

中华本土文化丛书

徐兆仁 著

# 道与超越

麻衣真人和

調真炁

調和真

炁

五朝元

心息相

依念不

偏二物

長居於戊

巳虎龍盤

結大丹圓



中国华侨出版公司

K62583



2 021 5897 6

中华本土文化丛书

---

# 道教与超越

徐兆仁 著

中国华侨出版公司

## 内 容 简 介

作为道教核心与精华的超越理论及其方法，是中国古典哲学中最为深奥、神秘和独特的内涵之一，是中国古代文学、艺术创作意境、灵感和浪漫主义思想的重要源泉；也是人类探索精神永恒境界的伟大成果。全书从大量文献出发，勾勒了道教超越思想发展和演变的历史轮廓；再现了数千年来道教宗师巨匠的生平、学识、思想、成就、师承渊源和流派分支的真实面貌；剖析、揭示超越理论的结构、体系、特色、价值等，是一部道教学术研究领域中的力作。由于道教唯心主义成份较重，这一学科的研究还刚起步，本书有些分析尚不免虚玄之感。

中华本土文化丛书

道教与超越

徐兆仁 著

---

出版者 中国华侨出版公司  
北京市朝阳区西坝河  
东里77号楼底商5号  
(邮政编码：100028)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京华昌印刷厂

开 本 787×1092毫米 32开本

字 数 350千字 16.375印张 8插页

版 次 1991年7月第1版

印 次 1991年7月第1次印刷

印 数 1—5000册

书 号 ISBN 7-80074-316-0/G·58

定 价 7.20元

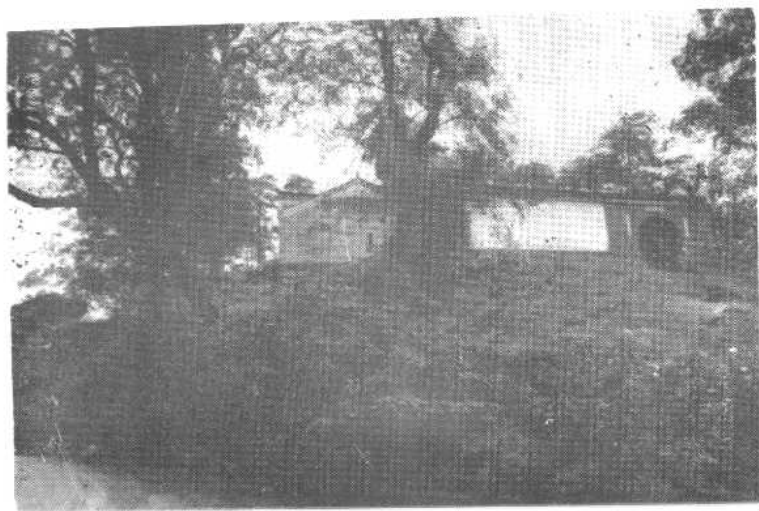
---



图九 魏伯阳像



图十二 陶弘景像



图十一 湖南衡山黄庭观，魏华存修道之所



黃庭經



上有黃庭下有關元前有幽關後有命靈吸靈外出  
入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯  
蓋兩扉幽關侯之高魏之丹田之中精氣微至池清水上  
生肥靈根堅志不喪中池有士服赤朱橫下三寸神所居  
中外相距重閉之神靈之中務脩治玄靡氣管受精符

藏其形出入二氣含黃人呼吸靈間見形強我筋骨

血脈盛之惚不見過清靈怡悅無欲遂得生還於

門飲大潤道我玄靡過清靈問我仙道與奇方頭戴

白素距丹田沐浴華池生靈根被款行之可長存壽

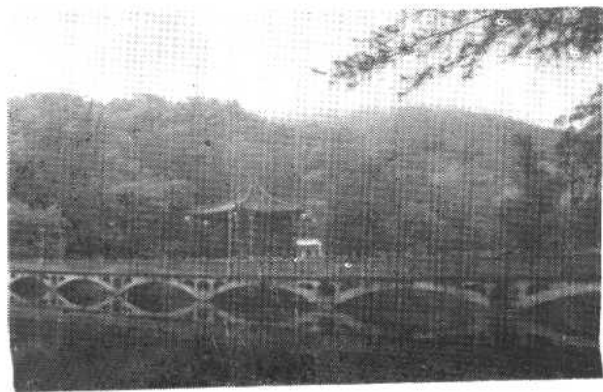
相得開命門五味皆至關善氣還常能行之可長生

永和十二年五月廿四日五山陰縣寫

图十 王羲之书《黄庭经》（明刻本拓片）



图十三 广东罗浮山冲虚观，葛洪遗迹



图十四 罗浮山全景



图十五 孙思邈像



图十六 司马真人像



图十九 吕洞宾像



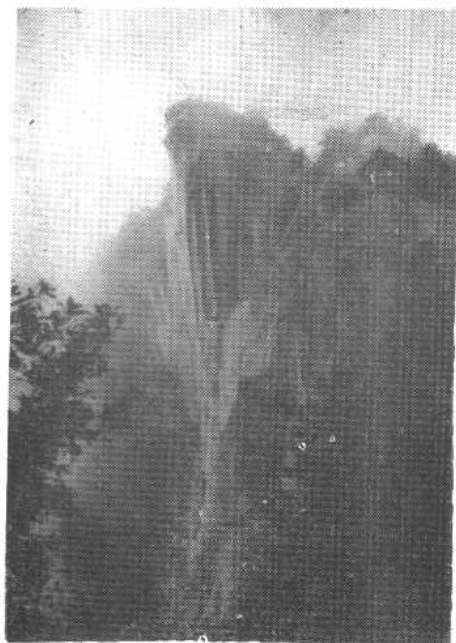
图十八 钟离权像



图十七 《钟吕谈道图》，山西省芮城县永乐宫内纯阳殿壁画



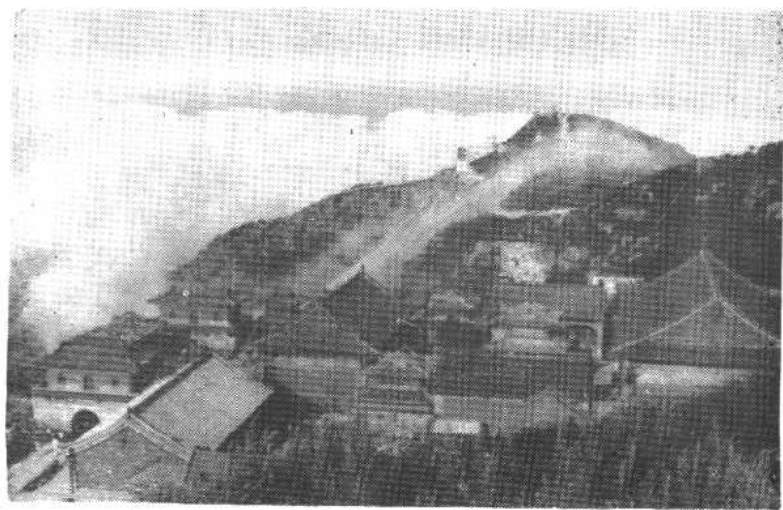
图二十 华山南峰顶仰天池



图二十一 华山仙人掌



图二十二 谭峭像



图二十三 泰山碧霞祠



图二十四 陈抟像



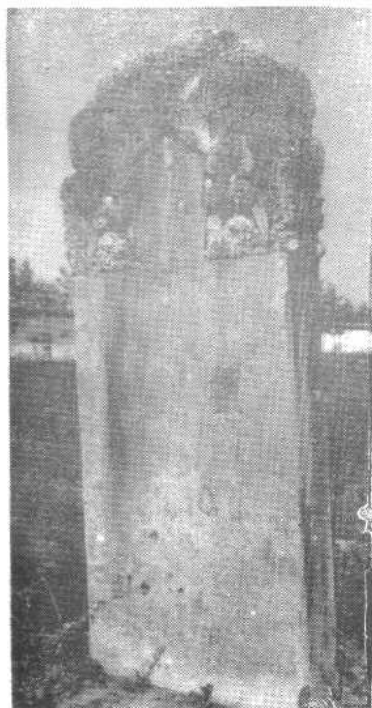
图三十六 刘海蟾像



图三十九 武夷山龙游宫



图三十八 张伯端像



图四十 楼观台，历代宗师碑



图四十一 王重阳像



图四十三 北京白云观山门

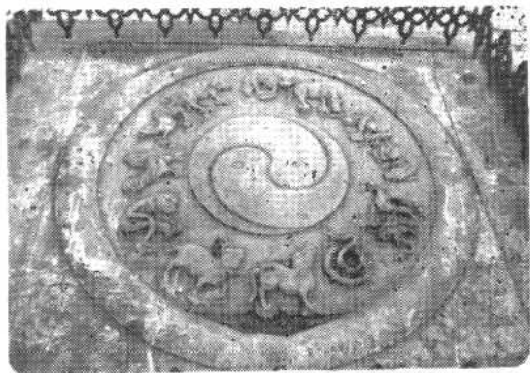




图四十二 邱处机像



图四十四 武当山金顶



图五十七 十二生肖太极图（四川省成都市青羊宫内）



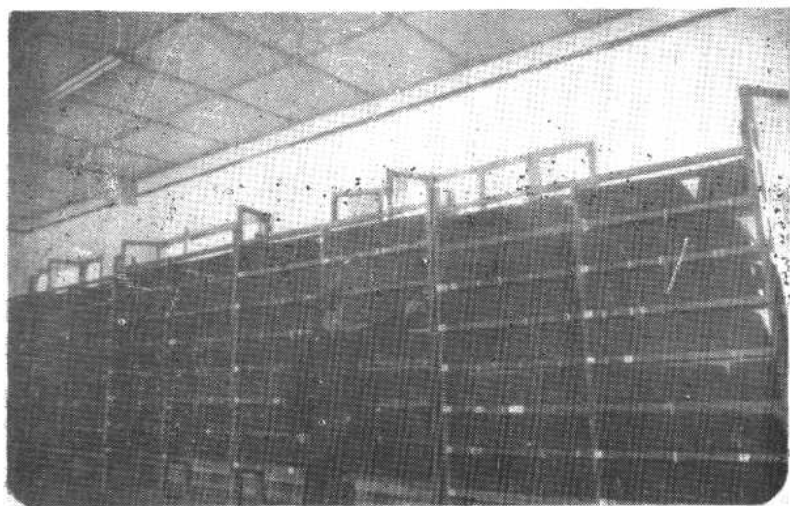


图四十五 张三丰铜像

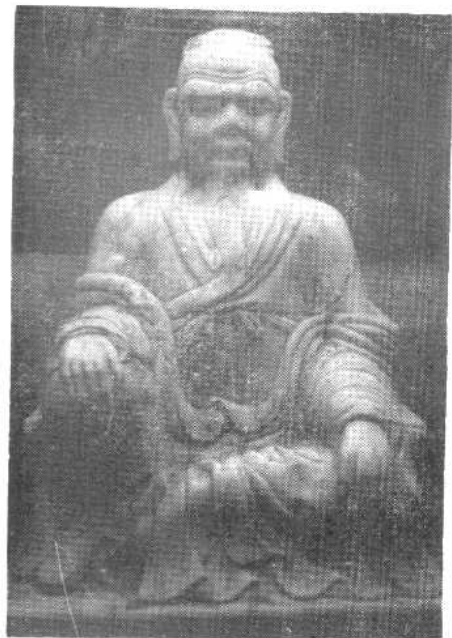
←图六十三  
马钰像



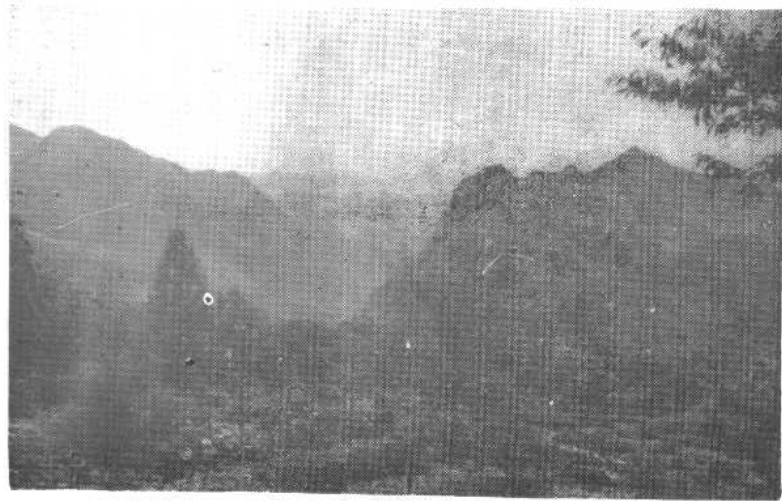
→图六十四  
孙不二像



图七十九 成都青羊宫所藏《道藏辑要》经版



图七十六 道教老君像



图七十八 四川青城山

## 中华本土文化丛书编前话

中国的“文化热”持续几年后逐渐冷却了。一些人把目光只集中于上层经典文化，发出大而空的议论，于真正意义上的文化建设无补。

中华传统文化，它不仅留存于思想家的书本与峨煌斑斓的文物上，更主要体现在人们的日常生活，特别是市井乡间的风俗习惯中。中华本土文化丛书以民间文化为研究对象，对那些散见于市井乡间的、濒于失传的、具有“活文物”价值的稀有珍奇的传统文化事象特别关注。

中华本土文化丛书的选题，是以具体文化事象为内容的专题性研究课题，既区别于史学著作，重视文化现象的横剖面研究；又区别于纯理论性著作，重视文化事象的描述性研究。在此基础上，揭示该文化现象的来龙去脉、沿革损益和潜在的深层结构与意义。用辩证唯物主义与历史唯物主义观点为指导，对中华民族历史上以往和现存的各种文化事象，如婚丧嫁娶、礼仪制度、衣食住行、各种形式的社会集团（家族、宗族、同乡、秘密社会……）等进行研究。

我们编撰本丛书的目的，即在于使中华传统文化遗产在海内外读者中得到了解，得以进一步研究。

# 目 录

引 言	( 3 )
-----	-------

## 历 史 篇

一、道教超越思想溯源	( 10 )
二、汉魏两晋南北朝道教超越思想的产生	( 19 )
1. 一代宗师魏伯阳	( 19 )
2. 魏华存与《黄庭经》	( 26 )
3. 道教文献的初步结集	( 33 )
三、隋唐五代道教超越理论体系的建立	( 38 )
1. 向完整的道教超越理论体系过渡	( 38 )
2. 钟吕传道	( 61 )
3. 谭峭与《化书》	( 74 )
4. 穷究天人的陈抟之学	( 83 )
四、宋元道教超越流派的形成	( 107 )
1. 刘海蟾与道教南北派	( 107 )
2. 道教南派超越理论的奠基者	( 110 )
3. 南派的传承	( 120 )
4. 全真教(北派)的创建	( 136 )
五、明清时期道教超越学说的发展	( 146 )
1. 中派的勃兴	( 146 )
2. 七真后裔	( 153 )
3. 张三丰及其超越学说	( 158 )

- 4.南派源流…………… (164)
- 5.西派的崛起…………… (168)

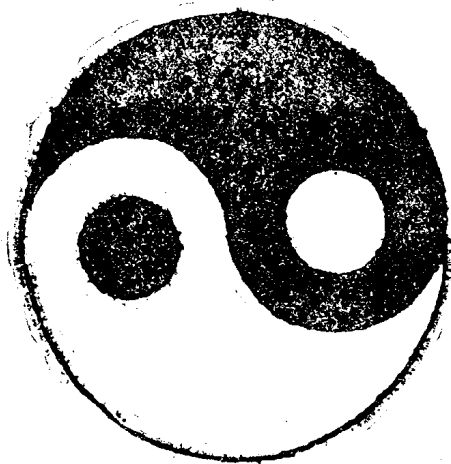
## 理 论 篇

- 一、道教超越理论的分野…………… (174)
- 二、《周易参同契》的理论体系…………… (178)
  - 1.思想渊源…………… (178)
  - 2.体系构架…………… (189)
  - 3.理论特点…………… (217)
  - 4.密码破译…………… (228)
- 三、钟吕超越人生的理论…………… (238)
  - 1.超越的层次…………… (238)
  - 2.人和宇宙…………… (243)
  - 3.金丹学说…………… (251)
  - 4.炼丹法程…………… (260)
- 四、先性而后命——道教北派理论…………… (269)
  - 1.全真宗旨…………… (269)
  - 2.清静渐门…………… (275)
  - 3.大丹指要…………… (281)
  - 4.女丹秘说…………… (290)
- 五、先命而后性——道教南派理论…………… (297)
  - 1.南派修道特征…………… (297)
  - 2.筑基之论…………… (311)
  - 3.金丹正途…………… (319)
- 六、阴阳双修——道教东派理论…………… (330)
  - 1.东派理论的出发点…………… (330)

2.东派的反批判·····	( 340 )
3.东派的修炼体系·····	( 346 )
<b>七、仙佛合宗——道教伍柳派理论·····</b>	<b>( 356 )</b>
1.异教同理·····	( 356 )
2.性命双修·····	( 364 )
3.炼心学说·····	( 371 )
4.小周天·····	( 379 )
5.大周天·····	( 388 )

## 方 法 篇

<b>一、静 心·····</b>	<b>( 395 )</b>
<b>二、胎 息·····</b>	<b>( 421 )</b>
<b>三、采 药·····</b>	<b>( 443 )</b>
<b>四、炼 丹·····</b>	<b>( 467 )</b>
<b>五、聚 藏·····</b>	<b>( 478 )</b>
<b>六、蟠 光·····</b>	<b>( 486 )</b>
<b>七、化 神·····</b>	<b>( 492 )</b>
<b>八、婴 儿·····</b>	<b>( 500 )</b>
<b>九、还 虚·····</b>	<b>( 508 )</b>



图一 太极图



“超越”一词，在道教中意味着  
人类对自身生命工程的自觉控制，意  
味着思想从必然王国走向自由王国，  
意味着精神达到一种永恒的境界。

——徐兆仁

## 引 言

直入白云深处，  
浩气展虹霓。

——【宋】黄庭坚

佛教、伊斯兰教、道教是东方世界的三大宗教。道教是中国土生土长的本土宗教。作为宗教，道教在当代中国很少有人信奉；作为文化，道教却又深入到中国的思维方式、价值取向、审美情趣、心理素质之中。道教文化如一团丝麻，斩不断，理还乱。其中，秋兰共莽草并茂，精华与糟粕同在。道教文化似一座迷宫，入之易，出之难。其中，蕴藏着十分丰富的资源，却难于发掘出真正的宝藏。

由于种种原因，隐含在道教文化中的巨大价值很少为世人所全面认识、具体揭示。我们也只是在审视、研究中国古代历史、文化的过程中，偶然发现并进而了解到的。

我们认为，道教的核心命题是证悟无限、超越人生、达于永恒。道教文化的精华在于实现这一主旨的理论及其方法。千百年来，道教学者在这方面的探索和取得的成就，构成了中国传统文化对于世界文化贡献的重要内容。

宗教学奠基人麦克斯·缪勒（F·Max Muller）认为，宗教是领悟无限的主观才能。可以设想，如果他洞悉中国道

教，他将会承认，道教为领悟无限的主观才能提供了方法论上的保证。正是这一点，使得道教在世界宗教之林中独具特色，光彩照人。通过对世界文化史、宗教史的大致考察，即可认清道教的这一特点。

人类的精神世界是无限的，而生命之光却总有一天要暗淡乃至熄灭。自从人们认识这一点之后，便陷入了深深的焦躁与痛苦、困惑与矛盾之中。人们或献身于伟大的事业，或追求于崇高的理想，或忘我于平凡的工作之中，或纵情于壮美的山水之间，或沉浸于哲学的思维，或神游于艺术的殿堂，……都会获得某种精神上的宁静、升华、超越，但是，也有相当多数的人，希望借助于宗教，跳出人生的怪圈。

远在原始社会时期，人类就已经萌发了宗教意识，以探索如何才能超越有限的生命，达到与日月同辉、共山河永久的境界。尽管无情的生命规律不断地将这一美好的愿望化为泡影，但人们似乎对此熟视无睹，仍一如既往，如痴如醉，孜孜以求。直至当代，世界各个民族中，宗教仍然是普遍存在的现象。人们藉此寻求心态的平衡、灵魂的抚慰、人格的完善、生命的解脱。然而，仅仅凭借宗教信仰，又能解决什么问题？马克思主义的经典作家以犀利的目光观察到了宗教信仰的意蕴，指出：“宗教里的苦难既是现实的苦难的表现，又是对这种现实的苦难的抗议。宗教是被压迫生灵的叹息，是无情世界的感情，正象它是没有精神的神圣的精神一样。宗教是人民的鸦片。”<sup>①</sup>类似的不少精辟论断，对于理解五色

---

① 马克思：《〈黑格尔法哲学批判〉导言》（1843年末—1844年1月）。  
《马克思恩格斯选集》第1卷，第1—2页。

斑斓、扑朔迷离的宗教信仰本质，无疑是大有裨益的。

不同的民族与国家，创立了风格迥异的宗教理论与实践体系，对于宗教核心命题的理解、回答，在形式与内容上也是大相径庭的。

基督教创造了一个在人类现实世界之外的彼岸世界，这是一个灵魂永恒存在的、幻想的世界。人生超越只是生命结束以后的事情。基督教信仰上帝，上帝就是世界的主宰、宇宙的本体。自从人类被逐出伊甸园，就带上难以洗刷干净的原罪。只有信仰上帝，才能纯化精神，使灵魂得到升华，不至于堕入地狱。基督教声称，在世界的末日，上帝将会举行最后的审判。而一个人一生的所作所为，便成为判决的依据。从这种宗教心态出发，信奉基督教的民族在人生层面上取积极的态度，指望以奋斗与创造的丰硕成果来赎罪，并以此兑换进入天国的门票。

与基督教观点相类似的还有伊斯兰教。伊斯兰教信奉真主，宣称安拉是宇宙万物的唯一主宰，认为只有为善者才有资格进入永恒的天国。如同在茫茫长夜中寻找闪烁的北极星一样，人们寻找真主安拉的启示，企望真主指点迷津，以摆脱困境，获得永久的幸福。

与上述二教不同，佛教的创始人释迦牟尼不信仰有什么神，只是主张通过修炼，人类可以达到常乐我净的涅槃境界、超越境界。佛学是无神论，而佛教则把释迦牟尼当作为神来供奉，顶礼膜拜。佛教认为，现实社会是苦难的，人生在现实的层面上是无法彻底解脱的，唯有出世，才是正道。

道教不主张出世，而是希望将天宫建立在现实的土地上。道教的理论主旨在于探索人类自身的奥秘，揭示生命的

变化规律，使生命功能充分发挥，达到一个最高的境界。这个最高境界便是宇宙境界、超越境界、无限境界、永恒境界。

诚然，人类的生命从一开始便蕴含了死亡，生、老、病、死是人生不可抗拒的规律。但道教超越理论却别开生面，钟离权说“人中修取仙”；吕洞宾说“造化功夫只在人”，“我命由己不由天”。这些观点既丰富了中国古代“人定胜天”的思想，激励了古往今来无数体道之士的凌云壮志，同时又是钟、吕等人在人生超越征途上艰苦卓越的劳动总结，精湛绝伦的理论贡献。

一般人认为，形亡即神灭。若形神不亡不灭，才称得上永恒。道教理论则坚持这样一个观点：人类中的个体经过长期、特殊的修炼，能锻炼包括物质与精神双重性质的元神，元神可以在宇宙空间中穿行，可以远离人类肉体，但又与大脑思维保持一种信息联系。一旦元神散与虚空同体，归于无限，便证成永恒，超越生命。在这一问题上需要提醒人们注意的是，道教的核心命题不是也不能靠逻辑推理去论证，而是以一种非理性的、直觉的、内向的、整体性的、身心情感意念的静态契入等方式来体认的。

古今中外的不少学者都曾指出，道教文化博大精深，奥妙无穷，并与中国的政治、军事、哲学、史学、文学、艺术、宗教、科学、医学、武术、养生、民俗、……有着千丝万缕的联系。作为思想家，鲁迅先生对于道教的地位、意义尤为看重，认为中国根柢全在道教。他还指出，以此角度阅读史书，许多问题可以迎刃而解。<sup>①</sup>

---

① 参见《鲁迅全集》第九卷，《书信·致许寿裳》（1918年）。人民文学出版社，1958年版。

虽然由于历史的原因，中国大陆的学术界在很长时期内，对于道教历史、文化的研究，十分淡漠。但道教文化的深刻内涵和丰富意蕴注定它要成为举世瞩目的国际性学问。十九世纪以来，法国、意大利、西德、英国、美国、加拿大、澳大利亚、日本等众多国家的大批学者即致力于道教文化的学术研究，并取得了丰硕的研究成果。本世纪六十年代以来，国际道教学术研究会议就已召开过三次，道教文化已悄然走向世界。中国热、文化热中，孕含着道教热。

以往，中外学术界对于道教的研究偏重一般史实的叙述与考证，着重于道教同中国古代政治、农民战争以及少数几个道教人物等课题的探讨，很少系统、全面考察道教赖以成立、发展的核心理论、方法及其历史。虽然完成这项工程的难度很大，但意义也很大。正是道教文化的这一研究意义，激起了我们的莫大兴趣，我们在本书中分历史、理论、方法三篇表述我们十分粗疏的研究结果，以就正于海内外专家、学者和广大读者。

历史篇主要勾勒道教超越思想发展和演变的历史轮廓，揭示历史上众多道教学者的师承渊源关系，流派分支情况。限于篇幅，只是着重对魏伯阳、钟离权、吕洞宾、陈抟以及道教东西南北中各大派奠基者、创始人的生平、学识、思想、成就进行剖析和评价。从而使人们了解到历史上人类文化活动的—个罕见的、重要的侧面，同时也为人们深入理解道教超越理论和方法提供背景。

理论篇中，对所涉及的问题，尽可能地从哲学和现代科学的角度进行阐述、分析。重点探讨道教各派超越理论的结构、体系、特点、价值，同时破译密码，揭露实质。为人们

的进一步研究和利用凿开一条通道，也为我们全面、正确评价道教文化提供一些基础。

方法篇的论述主要依据大量高层次的道教内修秘笈，发微阐幽，破立互寓，概括出一整套由浅入深、体系完备的上乘内修方法，并尽可能对此作出形象的、科学的描述，避免玄虚之论，以便人们对于玄奥虚妙、难以把握的道教超越方法有一个基本的了解和掌握，对于大邪若正的各种骗术有一个识别的能力。

表面上看，书稿中三篇内容互有穿插，实际上，各自的侧重点是显而易见的。历史篇中涉及理论与方法的，只是指明理论概貌、方法特色；理论篇中涉及方法的，并非系统、具体。在宏观上，三篇是一个统一体，任何贪图省事而撇开其余、撷其一点，均不能了解道教超越思想的真谛。若从事印证，施诸实践，也还要参阅大量的道教典籍，不能仅仅局限于本书。

道教毕竟远离现代人的现代生活，即便是古人，也是在特定的环境和条件下，萌发融自身于大自然的想法，而这些想法除了情感意识的自我觉悟以外，很大程度上受了道教包括道家文化的启发、感染、熏陶和影响。苏轼《定风波》词所表达的思想倾向，即具有这种典型意义：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

至于现代文明如何能与包括道教文化在内的传统文化相契合；如何吸收道教文化中的精华，丰富当代人们的精神生活；如何借助道教超越理论与方法，发挥人类个体潜在的巨

大智慧,点燃辉煌的生命火焰,创造历史、文化的奇迹,……  
则要依靠学者自己的努力与探索。如果有机会,我们将在别的著作中与大家讨论,限于本书主题,在这里只好从略了。



## 历史篇

### 一、道教超越思想溯源

俱怀逸兴壮思飞，  
欲上青天揽明月。

——【唐】李 白

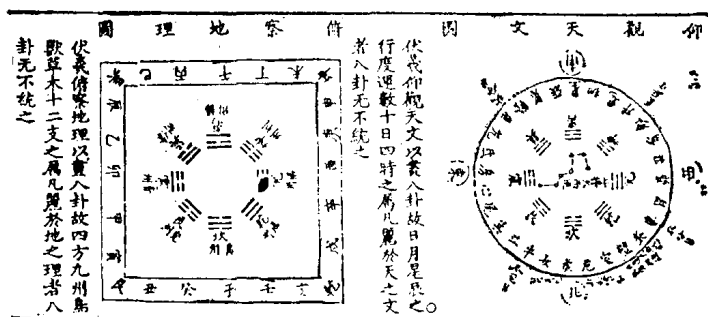
世界上几乎所有的民族，都曾出现过超越的思想。产生于中国历史上的道教超越思想，不仅源远流长，波澜壮阔，而且内涵丰富、博大精深。其所以如此，是由于道教超越思想的产生，大量吸收了远古文化的精华。中华远古文化滋润着道教超越思想，而后者的产生同时也极大地丰富了前者的内容。

道教超越思想的第一个来源是易学。易学属于中华远古文化精华的汇集，也是中国传统文化发展的一大渊源。成书于商周时期的《易经》和成书于春秋战国时期的《易传》，对道教超越思想体系的形成乃至完善，都曾起过长期、广泛和深入的影响。其中阴阳、五行、八卦、太极的思想，在万卷道教丹经中，俯拾即是。

大易八卦，相传创自伏羲。伏羲是中国历史上的传说人物，其活动时间，大约距今二万年，这相当于地质年代的第四纪（人类时代）、更新世晚期，考古学上的旧石器时代。当时，人类在经济上还是处于采集、狩猎阶段，生产力的发

展水平十分低下。人们靠着母系氏族公社的集体力量，与自然界进行着顽强的拼搏、斗争。长期的生产、生活实践，使原始人类观察到大量的自然、人事现象，产生了阴阳思想，伏羲氏在此基础上，创作了八卦，这就是《周易·系辞》上所说的：

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。



图二 俯察地理图

仰观天文图

伏羲先天八卦图有两个显著的特点：一是以阴阳学说为理论基础，反映了阳极阴生，阴极阳生的物极必反思想。二是对应两卦的卦爻奇偶两数相当，阴阳相等，对待（对称，对立）而成，先天八卦便孕含着四个太极。道教对之加以改造、利用，将先天八卦的有关原理摄入超越学说之中，以此八卦符号、方位象征人体，神在头部，为乾、为阳；精气在腹

部，为坤、为阴。神清气生，气凝神入就是阴阳、动静之理。阴阳二气交感、激荡，人身便成为一个太极。先天太极八卦反映的是宇宙自然之数，观天之道，执王之行，就能够悟出超越之理，使得形神俱妙，与道合真。

文王后天八卦除以阴阳学说为基础以外，还加入五行学说，从而表现了宇宙万物流行，即运动、变化、发展的特点。反映了天地纲缊，万物化生、生生不息的演化程式。事物既有发生，必随之而有发展、鼎盛、衰老、死亡，也就是太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦而成六十四卦。这是一条顺生人、生万物的运行路线，道教超越思想却逆此为用，积累

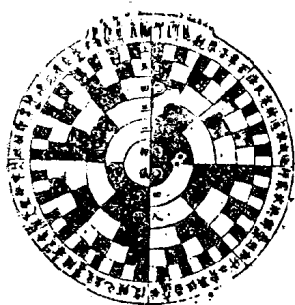


图三 伏羲太极八卦方位图

### 后天流行图

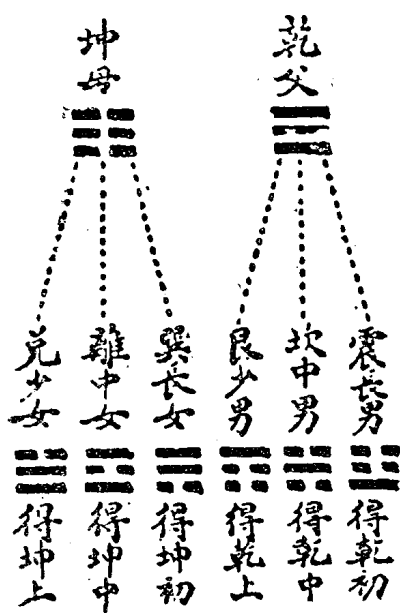


图四 文王后天流行图



图五 六十四卦生自两仪图

# 後天卦次圖 (一) 乾名六子



图六 后天卦次图

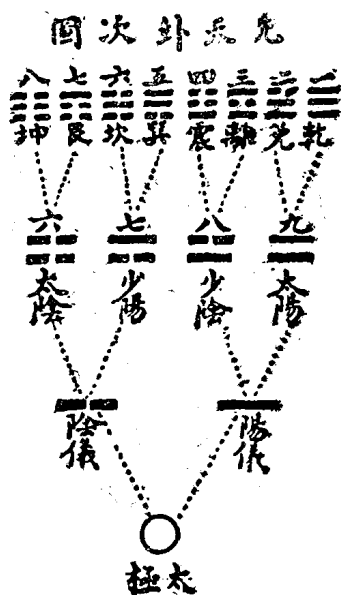
六十四卦生自兩儀圖

精、气、神，通过锻炼，使精返为气，气返为神，神返为虚，归于太极，返复无极，达到久恒。

这简直有点异想天开！但整部道教超越史，也就是异想天开史，所有他们的离奇想法，都在实践中经受检验，历史淘汰了其中的荒谬，筛选出真知灼见。

道教超越思想的第二个来源是道家思想。学术界对此颇多论述，我们只想指出一点，超越思想，在以老、庄为代表的先秦道家学术著作中，占有一个很重的比例，甚至还可以说，超越思想是老、庄思想的核心，他们的其余许多观点，都是由这一核心思想生发出来的。老、庄在著作中提到的有关超越的思想、方法，从来都是道教超越学说的指导思想、方针和原则。

例如，要求内炼过程中做到形神融合：“载营魄抱一，能无离乎？”通过炼气，达到返还状态：“专气致柔，能如婴儿乎？”清除心灵积垢，回归清静、自然的状态：“涤除玄鉴，能无疵乎？”要求学者“致虚极，守静笃”，“沌沌兮，如婴儿之未孩。”还有虚心、实腹、得一、守中、心斋、坐忘、……不一而足。但道家的超越之法，由于述之过简，引起了千古聚讼。仁者见仁，智者见智，众说纷纭，莫衷一是。往往是不少经历



图七 先天卦次图

超越之境的学者，以寥寥数语，峰回路转，解开了其中的疑团。道教超越理论得益于先秦道家，但反过来，其理论也有助于破译道家之秘，从中发掘宝藏。

我们在阅读先秦道家名著《道德经》时，一开卷，便遇到了拦路虎：

道可道，非常“道”；名可名，非常“名”。“无”，名天地之始；“有”，名万物之母。故常“无”，欲以观其妙；常“有”，欲以观其微。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。（第一

章)

在道教超越的理论中，老子所说的道，就是气及其运动的规律。这个气，不是大气、空气、口鼻呼吸之气，而是元气、真气、宇宙本源之气。因此，老子说：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母，吾不知其名，强字之曰“道”，强为之名曰“大”。大曰逝，逝曰远，远曰反。（第二十五章）

“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。（第二十一章）

老氏所论并非故弄玄虚，而只是对自身体验的记录和概括、推论。正确与否，必须等待我们的亲身实践之后。

一九七三年，在湖南长沙马王堆三号汉墓中出土了老子《德道经》帛书甲乙本，与上引第一章有不少出入，其中“无欲”、“有欲”连读，“微”字在甲乙本均作“噉”，我们知道，噉训为口，道教超越理论认为，老子在文章中是指出了人身内炼的一大秘窍。如果一个人的念头集于这一秘窍，即可排除其他的欲念，以一念代替了万念。久而久之，窍内即有气机萌动。一旦念欲渐炼渐净，达到无念、无欲的状态，体内真气升降开阖，便会妙趣横生。老子在另一处概括了此妙的情况：

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。（第六章）

这一情形，真有点像朱熹所说的“等闲识得东风面，万紫千红总是春”。

道教超越思想的第三个来源是祖国医学。祖国医学也是传统文化中的一大宝藏，取之不尽。医家研究人的身体，硕果累累。而超越理论指出，内修下手之法，就是人的身体，可想而知，医家的研究对后者会有何等的参考价值。医家发明药剂、攻人疾病，努力保证人们能享天年，高寿而终。道教超越学说只是在目标上，远于前者而已。我们只消看两段《黄帝内经·素问·上古天真论》，就可以知道教超越思想与祖国医学的渊源关系了：

歧伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。食欲有节，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。……恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来？”

黄帝曰：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时。

“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八远之外。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理。适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心；行不欲离于世，被服章；举不欲观于俗。外不劳形于事，内无思想之患。以恬淡为务，以自得为功。形体不敝，精神不散，亦可以百

数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时。将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

道教超越思想的第四个来源是古代中国的神仙方术。神仙方术在历史上的渊源极为久远。从考古发现来看，最早的要数大约距今四千年的一个彩陶罐，此罐出土于我国青海乐都，上有行气浮雕塑象。还有一件年代属于战国时期的《行气玉佩铭》，在这个十二面体的小玉柱上刻着四十五字篆文：

行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天。几天春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。

马王堆西汉墓中出土了导引图。少数民族也不例外，广西南宁溯左江而上的扶绥、崇左、龙州、宁明等地，河岸悬崖峭壁上分布着的巨型崖画中，就有一幅壮族祖先留下的乾坤掌图谱，画面上的人物立地举手，作接天通地状。

至于文献记载，则更为丰富了。《庄子》中屡屡出现形象可爱的“神人”、“至人”、“真人”。他们或“不食五谷”、“吸风饮露”、“肌肤若冰雪，绰约如处子”。或“潜行不窒，蹈火不热”，或“吮吻呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，导引养形”。屈原《楚辞·远游》写了诗人希望继承仙人赤风、王乔遗风，实现“飡六气而饮沆瀣”、“漱正阳而含朝霞”、“保神明之清澄”、“精气入而粗秽除”的愿望。

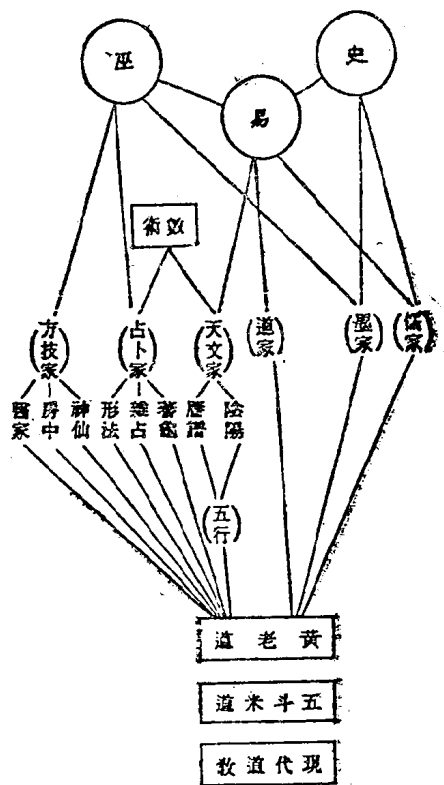
我们在《甲骨文合集》中可以看到，殷商时期，凡事问



卜。巫师卜筮吉凶、祈福禳灾，金口玉言，地位崇高，这是中国历史上少有的神风大行、宗教泛滥的时代。战国、秦汉以降，方士、神仙家层出不穷，他们出入宫廷、活动频繁，合不死药，求成仙方。其神仙学说、求仙活动成为道教超越思想的重要来源。

除四大源泉以外，从印度传来的佛教、中国本土的儒学等等，都程度不等地为道教超越思想的产生、完善提供了丰富的内容。

道教超越思想植根于传统文化广阔、深厚的土壤，因而根深叶茂，巍然、森然。千百年来，虽历经沧桑，而雄姿不改。



图八 道教思想学术理论融汇图  
(许地山作)

## 二、汉魏两晋南北朝道教 超越思想的产生

### 1. 一代宗师魏伯阳

两岸青山相对出，  
孤帆一片日边来。

——【唐】李 白

几乎沉沦湮没了七百年，到五代、唐、宋时期，道教超越理论如异军突起，声势显赫，成为全部道教中最有生命力、也最富价值的内容。这一盛况，是初创道教超越思想体系的一代宗师——魏伯阳所始料不及的。

江海汹涌，惊涛拍岸，寻其源头，却只是涓涓细流，默默无闻。东汉（公元二十五～二二〇年）末年，太平道、五斗米道等声振四方，其对东汉社会的强烈冲击，使得举世为之瞩目。而与之几乎同时的魏伯阳及其超越理论，却只是一股潜流，在河底穿游。等到这股潜流在历史的长河中形成主流时，其源头早已踪迹难寻、扑朔迷离了。

踏遍烟霞洞壑深，  
白云深处是琳官。

奉儒家思想为主臬的中国正统史学，对道家、道教人物是不屑于多费笔墨、详加记述的。如东汉大史学家班固，就曾讥刺司马迁所撰《史记》是：

……是非颇谬于圣人，论大道则先黄、老而后六经，序游侠则退处士而进奸雄，述货殖则崇势利而羞贱贫，此其所蔽也<sup>①</sup>

因此，魏伯阳的事迹在正统史乘中，记载阙如。但情况总还是比印度佛教史上许多重要人物除了留下名字与著作之外，其余一无所有的情况要好得多。道教文献中仍保留了有关魏伯阳的一些史料，尽管是那样的东鳞西爪。（魏伯阳像见图九）

东晋（公元三一七～四二〇年）葛洪最早记载了魏伯阳的生平和《周易参同契》一书。不过《神仙传》一书的有关细节，有后人文字窜入。

葛洪（公元二八三～三六三年）终生炼丹，认为“九转之丹，服之三日得仙”。<sup>②</sup>他信奉“金丹大药”，孜孜以求，如痴如醉，以为只要一人得道，便会鸡犬升天。葛洪在《神仙传》一书中，记载了一个关于魏伯阳炼丹成仙的传奇故事，这个优美的故事其实也寄托着葛洪本人的希望之梦：

出身于东汉高门望族的魏伯阳，不愿在仕途上平步青云。居闲养性，嗜好道术，与弟子三人入山炼神丹。“丹成，知弟子心不尽，乃验之曰：‘此丹今虽成，当先试之。’

① 班固：《汉书·司马迁传》，中华书局标点本，1962年版。

② 葛洪：《抱朴子·金丹》，见王明：《抱朴子内篇校释》。

今试饴犬，犬即飞者，可服之；若犬死者，则不可服也。’伯阳入山特将一白犬自随，又有毒丹，转数未足，合和未至，服之暂死。故伯阳便以毒丹与白犬，食之，即死。伯阳乃问弟子曰：‘作丹唯恐不成，丹既成而犬食之即死，恐未合神明之意，服之恐复如犬，为之奈何？’弟子曰：‘先生当服之否？’伯阳曰：‘吾背违世俗，委家入山，不得仙道，亦不复归。死之与生，吾当服之耳！’伯阳乃服丹，丹入口，即死。弟子相顾谓曰：‘作丹欲长生，而服之即死，当奈何？’独有一弟子曰：‘吾师非凡人也，服丹而死，将无有意耶？’亦乃服之，即复死。余二弟子相谓曰：‘所以作丹者，欲求长生，今服即死，焉用此为？若不服此，自可数十年住世间活也。’遂不服，乃共求出，欲为伯阳及死弟子求市棺木。二人去后，伯阳即起，将所服丹内死弟子及白犬口中，皆起。弟子姓虞，遂皆仙去。因逢人入山伐木，乃作书与乡里，寄谢二弟子，弟子方乃懊恨”

如果我们稍稍对魏伯阳在《周易参同契》一书中所写的内容加以对照，就可以清楚地看到在上述记载中，葛洪是戴着有色眼镜看待魏伯阳入山修道一事的，同时也是为他自己的“金丹理论”寻找一位权威人士作为靠山。总之，葛洪是按照自己的愿望，塑造了历史上的魏伯阳，将他神化了。

实际上，魏伯阳的理论主张与葛洪所持观点截然相反。《周易参同契》上记载：

捣治羌石胆，云母及矾磁。

硫黄烧豫章（地名，盛产石胆等）

泥汞相炼冶。（泥汞：汞金、汞银合金）

鼓下五石铜，以之为辅枢。  
杂性不同类，安肯合体居？  
千举必万败，欲黠反成痴。

同书还有以下记载：

欲作服食仙，宜以同类者。  
植禾当以粟，覆鸡用其子。  
以类辅自然，物成易陶冶。  
鱼目岂为珠，蓬蒿不成櫟。  
类同者相从，事乖不成宝。  
是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。  
水流不炎上，火动不润下。

因此，魏伯阳向人们提出忠告：

挺除武都（雄黄产地，雄黄、雌黄、硫黄合称“三黄”），  
八石弃捐（八石有多种称呼法，一般用来指羌盐、

石胆、云母、矾石、磁石、硫黄、雄黄、朱砂），

审用成物（人身中现成的精气、神），世俗所珍（指  
精气神三宝）。

十分明显，葛洪是不理解魏伯阳超越理论的，从而歪曲了魏伯阳的真实形象。

魏伯阳自己在《周易参同契·自序》一文中是这样介绍自己的：

邻国鄙夫，幽谷朽生。挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略名利。执守恬淡，希时安宁。宴然闲居，乃撰斯文。

五代时，后蜀彭晓说：

真人魏伯阳者，会稽上虞人也。世袭簪裾，唯公不仕。修真潜默，养志虚无。博瞻文词，通诸纬候。恬淡守素，唯道是从。每视轩裳，如糠粃焉。不知师授谁氏，得古文《龙虎经》，尽获妙旨。乃约《周易》，撰《参同契》三篇。又云未尽纤微，复作补塞遗脱一篇，继演丹经之玄奥。所述多以寓言借事，隐显异文。密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。①

宋儒朱熹指出：

魏君实上虞人，当作会稽，或是魏语作郢。②

南宋曾慥认为：

魏翱，字伯阳，汉人，自号云牙子。

云牙子游于长白之山，而真人告以铅汞之理，龙虎之机焉，遂著书十有八章，言大道也。③

---

① 彭晓：《周易参同契分章通真义序》。

② 朱熹：《参同契考异》。

③ 曾慥：《道枢·卷34·参同契下篇》自注。

正如朱熹所考，郅国古时在河南省，会稽在浙东，魏伯阳是借郅国以寓会稽，隐身匿迹，不求人知。据此可知，魏伯阳是会稽上虞（今浙江省上虞县丰惠镇）人。

上虞丰惠镇靠近四明山区，镇西南的金垒山地处虞南山区的边缘，周围群峦叠嶂，绵延不绝，河溪纵横，流水潺潺，草木葱郁，环境幽静，为修真养性的佳境。金垒山建有金垒观，观内有八卦井，上虞当地历史传说的“三仙六奇人”之首便是魏伯阳。直至本世纪五十年代初期，这一带尚有传说为魏伯阳修道的遗迹留存。<sup>①</sup>

活动于公元二世纪的魏伯阳，与于（一作干）吉、张道陵为同时代人，出身于名门，学识渊博，贯通百家。平日无世俗剧务之缠，性好道术，精研《易》理。游历四方，求师访道，曾经高人指点，得悟妙理。返归故乡之后，在金垒山这一世外桃源，躬身实践，潜心探索。终于深刻领会了古传《龙虎经》的全部内容，证成大道，完成了超越的历程。在此以后，融会经典、师传、体验，贯通天人，并以其高深的文学造诣，创作了中国古代文化史上的鸿篇巨制——《周易参同契》。后汉桓帝时期，此书在少数人中开始秘密传授。

《周易参同契》一书既出，便独擅宗风，成为《易》外别传之学、道家别传之学。历代学者视此书为丹宗圣典，超越指南，魏伯阳以此书饮誉千古，并因此被后人推崇为道教丹鼎派开山之祖、一代大师。

《周易参同契》的面世，在中国文化史、道教史上产生难以估量的影响。前述五代学者彭晓，是现存文献中最早注

---

① 《上虞县志校读》。

解《参同契》的一人。在他的心目中，魏伯阳是一位天下至通、至达、至明、至诚、至仁、至精之人，真是高山仰止，景行行止，虽不能至，心向往之。

宋代大学者朱熹，赞叹“《参同契》文章极好，盖后汉之能文者为之。其用字皆根据古书，非今人所能解”。“《参同契》词韵皆古，奥雅难通。”这里“今人”一词，自然包括朱子自己在内。朱熹晚年酷爱此书，与友人蔡季通反复研讨，经常为之终夕不寐，饮食俱忘。只是《参同契》一书，道极高深，理极玄远，“其说似解《周易》，其实假借爻象以论作丹之意。而儒者不知神仙之意，反作阴阳注之，殊失其大旨也。”<sup>①</sup>葛洪这番话，可谓说得恰如其分。朱熹也自认为“眼中见得了如此，但无下手处”。“今始得其头绪，未得其作料孔穴”，“有志不就”。终其一生，也未能洞晓《参同契》的奥秘。至于葛洪，虽为道教中人，但他以炉火烧炼、外丹之说解魏书秘义，也同样“失其大旨”。

北宋张伯端《悟真篇》说：“叔通受学魏伯阳，留为万古丹经王。”

南宋道教学者抱一子陈显微指出：“东汉魏真人准《易》作《参同契》三篇，独尽玄秘，述至道之血脉，叙大丹之骨髓，……是书可谓丹经之祖矣。其论至备而密隐天机，其旨至微而显陈法象。”<sup>②</sup>

元陈致虚也说：“丹书多不可信，得真诀者，要必以《参同契》为主。”<sup>③</sup>

---

① 葛洪：《神仙传》。

② 陈显微：《周易参同契解原序》。

③ 陈致虚：《周易参同契分章注》。



明代杨慎《古文参同契序》载：“《参同契》为丹经之祖。”

清徐立纯谓：“万卷丹经，《参同》第一。”

可见，自汉以降，众人一词，有口皆碑。《参同契》一书在《旧唐书·经籍志》、《宋史·艺文志》、《补后汉书·艺文志》等书籍中均有著录，仅南宋之前，注解《参同契》的著作就达二十多种。迄今为止，注解者有百数十家之多。历代学者考镜源流，探赜发微，穷思精研，蔚为大观，形成了多次《参同》学的热潮。道教东、西、南、北、中等各大流派，无一不是从中吸取营养。《参同契》犹如一口取之不尽、用之不竭的智慧之井，滋润着道教文化的百花园。

《参同契》的作者几乎运用了东汉时期所有学科的研究方法或成果，来阐明自己所体验到的人体奥秘。此书内容涉及到哲学、医学、数学、物理学、化学、天文学、气象学、仿生学、历法学、音律学、养生学、气功学等广泛的领域。这是历史上第一部对人体生命场能量运动以及人体内部真气运行轨迹进行全面描述、系统考察的巨著，同时也是道教内丹理论的最早著作。标志着道教丹鼎派的确立，道教超越思想体系的创立。总之，《周易参同契》是矗立在人生超越征途上的一块丰碑。

## 2. 魏华存与《黄庭经》

寻常一样窗前月，  
才有梅花便不同。

——【宋】杜 耒

由于道教名著《周易参同契》在整个魏晋南北朝期间处

于秘密流传阶段。社会影响不大。虽然佛道二教盛行，但上乘经典却不多见。道教名著《黄庭经》在这样一个背景下公开流行，使得大批长期怀抱超越人生理想而又苦于无门可入的人们如久旱逢甘霖，《黄庭经》遂不胫而走，流传广泛。

（见图十）

《黄庭经》由魏华存（公元二五二～三三四年）传出。根据《魏夫人传》（收于《顾氏文房小说》）记载，魏夫人，名华存，字贤安，任城人，晋司徒魏舒之女。幼而好道，性格静默，为人恭谨。钻研老、庄、三传、五经，诸子百家之书无不浏览。魏华存沉缅于神仙之道，乐此不疲，欲求冲举。她经常服用胡麻散、茯苓丸等益气之药，吐纳气液，摄生致静。平时与人回避。就连亲戚来访，也视同路人，一无所见。她父母很不情愿让她一人别居闲舍，修道学仙，在她二十四岁那年，强迫她嫁给太保掾刘文（字幼彦）。后生有二子，长子名璞、次子名瑕，二子长大成人后，魏华存“离隔室宇，斋于别寝”、“心期幽灵，精诚弥笃”。（见图十一）

魏存华师从清虚真人王褒，王褒授给她的经典有《太上宝文》、《八素隐书》、《大洞真经》、《灵书八道》、《紫度炎光》、《石精金乌》、《神虎真文》、《高仙羽玄》等三十一卷。她的另一位老师景林真人又传给她《黄庭内景经》。

人们现在所说的《黄庭经》，包括《黄庭内景经》和《黄庭外景经》。关于二书问世的先后次序问题，学术界存在着两种对立的观点。

一种意见认为《外景》先于内景，力主此说的有北宋欧

阳修《集古录跋尾·〈黄庭经〉四首》、清杨任芳《黄庭经阐述》、邳郡敕斋主人《黄庭经要注》及李养正先生“魏华存与《黄庭经》”<sup>①</sup>。四家认为《内景》由《外景》引申而来，《内景》是《外景》的注疏，《内景》出，才有《外景》之名。

另一种意见却认为《外景》是推演《内景》而成，这一观点的代表人物及著作有：清元真子董德宁《黄庭经发微》、蒋国祚《黄庭经注》、陈樱宁先生《黄庭经讲义》、王明先生《〈黄庭经考〉》<sup>②</sup>

二说究竟孰是孰非？我们认为，道教内修经典的出现，流传，总是从隐至显、由暗而明。其中秘义，也是由略而详，先难而易。产生时代较早的经典，往往都是行文隐晦，用语古奥，说理玄虚、藏头露尾。如《周易参同契》、《悟真篇》、《黄庭内景经》、《阴符经》等。相反，后起的道教经典，一方面由于有了长期以来学者们的辛勤探索、实践体验，越来越多地揭露了道教经典中的秘旨。另一方面，道教的发展迫切需要有质量的、浅显明快、让人基本能明白的文献，因此比起一些古老的经典来，就显出明言直指、文字平实、理法结合、直泄真机等特色。诸如《性命圭旨》、《伍柳仙踪》、《性命法诀明指》等著作。《黄庭外景经》虽不如前几部著作明白如话，但比起《内景》来，却是简明得多了。

王明先生在考证中十分赞同董德宁所说的《黄庭外景

---

① 载《中国道教》1988年第1期，第38—41页。

② 载《道家 and 道教思想研究》，中国社会科学出版社，1984年版。

经》系“隐括内篇之旨，重为解说人身之诸神，以畅达修炼之微义”的论断，并进一步指出：

内篇文章，浑朴典奥，理致隐深，设喻譬之，犹如《庄子》内篇。外经则力减内篇之脏腑色像神明，祛除原有丰伟奥密之形容部分，而为简明平易之重述，词清而义畅，譬如《庄子》外篇。<sup>①</sup>

检读内、外二经，所论信然。

尽管两种观点多么不同，但有一点，双方认识是共同的，即陈樱宁先生所说的“两篇文字，不必出于一手，而情理贯通，使用相备，真知个中消息者当不复存歧视。”<sup>②</sup>

另一方面，还应注意到历史上存在的一种现象：尽管历代史家对于典籍的问世流传会及时加以记录，然而，道教上乘典籍、文献总是在很长一段时间内，局限于少数人中的秘密传播，当时史家未能及时目睹或了解到。据此，我们就不能完全依靠史学家的记载去评论全部典籍的问世先后。再者，道教学者大都视虚名若浮云，著书立说不是为了扬名。其著作不少是托名之作，或干脆无名无姓，不同于其他种类的著作。这就要求我们在考证典籍的撰人、年代等问题时，更多地去顾及著作的内容、文章的风格。

由于《黄庭外景经》在内容上与《黄庭内景经》同出一辙，而且“文彩可观”，“远思遣词，则无殊于内经”，因

---

① 《道家与道教思想研究》。

② 《黄庭经讲义》。

而“距内篇之成书，相去不甚远”。又因外篇“文词清新，尤易传诵，兼之王羲之书以换鹅，播为美谈”<sup>①</sup>，而王羲之时，“内景尚无行世，自无所谓外景之名，故右军所写，只称《黄庭》，后人据《真诰》（《真诰》中《黄庭》为《内景经》），遂滋疑义，盖未知此经原有先后之分，内外之别也。”

《黄庭经》的传世，对历代道林、士林的影响很大。唐代诗人李白，也曾热衷于仙道，他有诗作道及《黄庭经》：

镇湖流水春始波，狂客归舟逸兴多，山阴道士  
如相见，应写《黄庭》换白鹤。

唐末著名道士吕洞宾在题宿州天庆观诗中说：

肘传丹篆千年术，口诵《黄庭》两卷经，鹤观古坛槐  
影里，悄无人迹户常扃。

北宋名士苏东坡书《黄庭内景经》，并仿照其文体，为之作赞，推崇备至。南宋著名诗人陆游经常研习二经，其道室杂兴诗和书怀诗就表示了他对二经内在价值的认识：

身是秋风一断蓬，何曾住处限西东？棋枰窗下时间  
电，丹灶崖间夜吐虹。采药不辞千里去，钓鱼曾破十年  
功。白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中！

---

① 王明：《道家与道教思想研究》。

早佩《黄庭》两卷经，不应灵府杂羶腥。凭君为买金  
鸦嘴，归去秋山刷茯苓。

《黄庭经》之所以产生这样大的影响，其主要原因还是在于经中的精湛内容。此书吸取古人长期探索而得的超越人生的具体方法、理论，吸取祖国医学中的养生成果，结合男女二性的内修实践，向人们打开了一个前所未有的宝藏，这一宝藏就深深地埋在人体这一座特殊的深山里。

《黄庭经》对于道教超越理论的最大贡献，在于它系统地揭露了人身上分布的重要的内修窍位。而所有各大窍位，关键在于黄庭一穴，因此即以黄庭二字作为经名。

经文指出了黄庭的位置：

上有魂灵（心神）下关元（脐下三寸），左为少阳  
右太阴。后有密户（命门）前生门（脐），出日入月呼  
吸存。（《内景经》第二章）

可见，黄庭位于脐内，此处为人身精气生化之所，顺用生人，逆炼成丹，一本于此。在内修过程中，神入气中在此，气包神外在此，胎息在此，结丹也还在此。可以这样说，道教超越工程的破土奠基之处，就在黄庭一穴。此学传到后世，有所发展，出现人身有三个黄庭之说，并将内修过程中的人身关窍研究得更透彻、详细。

除了黄庭，《黄庭经》还指出人身的另一个大穴，就是脑中泥丸穴。《内景经》第七章指出：

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。

一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。

但思一部（指泥丸）寿无量，非各别住居脑中。列位次坐向外方，所存在心自相当。

“泥丸”一词出于《黄帝内经》，《黄庭经》用来指上丹田。泥丸与黄庭是人身上的两大焦点。精、气、神三者的运炼演化，均以这两个焦点为重心。在内修中抓住两者，就无异于纲举目张。神以心念内收、存想而集，炁（道教超越文献中人身元气、真气的专用字）以呼吸鼓荡而萌，神炁交融，滋润五脏六腑，一旦神全炁足，全身毛孔一时出现全方位的开放，人身小宇宙就与自然界的大宇宙发生信息交换，包括生命能量的交换。学者也就会感觉到自身豁然，融入宇宙之中，进入“天人合一”、“与道合真”的高超境界。当然，所有这一切，都是靠艰苦的锻炼才能获得，而《黄庭经》就是为实现这种可能提供了行之有效的方法。

由于《黄庭经》中神名颇多，人多以为是宗教说教，迷信方术。其实不然，因为《黄庭经》的作者已经有过多次申明：

仙人道士非有神，积精累气以为真。①

恬淡无欲养华茎，服食玄气可长生。②

---

① 《黄庭内景经》第28章。

② 《黄庭外景经》。

仙人道士非有异，积精所致和专仁。<sup>①</sup>

只要我们能够剥其皮毛，深入其里，剔除糟粕，取其骨髓，就会发现其中的宝藏，而不致于买椟还珠，失之交臂。

《魏夫人传》记载，后来，魏华存丈夫去世，时值大乱，夫人携二子渡江南归，并集全力于内修实践，终于成道。魏华存于晋咸和九年（公元三三四年）年逝世，享年八十三岁。

《黄庭经》及有关内修文献于魏夫人生前下传杨羲、许穆等人，此后成为道教上清派的主要经典，魏夫人也就被追封为茅山宗的祖师了<sup>②</sup>。

### 3. 道教文献的初步结集

采得百花成蜜后，  
为谁辛苦为谁甜？

——【唐】罗 隐

当北魏道士寇谦之（公元三六五～四四八年）在北部中国忙于改革天师道，使之转变成为统治者的工具时，南部中国则先后出现了陆修静、陶弘景两个著名道士。陆、陶二人倾其毕生心血，竭尽全力搜集，整理散佚在民间的道教文献，为宏扬道教文化，为日后道教超越理论的发展、完善，作出了可贵的贡献。

活动于南朝宋时期的陆修静（公元四〇六～四七七年）

① 《黄庭外景经》。

② 详参陈国符先生：《道藏源流考》，中华书局，1962年版。



字元德，吴兴东迁（今浙江吴兴县）人，为三国时期吴国丞相陆凯后裔。陆修静出身于士族，少宗儒学，博览群经，虽外混世务，却内守贞朴，旁究象纬，兼通辟谷之术。陆氏爱好道教，兴趣浓厚，只要听说那儿出现异人，便不远千里，负笈拜访。为访王褒、魏华存遗迹。寻求道教秘旨，他南至衡、熊、九疑、罗浮，西至巫峡、峨嵋，收获不小。

陆修静对待生命，有着很强的探索精神，深感“时难再得”，生命的消耗，无法恢复，接受了当时流行的修仙思想，告别妻子、儿女，隐于云梦山修道，并且勤学苦练，不舍寝寐，掌握一些人所难以索解的功能。

据《三洞珠囊》卷一记载，一次陆修静下云梦山寻药，经过家乡时，小住了几天，其女在此期间突得暴病，生命危在旦夕。家人再三央告陆修静出来救治，陆却感叹说：“我本委绝妻子，托身玄极，今之过家，事同逆旅，岂复有爱著之心？”说罢拂袖而去，直逝不顾。但奇怪的是陆氏走后一日，女病即愈。

宋元嘉末年（公元四五三年），陆修静前往京师（今江苏南京）卖药，当时陆已名声在外，连文帝也向来敬佩陆氏道风，闻讯之后，即派遣左仆射徐湛接风，召入宫内，讲理说法。陆修静不舍昼夜、孜孜劝诱，就连太后王氏也降母后之尊，执门徒之礼。此后，陆氏声名与日俱增，《吴筠碑》记载，“虽身隐弥静，而名逃益彰，江汉之人，虚往实归，莫知纪极。”

陆修静后为躲避太初（公元四五三年）之难，南游庐山。在庐山东南瀑布岩下筑观，命名为简寂观，死后即谥为简寂先生。

陆修静勤于著述，据陈国符先生考证认为，“凡著述论议百有余篇，并行于世。”<sup>①</sup>但绝大部分已经散佚，现今所存无几。

陆修静长期搜集道教经典，并进行了系统的分类、整理，撰写了第一部道教文献目录——《三洞经书目录》，为以后各代道藏的编纂创下了基本的格局。与此同时，他还整顿道教，建立教规教仪，并提出建立独立的道教组织形式<sup>②</sup>。

陆氏之学下传孙游岳，齐梁时著名道士陶弘景（公元四五六～五三六年）即出自孙氏门下。继陆修静之后，魏晋南北朝时期对道教文献进行大规模整理的，就数陶弘景了。

陶弘景字通明，丹阳秣陵（今江苏南京）人，因隐于茅山，自号华阳隐居，死后谥贞白先生。（见图十二）

陶弘景幼标异操，聪明多识，《南史·陶弘景传》记载他：

至十岁，得葛洪《神仙传》，昼夜研寻，便有养生之志，谓人曰：“仰青云，睹白日，不觉为远矣”。

齐武帝永明初年（公元四八三年），陶从孙游岳处得受道门符图经法。尽管所受均为真本，只是历代摹写，多有缺损，陶氏并未满意。于是博访远近，取而正之。永明六年

---

① 见《道藏源流考》。

② 请参阅汤一介先生所著，《魏晋南北朝时期的道教》第九章，《为道教首创经典目录的思想家陆修静》。

(公元四八八年)，陶弘景到达茅山，得到杨羲、许謐、许判手书真迹。其后又漫游四处，搜集秘典，浙越名山无所不至。最后于永明十年(公元四八二年)隐居于句容句曲山(今江苏句容茅山)，修道传经，遂开道教茅山宗。

陶弘景博学多能，治学领域十分宽广，于天文、历算、史地、医药、方术等等弥不毕究，在医学、药物学方面的贡献尤为世人所知。勤于笔耕，著述数十种，现存的还有《太上赤文洞神三篆》一卷、《登真诀隐》三卷、《周氏冥通记》四卷、《华阳陶隐居集》二卷、《真诰》二十卷、《养性延命录》二卷、《洞玄灵宝真业灵位图》一卷。

陶弘景在继承老、庄之学、神仙方术的基础上，积极吸收古代医学、养生学的经验，吸收儒佛两教中的有关学说、思想，形成了一整套内修的方法。这套方法的核心，仍是《黄庭经》及杨、许秘传口诀，现在《登真诀隐》一书记载的只是一些比较浅显的入手功夫，由于该书连同陶氏其他一些著作已经散佚了，因此很难概述其全部内修的思想、理论和方法。

道教不象别的一些宗教那样教义明确，组织严密，而是十分松散的。尽管历史上曾出现以道教徒为核心的农民起义，而且显得声势浩大，那也还是有别的更深刻的原因。道教的存在、发展，很大程度上要依靠其经典的流传以及被人们接受的程度，道教所具有的凝聚力，来自其经典中富有价值的思想、理论。从这一角度来看，魏晋南北朝时期，道教文献的结集、整理，意义就更加清楚。陆、陶二人着手于道教文献的整理、搜集，正是富有卓识之举。

陈国符先生对于这一时期道教文献的流布曾有过一个简明扼要的：概述，照录于兹，以作小结：

杨、许道经遗传，后世嗣归陆修静。陆氏先已潜衡、熊、湘，暨九嶷、罗浮，西至巫、峨嵋，搜罗经诀。故至是而尽有《上清经》、《灵宝经》、《三皇经》，遂总括《三洞》诸经焉。至陶弘景囊括三君（一杨、二许），遗迹略具。及王远智又从臧矜得诸胜诀，道书于是乎大备。陶氏一派传经，最重为三君手迹，陶弘景封之于茅山昭真台。至唐玄宗天宝间，时遭丧乱，散逸无余。李含光奉诏搜访，悉备其迹，献之于帝。故三君手迹遂不复废于茅山矣。①

---

① 《道藏源流考》。

### 三、隋唐五代道教超越理论 体系的建立

#### 1. 向完整的道教超越理论 体系过渡

黄鹤楼中吹玉笛，  
江城五月落梅花。

——【唐】李 白

一方面经过魏晋南北朝道教学者的辛勤劳动，道教文献得到了系统的整理和开发；另一方面，服食外丹、白日升仙的解脱之道经历长期的历史检验，引起了人们对此的普遍怀疑。道教界一大批有识之士设法从另外的途径中寻找、探索超越之理。而正好在这一转折关头，唐代政府曾一度将道教抬到了国教的崇高地位，将道教的某些思想、理论作为国家思想统治的工具，例如把《道德经》、《庄子》、《列子》等先秦道家经典列为明经科考试的内容之一。所有这些，都极大地刺激了道教的发展，也为道教超越理论体系的建立提供良好的外部环境，造就了一大批富有创新精神的学者，同

时也使得道教超越理论的研究，进入了一个崭新的阶段。

隋唐两朝，道教学者中人才辈出，道教研究领域的天地一时显得群星璀璨。他们以自己亲身的实践，雄辩的文风，著书立说，收徒讲学，繁荣、丰富了道教超越的思想、理论和方法。我们的叙述，也只能择其要者、选其精者而已。

根据《隋书》、《通志》、《唐会要》诸书记载，隋王朝开国皇帝杨坚早在篡夺宇文氏统治大权的过程中，就与道教人士有过接触。道士张宾、焦子顺等伪造符命，在社会舆论上对文帝的举动作了有力的支持。

隋文帝杨坚父子一方面借助佛、道势力为自己谋取皇位，巩固政权，另一方面利用道教满足自己长生不死、成为神仙的欲望，因而纵容道门。道士张宾、焦子顺、徐则、宋玉泉、孔道茂、王远知、潘诞等人，出入皇宫，先后成为大隋朝皇帝的贵宾。这批人中，有的被赐封为天师，有的被聘为帝师，有的为皇帝合炼金丹，他们与隋王朝关系密切，休戚与共，积极地为杨坚父子效劳。由于道教受到皇帝的青睐，社会地位显著提高。高官厚禄、荣华富贵的前途吸引了社会上大量人士投入道教的门庭。一时间，道林宫观遍及全国，道书符篆层出不穷，……好一派兴旺、热闹的景象。

但实际上，所有这些都与真正的道教超越理论无关。除了能造成一种宗教信仰的狂热之外，上述所为并无什么内在的价值。那些真正为了实现人的超越而艰苦探索的道教学者，总是远远离开这种声势煊赫的场面，或隐迹于山林，或埋名人间，进行着长期不懈的实践，而苏元朗，就是其中较

为突出的一人。

据《罗浮山志》记载，苏元朗自号青霞子，曾学道于句曲，得茅君真传。后于隋朝开皇（公元五八一～六〇〇年）年间抵达罗浮山，住青霞谷从事修炼。作有《太清石壁记》、《茅君歌》等文。又发明大易丹道，作《宝藏论》。收徒讲学，以此为乐。当从游的弟子们听说有一位叫朱真人的道士服灵芝成仙的传说时，竞相论辩，认为灵芝中春青、夏赤、秋白、冬黑者为寻常之物，唯独有黄芝产于嵩山，远不可得。苏氏听后，却朗笑指斥道：

灵芝在汝八景之中，盍向黄房求诸？谚云：“天地之先，无根灵芝，一意制度，产成至宝”，此之谓也<sup>①</sup>。

（见图十三）

遂著《旨道篇》，揭露隐秘。道徒得视之后，方知世上还有内丹一学。

苏元朗深感道林典籍《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通秘诀》三部著作中，有取之不尽的宝藏，由于三书文繁义隐，举世不知其义，于是纂写《龙虎金液还丹通元论》，直斥外丹炉火之学为旁门左道，提出“归神丹于心”，“性命双修”等学术观点。这对当时外丹服食风行、符箓咒语走俏的社会来说，无异于一声惊雷，使那些终日浑浑噩噩的迷信者们有机会认识一下，什么才是道教中真正有价值的东西，也使人们有幸得睹昔日被烟雾迷漫着的道门珍宝。

---

<sup>①</sup> 《罗浮山志》。

苏元朗将道教经典上的种种隐词喻言一一解开，使其中部分奥秘，大白于天下。所谓丹经中的龙虎金鼎，就是身心精神。身为炉鼎，心为神宝，津液即华池神水。人体内部阴阳二气中，阳气为婴儿，为八卦之坎（☵），五金之铅；阴气为姤女，为八卦之离（☲），五金之汞。心中之意为黄婆，又称作戊己，位于人体之中，脾气在五行属土，比作黄芽……。人体内部的真气，具有阴阳两种性质，真气上下升降，精神和合凝聚，即成内炼之药物，得到这么一种特殊的药物，就为超越打下了一个坚实的基础。

苏元朗将内修总体工程的精神、原则作了如下的概括：

鹊桥河车，百该上运。华池神水，四时逆流。有物之时，无为为本。自形中之神，入神中之性。此谓归根复命，犹金归性初而还丹也。<sup>①</sup>。

据传，罗浮山谷中还留有苏元朗当年所置伏虎石。（见图十四）明代嘉靖（一五二二～一五六六年）年间，当地土著耕地之际，还在苏氏修炼之处发现铜盂、古剑等物。

到了唐代，道教学者从医学、老学、天文学、哲学等有关领域入手，探索人类的超越之道，在各自所钻研的领域内，积累了大量的、丰富的实践与理论资料，为后人的进一步综

---

① 《罗浮山志》。



合、概括，从而完整地建立道教超越理论打下了一个必不可少的基础。

唐代道教学者中，从医学角度出发，论证生命与内修的关系，揭示实现超越人生的途径，取得较大成就的人中，莫过于孙思邈。

孙思邈（公元五八一～六八二年），人称药王，（见图十五）《旧唐书》中有传，京兆华源（今陕西耀县）人。少即聪慧，人称“圣童”。早年爱好《老》、《庄》，对佛、道二教有着浓厚的兴趣。《列仙全传》卷五记载：

周宣帝时，以王室多事，隐于长白山（今陕西郿县境内）学道，炼气养神，求度世之术。洞晓天文推步，精究医药，务行阴德。

隋文帝杨坚早在辅政时，召以国子博士，孙氏坚辞不往。后来唐太宗、唐高宗相继授官，均谢绝不受。他淡泊名位，勤于学问，自注《老子》、《庄子》，并撰有《千金要方》三十卷，《福禄论》三十卷、《摄生真箴》、《枕中素书》、《会三教论》各一卷、《千金翼方》三十篇、《存神炼气铭》、《保生铭》各一篇，但其中散佚不少。

孙思邈的名著《千金要方》对唐代以前的医学成就作了全面的总结。尤其是此书对于方剂的研究，堪称独步。全书曾东传朝鲜、日本，驰誉海内外，影响广泛、深远。

孙思邈认为人们从事内修，希望达到超越的境界，必须首先有一个符合内修条件的身体，假如身患诸疾、朝不保夕，连一般人的身体素质也未具备，那么内修也就无从谈起。

孙思邈从人们习以为常的生活方式出发，从医学的角度出发，总结出一套行之有效的锻炼办法，改善人们的身体素质，为进入内修作好准备。他在《保生铭》中强调：“饮酒忌大醉”、“食了行百步”、“理发须百度”、“行坐莫当风”、“饱食终无益”、“忍辱为上重”、“思虑最伤神、喜怒伤和气”、“酸味伤于筋、辛味损正气，苦则损于心、甘则伤其志，咸多促人寿，不得偏耽嗜”。“春夏宜宣通，秋冬固阳事，独卧是守真，慎静最为贵，财帛生有分，知足将为利。强知是大患，少欲终无累。神气自然存、学道须始终。”……所有这些格言、警句式的教诲，都要求人的思想、行动要顺于自然。只有首先成为大自然之子，成为健全的人，才能有可能进行内修，实现超越，因此，内修不是孤立的。

孙思邈之所以这样重视修身，在于他已经辩证地认识到这样一个道理：

夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。神气若俱，长生不死。①

这就道出了生命活动的关键。医疗作用，在于修补神气所居之窟，即人的身体。因此，内修必先修身。存神炼气，属于内修领域；人生超越，则是这一领域所要解决的最大的课题。医学～内修～超越，在孙思邈看来，是一件顺理成章、合乎逻辑的事情。

---

① 《存神炼气铭》。

至于如何内修的问题，孙思邈的意见，关键在于神气二字。他认为，神气如子母，安神须炼气，摄心静虑之后，将心神住于气海、丹田之中。丹田内元气充盈，则会导致心安神定。定若不散，身心凝静；静至定俱，身存年永。如果“常住道源”则“自然成圣”，不仅能够回颜驻色，而且还可以“变体成仙”。一旦“气通神境，神通慧命，命住身存，合于真性。日月齐龄，道成究竟。”而这一全过程可分作两大阶段：小成一年，大成三载。

通过对内修的长期实践与深入考察，孙思邈在《存神炼气铭》中传出了“五时七候”真诀。

所谓“五时”，是指人心的五种不同状态，即第一时为常人之心，动多静少，思绪万端，驰骋六合，如纵野马。第二时：摄动入静，心静少动。但心念仍多散逸，难以很快擒制。如对其加以摄伏，即可进入内修领域。第三时，人心动静相半，心静似摄，但不摄仍散，还要勤加调熟。第四时，心能专注一境。第五时，摄心纯熟，一心纯静。到了这一状态，继续下去，随着功夫的高深，便逐渐出现以下七候：

第一候身轻心畅，神静气安。第二候色返童颜。第三候延年益寿。第四候炼身成气。第五候炼气成神。第六候炼神合色。第七候身超物外。

孙思邈五时七候之论实已概括了道教超越理论的整体框架、境界景验，具有很高的价值，表明孙氏的深刻体会和卓越见识。只是他还是保守了一点，只说了个大概，而“此胎息定观”、“留神驻形之道术在口诀，不书于文。”<sup>①</sup>没

---

① 孙思邈：《存神炼气铭》。

有作公开的、大规模的传授。而当时社会有些人“学道日浅，曾无一候，何得通灵？理守愚情，保持秽质，四时迁运、形妄色衰，体谢归空，称为得道，谬矣。”①。

孙思邈弟子卢照邻曾对其师一生作过一番评论，称孙氏：

道合古今，学殚数术。高谈正一，则古之蒙庄子；深入不二，则今之维摩诘耳。其推号甲乙，度量乾坤，则洛下閤、安期生之俦也。②

纵观孙氏所为，此论并不为过。

唐代的道教学者，从老、庄等先秦道家著作中吸取了足够的养份，并就中深入发掘，使得老、庄思想在唐代大放异彩。与此同时，他们还结合数百年来前人在这方面的一些研究成果和他们在内修过程中的亲身体验，发展了老庄学说。而其中的一些精辟之论，又被后人融入道教超越的理论体系之中。唐初的道教学者成玄英，就在老、庄学说的研究方面作出了可贵的成绩。

成玄英字子实，陕州（治所在今河南陕县）人，隐居于东海（今江苏北部），他引佛入道，直探老庄玄旨，著有《老子注》、《庄子疏》、《度人经注》等书。《老子注》保存在《正统道藏》所收强思齐《道德真经玄德纂疏》、顾

---

① 孙思邈：《存神炼气铭》。

② 《旧唐书·孙思邈传》。

欢《道德真经注疏》二书中。近代学者蒙文通先生曾经作过校勘，辑有成玄英《道德经义疏》。《庄子疏》亦被收入道藏和清人郭庆藩的《庄子集释》，《度人经注》则保存在宋陈景元《度人经集注》一书中。

成玄英注老，着重发挥曹魏以来老子注疏流派中的重玄之道思想，对此，蒙文通先生有过评价：

成公之疏，不舍仙家之术，更参释氏之文。上承臧（玄静）、孟（智周），近接车（玄弼）、蔡（子晃），重玄一宗，于是极盛。萃六代之英菁而垂三唐之楷则者也。<sup>①</sup>

成玄英认为，老子所说的“道”，是“不可以名辩，不可以心虑知，妙绝希夷，理穷恍惚。”<sup>②</sup>既然重玄之道甄陶万物，本于无名，那么如何才能体察得到呢？成玄英认为，只能以无欲无为、至虚至静的方法，才能近鉴己身之妙道，远察至理之精微。如果不能做到无为恬淡，妄起贪求欲念，执于人情、世情之有，没有体会到“有原是空”，就无法觉悟、无法进而体会到玄妙之道。

虚、静在成玄英眼中是长生之本，超越之基：“静则无为，躁则有欲。有欲生死，无为长存。”<sup>③</sup>人们通过收视返

---

① 《校理老子成玄英疏叙录》，载四川省立图书馆《图书集刊》第七期。

②③ 《道德真经玄德纂疏》。

听，静心守一之法，使人心处于外无可欲之境，内无能欲之“心。心境两忘，即身即无，即心无心，但虚心不等于空心。身虽虚幻，而是受道之器，不用耽爱亦不可厌憎。故耽爱则滞于有为，厌憎则溺于空见。不耽不厌，处中而忘中，乃真学道者也”（“无独其所居，无厌其所生”句疏）<sup>①</sup>。只有这样对待身心，才是内修正法。一旦“行愿俱足，内外道圆，理当不死不生、无夭长寿（“死而不亡者寿”句疏）<sup>②</sup>”，完成了人生的超越。

成玄英于贞观五年（公元六三一年）应召至京师，加号为两华法师。由于他在学术上善于博采众家之长，对老庄经典有着深入、独到的研究，开掘出不少有价值的思想，纠正了被人们长期曲解了的老庄秘旨，并提出自己新颖的、启迪人们心智的观点，因而赢得社会对他的重视、敬佩。

传王、魏、陆、陶之学的真系一脉，在隋、唐、五代，也有了长足的发展。其中潘师正、司马承贞、吴筠、李含光、丘园方远、杜光庭等人，成为该脉的荦荦大者，成就斐然，声名远播。

唐代著名道士司马承祯，字子微，洛州温（今河南温县）人。（见图十六）早年从学于中岳体玄先生潘师正。关于潘师正，《云笈七籤》中有一段记载：

先生名师正，赵州赞皇（今河北省西南部、太行山东麓、邻接山西省）人。少丧母，庐于墓侧，以至孝

---

①② 《道德真经玄德纂疏》。

闻。先生真气内融，辉光外发，如隋珠荆玉，不假于饰而人自宝之。隋大业（公元六〇五～六一七年）中入道，王仙伯尽以隐诀及得符策相授。棲于太室逍遥谷积二十年，但嚼松叶、饮水而已。

