使心死，从而使元神呈现。《青华秘文》说：“心清即念清，念清则精止。吁！心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。一言以蔽之，曰静，精、气、神始得而用矣。”^③ 可见三关修炼前须炼心习静，即所谓炼己。

黄裳亦主张炼心为内丹修炼第一步功夫。如《乐育堂语录》云：“人之炼丹，虽曰性命双修，其实炼心为要。心地清静，那太和一气，自在乎此，认得此气真，采得此气实，只须百日可以筑基，十月可以结胎，三年可以超脱。所以古云：辛苦两三载，快乐几千年。不然，只徒炼丹，不先炼心，吾未见有成也。由是以思，人之炼心，第一难事。试观古圣先真，有二三十年而未得入门者，盖以此心未曾炼得干净。纵有玄关秘诀，何由行得？此炼心所以为第一步工夫。”^④ 这就是说，炼心为性命双修第一步功夫，炼心即炼己。而炼己就是克制私欲。

而刘名瑞主张炼己就是使身心自然泰定。他说：“己者，乃身心是也。炼者，以神藏敛而火化物成，神转气合，尽返以为元气，使身心息蛰而自然泰定也。亦必须逐日清虚恬淡，晦显柔和，而七情无着妄动，古曰：‘安寂六根是也。’”^⑤ 意谓：“己”是指身心；“炼”是指神转气

① 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，巴蜀书社，1992，第812页。

② 《五篇灵文》，《藏外道书》第25册，巴蜀书社，1994，第671页。

③ 《道藏》第4册，第363页。

④ 《乐育堂语录》，《藏外道书》第25册，第706页。

⑤ 《敲趺洞章》，《藏外道书》第23册，第270页。

合，使身心自然安定，七情无妄动，即所谓“六根清静”。

最后，炼己即制伏元神。伍守阳认为，炼己之“己”即真性、真意，为元神之别名，实质上只是心中之灵性。如他说：“己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。己与性、意、元神，名虽四者，实只心中之一灵性也。”^①可见，元神之静叫真性，元神之动叫真意，“己”即真性、真意；“己”与真性、真意、元神，名虽为四，实质上只是一个东西，即心中之灵性。元神特点是：“其灵无极，而机用亦无极，出入无时，生灭不歇。或有时出，令眼、耳、鼻、舌、身、意耽入于色、声、香、味、触、法之场而不知返；或有时出，而自起一色、声、香、味、触、法之境，牵连眼、耳、鼻、舌、身、意而苦劳其形。”^②意谓：元神出入无时，生灭不歇。有时因眼、耳、鼻、舌、身、意耽入于色、声、香、味、触、法之场而不知返；有时自起一色、声、香、味、触、法之境，牵连眼、耳、鼻、舌、身、意而苦劳其形。由此可见，元神“劣性难纯”；要制伏元神，“惟炼可制”。

（二）炼己之“炼法”

就制伏元神而言，伍守阳提出有六种炼己之方法——“炼法”。他说：

诸圣真皆言最要先炼己，谓炼者，即古所谓苦行其当行之事曰炼。凡证道所当行之事，或曰事易而生轻忽心，或曰事难而生厌畏心，如是不决烈，则不能成金丹、神丹。必当勤苦心力，密密行之，方曰苦炼。

熟行其当行之事曰炼。当行之事，如采取、烹炼、周天等；炼精、炼炁等。或行一时而歇一时、二时，或炼一日而间一日、二日，工夫间断，则生疏错乱，如何得熟？工夫必纯熟，愈觉易行而

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，巴蜀书社，1992，下同，第812页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第812页。

无错，必时时日日皆如初起一时，密密行之方为熟炼。

绝禁其不当为之事亦曰炼。不当为者，即非道法而深有害于道法者。如炼精时失于不当为之思虑，道以思虑为之障而不可望成。炼炁时息神不定，而驰外向熟境，亦障道而忘进悟深入。当禁绝之，而纯心以为炼。

精进励志而求其必成亦曰炼。道成于志坚而进修不已。不精进则怠惰，不励志则虚谈。然志者是人自己心所之向处，必欲长生，则必炼精向长生之路而行，求必至长生而后已。必欲成神通，则必炼炁化神向神通路上而行，求必得神通而后已。此正所以为炼也。

割绝贪爱而不留余爱亦曰炼。凡一切贪爱富贵、名利、妻子、珍贵异物、田宅，割舍尽绝，不留丝毫，方名万缘不挂。若有一件挂心，便人此一件，不入于道。故必割而又割，绝而又绝，事与念割绝尽，而后可称真炼。

禁止旧习而全不染习亦曰炼。凡世间一切事之已学者、已知者、已能者、已行者，皆旧习。唯此习气在心，故能阻塞道气。必须顿然禁止，不许丝毫染污道心。所以古人云“把旧习般般打破”，如此而后可称真炼。^①

伍守阳在这里指出，首先，要苦炼，凡修道当行之事，事易不能生轻蔑之心，事难不能生厌畏之心，都要勤恳地去做；其次，要熟炼，修道功夫次第要熟悉，每日每时皆如初起一时，勤修不断；第三，要纯心，禁绝不当为之事，如炼精时思虑，炼炁时神驰外向熟境等；第四，精进励志而求其必成；第五，割绝贪爱而不留余爱，如贪爱富贵、名利、妻子、珍贵异物、田宅等割舍尽绝；又如“耳逐声而用听，则炼之于不闻。目逐色而用观，则炼之于不见。神逐感而用交，则炼之于不

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第811～812页。

思”；第六，禁止旧习而全不染旧习。由此可见，“还丹容易，练己最难”^①。

而蒋植阳指出，炼己的基本方法，就是观照本心，使心不为识神之所累，身不为物欲之所牵连，万缘不挂，一尘不染，常处朗月耀明之境。炼己是个渐进过程，通常要克服以下的魔难：如果见到美色爱欲，要不起邪念，不动心。如果见到荣华富贵，即提正念使心不为所惑。“或目所见者，或耳所闻者，是为声色之魔。或心所思者，或意所虑者，是为阴私之魔。或见光中奇异宝物，是为妖魔、邪魔。或化神佛来言祸福，是为外魔、天魔。”^② 这些魔乃是识神之所化，如果信以为真，即为魔之所诱，故要依据正念，见而不自见，闻而不自闻，知而不自知，认而不自认，魔遂与己不相干。另外，遇到水火、刀兵、劫杀、打骂等魔来，亦不可妄生恐惧、惊动、散乱之心。

柳华阳还提出，上根器之人与中下根器之人炼己之炼法不同。关于上根器之人炼己之法，柳华阳说：

故古人炼己者，寂淡直捷，纯一不二。不存有无之念，故可以谓纯一。以静而浑，正是鸿蒙无极之时。以虚而灵，十二时中不昧曰灵。常飘飘乎，不著一点形迹。随处随缘而安止。四相俱忘，安然独立自在。不究其所在，是过去心则无了。不求其未至，未来心不萌。不喜其现在，现在心不存。醒醒寂寂，照而寂。寂寂醒醒，寂而照。形体者不拘不滞，不被身之所劳。虚灵者不有不无，活活泼泼。不生他疑，明心见性。了彻一心，通天彻地，杲日当空，直入于无为之化境。威音之前，无极之先。此乃智者，上根之炼法也。此以上皆言顿法，还虚之炼法者也。^③

① 《张三丰先生全书·大道论》，《藏外道书》第5册，第469页。

② 《修道全指》，萧天石主编《道藏精华》第八集之一，台湾自由出版社，1982，第15页。

③ 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第590～591页。

这就是说，上根器之人炼己之炼法，寂静淡泊，纯一不二，不存有无之念，以静而浑，以虚而灵，不著一点形迹，四相俱忘，不究其所在，过去心则无，未来心不萌，现在心不存，照而寂，寂而照，明心见性，了彻一心，直入于无为之化境。此即同丹道顿法还虚之炼法。

关于中下根器之人炼己之法，柳华阳说：

故用渐法而炼矣，由浅而深。且谓炼者断欲离爱，不起邪念，逢大魔而不乱者曰炼。欲爱是妻子富贵师弟等事，断而不留为练己。有力邪见者是眼偶见奇异，或见光，或见光中现神物，或平日所未见者，今始见之为外魔。于此信之，即为魔之所诱，曰天魔，曰邪魔，曰妖魔。眼不见或心见者为阴魔。见而喜悦为好，贪见则著魔矣。心不见或耳见者，耳闻魔言，或言福，或言祸，喜闻则著魔矣。见而自不见，闻而自不闻，知而自不知，依于正念，魔与我不相干也。不乱者，水火、刀兵、劫杀、打骂，凡诸魔来，皆不可妄生惧乱之心也。

未遇苦行，勤求励志，久而不退者曰炼。未得诀者，当立真志而求师。天地之间，富贵以及妻子是有定分。若大道则不然，可以苦志而得。古云，有志者，事竟成。古来多少不该成道者而竟成之，非生来有分也。

虚心利人，不执文字恭迎而哀恳者曰炼。世之学道不得其真传者，皆因己之假学问障于他人之真学问，故不得其道矣。若能虚心恳切执弟子礼，行弟子之事，岂有不得者乎。

眼虽见色而内不受纳者曰炼，耳虽闻声而内不受音者曰炼，神虽感交而内不起思者曰炼。此三者真炼法。见物内醒而不迷者曰炼。即六祖所谓“见物心速起”。^①

^① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第592~594页。

这是说，中下根器之人之炼法，用渐法而炼：一是断欲离爱，不起邪念，逢大魔而不妄生惧乱之心；二是未遇真师得真诀，而苦行勤求立志，久而不退；三是不执文字恭迎而哀恳于人，虚心恳切执弟子礼，行弟子之事；四是眼虽见色而内不受纳，即见若不见；五是耳虽闻声而内不受音，即闻若未闻；六是神虽感交而内不起思，心中浑然若无；七是见物心中却醒而不迷。

（三）炼己的必要性

炼己虽只是丹道的手功夫，但却是不可或缺的一环。炼己的必要性，《天仙正理直论》曰：“古云：未炼还丹先炼性，未修大药先修心。李清庵云：于平常一一境界打得破，不为物炫，不被缘牵，则未后境诱不得，情缘牵他不得。《元始得道了身经》云：声色不绝，精炁不全；万缘不绝，神不安宁。昔锺离云：易动者片心，难伏者一意。”^① 这就是说，在未进行三关修炼之前，就得先炼己（修心炼性）；炼己就是要斩断情缘，不为外物所诱惑。否则，精气不全，神亦不得安宁。《天仙正理直论》又曰：“马自然真人云：炼药先须学炼心，对境无心是大还。《中和集》云：念虑绝则阴消，幻缘空则魔灭。张虚靖真人云：欲得身中神不出，莫向灵台留一物。皆同此。”^② 这就是说，在进行三关修炼之前，得先炼己（炼心）；炼己就要对镜无心，绝念虑，空万缘。

炼己贯穿三关修炼之始终。如《天仙正理直论》说：

然必先炼己者，以吾心之真性，本以主宰乎精炁者，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。熟境者，心意所常行之事也。如淫事、淫色、淫声、淫念等，正与炼精者相反、相害。一旦顿然要除，未必即能净尽，或可暂忘而不能久，或可少忘而不能全，焉能炼得精、炼得炁？必要先炼己

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第812页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第813页。

者，为此故也。焉有超脱习染而复炁胎神哉？习染之念未除，则习染之事必不能顿无。必要以习染念与事俱脱净尽，而后遇境不生烟火，己方纯，炁可复归，神可静定而成胎矣。^①

又说：

论炼己者，论其成始成终之在真我。真我者，是言己之本来面目，即元神本性之别号也。凡所为采药、炼药，基之筑成于始者，皆由炼己。证本来面目之成于始者，即所以修性于始也。所为伏炁、胎息，为脱胎、出神、成还虚于终者，皆由炼己。证本来面目之成于终，即所以修性于终也。^②

这就是说，元神主宰精炁，顺以生人，逆以成仙；炼精化炁时，若淫事、淫色、淫声、淫念等难忘，不能使精尽化炁；炼炁化神时，若习染不能超脱，炁不能复归，神不定，不能结成神胎。可见，炼精、炼炁、炼神和最终还虚都离不开炼己；炼己贯串三关修炼之始终。

刘一明亦云：“夫炼己之功，为丹道始终之要着，直至阴尽阳纯之后，而炼己之功方毕。”^③ 意谓：炼己贯穿丹道之始终，直到阴尽阳纯之后，炼己之功才算结束。

而李涵虚《九层炼心》主张炼心贯串整个内炼过程；炼心分九种，即九层炼心。九层炼心是指：初层炼心是炼未纯之心。未纯之心，多妄想，多游思；妄想生于贪欲，游思起于不觉悟。学人打坐之际，当屏去尘情，除去妄想，但游思忽然又起。炼未纯之心的方法在止观，乃可渐渐销熔。止则止于脐堂之后，命门之前，其中稍下，有一个虚无圈子，

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第812～813页。

② 《天仙正理直论·自序》，《藏外道书》第5册，第779页。

③ 刘一明：《象言破疑》，《藏外道书》第8册，第181页。

吾心止于是，而内观之，心照空中，与气相守，“维系乎规矩之间，来往于方圆之内”，息息归根，合自然之造化，巍巍不动，立清净之元基，从此一线心光与一缕真气相接，混混沌沌，安安闲闲，此炼心养炁之功夫。

二层炼心是炼入定之心。前述一线心光与一缕真气相接，若能直钻杳冥，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。炼入定之心的方法为：在心息相依之时，即把知觉混去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一片，此炼心合气之功夫。

三层炼心是炼未复之心。前述氤氲氤氲，打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。是时精气神都在先天，鸿蒙初判，并不分真精真气真神，此即是真精、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，茫然不知如何下手，心一动而落后天，遂分为精气神。炼未复之心的方法为：在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾闾，坚其心，柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑（上丹田），此炼心进气之功夫。

四层炼心是炼退藏之心。前述踏火云，过三关，心与气相合，已入于泥丸宫（上丹田），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，前功尽弃。炼退藏之心的方法为：在上丹田内，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，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于炁海，一路响声，直送到底，又得玄关之显现。此炼心得气之功夫。

五层炼心是炼筑基之心。前述入泥丸宫，而归气穴，已有河车路径。从此一心做去，日夜不休，筑基成，何待百日乎？然而如果有懈怠心，有欲心，相继出现，丹基难固。筑基就是聚精会神，功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年？修道之人行子午功夫，逐日抽添，取坎填离，积精累气，此炼心累气之功。

六层炼心是炼了性之心。前述河车转动，聚精会神，则灵炁充实。

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，漾漾如雾，一半云气，是名金水初动，方修玉液还丹。倘若用心不专，则尽性之事难了。炼了性之心的方法为：在金水初生之日，由丹田分下涌泉，霎时合到尾闾，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。如此则天天灌溉，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，孟子谓“尽其心者，知其性也”，丹家名为阴丹、内丹，此炼心明性之功夫。

七层炼心是炼已明之性。前述金水河车，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，如若保养不纯，则真心复灭。炼已明之性的方法为：以虚明之心，妙有之性，和砂拌土，种在彼家，彼家虚而自我实之，彼家无而自我有之，以有投无，以实入虚，死心不动，霎时间，先天一炁，从虚无中来，一候为一阳，有如震卦，二候为二阳，有如兑卦；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，身心俱静。俄而三阳发动，有如乾卦，如潮如火，如雾如烟，如电如雷，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，比前述玉液河车更不相同。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还。性属火，其成数七，命属金，其成数九，返本还原，故名七返九还，金液大丹。从此铅（气）来制汞（神），其心常明，汞不动摇，此炼心存神之功。

八层炼心是炼已伏之心，而使之通神。前述七返九还，以铅制汞，心已入定，但要温之养之，要使身中之气尽化为神，身中之神能游于外。于是取一年十二月气候为喻，除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养，不是说要十个月功夫。否则心虽定而不灵，炼之煅之，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，此炼心成神之功夫。

九层炼心是炼已灵之心，而使之归空。前述温养功深，神已出而不惑，随心所欲，无往不宜，高踏云霞，遍游海岛，致足乐。但灵心不虚，则不能包涵万有，此所以有炼虚一步功夫。炼虚就是心胸浩荡，众有皆无，清空一气，盘旋天地间，是我非我，是空不空，世界有毁，惟空不毁，乾坤有碍，惟空无碍，此所以神满虚空，法周沙界。功夫到此再没有修炼之功了。^①要言之，炼己必需时刻勤炼，这样内丹修炼才能成功。炼己如若放松，炼丹之时，则有走失之患；养性之时，则有妄出之危。

这里李涵虚以隐含的方式将整个内练过程分为九个步骤：一是收心，二是钻杳冥，三是进炁，四是得炁，五是筑基，六是结丹，七是还丹，八是温养，九是炼虚。而炼心（己）作用是贯穿于丹道全程。^②无论是养炁之初功、合气之功、追炁之功、得炁之功以及累气之功，还是明性之功、成神之功和还虚之功，都离不开炼心。

（四）炼己之功完成与未完成的结果

内丹学认为，炼己之功完成的表现就是：除七情之患，去五贼之害，妄念降伏，而真性纯静，炼炁、炼神之时则不被境物颠倒所诱，因为已有定力，故不被外境所诱；“采药而药即得，筑基而基即成，结胎而胎必脱，方名复性之初”^③。这亦如《重阳真人全真集》云：“湛然不动，昏昏默默，无丝毫念想。”^④此定心由降妄念而得。

关于炼己之功完成与未成的结果，张三丰说：“大修行人欲求先天外药，必炼己以待阳生。用神炁炼成慧剑，采金水匀配柔刚。古人采药进火，全凭此物。除七情之患，去五贼之害。若无炼己以去贼之患害，则不能常应、常静，魂魄焉能受制？情欲岂不相干？若要入室施功，临炉下手，则外火虽动，而内符不应。只因刚柔未配，以此慧剑无锋，群

① 参见《慧命经》，《伍柳仙宗》，河南人民出版社，1987，下同，第527～536页。

② 参见卿希泰主编《中国道教史》第4卷，第351页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第813页。

④ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第813页。

魔为害，心神不宁，欲念杂起，故乃逐境漂流，致使汞火飞扬，圣胎不结。如使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空。心死则神活，体虚则气运，方许求一阳之道、二候之功。”^①这就是说，若无炼己以去五贼之害，除七情之患，若要入室施功，临炉下手，则外火虽动，而内符不应，采不到先天小药；又由于群魔为害，心神不宁，欲念杂起，致使元神逐境漂流，圣胎不结。假使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空。妄心死则元神活，身体虚则元气运，方可求一阳之道、二候之功。

伍守阳却主张，如果不炼己的话，元神外驰为识神，精炁亦化为后天之精。如伍守阳说：“当未炼之先，未炼己之先也。每出万般变幻而为日用之神，平日淫、杀、盗、忘心、贪心、善心、恶心、欺心等，皆是变幻。犹且任精任炁外驰不住。任炁动而化精，任精动而淫媾，而不摄之令归根复命。由己不炼而不摄也。”^②

伍守阳还指出，炼己之功未成的恶果主要表现在以下九个方面：

有不得其先炼者，当药生之时，不辨其为时。百日之初炼精时，贵有药生。药生者，元精之生也。辨元精生时而用采法。若淫精犯于淫念，则邪法，不可采者。淫念未炼净者，何以能辨元精？

炼药之候，不终其为候。炼药有周天之候。或惊恐、或闻、或思、或昏沉，以至火候不终者有之。

药将得，或以己念而复失。元精还补，元精将满，亦或有淫念未炼净，乃复失为淫精者有之。故古人有走丹之喻者即此。

神将出，或以己念而复堕。心逐见、闻、觉、知于外驰，则是尚未得大定而有出入。背却《胎息经》所谓“不出不入，自然常住”之旨，出驰著境。同儒之物交物，亦同禅人之说猕猴跳六窗，

① 《张三丰先生全集》，《藏外道书》第5册，第469页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第813页。

内猴与外猴相见者。如是，如何能入定以完胎？

欲其炁之清真，己不纯，必不得其清真。采取先天炁之时，唯炼己纯者能辨清真，则不失其清真，若炼己不纯，一著思虑习气，则失清真矣。

欲其神之静定，己未炼，必不得其静定。神能入定则得静，人得三分、五分定，便得三分、五分静，十分定则得十分静，常定则常静。神静定则炁亦皆静定，炁归神为一矣，即是炁化神而成胎仙矣。不炼己者，必不能到此。

或遇可喜而即喜，或遇可惧而即惧，或遇可疑而即疑，或遇可信而即住，皆未炼己之纯也。此四者皆外来之天魔也。遇而信之，则著其听魔矣。虽由此前未预为炼己之过，倘于此遇时即炼己，遇如不有所遇，魔即不如我何。邱真人所以当过一番魔，长福力一番是也。倘于初一遇便不当过，乃道愈高魔念愈多，如何当得过？吉王太和曾问：魔有种种之多，却如何知得当过？冲虚子曰：最易。不怕他有万样奇怪，我将神炁俱入定中。任他多种魔来，绝不能与我相遇矣。

又有内本无而妄起一想念，谓之内魔障。或有生此而不知灭，不能即灭者，或有灭其所生而复生复灭者，皆障道。耽迟大周天之候也。必炼己者，而后能生灭，灭已。生而即灭，灭而至于无可灭。

又有外本无，而偶有一见一闻，谓之不宜有之外魔障。上文喜、惧、疑、信四种俱属此见闻之内。或用见、用闻与之应对，而不即远离者亦障道。一有应对则着魔，为魔所转矣，故障道。必先炼己者，而后能无见无闻。能炼己者，即具不睹、不闻之本体，即有不睹、不闻之实效。^①

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第813～814页。

这就是说，炼己之功未成的恶果有：一是炼精时，由于淫念未炼净，不能辨药生之时；二是因或惊恐、或闻、或思、或昏沉，导致炼药之火候不能自始至终；三是大药将得，因淫念未炼净而复失为淫精；四是神胎将成，因心逐见、闻、觉、知于外驰而不能入定成胎；五是采取先天炁之时，若炼己不纯，一著思虑习气，则不得；六是要想使神能入定而得静，己未炼，必不得其静定；七是因炼己之未纯，四天魔出现：遇可喜而即喜，遇可惧而即惧，遇可疑而即疑，遇可信而即住；八是由于未先炼己，内本无而妄起一想念而障道，称之内魔障；九是因先未炼己，外本无，而偶有一见一闻，不远离而有应对则着魔而障道，谓之不宜有之外魔障。由此可见，“己”之所以不可不先“炼”。

蒋植阳却指出，当未炼己之时，元神常常被万事、情欲之所累，而权当日用识神之用；还牵连眼、耳、鼻、舌、身、意入于色、声、香、味、触、法之熟境。内丹修炼时如果事先不勤炼己，元神就会熟境难忘，导致元神外驰而元炁散；欲炼精时，不得其精住；欲炼炁时，不得其炁来；药当生时，不辨其为生之时候；药之将得，由于己念而复失炁之清真；由于己念未除，神要定静而不能定静，基要筑成而无法筑成；或遇到喜欢、惧怕也就喜欢、惧怕；或遇到怀疑、可信也就怀疑、可信。

总而言之，炼己主要就是使妄念不生，除去恶习，元神常现。炼己之方法随人之根器之不同而不同。炼己贯穿内丹三关修炼之始终。炼己之功夫成功与否关系到内丹性命功夫的成败。

二 还虚

（一）还虚的内涵

炼己是修道之先务，目标是还虚，还虚才是真谛。如伍守阳说：“最初炼己，不过导其入门，仍要还虚，方入阃奥。”^① 还虚是儒、道都

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866页。

有之修持功夫，如伍守阳说：“儒家有执中之心法，仙家有还虚之修持。盖中即虚空之性体，执中即还虚之功用也。”^① 这就是说，儒家“执中”与仙家“还虚”同理。何谓还虚呢？虚即无极之初，即本来之性体；还虚就是复归无极之初，使本来性体圆满。如伍守阳说：“虚也者，鸿蒙未判以前，无极之初也。斯时也，无天也，无地也，无山也，无川也，亦无人我与昆虫草木也。万象空空，杳无朕兆，此即本来之性体也。还虚也者，复归无极之初，以完夫本来之性体也。”^② 柳华阳亦说：“还虚者，是纯乎以静，静乎以化，杳无朕兆，还乎鸿蒙，复乎无极，万象空空，此即本来之性体是也。”^③ 可见，还虚就是复归无极，使真性圆满呈现。

（二）还虚之功

何所修持，始尽还虚之功呢？伍守阳说：

还虚之功，惟在对境无心而已。于是见天地，无天地之形也。见山川，无山川之迹也。见人我，无人我之相也。见昆虫草木，无昆虫草木之影也。万象空空，一念不起。六根大定，不染一尘。此即本来之性体完全处也。如是还虚，则过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。顿证最上一乘，又何必修炼己之渐法也哉？佛宗云：“无限光中常自在。”又云：“一念不生全体现，六根才动被云遮。”合此宗也。^④

伍氏在这里指出，还虚之功唯在对境无心，即心无挂碍，达到如佛教所说“一念不生、六根不动”的境界，此时元神才会寂照不昧。如是还虚，若证得过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，是时顿

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866页。

③ 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第590页。

④ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866页。

证最上一乘，不必修炼己之渐法。

值得注意的是，伍守阳在此亦把丹法分顿法和渐法。顿法指径直炼神还虚，此时精自化炁、炁自化神、神自还虚。伍守阳认为通过还虚之修持，若完全复归本来之性体，即顿证最上一乘。顿法被称为最上一乘。此说最早可见张伯端《悟真篇》，《悟真篇·后序》曰：“人能察心观性，则圆明之体自现，无为之体自成，不假施功，顿超彼岸。”^①“其如篇末歌颂，谈见性之法，即上所谓无为妙觉之道也。……此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知仆得闻达摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。”^②李道纯《中和集》直说顿法为最上一乘；陈楠所说上品丹法亦指顿法。渐法指炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚四步骤。

综上所述，炼己还虚的目的，是修道之人成载道之器。“欲修仙体者，先须成载道之器。欲成载道之器，必须尽还虚之功。”^③炼己还虚使修道者明心见性，随后按次第修三关，最终还虚而成天仙。可见炼己还虚之工为内丹通常所说的筑基阶段。

三 筑基

筑基功夫，主要就是补足人体已经亏耗之精气神，使之达到童体之水准，同时初步打通任督和三关的径路。补亏原则，就是以精补精、以炁补炁、以神补神。如《悟真篇》说，竹破须将竹宜补。补益精气神的最好药物，是自身的先天之精气神，即同类之物。补亏所需要时间，通常为十年之损，一年用功补之。如《灵宝毕法》说：“十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。”^④筑基所需的时间，随年龄的增长而增加。男性从十六岁算起，每大十岁，筑基时间大约就要多用一年。炼己

① 《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏》第2册，第967页。

② 《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏》第2册，第968页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866页。

④ 《道藏》第28册，第353页。

筑基完成的标志，有的说内以精炁神三全为标志，即精满、气足、神旺，外以目、齿、声三全为标志，即双目炯炯有光，声音洪亮，齿落复生（牙齿健全），因为精满现于牙齿，气足现于声音，神旺现于双眼。也有主张回复到十六岁未漏精以前童体的生理特征，即所谓“男降白虎不漏精”。^① 下文就伍柳派的筑基论作一简要地概述。

伍柳派的筑基论具体内容为：首先，就筑基的内涵而言，伍柳派认为，筑基的内涵是：“筑”就是渐渐积累增益之义；“基”就是修炼阳神之本根，安神定息之处所。阳神，即元神之所成就纯全而显灵者，常依精炁而为用。^② 筑基就是炼到元炁足如十六岁未化精时之炁。此时炁足而无漏窍，成漏尽神通，方是筑基完成。如伍守阳说：“初修，炼肾中真阳之元精，谓之筑基。阳精炼得不漏而返成炁，渐修渐补，得元炁足如童子之完体，方是筑基成者。基成则永无漏之果从此始，故曰初证，由此百日之得果也。”^③ 在伍守阳看来，阳精炼得不漏而返成炁，得元炁足如十六岁未化精之童体，百日筑基之果得，此曰初证。由此可见，百日筑基就是指初关炼精化炁整个过程，即整个小周天功夫。

显然，伍守阳所说的百日筑基是指初关炼精化炁。此论与陈虚白所说相同。陈氏在《规中指南》“坎离交姤第五”中说：“夫坎离交姤，亦谓之小周天，在立基百日之内见之，水火升降于中宫，阴阳混合于丹鼎，云收雨散，气结神凝，见此验矣。”^④ 意谓小周天炼精化炁，就是百日筑基。与以前的其他内丹家所说不同，因为他们所说的百日筑基是指初关炼精化炁之前的一段功夫。

其次，就“基”已坏的情况来看，伍柳派指出，在未筑基之前，元神逐境外驰，如见色境在外，则必起淫念。如此元炁散，元精败，基

① 参见陈兵著《道教气功百问》，今日中国出版社，1989，第97页。

② 参见《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第815页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第833页。

④ 《规中指南》，《道藏》第4册，第385页。

愈坏，所以不足为基。如伍守阳说：“自基未筑之先，元神逐境外驰，如见色境在外，则必起淫念。则元炁散、元精败、基愈坏矣，所以不足为基。且精之逐于交感，年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还炁，得乎？此无基也。炁之散于呼吸，息出息入，勤勤无已，一旦欲令不息而且化神，得乎？此无基也。神之扰于思虑，时递刻迁，茫茫接物，一旦欲令长定而且还虚，得乎？此无基也。”^① 这里是说，精之逐于交感，炁之散于呼吸，神之扰于思虑，此三种情况表明“基”已坏，而不足以为“基”。

显然，淫媾是败坏“基”之行为。凡是称淫媾为采补筑基的，是欺骗愚夫，目的是为了淫乐。如伍守阳说：“世有以淫媾败基者，反诳人曰采补筑基。欺骗愚夫，共为淫乐。一遇淫媾，而精无不损者，炁无不耗者，神无不荡者，基愈灭矣。直误至于死而后知彼淫邪术，假之悖正道，可不戒之哉？”^② 意谓：世间有人把以淫媾为筑基，其目的是欺骗别人为其提供淫乐；因为淫媾导致精气耗损，神亦外驰，“基”愈加被毁坏。修道者戒之。

再次，就筑基的重要性来说，伍柳派指出，元神原属阴，精炁原属阳。元神凭借真阳精炁，则可由阴神变为阳神；若不凭借真阳精炁，则不能成就阳神，只为阴神而已。精炁旺，则阳神亦旺且法力大（由于阳精无漏，阳神比阴神多一漏尽通而为六神通）。精炁耗，则元神亦耗而弱。欲得元神长住而长灵觉，亦必精炁长住而长作为基。若筑基成功，精尽化炁，可证得人仙之果；同时也就成为炼炁化神、炼神还虚之基。因为是时炼炁则炁定，炼神则神定，纯阳之阳神可炼就。如果阳精有漏，身根不坚固，人必定不能成仙。如伍守阳说：

及基筑成，精则固矣，炁则还矣，永为坚固不坏之基，而长生

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第815页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第816页。

不死，证人仙之果矣。为出欲界升色界之基者以此，为十月神定之基者以此。而九、十月不昏睡者，有此基也。十月不饮食、不寒暑者，有此基也。十月神不外驰而得入大定者，有此基也。

所以炼炁而炁即定，历百千万亿劫而绝无呼吸一息。炼神而神即虚，历百千万亿劫而不昏迷一睡、亦不散乱一驰。与天地同其寿量者基此。与圣真齐其神通灵应者基此。此所谓阳神之有基者。基成，由于阳精无漏而各漏尽通。不然，无基者即无漏尽通矣。虽证入神通，不过阴灵之性、五通之果。五通者，是阴神之神通也。若阳神，则有六通，多漏尽通也。六通者，天眼通、天耳通、神境通、宿命通、他心通、漏尽通。此一通为阳神之所多，余五通，阴神同。

宅舍难固，阳精无漏，则身长生不死，为金刚坚固宅舍，可永劫不坏。若有漏之躯，有必死之道，身不坚固也。不免于死此而生于彼。若有秘授躲横生而择坚形者，犹且易姓改名，虚负今生矣。阴神何益哉？阳神之基可不亟筑之哉？可不急究之哉？^①

这就是说，若筑基成功，精固炁足，证得人仙之果。此“基”是出欲界升色界之基，是十月神定之基。而九、十月不昏睡是由于有此“基”；十月不饮食、无寒暑是由于有此“基”；十月神不外驰而得入大定是由于有此“基”。有此“基”，则炼炁而炁即定，历百千万亿劫而绝无呼吸一息；炼神而神即虚，历百千万亿劫而不昏迷一睡、亦不散乱一驰；能与天地同其寿量；与圣真齐其神通灵应。阳神有此“基”则有六神通。

最后，就筑基的原则而言，伍柳派亦主张，以精炼精、以炁炼炁、以神炼神。如伍守阳说：“古人皆言以精炼精、以炁炼炁，以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精、炁、神三宝合炼，精补其精，炁补其

^① 《藏外道书》第5册，第816页。

炁，神补其神，筑而成基。唯能合一则成基，不能合一，则精、炁、神不能长旺，而基即不可成。”^① 意谓：精、炁、神三宝合炼，以精补其精，以炁补其炁，以神补其神，三者合一，筑基完成；否则精、炁、神不能长旺，筑基没有成功。由此可见，伍守阳继承了张伯端“竹破竹补”的筑基原则。

另外，女丹与上述男丹的筑基不同，女子以血为本，入手是补血炼形，使身体返还到童女之状态；那些年老经绝的女子要炼至月经重现，亦即恢复童女之体。

第三节 初关炼精化炁之命功论

初关炼精化炁，是十六岁至六十四岁已化精、耗精者修炼之必经阶段，而“十六岁童男未化精者之修”则不需初关炼精化炁之工。内丹学认为人生而禀有先天真一之炁，此真一之炁随着人的年龄的增长而增长，当人长到十六岁的时候，元炁足，共有一斤三百八十四铢^②。男十六岁时精初泄，此后每年消耗八铢，到六十四岁，元炁丧失殆尽。初关炼精化炁目的就是补足元炁，所以16岁未泄精的童男不需要炼精化炁这段功夫。

初关炼精化炁，又称小周天功夫或子午功夫。就钟吕丹法而言，初关炼精化炁之功被称为“小乘安乐延年法”。《灵宝毕法》把小乘一法分为四个次第，即匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三和烧炼丹药第四。匹配阴阳法：此乃下手之初，于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之元气以入，少呼自己之元气以出，使二气相合，气积而生液，液多而生气，乃匹配阴阳、气液相生之法。聚散水火法：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

^① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第815~816页。

^② 参见《道枢·還元篇》，《道藏》第20册，第668页。

其气，绝念忘情，微作导引，手脚互递伸缩，使四体之气齐生，内保元气上升朝于心府；日落当用乾卦之时，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，使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下丹田，无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气。早朝咽津摩面，手足交替伸缩，名曰散火，又名曰小炼形。交媾龙虎法：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。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，肾气与心气相合，太极生液；心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。烧炼丹药法：交媾龙虎而采药，必于此时，必于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁，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。^①

鍾吕之后，初关炼精化炁通常以泥丸为鼎，下丹田为炉，元精为药物，用小周天火候进行烹炼。这个过程，内丹家总结有采、封、炼、止之法要。“采”是指产药后必须采之运归炉之方法；“封”是指采药归炉，封固药物于丹田的方法；“炼”即指用小周天之火烹炼药物，使精化为炁；“止”即“止火”，精尽化为炁——丹熟必须止火，否则火候过而导致走丹。如《悟真篇》云：“要知产药川源处，只在西南是故乡。铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。”^② 这就概述了采、封、炼、

① 参见《道藏》第28册，第350～354页；《正统道藏》第28册，台北新文丰出版公司，1957，第350～354页。

② 《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏》第2册，第929页。

止之步骤。

而伍柳派又给初关炼精化炁的步骤加上调药这一步骤，即炼精化炁的步骤为：调药，采小药，封固，行小周天之火，止火。下文概述之。

一 调药

调药是未采药、炼药之前的功夫。药，又称外药，指元精，即元炁。元精顺则化为后天精，逆则返还于炁穴为元炁。内丹家就是抓住此变化之机，凝神入炁穴，使元精逆返归炁穴，此被称为“勒阳关”，又叫“调外药”。调药的内容有以下两个方面。

一是药必先调，调其生之时，合于当生之时。^①伍守阳认为，调药生之时合于当生之时，其法之要诀就是调得真觉则得真炁，不得真觉则不得真炁。怎样调得真觉而得真炁呢？他说：

当静虚至极时，即“致虚极，守静笃”之说，无一毫念虑。念虑原是妄想心。亦未涉一念觉知，此在不判不动之时，尚在将判之先者。此正真先天之真境界也。佛宗所谓“不思善，不思恶，正恁么时”与此同。如遇混沌初分，即鸿蒙一判。即有真性始觉，真炁始呈，是谓真先天之炁也。^②

这里是说，无念虑存想，无知见睹闻，如鸿蒙初判，真性始觉，真炁始呈，此时的真炁才叫先天元炁。由此可知，调得真觉之法就是《道德经》中“致虚极，守静笃”之法。当全无妄觉时，真性始觉，此即真觉。是时先天之元炁还未堕于形体之用。如伍守阳所说：“先天之炁藏炁穴，虽有动时，犹是无形依附有形，而为用者始呈而即始觉，尚

① 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第667页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第787页。

未堕于形体之用，故曰炁之真。若依形体而用，则旁门邪说之所谓气者。”^①元炁若堕于形体之用就变化为后天之精。

那么怎样在身中分辨先天、后天之精呢？伍守阳认为此即古人所谓“水源清浊要分别”。水是真精之喻，清即指先天，浊属后天；源，即精炁之所生之地。他说：

凡有念虑存想，知见睹闻，皆属后天，所谓浊源也。阳精从此浊源中生，因而采、封、炼、止，纵合玄妙天机，终成幻丹，以其水源不清也。若夫无念无虑，不识不知，虚极静笃时，即属先天，所谓清源也。阳精从此清源中生，于焉采封炼止，兼合玄妙天机，遂成真丹，以其水源不浊也。凡阳精从清源中生，即须采而炼之。倘阳精从浊源中生，弃之不采可也。诚能最初还虚，则采炼阳精，悉成真丹，自无幻丹之谬矣。古云：“炼药先须学炼心”，诚有鉴于水源之宜清也。佛宗云：“心浊不清，障菩提种。”合此宗也。^②

上文是说，无念无虑，不识不知，虚极静笃时，所生的阳精属先天，是真精，炼之则成真丹，反之则成幻丹；炼药之前必须炼己就是为了水源之清。

为何用后天之精炼之而成幻丹呢？伍守阳说：

交媾淫精已有重浊，形质不能变化。复返为无形质之元炁而化神炁，既不能化炁、化神，便是不可用者，故不真。庄子《南华经》云：“既以为物矣，欲复归其根，不亦难乎。”^③

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第786～787页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第868页。

③ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第639页。

盖人自有淫媾之后已来精耗，而因以耗元炁。炁曰元，是元头始初之炁，无形者，耗而少矣。必补而足，方可长生不死。必用无形一样元炁补之，才方相受。若有形之淫精，则自炁变，落下一层，故不相受，不相补。既身形与精形相隔，有形与无形不相受，此理之所以也。^①

这就是说，后天之精属后天有形之物，不能返为无形质之元炁而化神炁。后天之精已耗元炁；要想补元炁，需用无形一样元炁补之才行，而后天之精不能补元炁。所以说用后天之精作药，炼之就成幻丹。

二是药生时用调，调其合于当采之时，即调定其机，而后用当采之功。^② 伍守阳指出天仙大道于药生之时辨药之老嫩，此为调。凡世的邪道，以药生之形质来辨药之老嫩，而不用调。真药的产生只是可用之机，还需要辨药之老嫩。因为过早炁嫩（不足），过迟炁散。当药处于嫩或老之时，此时急忙采之而炼，不能结成金丹大药；必要用真足之炁，方可用以补精化炁。^③ 伍守阳又说：

真阳之精生于虚极静笃之时，固曰清矣。唯清固真，既已清真，便是可用之机。若有仙传，能觉知者，当其觉初，觉其炁之未甚足，则不可必其急于用。必要真觉其炁之真有足，则真足之炁，方可补精化炁，而还足本根之炁。然气精在禀赋，原本至足，只缘爱欲淫妄而耗亏，则有不足。故欲补足，所以必取此根本足处发生者，可为补足之用。以凑补为禀赋，静体之至足，非至清至真之有足，何以补得至足？是以不得不觉，求炁足者。此足炁人人本有，欲取为用，人皆自有，不待外求。唯知足者，而

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第639页。

② 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第667页。

③ 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第667页。

后知得足，则以觉神便主之。为配合采归根，而留转得足，而成金丹大药。所以于清真必要辨至清至真之足也。得足炁，则得长生不死而仙矣。知足炁，亦知可必得仙矣。必长生不死，而不复投生矣。^①

这是说，真阳之精产生于虚极静笃之时，因此说它是清，由于清所以说是真，是时只是可用之机。若有仙师真传，能觉知炁之真、有足，即真足之炁，如是方可采取。所以说，于清真之处必要辨至清至真之足。可见，药生之时候辨老嫩是调药的一大关键，“信奉如是辨者，未有不得真精为用者也”^②。

柳华阳又提出，调药要掌握三点：调法、调所、调时。如他说：“然古人但言调药，而不言调法。法即绵绵不断之旨。七悟云：一阳初动，凝神入炁穴，息息归根。不言调所，所即炁之融动处。又不言调时，时即外物动之时也。一调药之虚名，在于耳目之外，未得师者，茫然无所下手。”^③ 这就是说，调法的要诀是一阳初动，凝神入炁穴，神炁相依，息息归根。调所即在炁动之处。调时即阳物动之时，也就是以阳举为信号，而知调药之时。可见，柳氏在此传出了调药之口诀，如是，虽没有师传，也能得调药之要旨了。

而受伍柳派影响的《大成捷要》“调外药”法云：

入手调药补精，名曰勒阳关，有种、采、炼、养四字口诀。夫种者，凝神入炁穴，使心力目光，返观内照，凝聚下田。静之又静，沉之又沉，直沉静到无何有之乡。深入寂灭场，入于混沌，忘人无我，谓之“虚极静笃”是也。只待混沌开基，元炁发动，化

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第670～671页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第668页。

③ 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第598页。

为元精，冲动阳关。胀满难禁，令人恣情纵欲，此时坚持正觉，速行采炼之法。若有迟误，外药走脱，精败气耗，而静动难行，岂不悲哉！^①

这是说，调药补精，名曰“勒阳关”，有种、采、炼、养四字口诀。“种”就是凝神入炁穴，使元神反观内照，凝聚下丹田。虚极静笃之时，元炁发动，化为元精，冲动阳关，胀满难禁，令人恣情纵欲，此时坚持正觉，速行采炼之法。

蒋植阳却主张，性命合一就是调药之法。如他说：“以无为为体，以定静为本，待至时久功熟，忽然一机顿发，即非心也，亦非意也，是丹田炁之动矣……且此时下手，则用心中之神火，凝入命宫之动水，用我息风徐徐吹嘘，绵绵不绝而行之，令我意火，念念在兹，时刻无间而照之，存乎中和，合乎自然。乃火因风而灼，水得火而煎，风火同炉，而命自固。水火浑融，而性自空。故水不下流，火不上焰，两相和合，而不外驰，岂不是性命合一矣。”^②意思是：虚无静定之际，丹田中先天之炁发动，是时用心中之元神（属火）入丹田而驾驭此先天之炁（属水），随真息（属风）之吹嘘，元神时刻不间断地驭此先天之炁，合乎自然，这样火因风而灼水，水火浑融，故水不下流，火不上焰，元神与元炁两相和合而不外驰，性命合一，这就是调药之法。

调药是非常重要的，因为调药与否决定了能否采到真药，采到真药方才有可能炼成金丹大药，否则便成盲修瞎炼。如伍守阳说：

必单单先如法用工调药，调其药生炁足，而可采炼补精，能至满足者为是。药不知调，则不得真足之元炁。不唯药有不生之时，

① 《悟道真机·大成捷要》，徐兆仁主编《东方修道文库》，中国人民大学出版社，1990，下同，第165页。

② 《修道全指》，萧天石主编《道藏精华》第八集之一，第18页。

或生有迟促之异，是其采取之假而无验，不证长生不死，便当知非改过，若不改过，便是自投地狱。若药不调其机而乱采，失于迟早之候而徒采不足之炁，欲补精而不得其补，欲满足而不得满足，便成盲修瞎炼。得其调者，凡药之生，皆如是时，皆可采补，方名真阳，方成真药。生生如是不差别，而后可谓之调。不然炁不足，用精不能补，则大药不能生也。不可谓之天仙大道。^①

这是说，调药就是调药生炁足，而可采炼补精。若不知道调药，则不得真足之元炁。因为药有不生之时，或者药生有迟促之异。若药不调其机而乱采，失于迟早之候而徒采不足之炁，欲补精而不得其补，欲炁满足而不得其满足，便成盲修瞎炼，自投地狱。唯有通过调药采得真药才能补精，则大药可生，方可谓之天仙大道。

二 采小药

（一）真药产生之时机与采真药之时机

采小药的关键是必须保证所采药物之真。通过调药功夫，真药物才会产生。要想采得真药，还要知道真药产生之时机与采真药之时机；若不知此，则不得真药。关于真药产生之真时，伍守阳说：“如遇至静至虚，不属思索，不属见闻觉知，总是‘虚之极、静之笃’者。而真阳之炁自动，虚静之极自动，方是循环自然妙处。非觉而动，实动而觉，觉而不觉，复觉真玄。觉而动者，先觉后动也；动而觉者，先动后觉也。即是先天宜用之药物。”^② 意思是说，当虚极静笃之时，神无思索、见闻觉知，真阳之炁自动（一阳初动），非觉而动，此真阳之炁就是真药物；是时也就是药生之真时。柳华阳说：“且欲得药之真者，惟赖神之静虚，炁则生矣。混然子云：时至炁化，机动籁鸣，火从脐下而发。

^① 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第667页。

^② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第791页。

冲虚谓之‘动而觉’。动者，炁也，觉者，神也。以此不惧不惊。或者乍见此景而不禁惊讶，则心动而神散。欲望成丹，不亦远矣乎。待而后起。阳未融盛，不可急于采取。冲虚谓之‘复觉’。此即在后《风火经》见得明白。此时即药炁之辨机，不令其顺而逆之。顺是出炉，逆是归炉。斯谓之采药。守阳真人谓之归炉。”^① 意谓：欲采得真药，须使神虚静，能如是，炁便自然产生；待而后起，即阳融盛，可急于采取，使之归炉。

柳华阳还提出，真药产生之真时有药生之内景，即小药产生之景。关于小药产生之景，柳华阳说：

且炁满药灵，一静则天机发动，自然而然周身融和，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。痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蛰虫之相舍，其中景象难以形容。歌曰：奇哉！怪哉！元关顿变了，似妇人受胎。呼吸偶然断，身心乐容腮，神炁真浑合，万窍千脉开。^②

这就是说，炁满之时，一静则天机发动之后，自然而然全身融融温和，似乎没别的知觉，只感觉酥绵快乐，从十指头起渐渐到全身；身体自然挺直，如岩石耸立在高山上；心自然空虚寂静，如秋月映照在澄清的碧水里一般；斯时，痒生于全身之毛孔，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融，忽然发生吼声，神炁如磁石互相吸引一样，意和息如蛰虫之互相抱合而睡眠一般，其中景象难以形容，正如此歌所说，奇了怪了，有一异物入丹田，似妇人受胎一般，呼吸间断了，身心的快乐在面容上表现出来，神和炁相互融合，只觉万窍千脉一齐开了。

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第598~600页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第647页。

蒋植阳亦说：

且静之极，未至于动，则阳将复，未离于阴，此时太极将判未判之间，论其形容妙景之发，冥冥然如烟岚之罩山，蒙蒙然如雾气之笼水，霏霏然似冬雪之渐凝，沉沉然似浆水之渐斫，混混沌沌，默默昏昏，不觉入于虚无灭尽之境。念虑存想，莫不化之，则念中无念，而意中无意。空空洞洞，寂寂静静，有如入于无为窈冥之中，天地人我，莫知所之，则形无其形，而心无其心，如沐如浴，如醉如痴。古云：时至物灵，丹田熏蒸，炁发心觉，周身融郁，苏绵兮渐至十指，快乐兮畅于四肢。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。俄顷毫窍痒生，肢体苏麻如绵，自然身心快乐，阳物勃然举起矣。忽然一吼，呼吸顿息，神炁如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，神不肯舍其炁，炁不肯离其神。相亲相恋，纽结成团，而玄关之顿变，如妇人之受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神炁真浑合，万窍千脉开。其中景象难以言语形容。歌曰：奇哉，怪哉！其间造化不可以妙义胜比。默云：美矣，畅矣。少焉恍恍惚惚，心意复灵，呼吸复起，倏然活活泼泼，元窍之炁，发生之行，上通乎心宫，下通乎阳关，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉，上后通乎肾，上前通乎脐，动于肾管之根，行于毛际之间，似施似翕，而实未见其施翕，如泄如漏，而实未见其泄漏。快乐无穷，苏畅全美。所谓一阳之初动，而有无穷之消息。真炁旋动，玄关透露。^①

蒋植阳在这里指出，静极未动，即太极将判未判之间，混混沌沌，默默昏昏，不觉入于虚无灭尽之境。片刻，痒生于全身之毛孔，肢体苏麻如绵，身心快乐，阳物勃然而举，忽然发生吼声，神炁如磁石互相吸

① 《修道全指》，萧天石主编《道藏精华》第八集之一，第24～25页。

引一样，意和息如蛰虫之互相抱合而睡眠一般。是时，玄关之顿变，似妇人受胎一般，呼吸间断了，身心的快乐在面容上表现出来，神和炁相互融合，只觉万窍千脉一齐开了。而元炁发生之行，是上通乎心宫，下通乎阳关，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉，上后通乎肾，上前通乎脐，动于肾管之根，行于毛际之间，似施似翕，而实未见其施翕，如泄如漏，而实未见其泄漏。快乐无穷，浑身充满快乐。

万窍千脉开亦有开之景。关于炁满窍开之景，柳华阳说：

盖此时不觉入于窈冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所之。而又非无为，幻冥之中，神自不肯舍其炁，炁自不肯离其神，自然而然纽结一团，其中造化似施似翕，而实未见其施翕，似走似泄，而实未至于走泄，融融洽洽，其妙不可胜比，所谓“一阳初动有无穷之消息”。少焉恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起，元窍之炁自下往后而行肾管之根，毛际之间痒生快乐，实不能禁止，所谓炁满任督自开。^①

柳华阳在这里指出，炁满窍开这个时候，在不知不觉之间，已经进入窈冥之境界，不知道天地人我到什么地方去了，然而此时不是完全没有作为，虽入窈冥之境界，但神不肯舍炁，炁也不肯离开神，自然而然纽结一团。这中间的造化之炁，既像施出又像吸入，但实际上既没有施出，也没有吸入。一发动了，既像走出，又像泄漏，但是在事实上却没有走泄的事情；恰似春水融化满足泉水一般。这种美妙的感觉，实在是没有胜过它的。这就是所说的一阳初动，其中有各种复杂的感觉。过了片刻，又从恍恍惚惚的境界中心回复了它的知觉，呼吸又照常发生了；这时元窍之炁自下往后而行肾管之根，毛孔之间于是发生一种愉快的痒，实不能禁止，这就是所说炁满足了，任督二脉自然开通。由此可

^① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第647~648页。

见，对小药产生之景描述如此之详，非亲历者不能写出。真药产生之时就是采药之时。

（二）采药真功

关于采药真功，伍守阳说：“夫炁与神皆有动静，而静极之际正有动机。炁动即有神动……夫此炁虽动，不得神宰之而顺亦不成精，不得神宰之而逆亦不成炁。修仙者于此逆修不令其出阳关，即因身中之炁机合以神机，收藏于内。”^①又说：“以先天无念元神为主，返照内观，凝神入于气穴，则先天真药亦自虚无中而返归于鼎内之炁根，为炼丹之本。”^②这就是说，炁动神动，元炁发动之机合以元神妙觉之机返归于元炁之根，即以元神主宰元炁，不令其出阳关，返归于体内之炁根，此即采药真功；也就是所谓“时至神知，采而后生”。

《大成捷要》“采药”法却说：“直待混沌开基，一阳来复，外肾兴起，活子时到此，即回光返照，神住炁穴。一呼吸之巽风，逆吹命宫之离火，扇开炉焰。而炉中之意，切莫著于呼吸，专意于元炁。诀曰，要知采时之呼吸，而吸则有心，呼出无意，心力随之而已。或十息、或数十息，以外肾消缩净尽为止，阳物绝无动机，谓之采药皈炉，元精归还本位也。”^③意谓：一阳来复，外肾兴起，活子时到，是时，回光返照，神住炁穴。采药的决法为：采药时之呼吸，吸则有心，呼出无意，心力随之而已；或十息、或数十息，以外肾消缩净尽为止，阳物绝无动之迹象，这就是采药皈炉，即元精归还本位。

三 封固

采到小药后，将其封固在下丹田（炁穴）。伍柳派主张，封固之时，就得行小周天之火。而蒋植阳主张，当药生之时，用真意宰之归

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第836～837页。《道原浅说篇》，《伍柳仙宗》，第50～51页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第791页。

③ 《悟道真机·大成捷要》，第166页。

炉；是时就以下丹田为炉，以阖辟为箱，以元神为火，以真息为风，以风而吹火，以火而化物，以暖信为效验，以畅快为无事，久久锻炼，刻刻熏蒸，则先天炁不再向外化为有形之精，即淫根自断，这就是用武火来采药。

用武火烹炼完之后，把药仍封固在炉中，此时要用文火温养。他说：“仍在炉中用文温养，不存而守，不息而嘘，一时一刻，惺惺不昧，一往一来，绵绵不绝，息息归根，念念在兹，凝神聚炁，收视返听，闭塞其兑，筑固灵株，一念不生，一意不散，而丹田之氤氲，如炉中之火种。古云：火从脐下发，水在鼎内烹，合此义也。此文火之封也。”^① 意谓文火温养就是凝神聚炁，收视返听，一念不生，一意不散，息息归根。

把下丹田作为鼎器虽是继承锺吕一系的传统说法，但此说也遭到个别内丹家的批评。如陈虚白在《规中指南》说：“自脐以下，肠胃之间，谓之酆都地狱，九幽都司，阴秽积结，真阳不居，故《灵宝》炼度诸法，存想此谓幽关，岂修炼之所哉！”^② 可见陈氏认为下丹田（脐以下）等处阴秽积结，真阳不居，不宜作修炼之所。

四 行火炼药

封固之同时，就得行小周天之火。因为药生即是火生。如李虚庵真人曰：“一阳动处初行火。”^③

小周天火候，内丹学认为，天地间的阴阳消长按一日十二个时辰来说，子是一阳初生，从子至巳是六阳之位；午是一阴初生，从午至亥是六阴之位，所以说子午是阴阳交替的关节点。卯酉是六阳、六阴之中沐浴之位。

① 《修道全指》，萧天石主编《道藏精华》第八集之一，第23页。

② 《规中指南》，《道藏》第4册，第389页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第797~798页。

关于行小周天火候，伍守阳主张其要点有二：

一是以真息定子午卯酉四时并且以真息数定时数，子进阳火，午退阴符，卯酉沐浴，子午卯酉为身中活子时。沐浴是正功，进火、退符是助功。如《天仙正理直论》说：

玉鼎真人曰：“入鼎若无刻漏，灵芽不生。时候不正，有何定其斤两升降哉？”真阳曰：入鼎者，真阳之精炁既还于炁穴，必要刻漏之火候炼之，则黄芽大药方生。有刻漏，则知一时已完，当用二时。六阳用进、六阴用退，方合正理。又能合神炁二者，皆半斤八两。^①

《玄学正宗》曰：“刻漏者，出入息也。”此直言刻漏是出入息之别号。刻漏者，是昼夜十二时各有刻数，每有几点漏滴之声以应一刻，再至多漏以应一时，今言此以喻呼吸之息也。以漏数定刻数，即如丹道中以真息数定时数也。^②

这是说，小药生就得行“小周天”之火，行火须以真息数定时数，子进阳火，午退阴符，如此黄芽大药才会生。此处的“真息”非口鼻之息，而是指真人之息，似胎息。

又如许旌阳曰：“二百一十六用在阳时，一百四十四行于阴候。”伍守阳注之曰：“即乾用九之积数，从子至巳，六阳之时也。六阳时，虚拟之日二百一十六，此大约言者，有卯沐浴无数之候在中。本无此数，即坤用六之积数。用于阴者，从午至亥六阴之时也，每四六计之，总六阴而虚拟一百四十四也。非真实用此数，但言有如此之理。学者当因此粗迹而求悟精义之妙。”^③由此可见，子进阳火，午退阴符，其间

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第798页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第798~799页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第800页。

由于有卯酉为沐浴，所以一小周天实际行三百息，三百六十非真实用此数，只是言有如此之理而已。沐浴，在小周天时，乃不行有数之火，而用无数以合于有数；实质是换火候。

而以真息定子午卯酉，“子午卯酉”又是身中活子时，而不是呆板地按历书一日十二时，用心中默运十二时而虚比。下文将有论述，兹不再赘述。

二是以吸升呼降为行火之机。《天仙正理直论》说：

随后天气轴而逆转阖辟，当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进也。当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退也。乾天在上，自下而上，机似于吸入，故曰阖，曰升，亦似古之言进升于乾，本为采取之旨。坤地在下，自上而下，机似于呼出，故曰辟，曰降，亦似古之言退降于坤，本为烹炼之旨。然现在之烹炼又为未来采取之先机。^①

用后天之气，凭借后天而返先天。当在阳之时，顺吸机而至乾，乾为天，为首位，在上，故曰升不降。当在阴之时，则顺呼机而至坤，坤为地，为腹位，在下，故云降不升。此即吸呼机之妙用。

