

• 宗教与社会研究丛书 •

陈抟道教思想研究

孔又专 著



四川出版集团
巴蜀书社

• 宗教与社会研究丛书 •

国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地项目

教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目

四川大学“211工程”重点建设学科项目

陈抟道教思想研究

孔又专 著

四川出版集团
巴蜀书社



图书在版编目(CIP)数据

陈抟道教思想研究 / 孔又专著. —成都:巴蜀书社,
2009.9
(国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地丛书/
卿希泰主编)
ISBN 978-7-80752-428-1

I. 陈… II. 孔… III. 陈抟(约 871~989)—道教—思
想评论 IV. B959.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114680 号

陈抟道教思想研究

孔又 著

责任编辑	谢正强
出 版	四川出版集团巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
印 刷	成都东江印务有限公司
版 次	2009 年 10 月第 1 版
印 次	2009 年 10 月第 1 次印刷
成品尺寸	210mm×148mm
印 张	7.75
字 数	200 千
书 号	ISBN 978-7-80752-428-1
定 价	25.00 元

本书若有印装质量问题,请与工厂调换

国家“985工程”

四川大学宗教与社会研究创新基地丛书

学术委员会

名誉主席：蜂屋邦夫(日本)

主 席：卿希泰

委 员 (按姓氏笔画排列)：

左卫民 任 远(加拿大) 朱越利

李 刚 余孝恒 张松辉 张泽洪

陈建明 陈耀庭 柏 夷(美国) 唐大潮

卿希泰 郭 武 盖建民 梁燕城(加拿大)

詹石窗 蜂屋邦夫(日本) 潘显一

编辑委员会

主 编：卿希泰

副 主 编：李 刚 詹石窗 潘显一

委 员 (按姓氏笔画排列)：

李 刚 陈建明 张 钦 段志洪 唐大潮

卿希泰 郭 武 盖建民 詹石窗 潘显一

国家“985工程”四川大学宗教与 社会研究创新基地丛书总序

卿希泰

1998年5月4日，江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会上的讲话中提出：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。”在这个讲话精神的指导下，国家“985工程”开始启动，北京大学、清华大学等几所名校率先获得国家较大力度的支持；紧接着，教育部又与有关部委、省市签订协议，对部分基础好、水平高的高等学校进行共建，予以重点支持。这个“工程”的实施，是党中央在世纪之交，立足于中华民族的伟大复兴、落实科教兴国战略、迎接知识经济挑战而采取的重大决策，是从根本上提高我国高等学校办学水平的重大举措。经过几年的建设，“985工程”取得了明显的效果，不但有力地推动了高等学校的学科建设和队伍建设，大大提高了社会服务工作水平，而且缩小了我国高等学校与世界一流大学的差距。

当然，世界一流大学的建设不可能在很短的时间内完成，它需要

较长时间坚持不懈的努力。并且，世界一流大学的建设，不仅需要长期形成的优良学风和深厚的文化积淀，而且需要有强大的经费投入作为支持。有鉴于此，国家于2004年6月又开始启动了“985工程”的建设工作。“985工程”的建设，是国家在经费有限的情况下，运用创新思路而寻求高校持续性、跨越式发展的重大举措，其基本思路是：集中资源，突出重点，体现特色，发挥优势，重点建设一批高水平的科技创新平台和哲学社会科学创新基地，促进一批世界一流学科的形成，使之成为攀登世界科技高峰、解决重大理论和实践问题、带动相应学科领域发展的重要基地，使高等学校成为国家创新体系的重要力量；同时，造就和引进一批具有世界一流水平的学术带头人和创新团队，加快建设一支具有世界一流大学水平的教师队伍、管理队伍和技术支撑队伍。在这个思路的指导下，国家教育部、财政部决定集中经费对一些高校的名牌学科进行重点扶持，使之成为汇聚人才、持续创新的“平台”或“基地”，以加快这些学科的成长步伐。

在“985工程”的建设工作中，国家尤其重视哲学社会科学的繁荣发展。早在2003年教育部就颁布了《关于进一步发展繁荣高校哲学社会科学的若干意见》，2004年中共中央又颁布了《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》，与此同时，胡锦涛总书记在中共中央政治局第十三次集体学习时就强调：一定要从党和国家事业发展的战略高度，把繁荣发展哲学社会科学作为一项重大而紧迫的战略任务切实抓紧抓好。2004年6月，教育部部长周济同志在“985工程”建设工作会议上的讲话中指出：我们一定要紧紧抓住当前繁荣和发展哲学社会科学的历史性机遇，全面推进哲学社会科学的知识创新、理论创新和方法创新，全面推进哲学社会科学的学科建设，使其在中国特色社会主义现代化建设中发挥“思想库”、“人才库”的作用。同时，周济同志还指出：我们应当推动人文社会科学与自然科学、工程技术等

的交叉、渗透与融合，孕育和催生新的学科研究领域和研究方法，形成一批能够解决具有全局性、战略性、前瞻性的重大理论及现实问题，为党和政府决策咨询服务、为社会主义现代化建设服务、为建设社会主义物质文明、政治文明和精神文明服务的国家级哲学社会科学基地。“985工程”的哲学社会科学创新基地，就是在这样一种思想指导下设立的，其特点在于跨学科并具有开放性，能够围绕国家、区域社会发展、经济建设中的重大问题而组织主攻方向并进行联合攻关。

在“985工程”哲学社会科学创新基地的建设中，国家提出了建立“宗教与社会研究创新基地”。经过评审，四川大学宗教研究所有幸成为承担“宗教与社会研究创新基地”建设任务的主干机构。在此基础上，还整合了四川大学中国俗文化研究所和藏学研究所两个“教育部人文社会科学重点研究基地”以及专门史、中国古典文献学两个“国家级重点学科”中与宗教学有关的科研力量，并向海内外公开招聘高级研究人员来参加建设，共同开展研究工作，以达到集合海内外本专业的学术精英和优势科研资源，突破个人分散研究的有限视野，将个人的学术专长进行整合，从而形成一个具有综合创新能力的研究集体，故这个基地实际上是一个国际性的学术研究平台。

从我国是一个多民族多宗教国家这一国情出发，结合我国宗教学学科建设的要求，初步确定有宗教学理论比较研究、中国宗教与中国社会研究、西方宗教与当代世界研究、宗教信仰与民俗研究、中国少数民族地区宗教与社会问题研究等五个方向；考虑到目前的学术力量和国家需要等实际情况，近期拟以四大课题为主要研究内容：一是中国宗教与中国社会发展研究，二是中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究，三是中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究，四是中外宗教的对话与交流研究。其中，中国宗教与中国社会

发展研究这个课题，主要是对中国各种宗教及其与中国社会的相互关系进行研究，其目的不仅在于通过深入研究中国历史上的各种宗教现象，来对有关宗教学的理论进行补充和发展，而且在于通过系统考察中国各种宗教与中国社会的相互关系，来为我们国家今天构建和谐社会服务。中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究这个课题，主要着眼于道教作为中国本土宗教的思想和行为的发展变迁，其对于中国社会发展的影响以及在当今中国社会里的作用，挖掘其有利于中国社会发展进步的积极因素，为中华民族的伟大复兴贡献力量。中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究这个课题，主要研究中国西部少数民族地区各种宗教的现状和历史及其与之相关的社会问题，其重点在于对中国西部少数民族地区现存的各种宗教进行调查，希望这项工作能为祖国大家庭各民族的文化建设服务，并为维护国家安定团结、促进西部大开发服务。中外宗教的对话与交流研究这个课题，目前主要是对国内外宗教研究中有代表性的优秀学术成果进行翻译，以图加强中外的学术交流并为我国宗教学学科的发展提供更多的借鉴；与此同时，逐步开展西方宗教思想同中国传统文化的交流与对话和基督教思想与中国传统文化的交流与对话等方面的研究，以适应人类文化全球多元性现代化发展的需要。我们希望能够依靠“宗教与社会研究创新基地”的集体力量，在以上各个方面取得一些重大的标志性成果；同时，也希望通过在创造这些成果的过程中能锻炼出一支优秀的学术创新团队。

当然，除了以上四个方面，我们并不排斥“宗教与社会研究创新基地”的成员从事其他方面的研究，所以，我们又决定出版一套《国家“985工程”“宗教与社会研究创新基地”学术丛书》。这套丛书，不仅将囊括以上四个方面的研究成果，而且还可包括其他有关宗教研究方面的优秀学术著作。不仅出版基地成员有关宗教研究的优

秀学术著作，而且，非常欢迎本基地以外的海内外学者向本丛书编委会申请，经过编委会评审通过之后，即可将其宗教研究的优秀学术著作列入本丛书出版。这样，或可在此建设期中取得更多更好的学术成果，更大力度地促进我国宗教学学科的发展。

总之，“985工程”的建设时间虽然是有限的，但我们的学术探索却是无止境的。我们希望，“宗教与社会研究创新基地”能够为今后的科研机构提供一种新的管理模式，其学术研究能够为宗教学学科的发展贡献一些具有标志性的成果，而其所培养的创新团队中也有一些人能够成为学术界未来的领军人物。同时，也希望这个“基地”能架起一座沟通国际的桥梁，为我国建设世界一流学科和高水平研究型大学作出应有的贡献。

2005年11月12日于四川大学芙蓉楼

（作者卿希泰，现任国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地首席科学家）

目 录

国家“985工程”四川大学宗教与

社会研究创新基地丛书总序…………… 卿希泰 (1)

前 言…………… (1)

第一章 陈抟生平综述…………… (8)

第一节 陈抟由儒而道的背景…………… (8)

第二节 学者关于陈抟籍贯的考证…………… (10)

第三节 陈抟的主要济世事迹…………… (14)

第四节 陈抟著作概况及其思想传承…………… (21)

第五节 陈抟师友及其对陈抟学术思想的影响…………… (30)

第二章 陈抟易学思想…………… (36)

第一节 陈抟易学思想渊源…………… (37)

第二节 陈抟易学思想…………… (40)

一、《先天太极图》的演变…………… (44)

二、《龙图序》与《河图》、《洛书》的传出…………… (54)

三、《正易心法注》中的象数易学思想	(63)
四、《无极图》的渊源	(71)
五、陈抟易学所蕴涵的宇宙生成论	(75)
第三节 陈抟易学思想的影响	(84)
一、邵雍对陈抟易学思想中先天之学的阐发	(87)
二、刘牧对陈抟《易龙图》象数学的发挥	(90)
三、周敦颐对《无极图》的儒学化改造	(95)
第三章 陈抟内丹学思想	(100)
第一节 陈抟内丹思想渊源及其流变	(101)
第二节 陈抟内丹思想	(108)
一、《无极图》中蕴涵的内丹思想	(108)
二、陈抟内丹思想中佛道互融的痕迹	(116)
三、《阴真君还丹歌注》、《玉詮》与陈抟性命双修内丹 思想	(120)
四、《无极图》蕴涵的“颠倒颠”的逆施成丹方法	(133)
五、陈抟内丹炼养实践：“睡功”与“坐功”	(137)
第三节 陈抟内丹思想的影响	(154)
一、张无梦对陈抟内丹思想的阐发	(154)
二、张伯端对陈抟内丹思想的系统化	(157)
三、张三丰对陈抟内丹思想的继承和实践	(167)
第四章 陈抟老学思想	(180)
第一节 陈抟老学思想	(180)
一、陈抟老学思想之易老相通	(181)
二、陈抟老学思想之孔老为一	(186)

三、陈抟老学思想之佛道不二·····	(190)
第二节 陈抟老学思想的影响·····	(193)
一、从陈景元看陈抟老学思想的渊微·····	(193)
二、从李道纯看陈抟老学思想的发展脉络·····	(201)
 第五章 陈抟诗文中的道教思想·····	(209)
一、感诚慎独、兼济天下的文人情怀·····	(209)
二、寄情山水、自在逍遥的高隐风姿·····	(212)
三、相忘仙游、归于空寂的超越境界·····	(214)
 结 语·····	(218)
参考文献·····	(222)
后 记·····	(235)

前言

陈抟（？—989）^①，字图南，自号扶摇子，宋太宗赐号“希夷先生”。唐末五代宋初道士，亳州真源人（一说普州崇龛人）。是中国古代文化思想史，尤其是道教思想史上的重要人物。陈抟年轻时博览群书，“读经史百家之言，一见成诵，悉无遗忘，颇以诗名”^②。陈抟学识渊博，“年十五，诗礼书数及方药之书，莫不通究”^③。卢国龙先生认为，五代之后，宋初道教学术得以复兴，源流脉络往往要追溯到陈抟。陈抟在道家道教学术史上，实是一个传微继绝、继往开来的关键人物^④。

陈抟总结隋唐五代道教学者的研究成果，其学术思想以丹解《老》，从而使《易》、《老》相通，佛、道互融。陈抟最主要的学术思

① 陈抟生于何时，并不清楚。据庞觉《希夷先生传》载“生于唐德宗时（780—805）”，此是一说；另一说，据张栻《太华希夷志》（《道藏》第5册）和赵道一《历世真仙体道通鉴》（《道藏》第5册）记载，陈抟寿118岁。按逝世时间上推，当生于唐懿宗咸通十二年（871），二说竟相差约70年。

② 脱脱等：《宋史》卷四五六《陈抟传》，中华书局1985年版，第13420页。

③ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》，《道藏》第5册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年联合影印本（下同），第367页。

④ 卢国龙：《论陈景元的道家学术》，《道家文化研究》第19辑，三联书店2002年版，第363页。

想有三：一是易学思想；二是内丹学说；三是老学思想。并且其易学思想和内丹思想联系紧密。他的易学思想直接影响了理学的奠基者邵雍、刘牧、周敦颐等人；他的内丹思想促进了宋元道教内丹流派的形成，而在二者之间一以贯之的则是其精深的老学思想，亦即道教先天哲学本体论的重构。

蒙文通先生评价陈抟的学术：“图南不徒为高隐，而实博学多能；不徒为书生，而固有雄武之略。真人中之龙耶！方其高卧三峰，而两宋之道德文章，已系于一身。”^① 目前看来，提到陈抟学术思想，图书象数易学可能是最为大家所接受的成就，与之紧密相关的是他对隋唐五代道教内丹学的总结与创新。然而，对陈抟致力通过其图书象数易学及内丹思想而彰显的道教先天哲学本体论思想则挖掘得不够完备，对此，蒙文通先生曾作出颇具见地的观察和建议。本书就从先生的观察和提示进入有关陈抟学术思想的探索之中。

于是始知碧虚之学，源于希夷。昔人仅论濂溪、康节之学源于陈氏，刘牧《河图》、《洛书》之学，亦出希夷，而皆以象数为学。又自附于儒家。今碧虚固道士之谈《老》、《庄》者，求抟之学，碧虚倘视三家为更得其真耶！……伊洛之学，得统于濂溪。而周子之书，仅《通书》、《太极》而已。重以邵氏、刘氏之传，致后人每钦希夷之学，仅于象数、图书焉尔。及读碧虚之注，而后知伊洛所论者，碧虚书殆已有之。其异其同，颇可见学术蜕变演进之迹。其有道家言而宋儒未尽抉去，翻为理学之累者，亦可得而论。皆足见二程之学，于碧虚渊源之相关。依是以上探希夷之说，其端

① 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第720页。

绪固若可寻，而象数、图书者，将其余事也。是二程之于濂溪耳提面命之间，将有超乎《通书》、《太极》者在。二程之学以有语录之作，故能阐发尽致，而濂溪语言不著，其精旨所在，若存若亡。此余于碧虚之书，益信伊洛渊源之有自，校其同异，而希夷之卓绝渊微，更有足惊者。盖希夷、鸿濛、碧虚，皆怀博通浩瀚之学，而察理渊微，胥不可以方外少之。碧虚之《自序》曰：若九丹八石，玉体金液，存真守元，思神历藏，行气炼形，消灾辟恶，治鬼养性，绝穀变化，厌固教戒，役使鬼魅，皆老子常所经历救世之术，非至至者也。则皆鄙而弃之。此正寇谦之、陆修静之徒所有事，若为希夷之门所不道者。……观于希夷、鸿濛受诏酬对之际，正其宗风所在。视林灵素辈之术，非能之而不言，殆有不屑为者。则已厌上来隋、唐之旧辙，而极深研几于图书象数，此又新旧道流之一大限也。吕东莱编《宋文鉴》，于希夷取《龙图序》一篇，此正宋之道家，所以异于隋、唐符箓丹鼎之传者，故东莱取之耳。就《高道传》言之，刘海蟾正出于希夷，殆所谓南宗之祖，后乃易之以钟吕传道无稽之说。……陈抟之事，若存若亡，而钟吕传道之说大盛。钟吕之事，倘犹释氏之有惠能，要为唐宋新旧道教之一大限，而前茅实为希夷，安有所谓钟吕哉？此因究碧虚之书，有足以见之者。碧虚之书于篇端首附以葛次仲之《老子论》，以明孔、老之为一，此宜亦希夷以来之旨，亦周邵所由入于儒家者也。是亦不异于重玄之风，特唐人阐发之精，未至于是，希夷诚为有开来之功。邵伯温言：希夷始有大志，种放言其有帝王霸之学，皆足见其识量之奇伟，非徒枯槁山林者

也。观其流风所被，甄陶群杰，更足验也^①。

先生上述观察和提示，具真知灼见，至少在以下五个方面给今后的研究以建设性意见：（1）陈抟学术思想是北宋理学的渊源之一；（2）将陈抟内丹学与隋唐道教诸流派区分开，言其宗风所在，为道教内丹真正前茅，其三教合一思想，对有宋以来内丹家的三教合一论倾向，有开来之功；（3）希夷之学乃孔老合一之说，故他虽然影响邵、周之学，但不碍二者入于儒家；（4）陈抟具有可为王者师的风流气质；（5）希夷之学，有端绪可寻，象数、图书之学，只是其余事，并非陈抟卓绝渊微之学的第一要义^②。

本书关于陈抟学术思想的研究，将依据先生之洞见，缘陈抟学说之端绪，以期探得骊珠之光，明其卓绝渊微之学之一二。

一、陈抟研究现状

对陈抟的研究，亦与对其他古代学者的研究一样，材料（原文本）的获得是最基础的。陈抟所处的唐末五代宋初，战乱纷争，是中国古代历史上的动荡时期，文史资料的保存尤其不易，虽然陈抟著述颇丰，但大多散佚，今天我们只能从前人零星的记载转述中，得窥其思想面貌之一二。

1. 以元脱脱等《宋史》卷四五七《陈抟传》，《道藏》元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏辑要》鬼集五《玉詮》，《宋元学案》卷十、十二，陈国符《道藏源流考》（下册，中华

① 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第715—717页。

② 赖锡：“以此观之，则一般所以为的象数图书之学，很可能只是其余事而不是陈抟学的第一义。”（《道教内丹的先天学与后天学之发展和结构——“精、气、神、虚”系统下的道论与气论》，台湾清华大学中国文学研究所博士论文，2001年，第140页）

书局 1963 年版),《蒙文通文集》第六卷等为代表的各类史料转载记叙^①,为我们今天研究陈抟及其学术思想提供了弥足珍贵的学术资料。

2. 近代道教及学术研究兴盛以后,对道教人物及道教思想史的重视,使更多的学者致力于对陈抟的专门性研究,在过去的 30 年中,数十位学者均有相当思想深度的论述发表。

(1) 刘联群《陈抟传奇》(四川人民出版社 2003 年版)、修功军《陈抟老祖》(东方出版社 2007 年版)以人物传记的形式宏观概述陈抟,所引史料众多,但一如大多数研究陈抟的探索者一样,没能很好地区分历史资料的真伪。同时,对陈抟的逸闻传说倾注笔墨过多,而对陈抟的道教思想体系及其在中国思想史上的影响未在可能的视野里深入挖掘下去。

(2) 李远国《陈抟籍贯小考》(《中国史研究》1984 年第 2 期)、《陈抟落第后的行踪》(《中国史研究》1984 年第 3 期);胡昭曦《陈抟里籍考》(《四川文物》1986 年第 3 期);羊华荣《关于陈抟的籍贯》(《世界宗教研究》1988 年第 2 期);徐兆仁《〈宋史·陈抟传〉旁考》(《史学月刊》1999 年第 1 期);胡晓《陈抟生平事迹述论》(《安徽史学》2007 年第 5 期);李远国《试论陈抟的宇宙生成论》(《世界宗教研究》1985 年第 2 期)、《陈抟〈无极图〉思想探索——兼及其渊源与影响的考察》(《世界宗教研究》1987 年第 2 期)、《〈正易心法〉考辨》(《社会科学研究》1984 年第 6 期)、《陈抟其人其事》(《文史知识》1987 年第 5 期);卢国龙《陈抟的〈易〉〈老〉之学及〈无极图〉思想探源》(《江西社会科学》1989 年第 5 期);张志哲

① 本书所引典籍文献资料较多,在其后的文中会遵照学术要求一一标注,在此暂不全部列出,请各位读者见谅。

《道士陈抟述略》(《安徽史学》1996年第4期);陈广忠《再谈陈抟里籍》(《中国道教》1997年第4期);王宜峨《略述陈抟道教思想及其影响》(《北京图书馆馆刊》1998年第3期);汪显超《陈抟〈无极图〉征义及其内丹原理》(《江西社会科学》2000年第5期);范立舟《两宋道教内丹学的发展与成熟》(《道教论坛》2004年第6期);刘固盛《论陈抟学派与重玄余绪》(《宗教学研究》2004年第3期);张邦建《略述陈抟在中国文化史上的地位》(《阜阳历史文化研究》1998年第2期);马茂军《宋代文化与诗歌的原点:陈抟》(《江西行政学院学报》2005年第1期);周涛《隐士陈抟及其诗歌研究》(《中华文化论坛》2005年第1期);李知恕《陈抟美学思想初探》(《四川大学学报》2004年第4期)。上述论文从不同方面对陈抟的生平事迹加以探讨,取得显著的成效。正是由于上述专家学者几十年的执著研究,才使后来的学者基本能从以下几方面对陈抟有更深入的学术认识:(1)陈抟的基本情况:他的出生、籍贯、名号、童年生活、从道原因、早年经历;(2)陈抟修道、著述、传道及济世情况;(3)陈抟的道教思想:他的老庄学、易学、内丹学思想及其对宋明理学的影响;(4)陈抟的诗歌:处于乱世之中的道徒隐士陈抟,其诗歌所寄托的文人理想以及对有宋以来中华文化的影响等。

(3) 卿希泰《中国道教思想史纲》(第二卷,四川人民出版社1985年版);《中国道教史》(四川人民出版社1996年版);卿希泰、唐大潮《道教史》(任继愈总主编,凤凰传媒出版集团江苏人民出版社2006年版);胡昭曦《宋代蜀学研究》(巴蜀书社1997年版);张广保《唐宋内丹道教》(上海文化出版社2001年版);朱伯崑《易学哲学史》(昆仑出版社2005年版)等专著,均辟有专门章节对陈抟的生平、著述、师承关系及其思想在道教思想史上的地位、对中国文化思想史的影响等进行论述。这种承先贤之遗志,继往圣之绝学的学术

力举，为今天广大道教学者继续研究陈抟构建了坚实的学术平台，充分凸现了陈抟及其学术思想在道教思想史上的关键作用。

二、目前有关陈抟研究的特点

1. 此前的一些传记和论文把关注的重点放在陈抟基本情况的考证上：如陈抟的出身（包括出生年月）、籍贯及其著述等的考证。这些研究，对于其后其他学者开展陈抟研究起到一定的作用，但如前所叙，由于陈抟的著作大多散佚，所以这些论证难免陷入以资料佐证资料的境地，有的问题的论证始终无法令人信服。一些论著则关注陈抟的济世事迹，如陈抟与宋王室的交往、陈抟及其师友的神话传说等。

2. 学者已不仅从宗教学（道教）的角度，而且开始从哲学、美学、历史学、数学、考古学、语言学、文学、医学、养生学、体育学、物理学等角度开展对陈抟的学术研究，这必将在可能的基础上更全面地呈现陈抟学术思想的全貌。

3. 学者均认为陈抟在老学、易学、内丹学方面造诣高深，其学术思想特征在于继承汉代以来的道教易学传统，将黄老清静无为观念、道教修炼方术与儒家修养、佛教禅理融为一体。其学术思想通过授徒而得到广泛传播，对道学在北宋的兴起起着广泛而深刻的影响，北宋时期的多数道学大师和道教理论家，均直接或间接接受陈抟思想的影响，同时对宋代理学开端产生巨大影响。学者均认为陈抟不仅在道教史而且在中国文化思想发展史上都占有一定地位。

第一章 陈抟生平综述

关于陈抟生平情况的整理和回顾是进行陈抟专门性研究的基础，虽然学界先贤对此穷尽考证，已给我们研究陈抟准备了比较充分的相关学术资料，但由于陈抟著作大都散佚，因此关于陈抟生平的部分内容仍有待进一步考证和探讨。

第一节 陈抟由儒而道的背景

1. 陈抟时代的社会政治原因是促使他摆脱尘世纷争，向往自在逍遥的根本原因。

陈抟所处的唐末五代宋初，战乱纷争，是中国古代历史上的动荡时期。从唐末藩镇割据，到五代十国政权跌宕更替，再到后周的内忧外患及后周、宋初封建政权的“非传统式”更替，数十年间，国家始终处于四分五裂的状态。从公元907年朱温取代李唐王朝正式称帝为后梁太祖开始，到公元960年赵匡胤取代后周建立赵宋王朝止，“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，甚三四岁而亡”，“天下大乱，中国之祸，篡弑相寻”，“置君犹易吏，变

国若传舍”^①。战争和封建权利纷争，不仅使当时的社会经济文化发展衰退，更使人生的价值沦落至虚无。传统的儒家思想受到质疑，封建伦理被政客肆意践踏，世事无常，人生恍惚，儒家标榜的功名利禄只不过是隔世虚幻。人生境遇的偶然性自然使文人志士产生人生如梦的感慨。洞府仙乡，自然成为他们现实中理想的安身立命之所。正所谓“五代之乱，天下扰攘者四五十年，贤人君子黄冠弃世，遁迹山林，尤难指数。如陈抟之栖华山，种放之隐终南……或著述自娱，或勤行修炼，并为当代王者所宗仰”^②。陈抟的一些诗文充分反映了当时文人的内心：

我谓浮荣真是幻，醉来舍轡谒高公。因聆玄论冥冥理，
转觉尘寰一梦中。^③

十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。紫陌纵荣争及睡，
朱门虽贵不如贫。愁闻剑戟扶危主，闷见笙歌聒醉人。携取
旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。^④

2. 陈抟个人举进士不第和家庭变故是促使他由儒入道的直接原因。

《宋史》记载“后唐长兴中，举进士不第，遂不求禄仕，以山水为乐”^⑤。亲人的去世，更使他看破红尘，淡泊名利，向往道教长生久视，他说：“吾向所学，足以记姓名而已，吾将弃此游太山之巅、长松之下，与安期、黄石辈论出世法，合不死药，安能与世俗辈脂韦汨没出人生死轮回哉？乃尽其家业散以遗人，唯携一石铛而去”^⑥，

① 《文渊阁四库全书》，台湾商务印书馆 1986 年版（下同），第 1102 册，第 451 页；第 279 册，第 1 页。

② 《两宋思想述评》，台湾华世书局 1977 年版，第 9—10 页。

③ 陆游：《老学庵笔记》卷六，中华书局 1979 年版，第 78 页。

④ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》，《道藏》第 5 册，第 368 页。

⑤ 脱脱等：《宋史》卷四七五《陈抟传》，中华书局 1985 年版，第 13420 页。

⑥ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第 5 册，第 367 页。

于武当山九室岩隐居。历经二十余年，后“移居华山云台观，又止少华石室”^①。

3. 道教义理的发展成熟、上层社会对道教的重视、浓厚的道教氛围契合陈抟当时的内心需求。

经过隋唐，道教义理已经得到很大发展，在与儒、佛二教的交叉融合中，道教以《老》、《庄》和其他道教经典为依据，充分吸收儒家正心诚意和佛教止观、禅定等思想，使自己的道教哲学体系更趋严密。虽然道教在隋唐的兴盛随着李唐王朝的衰落而走向低潮，但即使在安史之乱和五代十国时期，道教仍然被统治者重视，亦产生许多道教大师。道教理论在乱世中进一步发展，道教仍具有较高的社会地位^②。此时，重视玄静、强调内心炼养等特点的道教氛围对于饱读诗书、有宏图大志但在现实生活中遭遇挫折的陈抟无疑有致命的吸引力。

第二节 学者关于陈抟籍贯的考证

有关陈抟的出身，《群谈采余》说有渔人在河中拾得，“乃从渔人姓陈”：

陈图南，莫知所出。有渔人举网，得物甚巨，裹以紫衣，如肉球状，携以归家，溉釜热薪，将煮食之，俄雷电绕室大震，渔人惶骇，取出掷地。衣裂儿生，乃从渔人

① 脱脱等：《宋史》卷四五七《陈抟传》，中华书局1985年版，第13420页。

② 后唐承袭李唐王朝崇道政策；五代帝王对道教都有不同程度的信奉；十国帝王中亦有不少道教信奉者；更产生了如杜光庭、谭峭、彭晓等著名道教学者。详情请参见卿希泰、唐大潮《道教史》（江苏人民出版社2006年版）。

姓陈^①。

关于陈抟童年生活的材料基本没有，据传陈抟出生后一直不会讲话，直到四五岁时，在涡水岸边游戏，有个穿青衣的妇人召唤他过去，给他喂奶，从此以后才开口如常人，日渐聪颖^②。此后，“读经史百家之言，一见成诵，悉无遗忘，颇以诗名”^③。“及长，经史一览无遗。年十五，诗礼书数至方药之书，莫不通究。”^④ 上述材料至少说明两点：一是涡水之滨是陈抟成长的摇篮^⑤；二是陈抟自四五岁后聪颖博学。

而关于陈抟的籍贯，有四种说法：

1. 亳州（今安徽亳州）真源人；
2. 西洛（今河南洛阳洛水西）人；
3. 普州（今四川潼南）崇龛人；
4. 夔州府（今重庆奉节）人。

卿希泰《中国道教史》认为，“诸说中最值得注意的是 1、3 两种，二者都出现较早”。

关于认为陈抟是亳州真源人，一是典籍里有不少直接的记载。江少虞：“陈抟，谯郡真源人，与老聃同乡里。”^⑥ 司马光：“帝召华山隐士真源陈抟，问以飞升黄白之术。”^⑦ 张栻：“先生名抟字图南，亳

① 褚人获：《坚瓠集》卷三。

② 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第 5 册，第 367 页；脱脱等：《宋史》卷四五六《陈抟传》，中华书局 1985 年版，第 13420 页；江少虞：《宋朝事实类苑》卷四五，上海古籍出版社 1981 年版，下册，第 535 页。

③ 脱脱等：《宋史》卷四五六《陈抟传》，中华书局 1985 年版，第 13420 页。

④ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第 5 册，第 367 页。

⑤ 涡水，源河南开封西，流经安徽西北部，入淮河。涡淮流域道教文化底蕴深厚。老子、庄子、张道陵、淮南王刘安、嵇康等均生于此。

⑥ 江少虞：《宋朝事实类苑》卷四五，上海古籍出版社 1981 年版，下册，第 533 页。

⑦ 司马光：《资治通鉴》卷二九三。胡三省注：真源，汉苦县，隋为谷阳县，载初元年改为仙源县，神龙元年复曰真源，属亳州。宋大中祥符七年改曰卫真县。

州真源人。”^① 赵道一：“先生姓陈，名抟，字图南，号扶摇子，亳州真源人也，与老子同乡里。”并加小注：“一云普州崇龕人，恐是后来隐居之所。”^② 脱脱等：“陈抟，亳州真源人。”^③

还有一些典籍从侧面证明，陈抟是后来去四川游玩。文同在《出邛州天庆观希夷先生诗后》有文：“希夷先生陈抟字图南，后晋天福中来游蜀。闻是州天师观都威仪何昌一有道术，善锁鼻息飞精，漠然一就枕，辄越月始寤。遂留此学，卒能行之。后归关中，所修益高，蜕老而婴，动如神人。”^④ 南宋诗人陆游在《老学庵笔记》中证实了这件事：

予游邛州天庆观，有陈希夷诗石刻云：“因攀奉县尹尚书水南小酌回，舍辔特扣松扃，谒高公。茶话移时，偶书二十八字。道门弟子图南上。”其诗曰：“我谓浮荣真是幻，醉来舍辔谒高公。因聆玄论冥冥理，转觉尘寰一梦中。”末书“太岁丁酉”，盖后蜀孟昶时，当后晋天福中也。天庆本唐天师观，诗后有文与可跋，大略云：“高公者，此观都威仪何昌一也。希夷从之学锁鼻之术。”于是日迫赴太守宇文衮臣约饭，不能尽记，后卒不暇再到，至今以为恨^⑤。

关于认为陈抟是普州（今四川省潼南县）崇龕人，典籍里有很多直接的记载。南宋王象之《舆地纪胜》载：

传记皆以先生为亳郡人，或曰华人。然案祥符旧《图经》，陈抟普州崇龕人，既长，辞父母去学道，或居亳为亳人，或居洛中为洛中人，或居华山为华州人。此说最为有

① 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第734页。

② 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第367页。

③ 脱脱等：《宋史》卷四五七《陈抟传》，中华书局1985年版，第13420页。

④ 文同：《丹渊集·拾遗卷下》卷六。文同于公元1050年至1067年在邛州、普州任职。

⑤ 陆游：《老学庵笔记》卷六，中华书局1979年版，第78页。

理。祥符去国初甚近。李宗谔撰定《图经》。宗谔，博物君子也，必得其实^①。

据此，陈抟生于普州说，当出于李宗谔（965—1013）。李宗谔为宋初宰相李昉之子，真宗时，参与崇道等事，又与修《诸路图经》。《图经》成书于1010年，其书15000余卷，汇集全国各地图经而成，有关陈抟的据说记载于其中的《普州图经》。不过该书今已散佚^②。

后来的学者，大多根据上面这些典籍来论证陈抟的籍贯，至今没有定论。在安徽亳州和四川潼南，均有一些与陈抟有关的遗迹。而对于亳州，存在两种说法：一说是河南鹿邑县太清宫镇陈竹园村^③；一说是安徽亳州市十八里区十二乡陈庄村^④。同样，对于普州崇龕，也有两种说法：一说是四川安岳县^⑤；一说是四川潼南县^⑥。

总之，正如卿希泰先生所说，“陈抟的里籍究竟是亳州真源（河南鹿邑）还是普州崇龕（今属四川），尚可进一步讨论”^⑦。笔者也认为，一方面，无论是持亳州说还是持普州说，一定要尊重已有的历史文献资料，并且应该尽量从比较全面的角度去甄别；另一方面，笔者觉得对一种文化思想或文化观念的认定比一味纠缠于对其出处的具体位置的认定要重要得多。无论陈抟的籍贯在哪里，都不应影响对其学术思想的研究与发掘，而有关陈抟的文化遗迹也都是中华民族宝贵的文化遗产。

① 王象之：《舆地纪胜》卷一五八，文海出版社1971年版，下册，第794页。

② 脱脱等：《宋史》卷二六五《李昉传》附传，中华书局1985年版，第9140—9141页。

③ 潘又全、张景志：《陈抟是河南鹿邑县人》，《中州今古》1991年第4期。

④ 万直纯：《华山奇人的治国策》，《志苑》1994年第4期。

⑤ 《道家思想史纲》，黄钊主编，湖南师范大学出版社1991年版；《重庆百科全书》，重庆出版社1999年版。

⑥ 胡昭曦：《陈抟里籍考》，《四川文物》1986年第3期；俞荣根《巴渝文化与易文化》，《西华师范大学学报》2001年11期。（潼南县今属重庆市。）

⑦ 卿希泰：《中国道教史》第二卷，四川人民出版社1996年版，第661页。

第三节 陈抟的主要济世事迹

陈抟落第后,就不再追求仕禄,而是离开繁华闹市,在山水间徜徉游乐,行踪不定。自言在此途中遇道士孙君仿、獐皮处士,而到武当山九室岩隐居。他在那里“服气辟谷,以恬默自处”^①二十余年。在此期间,曾游四川,到邛州天庆观随何昌一学“锁鼻术”(睡功),“或一睡三年”^②。约后晋出帝天福至后汉隐帝乾祐年间(943—950),陈抟到华山白云观为道士,多闭门独卧,可累月不起。端拱二年(989)逝于莲山峰张超谷中。死后,“逮七日容色不变,其肢体尚温,有五色云蔽其谷口,弥月不散”^③。

在此过程中,陈抟虽身在山林之中,而心却在庙堂之上,时时注视着时局演变。自五代后,每闻改朝换代,则“频蹙数日,有人问者,瞪目不答”^④。传说他曾揽镜自照“非仙而即帝”^⑤,说明陈抟在战乱频仍的五代时期,心中还是有宏图大志的。其弟子种放也称他“明皇帝王霸之道”^⑥。《闻见前录》说他“游四方,有大志”,其中《隐武当山诗》云:“他时南面去,记得此山名。”^⑦

同时陈抟又多与隐士和道、释二教人物交往,其修为学识为朝野文人所共赏。“唐士大夫挹其清风,欲识先生,面如景星彩云之出,争先睹之为快”,后唐明宗“亲为手诏,召先生至,长揖人主,明宗

① 赵道一:《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》,《道藏》第5册,第368页。

② 魏泰:《东轩笔录》卷一,中华书局1983年版,第2页。

③ 赵道一:《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》,《道藏》第5册,第371页。

④ 魏泰:《东轩笔录》卷一,中华书局1983年版,第2页。

⑤ 张昞:《太华希夷志》卷上,《道藏》第5册,第735页。

⑥ 邵伯温:《邵氏闻见录》卷七,中华书局1983年版,第70页。

⑦ 同上,第69页。

待之愈谨，赐先生号清虚处士”^①，周世宗闻陈抟名，召其至阙下，而陈抟以“睡”应对，固辞不受。

由上，我们大致可以得出结论，陈抟落第以后相当长一段时间，虽然心中还有宏图大志，但他更多的时间是在结交师友。在动荡的社会中，个人性命细若游丝，因而陈抟只是纵情山水，隐居山林，借以远祸避害。

虽然，陈抟对当时社会局势的混乱十分失望，但仍期待社会时局稳定。他一直在等待机会。当时，他与人交往基本分三种态度：对唐士大夫，陈抟“皆不与之友”。对于他们的钦慕，陈抟不为喧嚣所动，不为声名所拘，并且“谢绝人事，野冠草服，行歌坐乐，日游市肆，若入无人之境，或上酒楼，或宿野店，多游京国间”^②；对道士隐者，陈抟相与谈《易》与老庄，直七日不辍；对赵匡胤兄弟，陈抟则寄托完成天下统一的大任，后来听说宋太祖登基，更大笑坠下驴背：“天下自此定矣。”^③而他的主要济世事迹也都发生在赵宋王朝。

根据各类资料，陈抟与宋太祖、太宗关系密切，从“杯酒释兵权”到“征伐河东”，从济世安民到选定王位继承人。他为赵宋王朝出谋划策的种种说法，也广为流传，真伪不一。

有关陈抟与太祖、太宗即位前的交往传说很多，除了有记载的相邀共饮与大笑坠驴之外，至今很多学者还在引用一些神话传说，如《古谣谚》：“初兵纷时，太祖之母挑太祖、太宗以篮以避乱。陈抟遇之即吟曰：‘莫道当今无天子，都将天子上担挑。’”^④然而陈抟与宋

① 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第367页。

② 同上。

③ 同上，第368页。

④ 丁传靖辑：《宋人轶事汇编》。此条似乎不可信，《宋史》太祖太宗本纪载：太祖生于后唐天成二年（927），太宗生于后晋天福四年（939），二者相差12岁，太宗年幼时，太祖已是十二岁多的少年，太祖恐怕不会让其母亲挑着走。

太祖交往不多，但太祖重视道教，并为北宋崇道打下根基则是事实。宋太祖很早就与道士交往，在夺取后周政权时，利用符命为自己夺权制造舆论。称帝以后，太祖对道教的发展给予极大的关注。他不仅召见道士苏澄（隐）、王昭素等，并赐予封号及财物；并且召集京师道士对其学业进行考核，提高道士素质；对张陵以后的“寄褐”等陋习进行整顿；下诏禁私度道士等。这一切措施对道教本身的发展是有好处的^①。

太宗赵光义即位后，承袭太祖对道教的政策，崇道尤甚。在政治上崇尚黄老之治，对提倡无为自然、清静简易的黄老之道大加赞赏：“清静致治，黄老之深旨也，朕当力行之。”^②继续采取崇道行为：一是频繁召见道教徒，问之以黄白、养生术。道士陈抟、丁少微、王怀隐、陈利用、郭恕先、张守真、张契真、赵自然、柴通玄等，均因擅长某一道术而受到召见、尊宠。二是不断修建道教宫观，对道教宫观予以经济上的优待。三是崇奉道教尊神和热衷斋醮祭祀活动，扩大道教尊神的崇奉范围。四是收集道书，并且命专人校正、删册，共得3737册，写演后分赐宫观^③。所以他死后，翰林学士承旨吏部侍郎宋白上议：“肆赦释、老之教，崇奉为先。名山大川，灵踪圣境，仁祠仙宇，经之营之，致恭之诚广也。”^④

史书记载，太宗曾两次召见陈抟。第一次召见在太平兴国初年（977），宋人王辟之在《澠水燕谈录》中有记载：“太平兴国初，召阙，太宗赐御诗云：‘曾向前朝出白云，后来消息杳无闻。如今若肯随征召，总把三峰乞与君。’另有诗曰：‘华岳多闻说，知卿是姓陈。

① 参见卿希泰、唐大潮：《道教史》，江苏人民出版社2006年版，第159页。

② 《混元圣纪》，《道藏》第17册，第876页。

③ 参见卿希泰、唐大潮：《道教史》，江苏人民出版社2006年版，第159—160页。

④ 《太宗皇帝实录》卷八〇，上海涵芬楼影印宋馆阁本。

云间三岛客，物外一高人。丹鼎为活计，青山作近邻。朕思亲欲往，社稷去无因。’先生服华阳巾，草屨垂绦，以宾礼见，赐坐。上方欲征河东，先生谏止。会军已兴，令寝于御园，兵还，果无功，百余日方起，恩礼特异，赐号希夷，屡与之属和。久之，辞归。进诗一首以见志：‘草泽吾皇诏，图南抟姓陈。三峰十载客，四海一闲人。世态从来薄，诗情自得真。乞全麋鹿性，何处不称臣？’”太宗知道挽留无望，在便殿赐宴送行，宰相和禁军首领作陪，“为诗以宠其归”^①，太宗恳求治国之方，陈抟亲笔写下“远近轻重”四个大字。太宗不甚明了，陈抟解释说：“远者，远招贤士；近者，近去佞臣；轻者，轻赋万民；重者，重赏三军。”^②这是陈抟对治理天下经验的高度概括。

上述记载，与史书资料记载太宗频繁召见道教徒的事实大致相符合，另外传为陈抟作《谢手诏并赐茶药表》，也从一个侧面表明太宗召见陈抟的事是可信的。

臣明时闲客，唐室书生。尧道昌而优客许由，汉世盛而善存四皓。嘉遁之士，何代无之？再念臣形如槁木，心如死灰，不晓仁义浅深，安知礼仪之去就？败荷作服，脱簪为冠，体有青毛，足无草履，倘临轩陛，貽笑圣明。愿回天听，得隐此山，圣世优贤，不忝前古。数行丹诏，徒烦丹凤衔去；一片野心，已被白云留住。获饮旧溪之水，饱聆松下之风，咏味日月之清，笑傲霞云之表，遂性所乐，得意何言。精神超于物外，肌体浮于云烟。虽潜至道之根芽，尽陶圣域之水土，敢祈睿眷，俯顺愚衷。谨此以闻。^③

第二次召见在太平兴国九年（984），宰相宋琪等问：“先生得玄

① 王辟之：《澠水燕谈录》卷四，中华书局1981年版，第44页。

② 张昞：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第738页。

③ 《全宋文》第1册，巴蜀书社1988年版，第214—215页。

默修养之道，可以教人乎？”陈抟答云：

转山野之人，于时无用，亦不知神仙黄白之事，吐纳养生之理，非有方术可传。假令白日冲天，亦何益于世？今圣上龙颜秀异，有天人表，博达古今，深究治乱，真有道仁圣之主也。正君臣协心同德，兴化致治之秋，勤行修炼，无出于此。^①

太宗对陈抟更加敬重，曰“与之语甚可听”，并于十月甲申日下诏曰：“华山陈抟养素丘樊，韬光岩穴，戴应顺风之清，是增少微之耀，慕我王化，来仪旁延，不有嘉名，何彰贞范，可赐号‘希夷先生’，仍赐紫衣一袭。”《太宗本纪》亦载，“雍熙元年（985）十月甲申，赐华山隐士陈抟希夷先生”，同时，令有司增葺华山云台观^②。

另据宋叶梦得《石林燕语》卷五：“陈希夷将终，密封一缄，付其北子，使候其死上之。既死，北子如其言入献。真宗发视，无他言，但有‘慎火停水’四字而已。”对于陈抟所遗这四个字，当时“无人是解者”，“以为道家养生之言”，或“皆以为意在国事”。

对于这段历史，《石林燕语》说陈抟密封的信，是死后献给宋真宗的，这里有误。如前文所说，陈抟卒于太宗端拱二年（989），八年以后太宗去世，真宗才即位。叶梦得是北宋徽宗时的翰林学士，南宋时的文学家。《石林燕语》成书时约在陈抟去世150多年以后，作者把时间搞错或笔误，也有可能。“密封一缄”显然是献给太宗，而不是真宗。不过在太宗时，对“慎火停水”的真正意义还缺乏领悟，以为是“道家养生之言”或者“意在国事”。到真宗祥符间（1008—1016），“禁中诸处都有大火”，才感悟到是消防治理的箴言。据《五

① 脱脱等：《宋史》卷四五七《陈抟传》，中华书局1985年版，第1341页。

② 脱脱等：《宋史》卷四《太宗本纪》，中华书局1985年版，第72页。

朝名臣言行录》卷二记载：大火发生后，宋真宗把先朝老臣、时任宰相的王旦召到宫中，惊慌失措地对他说：“两朝所积，朕不妄费，一朝殆尽，诚可惜也。”^①身为宰相的王旦则“上表待罪”。真宗没有把责任推到宰相身上，而是下罪己诏，自己承担责任，这是宋朝第一位因为火灾而下“罪己诏”的皇帝。火灾后，真宗才认识到陈抟有“先告之验”。于是诏令军营“尤所当成”，命军官把“慎火停水”四个字张贴在军营所有的门上。直到南宋时，所有军营还在张贴这四个字。追根溯源，这也是我国张贴防火宣传标语之始。

陈抟与赵宋王室的交往，一方面契合了他身在山林之中，而心在庙堂之上的形象；另一方面，也是宋室王朝利用道教维护社会统治的体现。史书记载较多，后世需要审慎辨伪。但陈抟“远近轻重”的治国方略所体现出来的经邦治国之才和“慎火停水”的民生经验总结，是他济世方略中最耀眼之处，是他留给中华民族宝贵的思想财富。

而相传的陈抟另外两件济世事迹，则有待考究。

征伐河东，是宋太宗时代的一件重大军事行为，一共有两次。第一次是在太平兴国初（976），失败；第二次是在太平兴国四年（979），攻克太原取胜。《邵氏闻见录》记载这一事件，帝初问以伐河东之事，不答，后师出果无功。还华山数年，再召见，谓帝曰：河东之事今可矣。遂克太原。但根据《宋史·曹彬传》记载，至太平兴国三年（978），“太宗曰：‘今吾欲北征，卿以为如何？’”曹彬以为可，“太宗遂意决”^②。正月出师，五月刘继元即降，胜利班师。可见，讨伐河东，与陈抟无关。

此外，传说宋太宗想借助陈抟的相面术，来解决继承人问题。而

① 朱熹：《五朝名臣言行录》卷二之《丞相王文公》，第37—38页，《四部丛刊》本。

② 脱脱等：《宋史》卷二五八《曹彬传》，中华书局1985年版，第8981页。

陈抟善于领会太宗的真实意图，在只见到寿王的两个佣人，就说，其佣人是贵人，则主人自是大贵。“王门厮养皆将相，王可知矣！”^①太宗听后大喜，于是争论不休的“建储之议遂定”，后来寿王继承了皇位，即真宗。但根据《真宗本纪》，太平兴国八年，真宗始封韩王。其时楚王元佐因营救秦王廷美之事渐渐失宠，雍熙二年（986），楚王元佐因廷美之事惊惧成疾，神志已经不太正常。陈王元佑逐步得到太宗的欢心，是年即以元佑为开封府尹兼侍中，进封许王，加中书令，并改名元僖，实际上有把元僖定为接班人的打算。但元僖于淳化三年（993）死去，太宗不得不重新考虑王位继承人的问题。史称：“元僖姿貌雄毅，沉静寡言，尹京五年，政事无失。及薨，上追念不已，悲泣达旦不寐，作《思亡子诗》示近臣。”^②并追赐其为皇太子，谥恭孝。以上历史资料表明，陈抟第二次见太宗时（984），太宗心目中的王位继承人是许王元僖，而非真宗。另外，关于陈抟见真宗的时间，王称《东都事略》及《邵氏闻见录》俱记载：“遣诣南牙（衙）见真宗。”（按：“南牙”为宋人对开封的俗称。）那么，当时陈抟见真宗，真宗尹开封府。《宋史》记载：真宗于淳化四年（994），始进封寿王，加检校太傅、开封府尹，第二年八月立为太子。而陈抟已经于端拱二年（989）去世，距此时已经五年之久。因此，所谓“陈抟相真宗”，极有可能也是真宗借助道教力量，取信天下，重建封建伦理及道德规范的措施。

① 张格：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第737页。

② 脱脱等：《宋史》卷二四五《昭成太子元僖传》，中华书局1985年版，第8697—8698页。

第四节 陈抟著作概况及其思想传承

陈抟道教学术渊博，著作等身。宋徐积《节孝集》诗赞曰：“白云夫子号希夷，碧玉窗中下绛帷。皓首勤成书万卷，病鸾窥见鹤偷知。”据《太华希夷志》载，陈抟死后，“有弟子曾孙武尊师，因文正范公指教，得《入室还丹诗》于京师凝真院，得《三峰寓言》于太华李宁处士，得《指玄篇》于赤城张无梦，得《钓潭集》于张中庸进士，共三百篇余。乃纂先生传集并养生要旨及李真人服饵法”^①。