而司马承祯则深受潘师正的器重，《云笈七籤》卷五上说：

体玄先生传其符策及辟谷、导引、服饵之术。体玄先生特相赏异，谓曰：“我自简寂传授正法，至汝六叶矣。”

《旧唐书·隐逸传》亦有司马承祯之传。司马子微博学能文，著作有《修真秘旨》十二篇、《修真秘旨事目历》一卷、《坐忘论》一卷、《修生养气诀》一卷、《服气精义论》一卷、《采服松叶等法》一卷、《洞玄灵宝五岳名山朝仪经》一卷、《上清天宫地符图经》二卷、《登真系》、《天隐子》八篇、《太上升玄经注》、《太上升玄消灾护命妙经颂》一卷、《上清含象剑鉴图》一卷、《上清侍帝晨桐柏真人图赞》一卷、《体道论》一卷。然其内炼超越思想，主要集中在《坐忘论》、《天隐子》二书之中。

司马承祯在《坐忘论》中，主要传示了内修的几个步骤，对于“道”义也有他自己的独特体认。前人认为宇宙万物的发生离不开道，但在人生的层面上，道还是显得远了点，表现也不是那么直接。司马氏并不这么看，他指出：

夫人之所贵者生，生之所贵者道。人之有道，若鱼

之有水。涸池之鱼，犹希斗水。（《坐忘论》）

山有玉，草木因之不凋；人怀道，形骸以之永固。  
（《坐忘论·得道七》）

但人们对之缺乏应有的认识，往往不自觉地干着与道根本对立之事，从而引起了司马承祯的沉思，并希望通过传授内修心法，以图改变之。他在《坐忘论》中说：

弱丧之俗，无情造道。恶生死之苦，乐生死之业。  
重道德之名，轻道德之行。审唯倒置，何甚如之？穷而思通，迷而思复，寸阴如璧，愧叹交深。是以寻经旨而与心法相应者，略成七条。次，《枢翼》附焉。

生死问题，是司马承祯研究的主要课题，司马承祯是完全相信人类本身的力量可以战胜死亡这一观念的，因而他说：

又，《西升经》云：“我命在我，不属于天。”由此言之，修短在己，得非天与，失非人夺。扣心苦晚，时不少留。所恨朝菌之年，已过知命，归道之要，犹未精通。①

司马承祯追求的是以长生为本的神仙之道，神仙不是神，“神仙亦人也！”（《天隐子·神仙》）。这样说，根据何在呢？他指出：

---

① 《全唐文》卷924，《坐忘论·序》。



人生时，稟得虚气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神。宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。①

神仙之道绝非虚无飘渺，而是“无求不能知，无道不能成”他坚持“至道不繁，至人无为”的传统说法，认为“易易简简，神仙之德”，而那些言涉奇诡、故弄玄虚的所谓神仙之学，却“非吾学也”②。这些观点，犹如铁帚横扫，使人耳目为之一新。司马承祯认为以上观点的确立，就是“修道之要”、“道之根”③。

司马氏认为，神仙之道以养气为先，完成养气功夫就需要花费一定的时间，需要一个从低级到高级的过程。因此，修真达性，只能依靠渐修来实现。从渐修到顿悟，存在着一个量变到质变的过程。司马承祯在《天隐子》一书中讲“五渐”，在《坐忘论》一书中讲“七条”，实质上讲的是同一个内修体系，也就是讲了“渐门”的修习步骤。

所谓五渐之门，即一为斋戒。司马氏所指的斋戒并不是善男信女们理解的那种洁衣、沐浴、念经、吃素。而是洁净、节慎，以及“饥即食，食勿饱”的“调中”，以达到调理形骸，形坚气全。《坐忘论·枢翼》还提到了戒的三个内容：“一曰简缘，二曰无欲，三曰静心。勤行此三戒而无懈怠者，则无心求道，而道自来。”

---

① 《天隐子·神仙》。

② 《天隐子·易简》。

③ 《坐忘论·敬信》。

二为安处。安处不是指那种“华堂邃宇，重裯广榻”的安逸享乐，只需在湖光山色、树木花草中觅一陋室，光线柔和，幽静通风就可以了。

三为存想。存想要求收心存性。因为“心为道之器宇，虚静至极，则道居而慧生。”（《坐忘论·泰定》）

四为坐忘。这是在存想功夫的基础上逐渐达到的，即所谓“因存想而得，因存想而忘”（《天隐子·坐忘》）。坐忘要求瞑而不视，心静形泯，一旦做到形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，就会使得彼我两忘，了无所照，虽“无心于定，而无所不定，”（《坐忘论·泰定》）

五为神解。斋戒叫信解，安处叫闲解，存想叫慧解，坐忘为定解。信定闲慧，万法归神，叫神解。而神的定义是“不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久。”（《天隐子·神解》）“神性虚融，体无变灭。”（《坐忘论·得道》）

司马承祯《坐忘论》、《天隐子》二书系统反映了他的超越思想，倾注了他的毕生心血，是他全部学术研究的精华之所在。他在《天隐子·序》中故意说《天隐子》八篇的作者“吾不知其何许人也”，然后放声高颂：

观夫修炼形气，养和心虚，归依契于伯阳，遗照齐于庄叟。长生久视，无出是书。承祯服习道风，惜乎世人夭促真寿，思欲传之同志，使简易而行。信哉！自伯阳而来，唯《天隐》而已矣。

十分明显，司马承祯是从老庄的学术深井中汲取了营养。与

此同时，司马氏的论著中还参有大量的佛教思想。他将古今中外的各派学说冶于一炉，从中锻炼出新的思想材料。

据《旧唐书》、《云笈七籤》、《续仙传》等典籍记载，司马承祯学成之后，遍游名山，后隐于天台玉霄峰，自号天台白云子。武则天、睿宗、高宗仰慕其名，相继召见。从司马氏对睿宗所讲的两段话中以，可窥见他对待人生超越与治理社会的基本思想：

（睿宗）问以阴阳数术，先生对曰：“《经》云：‘为道日损，损之又损，以至于无为。’且目所见者，损之尚未能已，岂复攻乎异端而增其智虑哉？”

帝曰：“治身无为则清高矣，治国无为如何？”对曰：“国犹身也。老君曰：‘游心于澹，合气于漠，顺物自然而无私焉，而天下理。’《易》曰：‘大人与天地合其德’。是知不言而信，不为而成，无为之旨，治国之道也。”帝叹曰：“广成之言，何以加此？”

广成子为黄帝之师，智慧深广，睿宗将司马氏所论比作广成之言，可见皇帝对他的推崇程度。司马承祯阐述治国之道在于统治者能够无私，讲究诚信，不欺骗人民，不搅扰人民。尽管此论一针见血，入木三分，切中时弊，击中要害，但任何一个古代的皇帝都不可能真正接受，不过是一番首肯、赞颂之词之后，便不了了之。

司马承祯在超越人生的土地上辛勤耕耘，足迹深深，从学弟子七十余人，得其学术神髓的有李含光、薛季昌、等人。

潘师正门人中还有一位佼佼者，这就是唐代著名道士吴

筠。

吴筠字贞节（一作正节），华州华阳人，少通经义，善为文章，由儒入道，曾入嵩山，依从潘师正。后南游茅山、天台，经常与社会时贤、名流诗赋往还，《旧唐书》说他“词理宏通，文彩焕发，每制一篇，人皆传写。虽李白之放荡、杜甫之壮丽，能兼之者，其唯筠乎？”虽然说得有点夸大，但他对当时的社会影响则肯定是不小的。

吴筠为唐玄宗召见，待诏翰林时，献其力作《玄纲论》。从他与玄宗的一段谈话中，我们可以察知，吴筠对当时社会上流行的各种修仙道法极为不满，认为道法之精，无过于老子《道德经》五千言，其余都是些枝词蔓说，空费纸札而已，没有任何价值。虽然说得有点过份，但拨乱反正之心却溢于言表。吴筠奉劝玄宗，神仙修炼之学需要长期的实践，才能入门并逐渐掌握。作为一个国家的最高统治者，不应该将精力全用在这个方面。他完全不同于那些企图通过终南捷径，获得高官厚禄的沽名钓誉者，坚持不以道术干预政治，保持了有道之士的高风亮节。

在吴筠心目中，超越人生是可能的。他撰写了《神仙可学论》，专门论证了这一观念。吴筠认为，由于当时社会上，中智以下到庶民百姓只知人类的生命有生、死这一现象，但很少知其所以然。而中智以上者又为三纲五常等儒家名教紧紧束缚，未能对道教内修进行深入的体验，结果导致对超越思想、理论的漠视、敌视，“能挺然竦身而不使常情泊没，专以修炼为务者，千万人中或一人而已。”①加上

---

① 《神仙可学论》。

“行之者密，得之者隐”，<sup>①</sup>超越方法，遂举世罕闻。尽管如此，但他还是认为成功者毕竟还是大有人在的：

古初不得而详，羲轩以来，广成、赤松、令威、安期之徒，何代不有？远则载于竹帛，近则接于见闻。古今得者，皎皎如彼；神仙可学，炳炳如此。凡百君子，胡不勉之哉？<sup>②</sup>

他认为只是道不远人，人自远道罢了，并对“远道”、“近道”的情况作了分析。

人之所以远道的原因有七点：一、人们没能正确地对性与形气的关系，一味以生存为幻象，以泯灭身体为真实。不知道形气为性府，形气败，性无所存的基本道理。这一条，主要是总结禅门中一些人的情况。第二，世人想当然地认为仙道有限，因而终生不悟。第三，强以存亡为一体，谬以前识为悟真，结果仍不免背道而驰。第四，不能从根本上摆脱功名利禄、声色狗马的引诱。第五，觉悟太晚，起步太迟。第六，烧炼八石，入于邪道。第七，德行不高，俗心未死。

至于近道，也有七条。总的来说，是逆世俗之情，使得性耽元虚，情寡嗜好，仁静超尘，以无为为事，加强道德修养，及早入道。

内修的具体下手之处就是心和目。吴筠著《心目论》表明，之所以要制伏心目，原因就在于“乱心者目”，乱神者心，因而提出了以静制躁之法。认为“静则神生而形和，躁

---

①② 《神仙可学说》。

则神劳而形毙”只有“深根宁极”，才可以修其情性。并在《神形可固论》、《玄纲论》等论著中提出了修习方法与理论，而出发点就是“静”字，总体精神和过程则可以用他在《玄纲论·学则有序章》中的一段话来概括：

通虽无方，学则有序。故始于“正一”，次于“洞神”，棲于“灵宝”，息于“洞真”。皆以至静为宗，精思为用，斋戒为务，慈惠为光。故非至静则神不凝，非精思则感不彻，非斋戒则真不应，非慈惠则功不成。神凝、感彻、真应、功成者，是谓陟初仙之阶矣。然后吐纳以炼藏，导引以和体，怡神以宝章，润骨以琼醴，皆承奉师诀，研味真奥，则气液通畅，形神合同，不必金丹、玉芝、可俟云耕羽盖矣，若独以嘘呼为妙，屈伸为要，药餌为事，杂术为利者，可谓知养形而不知宝神矣。不知宝神者，假使寿同龟鹤，无冀于神仙矣。

真系一脉，在唐末五代时期，出现了两个著名人物。其中杜光庭博览群书，对《道德经》的六十多家注释作了清理、总结，著出《道德真经广圣义》五十卷。他在该书《释疏题明道德义》中对各注家流派进行了概括，指出着重讲明理国之道的是河上公、严君平等注本。侧重于理身之道的有松灵仙人、魏孙登、梁朝陶弘景、南齐顾欢等注本。讲明事理因果之道的是苻坚时期的罗什、后赵图澄、梁武帝、梁道士窦略等注本。发挥重玄之道的则有梁孟智周、臧玄静、陈朝诸粲、隋刘进喜、唐成去英、蔡子晃、黄玄蹟、李荣、车玄弼、张惠超、黎元兴等注本。而讲究虚极无为、理家理国的

则有何晏、钟会、杜元凯、王辅嗣、张嗣、羊祜、卢氏、刘仁会等人的注本。

老子研究的流派既多，宗旨也自然各异，严君平以虚玄为宗，顾欢以无为为宗，孟智周、臧玄静以道德为宗，梁武帝以非有非无为宗。在各家各宗中，杜光庭拥护孙登重玄之道，在各家注本中，极为推崇玄宗注本，认为：“躬注八十一章，制疏六卷，内则修身之本，囊括无遗；外即理国之处，洪纤毕举。”

杜光庭极为调和儒道，并引佛入道，努力从三教中提炼精华，使道教超越的理论、方法趋向完整、具体。此外，他还对道教科仪进行考证，条列始末。今存《正统道藏》就收有他的著述二十余种，成绩卓著，为世推重，被公认为“学海千寻，辞林万叶，扶宗立教，海内一人而已。”<sup>①</sup>

真系一脉以广搜汇集道教经典为已任，陆修静、陶弘景、李含光等人都对这项事业倾注了大量的心血。唐末五代著名道士丘闾方远又在这方一面作出了自己的非凡贡献。

南唐沈汾《续仙传》记载，丘闾方远，字大力，舒州宿松（今属安徽）人，从小聪慧，长大后转益多师。曾学《易》于庐山陈元晤，问大丹于香林左元泽，学修真出世之术于仙都山隐真岩刘处靖，学法箓于天台山玉霄宫叶藏质，得到不少真传秘诀，掌握了守一、行气等内炼力法，节抄卷帙浩繁的道教原始经典——《太平经》。

据王明先生考证，《正统道藏》所收《太平经钞》、《太平经圣君秘旨》二书即为丘闾方远节抄、整理。他的经抄

---

① 《历世真仙体道通鉴》。

“备尽枢要”、“文约旨博”。他名声远播于江淮之间，学者无远不至，弟子多达二百余人。唐昭宗景福二年（公元八九三年），就连钱塘彭城王钱镠也“深慕方远道德”，“访于余杭大涤洞，筑室宇以安之”。昭宗虽然屡屡征召，但“方远以天文推寻，秦地将欲荆榛，唐祚必当革易，俾之园绮。不出山林，竟不赴召。”

唐代整理、发掘道教文献的重要学者中，还有一个李筌，他是道林名著《阴符经》的传播者，也是第一个对该书进行系统注释的人。我们据杜光庭《神仙感遇录》、宋曾慥《集仙传》记载：

李筌号达观子，居少室山，好神仙之道。常历名山，博采方术。至嵩山虎口岩，得《黄帝阴符》经本，绢素书，朱漆轴，緘以玉匣，题云：“大魏真君二年（公元四四一年）七月七日，上清道士寇谦之藏诸名山，用传同好。”

道教史专家王明先生对此经过考证后指出：

所谓“大魏寇谦之藏诸名山，用传同好”云云，这虽是后人的假托之词，然而这个假托，却又透露给我们：这书大约出于公元五三一年“以魏为大魏”之后。五三一年以前，拓拔魏是不称“大魏”的。因此我们推测《阴符经》成书的年代，约在五三一至五八〇这段期间，到唐初，广开献书之路，所以这久经秘藏的书也出



来了。可是它的来历仍然不明，故令人揣测莫定。作者大抵是北朝一个久经世变的隐者，对于天文、历算、《易》、《老》、阴阳、百家之学多所该涉，对历史事件以及当代事变亦能研综。他在兵荒马乱之中，度无名的隐居生涯。故他所著的书不露姓名。<sup>①</sup>

李筌得到《黄帝阴符经》之后，抄读数千遍，对书中所蕴义理仍旧百思不得其解，后入秦，在骊山脚下遇到一位髻髻当顶，余发半垂，敝衣扶杖，神状怪异的老母。老母见路旁遗火烧村，便自言自语地念叨：“火生于木，祸发必剋”。李筌在旁边听到后，知此语出《阴符经》，惊异之际，稽首长拜，叩求老母传授经内的微言大义。《神仙感遇传》上有这样一段记载老母传旨的文字：

（老母）于是坐于石上，与筌说《阴符》之义。曰：“此符凡三百言，一百言演道，一百言演法，一百言演术。上有神仙抱一之道，中有富国安民之法，下有强兵战胜之术。皆内出心机，外合人事。观其精微，黄庭八景不足以为玄；察其至要，经传子史不足以为文；任其巧智，孙吴韩白不足以为奇。非有道之士，不可使闻之。故至人用之得其道，君子用之得其术，常人用之得其殃，识分不同也。”

李筌《黄帝阴符经疏·序》也道及自己的学术承传关系：

---

① 《道家 and 道教思想研究》。

筌所注《阴符》，并依骊山母所说，非筌自能。后来同好，敬尔天机，无妄传也。

关于李筌的生卒年月，史籍未载。晚唐范摅的有关著述记载，李筌活动于唐玄宗、肃宗时期，曾经担任过唐朝的官职。

李筌将《阴符经》注释之后，公之于世，引起了轰动。但在道教学者当中，有不少反对李注，其中最激烈者，莫过于著名学者张果。

张果对魏伯阳《周易参同契》有自己独到的研究，还撰有《太上九要心印妙经注》等著作，精通道教内丹之道。他在《黄帝阴符经注·序》中申明：

（《阴符经》）其文简，其义玄，凡有先圣数家注解，互相隐显，后半难精，虽有所主者，若登天无阶耳。近代李筌假托妖巫，妄为注述，徒参人事，殊紊至源，不惭窥管之微，辄呈酌海之见，使小人窃窥，自谓得天机也。悲哉！

痛斥之声，裂纸而出。

综观李筌《阴符经》注，着重点是放在社会治理、军事战略等“人事”之上，这就与张果所思大相径庭。我们只要比较李筌与张果对《阴符经》的两段注解，就可以得知张果指斥的原由了。

《阴符经》开卷第一句为“观天之道，执天之行，尽

矣。”李注以为“阴，暗也；符，合也。天机暗合于行事之机，故曰‘阴符’。使人观天地阴阳之道，执天五炁而行，则兴废可知，生死可察。除此外无可观执，故言尽矣。”

张果的解释却与之截然不同：“观自然之道，无所观也，不观之以目，而观之以心，心深微而无所不见，故能照自然之性，性唯深微而能照，斯谓之阴。

“执自然之行，无所执也。故不执之以手，而执之以机。机变通而无所系，故能契自然之理。夫唯变通而能契，斯谓之符。

“照之以心，契之以机，而阴符之义尽矣。李筌以阴为暗，符为合，以此文为序首，何昧之至也！”

《正统道藏》收入《阳符经》的注本不下二十余种，除李、张二注本外，影响较大的还有朱熹的《阴符经考异》和宋夏元鼎的《阴符经讲义》等。《阴符经》与《道德经》、《庄子》、《周易参同契》、《黄庭经》等著作一样，同为道教、道家文献中的精粹，是四口内涵深广的中华传统学术深井，也是道教超越理论宝藏中的四颗奇异的宝石。北宋张伯端在其名著《悟真篇》中，对《阴符经》作过极高的评价：

《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文只五千，古今上仙无限数，尽从此处达真詮。

当然，注家们的个人经历、社会背景、学术修养、兴趣爱好不同，对于经文的解释也就自然存在差异，尽管有许多观点不合经文原意，却也是受了经文的启发之后思考出来的，在

这种前提下，道教的经典也就逐渐扩大了。

隋唐时代，人们气度恢宏，社会充满发展的生机。受这种环境、气候影响的道教，也带上了时代的色彩。这一时期的学者，往往都是博览群书，遍游宇内，胸怀博大，思路开阔，兼容并蓄，成绩斐然。由于大批学者的努力，道教得以从本教以外的学术领域中，大面积地吸收养份，壮大自身。

这一时期，道教学者中的相当多数，认识到人生的超越，不能靠念咒画符、上帝超拔；合炼丹药，白日飞升；尸解、坐化，自误误人。而是向《易》、《老》、《参同契》中提出的理论回归，因而富有成绩地挖掘了大量被前人所疏忽的东西，使道教中的珍宝，重见天日。

正是由于这一时期学者们的共同创造，积累了大量可贵的理论与实践方面关于超越的资料、素材、才使得唐末、五代、宋初以钟吕为首的华山学术圈自然形成，从而一整套超越人生的理论、方法得以完成。

## 2. 钟吕传道

回看射雕处，  
千里暮云平。

——【唐】王 维

八仙传说，妇孺皆知，钟吕事迹，正史阙如。（见图十七）尽管是一些一鳞半爪、虚虚实实的记载，我们也还是可

以看出，钟吕二人为唐末五代道教超越理论的巨匠，华山学术圈的奠基者，道教东西南北中各大流派的领袖。

清代考据家赵翼在其笔记《陔馀丛考》中，有两条关于钟离权的记载：

钟离权，见《宋史·陈抟传》：陈尧咨谒抟，有壘髻道人先在坐，尧咨私问抟，抟曰：“钟离子也。”又，《王老志传》：有丐者自言钟离先生，以丹授老志，服之而狂，遂弃妻子去。（见图之十八）

钟离权为吕洞宾之师，关于这一点，《宣和书谱》有一则记载：“神仙钟离先生名权，不知何时人，而出接物，自谓生于汉。吕洞宾于先生执弟子礼。”

根据《吕祖全书》、《集仙传》及《古今图书集成·神异典》卷二一六所引《三余赘笔》、《列仙全传》、《续文献通考》、《历世真仙体道通鉴》、《金莲正宗记》等文献材料的记载，可以得知钟离权活动于唐末、五代时期，字云房，籍贯咸阳。曾从王玄甫等隐士高人学习长生真诀、金丹火候、青龙剑法、太乙刀圭、火符内丹、玉匣秘诀……。乐于寻仙访道，转益多师。足迹西至崆峒山，东达泰山，自称天下都散汉，经常活动在以华山为中心的山林之中。后来，道教全真派把他列为“北五祖”之一，尊称他为正阳祖师。《全唐诗》中还保留了他的若干首诗作。五代、宋以后，有关钟离权的传说兴起，一名逍遥闲散的道士遂成为神话中的仙人。

赵翼《陔馀丛考》卷三十四对吕洞宾也作了一些考证；

吕洞宾，亦见《陈抟传》，渭关西逸人，有剑术，年百余岁，步履轻捷，顷刻数百里，数来抟斋中。吕洞宾故事最多，施肩吾有《钟吕传道记》。《雅言杂载》、《青琐集》、《谈苑》、《独醒志》、《辍耕录》、《摭遗》、《古今诗话》、《贡父诗话》、《东坡诗话》、《西溪丛语》、《竹坡诗话》、《鹤林玉露》各有一二则，《夷坚》所载更有八则。其散见于说部者尚多。或辑为《吕仙外史》，亦可观也。

结合各种野史笔录，可知吕岳（公元七九八~？），（见图十九）字洞宾，号纯阳子，河中府永乐县（今陕西米脂西）人，一说为蒲坂（今山西永洛县西）人。咸通（唐懿宗年号，公元八六〇~八七三年）时，举进士不第，游长安酒肆，遇钟离权。传说钟离权对吕进行过“十试”，满意通过，认为吕洞宾才堪造就，授之以“大道天遁剑法，龙虎金丹秘法”。吕学道有所成，“百余岁而童颜”、“步履轻疾、顷刻数百里，世以为神仙。”

吕洞宾出身儒门：“生在儒家遇太平，悬纆重滞布衣轻”，博览典籍，“仙经已读三千卷，古法曾持十几科”。终于厚积薄发，豁然贯通。改丹铅与黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧。自称回道人，游历天下。后不知所往，留诗四卷（收入《全唐诗》第八五六~八五九卷）。世称纯阳祖师，全真教奉其为“北五祖”之一。

能够反映钟吕传道思想、理论的著作，一为《钟吕传道集》。此书为钟离权述，吕洞宾集，施肩吾传，共十八论，为钟吕师徒二人问道传道的解答之词，此书是道教内修名

著，为多种道教丛书所收录。全书以天人合一，阴阳五行等传统观念为指导思想，“深达道妙，凡仙家不传之秘，于此尽情揭示，纤悉无隐。循此参修，始无歧误之弊，能入真仙之境，是诚五祖七真、一切圣贤之要典。”<sup>①</sup>

《钟吕传道集》的重点在于阐述道教超越的理论及其全部体系，至于“行持之法，如何下手，如何用功”等方法问题，则主要由另一部著作来回答，这是《钟吕传道集》末尾一段所指示的：

钟曰：“仆有《灵宝毕法》，凡十卷一十二科。中有六义：一曰金诰，二曰玉书，三曰真元，四曰比喻，五曰真诀，六曰道要。包罗大道，引喻三清。指天地阴阳之升降为范模，将日月精华之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之规式，当择日授于足下。”

二书均以宇宙生成之理，阴阳演化之机来阐述内丹大道、超越之法。

对于钟吕二著是否真的传于施肩吾之手，抑或施肩吾伪托钟吕，后人伪托施氏等问题，学术界历来有不同的看法，考《道藏》等，以施肩吾署名的著作有《西山群仙会真记》、《太白经》、《黄帝阴符经解》等。宋道士陈葆光在《三洞群仙录》中，对施氏的情况有过简要的叙述：

施肩吾，字希圣，尝作《三住铭》云，太易曰精气

---

<sup>①</sup> 《道藏精华录百种提要》。

为物，游魂为变，凡在万形之中，其所保者，莫先于元气。元气若住则形住，形住则神住。此三者既住，则我命在我，不在于天地也。

施肩吾在《西山群仙会真记》中也说到：“因诵短篇，发明钟、吕、太上之言，庶得将来有悟。”旨在传示老子之道，钟吕心法。

元赵道一《历世真仙体道通鉴》中施肩吾传记所载，施肩吾，字希圣，号华阳，睦之分水（今浙江桐庐）人，唐宪宗元和十年（公元八一五年）进士，主攻《礼记》，并负有诗名。趣尚烟霞，素仰神仙轻举之学，人赠诗中有“虽得空名不著身”，“折得高名到处闲”等句。后来，施遇旌阳，得受五种内丹诀及外丹神方，又遇吕洞宾传授内炼金液还丹大道。

施肩吾少举进士，在公元八二〇年左右。而自浙江入江西大山中访道，得吕祖传授，当在晚年。《金华府志》的记载可以用来说明这一点：

肩吾以长庆（太元八二一——八二四年）中隐洪州（江西）西学仙。尝贻徐凝书云：“仆虽忝成名，自知命薄，遂栖心元门，养性林壑。赖仙圣扶持，虽年迫迟暮，幸负龙钟。”题其后曰：“西山学仙者施肩吾顿首。”

《历世真仙传道通鉴》中载有南宋道士跋《施华阳文集》之文：



李真多以太乙刀圭火符之诀传之钟离权，钟离权传之吕洞宾，吕即施之师也。

有人怀疑历史上存在两个施肩吾，理由是钟吕活跃于唐末五代，施既为吕洞宾弟子，年龄高得似乎令人难以置信。实际上，史书所记施肩吾少举进士，我们可以暂定那时的年龄为二十岁左右，即便到五代，也才一百余岁，这对于一个长期修炼，讲究炼养之人来说，并不奇怪。例如司马迁在《史记·老子韩非列传》中记载：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”道家、道教中人高寿者比比皆是，这虽为间接材料，但也可以帮助我们了解施氏晚年受传《吕钟传道集》的可能性。

另一方面，我们还可以根据一些内证来推断施氏与钟吕的学术渊源关系。施肩吾《西山群仙会真记》序文中有一段他对内炼之道的概括性总结：

览仙经之万卷，不出阴阳；得尊师之一言，自知真伪。水火木金土，五行也，相生而为子母，相克而为夫妇，举世皆知也。明颠倒之法，知抽添之理者鲜矣；上中下精气神，三田也，精中生炁，炁中生神，举世皆知也。得返复之义，见超脱之功者鲜矣。

文中还将内修体系划分为炼形化炁，炼炁化神，炼神合道三个阶段。我们以此结合陈抟传自钟吕的无极图学说，就可以明显断定，两者如出一辙，并无二致。

总之，我们从道教超越思想体系发展的正脉，从当时及后来道教人物在所著中对施氏的追记，从施氏的自白与钟吕著作的比较，再参之于陈抟无极图的内容，可以得出结论，施肩吾属于钟吕一派。《钟吕传道集》尽管有可能经过施肩吾的笔削、整理，但其基本的、主要的精神、原则、思想出自钟吕，否则，施氏之学就会成为无源之水、无本之木了。

由于《钟吕传道集》一书最后的那段话，以及从内容上的推测，我们可以知道《灵宝毕法》也是通过施肩吾传出的钟吕著述，这二部著作，是我们今天研究钟吕思想的主要依据。这样，反过来我们可以用《灵宝毕法》钟离权自序中的一段话，证实钟离权的活动时代为唐末五代的动乱时期：

仆志慕前贤，心怀大道。不意运起刀兵，时危世乱。始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性留心，唯在清静希夷。历看丹经，累参道友，止言养生之小端，不说真仙之大道。

文中不仅略述身世，而且指明当时社会上流行的只是“养生之小端”，钟因此不满，认为“历古以来，升仙达道者不为少矣”，决意舍小端而求大道。结果，他的不懈努力，终于使道教精神为之一变。

钟吕心目中的大道，就是超越人生的理论、方法以及得道之后的各个境界。

古往今来，人类对于自身的探索，经过了十分崎岖、艰险的道路。人们的思维可以驰驱宇内，心灵也可以纵横六合，但人类能否达到壮而不老，生而不死的境界？

远古的人们期望能够得到神灵赋予的巨大力量，与自然界的风雨雷电毒蛇猛兽较量高低。夏商时代，人们希望冥冥之中的上帝能为自己指点迷津，赐予幸福。秦汉以来，连人间的帝王也不满意自己的宝座，要东到三岛，西赴昆仑寻求神人仙丹妙药。隋唐以前，人们热衷于烧炼，希图炼求金丹，白日飞升，但一切都无济于事，这些希望，只是人生海洋上的泡影。那么，生命的航船是否除了驰向深渊之外，就不可能到达超越的彼岸？钟离权对此，有着自己独特的认识。

钟离权首先将议论的对象作了调整，指出超越的希望应当从人类个体的身中升起。他根据人的生理现象，认为十五岁的童男“阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气。气弱则病老死绝。”生命一开始便蕴藏着死亡，生老病死为人生不可抗拒的规律。然而，道家、道教超越人生的理论，却别开生面。钟离权说：“人中修取仙”，吕洞宾主张，“造化功夫只在人”。他们这种“我命由己不由天”的坚定信念，大大丰富了古代中国“人定胜天”的思想内容，激励了无数中华体道之士的凌云壮志。

然而，“神仙事业人难会”，世人每于“仙”一说，聚讼纷纭。大抵认为语出荒唐，事涉虚幻。不信者直斥为虚妄，迷信者则如痴如醉，却少有人鞭辟入里，解说清楚。吕洞宾却与人不同，他自身的体验告诉他，所谓神仙，并不是虚无缥缈，高不可攀。他在诗中指出“息精息气养精神，精养丹田气养身。有人学得这般术，便是长生不死人。”而钟离权则从阴阳造化的角度，对人、鬼、仙的分野作了界定：

纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳

相杂者，人也。

负阴抱阳而为人也。①

阴阳为我国最古老的一对哲学范畴，道教以阴阳为大道二气，“道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。道生阴阳二气，体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。”②作为人，也是禀天地阴阳二气而生，那么，阴阳二者的划分，也就是最本质的划分了。

道教典籍中关于阴阳的比喻是很多的，钟吕打破陈规，泄秘于人，指出男、龙、火、天、云、鹤、日、马、烟、霞、车、驾、花、气……均为阳，主升。而女、虎、水、地、雨、龟、月、牛、泉、泥、铅、叶等等为阴的比喻，主降。阴阳二气在人体内部的消长，就决定着成人、变鬼、作仙的分野。成仙，人人可能。吕洞宾说：“万顷白云独自育，一枝丹桂阿谁无？”近如禅宗所主张的“人人皆有佛性”，只要知修炼，便可“超凡入圣，脱质而为仙。”

钟离权在此基础上，将仙进一步分为鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙五个等级，表示学者所达到的超越境界的层次。其中关于人仙，他是这样说的：

修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术。信心苦志，终世不移。五行之气，互交互合。形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰“人仙”。③

---

① 《钟吕传道集·论真仙》。

② 《钟吕传道集·论大道》。

③ 《钟吕传道集·论真仙》。

很难说这里有什么迷信，而且神仙的层次也并不高，只要人得道中，得一二法术，改造人体素质，健康少病，就够标准了。如果有志者进而“用法求道，道固不难，以道求仙，仙亦甚易。”<sup>①</sup>所谓地仙、神仙，不过是经过一定途径、方法，修炼有成果，有着超人的功能、智慧罢了，并非历代文学家笔下的那种不食人间烟火、变幻莫测的天上神仙。

钟、吕修道思想体系的形成，对于道教超越理论的完善，具有很大的促进作用。钟、吕二人在道教超越领域中之所以会有那么大的影响，并非后人顶礼膜拜、人为造成的。而是他们对传统的超越思想进行了深入的挖掘，长期的实践，成功的创造，从而传出了真法、正法所致。

至于钟离权超越思想，丹道法诀的来源，道教典籍记载不详。一般认为钟离之学传自王玄甫。全真教将王玄甫列为立教的第一祖，樗栎道人编著的《金莲正宗记》中有对于王的描写：

帝君姓王氏，字玄甫，道号东华子。生有奇表，幼慕真风。白云上真见而爱之，曰：“天上谪仙人也。”乃引之入山，授以青符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法。先生得之，拳拳服膺。三年精心，尽得其妙。遂退居于昆仑山烟霞洞，颐神养浩。久之，结草庵以自居，篆其额曰：东华观。韬光晦迹，百有余年，而人未之知也，后徙居代州五台之阳。山中今有紫府洞天，山下有道人县。在人间数百岁，殊无衰老之

---

① 《钟吕传道集·论真仙》。

容。开闢玄宗，发挥妙蕴。阴功济物，玄德动天，故天真赐号曰“东华帝君”，又曰“紫府少阳君”。授度门人正阳真人钟离云房，嗣宏法教。所有圣真，不能具述。全真之教，由此滥觞。故立之以为全真第一祖也。

这实在是有点神乎其术，但钟离权在其所作《灵宝毕法·序》中，却没有提起过王玄甫，只说在累参道友，并无所获之后，在终南山石壁间得到三十卷《灵宝经》，“宵衣旰食，远虑深省”之后，悟得大道。

钟离权所得前人留藏的《灵宝经》共分三大部分，上部为金诰书，中部为玉书录，两部均分别托名为元始、元皇所述。下部真源义，太上所传。三部总共为数千言。经过钟离氏的精究穷研，才发明内中所孕宇宙万物生成、天地阴阳升降之理在于阴中有阳，阳中含阴。人体内部心肾相交之理在于气中生水，水中生气。古经只是借用了外丹炉火、天文术数来表达内修的深奥道理和方法而已。而内炼的几个关键就是思虑静极，由无入有而致使内元气萌动，元气升降。阴消阳长，合和凝集，结成内丹。踏实修炼，最后超凡入圣。

吕洞宾从钟离权那里学到了超越的理论和方法，这是构成吕洞宾超越学说的第一个学术来源，也是主要的来源。其学术的第二个重要来源就是崔希范的《入药镜》，吕诗中有“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明”句，就是明证。

《入药镜》一书，言简意赅，内中孕藏着内修各个阶段的奥旨秘意，吕于此书深悟有得，并将其中精华融入他自己的学术体系之中。吕洞宾学术思想的第三个来源是佛教禅宗，南宗释志磐《佛祖统计》中记载，吕曾参谒黄龙山机禅师，并

有诗作纪此事：“自从一见黄龙后，始悔从前错用心。”考吕洞宾性命双修思想，与禅宗关系应该说是十分密切的。

吕洞宾十分善于用诗词歌赋的形式表达、阐述自己的内修学说。不少诗作别有洞天，格调淡雅、高洁，气势宏伟博大，非老死于章句者所能及，文学上的价值如此，而内修上的价值则更高。吕在这类形式的作品中透露不少真机密诀，其中尤以《三字诀》、《百字碑》、《沁园春词》、《敲爻歌》为著。

吕洞宾《三字诀》语言朴实无华，诀法率真无假：

这个道，非常道，性命根，生死窍。说着丑，行着妙，人人憎，个个笑。大关键，在颠倒，莫厌秽，莫计较，得他来，立见效。地天泰，为朕兆。口对口，窍对窍。吞入腹，自知道。药苗新，先天兆。审眉间，行逆道。滓质物，自继绍。二者余，方绝妙。要行持，令人叫。气要坚，神莫耗。若不行，空老耄。认得真，老还少。不知音，莫语要。些儿法，合大道。精气神，不老药。静里全，明中报。乘风鸾，听天诏。

全诀无非是让人明了所谓的仙丹妙药就是精、气、神三宝，锻炼之法也很简单，总原则就是颠倒逆流，将精气神的外向消耗改为内向凝聚。由于内修入手之法要言人之秘、揭人之隐，与中国传统社会的伦理有悖，因此不能形之于笔墨。总之，人们只要认识人身上的性命之根，生死之窍，就是进入了修道的门槛。

吕洞宾在《百字碑》中还透露了内修过程中从养气、降

心、动静、住性到回气、结丹、阴阳、反复、五气朝元、智慧开启、得道超越等几个阶段的诀法：

养气忘言守，降心为不为，动静知祖宗，无事更寻谁？真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知。坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。

吕洞宾在《沁园春丹词》中，对内修法程、要妙，指陈得更为明确：

七返还丹，在人先须炼己待时。正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帷。造化争驰，虎龙交媾，进火工夫斗牛危。曲江上，见月华莹净，有个乌飞。当时自饮刀圭。又谁知无中养就儿。辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事难知。道要之微，天机深远，下手速修犹未迟。蓬莱路，仗三千行满，独步云归。

道教超越之道并不自金银铜铁矿中炼就，而是以自身精气神的锻炼为主。通过炼己即排除杂念，纯净意识，无思无虑，寂然不动，使得静极之后，真气发动。人体内部一阳来复之机，也即炉鼎设立之时。进火退符，取坎填离，炁化为丹，丹结为胎，真气高度凝聚，用法升迁，超越之功，即告完成。

钟吕二人，潜心道妙，修炼不已，打破戒规，教外别



传。在著书立说，劝人觉悟的同时，还培养了一批卓有成就的学者，形成了唐末五代、宋初以超越为主旨的华山道教学术团体，并影响了整个学术界。此后，更多的学人为反思生命存在的价值、为实现人生的最高价值，决然、毅然地走上道教超越之途。（见图二十、二十一）

### 3. 谭峭与《化书》

孤飞一片雪，  
百里见秋毫。

——【唐】李 白

由于道教名著《化书》为人剽窃，一百年之后，其中真相才大白于世。因此，在很长一段时期内，谭峭之名，世人莫知。

谭峭为五代时期的道士、道教学者，字景升，泉州（今福建）人，唐国子司业洙之子，（见图二十二）从小聪颖，早年广涉经史，博闻强记，为文清丽。其父望子成龙，希望他能考中进士，平步青云。只是谭峭对黄老等诸子之学兴趣浓厚，搜集《穆天子传》、《汉武帝内传》、《茅君列仙内传》等书阅读，幡然有悟，辞别父母，出游终南山。他的父母不知就里，以为终南山靠近京都，游览一下并无害处，爽然同意。谁知谭峭胸有成竹，一出门，再不返回，尽情游历了太白山、太行山、王屋山、嵩山、华山、泰山……。（见图二十三）面对父亲的谴责，他驰书答覆说：

茅君昔为人子，而辞父学仙，今峭慕之，冀其有益。父母以其坚心求道，不以世事拘之，乃听其所从。<sup>①</sup>

谭峭后拜嵩山道士为师，勤学苦练十余年，尽得其师辟谷、养气之术。后周游各地，行踪不定，无所不至，成为一名游方道士。

谭峭平时所为，往往大异于常人。夏裘冬葛，状如疯颠。有时卧于风雨霜雪之中，终日不醒，人们都以为他死了，但仔细察看，则气出怵怵然。实际上，谭峭已经得到道门正宗内修法诀，而且功夫高深，不以寒暑为意了。

谭峭不蓄财产，两袖清风，欣欣然忘情物外。经常将其父寄来的衣物钱帛散与贫寒人家。谭峭以其所悟，撰写了《化书》，其中透露他对社会现实、人生哲理、超越思想等领域深入探索后得出的精辟见解。从谭峭经常吟诵的诗中，我们可以看到他的博大胸怀和对道的认识：

线作长江扇作天，鞮鞋抛向东海边。

蓬莱信道无多路，只在谭生拄杖前。

谭峭出儒入道，但对社会问题仍经常予以关注。为了将自己所悟之理能为更多的人所了解，他在长期的行游过程中，物色人物，以利刊布他的著作。这一层意思以及有关经历，北宋碧虚子陈景元在题《化书后序》中曾有过揭露：

---

① 《云笈七签》卷113下。

予闻且问乎鸿蒙君（即陈抟弟子张无梦）曰：  
“《化书》百有十篇，宋齐丘听撰，非乎？”鸿蒙君曰：  
“吾尝闻希夷先生诵此书至“稚子篇”，掩册而语吾曰  
‘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，虽溺于机智而異于黄  
埃稠人，遂引此篇云：稚子弄影，不知为影所弄；狂夫  
侮像，不知为像所侮。化家者，不知为家所化；化国  
者，不知为国所化……醉者负醉，疥者疗疥，其势弥  
颠，其病弥笃而无返者也。齐丘终不悟，景升乃出《化  
书》，授齐丘曰：是书所化，其化无穷，愿子序之，流  
于后世。于是杖屨而去。齐丘夺为已有而序之耳。’”

《嘉兴府志》对这一史实的记载，还有一段富有戏剧性的描写，与上述所引略有不同：

尝著《化书》，宋齐丘欲窃为已有，醉之酒，缝革囊中，投之江。金山渔者得而剖之，见峭方醒，张目曰：“齐丘夺我《化书》，今藏形矣。”遂去不复见。

《道藏》中《化书》有两个版本，大同小异。《化书》共将内容分作六个部分：道化、术化、德化、仁化、食化、俭化，百一十篇。

谭峭《化书》所揭示宇宙万物变化的总原则是：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。

道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。（《化书·紫极宫碑》）

谭峭认为，大道的运动，构成一个完整的圆圈，开合舒卷，生灭转化，体虽虚无而用无穷。宇宙万物的发展程式是道～神～气～形（万物）。如此，使得世界生生不息，变化万端，千化万变不离根本，万物都具有一个共性，即形～气～神～虚，“虚明而万物所以通也。这一道化的程式、框架、原则、精神，放之四海而皆准。即便想用于解析社会演化现象，也完全行得通：

虚化神，神化气，气化形，形化精，精化顾盼，而顾盼化揖让，揖让化升降，升降化尊卑，尊卑化分别，分别化冠冕，冠冕化车辂，车辂化宫室，宫室化掖卫，掖卫化燕享，燕享化奢荡，奢荡化聚敛，聚敛化欺罔，欺罔化刑戮，刑戮作悖乱，悖乱化甲兵，甲兵化争夺，争夺化败亡。其来也，势不可去；其去也，力不可拔。（《化术·大化》）

谭峭似乎有意想构画一幅宏大的人类历史演化图，他从人类的起源，私有制的发展，皇权的建立到剥削、压迫、反抗的历史锁链中，认识到了历史的某种必然性，从而作出了具有中国传统方式的描述。尽管其理论显得十分朴素、简单，甚至有的环节衔接不上，无法与马克思主义经典作家的同类论述相比，但他在距今一千年之前，对社会历史的认识达到这样一个水平，也实在是难能可贵的。正是他的这种宏观认识，才使他能够得出许多对社会治乱问题的独到见解。

谭峭对于人类本身的演化程式也有一个概括：

虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化壮，壮化老，老化死，死化为虚。

虚复化为神，神复化为气，气复化为物。

化化不间，由环之无穷，夫万物非欲生，不得不生；万物非欲死，不得不死。（《化书·死生》）

人类最初从何处来的问题，至今仍是科学界争论不休的大课题。当然谭峭是一切从道、虚出发，来对人体胚胎的形成作了分析，并认识到生老病死是一种铁的规律，也认识到万物虽有变化，却循环不灭的现象。

谭峭认为，古代圣贤通过精思极虑，终于察觉到“穷通事之端，得造化之源”，而人类的超越途径，修持原则也就显而易见，并不玄奥了：

忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同。藏之为元精，用之为万灵，含之为太一，放之为太清。是以坎离消长于一身，风云发泄于七窍，真气薰蒸而时无寒暑，纯阳流注而无死生，是谓神化之道。（《化书·紫极宫碑》）

“神化之道”也就是人类的超越之道，经过修炼，可以使人的生命发向逆向运动，即从虚～神～气～血～形～婴～童～壮～老～死的生命演化程式改变运动方向。这不是死后的改变，要是这样，就无异于彻头彻尾的宗教迷信了，而是从生

命活动依然存在的时候，不管这一个体的生命是处于青、壮、老时期，抑或健康，患病，就开始走上返还之路：形～气～神～虚。“达此理者，虚而就之，神可以不化，形可以不生。”（《化书·死生》）

神不化，是不顺化生气、血、形、婴，忘形、返形为气、为神、为虚就超出了人类死生的状态。谭峭这一关于陶铸人体形神气血达到虚无，永不坐化的理论，世人会感到玄虚、捉摸不透，如果结合陈精《无极图》，就会使人们感觉到，道教学者是在进行一场什么样的探索，他们所进行的是一个人体以及人体与宇宙生命工程的伟大事业。

从上引《紫极宫碑》的一段话里，我们了解到谭峭能够异乎常人，卧冰雪而坦然，虽经日而气息仍怵怵然的原因就是因为他体内真气熏蒸起了抗寒防冻的作用。典籍关于佛道中高人严冬露坐、融冰化雪的记载就有不少，不独谭子一人。当然谭峭能够如此，也表明他在悟道中进入了一个较高的层次。对此，他在《化书》中作了一个原则性的透露：

物有善于蛰藏者，或可以御大寒，或可以去大饥，或可以万岁不死，以其心冥冥兮无所知，神怡怡兮无所之，气熙熙兮无所为，万虑不能惑，求死不可得。是以大人体物知身，体身知神，体神知真。是谓吉人之津。

（《化书·蛰藏》）

是以真人体物而知身，体身而知道。（《化书·阴阳》）

在大自然中，龟、蛇、鹤、鹿等长寿动物，种类很多，谭峭

细心体察，由远及近、由彼及此，总结其根本原因，就在于“蜚藏”。蜚藏不仅仅是形蜚、身藏，而是心蜚、神藏。道教内修诀法中有蜚藏之法，就是指的后者。谭峭说：“得天地之纲，知阴阳之房，见精神之藏，则数可以夺，命可以活，天地可以反复。”（《化书·载舟》）

谭峭十分强调内修中精气形神的相互关系，相互作用，指出“以形用神则亡，以神用形则康。”（《化书·用神》）神为形之统帅。“太上者，虚无之神也；天地者，阴阳之神也，人虫者，血内之神也。”宇宙、天地、阴阳、万物“其同者神，其异者形。”（《化书·神道》）“是故形不灵而气灵，语不灵而声灵，觉不灵而梦灵、生不灵而死灵。水至清而结冰不清，神至明而结形不明，冰泮返清，形散返明。能知真死者，可以游太上之京。”（《化书·神道》）

谭子认为，宇宙天地万物之间，价值最高、最大的东西莫过于神。没有神，世界是死的，有了神，世界就有生气了。当然，谭子也并不是在讲梦话，认为宇宙中存在着一个区别于人的世界，在那里由神统治着。其比喻或许不恰当，但其深刻的含意在于让人们充分认识到人体中神的巨大作用。神不可落于形迹，“唯神之有形，由形之有疣。苟无其疣，何所不可？”（《化书·耳目》）人通过修炼，使得形散返归到明，这个明就是神。只有使意识、思维达到静、净的状态，也就是心死、“真死”，心死而神活，心静而神明，心净而神灵。最后忘神，进入清虚永恒之境。

在谭子看来，神气关系密切，不可分离，“君子藏正气者，可以远鬼神、伏奸佞；蓄至精者，可以福生灵，保富寿。”（《化书·确松》）“神化气，气化神”（《化书·

紫极宫碑》），“神含气”（《大含》），“神由（犹）母也，气由（犹）子也。以神召气，以母召子，孰敢不至也？”（《云龙》）

神与虚两者之间也可以互相转化，“虚化神，神化虚。”（《紫极宫碑》）

神与身的关系是：“载我者身，用我者神，用神合真，可以长存。”（《阳燧》）

神、气、形、虚四者相互之间的总关系是：“命之则四，根之则一”（《正一》）。总之，四者中的任何一个都不能割裂、孤立地抽出来加以论证，否则，就会导致曲解谭子原意，滑入宗教迷信的泥坑。

通过对神、形、心、气的特殊修炼，就能得灝气之门，知元神之囊。总之，谭子《化书》十分原则地透露了人们可以通过蜃藏、内视、收根、韬光等道教秘传之法，对生命活动走向作逆向锻炼，由形化气，化神，最后化虚，完成超越。由于人们只是局限于了解那些陶冶五行、流行无穷、八卦环转、神物化生的火、水、天地、变化之道，不善于体悟万物，察知身心，因而无法了解“既幽且微”的“大人之道”，也无从评价其中的是非优劣。

谭峭修道，并不是将整个世界忘却，而是十分了解、关心当时的社会、民情。他长年累月在外游访，观察面广，洞察力强，《化书》中的不少篇幅就是针对当时的社会问题，有感而发。例如，他指出人民贫困的根本原因是统治者的残酷剥削所致：

一日不食则惫，二日不食则病，三日不食则死。民



事之急，无甚于食。而王者夺其一，卿士夺其一，兵吏夺其一，战伐夺其一，工艺夺其一，商贾夺其一，道释之族夺其一，稳亦夺其一，俭亦夺其一，所以蚕告终而缫葛萼之衣；稼云毕而饭橡栲之食。（《七夺》）

统治者建立国家，所作所为，只是

穷民之力，以为城廓；夺民之食，以为储粟。（《有国》）

政治腐败、社会动乱的原因，

非兔狡，猎狡也；非民狡，吏诈也。慎勿怨盗贼，盗贼唯我召；慎勿怨叛乱，叛乱稟我教。（《太和》）

上昏昏然不知其弊，下恍恍然不知其病，其何以教之哉？（《大化》）

但是，谭峭并没有开出社会改革的良方，只是希望统治者内部进行调节，以缓和正在激化的社会矛盾。

谭峭并没有成为一个社会的改革者，但他对当时社会现象的深刻的揭露，给后人留下了沉思。作为道教学者，他以终生的实践，总结出行之有效的修炼原则，从而丰富了道教超越人生的理论。

## 4. 穷究天人的陈抟之学

图南未可料，  
变化有鸞鵬。

——【唐】杜甫

在道教史上，张道陵作为道教的创立者而声名显赫，魏伯阳因著有《周易参同契》而名垂千古，吕洞宾为历代所神化而家喻户晓，除此之外，具有极高知名度的道教人物恐怕就要数陈抟了。陈抟一生的业绩，就如一颗晶莹闪烁的流星。正是这颗流星划破长空的弧光，才使人们得以窥见陈抟之学的博大精深，震古烁今，也使人们有机会目睹道教文化的又一奇景。

据《宋史》记载，陈抟，字图南，自号扶摇子，时王世主先后赐号为清虚处士、白云先生、希夷先生。（见图二十四）亳州真源（今安徽亳县境）人，一说河南鹿邑人，一说普州崇龛（今四川安岳县境）人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》（下简称《历鉴》）以为后者恐是陈抟隐居之所。陈抟的出生年月，史书记载的出入很大，《历鉴》认为他享年一百一十八岁，卒于宋太宗端拱二年（公元九八九年），由此推知陈抟出生于唐懿宗咸通十二年（公元八七一年）。然而庞觉《希夷先生传》则认为陈生于唐德宗（公元七八〇一八〇四年）年间，享年近二百岁。

《群谈采余》对陈抟的出生地、家庭身世有着类似神话般的记载：

陈图南，莫知所出。有渔翁举网，得物甚巨，裹以紫衣，如肉球状。携以返家，溉釜蒸薪，将煮食之。俄而雷电绕室大震，渔人惶骇，取出掷地，衣裂儿生，乃从渔人姓陈。

洗去这段话中神话般的色彩，我们可以推测出陈抟的出生地靠近水乡泽国，同时很可能是个怪胎而且家庭也比较贫寒。古代佛道人物的传记资料总是贫乏得可怜，而且还是真伪参杂，好在这还不至于影响我们对其学说、思想的了解。

《历鉴》记载陈抟“生而不能言”，《宋史》说：“始四五岁，戏涡水岸侧，有青衣媪乳之，自是聪悟日益。”《历鉴》认为，青衣媪哺养之后，陈抟才开始说话，并且聪明过人，青衣媪或许就是一位从小乳养、教导陈抟的一位异人？抑或陈抟从小失去父母，至四五岁时得到青衣媪很好的照料，才开始显示原有的聪颖？这些均很难索考。史传上说陈抟禀赋很高，少年时攻读经史百家之书，即“一见成诵，悉无遗忘”，才学横溢，“颇负诗名”。

陈抟于后唐长兴（公元九三〇—九三三年）年间应考进士，名落孙山。从此一改往志，不求仕禄。认为自己此前所学“足以记姓名而已”，并无多少价值。声称“吾将弃此，游泰山之颠长松之下，与安期、黄石辈论出世法，合不死药。安能与世俗辈脂韦汨没、出入生死轮回间哉？”（《历鉴》卷四十七）毅然抛弃并不富有的家业，只携一只石铛悄然出走。

陈抟肆意纵情于山水之间时，曾遇到高士异人孙君

仿、鹿皮处士，“相与谈《易》与老庄，直七日夜不辍”，游心天地外，脱出五行中之情怀便油然而生。（据《仙籍总龟》）经二人指点，陈抟就到了武当山九室岩隐居，从此开始了由儒转道的生涯。

武当山为中国一大名山，风景奇丽，人迹罕至，相传王子乔、阴长生等古真曾在这里修炼。陈抟在山中接触到了道教内炼之学，并被深深地吸引住。《宋史》记载：陈抟在那里“服气辟谷历二十余年，但日饮酒数杯。”可知他所修习的道家高深的胎息功夫。在这段期间内，他著有专论炼养还丹的《指玄篇》八十一章，《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭集》、诗六百余首，可惜大多失传。

大约在后周显德（公元九五四——九六〇年）年间，陈抟由武当山迁居西岳华山。《历鉴》对他迁居的原因作了以下说明：

（陈抟）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：“金人谓归成之地，盖秋为万物之所敛而归者也，吾其隐于西方乎？”是时年已七十余，俄徙居华山，得古云台观基，辟荆榛而居之，以契归成之语。时境内有虎食人，先生至，叱虎令去，自是不为害。

华山云台观为古真修道之地，道教人士十分讲究外部环境对于内炼的辅助作用，其中奥妙，只有经历过亲身体验的人方有所知，外间人自然觉得不可思议。陈抟择地华山，可能就有这一原因。另外，根据以往的迹象来看，择地华山也可能

是陈抟师友之间的相约。

陈抟的师友都是隐士异人，载于有关文献的有孙君仿、鹿皮处士、李琪、吕洞宾、女真毛女、麻衣道者、李八百、钟离子、白麻先生、谭峭等人。这些人隐迹深山，密相往还，世人很少知道他们。也正是这些人，修为很深，对于道教超越理论和实践方法的探索、总结多有贡献。这些人构成道教华山学术圈的松散成员，陈抟与他们来往，多有吸收，最后成为这一学术圈中的集大成者。

文献中关于陈抟师友的记载很少，《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。

元张栻《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。坐室与语。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。”尧佐悔愕不语。

宋陈葆光《三洞群仙录》记载了陈抟和女真毛女的交

往，

毛女字正美，隐华山，形体生毛，自言秦时宫人，后流亡入山，道士教食松叶，遂不饥寒，身轻如飞。陈抟常与游，华山樵人多见之。

陈抟还有两首诗记录了他们之间的交往：

药苗不满筥，又更上危颠。回首归去路，相将入翠微。

曾折松枝为宝栴，又编栗叶代罗襦。有时问着秦官事，笑撚仙花望太虚。

陈抟之师麻衣道者的事迹，载于《古华希夷志》、《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，地炉畔见老僧拥坏衲瞑目附火，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，但可作贵公卿耳。”钱曰：“此僧何人耶？”希夷曰：“麻衣道者。”

李八百及白鹿先生的出现，倏忽即逝，难以捉摸。《太华希夷志》上也只透露了几句话：

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。”

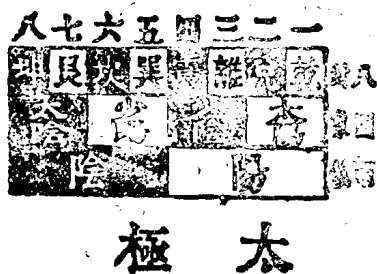
《三洞群仙录》卷十第二转引《神仙传》则称出门追者为陈抟弟子贾德升，其余与上文一致。

陈抟还有一位能卜知未来、神奇莫测的老师钟离子，《历鉴》对此略有记载：

陈康肃公尧咨既登第，过谒先生，坐中有道人鬻髻，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，欲去追之。先生笑曰：“已在数千里外矣。”

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。

陈抟的学术造诣之所以如此高深，是与上引众多高人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，他们大多身怀绝技，不为世知。他们相互之间的来往，形成了一个松散、默契的学术圈，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，向外传播开来。所有这些思想，在中国古代哲学、历



图二十五 伏羲八卦次序

一位伟大的、不朽的人物。

陈抟在学术上取得了多方面的成就，其中最主要的，一是其易学思想，这一思想直接影响了理学的奠基者周敦颐、邵雍。二是其超越学说，这些学说促使了宋元道教超越流派的形成。

据《宋史·陈抟传》记载：“抟好读《易》，手不释卷。”《玄品录》称：“图南淹通群经，尤精《易》学。”陈抟先天易学思想和河图、洛书诀就传自麻衣道者。南宋释志磐《佛祖统记》即指出了这一点：

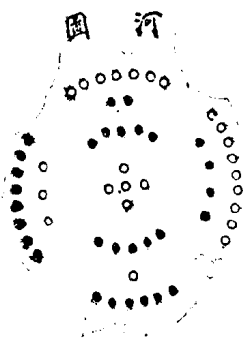
处士陈抟受《易》于麻衣道者，得所述《正易心法》四十二章，理极天人，历诋先儒之失，抟始为之注。及受河图、洛书之诀，发易道之秘，汉晋诸儒如郑康成、京房、王弼、韩康伯皆所未知也。其诀曰：“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为膝，纵横皆十五，而五居其室。”此图纵、横、倒、正、回、合、交、错，随意数之，皆得十五，刘牧谓非人智所能伪

史、文化史上起到了一个难以估量的积极作用。

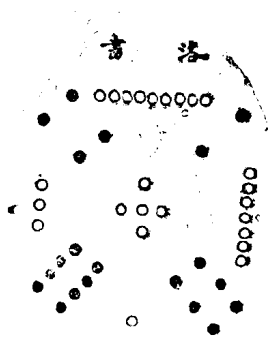
陈抟总结了隋唐五代学者研究中国古老文化的精粹，与华山学术圈中的学者共同开启了崭新、广阔的学术领域，成为中国学术史上



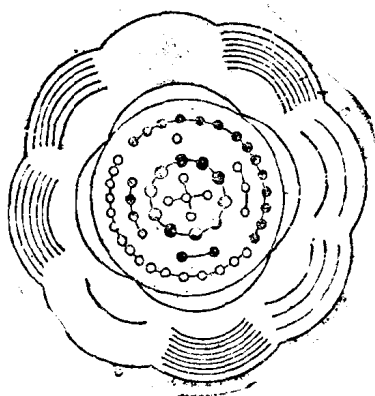
为。始传以传种放，放传李溉，溉传许坚，坚传范谔昌，谔昌传刘牧，始为钩隐图以述之。述曰：“汉世有书，其论河图云：‘太一取之，以行九宫，四正四维，皆十有五。’此易纬译陈河图之数也。五季之际，有方服而衣麻者，妙达易道，始发河图之秘，以授希夷。希夷始著诀传世。然世人徒能述希夷之言，而不知其义本出于《系辞》、易纬。……系纬之文略而隐，故常人不能明，独麻衣悟此于二千年之后，殆天授也。”



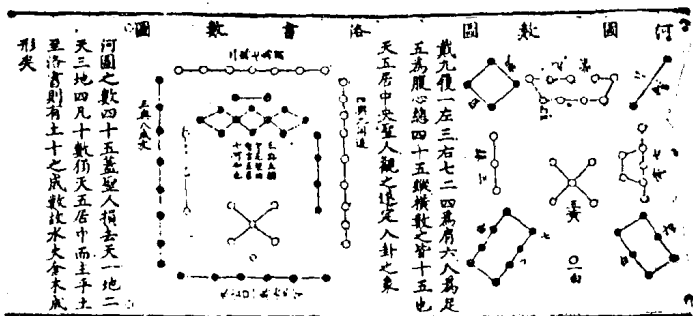
图二十六 河图



图二十七 洛书



图二十八 河洛合一图



图二十九 《正统道藏·大易象数钩深图》

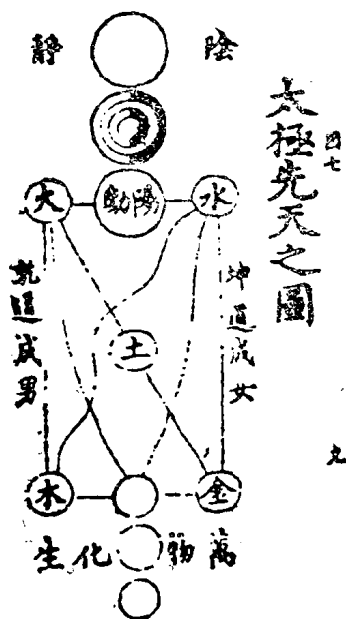
陈抟曾著有《龙图序》一文，介绍了先天易学的八卦象数学说，总的认为龙图象数中包含着宇宙发生根源，万物衍化的始终以及天人相通的秘密。

邵伯温《经世辩惑》指出：陈抟易学“不烦文字解说，止有图以寓阴阳消长之数与卦之生变。”

陈抟从吕洞宾那里学到了无极图的秘义。无极图，后又称之为太极图。清代考据大家朱彝尊在其《太极图授受考》中讲述了此图的来龙去脉：

自汉以来，诸儒言《易》，莫有极于太极图者，唯道家者流，有《上方大洞真元妙经》，著太极三五之说。唐开元中，明皇为序，而东蜀卫琪注《玉清无极总真文昌大洞仙经》，衍有无极、太极诸图。按：陈子昂《感遇诗》云：“太极生天地，三元更发兴。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。



图三十 《上方大洞真元妙  
经·太极先天之图》

最上曰炼神还虚，复归无极。故谓之无极图，乃方士修炼之术也。

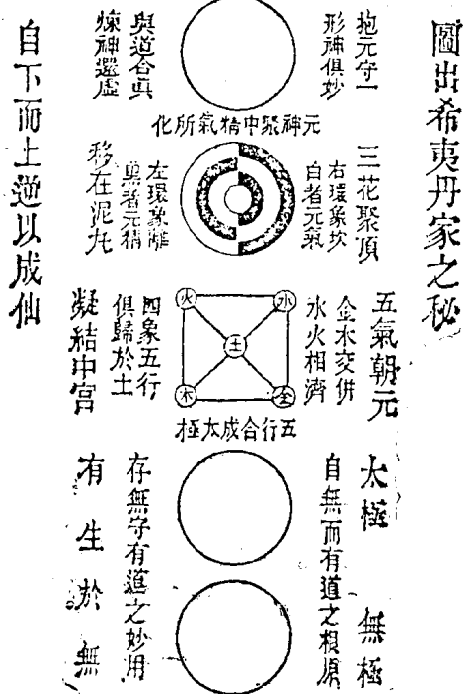
唐代君臣虽然已知传世之图内包含极大奥秘，但不得索解。内中秘诀，只在道教内部少数人中流传，直至陈抟石刻图，传诀后人，其中真义才逐渐著明。朱彝尊《太极图授受考》说

陈抟居华山，曾以无极图刊诸石，为图者四位五行，其图自下而上：初一曰玄牝之门，次二曰炼精化气，次三五行定位，曰五气朝元，次四阴阳配合，曰取坎填离，

关于无极图的传授经过，朱氏的考证是这样认为的：

传受之吕嵒（即吕洞宾），嵒受之钟离权，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。

# 丹道逆生圖



圖三十一 丹道逆生圖

黃宗炎《晦木太極圖辨》中的觀點也與朱氏接近而更詳于朱說：

考河上公本，圖名無極圖，魏伯陽得之以著《參同

契》，钟离权得之以授吕洞宾，洞宾后与陈抟同隐华山，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，修以先天图授李挺之，挺之以授邵天叟，天叟以授子尧夫。修以无极图授周子，周子又得先天地之赜于寿涯。

许多学者均指出，老子得伏羲易学之精髓，河上公又传老氏之学，而后钟离权、麻衣道者各探其奥，传于吕洞宾、陈抟，陈抟通过种放等人陆续传出几代学者共同探索的成果。此后传承脉络，史籍中就有比较清楚的记录了。从这些史实中，我们可以看出道家、道教学者对于发掘、发扬中国古代文化曾作出过极其巨大的贡献。

至于儒家学者周敦颐所传太极图，实源于希夷所传的无极图。周子将无极图的上下次序作了颠倒，另作解说，从而辟开宋明理学的先河。对于这一点，黄宗炎曾作过简要精确的论述：

周子得此图（指希夷无极图）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，故以下而上。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。

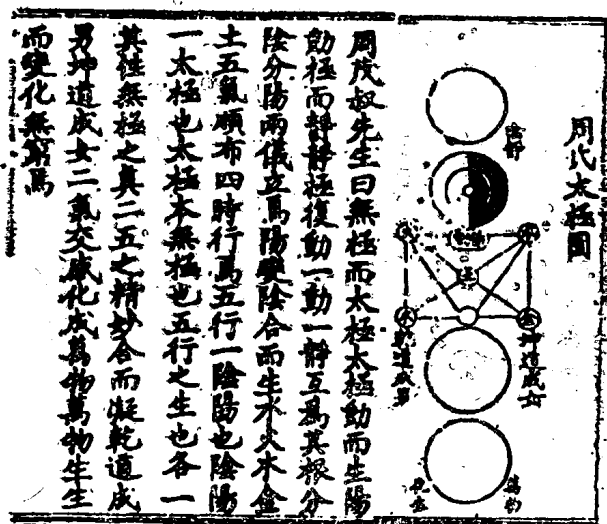
太虚之中，脉络分辨，指之为理，乃更其次圈取坎填离，名之曰阳动阴静。

气生于理，名气质之性，乃更其第三圈五气朝元之

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，名之曰乾道成男，坤道成女。

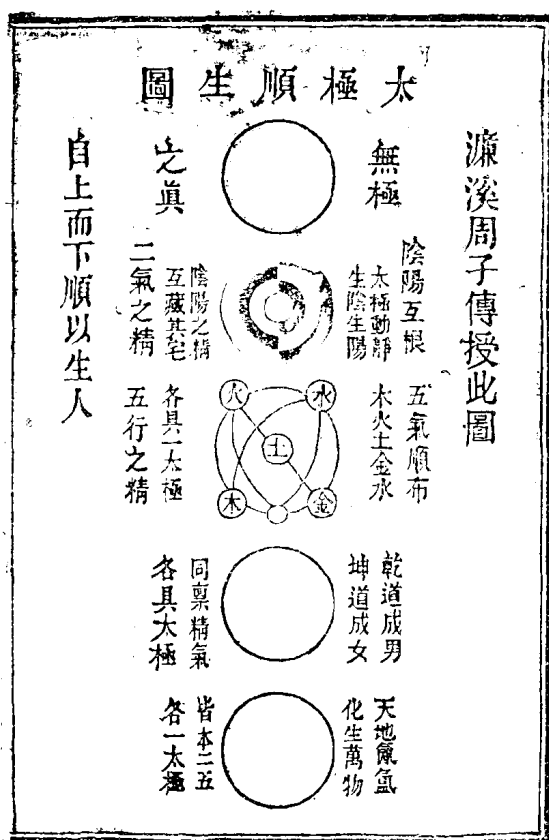
得其编者偏蠢者为万物，乃更其最下圈元牝之名曰万物化生……



图三十二 《正统道藏·周易图》

比较周濂溪太极图与陈抟无极图，就可以十分清楚地说明，周氏太极图是在道教学者传授的基础上，改造而成。其宗旨在于说明宇宙、人类的演化过程，是逆陈抟无极图之意而用之。

陈抟无极图为道家千古不传之秘、无上至宝，其中孕含



图三十三 太极顺生图

着一套完整的超越人生理论、方法体系。这个体系是千百年来，道家、道教人士蓬头垢面，埋名隐姓，长期实践，坚持不懈的结果，是中华古代文化中的瑰宝。

陈抟的著述，至今散佚殆尽，但其精华无极图却完好无损地被保留下来。道教中有“假传万卷书，真传一张纸”之

谚，陈抟此图即为真传。无极图实际上是一张内炼程序图，这一程序共有得窍、炼己、和合、得药、脱胎五大阶段。此图修炼的先决条件是纯化自己的精神意念，使其入于一个虚静的状态。静极之后，体内真机才会萌动。内炼无形，炁生有窍，玄牝一窍即为意念所集之所。意静无形迹，入于混沌，故称为无极；炁动有作为，有生于无，进入第二个圈，称为太极。大道根源于此，无中生有，炼精化炁，炼炁化神。在真意的作用下，五脏六腑之气都得到了炼化，五气朝元，凝结于中宫。命宫真阳之气达于性宫，返坤还乾，取坎填离，久而久之，精满炁足神旺，炼神还虚，归于无极。通过此番逆修，遏止了人类生命自然地走向尽头，从而回归到自然之始，即未生之前的炁化混沌状态。

《正统道藏》中有一部《阴真君还丹歌注》，署名“希夷陈抟注”。通览全篇，内容与无极图相吻合。陈抟反对炼凡汞凡砂为丹药，指出“世人多取五金八石诸般草木烧之，要觅大还丹，岂不妄也。”“将此求道，不成也。”注文中指出人身根本在于肾，其中藏有“日月之精”、“虚无之气”。人的一身，上丹田属阳，下丹田属阴，子后午前，采阳气归上泥丸宫，使得“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。”陈抟在注文中透露的金丹大道思想，多与魏伯阳相一致。

陈抟无极图所孕学说，是道教超越理论的一个总体框架。此图既揭明陈抟之前学者修道的秘法，又规定了陈抟以后各派内修的方向、道路。此图作用巨大，内涵深广，实为内丹学说的核心，人生超越的梯航。价值之大，无法以数量计。道教之外人士，对此固不甚了了；初入道门者，以此图



玄虚莫测高深；只要深入体道，进入一定境界，就自然会对无极图的内蕴有一个足够的认识。

陈抟的实修之法，也曾得到数位高人、隐士的传授。元代林下洞阳道人刘道明《武当福地总真集》记载了陈抟名闻遐迩的睡功来源：

陈抟入武当山隐居，诵《易》于五龙观侧，感五炁龙君，授之睡法。

《青城秘录》记载陈抟曾从武当道士学锁心术。

《老学庵笔记》记载了陈抟睡功的另一个来源：

邛州天庆石刻希夷诗：“我谓浮云真是幻，醉来舍轡谒高公，因聆元论冥冥理，转觉尘寰一梦空。”末书太岁丁酉，盖孟昶时也。

关于诗中提及的高公，跋文认为即“此观都威仪何昌一也，希夷从之学锁鼻术。”而宋文同《丹渊集》对此的记载则较为详细：

（陈抟）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。

陈抟还得到吕洞宾内炼之学的精髓，其中尤以蛰龙法名世，据《吕祖全书》记载：

(宋太宗)雍熙(公元九八四~九八七年)间,吕祖同刘海蟾西游华山,教希夷以养神、炼精、出神法诀。……(希夷)高隐华山,自称莲峰道士,得蛰龙法,恒长卧不起。

《厘记》中说:

吕祖在华山,曾授希夷以三元丹法、先天隐诀,及太上混元无极图,陈刻无极图于石壁。

上述资料中,我们不难发见,陈抟转益多师,融会贯通,毕生实践,总结出一套上乘睡功法诀,这同时也表明他本人的修为已达到了一个炉火纯青的状态。

今存《吕祖全书》中,保留了陈抟蛰龙法诀:

龙归元海,阳潜于阴。人曰蛰龙,我却蛰心。默藏其用,息之深深。白云高卧,世无知音。

全诀深达道妙,与无极图一样,同为陈抟之学的神髓。吕洞宾对此诀深表赞同,认为得睡仙真谛,他在诗中说道:

高枕终南万虑空,睡仙常卧白云中,梦魂暗入阴阳窍,呼吸潜施造化功。真诀谁知藏混沌,道人要先学痴聋。华山处士留眠法,今与倡明醒众公。

道教东派创始人陆西星作跋文说:

或言希夷先生别有睡诀传世，其所传皆伪书也。随之象辞曰：“君子以向晦入宴息”，夫不曰“向晦宴息”而曰“入宴息”者，其妙处正在入字，入即睡法也。以神入气穴，坐卧皆有睡功，又何必高枕石头睡眠哉？读三十二字蛰龙法，益使人豁然大悟。吕翁表而出之，其慈悲之心，即纠谬之心也。

陈抟之睡，实为至人之睡、真人之睡、仙人之睡。吕洞宾点出陈抟睡功的精妙，指出“抟非欲长睡不醒也，意在隐于睡，并资修炼内养，非真睡也。”<sup>①</sup>陈抟诗曰“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。”<sup>②</sup>陈抟对于自己的睡法真相，也有所披露：

至人之睡，留藏全息，饮纳玉液，金门牢而不可开，土户闭而不可启。苍龙锁乎青宫，素虎伏于西室，真气运转于丹池，神水循环乎五内。呼甲丁以值其时，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，……<sup>③</sup>

然而，俗人之睡则是：

---

① 《华山搜隐记》。

②③ 《历世真仙体道通鉴》。

今饱食逸居，汲汲唯患衣食之不丰，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，酒醴膏粱昏其心志。①

陈抟借助于睡的形式来炼丹，一旦隐于睡，“小则亘月，大则几年方一觉。”他睡时“仰卧，出入无息，面色红莹”，②功夫达到元神出窍、炉火纯青的境界。

陈抟睡功法诀传出后，对后世的影响很大，从中衍演派生出华山十二睡法、玄门五龙蟠体睡功诀、洗髓经睡功诀、张三丰睡丹诀、金不换睡丹诀、虚静天师睡功诀、陈自得真人大睡功诀、尹清和真人小休丹法、先天道派睡功诀、抱龙眠睡功法，小搭桥睡功法，大搭桥睡功法……。

陈抟一生，虽然主要从事内修，旨在超越，但由于他“少负逸材，有济物利人之志”，③加之身处动乱的年代，耳闻目睹野战争斗、生灵涂炭的景象，更使他关心时事，常有廓清宇内的远大抱负。这与那种置世事于九霄之外，躲进世外桃源，成就活神仙的隐士有着明显的区别。

《闻见前录》上记载陈抟“明皇帝王伯之道。”《东轩笔录》称他“有经世之才”。陈抟游四方，有大志，他在《隐武当山诗》中说“他年南面去，记得此山名”，张邓公感觉他写得太露骨，怕召来麻烦，便改“南面”为“南岳”。并有诗题其后：“薜壁题诗志何大，可怜今年华图南”《闻见

---

①② 《历世真仙体道通鉴》。

③ 《武当福地总真集》。

前录》认为“盖唐时诗也。”直到他后来听到赵匡胤已经作了皇帝，感到“天下于是定矣”，才最后归隐于华山，葺云台观居之。<sup>①</sup>

陈抟虽擅长内炼之学，但他深知这是属于个人超越范畴，而且儒道异治，各有所追求，决不以技干世，钓取功名利禄。例如，周世宗柴荣曾经向陈抟请教黄白炼养之术，陈抟的回答却很干脆：

陛下为四海之主，当以致治为念，奈何留意于黄白之事乎？<sup>②</sup>

后来宋太宗宰相宋琪向陈抟请教玄默修养之道，陈抟的回答也是这个精神：

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。假令白日冲天，亦何益于世？今圣上龙颜秀异，有天人表。博古达今，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！<sup>③</sup>

陈抟的用意十分清楚，他不愿为人主弃政修道，不象有的道士专用一点点奇幻的道术引发统治者的兴趣，最后搞得国破家亡，身败名裂。陈抟希望统治者治理好国家，正因为如此，他也在这一方面积极贡献自己的智谋，成为统治者的智

---

① 《闻见前录》。

②③ 《宋史·陈抟传》。

褒。

《画墁录》就记载了一些陈抟与宋王朝关系密切的事实：

太祖（赵匡胤）深鉴唐末、五代藩镇跋扈，即位即尽收诸镇之兵，列之畿甸，节镇唯置州事，以时更代。至今百四十年，四方无吠犬之警，可谓不世之功矣。或云陈希夷之策。

北宋初年，赵匡胤杯酒释兵权的重大决策是否真的出自陈抟，已很难考证清楚。但陈抟与宋皇室、尤其是宋太宗的关系密切这一点，早已为史家所指明。陈抟曾为宋王室的大政方针建立奇策，《闻见前录》、《东轩笔录》、《太华希夷志》等文献均有记载。

陈抟于端拱初（公元九八八年）嘱其弟子贾德升：“汝可于张超谷凿石为室，吾将憩焉。”<sup>①</sup>第二年（公元九八九年），石室凿成，陈抟手书数百为表，上呈宋王朝：

臣抟大数有终，圣朝难恋，已于今月二十二日化形于莲花下张超谷中。<sup>②</sup>

陈抟后来“如期而卒，经七日，肢体犹温。有五色云蔽塞洞口，弥月不散。”<sup>③</sup>

---

① 庞觉：《希夷先生传》。

②③ 《历世真仙体道通鉴》。

文献中有许多关于陈抟奇闻轶事、超常功能的记载，令人难以置信。应当指出，在宗教的迷雾中，陈抟已被后人神化，其真实形象有些模糊不清。世人往往误认为诸如陈抟这样的高道，一定是生活得极为舒适惬意，神仙就是舒适的生活方式的代名词，其实不然。陈抟在自己的诗里写道：

渴饮溪头之水，饱吟松下之风。<sup>①</sup>

华山高处是吾宫，出即凌空跨晓风。台榭不将金锁闭，来时自有白云封。<sup>②</sup>

在所谓世人企望的最高幸福面前，陈抟静如止水，无动于心。庞觉《希夷先生传》描述了陈抟的一件轶事：

僖宗待之愈谨，封先生为清虚处士，乃以宫女三人赐先生，先生为奏谢书云：“赵国名姬、后庭淑女，行尤妙美，身本良家，一入深宫，各安富贵。昔居天上，今落人间。臣不敢纳于私家，谨用贮之别馆。臣性如麋鹿，迹若萍蓬，飘然从风之云，泛若无缆之舸。臣遣女复归清禁。”

并作有一诗附上：

雪为肌体玉为腮，深谢君王送到来，处士不生巫峡梦，虚劳云雨下阳台。

---

①② 《历世真仙体道通鉴》。

華山十二睡功總訣

夫學道修真之士若習睡功玄訣者於日間及  
夜靜無事之時或一陽來之候端身正坐叩齒  
三十六通逐一喚集身中諸神然後鬆寬衣帶  
而側臥之訣在閉兌目半垂簾赤龍頭脰上腭  
並膝收一足十指如鈎陰陽歸竅是外日月交  
光也然後一手插劍訣掩生門一手插劍訣曲  
肱而枕之以眼對鼻上對生門合齒開天門閉  
地戶心目內觀坎離會合是內日月交精也功

图三十四 華山十二睡功总诀

陈抟视高官厚禄、荣华富贵、山珍海味、美色歌舞如鹬寇，避之唯恐不及，其对待世俗层面的幸福如同弃履，世人也很难体会他所达到的幸福境界。总之，凡圣异途，有着霄

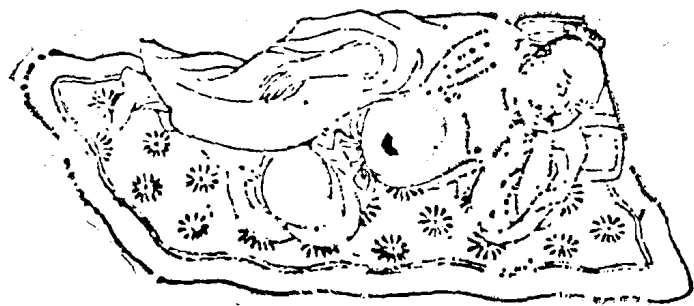


壤之别。

陈抟胸怀博大、学识过人，修为、境界常令后人景仰不已。即便如南宋大学问家朱熹也说：“熹衰病，幸叨祠禄，遂为希夷直下诸孙，良以自庆”。（《寄陆子静书》）

“开张天岸马，奇逸人中龙”，后人以“华山万古一超人”称誉陈抟，实非溢美之言。

麻衣真人和調真炁  
調和真炁五朝元心息相  
依念不偏二物長居於戊  
巳虎龍盤結大丹圓



图三十五 陈抟睡功图

## 四、宋元道教超越流派的形成

### 1. 刘海蟾与道教南北派

月出惊山鸟，  
时鸣春涧中。

——【唐】王 维

宋元时期形成的道教超越流派与华山学术圈的出现有着密切的联系，考察道教南北两派的演化脉络，便可发现两者几乎是同源的。如果说，在发展的网络中，有一个共同的结点的话，那么，刘海蟾就正好处于这个结点所在的位置。