为何六阳皆用升，六阴皆用降呢？《仙佛合宗语录》说：

凡用火必从子起，子及六阳在先行，因真精要往下，必令还于上，必升方还。得皆升者，取其上转也。至午以后，阳炁已全还矣。只要熏蒸长旺，因在炁根穴内用工，所以既要补填炁穴满足，焉得不归下炁穴，此必然之理也。所以妙于升降者，由颠倒用之。始得其妙。升时有降而若无降，降时有升而实若无升。此其所以为妙也。颠倒者，即是用升降之颠倒也。此万古万真不洩之天机在是

^① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第788～789页。

也。修士可不识之哉。又重阳真人云：“子后看时知日短，午前坐处觉宵长。”此可证也。学者当以此印证之。^①

又说：

昔锺离仙翁度纯阳翁时，已言可升之时不可降。此即吸机之妙用也。我言可降之时亦不可升。此即呼机之妙用也。谓若一阳初动。阳精生而喻活子时者是也。元精流布而欲下。元精之根在丹田，若将生精，则必欲下行于淫根，我不令往下而返归于根，非升不可，故必升之曰采取。故六阳时，从子而后升。六阳者，子丑至巳，六时为阳也。子后者，纯阳祖曰：“子后午前定息坐，夹脊双关昆仑过”者是也。皆升以升之，升之即采取也。阳生随用火之子，亦曰子，此而采取，即子后升。六阳时，皆以升。故能令药气归于乾，即所谓“还精补脑”是也。即机中之○也。○之即无可降之理，则不降也。升而转归于本根之穴矣。归于根，即凝神入炁穴。故六阴时，从午前当降而降。凡采取烹炼，过身中午位而降，此旨由张紫阳《金丹四百字·序》已露其机，故午当尊其言而降。皆降以降之。六阴时皆重于用降。降之即烹炼也。烹炼必用鼎器，即丹田之炁穴也。即、也、之时，无可升之理，则不升也。不升者，虽有升降转运，如北斗天罡，犹若不升，取功在降炼故也。^②

这就是说，一阳初动，阳精生。元精之根在丹田，所以所生之元精则必欲下行于淫根，不令往下而返归于根，非升不可，故必升之，即采取。故六阳时，从子至巳皆用升，不用降。此即所谓还精补脑。升而转归于本根之穴。归于根，即凝神入气穴。故六阴时，从午至亥皆当降而

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第676页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第677页。

降，不用升。降之即烹炼。烹炼必用鼎器，即丹田之炁穴。可见，可升之时不可降，可降之时亦不可升，此即吸、呼机之妙用。如此妙于升降，是由于颠倒用之。颠倒，即用升降之颠倒。此说只以升为进，降为退，谓候中只有升降，必要似子进阳火，午退阴符，喻说而已。

而蒋植阳指出，周天火候的运用按照六规而定，金丹大药由此六候而炼成。关于六候的内涵，他指出：“论其玄功”，有先天、后天并运之妙法；定其规则，有乾策、坤策生成之息数；“论其间文武之火功”，有专门用文火或武火，有既不用文火也不用武火，有用文火兼带武火，有用武火兼带文火；“论其中沐浴之秘法”，有息中沐浴，有规中沐浴，有四正沐浴，有归根沐浴。^①要言之，六候之候有行、住、起、止之机；六候之火有先后缓急之用。后天气吸，则先天炁升于乾，是为采取；后天气呼，则先天炁降于坤，是为烹炼。

关于六候炼丹之法程，他指出，升督脉进火之候，须合乾策之数。由于乾之阳爻用九，阳之时规四揲，每一规时乘得四九三十六，六阳时共得二百一十六，自子至巳内，除卯沐不用阳数，而实得一百八十，此即乾策之数。而降任脉退阴符之候，须合坤策之数。由于坤之阴爻用六，阴之时规四揲，每一规时乘得四六二十四，共六阴时积得一百四十四，自午至亥，内除酉沐不用阴数，而实得一百二十，此即坤策之数。由此可见，自地至天而比喻为升候，所进阳火而用每规三十六息；自天至地而比喻为降候，所退阴符而用每规二十四息。一周天三百六十息中，三百息为有数之火符，六十息为无数之沐浴，合十二时之阴阳。他还指出，身中运周天三百息中，息息皆有进退沐浴。凡进则藏息阳火，凡退则藏停阴符；亦以进处者藏浴，亦以退处者藏沐。退沐浴用在子进阳火时，后天气呼处；进沐浴用在午退阴符时，后天气吸处。

六候炼丹之进火退符的具体法程大略为：自督阳脉而进火：有六阳时之规，每规三十六息，每息一吸一呼，即每升一吸一呼，而吸呼进退

^① 《修道全指》，萧天石主编《道藏精华》第八集之一，第29页。

之间，是阳升生杀之门。这就是说，当真炁发动之时，是正子时初规而起息。先用文火之引导，后用武火之逼升，再兼文武火之并用，可得真炁之升长；又因吸到极致而回呼，则真炁随呼降为真阳之杀处，用沐浴温养。

还有升、退、停三位之机，分别用武火、文火、沐浴。升，即先天炁发生旺时，用后天气吸逼上升，这就是明进阳火，即用武火催。退，即后天气吸极回呼，则先天炁随呼下退，这就是暗退阴符，即用文火摄。停，即先天随后天之退，用元神之真意摄真炁合停，此为暗停阴符，即用沐浴温养。可见时时皆有阳火、阴符、沐浴。

而自任阴脉而退符：有六阴时之规，每规二十四息，每息一呼一吸，即每降一呼一吸，而吸呼往来之间是阴降生杀之门。这就是说，当真炁杳冥而待动，是正午时初规而起息。先用文火之引导，后用武火之逼降，再兼文武之并用，可得真精之降长，因呼到极致而回吸，则真精随吸升为真阴之杀处，用沐浴温养。

还有降、进、息三位之机，分别用武火、文火、沐浴。降，即先天炁发生旺时，用后天气呼逼下降，这就是明退阴符，即用武火催。进，即后天气呼机回吸，则先天炁随吸上进，这就是说暗进阳火，即用文火摄。息，即先天炁随后天气之进，用元神之真意扯真炁，此为暗息阳火，即用沐浴温养。可见息息皆有进火、退符、沐浴。

另外，行此小周天火候不能间断。《天仙正理浅说》云：

运此天周，积累动炁，以完先天纯阳真炁。一次火候运一次周天之数，已完足一周，则真精真炁归复于命根，而愈旺其发动，生长之机，此只是真炁在根本处，自纯阳不失，非从外得有所增补积累。故凡一动而一炼，而周使机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周。也就是说凡遇有一动之炁，即要炼之以完一周天。若有一天不周，则真炁不长旺，而速于随神而化。又不可一周完而不歇，虽

无大害，亦迟其动机，为无益。^①

这就是说，运行此小周天火候，积累所生之真炁，以补足先天纯阳真炁。凡一遇有真炁发动就得炼一次，一次火候运一次周天之数，如此炼而复炼，周而复周。其间若有一天不炼，真炁则不能长旺而迅速地随神而化为后天之精；但又不可一周天完而不歇，虽无大害，亦使真炁发动之机迟到。

五 止火

（一）止火的重要性

行小周天火候炼精化炁，不过百日，则精不漏而返归于炁。丹熟必须止火，不宜恣意行火而不知止。如正阳老祖（锺离权）曰：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”^② 伍守阳注之曰：“火足而丹熟，不用火矣。故有止火之候，遇止火之候一到，即不须行火矣。若再行火，亦无益。伤丹者，丹熟则必可出鼎而换入别鼎。若不取入别鼎，则出无所归，不伤丹乎？精化炁于炁穴，炁化神于神室，故曰别鼎。”^③ 意谓：火足而丹熟就不用行火；止火之候一到就不必行火，若再行火亦无益。丹熟则必须出鼎而换入别鼎；若不换入别鼎，则出无所归而伤丹。

崔公（《入药镜》）曰：“受炁足，防危凶；火候足，莫伤丹。”^④ 伍守阳注云：“炁足，受补法而炁足，亦宜防满而溢之危险。防者，见止火之候而即止之，则不伤丹而得防之功。何为满而溢？我亦不至有此，老师曾嘱曰：当不用火必勿用。你若用火不已，丹之成者更无所加，疑而怠慢。但已满之元精，防其易溢，而非真有满也。以其尚未超

① 参见《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第838页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第802页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第802页。

④ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第802页。

脱离此可滥之界耳。此正可凡可圣之分路头也。”^① 意谓：炁已经补足，应当防满而溢之危险；因为当不用火时必勿用火，若用火不已，会出现怀疑而怠慢。

张伯端曰：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝受殆辱。”^② 伍守阳注曰：“未炼还丹之时，一遇丹药，即当速炼。用一周天之火，药生即采炼，勿虚负药生，曰速炼。采得药归而炼，火候明白不差，诚心勇心行之，亦曰速炼。如此药也真、火也真、速炼必速成。丹成火足，必要知止而止。若任丹成至足之气，持此盈满，未知止火而止，终限于小成，尚未脱生死轮回之欲界。知止火，采得大药金丹而超脱之，则行向上转神入定，斯免生死之殆。”^③ 意谓：丹成熟，火候足，必要知止而止。若持此至足之气（丹），不知止火而止，终归限于小成人仙之果，尚未超脱生死轮回之欲界；只有知止火，采得大药金丹，方可炼炁化神，再转神入定，从而超脱生死轮回。

（二）止火之内涵

止火是止而不行火吗？还是止而复行，行而复止呢？《仙佛合宗语录》说：

炼丹之法，以火炼药用小周天火也。药已熟，丹已成，则不用火，而止是止小周天之火，弃却有为之工，行采大药之工，则药渐见不生向外。既不生向外驰，何必强用火，故必止火。若得大药，则将大周天无候无为之火以炼炁化神。盖小与大，有与无，不同工者，故必要先止此火，而全然不用。^④

这就是说，止火是止小周天之火，弃却有为之功，行采大药之功，

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第802～803页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第803页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第803页。

④ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第662页。

则小药渐见不生向外。既然元炁不生向外驰，何必强用火，故必须止火。若得大药，就要用大周天无候无为之火以炼炁化神。小周天与大周天之火候不同工，故必要先止此火。

（三）止火之候

止火有止火之候。止火之候有内法，亦有外景出现。《伍真人丹道九篇》说：

所谓三百周天者，三百妙周之限数也。欲人知火足之候，在得玄妙机之周天满三百候之限数也。凡行小周天之火，有善于行火者焉，有不善于行火者焉。善于行火者，水源清真，采封如法，炼止合度，心不散乱，意不昏沉，以至三百息数，混合神炁，贯串始终。此一周天，乃得玄妙机之周天也。不善于行火者，或水源凡浊，或采封违法，炼止失度，因昏沉散乱，以至三百息数，断而复连，神炁不均，时离时合。此一周天，乃失玄妙机之周天也。除失玄妙机之周天不计外，独计得玄妙机之周天，要满三百候之限数，方为火足之候，止火之候。此积于内者也。犹有缩龟不举，并阳光二现之景，皆为火足之候、止火之候。此形于外者也。……两眉间曰“明堂”，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电、虚室生白是也。当炼精之时即有阳光一现之景，斯时也，火候未全，淫根未缩，一遇阳生即当采炼，运一周天，以至采炼多番，周而复周、静而复静，务期圆满三百妙周之限数而后已。限数既满，惟宜入定以培养其真阳，听阳光之二现可也；由是于静定之中忽见眉间又掣电光、虚室生白，此阳光二现也，正是止火之景、止火之候也。是时三百妙周之限数恰恰圆满，龟缩不举之外景次第呈验矣。^①

这就是说，行小周天火候三百妙周为止火之候，此谓内法；出现

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第868页。

“马阴藏相”并“阳光二现”之景亦为止火之候，此即止火之外景。由此可知，行小周天火候三百妙周或“马阴藏相”并阳光二现之景出现，就是止火之候。

《伍真人丹道九篇》又说：

筑基已成，精尽成炁，恰好限数圆满。限数既满，则火之已足，足征矣。摄此动炁，凝成丹药，方得淫根如龟之缩。既已龟缩，则药之已成，又足征矣。阳关已闭，无窍可通，方得淫根绝无举动。既绝不动，无精可炼，则火之当止，又足征矣。所积阳炁尽伏炁根，方得阳光二现。光既二现，则阳炁之可定于炁根，又足征矣。故阳光二现，纵有动机，亦去其火，更宜人定以培养其真阳，静听阳光之三现可也。由是于静定之中，忽见眉间又掣电光，虚室生白。此阳光三现也。真阳团聚，大药纯乾，方得阳光三现。光既三现，则炁根之内有大药可采，又足征矣。要之，止火当自阳光二现为始，至三现为终。故二现，三现，皆名止火之景，止火之候。独是阳光三现，才兼名采大药之景，采大药之候也。^①

这就是说，三百妙周之限数圆满、淫根如龟之缩、阳光二现和阳光三现皆火足之征。止火自阳光二现为始，至三现为终，所以说阳光二现、三现皆名止火之景，止火之候。但阳光三现又兼名采大药之景，采大药之候。

止火之景、止火之候出现，若此时不止火，就会伤丹而导致走丹。所以行火至于阳光四现，遂至倾危。《伍真人丹道九篇》说：“此由不依止法，妄自行火过也。不知阳光三现，大药可采。若行火至于四现，则大药之可定者必随火之不定者而溢出于外，化为后天有形之精矣。可

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第868～869页。

不戒哉？佛宗云：‘如来善护宝珠，自然放光有节。’合此宗也。”^①可见，行火至于阳光四现，则已定之大药必又随火之不定者而溢出于外，化为后天有形之精。

止火之景、止火之候出现，斯时，精尽化炁，则不复有精。但这里的“无精”与人老精竭不同，它是指真炁久定，不再动而化精。伍守阳认为此时百日筑基功成——精尽化炁，“此三关返二之理，已返到扑地声离胎，七窍未开，神识未动，真炁在脐之境也”^②。

六 炼精化炁之理

百日筑基，炼精化炁。何谓精化炁呢？《仙佛合宗语录》说：

精化炁者，是初关时设为次第之名目也。以为精由炁化，则以炁之发动时不令化精而复全真炁。是即元炁還元炁而言化炁。元炁即无形之元精，不顺去化有形，故曰精化炁也。若谓后天之有形质者，而可妄指为精。则有形质者，以形质为碍不能化炁，身中虚灵之处亦无安顿处，亦无通达处。凡借精化炁之言，指人以执信者，乃房术邪说之人。莫不执以诳世以误弄后人，不知所谓销矿成金矣。而金不复为矿，烧木成炭矣。而炭不复为木，亦不复地气而长旺。此喻观之，可无疑矣。于发动时而还静，还于本地，用周天火熏蒸之，熏蒸得理则炁归本地而更长旺，熏蒸不得理，则不能如是。今日发动时，化炁补得一分，明日发动时，化炁又补得一分，动而至于不动，补而至于不用补。补至十分而元炁具足。具足时便化炁了矣。不复有精，而亦不复为世法用。大药生矣，谓之华池莲花，谓之赤水得玄珠，亦谓之地涌金莲，亦谓之天女献花，亦龙

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869页。

② 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第838页。

女献珠。万般喻名，但要悟得此理，而后不失之浩瀚无稽，茫然称博。^①

这就是说，元炁即无形之元精，不顺去化为有形之精，而复归元炁，故曰精化炁。后天之精因为有形质为碍，不能化炁，就不能返还为炁。若谓后天之有形质之淫精，而妄指为先天精，叫人信以为真，乃房术邪说。不过借精化炁之言，以淫乐为目的而已。精化炁是通过一分一分地逐渐地补足元炁；元炁足时不复有先后天之精。

另外，与上述男丹初关功夫不同，女丹是炼血化炁，即“太阴炼形”，亦谓“斩赤龙”。斩赤龙的具体方法为：先闭目养神，使心静息调，然后将真意注入檀中穴，即两乳间的中间点以内一寸三分。当经未行而“信”至之候（“信”又叫做“月信”，即经血将来的一种信息：或腰腿疼痛，或头目不安，不思饮食等等），双手交叉捧乳，分而揉之，先缓后急，先轻后重，或为一百四十四遍，或为三百六十遍均可，随之将气自下丹田处微微吹起二十四口。接着仍以双手轻捧乳房，凝神返照，久而久之，神气充足，真阳旺盛，经水自绝，乳房实而不虚。其间经至则需停炼。当斩赤龙的步骤完成之后，其他环节的修炼与男性修炼内丹基本相同。

由上述可知，修炼者必须要具备“法、财、侣、地”四个必要条件，才能进行性命功夫之修炼。法、财尤为重要，因为侣、地都需要财，而真法亦可以与财相交易，即所谓“法财两济”。但要具备这四个条件有相当的难度，故修习内丹相当不易。由此可知，修炼内丹并不适合每个人，因为不是每个人都具备此四个必要条件。正如陈樱宁先生所说：“今传道者，动辄曰普度众生，若非滑稽，即妄语耳。”^② 另外，

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第747页。

② 洪建林编《仙学解密——道家养生秘库·序》，大连出版社，1991，第6页。

“入室事宜”亦是性命双修之必要的准备工作。这些准备工作是内丹修炼之“前行”功夫。

炼己筑基是丹道之入手功夫。炼己就是去除恶习、私欲，即凝练常意识，净化潜意识，使元神不再转化为后天识神。筑基通常指补足先天精炁神之亏损，而伍柳派却主张筑基就是精固炁足。

初关炼精化炁通常以泥丸为鼎，下丹田为炉，元精为药物，用小周天火候进行烹炼。这个炼精化炁的过程，内丹家总结有采、封、炼、止之法要。炼精化炁的具体方法因丹派之不同而略有差异。但初关炼精化炁的功夫实质上就是使元精不顺去化为有形之精，而复归元炁，达到精固炁足之目的。凡是主张炼化后天精气的皆是旁门邪说，不足为信。

第四章 道教性命功夫论（下）

第四节 中关炼炁化神

初关炼精化炁完成，真炁若死守在脐，只能成就人仙，不能成就神仙、天仙。若想成就神仙、天仙，还需要经过中关炼炁化神、上关炼神还虚以及炼虚合道。

中关炼炁化神，又称大周天功夫。它通常以黄庭（中丹田）为鼎，下丹田为炉，纯阳之炁为大药，用大周天火候进行炼炁化神。

就锺吕丹法而言，炼炁化神之功被称为朝元炼炁。《锺吕传道集·论朝元》说，日月之间，一阳始生，而五脏之气朝于中元（丹田）；一阴始生，而五脏之液朝于下元；阴中之阳、阳中之阴、阴阳之中之阳，三阳上朝内院心神，以返天宫，此谓朝元。^① 具体功夫为：先龙虎交媾而成大药，大药既成而生真气。真气既生，以纯阳之气炼五脏之气，不息而出本色，一举而到天池。始以肾之无阴，而九江无浪；此以肝之无阴，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，四炁聚而为一；纵有金液下降，杯水不能胜车薪之火，水火相包，而合之为一；以入神宫，定息内观，一意不散，神识俱妙，阳神方得聚会。^② 此之谓五气朝元，三阳聚顶，炼气而成神。

① 参见《修真十书·锺吕传道集》，《道藏》第4册，第676页。

② 参见《修真十书·锺吕传道集》，《道藏》第4册，第676~677页。

《大丹直指》亦说，以丹中纯阳之气，随日定时（子午卯酉四正时），炼五脏之气，炼至见五方真气合出本色五气阳神，称为“朝元炼炁”。^①

鍾吕之后的内丹家所述的炼炁化神之工与朝元炼炁之工已有差异。中关炼炁化神的过程分为：采大药，过关服食，封固，行大周天之火至神胎全。

一 采大药

（一）采大药之候、采大药之景——阳光三现

“大药”指纯阳之炁，即阳精化炁之金丹。采大药要知采大药之候。关于采大药之候（证验），伍守阳指出，阳光二现之后，于静定中忽见眉间又掣电光、虚室生白，此即阳光三现；阳光三现为采大药之景、采大药之候，此时若再行火至阳光四现，则大药必随火溢出而化为后天有形之精。^②

（二）七日采功

阳光三现时，炁已纯阳，则炁根之内有大药可采；是时须用七日采功采得大药。大药何以必须采于七日呢？伍守阳说：“阳光三现之时，纯阳真炁已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用七日采工，始见鼎中火珠成象。只内动内生，不复外驰，故名真铅内药，又名金液还丹，又名金丹大药。异名虽多，只一真阳，即七日来复之义也。”^③ 因为此时炁归命根，虽有动而不离命根，不会驰外，与初关情况不同，所以采功不同。

关于七日采大药之采法，《伍真人丹道九篇》说：

以初采言之，其呼吸之火，自能内运。任火自运，绝不着意于

① 参见《大丹直指》，《道藏》第4册，第399页。

② 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第868～869页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869页。

火，亦不驰意于火，方合玄妙机之火也。此时用火，尤当入定而专用眸光之功。时以日间用双眸之光，专视中田；夜间用双眸之光，守留不怠。如是以采之，大药自生。《阴符经》所谓“机在目”者此也。^①

又说：

大率采药至于三四日间，则真定将定未定之时，得药六景即次第而现。若采药至于五六日间，则真意一定，而大药已生矣。故七日之期，亦大概之言耳。^②

这就是说初采犹当入定，专用眸光之功，日间用双眸之光专视中丹田，夜间用双眸之光留守不怠，大约采药至三四日，得药六景，即次第而现，采药至五六日间，真意一入定，于是大药采而后生。可见，采大药关键：一是双眸之光日夜专视中丹田，这是对《阴符经》所谓“机在目”的诠释；二是真意能否入定，一入定大药即生，此即所谓大药是采而后生。

《大成捷要》亦云：

行采大药之功，初采以真意眸光凝聚丹田玄关窍开之处。轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。

心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产。呼吸不住，则大药不生。除一日、二日、三日之前，守之速而不能得丹。于五六日之间，守之迟，亦不能得丹。

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第870页。

前三日，不有不无，若存若亡，轻轻寂照。后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，如鳖瞅卵。一念不起，一意不散。而六根震动之景呈现也。

所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意也。必须先将六根斩断，然后方得震动之景。真意眸光，专视谨守下田炁穴之上。必须紧闭六根，使六根不漏，以聚大药之生机也。^①

这就是说，采大药之功为：初采以真意眸光凝聚丹田玄关窍开之处，轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取，要如猫捕鼠，当六根震动之景呈现，呼吸一住，大药即生。

大药之生有四类采功：交姤而后生，勾引而后生，静定而后生，息定而后生。何为交姤而后生呢？《伍真人丹道九篇》说：“心中元神，属无形之火。肾中元炁，属无形之水。心中无形之火神因眸光专视而得凝于上，则肾中无形之水炁自然熏蒸上腾，与元神交姤而无上下之间隔矣。无形之水火既以交姤于上，则久积纯阳之炁自然团成大药，如火珠之形发露于下矣。如天地氤氲，万物化生者然。盖无形能生有形，自然之理也。古云‘玄黄若也无交姤，怎得阳从坎下飞？’即此义也。”^② 意谓：元神与元炁相交姤，久积纯阳之炁自然团成大药，此即交姤而后生。

何为勾引而后生呢？《伍真人丹道九篇》说：“双眸之光，乃神中真意之所寄。眸光之所至，真意至焉。真意属土，土乃中宫之黄婆，黄婆即勾引之媒妁也。黄婆勾引于上，则大药自相随而出现于下矣。古云‘中宫胎息号黄婆’，即此义也。”^③ 意思是说，由于双眸之光，乃神中真意之所寄，所以眸光之所至，就是真意所至。真意属土，土乃中宫之

① 《悟道真机·大成捷要》，第183页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869页。

黄婆；黄婆勾引于上，则大药自相随而生于下。

何为静定而后生呢？《伍真人丹道九篇》说：“元神因眸光专视归凝上之本位而得定机，则元炁亦归凝于下之本位而得定机。神炁俱得定机，由是元炁成形，因定而生动。只动于内，生于内矣。古云‘采真铅于不动之中’，又云‘不定而阳不生’，即此义也。”^① 这就是说，元神定而元炁定，神炁俱得定机，由是元炁成形，因定而生。

何为息定而后生呢？《伍真人丹道九篇》说：“此后天自运之火，亦得定机也。先天元神、元炁因眸光专视而得定机于上下之本位，则后天自运之火亦因神炁之定机而有所归依，自然伏定于炁根，而无上下之运行矣。真息一定，大药自生。真息不定，大药必不生也。古云‘定息采真铅’，即此义也。”^② 意谓：先天元神、元炁因眸光专视而得定，则后天自运之火亦因神炁之定机而有所归依，自然伏定于炁根；真息一定，大药自生。

上述四种采功皆以眸光为招摄，大药之所以生，都是真意使然。正如《天仙正理直论》说：“昔丘祖相传一偈云：‘金丹大药不难求，日视中田夜守留。水火自交无上下，一团生意在双眸。’旨哉！此偈也。”^③ 由此可知，伍守阳上述关于大药采而得生之理，是对丘祖此偈详细地阐述而已。

采得此大药以服食而点化元神。张紫阳谓之“取坎填离”，正阳真人谓之“抽铅添汞”，都只是言得此内药。

（五）“采之而大药不生”之原因

“采之而大药不生”，即运用七日采功采之而大药不生，其原因有三个。如《天仙正理直论》说：

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869～870页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第792页。

一者，或外丹已成，从初阳之微而修补至于真炁纯阳，谓之外丹成。而采此药之真工不明，而不知所以采之，故不得。此由学者志不大，心不坚，前修功行少，今修福力薄。仙师只传以补精筑基之功，特小成其长生之果者。

二者，或小周天之火传之真而行之不真，而外丹不成。虽知采之，而无药可采，故不得。此即马真人门下弟子问：“我行道三年，尚道眼不明，是何故？”真人曰：“行之不精。”

三者，火传之真，行之真，而候不足。老师昔云：“火有止候到，方是火足药成。候不足止，景不到，必不可止火。”而药炁不至于纯阳，虽知采之而药不为之采，故亦不得。药之不可得，则不可得曰内药也。^①

这就是说，采大药不得的三个原因是：一是采大药真功不明；二是小周天之火传之真而行之不真，金丹未成，虽然知道采法而无药可采，故不得；三是小周天之火传之真而行之亦真，但火候不足，所以金丹未成，采不到大药。

（六）得大药之景

采得大药时有外景出现，此即得大药之证验。如《崔公入药镜》说：“得之者，常似醉。”^②《金丹四百字》说：“家园景物丽，风雨正春深。犁锄不费力，大地皆黄金。”^③伍守阳提出，得大药之外景有六种。如《伍真人丹道九篇》说：“须知大药生时，六根先自震动。丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。佛宗云：‘天女献花。’又云：‘龙女献珠。’合此宗也。”^④这就是说，大药生时，六根先自震动，大药之六景次第出现，

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第792页。

② 《藏外道书》第5册，第338页。

③ 《道藏》第24册，第163页。

④ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第870页。

即丹田火炽，两肾汤煎，眼冒金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐。

二 大药过关服食

采得大药后，用迁移之法，把大药从下丹田迁至中丹田，这过程就叫过关服食。具体说，在此过程中，大药转尾闾、夹脊、玉枕三关，通九窍，直灌顶门，过上鹊桥，下重楼，而入中丹田神室之中。如陈虚白《规中指南》说：“夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热，一息之间，天机自动，轻轻然运，默默然举，微以意而定息。应造化之枢机，则金木自然混融，水火自然升降，忽然一点大如黍珠，落于黄庭之中。”^① 意谓：采到大药时，感到夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热；是时，当炁自己动起来，轻轻地随之而运动，微以真意而定真息，且应造化之枢机，自然升降，最后落入黄庭（中丹田）之中；于是大药封固于黄庭。

而伍守阳指出，大药过尾闾、夹脊、玉枕三关，有五龙捧圣之秘机。

（一）五龙捧圣内涵

何谓五龙捧圣呢？伍守阳说：“前辈先师欲明过关秘旨，故借玄帝舍身得道之事以喻言之。所以喻言者，以五乃土数，真息属土，龙乃元神。元神为真意之体，真意为元神之用。体用原不相离，故云‘五龙’。圣即大药之喻。用意引大药过关，故云‘五龙捧圣’也。”^② 意谓：用真意引大药过关，即五龙捧圣之内涵。

（二）过关服食之正功

伍守阳还指出，大药过关服食有多种危险，有辅助的功夫或正行的功夫来预防其危险。童真之体的人与漏精一次的人，则有过关服食之辅助的功夫；而漏精多次的人，则此辅助之功不可以再用，应当行过关服

^① 《道藏》第4册，第385页。

^② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第870页。

食之正行之功夫。如他说：“其间有过关服食之助工，向已详言于三次口传之内矣，兹不复赘。盖以童真与夫漏精一度之人，则过关服食之助工，自当应用。若漏精多度，则此助工不复可用。即当行过关服食之正工矣。”^①

行过关服食之正功，先要明大药过关服食的关窍。关于大药过关服食的关窍，伍守阳说：“今且以大药初生言之：因其多经积累，始得形如火珠，此先天纯阳之炁能生后天真息之火。火药同根而生，故言药不言火，而火即在其中矣。大药发生，不附外体，只内动于炁穴。须知炁穴之下、尾闾界地有四道歧路：上通心位，前通阳关，后通尾闾，下通谷道。尾闾三窍髓实，呼吸不通。谷道一窍，虚而且通，乃气液皆通之熟路。又，气液皆通乃平日所有之旧事，故《直论》注中有‘熟路旧事’四字，即指此言也。尾闾、谷道，一实一虚，故名下鹊桥。尾闾关上夹脊三窍至玉枕三窍，与夫鼻上印堂皆髓实填塞，呼吸不通。鼻下二窍虚而且通，乃呼吸往来之径路。印堂、鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥。”^② 这就是说尾闾、谷道，一实一虚，故名下鹊桥。印堂、鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥。“鹊桥”一说，最早见崔希范《入药镜》所说“上鹊桥，下鹊桥”。^③ 鹊桥，即任、督二脉联结之桥。

关于行过关服食之正功，伍守阳说：

盖大药将生之时，先有六根震动之景。六根既已震动，即当六根不漏以遂生机。大药既生之后，六根即宜迁入中田以化阴神。务先逆运河车而超脱之，尤当六根不漏以裹其转轴，故下用木座抵住谷道，所以使身根不漏也。上用木夹牢封鼻窍，所以使鼻根不漏也。含两眼之光，勿令外视，所以使眼根不漏也。凝两耳之韵，勿

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第870页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第870页。

③ 《藏外道书》第5册，第338页。

令外听，所以使耳根不漏也。唇齿相合，舌抵上腭，所以使舌根不漏也。一念不生，六尘不染，所以使意根不漏也。既能六根不漏，可谓防闲之至密矣。

犹未也，方大药之生于炁穴也，流动活泼，自能飞升而上腾于心位。心位不贮，自转向下，由界地而前触夫阳关。阳关已闭，自转动由界地而冲夫尾闾。尾闾不通，自必转动，由尾闾而下奔谷道。谷道易开，大药泄出，前功废矣。此下鹊桥之危险也，即丘曹二真人走丹之处。预用木座，状如馒首，覆棉取软，坐抵谷道，其势上耸，不使大药下奔。既为外固之有具矣。又有内固之法焉。大药冲尾闾，不透自转动，而有下奔谷道之势。才见其下奔，即微微轻撮谷道以禁之，斯为内固之至严矣。内对如此固严，自能保全大药，不至下奔于谷道，只附尾闾，遇阻而不动矣。斯时也，若用真意导引，则失唱随之机。纵导引频频，终难过关，故有善引之正功焉。才见其通阻不动，即一意不生，凝神不动。动而后引，不可引而使动也。忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意轻轻引上，自然度过尾闾而至夹脊关矣。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动。惟是一意不生，凝神不动，以待其动。忽又自动冲关，即随其动机而有两相知之微意，轻轻引上，自然度过夹脊而至玉枕关矣。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动。惟是一意不生，凝神不动，以待其动。忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引，自然度过玉枕，直贯顶门。向前引下，至于印堂。印堂髓阻不通，自转动而妄行于鼻下便道之虚窍矣。若非木夹为之关锁，几何而不沦于泄也？泄则前功废矣，此上鹊桥之大危险也。故木夹之用，不可不预为防也。预防有具，则大药不致下驰于鼻窍，只附于印堂，遇阻而不动矣。惟是一意不生，凝神不动，以待其动。忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引下，自然度过印堂，降下十二重楼，犹如服食而入于中丹田神室之中，点化阴神，为乾坤交媾。盖通中、下二田，合而为一者也。此过关服食之

正工也。昔丘祖偈云：“金丹冲上斡天罡，何患阻鹊桥又阻关？一意不生神不动，六根不漏引循环。”旨哉！此偈也。盖天罡居天之正中，一名天心。在天为天心，在人为真意。大药凭真意之转旋而升降，犹天轮藉天心之斡运而循环，皆一理也。须知用木座抵住谷道，其势已上耸，不使大药下奔。故亦有不下奔谷道者，即不必行轻撮谷道之事，惟用过关之正工而已。然过关正工，其行住之机，惟在顺其自然为要也。佛宗云：“未有常行而不住，亦未有常住而不行。”合此宗也。^①

伍守阳在此指出大药过关服食之正功为：第一，六根不漏外固之法。六根不漏外固之法为：下用木座抵住谷道，使身根不漏。上用木夹牢封鼻窍，使鼻根不漏。含两眼之光，勿令外视，使眼根不漏。凝两耳之韵，勿令外听，使耳根不漏。唇齿相合，舌抵上腭，使舌根不漏。一念不生，六尘不染，使意根不漏。

第二，上、下鹊桥之危险防法。上、下鹊桥有大危险。下鹊桥危险之内、外防法：一是外固之有具。预用状如馒首之木座，覆棉取软，坐抵谷道，其势上耸，不使大药下奔。同防身根不漏法。二是内固之法。大药冲尾闾不透，自转动而有下奔谷道之势。刚见其下奔，即微微轻撮谷道以禁之，斯为内固之法。有人认为此为手淫，是不知其实质为防下鹊桥危险之内固之法。上鹊桥危险之防法即用木夹牢封鼻窍，使大药不从鼻窍泄出。同鼻根防法。

第三，过关法——“善引之正功”。用五龙捧圣，乘真炁（大药）自然冲关向上之机，以两相知之微意轻轻引上过尾闾、夹脊、玉枕三关，再引下过自然度过印堂，降下十二重楼，犹如服食而入于中丹田神室之中。可知过关正功，其行住之机，唯在顺其自然而为要。此即所谓“未有常行而不住，亦未有常住而不行”。

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第870~871页。

三 封固

大药过关服食入于中丹田神室之中，即封固于中丹田，此时中丹田为外鼎，炁为内鼎，下丹田就为炉。为何说结胎之所有两个不同的丹田之区别呢？伍守阳说：“初行大周天之火，元神虽居于中田，却连合下田。二炁以为妙用，必元神寂照于中下二田，相与浑融，化成一虚空之大境，使二炁助神结胎，故二田皆是落处。若拘守于一田，则神有滞碍，而失大圆镜之智用矣，乌乎可？”^① 意谓：初行大周天之火，元神虽然居于中丹田，却寂照于中下二丹田，以二炁为妙用，相与浑融，化成一虚空之大境，使二炁助神结胎。若拘守于一个丹田，则神有滞碍。

四 行大周天之火

大药被封固于中丹田，是时就得行大周天之火，点化阴神，此即所谓“乾坤交姤”。何谓乾坤交媾？陈虚白《规中指南》说：

夫乾坤交姤，亦谓之大周天，在坎离交姤之后见之。盖药既生矣，于斯出焉。古诀曰：离从坎下起，兑在鼎中生。离者，火也，坎者，水也，兑者，金也，金者，药也。是说也，乃起水中之火，以炼鼎中之药。庄子云：水中有火，乃成大块。玉蟾云：一点真阳生坎内，填却离宫之阙，造化无声，水中起火，妙在虚危穴。丹阳真人云：水中火发休心景，雪里花开灭意春。其证验如此。夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热，一息之间，天机自动，轻轻然运，默默然举，微以意而定息，应造化之枢机，则金木自然混融，水火自然升降，忽一点大如黍珠，落于黄庭之中，仍用采铅投汞之机，百日之内，结一日之丹也。当此之时，身心混然，与虚空等，不知身之为我，我之为身，亦不知神之为气，气之为

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第871~872页。

神，似此造化，非存想，非作为，自然而然，亦不知其所以然也。《复命篇》曰：井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌掀落地，万象森罗总不知。内亦交时外亦交，三关通透不须劳。丹田直至泥丸顶，自在河车几百遭。^①

陈氏在此指出，乾坤交媾就是大周天之功，在坎离交媾（小周天功）后，大药生而入黄庭。行大周天之功时，身心混然，与虚空等同；不知身之为我，我之为身；亦不知神之为气，气之为神；似此造化，非存想，非作为，自然而然，亦不知其所以然也。可见，坎离交媾至乾坤交媾，炼丹即由有为入无为，大周天是无为之功。

大周天之初，使元神寂照于中下二田，相与浑融化成一虚空境界，此即谓“守中”。何谓守中之理呢？伍守阳《伍真人丹道九篇》说：“中也者，非中间之中，乃虚空之谓中也。守也者，非拘守之谓守，乃致虚之谓守也。守中也者，不著意于二田，亦不纵意于二田。即所谓元神寂照二田，成一虚境是也。故能葆中之体者，‘一念不生，寂然不动。直守到食脉两绝，昏睡全无，亦须臾不离于寂也。能尽中之用者，灵光不昧，迥脱尘根。直守到二炁俱无，念无生灭，亦须臾不离于照也。从来作用不分，寂照同用。所以全十月养胎之要务者，盖如此。”^②可见，守中即致虚，是整个十月关养胎之要务。

与小周天相比，大周天之火不用意引、不着相、不用时、不间断，为不有不无之文火，即所谓“十月养胎只在绵密寂照之功而已”^③。如伍守阳《伍真人丹道九篇》说：

自服食大药之后，三关九窍阻塞之处尽已开通。须知此后二炁

① 《陈虚白规中指南》，《道藏》第4册，第385页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872页。

勤生自能运转于已通之正路，服食于二田之虚境，以培养夫元神。故其一升一降，循环不已，亦自然而然者也。可见此时之火，自不用意引之火。火既不用意引，又岂可著意于火而凝滞夫元神之大定也哉？惟是不见有火相，方合不有不无之文火，为大周天之火候也。然非元神寂照于二田之虚境，又宁得二炁之勤勤发生，运养不绝有如斯也？^①

这就是说，服食大药之后，三关九窍阻塞之处都已开通，二炁自能运转于已通之正路，其一升一降，循环不已，亦自然而然；服食于二田之虚境，以培养元神。此时之火不用意引，不见有火相，为不有不无之文火，此谓大周天之火候。

关于大周天火候之旨，《天仙正理直论》说：

大周天之火，不计爻象，因非有作，温温相续，又非顽无，初似不著有无，终则全归大定。切不可执义为无，以为自无，则落小解之果。又不可住火于有，以为常行，则失大定之归。将有还无，一到真定，对超脱出神，飞升冲举之道尽之矣。

不算计爻象乃无为之异于小周。有温温，非全有，是大周初之似有、似无之实理也。大周之初，正是一、二、三月之时，曰似有者，尚有有；曰似无者，未真无，所以犹有些子。凡火食性在，由有些子息故也。及至全归大定，息无而食性亦无。所以《金碧龙虎上经》云：“自然之要，先存后亡。”俞玉吾又注之曰“先存神于炁穴，而后与之相亡，神自凝息自定”是也。然又当知火本欲归于无，若不知先似有之妙，而遽执曰本无，何必用似于有，则必堕在全有，而不能至真无，落于尸解之小果矣。又当知此火起于似有，而求必归于无。若不知有非了手，而遽住于有，常行于有而不

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872页。

无，则亦堕在全有，何以得大定之归？饶经万劫而不死、终止于守尸鬼子，亦为尸解之类，归生死之途。想当初炼精补气费多少万苦千辛，始得修证千万劫不传之秘而得传，以至于小成，于此又安可惰忽其大成而不求必成哉？我又囑之曰：将有还无，一到真大定而能常定于虚无之妙境，则超脱出神。飞升冲举之道尽之矣。此大周天之火所以为成仙、成佛了道之总要也。我又以化炁化神而总言之，前百日炼精化炁必用有为之工，是从无而入有，即佛法中之所言万法归一之义也。后十月炼炁化神必从有息至无息，是从有而入无，即佛入四禅灭尽定也，一归于无之说也。此仙佛二宗不易之秘法，不可少之要机也。冲虚子今为后来圣真重宣明之，以接引后圣印证仙传，并免后学执有候、执无候之争立门户而妄疑之者。^①

这就是说，大周天之火，不计爻象，温温相续，但又非顽无，初似不著于有无，终则全归于大定。切不可认为大周天之火为无，这就会落小解之果；又不可著火于有，以为常行则失大定之归。大周天火候属于无为之功，为不有不无之文火，不可执著于有火或无火，但火本欲归于无，将有还无，从有息至无息，一到神炁真大定而能常定于虚无之妙境，则超脱出神。可见，大周天之火为成仙、成佛了道之总要。

五 胎息之功

（一）胎、胎息之内涵

内丹学认为男子身中本无胎，而欲结一胎，必要有因。因伏气于丹田炁穴中而结胎，是胎从伏气中而结。元炁静而必动，欲得元炁不动，必要有藏伏。因有胎，即藏伏之所，乃息而不动，是用从有胎中而息。胎因愈伏气而愈长，气因愈长胎而愈伏，共修成一个圆满胎神，斯为神

^① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第809～810页。

仙、天仙之要法。正如《胎息经》云“胎从伏气中结，炁从有胎中息”。^①

胎息与伏气本是一回事。在炼精化炁时，欲以调此气而伏，即调其息而伏，精可返而复还为先天之炁，人称伏气；在炼炁化神时，欲以息此气而伏，即胎息其息而伏，神可凝而复还为先天之神，人称胎息。如《天仙正理直论》说：

然胎息与伏气本是一事，何分两论，只为怀胎养神必用胎息而后成胎，而神住胎。古人皆以胎息言之，今亦详言于炼炁化神时也。伏气之说，为伏气而得精还化炁，炼药以得大药。古人只言伏气，今亦从之言伏气。虽两言之，中则互明其理，令人知两言之妙，而不妄疑、妄执其为两。^②

这就是说，胎息与伏气本是一回事，之所以有两论，是因为炼炁化神时，怀胎养神必用胎息而后成胎，而神住胎，古人称之胎息；炼精化炁时，伏气而得精还化炁，炼药以得大药，古人称之伏气。

（二）胎息之功

关于胎息之功，即真胎息，《天仙正理直论》说：

夫人身初时，只二炁合一，为虚空中之炁而已，无胎也，亦无息也。因母呼吸而长为胎，因胎而长为息。修仙者，亦必因呼吸而长为胎，因胎而长为胎息。及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸。所以终日呼吸而不逼闷，此缘不由口鼻呼吸，只脐相通，故能似无气息一般，此正真胎息景也。古人谓“内气不出，外气不入，非闭气也”之说，正言由脐相通者。离胎而息即断，在胎中，则我之

① 参见《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第822页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第822页。

息由母脐中所生，故我息亦在脐，而口鼻不可呼吸。离胎则口鼻开窍，可以呼吸，顺而易矣。当此时且不知胎息，安得复能胎息？无母脐与子脐相通，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同，而暂异其窍耳。

逆修返还之理，安得不以我今呼吸之息而返还为胎中息耶？凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所，即丹田之所。许旌阳云：脐间无炁结成丹，谷神不死因胎息，长生门户要绵绵。^①

这就是说，人身初始时，只有一先天之炁，无胎亦无息。因随母呼吸而长为胎，因胎而长为息。及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸。终日呼吸而不逼闷，此缘不由口鼻呼吸，只脐相通，故能似无气息一般，此真胎息。离胎而胎息即断，不得不向自身口鼻起呼吸。修仙者亦必因呼吸而长为胎，因胎而长为胎息。逆修返还之理，就以我今呼吸之息而返还为胎中息。凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所，即丹田之所。

《天仙正理直论》又说：

呼吸之气最难制伏，必有元炁相依，方可相定而成胎息。……必要有先天炁机发动之时，又有元灵独觉及呼吸相依、三宝会合，已先炼成大药者，而转归黄庭结胎之所。于此之时，此时者，是当此结胎之时。因文上句皆言先所化炁，而至此始言胎息之意也。此正申明必要炼精化炁，以气助胎，以神主胎，以呼吸结胎，方成真胎息。而后以胎息养胎神，得神炁乘胎息之炁在中一定，神炁与胎息相乘，方是有配合的修其胎息之工，所以能成真胎息得真定。若无其气，便不是金刚不坏之身，坐中只是昏沉瞌睡，如何能长觉长明以长取气入大定成胎乎？有间断，即非胎息。即是结胎之始，正

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第822页。

《入药境》所谓“初结胎，看本命”而得者。本命者，二炁也。元炁为生身命之本，呼吸气为生身命之具。而结胎之初，必要本命二炁随神之号令，同凝于中而为真胎者也。虽似有微微呼吸若在脐轮，而若不在脐轮在虚空，正《度人经》所谓“元始悬一粒宝珠，去地五丈；如世尊之前，地涌之宝塔在虚空中”等语皆是也。皆用远旋真息，以渐至成胎，顿然绝离口鼻，不存呼吸，灭却有作，恰然处胎相似，而胎中之息，始虽似有，而终绝无，即是真胎息所以成阳神者。若无大药真炁服食，若非三家相见，必不能胎真息而神真纯阳者也。

如是而久久无间断，绵绵密密，无时无刻，而不是在胎中无息之景，直证阳神大定，绝无动静起灭，即是胎圆，乃返还到如母胎初结一炁未成我，而未分精炁与神之时。正《入药镜》所谓“终脱胎，看四证”而得者。看四证者，验四证功夫之有无也。有，则胎尚未圆。以其有，乃养胎之工也。无，则曰灭尽定，而阳神成就矣。胎息还神，固曰毕矣。胎事毕，灭尽定，佛亦灭尽定，入涅槃。故其经云：“若于佛事不周，不入涅槃。佛事周讫，方入涅槃。”^①

这就是说，制伏呼吸之气，必有元炁相依，方可相定而成胎息。再以胎息养胎神，得神炁乘胎息之炁在中一定，神炁与胎息相乘，方是有配合的修其胎息之功。如是而久久无间断，绵绵密密，无时无刻，而不是在胎中无息之景，直证阳神大定，绝无动静起灭，即是胎圆，乃返还到如母胎初结一炁未成人以及未分精炁与神之时。

要言之，中关十月，有元神之寂照，作为二炁之主，故云胎。有二炁之运行，为元神之助养，故云胎息。忘二炁运行助养之迹，而胎神终

^① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第823～824页。

归大定，故云真胎息。^①

凡夫外道，不知元炁为何，单以呼吸归于中，而妄称入定胎息，其息不能定住于胎所。属于忍气，而气无所归，而终不能强忍，口鼻之气更呼吸浩浩。如《天仙正理直论》说：

以呼吸归于胎息，则口鼻无呼吸而成胎息，是其真成也。终不复至口鼻为呼吸，真禅定者亦似此。若凡夫外道，不知元炁者为何，单以呼吸归于中，而妄曰入定胎息，其息不能定住于胎所。虽忍气，而气无所容，乃曰气急杀人。而终不能强忍，口鼻之气更呼吸浩浩。^②

六 十月关中之证验

十月养胎阶段随着丹功进程通常会依次出现证验。关于十月关中之证验，《伍真人丹道九篇》说：

初入定时，守定三月，则二炁之动机甚微。但微动于脐轮之虚境而已。若守至四五月间，则二炁因元神之寂照，以至服食已尽，而皆归定灭。元神因元炁培育，以致阳明不寐而得证真空。二炁俱停，食性已绝，独存一寂照之元神，以为胎仙之主矣。更守至六七月间，不但心不生灭，亦且昏睡全无。更守至八九月间，则寂照已久，百脉俱住。更守至十月，则候足纯阳，神归大定。于是定能生慧，自有六通之验。六通者，漏尽通，天眼通，天耳通，宿命通，他心通，神境通也。前炼精时已有漏尽一通，至此方有后五通之验。盖天眼通，则能见天上之事。天耳通，则能闻天上之言。宿命

① 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第823页。

通，则能晓前世之因。他心通，则能知未来之事。唯神境一通，乃识神用事。若不能保扶心君，即为识神所转，却自喜其能修、能证，而欢喜魔已久于心矣。由是喜言人间之祸福，喜言未来之事机，祸不旋踵而至矣。惟是慧而不用，则能转识成智，始得证胎圆之果也。古云：“三万刻中无间断，行行坐坐转分明。”正所以发明十月养胎，只在绵寂照之功而已，全也。^①

这就是说，十月养胎阶段随丹功进程通常会依次出现的证验为：一是辟谷现象——绝食。大约在三个月后，先天炁、后天气之动机甚微，大约至四五个月间神炁已入定，人体中元炁充盈，则饥饿感消失，便出现辟谷现象。谷为后天之物，食谷为阴，体内无阴，自不思食。辟谷现象出现早晚因人而异，直接和人的定力相关，辟谷早则得定早，以后出定亦早。辟谷是入定的证验。二是先天炁、后天气俱停。约四五个月，先天炁、后天气因元神之寂照，以至服食已尽，而皆归定灭。于是乎先天炁、后天气俱停，食性已绝，独存一寂照之元神为胎仙之主。三是昏睡全无。约六七个月后，定功已经纯，心不生灭，昏睡亦全无。有一份昏沉、睡眠之意，便有一份阴在，昏睡全无是阳神旺盛的证验。四是胎息脉住。养胎至八九个月时，寂照之元神为胎之主已久，炁已化神，即出现脉住之景验，此时人百脉俱住，口鼻中已经不存在呼吸，已返回到如在母亲胞胎时的境界。五是六通之验。养胎至十月圆满，成纯阳之体，神归大定，定能生慧，遂有六通之验：漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通。前炼精时已有漏尽一通，至此方有后五通之验。

十月关中之证验亦是因人功夫或勤或少而出现差异，如辟谷现象——绝食，《天仙正理浅说》曰：

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872页。

怀胎炼炁化神入定者之候如此，其中有三月定力而能不食世味者，有四五月而或更多月始能不食者。三月之久，即能不食，是入定之功勤者。四五月，多月之久始能不食，功夫少者得证果迟。

唯绝食之证速，则得定出定亦速。食为阴，有一分阴在，则用一分食。分阴未尽则不仙，分食未绝亦不成仙。

绝食迟者，则得定出定亦迟。所以然者，由定而太和元炁充于中，则不见有饥，何用食？又必定心坚确，故得定易。而有七月者，有八九月，十月而得定者，若定心散乱，故得定难。而有十月之外者及不可计数之月而始得定者，即“歇气多时，火冷丹力迟”之说也。^①

这就是说，十月怀胎炼炁化神入定，有人有三个月定力就能不食世味，还有四五个月或更多月才能不食世味；绝食之证迅速，则得定出定亦迅速；绝食迟者，则得定出定亦迟，即所谓“歇气多时，火冷丹力迟”。

七 十月关之魔

十月关中会出现许多幻觉，内丹家称为外境或魔。《锺吕传道集·论魔难第十七》概括为十类魔：六欲魔、七情魔、富魔、贵魔、恩爱魔、灾难魔、刀兵魔、圣贤魔、乐魔、色魔。实际上这些皆是人们在现实社会中经常泛起的欲念而已。

而《天仙正理浅说》概括为八类魔：

或见奇异。世俗中平日所无者，而今始有一见之，谓之奇异，乃见之魔。眼可见而见者，曰外魔，曰邪魔，曰天魔。眼不可见而心见者，曰阴魔。见而喜悦贪见则着魔矣。见而不见，则不着

^① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第843页。

魔矣。

或闻奇异。此闻魔也，不见不闻为定。闻为魔，则乱定者。喜其异闻而贪闻之，则着魔。闻而不闻，则不着魔。

或有可喜事物。世法中平日所有者，或已偶过之熟境已扫去而复偶有，故曰可喜、可惧、可信。如此下三者可喜者，声色、富贵、玩好受用皆是，皆勿贪喜。

或有可惧事物。可恨者非一，水火、刀兵、劫杀、打骂，一切惊恐皆是，皆不可妄生惧心。

或有可信事物。平常或有愿望而欲求者，或欲求而得者，今若遂愿，若应求为理之可信。如山东张先生在园中见天魔，而误信为身外有身之类者。余仿此。

或有心生妄念。上五者是外来之魔，此一句言心之妄，无故而妄想所生。佛宗人谓之阴魔，又谓之阴盖。

或有奉上帝、高真、众圣法旨而来试道行。《四十九章经》云：“诸天仙人来试，或试以所欲，或试以所不欲，或试以所难，或试以所畏。试之过者，诸天保举，是谓得道。”

或张妖邪魔力而来盗真炁。如狐精化美女，淫浸夺炁等事皆是。^①

这就是说，十月关中出现的魔为：一是见到奇异，即见到世俗中平日所没有的。是时，眼见的叫外魔、邪魔、天魔；心见的叫阴魔。二是听到奇闻异事，此为闻魔。三是有可喜事物，即世法中平日就有的声色、富贵、玩好受用等。四是有可惧事物，即水火、刀兵、劫杀、打骂等。五是有可信事物，即平常或有愿望而欲求的，或欲求而得的，今若遂愿，按理是如此，皆为魔。六是有心生的妄念，即无缘无故而妄想所生，就是佛家谓之阴魔。七是有奉上帝、高真、众圣法旨而来试道行，

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第843～844页。

即诸天仙或试以所欲，或试以所不欲，或试以所难，或试以所畏等。八是妖魔来盗真炁，即如狐狸精化为美女淫浸夺炁等。

魔可导致元神在十月关之内不该出胎而出胎，这是由于魔而妄出。魔的产生是由于元神之阴未除尽，即所谓阳纯则无魔，阴尽则无魔。阴将尽而未尽之时，魔是最多。神胎将完，第八、九、十月之时，外景（魔）颇多，因为此时或有一、二分阴未消尽。若有一分阴在，即有一分魔来。见魔要不认不应，皆以正念扫去。如《天仙正理浅说》云：

凡此一切，不论心妄见魔。若心中生一妄，则急提正念而妄自无。若眼前见一魔，亦急提正念，不应魔而魔自退去矣。果邪果试，一切不着，俱以正念扫去。《四十九章经》云：“不与群魔竞，来者自返戈。”丁灵阳云：“静中抑按功深，或见有仙佛、鬼神、楼台、光彩，一切境界，见前不得起心憎爱。”俞玉吾云：“任他千变万化，一心不动，万邪自退。”如锺离真人试吕纯阳以十魔，吕真人皆无著。又如壶公以朽索悬大石于费长房座上之梁，有大蛇啮索将断，令石压费，不为之惧，而正念长存，此真降魔之明案也。

只用正念以炼炁化神，自然得至呼吸绝而无魔矣。真阳曰：有呼吸未尽之定，即是阴未绝尽而阳未纯，故魔可来。到呼吸绝而阴尽阳纯，则神全大定，不用见闻知觉于外，则魔不能干犯。我不用见魔，亦不见于我。我不用闻魔，魔亦不闻于我。故呼吸绝者，自无魔矣。

昔邱长春祖师扫魔后曾云：“魔过一次，长福力一次；魔过十分，长福力十分。每当过一番魔，心中愈明一番，性愈灵一遍。”

按邱祖每只为福小不能心定，当过二番死魔，二次飞石打折三

根肋骨，又险死，扑折三番臂膊。凭般魔障，皆不动心，越生苦志。^①

这是说，不论心妄见魔，若心中生一妄，则急提正念而妄自无。若眼前见一魔，亦急提正念，不应魔而魔自退去。果邪果试，一切不著，俱以正念扫去。扫魔之后，如丘祖所说，魔过一次，长福力一次；魔过十分，长福力十分。每当过一番魔，心中愈明一番，性愈灵一遍。

八 胎圆确证

关于胎圆之明证，《伍真人丹道九篇》说：

数月以前，二炁俱无，食脉两绝，已有明征矣。是以无论在十月关内，十月关外，但有一毫昏沉之意，余阴尚在。有一毫散乱之念，神未纯阳。必须守到昏沉尽绝，散乱俱无之诣，方为纯阳果满之胎神，而已入于神仙之域矣。佛宗云：“初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定。”合此宗也。^②

这是说，先天炁、后天气全无，食绝，百脉亦绝，已是胎圆之明证；再者，无论在十月关内、外，如果有一毫昏沉之意，说明余阴尚在。有一毫散乱之念，说明元神未纯阳。所以必须守到昏沉尽绝，散乱俱无，方为纯阳果满之胎神。

《天仙正理直论》又说：

如是而久久无间断，绵绵密密，无时无刻，而不是在胎中无息之景，直证阳神大定，绝无动静起灭，即是胎圆，乃返还到如母胎

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第844页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

初结一炁未成我，而未分精炁与神之时。正《入药镜》所谓“终脱胎，看四证”而得者。看四证者，验四证功夫之有无也。有，则胎尚未圆。以其有，乃养胎之工也。无，则曰灭尽定，而阳神成就矣。胎息还神，固曰毕矣。胎事毕，灭尽定，佛亦灭尽定，入涅槃。故其经云：若于佛事不周，不入涅槃。佛事周讫，方入涅槃。^①

这是说，胎圆是指阳神大定，绝无动静起灭；此乃返还到如母胎初结一炁未成我，而未分精炁与神之时。正如《入药镜》所谓“终脱胎，看四证”而得者。

纯阳果满之胎神是“正已返到父母初交入胞之境矣”^②。但神胎与人胎是不同的，因为父母初交时，只有虚无一炁，元神未分于炁中；此则炁返合于神，只有一虚无之元神存在了。

九 炼炁化神之理

（一）炁合神为炼

炼炁化神，欲将此炁炼而化神，必将此炁合神为炼。何谓将此炁合神为炼？《伍真人丹道九篇》说：“既采得金丹大药，逆运河车入于神室之中矣。倘其神光失照，则大药失其配偶而旋倾，故必以元神为大药之归依。以大药为元神之点化，相与寂照不离，则阳炁自能勤勤发生，与真息相运于神室，而元神得其培养以相炼也。”^③ 意谓大药（元炁）失去元神寂照则旋倾，故必以元神为大药之归依；用大药点化元神，须神炁相与寂照不离，则阳炁自能勤勤发生，与真息相运于神室，而元神得其培养以化阴神，即以元炁又为元神之归依。可见神炁互相归依。