《宋史》云：“抟好《易》，手不释卷。常自号扶摇子，著《指玄篇》八十一章，言导养及还丹之事，宰相王溥亦著八十一章以笺其旨。抟又有《三峰寓言》及《高阳集》、《钓潭集》，诗六百余首。”^②《仙鉴》记载，陈抟还有《入室还丹诗》50首，“又作《钓潭集》万余字，皆罗缕道妙，包括至真”^③。南宋曾造集《道枢》记载陈抟作《观空篇》。《正统道藏》成字号四收录《阴真君还丹歌注》，署题“希夷陈抟注”。《阴真君还丹歌》正文，后梁李光玄《海客论》引之，《道枢·众妙篇》亦引用其首句“北方正气为河车，东方甲乙名金砂”。南宋咸淳元年眉山人杨栋在《东阳楼记》中说：“余曩登平都山，访濂溪周子旧游，乱碑中得小片周子题两绝句。……其一咏《阴仙丹诀》云：始观丹诀信希夷，盖得阴阳造化机。子自母生能致立，精神合后更知微。”^④另据《四库全书总目提要》，陈抟又撰《赤松子

① 张格：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第741页。

② 脱脱等：《宋史》卷四五六《陈抟传》，中华书局1985年版，第13421页。

③ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第368页。

④ 《大涤洞天记》卷下，《道藏》第18册，第158页。

诫》（一作《赤松子八诫录》）一卷，《人伦风鉴》（一作《龟鉴》）一卷，《易龙图》一卷。《宋朝事实类苑》云：“田征君告，字象宜，笃学好文，理致高古。尝学诗于希夷先生，先生以《诗评》授之，故诗尤清丽。”^① 此处所提《诗评》是否为陈抟自己所作，目前也难以判断。

可惜这些著作，大多散失。流传至今，经众学者研究考察，确定为陈抟著作，并且体现其象数观念的，是《易龙图》及其序文。正如蒙文通先生所说：“观于希夷、鸿濛受诏酬对之际，正其宗风所在，视林灵素辈之术，非能之而不言，殆有不屑为者。则已厌上来隋唐之旧辙，而极深研几于图书象数，此又新旧道流之一大限也。吕东莱编《宋文鉴》，于希夷取《龙图序》一篇，此正宋之道家，所以异于隋唐符箓丹鼎之传者，故东莱取之耳。”^② 正所谓“图书之传，百世之师”。从内容上讲，陈抟的学术思想可分为易学、老学和内丹学三大部分，其学术思想和诗文书画，圆融三教，启道教义理之新，开宋代学术之门^③。

在易学方面，唯一留存的《龙图序》是迄今仅能见到的陈抟论述易学的一篇短文。根据史书记载和后世学者研究总结，陈抟的易学思想，包括《先天图》、《太极图》、《河图》、《洛书》等内容。

从朱震《汉上易解》中，除了可以了解陈抟易学思想外，还可以大致勾勒出陈抟易学思想的师承关系，其《经筵表》云：

陈抟以《先天图》传种放，放传穆修，穆修传李之才，

① 江少虞：《宋朝事实类苑》卷四二，上海古籍出版社1981年版，第537页。详细情况可参见卿希泰主编《中国道教史》第二卷。

② 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社，2001年版，第716—717页。

③ 陈抟著作原文、注文及散落于各种历史资料中的字句，本书在随后的论述视需要而引用。

之才传邵雍。故以《河图》、《洛书》传李溉，溉传许坚，许坚传范谔昌，谔昌传刘牧。穆修以《太极图》传周敦颐，敦颐传程颢、程颐。是时，张载讲学于二程、邵雍之间，故雍著《皇极经世书》，牧陈天地五十有五之数，敦颐作《通书》，程颐著《易传》，载造《太和》、《参两》篇。^①

这就是说，陈抟的易学思想，由《先天图》、《太极图》、《河图》、《洛书》的内容组成，并通过授徒下传，在宋代枝繁叶茂。

清《四库全书》虽然称朱震所述的图书授受“颇为后人所疑”，但承认宋图书易学确由陈抟传出：

汉儒言易多主象数，至宋而象数之中复歧出图书一派。

牧在邵子之前，其首倡者也，牧之学出于种放，放出于陈抟，其源流与邵子之出于穆、李者同。^②

可见，在传授陈抟易学思想方面，种放、穆修在其中起着决定作用。关于这一授受序列，可归纳为下表：

《河图》、《洛书》：陈抟→种放→李溉→许坚→范谔昌→刘牧；

《先天图》：陈抟得之于麻衣道者。陈抟→种放→穆修→李之才→邵雍；

《无极图》：陈抟得之于吕洞宾，刻之华山石壁。陈抟→（种放）穆修→周敦颐（《太极图》）→二程（程颢、程颐）。

在老庄学方面，虽然没有专门的著作及历史文献资料留传，但陈抟道教思想取《老》、《庄》精髓，是不争的事实。宋陆九渊云：“希夷之学，老氏之学也。”^③ 清胡谓明确指出“希夷，老氏之徒也”。现在只能从他再传弟子陈景元的《道德经藏室纂微》和《庄子注》中窥

① 《宋元学案》卷十《百源学案》下，中华书局点校本，第1册，第402页。

② 《文渊阁四库全书》第21册《汉上易》、《易数钩隐图》，第125页。

③ 《黄宗羲全集》，第3册，浙江古籍出版社1986年版，第608页。

见一斑。陈景元“师事天台山鸿濛子张无梦，得老氏心印，有《道德真经藏室纂微篇》，盖摭诸家之精华，而参以师传之秘。文义赅赡，道物兼明，发挥清静之宗，丕赞圣神之化”^①。张无梦是陈抟弟子，为永嘉开元观的道士。鸿濛子张无梦，字灵隐，好清虚，穷《老》、《易》。“及冠，以资产委其弟，遂入华山与种放、刘海蟾结方外友，事陈希夷先生，无梦多得微旨。”^②张无梦著有《還元篇》、《琼台诗集》等，传陈抟的内丹法和老庄学。所以陈景元秉师教，在老庄之学上有所造诣，首先得益于陈抟。

在内丹学方面，陈抟著有《指玄篇》、《入室还丹诗》和《胎息诀》等，并传《无极图》。《指玄篇》言导养之事。《无极图》为道士修炼图式，所谓“逆则成丹”。《阴真君还丹歌注》是讲解内丹修炼的著作，根据天地方位、五行所属、阴阳交感、四时运转的道理，说明人身脏器（肾、肝、心）部位，修炼的时机、方法和功效，提倡“以身口为炉”，“以宫室为灶”，默心修炼，以达到“上元气结成宝，下元气入昆仑泥丸注为珠，可照三千大千世界”之仙道的最高境界。同时，陈抟对外丹方术作了批判，他说：“世人多取五金八石，诸般草木烧之，要觅大还丹，岂不妄也。”^③关于陈抟对有宋以来道教内丹学的影响，朱越利先生认为，“陈抟若不是钟吕金丹理论的实际创立人，至少也是一位重要的理论发展者和承上启下者”^④。陈国符先生《中国外丹黄白术考论略稿》亦说：

隋代苏元郎似已专主内丹，是时外丹尚不甚流行，但服外丹中毒致死者已颇有其人。在唐代外丹大失败，故由唐及

① 《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第655页。

② 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四八，《道藏》第5册，第375页。

③ 《道藏》第2册，第880页。

④ 朱越利：《道教答问》，华文出版社1989年版，第65页。

宋之吕岩，亦主内丹。及金元（南宋）道教之南北宗兴，专讲内丹，斥外丹黄白邪术。故自宋代起，外丹乃衰降。^①

北宋张伯端《悟真篇》为道教内丹功法主要经典，它以诗歌的形式总结北宋以前的内丹术，在道教史和道教练养术上是一部承前启后的重要著作。《四库全书总目提要》评价：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”^②张伯端认为儒释道“教虽分三，道乃归一”，“释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如有习漏未尽，则尚徇于有生；老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形；其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意、必、固、我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也”。只有“先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟空寂之本源矣”^③。张伯端继承钟离权、吕洞宾“佛道双融”、“性命双修”之学，而又以“先性后命”为其特点，是对陈抟“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”、“复归无极”内丹思想作进一步发挥。蒙文通《陈图南学谱》称：

刘鉴泉《道教征略》，图刘海蟾门下有蓝方、马自然、王荃、元翁碧天，张伯端。碧天下有魏景。伯端下有石泰、刘奉真。泰下有薛道光，道光下有陈楠，楠下有沙蜚虚、白玉蟾、鞠九思。玉蟾下有彭耜。九思下有朱橘。橘下有郑儒子。鉴泉先生系刘氏于钟吕传道，愚意不若据彭鹤林言系希夷得其实，以彭固海蟾、紫阳之徒也。^④

金代王重阳创立全真教派，其《了了歌》云：“汉正阳兮为的祖，

① 陈国符：《道藏源流考》下册，中华书局1963年版，第391页。

② 《四库全书总目》卷一四六，中华书局1965年版，第1252页。

③ 《道藏》第2册，第914、1030页。

④ 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第719页。

唐纯阳兮做师傅。燕国海蟾兮是叔主，终南重阳兮弟子。聚为弟子便归依，侍奉三师合圣机。”^①表明全真教是钟吕金丹派的嫡传。亦表明陈抟内丹思想不仅影响南宗张伯端至白玉蟾一系，而且对北宗王重阳及全真教派同样意义重大。

杨宸，隐居不仕，人谓之隐君，“以孝闻，隐君深重有奇志，能殖其财至巨万，谓其子见素曰：三分吾产，一以奉老佛，一以赈穷乏，一以嗣吾宗，汝任吾事，吾将有所适。于是径去谒希夷先生于华山，先生授以道要，临别饵以丹，大如芥子”^②。

陈抟的内丹学实践，成就了有名的睡功，他认为睡亦有道，即“至人之睡”。“至人之睡”与一般世俗之睡是不同的。衣冠子金砺通过崔古引荐，得以见识陈抟“睡功”，并当面请教其奥秘：“砺向游华山，欲见先生，会先生睡未觉，睡亦有道乎？愿先生海之，开其所未悟。”先生哑然有声，耸肩收足，昂面赧然曰：

不意子繁琐若是也，于起居寝处尚不能识，欲脱离生死跃出轮回，难矣。今饱食逸居，汲汲惟患衣食之不丰，饥而食，倦而卧，鼾声闻于四远，一夕辄数觉者，名利声色汨其神识，酒醴膏膻昏其心志，此世俗之睡也。若至人之睡，留藏金息，饮纳玉液，金门牢而不可开，土户闭而不可启，苍龙守乎青宫，素虎伏于西室，真气运转于丹池，神水循环乎五内，呼甲丁以直其时，召百灵以卫其室，然后吾神出于九宫，恣游青碧，履虚如履实，升上若就下，冉冉与祥风遨游，飘飘共闲云出没。坐至昆仑紫府，遍履福地洞天，咀日月之精华，玩烟霞之绝景，访真人论方外之理，期仙子为异

① 王重阳：《重阳全真集》，《道藏》第25册，第736页。

② 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷五〇《杨宸传》，《道藏》第5册，第388页。

域之游，看沧海以成尘，指阴阳而舒啸，兴欲返则足蹶清风，身浮落景。故其睡也，不知岁月之迁移，安愁陵谷之改变。^①

这里讲的“至人之睡”，实际上也是道教的一种内丹修炼法，通过安卧静养，凝神聚气，使元气自运于体内，阳神出游于碧空，所以陈抟自己津津乐道睡功之妙，他作诗赠金砺云：“至人本无梦，其梦乃游仙。真人亦无睡，睡则浮云烟。炉里长存药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。”^②

陈抟的睡功是一种高深的修养功夫，《陈希夷华山十二睡法》形容其睡“如鹿之运督，雀之养胎，龟之喘息”。元赵道一赞曰：“《道德经》曰：众人昭昭我独若昏，众人察察我独闷闷，岂非陈抟睡之义乎。”^③明代张三丰在《螭龙吟》中自述：“人言我是朦胧汉，我即眠兮眠未眠。学就了真卧禅，养成了真胎元。卧龙一起便升天，此螭法是谁传？曲肱而枕自尼山，乐在其中无人谪。五龙飞跃出深潭，天将此法传图南。图南一派传能继，邈邈道人张丰仙。”^④《三丰全集》对其学术渊源及学派特点作了如下概括：

大道渊源，始于老子，一传尹文始，五传而至三丰先生。虽然，老子之所传亦甚多矣，其间杰出者，尹文始、王少阳。支分派别，各有传人。今特就文始言之，文始传麻衣，麻衣传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。或以为隐仙派者，文始隐关令、隐太白，麻衣隐石堂、隐黄山，希夷隐太华，火龙隐终南，先生隐武当，此隐派之说也。夫神仙无不

① 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第370页。

② 同上，第372页。

③ 同上，第372页。

④ 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第64页。

能隐，而此派更为高隐。孔子曰：老子其犹龙乎？言其深隐莫测也，故又称犹龙派云。^①

贾得升一直跟随在陈抟身边，照顾陈抟的日常生活，陈抟的不少师友来访时，他都在场，耳濡目染。《宋史·隐逸传》载：“端拱初，忽谓弟子贾得升曰：‘汝可于张超谷凿石为室，吾将憩焉。’二年秋七月，石室成，抟手书数百言为表，其略曰：‘臣抟大数有终，圣朝难恋，已于今月二十二日化形于莲花峰下张超谷中。’”并命贾得升在自己仙化后，带上“龟鹤鞍马”入朝归还太宗，太宗“独览久之，以龟鹤鞍马复赐得升，仍赐紫服，并赐号曰悟真，又予钱五百万，裨营北极殿，以终其志”^②。贾得升回华山后掌管云台观，所以他亦算是陈抟弟子。

陈抟不仅图书易学、内丹学及老庄学影响深远，其诗文书画亦造诣很高，堪称三绝。史料评价他“颇以诗名”，创作甚丰。四川安岳县陈希夷墓碑有铭文，谓陈抟作《自赞铭》：“一念之善，则天神、地祇、祥风、和气，皆在于此；一念之恶，则妖星、厉鬼、凶荒、札瘥，皆在于此。是以君子慎其独。”^③碑文虽短，但其理淹通三教，显而易见。

明朝薛慧《考功集》载《希夷先生墨竹歌并序》，序文云：

慧，家藏希夷先生墨竹之右，先生大书绝句云：莫贪枝叶已成龙，要悟从头到底空。已遇神仙施笔力，风霜不可戟磨砢。后题云：陈图南作。就赋画之左，有章次道魏仲先生二绝句，魏并有序，其略言钱公谈或入华山参先生作此赠之，慧自少时即闻之长老云：野人掘地得石函中得此画。观

① 《藏外道书》第5册，第415页。

② 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，第371页。

③ 《全宋文》第1册，巴蜀书社1988年版，第220页。

先生诗穷理入微，盖非后世诗人所能言。其为先生真迹，乃稀世之真宝也，历百余年，而慧得之。慧尝读邵子《伊川击壤集》，有观希夷先生真迹三绝句云：未见希夷真，未见希夷迹。止闻希夷名，希夷心未识。既见希夷迹，复见希夷真。始知今与古，天下常有人。希夷真可观，希夷墨可传。希夷心一片，不可复得言。

序文后有诗歌：

水墨淋漓数茎竹，琅玕不羨多成束，飞白玲珑一片石，夜光休夸大盈尺。云何此画价无敌，道是希夷之真迹，列仙笈中多品流，先生况是神仙伯。宣靖仙材亦不群，寻师遥入华山云，解颜一盼不易得，敢望挥毫遗此君。画首题诗兼性字，凤翥龙蟠三十四，丁宁举似一转语，截断世间无限事。领略真仙上上机，参同古佛空空义，古来画史虽无数，争似仙人得无趣。笔势翩翩入三昧，元旨明明标一句，梵经合受天人礼，仙迹那无鬼神获。五百年来如电过，一幅霜缣完未破，湍水东流鹤不归，峨眉西逝龙犹卧。故乡之子慕神仙，偶收图画如角缘，锦囊新装绿玉轴，彤管更赋青霞篇。安得至宝不磨灭，期与好事相流传，先生闻此应大笑，水中捉月真可怜。^①

陈抟书法作品保存下来的仅有几幅石刻，分别是河南洛阳伊阙的“开张天岸马，奇逸人中龙”，四川峨眉山的“福”、“寿”字碑，皆苍劲古朴，别具一格。北宋书法家石曼卿诗赞曰：“希夷先生人中龙，天岸梦逐东王公。酣睡忽醒骨灵通，腕指拂拂来天风。鸾舞广莫凤翔空，俯视羲献皆庸工。投笔再拜称技穷，太华少华白云封。”

^① 薛蕙：《考功集》卷一〇。《亳州志》亦记载。



陈抟一生历经晚唐、五代、宋初，阅历丰富，饱览诗书，思想深邃，德行超然。宋太宗下诏赞曰：

抱道山中，洗心物外。养太素浩然之气，应上界少微之星。节配巢由，道遵黄老。怀经纶之长策，不谒王侯；蕴将相之奇才，未朝天子。^①

蒙文通《陈图南学谱》赞曰：

图南不徒为高隐，而实博学多能；不徒为书生，而固有雄武大略。真人中之龙耶！方其高卧三峰，两宋之道德文章，已系于一身。^②

第五节 陈抟师友及其对陈抟学术思想的影响

陈抟落第之后，肆意纵情于山水之间时，曾遇到隐士孙君仿、獐皮处士，《仙籍总龟》称相与谈《易》与《老》、《庄》，直七日夜不辍。经二人指点，陈抟到了武当山九室岩隐居。武当山为中国一大名

① 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第735页。

② 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第720页。

山，相传王子乔、阴长生等古真曾在这里隐居，研习丹道。他在那里“服气辟谷，以恬默自处”，从此开始了由儒入道的生涯。

在这段期间内，他著有《指玄篇》、《三峰寓言》、《高阳集》、《钓谭集》诗六百余首。可惜大多失传，无从索考。期间，他曾游四川，到邛州天庆观随何昌一学“锁鼻术”（睡功），“或一睡三年”^①。

陈抟迁居华山的具体时间，史籍上亦没有确切记载。《宋史》载：“周世宗好黄白术，有以抟名闻者，显德三年，命华州送至阙下，留止禁中月余，从容问其术。”^②可知，后周显德三年（956）之前，陈抟已经在华山修炼了。又《仙鉴》称陈抟“是时年已七十余，俄徙居华山，得古云台观基辟荆榛而居之”^③。由此大致推算出，约后晋出帝天福至后汉隐帝乾祐年间（943—950），陈抟到华山白云观为道士。至于迁居华山的原因，《仙鉴》曰：“（希夷）尝夜立庭间，见金人持剑呼曰：‘子道成矣！当有归成之地。’先生曰：‘金人云归成之地，盖秋为万物之所斂，而归者也，吾其隐乎西方乎？’”^④“华山是先生栖隐之所。”^⑤这些都带有神话传说。陈抟道成而归隐华山，可能是师友之间相约的结果。

陈抟的师友大都是隐士，见于有关文献记载的有孙君仿、獐皮处士、李琪、钟离权、吕洞宾、女真毛女、麻衣道者、李八百、白鹿先生、谭峭等人。这些人隐迹深山，密相往来。《历世真仙体道通鉴》载：

太祖征太原还，至真定，幸龙兴观。道士苏澄隐迎鸾驾，霜简星冠，年九十许，气貌翹楚。上因延问甚久，自

① 魏泰：《东轩笔录》卷一，中华书局1983年版，第2页。

② 脱脱等：《宋史》卷四五六《陈抟传》，中华书局，1985年版，第13420页。

③ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第368页。

④ 同上。

⑤ 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第734页。

言：臣与亳州道士丁少微、华山陈抟结游于关、洛，尝遇孙君仿、獐皮处士。上问曰：得何术？对曰：臣得长啸引和之法。遂令长啸，其声清入杳冥，移时不绝。^①

《宋史·陈抟传》中，还保存一些李琪与吕洞宾的材料：

华阳隐士李琪，自言唐开元中郎官，已数百岁，人罕见者。关西逸人吕洞宾，有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。皆数来抟斋中，人咸异之。^②

《太华希夷志》记载了陈抟与吕洞宾之事：

陈尧佐知华州，一日谒希夷先生。坐定与语。少顷有一道士，风姿英爽，目如点漆，真神仙中人也，径入坐次，希夷急避尊位。略话数语，皆方外之事。须臾，豹囊中取枣一枚与尧佐，却而不受。希夷起接啖之。不久，辞去，送于观外。复会坐，尧佐曰：“此何人？”希夷曰：“即洞宾也。”尧佐悔愕不已。^③

《太极图辨》称：

考河上公本，图名《无极图》，魏伯阳得之以著《参同契》，钟离权得之以授吕洞宾，洞宾后与陈抟同隐于华山，而以授陈，陈刻之华山石壁。^④

陈抟和钟离权也有交往，《历世真仙体道通鉴》称：

陈康肃公尧咨既登第，过谒先生。坐中有道人髻髻，意象轩傲，目康肃公，连言曰：南庵。语已，径去。康肃公深异之，问曰：向来何人？先生曰：钟离子也。康肃公惘然欲

① 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第372页。

② 脱脱等：《宋史》卷四五七《陈抟传》，中华书局1985年版，第13421—13422页。

③ 张格：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第740页。

④ 黄宗羲：《太极图辨》，《宋元学案》卷一二，中华书局点校本，第1册，第515页。

去追之，先生笑曰：已在数千里之外矣。康肃公曰：南庵何谓也？先生曰：他日自知也。^①

陈抟还有两首诗记录了他与毛女的之间的交往：

药苗不满笥，又更上危颠。回指归去路，相将入翠烟。

曾折松枝为宝节，又编槲叶作罗襦。有时问着秦官事，笑捻仙花望太虚。^②

李八百及白鹿先生的出现，倏忽即逝，难以捉摸。《太华希夷志》上也只透露了一些神话似的记载：

先生忽谓弟子贾德升曰：“今日有佳客，至，当速见报。”少顷，一人衣短、褐青巾，扣门，贾未及报，其人忽尔而去。先生遽出，追之一里余，遇老人衣鹿皮，因问曰：“前去远否？”老人曰：“此神仙李八百也，动则八百里。”又悟鹿衣者乃太清得道白鹿先生也。李即不及，而鹿衣者亦失所在。希夷先生曰：“吾不久留此世矣。”^③

《三洞群仙录》卷一〇转引《神仙传》则称出门追者为陈抟弟子贾德升，其余与上文一致。

陈抟师从麻衣道者的事迹，载于《太华希夷志》、《邵氏闻见录》等书。前书记载：

钱文禧公若水少谒希夷，求相邀入山斋，地炉畔见老僧拥怀衲瞑目附火，钱揖之，僧微开目而已。良久，希夷问曰：“如何？”僧摇头曰：“无此等骨。”后见，希夷曰：“吾始见子神貌清粹，谓子可学神仙，而此僧言子无仙骨，但可

① 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第369页。

② 同上，第371页。

③ 张格：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第741页。

作贵公卿耳。”钱曰：“其僧何人耶？”希夷曰：“麻衣道者。”^①

《邵氏闻见录》记载类似：

钱若水为举子时，见希夷于华山。希夷曰：明日当再来。若水如期往，见有一老僧与希夷拥地炉坐。僧熟视若水，久之不语，以火箸画灰作“做不得”三字，徐曰：急流中勇退人也。若水辞去，希夷不复留。后若水登科为枢密副使，年才四十致仕。希夷初谓若水有仙风道骨，意未决，命老僧者观之。（僧云：）做不得，故不复留，然急流中勇退，去神仙不远矣。僧，麻衣道者也，希夷素所尊礼云。^②

陈抟的另一位师友，就是著名的道教学者，《化书》的真正作者谭峭。《历世真仙体道通鉴》记载：

吾师友谭景升始于终南山，著《化书》，因游三茅。经历建康，见宋齐丘有仙风道骨，虽溺机智而异乎黄埃稠人……景升乃出《化书》，授齐丘曰：是书之化，其化无穷，愿子序之，流于后世。于是杖藜而去。齐丘夺为己有而序之耳。噫，昔向秀述南华解义，未传而死，郭象偷改成注，诚罪人也。今谭君名刻于白简，身不老于人间，齐丘敢纵其盗心，蔽其仙迹，其罪大者也，果不得其死宜乎哉！^③

陈抟的学术造诣，是与上引众多隐士的交往分不开的。在动乱的年代中，这批方外之士匿迹山林，潜心学问，他们大多身怀绝学，不为世知。一些很有学术价值的思想，在这个圈子中逐步形成，最后通过陈抟等人的著作，向外界传播开来。所有这些思想，在中国古代文

① 张格：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第739—740页。

② 同上，第740页。

③ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷三九《谭峭》，《道藏》第5册，第326—327页。

化、学术思想史上产生着难以估量的作用。陈抟总结了隋唐五代以来学者研究中国道教文化的精粹，与华山学术圈中的学者共同开拓了崭新、广阔的学术领域，成为中国学术史上一位重要人物。

第二章 陈抟易学思想

陈抟隐居华山，精研易学。他立足道家的宇宙生成论，运用佛家“唯心是法”的观念，打破了儒家传统的易学体系，创立了以《太极图》、《先天图》、《易龙图》为主体的“先天易学”。陈抟易学思想以图式的形式流传至今。其基本特征，是兼融《易》《老》，从《周易》卦象及《老子》书中引发出一套太极—无极宇宙生成学说，又以《周易参同契》的还丹说和《老子》返朴归真、归根复命的义理为旨归，系统地构筑起宇宙生成及道教修炼理论体系。虽然，将存在论分为太极先天与天地后天，道教内丹学早有理论，陈抟只是作了总结，世人关注的重点也在其两仪、四象、八卦等象数之演绎，但陈抟“先天”图书象数易学，以《易》理阐发宇宙万物的生成规律，并且以图示的象征形式加以推演，终极目的是希望从象数运用中性命双修，从而达到先天层次。陈抟图书象数之图示中，先天环中之义理也常隐而不显，陈抟推明象数，其图书易学不仅为其内丹思想服务，而且融合象数及先天理念于一身。同时，陈抟汲取《老》、《庄》，本《易传》之旨，将汉代易学从道教宇宙生成模式及炼养理论方面进行融合、改造和发掘，宋代新儒学则又通过道教这一中间环节演绎其性理之学和象数学，形成一套宇宙象数模式和道德修养体系。

第一节 陈抟易学思想渊源

陈抟易学思想的基本特征，是兼融《易》《老》，从《周易》卦象及《老子》书中引发出一套宇宙人物生成论，又以《周易参同契》的还丹说和《老子》返朴归真、归根复命的义理为旨归，系统地构筑起宇宙生成及道教修炼理论体系。陈抟立足于内丹道，总结隋唐内丹道的流变，将内丹理论系统地建立在对《易》《老》的阐发上。王弼将《周易》与《老子》相提并论，影响了道教教理的再建设。与王弼以《庄》为《老》，讲本无柔顺的精神超越不同，陈抟则主要吸取《老子》的宇宙生成论和返朴归真的信念，用作还丹延命术的理论基础。可以说，陈抟易学以象数为主体，同时又融合了王弼的理论方法。此外陈抟的《易》《老》之学，还受到唐人学术思想的影响。

昔伏羲氏画八卦，象万物，穷性命之理，顺道德之和；老氏亦先天地，本阴阳，推性命之极，原道德之奥，此与伏羲同其元也。文王观《大易》九六之动，贵刚尚变，而要之以中；老氏亦察《大易》七八之正，致柔守静，而统之以大，此与文王通其宗也。^①

唐人从“原”和“宗”的根本点上将《易》《老》兼糅为一的思想方法，对陈抟很有启发。在《正易心法》的注文中，陈抟引用《列子·天瑞》的说法，以《老子》“视之不见”的“道”来解释《周易》所谓“视之不见，听之不闻，循之不得”的“易”，从探讨万物之“原”的意义上将二者融合起来，换言之，陈抟认为《周易》和《老

① 陆希声：《道德真经传》，《道藏》第12册，第115页。

子》的生成本原论是一致的。在《无极图》中，这个“原”被概括为“复归于无极”。同时在唐代，约《周易》卦象而为图式，《参同契》后学者外，以律历入《易》者也曾作过尝试。据唐李肇的《唐国史补》载：“高定，贞公郢之子也。为《易》，合八出以画八卦，上圆下方，合则为重，转则为演，七转而六十四卦、六甲八节备焉。著《外传》二十三篇。”作者的用意，显然是要以卦象图式及其变化，表示对于天地宇宙的认识，上下的卦象重合便是上圆下方的天地结构，转动则表示节候变化，与浑天仪的道理相同。《参同契》也用乾坤坎离表示天地匡廓，用其余六十卦表示节候及还丹火候。这就是所谓“卦候”，也就是通常说的以天文律历入《周易》。陈抟在解释“卦脉”问题时，也有与高定相同的想法。

卦脉为运动流行自然之理也，卦脉审则天地万物之理得矣。如观坎画，则知月为地之气……凡此卦画，皆所以写天地万物之理于目前，亦若浑仪之器也。^①

因此陈抟约《周易》卦象而为图式的指导思想与高定是相同的，都要将天地万物运动流行的道理展现于眼前，这是陈抟学术思想受天文学影响的一面。大而言之，举凡内丹道流论还丹“火候”，莫不取则于天文律历，因为他们将“还丹”看作依仿天地造化的生成过程，而造化又是通过节候显现出来的。所以，内丹道多运用古天文律历知识^②。

但从易学史来看，宋代的《周易》图书象数之学，可以说是代表一个象数学再兴阶段，即宋代象数学将象数理趣尽情演绎在宇宙生成论层次，而将道教内丹义理呈现在其隐藏着的超越象数学的先天之学中。关

① 陈抟：《正易心法注》，《藏外道书》第5册，第2页，巴蜀书社1992—1994年影印本（下同）。

② 卢国龙：《陈抟的〈易〉〈老〉之学及〈无极图〉思想探源》，《江西社会科学》1989年第5期。

于这一点，可从下面三位不同立场易学家的反思与总结中看出一二。

黄宗羲云：

有魏王辅嗣出而注《易》，得意忘象，得象忘言；日月岁月，五气相推，悉皆扫落，多所不关，庶几“潦水尽而寒潭清”矣。……然而魏伯阳之《参同契》、陈希夷之图书，远有端绪；世之好奇者，卑王注之淡薄，未尝不以别传私之。逮伊川作《易传》……理到语精，易道于是而大定矣。其时康节上接种放、穆修、李之才之传，而创为洛图先天之说，是亦不过一家之学耳。晦庵作《本义》，于是经生学士，信以为羲文周孔，其道不同。所谓象数者，又语焉不详，将夫子之韦编三绝者，须求之卖酱箍桶之徒，而易学之榛芜，盖又仍如京、焦之时矣……河图洛书，欧阳子言其怪妄之尤甚者……世儒过视象数以为绝学，故为所欺。余一一疏通之，知其于易，本了无干涉，而后反求之陈抟，或亦廓清之一端也。^①

杭辛斋云：

向之言易者，曰吾治经，非以谈休咎，奚用此术数为？而不知易以道阴阳，原本天地之数，以著天地之象，以通神明之德，以类万物之情，非数则无以见易，非数则无以见象。未有象不明，而能明易者也。舍象以言易，故宋儒之性理，往往流于禅说而不自知。舍易以言象，方士之鼎炉，每每陷于魔道而杀其身。^②

今人张善文说：

① 黄宗羲：《周易象数论》，《无求备斋易经集成》第115册，严灵峰辑，成文出版社，第5—7页。

② 杭辛斋：《学易笔谈初集》卷三之《象义一得》，九州出版社2005年版，第373—374页。

兴起于宋代的新的象数学，则在形式与内容上大异于两汉的《周易》象数学。汉代经师之言象数，大抵立足于《周易》的卦象及阴阳奇偶之数，结合卜筮占验之术，通过推衍象数的本旨而将《周易》应用于社会、人生的实际问题中去。宋代出现的象数学，一方面以《周易》的卦爻象数为基础，另一方面又超出卦爻象数之外，创制出《河图》、《洛书》、《先后天图》、《太极图》等独具特色的各类《易》图，以探索大自然万物的生化奥秘，形成一套注重图说、讲求心法的崭新的象数哲学体系……故后人又称之为图书之学，或先后天象数学。^①

第二节 陈抟易学思想

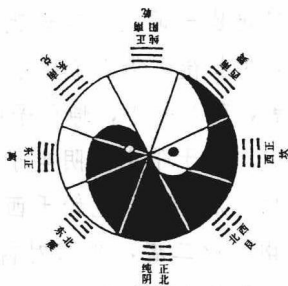
据《宋史·陈抟传》记载，“抟好读《易》，手不释卷”。“况邵伯温《经世辨惑》云，希夷易学，不烦文字解说，止有一图，以寓阴阳消长之数与卦之生变。图亦非创意以作，孔子《系辞》述之明矣。”^②这大概即是陈抟“先天易学”名称的来历。陈抟是宋代象数易学的创始人，他的易学与内丹思想联系密切。

据宋元明三代学者的记载，陈抟易学有三类图式流传下来。一是先天《太极图》，二是《龙图》，三是《无极图》。陈抟的《太极图》以清人胡渭《易图明辨》卷三所载《天地自然之图》最为古朴，且又出自蜀中，似为陈抟真迹^③（图一）。

① 张善文：《象数与义理》，辽宁教育出版社1995年版，第194—195页。

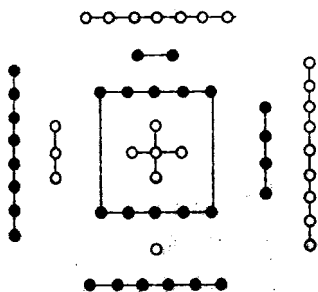
② 《宋元学案》卷一二《濂溪学案》下，中华书局点校本，第1册，第413页。

③ 胡渭：《易图明辨》，《文渊阁四库全书》第38册，第698页。

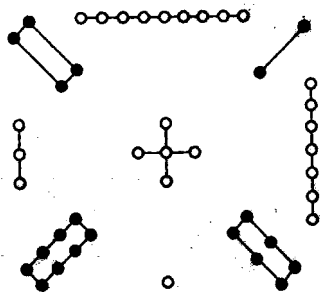


图一

陈抟的《龙图》已经散佚,《皇朝文鉴》收有陈抟《龙图序》。据宋人雷思齐《易图通变·河图遗论》考证,现存传世的《河图》、《洛书》系陈抟《易龙图》二十一幅图中的两种^①(图二、图三)。



图二



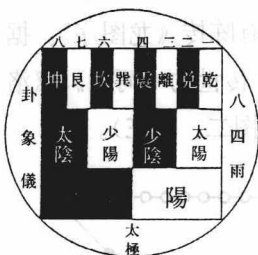
图三

陈抟《先天图》现存于朱熹《周易本义》卷首,共有四图,即《伏羲八卦次序图》(图四)、《伏羲八卦方位图》(图五)、《伏羲六十四卦方位图》(图六)、《伏羲六十四卦次序图》(图七)^②。《伏羲八卦方位》、《伏羲六十四卦方位图》与《伏羲八卦次序图》、《伏羲六十四卦次序图》四图并属“先天之学”。朱熹云:

① 《易图通变》卷四《河图辨征》、卷五《河图遗论》,《道藏》第20册,第347—353页。

② 朱熹:《周易本义》,天津市古籍书店1986年版,第7页。

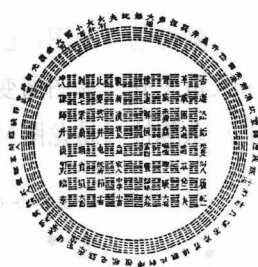
右伏羲四图，其说皆出邵氏。盖邵氏得之李之才挺之，挺之得之穆修伯长，伯长得之华山希夷陈图南者，所谓先天之学也。此图圆布者，乾尽午中，坤尽子中，离尽卯中，坎尽酉中。阳生于子中，极于午中。阴生于午中，极于子中。其阳在南，其阴在北。方布者，乾始于西北，坤尽于西南。其阳在北，其阴在南。此二者，阴阳对待之数圆于外者为阳，方于中者为阴，圆者动而为天，方者静而为地者也。^①



图四

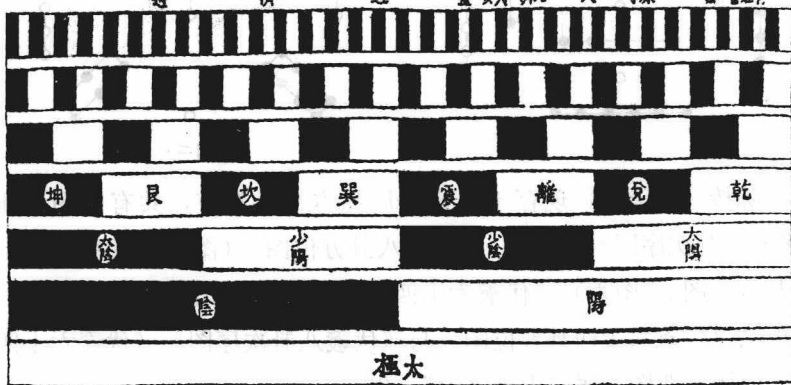


图五



图六

坤利以觀球者等不體其象而小就成聖知象以真解未因陽升疊并發性應大極微顯也益氣聖域天明自初本聖學草同陰損份中結變良慶火燭小大大大乾



图七

① 朱熹：《朱子全书》，上海古籍出版社、安徽教育出版社 2002 年版，第 20 页插图。

明末黄宗羲《太极图辨》对陈抟的《无极图》有所考证（见本章第二节之四附图十九）。此外陈抟易学思想，在《正易心法注》及《玉谿》的佚文中也有着充分的阐述。

《皇朝文鉴》所收《龙图序》全文如下：

且夫龙马始负图，出于羲皇之代，在太古之先也。今存已合之位，或疑之，况更陈其未合之数耶？然则何以知之？答曰：于仲尼三陈九卦之义探其旨，所以知之也。况夫天之垂象，的如贯珠，少有差，则不成次序矣。故自一至于盈万，皆累累然如系于缕也，且若龙图本合，则圣人不得见其象，所以天意先未合其形其象，圣人观象而明其用。是龙图者，天散而示之，伏羲合而用之，仲尼默而行之。

始龙图之未全合也，惟五十五数。上二十五，天数也，中贯三、五、九，外包之十五，尽天三、天五、天九并十五之位。后形一、六无位，又显二十四之为用也，兹所谓“天垂象”矣。下三十，地数也，亦分五位，皆明五之用也。十分而为六，形地之象焉。六分而成四象，地六不配，在上则一不配，形二十四，在下则六不用，亦形二十四。

后既合也，天一居上，为道之宗；地六居下，为器之本。三斡地二、地四为之用。三若在阳，则避孤阴；在阴，则避寡阳。大矣哉！龙图之变，歧分万途，今略述其梗概焉。^①

《龙图》又称《易龙图》，仅一卷。从《龙图序》推知，全书分“文”和“图”两部分。宋元间道人雷思齐：“由汉而唐，《易经》行

① 《皇朝文鉴》卷八五，第903页，《四部丛刊》本。校之以张理《易象图说》，《道藏》第3册，第223—224页。

世，凡经传疏释之外，未有及于“图书”之文刊列经首者。迨故宋之初，陈抟图南始创意，推明象数，自谓因玩索孔子三陈九卦之义，得其远旨，新有书述，特称《龙图》，离合变通，图余二十，是全用《大传》天一、地二至天五、地十，五十有五之数，杂以纳甲，贯穿《易》理。”^①刘牧云指出“龙图定卦”，并断定“龙图、龟书虽不载于经，亦经前贤迭相传授也”^②。

因此，简要说来，《龙图序》是关于《河图》、《洛书》象数定位原则及相关问题的论文；《正易心法注》是解释六十四卦的重要专著；《先天方圆图》是易学先天理论——宇宙万物生化的整体呈现图；《无极图》一图两式，既是宇宙万物生成的基本模式图，又是道教练养原理图。

一、《先天太极图》的演变

《先天太极图》又称《古太极图》（或现在通俗的《阴阳双鱼太极图》），它作为道教的一个重要标志，其产生和演变大略如下。

（一）有关“太极”这一范畴的演变大致可简要归纳为三个阶段

第一阶段，“太极”一词，最早见于《庄子》，其《大宗师》云：“夫道……神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深。”显然，此时，“太极”只是作为对最大极限的一种描述，还没有等同于“道”来作为世界本原。《周易·系辞上传》中：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。八卦定吉凶，吉凶生大业。”《说文》：“有”，“又”声。段注“又为更然之词”。《穀梁传》

① 《易图通变》卷五《河图遗论》，《道藏》第20册，第350页。

② 《易数钩隐图》卷下，《道藏》第3册，第217、216页。

曰：“又，有继之辞也。”那么，“易有太极”可解释为，易又太极，则，太极是已生两仪的变化之象，即太极就是阴阳已判之象。

第二阶段，以“太易”为始基，“太极”则指气形质具而未分离的“混沌”状态。由汉至唐，纬学盛行，“太易”之说被儒学（经学）、佛教和道教所接受，成为唐代流行的宇宙生化思想^①。《易纬乾凿度》曰：“夫有形者生于无形，则乾坤安从而生？故有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气形质具而未离，谓之混沌。”^②《孝经钩命诀》曰：“天地未分之前，有太易，有太初，有太始，有太素，有太极。是为五运。形象未分，谓之太易；元气始萌，谓之太初；气形之端，谓之太始；形质有变，谓之太素；质形已具，谓之太极。五气渐变，谓之五运。”佛教方面，唐澄观在《华严经疏疏演义钞第十四》中，也提出太易、太始、太初、太素、太极的思想。道教方面，唐五代时期，在《崇文总目》“道书类”中出现“太易”系统内丹修炼著作，如张处撰《参同契太易志图》“论周天火候，有太易、太初、太素、太极、四象、五行等二十四篇图”。由此，至唐，在四太五运思想盛行的易纬学中，太极也不是世界本原的概念。

第三阶段，宋以后，“太极”取代“太易”，开始具有世界本原的意义。“先天图中，环中也。”“先天学，心法也。故图皆从中起，万化万事生乎心也。”^③“散之在理，则有万殊；统之在道，则无二致。所以易有太极，是生两仪。太极者道也，两仪者阴阳也。阴阳，一道

① 全祖望：《三家易学异同论》：（谶纬之学虽利用儒家经典，但）图纬之学，皆以老庄为体。老庄之学，皆以图纬为用（《鲇奇亭集》外编卷八）。陈磐认为：谶纬书虽出自方士之手，“然与道家之说，亦关系密切”（《古谶纬研讨及其书录解题》，台湾编译馆1997年版，第516页）。

② 《易纬·乾凿度》卷上，《纬书集成》，河北人民出版社1994年版，第10、11页。

③ 邵雍：《皇极经世书》，《道藏》第23册，第449页。

也。太极，无极也。万物之生，负阴而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪，絪縕交感，变化不穷。形一受其生，神一发其智。情为出焉，万绪起焉。”^①

综上可见，以“太极”命名的“阴阳双鱼太极图”，称为“太极图”可能不适合，严格来讲，应该称之为“两仪图”或者“阴阳仪图”。易学家杭辛斋对此有一独具洞见的批判：

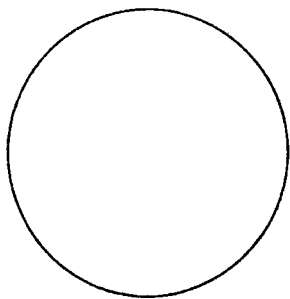
但既有黑白之分，具阴阳之用，已非太极之真相，不当称之为太极图，今北方俗呼此图为阴阳鱼儿，鱼字实仪字之误，称之为曰阴阳仪图，或曰两仪图，斯名实相符矣……惟图象既分黑白，是已生两仪，分之为四，即成四象，分之为八，即成八卦，可谓之两仪生四象、四象生八卦之图，但流传既久且远，世俗已无人不认此为太极图者，所谓习非胜是，辨不胜辨，惟学者宜详究其义，因名责实，而求得真谛，斯源头不误，自能清澈见底，不可以习见而忽之，反为流俗所误也。^②

杭辛斋的辨微契合内丹家的观点，更符合陈抟“玩索孔子三陈九卦之义，得其远旨”而作《易龙图》的本意。作为道教学者的陈抟，虽然他对两仪之后的天地给予象数式的展示，但他需要强调的则是隐藏在阴阳之二后面的“先天”之一。这也是本书希望体现的一种基本观点，即肇始于陈抟的宋代象数学一方面以《周易》的卦爻象数为基础，另一方面又超出卦爻象数之外，积极探索自然万物的化生奥秘，形成一套注重图说、讲究心性的新的象数哲学体系。所以，本书第二章，开篇表明，陈抟学术思想体系中，图书象数易学虽然被学者广为

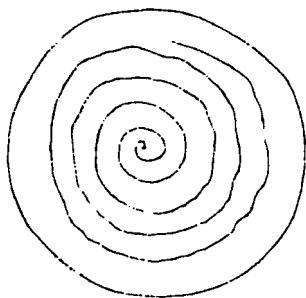
① 程颢、程颐：《二程集》，中华书局，1981年版，第690页。

② 杭辛斋：《易楔》，收入严灵峰编辑《无求备斋易经集成》第147册，第17、18页。

关注，但他的图书易学是为内丹思想服务的，陈抟推明象数的终极目的是希望从象数运用中，性命双修，从而达到先天层次。换言之，虽然，道家注重命修中的象数运用，但最终强调的还是超越象数的先天境界。而在道教金丹图中，我们找到印证陈抟区分后天象数和先天图易的例子。如陆西星《金丹大旨图》中，真正属于先天易图的，是《先天无极之图》（图八）和《太极未分之图》（图九）。



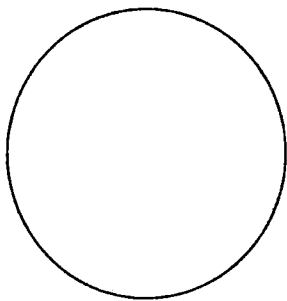
图八



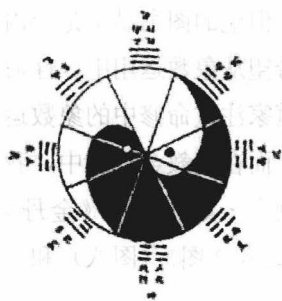
图九

（二）俗世流传的《太极图》有三种

目前，习非胜是，被世俗所熟悉的《太极图》有三种。一是一个空心圆（图十）。如宋代林至《易禅传》有图，题为“法象第一”，注为：“太极者，万化之本也。”道教里，除了前面提到的陆西星《金丹大旨图》外，陈致虚《金丹大要》记载《太极图》亦是一空心圆。二是周敦颐所作的《太极图》。关于周氏《太极图》的有关情况，因本书章节安排，容后面专门论述。三是大家所熟悉的《阴阳双鱼太极图》（图十一）。



图十



图十一

今本《阴阳鱼图》最早见于明初赵抃谦的《六书本义》，但最初不叫“太极图”，而是称为“天地自然河图”。其后有文：

又天地自然之图……世传蔡元定得于蜀之隐者，秘而不宣，虽朱子亦莫之见。今得之陈伯敷氏，当熟玩之。有太极函阴阳，阴阳函八卦自然之妙，实万世文字之本原，造化之枢纽也。呜呼，神哉！

差不多同时，赵仲全《道学正宗》也公布了《古太极图》，亦有附文：

古太极图。阳生于东，而盛于南。阴生于西，而盛于北。阳中有阴，阴中有阳。而两仪，而四象，而八卦，皆自然而然者也。

胡渭《易图明辨》中，记载上述情形，并收有《天地自然之图》和《古太极图》及明万历年间来知德《易经来注图解》中的《先天画卦图》和《心易发微伏羲太极之图》。胡渭解释了为什么叫“古太极图”：

盖其时既从《启蒙》以五十五数为河图，而濂溪又自有所为太极图者，故不名河图，曰太极图，而加古以别之。^①

① 胡渭：《易图明辨》，《文渊阁四库全书》第38册，第701页。

同时，广采旧说，对“先天太极图”的寓意作详细解释：

其环中为太极，两边白黑回互，白为阳，黑为阴。阴盛于北，而阳起薄之。故邵子曰，震始交阴而阳生，自震而离而兑以至于乾，而阳斯盛焉。震东北，白一分，黑二分，是为一奇二偶；兑东南，白二分，黑一分，是为二奇一偶；乾正南全白，是为三奇纯阳；离正东，取西之白中黑点，为二奇含一偶，故云对过阴在中也。阳盛于南，而阴来迎之。故邵子曰，巽始消阳而阴生，自巽而坎而艮以至于坤，而阴斯盛焉。巽西南，黑一分，白二分，是为二偶一奇；艮西北，黑二分，白一分，是为二偶一奇；坤正北全黑，是为三偶纯阴；坎正西，取东之黑中白点，为二偶含一奇，故云对过阳在中也。坎、离为日、月，升降于乾、坤之间，而无定位，纳甲寄中宫之戊己。故东西交易，而六卦异也。八方三画之奇偶与白黑之质，次第相应。天工乎，人巧乎？自然而然之妙，非穷窺造化阴阳之秘者，亦不能为也。但不可指以为伏羲之河图耳。^①

（三）关于《先天太极图》的产生及传出

有关古易图，最早见于《尚书》、《周易》。《尚书·顾命》云：“越玉，陈宝。赤刀、大训、弘碧，琬琰在西序。大玉、夷玉、天球、河图在东序。”郑玄注：“器名之河图，图出于河水，帝王圣人所受。”《周易·系辞上》云：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”^②又说：“河出图，洛出书，

① 胡渭：《易图明辨》，《文渊阁四库全书》第38册，第699—700页。

② 朱熹：《周易本义》，天津市古籍书店1986年版，第322页。

圣人则之。”以上说法虽然带有神话传说，但作为远古时代人们对生活经验的一种简单抽象总结应该是存在的。《尚书》记载，周初为了选建洛阳城址，就绘出了洛邑一带的地图，《管子》一书中已经有《地图》篇名，论述地形、距离和城邑对军事的作用^①。《周易·系辞上》云：“易则易知，简则易从。”由简到繁，由繁到简，举一反三，万变守一，是易学认识事物的思维方法。朱熹《周易本义》指出：