刘海蟾，真名刘操，字昭远，得道后改名刘玄英，字宗成，号海蟾子，燕山（今北京两南宛平）人（见图三十六）。樗栎道人《金莲正宗记》、赵道一《历世真仙道通鉴》等书记载，刘操出身进士，事燕王刘守光为相，平时爱谈性命，只是未得其中奥妙。有关文献大多记载或转述了刘操悟道的经过：

一日，忽有一个道人来访，刘操将其邀至堂上，待以宾客之礼，来者自称为正阳子，并不公开自己的姓名、身世，只为刘操演清静无为之宗，金液还丹之要。操演完毕之后，向刘索取数十鸡蛋、十文铜钱。道人先将一枚铜钱放在

几案上，古代铜钱外圆、内孔方，鸡蛋搁在方孔上，就能固定住。这样，一枚铜钱，一个鸡蛋，依次累叠，状如佛塔，叠至最后，摇摇欲堕。刘操见状，惊呼危哉。道人乘机引申，说道：“人居荣禄之场，履忧患之地，身命俱危，更甚于此！”言毕，劈破金钱，掷之而去。刘操经道人点拨，如梦初醒。当夜设宴，抛掷金玉。第二天一早，解印辞官，易服入道。后来，刘海蟾有诗追忆这件事：“抛离火宅三千指，屏去门兵十万家。”

从此之后，刘操遽辞燕地，韬光隐晦，远泛秦川，陶真于太华之间，遁迹于终南之下。后在游访途中遇吕洞宾传授金液还丹秘旨，修真得道。

刘海蟾与陈抟、张元梦、种放等人结成方外之友，与华山道教学术圈的核心人物多有交往，在超越人生的实修领域中，驰骋纵横，成绩斐然。我们从他的一首诗作中，可以看到刘海蟾的生活、探索以及所达到的境界：

醉骑白驴来，倒提铜尾橈，引个碧眼奴，担着独胡  
癭。自忘尘世事，家往葛洪井。不读《黄庭经》，岂烧  
龙虎鼎？独立都市中，不受俗人请。欲携霹雳琴，去上  
芙蓉顶。吴牛买十角，溪田耕半顷，种黍酿白醪，便是  
仙家景。醉卧古松阴，闲立白云岭。要去即便去，直入  
秋霞影。

刘海蟾曾有诗集行世，今传有《至真歌》。其论述内炼的著作有《还金篇》，《正统道藏》所收《黄帝阴符经集解三卷》中，还保留不少刘氏超越人生的学说。

刘海蟾继承钟吕思想，认为只有通过内炼，抽铅添汞，炼成金丹大药，才真正称得上是神仙。他主张人与宇宙是一个整体，不得隔裂、分离，通过远观天文，了解五行作用，近察诸身，体会炁液生化，才能达到《阴符经》中所强调的“宇宙在乎手，万化生乎身”的层次。

与此同时，他要求学者领会阴阳二气的实质、变化。他作颂阐述了这一问题：“擒制先须伏虎龙（即气神），自然万物总依从，先生诀与通灵术，攒捉阴阳掌握中。”人与宇宙之间存在着生命信息与能量的交换，只有了解和体悟人体内部炁机变化，才能进而解开生命之谜，最后掌握生命的变化，达到与道合真的境界。道教南派的超越学说就着重从这一方面入手，从而形成自己的理论特色。

另一方面，刘海蟾强调道与德的内在关系，认为至道之中，包含万善。因此，作为君子，就要求“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。”北派就按照这一内修程序，再加以适当扩充、发展而形成自己一派的超越学说。

刘海蟾结合自己的悟道经过，同时又总结历史、社会上的普遍现象，深刻地感觉到内修、体道、超越之难，心情沉重地指出大多数人为什么不知妙道之机、摆脱不了命运捉弄的根本原因是：

轻其命，恒习恶行，恒蓄巧机。但务营求金帛，不念艰辛。或修习武艺，岂辞疲倦？饰情巧智以求生于浮华之机。所以烦兵黷武，则军旅败亡；望贵攀高，则荣

消辱至。或贪婪损己，或财色祸生。虽然最得荣华，不免其咎患。

总之，人的一生一旦在贪欲之火上烤炙，最后总逃脱不了被化为灰烬的命运。

刘海蟾后来隐居于代州（辖境相当今山西代县、繁峙、五台、原平四县）凤凰山，宋仁宗天圣九年（公元一〇三一年）复游历名山，常常题诗写真，点化学人。据有关史籍记载，张伯阳、王重阳、篮养素、马自然等人都相继得到过他的指点。刘海蟾云游传道，在民间造成十分广泛的影响，元世祖忽必烈至元六年（公元一二六九年），褒赠刘氏“明悟弘道真君”特号，也就是考虑到了这种影响。

后人神化刘海蟾，曾将其列入“八仙”之中，衍化出诸如“刘海戏金蟾”之类虽优美动人，却离奇荒诞的故事。

## 2. 道教南派超越理论的奠基者

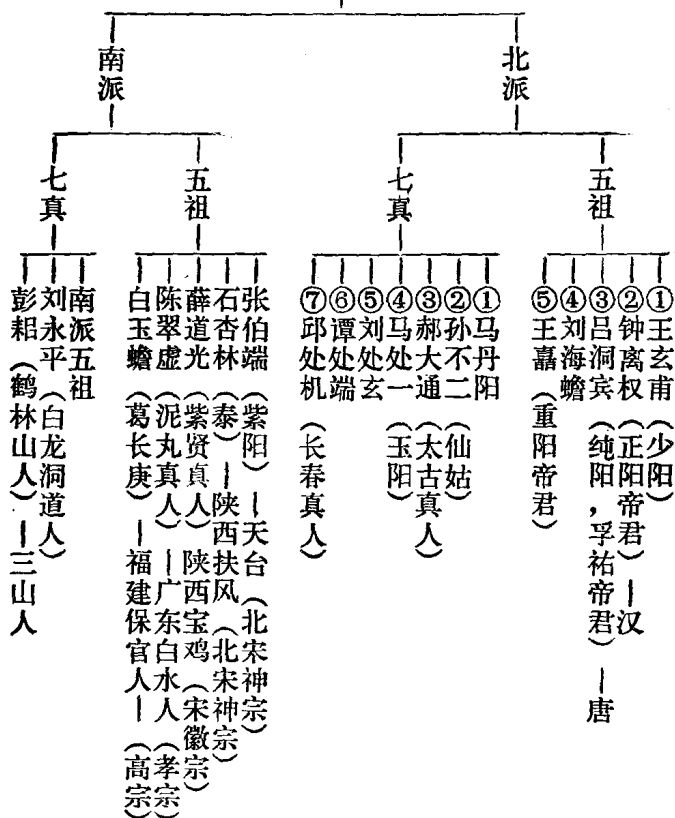
要看银山拍天浪，  
开窗放入大江来。

——【宋】曾公亮

唐末、五代、宋初，经过钟离权、吕洞宾、崔希范、施肩吾、刘海蟾、彭晓、谭峭、陈抟等一批杰出学者的共同努力，道教超越领域中群星灿烂、顿放异彩。以华山学术圈为核心，展开了对道教超越理论与实践的全面研究和探索，创立了一套完整、系统、行之有效的超越之法。这些学者们所

【黄公伟作】

全真教（南北派）



图三十七 道教流派图

达到的境界、显示的奇异功能，使得人们感觉到存在着一个以往从未认识的、崭新的世界。社会上不少在别的学科、领域中学有成就，却未得道教超越之门，或未臻超越胜境的学人相继向钟吕体系靠拢。一旦这些人得着奥妙，便又结合自己所学，发展了钟吕超越的思想以及理论、方法。道教南派奠基者张伯端，就是其中突出的一位。

紫阳真人张伯端，字平叔，后改名用成，浙江天台缙络街人。（见图三十八）。根据南宋孝宗（公元一一六三～一一八九年）时人翁葆光所著《悟真篇直指详说三乘秘要》记载：

于元丰五年（一〇八二年）三月初五日尸解之时，乃留偈曰：“一灵妙用，法界圆通”。此非性命之道双圆，形神之真俱妙，岂能与于此？其阅世亦九十六载矣。

由此可知张伯端生于北宋雍熙三年（公元九八七年）。张伯端少时，博涉群书，学识过人。他自己在宋熙宁乙卯（公元一〇七五年）写就的《悟真篇·序》中讲：

仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究。

张伯端大半生都在当一名官府里小吏，生活也一直比较稳定，只是到了晚年，才发生了重大的改变，《临海县志》中对此变故有一个比较详细的说明：

宋张用诚，邑人，字平叔，为府吏，性嗜鱼，在官办事，家送膳至，众以其所嗜鱼戏匿之梁间。平叔疑其婢所窃，归扑其婢，婢自经死。。一日，虫自梁间下，验之，鱼烂虫也。平叔乃喟然而叹曰：“积牍盈箱，其中类窃鱼事不知凡几！”因赋诗云：“刀笔随身四十年，是非非是万千千，一家温饱千家怨，半世功名百世怨。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然。有人问我蓬菜路，云在青山月在天。”赋毕，纵火将所署案卷悉焚之，因按火烧文书律遣戍。

我们从陆彦孚《悟真篇记》中可以证知，张伯端确实受到当时政府的处分，而且遣戍之地为岭南：“张平叔先生者，天台人，少业进士，坐累谪岭南兵籍。”

陆彦孚的祖父是陆诜，诜于英宗治平（公元一〇六四～一〇六七年）间“帅桂林，取（张伯端）置帐下，典机事。公移他镇，皆以自随。最后公薨于成都，平叔转徙秦陇。久之，事扶风马处默于河东。”（《悟真篇记》）多数史料表明，张伯端大约在七十七～八十岁之间，方作陆诜幕僚的。张氏对自己不顾年迈，追随陆公的原因是有所交待的：

唯金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗契论，皆云日魂月魄、庚虎甲龙、水银朱砂、白金黑锡、坎男离女能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物也，不说火候、法度、温养、指归。加以后世迷徒恣其臆说，将先圣典教妄行笺注，乖讹万状。不唯紊乱仙经，抑亦惑误后学。



仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲懒。虽寻求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心胸。后至熙宁己酉（公元一〇六九年）岁，因随龙图陆公入成都。以夙志不回，初诚愈格，遂感真人授金丹药物火候之诀。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。①

这段记载表明，道教超越之法是被严格封锁，不肯轻易泄露于人的。为了不至于使这一事业后继无人，道教界采取比喻的办法，将法诀著出。如果没有师传，解开这些比喻中的密码，就无法着手实修。因此，丹经万卷中隐词喻言连篇累牍，世人难以卒读。真铅真汞必须要靠明师真诀，才能详明，火候、法度则更有赖师友切磋，才能无误。所以，张伯端虽才富五车，在无师指点的情况下，穷毕生之力，到八十二岁高龄时尚未最后弄明白丹经中的关键之处。后来，他在其名著《悟真篇》中，满怀辛酸地写道：

饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处结灵胎？

被张伯端锲而不舍，终生追求的精神所感动，因而传授出金丹大道的“真人”，据说就是刘海蟾。如前所述，《历世真仙体道通鉴》卷九十四记载刘海蟾在“宋仁宗天圣九年

---

① 张伯端：《悟真篇序》。

（公元一〇三一年）游历名山，所至多有遗迹”，并曾“于成都府青羊宫泼墨成‘寿山福海’四字”，表明北宋初年，刘海蟾活动于各地，足迹也曾及于蜀地，只是无法确知他在哪一年到成都。张伯端在熙宁己酉（一〇六九年）来到成都，时距刘海蟾出游三十八年，两人的相遇并不是一点可能也没有。

《东轩笔录》曾记载尚书郎李观为进士时，刘海蟾曾委托他寄超越之诀于著名道士蓝养素。可见刘氏以怀人助道为己任，不是一个高不可攀、很难接近、远离尘世的人物。从这一角度推测，他与张伯端的接触，也还是有可能的。

比较早而且比较确凿地证明刘张学术渊源关系的材料，要数陆洗之孙陆彦孚的《悟真篇记》：

（马）默为司农少卿，南阳张公履坦夫为寺主簿，坦夫曰：“吾龙图公之子婿也。”默意坦夫能知其（指张伯端）术，遂以书（《悟真篇》）传之坦夫。坦夫复以传先考宝文公。余时童丱在旁，窃取而读之，不能通也。

先公帅秦，阳平王箴衮臣在幕府，因言其兄冲熙先生学道，遇刘海蟾，得金丹之术。冲熙谓“举世道人无能达此者，独张平叔知之。”

张伯端去蜀之前，未悟金丹大道，到蜀地之后，方得真人传授，上段史料说举世道人无能通晓，只有张伯端了解金丹大道，稍作推测，张所遇者为刘海蟾，已无疑义。

再者，南派五祖白玉蟾指明张伯端所学一本刘海蟾。白

玉蟾弟子留元长在《海琼问道集·序》中指出：

张得于刘海蟾，刘得于吕洞宾。

陈守默、詹继瑞《海琼传道集·序》也记载：

昔者钟离云房以此（指金丹大道）传之吕洞宾，吕传之刘海蟾，刘传之张平叔。

《历世真仙体道通鉴》也肯定了刘张的师承关系，但抹去了张被官府处分遣戍之事：

（张伯端）少无所不学，浪迹云水，晚传混元之道而未备，孜孜访问，遍历四方。宋坤宗熙宁二年（公元一〇六九年），陆龙图公诜镇益都，乃依以游蜀，遂遇刘海蟾授金液还丹火候之诀。乃改名用成，字平叔，号紫阳。修炼功成，作《悟真篇》行于世。

张伯端虽然老年得道，但毕竟已晓金丹之术，而且已经修炼到家。《仙鉴》卷四十九有一则世人看来近乎神话的记载，这一记载中的内容，在道教超越理论，属于最高的层次：

尝有一僧修戒、定、慧，自以为得最上一层禅旨，能入定出神，数百里间，顷刻辄到。一日，与紫阳相遇，雅志契合。紫阳曰：“禅师今日能与同游远方乎？”

僧曰：“可也。”紫阳曰：“唯命是听。”僧曰：“愿同往扬州观琼花。”紫阳曰：“诺。”于是紫阳与僧处一净室，相对瞑目趺坐，皆出神游。紫阳才至其地，僧已先至。绕花三匝，紫阳曰：“今日与禅师至此，各折一花为记。”僧与紫阳各折一花归。少顷，紫阳与僧人欠伸而觉。紫阳云：“禅师琼花何在？”僧袖手皆空。紫阳于手中拈出琼花，与僧笑玩。紫阳曰：“今世人学禅学仙，如吾二人者亦间见矣。”紫阳遂与僧为莫逆之交。

人们会对此记载的真实性发生极大的疑虑，但这段材料至少可以澄清一个问题，即佛道的出神、神游决不是那种肉体飞升，倏忽千里。而是得自于长期入定、入静之后，锻炼出来的一种奇异功能。道教超越理论认为，这种功能不能被对方赋予，必须靠自己的刻苦修炼才能获得。

张伯端深知求道不易，而得真传更难，因而于熙宁八年（公元一〇七五年）著出《悟真篇》一书。陆诜死于成都之后，他转徙于秦陇之间，后事扶风马默处厚于河东。处厚被征，临行之际，张伯端以《悟真篇》一书相赠，并说：

平生所学，尽是在是矣，愿公流布，当有因书而会意者。①

而后，马处厚授垣夫，垣夫授陆彦孚之父、宝文公陆师闵。后来，南宋翁葆光得到这一脉所传的《悟真篇》写本。翁氏

---

① 陆彦孚：《悟真篇记》。

《悟真篇注·序》上指出：

唯龙图陆公之孙思诚所藏家本为真，此乃仙翁（指张伯端）亲授之本也思诚亦自序其所得之详于卷末矣。余因游洞庭，得斯真本，改而正之。

张伯端之所以要动手撰写《悟真篇》，并希望这部著作能在社会上流传，道理是十分简单的、明显的，他自己在《悟真篇·序》中将此交待得十分清楚：

因念世之学仙者十有八九，而达真要者未闻一二，仆既遇真詮，安敢隱默？罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》，内七言四韵一十六首，以表二八之数。绝句六十四首，按《周易》诸卦。五言一首，以象太一，续添西江月一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客先后，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。及乎篇集既成之后，又觉其中唯谈养命固形之术，而于本源真觉之性有所未究，遂玩佛书及《传灯录》，至于祖师有击竹而悟者，乃形于歌颂诗曲杂言三十二首，今附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

张伯端《悟真篇》的学术价值很高，是中国传统文化宝库中的精品之一。《四库全书总目》卷一四六评价道：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”在中国道教史上，该书有着特殊地位。

张伯端超越理论注重性命双修，张伯端在解释其弟子所提上述张与僧神游之异时回答说：

我金丹大道，性命兼修，是故聚则成形，散则成气，所至之地，真神现形，谓之阳神。彼之所修，欲速见功，不复修命，直修性宗，故所至之地，人现无复形影，谓之阴神。

佛道儒各家都有超越人生的理论体系、实修方法，张伯端则极力主张三教合一，取长补短。这一思想，旗帜鲜明，毫不含糊，对后来道教的发展，影响极大。张伯端之所以没有狭隘的门户之见，在于他的高超的修为。他是在一个很高的层次上，看到了三家学说的共同点。他在《悟真篇》序言中就说：

释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸；如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。其次，《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意、必、固、我之说，此仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者，何也？盖欲序正人伦、施仁义礼乐之教，故于无为之道未尝显言，但以命术寓诸《易》，以性法混诸微言耳。

张伯端的传世之作除《悟真篇》外，尚有《金丹四百字》、《青华秘文》（全称为《玉清金笥长生度世金宝内炼丹诀》），前者为超越之法的总纲、综论，后者则为具体法

诀。若将三部著作合参共究，依其理法，深入实践，则虽未得紫阳耳提面命，其超越思想的精髓是不难得到的，也就是张伯端所说“当有因书而会意者”；<sup>①</sup>“此《悟真篇》中所咏大丹药物、火候细微之旨无不悉备，倘好事者夙有仙骨，睹之则智虑目明”；“可以寻文解义，岂须仆区区授之矣。”<sup>②</sup>

### 3. 南派的传承

谁解乘舟寻范蠡，  
五湖烟水独忘机。

——【唐】温庭筠

张伯端得诀之后，其师海蟾子曾告诫过他，“异日有与汝解缰脱锁者，当宜授之，余不许尔。”<sup>③</sup>但张伯端自己倒很有一番将所学传授于人的愿望，只是所传非人，接二连三地遭遇祸患。道教内修法诀中许多内容是与社会伦理规范严重抵触的，一旦传于非人，就会彻底破坏超越之法的名声，导致严重的后果。张伯端在尝到苦头之后，终于钳口结舌，不敢再传，代之以著书立说的方式。

张伯端之所以将超越真诀传授给石泰，是经历过一番奇遇的。石泰，常州（今属江苏）人，自称“泰素慕真宗，遍游胜境，参传正法，愿以济世为心；专一存三，尤以养生为

---

① 《悟真篇记》。

② 《悟真篇后序》。

③ 张伯端，《悟真篇后序》。

重。”<sup>①</sup>石泰以行医、缝纫为业，常以医药济人，却不受其谢，只是要求对方植杏树一棵为酬，久而久之，便成杏林，因以杏林为号，又一号为翠玄子。《仙鉴》记载，石泰“寿一百三十七，于高宗绍兴二十八年（公元一一五八年）八月十五日尸解。”由此推知，他生于一〇二二年。

有关史料表明，大概由于张伯端所传非人，造成某种不良后果，引起了凤州太守的极度反感，于是借故处罚，将他流窜至邠州（今陕西彬县）。《陕西通志》上保留了一些情况：

会大雪，与护送者俱饮酒村肆，杏林邀与同席，问之，知其故。杏林曰：“邠守，吾故人也。”紫阳因恳为先容，乃相与之邠，一见获免。紫阳德之，遂传其道。

石泰的《还源篇·序》也记载了与张伯端的关系：

昔年于驿中遇先师紫阳张真人，以简易之语，不过半句，其证验之效，只在片时，知仙之可学，私自生欢喜。

“

石泰道成之后，作《还源篇》传世，他在《还源篇·序》中说明了自己作此书的目的：

---

① 石泰：《还源篇序》。



……及其金液交结，圣胎圆成，泰故作《还源篇》八十一章，五言四句，以授晚学，早悟真筌，莫待老来铅虚汞少。急需猛者，寻师访道，修炼金丹，同证仙阶，变化飞升，实所愿望焉。

石泰秉承师风，作文传诀，存张伯端正脉。《还源篇》诀法上乘，语言明快，针砭时弊，直露真谛，不失为南派正宗修道典籍。

隋唐以降，佛学大盛，由于佛教经典移译时存在的一些语言问题、中土学者对佛学的领会问题等等，导致印度传入的佛学在中国产生了新的发展。另外，北宋儒家将佛道思想融入儒学体系，理学兴起，学风为之一变。道教中也由于出现了华山学术流派，一套崭新的超越理论面世，很大程度上扭转了道教的发展方向。面对儒释道三家的重大发展、重大突破，石泰抓住实质，进行比较，提出了结论：“儒家明理性，释氏打顽空，不识神仙术，金丹顷刻功。”很显然，他是站在道教的立场上说话的，语句中，带有批评儒佛的味道。

实际上，儒佛二门均有自家上乘的超越法诀，钟吕等人有见于此，便尽量将其吸引到道教中去。石泰之师张伯端更加注重性命双修、三教融合，其超越理论就包括了不少儒佛思想，石泰继承张氏遗说，他所反对的不是儒佛学说，而仅仅是社会上流行的不正确的内修方法。

石泰对于内修之法，有着精确的了解。他认为：“气是形中命，心为性内神，能知神气穴，即是得仙人。”仙并不是高不可攀，也不是子虚乌有，他们与世俗之人的主要区

别，就在于对人体中神、气（精）的特殊了解。而神、气在丹经中称为汞铅，其中奥妙，属道教不传之秘，“吕承钟口诀，葛授郑心传，总没闲言语，都来只汞铅。”

石泰传法，十分注重发挥老子的返还思想，他将其传世之作命名为《还源篇》就是含有这一深意。他在篇中说：

“神气归根处，身心复命时，这般真孔窍，料得少人知。”神气归根，才能入道之门，“万物皆生死，元辰死复生，以神归气内，丹道自然成。”

神所归的具体位置是“心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃腑，一气自流通。”神所归之处是在下丹田中。而归神的关键、下手功夫则在于心静、心净，做到这一点比什么都重要。因此，他严正地声明：“炼气徒施力，存神枉用功，岂知丹诀妙，镇日玩真空。”意念未达真空，任何炼气、存神都将是虚耗时日，枉自徒劳。相反，“心田无草秽，性此绝尘飞，夜静月明处，一声春鸟啼。”“意马归神室，心猿守洞房，精神魂魄意，化作紫金霜。”可见静心不是最后的目的，静心是为了听到“一声春鸟啼”，“春鸟啼”就是心静极而真气生，只有真气发生，才能使心神能够真正地、持久地入静。这样，我们才能明白他为什么说“制魄非心制，拘魂岂意拘？唯留神与气，片晌结玄珠。”

在石泰看来，金丹之道，只在锻炼神气，别无他法，因此，他就直截了当地点明：“元气如何服？真精不用移，真精与元气，此是大丹基。”“玉液滋神室，金胎结气枢，只寻身内药，不用检丹书。”

还源是方向，得窍是关键。《还源篇》十分强调修炼在于识得人身秘窍，因为“一窍名玄牝，中藏气与神，有谁知

此窍，更莫外寻真。”“身里有玄牝，心中无垢尘，不知谁解识，一窍内涵真。”窍虽发于内，却不能误指某一个脏器：“脾胃非神室，膀胱乃肾余，劝君休执泥，此不是丹枢。”

此窍秘不外传，但也并非无法可求。丹经不说，须凭师传；得此秘窍，即可入道。石泰著文，也未将此窍的位置点破，只是鼓励人们去追求：“定志求铅汞，灰心觅土金，方知真一窍，谁测此幽深。”“一孔三关窍，三关要路头，忽然轻运动，神水自然流。”人身中的这秘窍，对于内修，事关重大。元气至此，可以逆运督脉，炼成金丹；顺通外肾，化生成人。三关歧途，人们很少能知其微妙。而一旦得着真传，便可运动神气，打开超越人生的大门。

石泰的内修，已达到最高境界，他在一首五言绝句中 说：“雷破泥丸穴，真身驾火龙，不知谁下手，打破太虚空。”所修还是钟吕、紫阳正脉：阳神出窍，证成永恒。

石泰传法于薛道光，是为南派三组。薛道光（公元一〇七八～一一九一年），一名式，一名道源，字太源，陕府鸡足人，一说为阆州（今四川阆中）人。初为僧人时，法号紫贤，一号毗陵禅师。

薛道光云游至长安时，曾于开福寺参长老修岩、僧如环，观桔槔汲水而得悟。桔槔是我国古老的汲水装置，结构简单，只用一横杆连接在木柱上，横杆的一端用绳拴一木桶，另一端系一石块等重物，牵动桶绳，即可从井里汲水，十分省力。桔槔汲水的现象触动了薛道光的禅思，他在一颂中写道：

轧轧相从响发时，不从他得豁然知，桔槔说尽无生曲，井里泥蛇舞柘枝。

修岩、如环见诗，肯定了他已进入神境，体会到了禅味。薛道光悟禅后，机锋迅捷，宗说兼通。但他似乎仍不满足，经常留意于道教的金丹之法。

北宋徽宗崇宁五年（公元一一〇六年）冬，薛道光寓居郢县青镇时，遇到石泰，得受正道。《仙鉴》对此经过，有一个简要的记载：

（道光）听讲佛寺，适遇凤翔府扶风县杏林驿道人石泰，字得之，年八十五岁矣，发绿朱颜，神宇非凡，夜事缝纫。紫贤心因异之：偶举张平叔诗曲，石矍然曰：“识斯人乎？吾师也。”备言紫阳传道之由。紫贤乃稽首皈依，请因受业，卒学还丹。

《武进县志》称：“……光乃稽首，尽得张紫阳金丹之秘。”实际上，一一〇六年是薛道光初次接触石泰，并未骤得紫阳派全部内修秘诀。据薛道光本人所写《还丹复命篇·序》中“宣和庚子（公元一一一九年）岁得至人口诀”一语，知薛受全诀之时，不是二十九岁，而是四十一岁了。薛所授全诀载于《还丹复命篇》序文中：

大道之祖，不出一气而成变。喻之为日月，名之为龙虎，因之为阴阳，托之为天地。一清一浊，金木间隔

于戊己之门；一情一性，阴阳会聚于生杀之户。采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精，入于黄房，产成至宝。别有法诀枢机，返还妙用。长生秘诀，毕于此矣。

此诀孕藏着道教超越之法中炼精化气、炼气化神的秘密，修成此诀之果，一般需要五、六年的功夫，对此，薛道光本人也直言不讳：

大道不繁，须逢至人授之口诀始能造于真际耳。数十年来所穷者，皆圣人之绪余也。始明物有不迁之理，一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾，龙虎之机，金丹之理。此之真诀，仆闻不疑，依法行之，果跻圣域<sup>①</sup>。

薛道光得石泰真传，曾对《悟真篇》进行注释，薛注收于《正统道藏》中《紫阳真人悟真篇三注》一书，此外，薛氏还于北宋钦宗靖康（公元一一二六年）秋、四十八岁时著《还丹复命篇》、《丹髓歌》，此距得全诀之时，已经过去了七个寒暑。

薛道光对待三教，取融合的态度，他认为孔子“穷理尽性以至于命”、释氏“不生不灭”、老氏“升腾飞举”均为“圣人之意”，“学者不可一途而取之”。这就是要融合三教，不执世俗之偏见。

薛道光在自己的著作中传出不少南派真诀，但核心思想，仍是阐明通过修炼，导致人体内部精气神的变化，达到

---

① 《还丹复命篇·序》。

超越的最高境界。他说：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴，以精化气气化神，炼作黄芽并白雪。”“归根复命复元真，气入四肢养精神，神气若还俱不散，混同尘世一闲人。”

南派功夫，先修命而后修性，下手之法，以意守阴跷为主。由于其下手锻炼的对象是古代社会中人们议论的禁忌，因此，南派传人只得将真情隐去，饰之以各种喻词，薛道光怕人不悟，误入歧途，便特地揭明这一层隐秘：

些小天机论气精，吕公曾道别无真。神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。

道光还在《丹髓歌》中传出极其珍秘的活子时说。道教内修理论坚持这样的主张：一是人的活动要与大自然的运行节拍同步。二是实现超越，必须盗天地精华。并且认为宇宙中阴阳二气在一日之中相交于亥子（21：00～1：00），在一月之中相交于晦朔，在一年之中相交于冬至。所有以上这些时辰，都是内炼的天赐良机。比其余时辰修炼效果要好得多，丹经上就以正子时（23：00～1：00）来称呼之。但除了正子时以外，尚有活子时。所谓活子时，就是人体内部生机萌发之时，这在道教属于不传之秘。薛道光说：“炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生，龙飞赤水波涛涌，虎啸丹山风霜清。”道教丹经中常说的“天机”二字，就是指活子时而言，也就是体内精气萌生之时。人们只要留心，会在恍惚之中有一点感觉。道教认为，人的春青活力、生命原动力就在于此。精力旺盛，生命充满了活力；精力枯竭，生命也就快要终结。活子时是道教超越之船扬帆前进之时，不知活子

时，终未入超越之门。当活子时现象出现时，神入于下丹田，即龙飞赤水。真气逆运至上丹田，即虎啸丹山。

薛道光还有一首诗描写了这种状况：

井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌撼落地，万象森罗总不知。

井底暗隐人身下丹田，泥蛇即为精气，变化至微至妙，知之修炼，即能启开超越人生的大门。

在薛道光的著作中，还透露出道教超越法程中的火候奥秘。人们常用对火候掌握的熟练程度来反映一位厨师的烹调艺术水平。对于炼外丹者来说，除了掌握配方，最重要的就莫过于火候了。道教内炼借用火候一词，旨在说明人体内部气机升降、呼吸开阖的进度和强度。由于内炼火候只能靠心灵感觉，无法毕述，加上学者的个体差异，就很难统一要求，形诸笔墨。但因为火候极为重要，又不能不说。薛道光匠心大运，寻找最合适的方式来表达自己的探索，向学人指出，要以谨慎的态度来对待火候：

东西南北要精通，交感阴阳雌与雄。火候直须劳稳审，吹嘘全籍巽官风。

对于火候的掌握，总的精神是多寻师友，随时研讨。对丹经所言，不泥文执象、生吞活剥，要密切结合自身实践，具体分析。薛道光在诗中总结说：

圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。

总之，薛道光的著作是得诀归来后，从事艰苦的修炼、证道之后写成的，是亲身实验的忠实记录，一如他自己所说：

“文虽鄙陋，一一皆言其实矣。”<sup>①</sup> 我们不能把这些作品当作文学作品来欣赏，去寻求作者构思遣词的奇妙。而是作为内修过程的指导和参考资料，亲身实践，验其所言。道教丹经的价值就在于此，否则，人们难免不以臆语视此。

薛道光下传陈楠。

陈楠，字南木，号翠虚，惠州博罗县（今广东惠阳东）白水岩人，以盘枕箍桶为业。史书对其生平记载得很少。

相传陈楠作有盘枕、箍桶二颂，传闻遐迩：

终日盘盘圆又圆，中间一位土为尊，磨来磨去知多少？个里全无斧凿痕。<sup>②</sup>

有漏教无漏，如何水泄通？既能圆密了，内外一真空。<sup>③</sup>

作诗超悟如此，生平所学可知。如没有对禅、道之学深入研习，是无法写出这两首禅味浓厚的诗作的。这两首诗既能逼真、

---

① 《还丹复命篇·序》。

②③ 《历世真仙体道通鉴》卷四十九。



形象地叙物写状，又富禅机道理于其中。第一首叙述人的性命本来圆融完满，随着时光的流逝，生命的能量在不知不觉中被逐渐消耗掉。诗中对于生命之花的枯萎、凋谢表露出一丝淡淡的、无可奈何的哀怨。第二首则风格迥异，一扫暮气，蓬勃向上，充满着信心。桶经修补，从有漏到无漏，以无漏圆密之体，处于内外真空之中。陈楠只是借物舒怀，形象地表达了道教人生与超越两个不同境界的总体认识。

陈楠的学术思想有两个来源：一是薛道光传授给他的“太乙刀圭、金丹法诀”等南派正宗理、法；二是“得景霄大雷琅书与黎姥山神人。”继承道教符篆派中的某些法术、学说。陈楠在宋徽宗政和（公元一一一一～一一一八年）中擢道院篆事后归隐于罗浮山。

陈楠常济人利物，为人排忧解难。人有疾病，求助于他时，他便捻土为药，治疗效果很好，时人赠以“陈泥丸”的雅号。一些神仙传记说他具有不少神通，高深莫测：

时披发走，日行四五百里，鹑衣百结，尘垢满身，  
间食犬肉，终日烂醉，莫测所如。

潮阳民家女苦狐厌，狂易无度，翠虚用雷符熏狐魅，杀之。

尝之苍梧，遇郡祷旱，人忙渴死。翠虚执铁鞭，下  
渊潭，驱龙起。须臾，阴云四合，雷雨突作，境内霑足。

过三山大义渡，洪流湍悍，舟不敢行，翠虚浮笠而  
路行。

钦管道上遇群盗拉杀，瘞之后三日，盗散复甦。

游长沙冲，帅节执拘送邕州，去数夕，又回长沙矣。

中夜或坐，含水银，越宿吐视，已成白金。

所有上述记载，都会令人们觉得难以置信。总之，南派的发展到了陈楠时期，已出现一些重大的变化，与此同时，社会上对南派的了解也加深了。

陈楠弟子三人：九霞子鞠九思、垫虚子沙道昭和白玉蟾。陈楠传世著作《翠虚篇》收入于今存《正统道藏》。

陈楠《翠虚篇》着重在于阐发南宗修道之秘，他在叙述中尽量删繁就简，削枝见干，让人们准确清晰地了解南派真传的根本内容，指明“宫中万卷指玄篇，篇篇皆露金丹旨。千句万句会一言，教人只在寻铅汞。”（《紫庭经》）而所谓铅汞只是个借喻，学人千万不可泥象，“真阴真阳是真道，只在眼前何远讨？凡流岁岁烧还丹，或见青黄自云好。志士应愿承法则，莫损心神须见道。”（《大道歌》）

对于道，陈楠说得十分明白：“一阴一阳之谓道，道即金丹也。”（《丹基归一论》）“一也者，金丹之基也，实千经万论之原，千变万化之祖也。”（同上）道并非虚无飘渺，无法依寻，如果凭借一整套方法和艰苦的修炼，那么，就可以体察到道是存在的。然而万卷丹经，只以隐语喻词来阐述这套方法，初学之人，尽管满腹经纶，学富五车，在此面前，也只得承认是个睁眼瞎子。道教为了杜绝所传非人之患，严守秘密。长期以来，解人甚少。继续下去，真诀便会濒于失传，陈楠有鉴于此，就在自己的著作中，释密阐幽，方便学人。

陈楠指划丹经，考镜源流，辟尽草莱，揭明根蒂。他指出，丹书上所谓天魂地魄，就是日精月华。红铅黑汞，就是

金精木液。乌兔等于龟蛇。马牛也称龙虎。朱砂水银是黄芽白雪之骨；丹砂秋石即白金黑锡之由。若加以区别，就有男女之比。如从本质属性而言，又可分为金木水火。如果分类，就成青、幽、徐、扬各州。一旦形之于图象，则成乾坤坎离卦划。此外，还有什么河车、黄攀、交梨、火枣、金砂玉汞、丁翁黄婆，婴儿姹女、黑白青黄等等，五花八门，不一而足，就其实质而言，无非都是阴阳，同为一物。

另外，还有守一坛、戊己户、玄关一窍、玄牝之门、神水华池、铅炉土釜、齐砂鼎、偃月炉、中黄宫、丹元府、神室、气府、关元、丹田、呼吸之根、凝结之所、……好象存在一个大规模的建筑群，而实质上，在陈楠看来，就是人身内部的修炼之所。

再者，还有什么冬夏二至、春秋两分、卯酉甲庚、弦望晦朔、子午巳亥、寅子坤申、二十四炁、七十二候，一年交合，一月周回、离坎之时、免难之日、乾巽之穴、二八之门、朝屯暮蒙、昼姤夜复、……世人不知，认为要依时、合节、推气、调候，对数法进行分析，以铢爻作为准则，实则差之万里。所有这些名词，只代表一时。全身精气运行，才有周年造化之说；精气的变化，才有日夜时刻之说。总之，以上名词只是用来形象地说明精气变化中的衰旺、升降、浮沉、清浊现象，别无他意。

一物、一处、一时三者是个统一体，须臾不可分离，丹经上只是为了叙述的方便，才对三者进行分别论述，不知就里者，强而分之，因此，即便皓首穷研，也是枉费心机，不得确解。

陈楠丹法全传诀传于白玉蟾。《翠虚篇》中他赠海南子

白玉蟾的真珠帘一词，可以窥探陈楠所习超越之法的精髓：

金丹大药人人有，要须是心传口授。一片白龙肚，  
一盞醍醐酒，只向离无寻坎有。移却南辰回北斗，好笑  
见金翁姹女，两个厮斗。些儿铅汞调匀，观汉月海潮。  
抽添火候，一箭透三关、方表神仙手。兔子方来乌处  
住，龟儿便把蛇吞了，知否那两个？钟吕是吾师友。

南宗嫡脉通过陈楠下传到五祖白玉蟾（公元一一九四～一二二九年）时，对社会造成的影响更大，四方来从学的人多如牛毛。白玉蟾，原名葛长庚，“世为闽（福建）人，以其祖任琼州之日，故生于海南。”（《仙鉴》）自号为海琼子、海南翁、琼山道人、蜃庵、武夷散人、神霄散吏。白玉蟾“生而颖异，丰姿骏发”。<sup>①</sup>十二岁时，举童子科，“尝任侠杀人，亡命之武夷”。<sup>②</sup>大约在这段时间中，得遇陈楠，并从陈氏学习内丹超越之法。经过九年苦修，“始得其道。”师徒二人，长游方外，形影不离。陈楠辞世之后，白玉蟾独自一人往返于罗浮、霍童、武夷、龙虎、天台、金华等山，后归隐于武夷山。（见图三十九）

白玉蟾写过一首后来流行广泛的诗，描写了自己的志趣和求仙的生涯：

千古蓬头跣足，一生服气餐霞，笑指武夷山下，白

---

① 《和州志》。

② 《九江府志》。

云深处吾家。

他博学能文，善书工画，具有多方面的才能。《仙鉴》上称他——

出言成章，文不加点。随身无片纸，落笔满四方。  
兼善篆隶，尤妙梅竹，而不轻作。间自写其容，数笔立就，工画者不能及。

白玉蟾在超越理论上出儒入禅，融禅合道，“三教之书，靡所不究”<sup>①</sup>，三教合冶于一炉，性命贯穿于理法。他既继承了南派之学，同时又兼通道教内部各派大法，外包三教，内融诸派，善取各家之长，最少门户之见，因而取得很高的成就。

南派五祖中，白玉蟾著述最丰，今《正统道藏·修真十书》中，收集了他的三部著作：《玉隆集》、《上清集》、《武夷集》。三集为白玉蟾对道教宫观、人物的记传、题诗赠词、抒怀杂作、奏词谢表等文字材料的汇编。此外，还有紫壶道士谢显道编的《海琼白真人语录》，紫元子刘元长所集《海琼问道集》，刀圭子陈守默、紫芝子詹继瑞序、坎离子洪知常传的《海琼传道集》等。

白玉蟾超越思想一以精气神为核心，他对自己掌握的超越之法不采取保密的态度，而是比较积极地传诀于人。其门人中也有不少将上乘丹法泄漏于世，其中洪知常所刊白玉蟾

---

<sup>①</sup> 《海琼问道集·序》。

《金丹捷径》“备言丹法细微之旨”，成为以前公诸于世的丹诀中透露最详的一部著作。书中《丹法参同十九诀》就将南派超越人生的修炼法程揭露无遗，极为珍贵。

《金丹捷径》所传南派内炼体系共由十九诀组成。第一诀采药，精气神为药，药是人类生命的原动力。南派先修命，故从采药始。采药的原则是“收拾身心，敛藏神气”。第二诀为结丹，丹是人体内部元气经过内炼之后的一种凝聚状态。故凝气聚神，念念不动，水到渠成，自然结丹。第三诀为烹炼，这是为提高内丹纯度而设的工序。第四诀为固济，要求“忘形绝念。”第五诀为武火，“奋迅精神，驱除杂念。”第六诀为文火，原则是“专气致柔，含光默默”，温温不绝，绵绵若存。第七诀为沐浴，洗心涤虑。第八诀为丹砂，达到有无交入，隐显相符。第九诀为过关，真气升降，运转于任督二脉。金丹炼成，如果熟于枝头，胎成于胞中，届时脱出，移位于中、上丹田。第十诀为分胎，要求“如鸡抱卵心常听，蝉到成形壳犹分。”第十一诀为温养，“知白守黑，神明自来。无念无虑，真意寂照。”第十二诀为防危，一念不能外驰，火候不得有失，以免丹走气耗，前功尽弃。第十三诀为踏实修炼，勤学苦练，朝收暮采，日炼时烹。第十四诀是交媾，念念相续，使全身以至身和宇宙打成一片。第十五诀大还，原则为对景无心，昼夜如一。第十六诀为圣胎，气藏神蛰。第十七诀为九转，使火候充足，婴儿即内丹自现。第十八诀为换鼎，使婴儿从下田移到中、上丹田。第十九诀是太极，即形神俱妙，与道合真。

白玉蟾揭示人类“身中一室，隐于丹田，轻如密雾，淡如飞烟，上至泥丸（上丹田），下及涌泉（脚掌心一穴），

乍聚乍散，或方或圆。”①学者一旦察知人身此室，超越人生之途便可在脚下铺开。故此，“人能虚心，道自归之”②，“至道在心，即心是道”，“元和默运，可得长生”③。白玉蟾直接张伯端形神之论，并加以正确的发展，坚决主张形以心为君，心为神之舍，要想神灵，必要心宁。心静、心虚，元气自凝。心淡、心净，阳和之气自然云集。提倡不扰血气，使其自然流通，要求志意无为，万缘俱息。只要有了这样一个前提，超越的大门就会自觉地开启。

白玉蟾后传金丹之道于彭耜。元朝统一后，张伯端南派与北方王重阳所创全真道合流。实际上，钟吕一脉传至宋金对峙之世，由于地隔南北，传人发挥等原因，出现了北派、南派之分，二派超越思想固然有不少差异，但就其体系、目的等实质性内容而言，则并无区别。

综观南宗所为，并不以迷信诱人，而只是以实修相示。这一派留下了大量的经典，丰富了道教的超越理论。

#### 4. 全真教(北派)的创建

小园桃李东风后，  
却看杨花自在飞。

——【宋】王 令

金元时期，全真教在北方崛起，势如长风，影响至大。

① 《海琼白真人语录·冬至小参》。

② 《金丹捷径》。

③ 《海琼白真人语录·东楼小参》。

这一时期，还出现了真大道教、太一教等大的道教宗派。似乎在当时的历史舞台上，除了大规模的战争以外，道教的发展是极为壮观的一幕。

学术界对道教史的研究，相对来说，对这一历史时期道教的发展给予了比较多的关注，也取得了许多成果，例如对全真教何以兴起于金元时期，全真教的思想面貌、学术源流、兴衰原因等重大问题都发表过不少真知灼见。<sup>①</sup>这就为我们的论述提供了可贵的资证，使我们得以集中力量研究其超越的思想、理论、方法。

全真教的出现是与王喆分不开的。王喆始名中孚，字允卿，入道后改名为喆（嘉），字知明，号重阳子，生于陕西咸阳大魏村。元人李道谦《七真年谱》记载，王喆生于宋徽宗政和二年（公元一一一二年）十二月二十二日，于金世宗大定十年（公元一一七〇年）辞世。王喆祖上殷富，家业丰厚，“最为右族”，他少通经史，晚习刀弓，为人“美鬚髯，目长于口，形质魁伟，任气而好侠，少读书系学籍，又隶名武选”<sup>②</sup>。《金莲正宗记》说：

当废齐阜昌（公元一一三〇～一一三七年）间，献赋春官，注意而黜，复试武举，遂中甲科。

---

① 陈垣：《南宋初河新道教考》。

蒙文通：《道教三考》。

刘鉴泉：《道教征略》。

龙晦：《全真教三论》，载《世界宗教研究》1982年第1期。

陈俊民：《略论全真道的思想源流》，载《世界宗教研究》，1983年第3期。

郭旂：《全真道的兴起及其与金王朝的关系》，同上。

② [金]刘祖谦：《终南山重阳祖师仙迹记》。



金源涛所撰《终南山神仙重阳真人全真教祖碑》记载：

弱冠，修进士举业，籍京兆府学，又善武略。圣朝天眷（公元一一三八～一一四〇年）间，收复陕西，英豪获用。先生于是捐文场，应武举，易名德威，字世雄，其志足可知。

《七真年谱》在宋徽宗政和二年（公元一一一二年）及天眷元年（公元一一三八年）下记载王重阳在青年时期，修进士业，文思纵横，兼喜弓马，应试武举，易名世雄，字德威。

总之，金元时期的文献对王重阳年青时期的历史记载都比较一致。王重阳处于阶级矛盾、民族矛盾严重激化的动乱时代，充满了一种对民族、国家的传统的忧患意识，弃文从武，想干一番大的事业。但是，这样一个热心救世的青年学子，为什么最终却弃儒从道，“跳出三界外，不在五行中”呢？

《全真教祖碑》记述他很早就存济人之心，“以粟贷贫人，惠之者半。”曾遇饥荒之年，群盗打劫，家财为之一空。当官府逮住贼首时，王重阳只是认为“此乃乡党饥荒，譬如乞诸其邻者，亦非真盗也，安忍陷于死地？”纵之使去。其实，这种儒者的惻隐之心，是进入佛道的一大台阶。因为儒家以去私、忘我、忧国、忧民、忧天下为己任，他们在伦理上提出极高的要求，一旦做到这些要求，就能够起到纯净意念、净化灵魂的作用，而这一点正好是佛、道两教的前提，不同的只是佛道两教的忘我、无私、没有任何功利主义的色

彩。因此，儒道佛之所以能够结合，是因为其间有着学术上的共同结点。王喆入道之前，并没有想到要成立什么教团、派别，去影响这个社会的发展，而仅仅是出于对现实的一种反思，对人生的一种感悟。因此，当他并不能够解救这个社会时，他就转向于解救自身，转儒入道，并不意味着他对自己人生价值观念的改变，而是原有观念的深化表现。以上这些结论，我们可以从《金莲正宗记》的一段叙述中得到佐证：

逮乎四十有七岁也，喟然叹曰：“孔子四十而不惑，孟子四十而不动心。吾今已过之矣，尚且吞腥啄腐，纡紫怀金，不亦太愚之甚乎？”

还有，《全真教祖碑》说：

还被道气充余，善根积著。天遣文武之进，两无成焉。于是，慨然入道。……

可见，在王喆年过四十岁时，政治上仍未能有什么大的作用，时事的发展也非他振臂一呼，即能改弦更张。年青时的那种方刚血气也差不多已被磨光了，人生之路不能说到了尽头，但也能知道大致如何。然而，归宿呢？最后归于何去？值得注意的是，王喆此时并没有对孔孟生前的儒业发生兴趣，而是在思索孔孟如何达到那种不惑，不动心。王喆发现了一个问题，发现了人生原来还存在着一片新的天地。他决心深入进去，作一番探索。于是，王喆“辞官解印，黜妻屏子，拂衣尘外，类楚狂之放荡焉。时正隆己卯（公元一一

五九年），四十有八岁也。”

《全真教祖碑》对这一经过的记载则较为详细：

人云正隆己卯（公元一一五九年）季夏既望，于甘河镇醉中啗肉，有两衣氍者继至屠肆中，其二人形质一同。真人（王喆）惊异，从至僻处，虔祷作礼。其二仙徐而言曰：“此子可教矣。”遂授以口诀，其后愈狂。

《七真年谱》、《金莲正宗记》、《历世真仙体道通鉴》、《终南山重阳祖师仙迹记》等记载均大同小异。王喆得道门中高人隐士指点一事，似属无疑。至于所遇之人的姓名、身世，却是众说纷纭。（见图四十）

《全真教祖碑》认为指点王喆的是“两衣氍者”，“二人形质一同”。“后复遇至人，饮以神浆，因止酒，唯饮水焉。”《金莲正宗记》透露授道者乡里在蒲坂、永乐。又说取水饮王喆的道人自称为海蟾公。《仙鉴》则说授秘语五篇给王喆的是濮州人。

我们再来看看王喆自己的表白，《重阳全真集》有《酹江月》词一首，提到了他的师承关系：

正阳的祖，又纯阳师父，修持深奥。更有真尊唯是叔，海蟾同居三岛。弟子重阳，侍尊玄妙。手内擎芝草。归依至理，就中偏许通耗。至今自在逍遥，金丹传得，一点灵明好。……

集中《虞美人》词下注道：

先生尝云，余尝从甘河携酒一瓢，欲归庵，道逢一先生，明云害风，肯与我酒吃否。余与之，先生一饮而尽。却令余以瓢取河水，余取得水，授与先生，先生复授余，令余饮，余饮之，乃仙酎也。

所有记载都表明，王喆入道，是得人指点的，尽管具体是哪一位高人不得而知，但以往学术界那种王重阳“得无师智”、无师自悟的观点似乎有点主观。（见图四十一）

我们还可以从道者传给王喆的秘语中，捕捉一些王氏学术渊源的信息。《秘语五篇》载于《金莲正宗记》：

### 第一篇

暮游秦地，泛游长安。或货丹于市邑，或隄迹于山林。因循数载，观见满目苍生，尽是凶顽下鬼。今逢吾弟子，何不顿抛俗海，猛悟浮嚣？好餐露于碧峤之前，堪炼气于松峰之下。斡旋造化，反复阴阳，灿列宿于九鼎之中，聚万化于一壶之内，千朝功满，名挂仙都。三载殷勤，永镇万劫。恐尔来迟，身沉泉下。

这一篇实际上是一首劝诱学人入道歌，作者不是陕西人。篇中反复阴阳、掌握造化、三年苦修、得道成功的思想则与钟吕超越理论一脉相承。

### 第二篇

莫将樽酒恋浮嚣，每向塵中作系腰。龙虎动时抛雪

浪，水声澄处碧尘消。自以有悟途中色，述意蹉跎不计聊，一朝九转神丹就，同伴蓬莱去一遭。

龙虎为心肾二气，《钟吕传道集》中辟有专章论述。水为肾气的代表，气化功成，全身常有空灵明净之感，这就是所谓的碧尘消。九转金丹炼成，寄居三岛之洲是钟吕一脉超越之法的最高境界。

### 第三篇

蛟龙炼在火烽亭，猛虎擒来囚水精。强意莫言胡乱道，论说纵横与事情。

此四句隐含内炼秘诀，即神入于气穴，气包于神外，体内阴阳二气常交常结。这里火喻心神，水为精气，蛟龙为精，猛虎为神，道教丹诀同名异义，真实指谓只有师徒心中明白，我们可以注意到钟吕金丹之道最讲究的就是此篇中也提及的龙虎、阴阳之交。

### 第四篇

铅是汞药，汞是铅精，识铅识汞，性住命停。

阴中有阳，阳中有阴，孤阴不成，独阳不生。铅汞为人身精（气）神，二物的运化形成了道教所谓的太极。钟吕之道，所重者为精气神。

## 第五篇

九转成，入南京，得知友，赴蓬瀛。

九转丹成，移炉换鼎。在道教丹经中，南北概念与今相反，若以人身为坐标，则北在下，南在上。“南京”为上丹田，“蓬瀛”也非实有之神岛，而是超越之境的代名词。

据此，我们认为传道于王喆的高人、隐士，与钟吕超越理论体系的关系极深。当然，后来全真派为张大其说才宣称本派得道于吕洞宾、刘海蟾，以广视听，扩大影响。这样作尽管不合史实，但我们对五篇秘语分析的结果表明，王喆是受到钟吕一系的隐士点拨，王喆的超越思想与钟吕一脉相承。从这一角度来说，钟离权、吕洞宾、刘海蟾为王喆之师、全真教之祖也还是可以说得过去的。

或许有人对《金莲正宗记》所载五篇秘语的真实性提出疑问，但是，我们可以从王重阳的大量诗文中找出内证材料，支持以上结论。

王喆甘河遇仙，获得秘诀后，于金世宗大定元年（公元一一六一年）五十岁时，在终南山南时村凿墓穴丈余，封土堆高达数尺，自称之为“活死人墓”。王氏住墓中三年，直至大定三年（公元一一六三年）。

王重阳居活死人墓中三年，并非为了惊世骇俗，而完全是出于内修印证的需要。大道证成，即毁掉墓穴。迁到刘蒋村（陕西户县祖庵镇），与玉蟾和公、灵阳李公相师友，结茅合居。

玉蟾和公即和德瑾，原籍秦州甘泉人，“才能超拔，器

识高远。”①“闻终南重阳祖师深得九还锻炼之术，乃往参同，遂居祖庭。”②

灵阳李真人为京兆终南人，“沉默寡言，聪敏超世，学问赅博、识量弘深，道德留心，利名绝念。谅出宿契，得遇重阳，密泄真风，顿消俗念，坎倒离颠，朝磨夕炼。”③

王重阳在终南山时，即传法于人，弟子有史处厚、刘通微、严处常等人，并非止于“七真”。

大定七年（公元一一六七年），五十六岁的王重阳焚毁所居刘蒋村茅庵，辞别众人，东向游度。抵达山东后，用“五行不到处，父母未生时”释道，用“本来真性”释丹，打动了宁海州首富马从义，从而被马氏恭迎至家。王重阳就在马家筑庵定居，题其庵名为“全真”，这就是日后全真教命名的由来。然后锁门百日，显诸异能、神通。又“分梨”十化，点悟马氏夫妇，使其最终接受自己的学说，成为门徒。就这样，王重阳先后收马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二等七人为徒，即后人所称的“北七真”。并在山东文登、宁海、福山、登州、莱州等地建立三教七宝会、三教金莲会、三教三光会、三教玉华会、三教平等会等教团组织。《重阳教化集》、《重阳立教十五论》等文献也相继传世，全真教开始从北中国方兴起。

大定九年（公元一一六九年），王重阳率马钰（丹阳）、谭处端（长真）、刘处玄（长生）、邱处机（长春）西行，至汴梁（今河南开封），寓磁器王王氏旅邸中；次年正月（公元一一七〇年）逝世。后四子于一一七二年迁柩西归，

---

①②③ 《金莲正宗记》。

葬于刘蒋村。全真派称王重阳所葬之地刘蒋村为祖庵、祖庭，金章宗（公元一一九〇～一二〇八年）赐庵名为灵虚观，元太宗（公元一二二九—一二四一年）封此为重阳万寿宫。

王重阳谢世之后，马丹阳于刘蒋居环，谭长真居洛阳朝元宫，刘长生居洛阳市土地庙，邱长春西入磻溪（今宝鸡虢镇境），秉承师法，苦修印证。

北七真中，王处一（玉阳子）、刘处玄（长生子）、邱处机（长春子）三人多亲近金、元皇帝。其中邱处机最富有政治才干，对于全真教的振兴，起了十分关键的作用（见图四十二）

据元陈可《长春真人本行碑》等史料记载，邱处机到磻溪之后，“日乞一食，行则一簑，虽箪瓢，不置也，人谓之簑衣先生，昼夜不寐者六年。既而隐陇州龙门山七年，如在磻溪时。其志道如此。道既成，远方学者咸依之。”邱处机声名远播，金、元皇帝、可汗相继征召，但邱观察分析时事，认为金的衰落已成必然之势，便不应金宣宗（公元一二一三～一二二三年）之召，而奉成吉思汗（公元一一六二—一二二七年）之邀，不顾七十三岁高龄，率门人经过长途跋涉、历经四个寒暑，于一二二二年抵达大雪山，受到了成吉思汗的隆重接见。

邱处机借助元朝皇室的力量，使全真教在短时期内得到迅速的发展。尽管邱氏此举扩大了全真教的政治影响，提高社会地位，但由于邱处机及其弟子将相当大的精力投入到与皇室的周旋上，强调其超越学说的社会政治功能，这就与王重阳的创教精神大有不同了。



## 五、明清时期道教超越学说的发展

### 1. 中派的勃兴

蜂蝶纷纷过墙去，  
却疑春色在邻家。

——【唐】王 驾

明清时期，道教中派超越学说在社会上的影响逐渐扩大。这一派的学术渊源，可以追溯到元初的莹蟾子李道纯。

《凤阳府志》记载，李道纯，字元素，号清庵，别号莹蟾子，都梁（今湖南武冈）人。博学长才，曾遇至人点开心易，通阴阳阖辟之机，达性命混合之理。李道纯为道教南派五祖白玉蟾的再传弟子。

道教南北派渊源于唐末、五代、宋初的道教华山学术圈，只是由于长期的战争、分裂，才使一个同一渊源的超越体系发展了某些变化。全真教在元王朝统一之后，势力南渐，风行全国。即便南派中人，对全真教的了解也还是比较深刻。这一点，在李道纯的名著《中和集·全真活法》中，可以证明：

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、神为三元药物；身、心、意为三元至要。学神仙法，不必多为。但炼精、气、神三宝为丹头，三宝会于中宫，金丹成矣。岂不易知？岂为难行？难行难知者，为邪妄眩惑尔！

岂但理解，上文最后一段还把自己的一些内修思想十分自然地揉合进去。这一作法，可谓附骥而行，岂不远哉？

李道纯的超越学说结合了南北二派的理论，同时又对三教精华进行了提炼、概括、吸收。他指出了三教之理的实质：

### 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，知因为物，退藏于密。常慎其独，一以贯之，复归于无极。

### 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，玄牝定门。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。<sup>①</sup>

可谓独具慧眼。他以三教为基础，道教南北两派为前提，融会贯通，从而形成以“守中”为核心的超越、实修学说体系，于道教南北二派之外，又出新说，奠定了以后中派的学术地位。

可以这样说，李道纯“守中”思想的形成，受到了儒家思想的重大启发。我们从《论语·尧曰篇》看到这样一段文字：

尧曰：“咨！尔舜，天之历数在尔躬，允执其中。四海困穷，天禄永终。”舜亦以命禹。

《尚书·大禹谟》上载：

人心唯危，道心唯微，唯精唯一，允执厥中。

“中”为儒门心传，尧、舜、禹、汤、文武、孔、曾、思、孟以降，传承有绪，不绝如缕。孔子弟子子贡似已注意到这一点，他说：“夫子之文章，可得而闻也；夫子之言性与天

---

<sup>①</sup> 《莹窗子语录》卷六。

道，不可得而闻也。”性命天道之学，在孔门并未形诸于笔墨，这是因为儒家以“修齐治平”为己任，注意力主要集中于人生、社会的层面，所以很少言及生命奥秘和超越学说。孔曾思孟以后，儒家中人对此中原委已不甚了了，一切都往人的情感、心境、处事等方面去理解。北宋陈抟以后，儒门学者们才又注意到发掘孔、孟之学中这一方面的思想精华。

李道纯又从“中”这一角度，对三教学说进行了总结，他说：

释云：不思善，不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目，此禅家之中也。儒曰：喜怒哀乐未发之谓中，此儒家之中也。道曰：念头不起处谓之中，此道家之中也。此乃三教所用之中也。

《易》曰：“寂然不动，”中之体也；“感而遂通”，中之用也。《老子》曰“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”《易》云：“复，其见天地之心。”且复卦一阳生于五阴之下。阴者，静也；阳者，动也。静极动生，只这动处便是玄关也。①

实践表明，克服杂念、思维处于静态时，下丹田中便会出现气机萌动。这一佛道学说中的常识，在后世儒生心目中却成为不可思议之事，当然更谈不上对于玄关这一“至玄至妙之机关”的了解了。

在这样一个背景下，对于道教玄关的猜测也就五花八门

---

① 《中和集》卷三。

了。李道纯说：学者们“多泥于形体，或云眉间，或云脐轮，或云两肾中间，或云脐后肾前，或云膀胱，或云丹田，或云首有九宫，中有玄关，或指产门为生身处，或指口鼻为玄牝，其实皆非也。”<sup>①</sup> 玄关不在那个腑脏之中，但也不能离开自己的身体而外出寻找，气机所动之所，即是李道纯所说的玄关位置。只要学者于“二六时中，举心动念处着功夫，玄关自然见也，”一旦得见玄关一窍，日后药物、火候、运用抽添乃至脱胎神化就都有一个实实在在的基础了。

李道纯如此一番论述，儒道两家玄妙无穷的“中”、“玄关”两个概念便有了明白的交待，人们也可以对儒道二教中的部分秘义有了精确明白的了解。这是李道纯不同于其他道教学者的特殊贡献。这样做，也符合李道纯本人所说的全真之法易知易行的观点了。

李道纯在《莹蟾子语录》卷云《登真捷径》中，将自己以守中为核心的超越之法分为九大层次。他在下手之法中，纠正了时人以子时（23：00～1：00）为下手锻炼时间的错误说法，指出真正的下手锻炼之时以一阳生发为子时，因为吕洞宾“炼己待时”，张紫阳“铅见癸生须急采”，丹经上“时至神知”等说，都隐约表明了这一点。人体阳生之机，才是真正的下手锻炼之时，否则，只是枯坐，落于顽空，徒耗时光。其余八个层次分别为：二，真铅真汞。三，采药入炉。四，抽铅添汞。五，火候周天。六，持盈固济。七，固济鼎炉。八，温养。九，调神出壳。

总之，李道纯内修思想的特色在于守中，所有修炼，尽

---

<sup>①</sup> 《中和集》卷三。

在一“中”之内，一出此“中”，即落虚妄。李道纯认为，只要依照他的超越思想体系，踏实去做，就可以达到最高的境界：

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，窒欲怨忿为水火交，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。<sup>①</sup>

李道纯著述丰富，留传至今的有《三天易髓》、《太上大道经注》、《太上升玄消灾护命经注》、《太上老君说常清静经注》、《中和集》、《道德会元》、《全真集玄秘要》、《莹蟾子语录》、《无上赤文洞古真经注》等。明清中派超越理论就是在李氏学说的基础上发挥、发展而成。

明代，尹真人高弟著有《性命圭旨》一书，主三教合一，重性命双修，归之以中，合之以一。全书图文并茂，贯通三教名词，揭明千古秘传。详传中派内修工程节序，独露儒释道三家妙义。《性命圭旨》一书的作者指出：“执中即执一，致中即致一，一者何？本体也。本体，心性也。本体虚空，故名曰中。”全书以李道纯内修思想为指导，从广、

---

① 《中和集》卷二。

深、细三方面对超越学说作了全面的介绍。

尹真人高弟广集三教内修名言，这些名言往往是前贤古哲毕生体道的结晶，千锤百炼而成，经常起到一语中的、画龙点睛的妙用。《性命圭旨》一书详细传出中派实修程序中的九节口诀：

- 1.涵养本源，救护命宝。
- 2.安神祖窍，翕聚先天。
- 3.蛰藏气穴，众妙归根。
- 4.天人合发，采药归壶。
- 5.乾坤交媾，去矿留金。
- 6.灵丹入鼎，长养圣胎。
- 7.婴儿现形，出离苦海。
- 8.移神内院，端拱圆心。
- 9.本体虚空，超出三界。

全书以口诀为纲，对超越的重大问题进行了深入的论述和历史性的总结、阐述，这在道教各派的经典中还是不多见的。长期处于保密状态的道教超越学说，经过中派学者的不懈努力，社会各界人士只要能下功夫，都能逐渐掌握到手。

到了清代，黄元吉著出《乐育堂语录》、《老子道德经精义》诸书，更进一步阐述中派的守中学说，提出超越理论的全部性命双修之功，仅在“守中”，即“守一”二字，中派学说发展到黄氏手中，最后臻于完善。

## 2. 七真后裔

楚塞三湘接，  
荆门九派通。

——【唐】王 维

元末农民大起义之后，北方一片动乱，全真教的立足之地受到了极大的振荡，宫观多毁于兵燹，徒众逃散于山林。以后全真派的杰出人物大多出于南方。

到了明代，朱元璋洪武十五年（公元一三八二年）改玄教院为道录司，设左右正一演法至灵玄义一職，专掌道教诸事。分道士为二等，一为全真、二为正一。尽管当时全真派势力仍大于正一派，但由于掌教大权已落于正一派之手，而且全真派中人若不通正一派之术，则不能授官，因此，全真派在受到战争冲击的同时，又不为明代统治者所重视，教团势力走向衰落趋势，也就不可避免了。久而久之，世人但知有全真教，而对其渊源、流派、兴衰的历史却不得而知了。

清人陈铭珪，晚年学道，曾感叹李道谦之后全真派的历史无人纂辑，史料散落，于是旁搜博征，发愤著述，成《长春道教源流》八卷，全书蒐集了大量珍贵的资料，为我们今天系统了解全真教的发展，提供了极大的方便。

陈铭珪曾向道教界作过调查，保留了一部可贵的口碑史料，使我们对于全真教的发展流派有一个总体的把握



今世全真教，大抵长春（邱处机）法嗣为多，所谓龙门派也。然询之道教中人云：嗣马丹阳者为遇山派，嗣谭长真者为南无派，嗣刘长生者为随山派，嗣王玉阳者为崑崙派，嗣郝广宁者为华山派，嗣孙清静者为清静派。

考长春及诸真门人，无有以派名者，诸派之兴，其起于明代欤？

除了七真对于超越理论不同的认识之外，内修方法的若干区别，也是形成门派的一个重要因素。大量的材料表明，衰落的是全真派的教团组织、政治地位，因为明清社会已到了中国专制主义中央集权的发展高峰，专制皇权不允许有任何形式的民间组织存在，即便是宗教团体，也不例外。全真教的超越理论却并没有衰落，恰恰相反，通过七真后裔的努力，在明清时期，这一理论得到了发展，各派的出现、活跃就是一个有力的证明。

七真后脉中发展最为迅速、鼎盛的，要数以邱处机为祖师的龙门一派。

龙门派的创建、命名问题，前人观点并不统一。比较可信的说法，就是陈铭珪《长春道教源流》卷六所引清人刘献廷在《广阳杂记》中的意见：

孙宗武言：今世全真道人所谓龙门法派者，皆本之邱长春，其地则王刁山也。王刁山在华阴太华之东，奇峭次于华岳，开山祖乃王、刁二师，故以人名山。邱长春曾主其席，演派至今遍天下也。其法派凡二十字：道

德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教永贞明。

今考王刁系宋初仙人，华山、龙门俱有王刁洞。孙宗武之言，闻之白云观王清正，清正闻之华山马真一，当有据。长春曾主华山席，靳贞常当即长春弟子。所以称龙门派者，贞常弟子姜善信承世祖宠遇，建龙门建极宫，其后徒众日盛，创此法派，故云龙门也。世或谓长春曾居陇州之龙门，故号龙门派，恐非。

龙门派的传承脉络比较清楚，据千峰老人赵避尘所著《性命法诀》卷一记载，龙门派第一代祖师为赵抱元（法名道坚）。赵曾随邱处机云游天下，参加了修建白云观的工程，并得到了邱处机性命双修的全诀全法。

白云观（见图四十三）为邱处机西游返回之后的居住地和安葬地，其前身为唐代天长观、金代十方大天长观。金泰和三年（公元一二〇三年）间改名太极宫，邱处机改名为长春宫。由于邱处机的社会影响、龙门派的发展壮大，白云观就成为中国北部最著名的道教宫观之一，成为龙门派的核心驻地。

赵抱元传诀于龙门派二祖张碧芝（法名德纯），张传陈冲夷（法名通微）为三祖，陈传周大拙（法名玄朴）为四祖，周传龙门道戒衣钵于张静定，为龙门派第五代。周大拙后入西蜀碧阳洞，修炼了手撒手之法，在洞收弟子张静虚，传授全诀，遂为龙门派第五代传人。张静虚常以虎皮为座，时人称之为虎皮座张真人。张曾开罪于明嘉靖皇帝，遭到贬乏，后传法于李虚庵（法名真元），遂为龙门派第六代。李下传南昌曹还阳（法名常化）为第七代。伍冲虚（法名守

阳)、伍真阳(法名守虚)兄弟二人虔诚求道,在万历二十一年(公元一五九三年)得遇曹还阳,万历四十年(公元一六一二年),即遇曹氏之后十八年终于得龙门派内修全诀,成为第八代传人。

明清时期,龙门派人材辈出,代有高人,其传人、弟子遍布黄河南北、大江上下。该派第八代传人伍守阳不仅得曹还阳嫡传,而且还师事李泥丸、王昆阳等龙门派传人,尽获龙门秘旨,其弟子柳华阳出儒入佛最后归于道,伍柳二人对道教北派理论进行了全面的总结,著书立说,创获颇多。从学之士,慕名而至。一时名声大振,影响至深,龙门派中又衍化出伍柳一派。我们可以通过对伍柳二人的了解,进而思考道教超越理论何以流派众多,迅速发展。

伍守阳,“故明嘉靖乙卯(公元一五五五年)孝廉、维摩州刺史讳希德、号健离先生之季子也。”<sup>①</sup>世居南昌辟邪里,幼年丧父,家贫力学,持身高洁,“一介不苟取,长而薄荣利,笃好道德性命之言,造次弗离也。”<sup>②</sup>

明代社会,儒释道三教融合的气氛相当浓厚。汉代道教天师道、唐代禅宗青原一系,宋儒陆象山心学同以江西为发祥地和摇篮,儒释道三大学术体系在江西的根基很深。伍守阳之所以能够精习性理,学贯佛道,是与这种环境、风气密不可分。伍氏从学于道教龙门派诸师,在龙门二十字派中属于第八代。但他并不墨守北派清规、拘泥于龙门戒律,而是综合道教南北派内炼丹理,渗入参禅功夫,强调仙佛合宗,直论佛道同理,提倡内炼过程中神炁兼重、性命双修的

---

①② 《伍真人事实及授受源流略》,载《伍柳仙踪》。

观点。伍守阳于万历（公元一五七三～一六一九）年间著出《天仙正理》、《仙佛合宗》二书，发微扶隐，透露超越人生的内修真机，横扫旁门，凿通佛道经典的异言喻词。

伍冲虚在清朝乾隆年间（公元一七三六～一七九六）传法于柳华阳。柳华阳，南昌人，幼而好学，聪慧颖悟。受三教风气熏陶，很早就表现出对佛教的强烈兴趣，在他游览佛教寺庙时，就萌发了方外之想。后来，柳华阳了解到，由于宗教内部的重重戒规，不入其门，很难得到修道的真诀。而且，这些真诀只在各宗派内部的上乘人物中秘密流传。于是，柳氏足迹遍及荆楚，咨访真师，并最后在皖水双莲寺出家为僧。半年之后，巧遇伍守阳，即拜伍为师，得受内修秘旨。又至匡庐，遇师壶云点开超越之法的奥窍，借师之力，开通全身关窍。

柳华阳将师传及自身修炼实践与佛道经典交互印证之后，撰写出《慧命经》与《金仙证论》两部巨著。二书综论佛道超越之法，着重论述道教内修理论中炼己还虚、阳生调药、药产神知、运小周天，行功火候、过关服食、运大周天、培育元神、出神收神、炼神还虚等一系列学者迫于想了解的问题。柳氏的讨论剥尽皮毛，独留骨髓，涤除异名，明言直指，易懂易悟，深受社会各界欢迎，引起了极大的反响，并最后确立了伍柳派在超越理论领域中崇高的学术地位。伍柳派的著作不仅饮誉华夏，而且流传东瀛，播名海外。

柳华阳后传诀于了然、了空禅师，二禅师为龙门派第十代（清字派）传人。二禅师于光绪二十一年（公元一八九五年）传法于赵避尘（法名一子），为龙门第十一代。赵避尘著有《性命法诀》，其兄赵魁一（法名顺一子）著有《三字

法诀经》，以通俗的语言阐述内修之法。赵避尘弟子中有十六位得其全诀全法，然后，分头传播，接度天下之人；枝分派接，至今流传不衰。

龙门派传人还不止这些，清朝乾隆、嘉庆年间在北方有着重大影响的人物还有悟元子刘一明（公元一七三四～一八二一年）等人。

全真教在传播过程中，有着自己的一套组织机构、活动方式、教规教规。全真教的发展、壮大离不开这些，但是，它能对中国社会发生长期的影响，主要的还在于其超越理论本身及其后裔的不懈努力。七真后裔们总是通过自己的长期修炼，向人们展示其超越理论的巨大内在价值，他们以自己的实践印证这一理论，同时又丰富、发展了这一理论，使其臻于完善。七真后裔们还十分重视在新的历史时期中，以新的方式，向人们传播超越的理论。一旦这一理论自然地融入人们的生活，同时也就为自己的发展找到了一片宽阔、肥沃山的土。

### 3. 张三丰及其超越学说

江流天地外，  
山色有无中。

——【唐】王 维

明永乐（公元一四〇三～一四二四）年间，成祖朱棣作出一个轰动全国的決定，即由工部侍郎郭瑾、隆平侯张信等督领，集丁夫三十余万人，大营武当宫观，前后费时七年，

耗资百万。竣工之后，赐名太和太岳山。<sup>①</sup>

武当山（见图四十四）雄伟奇秀，景致万千，为道教名山。历代高人、道士们隐居此处，参天地、夺造化，艰苦修炼，顽强探索超越人生之法。雾山云岭，给这里蒙上了一层神秘的面纱；古老的传说，吸引大量的人士到这里探奇揽胜。

根据为数不多的历史文献记转，永乐大帝之所以在此大兴土木，可能基于两点不同的考虑。

一是为了搜寻建文帝。朱元璋出于加强君主专制的目的，分封儿孙，酿成藩王的尾大不掉之势。朱元璋死后，长孙朱允炆继承皇位，是为建文帝。朱允炆与谋臣实行削藩政策，首当其冲的便是燕王朱棣。朱棣不甘心于束手待擒的结局，于建文元年（公元一三九九年）在北平（北京）起兵南下，击败了建文帝，夺取了皇位。混乱之中，建文帝下落不明，有人怀疑他隐于武当山。《万历野获编》认为，朱棣恐怕建文帝隐匿他方，东山再起，就派遣手下以访张三丰为名，暗中搜捕。

但是我们分析，此说似乎与在武当山大兴土木之举无必然联系，因为朱棣并没有必要为此动用国库百万资财。况且这样一来，打草惊蛇，即使朱允炆真的隐于武当，也会风闻官府之人在此山大肆活动而预先逃之夭夭。

二是为了寻访张三丰。

历史上先后有过两个张三丰。明清之际的著名学者黄宗羲在《王征南墓志铭》中所说的张三丰是北宋时期的武当内

---

<sup>①</sup> 《明史·张三丰传》。

家拳祖师：

少林以拳勇名天下，然主以搏人，人亦得乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家，盖起于张三丰。

三丰之术，百余年后，传于陕西，而王宗（宋朝人）为最著。

黄宗羲为当时名儒、通儒，熟悉文史典章，治学严谨，上说当有所本。北宋张三丰是一位内功精湛的武林大师，而元明时期的张三丰，却是一位著名的道士。

《明史》记载，张三丰，名全一，一名君实，三丰是其道号，辽东懿州（今辽宁彰武西南）人，平时不修边幅，时人称之为张邈遇。（见图四十五）《张三丰传》为他勾勒了这样一个形象：

顾而伟，龟形鹤骨，大耳圆目，须髯如戟，寒暑为一衲一蓑。所啖升斗辄尽，或数日一食，或数月不食。书过目不忘。游处无恒，或云能一日千里。善嬉谐，旁若无人。

传说他能知往卜来，有预测功能。他在宝鸡台金观修炼时，曾有过死而复活现象，其门人认为他已炼出阳神，死而复活只是神游的表现。后游四川，见蜀献主。明初入武当，历襄汉，踪迹不定，传闻四起。朱元璋在位时，于洪武二十四年（公元一三九一年）派员寻访未遇。永乐中，朱棣又派

人往访，“遍历荒徼，积数年不遇”<sup>①</sup>。英宗时，派宦官直接掌管武当山，天顺三年（公元一四五九年），遥赠张三丰为“通微显化真人”，但“终莫测其存否也”。<sup>②</sup>

可以肯定，大约在元、明时期一百年间，社会上广泛流传着有关张三丰的传说，明代好几个皇帝对他发生了极为浓厚的兴趣。我们知道，朱元璋立国之际，时局未稳。朱棣以“靖难之役”篡夺皇位，人心未固。英宗以“夺门”一案复辟，心中惴然。三个皇帝境遇虽不同，但心情却似乎一致，即都急于需要借助于某种力量，给不稳定的政治涂沫上一层吉祥平和的色彩。当然，为了满足他们个人长生不死的梦想，也促使了积极寻找张三丰的行动。朱棣营建武当的动机，大约不出这两个因素。

清朝康熙、雍正时，汪锡龄搜集有关张三丰的传世文献，辑出《张三丰先生全集》。道光（公元一八二一～一八五〇年）年间，西派巨匠李涵虚对《全集》重新作了编辑加工，后收入《道藏辑要》之中。

通过张三丰的传世的文献，我们可以了解到张氏在超越学说上，继承了唐宋以来的三教融合思想，认为释迦牟尼、孔子、老子所修均为“道”，而这个“道”，说白了，就是阴阳，就是性命。

张三丰毕生总结出的内修方法和理论，主要见于《无根树词》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《注百字碑》、《道言浅近》等篇。当时人们就认为，张三丰的这些著作，“吐老庄之秘密，续钟吕之心传”，有着很高的学术价值。

①② 《明史·张三丰传》。



张三丰认为，由于学者资质不同，内修之法自然也分清修与双修两种，他的《玄机真讲》主要传出清修的思想以及实际锻炼的总过程，这一全过程具体包括正念、胎息、河车、周天、结胎等步骤：

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，谓之正念。

斯时也，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。一阖一辟，一往一来。行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖。息不用调而自调，不用炼而自炼。气息然和，自然而上、中、下不出不入，无来无去，是为胎息、是为神息、是为真橐籥、真鼎炉、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（气管）、至绛宫（心）而落于丹田（下丹田），就为河车初动。

但气至而神未全，非真动也，不可理他，我只微微凝照，守于中宫，自有无尽生机，所谓养鄮鄂者也。

行之一月、二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气、气生神之功也。或百日、或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，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，上冲百胎，是为河车真动。

中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠、土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内。如雾如烟，若隐若现，则铅火生焉。方其乾坤、坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，动无间断，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，神居于中，丹光不离，谓之大周天、谓之行九转还也。

此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

张三丰双修思想，见于《无根树》一词。三丰金丹大道以精气神为内三宝，而人身三宝是有限的，随着年龄的增长，时光的流逝而不断地被消耗。所以，张三丰向世人大声疾呼，要求及早修炼：“下手速修犹太迟”，“莫待风波坏了舟”。张氏在自己的著述中透露了“神仙栽接法”，此法玄机，举世罕闻：

（《无根树丹词》第三首）无根树，花正青，花酒神仙古到今，烟花寨，酒肉林，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门、说与君，无花无酒道不成。

（第四首）无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷途，太模糊，静坐孤修气转枯。

（第五首）无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金

隔木，永隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，各在中间颠倒颠。

在三首无根树词中，实际上蕴含了千百年来阴阳双修的无上心法。张三丰并未在词中彻底点破，他的这些深邃的思想，为明清时期道教超越理论中双修派的发展，提供了一大契机。

#### 4. 东派源流

今日因君试回首，  
淡烟乔木隔绵州。

——【唐】罗 隐

明代陆西星所创道教东派的超越学说，源远流长。远者，可以追溯到魏伯阳的《周易参同契》，近者可以与张伯端《悟真篇》相联系。

最先发掘《悟真篇》中阴阳双修思想的并不是陆西星，而是宋人翁葆光。翁氏在《悟真篇》问世大约一百年后，于南宋孝宗乾道癸巳（公元一一七三年）年间对之进行了注释。他在序言中说自己曾游览洞庭，得到龙图陆公之孙思诚所藏紫阳《悟真篇》真本，阅读之后，他说：