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第824页。

② 参见《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第845页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第871页。

（二）炁炼而化神

炼炁化神，何谓将此炁炼而化神呢？《伍真人丹道九篇》说：“大药得火炁相运于神室，既能点化神中之阴，阴神赖以降伏，而念虑不起。又能培补神中之阳，阳神愈益阳明，而昏睡全无。不谓之炼炁化神，不可也。”^① 这是说，大药得火炁相运于神室，既能点化神中之阴，即阴神赖以降伏，而念虑不起；又能培补神中之阳，即阳神愈益阳明，而昏睡全无。此谓炼炁化神。

而《天仙正理直论》说：

古云炼炁化神，后人不知如何言化。神、炁，人所自有者，炁因淫媾而消耗，神因淫欲而迷乱，故皆不足，而渐趋于死。真人修炼，先以神助炁，炼得炁纯阳而可定；后以可定之炁而助神，神俱定。炁至无而神至纯阳，独定独觉，即谓炁之化神也。^②

这是说，以纯阳已定之炁而助神，神亦入定；渐渐地神炁俱大定而常定，炁至无，而神至纯阳，寂为性，独定独觉，即谓炁之化神。

《仙佛合宗语录》却说：

问曰：炼炁化神者，炁神原二，而亦以化言，是何故？答曰：炁神二，以其有炁有神现在，故二名之。及至心息相依，一向清静，随顺至于寂灭，得息无出入，心不生灭，大定而常定矣。夫息无出入，是无炁矣。而息住脉住，其神寂为性，独有真觉真照。先若无此元炁助神，则神不能常觉常照。炁不合神，则神亦不能常觉常照，即神之能常觉常照，由于炁。炁神归一而为神通，非炁化

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第871页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第792页。

神乎？^①

这是说，炁神原是二，及至心息相依，一向清静，随顺至于寂灭。是时，息无出入，心不生灭。息无出入是无炁。息住脉住，神寂为性，独有真觉真照。先前若无此元炁助神，则神不能常觉常照。炁不合神，则神亦不能常觉常照，即神之能常觉常照由于炁。炁神归一而为神通，此即所谓炁化神。

可见，炁化神，不是炁变为神；炁神归一，也不是陆西星所说的米和水而成为饭^②。

第五节 上关炼神还虚

十月之功完成，应用“迁法”把阳神从中丹田迁至上丹田，这就进入炼神还虚阶段。因为十月中关之事完毕，只是初证神仙，犹有向上丹田炼神还虚而证天仙，此即为上关炼神还虚功夫。

在锺吕丹法中，上关名“炼神合道”。《灵宝毕法》《锺吕传道集》分为内观交换、超脱分形两节功夫。《西山群仙会真记》分炼神合道、炼道人圣两节功夫。而《大丹直指》分炼神合道、炼形合道（弃壳升仙超凡入圣）两节功夫，方法大同小异，皆言“出神”法则。炼神合道步骤通常为：先将在中丹田中炼就的阳神迁于上丹田，称为“移神”；然后以真意微微温养；如此温养乳哺三年，阳神始能老成，方可“出神”。锺吕丹法述之至出神而止。

宋代中期以来，内丹家多受禅宗影响，认为唐宋古仙炼神合道，到得出神而算大功告成，其实并未能了彻性功，与道合真。他们融会吸收禅宗之说，发挥汉魏以来的炼神之道，把炼神合道改为“炼神还

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第747页。

② 参见《玄肤论·抽添论》，《藏外道书》第5册，第366页。

虚”。“虚”是对道的性质的概括，意为超越语言的存在，乃与道契合为一，打破二元对立的境界。关于这一功夫，道教之说多袭取禅宗之论。从张伯端起，南宗一系修炼至此，皆参究禅宗之学。《悟真篇》“西江月”词说：“丹是色身至宝，炼成变化无穷，更能性上究真宗，决了无生妙用。”^①李道纯《中和集》述上关功夫，只以一○表示，谓“功夫到此，一个字也用不着”。^②这出自禅宗“不可说、不可说”之义。又谓末后功夫，不但还虚，且须“粉碎虚空”，“以打破虚空为了当”，意谓虚的观念，也须泯绝。^③炼神还虚步骤通常为：三年乳哺，后六年大定，故又称“九年关”。

明末伍守阳主张，炼神还虚分为两个步骤：先三年乳哺，后九年大定。三年乳哺为成就神仙；九年大定，还虚合道，遂成天仙；但九年大定时已无大道可修，无神可炼，只是强名“末后还虚”。而《性命圭旨》却认为，炼神还虚还不是末后功夫，称“命宗人只知炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚而止，竟遗了炼虚合道一段”^④。炼虚合道才是内丹性命修炼之最后一段功夫，称为“本体虚空，超出三界”，又称“粉碎虚空”或“虚空粉碎”。

清代柳华阳亦认为“虚空粉碎”是末后功夫。柳氏在《慧命经》中用八幅修真图概述内丹修炼步骤，其中最后一幅就是“虚空粉碎图”，并说：“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。”^⑤这就是说粉碎了虚空心，即无心于虚空，阳神合于遍布万化、无所不在于大道之中。从此达到“不生不灭，云散碧空山色净；无去无来，慧归禅定月轮孤”^⑥的境界，即与道同体。民国赵

① 王沐：《悟真篇浅解》（外三种），中华书局，1990，第157页。

② 《道藏》第4册，第489页。

③ 上述内容参见陈兵《道教气功百问》第129页相关研究成果。

④ 《性命圭旨》，上海古籍出版社，1989，下同，第342页。

⑤ 《伍柳仙宗》，河南人民出版社，1987，第403页。

⑥ 《伍柳仙宗》，河南人民出版社，1987，第403页。

避尘（1860~1942）却主张，三年乳哺是炼神还虚功夫，是了手之法；九年大定是炼虚合道功夫，是撒手之法。因此，上关炼神还虚的程序就变为：先三年乳哺，次九年大定（面壁还虚），最后炼虚合道。

一 三年乳哺

神足胎全之后必须出胎，若不出胎，则神、炁均可离定而动。神脱胎则离形，只有入虚空之境，还入虚空则不坏。若神不还于虚空则可驰逐其炁，中关功夫就白费了。所以加以三年乳哺，九年大定，炼虚合道，方可成就神仙、天仙。

何谓乳哺呢？当阳神自中下田迁至上丹田，上丹田名泥丸宫，阳神归伏之本宫。按此时上丹田就不叫鼎，叫存养之所。归伏本宫，阳神是初成神仙时，阳神未健壮，如母腹中初出的孩子一般，虽具人形，尚未至具足之人形，必凭乳哺而成大人，故有乳哺之名，即故喻神曰“婴儿幼小未成人，须藉爷娘养育恩”。乳哺实质是指神炁已定，而又加定之意。因为神炁初定，未能久定，所以加至于常常在定而不必于出定；这便似乳而又乳，至于成大人一般。显然，乳哺本指养出胎之子，此为养神之喻。

何谓乳哺之法呢？内丹学主张，当纯阳之神迁到上丹田时，不是要拘神在躯壳里，而要用出神之理调神出壳为身外之身。如《天仙正理浅说》说：“自上田出念于身外，自身外收念于上田，一出一收，渐出渐收，渐哺渐足，如是，谓之乳哺。”^① 乳哺之法不仅指出神收神之法，还包含存养。如《伍真人丹道九篇》说：“其法兼存养之全体，出收之大用而言者也。”^②

乳哺之法的首务是存养，存养之功就是不着意上丹田，唯一阳神寂照于上丹田。《伍真人丹道九篇》说：“存养之功，不着意上田，亦不

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第846页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

纵意于上田。惟一阳神寂照于上田，相与混融化成一虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务也。”^①意思是说，存养之功是唯一阳神寂照于上丹田，其为乳哺之首务。存养功纯后，自有出神之景。出神景观，神可出。当出而不出，则不超不脱，难入圣阶。乳哺阶段，出神、收神之时少，而存养之时多。

赵避尘《性命法诀明指》说：“阳神未壮，比如婴儿幼小，必用乳哺之法哺之。其法曰：空而不空，内实有金光，为不空。又由祖窍内，生出月华之光。二光合一，惟阳神寂照于上丹田，相与混融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务也。”^②意谓：阳神与元气所发之金光以及祖窍内生出的月华之光月华之光相与混融合一，唯阳神寂照于上丹田，化成一虚空之境界。

存养功纯，自有出神之景出现；有出神之景到而不出胎，谓之守尸鬼。何为出神之景？《伍真人丹道九篇》说：“当其存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，即出神之景也。”^③意谓：定中忽然见空中六出纷纷，即出神之景。《性命法诀明指》说：“此胎圆气足，才有天花乱坠。此是出胎景到，速当出胎。天花乱坠者，是尔眼内见雪花飘飞，是胎足满之故。”^④意谓：当眼见雪花飘空，天花乱坠，就是出神之景。

出神之景出现就当调神出壳。《伍真人丹道九篇》说：“斯时也，即当调神出壳，一出天门而旋收焉。出则以太虚为超脱之境，收则以上田为存养之所。”^⑤意谓：当出神之景出现，就调神出壳；出则以太虚为超脱之境，收则以上田为存养之所调神出壳又有出神、收神之法：出宜暂而不宜久，宜近而不宜远。如《伍真人丹道九篇》说：“出宜暂而不宜久，宜近而不宜远。始则出一步而旋收焉，或出多步而旋收焉。

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

② 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，巴蜀书社，1994，下同，第111页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

④ 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第112页。

⑤ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

久之或出一里而旋收焉，或出多里而旅收焉。乃至百千里皆以渐次而至，不可躐等而至也。所以然者，以婴儿幼小，迷失难归。”^① 由此可见，调神是令其出入之有度。若不合于度，则为妄出，放逸而无妙觉灵应。若知合度，调十二时至七日，调一七而二七，至七七，百日，而三千，不失于久出促出之危。出而不速入，则初定而易动，悖却“十步百步”之说，著于尘染。虽已成神通而亦可失。

阳神之出法，通常为身外有身。但阳神本不专贵于有身，阳神本是无身，无形相可见，只是借显阳神初出能有身之为验。实际上，阳神之出法较多，不必执于身外有身。《仙佛合宗语录》指出，阳神之出法主要有以下几种：

仙佛之种姓，即本性之灵光，非有非无，亦无亦有，隐显形相，安可据一。昔轩辕黄帝以火龙出；施肩吾、锺离正阳、吕纯阳三真人以三级红楼出，以七层宝塔出；刘海蟾真人以白气出，化鹤冲天；马丹阳真人以风雨雷震出；孙不二元君以香风瑞气出；刘朗然真人以金蝉出；苏耽真人以白鹤出；西山十二真人王祖师以花树出，此有相可见而非身也。邱长春真人出则通天彻地，见天地山河如同指掌；又云三次撞透天门，日月自别，直下看森罗万象；南岳山蓝素先生以拍掌大笑出；此二者无相可见，而亦非身也。释迦牟尼佛世尊以白毫光出，故《华严经》五十卷云，世尊从白毫相中放大光明，名如来出现。又《法华经》亦云，世尊放白毫相光照见东方万八千世界靡不周遍，下至阿鼻地狱，上至阿迦尼吒天。南西北方，如是照见周遍，此所出亦非有身也。有时出而化火龙吐火，有时出而化金刚密迹执槌杵而吐火，此有相可见而亦非自身也。众圣高真仙佛所出各别，何常拘拘以身外有身为出哉？^②

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第720~721页。

这就是说，轩辕黄帝以火龙出。施肩吾、锺离权、吕纯阳三真人以三级红楼出，以七层宝塔出。刘海蟾真人以白气出，化鹤冲天。马丹阳真人以风雨雷震出。孙不二元君以香风瑞气出。刘朗然真人以金蝉出。苏耽真人以白鹤出。西山十二真人王祖师以花树出，此有相可见而非身。丘长春真人出则通天彻地，见天地山河如同指掌；又云三次撞透天门，日月自别，直下看森罗万象。蓝养素先生以拍掌大笑出。此二者无相可见而亦非身。释迦牟尼佛世尊以白毫光出。

阳神出法为何有如此不同呢？《仙佛合宗语录》说：

得定而见性真空矣。于可以出定之时，偶有此念动而属出机，未有不随念而显化者，故不同。或无念住至寂灭中，而顿起一出念以调神者，有同有不同。其久久常定而常定者，则变化显现皆由一念，千百亿化身亦皆由一念。故念不在化身，则不必见有身。念在化身，则不必不见有身。^①

这是说，得大定而见性，遇出神之景而出，有身也可，无身也可；亦不可强执无身为是。但起念作有身想则有，随其自然空性之念则无身。

另外，调神出壳之法，千峰派赵避尘却指出，当眼见雪花纷飞，速用“念动向太空”口诀，以心、肝、脾、肺、肾五气聚于顶上，冲出祖窍，上撞百会穴，此时二眼速一睁，往上一看，咩字念撞出顶，即心意念动，“五气若足，自有一金光由下而升上，遇性光一合，二光合一，即是天上真阳之光气，遇地下真阴之光气合一，由中生出道胎。二目慢慢往下一闭，心意轻轻往下一跳，如梦初醒，而身外有身矣。此为出阳神诀法”^②。

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第721页。

② 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第118～119页。

而“念动向太空”口诀是“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”六字真言。其诀法是：“唵、嘛、呢、叭、咪”对应于“心、脾、肺、肝、肾”，唵字是聚心中正气，嘛字是聚脾中养气，呢字是聚肺中金气，叭字是聚肝中青气，咪字是聚肾之生气。此五气合一，由后尾闾关过夹脊、玉枕至泥丸宫，出祖窍，上撞百会穴，是吽一字。急将二眼一睁，往上一看，吽字念撞出顶，是心意念动，不可用口念出气。^①

乳哺期间，阳神出入必须谨慎，当防天魔乱心之危险。如《伍真人丹道九篇》说：

或有天魔来试乱我心君，故须出入谨慎，方能全虚空之全体于往来之中，以完夫乳哺之大用也。古云：“道高一尺，魔高一丈。”不但天魔来试，抑且识神变现使然，总要保护心君为上也。若乃最初还虚功纯，则灵台湛寂，不染一尘。本无一物，魔自何来？此又度越等夷者矣，故修士当以最初还虚为急务也。^②

出胎时，若遇到天魔外道、百般景象引诱阳神，必须一意守定金光，死心不动。

如上述乳哺三年，阳神始得老成，遂成神仙。如《天仙正理浅说》说：“三年而神圆，可以千变万化，可以达地通天，可以超海移山，可以救水救旱、济世安民、诛邪除害，任其所为，皆一神所运，神变神化，所以谓之‘神仙’。”^③是时若意愿住世，可以护国安民、救水救旱，举念无不是神通灵应；如果不愿意住世，再用九年面壁之功（九年大定），从仙而还虚，又三迁至于天仙之虚境，复归无极，遂成天仙。^④

① 参见《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第119页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

③ 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第846页。

④ 参见《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第846页。

二 九年大定，炼虚合道

九年大定，复归无极，体证虚空，此谓“炼神还虚”。伍守阳称之为“末后还虚”。如《伍真人丹道九篇》说：“炼神也者，无神可凝之谓也。缘守中、乳哺时，尚有寂照之神。此后神不自神，复归无极，体证虚空。虽历亿劫，只以完其恒性，岂特九年而已哉？九年云者，不过欲使初证神仙者，知还虚实证天仙之先务也。故于九年之中，不见有大道之可修也，亦不见有仙佛之可证也。于焉心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂也，照之无所照也，又何神之可云乎？故强名以立法，为末后还虚云耳。佛宗云：‘欲证虚空体，示等虚空法。证得虚空时，无是无非法。’合此宗也。”^①可见，九年大定期间，没有乳哺时的寂照之神，心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂，照之无所照，神不自神，复归无极，体证虚空。所以说无大道可修，无仙佛可证。强名炼神还虚，目的是使初证神仙者不忘成就天仙之先务。

刘名瑞却主张，九载面壁功夫，即“忘神合虚”。他说：“忘神合虚者，乃吾之元神，与太虚相同。至此地位，亦当静养之功，更加一份精进，尔将平日希仙、学道一切之心，尽皆放下，亦随阳神出入，任其自然。凡今日既登仙果，其乐得也。只可如常人一般，亦不可生欢喜之念，而若勤喜念动，便堕于生死之窍中。务须心如止水，身似土木，意如莲花，清而又清，静而又静，一尘不染，此乃真空之佛性也。夫始从炼己，而终亦是炼己，如是九载，方为了当。”^②意谓：“忘神合虚”，就是使元神与太虚同体。此时工夫就是使以往的静养之功更加精进一份，要将平日的希仙、学道等一切之心念，尽皆放下，随阳神出入，任其自然。即使今日得登仙果之乐，亦不可生欢喜之念；必须要心如止水，身似土木，意如莲花，清而又清，静而又静，一尘不染，

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873~874页。

② 《敲趺洞章》，《藏外道书》第23册，第300页。

如是九载，法身与灵光合而为一，与太虚同体，遂成天仙。

要想成就天仙，必需粉碎虚空，使阳神超出三界，即所谓“身外有身，未为奇特。虚空粉碎，方为全真”^①。《性命圭旨》指出，虚空是天地人之本体，即本体是虚空；如果执著虚空之相，便不是本体。虚空本应粉碎，若有粉碎心，便不是虚空。所以当不知有虚空，然后方可以言太虚天地之本体；不知有粉碎，然后方可以说太虚天地之虚空，但不能使本体安住于虚空之中。人之本初原自虚无中来，虚化之为神，神化之为气，气化之为形，顺则生人。而今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚，逆则成仙。这只是炼神还虚之阶段，未到无上至真之道。而道是真空，乃虚空之父母，即虚空之本体。虚空只是天地之父母，天地乃人及万物之父母，即虚空是天地、人及万物之本体。故要使阳神与道合一，就要炼虚合道，行粉碎虚空之功夫。

而粉碎虚空之功夫只是复炼阳神，将前述三年乳哺养成的通天达地之阳神摄归本体，又将本体之神销归天谷，又将天谷之神退藏于上丹田之中存养，如鸡抱窝中之卵，紧紧护持，毋庸再出，依灭尽定而寂灭之。如此“炼之而复炼之，则一炉火焰，炼虚空化作微尘，万顷冰壶照世界，大如黍米”^②。顷刻，神光满穴，像太阳刚出时之光焰腾空，自内窍达于外窍之大窍的九窍之中，窍窍皆有神光；八万四千小窍之中，窍窍亦皆有神光；彻内彻外，彻头彻尾，亦皆有神光；如百千灯照耀一室，灯灯互照，光光相涉，而人与物莫不照耀于神光之中。是时，又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之。寂灭既久，则神光如云中发出闪电，从中窍而贯于上窍，大窍、小窍，窍窍皆有神光；光明洞耀，照彻十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界，三界之内，处处皆有神光；若秦镜之互照，犹帝珠之相含，重重交光，历历齐现；而神与鬼莫不照耀于神光之中。是时，再又敛神韬光，销归祖窍

① 《性命圭旨》，第342页。

② 《性命圭旨》，第349页。

之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之。寂灭既久，而六龙之变化全，则神光化为舍利光。如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万道毫光，直贯于九天之上；若百千昊日，放大光明，普照于三十大千世界。而圣人、贤人及森罗万象莫不齐现于舍利光之中。而舍利光虽遍满于三千大千世界内，又需自三千大千世界中复放无量宝光，直充塞于极乐世界。既而“又升于袈婆幢界，又升于音声轮界，复直冲于胜莲华世界，得与贤胜如来相会……彼此舍利光相交，吻合一体，如如自然”^①。功夫至此，阳神已超出三界，与道合一。

而赵避尘称九年面壁还虚之功夫为“炼虚合道”，亦称“粉碎虚空”，是撒手之法。赵避尘却自称“我功未至此，我师传授口诀，今传于后”^②。其口诀曰：“打破虚空消息路，我登彼岸不用舟。炼神还虚千变化，撒手虚空是金身。炼就这个不坏体，十方世界归化身。撒手逍遥是这个，这个虚空是不空。”^③又云：“身外有身未为奇特，虚空粉碎方露全真。撒手虚空回归空空，聚者显形空而不空。”^④

关于其诀法，首先，赵避尘据其师了空禅师所传指出：九年面壁还虚之功夫，是将此前三年乳哺养成的通天达地之阳神再收入法身祖窍，归于性海之内，勿使其出色身。复将阳神封闭在色身内炼化，且浑入法身之中，此是先天中之先天性命。而阳神退藏在法身祖窍之内，是要将色身炼得不有不无、非色非空、无内无外、不出不入、无始无终，如鸡抱卵安眠而不起。再运用蛰龙之法把前所修所证的百千万亿化身，依灭尽定而寂灭之。如此久而久之，将阳神真火养足，窍窍皆有神光，从而使天地万物莫不照耀于神光之中，“炼至三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹。此乃是带肉大觉金

① 《性命主旨》，第349～352页。

② 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第120页。

③ 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第120页。

④ 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第120页。

仙，万劫不坏金刚之体。”^①可以说，法诀至此，永无秘诀了。

其次，他又据其另一师尊了然禅师所传指出：将阳神收藏在祖窍之内，韬光依灭尽定而寂灭之。寂灭日久，直至三年九载，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。“其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。”^②

最后，他又据其兄赵魁一所传指出：阳神出胎之后，正要脚踏实地坐功，炼得虚空粉碎，方为了当。其诀法为：再敛神韬光，依灭尽定而寂灭之。不记年月，直至见无量之宝光，直充塞于四大，得与贤圣仙佛相会，彼此交光，合并一体，成为虚无一个圈子○。此九年面壁之功，已返到大觉金仙之位。当功圆行满时，天书下诏，十六位大觉金仙合一，上朝金阙，封以真诰，授以天爵，封为十六合一大觉金仙之位。^③

他还强调指出，虚空粉碎之功夫是相当的难炼，自全真七祖之后，炼之者很少。有的人是因为没有得到虚空粉碎的口诀，如刘名瑞因无口诀炼了三十年而未能粉碎虚空；但即使会了虚空粉碎的口诀也未必炼成，如赵魁一已经炼了十二年还没有成功。这些人最终尸解而去，即所谓“尸解仙”。

要言之，出神之景、出神收神之法、末后还虚之理等论述，使上关修炼易于操作。

综上所述，中关炼炁化神，又称大周天功夫，通常以黄庭（中丹田）为鼎，下丹田为炉，纯阳之炁为大药，用大周天火候进行炼炁化神。锺吕之后，炼炁化神不是指炼五脏之气炼至见五方真气合出本色五气阳神，而是指纯阳之炁助神，使阳神变成纯阳之神，神炁俱大定而常定，助神，神亦入定；渐渐地神炁俱大定而常定，炁至无，而神至纯

① 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第120～121页。

② 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第121～122页。

③ 参见《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第122页。

阳，寂为性，独定独觉，即谓炁之化神。纯阳元神寂而为性，独定独觉。

上关炼神还虚的程序通常为：先三年乳哺，次九年大定（面壁还虚），最后炼虚合道。炼神还虚、炼虚合道实质上就是使阳神超出三界，与道合一。虚空粉碎之功夫是相当的难炼，自全真七祖之后，炼之者很少，所以丹经常略言之。

第五章 道教性命功夫拾遗

上文已对丹道性命功夫的全过程作了简要的概述。丹道中还有一些重要的细节，如内丹三要件、调息、冲和、真意、返观内照和凝神入炁穴等功夫，没有论及。为了行文逻辑上的需要，本书将内丹三要件等功夫的重要论述单列一章，现概述如下。

第一节 内丹三要件——鼎器、药物和火候论

丹道性命学认为，鼎器、药物和火候是性命修炼的三个要件。如陈虚白《规中指南》说：“内丹之要有三：曰玄牝、药物、火候。”^①此玄牝即指鼎器。明素蟾为《金丹大要》作序云：“金丹之妙，在乎三大要：一曰鼎器，二曰药物，三曰火候。……三者实为金丹之极要。知此则到家有期，可罢问程矣。”^②丹道清修派、双修派都持此观点，但诸家对鼎器、药物、火候的所指却有不同的看法。

一 鼎器

鼎器，是“鼎”和“炉”的简称，此名称仿自外丹。丹道认为，辨清人身何处是“鼎炉”，是性命修炼功夫的关键之一。鼎器是初关炼

^① 陈虚白：《规中指南》卷下，《道藏》第4册，第387页。

^② 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第3页。

精化炁、中关炼炁化神之至要。如《天仙正理直论》说：“夫是鼎器也，为仙机首尾归复变化之至要者也。首尾者，炼精化炁、炼炁化神也。既用火候为烹炼，必有鼎器为封固。既以神炁归于丹田之根，则丹田便是鼎器，方有妙用。若无此为归复之所，而持疑无定向，则神何以凝精炁归穴耶？”^① 这就是说，用火候来烹炼药物，必有鼎器为封固，若无鼎器为复归之所，则无法化炁、化神。所以说，鼎器是炼精化炁、炼炁化神之至要。

就鼎器内涵而言，双修派一般主张，鼎为配合修炼的女方，即女鼎；而自己为炉。清修派诸家对此也有歧见，他们关于鼎炉的解释及说法主要有以下几种^②。

（一）心为炉，肾为鼎

中国古代医学及养生理论认为，五脏合于五行阴阳之数。心与肾按五行来说，心属火，肾属水。内丹家据此认为，心属火，为神火；肾为水，为真一之水，以神火熏蒸真一之水，即为水火济、龙虎会、坎离交。所以就以心为炉，以肾为鼎。如阳道生主张，身心为炉鼎。他说：“炉鼎者，此身心是也。夫修炼必有其身，然后神气可以依附而不散，功夫有所凭借而可施，所谓‘借假修真’是也。天下之器能盛储品物而烹炼，使其变化于中者，惟炉鼎为然。故关尹子谓之釜，后变为炉鼎。以此喻身可谓巧而切矣。”^③ 意谓：身心为炉鼎，因为它们是神气依附之所，是内丹功夫施展之地。如何才能安炉立鼎？阳道生指出，慎起居，节饮食，调寒暑，少睡眠，收拾身心，惜精、惜气、惜神，使四大安和、神完气壮，则此身心方成炉鼎，此时才可为入药之基。否则炉鼎有弊漏，就不能使用。若此身是个有弊漏之虚器，小药还没有产生，是时而行火候，则虚阳上攻，正好是自焚其躯。^④ 另外，“炉”有八个

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第793页。

② 本部分参考了郝勤《龙虎丹道——道教内丹术》（四川人民出版社，1994）相关研究成果。

③ 《真诠》，《藏外道书》第10册，第852页。

④ 参见《真诠》，《藏外道书》第10册，第857页。

门：耳、目、口、鼻、形、色、滋、味，守住此八个门，就不能使风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、佚八风伤于身，使恶、欲、喜、怒、哀、乐六贼伤于心，此所谓“正其炉鼎”。

（二）玄牝为鼎炉

张伯端《悟真篇》主张玄牝为鼎器。《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。”^① 意谓：玄牝为鼎炉。何谓玄牝？《金丹四百字》说：“要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心非肾，非口鼻也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此一窍，则冬至在此矣！药物在此矣！火候亦在此矣！沐浴亦在此矣！脱体亦在此矣。此一窍亦无边旁，也无内外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。”^② 意谓：玄牝即玄关一窍，虽为身中一窍，但它又是无形无象无定位的。陈虚白《规中指南》亦主张玄牝为鼎炉。《规中指南》说：“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。”^③ 意谓：玄牝为身中一窍，气生即窍现，是金丹返还之根，神仙凝结圣胎之地。王道渊《还真集》也主张，鼎器就是玄关一窍，即天心。玄关一窍“在人身中，肾上心下，肝西肺东，不偏不倚，独立虚空，非内非外”^④，为元始之宗。

（三）黄庭为鼎，炁穴为炉

《青华秘文》主张黄庭为鼎，炁穴为炉。《青华秘文·炉鼎图论》说：“鼎之为器，非金非铁。炉之为具，非玉非石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，是为炉鼎。阴阳为炭，以烹以炼。夫黄庭之在身上，交会之顷，乃元气立之际。此时正开，而丹落于其中，

① 《道藏》第2册，第947页。

② 《道藏》第24册，第162页。

③ 《道藏》第4册，第387页。

④ 《还真集》，《道藏》第24册，第98页。

逐固之。所谓水银实葫芦里，闭塞其口，置深水者也。水银，铅汞也。葫芦，黄庭也。深水者，水犹气也。闭塞黄庭，隐藏丹母，而置于气会之地，达者审之，得其趣也。虎啸风生，龙吟云起。蟋蟀吟秋，蜉蝣显阴。万气归鼎，而封固愈密，烹炼愈坚，此炉鼎之所以有也。”^① 这就是说，黄庭为鼎，炁穴为炉；黄庭正在气穴上，炁入黄庭而封固之，行火烹炼，故有此炉鼎。

（四）丹田为鼎器

伍守阳认为，神炁复归丹田，神炁有铅汞之喻，丹田就有鼎器之喻。鼎器的实质就是炼精、炁、神之处。如《天仙正理直论》说：

修仙与炼金丹之理同，圣圣真真无不惜金丹以喻明夫仙道。仙道以神炁二者而归复于丹田之中以成真金丹，以铅汞二者而烹炼于炉鼎之内以成宝。故神炁有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古圣真本为练精、炼炁、炼神所归附本根之地而言也。^②

这就是说，内丹性命双修与炼金丹（外丹）道理相同；内丹道是以神炁复归于丹田之中而成就真金丹，外丹道是烹炼铅汞于炉鼎之内以成至宝金丹，所以说，神炁有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻。在圣真眼里，鼎器就是炼精、炼炁、炼神所归附本根之地。

（五）内鼎、外鼎之说

鼎器亦有内鼎、外鼎之说。这是与内药、外药相关的一对概念。张伯端《悟真篇·西江月》云：“内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。”^③ 此即言外药用外炉，内药用内炉；鼎器有内鼎、外鼎之分。陈致虚在《金丹大要》中亦说：“内鼎者，即下丹

① 《道藏》第4册，第372页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第793页。

③ 《道藏》第2册，第953页。

田，在脐之下三寸。一曰脐后肾前；一曰前对脐，后对肾；一曰脐之下，肾之上。……有道之士，只要认取下丹田之极处为准。下丹田是神炁归藏之府，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。《悟真篇》云：‘真铅既返黄金室，一颗明珠永不离。’李清庵云：‘乾坤交媾罢，一点落黄庭。’即此内鼎神室也。外鼎者，亦名谷神，亦名神器，亦名玄关，亦名玄牝之门，亦曰有无妙窍。……有道之士，只要认得经营采取之所。”^①意思是说，内鼎指下丹田，在脐下三寸，即神炁归藏之府；外鼎指玄牝。如陈致虚《金丹大要》认为，内鼎即下丹田，在脐下三寸；外鼎即玄牝、玄关。^②

伍守阳却认为，外鼎指丹田之形，内鼎指丹田中之炁。如他说：

言外鼎者，指丹田之形言也。……言内鼎者，指丹田中之炁言也。……以形言者，言炼形为炼精化炁之用。故古云：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”者是也。仙道神取炁之必归于此，安止于此，禁之不令外动，故鼎器关炼铅汞者似之。以炁言者，言炼炁为炼炁化神之用。故古云“先取白金为鼎器”。此旌阳真君之说也。古以黑铅喻肾，肾中发生真炁，取之而喻曰取白金。有此白金之元炁，是得长生超劫运之本，方安得元神住，亦以长生超劫运，故曰先取为鼎器以还神也。^③

这就是说，外鼎指丹田之形，为炼精化炁所用；内鼎指丹田中之炁，为炼炁化神所用。也就是说内外鼎之分是根据化炁、化神之用而分的。

① 《上阳子金丹大要》，《道藏》第24册，第19页。

② 参见《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第25页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第794页。

伍守阳进一步指出在炼精化炁时，下丹田为外鼎，神即为内鼎；炼炁化神时，中丹田为外鼎，炁即为内鼎。如《天仙正理直论》说：

当其始也，即初关炼精化炁时，欲还先天真炁，惟神可得。则以元神领炁并归向于下丹田，而后天呼吸皆随神以复真炁，即借言神名内鼎者也可。若无是神，则不能摄是炁。而所止之下田为外鼎者，又炁所藏之本位，即所谓有个真金鼎之处。此言丹田既为外鼎，则神亦可为内鼎也。

必凝神入此炁穴，而神返身中炁自回。真炁阳精发生时，必驰于外者，故欲其返回。神知炁之在外，则神亦驰在外，亦欲返回者。当其炁之在外，则神亦随之在外，及神返身中，炁亦随之返于身中。故曰：神返身中炁自回也。炁所以归根者由此也。及其既也，欲养胎而伏至灵元神，即中关炼炁化神时。惟炁斯可。人生在世，惟是炁载神；修仙出世间，亦用炁载神。则以先天元炁相定于中田。《参同契》云：“太阳流珠，常欲去人。忽得金华，转而互相因。”又，佛家六祖慧能云：“心是地，性是王。王居心地上。性在，王在；性去，王无”之说皆是。似为关锁。而神即能久伏、久定于中。太上云：“转神入定。”即如前言炁名内鼎者也可。若无是炁，即堕孤阴之说，则不能留是神。神无所依著，则出入无时，驰为视听、言动之妄。若依炁为念，则无向外妄念矣。而所守之中田为外鼎者，又神所居之本位。故神即静定而寂照者，如此也。初炼精化炁固以神为炁之归依，及炼炁化神又以炁为神之归依。神炁互相依而互相守，紧紧不得相离，真可喻鼎器之严密一般。^①

这是说炼精化炁时，下丹田为神炁归依之所，下丹田即为外鼎；而

^① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第794～795页。

神又为炁之归依，神即为内鼎。中关炼炁化神时，神炁居中丹田，中丹田即为外鼎；而炁又为神之归依，因为炁定神才能定，所以炁可名内鼎。由此可见，初炼精化炁以神为炁之归依，及炼炁化神又以炁为神之归依。神依炁，炁依神，神炁相依，而又依中下之外鼎^①。

关于炉鼎之诀要，柳华阳说：

夫欲明炉鼎者，在夫神炁之机变。神炁升为鼎，起止为炉。古云：鼎鼎原无鼎。当其始也，元精初生，精生外驰，以神入精中，则呼吸之气随神之号令，摄回中宫混合神炁。中宫即丹田，混合即绵绵息息归根之意。神则为火，而炁为炉。以神炁言者，神在炁中，炁则为炉，神则为火也。欲令此炁而藏伏者，惟神之禁止。炁则为药，而神为炉。以炁神言者，炁在神内，神禁止其炁。神在炁外，神则为炉，而炁则为药也。即古人所谓炁穴为炉是也。以形言者，指丹田为炉，神炁归藏于此，此即调药之炉也。乃其采药运周天者，当从炁穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉。乾在上为鼎，坤在下为炉。即古人所谓乾坤为鼎器者是也。以形言者，首腹为炉鼎，即周天之炉鼎也。见神炁之起伏。起是升，伏是降。而鼎器在，是也。有神炁即有炉鼎，无神气即无炉鼎。然古人将神炁二者借喻鼎器，或以丹田为炉，而以气穴为鼎者。丹田，气穴，一也。或以坤为炉，而以乾为鼎也。坤即腹，乾即首。一鼎器之名目纷纷引喻，故后人无以认真。

余若不推明直论，将何处炼精，即调药也，炼药，即周天也，为结金丹也，此古圣皆不轻露。丹田为调药之炉鼎，古来不肯明露。今予阐明，正合吕祖所谓“真炉鼎，真橐籥，知之真者而后用之真，用之真者而后证果得其真矣”。冲虚子不云乎“鼎鼎原无鼎”。若不明火药次第之妙用，执著身体摸索而为鼎器者，则妄

^① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第795页。

也。非仙道金丹神炁自然之鼎器也。^①

鼎炉随着神炁的变化而异：一是当神炁升到头顶为鼎，以坤腹的部位（即丹田）为炉；二是当炼精开始时，精生外驰，必须以神摄之回中宫（即丹田），混合神炁，是时，神在炁中，故神为火，炁为炉；三是欲使炁藏伏，唯有神，此时，炁是药，神为炉；四是以形状来说，因为神炁均藏在丹田之中，所以把丹田作调药之炉；五是采药行周天的时候，在炁穴起火，升降首腹之间，所以乾首为鼎，坤腹为炉。乾在上为鼎，坤在下为炉。由此可见，有了神炁的升降，便有鼎器之名；没有神炁，便没有鼎器。

伍守阳指出，鼎器是自己身中所本有的，但不可执著为实有，“鼎原无鼎”，鼎器只是喻名；喻名虽多，只不过是借权显实而已。鼎器在身内，不需要外求；那种在身外安炉立鼎，或以女人为鼎，此鼎器之说误人。如他说：

世之愚人遂专于炼铅、炼汞，而堕弃其万劫不可得之人身。愚人不知身中先炼者为外丹取食，执鼎器之说，只信炼铅汞、金石外药为服食不死，至失人身而不能救。此鼎器之说误人亦甚矣。

妖人淫贼遂妄指女人为鼎，指淫姤为炼药，取男淫精、女淫水败血为服食，诳人自诳，补身接命。游方之士及一切居家愚人，以女人为鼎器，以淫姤为炼接命之药。取男泄之淫精、阴户出之淫水、经后之败血，从广胎息书之说，皆服食之，为接命不死。夫世法中，犹慎于淫姤。淫姤伤多者，有房劳之病，而死随之矣。正损身丧命之事，反诬曰补身接命。且食有形之物，同饮食入脾肚，出二便。即令淫精、淫水食之，亦入脾肚，出二便。饮食不能无死精与水；亦不能无死。假使食精与水可无死，食尿屎为自己所出者，

^① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第602~604页。

亦可无死乎？故锺离云：“若教异物堪轻举，细酒羊羔亦上升”也。此皆由鼎器之说不悟者。而误弃其性命本自有之真宗。性即元神，命即元炁，是我生身本来之所自有者。神外驰为淫想，炁外驰行淫事，皆所以速死者。真人以神驭炁，同归于炁穴根本处，禁止令久住于中而不可出。以此禁固之义，亦曰鼎器。^①

伍守阳在这里指出，愚人执鼎器（外丹术之鼎器）之说，主张炼外丹服食可不死；妖人淫贼妄指女人为鼎器，以淫媾为炼药，这不能使人成仙，误人性命。也就是说，身外安炉立鼎，或以女人为鼎，是舍本逐末；此鼎器之说只会误人性命。由此可见，知道真正鼎器之后才能用之真，用真正的鼎器方才能证得其真。此可谓“鼎器之名，而迷者与悟者判途，敢不明辨而救之哉”。^②

赵避尘《性命法诀明指》亦说：

鼎原无鼎，真气发时，与性合一，方为玉鼎之名。又曰脐下一寸三分，前七后三正中心处曰真气穴，所指“前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元”，中空之一穴，又名金炉。炉内存命，故曰：命者精也，发于淫根。炉原无炉，精生气发则为炉。^③“丹田炁发为炉，炁升上为鼎。”^④

这就是说人身中没有固定的鼎炉，身中之鼎炉是随神炁升降而定，有神炁即有鼎炉，无神炁即无鼎炉。

此外，鼎炉有大小鼎炉之分。《性命圭旨》认为，黄庭为鼎，炁穴

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第793页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第793页。

③ 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第15页。

④ 《性命法诀明指》，《藏外道书》第26册，第132页。

为炉，此之谓小鼎炉；乾位为鼎，坤位为炉，此之谓大鼎炉。^①小周天炼精化炁用大鼎炉，大周天炼炁化神用小鼎炉。

鼎器有许多异名，陈虚白《规中指南》曰：“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。”^②意谓：鼎器异名有太极之蒂、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、灵台绛宫二十四种。而王道渊《还真集》提出有：天心、玄关、土釜、黄庭、黄房、中宫、灵台、蓬壶、酆鄂、铅炉、汞灶、神室、药室、空谷、玄谷、天谷、金谷、规中、命蒂、壶天、虚堂、元宫、玄牝、琼台、紫府、偃月炉、半升铛、戊己门、复命关、庚辛室、甲乙户、西南乡、神炁穴、朱砂鼎、守一坛、龙虎穴、黄婆舍、金刚圈、栗棘蓬，共计三十九个。^③

综上所述，鼎器的实质就是炼精、炼炁、炼神所归依本根之地。鼎器是随神炁的妙用而变化。鼎器论实质是论神炁。

二 药物

药物，亦仿自外丹，在内丹修炼中，指人体中的精、炁、神，此亦称内丹的“三宝”“三元”或“三奇”。内丹修炼，就是修炼人体中的精气神。如《海琼白真人语录》云：“夫人身中有内三宝，曰精气神是也。”^④《规中指南》卷下说：“夫神与炁精，三品上药，炼精化气，炼

① 参见《性命主旨》，《藏外道书》第9册，第522页。

② 参见陈虚白《规中指南》，《道藏》第4册，第387页。

③ 参见《还真集》，《道藏》第24册，第98页。

④ 《海琼白真人语录》卷一，《道藏》第33册，第111页。

气成神，炼神合道，此七返九还之要诀也。”^①《中和集》云：“学神仙法，不必多为，但炼精气神三宝为丹头。三宝会于中宫，金丹成矣。”^②《金丹大要》曰：“圣人言修炼金丹者，炼精气神而已。惟此三者，千古之上，万世之下，无以易之。”^③《高上玉皇心印经》说：“上药三品，神与气精。”^④可见药物是炼金丹之根本。

药物在丹经中有许多异名。王道渊在《还真集》中概括药物的异名有：金精、木液、红铅、黑汞、朱砂、水银、白金、黑锡、坎男、离女、苍龟、赤蛇、金公、黄婆、婴儿、姹女、火龙、水虎、木郎、石女、白雪、黄芽、交梨、红枣、乌肝、兔髓、乾马、坤牛、日精、月华、天魂、地魄、金花、紫芝、金脂、玉液、琼葩、玉蕊、水中金、火中木、阴中阳、阳中阴、黑中白、雄裹雌、青龙脂、白虎髓，共计四十六个。^⑤

在内丹家眼中，精炁神又有先天、后天之分。先后天精气神的属性、作用及其相互关系如前所述，在此不再赘述。

药物又有内药、外药之分。内药、外药之论，清修、双修丹家都有。双修丹家所说外药指从异体（女鼎）得来之药，而清修丹家主张内外药离不开自己一身。这是清修、双修两派关于内、外药说最大的不同。搞清内药、外药之理，是初关炼精化炁、中关炼神还虚中间结合过渡转化之大关键。若内药、外药之理不明，炼丹就如水火煮空铛。

清修派内丹家历来对内药、外药多有论述。如张伯端《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。”^⑥这就是说，内药、外药在本体上，性质相同，即体一，但作用不同。薛道光注之云：

① 《道藏》第4册，第389页。

② 《道藏》第4册，第502页。

③ 《藏外道书》第9册，第16页。

④ 《道藏》第1册，第748页。

⑤ 参见《还真集》，《道藏》第24册，第99页。

⑥ 《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册，第1010页。

外药者，金丹是也。造化在二八炉中，不出半个时，立得成熟。内药者，金液还丹是也。造化在自己身中，须待十个月足，方能脱胎成圣。二药作用虽略相同，用功火候实相远矣。^①

采先天之一炁，以真阴真阳，二八同类之物，擒在一时，炼成一粒，名曰至阳之丹，号曰真铅。此造化却在外，故曰外药。却以此阳丹擒自己阴汞，犹猫捕鼠尔。阳丹是天地之母炁，己汞乃天地之子气。以母炁伏子气，岂非同类乎？其造化在内，故曰内药。^②

这就是说，外药指金丹，内药即金液还丹；内药、外药作用大略相同，但火候运用大不同；内药、外药体同，如母炁与子气，因为用鼎不同而分内药、外药。

元末陈致虚亦注之曰：

内药则一己自有，外药则一身所出。内药则自己身中，外药则一身所出。内药不离自己身中，外药不离己相之中。内药只了性，外药兼了命。内药是精，外药是气。精气不离，故云真种。性命双修，方证天仙。^③

这就是说，内药来自自身，且在自己身中，外药是身中所出，但不离己身；内药是精，外药是炁；内药只了性，外药兼了命。陈致虚此说袭取于元初李道纯。

李道纯在《中和集·金丹妙诀》中亦说：

外药可以治病，可以长生久视。内药可以超越，可以出有入

① 《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册，第1010页。

② 《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册，第1011页。

③ 《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册，第1011页。

无。……内药无为无不为，外药有为有以为。内药无形无质而实有，外药有体有用而实无。外药色身上事，内药法身上事。外药地仙之道，内药水仙之道。二药全，天仙之道。外药了命，内药了性。二药全，形神俱妙。……内药乃炼神之要。内药先天一点真阳是也。……上药三品，精炁神。体则一，用则二。何谓“体”，本来三元之大事。何谓“用”，内外两作用是也。^①

李道纯在这里指出：内、外药体一，但作用不同，外药用来成就地仙，即了命；内药用来成就水仙（神仙），即了性；内药属性是无形无质而实有，外药属性是有体有用而实无；内药是先天一点真阳。

伍守阳却指出，内、外药本质上都是自己身中一点真阳之精炁，即先天祖炁。如他说：

盖古云：金丹内药自外来，以祖炁从生身时虽隐藏于丹田，却有向外发生之时。如生视、生听、生言、生动、生淫欲，皆此一炁化生。如思外之色、声、香、味、触、法皆由炁载思以致。即取此发生于外者复还于内，是以虽从内生，却从外来，谓之外药。炼成还丹，斯谓之内药，又谓大药。古云：铅汞相交而产黄芽，即此大药便是黄芽。^②

这就是说，外药即元精，元炁将外驰而不使之发向外，返先天本源，虽从内生，却从外来，谓之外药；内药即大药，是炼外药成的金丹。由此可见，内药、外药本一炁，内药是补足之元炁，是初关炼精化炁之结果；外药是元精，由于调而无中生有，初关炼精化炁所用之药。

关于称外药、内药之名的缘由，伍守阳说：

① 《中和集》，《道藏》第4册，第488页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第790页。

既曰药本一炁生，非有外内之异，而何有外内之名者？以初之发生总出于身外，而遂曰外药。若不曰外，则人不知采之于外而还于内，将何以还丹？……全不著于外，只动于发生之地，因其不离于内，故曰内药。昔人每注只说炁是外药，神是内药，不是。若不曰内，则人一概混求于外，则外无药，无所得，而阻于小果空亡，此言只可长寿，而非不死可超劫运者。将何以化神？所以先圣不得已而详言内外也。^①

这是说，外药、内药虽然同是元炁化生，外药初生总是出于身外，故称之外药，这就使修炼者知道采之于外而还于内，而炼成还丹；内药全不着于外境，只动于发生之地，因其不离于内，故曰内药，这也为了修炼者不至于混求于外，而能采得大药，炼炁化神。昔人每注只说炁是外药，神是内药，此说不对。

外药、内药之采法是不同的。如伍守阳说：“既有内外之生，所以采之者亦异。盖外药生而后采者也。纯阳真人云：‘一阳初动，中宵漏永’，紫阳真人云‘牵将白虎归家养’者是也。内药则采而后生者也。自丘真人传于张、李、曹三真人，以及伍冲虚子所谓七日口授天机以采大药者是也。张紫阳亦谓‘不定而阳不生。’”^② 意谓：外药生而后采，内药则采而后生。这再次说明了划分外药、内药之理。外药、内药之采法的具体内容如前所述，此不再赘述。

总而言之，外药是元炁自虚无中返归于鼎内之炁根，此变化虽在逆转一炁，而其为逆转主宰则在元神，即“神返身中炁自回”之说。炼外药火足药成，方是至足纯阳之炁。是时炁不化阴精，此纯阳之真炁就是内药，即大药。外药、内药本质上都是元炁；外药采之于外而还于内，内药采之于内；外药用来化炁——了命，内药用来化神——了性。

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第790页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第790页。

三 火候

火候，亦仿自外丹，指以人身之“神火”来烹炼鼎器中的“真药物”，炼成内丹。在丹法中，药物是基础，鼎炉是条件，火候就是方法和实践。伍守阳指出火候是修仙成功与否的关键，化炁、化神全凭火候成功。如他说：“天仙是本性元神。仙由修命而证性，故初关是修命，中关是证性。不得金丹，不能复至性地而为证。金丹是真阳元炁，不得火候，不能采取烹炼而为丹。故曰：全凭火候成功。……昔我李祖虚庵真人云：‘饶得真阳决志行，若无真火道难成。’”^①可见，修命而证性全凭火候成功。

因而火候是内丹修炼最关键的要素，历来也是最秘密的事情。如《悟真篇》说：“纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。”^②薛道光说：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”《悟真篇》亦说：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。”^③王道渊亦主张，修真之士，纵然有元精、元炁、元神不化为后天，若不行火候之功煅炼药物，终不得形神俱妙，与道合真；这就如窑头土坯不经火煅，终为泥土。由此可知，火候向来为内丹家所秘。丹经关于火候的言说总是语焉不详。如《天仙正理直论》说：“群仙直语，固非全露。然散之则各言其略，集之则序言其详。我见散见于群书之言，或略言采取烹炼之名而不言其理，或略言采而不言封固，或略言小周天而不言大，或略言大周天而不言小，或略言火候之名、之理，而不分言小大所当用之时，其意若曰火候原属不轻言之秘，且说一件，令参得此一件，任他自己成全去。”^④意谓：丹经历来都是详一而略一，让人很难知火候全貌。这给人的感觉是：不传似亦传之；虽曰传之，又似不传。王道渊却认为，祖师不是不传火候之秘，

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第795~796页。

② 《道藏》第2册，第938页。

③ 《道藏》第2册，第951页。

④ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第810页。

而是唯有遇到真正修道之人才传。

火候有不少异名，王道渊《还真集》提出有：气中神、阴内阳、二十四气、七十二候、二十八宿、六十四卦、十二分野、日月合璧、海潮升降、三十二天、三十文爻、七十武炼，共计十二个。

（一）火候的内涵

火候是个总称，它其实含有很多的环节。随着炼丹的进程而变，也就是说大、小周天都有许多具体环节。

如《金丹大要》云：“何云火？火即金砂，何云候？候其时之来，候其火之至。若有世人至炼凡砂水银而成丹者，亦先置鼎，然后安炉。看其火之可发，此火候也；慎其火之时到，此火候也；察其火之无过不及，此火候也；明其火之老嫩，此火候也；若丹已成，急去其火，此火候也。上仙九还金液大丹之道，切类于此。”^① 这就是说，看能否可起火，此为火候；慎其火之时到，此亦为火候；察其火之无过与不及，此亦为火候；明其火之老嫩，此亦为火候；若丹已成，急去其火，此亦为火候。

伍守阳注陈致虚《金丹大要》“火候最秘，其妙非可一概而论，中有逐节事条”曰：“即我张、李、曹三真人相传以来所云：采药之候，封固之候，起小周天之候，进退颠倒之候，沐浴之候，火足、止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周天之候，神全之候，出神之候等皆是。”^② 意思是说，火候有：采药之候，封固之候，起小周天之候，进退颠倒之候，沐浴之候，火足、止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周天之候，神全之候，出神之候等。由此可见，火候是总称，有许多具体环节。

（二）火候的本质

阳道生认为，火候的本质只是神驭气进退之节。他说：“火候全在

① 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第83页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第796~797页。

念头上着力。陈虚白曰：‘念不可起，念起则息粗。意不可散，意散则火冷。’洞真老师云：‘念起则息粗，息粗则吹火。’大抵只有调真息，使其和平不伤震兑而已。火候本只寓于一气进退之节，非有他也。其云不传火者，非秘之也，不可传也。真火之来，非言语所可及其妙，全在人。盖用意太紧，是谓火燥。而干若太缓，则水湿而寒。只要缓急得中，‘勿忘勿助’之说是真火候。非有定则。故云不可传此火候……进火之际，妙在八门牢锁闭。若兴一毫杂念即是封闭不固，药物走失矣。”^①这就是说，火候的本质只是神驭气进退之节，此全在念头上着力，杂念起则息粗；用真意太缓则火冷，太紧则火燥；只有调真息，使其平和，从而不伤气之阴阳生。可见火候之要诀当于真息中求之。当真火起时，人力不可干预，只要虚静牢固把舵，不使杂念挠之，听其自然；进火之际，妙在八门（耳、目、口、鼻、形、色、滋、味）牢牢锁闭。是时若起一毫杂念，即是封闭不固，药物就会走失。古仙不传火候，是因为真火之来，言语无法表达其妙，全在修炼者自己体会，而且没有固定的规则可遵循，所以才有不传火候之说。

伍守阳亦认为火候本指神驭炁进退之节。如他说：“《真诠》曰：火候本只寓一气进退之节，非有他也。真义之妙在人，若用意紧则火燥，用意缓则火塞，勿忘勿助，非有定则，尤最怕意散。不升不降，不结大丹。此是明时初学者之说，虽未明大道之人，其言亦可示学者为教诫者。”^②意谓：火候本指神驭炁进退之节；用真意紧则火燥，用真意缓则火塞，勿忘勿助，非有定则，尤其怕真意散开。

伍守阳主张，火候的本质只是“呼吸”二字，此“呼吸”指真人之呼吸，即真息，非凡人口鼻之呼吸。如他说：“随机默运入玄玄，达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。此直言说出火候只是呼吸二字。”^③

① 《真诠》，《藏外道书》第10册，第865～866页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第800页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第796页。

此说火候只是呼吸二字。又说：“岂不见陈虚白曰：‘火候口诀之要，当于真息中求之。’《灵源大道歌》云：‘千经万论讲玄微，命蒂由来在真息。’此又直说出火候只是真息。真息者，乃真人之呼吸，而非口鼻之呼吸。”^①这就是说火候只是呼吸二字，呼吸即真人之息，既火候本质上只是真息。因此火候口诀之要，当于真息中求之。由此可见，火候的关键是伏气，在炼精化炁时，称为调息；在炼炁化神时，称为胎息。

（三）周天火候

火候通常又称“周天火候”。内丹家根据“天人同构”原理，认为身中造化法象天地，炼丹时的火符进退与天地间的阴阳消长暗合，所以称为“周天火候”；炼精化炁时称之为“小周天”，炼炁化神时称之为“大周天”。他们仿《参同契》中纳甲法和十二辟卦法论炼丹火候，把年、月、日、时与卦爻进行搭配、比附，以此来掌握炼丹进阳火、退阴符之方法。如彭晓在《红铅火龙诀》中说：

将一年三百六十日，蹙于一月三百六十时。又于一月三十日三百六十时内，朝夕各系一卦。又移此六十卦三百六十爻，陷于五日六十时内，复象一月也。两日半三十时，便为三十日，又象一月。朝暮各占一卦，又系六十卦，计三百六十爻，复象一年三百六十日也。又于两日半三十时内，却分十五时，应半月一十五日用事。复将此半月从一至十五日，又陷于十二辰中，自子后至巳前六辰之内，系三十卦，计一百八十爻，便象冬至后到夏至前，应半年一百八十日也。自十六日至三十日，又陷于六辰之内，午后至亥前六辰之中，系三十卦，计一百八十爻，便象夏至后到冬至前，应半年一百八十日也。春秋二分在时内，二分二至于一日十二辰中，都合三百六十，象一年之气。始“复”至“乾”，自“遯”终“坤”，循十二辰，候分“震”“巽”，甲子门子丑午未，阴符阳火，圆合天符

^① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第796页。

三百三十六度，是晦朔阴阳、刑德交会、天地变化、万物生成之数也。皆依刻漏运行，夺取气候，入神鼎中，使真铅天地之母，受此运用而产神精。^①

这里彭晓仿照《参同契》以周易 64 卦除乾坤坎离四卦之外余六十卦为火候，用此六十卦、三百六十爻与年、月、日、时相比附，来说明炼丹时的火符进退之方法。一日十二时辰炼丹的火符进退之理，与一年十二个月相通。此法就是“攒簇法”，为后世内丹家所遵从。

阳道生诠释“六十卦喻火候”之内涵：

一日早晚各系一卦，如屯蒙卦，一正一倒看，实际上只是一卦；火候本只是一火，唯有上下之别，即一气之上下；明白此理，火候之机在我，可以不用卦爻。如他对“《参同契》曰：朔旦屯值事，昏暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始”按曰：“卦爻本只以反对，寓火候之上下。且如屯蒙二卦是反对，以屯卦之本体言之，自初爻至上爻，即如阳火自下升进至于顶也。倒观即为蒙卦，却似从屯之上爻一般如阴符自上而降下，入黄庭也。盖反对只是一卦，而一正一倒看。即如火候本只是一火，而有上下也。他卦皆然。就是八正对亦作反对看，通乎此则，火候之机在我，可以不用卦爻矣。”^② 这就是说，六十卦中无论是反卦或是对卦，都是说明火候之进退之理。如屯蒙二卦是反卦，以屯卦之本身来说，自初爻至上爻，即如阳火自下升进至于顶。屯卦倒观即为蒙卦，却似从屯之上爻一般如阴符自上而降下，入黄庭。可见，火候本只是一个火，而有进阳火（上），退阴符（下）。