有天地自然之易，有伏羲之易，有文王周公之易，有孔子之易，自伏羲以上皆无文字，只有图画，最宜深玩。^②

易学义理派学者黄宗羲《象数论序》称：

魏伯阳之《参同契》，陈希夷之图书，远有端绪。^③

胡煦《周易函书约存》亦云：

若先天古易，止有卦画，河图洛书只有图象，则儒家亦不传，是以汉魏晋唐宋初之儒不见图书，羲易图书不传于儒流，而方伎家藉此窃造化乃秘宝之。宋兴，异人挺生，希夷先生陈抟图南从方伎家得此。当时有穆修、种放游其门，故穆修得其古易，种放得其图书。^④

同时，图书之学在传承过程中也屡次遭受禁焚之厄运。因此，陈抟推明象数，只能通过“玩索孔子三陈九卦之义，得其远旨”。他本着事实，认为“且夫龙马始负图，出于羲皇之代，在太古之先也”，是十分慎重的。

传统文化已经给陈抟绘制先天图提供了足够的资料。《周易·系辞上》云：“天数五、地数五，五位相得而各有合。”“天数五”指水、

① 《中国古代科学技术大事记》，人民教育出版社1978年版，第6页。

② 朱熹：《周易本义》，天津市古籍书店1986年版，第322页。

③ 黄宗羲：《周易象数论·自序》，《无求备斋易经集成》第115册，严灵峰编辑，成文出版社，第5—7页。

④ 胡煦：《周易函书约存》，《文渊阁四库全书》第42册，第77页。

火、木、金、土五种物质元素；“地数五”指风、热、暑、湿、燥、寒六种气候变化。《尚书·洪范》云：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”按此划分五行顺序则为：第一，水，北方之行。许慎《说文》曰：“水，准也，北方之行，象众水并流，中有微阳之气也。”《管子·水地》云：“水者何也，万物之本源也。又民之所急，莫急于水火。”晋张华《博物志》卷一也说：“河者，水之伯也，上应天汉。”因此，五行中，水排第一。第二，火，方位在南，其性炎上。《说文》：“火，毁也。南方之行。”《孟子》：“民非水火不生活。”火的作用化物，因此，古人把万物生变归结为水火的作用。陈抟即说：“人之生也，受气于水，禀形于火。”第三，木，方位在东，其性主动。《说文》：“木，分叶茎皮也，从山八象，叶之皮茎也，凡木之属皆从。”第四，金，方位在西，其性刚健。《说文》：“金，五色金也，黄为之长。”《管子·地数》：“山上有赭者，其下有铁；上有铅者，其下有银；山上有磁石者，其下有铜金。”第五，土，方位居中，其性柔顺。《说文》：“土，地之吐万物也。”《黄帝内经》以人的脾胃居中为“土”。张华《博物志》中亦有“五方人民”一章：“东方少阳，日月所出，山谷清，其人佼好。西方少阴，日月所入，其土窈冥，其人高鼻、目深、面多毛。南方太阳，土下水浅，其人大口多傲。北方太阴，土平广深，其人广面缩颈。中央四析，风雨交，山谷峻，其人端正。”东南西北加上中央称为“五方”。上述五行相生路线：自西向北，为金生水；出北向东，为水生木；经东向南，为木生火；由南向中，为火生土；又中复西，为土生金。如此循环往复，概括了万物春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

象数思维在中国传统文化中早已经存在。《周易》云：“天数五，地数五，五位相得而各有合。天数二十五，地数三十。凡天地之数五十有五。此所以成变化而行鬼神也”，“大衍之数五十，其用四十有

九”，“天一、地二，天三、地四，天五、地六，天七、地八，天九、地十”，“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业”^①。

同时，太一九宫之数在后汉张衡以后就很流行^②。汉代《易纬乾凿度》云：“阳动而进，阴动而退。阳以七阴以八象。《易》一阴一阳，合而为十五之谓道。阳变，七之九；阴变，八之六；亦合于十五；则象变之数若一。阳动而动，变七之九，象其气之息也；阴动而退，变八之六，象其气之消也。故太一取其数化形九宫，四正四维皆合于十五。”^③

扬雄《太玄·玄图篇》云：“一与六共宗；二与七共朋；三与八成友；四与九同道；五与五共守。”^④《大戴礼记·明堂篇》云：“明堂者，古之有也。凡九室……二九四、七五三、六一八。”^⑤ 学者指出，《河图》、《洛书》也可能与幽供、明堂一类的神圣建筑有关。将空间神圣化的观念和建筑，不仅是世界普遍存在的一种古文明现象，而且最重要的是神圣建筑多表现出来的“中”、“宇宙中轴”之形而上观念，代表着通向另外一个永恒、神圣、混沌的根源世界之“窗口”^⑥。同时，以神杆来作为沟通天地的神圣中心轴，也表现在殷商时期的四合院式宫廊、亚形墓穴建筑中^⑦，也明显地呈现在汉代镜

① 《周易·系辞》，《十三经注疏》本，第153、152、155、156页。

② 《钱宝琮科学史论文集》，科学出版社1983年版，第230页。

③ 《易纬乾凿度》卷下，《无求备斋易经集成》，第1157册，严灵峰辑，成文出版社，第31-32页。

④ 《太玄经》卷一〇，《四部丛刊》本。

⑤ 《大戴礼记》，《四部丛刊》本。

⑥ 伊利亚德：《宇宙与历史：永恒回归的神话》，杨儒实译，联经出版社2000年版；《神圣空间及世界之神圣化》，黄海鸣译，《雄师美术》第256、261期；萧兵：《神圣的柱：“中”字的由来》，《中庸的文化省察》，湖北人民出版社1997年版。

⑦ 艾蓝：《亚形与殷人的宇宙观》，《中国文化》第4期；《龟之谜：商代神话、祭祀、艺术和宇宙观研究》第4章，四川人民出版社1992年版。

像、壶罐、墓穴壁画等文物上的宇宙树、西王母等主题上^①。

道教本身更为陈抟绘制先天太极图提供了直接的资料。《周易参同契》云：“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡廓，运轂正轴”，“坎离冠首，光耀垂敷”，“三五与一，天地至精”，“三物一家，都归戊己”。“水火匡廓”即一阴一阳相互交参，用卦表示，即左离右坎，各含阴阳爻；用于炼丹，则指水火交结成“圣胎”。“三五至精”，据毛奇龄的解释：“中央土，一五也，天五生土也；左火与木共一五也，地二生火，天三生木也，二、三，五也；右水与金又共一五也，天一生水，地四生金，一、四，亦五也。”“三五与一”在纬书中讲万物造化，本义指“道”或“气”（一）、天地人（三）和五行（五）。魏伯阳借用来言炼丹功法，后世丹家借此图发明五行使归于一元，成金丹大药之旨^②。五代后蜀彭晓作《周易参同契分章通真义》，根据上述观念作“明镜图”，用以指导后学明《参同契》之要。并且，《周易参同契》用黑表示阴，用白表示阳，“黑白相符，纵横一寸”，“阳神日魂，阴神月魄”，“知白守黑，神明自来，白者金精，黑者水基”。朱熹注：“白谓汞，黑为铅，金精言生于铅，水基能生水也。白黑各一，而水为道枢。”并说：“伯阳《参同契》，恐希夷之学有些自其源流。”^③基于上，对于精通易学，淹通三教的陈抟，本《易》之本源，推演象数，作《易龙图》，传出《先天太极图》，应该是可能的事情。朱熹从思想内容上推测《无极图》源自《参同契》：“邵子发明《先天图》，图传自希夷，希夷又自有所传，盖方士技术用以修炼，《参同契》所言是也。”^④

① 小南一郎：《西王母与七夕文化传承》，《中国的神话传说与古小说》，孙昌武译，中华书局1993年版。

② 参见卿希泰《中国道教史》第二卷，四川人民出版社1996年版，第684页。

③ 朱熹：《周易参同契考异·序文附朱子曰》，钦定四库全书本，第3页。

④ 黄瑞节：《周易参同契》附录，《道藏》第20册，第118页。

二、《龙图序》与《河图》、《洛书》的传出

一般认为,《易龙图》是陈抟象数学的代表,从《龙图序》推知,《易龙图》开始于“天地未合之数”一图、“天地已合之位”一图、“天地生成之数”三图,五个图无论在图示和隐含的观念上,都已经涵盖了后来所谓的《河图》、《洛书》^①。《易龙图》中的宇宙生成论,主要在于透过象数来呈现太极生两仪之后,万数化生的历程。即,只有当“本合”的先天太极混沌一元被击破,进入“未合”的天地之即阴即阳的后天时,才真正进入阴阳、象、形、数等具体性层次之生成。也就是说,象、数、形的产生必须在阴阳相即两仪产生后,才能随之展开其物理性的铺展。

《龙图序》云:

况夫天之垂象,的如贯珠,少有差,则不成次序矣。故自一至于盈万,皆累累然如系之于缕也,且若龙图便合,则圣人不得见其象,所以天意先未合而形其象,圣人观象而明其用。是龙图者,天散而示之,伏羲合而用之,仲尼默而行之。^②

显然,“龙图本合”,则阴阳两仪复归于一元之神,故曰“不得其象”;只有当太极元神破为两仪之后天,进入到“天意未合其形其象”时,才能“观象而明其用”,才有五十又五的天地之数,才可能用阴阳五行、象数来展示两仪生四象、四象生八卦的宇宙生成。就这一点,显然承袭《易传》本身的说法。张理在《易象图说》中,将《龙

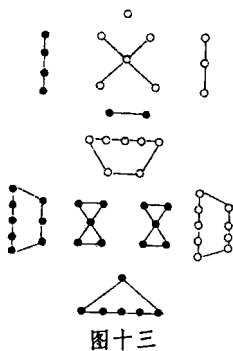
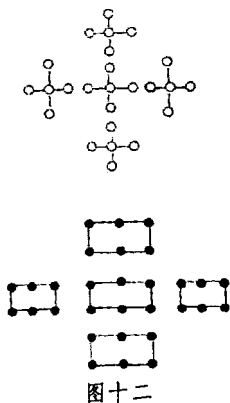
① 见卿希泰:《中国道教史》第二卷,第678页。据说陈抟传有道教《先天图》,朱熹认为《龙图》图书四即先天八卦图,考《宋元学案》卷一〇《百源学案》载有《先天八卦方位图》,与朱说一致,但究竟如何,尚有待于进一步探讨。

② 张理:《易象图说》,《道藏》第3册,第223页。

图序》称为“龙图三变”，详细论证陈抟象数易思想。

上位天数也，天数中于五，分为五位，五五二十有五，积一、三、五、七、九，亦得二十五焉。五位纵横见三，纵横见五，三位纵横见九，纵横见十五。序言中贯三、五、九，外包之十五者，此也。下位地数也，地数中于六，亦分为五位，五六凡三十，积二、四、六、八、十，亦得三十焉。序言十分而为六，形地之象者，此也。^①

上述文献是对“天地未合之数”图的详细说明。张理据此画出图十二：



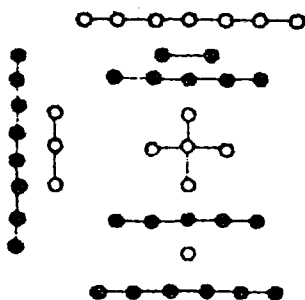
以上则是对“天地已合之位”图的细部说明，张理据此画出图十三：

上位象也。合一、三、五为参天，偶二、四为两地。积之凡十五，五行之生数也。即前象上五位上五去四得一，下五去三得二，右五去二得三，左五去一得四，惟中五不动。

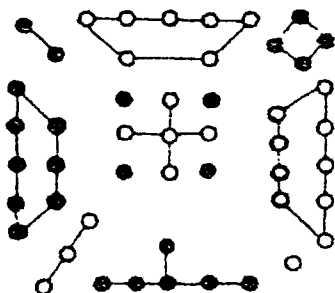
① 张理：《易象图说》，《道藏》第3册，第224页。

序言天一居上，为道之宗，此也。^①

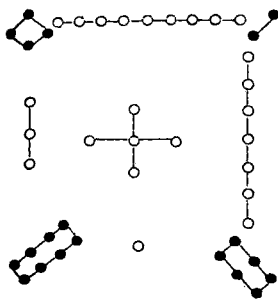
在图十二、图十三中，已经将阴阳两仪、四象、生数、成数、八卦以及“不用之一”和“环中之土”等，用较为静态的方式，或隐或现地象征出来，而这正是天地变化的基本结构。由《易龙图序》的“述其梗概”，“顺之则天地生成之数”，即图十四、图十五、图十六，便一一而出。由是“大矣哉！龙图之变，歧分万途”。张理接着画出以下三图：



图十四



图十五



图十六

对图十四，张理述曰：

^① 张理：《易象图说》，《道藏》第3册，第224页。

一、二、三、四，天之象也，动而右旋；六、七、八、九，地之形也，静而正位。是故一转居北，而与六合；二转居南，而与七合；三转居东，而与八合；四转居西，而与九合；五十居中，而为天地运行之枢纽。《大传》言“错综其数”者，盖指此而言。错者，交而互之，一左一右，三四往来是也。综者，综而挈之，一低一昂，一二上下是也。分作二层看之，则天动地静，上下之义昭然矣。^①

对图十五：

杨子曰，“一与六共宗；二与七为朋；三与八成友；四与九同道；五与五相守”，正指此图而言。朱子谓析六、七、八、九之合以为乾、坤、坎、离，而居四正之位；依一、二、三、四之次以为艮、兑、震、巽，而补四隅之空者，与此数合。而所谓大衍之数五十，其用四十有九，蓍策分卦揲归四象，七、八、九、六，皆仿于此矣。^②

对图十六、张理指出：

《洪范》：初一日五行，次二曰敬用五事，次三曰农用八政，次四曰协用五纪，次五曰建用皇极，次六曰义用三德，次七曰明用稽疑，次八曰念用庶徵，次九曰响用五福，威用六极。汉儒以此六十五字为《洛书》本文，而希夷所传，则以此为“龙图”三变，以生成图为《洛书》本文，盖疑传写之误。而启“图”九“书”十之辨。今以二象两易其名，则龙图龟书不烦拟议，而自明矣。^③

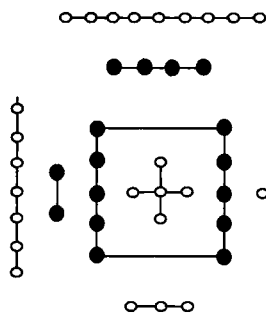
图十五和图十六就是后来所谓的《河图》和《洛书》。《周易本

① 张理：《易象图说》，《道藏》第3册，第225页。

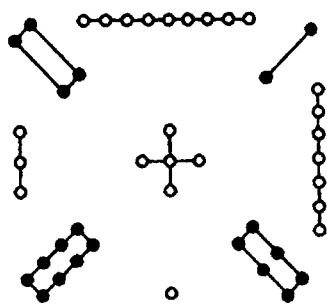
② 同上，第226页。

③ 同上。

义》卷首载“河图”及“洛书”分别为图十七、图十八：



图十七



图十八

蔡元定、朱熹《易学启蒙》分析“图”、“书”之义：

河图之位，一与六共宗而居乎北，二与七为朋而居乎南，三与八同道而居乎东，四与九为友而居乎西，五与十相守而居乎中。盖其所以为数者，不过一阴一阳，以两其五行而已。所谓“天”者，阳之轻清而位乎上者也；所谓“地”者，阴之重浊而位乎下者也。阳数奇，故一三五七九皆属乎天，所谓“天数五”也；阴数偶，故二四六八十皆属乎地，所谓“地数五”也。天数、地数各以类而相求，所谓五位之相得者然也。天以一生水，而地以六成之；地以二生火，而天以七成之；天以三生木，而地以八成之；地以四生金，而天以九成之；天以五生土，而地以十成之：此又其所谓“各有合焉”者也。积五奇而为二十五，积五偶而为三十，合是二者，而为五十又五。此“河图”之全数，皆夫子之意，而诸儒之说也。

河图以五生数统五成数，而同处其方，盖揭其全以示人，而道其常，数之体也。洛书以五奇数统四偶数，而各居

其所，盖主于阳以统阴，而肇其变，数之用也。

河图之一二三四，各居其五象本方之外；而六七八九十者，又各因五而得数，以附于其生数之外。洛书之一三七九，亦各居其五象本方之外，而二四六八者，又各因其类，以附于奇数之侧。盖中者为主，而外者为客；正者为君，而侧者为臣；亦各有条而不紊也。

河图以出生之次言之，则始下、次上、次左、次右以复于中，而又始于下也；以运行之次言之，则始东、次南、次中、次西、次北，左旋一周，而又始于东也。其生数之在内者，则阳居下左，而阴居上右也；其成数之在外者，则阴居下左，而阳居上右也。洛书之次，其阳数，则首北、次东、次中、次西、次南；其阴数，则首西南、次东南、次西北、次东北也。合而言之，则首北、次西南、次东、次东南、次中、次西北、次西、次东北而究乎南也。其运行，则水克火、火克金、金克木、木克土，右旋一周，而土复克水也。是亦各有说矣。

河图六七八九，既附于生数之外矣，此阴阳老少、进退饶乏之正也。其九者，生数一三五之积也，故自北而东，自东而西，以成于四之外；其六者，生数二四之积也，故自南而西，自西而北，以成于一之外；七，则九之自西而南者也；八，则六之自北而东者也。此又阴阳老少，互藏其宅之变也。洛书之纵横十五，而七八九六，迭为消长；虚五分十，而一含九，二含八，三含七，四含六，则参伍错综，无适而不遇其合焉。此变化无穷之所以为妙也。

圣人则河图虚其中，则洛书者总其实也。河图之虚五与十者，太极也；奇数二十、偶数二十者，两仪也；以一二三

四为六七八九者，四象也；析四方之合以为乾、坤、坎、离，补四隅之空以为兑、震、巽、艮者，八卦也。洛书之实，其一为五行，其二为五事，其三为八政，其四为五纪，其五为皇极，其六为三德，其七为稽疑，其八为庶征，其九为福极。其位与数尤晓然矣。^①

清代学者胡渭在《易图明辨》中提到，宋代所谓《河图》、《洛书》，实际与汉代《五行之数生成图》、《太乙下行九宫图》有关。当代学者也指出：“（宋代）象数家根据阴阳五行生成数图和太一九宫数图，结合八卦，而有所谓‘先天八卦’和‘后天八卦’之说；前者为宋人所乐道，后者则以《易乾凿度》郑玄注为代表，是根据的《易说卦》。”^②“河洛九十数图为五代陈抟所作，虽然先秦两汉已有河图洛书的神话传说，但并无实图。盖陈抟因汉代太一九宫图，参以天文星图作河图九数图，又据扬雄《太玄图》及郑玄注《周易·系辞上》‘天地之数五十有五’之自然数与方位作十数图，称为洛书。如果说河图洛书在先秦两汉是神话因素，到两汉则纯粹成为一种政治神话、文明神话。自陈抟之后，河图洛书作为河洛之学，成为象数易学的重要内容。”^③

总而言之，不管陈抟图书易学的思想来源如何，其“先天之学”本于道家，而以《易》理阐发宇宙万物的生成规律，的确融合象数及先天理念于一身，并且将它以图示的象征形式加以表现。虽然，将存论分为太极先天与天地后天，道教内丹学早有理论，陈抟只是作了总结，但其后的学术影响证明了陈抟此举的重要性。

正如本书在前面论述先天太极图时指出的那样，在陈抟图书象数

① 黄寿祺、张善文：《周易译注》，上海古籍出版社 2004 年版，第 626 页。

② 卿希泰：《中国道教史》第二卷，四川人民出版社 1996 年版，第 677、678 页。

③ 冷德熙：《河洛之学源头略记》，《中国文化》第 5 册，1999 年，第 144 页。

之图示中，先天环中之义理也常隐而不显，世人关注的重点则在其两仪、四象、八卦等象数之演绎。学者论著中，更为大家所注意的是这一套象数演绎所展现出来的辩证性、有序性、对称性、奇偶性等等。

《河图》如此等等，都反映出陈抟的阴阳五行象数观念，这观念是一套象征性的自然观，主要体现出奇偶性、有序性、同构性、对称性等方面。^①

《河图》主左旋相生，《洛书》主右旋相克……五行的相生相克，寓寄着天地阴阳的消长变化。将《河图》、《洛书》结合而看，就是一个由天地生成之数构成的阴阳消长、五行变化、万物繁衍的宇宙生成模式。陈抟在这里用数的形式来反映阴阳五行之说，这是一种象征性自然观，其中揭示了天地、万物中含的奇偶性、对称性和有序性。

在《河图》、《洛书》中，用“数”显示了阴阳消长五行生克的学说。在《先天图》中，陈抟用“象”构成了一个系统的宇宙生成图式。^②

所以，陈抟一方面可能继承了《易传》本义，将早期吉凶卜筮中的象、数，转化为一种揭示天地阴阳、万事万物之呈现次序的宇宙论图式，同时，由于其道教内丹家的立场，而将此象数运用限定在两仪已生之后的天地层次。陈抟对天地后天层次的世界之运行结构和理序，予以象数式的展示，这与他圆融通达、儒道互补、三教合一倾向密切相关。但我们仍应该看到，陈抟向往的原乡乃是“太极之先”的本体境界，因此，他对天地世界的象数展示仍预设了太极的观念在背后，即隐没在两仪、四象、八卦等象数之后的太极环中。而这也是陈

① 卿希泰：《中国道教史》第二卷，四川人民出版社1996年版，第675页。

② 李远国：《陈抟学术思想探微》，《道教文化研究》第11辑，第170、171页；《试论陈抟的宇宙生成论》，《世界宗教研究》第2期，第59页。

转开启的宋代象数之学与汉代象数学以及商巫、周巫象数学的根本不同之处。其呈现的超越象数之外的“先天”、“环中”、“无极而太极”之学，正是影响宋代图书易学的根本精神所在，这一点，前人已经约略提到：

先天学，心法也。故图皆从中起，万化万事生乎心也。
……先天图中，环中也。^①

圣人则《河图》者虚其中，则洛书者总其实也。《河图》之虚五与十者，太极也；奇数二十、偶数二十者，两仪也；以一、二、三、四为六、七、八、九者，四象也；析四方之合以为乾、坤、离、坎，补四隅之空以兑、震、巽、艮者，八卦也……曰《洛书》而虚其中五，则亦太极也。奇偶各居二十，则亦两仪也。

○，太极者，象数未形，而其理已具之称。形器已具，而其理无朕之目。在《河图》、《洛书》皆虚中之象也。周子曰“无极而太极”，邵子曰“道为太极”，又曰“心为太极”，此之谓也。^②

朱熹《答袁机仲书》云：

据邵氏说，先天者伏羲所画之《易》也，后天者文王所演之《易》也。伏羲之《易》初无文字，只有一图以寓其象数，而天地万物之理、阴阳始终之变具焉。文王之《易》即今之《周易》，而孔子所为作传者是也。孔子推本伏羲作《易》画卦之所由，则学者必将误认文王所演之《易》便为伏羲始画之《易》，只从中半说起，不识向上根原矣。^③

① 邵雍：《皇极经世书》，《道藏》第23册，第449页。

② 朱熹：《易学启蒙》，上海古籍出版社、安徽教育出版社2002年版，第215、218页。

③ 朱熹：《朱子大全》第4册，卷三八，台湾中华书局1964年版，第5页。

坚与陈抟同时，真宗景德末（1007）卒于金陵，周、邵、寿涯、李潜几同时，则庐山异人当即寿涯。

宋释志磐《佛祖统纪》卷四三记载了《正易心法》的传授情况：

（开宝）四年（971）……处士陈抟受《易》于麻衣道者，得所述《正易心法》四十二章，理极天人，历诋先儒之失。抟始为之注。及受河图、洛书之诀，发易道之秘，汉晋诸儒如郑康成、京房、王弼、韩康伯，皆所未知也。其诀曰：“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为膝，纵横皆十五，而五居其室。”此图纵、横、倒、正、回、合、交、错，随意数之，皆得十五，刘牧谓非人智所能伪为。始抟以传种放，放传李溉，溉传许坚，坚传范谔昌，谔昌传刘牧，始为钩隐图以述之。述曰：“《系辞》云，河出图示其名也。参五以变错综其数，示其体也。此夫子显示河图之文也。汉世有书，其论河图云：‘太一取之，以行九宫，四正四维皆十有五。’此易纬详陈河图之数也。五季之际，有方服而衣麻者，妙达易道，始发河图之秘，以授希夷，希夷始著诀传世。然世人徒能述希夷之言，而不知其义本出于《系辞》、《易纬》，今以著诀。上合易纬九宫十五之文，又以易纬仰参系辞参变之说，无不吻合。系纬之文，略而隐，故常人不能明，独麻衣悟此于二千年之后，殆天授也。”^①

《佛祖统纪》成书于咸淳五年（1269），以景迁《宗源录》、宗鉴《释门正统》二书为基础，采择史料面广，编选较精审，有关《正易心法》的记载必有所本，可以相信。

黄宗羲亦说：

^① 释志磐：《佛祖流纪》卷四三，《大正藏》第49册。

陈（抟）又得《先天图》于麻衣道者，皆以授种放。放以授穆修与僧寿涯。修以《先天图》授李挺之，挺之以授邵天叟，天叟以授予尧夫。修以《太极图》授周子，周子又得“先天地之偁”于寿涯。^①

到了南宋时期，《正易心法》至少已有两种传本，一为李潜几序本，一为南轩张栻跋本。两种传本的文句略有差异。如四十一章注，李潜几序本作：“学易者当于羲皇心地中驰骋，无于周、孔言语下拘挛。”张栻跋本作：“学者当于羲皇心地上驰骋，无于周、孔足迹下盘旋。”

张栻尽管不赞同《正易心法》中的一些观点，但他认为此书确为麻衣道者著作，陈抟作注：

呜呼！此真麻衣道者之书也。其说独本于羲皇之画，推乾坤之自然，考卦脉之流动，论反对变复之际，深矣，其自得者与。希夷隐君，实传其学。二公高视尘外，皆有长往不来之愿，抑列御寇、庄周之徒与。……希夷述其说曰：“学者当于羲皇心地上驰骋，无于周、孔足迹下盘旋。”予则以学易者须于周、孔足迹下寻求，然后羲皇心地上可得而识。推此可概见矣。然其书之传，固非牵于文义、凿于私意者所可同年而语也。^②

张栻是南宋时期与朱熹、吕祖谦齐名的理学家，三人时称“东南三贤”。他以二程的再传弟子胡宏为师，继承了程氏学说。他和朱熹的关系十分密切，二人经常探讨学问。在对待《正易心法》上，张栻的看法是客观的。他站在儒家正统的立场，既指责了《正易心法》非

① 《宋元学案》卷一二，中华书局点校本，1986年版，第1册，第515页。“先天地之偁”：有物先天地，无形本寂寥，能为万物主，不逐四时调。关于周敦颐与寿涯的交往环节，成为学者论述陈抟先天易学传授环节的关键之一。

② 胡谓：《易图明辨》卷一〇引张栻跋，《文渊阁四库全书》第38册，第807页。

“圣门之法”，又充分肯定了它的学术价值。

（二）《正易心法注》中的象数易学思想

《正易心法注》通过解说六十四卦，充分展现陈抟的象数学思想。邵雍说：“先天之学，心也；后天之学，迹也；出入有无死生者，道也。”^①先天之学，乃是心法，道之体也；后天之学，乃是效法，道之用也。这种“先天心法”的思想虽脱胎于佛家，但直接的源头则可能就是《正易心法注》。

在《正易心法注》里，陈抟首先强调，六十四卦乃本《周易》本义而明天地万物生成之理。

如第一章，希夷注“羲皇易道，包括万象。须知落处，方有实用”云：“落处，谓知卦画实义所在，不盲诵古人语也……《易》道见于天地万物、日用之间，能以次消息，皆得实用。方知羲皇画卦不作纸上工夫也。”第三章，注“卦象示人，本无文字。使人消息，吉凶默会”云：“羲皇始画八卦，重为六十四，不立文字，使天下之人默观其象而已。能如象焉，则吉凶应；违其象，则吉凶反。此羲皇氏作不言之教也，郑康成略知此说。”第四章，注“易道不传，乃有周孔；周孔孤行，易道复晦”云：“上古卦画明，易道行。后世卦画不明，易道不传。圣人不得已而有辞。学者浅识，一著其辞，便谓易止于是，而周孔遂自孤行。更不知有卦画微旨，只作八字说，此谓止买椟还珠。由汉以来皆然，易道胡为而不晦也？”第五章，注“六十四卦，无穷妙义，尽在画中，合为自然”云：“无穷妙义，若蒙必取次于艮，师必取次于坤，是大有旨意也。不止于贞，丈人吉，童蒙求我之义，合为自然，谓次艮、次坤，非是私意，乃阴阳运动、血气流行，其所施为，皆自然之理也。”第六章，注“消息卦画，无止于辞；

① 邵雍：《皇极经世书》，《道藏》第23册，第445页。

辞外见意，方审易道”云：“《系辞》特系以吉凶大略之辞而已，非谓六画之义，尽于是也。……皆是《辞》之所不能该（赅）也。”第七章，注“天地万物，理有未明；观于卦脉，理则昭然”云：“卦脉，为运动流行自然之理也。卦脉审则天地万物之理得矣。如观坎画，则知月为地之气；观离画，则知日为天之气；观艮画，则知山自天来；观兑画，则知雨从地出；观叠交，则知闰余之数；观交体，则知造化之原。凡此卦画，皆所以写天地万物之理于眼前，亦若浑仪之器也。”第二十章，注“六十四卦，唯乾与坤，本之自然，是名真体”云：“太初者，气之始也，是为乾；太初者，形之始，是为坤。皆本之自然，无所假合也。故其卦画纯一不驳、倒正不变，是真名体。”

在《正易心法注》里，陈抟对天地万物生成及阴阳五行相互作用进行了全面的象数式演绎。同时，对先儒注《易》之失进行了毫不留情的批判，这也是朱熹等儒学正统微词之处。

第十章，注“粤乾与坤，即是阴阳；圆融和粹，平气之名”云：“凡阴阳之气纯而不驳，是为乾坤。《老子》曰：天得一以清，地得一以宁，正谓此也。因知道，能尽乾之道，是为圣人；能尽坤之道，是为贤人。”第十一章，注“至于六子，即是阴阳；偏陂反侧，不平之名”云：“乾健、坤顺，阴阳之纯气也。一失健顺，则不平之气作，而六子生，观画象可知。《庄子》曰：阴阳错行，天地大骇，有雷有霆，水中有火，乃焚乃块，正谓次耳。由是六子非圣贤比，特众人与万物而已，然由破体炼之，纯体乃成。”第十三章，注“坎兑而水，明须识破；坎润兑说，理自不同”云：“坎，乾水也、气也，若井是也；兑，坤水也、形也，今雨是也。一阳中陷于二阴为坎，坎以气潜行于万物之中，为受命之根本。故曰：润万物者，莫润于水。盖润液也，气之液也。一阴上彻于二阳为兑，兑以形普施于万物之上，为发生之利泽。故曰：说万物者，莫说乎泽。盖说，散也，形之伞也。坎

兑二水，其理昭昭如此。”第十四章，注“钻木凿井，人之坎离；天地坎离，识取自然”云：“乾，天也。一阴升于乾之中为离，离为日，则曰本天之气也。坤，地也。一阳下降于坤之中为坎，坎为月，则曰本地之气也。日为天气，自西而下，以交于地；月为地气，自东而上，以交于天。日月交错，一昼一夜，循环三百六十度，而扰扰万绪起矣。是为三百六十爻而诸卦生焉。坎离、日月、天地之中，气也。仲尼特言水火而不言日月者，日月其体也，水火其用也。言其用而不言其体，盖欲其设施之广而不碍也。学者不悟，但求之于‘钻木凿井’之间，所失益甚矣。又，论月上于天、日入于地，男女媾精之象，一往一来，卦画中有中通之象，此所谓观于卦脉，理则昭然也……苟循其所见，则是天地万物，皆所不晓审。知易者，所以穷理尽性也。学者不可不留意耶！”第二十三章，注“古今传易，舛讹为多；履畜八体，最为害义”云：“按卦序，当先履而后小畜。今小畜在先，则二卦画象反对文议缪乱，而不可考……尝密探宣尼述九卦，以履为用九，谦用十五，复用二十四，皆《龙图》大衍定数。则履在小畜上，为第九卦也，明矣。又履与无妄对义，既以大畜反无妄而居下，则之小畜反覆而居下，无疑矣……盖乾为首，坤为腹，天地定位也。坎为耳，离为目，水火相逮也。艮为鼻，兑为口，山泽通气也。巽为手，震为足，雷风相薄也。此羲皇八卦之应矣。”所谓“羲皇八卦”，以乾坤定南北，坎离相对西东，艮位西北，兑居东南，巽列西南，震列东北。第二十七章，注“每卦之体，六画便具；天地四方，是为六虚”云：“初爻为地，上爻为天，二爻为北，五爻为南，四爻为西，三爻为东，天地四方，每卦之体，皆具此义，是为六虚。《大传》：变动不拘，周流六虚，正谓此耳。学者不悟，谓六虚天地四方，乃六画也。殊不知六画乃天地四方之象，此之谓纸上工夫，不知落处也。”第三十二章，注“数成于三，重之则六；其退亦六，是为乾坤”云：

“夫气之数起于一，偶于二，成于三，无以加矣，重之则为六也。然三，少阳也；六，太阳也。三，春也；六，夏也，此乾之数也，是为进数。其退亦六。三，少阴也；六，太阴也。三，秋也；六，冬也，此坤之数也，是为退数。三画为经卦，六画为重卦者，凡以此而已。”第三十四章，注“凡具于形，便具五数；五数既具，十数乃成”云：“凡丽于气者必圆，圆者径一而围三。天所以有三时者，以其气也。凡丽于形者必方，方者径一而围四。第所以有四方者，以其形也。天数三，重之则六；地数五，重之则十。何谓十？盖有四方，则中央为五；有中央、四方，则有四维，复之中央，是为十也。非特地然，凡丽于形，便具十数，皆若此也。”第三十五章，注“大衍七七，其一不用；凡得一数，理自不动”云：“大衍之数五十，其用四十有九，挂一而不用……何者？一者，数之宗本也……凡得一者，宗也、本也、主也，皆有不动之理。一苟动焉，则其余错乱，而不能有所施設者矣。”第三十七章，注“五行之数，须究落处；应数倍数，亦明特时”云：“天一生水，坎之气孕于乾金，立冬节也；地二生火，离之气孕于木，立夏至节也；天三生木，震之气孕于艮土，立春节也；地四生金，兑之气孕于坤土，立秋节也；天五生土，离寄戊而土气孕于离火，长夏也。凡此皆言其成象矣。天一与地六合而成水，乾坎合，而水成于金，凡此皆言其成形矣。”

虽然陈抟积极把阴阳、两仪、四象、八卦等天地万物的生成予以象数性构建、演绎和运用，但真正用意仍是要凸现无极之先天易学。

第四十章，注“名易之义，非训变易；阴阳根本，有在于是”云：“《易》者，大易也。大易，未见气也，视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易。易者，希微、玄虚、凝寂之称也。及易变而为一，一变而为七，七变而为九，九复变而为以也。一者，形变之始也。清轻者上为天，重浊者下为地，冲和气者中为人。谓知易者，知阴阳之

根本，有在于是也。此说本于《冲虚真经》，是为定论。学者盲然不悟，乃作变易之易，是即字言之，非宗旨之学也。惟扬雄为书拟之曰‘太玄’，颇得之道家，亦以日月为古之易字，盖其本阴阳而言也。”第四十一章，注“易道弥满，九流可入。当知活法，要须自悟”云：“《易》之为书，本于阴阳。万物负阴而抱阳，何适而非阴阳也？是在人，惟其所入耳。文王、周公以庶类入，宣父以八物入，斯其上也。其后，或以律度入，或以历数入，或以仙道入，以次知《易》无往而不可也。苟惟束于辞训，则是犯法也，良由未得悟耳。果得悟焉，则辞外见意。而纵横妙用，惟吾所欲，是为活法也。故曰：学《易》者，当于羲皇心地中驰骋，无于周孔言语下拘挛。”第四十二章，注“世欲学解，浸渍旧闻；失其本始，易道浅狭”云：“羲皇氏《正易》，《春秋》比也。周孔明《易》，作《传》比也。左氏本为《春秋》作传，而世乃玩其文辞，致左氏孤行而《春秋》之微旨泯矣。《易》之有辞，本为羲皇发扬，学者不知借辞以明其画象，遂溺其辞，加以古今训注，而袭谬承误，使羲皇初意不行于世，而《易》道于此浅狭矣。呜呼！”

在《玉诠》卷五中，陈抟总结说：

两仪即太极也，太极即无极也。两仪未判，鸿濛未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故名太极，即吾身未生之前之面目。两仪者，人身呼吸之气也；鸿濛者，人身无想之会也；日月者，人身知觉之始也；山川者，人身运动之体也。故四者之用，运之则分为四象，静之则总归太极。^①

以此与陈抟在《正易心法注》中象数易学思想相互印证，不难理

① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》，第21册，国家图书馆古籍馆藏，第9155页。

解陈抟融合易学、推演象数而致力彰显的太极先天之学。

在陈抟后学中，李挺之著《变卦反对图》八篇^①，《正易心法》中的卦变反对学说，经李挺之推演，至邵雍手中又发展为“三十六宫说”。清人陈梦雷《周易浅述》卷八云：“《麻衣易》谓卦有反对，反者，即综卦之谓也。……对卦，即错卦也，合错综而言，得三十六卦，邵子所谓三十六宫也。”邵雍、李挺之直接师承于陈抟，由此《正易心法》学说才在他们中间传播。诚如胡渭所说：“乃知卦变亦希夷所传，均属先天之学。”^②

四、《无极图》的渊源

《无极图》一图两式，既是宇宙万物生成的基本模式图，又是道教练养原理图。本书为行文方便，拟先探讨《无极图》的渊源及其揭示的宇宙生成模式思想，而将《无极图》反映的道教练养原理及哲学思想放在后面两章分别探讨。

明黄宗羲《太极图辨》，记载了陈抟《无极图》的基本模式：

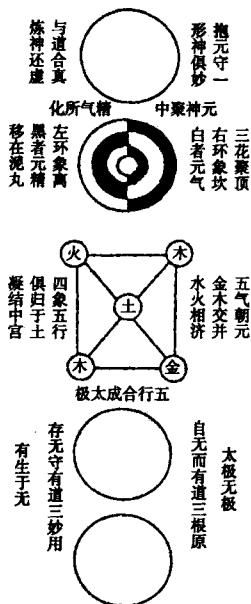
其图自下而上，以明逆则成丹之法，其重在水火。火性炎上，逆之使下，则火不燥烈；惟温养而和燠；水性润下，逆之使上，则水不卑湿，惟滋养而光泽。滋养之至，接续而不已；温养之至，坚固而不败。其最下圈，名为玄牝之门，玄牝即谷神。牝者窍也，谷者虚也，指人身命门两肾空隙之处，气之所由以生，是为祖气。凡人体五官百骸之运用知觉，皆根于此。于是提其祖气上升，为稍上一圈，名为炼精

① 胡渭：《易图明辨》，《文渊阁四库全书》第38册，第783页。

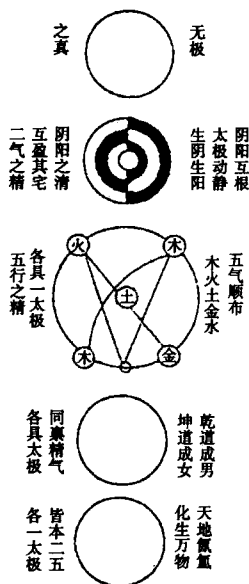
② 同上，第785页。

化气，炼气化神。炼有形之精，化为微芒之气；炼依依呼吸之气，化为出有入无之神，使贯彻于五藏六腑，而为中层之左木、火，右金、水，中土相联络之一圈，名为五气朝元，行之而得也，则水火交媾而为孕。又其上之中分黑白、两相间杂之一圈，名为取坎填离，乃成圣胎。又使复还于无始，而为最上之一圈，名为炼神还虚，复归无极，而功用至矣。盖始于得窍，次于炼己，次于和合，次于得药，终于脱胎求仙，真长生之秘诀。^①

按照黄氏这一记载，陈抟《无极图》可再现为图十九。



图十九



图二十

① 《宋元学案》卷一二，中华书局点校本，第1册，第515页。

陈抟曾刻石华山的《无极图》已不可见，明黄宗羲的《太极图辨》详叙其图式，又述周敦颐颠倒取舍之而为《太极图》。据此，则周敦颐所画《太极图》为图二十。

周子得此图（指希夷无极图）而颠倒其序，更易其名，附于太易，以为儒者之秘传。盖方士之诀，在逆而成丹，故从下而上。周子之意，以顺而生人，故从上而下。太虚无有，有必本无，乃更其最上圈炼神还虚，复归无极之名，曰无极而太极。太虚之中，脉络分辨，指之为理，乃更其次圈取坎填离之名，曰阳动阴静。气生于理，名为气质之性，乃更第三圈五气朝元之名，曰五行各一性。理气既具而形质呈，得其全灵者为人，人有男女，乃更其第四圈炼精化气，炼气化神之名，曰乾道成男，坤道成女。得其偏者、蠢者为万物，乃更其最下圈元牝之名曰万物化生。^①

历来关于《无极图》源流的说法，约有四种：

（一）朱熹从思想内容上推测《无极图》源自《参同契》。他说：“伯阳《参同契》，恐希夷之学有些自其源流。”^②“邵子发明《先天图》，图传自希夷，希夷又自有所传，盖方士技术用以修炼，《参同契》所言是也。”^③这个说法比较严谨，目前被大多数学者认为是正确的。

（二）明黄宗羲《太极图辨》说图创自汉河上公：“考河上公本，图名无极图，魏伯阳得之以著《参同契》，钟离权得之以授吕洞宾，洞宾后与陈图南同隐华山，而以授陈，陈刻之华山石壁。陈又得《先天图》于麻衣道者，皆以授种放，放以授穆修与僧寿涯，修以《先天

① 《宋元学案》卷一二，中华书局点校本，第1册，第515—516页。

② 朱熹：《周易参同契考异·序文》附朱子曰，钦定四库全书，第3页。

③ 黄瑞节：《周易参同契》附录，《道藏》第20册，第118页。

图》授李挺之，挺之以授邵天叟，天叟以授予尧夫。修以《无极图》授周子，周子又得‘先天地之赜’于寿涯。”^①

(三) 清代考据大家朱彝尊在其《太极图授受考》^②中讲述了此图的来龙去脉：“自汉以来，诸儒言《易》，莫有及于《太极图》者。惟道家者流，有《上方大洞真元妙经》，著太极三五之说。唐开元中，明皇为制序，而东蜀卫琪注《玉清无极洞仙经衍》，有无极太极诸图。按陈子昂《感遇诗》云：‘太极生天地，三元更废兴。至精谅斯在，三五谁能征？’‘三元’本《律历志》阴阳至精之数，‘三五’本魏伯阳《参同契》。要之，太极图说，唐之君臣，已先知之矣。”

朱彝尊又云：“陈抟居华山，曾以无极图刊诸石，为圜者四，位五其中，自下而上：初一曰玄牝之门。次二曰炼精化气，炼气化神。次三五行定位，曰五气朝元。次四阴阳配合，曰取坎填离。最上曰炼神还虚，复归无极。故谓之无极图，乃方士修炼之术尔。”而关于《无极图》的传授经过，朱氏考证认为：“抟受之吕（即吕洞宾），吕受之钟离权，权得其说于伯阳，伯阳闻其旨于河上公。在道家未尝不谓为千圣不传之秘也。”

(四) 说《无极图》由《水火匡廓图》及《三五至精图》和合而来，这是最常见的说法。但关于后二图的来源，说法又有所不同，其

① 《宋元学案》卷一二，中华书局点校本，第1册，第515页。关于周氏与寿涯的交往，可以结合范仲淹来考察。范仲淹著《易义》，开理学程颐《易传》之先声；《春秋》学传孙复与刘牧；《中庸》学传张载；著《易兼三才赋》，阐发先天易学思想，深刻影响周氏《太极图说》。元李祁云：“（宋）为治者不知所尊尚，寥寥以至于公（指范仲淹），而后开学校，隆师儒，诱掖奖劝，以成就天下之士，且以开万世道统之传。”（《文正书院记》）明陆树声云：“（文正公）心孟子之心，事孟子之事”，“为宋儒理学渊源之祖”（《重修文正书院记》）。而周敦颐“在润州，与范文正公、胡文恭公（宿）、周元公（敦颐）游，每日晨起，问人天气寒温，加减衣服，一定终日不易。”（《宋元学案》卷二〇）

② 朱彝尊：《曝书亭集》卷五十八，三有堂出版，1804年。

中不免讹传。清毛奇龄《太极图说遗议》^①说：“乃其所传者，则又窃取魏伯阳《参同契》中‘水火匡廓图’及‘三五至精’两图而为一图，及得《真元经品图》，则然后知《太极先天》旧固窃之为一图，而转又从而分之者也。夫《先天》之本《参同》，有明征矣。朱子、蔡季通言之屡也。”

总之，以上四种说法，具体传授细节还需充分的论证，但朱熹从思想内容上推测《无极图》源出《参同契》应该是可信的。“《无极图》源自道教，（还）是有根据的。”^②

五、陈抟易学所蕴涵的宇宙生成论

道教为了生死解脱问题，对自然的发生发展规律、特别是对宇宙万物繁衍生化及其本体给予极大的关注。北宋以前，虽然道教哲学表述宇宙本原多用“道”、“一”、“元气”、“玄”等范畴，但“无极”、“太极”的概念在先秦道家思想中已可见。《老子》第二十八章云：“知其白，守其黑……复归于无极。”《庄子·在宥》云：“故余将去女，入无穷之门，以游无极之野。”并将“无极”作为道之别名，与“婴儿”、“朴”等连用。道教产生以后，无极被神格化，作为道化身的至尊神，《无上秘要》卷五〇有“无极大道太上老君”，唐李少微注《度人经》曰：“元始有十号，一曰自然，二曰无极。”《上方大洞真元妙经品》亦有“上方无极太上灵宝天尊”、“上方无极太上道德天尊”之说，把由道所化的元始、灵宝、道德三清神灵，都称为无极天尊。《庄子》云道“在太极之先而不为高”，指出《易》之太极相当于“道生一”之

① 毛奇龄：《太极图遗议》，《毛西河先生全集》，1796年刊本。

② 卿希泰：《中国道教史》第二卷，第683页，四川人民出版社1996年版。

“一”。唐著名道士吴筠曰：“天地不能自有，有天地者太极；太极不能自运，运太极者真精。真精自然，惟神惟明，实曰虚皇，虚皇高居九清，乃司玄化，总御万灵，乾以之动，坤以之宁，寂默无为，群方用成。”^①

陈抟继承了《易传》的太极说，在其《无极图》、《易龙图》、《先天图》中，第一次把“无极”作为道教哲学最高范畴，与“太极”并列使用，并结合道家的宇宙观，阐述了宇宙的生成和万物的衍生。“两仪即太极”。所谓“两仪”，就是指阴阳二气，在人身则为呼吸之气。它先天地而存在，但它是物质的“气”。“无者，太极未判之时一点太虚灵气，所谓视之不见、听之不闻是也。”“两仪未判，鸿蒙未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故曰太极。”也就是说，太极是个混沌交融的气团，当天地万物还没有产生的时候，这个原始的混沌气团内就已包含着万物之气。太极无极都是指具有物质性的气，是因先后发展不同而区分的两种有差异的状态，无极在先，从无极到太极，属于天地形成之前的状态，就像人体处于孕育胚胎的状态，基于“太极一无极”的宇宙生成论而绘的《无极图》，就是讲通过不同层次的修炼，最后达到“炼神还虚，复归无极”的境界，这是人生超越层次，是一种先天本然状态，在这种过程中，无极—太极由本体下落到人生问题，被实际运用来解决生命超越问题。

这个混沌气团叫作“太极”，叫作“易”：

易者，大易也。大易，未见气也，视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易。易者，希微、玄虚、凝寂之称也。及易变而为一，一变而为七，七变而为九，九复变而为一也。一者，形变之始也，清轻者上为天，重浊者下为地，冲

^① 吴筠：《宗玄先生玄纲论》，《道藏》第23册，第674页。

和气者中为人，谓之易者，知阴阳之根本，有在于是也。^①

这与老子所谓“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”的宇宙生成论基本一致。陈抟实际是借用老学语言表述《易》之“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，换句话说就是“无极而太极”。所谓“无极”，也就是宇宙的胚胎。即易、道、无极等范畴在宇宙本原的意义上统一起来，易学与老学在陈抟的宇宙生成论里巧妙融合在一起。

他的再传弟子陈景元在《道德真经藏室纂微篇》中明确把“一”与“太极”等同，即将道教“道生一”转化为儒道结合的“道生太极”，于是，道教“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙生成模式自然转化为易老结合的“自然生太极，天地生阴阳，阴阳生万物”模式。宋元道士杜处逸沿着陈抟“太极是一”、易老相通的宇宙生成思想进一步发挥：

经曰：“道生一。”一者道之子，谓太极也。太极即混元，亦太和纯一之气也。^②

万物之先有天地，天地之先有太极，太极之先至虚至静，有一未形者在此，其为天地之根也。^③

陈抟以老解易、易道相通、太极是一的宇宙本体论，融合了道家本体论和儒家太极说，并与道教内丹学紧密结合。李道纯明确指出，道教练养金丹即是修炼性命复归于太极。张三丰则以无极为无名，太极为有名，无极与太极是道生天地万物过程中的两个阶段：

所谓无极而太极者，不可极之极之谓也。……丹书云：

“真心不动以后，复有无极真机，言太极之妙本也。”所谓太

① 《正易心法注》第四十章，《藏外道书》第5册，第11页。

② 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第677页。

③ 杜处逸：《道德玄经原旨》，《道藏》第12册，第732页。

极则是“人心静定，未感物时，湛然无理，即太极之妙也”^①。

夫道者，统生天、生地、生人、生物而言，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。今专以人生而言，父母未生以前一片太虚，托诸于穆，此无极之时也；无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极之时也；太极为阳动，阳动则阴亦动也。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，此即人身之本也。^②

同时，这种模式给宋明理学以思维的启迪。周敦颐提出“自无极而为太极”是宇宙万物生成的根本，“五行，一阴阳也；阴阳，一太极也；太极，本无极也”，即自无极而太极，太极阴阳动静而产生五行，而生人和万物。程颐称：“散之在理，则有万殊；统之在道，则无二致。所以易有太极，是生两仪。太极者道也，两仪者阴阳也。阴阳，一道也。太极，无极也。”^③ 朱熹进一步发挥：“无极而太极，只是说无形而有理。所谓太极者，只二气五行之理”，“既有此理，便有此气，既有此气，便分阴阳，以此生许多事物”^④。