始悟仙翁所作之意，次序、篇章莫不取金丹之法象也。其文虽约而妙理该著，寓意虽微而比类亲切，诚为学者之真谛，群经之要览也。

翁葆光从中提炼、总结出一套九转金液大还丹的工程程序，书于序文中。这段文字十分重要，可以作为以后东派超越学说的核心思想看待：

谨依仙翁之秘旨曰：夫炼金丹大药，先明天地未判之前、混沌无名之始，立为丹基。次辨真阴真阳、同类无情之物各重八两，立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星，诱以先天之始气。不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中，大如黍米：此名金丹也。取此金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如鹤搏鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳关，养育精气，化成金液之质。忽尾间有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，犹如雀卵，馨香甘味，美此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结成圣胎，十月胎圆火足，即脱胎、沐浴，化为纯阳之躯而无饥渴寒暑之患，刀兵虎咒之不能伤，而为陆地神仙。方始投于静僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，谓之抱一。九年行满，形神自然俱妙，性命双圆，与道合真，变化不测矣：此名九转金液大还丹也。

翁氏所谓真阴真阳、同类无情之物，属于不传之秘诀，外人若不经其指点，自然难以明了。内修中的鼎炉异说，就成为后世东派超越学中的一大关键。

南宋宁宗嘉定戊寅（公元一二一八年），龙眉子传出《金液还丹印证图》。理宗端平甲午（公元一二三四年），武贞王景玄写有小记一篇，指出：“此图系先师玉蟾亲受，

得祖师龙眉子亲笔图述”，全书阐述了阴阳双修思想，其中《鼎器》一节之前，就引有乾坤、男女阴阳二图。《后识》还有对于师承的一些珍贵材料：

余师若一子尝曰：“曾闻我师无名子翁先生（即翁葆光）云：‘吾师乃广益顺理子刘真人。’”

《金液还丹印证图·后叙》指出，龙眉子、若一子、无名子一系为紫阳真人张伯端一脉。若一子师无名子翁葆光，翁师顺理子刘真人，而刘真人就是张伯端在《悟真篇》中赠诗的那位白龙洞刘道人。

元人戴起宗于至顺年间（公元一三三〇～一三三二年）作《〈悟真篇〉辨》指出，张伯端传法于广益子（刘永年），广益子传于翁葆光。刘永年于南宋乾道戊子（公元一一六八年）间道成辞世，《后叙》说他“逾百余龄而后冲举”，当知其生于一〇六〇年左右，他追随张紫阳时的年龄估计在二十岁左右。

与翁葆光同时的陈达灵在翁氏《悟真篇注》的序文中也说：

悟真仙翁闻道于青城之上，饵丹于荆湖之间，一传而广益子出焉，再传而无名子（翁葆光）出焉。

南宗双修思想的传承关系是：张伯端（公元九八四～一〇八二年）传刘永年（约公元一〇六〇～一一六八年），刘传翁葆光，翁氏于一一七三年注《悟真篇》，传出双修思想。陈达灵于一一七四年为翁注本作序，翁葆光传于若一

子。隐士龙眉子于一二一八年传出主双修思想的《金液还丹印证图》，其后学王启道题图于一二三四年。若一子门人作有《金液还丹印证图》。《后识》及《后叔》二文，时在王启道题图之时以后。元代至顺时（公元一三三〇～一三三二年），又有戴起宗出，力主阴阳双修，并对翁氏《悟真篇注》进行精密的考订，使之流布。由此看，北宋、南宋、元朝期间，双修理论与方法代有传人。

元明之际，社会动荡不安，双修派传承，难于索考。直至陆真人出，对张、刘、翁一系的双修理论、方法进行全面的发掘、总结，才使道教超越理论中的这一朵神秘之花，重见天日，绽放异彩，为社会各界所知。

陆真人，名西星（公元一五二〇～一六〇六年），字长庚，晚年道号潜虚。扬州兴化县人，“生而颖异，有逸才。束发受书辄悟，性与天道之旨。为诸生，名最噪。”因科场失意，专攻金丹大道。自称得吕祖超越之法的真传，以阴阳同类双修为宗旨，认为下手之法在于“离形交气”。他融历代双修理论、实践于自创的体系之中，阐微抉幽，议论纵横，将东派超越学说建立在一个富有古典理论的基础之上。

陆西星东派超越学说重点在于解决成年人的内修问题，由于社会伦理道德规范等方面的原因，才使得这一派的说教显得隐晦、神秘，以防被人曲解、攻击。

陆西星于明穆宗隆庆年间（公元一五六七～一五七二年）得道，著作有《玄肤论》、《金丹就正篇》、《金丹大旨图》、《七破论》等，还有对《无上玉皇心印经》、《黄帝阴符经》、《龙眉子金丹印证诗》、《邱真人青天歌》、《崔公八药镜》、《吕祖百字碑》、《周易参同契》等道林

名著的测疏，另有《悟真篇注》、《庄子南华经副墨》、《还源篇注》等等，其中主要部分收录于《方壶外史》之中。

## 5. 南派的崛起

西道通，  
大江东，  
海天空。

——【清】李西月

清代李涵虚悟道之后，开创新说，自立宗门，史称西派。

李涵虚生于清嘉庆丙寅年（公元一八〇六年），初名元植，字平泉，后改名为西月，字涵虚，又字团阳，四川乐山长乙山人。涵虚兄弟三人，他排行第二，从小颖悟，弱冠时为邑庠生，善琴，嗜酒，陶醉于诗词文赋之中，过着传统士子的生活。二十四岁时，李曾遇异人而不识，当面错过，失之交臂。后患伤血症，到峨嵋县养病。李在峨嵋遇到郑朴山，郑为其疗病时告诫李氏，宝石草木之类，调剂合药，只能治末，不能救本，要想根治疾病，应当用自身妙药。李氏听后，恍若梦寐之中有所觉醒。大概是重病之际，认识到生平所学无济于事，身心性命之道，当别有途，于是当即“皈依稽首”，拜郑为师。

考郑朴山为孙真人（教鸾）嫡传高徒，孙教鸾号烟霞散人，出生于明弘治十七年（公元一五〇四年），享年一百零

六岁。孙氏早年好道，历访名山，曾得秦野鹤先生守中、采药、结胎、出神诸法。得王云谷胎息、玄炁、抱一无为之旨。复遇石谷子真人，得金鼎火符、玉液炼形、金液炼形口诀。孙真人精研超越之法，主张“结丹之法由我而不由人，还丹之功在彼而不在我”，将修炼工程分为筑基、得药、结丹、炼已、还丹、温养、脱胎、玄珠、赴瑶池等九步。其下手工夫强调阴阳双修，彼我合炼。《金丹真传》一书保留了他的主要观点。李涵虚入朴山之门，得孙真人法诀，成为日后西派超越理论体系形成的一大渊源。

李涵虚学术的另外一个渊源的是钟、吕、三丰学说，李氏自言于峨嵋山禅院中遇吕祖、丰祖，声称二祖“密付本音”，“三师复至，叮咛速著书救世。”不难理解，古代中国的文化传统使得人们形成一种凡事不敢为天下先的心态，一有某种创获，总是托之于古人、贤人，这样一来，一方面使自己的新说受到保护，避免遭人攻击，另一方面也使这一新学借古人余威扩大影响，加速传播。故此，李涵虚遇师之说，除了从中可以说明其学术传承关系之外，其余也就不必深究了。

李涵虚作为一代宗师，著作甚丰。其作品大致可以分成两类，一是注解编撰之作，计有《太上十三经注释》、《大洞老仙经发明》、《无根树》、《道情词》二注，删订吕祖年谱、圣迹、丹经等书，成《海山奇遇》，改编了《三丰全集》。另一类为论著，计有《九层炼心》、《文终经》、《后天串述》、《圆峤内篇》、《三车秘旨》、《道窍谈》，后三部著作作为李涵虚的代表作。

西派内修思想接近道教南派、东派，在深宵打坐、清静



自然的总原则下，对待两种不同的对象，传出两套不同的人手方法。一是“童子先天未破，可清养而得胎仙，不假返还，奚用通关？”①二是对待非童贞者，“则展窍开关，所以启玄门而辟径路；返元还本，所以资同类而补真身。”②

李氏传道的主要对象不是童子，而是成年人，因此，他将重点放在后一类学者身上。久而久之，形成了西派超越学说的特点。这一特点，可以在其内修总诀中得到反映：

中年学道者，只凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹。真机自动，乘其动而引。不必着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是而河车之路打通。要皆自然而然，乘乍动而又静之际，微微起火，通过尾闾，逆流天谷，自然炼精化气，灌注三官。以后复得外来妙药，擒制吾身之真气，令其交凝，使不散乱。然后相亲相恋，如龙养珠，如鸡抱卵，暖气不绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，乃曰“内丹”。则初候之功成，延年之妙得，全形之道备矣。③

李涵虚十分善于从魏伯阳、钟、吕、南派、东派、三丰派的经典著作中吸取营养，深入实践，全面总结，从而形成独具一格的超越理论体系。

李涵虚将道分为先天、后天两个层次，“后天无形无质

---

①②③ 《道窍谈·开关问答》。

而实有，先天有体有用而实无。”①将古传后天层上的内修法程中筑基、炼己两步功夫分作开关、筑基、得药、炼己四层，指出这四层的相互关系为：“以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，已炼己了筑基之事。”②

李氏还将炼心析为九层，③将全部内修工程剖为五关，即将旧说炼精化气、炼气化神、炼神还虚改造成为：炼精、炼气、炼神了性，炼神了命、炼神还虚。将药分为大、小两种；产药分作三层：“始则取外药以荆内药，继则由内药以修外药，终则食外药以合内药。”④这里，第一次提到的取外药，就是炼小药，内药为“真汞摇精施种时也”，第二次提到的外药为大药。学者一旦在修炼中出现得大药现象，身体素质便会有一个大的改观。

李氏又析河车为三，他说：“第一件运气，即小周天子午运火也；第二件运精，即玉液河车运水温养也；第三件精气兼运，即大周天运先天金汞，七返还丹、九还大丹也。此三车者，皆以真神真意斡乎其中。人能知三车秘谛，则精气神三品圆全，天地人之仙成就。”⑤

李涵虚还传出西派内修的秘诀——“两孔穴法”，指出其具体位置在于人身上“任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。”⑥同时还传出玄关一窍的真实含义就是人体

---

① 《道窍谈·药物直陈》。

② 《道窍谈·后天集解》。

③ 《太上十三经注》。

④ 《道窍谈·药物层次》。

⑤ 《三车秘指》。

⑥ 《道窍谈·两孔穴法》。

内部神气相交而形成的灵光。玄关一窍是从虚无中生出，绝非处于人体五脏六腑器官之内，此窍即为“中”，为方法归一之地。李氏认为，窍有死有活，黄庭、炁穴、丹田为死，而凝神聚炁、真机直露、顿现此“中”即为活。

李氏以自身实践表明，玄关出现时，明灭不定，初入玄关时，恍惚无凭。只有交抱纯熟，才能逐步固结。

李涵虚所有传述，确准、简明，虽然囿于成规，没有最后将那一层薄薄的窗纸点破，但学者凭借自己的聪明，完全能够体悟、领会其中精神。

有人嫌西派的超越理论、方法叠床架屋、过于复杂，我们却不这么认为。内修方法越是详细，越能验证其学说的真伪，真者能帮助学者迅速得法，进入超越之门。伪者不攻自破，免得人们一误再误，贻害终生。西派传法至详，也是该派能够发展的一个重要原因，不象有些流派，讲得神乎其神，虚无飘渺，而缺少平实的著述，学者在其门墙四周徘徊，不得其门而入，犹如“老虎吃矢，无从下口”，这些流派的衰落也就在所难免了。

西派与东派一样，重视阴阳双修，性命各炼，但在工程节序的详细程度上，又大大超过东派，并对超越学说提出自己门派的独特见解。著名道家学者陈樱宁先生生前对西派理论予以高度的重视，并有过高度的评价，其真知灼见对于今天我们了解西派的理论贡献、学说特色仍有着不可忽视的参考价值，他在《道窍谈》一书前的长篇议论中指出：

本书（指《道窍谈》）中画龙点睛处就是“彼家”二字。如第三章云：“欲养我已汞，必用彼家真铅。”

又如第五章云：“内炼己者，将彼家之铅，养我家之汞也；内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞也。”又如第八章云：“此铅非还丹之铅，彼家真火也。”又如第十章云：“本元走漏，精气神皆落于后天，不能求之于我，则必求之于彼。”又如第十七章云：“元精在我家，真精在彼家。”又如第十八章云：“上德之体，得于后天者甚厚，不必求之于彼家也，故曰天元。”又如第二十五章云：“我这一点阴火之精，种在彼家之内。”又如第二十九章云：“采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。”

观以上所列举“彼家”之说，可谓详矣。究竟“彼家”二字如何解释？颇有研究之余地。如谓“彼家”是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣。如谓“彼家”是指身外之太虚而言，则执着肉体，在腔子里摸索者非矣。如谓“彼家”是指同类异性者而言，则一己孤修，专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。

无论是西派抑或东派，其学说中最秘者莫过“彼我”二字。对于“彼我”真实含义的探究，发明，两派均花费了大量的劳动，也取得了可贵的成果。只是由于中国传统文化对于人身隐秘的某种特殊的忌讳，使得西派以及东派超越之法的流布受到了限制，并且经常蒙受某些不白之冤，所有这些，都严重地阻碍了东西两派的发展，使之始终不能与道教的其他流派比肩，尽管东西两派本身具有不少的独创之处。时至今日，西派、东派已面临着一个失传的危险。

## 理论篇

### 一、道教超越理论的分野

黄云万里动风色，

白波九道流雪山。

——【唐】李白

道教超越理论素有绝学之称。之所以称之为绝学，我们猜想，大概一是因为这门学问的研究对象，是人们见不着、摸不到、只能依靠身心意念体悟才能获得的東西，而这种体悟不是在一瞬间内能够完成的，相反，是长期的。历史上，许多学者都是以坚韧不拔的信心，艰苦卓绝的毅力和毕生的心血去体悟、实践，然后一点一滴地加以总结、提炼，并在此基础上逐渐抽象化、理论化。这就使得那些缺乏实践，或干脆脱离实践、不要实践的人们在短期之内，或一辈子也无法理解道教的超越理论。

二是由于社会历史的原因，道教超越理论的表述方式采取极其隐晦的手法。各个学派大多以内部规定的统一理解、使用特定的术语传授本门学说。若不逐个破译密码，揭露真相，就无法对超越理论的核心、层次、结构体系、特点加以了解。当然，也根本谈不上进一步加以掌握，并以之指导实践。

与别的学科不同，在道教超越领域中探索的人们，常常

会有猛虎吃天、无处下口之感。多少人将此视为畏途，激流勇退；多少人面对古人遗著，喟然长叹，遗憾终生。所有这些，都促使我们必须将笔触深入到古人的心扉，客观、真实、准确、全面地再现他们的理论贡献，并揭明各大学派的理论特征，以尽早结束那种长期以来道教超越理论只为少数人所掌握的时代和局面。

现存道教超越理论的第一部巨著是魏伯阳的《周易参同契》。《参同契》属于人们常说的那种“天书”，难以卒读，就连大学者朱熹也不例外。我们这个时代距离这部著作的产生约有十八个世纪，借助于十八个世纪中积聚起来的对这部著作的研究成果，是可以弄懂其中深意的。魏伯阳以非凡的气魄，运用人类发展到他那个时代所取得的一切文化成就、手段，向人们揭示了一幅罕见的、神奇的世界图景。这个崭新世界的丰富内涵可以用太极图来进行概括，太极图也是《周易参同契》的全部精华和特色所在。可以毫不夸张地说，太极图属于历史上人类最伟大的发现之一。

《周易参同契》为道教超越理论营建了一个发展定势，提出了一些根本性的原则，准备了一个具有无限伸缩能力的理论框架。此书之所以被人们公推为万古丹经王，原因即在于此。

蕴藏在《参同契》中的超越理论，在历史上长期处于隐秘状态，一直到唐末五代，才有了转机和改变。

第一次向人们系统阐述道教超越理论的是钟离权和吕洞宾。他们二人在超越理论上的特殊建树是以宇宙生成之理、阴阳演化之机融入超越理论，提出“造化功夫只在人”和“人中修取仙”的光辉命题。仙的概念，在钟吕之学中有着与众

不同的定义：负阴抱阳为人，纯阳无阴为仙。阴阳变化决定了宇宙、生命的变化，尽管阴阳范畴的内涵十分模糊且测不准，但是钟吕二人提出了一套划分为三大层次的、行之有效的超越之法，从而使古老的阴阳范畴有了可体悟性，不致于显得虚无飘渺、把握不定。钟吕认为，人们一旦实现去阴留阳乃至纯阳，即达到超越人生的境界。阴阳是对人体内部气的精微区别及性质的明确划分，这在钟吕之学中有着重大的理论意义。钟吕超越理论承前启后，震聩发聩，具有深远的历史影响和崇高的学术地位。

钟吕之后，道教超越理论便广泛流传开来。王重阳创立全真教（即道教北派），主张儒、释、道三教融合，将儒家的伦理道德、佛家的明心见性、道家的清静无为学说熔冶于一炉，创立了以性命双修为特色的道教超越理论。道教北派的超越理论因为全真教在宋元时期的全盛而影响广泛，因为重视教团组织建设而流传不衰。

从总体上讲，道教南派与北派的理论主张一致，而南派与北派的理论区别也还是显而易见的。南派超越理论十分强调利用人类生命内部的物质因素，深入细微地观察人体的生理现象，探索生命的规律，以此作为其全部理论的出发点。这样的理论，更接近于科学，也更有成效。

南北派在后来逐渐合流，道教中派即在此基础上形成了以“守中”为特色的超越理论。

最令世人难以理解，也容易引起社会舆论指斥、攻击的，莫过于道教东西派的超越理论。应该承认，这一流派的理论是有历史依据的，最正宗的道教经典中隐含了东西派学说的胚胎。东西派超越理论的特征，是以极其特殊、极为大

胆的方法，锻炼人们极易被外界诱惑的心性。离开了这一宗旨，就离开了东西派超越理论的全部基础，就会流入庸俗不堪、低级趣味、下流无耻和荒诞不经的泥淖。

道教超越理论发展到明清时代，已臻于完善。当时流派甚众，理论各异，要以龙门派、伍柳派、先天派诸派为正脉。这些流派在理论上的重要贡献，是将佛道超越学说完全融为一体。人们可以通过他们的著作，清楚地了解到佛道二教在超越理论上的惊人一致，可以发现东方宗教的共性，可以认识东方文明的交汇。道教超越理论的成熟，对于实践起了很好的指导作用和极大的推动作用，使得道教超越方法变得更加系统、完整、具体、清晰。当年李白曾有“先期汗漫九垓上，愿接卢敖游太清”的壮丽诗句，这在明清时代，就不纯粹是一种文学想像了。



## 二、《周易参同契》的理论体系

### 1. 思想渊源

驷玉虬以乘鸞兮，  
周流观乎上下。

——【楚】屈原

古代中国所创造的灿烂辉煌的文化，是《周易参同契》一书的思想土壤。在这块肥沃的厚土中，到处都有激发生机的源头活水。魏伯阳在古代的文化典籍中探索“道”的踪迹，在茫茫人海中寻找得道的高人，在崇山峻岭、荒无人迹的地方刻苦修炼，孜孜不倦地体悟大道，《参同契》是魏伯阳毕生事业的结晶，是集汉以前道教超越思想之大成，是探索人体奥秘的第一块里程碑。

几乎所有研究过魏伯阳这部著作的人都指出，《周易》一书是其重要的思想来源之一。《周易》是世界文化宝库中一座最引人注目的迷宫，是东方文明的一面旗帜。这部博大精深、珍贵异常的古代文献，曾对我国哲学、宗教、科学、艺术的发展，产生过深远的影响。魏伯阳博学多才，精于《易》学，独运匠心，将《易》学引向超越理论，解决了道教超越理论中的一大难题。

我们知道，《周易》一书由《经》、《传》两部分组成，《易经》包括八卦中六十四卦的卦象、卦辞和爻辞，是两周文化的结晶。而《易传》则由彖传（上、下），象传（上、下）、文言传、说卦传、系辞（上、下）组成，合称十翼，反映了战国时代哲学思想的最高成就。相传伏羲作八卦，伏羲是所属的原始社会时期的东方部落，数以八为纪。后来流传到西方周人手中，经过了一些改造，将本族纪数九引入筮数。《周易》古经是讲述阴阳的，即所谓的“《易》以道阴阳”。①最新考古材料表明，阳爻“—”是由数字一变来，后来“一”读为九，不再有数值的意义；阴爻“--”是由数字六变来，六在甲骨文中作“八”，安徽阜阳双古堆竹简里六字写作“八”，保持了古代的原形，长沙马王堆出土帛书中六字作“𠄎”，带有“八”字一分为二的痕迹。以阴阳思想为核心的《易》学内容，首先为《周易参同契》所吸取。

《参同契》中以“国君行政，发号施令”作譬，指出炼丹药时首先要“顺阴阳节”，在谈到天地万物的消长之道时说：“阳以三立，阴以八通”、“夬(䷪)阴以退，阳升而前”、“阳往则阴来”。谈到阴阳之间的关系时则说：“阴阳为度，……互为室宅”、“阴阳相饮食，交感道自然”，既然“物无阴阳，违天背元”，那么就要自觉达到“阴阳得其配今，淡泊而相守”的境界。契文言简意赅，透露出魏伯阳所认识的深刻哲理：

（一）事物都是由阴阳这一对矛盾所构成的。正象人

---

① 《庄子·天下篇》。

们所认识到的一样，阴阳只是一对符号，一个框架，一副空套子，但却具有涵盖一切的能力。例如，数学上有正与负，微分与积分，物理学上有凝聚与放射、粒子性与波动性，化学上有化合与分解，天文学上有自转与公转，离心力与向心力，生物学上有遗传与变异，逻辑学上有演绎与归纳、分析和综合……。自然界的一切事物的性质，都可以用阴阳这一对古老的中国哲学范畴加以划分。

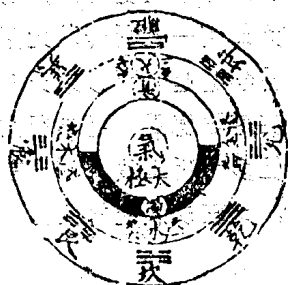
(二)事物都有其自身的规律。阴阳的消长，导致了事物的兴盛衰亡。只有顺其节度，因势利导，不妄作为，才能成功。

一旦将阴阳学说引入超越理论的领域，便起到一个抓住实质，把握方向的妙用。因为这样一来，不仅在具体修炼实践上有“剖析阴阳，合其铢两”，“折以阴阳，导之反复”的理论指导意义，而且只要掌握人体内部阴阳二气的变化规律，便可以直契大道，掌握造化。《周易·系辞》因此说，“一阴一阳之谓道”，刚柔相推而生变化。

人体内部阴阳二气的变化很难用语言来加以形象的表达，要是不能比较清楚、直观地表达炼士体内阴阳二气的升降往来，变化度数，后人就难于对这一方面的大量成果加以总结，提炼，学者们也只好在茫茫长夜中摸索前进，道教超越之学的发展便会受到极大的阻碍。而魏氏引《易》中阴阳生化之说，就是克服了这一困难，因为《周易》中太极~两仪~四象~八卦~六十四卦（包括384爻）的演化结构体系既能全面反映阴阳的对立统一、发展变化的情况，又能用来描述人体内部真气变化的度数，因此，魏伯阳便以极大的兴致来从事这一方面的改造工作。

周易圖卷上

太極圖



陽

太極未有象數惟一氣耳一氣既分輕清者  
為天重濁者為地是生兩儀也兩儀既分則  
金生水火四方之位列是生四象也水數六  
居坎而生乾金數九居兌而生坤火數七居  
離而生巽木數八居震而生艮是四象生八  
卦也

图四十六 太極圖



图四十七 六十四卦圓形圖

義文周孔的易學重在推天道以明人事，由於易數的運算功能，易理的邏輯推理功能、易象的存貯記錄功能都與當代電子計算機有著相一致的特性，因而在春秋、戰國這一五霸疊興、七雄并峙的動亂局面下，在世事變幻莫測、命運瞬息萬化的時代中，這樣一部能夠為逆料吉凶、鑒往知來提供重要幫

助的著作，可以想象是多么为人们所重视。或许正是这一原因，才使《易经》免于秦火，在民间广泛流传。

入汉之后，随着儒家经学的确立与发展，《周易》被列为五经之首。每个历史时期的易学都有自己发展的特点。两汉易学，为田何一人所传，此后，施、孟、梁丘、费直、京房等诸家易学崛起，而以京氏易流传最广。这几家的见解、学说保存在唐陆德明《经典释文》、李鼎祚《周易集解》等文献中，但多为断章残简，只言片语，难窥全豹，今天所能了解到的，比较成系统的汉易，只剩下东汉郑玄、荀爽、虞翻三家。

两汉易学与当时的天文历法紧密结合，同时受到占星术与天人感应论的影响，运用《周易》原有的思想构架，将阴阳五行、日月星辰，四季物候的变化冶于一炉，通加考察、创立了互体、旁通、卦气、爻辰的象数模式体例，形成了《周易》象数学的哲学体系。魏伯阳在撰写《参同契》时，吸取汉易学的研究成果，融入自己的超越理论。正是基于这一点，“参同契”三字前面，才赫然冠以“周易”两字。

魏伯阳成功地假借《周易》的爻象，来论述内修火候之秘。道教后来有“真人传药不传火”之说，这除了火候是道教内炼至秘之诀，一般不妄传、不外传之外，还有一个因素就是火候实在难以用文字加以全部表述，而且学者个人素质又是千变万化，不可一概而论。所以魏伯阳在《参同契》上讲：“道之形象，真一难图”、“三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传”。魏伯阳也只是在借助于汉易学的成果之后，才阐明了内炼的“周天火候”，揭示了人体内部气机运行的轨迹及其节律。

《参同契》思想的第二大来源是黄老之学。契文上讲：“黄老用究，较而可御。”“引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元。”黄老学派由道家发展而来，其思想体系产生于战国中期，到战国末年才臻于完备，西汉初期流行广泛。

黄老之学以道家思想为基础，将先秦诸子百家学说的精华纳入自己的理论体系，形成了以清静无为思想为核心的学术特色。司马谈在《论六家要旨》中对这一情况曾作过总结：

道家使人精神专，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜。指约而易操，事少而功多。

文中“道家”实指黄老学派。战国、秦汉时期，黄老学派完成了《经法》、《十大经》、《称》、《道原》——《黄老帛书》、《鹖冠子》、《吕氏春秋》、《淮南子》等一系列著作，提出对于“道”的新认识。这一派在宇宙生成论上的元气说、精气论、天道自然无为论、循道守一方法等许多重要观点为魏伯阳所吸收。例如，魏氏将黄老学派宇宙生成论中的元气说引入内修领域，契文中说：

乾刚坤柔，配合相包，阳禀阴受，雌雄相需，偕以造化，精气乃舒。

人所禀躯，体本一无，元精流布，因气托初。

乾动而直，炁希精流；坤静而翕，为道舍庐。

元精渺难睹，推度效符征。

魏氏接受天道自然无为的观点，认为：

古今道由一。

天道甚浩广，太玄无形容，虚寂不可睹，匡郭以消亡。

人们学道、体道，就必须首先做到：

委志归虚无，无念以为常。

守之者昌，失之者亡。

抱一毋舍，可以长存。

《参同契》思想的第三大来源是神仙思想以及随之而来的烧炼铅汞、炉火外丹。魏伯阳自称《参同契》一书是“仿效圣人文”，他在契文中说：“古记题龙虎，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳嘉黄芽。”彭晓曾经讲过，魏伯阳得古文《龙虎经》，尽获其中妙旨。不过现存《古文龙虎》一书系《周易参同契》流行之后的伪托冒名之作，不是魏氏所本。龙虎二字，在道教中有着特殊的含义，因为龙虎二者在新石器时代，在人们心中便被视为神物，其造型遗物在考古中时有发现，甲骨文中也有龙虎二字，《周易·乾卦文言》中也说到“云从龙，风从虎”。丹经龙、虎喻指神、精。《古记龙虎经》中可能会有许多讲究炼丹火候的内容，因为《参同

契》提到：

火记不虚作，演易以明之。

火记六百篇，所趣等不殊。

至于魏伯阳将古记龙虎经置于黄帝之前，则于史无征。实际上，黄帝是中华古文明创造者的象征，对于古史研究的结果表明：黄帝是一位华夏族形成过程中重要人物，他对当时各族的统一，民族智慧的总结作出了巨大的贡献，秦汉以来，托名黄帝这样一位具有极大影响力的人物以宣扬一门一派学术观点的著作很多，其范围包括道家、兵家、阴阳、天文、历谱、五行杂占、医经医方、房中、神仙等广泛的领域。<sup>①</sup>

秦始皇时，方士侯生、徐福等已倡神仙之说，方士们吸取冶金技术，用于炼制长生不死的仙丹灵药，炼丹术在这时萌芽了。从世界范围来说，炼丹术起源于中国，并成为近代化学的前驱。汉武帝时，求仙炼丹盛极一时，有李少君、栾大等人，均以神仙、黄白等方术见重于世。

魏伯阳提及的淮南王，也是汉武帝时期人，史书记载他“招致宾客、方术之士数千人，作内书二十一篇，外书甚众。又有中篇八卷，言神仙、黄白之术，亦二十余万言。”<sup>②</sup>“天下方术之士，多往归焉。”<sup>③</sup>只是书中炼丹修仙的专论——《淮南中篇》早已失传，我们今日无法得知其中的具体

① 详《汉书·艺文志》。

② 《汉书·淮南王传》。

③ 《淮南子·高诱序》。



内容。不过，类似著作，也还有不少被保存在今本《道藏》之中，如西汉末、东汉初问世的外丹黄白法诀经典就有《太清金液神丹经》、《黄帝九鼎神丹经》、《九转流珠神仙九丹经》等等。<sup>①</sup>

魏伯阳《参同契》中有对前人炼丹实验的总结，虽无具体方法，却能概括这方面的主要成就。例如契文中讲，“胡粉投火中，色坏还为铅。”其实，这就是氧化铅被碳还原成金属铅的化学反应程式。还说：“金以砂为主，稟和于水银”等等。但《参同契》一书主要不是讲外丹，而只是借用诸如鼎炉、火候、药物、烹炼等一系列的外丹黄白术语，来描述内修的现象，这样作只是由于外丹炉火在秦汉时代常被用来描述内丹，既形象、准确，又易懂、易悟。但后人不知这一番原委，只认为《周易参同契》是讲外丹之理，无内丹之说，遂使自己深入宝山，空手而归。

《易经》、黄老之学、神仙炼丹等等是《参同契》内修学说的理论骨架、魏伯阳超越思想的主要来源。此外，魏氏还广泛吸取了当时社会各学科的研究成果，加以消化，使之成为自己理论中的血肉。其中最为突出的，要数对天文历法学、祖国医学的吸收和引进。

《周易参同契》中充满着天文术语，增加了人们对这部著作的理解难度，尽管如此，魏伯阳还是比较成功地完成了“摹难图之状”的艰巨任务。天文学虽然显得比较深奥，但其中许多东西，却使人们觉得很简单、易明，不像道教内修玄之又玄。魏伯阳紧紧抓住这一点，指出，“悬象著明，莫

---

<sup>①</sup> 陈国符：《道藏源流续考》。

大乎日月”，“法象莫大乎天地”，日月星辰，春夏秋冬，人人皆知，以天文喻内炼，就有如鱼得水之妙。我国古代是农业社会，天文常识比较普及，同时，天文学与历法又密切联系，这一特点，导致我国古代在历法编制方面取得辉煌的成就。在距今约四千年前的夏代，就已出现以某些星辰作为观象授时的标准，殷商时代即已知用闰月的方法来定四时成岁。春秋时期，已知二至二分。秦时已知二十四节气规律，汉初制定了当时比较先进的历法——三统历、用干支记年月日時（十二时辰）。此时还出现了盖天说、浑天说、宣夜说等多种宇宙生成理论。所有这些，都为魏伯阳的著述提供了有力的描述手段。

春秋战国时期，是中国古代的黄金时代。这一时期中形成的百家争鸣，促进了社会文化的繁荣。与别的领域一样，祖国医学在这一时期取得了伟大的成就，这一成就主要反映在《内经》一书中。《内经》是我国古典医学中带有总结性的巨著，全书包括《素问》、《灵枢》两个部分，共十八卷一百六十二篇。祖国医学的基本特性都在这部著作中得到反映，例如，强调自然界与人体内部气血变化的密切关系，从而提出人类的健康、疾病与自然环境密切相关；人体本身是一个有机联系的整体，从而不能以割裂的观念对待身体各部位发生的疾病。

《内经》一书中提出的诸如“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时”等观点，就直接成为魏伯阳内修理论的出发点。

《内经》把阴阳相互对立统一及五行生克的规律成功地

运用于人体，贯穿在中医学生理、病理、诊断、治疗等各个方面。指出人体的上部属阳，下部属阴；体表属阳，体内属阴。背部属阳，腹部属阴；六腑属阳，五脏属阴；五脏中又分阴阳。指出：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”总之，《内经》将阴阳五行学说具体化、深化了一层。十分显然，《周易参同契》的字里行间，透露出《内经》理论的以上观点。

此外，魏伯阳还从老庄学说、气象学、物候学等方面吸收其精华，纳入自己的理论体系之中，尽最大可能，去描述那种见不到、摸不着的内气运行规律和超越所达到的境界。

对于透露超越之道，魏伯阳的心情是充满矛盾的，用他自己的话说，“窃为贤者谈，曷敢轻为书？结舌欲不语，绝道获罪诛，写情著竹帛，又恐泄天机。犹豫以叹息，俯仰辄思虑。”但他一旦想到人们求道，不仅“自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。”而且还弄得“宦者不遂，农夫失芸，商人弃货、志士家贫”；更有甚者，求道不得，反而命归黄泉：“举措辄有违，悖逆失枢机，诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都。”这一切，都使魏伯阳十分痛心，他说，“吾甚伤之，定录斯文”，终于还是用极其隐晦的文字，“敷陈梗概”，写下了不朽的作品——《周易参同契》，并表示“至要言甚露，昭昭不我欺”，希望“学者加勉力，留念深思维。”

## 2. 体系构架

已恨碧山相阻隔，  
碧山还被暮云遮。

——【宋】李 颀

魏伯阳特意在其传世之作中让超越理论的全部体系“露见枝条，隐藏根本”，千百年来，多少人年青矢志，皓首穷研而不得索解。古往今来，随着人们对《参同契》体系的不同猜测、分析，开创出许许多多崭新的学术领域，形成了截然不同的学术流派。

外丹论者从中探讨烧炼秘方，黄白之术；内丹说者挖掘其中暗藏的修炼方法；谈清静者尚枯修；言阴阳者涉房术；讲服食者主炉火；医家注意它与脉学、针灸、五运六气的关系；科学家则重视它与火药、数学、化学、天文历数的瓜葛；

.....

一月映千江，江月非真月。由于人们执著于一江一川之月，过分地注重了《参同契》一书所涉及到的各科分支，反而使得此书中的根本体系模糊不清了。这一断语，并不意味着掀翻炉鼎，彻底否定前人的探索。相反，历史上对《参同契》的研究成就中，不乏真知灼见。我们正是在剖析、总结这些研究成果的基础上，才作出了一些新的推测；或者，变换视角，对全部研究成果加以系统的重新认识。

首先，我们先考察一下《周易参同契》的理论体系是围绕什么进行构建的？

魏伯阳在契文中对这一问题是有过表述的，他说：

唯昔圣贤，怀玄抱真，服炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三元，精液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形成仙。

欲作服食仙，宜以同类者。

显然，我们不能将这里的“仙”字目为中国志怪小说中描写的那种神仙。魏伯阳在这两段文字中，实际上是将前所未有的崭新义项赋予“仙”字。而这些内容远非东汉许慎《说文解字》所说“僊（即“仙”），长生僊去”的简单解释所能概括的。

魏伯阳在上引文字中指出，古代的圣贤中有的属于仙的行列，但这些圣贤毕竟都是人，而不是神。行文中虽然没有直接道出这些圣贤的姓名、生平，但根据魏氏在提到黄帝、老子、八公、淮南子、王阳等人时表现出来的那种推崇之意，可以推定这些人都是属于圣贤中仙一类的代表人物。这些人对守中抱一、归根复命等养性功夫造诣很深，或怀其玄妙之道，或抱守真一之精，或“无视无听，抱神以静”，或“专气致柔，能如婴儿。”能够含养精神于二气之中，若蚌内守珠，石中藏玉，五脏气盈，丹田炁满，肌肤润泽，筋骨强健。能盗天地之正气，积精累气，换尽秽浊之躯，使得形神俱妙，与道合真，所有这些，都构成了一个所谓“仙”的条件。

就此而言，魏氏所说的“仙”，就是指那些达到超越人生境界的人，一部《参同契》也就是围绕如何实现超越这一

核心命题而展开多方面、多学科的探索。魏氏所阐述的理论根据和实践验证说明，这种超越不同于以往任何一种形式的学说。如果说，以前人们那种超越人生的理想只是镜中之花，奉行的办法只是磨砖作镜、集雪成粮的话，那么，魏氏理论证明，尽管通往超越之境的道路充满着坎坷和崎岖，只要经过不懈的努力，最后是能够登上人生超越这座高山之巅的。

第二、“周易参同契”的理论体系。一部《参同》，蕴含了人生超越的道、理、法。由于魏氏本人没有明说，只是“略述其纪纲，枝条见扶疏”，加上千百年来流传过程中牵涉到的版本、注解诸问题，影响了人们全面深入地了解其中博大精深的理论体系。

《参同契》是通过黄老之道、《周易》之理、外丹炉火之法，说明逐步达到人生超越境界最高层次的全部过程。鉴于这一历程的漫长和艰难，又规定出修证过程中道、理、法三者的不同层次。这一点，被后来的《黄庭经》所揭明：

“仙人道士非有神，积精累气乃成真。”若有谁否认这一点，企图以一锄掘成九尺之井，一步登上百仞之城，结果终将欲速则不达，甚至会有生命危险。魏氏独运神思，寓道、理、法三者于一书之中，为了行文的方便，我们对其分别进行论述。

【1】道 魏伯阳在《参同契》中有二十多处提到“道”字。道的本义是道路，以后渐渐引申出规律、方法等义项，形成大道、人道诸概念。在此基础上，老子将其进一步抽象、升华，道便成为中国古代哲学的最高范畴。

学术界至今对老子道的性质有七种不同的认识：一、道

是宇宙根源说。二、道为世界本体说。三、道为万物规律说。四、根源、本体、规律三者相关说。五、兼包有、无的“一体二元”说。六、“静观”、“玄览”的直觉主义说。七、物质、能量、信息三位一体说。尽管目前的研究还不能达到认识的一致，但是，老子的道具有普遍的涵盖力这一特性，是各家都承认的。

《管子·心术》等篇所代表的稷下道家把道说成“精气”，开后代气一元论之先驱。《庄子》侧重从本体论意义上发挥老子的道；韩非把道说成是万物的总规律；《易传》的作者认为道是阴阳双方对立统一的矛盾法则……到了魏伯阳手中，道的含义又有了新的改造。魏氏揉合先秦、两汉的道论，吸收了《周易》阴阳交感的基本概念，指出天地自然之道是由阴阳二气交感形成的：

阴阳相饮食，交感到自然。

牝牡四卦，（指乾坤坎离）；以为橐籥，覆冒阴阳之道。

魏氏继承了老子《道德经》中的道论，指出：

道穷则返，归于坤（☷）元。

坤静而翕，为道舍庐。

返者道之验，弱者道之柄。

魏伯阳的贡献在于将这类道论移入超越人生的崭新领域，从而使道的内涵别具风格，纵观契文，我们可以了解到魏氏道

论的几个层次：

第一，道是人体内部元气运行的规律，它不因时代不同、人物各异而有所不同。契文中说：

古记题龙虎，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱，古今道由一，对谈吐所谋……

第二，道是学者通过内修所达到的一种结果：

道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，黑白相符。纵广一寸，以为始初，四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若飴。

人体元气的运行及其规律“玄灵难测，不可图画”，若学者循法修持，经过一定的时间，通过内观反照，便能感知到它的存在。朱熹在《参同契考异》中讲过，“凡言道者，皆丹之托名。”若朱说仅指上述引文中的道，则无疑是正确的，问题是魏氏书中的道并非都是丹的代名词，在魏氏看来，道对人类也具有生命本源，身心最高本体的意蕴。气、丹、胎、元神均是道在内修过程中不同阶段的化生，道作为规律支配着人的一生，它并不由于人们对其认识与否而消逝或存在。只要学者方法得当，勤加修炼，就能感知道的存在及其带有规律性的内景显示，《龙虎经》说：

神室有所象，鸡子为形容。

《道德经》说：



有物混成，先天地生。

为了形象地说明这些内景，魏伯阳采用了宇宙生成论中的浑天说。浑天说认为，天形如鸡子（鸡蛋），大地居其中，天地关系如同蛋壳包着蛋黄一样，混沌若一。不仅内修结果通过内视可以观察到如此内景，而且内修的过程中也要贯彻这种“浑圆”的原则，使神擒制精气，二者混沌若一，这样做，自然能使得体内元气萌发，为修炼打下一个基础。人们仅知道生命的活动，不知其动力来自精气神。精气神无形无色，为了说明其属性，表示其形象，魏氏取中医理论加以改造，指出神在五脏属心，在五行属火，规定其色为白。精（气）属肾，在五行中为水，色黑。心肾相交，水火既济，黑白二气符合为一，就如同蛋壳、蛋黄处在一个和谐、混沌的状态中，可见，用宇宙论中的浑天说来比喻内丹法象是很贴切的，这比老子“有物混成，先天地生”的描述就显得具体、深入、形象、生动得多了。

魏伯阳又用胚胎学的成就，对内丹最后形成的过程及其特性作了描述，这种描述并不是一种逻辑推理，而是长期从事内修的自然成果。诗人陆游说过：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”我们一旦深入体验，就会了解魏氏对道的体认，实在是其艰苦磨炼的结果，吕真人诗中说：

九年火候俱经过（内炼十月之后，还有九年面壁之功），忽而天门（鹵门）顶中破，真人（元神）出现大神通（超人的功能），从此天仙可相贺（完成超越）。

抱一子注道：

状如鸡子，圆而稍长，法身<sup>①</sup>在其中矣。

魏氏以后，不少学者都达到了魏氏所述的境界。

第三，道是人生超越的最高境界。魏伯阳说：

道成德就，潜伏俟时，太乙乃召，移居中州，功满上升，膺箓受图。

《春秋合诚图》有黄帝问道于太乙，《神农本草经》有神农向太乙一子请教药物知识等记载。原为传说中的帝王或仙人，后被道教移入自己的神谱之中。传说中还有风尘之外四海、三岛十洲之说，太乙元君居于十洲中之紫府，主管神仙功行，……所有这些，都充满了宗教中迷信、玄虚的气味。但魏伯阳的这段话，却别有寓意，我们不能泥文执象。魏氏文中的太乙，暗指人体中的元神。移居、上升，为内修中丹、胎的移位。即炼精化气在下丹田，炼气化神在中丹田，炼神还虚在上丹田，最后炼虚合道，复还自己的乾元面目，直至完成人生超越的全部过程。

由于大道难成，学者常会半途而废，也有人想走捷径，结果误入歧途。因此，魏伯阳告诫人们：

---

① 法身，梵文Dharmakāya的意译，亦称佛身。

广求名药，与道乖殊。

世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速于不通。

指出修道的入门关键在于：

五行相克，更为父母，母含滋液，父主稟与。凝精流形，金石不朽。审专不泄，得为成道。

纯粹凝精于天，品物流行于地，洞悉天地施行之道，深究五行生克之机，专心勿忘，守身如玉，才能得丹成道。

【2】理 黄老之学认为，自然界存在着不以人的意志为转移的规律，日月运行、寒往暑来等现象就是其最突出、最明显的反映。对于客观规律，顺之者昌，逆之者亡，这便是自然之理。魏伯阳认为，人体内部元气的运行、变化同样有其自身之理，具有一种数学上的严密性。魏氏采用两汉易学研究中的纳甲说、十二消息说、六虚说、卦气说等重大成果，并通过月象与卦爻的阴阳配合、变化关系，来阐明内修的原理。

纳甲说 《朱子语类》卷六十六记载：“纳甲乃汉焦贛、京房之学。”《参同契》运用汉易学纳甲说来阐述月体圆缺之理，以此来表示人体内部元气运行的周天火候，契文上说：

三日出为爽，震三庚受西方。

八日兑三受丁，上弦平如绳。

十五乾三体就，盛满甲东方。

蟾蜍与兔魄，日月气双明。

蟾蜍视卦节，兔者吐生光。

七八道已訖，屈折低下降。

十六转受统，巽三辛见平明。

艮三直于丙南，下弦二十三。

坤三乙三十日，东方丧其明。

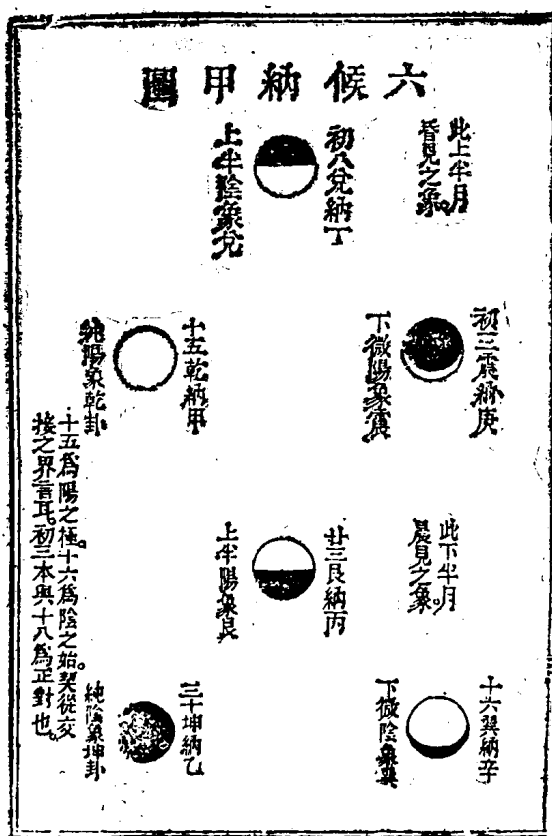
节尽相禅与，继体复生龙。

壬癸配甲乙，乾坤括始终。

我们可以用“八卦纳甲图”、“六候纳甲图”来形容地概括魏氏上文的意思。魏氏是发挥《易传》中“易者象也，悬象著明，莫大乎日月。”、“日月为易，刚柔相当”等思想而提出自己的见解的。在这两个图中，我们可以领悟到月象晦朔弦望与八卦阴阳二爻的变化，实际上代表了阴阳二气的消



图四十八 八卦纳甲图



图四十九 六候纳甲图

长盛衰，月象、卦象都是曲折地反映了人体内部元气运行、升降消长的规律。

对此，陈显微在其所著《周易参同契解》一书中作过简要的解说：

魏君以一月之间月形圆缺喻卦象进退，自初三为一阳，初八为二阳，十五则三阳全而乾体就。十六则一阴生，二十三即二阴生，三十日则三阴全而坤体成。

按照传统，天干数字符号甲乙丙丁戊己庚辛壬癸与五行、四时、方位的配合，有着固定的格式：

四 时	春	夏		秋	冬
五 行	木	火	土	金	水
天 干	甲 乙	丙 丁	戊 己	庚 辛	壬 癸
方 位	东 方	南 方	中 央	西 方	北 方

为了简单起见，古人在天干中举首干甲以概其余，故名纳甲，至此，我们可以对上引《参同契》纳甲说作了一番解释了。

阴历每月初三黄昏，新月始出于西方庚位，其色微明，其象如☉，在卦为震☳，表示一阳初生，这就是“三日出为爽，震受庚西方。”魏以月形、卦象、时日、方位等多种设喻，表明阴阳二气的消长状况。落实在人体，这种情况表示元性初现，气机始萌，丹药正生。

到了初八的黄昏，上弦月出于南方丁位，其象如☽，在卦为兑☱，表示二阳生，故称兑纳丁，这意味体内阳气上升了一半。

到十五的黄昏，东方出现一轮满月☉，在卦为乾☰，东方

属甲，故称乾纳甲。此时，日月相对，所以又称为望。这表示体内元气玄盛，并以上升到人体最高部位上丹田。

上为望前三候，象征阳长阴消。

物极必反，消长逆势。阳火转为阴符、上升化为下降。所以魏氏说，“七八（即十五）道已讫，屈折低下降。”到十六日早晨，月轮微缺○，出现于西方辛位，在卦用巽☴表示，意味着阳中一阴生，其发展趋势转变成阳消阴长阳反为宾，统制于阴。所以说“十六转受统，巽辛见平明（早晨）”，就体内元气升降消长而言，正是阴受阳禅，峰回路转之时。

二十三日早晨，下弦月●现于南方丙位，卦象为艮☶，表示二阴生，说明体内元气下降之半。

三十日早晨，一轮晦月出现于东方乙位●，阳已消尽，于卦象为坤☷，三爻均为阴，所以说“东方丧其明”。这在人体，元气经过周天循环，自上至下复归于下，蛰藏潜伏，入于混沌。

这里有以下四点值得注意，第一，何以乾卦纳甲壬，坤卦纳乙癸，而其余各卦则纳一干？这里体现一个自然法则。日月运转，寒暑往来，无环无端，往复无穷，即所谓“阴往则阳来，辐辏而轮转”。这种圆形结构，决定了纳甲之法要“壬癸配甲乙，乾坤纳始终。”由于十干以甲乙为始，壬癸为终；月体以明为阳，以暗为阴；卦爻以一为阳，以一为阴，以乾为全阳，以坤为全阴，其余各卦阴阳相寓。望夕夜半与晦朔之间各为阴阳之始，即十五为阳之极，圆月当空，辉映银盘，但紧接着为阴之始。同理，三十为晦，为全阴无光，但阴极向阳始，蛾眉光渐渐出现。可见，月体圆缺明暗

的现象。用阴阳学说加以说明，就是阴阳互为始终，阴中含阳，阳中孕阴。阴阳始终之理用八卦与天干相配合，才能表示明白。乾纳甲壬、坤纳乙癸就包含了阴阳始终、阴阳互寓的原理。

第二，魏氏所述上述现象，并非十二个月中，月月如此。而只是取二、八两月，昼夜平均之时大概而论。之所以这样，是由于月球出没没有早晚，方位的不同，月节有大小，合朔有疾徐，弦望有先后不一致等原因存在。

第三，阴阳消长之象、八卦纳甲之法、月体盈亏之理，经魏伯阳匠手冶铸，融为一体，如合符节，说明了道本一源，理无二致。魏氏创说，旨在立象以尽言，以便学者们能够得意而忘象，并非真的让修炼者按照月象盈亏之时进火退符。魏氏希望人们通过这些道理，观察、体悟自身元气消长升降之理。若身中一阳生发，气机萌动，就是“三日为出爽，震受庚西方”。二阳长，即八日月弦之兑象；三阳满，即十五日月圆之乾象。一阴生，即十六日月亏之巽象；二阴长，即二十三日月弦之艮象；三阴足，即三十日月没之坤象<sup>①</sup>。如果死守月体出没的方位，拘泥于卦体爻画的策数，斤斤计较于天文历法上的盈亏短长，则离魏伯阳原意、宗旨十万八千里矣！

第四，魏氏这段精妙的论述，孕含着一套内修过程中的小周天方法原理，若有学者悟力及此，勤加修炼，就有希望掌握开启人生超越之门的锁钥。

六虚说 六虚，即六甲孤虚的简称，此法盛行于汉代。

---

① 详见俞琰：《周易参同契发挥》。



《汉书·艺文志》载五行家有《风后孤虚》廿卷，魏伯阳当时对此法有所研习，并将其有关思想吸收进自己的体系之内。《参同契》上说：

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常

为了便于讨论，我们先列出六旬表如下：

1.	甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	△己巳	△庚午	辛未	壬申	癸酉
2.	甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	△卯辰	△巳午	辛未	壬申	癸酉
3.	甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	△丑寅	△卯辰	辛巳	壬午	癸未
4.	甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	△亥子	△丑寅	辛卯	壬辰	癸巳
5.	甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申	△酉戌	△亥子	辛丑	壬寅	癸卯
6.	甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	△未申	△酉戌	辛酉	壬戌	癸亥

从表上得知，六甲即六旬，六旬的名称分别为甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅。《史记·龟策列传》记载：

日辰不全，故有孤虚。

根据裴骃集解可知，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸十个天干为日，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二地支为辰。从上表甲子旬中可见，其中缺戌亥二支，从而规定戌亥即为孤，对孤为虚，可知虚者为辰巳，其余各旬可依此类推。合六旬之虚，即为“六虚”一词的由来。从上表可知，六虚各支虽有不同，但其所对天干都为戊己。戊己二干，既位于十干之中心，同时也在各旬的中心，与六虚之辰紧密配合，如影随形，上下周流于六位。<sup>①</sup>这是第一层意思。至于第二层含义，我们在上节纳甲说中只讲了八卦中的六卦分纳十干中的八干，那么，所剩下的另外两卦——坎三、离三就分别纳十干中的戊己两干。据上引《参同契》文，知天地为乾坤之形象，而“坎离者，乾坤两用”，《参同契》又说：

坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当。

可知坎离二用：离为日，坎为月。胡渭说过，日生于东，故离位乎东；月生于西，故坎位乎西。但到阴历十五的黄昏，

---

① 《易·系辞传》说：“变动不居，周流六虚”。《京房易传》卷上乾卦说：“降五行，颂六位”。虞翻注《易·系辞传》云：“六虚，六位也。”可知“六位”，即“六虚”。

一轮满月出现于东方。此时太阳西落，造成坎离易位现象。古人认为，这时，日月东西正对，日光、月光交注于中，而方位上的中，就是天干的戊己。天文学解析表明，月光盈亏现象是由于太阳辐射及其太阳、地球、月球三者位置的变化所造成的。八卦中的坎离代表日月，在整个八卦图中，坎离作用自然也就往来不定，上下无常，周流四方。

第三层意思，《周易参同契》发挥日月为易之说，认为由于阴阳消长，才导致卦爻往来不定、上下无常。反之，通过卦爻变化，也可掌握阴阳变化轨迹。这种变化是内容、是实质，而具体爻位则是形式、是现象。这便是六爻之位即为六虚的由来。

朱熹即根据《参同契》“循据璇机，升降上下，周流六爻，难得察睹，故无常位，为易宗祖”，指出：

六虚者，即乾坤之初、二、三、四、五、上六爻虚位也。

前人对这一方面进行了不少深入的研究，《道藏》容字号下《周易参同契》阴长生注及无名氏注谓四方上下为六虚，是基于日月运转的天文现象。朱子认为六爻虚位由用九、用六所致，是基于阴阳变化的《周易》之理。汉代流行的六虚说是由于六甲孤虚的历法实践所促成。三法虽异，其道则通。魏氏本人对当时流行的三种解释并不存在厚此薄彼之想。

如果说，人们只是注意到“万紫千红花满园”的现象，那么，魏伯阳想说的便是“无限春色在人间”。魏氏六虚说

中，孕藏着一个丹法火候原理，即人身作为一个小宇宙，上部、头部为乾、为天；下部、腹部为坤、为地，若使人心冲虚、湛寂，自然会有一气静极生动，周流升降于六虚，往来上下无爻位。一月六候之间，刚柔相交，小往大来，否泰互用。人体内部精气上下周流一身，魏氏所喻，实质就在于



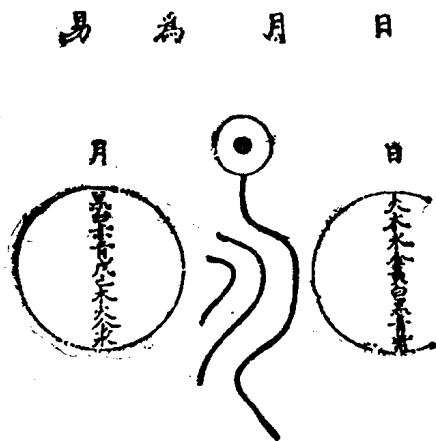
图五十 一月六候图

此。

可见，魏伯阳取天文、历法、《周易》之理，多方设喻，反复论述，目的是为了人们能悟出这样一个真理：日月行于天地之间，是为天道之易；坎离行于乾坤之间，则为人道之易。因此，坎离（即阴阳）为易之说，就成为魏氏超越理论的一大基础。

在先天八卦图中，我们看到八卦两两相对，组成了四对矛盾，表明事物的对立与统一。魏氏以乾坤为体、坎离为用的思想，说明了四时改移、日月转运现象中孕含着阴阳二气变化的深刻内容，揭露出以坎离代替乾坤，从而组成后天八卦图的微妙之理。

十二消息说 十二消息来源于京房易说，《周易》用阴化变阳的理论进行排列组合，得出六十四卦，其中有十二个卦称为消息卦，以之总统余卦。十二卦中的六个息卦

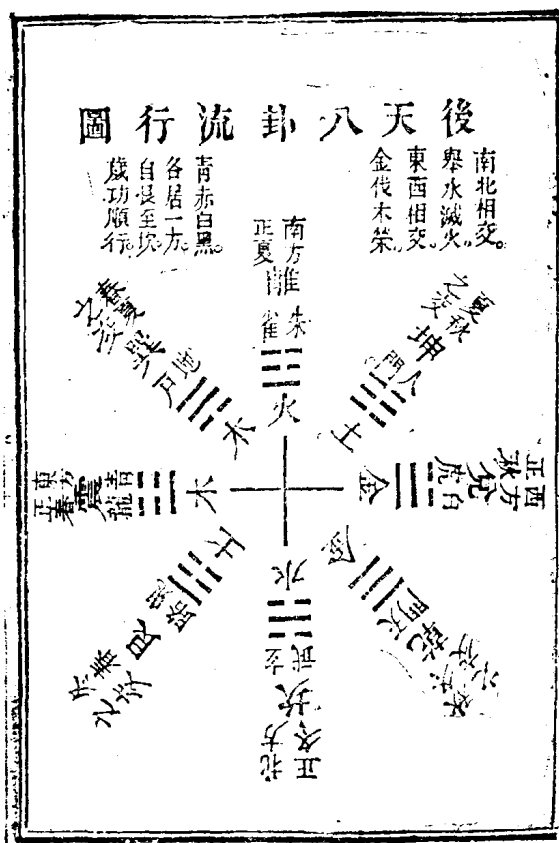


图五十一 大易象数钩深图

称作太阳，即：复☳，临☷，泰☶，大壮☳，夬☳，乾☰。另外六个为消卦，称作太阴，即：姤☴，遯☶，否☷，观☶，剥☶，坤☷。魏氏举以上十二消息卦，代表一年十二个月，同时又代表一天的十二个时辰，从而用来说明炼丹时，人体内部元气运



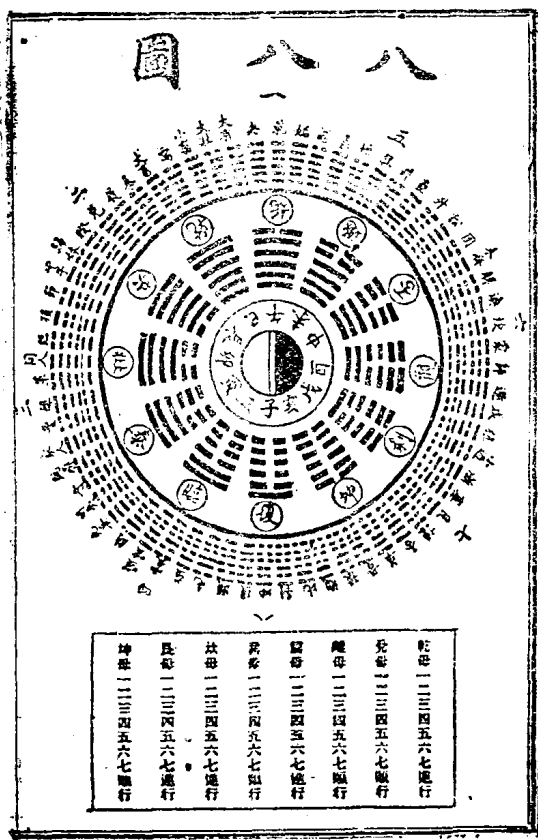
图五十二 (1) 先天八卦对待图



图五十二 (2) 后天八卦流行图

转的“周天火候”。我们将《参同契》中这一情形用图来作一个说明：

此图走向始于复卦，终于坤卦。卦象自下而上，每卦相应于一个月或一个时辰（合今两小时）的火候。据图可知，



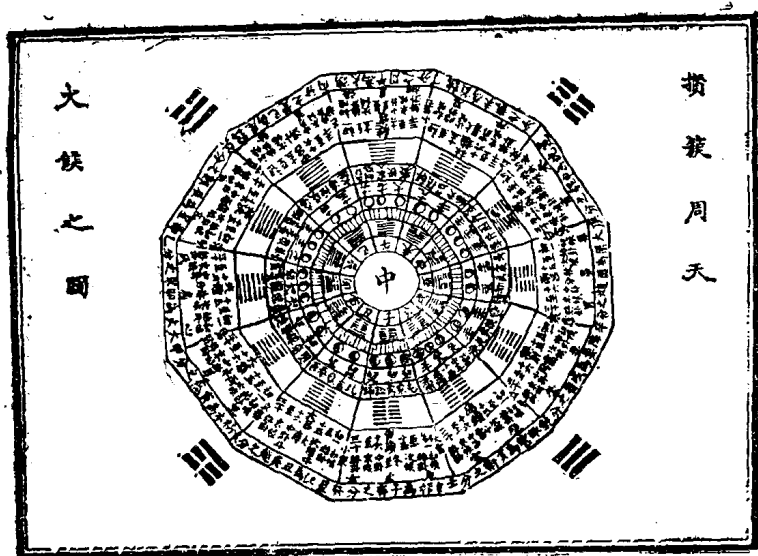
图五十三 八八图

终坤始复，消息相应，变易更盛，如循连环。

此图涉及到天文、历法、阴阳、八卦、律吕等多种学科。

我国历法十分重视岁首，即历年的第一个月份和历元





图五十四 火候之图

朝 代	夏	商	周	秦
岁 首	建 寅 孟 春 之 月	建 丑 季 冬 之 月	建 子 仲 冬 之 月	建 亥 孟 冬 之 月
阴 历	正 月	十二月	十一月	十 月

(历法中描述天象发生的起算时间)，我们现将夏、商、周、秦、岁首列表如上，以资对照。

《周易》尚周历，这便是规律图中始于复的原由。我国把历法中描述天象发生的起算时间称作历元，一年之始为冬

至，一月之始为朔旦，一天之始为夜半，夜半在十二时中当子时，古人治历，一定要将甲子日、夜半、朔旦、冬至等条件重叠在一起，才可算作起界之始。

魏氏唯恐言不尽意，又将十二律吕与天文现象相配合，进一步说明自然界的天籁、时序、方位变化与人体有密切的关系。黄钟为律之始，我国约于春秋时，在决定黄钟管长之后，按三分损益乐理产生出宫、商、角、徵、羽五音，后加上变宫、变徵，形成了七音。七音音阶与现代音乐的对照情况是：

宫	商	角	变 徵	徵	羽	变宫
1	2	3	4	5	6	7

在此基础上，继续进行三分损益，便得到了十二律。

作于公元前二世纪的《吕氏春秋》一书中，已经记载了十二律。十二律是十二个并不完全相等的半音律制，分作六阳律（又称玄律）六阴律，（又称六吕）。所以，十二律又称律吕。

律吕的命名，与天文物候有关。据《史记·律书》记载：

十一月，律中黄钟。黄钟者，阳气踵黄泉而出也。

其于十二子（天干为母，地支为子）为子（23：00～1：00），子者，滋也。滋者，言万物滋于地也。

综上所述，冬至日夜半子时，日月合朔，为新历元的开始，



图五十五 十二月卦律图

复卦一阳萌动，为十二消息卦之始；黄钟为律吕之始。所有这些，都表示自然界开始出现一线生机。无限春光将会积日而来。人体是自然界的一部分，外界环境对人体有着很大的影响。人体内部气血流注如海潮一样，具有涨落盛衰的规律性。魏氏远取近喻，无非在于说明修丹之士起运周天火候必

须与宇宙活动同步进行。用《参同契》的原话说，就是：

故易统天心，复卦建始萌，消息应钟律，升降据斗枢。

同样道理，临卦䷒阳气渐进，丑时（1：00～3：00）进二阳火候，应十二月。泰卦䷊阴阳相承，寅时（3：00～5：00）进三阳火候，应正月。大壮卦䷡阳中含阴，卯时（5：00～7：00）进息符候（无意于增火），应二月。夬卦䷪阳气已盛，辰时（7：00～9：00）进五阳火候，应三月。乾卦䷀纯阳，巳时（9：00～11：00）进六阳火候，应四月。姤卦䷫阴生阳退，午时（11：00～13：00）退阴符候。遯卦䷠阴气渐盛，未时（13：00～15：00）退二阴符候，应六月。否卦䷋阴阳不交，申时（15：00～17：00）退三阴符候，应七月。观卦䷓阴气已盛，酉时（17：00～19：00）符候不着意于进退，应八月。剥卦䷖阴盛阳衰，戌时（19：00～21：00）退五阴符候，应九月。坤卦䷁六爻纯阴，亥时（21：00～23：00）退五六符候，应十月。这样，阳火主进，阴符主退，阴阳进退，子午流注，十二消息，循环不已。

六卦气说 汉代通行的卦气说，主要是六十卦更替用事。根据卦爻阴阳变化来测知风雨寒暑。魏伯阳在旧法基础上作了改进。《参同契》上说：

朔旦屯䷂直事，至暮蒙䷃当受。昼夜各一卦，用之依次序。

朝屯暮蒙，一日两卦，六十卦三十日，正当一月，所以魏氏

就以事作为一月中人体炼丹周天火候的比喻。宋俞琰在《易外别传》中解释了这一点：

《参同契》以乾坤为鼎，坎离为药，因以其余六十卦为火候，一日有十二时，两卦计十二爻，故日用两卦，朝屯暮蒙，朝需则暮讼，以至既济，未济一也。……夫以六十卦分布为三十日，以象一月。

我们知道，六十卦中，每一卦都是内外两体，无不反对。例如，屯䷂、蒙䷃为反体，中孚䷼、小过䷽为对体。或表刚而里柔，或表柔而里刚，所以举屯蒙以概其余。

朝屯暮蒙，取其坎离反对，以象修丹时火候升降。《灵枢·顺气一日分为四时》上记载：

以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。

随着自然界四时气候的变化，生物也表现出相应的变化，从而有春生、夏长、秋收、冬藏的规律。由于早晨阳气上升，故进阳火，自下而上。日落阳气下降，退阴符，则自上而下。这样，每日两卦，一刚一柔，一表一里，使修丹火候与人体内部气血流注达到同步，这实际上反映了现代科学中的人体生物钟原理。

魏伯阳所论，分至启闭并非真要逐日换卦、按时分爻，而是意在借易象表示火候升降，让人了解到炼丹火候要与人体生物钟一致、与自然界的规律一致。若学者拘泥于卦象，



图五十六 十六卦火候图

必欲推算卦爻策数，以求合于卦画所代表的阴阳变化，恐怕会终身役役，不见其成功。

【3】法 由于种种原因，魏伯阳未将修丹之法和盘托出。但他用排除法，表明自己的反对意见，从而使自己的主张迂回曲折地表达出来。魏氏所反对的诸法大致有以下六

类：

一是存想，《参同契》说：“是非历脏法，内视有所思”，此法要点是合目内视，遍历五脏而存思孤阴、神思闭息，不知清静。

二为符术：“履罡步斗宿，六甲次日辰”。此法讲究南宫符咒，仗剑步罡，驱使鬼神。服六甲之符以疗病，吞日月之气求长生，实际上与大道貌合神离，失之穿凿。

三为房中：“阴道厌九一，浊乱弄元胞。”此法多讲采阴补阳之术，如三峰采战、九浅一深、养龟展缩等，结果是抱薪救火，火焚薪尽；搅乱元气，伤生害道。

四是枯修：“昼夜不卧寐，晦朔未尝休。此法病在不知药物，日夜坐顽空，结果导致气血劳沸，精神憔悴，身倦识痴，疾病不止。

五是食气：“食气鸣肠胃，吐正吸外邪”。此法重在导引漱津，吐故纳新，其错在于误认药物，造成肠胃虚鸣，外邪侵入。

六是祭神：“累土立坛宇，朝暮敬祭祀，鬼物现形象，梦寐感慨之。”修此法者，自以为得正果，其实元气耗散，加速丧生。

人生超越途中的旁门邪道何啻万千！魏伯阳只不过举出其荦荦大者而已。他有感于这些法术在根本上违背了黄老之道，从而造成严重后果的惨痛教训，设法借用炉火外丹术语，来阐述出炼金丹的方法。

所谓丹，就是丹砂，其化学名为硫化汞（ $\text{HgS}$ ），呈红色。经过与别的物质加温提炼、合成，即可以得到一种黄色物质。我国古代自汉至晋，均认为此物属于真正的黄金，由是

弥足珍贵。直到唐初，才识破此物真相，从而冠之以药金之名。这便是金丹的来历。

由于战国时代燕齐方士崇尚神仙，四方寻求仙丹妙药，因此促进了烧炼外丹之术的昌盛。到了西汉初期，金丹术、黄白术（黄为金、白为银）风弥一时。因此，魏伯阳取其术语，讲了内丹修炼的若干思想，凿开内炼金丹理论的先河，传出超越人生的内修正法。

### 3. 理论特点

桃花流水杳然去，  
别有天地非人间。

——【唐】李 白

《周易参同契》一书的理论旨在探索人类自身的奥秘，揭示生命变化的规律，以便真正掌握这些规律，使生命功能充分发挥，达到一个最高的境界——人生超越。魏氏全部理论的特点可以用太极图进行概括。（见图五十七）

正是这一图所反映出来的全部信息，给中国道教带来了理论特征。道教收视反听，要求回到自然、原始的状况。只有确定以现实回到过去，是逆向的、内向的意向，才能达到太极图所描绘的高深境界，正是这一太极图使得道教同时也与世界上大多数的宗教理论区别开来。

基督教信仰上帝，上帝就是世界的主宰、宇宙的本体。自从人类被逐出伊甸园，就带来难以洗刷干净的原罪。只有信仰上帝，才能纯化心灵，使灵魂得到升华。基督教声称，在



世界的末日，上帝将会举行最后的审判，而一个人一生的所作所为，便是判决的主要依据。因此，信奉基督的民族，在人生的层面上，取积极的态度，用奋斗与创造的丰硕成果来赎罪，并以此换取进入天国的门票。未来世界由天堂与地狱两部分组成的对立意识强烈地影响了人们的思维方式、价值取向。这一情形，可以用图●来表示。现实与未来、正与反、善与恶、……都统一在这一简图之中。

伊斯兰教信奉真主，如同迷路的商队在茫茫长夜中寻找闪烁的北极星一样，寻找真主（安拉）的启示，企望真主指点迷津，以摆脱困厄，获得幸福。这可以用图·表示，这与基督教的从现实到彼岸——未来世界意向不同，是从现实到现实。

但是佛教认为，现实社会是苦难的，因为人都难逃生老病死这一万生不移的规律。人生在现实的层面是无法摆脱的，因此主张出世。“悠悠世事何须觅？”通过修禅，证悟大梵，达到常乐我静的涅槃世界。可见佛教的意向是现实到虚空，这可用图⊙来表示。

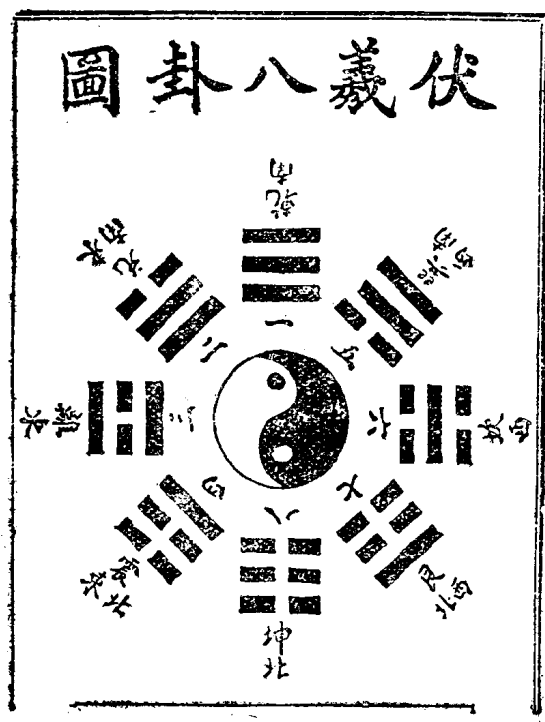
太极图可以将我们前述的阴阳、八卦、鼎炉、药物、火候、月体纳甲说、十二消息说、六虚说、六十卦气说全部概括起来。

(1)太极图中白色为阳，黑色为阴，阴中含阳，阳中藏阴，反映了《参同契》：“阴往则阳来，辐辏而轮转。阳神日魂，阴神月魂，魂之与魄，互为室宅”等充满辩证法的思想。

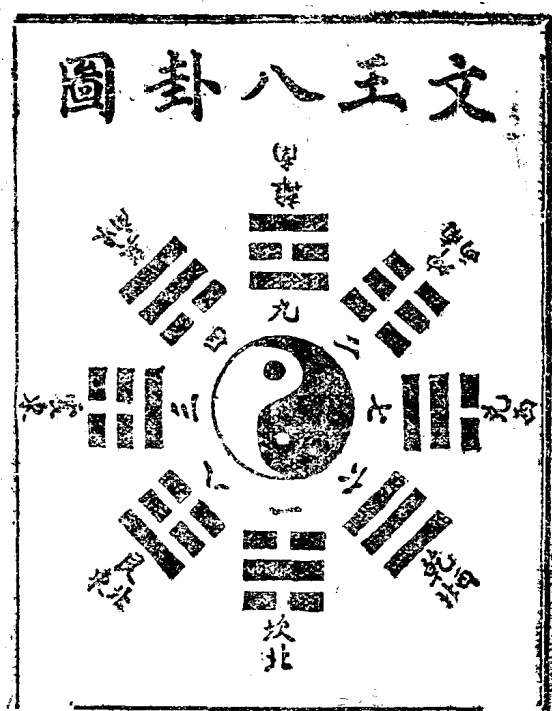
(2)太极图将周天进退火候、八卦方位统一起来。如震三位于东北，一阳初生，一分白二分黑，意味着阳气少阴气

多。再旋至乾位，正南、全白、纯阳，阳气已成为统治方面，但此时阴气并非全部消失，只是潜藏在其中，到巽三时，黑一白二，阴气上升成为主要趋势，阳气反而下降了。

(3)太极图体现了《参同契》所吸收的祖国医学理论中子午流注的思想。近代时间生物医学的研究成果，证实了《内经》所表述的人体生命周期节律性活动与自然界息息相关论点的正确性。人体内部十二经脉气血运行呈现出“如环



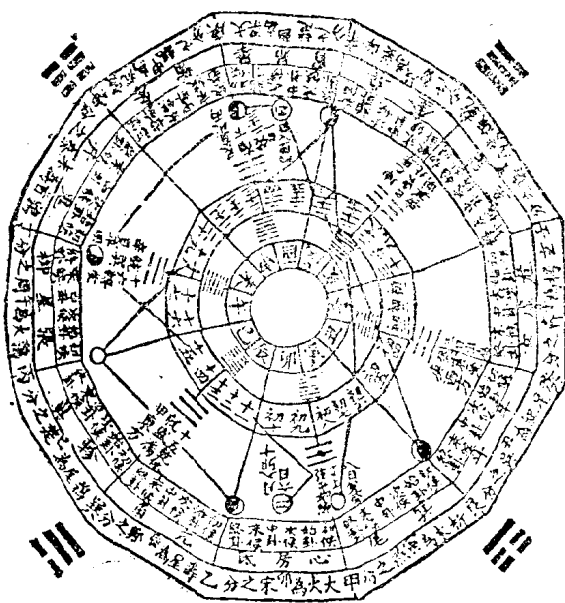
图五十八 伏羲八卦图



图五十九 文王八卦图

无端”的规律性，昼夜循环中从子时（23：00—1：00）到午时（11：00—13：00），随着时间的不同，表现为周期性的盛衰开合。中医学说的时间病理学告诉我们，人与自然界息息相关，休戚与共，人体内部的一切生理活动、病理变化必然随着昼夜节律的更替而发生种种不同的变化。因此，大多疾病，总是旦慧昼安夕加夜甚。这种周期性的发病现象是与激素和神经介质、与体内周期变化有关。人类皮质分泌有周期

# 金火相火



## 生药之图

图六十 生药之图

性，午夜至凌晨四时左右最低，上午八、九时最高，同时核  
酸代谢也是如此<sup>①</sup>。一般说来，人们在早晨神志清晰，白天  
精力充沛，晚上疲乏困倦，半夜沉睡不醒。冬季活动能力较  
弱，夏季的活动能力则较强。总之，反映出子午时辰中身体  
变化的节律。古人只是没这么说，总是用阴消阳长来说明这  
一现象，太极图便反映了《参同契》的以下思想：

晦至朔旦，震未受符。

朔旦为复☰，阳气始通，出入微疾，立表微刚，黄  
钟建子，兆乃滋彰。

强调以子时（生机萌动之时）作为内炼的开始，蕴含了十分  
深刻的科学道理。

同时，现代生物节律学证明了人体生理机能在一日内也  
有着一定的变化规律。生物学家们将一月分为三个阶段：若  
处于智力阶段，便表现反应迅速，思维敏捷，记忆力佳，富  
于灵感，一般创造性成果往往多出现在这一阶段。如处于体  
力阶段，人便感到精力充沛，劳动效果与体育锻炼都可出现  
相对较好的成绩。但在低能阶段则与上述相反，这种周期性  
与太极图所标示的气机升降状态有许多相似性。祖国医学的  
全部基础理论，都可以通过太极图得到阐述<sup>②</sup>。

（4）太极图全面反映了《参同契》的系统论思想。诞生于  
本世纪二、三十年代的现代系统论思想，就是孕育于解释生命

---

① 孙林森，《祖国医学中的时间治疗学》，刊《新中医》〔5〕1985年。

② 徐子平，《太极图的作法及中医解》，载《周易纵横录》。

现象的机体论观点。即把生物体当成有机的整体，把生命的本质归结于由部分组织为整体的复杂结构，以及由这一结构而发生的特殊功能，而不是象活力论和机械论那样，仅仅归于各部分的物理化学性质。太极图所体现出来的《参同契》理论表明，自然界有个大系统，人体也有自己的系统，这便是大宇宙系统与小宇宙系统。日月星辰运转不息构成了天文系统；事物变化升降往来构成了阴阳系统；春去夏来秋至冬始的变化构成了气候系统；天干地支排列配合构成了历法系统；水火铅汞、药物火候构成了外丹烧炼系统；五音、七音、十二律吕又构成一个音乐系统；天地山泽水火雷风构成了一个八卦系统；人体内部气机升降、子午流注，构成了生命节律系统。《参同契》所包括的系统还远不止这些，但是所有以上系统，都统一在“道”这一巨大系统中。这就是在现代系统论出现之前，东方系统思想的精妙典型。

尽管太极图是个平面图、静止的图，但是只要结合《参同契》，即可知是对人体元气流动的立体的、动态的描述，是通过有秩序的、有组织的、可以精密到用数字来表述的元气运动去说明生命的本质。可见太极图不是寂死的，而是活动的、变化的。用“丹青难写是精神”的诗句来表达太极图中的无穷内蕴，是最合适不过了。

人体元气升降，质量由低到高，气→丹→胎→元神→道的演进逐渐深化，井然有序，每一阶段的修炼都有特定的方法、特性，系统运行时的各级系统层次分明。循序修炼，即可达到既定的目标。

太极图侧重表述能量流在体内的运转情况，但这一能量流的发生源以及增强源却未能表述出来，这只有在深入《参

同契》体系之中才能作出补正。人体是个开放系统，在正常态，开放面积是很窄的。但对于修道的人来说，通过特定的方法，其开放面积可以大到与整个宇宙交换物质、能量的程度。这样一来，就会加强和保持系统的有序状态。这是从当代耗散结构理论角度所作的分析。