伍守阳亦持此观点。他主张，神炁并行，一升一降，就如太阳之一升一降；太阳行一周天为三百六十度，而火候亦然。他说：

① （宋）张君房纂辑，蒋力生等校注，《云笈七签》，华夏出版社，1996，第 425～426 页。

② 《真诠》，《藏外道书》第 10 册，第 856 页。

周天者，如日月行天，一昼一夜行天一周是也。……天体周围三百六十度有余者，而火候亦三百六十余者，以此为相如也。借以太阳日理言之：初自地下而上升，转逆上于天之上，复下于地之下，所行完过三百六十度矣，谓之一周。一日一周，而明日又一周，积三百六十周而为一年。故炼丹时之火候实似之，当神炁并行之初，亦从地之下逆升于天之上，亦复降于地之下，如一周于天之理，故以喻一周于身者。又三百六十周为一年之日，喻三百六十周亦为一炼之火候也。然言三百六十周之度，兼言三百六十日之一年，即此身中有一年之象，便能还复身中一年所损之炁。故古来圣真皆以之取喻也。^①

关于炼丹时的火符进退如何与天地间的阴阳消长暗合呢？伍守阳说：

许旌阳真君云：“二百一十六用在阳时者，言阳时依阳之策数用九。”《易·系辞》云：“乾之策二百一十有六，坤之策百十有四。子至巳为六阳时，若四九三十六为度也。”云：“一百四十四行于阴候者，言阴时依阴之策数用六。午至亥为六阴时，各四六二十四为度也。合之得三百六十，正同天度之周数。故取喻亦宜也。”^②

这是说六阳用乾，以四九三十六为度，共二百一十有六；六阴用坤，以四六二十四为度，共一百十四，两者相加共三百六十。显然，这是运用《易》的“阳用九，阴用六”思想。周天火候只是一种取喻，故不可拘泥。总而言之，“虽曰周天，实非天也，心中妙用，略有似于

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第665～666页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第666页。

天之周数。为妙用之程限者。”^①

（四）小周天、大周天火候的特点

火候通常有小周天、大周天火候之分。炼精化炁的火候称为小周天火候，炼炁化神的火候称为大周天火候；也就是说化炁用小周天，化神用大周天。化炁与化神毕竟不同，所以小周天与大周天各有其特点。

小周天火候属于有为之工，而大周天火候属于无为之工。张伯端《悟真篇》曰：“始于有作无人见，及至无为众始知。但信无为为要妙，孰知有作是根基？”伍守阳注之云：

有作者，小周天也。无为者，大周天也。盖火候行于真人呼吸处，此处本无呼吸，自无呼吸而权用为有呼吸，以交合神炁。久炼而成大药者，必用有为也。不如是，则道不真。无人见者，秘传之天机而秘行之。古先圣真人诫人曰“知之不用向人夸”是也。所谓圣人不传火者，不轻传此也。世人邪法，皆用有为，仙家之有为则不同。邪说之有为，皆着相；仙家之有为，不着相。此尤为无人见者。此以前皆从无人有也，以后皆从有人无也。然呼吸本一身之所有也，先自外而归于内，则内为有，故大周天必欲至于无。然无者，非不用火而言无，乃是火候行之妙于无者。此火危险甚大，因有为之火易行，无为之火难行也，不能无之是危险；能无之而或少有一毫杂于有，亦是危险；无之而或间断不行，亦是危险。故紫阳亦囑之，世之愚人俗子，但见无为，便猜为不用火，遂其所好，安心放旷者有之；或猜为始终只用一无为而已，不求所以当有于始者有之。故曰：但信无为，孰知有作。此紫阳甚言当有无双用之旨也。^②

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第838页。

② 《天仙正理直论增注》，《藏外道书》第5册，第799页。

这就是说，小周天属于有为之功，因为火候行于真人呼吸处，此处本无呼吸，自无呼吸而权用为有呼吸，以交合神炁。虽是有为之功，但不着相，着相即错。虽属有为，毕竟要合天然自在为妙，不如是则非仙家真火真候，乃外道邪说之火。大周天属于无为之功。因为呼吸本一身之所有也，先自外而归于内，则内为有，故大周天必欲至于无。虽是无为之功，非不用火而言无，而是行火候之妙于无；不用火即错。

小周天有为之功的特征为：有时、有进退、有沐浴、有颠倒、有周天度数。以一日计，行十二时小周天火候，子进阳火，午退阴符，卯酉沐浴。正阳真人曰：“结丹火候有时刻。”伍守阳注之曰：“行十二时小周天火候，正烹炼金丹之候，故曰结丹有时刻。”这就是说小周天火候有时。萧紫虚曰：“乾坤囊籥鼓有数，离坎刀圭采有时。”伍守阳注曰：“囊籥者，鼓风吹火之具，喻往来呼吸之息，即乾呼而坤，坤吸而乾之义，有数者，即乾用九、坤用六之数也。离，心中之神，曰己土。坎，肾中之炁，曰戊土。上下二土成圭字，戊己合一者称刀圭，以喻神炁合一者亦称刀圭，由得二土合炼而成。又必先知采取二土之时，方能成二土之圭。不知采时，必不成二土之圭也。”^① 此是说小周天火候有数、有时。伍守阳又说：

予师曹还阳真人曰：“子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息。”子卯午酉者，《入药镜》所谓“看四正”者，即此四时也。《入药镜》所言在脱胎，大周天之后也，此言乃小周天也。小大事不同，而用同，何也？《心印经》云：“三品一理”是也。我北真孙不二所言“无内藏真有，有里却如无”，即此真机也。颠倒阴阳者，六阳时用乾之用而进，至六阴时则用坤之用颠倒之而退。阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用乾，用实一百八十也。阴时坤策一百四十四，除酉阳沐浴不用坤，用实一百二十也。合之得三百息，周天

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第798页。

之数也。闰余之数在外。^①

这里伍守阳指出用子卯午酉四时定小周天火候之真机；六阳时用乾之用而进阳火，至六阴时则用坤之用，颠倒之而退阴符；由于卯酉沐浴，阳时乾策实用一百八十，阴时坤策实用一百二十。可见小周天火候有进退、有沐浴、有颠倒、有周天度数。

而大周天无为之功的特征为：无时、无数，为不有不无之文火。如《金丹四百字》说：“家园景物丽，风雨正春深。犁锄不费力，大地皆黄金。”^② 意谓大周天火候虽有定时，亦无定时，时时以真意绵密寂照，微火熏蒸。王重阳真人曰：“圣胎既凝，养以文火，安神定息，任其自然。”伍守阳注曰：“圣胎成于真精阳炁。起初练精、采取、烹炼非武不能。及圣胎既凝，金精而成，武则无用矣。只用文火养之、神息定而任自然，正是养文火之功用。”^③ 意谓：小周天之火是武火，起初练精、采取、烹炼非小周天之火不可。及圣胎既凝，武火则无用，只用文火养之，文火即大周天火候；神息定而任自然，正是养文火之功用。

陈虚白曰：“火须候不须时，些子机关我自知。”伍守阳注曰：“有候者，大周天之火无候之候也，乃似有似无之妙。不须时者，不用十二时为候，故可入无为。些子机关，是似沐浴而非沐浴，常走而神常觉，故曰：我自知。若不知，则昏沉火冷而丹力迟矣。”^④ 意谓：此“有候”是大周天之火无候之候，乃似有似无之妙；“不须时”指不用十二时为候，故可入无为；“些子机关”是似沐浴而非沐浴。

张静虚真人曰：“真候全非九六爻也，非颠倒、非进退，机同沐浴又还非，定空久定神通慧。”伍守阳注曰：“真候者，火候定而空矣。不用小周之九六，不同其颠倒、进退、沐浴等，而唯定空。久定久空，

① 《天仙正理直论增注》，《藏外道书》第5册，第799页。

② 《道藏》第24册，第163页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第807~808页。

④ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第808页。

神通慧照，朗然独耀，同于世尊之人涅槃而灭尽定矣。”^① 意谓：此“真候”指大周天火候定而空；不用小周天火候之九、六爻，不同其颠倒、进退、沐浴等。而唯定空，久定久空，神通慧照，同于世尊之人涅槃而灭尽定。

要言之，小周天火候有时、有进退、有沐浴、有颠倒、有周天度数。大周天之火，不计爻象，因非有作，温温相续，又非顽无，初似不著有无，终则全归大定。切不可执火为无，以为自了则落小解之果。又不可住火于有，以为常行，则失大定之归。

（五）活子时之火候

活子时之火候是采取药物火候之关键。活子时指丹道于一日十二时皆可阳生、火生之子时，不要拘夜半之死子时，故称活子时。伍守阳认为古人或以日喻，或以月喻，或以一年喻，不过借此以明何时起火。所以不可以喻认真，只是似身中之理，而犹非实似。他注纯阳真人“一阳初动，中霄漏永”与魏伯阳真人“晦至朔旦，震来受符”曰：“此以一月为喻也。晦者，月终之夜无光，喻身中阴静之时。晦而至于次月朔旦者，初一也。震来者，震一阳动于下爻，以喻身中真阳精炁之生。盖药生即火当生，震阳既动而来，则当受火符以采取烹炼之也。上节纯阳之说，以一日为喻者，中宵为夜之半，即子时之义。漏永者，火符之刻漏筹数也。”^② 意思是说朔旦既初一，如震一阳动于下爻，此以一月为喻。中宵为夜之半，即子时之义，此以一日为喻。

陈泥丸曰：“十二时辰须认子。”伍守阳注曰：“丹道一周天之用，须用真活子时而起火。天道一日十二时本有子，夜半之时也。丹道虽喻子，而非可执按其子者，于此十二时中皆可阳生、火生之子，故称曰真活子时。为其还拘夜半之死子也。修丹者当于天时中认取丹道当生火

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第809页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第797页。

之活子时，若不知活，则谓之当面错过。”^① 意谓丹道中十二时中皆有阳生、火生之子，非拘夜半之死子时，故称真活子时。修丹者当于天时时中认取丹道当生火之活子时。

陈希夷曰：“子午功，是火候，两时活取无昏昼。”伍守阳注曰：“子午皆活用比喻的，非若天时之昼午夜子。”^② 意谓子午非天时之昼午夜子。

张紫阳曰：“火候不用时，冬至不在子。乃其沐浴时，卯酉时虚比。”伍守阳注曰：

虚比二字，总贯穿四句，不用时者，不用历书一日十二之时，而用心中默运十二时而虚比也。冬至者，是人自身中阳生时候，虚比曰冬至。故身中阳生时必要起子时之火，称生之时为子，不在天时仲冬子月之子也。于一日十二时中，遇生皆可言子。在沐浴当行之时，虚比于卯酉。卯在六阳时之中，酉在六阴时之中。调息每至于六时之中，可以沐浴矣，故古圣遂称之曰卯酉，岂可误执天时之卯酉哉？^③

伍守阳认为丹道所说的子午、卯酉之时皆虚比，因为炼丹时间的把握，不是要呆板用一日之十二时，而用心中默运十二时而虚比。子时是活子时，于一日十二时中，遇生皆可言子时。调息每至于六时之中，可以沐浴，遂称之曰卯酉。

（六）沐浴论

沐浴是炼精、炼炁之要法，是火候之秘机。沐浴本卯酉二位所寓生死之说，而圣真以人生死大事之机在沐浴法，故借以为喻。在小周天

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第797～798页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第799页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第802页。

时，又名曰阴符（暗合），乃不行有数之火，而用无数以合于有数；在大周天时，又称焚身三昧火，为不有不无之文火。如伍守阳《仙佛合宗语录》说：

在小周天时，又名曰阴符，乃不行有数之火，而用无数以合于有数者，所以《玉皇玉诀》云：“阴者，暗也。符者，合也。”究合天地之机，操运长生之体，故曰阴符。在大周天者，又曰焚身三昧火。

喻意云何？夫五行在世道中，别有所论生死之理，即长生一、沐浴二、冠带三、临官四、帝旺五、衰六、病七、死八、墓九、绝十、胎十一、养十二者之十二位是也。此属子丑寅等十二支辰位者，其说曰：火生在寅，金生在巳。水土二者，生在申，木生在亥。五行干支之阳者，即生于此四位。阳之死位即五行阴干支之生位，阴之死位即阳之生位，亦似喻彼处死而我此处生，死于此而即生于彼处之义，圣真以人生死大事之机在沐浴法，故借以为喻也。

生必有死，死处则生。言天地阴阳之与人同，未有生而不死，未有死而不生者也。仙家以炼丹之法比之，谓其所云，火之长生在寅，第二之沐浴在卯位，故借卯位沐浴之名而称卯时所当用之机，以阴符其火候者也。又云水之长生在申，第二之沐浴在酉位，故借酉位沐浴之名而喻酉时所当用之机，亦阴符其火候者也。此正见阴符即是沐浴。而黄帝、骊山老嫖、李筌等阴符之说皆大明矣。

卯酉在四正之位内。卯在正东，酉在正西，子在正北，午在正南。《入药镜》亦云“四正”。而金木二行，宁无长生沐浴之理，在子午乎？如金之长生在巳，则沐浴在午位。木之长生在亥，则沐浴在子位也。故崔真人《入药镜》云“看四正”是也。崔真人泄万古不泄之机于三字。王重阳真人云：子午冲和连卯酉，春夏秋冬

相携。达摩所云：一时用六候，二候采牟尼，四候别有妙用，即此之言是也。^①

这是说，沐浴在大、小周天意义相同：沐浴为究合天地之机。沐浴之喻意袭取自儒家用五行论生死之理，五行各有长生之位，如长生一、沐浴二、冠带三、临官四、帝旺五、衰六、病七、死八、墓九、绝十、胎十一、养十二，此属子丑寅等十二支辰位。火长生在寅，金长生在巳，水土二者，长生在申，木长生在亥。五行干支之阳，即生于此四位。且生必有死，死处则生，阳之死位即五行阴干支之生位，阴之死位即阳之生位，亦喻彼处死而此处生，死于此而即生于彼处之义，所以说子午卯酉均是沐浴之位，即崔真人《入药镜》所谓“看四正”。

沐浴是以不行有数之火候为火候，此隐言而已，也就是说沐浴要换火候。那种主张沐浴是不行火候，即是全无火候，这是错误的。《仙佛合宗语录》说：

圣真言此四时之火，以不行有数之候者，为候也，此隐言也。《参同契》魏伯阳真人曰：“耳目口三宝闭塞，勿令通离，气内营卫，坎乃不用。聪兑合，不以谈希，言顺鸿蒙。”陈泥丸真人云：“沐浴交结之奥。”陆子野注《悟真篇》云：“卯酉不进火，但以真炁熏蒸而为沐浴者。此俱发明，隐言而已。”为真泄之说者矣。

非全无火候为不行也，我得闻于圣师而知真。圣师者，虎皮坐张真人，李虚庵真人，曹还阳真人，三圣自证之真而传真。印之仙书而同是，即魏、陈、陆等诸书。

实不违于众也。而众自违之，彼众依傍仙圣之隐言，而呕吐其愚迷之臆见，遂言卯酉之沐浴，为全然不行火候，而妄夸为已之知，见谬造假书，妖言惑世，而世皆后学浅见，安敢置一辩言，以

^① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第655～656页。

为自信而救世哉。我如咏之曰：世称沐浴不行火，且道吹嘘寄向谁，要将四正融抽补，才得金丹一粒归。亦以此语为未来际劫。贤真辨明之也。更精言不行有数之候为沐浴要法秘机也。后圣能真修实悟者，必当取证于此欤。有谓二八卯酉之月不行火候，而为沐浴者，可显知其非也。且论知非之法，安在以其有。重阳真人云：“子午俱无，何须卯酉”。白玉蟾真人云：“无去无来无进退，不增不减不抽添”。鍾离真人之言曰：“一年沐浴防危险”。薛紫贤真人亦云：“一年沐浴更防危”。俱可证也。以此证知十月怀胎皆沐浴为真传，非止执于二八两月为沐浴而妄言之者非也。

既说一年皆沐浴，则知二八月在年内者皆然，有真元通仙。道经云：得之大者，冲和而久视。此亦言非比二时之沐浴，要久视也。既皆诫人防危，则必有沐浴之候而防其不能沐浴。若彼谓不行火者，更有何危可防。我今又诫后圣，甚宜体究仙言。^①

这是说，沐浴并非不行火候，而指所行火候与其他时间不同，即换火候。在小周天，不行有数之火，而用无数以合于有数。就大周天来说，大周天养胎息之功，为转神入定。若不行火，即是不转神入定，不入定则炁不化神，怎能得成阳神而出身外。所以说，沐浴若不行火，就如妇人怀孕而二八两月（属卯酉）不怀孕一样可笑。

沐浴的正功，《伍真人丹道九篇》说：

五行各有长生之位，如长生，沐浴，冠带，临官，帝旺，衰，病，墓，绝，胎，养也。寅、申、巳、亥为长生之位。火长生在寅，沐浴在卯，死在酉。水土长生在申，沐浴在酉，死在卯。金长生在巳，沐浴在午，死在子。木长生在亥，沐浴在子，死在午。故卯酉子午之位是沐浴之位，亦是死而不动之位也。当知洗心涤虑为

^① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第656～657页。

沐浴之首务，二炁不动为沐浴之正工；又当知真炁熏蒸，亦是沐浴之义也。防危虑险者，防其不洗心涤虑也。不洗心涤虑，则难得真炁熏蒸以臻二炁不动之效。故沐浴之义之用亦只在绵密寂照之功而已。^①

这是说，五行各有长生之位，寅、申、巳、亥为长生之位。火长生在寅，沐浴在卯，死在酉。水土长生在申，沐浴在酉，死在卯。金长生在巳，沐浴在午，死在子。木长生在亥，沐浴在子，死在午。故卯、酉、子、午之位是沐浴之位，亦是死而不动之位。洗心涤虑为沐浴之首务。先天炁、后天气不动为沐浴之正功。真炁熏蒸，亦是沐浴之义。沐浴之防危虑险，即防其不洗心涤虑。不洗心涤虑，则难得真炁熏蒸以使先后天二气不动之效。故沐浴的意思和作用亦只在绵密寂照之功而已。

综上所述，鼎器、药物、火候，实质上都是在谈神气，不过立一名而彰显一义而已。

第二节 “防危虑险” 论

“防危虑险”是内丹性命双修之重要机密，也是修炼成败之关键。不防危险，则有丧生失命之事。陈致虚在《金丹大要》中说：“虑险防危，金丹之大事也。”^② 三关修炼中自始至终，事事皆有危险。

陈致虚主张，防危险有七个方面。他说：

紫阳翁云：“白虎首经至宝，华池神水真金。”又云：“依时采取定浮沉，进火须防危甚”，最为初关之紧切。此其一也。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

^① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872~873页。

^② 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第37页。

费神功。此其二也。若也火候过差，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，且须坚固智慧，保养全真。此其七也。凡此七件，皆防虑之大者也。有一不防，非但无成，恐致失丧。^①

这就是说，采药失时，没有采到药而行火候，此危险一；采取之时，阴阳错乱，外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功，此危险二；火候过或不及，导致药物不真，空自劳神，有损无益，此危险三；温养失机，导致失丹，此危险四；有修炼者备历艰难，屡经危险，得丹入鼎，还牵挂旧虑，扰乱心君，导致走丹，此危险五；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，此危险六；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，这是外魔来干扰，并非真实，此危险七。

伍守阳指出，三关修炼中的危险大略有十处，除了遵从天律重禁而不敢说的。他说：

自始至终，事事皆有危险，且略言之。除不敢轻泄者，遵天律

① 《金丹大要》，《藏外道书》第9册，第37页。

重禁而不言。但以粗迹之可言者而略言之。如药生有时，不知其生之真时，而当面错过，此危险也。采药有候，失其当采之候，而不得其真精、真炁，此危险也。仙道之药生有真时，与世俗人造言诳人者不同，时若不真，虽曰采药而无药可得，所自虚称为得者，非真药不能成丹，空劳而无益。生之真时，即当采之。真候于此急采，而后可得真精、真炁。

火候之行周天，泛然于黄赤二道之外，茫然不见其循由，此危险也。火之行于子后午前，有黄赤二道，乃周天火，子后逆运之，所必由者。若泛然于道外，而行渺渺茫茫不见循道，而由行此火，不就护鼎而炼丹者，甚是危险之当防处。

进火不至于进之当止之地，亦不至进之所当添者之分数，退火不知退所当抽减者之程限，不合于多寡之仙机，此危险也。当止者，《黄庭经》注云：“出人呼吸，俱入丹田。”程限者，非不及而火小，不能成长旺之功而变化，非太过而火大，火轮不能转运而烈，焰无所制。陈泥丸云：“采取有法，运用有度。斤两有则水火有，等与夫抽添进退之妙，沐浴交结之奥，无不防危虑险。”白真人云：“温养之时，用心不谨，不防其危，不觉汞走铅飞。”

火足而不知止火者，有伤丹之危险。崔真人《入药镜》云：“火候足，莫伤丹。”锺离云：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”张紫阳云：“炼了还须知止足，若也持行未已心，不免一朝遭殆辱。”

得药冲关，而窍不能真通，有药败之危险。此正由前知药失而不合当采之真候，虽似丹而药力微弱，不能长生者，亦不能冲关，故药必复败而同凡夫。

关窍初通而不能升三关聚者，而或倏退散，是危险。聚，由神以主之，或不精诚勇猛，以一箭透三关，一怠缓，则火即退散，正当行而不能同行者。

三关过矣，而危险在鹊桥。鹊桥本无路可通。借桥以通行。鹊

者似喻南离心神之朱雀义也。全凭心神领炁渡过此处，故喻鹊桥，渡之少有不合仙机，则有危险矣。

鹊桥渡矣，而危险在服食归黄庭。步步向竿头，进一步无著脚处，虚空著一足，大有危险者。重阳真人云：“尖竿尖上细搜寻。”

炼阳神而微阴未绝，神胎就而魔障百出，大有危险者。神无出景而妄出，故为危险。有出景至而不能出，其当出亦不能无危险，及乎出定而入定，危险之最甚者，岂能尽言耶？如是诸多危险，俱能究竟，勘尽无余，过得去了，仅仅超脱得一个生死轮回。实证长生不死，方为有分，与道相应，向后证到虚空，始无危险，所谓“万般有坏，虚空不坏”是也。^①

伍氏在这里指出三关修炼中的危险有十处：一是药生而不知之危险。药生之时而不知其生之真时，从而当面错过；二是采药失其当采时候之危险。采药有真候（真药生时），失其当采之候，而不得其真精、真炁；三是行周天火候时不见气走任、督二脉之危险。行周天火候，泛然于黄赤二道（任、督二脉）之外，茫然不见气循任、督二脉运行；四是行小周天火候时进退不当之危险。行小周天火候时，进火不知道何时当止，亦不知道进火当添加火候之大小；退火不知道抽减火候的程度，所以说危险；五是火足而不知止火之危险。行大、小周天火足而不知止火，伤丹，即大药得而复失，所以说危险；六是大药冲关而窍不通之危险。大药冲关，而窍不能真通，因为采药不真，所以失败；七是大药不能升三关之危险。关窍初通而大药不能升三关聚于中丹田，或者迅速退散；八是渡鹊桥方法不当之危险。三关过后，凭心神领炁渡过此鹊桥，稍微有不合仙机则危险；九是大药未归中丹田之危险。渡过鹊桥后，使大药归于中丹田而未归，此为危险；十是神胎成就而魔障百出之危险。炼化阳神而微阴未绝，神胎虽然成就而魔百出，如阳神无出景而

^① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第654～655页。

妄出，有出神之景至而不能出，故为危险。

柳华阳在《金仙证论》之“危险说”中所论危险有：

其一，百日关之危险。柳华阳说：

危险之防虑，防之者，防其阳生不自灵觉，归炉之后，恐精之未化，阴气来后，不会锻炼，或神光失照，或呼吸失嘘，或药产不知，或升降昏沉散乱，或丹成而不知景，或温养失宜，或不采大药等法是也。故古人谓“百日防危险”，诚哉是言也。^①

这就是说，百日关有九个危险：一是虽然阳生，自己不知道；二是归炉之后，精不化则阴复来，却不知锻炼之法；三是神光失照；四是呼吸失嘘；五是药产不知；六是在升降之法的时候，有昏沉散乱等现象；七是虽然丹成，却不知它的景象；八是温养失宜；九是虽然发现大药，却不采取。

其二，神炁不交与药生而不知采之危险。他说：

或者闻其性命之门户。夫门户者，乾坤也。乃先天之源，内含乎四象，故《参同契》云：“乾坤为门户，坎离为药物”，即此意也。正理不明，根源不透。正理根源即住命也。愚昧夙根，于道无缘。或于邪师，向外求道，皆非己之根源也。入于旁门。无数门户总不知自己之性命，故《皇经》云：三万六千种道，以释来者之心之谓也。执于一边。

且如今之修性者，不修己之命，则淫根不断，常自下漏，与凡夫一般，真可惜矣。又有学习吞津液以弄运后天者，不知玄关之消息，阖辟之机旋，虽若知修持，亦可惜矣。虽曰归道，奈性命不合，神炁不交。且性命神炁一也，不会交合，则无真种子矣。纵自

^① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第692页。

修为。不识性命之交合，犹自以苦身心，如隔靴搔痒，有何益乎？真元暗耗。盖阳炁生时，不知采取归炉，炁焉有不耗于外乎？终归于无所成也。到头总是空劳矣。^①

柳华阳在这里指出，修道中若神炁不能相交融合，小药（真种子）不能产生，此种修炼只是徒劳苦身心而已。阳炁（真元）发生时，不知采取归炉之方法，那么炁便向外耗散了。这样暗耗元炁，到最后亦是徒劳而无成了。

其三，药生而不知采之危险。柳华阳说：

炁之极动，变而外施。元炁融极之时，不采则自欲出关，变为后天矣。既无主则无所留。主者，神也。留者，息也。采工全赖神与呼吸之能也。炁既无神息之工，安能自住哉。拱关一旦泄去。出阳关矣。安有药之可调可炼乎。心之不诚，意之不专返，谓炁之不住，乃愚夫矣。^②

这是说，元炁发动到了极点的时候，不采取它，便会走出阳关，而成为后天之精。唯有元神主宰元炁，才能留住元炁。

此外，药生，即活子时来时，有玄关炁之融暖之内景和外肾举起之外景，这时须要采取，因为炼己不纯熟，元神昏迷而没有觉知到，亦当面错过。^③

其四，知调药之法，但不明火候次第之危险。柳华阳说：

且既知乎灵觉之调法。灵者，神也。觉者，知也。法者，以神

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第692~694页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第695页。

③ 参见《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第695页。

用呼吸摄元炁皈炉烹炼之工也。而又无所成，何也？夫丹法有文武，若以混用，则亦无所成。

盖不知其中丹法之逐节火候之次第。逐节次第，必要得真传授，方敢无疑自用。如阳未生之时，存之以神，用之以息，长教绵绵不断，息息归根，乃文火之工。即古所谓“炉中火种”也。及其阳生，以武火采之，是用神用息而重之，即古曰“勒之”之谓也。且皈炉之法者，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。即古所谓“化精成炁”矣。至炼后而温养者，文火也。不得真传，则不知此中之妙也。是以盲修瞎炼。且学道之粗心人，闻师一言，便以此为自得，不虚心求于精切，及至修时，工法已错乱。^①

柳氏在这里指出，虽然知道以神用呼吸摄元炁皈炉烹炼之功，但不知其火候之次第，即不知道何时行文火、武火之功，甚是危险。火候次第为：先天一炁未生之时候，是时元神寂照，用真息，绵绵不断，息息归根，古人所谓“炉中火种”，此文火之功夫。当先天一炁产生，用元神摄炁逆而上行，归乎其源，古人所谓“勒阳关”，此武火之功夫。皈炉之法是神息之相守、相住，此谓文火。炉中之锻炼乃武火之功，即古人所谓“化精成炁”。至炼后而温养，乃文火。如果文武火混用就会产生危险。

柳氏还指出，虽然明白了用火的方法和顺序，仍旧有走漏阳精之现象。他说：

且既明其逐节，晓其炼法，何以张脉僨兴。此乃以前用风火不到处，阴气阴精发生，为走泄之坏景，速用武火锻炼，炼到无此景象，方保无事。无意之欲起。此亦是阴精在丹田内作怪，使心君妄

^① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第696~697页。

动，搅乱主人之故耳。即当用阖辟之法，鼓动炉内真火化此阴精，是谓秘密天机，救命宝法也。故虚静天师《入火镜》云“欲心一起，速用武火锻炼”是也。种种阴魔阴怪来搅。魔怪者，或现鬼神、龙虎等类是也。^①

这是说，虽然明白了用火的方法和顺序，却仍旧有走漏阳精之景象，因为用火候不足，阴精在丹田里作怪，如化成种种魔怪，如鬼神、龙虎等，使心神妄动，导致阳精走泄之事。是时，可用武火炼之，便可安然无事。

其五，不能炼去阴气之危险。柳华阳说：

或沉寂时，外阳不举，竟自泄之，又何故也。此亦炼时，用风火少之故耳。若勇猛之士信得已及风火用之，已到工夫不息，则断无此事矣。此乃火候用不到处，尽是阴气变幻，不识此时用武火，鼓巽风煨去阴气之法也。如还遇有坏景之来，即再用武火炼一次，永保无事矣。^②

这是说，当沉睡的时候，外阳不举，却有走泄之事，这是因为炼时少用风火的缘故。治法就是用武火锻炼，去尽阴气。所以说，用风火之功不能间断。如他

其六，不避身心劳碌之危险。柳华阳说：

且夫真修之所为者，外若痴若愚，内安然逍遥。故曰：大智默默，无向之乡。最忌身之劳碌。古人云：欲静其心，先静其身，诚然也。心之外驰。古人云：神一出便收回，谓炼也。苟不勤慎，则

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第 699 页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第 700 页。

炉火断而不续，失其文火。盖文火者，存之其神，用之其息，绵绵息息，皈根之法也。平常既失此法，焉能留其炁哉！^①

这是说，修道之人外若痴若愚，内心则安然逍遥；最忌身之劳碌。若身过于劳碌，则心神外驰。再不谨慎将神收回丹田，则炉火断而不续，便失文火的功用，炁也就是不能留住了。

其六，炁无神息之功之危险。柳华阳说：

炁既无主，而无所钩。主者，神也。钩者，息也。不落下而变为后天者，未之有也。夫炁既无神息之工，则自然变而为有形精，故凡人无欲念而亦走泄者，无此火炼之故也。此皆因当其际，不知有武火为救护命宝之法也。益当劳碌外驰之时，凡有所劳，必当速以炼之，故曰：忙里偷闲调外药，即此谓也。^②

这是说，炁无神息之功，人即使无欲念，也会有走泄之事情，其原因是没有用武火炼的缘故。

其七，元精耗散之危险。柳华阳说：

盖其精泄去，其炁亦泄之。精炁本一也，故《阴符经》云：真炁即在阴精之内。安得不谓危险哉？^③

这是说，元精和元炁本来是一物，所以说元精泄，元炁当然也随着走泄。对修道来说，元精走泄是件很危险的事情。

其八，不明阴跷一脉之危险。柳华阳说：

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第700～701页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第701页。

③ 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第701～702页。

阴跻知乎道路。阴跻者，乃摄精之路也。正在谷道前，膀胱后，上通乎丹田，是采药、药之路，故张紫阳《八脉经》云：阴跻一脉，诸圣秘之，高人藏之，乃仙佛采药之所。又马天君解《大洞经》云：一阳初动之时，运一点真汞于脐下以迎之，即此泄尽矣。学者不可不察焉。是为勒阳关之法也。夫阳关者，即上文道路之口是也。^①

柳氏在这里指出，若不明白阴跻一脉的部位，就不知勒阳关（阴跻脉所开的窍）之方法。因为阴跻一脉的部位在谷道之前，膀胱之后；上通于丹田，乃摄精、采药之路，也就是说以神摄精在于此阳关。

其九，不知回风炼法之危险。柳华阳说：

若夫皈炉之后，不知回风混合锻炼之法者。盖回风者，回旋其呼吸之气，以逆吹之。锻炼者，即上文回风之法也。能自回风，则炉内神炁亦能自混合为一者矣。故我冲虚祖师云：神虽宰炁，未知其炁可宰否，以回风混合之。又《心印经》云：“回风混合，百日工灵”，即此谓也。其元精与阴精。元精者，即元炁也。动为元精。阴精者，饮食之精也。此精最作怪，必把神炁二火合为一火，在炉内鼓动巽风炼化此精。故数云先生云：用丹由自然之呼吸炼之，苟不得此诀，则精不化。依旧藏而不化。在丹田内。^②

这是说，至于归炉之后，不知道用回风混合锻炼之法，则神炁不能混合为一，则元精依旧藏在丹田里而不能化为元炁。

其十，阳精复生时之危险。柳华阳说：

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第702页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第702~703页。

阳之暂伏，顿然又生。名虽调药，实不知炉中调法。法即前文炉内鼓巽风也。然后阳之复生者。外举肾，竟将以前未化之精拱而射之，泄矣。则其药之无所产。既无真种，则不能行周天之火也。不思己之精不返，谓师之诀不真。自生退。何不悟之甚也。^①

这就是说，阳精暂时藏伏，而又突然发生，名虽为调药，实不知炉中调法，故阳精未化为元炁。等到阳精之复生，竟将以前未化之精拱而射之，失掉真种子，则无药可得。

其十一，药产熏炉之际，昧却采工之危险。柳华阳说：

且药产熏炉之际。真炁在丹田内自交欢融暖鼓动矣。危险大矣哉。此处不知正念相就相翕之法，必失其交会之机也。彼愚昧，因自昏沉不生正觉之故耳。不早自提点，夫既调药，早早提点药产之景来。贫著其乐，此乐者与凡乐大别。若不知此处交合之法，则失其炁之交机，空费炁之欢翕。譬如凡妇之活子时来者，其炁暖融，正在无止无底之际，欲想交合而失其丈夫，岂不叹孤伶乎？此是失其生机故耳。内失其照。此即上文神不去交炁之意。已交特别之时。既知此处神炁之交合是谓真种，古仙谓之天然交。又当明此处采药之候，若不知此候者，是名有候无火，丧失止在半息之间，岂不危乎。若不即生复觉者。此教人即速用灵念采之。则昧却采工矣。上文言用灵念采之，此又言采工，实有异也，盖念止能宰其炁，不能摄其炁皈炉，故以神用呼吸采其炁也。^②

这是说，在药产熏炉之际有大危险，因为真炁在丹田内与元神交欢、融暖鼓动。是时，若不早早注意药产之景，而只贪着其乐，便会失

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第703～704页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第704～705页。

却神炁相交之机，如是不会有药可得。若神炁已经互相交会，这就是真种子。此时须明白采药之候，便当采取，若是到采药之候，却不知采取，则为昧却采工，所以说药生须速用灵念（元神）采之。

此外，还有真种不归炉之危险。柳华阳说：

所产之真种，即真炁也。不能自皈炉。炉即下丹田是也。洋洋乎，正在恍荡之际。竟自泄去累积之工，空无所有，岂不悲乎？一场空劳，皆因心之不专，用工时，意之不诚。此以上言药产之危险。^①

这是说，采药之时，意之不诚，心之不专，则所产之真种子不能采取归炉（下丹田），致使其泄去，累积之工，化为乌有。

其十二，失却神息之危险。柳华阳说：

若乎升降之机，又在乎斗柄。盖升降者，进退也。斗柄者，丹田之意也。神息之力也。夫神是扶炁同行同住之主，息是逼炁退炁之机，机不可少主，主不可少机，主机又不可少意，三物并用，方为真玄妙之修土，如缺其一，则有危险。炁之行而息不逼。有炁无息，炁不随路而引。乃导引旁门。如今运气之外道。非阖辟之道也。盖阖辟者，乃大道最妙之天机，必得真师传之，方得其精微。息之应而度不合。有息无数息之混行，丹不结。乃无之外道。如今运后天气之旁门。非周天之数也。周天有三百六十五度四分度之一，苟不暗合此度，任你运行元炁，万万不能成丹。不但炁之不结。炁散于别络。亦费药之空生。可惜当面错过。则周天之危险即藏其内矣。^②

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第706页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第706～708页。

这是说，在行小周天之功，神主宰炁同升同降，即阖辟之道；又依着周天度数而行，则能结丹。不如是，则不能结丹，此即小周天危险。

柳氏还指出，采药归于下丹田，而文火失熏蒸，即未能时刻都在行火，便产生阴气，从而产生各种怪现象，如鬼神妖魔。是时，须用武火锻炼，否则便发生危险——阴气胜阳炁。如他说：

夫药之归炉。盖炉者，下丹田，亦谓中宫。若文火之失熏蒸。时刻之吹嘘。则阴气又存之。阴气者，因丹田火不到之过耳。诸般怪现，皆由此之故耳。诸般怪现，如阴人鬼神，即当用武风嘘之，以武火炼之，不然阴气胜阳炁，埋藏则有危险之病矣。^①

其十三，误食香辣、劳其身心、或时迫炉而出等诸危险。柳华阳说：

且平常无事，若失其熏蒸，时刻用息嘘之。误食香辣。丹之成时，忌香辣，乃散炁之危险。劳其身心，身心有劳，则炉火不勤，有危险之病出。昧其动静，盖动静者，非心意之动也，乃丹田之炁动。若不知动而收，静而熏，则丹有危险矣。丹则异生。不知不觉。

或时迫炉而出。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。或问曰：以何诀收之。答曰：以静定而待之，且看丹之从何路出去，而藏于何所。已知其的处，再用微呼吸吹于丹田，用意从的处从原路引而皈炉，或一引，或数引，谓之收丹之法也。

或时火生。火生者，因饮食有动火之物，或热水浴身，此二

^① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第708页。

者，引动丹火不得其法，亦是走丹之危险。或问曰：何法能救之。答曰：存想一黑云悬于目前，以神引入于丹田，其火则自退矣。

或时见水生，或阴人现象。夫水生阴人者，即阴气也。因呼吸之火断续，故有此景来。或问曰：用何法救之。答曰：急用呼吸之意以武而吹之，不见此坏景，丹复光明，方为美事。若不得其法救之，丧失在顷刻之间。^①

刘华阳在这里指出，平常无事亦不可失其熏蒸，否则不能炼成大丹。在大丹将要炼成之时，忌食香辣，因其有散炁之危险。亦不可使身心疲劳，因为身心有劳，则炉火不勤，有危险之病出。丹田之炁动，若不知动而收回，静而熏蒸，则丹有危险。大丹的结成，是依靠元神之护持和文火之熏蒸。若一时之间，不用心神和气息去照管它，炁便从丹田逃出。或是走到身前，或是走到身后，全身任何部位都可能走到，以至身体方面发生障碍。不知诀的人，不能使它回到炉里，即谓之走丹。收丹之法，是使心神十分寂静，便能知道丹从何路出去，而藏于何所，再用微呼吸吹于丹田，用真意从原路引而归炉，若行一回法，仍旧不回，就行若干次，直到回丹田为止。火生时，因饮食有动火之物，或热水浴身，此二者引动丹火不得其法，亦是走丹之危险。补救之方，是存想一黑云悬于目前，以神引入丹田，其火则自然退。水生和阴人，是阴气所致。其原因是呼吸之火时断时续，故有此景。补救的方法，是急用呼吸之意以武火而吹之，如是不见此坏景，丹复光明。

其十四，止火时之危险。柳华阳说：

夫炁之满而丹成，其危险者，在当止不止，不当止而止之诀焉。法在以前《风火经》中。

若夫火之圆足，又勤勤于熏蒸。即呼吸之逆吹嘘也。相护于性

^① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第709～710页。

命。即以神返照也。或有意放，则汞散铅冷。又是阴气来矣。丹之怪异，不又重生乎。如上阴气之变化一般。非师之诀不真，乃己之失照。^①

柳华阳这里指出，炁满而丹成，当止火时，即止火，不当止火时，切不可妄行止火，其诀法见《风火经》。火候既然充足了，当然要止火，而继续行火，以神返照于炁，性命相护，则有上述当止而不止之危险。或有神气不相护，则会有汞散铅冷之危险。因为止火有止火的方法，空把它放下，阴气便再来，产生许多坏景，此即上述不当止而止之危险。

其十五，丹成而不超脱之危险。柳华阳说：

然丹已成者，急于超脱。若贪著尘俗，待以半月，一时不觉丹之迫炉，汞飞铅走，哀哉！空空已乎。余愿同志者，将此危险审而查之，细而悟之，精而行之，则永保无失矣。^②

这是说，丹已炼成，须及时超脱，即移到中丹田。若是贪著尘俗，那么日子长久了，便有走丹之患。

《大成捷要》认为，危险主要有：

第一，“武火轻重采药之危”：采药归炉之后，用武火太轻或太重，药必定倾覆。^③

第二，“梦寐走丹”：沉睡之时，外阳不举，无意中元精自泄，这是由于炼精时，用火候不足，断而不续，无绵密之功；或者是由于元神昏沉而贪睡，只知道采药而不知道炼药；或者是由于阳精收摄不尽，只

① 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第710～711页。

② 《金仙证论》，《伍柳仙宗》，第711页。

③ 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第169～170页。

知道炼药而不知道温养；或者是由于阳精镕化不完，不能尽返成炁；则火寒丹冷，梦寐中多有阴魔来扰，使有走泄之患；或者是由于巽风太过，而离火不足；或者是由于在意口鼻之息，从外吸入冷气，导致肚腹疼痛，大便溏泄。可见，火候使用不精熟，导致梦寐走丹。^①

第三，“真意散乱之危险”：行周天火时，念不可起，念起则火炎；念起未必是外驰，就起阳火而言，稍有妄想，便为念起。意不可散，意散则火冷；意散未必是神昏，就起火时而言，稍不经心，便为意散。目不可外视，外视则神外驰而伤魂；外视不是邪视，是指时闭时睁，这便伤其魂。耳不可外听，外听则散精而伤魄；外听不是乱听，是指知风知雨，这便伤其魄。呼吸不可骤，骤则散漫无归；骤不是暴躁之骤，心欲速成，便是揠苗助长。呼吸不可停，停则继续无力；停不是留住之意，意欲坐获，便是守株待兔。^②

第四，“炼药炁荡炁滞之危险”：炼药时，因为心生懈怠，或者因神运速度太快，导致真气泛滥无羁，而不能循中道升降，难免产生流窜经络之患。炼药时，因为用心过于执著，导致元神迟钝，真气停留，不能运用自如，更谈不上冲和调畅，故不免产生壅塞濡滞之患。^③

第五，“走丹歧路天机”（上下鹊桥之危险）：大药呈现，动于气穴。须知气穴之下尾闾处有四通歧路，上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。尾闾关有七窍：正中间有上、中、下三窍，是黄道督脉；左右四窍，是赤道督脉歧路，皆髓实不通。谷道一窍，虚而且通，乃是气液通行之熟路，这可走泄真气，此即下鹊桥当防之危险。鼻之二窍，虚而且通，乃呼吸往来之常路，这也能走泄真气，此即上鹊桥当防之危险。^④

第六，百日采炼及七日过关之危险：药产之时而不知，当面错过，

① 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第171页。

② 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第178~179页。

③ 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第179页。

④ 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第185~186页。

是失时之危险；采药之候到而不知，则采不到真种子，是時候过了之危险；后升前降，循赤黄二道，倘若茫然恍惚而不知循赤黄二道，是周天火候升降之危险；进火却不知道起火之处（坤炉），止火之地（乾顶），是进火之危险；退符不知道从上丹田起，至下丹田止，是退符之危险；关窍没有真正地开通，导致真气已聚而复散，升降也不由黄道，上下流窜于全身，是过关之危险；三关已过，危险在上鹊桥渡（鼻窍）；大药服食之后，归于黄庭，行七日大蛰之功，如果不小心谨慎地守护，妄自出静定，神驰于外，大丹立即泄于此。^①

第七，“过关不真危险天机”：真正过关服食真功，中宫必有胎息、异常见闻。静定之中，任督二脉必有化景：或者是督脉化为天梯，或者是任脉化为宝塔，或者是中宫化为丹炉，或者是中下二丹田化为虚空之大界，别有天地，不同于人间，即一天之里，有数十种变幻，奇闻轶事，不一而足。此乃真过关、服食之真景实验。但过关不真，服食模糊，则有真气散漫，化神无依之患。^②

第八，“甘露下降用火天机危险”：金丹大药入中宫，若不即时凝神入定，行结胎之火，则胎息无主而不能成就灵胎（阳神）。后虽入定行火，最终也不得灵胎。或者是入定之后，元神时常外驰，则元神与元炁就会时离时合，离而复续，火不成其火，故不能成就阳神。养胎之际，有真息、真火，但不可着意于此，否则就会出现幻胎。无出神之景，不得起出神之念；也不许心执著见闻，离定而出静，这会导致成尸解之果。^③

第九，“魔镜危险”：入室行功之时，人身中三魂七魄、三部八景、三尸九虫、五脏六腑等一切阴神，皆耐不住寂寞，每到入定深时，变化出各种幻景。譬如，定中见到红蛇，或者见到西王母、天师仙子、玉女

① 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第186页。

② 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第188页。

③ 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第188~189页。

真官，或者见到奇禽怪兽，或者见到仙女成群结队前来问道，或者见到白面书生相与问答，或者见到天书圣章诏临宣谕，或者见到生前死后之父母妻子等等幻景，相认即为魔所诱惑，前功尽废。^①

第十，“邪水潮生危险天机”：养胎入定之时，忽然水生，又不能使水退。这是因为所行之文火间断，元神不守舍，温养不到，而丹田火冷，丹光不现，故有此阴魔之景。^②

第十一，“邪火潮生危险天机”：养胎之时，静定之中，忽然后起火起，而又不能灭之。这是因为饮食中有动火之物；或者是热水沐浴身体，引动了丹火。倘若不知道如何制服此火，就有走丹之患。^③

第十二，“三部八景危险”：神俱六通以后，三部八景二十四真人以及九宫真人等诸神现象，见到诸神现象，必须见如不见，闻如不闻，死心入定，方保无失。^④

第十三，“火焚禅坐危险”：若胎圆之时候，心动神摇，引起丹田三昧真火，七窍吐焰，遍身火光。如果不知道禁止，霎时间，就有火焚禅坐之危险。是时，当速用真意目光，存想面前太虚空中有一团黑球，大如车轮，其冷如冰，凉气逼人。想就此景，即用真意吸入腹中，镇静不动，深归寂灭，顷刻之间，天朗气清，仍归大定，邪火退尽。^⑤

第十四，“战内外阴魔天机”：养胎入定，忽然出现天堂美景，琼宫阆苑，地狱恶相，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。这是内外阴魔以及一切阴人幻景现象来扰。是时，见如不见，听而不闻，一心内守，一志凝神，默诵金光神咒，则魔自退。如果见闻不能被除去，速炼火焚身，则魔障自散。焚身之法就是存心想象空中太阳被我丹光引来；丹田之内又有一团真火，滚滚上腾，透出顶门，使二火交融，火焰轰轰烈烈

① 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第201~202页。

② 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第202~203页。

③ 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第203页。

④ 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第205页。

⑤ 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第210~211页。

烈，漫天遍地，焚烧万物，直至烟消火灭，天气晴朗，一切魔障自然化为乌有。^①

第十五，“超脱上田危险”：圣胎初脱，由中丹田超入上丹田天宫内院。是时，若无正觉主宰，不知不觉，当五色五音、海市蜃楼、仙佛诸神等万景象出现，这些皆是魔，千万不可相认，否则前功尽废。必须心定性定，死心不动，听而不闻，见如不见，方保万无一失。^②

第三节 调息、冲和、真意和凝神入气穴论

一 调息

调息是小周天火候之用，是初关的重要功夫。但真正知天仙大道之调息者甚少。有人强调必须调息，执呼吸（闭气）而不已，障于道而无所成，此是不知从有入无。有人主张不需要调息，纵呼吸而不顾，背于道而无所事事，这又是不知从无人有，一无所修，则与凡夫原来没有分别。

什么是天仙大道之调息？伍守阳说：“调息者，初机小周天火候之用，本具有进火退符、沐浴温养之义也。一呼一吸故为息，仙家谓之太极之○也，佛并诸祖谓之圆相之○也。不呼不吸亦为息，仙真谓之太极中无极之也。佛并诸祖禅谓之圆相中之也，所以有水牯牛之喻。”^③ 意谓：调息是初关小周天火候之用，本来具有进火退符、沐浴温养之义；调息就是使凡人之息转为真息；真息即一呼一吸为息，不呼不吸亦为息。

关于一呼一吸之息，伍守阳说：

① 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第211页。

② 参见徐兆仁主编《悟道真机·大成捷要》，中国人民大学出版社，1990，第213页。

③ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第647页。

速而不荡，缓而不滞。纯阳真人云：“绕电奔云飞日月，驱龙走虎出乾坤。”自然能由真息之道者是。俞玉吾云：“火候之进退不可毫发差殊，然后九转之间，可保无咎。”不见其有，谓之勿助。真息似有而不有，若见为有，息则助长邪见。不见其无，谓之勿忘。真息本无而似不无，若起见无，息则不成真息。非有非无，非见非不见。见有见无，皆是偏见。即是断见常见，皆有害于真息，故皆非。合乎自然，同乎大道。见有见无，固是邪见。执著偏著，不见有无，亦是用意执著，而不免有偏执之为害，何以成丹而得大药，必合乎自然者而后可同大道。此有一呼一吸者，不得不如是也。若不如是，则火候差失不合天机，必不成丹而证道。^①

这是说，世人之息，一呼一吸均平，不用调。仙道所说一呼一吸之息，非世法之用，而是调息于有而至无、无而至有，即以神驭气，行之必住，住之必行，在乎行住之间而调之。随顺往来之理，而不执滞往来之形，欲合乎似无之呼吸。当有往来，不强使之无，而唯随顺之；亦不强执，害其自然而为勉强。^②由此可见，调息就是以神驭气，即心息相依，一呼一吸合乎自然，不可执著有无，才合乎大道。如是小周天火候才合天机。

关于不呼不吸之息，伍守阳说：

更有自然之妙在焉。马丹阳真人曰：“调息者，不得著于口鼻，调是作用息，是自然定息，非强闭气也。”刘海蟾云“莫将闭气为真炁，数息按图俱未是”是也。闭极则失于急而不调。闭气是外道邪术之强制闭，必至于极也。而非自然真息之能无极，故不调。禅家云：“转得身，吐得气，亦似此意，而后可称为禅那拄杖

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第648页。

② 参见《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第821页。

子。”禅者，静也。那者，息也。言静定之息也。拄杖子，亦言息也。人手执拄杖，相依而行路，喻人修佛。心必依息，而后能离尘离境，解脱而见性。欲大修行，心不依息，而禅定则止于外道，凡夫口头禅而已。非纵气也。刘云：“专气致柔神久留，往来真息自悠悠。”言不可纵放如凡夫。纵则失于无，知而不调。既纵放不照管，则念不在息。便以不知有息，而息何得调。禅家故云：“未到水穷山尽处，且将作伴过时光。”亦似此意。而后可能摄心寂灭。^①

这是说，不呼不吸之息，略似闭气而实非闭气。它指内则空空，如太虚无物。空如太虚，是真虚无，则真息便可归于真无。内不空而逼塞者，是强闭气，外道、邪法、旁门之类皆然。可见，不呼不吸之息合于无极中之静伏，正是虚极静笃之景象。

关于调息而没有成功的原因，伍守阳说：

当呼吸之息，心与息不相依，则不调。是神不能驭炁也，神炁不曾配合而相离矣。间隔不调，唯交并则调。《黄庭经注》云：“出为呼气，入为吸气，呼吸之间，心当存之。”又佛言：“随顺是随息，而顺其自然之妙也。”皆言心息要相依，若相依而强制执著呼吸，而不随顺自然，则亦不调。

心息依矣，荡然漫行而不由真息之道，则不调。心息相依时，行则同行，住则同住。行所当行之路，住所当住之处。无不是相依，方可曰调真息。道者，即黄赤二道也。神炁同行必由之道。若能由此道采取，而能得炁烹炼，而能成丹胎息，而能冲和大定，不能由此，则不能得炁成丹而定神也。古仙所谓行之不精是也。门人问丹阳真人，弟子行道数年，道服不明是何故？真人曰：“行之不精。”

^① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第648~649页。

能由真息之道矣，行之太速则近荡而不调。行贵速，而忌太速。恐太速之，似浮而不就息道，若浮而不就路者，则神炁皆似散漫而不凝聚，心息虽依而不成相依之功。

行之缓则滞，有相之呼吸而必成大病。缓则神气滞而不行，或欲行而不见有神气之行，或欲行必资于呼吸有相之气，然呼吸全不宜执著者，呼吸之气一著，便起邪火而为疾病。古所谓“非炼呼吸之气”是也，亦不调。^①

这是说，调息而没有成功，其原因有：一是心息不相依，则调真息不成。因为神不能驭炁，神炁不曾配合而相离。间隔不调，唯有神气交并则调。二是心息虽相依，但荡然漫行而不由真息之道，则调真息不成。真息之“道”指神炁同行必由之道（黄赤二道）。心息相依时，行则同行，住则同住。行所当行之路，住所当住之处。无不是相依，方可曰调真息。不能由此“道”行，则不能得炁成丹而定神。或能由真息之道，行之太速或太缓，皆调真息不成。太速之似浮而不由真息之道，则神炁皆似散漫而不凝聚，心息虽相依而不成相依之功。行之缓则神气滞而不行，或欲行而不见有神气之行，或欲行必资于呼吸有相之气，然呼吸全不宜执著，呼吸之气一著，便起邪火而为疾病。

调息的作用是调呼吸之气而使之藏伏；唯能伏此气，则精可返而复还为先天之炁，呼吸亦离口鼻，则离生死。如伍守阳说：

盖当未生此身之时，就二炁初结之基在丹田，隐然藏伏为气根。久伏于静，则动而生呼吸，是知由静伏而后生呼吸之气以成人道者，曰顺生也。而是逆修，曰成仙者，当必由呼吸之气而返还藏伏为静。此气伏、伏气之逆顺理也。及呼吸出于口鼻，而专为口鼻

^① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第647～648页。

之用。呼吸至于口鼻，则落生死之途矣。离口鼻，则离生死。^①

真息在内之妙用：“守似有却如无”，始可入定到真无息真空地位。如伍守阳说：“言真息在内，则有真息之实相。实相者，似空空而无息。始可入定到真无息真空地位。若不能空空而逼塞，不似无息而浩浩然，乃是凡息，而非真息也。故《中和集》云：‘守似有却如无。’深言真息在内之妙用也！”^②

调息而能伏气之理，伍守阳说：“行所以伏者，言有至妙至秘之天机。呼吸合于天然者为真，元炁得合当生、当采之时者为真，元神合虚极静笃者为真。三者皆真，而后得所伏之理，行之而必成。不然，则亦世之外道而已。”^③ 意谓：呼吸合于天然，元炁合当生、当采之时，元神合虚极静笃，这就是调息而能伏气之理。

二 冲和

冲和是伏气（调息、胎息）之主要功夫，知冲和之理是化炁、化神之关键。何谓冲和？伍守阳说：

冲和者，言不息之息中妙义也。《咏去集》云：“冲和者，乃其二炁混同，最玄之理也。”充塞天地，熏蒸一身。天地并一身之间，全是氤氲充满无空隙处，若有空隙不足，不名冲和。鍾离真人云：“运周天，则火起焚身。”焚身之义即充塞熏蒸义。不为呼吸之所障，亦不为升降之所囿。有呼吸则无冲和，若吸升呼降之不已，不能与冲和迭为循环，亦囿于升降障，冲和必离囿，离障，方行得宜冲和之妙处。沐浴固曰当然，守中亦称密法。当百日关中小

① 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第820页。

② 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第820页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第820页。

周天之用者，曰沐浴。当十月关中大周天之用者，曰守中。守中者，不偏著有，堕常法，不徒然著空，堕断法，以有入无，合乎中道之必然者而自然，故曰守中。正言所以冲和之妙用。后来圣真仙佛，得师降授之后，方能印证解悟于此。刘长生真人云：“冲和炁养神。”世人不知调息之谓何？我则曰，调其息之和而可冲也。王重阳真人云：“能全呼吸定喘息，实非难，会养气神调冲和，应甚易。”又云：“神气冲和成大药。”世人不知于此，当防危虑险之谓何？我则曰，防其不和而不可冲之危险也。不和则堕于强制之旁门邪法，非不空而空之旨，焉能得冲。唯和故可冲，不和故不能冲。……采药以是，炼药以是，野战以是。此即仙机佛法之行所当行者。守城以是。此即仙机佛法之住所当住者。结胎以是，养胎亦以是也。此言百日而十月，小、大周天火候之中，当不外于冲和也。昔刘长生真人云：“冲和结坎离”，言百日关也。云：“冲和气养神”，言十月关也。^①

这是说，冲和是不息之息中妙义；它指先天炁、后天气混同，充塞天地，熏蒸一身，不为呼吸之所障，亦不为升降之所囿。百日关中小周天之用曰沐浴，十月关中大周天之用曰守中。采药、炼药、结胎、养胎等全凭借冲和之用。和而能冲，冲而无极，冲和之理得。

何为冲和之景象？伍守阳说：“不偏不倚。偏倚是拘执著，有相而非中。无过不及。勿用意太急而过，勿用意太缓而不及。不疾不徐。不疾速而忽为浮荡，不徐缓而失为停滞。非无非有。不纵放为无，而实似有。不强执住有，而实似无。即是空而不空，不空而空。除此八病，方和而可冲，有此则不能冲。”^②意思是说，冲和之景为不偏不倚，无过不及，不疾不徐，非无非有。

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第652～653页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第653页。

如何才能做到冲和？伍守阳说：

夫妻并肩，心息相依也。阴阳合一，二立之精妙，合而凝也。昼则同行，不前不后。心随意动也，前则堕于旁门之导引，后则不足为宰运。皆非合和之实义。……故佛亦言随顺。夜则同住，不逼不离。息随心止也。通则太过，于冲而不和。离则不及，于冲而不和。不和即是此之危险。如斯了悟，便是冲和作用真三昧。若著前后逼离，皆差于冲和。冲和者，禅定之妙义。三昧者，《华严经》云：正定中真受用。^①

这是说，心息相依，心随意动，住所当住，行所当行，才能做到冲和。

三 真意与返观内照

真意是元神于虚静中之正觉；元神是体，真意是用；返观内照，即真意之妙用。如伍守阳说：“返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用。元神，真意，本一物也。言神，可也。言真意，亦可也。真意即虚中之正觉，所谓相知之微意是也。”^②