陈抟融合易老、无极一太极的宇宙生成学说，使道教哲学之宇宙生成论有了创新性发展。他继承《易传》的太极说，并结合道家的宇宙观，明确指出宇宙的生成和发展的动力是事物内部阴阳二气的辩证

① 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第482页。

② 《张三丰全集》，《藏外道书》第5册，第465页。

③ 程颢、程颐：《二程集》，中华书局1981年版，第690页。

④ 《朱子全书》第17册，上海古籍出版社、安徽教育出版社2002年版，第3141页。

运动：

两仪即太极也，太极即无极也。两仪未判，鸿蒙未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故名太极，即吾身未生之前之面目。两仪者，人身呼吸之气也；鸿蒙者，人身无想之会也；日月者，人身知觉之始也；山川者，人身运动之体也。故四者之用，运之则分为四象，静之则总归太极。^①

“两仪即太极”，所谓“两仪”，就是指阴阳二气，在人身则为呼吸之气。它先天地而存在，但它是物质的“气”，即“两仪未判，鸿蒙未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故曰太极”。也就是说，太极是个混沌交融的气团，在其内部包含着阴阳两个对立面，这两个对立面并不是毫无相关、截然分开的，而是你中有我，我中有你，互相依存的矛盾的统一体。“阴阳交互，动静相倚，周详活泼，妙趣自然。”阴阳这一对矛盾，既对立，又互相渗透着。左方自震（东北）位一阳始生，而离（正东）位，而兑（东南）位，到达乾（正南）位为纯阳，至此，阳达到极盛，动极而静，阳开始向阴转化。由巽（西南）位一阴，而坎（正西）位，而艮（西北）位，到达坤（正北）位为纯阴，至此，阴达到极盛，静极复动。阴阳动静，互为其根。此衰彼盛，彼消此长，阴阳两种力量不停地运动变化着，因而引起整个世界的变化，天地万物的生长和发展都根源于太极内部阴阳的矛盾运动。《老子》云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”《庄子·外物》云：“阴阳错行，则天地大絪，于是乎有雷有霆，水中有火，乃焚大槐。”这里就已经透露出阴阳相守的观点。到了东汉时期，魏伯阳《参同契》中也有这种思想：“坎戊月精，离己日光，日

① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9155页。

月为易，刚柔相当。”五代彭晓注：“坎戊月精者，月阴也，戊阳也，乃阴中有阳，象水中生金，虎也；离己日光者，日阳也，己阴也，乃阳中有阴，象铅中生汞，龙也。”与其同时的道教典籍《太平经》更详尽地阐述了这种学说。《太平经》中说：“极上者当反下，极外者当反内；故阳极当反阴，极于下者当反上；胡阴极反阳，极于末者当反本。……今真人自若愚罔，未洞于太极之道也。”^①《参同契》、《太平经》中的阴阳学说，后来成为宋明道教修炼内丹的理论基础。陈抟吸收了这种学说，并把他与《周易》结合，用以阐述宇宙的生成变化，从而使《周易》的阴阳说有了很大的发展变化。《参同契》说：“易谓坎离，坎离者乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常，幽潜沦匿，升降于中，包裹万物，为道纪纲。”从整体上看，陈抟《太极图》就是一个坎离相交，阴阳消息的宇宙生成模型。其坎三卦阴中含阳，为月；离三卦阳中含阴，为日。坎离日月的升降运动，便产生了万物。

陈抟由阴阳的对立统一，得出了运动是绝对的，静止是相对的辩证的动静说。“动而生阳，静而生阴。生阴之静，非真静也，是动中舒缓处耳，亦动也。”在这里，陈抟辩证地处理了运动和静止的关系。他认为动与静是太极在产生万物过程中呈现的两种状态，它们是对立统一的，静中有动，动中有静，不能把二者绝对地对立起来。所谓“动”，是指激烈状态的运动；“静”是舒缓状态的运动，并不是“真静”，即绝对的静止。按照陈抟这种观点，太极即使处在“静”的状态下，也是在运动之中。这就是说，世界的本原自己的运动是绝对的、永恒的。陈抟的这种辩证的动静思想，既是对《老子》、《易传》动静观的继承发展，又是对魏晋玄学动静说的批判。李远国先生认

① 王明《太平经合校》，中华书局1960年版，第95页。

为，中国哲学史上陈抟第一次提出了“静亦动”的辩证命题。这是陈抟在批判继承前人的动静观的基础上从理论上对一切都在运动的思想作了高度概括而得出的可贵成果^①。

陈抟将其阴阳动静唯物辩证的宇宙生成学说以《伏羲六十四卦次序图》及《河图》、《洛书》中的“象”和“数”精准图解出一个系统的五行生克、宇宙生成图式，宇宙化生、万物发展过程不劳文字解说，昭然图示。

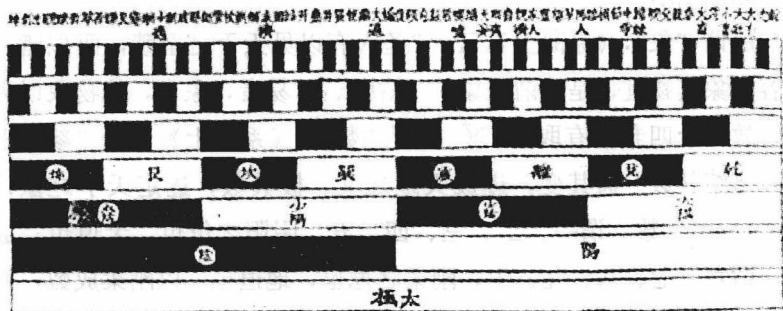
所谓“象”，《系辞上》云：“圣人有以见天下之至赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。”陈抟云：“易者，象也，依物象以为训，故六十四卦皆有取象。”^②所谓“数”，《系辞上》云：“参伍以变，错综其数。通其变，遂成天地之文。极其数，遂定天下之象。”陈抟云：“生数，谓一、二、三、四、五，阴阳之位也，天道也；成数，谓六、七、八、九、十，刚柔之德也，地道也。以刚柔成数，而运于阴阳生数之上，然后天地交感，吉凶呼应，而天下之事，无能逃于其间矣。”^③“易学，意、言、象、数，四者不可阙一。其理皆见于圣人之经，不烦文字解说。止有一图，谓先天方圆图也，以寓阴阳消长之说。”就象而言，是乾与坤；就数而言，是奇与偶；就理而言，是阳与阴。这三位一体的观念，是易学的理论基石，正如邵雍指出：“意、言、象、数者，易之用也。”“夫意也者，尽物之性也；言也者，尽物之情也；象也者，尽物之形也；数也者，尽物之体也。……尽物之性者谓之道，尽物之情者谓之德，尽物之形者谓之功，尽物之体者谓之力。”三者的关系以“理”为根本，象和数只不过是表示“理”即阴阳消长的模式而已，阴阳运动推动象和数演化过程。

① 李远国：《试论陈抟的宇宙生成论》，《世界宗教研究》，1985年第2期。

② 《正易心法注》第十七章，《藏外道书》第5册，第26页。

③ 《正易心法注》第三十八章，《藏外道书》第5册，第16页。

在《伏羲六十四卦次序图》（图二十一）中，陈抟则用象构成了一个系统的宇宙生成模式。此图为先天四图之一。陈抟说：“先天诸卦，初以一阴一阳相间，次以两阴两阳相间，倍数至三十二阴、三十二阳相间。”^①所谓“一阴一阳”即两仪；“二阴二阳”则为四象，亦即太阴、少阴、太阳、少阳。“倍数”，即四分为八，八分为十六，十六分为三十二，三十二分为六十四卦，以此分化推衍，无穷无尽。



图二十一

由此图，宇宙的生成发展是一个渐进的过程，这个过程大体上可以分作五个阶段。首先，从不具有任何确定形状和性质的混沌气体的“无极”，过渡到含有阴阳、动静性质的“太极”。这是宇宙生化的第一阶段。第二阶段，由于“太极”自身的运动，包含在太极中的混沌未分的阴阳开始显现，逐渐从太极中分化出来。第三阶段，从阴阳到四象。陈抟认为，任何物质都是矛盾对立的统一体。阴中含阳，阳中包阴。从阴中分化为太阴和少阳；从阳中分化为少阴和太阳。这是由气的形态转化为形质形态的初步阶段。四象仅有形没有质，所以还未成物。第四阶段，从四象到八卦。由太阳产生乾和兑；少阴产生离和

① 《正易心法注》第三十七章，《藏外道书》第5册，第10页。

震；少阳产生巽和坎；太阴产生艮和坤。至此，自然界最基本的物质天、地、雷、火、风、泽、水、山生成了。它们有形有质，处于物质发展的高级阶段。第五阶段，从八卦延伸演化，到六十四卦，这是万物生成发展的最高阶段。到了这一阶段，万物繁衍，“是以生生不息，变化万殊”。整个自然界在元气永恒运动中，生成、发展、衰亡着。

而《河图》、《洛书》结合起来，就可以看到一个由“天地生成之数”构成的阴阳消长、五行生克的宇宙生成模式。这是一种阴阳消长，五行相生的图式。其中奇数属阳，偶数为阴：

天一与地六合而成水，乾坎合而水成于金，冬至节也。

地二与天七合而成火，巽离合而火成于木，夏至节也。天三与地八合而成木，艮震合而木成于水，春分节也。地四与天九合而成金，坤兑合而金成于土，秋分节也。天五与地十合而成土，离寄于己而土成于火也。凡此皆言其成形矣。^①

《河图》以生数为主，因此一、二、三、四、五居内，六、七、八、九、十居外。一、六为水，居于北方；二、七为火，居于南方；三、八为木，居于正东；四、九为金，居于正西；五、十为土，居中央。生数在内，成数在外，互以对待，各处一方。五行相生的顺序是：金生水，水生木，木生火，火生土；左旋一周，土复生金……以此生生不息。这就是由“天地之数五十五”推衍发展的五行相生学说。

《洛书》以奇数为主，故一、三、七、九各居其外，五居中央，而二、四、六、八亦各以类而附奇数之侧。正者为君，侧者为臣，以阳统阴，而肇变数之用。其数纵横相加，皆为十五。阴消阳息，迭为消长。一居正北，得五为六，而与南方之九迭为消长。一居正北，得

① 《正易心法注》第三十七章，《藏外道书》第5册，第10页。

五为六，而与南方之九迭为消长。四居东南，得五为九，而与西北之六迭为消长。三居正东，得五为八，而与西方之七迭为消长。二居西南，得五为七，而与东北之八迭为消长。参伍错综，阴阳交合；此消彼长，变化无穷。这是《洛书》包含的阴阳消长法则。《洛书》还阐述了五行相克的规律。一、六为水，二、七为火，四、九为金，三、八为木，五即为土。其右旋运转，水克火，火克金，金克木，木克土；右旋一周，土复克水……这形象地反映了五行相克学说。

陈抟易道相通、太极是一的宇宙生成学说，不仅为道教以易解老打开思路，而且给宋明理学以理论启迪。北宋以前，儒家基本上不谈宇宙生成与万物化生，但陈抟无极一太极宇宙起源及演化思想，传到周敦颐和邵雍的手中，进一步得到了发展和演变。周敦颐吸收陈抟的太极说，重新建立了一个“自无极而太极”的宇宙生成说；邵雍发挥了《先天图》的关键处“太极”的内涵，用“心”、“道”偷换了“气”。他说：“心为太极，又曰道为太极。”^①

第三节 陈抟易学思想的影响

从中国学术思想史来看，北宋时期，是新儒学“道学”或者“理学”汲取道教和佛教的理论营养而诞生和发展的时期。陈抟的象数易学尽管在传授的具体细节上仍有些地方需要学者进一步探讨求证，但陈抟对北宋理学和象数学有重大影响则是目前学界均认可的事实^②。具体可归纳为，陈抟汲取《老》、《庄》，本《易传》之旨，将汉代易

① 邵雍：《皇极经世书·观物外篇》，《道藏》第23册，第444页。

② 卿希泰《中国道教史》第二卷，第670—704页有详细论述。

学从道教宇宙生成模式及炼养理论方面进行改造和发掘，宋代新儒学则又通过道教这一中间环节演绎其性理之学和象数学，形成一套宇宙象数模式和道德修养体系。

《易》无形埤，《易》变为一，一变而为七，七变而为九，九者究也，复变为一。盖卦爻自一变、二变、三变、四变、五变、六变至七变谓之归魂，而本官之气革矣。更二变而极于九，遂复变为一而还本也。^①

《易》者，大易也。大易，未见气也，视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易。易者，希微、玄虚、凝寂之称也。及易变而为一，一变而为七，七变而为九，九复变而为一也。一者，形变之始也。清轻者上为天，重浊者下为地，冲和气者中为人。谓之易者，知阴阳之根本，有在于是也。此说本于《冲虚真经》，是为定论。学者盲然不悟，乃作变易之易，是即字言之，非宗旨之学也。^②

《玉诠》载：

陈真人曰：“两仪即太极也，太极即无极也。两仪未判，鸿濛未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故名太极，即吾身未生之前之面目。两仪者，人身呼吸之气也；鸿濛者，人身无想之会也；日月者，人身知觉之始也；山川者，人身运动之体也。故四者之用，运之则分为四象，静之则总归太极。”^③

将陈抟上述三段话整合，并配以《无极图》，我们可以清楚看出他如何区分“易”、“一”、“七九之变”三个层次。其中“七九之变”，

① 《正易心法注》第三十九章，《藏外道书》第5册，第11页。

② 《正易心法注》第四十章，《藏外道书》第5册，第11页。

③ 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9155页。

即两仪所演生的变化历程的象征；“一”是所谓“返本”、“两仪未判，鸿蒙未开”的“太极”；“易”则是“希微、玄虚、凝寂”的“无极”。也即我们从《无极图》中可提炼出“天地两仪”、“太极之神”和“无极之虚”的区分。无论是探求宇宙本原还是内丹修炼的最后境界，都终究要超越两仪、四象、八卦等天地层次的象数结构而到达“太极本无极、无极而太极”的先天境界，此境界正是宋代图书象数之学所企求的“画前之易”、“易之本义”，即无极图象征之那一“○”。刘静修早已洞见此义，其《记太极图说后》云：

然而周子、邵子之学，《先天》、《太极》之图，虽不敢必所传之出于一，而其理则未尝不一。而其理之出于《河图》者，则又未尝不一也。夫《河图》之中宫，则《先天图》之所谓无极，所谓太极，所谓道与心者也。《先天图》之所谓无极，所谓太极，所谓道与心者，即《太极图》之所谓无极而太极，所谓太极本无极，所谓人之所以最灵者也。《河图》之东北，阳之二生数，统乎阴之二成数，则《先天图》之左方震一、离兑二、乾三者也。《先天图》之左方震一、离兑二、乾三者，即《太极图》之左方阳动者也；其兑、离之为阳中之阴，即阳动中之为阴静之根者也。《河图》之西南，阴之二生数，统乎阳之二成数，则《先天图》之右方巽四、坎艮五、坤六者也。《先天图》之右方巽四、坎艮五、坤六者，即《太极图》之右方阴静者也；其坎、艮之为阳中之阴者，即阴静中之为阳动之根者也。《河图》之奇偶，即《先天》、《太极图》之所谓阴阳。而凡阳皆乾，凡阴皆坤也。《河图》、《先天》、《太极图》之左方，皆离之象也，右方皆坎之象也。是以《河图》水火居南北之极，《先天图》

坎离列左右之门，《太极图》阳变阴合而即生水火也。^①

一、邵雍对陈抟易学思想中先天之学的阐发

邵雍（1011—1077），字尧夫，著有《皇极经世书》和《伊川击壤集》。《宋史》载：

陈抟以《先天图》传种放，放传穆修，修传李之才，之才传邵雍。放以《河图》、《洛书》传李溉，溉传许坚，许坚传范谔昌，谔昌传刘牧。穆修以《太极图》传周敦颐，敦颐传程颢、程颐。是时张载讲学于二程、邵雍之间，故雍著《皇极经世书》，牧陈天地五十有五之数，敦颐作《通书》，程颐著《易传》，载造《太和》、《参两》篇。^②

程颐《邵康节先生墓志铭》述其学术渊源：“独先生之学为有传也：先生得之于李挺之。挺之得之于穆伯长。推其源流，远有端绪。”又云：“陈抟好读易，以数学授穆修伯长，修授之才挺之，之才授康节先生。”^③

邵雍把陈抟的《先天图》和儒家孔孟哲学的“万物皆备于吾”的主观唯心主义，以及《易经》神秘主义的象数之学融合在一起，构成他的主观唯心主义思想体系和他解释宇宙生成变化的《先天图》式，即他的先天学。

邵雍“简尺每称林下士，过从或着道家衣”，他承道家思想，在《皇极经世书·观物内外篇》中，通过一个庞大的象数体系的演绎，建立了影响宋明理学的宇宙观、历史观及人生哲学体系。在《观物

① 《宋元学案》卷一二《濂溪学案》下，中华书局点校本，第1册，第510—511页。

② 《宋史》卷四三五《朱震传》，中华书局点校本，1985年版，第12908页。

③ 《穆参军遗事》引《易学辨惑》，《河南穆公集》，《四部丛刊》本。

篇》中，他对老庄推崇备至，“老子知《易》之体者也”，“若庄子者，可谓善通物矣”，“《老子》五千言，大抵皆明物理”，“庄周雄辩，数千年一人而已”^①。并借用老子的诸多概念来阐述他的先天象数之学：

先天学，心法也。故图皆从中起，万化万事生乎心也。

……先天图中，环中也。^②

心为太极。又曰道为太极。^③

谁能造万物者，天地也；能造天地者，太极也；太极者，其可得而知乎？故强名之曰“太极”。太极者，其无名之谓乎！^④

邵雍用无形、无名、无心的道作为太极，并用中空的环来象征，这样一来，物质的“气”变为精神的“心”或“道”。

《皇极极世书·观物外篇》云：“易之数穷天地终始。或曰：天地亦有终始乎？曰：既有消长，岂无终始，天地虽大，是亦形器，乃而物也。”“道为天地之本，天地为万物之本。以天地观万物，则万物为万物；以道观天地，则天地亦为万物也。”^⑤邵雍认为天地间的万物都有消长，有始终，是按照他的《先天图》式来循环变化的：

图虽无文，吾终日而未尝离乎是，盖天地万物之理尽在其中矣。^⑥

这个“理”就是“太极一也”，不动；一生二，二则神也。神生数，数生象，象生器。这里可以解释为“太极”是“一”，生“神”，“神”是无形无踪的本体，生“数”，“数”也还是一种抽象的概念，

① 邵雍：《皇极经世书》，《道藏》第23册，第448页。

② 同上，第449页。

③ 同上，第444页。

④ 同上。

⑤ 同上，第422页。

⑥ 同上，第444页。

“象”仅仅是可见的影子，只有“器”才是物质的。他不仅发挥了《易经》“形而上者谓之道，形而下者谓之器”的含义，同时这也是对老子“道生一，一生二，二生三，三生万物”的发挥：

太极既分，两仪立矣。阳下交于阴，阴上交于阳，四象生矣。阳交于阴，阴交于阳，而生天之四象，刚交于柔，柔交于刚，而在地之四象，于是八卦成矣。八卦相错，然后万物生焉。是故一分为二，二分为四，四分为八，八分为十六……合之斯为一，衍之斯为万。^①

邵雍认为，宇宙万物生成变化的过程是“一分为二”的过程，并对宇宙间的一切事物加以附会。“先天之学，心也；后天之学，迹也；出入有无死生者，道也。”^②先天之学，乃是心法，道之体也；后天之学，乃是效法，道之用也。

邵雍“先天卦”中《卦气图》有明显的汉易纬学模式，黄百家指出：

康节《卦气图》卦主六日七分，亦京房日法也。而用《先天图》六十四卦以布气候，去《乾》、《坤》、《坎》、《离》四正卦以主二至（按：指冬至夏至，亦定乾南坤北方位）、二分（按：指春分秋分，亦定离东坎西方位）。盖六十四卦凡三百八十四爻，去四卦二十四爻，以一爻当一日，恰合当期之三百六十日。^③

邵雍也有“观物吟”诗：“耳目聪明男子身，洪钧赋与不为贫。因探月窟方知物，未蹶天根岂识人？乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天

① 邵雍：《皇经极世书》，《道藏》第23册，第439页。

② 同上，第445页。

③ 《宋元学案》卷一〇《百源学案》下，中华书局点校本，第1册，第398页。

根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”^① 黄宗羲论“天根月窟”曰：

康节因《先天图》而创为天根月窟，即《参同契》乾坤门户牝牡之论也。……其以阳生为天根，阴生为月窟，无不同也。盖康节之意，所谓天根者，性也；所谓月窟者，命也。性命双修，老氏之学也，其理为易所无，故其数与易无也。^②

由此，邵雍一方面继承陈抟宇宙生成的象数演绎，另外从中阐发先天环中思想，契合儒家性命之学。他认为唯有“太极”，即先于天地的“心”才是永恒不变的绝对真理。这种从陈抟《先天图》演化而成的神秘主义思想，使邵雍成为中国思想史上儒家主观唯心主义的重要代表人物之一，并影响到以后的陆九渊等人。

二、刘牧对陈抟《易龙图》象数学的发挥

《四库全书总目提要》虽然称朱震所述的图书授受“颇为后人所疑”，但承认宋图书易学确由陈抟传出：“汉儒言易多主象数，至宋而象数之中复歧出图书一派。牧在邵子之前，其首倡者也，牧之学出于种放，放出于陈抟，其源流与邵子之出于穆、李者同。”^③

朱震《汉上易解》之《经筵表》云：

陈抟以《先天图》传种放，放传穆修，修传李之才，之才传邵雍……故朱子云宓戏四图，其说皆出邵氏。然观刘牧《钩深索隐图》，乾与坤数九也，震与巽数九也，坎与离，艮

① 《伊川击壤集》卷一六，《道藏》第23册，第557—558页。

② 《宋元学案》卷一〇《百源学案》下，中华书局点校本，第1册，第403页。

③ 《文渊阁四库全书》第21册，第125页。

与兑数皆九也。其所谓九数者，天一地八定位，山七泽二通气，雷四风五相薄，水六火三不相射。则知《先天图》之传，不仅邵氏得之也。^①

可见，刘牧也继承了陈抟的先天之学。其《易数钩隐图》云：“龙图、龟书虽不载之于经，亦前贤迭相传授也。然而数与象合，位将卦偶，不盈不缩，符于自然，非人智所能设之也。”并言陈抟“龙图定卦”^②。故此，“邵雍确在阐发先天之学，刘牧确在《易数钩隐图》中发挥河图四十五数、洛书五十五数的象数观点”^③。

刘牧（1011—1064），号长民。北宋进士，受业于种放三传弟子范谔昌。著有《新注周易》、《易解》、《易数钩隐图》、《周易先儒遗论九事》等书。其《易数钩隐图》附《遗论九事》收入《道藏》及《四库全书》。

刘牧《易数钩隐图》序文云：“夫卦者，圣人设之，观于象也。象者，形上之应，原其本则形由象生，象由数设。舍其数则无以见四象所由之宗矣。……则知《易》之为书，必极数以知其本也。”^④《易数钩隐图》的宗旨在于用数的变化阐释《易》理。其一至十六图，表述太极、两仪、四象、天地；十七至四十八图表述阴阳、八卦、五行、三才；四十九至五十四图表述河图、洛书；五十五图表述五行生克。《易数钩隐图》附《遗论九事》以图书表述龙马负图、六十四卦推衍之数以及天地阴阳变化规律等。“圣人观象画卦，盖按龙图错综之数也。仰观天而俯察地，近取身而远类物，六画之象既立，三才之道斯备，所以极四营之变，成万物之数者也。”^⑤

① 《宋元学案》卷一〇《百源学案》下，中华书局点校本，第1册，第402页。

② 刘牧：《易数钩隐图》，《道藏》第3册，第217、216页。

③ 卿希泰：《中国道教史》第二卷，四川人民出版社1996年版，第696页。

④ 刘牧：《易数钩隐图》，《道藏》第3册，第201页。

⑤ 同上，第218页。

刘牧区别了《河图》、《洛书》：

且夫《河图》之数惟四十有五，盖不显土数也。不显土数者，以《河图》陈八卦之象，若其土数则入乎形数矣，是兼其用而不显其成数也。《洛书》则五十五数，所以成变化而著形器者也。故《河图》陈四象而不言五行，《洛书》演五行而不述四象。^①

即《河图》呈四象，《洛书》具五行。刘牧接着说：“（《龙图》）虽兼五行，有中位而无土数，惟四十有五，是有其象而未著其形也，惟四象八卦之义耳。《龟书》乃具五行生成之数，五十有五矣。《易》者，包象与器，故圣人资图书而作之也。”^②

关于《河图》的内涵，刘牧在《遗论九事》中作如下阐述：

昔伏羲氏之有天下，感龙马之瑞，负天地之数，出于河，是为龙图者也。戴九履一，左三右七，二与四为肩，六与八为足，五为腹心。纵横数之，皆十五。盖《易·系》所谓“参五以变，错综其数”者也。太昊乃则象之，遂因四正，定五行之数，以阳炁肇于建子，为发生之源；阴炁萌于建午，为肃杀之基。二炁交通，然后变化，所以生万物焉，杀万物焉。^③

刘牧在此表明五行与八卦的生变关系，并指出“二气交通”而生杀万物的自然法则。关于《洛书》，刘牧总结云：

且天一起坎，地二生离，天三处震，地四居兑，天五由中，此五行之生数也。且孤阴不生，独阳不发，故子配地六，午配天七，卯配地八，酉配天九，中配地十，极五行之

① 刘牧：《易数钩隐图》，《道藏》第3册，第212页。

② 同上，第217页。

③ 同上。

成数，遂定八卦之象，因而重之，以成六十四卦，三百八十四爻，此圣人设卦观象之奥旨也。^①

《洛书》既有五行生成之数，亦定八卦之象。二者的基本特征是将阴阳、八卦与五行相结合，来呈现宇宙万物的推演，即“数与象合，位将卦偶”。

刘牧围绕《系辞》阐述其太极学说。《系辞》云：“《易》有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”刘牧云：“夫易者，阴阳气交之谓也。”^②刘牧指出太极是混而为一的元气，元气混而为一谓之太极，元气始分，未著形象谓之两仪，已著形象谓之天地。天数五有其数而无定位，天数五与上下左右交易成四象，四象然后生八卦：

太极，无数与象。今以两仪之气混而为一以画之，盖欲明两仪所从而生也。^③

太极者，一气也。天地未分之前，元气混而为一。一气所判，是曰两仪。《易》不云乎天地而云两仪者，何也？盖以两仪则二气始分，天地则形象斯著。^④

夫五，上驾天一而下生地六，下驾地二而上生天七，右驾天三而左生地八，左驾地四而右生天九，此《河图》四十有五之数耳。斯则两仪所生之四象。^⑤

五行成数者，水数六，金数九，火数七，木数八也。水居坎而生乾，金居兑而生坤，火居离而生巽，木居震而生艮，巽居四正而生乾坤艮巽，共成八卦也。^⑥

① 刘牧：《易数钩隐图》，《道藏》第3册，第217页。

② 同上，第201页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上，第203页。

⑥ 同上。

由此，刘牧推演出太极→两仪→四象→八卦→万物的宇宙生成图式。发展了《尚书》五行学说，将五行与八卦紧密结合，构建独特的唯数易学体系。

刘牧首先明确万物的产生开始于阴阳二气的相交，同时，万物的产生还依赖于五行的作用：

若夫阴阳未交，则四象未立，八卦未分，则万物安从而生哉！^①

且夫天独阳也，地独阴也。然独阳独阴则不能生物，及天地之气、五行之数定，始能生乎动植，故经曰：有天地，然后万物生焉。^②

必俟一阴一阳合，然后运其妙用而成变化，四象因之而有，万物由之而生。^③

刘牧进一步提出“中和之气”决定万物形质的理论。他认为动植物之质由五行之质决定。阴阳二气相交而生成天地万物，万物又各含阴阳二气，从而有差别，由此表明万物的统一性和差别因。进一步，刘牧赋予五行以五常的属性，认为人不同于动植物在于具有意识和精神。

至于天五，则居中而主乎变化。不知何物也，强名之曰中和之气，不知其所以然而然也。^④

中和之气……交接乎天地之气，成就乎五行之质，弥纶错综，无所不周，三才之道既备，退藏于密，寂然无事，兹所谓阴阳不测之谓神者也。^⑤

① 刘牧：《易数钩隐图》，《道藏》第3册，第201页。

② 同上，第210页。

③ 同上，第207页。

④ 同上，第201—202页。

⑤ 同上，第202页。

若夫独阴独阳者，天地所稟，至于五行之物，则各含一阴一阳之炁而生也。所以天一与地六合而生水，地二与天七合而生火……此五行之质，各稟一阴一阳之炁耳。至于动物、植物，又合五行之炁而生也。^①

若二炁交，则天一下而生水，地二上而生火，此则形之始也。五行既备，而生动植焉。所谓在天成象，在地成形也。^②

至于人之生也，外济五行之利，内具五行之性。五行者，木火土金水也。木性仁，火性礼，土性信，金性义，水性智，是故圆首方足，最灵于天地之间者，蕴是性也。^③

总之，刘牧易学思想，发挥陈抟《易龙图》，构建“象由数设”的唯数易学，其探讨宇宙推演的新视角，将象数易数学推向一个新的发展阶段，其太极为万象之本的思想对宋明理学本体论的建立有启迪作用。

三、周敦颐对《无极图》的儒学化改造

周敦颐（1017—1073），字茂叔，作《通书》及《太极图说》，发明太极之蕴。周敦颐《太极图》得于道教，其渊源与《周易参同契》中“水火匡廓图”、“三五至精图”，《上方大洞真元妙品经》所载“太极先天之图”，以及陈抟所传“无极图”等都可能有关^④。

明黄宗羲的《太极图辨》详叙其图式，又述周敦颐颠倒取舍之而

① 刘牧：《易数钩隐图》，《道藏》第3册，第207页。

② 同上，第201页。

③ 同上，第208页。

④ 卿希泰：《中国道教史》第二卷，四川人民出版社1996年版，第696页。

为《太极图》：

周子《太极图》，创自河上公，乃方士修炼之术也，实与老、庄之长生久视又属旁门。老、庄以虚无为宗，无事为用。方士逆以成丹，多有造作，去致虚静笃远矣。周子更为《太极图说》，穷其本而反于老、庄，可谓拾瓦砾而得精蕴。^①

周子得此图，而颠倒其序，更易其名，附于《大易》，以为儒者秘传。盖方士之诀，在逆而成丹，故从下而上。周子之意，以顺而生人，故从上而下。^②

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。万物生生而变化无穷焉，惟人也得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣，五性感动而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义而主静（自注云：无欲故静），立人极焉。故圣人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。君子修之吉，小人悖之凶。故曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。又曰：原始反终，故知生死之说。大哉易也，斯其至矣！^③

① 《宋元学案》卷一二《濂溪学案》下，中华书局点校本，第1册，第514—515页。

② 同上，第515—516页。

③ 同上，第497—498页。

上述文字，阐述了宇宙万物衍化的过程（《无极图》从上而下）：

第一层，无极而太极阶段。无阴无阳，无动无静，无形无象，无始无终，惟存“太极”，以为天地之始，故名“无极而太极”。第二层，太极分化阶段。原初物质之气，分为阴阳两仪，阳动阴静，形成天地。第三层，五行交合阶段。从阴阳二气生出特征不一的五行之气，二五之精凝聚，蕴涵万物本性。第四层，万物形成阶段，阴阳、男女（雄雌）、两性交合，产生万物。禀二五之秀气者，为人类。物一太极，人人一太极，原始返终而运化无穷。

周敦颐在此把“无极”看成是超物质、超时空而存在的精神本体，即虚无的绝对观念。由此周敦颐引出了儒家的“诚”的观念。所谓“诚”就是纯善至美的太极之理，也就是“无极”本体的代称，在人性上是人类“纯粹至善”的本性，是一种儒家先验的道德标准。“诚”是从阳气得来，是所谓“五常之本，百行之源也”，是一切封建道德的根据。他认为人在万物中最灵，故人能接受太极之理和五行之性，“圣人”可以模仿“太极”，建立“人极”，通过“主静”和“无欲”达到“中正仁义”的至诚至善。

黄宗羲指出：

老氏之学，致虚极，守静笃，甘瞑于无何有之乡，执然似非人，内守而外不荡，归根曰静，静曰复命。主静、立人极，其亦本此与？^①

刘蕺山曰：

一阴一阳之谓道，即太极也。天地之间，一气而已，非有理而后有气，乃气立而理因之寓也。……今日理本无形，故谓之无极，无乃转落注脚。太极之妙，生生不息而已矣。

① 《宋元学案》卷一二《濂溪学案》下，中华书局点校本，第1册，第518页。

生阴生阳，而生水火木金土，而生万物，皆一气自然之变化，而合之只是一个生意，此造化之蕴也。……惟圣人深悟无极之理而得所谓静者主之，乃在中正仁义之间，循理为静是也。天地此太极，圣人此太极，彼此不相假而若合符节，故曰合德。……自无极说到万物上，天地之始终也。自万事反到无极上，圣人之终而始也。……或曰：周自既以太极之动静生阴阳，而至于圣人立极处，偏着一静字，何也？曰：阴阳动静，无处无之。如理气分看，则理属静，气属动，不待言矣。故曰，循理为静，非动静对待之静。^①

洞见陈抟先天易学渊微之义，内丹道教中也不乏其人，如俞琰《易外别传》指出：

邵康节《皇极经世书》云：“先天图者，环中也。”愚谓人之一身，即先天图也。心居人身之中，犹太极在先天图之中。朱紫阳谓中间空处是也。图自复而始，至坤而终。始终相连如环，故谓之环。环中者，六十四卦环于其外，而太极居其中也。在易为太极，在人为心，人之心为太极，则可语道矣。^②

李道纯云：

三易者，一曰天易，二曰圣易，三曰心易。天易者，易之理也；圣易者，易之象也；心易者，易之道也。观圣易，贵在明象，象明则入圣。观天易，贵在穷理，理穷则知天。观心易，贵在行动，道行则尽心。^③

深造天易，则知时势；深造圣易，则知变化；深造心

① 《宋元学案》卷一二《濂溪学案》下，中华书局点校本，第1册，第498页。

② 俞琰：《易外别传》，《道藏》第34册，第539页。

③ 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第486页。

易，则知性命。以心易会圣易，以圣易拟天易，以天易参心易，一以贯之，是名至士。^①

陈抟开创的宋代图书象数之学乃是将先天和后天结合的境界，其背后确实带有一种寻根求源的精神，而它表现在易学史上，就成了寻求孔子、文王之前，即伏羲未画卦之前的神圣时代，那是一种太极未分，超越吉凶祸福的混沌的神话世界、神话时空中的神圣心灵，即那个先天未画之前、中空又混沌的“○”，这个“○”，勉强用语言文字来表达就是所谓的环中、一、无极，也是陈抟象数学的第一义。套用海德格尔的模式，太极（无极）乃是 ontological 层次，而天地则是 ontical 层次，即太极（无极）才是“道”的层次，天地仅是“物”的层次。因此，陈抟对《易经》之本义和“易”、“一”观念的创造性诠释，即“易者戒动之书”、“辞外见意”、“静之则总归太极”的渊微之学正是儒家性命学、道教内丹心性论及佛家明心见性法共同追求的意旨。因此，宋代象数学者所企求的“画前之《易》”、“易之本义”，正是陈抟先天象数易学思想的最高境界，也即蒙文通先生所言“希夷之卓绝渊微”之学的体现之一。而陈抟象数易学对有宋以来学术的影响正是在这个境界上才更显重要。

① 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第486页。

第三章 陈抟内丹学思想

陈抟的内丹理论，集中反映在《无极图》、《指玄篇》、《阴真君还丹歌注》、《观空篇》、《胎息诀》等著作以及“睡功”、“二十四式坐功图”等内丹养生实践之中，并通过其后学张无梦、张伯端及张三丰而得到阐发和系统化。陈抟的内丹理论以老庄思想为基础，总结继承了自《参同契》以来的道教传统的内炼功法。陈抟根据《老子》“归根复命”和“反者道之动”的哲学原理，把“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙生成程序，即道教中人所说的“顺则生人生物”学说运用到《无极图》中，对道教内丹修炼原理和过程进行演绎，形成所谓“炼精化气，合三为二；炼气化神，合二为一；炼神还虚，一归无极”的逆炼返本系统，即“逆则成仙成佛”。同时，在炼养方法论方面，陈抟大量地吸收了佛禅旨趣，强调通过心性的炼养达到虚无境界，其炼精化气、炼气化神之后一定要炼神还虚，明确提出“存无守有”，“冥心太无”、“冥心凝神”及“静而生阴”、“《易》者，戒动之书”等主静去欲、明心见性的生命超越理论。

第一节 陈抟内丹思想渊源及其流变

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

道教内丹学的创立与先秦道家的各种养生术有直接的渊源。老子与黄帝并列为内丹源头，是道教内丹学的基本看法。张伯端言：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真詮。”^②相传为黄帝所作的《阴符经》和老子的《道德经》为道教内丹学提供了理论和实践方面的思想原则。

《道德经》中对道进行了描述：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母”，“道生一、一生二、二生三、三生万物”，“天下万物生于有，有生于无”^③。道为万物本原，道周行不殆。“道之为物，唯恍唯惚。惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，抟之不得名曰微。”“反者，道之动。”^④老子“清静无为”，主张以静养神，所提出的诸如“守中”、

① 张广保先生认为钟吕内丹道是内丹道教的成熟形态（《唐宋内丹道教》，上海文化出版社2001年版）。

② 翁葆光：《紫阳真人〈悟真篇〉注疏》《道藏》第2册，第950页。

③ 《道德经》，《诸子集成》第3册，第14、26、38页。

④ 同上，第7页。

“专气致柔”、“涤除玄鉴”、“虚心”、“致虚极，守静笃”、“归根复命”、“玄牝”、“长生久视”等概念和方法，成为内丹道重要的思想渊源。

《庄子》也是道教内丹学重要的思想来源。《庄子》强调道的绝对本体性。物物者与物无际：“夫道有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地。在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长与上古而不为老。”《庄子》论述的“真人”、“至人”境界，成为内丹家最终超越生命主体的理论源泉：“其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而何况利害之端乎？”^①其“坐忘”、“心斋”、“缘督为经”的方法论及“与道冥一”、“天地与我并生，万物与我为一”的境界，均受到后世推崇。

神仙方术及其思想也为内丹学提供思想和实践来源。对形、神、气关系的研究日益理论化。《黄帝内经素问》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于道数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”^②《淮南子》则以形、气、神为生命三大要素，将养气与养神结合在一起，强调“养气处神”，形成了形气神三位一体的生命整体观，影响了东汉以后的内丹精气神理论。

道教以爱气、尊神、重精为长寿之要，内丹学以精气神为炼丹“三宝”。精指人身水液中的精华，是一种具有生命活力的原始物质；

^① 《庄子》，《诸子集成》第3册，第37、15页。

^② 《黄帝内经素问》，《四部丛刊》本。

气指具有推动运转作用的生命能量；神，指精神。精的作用是化育，神的作用是觉知、主宰。精气神可分为先天后天两种。《太平经》有食气、辟谷、胎息、内照、存神、守一等修炼方法，并有精气神合修的理论：

深藏其气，固守其精，使无漏泻。^①

灵明之觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分量而言，则神主宰制，气主作用，精主化生，各专其能。^②

三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也。^③

《周易参同契》被称为“万古丹经王”，全文六千余字，融《周易》、黄老、炉火一体，是易学宇宙生成论与道教内外丹炼养的完美结合。后蜀彭晓总结了《参同契》中药物、鼎器、方位、火候、时辰、变化、原则和方法等。《参同契》法天象地，援易入道，为内丹修炼提供了一套完整的理论框架和诠释模式：“大易情性，各如其度。黄老究用，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。……歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统共论……务在顺理，宣耀精神。”^④ 彭晓注：

公撰《参同契》者，谓修丹与天地造化同途。故托易象而论之，莫不假借君臣以彰内外。叙其离坎，直指汞铅；列以乾坤，莫量鼎器；明之父母，系以始终；合以夫妇，拘其交媾；譬诸男女，显以滋生；析以阴阳，导之反复；示之晦

① 《道德真经注》，《道藏》第12册，第17页。

② 陆西星：《心印妙经》，《藏外道书》第5册，第208页。

③ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第728页。

④ 彭晓：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第155—156页。

真，又称为存思术；一为餐吸六炁，又称为服炁术。

中唐时期，道教在热衷外丹合制的同时，逐渐开始注重寻求内修超脱之路。一部分道士或道教学者转而对传统的炼气存思术进行思考，开辟内丹修炼证道之新路。叶法善、罗公远、元阳子等人开始建立粗糙的内丹理论。较为重要的理论可总结为：一、认为大药就在自身：“水火者，古先圣人之大药也，不在于外而在吾身焉。心，火也，应于离；肾，水也，应于坎。故造金丹者，须凭龙虎水火者也。”“火者，何也？闭息养气存神之数也。”以自身为丹炉，参证外丹道，认为药出心肾而合金丹，这是典型的内丹思想。二、关于圣胎，即阴阳交合成就身中之身，实际是对肉身的超越。“精气往来于三宫之中，炼其三宫而还于丹田，斯作紫金，方圆弥寸，其重一斤。此阴阳正气结而成者也。”三、受《周易参同契》的启发，运用《周易》卦爻推演丹道，以卦爻阐述内丹生成，开创了后来援易道演丹道的路径。

崔希范《入药镜》中重视精气神的关系，尤其强调精的功用：“精者，至生之物而无形焉，藉气而为形，在身而为气，过乎尾闾而为精。精能定于自然，则形何自而衰耶？故曰精者，人之命也。”^①“夫人因精而得神，神因念而得命，故命者在于精而已。精者，至真也，生之物也，有名而无形者也。天地万物皆是精之所生，而积之以以为命，其来从乎恍惚焉。”^②强调修炼内丹，应该从炼精开始，同时，还应该保持纯净的心理状态：“心者，根也，能清静不动，息止而神定，则水亦自肾堂生矣。其道何也？常守其旧，一念不移，存气负精，守神定息，应物而行，勿逐外境者也。”^③

钟离权、吕洞宾均为唐末五代时人。他们在隋唐原初内丹道基础

① 曾慥：《道枢·入药镜上篇》，上海古籍出版社1990年版，第393页。

② 同上，第397页。

③ 同上，第396页。

上转进一层，使内丹学说更具成熟的形态^①。钟吕内丹道的基本特征是：以丹道参证天道，性命双修，形神并炼。

《易纬·乾凿度》云：“昔者圣人因阴阳，定消息，立乾坤，以统天地也。夫有形生于无形，乾坤安从生？故曰：有太易，有太初，有太始、有太素也。太易者，未见气也。太初者，气之始也。太始者，形之始也。太素者，质之始也。”^② 钟吕内丹道承汉易纬思想，对天地形成过程作了描述，认为天地源于大道，则大道反过来应蕴藏于天地之中：

太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质。太质者，天地也，其气清浊，其质如卵，而玄黄之色，乃太空之一物而已。阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降；阴降到地，太极而生阳，以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升，与天地行道而物生成也。^③

其次，钟吕认为天人同构，只要审察天地造化，就能追踪道体。《道德经》云：“天长地久，天地之所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。”即认为天地会因能效法大道，无为清静，而获得永恒的存在。

道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者，别求于道，人同天地。以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴，子午之时，比夏至、冬至之节；卯酉之时，比春分、

① 张广保《唐宋内丹道教》将钟吕内丹道归纳为以下三个特点：以丹道参证天道，整合内丹流派，批评传统内修方术。参见该书第162页。

② 《易纬乾凿度》卷上，《纬书集成》，河北人民出版社1994年版，第10—11页。

③ 钟离权：《灵宝毕法·交媾龙虎》，《道藏》第28册，第353页。

秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦时比八节。子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺，阳升以入阳位，春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也。午时心中液生，酉时液到肺，肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始、日月循环，无损无亏，自可延年。^①

天得乾道而积气以覆于下，地得坤道托质以载于上，相去八万四千里，气质不能相交，故天以乾索于坤，三索既终而还于地中，其阳负阴而上升。地以坤索于乾，三索既还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运行于道，天地所以长久者也。^②

钟吕这里将人身视为“小宇宙”，主张内丹修炼的关键是思虑静极，由无入有而致使一阳之气萌动，阴消阳长，己身真阴真阳交合，结成圣胎，求得超越。

第三，钟吕将传统道教修炼之术与易道融合，强调“纯阳”思想。在论述修炼药物时，以离卦象征心中正阳之气，以坎卦象征肾中真一之水。

正阳子曰：肝，震也；心，离也；肺，兑也；肾，坎也；大腹，乾也；胆，巽也；腹，坤也；膀胱，艮也。此其内者也。目，离也；舌，震也；口，兑也；耳，坎也；颈，乾也；趾，坤也；腹，巽也；手，艮也。此其外者也。^③

谭峭《化书》是内丹道又一部重要著作，其中“虚化神，神化

① 钟离权：《灵宝毕法·匹配阴阳》，《道藏》第28册，第351页。

② 曾慥：《道枢·灵宝篇》，上海古籍出版社，1990年版，第454页。

③ 曾慥：《道枢·百问篇》，上海古籍出版社，1990年版，第47页。

气，气化形，形生而万物所以塞也，此道之要也”的顺行生人模式及“形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也，此道之用也”的逆行成仙模式，及“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚”^①的主张，是内丹修炼思想的来源。

北宋时期，张伯端对钟吕内丹道理论进行修正，将内丹修炼与旨在提高个体生存境界的修心有机结合起来，发挥内丹心性之学。而陈抟则是钟吕金丹道与张伯端内丹心性论之间的往来传承者。

第二节 陈抟内丹思想

陈抟的内丹理论，集中反映在《无极图》、《指玄篇》、《阴真君还丹歌注》、《观空篇》、《胎息诀》等著作以及“睡功”、“二十四式坐功图”等内丹养生实践之中。

一、《无极图》中蕴涵的内丹思想

明黄宗羲《太极图辨》记载了陈抟《无极图》的基本模式，全图共分五圈，自下逆行而上，开始于“得窍”，了结于“脱胎”，完整地阐述了内丹修炼的全部过程，即得窍、炼己、和合、得药、脱胎还虚的五个阶段。

《无极图》的关键在“水火”。医学理论认为，人体五脏与五行相配。心在上焦，属火；肾在下焦，属水。心中之阳下降至肾，则温养肾阴；肾中之阴上升至心，则滋补心阳。在正常情况下，心火和肾水

① 曾慥：《道枢·五化篇》，上海古籍出版社1990年版，第5—6页。

是相互升降协调，彼此交通，以维持人体生理动态的平衡，这就叫作“心肾相交，水火即济”。心火与肾水交济，就是《无极图》的核心内容。这个核心主要由两部分组成，一是修性，一是修命。所谓“性”，指心性，或曰“神”，修性即是修心，这与佛教禅宗所说的“明心见性”，大略相同；所谓“命”，指人体生命活动的原动力，即“精、气”。修命即固精养气，这是道教独擅之术。陈抟将二者融合，在《无极图》中阐述了性命双修的具体步骤。

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

人无论贤愚，质不分高下，俱可复全元始，洞见本来。所以然者，童相未漓，一真浩然。玄牝一穴，妙气回旋，三品光中，潜符太极，先天而生，后天而存，存存涵养，贯古彻今。^①

这种观点与我国医学理论相符合。中医理论认为，两肾之间为命门（即玄牝），命门为元气的根本，是人体产生热能的发源地，故称作“生命之门”。炼功之际就是要澄思息虑，把意念集中在玄牝一窍，一心一意固守命门，一呼一吸，气沉丹田。

后来的内丹家，把这些功夫归属丹法修炼中的“筑基”阶段。筑基一词，亦是比喻，如造屋建阁，必先奠基使基础稳定，结构坚实，然后才能竖柱安梁，砌砖盖瓦。张三丰指出筑基的重要性，伍冲虚《天仙正理直论》则围绕精气神三宝对筑基做了正反两方面的论述。张三丰云：

修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城

^① 《玉论》卷五，《道藏辑要》第21册，第9156页。

郭，不使房屋倒坍，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦荡，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。^①

伍冲虚云：

修仙而始曰筑基。筑基者，渐渐积累、增益之义。基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神，即元神之所成就，纯全而显灵者，常依精气而为用……自基未筑之先，元神逐境外驰，则元气散，元精败，基愈坏矣，所以不足为基。且精逐之于交感，年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏，而且还气，得乎？此无基也。气之散于呼吸，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，时递时迁，茫茫接物，一旦欲令长定，而且还虚，得乎？此无基也。古人皆言以精炼精，以气炼气，以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精、气、神三宝合炼，精补其精、气补其气、神补其神，筑而成基。唯能合一，则成基。不能合一，则精、气、神不能长旺，而基即不可成。及基筑成，精则固也，气则还矣，永为坚固不坏之基，而长生不死。^②

《无极图》的第二圈叫做“炼精化气，炼气化神”，这是在筑基的基础上，炼有形之精，化为无形之炁；炼依稀之炁，化为莫渺之神。陈抟《指玄篇》说：“涕唾精津气血液，七者元来尽属阴。若将此物为仙质，怎得飞神贯玉京。”^③ 所以必须将精与气合炼，化为精气相

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第96页。

② 《藏外道书》第5册，第815—816页。

③ 夏宗禹：《悟真篇讲义》，《道藏》第3册，第38页。

合之阳“炁”，轻清无质，始能随意念沿任、督二脉运转。此合三（精气神）为二（气神）的过程，就叫做炼精化炁，属于陈抟丹法“炼己”阶段。

按照内丹理论，炼丹的药物是由精、气、神构成的，精气神是生命的三大元素，丹经中称为三宝。陈抟说：“故云存精、养神、炼炁，此乃三德之神，不可不知。”^① 炼精化气围绕精而展开。《黄帝内经素问·金匱真言论》曰：“夫精者，身之本也。”^② 《黄帝内经灵枢·经脉》深入说明：“人始生，先成精。精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”^③