热力学的定律与此相反。我们先来看一个热力学第二定律的表现形式：在一盆水里滴入一滴墨水，随着时间的推移，墨水自动扩散，直到整盆水都变成浅蓝色，但那滴墨水是永远不会自动团聚的。这个著名例子使我们想到，一个人一旦诞生，便会循着生命的规律，逐渐成长、衰老直至死亡，生命是永远不会逆时间的。热力学第二定律如果推广到整个宇宙，便得出“宇宙热寂说”，即作为一个系统的宇宙，受熵增原理的支配，将从现在的运动状态随时间走向无序，整个自然界包括人类社会便会日趋没落、退化，一切生命走向死亡、灭绝状态；天体机械运动由于磨擦、碰撞转变为热运动，热量从高温星体漫向低温的宇宙空间，从而达到热平衡。最后，宇宙成为一种死寂的热寂状态。

古人知道不能起死回生，但却可以生生不息。《参同契》理论重点就是在于论证从生到死的生生不息原理，论证超越人生层面的可能性和可行性。可以说它的理论是对“热寂说”的挑战作出了中国式的答复。通过元气在体内的运载，取坎填离，不断炼成纯阳之体，使人体系统内部的阴质减弱。而耗散结构理论表明系统内部非平衡是有序之源，修道者经过从炁、丹、胎等不同层次，逐步达到人生超越的境界过程中的几次质变、突变。这种突变与疾病对人体的影响正好相反，疾病过程中使人体元气大伤，出现人体系统的熵

增现象，加速导致人体机能老化、死亡。而修道境界中的突变却常造成熵减状况，导致人体向有序性、良性方向发展。这便可以抵消、战胜自然界（人体）自发熵增趋势，保持人体系统的稳定性。

太极图推出的人类个体修道过程中天气运转的一个模式，阴阳二气统一在人类个体的小宇宙之内。任何将人类异性比作外鼎，阴阳概念的载体是男女的说法，都是有悖于《参同契》的整个体系，显然也不是魏伯阳的原意。但在解释《参同契》的修炼理论特点时，就存在内丹说、外丹说、清静说、阴阳说，千百年来争论不休，看来远没有达到统一的可能性。

不过从现代仿生学的角度看魏氏学说，便可廓清这一混乱现象。

由于生物在长达几十亿年的发展进化过程中，造就了特异能力。例如小鸟能轻松灵巧地从空中降落在大树枝条上，蝙蝠则能根据超声波巧妙地躲过障碍物，响尾蛇的温度感官具有 $0.002^{\circ}\text{C}$ 的分辨能力，鱼类能自由地穿梭于广阔的海域……人类模仿生物的结构和功能，创造出自己需要的东西。例如通过探索蝙蝠、海豚等动物的超声稳定位、响尾蛇的热定位、电鳗等的电磁定位、探索鸟类和鱼类等的飞翔、回游机理，改进了航天航海的定向、导航、通讯等设备，从而增强了人类在研究自然界方面的能力。

仿生学是人类发明创造的不尽源泉。现代人运用生物系统方法的知识来解决工程学问题。古人借仿生学说明炼丹修道中的那些深奥理论。

《参同契》载：



植禾当以粟，覆鸡用其卵。

燕雀不生凤，狐兔不乳马。

若蕖染为黄兮，似蓝成绿组；皮革煮为胶兮，曲蘖化为酒。

雄不独处，雌不孤居。元武龟蛇，盘虬相扶，以明牝牡，毕竟相胥。

只因魏氏未加点明，人们又不明仿生之理，故一部《参同》，解者百家，仁者见仁，智者见智，莫衷一是。魏本意在于说明：

同类易施功兮，非种难为巧。

反对到人体以外的地方安设鼎炉。同时他指出，修炼内丹的关键在于：

三者（口耳目）既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟侯存亡。

魏氏根本不赞成意在外鼎、采阴补阳的说法。  
《参同契》说：

物无阴阳，违天背原。

这一论述表明不论大至整个宇宙结构，小至基本粒子结构，都是阴阳互补的，这说明一个个体生命本身都是一个“阴阳互补”的统一体。

与此同时，生物全息律也证明了阴阳二气本来即存在于个体生命之中，无须外觅。生物全息律表明：生物体每一相对独立的部分在化学组成的模式上与整体相同，是整体的成比例的缩小。生物体很象一幅全息照片，激光全息照片的特性是，这类照片可以破碎成许多小块，而每一小块在再现时仍然给出整个物的图象<sup>①</sup>。法藏在《华严金狮子章》中为武则天说法时所举殿前金狮子与金的关系，在某种意义上也可以说是生物全息律理论的一个十分有趣的例子。

总之，现代科学的最新成果总是在太极图所代表的魏氏《参同契》理论的巨大而古老的回音壁前，得到强烈的反响。《参同契》的理论对于生物场能量的研究、电子计算机等人工智能的模拟设计、中医理论学学科的进展起了极其重要的作用。<sup>②</sup> 魏氏理论之树深深扎根于实践的坚实土壤，对于人类探索宇宙奥秘、人体奥秘有着永久性的价值。

---

① 张颖清：《生物全息律》，刊《自然》1981年第4期。

② 周士一、潘启明：《周易参同契新探》。

## 4. 密码破译

春雨断桥人不渡，  
小舟撑出柳阴来。

——【宋】徐 俯

《参同契》一书的深奥理义，即令用当时最通俗的文字写出，也会叫人捉摸不透，何况魏君故意“露见枝条，隐藏本根”，喻言纷出，难以卒读，此书与其他一些玄奥之书便被世人目为“天书”，只好望书兴叹，束之高阁了。

在古代中国，人们对待绝技、绝学是不肯轻易传之于众的，难怪元好问有“鸳鸯绣出从君看，莫把金针度与人”之叹。这固然是小生产的特性所决定，然而魏伯阳的心态并非如此。他生平“不乐权荣，忽略名利”，决非以金丹之道，将人的钱财哄入自己的腰包。只是由于他从事的是一项“玄冥难测，不可画图，真一难图”的特殊工作，实践修炼与境界成就均不能用人们习惯的方式进行表达，因而只好迂回曲折，多方设喻，以晓后人。尽管他作了如此艰苦的努力，但读者仍然只有将全副精神沉浸于《参同契》的体系之中，反复研读，才能领悟其中真谛。因此魏申明：参同义蕴，须“万遍将可睹”。

《参同契》揭示的人生超越奥秘隐含在一套特定的术语当中，一旦探明这些术语的真正义蕴，也就等于破译了魏氏理论的密码，沿波讨源，因枝振叶，我们便可获得一部超越人生的参同秘诀。为此，我们择其要者，试加剖析。

**鼎炉** 鼎，又称鼎器。炉，又名丹炉。道经中鼎炉名称繁多，有金鼎、银鼎、铜鼎、神鼎（药金鼎）、土鼎（瓷鼎）、阴鼎、阳鼎、水火鼎；炉则有八卦炉，（八角卦）、阴阳炉、天地炉，神仙炉……。但魏伯阳以外丹烧炼必先安鼎设炉，来比喻人类修炼的基地——身体。与此相似的比喻还有：

天地、乾三坤三，城廓、室宅。

《参同契》说：

乾坤者，易之门户，众卦之父母。天地设位而易行于其中。天地者，乾坤也。

古人解析得好：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。”修道不是向体外寻求，人类的身体，便是大道的堂奥。

**药物** 为炼外丹之物。《参同契》一书提到的药物有：

铅、金、水银、胡粉、羌石胆、云母、矾磁、硫黄、铜、泥汞……。

但丹经一般只提铅、汞以概其余。类似的比喻还有：

（铅汞）、坎三离三、水火、日月、龙虎、魂魄。

坎三离三为乾坤之用，日月为阴阳之象，龙虎为星宿之

概，所有这些都用来比喻人体内丹修炼的过程中的基本要素精、气、神，三者是内炼的药物。

**火候** 略有烹调经验的人，都知道火候掌握之难，过犹不及。夹生饭和糊焦面之类，都是火候掌握不好之故。要使火候恰到好处，是十分困难的。炼丹也是如此，需要长期临炉操作，熟能生巧，才能最后掌握火候。所以古人说万卷丹经，秘在火候。并非古人故意保守，实在是由于火候难以划一，因人而异。现代科学发展到了能用电脑随心所欲控制温度升降曲线的程度，但是古人却不能，何况其对象又是极其复杂的人体。魏伯阳用春夏秋冬四时代序，日月转运，晦朔弦望的月体盈亏现象，黄钟、大吕的十二律制、子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥的干支变化等等来表示人体能量流周天升降变化的外在刻度。

外丹火候分文火武火、进退火候。所谓文火，多用马（马粪）火、苇荻火、糠火等温火。武火多用猛烈的炭火，火力足曰进，反之为退。看来，魏氏在当时，只有借助外丹炉火才能相对准确地说明修炼内丹时的情况。意念、呼吸加重为武火，转轻为文火；气机上升为进火，下降为退符。实际上，魏氏反复强调，其原则无非二条：

一是火候运用要因循人体生命的节律，由弱而强，循序渐进，切不可主观冒进，拔苗助长。

二是火候运转要形成一个升降循环，不能只升不降，或只降不升。随着内修的深入，便走出一条气、炁、丹（多层次）、胎、元神的道路。

**交媾** 丹法中硫黄、水银在鼎内通过炉火加热产生化学反应为交媾，此即为外丹中的药物法理。魏氏还举天文现

象为例，认为月体晦朔盈亏是太阳光照形成，这便是“天地  
“交媾”现象：

乾刚坤柔，配合相包，阳稟阴受，雄雌相须。

都是自然界的必然规律。按照汉易学中乾卦三交坤卦三产生离卦三，坤卦交乾卦产生坎卦三的八卦交感观念，一切设喻，都在指明人身中药物锻炼结丹的根本法则在于含精（炁）养神，神炁（精）相感，金火相拘，神气合一。

程序 辨药、养己、内照、周运、炼丹。

辨药 《参同契》说：

偃月法鼎炉，白虎作熬枢。汞入为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。

这一段文字是通过天文现象与外丹冶炼来说明人体修炼的内丹药物。望月之圆象鼎，可容药物，弦月之缺如炉，可纳炭火。利用鼎炉可调和水火，烹炼铅汞。而化物成丹，秘在火候。月象圆缺由太阳位移引起。《参同契》以日月为易，阴阳为道，月体圆缺反映了阴阳消长。若将人体比作月亮，就存在“明暗”现象，就有阴阳。人体若比作鼎炉，也就能以特殊的水火铅汞烧炼金丹。

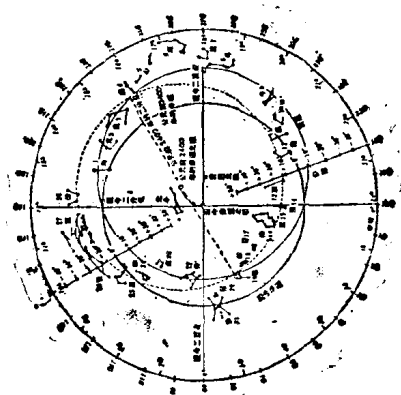
古人建立了二十八宿，间接参酌月球在天空中的位置来推定太阳的位置，掌握一年的季节，因此而设立了二十八宿，将它们分为四方，并赋予一定的意义：

东方七宿（苍龙）：角亢氐房心尾箕。

北方七宿（玄武）：斗牛女虚危室壁。

西方七宿（白虎）：奎娄胃昂毕觜参。

南方七宿（朱鸟）：井鬼柳星张翼轸。



图六十一 中国二十八宿图引自陈遵妫  
《中国文学史》第三册第319页

魏氏用方位之东、五行之木、八卦之坎三、天文上的月球，东方七宿（青龙）来象征人体内的精气，而与之相对的是西、离三、日、西方七宿（白虎）象征人体的神。魂为阳神，即日魂，属木为性。魄为阴神，即月魄，属金为情。

《参同契》说，“魂之与魄，互为室宅。”《复命篇》说：“龙虎本来同一体，东邻即便是西家”。日月为阴阳之象，魂魄为阴阳之神，坎离为乾坤之用，铅汞为外丹药物，而人体内精、气、神即是内丹修炼的基本东西。所有比喻，都在说明人本身的情性为修道的关键。而日月转运、东西感应、魂魄

相拘、情性相抱、金木相并、水火既济、龙虎相交、铅汞相凝……旨在说明神入气穴，呼吸相舍，则人身大药便有静极生动，无中生有之妙，《参同契》说：

可以无思，难以愁劳。神炁满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

广求名药，与道乖殊。

审专不泄，得为成道。

但后人认为金丹由自然界的物质经一定方法炼成，我们通过《参同契》作内证，即可作出有力的反驳，魏伯阳说过：

杂性不同种，安肯合体居？

同类易施功，非种难为巧。

有人以为金丹由男女双修而成，但《参同契》说：

耳、目、口三者，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中。

闭塞其兑，筑固灵珠。

总之，要求收视返听，精神内守，意念专一。正如《还源篇》说：

神气归根处，身心复命时。



《翠虚篇》说：

精神冥合气归肘，骨肉融合都不知。

《参同契》还说：

三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟保存之。

魏伯阳认为修炼者必须改变平日精神外向的状况，身居静室，排除杂念，清心寡欲，心意专一，精神内守。识者可知魏氏这几句话已将修道原则暴露无遗，泄尽天机，主张三峰采战论者，在此面前将会碰得头破血流。

炼药。辨清药源，为金丹之本，否则一切都只是盲修瞎炼，害人害己。但不能停留在这一步，必须依靠切实可行的办法去炼制药物。若对这些方法稍作整理，大约有这几步。

养己 上阳子说过一句话：

宝精裕气，养己也。

对境无心，炼己也。

己就是性、心。养己诀窍在于安、静、虚、无，《老子》载：

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。

司马承祯《坐忘论》说：

心安而虚，道自来居。

内照 黜聪明，去思虑，回光返照于身内，由外到内观其心，心无其心；外观其形，形无其形。神不外驰，精不外泄。内外相合，心息依息。

周运 魏氏将一部机思精致的道教周天转运功夫蕴藏在《参同契》中，契文中已露出端倪：

修之不辍休，虚气运而行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被谷中。

可见内修达到一定的时候，内气积聚，蒸蒸然如山雨腾于太空，霏霏然如春雨遍于原野，淫淫然如春水遍于四泽，液液然如春风之解冰河。和气冲融，后升可降，从头至足，周流无尽。周天火候为魏氏之密，契文中已有多种比喻加以说明。

炼丹 周天火候到了一定程度，便会从量变产生质变，《参同契》说：

临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三逐不入，火二与之俱。三物（金、水、火）相含受，变化状若坤。下有太阳气，伏蒸须臾间。先液

而后凝，号曰黄舆焉。

这是讲三（物）五（行）为外丹之枢要，一气为修炼之根源。外丹药物在炉火烹炼下，化解为液，经过新的化学组合、升华，渐渐凝结。这一阶段因其所结之物颜色呈黄，形状若车舆环转之象，故称之为黄舆。这意味着人体内部元气运转，慢慢在下丹田出现一种沉厚的热气团。紧接着，色转变为紫，赫然成还丹。人体通过修炼内观，可知还丹呈紫色，发光发亮，立体感较强。

最后，“先白而后黄，赤色通表里，名曰第一鼎兮，食如大黍米”，这时立体感极强，灼灼发光。

魏氏以外丹修炼的三个阶段比喻人体内丹修炼过程中的三个不同境界，可谓用心良苦。

这套工程到头来的效果如何，魏氏在契文中也作了初步交待。

首先是强身，它使得孱弱者青春焕发，筋骨强健，正气充沛，抗病力强：

静室寝以润，骨节亦坚强。排却众阴邪，然后立正阳。

然后是发掘人体潜能：

伏食三载，轻举远游；入火不焦，入水不濡；能存能亡，长乐无忧。

最后能使人得到道的真谛：

道成德就……移居中州。

总之，《参同契》中尽管蕴藏着一部十分高深的人生超越之法，一来由于文字晦涩古奥，关键处都是遁词隐语，使人如入迷雾，朦胧中难辨方向。二则尽管讲了道理方法，但其术未见，不得明师指点，难于炼成真丹。直到钟吕传道，陈抟授图，才使其中内秘大白于天下。

## 三、钟吕超越人生的理论

### 1. 超越的层次

自言住处连沧海，  
别是蓬莱第一峰。

——【唐】钟离权

古往今来，人类对于自身的探索，经过了十分崎岖、艰险的道路。人们的想象力可以驰骋宇内，心灵可以纵横六合，但人类究竟能否达到安而不病，壮而不老，生而不死的境界？人类能否真正超越自我？

现代科学以雄辨的事实得出了铁一般的结论，生命一开始就蕴含着死亡，生老病死为不可抗拒的自然规律，对于这个连孩子都知道的真理，作为道教理论巨匠的钟离权、吕洞宾恐怕不会不明白，但他们却毅然决然地提出：“造化功夫只在人”、“我命由己不由天”的观点，这如同响亮的号角，震聋发聩，惊愕之际，猛觉得有必要对其别开生面的人生超越理论作一番彻底审视。

钟离权将人的一生看作一个完整的系统，并将这一系统的运行划为几个阶段：

(1) 太初。《列子》说：“太初者气之始也”。<sup>①</sup>列子心目中的太初，相当于宇宙本体的元始阶段，况之于人，则为男女阴阳二气未合阶段。

(2) 太质。父母阴阳二气相合，即精血为胞胎之时。

(3) 太素。《列子》说：“太素者，质之始也。”也就是阴承阳生，气随胎化，三百日形圆，灵光入体，与母分离阶段。

(4) 童身。指男十五、六岁之前，女十三、四岁之前。此时阴中阳半，如同东升的太阳。

(5) 童身以后。人在十五、岁之后，往往走失元阳，耗散真气，气弱则病，老死绝矣。

可见童身阶段是人生的一大关键，现代医学告诉我们，这一阶段人类个体发育处于重要的时期，而钟离权则从阴阳学说的角度，得出超越人生的几个层级的。

我们知道，《周易》中阴阳的概念几乎可以用来说明一切事物的本质，这是因为阴阳是一个内空的框架、一个本体性的构架。早在《周易参同契》中，就将阴阳学说作了极为精妙的发挥，实际上这一学说至今仍有重大的科学意义。整个宇宙结构、人体以及生物界各个体的结构、基本粒子的结构，都反映了既对立又统一的特性。阴阳就是矛盾，就是事物发展的动力。人也是阴阳结合发展的产物，因此，《钟吕传道集》上说：“负阴抱阳而为人也”。从这一角度，可知《内经》是对人的生命活动如何正常维持而进行系统探讨的巨著，其对象是活生生的人，其学术要求是达到“阴平阳

---

<sup>①</sup> 见《列子·天瑞篇》。

秘。”

但是钟吕理论是建立在超越人生的基础之上的，他们不满足于生老病死这种“无可奈何花落去”的局面，在人生层面上，提出神仙这一超越人生的境界。

“神仙事业人难会”，世人每于“仙”字，聚讼千年，大抵认为语出荒唐，事涉虚幻。然而吕洞宾则别开蹊径，力主神仙之境并非高不可攀。他在诗中写道：

悬精息气养精神，精养丹田气养身。  
有人学得这般术，便是长生不死人。  
水火自然成既济，阴阳和合自相符，  
炉中炼出延年药，溟渤从教变复枯。

钟吕通过人体内部阴阳二气的变化，来测定、区别生命在不同层次的分野：

纯阴而无阳者，鬼也；  
纯阳而无阴者，仙也；  
阴阳相杂者，人也。

显然，这一结论由于缺少现代科学的定量分析，显得有些模糊，以致人们把握不定。但我们要指出，这不是文学家所渲染的子虚乌有之事。鬼、仙形象，不过是人生超越理论传统方式的表述而已。

钟离权认为：鬼、仙、人这一系统中，人是处在中间层次：

唯人可以为鬼，可以为仙。

少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也；  
知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。

钟离权进而将仙分为鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙五个等级，提出内修的几个阶段：

人中修取仙，仙中修取天。

我们从《钟吕传道集》可以了解到：“仙”有五个等级：

**鬼仙** 修持之人，不悟大道，而欲于速成，形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中出阴神，故曰鬼仙。

**人仙** 修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，清心苦志终世不移，五行之气互交互合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。

**地仙** 始也法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻，先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，取七宝，序八卦，行九州。五行颠倒，气传子母而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田。炼形住世，而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙。

**神仙** 抽铅添汞而金精炼顶，玉液还丹，炼形成气



而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡入圣。谢绝尘俗以返三山，乃曰神仙。

**天仙** ……道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。

所谓五仙，均须经过一定的途径、方法，长期修炼，而有着常人所不具备的超常能力、超人智慧而已，并非那种文人笔下不食人间烟火的天上神仙。

吕洞宾感到五仙之中，鬼仙无人求，天仙不敢望，故钟离权传给他含有小成、中成、大成的《灵宝毕法》，为所成人仙、地仙、神仙境界提出比较详细的理论、方法、程序。钟离权以其亲身体验告诉人们：

三成之数，其实一也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。

钟吕设计了一套精密的方法，依法修炼即能使人步入大道之途。而五仙境界则为通往大道之巅的台阶。

“大道从来属自然”（吕洞宾《渔父词》），而且“无形无名，无问无应，其大无外，其小无内”。由于世人以旁门小法易为见功，推举传授，至死不悟，蔚为风气。诸如斋戒、休粮、采气、漱咽、离妻、断味、不语、存想、采阴、服气、持浮、息心、绝累、开顶、缩龟、绝迹、看读、烧炼、定息、导引、吐纳、采补、布施、供养、救济、入山、识性、不动、受持，……都是旁门小法，“不能全于大道，止于大道中一法一

术，功成安乐延年而已。”（《钟吕传道集·论真仙》）一旦用功不慎，错时乱日，反成疾病，甚至命归黄泉。为此，钟离权作了大量正本清源、拨乱反正的工作。

钟离权指出，道的演化构架核心是：道一气一阴阳一五行一万物。人类是万物之中最具灵性、最为尊贵的。只有人，才能穷万物之理，尽一己之性。穷理尽性以至于命，全命保生以合于道，当与天地齐其坚固、同得长久。“莫言大道人难得，自是功夫不到头。”可见钟吕所指的道，不是上述的一法一术，而是通过长期修炼，最后达到的一种人生最高的境界。

## 2.人和宇宙

坐听无弦曲，

明通造化机。

——【唐】吕洞宾

根植于东方农业文明土壤中的中国道教，有着与这一文明类型相统一的特点，其中最为突出的就是“天人合一”。由于农业文明社会中人类与自然界的联系异常密切。人们长期生活在大自然的怀抱之中，所以对于自然界本身，以及人类与自然界的联系，有着明显区别于其他文明系统的独特的体验。道教传统理论十分注重将人类的个体生命作为一个小宇宙，并纳入自然界的大宇宙之中。天地、日月、四时等一切自然现象都与人体有着千丝万缕的微妙的联系。

道教这一基本理论，到了钟吕手中，被阐述得更加具

体，因而也更加深刻了。

钟吕认为，宇宙之所以永恒，其奥秘在于阴阳、五行、六气的交合生息、变化、发展。他们指出：

大道既判之后而有形，因形而有数，天道以乾为体，轻清在上，以阳为用；地道以坤为体，重浊在下，以阴为用。乾坤相索，生成六气。六气交合，分为五行。五行交合，生成万物。生生不息，天长地久。（《钟吕传道集·论天地》）

钟离权从天地之气升降之义中，悟出阴中有阳，阳中有阴之理，以心比天，以肾比地，心肾相交比作天地阴阳二气的升降。吕洞宾对此则形象地表达为“至药无根得地生，灵竿有节通天去。”

钟吕结合胚胎学知识提出：

（人出生之后，）元阳在肾，因元阳而生真气，真气朝心，因真气而生真液。真液還元，上下往复，若无亏损，自可延年。

如知时候无疑，抽添有度，自可长生。

若以造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。然而知阴阳而不辨真伪；识五行生克而未明颠倒之法，抽添之理；明于精、气、神不老药，而昧于反复之义，超脱之功。

只有取法于天地阴阳升降之理，明乎日月盛衰之迹，知

于四时交合之候，察于五行变化之道，才能领略、洞悉这一天机深造之理，古今不传之事。

钟吕以为大道尽管无形、无名，却具生育、运行日月之功。日月运行，促成万物生成、区分昼夜、决定寒暑。月受日魂，以阳变阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魄，如日之光辉，照耀于上下。钟离权以气比阳，以液比阴，人身中气液太极相生如同日月的阴阳交合。人如果法效天机，用阴阳升降之理，使真水真火合而为一，修成纯阳之体，则会达到超人的境界。

钟离权根据春夏秋冬四时运行、阴阳二气变化消长的情形，论证了时机的重要性。他以子午之时比夏至、冬至之节；以卯酉之时比春分、秋分之节。以一日比一年。认为日中之时，急如电光，速如火石；年中之月，去速而来迟；而身中之时，难得而易失。时间是一维的，一去而不复返。若失良机，则追悔莫及。

人的一生中，少年时期，恰如一轮红日喷薄而出，充满无限生机。这时根元完固，凡事易而为功。如少年不悟，中年不省，蹉跎岁月，虚度年华，直至年老气衰。如春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。至如恶病缠身，大限临头，方起悟心，苦志修道，则为时太晚。时之重要，一似如此。

早在《尚书·洪范篇》中，我国古代思想家便把自然界的物质分为金、木、水、火、土，由这五种基本物质组成世界万物。道家有感于此，将人身中五脏之气与之相配，得出下表，使人们当时还比较模糊的东西形象化，以便进一步说明问题。

五行	木	火	土	金	水
五脏	肝	心	脾	肺	肾
方位	东	南	中	西	北
时节	春	夏		秋	冬
颜色	青	赤	黄	白	黑
天干	甲 乙	丙 丁	戊 己	寅 辛	壬癸

五行相生克而生万物，五脏之气也是如此，其相生的顺序如下：

水——木——火——土——金

〔肾气～肝气～心气～脾气～肺气〕

五行相克的顺序如下：

水——火——金——木——土

〔肾气～心气～肺气～肝气～脾气〕

这里生者喻为母，受生者喻为子；克者喻为夫，受克者喻为妻。

这样，五行五气的变化处于一种辩证的关系之中。上面的图式也形象地表现了人体内部气机的变化。

体道者把人身的一切纳于自然界这个大宇宙中，对人体生命奥秘的长期探索，使他们悟到了这种内在有机联系的深刻内容。而反过来又用天地、日月、四时、五行等已为当时

人们所十分熟悉的概念，聪明、机智地表现了人体中只可意会、不可言传的微妙现象。

钟吕把人生超越的修炼体系概括为三个阶段，即炼精生真气，炼气化阳神，炼神合大道。所谓神仙，其实就是《钟吕传道集·论五行》所说的：

元阳一气为本，气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水；心源清净，杳杳冥冥，液中自生真火。火中识取真龙，水中识取真虎，龙虎相交而变为黄芽，合就黄芽而结成丹药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。

水火、龙虎、黄芽、丹药、铅汞等概念，在道家典籍中均有着独特的含义，都是中华古代的体道之士，在长期、艰辛的实践中，体验到的人体奥秘，并以形象的语言所作出的生动描述。

在宇宙万物的生成问题上，道家坚持的是元气论。《钟吕传道集·论水火》认为，肾中一点真阳，就是真火，也叫作坎水之阳；心中一点真液就是真水，也叫离中之阴。肾是气之海，膀胱气升而推动肾气，在肝气导引下，自下而上以至于心，二气相交熏蒸于肺，肺液下降，自心而来，称为心生液。液生于心，而不耗散，故称真水。肺液传送心液，自上而下以至于肾，心属火，肾属于水，二气相交，浸润于膀胱，膀胱气上升，自肾而起，称为肾生气。气生于肾。而不消磨，故称真火。

可见水火之妙，在于阳中藏阴，阴中寓阳。然而真火

（肾气）出于水（肾）中，恍恍惚惚，其中有物，视之不可见，取之不可得；真水（心液）出于火（心）中，杳杳冥冥，其中有精，见之不能留，留之不能住。既无形状，复又难见，要两者何用？钟离权道出了其中奥秘：

前古上圣，道成不离于此二物（真火、真水），交媾而变黄芽，数足胎完，以成大药，乃真龙真虎者也。

丹经万卷，议论不出阴阳，阴阳两事，精粹无非龙虎。（《钟吕传道集·论龙虎》）

迷者徒将万卷看，阴阳差互不成丹。（吕洞宾《七言》诗）

道教著作往往以龙象征阳，在自然界为天，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身五脏为肝。以虎象征阴，在自然界为地，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏为肺。

肾水生气（真火），气中有真一之水，叫作阴虎，阴虎出在坎位（肾）真火（肾气）之中。心火生液（真水），液中有正阳之气，称为阳龙，阳龙出于离宫（心）真水（心液）之中。

肾气生时，便随肾水下降，肾气耗散极易，真虎（肾气中之真一之水）难得收取。心液产时，随心火上炎，心液难为积聚，真龙（心液中之正阳之气）易失。

“今古达士，皓首修持”，“虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法”，结果“止于小成”，“累代延年，不闻超脱。”

有鉴于此，钟离权又进一步提出要交媾龙虎，以采黄芽而成丹药。吕洞宾则形象地指出，“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明，阳龙言向离宫出，阴虎还于坎位生，二物会时为道本，五方行尽得丹名”。

隋唐以前，中国炼丹术就闻名于世界。当时的方士出于种种目的，吹嘘自己炼制的灵丹妙药可以延年、可以成仙，而服者往往鼓胀中毒而致。甚至包括唐太宗在内的好几个唐代皇帝也服丹致死。

实际上，设置鼎炉，调和铅汞，掌握火候，炼制金丹，均是外丹烧炼的具体过程。道士只是借用炼外丹的一整套术语，旨在形象地说明人体内的难状之秘，难摹之事。而世俗之人不悟此理，长期执著于外丹，日日加服，以为可以上升天界，是十分可笑的。葛洪《抱朴子》一书中到此金丹大药的功効于首位，就是受了当时炼丹之风的影响，同时也表明他本人缺乏深刻的体验。钟吕认为：

若以尘世有药材，秦始皇不求于海岛，若以尘世有丹方，魏伯阳不参于《周岛》。

明确表示：

此道非从它外得，千言万语漫评论。

不知还丹本无质，翻饵金石何太愚？

总之，道家钟吕所说的丹药，不能到人体以外的地方去寻求。恰恰相反，他们是以无情说有情。无情者金石，金石



为外药；有情者气液，气液为内药。钟吕认为：

内丹之药材，出于心肾，是人皆有也。（《钟吕传道集·论丹药》）

又认为：

心肾之间，有真水、真气。气，水之间有真阴、真阳。

外药取八石，八石中只拣硃砂，砂中取汞。以硃砂比心火，以汞比阳龙。五金中只用黑铅，铅中取银。以铅比肾水，以银比阴虎。

坎（喻肾）是虎，离（喻心）是龙，二体本来同一官。

**内药**即本于龙虎，龙虎交媾而变黄芽。

砂中之汞为难取，铅中之银为难得，所以洞宾七言诗说：“若问我修何妙法，不离身内铅和汞”。“玄门玄理又玄玄，不死根元在铅汞。”在外丹，铅汞合炼，能产生时人所谓的“至宝”（其实为药金，并非真的黄金）。人身内药的修炼，实为肾气投心气，气机生液，液中有真阳之气（真龙），以此配合真一之水（真虎），便为龙虎交媾而变黄芽：

宇宙产黄芽，经炉锻作砂，阴阳烹五彩，水火炼三花，鼎内龙降虎，壶中龟遣蛇，功成归物外，自在乐烟霞。（吕洞宾《五言诗》）

举凡水火、龙虎、黄芽、铅汞、丹药等种种名词概念，均用来比喻人身中罕为人闻的至宝。正如《马丹阳语录》中总所结的一样：

龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姤，婴姤是阴阳真阴，种种名目不同，只是神气二字而已。

可谓一语道破天机。

钟吕阐幽发微，上穷碧落，下及黄泉，把古人对于神、气的认识推进到常人无法想像的境界。学者只有对此有了高度的认识，依法修习，循序渐进，满怀信心，坚韧不拔，才能最后做到“人中修取仙。”

### 3. 金丹学说

万顷白云独自育，  
一枝丹桂阿谁无。

——【唐】吕洞宾

钟吕金丹学说，是对《周易参同契》理论的重大发挥。如前所述，《参同契》中道、理恢宏，气象万千，但法、术疏缺，藏头露尾，没有相当的悟力以及修习有素者，是极难入其堂奥的。而钟吕传道，则简洁、明了、形象、准确，《钟吕传道集》十八篇将道家不传之秘公之于世。《灵宝毕法》又有逐层深入的修习方法，尤其是吕洞宾的大量诗篇，

妙语连珠，警句迭出，起到了画龙点睛的作用。老庄之玄、《参同》之秘，经钟吕之手，真相大露。钟吕开拓了一条通往超越人生之峰的坦途，但这条大道的基础，则是当年魏伯阳走过的羊肠小路。

科学研究表明，人类身体的基本结构与基本功能的改变需要一个极其漫长的时间，即使一万年，其变化也是微乎其微的。因此，《参同契》的结论并非因为时间流逝而变得不能适用。吕洞宾在实践中证明了这一点，他在诗中写道：

《金碧》、《参同》不计年，妙中妙令玄中玄。  
流俗要求玄妙理，《参同契》有两三行。

钟、吕深知魏氏金丹理论是人体内部气机升降变化的一种结果，世人不悟，反为喻言所误，因此，他们不厌其烦地向人们宣传：

若以尘世有丹方，魏伯阳不参于《周易》。

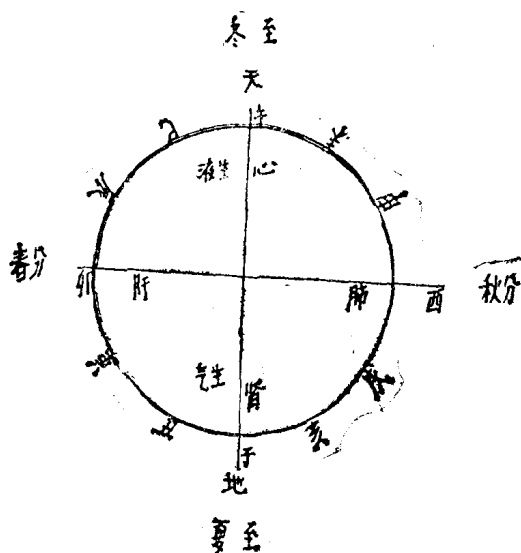
通灵一颗正金丹，不在天涯地角安。讨论穷经深莫究，登山临水杳无看。光明暗寄希夷顶，赫赤高居混沌端。举世若能知所寓，超凡入圣弗为难。

钟吕金丹学说，受《老子》、《庄子》、《周易》、《参同契》、《黄庭经》、《入药镜》等的思想的影响，并经过几代人长期不懈的修炼验经，从而整理出一套严谨的丹程，比起前人来，这一学说有以下几方面的突破：

1. 丰富了阴阳学说，钟离权体悟到阴中有阳、阳中有阴之

理，认为天地宇宙之所以能够永恒存在的道理，在于阴阳二气升降所致。春夏秋冬四时代序，在取决于阴阳二气在宇宙整体中数量比重和升降幅度。作为小宇宙的人类个体若要获取宇宙永恒的特性，必须与之同步才行。在人体内部，以心比天，以肾比地，认为子时肾中阳气萌生，卯时气到肝，肝在五行属阳，故阳气旺盛，阳气上升，如同春分；相反，午时心中液生，酉时液到肺，肺在五行属阴，阴液下降入于阴位，如同秋分。人体内部这种气液同流存在着一定的规律：

(见图六十二)



阴阳、天地、冬夏、子午、心肾虽然概念有别，泾渭分明。不容混淆，但钟离权将其纳入同一个体系之中，指出其中的共性，即大道的本质。大道如水，无固定的形状，因器

物而随时改形；大道无名，因具体的物质而命名。最后让人们意识到用天地、阴阳二气升降之理使人体内部精神合而为一，从而炼出内丹大药，取得与日月同辉、共天地长久的神效。

(2) 力辟众议，指明超越正途。人类超越自我的道路相当漫长，千百万人的实践积累了大量可资参考的具体方法，这些方法孰是孰非，均不能从语言文字的逻辑推导来进行取舍，必须以实践加以检验。魏伯阳《周易参同契》中已对众法作了简要的评价，但实际上，由于种种原因导致《参同契》的理论没能在当时产生巨大的社会影响，因而从东汉到隋唐大约六百多年间，被魏氏痛加批驳过的理论仍然十分风行。于是，钟吕挺身而出，极为严厉而又有根据地指出社会上流行的一些内修方法属于旁门邪道，并将其要害一一作了揭示。我们根据钟离权写的《破迷正道歌》，大致把他所反对的旁门邪法归纳如下：

- ① 餐松服饵，不能立脱死生。
- ② 忘形定息，百脉无法归宗。
- ③ 呼吸存想丹田，无法学成胎仙。
- ④ 错将呼息之气，当作先天元气，到老无成。
- ⑤ 以口鼻为玄牝之门，如同捕风捉影。
- ⑥ 存想心脏，不能明心见性。
- ⑦ 积精为铅汞，却与金丹之法相违背。
- ⑧ 以气神为子母，亦与天仙之理相离万里。
- ⑨ 开顶炼养，枉施功力，破费精神。
- ⑩ 缩龟炼乳，堕入邪门小法。

- ⑪ 以行炁为火候，不知火候实质。
- ⑫ 鼻头闭息以服元炁，反引邪风入体，肠胃空鸣。
- ⑬ 识心见性，到头来只炼得阴神。
- ⑭ 止念清静，落于顽空。
- ⑮ 昼夜行子午法，可是，自然界并不偏爱或厌恶某一

时辰。

- ⑯ 闭息存想，错以舌根为体内赤龙。

此外还有：体内周天行卦象，指肾为造化，认尾闾穴为生命之根，还元服水火，房中采补吸浊精，仰天呼吸日月之气，以咽津为造化，以断除五味、一日一夕为修真，曲身俯仰，叩齿咽津，抱元守一，转运双睛，竦肩缩颈，存思脊骨，搬运流珠，存想太阴，书符念咒，分环，隐形，按摩呼呵，瞻星礼斗，入清出浊，吐故纳新，念经科箓，设坛拜醮，……。

既然揭明三千六百旁门，那么正道何在？钟吕认为正道就是采先天之炁而炼就的金液还丹。

(3) .指明金丹药物。钟离权认为，肾为气之根，根不深，叶不茂；心为液之源，源不清，流不长。金丹药材出于心肾，因此人人皆有，只是一般人不知如何下手采取而已。

钟吕认为，金丹药材的采取必须具备两方面的因素：

一是炼己，吕洞宾在《沁园春》诗中说：“在人先须炼己待时。”炼己一说是魏伯阳“养己”的发挥，“安静虚无”为养己要诀，炼己则强调了排除思虑。屈原《离骚·远游篇》在这一点上与吕诗相映成趣：

毋滑尔魂兮，彼将自然，一气孔神兮，于中夜存。虚

以待之兮，无为之先。

炼己之要，在于收视返听，寂然不动，凝神于太虚，无一毫杂想，将神置之于气中，气与神合，导致真息自定。<sup>①</sup>此时身心清轻，会感到全身如同雨后的出水芙蓉，清新娇艳，孕含无限的生机。

二是采先天之炁，先天之炁区别于后天呼吸的口鼻之气，此炁并非心肾脾胃胆之气，也不是思想作为所能致，不在上中下三丹田以及夹脊、昆仑等人体各部位，更不是生殖之精液，口中唾液、体内血液，而是真元之炁。

唐末五代时，至一真人崔希范在其所撰《入药镜》的开篇第一句便是：

先天炁，后天气，得之者，常似醉。

吕洞宾曾师事崔希范，自然继承其内炼秘旨。古人曾对胚胎学有过深刻的考察，道教基本理论认为，人在未出生之前，称为先天，脐中真炁与母体相连，吸呼随母而行，这便是先天元炁。此时，元精之气、元神混一纯全。出生以后，先天元炁与后天呼吸之气混合为一，先天之炁是后天呼吸之气的主宰，是体；后天之炁是先天之气的表现，是用。总之，元气化为呼吸之气，元神化为思虑之神。到了成人阶段，元精化为交感之精，元气外泄，难复天真。如果神息相依，如鸡抱卵，绵绵若存，勿助勿忘，静极之后，一阳初动，自会觉

---

<sup>①</sup> 俞琰，《沁园春注》。

得下丹田如火之暖，这便是先天父母精血之炁、踏破铁鞋难寻觅的金丹药材。

钟吕认为，炁分先天后天，精分清浊，要求辨水源清浊。道教为人体内部真气、元气特造了一个字——“炁”，而“气”字则未用来指后天呼吸之气。炁精在本质上同为一物，但两者的形态不同，这就如水有气态和液态之别一样，先天精炁与后天之精气的区别于，前者为无思无念中的静极之动，后者则为情欲所生；前者为清，后者为浊。取前者能修成金丹，取后者则只能修成幻丹，堕入钟吕所指责的邪门旁道之中。正是这些，成为道教玄微之秘要，深远之天机，如不经明师指点，终生难知。吕洞宾即以此为题材写下了不少耐人寻味的诗篇，以阐发炼己与先天之炁为超越人生的漫长旅途中的正确起点：

- ① 水府（肾）寻铅（精）合火铅（心液）  
黑红红黑又玄玄（交会、融合）。  
气中生气（元气）肌肤换，  
精里含精（元精）性命专。
- ② 时人若要学长生，先是枢机昼夜行，  
恍惚中间专志气，虚无里面固元精。
- ③ 未炼还丹先炼心，丹成方觉道元深。
- ④ 莫怪瑶池消息稀，只缘尘事隔天机，  
若人寻得水中火，有一黄童上太微。
- ⑤ 不用梯媒向外术，还丹只在体中收，  
莫言大道人难得，自是功夫不到头。
- ⑥ 精养灵根气养神，此真之外更无真，



神仙不肯分明说，迷了千千万万人。

- ⑦ 无心独坐转黄庭，不逐时流入利名，  
救老只存真一气，修生长造百神灵。

推出河车之功。“河车”一语出于《参同契》：

水者道枢，其数名一，阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。

钟吕认为，河车起于北方正水之中。祖国医学和道教均以方位东南西北中对应五行的木火土金水，以及人体五脏肝心肺肾脾。故北方正水指肾，肾中藏有真气，真气所生的正气上下运转就是河车。

河车的作用，直至钟吕时代，仍秘而不说，世所罕闻。《参同契》中已经大致描述了河车负载阴阳，运转无穷的现象：

淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被谷中。

《入药镜》比较原则地记述了这一道家不传之秘：

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

产在坤（腹），种在乾（头），但至诚，法自然。

水真水，火真火，水火交，永不老。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

这都大致指明真气在体内的运行路线，而钟吕则将河车作用贯穿于整个金丹法程，并将其运行路线、注意事项详加掬示，纤悉无隐。所以循此参修，既无歧误之弊，又能收到预期的效果。钟吕的经典也因此成为道教五祖七真、一切圣贤之要典。

钟吕所开创的道教正宗周天功夫法门，在吕洞宾的诗中，有所透露：

凭君子后午前看（循环不止），一脉天津在脊端（气运督脉），金阙内藏玄谷子，玉池中坐太和官（元气）。只将至妙三周火（周天功），炼出通灵九转丹（金丹）。直指几多求道者，行藏莫离龙虎滩（喻精神）。

气回丹自结，壶中（人身小宇宙）配坎离（神气）。

超越凡躯。魏伯阳于金丹之法颇多披露，但更上一级则语焉不详。钟吕以亲身实践，写出人生超越历程上的非凡篇章，这对完成人生超越的体系，作出了巨大的贡献。由于世人修为大多功不及此，这一高难度的境界为人们前所未闻。因此，历代误解，以为宗教迷信之类的欺人之谈。钟吕这一学说的基本理论特点是，炼精化气，炼气成神，凝聚阳神超出上丹田，调发自如，收放在心，最后达到炼神还虚的最高阶段。

## 4. 炼丹法程

有人问我修行法，  
遥指天边日月轮。

——【唐】吕洞宾

钟离权以“大道圣言，不敢私于一己”的无私精神，倾其所学，传于后人，并告诫后学“道成勿秘”，充分体现了——一个修道者的博大胸怀。钟吕传道心法直入大道，功法体系完整，其总纲领是：

指天地阴阳之升降为范模，将日月精华之往来为而法则。

阴中有阳，阳中有阴，气中生水，水中生气。

整个自然界，包括人体生命在内，无不遵循这一亘古不变的定理。传世的《灵宝毕法》即据此原则规定修道的三大层次，使得难以尽述之玄机奥旨有法可依，有规可循，称之为“五仙之旨趣，三成之规式”，实不过誉。

钟吕传道心法的修习层次，如从质的变化角度进行划分，可分为“炼形成气，炼气成神，炼神合道”三个阶段。如从功用的层次上划分，可析为小乘安乐延年（即真气朝心，真液還元，气液相交，上下往复）、中乘长生不死（即知时候无疑，抽添有度）、大乘超凡入圣（即体内阴尽阳纯）三个阶段。

上述三个阶段，各有具体功法。大致说来，第一阶段，要使学人“悟真仙而识大道，知时候而达天机”，树立坚韧不拔的修道意志。辨水火真源，察抽添大理，审铅汞非是，达到五行颠倒、龙虎交媾的境界。

第二阶段为三田反复、玉液还丹、玉液炼形、金液还丹、金液炼形。

第三阶段为五气朝元、三阳聚顶、合就阳神、超脱分形，从而达到修炼的最高境界。

我们分别以其修习层次，逐一加以剖析。

**匹配阴阳** 此功属小乘法。于每日卯时(5:00~7:00)阳升气旺之时，吸天地之正气以入，要求深、长、绵、细，纳于下丹田。稍作停闭，不用意力，绵绵呼出。行、坐、卧、立等各种姿态均可。

此法修炼目的在于调合天地正气与人身元气。尽管人体本身具有自然的气液相生功能，但不能作到类似天地阴阳二气那样升降、交合。人在呼吸之间，元气出入，却无法聚气生液，而液少则难以成气。人在后天受七情六欲的影响，使得元阳耗散，真气走失，各种疾病乘虚而入。故此法闭气以生五脏之液，积液生气，使人体内部阴阳匹配，气液相生。

若坚持本法一年左右，即能使学者增强食欲，防止疾病，头脑清醒，双目明利，心腹空快，腹中时闻风雷之声。

**聚散水火** 于每日丑寅(1:00~3:00, 3:00~5:00)之时，活动四肢，微作导引，并咽津一、二口，搓摩头面二、三十次，呵出终夜壅聚恶浊之气。修炼时必须清心寡欲，绝念忘情，披衣静坐，以养其气。此法称作散火，又称小练形。

又于每日戌亥（19:00~21:00，21:00~23:00）之时，入室静坐，咽心气收外肾，此法叫聚火，又称太乙含真气。戌亥之时，体内阳气散而不升，本法使得与外肾之气上下相合，聚而为一，补暖下丹田，起到无液则聚气生液，有液则炼之生气作用。

聚散水火法是根据人体生命节律，针对人们元气衰散而不知调聚，七情六欲耗散元阳，使真气不旺，走失真气使真液不生，最后导致人体内部阴阳失和，疾病丛生的现象而编创的。

若坚持此法，会使人容颜光泽，下田暖温，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。总之，使得根厚牢固，为进一步习练高深的功夫打下一个坚实的基础。

**交媾龙虎** 每日子时（23:00~1:00），入室静坐，意守下丹田。午时（11:00~13:00）则意守中丹田。静坐时，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，待津液满口而咽下。

本法原理为：肾中气生，气中有真水；心中液生，液中有真气。真气、真水即为真龙、真虎。子时肾中气生，午时心中液生。在这两个时辰修练，容易使心液与肾气相合。由于子时心液到肾，接着肾水，太极生气。午时肾气到心，两气相合，太极生液。以真气恋液，真水恋气，本自相合，故液中有真气，气中有真水，相恋而下，便为龙虎交媾。

此法的创设，是为了防止泄漏元阳，走失真气。由于气少难成液，液少无真气。气水不交，内丹大药无法炼成。所以本法又是以后修炼朝元练气、超脱分形等等上乘功夫的基础。此法对于根元不固，气液虚损的晚年修道者尤为适用。

坚持本法，可以延年益寿。功夫到家者，口中生津，心境自除，情欲不动，百骸无病，神光暗中自现，双目时若惊电，故不可以此法之简易而小觑之。

**烧炼丹药** 吕洞宾在诗中写道：“铅汞此时为至药，坎离今日结神丹”。“药返便为真道士，丹还本是圣胎仙”。长期以来，名闻遐迩的道家丹药，笼罩着层层迷雾，但说穿了，不外是一极简单之法。

本法于每日午时先修炼龙虎交媾法，然后在19~21、21~23点开始练本法。具体作法是：神识内守，鼻息绵绵，若存若亡。肚腹微微敛缩，脐肾如觉得太热，可微放松，轻勒，腹脐未热则敛缩，稍稍紧勒，以渐热为度。然后意念在心肾之间放松，这叫勒阳关而炼丹药，使气不上行，固住真水，经肺宫，随呼吸搬运于命府黄庭之中（《黄庭经》注：“黄者中央之色，庭者四方之中，炼丹在此，结丹在此，养神在此”。《云笈七签》：黄庭为脾神名，在膀胱上、脾之下、肾之前、肝之左、肺之右。道家指这一部位为人身之中央也。），久习而内丹可成。

本法在实际修炼时，要根据四季变化而调整采、炼的比例。春冬多采少炼，乾一离二；秋夏少采多炼，离一乾二。成功后可延年益寿。

以上属小乘法四门，为安乐延年之秘诀。要求习练者如龙之养珠，妇之孕子，持之以恒，绝不可悦于须臾，厌于持久。

**肘后飞金晶** 此法有起河车、走龙虎、还精补脑、抽铅等不同命名。

学者应于丑寅（1:00~3:00，3:00~5:00）之时，在静

室中披衣握固，正坐盘膝。先蹲下肚腹，过片刻直身，略挺胸，仰头向后倾，闭住夹脊双关，气过尾闾穴，如火一般，自下上升到腰部，挡在夹脊，切勿过关。等到百日气盛，热极才开关放气上行。气至玉枕关时，一如前法。这样渐次开关入顶，以补泥丸髓海。此法约需数百日，才能撞开三关（尾闾、夹脊、玉枕），打通督脉，直入泥丸，使体内真气由下丹田返上丹田。再结合午时的上田返中田，戌亥时（19:00~21:00，21:00~23:00）的中田返下田。这种情形正如吕洞宾在其诗中描述的那样：

“寒泉沥沥气绵绵，上透昆仑还紫府。”“金晶飞到上官里，上官下官通光明，当时玉汞涓涓生，奔归元海如雷声。”（《赠乔二郎》）

这一著名的道家周天功夫原理在于：肾气交肝气，肝气生心气，心肾二气熏蒸于肺，而得肺液下降，包含真气，日得黍米之大而入黄庭，成为内丹锻炼的真正药材。“千日功夫不暂间，河车搬载上昆山”（吕洞宾《七言》）。此法习练三百日后，采药就，胎仙完，真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇下丹田。

**玉液还丹，玉液炼形** 肾液上升到心，二气相合，而过重楼（气管），所产生的口中津液，即为玉液。意念随口中津液下咽中丹田，一直到下丹田，这就称为玉液还丹。若复从下丹田上升到中丹田，然后散于全身四肢，就是玉液炼形。吕洞宾说：

“返本還元已到乾，能升能降号飞仙。一阳生是兴功

日，九转周为得道年。炼药但等金里火，安炉先立地中天。此中便是还丹理，不遇奇人誓莫传。”

**金液还丹，金液炼形** 真气自下丹田直透三关，而入泥丸，略昂头仰项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖靠后以抵上腭，上有清冷之水，味若甘香，舌上也觉有奇味，不漱而咽，下还黄庭。咽数随季节变化，秋夏不过五十，春冬不过百数，便为金液还丹。若复自下丹田升起金丹之气，遍满四体，称金液炼形，又称之为炼形成气。吕洞宾有诗对此作了形容：

九六相交道气和，河车昼夜迸金波，呼时一一关头转，吸处重重脉上摩。（《七言》）

**五气朝元，三花聚顶** 此为炼气成神阶段。本法是以人体内部气血流注，五脏之气盛衰消长的规律为依据，根据外界环境变化对人体的影响而创立的。

春三月，肝旺脾弱；夏三月，心旺肺弱；秋三月，肺旺肝弱；冬三月，肾旺心弱。脾经气血春则随肝，夏随心，秋随肺，冬随肾。

五脏之气血萌、生、旺、弱的时间顺序，在心，则为亥、寅、巳、申；在肝则为申、亥、寅、巳；在肺，为寅、巳、申、亥；在肾，为巳、申、亥、寅。

人以肾为根本，每时一季脾旺而肾弱，独肾于四时有损。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰。世人不识，未于弱时、衰时勤加修炼，故导致多病早夭，更难获得超常的智慧。



五气朝元功的修炼过程是：

一句中，甲乙两日炼肝气。甲日申、酉之时，肝气萌发，闭息。闭息很讲究，以息住为上，久闭次之。多人少出，可数至千息为度，千息以上则更佳，息住不须数数。直至午、未之时，肝气极弱为止。内观如法，一在冥心闭目，一旦青气出现，渐渐升之以入顶（泥丸宫）。乙日养肝气，与《灵宝毕法》同，凡起火要识五行生克（见前述，下同，略）。

丙丁日炼心气。丙午未之时，闭息。至戌亥之时，心气极弱时为期。如赤气现，运而入顶。丁日养心气。

戊己日炼脾气，春夏秋冬各季分别在辰巳戊丑之时闭息。

庚辛日炼肺气，庚日戌亥之时，肺气弱时，闭气，至辰巳之时，肺气生时为期。如白气现，运而至顶。辛日养肺气。

壬癸日炼肾气，壬日辰巳之时，肾气萌发，闭息，至申酉之时，肾气生时为期，如黑气现，运而到顶。癸日养肾气。

如此，十日一翻，炼遍五脏，“八卦气中潜至宝，五行光里隐元神。”（吕洞宾《七言诗》）大约经过二百五十日，五脏各炼了二十五遍，届时真气自聚，五气朝元，三阳聚顶，功满忘形，胎仙自化，阴尽阳纯，身外有身，进而便可入于化境。

**内观交换** 心猿意马，无所停留，因物丧志，走火入魔。道家故于无中立象，使耳不闻声，目不见色，心不狂乱。从这一功效看，内观存想不可偏废。世俗流弊在于不知

体内阴阳交合之时、行持之法，但望存想成功，意内结丹，想中取药。鼻搐口咽，望有形之日月、无为之天地留之腹口，从而误入歧途。达士奇人把这种坐忘存想视为梦里得财、画饼充饥、空中之空、镜花水月，实不过分。古人创内观存想一法，实为片心易动，一意难伏，此法则可收以一念代万念之效。世人不应该将此法当作最后目的，这只是修炼过程中的一个辅助工具。内观的另一功效在于合就阳神，为阴阳变换、仙凡改易之用。

修炼此法时，当正坐盘膝，松衣宽带，握固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火练气。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，恬淡无为，冲虚无言。凝而不散，神合于道，归于自然。以无心为心，以无物为物。坐中闻声莫听，见境勿认，物境会自动消散。如以物境为真，甚至刻意追求，则成魔障。万一魔障不退，则急急向前，以身微敛，敛而伸腰。然后以胸微仰，仰不伸腰，稍待前后火起高升，其身勿动，名曰焚身。火起魔障自散于身外，阴邪不入于壳中。终日默坐，内观明达，并无厌足。

功成只觉身形常似飞腾，意气飘扬，难以制御，如继而调神出壳，便达到道家常说的超凡入圣境界。

**超脱分形** 属炼神合道阶段，为道家功夫的最高境界。“超”为出凡躯而入圣品，“脱”为去俗胎而为仙子。是为神入气胎，气全性真。这实际上只是一种调元神出躯壳之法。

钟离权出元神法为：静坐内观，如登七级宝台，自下而上，一级至一级，登之既尽，闭目下跳，如梦中方寐，身外有身，如婴儿之莹洁可爱。元神勿得远游，速须复入本躯。

入而不出，可与天地齐年；出而不入，则与凡俗异处。

吕洞宾出神法为：七层宝台，三级红楼，一如钟法。方当内观，紫河车<sup>①</sup>搬元神上入天穹，留恋紫华而不肯超出，故起真火，于烟焰中化一火龙，跃出昏衢。即所谓“月圆自觉离天纲，功满方知出地罗”。

修习此法时，须选择合适之地，以远离一切秽腥之物、臭恶之气、往来之声。“认得是元神，子前午后须至炼。”<sup>②</sup>调发元神，随意出入，收放自如，并非如流俗所传元神出而不能还人，美名之曰“坐化”、“尸解”迷惑世人，贻误后学。

钟吕心法的修习必须循序渐进，切忌越级冒进。全套功夫实为玄门正宗的无上心法。

---

① 《论河车篇》：“及夫肘后金晶玉液，还丹而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成，以出凡入仙，乃曰紫河车。”

② 吕洞宾：《修身诀》。

## 四、先性而后命——道教北派理论

### 1. 全真宗旨

放开一朵白花莲，  
管取西江月现。

——〔金〕王重阳

历史上，有人这样评价王重阳：

……释教得佛之心者，达摩也，其教名之曰禅；儒教传孔子之家学者，子思也，其书名之曰《中庸》；道教诵五千言之至理，不言而传，不行而到，居太上老子无为真常之道者，重阳子王先生也，其教名之曰“全真”。①

如果说，老、庄之道高人云端，则伯阳之学深入九渊；钟吕虽推出千年之秘，但这一靠耳提面命，心领神会的绝学只在华山学术圈这一小范围内秘密传授。而重阳独具气派，悟道

---

①〔金〕密国公王寿：《全真教祖碑》，载王昶：《金石萃编》及《甘水仙源录》。

之后，不远千里，从陕西来到山东，创立了全真教，培养出七大高足，又都能力非凡。尤其是长春真人邱处机，广开法派，使得道脉壮阔，形成了宋元及其以后道教超越领域中的主流，深刻地影响了中国社会的政治与文化。

王重阳创立的全真教，有一个十分突出的特点，就是在更大的规模上主张三教融合。传道之初他就注意建立了宗教、会社组织，这些组织都冠以“三教”二字。如前述“三教七宝会”、“三教金莲会”，“三教三光会”、“三教玉华会”、“三教平等会”等等。王重阳劝人诵习《道德经》、《心经》、《孝经》以及各教文献中的经典，作为全真教的理论依据，并以大量富有启发性的诗句代替玄奥、枯燥的说教，从而更多地吸引社会各阶层的人们共同走上超越人生之途。尽管王重阳的千首诗词蕴藏着无穷的禅锋、玄意，但比起前人晦涩的著作来，已经明白、畅快得多了。

纵观全真教的宗旨及理论特点，可以大致归纳为六点：

(1) 其逊让似儒，其勤苦似墨，其慈爱似佛。至于块字质朴，澹无营为，则又类夫修混沌者。异于畔岸以为高，黠滑以为通，诡诞以为了，惊聩眩瞽，盗取声利，抗颜自得而不知愧耻者远甚。<sup>①</sup>

(2) 全真之教，微妙玄通，广大悉备……大抵绝贪去欲，返朴还淳，屈己从人，懋功崇德，则为游藩之渐；若乃游心于澹，合气于漠，不以是非好恶内伤其

---

① [金]辛愿：《大金陕州修灵虚观记》，见《甘水仙源录》。

生，可以探其堂奥矣<sup>①</sup>。

(3) 全真道有取于老、佛家之间，故其寒饿憔悴，痛自黜削，若枯寂头陀然。及有得也，树林小鸟竹木瓦石之所感触，创能脱颖，缚律自解，心光晔然，普照六合，立与头陀得道者无异。<sup>②</sup>

(4) 北祖全真，其学首以耐劳苦、力耕作，故凡居处、服食，非其所自为不敢享。蓬垢疏糲，绝忧患慕羨，人所不堪者能安之，调伏摄持，将以复其性，死生寿夭，泊然无系念，暖暖乎竺乾氏之学矣。<sup>③</sup>

(5) 其修撰大略，以识心见性，除情去欲，忍耻念垢，苦己利人之为宗。

(6) 全真为教，始以修真绝俗，远引高蹈，灭景山林。如标枝野鹿，漠然不与世接，终之混迹人间，蝉脱泥滓，以兼善济物为日用之方，岂以道真治身，以绪余为国，以土苴治天下乎？<sup>④</sup>

这些材料都说明全真教上采易理，中撮孔墨，旁涉禅宗，而一归于道，其宗旨在于超越人生，其理论特点在于集佛道儒众家之长。

在王重阳看来，儒家思想对伦理规范的观点，无疑是儒学整个体系中最为重要的部分，儒家伦理对于维系亲族、团体乃至稳定社会国家起到了巨大的作用。儒家伦理对于全真

---

① 〔元〕元和子：《长春观碑》。碑见全荣《泰山志》。

② 〔金〕元好问：《遗山文集·离峰子墓铭》。

③ 〔元〕袁桷：《清容居士集·野月观记》。

④ 〔元〕王恽：《秋涧集·卫州昨城县灵虚观碑》。

教有两个十分明显的意义：一是儒家伦理能给全真教带来组织上的保证，这个组织虽不是血缘团体，但受血缘观念的制约很大，人身依附色彩也很浓，一日为师，则终身为父。教徒对教主的忠诚如同子女对父母的孝顺那样天经地义，教徒之间要求亲如兄弟，要讲究慈顺，逊让谦和，己所不欲，毋施于人，屈己从人，苦己利人，所有这些在全真教的发展壮大中起了很大的作用。二是儒家伦理中正心忘我等修身理论正好为全真教练心无我的修仙理论打下一个良好基础。墨家尚贤尚同、兼爱、非攻等思想也被王重阳所吸收，他告诫徒众吃苦耐劳，自食其力，摩顶放踵，以苦为乐。从而磨炼出坚韧不拔的意志，艰苦卓绝的毅力，以便最后攀上超越人生的顶峰。

佛教传入中国之后，逐渐中国化，王重阳将其成就纳入自己的修道体系，并在自己的诗篇中对其重要性及原理大肆渲染，加以融合。但是，在王氏心中，还是以道教为主体，天玄子即称：“体道而用儒，援禅以究道”。说到底，王重阳认为道教为人们开辟出来的人生超越之途，远远比其他各派各门空阔、坦畅。因为儒求圣而不求仙，佛求解脱以证无生，因此儒佛不是王重阳所最后感兴趣的。

王重阳以炼心性作为他修炼理论的基础，大凡心若猿猴，意如奔马，触景生情，永无休止，这种情况属于乱心。若反此道，除心中乱麻，不使心头猿马纵放，便为降心。

“若不降心，反接世缘，道德损矣。”<sup>①</sup>

再进一步，使炁在丹田，精血不衰，则为清心。更进一

---

① 王重阳：《授丹阳二十四诀》。

步：“若常湛然，其心不动，昏昏默默，不见万物，冥冥杳杳，不内不外，无丝毫念想，此为定心”<sup>①</sup>。

王重阳炼心一说来自钟吕体系，但却具体、精微得多了，乱心→降心→清心→定心便是炼心的全部过程，为了使炼心奏效，王重阳为全真教规定了于一般人难以作到的教规。

全真教认为“儿孙枷扭，妻妾干戈，”自然其教徒是不得结婚的。无名烦恼，酒色财气，均在全真教的深恶痛绝之列。据文献记载，王重阳四十八岁甘河镇遇仙之后，便弃妻子，携幼女送姻家<sup>②</sup>。王重阳点悟马钰、孙不二夫妇，两人双双作了王的弟子，不再过世俗的生活。为此，王有《重阳分梨十化集》传世，成为后世道林美谈。全真教认为：凡人出家，绝名弃利，忘情去欲，则心虚，心虚则气住，气住则神清，神清则德合道矣。<sup>③</sup>

二、王重阳吸收禅宗烧柴砍柴，莫非参禅的训条，要求学者一天二十四小时“住行坐卧一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门。眼耳鼻口，不令外景入内，但有丝毫动静思念，即不名静坐”<sup>④</sup>，而只算形体端然，瞑目合眼的枯坐。

王重阳还提出，心性关系十分密切，心生则性灭，心灭则性现。道教认为性属元神，心属识神。所谓识神，是通常所说的思想、意念。

---

① 《重阳立教十五论》。

② 《金》密国公王寿，《全真教祖碑》。

③ 《重阳真人授丹阳二十四诀》。

④，《重阳真人金关玉锁诀》。



性命关系十分密切，这在钟吕时代既已指出了这一点：

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，恰是鉴容无宝镜。寿同天地一愚夫，权握家财无主柄<sup>①</sup>。

按照道教的说法，人的聪明才智取决于元神。元神如同明镜能照人污垢，如同太阳能普照万物。而一旦元神昏耗，就同太阳、明镜被风雨尘埃遮蔽一样，虽然寿比南山，却如同行尸走肉一般，失去了人生的价值。作为继承钟吕衣钵的王重阳，深明此理，他借助于禅宗在明心见性领域中取得的成果和优势，与道教中重视人类生命的传统理论相结合，提倡性命双修，从而避免了内修走上两个极端：一是性明心澄，却无力迈上人生超越的峰巅；二是面对人生的无限风光，却双目似盲，熟视无睹。

正是王重阳援引佛儒二教才成功地解决了心性与性命的两大问题，从而使已经很难说清的道的含义更为明显了，原来道不远人，人自远道。

王重阳在教规与修炼体系上大量吸收佛教主要是禅宗的东西，只是最后的境界“离凡世”，却不是一般人想像的白日飞升。王重阳说：“离凡世者，非身离也，言心地也。身如藕根，心似莲花。根在源而花在虚空矣，得道之人身在凡在心在圣境矣。今之人欲求不死而离凡世者，大愚不达道理

---

<sup>①</sup> 吕洞宾，《敲爻歌》。

也。”<sup>①</sup>

王重阳所创的一些修炼理论和原则，在他的七大弟子手中得到具体的阐述和发挥。

## 2. 清静渐门

孤云野鹤任东西，  
岂有纤毫萦系。

——【金】马 钰

马钰是王重阳赴山东传道时所收下的第一个弟子，（见图六十三）他著有《神光灿》、《渐悟集》、《洞玄金玉集》，有十余首诗篇传世。马钰对王重阳创立的全真教宗旨心领神会，并有所发展。

马钰在修道理论上的贡献并不在于仅仅指出全真教理论的核心，而在他反对那种博而寡要的作法，直揭“清静无为”的最上乘法。道家文献中的千经万论，可一言以蔽之曰：“清静”。“夫道但清静无为，逍遥自在，不染不着。”“清静自然明道”。<sup>②</sup>道教中，清静思想全面、精妙地贯彻到各个方面。

马钰强调修道要以心楔入，反对任何文字束缚。这一点很象禅学的教外别传，不立文字，不受文字之障。他甚至不赞成他的学生去读《老子》、《南华经》，认为这些书只能给

---

① 《重阳立教十五论》。

② 《丹阳真人语录》。

人带来更多的迷误。

心的清静要从最基本的戒规作起，这些戒规，到了马钰手中，变得更加严厉了。早在钟吕时代对于内修者在饮食方面是没什么节制的，吕祖在《敲爻歌》中说：

也饮酒，也食肉。……  
持戒酒肉常充腹。

但马钰坚持认为，酒为乱性之浆，肉是断命之物，直须不吃为上。人们常常沉湎于酒色财气之中，使得方寸之间，荆棘仿佛成林。而四者中，色对人带来的危害最大。“断莫戒酒全言易，不恋浮财浑小事，大抵色心难摒弃。”因为色欲“甚于狼虎，能败失美行，损人善事，亡精灭神，至于殒躯，故为道人之大孽也。”

在这一点上，他是继承钟、吕、王重阳的一贯观点的，吕洞宾就有诗这样说：

二八佳人体似酥，  
腰间伏剑斩凡夫，  
虽然不见人头落，  
暗里教君骨髓枯。

把色欲从心中彻底驱除出了，是道教理论的最大特色之一。道教认为，修道中的最大敌人便是色，它是人们实现超

---

① 《丹阳真人语录》。

越的最大障碍，必须终身与之斗争，这对于一个真正从事证道事业的人来说，毫无任何虚伪的或假惺惺的色彩，能否坚持这样做，就成为学道之士真心或假意的试金石与分水岭。这一戒律绝非象有些宗教一样认为神最纯洁，任何男女之事，便为亵渎神灵的表现，而是出于修道本身的需要。

在宇宙论上，道教主元炁说，不仅宇宙如此，人体亦如此。人体的炁（精）为生命的原动力，“顺则人，逆则仙，只在其中颠倒颠”。佛道二教均主张修成不漏之体。但是古代社会中产生于内修、越超领域内的原则却演化为日常生活中的封建伦理规范，成为卫道士们扼杀人性的工具，从而产生出多少男女离合的人间悲剧，使多少青春生命立地僵扑。考察这一转变过程，将会使我们深深陷入对中国古代文化奇特现象的沉思之中，这也正应了一句古语，“清者浊之源”。道教不是强迫人们去按照其理论行事，但有志于达到超越之境的人却必须这么做。否则，根本无法指望得道。

为了成为超人就必须舍弃掉人生层面上的一個关键的东西。人生层面有一极为核心的东西就是情，其中异性之情的作用是极其巨大的，如将道教理论与奥地利学者弗洛伊德的理论加以比较，那将是一件十分有趣、也很有意义的事情。两种学说代表了人生中的两个极端，但却同样揭示了人类的奥妙，因此各自都有自己巨大的存在价值。

马钰所处的时代，还没有系统的心理学与生理学的科学学说，但他从前辈及自身长期实践的结果，提出了自己简明朴素的理论，他本人——

居环堵中，但设几榻、笔砚、羊皮而已，旷然无余

物。早晨则一碗粥，午间一钵面，过此已往，果茹不经口。

现有调查材料表明，目前中国境内的僧道之士，普遍处于营养不良状态，这是由于他们长期食素而造成。但也有材料说，长期素食对人是极有好处的。国内学者们对这一问题的认识并非一致。但无论如何，马钰等全真教七子，却是非凡之人，他们法术高明，食气餐露，与天地日月为侣，并不因为清茶淡饭而显得面有菜色。

马钰认为，心定会导致情忘，体虚则炁运，心死（识神、正虑）则神（元神、真神）活，阴盛则阴消。并且指出：

道以无心为体，忘言为用，以柔弱为本，以清静为基。

但是无心，并不等于呆若木鸡、愚如猪犬，而是存心于清静之域，没有任何邪心。道俗的区分，便在于前者无尘垢之心，后者无清虚之心。

“清静”中的清，指清其心源；静，指静其炁海。只有心源清静，在自然界、社会的各种引诱面前，不为所动，结果便会达到情感的稳定。情定则神生，就会有一觉独灵之感。炁海净，在各种欲望面前稳如磐石，邪欲无法干扰你，固此精全腹实。

清静不是片刻功夫所能致，马钰对之还有量的要求，即一天二十四小时要常清常静，不起丝毫尘念。

马钰对全真教理论的第二个贡献是明确强调四养：舍酒肉、薄滋味是为了养气；弃贪爱、去嗔怒是为了养性；耐污辱、处下位是为了养德；守一清静、恬淡无为是为了养道。四养中关键在于养气全神。他说：“要道之妙，不过养炁。”“精炁神会合，丹砂结就”。学道之士并无他务，只在于“养炁”二字而已。按照道教修炼的理论，丹由炁结。心液下降，肾气上升到达脾，元气氤氲不散，就能结丹。一旦学者不学养炁，虽能挟泰山、超北海、射虎举鼎、百步穿杨，都是离道十万八千里。这就是马钰临终前不久讲法的大意，也可以说是他终身实践的结晶。

马钰对于养炁理论，有着一整套具体方法，认为守炁之妙全在于全精，尤其在睡眠之前：

正念观前，万虑悉眠，敛身侧卧，鼻息绵绵，魂不内荡，神不外游，如是则精炁自定矣。

节饮食，绝思虑，静坐以调息，安寝以养炁。心不驰则情定，形不劳则精全，神不扰则丹结。然后灭情于虚，宁神于极，可谓不出户庭而妙道得矣。①

马钰也还有一个重要的思想，即修道是个渐进的过程，人生超越的旋途是十分漫长的：

三十六导引、二十四还丹，乃是入道之渐门，不可

---

① 《丹阳真人语录》。

便为大道。

有人累年体道，结果仍是道心不明，罔无所得，于是急不可耐。马钰指出，并无别由，只是由于行道不精。马钰四十余岁遇重阳师，经过十多年的艰苦磨炼，才最后得道。任何不经修炼，一个早晨醒来便想得道成仙，进入天国的企图，都将成为泡影。只有彻底“屏尽万缘”，真正做到马钰所说的那种清静，才能有所成。马钰还说：

久久精专，神凝气冲，表里清静，绵绵固定不动，  
三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏上丹结，  
是名三丹圆满，九转功成。

马钰的学说简洁明了，通过他的多方设喻，深入阐述，炼心修性清静无为之说，才不陷入泛泛之谈、无处可寻的困境。

我们看到，自从老、庄、伯阳以来，道家著作晦涩难懂，往往效法炉火，取象龟蛇，上穷天文，下极地理，弄得聪明人穷思竭虑，不得要领；糊涂人则更如堕入云雾之中。道教经典著作，充斥着诸如龙虎、汞铅、水火、婴姁、阴阳等大量术语，使人展卷长叹，如读天书。在人生超越之途上，稀落冷淡，只有少数人才会极力走完这条大道。

马钰学说以清静为主，敢于打破坛坛罐罐，直揭秘要。指出所有以上种种比喻，种种名相，皆不可实认，这一切都不过是神、炁和性命的代名词。而道之形名，便是神炁之祖，神炁是用、道则是体。通过道教内炼具体方法，使得人体内

“元炁降化，神名自生，炼神合道，便是修真”。马氏所论使人豁然开朗，涣若冰释。就连最令人感到玄奥无穷、不可捉摸的道，也是讲得十分明确：“谁信道，却原来便是自家性命”。全真教得以风行全国，历久不衰，实在是与马钰对王重阳理论的通俗阐述密不可分。

### 3. 大丹指要

长恨春归无觅处  
不知转入此中来

——【唐】白居易

如果说马钰继承了王重阳所创全真教理论中先性而后命的内修思想，将如何修炼心性作了淋漓尽致的发挥的话，那么，王重阳的另一高足、北七真之一邱处机，则对修性之后如何达命的过程和思想作出了重大的阐发。对此，邱处机本人十分得意，在词中也流露出这种意思：

十载丹成，一时功就，脱壳成蝉蜕。从师别后，更谁风范相继？

由于邱处机的大丹理论以钟吕及王重阳的学说为依据，加上他本人长期的实践证验，并出以朴素翔实的文字，简明形象的图象，更少玄虚的色彩，因此，学人蜂起，以邱氏为宗的全真教龙门派此后便日益兴旺起来。

汉唐时代，是古代中国社会中的两个繁荣阶段，在这两



个时期中，特别是唐朝，不仅疆域辽阔，国际交流频繁，而且经济趋于繁荣，文化事业受到重视，有了长足的发展。唐末五代，战乱频繁。入宋以后，南北对峙，战争、劳役、穷困、死亡，使人们强烈地意识到了生命生存的严重危机，各个阶层的人都想超越变幻莫测的人生，得到永恒的乐趣。千万年来，那些只有在梦中、神话中才可能出现的事情，经过艰难甚至是冒险的尝试，竟然有可能转化为现实。邱处机对其中的玄奥如数家珍。他芟枝刈节，直指大丹，娓娓道来，切实可行。邱处机首先从宇宙发生论与人体胚胎学的传统研究成果说明人类的先天、后天的两个阶段的区别。实际上，道教中人生超越理论尽管千差万别，但是其中共同的基础理论和出发点则是一致的。只是在邱处机笔下，这一点更是显得直截了当，一切隐语晦词的意义都被揭露无遗。

邱处机郑重指出，超越人生，只要奉行一条原则就已经足够了，这就是《阴符经》中所说的：

观天之道，执天之行，尽矣。

实际上，这是老子《道德经》思想的发挥。老子说过：

人法地，地法天，天法“道”。“道”法自然。

人要取法天地自然无为之道。古代中国在万物生成论上坚持的是元气说，这一点与西方的原子说是一个极大的区别。元气说认为，天地无非是太空一气，内部孕含着无限的生机，静极则动，变而为二，清轻向上，为阳，为天；重浊向下为

阴，为地。而且日月星辰、河海、山岳都是阴阳二气动静升降的结果，这样生生不息，无穷无尽。

人与天地一样，禀受阴阳二气。由于父母二气相成，混合成珠。道家以为，此珠玉内存藏一点元阳真气，珠外包裹精血，与母呼吸相连，经过十月左右，胎圆气足。婴儿在未生之前，就是所谓的先天。此时的状态是受母滋养，混混沌沌，纯一不杂，双手抱住头面，口鼻等九窍未通。而出生之后，双手分开，气散往九窍，呼吸从口鼻出入，这就落于丹经上所说的后天状态。于是原先的一身元阳真气便集中到脐内一寸三分处，不为人们所知了。而且随着岁月的流逝，真气便不断耗散，以致疾病，夭亡。

道家在长期修炼实践中，了解到脐内一寸三分处是人类生命的一个秘密所在。丹经中，对这一秘密位置有着各种世人难以想像的称呼：中宫、命府、混沌、神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿濛窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目、……实际上，现代医学表明，这一位置是植物神经主要神经丛和神经节的所在地，它支配着胃、肠、肝、肾、肾上腺及生殖系统等脏器与血管。邱氏认为它的生理功能为：

包藏精髓，贯通百脉，滋养一身。

但常人呼吸之气仅深入到上膈肺府气海，无法与人体下丹田的元气、真气相接。不仅如此，而且人们平日为忧愁、思虑、喜怒哀乐等七情六欲所惑，使得真元之气严重损耗。为此，邱处机吸取《易经》的阴阳八卦、五行学说，《老

子》、《庄子》与《阴符经》中“效法天地”的思想，魏伯阳《周易参同契》理论，钟吕金丹法程，王重阳全真教清静观点，并结合人体的生命现象，提出交结先天真气和后天气，促使真气周流一身，使得气满神壮，结成大丹的修炼理论和方法，使学者达到能够自由地控制人体生命内在活动的规律，以期成功地超越人生，进入所谓的仙境。

邱处机的大丹理论共有八个程序，这八个程序分别以八幅图来表示，这八幅图的图名是：

- (1) 五行颠倒，龙虎交媾图。
- (2) 五行颠倒，周天火候图。
- (3) 三田返复，肘后飞金晶图。
- (4) 三田返复，金液还丹图。
- (5) 五炁朝元，太阳炼形图。
- (6) 神气交合，三田既济图。
- (7) 内观起火，炼神合道图。
- (8) 弃壳升仙，超凡入圣图。

邱处机的贡献之处在于他指出修炼中许许多多的关键之处。这些关键，是前人不肯公之于众的。人们往往求索终生，才能偶有所遇。

内修程序要循序渐进，绝不可急躁盲进。我们在这里也同样依次加以评述。

### 五行颠倒，龙虎交媾

道家传统理论认为人体五脏之炁向后天方向运行就是人生的历程，这是顺行。而修炼则向先天方向运行，也就是超越人生的历程，由于这是逆行，所以有“顺则人，逆则仙”

之说，这也就是五行颠倒的内蕴。大丹药物为心液、肾气。心属火，中藏正阴之精。丹经称之为汞、木、龙；肾属水，中藏元阳真气，丹经称之为铅、金、虎。这种形象的说法表明了人的生理状态：心若猿马奔放、烈火上炎、银汞流泻、草木勃发、蛟龙飞腾，本性使然，难制难止。王重阳，尤其是马钰用了很大的篇幅和精力去对此进行描述，告诉人们种种收心、养心、炼心的法门，其根本原因也正是世人难以达到心静若水。如果修真之士达不到这一步，则无异于万里长征没有迈开第一步。另外，肾为精血之渊藪，如水趋下，如铅沉落，如金难化，如虎狂奔，若人体之潮，一泻千里。而精炁为道家理论中万物生长的原动力，只要打出道家旗帜，便必须书上“积精宝气”四个大字。古往今来莫不如此。邱处机之所以这样花大力气，原因也正在于此。

以水灭火，以气拘神，以铅抱汞，以金研木，以虎斗龙，……一切比喻，都是为了说明精炁神意要互为生克，这便是丹经术语“交媾”之意。邱处机总结道：

先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫（脐内一寸三分处）。用神火烹炼，使气周流于一身，气满神壮，结成大丹。①

此丹外形如黍米、弹丸大小，色如朱橘，道士称之为玄珠，僧人定名为舍利，丹经称此为药物、大药，是由炁转化而

---

① 《大丹直指》。

成。使炁转化为丹的具体方法为：

闭目内视中宫（脐内一寸三分处），摒弃一切思虑、欲望、杂念，若口生满津液，勿吐勿咽。接着微微敛身，不必升举，采取自然盘膝坐，用左手兜起外肾，右手掩贴脐轮，闭口以鼻吸气，以意念微微送入中宫，与元阳真炁相接相合，炁足之后，自会到达尾闾。等到下丹田内真气充盈，才可从尾闾、夹脊、玉枕三关通过，最后从鼻中轻轻地、自由地放出（轻的程度，以耳内无闻其声为准。）。但学者要注意出气之时，意念千万不可离开中宫。道家认为意是性、神，丹经称为真土、黄婆。意是神的动态。这样使得后天呼吸气息与先天元阳真气相接相合，神与气相接相合，都混合于中宫，大约经过三百日，便会凝结成内丹。道家认为，由于能够修炼出内丹，才能真正保证人体的健康，从而有可能达到超凡入圣之境。