关于返观内照之旨，伍守阳说：

返观内照者，返回其驰外之真意，以观照于内也。炼精之时，真意观照于炼精之百日。炼炁之时，真意观照于炼炁之十月。炼神之时，真意观照于炼神之三年。此返观内照之大旨也。^③

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第653～654页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

这就是说，返观内照就是使驰外之真意返回以观照于内；炼精之百日，炼炁之十月，炼神之三年，皆需要真意观照。但真意有动静兼用之功夫，有专静不动之功夫。初关炼精，真意采药炼药属动，封固沐浴属静。三年哺乳，真意出收神属动，使神归宫还虚属静。此动静兼用之功。^① 中关炼炁，元神之真意定觉于庭穴之虚境，为结胎之主。但任督中二炁自然之有无，而不着意于二炁之有无。可见十月常静，未尝有毫发变化。此专静不动之功。三年乳哺，达到还虚之极。真意虽然一出—收，而实不着于出收。则是出亦静，收亦静，谓之专静不动亦可。^② 然真意不涉较量，一涉较量，即非真意。正如禅宗云：“拟议即乖，较量即错。”^③

失真意有较大的弊端。炼精之时，若失真意，则无以招摄二炁合神归定于玄根，以积阳炁。炼炁之时，若失真意，则无以保护二炁归定于胎中，以证纯阳之果。炼神之时，若失真意，则无以迁神归定于泥丸宫。所以施乳哺之功要戒慎出入于天门。^④

内丹修炼全过程都离不开真意。如伍守阳说：“予向有一颂云：‘阳气生来尘梦醒，摄精合性归金鼎。运筹三百足周天，伏气四时归静定。七日天心阳来复，五龙捧上昆仑顶。黄庭十月足灵童，顶门出入三年整。屈指从前那六工，般般真意为纲领。九年打破太虚空，跨鹤乘鸾任游骋。’此予总颂阳光三叠，咸不离夫真意，真意之用大矣哉！”^⑤

四 凝神入炁穴

凝神入炁穴是指息念而神炁返归炁穴，神炁在炁穴有交媾。非神返、炁返各归而不合一。如葆真子阳道生《直议真诠》说：“神至灵

① 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

② 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

③ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

④ 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

⑤ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

妙，如何凝聚得他？盖息念而返神于身，则炁亦返于身，渐渐沉于炁穴矣。”^① 意谓神返于心，则神归本位，炁亦返于身，归得本位。伍守阳认为葆真子阳道生只言归得本位，而没言神炁有交媾在炁穴，此说是错的。

关于凝神入炁穴之功夫，《伍真人丹道九篇》说：“炼精之时，有行、住、起、止之工。行则采取如是○，即运息以会神炁之真意也。住则封固如是○，即停息以伏神炁之真意也。起则采封之后，真意运息，合神炁于十二时中，自子时而起火也。止则象闰之后，真意停息，合神炁于本根还虚而止火也。可见行住起止，悉皆元神凝合于炁中。不谓之凝神入炁穴，不可也。犹未已也。当大药服食之后，务宜定觉于黄庭穴之虚境。虽周三千六百时之天，未当一瞬息离于结胎之所。不谓之凝神入炁穴，不可也。”^② 这是说，炼精之行、住、起、止功夫，皆需要元神凝合于炁中。行则采取小药，需要运息以会神炁之真意。住则封固药，需要停息以伏神炁之真意。起则采封之后，真意运息，合神炁于十二时中，自子时而起火。止则火足之后，真意停息，合神炁于本根还虚而止火。当服食大药之后，务必定觉于黄庭穴之虚境。虽经历三千六百时之周天，未有一瞬息离于结胎之所，亦可谓“凝神入炁穴”。

内丹学主张，凝神入炁穴与回光内照之关系为：当炼精化炁时，即回照精炁；当炼炁化神时，即回照炁存神；当炼神还虚时，即回照虚。所以不可在不相关处之用照，亦不可执著于内用照，否则皆落空之境，离仙机颇远。^③

关于有无“炁穴”，《仙佛合宗语录》说：

人当受天命而生时，则元炁是本根，原自有着落处，故发明之

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第762页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

③ 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第763页。

曰炁穴。及在四肢百骸、视听言动时，炁之绪余为用者也。犹为本根仍在炁穴内。虽有不为身外之用时，亦有本根仍在炁穴内，且人不能一日无元炁，即自有所在。有穴无穴虽不可见，何必议有穴无穴哉？不过炼精化炁时，以下丹田为主；炼炁化神时，以中丹田为主；皆由三田反复，有行所当行，住所当住。化炁时固在下丹田，而炁穴又岂在下丹田之外而别议之耶？元精藏于肾，不发动时，即是元炁。而可谓炁穴，远于下丹田乎？强议无炁穴，自己落空亡。则归根无所归，复命无所复。^①

这是说，元炁是人之本根，自有着落处，即炁穴。而散于四肢百骸、视听言动的是炁之余绪，元炁仍在炁穴。化炁时，炁穴在下丹田。主张无炁穴，自己落空亡，则归根无所归，复命无所复。

综上所述，鼎器、药物、火候内丹三要件，实质上都是在讲神气，不过立一名而彰显一义而已。“防危虑险”是内丹性命双修之重要机密，也是修炼成败之关键。不防危险，则有丧生失命之事。性命双修之中自始至终，事事皆有危险，特别是在小周天阶段。调息就是以神驭气，即心息相依，一呼一吸合乎自然，不可执著于有无，如是小周天火候才符合天机。冲和是伏气（调息、胎息）之主要功夫，它指先天炁、后天气混同，充塞天地，熏蒸一身，不为呼吸之所障，亦不为升降之所围。真意是元神于虚静中之正觉；元神是体，真意是用；返观内照，即真意之妙用。内丹修炼全过程都离不开真意。凝神入炁穴是指息念而神炁返归炁穴，神炁在炁穴有交媾。炼精之行、住、起、止功夫，皆需要元神凝合于炁中。当服食大药之后，务必定觉于黄庭穴之虚境，此亦谓凝神入炁穴。

^① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第762页。

第六章 道教性命学的 三教合一论

丹道性命学自唐末五代兴起后，历经宋、元、明、清及民国的发展。综观丹道性命学一千多年的发展史，其发展的每一步都深受“三教合一”思潮的影响。丹道性命学在其理论及丹法上，吸收了儒、释的思想和修持方法，特别是对佛教的心性理论及禅法的借鉴，从而确立了性命双修为成仙证道唯一之法门，以阳神出壳、与道合一为信仰之鹄的。下文试对丹道性命学的三教合一思想作如下概述。

第一节 三教皆性命之学

六朝时期，三教中就有人倡导三教合一，着重于儒道佛三教的社会教化作用，即三教在“导民向善”的社会作用上旨归一致。是时，道教开始提倡“三教一致”；至隋唐五代时期，“三教融合”全面展开，道教尤以吸收佛教思想、方法为特色，但尚未明确喊出“三教一家”“三教合一”的口号；到北宋，张伯端才从内丹修炼的角度第一次明确打出了“三教合一”的旗帜。^①从此以后，历代的内丹家皆高唱“三教合一”，纷纷融儒佛入丹道。

^① 参见唐大潮著《明清之际道教“三教合一”思想论》（宗教文化出版社，2000）第三章第一节以及卿希泰主编《中国道教思想史》（第三卷）第483页相关内容。

但宋代以来，内丹家主张三教合一，着重于三教义理同源，即都源于“道”。如王重阳《金关玉锁诀》曰：“三教者不离真道也，喻曰：似一根树生三枝也。”^① 意谓：儒道佛三教如道这颗树上所生的三个枝。《重阳全真集》卷一之《孙公问三教》诗云：“儒门释户道相通，三教从来一祖风。”^②《永学道人》诗曰：“心中端正莫生邪，三教搜来做一家。义理显时何有异，妙玄通后更无加。”^③《答战公问先释后道》诗亦曰：“释道从来是一家，两般形貌理无差。”^④ 这就是说，儒道佛三教教理相同。王重阳弟子也都主张三教为一道。丘处机《磻溪集》卷一云：“儒释道源三教祖，由来千圣古今同。”^⑤ 意谓：三教自古及今都是同宗源于道。谭处端《水云集》卷上《三教》诗云：“三教由来总一家，道禅清静不相差。仲尼百行通幽理，悟者人人跨彩霞。”^⑥ 意谓：三教是一家，义理相同。刘处玄《仙乐集》卷三说：“三教归一，弗论道禅。”^⑦ 白玉蟾说：“夫修炼金丹之旨……炼形以养神，明心以合道，皆一意也……以此理而质之儒书则一也；以此理而质之佛典则一也。所以天下无二道也。”^⑧ 意谓：儒释道三教一理。《金丹直指》说：“教虽分三，道则一也。”^⑨

三教义理都源于道，在人即为性命本原。张伯端主张三教皆性命之学。他在《悟真篇》自序中说：

老释以性命学，开方便门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。如有习漏未尽，则尚徇于有生。

① 《道藏》第25册，第802页。

② 《道藏》第25册，第693页。

③ 《道藏》第25册，第696页。

④ 《道藏》第25册，第691页。

⑤ 《道藏》第25册，第815页。

⑥ 《道藏》第25册，第849页。

⑦ 《道藏》第25册，第438页。

⑧ 《谢张紫阳书》，《道藏》第4册，第625页。

⑨ 《道藏》第24册，第91页。

老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有“穷理尽性至命”之辞，《鲁语》有“毋意必固我”之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于无为之道，未尝显言，但以命术寓诸易象，性发混诸微言耳。……岂非教虽分三，道仍归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家宗要，迷没邪歧，不能混一而同归矣！^①

这就是说，儒道佛三教皆是性命之学；道佛以性命学教人修炼以逃生死。佛教以空为宗，如果顿悟圆通则直超彼岸；如果有习漏未除尽，则仍轮回于生死；道教以炼养为真，如果得其要枢则即身成仙；儒教虽言穷理尽性以至于命，但鉴于序正人伦，施仁义礼乐之教，故微言性命。可见教虽分三，皆是讲性命之道；三教学理，皆出于仙佛圣贤心性实证之“道”。

李道纯亦主张，三教皆性命（心性）之学。如他说：“禅宗理学与全真，教立三门接后人。释氏蕴空须见性，儒流格物必存诚。丹台留得星星火，灵府销镕种种尘。会得万殊归一致，熙台内外总登春。”^② 意谓：禅宗、理学与全真道都是通过修性而复归于道。正所谓“皇天无二道，圣人无两心”。^③ 由此可见，李道纯把三教同源一致之点归结到心性上。

陈致虚主张三教都是阐述性命双修之道。如他说：“孔子与佛皆明此道，非别有一道也……即金丹之道也，佛云摩尼，儒语仁义，道曰金丹。”^④ 意谓：三教都是阐述金丹之道。三教虽是一道，但教分为三，这是由于圣人为了不同根器的众生而开的方便法门。如他说：“文王、

① 《道藏》第2册，第914页。

② 《中和集》卷一，《道藏》第4册，第514页。

③ 《道藏》第4册，第493页。

④ 《金丹大道》卷一，《藏外道书》第9册，第10页。

孔子相传曰《周易》，明此道也。黄帝老子相传曰金丹，明此道也。释迦达摩相传曰大乘，明此道也。圣人慈悲，方便接引，皆欲世人俱明此道。”^①

《性命圭旨》亦主张三教皆性命之学。《性命圭旨》云：“故三教圣人，以性命学开方便门，教人熏修，以脱生死。儒家之教，教人顺性命以还造化，其道公；禅宗之教，教人幻性命以超大觉，其义高；老氏之教，教人修性命而得长生，其旨切。教虽分三，其道一也。”^② 意谓：三教皆是以性命之学作为；儒家教人顺性命以还造化，其道公；禅宗教人空性命以超大觉，其义高；道教教人修性命而得长生，其旨切。教虽分三，其道为一。《性命圭旨》又指出，儒曰“存心养性”，道曰“修心炼性”，佛曰“明心见性”，旨归均在心性，“心性者，本体也”，乃三教之道的本原。^③《性命圭旨》还主张，道教所说“得一万事毕”，儒教所说“吾道一以贯之”，禅宗所说“万法归一”，三家所得、所贯、所归之“一”，即此心性本体。^④

伍守阳亦认为，儒释道都是关于性命之学，但三教言性命之详略是不同的。如他说：

孔氏倡素王之业，为一世法。而言性言命，其词微。释氏出称为梵王，而言性不言命，其词密。今之五经，孔氏之大藏也。今之大藏，释氏之五经也。五经首《易》，而《易》曰：“穷理尽性以至于命。”至论大人与天地合德、日月合明、四时合序、鬼神合其吉凶，是性命之局键也。一时弟子颜氏而下无能窥其奥者，再传子思，子始揭“天命之谓性”于《中庸》之首章，而赞之曰：“上律下袞，如四时之错行，日月代明。”孔氏之家藏泄于此矣。乃及门

① 《周易参同契分章注》卷上，《藏外道书》第9册，第223页。

② 《藏外道书》第9册，第510页。

③ 参见《藏外道书》第9册，第510页。

④ 参见《藏外道书》第9册，第510页。

之士，以为罕言命，以为性与天道不可得而闻也。夫当其时，且不得其微，又何惟乎万世而下者之支离于训诂也。大藏为卷五千四十有八，无非以性为宗。

夫性，孔子罕言，而释氏言之密矣。乃密之中，又有密者，惟于诸咒语中载之。说咒者佛，讽咒之义者亦佛。菩萨而下，无能得其解者。故凡诵准提咒者，惟曰：“吾遵密教耳”，必不得其解也。

夫密者，咒之教也，非其所以教也。因其教，求其所以教意者，其性中之命乎？身非世尊，焉谈师谛？故释氏之徒金曰见性成佛，而命学为绝传。

老氏之教，则异是矣。《阴符》《道德》而下，娓娓言命，娓娓言性，而又娓娓言性必言命，言命必言性。

余常评之：孔氏之言性命，言其影，不言其形者也。释氏之言性命，以性为形，以命为影者也。老氏之言性命，言其影，并言其形者也。^①

这就是说，儒学为人世法，言性命，其词微。五经之首《易》曰，穷理尽性以至于命。至于人与天地合德、日月合明、四时合序和鬼神合其吉凶的论述，是性命之关键。弟子颜回而下无人能窥其奥秘，直到再传弟子子思，始揭“天命之谓性”于《中庸》之首章。儒学后世门人，皆认为孔子罕言命，以为性与天道不可得而闻。佛学为出世法，言性不言命，言性时其词密。菩萨之下无人能悟之。故佛教徒皆说见性成佛，而“命学”为绝传。而道教与儒释不同，言性必言命，言命必言性。有鉴于此，伍氏站在道教立场上，认为儒教言性命，言其“影”，不言其“形”；佛教言性命，以性为“形”，以命为“影”；道教之言性命，既言其“影”，又言其“形”，所以说道教的

^① 《内金丹》，《藏外道书》第11册，第251页。

性命学高于儒释两教。

刘名瑞则主张，儒教由尧、舜至文王、武王，再传至孔子、孟子，都是在阐发圣人的教导，教人修性养命而成圣；释教以瞿昙、燃灯、弥勒、接引为尊，自释迦牟尼佛以下，教人修性而成佛；道教则以元始、灵宝、太上、玉帝为尊，自老子西出函谷关传授关尹之后，一路下传至重阳真人，再由重阳真人传至七真，教导人性命双修而成仙。他还指出，正道无二法，儒家经典《易经》《大学》和《中庸》以及佛教经典《法华经》《楞严经》《华严经》和《坛经》都是在讲性命之学。世人由于大都被利欲之心所蒙蔽和误导，所以对此没能正确理解。如他说：“盖至儒莫不以《易》首务，亦当省思默会。古圣作《易》之心法，幽赞于神明而生蓍，参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻，和顺于道德而理于义，穷理尽性以至于命。”^①刘名瑞认为这是在阐发性命之学。他又说：“道也者，阴阳、刚柔、仁义是也。仁义配阴阳刚柔，亦如春生秋杀，其理一也。而法之秘奥，仁体刚而用柔，义体柔而用刚。”^②由此可见，修道之人如果能够协刚柔，顺阴阳，而仁义之道自得。

刘名瑞还指出，三教所讲性命实质上相同，只是其名称不同而已。道教称为金丹，释教称为舍利子，儒教称为浩然正气，虽然名称上有所不同，但其本质是一样的，即所谓“天人性命原无二，至道归一德自明”^③。三教之所以会有差别，是因为学道者根器不同，圣人也要根据学道者的不同而立教。但是，三教后学大都偏离了圣人最初立教的宗旨，陷于门户之见。真修之士，必须要儒释道三教皆通，才能到达“至道”。

① 《敲趺洞章》，《藏外道书》第23册，第252页。

② 《敲趺洞章》，《藏外道书》第23册，第252页。

③ 《敲趺洞章》，《藏外道书》第23册，第240页。

第二节 道儒关系论

一 儒家人道是仙道之基

内丹家主张儒家人道是仙道之基。修道之人在修仙道之前，必须先修“人道”——五伦之事，方才可能被传仙道。伍守阳说：“后来修士，必于人道中先修纯德。人道中者，即五伦之事也。君当忠而忠，亲当孝而孝，兄长当顺而顺，朋友当信而信，谓之纯德。高真上圣皆言传得其人身有功者，当传于有德之人也。”^① 意谓：修道之人必须于人道之五伦之事中先修纯德；纯德指对君当忠而忠，对亲当孝而孝，对兄长当顺而顺，对朋友当信而信；高真上圣都主张要传道于有此纯德之人。他又说：“天所秘，是秘之不传无德，以传有德也。人与天相隔甚远，人德合天，则与天为一矣，故传与。以如是德之不修以合天，则不能得传也。”^② “天仙以如是秘法得证。仙于天，惟天仙之所知、所行者。而世间人何以知？人能修德合天，即是天人，则可得知如是。不修德以求合天，即是凡夫下鬼，终于不得知如是者，而已欲学道修仙者，先当自勉，修合天德。”^③ 可见，修儒家五伦之德是修仙道之前提；人德合天，则与天为一，如此才可能得传。

傅金铨亦说：“欺诈者，杀佛之戈矛；忠孝者，成仙之阶级。不尽三纲五常，必入四生六道。求道之士，恶可以不忠孝耶？”^④ “君本我所当忠，父母我所当孝，兄弟我所当友爱。仁孝恻隐，义尽纲常。不欺是我本心，不诈是我天良。”^⑤ “欲学神仙，先为君子。人道不修，仙道远

① 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第854～855页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第641页。

③ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第641页。

④ 《杯溪录》，《藏外道书》第11册，第16～17页。

⑤ 《杯溪录》，《藏外道书》第11册，第17页。

矣。人道是仙道之阶，仙道是人道之极。不有人道，安求仙道？正心修身，徙义崇德，此庸行也。孝悌忠信，忍让慈惠，此庸德也。庸德之行，庸言之谨，真学志士，必自此始。”^① 这就是说，三纲五常之人道是仙道之阶梯，修道之人必须先成为君子，然后方可入仙道。

内丹家还指出，仙道所传授的对象，必须是“全德”“坚志”之士。如伍守阳说：“全德者，在世法中能全五伦之德，于道法中又能全五戒。此是君子圣贤人品，便是修仙修佛之根器。坚志者……真实有心亲师同学，具弟子之威仪，执弟子之职事，不违师言，不犯道律，不犯王法，时时切问近思，一有所闻，便求实悟，不肯虚度光阴，不敢虚负圣教，此便是真实坚志者。”^② 意谓：“全德”就是指在世法中能全五伦之德，于道法中又能全五戒；“坚志”是指真心实意亲师同学道，具弟子之威仪，执弟子之职事，不违反师言，不触犯道教戒律，不触犯王法，时时切问勤思，一有所闻，便求实悟，不肯虚度光阴，不敢虚负圣教。

仙师收徒的标准，第一条就是弟子及祖宗历代积德循道。如伍守阳《天仙正理浅说》说：“若有道之师寻弟子，要弟子及祖宗历代积德循道，谓之有根基。”^③ 世人学道无果的病根在于不修人道。如《仙佛合宗语录》说：“世人不修仙德而妄求仙道，又不知果有真仙道之正理在，而求之，安得知而安及证。”^④

可见，丹道性命学将儒家的“五伦”等道德修养作为修仙的必要前提，强调“人德合天”，这就把“五伦”等世俗道德纳入到道教的宗教道德之内，既增加了“五伦”等世俗道德的神圣性，又调和了出世与入世、道与儒之间的矛盾，扩大了道教的生存空间。

① 《道海津梁》，《藏外道书》第11册，第366页。

② 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第853页。

③ 《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册，第854页。

④ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第642页。

二 仙道是儒家之天道

丹道性命学认为，仙道就是儒家之天道。如伍守阳《天仙正理直论》说：“曹老师昔云：‘古圣所言修行之事，及我素所言者，皆节目，即儒家所谓人道之当然者。我今再为尔浅说其道之原，即儒家所谓天道之所以然者。’”^① 这就是说，在人道方面，儒与道所说相同；仙道即儒家之天道。

丹道性命学认为，道与儒的修持功夫也有相同之处。如关于“还虚”之理，伍守阳认为是儒、道共有的。伍守阳《伍真人丹道九篇》曰：“儒家有执中之心法，仙家有还虚之修持。盖中即虚空之性体，执中即还虚之功用也。惟仙佛种子，始能还虚尽性，以纯于精一之诣。若夫人心，则戾其虚空之性体，冲冲不安，流浪生死，无有出期。故欲修仙体者，先须成载道之器。欲成载道之器，必须尽还虚之功。虚也者，鸿蒙未判以前，无极之初也。斯时也，无天也，无地也，无山也，无川也，亦无人我与昆虫草木也。万象空空，杳无朕兆，此即本来之性体也。还虚也者，复归无极之初，以完夫本来之性体也。”^② 这就是说，儒家之“执中”即仙道之“还虚”，还虚就是复归无极之初。

傅金铨主张，诚敬功夫就是明心见性。如他说：“何以明心，何以见性，汝等悟否？明心见性，在一个诚字上求出。致知格物，物格而后知至。致知则六欲不生，七情不染，明则诚矣，诚则明矣。到其间心性自明，不待作为，性天圆满，在人勤心练习，讲解觉悟，直穷到百尺竿头，心也明了，性也见了，有何他道哉？这才是真真正正明心见性。”^③ 意谓：致知则六欲不生，七情不染，如是明则诚，诚则明。这就是真正明心见性。

① 《天理正理直论》，《藏外道书》第5册，第780页。

② 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866页。

③ 《度人梯径》，《藏外道书》第11册，第583页。

刘名瑞还提出，修性炼命就是将后天气质之恶性泯灭，复归天地之性。他说：“神者，性也……然性之说有二，有天地之性，有气质之性。父母未生以前，即天地之性，万殊一本者也；父母既生之后，即气质之性，一本万殊者也。天地之性善，气质之性恶，善恶混淆，以其稟二五之气，有刚柔缓急之不同耳。所以然者何也？曰：非性之咎，善道之则天地之性可全，气质之性可泯焉。”^① 意谓：人性有二：天地之性，有气质之性；修性炼命就是将后天气质之恶性泯灭，复归天地之性，这也就是修道之至要。

刘氏又指出，寡欲诚意即是修性，摄精还炁即是炼命。如他说：“道之为教者，以慈俭不争为行，以宽廉不扰为治，以清静身心而天理明现，以寡欲诚意为之修性，以摄精还炁为之炼命，此之谓至要矣。”^②

道与儒之间有何不同呢？内丹学认为道、儒之间的不同在于：儒教着重于全人道——知人，而道教着重于修仙道——知天。如伍守阳《天仙正理直论》说：“若知人而不知天也，不可。何也？凡曰大修行，非止于之此一生之事而已，必要证无上之上。先要知大道所以然之真，而后修得证所以然之妙，始可信心直行到极处。不然何所往而何所证？”^③ 可见，道教既要修人道，全五伦之德，更要修仙道而成就天仙；而儒教只着重于修人道，这就是道教与儒教不同之处。

第三节 仙佛关系论

丹道性命学主张，仙道同佛道。陈楠说：“人若晓得《金刚》《圆觉》二经，则金丹之义自明，何必分别老释之异同哉！天下无二道，圣人无两心。何况人人具足，个个圆成。”^④ 意谓：佛道与仙道，都是

① 《敲趺洞章》，《藏外道书》第23册，第245～246页。

② 《敲趺洞章》，《藏外道书》第23册，第275页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册，第780页。

④ 《修真辨惑论》，《道藏》第4册，第618页。

修心（性）而悟道。伍守阳《天仙正理浅说》说：“得生之理者，一阴一阳为一性一命，二者全而为人也。”^①“既性命双全，方成得一个人。亦必性命双修，方成得个仙佛。未有二者不全而能成人成仙佛。必以顺之成人者，以逆成仙佛。所以知为仙佛由于为人。”^②可见成仙、成佛之道相同：逆成仙佛，性命双修。白玉蟾《入室歌》云：“观音菩萨正定心，释迦如来大圆觉。亦名九转大还丹，谓之长生不死药”；这是仙自言参禅见性为修道；刘海蟾云：“真个佛法便是道，一个孩儿两个抱”；意谓佛道即仙道，如世法中父母称爹娘，人一而二称。^③此即所谓“皇天无二道，圣人无二心”^④。

丹道性命学主张，仙道、佛道都是为了复真性，即所修亦同一真性。如伍守阳《天仙正理直论》说：

始终皆是本性而成仙。能复真性者，即仙也。非真性者，即非仙也。世世之愚人，不知仙即是性，与佛即是性同，所以举世谈仙，而莫知所学，而亦莫有所成。但仙圣始言炼己者，以其有诸相对者，是性之用于世法、世念中，而逆回者言之也。终言炼神还虚者，是性之无相对者，独还于虚无寂灭而言之也。其实只是一个性真而已。世之愚人堕于邪说、外道者，妄执邪见，偏于谈仙、谈佛。谓仙不是性而佛是性，谓佛毕竟与仙不同。不信《法华经》所谓“仙人授佛妙法，如来因之成佛”。不信《华严经》所谓“如来大仙道，微妙难可知”。即不信佛言，何必强谈佛？予谓不但不知仙，不知佛，并亦不知自己性，而徒妄言诳语，以惑世自堕。可惜于仙佛法海中，不能见一浮沤，真可怜也！^⑤

① 《藏外道书》第5册，第834页。

② 《藏外道书》第5册，第834页。

③ 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第714页。

④ 《道藏》第4册，第493页。

⑤ 《天仙正理直论·自序》，《藏外道书》第5册，第779页。

这就是说，仙佛始终皆是复本性而成仙佛，仙佛所修之性相同。内丹始言炼己，是修性于世法、世念中，因为有诸多执著需要破除；最后言炼神还虚，是炼性还于虚无；实质上都只是修一个真性而已。那种主张仙佛所修之性不同的观点是错误的，因为《法华经》《华严经》都认为仙佛所修属于同一真性。

伍守阳《仙佛合宗语录》又说：

后之高贤，当知人一类也，其性命、精炁神等，仙佛二宗之人皆同。身一生也。皆由父母二炁所生，不如此者，便是卵生、湿生、化生之众生。心一性也。皆具纯真不昧之体，有至静不动之理。入佛宗者，幸毋废起首脚跟下所行，以自绝于佛道者也。凡言脚下所行，起初必有所行之工也。从一步行起，直行到极处。不可少者，诸佛、诸菩萨未有不依法修行者，古人所谓若少一法，不成佛法是也。亦毋二视其性，而并自绝于仙道者也。人一而性岂二耶？人生来所具同一性，所修亦同一性。所以超劫运而不随劫坏者，如同一性。故我有幸得探明此一性也。昔《华严经》云：“护持诸佛法，摄取大仙道。”此世尊且取仙道而修，众见岂可不取乎？又云：大仙所有施戒法、忍辱、精进、禅智慧及以方便慈悲道，佛清净行愿。皆说此亦不二视仙佛性之道也。^①

这就是说，人生来都具有同一真性，仙佛二宗之人所修亦同一真性，成仙成佛都是凭借此一真性。

内丹学主张，仙佛修行功夫相同。如伍守阳《仙佛合宗语录》说：

其所同者，盖仙言炼精化气，又言留得阳精，决定长生。即同佛言戒淫修梵行，以出欲界者也。仙言转神入定，伏气，胎神，即

^① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第698～699页。

佛言四禅定息，定心，定而灭尽，以出色界者也。仙言炼神还虚，即佛言七地菩萨修上八地如来出现，已成佛时，加持至九地，十地，更加持上至十一地等觉，以超出无色界之上者也。工夫之同也，如是亦有如是证果。同入仙门学仙者，同此即成仙。同入佛门学佛者，同此即成佛。若一切学人能见闻此，能信受此，能知悟此，犹可望成仙佛。若不闻此，不信此，不悟此，则是既不知修仙修佛，何以妄想成仙成佛耶？^①

伍守阳在此指出，仙佛二教修行功夫相同：丹道之炼精化炁即等同于佛教戒淫修梵行以出欲界；丹道之转神入定即等同于佛教的四禅灭尽定以出色界；丹道之炼神还虚即等同于佛教的从七地菩萨修上八地等觉菩萨，再加持至九地，十地以及上至十一地等觉菩萨，超出无色界之上。可见，仙道、佛道都通过性命双修而超出三界。

伍守阳《伍真人丹道九篇》还指出，“最初还虚第一”所说还虚之功，唯在对境无心。对境无心，即不起意识分别，见天地、山川而无天地、山川之形迹，见人我、昆虫草木而无人我、昆虫草木之影相。如是常修，功夫纯熟，则万象空空，一念不起；六根大定，不染一尘；此即本来之性体完全呈现。而佛教主张不起意识分别，一念不生，六根大定，真如本性才会显现，即所谓“无相光中常自在”。佛教此说与还虚之功同。^②

“真意第二”说，真意是元神之妙用，不涉较量；一涉较量，即非真意，而是识神所用；禅宗认为佛法是拟议即乖，较量即错，即不可泥象执文；道佛“参究”之法同。^③

“水源清浊、真丹幻丹第三”所说“炼药先须学炼心”，意谓心中

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第690~691页。

② 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第866~867页。

③ 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第867页。

没有妄念，为水源清；而佛教说“心浊不清，障菩提种”，意谓心有妄念，无法发菩提心；此两说相同。^①

“火足候、止火景、采大药天机第四”所说“犹有缩龟不举，并阳光二现之景，皆为火足之候，止火之候”，意谓火足之候、止火之候的生理表现是缩龟不举，另有阳光二现之景象；而佛教所谓“‘倒却门前刹竿着’‘成就如来马阴藏相’，即缩龟不举之义；所谓‘宝胜如来放光动地’，即阳光二现。^②又说行火至于阳光四现，遂至倾危，所以火当止即止；而这正如佛教所说‘如来善护宝珠，自然放光有节’。^③

“七日采大药天机第五”说：“大率采药至于三四日间，则真定将定未定之时，得药六景，即次第而现。若采药至于五六日间，则真意一定，而大药已生矣。故七日之期，亦大概之言耳。佛宗云：‘天女献花。’又云：‘龙女献珠。’合此宗也。”^④意谓：采大药就如佛教所说“天女献花”“龙女献珠”。

“大药过关服食天机第六”所说大药过关行住之机，唯在顺其自然，与佛教所说“未有常行而不住，亦未有常住而不行”相同。^⑤

“守中第七”所说神境通，乃识神用事，惟是慧而不用，则能如佛教所说“转识成智”。^⑥又说十月关中，守定至四、五月，二炁俱无，即佛教所说“二禅息住”；守定至八、九月，百脉俱住，即佛教所说“三禅脉住”；守定至十月，胎神纯阳，入大定，即佛教所说“四禅灭尽定”。^⑦

“出神景、出神收神法第八”说，乳哺胎神至老成，遂成神仙；这如佛教所说“始成正觉，如来出现”“神成出胎，亲为佛子”；也就是

① 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第868页。

② 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第868页。

③ 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第869页。

④ 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第870页。

⑤ 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第871页。

⑥ 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872页。

⑦ 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第872页。

说神纯阳初出神，为证初地果；三年乳哺完成，如从七地至八地等觉菩萨。^①

“末后还虚第九”说，末后还虚属于强名以立法；这如佛教所说佛法是假名安立，即证得涅槃，就得舍弃佛法。^②又如，关于“息”，仙家谓之太极之○，佛并诸祖谓之圆相之○；“仙真谓之太极中无极之、也。佛并诸祖禅谓之圆相中之、也，所以有水牯牛之喻”^③。“息”分“真息”与“凡息”；“真息”是似空空而无息，是入涅槃寂灭必由之路；“凡息”是堕凡夫不脱生死轮回之事。^④

因而内丹学主张，仙即是佛，佛即是仙。五等仙同佛教五宗。佛教五宗指外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、最上乘禅。最上乘禅同天仙；大乘禅菩萨同神仙；小乘禅同地仙；凡夫禅同人仙；外道禅同鬼仙。^⑤

遇有仙可学，则学仙，仙即佛；遇有佛可入，则入佛，佛即仙。如伍守阳《仙佛合宗语录》说：

言仙佛本皆难遇，遇而不闻其言，不见其神通，亦不知其为仙佛。言而不言，及超世大道，则仙佛之道，尤为难遇。世人有何德何功之大，何修何福之力，而可轻易能得通仙佛、遇仙佛之道耶！我故重示之曰，在佛宗之人，倘偶遇仙，则学仙，即是学佛，何碍于秃头，秃嘴。在仙宗之人，倘偶遇佛，则学佛，即是学仙，亦何嫌其留发留鬓。本来了在一性，何必差别分于外相为哉！后学其能听之否也。^⑥

① 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第873页。

② 参见《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册，第874页。

③ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第647页。

④ 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第650页。

⑤ 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第715页。

⑥ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第699页。

这就是说，真仙佛本来皆难遇到，即使遇到，由于没有听到其说，没有见到其神通，也就不知道其是仙佛。超脱人世而成仙成佛之道，尤为难遇。所以说佛门中人，倘若偶遇仙，则学仙，即是学佛。学仙之人，倘若偶遇佛，则学佛，即是学仙；本来都是了性，何必在乎是秃头抑或是留发鬓之外在相貌。

内丹学认为，仙佛修行皆要进行斋戒，而且道教比佛教的要求更严格。道教的戒律有很多，三洞众戒有：三戒，五戒，六戒，七戒，八戒，九戒，初真十戒，十二可从戒，十四持身戒，二十四戒，二十七戒，三十六戒，正一七十二戒，升玄内教百二十九戒，洞玄上品四十戒、中品六十戒、下品八十戒，共一百八十戒，上清三百观身戒，洞神七百二十戒，玄都律文天尊十戒，千二百威仪戒，金纽太清阴阳戒。^①清初，全真道龙门派第五代律师王常月制造了三坛大戒。另外，元全真道士陆道和编辑有《全真清规》。

为何必须持戒呢？伍守阳《仙佛合宗语录》指出，天德本清静纯素，持戒才能使人德合天德。斋戒是道之根本，法之津梁。欲学道之人，清斋奉戒，念念正真，邪妄自泯，六根清静，无造诸恶，无生诸见，无起诸邪。持不杀生戒，既是证慈悲行，又是证孝道；因为孝道慈悲，好生恶杀。长斋奉戒，自得度世洞真智慧；再勤修、精研上道，就会转神入妙，念念增进，永不退堕，遂成天仙。^②客观地说，道教戒律借鉴了佛教戒律的形式和内容，但由于二教生死观、伦理思想不同，所以二教戒律还是有较大区别。

仙佛之间有何不同呢？伍守阳《伍真人丹道九篇》认为，仙佛之不同只是言语上不同，所讲道理同，即“言异理不异”。对所谓“佛教了性，道教了命”的观点，陆西星《玄肤论》批评说：“夫佛无我相，破贪著之见也；道言守母，贵无名之始也。不知性，安知命耶？既知命

① 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第730页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第730~731页。

矣，性可遣矣。故论性而不沦于空，命在其中矣；守母而复归于朴，性在其中矣。是谓了命关于性矣，是谓形神具妙，与道合真也。”^①意谓：了命与了性不可分，仙佛二家都是以“性命双修”为达到最终目的。伍守阳还指出，仙宗果位，了证长生。佛宗果位，了证无生。然而了证无生是以了证长生为实旨，了证长生也是以了证无生为始终。^②

对于道、佛二教之徒“争高”，伍守阳《仙佛合宗语录》指出，“争高”皆为“无征而妄争者”，这样做“不过争衣食计也”。^③

综上所述，丹道性命学从“性命学”视角提出儒道佛皆性命之学，教虽分三，皆是讲性命之道。丹道性命学将儒家的“五伦”等道德修养作为修仙的必要前提，强调“人德合天”，从而调和了道与儒的矛盾。内丹学提出仙道、佛道都是为了复真性，还将佛教明心见性等修性法门吸收转变为炼神之法。显然，丹道性命学虽高唱三教合一，援引儒佛入丹道，但它基本上是站在道教的立场上，来融摄和会佛儒二教思想中与自己相通相近之点，吸取儒佛的长处，丰富发展自身。这正如陈寅恪先生所说：“六朝以后之道教，包罗至广，演变至繁，不似儒教之偏重政治社会制度，故思想上容易融贯吸收。凡新儒家之学说，几无不有道教，或与道教有关之佛教为之先导……其真能于思想史上自成系统，有所创获者，必须一方面吸收输入外来之学说，一方面不忘本来民族之地位。此二种相反而适相成之态度，乃道教之真精神，新儒家之旧途径，而二千年吾民族与他民族思想接触史之所昭示者也。”^④由此可见，丹道性命学的三教合一论集中体现了“道教之真精神”。

丹道性命学的三教合一思想对今天构建社会主义的新文化、处理

① 《玄肤论》，《藏外道书》第5册，第364页。

② 参见《伍真人丹道九篇·自序》，《藏外道书》第5册，第866页。

③ 参见《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册，第766页。

④ 《冯友兰中国哲学史下册审查报告》，《金明馆丛稿二编》，三联书店，2001，第284～285页。

多元文化关系以及建设和谐宗教关系，提供了以下几点启示：一是中国特色社会主义新文化的构建必须在多元文化互动中才可能发展自身。六朝以后之道教，包罗至广，演变至繁，就是由于思想上对儒佛等诸家融贯吸收。当代社会主义新文化的构建，需要不断吸收儒释道等优秀传统文化的精华，更需要不断吸收西方哲学社会科学、自然科学等外来文化之精华，才能使社会主义新文化得到丰富发展，得到更新。

二是中国特色社会主义新文化在吸收外来的西方优秀文化之时，不能丢失自身独有的内容和特色，更不能照搬外来的西方文化。道教吸收儒佛思想没有失去自身的特色，没有被儒佛所同化，而是在保持了自身的特长基础上把儒佛思想改造为己有的思想。照搬外来文化，远的如玄奘唯识学，被忠实地输入，虽兴盛一时，可不久就消亡了；近的如1915年兴起的新文化运动，它企图通过打倒“孔家店”，用“民主”“科学”等西方文化全面代替故有的中国传统文化，从而建设中国的新文化，结果是“邯郸学步，失其故步”。当代建设中国特色社会主义新文化要坚持自身独有的内容和特色，要有理论自信，同时又不能盲目排外，必须吸收西方自由、民主、科学等外来的优秀文化。

三是和谐宗教关系的构建必须承认各种宗教都有其合理的成分和存在价值，不能唯我独尊，排斥他家。内丹性命学的三教合一论没有门户之见，融摄和会佛儒二教思想中与自己相通相近之点，有的虽堕于牵强附会，为方家所诟病；但这有利于不同宗教间相互交流和取长补短，有利于不同宗教间的和睦相处，从而促进了社会的和谐。就促进当代中国和谐宗教关系的建设而言，道教、佛教、基督教、天主教和伊斯兰教五大宗教间要相互交流和取长补短，要切实坚持理解、尊重、包容、协作的基本原则，做到和而不同，求同存异，和睦相处，不能相互贬低，应着重于导民向善，为构建和谐社会、建设中国特色社会主义而贡献各自的一份力量。另外，要承认新兴宗教（邪教除外）有其存在的价值和合理成分，也能满足部分群众的文化需求。五大宗教也要处理好与新兴宗教的关系。

总而言之，内丹三教合一思想是三教合一思潮在道教修炼理论和方法上的集中体现。内丹三教合一思想促进了封建社会三教关系的和谐，适应巩固中央集权专制的社会需要，提供了处理多元文化关系与和谐宗教关系的范例。

第七章 道教与儒佛的 性命学之比较

任继愈先生说：“内丹说，实际上是心性之学在道教理论上的表现，它适应时代思潮而生……‘内丹说’在道教，‘佛性说’在佛教，‘心性说’在儒教，三教的说法有差异，而他们所探讨的实际上是同样的问题。”^①由此可见，道教的“内丹说”，佛教的“佛性说”，儒教的“心性说”，都是探讨心性之学，即性命学。下文试从性命内涵论与性命功夫论两个方面，对内丹性命学与理学、禅宗及藏传佛教宁玛派、噶举派性命（心性）学作如下的比较分析。

第一节 道教与儒佛的性命内涵论之比较

性命内涵论是人成仙成佛成圣的内在理论依据，内丹性命学、理学、禅宗与藏传佛教宁玛派、噶举派诸家都对此作了自己的诠释，各具特色。

一 道教性命内涵论

如前所述，丹道性命学主张，人是由道所化生的；而道是凭借精、炁、神化为人之身来化生人的。如《天仙正理浅说》曰：“夫所谓道

^① 任继愈主编《中国道教史》上卷，中国社会科学出版社，2001，第5页。

者，是人所以得生之理。道之用于化生，谓之精、炁、神化生而为人之身，故精、炁、神之化生人，即是道之化生人。”^① 人亦以精、炁、神养此身于世间。

内丹学主张，神即性，是心中所有，是心之体；炁即命，是肾中本有。在丹经中，命通常是炁和精的代称。因为精由炁化，精炁本是一。如《玄肤论》说：“性则神也，命则精与炁也。”^② 精、炁、神又有先天与后天之分。先天元精是无形的，是有变化、有神通之物；其实质就是先天元炁。后天之精即交感之精，是先天元炁触色变而为后天有形之精；是有形的，无神通、变化之物。先天炁是元炁，即肾中真阳之精；是先于天而有，即道炁；亦是长生之本、金丹之母。后天气是呼吸之气。先天炁与后天气可谓之母炁与子气。先天之神，即元神，是人之元性，即心中之真性。后天之神，即识神、思虑之神，是元神逐境驰外而成。元神是有变化、有神通之物；而且易逐境驰外而成识神。而识神是心之用，能使元精、元炁外驰而变为后天之精。因此，就内丹学而言，性就是指元神，命就是指先天精与先天炁。

就性命关系而言，内丹学认为，性命两者不可分离，“命无性不灵，性无命不立”^③，命依性而了命，性依命而了性；炁依神则能化炁，神依炁则能化神。内丹以元神、元炁二者双修而成，故曰性命双修。

二 理学心性内涵论

宋明理学亦称“道学”，指宋明（包括元及清）时代，占主导地位的儒家哲学思想体系。理学的心性论是既继承了前儒的心性论，又进行了综合创新。

儒家性命之学可上溯至先秦儒家，孔子云“性相近，习相远”

① 《藏外道书》第5册，巴蜀书社，1992，第834页。

② 《藏外道书》第5册，巴蜀书社，1992，第363页。

③ 《藏外道书》第5册，巴蜀书社，1992，第780页。

(《论语·阳货》)，“性”是对“习”而言，指人的天性，但并未指明“性相近”之所以然，故子贡感慨道：“夫子之文章，可得而闻也；夫子之言性与天道，不可得而闻也”(《论语·公冶长》)。孔子之后，儒家对性的界定，主要分三派^①：一是以孟子为代表，主张“仁义内在”，即仁义内在于人心，心具有仁义礼智，可谓即心说性。孟子以心言性，性无有不善，性中有仁义礼智四端，但并没有指明本然之性与气禀之性的差别。

二是以《中庸》为代表，主张“天命之谓性”，上承《诗经》“惟天之命，于穆不已”之吟咏，下启《易传》“继之者善，成之者性”之宏论，以传统天命天道言性命。

三是以告子为代表，主张“生之谓性”。告子认为人性指的是人天生就具有的品性，人之初，性本无分于善恶，就如同水无分于东西。可谓从自然生命言性。如他说：“性犹湍水也，决诸东方则东流，决诸西方则西流。人性之无分于善不善也，犹水之无分于东西也”(《孟子·告子上》)。“生之谓性。”“食色，性也”(《孟子·告子上》)。“性无善无不善也”(《孟子·告子上》)。荀子以情欲说性，言性恶。董仲舒认为人性有善有恶。他用禾喻性，用米喻善，米出于禾而未必全为米来喻性有善有恶。如他说：“性比于禾，善比于米。米出禾中，而禾未可全为米也；善出性中，而性未可全为善也。善与米，人之所继天而成于外，非在天所为之内也。天之所为，有所至而止。止之内，谓之天性；止之外，谓之人事”(《春秋繁露》)。王充认为人性有善、中、恶三等。中唐韩愈也讲性三品。李翱主张性善情恶。性本至善，一切不善，皆原于情。

理学却将孟子与《中庸》所言之性综合为天地之性或义理之性；而将告子、荀子、董仲舒、王充等从自然生命言性融合之转化为气质之性。

^① 参见张岱年著《中国哲学大纲》(中国社会科学出版社，1994)之人性论相关内容。

理学主张，“理”（天理）是万事万物之本原，是永恒不变的宇宙本体。理学以天理论性，将天理与人性直接贯通，肇始于周敦颐。周敦颐说：“诚者，圣人之本。大哉乾元，万物资始，诚之源也。乾道变化，各正性命，诚斯立焉。纯粹，至善者也。故曰：一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。元亨，诚之通；利贞，诚之复。大哉《易》也，性命之源乎。”^① 这是说，诚是圣人之本，是万物性命之本原；诚是至善，故天命之性是至善。周子提出，天道之诚是“五常”（仁义礼智信）之本。据此，他把人性分为五品：刚善、刚恶、柔善、柔恶和中；而“中”是人性最佳状态。

理学中无论是“气”学、“理”学，还是“心”学，都主张人性有二：天地之性与气质之性；天地之性是至善，气质之性则有善有恶。但三派的性命内涵有所不同：

张载“气”学认为，“气”为世界的本原，人同天地万物一样都源于“气”，人的本性也同于天地万物的本性。如他说：“一物而两体，其太极之谓欤。阴阳天道，象之成也；刚柔地道，法之效也；仁义人道，性立也。三才两之，莫不有乾坤之道。”^②

天地之性是人的本性，是至善的。“性于人无不善，系其善反而不善反而已。”^③

气质之性是一物有形之后由其特殊形体而有之性，人的气质之性有善恶之别；人性之恶是“气之偏”造成的。

在心与性关系方面，张载认为，心是由性与知觉结合而成；心能尽性。他还首次提出，“心统性情”。如他说：“心统性情也。有形则有体，有性则有情。发于性则见于情，发于情则见于色，以类而应也。”^④ 意谓心统性情；性是情之体，情是性之用。至于如何心统性情的，张载

① 《周敦颐集》，岳麓书社，2002，第15～17页。

② 《张载集》，中华书局，1978，下同，第235页。

③ 《张载集》，第22页。

④ 《张载集》，第374页。

并没有明言。

二程“理”学认为，“理”或“天理”是世界的本原、本体。二程主张，人性有二：一是“天命之谓性”的性，一是“生之谓性”的性。“天命之谓性”的性，即天理，是天命之性、至善之性、本然之性。如《程氏经说》卷八曰：“性与天道，一也。天道降而在人，故谓之性。”^① 意谓：此性即天道、即天理。如程颐说：“自性而行皆善也，圣人因其善也，则为仁义礼智信以名之。”^② 意谓：天命之性是至善，率性而行皆善；性的内涵就是仁、义、礼、智、信。“生之谓性”的性，即气质之性，即“气禀”之性，是有善有恶的。如程颢说：“有自幼而善，自幼而恶，是气禀有然也。”^③ 程颐认为，性有不善是由于“才”，“才禀于气，气有清浊。禀其清者为贤，禀其浊者为愚”。^④ 可见，性与气不离，性中涵气，气中涵性；人禀清气。

就心与性关系来说，二程主张心即性，心性为一。如程颐说：“孟子曰：‘尽其心，知其性。’心即性也。在天为命，在人为性，论其所主为心，其实只是一个道。”^⑤ 心本善。如程颐说：“在天为命，在义为理，在人为性，主于身为心，其实一也。”^⑥ 但心发之于外为情，而情有善恶。

朱熹主张，人是理与气结合而生成的，其所禀受的理，表现为天命之性（义理之性）；其所禀受的气，构成身体，理与气合，就表现为气质之性。如他说：“人之所以生，理与气合而已。”^⑦ “是以人物之生，必禀此理然后有性，必禀此气然后有形。”^⑧ 朱熹认为，理与气合，乃

① 《二程集》（第四册），中华书局，1981，第1152页。

② 《二程集》（第一册），中华书局，1981，下同，第318页。

③ 《二程集》（第一册），第10页。

④ 《二程集》（第一册），第204页。

⑤ 《二程集》（第一册），第204页。

⑥ 《二程集》（第一册），第19页。

⑦ 《朱子语类》（第一册），中华书局，1986，下同，第65页。

⑧ 冯达文、郭齐勇主编《新编中国哲学史》下册，人民出版社，2004，第68页。

有气质之性。“气质之性，只是此性堕在气质之中，故随气质而自为一性。”^① 人的圣愚贤不肖种种不齐，皆由于气质之性。人的气质，生来不同，有清浊之分；但天地之性则人人一样，无有不善。有天命便有气质，气质中皆有理，即天命之性；而此理经过气质之表现，便是气质之性。

朱熹论性又继《易传》论述。《系辞》原文云：“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。”在朱子看来，一阴一阳为形而下者，所以一阴一阳乃形而上之道，道即理，因此所谓“天命之谓性”的本然乃是“一阴一阳之谓道”的义理性之天。“继之者善也”是指天命相继、恒常不已之仁性，所谓“惟天之命，于穆不已”。天理流行，恒常不已，无有片刻间断，此即是无有不好之纯善。“成之者性也”是指常继不已的天理，命之于人物，且被人物所禀受而凝成的性分。

就心与性关系而言，朱熹主张，心的本体是天地之性，心之用是情；“心主性情”。如他说：“心有体用。未发之前是心之体，已发之际乃心之用，如何指定说得！盖主宰运用底便是心，性便是会恁地做底理胜则一定在这里，到主宰运用却在心。情只是几个路子，随这路子恁地做去底，却又是心。”^② 意谓：天地之性是心之本体，情是心之用；心主宰性情之运用，贯通于已发未发之间。他还指出，仁、义、礼、智，是性；恻隐、羞恶、辞让、是非，是情；以仁爱，以义恶，以礼让，以智知，是心。心性之间的差别，就如碗与水。如他说：“心、性之别，如以碗盛水，水须碗乃能盛，然谓碗便是水，则不可。后来横渠说得极精，‘心统性、情者也’。”^③

心就其与理气的关系而言，又有道心与人心：本体的心，是天理的体现，叫做道心；感性情欲等则为人心，受到物欲引诱或牵累，发而为

① 《朱子文集》卷五十八，台湾商务印书馆，1980，第984页。

② 《朱子语类》，第90页。

③ 《朱子语类》，第411页。

不善的心，是人欲。人心中合理的欲望为善的一方面。

陆王“心”学主张，心性不二，心即是性，性即是理，所以说“心即理”。如陆九渊说“盖心，一心也；理，一理也。至当归一，精义无二，此心此理，实不容有二……此吾之本心也。”^①又说：“人皆有是心，心皆具是理，心即理也。”^②可见，心与理为一，心外无理。王阳明说：“心之体，性也，性即理也。”^③

心是千圣万圣与普通入同具的道德心灵。如陆九渊说：“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙。东海有圣人出焉，此心同也，此理同也。西海有圣人出焉，此心同也，此理同也。南海北海有圣人出焉，此心同也，此理同也。千百世之上有圣人出焉，此心同也，此理同也。千百世之下有圣人出焉，此心同也，此理同也。”^④

在陆九渊看来，“气质”或“气禀”是造成“心蔽”的原因之一。如他说：“人生天地间，气有清浊，心有智愚，行有贤不肖，必以二途总之，则宜贤者必智，气必清，不肖者心必愚，气必浊；而乃有大不然者……由是而言，则所谓清浊智愚者殆不可以其行之贤不肖论也。”^⑤

“气质”并非决定人的善恶贤愚的根本或唯一因素，“物欲”与“意见”遮蔽良心，是又一重要原因。如陆九渊说：“所以蔽其本心乾，愚不肖者之蔽在于物欲，贤者智者之蔽在于意见，高下污洁虽不同，其为蔽理溺心，不得其正则一也。”^⑥可见，在他看来，造成人性恶的更多是外在因素——“物欲”与“意见”，而非“本心”内在固有的因素——“气质”。

① 《陆九渊集》卷一，中华书局，1980，下同，第4~5页。

② 《陆九渊集》卷十一，中华书局，1980，下同，第149页。

③ 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第277页。

④ 《陆九渊集》卷十一，第483页。

⑤ 《陆九渊集》卷一，第324页。

⑥ 《陆九渊集》卷一，第11页。

王阳明则指出，良知是心之本体。如他说：“夫心之本体，即天理也，天理之昭明灵觉，所谓良知也。”^①“良知者，心之本体。”^②

王阳明主张，“良知”是凡人具有的随时知是知非的知觉。良知是个“是非之心”。他说：“良知只是个是非之心，是非只是个好恶，只好恶就尽了是非，只是非就尽了万事万变。”^③

良知是人生而就具有的，不用考虑就知道是与非，不用学习就能判断是与非。如他说：“是非之心，不虑而知，不学而能，所谓良知也。”^④可见是非之心并非一般的经验的意识或知觉机能，而是道德的机能或即道德的主体。

良知是天理之昭明灵觉。如他说：“良知是天理之昭明灵觉处，故良知即是天理，思是良知之发用，若是良知发用之思，所思莫非天理矣。良知发用之思自然明白简易，良知亦能知得。”^⑤良知即是天理，良知是对天理的明察。

良知是至善的。如他说：“天命之性，粹然至善，其灵昭不昧者，此其至善之发见，是乃明德之本体，而即所谓良知也。”^⑥“性无不善，故知无不良。”^⑦意谓：天命之性是至善，良知是对天命之性的知觉，故良知是至善。这大约相当于西方哲学所说的“绝对价值”。

三 禅宗的心性内涵论

禅宗是最为典型的中国化佛教宗派，其特征通常被概括为“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”。禅宗对禅修方法极为重视，探讨、辩论和创造甚多，有棒喝、机锋、语录、公案、古则、话头、默

① 《王阳明全集》下册，上海古籍出版社，1992，第1291页。

② 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第61页。

③ 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第111页。

④ 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第79页。

⑤ 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第72页。

⑥ 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第969页。

⑦ 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第62页。

照，甚至呵祖骂佛等教学方法和参禅法门，令人目不暇接，而这些形形色色的禅法，都是从心性思想发挥出来的种种机用。禅宗的种种修行方法和不同的途径，也都是以达到见性成佛为目的的。因此，禅宗对于心性的内涵、本质、心性与成佛的关系等问题，也作了极富特色的诠释。

禅宗的心性论是在不断变化、发展过程中丰富起来的，而这种情况又是与禅法的演变，流派的分化，禅师的见解直接相关的。从中国禅宗思想发展史来看，大体上可以分为三大阶段：一是从印度禅法传入，尤其是菩提达摩推行“理入”和“行入”，亦即理论和实践相结合的禅法以来，一直到弘忍时代，提倡凭借经典，重视整体佛法，以求参禅成佛，可以说是准备时期；二是从慧能开始提倡自性清净，超越文字义解，直下彻悟心源，顿悟成佛，标志着中国化禅宗的形成。随后并分衍出五家七宗，门叶繁茂，禅宗臻于鼎盛，可以说是兴盛期；三是从宋代以后，禅宗思想，包括心性思想趋于停滞，由守成渐至衰退，可以说是衰落期。^①下文以敦煌本《坛经》^②为主要依据，探讨禅宗的心性论思想内容。

就心性内涵而言，《坛经》中谈到心有几种说法：心、自心、本心、妄心（邪心、毒心、迷心）和直心。“心”在《坛经》中主要是指人的心理活动、精神现象和个人的内在生命主体。“自心”与“心”有相同的含义。《坛经》主张，人心本来是清净的，而当下的人心却常常是迷妄的。这就是说，“心”的内涵具有“本心”与“妄心”两重意义。“本心”的“本”是本来具有、本来状态、本来如此、本来清净的意思。“本心”就是众生自己本来清净的心，即与当前现实人心不同的原本（最初）心灵。“本心”也就是“净心”，是心的本质。“本心”是觉悟的本体，是众生成佛的根据。如《坛经》曰：“不识本心，学法