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

定心不动，谓之曰禅；神通万变，谓之曰灵；智通万事，谓之曰慧；道元合炁，谓之曰修；真炁归源，谓之曰炼。^④

浑浑沦沦始气中，山河日月正西东，一丸大米由滋湛，贯彻玄台悟性功。^⑤

炼己修心，禅定入静，静极之时，正有动机，于恍惚杳冥之中，觉丹田气动，这就到了采药的时候。所谓“采药”，就是运用意识的

① 《诸真圣治神用诀》引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第18册，第436页。

② 《黄帝内经素问》，《四部丛刊》本。

③ 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊》本。

④ 《诸真圣治神用诀》引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第18册，第436页。

⑤ 《玉詮》卷五，《道藏辑要》第21册，第9166页。

作用，调动肾中精气沿督脉而上行，到达上丹田。陈抟说：“窃冥才露一端倪，恍惚未曾分彼此。中间主宰这些儿，便是世人真种子。”^①这里所说的“真种子”，便是采取的药物，即精气混融物。

药物采取后，即用意识引精气沿督脉、任脉运行，经过头顶（上丹田）、气管、肺、会阴、谷道，完成一个循环。即炼精化气一小周天。“周天”本是古代天文学术语，内丹家从天人同构出发，将周天用于内丹修炼之中，用来表示内炼的时辰、度数、阶次以及精气神三宝在体内的运行路径。内丹周天分大小周天。小周天始于活子时，对应于炼精化气阶段。在这个循环运转中，口中津液往往增多，其味甘美清香，此即丹经中常说的“琼浆”、“玉液”，咽之对人体大有补益。

据丹经所载，经过炼精化气三百次后，即可转入炼气化神。炼精化气为初关，将精与气合炼而成为丹母，为三归二。炼气化神，则将气与神合炼，使气归神，则为二归一亦称中关，或大周天。

大小周天的区别在于，小周天是采药运转入下丹田，经过头顶上丹田再归下丹田而封存，头顶曰乾鼎，下丹田曰坤炉。大周天则把鼎下移，以中丹田为鼎，下丹田为炉，元气只氤氲二田之虚境，修持只守此二田之间，不固定于一处，任其自然灵活，待守到昏睡全无，灵光不昧，用绵密寂照之功、入定之力，使元神发育成长。

陈抟《指玄篇》说：“苗苗裔裔绵绵理，南北东西自合来。”^②即是指明大周天非运气循环而是洗心涤虑，以真气熏蒸，以目绵密寂照，冲和丹田，由有为到无为，气的本身由微动到不动而尽化，气神合一，最后只余元神而已。

接着逆而上之，即第三圈所示的五气朝元。此阶段调动元神，使

① 《性命圭旨·利集》引，《藏外道书》第9册，第565页。

② 俞琰：《周易参同契发挥》，《道藏》第20册，第220页。

之贯彻五脏六腑，内炼五脏。图中所列五行，即指五脏。五行之中，水指肾脏，火指心脏，木指肝脏，金指肺脏，土指脾脏。内炼五脏要求进入如下状态：

眼含其光，耳凝其韵，鼻调其息，舌絨其气，叠足端坐，潜神内守，不可一毫外用其心也。盖眼既不视，魂自归肝；耳既不听，精自归肾；舌既不声，神自归心；鼻既不香，魂自归肺；四肢既不动，意自归脾。然后魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏。五者皆无漏矣，则精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气，而聚于丹田也。^①

五脏真气混融，聚于丹田，和合而成“圣胎”，即取坎填离阶段，这是第四圈所示，为内丹术的核心。关于乾坤交媾，黄裳《乐育堂语录》指出：“坎离交而生药之后，尤要知乾坤交而结丹。乾者性也，坤者命也。”^② 张三丰解释：

日是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外；月是纯阴之体，内含着一一点真阳之气，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月。道在迩，人何求之远也！三魂属性，性在天边；七魄属命，命在海底。内外通来性命两个字，了却万卷丹经。性属神是阴，命属气是阳，故曰一阴一阳之谓道，千经万卷皆是异名，然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。^③

陈抟说：“龙虎相交，谓之曰丹；三丹同契，谓之曰了。若修行

① 俞琰：《周易参同契发挥》，《道藏》第20册，第203—204页。

② 《道藏精华》第六集之二，萧天石编，台北自由出版社2000年影印本，第140页。

③ 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第16页。

之人知此根源，乃可入道近矣。”^①即是指心肾相交，水火既济。所谓取坎中之一阳，填离中之一阴，使离卦变为纯阳之乾卦，由后天复归先天。这就叫作“得药”而结“圣胎”，或称“婴儿”。

陈抟《指玄篇》说：“邈无踪迹归玄武，潜有机关结圣胎。”^②这里所说的“圣胎”“婴儿”，都是神气凝合的比喻。明伍冲虚《伍真人丹道九篇》中叙述了“十月怀胎”的状况：

初行大周天之火，元神虽居于中田，却连合下田二气以为妙用。必元神寂照于中下二田相与浑融，化成一虚空之大境，使二气助神结胎，故二田皆是落处。……初入定时，守定三月，则二气之动机甚微，但微动于脐轮之虚境而已。若守至四五月间，则二气因元神寂照，以至服食已尽而皆归定灭。元神因元气之增育以致阳明不寐而得证真空。二气俱停，食性已绝，独存一寂照之元神，以为胎神之主矣。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。^③

这个坎离交融的圣胎，也是一太极。陈抟说：“一气交融，万气全具，故名太极，即吾身未生之前之面目。”^④因此，内丹修炼的根本就在于归根复命。“故修玄无别法，只须冥心太无，体认生身受命之处。而培养之，扶植之，保护之而已。故曰归根，曰复命，要不出

① 《诸真圣胎神用诀》引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第18册，第436页。

② 俞琰：《周易参同契发挥》，《道藏》第20册，第196页。

③ 《藏外道书》第5册，第872页。

④ 《玉詮》卷五，《道藏辑要》第21册，第9155页。

冥心凝神四字。”^①

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

炼神还虚，复归无极，这是《无极图》的最高境界。这种还虚的理想与佛教禅宗“真如觉性”说相似。后来的丹经常以“○”代表无极，代表虚空，即一切归于虚空，一切融为圆明，一切复归最终的本原。

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

《悟真篇》、《金丹大要》、《性命圭旨》、《中和集》对此均有详细论述：

道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合生三体，
三体重生万物昌。^②

精气神……三物相感，顺则成人，逆则生丹。何谓顺？
一生二，二生三，三生万物；故虚化神，神化气，气化精，
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，炼精化气，炼气合神，炼
神还虚，金丹乃成。^③

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，精化气，气化神，神化虚，此所谓逆来
成佛成仙。^④

① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9156页。

② 《紫阳真人悟真篇注疏》，收入洪丕漠编《道藏气功要集》卷上，上海书店1995年版，第138页。

③ 陈致虚：《上阳子金丹大要》，《道藏》第24册，第16页。

④ 《性命圭旨·顺逆三关说》，《藏外道书》第9册，第523页。

道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二、二生三，四象五行从此出。无一斯为天地根，玄教一为众妙门。易自一中分造化，人心一上运经纶。天得一清地得宁，谷得以盈神得灵……三五混一一返虚，返虚之后虚亦无。无无既无湛然寂。^①

二、陈抟内丹思想中佛道互融的痕迹

如前所述，《无极图》等陈抟内丹思想的渊源与理论基础很大一部分来自老庄的宇宙观和人生哲学。

作为《无极图》中最高范畴——无极，出自《老子》：“知其白，守其黑，为天下式，常德不忒，复归于无极。”但在《老子》思想中，无极还不是一个本原性概念，主要用来表示道的无形无体、无穷无限的特性。陈抟则用它来表示超越生命主体，成为内丹修炼归宿的最高哲学范畴。

根据《老子》“归根复命”和“反者道之动”的哲学原理，陈抟把“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙生成程序，即道教中人所说的“顺则生人生物”学说具体地运用到《无极图》中，变成所谓“炼精化气，合三为二；炼气化神，合二为一；炼神还虚，一归无极”的逆炼返本的系统，即“逆则成仙成佛”。

《老子》云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。”认为静是动的主宰，是考察事物全部真相的先决条件，是王侯圣人用以自守、安定天下的至德要理。后来的道士们把《老子》“无欲以静”的观念移用到个人的养生

① 李道纯：《中和集·无一歌》，《道藏》第4册，第509—510页。

方面，也就成了他们的“长生久视之术”。陈抟内丹理论中，更把无为清静作为内丹修炼的必由之途。陈抟丹法中尤其强调静寂：“此事本极平淡，极简易，而世人往往不能者，总坏于一点尘机，即是太极中的一点动性。动而生阳，静而生阴。生阴之静，非真静也，是动中舒缓处耳，亦动也。是以生生不息，变化万殊。万殊既成，吉凶出焉。圣人作《易》，所以指吉凶，推变化。要之必以守贞为主。故《易》者，戒动之书也。”^①

谭峭有云：“古圣人穷通塞之端得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。”^②在《无极图》中，陈抟吸收了“化”的观点和方法，“炼精化气，炼气化神”的“化”是一个逐渐变化即量变的过程。量变达到极限，遂转化为质变，这就叫作“还”。所谓“炼神还虚”的“还”，就是指经过修炼后的精气神发生了本质的变化，而成为大丹。陈抟说：“夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神。神化万物，炁化生灵，精化成形，神炁精三化，炼成真仙。”^③这种变化思想显然吸收了谭峭《化书》的理论。

陈抟的内丹理论以老庄思想为基础，总结继承了自《参同契》以来的道教传统的内炼功法。同时，其中还大量地吸收了佛禅旨趣。

陈抟说：

夫观心者，非空空视心也。心统性情，又兼意识。性如海水，情如流，意如澜，识如波。三种既具有水性，而其动甚微，非深察不能分别。然布微而常有。故一触事境，爱欲贪染，其势厥张，譬如天风一振，涛浪山作。所以然者，水落石出性具存故也。是以人之善恶，皆本于性田种子。能理

① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9156页。

② 谭峭：《化书》，曾慥《道枢》卷一，上海古籍出版社1990年版，第5—6页。

③ 《诸真圣胎神用诀》引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第18册，第436页。

合自己种子，则入道自捷。故《大楞伽经》以分别自性为第一禅宗。^①

这是运用佛家理论来阐述内修学说。佛教认为，心为万法之主，无一事漏于心者，故观察心，即观察一切。因而凡究事观理，皆称为观心。佛教诸宗皆以观心为其要法。《同指要钞·上》说：“一代教门，皆以观心为要。”“种子”一说，则为瑜伽行派和法相宗的重要观念。《成唯识论》卷二云：“何法名为种子？谓本识中亲生自果功能差别。”“本识”指第八识“阿赖耶识”，也就是心、性，因其中能够直接产生事物的各类功能，故名种子。陈抟此说，佛禅意味明显。

陈抟所说的“空”，亦为佛教重要概念，谓世界一切现象皆是因缘所生，刹那生灭，没有质的规定性和独立实体，假而不实，故谓之“空”。

陈抟吸收了佛教的这一概念，而赋以新的意义，他说：“以是知人间万事，悉是假合阴阳一气，但有虚幻，无有定实也。”^②也就是说，宇宙万物都是阴阳之气生成的，因此有成有灭，不可执著。又说：“太初者，气之始，是为乾；太始者，形之始，是为坤。皆本之自然，无所假合也。故其卦画纯一不驳，倒正不变，是名真体。”^③其实，内丹家是以阴阳来说明轮回（时间），以天地来对应三界（空间），所以，这个由阴阳二气、天地万物所成就的时空存在，只是暂时幻现而无实体自性，所以其中的吉凶祸福，也是可以视之如幻而不必加以执著的。

但这样一来，似乎强调陈抟的内丹学在于超越象数两仪而进入“无极之虚”，则必然使其扬弃阴阳天地的世间性价值，从而与其尽情

① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9166页。

② 陈抟：《正易心法注》第二十一章，《藏外道书》第5册，第4页。

③ 陈抟：《正易心法注》第二十章，《藏外道书》第5册，第4页。

演绎象数之宗风相悖离。那么真实情况应该怎么看待？其实先天后天区分，只是一种分解式论述，总体来看，在内丹功夫过程中，两仪天地是最终要被超越的，然而一旦超越了阴阳两仪，进入太极之一境地，以无极之虚来观之，被超越的阴阳两仪的天地万物亦可被本体性的转化或方便性的肯定。这鲜明地体现在陈抟融合易道、内丹与佛理的《观空篇》中：

欲究空之无空，莫若神之与慧，斯太空之蹊也。于是有五空焉。其一曰顽空。何也？虚而不化，滞而不通，阴沉胚浑，清气埋藏而不发，阳虚质朴而不上，其为至愚者也。其二曰性空。何也？虚而不受，静而能清，惟任乎离中之虚，而不知坎中之满。扃其众妙，守乎孤阴，终为杳冥之鬼，是为断见者也。其三曰法空。何也？动而不挠，静而能生，块然勿用，于潜龙乾位，初通于玄谷，在乎无色无形之中，无事也，无为也，合乎天道焉，是为得之初者也。其四曰真空。何也？知色不色，知空不空，于是真空一变而生真道，真道一变而生真神，真神一变而物无不备矣，是为神仙者也。其五曰不空。何也？天者，高且清矣，而有日月星辰焉；地者，静且宁也，而有山川草木焉；人者，虚且无也，为而仙焉。三者出虚而后成者也，一神变而千神形矣，一气化而九气和矣。故动者静为基，有者无为为本，斯亢龙回首之高真也。^①

陈抟《观空篇》中所阐述的五空学说，实际上是融合三教而阐述的道教练养理论。即如果将“道”理解为“虚滞”，则道作为一种形上存在，是没有任何生机与活力的；如果将“道”理解为“虚静”，

① 曾慥：《道枢》卷一〇，上海古籍出版社1990年版，第102页。

则道虽虚寂，但仍不能化万物，即是孤阴，在内丹上属于只修性，不修命；如果将“道”理解为“动而不挠，静而能生”，则道与天道相合，即“无为而有”；如果将“道”理解为“知色不色，知空不空”，则在这个境界中，“色”为道之用，“空”为道之体，真空、真道、真神具众妙之用；最后，如果将“道”理解为涵盖一切，无有有无，则天地人从无生有，又从有归虚。总之，陈抟《无极图》及其他内丹论述和炼养实践，所表现的超越生命主体，建立无极精神本体的道教内丹生命哲学理论，比传统道教追求肉体成仙的炼养方术，在理论上更加精致，在实践上更为可行。

三、《阴真君还丹歌注》、《玉詮》^① 与陈抟性命双修内丹思想

性命本是儒家学说范畴。命，在《说文解字》中解释为“使也，从口从令”。意思为“发号施令”，后主要作使命、命令、天命等意思。《周易》“乾道变化，各正性命”注中，“命”为“人所禀受，若贵贱夭寿之属”^②，《诗·周颂·维天之命》“维天之命，于穆不已”，注疏“言天道运转，无极止时也”^③。关于“生”，《说文解字》曰：“生，进也。象草木生出土上。”引申为活，与命相结合表示生命。

① 如果从《玉詮》所引的陈抟那篇文章来看，则陈抟的工夫论可能是“性修重于命修”，甚至它强调“未曾究心于升降水火之法”，批判龙虎水火交媾之有为而不自然，主张工夫应落在“存无存有”、“冥心太无”，与《阴真君还丹歌注》标准的水火龙虎交媾之命修工夫路径是有差别的。因此，除了继续对陈抟存留典籍的考证之外，这个问题确实值得思考。消极的来说，内丹家一向走性命双修之路，文献也相传陈抟著有《三峰寓言》，因此，两种反映不同内丹修炼工夫的文献并存于一人，从个人思想成长来看，应该是没有多大疑问的。或许，我们可以从陈抟的师友交往中得出暂时的结论，即陈抟身边即有亦儒亦佛的麻衣道人，所以特别强调性修，同时，陈抟亦与钟吕神交，而钟吕丹法正是典型的“先命后性”之修，所以，陈抟亦有可能受到钟吕影响，所以对《阴真君还丹歌注》这类命修方法，也有其心得。

② 《周易正义》，《十三经注疏》，中华书局1980年版，第14页。

③ 《毛诗正义》，《十三经注疏》，中华书局1980年版，第74页。

《大戴礼记·本命篇》：“分于道谓之命，形于一谓之性。化于阴阳象形而发谓之生，化穷数尽谓之死。”^① 但这里透露出在命与性的关系上，儒家是“先命后性”。道教内丹学相反，认为“性本于道”，而命来源于道所生的“一”，所谓“从道受生谓之性，自一稟形谓之命”^②，“命者，先天至精一气之谓也”^③，“何谓之命？先天至精，一气氤氲是也”^④。性比命更接近本源。

“性”，《说文系传·通论》曰：“性者，生也。既生有稟，曰性。”《中庸》将人与天联系起来，提出“尽性参天”的命题：“天命之谓性，率性之为道，修道之为教。”^⑤ 而在中国传统哲学中，性与心是两个重要概念。《孟子·尽心上》：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”^⑥ 将心、性、天合一。《中庸》进一步将“诚”作为联系人与天的方法与手段：“自诚明，谓之性；自明诚，谓之教。诚则明矣，明则诚矣。唯天地至诚，为能尽其性；能尽其性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”^⑦ 儒家心性论是以人为本位，立足于人的现实生活和后天道德修养，在认知和人格层面上探讨人的本性问题。宋明理学热衷于心性的讨论，并认为起统辖作用的是“心”。

《老子》虽然没有直接具体论述“性”，但已含有人性体道自然的思想。《庄子》提出“人性自然”、“反其性情而复其初”的观点。“夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以

① 《大戴礼记》，《四部丛刊》本。

② 施肩吾：《西山群仙会真记》卷二，《道藏》第4册，第429页。

③ 李道纯：《中和集》卷四，《道藏》第4册，第503页。

④ 《性命主旨》，《藏外道书》第9册，第512页。

⑤ 《礼记》卷十六，《四部丛刊》本。

⑥ 《孟子正义》，《诸子集成》第1册，中华书局1954年版，第517页。

⑦ 《礼记》卷十六，《四部丛刊》本。

形相生。”^①《管子》主张在静心、虚心中达到对道的认识和把握，其认识论和修心联系紧密。《管子·内业》曰：“心静气理，道乃可止，修心静意，道乃可得。”^②《管子·心术上》曰：“虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神乃留处。……是以君子不休乎好，不迫乎恶，恬愉无为，去智与故。其应也，非所设也；其动也，非所取也。……故曰：心术者，无为而制窍者也。……去欲则宣，宣则静矣；静则精，精则独立矣；独则明，明则神矣。”^③

传统中医理论也为丹道心性论提供思想源泉。《黄帝内经》既是传统医学典籍，也是内丹学经典。《素问》曰：“心者，生之本，神之变”，“心者，君主之官也，神明出焉”，“心主身之血脉”^④。在《灵枢》中，进一步指出“心者，神之舍也”、“心藏脉，脉藏神”^⑤，并认为，心有意、志、思、虑、智等理性意识以及生理、心理意识和无意识。“心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”“随神往来谓之魂，并精出入者谓之魄。”^⑥

从“人性自然”、“反其性情而复其初”，转变到自为修性，佛教明心见性论也对丹道心性论有重大影响。典型的有，唐慧能《坛经》中指出的：“本来正教无有顿渐，人性自有利钝。迷则渐修，悟人顿契。自识本心，自见本性，即原无差别。”^⑦因此，陈抟说：“人无论贤愚，质不分高下，俱可复全元始，洞见本来。所以然者，童相未漓，一真浩然。玄牝一穴，妙气回旋，三品光中，潜符太极，先天而

① 《庄子·知北游》，《诸子集成》第3册，中华书局1954年版，第139页。

② 《管子》，《诸子集成》第5册，中华书局1954年版，第269页。

③ 同上，第220页。

④ 《黄帝内经素问》，《四部丛刊》本。

⑤ 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊》本。

⑥ 同上。

⑦ 《大正藏》第48册，第353页。

生，后天而存，存存涵养，贯古彻今。”^① 张伯端曰：“我性入诸佛性，诸方佛性皆然。亭亭寒影着寒泉，一月千潭普现。小则毫毛莫识，大时遍满三千。高低不约信方圆，说甚长短深浅。”^②

道教内丹家认为，性是指人的心性等精神方面的因素，命是指物质方面的气、元气等^③。所谓：“性者是元神，命者是元气。”^④ “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，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。人能率此天性以复其天命，此即可谓之道，又何修道之不可成道哉？”^⑤ 道教内丹皆强调二者不可分离，即“性无命不立，命无性不存”^⑥。《性命圭旨》云：“然有性便有命，有命便有性，性命原不可分，但以其在天则谓之命，在人则谓之性，性命实非有两。况性无命不立，命无性不存。而性命之理，又混然合一者哉。故易曰乾道变化，各正性命。《中庸》曰‘天命之谓性’，此之谓也。”^⑦ 因而道家普遍是“性命双修”。吕洞宾《敲爻歌》云：“只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。性命双修玄又玄，海底洪波驾法船。生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。”^⑧ 只不过各派在修行的次第、方式上有不同。一是主张“先命后性”，从炼精化气入手，循序渐进，炼气化神，炼神还虚，

① 《玉论》卷五，《道藏辑要》第21册，第9156页。

② 张伯端：《悟真外篇·西江月》，《道藏》第4册，第183页。

③ 卿希泰、唐大潮：《道教史》，凤凰出版传媒集团、江苏人民出版社2006年版，第183页。

④ 《道藏》第25册，第807页。

⑤ 《大道论》卷上，《藏外道书》第5册，第465页。

⑥ 《道藏》第4册，第503页。

⑦ 《藏外道书》第9册，第512页。

⑧ 《吕祖全书》卷三一，《藏外道书》第7册，第513—514页。

再参合禅宗了彻性源；一是主张“先性后命”即先澄心遣欲，识心见性，然后再炼精化气，炼气化神，修炼命功；一是“性命一体，性主命从”，认为只要了性，自然就可以了命，不必专门去修命。

《阴真君还丹歌注》是讲解内丹修炼的著作，根据天地方位、五行所属、阴阳交感、四时运转的道理，说明人身脏器（肾、肝、心）部位，修炼的时机、方法和功效，提倡“以身口为炉”，“以宫室为灶”，默心修炼，以达到“上元气结成宝，下元气入昆仑，泥丸注为珠，可照三千大千世界”之仙道的最高境界。在《阴真君还丹歌注》^①里，可以看到钟吕内丹道水火龙虎交媾的修命工夫。

“北方正气为河车”，希夷注：“北方，黑帝极真也。人之下元，阴也。正气者，属水，人之血也。河车者，北方气流归南方，以火炼水，成尘，得变为河车下元精也。北方，黑帝属水，人之肾也。肾为人生根本，分作日月之精、虚无之气，肾王即化为赤子也。”

“东方甲乙名金沙”，希夷注：“东方为青帝，主肝。甲乙者，以北方水、南方火，火生于木，木以水养之，郁郁生于青翠，故曰甲乙也。属木，主人丹田也。生金沙者，今天下水有恒河沙数只，如汉江之水、嘉陵之江中，自生金沙，工人淘取炼成黄金也。故又法以采于人身者，居上丹田有屋宅，号为玉泉洞，洞中有玉泉水，名为清静源，采之，功志名，号大功德，神水不知涯岸，纳至下丹田，日久自结为砂。”

“两情含养归一体”，希夷注：“两者，阴阳也。天为阳、地为阴，左为阳、右为阴。阴阳者，夫妻也。在身，上丹田

^① 陈抟：《阴真君还丹歌注》，《道藏》第2册，第878—880页。

属阳，下丹田属阴。阴阳含养四时、运动五行，天地交感，百物自生。日含月，自然光明；月含日，自然生星宿。夫顺妻和，遂生男女。今以法采上丹田大功德神水修炼，纳至下元玉室含运。”

“朱雀调养生金华”，希夷注：“朱雀者，火也。在地者，南方丙丁火；在天者，荧惑星也。在地为火，在人为心，其火生灭由人，大包天地，细入毫厘；制之则止，放之则狂，经中呼为明火。调运者，修炼为泥，以火烧之作瓷瓦，千万年不朽，木以烧作炭，在土中以得千万年，其炭还在，人以调伏，采上丹田玉泉中水，以心火修炼之，入下丹田锁之玉牢之关。玉牢之关别有阴丹之法，自然别生其魂。日月久深，自然色焕以结成，号曰‘金池’也。《大丹诀》云：‘金父木母，真铅汞也。’铅含五彩，属北方水，水中有金，金作堤防，故号金华。”

“金华生出天地宝”，希夷注：“似汉江之水中金砂，自然生其中也。采丹于水中，居人下部精室之中，日久水中精成金，自然为珠，以号水中火出。又一法，留下部之精，以心火运转，居上元，自然结为珠，居泥丸宫，以号火中出水。故《黄庭经》云，玉清池水灌灵根，审能修之可长存也。”

“人会此言真正道”，希夷注：“会者，非凡人。人不信道，道号虚无。故经曰：大道，非常道。道如虚空无所依。诀云：鱼在水中不见其水，人处道中不见其道。龙不见其山石，鬼不见其土。此言者，岂妄说也。真正道者，人之精华也，多失泄于妇女。即生男女、更面貌形神真似父母，根性若也。留结住在己身。又采上元之水，用合下田为丹，名曰

珍宝。故《阴符经》云：阴阳相推，自然调和。人会此言，真正道毕矣。”

“子称虎，卯为龙，龙虎相生自合同”，希夷注：“此二语两支事。子虎者，属阴，阴者属女。女之水，阴性，故号北方壬癸，此是水之位。黄帝诀云：呼之为黑铅，能伏汞为砂。若人得真道，入阳丹田以用之，子后午前是也。龙属木，木者东方木。诀云：汞者属火，又呼为水银是也。一云绿水银。若有药制伏得伏火，即成世宝，若人身中，即精华是也。诀云：以阴炼阳，其真可长。其法须在一支属阴也。《丹论》云：阳动不能伏，阴杀不可伏也。若养之令伏，阴死阳生，生者，如水银伏火以成世宝，阳汞伏于阴，不动定为身宝。故经云：溉养灵柯不复枯，闭塞命门保玉都。舌上采结行之，子后午前，采上玉泉中水，亦曰：阳汞将含阴时，采者铅水，号曰双龙虎。故《天丰上经》云：始青之下月与日，两物相和合成一。出彼玉池入金室，人各有之慎勿失。子若得之万事毕。岂在于外乎！”

“龙居震位当其八，虎数元生在一宫”，希夷注：“此是朔至望，行之采上法行道增魂，从望至晦减之，益魄也。男八岁齿生，十六为之中，十岁以下得法，修真为上，余并得尸解者也。”

“采有日，取有时”，希夷注：“上法行之，取避晦望朔起，下法者，候天上月圆，人神遍体，采之日月，顺则有时，子后午前卯是也，采阴气归上泥丸宫。故经云：溉养灵柯不复枯也。虽不施精亦还美日，日月于珠，常为太空，空无可望可为，空中有物元其空，是阴气转上归泥丸宫，却取玉池中水，灌入下丹田金室之中，其元头来，人亦不知，从

何处来，去归何处？方位安排那里？各有神化，日久自然变为宝珠。所以人皆不死是也。故经云：大道无形也。”

“世人用之而不知，收取气候若差错，万般工力徒劳施”，希夷注：“或遇天地禁忌，安排不知去处，或值阴户不开，取意为害，令人速老也。故云：得一之时昆仑后，虽当截舌不忽道。妄言传之于世人，必定流血身先夭。法文若常人，则不可受也，其文传在太一官。经云：太一有君，皆云在心景中不思议，谁能得先，不可度量也。居人头为昆仑上官室，神明居泊，各有室宅。自项上至头、自占九宫，其神各有名字，在太一上《素》、《灵》中，别有要文。至下脐室，别有三官。此依前十二官，各有楼台。故《内景经》云内有重楼十二级，此是也。又丹田有十二楼，应十二时，用转法也。”

“至神至圣极容易”，希夷注：“智者，其采二件药在身。虽不知涯岸，身有神明知也。但人只以浮花，皆不知变化。故云：知长生道敌，隔万山是知。凡间世人不可知也。求官中者，向身上十二官求觅，方知大道之鼎器者，神圣也。”

“先向官中求鼎器”，希夷注：“其法不传，不可露天文。故道经云：金玉满堂，莫之能守，富贵而骄，自遗其咎。是为人生下缘，天地人须，皆近骄奢富贵，不寻于大道也。”

“温养火候审阴阳”，希夷注：“温养者，令人无喜怒也。火候者，以心为火。四季之月加减，行之两数，其法在口传。养阴阳者，别识真阴真阳，居人二命，采合为命，级从《歌》云：二物同一体。”

“安排炉室须择地”，希夷注：“安排者，采上真气水安于下元也，采下阴气水运于上元，安排各有炉室，自神化之

功，若安排不着去处，于身有祸。炉室者，妙法在女，别在阴丹一诀。丹上法炉室者，以身口为炉也。灶者，以官室为灶是也。破不堪使用者，是人用过者，弊物不堪，使用是已不中也。房中至甚五级者，大肥不堪用，大瘦不堪用。道三台五级者，是十五已上、二十已下，是中道人气，二十已上，并是不堪使用。可用，须借其气合汞者，方住以无制之，被鬼神偷他。上择地者，是知官室、时候。”

“不得地，莫妄为”，希夷注：“凡欲炼其阴者，若不依前说年纪人及鼎器之物，不可成宝。不及年，借气用之，即得暂住，有却患除魔之功，又不得上救助之力也。若在法度，须不失度数，行之，少年成宝也。若只欲取意行之，万无一成也。”

“切须隐密审护持”，希夷注：“凡欲行道，静隐闲居、导引、叩齿、集神、握固、平坐，密而行之。护持者，减食、少语、莫喜怒。”

“保守莫泄天地机”，希夷注：“保守者，尽一身之行用。若行年十岁，头尾至心，行用久即慢易，有头无尾，定虚费工夫也，千万不成矣。”

“此药变化不思议”，希夷注：“其服药之功，九年不失候，增减十六两，数足功满三千，行有八百，药方成易矣。天不能杀，地不能埋，其功不可思议。注：天地有变化，其身坚固，其功有三，上者得上仙，中下者，只得尸解也。”

“阳真砂，阴真汞”，希夷注：“下元阴精，法结为砂。上元阴时采者，沉以为砂，属阳气。上元气结成宝，下元气入昆仑，泥丸注为珠，可照三千大千世界矣。”

“时人求之莫妄动”，希夷注：“世人多取五金、八石、

诸般草木烧之，要觅大还丹，岂不妄也！”

“无质生质是还丹”，希夷注：“从无入有，从有入无，将无质气结为阴气，交感是也。大丹无药，五行真气是也。”

“凡汞凡砂不劳弄”，希夷注：“世人取砂银为汞，取朱铜铁为砂，是也。若将此求道，不成也。”

“逢此诀，会自言，炼之饵之成真仙”，希夷注：“若逢此歌，免妄为。诸事遂，默心修炼，静意保持，不退初心，勤进前志，方乃炼之、饵之，成真仙耳。”

陈抟受到钟吕二人的影响，对修命的原理和过程进行上述描述，虽然与《无极图》一样，有修命的具体方式及理论，但应该看到陈抟在《无极图》和《阴真君还丹歌注》中，最后要强调的还是通过心性的炼养达到虚无境界，其炼精化气、炼气化神之后一定要炼神还虚。道教成仙的长生理想追求，决定了道教教义必然“重生”。法“造化之生生”是求得“长生”的体道路径，同时，作为一种宗教，也需要对形上之本体进行思考。关于陈抟内丹性命双修而又偏重于性修的特点，从其另外的内丹著作《玉诠》^①中亦可看到。

我向年入道，并未曾究心于升降水火之法，不过持定《心印经》“存无守有”四字。有无二字，包括阴阳两个字。无者，太极未判之时，一点太虚灵气，所谓视之不见、听之不闻是也。这点灵气贯入心，则曰絳真；流入于牝，则曰牝灵。全在我心承受，不可增损。如何谓之增？增者，妄意坐玄，虚摹存想，使这点灵光渐染成墨，不见本来，纵使立功行善也，不能补还先天真气矣！损者，心本静也，念以牵之，使心摇撼而不能成其真；肾本滋也，欲以耗之，使肾枯

^① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9155—9156页。

竭而不能廓其灵，所以说个存字以养之。有者，见外之三品也。内之三品者，无形无色，唯有太虚一点真英所化。英者，穷之发。身之九穷，发为九英。九英之灵，上合九星，故又曰身中九灵。何不呼之？呼者，非呼其名，须时时呼护之。目欲常垂有元光也，鼻欲常按有阳光也，耳欲常闭有智光也，口欲常缄有慧光也，手欲常摩有真光也，足欲常敛有静光也。如是九穷生于外三品，固于内，内固在外荣，故曰守有四字，即有无量真诀，后人误以有无作龙虎观，浅鄙可笑，更且误人。子等从此四字，细细做工夫去，一层进一层，自然降真与牝灵相合，水火暗交，不要起炉作灶，自然真气日凝，九光日现。可以长生，可以济世矣。

故修玄无别法，只须冥心太无，体认生身受命之处，而培养之，扶植之，保护之而已。故曰归根、曰复命，要不出冥心凝神四字。所以必欲冥心凝神者，盖观法于天地而自得也。太上曰：“飘风不终朝，骤雨不终夕。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎！”所以日月运久而昏荒，山川莫久而崩塌，人物历久而衰败，气化传久而错，总不如守一太极之可久也。此事本极平淡，极简易，而世人往往不能者，总坏于一点尘机，即是太极中一点动性。动而生阳，静而生阴。生阴之胸，非真静也，是动中舒缓处耳，亦动也。是以生生不息，变化万殊。万殊既成，吉凶出焉。圣人作《易》，所以指吉凶，推变化，要之必以守贞为主。故《易》者，戒动之书也。子等从此入间，庶不失高真妙旨。

陈抟强调“未曾究心于升降水火之法”，甚至在《阴真君还丹歌注》中几次提到对外丹的批判：“世人多取五金、八石、诸般草木烧之，要觅大还丹，岂不妄也！”“世人取砂银为汞，取朱铜铁为砂，是

也。若将此求道，不成也。”

前面也曾论述陈抟答周世宗曰：“陛下为四海之主，当以政治为念，夫何留意于小道邪？”^① 陈抟对宋太宗的宰相宋琪曰：“抟山野之人，于时无用，亦不知神仙黄白之事、吐纳养生之理，非有方术可传。假白日冲天，亦何益于世？今圣上龙颜秀异，有天人表，博达古今，深究治乱，真有道仁圣之主也。正君臣协心同德、兴化致治之秋，勤行修炼，无出于此。”^②

陈抟指出：“从无人有，从有人无，将无质气结为阴气，交感是也。大丹无药，五行真气是也。”“默心修炼，静意保持，不退初心，勤进前志，方乃炼之、饵之，成真仙耳。”此处明确提出的“冥心太无”、“冥心凝神”及“静而生阴”、“《易》者，戒动之书”，表明陈抟不事神仙黄白之事，其内丹炼养强调己心的静、虚、清。静、清是内丹学通达先天意识的基本要求。陆西星《周易参同契测疏》也指出：

炼者，事来识破，境来勘过，洗心涤虑之谓也；养者，优柔、厌饫、澡雪、柔挺，勿忘勿助之谓也。上阳子曰：宝精裕气，养己也；对境忘情，炼己也。有文武之道焉。安静虚无此四字者，乃养己之要诀。千圣万真，同此一旨。^③

其《金丹就正篇》指出：

金丹之道，炼己为先。己炼则神定，神定则气住，气住则精凝。^④

《张三丰全集》云：

未炼还丹先炼性，未修大药且修心。心修自然丹信至，

① 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第368页。

② 脱脱等：《宋史》卷四五六《陈抟传》，中华书局1985年版，第13421页。

③ 《藏外道书》第5册，第261页。

④ 同上，第370页。

性清自然药材生。^①

刘一明《修真九要》云：

何为炼己？少贪无爱，炼己也；牢固阴精，炼己也；打炼睡魔，炼己也；苦己利人，炼己也。……炼己之功居多，总以无为为归者。^②

初起修持，必须置身于虚，立心于寂，勿助勿忘。如是湛寂，无所无时，所谓但灭动心，不灭照心，造到不虚而虚，不寂而寂，然后专一体认，则内所现，尽出先天。^③

黄元吉《乐育堂语录》云：

故庄子云，不制其心，心亦不得其正；强制其心，心亦不得其正。惟有存其心而不使之纵，宽其心而不使之忘。如此动静惟一，隐显无分矣。^④

陈致虚在评价《清净经》论述“空、无、虚、寂、静”时云：

《清净经》云：内观其心，外观其形，远观其物，惟见于空，空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂，寂无所寂。语到这里，常人看来，岂非大休歇，大解脱时也？缘何一接欲岂能生？欲既不生，即是真静，真静方能应物，仔细看来，行到真静应物处，方是初学底事，若论修丹，尚未梦见。^⑤

张三丰《道言浅近说》云：

炼心之法，自小及大。……自微及巨，当前即炼心之

① 《张三丰全集》，浙江古籍出版社，1990年版，第27页。

② 《藏外道书》第8册，第533页。

③ 《藏外道书》第10册，第269页。

④ 《道藏精华》第六集之二，萧天石编，台北自由出版社2000年影印本，第19页。

⑤ 《周易参同契分章注》，《藏外道书》第9册，第230页。

境。从苦中求甘，死里求生，此修道之格论也。^①

四、《无极图》蕴涵的“颠倒颠”的逆施成丹方法

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

在陈抟道迹所在地之一的四川安岳县的瑞云大般若洞，洞顶上刻画有两个大“人”字，颠倒相依构成一个直径达两米的图像。大般若洞凿于南宋嘉熙（1240）以前，龛窟中正壁凿释迦牟尼，左侧刻孔子像，右侧刻太上老君像，儒释道三教共奉一堂。互为颠倒的“人”字图刻实际是对陈抟内丹思想的生动简化。正的“人”字，是对陈抟顺行造化的“太极图”的简化；颠倒的“人”字是对陈抟逆施成丹的“无极图”的简化，“无极而太极，太极本无极”的思想寓意隐藏其中。五代以来，“顺者，人情也；逆者，道情也”的思想已经形成。吕洞宾《真经歌》云：“顺则死，逆来活，往往教君寻不着。”张伯端《悟真篇》云：“自知颠倒由离坎，谁知浮沉定主宾。”“不会个中颠倒意，怎知火里好栽莲。”张三丰《无根树》云：“顺则凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”陈抟《无极图》、《颠倒人字图》、《阴真君还丹歌注》中蕴涵的“颠倒颠”丹法大致归结为以下三个方面：

第一，五行颠倒龙虎交媾。

内丹学在人身小宇宙的类比中，认为人体器官中的心属火，内藏

① 《道藏精华》第六集之二，萧天石编，台北自由出版社2000年影印本，第19页。

正阳之精，名为汞、木或龙；肾属水，内藏元阳真气，名为铅、金或虎。内丹修炼要求使水火两气上下相交，升降衔接，然后用意念导引，脱出真精、真气，在中宫（脐内）混合，再用神火炼之，使气在周身往返循环。按前文论述之五行之说，龙属东方木，虎属西方金。五行相生的原理是东方木生南方火，西方金生北方水。丹诀云：“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生”，“阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生。二物会时为道本，五方行尽得丹名”。则在内丹修炼中是以南方心火生出东方青龙木，北方肾水生西方白虎金，然后进行龙虎交媾，即把心液中正阳之龙制之使不上出而下降，肾气中真一之水的虎制之使不下降而上行，这样阳龙阴虎交媾，真火真水相融合，结成大丹。“龙（木）从火里出”是对五行木生火的颠倒，“虎（金）向水中生”是对五行金生水的颠倒。

第二，经络周天颠倒运行。

经络是对经脉和络脉的简称。脉，本义指血管；经，原意是“纵丝”，即直行主线的意思；络，为网状，指经脉为气血运行的通道。经脉的主要功能是“决生死、处百病、调虚实”，在生理、病理和疾病防治方面起重要作用。现代医学中，体液与微环境的交换和连接，以及细胞间含液并置膜结构遍及人体的状况，是经络学得以成立的主要基础。中医重视十二经脉，在身体内部其隶属于腑脏，在外则分布于躯体，将人体内外连贯起来，经络系统大部分以阴阳来命名。分布于上肢内侧的为手三阴（手太阴、手少阴、手厥阴）、上肢外侧的为手三阳（手阳明、手太阳、手少阳）、下肢内侧为足三阴（足太阴、足少阴、足厥阴）、下肢外侧为足三阳（足阳明、足太阳、足少阳），四者合起来称为十二正经。在脏腑中，以“藏精气而不泻”称为脏（心、肝、脾、肺、肾），为阴；“传万物而不藏”称为腑（大肠、小肠、胆、膀胱、胃、三焦），为阳。经络与腑脏相连。《灵枢·经脉》

确定阴经属于脏而络于腑，阳经属于腑而络于脏，形成阴与阳、脏与腑之间表里相合的格局。其中在胸部的脏器（肺、心）联系手阴经，在腹部的脏器（脾、肝、肾）联系足阴经，六腑则各随其表里关系与阳经相互联系，手足阳经总汇头部。丹家重视的奇经八脉指十二经脉之外的八条经脉，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。奇经八脉多数从十二经脉中分出，在循行分布的过程中与其他各经脉相互作用，中医认为它对十二经脉、络脉起广泛的作用，能调节全身气血盛衰。内丹学普遍重视任督二脉。

人体气机在经络中的运行，是任脉上行，督脉下行，丹家打通任督二脉则是颠倒内气的运行路线，即内气由下丹田降至会阴，沿着督脉上行，再顺任脉下降，回到丹田^①。闵一得《上品丹法节次》及《泄天机》对此有详细论述：

盖按人身有三道，曰黑（督）、曰赤（任）、曰黄（中）。黄道循肾前脐后中缝直升，是由脊前心后中缝直透泥丸者；赤道则由绛逆循，会黑附黄，顺升抵顶。复又会黑附黄而归绛；黑道由海会赤，附黄逆循，穿间而透枕，复由顶位会赤附黄，循额抵池，顺下绛宫，复归于海。三道蹊径如此，而其得名之由，世鲜知之，其实身心意三宝是也。心属乾，乾之本位在离，其色赤，故名赤道，实即我身任脉也。任性炎上，学必使之下降；身属坤，坤之本位在坎，其色黑，故曰黑道，实即我身督脉也。督脉润下，学必使之上升，此之谓

① 丹田：《钟吕传道集》中说“上田神舍，中田气府，下田精区”（《道藏》第4册，第672页），认为精中生气，气在中丹田；气中生神，神在上丹田；真水真气合而成精，精在下丹田。丹田与任督二脉为表里，与心脑相通，一般以下丹田为正丹田。下丹田为男子藏精、女子养胎之所在，医学一般指脐下一寸三分，又入里一寸三分处；中丹田或指两乳之间的绛宫，或指心之下，脐之上处；上丹田，又称泥丸宫，《抱朴子·地真篇》指或在人两眉之间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。

颠倒阴阳。……意属土，其色黄，故曰黄道。……经以赤黑曰人道，以黄曰仙道。^①

丹家理气，原有三道，曰赤、曰黑、曰黄。赤乃任脉，道在前，心气所由之路。心色赤，故曰赤道。而赤性炎上，法必制之使降，则心凉而胃暖。黑乃督脉，道在后，肾气所由之路。肾色黑，故曰黑道。而黑性润下，法必制之使升，则髓运而神安。原斯二道，精气所由出，人物类以生存者，法故标曰人道，丹家医家详述如此。黄乃黄中，道介赤黑中缝，位在脊前心后，而德统二气为阖辟中主，境则极虚而寂。故所经驻，只容先天，凡夫仙胎之结之圆，皆在斯境。虽有三田之别，实则一贯。法故标曰仙道，然为先哲宝秘。故尔丹书充栋，鲜敢备述。周秦訖明，法皆口授，而受必三更盟授。先师太虚翁曰：授而笔之书者，始自蓬头伊氏。^②

第三，离女坎男铅汞交媾。

在易学八卦中，离为太阳真火，坎为太阴真水，五行中是阳男阴女，离男坎女。但在陈抟的《无极图》取坎填离中蕴涵颠倒妙法。离卦（☲）是由乾卦（☰）变其中阳爻为阴爻而来，加上地二生火，二又是阴数，所以称为中女；坎卦（☵）是由坤卦（☷）变其中阴爻为阳爻而来，加上天一生水，一又是阳数，所以称为中男。内丹修炼即要取坎（水）中之阳，点化离（火）中之阴，以成先天乾体，而由后天返回先天。张伯端《悟真篇》云：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会此中颠倒意，休将管见事高谈。”^③

① 《藏外道书》第10册，第414—415页。

② 同上，第403页。

③ 曾慥：《道枢》卷一八，上海古籍出版社1990年版，第5—6页。

五、陈抟内丹炼养实践：“睡功”与“坐功”

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

今饱食逸居，汲汲惟患衣食之不丰。饥而食，倦而卧，鼾声闻于四远，一夕则辄数觉者，名利声色汨其神识，酒醴膏膻昏其心志，此世俗之睡也。若至人之睡，留藏金息，饮纳玉液，金门牢而不可开，土户闭而不可启，苍龙守乎青宫，素虎伏于西室，真气运转于丹池，神水循环乎五内，呼甲丁以直其时，召百灵以卫其室，然后吾神出于九宫，恣游青碧，履虚如履实，升上若就下，冉冉与祥风遨游，飘飘共闲云出没。^①

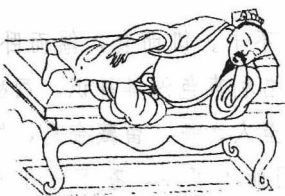
陈抟并以诗云：“常人无所重，惟睡乃为重。举世此为息，魂离神不动。觉来无所知，知来心愈用。堪笑尘世中，不知梦是梦。”“至人本无梦，其梦乃游仙。真人亦无睡，睡则浮云烟，炉里长存药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。”^②“至人”“真人”源自《庄子》：“至人无己，神人无功，圣人无名。”“古之真人，登高不栗，入水不濡，入火不热。”“关尹、老聃乎，古之博大真人哉！”“其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。”^③这里讲的“至人之睡”，实际上也是道教的一种内丹修炼法，通过安卧静养，凝神聚气，炼神还虚，炼虚合道。

① 赵道一：《历世真仙体道通鉴》，《道藏》第5册，第370页。

② 同上。

③ 《庄子》，《诸子集成》第3册，中华书局1954年版，第3、37、37、37页。

明代高濂《遵生八笺》中^①，记载陈抟“睡功图”两幅（图二十二、图二十三）。



图二十二



图二十三

另外《洗髓经》^②记载有《陈希夷华山十二睡法总诀》及《陈希夷华山十二睡法图》。

《陈希夷华山十二睡法总诀》：

夫学道修真之士，若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来之候，端身正坐，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑，目半垂帘，赤龙头抵上腭，并膝收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手招剑诀掩生门，一手掐剑诀，曲肱而枕之，以眼对鼻，牝对生门，合齿，开天门，闭地户，心目内视，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督，雀之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千息，行八万四千里气，是应天地造化，悉在玄关橐籥。使思虑神归于元神，内

① 高濂《遵生八笺》，甘肃文化出版社2004年版，第392、393页。

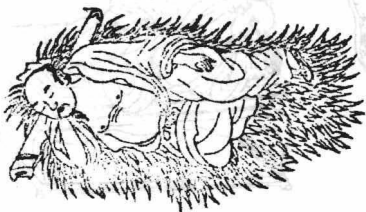
② 托名菩提达摩《洗髓经》第7篇。

药也。内为体，外为用。体则合精于内，用则法光于外。使内外达成一片，方是入道功夫。行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降，醞就真液，浇养灵根。故曰：玄牝通一口，睡之饮春酒。朝暮谨行持，真阳永不走。凡睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则身心舒畅。

《陈希夷华山十二睡法图》：

1. 毛玄汉降伏龙虎：心中元气谓之龙，身中元精谓之虎。性定龙归水，情忌虎隐山。二家和合了，名姓列仙班。（图二十四）

2. 瞿上辅炼魂魄：砂中取汞谓之魂，水里淘金谓之魄。天以日为魂，地以月为魄。日中寻兔髓，月内取乌血。（图二十五）



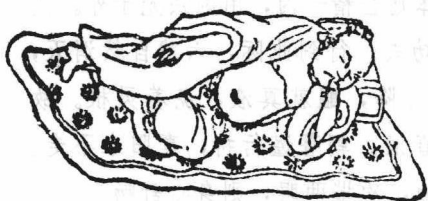
图二十四



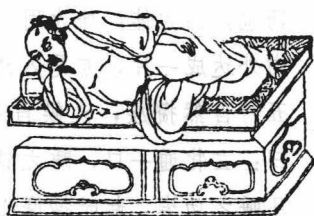
图二十五

3. 麻衣真人和调真气：调和真气五朝元，心息相依念不偏。二物长居于戊己，龙虎盘结大丹圆。（图二十六）

4. 胡东邻运化阴阳：法天象地谓之体，负阴花阳谓之。天地为立基，阴阳运化机，这个换子料得几人知。（图二十七）



图二十六



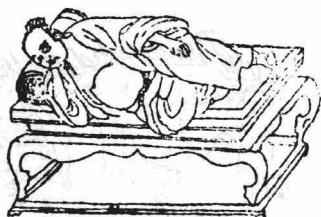
图二十七

5. 杜胜真阴阳复姤：阴极阳生为之复，阳极阴生为之姤。阴极阳来复，阳终姤又侵。学人明火候，撮地见天真。（图二十八）

6. 王龙图静养火候：静中阳动为之火，地下雷轰为之候。火本生于水，候乃阳来复。雷震蹶天根，巽风观月窟。（图二十九）



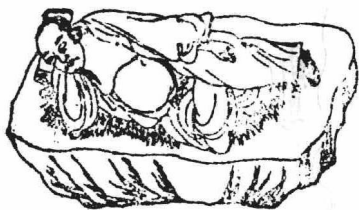
图二十八



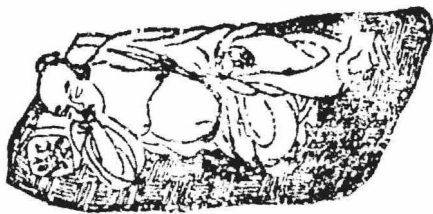
图二十九

7. 康南岩守炉鼎：乾官真阳谓之鼎，坤官真土谓之炉。鼎在乾官铸，炉因坤土包。身心端正后，炉鼎自坚牢。（图三十）

8. 张怡堂炼成灵宝：万神不散谓之灵，一念常存谓之宝。自存身中宝，施之便有灵。诚能含蓄得，放出大光明。（图三十一）



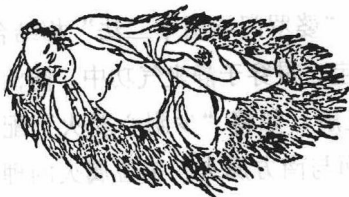
图三十



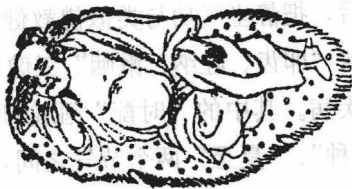
图三十一

9. 张玄玄牢拴猿马：揩摩心地为之沐，洗涤尘垢为之浴。要得狂猿伏，先将劣马擒。丝毫尘不染，神气合乎心。
(图三十二)