虽然以往的理论指明，子时肾气发生，午时心液下降，人们平时修炼，在子后午前比较好，因为这样符合人体内部气血流注的节律。而邱处机则别出心裁，透露玄机，指出内修可以不受时间的摆布。他说：

举肾气则是子，降心液则午，不以时刻皆可。

强调了“我命在我”的主观能动性。

### 周天火候

用此法要微微敛身，轻轻收腹，默运心气下达丹田，呼吸缓缓若存，意念守在中宫，以神驭气，自然地从小丹田过

督脉三关，直上上丹田泥丸宫。然后，从任脉回到下丹田。这样，真气在体内任督二脉中上下周流，运转不绝，精气神紧密结合，周身运转，就如外丹炉火烹炼丹药时，火候强弱、进退、升降、文武的状况。为了成功地达到预期的效果，邱处机传出一诀，此诀对这一程序的修炼起到了画龙点睛的作用：

神入气为胎，气入脐为息。

世人神思外运，常常不顾及体内真气在作如何行动。呼吸之气仅在肺，真气未达下丹田，先天、后天之气互不相接。道家反其道而用之，从而为学者进入另外一个奇妙的境界打下了一个基础。以上两句口诀，便是打基础的关键。

### 三田返复，肘后飞金晶

此法在子时(23.00~1:00)后，午时(11:00~13.00)前，正身握固而坐，抽肾之真气透三关。

以上三法的区别在于，龙虎交媾为补虚益气、活血驻颜，着重在于神气相合，突出一个“合”字，但不用周天火候，便不能炁化成丹。周天火候可以使肌肤润泽，筋骨健壮，其特点在于效法日月运行，使人体内精气运行与自然界大宇宙中阴阳二气变化结合起来，突出一个“运”字。但如无龙虎交媾之法，只是虚气积于丹田，内丹（玄珠）终难结成。而肘后飞金晶法可以达到延缓衰老，健骨轻身的作用，突出一个“抽”字。若得三法相益而行，百日内便会口内生甘津，身有神光（并非一般人能见）、骨健颜红，肌白腹暖。

坚持二百日就渐厌荤腥，常闻异香，行去如风，睡眠减少。三百日则饱饮食，耐寒暑，无疾病，静中能闻远乐之声，渐见红光之色。但所有这些验证，都将会因人而异，邱处机只不过是记录自己的所见所闻而已，并非人人必然如此。

### 三田反复，金液还丹

邱处机以五行相生相克之理，将人体内部五脏之气与经络之气相互配合，达到一定的修炼目的，形成一条肾气→肝气→脾气→肝气→心气→脾气→肾气的循环运行，名为小还丹。如果真气在上、中、下三丹田中反复运行，则为大还丹。运功之中，舌抵上腭，若有清凉香美津液产生，不漱而咽，经肝部下达黄庭，便为金液还丹。此法必须建立在前述三法基础之上，若直接行此法，则无津液下降。一旦强令下降，则下降无甘美之味，学者毫无益处可言。

### 五气朝元，太阳炼形

此法是在金液还丹基础上，而举丹中纯阳之气，升入四肢，便为太阳炼形，这将会使人形神俱妙。

### 神气应合，三田既济

此法要点在还丹未还之际、上腭有甘美清凉津液降下咽喉之时、炼形欲起之时（丹田真气上举未达四肢之时），水上火下，两股真气会合于咽喉（重楼）之下，此时会有一粒如金粟形状，下降于下丹田中，便为既济之功。道教以为只有炼成金丹，才可真正达到延年益寿的目的。只有炼形，才能脱胎换骨。只有依靠既济功夫，才能为超越人生打下基

础。

### 五气朝元，炼神入顶

邱处机认为：

气为神体，神为气主。

通过此法，达到炼气成神的结果。人体内脏分为心肾肝肺脾，脏之色为红黑青白蓝。一旬十日之中，甲乙日，卯时下功炼肝；丙丁日午时下功炼心；庚辛日酉时下功炼肺；壬癸日子时下功炼肾。而脾气寄于四脏，戊己日便不下功。若以丹中纯阳之气，随日应元气所传炼五脏，也是修道捷径。总之，待五色气现，一同升入上丹田中。

### 内观起火，炼神合道

行此法并无固定的时刻，若每日有暇，则可终日静坐，让神识内守，一意不散，默观五脏，分别真假，注意让真气随神上升，神识随气举起，自中丹田进入上丹田，此时人体阳神将出现。

### 弃壳升仙，超凡入圣

邱处机总结前人的方法，指出有各种方法可达到这一境界。一是刘海蟾在静中使得真性如白鹤冲出囹圄，导致身外有身。二是西山十二真人王祖师，静中真性如树之花，达到身外有身。钟吕二人静中使真性如登红楼，到达第三层后下跳，促使元神出壳。



邱处机将金丹之秘，公之于世，使世人能够看到道教北宗修炼的大致框架，此后各家均有些发展，但宗旨无别，所不同者，只是些细节而已。

可以说，以上是邱处机对自己所走过的人生超越之道的全面总结。其中每一处都有详细的方法、要诀、原则、图示、证验及注意事项。我们对于其中大成之法，是难以也是不能通过语言文字加以说明的。恰恰相反，只有摆脱了任何语言、逻辑的束缚，以一种全新的、直觉的方法，才能真正进入这一不为人知的领域。只有以坚韧不拔的毅力，深入其中，才能取得对邱氏所言有所评判的权力。

## 4. 女丹秘说

江楼到夜登，  
还见南台月。

——【唐】贾岛

中国古代，女子修道并达到较高境界者，可谓寥若晨星。因传授《黄庭经》而名满大江南北的魏华存、继魏夫人而后的北七真之一孙不二，就是其中两颗熠熠闪亮的明星。

孙不二，山东宁海人，生于宋徽宗宣和元年（公元一一九年），与马钰为夫妇，后随王重阳点化，弃家修道，号清野散人，大定二十二年（公元一一八二年）卒。（见图六十四）孙不二之学，出于王重阳，强调金丹理论为超越人生的梯筏，她在传世不多的诗篇中写道：

握固披衣候，水火频交媾，万道霞光海底（下丹田）生，一撞三关（尾闾、夹脊、玉枕）透。仙乐（宇宙自然之音）频频奏，常饮醍醐酒（人体分泌物），妙药都来顷刻间，九转金丹就。

但孙不二的贡献不在于此，而是在于将金丹法理结合女子的生理、心理特点，经过自己的终生的实践，揭开了女丹之谜，为女子修炼铺开一条阳关大道。

女子性静，在修道上的各种生理、心理条件远比男子优越，但却很少有人达到最高的境界，这首先在于，一是中国古代社会孔孟之道深入中华民族的肌体，孔孟伦理的基础是孝道，农业社会男子在经济生活中占了主要地位，男尊女卑思想深入人心，女子生存的价值，在于她们是生儿育女传宗接代的机器，各种传统的保守势力将女子的行动牢牢地束缚在孔孟的伦理规范之内，不得越雷池一步；二是尽管历代丹经万卷，汗牛充栋，但多论男子，女子修真的法、理论著却如凤毛麟角；三是缺乏师资，尤其是在理论与实践上都达到高水平的名师、明师。社会上经常性的情况是巫覡多于真师，世人尽管不敢轻易去冒犯，心里却是嗤之以鼻，不屑一顾的。

也正是上述种种原因，使得孙不二的传世之作成为无价之宝，用古人曾经说过的：

坤道赤龙经一卷，万两黄金不乱传。

来形容，也一点都不过分。

按古代中国传统的说法，女子为太阴之体，在八卦中属坤。但此阴是阳中之阴，在天象中为月，在五行中属水。女子在十三、四岁时，体内之气充足，真血盈满，外阴内阴，卦义属离，故又借八卦符号离☲表示。道教经典理论认为，女子身中天癸，是养命之源，天癸到来，真阴每月随月信漏失，尽管月月有信水复生，但却月月有信水复伤。如果一旦成婚，生儿育女，便导致气血亏损。因此女子身体的常见病症，多为气血不调，八脉损伤，这便是女子修道中所面临的一个难题，也是决定女子修道方法异于男子的关键所在。

孙不二针对这一现象，提出一整套行之有效的理论和方法：

**收心** 这是王重阳全真派的一个理论特色。男女同功，只有收住心猿，除去种种妄念和游思，动循内则，静则释如，其心清静，才能导致和气、养血。孙不二指出收心要下很大的功夫：

似玉磨逾润，如金炼岂昏？

就要使人达到无杂念的程度，要一尘不染，万象勿迷，如美玉洁白无暇，似真金锻炼纯赤，心如止水，不为物诱。女子以血为本，血旺则精盈，心凉则生血，因此古法云：

液血之炼，血精之化，还仗神清，必先息心，心息定而神清，心斯凉矣。

**养炁** 孙不二是马钰之妻，自然将马钰十分重视的养炁

功夫放在一个重要的位置上面。养炁是炼丹的物质基础。目为神窍，常常内视；耳为精窍，常常内听；口为气窍，常常关闭。返观内听，使炁纳乳溪，乳溪在两乳之间，如山谷溪流，其中有膻中穴。只有气机旺盛，升降往还，经脉畅通，才能驱绝疾病，才能使一个虚弱疾病之体恢复健康。难怪孙不二形容道：

子肥能益母，休道不回旋。

### 行功 孙不二有行功口诀：

敛息凝神处，东方生气来，万缘都不著，一炁复归台，阴象宜前降，阳光许后栽，山头并海底，雨后一声雷。①

诀中包含的理论方法与实践验证告诉人们：内息诸妄，外绝诸缘，将意念自然地集中于两眉中间的印堂穴内，并缓缓地、轻松自如地沿任脉下至膻中穴（两乳中间水平向内一点五寸左右的区域），这里便是凝神之处。意念内守，神不外驰，对境无心，合于虚静。与此同时，两目之光返观内视于膻中，目为心所，目光所至，心神意回，这便是古法所言“一部玄功，全凭慧照”，由于心目同凝，呼吸随之，三者合于膻中，静中便自觉气生，使得真炁归于灵台（心脏部位）。女子修真，气机首先从身体前面的任脉升降，男子则相反，

---

① 《孙不二元君功夫次第》。

气机从身体后的督脉上升。女为坤体，阴背阳腹，这一点必须认识清楚，否则南辕北辙，会导致不良后果。行功到了一定程度，上下丹田产生一种从未有过的震动，如雨后春雷，万象更新。人经此变，生机更旺。

**斩龙** 女子修真重在斩龙，也叫斩赤龙，即要将月信中真阴炼至不漏。这一点，中国道教协会前会长陈樱宁先生在《女丹十则》注释中曾经指出：

女子修行与男子有别。男子阳从下泄，女子阳从上升。男子体刚，女子体柔。男子当保守丹田之阳精，不使外溢，积之既久，用身体中真火锻炼，则精化为气，气化为神，神化为虚，而道成矣。女子乃阴体，须用乳房灵脂变化气质，久久运炼，自然返赤为白，血化为气。血既化为气，仍用火符进退，亦能气返纯阳，了道归真。故女子初功，先炼形质，后炼本元。不似男子之功，先炼本元，后炼形质也。

古代中医理论认为，乳房上通心肺之精液，下彻血海之子宫。任脉膻中穴位于其中。《黄帝内经》记载，膻中为气海，心之宫城。道家称这一部位为中丹田，如果这里真气充盈，聚炼成丹，<sup>①</sup>可以增强心肺功能，补益宗气，有助于激发中枢神经的潜在功能和超人功能。因此女子修真，则须积气于此，此段功夫即为炼形。所以古人称女子贵炼形，男子贵炼气。男子炼精，名曰太阳炼气；女子炼血，名为太阴炼形。月信过后，女子便有细缢乐育之候，体内气蒸而热，昏而闷，经脉微动，莲蕊欲开，生机勃勃，此时若顺而用之，

可以种子；逆而用之，便觉静中气机生动，先天真炁翕聚归于中丹田，不令化血下行漏失，就是斩赤龙功夫。也是孙氏所说的：

风中擒玉虎，月里捉金乌，著眼细缊候，留心顺逆途。

**养丹** 炼真气真血，性澄似水，心静如山，调节呼吸，达到细、匀、轻、缓，绵绵密密，息息归根（膻中），若存若亡，似有似无，时间一长，便会使人鹤发童颜，精神矍烁。

**胎息** 为了能够尽快地结丹，必须除去一切幻境，心息相依，真炁启动，使神入气中，气包神外，神血混融，和合如一。使真气开合，遍于周身毛孔，鼻中甚至感觉不到气息出入，从而达到“神忘合太虚，无处不真如”的高级境界。

**符火** 胎息绵绵之处，有一觉独灵，此时密切注意气机动静。如气机发动，腹部有暖意冲举，便表明阴气萌生，当立即以正念制之，以阳提阴，不使真阴放纵飞逝，将真气蕴于下丹田，如潭底之珠，含景深藏，比时膻中内部亦有动机，如月在山，吐露光辉。一天之中六阳之时，阳合生发，柔化浊阴，便可收灌溉丹田、药苗肥壮之功。

一旦上述功夫完成，便会玄机顿悟，丹如露凝，如哺婴儿，如持盈器，纯阳机生，元神初现，遍体万窍生光，清凉自在，物我俱忘。至此，朝食山芋，暮采泽芝，荤腥之物，一概戒除，凝然坐于小龕之中，顿觉身轻如乘紫气，性静如濯清潭，将体中真炁浑一阴阳。可见，只有经过十月温养，

三年乳哺，九年面壁之功，使全身真气凝成丹，丹而胎，胎而神。元神纯熟，脱出身躯，遨游在广阔无垠的宇宙太空之中。至此，超越人生之功，便告最后结束。

孙不二对女丹之秘作了原则性的揭示，而相传为其所述的《西王母女修正途十则》中则有具体的阐述，这些都对后世产生了较深刻的影响。道教北宋龙门派祖师之一李泥丸传出《女宗双修宝筏》一书，无论理法，均属精当。光绪年间传出的《增补金华直指女功正法》所述之法，由来已久，当代道教学者陈樱宁有删削本，并注释《孙不二内炼次第词》，著有《女丹十则》。由于历代学者共同努力，发掘整理，使得女子修真理论有了一个完整的、明确的体系和切实可行的方法。

## 五、先命而后性——道教南派理论

### 1. 南派修道特征

今日登高望不见，  
楚云湘水各悠悠。

——【唐】戴叔伦

张伯端的金丹理论，别出蹊径，自成体系，与北派相比，其特色更为鲜明。

张伯端的理论直接吸收了老子《道德经》、《阴符经》的思想作为自己的理论出发点，吸收了《参同契》、钟吕思想作金丹学说的支撑点，吸收了北宋以前的内修思想，组成自己修丹的方法体系。在《悟真篇》中他直抒胸臆：

“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文只五千，古今上仙元限数，尽从此处达真詮。”<sup>①</sup>指出二经“为群经之管钥，诸子之枢纽，古今达道之士，尽从斯得也”<sup>②</sup>，其中精神必须作为原则来奉行。人生超越的“真詮”，已全在二经之中。对此，上阳子陈致虚进一步解释说：

---

① 张伯端。《悟真篇》中。

② 翁葆光。《悟真篇注释》。



《阴符》、《道德》，丹经之祖书，上仙皆藉之为筌蹄，修之成道。然其旨意玄远，世薄人浇，不能达此，故仙师作此《悟真篇》，使后学者一见了然，易于领悟而行之尔。是知《阴符》、《道德》、《悟真篇》三书，同一事也。①

清人朱元育也有同样看法：

此书（指《悟真篇》）源头出自《阴符》、《道德》两经。②

在古代中国，人们不敢标新立异。每创一说，总是引先哲语录或权威经典，从而便于使自己的新说顺理成章，有利于人们接受，更何况张伯端所谈的是玄奥之学。从张伯端所引道教经文来看，大多是为他先命而后性的学说提出理论上的铺垫。

张伯端所谓命，其体指精、气，而性则指神。精气实际是一而二，二而一的同一性质的东西。丹经所称之精，与医学上所说的精，并非一码事，故常称先天元精、真精以区别于后天浊精、凡精、交感之精。两者之间的关系是：

精在先天时，藏于五脏六腑，氤氲而未成形，欲念一

---

① 《紫阳真人悟真篇三论》。

② 朱元育：《悟真篇阐幽》。

动，则成为后天之精。①

而精炁（元气）之间的关系则是：

元阳即元精，发生于玄玄之际。元精无形，寓于元炁之中，若受外感而动，与元炁分判，则成凡精。②

古代中医与道教理论以为精是人类生命赖以存在的根本，是生命的本源。现代科学的研究表明，精的实质与人体内分泌及人体激素类似，对人体生命的作用巨大，不可忽视。

张伯端指出：

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基，真精既返黄金室，一颗灵光永不离。③

很显然，这便是《道德经》的翻版：

谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

说明了要使虚灵之元神永恒存在，必须凭借阴阳二气，运行交合，建立根基，从而阴阳之精气返还于黄庭之中，如一颗明珠长存。由此表明，神因炁而立，炁因精而生，超越之

---

① 陈眉公：《宝颜堂秘笈，听心离答客问》。

② 许旌阳：《石函记》。

③ 《悟真篇》中。

途，始于积精养气。因此张伯端指出：

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

这里的虚心，指的是修性；实腹，指的是修命。不过世人为长期的世俗生活所困扰，尤其是南方之人，谋生艰辛，费尽心机，突然之间要他放下一切，识心见性，往往会感到象水中捞月一样，把持不定。因此，不如实腹之道，采炼真铅，从有为人手来得切实些。而且老子在《道德经》中有所指示，世人也早有所闻：

虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，①

《道德经》还指出：

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。

张伯端解释说：

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精，有无从此自相

---

① 《道德经》第3章。

入，未见如何想得成。①

不凭空想，使阴阳互用，有无相交，凝神入气穴，心息两相依，便能阴生阳动，真精可觅。

张伯端还借助于自然界的共同现象，来说明复命为全部超越的基础：

万物芸芸各返根，返根复命即长存，知常返本人难会，妄作招凶往往闻。②

实际上，这也是以《道德经》为依据。老子说过：

夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。③

张伯端还吸取《阴符经》中的辩证法思想作为火候锻炼的原则。他说：

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻，祸发总因斯害己，要须制服觅金公。④

丹经中火木为神意，金水为精气，只有神入气穴，精神混

---

① 《悟真篇》中。

②④ 《悟真篇》中。

③ 《道德经》第16章。

然合一，才能结丹。

但是应当指出，张伯端引出两经的目的，是为了给先命而后性的金丹学说提供理论武器。这一点，《四库全书总目》的作者已经意识到了：

是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。<sup>①</sup>

《悟真篇》还继承了钟吕金丹思想、陈抟无极图说，对古代的内丹修炼理论作了一个大总结，这便是此书之所以与《参同契》不相上下，在内丹理论中为承前启后的一部巨著的根本原因。

张伯端继承北宋之前的修道正法，他在著作中反复强调，一再指出辟谷、房中，导引、行气、吐纳、存想、烧炼为旁门小法：

休妄漫遭阴阳隔，绝粒徒教肠胃空，草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧，更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。<sup>②</sup>

坚决主张：

学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。<sup>③</sup>

---

① 《四库全书总目》146卷。

② 《悟真篇》上。

③ 《悟真篇》上。

而金丹就是由人们的精气神修炼而成，此三物人人俱足，只因世人无知，反而向外苦苦追寻。张伯端说：

人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛，甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢？丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。①

休炼三黄（雌黄、雄黄、硫黄）及四神（朱砂、水银、铅、硝），若寻众草便非真。

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉，自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘。

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅，此般至宝家家有，自是愚人识不全。

房中空闭尾闾穴，误杀阎浮（世上）多少人。

强调精气神为金丹理论的重要基础，便构成张伯端修道思想的第二大特征：

要知金液还丹法，须向家园下种栽，不假吹嘘并着力，自然果熟脱真胎。②

在人生的层面上，精气神三者都是外向的，耗散的。万物化生的法则，是顺行造化之道：

---

① 《悟真篇》上。

② 《悟真篇》中。

道自虚无生一炁，便以一炁产阴阳。阴阳再合生三体，三体重重万物昌。①

这也就是老子说过的：

道生一，一生二，二生三，三生万物②。

按照这一逻辑过程展开的自然界万物，便走向生长、发展、强盛、衰老、死亡之道路。但是，人是万物之灵，具有伟大的创造精神，《阴符经》上说：

宇宙在乎手，万化生手身。

如果逆行，即将精气神的消耗方向逆转，通过坚持不懈的炼丹途经，使得——

归三为二，归二为一，归一于虚无。③

盗先天一炁以为升，以丹炼形，入于无形，与道冥一。  
道固无极，仙岂有终？是以长灵长存也。④

---

① 《悟真篇》中。

② 《道德经》42章。

③ 刘一明，《悟真直指》。

④ 薛道光，《悟真篇注释》。

在这一总原则下，张伯端总结前人的实践经验，对大小周天功夫作了详细的阐述，为南宗内炼创出一条崭新可靠的道路。

古丹经中早已指出了周天转运的思想，《参同契》中提到“河车”。《黄庭经》指出：“要在心内运天经，昼夜存之自长生”。崔希范《入药镜》指出“贯尾闾，通泥丸”。但都指其大概，存其轮廓，难以依法实炼。人体内部的气血必须纳入一定的运行轨道，否则，气血奔涌，如海潮冲堤，给人们带来无穷后患。

对人身奇经八脉的记载，最早见于祖国古医经《灵枢经》，但张伯端最早将此学说用于内炼。他说：

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸二分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，唯神仙以阳炁冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一炁之祖，采之唯在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。<sup>①</sup>

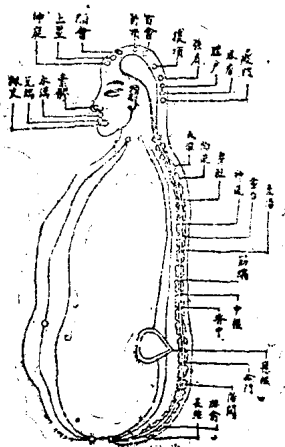
这或许是张伯端在实践中察觉到诸经功能，然后得出在炼精气上下手的、先命而后性的修道途径。张伯端记录的奇

---

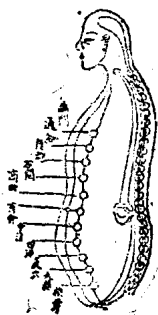
① 《张紫阳八脉经》。



# 腎脉穴圖



# 衝脉穴圖



衝脉穴歌

衝脉俠臍起橫骨大氣回注育俞同商石陰通幽門穴至  
胸叢布任流行

周行也

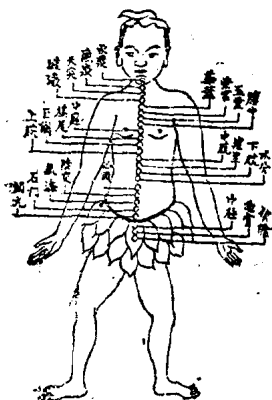
# 帶脉穴圖

帶脉穴歌

帶起少陽帶脉穴繞行五軀維道間京門之下居髂上周



# 任脉穴圖



陽蹻穴圖



陰躋穴圖

陰陽脉火歌



陰陽起於竅谷穴上行照海交信列三穴原本足少陰足  
之太陽精明按

陽維經穴圖



陽維經穴歌

陽維脉起穴金門膈俞天髀肩井深本神陽白並臨泣正  
營腦空風池迎風府瘕門此二穴項後入髮是其根

圖穴脈維陰



絡諸陰會於任註陰維之脉起於足少陰經內踝上行築  
 賓之穴循腹至乳上結喉至廉泉穴維絡諸陰會於任脉  
 也

经八脉位置，与通常的医经有出入。明代李时珍已了解到张伯端的思想特色，指出：

丹书论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉为说，未有专指阴跷者。而《紫阳八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。①

丹经记载，人体真气运行的大通道是任督二脉。督脉起自尾闾，经过夹脊、玉枕、泥丸到上唇兑端穴止。任脉起于会阴，通过神阙、臆中，到下唇承浆穴止。人体气机发动，循督脉上升，沿任脉下降，形成一个循环系统，使得真气周流，经络畅道，从而为修丹打下一个良好的基础。

道教丹经认为只要任督两脉一通，则八脉俱通，而任督二脉的总枢纽，则在于阴跷穴。张伯端认为此穴位置在尾闾前，相当于现在的会阴穴。医经所指的阴跷一脉，则为足少阴的别脉，并不止一个穴位。此穴作用巨大，张伯端总结说：

“阴跷一脉，其名颇多，曰天根，曰死尸，曰复命关，曰生死窍。上通泥丸，下透涌泉。尚能如此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭；尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝。阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓“天根窟闲来往，三十六宫都是春。”

---

① 李时珍：《本草纲目·奇经八脉考》。

医经丹法，究竟孰是孰非？李时珍对张伯端的八脉经说下了一个断语：

内景隧道，唯返观者能照察之，其言必不谬也。①

张伯端此说一出，修道理论中大小周天的丹法才可以说是真正建立起来，在此层次上的高级丹法也得以逐级展开。

在修道的高级层次上，张伯端采取儒道释三教合一的立场。他说：

老、释以性命学开方便门，教人修神以逃生死。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，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。其次，《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意、必、固、我之说，此仲尼臻乎性命之奥也。②

我们知道在唐末五代时期，三教合一的观念便很普遍，它们之间互相取长补短，交融化合，到北宋经王重阳等提倡，这一趋势成为主流。三教互通的结果又使得各自的思想理论得到长足的发展，佛教禅宗之学最早做出榜样，儒学更有理学的崛起，道教的发展本身就受到了佛教的刺激，吸收佛教

---

① 李时珍《本草纲目·奇经八脉考》。

② 《悟真篇》序。

思想已成为它的一种本能。只不过张伯端由儒转入道门，又由道参禅，深明三教精义，因此其理论虽来于《参同契》、《入药镜》、钟吕传道学说，却又与之大有不同。他这样评价自己在《悟真篇》中所阐述的理论：

此《悟真篇》者，先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟空寂之本源矣。①

张伯端超越人生的修炼程序是先命而后性，从有为达到无为，在入手功夫上侧重于命功，在中层功夫上则性功重于命功，在最高阶段则纯入性功。但其理论从根本上讲还是性命双修的。命功无性功，则命功无归属；性功无命功，则性功无基础。

综上所述，张伯端所开南派一脉，在道教史上是承前启后的重要一派，张伯端善于总结前人的经验，使自己的理论带有集大成的气派，能够高屋建瓴地阐述一些重要问题。超越人生不是建立在迷信、幻想的基础上，而是以精气神作为基础，具有中国古代生命哲学中的朴素唯物主义因素。他自己的实践，真正奠定了大小周天功夫的理论，为更多的人去超越人生，提供了可靠可行的途径。在最高修炼境界上，能不囿于道家一说，以禅喻道，扩人胸襟，免除某一家某一派的门户之限，使先命而后性的修道学说，自始至终都以理论与实践两个方面作为强大的后盾。

---

① 《悟真篇拾遗》。

以上五大方面，形成了张伯端超越理论、内修学说的五大特色。张伯端将只有少数人知晓的丹法以及内修过程中疑难问题的解决办法，公之于世，在修道征途上树起了一个个指向顶峰的鲜明路标。这就是为什么道教南派与北派并驾齐驱，而且道脉壮阔、历久不衰的根本道理。

## 2. 筑基之论

落花芳草无寻处，  
万壑千峰独闭门。

——【唐】刘长卿

气派恢宏的埃及金字塔、横跨万里的中国长城，都有着十分坚实的基础。不仅建筑物如此，举凡人类的学识才华、能力、潜力，乃至修炼内丹也莫不如此。

谁要想顺利地踏进道教人生超越的领域，就必须具备精气神充足这一条件。人们中间，有的长期遭到病魔的缠绕，轻者终生以药物为友，重者日薄西山、奄奄一息。有的情场失意，精神萎靡，将一切都付与往日的美好回忆，个人的自我独立意识逐渐淡化、淹没。也有的仕途坎坷，心血耗尽，种种强刺激使他们痛心欲绝。不同层次、不同经历、不同年龄的人们，都不同程度地在人生这一漫长的旅途上消耗了有限的精气神，使心理、生理机能受到不同程度的损害，这就需要有行之有效的办法对身体加以修复、补益，这一过程在道教丹经中就称为筑基。

筑基属于有为之法，是修道的预备阶段。很显然，建筑

风格不同的楼台亭阁，其基础材料无非都是砖石土木，而炼丹筑基的材料则是精气神，丹经称之为“三元”。三元是一个整体，不可偏废，因此南派修道在筑基阶段，是注重性命双修的，强调的是整体效应。对于这一阶段的重要性，张伯端是这样说的：

始于有作人难见，及至无为众始知，但见无为为要妙，岂知有作是根基。①

南派指出：人们憔悴枯槁，未老先衰，百病丛生的主要原因是心。这里的心，包括人类的大脑。心脑是一切神识意念活动的物质基础，是人体的君主，是指挥一切的最高司令部。丹经中所说的神，是大脑的先天机能，也就是无条件反射的活动形式。当人们出生之后，接触外界，现实世界在人脑中的反映，便形成了心理活动的前提。随着年龄、阅历、知识的增长，心理活动便具有各种不同的层次。人们所特有的心理的最高层次，便是意识。也是丹经中所讲的意，而最低级层次即是无意识（下意识）。意识一旦发动，便一念未已，一念又续，使得常人之心，奔役天涯，了无居止，前推后涌，如大海波涛汹涌，以致睡眠之中，也存在梦游的心理现象。长此以往，则不知神为何物了。而张伯端的克制之法，就在于定心、静心。

定心的根本，在于使“神不知吾心”、“吾亦不知其为心”，也就是要抹去现实世界在人脑中留下的任何痕迹。世

---

① 《悟真篇》绝句第四十二首。

人之心“寂然不动，感而遂通”，这对普通人来说是实在太难理解了。一旦做到这点，才算达到了静心，而金丹便可坐卧而致了。

人心如镜，辨形察影，不差毫发，若心不外驰，心不留事，则镜自为镜，心自为心了，此法在南派称为“以事炼心，情无他用”。

《阴符经》有“机在目”一语，南派学者发挥此说，创静心之法：

心求静，必先制眼。眼为神游之宅，神游于眼，而役于心。故抑之于眼，而使归于心，则心静神亦静矣。

目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。<sup>①</sup>

只有达到静心，精气神才能发挥真正的作用。这就是心静而神全，神全则性现，一线生机便在心静之后萌动了。

南派十分重视心神的作用，将神分为元神、欲神。他们认为先天一点灵光，就是元神。这是江河源头的第一滴水，是生命之初的最原始基因，属于先天之性。而欲神则为一种气质之性，带有父母、祖先、乃至人类共同的遗传密码，其最大的特点便是一个“情”字。这个情字既包括了弗洛伊德所指示的人类情爱的奥秘及其规律，也囊括对人、事、物等一切领域萌发的人生情感、情性。在人生的层面上，情的活动能量是异常巨大的。人们常常将无情之人等同于衣冠禽兽，也正好从侧面说明人类之情的价值、份量。但道教修

---

<sup>①</sup> 张伯端：《青华秘文》。



炼却与此相反，道教并不强迫世上所有的人都按照它的教导去身体力行。但对于任何一个超越者，铲除“情”字，却是第一关。

南派认为，只有欲神才能使先天之元神恢复庐山真面目。世人顺用其情，则生生不息。既生之后也必然要沿着发展、鼎盛、衰亡的道路走下去。如果修道者逆向用之，则会拨云见月，立生奇效。

元神见，则元气生，元气生则元精产。在真意的辅助下，神气精相互作用，金丹之道，便不难达到了。南派丹理在“心为君，神为主，气为用，精从气，意为媒”的总原则下，展开了一系列罕为世人所知的、长期艰苦的修炼。人人羡慕的是这些超越者的所特有的“道骨仙风”、超人功能。多的是临渊羡鱼，少的是退而织网。更多的人则从这条充满艰辛与坎坷的道路上折了回来，在比毅力、比耐性的大赛中激流勇退了。难怪张伯端说：

欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。①

这或许是紫阳真人早期未能找到可以嘱托的传人而流露的一种孤芳自赏又不无怨艾的一种情绪吧。其实南派有传人，张伯端也还是将秘诀书之于竹帛了。张伯端指出，宁心之后，静坐之际，先行抑息。因为人们平常呼吸时，一息未尽，一息再续。现在则一息既生，便抑制后息，使得气息深长匀细，缓缓而行，久而久之，稳定气息。此时要注意收心，反

---

① 《悟真篇》上。

视内听，存心养性。见如不见，闻如不闻。形心两忘。合乎至道。于是元性彰露，元气产生。此时，以神凝于精气之内，驻于精气之中，使得精气神合而为一，交汇于下丹田。下丹田的具体位置即脐内一寸三分，赵台鼎对此有一解说：

脐下一寸三分者，谓仰卧而取之，入里又一寸三分为是，即肾前也。①

此说在众说之中，是较为可取的，也符合南派内炼的思想。返观内照人体百窍，元精吐华，在绵绵真息之中，元气从气穴中生成，从双肾之中缕缕透出，一身百脉，有如融融春意，这就为通关提供一个物质基础。

所谓通关，就是打通人体内任、督两条大脉，使真气在其中穿行、循环。由于气到督脉中后自下而上存在不少气流难以穿行的地方，须凭充足的真气在意念的引导下撞而过，故而称为通三关。三关的具体位置是：

脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。②

玉枕关在头部背后玉枕穴之下，夹脊关在背中，尾闾关在脊椎骨的最下端。可见三关为气通督脉中的三个重要部分。真气在下丹田充盈之后，便凝聚在尾闾之前的会阴穴，一旦运

---

① [明]赵台鼎：《脉望》。

② 萧廷芝：《金丹大成集》。

行，即冲关而出，贯通上下，周流一身。真气沿督脉上升，循任脉下降，和炁上朝，阳长阴消。医经记载，人能通任督二脉，则百脉皆通。若以意运气于全身，则洋溢四达，对祛病、强身大有裨益，并为进一步炼丹打通径路。

但一旦不慎，也会出现偏差，带来严重的后患，这不得不引起丹家的极大关注。因为人们往往十分自然地将日常生活中的习惯模式、规范带入修炼过程。在现实生活中，主观能动性对于改变世界、改造人类自身，具有极为重大的意义。人们学习、修炼都是为主观能动性的发挥增加内在潜力。但是，在现实社会中十分通行的东西到了修道领域中，却成了绊脚石、拦路虎。因此南派强调筑基入手功夫为抑止杂念、收心断念、抱无守一、凝神定息、返视内照、止念入静。总之，是让翻江倒海般的意念静止下来按照“为学日益，为道日损”，不思不索，不迫不求的原则去做，让大脑思维、意识处于空灵状态。南派原则中的“意为媒”，媒是媒介，是中间联系人，是介绍阴阳融为一体的形象说法。意必须时刻将阴阳二气这对主角结合在一起。入静之际，真意运用的最好状态是勿助勿忘，不荡不滞；在气通任督时要意随气行，微微用意，缓缓引导，才能顺利地打通三关，不致惹出意想不到的偏差、奇疾。

常人思绪万千，很少顾及自己的所作所为都是以精气神不断地、无形地耗散为重大代价的。南派却反其道而行之，努力使三者融合，这就必须首先要达到心息相依才行。

早在《庄子》一书中，就已有了这样的文字：

真人之息以踵，众人之息以喉。

一呼一吸为一息，所谓众人之息，即是人们普通的口鼻呼吸，呼出二氧化碳，吸入新鲜空气，这主要是肺部的功能。古注指出踵息就是呼吸通过脚心涌泉穴，就是深深之息。<sup>①</sup>人们很难设想，呼吸如何会深入足心，但对修炼有素的丹家来说，却是轻而易举之事。不过南派理论强调呼吸要深入位于腹部的下丹田，这里是真炁聚散之地。

踵息、胎息等功夫，使得频繁杂乱的外在世界在大脑皮层中退出，此时，外呼吸若有若无，唯有绵绵真意，在通过全身关窍一开一阖，体内真炁与外界大气融然若一，从而达到“但安神息任天然”的忘我境界。崔希范《入药镜》对这种境界有过深切的体会。他说：

先天炁，后天气。得之者，常似醉。

炁为先天真气、元气；气为空气、自然界的大气。二气融合，便能体会到天人合一的一种初级境界。

劝君穷取生身处，返本还元是药王。<sup>②</sup>

真气一旦真正萌动，便可进入通任督等八脉的第二步功夫了。晚清时期的赵避尘对这一方法讲得比较细致、具体。虽然，他将张伯端的理论与李时珍的学说融为一炉，而突出生死窍（会阴穴）在内修中的作用，却正是南派炼丹的重大

---

① 见《庄子集解》注。

② 《悟真篇》上。

特点：

人身气通八脉，总根在生死窍（会阴穴），上通泥丸，下通涌泉，真炁聚散，皆以此窍为转移；血脉周流，全身贯通。

每日早晨早起，先行八脉之气：

闭口鼻气，心意先由生死窍起，一吸由尾闾关升至头中为督脉；二呼由前任脉降至生死窍。

三吸由生死窍上升至炁穴为带脉，双分至背后双腰眼，双上双膀凹，定住；四呼由两膀窝双走两肘外为阴俞。走中指至手心定住。五吸由两手心走阴俞脉，双回至胸前定住；六呼由胸前双降至带脉，合归一处，回生死窍。

七吸由生死窍直升至绛宫定住，为冲脉，不可过心；八呼由心下降至生死窍穴分开，双走两腿外为阳跷脉，过脚指到足心涌泉穴定住；九吸由涌泉穴双回两腿内面为阴跷脉，过生死窍至炁穴定住；十呼由真炁穴降至生死窍定住。

此八部脉通后，能驱逐一身之阴邪。盖阴气不除，为结丹之障碍，则无法采药结丹。①

只有完成筑基，人生超越的高楼大厦才可以平地立起，但最困难的恐怕也在于筑基了，因此，张伯端在其巨著《悟真篇》中开卷直书两首七律，使人觉悟，增强修道的决

---

① 赵避尘：《性命法诀明指》。

心：

其一：

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫？百岁光阴石火  
烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不顾形容暗瘁  
枯，试问堆金等山岳，无常买得不来无？

其二：

人生虽有百年期，寿夭穷迫莫预知，昨日街头犹走  
马，今朝棺内已眠尸！妻财抛下非君有，罪业将行难自  
欺，大药不求争得遇？遇之不炼是愚痴。

这无疑是在向人们疾呼，你已经为金钱利禄、身外之物  
迷住心窍而异化了，回到自然中来！回到人的真正位置上  
来！尽管这种呼声带有宿命论的、悲哀的、“无可奈何花落  
去”的低沉声调，但却在中国大地上空持久地回荡。

### 3. 金丹正途

谁能凌绝顶，  
看取日东升。

——【唐】戴叔伦

南派丹法提倡实炼，认为只有经过长期的苦修苦行，必  
能探索到生命深井中的能量渊源。

南宗祖师张伯端，为这种探索作出了有益的尝试，从而  
开凿出一条修炼人体金丹的正途。

筑基便是炼金丹的第一步。筑基完成以后，人体内部气机畅旺，神志清真，层高次的修炼便在此基础上一步步展开。

筑基阶段，气通任督，进而八脉皆通。但此时之气在医学上，称为营卫之气，在武术上称之为混元气。如果区别起来，则营气行走于血管之中，卫气行走于腠理之间。卫气来自水谷之气、精气，其发源地是命门，储存地是下丹田。卫气可以收发。现代照相技术能够将营卫之气拍摄出来。营卫之气的功能在于保护人类的身体，就如同地球的大气能够保护地球上的生物一样。有筑基阶段所得仍为后天之气，并不为精粹。炼金丹则需要先天之气。此气即只有当一个人处于极静的状态之下才有可能出现。一旦真机出现，便行采取之法。南派采取之法的理论要求是忘却一切思维，也就是丹经上常说的忘却一切妄心和真心。以无待己，恍惚之中反光内照，真气绵绵。此时，后天之气已定，一阳萌动，即是先天之气出现之时。

南派理论认为，先天元气是从气穴中萌发的，到达肾中，两肾中间与气穴之间，不绝如缕，先天之气便穿游其中。学者一旦感觉出这种情况，便可宣告已经开始建立了先天之体，从而便有“一身百脉，尽若春生”，春意融融，舒适清爽等效应。

达到这一步之后，便可微动采取之意。这种意，有着自己特定的含义，它丝毫也不包含有所进取、有所收获的内容，而是一觉独灵。用双目内观于心，然后垂直放下，送入阳宫之中，缓缓收、轻轻纵，即能使真阳生起。此法即丹经上所称的“琴心三叠，”为道家南派的不传之秘、暗度金针。实际上，相传老子曾经传出过“吾常观心，得道亦至灵”的

口诀：《阴符经》曾说：“机在目”。这些话十分精炼，使人见后便会有丈二和尚摸不着头脑的茫然之感。但经南派点破真相后，便大白于天下了。因为真息既定之后，由目视心，即将神光内收，神光烛心，心为真心。心神下注阳宫，便与精气融为一体。这样一来，既达到精、神的高度合一，又能通关展窍打通中脉。每伺阳生，就微动采意，凝神入气穴。神入之时，内气醺然而至，到达脐部偏上一点的位置，然后缓缓止住，就会使真息凝止，得到经典上所称的“真铅”。“真铅”也通称铅，实际上真铅无非是精气的纯粹状态、高级状态。与此相对，神的代名称则为真汞，通称汞，发于心田。

可见，金丹即用此种药物炼制而成，药物的实质便是精气神～神光、精华、元气。这三者之间的关系是水乳交融的。

精非气不盛，神非气不充。精因气融，气凭精用。气固神见，神凭气用。①

张伯端传出采取交会的口诀，作为后人修持的原则：

醺醺和气酿春风，一点阳生恍惚中，无自有生无胜有，色从空里色还空。升于脐上铅情见，产自心源汞性通。

定里见真真里定，坎离交会两蒙蒙②。

忘里觅，觅里忘。忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘，忘里升，升里见，见里变，铅成矣。定中

---

①② 张伯端：《青华秘文》。



起，意中生，忘中用铅引汞矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。铅汞精神合而为一，却将一念使之，落黄庭归鼎矣。<sup>①</sup>

如前所述，黄庭的位置有多种说法。道教权威性的经典《黄庭内景经》第二章指出其位置是：

上有魂灵（心神）下关元（脐下三寸），左为少阳右太阴（讲阴阳之理），后有密户（身后腰部）前生门（脐），出日入月呼吸存。<sup>②</sup>

“黄”在古代中国的观念中代表土，土在五行中居中，况之人身，脐为全身之中。婴儿处于母腹之中，以脐带与母腹相连，母呼亦呼，母吸亦吸，后人创胎息之法，即本于此。出生之后，脐的这一功用遽然而止，口鼻呼吸才完全开始。所谓“庭”就是院内阶前空地。“黄庭”就是中空之意，喻指人体脐内空处，<sup>③</sup>不过南派黄庭则在脐轮偏上一点。铅汞精神合二为一，凝结不散，内观时，便可察觉一颗亮珠，如黍米大小，存于黄庭之中。此时，人体内修炼金丹的炉鼎才算建立。而在此之前，只有炉鼎位置的所在地，并没有真正的炉鼎。

《悟真篇》对采药过程有高度的总结：

---

① 张伯端，《青华秘文》。

② 详陈樱宁，《黄庭经讲义》。

③ 详陈樱宁，《黄庭经讲义》。

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇发生须急采，金逢望后不堪尝。

第一句讲了药的位置是在腹部丹田，坤为腹，先天八卦中坤位于西南。第二句讲有药即采，不能错过机会。

采药之后，须当时加以封固，《悟真篇》说：“送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。”“土釜”就是下丹田，“流珠”即丹，比作元神。实际上得药之后，须以意守目照，凝神合气，汇入丹田，先存后忘，使得元神元精两相配合，以免泄失，这就是丹经上所说的：

“真土采真铅、真铅判真汞。铅汞归真土，身心寂不动。”①

“日魂玉兔脂，月魄金乌髓，掇来归鼎中，化作一泓水。”②

采取交合、封固之后，烹炼药物。烹炼之法实际上是借助于河车之功，运药物自尾闾、夹脊，直透上丹田泥丸宫，然后经中丹田下降到达肾腑。这里与气通任督路径一致，只不过气通任督为筑基时取得的成果，而药运固天的河车之功则是炼金丹中炼精化炁的一个重要阶段。前者的目的是打通经路，后者则是为了炼出金丹。

待烹炼到一定时候，就会察觉道体内有一物或明或暗，

---

①② 张伯端，《金丹四百字》。

这就是一阳生的标志。待到遍体生明，就是二阳生。到三阳生时，光不在体内，也不在体外，只觉自身如在虚空之中，最后连身体与虚空也不复存在。所谓烹炼功夫，也就不止而止了。这一景况，有点类似于佛教中的禅定。此时如果学者仍不采炼，便又落于后天，因此张伯端指出：

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若还持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

采炼封止，构成金丹修炼过程中炼精化炁的四个阶段，到最后止火阶段，元神初现，便意味着金丹之途中第二个阶段——以炁化为神（炼炁化神）的开始。

一点元神于炼精化炁的最后一个阶段出现，最初如星大小，圆陀陀、光烁烁，如云开月现，全身光明。元神虽然显现，但未归于鼎炉，还不能混合精气而为一体，因此还要锻炼。精气神的锻炼过程有如选矿炼金，百炼愈坚。随着功夫的加深，精炁凝合的程度也提高，早在炼精化炁开始之时，经周天之功，让元精元炁铅汞相合，而一旦让元神注入下丹田，元神与所储之药物融合时，便会产生更高级的、纯粹的药物，出尾闾，上夹脊，归泥丸，下重楼，经黄庭，然后纳入下丹田。在这一由外转内的过程中，经过圆圈式运动，精气神会合并升华为内炼的物质基础——药，也即外药。丹经称之为内药，再继续以元神寂照，内外药在下丹田凝结成大药，即丹经上所说的“丹母”。元炁尽化，而与元神合一，即形成“婴儿”——内丹的高级形态。如果一意外驰，导致坎离逃逸，就会沿着一生二、二生三、三生万物的生生不息。

之路，顺而生人了。要是断绝外缘，精气神内收，精化为炁，炁归于神，结成“圣胎婴儿”，便可炼成金液还丹，所以《悟真篇》说：

三家（元精、元气、元神）相见结婴儿（金丹、丹母），婴儿是一含真气，十月胎圆（炼炁化神十月中关）入圣基（奠定金丹基础）。

可见，丹经上三家相见、先天一气、婴儿、圣胎、金丹都是从不同的角度来描绘神炁高度凝结、元神大定的，其中绝无形质可寻，神定则现，神动则隐。得意忘言，则其精神、原则可知；执文泥象，就会走入歧途。道教经典中，有相当大数量就是反反复复让人明了这一点的。

中关炼炁化神，只用沐浴之法，即以真意观注玄珠，如龙养珠，似鸡抱卵，如月寂照，自然无为。张伯端说：

沐浴防危险，抽添自谨持，都来三万刻，差失恐毫厘。<sup>①</sup>

一时有四刻，三万刻即指十月。他告诫学者在整个十月中关炼气化神时要谨慎从事，否则，金丹便不能炼成。

南派金丹之法，平实可行，幻虚之景概未涉及，后人依次修习，也常有人达到这一高级境界，如明代柳华阳在其著作《慧命经》中说：

---

① 张伯端：《金丹四百字》。

然而成者必有成之效验，虚室生白而丹田如汤煎。

清人董德宁在《悟真篇正义》中记载：

……金丹运转自尾闾透夹脊双关，历历有声，直上泥丸，又颗颗降下重楼，其味甘美，馨香无比，满身增辉。

金丹内功对于揭示人身中的阴阳原理，阴阳关系、规律以及人体小宇宙与自然界大宇宙等秘密，有着极为重要的价值。

南派丹理的最高境界是上关炼神还虚，完成这一步，关键在玄窍。此窍为道家千古不传之秘，如功夫不到，即便想传授也无法传授。张伯端认为人体有百窍，金丹可以藏身于百窍中的任何一窍。但有一窍，却为百窍的总枢纽。百窍为用，玄窍为体。玄窍作用巨大：

知此之一窍，则冬至（人身元气萌动时之喻）在此矣，药物在此矣，火候（运炼）亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。①

夫此一窍，亦无边傍，亦无内外，乃神气之根，虚无之谷。②

此窍虽然在身中，却不是心、肾、口鼻、脾胃、谷道、膀胱、丹田、泥丸、……若有一物从黄庭之中超然而出，其大无

---

①② 张伯端：《金丹四百字·序》

外，其小无内，不内不外，就是玄关一窍。

此窍一出，四肢百骸俱觉虚无，但这种虚无的内涵，实际上不过是：

精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状。<sup>①</sup>

南派丹理认为此气与天地同其根，与万物同其体。此气由道化生，顺行为人、为万物。所以张伯端在《悟真篇》中七言绝句第十首中说：

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

逆行则成解脱：

药逢气类方成象，道化虚无合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

到此阶段，一切必须自然，不仅“火候不用时，冬至不在子。”<sup>②</sup>而且：

法法法，原无法；空空空，亦非空。静喧语默本来

---

①② 《金丹四百字》

同，梦里何劳说梦。有用用中无用，无功功里施功，  
还如果实自然红，莫问如何修种。①

南派超越的最高境界与佛教修炼的最高境界相提并论，这并不在于表示一派的创始人借助佛教来光大自己的门楣，以迎合社会上民众的信佛心理；也不表示由道入佛，以区别两种修道体系的高低优劣；而是根据长期涉猎三教经术，比较异同，才认为佛道两者的修炼理论各擅胜场，殊途同归。这种不因异国而废其学，不因己邦而扬其道的作法本身，就表明了南派祖师作为一个修道者的开阔胸襟。国界在一个超越者的心中是不存在的，因此，张伯端平静地写道：

我有一轮明镜，从来只为黄昏，今朝磨莹照乾坤，  
万象超然难隐。我性入诸佛性，诸方佛性皆然，亭亭壑  
影照寒泉，一月千潭普现。②

其全部金丹之途，从总的区别上讲，只是：

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。③

实际上，最高境界便是天人合一，与宇宙同体，也就是

---

①② 张伯端：《悟真篇拾遗·西江月》。

③ 张伯端：《悟真篇拾遗·序》

达到“道”的境界，这与印度《奥义书》中的梵我合一，与佛教常乐我净的涅槃境界是一致的。佛道对于人生超越最高境界的结论的一致性，这是两者在历史上之所以从互相排斥到结合的理论基础。而其他各种观点，尽管有不少合理成分，但最后都是不能完全解释这种十分引人注目的历史上反复出现的现象的。<sup>①</sup>

---

① 参见王沐先生：《悟真篇丹法旨要》，载《道学会刊》。



## 六、阴阳双修——道教东派理论

### 1. 东派理论的出发点

空林有雪相待，  
古路无人独还。

——【唐】顾况

道教东派将人生超越的理论基础建筑在人们的日常生活之上，与别的宗派相比，东派理论显得平实、简单，却又玄妙、高深。尽管这一理论引起道教内部乃至社会的误解、不理解，甚至攻击、歪曲，但却不能阻挡该派迅猛的发展趋势。当然，这是历史上的情况。时值今日，这一派的理论只是在为数极少的人们中间秘密流传，所以导致这一结局，也是由其理论本身所决定的。

如前所述，东派理论的创始人陆西星是一个弃儒学道的士子，志在深入钻研道教经典，以期了解人生、乃至宇宙的真谛，为此，他给自己起了一个道号叫“潜虚”。作为一个文儒，他曾得到儒家思想的长期熏陶，深感去圣愈远，大道失传，以至狂瞽之师，各抒所见，在超越人生的理论领域中宗派林立，观点纷繁，真理与谬误鱼龙混杂。看见这种令人无所适从的混乱局面，一种廓清寰宇的崇高使命感，便油然

而生。他立志要“开示真宗，流通正脉，拔人于迷途，出人于火坑”。基于这一点，陆西星在构建自己的全部理论体系时，便首先指明渊源，然后破除邪说，最后才提出一整套新说。

东派师祖陆西星化了将近二十年功夫，钻研道典，著述丰富，对《道德经》、《庄子》、《阴符经》、《周易参同契》、《悟真篇》等道林名篇均有测疏注解，对钟吕心法、崔公秘旨、南北各派典籍心领神会，最后厚积薄发，独运匠心，新解迭出。

东派理论的基石是《周易》的阴阳学说。与别的流派所不同的是，东派不仅将阴阳学说运用于人生修炼，而且还作了淋漓尽致的发挥。陆氏在著作中十分重视《周易·系辞》上说过的一段话：

一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也，仁者见之谓之仁，智者见之谓之智，百姓日用而不知。……

陆氏认为，道在人间，道在目前，只不过人们由于长期的思维定势所造成了一种习惯的、流行的观念，这种观念认为，种种日常琐事，理当如此，因而不加以深入钻研。而古代的圣者，却凡事都细究其理，从平凡世事推知宏大的宇宙哲理。例如：

《周易·系辞》上“天地絪縕，万物化醇”，“男女构精，万物化生”这一观点给了陆氏以极大的启示。他认为自然生态的平衡是阴阳二气的交融，动、植物界生生不息的根本原因是由于有了阴阳两性。如果说，东派理论的简单，

那就是直解周易这些千古不易的至理名言。

陆氏敢于打破千百年来道教构筑在阴阳理论之上的各种坛坛罐罐，直揭底蕴，认为阴阳就是人类的男女、兽类的牝牡、鸟类的雌雄、植物的雌蕊、雄蕊。万卷丹经，言子藏母，显此隐彼的作法均不足取。

陆氏并没有使自己的理论停留在《周易》质朴的格言上，而是广引经典，用阴阳——男女精炁的红线，把全部丹经贯联起来，这样一来就不能不引起人们的深思。

陆氏从人类的生理现象出发，提出阴阳互藏的理论，从而对周易八卦的起源提出自己的新见解。

当代学术界对于周易八卦起源的种种解释中，就有一派主张八卦起源于古人对于人类繁殖、衍化的认识和总结，这种说法自然有《易经》内证为据。

作为东派巨匠，陆西星力主此说，他认为乾三、坤三是纯阳纯阴的标志。而坎三、离三则是阴阳相结合的标志。作为人类中的个体，情窦未开之前的男女，便属于纯阴纯阳。一旦情窦开启，所谓的混沌之体也随之破裂，体内炁机萌动，气凝而化为阴阳之精，先天便告结束，后天便告开始。后天之用开始之后，先天之真便愈加隐晦。在道家看来，先天真一之炁是“造化之根蒂，品汇之枢纽”。<sup>①</sup>此原本不动，一旦萌动，便属后天。

东派祖师对这种人类生理现象推导的结论是“阴阳之精”原本“气藏其宅”，这样一来，《悟真篇》诗句所说：

---

<sup>①</sup> 陆西星。《玄肤论·阴阳互藏论》，见《方壶外史》。

“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹”

一句中“乾坤”便有了落实，也就是说乾坤是阴阳之象，乌兔是阴阳之精。人生修炼中出现的所谓药，原来是借用外丹炉火术语，实际上它的真正含义不过是阴阳之精炁。在东派看来，人类中任何一个个体，都不可能完全兼俱阴阳之精，对于如何修炼，如何得道，东派传书一诀：

锅破还要铁来补，  
衣烂必用布为持，  
人损若无真金炁，  
十死何曾得一活。①

而陆西星又具体提出必须“创鼎于外，炼药于内”才能成功。这一点，是他长期探索的一大结果。他声称：

予观丹经百卷，其言长生大药，必得先天真元之炁而成。问炁所从来，必曰彼处求之。夫吾人一身，独无是炁，而顾于彼处求之哉！②

《悟真篇》有过这样诗句：

竹破须将竹补宜，

---

① 陆西星：《方壶外史·金丹就正篇序》。

② 傅金铨：《证道一贯机易简录》。

抱鸡当用卵为之。

万般非类徒劳力。

争似真铅合圣机。

陆氏十分善于从道教一致公认的经典中寻找自己的理论依据，而这些经典确实也存在着模棱两可的情况。《周易参同契》、《悟真篇》二书便因此成为其理论的最高依据。反过来，这一派所著的《周易参同契集注》、《悟真篇集注》二书，洋洋大观，在同类著述中，地位很高，并且确实从东派理论的新角度解释了两部经典，对于理解这两部难懂古典的书，作出了极大的努力，也取得了很高的成就。

首先，东派提出“创鼎于外，炼药于内”的思想，并引用《周易参同契》上原文来支持这一观点，《周易参同契》上说过：

乾刚坤柔，配合相包，阳禀阴受，雌雄相须，偕以造化，精气乃舒。

东派认为，乾坤二卦为易道的门户、丹家的鼎器，精气即阴阳，阴阳就是乾坤，而乾坤就是天地。所以乾坤配合，天地就如一对夫妇，阴阳相须，就如同男女成为一对夫妇，这便是朱子所说的“阴精阳气，聚而成物”，而“一阴一阳”即构成了道。可见这里揭示的是人类社会与自然界的一条共同规则，东派理论就是以这样的原则作为自己理论的逻辑起点的。在这一起点上，东派发展出内外两个乾坤，两重天地，四个阴阳的观点。实际上，是强调男女双修合炼方能成道，

因为《参同契》说：

男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求。

陆西星认为，全部丹经，无不以阴阳双修为家法，同类合并为注释，这都可以归结为一句话：“就是日月交光，阴阳得类”。日月含精吐光，滋生万物现象是与人类繁衍现象有着某种相通之处的。雌雄错杂，同气相求，就与上述情况相一致。这样，陆氏得出了一个结论：

孤阴不生，独阳不成，顺而成人，逆而成丹。非有二道，在识其含吐之机而善用之耳。①

《参同契》上类似的观点还有许多：

关关雉鸣，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠纠相扶。以明牝牡。意当相须。

欲作服食仙，宜以同类者。

同类易施功，非种难为巧。

类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。

阴阳双修与清静派的区别是很明显的，后者将阴阳作为

---

① 陆西星：《方壶外史·周易参同契》。

天地，前者合两性为阴阳，这在理论上就是所谓的“仁者见仁，智者见智”，很难说哪个对，哪个不对。

陆氏透过契文，悟到金丹大道不过一阴一阳、盗机逆用而已，任何孤立的作法，均无补于事。感叹世人不能洞晓阴阳，深达造化，只知一身有阴阳，不知何为性命双修之法。指出魏伯阳之意不过直指鼎炁药物所在，决无他义。

陆氏表面上沿袭了汉魏所传炼丹术语讲述金丹大道：擒铅制汞、采药归炉，抽铅添汞、烹炼沐浴、温养乳哺、结胎脱胎、冲举神化，而实际上却塞进自己所创的全新的内容，“创鼎于外，炼药于内”就是对抽铅添汞的新解。陆西星说：

金丹大道，必资阴阳相合而成。阴阳者，一男一女也、一坎一离也、一铅一汞也，此大丹之药物也。夫坎之真炁谓之铅，离之真精谓之汞，先天之精积于我，先天之炁取于彼。何以故？彼，坎三也，外阴而内阳，于象为水、为月，其于人也为女。我，离三也，外阳而内阴，于象为火、为日，其于人也为男。故夫男女阴阳之道，顺之而生人，逆人而成丹，其理一焉者也<sup>①</sup>。

很明显，东派丹理不同于道教南北二派，也不同于道教中的任何一派。众所周知，铅汞在丹经中向来都是指精（炁）神两者，但东派却以元炁（先天之炁）为铅，此炁自然不是口鼻吸呼之气，而是藏于坎位（女体）、虚无中之真炁，亦即

---

<sup>①</sup> 陆西星：《方壶外史·金丹就正篇》。

生命的原动力。以元精为汞，所谓元精，决非涕、唾、精气、血液等等有形质之物。而是肉眼看不见的、双手摸不到的。精藏于离位（男体）心内真液之中。《周易》所说的“精炁为物”，在陆氏眼中即表示精与炁合，才能生人。但如何才能炼成金丹呢？陆氏认为通过“盗机逆用”才有所成。

“逆用成丹”之说，在道教经典中是由来已久的，可以说是道教人生超越过程中的一个最基本的认识。丹经中关于逆用之说，俯拾皆是。至于“盗机”一说，则来源于《阴符经》、《入药镜》等著作中的观点。

《阴符经》中说到：

天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗也。

其盗机也，天下莫能见，莫能知。

《入药镜》中说：

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

经文中“天地”的含义便是阴阳二气变化滋生万物，同时又割杀万物，从而形成万物从生长、发展、成熟、最后走向死亡的规律，因此说天地是万物的盗贼。人一经出生，便受到自然界的各种威胁。风雨雷电、冰霜雪雨、虫灾菌毒无时不在威胁着人类，所以说万物是人的盗贼。而人是万物之灵，善于因势利导，改造自然，使万物为人所利用，所以又说人是万物之盗，只不过人们见不到盗的内幕、机制。陆氏从天地



人类万物组成的宏观系统中，认识到了盗机的重要性，并借此来作为人生超越的一个重要理论。

东派指出，“道”就是盗机，也就是从极阴之中盗取至阳，认为“但得坎精点离穴，纯乾便可摄飞琼”。这一“资彼点我”，“我乃阳里阴精”的思想也可以从《悟真篇》中找到根据：

阴里阳精质不刚，独修一物转羸羸。

可见丹经露枝藏根，其中隐秘之处，东派便加以深入发掘。

道教理论常有十分强烈的辩证色彩。在大自然中，他们发现了对立而统一的规律，认为火水同宫，生杀互用。既然如此，求生气于杀，气中的观点便可以成立。人类生生不息，但个体也常常走向毁灭，生的一瞬间便孕育着死。不过道家却认为，杀人的刀子同时也是活人的手段（上阳子语），这也就是东派“盗机逆用”的深刻哲理。因此，在理论上，我们就不能立刻断定这仅仅属于一种异想天开。早在《悟真篇》中就有：

若能转此生杀机，反掌之间祸变福。

若会杀机明反复，始知害里却生恩。

但从学术上看，均为老子《道德经》“福兮祸所伏，祸兮福所倚”观点的发展、衍化。东派的贡献，是在实践上创立一套具体的方法，将高深的理论转化为具体的行动罢了。

关于东派内修的具体程序，陆西星提过一个原则性的意

见：

坎者，阴中之阳，乃太极之静极而动，自然而然，谓之先天，天一生水，真乙之炁藏于坎中。母隐子胎，水中有金。欲造金丹，法当取坎。此产药之川源，而登真之梯筏也。

且夫阴中之阳，以动为主，故取坎之期，唯侦其动。阳中之阴，以静为主，故填离之后，致养于静。知动知静，而不失其时者，其唯圣人乎？圣人者，观天之道，而执天之行者也。

是故月盈亏，象药材之老嫩；日午晚，为火候之消息，药火相得而丹成，丹成斯脱胎而神化也。①

总之陆西星是在创建东派新理论的过程中，尽可能吸收传统精粹，使自己提出的每一个新说，都有道教权威性经典上的根据，以便立于不败之地。这一派的理论要点，可以用陆氏的话来进行概括，即：

创鼎于外，炼药于内。取坎填离，盗机逆用。②

由此可见，东派是从人类生理现象出发，通过重新解析道教经典，为自己的一整套超越人生的理论建立基础的。出于陆西星之门的东派巨匠济一子傅金铨对东派思想作了画龙点睛

---

① 陆西星：《金丹就正篇》。

② 陆西星：《玄肤论·三元论》。

的描述，他说：

真铅无铅，真汞无汞，玄关无关，子时非子。①

如果有人停留在东派内修的下手之法中，以此为东派最高境界，那就大错而特错了，东派全部理论所要解决的是，成年人如何修道超越的问题，如果过了下手初关，则当弃之如敝履，否则，将一无所成。

## 2. 东派的反批判

长风剪不断，  
还在树枝间。

——【唐】卢 仝

如同巨石投湖，东派理论流传开来之后，在社会上引起了巨大的反响，并激起了许多方面的质疑、指责，这是一次严峻的考验，东派必须作出令人信服的解答，才能证明自己理论的存在价值，否则，只好偃旗息鼓，以沉默来承认自己属于旁门左道。东派是绝不同意自己被人逐出神圣的道教殿堂的。

在道教史上，曾经历过一个重大的变革，这就是北魏寇谦之改革道教，除去男女合气之类的三张伪法。从东派的旗帜刚刚竖起来时，人们就怀疑东派理论与那种社会上流行的

---

① 《吕祖心法五篇注·序》。

乌七八糟的巫术是一对孪生兄弟，同属伪法。

为了让东派从困境中迅速解脱出来，陆西星首先举出社会上流传的种种伪法，划清自己这一派与它们的区别：

1.炮妇孕之胎以辟谷。2.服砒硫之药以御寒。3.用铅剑以开关。4.养灵龟而展缩。5.摇肩脊而淅沥有声。6.击头颅而铿锵相应。7.叠坐如石。8.鼓腹如雷。9.倒挂如猿。10.曲膝如龙。11.轻旋如风，屏气不息。12.疾行如猿而健步莫追。13.点石成金。14.丁打腾挪，对面为盗。15.呼鹿作马而主不知。16.以羊易牛而人不觉。17.盲烧瞎炼，耗火亡财。……

东派指出，上述为狂夫伪人利用世人好小术的心理，以奏效一时的种种伪法迷惑众心。由于道教内修的玄理幽深，并须经过长期体验才能悟证，人们不可能很快掌握其中的理法，面对种种幻术，无法识破，有的便容易受迷惑，被俘虏。

在上述伪术中，三峰“采战”是东派的重点攻击对象。在东派看来，三峰一派是属于貌似神非，以盲引盲的邪师曲学，是杀人不见血的邪派。

三峰派的丹理中虽然也有些许道理，但落于后天形质，以之为道，实为未然。其中，九一之术的谬误人们或易认清，至于离形交气、颠倒两窍、开关铸剑、上进下进，反经为蟠桃、含枣而饮甘露、碎磁酿铁而为酒浆、取男女淫液而和曲蘖、配秋石而称人元……则全属邪门歪道，学者习此，穷年皓首，一事无成，甚至身败名裂，为世所笑。

几乎每一个大宗匠，均要对社会上流行的各种理论作一番清理。实际上，这一方面是他们本身的认识总结过程，另一方面，也是他们创造新理论的基础。举凡文学、哲学、科学、技术、……一切学科，莫不如此。当然，东派为了自我表白，站稳脚跟，是需要作一些清理工作，从东派所批判的各派来分析，我们知道其批判是有一定的准则的。这个准则就是东派对于人体内炼的物质基础“炁”的认识。

东派认为先天之炁，来自虚无，如老子在《道德经》所说的“视之不可见，听之不可闻，搏之不可得”。任何寻求有形，滓质之物，俱落后天而不可用，这样一来，长于揣摩钩致，多方索取的以上各派与东派理论自然水火不相容，冰炭不同器了。只是由于三峰一派，表面上也谈论同类双修，阴阳合炼，实质内容却与东派大相径庭，这是东派最为恼恨的，也是最不能容忍的。

另一方面，那种执着于清静无为之道，认为身中阳所，人人皆有，寻求先天真一之炁，要对“已破之体身，关键而密固之，攒簇而和合之”<sup>①</sup>就可以一劳永逸的观点，也是不足取的。东派认为，因为情窦开处，真体已破，身中所有的精气与神，都日变月化，遵循人类的生理规律，进入“顺则生人”的后天轨道，真一之炁，便不能返于完好无损的状态。这一情形如同瓜果、酒浆之类，破体、启封就逐渐变坏、无法久存的道理类似。清静无为，修持终身，充其量也不过是收藏着已坏的瓜果、已启封的酒醢之类，要想不坏，是根本不可能的！傅金铨指出：“彼我妙用之机，鼎炉药火

---

① 陆西星：《七破论·破执法》。

之秘，效男女而生成，依世法而出世，结同心为辅，觅巨室而图，选丹房，置鼎器，岂清静而能为者哉？”①

东派几乎是在大声疾呼了：

古仙云，形以道全，命以术延，今论道者比比！术在何处？②

东派是有自己的回答的，傅氏说：觅侣求铅，必生有接交之术，乃能得有道以全其形也③，东派围绕这一原则创立并完善了一整套人生超越的理论、原则、方法，也就是理、法、术。对于人们的怀疑，东派泰然处之，只是提醒人们可以用历代丹经作为验证。道教丹经是东派立论的基础，同时，丹经也是名师宗匠的试金石。事实上，在我们看来，丹经是众多学者几千年来修道实践的忠实记录，其中有成功的，也有失败的，泾渭分明。只有以千百年来人们的实践来验证某一个学说，才能确立正确与否的答案。当然，这不是唯一的标准，因为人们完全可以在前人的基础上，根据自己的实践重新提出新的超越方法，开辟新的超越之途。

东派对于社会上流行的外丹服食之法，也大加指斥，力破其非。认为只有洞晓阴阳，深达造化之人，才能真正懂得外丹妙用。从外丹的烧炼、配合、采取、温养、脱胎中悟出人生超越的实炼过程，悟出外丹的真正价值在于印证内炼金丹，而好道之士却延致方士，烧炼炉火，以冀点化，以求

---

① 傅金铨：《吕祖心法五篇注·序》。

② 陆西星：《七破论·破执论》。

③ 《吕祖心法五篇注》。

服食，却根本不懂得炉火铅汞的真实含义，他们配合水银、矾砂、八石、众草，取铅华以为水金，结果非但无益于事，而且殫竭财产，呜呼丧命。

当时社会上还流行一种说法，而且还引用老子关于人的年龄到了一百二十岁也可还丹之说，认为修道是人生的避难之所，人们尽可随心所欲，快活一生，直至日暮途穷，方始就道，以为归老之计。结果在身强力壮之年，穷思竭虑，日作夜耗，以致物极必反，药材（精气神）稀少，皓首之时，虽然幡然有悟，觉悟问道，但为时已晚。这时如同硖瘠之地，树艺复晚，则苗而不秀，秀而不实<sup>①</sup>。因此东派坚持纯阳祖师“下手速修犹太迟”的教诲，让人们不要忘记张伯端说过的“百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮”的警语，向人们发出“金丹之道，知之贵真，修之贵早”的呼吁。

东派所说，不少也是切中时弊的。在清修派中，是有不少人昼夜打坐，苦苦修炼，结果导致气血凝滞，鹄形鹤体，骨瘦如柴，发黄齿落。常人认为，超越人生，必遁入空山。而东派则坚决反对，认为道在人间，不在山中。那种不婚不宦，无为清静，独坐穷山，深居岩壑，充其量只能算顽空枯坐，断无成就。所以：

讲学虽从性天，施工必自坤地。辟乾闾坤，呼日吸月，海潮有信，刻漏有凭。绝非寂静孤修，实有作为妙用。<sup>②</sup>

① 陆西星：《七破论·破痴论》。

② 傅金铨：《吕祖心法五篇注·序》。

东派对于世界万物都是从其相互作用的关系上去进行认识、考察和总结，天地、阴阳、有无、虚实、男女、彼我、寒暑、昼夜、清浊、动静、刚柔、长短、……莫不如此。因此，在修炼理论上就强调性命双修、阴阳双修、南北双修。

性命双修并不是东派的首创，钟、吕的有关经典上早就阐述得清清楚楚。东派不过是继承这一传统，并在论据上作了更多的论证而已，以对社会上性命分宗、相隔的议论展开驳斥而已。

东派将性命的关系提高到道器的层次上来进行论述，认为性是体，命是用，性是源，命是流，并提出：

性者，万物之源；命者，己所自立。性非命弗静，命非性弗灵。性，命所主也，命，性所乘也。①

说到底，性就是神，命就是精与炁。认为识性不能沦于空虚，要将命包括其中，只有形神俱妙，才可说得上与道合真。

性，必须于静心无心之时，才能出坎，绝不能有心追求。老子称太朴以无名，黄帝索玄珠于罔象，就是古人深刻的比喻。可见性的状态便是学者体会到的一种无极、混沌、鸿蒙、无始无终、无色无音、无味无臭的状态。直至目前，这种状态也不能完全用科学手段来定量、分析、再现、解析。古人也是说不清楚，只好说这是永恒的天地之性、虚无之

---

① 陆西星：《玄肤论·性命论》。



性。

与天地之性相对的就是千奇百态、富于变化的情况，即气质之性，简称质性，又叫后天之性。此性特点在于逐境起念，遇物生情。可以说，有多少个人，便有多少种感情。感情如同浪涛，冲击着每个人的生命之堤，直至个体毁灭，才告结束。

东派打比方说，先天之性就象水，一旦落于气质，就像水渗于泥淖。要是打开决口，泥淖横流，不见其水。实际上泥淖不能流泻，只是水混于其中的缘故。一旦濯清，浊泥下沉，清水流出。

这个比喻告诉我们东派的一个十分深刻的思想：经过长期的修炼（濯），从个体生命（泥淖）中修炼出先天之性（水）。

### 3. 东派的修炼体系

此夜若无月，  
一年虚过秋。

——【唐】司空图

东派发群经奥旨，揭古圣秘传，提出了一套别具风格的修炼体系。东派论著强调性命根源，阴阳窍妙，将凝神依想之方、炼己待时之要、出庚生癸之符、归铅制汞之术详尽透露。

道教各派对超越人生的修炼之途的最初宗旨与最后归趋并无二致，所不同者，在于修持功夫中的下手方法。

东派强调“金丹之道，炼己为先”<sup>①</sup>“修道之要，莫先于炼性”<sup>②</sup>炼己、炼性在各派同样是非常重要的，这决定学者所炼之丹的真幻，如果炼己不纯熟，对于学者本身并不存在生命的危险，但习炼东派功夫，却不如此简单，陆西星说过：

己炼则神定，神定则气住，气住则精凝。民富国安，一战而天下定矣。

其中“炼己”是指百日清静。上文“一战而定”则为片晌得药。如果炼己不纯熟，临炉对境时，心旌摇动，无法把握，便会入于邪道，弊病百出。东派强调“更要铸神剑，三年炼己成，念正情定极，临炉不动神”，<sup>③</sup>是有其深刻道理的。

东派征引古训，坚持“修仙有程，炼己无限；采药容易，炼己最难”的看法，指明“己不炼则基不可筑，筑基不成，是炼己无功也。”千里之行，始于足下，足下的那块土地总不能是大海上浮动的冰山。万丈高楼，起于平地，基础总不能是松软的沙滩。东派对炼己有极高的要求。所谓“炼己”，其主要内容便是：淡于人性，忘乎物我，正念当前，邪念不起，忘情空色，心静意定，性灵神融，元神不动，一心归命。

可见炼己就是炼性，也就是炼神。东派将炼神分为三大

---

① 陆西星，《金丹就正篇·后序》。

② 《玄肤论·性命论》。

③ 傅金铨，《吕祖心法五篇注》。

层次：

首先是澄神，神愈澄愈清，愈澄愈明，而澄神之要莫先于遣欲，因为人们往往役志于富贵功名，驰情于酒色财气。烦恼、忧虑、磨难、艰苦、困惑、绝望、……时时向人们侵袭，导致人们真性泯没。东派向人们猛击一掌，然后高声疾呼：审视一下你的心神形貌吧！你究竟在作什么？为什么生？为什么来到这个世间？你又是谁？要求人们内观其心，外观其形，近观于身，远观于物，达到身无其身，物无其物，形无其形，心无其心，湛然常寂，又寂无所寂的状态。这样，心静神清，如水之波，万顷澄澈；如镜无尘，清静圆明；澄神功夫就算完成了。

澄神之后还须养神，养神诀窍在于韬光勿露。养神原则就是老子在《道德经》中说过的：

敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。

众人昭昭，我独若愚；俗人察察，我独闷闷。

总之，不能随波逐流，沾染俗气。要斥去戾气，扫尽争心。智而不为，慧而不用。涵养深深，使神混成具足。

炼神的第三个层次为凝神，如果只是简单地知道澄神，不知凝神之处，就会出现漫无归宿，即无法归根复命的弊端。如果仅仅了解养神，却不知有凝神之方，当然也就谈不上掌握东派所特有的侦获造化消息的窍妙。这一层的修炼口诀就是“凝神入气穴。”神炁相守，贯注不离的诀窍源自老子《道德经》“载营魄抱一，能无离乎？”的思想。东派认为人体中的神虽然灵通莫测，妙应无方，但也不是没有定

所、室宅。灵性所存之处，空旷如谷，所以又把元神称作谷神。人有三谷，也就是三个丹田，上丹田为泥丸天谷，位置是印堂穴水平线与百会穴垂直线相交之处。中丹田与下丹田分别在膻中穴与神阙穴（脐轮）水平线和中脉垂直线的相交之处。神注灵谷（下丹田）就是返视收听，就是藏心于渊。

凝神便是入道的大门，这一简单的理论，在道教经典上却说得天花乱坠。简言之，神就是人的意念，常说的“聚精会神”一词便是从道教修炼理论中概括提炼出来，而变成的一个通俗化的成语的。

东派在这层功夫上，积极吸收道教南派的理论与实践，同时又作了一些发挥。这主要表现在对“息”的运用上。东派强调凝神的方法在于“神依于息，而深入于本穴（本即根，本穴为下丹田）之中，绵绵若存，无少间断。”这样，才能达到老子所谓的专气致柔，抱一无离，虚极静笃，而观其复的境界。可见，东派凝神的方法，是从调息开始的。

道教经典一般是将口鼻呼吸出入之气称作凡息；将神炁合一，生窍开合，物我两忘，内外混一的胎息称作真息。前者是醒时神驰，或梦中神游，睡时神昏。众人之息，是神不觉息，两相脱离的。而后者则是神深入到气穴，无动无忘，翕然而嘘，如春沼之鱼的真人之息。东派就是从这样一种观点出发，来解释《庄子》一书中“众人之息以喉，真人之息以踵”的密旨的。

东派并不孤立地讲解息，而是结合着炼心炼神来讲解息，这是与其阴阳双修、事物均是两相对待的一贯思想相一致的。人们平日往往等不到气平，心又先动，无尽往事如烟似烟，从脑中散发开来，结果只是勉强逐息，以气役神，达

不到自然依息的境界。所以心、息是一对矛盾体，必须相辅相成，不能片面强调，孤立看待。即使是呼吸，也有凡息与真息的对立统一。凡息一旦自停，真息便会自动，真息又不能脱离凡息而发生。东派在这段功夫中揉合了佛家的理论，总结出“无念方能静，静中气自平，气平息乃住，息住自归根，归根见本性，见性始为真”<sup>①</sup>的秘诀，将思念、动静、气息、真性的关系十分微妙地表达出来。

东派对于内炼中的“火”、“火候”问题，也有着自己独到的见解。道教各派中内炼理论有以真息为火之说。丹经中就有“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”“丹灶沙车体屹屹，鹤胎龟息自绵绵”的名句，但东派认为，火是神火，而息则是火的橐籥、风箱。一旦达到神气相守，人体中的元神便寂然不动。但气机开合，在全身经脉中流动不息，这种流动，平常的思维——识神是感觉不到的，必须依靠无思维的意识——元神，才能觉察，所以丹经上讲“一气流通，元神独觉”。东派还总结说：

神与气融，宽急相得，是火力调匀，然后丹成而药就也。<sup>②</sup>

东派对待火候的看法是十分大胆的，但这种大胆决非空想，而是在实践基础上提出来的。认为“万卷丹经，《火记》六百，皆可言下而废”，主张真火无候，大药无斤，只要

---

① 《吕祖心法五篇注》。

② 陆西星，《玄肤论·符火论》。

做到“绵绵若存”四字，就是掌握了火候的真正诀窍。

当凝神、依息、筑基、炼己功夫纯熟之后，体内元炁静极而动，气机上升，进入泥丸，打通河车之路，这一层功夫，为东派结合道教南北二派的命功而创。东派描述炁在两肾中间萌生后，如溶溶冰释、浩浩潮生，以神翰运，经尾闾沿夹脊双关，上凤府直至泥丸，神气交合之后降于重楼（咽喉），到达绛宫（中丹田），最后回归到所藏之处下丹田。这样循环灌注，冲关透节，久久纯熟，使气充满上、中、下三个丹田，将精炁神锻炼得十分充足，然后便进入了采药、抽添阶段。

如前所述，东派所谓的药与道教别派差异最大。药是先天之炁，藏于体外。火是先天之神，藏于自身。药由外入内，要靠神的支配、指挥。所以神入炁穴，还有另外一层深意，即男女双修时，男体之神贯入女体炁穴，这在东派称为“东入西邻，西归东舍”，实际上是精炁互藏、盗机逆用的具体方法。