① 参见方立天著《中国佛教哲学要义》上卷，中国人民大学出版社，2002年12月，第368～369页。

② 石峻等编《中国佛教思想资料选编》第二卷第四册，中华书局，1983，第75、4～31页。

无益；识心见性，即悟大意”（《坛经》第〔8〕节）。“妄心”（“迷心”“邪心”“毒心”）是心对外境执著的结果，是虚幻的。“直心”是指真直无虚假的心。

要言之，在《坛经》中，心的基本内涵分为本心和妄心，而本心是心之“体”，妄心是心之“用”。众生可即妄求真，呈自本心，即悟证佛法而成佛。

性包含法和众生两个方面，一是指“法性”“自法性”；一是指“本性”“自本性”“真如本性”“佛性”等。

就众生来说，性是指生命的本质、主宰。性也称“自性”。“自性”的内涵为：

（1）自性是清净性。清净性是无污染、无烦恼的性。《坛经》说：“自性清净”（《坛经》第〔18〕节），“自性常清净”（《坛经》第〔20〕节）。

（2）自性是真如性。《坛经》称自性“即自是真如性”（《坛经》第〔27〕节）。所谓真如性就是真实如此的本性。这是强调众生本来就具有真实如此的清净本性。

（3）自性有般若智慧。《坛经》说：“本性自有般若之智”（《坛经》第〔28〕节）。

（4）自性是含藏识。《坛经》说：“自性含万法，名为含藏识”（《坛经》第〔45〕节）。

就自性与万法关系来说，性含万法，万法都是自性的显现。“性含万法是大，万法尽是自性见”（《坛经》第〔25〕节）。性含一切事物，或者说，一切事物都是自性的显现。

就自性与三身佛关系而言，自性生三身佛。《坛经》说：“向者三身在自法性，世人尽有。……见自法性有三身佛，此三身佛从性上生”（《坛经》第〔20〕节）。“三身”指法身、化身、报身三身佛。慧能认为三身佛就在众生的自性中，或者说三身佛是从自性生出的。他又说：“三世诸佛，十二部经，亦在人性中，本自具有”（《坛经》第〔31〕

节)。“三世”指过去、现在、未来。“三世诸佛”泛指一切佛。“十二部经”，指所有佛经。这是进一步讲所有佛、所有佛法都是人的自性本来具有的。所以，慧能进一步总结性地说：“佛是自性作，莫向身外求。自性迷佛即众生，自性悟众生即是佛”（《坛经》第[35]节）。意思是，自性是众生成佛的根据，它具有生作佛的功能，关键是自性的迷悟，众生对本有自性的迷悟是众生或佛的分界。^①

心与性的关系，有对立、统摄、依存和同一的多重关系。如《坛经》曰：“世人自色身是城，眼、耳、鼻、舌、身即是城门，外有五门，内有意门。心即是地，性即是王。性在王在，性去王无。性在身心存，性去身心坏”（《坛经》第[35]节）。

慧能在这里是以城喻人身体，眼、耳、鼻、舌、身喻城门，意喻内门，城地喻心，城王喻性。意思是说，性是身心的主宰。身心对性具有依存的关系，而性可离开身心而去。

《坛经》说：“识心见性，即悟大意”（《坛经》第[8]节）。“识心见性，自成佛道”（《坛经》第[30]节）。意谓：不需要向外寻求，直观自心，而觉知自心具有的自性（佛性），从而成就佛道。可见，就众生成就佛道来说，心就是性，性就是心，心与性是同一的。

《坛经》曰“自心自性真佛”（《坛经》第[35]节）；又曰“自识本心，自见本性”（《坛经》第[16]节）。可见，自心与自性同一，本心与本性同一。

四 藏传佛教宁玛派、噶举派心性内涵论

宁玛派（Ningmapa）是藏传佛教重要教派之一，以大圆满法（dzogchen）为其最主要教法。噶举派（bkav brgyud Pa）是藏传佛教重要教派之一，因它是用口头传承教授的宗派，故被称为噶举派。该派派系众多，但以大手印（Mahāmudrā）为其主要教法。

^① 参见方立天著《中国佛教哲学要义》上卷，中国人民大学出版社，2002，第405~415页。

宁玛派主张，人人都具有大圆满自性。大圆满自性是一种自生智（自然本智），它光明无为，具一切功德，任运而住，自然解脱于能所二生因果和他缘等外部条件，如同虚空，性相无变，无始无作，自初清净，无需任何观待，不以闻思等后天劳作及有为资粮等他缘而生，即所谓“无为任运成，非他缘所悟”，“自性无造作，亦不观待他”^①。因此，宁玛派认为，大圆满自生智，是元始般若智真如自性，为如来一切教法的精髓。《普成经》说：“过去诸如来，皆为得见此性而成佛，别无法可修，亦别无所得，现在及未来诸如来，亦为得见此性而成佛，别无法可修，亦别无所得。”^② 意谓：悟此明空觉性，亦即是所谓为见性成佛。

宁玛派大圆满法所讲的心是分作体、相（性）、用三方面来谈的。心的体、相、用三个方面为：体——心体本净，空寂灵明；相（性）——自性元成，本具光明；用——大悲周遍，随缘显现（妙用随缘）；这就是所谓“心体本净，自性元成，大悲周遍”。^③ 这就是说，真心之体，本性清净，本无垢污，空寂光明是为体性本净；此空性妙相，本具光明，是为自性元成；空性妙德，能现染净诸相，是为大悲周遍。^④ 心体虽然空寂，并非顽如木石，而是空而有觉，灵知为体，故称自然智慧。在宁玛派看来，心体性空为法身，自性光明为报身，大悲周遍为化身，三身天然具备，无需另外精勤修作即已圆满。

宁玛派主张，修行大圆满法成就者，其色身会溶化在光中，然后完全消失。

而藏传佛教噶举派却把人的身心分为三身和三心。噶举派主张，身分为粗身、细身和最细身三层次。粗身指由地、水、火、风“四大”所积集成的血肉之躯；细身指由气、脉、明点所构成的生理机体；最细身指本元身，即法身，因其不具有固定形态，故名为风。心亦分为粗

① 参见刘立千著《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000，第21页。

② 参见刘立千著《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000，第21页。

③ 参见刘立千著《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000，第20页。

④ 土观·罗桑却吉尼玛著，刘立千译注《土观宗派源流》，西藏人民出版社，1984，第41页。

心、细心和最细心三层次。粗心指眼、耳、鼻、舌、身五种感官对境而生的感觉，以及第六意识的知觉、想象、梦幻、情绪等心理活动；细心指瑜伽者住三摩地之心；最细心指本元心，或称自性、佛性。身心三层次各有不同的机制和功能，而且又是相互作用的整体。粗身为产生粗心的浅层生理机制。细身细心亦相互依存，细心必有细身为其基础。最细身心是一体不二，为人生命、心灵之本。凡夫若要成佛，必须从粗身心逐步转变到最细的身心，始能成佛。

因而噶举派主张众生本来都有清净的如来法身，所以人人皆可成佛。米拉日巴说：“如来藏识遍众生，一切有情皆为佛。”^① 这就是说，人人都有佛性，即如来藏。但现在还不是佛，因为这有迷与悟的问题，迷则为凡夫，悟则成佛。如米拉日巴说：“此心识不了悟，自险之无明，叫客尘，叫烦恼，叫众生，在轮回流转漂泊；此心识了悟，自性之明见，叫般若，叫清净，叫如来，乃往生涅槃。”^②

第二节 道教与儒佛的性命功夫论之比较

性命功夫论是人成仙成佛成圣之具体实践。丹道性命学、理学、禅宗与藏传佛教宁玛派、噶举派诸家由于对性命内涵理解不同，故它们在性命功夫论方面虽有相互借鉴，但实质上还是有较大差异。

一 道教内丹性命双修功夫论

如前所述，丹道性命学主张仙道与人道的关系是顺逆之关系，即顺则成人，逆则成仙。内丹性命双修功夫的基本步骤，自陈抟《无极图》传出后，通常分为筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等次第功夫，其中“炼精化炁、炼炁化神和炼神还虚”被称为初、中、上三关

① 桑杰坚参：《米拉日巴道歌集》，青海人民出版社，1981，第551页。

② 桑杰坚参：《米拉日巴道歌集》，青海人民出版社，1981，第550页。

修炼。后世内丹家中有人又加上炼虚合道——粉碎虚空为末后功夫。在进行正式性命修炼之前，修炼者还要做如藏密所说“前行”功夫：具备法、财、侣、地，准备好“入室事宜”等。然后进入炼己等“正行”。

筑基炼己是内丹性命双修的人手功夫。筑基主要是指童体已破的修炼者的“补亏”功夫。补亏是指补足已经亏耗之精气神，使之达到童体水准。补亏原则就是以精补精，以炁补炁，以神补神。筑基完成的标志通常指精满、气足、神旺，即牙落复生，声音洪亮，二目炯炯有光。

炼己属于性功。《沁园春》曰：“七返还丹，在人先须炼己待时。”^①《悟真篇·西江月》曰：“若要修成九转，先须炼己持心。”^②这就是说在三关修炼前需炼己。炼己之“己”即元神、真性、真意之别名。炼己通常指惩忿窒欲，降伏心猿意马，扫除后天之习染，使识神退位，元神呈现。内丹学主张，伏心止念，关键在制眼。因为眼乃神游之宅，制心须先制眼，令目不斜视，于静坐调心之时，轻轻瞑目，回光内照，则“神返身中炁自回”。初坐者妄念浮动，这是平常心没静；当妄念来时，应急舍弃之，久而久之，妄念可止。如《青华秘文》说：“但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。”^③若不炼己，元神外驰为识神，精气亦外驰为后天之精。可见炼己实质指识神退位，元神呈现。

炼精化炁，又称小周天功夫，属于命功。它通常以泥丸为鼎，下丹田为炉，元精为药物，用小周天火候进行烹炼。其功夫次第通常分为调、采、封、炼、止之法程。其过程大略为：先调药生于当生之时，且合于当采之时；是时，采之而归炉；采药归炉，将其封固于丹田；用小

① 《吕祖全书文集》，《藏外道书》第7册，第154页。

② 《道藏》第2册，文物出版社等，1988，第955页。

③ 《道藏》第4册，第364页。

周天之火烹炼药物，使精尽化为炁；当精尽化为炁——丹熟必须止火，否则火候过而导致走丹。炼精化炁实质指无形之元精不顺去化有形之精，故曰精化炁。如《仙佛合宗语录》曰：“以为精由炁化，则以炁之发动时不令化精而复全真炁，是即元炁而言化炁。元炁即无形之元精，不顺去化有形。故曰精化炁也。”^①

炼炁化神，又称大周天功夫，属于性功。它通常以中丹田为鼎，下丹田为炉，纯阳之炁为大药，用大周天火候进行烹炼。其功夫次第通常为：采大药，过关服食、封固和行大周天之火至神胎全。其过程大略为：当大药产生之时运用采功采得大药。采得大药后，用迁移之法，把大药从下丹田迁到中丹田，这过程就叫“过关服食”。大药过关服食入于中丹田神室之中，即封固于中丹田，是时就得行大周天之火。当炼到先后天气全无，食绝，百脉亦绝，此时神胎全。炼炁化神实质指纯阳入定之炁点化阴神，培补元神中之阳，直至元神纯阳，独定独觉。如《天仙正理直论》曰：“神、炁，人所自有者，炁因淫媾而消耗，神因淫欲而迷乱，故皆不足，而渐趋于死。真人修炼，先以神助炁，炼得炁纯阳而可定；后以可定之炁而助神，神俱定。炁至无而神至纯阳，独定独觉，即谓炁之化神也。”^②

炼神还虚亦属于性功，其功夫次第通常为：先三年乳哺，后九年大定。三年乳哺指先将在中丹田中炼就的阳神迁于上丹田；然后用出神、收神及存养之法乳哺，如此温养乳哺三年，阳神始能老成。乳哺功成，名曰神仙。乳哺实质指神气已定，而又加定之意。

九年大定，阳神还虚合道之功夫，民国以前的丹经略言之。而民国时期《性命法诀明指》指出：九年大定功夫是将此前三年乳哺养成的阳神再收入法身祖窍，归于性海之内，勿使其出色身，再将阳神封闭在

① 《藏外道书》第5册，第747页。

② 《藏外道书》第5册，第792页。

色身内炼化，且浑入法身之中。^①而阳神退藏在法身祖窍之内，是要将色身炼得不有不无、非色非空、无内无外、不出不入、无始无终。再运用蛰龙之法把前所修证的百千万亿化身，依灭尽定而寂灭之。如此久而久之，“四大崩散，虚空粉碎，无形无迹”^②，从而成就天仙。

在内丹性命双修的整个过程中，元神本性始终起主宰作用。如《天仙正理直论》说：“元神本性，主宰乎性命而双修。始也欲了命为长生超劫之基，则以性而配命为修，固双修之一机。终也欲了性为长生起劫运之性，则以长生之命配性而为修，亦此双修之一机也。”^③这就是说，元神主宰性命双修：在命功阶段，以元神主宰炁而化炁，即所谓以性而配命为修；在性功阶段，以元炁化神，即所谓以长生之命配性而修。因而炼己又贯穿三关修炼之始终，因为炼化精气神和最终还虚都离不开炼己。综上所述，内丹性命双修功夫以性功为主，命功为辅，可谓“三分命工，七分性学”^④。

二 理学心性修养论——复性的功夫

理学在心性修养的方法上，主张存天理，灭人欲，为善去恶，回归本性而成圣，实现天人合一，达到“至善”的境界。理学内部各派的存理去欲方法各具特色，可谓殊途同归。

张载认为，天地之性是至善，气质之性有善恶，是人不善的根源。天地之性若被恶的人欲蒙蔽，就会导致天理泯灭。人性之恶是指人欲不符合天理的，人欲符合天理就是合理的，是善。要想成为圣人，就得变化气质之性，返回到天地之性。如他说：“性于人无不善，系其善反不善反而已。”^⑤“形而后有气质之性，善反之则天地之性存焉。故气质之

① 参见《藏外道书》第26册，第120页。

② 《藏外道书》第26册，巴蜀书社，1994，第120~121页。

③ 《藏外道书》第5册，第779页。

④ 《藏外道书》第11册，第285页。

⑤ 《正蒙·诚明》，《张载集》，第22页。

性，君子有弗性者焉。”^① 如何变化气质，他说，“为学大益，在自能求变化气质，不尔皆为人之弊，卒无所发明，不得见圣人之奥。故学者先须变化气质，变化气质与虚心相表里。”^② 意谓：通过学习自己能求得气质之性的改变，从而不为人欲所遮蔽；变化气质要与虚心相表里，从而去除气质之恶。

二程主张，天理是天地之性，是至善，气质之性有善有恶。人性之恶实质就是人欲遮蔽天理。故二程提出心性修养功夫就是明天理，灭人欲。

与思孟的主张一致，二程亦认为，尽心则知性，而明天理。程颢提出识仁定性的本心自反功夫论。^③ 他认为，尽心首先必须识仁。仁是天理，是天地之性。义、礼、智、信皆是仁。识仁的方法唯有“诚敬”。诚是主体在识仁过程中纯粹以天理为“默识”根据的心灵状态。在此心灵状态中，天人一体，没有人我、道器、理事的区别，而纯任仁的流行、仁的朗现。敬是中正不偏、纯一不已之心。识仁还必须定性。程颢认为，定性之定指不论事物之动静，而不作亲疏之分、内外之别。唯有在此定中，天理才得以呈现。而程颐主张以心识理，格物穷理。如他说：“涵养须用敬，进学则在致知。”^④ 意谓：用敬涵养心而识理，致知天理在格物，格物即穷理。可见，程颐既重“尊德性”，又重“道问学”。

朱子继承了二程的天理、人欲说。他提出，去人欲，存天理；其功夫在于居敬、穷理。如他说：“学者工夫，唯在居敬、穷理二事。此二事互相发明。能穷理，则居敬工夫日益进；能居敬，则穷理工夫日益密。”^⑤

① 《正蒙·诚明》，《张载集》，第23页。

② 《经学理窟·义理》，《张载集》，中华书局，1978，第274页。

③ 参见冯达文、郭齐勇主编《新编中国哲学史》，人民出版社，2004，第56页。

④ 《二程集》，中华书局，1981，第188页。

⑤ 《朱子语类》（第一册），第150页。

所谓“居敬”，就是“收敛身心”，使此心湛然专一，“内无妄思，外无妄动”，即禁绝不符“理”的一切念头和言行。如是，本心朗照，天理常明，人欲消亡。

所谓“穷理”，就是格物穷理。人心之危，道心之微，皆由于物欲诱弊，因此又必须在格物穷理中“明天理”。朱熹说：“所谓致知在格物者，言欲致吾之知，在即物而穷其理也。盖人心之灵莫不有知，而天下之物莫不有理，惟于理有未穷，故其知有不尽也。是以《大学》始教，必始学者即凡天下之物，莫不因其已知之理而益穷之，以求至乎其极。至于用力之久，而一旦豁然贯通焉，则众物之表里精粗无不到，而吾心之全体大用无不明矣。此谓物格，此谓知之至也。”^① 这就是说，致知在格物，就是在天下所有事物之上穷尽其理；天地万物各有其理，研究其中之理，穷理到极处，一旦豁然贯通，则天理明。可见，认识理的过程分两段，第一段是即物穷理，这是基础；第二段是豁然贯通，明白万事万物统一于理。

理是心中固有的，但被人欲所遮蔽了，格物就是除去遮蔽，那固有的理就显露出来了。如他说：“有是理而后有是气，有是气则必有是理。但禀气之清者，为圣为贤，如宝珠在清冷水中；禀气之浊者，为愚为不肖，如珠在浊水中。所谓‘明明德’者，是就浊水中揩拭此珠也。”^② 意谓：宝珠来比喻理，擦拭宝珠来比喻格物。

陆王心学派主张：心即是理，理具于心，故不必心外求知理；穷天地万物之理就是穷吾心中之理。陆九渊主张，格物就是体认本心。因此他主张心性修养的首要功夫乃是“发明本心”，也就是要“自存本心”。“本心”就是先天的道德良知；按照此心而行动自然符合儒家的道德准则。如他说：“苟此心之存，则此理自明，当恻隐处自恻隐，当羞恶、

① 《四书集注·大学章句》，齐鲁书社，1996，第6页。

② 《朱子语类》（第一册），第73页。

当辞让，是非在前，自能辨之。”^①

发明本心，必须经历一番“剥落”功夫。“物欲”与“意见”蒙蔽了善良的本心，只有革除私欲，扫除邪见，才能回复本心，这就是剥落的功夫。如他说：“人心有病，须是剥落。剥落得一番，即一番清明，后随起来，又剥落，又清明，须是剥落得净尽方是。”^②可见，人欲净尽，天理流行。

剥落人欲和各种障蔽而自见本心之后，就得存养本心。存养本心就是使本心真正主宰人生并以本心为标准来求真非。陆九渊主张，致知就是切己自反，直指本心。通过对自己日常生活的反思，从而达到自明本心、改过迁善的目的。

而王阳明提出，“致良知”的心性修养功夫论。“良知”是“知是知非”的知觉，“知善知恶是良知”。它是人人具有的至善之性，又是善性之知觉的落实于体现。良知又有随时被私欲蒙蔽的可能，故非“致”不存。“致”是在事上磨炼，见诸客观实际。“致”本身即是兼知兼行的过程，因而也就是自觉之知与推致之行合一的过程。“致良知”即是在实际道德践履之中实现良知，知行合一。如他说：“吾心之良知，即所谓天理也。致吾心良知之天理于事事物物，则事事物物皆得其理矣。”^③可见，致良知就是以良知统摄人生、统摄事物物的过程。

致良知，“上根”之人可静处体悟，“中下根”之人必须从事上磨炼。但现实之人却都必须从事上磨炼做起，兼及静处体悟。如他说：“人须在事上磨练做功夫，乃有益。若只好静，遇事便乱，终无长进。”^④“人须在事上磨，方立得住；方能静亦定、动亦定。”^⑤

① 《陆九渊集》卷三十四，中华书局，1979，下同，第396页。

② 《陆九渊集》卷三十四，第458页。

③ 《王阳明全集》上册，上海古籍出版社，1992，第45页。

④ 《王阳明全集》上册，第92页。

⑤ 《王阳明全集》上册，第12页。

要言之，“致良知”是王阳明心学的本体论与修养论直接统一的表现。“无善无恶是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”从至善心体出发，经过为善去恶的格物功夫，从而达到无善无恶的境界。

三 禅宗明心见性功夫论

禅宗（南宗禅）的基本方法是应机——随方解缚，强调“惟论见性，不论禅定解脱”，不建立刻板的修证阶次，与藏密极重视“道次第”不同。下文仿照藏密之法，把禅宗的明心见性功夫大略分为：前行与正行（含参禅法）。现依据《坛经》（宗宝本）对禅宗修性次第概述如下^①。

（一）前行

前行是正式修行的前提和准备工作。禅宗的前行功夫为：依止善知识、传香、忏悔、发心、皈依、得正见。

依止善知识，是诸乘佛法获得正信，特别是修学定慧法门的首要。善知识，被强调为学佛极为重要的第一增上缘。善知识——禅师不但自己彻悟，而且须掌握使他人也能开悟的方法。如《坛经·般若第二》：“菩提般若之智，世人本自有之，只缘心迷，不能自悟，须假大善知识示导见性。”意谓：佛性虽要自悟，但须大善知识的“示导”，才能真正开悟。

传香，即传五分法身香，“五分法身”是指戒、定、慧、解脱、解脱知见。这是证得法身的五大途径或法身的五大功德。这五条既是学禅须备的前行，又贯彻学禅的始终。如《坛经·忏悔第六》曰：

一、戒香：即自心中无非，无恶，无嫉妒，无贪嗔，无劫害，

^① 本部分参考了《坛经》（丁福保笺注，陈兵导读，哈磊整理，上海古籍出版社，2011）第2~18页相关研究成果。

名戒香。二、定香：即睹诸善恶境相，自心不乱，名定香。三、慧香：自心无碍，常以智慧观照自性，不造诸恶。虽修众善，心不执著，敬上念下，矜恤孤贫，名慧香。四、解脱香：即自心无所攀缘，不思善，不思恶，自在无碍，名解脱香。五、解脱知见香：自心既无所攀缘善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理。和光接物，无我无人，直至菩提，真性不二，名解脱知见香。

这是说：第一戒香，就是自己心里没有一切的是非，没有一切的善恶，没有嫉妒心。没有贪心、嗔心，没有劫害，也没有土匪打劫害人的事，这就是戒香。第二定香，就是观看一切善恶境界，心里不动摇，这就是定香。第三智慧香，即是心中没有牵挂，常用般若智慧勘破无明，观照自性，诸恶不作。虽然广修众善，但心不执著。对父母师长上辈，必须要恭恭敬敬，体念慈悲下面的人，周济怜悯孤儿、寡妇等辈。这就是智慧香。第四解脱香，就是没有攀缘心，若有所攀缘，就会心有挂碍，而不能得到解脱。不思善也不思恶，完全能自在而内心无牵挂，这就是解脱香。第五是解脱知见香，即不攀缘善也不攀缘恶，但也不可执著到空上而顽守空寂，应当广学多闻，认识自己的本心，通达诸佛的道法，从初心一直到圆满菩提时，真如自性毫不变易，这就叫解脱知见香。

行无相忏悔，忏悔业障，是参禅开悟的必要前提。进行无相忏悔，其作用是“灭三世罪，令得三业清净”。忏悔词，《坛经·忏悔第六》曰：

弟子等，从前念今念及后念，念念不被愚迷染；从前所有恶业愚迷等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

弟子等，从前念今念及后念，念念不被憍诳染；从前所有恶业憍诳等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

弟子等，从前念今念及后念，念念不被嫉妒染；从前所有恶业嫉妒等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

这就是说，以前的念、现在的念及将来的念，念念不被愚痴所转，念念都生智慧。从前我所造的恶业愚迷等罪，就是杀盗淫、贪嗔痴等十恶的罪，我要统统悔改，并愿其在一刹那间都消灭无余，从今以后再不造愚迷的罪了。念念不被恼谤染，就是不被它所转。从前所犯的骄傲狂妄等罪，也都统统忏悔，愿其在一刹那间都消灭，再不起来了。念念不被嫉妒所转。从前所有嫉妒恶业，现统统忏悔，愿在一刹那间都消灭殆尽而不再起。

发四弘誓愿，即发菩提心，这是修学大乘道的基础，《坛经》列为参禅开悟的必要前提。其誓词为：自心众生无边誓愿度；自心烦恼无边誓愿断，自性法门无尽誓愿学，自性无上佛道誓愿成。这就是说：自己心里头无边的众生要发愿度；自心无边的烦恼无量要发愿断；自性无尽法门要誓愿学；自性里无上佛道要发愿来成就。由此可见，四大愿皆在自心自性，度的是自心众生，断的是自心烦恼，学的是自性法门，成的是自性佛道。

受无相三皈依戒，即受持三皈依戒，是成为佛弟子、修学佛道的必要手续。《坛经·忏悔第六》所授三皈依戒，是指自性三宝，自心三宝。《坛经·忏悔第六》说：

归依觉，两足尊。归依正，离欲尊。归依净，众中尊。从今日去，称觉为师，更不归依邪魔外道。以自性三宝常自证明，劝善知识，归依自性三宝。佛者，觉也。法者，正也。僧者，净也。自心归依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊。自心归依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我贡高、贪爱、执著，名离欲尊。自心归依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染著，名众中尊。若修此行，是自归依。

这就是说，归依自性佛宝、归依自性法宝、归依自性僧宝。佛就是觉，法就是正，僧就是净。要自己皈依自性三宝——归依觉、归依正、归依净。归依觉，就不应该做糊涂事。归依正，就不应该做邪事。归依净，就不应做肮脏的事。内要调伏心性、要觉悟，外敬他人。真正明白佛法的人，不但要对朋友、亲戚存恭敬心，就是对不认识的人亦要和蔼相待。

得正见，即得一乘顿教的正见为见性的前提，其意大略指：一是确信“一体三身自性佛”，“凡夫即佛”，“本性是佛”，自性中本来具有佛的三身四智等一切清净功德妙用，只是被妄念遮蔽，不得显现而已。《坛经·忏悔第六》曰：“何名清净法身佛？世人性本清净，万法从自性生，思量一切恶事，即生恶行；思量一切善事，即生善行。如是，诸法在自性中，如天常清，日日常明，为浮云盖覆，上明下暗，忽遇风吹云散，上下俱明，万象皆现。”意谓：一切的世人的自性本来是清净的，所有的万法，都是从自己本性生出。当你想一切恶事的时候，就有一种恶事行为现出。若你心里思量一切善事，就有善的行为表现出来。所以一切善恶诸法是由你自性中生出来，这就像天常是晴朗，日日常是明照。但因为虚空中有浮云，将太阳光覆盖，所以就上边明朗，下边黑暗。若忽然遇到一股风将云吹散，使得上下都明彻，那所有万事万物都会朗然俱现。

二是信解“不二”。“不二”，即“中道”，为《坛经》的核心思想，也是见性修行的诀窍。《坛经》以不二、无二为佛性、自性、实性，《坛经·行由第一》谓“无二之性，即是佛性”。“不二”的最根本义，是明与无明不二，即真妄不二。何以不二？皆因唯一自性。《坛经》主张，通过广学及参修，破除种种执著和疑惑，对本性是佛、真妄不二确认不疑，成为自己的见解，方属于能用来指导参修的正见。

另外，与大小乘修行通常强调出家住山、远离尘嚣、在寂静处独自坐禅不同，《坛经》强调在世俗生活中修行，谓“若欲修行，在家亦得，不由在寺”。教人报恩尽责，尽到孝养父母等社会责任，慈爱众

生，和睦上下，常行惠施，及进行改过迁善、安忍不嗔、接受忠告等道德修养。依此修行，完善人格，是开悟成佛的必要前提。

（二）正行

南宗禅的正行功夫次第为：言下见性，以无念、无相、无住调心，入三三昧；其中还包涵参禅之法。

《坛经》的宗旨，是教人顿悟见性。顿悟见性的基本方法，是观心。如《坛经·般若第二》云：“各自观心，自见本性。”这就是说，用般若之智慧如实观察妄心而见真性，而不是用理性思维（寻伺）来观察心的生住灭、来去、一异等方法。如《坛经·般若第二》云：“若起正真般若观照，一刹那间，妄念俱灭，若识自性，一悟即至佛地。”

开发般若之智，则必须凭借语言的示导或启发、暗示，即“言下见性”。言下见性的诀窍，是被指示自性的语言所触发或依语言所说的诀窍调心。这还须修“般若行”，即在日常生活、修持中时时以般若之智调心，其调心要诀为无念、无相、无住。如《坛经·定慧第四》云：“我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。”意谓：我所传的顿教法门，从释迦牟尼佛到现在，是以无念为宗，无相为本体，无住为基础。

无相是指六根对境起六识时，于六种现量识上不起名言、实体、内外、人我等主观分别，即在相上而不执著这个相。无念是指六根对境，虽有见闻觉知，而不起烦恼、妄想、邪见。无住是指在一切法上，不生出种种的心，也不回忆种种的境界，这就是没有束缚，即《金刚经》所说“应无所住”。无念也就无生，无相也就无灭，无住——本来就没有生灭，没有是，也没有非。

依无相、无念、无住调心，令心与无相、无念、无住的法则念念相应，由此入自性定，证入一相、般若、一行三种三昧，这是《坛经》所言一乘顿教的“三三昧”。一相三昧，指依无相调心而进入不着一切相的定境，实际应名“无相三昧”。般若三昧，是依无念调心而住于明见心性般若智慧的定境。一行三昧，是任何时候保持一“直心”，即保

持本心不令迷失，谓之直心。可以说，若证入般若三昧、一行三昧，即是见性。若真见性，也不须用无相、无念、无住法则调心，只要保住所悟即可。对于何为见性，《坛经·般若第二》云：“若开悟顿教，不执外修，但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性。”意谓：明悟心性之后，自心常起正见而达到烦恼不能染的境界，方是见道证果意义上的见性。《坛经·顿渐第八》亦说：“见性之人，立亦得，不立亦得，来去自由，无滞无碍，应用随作，应语随答，普见化身，不离自性，即得自在神通、游戏三昧，是名见性。”意谓：见性之人于生活中解脱自在，无碍无滞，运用自如，乃至具足神通自在、游戏三昧。这应是阿罗汉乃至初地以上菩萨的境界了。若仅仅是刹那间的顿悟，一般只名“开佛知见”。如《坛经·机缘第七》云：“若悟此法，一念心开，是为开佛知见。”开佛知见，只是悟理而非见道，至多只相当于后来宗门所言“解悟”。

就参禅之法而言，“随方解缚”是南宗禅教人开悟的教学法。随方解缚，就是说根据受教者的根机、时机，帮助其解开自我缠缚的绳索——种种执著、邪解、妄念。其法大多是针对来者的请问及所呈见解，或主动发问，发现其执著所在，然后根据“不二”的遮诠法，以本来不二的自性为本，动用三十六对^①，从相反的方面回答问题，如问有以无对，问无以有对，问凡以圣对，问圣以凡对，以此来破除其二元分裂的边见，令不著二边，悟入中道。如《坛经·付嘱第十》云：“吾今教汝说法，不失本宗，先须举三科法门，动用三十六对，出没即离两边。说一切法，莫离自性。忽有人问汝法，出语尽双，皆取对法，来去相因，究竟二法尽除，更无去处。”

① “三十六对”是指：天与地、日与月、明与暗、阴与阳、水与火、语与法、有与无、有色与无色、有相与无相、有漏与无漏、色与空、动与静、清与浊、凡与圣、僧与俗、老与少、大与小、长与短、邪与正、痴与慧、愚与智、乱与定、慈与毒、戒与非、直与曲、实与虚、险与平、烦恼与菩提、常与无常、悲与害、喜与嗔、舍与悭、进与退、生与灭、法身与色身、化身与报身。

四 藏传佛教宁玛派、噶举派的心性功夫论

（一）藏传佛教宁玛派心性功夫论——大圆满法

藏传佛教宁玛派以大圆满法为最主要教法。宁玛派主张，通过大圆满法的修习，就能“即生成佛”“即身成佛”。大圆满法，属“阿底瑜伽”修法，是藏传佛教宁玛派最主要的法门，被称为该派“九乘教法之顶尖”。可见大圆满法是宁玛派的最高大法。

阿底瑜伽大圆满法的修行分为前行和正行，其整个方法以悟心（性）为基础。在修密之前，都有显教的观修前行作为引导，如观人身难得，观无常业果，发出离心，发菩提心，持戒等。大圆满法的前行除了上述显教的前行之外，还要修曼荼罗、入坛灌顶、授三昧耶戒以及修其他仪轨支分，以期涤除业障、身中气脉之障，积聚修定的福智资粮，铸成堪修密法之器。另外，无上部灌顶有外十饶益灌顶、内五功能灌顶、密三甚深灌顶和瓶、密、智、句四大灌顶来成熟相续，达到实修的条件，然后才进入正修。^①

上根利器通过修此前行，便可直入大圆满正修。但钝根利器还需要再修身、修语、修心作为前行。关于修身、修语、修心之法，《大圆满无上道广大心要》指出，修身，以金刚立、金刚坐练力，观想自身为白、红、蓝、绿诸色金刚杵，顶天立地，放出无量光明，还复收入自身，强身健体，打通身中脉道；修语，取立式，长声诵“吽”字，以打通喉轮脉结；修心，为前行中最重要的环节，其观法与大手印四瑜伽离戏瑜伽修习时的观心法基本相同，反观内觅心的生灭处及住处，观心的实体，以期了悟心光明。^②

大圆满法的正行分三部：心部、界部、要门部。^③

① 参见刘立千著《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000，第19页。

② 参见才旺、拉姆《宁玛派的产生及其教义》，《青海民族学院学报》1998年第3期。

③ 参见刘立千著《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》（民族出版社，2000）第20~30页相关研究成果。

(1) 心部，如前所述，大圆满心部所说的心，是从体、相、用三方面来认识的，就是“心体本净，自性元成，大悲周遍”。大圆满心部则求直观能缘的真心又明又空和随缘周遍的实相。悟心，即指悟此心；见性，即指见此性。

心部的修习过程大略为：直观心性本空，否认客观存在，认为所见到的任何外境皆由心造，实际都是自心，自心为自然智慧所现，因此离开自然本智，别无其他法。有鉴于此，心部追求对自然智慧的证悟，认为大圆满的自然智慧是本空的心性，是圆满于菩提心界的法性。因它本初任成，所以远离戏论，脱离因果、善恶、取舍，超越能所二执所现一切法，如果说有因果，则不具圆满义，所谓胜、俗二谛，是增损之词，它不以因缘而生，也不以三界和善恶业而住，一切善恶因果亦由分别心而现，一切涉入自境与之相应的有境事物，实如寻香城、阳焰、光影和水中月，都如梦如幻，虚假不实。修道的最终目的，是解脱六根本烦恼和随烦恼等所断边对本空心性的缠缚，证悟圆满于菩提心界的法性，证悟了这个法性，就是把握了一切事物的本质和体性。因此，心部的正见，是无修无行，无所谓修果，无所谓所要达到的“地”的境界。在修法上，认为所谓乘次、二谛、六度、二次第等，皆由心持，是一种意识活动，由这种意识所缠缚的道谛，都属有漏，是有为法。因此具体修习时不讲究坛场的生起，也无所谓圆满次第，没有灌顶和三昧耶护守等方面的严格规定。

心部主要谈“性空”，性空而有觉，一切显现皆可在“性空”中实现。心部是以空现有，则界部即为以有证空。

(2) 界部，亦音译为“陇部”，又称自在部，指一切法皆心性界觉无别光明之妙用，在法性中起，法性中没，任运自在，这就是解脱。界部是空明并重，以修光明为主。界部主张诸法不合法性普贤境界，否认离开法性境界而有其他法；认为凡现一切法，皆为自然智慧法性境界所现影像，它亦如心部，不承认功用和变现，因为心体离垢之后，光明中一切胜妙景象自然外观，不假造作，本自现成。修行者不作是非、净或

不净等分别，应安然而住，从而在光明境界中修证成佛。

光明是自心本性，佛与众生同具此光明，故佛在光明中的一切智慧德相，在众生心中本已具备，所以称光明为本自元成。但凡夫因有烦恼垢障不能得见此光明；唯有修无上瑜伽气脉法，将左右脉流动之风心，纳入中脉，始可得见。光明为气所化，众生身中有气，可以化为光明。但众生之身是由四大五蕴所构成；四大五蕴的精微之气，均能释放光明。不过这些都是粗气光明。修光明就是将身内的气脉化为自然智慧的微细光明，气化光明则成虹体身，如是肉身便被修成报化二种色身（在光明中修证成佛）。总言之，界部的宗见，正如麦智巴上师在其道歌集中所说“无有分别远离伺察境，无有心思一切不作意，无有依止远离来往处，有寂苦乐觉于大乐界；无作无散自性任自然，心所断续光明离往来，无说明相亦无阿阇梨，法性自明意识合法身”^①。

（3）要门部，是对前八乘和心部、界部的总结和发挥。要门部的要门之义是了知一切法皆是本无生灭之自然智慧所自显之元成本自解脱。

要门部认为，心部只求悟心体空无有相，不专修光明；而界部则特重修习光明（但也要在悟心的基础上始能进行，因为单有光明不但成不了佛，反成外道）。要想成佛，明空之心必须双运。

要门部有两大要门，即“彻却”（Trechok）和“脱噶”（Thogal）。“彻却”证空，“脱噶”现明。“彻却”求得本心自然智慧，即为佛性。“脱噶”求见光明心相，现佛法报化三身境界。《大圆胜慧》说：“上根利智无修无证，由此而住，自见自性，自然而成者名为彻却；上根利智具大精进，得见自心之后，勤修猛进，随修现见自性三身，空五蕴而成光明之身者，则名为脱噶”^②。

① 见《都迥巴·久扎益西多吉全集》第二函《前译密乘宁玛派教法概论》（藏文），第185页，转引自刘立千著《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000。

② 转引自刘立千著《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000，第28页。

“彻却”修法：彻却，全称“噶德彻却”，意为本净观修，亦为“立断”意，指立断妄念之流而得见自性，见到自己本来清净的面目。因此，根桑泽程上师在其《大圆胜慧本觉心要修证次第》中说：“上根利智无修无证，如如而住，自见自性，自然而成者，名彻却。”^① 嘉饶多杰说：“心之自性本初觉，心无生灭如虚空，证悟诸法平等义，不寻空性为修习。”^② 修行者在时机到时，依上师直 guidance，能当下立断妄念迁流，见到本净自性，识得一切妄念在这自性上自起自灭，不需整治亦不相续，就像水上画图，空中鸟迹，生同无生，本来解脱，如此八万四千烦恼在根本上得到清净。离此当下自性智慧外别求解脱。由此可见，彻却是修行者通过本性自见、断定自决、解脱自信的自然修持方式，以证得本来自有、元始清净、无有造作自然智慧法性的修证方法，其特点是“无修而修”。

彻却的上述求悟本净心体的见修理论，与心部中所谈大体相同。不同之处是在正行之前还要指示觅心方法，作为前行，即观心之来、住、去与生灭等，求心了不可得。

脱噶之法：依“彻却”的“立断入本净”已明心见性，在得“见”住“定”，识得自性本体的基础上，再修“脱噶”。脱噶，全称“伦珠脱噶”，意为任运顿超，修行者通过修习三要、四灯、次第究竟圆满四相，最后于世俗诸法现分之中，显现人体固有的自然智慧之光，一切实体任运自然化为光明，证得真实究竟，即身化为智慧虹体的一种修持法。脱噶法修行过程大略为：在修习“彻却”法得见自性之后，继续勤修猛进，依止三要、四灯，次第现起四相，以四相通达究竟佛理，现见法身，随现自性三身，行之日久，色身与法界佛光融成一片，临命终时色身便举体化虹入法界，便证成金刚不坏之身。圆满成就者色

① 转引自邱陵编撰《藏密大圆满法选集》，北京工业大学出版社，1993，第49页。

② 见《都迥巴·久扎益西多吉全集》第二函《前译密乘宁玛派教法概论》（藏文），第213页。

身融入法界，法界透出色身，即身化虹光成佛。这是宁玛派特有的不共法门。

所谓“三要”，是对身的调正，眼视的调正，以及意的调正。身的调正，指所谓不超离三身的狮坐、象坐和仙人坐三种坐姿；眼视的调正，指所谓不动摇三身的看法；意的调正，指法界本智不分不离，缓息安住。

所谓“四灯”，是指远境水灯、心法界灯、明点空灯和自然慧灯（本觉智光）。这是脱噶法修习正行的对境要点，是明白现起不离不合法界本智之身的四种修持方法，实为四相之一法性现前相的四个过程。

所谓“四相”，是指四段进修次第，一是法性现前相，二是证悟增长相，三是明智如量相，四是法性穷尽相。法性现前相，就是指现见法性本净之理，超出伺察假立边际，开启如来秘密不可思议刹土之门。证悟增长相，亦称觉受增长相，就是指胜观本智金刚链，大光明点即将化身成形，觉受增长，幻境没灭，中阴之智现前生起。明智如量相，就是指大光明点已成身形，智慧如量，凡所显现，皆为佛之庄严，自身五大变为光明虹体，超越证悟三身道相。法性穷尽相，就是指一切现分化为大光明点，十方刹土光明，一起收摄入内心，心识假立诸法，遍尽于法性境界之中，无可感受执持，一切遍尽至极，至此能显所显，无二无别，内外一体，心境如一，现见法身，证得佛身大圆满现前成就，即所谓即身成佛。^①

要言之，要门部的修法要点是先求见性修彻却法，明悟自心本性，随即修脱噶法，通过光明现证佛三身自显境界，空五蕴而证光明之身。可见，彻却和脱噶两大法门构成了圆满地解脱成佛之道。彻却和脱噶二者的结合，即真空妙有二者结合成为明空双运，从而达到即此肉身圆满现证佛三身境界。

① 参见蒲文成《宁玛派大圆满法概述》，《青海民族研究》（季刊）1998年第1期，第26~45页；另见《中国藏学》1998年第2期。

总而言之，心部、界部、要门部为大圆满法之三部。三部都求证本心实相，但各有侧重不同。心部着重心体本净的空分上，界部着重在心性光明的明分上，要门部是心界二部的结合，彻却求悟心体——空分，本净之实相；脱噶求见心相——明分，元成之光明自显境界，故为明空双重。虽各自重点不同，但讲明的非不要空，讲空的非不要明，明空必须双融无别，方能契合本心实相。要言之，通过明空双运，从而达到即此肉身圆满现证佛三身境界——心体性空为法身，自性明为报身，大悲周遍为化身，如此方能获得究竟解脱，即身即证普贤之位。

（二）藏传佛教噶举派的心性功夫论——大手印

藏传佛教噶举派却主张，修道之次第根据每个人的身心的情况亦各有不同，但总分为前行和正行。前行是打基础的功法，而正行才是主体。前行指灌顶、授三昧耶戒、供养等。正行又分解脱道与方便道。

噶举派解脱道有名的教授就是大手印，即修心修性之功夫，亦称显教大手印。噶举派主张，通过显教大手印（修心修性）与密教大手印（主要指修身，兼修心性）修习，就能“即生成佛”“即身成佛”。噶举派大手印的教法，受噶当派的影响，主张“止观”并重。噶举派主张：“于自心非造作觉而明中，不离拴意念识的……网而专注于一境，即是止的修习方法。于此中修习者自己对任何现象亦不观待而有，彼所显现之义，即是自己五蕴或身心二者之内外皆谛实空，若定知彼实相，即是定知了‘见’。”^①由此可见，“止”指令心专注于一境，止熄一切缘念思虑；此时则妄念断除，自心荡然，成为无念无想状态，这就是寂止的境界。“见”（观）就是在心念敛注于一境的同时，“运用甚深分别观察胜慧来作观察”^②，即运用大乘中观的般若智慧，去体悟五蕴、六处、六界等内外诸法之无常、苦、空、无我的实相。噶举派承认，“由定境中观察自心，是在内在外，是在生、住、灭等何处中有，若见何处

① 班班多杰：《藏传佛教思想史纲》，上海三联书店，1992，第234页。

② 桑杰坚参：《米拉日巴传》，四川人民出版社，1985，第94页。

皆无有时，则谓已达心之根本，已悟心性”^①。

止观的修习过程大略为：将世俗之心“专一而住，修无分别，令成住分。如是修习安住所缘之心，明明了了”^②，即得禅定；是时寻觅此明了之心在什么地方，是在身体内部还是在外部；当遍处寻找不到这颗心时，就明白了心不是实有，而是空，从而证得性空见。

噶举派还主张，由于人的根器不同，上根利器之人，可顿悟顿修；一般中下根器之人，悟境是逐步展开的。悟大手印有深浅层次，名为《四瑜伽》，即四个阶段。四瑜伽为：一是“专一”，即指空明自心，专注于一境，如是“妙观察智”从内自现，亲自领受空明觉受，这是初证明空境界。二是“离戏”，即指悟诸法无实，断二我执，离去是非、有无之种种戏论，达到明心见性，证得无上正等正觉，这是从有到空的境界。三是“一味”，即指由现空双运，化心物为一元，亲证一切法平等性，融生死与涅槃，佛与众生成为一味，得大自在，这是从空到有的境界。四是“无修”，即指以无上菩提化一切为法身，到此地步则已无法可修，无果可得，空有双融，已证俱生大手印，是时已达无余涅槃之圆满境界。

显教大手印只悟本元心，证法身。而要证报化身，就得修方便道。方便道分生、圆二次第的方便法门；这是密教大手印，即修身心之功夫，但主要是修身。方便道中“生起次第”指通过把自身观想为本尊或生起种子字，所处环境观为本尊所住之坛城，使粗身逐渐转为细身。“圆满次第”指通过修细身的气、脉和明点，使细身转为最细本元身，即转为佛智身，从而证成报化二种色身之果。噶举派圆满次第总括为那若六法：《拙火》《幻身》《光明》《梦境》《迁识》《中阴》；这是噶举先祖德洛巴和那若巴从无上瑜伽的重要续经中总结出来的教授。其中《拙火》修法运用于各法之中；《幻身》《光明》是六法的理论基础；《梦境》《迁识》《中阴》是修法表现的最佳时机。那若六法的过程大

① 土观·罗桑却吉尼玛：《土观宗派源流》，刘立千译，民族出版社，2000，第80页。

② 班班多杰：《藏传佛教思想史纲》，上海三联书店，1992，第234页。

略为：“先修生起次第的天身瑜伽，清净蕴界和合的粗身，然后再修圆满次第净化风、脉、明点的细身，并用《拙火》燃滴，生四喜智，打开脉结，把所有业风纳入中脉，成为智风，在本元心体上即已悟空性之心体上引风息入住，溶于中脉将本元心转成大乐体性，生起乐空无别俱生智，成大乐身，最细之风心结合为一。风心完全得到自在，则可开显本性光明，圆证二身。”^①

要言之，修大手印之次第为：先修止观，悟本元心，证法身。在现此本元心情况下，修那若六法，将粗身转为最微细身，并且使最细之风心结合为一。风心完全得到自在，则可开显本性光明，证佛报化二身。由此可见，大手印修炼是先显后密，即先修心性，再修身兼修心。

由上述可知，就性命内涵而言，内丹性命学以“道”来界定性命，主张性即神，命即炁。理学以“天理”来界定性命，主张人性有二：天地之性与气质之性；天地之性是至善，气质之性则有善有恶。禅宗与藏传佛教宁玛派、噶举派以“佛”来界定心性，主张人的本性、本心即佛。

就性命功夫而言，丹道性命学主张，通过炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等功夫次第，使元神变成纯阳，实现纯阳之元神与道合一，从而即生成仙。内丹学的命功就是使精尽化为炁，炁返回先天水平；性功就是使识神退位，元神变成纯阳，复归于道而成仙。理学主张，通过格物致知、致良知等功夫存天理，灭人欲，复归本性而成圣。禅宗主张，通过明心见性、依无相、无念、无住调心，证入一相、般若、一行三种三昧。藏传佛教宁玛派、噶举派主张，通过修习大圆满法和大手印而“即生成佛”“即身成佛”。可见，性命功夫的实质就是复归人的本性。

显然，与理学、禅宗和藏传佛教宁玛派、噶举派相比，内丹性命功夫最大特点是炼精炼炁之功，而在性功方面彼此之间却多有借鉴。

^① 刘立千：《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000，第68～69页。

第八章 道教性命学的现实意义

丹道性命学作为我国宝贵的非物质文化遗产，它为今日养生学提供了丰富的养生思想、方法；对生理学、心理学和心灵哲学的研究亦有启迪的意义。丹道性命学注重身心、神形兼修对于今天预防人们心理、生理疾病和克服身心分裂是有指导意义的。

第一节 道教性命学对当代养生学的启示

如前所述，丹道性命学主张，人是由道所化生的，而道是凭借精炁神化为人之身来化生人的。精炁神是人身之中的三宝；人之生命能否健康以及能否长生久视，全依赖于精炁神的保养与炼化。身中造化法象天地，故人身是一个“小宇宙”。精炁神的保养与炼化就是遵循天地阴阳变化之规律。由此可见，养生要遵循天地阴阳变化之规律，即顺应自然；养生的关键就是保养精炁神，即形神共养。

内丹炼养精炁神的方法，有锺吕、北宗、南宗、中派、东派、西派、伍柳派、青城派、三丰派等，不一而足。概言之，就炼养精气的方法而言，丹道诸派的炼化精气之方法，前已述及，是需要师傅亲自传授，特别是有关“先天精炁”；且丹道授徒，必择福慧双全之人，为载道之器，必须有钱、有闲、有缘，法财侣地具备，故其收徒门槛甚高，远非一种社会普及的功法。这对当代学习此法之人来说几乎不可能得到。但丹道性命学主张保精养气，勿为色欲所诱惑而耗精，这一点却可

以做到。

当代人若真想学习内丹炼养精气之法，笔者认为，可修习蒋维乔的“因是子静坐法”。“因是子静坐法”是蒋维乔研习内丹学之炼养精气法而创立的静坐法门。民国时期，包括北京大学在内的不少学校将该静坐法列入课程，杨昌济、饶宗颐等众多知识分子都练习过，强身健体效果明显。因是子静坐法为身体的姿势、精神的集中和呼吸的练习三个部分：

首先，身体的姿势：

一、两脚的安放

双盘膝：少年筋骨柔软，可用此法，就是把左脚小腿架在右股上面，使左脚掌和右股略齐，再把右脚小腿牵上，架在左股上面；这时候两脚掌向上，两股交叉，好像三角形，这叫做“双盘膝”，它的好处：是两膝盖必定紧贴坐垫上，坐的姿势自然端正，不会向前后左右歪斜。但这种双盘膝姿势，不容易学，中年以上的人，学起来更难，不必勉强。

单盘膝：坐时把左脚小腿，架在右股上面，右脚放在左股下就得了。这比双盘膝容易得多。它的缺点，是左膝盖不能够紧贴坐垫，入坐稍久，身体要向左边歪斜；只要你自己觉得歪斜，慢慢改正，也没有妨碍的。

下盘法：倘若老年的人，连单盘也做不到，那就把两小腿向下面盘，也可以的。不过两膝盖都落了空，更容易歪斜，应随时注意改正。

平坐法：还有两腿有毛病的人，连向下盘也做不到，那就把两脚垂下平坐也可。但须把左脚跟靠在右脚背上。叫做“四肢团结”；或两脚底平放地面也可，但腿与脚掌，要保持九十度直角。

初学盘腿时，入坐略为长久，必感觉两脚麻木，此时可以徐徐放开，等到不麻木时再盘；或就此起身徐行，等到第二次再坐，都可以。

二、两手的安放

两手应该宽松，丝毫不可着力，把右手背放在左手掌上，轻轻搁

在两小腿上，贴近小腹。但如在平坐时，也可以将两手放在两大腿上部，掌心向下，自然的放平。

三、头部的姿势

练习时，头颈，面孔，眼睛，嘴巴的动作都要注意：头颈要平直，面孔朝前，眼睛轻轻闭合，嘴巴也要闭，不可张开，舌头抵住上颚。

四、卧式的姿势

平常仰卧法：行、住、坐、卧，是人们举止的四种威仪，都可以用习静的功夫。当然，行时习静为最难，住时也不容易，非到功夫很深时办不到，坐时行功最合标准，所以把它作为主要的练习方法，卧时虽易致昏沉，然在不便坐或不能坐时，就不妨以卧式来作代替。卧式如人们睡卧一样，有仰卧侧卧两种。仰卧姿势与平常仰卧一样。但须记得将头肩等部略事垫高到自己觉得最舒服的程度，耳目口鼻等等的姿垫均同前述。

狮子王卧法：此法是侧卧，侧卧虽然左右都可，但以作者的研究，当以右侧为宜。因左侧卧则心脏常受压迫，不是顶好；右侧卧的耳目口鼻等等的姿垫也同前述，但头及上身须略前俯，上面的腿比较下面的应更加稍弯曲些，使达最舒适的程度，自膝盖以上的大腿叠于下面的腿上，膝盖以下的小腿和脚就很自然的贴放于下面小腿和脚的后面，下面的腿自然伸出，微微弯曲，上面的手也自然的伸出，掌心向下，轻轻放于髋关节上面，下面的手，把掌心向上，自然伸开，放于头畔枕上，距离头部少许，须看你怎样觉得最舒适为准。这个卧法，在功夫上有个名字，叫做“狮子王卧法”。

其次，精神的集中：

静坐的时候，要把精神集中在小腹部（即脐下约一寸三分的部位，称“下丹田”）。初学的人，对这种功夫，极难下手。人们的妄念，一起一灭，没有一秒钟停止，所以说：“心猿意马”，最不容易调伏。静坐的最后功夫，就是能够调伏这些胡思乱想的妄念，妄念一旦消除，就能够出现一种无念境界。那么怎样下手呢？应该平常行动做事时候，时

刻当心，不要乱想，到静坐时候，把一切事物放下，拿全副精神集中在小腹，如果妄念又起，就再放下，这样反复练习，久而久之，妄念自然会逐渐减少。以达到无念的境界。这是最上乘的方法。如初学者觉得这种定力的根基不够，可以轻闭两眼至微露一线之光，而目观鼻准，这叫做“目若垂帘”。静静的自然以鼻呼吸，以至不闻不觉，口也须自然闭合，遇有口津多的时候，可缓缓分小口咽下。最要紧的仍在自然的意守下丹田，其方法一如上述，这样可以得到帮助不少。

还有一种方法，仍将两眼轻轻闭合而用“数息”的方法，一呼一吸叫做“一息”，从一数到十，周而复始，使精神自然集中，这叫做“心息相依”。其他姿势一如前述，而最重要点，仍是在于“意守下丹”。这种方法，也有很大的帮助。同时还有最紧要的一句话，就是要请读者记住这一个方法：因这几种方法，都是最妥善安全的方法，可以没有流弊，读者但择哪一种方法在实地练习时经常觉得最舒服者，就是那一种方法于他最为合宜。

初学静坐的人，常常说：“我没有学静坐的时候，妄念倒还少，一入坐后，妄念反而格外多，不知是什么缘故？”这实在是一种误解。要知道人们妄念，本来随时都能有，平常时因和外面环境的接触，把注意力分散了，故不觉得多；习静以后，精神集中于内部，才觉得妄念忽起忽灭，不可捉摸，这是一种初步的自觉。能够从这下手，返观自心，妄念是怎样生起来的，练习久之。它自然渐渐会减少，不必怕它。

初学的人，又有两种境象：一是散乱，没有法子把情绪安定下来；一是昏沉，时时要打瞌睡。大概初学的人，起先都是容易散乱，无法收敛，练习的时日稍久，妄念减少，就容易昏沉。这是学静坐者的通病，不必奇怪。治散乱的毛病，应该把一切念头，完全放下，空空洞洞，什么也没有，专一注意在小腹中间，自然能够徐徐安定。治昏沉的毛病，应该把念头提起，专注意在鼻头尖端，把精神振作起来。大概说来，人们因为白天劳累的缘故，夜里入坐，就容易昏沉；早上起来入坐，因为夜里眠已足，就不至于昏沉了。

最后，呼吸的练习：

上面说到人们的生命寄托于呼吸，呼吸习静法就在对准呼吸下手，那么呼吸的练习很是重要，应该详细谈谈。

一般人的呼吸往往短而浅，不能尽肺部张缩的力量，因此也不能尽量吸入氧气吐出碳酸气，以致血液不清，易致疾病。这里举出练习方法如下：

一、呼吸气息的出入，应该极轻极细，连自己的耳朵也听不见出入的声音。

二、气息应该慢慢的加长，叫它达到小腹；但要纯乎自然，不可用力。耐心练习，久后就能够达到。

三、人们胸中，在肺的下面，胃的上面，有横膈膜（也叫隔肌）。开始练习呼吸的人，往往会觉得胸中气闷，这因为没有推动膈肌的缘故。推动的方法，是吸气时候从鼻中徐徐吸进新鲜空气，使肺底舒张，膈肌下降；呼气的时候，吐出浊气，下腹部收缩，使膈肌向上升，这样一上一下地膈肌的运动就会灵活，于是觉得胸部空松，一点也不气闷了。

四、腹中的大小肠，最为柔软，血液容易到此滞留，呼吸的气，渐渐深而且长，达到小腹，腹部就有弹力，能够把滞留在腹腔内的淤血逼出去，达于四肢。

五、呼吸的气，必须从鼻腔出入，不可用口；为什么呢？因为鼻子是专司呼吸的器官，鼻孔里有毛，可以阻止灰尘和微生物进入呼吸道，倘呼吸的时候，把嘴张开，一则侵夺鼻子的功用；二则灰尘和微生物容易入口，发生疾病，所以不但静坐时候要闭口，在平常动作时也以闭口为合宜。^①

就炼神的方法来说，炼神诸多方法中炼己之法，对今日养生大有裨益，其他方法通常不易涉入。如前所述，炼己就要弃除不正的行为、习

^① 参见蒋维乔《因是子静坐养生法》，中国长安出版社，2009，第10~17页。

气、嗜好，按一定的道德规范约束自己的言行，并积极奉行利人济世的善事。如《金丹大要》提出，炼己就是除去色欲、绝断恩爱，看轻财物，加强道德修养。这就告诉我们，色欲、物欲是养神之大忌；道德败坏亦是养神之大忌。

炼己还要降服妄心。在丹道性命学看来，妄心既指常意识，又指潜意识。常意识即内丹学所说的识神，能使元神耗损。潜意识即指炼神中出现各种魔，必须净化的。今天人们受消费主义之影响，面对丰富多彩的物质生活的诱惑，欲望日益膨胀，有的甚至沉溺于物质欲望之中，这使精神（元神）为外物所纷扰，造成了精神巨大损耗，直接影响了人们的心理健康，也就间接地影响了人们的生理健康。当今社会上那些忙于追名逐利之人，弄得自己身心俱疲，神炁俱耗，严重损害了心理、生理健康；要想养生，唯有淡泊名利。