10. 彭懒翁收放丹枢：入希夷门为之收，出离迷境为之放。亘古灵童子，神功妙莫量，放之弥法界，收则籍珠藏。
(图三十三)



图三十二



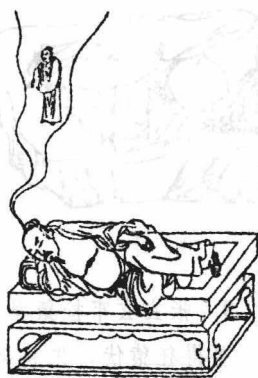
图三十三

11. 谭自然廓然灵通：悟本知源为之灵，廓然垂碍为之通。识破娘生面，都无佛与仙。廓然无碍，任取海成田。
(图三十四)

12. 喻一阳出离生死：出离生死为了之，行道飞升为之当。打破鸿濛窍，方知象帝先。只斯为了当，如是大罗仙。
(图三十五)



图三十四



图三十五

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

《黄帝内经灵枢》云：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”^①1973年长沙马王堆出土的导引健身功，将宁神静坐列为首功。陈抟《二十四气坐功图》是对其“静而生阴”、“《易》者，戒动之书”微旨的实践说明。世人皆知生命在于运动，但不明白生命延长的根本在于“宁静”的要妙。陈抟将运动与主静结合的健身实践，是其精通医学

① 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊》本。

与易理，并运用至养生的实践与理论总结。

1. 立春正月节坐功图。经脉：运主厥阴初气，时配手少阳三焦经。坐功：宜每日子丑时，叠手按脾，转身勾颈，左右耸引，各三五度，叩齿、吐纳、漱咽三次。可以治病：风气积滞，项痛、耳后痛、肩膊痛，背、肘臂痛等。有防止血管硬化、颈椎肥大等作用。（图三十六）

2. 雨水正月中坐功图。经脉：运主厥阴初气，时配手少阳三焦经。坐功：宜每日子丑时，叠手按脾，勾颈转身，左右偏引，各三五度，叩齿、吐纳、漱咽三次。可以治病：三焦经脉留滞，邪毒、嗝干及咽喉肿痛、喉痹、耳聋、汗出、目锐眦痛、颊痛诸症悉治。（图三十七）



图三十六



图三十七

3. 惊蛰二月节坐功图。经脉：运主厥阴初气，时配手阳明太阳燥金。坐功：宜每日丑寅时，握固转头，反肘后向，顿掣五六度，叩齿六六，吐纳、漱咽二三度。可以治病：腰、臂、肺、胃蕴积邪毒，

目黄、口干、鼾衄、喉痹、面肿、暴哑、头风牙宣、目暗羞明、鼻不闻臭、浑身疮疮悉治。(图三十八)

4. 春分二月中坐功图。经脉：运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。坐功：宜每日丑寅时，伸手回头，左右搅引，各六七度，叩齿六六，吐纳、漱口二三度。可以治病：胸臆、肩背经络虚劳、邪毒齿痛、颈肿寒慄、热肿耳聋、耳鸣、耳后、肩膈、肘臂外背痛、气满皮肤，坚而不痛、瘙痒等。(图三十九)



图三十八



图三十九

5. 清明三月节坐功图。经脉：运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。坐功：宜每日丑寅时，正坐定，换手左右，如引硬弓，各七度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热若寒，耳聋、咽喉痛，颈痛不可回头、肩拔膈折、腰软及肘臂诸痛。(图四十)

6. 谷雨三月中坐功图。经脉：运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。坐功：宜每日丑寅时，平坐，换手左右，举托移臂，左右掩乳各五七度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：脾胃结痼瘀血，目黄、鼾

衄，颌颊肿痛、肘臂肿痛，臂外痛、掌中热诸患。(图四十一)



图四十



图四十一

7. 立夏四月节坐功图。经脉：运主少阴二气，时配手厥阴心包络风木。坐功：宜每寅卯时，闭息瞑目，反换两手，抑制两膝各五七度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：风湿留滞、经络肿痛、臂肘挛急、腋肿、手心热、喜笑不休等。(图四十二)

8. 小满四月中坐功图。经脉：运主少阳三气，时配手厥阴心包络风木。坐功：宜每寅卯时，正坐，一手举托，一手拄按，左右各三五度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：肺腑蕴滞、邪毒、胸胁支满、耳赤鼻赤、目黄、心烦作痛、掌中发热等诸痛。(图四十三)



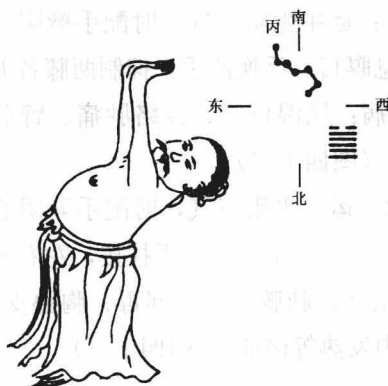
图四十二



图四十三

9. 芒种五月节坐功图。经脉：运主少阳三气，时配手少阴心君火。坐功：宜每寅卯时，正立仰身，两手上托，左右力举各五七度，定息、叩齿、吐纳、漱口。可以治病：腰肾蕴积虚劳、噎干心痛、欲饮、目黄、胁痛、消渴、善笑、善惊、善忘、下咳下吐、气泄、身热、股痛、心悲、头颈痛、面赤。（图四十四）

10. 夏至五月中坐功图。经脉：运主少阳三气，时配手少阴心君火。坐功：宜每寅卯时，跪坐，伸手叉指、屈脚换踏，左右各五七度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：风湿积滞、腕膝痛、臃臂痛、厥掌中热痛、两肾内痛、腰背痛、身体重。（图四十五）



图四十四



图四十五

11. 小暑六月节坐功图。经脉：运主少阳三气，时配手太阴脾湿土。坐功：宜每日丑寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：腿膝腰髀风湿、肺胀满、噎干，喘咳、脐右小腹胀痛、手挛急、身体重、半身不遂、偏风健忘、哮喘、脱肛、腕无力、喜怒无常。（图四十六）

12. 大暑六月中坐功图。经脉：运主太阴四气，时配手太阴肺湿

土。坐功：宜每日丑寅时，双拳踞地，返首向肩引，作虎视，左右各三五度，叩齿、吐纳、漱咽。可以治病：头颈胸背风毒，咳嗽止气、喘渴烦心、胸膈满、膈臂痛、掌中热、脐上或肩背痛、风寒汗出、中风、小便数、泄泻、皮肤痛、健忘、愁悲欲哭、洒惊寒热。（图四十七）



图四十六



图四十七

13. 立秋七月节坐功图。经脉：运主太阴四气，时配足少阳胆经。坐功：宜每日丑寅时，正坐，两手托地，缩体闭息，耸身上踊，凡七八度，叩齿、吐纳、漱咽。可以治病：补虚益损，去腰肾积气，口苦、善太息、心胁痛不能反侧，面尘无泽、足外热头痛、颌痛、目锐眦痛、缺盆肿痛、腋下肿、汗出振寒。（图四十八）

14. 处暑七月中坐功图。经脉：运主太阴四气，时配足少阳胆相火。坐功：宜每日丑寅时，正坐。转头，左右举引，就返两手捶背，各五七度，叩齿、吐纳、漱咽。可以治病：风湿留滞、肩背痛、胸痛、脊脊痛、少气咳嗽、喘渴、关节痛等。（图四十九）



图四十八



图四十九

15. 白露八月节坐功图。经脉：运主太阴四气，时配足阳明胃燥金。坐功：宜每日丑寅时，正坐，两手按膝，转头推引，左右各三五度，叩齿、吐纳、漱咽。可以治病：风气留滞、腰背经络洒洒振寒、苦伸数欠、恶人与火、闻木声则惊狂、疟汗出、鼃衄、颈肿、喉痹不能言、颜黑、呕呵欠、欲弃衣裸走。（图五十）

16. 秋分八月中坐功图。经脉：运主阳明五气，时配足阳明胃燥金。坐功：宜每日丑寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧各三五度，叩齿、吐纳、漱咽。可以治病：风湿积滞、胁肋腰股腹脐膝肿痛、脚胫外兼足跗诸痛、遗溺失气、奔响腹肤脾、不可转膈以结、膈似裂、消谷善饮、胃寒喘满。（图五十一）



图五十



图五十一

17. 寒露九月节坐功图。经脉：运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。坐功：宜每日寅时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：诸风寒湿、邪挟胁腋、经脉动冲、头痛、目似脱、发如拔、脊痛腰折、痔、疔、狂癫痛、头两边痛、头自顶痛、目黄泪出、眦衄、虐乱诸痛。（图五十二）

18. 霜降九月中坐功图。经脉：运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。坐功：宜每日丑寅时，平坐，伸两手扳两足，随用足间力，纵而复收五七度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：风湿痹人腰膈结痛、脑裂痛、项背腰尻阴股膝脾痛、肌肉痿、下肿、便脓血、小腹胀痛、欲小便不得、藏毒筋寒、脚气、久痔、脱肛。（图五十三）



图五十二



图五十三

19. 立冬十月节坐功图。经脉：运主阳明五气，时配足厥阴肝风木。坐功：宜每日丑寅时，正坐，拗颈左右顾、两手左右平托各三五度，头顾手托方向相反，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：胸胁积滞、虚劳邪毒、腰痛不可仰身、面尘脱色、胸满、食滞、头痛、耳无闻、颊肿、肝热面青、目赤肿痛、两肋下痛等。（图五十四）

20. 小雪十月中坐功图。经脉：运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。坐功：宜每日丑寅时，正坐，一手按膝、一手挽肘，左右争力各三五度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：脱肘、风湿、热毒、妇人小腹胀、疝气、遗弱、闭癰血、睾肿、手脚痿挛、善悲、胸中喘、急闷等。（图五十五）



图五十四



图五十五

21. 大雪十一月节坐功图。经脉：运主太阳终气，时配足少阴肾君火。坐功：宜每日子丑时，起身抑膝、两手左右托举，两足左右踏各五七度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：脚膝风湿毒气、口热舌干、咽肿、上气嗑干及肿、烦心、心痛、黄疸、肠癖、阴下湿、饥不欲食、面如漆、咳啐有血、多恐、目视不见等。（图五十六）

22. 冬至十一月中坐功图。经脉：运主太阳终气，时配足少阴肾君火。坐功：宜每日子丑时，平坐，伸两足、拳两手，按两膝、左右极力三五度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：手足经络寒湿、脊股内后兼痛、足萎厥嗜卧、足下热、脐痛、左胁下背肩髀间痛、腰冷、胸中满、大小腹痛、大便难、腹大颈肿、咳嗽、脐下气逆痛、泄下痢、四肢不收。（图五十七）



图五十六



图五十七

23. 小寒十二月节坐功图。经脉：运主太阳终气，时配足太阴脾湿土。坐功：宜每日子丑时，正坐，一手按足、一手上托、挽首互换极力三五度，叩齿、吐纳、漱口。可以治病：荣卫气蕴、食即呕、胃脘痛、腹胀哕症、饮发中满、食减善噫、身体背重、食不下、烦心、

心下急痛、瘡痂、泄水闭、黄疸、五泄注下五色，大小便不通。（图五十八）

24. 大寒十二月中坐功图。经脉：运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。坐功：宜每日子丑时，两手向后踞床跪坐，一足伸直、一足用力、左右各三五度，叩齿、吐纳、漱咽。可以治病：经络蕴积诸气、股膝肉肿、尻阴臃膈、足背痛、腹胀、肠鸣、飧泄不化、足不收行、九窍不通、足胫肿苦、水胀。（图五十九）



图五十八



图五十九

王家祐、郝勤先生指出道教内丹的界定和特征。首先，内丹是一种以静功为特征的人体生命内炼实践体系。在历史上，它是以道教特有的仙道炼养法门面目出现并流传的。其二，在炼养思想方面，内丹是一种以道教神仙信仰为核心，兼融儒家伦理学说，尤其是佛教禅宗心性学说、禅定理论及方法的完整信仰体系和思想体系。内丹的这一性质决定它在历史文化结构方面有别于那些较为单纯的养生术及导引吐纳方法。其三，内丹无论清修、双修、男丹、女丹均以人体内部性能量作为基本修炼物质和生理基础。这决定了人体生殖系统和性生理

潜能是内丹的开发区域和对象。这不仅反映出内丹的源头不是一般的吐纳导引术而只能是古代特有的性修炼术，也就是人们所说的房中术，而且决定了内丹的整个理论、技术操作发展过程，始终与房中术有密切关系。其四，除了性能量以外，内丹另一开发领域是人的无意识系统的潜能。这是中国其他固有的养生术和修炼方法所不具备的。关于“性命双修”、“真性”、“元神”等理论，与弗洛伊德、荣格等西方分析学家的理论不谋而合，且已受到荣格等著名心理学者的肯定和重视。“性命双修”的实质就是开发人体性潜能与心理潜能。其五，在基本炼养理论方面，一方面，内丹全面吸收运用了古代阴阳、五行、八卦等符号系统，并借用外丹炼制术语来形成一个完整而精密的理论架构体系；另一方面，内丹全面继承并发展了中国传统医学及生命科学理论，形成了以精气神论、脏腑理论、经络学说学为基础的生命炼养学说体系和实践方式。其六，在炼养实践和手段技术方面，内丹以大、小周天行气法为基本实践方式，讲究炉鼎、药物、火候等三大炼养要素，并以筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚等四阶段作为基本炼养程序次第。其七，在经典方面，虽然历史上丹经何止千百，但公认东汉魏伯阳所撰《周易参同契》为“万古丹经王”，与北宋时张伯端所著《悟真篇》并尊为内丹两大圣典。其八，在价值目标方面，内丹追求性命双修、形神合一，亦即身、心两大系统的完备和统一。而其终极价值和最高目的，历史上的内丹家们则是要追求所谓“形解”、“还虚”、“阳神出顶”、“身外有身”、“长生不死”等宗教境界。由此而构成道教、尤其是中、晚期道教最主要的信仰系统和宗教实践方式^①。

① 王家祐、郝勤：《内丹之丹及其文化特征》，陈鼓应主编《道家文化研究》第9辑，上海古籍出版社1996年版，第198—200页。

陈抟总结隋唐道教诸流派，创新继承钟吕内丹理论，其易老互用、融合三教的道教内炼理论，对南宋内丹理论的建设和发展，有开来之功。

第三节 陈抟内丹思想的影响

在陈抟的后学中，张无梦、陈景元、张伯端、张三丰等继承并总结发挥了陈抟的内炼丹法。

一、张无梦对陈抟内丹思想的阐发

张无梦，字灵隐，号鸿濛子，凤翔周至（今属陕西）人，永嘉开元观道士。彭耜《道德真经集注》引《高道传》云：“鸿濛子张无梦，字灵隐，好清虚，穷老、易。入华山与刘海蟾、种放结方外友，事陈希夷先生。无梦多得微旨，久之入天台山。”^①

张无梦禀陈抟学派宗风，宋真宗闻其名，诏对，张无梦为其讲解《还原篇》大旨：“国犹心也，心无为则气和，气和则万宝结矣。心有为则气乱，气乱则英华散矣。”^②真宗赐饮，送之金帛，又赐“处士畅玄先生”号，皆不受，后归隐于终南山鹤池，后抵金陵保宁寿宁佛舍，杜门不出。张无梦思想的特征是融老易于道教内丹修炼，有《琼台诗集》传于世，宋曾慥所编《道枢·鸿濛篇》收有其部分著作^③。

① 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第714页。

② 曾慥：《道枢》卷一三，上海古籍出版社1990年版，第127页。

③ 卿希泰、唐大潮：《道教史》第179页；卿希泰《中国道教史》第二卷，第706—711页。

其诗歌曰：“空山独坐自闲闲，得道甘归寂寞间。黄髻老翁开地户，雪衣女子把天关。烹煎神水三层鼎，玩弄玄珠九曲湾。莫问吾家生计事，醍醐一味疗衰颜。”“自出红尘隐洞天，五云堆里种芝田。灵龟共饮华池水，玄豹同藏碧谷烟。明月清风何用买，玉针金线每闲穿。时时缝补为囊索，收取還元一百篇。”^①

张无梦作《還元篇》诗百首，融《易》、《老》之学，阐述陈抟内丹炼养之法，亦以陈抟“静而生阴”、“《易》者，戒动之书”及“冥心凝神”的主静思想为基础。《易传·系辞下》云：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”^②张无梦云：“故得其道者，见造化之功，鬼神之妙，而无所不变焉。粪虫变蝉，腐草变萤，雀入水变蛤，雉入水变蜃，田鼠变鴽，鱼变龙，此其小者。其大者，人可以变仙也。吾观天地变化，草木蕃蔓，风云卷舒，日月还转，水火相激，阴阳相摩，仰观俯察，远取诸物，近取诸身，著還元诗百篇。”^③

老子有云：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”“视之不见曰微，听之不闻曰希，搏之不得曰夷。三者不可致诘，故混而为一……是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。”^④张无梦说：“游玄牝之门，访赤水之珠者，必放旷天倪，囚千邪，剪万异，归乎抱朴守静。静之复静，以至于一。一者，道之用；道者，一之体也，一之与道，盖自然而然者焉。是以至神无方，至道无体，无为而无不为，斯合于理矣。”^⑤“老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。只于罔象

① 曾慥：《道枢》卷一三，上海古籍出版社1990年版，第128、129页。

② 朱熹：《周易本义》，天津市古籍书店1986年版，第322页。

③ 曾慥：《道枢》卷一三，上海古籍出版社1990年版，第127页。

④ 《道德经》，第6、14章，《诸子集成》本，第3册，第7页。

⑤ 曾慥：《道枢》卷一三，上海古籍出版社1990年版，第127页。

无形处，有个长生不死根。密密勤行神暗喜，绵绵常用命常存。忻然了达逍遥地，别得嘉祥及子孙。”^①“元君端拱坐玄都，三叠胎仙舞八隅。宝殿地全铺翠玉，琼楼遮半卷真珠。山河不动藏玄鼎，日月推移入小壶。变化一阳天地动，太平因此妙工夫。”^②

由道无所不变的“造化之功”到“静之复静，以至于一”的循环，正是继承陈抟炼精化气、炼气化神、炼神还虚的内丹思想。

张无梦内丹丹法有明显的钟吕内丹道痕迹，以自身为炉，性命双修。诗云：“自家神气自家身，何必区区问外人。这个形骸俱是假，只因修炼得成真。流年迅速桃垂实，浩劫移看海化尘。寻取丹台天上路，恐君白首转因循。”^③“道在丹田达者知，分明悟了更何疑。乾男自逐龙潜坎，坤女须随虎隐离。但守清虚除奢侈，自然恬淡合希夷。仙经不是闲言语，看取前年胎息龟。”^④

张无梦诗歌对内丹修炼中龙虎、水火、阴阳、离坎、还丹沐浴、周天河车等做了系列描述。诗曰：“西庚东甲虎并龙，二物从来不见踪。天地配为夫妇位，刚柔合作坎离宫。云雷造化三千数，水火飞腾十二重。此个无为功莫问，玉池一朵白芙蓉。”^⑤这里，前两句讲聚散水火，交媾龙虎，后四句则讲玉液还丹。“一回搜玉上昆仑，足蹶玄关众妙门。百谷水朝沧海主，九天星拱紫微尊。轮回日月阴阳斗，运动璇玑造化根。昼夜周而复始，婴儿从此命长存。”^⑥“十二时中子作头，抽添运用勿停留。法轮有象从南转，神水无涯向北流。姤女捉乌归绛室，婴儿驱兔上琼楼。但知守一含元气，莫问沧海几

① 曾慥：《道枢》卷一三，上海古籍出版社1990年版，第128页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上，第129页。

⑤ 同上，第127页。

⑥ 同上，第128页。

度秋。”^①

张无梦诗中佛道易旨相融，又颇得陈抟《观空篇》神韵。虽然其著作资料现存有限，但其处世言行及内丹炼养禀图南一派，为学界共识。

张无梦的思想后被陈景元继承。陈景元字太初（虚），号碧虚子，建昌南城（今属江西）人，出家为道士，入天台山师事张无梦。陈景元“妙得老庄之旨，博学多闻，藏书数千卷”^②。他“自幼读书，至老不倦”^③，且著述颇丰，其中“得老氏心印，有《道德经藏室纂微篇》，盖摭诸家注疏之精华，而参以师传之秘。文义该贍，道物兼明，发挥清静之宗，丕赞圣神之化”^④。在陈景元《道德经藏室纂微篇》首，附有葛次仲《老子论》，以明孔、老之为一，这也是陈抟的思想特征。蒙文通先生评价说：“唐代道家，颇重成（玄英）、李（荣）；而宋代则重陈景元，于征引者多，可以概见。”^⑤又说：“求抟之学，碧虚倘视三家为更得其真耶？”^⑥因其内丹思想借易老之说阐心性之学特色浓厚，本书将其归于下一章专门论述。

二、张伯端对陈抟内丹思想的系统化

张伯端，字平叔，得道之后，改名用成，号紫阳。天台（今属浙江）人。少好学，精三教百家典籍。尝为府吏，因触“火烧文书”

① 曾慥：《道枢》卷一三，上海古籍出版社1990年版，第128页。

② 彭耜：《道德真经集注·宋解经姓氏》，《道藏》第5册，第382页。

③ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四九《陈景元传》，《道藏》第5册，第381页。

④ 杨仲庚：《道德经藏室纂微开题》，《道藏》第13册，第655页。

⑤ 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第710页。

⑥ 同上，第715页。

律，遣岭南^①。后随龙图阁学士陆诜自桂林赴成都。其《悟真篇序》自述云：“仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神憔悴。虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心胸。至熙宁己酉岁（1069），因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人授金丹火候之诀，其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之仙经，若合符契。”^②其《悟真篇》说：“梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》，其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”这里所说的“西华”，即指西岳华山。南宋内丹家翁葆光《紫阳真人〈悟真篇〉注疏》序中说：“（张伯端）晚年遇青城丈人于成都，尽得金丹妙旨，洞晓阴阳颠倒互用之机，天地返覆生成之理。”^③“真人”，一般认为是指刘海蟾^④。

熙宁八年（1075），张伯端作《悟真篇》，将陈抟丹法进一步完善。该书继承钟吕系“佛道双融”、“性命双修”的传统，而又以“先命后性”为特点，对陈抟“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”内丹思想做系统阐述，使其成为后世内丹修炼的模式。在道教练养术上起承前启后的重要作用。《四库全书总目》评价：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”^⑤

《悟真篇》更好地将易老思想融入道教内丹炼养。老子曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”《周易·说卦》云：“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错。数往者顺，知来者逆，是故易逆数也。”“数往者顺”是讲阳消的过程，阳消是自

① 《古今图书集成》，第51册，第62335页。

② 翁葆光：《紫阳真人〈悟真篇〉注疏》，《道藏》第2册，第915页。

③ 同上，第911页。

④ 张伯端师承关系的考证参见卿希泰《中国道教史》第二卷，第750页；张广保《唐宋内丹道教》，第284—290页。

⑤ 《四库全书总目》卷一四六，第1252页，中华书局1965年版。

无到有，万物一生一死，轮转不息；“知来者逆”，是讲阳息的过程，阳息是自有人无，自有人无，则可以长存不灭。故陈致虚言：“世人惟顺行后天之道，故一生一死，轮转不息。圣人善逆用先天之道，故致知、格物、正心、修身，乃长存而不泯。数往者顺，知来者逆。故《易》之道逆数也。”^①《阴符经》有“火生于木，祸发必克”，“三盗既宜，三才乃安”及“食其时，百骸理，动其机，万化安”，刘海蟾曰：“先观天道，次明五贼，作用施行，契合天命，虽宇宙之大，不离掌握，万化虽众，亦生乎身”，“君子知至道之中，包含万善，所求以和，所习以善，凡所运动皆设善机，与道合契，乃至精思守一，窃其微妙，以资其性，或盗神水华池，玉英金液，以致神仙，贤人君子知此妙道之机，故曰：君子得之固躬”^②。谭峭《化书》云：“古圣人穷通塞之端得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。”^③ 陈抟顺生逆行丹法，即炼三（精、气、神）为二（气、神），炼二为一（神），再炼神还虚，还虚合道。《悟真篇》对此思想进行统化：

吾有九转金液还丹之道，在乎究阴阳达造化，追二气于黄道，会三性于元宫。攒族五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤温，金炉火起，于是始得玄珠。^④

须将死户为生户，莫执生门作死门。若会杀机明反覆，始知害里却生恩。^⑤

内丹修炼过程，可以分为三个阶段：第一阶段“炼精化气”，重心在于“炼”，结果是大药产生。此阶段炼己炼性。第二阶段“炼气

① 陈致虚：《周易参同契分章注》，《藏外道书》第9册，第224页。

② 《黄帝阴符经集解》卷中，《道藏》第2册，第751页。

③ 曾慥：《道枢》卷一，上海古籍出版社1990年版，第5-6页。

④ 曾慥：《道枢》卷一八，张伯端《悟真篇》，第175页。

⑤ 同上，第176-177页。

化神”，重心在于“化”。即化去阴质成就纯阳。此阶段乾坤相交，性命相合，“十月怀胎”。第三阶段“炼神还虚”，还虚合道，即超越生命，回归先天。此阶段空寂了悟，圆融佛法。

在性命双修问题上，张伯端主张先命后性。其诗歌曰：“咽津纳气是人行，有物方能万物生。鼎内若无真种子，犹如猛火煮空铛。”^①“竹破还将竹补宜，覆鸡须用卵为之。万般非类徒劳力，争是真铅合圣机。”^②在此，张伯端指出修炼是修自身阴阳，在修炼前，应该培固人体后天的精气神，即对人体精气神三宝进行炼养、修复。“始之有作人未见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”^③朱元育在《悟真篇阐幽》中对此绝句的分析可谓立意甚好：

此章节言金丹大道，当从有而入无也。……世人但知有为所以了命，无为所以了性，不知其中自有缓急先后之序。有为之功，在乎结丹。一切采取锻炼作用，必须乘时而应机，此其绝利，一源三返，昼夜之功用，止可冷暖自知而已，人岂得而见之乎？及乎功深力到，百骸理而万化安。身心一如，归根复命，坐收清静无为之效。到此时则美在其中，光辉发越，人皆得而知之矣。故曰始于有作无人见，及至无为众始知。此言不落有为，方见了手之妙，破世人执有之常见也。^④

即希夷丹道主以清静无为，认为可以通过炼己修心而延长生命。但是应该从整体上看到，有为命功的主要目的是为了最后行无为之道，了真空本性，从而超越妙道，达到长生久视的最终境界。

① 曾慥：《道枢》卷一八，张伯端《悟真篇》，第176页。

② 同上。

③ 张伯端：《悟真篇》，《道藏》第4册，第733—734页。

④ 《道藏辑要》第167册，第65—66页。

在修命上，张伯端强调“静”为炼己之关键。认为如果能够心静，则金丹修炼可成，但入静极难。传为张伯端所作的《青华秘文》云：

其（心）所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。故盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召者，如男女媾形而精荡，亦心使之然也。心清则念清，念清则精止，吁！心唯静则不外驰，心唯静则和，心唯静则清，一言以蔽之曰：静。精气神始得而用矣。精气神之所以为用者，心静极则生动也；非平昔之所谓动也，用精气神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。性则性，而基言之，何也？盖心静则神全，神全则性现。^①

《青华秘文》着重论述“炼精化气”之前的“炼己”功夫，即“筑基”，可视为其性命双修理论中先命后性的补充和证明。该书对精、气、神三者关系论述为：“精非气不盈，神非气不充；精因气融，气凭精用；气因神见，神凭气用。”^② 炼精化气前的人手功夫，如静坐、闭息、收神、存心、凝神、守窍等，均强调一个“静”字。诀窍是：“心求静必先制眼，眼者，神游之宅也。神游于眼而役于心，故抑之于眼使之归于心，则心静而神亦静矣。颂曰：目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。”^③ 因此，“炼性”即“修心”。因此有言，炼心二字，为成仙一贯之学，要想洞见本来面目，证彻无上根源，则必须经过炼心这一铁壁铜关的煎熬。在书中，张伯端阐述了《悟真

① 张伯端：《青华秘文》，《道藏》第4册，第363页。

② 同上，第375页。

③ 同上，第364页。

篇》中性命双修而又先命后性的道理。

方其始也，以命而取性，（性）之全矣，又以性安命，此是性命天机括处，双修者，此之谓也。^①

先就有形之中，寻无形之中，乃因命而见性也。就无形之中寻有形之中，乃因性而见命也。先性固难，先命则有下手处，譬之万里虽远，有路耳。先性则如水中捉月，然及其成功一也。^②

张伯端承前人内丹修炼理论，认为长生的根本途径是向道体回归，而其出发点不离阴阳。即通过炼己炼心，调和阴阳，去阴存阳，出离阴阳。将后天阴阳转化为先天之阳，炼成纯阳之体。在此过程中，小周天“抽铅填汞”，完成坎离交媾，得到大药，进入大周天，过关服食后玉液还丹，结成圣胎^③。其关键在火候进退，要妙在坎离颠倒。

如前所述，按阴阳五行及儒家宇宙生成论，应该是坎女离男，但在陈抟无极图之五气朝元、取坎填离图式中的顺序刚好颠倒，实际是明丹家逆以长生成仙意境。张伯端继续这一模式，在火候进退和“坎离妙用”方面进行系统化。

首先，肯定内丹修炼是自身阴阳的调和，药物无须外求，只在自身阴阳二气。钟离权《灵宝毕法》序文中指出：“予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳、阳中有阴，本天地升降之宜，日月交合之理。气中生水、水中生气，亦心肾交合之理。比物之象，道不远人。”^④心肾交合，就是阴阳交媾，龙虎交媾，说明修炼内丹即修自身阴阳。

① 张伯端：《青华秘文》，《道藏》第4册，第372页。

② 同上，第370—371页。

③ 通常认为大周天开始于正子时，即得“大药”时。

④ 钟离权：《灵宝毕法》，《道藏》第28册，第349页。

张伯端《金丹四百字》曰：“天地交真液，日月合真精，会得坎离基，三界归一身。”^①《悟真篇》云：

伏炼三黄及四神，若寻草木更非真。阴阳得位归交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人不识真铅汞，不是凡砂与水银。

人人本有长生药，自是愚迷妄弃抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙将谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅见癸生须急采，金逢望远不堪尝。送归土釜牢封闭，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。^②

其次，明火候把握的重要。火候进退指炼丹时对精气运行缓急的把握。诗云：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲，大都全藉修持立，毫发差殊不作丹。”“八月十五玩蟾辉，正是精金壮盛时，若到一阳才起复，便堪进火莫延迟。”

最后，明坎离妙用。真阴指肾中之水，即离卦之阴，真阳指心中之气，即坎卦之阳。内丹修炼即要取坎（水）中之阳，点化离（火）中之阴，以成先天乾健体，而由后天返回先天。陈抟说：“龙虎相交，谓之曰丹；三丹同契，谓之曰了。若修行之人知此根源，乃可入道近矣。”^③即是指心肾相交，水火既济。所谓取坎中之一阳，填离中之一阴，使离卦变为纯阳之乾卦，由后天复归先天。这就叫做“得药”而结“圣胎”，或称“婴儿”。黄裳《乐育堂语录》指出：“坎离交而

① 张伯端：《金丹四百字》，《道藏》第24册，第164页。

② 曾慥：《道枢》卷一八，张伯端《悟真篇》，第175—176页。

③ 《诸真圣胎神用诀》引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第18册，第436页。

生药之后，尤要知乾坤交而结丹。乾者性也，坤者命也。”^① 乾坤相交，即性命相合，性命相合是真正从后天迈向先天的起点。“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会此中颠倒意，休将管见事高谈。”^②

内丹学认为人的生命是由父母初交时的一点元气作为命，以十月胎圆时进入的一点祖炁为性，性命相合才成人形。内丹修炼还原的是先天生命主体，以自身修炼的真性命孕育“婴儿”，即纯阳之体。张伯端《悟真篇》云：“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自归生数五，三家相见产婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆合圣基。”^③ 这里总结了纯阳之乾健体生成的过程：（1）元神（先天，木）：数三，方位东；识神（后天，火）：数二，方位南，元神与识神共五。（2）元精（先天，金）：数四，方位西；精（后天，水）：数一，方位北，元精与精共五。（3）真意（先天，土）：数五，方位中。（1）（2）（3）相加即得“婴儿”。

在《金丹四百字》中，陈抟后学将其《无极图》中“以精化为气，以气化为神，以神还为虚”称为“三花聚顶”；以“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾”为“五气朝元”。在其序文中对“玄关”作详细探讨，指出：“此窍者，非心非肾，非口鼻，非脾胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣。夫此一窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，在身中求之，不可求于他也。”在正文中又说：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”^④ 全文强调通过对人自身精气神的修炼，达到炼

① 《道藏精华》第六集之二，台北自由出版社2000年影印本，第140页。

② 曾慥：《道枢》卷一八，第161页。

③ 同上。

④ 《藏外道书》第6册，第160、163页。

神还虚的无为境界。

炼精者炼元精，非淫佚所感之精；炼气者炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者炼元神，非心意念虑之神。……此神、精、气与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死。^①

上述张伯端内丹思想中“炼精化气”、“炼气化神”的实践功夫，是对陈抟《无极图》内丹修炼图式的进一步阐释，从而使陈抟《无极图》蕴涵的“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”炼养模式成为南宋以来道教内丹的主要修炼方法。

如陈抟一样，在完成对生命主体的“有为”探索以后，最终指向则是对道教内丹生命哲学的形上追问，即在“炼精化气”、“炼气化神”的实践功夫之后，必然要有“炼神还虚”、“炼虚合道”的超越。张伯端由后天返先天的方法亦是见性之法，与陈抟《观空篇》如出一辙，《悟真篇》序及其文云：

老氏以性命学，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；老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位，如若未明本性，则犹滞于幻形；其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意、必、固、我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。^②

先以神仙命术诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟空寂之本源矣。^③

《悟真篇·后叙》云：

① 张伯端：《金丹四百字》，《道藏》第24册，第176页。

② 《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册，第711页。

③ 同上，第745页。

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有患。若其无身，患从何有？夫欲免夫患者，莫若体夫至道。欲体夫至道，莫若明夫本心。故心者，道之体也；道者，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成。不假施功，顿超彼岸。……奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修身之术顺其所欲，渐次导之。以修生之要在金丹，金丹之要在乎神水华池，故《道德》、《阴符》之教，得以盛行于世矣，有益人悦其生也。……其如篇末歌颂，谈见性之法，即上之所谓无为妙觉之道也。……而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知道伯端得达摩六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如其习气尚余，则归中小之见，亦非伯端之咎矣。^①

将前后序文联系起来，可以明白张伯端“见末而悟本，舍妄以从真”的宗旨。他认为儒释道三家归根结底讲的都是性命之学理、性命之道，但若只修其中一家，则不会圆满。最好的办法是融合三家，对于“悦生恶死”的大众，以修命之术顺其贪生之欲，渐次引导，而达性宗，悟“无上至真之妙道”而终归空寂之本。其云：“我性入诸佛性，诸方佛性皆然。亭亭寒影照寒泉，一月千潭普现。小即毫毛莫识，大时遍满三千。高低不约信方圆，说甚短长深浅。”^②

张伯端内丹思想，易道相融、由道参禅、摄禅释性，直指空寂本源，凸显了陈抟道教内丹思想中的心性之论，完成了对儒佛心性论的系统兼容，《悟真篇》由此成为道教内丹无上经典。

① 《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册，第749页。

② 同上，第748页。

三、张三丰对陈抟内丹思想的继承和实践

张三丰，名全一，一名君宝，号三丰。懿州（今辽宁）人。其丹成高隐、隐显度世的风范使之在明代成为吕洞宾之后最负盛名的活神仙。其极具“隐仙”风范的道派称为“犹龙派”或“隐仙派”。明太祖、成祖多次诏见，然“遍历荒徼，积数年不遇”^①。

将张三丰纳入本书论述，出于以下原因：

首先，反映其学术思想的《张三丰全集》，对其学术渊源及学派特点作了如下概括：

大道渊源，始于老子，一传尹文始，五传而至三丰先生。虽然，老子之所传亦甚多矣，其间杰出者，尹文始、王少阳。支分派别，各有传人。今特就文始言之，文始传麻衣，麻衣传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。或以为隐仙派者，文始隐关令、隐太白，麻衣隐石堂、隐黄山，希夷隐太华，火龙隐终南，先生隐武当，此隐派之说也。夫神仙无不隐，而此派更为高隐。孔子曰：老子其犹龙乎？言其深隐莫测也，故又称犹龙派云。^②

其次，张三丰本人在《螭龙吟》中的自述清楚表明自己的修炼方法是传自陈抟：

睡神仙，睡神仙，石根高卧忘其年，三光沉沦性自圆。
气气归玄窍，息息任天然。莫散落，须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现。无走失，有防闲，真火候，运中间。

① 《明史》卷二九九《张三丰传》，第25册，第7641页。

② 《张三丰全集》，《派考记·道派》，《藏外道书》第5册，第415页。其中火龙真人生平不详，据说曾遇吕洞宾授雌雄二剑，有“剑仙”之称，亦归为钟吕金丹派传人。

行七返，不艰难，炼九还，何嗟叹，静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠。人言我是朦胧汉，我即眠今眠未眠。学就了真卧禅，养成了真胎元。卧龙一起便升天，此蛰法，是谁传？曲肱而枕自尼山，乐在其中无人谗。五龙飞跃出深潭，天将此法传图南。图南一派俦能继，邈邈道人张丰仙。^①

最后，可由蒙文通先生对陈抟学派的论述，而对照其宗风：

观于希夷、鸿濛受诏酬对之际，正其宗风所在。……吕东莱编《宋文鉴》，于希夷取《龙图序》一篇，此正宋之道家，所以异于隋、唐符箓丹鼎之传者，故东莱取之耳。就高道传言之，刘海蟾出于希夷，殆所谓南宗之祖……而前茅实为希夷，安有所谓钟吕哉？此因究碧虚之书，有足以见之者。碧虚之书于篇端首附以葛次仲之《老子论》，以明孔、老之为一，此宜亦希夷以来之旨，亦周邵所由入于儒家者也。……邵伯温言：希夷始有大志，种放言其有皇帝王霸之学，皆足见其识量之奇伟，非徒枯槁山林者也。观其流风所被，甌陶群杰，更足验也。^②

以此观张三丰，无论是其学术思想还是其处世行径，恰是希夷宗风。卿希泰先生也指出：“张三丰得陈抟一系或陈抟一系的火龙真人之传，非无可能。陈抟一派，以关中一带为活动中心，至明清时代犹传承不绝。……从张三丰的隐逸之风看，其思想行径与陈抟确有渊源关系。”^③

张三丰撰《大道论》三篇，阐述“道妙”，“道”、“动静”、“无极

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第64页。

② 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第716—717页。

③ 卿希泰：《中国道教史》第三卷，四川人民出版社1996年版，第467页。

而太极”等观念均清楚地表明张三丰学术思想融合三教，稟承图南一派的特点，实际也是对陈抟学派传出的《无极图》、修炼方法及“顺者生人，逆则成仙”思想的进一步融合总结：

夫道者，统生天、生地、生人、生物而名。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。^①

张三丰丹道理论强调道、儒、释三教归一，竭力和会儒学，具有浓郁的理学底蕴。即以“由理尽性”，调和儒家入世与道家出世之道：

予也不才，窃尝学览百家，理综三教，并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙……平允论之曰：儒也者，行道济时者也；佛也者，悟道觉世者也；仙也者，藏道度人者也。各讲各的妙处，合讲合的好处，何必口舌是非哉！^②

夫欲由其理，则外尽伦常者其理，内尽慎独者其理。忠孝友恭，衷乎内也，然著其光辉则在外也；喜怒哀乐，见于外也，然守其未发则在内也。明朗朗天，活泼泼地，尽其性而内丹成矣。^③

修道以修身为大，然修身必先正心、诚意。意诚心正，则物欲皆除，然后讲立基之本。^④

仙道者，长生之道也。而世人多以异端目之。夫黄老所传，亦正心、修身、治国、平天下之理也。……人能修正身

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第1页。

② 同上，第3页。

③ 同上，第6—7页。

④ 同上，第7页。

心，则真精真神聚其中，大才大德出其中也。……长春朝对，皆仁民爱物之言；希夷归山，怀耿介清高之致，何隐怪之有哉？杨子为我，墨子薄亲，仙家不尔也。三千功行，济人利世为先资。^①

张三丰倡三教归一是从道教内丹学的立场出发，认为三家之中，惟道教性命之说最为晓畅。《大道论》云：“夫道者，无非穷理尽性以至于命而已矣，孔子隐诸言，仙家畅言之。”道家对生命奥秘的探索，从生命之形成到探究性命先天之本原，比之儒释两家，显得系统而清晰：

今专以人生而言，父母未生以前一片太虚，托诸于穆，此无极之时也。无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极之时也。太极为阳动，阳动则阴亦动也。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，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。人能率此天性以复其天命，此即可谓之道，又何修道之不可成道哉。^②

张三丰由此发挥《悟真篇》，并结合儒家学说，倡三教同源，劝说世人学道成仙，认为只要认真修炼自身性命，勤于伦理实践，则人人可以成仙：

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第2页。

② 张三丰：《大道论》，《张三丰全集》，《藏外道书》第5册，第465页。

《悟真篇》云：修身之事，不拘男女。此金丹大药，虽愚昧野人，得之立登仙位；不拘贵贱贤能愚，老衰少壮，只要素行阴德，仁慈悲悯，忠孝诚信，全于人道，仙道自然不远也。^①

忠孝两全，仁义博施，暗行方便，默积阴功，但不以死生为念，不以名利关心，日则少虑无思，夜则清心寡欲，以此神全气壮，髓满精盈。^②

日，是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外；月，是纯阴之体，内含一点真阳之气，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月。道在迩，人何求之远也！三魂属性，性在天边；七魄属命，命在海底。内外通来“性命”两个字，了却万卷经书。性属神是阴，命属气是阳，故曰“一阴一阳之谓道”，千经万卷皆是异名，然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。^③

张三丰丹道理论基本属于北宗先性后命一路，尤其对“炼己”特别重视。《张三丰全集》对炼丹药物、火候、次第、证验的过程细节描述详细，重视“筑基炼己”是其丹法的一大特色。该书可以说是内丹修炼说明书式的经典。

张三丰承陈抟一派，认为大道不仅含有造化天地万物之阴阳，也包括了人身所含乾坤阴阳，从而修炼内丹性命即是修炼自身阴阳。他指出：“一阴一阳之谓道。修道者，修此阴阳之道也。一阴一阳，一

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第1页。

② 同上，第7页。

③ 同上，第16页。

性一命而已矣。”^①“炼己”被强调为修炼第一着：

大道以修心炼性为首。性在心内，心包性外，是性为定理之主人，心为栖性之庐舍。修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒坍，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦荡，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。^②

“炼己”不仅是修炼的入手工夫，而且被认为是最难的。张三丰曰：“如使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空……还丹容易，炼己最难！凭慧剑剖破鸿蒙，舒匠手凿开混沌。”^③又云：“初功在寂灭情缘，扫除杂念。除杂念，是第一着，筑基炼己之功也。”扫除杂念，是一个入静的过程。《悟真篇》曰：‘若会杀机明反复，始知害里却生恩。’是知欲求还丹，必先绝欲；欲求绝欲，必勤杀机。勤于杀机者，刻刻有灵剑在手，外欲乍乘，急须就起杀机，勿容纵意。久久纯熟，对境无心，即可行反本归根之道。”^④要保持自身的一念清明，确实不是一件容易的事。《唱道真言》对此有深刻的领悟：

炼心为成仙一半工夫……炼心者，仙家彻始彻终之要道也。……即如炼心二字，为成仙一贯之学。苟非坐破蒲团、磨穿膝盖，岂能不起思为，一无染着，洞见本来面目，证彻无上根源。故炼心为仙家铁壁铜关。^⑤

受陈抟《无极图》及其融合易老的内丹修炼理论影响，张三丰认

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第6页。

② 同上，第4页。

③ 同上，第8页。

④ 同上，第5页。

⑤ 《唱道真言》，《藏外道书》第10册，第764—765页。

为道家修炼的目的在于归根、返真，精气神三全，反夺天真，明心见性，还虚合道：

自幼至老被天地人物盗去的天真，今于虚无中，尘色内，却要夺盗返还于我天性之中，方得元精、元气、元神之三全，至是乃心明理融。理融见性，身心大定，五行攒簇，才去行上等事而了大道。^①

张三丰对修炼过程有详细的论述。首先“正念”即是收心。《玄机直讲》云：“每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓正念。”^②《乐育堂语录》曾总结说：

故庄子云，不制其心，心亦不得其正；强制其心，心亦不得其正。惟有存其心而不使之纵，宽其心而不使之忘。如此动静惟一，隐显无分矣。^③

接下来调息运气，张三丰指出调息是调度阴跷之息，即守其自然，加以神光下照，与吾心中之气相合于气穴中也。将收心摄念、凝神守窍、调息合而为一，作为筑基炼己的功夫，是张三丰丹法的一大特点^④。调息是调阴跷之息，显示出张三丰对阴跷一脉和阴跷穴的重视。阴跷穴在前阴之后，肛门之前，又名会阴穴、虚危穴、三岔口、生死窍、复命关、海底等。阴跷穴在人身周天黄道中处于二十八宿虚日鼠、危日燕方向，有日月交并之意，它是任督二脉交会之所，为真阳初生之地，即内丹产铅之所在，阴跷穴上通泥丸，下达涌泉，双修派和中派都将其作为起修点。

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第18页。

② 同上，第9页。

③ 《道藏精华》第六集之二，萧天石编，台北自由出版社2000年影印本，第19页。

④ 参见卿希泰《中国道教史》第三卷，第476页。

重视阴跷脉之前有张伯端，《张紫阳八脉经》对奇经八脉的论述被内丹学视为正宗：

冲脉在脑后，任脉在脐前，督脉在脐后，带脉在腹，阴跷在囊下，阳跷在尾闾（上三节），阴俞在顶前（一寸三分），阳俞在顶后（一寸三分）。人有八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳气冲开，故能得道。采阳气惟在阴跷为先。阴跷一脉散在丹经，其名颇多：曰牝门死户，曰归根窍、复命关，曰丰都野、死生根，有神主之名。曰桃康，上通泥丸，下透涌泉，真气聚散皆从此关窍……得之者，身体康强，容颜反壮。在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之下，此乃天地逐日生气之根、产铅之地也，医家不知有此。^①

张三丰《玄谭全集》中对任、督二脉认识云：

督脉，此窍是生身之源，未有此身，先有此窍，非凡孔窍之窍也，乃玄机之妙窍也。此消息正是父母未生前一点元阳祖气。任脉，此窍是一身五脏之主，内外执掌，全在此窍。若知颠倒攒簇，是生五脏之根，未有五脏，先有此窍。未生此身，先生此窍也。此个消息是养命之方，留命不死之根蒂。^②

张三丰接着对调息的过程进行描述：

于此念中活活泼泼，于彼气中悠悠扬扬，呼之至上，上不冲心；吸之至下，下不冲肾。一阖一闭，一来一往，行之

① 《藏外道书》第5册，第913—914页。李时珍《本草纲目·奇经八脉考》中引用张伯端此说，其云：“八脉者，先天之根、一气之祖，采之惟在阴跷为先。此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。”（《文渊阁四库全书》第774册，第554页）

② 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第431页。

一七二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是为胎息……是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾、穿夹脊，升上泥丸；下鹊桥，过重楼（喉），至绛宫（心），而落入中丹田，是为河车初动。^①

由此可见，凝神须调息，目标是胎息的出现，基本要求是安静虚无之道。《胎息经》云：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之主，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去。不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。”^②《庄子》云：“一其性，养其气，合其德，以通乎物之所造，夫若是者，其天守全，其神无邪，物奚自入焉。”张伯端也说：“殊不知成道者，皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托数事为名。其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。”^③胎息出现，则后天之气已经趋定，后天隐，则先天之气发生，即“一阳生”，先天之气从阴跷穴中流出，到达两肾之间的“华池”^④，真息出现，但还需要继续积累，等到阳气越来越盛，真息融融，方可冲关。这段功夫，传统功法叫“冲关荡秽”，胎息出现，才能把降生以来被天地人物盗去的天真从虚无中招摄回来，得到元精元气元神三全，炼就小还丹（小药）。《青华秘文》云：“物之成也，有精气焉，有元气焉。”^⑤元气是真息绵绵之后的产物，精

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第9页。

② 《道藏》第8册，第868—869页。

③ 《藏外道书》第10册，第334页。

④ 张伯端云：华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍，绝肖黄庭，谷气就此而生精，医学家所谓精气穴者是也。……华池之窍，乃生精而降于肾者也（《藏外道书》第6册，第143页）。

⑤ 《藏外道书》第9册，第302页。

气是五脏气凝结的产物^①，二者交汇成一，形成“玄关”的基础，内丹学称之为“鄞鄂”。

一旦先天立，后天就愈退愈隐，此时，把握何时动念采取，即火候，就显得很重要。因为如果元气还不够旺盛就动念采取，则后天又会再起。《古书隐楼藏书·琐言续》将一阳生“活子时”分为三阶段，指出：“功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，乃是活子内气充盈。”^②

小药可以驻世延年，此后尚需继续依照前养“鄞鄂”法，继续静寂修炼，得到“大药”。张三丰曰：

行之一月、二月，我神益静……或百日或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血气有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合，自有一阵回风上冲百脉，是为河车真动。^③