明代社会正处中国整个封建社会的衰落期，自宋代以来，封建卫道士用儒家伦理纲常束缚人们的思想与行为，将孔子男女授受不亲的教条发展到了僵死的极点。在这样一种正统文化的环境中，东派男女双修理论的生存发展自然十分困难。东派对自己的理论讳莫如深。外界传说纷纭，攻击之声不绝。更有外道貌合神离，以假乱真，客观上败坏了东派理论的声誉。这不得不使这一派的巨匠格外花费一番心力，奋起反驳。当然，在明代这样一个科学不发达的社会，对阴阳双修是讲不出多么高深的新鲜道理的。东派只能引用古老的阴阳学说来作自己理论的基础。就是今天，也很难说

对这种修炼方法的内部机制已经研究得一清二楚了。我们从科学、哲学的角度了解到了，阴阳或正负、或事物间的对立统一规律是存在的，是互为条件的，一方若离开了对方，存在就是虚假的。心理学证明，异性之间，有着必然的吸引力。总之，在没有形成一真正正确的理论之前，实践便是正误岛国中的王后。

客观地说，东派的实践，是受到前人创造的理论的指导的。采药之前，必须选鼎，选鼎之意，实际是找一位志同道合的年轻异性作为修道的伴侣、同志，古人指这个为神仙眷属。东派用月象盈亏、女子的生理现象及炉火外丹来描述其变化规律，即所谓的“月出初庚，铅生癸后”。①认为“药物有珠两，采取有时节，颠倒有法度”②。药物珠两是所需元炁的需要量；采取时节即“认消息，如海潮之有信；测造化，比日月之盈亏”。③颠倒法度就是河车转运。

考察东派理论的全部著述，我们可以心平气和地讲，其中并无任何见不得人的淫秽之言，更无淫秽之意。东派之所以口口相传，不轻授受，要将其内修之法处于保密状态的原因，就是世人很难达到对境无心的境界，弄得不好，就会被一些无耻小人、江湖骗子利用，造成极坏的结果。到这里，我们便可以理解为什么东派喋喋不休地讲炼己、炼性、炼神、炼心，讲来讲去，无非是要学者炼去俗心，绝尽私情，心明如镜，万虑俱消，镜心澄澈，寂灭若虚。这样在对炼采药时，不会浮云蔽日，鸡飞蛋打，出现弊端。不然的话，一

---

①② 陆西星：《金丹七旨图》。

③ 《吕祖心法五篇注》。

情偶动，万境俱非。死户生门，一决于此。非但采药如此，就是超越人生的全部内炼过程都与炼己密切相关。陆氏说“金丹始终，皆藉于此。故炼药求铅，以己迎之；收火入鼎，以己逆之；烹炼沐浴，以己守之；温养明性，以己成之。”①

东派认为，道教万卷丹经中，玉液玄机，别无妙诀；金丹大道，全在神交二字。东派认为这种神交采药，必须知道癸生的准确时候，至于这一时候，究竟是什么时候，不加以诀破，人们是无法了解的。陆西星只是在著作中隐晦地点了点：“似已诀破，但混于微言而不觉耳”，实际上“别有口诀，不著于文”，“采取交媾，略而不言”。悟力高者，自然洞悉，一般人千万不可轻易瞎猜。而在另一位东派大师傅金铨的著作中，对这一点想法则直言不讳。他说：

能知癸生（炁机出现）之的时，晓癸现之方位，只在两日半之间、三十时辰之内，真正天机，实隐于此。所谓采有时、取有日是也。然此采取不离时候，只在一时。②

傅说可能过于狭窄，实际上，现代医学所揭示的人体青春之情萌发之景，即是癸生之时，采药之机。

得药归鼎之后，炁机相接，这就是东派说的“归铅制汞”。在此期间出现的所有变化都要以自然、怡然、安然的

---

① 陆西星：《金丹就正篇》。

② 傅金铨：《吕祖心法五篇注·采金歌注》。



态度去对待，不容许有任何主观思虑夹杂其间。神炁熏蒸，火力调匀，此时，神入炁中，炁包神外，铅入汞中，逐渐抽添而成丹。

东派对十月怀胎，三年哺乳，九年面壁，胎圆神化，身外有身的验证讲得不多，认为抽添之功及以后的超越境界均是自然而然地达到的。如果硬要知道所以然，就是涉于有心，落于有为的后天境界了。所谓自然，又不是听其自然，而是顺其自然。显然，这对那种无能为力、听凭发落与调悉规律，因势利导的两种法界作了区分。

我们从明末朴真道人玄寥子的评价中，可以看出东派的人生超越修炼学说的特色，他说：“东派之开展窍诀、提吸追摄诀、过关服食诀、较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者，尤为上乘而简妙。”应该说这是比较中肯的评价。东派理论强调炼己功夫，并说明这是千百年来超越人生的成功之基。该派所创阴阳双修法的目的也是十分明确的：

观夫灵光闪烁，莫可控制，吾身之阳亦复如是，是以常有奔蹶之患。圣人知其如此，故取坎中真一之水，以克制之。

故夫情炽于中，精逸于外，犹火炎于下，而水沸于釜也。取彼先天真一之炁，伏我奔蹶易逸之精，犹之酌泉于瓮，而救沸于釜也，靡不济矣。①

东派阐微发幽，从人体生理的关键处入手，去创立理论，不

---

① 陆西星，《金丹就正篇》。

但别开生面，开辟了道教超越人生的新途径，而且具有效果迅速、利于普及掌握的特点。当然，所述阴阳双修的理论是有一定针对性。适应面的，是为下德之人设计的。下德，并不是指伦理道德上的无耻之人，而仅仅指人体生理的一种特定的状态：

上德以道全其形，斯纯乾之未破；下德以术延其命，乃撝坎之已成。<sup>①</sup>

所谓纯乾未破，是指元阳未漏的少年童身，这些人如果遇到明师，便不须用筑基、接命之渐功，直接从顿悟功夫作为人生超越的下手功夫。过了这一阶段，损耗元阳一次，便是有漏之身，“撝坎已成”，必须行百日炼精化炁之功，然后经过取坎填离，最后再入上乘境界。

---

① 傅金铨：《吕祖心法五篇注·黄鹤赋》。

## 七、仙佛合宗——道教伍柳派理论

### 1. 异教同理

坐来炉气萦空彻，  
共指晴云向岭归。

——【唐】钱 起

大量的事实表明，在超越人生这一宏大目标面前，佛教与道教并无二致。正因为如此，佛道二教才能逐渐融合。到了明代，这种融合便达到一个空前的程度。伍柳派的几位大师都是深受这一风气的熏陶，加上有过亲身体会，感受犹深。由于佛道二教分别产生于印度、中国，超越人生的方法体系，达到的境界、效应，表述的语言方式，各有千秋。如何撷取佛道二教中内修思想的精华，设计超越人生的最佳方案，便成了伍柳派的重大使命。

基于这种认识，伍柳派首先致力于凿通佛道儒，主要是佛道二教。破译、对译二教的专门术语，扫尽枝叶，独露真机，使人对复杂玄奥、不可理解的宗教世界有了一个直截了当、简明扼要的了解，并且进一步指出超越人生所必须经过的路径。

伍柳派对于三教理论的不同点是了解并且交代得十分清

楚的。在这一派的心目中，所谓儒家是“存心养性”以“合天”，天就是宇宙的真理。儒家的人生价值便是磨炼自己，融入共体，实现理想，达到圆满、和谐。

我们可以在儒家的政治、伦理、文化学等一系列观念中，找到这一核心的思想。儒家思想相当大的部分都是从此一核心命题引发出来的。

而佛教的特点则是“明心见性”，以“大觉”自觉、觉人，并将这一点作为生命的最大价值。着重在灵魂深处爆发革命，使自己的思维纯度达到一个真空的状态，让心性来替代宇宙。与此接近的道教则认为要“清心炼性”以“了道”<sup>①</sup>，通过一切办法，调动一切积极因素，去证道、悟道。

三派所要解决的根本问题，有一个共同之处就是心性。由于各种原因，造成了东方对生命哲学的重视，这一点与西方形成了强烈的对比。儒家历来强调存养心性，要求做到合乎大自然的法则、规律就可以了。佛教针对人们心性隐藏、幽暗不清，强调要发现庐山真面目。道教则感觉到心油性顽，所以要进行“澄清”、“磨炼”，返还到原先虚空的状态。

返还是一种逆向的运动，道教历来主张从生生不息的万物返到三、三返到二、二返至一、一返到无，而无极是最高境界。修仙首先要有一个载道之器，即对人类的身体作一下调整。要想成就载道之器，必须作好还虚之功。这一状况，用中国哲学的术语来讲便是“有无相生，道器相成”。

---

<sup>①</sup> 伍冲虚，《仙佛合宗·邓微绩序》。

道教还虚的法诀就是“对境无心”，“万象空空，一念不起，六根大定，一尘不染。”泯灭过去的记忆、眼前的思绪、未来的幻想，使思维的静寂纯度达到极高的状态。这在佛教理论中，就是“无相尘中常自在”，“一念不生全体现，六根才动被云遮”。①

但这种虚、无并不是一无所有，而是在其中蕴藏有潜在智能信息。当人们将一切现象后天杂念、思虑尽情抛弃后，留下的便是一种直觉的把握，是一觉独灵。这种虚无状态下的直觉，就是真意、真如、本性、真我，也就是中国民间常说的“神魂颠倒”、“灵魂出窍”的“神魂”、“灵魂”。

真意贯穿于超越人生的全部过程，道教中常讲的返观内照，实际上就是妙用真意，就是要求“返其驰外之真意，以观照于内也”②。

在炼精化炁、行住起止的四个阶段，都始终离不开真意的作用。行就是采取，运用调息来使神与炁合，产生真空。住就是封固，以停息为手段，伏住神炁，锻炼真意。起就是起火，即经过采、封两个阶段之后，真意出现，随而以真意运息，和合神炁，在十二时辰中的子时（23：00~1：00）开始行功。止就是止火，以真意停息，将神炁和合，收回下丹田中。总之，行住起止，一律将真意凝合于虚无之中。

真意是不能进行人为度量的，一涉度量，便落入人们平常思维所习惯的轨道之中，就不是真意了。佛教中所说的，“拟议即乖，较量即错”的真意含义就是如此。看不见，摸

---

① 《仙佛合宗·最初还虚》。

② 《仙佛合宗·真意》。

不着，却能在一定的状态下体会得到。方法不当，理论不确，则费尽九牛二虎之力，也别想得到真意。正是因为太难了，世人就想走捷径，将真意逐出修炼之门。这样一来，就会产生种种弊端：若在炼精阶段，则无法将阴阳二炁归于丹田；在炼炁阶段，无法保护二炁，结胎成丹。在炼神阶段，则无法调发元神。

真意产生，真丹可成。道教认为金丹的物质基础是阳精，阳精有清浊之分，在念虑存想知见睹闻等等刺激下而产生的阳精属于浊精，为后天之精。而无念无虑，不识不知，虚极静笃状态下产生的就是先天之精，其源于清。源清丹真，源浊丹幻。道教以水源清浊来比喻动静、有无、纯杂、明暗，进而鉴别检验载道之器。由此可知，以情感为媒介从而激发出来的人体内部生机，并不是超越人生所需要的真机。超越，是与人在感情世界中的所作所为完全不同的。在没有任何情感色彩下，人体内部自然激发的生机，才是真机，才是清澈的源泉。对于这一点，佛教以其极其凝炼的语言作出概括：“心浊不清，障菩提种”（菩提是梵文Bodhi的音译，意为觉、智。），同样把对最高智慧的开发建立在心源清静的基础之上。

伍柳派对内气周天运转的修炼原则，前后过程，内部机制，外部效应均作了详细的描述。这一点，我们还要专节探讨，这里，我们指出一条就够了；伍柳派在深入研究的过程中发现，佛教超越理论中，也含藏这方面的隐语。佛教经典中有这样的话：“倒却门前刹竿着”、“成就如来马阴藏相”、“宝胜如来放光动地”。至于其中的深刻含意，则长期难得确解。伍柳派的大师结合道教的超越理论与实践，认

为佛教中的放光动地，就是道教中的阳光发现。

道教认为一旦水源洁真，采封如法，炼止合度，心不散乱，意不昏沉，到了一定程度，双眉中间就生出一道白光，这与藏密修持中出现的明点，在性质上有点类似。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白，学者身心会进入一种从未有过的舒适状态。在道教，这种“阳光”有一现、二现、三现。阳光二现便是止火之景、止火之候。阳光三现便是采药行河车之功。过此以往，先天返后天，清源变浊流，无形之炁化为有质之精。这一情形，佛教称之为“如来善护宝珠（明点、金丹），自然放光有节。”

由于道教注重炼精之功，一当人体出现生机、真机，即行采炼功夫，变顺为逆，自然会有真阳逆化、龟缩不举的效应。这一生理上的奇特功能在佛教中称为“马阳藏相”。

道教龙门派祖师邱处机曾传出一诀：

金丹大药不难求，  
目视中田夜守留。  
水火自交无上下，  
一团生意在双眸。

由于阳光三现，纯阳真炁凝聚已成，以双目之光回视下丹田，届时，便会出现金丹景象。佛教中所说的“天女献花”、“龙女献珠”就是对五彩金丹或藏密修持中的明点在体内流转的形象比喻。

人体一身，八脉俱全，大药产后，必须行过关服食之功（道教将真炁在任督二脉内行走称为“过关”）。道教中大

药过关、五龙捧圣的秘意在于五为土数，而真气属土，龙即元神。元神、真意的关系是在于：元神为真意之体，真意为元神之用，体用本不能相离，所以合称“五龙”，又称为大药。用意引大药过关，就是所谓“五龙捧圣”。过关过程中的大药行住之机，比较复杂，但总的原则就是顺其自然。佛教中“未有常行而不住，亦未有常住而不行”，就是针对炁机运行的情况而言，脱离以上背景，则无法理解。

金丹大药在体内产生之后，依靠河车逆运，回归于中、下丹田。大药在真意的寂照之下，勤勤生发，源源不断。此时，守中功夫，尤为重要。守中是不着意于中、下二田，在元神寂照之下，二田成一虚空，一念不生，寂然不动，一直等到二炁俱无，食、脉两绝，昏睡全无。即便达到了这一境界，也须臾不离寂照。道教将这种绵密寂照、真炁熏蒸之功称为十月养胎，其中节序有征，从二炁动机，极微极少，到百脉俱停，元神归于大定，定后出现高超的智慧，……都作过大胆的探索记录。伍柳派认为这种修道体验无异于佛教所说的“初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定。”众所周知，佛教将禅定作为通达“涅槃”的航船，而以上四禅，是小乘佛教各派一切禅法的基础，也称为“根本四禅”。天台宗大师智顗在《释禅波罗密次第法门》中谈到过四禅：初禅阶段，杂念俱止，体内气机萌动，有动、痒、凉、热、轻、重、涩、滑八种感觉（八触）。逐渐进入身心虚寂，身境合一的境界，全身有明、净、清、定、心旷神怡的感觉。

二禅阶段，后天呼吸顿觉全无，毛孔开合，息息绵绵，心空寂净，光明顿生，洋溢着喜悦。

三禅阶段，心更寂定，心跳脉搏相当微弱，甚至外人感



觉不到，人体代谢缓慢，犹如蛇之冬眠，全身能够体验到一种从未有过的乐趣。

四禅阶段，定心更坚，达到空明寂静的境界，如果此时加入虚空的佛教观念，便能进入比四禅更高级的四无色定境界。达到第四禅时，估计会出现思维传感，超觉思维，天目开启，开发、接受外界高级信息的能力等多种人体超常功能。

早在钟吕时代，道教便传出人生超越的高级功夫：出神收神法。道教理论在客观上，指出了万物归根复命的定势。在人体微观上运用自下而上、自外而内、从有到无的锻炼方法，开辟了一条炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的超越之道。道教理论一直认为阳神——父母的遗传密码——的驻地是上丹田泥丸宫，假如使用存养之法，就能使之逐渐壮大。一旦修炼到出神之景显现时，便要调发元神超出躯壳。开始时出收之时少，存养之时多。出神宜暂不宜久，宜近不宜远，旋止旋收。直到三年之后，阳神才能老成，才可能达天通地，穿金入石，无遮无碍。佛教典籍中的记载是：“始成正觉，如来出现”，“神出胎成，亲为佛子”。尽管达到这一境界，并向人们证实这一境界的人很少，但佛道一词，言之凿凿。至今社会上流行的某些人们的超常功能也常得到科学界的验证，因此还不能因为它的出人意料而轻率地加以否定。

由于中国本土与印度的风俗、人情、观念有着许多的不同，从而形成了道教重人生、佛教重无生的重大区别。尽管如此，佛道的最高境界还是一致的。道教练神，一直要炼到

无神可炼为止，这就是“神不自神，复归无极”，<sup>①</sup>人体个性已融入宇宙共性之中，这就是还虚，虚、无就是大道。此时，已处于无法、无为、无照、无寂的状态，等同于佛教所说的：

欲证虚空体，  
示等虚空法，  
证得虚空时，  
无是无非法。

可见，道教中的炁凝成丹、胎圆俱足，阳神出现，便是佛教成正觉（如来出现）之时。道教练神还虚，便是佛教“虚空界尽”达到涅槃。

从一部道教历史来说，道教是吸收了不少佛教的东西，但道教中人却不好意思公开承认。由于中国封建社会的统治者给宗教留下的位置并不多，因此，佛教以及各教之间，便时常出现种种纷争。然而我们翻检史书，不论在佛教，还是道教，只要在人生超越的实践与理论上修为较深的学者，都不肯轻易指斥对方，其中的根本原因不在于别的，而是他们懂得“他山之后，可以攻玉”的深刻道理。两教的最高宗旨完全一致，其根本性的理论也只是由于地理、民族、文化等等的不同，才导致了许许多多的差异。正是这种差异，丰富了人生超越这一重大领域。人们可以根据自身的不同经

---

① 《仙佛合宗·末后还虚》。

历、文化、体验、爱好、选取不同的、适宜于自己的超越方式、方法。因为我们无法规定一个青春勃发的少年与卧床久病的人可以用同一种方式！

伍柳派只是对佛道两大超越体系的重大网结作出了卓有成效的比较。柳华阳说：“释道原本一法，大则同，小则伍异”。<sup>①</sup>雄辩地向人们证实了异教同理，佛道同宗的观点。柳派的努力是成功的，因为这符合千百年来多教合流的发展趋势，并且是从亲身的实践，客观地推导来的。伍柳派新创出的超越途径，无论在当时还是后来，都受到人们的极大欢迎，而且道脉宏大，一直流传至今，甚至东传扶桑，影响海外。

## 2. 性命双修

问渠哪得清如许，  
为有源头活水来。

——【宋】朱 熹

伍柳派在全面比较佛道二教之后，得出超越人生的根本大法和最高原则就是性命双修的结论。伍柳派大师伍守阳说：

仙宗（道教）果位（最高境界）了证长生，佛宗果位了证无生。然而，了证无生必以了证长生为宾指，了

---

① 柳华阳，《金仙证论·序》。

证长生必以了证无生为终始：所谓性命双修者也。①

邓徽绩也指出：

三教（儒、道、佛）之所以为教，无非此身心性命而已②。

伍柳派另一位宗师柳华阳说：

修成性命，即道是佛也，……即僧是仙也。③

孙庭璧说：

不识性命，则大道无所成。从古佛祖莫不由性命为修炼。④

在中国道教史上，性命双修的观点很早就被提出过，但总的说来，中国道教的修炼理论是侧重于“命”的。被道教奉为鼻祖的老子，在《道德经》中大量阐述的也是这一方面。历史表明，性命双修的观点是随着佛教传入后才得到发展，而为越来越多的人所提倡和接受的。经过伍柳派大师之手，性命双修的理论体系，才最后臻于完善。

---

① 伍守阳：《仙佛合宗·自序》。

② 伍守阳：《仙佛合宗·叙》。

③ 柳华阳：《金仙证论·序》。

④ 《慧命经·孙叙》。

性为心神，命为身炁，所谓性命双修，实际上就是修炼元神、元炁。所以柳华阳说：“欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。”<sup>①</sup>当然，元精包括在元炁之中。精是人生超越的物质基础，伍柳派比任何一派都重视元精，赞同丹经中“精是炁之母，神是炁之子。”“留得阳精，神仙现成”的观点，强调炼精，认为不明白这一点，一切修炼终究都要成为徒劳。事实上，有人尽管不重视这一点，也能在某一个时期中，在超越之途上飞驰，但总是有一天会栽跟头，前功尽弃。

伍柳派的理论有着深刻的渊源，《玉皇心印经》指出：“上药三品，神与气精”。道教认为，精气神是人类繁衍、生存的根本。沿着人生的道路走也罢，循着仙佛的超越路线修炼也罢，都离不开三者。

如何区分人与超人之间的不同？如何能够真正实现人类的超越？伍柳二人认为有必要分清先天与后天，也就是分清清与浊的界线。所谓先天就是元精、元神，具备神通变化的功能。先天就是无天地人我之象，无万物宇宙之境；后天就是“思虑之神”、“交感之精”，是不具备神通变化的东西，是浊流，是由情感引起的生理变化。

伍柳派特意将人类甚至宇宙的本源称作先天炁、浩然之炁，也称作慧命。认为佛道手段万千，目的无非要得到慧命，然后加以锻炼，使其回归到原生的状态，最后才能成佛成仙，也就是真正超越人生。

人类在离开母胎，发育成长的道路上存在两种情形。一

---

<sup>①</sup> 《金仙证论·序》。

种是精炁未漏的童真之躯，这种情形占绝少数。采用顿法，安神入定，修成金丹，达到超越。另一种，也就是绝大多数的已漏之躯，采用渐法，渐修渐补，逐渐达到不漏的完足之躯，然后修成金丹，登上人生超越之峰。

这种逆转人类生理机能的设想，实在无异于扭转乾坤，其中艰难可想而知，但伍柳派并不认为这是高不可攀的。相反，相信只要持之以恒，勤修苦练，积年累月，是完全可以印证到的。

伍柳派认为：“仙道炼元精为丹。”<sup>①</sup>元精一物，人人俱足，从这一角度来讲，人人都可达到人生的超越境界。因为人类的生理结构是一致的。伍柳派指出，只要精满，炁自发生。现代生理学研究证明，激素随着人体发育而增长时，在血中的浓度逐渐上升，从而刺激大脑皮层的中枢神经，引起兴奋。锻炼此炁，达到炁足，生机不动，就能结成金丹了。从而决定把铲除漏泄之路，作为修炼的首要任务。在超越人生的领域内，这样做是完全必要而且十分正确的。只是由于中国社会发展的复杂性、人性的扭曲性，将这些清规戒律运用于封建的伦理道德上，歪曲、曲解道教超越理论的原意，提出“万恶淫为首”等口号，用来扼杀人性，使道教的戒律成为封建统治者束缚人民的工具，这是出乎道教各代各派宗师意料的。

对于试图在人生超越领域作一番探索的人们，必须严格遵守这样的戒律：“精充神足。”如精已败者，以精保精，

---

<sup>①</sup> 《金仙证论·正道浅说》。

“未败者，即以此而超脱”，<sup>①</sup>人们往往不清楚这一点，每遇精生，不知修炼，“由炁顺化”，生生不息。而佛道二教理论则指明其中奥妙，在精生之时，以神留精，逆归炁穴，使精化为炁，因此元精元炁是成就仙佛的种子、超脱人生的关键。柳华阳引禅宗六祖所说的“淫性即是佛性”，也只能在以上这一背景下才能确解。人与超人的微妙关系，也被龙牙禅师一偈指破：

人性浓厚道情微，  
道用人性世岂知？  
空有人情无道用，  
人情能得几多时？<sup>②</sup>

如果有人肆无忌惮，耗尽精炁，便会加速死亡，所以元精元炁又是出生入死的关锁。全真派祖师王重阳传出的《金关玉锁诀》就是针对人类生命的最根本点提出的。伍柳派在继承全真派的理论的同时，又吸收了佛教在这方面的实践，提出慧命、漏尽之说，传诀如下：

欲成漏尽金刚体，  
定照莫离欢喜地，  
勤造烹蒸慧命根，  
时将真我隐藏居。<sup>③</sup>

---

① 《金仙证论·正道浅说》。

②③ 《慧命经·漏尽图》。

伍柳派提出的慧命一词，无非就是“元炁”的别名，慧命所存之窍，为修炼一大关键。此窍“乃是虚无之窟，无形无别，炁发则成窍，机息则渺荡，乃藏真之所，修慧命之坛。”①佛道二教的经典对此是讳莫如深，用海底龙宫、雪山界地、西方、元关、极乐国、无极之乡、丹田、炁穴、精窍、净土、苦海、优陀那等词来比喻，如学者不明慧命之窍，“千生万劫，慧命则无所觅也”。②柳华阳说：

如来大发慈悲，泄漏修炼之法，教人再入胞胎，重造我之性命。将我之神炁入于此窍之内，合而为一，以成真神。如父母之精炁入于此窍之内，合而为一，以成胎孕，其理一也。③

这实际上已朦胧触及到生命遗传工程核心之处。父母生命生成一个新生命之瞬间，就已赋于新生命全部的遗传基因，神炁入于这一生命之珠，就能激出人类巨大的潜能。伍柳派的以上所说，全是修炼过程中的描述，从以上描述中可知，慧命之窍的大致位置，在下丹田，一旦学者豁然察觉此窍，便有万境虚无，人我皆空之感，其中景象深奥无比。元气从中熏然发生，无穷无竭，怀真我，成漏尽、炼舍利，成大道便近在咫尺之地。

伍柳派不厌其烦，反复阐明精炁对于人体生命、人生超

---

① 《慧命经·漏尽图》。

②③ 《慧命经》。



越的重要性，同时采取一切手段阻止人体内部精炁神的外漏。我们知道，道教所从事的工作是十分艰难困苦的。古人常以眼见为实，耳听为虚为准则，而元精元炁元神三者却又偏偏是肉眼能见到的，没有别的办法来晓喻人们，只好采用以外丹比喻内丹的办法。例如，人体内部的精炁到一定时候要向外发生，这就是丹经上讲的外药。通过一定手段使其返还于内，就称为内药，或者大药。实际上，药本一炁，并无内外之别，作这样的区分，只不过是使人明白一系列修炼过程中的不同步骤而已。

可见凡人与超人，关键在于能否逆转一炁而已。但逆转一炁的主宰却在于神——意。由于人类具备思维能力，从而区别于万物，一炁的发展和变化是属于生理因素，神意的支配则是心理的因素。伍守阳说：

仙道以元神元炁二者双修而成，故以性命双修为宜<sup>①</sup>。

神行气行，神住气住，离开神，炁便失去了主宰，不能固定，必不能达到漏尽的目的。而离开炁，神也落入顽空，枯滞不灵。因此伍柳派强调精炁随神回归身中，逆用还伏，静定寂灭，以成真空，超越死生。

---

① 《天仙正理直论·自序》。

### 3. 炼心学说

落木千山天远大，  
澄江一道月分明。

——【宋】黄庭坚

伍柳派的炼心学说在道教各派同类学说中是十分引人注目的。其所以如此，是与吸收佛教的某些理论密切相关的。人们常受实用观点的影响，往往注重修命，而忽略修性。伍柳派性命双修理论则指出，炼性无成，修命无功，两者是相辅相成的。

伍柳派的两位宗师都强调炼心，也就是炼己，认为“诸圣真皆言最要先炼己”<sup>①</sup>在超越人生的旅途上，“轻忽心”、“畏难心”均不可取，而要具备“勤苦心”。任何达到超越顶峰的人都不是仅仅靠天才、靠悟性，而是依靠“勤苦心”。只有在炼心、炼己上狠下功夫，才能步入超越人生的正途。对于什么是“炼己”，伍守阳解释道：

己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。<sup>②</sup>

其实就是人类大脑意识的指挥中心。古代的学道之士对炼己曾有不少精辟的阐述，例如古丹经上讲“未炼还丹先炼

---

①② 伍守阳，《天仙正理·炼己直论》。

性，未修大药先修心。”马自然真人说：“炼药先须学炼心，对境无心是大还”。《中和集》指出：“念虑绝则阴消，幻缘空则魔灭。”张虚靖真人说：“欲得身中神不出，莫向灵台留一物。”……但都是道其然，隐其所以然。

伍柳派则深入探讨了为何要炼己的原因。人心未炼之时，往往变化万端，存在着淫心、盗心、杀心、妄心、贪心、善心、恶心、欺心，……不一而足。所以，钟离权有“易动者片心，难伏者一意”之说。人体内元炁萌动，炁化为精，心性本为精炁的主宰，成凡成圣、逆顺动静全由心性控制，一旦不炼己，就会导致失控，永远成为漏体。因此伍柳派将炼己的内容确定为：隔绝对贪爱、富贵、名利、妻子、珍宝、异物、田宅等的留恋之心，对这些不能有丝毫挂念之虑，如有丝毫挂念之虑，就不能游于道的领域，对之只有割而又割，损而又损才行。思虑杂念，割绝殆尽，方可称为真炼。炼心时，凡是平时所学、所识、所能、所行之事，都必须顿然禁止，不留丝毫染污之迹，方可称为真炼。眼虽见色，内不受纳；耳虽闻声，内不受音；神虽感交，内不起思；见物内醒，不落昏迷；才可称为真炼。精心励志，勤行苦炼，永不间断，求其必成，方可称为真炼。

伍柳派宗师柳华阳在承认“己即为我心中之念”的基础上再作出了进一步的解释：

盖己者即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。

柳氏认为“己”为自己的心中意念的观点，已是老生常谈，

并不新鲜了。“己”的真实的全部意义是人类本来具有的虚灵，由于虚灵的动静妙用，滋生出意、性与神。当意、性、神甚至虚灵（己）尚未发生之前，浑然如太虚，不存在各种分别，意、性、神的出现，完全取决于虚灵中潜能的动静。因此，作到炼己，淡化、净化、纯化人的意念，就有可能再现人心的虚灵状态。

由于各人禀赋、素质不同，炼己的具体方法也不应该一致。素质好的，即“智者上根”的“炼己”属于顿法，其原则是：

“寂漠，直捷，统一不二”。“以静以浑，以虚而灵”。①

心静不动，淡漠无执，直契虚境，纯净无念。“常飘飘乎随处随缘而安止”，不究其所住，不求其未至，不喜其现在。“醒醒寂寂，寂寂醒醒，形体者不拘不滞，虚灵者不有不无。不生他疑，了彻一心，直入于无为之化境。”心无挂碍，神无妄驰。形神自然，心性明彻，使心念的纯净达到无极真空的程度。

而素质差些的中下根之流，炼己方法就必须选用渐法。因为这些人的思维、心念受所处时代、社会的伦理、道德观念等等的的影响极深，难于自拔，心理负担很重。另一方面，对于人类生理现象的本质认识不清，一旦体内炁机萌发，放任自流，耗散精炁，而不觉悟。因此，必须由浅入深，一层

---

① 《金仙证论·炼己直论》。

层修炼，慢慢清洗心灵的污染。“金丹大道，从静而入，至动而取”<sup>①</sup>，心静，性虚，炁动，神灵。炼心的门径一旦打通，学者便有路可循，有法可依。这样一来，就避免了在经典古诀面前，无从下手，望而却步的情况。为此，伍柳派融合修道各派精华，力主九层炼心之说，

一，初层炼心。这一步是炼未纯之心。由于不悟和贪欲，导致心念的妄想、游思。虽然大脑给出入静的信号，但神思如奔马急流，很快便踏平了挡在面前的栅栏。对此，伍柳派先引入佛家止观方法。所谓“止”就是将意念注于下丹田之中，两目神光内收，下注丹田。呼吸开合，也以下丹田为核心。久而久之，心光与一缕真炁，相守相接，来往于方圆之内，维系在规矩之间。呼吸如逆风，阻止思维抖开的巨翅；真炁如缁缴，系住思维之鸟的双足，从而收到浑灏安闲、炼心养炁的效果。

第二层，炼入定之心。如果一线心光与一缕真炁相接，全部心神融入炁中，身中秘窍就会展现，人体生命也随之就会出现一大转机。但往往由于学者定心不固，思维之鸟从静潭平湖中突起，倏忽千里。于是心炁相离，无法觅见人性的庐山真面目。实现入定的关键在于心息相依之时，泯去知觉，不知不晓，使心在炁中，炁包心外。细细绵绵，打成一片。从而进入炼心合炁的境界。

第三层，炼未复之心。由于心炁合一，细细绵绵，当大脑处于极度平静的时候，可以感觉到体内真炁的聚散，这就是一般道教经典中所称的“一阳来复”。人体内部的玄关秘

---

① 《金仙证论·总说》。

窍也会随之出现。道教认为这一状态类似于宇宙发生之初、鸿蒙初判时的情形，作为人体，内部精气神在这一状态中已无彼此之分。如果学者能够较长时间地保持以上情形，真炁便会从弱到强，就能使人生超越的成功取得一个重要条件。但是，实际情形往往并不能达到这一点。由于人们从未经历过人体的这一变化，想思考一下这究竟是怎么回事，转念之际，思维之鸟又开始展翅飞翔，精气神的融合局面便顿告打破。对付杂念兴起的方法就在于玄关秘窍出现之机，一旦秘窍萌发之际，心坚息柔，引气出尾闾，渡过督脉三关，升入大脑泥丸之中。这样，就可以收成炼心追炁之功。

第四层，炼退藏之心。真炁进入大脑之后，可能又会吹动思维的航帆，打破心性平静的湖面。真炁在大脑内部聚散，不能继续沿着体内的经脉流通。因此，必须息心主静，与炁交融，然后舌抵上腭，探成鹊桥，接通炁路，承露下吞，注入心房、黄庭、元海，最后返回到下丹田，形成一次循环。如果玄关再现，炁机再萌，就如法炮制，形成三次循环。这样持之以恒，久而久之，即可炼退俗心，炼心得炁。

第五层是炼筑基之心。炁经尾闾，贯通任督，收归炁海，形成了一个循环系统，开出一条河车航道。如果继续锻炼，大约经过百日左右，便可筑成超越人生的基础。但是人心思动，思变，往往急于求成，易于猎奇，难以持久，致使功夫不精，精神散乱。老子还认为人生超越之举，必须一步一步地走，经过子午行动、逐日抽添、取坎填离、积精实腹等艰苦漫长的过程，才能达到内修上的量变到质变。

第六层为炼了性之心。一旦河车转运，精聚神会，体内

心液下降，如蒙蒙雨雾，肾气上升，如浩浩海潮，这一气液融合的情景，在道教称之为坎离相交。如果此时用心不专，不能尽性时，就从丹田将真炁分作两部分导向两腿，直达两脚足心——涌泉穴，然后立即收回二炁，在尾闾相会。紧接着引向督脉，经三关到达脑中，从任脉按下，灌注于黄庭。就如农夫灌溉，朝朝不止，使得心地清凉，真性圆明，在外部世界的各种诱惑面前能自然地达到遇物不迁；在内部思维世界的各种情感面前，能够自觉地运用慧剑，斩却万念。儒家孟子所说的尽其心者知其性，仙家所说的金丹、内丹均是从不同的角度指明炼心明性的功夫。

第七层是为了炼已明之性。以上六层，均属内炼，主要是调整心身意念，具备超凡入圣最基本的功夫。由于心意好动，如箭在弦，一触即发，因此必须对之进行制约。内修不难，却易于破坏，万一保养不纯，所炼就的心性又归于熄灭。因此，必须加以外炼功夫，以外合内，使得真心凝聚不散。六层炼心的结果使得学者妄心去除，真心显现，然后伍柳派提出：

以虚明之心，妙合之理，和砂拌土，种在彼家。

所谓“彼家”一词，相对“自我”而言，彼家的特征是虚是无，是先天。自我的特征是实有，是后天。伍柳派对这一点不明说，因为有艰言的苦衷。因为道教丹经与祖国医学相通之处很多，两者往往互为解释。同时，道教丹经涉及人体生理之处颇多，在中国这一注重礼教，男女授受不亲的国度中，直言指破往往会带来无穷的诘难与麻烦，因此都是隐

晦其词，造作比喻。伍柳派于此显然也不能例外。

有人曾经指出，阴阳双修派中有静清无为之道，静修派中也有接命有为之术，从此层炼心的内外合真观点来看，确非诬人。此中采用东西派神交炁穴理，以有投无，以实入虚，但必须死心不动，才能奏效。连续两次出现白光，一弦真气自对方炁穴中来，这就是所谓的“虎向水中生”。

“一点玄光”落于自身丹田，这就是“龙从火里出”。龙虎会合，性情交感，犹同经历一场激战。道教将这一情形命名为“天地晦冥，身心两静”。接着便会有阳光三现，全身真炁涌动，如潮雾、烟水、云霜、雪花，全身百窍霎时打开，以意引导，通过督脉三关，直上泥丸，然后沿任脉降落。此前几层炼心，在理论是以先天之炁控制后天，以铅制汞，性命相合，融为一体，返本还源，心明不动；道教称此为大还丹。由于神性属火，代号为七；命属金，数字代号为九；因此也叫七返九还金液大丹。炼心定性，使之出现神通——超人功能。

第八层是炼已伏之心。在第七层炼心之后，使心大定，但还继以十月温养功夫，使身中之炁尽化为神，否则心虽大定，却不能灵动变化。经过长期的锻炼，使得灵心日见，神游外时，不致为物、情迷惑。此段炼心成神功夫正已属高深境界，学者很难达到。

第九层是炼已灵之心。归于虚空，与宇宙合一。心虽灵动，而且收放自如，无所不至，但灵心不虚，是不能包含万物、不能融于万物的。因此，要有炼虚一层功夫。炼虚的关键在于是否心胸辽阔，浩荡无阻，万象皆无，万物皆虚。清静虚空之中，唯有寂静，从中悟得天地宇宙之间“是我非



我，是空不空”。伍柳派炼心至此，引入佛教修炼的虚空理论，对高深的境界加以阐释：

佛教认为世界万物有生有灭，有成有败，所以不能说成永恒。人类的身体也是其中之一，逃不脱万物的共同规律。唯有虚空，才是永恒的，无所谓毁灭。天地乾坤由于有形质，因此就会有阻碍、不物通、不圆满，而虚空无碍。炼心成神，自然是十分上乘的境界，但在佛教来看，却不是最高的境界，只有继续修炼，达到虚空，人类个体才算真正登上了超越的巅峰。

综上所述，伍柳派将炼心贯穿于人生超越修炼的全部过程，是极具匠心的，这使得后世的道教超越理论在百尺竿头，更进一步。只有作到炼心成功，才真正有可能打开人类、生命宇宙的秘密，使学者减少各种意想不到的危险，取得令人满意的成效。

伍柳派的炼心学说，揉合儒、道、释三家的实践与理论，最后以佛学虚空境界为归宿，空不等于无，空是人体生命之光得以全部施展的广阔天地，在道教只有“无极”的概念才可与之相应。佛家的炼心学说，结合道家开关展窍功夫，便结出伍柳派这朵人生超越百花园中的奇葩。



图六十七 九鼎炼心图

## 4. 小 周 天

霜落熊升树，  
林空鹿饮溪。

——【宋】梅尧臣

对一个从未迈入道教人生超越理论殿堂的人来说，大谈心性的大道理是不切实际的。即便是悟性很高的人，也需要一个可行的修炼办法，需要验证。对此，道教中众多的门派已开创出众多法门，可供人们选择使用。这些方法中，大都真伪混杂，难以区分，往往使人眼花缭乱，无所适从。但道教理论中有一个公认的基本的方法体系，这一体系虽自《参同契》面世的时代，便已成雏形，但到了伍柳派手中，才最大限度地得到了发扬光大。

伍柳派对炼己炼心之说有很深的研究，所论鞭辟入里，令人信服。炼己还虚，静极生动，便可阳生调药，然后运药行小周天功夫。小周天工程节序，伍柳派所论最详。之所以如此，除了伍柳派大宗匠的长期实践验证之外，他们所处的明代也具备了总结佛道儒各派超越人生理论的外部条件。

我们知道，道教将人体当作一个小宇宙，人体内气血如日月星辰，循环运转不已，这样比喻，自然、巧妙有理，但终觉玄虚。伍柳派针对这一弊端，毅然传出《任督二脉图》、《法轮六候图》、《调药炼精成金丹图》、《漏尽图》、《道胎图》、《出胎图》、《化身图》、《面壁图》、《虚空粉碎图》。

其中前四图便蕴含着精湛的小周天学说。

伍柳派认为依据这些图，不仅可以“折开隐闭天仙诀”，“垂露源头佛祖机”，而且如果依图修炼，还能巧夺天功，逆转生命的走向。

伍柳派吸收传统的鼎器论，揭出清修的旗帜，规定了小周天运行的大致范围就是人体自身。柳华阳说：

悟之则在一身，迷之坠入别途<sup>①</sup>。

仙道以神炁二者熏蒸封固喻之曰炉鼎<sup>②</sup>。

夫欲明炉鼎者，在夫神炁之机变<sup>③</sup>。

只有体会到了神炁，才等于在人体内安置好鼎炉。炉鼎无形，因此说“鼎鼎鼎，原无鼎”，如无神炁，便决无鼎炉可言。

在这一前提之下，坤腹下丹田炁穴为炉，乾首上丹田泥丸宫为鼎。道教将元精元炁喻作药物，一般人到达一定的年龄，丹田炁机萌动，拱关外出，化作后天浊精、淫精，顺以生人。而道教修炼理论则以回光返照功夫，凝神入于炁穴，使炁随神自然归于炁穴，逆以成仙。凡人与仙佛的分水岭就是这样，毫不含糊。

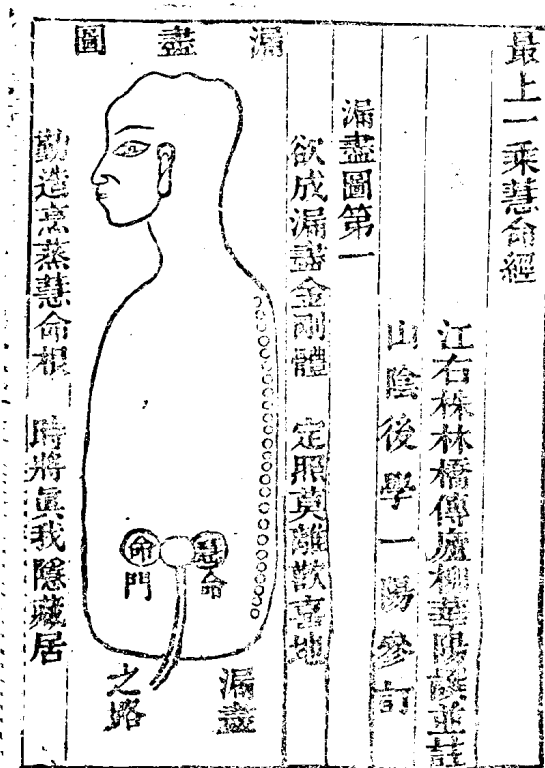
伍柳派“遵《楞严》之漏尽，表《华严》之奥旨，会诸经之散言”<sup>④</sup>传出《漏尽图》：

认为“道之精微，莫如性命。性命之修炼，莫如归

---

①②③ 《金仙证论·小周天鼎器直论》。

④ 《慧命经·漏尽图》。



图六十八 漏尽图

一”。①

一就是先天，就是万物的原生状态，就是混然不漏。只要能归一，就可以怀佛道真种，达漏尽境界，炼舍利，成大道。

《漏尽图》传出道教修炼的一大秘窍，学者一旦炼己纯

① 《慧命经·漏尽图》。

熟，此窍内必有阳生景象，所谓阳生，便是体内炁动。炁动神觉，神入炁穴，无使走漏。这里值得注意的是，神意静极，毫无知觉，所产精炁为清。反之，由于妄想而生的精炁，则落于后天混浊，不可用来炼丹。元精由外摄归炉内（丹田），就是调外药。当外药已调，丹田内真炁充盈时，自然会向外扩散。如果学者炼己功夫不纯，真炁就会一散而尽，前功尽弃。因此，伍柳派传出了《任督二脉图》，此图并非任意画出，“仙家说任督，实亲自在脉中所行过，以为证验”，从而使“得药之士，不失运行之路”。不过要想获得金丹神妙，必须使神炁在脉中运行数百次，使得精炁神变得更高级，更纯粹，从而使外药变成内药。

在古代印度，就流传着这样一条警句：“练瑜伽者如在刀锋上行走”，当然充满着不测、恐怖与危险。不仅是印度，古今中外，莫不皆然，超越人生之途是荆棘遍布、坎坷不平的。中国古代的修道者，就不知有多少在运周天时，由于种种原因，产生偏差、残废、乃至丢掉了性命。伍柳派的宗师有戒于此，便冲破陋习陈规，传出小周天运行的全部秘法，此举无异于在茫茫无际的沙漠中，为后来的驼队插上通往绿洲、水源的鲜明路标。

伍柳派小周天秘法全用外丹术语进行阐述，其中有以下几大关键，学者必须掌握：

（1）风火 风、巽风、母气、橐籥、升降消息，炼丹妙法、……种种比喻，实际指的是呼吸。火、汞、日、乌龙、炼丹之主、化精化炁之具、……实际是指神、真意。析言之，风、火虽有不同，但在丹径，往往指的是一个意思：“如何

是火兮，后天呼吸”，“如何运火兮，呼吸升降”①伍柳派还直言不讳地说：“风火同用”。由于古圣不愿将真相大白于天下，故设比喻，以隐秘机。

人体通过呼吸，吐故纳新，维持了生命的正常活动，呼吸对人体的重要性是不言而喻的。在普通人如此，在超越者也不例外，柳华阳就说：

元精漏尽，不得风火则不能变化而成道。②

故曰，修炼全凭风火耳③。

呼吸微缓就是文火，紧重即是武火，采炼用武火，沐浴用文火。

（2）火候 道教丹经中“火候”一词的实质、变化是十分隐讳的。《悟真篇》宣称：“契论经歌讲至真，不将火候著于文”。薛道光注曰：“圣人传药不传火，从来火候少人知”，这只是一个方面。火候的难度，仅凭文字恐怕是掌握不了的，弄不好，还会惹出是非，因此，张伯端告诫道：“要知口诀通元处，须共神仙（功夫高深者）仔细论。”但伍柳派突破禁戒，将千古之秘公诸于世。伍冲虚说：“火候谁云不可传，随机默运入元元，达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”

火候一词取法外丹烧炼，以燃料在风力的作用下产生光、热等能量来比喻人体在神意呼吸的配合下，元精元炁产生的不同阶段的变化。清代朱元育洞悉其中奥妙，他直截了

---

①②③ 《金仙证论·风火经》。

当地指出：

真火者，我之神；真候者，我之息。以火炼药而成丹，即是以神取炁以证道也。①

可见外丹与内丹，存在着异曲同工之妙，火候对于两者，是十分关键的。如同烹调，山珍海味，配合得当，不知火候，难成美肴。

（3）**阳生** 阴阳一词尽管十分抽象，但实际上是无处不在、无时不在的。道家修炼十分重视阴阳的比例，认为人之一身负阴抱阳，若阴阳平衡，即体魄康健。纯阳为仙，为超越；纯阴为鬼，为沉溺。因此可见修仙实际是炼阳。古传丹经强调：“金丹大药不难知，妙在一阳下手时。”无阳修炼，落入顽空，那怕终生用功，到头一事无成。阳生实际上是精生、炁生。道教认为，先天元炁在炁穴之中，虽然有动静，也是无形可见，捉摸不定。伍柳派指出必须神返身中，神入炁穴，元炁才能自回。必须借助于有形之精，才能觉察到无形之炁。因此阳生之际，便是修炼的最好时机，也就是道教所说的天机。这里实际上涉及到人体的基本生理机能，为了防止引起各种非议，道教故意隐去或严加保密。

（4）**调药** 外丹炉火得有一套配合丹药的方法，内丹修炼的过程也与之十分类似，只不过丹药不是铅汞等，而是身中元炁罢了。伍柳派的调药总法是经过炼己还虚，静候元精发生。一旦精生机动，就行调药之功。若不调，炁必

---

① 《悟真篇阐幽》。

泄，因而不可能有内丹药物产生。伍柳派的调药诀窍是：

自始还虚，而待元精生。一云以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而应，以虚而养。①

调药的位置是前通任脉，后通督脉，“前对脐，后对肾”，下通阳关，上通灵台。神意呼吸集中于此，出入于此，寂静中，神气浑沌不分。元炁发动，机动之后，以虚无的原则进行温养，因此，“一动一静，不失机缄，是谓调药”。②

伍柳派总结前人得失，指出呼吸在这一节序中的重要作用。由于呼吸贯入下丹田，造成了“其息深深”的踵息、真人之息，起到阻拦、留归阳精的作用。这与“流水不腐，户枢不蠹”的原则一样。精炁运行则常，退守则灾。精炁在神意、呼吸的作用下，保持着炁化的状态，这自然走着一条与普通人相反的道路。

（5）**药产神知** 一旦阳炁在体内萌动，意识会有所觉察，周身浑然一团，融和酥绵，快感自十指渐通全身，此时身板自然耸直，如岩石峙立于高山；心境自然虚静，如秋月映于碧潭。渐渐地外不见身，内不见心，融融和和，如在沐浴之中，痒生毫窍，身心快乐。在全身突感震动之后的一瞬间，神炁如磁石相翕，意息如蛰虫相含，真炁旋动，玄关透露，炁满任督自开，运行自有径路。只要身体内部的变化传

---

① 《金仙证论·风火经》。

② 《金仙证论·总序》。



递给大脑这一信息，小周天功夫便可开始修炼了。

道教将体内真炁萌动称为一阳初生，以八卦符号复☱来代表；在时为子（23：00～1：00）。真气初萌，以不急不躁的态度对待。等到炁机旺盛，如十五月圆，使用后天呼吸，提吸进升，从虚危穴（会阴）进入河车路，闯过下关尾闾，循督脉而上，直达上丹田泥丸宫，然后经任脉返回到下丹田，就算完成了一个周天。

周天功夫中孕藏着内外阖辟之机。内机：体内真气从下而上，到达乾顶，就是进阳火，就是采取。在时为子后午前，为六阳时；位置为督脉。吕纯阳有诗形容这情形：“凭君子后午前看，一脉天津在脊端”。真气从上复下返回下丹田，就是退阴符，在时为午后子前，为六阴时。外机：后天呼吸有回旋之机；进阳火，升；退阴符，降；不升不退，不着意于呼吸，便是沐浴。

若功夫纯熟，一息中也寓有升降：一吸，真气自下而上，为子升，一呼，真炁自上而下为午降。

只要丹田炁动，即行采取之工，用后天呼吸中的吸，逼真炁循督脉上行。到达卯时（夹脊），停吸，真炁不升不降，不进阳火，就是行沐浴之功。然后到达上丹田，变吸为呼，后天气息回旋，先天真炁改上升为沿任脉下降，行达酉时（黄庭）。停呼，不升不降，不退阴符，然后回到下丹田，返归根窍。

道教在这时同样贯彻了人体小宇宙与自然界大宇宙同步合一的原则，认为真炁升降往还一次，形成一次周天。小周天运转多少次才算完功？丹经上讲需要达到三百次才告结束。伍柳派以《周易》八卦、日月干支配合计算真炁运转的

次数。真炁由会阴至百会，走的是督脉路线，在时为从子到巳，六时属阳，在八卦为乾☰阳。乾爻为九，用九四揲为三十六，这样，子丑寅卯辰巳六阳时各乘三十六度，为二百一十六度。同样道理，真炁从顶门回归下田，走的是任脉一线，在时为午未申酉戌亥，六时属阴，在八卦为坤☷阴。坤爻为六，用六四揲为二十四，六阴时各乘二十四度，为一百四十四度，这样，乾策加坤策，共为三百六十，正合一周天度数，由于卯在六阳之中，卯时（即炁在夹脊）用沐浴功夫，不升不降，这就减少了三十六度。同时酉在六阴之中，酉时（炁到黄庭）也用沐浴之功，不升不降，减少了二十四度，两项合计六十度，在三百六十周天运转时，减去六十度，就得出小周天需要三百次运转的原则来。

值得注意的是，伍柳派指出，

盖三百数者，实非三百息，皆譬喻之辞也。①

这并不是真正存在三百六十度数，所有爻、时、度、位的设立，无非是说明数息运炁要求有一个比例适宜。总之，阳生时，凝神入炁穴，使用呼吸就像鼓起橐籥之风，向丹炉中吹嘘。风生火焰，精化炁生，采此生炁，伺阳炁长旺，采封运行，升降往还，就是周天。然后以静待动，动而复运，循环不已。这样坚持百日，使精不漏，化返生炁。而俗人不知，以为固精为长生，闭精可常存，殊不知不运周天，阳极而精满，满则溢，盈则亏。因此，在伍柳派看来，俗法均无

---

① 《金仙证论·风火候》。

异于布囊贮水。要想成就佛学中的漏尽通，必须要借助于周天转运之功，舍此别无他途！

药产神知，使得周天之功进火、退符，实行采炼。但危险也同时出现，由于学者心不灭，意不专，炼神不彻底，日有所念，夜有所梦，梦寐昏迷之时便有种种日常生活景象出现。稍有不慎，炉倾丹走，前功尽弃。佛教规定僧人出家，很大程度上即与此有关。世人不知，以为此戒纯粹出于宗教禁欲，实在失之于浅薄。

小周天功夫的最后阶段，通过内视可以感觉真炁圆满，丹光上涌，这就是所说的“定里见丹成”。历代高道都曾留下诗作、著作对之加以描述。如正阳祖师钟离权说：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”崔公《入药镜》说“受炁吉，防成凶，火候足，莫伤丹”。紫阳说：“未练还丹须速炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”萧紫虚说：“不知止足必伤丹”，……这都是指学者修炼到炁足丹熟之时，必须防止走漏之患。世人是按照一般的生理规律，而超越者却是创出奇招，反其道而行之。让圆满的真炁向更高的层次逆进。

## 5. 大 周 天

暮云收尽溢清寒，  
银汉无声转玉盘。

——【宋】苏 轼

小周天功夫在达到精化炁足，丹成景至之后，使命便告

調藥煉精成金丹圖

若問金丹消息路

發火周天原此穴

真妙訣

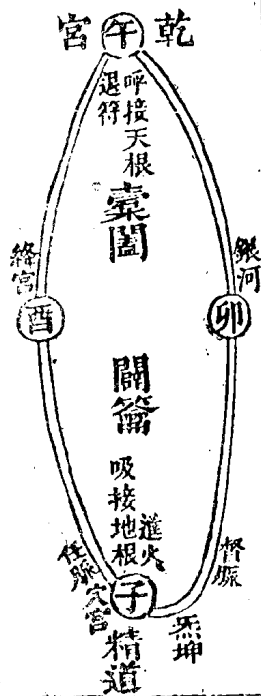
調藥法

了然明

煉精所

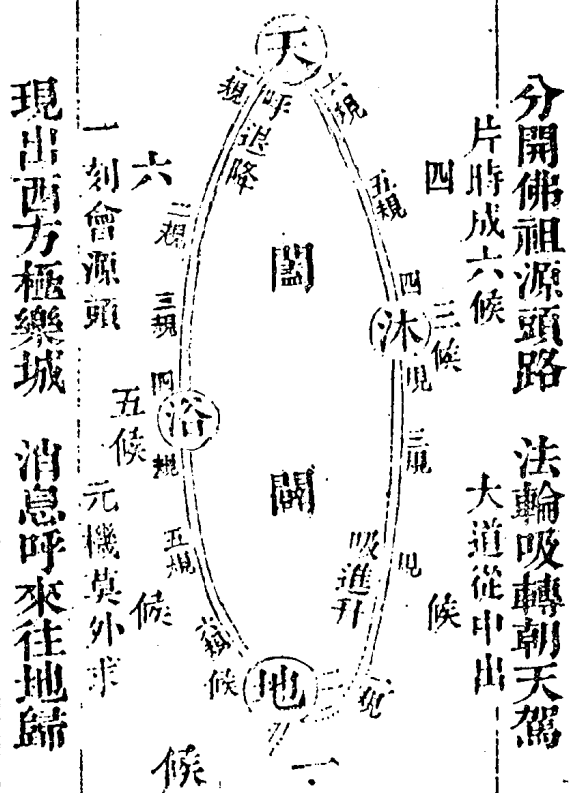
教君這裏覓根由

運行沐浴又歸根



圖六十九 調藥煉精成金丹圖

# 法 輪 六 候 圖



圖七十 法輪六候圖

完成。炼炁化神等阶段就须通过大周天功夫来实现。

施行大周天功夫的起点，就是小周天功夫的终点，当下丹田阳炁上达，自两眉中间的印堂至脐，一路晃如掣电，虚白耀如月华，这一景象刚出现时，往往令学者猛吃一惊。此时要继续静心，待阳光二现便可止火，所谓止火。就是呼吸之气与真炁内外二机不着于升降，呼吸只是微缓轻细，熏蒸温养，神安于下丹田，以真意守护之。

我们知道，三百周天运转充足之后，真炁积聚，发出一种能被内视所察觉的光，造成阳光一现。在此基础上继续锻炼，将精全部转化为炁。当阳光二现，炁机再次萌动之时，不可使用升降手法，只是在入定上下功夫，培养真阳，静候阳光第三次出现，以便采取大药。阳光初现，体内真炁药嫩，不利于升华，下手采取，失之于速。而阳光四现，炁光散溢，化为后天有形之精，此时采取，失之于迟。阳光二现、三现，才是止火之候，也是采大药之候。

道教经典中的所谓大药，无非是神炁的高度凝聚，阳光三现意味着纯阳真炁已凝聚于下丹田中，只是隐而不出，必须经过七日“入环”修炼，使神归大定。所谓“入环”就是人们常说的“坐关”，佛教称此为“闭关”。由于炁未化精，不必烹炼而直接采取，过三关九窍，归于黄庭、下田。由内视可见，中下两丹田已打成一片，丹田中真炁高度凝聚，毫光四放，其核心呈火珠状，此珠动于内，生于内，不复外驰，道教经典用真铅、内药、金液、还丹、金丹、大药、……等名词来作比喻。

初采大药，呼吸自如，既不着意，也不驰意，两眸之光，专视中田，日夜入定，留守不怠，《阴符经》中“机在

目”的深刻含义，可见一斑。在伍柳派看来，佛教中禅的实质也不外乎“默然浑然”，“静默寂照”，“柔守定照”，“寂照长定”，“定而又定”，……与道教无本质区别。考察这一作法的理论依据，大致有以下四个：

（1）**交媾说** 道教理论认为，心中元神属火，身中元炁属水，水火虽然无形无质，而实际上却是以一种肉眼见不到的形式存在着。眸光内视之际，神凝于上，肾中之炁熏蒸上腾，神炁交媾，上下不隔，久积成光，纯阳真炁自然团成火珠形状，发露于下田之中。

（2）**勾引说** 为神中真意寄托在双眸之中，真意在五行中属土，土居中宫，有调和作用，道教往往以黄婆、媒妁作为真意的譬喻。因此，回光凝神于上，大药就会在下田相应出现。

（3）**静定说** 眸光返观时，元神回归于上田本位，元炁也因而归凝于下田本位，固定而动，动于内，生于内，不定阳不生，神炁俱得定机，导致了元炁成形。

（4）**息定说** 神炁一旦出现定机，后天呼吸之气也就有了归依，伏定于炁根，停止了上下运行。真息一定，大药自然发生。

总之，以上四说的核心，都在于指明眸光的作用。伍柳派在很大程度上继承了道教龙门派的思想，他们强调双目神光的精神，同样可以用邱处机的一首诗来概括：

金丹大药不难求，日视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。

大药发生，在人体会有相应的征验出现：六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）震动，丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹭鸣，身涌鼻搐。大致经过七天时间，采大药工程便告结束。

采取大药的运行路线与小周天所经始终一致。在运行过程中，特别要注意封固，否则，大药外溢，功亏一篑。封固的结果无非是使六根不漏：含两目之光，勿令外视；凝两耳之韵，勿令外听；唇齿相合，舌抵上腭，堵口舌之漏；勒阳光，塞谷道，一念不生，六尘不染。静待药动，动而后用意引，绝不可引而动。

金丹大药，逆运河车，入于中、下二田。神光、大药结成配偶，时刻不离。最后，大药以元神为归依，元神借大药相点化，寂照不离，元神渐长，昏睡全无。黄庭、炁穴连合一片，浑融虚空。伍柳派进而吸收中派内炼思想，以守中功夫，持续十月之久，孕育圣药，炼炁化神，神入大定。

“守中”之“中”一词的含义并不是中间，中是虚空。守也非拘守，既不着意于中下二田，也不纵意于中下二田。元神寂照中下田成一虚空，一念不生，寂然不动，一直达到食脉两绝，昏睡俱无，二炁（先天、后天）俱无，无生无灭的境界。

神炁高度凝合的结果，使中下丹田中出现亮团，道教秘之，喻为圣胎、婴儿，实际上并非有真的婴儿、真的形象。胎，就是神、炁。由于神入炁中，炁包神外，犹如胎儿在胞中，故有此喻。二炁运行，助养元神，就是伍柳派认为的胎息。忘却二炁运行、助养的轨迹，胎神归入大定，就是真胎息。其实性质都差不多，只是程度的不同而已。



与小周天比较，大周天属无为法，任凭真炁熏蒸，升降反复，循环不已，始终保持阳明不昧、目不用意、不有不无、自然而然的心态。

伍柳派大师在实践中，总结出大周天炼炁化神的经验。在中关修持中，从初入定守中开始，经过三月左右的时间，先天、后天之炁的动机十分微弱，只是在脐轮虚境中微微萌动而已。守至第四、五个月，二炁在元神的绵密寂照下，生长发育，过河车道，还归中下二丹田。待炁化尽，元神得元炁的培养，阳明不昧，证悟真空。二炁俱停，食脉已绝，元神朗朗。再守至第六、七月，昏睡全无。再守到第八、九月时，别人已感觉不到学者的脉博，这就当于佛学中的第三禅——脉住。大约到第十月左右，神归大定。

伍柳派此时引用佛教定能生慧的学说，认为功夫修到大周天功夫圆满时，会出现超越常人的功能——六通，所谓六通，就是漏尽通，天眼通，天耳通，宿命通，他心通，神境通。也就是人体回归到婴儿状态，能见常人所未见，闻常人所未闻，鉴往知来，神异奇出，……。在伍柳派眼中所有这一切，都不是修炼的最高目标，而只是通往人生超越峰颠途上的奇花异草，虽慧而不用。他们认为不管十月关内、关外，都必须排除任何的昏沉。只要存在一毫散乱之念，就表示神未达到纯阳的高度。

大周天功夫完成之后，定中元神渐长。伍柳派吸收道教传统的超越人生修炼法，出神、收神、放神，最后炼神还虚合道，迈过人生超越征途的最后一块里程碑。

## 方 法 篇

### 一、静 心

向来枉费推移力，  
此日中流自在行。

——【宋】朱 熹

静心是将道教超越理论付诸实践的第一步，千百年来，道教学者总结出许许多多行之有效的静心方法，帮助人们迅速进入修道的高级境界。回顾古人在这方面付出的巨大劳动，以及取得的丰硕成果，人们一定会惊讶地发现，这真是一个前所未有的世界。在这个世界里，人类摆脱了现实社会的纷扰，恢复了真正的自我，借助于修心之法，将自己锻炼成超我。现代科学经过种种实验手段，才达到科学家对真理的认识。同样，人生超越的实现，必须经过亲身的、特殊形式的体验。如果有人没有进行过真修实炼，超越就如同镜中之花，虚而不实。当然，超越自我的理论与方法，几乎在世界上任何一个民族都存在过，并且正继续存在着。因为世界各民族都有他们自己的宗教，或者哪怕是最原始的宗教，而宗教的主题则是永恒、是超越。

中国古代，儒道释三家均有自己独特的静心方法。儒家中如孔子主张“克己复礼”，“非礼勿视，非礼勿听”，“毋意、毋必、毋固、毋我”。孟子提倡“尽心”、“知

性”、“知天”；“存心养性”“事天”。《大学》要求：正心诚意，知止，定静，安虑得。《中庸》认为要知诚，尽性、与天地相参。……总的精神原则是将私心、小心、我心浸泡在一整套伦理道德的海洋之中，经过大浪淘沙、过滤、洗炼、升华，造就一个独特的人格，超越凡夫，而成圣人。

佛教中摒除杂念、专心致志、观悟四谛、真心息忘的静心、禅定方法也相当多，例如天台宗中止观法，净土宗的念佛号，藏密的秘咒，禅宗的直指人心、明心见性都是静心方法。

儒道释三家都提出了一个共同问题，尽管各自达到的境界有所区别，但任何超越，都必须从静心开始，要使自己反俗而用，做到心死神活，超凡入圣，明心见性。因此，心越静、越空就越能缩短人生超越的旅途，这一点，可以用众所周知的禅宗神秀与惠能的两偈来说明。上座神秀所作之偈为：

身是菩提树，心如明镜台，  
时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

五祖弘忍则认为此偈未见本性，不愿传授衣钵，而惠能口诵之偈为：

菩提本无树，明镜亦非台，  
本来无一物，何处惹尘埃。

由于其境界更高，最后得授五祖顿教衣钵，南归弘禅。道教

静心的理论与方法体系除保持了自己的特点之外，也还吸收了不少儒释的东西，切实可行，收效甚快，且无弊端。我们将其归纳成七个方面，以窥其全体之概：

**虚静法** 此法传自老子，今本《道德经》中尚存虚静法的原则。所谓虚静，是指虚其心，静其心。静就是摈弃私欲，无思无虑，心灵空明宁静。老子不仅仅要求做到一般的心灵清明，而且要“致虚极、守静笃，”达到空虚的净度与纯度的极限。老子指出了实现虚极的一个重要方法是“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为”。人类的知识是在社会实践中逐渐增加、积累、升华、突变的，不吸取全人类积千万年创造的科学文化知识，创新是不可能的。这是探求外界知识的一个不可移置的规律，是顺行的。但是“为道”却与这条路线逆向，就是要将以往自己积累的一切，在修道的状态时抛弃掉，排除外界的一切干扰，而且抛得越干净越彻底越好。在这里，价值体系来了一个一百八十度的转变，所有这类的知识、情感，全是修道的障碍、心灵宁静的包袱。“大盈若冲，其用不穷”，这种心灵的空虚才是真正的充实，就能在修道超越的过程中发挥出无穷无尽的作用。也就是无不为是以无为为先决条件的。

要做到虚静，必须“见素抱朴，少私寡欲”“绝学无忧”。未经染色的丝为“素”，尚未雕琢的木是“朴”。实际上老子讲这句话的意思是让人们的一切都回归到自然，保持人类的真性。文明进步自然可喜，但人类也应返朴归真，不能异化成文明的附庸、奴仆。同时还要减少私欲，就是要抛弃仁义之学，这样才没有任何忧虑。

老子唯恐世俗之人不能理解这些道理，就将虚静的方法

说得更为形象、具体：

载营魄抱一，能无离乎？

专气致柔，能如婴儿乎？

涤除玄鉴，能无疵乎？

“营魄”，即魂魄。“玄鉴”，比喻内心光明如镜。老子本意为形神合一，不相分离，象初生的婴儿一样，气纯柔和，清除尘垢，心灵明净。

老子虚静法一改常人的正向思维习惯，变换视角，以淡泊虚静的修养方法，创造出心灵超越的客观境界，使得人类的生命，在虚静的状态下，取得和谐、稳定。正是由于这种生命内部环境全方位的恒定，从而才可能导致与宇宙间的能量信息交换转化。因为科学实验已经证明通过虚静法的训练，可以使大脑内部的有序化程度增强、信息量扩大。

**心斋** 在《庄子·人间世》中，假托孔子与其弟子颜回的对话，传出心斋一法：

回曰：“敢问心斋。”

仲尼曰：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

从而以此区别那种“不饮酒、不茹荤”的祭祀之斋。庄子认为祭祀之斋，徒具形式，无济于事，只有心斋，才能与道合真。

心斋功夫，具体分作五步：

第一步是“一志”，所谓一志，就是要求意志专一，不受外部世界的干扰，大幅度简化大脑的活动，斩断杂念，情绪平静，思想安稳专一。

第二步是心听。人类司听觉及平衡的器官为耳，正常的听阈在零分贝（分贝：dB，分析声强级的单位），任何超出这一单位的声波，人类的耳朵便无法接受，需要借助各种仪器来帮助。心斋则不用这种接受外界声波的耳听，而代之以心听，就是说，用心神意念去体会，这样就一方面可以捕捉耳听不到的动静，另一方面促使了意念的内向，内收，即老子所说：“塞其兑，闭其门”，自觉堵塞了人类嗜欲的通道、门径。从而起到静念的作用。

第三步是气听，即以体内萌动的真气来代替意念活动，感受微妙的变化，即“气也者，虚而待物者也”。

从耳听、心听到气听，走的是一条淡化、虚化外部事物对人体发生作用的路径，是使思维、意念的方向从外到内，力度从显到微，内涵从有到无、从实到虚。一旦达到了虚，就可以说实现了心斋，就能进入“道”的境界。此时耳朵不再听到大千世界的各种乐曲，意念不再感知内心世界与外部世界的一切。万物与全部意念活动都融化在体内萌发出的气的海洋之中，从而进入了一种虚寂，混沌、空明、清静的境界，这就是心斋。《内经》中“恬淡虚无，真气从之”八个字，可以用来概括心斋的主要特点。

**坐忘** 如果说心斋是制心达静的渐法，坐忘则是一种顿法，此法传自《庄子·大宗师》

颜回曰：“回益矣！”仲尼曰：“何谓也？”曰：“回忘礼乐矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日，复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回忘仁义矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然，曰：“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”

唐代司马承祯在《坐忘论》中有这样一段解释：

夫坐忘者，何所不忘哉？内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗。

可见，庄子在上述对话中，强调仅仅忘却礼乐仁义这些道德规范——对儒家来说是胜过一切的——是远远不够的。坐忘要求无物无我，一念不生，从一开始便进入化境，要忘却全身肢体，抛弃聪明才智，不受这些形骸、知识的束缚，形同槁木，心如死灰，一切无碍，与道合一。

司马承祯将坐忘的修炼阶段分作七步：

(1) 敬信 “信为道根”，信是修道之要，要对坐忘的思想有一个坚定不移的信念。

(2) 断缘 “断有为俗之缘”，使“形不劳，心自安”，“恬简日就，尘累日薄”，“迹弥远俗，心弥近道”。

(3) 收心 “心为一身之主，百神之帅”。学道之初，就要“安坐收心离境，住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道。”

(4) **简事** 要求学者“处事安闲，在物无累”“断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取。非要非重，皆应绝之。”

(5) **真观** 学者要有先见之明，善察之智，“究倘来之祸福，详动静之凶吉，得见机前，因之造适，深祈卫足，窃务全生，自始至末，行无遣累，理不违此”。总之，使心安理得，不为事扰。

(6) **泰定** 要求学者“形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于一定，而无所不定”。

(7) **得道** 道是“神异之物，灵而有性，虚而无象，随迎不测，影响莫求，不知所以然而然，通生无匮”。“学道无心，神与道合，谓之得道”。

后来道教中人将庄子坐忘法与佛教理论相结合，《云笈七籤》卷三十五保留了此诀：

每夜之定后，偃卧，闭目，然后安神定魄，忘想，长出气三、两度，仍须左右换（扭转）之，便起拗腰，如前法摄心入脐下，作影人长三、四寸，然后遣影人分身百亿，耸头而出屋，钻房而上，上至天，满法界皆是我身。便想中明即自见之，既见之，便令影人入脐下，便大饱。其化身到来，亦战身动，大况似行气法。仍须正气凝情于身，但用心，无不动也。故老君曰：“道以心得之。”①

---

① 《化身坐忘诀》。



“法界”，“化身”等词汇均来自佛教，但修炼精神师法庄子坐忘，以影人法，“同于大通”。满法界皆是我身，即与宇宙融合一体。

南宋曾糙，也于其《道枢》卷四十四记载一坐忘法，也主张以“融心于寂寥”的方法，达到坐忘。他说：

坐忘者，生长之基也。故招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，斯谓之得道者矣。

夫真者，道之元也。故澄神以契真。《庄子》曰：“宇泰定，发乎天光。”宇者，心也；天光者，慧照也。先定其心，则慧照内发，照见万境，虚忘而融心于寂寥，是之谓坐忘焉。

物我两忘，虚静超然是一个比较高的境界。悟性高的，可以直接从坐忘起修，但大部分人对此却需要一个理解的过程。

《天隐子养生书·渐门篇》说得好：

人之修真达性，不能顿悟，必须逐而进之，安而行之，故设渐门。一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。

古人认为“坐忘”是长生久视的不传之道，一旦学者入坐忘境界，就会使神气自然相守，百脉滋润，三关流畅，天阳真气聚集身中，人体达到前所未有的良性改造。

守一 老子《道德经》四十二章说：“道生一，一生

二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”古今学者均指出：“一”是一种混沌之气，具有阴阳对立统一的性质。万物都是如此，阴阳两气交互激荡，形成一个和合、平衡的状态。《淮南子·天文训》说：

道始于一，一而不生，故分而为阴阳，阴阳和合而生万物。

任继愈先生说老子这段话“并没有更多的意义，只是说，事物因混沌的气（或朴、或一）分化成为万物，由简单到复杂的过程罢了。”<sup>①</sup>这些都是从宇宙发展程序及哲学方面讲的。东方的万物生成元气说与西方的原子说相映成趣，各自构成了不同的学术体系，在哲学、思想、科学、文化上走着截然不同的路子。然而，作为修道，这个“一”又有何指呢？我们知道《内经·素问·上古天真论》讲：

恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来？

老子《道德经》说过：“致虚极，守静笃”，“载营魄抱一”，可知真气的发动，须以神气合一，精神内守，达到虚静恬淡为先决条件。“守”的对象是人体内部的元气，也即真气。《太上内丹守一真定经》说，“此为一身之宝，万气之母”，价值最高，作用最大。

古籍中明确记载守一之说的是《庄子·在宥篇》，庄子

---

<sup>①</sup> 《老子哲学讨论集·老子研究》。

借广成子之口，提出了修道的重要方法：

至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明（指太阳）之上矣。至彼至阳之原也。为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝（通“尝”）衰。

庄子这段论述，是与老子思想一脉相承的。“抱神以静”、“慎守汝身”，就是老子所说的“守静笃”、“载营魄抱一”，也就是《内经》的“精神内守”、《管子·血心》的“内固之一，可以长久”。庄子所说的“我守其一，以处其和”，就是老子“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的另一种表达形式。“和”的状态，由气所致。现代科学研究的成果已证明气是具有质量的微观物质和无质量的能量及信息流，它普遍地存在于宇宙、包括人体内中。道教中派学者黄元吉领会到这一奥妙之处，他在《道德经释义》中指出：

道为无极，一为太极，二为阴阳，天一地二合而成三，斯为明确之论。万物负阴而抱阳，明明道原始虚无一气，化生阴阳……

到了《太平经》成书的时代，守一之法就比较具体和详细了。道教的早期经典《太平经》认为，“古今要道，皆言守一”。一是“道之根”，“气之始”，“命之所系属，众心之主也”。具体到人体，则顶为头之“一”，目为七正之“一”，脐为腹之“一”，气为脉之“一”，心为五脏之“一”，手、足、心为四肢之“一”，脊为骨之“一”，肠胃为肉之“一”。考后代的修炼法门，大都离不开顶（百会所在），目、脐、（神阙）、心、涌泉、劳宫等部位，即可知《太平经》守一法的内在价值。由于“人之根”处内，枝叶在外，所以这就决定守一的精神、原则就是“皆使还其外，急使治其内，追其远，治其近”（《太平经·修却邪法》），从而说明人类生命的根本，不在外部，而在人体的内部。

守一又可由具体的守窍法来实现，由于各人禀性不同，身体强弱情况不同，因此守哪一个窍为佳，就需要得到师传，不可妄自修习，但由于丹田（腹部）为人体元气、真气的集散地，因此守丹田，就不会有任何问题。这是就具体部位而言。此外，人体中“一”包括了三个方面：“一为精，一为神，一为气，此三者共一位也，本天、地、人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为治，故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也”。葛洪后来发展了这一思想。在《抱朴子·地真篇》中进一步提出“保精”，“行气”，“服药”等方法。可见，“守一”的精髓是设法达到精气神三位一体，“神者乘气而行，精者居其中”。换言

之，人们的意念、思维等一切精神活动都要与气结合，神气相抱、相融，使“精转为气，气转为神，神转为明”，“欲寿者，当采气而合神、精，不去其形，念此三合为一”，这样久而久之，“彬彬自见身中，形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜。修其内，以应于外，内以致寿，外以致理。非用筋力，自然而致太平矣。”

修守一之法，最好远离尘嚣喧嚷之世，在大自然中选择景物宜人的静谧之地，泯去喜怒哀乐、七情六欲，洁身自好，神安精全，外暗内明，久久行持，眼前将出现光明。百日为小静，二百日为中静，三百日为大静，“洞明绝远”、“百病除去”、“守之无懈，可谓万岁之术也”。

守一之法，流派甚多。《太平经》称：“守一养性之法，凡三百首。”但万法归宗，守一的最终目的就是证实世界上道的存在和人类生命所能达到的顶点。

古人在长期的修炼体验中真实地感到，在精气神三者高度结合的状态中，世界就是混沌之气的开合、变化和运动。人与宇宙的距离“相去远，应之近”，即显得缩短了，最后消失了。修习者从而达到“天人一体”的最高境界。

**内观** 《列子·仲尼篇》比较早地提到内观一词：

务外游不如务内观。外游者，求备于物；内观者，取足于身。

内观有收视返听、内照、内视、回光返照、返视等多种不同的名称。此法三教均有讲究。在道曰内观，在释曰观心，在儒为知止。《列子》指出内观特点在于“取足于身”，意念

指向人体内部某些组织结构，而与一般以外部环境为主要对象的思维正好相反。

《坐忘论·坐忘枢翼》指出：

夫欲修道成真，先去邪僻之行，外事都绝，无以干心，然后端坐，内观正觉。

道教典籍普遍认为，心不静，道不集，虽得内观之理，不得内观之效。《太上老君内观经》就反复强调“道以心得，心以道明”，并指出著名的十二种心境说：

虚心者，遣其实也；无心者，除其有也；定心者，令不动也；安心者，使不危也；静心者，使不乱也；正心者，使不邪也；清心者，使不浊也；净心者，使不秽也；……心直者，不反覆也；心平者，无高低也；心明者，无暗昧也；心通者，无窒碍也。此皆本自照者也。

可见通过内观之法，让学者逐渐培养出虚、无、定、安、静、正、清、净、直、平、明、通的心境，而并不是完全泯去所有的意识活动。所要泯灭的，只是动心。如《洞玄灵宝定观经》所说：

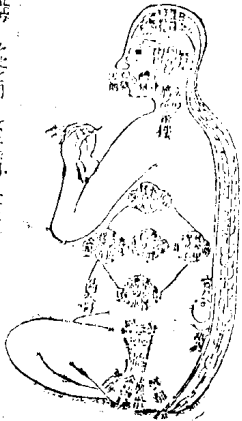
唯灭动心，不灭照心；但凝空心，不凝住心。不使一法，而心常住。

除灭的只是妄想、分别之类的动心，保留的是慧照常明的照

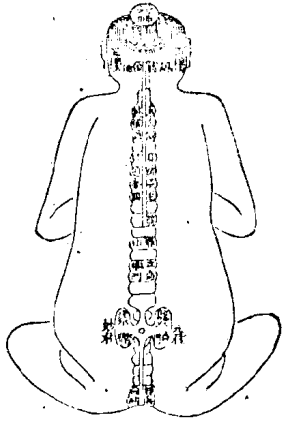
# 內照圖



# 時照圖



# 反照圖



# 普照圖



心。照，即目光内视而不外视，并非实有所视，而是视其无形。《坐忘论》说：心“静则生慧，动则成昏”。“生慧”或者“成昏”也并不表示意识思维两种走向的价值大小。研究现状，开动思维的机器，是社会进步的巨大动力。但是这种智慧却不能获得道教理论所讲的超越。道家理论认为：

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂，难得之货，令人行妨。（《老子·道德经》十二篇）

要求学者在修炼中严密地关闭思维之门、心灵之窗，尤其要控制藏神之所——双目，须要内观，不可外观，使得方寸湛然，无所营营，这就是收视、返观。然后，耳不遂声，急切凝韵，返听定点，系念于下丹田中。耳不外听，要听其无声，静听其中妙机。这就是老子“虚心实腹”，“圣人为腹不为目”、“常无欲以观其妙”的深旨密意。

内观方法从先秦时代传出，到晋代即成为修道的主要方法，在社会上流传。至唐宋时代得到了长足的发展，臻于完善，其中有不少是吸取了佛教中的修持精华。《钟吕传道集》将内观编入修道十八法之一，通过“内观以聚阳神”，“内观、坐忘，不可无矣”。作于唐代的《内观经》指出：“内观之道，静神定心”，使“乱想不起，邪妄不侵”。药王孙思邈传出《黄帝内视法》，此法特色是以静态内视腑脏，以动态观想经络：