近些年某些伪气功师和邪教教首传法，动辄教人打坐两个时辰以上，诱导一种恍惚迷离的精神状态。在这种状态下，大脑皮层的常意识思维活动停止，人体的生理运动排除意识干扰恢复自然调节功能，身体的机能有所增强。特别是如果打坐入静较深，还会激发潜意识中的心灵能量，使某些疾病不药而愈，从而促进人体健康也是事实。然而其功法大多没有净化潜意识的心灵修炼程序，反而会将埋藏在潜意识中的各种贪欲、性欲、野蛮兽性、死亡本能、残害他人的恶欲、仇恨情结、紧张焦虑、不安全感等心理印痕一并激发出来，产生危害社会的行为后果。如出现了静坐练功者自杀、杀人，甚至杀死亲生父母、妻子儿女等大逆不道的案例，造成恶劣的社会影响。这是由于在打坐练功过程中，由于常意识处于抑制状态，潜意识中埋藏的各种情结被激发，从而冲破个人理智和社会伦理规范的堤防，以某种“合理化”的伪装透过理智的监察而形成危害社会的变态行为。更为可怕的是，邪教教首惯于利用思想灌输等手段对信徒进行牢牢的精神控制，他们以千万次的说教强化这些信徒的无意识情结，并以某种单一强迫性观念（如成仙、成佛、飞升和圆满等）将信徒引入痴迷状态，使其幻觉频频发生，正常的自

我意识丧失，变态人格形成，完全听命于教主或外在幻影的启示，最后或者疯狂、或者自杀、或者杀人，终究难逃个人毁灭的绝路。^①

第二节 道教性命学对分析心理学、 生理学的启示

胡孚琛先生指出，丹道性命学是一种凝炼常意识、净化潜意识、开发元意识的心理程序。丹家将元神称为“主人公”，是人真正的“自我”，因而丹道性命学又是一项重新发现“自我”，认识“自我”的心理系统工程。丹道性命学可开发出人体生命潜能，激发人脑的深层智慧；可以改善人体素质，祛病健身，激发人体青春活力，延年益寿。^②可见，丹道性命学对分析心理学、生理学是有启示意义。

一 丹道性命学对分析心理学的启示

道教内丹学在 20 世纪 20 年代传到欧洲，成为荣格（Carl Gustav Jung, 1875-1961）分析心理学建立的重要因素之一，即成为“集体无意识”理论的强有力的佐证之一。内丹学的西传主要归功于德国著名汉学家卫礼贤（Richard Wilhelm, 1873-1930）。1928 年，卫礼贤将他翻译并注释的道教内丹典籍《太乙金华宗旨》手稿寄给荣格，请他写个心理学的评论。荣格则为该书写下了他一生中论述东方思想的最系统、篇幅最长的文字，也是他与弗洛伊德发生决裂之后，在思想转变的关键时刻开源汲泉的重要证词。1929 年秋，由卫礼贤译、荣格作评论的《太乙金华宗旨》，取名《金华秘旨——一部中国的生活之书》出版。1931 年，贝恩斯（Cary. F. Baynes）在荣格的指导下，将这部道教养生奇书的德译本译成英文，书名 *The Secret of the Golden Flower —— A*

① 参见胡孚琛著《丹道法诀十二讲》，社会科学文献出版社，2009，第 47～48 页。

② 参见胡孚琛著《道学通论》，社会科学文献出版社，2009，第 402～403 页。

Chinese Book of Life 完全借鉴德译本。《金华秘旨》的德文版和英文版一版再版，历时长久，在西方学术界乃至民众中影响重大。

《太乙金华宗旨》的成书年代已难定论，今传诸本皆托名唐代著名道士吕洞宾，即吕祖“垂示人间”的降示之作，约有七个版本^①。该书版本一为净明派系统（后为天仙派），一为全真龙门派系统，并非成于一人之手。1921年由慧真子编辑注释、以《长生术·续命方》为名刊行于世的典籍（该版本将柳华阳的《慧命经》改名为《续命方》，合两书为一册），无疑是卫礼贤译本的母本，当属龙门派著述。卫礼贤译本是《太乙金华宗旨》13章中的前9章和《慧命经》20章中的前8章。《慧命经》部分原为卫礼贤的助手所译，由他修订润色，最初发表于卫礼贤主编的《中国科学与艺术杂志》1926年第3卷上。^②

《太乙金华宗旨》对荣格分析心理学理论体系的建构给予关键的启迪。如他在《金华秘旨》第二版所写的前言中说：

我已故的朋友、本书的著者之一卫礼贤把这部《金华秘旨》的译稿寄给我时，我的工作正处于一个艰难时刻。1913年以来，我一直埋头于研究集体无意识的过程，也得到了一些结论，但其中很多地方让我感到不能肯定。它不仅远远超出了“学院”心理学

① 七个版本为：（1）（清）邵志琳编《吕祖全书》第六十四卷第二十七册、第四十九卷第二十三册：《先天虚无太乙金华宗旨》；（2）（清）陈谋编并修补《吕祖全书宗正》第十八卷第九册、第十卷第七册：《先天虚无太乙金华宗旨》；（3）（清）蒋元庭（予蒲）编《全书正宗》第十六卷、第二卷：《孚佑上帝天仙金华宗旨》；（4）（清）蒋元庭（予蒲）编《道藏辑要》（室集），《金华宗旨》（道藏辑要）；（5）（清）闵一得编《道藏续编》二十三种（四册）第一种（第一册）：《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》；（6）姚济苍（合道子）编印《太乙金华宗旨》（书名为《长生术》）；（7）慧真子编印并注《太乙金华宗旨》（书名为《长生术续命方合刊》）。参见莫尼卡《清代金盖山龙门派的成立与〈金华宗旨〉》（Monica Esposito, “The Secret of the Golden Flower and the Establishment of the Longmen Lineage at Mt. Jin’ gai during the Qing Dynasty”），载：日本京都大学人文科学研究所《中国宗教文献研究国际シンポジウム报告书》（Dec. 2004），第259～274页。另见景海峰《试析荣格评论〈太乙金华宗旨〉的意义》注5，《中国哲学史》1999年第3期，第105页。

② 参见方维规《架设东西方的心灵之桥——荣格、卫礼贤与〈太乙金华宗旨〉》，《世界汉学》2010年第7卷。

所熟知的一切，也超出了医学心理学——准确地说是与个人人身有关非心理学——的界限。这些发现与影响深远的现象学（Phenomenology）有关，对现象学而言，迄今为止已知道的范畴和方法都是不能照搬其上的。因为没有可能的旁证，我15年努力的研究成果似乎还没有定论。……就在这时，卫礼贤给我寄来这部著作，使我从困境中摆脱了出来，它正好包含了我在诺斯替教中费尽心机也没有找到的东西。

《金华秘旨》不仅是一部道教的瑜伽著作，也是一篇关于炼丹术文献，我在当时觉得这似乎并不重要。然而，随着对拉丁文献的深入研究，我纠正了自己的看法。研究表明，这部著作的炼丹术内容是有其重要意义的，不过在这里，我们显然不能对此进行详细的讨论。我所要强调的是：正是《金华秘旨》这部著作，第1次把我推到了正确的方向上。由于对中世纪的炼丹术的长期研究，我们找到了在灵知和集体无意识过程中存在的连接点。^①

这就是说，卫礼贤把《金华秘旨》的译稿寄给荣格，当时潜心于集体无意识研究的荣格，已经在诺斯替教文献中搜寻了15年之久，正为找不到佐证而苦恼。正是在这样的困境中，荣格读到了《太乙金华宗旨》，该书首次为他指明了正确的方向；由于对炼丹术的长期研究，找到了在灵知和集体无意识过程中存在的连接点，从而摆脱了困境。

荣格在诸多概念中找到了中国意象与他的理论的对应或共同之处，如用内丹学之“光”的意象，解释集体无意识的深层状态，尤其是“自性”的圆满境界，而“道”集体无意识之最完满的原始意象。用“回光”说明“环流”，视“魄”为“阿妮玛”（Anima），“魂”为“阿尼姆斯”（Animus），或以“魂”对应“逻各斯”（Logos）的

① [德] 卫礼贤、[瑞士] 荣格：《金华养生秘旨与分析心理学·前言》，通山译，东方出版社，1993，第7~9页。

“性”，以“魄”对应“爱洛斯”（Eros）的“命”，等等。可见，荣格是用集体无意识理论来理解《金华宗旨》所说的性命双修现象。

荣格认为，集体无意识，即内丹学之元神，应该是人类共有的，“正如人体的解剖构造有着超越所有种族差异的共性，人的心灵（psyche）也拥有一个超越所有文化和意识的共同基底（common substratum），我称此基底为集体无意识。这种无意识的心理结构对于全人类都是毫无二致的，它不仅仅包括那些能够变成意识的内容，而且也包括由某些全同反应引起的潜在的心理行为”^①。可见，他在“无意识”尤其是“集体无意识”的层面上找到了联结东西方思想的纽带。

但是，道教内丹学所说的“元神”“识神”与荣格的集体无意识理论不能一一对应。内丹学所说的“识神”不仅包涵荣格所说的“意识”（眼、耳、鼻、舌、身、意），还包括荣格所说的个体无意识。内丹学主张，十月关化神和炼神还虚阶段会出现由识神变现出各种魔，这大略相当于荣格所说的个人无意识。内丹学中所说的“元神”大概相当于荣格所论之“集体无意识”，但元神具有超越性，集体无意识却没有此属性。

综上所述，《太乙金华宗旨》促使荣格坚定了他的集体无意识理论，即人的心灵是由意识、个体无意识和集体无意识构成。荣格的评述是从分析心理学的视角来诠释《太乙金华宗旨》，其评述不乏真知灼见，由于在很大程度上是在用西方心理学的镜头亦即自己的认识需求去取景的，所以也存在不少牵强附会之处，但他却在东西方之间架设了一座心灵沟通的桥梁。可见，这次东西方思想的对话具有深远的意义，它不仅使弗洛伊德的无意识理论向荣格的集体无意识理论迈出了决定性的一步，也为内丹学的科学化作了一个有价值的启发性的尝试，为道教内丹学走向世界奠定了坚实的基础。

① [德] 卫礼贤、[瑞士] 荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社，1993，第78页。

二 丹道性命学对人体生理学的启示

如前所述，丹道性命学主张，人之生命的核心要素是精气神。精气大略相当于现代所说的生命的能量；神大略相当于分析心理学所说的意识、个人无意识和集体无意识。性命双修会使人在心理上和生理上发生实质性的变化。因为内丹的重要关窍，都是人体内分泌腺集中的地方，内丹功法首先激发这些器官（如生殖器官、性腺、前列腺、肾上腺、胰岛腺、肝、胆、胃、胸腺、松果体、脑垂体等）内分泌和神经，促进人体微循环，使全身建立起一套高度和谐有序的新程序。^① 内丹炼神之功夫可以清洗心灵创伤，即内丹家在高度入定中能消除隐藏在潜意识中的不良印痕（魔障），避免一切心理障碍和精神错乱。这为分析心理学所验证。内丹炼神过程中，人体心理、生理还会发生一些异常变化，如无饥饿感，不需要吃东西；不需要睡觉；出现“六通之验”，即出现预知、遥视、远听、心灵感应等功能。这有待于人体生理学深入研究。有人会说，这只是宗教体验而已。但内丹学曾说“神藏在心”，这曾经被科学认为是宗教体验，因为意识是大脑之机能，与心脏无关。可最近几十年心脏移植成功者中有人性格发生改变，因为他的意识中有了供体者的习惯意识了，这一现象说明心脏具有部分意识。而今这已经成了科学界的共识。

另外，内丹学在性命修炼过程中发现了奇经八脉，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的合称。奇经八脉的作用：密切十二经脉间的联系；对十二经脉起着分类、组合和主导的作用；对经络气血起着渗灌和溢蓄的调节作用。奇经八脉丰富了中华医学的经络理论，是内丹家留下的宝贵遗产。明代李时珍撰《奇经八脉考》就指出了内丹家这一大贡献。据现代科学研究表明，奇经八脉正如十二正经一样，被证明与人体“低阻经络”存在惊人的一致；经络在细胞

^① 胡孚琛：《道学通论》，2009，第402页。

层次的机能是通过整体低阻贯通调节实现的。经穴效应具有特异性，且规律为“经脉循行是基础，经气会聚是关键”。^①

内丹学主张，人的性命之间——身心之间是相互作用、相互影响的。内丹学之命功使真气在人体内运行，有通血活络化淤之效，使人体精气畅通，心理和谐。而性功之炼神亦使心宁体健，即心理活动会影响生理活动。如炼神中有属于冥想之功夫，而冥想据科学实验确实对人的心理、生理产生较大影响。据 20 世纪 60 年代以来的大量有关冥想脑电实验，结果发现，基于对脑电波的影响不同，可以将冥想归纳为以下三类别^②。

第一种是聚焦注意（focused attention）冥想。此冥想可以达到的境界就是专注于一境，其对应心理活动的表现形式主要由皮层中增强的 beta/gamma 脑电波活动来描述。Uamma 波是最高频率的脑电波（频率范围是 30 ~ 100 Hz），代表神经元不同群体同时性发放以执行一定的认知或运动功能，当我们投入需要集中注意的任务时，就形成了 gamma 波。聚焦注意冥想能够对修行者有益，是因为在脑的特定认知方面有 gamma 活动的强化。换言之，这种冥想可以帮助人们提高注意力、抵御精神衰老或培养诸如慈悲的心态。

第二种是开放监视（open monitoring）冥想，或称正念（mindfulness meditation）冥想。此冥想可以达到的境界就是无住生心，其对应心理活动的表现形式主要由增强的 theta 脑电波活动来描述。Theta 脑电波是相对慢的（频率范围是 4 ~ 7 Hz），在幼儿与放松期、反省或创新状态期间出现。因此开放监视冥想涉及无反应且无判断性的经验觉知，每时每刻对经验内容没有高级操纵与控制，能够使人更加自觉到自己的思想与情感的纯意识状态。目前在西方心理学与医学界，开放监督冥想频

① 《成都中医药大学梁繁荣领衔初步揭开针灸之谜》，<http://paper.sciencenet.cn/htmlnews/2008/11/213253.html>。

② 本部分参见周昌乐《哲学实验：一种影响当代哲学走向的新方法》，《中国社会科学》2012 年第 10 期，第 42 ~ 43 页。

繁用于治疗压力、焦虑、忧郁、精神创伤与吸毒成瘾。这种修行对于个体寻求放松快节奏生活的感受、观察情感状态与思维模式，以便选择更正当的行为、与生存环境更加和谐，以及加强通常的认知与洞察力是特别有效的。

第三种是自行超越自我（automatic self-transcending）冥想，即坐忘式冥想。此冥想可以达到的境界就是任运自在，其对应心理活动的表现形式由增强的 α 波活动（频率范围是 8 ~ 12 Hz）及其阻断现象所描述。自行超越自我冥想包括旨在超越自我的活动，在其中根本没有修行者、修行活动与修行对象之间的区别。从脑电波的观点看，超越自我在冥想修行期间涉及最小的认知控制或操纵，就是不做任何刻意的努力。当然，这种自行超越自我的境界，新手即使通过努力也是达不到的。但是每个人都会在某一时刻不期而遇。而且，一旦修行者顿悟到超越自我的状态，其日用生活便可进入任运自在的人生境界。

显然，上述认识神经实验研究，不仅揭示了冥想对大脑作用的影响，而且从脑机制的角度，证明了冥想活动对身体健康的益处，可以使人的大脑变得更好。这从一个侧面也佐证了内丹性命功夫的功效。

第三节 道教性命学对心灵哲学的启示

丹道性命学主张，人的生命最核心的要素就是精气神。丹道性命学所说的性——元神，大略相当于心灵哲学所说的无广延的“心灵”，命——精炁”大略相当于人身体中生命能量。丹道性命学所论“神气”相当于心灵哲学所说“心身”。丹道性命学思想对西方心灵哲学心身问题是有启发意义的。

心身问题，即心灵与身体的关系问题，是西方哲学史上极其重要的问题。心灵与身体的二元性及其关系，一直是西方哲学与形而上学的基本预设与根本立场。心灵哲学作为在西方哲学的分化和有关学科的一体化过程中产生的以各种心理现象及其本质、心理与物理关系为对象

的哲学分支学科，一直将心身问题作为其本体论问题。

西方心灵哲学发展至今，它所讨论的主要问题几乎全部是围绕心身关系问题展开的，心身关系仍然是当今西方心灵哲学的主导话语。因为正如海尔所说，它触及世界以及人身上除了物质的东西之外还存在什么这一根本问题。就心身问题而言，肉体无疑是存在的，但除此之外，有心灵吗？如果有心灵，它是什么呢？是一种实体，还是一种属性？是一种附带的伴随现象，还只是一种为解释、预言的需要而虚构的与地球的经纬线之类相似的东西？它与身体有何关系？针对这些问题，当代心灵哲学基本上有以下三种不同的回答方式^①。

一是语言分析的心灵哲学的基本主张是：第一，不存在独立于生理的心理过程，心理与生理、心与身之间也没有相互作用。赖尔形象地把传统哲学所相信的非物质的精神实体比作“机器中的幽灵”。第二，日常语言中的“思想”“意识”等指称的并不是人身上的某种特殊存在，而是某种物理现象。第三，描述一个人的心理活动就是描述他的行为的各部分受驾驭的方式。

二是以物理主义、自然主义为基础的心灵哲学的主张为：物理主义的心灵哲学主张，世界是统一的物理世界，人是遵循物理学规律的物理客体，世界上除了物理的构成和过程之外再没有其他东西，心理过程和状态不过是中枢神经系统的过程和状态而已。这就是说，心理属性就是物理属性。这意味着，不存在笛卡尔式的心灵实体，而且还隐含着不存在物理事实之外的事实。而自然主义的心灵哲学主张，所有存在的属性、状态、事件和实在都是自然的。一种现象只有能用自然科学术语说明或能被自然化，才能说是自然的、存在的，否则就是超自然的。在自然主义的框架内说明心理现象，将心灵自然化，这是心灵哲学的主流。

三是非自然主义的心灵哲学的基本主张为：人的本质在于人是非

^① 高新民：《心灵哲学对身心问题的最新解答》，《学术论坛》2002年第5期。

物质的动因，是有理性的、自动的、能应对物质世界挑战的存在。人的本质之所以是精神的本质，就在于人的本质比肉体本质要深、要多，因为认识了肉体的本质并不等于认识了人的本质。人的本质在于精神性，而精神、心灵是不能用自然主义术语说明的；心理现象必须用非自然的、纯意向的术语才能得到完全的说明。在心身关系问题上，反对把意识当做是大脑的产物，而宁愿把它看做是贯穿于并控制着大脑的“动原”（agency）。

另外，二元论经过 18 世纪末至 20 世纪上半叶的一百多年的式微和沉寂之后，在当代心灵哲学的蓬勃发展又死灰复燃、东山再起了。不仅如此，新心身二元论还出现了许多过去所没有的新的论证、走向和样式。就拿量子二元论来说，它借鉴、利用量子力学的成果，根据心灵哲学的需要重构“新物理学”，以之说明意识的本质及其与物体的关系。量子力学不仅证明了电场、磁场等有存在地位，而且还证明了概率场的存在。概率场，既不具有能量，也不涉及物质。量子二元论用概率场来解释心智，认为心智是以“场”的方式发挥对大脑的作用的。^①

新二元论尽管承认意识有不同于物质的存在地位和本质特点，但又认为，它们并非像传统二元论所主张的那样是分别起源于各自的超自然本原，而有共同的物理基础，这就是说，它们都根源于同一的物理本质，即是由电子的波粒二象性这同一母亲生出来的双生子。

而丹道性命学却主张，元神是存在的，它可以离开身体，这如心灵哲学所说“离体心灵”；当神被炁所化而与道合一，就能像心灵哲学所说可以没有肉体而存在，而且千变万化，达地通天。可见，元神似量子二元论所说“概率场”。内丹性命学之元神论是经过无数次丹道修炼的实践而得出的。这为心灵离开身体如何可能存在提供了有力的佐证。笛卡尔的二元论把心灵（精神）独立出来却无法说明它如何可能存在。

^① 参见高新民、熊桂玉《新心身二元论的量子力学路径》，《华中师范大学学报》（人文社会科学版）2012 年第 5 期。

新二元论指出非物质的心灵是存在的，无法从逻辑学、科学的角度回答意识体验的主观性问题。如量子二元论说心灵如概率场，但这也无法回答意识体验的主观性精神活动。而现当代对笛卡尔二元论的否定不外是否认心灵在这个世界中有存在地位，而这无异于主张，我们的世界是一个无心的世界。否定心灵的存在，却一直无法解释意识的“主观性”，即感受性、意向性等问题。因为意识体验也许源自某种物理相关联的过程，但它绝非可以简单还原为这一物理过程。因此，仅仅通过物理过程或者神经过程的还原论，不可能解释清楚什么是体验的主观性。体验的主观性问题超出了物理解释的范围，而现有的意识科学解释理论都没有涉及这一问题。而内丹性命学之元神特点可作为解释意识的主观性特点的一种维度。

综上所述，丹道性命学对养生学、分析心理学、生理学和心灵哲学提供了以下重要的启示：精气神是人生命的本质要素。养生的关键就是保养人的精气神；而色欲、物欲是养神炁之大忌；道德败坏、追名逐利亦是养神炁之大忌。《太乙金华宗旨》之丹道性命学思想促使荣格坚定了他的集体无意识理论，即人的心灵是由意识、个体无意识和集体无意识构成。荣格从分析心理学的视角来诠释《太乙金华宗旨》，其评述在东西方之间架设了一座心灵沟通的桥梁。人体内部有隐秘结构和特殊机制，如奇经八脉等。人的身心是个统一体，身心之间是相互作用、相互影响的。心理活动会影响生理活动，如心宁体健；而生理健康亦会促使心理和谐。心灵是存在的，似概率场，它在特定情况下可以离开身体；意识体验是主观性精神活动，不可以简单还原为物理过程。由此可见，丹道性命学作为我国宝贵的非物质文化遗产，它在今日仍然具有现实的意义和影响。

结 论

丹道性命学是唐末五代以来道教体证生命的主要方法。丹道性命学之所以兴起于唐末五代，是有其内外因共同推动的结果，正如任何新生事物的产生都是内外因共同作用的结果一样。唐末五代是中国社会和文化的转型时期，特别是文化的“向内转”，这是丹道性命学产生的外因；而外丹、存思、守一等已有的主流修道诸术遭到世人的怀疑和诟病，道教迫切需要发展出一种新的成仙证真的修道法门，这是丹道性命学兴起的内因。

丹道性命学是道教神仙思想的一大嬗变，亦是道教修道理论的一次重大转变。任何思想的演变都是个渐进的过程，都有其思想渊源。丹道性命学的思想渊源是道性论、重玄学以及晚唐之前的外丹术、炼气术和炼神术等“道”“术”思想。但这些“道”“术”的思想不是在内丹观念下拼接为内丹学之“道”“术”，而是为内丹性命双修实践所体认后才被纳入丹道的。张果、吴筠等人修道思想虽然重视炼气、炼神，但还不能算是内丹学。因为他们的神仙观念仍然是“神形兼固”以成仙，又没有通过性命双修、阳神出壳而与道合一以成仙之理念，即没有丹道性命学的实践方法和理论体系。

丹道性命学主张，人之性命由道所化生，性即神，命即炁（精）。精气神又有先天、后天之分。性命双修就是使后天精气神返还为先天，阳神与道合一，即所谓“逆则成仙”。可见，丹道性命学以道来界定性命，这为人成仙之可能提供了有力的理论根据。丹道性命内涵论集中反

映了内丹家对生命的看法及其新神仙思想。丹道性命学主张，性命双修为成仙证道唯一之法门，以阳神出壳、与道合一为信仰之鹄的。

内丹性命双修功夫的基本次第为炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神和炼神还虚四个步骤。

但在进行性命双修之前，修炼者必须要具备“法、财、侣、地”四个必要条件，才能进行性命功夫之修炼。法、财尤为重要，因为侣、地都需要财，而真法亦可以与财相交易，即所谓“法财两济”。但要具备这四个条件有相当的难度，故修习内丹相当不易。由此可知，修炼内丹并不适合每个人，因为不是每个人都具备此四个必要条件。正如陈撄宁先生所说：“今传道者，动辄曰普度众生，若非滑稽，即妄语耳。”^①另外，“入室事宜”亦是性命双修之必要的准备工作。这些准备工作是内丹修炼之“前行”功夫。

炼己筑基是内丹之入手功夫。炼己就是去除恶习、私欲，即凝练常意识，净化潜意识，使元神不再转化为后天识神。筑基通常指补足先天精气神之亏损，而伍柳派却主张筑基就是精固炁足。

初关炼精化炁通常以泥丸为鼎，下丹田为炉，元精为药物，用小周天火候进行烹炼。这个炼精化炁的过程，内丹家总结有采、封、炼、止之法要。炼精化炁的具体方法因丹派之不同而略有差异。但初关炼精化炁的功夫实质上就是使元精不顺去化为有形之精，而复归元炁，达到精固炁足之目的。凡是主张炼化后天精气的皆是旁门邪说，以盲引盲，不足为信。

中关炼炁化神，又称大周天功夫，通常以黄庭（中丹田）为鼎，下丹田为炉，纯阳之炁为大药，用大周天火候进行炼炁化神。锺吕之后，炼炁化神不是指炼五脏之气炼至见五方真气合出本色五气阳神，而是指纯阳之炁助神，使阳神变成纯阳之神，神炁俱大定而常定，助神，神亦入定；渐渐地神炁俱大定而常定，炁至无，而神至纯阳，寂为性，

① 洪建林编《仙学解密——道家养生秘库·序》，大连出版社，1991，第6页。

独定独觉，即谓炁之化神。纯阳元神寂而为性，独定独觉。

上关炼神还虚的程序通常为：先三年乳哺，次九年大定（面壁还虚），最后炼虚合道。炼神还虚、炼虚合道实质上就是使阳神超出三界，与道合一。虚空粉碎之功夫是相当的难炼，自全真七祖之后，炼之者很少，所以丹经常略言之。

另外，鼎器、药物、火候是丹道性命修炼的三个要件，实质上都是在讲神气，不过立一名而彰显一义而已。“防危虑险”是内丹性命双修之重要机密，也是修炼成败之关键。不防危险，则有丧生失命之事。性命双修之中自始至终，事事皆有危险，特别是在小周天阶段。调息就是以神驭气，即心息相依，一呼一吸合乎自然，不可执著于有无，如是小周天火候才符合天机。冲和是伏气（调息、胎息）之主要功夫，它指先天炁、后天气混同，充塞天地，熏蒸一身，不为呼吸之所障，亦不为升降之所囿。真意是元神于虚静中之正觉；元神是体，真意是用；返观内照，即真意之妙用。内丹修炼全过程都离不开真意。凝神入炁穴是指息念而神炁回归炁穴，神炁在炁穴有交媾。

丹道性命学从“性命学”视角提出儒道佛皆性命之学，教虽分三，皆是讲性命之道。丹道性命学将儒家的“五伦”等道德修养作为修仙的必要前提，强调“人德合天”，从而调和了道与儒的矛盾。内丹学提出仙道、佛道都是为了复真性，还将佛教明心见性等修性法门吸收转变为炼神之法。显然，丹道性命学虽高唱三教合一，援引儒佛入丹道，但它基本上是站在道教的立场上，来融摄和会佛儒二教思想中与自己相通相近之点，吸取儒佛的长处，丰富发展自身。这正如陈寅恪先生所说：“六朝以后之道教，包罗至广，演变至繁，不似儒教之偏重政治社会制度，故思想上容易融贯吸收。凡新儒家之学说，几无不有道教，或与道教有关之佛教为之先导……其真能于思想史上自成系统，有所创获者，必须一方面吸收输入外来之学说，一方面不忘本来民族之地位。此二种相反而适相成之态度，乃道教之真精神，新儒家之旧途径，而二

千年吾民族与他民族思想接触史之所昭示者也。”^①由此可见，丹道性命学的三教合一论集中体现了“道教之真精神”。要言之，内丹三教合一思想是三教合一思潮在道教修炼理论和方法上的集中体现。内丹三教合一思想促进了封建社会三教关系的和谐，适应巩固中央集权专制的社会需要，提供了处理多元文化关系与和谐宗教关系的范例。

与理学、禅宗与藏传佛教宁玛派、噶举派性命论相比，就性命内涵来说，内丹性命学以“道”来界定性命，主张性即神，命即炁。理学以“天理”来界定性命，主张人性有二：天地之性与气质之性；天地之性是至善，气质之性则有善有恶。禅宗与藏传佛教宁玛派、噶举派以“佛”来界定心性，主张人的本性、本心即佛。

就性命功夫而言，内丹性命学主张，通过炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等功夫次第，使元神变成纯阳，实现纯阳之元神与道合一，从而即生成仙。内丹学的命功就是使精尽化为炁，炁返回先天水平；性功就是使识神退位，元神变成纯阳，复归于道，从而“即生成仙”。理学主张，通过格物致知、致良知等功夫明天理，灭人欲，复归本性而成圣。禅宗主张，通过明心见性，依无相、无念、无住调心，证入一相、般若、一行三种三昧。藏传佛教宁玛派、噶举派主张，通过修习大圆满法和大手印而“即生成佛”“即身成佛”。可见，性命功夫的实质就是复归人的本性。显然，通过上述性命内涵、功夫方面的比较，我们可看出内丹性命功夫最大特点是炼精炼炁之功，而在性功方面彼此之间却是多有借鉴。

丹道性命学对养生学、分析心理学、生理学和心灵哲学提供了重要的启示：精气神是人生命的本质要素。人养生的关键就是保养人的精气神；而色欲、物欲是养神炁之大忌；道德败坏、追名逐利亦是养神炁之大忌。《太乙金华宗旨》之丹道性命学思想促使荣格坚定了他的集体无意识理论，即人的心灵是由意识、个体无意识和集体无意识构成。荣格

^① 《冯友兰中国哲学史下册审查报告》，《金明馆丛稿二编》，第284～285页。

从分析心理学的视角来诠释《太乙金华宗旨》，其评述在东西方之间架设了一座心灵沟通的桥梁。人的身心是个统一体，身心之间是相互作用、相互影响的。心理活动会影响生理活动，如心宁体健；而生理健康亦会促使心理和谐。心灵是存在的，它虽依赖于身，却在特殊情况下可以离开身体；意识体验是主观性精神活动，不可以简单还原为物理过程。由此可见，丹道性命学作为我国宝贵的非物质文化遗产，保护与研究它具有现实的意义。

索引

(按音序排列)

一 人名

白玉蟾 7, 8, 28, 166, 196, 205

陈国符 2

陈抟 7, 39, 42, 226

陈寅恪 14, 23, 211, 265

陈撄宁 6, 100, 264

陈致虚 8, 37, 43, 47, 49, 53, 58,
142, 143, 150, 154, 167, 197

成玄英 21, 22

程颐 218, 230

杜光庭 7, 10, 11, 33

傅金铨 8, 44, 201, 203

葛兆光 11, 16 ~ 18

龚鹏程 4

胡孚琛 1, 2, 6, 23, 253, 257

蒋植阳 46, 56, 62, 71, 83, 86, 88,
93

金可记 4, 5

李道纯 8, 28, 39, 40, 73, 128, 150,
151, 197

李刚 7, 21

刘海蟾 7, 50, 131, 132, 186, 205

刘名瑞 59, 134, 137, 200, 204

刘一明 8, 29, 65

柳华阳 62, 63, 72, 82, 84, 85, 87,
128, 145, 171, 172, 174 ~ 181, 254

卢国龙 2, 3, 8

陆九渊 9, 220, 231, 232

陆西星 8, 29, 127, 210

吕洞宾 43, 58, 254

卿希泰 2, 4 ~ 6, 68, 195

苏元朗 2, 3

孙亦平 10, 11

陶弘景 20

王道渊 28, 141, 148, 149, 153, 154

王明 2, 33

王阳明 220, 221, 232, 233

王重阳 8, 53, 59, 161, 164, 190, 196

魏伯阳 2, 162, 165

吴筠 21, 23, 27, 33, 263

伍守阳 29, 34, 35, 38, 44 ~ 49, 52, 54, 55, 60, 61, 69, 71 ~ 77, 79 ~ 81, 83, 84, 88, 90, 95, 96, 99, 103, 106 ~ 109, 111 ~ 113, 128, 134, 142 ~ 144, 146, 147, 151 ~ 155, 157, 158 ~ 164, 168, 185 ~ 193, 198, 201 ~ 207, 209 ~ 211

曾传辉 3

张伯端 7, 34, 43, 53, 73, 77, 96, 128, 141, 142, 149, 159, 195, 196

张广保 3, 4, 7 ~ 9

张果 6, 23, 26, 27, 263

张三丰 40, 41, 53, 62, 68, 69

张载 217, 229, 230

赵避尘 130, 132, 136, 147

锺离权 95, 132

朱熹 9, 35, 218, 219, 231

二 著作名

《磻溪集》 196

《参同契》 47, 144, 156, 157, 165, 171

《藏外道书》 13, 15, 29 ~ 37, 39 ~ 43, 51, 53, 54, 56 ~ 61, 64 ~ 67, 69 ~ 71, 75 ~ 81, 83, 85, 88, 89, 91 ~ 96, 99, 102, 105 ~ 107, 109, 112, 114 ~ 117, 119, 124 ~ 129, 131 ~ 137, 140, 142 ~ 149, 151 ~ 153, 157, 159, 161, 162, 167, 169, 170, 174, 175, 179 ~ 181, 184, 188, 189, 191 ~ 198, 209 ~ 212, 214, 215, 217, 220 ~ 231, 233, 235 ~ 237, 241, 243, 245, 260 ~ 262

《存神炼气铭》 22, 24, 25

《大成捷要》 6, 82, 88, 104, 181

《道藏》 12, 14, 20, 23 ~ 29, 32 ~ 34, 37, 39, 40, 43, 53, 58, 59, 73, 74, 77, 78, 89, 102, 103, 107, 108, 113, 128, 139, 141 ~ 143, 148 ~ 151,

153, 161, 196, 197, 204, 205, 227

《道藏源流考》 2

《道家与道教思想研究》 2

《道教新论》 4

《道教哲学》 2, 3, 8

《道德经》 33, 35 ~ 37, 79

《道学通论》 1, 2, 6, 253, 257

《道德真经广圣义》 33

《杜光庭思想与唐宋道教转型》 10

《还真集》 141, 148, 149, 154

《幻真先生服内元气诀》 22, 24

《慧命经》 68, 128, 254

《金丹大要》 37, 47 ~ 49, 53, 58, 59, 139, 142, 143, 149, 154, 167, 168, 252

《金仙证论》 62, 63, 72, 82, 85, 87, 146, 171 ~ 181

《论语》 17

《孟子》 17

《敲趺洞章》 59, 134, 200, 204
 《清华秘文》 5, 58, 59, 141, 227
 《升玄内教经》 20, 21
 《胎息经》 69, 116
 《太上九要心印妙经》 22, 26
 《坛经》 200, 222 ~ 224, 233, 235 ~ 237
 《唐宋内丹道教》 3, 4, 7
 《天仙正理浅说》 29, 34 ~ 36, 38, 45, 46, 48, 52, 54, 55, 57, 88, 94, 95, 99, 120 ~ 125, 129, 133, 159, 201, 202, 205, 214
 《天仙正理直论》 29 ~ 32, 60, 61, 64, 65, 68 ~ 70, 74, 75, 77, 79, 80, 84, 88 ~ 91, 95, 96, 106, 107, 114 ~ 119, 124 ~ 126, 140, 142 ~ 145, 147, 151 ~ 156, 160 ~ 163, 186, 189, 203 ~ 205, 228, 229
 《伍真人丹道九篇》 71 ~ 73, 80, 97 ~ 99, 103 ~ 109, 111 ~ 114, 119, 120, 124 ~ 126, 129 ~ 131, 133, 134, 166, 167, 191 ~ 193, 203, 207 ~ 210
 《悟真篇》 5, 6, 34, 43, 47, 53, 73, 78, 128, 141, 143, 149, 153, 159, 165, 196

《悟真篇三注》 34, 37
 《仙佛合宗语录》 35, 79 ~ 82, 84, 91, 92, 96, 99, 100, 126, 127, 131, 132, 158, 164 ~ 166, 170, 185 ~ 188, 190, 191, 193, 194, 201, 202, 205 ~ 207, 209 ~ 211, 228
 《性命圭旨》 28, 37, 128, 135, 136, 147, 148, 198
 《性命法诀明指》 130, 132, 133, 136, 137, 147, 228
 《修道全指》 47, 56, 62, 83, 86, 89, 93
 《修真后辨》 29
 《玄肤论》 29, 210, 211, 215
 《玄纲论》 22, 27, 33
 《元代参同契》 3
 《张载集》 217, 229, 230
 《中国道教史》 2, 4 ~ 6, 68, 214
 《中国思想史》 11, 16 ~ 18
 《中和集》 28, 64, 73, 128, 149, 151, 189, 197
 《重阳立教十五论》 28
 《重阳全真集》 196
 《周易参同契》 2, 3, 5, 6, 7, 23

三 学术术语

报身 52, 223, 225, 238, 244
 本性 5, 20, 22, 30, 65, 131, 153,

197, 205 ~ 207, 217, 223 ~ 225, 229, 236, 237, 241 ~ 243, 246, 266

法财侣地 43, 247

采药 65, 68, 78, 79, 84, 85, 88,
89, 104, 145, 146, 154, 168 ~ 170,
176 ~ 179, 181, 183, 190, 192,
208, 227

藏传佛教 214, 224 ~ 226, 239, 241,
244, 245, 246, 266

禅宗 9, 12, 13, 17, 127, 128, 192,
197, 198, 207, 214, 221, 222, 226,
233, 246, 266

彻却 241 ~ 244

冲和 34, 139, 164, 166, 182, 185,
187, 189 ~ 191, 194, 265

出壳 27, 129, 130, 132, 195,
263, 264

出神 51, 65, 67, 114, 115, 127, 129,
130, 132, 137, 154, 171, 183, 208,
209, 228

初关 42, 57, 74, 77 ~ 79, 99 ~ 103,
139, 144, 149, 151, 153, 167, 185,
192, 264

存养 129, 130, 135, 228, 232

大手印 224, 239, 244 ~ 246, 266

大药 23, 57, 64, 71, 81 ~ 84, 90,
93, 96 ~ 99, 102 ~ 114, 116 ~ 118,
125, 126, 137, 151, 152, 154, 159,
170, 171, 182, 183, 186, 190, 193,
194, 208, 228, 264

大圆满法 224, 225, 239, 242 ~ 244,
246, 266

大周天 57, 70, 96, 97, 102, 103,

112 ~ 115, 137, 148, 153, 154, 156,
159 ~ 162, 164, 166, 190, 228, 264

丹道 1 ~ 4, 6 ~ 18, 20, 24, 28, 29,
36, 41, 43, 46 ~ 50, 63, 64, 68, 69,
71, 75, 77, 78, 91, 106, 116, 120,
124 ~ 127, 132, 133, 136, 137, 139,
140, 145, 147, 148, 156, 157, 160,
168, 194 ~ 196, 212, 214, 215, 218,
219, 224, 226, 229 ~ 231, 235 ~ 238,
241, 259, 268

丹田 24, 25, 66, 67, 78, 83, 85, 86,
88, 89, 92, 93, 100 ~ 102, 104, 105,
107, 108, 110 ~ 113, 115, 117, 127,
129, 130, 135, 137, 140 ~ 147, 151,
169, 170, 173 ~ 181, 183 ~ 185, 188,
194, 227, 228, 249, 250, 264

道 1 ~ 61, 63 ~ 66, 68 ~ 71, 73, 75,
76, 79, 81, 84, 87, 90, 97, 98,
100 ~ 103, 105 ~ 111, 113 ~ 115, 119,
121, 122, 124 ~ 130, 132 ~ 136, 138 ~
143, 146 ~ 157, 159, 160, 162 ~ 164,
166, 168 ~ 173, 175, 176, 178 ~ 190,
192, 193, 195 ~ 207, 209 ~ 221, 224,
226 ~ 228, 230 ~ 241, 243 ~ 247, 250 ~
257, 259, 261 ~ 268

道教 19

道性 1, 6, 7, 11 ~ 14, 20, 21, 27,
28, 34, 41, 42, 139, 195, 204, 211,
214, 226, 247, 253, 257, 259, 263,
265, 267

调息 139, 156, 163, 185 ~ 190, 194,

265
 调药 79, 82 ~ 84, 145, 146, 172, 177, 227
 鼎器 23, 89, 92, 93, 139 ~ 148, 153, 167, 194, 265
 督脉 86, 87, 93, 182, 183, 257
 返观内照 82, 139, 191, 192, 194, 265
 防危虑险 167, 169, 190, 194, 265
 粉碎虚空 128, 135 ~ 137, 227
 佛 9, 12 ~ 14, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 32, 36, 38 ~ 40, 51, 53 ~ 55, 57, 59, 62, 67, 77, 88, 91, 92, 94 ~ 96, 99, 106, 107, 109, 115, 116, 118, 126, 127, 130, 134, 135, 137, 142, 143, 146, 148, 149, 152, 173, 193, 195, 198, 205, 209 ~ 212, 215, 217, 219 ~ 224, 226 ~ 241, 252, 254, 256 ~ 260, 264 ~ 268
 佛性 13, 14, 134, 206, 214, 226, 233, 236
 伏气 25, 26, 115, 116, 156, 188, 189, 192, 194, 206, 265
 服内气 23 ~ 25
 复性 20, 68, 229
 噶举派 214, 224 ~ 226, 239, 244 ~ 246, 266
 根器 46, 62 ~ 64, 71, 197, 200, 202, 245
 功夫 6, 10, 12 ~ 14, 25, 42, 43, 45, 48, 57 ~ 59, 61, 64, 66 ~ 68, 71 ~ 74, 77, 79, 84, 100 ~ 102, 108, 109,

118, 120, 121, 125, 127 ~ 129, 134 ~ 140, 173, 185, 189, 192 ~ 194, 203, 206, 207, 214, 226 ~ 233, 237, 239, 244 ~ 246, 249, 257 ~ 259, 264 ~ 266
 灌顶 108, 239, 240, 244
 后天 29 ~ 32, 36, 41, 58, 66, 67, 69, 79 ~ 81, 91, 93 ~ 95, 98 ~ 101, 103, 106, 109, 120, 124, 144, 149, 153, 167, 171, 172, 175, 178, 190, 204, 215, 225, 227, 228, 263, 264
 后天气 30, 31, 91, 93, 94, 120, 167, 194, 204, 215, 265
 后天之精 30, 81, 100, 215
 化身 132, 136, 223, 225, 229, 238, 243 ~ 245
 还丹 22, 23, 53, 58, 62, 64, 67, 68, 73, 96, 103, 150 ~ 152, 205, 227
 还虚 13, 37, 38, 40, 42, 57, 62, 63, 65, 68, 71 ~ 73, 75, 80, 102, 127 ~ 129, 133 ~ 138, 149, 192, 193, 203, 205 ~ 207, 209, 226, 228, 229, 246, 256, 264 ~ 266
 火候 23, 49, 69, 71, 78, 89 ~ 91, 93 ~ 98, 101, 102, 107, 114, 115, 137, 139 ~ 141, 150, 153 ~ 170, 172 ~ 174, 181 ~ 183, 185, 186, 190, 194, 227, 228, 264, 265
 解脱 10, 22, 187, 225, 233, 234, 238, 240 ~ 244
 金丹 2, 7, 23, 26, 30, 31, 37, 43, 47 ~ 49, 53, 58 ~ 60, 78, 81 ~ 83, 92,

- 93, 96, 103, 106, 107, 111, 125, 139, 141 ~ 143, 145, 146, 149 ~ 151, 153, 154, 160, 161, 166 ~ 168, 183, 196 ~ 200, 204, 215, 252
- 精 1, 2, 4, 7, 11, 13, 15, 18 ~ 23, 25, 27, 29 ~ 46, 48, 49, 52, 54, 56, 60 ~ 67, 69 ~ 71, 73 ~ 88, 90 ~ 99, 101 ~ 103, 105 ~ 122, 124, 126 ~ 131, 133 ~ 135, 137, 144, 149, 152, 157 ~ 160, 162, 163, 166 ~ 180, 182 ~ 188, 190 ~ 195, 197 ~ 199, 201 ~ 207, 210, 211, 213 ~ 216, 218, 224, 225, 228, 229, 235, 238, 239, 241 ~ 244, 247, 253, 257, 259 ~ 263, 267, 268
- 九年大定 128, 129, 133, 134, 138, 228, 265
- 理 1 ~ 3, 5 ~ 15, 17 ~ 19, 21, 22, 24, 25, 27 ~ 37, 40 ~ 43, 47, 51 ~ 54, 56, 57, 59 ~ 61, 64, 66, 67, 69, 70, 75 ~ 77, 79 ~ 81, 85, 88, 89, 92, 99, 102, 105 ~ 109, 112, 114, 115, 117, 118, 125 ~ 129, 131 ~ 137, 139, 141, 142, 145, 147, 148, 153, 158 ~ 160, 166, 167, 170, 171, 174, 175, 179, 180, 185, 186, 188, 189, 191 ~ 195, 199, 209 ~ 211, 219 ~ 228, 230, 235, 239 ~ 241, 246 ~ 250, 252, 253, 257 ~ 259, 261 ~ 266, 268
- 理学 9, 12 ~ 14, 35, 39, 197, 214, 215, 217, 229, 246, 247, 253, 254, 256, 257, 260, 262, 266, 267
- 炼己 12, 42, 53, 57 ~ 60, 62 ~ 65, 68 ~ 73, 80, 101, 134, 172, 205, 206, 226, 227, 229, 246, 251, 252, 264, 266
- 炼精 4, 12, 37, 40, 42, 57, 60, 61, 64, 65, 69, 71, 74, 76 ~ 79, 97, 99, 101, 102, 115, 116, 119, 120, 140, 142 ~ 146, 148, 149, 151, 156, 159, 163, 181, 191 ~ 194, 206, 207, 226 ~ 228, 246, 264, 266
- 炼精化炁 38, 57, 65, 73, 74, 77, 79, 95, 99, 101, 117, 128, 143, 144, 151, 226, 246, 264, 266
- 炼命 204
- 炼气 10, 12, 15, 19, 22 ~ 25, 27, 53, 102, 263
- 炼炁化神 38, 40, 42, 57, 61, 65, 73, 75, 96, 97, 102, 103, 115, 116, 121, 123, 125, 126, 128, 137, 140, 143 ~ 145, 148, 152, 156, 159, 193, 194, 226, 228, 246, 264, 266
- 炼神 13, 19, 22, 23, 25, 27, 37, 53, 65, 68, 73, 75, 76, 102, 127 ~ 129, 134, 136, 142, 148, 149, 151, 191 ~ 193, 205 ~ 207, 211, 226, 228, 246, 251, 252, 257, 258, 263 ~ 266
- 炼神还虚 37, 38, 40, 42, 57, 127, 134, 135, 138, 207, 256, 265
- 炼心 59, 64 ~ 68, 80, 207
- 良知 221, 231 ~ 233, 246, 266
- 六根 59, 60, 72, 105, 107, 109 ~ 111,

- 207, 210, 237, 240
- 六通之验 119, 120, 257
- 炉鼎 140 ~ 142, 145
- 明心见性 9, 62, 63, 73, 198, 203, 211, 233, 242, 245, 246, 265, 266
- 命功 6, 12 ~ 14, 30, 42, 45, 48, 53, 71, 77, 100, 102, 139, 214, 226, 227, 229, 246, 258, 259, 264, 266
- 魔 56, 57, 62 ~ 64, 69 ~ 71, 120 ~ 124, 133, 168, 170, 174, 179, 182 ~ 185, 235, 252, 256, 257
- 沐浴 67, 89 ~ 91, 93, 94, 141, 154, 160 ~ 169, 184, 185, 189, 190, 192
- 男丹 7, 77, 100
- 南宗 6, 7, 58, 128, 233, 237, 238, 247
- 内丹 1 ~ 13, 15, 18 ~ 21, 23 ~ 26, 28 ~ 32, 34, 36, 38, 41, 47 ~ 52, 57, 60, 61, 63 ~ 66, 74 ~ 78, 80, 86, 88, 105, 120, 123, 128, 134, 144, 145, 156, 157, 160 ~ 162, 167, 183, 185, 186, 190 ~ 193, 197, 214, 215, 217 ~ 219, 222, 223, 226 ~ 228, 231, 234, 237, 239 ~ 242, 244, 245, 259, 260, 262, 268
- 内丹道 3, 4, 10
- 内丹学 1 ~ 3, 6 ~ 9, 11, 12, 27, 37, 68, 77, 115, 204, 209, 215, 256, 257, 263
- 宁玛派 214, 224 ~ 226, 239, 241 ~ 243, 246, 266
- 凝神入炁穴 79, 82, 83, 92, 139, 192 ~ 194, 265
- 女丹 6, 7, 12, 13, 77, 100
- 气质之性 29, 204, 216 ~ 219, 229, 230, 246, 266
- 炁 2, 8, 9, 22, 24, 25, 27, 29 ~ 42, 44, 45, 48, 49, 62 ~ 64, 66, 67, 69 ~ 72, 74 ~ 103, 105 ~ 108, 110 ~ 135, 137 ~ 145, 153 ~ 160, 165 ~ 211, 213 ~ 218, 225, 228 ~ 230, 241 ~ 245, 259 ~ 262, 268
- 炁穴 30, 79, 82, 83, 88, 92, 105, 109, 114, 145, 146, 192 ~ 194, 265
- 千峰派 42, 132
- 全真道 7 ~ 9, 15, 197, 210
- 人道 35, 37 ~ 39, 57, 188, 201 ~ 204, 217, 226
- 人性 20, 21, 147, 200, 204, 216 ~ 218, 220, 223, 229, 230, 236, 246, 257, 266
- 任脉 86, 87, 93, 183, 257
- 儒家 11 ~ 13, 17, 52, 72, 165, 198, 200 ~ 203, 211, 215, 216, 231, 265
- 乳哺 57, 127 ~ 130, 133 ~ 136, 138, 192, 208, 209, 228, 265
- 入定 24, 25, 31, 66, 67, 70, 71, 96, 97, 104, 119 ~ 121, 126, 137, 144, 166, 170, 183, 184, 189, 206, 207, 228, 257, 264
- 入室事宜 42, 55, 101, 227, 264
- 三教合一 11, 195, 196, 211 ~ 213,

- 265, 266
- 三身佛 223
- 上关 42, 57, 102, 127 ~ 129, 137, 138, 265
- 法身 135, 136, 151, 223, 225, 226, 228, 229, 233, 236, 238, 241 ~ 246
- 神 1, 2, 4, 7, 12, 13, 18 ~ 47, 49, 51, 56, 58 ~ 88, 91, 92, 94 ~ 106, 108, 110 ~ 117, 120 ~ 135, 137 ~ 156, 158 ~ 179, 181 ~ 194, 196 ~ 212, 214 ~ 219, 221 ~ 225, 227 ~ 232, 234 ~ 238, 241 ~ 245, 253, 259 ~ 262, 266, 268
- 生理学 12 ~ 14, 247, 253, 257, 262, 266
- 生命哲学 1, 9 ~ 14
- 识神 29, 30, 36, 41, 62, 66, 69, 71, 101, 120, 133, 207, 208, 215, 227, 246, 252, 256, 259, 264, 266
- 术 1 ~ 4, 7, 10 ~ 13, 15, 17 ~ 25, 27, 28, 43, 45, 46, 75, 99, 100, 140, 147, 186, 197, 254, 255, 260, 261, 263
- 四正 93, 103, 160, 164 ~ 166
- 胎 3, 4, 24 ~ 26, 35 ~ 37, 41, 51, 59, 65, 68 ~ 71, 85 ~ 87, 90, 99, 103, 112, 113, 115 ~ 121, 123 ~ 125, 129, 130, 132, 133, 137, 141, 144, 146, 150, 156, 160, 161, 164 ~ 166, 168, 170, 183 ~ 185, 187, 190, 192, 193, 206, 208, 228, 265
- 胎息 22, 26, 54, 69, 105, 115 ~ 119, 125, 166, 183, 189, 194
- 胎圆 118, 120, 124, 125, 130, 184
- 天道 3, 39, 162, 199, 203, 216 ~ 218
- 天地之性 204, 216, 217, 219, 229, 230, 246, 266
- 天理 203, 204, 217 ~ 219, 221, 229 ~ 232, 246, 266
- 脱噤 241 ~ 244
- 外丹 2 ~ 4, 7, 10 ~ 13, 15, 19, 22, 23, 27, 107, 139, 142, 146 ~ 148, 153, 263
- 外魔 56, 57, 62, 63, 70, 71, 121, 122, 168
- 温养 67 ~ 89, 94, 127, 149, 168, 169, 171, 173, 182, 184, 185, 228
- 文火 89, 93, 94, 113 ~ 115, 161, 164, 173, 175, 179, 180, 184
- 五龙捧圣 108, 111
- 五行 34, 38 ~ 40, 140, 164 ~ 167
- 伍柳派 8, 28, 42, 74 ~ 76, 79, 82, 88, 101, 247, 264
- 武火 89, 93, 94, 161, 173 ~ 175, 179 ~ 181
- 仙 5, 12, 19, 20, 22 ~ 43, 46 ~ 48, 51, 53 ~ 59, 61 ~ 64, 66 ~ 71, 74 ~ 85, 88, 89, 92, 94 ~ 96, 99 ~ 102, 105 ~ 107, 109, 112, 114 ~ 118, 120, 122, 125 ~ 130, 132 ~ 137, 141 ~ 150, 152, 153, 158, 159, 164, 166, 167, 169 ~ 172, 174, 175, 177, 179, 180, 184, 187 ~ 195, 197 ~ 212, 215, 217, 219,

220, 222 ~ 224, 226 ~ 229, 231 ~ 237, 241, 258 ~ 262, 268

仙道 38, 40, 45, 47, 57, 143, 201, 205, 226

先天 28 ~ 32, 34 ~ 38, 41, 59, 66 ~ 71, 73, 77, 79, 80, 83, 84, 88, 91, 93 ~ 95, 100, 101, 106, 109, 116, 117, 120, 124, 136, 144, 148 ~ 151, 171, 173, 188, 190, 215, 231, 246, 247, 254, 263 ~ 266

先天炁 31, 32, 89, 117, 120, 167, 194

小药 32, 69, 79, 84, 85, 88, 90, 97, 140, 172, 193

小周天 57, 74, 77 ~ 79, 88 ~ 91, 94 ~ 98, 101, 107, 113, 148, 153, 154, 156, 159 ~ 166, 170, 179, 185, 186, 190, 194, 227, 264, 265

心 1, 2, 6, 8 ~ 15, 17, 19 ~ 32, 37, 41 ~ 43, 47, 48, 51 ~ 63, 65 ~ 69, 71 ~ 78, 83, 87, 88, 91, 97 ~ 103, 106, 115, 116, 120, 123, 125 ~ 127, 133 ~ 136, 142 ~ 144, 146 ~ 150, 160 ~ 165, 173, 180, 182, 185, 193 ~ 198, 200 ~ 212, 214, 215, 217, 219 ~ 226, 228 ~ 230, 237, 240, 242, 244, 246 ~ 258, 260, 262 ~ 268

心理学 2, 12 ~ 14, 262, 266

心灵哲学 2, 12 ~ 14, 259, 261, 262, 266

心性 6, 8 ~ 10, 197, 198, 214, 215,

222, 236, 237, 239, 246, 266

心性论 11

性功 12, 13, 30, 45, 53, 127, 227 ~ 229, 233, 239, 244, 246, 258, 266

性命 1, 2, 4, 6 ~ 23, 27 ~ 29, 31, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44, 46 ~ 48, 50 ~ 53, 57, 58, 60, 61, 63, 66, 74, 77, 98, 99, 120, 121, 144 ~ 147, 150 ~ 153, 156, 157, 167, 179 ~ 181, 187, 197, 199, 200, 207, 217 ~ 222, 224, 226, 228, 229, 236 ~ 241, 245, 246, 258, 259, 262, 268

性命学 2, 12, 13, 27, 41, 57, 195, 197, 226, 247, 253, 262, 263

修性 42, 65, 171, 197, 198, 200, 204, 206, 211, 233, 244, 265

玄牝 39, 139, 141, 143, 148

阳光三现 98, 103

阳精 74 ~ 76, 80, 92, 103, 144, 162, 173, 174, 176, 177, 181, 182, 206

阳神 27, 37, 41, 74 ~ 76, 102, 103, 118, 120, 124 ~ 138, 166, 168, 170, 183, 195, 228, 229, 263 ~ 265

养生学 2, 7, 12 ~ 14, 247, 262, 266

药物 10, 23, 73, 78, 84, 101, 139 ~ 141, 148, 149, 153, 155, 162, 167, 168, 171, 194, 227, 228, 264, 265

易 1 ~ 3, 5 ~ 7, 17, 19, 23, 29, 32, 34, 35, 44, 45, 48 ~ 50, 54, 55, 57, 60 ~ 62, 64, 67, 70, 76, 95, 100, 110, 115, 117, 121, 131, 137, 149,