《玄机直讲》云：

方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之九转大还也。^④

《吕祖师三尼医世说述》指出“大药”的实质是海底真命上升，与中宫气合后表现出“满月”的内景：“原命命宝，即是坎中一画。升由海底，后穿为间，透脊达脑，化成玉倪。悬于天灵盖骨，运到中

① 脾气与肾气相接而归于心缕；肝气与胆气相接，从大小肠接于肾缕；肺气伏心气而通于鼻。

② 《藏外道书》第10册，第512页。

③ 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第10页。

④ 同上。

宫气合，便成满月，而光现红黄。丹书字曰天罡，究属中央生气所聚结，在天曰镇星。”^①

张三丰对产大药的环节、反应及火候之要，进行了总结：

大药之生有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急需闭住太玄关，火逼药过尾间穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下才凝主，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异名尽除譬喻扫，只斯两句是真詮。（三丰注：左右二字作前后看）^②

大药炼服的目的是彻底打通三关九窍，阴阳二气融合，乾坤交媾，即《无根树》中言“锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条”，李西月注曰：

日月合璧，日魂尽注于月魄，万里光明，天心雪亮。二物擒来一处烹，不是擒了金乌，又擒玉兔，乃是擒金乌以捋玉兔，单擒一物归来，即所以擒二物也。当其擒来之际，也有子午卯酉四候投关之火，由是而金乌飞入广寒宫，复以金乌之髓，调和玉兔之精。继以玉兔之精，尽化为金乌之髓，这才是月魄逼日魂，善于一处烹者。斯时也，阳魂圆满，阴魄无形，二物变为一物，一物中有二物，阴尽阳全，光明大放，故称为铅中之阳，丹中之金，先天中先天。到此地位，乃为金液大药，亦按子午卯酉行四候服食之功，此方是九转

① 《藏外道书》第10册，第363页。

② 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第28—29页。

大还丹也。^①

从开始修炼到性命相合，结成金丹，大约需要十个月时间，又名“十月功夫”。性命相合是真正意义上从后天迈向先天的起点，此阶段以黄庭为鼎，下丹田为炉，在有无之间，源源不断的将生命能量转移到“胎儿”中，消阴全阳，从而成就纯阳之体。《玄机直讲》云：

炼之百日，玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕。学者到此地位，口中才干得外汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成熟，一块干汞，人服之永不死矣，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化千万身。只候十二月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身出入，只万四千阳神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人也。^②

至此，张三丰将陈抟《无极图》所寓意的内丹炼养模式中“炼精化气，炼气化神”，“乾坤交媾、取坎填离”进行了细节性描述。然而，内丹家最终的目的是实现生命的超越，张三丰超越的途径和思路体现在他的《无根树》里。其《自题无根树》云：“难与辨，乱纷哗，都将赤土作丹砂。要知端的通玄路，细玩无根树下花。”李涵虚注曰：“无根树，以人身气言。人身百脉皆生于气，气生于虚无之境，故曰无根。丹家于虚无境内养出根茎。先天、后天皆自无中生有，是无根乃有根之原也。”^③又“无根树，花正无，无腥无形难画图。无名姓，却听呼，擒入中间造化炉。运起周天三昧火，锻炼真空返太无。谒仙都，受天符，才是男儿大丈夫。”李涵虚注：“老君曰：观空亦空，空

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第70、418页。

② 同上，第13页。

③ 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第382页。

无所空，所空既无，无无亦无，湛然常寂。这才是大超脱，大解悟，大清净，大圆觉。何也？湛然之妙有而若空，空而且无，不可以形相求，不可以画图写，因其无形无相，所以难画难图，恁其湛然而已。”^①

① 同上，第420—421页。

第四章 陈抟老学思想

陈抟学术旨趣在于其易老（庄）相通、孔老为一、佛道不二的老学思想。蒙文通先生在《论陈碧虚与陈抟学派》曾言：“谈《老》、《庄》者，求抟之学，碧虚倘视三家为更得其真耶！”陈抟正是从天道观和辩证法思想方面把握易老的融通旨趣，从而建立其图书象数学及内丹学说。陈抟易老相通，无极而太极，太极是一，使道教宇宙生成哲学和生命哲学有了创新发展。陈抟在反对神仙黄白之术的同时也指出道教义理玄妙之一是清静无为，修身治国，济世达人。陈抟著作多以儒入道，儒道互训。在人生修养方面，陈抟以儒家的标准来作要求。在自我约束方面，与《中庸》等儒家典范要求一致。陈抟早年熟读四书五经，晚年隐逸修行，以自身言行自由出入儒道之间，这也正是蒙文通先生所指出的陈抟学派宗风所在。从学术大旨来说，陈抟学派正是继承了唐代的重玄学，以心性论为缘起，极力融合三教，经陈景元、李道纯对心性理论的深入阐发而开启宋代道教新的学风。

第一节 陈抟老学思想

蒙文通先生曾言：“于是始知碧虚之学，源于希夷。昔人仅论濂

溪、康节之学源于陈氏，刘牧《河图》、《洛书》之学，亦出希夷，而皆以象数为学。又自附于儒家。今碧虚固道士之谈《老》、《庄》者，求抟之学，碧虚倘视三家为更得其真耶！……伊洛之学，得统于濂溪。而周子之书，仅《通书》、《太极》而已。重以邵氏、刘氏之传，致后人每钦希夷之学，仅于象数、图书焉尔。及读碧虚之注，而后知伊洛所论者，碧虚书殆已有之。其异其同，颇可见学术蜕变演进之迹。其有道家言而宋儒未尽抉去，翻为理学之累者，亦可得而论。皆足见二程之学，于碧虚渊源之相关。依是以上探希夷之说，其端绪固若可寻，而象数、图书者，将其余事也。”^① 卢国龙先生亦认为宋承五代之后，道教学术源流脉络往往要追溯到陈抟。陈抟在道家道教学术史上，是一个传微继绝、继往开来的关键人物。通过前面对陈抟图书象数学及道教内丹思想的论述，结合二位先生的启迪，可以推断陈抟学术旨趣在于其易老（庄）相通、孔老为一、佛道不二的老学思想。

一、陈抟老学思想之易老相通

陈抟道教思想的重点是他对易老思想的融合，而这种成功融合得益于陈抟对易老思想的深刻把握，即易老相通。陈鼓应先生指出：“先秦天道观的一条主要脉络，是由《易经》到老庄而《易传》。”^② 主体思想乃属老庄哲学发展之系脉。陈抟正是从天道观和辩证法思想方面把握易老的融通旨趣^③，从而建立其图书象数学及内丹学说。

① 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第715—716页。

② 陈鼓应：《易传与道家思想》，商务印书馆2007年版，第71页。

③ 冯友兰：《中国哲学史新编》第2册，人民出版社1984年版，第327页。

在关于天地本原方面,《周易·系辞上》云:“一阴一阳谓之道”,“形而上者谓之道,形而下者谓之器”,“易有太极,是生两仪。两仪生四象,四象生八卦,八卦定吉凶”。《老子》云:“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。”“有物浑成,先天地生,寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母,吾不知其名,字之曰道,强为之名曰大。”“道冲而用之或不盈,渊兮似万物之宗。”《庄子·大宗师》云:“夫道,有情有信,无为无形,可传而不可受,可得而不可见。自本自根,未有天地,自古以固存;神鬼神帝,生天生地;在太极之先而不为高,在六极之下而不为深。”《管子》云:“一者本也,二者道也”,“阴阳同度曰道”。由此可知易老在“道论”上是一致的,即认为(易)道是天地万物的终极本原;同时“太极”在易老那里都不是指世界本原。朱伯崑先生指出:“‘太极’作为一种范畴,在易学史和哲学史上经历了一个发展过程。其最初含义指空间的最高极限,其次指六十四卦的根源,而后方演变为实体概念,成为说明世界的始基和本体的范畴。”^①

在万物起源说方面,《彖传》说:“大哉乾元!万物资始,乃统天。……乾道变化,各正性命,保合太和,乃利贞。至哉坤元,万物资生,乃顺承天。坤厚载物,德合无疆,含弘光大,品物咸亨”,“天地交而万物通也”,“天地不变则万物不通也”。《老子》云:“无名天地之始,有名万物之母”,“天下万物生于有,有生于无”。《庄子》云:“天地皆万物之父母也。”即易老在天地生成万物上,是一致的,具自然主义哲学精神。

在阴阳气化论方面,《彖传》云:“泰……上下交而其志同也,内阳而外阴,内健而外顺”“否……上下不交而天下无邦也,内阴而外

① 朱伯崑:《易学哲学史》,第1卷,昆仑出版社2005年版,第74页。

阳，内柔而外刚……”“咸，感也，柔上而刚下，二气感应以相与……天地感，而万物化生。”冯友兰先生指出：“这个所谓的二气，就是阴阳之气。”^①《老子》云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”《庄子》云：“易以道阴阳”，“静而与阴同德，动而与阳同波”，“阴阳于人，不翅于父母”。《管子》云：“凡万物，阴阳两生而参视。”由此，易老均认为阴阳交感是万物生成、变化、发展的原因。

在天地人一体观方面，《彖传》云：“天地养万物，圣人养贤以及万民”，“天地以顺动，故日月不过……圣人以顺动，则刑清而民服”，“谦，亨，天道下济而光明，地道卑而上行。天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦。人道恶盈而好谦。谦尊而光，卑而不可逾，君子之终也”，“阴阳合德，……以通神明之德，以类万物之情”。《老子》云：“天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。”“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”在此，易老皆将天地人视为一个整体，并指出天地人具损盈益谦之道。《文言》云：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”《庄子》云：“通乎道，合乎德”，“春夏先，秋冬后，四时之序也”，“古之人其备乎配神明，醇天地，育万物，和天下，泽及百姓”，“天地与我并生，万物与我为一”。易老学都有天人合一的哲学境界。

关于自然循环变化方面，《彖传》云：“日中则仄，月盈则食，天地盈虚，与时消息，而况于人乎，况于鬼神乎？”“损，损刚益柔有时。损益盈虚，与时偕行。”“终则有始也。”《老子》云：“有物浑成，

① 冯友兰：《中国哲学史新编》第2册，人民出版社1984年版，第337页。

先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”“反者道之动。”“慎终如始。”《庄子》云：“消息盈虚，终则有始”，“消息盈虚，一晦一明”，“游乎万物之所终始”。易老皆指出万物基于物极必反而循环运动，变化不止。

关于言意方面，《系辞》云：“书不尽言，言不尽意……圣人之立象以尽意，设卦以尽情伪。”“言行，君子之所以动天地者，可不慎乎。”“默而成之，不言而信，有乎德行。”《庄子》云：“世之所贵道者书也，书不过语，语有贵也。语之所贵者意也，意有所随，意之所随者，不可以言传也。”“筌者所以在鱼，得鱼而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。”“可以言论者，物之粗也；可以意致者，物之精也。”“道不可言，言而非也。”

上述易老相通的特点给陈抟总结隋唐五代以来道教理论提供启示。《周易》经、传的义理内容和卦爻象的数理排列，解决了先秦以来道家对道无以具体描述的实际困难。卦气说、纳甲说、卦序排列、卦的取象等，对天道的演绎，是非常有效的理论形式，天道的内容、规律可以轻而易举地通过《易》来表现。《玉诠》中陈抟说：“无者，太极未判之时，一点太虚灵气，所谓视之不见、听之不闻是也。”“两仪即太极也，太极即无极也。两仪未判，鸿蒙未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故名太极，即吾身未生之前之面目。两仪者，人身呼吸之气也；鸿蒙者，人身无想之会也；日月者，人身知觉之始也；山川者，人身运动之体也。故四者之用，运之则分为四象，静之则总归太极。”^① 陈抟曰：“易者，大易也。大易，未见气也，视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易。易者，希微玄

① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9155页。

虚凝寂之称也。乃易变而为一，一变而为七，七变而为九，九复变而为一也。一者，形变之始也，清轻者上为天，重浊者不为地，冲和气者中为人，谓之易者，知阴阳之要本是有于是也。”^① 老子谓：“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。”二者在宇宙生成模式上基本一致，由此，易与道通。陈抟再传弟子陈景元又曰：“《经》曰：道生一。一者，道之子，谓太极也。太极即混元，亦太和纯一之气也；又无为也。”^② 明确表示一是太极，使老子抽象的一有了确切的内涵。至此，道家“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙模式转化为易老结合的“自然生太极，天地生阴阳，阴阳生万物”的宇宙生成模式。此后，道教内丹大体沿用陈抟这种易老相通、太极是一的宇宙论模式。宋末元初道士杜处逸云：“万物之先有天地，天地之先有太极，太极之先至虚至静，有一未形者在此，其为天地之根也。”^③

陈抟易老相通、无极而太极、太极是一的观点，使道教宇宙生成哲学和生命哲学有了创新发展。他结合宇宙万物生成衍化原理，用《易》理、象、数等形式来论述修道成仙的方式，药物、火候、鼎器、路径、层次、心性、精神超越等内容变得清晰起来，人通过效法天道而行事，就能与天道相合，以至长生不老，得道成仙。从这个意义上，回头去看陈抟图书象数易学及道教内丹理论，自然会明白其《易龙图》序文对宇宙生成的尽情演绎及《无极图》对道教练养理论的图式精简归纳，而其中的先天之义此时正清晰显现。

① 《正易心法注》第四十章。《藏外道书》第5册，第11页。

② 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第677页。

③ 杜道坚：《道德玄经原旨》，《道藏》第12册，第732页。

二、陈抟老学思想之孔老为一

陈鼓应先生指出：“至少从周初开始，中国思想中就存在着两大传统：即自然主义的传统和德治主义的传统。这两种传统在春秋末期分别被老子和孔子系统化，从而开创了后来在中国思想史上产生过重大影响的家和儒家。”^①以老孔对古典文化的继承而言，孔子基本上是继承着西周以来的德治主义文化传统，老子则继承着西周以来的自然主义文化传统。然而“道家思想的渊源也与儒家一样同出于《易》”^②。

陈抟之前，老学发展史上，真正比较系统的阐述孔老为一的著作，则是唐末陆希声及宋代葛次仲。陆希声云：

仲尼阐五代之文以挾其衰，老氏据三皇之质以救其乱，其旨一也。^③

葛次仲云：

孔子曰我学不厌，老氏则绝学。孔子曰必也圣乎，老氏则绝圣。孔子贵仁义，老氏弃仁义。孔子举贤才，老氏不纳贤。孔子说智者不惑，老氏曰以智治国，国之贼。其立言大率相反，是岂故相乖背耶？盖孔子立道之常以经世变，老子

① 陈鼓应：《易传与道家思想》，商务印书馆 2007 年版，第 7 页。

② 许地山：《道家思想与道教》，《燕京学报》第 2 期，1927 年 12 月。

③ 陆希声《道德真经传》：昔伏羲画八卦，象万物，穷性命之理，顺道德之和；老氏亦先天地，本阴阳，推性命之极，原道德之奥，此与伏羲同其元也。文王观大易九六之动，贵刚尚变而要之以中；老氏察太一七八之正，致柔守静而统之以大，此与文王通其宗也。孔子祖述尧舜，宪章文武，导斯民以仁义之教；老氏亦拟议伏羲，弥纶黄帝，冒天下以道德之化，此与夫子合其权也。此三君子者，圣人之极也，老氏皆变而通之，反而合之，研至变之机，探至精之曠，斯可谓至神者矣。（《道藏》第 12 册，第 115 页）

明道之本以救时弊，其势不得不然也。……其所以立言不同者……是必有名异而实同者。^①

由此，老子与孔子学说的不同在于看问题的角度不同，而其思想实质是一样的。“盖非过直无以矫枉，仲尼所以钦服，既见则叹其犹龙。惟圣知圣，始云其然也。”^②南宋道士赵实庵指出，孔子周游列国，宣讲仁义，却不能拯救时弊，而老子反其道而行，倡太古淳朴，载畅玄风，激其流俗，救天下之失，与儒家圣人之道，看似相反，实则相成。郭沫若指出孔子既向老聃问过礼，想来于老聃的形而上学的思想一定是曾经接触过的。孔子和《易》虽然没有关系，但他在老聃思想已经发生了的空气中，受了它的感化是可能的^③。老子之后，道家阵营两大学派崛起于战国中期，一是庄子学派，一是稷下道家。前者属于南方楚文化范围，后者属于北方齐文化领域。稷下道家在先秦百家争鸣时期曾居于主流学派，其显学地位从战国中期至西汉，长达数百年。黄老学派起于稷下，成为中国中后期的主流学派，对儒家荀子及法家韩非子影响巨大^④。

《老子》推天道以明人事的思维方式也与儒家思想相契合。《老子》云：“功遂身退，天之道也。”“道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。”“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”范蠡云：“天道盈而不溢，盛而不骄，劳而不矜其功。夫圣人随时以行，是谓守时。”“因阴阳之恒，顺天地之常，柔而不屈，强而不刚，德虐之行，因以为常；死生因天地之刑，天因人，圣人因天；人自生之，

① 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》附葛次仲《老子论》，《道藏》第13册，第655页。

② 李霖：《道德真经取善集》刘允升序，《道藏》第13册，第843页。

③ 郭沫若：《先秦天道观之进展》，收入《青铜时代》文集，1949年；并《郭沫若全集》历史编第一卷，人民出版社1982年版。

④ 陈鼓应《易传与道家思想》第7页认为：稷下道家的崇阳尚刚与老子哲学的崇尚阴柔乃是道家阵营内的不同侧面。稷下道家的尚阳一方面是针对老学尚柔的嬗变，另一方面也是“家教而富，志高而扬”的齐国社会景象之精神风貌的反映。

圣人因而成之。”^①

在孔老为一的问题上，南宋程大昌的认识足够深刻。他说：“天地之产，是为人物，而人物皆蕴元气也；大道之派，是为德仁义礼，而德仁义礼涵大道也。”^② 即道分有无，天地未成之前谓之无，其深不可见，但天地人物由此以生，这叫做“一无涵万有”。道之“有”涉及自然方面，表现为天地人物，涉及社会人事，则为仁义道德。而天地人物蕴有元气，仁义道德体现着大道，这就是万有归于一无。“使其有合于道，则道无二致，安得而不相袭也？既不嫌于承袭，则亦何间于彼乎我也？故孔之于老，师与不师，不足较也。”^③ 《老子》阐微道妙，贵无而未尝遗有，正是孔老为一的要妙所在。

《老子》一书，客观地讲，并没有多少神仙思想，与道教内丹的直接联系也不多，其主要是讲清静无为。并把养生和治国相结合，强调无为而治。道教创立以后，因《老子》注重“自然长生之道”的思想非常符合道教教义，因而成为道教无上经典。很长一段时间，道教都在用神仙信仰去理解和阐发《老子》，这种解释，陈景元指出，这些神话传说，其意义在于，使“后世之人，信长生之可学，非神异而学不能及也。是曰方外之教有淳古之风焉”^④。但结果是宗教神学色彩蒙蔽了《老子》本身的哲学思辨理性。唐代很多有识之士对此已有所批评。白居易诗《海漫漫》云：“何况玄元圣祖五千言，不言药，不言仙，不言白日升青天。”唐玄宗也指出《老子》“其要在乎理身理国”。他们都强烈反对只把《老子》当作宗教神学，而忽视其推无为之妙达诸治国的方面。陈抟在反对神仙黄白之术的同时指出道教义理

① 左丘明：《国语》卷二一《越语下》，齐鲁书社2005年版，第646页。

② 程大昌：《易老通言》卷上；该书已佚，今有严灵峰辑本，收入《无求备斋老子集成初编》，转引自刘固盛《宋元老学研究》，巴蜀书社2001年版，第84页。

③ 同上，第85页。

④ 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第653页。

玄妙之一是清静无为，修身治国，济世达人。

在人生修养方面，陈抟以儒家的标准来做要求。他指出：

养静在动处养，方见平时操存。养气在卧时定，方见平日澄清。待人在无事时接，方见平日涵养。敬天在不见时畏，方见平时寅恭。守此便是真人地位。^①

他曾经告诫种放：

子他日遭逢明主，不假进取，迹动天阙，名驰寰海。名者，古今之美器，造物者深忌之。天地间无完名。子名将起，必有物败，可戒之！^②

可见，陈抟在自我约束与处世方面，与《中庸》等儒家经典要求一致。其《自赞铭》云：“一念之善，则天神、地祇、祥风、和气，皆在于此；一念之恶，则妖星、厉鬼、凶荒、札瘥，皆在于此。是以君子慎其独。”这是他这方面最好的写照。

在陈抟著作之中，也多以儒入道，儒道互训。《正易心法注》曰：“凡阴阳之气，纯而不驳，是为乾坤，《老子》曰：天得一以清，地得一以宁，正谓此也。因知能尽乾之道，是为圣人；能尽坤之道，是为贤人。”^③其出为王者师，而又恬退高隐的儒道兼修的修为，影响后世深远，更及张无梦、张伯端至张三丰，已然而为其学派宗风。《太华希夷志》序文赞曰：

虽方外之士，吻合中庸之道。其脱落尘世泥滓，轩冕傲睨公侯，视万乘若僚友，恬退高隐，不尚势利，足抑奔竞之流，可追配巢由、严陵之节。其崇名教，厚风俗，以助

① 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9156页。

② 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第740页。

③ 《正易心法注》第十章，《藏外道书》第5册，第3页。

万一。^①

三、陈抟老学思想之佛道不二

东汉以后，佛教东渐，其宗教理论在中国的传播，很大程度上依赖老庄之学，“格义”之法由此而行^②。如东汉末年，牟子撰《理惑论》，书中大量援引《老子》书中的概念、语汇来阐述佛道义理。如他用老子的无为之境来格义佛教的涅槃境界：“道之言导也，导人至于无为，牵之无前，引之无后，举之无上，抑之无下，视之无形，听之无声……故谓之道。”^③ 敦煌 S. 6147 卷子记载：“夫无为者，降魔讫；无不为者，种智明。”这是以佛典《大智度论》中的“种智”（成佛的智慧）说与老子的“无为而无不为”学说相通融^④。魏晋玄学兴起后，慧远援引庄子之说以释佛典，使佛学与老庄紧密结合，导致禅宗直袭老庄。其实，佛道不二的真正原因在于佛教以不立文字、见性成佛为终极，它所建立的直指人心、自发自悟、不假外求的明心见性之学，与道教追求自我超越的内丹旨趣完美契合。

《老子》原典罕见心性论述，而是把“道”作为世界的本原，即在老子那里，“道”具有本体意义，“心”仅仅指某种精神上的思虑活动和心理状态。玄学本体论的建立以王弼为始，王弼“以无为本”，崇本息末，将老子之道本体化，使道教义理得到系统发展和提升。如他注《老子》“反者道之动”章云：“天下之物，皆以有为生。有之所

① 张格：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第734页。

② 陈寅恪《支愍度学说考》：盖晋世清谈之士，多善以内典与外书互相比附。僧徒之间复有一种具体之方法，明曰“格义”。“格义”之名，虽罕见载记，然曾盛行一时，影响于当日之思想者甚深（《金明馆丛稿初编》，第148页）。

③ 僧祐：《弘明集》卷一，《四部丛刊》本。

④ 参考姜伯勤：《道释相激·道教在敦煌》，《道家文化研究》第13辑，第47—48页，三联书店1998年版。

始，以无为本。”然而玄学本体论“滞于有无之际”，仍不能契合老子之道，于是唐代“重玄”学兴起。“重玄”学遣有无双执，臻于重玄之境的再造实现了道教哲学由本体论到心性论的突破和转变，其建立和发展即是援佛入道，佛道不二的结晶，尤以大乘佛教“双非双遣”理论为重。蒙文通先生《校理老子成玄英疏叙录》指出：

究乎注《老》之家，双遣二边之训，莫先于罗什。虽未必即罗什之书，要所宗实不离其义，重玄之妙，虽肇乎孙登，而三翻之式，实始乎罗什，言《老》之别开一面，究源乎此也。^①

碧虚之书于篇端首附以葛次仲之《老子论》，以明孔、老之为一，此宜亦希夷以来之旨，亦周邵所由入于儒家者也。是亦不异于重玄之风，特唐之阐发之精，未至于是，希夷诚为有开来之功。^②

陈抟《无极图》之名，乃取《老子》“复归于无极”一语之义，表示在道教练养过程中逆施造化，则可长生不死。“逆以成丹”的观念则依托于《老子》“谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地根”，“夫物芸芸，各复归其根”，“常德不忒，复归于无极”等思想。在《无极图》中，炼丹的最高阶段是“炼神还虚”，“复归无极”，而其理论基石则是“主静说”，它取义于《老子》“致虚极，守静笃”，“归根曰静，是谓复命”等内容，并用《无极图》最上一“○”来表示无极，而趋向先天无极的路径，则是“冥心太无”，“冥心凝神”，

① 蒙文通：《蒙文通文集》第一卷《古学甄微》，《校理〈老子成玄英疏〉叙录》，巴蜀书社1987年版，第348页。有关玄学与重玄学的讨论研究，具体可参见汤一介、李刚、李远国、卢国龙、李大华、马良怀等专家的相关论述，收入陈鼓应主编《道家文化研究》第19辑，三联书店2002年版。

② 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷，《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第717页。

即与佛家“真如觉性”类似。

陈抟《观空篇》是其现存的融合佛道的重要著作，认为“动者静为基，有者无为本”，只要观“顽空”、“性空”、“法空”、“真空”、“不空”等五空，便“虚且无也，而为仙焉”。陈抟的内丹学不仅顺应了道教教理由外向内的历史转折，而且体现出三教合流这种思想发展的时代特色，故有开来之功。《太华希夷志》云：

先生之道，窈乎其深而不可穷，恍惚其变而不可测，固将乘云气，骑日月，以游乎四海之外，岂与眩奇怪、尚诡譎、以欺世取誉者同年而语哉？^①

实际上，关于陈抟学派与唐代重玄学之关系，蒙文通先生早有精辟的论述。他在《校理老子成玄英疏叙录》一文中阐述了唐代道家重玄学派的源流演变以后又指出：

其若学本于唐而训释《老子》者，若刘海蟾一系，次张伯端，次石泰，次薛道光，次陈楠，次白玉蟾，作《道德经宝章》，授彭耜，作《道德经集注》，此亦渊源甚久，师承有自者也。至陈抟有弟子张无梦，号鸿濛子，次有陈景元，号碧虚子，作《道德经藏室纂微》，以著其师说。次有薛致玄，作《藏室纂微开题科文疏》五卷，及《手钞》二卷，祖述陈氏。此皆唐代道家余绪而显于宋者。^②

唐代道家余绪指的正是重玄之学。从学术大旨来说，陈抟学派正是继承了唐代的重玄学，以心性论为缘起，极力融合三教，而开启宋代道教新的学风。李远国先生亦指出：

有宋一代，道家重玄之学直承隋唐重玄之遗风，而由华

① 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第742页。

② 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理老子成玄英疏叙录》，巴蜀书社2001年版，第368—369页。

山陈抟肇其源，碧虚子陈景元扬其波……皆依陈抟心法，广征博采儒、释之说，入道解《老》，使得宋代重玄学面貌焕然一新。^①

第二节 陈抟老学思想的影响

一、从陈景元看陈抟老学思想的渊微

卿希泰先生认为，《无极图》也许是通过陈抟→张无梦→陈景元→蒲宗孟这一线索传至周敦颐的，至于如何传授，仍有待深考。但总的看来，这一记载大体上是可信的^②。

陈景元，字太初，玄号碧虚子，建昌南城人，大约生于宋仁宗天圣二年（1024），北宋著名的道教学者。庆历二年（1042），师事高邮天庆观崇道大师韩知止，次年试经，遂度为道士。不久抵天台山，又师事高道鸿濛子张无梦，颇得老、庄心印。初游京师，居醴泉观，众人请讲《道德》、《南华》二经，一时名声大振，公卿士大夫无不欲争识之。神宗闻其名，下诏于当地设普天大醮，命陈景元撰青词以进，既奏称善，召对天章阁，赐号“真靖大师”，随后又命为右街都监同签书教门公事。陈景元将《道德》、《南华》二注上进朝廷，得到了神宗的奖赏，其书得以颁行入藏。此后名声愈显，王公大臣、文人学者也与他多有联系。陈景元卒于哲宗绍圣元年（1094），其门徒弟子有

① 李远国：《论宋代重玄学的三大特征——以陈抟、陈景元为中心》，陈鼓应主编《道家文化研究》第19辑，三联书店2002年版，第331页。

② 卿希泰：《中国道教史》第二卷，四川人民出版社1996年版，第689页。

许修真等四十余人。

陈景元不但妙得老子微旨，而且“博学多闻，藏书数千卷”，其著述也很丰富，“有注《道德经》二卷、《老氏藏室纂微》二卷、注《庄子》十卷、《高士传》百卷、《文集》二十卷，《大洞经音义》、《集注灵宝度人经》传于世”。陈景元的老学思想在当时就已产生了很大的影响，蒙文通先生曾指出：

唐代道家，颇重成（玄英）、李（荣）；而宋代则重陈景元，于征引者多，可以概见。^①

碧虚之学，源于希夷。昔人仅论濂溪、康节之学源于陈氏，刘牧《河图》、《洛书》之学，亦出希夷，而皆以象数为学，又自附于儒家。今碧虚固道士之谈老、庄者，求抟之学，碧虚倘视三家为更得其真耶！^②

学术界一般认为周敦颐、邵雍，刘牧之学与陈抟道家思想密切相关，而蒙文通先生则提示我们，从陈景元老庄之学那里更能看到陈抟学术思想的渊微。当然，重玄理趣到宋代已经发生了明显的变化，李远国先生认为宋代重玄学的特点是《易》、《老》相通，禅、老互融，以丹解《老》，形神俱妙^③。而就宋代重玄学的大旨来说，其与儒家学说进一步融合和对心性理论的深入阐发则是关键。

《道德真经藏室纂微篇·开题》云：

此经以重渊为宗，自然为体，道德为用，其要在乎治身治国。治国则我无为而民自化，我无欲而民自朴，治身则塞其兑，闭其门，谷神不死，少私寡欲，此其要旨，可得而言

① 蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，《校理陈景元〈老子注〉、〈庄子注〉叙录》之《附论陈碧虚与陈抟学派》，巴蜀书社2001年版，第710页。

② 同上，第715页。

③ 李远国：《论宋代重玄学的三大特征——以陈抟、陈景元为中心》，陈鼓应主编《道家文化研究》第19辑，三联书店2002年版，第331页。

也。若夫视之不见，听之不闻，渊之又渊，众妙之门，殆不可得而言传也。故游其廓庑者，皆自以谓升堂睹奥，及其研精覃思，然后于道，知其秋毫之端，万分未得处一焉。辄依师授之旨，略纂昔贤之微，其如恍惚杳冥，在达者之自悟耳。^①

南宋瞻山灵应观开山管辖住持观事杨仲庚云：

碧虚子陈君景元，师事天台山鸿濛子张无梦，得老氏心印，有《道德经藏纂微篇》。盖摭诸家注疏之精华，而参以师传之秘，文义该赡，道物兼明，发挥清静之宗，丕赞圣神之化。熙宁中召对便殿，因进所著，睿眷殊渥，宣际《道藏》镇诸名山，四海学徒，典刑是赖。仲庚西蜀末褐，访道东南，课习是经，垂髫逮白。义海重玄，望洋窃叹，幸《纂微》之要，若披云雾而睹日月也。^②

强调“以重玄为宗，自然为体，道德为用”，是陈景元老学宗旨的概括，亦反映了陈景元的老学思想正是陈抟肇其源的宋代重玄学。

首先，陈景元将“道”分为“常道”与“可道”。二者的关系正是体与用的关系，前者为“道之体”，后者为“道之用”。陈景元云：

夫道者，杳然难言，非心口所能辨，故心因焉不能知，口辟焉不能议，在人灵府自悟尔，谓之无为自然。今标道者，已是强名，便属可道。既云可道，有变有还，有言有说，是曰教典。

常道者，自然而然，随感应变，接物不穷，不可以言传，不可以智索，但体冥造化，含光藏晖，无为而无不为。

① 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第654页。

② 同上，第655页。

默通其极耳。^①

由此，虚无自然的“常道”与可名可言的“可道”便构成道的两个层面。即一方面“道”为天地万物之本原。万物都可名可形，惟道默然无际，超越于天地之外，只能在人灵府自悟。另一方面，万物都依赖于道而存在，道在“绳绳运动，无穷无际”中育化万物。

夫形色之物，皆有涯分，不能出其定方，惟道超然，出于九天之表而不为明，存乎太极之先而不为高……而绳绳运动，无穷无际。生育万物，而道不属生，道自生尔；变化万物，而道不属化，物自化尔。万物自生自化，自形自色，而不可指名于道也。既而寻本究原，归于杳冥，复于沉默，斯乃道之运用，生化之妙数也。^②

陈景元进而指出，道体虚无，却是万物生化之源：“夫归于无物者，非空寂之谓也，谓于无形状之中而能造一切形状，于无物象之中能化一切物象。”^③

陈景元进而运用“常道”与“可道”发挥老子宇宙生成观，建立起由自然→太极→天地→万物的宇宙生成模式。陈抟指出“两仪未判，鸿蒙未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故名太极。”陈景元云：“《经》曰：道生一。一者，道之子，谓太极也。太极即混元，亦太和纯一之气也；又无为也。”^④“自然”具有和“道”同等的特征，即虚无，是宇宙万物生成的最后本原。

夫道外包乾坤，内满宇宙，万物资之以生，由之以成，所以成者子也，所以生者母也。子者，一也，一者冲气，为

① 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第656页。

② 同上，第669页。

③ 同上。

④ 同上，第677页。

道之子。道为真精之体，一为妙物之用，既得道体，以知妙用，体用相须，会归虚极也。^①

道者虚无之体，德者自然之用。道体虚无，运动而生物，物从道受气，故曰生之。^②

有，一也。一者，元气也。言天下万物皆生于元气。元气属有，光而无象，虽有光景，出于虚无，虚无者，道之体也。^③

天门者，自然之门也。自然生太极，太极生天地，天地生阴阳，阴阳生万物。万物生死由之而往来，故谓之天门。^④

陈景元关于万物生成的“元气说”是对老子道论的重要发挥，在这里，元气还不是世界的本原，因为在元气之上还有“道”或“易”，元气即太气，就是“一”，“一者，元气也。元气为大道之子，神明之母，太和之宗，天地之祖，结为灵物，散为光耀；在阴则与阴同德，在阳则与阳同波；居玉京而不清，处瓦甓而不囿；上下无常，古今不二，故曰一也”^⑤。“道者，虚之虚，无之无，自然之然也，混沌太无，冥寂渊通，不可名言者也。然而动出变化，则谓之浑沦。浑沦者，一也。浑沦一气，未相离散，必有神明，潜兆于中。神明者，二也。有神有明，则有分焉，是故清、浊、和三气噫然而出，各有所归。是以清气为天，浊气为地，和气为人，三才既具，万物资生也。”^⑥道通过气的作用而产生万物，换句话说，元气或“一”就是

① 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第702页。

② 同上。

③ 同上，第692—693页。

④ 同上，第665页。

⑤ 同上，第691页。

⑥ 同上，第694页。

道之用。道与一的关系就是体用关系。

道之体用关系，受到陈景元的高度重视，缘其脉络，远有端绪。唐玄宗云，“法性清静是曰重玄”，老子“其要在乎理身理国”^①。陈抟云：“日月，其体也；水火，其用也。言其用而不言其体，盖欲其设施之广而无碍也。”贾得升指出陈抟为学与修养宗旨，系以先天为体，以后天为用；以无极为体，以太极为用；以大易为体，以老庄为用。张无梦云：“一者，道之用也；道者，一之体也。一之与道，盖自然而然者焉。是以至神无方，至道无体，无为而无不为，斯合于理矣。”^②陈景元《道德真经藏室纂微篇·开题》则云：“此经以重渊为宗，自然为体，道德为用，其要在乎治身治国。”^③又云：“既得道体，以知妙用，体用相须，会归虚极也。”^④由此可见，他师承学派宗风，援儒入道，以《易》训《老》，明体达用，使重玄之旨趣在宋代焕然一新，如薛致玄所言：“而后道家之学，翕然一变，自兹始也。”^⑤肇始于陈抟的明体达用的微旨^⑥，影响了两宋注《老》诸家。范应元云：

老氏说经，先明其体，常者言其体也，可道者言其用也。体用一源，非有二道也。今夫仁义理智可言者也，皆道

① 《唐玄宗御制道德真经疏·释题》，《道藏》第11册，第749页。

② 曾慥：《道枢》卷一三，上海古籍出版社1990年版，第127页。

③ 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第654页。

④ 同上，第702页。

⑤ 同上，第654页。

⑥ 卢国龙《论陈景元的道家学术》：空有（或有无）虚实，是重玄学的基本议题。因为重玄本即起因于玄学有无二论之纷争，旨在解决有无矛盾，所以重玄学者常以议论这个问题为根本议。按照隋唐之际重玄家的通常解释，说无遗有，说有遗无，从而达到两不执，是第一层面的玄，复不执不行，即所谓“重玄”，重玄又即“真实空”。及司马承祯等人出，不再满足于空有之通议，而注重以真性体悟空有之一贯，重玄思辨转而为修持。陈抟的“五空”说由此发展而来，是一种明体达用之学，明体即悟解有无之际的生成变化之理，达用则无为体道，有为修仙（台湾《宗教哲学》1995年第一卷，第三期）。

之用也。^①

石潭亦云：

人常能无欲，可以见其常无之妙，此犹大易所谓寂然不动者也。常于有欲处，则可以见其常有之微，此犹大易所谓感而遂通者也。于无欲而见其寂然不动之妙，于有欲而见其感而遂通之微，则道之体用得矣，此两者同出而异名，同谓之玄，此即儒家所谓体用一源，显微无间之说也。^②

其次，陈景元指出老学之旨其要在乎治身治国，因而他的道论也是一套修身治国的学说。其治国思想大体忠于《老子》，而又儒道兼融，大旨是清静无为。其注《老子》“善建者不拔”章云：

夫修道于身者，心闲性淡，爱气养神，少私寡欲，益寿延年，乃为真人矣。修道于家者，父慈子孝，兄友弟顺，夫信妻贤，九族和睦，庆流来世矣。修道于乡者，尊老抚幼，教诲愚鄙，百姓和集，上下信向，其德久长矣。修道于国者，礼乐自兴，百官称职，祸乱不生，万宝丰熟，则物充实矣。修道于天下者，不言而化，不教而治，平易无为，和一大通，比屋可封，化被异域，而德施周普矣。^③

陈景元强调的君主治理国家的无为，是在道家自然精神的基础上，渗入儒家的理想追求，他明确指出“仁义理智，皆道之用，用则谓之可道”，仁义道德也是维护统治所不可缺少的，道家道论和儒家政治道德紧密结合在一起：

夫道德仁义礼，五者之体，不可致诘，故混而为一。一既分矣，五事彰而迹状著，故随世而施設也。道者，德之

① 刘惟永：《道德真经集义》，《道藏》第14册，第112页。

② 同上，第126页。

③ 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第690—691页。

体，德者，道之用。^①

若乃尊道德仁义，而兼用礼教者，是礼之上也，则何往而不治哉？^②

在修身方面，陈景元提出“息爱欲之心，归乎虚静之本”，强调“虚静”：

虚静者，物之本。物之将生，先反复虚静之原。^③

虚者，冲漠之谓。静者，寂泊之谓。冲漠寂泊者，乃动植之根本也。且无者有之本，静者燥之君。动之极也，必归乎静；有之穷也，必复乎无。草木之根，重静处下，则长生；花叶轻动居上，则凋落。物尚如斯，何况人乎？故圣人举喻，使民息爱欲之心，归乎虚静之本，则可以复其性命之原矣。性命之原，即杳然冥然，视不见而听不闻者也，此惟明哲之自悟尔。能悟之者，则行住坐卧不离乎虚静寂寞，而应变不迁，是得常道而复命者也。^④

陈景元在修身复性的方法上追求道家旨趣，强调虚静独悟或“冥玄”。他认为，身之元气与天道相通，通过“独悟”或“自悟”，就可以复性合道，归于先天虚无寂静：

人生而静，天之性。今言致虚极守静笃者，使人修之，复于妙本也。非止于人，盖万物之并动作者，未有不始于寂然而发于无形，生于和气而应于变化。及观其复也，尽反于杳冥而归于无朕，以全其形真也。《易》曰：复，其见天地之心乎。天地之心，谓寂然至无也。^⑤

① 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第690页。

② 同上，第704页。

③ 同上，第692页。

④ 同上，第672页。

⑤ 同上，第671页。

夫圣人不行天下而察知人情者，以身观身，以内知外，所谓独悟也。不见天象而能名命天道者，原小以知大，明近以喻远，所谓冥览也。^①

最后，他认为修身治国，应“不越性分”，各安其命。即他强调治理国家是统治者为政之道，而对于自己，他再次表明，作为道士，应该禀清静虚无，超越尘世，反对把隐居山林作为谋求富贵的手段：

无为者，谓不越其性分也。性分不越，则天理自全，全则所为皆无为也。物物无为则贵尚，贪求之心，泯然都忘，故淳风大行，谁云不治？^②

所言绝学，非谓其绝灭不学也，谓守自然之性，不越分外而学也。^③

仆自总角，好诵是经，非事趣时，破卷而已。斯乃道家之业务，在长生久视，毁誉两忘，而自信于道矣，岂与有待者同日而论哉？^④

后世山林养浩者，有借岩居之高为仕路之捷，遂无真隐矣。^⑤

二、从李道纯看陈抟老学思想的发展脉络

李道纯，字元素，号清庵，别号莹蟾子，生活于元代。其著作主要有《中和集》、《三天易髓》、《清庵莹蟾子语录》、《道德会元》、《全真聚玄秘要》、《太上大通经注》、《太上升玄消灾护命妙经注》、《太上

① 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第699页。

② 同上，第660页。

③ 同上，第674页。

④ 陈景元：《南华真经章句音义》，《道藏》第15册，第894页。

⑤ 陈景元：《南华真经义海纂微》，《道藏》第15册，第563页。

老君常说清静经注》、《无上赤文洞古真经注》等书。其中的《中和集》、《清庵莹蟾子语录》为弟子蔡志颐等编辑，其整体思想以易老互补，融合三教为显著特色，在宋代金丹派南宗的思想基础上，又有新的发展。以下简要论述其老学思想，有助于更好理解陈抟道教思想的内涵和发展脉络。

首先，在宇宙本体和生成论方面，李道纯认为“至道之极，虚无空寂”、“道本至无，易在其中”。他认为道“立极于天地之先”，又“运化于阴阳之表”：

得之于治道者执于治道，得之于丹道者执于丹道，得之于兵机者执于兵机，得之于禅机者执于禅机。或言理而不言事者，或言事而不言理者，至于权变智谋，旁蹊曲径，遂堕于偏枯，皆失圣人之本意也。殊不知圣人作经之意，立极于天地之先，运化于阴阳之表，至于覆载之间，一事一理，无有不备，安可执一端而言之哉？^①

同时，他认为，道作为本体是虚无空寂的：

至道之极，虚无空寂。无象无形，无名无质。视之不见，转之不得。听之不闻，觅无踪迹。大无不包，细无不入。生育天地，长养万物。运化无穷。隐显莫测。不可知，不可识。天上老子，舌头无骨。向此经中，分明露出。多言数穷，不如一默。这〇便是，休更疑惑。^②

“道”虽虚无，但“易”在道中，即虚无的道通过变化的易的作用，而产生万物，他通过以易补老，从而将宇宙本体论与宇宙生成论结合：

① 李道纯：《道德会元·序》，《道藏》第12册，第642页。

② 同上，第644页。

道本至虚，至虚无体，穷于无穷，始于无始。虚极化神，神变生气，气聚有形，一分为二。二则有感，感则有配，阴阳互交，乾坤定位，动静不已，四象相系，健顺推荡，八卦兹系。运五行而有常，定四时而成岁。冲和化醇，资始资生。在天则斡旋万象，在地则长养群情。形形相授，物物相孕，化化生生，奚有穷尽。天下万物生于有，有生于无，有无错综，隐显相扶。原其始也，一切万有未有不本乎气。推其终也，一切万物未有不归于形。是知万物本一形气也，形气本一神也，神本至虚，道本至无，易在其中矣。^①

同时，李道纯依易传理论思维对《太极图》之万物生成模式进行描述：

中○者，无极而太极也。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，一阴一阳两仪立焉。○者，两仪也。○者，阳动也，○者，阴静也。阴阳互交而生四象。○者，四象。动而又动曰老阳，动极而静曰少阴，静极复动曰少阳，静而又静曰老阴。四象动静而生八卦，乾一兑二阳动静也，离三震四少阴动静也，五坎六少阳动静也，兑七坤八老阴动静也。阴逆阳顺，一升一降，机缄不已，而生六十四卦，万物之道至是备矣。上○者，气化之始也。下○者，形化之母也。^②

道虽无形，因天地生育，其形可见；道虽无情，推日月运行，其情可察；道虽无名，穷万物长养，其名可立；《易·系》云：在天成象，在地成形，变化见矣。非道之形乎？又曰：鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一

① 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第483—484页。

② 同上，第483页。

暑。非道之情乎？又曰：乾道成男，坤道成女。非道之名乎？道本无名，圣人强立名道者，通天下万变，归天下殊途，坦平蓦直，大路之谓也。^①

即道与天地万物和人的关系是即体即用的关系。一方面，虚无寂静的道之本体是先于万物和人而存在的，它是无始无终的；另一方面，道又在天地万物和人之中，人可以通过一定的方式与道之本体契合。至此，宇宙本体论和内丹生命学说结合，宇宙本原下系人的生命炼养，落到实处，生死解脱上接宇宙终极，有了依托。《全真集玄秘要》云：

无极而太极，是谓莫知其极而极，非私意揣度可知也，亦非谓太极之先又有无极也。太极本无极也。……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。^②

《中和集》卷一《玄门宗旨》云：

所谓无极而太极者，不可极之极之谓也。……丹书云：真心不动以后，复有无极真机，言太极之妙本也。

人心静定，未感物时，湛然天理，即太极之妙也。^③

在修炼学说方面，李道纯以三教融合为基础，形成以“守中”为核心的炼养超越体系。李道纯指出三教之理的实质：

（儒理）致知格物，正心诚意，人心唯危，道心唯微，唯精唯一，允执厥中，穷理尽性，以至于命，忠恕而已，复见天心，知周万物，退藏于密，常慎其独，一以贯之，复归

① 李道纯：《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第141页。

② 李道纯：《全真集玄秘要》，《道藏》第4册，第530页。

③ 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第482页。

于无极。

（佛教）二身一体，三心则一，消碍悟空，显微无间，不立有无，戒定慧，无有定法，虚彻灵通，真如觉性，常乐我静。朝阳补破衲，对月了残经，金刚经塔。

（道教）清静无为，无上至真，真元妙用，损之又损，三返昼夜，一得永得，抽添铅汞，玄牝之门，出群迷径，入希夷门，多言数穷，不如守中，九转神丹，可道非常道。^①进而，李道纯从“中”的角度，对三教学说进行总结：

释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极，所谓无极而太极者，不可极而极之谓也。释氏云如如不动，了了常知，《易·系》云寂然不动，感而遂通。丹书云身心不动，以后复有无极真机。言太极之妙本也。是知三教所尚者，静定也。周子所谓主于静者是也。^②

修炼过程中，强调“安身”、“清心”、“诚意”。实践表明，克服杂念，思维处于静态时，下丹田中就会出现气机萌动，这个人体阳动之机，正是真正下手锻炼之时，一旦得见玄关一窍，药物、火候、运用抽添乃至脱胎神化、全其本真就易知易行了。

全真道人，当行全真之道。所谓全真者，全其本旨也。全精、全气、全神，方谓之全真。才有欠缺，便不全也；才有点污，便不真也。全精可以保身。欲全其精，先要身安定，安定则无欲，故精全也。全气可以养心。欲全其气，先要心清静，清静则无念，故气全也。全神可以返虚。欲全其神，先要意诚，意诚则身心合而返虚也。是故精、气、神为

① 李道纯：《莹蟾子语录》，《道藏》第23册，第759—761页。

② 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第482页。

三元药物；身、心、意为三元至要。学神仙法，不必为多。

但炼精、气、神三宝为丹头，三宝会于中宫，金丹成矣。岂不易知？岂为难行？难行难知者，为邪妄眩惑尔！^①

这里所说的“安定”（身）、“清静”（心）、“诚”（意）三要素，其实即无欲无念和虚静无为。马丹阳亦云：“夫道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。节饮食，绝思虑，静坐以调息，安寝以养气，心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结，然后减情于虚，宁神于极，不出户庭，而妙道得矣。”^②也即朱熹所说的屏气减息，思虑自少。

最后，在体道的方法上，李道纯认为体道的关键是虚静，以道制欲，不起妄心是合于本然清静大道的途径。他指出金丹并非指精神的长生不死，乃是心性的修炼境界：

金者，坚也。丹者，圆也。释氏喻之为圆觉，儒家喻之为太极，初非别物，只是本来一灵而已。本来真性，永劫不坏，如金之坚，如丹之圆，愈炼愈明。释者曰○，此者真如也；儒者曰○，此者太极也；吾道曰○，此乃金丹也。同名体异。……身不动，精气凝结，喻之曰丹。所谓丹者，身也。○者，真性也，丹中取出○者，谓之丹成。所谓丹者，非假外而造作，由所生之本而成正真也。^③

圣人所以为圣者，用易而已矣。用易所以成功者，虚静而已矣。虚则无所不容，静则无所不察。虚则能受物，静则能应事，虚静久久则灵明。虚者，天之象也。静者，地之象也。自强不息，天之虚也。厚德载物，地之静也。空阔无

① 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第501—502页。

② 马丹阳：《甘水仙源录》，《道藏》第19册，第730页。

③ 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第479页。

涯，天之虚也。方广无际，地之静也。天地之道，惟虚惟静。虚静在己，则是天地在己也。道经云：人能常清静，天地悉皆归。其斯之谓欤？清即虚也，虚静也者，其神德圣功乎？^①

有道之士，常以道制欲，不以欲制道。以道制欲，神所以清，心所以静，至道与神气混混沦沦，周乎三才万物，应变而无穷，至广大尽精微矣。^②

古德云：常灭妄心，不灭照心。一切不止之心皆妄心也，一切不动之心皆照心也。妄想一萌邪正分，枢机一发荣辱判，可不勉哉？^③

修道者清静身心，冥心太无，不执念于外物，即以不动之照心，破万物缘相，则可达到无为境界，而完成道教内丹长生久视的生命主体超越：

惟悟道者，照心常存，照破种种缘相，皆是妄幻。勿令染着，照心既存，妄心无能为也。^④

夫最上一乘，无上至真之妙道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，情性合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒、定、慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙，至士可以行之。功满德隆，直超圆顿，形神俱妙，与道合真。^⑤