- 157 ~ 159, 190, 197 ~ 200, 209, 211,
215 ~ 217, 219, 221, 234, 248 ~ 251,
264, 265
- 阴阳 2, 9, 23, 26, 34, 35, 37 ~ 41,
74, 77, 78, 89, 93, 102, 140, 141,
155 ~ 158, 160, 164, 167, 168, 191,
200, 210, 217, 247
- 瑜伽 226, 239, 241, 245, 246, 255
- 元精 2, 29, 30, 32, 69, 74, 75, 78,
79, 83, 88, 92, 95, 99 ~ 101, 145,
151, 153, 175, 176, 181, 194, 215,
227, 228, 264
- 元炁 9, 23, 27, 29 ~ 34, 36, 41, 71,
74, 75, 77, 79 ~ 84, 87, 88, 97,
99 ~ 101, 105, 106, 115, 117 ~ 121,
125 ~ 127, 143, 144, 147, 151 ~ 153,
172, 173, 175 ~ 178, 183, 189, 193,
194, 215, 228, 229, 264
- 元神 13, 29, 30, 32, 36, 37, 40,
41, 49, 53, 57, 59, 60, 65, 69, 71,
72, 74, 75, 83, 88, 89, 94, 101,
105, 106, 108, 112 ~ 114, 118 ~ 120,
123 ~ 125, 134, 138, 143, 144, 147,
152, 153, 172, 173, 177, 178, 180 ~
184, 189, 191 ~ 194, 207, 215, 227 ~
229, 246, 252, 253, 256, 259, 261,
262, 264 ~ 266
- 真性 20 ~ 22, 24, 29 ~ 32, 40, 41,
60, 64, 68, 72, 79, 205, 206, 211,
215, 227, 234, 237, 265
- 真意 60, 88, 94, 100, 104 ~ 106, 108,
110, 111, 127, 139, 155, 161, 180,
182, 184, 185, 191 ~ 194, 207, 208,
227, 265
- 证验 103, 107, 112, 119, 120
- 止观 65, 244 ~ 246
- 中关 42, 57, 102, 103, 118, 127,
129, 137, 140, 144, 145, 149, 153,
192, 264
- 鍾吕 3, 4, 6, 7, 19, 58, 77, 78,
89, 102, 103, 121, 127, 137,
247, 264
- 重玄学 7, 10, 11, 19, 21, 263
- 筑基 12, 42, 57 ~ 59, 66, 68, 73 ~
77, 98, 99, 101, 107, 226, 227,
246, 264, 266
- 自性 218, 222 ~ 226, 234 ~ 238, 240 ~
242, 244, 255
- 祖窍 130, 132, 133, 135 ~ 137,
228, 229

附录一 道教与基督教人观之比较

道教与基督教存在着诸多不同，本文试图从“人观”（本文专指以下诸方面对人的论述）的角度：人的起源、人神关系、人与自然、人性等四个方面来比较两者的异同。道教与基督教在人的起源上迥然不同，决定了两者在人神关系、人与自然、人性等方面看法的异同。因而本文首先探讨人的起源的问题，在此基础上探讨了其他三个方面问题。对人的不同理解，道教与基督教彰显了各自的本质特征。不仅如此，道教和基督教人观的智慧对于我们今天认识“人”也是有启示意义的。

一 在人的起源方面

道教认为人是由道气所化生的。道教中虽有众多神仙及其主神，但他们并不是造物主。道教神灵并不是人的创造者，它们和人一样都源于道。在道教中，道是天地万物的本源本体。一切有情无情，都是由道所生成的。如《太上大道玉清经》卷二《慈悲方便品第六》说：“有情无情，禀道而生。”^① 吴筠《玄纲论》也说：“天地、人物、仙灵、鬼道，非道无以生，非德无以成。”^② 这就是说天、地、人和神仙等都由道生。早期道教在谈人和万物的起源时，是用“气”来描述这一生成过程，

① 《道藏》第33册，第298页。

② 《道藏》第23册，第674页。

主张气生人和万物。如《太平经》说：“元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。”^①《云笈七签》说：“人与物类，皆禀一元之气而得生成。生成养，最尊最贵者莫过人之气也。”^②这都是说人和万物由气生成。那么，道教一方面称人来源于道，一方面又说人由气生，两说并行不是矛盾？但这并不矛盾。因为道教一般认为人的产生过程是：道→元炁→阴阳→人（万物）。这就是道具体生成人和万物的过程。由此可见，一方面，道凭借气这一中介物来生成人与万物，如杜光庭所说：“道，通也，通以一气生化万物，以生物故，故谓万物之母。”^③赵庭坚《道德真经疏义》卷五“以身观身”疏云：“当观此身因何而有？从何而来？是谁之子？四肢百体以何为质？气命精神以谁为主？寻经观理，从道流来。初经一气，次涉阴阳，道布为精神。”^④这表明道凭借气生成万物。另一方面气生万物须遵循道的规律。如《太平经》称：“六极之中，无道不能变化。元气行道，以生万物，天地大小，无不由道而生者也。”^⑤又说：“道无所不能化，故元气守道，乃行其气，乃生天地，无柱而立，万物无动类而生。”^⑥这都说明气遵循道才生成万物。因而，道教有时将两者合称为“道气”，并以其为人所从来的本源。如《上清黄庭养神经》说：“人之受生，分灵道气，含和阴阳。”^⑦杜广庭《道德真经广圣义》卷四十也说：“人之禀生，本乎道气。”^⑧这就是说人既由道气所生又分有道气。

基督教却认为上帝按照自己的形象创造了人。在《圣经》（联合圣经公会版，下同）的《创世记》1：26-27“[第26节]上帝说：‘我

① 王明：《太平经合校》，第78页。

② 《道藏》第22册，第383页。

③ 《道藏》第14册，第334页。

④ 《道藏》第13册，第951页。

⑤ 王明：《太平经合校》，第16页。

⑥ 王明：《太平经合校》，第21页。

⑦ 《道藏》第34册，第281页。

⑧ 《道藏》第14册，第519页。

们要照着自己的形象，自己的样式造人，让他们管理鱼类、鸟类，和一切牲畜、野兽、爬虫等各种动物。’[第27节]于是上帝照自己的形象创造了人。他造了他们，有男，有女。’”2：7，21-22：“[第7节]‘后来，主上帝用地上的尘土造人，把生命的气吹进他的鼻孔，他就成为有生命的人。’[第21节]‘于是，主上帝使那人沉睡。他睡着的时候，主上帝拿下他的一根肋骨，然后再把肉合起来。’[第22节]‘主上帝用那根肋骨造了一个女人，把她带到那人面前。’”这些章节就是说，上帝是按他的“形象”“式样”造人，造人是有目的，即让人管理他所创造的世界。可见，上帝是造物主，人是上帝的创造物。

总而言之，道教认为人是由道气所化生的。道如母一样生成人。基督教却认为上帝按自己的形象用地上的尘土造人。人是上帝的创造物。上帝造人是有目的的——让人管理他所创造的世界。

二 在人神关系方面

道教中人神同质。道教认为人与神具有同源性。人不是神仙创造的，人与神仙都来源于道，具有道性。人是由道气所化生的，因而就具有道性（神性）。道教中的神仙虽有人格性，但也是道气的化身，也具有道性。如《灵宝度人经》称元始天王“化生诸天，开明三景，是为天根，上无复祖，唯道为身。”^①《太上老君开天经》说：“上取天精，下取地精，中间和合以成一神，名曰人也。”^②司马承祯《天隐子》亦说：“人生时，禀得虚气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神；宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也。”^③由此可见，道教中众多神仙及其主神不是人的创造者，它们和人一样都来自于道，人与神仙同体同质。道教因此认为人通过修身得道就可成为仙

① 《道藏》第1册，第3页。

② 《道藏》第22册，第10页。

③ 《道藏》第21册，第699页。

真。人得“道”成仙不需要神仙的恩典，但神仙可起辅佐作用。再者，道教中神仙对人没有吩咐和要求，反而都要为人服务。神仙主要功能就是满足人对现世幸福的祈求。神仙受到尊敬与否取决于人们的祈求满足与否，神仙“灵验”才受到尊敬。

而基督教中人与上帝（神）之间既是不可逾越的又是相沟通的。人是上帝创造的。《圣经》创世史告诉我们人是人按“上帝的形象式样”造的。人是上帝的造物，这说明人永远都是一个有限的存在，如人终归要死的。而上帝——造物主是无限的存在，是永恒的。所以说，人与上帝之间有一条不可逾越的鸿沟。但是，人与上帝又是相沟通的。人是按“上帝形象式样”造的，这就说明了人是“上帝的形象”；人肖似上帝（人“效法”上帝），人与上帝之间有一融通的关系。又，当上帝“按他的形象式样”造人的时候，有两件事是上帝所造的一切其他生物都没有的：一是上帝创造人的时候，将自己本质的一部分（“生气”）赋予（“吹进”）人的本质之中；二是上帝对人说话（“吩咐”）并且有所要求（“可以……不可”）。这两项的独特性，都显示出人与动物不同，他们是唯一可以与上帝沟通并建立关系（“立约”）的被造者。如《圣经》《创世记》2：7、15—17“〔第7节〕主上帝用地上的尘土造人，把生命的气吹进他的鼻孔，他就成为有生命的人。”“〔第15节〕主上帝把那人安置在伊甸园，叫他耕种，看守园子。〔第16节〕他命令那人：园子里任何果树的果子你都可以吃，〔第17节〕只有那棵能使人辨别善恶的树所结的果子你绝对不可吃；你吃了，当天一定死亡。”由此可见，人与其他万物不同，他可以与上帝沟通并对上帝负有使命和责任。因此，人神之间有可能建立起一种亲密相通的关系。正如荷兰神学家博各夫（Hendrikus Berkhof）在其著作的《基督教信仰》中提纲挈领地指出：人是与上帝相遇，对上帝的爱有响应的被创造者。人犯罪堕落（亚当夏娃偷吃禁果）之后，人的得救与否完全取决于上帝。人只有信仰上帝，遵从上帝的旨意才能获得“救赎”。诚然，人的得救不等于是他的被造地位的改变，不是使他成为上帝，而

是使他仍然成为人——真正的人。可见人神不同质。

综上所述，道教中人和神仙同源，都来自道，所以说人神同质。人通过自我的修身得道可成为仙。基督教中人和上帝之间是不可跨越的。神是神，人是人，上帝是造物主，人是受造物，所以说人神不同质。人永远不可能通过自我的修身、完善而最终变成上帝。人与上帝之间有一条不可逾越的鸿沟，人永远成不了上帝。但上帝对人来说永远是一位有情意的无限他者。人与上帝之间可沟通并且人对上帝负有责任和使命。人的被拯救取决于上帝。

三 在人与自然方面

道教既主张天、地、人都“大”，又主张天人相通、天人相类、天人相应。道教继承老子“道大、天大、地大、王亦大”“域中有四大，人居其一”的思想，主张人于天地都是宇宙世界中四大之一。在人与自然关系上，道教主张天人相通、天人相类和天人相应。天人相通就是指自然与人都具有道性气性这一本性，因而相互贯通。《老子河上公注》说：“天道与人道同，天人相通，精气相贯。”^①可见，天人最初都是由道气化成，同本一炁，因而自然与人之间相贯通。天人相类是指人与自然在形象和运行规律上有相似之处。道教认为人与天地在形象上有很多相似之处。《云笈七签》卷二十九《禀生受命·禀受章》引《真文经》说：“人之生也，头圆象天，足方法地，发为星辰，目为日月，眉为北斗，耳为社稷，口为江河，齿为玉石，四肢为四时，五脏为五行，与天地合其体，与道德齐其生。”^②《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》也说：“惟人是万物之首也，头圆足方，上阳下阴，皆同于天地。固天有风雨，人有血气；天有日月，人有眼目；天有万象，人有万神；天有八极，人有八脉；天有五行，人有五脏；天有四季，人有四肢；地

① 王卡点校《老子道德经河上公章句》，中华书局，1993，第184页。

② 《道藏》第22册，第211页。

有五岳，人有骨节；地有草木，人有毛发；地有江湖，人有血脉。此者无不应于天地。”^①可见，道教不仅将人的身体器官与宇宙结构相对应，而且还将通过四时、阴阳、五行、八卦等符号，将天与人的结构也巧妙地统一起来。道教亦认为人与天地的运行规律相似。《锺吕传道集》称人之“气液升降，如天地之阴阳，肝肺传导，若日月之往复。”^②元俞琰《周易参同契发挥》卷五也称：“人身法天象地，其气血之盈虚消息，悉与天地造化同途……天地有昼夜晨昏，人身亦有昼夜晨昏；天地有晦朔弦望，人身亦有晦朔弦望；其间寒暑之推迁，阴阳之代谢，悉与天地相似。”^③由此可见，道教认为人体生命的活动与天地遵循着同一规律。天人相应即天人感应，就是指天与人能相互产生影响。《洞玄灵宝自然九天生神章经注》称：“天人一贯之妙，天与人无二理，吾之心即天地之心，吾之炁即天地之炁，既秉一诚，此感则彼应。”^④道教认为由于天人相通、天人相类而必然产生天与人之间相互感应。天的变化可以影响于人，人的行为又可以引起天的感应。譬如道教法术中的雷法，就是通过人体的内炼而引发天象发生变化，达到呼风唤雨的目的。

基督教则认为人是代表上帝来管理自然世界。《圣经》创世史清楚地告诉我们，上帝造人的目的是让人管理他所创造的宇宙世界。如《圣经》《创世记》1：26/28“〔第26节〕上帝说：我们要照着自己的形象，自己的样式造人，让他们管理鱼类鸟类，和一切牲畜野兽爬虫等各种动物。”“〔第28节〕上帝赐福给他们，说：你们要生养许多儿女，使你们的后代遍满全世界，控制大地。我要你们管理鱼类、鸟类，和所有的动物。”这些都表明，人与其他万物有不同的责任和使命，主要就是管理、看守宇宙秩序的责任。

显然，《圣经》的创世史把人解释为自然世界的主人，当然是作为

① 《道藏》第20册，第1页。

② 《道藏》第4册，第664页。

③ 《道藏》第20册，第223页。

④ 《道藏》第6册，第469页。

上帝的代表，作为上帝的摹本，成为受上帝委托的统治者。对于人来说，自然世界不再是一个充满了各种神灵的世界和一个虔诚敬畏的对象。自然世界排除了神，服从于人类的治理。《圣经》中上帝的彼岸性把自然世界世俗化了，上帝的戒约委派人们统治世界。西方人从这种精神中学会了让自然为人服务。

总之，道教认为天地人都“大”——四大之一。人与自然之间具有“相通、相类、相应”的关系。基督教却认为人代表上帝管理自然世界，是自然世界的实际统治者——主人。

四 在人性方面

道教认为先天人性无善恶，后天人性有善恶。道教将人性分为先天人性和后天人性。道教认为人的本性就是道性，道性即先天人性。道教认为人既然来源于道气，那么人就具有道性。如《老子河上公注》称：“善行道者，求之于身。”^①《太平经》亦称：“夫天将生人，悉以真道付之物具。”^②这都是说人身中分有道。这就为人能成仙不死找到了理论根据。如《太上老君内观经》称：“道无生死而形有生死，所以言生死者，属形不属道也。”^③又如《玄珠录》卷上说：“众生与道不相离。当在众生时，道隐众生显；当在得道时，道显众生隐。”^④道无生死，人只要把握住身中的道，与道合一，就可长生久视。显然，道教以道论人之本性，为人“成仙何以可能”提供了理论依据。

道教认为人产生后先天之性就转向后天之性。后天人性指人的各种欲望和妄念等，它有道德属性，有善恶的。而先天人性——道性没有道德属性，超越善恶观念。《性命主旨》说：“天命之性，论其本源。

① 王卡点校《老子道德经河上公章句》，第108页。

② 王明：《太平经合校》，第259页。

③ 《道藏》第11册，第397页。

④ 《道藏》第23册，第621页。

气质之性，论其享受。天命之性无不善，气质之性有不善。”^① 道教亦认为，欲望和妄念等后天人性消耗和遮蔽了先天道性。那么，人的道性真正表现出来，一是要摆脱各种欲望和妄念，使先天之性——道性不被遮蔽；二是通过自身修炼将先天之性和后天之性联系起来，并向前者复归。这就为“成仙如何可能”提供了实践依据。

基督教却认为人的本性是善恶（罪）并存，即有善有恶。人是上帝“按自己的形象”创造的。人的本性来自上帝。基督教认为上帝原始创造的世界是善的，所以人的本性是善，故《圣经》的《创世记》1：31说：“上帝看他所创造的一切非常好。”但当亚当夏娃偷吃禁果——犯罪堕落之后，《圣经》仍将人称为“上帝的形象”。此时，从“人是上帝的形象”可对人性作如下的理解：一方面肯定人的尊严与高贵（“上帝形象”的延续——善），另一方面也肯定人的失落与堕陷（“上帝形象”的亏损——恶）。也就是说，人犯罪堕落之后，“上帝形象”有一定程度的保留，但也有一定程度的失落。正如托马斯·阿奎那所说：“人的本性既不是罪加诸于人，也不是因罪而丧失的东西。”又说：“人性并不因为罪而完全腐败到全然没有本然之善的地步，因而人有可能在本性遭腐败的状态也能依其本性做一些具体的善事。”^② 由此可见，人性之中善、恶并存。人性之善就是指亚当夏娃偷吃禁果之前，即上帝的原始创造；人性之恶就是指亚当夏娃偷吃禁果之后，即人有“罪”——罪性。“罪”就是指人不按照上帝的目的去生活，它是由人神关系的破裂导致的结果。所以说人性之恶并不是指社会中实际的罪行。显然，此处人性的善恶（罪）和世俗道德上讲人性善恶的概念不属于同一领域。人在道德上的恶，是由于人与上帝关系的破裂延展而来。基督教认为，现实人的本性主要是罪性。人的罪性的克服，唯有凭

① 《藏外道书》第9册，第523页。

② 托马斯·阿奎那：《神学大全》，香港基督教辅仁出版社，1965，第1集第1部第98题第2条。

借着上帝/基督的救赎。

简言之，道教把人性分为先天人性和后天人性，认为先天人性是道性，是超越善恶的，后天人性有善恶。人的本性是真性，即人性中有神性。人依靠自己摒弃欲望和妄念可复归真性。基督教认为人性之中善恶（罪）并存，人的本性来自上帝，取决于人和上帝关系的好坏，人性中无神性。现实人的本性主要是罪性。人的罪性的消除只有靠基督的救赎。

五 简短的结论

（1）通过以上几个方面的比较，我们可看出道教人观与基督教人观是不同的。这反映出两者的本质特征：道教以人中心，人神同质，人可通过自我修身得道而成神仙。基督教以神为中心，人是受造物，人神不同质，人不能透过自我改良、完善而成为上帝，人蒙上帝拯救。

（2）我们也可看出道教与基督教的人观的智慧却是相同的。道教与基督教对人/人性的理解，都找了个超越的“参考对象”。道教是以“道”来理解人/人性的，而基督教是以“上帝”来理解人/人性的。显然，道教与基督教通过这个超越的“参考对象”都对人/人性突出了一种不同的参考水平，而不是就人与其他生物或自然宇宙之相同或不同的平面层次来参考，避免了人与自然含混互证或人对自然的依赖关系。这就提醒人若要充分认识自己，必须冲破人自闭的狭隘眼光，从更广阔的视野全方位的来看人，用永恒的眼光来审视今生。这对于我们认识“人是什么”是有所启示的。

（原载《社会科学研究》2005年第1期）

附录二 道教哲学与基督教哲学 人性观之比较

道教哲学与基督教哲学，都以人生哲学为主，以个人为本位，追求个体生命的永恒性，但是，这两种哲学在人性观—解脱观上却有很大的不同。本文拟对这两种哲学的人性观—解脱观试作比较研究。

道教和基督教所要解决的最主要的问题是人生命的提升问题，正如康德所说“我可以希望什么”是宗教学首先要回答的问题。而要回答这个问题就得回答“人性是什么”，因为认识“人性”是认识“人”的起点和基础。正因为如此，道教哲学与基督教哲学都提出了各自的人性观。基于对“人性是什么”的不同回答，道教哲学与基督教哲学提出了两种不同的解脱观，即对人生命提升的目标和实现途径的看法不同。

一 道教哲学的人性观

人性，即人之为人的特性。道教哲学的人性观是人性二重性。道教将人性分为两种：真性（本来真性、本然真性等）与一般之性（习染俗气之性、识性等）。道教认为人的本性就是真性，真性即道性（神性）。真性源于道。道教主张人来源于道，是道气所化生的，据此就认为人具有道性，道性即人的真性。如《太平经》说：“夫天将生人，悉以真道付之物具。”^①《清和真人北游语录》卷三说：“虽万类不同，其

^① 王明：《太平经合校》，中华书局，1960，第259页。

出于道则一也，既出于道而皆具道性，况人为物灵，则有可复于道之理。”^① 这些都是说人的真性源于道，人具有道性，人复归真性即复归道。人的真性源于道的思想，是唐初李荣首先提出的。他在《道德真经玄德纂疏》中说：虚极大道是众生的真性。

诚然，人的本性是道性，这就说明人的本性与道是相通相契的。这也就为人能了道成仙不死找到了理论根据。如《太上老君内观经》称：“道无生死而形有生死，所以言生死者，属形不属道也。”^② 又如《玄珠录》卷上说：“众生与道不相离。当在众生时，道隐众生显；当在得道时，道显众生隐。”^③ 可见，道无生死，人的本性又是契道，只要复归真性，就能得道成仙。显然，道教以道论人之本性，从而使人与终极实在——道密切关联，为人“成仙何以可能”提供了理论依据，也为人生命的提升找到了目标和途径。

道教认为“一般之性”即现实之人性。现实人性指人后天的各种生理上的欲望和心理上的妄念等。道教认为各种妄念和欲望使真性遭到遮蔽和丧失。如《坐忘论·收心》称人心以道为本，本是合乎道的，但因“心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂于道隔”^④。这是说人的妄念遮蔽道性。唐玄宗《道德真经疏》说：“虚极者，妙本也。言人受生，皆禀虚极妙本，是谓真性。及受形以后，六根受染，五欲奔驰，则真性离散，失妙本也。”^⑤ 这是说人因欲望而丧失真性。一言以蔽之，道教认为“一般之性”是悖道的。

道教认为人的本性——真性是超越世俗社会及其道德善恶观念的，是一种与道天然契合的先天禀赋。而人的一般之性有世俗道德上的善恶之分。道教强调世俗之人修道成仙先决条件之一必需“行善”。如明

① 《道藏》第33册，第168页。

② 《道藏》第11册，第397页。

③ 《道藏》第23册，第621页。

④ 《道藏》第22册，第893页。

⑤ 《道藏》第11册，第760页。

代《性命圭旨》说：“天命之性，论其本源。气质之性，论其享受。天命之性无不善，气质之性有不善。”^① 这里的“天命之性”就指真性，“气质之性”就指一般之性。这几句揭示了人性的二重性及其内涵（真性属“纯善”与一般之性有善恶）。道教对人性两个方面真性与一般之性的态度是鲜明，重真性而贬一般之性。主张人的本性是真性（道性），人只要复归真性就可了道成仙。可见，道教的人性论不是为道德论服务的。

道教把人性一分为二：真性与一般之性，这也为人了道成仙提供了根据和方法。这可从道教的修炼思想看出。道教修仙实践要求人努力由后天的一般之性返回先天真性，即所谓“复归真性”——人的道性真正显现出来。具体复归真性的方法：一是要摆脱各种欲望和妄念（一般之性），使先天真性——道性不被遮蔽；二是通过逆向修炼将先天真性和后天一般之性联系起来，并向前者复归。这显然就为“人成仙如何可能”提供了实践依据。由此可见，道教的人性观为它的解脱观奠定了理论基础和指明了方向。

综上所述，道教把人性分为真性与一般之性，主张人的本性是真性——道性，人只要能复归真性，就可了道成仙长生久视，这种人性论为它的解脱论提供了理论根据。

二 基督教哲学的人性观

基督教哲学认为，人性是由人的诸多关系来揭示的。这些关系指人与上帝、人与自己、人与他人和人与万物的关系。其中人与上帝关系最重要，它决定了其他的几种关系。正如卡尔·巴特（Karl Barth, 1886-1968）所说，人与上帝的关系是人的最重要的本性。显然，人的本性主要是由人与上帝的关系来揭示。《圣经》的创世史告诉我们，人是上帝的造物。上帝按自己“形象”“样式”创造了人，因而人是“上帝

^① 《藏外道书》第9册，巴蜀书社，1992，第523页。

的形象”。“人是上帝的形象”直接的意义：人肖似上帝。它的具体的内涵有三：一是人与上帝之间有应通的关系，即人性之中具有与上帝相应和沟通的本质；二是人代表上帝管理世界，即人有看守世界的秩序和约束人与他人之间关系的责任和使命；三是人在道德能力、理性、爱、创造性等禀赋方面类似上帝。可见，人作为上帝原始的创造物时，人性是“善”（指亚当犯罪前具有的完整品性）。可后来亚当和夏娃违背上帝的命令偷吃了禁果，人犯罪堕落了，人有了罪，人才有罪性。但即使亚当夏娃偷吃禁果之后，犯罪堕落的人类（经过洪水毁灭后），《圣经》仍将人称为“上帝的形象”。此时，从“人是上帝的形象”可对人的本性作如下的理解：一方面肯定人的尊严与高贵（“上帝的形象”的延续——善），即人类仍然拥有高于其他万物的尊严和价值，拥有管理、看守世界的秩序的责任，拥有建立人与人之间共存秩序的使命。另一方面也肯定人的失落与堕陷〔“上帝的形象”的亏损——恶（罪）〕，即人神关系破裂，人的道德、理性等能力扭曲。也就是说，人犯罪堕落之后，“上帝的形象”有一定程度的保留，但也有一定程度的失落。正如托马斯·阿奎那所说：“人的本性既不是罪加诸于人，也不是因罪而丧失的东西。”“人性并不因为罪而完全腐败到全然没有本然之善的地步，因而人有可能在本性遭腐败的状态也能依其本性做一些具体的善事。”^①由此可见，人的本性之中善（纯善）、恶（罪）并存。显然，这是从神学的意义上讲的善恶，人性之善就是指亚当夏娃偷吃禁果（犯罪堕落）之前，人神关系融洽，亚当具有上帝原始创造的完整品性而言；人性之恶就是指亚当夏娃偷吃禁果之后，人神关系破裂导致的结果而言。

“罪”就是指人违背上帝的旨意，不按上帝的目的生活，是人与上帝的关系的破裂导致的结果。人不信任和依靠上帝，不满足自己的做人及受造物的地位，想和上帝平等，自作主宰。如从《创世记》第三章

^① 托马斯·阿奎那：《神学大全》，香港基督教辅仁出版社，1965，第1集第1部第98题第2条。

第3~6节可看出，亚当夏娃违背上帝的命令，偷吃禁果为了像上帝一样能够明白一切。所以说，罪的本质不是世俗道德过错，而是一种关系范畴。正如加尔文所说：人仍然不以被按照上帝的形象所造为满足，还想要与他平等，这是最大的不敬。可见，人性的善恶与道德上所讲人性的善恶不属于同一范畴。基督教认为，人在道德上的恶是由人与上帝的关系的破裂延展而来的。所以基督教承认有“道德善良的罪人”或“因信称义的恶人”。

人与上帝关系的破裂如何延展至具体道德上的罪行呢？基督教认为，人神关系破裂后，人的其他关系也因此扭曲。圣经的《创世记》第3章第10~13节告诉我们，当亚当偷吃禁果——犯罪后，人神关系破裂；上帝问亚当为何偷吃禁果，他把责任推卸给夏娃，可见人与人关系破裂；而夏娃又把责任推卸给蛇，可见人与万物关系破裂。由此可知，人神关系是人存在之本，这种关系破裂就会导致其他关系破裂。人神关系的破裂导致人与他人在沟通上发生歪曲，人的道德判断也因此发生扭曲，于是乎道德上的犯罪就不可避免了。又如保罗的《罗马书》第1章第19~32节也清楚地论述了这个问题。限于篇幅就不在此详述。总言之，人神关系破裂的罪是最主要的罪，道德行为的罪是由它引致的，是次要的罪。

基督教认为现实人的本性主要是罪性，可以说人皆罪人。人皆犯罪了，因为每一个人都重演亚当夏娃犯罪与堕落过程，即人不按上帝的目的去生活，导致人神关系破裂，这又导致了人与自己、与他人、人与万物的关系破裂，并且也引致人性中偏情私欲丛生。可见，罪不单是个别的行为，而是所有人的生存状态。人的罪不能靠自己通过修身而得到克服，只有依靠上帝的拯救。正如《新约》认为唯有凭借着耶稣基督的救赎，人才能恢复亏损的“上帝的形象”。显然，基督教这种人性论就为它的解脱论提供了理论依据和目标。

综上所述，基督教认为人性是由人的诸多关系来揭示，人神关系决定其他几种关系，人与上帝的关系是人最重要本性，现实人的本性主要

表现为罪性。

三 两种人性观所引出的解脱观

道教和基督教都认为人生的解脱必须依靠改变人性及其产生的行为方式，但道教和基督教的人性观不同，所以改变人性及其产生的行为方式依靠的力量和效法的对象也不同。

（一）道教的解脱观

道教的人性观为它的解脱观提供了理论根据和指明了方向。道教主张人成仙了，过上神仙的生活，人生就获解脱，可见成仙是人生命提升的最终目标。那么人成仙何以可能？正如前述，道教认为人性具有二重性，即真性与一般之性。人的本性是真性，真性即道性（神性）。人人都有道性。这一人性论就为“人成仙何以可能”找到了理论根据。因为这就告诉人们，人人都可成仙，人的生命可提升至成仙，修道成仙不需外求，人们只要复归真性，就意味着与道合一，即身成仙。这就将修道实践等同于人之复归真性活动。从此，道教的解脱方法也由注重炼形与外丹转向炼心性 with 内丹为主。

道教的内丹学告诉我们人怎样复归真性。这就为“人成仙如何可能”提供了实践依据。道教内丹相对于外丹而言，是指以人体为鼎炉，通过人体内精、炁、神的转化，脱质而成仙。道教认为道（神）生炁，炁生精，精生形，是为顺生；内丹修炼的目的是要形返精，精返炁，炁返道，是为逆生，即返本还原。内丹术的修炼过程通常是炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等步骤，通过这一过程人就达到“形神俱妙、与道合真”的状态，也就是复归真性状态。至此，人就得道成仙了。显然，道教这种解脱观就告诉我们现实人性是悖道的，真性是契道的，即人发自本性（真性）的行为是契道，而发自现实人性的行为是悖道的。修道就是复归人的原初契道的本性——真性，人复归真性就成仙人。仙人的行为是契道的，因而仙人超越了自然力量和社会力量的束缚。由此可见，道教劝导人之存在要效法道之存在品性，人

要按自己的本性（真性）去行事——像道那样去行动，如此，人的生命境界就达到仙人境界，即使自己的生存状态提升到仙人的生存状态，于是人的生命得以超越和升华，人生获得解脱。

简言之，道教认为，人要想了道成仙，得解脱，就要复归真性（神性），在生存上效法道的存在品性。人生命提升的最高目标是成仙。

（二）基督教的解脱观

基督教的解脱观也是由它的人性观所推导出的。基督教认为人克服自己的罪性，恢复亏损的“上帝的形象”，就可重归伊甸园，生活在上帝之国，人获得永生（永恒生活）——终获解脱。人因何有罪性？“上帝的形象”如何亏损的？如前所述，人是上帝的造物，人与上帝的关系是人最重要的本性，人是“上帝的形象”。人性原本是善（神学意义上）。但亚当夏娃违背上帝的命令偷吃禁果，破坏了人神关系，犯罪堕落——“上帝的形象”的亏损，人因而被赶出伊甸园。“罪”指不按上帝的目的去生活。基督教认为现实人都重蹈亚当夏娃的覆辙，反抗上帝的目的，破坏了人神关系，皆犯罪堕落了。所以说人皆罪人，人的本性主要是罪性。显然，基督教的人性观为它的解脱观既提供了理论前提，也指明了方向。人发自罪性的行为是反抗上帝的目的的，而人要使生命得以提升，获得解脱，就得修补人神关系，与上帝和好，如此，罪性才能得到克服，亏损的“上帝形象”得以恢复，生命才能得以超越，获得永生。

人怎样才能使亏损的“上帝的形象”得到恢复而克服罪？如前所述，“上帝形象”直接意义就是人肖似上帝。“人肖似上帝”意味着人的生命及生活肖似上帝。罪人怎样才能肖似上帝？《圣经》里“上帝的形象”其实也表达了“效法上帝”这一思想。正如《旧约》强调人应效法上帝，《新约》强调人应效法基督，都是对人是“上帝的形象”诠释。显然，基督教认为人在生活上效法基督，就是效法上帝。为何说“效法基督”就是“效法上帝”？《新约》告诉我们，耶稣基督，上帝的道成肉身，来到世上为世人赎罪代死，这就是上帝的救赎。耶稣基督

既是真正的神，又是真正的人，即是上帝真正的形象，是人的典范。耶稣基督如何拯救每一个人在此就不赘述。所以说，效法基督就是效法上帝。基督教据此就认为，罪人只要在生活中效法基督，按基督的生活方式去生活，人神关系就可得到修补，人与神和好，人的罪可得赦免，人性复归原始（亚当夏娃犯罪前），亏损的“上帝的形象”已得恢复。如是，人成为“新造的人”，人的生命得到提升，人获得解脱。由此可见，基督教认为人不能靠自己修身来克服罪性，而只能靠上帝的拯救（sozo，有医治之意），才能使亏损的“上帝的形象”得到恢复。

总而言之，基督教认为，人生命提升的目标是成为“真正的人”——“上帝的形象”（犯罪前的亚当或耶稣基督），人生命提升的目标能否实现取决于人神关系的好坏；犯罪堕落的人只要在生活中效法基督，即放弃以自我为中心而转向以上帝/基督为中心，按上帝的目的去生活，使自己的思想和言行受基督统帅，此时，人性就充分地体现了神性，人也就当下超越自身的生活，获得了永恒了生活。

四 简短结论

（1）道教认为人性的本性是真性，人性可进入神性，因而人的生命可提升到成仙；而基督教认为现实人的本性是罪性，罪人蒙上帝拯救可得救，成为“新造的人”，但人的生命不能提升到成为上帝，只能肖似上帝。显然，道教和基督教都认为现实人性是堕落的，需改变。但人性更新依靠的力量却不同。道教认为人可依靠自力（自己修身）更新人性，从而获得解脱；基督教认为人只能依靠他力（上帝的救赎）更新人性，而获得解脱。这是两种人性观根本的区别。

（2）道教与基督教对人性的界定，都找了个超越的“参考对象”——终极存在（道/上帝），即通过与终极存在的关系来揭示。道教是以“道”与人的关系来界定人性的，而基督教是以“上帝”与人关系来界定人性的。显然，道教与基督教通过这个超越的“参考对象”都对人性突出了一种不同的参考水平，而不是就人与其他生物或自然

宇宙之相同或不同的平面层次来参考，避免了人与自然含混互证或人对自然的依赖关系。这虽然有利于塑造理想人格，但却导致人性、人的本质脱离现实。正如马克思所说：“宗教把人的本质变成了幻想的现实性，因为人的本质没有真实的现实性。”^①

(3) 道教和基督教的人性论的出发点和落脚点都为人的解脱问题服务。道教和基督教都认为，人生的解脱不是改变环境等外物，而是改变人，改变现实人性以及由此产生的生存状态，复归人的原初本性以及由此产生的生存状态。如道教主张人的生存要效法道，基督教主张人的生存要效法上帝/基督。显然，道教和基督教都主张人的解脱通过人的生存效法“终极存在”这唯一途径而获解脱。人性不改变，人的生存方式不改变，那么人生的种种行为都是悖道的，人的解脱和人生命的提升就将成为不可能的事情。这大概就是道教和基督教人性观给我们的启示。

(原载《中华文化论坛》2005年第1期)

^① 《马克思恩格斯选集》第1卷，人民出版社，1972，第1页。

主要参考文献

一 典籍类

《道藏》第1、2、3、4、6、11、13、14、19、20、22、23、24、25、28、32、33、34册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988，影印本。

《藏外道书》第5、7、9、11、23、25、26、31册，巴蜀书社，1992、1994。

徐兆仁主编《东方修道文库·金丹集成》，中国人民大学出版社，1990。

徐兆仁主编《东方修道文库·涵虚秘旨》，中国人民大学出版社，1990。

徐兆仁主编《东方修道文库·悟道真机》，中国人民大学出版社，1990。

徐兆仁主编《东方修道文库·内炼秘诀》，中国人民大学出版社，1990。

《伍柳仙宗》，河南人民出版社，1987，影印本。

《古本伍柳仙宗全集》（上、下册），上海古籍出版社，1990，影印本。

王卡点校《老子道德经河上公章句》，中华书局，1993。

《道藏要籍选刊》第6、10集，上海古籍出版社，1989。

《王阳明全集》，上海古籍出版社，1992。

《阳明传习录下》，上海古籍出版社，2008。

《张载集》，中华书局，1978。

《朱子语类》，中华书局，1999。

《四书集注·大学章句》，齐鲁书社，1996

《陆九渊集》卷三十四，中华书局，1979。

《二程集》，中华书局，1981。

《大正藏》卷46。

《坛经》（宗宝本、敦煌本），石峻等编《中国佛教思想资料选编》第二卷第四册，中华书局，1983。

《新五代史》卷十六、十七、六十一，中华书局，1974。

《欧阳文忠全集》卷六十《本论》，中华书局，2001，第三册。

二 工具书

任继愈、钟肇鹏主编《道藏提要》，中国社会科学出版社，1991。

黄海德、李刚主编《简明道教辞典》，四川大学出版社，1991。

中国道教协会、苏州道教协会主编《道教大辞典》，华夏出版社，1994。

胡孚琛主编《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995。

朱越利：《道藏分类解题》，华夏出版社，1996。

《四库全书总目》，中华书局，1965，影印本。

三 专著类

王明：《太平经合校》，中华书局，1960。

王明：《道家与道教思想研究》，中国社会科学出版社，1984。

王明：《道家与传统文化研究》，中国社会科学出版社，1995。

陈垣：《南宋初河北新道教考》，中华书局，1962。

陈国符：《道藏源流考》，中华书局，1963。

陈国符：《道藏源流续考》，台湾民文书局，1983。

卿希泰主编《中国道教史》（1~4卷），四川人民出版社，1996。

卿希泰主编、詹石窗副主编《中国道教思想史》，人民出版社，2009。

卿希泰主编《中国道教》（1~4卷），东方出版中心，1994。

卿希泰：《中国道教思想史纲》（1~2卷），四川人民出版社，1980、1985。

卿希泰：《续中国道教思想史纲》，四川人民出版社，1999。

卿希泰：《简明中国道教通史》，四川人民出版社，2001。

卿希泰主编《道教与中国传统文化》，福建人民出版社，1990。

卿希泰、唐大潮：《道教史》，江苏人民出版社，2006。

任继愈主编《中国道教史》，上海人民出版社，1990。

王家祐：《道教论稿》，巴蜀书社，1987。

牟钟鉴：《中国道教》，广东人民出版社、华夏出版社，1996。

牟钟鉴、胡孚琛、王葆玟主编《道教通论——兼论道家学说》，齐鲁书社，1991。

陈樱宁：《道教与养生》，华文出版社，1989。

王沐：《悟真篇浅解》（外三种），中华书局，1990。

王沐：《内丹养生功法旨要》，东方出版社，2008。

胡孚琛：《魏晋神仙道教》，人民出版社，1989。

胡孚琛、吕锡琛：《道学通论——道家、道教、丹道》，社会科学文献出版社，2004。

胡孚琛：《道学通论》，社会科学文献出版社，2009。

胡孚琛：《丹道法诀十二讲》，社会科学文献出版社，2009。

胡孚琛：《丹道仙术入门》，社会科学文献出版社，2009。

胡孚琛：《道教与丹道》，中央编译出版社，2008。

李刚：《劝善成仙——道教生命伦理》，四川人民出版社，1994。

李刚：《汉代道教哲学》，巴蜀书社，1995。

李刚：《重玄之道开启众妙之门：道教哲学论稿》，巴蜀书社，2005。

李刚：《中国道教文化》，长春出版社，2011。

李刚：《何以“中国根柢全在道教”：道教哲学论稿之二》，巴蜀书社，2008。

李大华、李刚、何建明：《隋唐道家与道教》（上、下册），广东人民出版社，2003。

詹石窗：《道教文化十五讲》（第二版），北京大学出版社，2012。

詹石窗：《中国宗教思想通论》，人民出版社，2011。

詹石窗：《道教与中国养生智慧》，东方出版社，2007。

詹石窗：《道教修行指要》，宗教文化出版社，2006。

许地山、詹石窗：《道教史》，凤凰出版社，2011。

詹石窗主编《道韵（第六集）——金丹派南宗研究》（乙），中华大道出版社，1999。

盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社，2001。

盖建民：《道教科技思想发凡》，宗教文化出版社，2003。

张泽洪：《道教斋醮仪式的源流及其影响》，巴蜀书社，1999。

唐大潮：《明清之际道教“三教合一”思想论》，宗教文化出版社，2000。

唐大潮编著《中国道教简史》，宗教文化出版社，2001。

张钦：《道教练养心理学引论》，巴蜀书社，1999。

姜生、汤伟侠主编《中国道教科学技术·汉魏两晋卷》，科学出版社，2002。

姜生、汤伟侠主编《中国道教科学技术·南北朝隋唐五代卷》，科学出版社，2010。

朱越利、陈敏：《道教学》，当代世界出版社，2000。

郝勤：《龙虎丹道——道教内丹术》，四川人民出版社，1994。

萧天石：《道家养生学概要》，台湾自由出版社，1983，第5版。

李养正：《道教概说》，中华书局，1989。

李养正：《道教经史论稿》，华夏出版社，1995。

葛兆光：《屈服史及其他：六朝隋唐道教的思想史研究》，三联书店，2003。

葛兆光：《中国思想史》（导论，1～2卷），复旦大学出版社，2001。

南怀瑾：《禅宗与道家》，复旦大学出版社，1991。

南怀瑾：《道家、密宗与东方神秘学》，复旦大学出版社，1997。

陈耀庭、李子微、刘仲宇编《道家养生术》，复旦大学出版社，1992年8月。

李霞：《道家与中国哲学》（明清卷），人民出版社，2004。

李申：《道教本论》，上海文化出版社，2001。

李远国编著《中国道教气功养生大全》，四川辞书出版社，1991。

李远国：《道教气功养生学》，四川省社会科学院出版社，1988。

李远国：《神霄雷法》，四川人民出版社，2003。

黄公伟：《道教与修道秘义指要》，台湾新文丰出版公司，1982。

陈兵：《道教气功百问》，今日中国出版社，1989。

陈兵：《道教之道》，今日中国出版社，1995。

洪修平：《中国儒佛道三教关系研究》，中国社会科学出版社，2011。

孙亦平：《杜光庭思想与唐宋道教的转型》，南京大学出版社，2004。

吕大吉主编《宗教学通论》，中国社会科学出版社，1989。

龚鹏程：《道教新论》，北京大学出版社，2009。

龚鹏程：《晚明思潮》，台北里仁书局，1994。

张广保：《金元全真道内丹心性学》，三联书店，1995。

张广保：《唐宋内丹道教》，上海文化出版社，2001。

杨立华：《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的开展》，北

京大学出版社, 2002。

卢国龙:《道教哲学》, 华夏出版社, 1997。

李大华:《生命存在与境界超越》, 上海文化出版社, 2001。

曾传辉:《元代参同学》, 宗教文化出版社, 2004。

黄小石:《净明道研究》, 巴蜀书社, 1999。

丁培仁:《道教典籍百问》, 今日中国出版社, 1996。

李泽厚:《中国思想史论》, 安徽文艺出版社, 1999。

冯友兰:《中国哲学简史》, 北京大学出版社, 1985; 新世界出版社, 2004。

许地山:《扶箕迷信的研究》, 商务印书馆, 1999。

谢正强:《傅金铨内丹思想研究》, 巴蜀书社, 2005。

唐代剑:《王喆·丘处机评传》, 南京大学出版社, 2000。

吕鹏志:《道教哲学》, 台湾文津出版社, 2000。

李零:《中国方术考》, 东方出版社, 2001, 第2版。

李零:《中国方术考续考》, 东方出版社, 2000。

何建明:《道教思想的历史转折》, 华中师范大学出版社, 1997。

陈鼓应主编《道家与道教》, 广东人民出版社, 2001。

袁康就:《锺吕内丹道德观研究》, 宗教文化出版社, 2005。

刘宁:《刘一明修道思想研究》, 巴蜀书社, 2001。

杨玉辉:《道教人学研究》, 人民出版社, 2004。

张崇富:《上清派修道思想研究》, 巴蜀书社, 2004。

陶秉福编著《评点伍柳仙宗》, 北京师范大学出版社, 1989。

刘精诚:《中国道教史》, 台湾文津出版社, 1993。

蒙绍荣、张兴强:《历史上的炼丹术》, 上海科技教育出版社, 1995。

松飞破译《天仙金丹心法》, 《道教典籍选刊》, 中华书局, 1990。

刘国梁:《道教精萃》, 吉林文史出版社, 1991。

洪建林编《仙学解密——道家养生秘库》, 大连出版社, 1991。

- 张志坚编著《道教神仙与内丹学》，宗教文化出版社，2003。
- 张兴发：《道教内丹修炼》，宗教文化出版社，2003。
- 洪丕谟：《道教内丹养生术》，上海书店，1991。
- 马济人：《道教与炼丹》，台湾文津出版社，1997。
- 嵇文甫：《晚明思想史论》，东方出版社，1996。
- 王志忠：《明清全真教论稿》，巴蜀书社，2000。
- 戈国龙：《道教内丹学探微》，巴蜀书社，2001。
- 戈国龙：《道教内丹学溯源》，宗教文化出版社，2004。
- 容志毅：《中国炼丹术考略》，三联书店，1998。
- 孔令宏：《宋代理学与道家、道教》（上下册），中华书局，2006。
- 董恩林：《唐代老学：重玄思辨中的理身理国之道》，中国社会科学出版社，2002。
- 唐怡：《道教戒律研究》，巴蜀书社，2008。
- 刘永霞：《茅山宗师陶弘景的道与术》，社会科学文献出版社，2010。
- 沈文华：《内丹生命哲学研究》，东方出版社，2006。
- 蔡林波：《神药之殇——中古道教丹术转型的文化阐释》，巴蜀书社，2008。
- 伍成泉：《汉末魏晋南北朝道教戒律规范研究》，巴蜀书社，2006。
- 丁常春：《伍守阳内丹思想研究》，巴蜀书社，2007。
- 李作勋：《隋唐道教心性论研究》，贵州人民出版社，2006。
- 土观·罗桑却吉尼玛著，刘立千译注《土观宗派源流》，西藏人民出版社，1984。
- 释印光：《印光法师文钞》（上、下册），宗教文化出版社，2000。
- 方立天：《中国佛教哲学要义》上下卷，中国人民大学出版社，2002。
- 刘立千：《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》，民族出版社，2000。
- 桑杰坚参：《米拉日巴道歌集》，青海人民出版社，1981。

《坛经》，丁福保笺注，陈兵导读，哈磊整理，上海古籍出版社，2011。

邱陵编撰《藏密大圆满法选集》，北京工业大学出版社，1993。

班班多杰：《藏传佛教思想史纲》，上海三联书店，1992。

桑杰坚参：《米拉日巴传》，四川人民出版社，1985。

向世山：《通灵达神——佛教修持术》，四川人民出版社，1995。

冯达文、郭齐勇主编《新编中国哲学史》，人民出版社，2004。

龚学增：《马克思主义宗教观中国化研究》，四川人民出版社，2012。

《马克思恩格斯选集》第1卷，人民出版社，1972。

〔日〕湊德忠：《道教史》，萧坤华译，上海译文出版社，1987。

〔日〕福井康顺等监修《道教》（1~3卷），朱越利译，上海古籍出版社，1990、1992。

〔英〕李约瑟：《中国古代科学思想史》，陈立夫等译，江西人民出版社，1990。

〔德〕卫礼贤、〔瑞士〕荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社，1993。

〔德〕马克斯·韦伯：《儒教与道教》，王容芬译，商务印书馆，1995。

〔日〕伊藤光远著，坂出祥伸解说《炼丹修养法》，日本古口书店，1987。

〔日〕坂出祥伸主编《中国古代养生思想的综合研究》，日本平河出版社，1988。

〔法〕索安：《西方道教研究编年史》，吕鹏志译，中华书局，2002。

〔德〕鲁道夫·奥托：《论“神圣”》，成穷、周邦宪译，四川人民出版社，1995。

〔澳〕柳存仁：《道家与道术——和风堂文集续编》，上海古籍出版

社, 1999。

〔日〕石田秀实:《气·流动的身体》, 中文本译名《气功祛病养生术》, 杨宇译, 成都科技大学出版社, 1993。

〔日〕小林正美:《六朝道教史研究》, 李庆译, 四川人民出版社, 2001。

〔美〕约瑟夫·列文森:《儒教中国及其现代命运》, 广西师范大学出版社, 2009。

〔美〕费正清、赖肖尔:《中国: 传统与变革》, 江苏人民出版社, 1992,

四 论文类

(一) 期刊类

任继愈:《唐宋以后的三教合一思潮》, 《世界宗教研究》1984年第1期。

胡孚琛:《道教内丹学揭密》, 《世界宗教研究》1997年第4期。

胡孚琛:《道教史上的内丹学》, 《世界宗教研究》1989年第2期。

高帅:《重视呼吸的伍柳丹法》, 《气功》1994年第2期。

沈洁:《伍氏内丹修炼系统初探》, 《医古文知识》1994年第4期。

王家祐、郝勤:《内丹之丹及其文化特征》, 《道家文化研究》第九辑, 陈鼓应主编, 上海古籍出版社, 1996。

李刚:《论道教生命哲学》, 《道家文化研究》第九辑, 陈鼓应主编, 上海古籍出版社, 1996。

萧志才:《伍冲虚〈火候经〉阐秘》, 《现代养生》1998年第12期。

周昌乐:《哲学实验: 一种影响当代哲学走向的新方法》, 《中国社会科学》2012年第10期。

方维规:《架设东西方的心灵之桥——荣格、卫礼贤与〈太乙金华宗旨〉》, 《世界汉学》2010年第7卷。

景海峰：《试析荣格评论〈太乙金华宗旨〉的意义》，《中国哲学史》1999年第3期。

陈俊民：《略论金元以后全真道的思想演变——全真丹道的长生意蕴》，《陕西师范大学学报》（哲学社会科学版）1999年第2期。

杨立华：《论金丹南宗的性命观》，《宗教学研究》1999年第3期。

陈兵：《明代全真道》，《世界宗教研究》1992年第1期。

陈兵：《略论全真道的三教合一说》，《世界宗教研究》1984年第1期。

周勇：《明后期至清嘉道间统治者对道教的打压及道教的理论攀附》，《社会科学研究》2001年第1期。

向世陵：《明代的宗教与三教合一》，《长春市委党校学报》1999年第4期。

唐大潮：《试论明清之际道教“三教合一”思想的特点》，《世界宗教研究》1996年第4期。

唐大潮：《明清之际道教“三教合一”思想的理论表现略论》，《世界宗教研究》1995年第3期。

张钦：《内丹学的西传及对分析心理学的影响》，《宗教学研究》1999年第2期。

常大群：《磨练意志，炼己筑基——〈内丹研修精义〉系列讲座第六讲》，《中华养生保健》2004年第9期。

郭健：《道教内丹学的佛教观探微》，《宗教学研究》2004年第1期。

孔令宏：《张伯端的性命思想研究》，《复旦学报》（社会科学版）2001年第1期。

刘亚明：《柳华阳〈慧命经〉之仙佛合宗思想探析》，《宗教学研究》2004年第3期。

李远国：《论锺离权、吕洞宾的内丹学说》，《宗教学研究》2005年第2期。

才旺、拉姆：《宁玛派的产生及其教义》，《青海民族学院学报》1998年3期。

蒲文成：《宁玛派大圆满法概述》，《青海民族研究》季刊，1998年第1期。

戈国龙：《对性命双修思想的现代思考》，《弘道》（香港）2011年第1期。

汪登伟：《苏元朗非内丹师说》，《弘道》（香港）2011年第1期。

丁常春：《伍守阳的三教合一论》，《西南民族大学学报》（人文社科版）2007年2期。

丁常春：《伍守阳内丹术探微》，《宗教学研究》2008年第1期。

丁常春：《伍守阳的“法财侣地”论》，《弘道》（香港）2007年第3期。

丁常春：《柳华阳的“防危虑险”说》，《弘道》（香港）2009年第3期。

丁常春：《柳华阳与伍守阳丹道思想之比较》，《中国道教》2009年第6期。

丁常春：《伍守阳生命观探析》，《中华文化论坛》2007年第6期。

丁常春：《张三丰内丹思想略论》，《中华文化论坛》2011年第1期。

丁常春：《赵避尘内丹思想略论》，《中国道教》2010年第6期。

丁常春：《赵避尘内丹“了手”“撒手”工夫论》，《中国道教》2012年第1期。

丁常春：《道教内丹学与藏传佛教噶举派性命论之比较》，《中华文化论坛》2012年第2期。

丁常春：《蒋植阳内丹思想略论》，《宗教学研究》2012年第4期。

丁常春：《张其淦〈老子约〉思想略论》，《社会科学研究》2013年第2期。

丁常春：《蒋植阳内丹学之“大乘”“上乘”思想论略》，《弘道》

(香港) 2013 年 1 期。

丁常春:《道医孙思邈的养生思想略论》,《成都理工大学》(人文社科版) 2013 年第 3 期。

丁常春:《老子道的内涵新探》,《四川行政学院学报》2003 年第 4 期。

丁常春:《马克思主义宗教观新探》,《四川行政学院学报》2004 年第 3 期

[日] 石田志穗:《伍守阳的内丹思想之周天法与“光”的研究》,日本筑波大学哲学·思想学会主编《哲学·思想论丛》2003 年第二十一号。

[意大利] 莫尼卡: The Longmen School and its Controversial History during the Qing Dynasty. In John Lagerwey (ed.), *Religion and Chinese Society: The Transformation of a Field*, vol. 2, 621-698. Paris: Ecole française d'Extrême-Orient & Chinese University of Hong Kong, 2 Vols, 2004.

[日] 森由利亚:《全真教龙门派系谱考——关于〈金盖心灯〉所记龙门派系谱的问题》中《伍冲虚律师传》问题,转引自吴亚魁《从〈金盖心灯〉看江南全真教的构成》,《弘道》(香港) 2004 年第 2 期。

(二) 学位类

郭健:《道教内丹学与西游记》,四川大学 2003 年博士学位论文。

王永平:《清代刘一明的道学思想》,中国社会科学院 2002 年博士学位论文。

王政书:《陆西星内丹思想研究》,四川大学 2007 年博士学位论文。

岑孝清:《李道纯的中和哲学思想及其丹道研究》,中央民族大学 2009 年博士学位论文。

郑庆云:《内丹学原理——以白玉蟾为例》,四川大学 2006 年博士学位论文。

周冶:《上阳子陈致虚生平及思想研究》,四川大学 2007 年博士学

位论文。

余强军：《黄元吉内丹思想研究》，中国社会科学院研究生院 2009 年博士学位论文。

李平：《晚唐五代道教修道变迁研究》，清华大学 2010 年博士学位论文。

段致成：《道教丹道易学研究——以〈周易参同契〉与〈悟真篇〉为核心的开展》，台湾师范大学 2004 年博士学位论文。

申俊龙：《道教内丹生命哲学思想研究》，南京大学 2002 年博士学位论文。

刘红梅：《试论明清全真道伍柳派内丹学》，安徽大学 2001 年硕士学位论文。

林汉标：《场有哲学与王重阳内丹思想之比较研究》，中山大学 2011 年硕士学位论文。

王江涛：《刘处玄内丹思想研究》，北京大学 2001 年硕士学位论文。

王竹波：《谭峭〈化书〉研究》，中山大学 2006 年硕士学位论文。

吴大振：《闵一得内丹养生思想研究》，厦门大学 2007 年硕士学位论文。

张学菲：《莹蟾子李道纯研究》，四川大学 2007 年硕士学位论文。

白亮：《李道纯内丹思想研究》，四川省社会科学院研究生院 2008 年硕士学位论文。

冯永刚：《黄元吉内丹思想研究》，四川大学 2007 年硕士学位论文。

后 记

本书是我博士后研究工作的出站报告稍加修改而成，也是中国博士后科学基金资助项目（项目号为20100481210）的最终成果。

当初我到中国社会科学院哲学所做博士后的初衷就是想对道教内丹学做深入研究，合作导师胡孚琛研究员于是在我博士学位论文基础上选取了“丹道性命学”作为博士后工作的主要任务。由于笔者学力有限，对丹道性命学虽有“同情之默应”，却无“心性之体会”，只是通过文献的梳理、对比等来揭示丹道性命学的思想。所以书中存在诸多的不足，有待我在今后的进一步研习中加以改进，也恭请学界同仁、道教大德指正！

在博士后论文付梓之际，我首先要感谢我的合作导师胡孚琛研究员。本书稿的写作是在胡孚琛先生的悉心指导下完成的。本书稿从选题定位、资料取舍、构思提纲到稿子的修改，胡孚琛师都给予了详细地指导。先生的人品、学问和为学的严谨态度，对我的为学、为人产生了莫大的影响，是我终生受益的精神力量。同时感谢师母谢彦红女士对我的关照。

在本论文的写作、评阅和答辩过程中，还得到中国社会科学院哲学所王葆玄研究员、李存山研究员、孙伟平研究员、陈霞研究员、陈静研究员、胡志强副研究员、姜守诚副研究员等人的教诲和帮助；还有四川大学道教与宗教文化研究所我的恩师李刚教授对我的教诲和指导，朱越利研究员对本文也提出了宝贵的建议。

我还要感谢刘永霞、袁清湘、徐平、孙伟华、刘志、陈迎春等博士在我做博士后研究过程中给予的帮助和学术启迪。

我也要感谢我的父母、岳父母、妻子等家人对我的支持和关怀，特别是妻子吴振亚硕士给予精神上的鞭策和进展上的督促。

本书的出版，得到了社会科学文献出版社人文分社袁清湘副总编辑及责任编辑的鼎力支持，若是没有他们的帮助，本书的面世将延迟不少时日，在此对他们的支持和付出的辛劳表示诚挚的谢意！

丁常春谨识

2013 年深秋