① 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第486页。

② 李道纯：《太上老君说常清静经注》，《道藏》第17册，第141页。

③ 同上，第142页。

④ 同上，第143页。

⑤ 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第492页。

三教合一 是北宋以来的时代思潮，宋末元初，李道纯以“道儒释三教，名殊理不殊”的观念为指导，融会贯通南北两派内丹理论，形成以守中为核心的生命超越、内丹修炼学说，成为元初道教中融合三教最具特色的人物。“中和”一词，本为儒家伦理观念，指不偏倚。至宋明理学，又有所发挥，程颐说：“喜怒哀乐未发谓之中，中也者，言寂然不动者也，故曰天下之大本。发而皆中节谓之和，和也者，言感而遂通也，故曰天下之达道。”李道纯吸收儒家这些思想，并加以发挥，把它改造成内丹修炼的理论。其九品丹法之说，是根据全真道先性后命的内炼原则，对传统道教练养方术的一次总结，其中所列百种典型的功法，为我们了解汉唐以来，宋元时期道教练养术的情况，提供了可贵的资料。无极而太极，分阴分阳而生五行、万物，是宋代理学的宇宙生成模式，李道纯将它用于丹道之中，演变为虚化神，神生气，气生精，精气相生而性命立，这是顺则生人生物法则，反之，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，复归无极，是逆则成丹成仙法则。表面上看，李道纯采用的是周敦颐《太极图说》的观念，但实质仍是以陈抟《无极图》丹法为核心。即陈抟《无极图》经周敦颐儒学化改造后，为理学建立了一个比较合理的宇宙生成系统，而李道纯又将理学这一宇宙生成学说衍化，重新用来论证内丹修炼。

第五章 陈抟诗文中的道教思想

陈抟的一生著述甚丰，在隐居武当山九室岩时，作诗八十一章，号《指玄篇》，言炼养之事。宰相王溥亦著八十一章，对《指玄篇》加以笺注。以后陈抟又著有《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭集》及诗六百余首。另据记载，陈抟还撰写《入室还丹诗》五十首、《赤松子诫》、《人伦风鉴》（又名《龟鉴》）一卷，以及《观空篇》、《阴真君还丹歌注》及《诗评》等。这些诗文虽然大都散佚，但诗文所表达思想和境界是其道教思想的有益补充。

一、感诚慎独、兼济天下的文人情怀

唐末五代乱世，政权更迭，人人自危，性命朝不保夕，“可怜无定河边骨，犹是春闺梦里人”，人生的恍惚不定、沉浮起落自然会让文人生发人生如梦的感慨与领悟。然而，陈抟没有像晚唐诗人那样沉沦，而是积极关心天下苍生，以自身言行，劝说统治者协心同德，兴化致治。《论语》云：“善人为邦百年，亦可以胜残去杀矣。诚哉是言也。”陈抟亦按此要求自己。前引其答宋太宗问，虽然主要是表达陈抟不求功名利禄，但亦反映出陈抟希望统治者励精图治、仁德无为、

以造福天下百姓的殷殷情怀。陈抟一生，多次强调道教练养、长生成仙不在鬼神巫术，而在于自身的心性修为，为道教内丹正名，为乱世苍生谋福，其文风一扫晚唐文人形下的潦倒，而开两宋范仲淹、张载辈“以天下为己任”的积极境界。

作为“成童以习儒林，壮年而遍游洞府”的隐士陈抟，在潜心山林、积极修炼的同时，也融合儒家伦理。《中庸》云：“诚者，天之道也，诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。”“是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”^① 陈抟认为，“诚”与“慎”是人的日常行为准则：

既受我命，复生我神，唯命与神，可大可久，不化而化，不言而言，乃谓神极而必通，感诚而后应。……我丞三昧，无终善始，我丞六极，得道善至，履和尽妙，感诚无思。^②

其自赞碑曰：

一念之善，则天神、地祇、祥风、和气，皆在于此；一念之恶，则妖星、厉鬼、凶荒、札瘥，皆在于此。是以君子慎其独。^③

宋太宗下诏赞陈抟曰：

抱道山中，洗心物外。养太素浩然之气，应上界少微之星。节配巢由，道遵黄老。怀经纶之长策，不谒王侯；蕴将相之奇才，未朝天子。^④

① 《四书五经大系·礼记》第二册，天津古籍出版社1998年版。

② 《广慈禅院修瑞像记》，《道家文化研究》第19辑，三联书店2002年版，第398页。

③ 《全宋文》第1册，巴蜀书社1988年版，第220页。

④ 张格：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第735页。

陈抟赢得朝野的共同赞誉，与他虽身处乱世，但仍然践履伦理，积极应世，而又不慕荣华、超然物外的文人情怀密切相关。他感诚慎独，兼济天下，融合儒家仁善之德，充分展现其出为王者师、隐为高道徒的卓然风范。

“银河洒落翠光冷，一派回环湛晚晖。几恨却为顽石碍，琉璃滑处玉花飞。”陈抟所处的时代，文化经济相对发达，但国家破碎，政治纷争，文人不免生出忧患感叹、希望社会统一和谐的强烈意识。陈抟反对社会分裂，强调维护国家统一和团结。其诗文及著作无不从哲学整体观上表现对国家命运的关切。陈抟隐居华山，总结融合三家之学而创先天“易学”，其绘制的《先天方圆图》以六十四卦卦象组成“天圆”与“地方”两图合为一体，来阐述“天地人”三位一体，阴阳对立统一，五行生克的规律性和整体性。太极为一，分之则为阴阳，合之则为太极，是故整体为一。引而伸之，中华民族是一个整体，由炎黄子孙组成；中华大地是一个整体，由黄河长江两主动脉滋养而成；国家是一个整体，由四方九州组成；人是一个整体，由脏腑经络组成；乃至人们的社会组织中的经济与政治、物质与精神和善与恶、吉与凶、福与祸、富与贫、贵与贱等，皆是一个整体的两个方面。因而陈抟指出：天下之吉凶祸福、贫富贵贱，其实是一体的。只要顺万物的规律性和整体性，则呈现出生生不息的和谐美，陈抟创作的《太极图》，就极具古典和谐美。在太极图中，阴阳鱼一黑一白，一动一静，寓意相辅相成，所谓“刚柔相摩，八卦相荡”，“刚柔相推，而生变化”，阴盛则阳衰，阳盛则阴衰，衰极则复盛，你中有我，我中有你，圆融交汇，浑然一体，而透过阴阳双鱼，是中空的一“○”，动静之中，蕴涵勃勃生机，和谐之美清晰呈现。

二、寄情山水、自在逍遥的高隐风姿

孔子曰：“智者乐水，仁者乐山。”宗炳论山水之美曰：

圣人含道映物，贤者澄怀味象。至于山水，质有而趣灵，是以轩辕、尧、孔、广成、大隗、许由、孤竹之流，必有崆峒、具茨、藐姑、箕首、大蒙之游焉。又称仁智之乐焉。夫圣人以神法道而贤者通；山水以形媚道而仁者乐。^①

历代高道名士，均钟情于名山大川，《西岳华山志》云：

凡古之士，合作神药，必入名山福地，不止小山之中。何则？小山无正神，为主多是木石之精，千岁老物，此辈蕴邪之气，不念为人作福，故也。^②

而华山是历代隐士心中的修炼圣地，“夫太华者，坐挹三公，抗衡四岳。……盖得太素之元精，禀金天之爽气，作成万物，分主兑方。预之于十大洞天中，则极真为号。含藏日月，吐纳云烟，生象外之楼台，非人间之风物。”环境险峻清幽，是炼养胜地。

山经云：可以精思，合作神药者，华山、泰山、霍山、恒山、嵩山，余系中州，或在诸侯五服之外……此皆有正神在其山中，或隐地仙之人，又生芝草。若有道者登之，则此山神助之为福，其药必成矣。^③

陈抟对华山钟爱有加，其诗云：“为爱西峰好，吟头尽日昂。岩花红作阵，溪水绿成行。几夜凝新月，半川无夕阳。寄言嘉遁客，此

① 转引自陈望衡：《中国古典美学史》，湖南教育出版社1998年版，第350页。

② 《西岳华山志·序》，《道藏》第5册，第744页。

③ 同上，第744页。

处是仙乡。”^①“华阴高处是吾宫，出即凌空跨晓风。台殿不将金锁闭，来时自有白云封。”^②

陈抟寄情山水，以白云为友，以仙友为伴，他的诗文表现了一个道徒高隐不以尘世为累的自得自在之乐，以及自己“三峰十载客，四海一闲人”的隐逸志趣。他几次辞答诏诗，清楚地表明他“栖真物外，修炼山间，无意求名，有心慕道”的隐士志趣：

九重特降紫泥宣，才拙深居乐静缘。山色满庭供画障，
松声万壑即琴弦。无心享禄登台鼎，有意求仙到洞天。轩冕
浮荣绝念虑，三峰只乞睡千年。^③

鹤氅翩翩即散仙，蒲轮争忍利名牵。留连华岳伤心别，
回顾云台望眼穿。涉世风波真险恶，忘机鸥鸟自悠闲。三峰
才欲和衣倒，又被天书下日边。^④

十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。紫陌纵荣争及睡，
朱门虽贵不如贫。愁闻剑戟扶危主，闷见笙歌聒醉人。携取
旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。^⑤

陈抟数举不第，目睹人生变化之虚妄，自然会有超然尘外之思。

我谓浮荣真是幻，醉来舍辔谒高公。因聆玄论冥冥理，
转觉尘寰一梦中。^⑥

曾折松枝为宝栴，又编槲叶作罗襦。有时问着秦官事，
笑捻仙花望太虚。

药苗不满笥，又更上危颠。回指归去路，相将入

① 赵道一：《历世真仙体道通鉴》，《道藏》第5册，第371页。

② 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第738页。

③ 同上，第735页。

④ 同上，第736页。

⑤ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》，《道藏》第5册，第368页。

⑥ 陆游：《老学庵笔记》卷六，中华书局1979年版，第78页。

翠烟。^①

“笑捻仙花望太虚”，不履世事的仙风道骨，自然会是诗人兼道士心目中最强烈的音律，“回指归去路，相将入翠烟”的神仙之旅，必然成为诗人心目中永恒的梦想。对山林的咏叹和对自然的向往，普遍成为宋代文人摆脱尘世羁绊，获得精神寄托的终极途径，并由此形成自然平淡、含蓄空灵的审美人格和志趣。

春暖群花半开，逍遥石上徘徊，曾垂玉勒金鞍，闲踏青
纱碧苔。洞中睡来几载，流霞独饮千杯，逢人莫说人事，笑
指白云去来。^②

三、相忘仙游、归于空寂的超越境界

陈抟目睹世间自然规律的盛衰变化，醒悟到红尘俗事、山秀水美都不过是过眼烟云，陈抟诗云：

南辰北斗夜频移，日出扶桑又落西。人世轻飘真野马，
名场挣扰似醺鸡。松篁郁郁冬犹秀，桃李纷纷春渐迷。识破
邯郸尘世梦，白云深处可幽栖。^③

陈抟认为山林之美，固然可以使人精神愉悦而忘却尘世烦恼，但要想求得精神的彻底解脱，还必须不执于外物。而于虚静之中归于大道，即必须要做到“精神超于物外，肌体浮乎云烟，虽潜至道之根芽，尽陶圣域之水土”。即人心不能执著于外界物象。《老子》云“其渊兮似万物之宗”，虚空是道的一个属性，而“忘”是达到“静心”、“无欲”境界的必要心态。《庄子》亦云：“堕肢体，黜聪明，离形去

① 赵道一：《历世真仙体道真鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第371页。

② 同上。

③ 同上，第370页。

知，同于大通，此为坐忘。”“唯道集虚，虚者，心斋也。……虚室生白，吉祥止止。”^① 只有忘掉一切感官存在，摆脱由生理产生的欲望和由知识造成的困扰，才能进入无为的虚静境界。陈抟以“睡”和“梦”的形式体悟道的无为与虚空。

臣爱睡，臣爱睡，不卧毡，不盖被。片石枕头，蓑衣覆地，南北任眠，东西随睡。轰雷掣电泰山摧，万丈海水空里坠，骊龙叫喊鬼神惊，臣当恁时正酣睡。闲想张良，闷思范蠡，说甚曹操，休言刘备。两三个君子，只争些小闲气，争似臣，向清风岭头、白云堆里，展放眉头，解开肚皮，打一觉睡，更管甚红轮西坠。^②

前面论述，陈抟的睡是一种内丹修炼，同时他也是通过睡来达到与世相忘的目的。“花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘，华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”^③

庄子《大宗师》云：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。”“古之真人，不逆寡，不雄成，不漠士。”所谓真人，有时也称为神人、至人，庄子认为，真人能“过而弗悔，当而不自得”，情不能伤其心；“登高不栗，入水不濡，入火不热”，物不能汨其身，从而能“知之能登假于道”。其精神境界是忘却身外一切事物，天人合一，归于大道。潘显一先生认为：“真人在先秦道家中来指那些保持本性，领悟了宇宙真谛的彻悟者，历代道教又将真人概念不断加以完善，其基本品格是具有博大的真知，参透宇宙万物和人生的本质，保持着自己与天地同一的本性，领悟了道之精髓并且与之融为

① 陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局1983年版。

② 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第738页。

③ 周密：《齐东野语》卷一六，中华书局1983年版，第302页。

一体的仙人。”^① 庄子《齐物论》云：

梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉而后知此其大梦也。而愚者自以为觉，窃窃然知之。“君乎！牧乎！”固哉！丘也与汝，皆梦也；予谓汝梦，亦梦也。是其言也，其名为吊诡。万世之后而一遇大圣，知其解者，是旦暮遇之也。

与庄子立意一样，陈抟指出：“常人无所重，惟睡乃为重。举世以为息，魂离形不动。觉来无所知，贪求心愈用。堪笑尘地中，不知梦是梦。”“至人本无梦，其梦乃游仙。真人本无睡，睡则浮云烟。炉里长存药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。”^② 由此，陈抟勾勒出“真睡—无梦—仙游”的独特的相忘仙游境界。《庄子》云：“与造物者为人，而游乎天地之一气……忘其肝胆，遗其耳目；反复终始，不知端倪；茫然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。”^③ 陈抟描述云：

吾神出于九宫，恣游青碧，履虚如履实，升上若就下，冉冉与祥风遨游，飘飘共闲云出没。坐至昆仑紫府，遍履福地洞天，咀日月之精华，玩烟霞之绝景，访真人论方外之理，期仙子为异域之游，看沧海以成尘，指阴阳而舒啸，兴欲返则足蹶清风，身浮落景。故其睡也，不知岁月之迁移，安愁陵谷之改变。^④

只有忘却岁月变迁，超越尘世纷扰，才能致虚守静，复归大道。

① 潘显一：《大美不言》，四川人民出版社1997年版，第58页。

② 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第370页。

③ 陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局1983年版。

④ 赵道一：《历世真仙体道通鉴》卷四七《陈抟传》，《道藏》第5册，第370页。

“道能清，道能静，清静之中求正定。”^① 陈抟指出：“故修玄无别法，只需冥心太无，体认生命受苦之处……故曰归根，曰复命，要不出冥心凝神四字。”^② 在相忘无梦与仙游中，达到心性空寂，从而进入自在逍遥的境地，契合清静无为旨趣。在渊兮似万物之宗的虚空之中，心性玄静，物我两忘，形神俱修。即通过心性的修炼，让形神自由无限，从而归于到道的长生久视。

若得心空苦便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄，
作个逍遥大丈夫。^③

大寂渊奥，云施雨行。大寂圆朗，电激雷惊。或出或处，万物含英。且易且简，万物生成。至极至变，非色非声。至感至应，不灭不生。我法非法，我名非名。谁蓄谁泄，自枯自荣。噫哉瑞像，归于物情。大乐无声，且鼓且舞。大权无名，且默且语。我味天供，匪寒匪暑。我声天乐，惟律惟吕。为世慈悲，百灵相与。^④

陈抟诗文，言志明理，既具有可为王者师的儒者内在积极精神风貌，同时圆融佛禅旨趣，具有道徒隐士自在逍遥的生命审美境界。

① 张栻：《太华希夷志》，《道藏》第5册，第737页。

② 《玉诠》卷五，《道藏辑要》第21册，第9156页。

③ 《指玄篇》，《道家文化研究》第19辑，三联书店2002年版，第394页。

④ 《广慈禅院修瑞像记》，《道家文化研究》第19辑，三联书店2002年版，第398页。

结 语

北宋以前，虽然道教哲学表述宇宙本原多用“道”、“一”、“元气”、“玄”等范畴，但“无极”、“太极”的概念在先秦道家中已可见。《老子》第二十八章云“知其白，守其黑……复归于无极”，《庄子·在宥》云“故余将去女，入无穷之门，以游无极之野”，并将“无极”作为道之别名，与“婴儿”、“朴”等连用。道教产生以后，无极被神格化，作为道的化身的至尊神，《无上秘要》卷五〇有“无极大道太上老君”，唐李少微注《度人经》曰“元始有十号，一曰自然，二曰无极”，《上方大洞真元妙经品》亦有“上方无极太上灵宝天尊”、“上方无极太上道德天尊”，把由道所化的元始、灵宝、道德三清神灵，都称之为无极天尊。《庄子》云道“在太极之先而不为高”，指出《易》之太极相当于“道生一”之“一”。唐著名道士吴筠云：“天地不能自有，有天地者太极；太极不能自运，运太极者真精。真精自然，惟神惟明，实曰虚皇。高居九清，乃司玄化，总御万灵，乾以之动，坤以之宁，寂默无为，群方用成。”^①

陈抟继承了《易传》的太极说，在其《无极图》、《易龙图》、《先

① 吴筠：《宗玄先生玄纲论》，《道藏》第23册，第674页。

天图》中，第一次把无极作为道教哲学最高范畴，与太极并列使用，并结合道家的宇宙观，阐述了宇宙的生成和万物的衍生。“两仪即太极。”所谓“两仪”，就是指阴阳二气，在人身则为呼吸之气。它先天地而存在，但它是物质的“气”。“无者，太极未判之时一点太虚灵气，所谓视之不见，听之不闻是也。”“两仪未判，鸿蒙未开，上而日月未光，下而山川未奠，一气交融，万气全具，故曰太极。”也就是说，太极是个混沌交融的气团，当天地万物还没有产生的时候，这个原始的混沌气团内就已包含着万物之气。

这个混沌气团叫做“太极”，叫做“易”。为了进一步说明太极内涵的特性，陈抟借用了《老子》的“太极”说。他说，太极又叫做“无极”，“太极即无极”。所谓“无极”，也就是宇宙的胚胎。陈抟易道相通、太极是一的宇宙本体论，融合了道家本体论和儒家太极说，并与道教内丹学紧密结合，给宋明理学以思维的启迪。

陈抟《无极图》、《先天图》、《易龙图序》、《河图》、《洛书》所开启的宋代象数学一方面以《周易》的卦爻象数为基础，另一方面又超出卦爻象数之外，创新性地融合易老之说，积极探索自然万物的化生奥秘。陈抟虽然对两仪之后的天地给予了充分的图书象数式演示，但他强调的则是隐藏在阴阳之二后面的先天之一，其易老相通、太极为一的宇宙本体论，使宇宙生成万物生化、道教炼养及生命超越理论紧密结合，使道教哲学宇宙生成论有了新的发展。

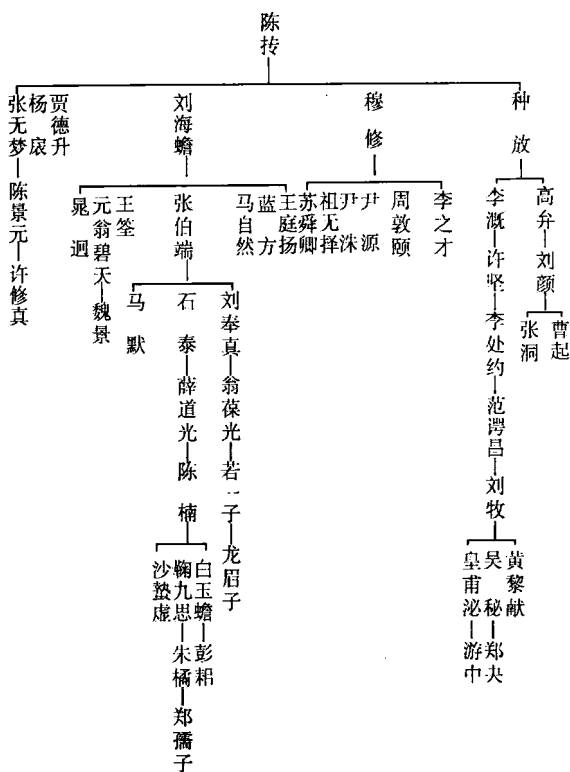
道教宇宙生成论往往是为道教修炼成仙提供根本理论依据。对于宇宙本原的不断深入认识，影响着道教修道成仙理论的不断修正、充实和提高，魏晋时期，葛洪论“神仙实有”，唐代吴筠指出“神仙可学”、杜光庭则言“仙道多途”，五代北宋以来，道教成仙不再是肉体不死，而是心性炼养之后的精神解脱。陈抟以“存无守有”、“冥心凝神”为修道要旨。要达到对人生命精神和物质层面的双修，就必须做

到动中炼性要止念，静中修命要调息，关键则是心性的修炼。王重阳指出性就是心，也就是道。道教南北二宗虽然在修炼性命的程序上有所不同，但实质都是把宇宙实体内化为主观精神，把认识世界本质之哲学问题转化为体认个体生命本质，求得精神解脱的终极之境。李道纯完善陈抟一派的性命双修理论，明确指出，炼丹求仙只在心性上做工夫。由陈抟、张伯端、李道纯而张三丰，宋明道教哲学神仙理论，在炼养思想已有所革新，把心性炼养提高到决定性地位，即主张抛弃形躯而重视精神超脱。“欲体至道”，莫若“明夫本心”，心与道的关系自此成为体用关系，传统的“道”为道教哲学最高范畴转变为“心”为道教生命哲学最根本范畴。

要做到“冥心凝神”、“存无守有”，途径或者方法则是虚静无为，即陈抟在内丹修炼方法论上继承道家静观玄览的认识论，强调主静去欲。《老子》云：“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。”《老子想尔注》云：“道性与俗间都无所欲，王者亦当法之”，“道人自当重精神，清净为本”，“道常无欲，乐清静”。《阴符经》云：“自然之道静，故天地万物生。”陈抟总结为：“静之则总归太极。”“静而生阴。生阴之静，非真静也，是动中舒缓处耳，亦动也。……故《易》者，戒动之书也。”世人修炼，即以静观心，戒除心中“一点尘机”，拔除染心妄念，明心见性，开悟得道。通过主静去欲而达到性命双修，是陈抟以来，道教各派圆融三教、与道合真的一致修炼方法。

陈抟道教思想，以其精致的象数易学演绎的无极—太极宇宙生成论为基础，以融合三教，冥心凝神，强调心性炼养，性命双修的道教内丹生命哲学为核心，建立起以虚静无为，主静去欲，精神解脱为炼养方法论的道教主体超越体系。彻底摒弃了传统道教追求肉体长生不死的神仙学说，完成了道教哲学由外向内的转轨，使道教内丹生命哲学和主体超越理论具有了新的内涵和科学气质。

蒙文通先生考陈抟学术传承表



参考文献

一、典籍资料

(一)《道藏》中相关典籍以文物出版社、上海书店、天津古籍出版社 1988 年联合影印本《道藏》为准

赵道一：《历世真仙体道通鉴》，《道藏》第 5 册。

张栻：《太华希夷志》，《道藏》第 5 册。

《西岳华山志序》，《道藏》第 5 册。

幻真：《胎息经注·胎息铭附》，《道藏》第 2 册。

王道渊（混然子）：《崔公入药镜注解》，《道藏》第 2 册。

翁葆光注、戴起宗疏：《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏》第 2 册。

《紫阳真人悟真篇拾遗》，《道藏》第 2 册。

薛道光、陆墅、陈致虚：《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第 2 册。

翁葆光：《悟真篇注释》，《道藏》第 3 册。

李道纯：《中和集》，《道藏》第 4 册。

《丹经极论》，《道藏》第 4 册。

施肩吾：《西山群仙会真记补精》，《道藏》第 4 册。

《修真十书》中《杂著指玄篇》卷六《谢张紫阳书》，《道藏》第 4 册。

《钟吕传道集·论真仙第一》，《钟吕传道集论四时》，《修真十书》中，《道

藏》第4册。

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册。

丘处机：《大丹直指》，《道藏》第4册。

施肩吾：《西山群仙会真记序》，《道藏》第4册。

《纯阳帝君神化妙通记》，《道藏》第5册。

许逊：《灵剑子·服气》，《道藏》第10册。

《西升经》，《道藏》第11册。

陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册。

杜光庭：《太上老君说常清经注》，《道藏》第17册。

《诸真圣胎神用诀》，《道藏》第18册。

《上洞心丹经诀》卷中《修内丹法诀》，《道藏》第19册。

俞琰：《周易参同契发挥》阮登炳序，《道藏》第20册。

彭晓：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册。

《道枢·百问篇》，《道藏》第20册。

彭晓：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册。

陈显微：《周易参同契解》，《道藏》第20册。

《黄帝素问灵枢集注》，《道藏》第21册。

吴筠：《玄纲论》，《道藏》第23册。

谭峭：《化书》，《道藏》第23册。

《纯阳真人浑成集》卷上《百字诗》，《道藏》第23册。

孟安排：《道教义枢》，《道藏》第24册。

林自然：《长生指要篇》，《道藏》第24册。

《陈先生内丹诀》，《道藏》第24册。

《洞元子内丹诀》，《道藏》第24册。

《高象先金丹歌》，《道藏》第24册。

《重阳全真集》，《道藏》第25册。

葛洪：《抱朴子内篇》，《道藏》第28册。

《重阳立教十五论》，《道藏》第32册。

《真仙直指语录》卷上《长春真人寄西州道友书》，《道藏》第32册。

《诸真内丹集要·青霞真人内用秘文》，《道藏》第32册。

白玉蟾：《海琼传道集·丹法参同十九诀》，《道藏》第33册。

(二)《藏外道书》中相关典籍以巴蜀书社1992—1994年影印本《藏外道书》为准

《张三丰先生全集》，《藏外道书》第5册。

《金丹要诀》，《藏外道书》第5册。

《丹道九篇》，《藏外道书》第5册。

伍守阳：《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册。

伍守阳：《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册。

伍守阳：《天仙正理浅说》，《藏外道书》第5册。

伍守阳：《金丹要诀言先天》，《藏外道书》第5册。

柳华阳：《慧命经》，《藏外道书》第5册。

柳华阳：《金仙证论》，《藏外道书》第5册。

陆西星：《周易参同契测疏》，《藏外道书》第5册。

陆西星：《金丹就正篇》，《藏外道书》第5册。

《升玄说消灾护命妙经注》，《藏外道书》第7册。

刘一明：《金丹四百字解注疏四百字真义歌》，《藏外道书》第8册。

刘一明：《修真辨难》、《悟真直指》，《藏外道书》第8册。

刘一明：《象言破疑》，《藏外道书》第8册。

刘一明：《修真九要》，《藏外道书》第8册。

陈致虚：《金丹大要》，《藏外道书》第9册。

陈致虚：《周易参同契分章注》，《藏外道书》第9册。

《参同契脉望》，《藏外道书》第10册。

陶素耜：《悟真篇约注》，《藏外道书》第10册。

《真诠》，《藏外道书》第10册。

闵一得：《上品丹法节次》，《藏外道书》第10册。

闵一得：《泄天机》，《藏外道书》第10册。

《三丰丹诀》，傅金铨编著《道书十七种》，《藏外道书》第11册。

傅金铨：《顶批三注悟真篇》，《藏外道书》第11册。

《李涵虚真人小传》，《藏外道书》第26册。

《三车秘旨》，《藏外道书》第26册。

（三）《道藏精华》中相关典籍以萧天石编，台北自由出版社2000年影印本《道藏精华》为准

陆西星：《方壶外史》，《道藏精华》第2集之8。

《顶批金丹真传》，《道藏精华》第2集之7。

《中和集》，《道藏精华》第2集之2。

《太上十三经注解》，《道藏精华》第2集之4。

张三丰：《道言浅近说》，《道藏精华》第6集之2。

黄元吉：《乐育堂语录》，《道藏精华》第6集之2。

《吕祖全书》，《道藏精华》第9集之2。

（四）国家图书馆古籍馆藏普通古籍

萧应叟：《元始无量度人上品妙经内义》，《正统道藏》，上海商务印书馆民国12—15年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：20350：43—44。

《重阳真人授丹阳二十四诀》，《正统道藏》，上海商务印书馆民国12—15年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：20350：796。

牧常晁：《玄宗直指万法同归》，《正统道藏》，上海商务印书馆民国12年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：20350：734—735。

《金丹大成集》，《正统道藏》，上海商务印书馆民国12年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：20350：123。

《灵宝毕法》，《道藏辑要》危集。国家图书馆古籍馆藏。

《人药镜合解》，崔希范著，王道渊、李攀龙、彭好古合解，蒋元庭本《道藏辑要》虚集。国家图书馆古籍馆藏，索书号18873：99。

葛洪：《抱朴子内篇》，《道藏辑要》虚集。国家图书馆古籍馆藏。

朱元育：《参同契阐幽》，《道藏辑要》虚集。国家图书馆古籍馆藏。

王充：《论衡》，涵芬楼民国版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：39025：51

-57。

袁仁林：《古文周易参同契注》。国家图书馆古籍馆藏，索书号：7930：103-104。

石和阳注：《太上黄庭经注》，1919年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：13361：48。

刘安：《淮南子》，《桐城吴先生全书》子部。国家图书馆古籍馆藏。

《河上公章句》，《道德经评注》普通古籍2卷，河上公章句，刻本1804年线装。国家图书馆古籍馆藏。

朱元育：《悟真篇阐幽》，1906年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：18873：127。

尹喜：《关尹子》，见景明刻本《子汇》1937年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：55335。

葛洪：《神仙传》。国家图书馆古籍馆，索书号：39025：32-33。

《尚书正义》，商务印书馆民国版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：155637。

阮元：《性命古训》，中国哲学范畴丛刊，北京图书馆出版社1997年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：141972：5。

董德宁：《悟真篇正义》，1644年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：140612。

尹真人授：《性命圭旨》，宏道堂1662年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：19185。

高濂：《遵生八笺》，中国文史出版社1999年版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：2032：3。

韩愈：《朱文公校韩昌黎先生集》，上海商务印书馆民国间版。国家图书馆古籍馆藏，索书号：90150。

（五）其他版别典籍类图书

《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社影印本1989年版。

《道教三经合璧》，浙江古籍出版社1991年版。

王明：《太平经合校》，中华书局1960年版。

王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版。

《太平御览》，中华书局影印本，1960年版。

《古今图书集成》，中华书局、巴蜀书社影印本。

《二十四史》，中华书局点校本。

王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局 1993 年版。

刘一明：《道书十二种》，书目文献出版社 1996 年版。

《张三丰〈无根树词〉注解》，徐兆仁主编《涵虚秘旨》，中国人民大学出版社 1990 年版。

《悟道真机》，徐兆仁主编，中国人民大学出版社 1990 年版。

张君房：《云笈七籤》，华夏出版社 1996 年版。

仇兆鳌：《悟真篇集注》，上海古籍出版社 1989 年版。

《道教五派丹法精选》第 4 集，中医古籍出版社 1989 年版。

《道教五派丹法精选》第 3 集，中医古籍出版社 1989 年版。

《千金翼方校注》，上海古籍出版社 1999 年版。

汪机：《针灸问对》，江苏科学技术出版社 1985 年版。

李光地：《周易折中》，巴蜀书社 2006 年版。

徐凤：《针灸大全》，人民卫生出版社 1987 年版。

黄寿祺、张善文：《周易译注》，上海古籍出版社 2004 年版。

《经典图读·列子》，上海辞书出版社 2003 年版。

张锡纯：《医学衷中参西录》（上下册），人民卫生出版社 2006 年版。

陆九渊：《陆象山全集》，中国书店 1992 年版。

昙无讖译：《大般涅槃经》，上海古籍出版社 1991 年版。

陆游：《老学庵笔记》，中华书局 1979 年版。

《宋元学案》，中华书局，1986 年版。

二、工具书

任继愈主编：《道藏提要》，中国社会科学出版社 1991 年版。

任继愈主编：《宗教大辞典》，上海辞书出版社 1998 年版。

胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社 1995 年版。

朱越利：《道藏分类解题》，华夏出版社 1996 年版。

《中国大百科全书·哲学》，中国大百科全书出版社 1998 年版。

《中国大百科全书·宗教卷》，中国大百科全书出版社 1998 年版。

黄海德、李刚编：《简明道教辞典》，四川大学出版社 1991 年版。

《文渊阁四库全书》，台湾商务印书馆 1986 年版。

许慎：《说文解字》，江苏古籍出版社 2001 年版。

三、专著

陈国符：《道藏源流考》（上下册），中华书局 1963 年版。

蒙文通：《蒙文通文集》第六卷《道书辑校十种》，巴蜀书社 2001 年版。

卿希泰：《中国道教思想史纲》第二卷，四川人民出版社 1985 年版。

卿希泰、唐大潮：《道教史》，凤凰传媒出版集团、江苏人民出版社 2006 年版。

胡昭曦：《宋代蜀学研究》，巴蜀书社 1997 年版。

张广保：《唐宋内丹道教》，上海文化出版社 2001 年版。

王明：《道家 and 道教思想研究》，中国社会科学出版社 1984 年版。

傅勤家：《中国道教史》，上海书店 1984 年。

王家祐：《道教论稿》，巴蜀书社 1987 年版。

王家祐、冯广宏：《道教之源》，巴蜀书社 2005 年版。

汤一介：《魏晋南北朝时期的道教》，陕西师范大学出版社 1988 年版。

王沐：《悟真篇浅解》，中华书局 1990 年版。

任继愈主编：《中国道教史》，上海人民出版社 1990 年版。

卿希泰主编：《中国道教史》（修订本，第 1—4 卷），四川人民出版社 1996 年版。

卿希泰：《刍菴集》，巴蜀书社 1997 年版。

卿希泰主编：《道教与中国传统文化》，福建人民出版社 1990 年版。

卿希泰：《续·中国道教思想史纲》，四川人民出版社 1999 年版。

卿希泰、詹石窗等：《道教文化新典》，上海文艺出版社 1999 年版。

胡孚琛、吕锡琛：《道学通论——道家·道教·丹道》（增订版），社会科学文献出版社 2004 年版。

胡孚琛：《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》，人民出版社 1989 年版。

潘显一等：《宗教与文明》，四川人民出版社 1998 年版。

唐大潮编著：《中国道教简史》，宗教文化出版社 2000 年版。

朱越利：《道经总论》，辽宁教育出版社 1991 年版。

朱越利、陈敏：《道教学》，当代世界出版社 2000 年版。

许地山：《道教史》，上海书店 1991 年版。

陈兵：《道教之道》，今日中国出版社 1995 年版。

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 1993 年版。

李刚：《重玄之道开启众妙之门——道教哲学论稿》，巴蜀书社 2005 年版。

李申：《道教本论》，上海文化出版社 2001 年版。

丁培仁：《道教典籍百问》，今日中国出版社 1996 年版。

李养正：《道教概说》，中华书局 1989 年版。

李养正：《当代中国道教》，中国社会科学出版社 1993 年版。

吕大吉：《宗教学通论》，中国社会科学出版社 1989 年版。

姜生：《汉魏两晋南北朝道教伦理理论稿》，四川大学出版社 1995 年版。

詹石窗：《易学与道教思想关系研究》，厦门大学出版社 2001 年版。

詹石窗：《易学与道教符号揭秘》，中国书店 2001 年版。

詹石窗：《道教文化十五讲》，北京大学出版社 2003 年版。

葛兆光：《道教与中国文化》，上海人民出版社 1987 年版。

葛兆光：《屈服史及其它——六朝隋唐道教的思想史研究》，三联书店 2003 年版。

冯友兰：《中国哲学史》，华东师范大学出版社 2000 年版。

李远国：《神霄雷法》，四川人民出版社 2003 年版。

洪建林编：《仙学揭秘——道家养生秘库》，大连出版社 1991 年版。

- 陈撄宁：《道教与养生》，华文出版社 2000 年版。
- 潘启明：《周易参同契解读》，光明日报出版社 2005 年版。
- 张志坚：《道教神仙与内丹学》，宗教文化出版社 2003 年版。
- 田诚阳：《中华道家修炼学》，宗教文化出版社 1999 年版。
- 田诚阳：《仙学详述》，宗教文化出版社 1999 年版。
- 陈耀庭：《逍遥达观——仙与人生理想》，上海辞书出版社 2005 年版。
- 朱伯崑主编：《周易通释》，昆仑出版社 2004 年版。
- 沈志刚：《钟吕传道集注译·灵宝毕法注译》，中国社会科学出版社 2004 年版。
- 邱凤侠：《抱朴子内篇注译》，中国社会科学出版社 2004 年版。
- 萧汉明、郭东升：《周易参同契研究》，上海文化出版社 2001 年版。
- 陈鼓应主编：《道家文化研究》第 15 辑，三联书店 1999 年版。
- 陈麟书、陈霞：《宗教学原理》，宗教文化出版社 2003 年版。
- 王卡主编：《中国道教基础知识》，宗教文化出版社 1999 年版。
- 刘仲宇：《道教法术》，上海文化出版社 2002 年版。
- 李鼎主编：《经络学》，上海科学技术出版社 1995 年版。
- 罗永芬主编：《腧穴学》，上海科学技术出版社 1996 年版。
- 张振国：《悟真篇导读》，宗教文化出版社 2001 年版。
- 马道宗编：《中国道教养生秘诀》，宗教文化出版社 2002 年版。
- 张兴发：《道教内丹修炼》，宗教文化出版社 2003 年版。
- 戈国龙：《道教内丹学溯源》，宗教文化出版社 2004 年版。
- 李素平：《女神 女丹 女道》，宗教文化出版社 2004 年版。
- 通山译：《金华养生秘旨与分析心理学》，东方出版社 1993 年版。
- 刘联群：《陈抟传奇》，四川人民出版社 2003 年版。
- 修功军：《陈抟老祖》，东方出版社 2007 年版。
- 潘显一：《大美不言：道教美学思想范畴论》，四川人民出版社 1997 年版。
- 唐大潮：《明清之际道教“三教合一”思想论》，宗教文化出版社 2000 年版。

张钦：《道教练养心理学》，巴蜀书社 1999 年版。

黄小石：《净明道研究》，巴蜀书社 1999 年版。

张泽洪：《道教斋醮科仪研究》，巴蜀书社 1999 年版。

陈霞：《道教劝善书研究》，巴蜀书社 1999 年版。

袁康就：《钟吕内丹道德观研究》，宗教文化出版社 2005 年版。

王志忠：《明清全真教论稿》，巴蜀书社 2000 年版。

盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社 2001 年版。

戈国龙：《道教内丹学探微》，巴蜀书社 2005 年版。

刘宁：《刘一明修道思想研究》，巴蜀书社 2001 年版。

王永平：《道教与唐代社会》，首都师范大学出版社 2002 年版。

孙亦平：《杜光庭思想与唐宋道教的转型》，南京大学出版社 2004 年版。

杨玉辉：《道教人学研究》，人民出版社 2004 年版。

张崇富：《上清派修道思想研究》，巴蜀书社 2004 年版。

郭武：《〈净明忠孝全书〉研究——宋、元社会为背景的考察》，中国社会科学出版社 2005 年版。

谢正强：《傅金铨内丹思想研究》，巴蜀书社 2005 年版。

李裴：《隋唐五代道教美学思想研究》，巴蜀书社 2005 年版。

章伟文：《宋元道教易学初探》，巴蜀书社 2005 年版。

昌家立：《关于知识的本体论研究——本质结构形态》，巴蜀书社 2004 年版。

吴光正：《八仙故事系统考论——内丹道宗教神话的建构及其流变》，中华书局 2006 年版。

曾传辉：《元代参同学》，宗教文化出版社 2004 年版。

朱伯崑：《易学哲学史》，昆仑出版社 2005 年版。

四、外文及译著

(日)小林正美：《六朝道教史研究》，四川人民出版社 2001 年版。

(日) 端木良秀:《唐代佛教史の研究》,京都法藏馆 1957 年版。

(日) 福永光司:《道教思想史研究》,岩波书店 1987 年版。

(日) 福井康顺等监修,朱越利等译:《道教》三卷,上海古籍出版社 1990—1992 年版。

(英) 李约瑟:《中国科学技术史》,科学出版社、上海古籍出版社 1990 年版。

(德) 马克思·韦伯:《儒教与道教》,商务印书馆 2002 年版。

(法) 索安著,吕鹏志、陈平等译:《西方道教研究编年史》,中华书局 2002 年版。

(法) 索安:《国之重宝与道教秘宝——谿纬所见道教的渊源》,《法国汉学》第四辑,中华书局 1999 年版。

(澳) 柳存仁:《道教史探源》,北京大学出版社 2000 年。

(日) 窪德忠:《道教史》,上海译文出版社 1987 年。

五、论文

胡孚琛:《道教史上的内丹学》,《世界宗教研究》1989 年第 2 期。

胡孚琛:《道教内丹学揭秘》,《世界宗教研究》1997 年第 4 期。

李远国:《陈抟〈无极图〉思想探索——兼及其渊源与影响的考察》,《世界宗教研究》1987 年第 2 期。

胡孚琛:《道教医学和内丹学的人体观探索》,《世界宗教研究》1993 年第 4 期。

盛克琦:《李涵虚与西派丹诀刍议》,《气功》1999 年第 11 期。

卿希泰:《司马承祯的生平及其修道思想》,《宗教学研究》2003 年第 1 期。

唐赤蓉:《〈淮南子〉的养生理论》,《宗教学研究》2003 年第 1 期。

李刚:《司马承祯的服气论》,《宗教学研究》1999 年第 4 期。

李刚:《〈道教义枢〉论有无》,《宗教学研究》1997 年第 3 期。

张钦：《论内丹修炼心理的几个原则》，《宗教学研究》1996年第3期。

杨建华：《〈钟吕传道集〉的内丹养生教育思想》，《宗教学研究》2003年第4期。

谢正强：《〈陈先生内丹诀〉研究》，《宗教学研究》2000年第3期。

钟肇鹏：《道教与医药及养生的关系》，《世界宗教研究》1987年第1期。

卢国龙：《道教贵生思想学说的渊源》，《世界宗教研究》1991年第3期。

（日）加藤千惠：《〈真诰〉中的存服日月法》，《宗教学研究》1997年第3期。

尹志华：《吴筠的生命哲学思想初探》，《宗教学研究》1996年第2期。

王道国：《张三丰的生命观浅论》，《中国道教》2005年第2期。

李远国：《陈抟籍贯小考》，《中国史研究》1984年第2期。

李远国：《陈抟落第后的行踪》，《中国史研究》1984年第3期。

胡昭曦：《陈抟里籍考》，《四川文物》1986年第3期。

羊华荣：《关于陈抟的籍贯》，《世界宗教研究》1988年第2期。

徐兆仁：《〈宋史·陈抟传〉旁考》，《史学月刊》1999年第1期。

胡晓：《陈抟生平事迹述论》，《安徽史学》2007年第5期。

李远国：《试论陈抟的宇宙生成论》，《世界宗教研究》1985年第2期。

李远国：《陈抟〈无极图〉思想探索——兼及其渊源与影响的考察》，《世界宗教研究》1987年第2期。

李远国：《〈周易心法〉考辨》，《社会科学研究》1984年第6期。

李远国：《陈抟其人其事》，《文史知识》1987年第5期。

卢国龙：《陈抟的〈易〉〈老〉之学及〈无极图〉思想探源》，《江西社会科学》，1989年第5期。

张志哲：《道士陈抟述略》《安徽史学》1996年第4期。

陈广忠：《再谈陈抟里籍》，《中国道教》1997年第4期。

王宜峨：《略述陈抟道教思想及其影响》，《北京图书馆馆刊》1998年第3期。

汪显超：《陈抟〈无极图〉征义及其内丹原理》，《江西社会科学》2000年第

5 期。

范立舟：《两宋道教内丹学的发展与成熟》，《道教论坛》2004 年第 6 期。

刘固盛：《论陈抟学派与重玄余绪》，《宗教学研究》2004 年第 3 期。

张邦建：《略述陈抟在中国文化史上的地位》，《阜阳历史文化研究》1998 年第 2 期。

马茂军：《宋代文化与诗歌的原点：陈抟》，《江西行政学院学报》2005 年第 1 期。

周涛：《隐士陈抟及其诗歌研究》，《中华文化论坛》2005 年第 1 期。

李知恕：《陈抟美学思想初探》，《四川大学学报》2004 年第 4 期。

后 记

拙著得以出版，是“国家 985 工程四川大学宗教与社会研究创新基地”首席科学家卿希泰先生悉心教导和博士生导师潘显一先生严格要求的结果。同时要感谢我的硕士导师丁培仁先生，先生对道教典籍及道教哲学的深刻把握，影响着我其后在道教义理研究方面的兴趣。特别感谢李刚先生、唐大潮先生、詹石窗先生、盖建民先生、黄海德先生、李天道先生、郝勤先生，论著的选题和完成也得到了他们的肯定、鼓励与帮助，他们对我学术能力的培养之情终生难忘。诚挚感谢朱伯崑先生、陈鼓应先生、李远国先生、卢国龙先生、张广保先生、胡孚琛先生，学界前辈们的学术著作一直为我洞开广阔的学术殿堂之门，先贤圣哲们在道教内丹学方面的开拓性研究，深刻地影响着当代道教内丹生命哲学思想的建设和传承，真心期待拙著和本人今后在宗教学及道教哲学等方面的学术研究能继续得到各位前辈的指导与帮助。

陈抟总结隋唐五代道教学者的研究成果，其最主要的学术思想，一是易学思想，二是内丹学说，三是老学思想。目前，提到陈抟道教思想，图书象数易学可能是最为大家所接受的成就，与之紧密相关的是他对隋唐五代以来道教内丹学的总结与创新，然而，对陈抟致力通

过其图书象数易学及内丹思想而彰显的道教先天哲学思想则挖掘得不够完备。拙著立足学界前辈的研究基础，在可能的视野内首次全面呈现陈抟道教学术思想体系，论述中不当和疏漏之处，敬请学界前辈及方家海涵雅正。

拙著有幸成为“国家 985 工程四川大学宗教与社会研究创新基地”项目、“教育部人文社科重点研究基地”项目以及四川大学“211 工程重点建设学科”项目，并最终出版，还要感谢四川大学道教与宗教文化研究所、四川大学研究生院、四川大学社会科学研究处和四川出版集团巴蜀书社对“宗教与社会研究丛书”的大力支持以及师兄李小光、查庆、廖敏、周冶等同学的无私友谊，学术征途有你们相伴同行，是我人生最美的篇章。

感谢全国哲学社会科学规划办公室余志远主任、曾康主任、陈文学主任，教育部社科评价中心李建平主任以及四川省社科规划办黄兵主任，四川省社会科学界联合会《天府新论》总编王云川、刘昌果、谢莲碧，四川大学研究生院陈谦明院长，学位办朱天主任，“985”办杨玉华老师，湖南师范大学张楚廷教授、周莹等师长，成都市道教协会会长张明心道长等一众宗教界师友一直以来对我的提携培养。

谨以此书，献给吴丹妮女士及一直以来对我的工作和学业给予无私支持的家人和朋友，愿幸福欢笑长伴我们平凡美满的人生。

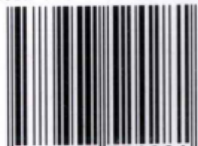
孔又专

2009 年 3 月于成都

- 国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地项目
- 教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目
- 四川大学“211工程”重点建设学科项目

陈抟道教思想研究

ISBN 978-7-80752-428-1



9 787807 524281 >

定价：25.00元

[General Information]

书名=陈抟道教思想研究

作者=孔又专著

页数=236

SS号=12455798

DX号=

出版日期=2009.10

出版社=巴蜀出版社

封面

书名

版权

前言

目录

国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地丛书总
序&卿希泰

前言

第一章 陈抟生平综述

第一节 陈抟由儒而道的背景

第二节 学者关于陈抟籍贯的考证

第三节 陈抟的主要济世事迹

第四节 陈抟著作概况及其思想传承

第五节 陈抟师友及其对陈抟学术思想的影响

第二章 陈抟易学思想

第一节 陈抟易学思想渊源

第二节 陈抟易学思想

一、《先天太极图》的演变

二、《龙图序》与《河图》、《洛书》的传出

三、《正易心法注》中的象数易学思想

四、《无极图》的渊源

五、陈抟易学所蕴涵的宇宙生成论

第三节 陈抟易学思想的影响

一、邵雍对陈抟易学思想中先天之学的阐发

二、刘牧对陈抟《易龙图》象数学的发挥

三、周敦颐对《无极图》的儒学化改造

第三章 陈抟内丹学思想

第一节 陈抟内丹思想渊源及其流变

第二节 陈抟内丹思想

一、《无极图》中蕴涵的内丹思想

二、陈抟内丹思想中佛道互融的痕迹

三、《阴真君还丹歌注》、《玉诰》与陈抟性命双修内丹思想

四、《无极图》蕴涵的“颠倒颠”的逆施成丹方法

五、陈抟内丹炼养实践：“睡功”与“坐功”

第三节 陈抟内丹思想的影响

一、张无梦对陈抟内丹思想的阐发

二、张伯端对陈抟内丹思想的系统化

三、张三丰对陈抟内丹思想的继承和实践

第四章 陈抟老学思想

第一节 陈抟老学思想

一、陈抟老学思想之易老相通

二、陈抟老学思想之孔老为一

三、陈抟老学思想之佛道不二

第二节 陈抟老学思想的影响

一、从陈景元看陈抟老学思想的渊微

二、从李道纯看陈抟老学思想的发展脉络

第五章 陈抟诗文中的道教思想

一、感诚慎独、兼济天下的文人情怀

二、寄情山水、自在逍遥的高隐风姿

三、相忘仙游、归于空寂的超越境界

结语

参考文献

后记

封底