存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。

每旦初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气上入顶，下达涌泉（脚心）。旦旦如此，名曰“迎气”。

《道枢·华阳篇》载有《华阳子内观法》，则明显结合佛教修持的方法，提出内观三法：

一、吾有观心之法：一念不生，如持盘水，湛然常清默。

二、吾有观天之法：终日静坐，默朝上帝焉。

三、吾有观鼻之法：常如垂丝鼻上，升而复入，降而复升焉。

他强调的内观法“观己不观物，观内不观外”，“以净心为本，以绝想为用”，“下心之火于丹田，不计功程”，如达摩所谓“一念不漏，自然内定而结元神焉”。此《内观法》结合佛道，不离其本，显然属于正宗门派。

初习之人，在内视、回光返照之际，常觉空无所定，心烦意乱，难于持久。《太一金华宗旨》结合三教工夫，辟有回光守中章、回光调息章、回光差谬章、回光证验章，予以专门论述。大要教人“回光，则天地阴阳之气无不凝”。根据《阴符经》所传“机在目”一诀及《黄帝·素问》“人精华尽皆注于空窍”等语，让初学者系念于两目中间齐平处，使光自然透入，以调息用耳光的秘法，克服神意的昏沉、散乱。

《道枢·内想篇》载涓子内想法，对于解决上述问题，达到虚心实腹境界，也有显著的效果：

安坐于静室，而冥心焉。

以左股加右股之上，左右手俱下，虚其身，如三足之鼎。

于是想其左肾为日，右肾为月，日中出白气，入于精海（指下丹田）之内，变而为赤矣；月中出赤气，入于精海之内，变而为白矣。二气交合，凝结真气，而成婴儿，莹然如玉。视吾之形，唯肖其始，想如卵焉，百骸俱备，以渐而滋长，跪于精海之中，左右手交叉，出入于顶门，离于其身，周游自如，可以逃天地之数矣。

这里返照内观，真意已不仅仅是收视返听，而是依照老子所说，让精神大幅度地返还到一种原始状态。需要指出的是，此法只为初学者而设，因为文中尚有后天形象，道家修炼，最后是要这些有为之法的。

为初学者计，返观内视在开初多有形象，为有为之法。但上乘法诀却在于返还先天，炼出先天元息、先天元神、先天元气、先天元精、先天真性、先天真心。如天玄子就主张这样的原则：

顺则为人逆则仙，返还最易到先天，  
能脱形骸方为道，不养圣胎亦是仙。

具体地说，就是要做到：

调息须调真息息，炼神须炼不神神，  
炼气须炼玄元气，炼精须炼未然精，  
炼性最重无性性，炼心首在复天心。

**存想** 丹经又有存思、存想等不同名称，总体上讲，都属于一类。此法是魏晋南北朝时期道教上清派修道的重要方法。《老子中经》、《无上秘要》、《云笈七籤·存思篇》、《存神炼气铭》等论著都有不同侧面的论述。《黄庭经》继承这一说法，并发展出发、脑、眼、鼻、耳、舌、齿等面部七神以及心、肺、肝、肾、脾、胆等中部六神。在《无上秘要·身神品》中则发展到人体有三万六千神之说。《黄庭经》认为人体内部的万神“千千百百自相连，一一十十似重山”，举不胜举。

祖国医学、道教丹理区别于西方医学理论，并不认为人类的思维只是由大脑来承担，而是由脑与心的功能来共同承担。因此，心、神只是体用不同，其静为心，其动谓神。我们知道，腑脏运动、气血循环，保证了大脑的正常思想，换言之，任何思维均要消耗人体内部的能量。如果劳神过度，昼夜不休，则会引起人体腑脏气血亏损。可见，守静以制动、存神以安心，才能使人体内部阴阳平衡，为修道建立一个坚固的基础。有鉴于此，存神定心，心安则神逸。虚心炼神，神静心宁，形则不衰。基于这些认识，《黄庭经》十分看重心在修道中的作用。《黄庭经》说：

心典一体五脏王，动静念之道德行，

清静善气自明光，坐起吾俱共栋梁，  
昼日耀景暮闭藏，通利华精调阴阳。

心为全身统帅、腑脏元首，一旦学者于行坐立卧、动静语默之间系想、存念于心，道德自然流泻、发生。心清意洁，便会生发善气——元阳、元气、真气，“虚室生白”，光明自现。学者于一切时中，心神精气如栋梁相连，不可移置，昼启夜闭，使得元气精华通达百骸，调得阴平阳秘、壅滞全无。既然认识到心主神脉，为一身主宰，修道的办法就在这里产生了。《黄庭经·心部章》说：

调血理气身不枯，外应口舌吐五华，  
临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。

人当生命垂危之际，若能存意于心，调节呼吸，就可以推延死神的降临。如果坚持修持，日久之后，必获大成。

《黄庭经·心神章》：

六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。

胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦等六腑及心、肝、脾、肺、肾等五脏气液相交，各具功能，在人体这一小宇宙中运行有度，从而资保一身。只要我们懂得存思之道，坚持修炼，昼夜不息，自然可以得到超越常人的境界。

存思心神之理如此，其法十分简单，《黄庭经·心部

章》称：

心部之官莲含华，下有童子丹元家。

即将意念集中于心脏，想象自己的心如含苞未开的莲花，内藏心神（即经中“童子”，名叫为“丹元”）。

身神数万，存神之法也自然有万千之数，但最上乘法，莫如《黄庭经》所传琴心三叠法，此法也称“存想黄庭法”。

《黄庭内景经·上清章》传出此法诀要：

琴心三叠舞胎仙，九气映明出霄间，  
神盖童子生紫烟，是曰玉书可精研。

琴为元和，叠为累积，三指三丹田。上丹田即上黄庭，为脑（泥丸宫），位置在两眉之中却入三寸。中丹田即中黄庭，即心（绛宫）。下丹田为脐内却三寸，而下黄庭则指脾。上、中、下丹田为脑、心、脐、脾所在。这些部位对人体生命有着至关重要的意义。存思三丹田，使三田之气积如一体，成就胎息，进而三田九宫之气焕然烛照，自生精妙之气。此为修道玉书，弥足珍贵，只要深入钻研，即可豁然开通。

存神炼心，契于大道，既非易事，也非高深莫测，只要有一个正确的指导思想以及较长的过程，人人可以做到。

《天隐子养生书·存想》对此一点有过论述：

存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之

目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。凡人目终日视他人，故心已逐外走。终日接他事，故目亦逐外瞻。营营浮光，未尝内照，奈何不病且夭耶？是以“归根曰静，静曰复命。成性存存，众妙之门”。此存想之渐，学道之功半矣。

唐代孙思邈在《存神炼气铭》中传出“五时”、“七候”的实际层次及体会效验。两宋之交的道教学者至游子曾慥在著作《道枢》中黄庭、内景、外景等篇中对此也有至论。需要指明的一点是，存神之法，目的在于安心宁神，切忌用意太过，要在若有若无、若存若亡中，一如近代陈樱宁所示：

若夫存神，则无所想，不过将神光聚于一点，不使散漏之谓也。存神，不限于身中一处，亦不限在身内，有时亦存神于身外。丹道步步皆以存神为用。《黄庭经》所云，尚未尽其量，唯示学者以梗概而已。

总之，存神法的最高法诀是“澄神契真，人天合一，心气融一，浑默杳冥。”

**守窍** 道教南派宗匠石杏林说过：“万物生复死，元神死复生，以神归炁内，丹道自然成。”白玉蟾也讲：“早遇明师传口诀，只要凝然入炁穴。”系神于人身秘窍，为炼心炼神的一大良法。清人刘名瑞《道源精微歌·卷下·知窍章》说到：

夫人身有四窍，泥丸（即脑）之外，别有三窍：上

一窍是为天枢，属心。下一窍是为天根，属身，前对脐，后对肾。中一窍是为虚闲之地。（按：即玄关、玄关一窍、龙窍）能知中黄者，亦晓阴阳出入之门户。

人身百穴，为何独守四窍？这是因为这四窍为众窍枢纽。而于四窍之中，又为何最重下丹田？紫阳真人张伯端在其名著《青华秘文》（一称《内炼丹诀》）中是这样解释的：

元气之生，周流于身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径，直达气穴黄庭者，一也。肾为精府，精至，直引精华而用之，二也。周流于他处则难觅，至精府而可识，三也。心气透肾，意下则直至，采之者易为力，四也。此四者，故采真阳于肾府。

祖国医学论同此说，如《难经·六十六难》：“脐下肾间动气者，人之生命也。”但下丹田所在的具体位置，多达十数种，说法均不同。各家认识也不同。科学研究表明，丹田位置在脐轮却入腹内一点五至二点五寸的地方。这一结论是从当代学者在修炼时，科学家们用热象摄影技术测得的。另外，在针刺神阙穴深部时，激发出呈双向贯注的放射状经络传感路线。一旦意守下丹田，真气萌发之后，就能通过神阙穴深部的经络网迅速传导、散发到全身各部位，从而增强生命信息，调整生理机制，开发潜能。当然，下丹田位置的确定还可以得到道教丹经的验证。例如济阳子《金丹妙诀》“凝神入炁”诀下注就说到“此穴即在腰前、脐后，其中稍下，有一虚无圈子”。道教西派祖师李涵虚也说：

（心神）止于脐堂之后，命门之前，其中稍下，有个虚无圈子。①

中派巨匠黄元吉在《乐育堂语录》、《道德经释义》，南派祖师紫阳真人在《青华秘文》，东派大师陆潜虚在《方壶外史》，龙门派在证道仙经等书中，均有正论。古今学者的实践表明了下丹田的位置，无容置疑。其余诸说，均不可靠。

张紫阳力主收心凝神于精气之内，下丹田即为气穴所在。然而常人只知有形之精，未知无形之气，只知顺可生人，未知逆可成仙。当精气处于三关要路之际，不知凝神返还之理。道教学者则在长期习悟中，了解到这一点，提出阴跷一穴为人身一大窍位所在：

此穴上通天谷，下达涌泉，真阳出生之时，必从此穴通过。刘海蟾长坐阴跷而转老还童。②

阴跷，丹经上又称为会阴、海底、虚危穴、三岔口。道教南派祖师张紫阳认为此处为一身阴阳交合的枢纽、凡圣异途的分水岭。不认识这一点，修道、超越就失去了一个十分重要的条件。

丹经上称上丹田的位置为泥丸宫。《黄庭经·至道章》

---

① 【明】李涵虚：《人元大道九层炼心文终经》。

② 刘名瑞：《虚危直指》。



称：

至道不烦存真诀，泥丸百节皆有神。  
一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。  
方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳，  
但思一部寿无穷，非各别住居脑中。

清楚地讲述了头面诸神，以泥丸为宗，认为人脑有九宫，中宫为泥丸。修道者不劳远求，只要存思泥丸，就能寿数无穷。《抱朴子·地真篇》说：

两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。

古人以十寸为一尺。西汉时代的一尺等于现在的零点二三一米，一寸则为零点零二三一米，即二点三一厘米。由此可知，上丹田位置在两眼之中的印堂穴水平却入大约七厘米。根据上引《黄庭经》知道，以上丹田为核心，方圆一寸（即二点三一平方厘米）为泥丸九真所居。人体解剖学的研究揭示：松果体——人体内分泌腺体，处于同鼻端平行、颅骨正中垂直部位上的大脑深处——中发现有退化了的视网膜和感光细胞。松果体的前方，存在着一个生物磁场。因此，凝神于上丹田，就能促进内分泌的旺盛，改变人体气场，调动生命信息，出现某些超出常人所意想不到的功能。意守凝神于上丹田，佛道两教均有十分丰富的实践记录和论述。中、印两国妇女、孩子往往都在两眉之间的印堂穴处点上一个红

颧点，作为美的象征，俗称眉间脂。人们更多地关心的是其美学上的意义，却不知这是源于东方宗教的修炼实践。

道教静心、炼心、定心之法远非上述七门所能概括。但上乘法诀已经罗列，选择何种也因人而异。如能以清静为宗，内观为要，心无所动，神炁交融，天机自动，即为得法入门。

这种与人们普遍思维方式背道而驰的静心之法，专门用来对付人类与生俱来的七情六欲。正是这些七情六欲，点缀着大千世界，推动着人类文明的进步，但也严重消耗了人的精神、心性和生命之光，顺着大自然设下的轨道，最后走向死亡。而道教静心理论却设法让耳眼鼻舌身意的功能内向，减少或切断色、声、香、味、触、法对人身体的引诱，提倡压制、克服喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲、思、惊恐，创造出一个恬淡虚无的境界。大量科学研究表明，人体经络系统得到疏导，人与宇宙间的能量信息得到某种程度的交换、转化，从而人体生命信息得到加强，生机日旺，不仅能够使许多病症无药自除，而且能够获得一种前所未有的兴奋、舒畅、静谧的幸福感。现代精神分析大师弗洛伊德则从完全不同的角度指出，人们一旦学会自觉地控制自己的意识活动，处于一种与平时不同的静谧态，不仅可能治愈心灵上的创伤，而且长期的锻炼还会带来对潜在智慧的激发。

现代生理学的研究表明，炼心时出现的静态完全不同于梦境、睡境、醒境，而是一种“万念俱泯，一觉独灵”、“万象咸空，一灵独现”的状态，是大脑皮层深处的保护性

抑制，同时又保持某种清醒的极为特别的状态。这一状态使得大脑皮层的活动向同步化、有序化方面发展，使脑细胞的恢复程度加快。换言之，也就是保持了脑细胞的活力。一旦学者得入此境界，就会逐步产生出一种超然的逸趣、恬静的气质，产生一种较高层次自我意识，找到一种同自然、宇宙特殊对话的门径……。

然而，对于超越人生，这仅仅是迈出的第一步。

## 二、胎 息

海风吹不断，  
江月照还空。

——【唐】李 白

道家很早就主张气息归根，虚心实腹，深根固蒂，胎息就是在这些基本精神指导下产生的。在道教看来，胎息同时也是检验学者成道与否的一个重要标志。因此，丹经就有“人欲不死，在修胎息”之语，换言之，胎息是人生超越的重要修炼环节。

按胎息的字面意义，似乎是让一个人的呼吸回到婴儿在母腹中的状态。这可能吗？人体生理科学证明，胎儿在母腹中处于无呼吸运动状况，其所需要的氧气是靠母体的血液循环获得的。婴儿出生之后，上述过程才由肺来取代。由于肺的运动，吸入氧气（ $O_2$ ），呼出二氧化碳（ $CO_2$ ），实现气体交换，获取人体所需要的氧。需要氧气的多少，由人体所处的机能状态来决定。一旦停止呼吸，胸内压上升，就会严重影响静脉血的回流，循环血量急骤下降，最后导致体内血与氧的供给不足。长此以往，就会严重影响身心健康，甚至会带来生命危险。

既然停止呼吸与回到母体都是天方夜谭，那么胎息岂不

成了毫无科学依据的臆语？然而道家胎息却别有指喻，只是要借助于一种特殊的训练才能体悟得到。

“桃花尽日随流水，洞在清溪何处边？”老子在《道德经》就曾记载了一句后人难以索解的话：

专气致柔，能如婴儿乎？

《管子·内业篇》说：

博气如神，万物备存。

专气、博气也就是凝气、聚气、结气、集气，达到象婴儿的状况。而上述两段话中，神的状况，就类似于婴儿的状况。老子仅仅透露了一种罕为时人所闻的现象，至于方法与诀窍却讳莫如深。

庄子则对《老子》描述的现象有了进一步的解释：他说：

古之真人，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。①

可见真人之息的特点是“其息深深”。庄子唯恐人们误解，特意又补上一句，将真人之息与众人之息区别开来。

---

① 《庄子·大宗师》

众人之息，是通过肺部、喉部、口鼻等器官的一般的呼吸，其内部机制，医学上早已论定，即呼吸的方式是胸式呼吸，腹式呼吸，顺呼吸，逆呼吸四种，呼吸之气只能到达人体内部的肺脏。由于自然呼吸的吸氧是以满足人体新陈代谢的需要为目的，因此，任何形式的深呼吸，除了使更多的呼吸肌徒劳地参入运动，造成不必要的疲劳外，并无任何益处。但庄子“真人之息以踵，众人之息以喉”的论断却明白无误地告诉我们，真人之息能够深入足根。

学术界对庄子语中的踵字解释有两大派，我们认为踵为足根的证据有二条：

一是从句式、语法看，庄子这句话，对偶工整。将踵解释成“深”是说不过去的，其指人体具体位置是无容置疑的。

二是许慎《说文解字》中有踵踵二字，意义迥异，认为“踵，追也。一曰往来貌”。

“踵，跟也”（段玉裁注：跟踵双声）。古体汉字止、足二形旁常通用，如：

跟跟：《说文足部》：“跟，足跟也，”又云：“跟，跟或从止，”另外“企”的古文作“𠂔”，“距”与“距”通，……刘熙《释名》“踵”字作“踵”，指出：“足后曰‘跟’，在下方著地，一体任之，象木根也，又谓之踵。踵，钟聚也，体之所钟聚也。”《淮南子·修务》载：“若此九贤者，千岁而一出，犹继踵而至”。《汉张表碑》“继踵相承。”《后汉书·皇后纪》：“湮灭连踵”。李贤注：

“踵，迹也”；《广雅·释詁二》“踵，迹也。”①

可见，庄子文中踵的含意是为足根，应该说是清楚的，凡是有一定修炼水平的人，是能够感知到庄子讲的是一种自身修炼中的体验。

老子、庄子、管子均没有提到“胎息”两字，但其内容实与胎息并无二致。晋葛洪在其名著《抱朴子·释滞》中说过了这样一段话：

得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

文中“如在胞胎之中”即承老子“能如婴儿乎”。“则成道矣”即管子所说的“如神”。不以鼻嘘吸，这正好透露出庄子踵息的关键，应当说：葛洪去古未远，又得真师传授，其《抱朴子·遐览》篇曾记载了道经中有《胎息经》一书。

从文字及内容判断，《道藏》所载《胎息经》是一部阐述胎息的最古最高经典。此经作者难以索考，传本只署“幻真先生注”。《胎息经》全文如下：

胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，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，神住则气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无去无来，不出不入，自然常住，勤而行之，是真道路。

---

① 参见高明：《古体汉字义近形旁通用例》，载《中国语文研究》。

我们已经从理论篇的叙述中得知道教内炼术语中“胎”的意义，是精炁神的高度凝结。幻真先生《胎息铭》更是一语道破天机：“假名胎息，实曰内丹”。《胎息经》首句即传说了伏气——结胎——胎息的秘诀。

伏气一词，来源于《周易参同契》一书，契文上载：

下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉。

道教经典认为子时太阳在北（即南半球，道经以下为北），天之阳气，伏藏于地，然后万物得以生发。根据子午流注理论，人身在子时（23：00—1：00）气到尾闾。道教很强调大宇宙与人体小宇宙的整体性，实际上子夜时分，太阳正直射南半球，强大的太阳风对地球垂直辐射。立于北半球上行功修炼之人，在子时气到尾闾，并且循身背督脉上行，故此，天、地、人三者处于一个和谐一致的系统之中。人与天地内外相合，就可以取天地之机来强化、调动体内元炁，使先天、后天之气，气化细缊，并使之聚于下丹田之中，凝聚成丹，其色如金橘之黄，其形如车輿环转。

达到胎息状态的关键，在于神气二字，“气入身来为之生，神去离形为之死。”这指出了生命活动得以维持的契机是在于神气。中国古代哲学、医学对此都有精彩的论述，而道家的认识则更为精细，直接。若欲生命功能常在不衰，就必须“知神气”、“养神气”，使得神气相注。

神气相注的具体位置、胎息的门户为下丹田，此处为气



之根本，结胎之所。《醉思仙歌》中有“脐间元气结成丹”。《胎息根旨要诀》传出了命门元气根本之旨：

所谓根本者，正对脐第十九椎，两脊相夹，脊中空处，膀胱下近脊是也。名曰命蒂，亦曰命门，亦曰精宝。男子以藏精，女子以月水。此则长生气之根本也。

《赤肚子胎息诀》也认为：

气穴之间，昔人名之曰生门死户，又谓之天地之根。凝神于此，久之元气日充，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四体康健，颜色如桃，去仙不远矣。

道教经典所载的具体修炼之法，均从有为到无为，由浅入深，先易后难。借言立象，得象忘言；借象立意，得意忘象。胎息位置的设立，也是基于这种考虑。否则，局限于一丹田，一个体就无法领会《太始氏胎息诀》中的描绘的妙境：

夫道，太虚而已矣。天地日月皆从太虚中来，故天地者，太虚之真胎也；日月者，太虚之真息也。人能与太虚同体，则天地即我之胎，日月即我之息。太虚之包罗，即我之包罗，岂非所谓超出天地日月之外，而为混虚氏其人欤？

《胎息经》指出达到胎息的任何一个层次，都必须有一个先决条件：“心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。”此处之心，是指人类大脑神经中枢的全部意念活动。一个普通人，在正常条件下，很难停止意念活动，当然也不可能领略到道教胎息带来的一切乐趣，学者只有在“固守虚无”的前提下，消除任何一个层次（包括潜意识）的意识，使得高级神经活动处于静止状态，因而使由此而生的意念也处于纯净空无的地步，生命活动的内在生机——神才会出现，从而在意念真空的舞台上，大显身手，将人的生命功能开发到一个常人难以想象的境界，表现出无限生化的能力。幻真先生称之为“修真之道，备尽于斯”。

《胎息经》作为权威性经典，这里面只是提出了修炼胎息的一些重要原则，没有说明任何具体的方法、诀窍及其奇妙的体验，但只要人们勤而行之，便是真道路。注者幻真先生的体验是：“凡胎息用功之后，关节开通，毛发疏畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百窍毛孔中出，往而不返也。后气续到，但引之而不吐也，切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦引入于喉中，微微而散，如此内气亦下流散矣。”

幻真先生以内丹释胎息，将胎息纳入道教丹功节序之中，形成一家之说，他在注文中指出：

修道者，常伏其炁于脐下，守其神于身内，神炁相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

并传出《胎息铭》一篇，附于《胎息经》之后：

三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年，久久行之，名列上仙。

此铭也只是原则性的概括，具体方法载于《幻真先生服内元炁诀》十五篇中。

《胎息经》的传承关系无法尽知，幻真先生在《服内元炁诀序》中写道：

余慕至道，备寻经诀，自执气守真，向三十余载所闻所见殊未惬心。天宝年中，遭遇罗浮真人王公自北岳而返，倚策邮亭，依然相顾，余意以其异人乎？！近之与语，果是方外有道之君子也。……哀余愚至，见授吐纳泊一二理身之要。……今所撰录皆承真人之旨要以申明之……。

从引文中可知，王公为罗浮真人，而位于广东东江北岸的道教名山罗浮山，为东晋著名道士葛洪晚年炼丹、著述之地，现尚存不少文物遗迹，葛洪是现存文献记载中最早提出胎息概念及其修炼方法的。可见，幻真先生所传《胎息经》与《抱朴子·遐览篇》记载的道教经典《胎息经》有些隐约的关系，可能是葛洪重外丹炉火烧炼，认金丹为最上乘法，故此未加重视罢了。

道教胎息之法传世之后，修炼者纷起，其中有不少取得了突出的成就，并留下数百种胎息之法，丰实了胎息的理论

和实践，我们撷取其中有代表性的心法、口诀、实验记录及研究性文献，以睹各门各派绝学风采。

**无名氏胎息根旨要诀** 此诀道出了胎息的关键之秘：

其胎息者，是天地阴阳二气初结精之气。气结而为形，形既成立，则精气光凝为双瞳子。双瞳子者，即父之精气，号为纯阳之精，故能鉴视万物。又受母之阴气而成玄牝者，即口鼻也。是知形为受气之本，气为成形之根，则此二气为形之根蒂者也。根蒂既成，则能随母呼吸，绵绵十月，胎体成而生。

故修养者效之，夫云复其根本。此胎息之要也。

……今之所复其根本，修其所生，斯则形中母子，何不守之？夫气为母而神为子，气则精液也，气无形质，随精液以上下，但先立形，则因形住。气为其母，而子不舍母则依母而住。神气住形中，故能住世，长生久视。

故修生之人，常令神与气合，子母相守，自然玄牝无出入息也。庄周云“真人息以踵”，言其息深深也。老子经云：“深根固蒂，是为复命”，此乃命门元气根本之旨也。

此诀从人体生理的角度出发，阐明胎息在修生复命中的重要意义和胎息方法的理论依据。指出胎息之要在于区别口鼻，（玄牝）之息与先天（遗传）之气的不同作用。强调形神的辩证关系，神气相守的重要方法。这与《胎息经》的根本思想是一致的，相吻合的。如果学人不知，妄指他穴为生

气的根本，错认“无气是胎，闭气不喘是息”为法，则会误入迷途，“性命已殆”。

因此，《胎息口诀序》认为：“欲求胎息，先须知胎息之根源，按而行之，喘息如婴儿在腹中，故名胎息矣。乃知返本還元，却老归婴，良有由矣。绵绵不闲，胎仙道成焉。”

**茅山贤者胎息诀** 此诀则记载了具体的修炼方法：

侧卧，右胁着地，微缩两足，著头向南、面东，两手握固（即四指包大姆指握拳），傍其颐。闭取内气，极力开喉咽之。如此七咽一吐气（若病时服气，一咽、二咽一吐，然后一七咽一吐气可也）。

又调息令出入气匀，准前又咽，都四十咽，然后起坐炼之。竖膝坐，两手相叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐。

更调息，特不令喘粗，调讫，又闭气二七或三七一吐气，使腹调适乃休。

或汗出，头足皆热，此气遍也，即当饱满三关，百节盈通、畅适。行之十年登仙，老容返少。

夫旧经皆存想，恐为烦劳，却使心意难行。

服气本于胎息，但无思念，自含元化之功，久久行之，当自知其妙矣。

此诀的理论源远流长，古人托名黄帝，认为“食谷者，智而夭（短命）；食气者，神而寿。”天台白云撰作的《服气精微论》就明确指出此诀原理：

夫可久于其道者，养生也；常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志；养志则合真，然后能久登生气之域，可不勤之哉？

是知吸引晨霞，餐漱风露，养精源于五脏，异荣卫于百关，既祛疾以安形，复延和而享寿，闭视听以胎息，返衰朽于童颜。

常习此诀，就会产生常人意想不到的后果：“自然内外之气不相混杂也；渐渐关节开通也；毛发疏畅，气自往来，亦不假鼻中徐徐通外气也。胎息之妙，穷于此也。”学者若修习这类胎息法诀，务必要掌握此法的戒律。《胎息杂诀》就十分强调这一点：

胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉畅，关节通矣。若忧虑百端，起灭相继，欲求至道，徒费艰勤，终无成功！（桑榆子曰：有苦恼之气、有贪恶之气，诸如此类，皆邪气横中，能为元气之关防。亦犹小人当路，则君子无所逞其才也。）此道至微至妙，出尘之士方可为之，未离名利之间，徒劳介意（桑榆子曰：纵未出尘，但能使心不乱，不见可欲则可矣。）

实践证明，这些清规戒律对于达到胎息境界是十分重要的。在修道领域中来不得半点虚假，任何虚假也终将是自欺欺人。

《胎息精微论》也同样认为：

餌内气者，用力细微，而速见功成，全在安神静虑，不烦不扰，即炁道疏畅，关节开通，内含元和，终日不散，肌肤润泽，手足流汗，长生之道诀，在此矣！

**尹真人胎息诀** 尹氏为道教中派巨擘，坚持服元气必须先澄心、无思、无为、恬淡自然，认定服气者为不死之妙门。同时又作了发挥，提出辟谷、绝粒为“长生之径路”。其胎息诀总的精神是：

夫人身中之元气常从口鼻而出，今制之令不出，便满丹田。丹田满即不饥不渴，盖神人矣。

是故人之始胎，不饮不啄。不饮不啄，故无出入息，即元气复。元气复，即长生之机也。

所以然者，谓气在丹田中，诸脏不隔，周流和布，无所不通，以其外不入，内不出，全元气，守真一，是谓内真之胎息也。

具体方法是

时间，一天中寅（5:00—7:00）、午（11:00—13:00）、戌（19:00—21:00）、子（23:00—1:00）四个时辰，均可修炼。

心态，处一静室，四体调和，忘却诸事，情绪稳定，欣乐自足，不惧不畏，无拘无束，心意坦然。

姿式，1.仰势法：低枕平卧，缩两肩、两膝，伸两手于两肋旁。2.卧势法，腹部着床、胸部填棉被，四肢自然伸

开。

呼吸，自然匀称，不令粗喘。总原则是自然，具体要求是细长深匀。细：不闻声息。长：一呼一吸，低频率、慢节奏。深：气息下达中、下丹田直至脚心涌泉。匀：柔和匀称，绵绵若存。一旦呼出之气到了一半，闭住口鼻，呼出之气按原来定势徐徐上行，即举首咽气。如果仰咽，即令气从左边下；覆咽，则气从右边下。咽时皆令作声，循声深咽入于丹田之中。若口中生津，等出息时再咽。使气息咽入丹田，进而从容任意运行流布，达于四肢。

注意事项，修炼此诀时不得思念饮食，不可主观按捺不稳定的情绪，必须顺情达性，怡然自得之后，方可有为。如果感觉温、热之类，可煮薜荔（亦称木莲）汤，汤中放少量生薑、也可煎薑蜜汤作为饮料。如果心中满闷，即咬嚼少量甘草、桂心、五味子等。

效验，如果不失其节，气常盈满丹田，日常生活百无妨碍，然而不可过劳，劳即损气。若久久锻炼，自然而然就不需要服气，气也自足，就象人们平时不注意自己的呼吸一样。久久锻炼，达到不寒不热，不渴不饥，就算成功。

尹氏一类服气、胎息、休粮、绝粒之法，至今社会上仍有流传，盛行不衰。

**项子胎息诀** 项子胎息诀中有两点比较精彩，其一是将入静所达到的境界分作高低三个层次和等级，诀中说道：

人之才，能静于三军之中、虎狼之间，有千人之才；能静于室家之中，有百人之才。能静于市道旁，有



十人之才；静于山泽中，有倍入之才。此凡器之人终不知也。

认为清静安和，斩断情欲，保精爱气，顺应自然，则功至十月，周身畅通。

其二是提出修炼时间，认为夜半十一点至中午一时为六阳时，属生气；日中之后至子时之前为六阴时，属死气。在气生之时，修习胎息，就能获得身神俱益，五脏安和。

《王子乔胎息诀》也有类似上述的观点：

奉道之士，须审子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户。

定心不动谓之曰禅，神道万变谓之曰灵，智周万事曰慧，道元合气谓之曰修，真炁归元谓之曰炼，龙虎相交谓之曰丹，三丹同契谓之曰了。

有志于道者，知此根源，依法修行，自可入于长生大道矣。

**胎息秘要歌诀** 此歌诀分闭气、布气（与他人攻疾）、六气、调液、饮食所宜、饮食禁忌、休粮、慎守、九载攻变等七篇，其中数六气歌诀（也称六字诀）最富特色。此诀精神早在《庄子·刻意篇》即有记载：

吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也。

此后，许多道教界、中医界学者均有记载与发挥，例如陶弘景所著《养性延命录》、龚廷贤《寿世保元》、孙思邈《孙真人卫生歌》、汪昂《注医方集解》、……这些歌诀根据六字的不同发声来调气，使之运行于五脏六腑、四肢百骸，打通全身各大经脉、隧道，攻破各个病灶，恢复身体机制。因此，这对于一些身罹重症的人们解除病痛，进而步入胎息之门，提供了一个很好的方法。值得注意的是，一旦疾病解除之后，必须立即停止使用此诀，否则会使心气亏败！正统道藏本《六气歌诀》如下：

一咽：咽法最灵应须秘，外附鼻根内关肺，寒热劳闷及肤疮，叫斯吐纳无不济。

二呵：呵属心王主其舌，口中干涩身烦热，量疾深浅以呵之，焦腑不和自消灭。

三呼：呼属脾神主其土，烦热气胀腹如鼓，四肢壅闷气难通，呼而理之复如故。

四嘘：嘘属肝神主其目，赤翳昏昏泪如哭，都缘肝热气上冲，嘘而理之差奔速。

五吹：吹属肾脏主其耳，腰膝冷多阳道止，微微纵气以吹之，不在外边求药饵。

六嘻：嘻属三焦有疾起，三焦所有不和气，不和气损三焦，但使嘻嘻而自理。

**袁天罡胎息诀** 此诀着重指出元气是宇宙万物生命的动力源泉，因此学者修习胎息，就要从宇宙中摄取这一极精微又极大的能量：

夫元气者，大道之根，天地之母。一阴一阳，生育万物。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气，能改称四时之气者，戊己也。春在巽，能发生万物；夏在坤，能长养万物；秋在乾，能成熟万物；冬在艮，能含养万物。故学道者，当取四时正气，纳入胎中，是为真种。积久自得心定，神定、息定，龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息。

人类中的个体就是一个小宇宙，要使这个小宇宙与自然这一大宇宙达到较高层次上的沟通。以人身出现真息为先决条件，《性空子胎息诀》的惊人之论即在于此，同时指出了修炼的原则：

我之本体，本自圆明。圆明者，是我身中天地之真胎也。我之本体，本自空寂，空寂者，是我身中日月之真息也。唯吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎相为混合，而胎我之胎。吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息相为混合，而息我之息。唯吾身之本体既虚空矣，而后虚空之虚空与我之虚空相为混合，而虚空我之虚空与焉而性空，而此心亦虚灵不昧矣。

细研道教各家胎息经诀，就可以发现，其中不少真传秘诀，融入了佛教中的一些修持思想原则及方法手段，这样保证了胎息的成功，提高了胎息能达到的高深境界，从而发展了胎息学说，例如《王方平胎息诀》称：

凡所修行，先定真炁。真炁定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境忘，境忘则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通，经曰：“心通万法皆通，心静万法皆灭”。此我佛如来真定法门者也。学者果能定心，气凝胎息，则还丹不远，金液非遥，登真可期矣。

还有元宪真人论无为胎息诀说：

夫学无为胎息者，只是本清静心也，亦名真如本无物也。有若太虚相似，无去无来，无上无下，非动非静，寂寂寥寥，与真空同体，与大道同源，与本来面目相逢者也。若修大道，当修无为，其心清虚，寂而无寂，静而无静，心澄境泯，心境双忘，则入无为真道矣。学道之人，如修如是法门，则其丹自成，自然寂定，而得胎息矣。

揉合佛道思想的胎息方法，则对身心神息进行综合的整体考虑，将禅定、存想、服气、止观等融作一法，如《李子明真人胎息诀》称：

夫胎息真炁者，入于一静室，焚香面壁，向东南结跏趺坐，心无挂念，意无所思，澄神定息，常于遍身观之，自然通畅。初学之人，不得全闭定；全闭则伤神，但量自家息之长短，放炁出入，不得自耳闻之，如此则

妙也。若常常调息，不出不入，久而在于丹田，固守存之者，名为真胎息也，道必成矣。

**赵避尘胎息诀** 千峰老人赵避尘继承发扬道教北派的修道精神，总结儒释道医的胎息诀要、方法，道出了修炼真息的工程节序。此派一个很大的特点，在于讲究呼吸。当然，这特点来于北派一脉。北派祖师王重阳曾经透露过胎息宗旨：

神不离气，气不离神，吸呼往来，通乎二源，世人不解，便猜为吐浊吸清，播弄口鼻，吞吸日精月华，运行气脉，后上前下，终夜不休，以致成疾。

龙门派伍守阳传出一诀，说明真息与凡息的关系。

用后天之真呼吸，寻连真人呼吸处。

伍守虚则说明了这种真息在修道过程的重要性：

达观往昔千千圣，吸呼分明了却仙。

赵避尘的贡献在于阐明了人体存在的两对呼吸。第一对呼吸是鼻呼吸，即凡息。第二对呼吸即胎息、真息。当收神入于下丹田时，用二目内视，下照丹田，使得心念全无，情与境忘，混沌不分，使得出息微微，入息绵绵，并逐渐使气息柔和安定。这种呼吸状态持续下去，丹田气穴之中便有真息发动，使上不过心，下不过肾，久动之后，复归于定。此

就会使内气不出，外气返进，从而初步完成进入胎息還元、众妙归根、窍中窍现、神达大定的境界。

接着胎息妙凝之时，息入炁不积聚，息出神不外散，恍恍惚惚，无他无我，入定一久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧，真息流通，肢体无碍，这一景象就是阴阳交感的指志，表明人体内部元精吐华，犹如乾金出矿。人生的经历，此为一大转机，开出另一番天地混沌也开发了后天胎息之气。道教丹经有将口鼻指为玄牝，那是凡玄凡牝，一旦胎息出现，窍中窍现，就是真玄真牝。《张景和胎息诀》则以优美、形象、生动的文字，展现了这一境界：

真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰。澎气融融，灵风习习。不浊不清，非口非鼻。无去无来，无出无入。返本還元，是真胎息。

赵氏之师了然、了空传出了胎息法口诀。

其一：四个吸呼分先后，若用口鼻道不真，吸踵呼蒂连真炁，这个消息引转轮。

其二。后天吸呼在山根，先天真炁丹田升，二炁一合连上下，岔之毫厘不转轮。

赵氏结合自己心得，对两诀详释如下：

这踵之头，在后脑海，即是延髓，下通脚后根。一吸踵处至山根，即是蒂处。其后天气，由脚后根上升，

至尾闾关，过夹脊玉枕至泥丸宫，此是后天一吸踵之处。

这蒂之头，在山根，即是祖窍内，下通生死窍。一呼蒂处，至后脑海，其后天气由泥丸宫下降，通上鹊桥、玄膺穴、十二重楼至绛宫，下降真炁穴至生死窍，此为后天一呼蒂之处。

此是后天两吸呼。

这种呼吸法的目的在于：

引动先天真炁发生，由炁穴内生出，下通尾闾关，一度一度上升至乾顶，后天气一点一点下降至生死窍。先天炁由乾顶一度一度下降坤处，后天气由生死窍进尾闾关，一点一点上升乾顶。

此为先、后天吸呼，四个往来。……供后天之息，以为吹嘘，逼运真炁穴内真炁发动。而后天之息遇先天真息，相兼相连而动矣。

“假传万卷书，真传一张纸”，经赵氏点破，胎息之法，人人可行，古传令人难解的法诀也自然明若白话。胎息理论依据十分简单明了，同时又是不可置疑。人不能没有呼吸，一旦窒息，几分钟内即就会导致死亡。道教胎息的含义只不过要求“呼吸绵绵”，不使思想注意到这种呼吸，使这种呼吸在大脑中留下的痕迹降到最低限度：“若有若无”。科学研究表明，人类以上述胎息方法进行初步锻炼，可使呼吸的频率大幅度地减慢，呼吸的气流量降低，人体所需的氧气量及二氧化碳的排出量均减少。根据上海第一医学院生理教研

组对21人的呼吸频率变化测定的报导，修炼气法前后的呼吸频率，由每分钟十六点五次下降到每分钟六点九次，其中有九人下降到每分钟五次，有修为者更可使自己的呼吸下降到每分钟两次。国外还有对修炼者的呼吸作了测定，结果发现每隔五十二秒，即有半分钟左右测不到呼吸波，这种“间歇性息住”现象，可以说明古人对胎息的一些令人不可思议的描述。

“能守真一，则息不往来，如在母胞胎之中，谓之大定也”。<sup>①</sup>例如天玄子胎息诀：“胎息须修无息，圣神须养不神。”无外息然后能存内息，无识神然后再引元神。而真息出现之时，借助于后天呼吸，因势利导，“逼运真炁”，不仅开通经络，打通关节，炼五脏元气，布于周身，最后炁满全身，内外分一，使人体小宇宙与自然大宇宙发生常人意想不到的高层次的沟通，使人体的素质得到了高层次的开发，人类的智慧也出现神奇的功能。

爱因斯坦相对论的几何观念是四维时空连续统。狭义相对论认为：由于任何信号的传播速度都不能超过光速，传播事件的信息就不能瞬时到达不同的惯性系。因此，对一个观察者来说是同时发生的两个事件，对另一个运动状态不同的观察者来说就不是同时的，即时间和运动对于观察者都是相对的。广义相对论认为，引力是由于质量的存在而引起的时空连续场的弯曲。这些学说彻底改变了人类对于宇宙的观点，引起了科学家的震惊和全世界的轰动，人们终于大梦初醒，原来司空见惯的时空二字，其中还有如此无穷的奥秘。同理，人们宁可关心世界上发生的一切事情，也不对自己的呼

---

<sup>①</sup> 萧廷芝，《金丹大成集》。



吸加以注意，除非出了毛病。然而，古往今来，道教学者对呼吸却作了艰苦卓绝的探索。刘云普指出：“明明非是呼吸气，引动真炁转法轮”。张懋德指出：“呼吸真气通任督，相兼相连引炁行。”胎息现象，如灵山飞来，立于眼前，其中林木葱葱，径路可辨，虽有云雾缭绕，终见雄峰隐绰。胎息改变了人们对于世界、人生的简单认识，若有志者拾级而上，定会发现另一个神奇美妙的境界。

### 三、采 药

只在此山中，  
云深不知处。

——【唐】贾 岛

道教的超越系统是一个无形的网络，是只可意会不可言传的古训。除了一部分是由于宗教戒规所禁之外，在相当大程度上，人们很难用普通的语言、文字加以描述，然而又不能不外传，以免此学绝于人间。这就是为什么道教修炼的内容须借助于中国炼丹术的术语表达的主要原因。

中国炼丹术脱胎于采矿与冶金。夏商周三代，也是中国文明史上的青铜时代。春秋战国，是铁器时代，当时的人们在冶炼金属的实践中获得了十分丰富的化学知识。中国古代统治者梦想长生不死，从动物、植物、矿物中寻找所谓的“不死之药”因此，炼丹术应运而生，从冶金术的母胎中脱离出来，成了一种独立的专业。炼丹术的一些术语深入民间，用来描绘人体内部的生命变化，既十分形象，同时也可以对教外之人进行保密。知道诀窍者，可以依法修炼，而门外之士则一概莫知。

炼丹须设鼎炉，人身即可比作炉鼎。鼎亦称玉鼎，丹经称为泥丸，位于大脑中心。炉称金炉，实为下丹田。歧伯在

《外经·奇恒篇》中说：“脑为泥丸，即上丹田地也。胞为神室，即下丹田也。”“修真之士，必知斯六者（谓夺奇恒六腑）至要者，则脑与胞也。”这是从祖国医学角度进行的总结。

道教理论认为：上丹田泥丸宫，方圆一寸二分，是人体先天真性所在、藏神之所、元神之室。脐后、肾前中间有一穴，就叫偃月炉、炁海，其下一寸二分，称为华池，就是下丹田的藏精之所、采药之处。谭玉明讲过：“头正中是性，丹田中是命。”刘云普也说：“真性生于乾（头部）中，真命产生在坤（腹部）位。”彭茂昌说：“顶者，曰鼎炼真性；田者，曰炉生真命。”头部与腹部是修炼的两大基地。上丹田大脑是人体的司令部，控制着意识、思维、情感。而下丹田则是诞生新的生命的发源地。因此，两者是有所区别的，但却不截然隔裂。白玉蟾说：“性之根，命之蒂，同出异名分两类，合归一处结成丹，还为元始先天炁。”

炼丹之药为铅汞，人体修炼的药物则为精气神，《高上玉皇心印经》记载：

上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥，存无守有，顷刻而成。

人各有精，精合其神，神合其气，气合其真。不得其真，皆是强名。

神依形生，精依气盈，不凋不残，松柏青青。三品一理，妙不可听。其聚则有，其散则零。

三者不仅是构成人体生命活动的基本要素，同时也是道教超越人生的基础。三者缺一不可，任何脱离这三者的所谓修道

理论与方法，均属邪门歪道。

精气神为修道的三大基础，而精又是基础的基础。《素问·金匱真言论》指出：“夫精者，身之本也。”丹经上说“精是炁之母，神是炁之子”，“精满则气壮，气壮则神旺”，精如灯油，油尽灯灭。这一层深义，古代的医学家、养生家、武术家都非常重视。我们从袁黄论聚精法中，就可以窥见一斑：

聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，四曰休怒，四曰戒酒，五曰慎味。

今之谈养生者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾。肾动，则精血必随之而流外，虽不泄，精已离官；即能坚忍者，亦必有真精数点，随阳之萎而流出，此其验也。如火之有烟焰，岂能复返于薪者哉？是故聚精贵以寡欲为先。

精成于血，不独房室之交，损吾之精；凡日用损血之事，皆当深戒。如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养，而精亦与日俱积矣。是故聚精之法，次贵节劳。

夫立闭藏者，肾也；司疏火者，肝也。二脏皆有相火；而其系上属于心。心，君火也。怒则伤肝而相火动，动则疏散者用事，而闭藏者不得其职，虽不及合，亦暗流而潜耗矣！故当息怒。

人身之血，各归其舍则常凝，酒能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气既衰之

人，数月无房事，其精必厚。然使一夜大醉，精随薄矣。是故聚精尚宜戒酒。

《内经》云：“精不足者，补以之味”。浓郁之味，不能生精；但清淡之味，乃能补精也。万物皆有其味，调和胜而真味衰矣。淡煮之得法，自有一段冲和恬澹之味，益人肠胃。故淡食可以养精，可以益寿。

保精固肾，留阳守命为中年人修炼的下手良法，也是渐法。逐步使得精气神充足，就会出现慧光。至于少年，由于童真本元之体毫无亏损，就没有必要进行筑基锻炼，可以采用顿法。而六十岁以上的年迈之人，身中真阳不生，必先习炼“添油接命法”，敲竹唤龟。道教东派、三丰派于此法均有论述，总的原则是将真情唤起。仙凡的分水岭，就在于如何对待这一情字。佛道经典记载：“淫性即是佛性”，“有情来下种，无情果不生。”“人情浓厚道情微，道用人情世岂知？空有人情无道用，人情能得几多时？”经典均不将此情字明白点破，一者由于触犯宗教的戒规，二则恐怕传非其人，三则担心会受到封建社会中条条框框的非难。老子也指出了这一点，他说：“上士闻道，勤而行之，中士闻道，若存若亡，下士闻道，大笑之。”不笑不足以为道。实际上，所谓真情，就是在没有任何杂念之下，也就是在正念、无念之时，由于人体内分泌作用而引起的元阳发生。用老子的话讲，就是“未知牝牡之合而媾作，精之至也。”道教修炼十分重视入体的这种现象，内修有正子时一说，而将上述现象的出现称为活子时。不知活子时，纵然勤苦耕耘，也不会有任何收获。这一点，为道教的不传之秘。古代的学者往往要花

上好几年，甚至几十年，才悟透、明白这一关键之处。

当然活子时与正子时，是一正一奇，平时学者要守正待奇。于正子时进行修炼，会使人与宇宙的活动同步，借助大自然之力打通经络；在活子时修炼，则集中于开发人体本身的潜力。二者在整个超越修炼体系中是相辅相成，缺一不可的。当然，掌握活子时，会使漫漫超越之途变成一次极为轻松、愉快的旅游。

不管在正子时或活子时修炼，学者都应收拾念头，并自觉扫除一切杂念，宽放衣带，不使身体受到任何束缚，选择合适的姿态，（行、立、坐、卧、跏趺等等均可），将意念微微内集中于两眉中间齐平处的印堂穴内泥丸宫处，这就是安神祖窍。祖窍的这一空灵的位置，在道家属不传之秘。道教理论认为，此窍藏有原始祖气，为炼性之所。这里是人体构造之端，一窍通，万窍通。不炼祖窍，杂念不住。仅知其窍，还远远不够，还要知其妙。其妙在于一旦含藏气息，眼光常常观于此窍，凝耳韵，逆听此窍，集意念内观，神住此窍。不可有心意守，也不可无心寻求，前者导致着相，后者则出现落空。而且勿勤勿怠，久而久之，眼前就会“虚空生白，”“金机飞电”，自然而然地出现一种光，古人认为这种光是“本性灵光”，也就是性光：

垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫。闭口藏舌顶上腭，五行之中神炁凝。

而丹经上说：“性者，心也，发于二目；命者，肾也，发于淫根。真性及心中灵气，发于脑仁一小管，是以眼视正中，

性光现出，炼之日久，即与命接，合而为一。性命和合，为观空不空。不知和合之理，无所成也，”这也就是必须象曹还阳所说“回光返照为和合凝集”，即用微意将此性光引入下丹田。和合凝集的内容无非就是神炁充足，性光自现。性光，也称慧光，柳华阳《慧命经》对此说得十分明白：

盖本性灵光者，其名虽二，源头则一也。在定则谓之性；定中慧照，则谓之光矣。

性光、慧光在儒称其为仁。《易经》上讲这就是无极，释教称此为珠、圆明，道教就把这个叫作丹、灵光。其实是异名同趣，就是先天真一之炁。因此古人十分重视这一点，并以此衡量一个学者是否有真实功夫。

这样修炼日久，就会出现玄关。玄关也叫玄关一窍，在道教为造化之机，属于重大机密，只是在为数极少的人中流传。道教龙门派总结了玄关窍现的方法：用舌头轻轻顶住上腭天池穴，不使黄庭先天真一之炁外泄。天池一说，源于《庄子·逍遥游》：“穷发之北，有溟海者，天池也。”道教界的解释异于儒训，认为“北”字通“背”，古人蓄发，发际所垂之处为腰部两肾之位，所以天池即为下丹田，为元炁、真炁生发之处。真炁发动后，循督脉上升，上通脑髓，只有以舌抵上腭，真炁才能从玄膺下降中、下丹田。《黄庭内景经》说：“舌下玄膺生死岸”、“取津玄膺入明堂”。可知玄膺一窍为咽液关津。《黄庭外景经》说：“玄膺气管受精府”，位置在喉咙中央。

舌顶上腭，然后使真炁聚于祖窍之前，一身精神，行立

坐卧，不离祖窍、不忘祖窍，修炼一久，就会“惚然心清气爽，浩然炁畅身壮，寂然无思无虑，豁然知空不空”，“自身精神朗发，智慧日生，心性灵通，了然悟性”，忽有一点真阳从中发生，此为玄关现矣。

道教龙门派认为，玄关的出现，既不在身上，又离心难寻。元人陈虚白著《规中指南》，论玄关一窍却与龙门派有所区别，书中说明玄关大意为：

径寸之质，以混三才。在肾之上，心之下，仿佛其内，谓之玄关。

三才为天、地、人，紫阳真人诗中所说的“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精”，就是“径寸之质，以混三才”的最好解释。与龙门派不同，陈虚白认为玄关是在心下肾上这一带，“仿佛其内”。总之玄关的出现与心肾有关。陈虚白将玄关一窍称为“规中”，规中来于《周易参同契》：“耳目口三宝，闭塞勿发通，古人潜深渊，浮浮游守规中”。开发玄关的方法是：不可以有心守，不可以无心求，以有心守之终莫之有；以无心求之，终见其无。

钟离权认为：

道法三千六百门，  
人人各执一苗根，  
谁知些事玄关窍，  
不在三千六百门。



南派祖师张紫阳说：

一孔玄关最幽深，  
非肾非心非脐轮，  
膀胱谷道空努力，  
脾胃泥丸莫搜寻。

石杏林说：

一孔玄关窍，三关要路头，  
忽然轻运动，神水自然流。  
心下肾上处，肝西肺左中，  
非肠非胃府，一炁自流通。

道教南无派第二十代敲蹊道人刘名瑞则认为“玄关无定位”，“黄庭一路为玄关”，黄庭有三，也就是说玄关生发与三个黄庭有密切关系。

道教中派理论以守中为重，李道纯论玄关为：

夫玄关者，至玄至妙之机关也。今之学者为泥于形体，但着在形体上求即不是。然亦不可离此一身，向外寻求。诸丹经皆不言正何处者，何也？难形笔舌，亦说不得，故曰玄关。所以圣人只书一中字示人。此中字即玄关明矣。

所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是中之中。释云：不思善，不思恶，正凭么时，那个是自

己本来面目，此禅家之中也；儒曰喜、怒、哀、乐未发谓之中，此儒家之中也；道曰念头不起处谓中，此道家之中也。此乃三教所用之中也。

《易》曰，“寂然不动”，中之体也，“感而道通”，中之用也。老子说“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复”。《易》云，“复其见天地之心”，且复卦一阳生于五阴之下，阴者，静也；阳者，动也。静极生动，只这动处，便是玄关也。汝但于二六时中，举心动念处着功夫，玄关自然见也。得见玄关，药物火候，运用抽添，乃至脱胎神化，并不出此一窍。

若何可也？盖用志不分，乃凝于神；但澄心绝虑，调息令匀，寂然常照，勿使昏散，候气安和，真人（即真炁）入定。于此定中，观照内景，才若意到，其光即萌。便觉一息从规中起，混混沌沌，混混续续，兀兀腾腾。存之以诚，听之以心，六根安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自如。静极而嘘，如春沼鱼；动极而嘘，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷。如此少时，便须忘炁舍神，一归混沌。致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵。踵者，其息深深之义。神炁交感，此其候也，前所谓元炁之所由生，真息之所由起。此意到处，便见造化，此息起处，便是玄关。非高非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，人一身天地之正中，正此处也。采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，脱胎、神化，无不在此。

综上所述，我们可得知道教宗派的差别，主要表现在其修炼方式、方法上的分野。因为北派自王重阳传教以来，都十分重视性的修炼，先性而后命。然而南派却相反，是先命而后性。同是性命双修，开发玄窍的方法、位置就不一样，北派的现玄关大致在祖窍，此处为性宫；南派开玄关是在下部命蒂——下丹田的“三关要路头”，这里属于命宫。而陈虚白属中派，开玄关于人体这一小天地之中心之说。到尹真人高弟《性命圭旨·普照图》中，就明确地把玄关位置画在中田。当然，由于流派的不同，方法不同，对玄关的认识、位置的确定也有不同。这是道教的同中之异。只是中国古代社会由于小农意识带来的狭窄门户之见，各以己是为是，以他人之是为非，对初学者造成了很大的障碍，不利于对问题作深入的研讨。但从各派的理论中，我们是可以发现其异中之同的。玄关窍并非一个实体，有脏腑形象可觅，也不是固定于某一个地方。机发则现，机息则隐。此机不可求，也不可不求，水到渠成，功到机现。只有识得此窍，才算是真正的人道，真正扯起人生超越的风帆。否则，只能说是在海滩上徘徊，追逐。

道教修炼理论中很早就有对人体内部真炁运行路线的记录。南宋张紫阳《八脉经》、虽然首次披露了奇经八脉，但具体的修炼方法直到民国年间，才由龙门派第十一代传人赵避尘于《性命法诀》一书中详细地透露出来。该书以十口呼吸开通元气，可靠安全，效应显著。

第一息：于每日清晨，闭口鼻之气，将心意集于生死窍（会阴穴），与吸气同时，体内真炁由下丹田经由尾闾关，上夹脊、玉枕进脑髓、入泥丸宫为督脉。呼气时，真炁接着由大

脑中心往下通过玄膺穴，过重楼(气管)到绛宫(心)，入真炁穴，回到生死窍，形成一个周天循环。

张紫阳在其《八脉经》中只是笼统地提到任脉在脐前，督脉在脐后。我们知道任督二脉为人身之阴阳。真炁于其中循环，道家称作周天运行，佛家称法轮常转。真炁聚散，以生死窍为转移。初学者习此，不能急于求成，贪功冒进，以意通代替气通，造成气憋胸中，胀满不适等万千弊端。古人于此有戒语：“人人气血本通流，昼夜循行百刻周，若去闭门学行气，正如头上又安头。”气通任督需要一个过程，一旦人体之精日积月累，下丹田中，真炁充盈，就会自然打通。由于学者意守会阴穴，不必提气，真炁便会由此穴转过尾闾，透夹脊，循督贯脑，进入周天的运动轨道。一旦功夫纯熟，自可于一息(一吸一呼)之间，气行任督，周而复始，如环无端。柳华阳说：“亲自在脉中行过，数百回方得成就”，就是指此而言。

第二息：三吸，真炁同时由生死窍上升至炁穴(脐内稍下一寸三分)，接通带脉。张紫阳在《八脉经》说：“带脉在腹”，这是由于此脉围身一圈，犹如束带而得名。然后真炁在炁穴分开，往后双行，经两侧带脉至背，向双腰眼双上至两个肩膀窝，同时定住。四呼，真炁在双膀窝处双走两臂外侧阳脉，经过中指到手心劳宫穴处定住。

第三息：五吸，由两手心劳宫穴处双走两臂内侧阴脉。六呼，回到两胸前，双双定住。

第四息：七吸，由生死窍直升至绛宫(心)定住，此为开通冲脉，但注意，不得使炁气越过心脏；八呼，由心下降返回到生死窍，然后分开，双走两腿外侧通过阳跷脉，真炁进脚趾

到足心涌泉穴定住。

第五息：九吸，真炁由涌泉穴双回两腿内侧，通过此阴跷脉，过生死窍上至真炁穴定住。十呼，真炁由真炁穴降回到生死窍定住。

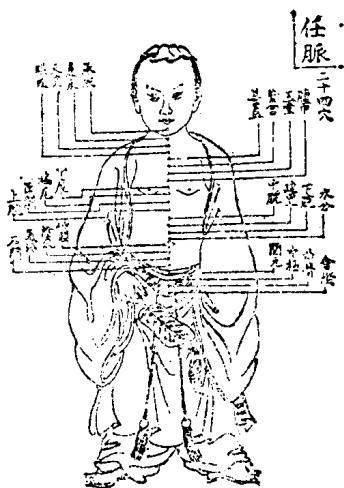
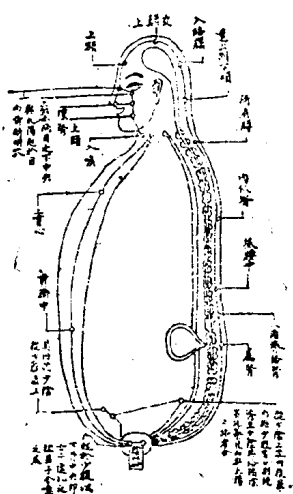
张紫阳《八脉经》明确指出：“人有八脉，俱属阴神，闭而不开。”如果一身百穴、奇经八脉之阴气不除，就不能进行采药。即便采得，也无法结丹。学者于静坐修炼之际，也会感觉周身气血雍塞，四肢麻木，而道家真传中以“阳气冲开，故能得到”。张紫阳说“采阳气唯在阴跷（会阴）为先”。丹经上所谓的北门死户、归根窍、复命关、丰都野、死生根等全是阴跷一词的喻词隐言。柳华阳《慧命经》所引张紫阳论阴跷作用，倒毫无保留，将道家的千古不传之秘，倾泻无余：

（阴跷）上通泥丸，下达涌泉，倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消。水中火发，雪里花开，所谓“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”得之者，身体轻健，容衰反壮。

《八脉经》下还有一段记载：“坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上”，“为天地逐日生炁之根，产铅之地也，医家不知有此。”修炼者达到昏昏默默，如痴如醉的状态，就算察知这人体的关键位置了。

可见，十息诀是通过“用后天之真吸呼，寻找真人吸呼处”，以致于“八脉一开阳气升”，为采取内丹药物作了准备。

# 督脉循行圖

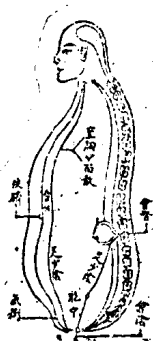


## 帶脉循行圖



為名目耳然衝脉亦起於胞中並足少陰而上行是任脉  
督脉衝脉乃一源而三歧者故人身之有腹背猶天地之  
有子午任督之有前後猶二陸之分陰陽也胞中者謂男  
女丹田之通稱也在女子謂之女子胞在男子即精室也

## 衝脉循行圖



實少即滿注則六淫時此是表裏通則百脉由此空虛  
血虛則形或血弱則形衰血者體成而易折可不謹養乎



内炼药物为人体内部的精炁，人们能够体会到真炁运行时会出现一股暖流，只是瞬时逸出，又来去无踪。道教修炼则有一整套行之有效的办法，来掌握这股捉摸不定的生命能量之流。道教北派将这套方法用种、采、炼、养四字口诀来总结，以调出内炼外药。此法在男为勒阳关，在女为斩赤龙。

**种** 心力目光返观内照，凝聚下田，即凝神入于炁穴。使心止于脐下，心息相依，神炁融合，心态清静自然，勿助勿忘，逐渐进入混沌状态，人我两忘，虚极静笃之时，不觉恍然阳生，如饮醇酒。

**采** 体内元炁发动，化为元精，下冲阳关，使人胀满难禁，造成种种冲动。此时就是施行采取之诀的关键时机。一旦意志不坚，稍有迟误，就会使外药走脱，精败气耗。丹经上讲，动极当静，不静则阳盛伤神。而静极之后，元炁萌动，必须采炼，如不动则阴盛伤炁。时至神知，人们各有自我体验，等一阳来复之时，外肾兴起，这表明活子时已经到来，须用回光返照，神住炁穴，以意念、呼吸将精炁引入下丹田内。这就是丹经上讲的采药归炉，元精还归本位。

道教各派都十分讲究后天呼吸在这时的作用。丹经上常讲的巽风，实际上就是呼吸之气。火，即是心意，就是虚灵之神。呼吸深长，意念加重，为武火；呼吸匀细，轻微，意念轻微为文火。采药时的呼吸，应当在吸气时加上心意，而呼气时则卸去心意。总之，武火采药，要轻重均匀，不使倾危。如果武火太轻，呼吸浮泛，不能归根，会使阴精结果于腹中，停滞不化，最终必有走失之患。反之，武火太重，冷气



入腹，也有疾患。因此武火既不着意于口鼻气息，也不是猛然呼吸。而是将心力提足，眸光凝定，使得一团真意，盘结凝聚，使得欲出之精炁在心念呼吸的密切配合之下，发生逆转，回归炁穴，直至外肾消缩净尽，阳物绝无动机为止。

另外一法，凝神照定于阴跷一脉，渐渐达到忘我状态，息息归于阴跷。一旦药生，待到旺极将衰之际，吸提三~五息，就可以将元炁回收净尽，然后又恢复到心息相依，自然虚静的状态。

道教经典上常见药有老嫩之说，如药嫩，采之不足；药老，全成渣滓，采之无用。人体生命运动的节律告诉我们，夜间睡眠，体力得到良好的休养，使得心肾两气相交，至寅时左右，人体元气充足，必有动静之举，只要这一迹象是在无念无思、自然的状态下出现，便可证实是真炁运行的信息，这在道教就称作“机”、“天机”，此机一萌，就是丹经上讲的“时至”，也就是人体元炁欲化元精之时，也就是活子时。古人将一个时辰（合现在两个小时）分为六候，得每候二十分钟。当元炁潜至，外象有动时，人们未加意察觉，就是丹经上的“一候得药”，此时之药尚属嫩。等到二候之时，也就是得药后四十分钟，神炁同动，外象也动，就表明药已到了不老不嫩之时，便为二候采牟尼（药、真炁、真种子）。当然究竟何时属采药时间，也是因人而异。总之，要灵活掌握才是。药力已足，必当正念，回光返照，如猫捕鼠，用神息摄炁归炉。此时如果有一丝邪念，药便化为渣滓，或混浊沉淀，或奔涌而出，炁漏机息，前功尽弃，也就是丹经上讲的“金逢望后不堪尝”、“三候而药老。”

还有一点十分重要，采到药后，会出现一种手脚全

无、身在云中、无人无我、酥绵快乐的景验。此时也不可沉缅于这种佳境，要一任自然，正觉常在，使得内外体合，相通相翕，才会得到无上至真之妙道。

**炼** 采药时，重在吸，而不注意呼，此为吸提有心，呼放无意。而炼药时，就得呼吸并用，神存炁穴，使呼和吸都带上心意，从而真炁升则有心，降则有意。真炁在神意、呼吸的作用下，就会产生出热感。先天后天二气鼓荡，晃晃滚滚，使得“丹田如火烧，两肾如汤煎”。由后天水谷之气所生的人体内阴精，及先天元精，均在下丹田这个“热炉”中烹炼融化，尽变为炁。

**养** 阳生之后，用武火从外采入，再用武火在丹田中锻炼，这就是勒阳关。精为炼丹之药，精化为炁，自外而入，归入丹田，就叫作调外药。

等到神归丹田，就要用真意进行封固。所谓真意，就是虚无之神，虚无中之觉，就是全付心意返观内照之时，想无所想，思无所思，若想非想，似思非思。此时就要立即止住有为之风火、武火，改用无为神火。要使真意寂照，若存若亡，不令间断。安神于炁穴之内，神息相注，知而不守，不存自守，不息自嘘，绵绵不绝。神炁处于静定状态，不知不觉，就进入这种混沌状态。这样日夜勤行，日月寂照，那么少年不过月余，中年不过百日，老年不过一年，就会在不知不觉之中、就会在静极之后出现一种生阳的动态。这就是所谓的无中生有，天机发动，经过采炼，入于混沌状态。总之，要使得精满炁足，才有玄关一窍开启的可能。可见用虚灵之神配合的呼吸无为之气，就是丹经上的温养，就是沐浴。整个调外药的过程中，文火用于两头，武火用中间，文火温

养，为正、为常；武火锻炼，为奇、为变。全部过程中神不离炁穴，以后天呼吸去引先天炁机，使得真息绵绵，往来无穷。行住坐卧，不离这个。炼精化炁，从而使炁神相依。

道教内炼的总机关、总诀要，就是如何对待精。依据在这个问题上的不同回答，可以将人们划分为两类：人和超人。道教认为只有“七情不动，五贼不乱，六根大定，精难动摇”之人，才可以有资格从事金仙之道。柳华阳《金仙证论》讲过“人有其精则生，人身无精则死。精者，即性命之根源。”精去、神随、身亡是一个连锁反应。道教人物一再主张以身为国，以精为民。精不动摇，就是民安；神气充足，就是国富。只有把追求金丹当作一场激烈的大战，才有可能取胜，得到先天之炁。

种采炼养的总目的在于取人身精炁返归下丹田之中，使元炁不再转化元精，从而遏止了人体内部元精化为浊精的本能。

我们以上将种、采、炼、养的四诀，作了静态剖示。但在实践中，四者是一个动态的整体。这个整体就是道教内炼的小周天学说，其锻炼程序是：

先用种法。静极之后，元阳之气萌动，人们在静中是可以通过自身感受来捕捉到这一信息的，也就是丹经上常说的“药产神知”。元气初萌，尚不能采取，丹经上讲的是“药嫩”。要使其生机勃勃，达到顶点，才可采取，但物极必反，久盈则亏，再采必迟。这些情况，经典上往往使用月体盈亏变化，进行计量测算，帮助人们，让人自悟。当元阳充足，药物坚实，月盈之时，就用采法，将元精蓄于下丹田中。丹田气满之后，就于每夜子时（23:00—1:00）进行修

炼。一吸气，就是阖，心、神、意、炁便过尾闾、夹脊、玉枕三关，上升进入泥丸。一呼气，就是辟，心神意炁由泥丸宫下降，经任脉降到下丹田。可见阖辟是后天呼吸，是巽风，而体内真炁发动，升降往复，就是所谓上升为橐，下降为籥，是人体内部生命信息的活动。丹经上的吹巽风，鼓橐籥，其意即此。真炁在任督二脉上行走数百次后，回到下丹田中隐藏起来。此时就要以文火寂照温养、沐浴。

以上是指人体本身而言，但道家指出，不能忘记人乃宇宙自然中之人，脱离前者，后者也不能存在。根据古人多少年来的体验、实践，认为大自然气息运行之中，一年有春夏秋冬，一月有晦朔弦望，一日有子午卯酉，这就是四正。人要与宇宙交换信息，从中摄取高级的能量。就要重视四正。就一日子午卯酉而言，子时主采药，意念着重放在元炁循督脉上升上，就是进阳火，因为子时太阳在南半球，太阳辐射出的物质形成微粒流，使地球磁场得到了强化，地球磁力线对人体的穿透能力也加强。这一方面，地气从涌泉穴或会阴往头顶的百会穴上冲，形成对人体内部磁场的有序化环境，同时又帮助真炁循督脉上到泥丸，既能打通经络，也能使炁神结合。而神炁结合，正是道教修炼理论中十分关键的要求。意念着重放在元炁循督脉上升到泥丸宫，而对下降抱自然的态度，就是进阳火。而午时则封固，将意念着重放在元炁由任脉下降上。这样做，是因为此时太阳在北半球，阳光辐射形成的定势有助于在北半球的修炼者将体内真炁从头顶往下引。

而在卯酉之时，便用沐浴、温养之法，即只用真意寂照，使二气不动，但内外呼吸、先天后天之机仍然存在。此

时，真炁熏蒸，炼化元精，对于内修有无穷奥妙。

道教内丹小周天的另一种说法则与此有异，认为真炁在阴跷～夹脊～心～炁海～阴跷之间形成循环往复，称此为心肾交、坎离交、水火交。因为心在八卦为离☲，外阳内阴，心气属凉，在五行为火、色红；肾在八卦为坎☵，外阴内阳，肾气属热，在五行为水、色黑。肾气升于心，丹经上称为虎入龙潭，得到的舒适感就叫做“雪里开花”，“心花怒放”。反之，心炁降入下丹田，丹经上称为龙飞虎穴。心肾两气相交，真炁循环不息，需要得到外呼吸的配合，先天后天二气絪縕，巽风开合，橐籥鼓荡，就是龙乘云，虎乘风。

我们不难明白，道教内炼的这一周天方法十分巧妙地将人体内部的气机变化与大自然的造化密切地结合起来，这也就是道教名著《阴符经》所说的盗取天地正气的最好注脚。善盗者，自然得阴阳正气、天地造化的精华。能强身健体，延年益寿自不必说，还可开发智慧，超越自我。不知盗机者，终日浑浑噩噩，听凭天地万物盗走自身精华。导致孱弱、病痛、愚钝，人们终难从这些束缚中挣扎出来。而凡、圣异途的根本道理，也仅在于此而已。

以上只是道教对男性修炼的秘法，至于女子修炼，起手方法则有根本的不同，道理很简单：男女稟性不同。为数极少的女修正典，被淹没在万卷丹经之中。而入门方法斩赤龙更是千古秘传，世人难与其闻。道教内炼理论认为女子在斩赤龙、还丹之后，与男同体，因而此后的修炼方法就与男子修炼无别。为此，我们特从正宗法典诀要中拣出行文平实的两篇文章，抄录全文，以睹其真：

一、《女宫简便法》此法收入崂山道院珍藏的《大成

捷要》一书之中，虽未明言斩赤龙，而斩赤龙之法隐于其中。

每于夜半子时以后，天然醒觉。心不着于色相，又不落于空亡。自觉月窟生潮，正是一阳来复。即将神炁收于乳溪，回光返照命宫，塞兑垂帘，捧乳吸气，左右揉搓，下则牵动牝户，上则贯通两乳，一呼一吸，息息皆要归于命。每次运行七十二息为一周。

前六时（子—午）下功，后六时（午—子）静养，每次运气，要咽津三口，送入子宫。日日按子前午后阳气发生之际，常常行持，直至阳三后三之期，再行炼行之功。

修炼不过百日，月事即绝，乳头即平，而面如桃花，终日如醉，昏昏默默，昼夜灵光不散，静中自觉常明。

行持十月，自有信法来报，预知吉凶。初将精血收归乳房，随收随揉，使提上乳房之精血尽化为甘露，降下丹田，结为胎息，则月水不潮，两乳头自平矣。下丹田内，自然结成圣胎，不用采取之功，只凝神胎息之中，依灭尽定，而寂灭之。

寂照百日，恍惚之间，而圣胎似有动转之机。其女子如醉夫之状，目常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金光罩体。

养至十月，圣胎圆满，自然脱质成仙，神化莫测矣。

## 二、《西王母女修正途十则》 此书传承与全真教北七真

之一孙不二元君关系密切。书中所载女修之法详细，程序完整，为女子修炼的良法。全书主张先修性后修命。分为1.戒文，2.本命，3.性原，4.修经，5.复还，6.乳房，7.玉液，8.胎息，9.南无，10.慎终等十篇，我们选取其中第四、五两篇经文，就可以了解到斩赤龙之法的工程节序。

第四则：凡有月信者，先斩赤龙，无月信者，又须先复而再斩。

究其起手，皆用周天之法，于子、午二时，跨鹤而坐，万缘放下。叩齿七十二次，以通肺膻二穴。

次用鼻微微呼吸三十六次，以通周身血脉。

于斯时也，诚恐炁从下泄，必须鹤跨加劲，毋任放松。须以两手分叉脐下扉上，以意往后向上而送，约行三十六息，再以两手作托天。必须分意存在尾闾，导炁后达而升。如是约行三十六息。

再行缓托三十六次，急托三十六次，则自觉尾闾气动，有腾腾上升之机趣。

如是后，可将两手放下，仍叉两腰，加用两肩往上直耸三十六次，则自觉夹脊双关、肺膻等地气势动升。

或有阻塞处，加行咬紧牙关，意存后颈，往上直提三十六次。则自觉玉枕、泥丸皆通矣。

如是后，方用下嘴唇包上嘴唇，微微着力，则自觉泥丸之炁下到鼻中低处。其时只用舌搭天桥，无须着力。

须以意存舌搭之处，甘露自降。乃于鼻中微带缩法，以意送露咽下，直降绛阙，存留片晌，方以意导向后退降。

须分左右达存两腰，各旋三十六次，再以意导，分向脐

轮，左旋三十六次，右旋三十六次，则自觉满腹通畅。

于斯时也，两手仍叉脐下扉上，以意分导，乃是左右同刻，齐提三十六次，则自觉有一点点入子宫，则须若存若亡，片晌而已。

此修经之大略，个中尚有无上活法，此字未可言也，然不外乎“寂虚而视”一句。

若夫子宫体得一阵阵热炁盘旋，此时泉扉更宜紧闭，莫教放松，得有逸趣，最忌念起。稍有恋情，便致遍体酥麻，非唯急宜定情，仙凡从此两分。

于斯时也，急须息心多时，寂俟子宫安静而已，盖即魏元君“宝归北海安妥妥”也。虽然，尚是黄叶之止儿啼，切莫认作结胎。

第五则：盖言世上女流，有年至老而身未净者，有年仅四十五、六而龙已云断者，当修致還元，一如处女样。此功此法，即前四则内之功之法也。但以往上后提者改为往前下注，流归溪海，应咽甘露，只许咽咽留咽，许下送。加用双手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六，觉此阙溪现有溶溶趣味，再加分摩两乳，缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成四百零四之数，自觉两房及溪之中，真细缢，得有凉液如泉，出自双关，涌归南海。息心俟之，毋许心后分注两腰，只许于中宫万缘放下，而却绝不用。夫引导等等，随机散布而已，自觉遍体极清、极和。如是行持，一日不间断，弱自渐强、衰自渐壮，老者亦渐还少，而面有花色，两乳渐收如处子，中渐结若核桃。如是百日之内，定得天癸，色若胭脂水。三日之后，即行四则内功，一毫不



加、不损，赤龙又自斩矣。然以得见（音现）月日若双  
环，乃为真得。

## 四、炼 丹

梅花竹里无人见，  
一夜吹香过石桥。

——【宋】姜 夔

采药所得，只是外药，这是由于人体精气神调合之后，通过小周天之法，“归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸”，由外至内，储藏在下丹田中。道家十分强调形神合一，认为“打铁不离砧，讲道不离身”，“无身不成道，有身不归真”。超越自我的基地就是我们自己所拥有的身体。但是，光注意、停留在身体锻炼上，又无法成道归真，完成超越。这个道理就如同母鸡孵小鸡，以蛋壳为身，蛋黄为性，小鸡一旦孵成，便破壳而出。如果在未出以前就将蛋壳捅破或损坏，鸡蛋就永远变不成鸡了。这个比喻虽然形象，但远不能说明道家人生超越的复杂深奥道理。道家区别于别的宗教修炼体系，而强调守身如玉、长生久视，即便是最高层次的功夫没有修成，他们中的大部分人也都获得世人难以企及的那种鹤发童颜，道骨仙风。耄耋高龄，无疾无病。因此，包括采外药在内的以前一切修炼方法，都使学者获得一个良好的身体素质。然而，只知采外药，不知采内药，就无异于有车无轮，有舟无舵，不经卯酉周天之火候锻炼，也就如同砖瓦泥

坯，一经潮湿，便成为烂土一堆。

所谓内药，只是精气神凝聚程度更高、三者的结合更为精微而已。外药如果转化为内药，所得的外药在封固之后，固然可以在下丹田中储蓄起来，但越来越多，也终有无地可容之患，下丹田中也不是无所不容之地，总有一天会如黄河决水，带来隐患。这就同炉中之水，一旦盛满之后，再反复加水，必然外溢。只有用火在炉中烹炼，使水沸腾升华，才能使加入之水，不再外溢。道教内炼中的卯酉周天，就是为了解决这一问题而设的一步功夫。

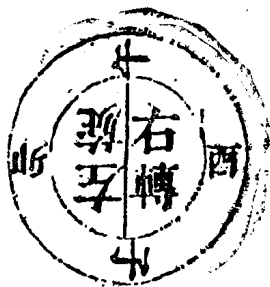
我们知道，真炁在任督二脉中运转，构成了一个周天，由于这个周天经过下丹田（坤）、上丹田（乾），因此又叫乾坤周天，这一周天后上前下，一升一降，炼精化炁，采取外药。但世人只知道乾坤周天，却少有人知卯酉周天，《还源篇》说：

轮回玉兔与金鸡，道在人身人自迷。

满月尽知调水火，到头几个识东西。

道教卯酉周天的具体行法是这样的：

行过乾坤周天之后，凝聚目光，下照下丹田（子）中，慢慢地神炁凝合上升，从左卯而上，寂照上丹田（午），稍作停留。再从右酉下降到下丹田，完成一个周天，也叫一度。这样左上右下，子卯午酉，持续三十六次，就是进阳火。



图七十四 左旋右转图

然后开关以退阴符：目光从上丹田（午）凝照，左下经卯，落于下丹田（子），再右上经酉，返回到上丹田（午）。这样，午卯子酉，算一周天、一度。持续二十四次，就完成了退阴符工程。

《大成捷要》转有卯酉周天口诀：

须用真意眸光，从坤脐至乾顶。右升左降，四九三十六而定；右升左降，四六二十四而定，此卯酉周之度数。

卯酉周天的行功秘诀有两个，一是《阴符经》上说的“机在目”，二是所谓的“开关”。

紫阳真人张伯端说：

斗极建四时，八节无不顺，  
斗极实兀然，魁杓自移动，  
只要两眼皎，上下交相送，  
须向静中行，莫向忙里送。

诗中透露了卯酉周天锻炼诀窍。道教理论认为，人的一身都属于阴，只有两只眼睛才属于阳。在卯酉周天中，主要靠双目内视旋转，指引真炁上下循环。同时，随着真阳元炁升降，转动循环，就能起到战退群阴的良效，使人体内部阴阳消长之势发生根本的变化。

古人在对人与动物的细心观察过程中知道，人与动物在胚胎阶段，双目是先于脏腑而生成的，因此，古经上讲：

人物结胎时，天一生水，生黑睛，而有瞳人通肾；地二生火而有两毗通心；天三生木而有黑珠通肝；地四生金而有白珠通肺；天五生土而有上下眼胞通脾。故称五脏之精华毕聚于二目。

古人十分看重双目的功能，认为这是“先天之灵，元神所游之宅”，“天之神栖于目，人之神发于目，人之灵在脑，其机在目。”“其大也，天地可容；其小也，纤毫不纳”，是人体一身的大宝。道教中有许多学者，都对这一点有过深刻的体会，他们从不同角度的观察、体验，自然会帮助人们认清“机在目”这一千古难解之诀的真实含意和无穷价值。

上阳子陈致虚、陈泥丸、薛道光均分别指出，眼睛是修道的诀中之诀：

玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。  
真阴真阳是真道，只在眼前何远讨？  
分明只在眼睛前，只是时人不见天！

《内指通玄诀》将眼光内观说成是获得长生之药、脱胎换骨的关键：

含光便是长生药，变骨成金上仙品。

《火候歌》强调了《阴符经》的精神：

欲透玄玄须谨独，谨独功夫机在目。

萧紫虚、陈翠虚认为道教中的金丹大道能否修成，就取  
决于自己的眼睛：

如龙养珠常自顾，如鸡伏卵常自抱，  
金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。  
不是灯光日月星，药灵自有异常明，  
垂帘久视光明处，一颗堂堂现本真。

由于多少年来这些诗篇流传范围很小，世人偶一得知，  
不知所解。除了从文字角度欣赏到一些朦胧不清的意境之  
外，差不多都把它当作一种梦呓。而修道者如果不把这些放  
在整个法诀体系中加以考察，也会罔然不知。

卯酉周天中，还有一个诀窍，就是“双目开关”。此法  
在古代的道教丹经上几乎没有见到，属于口口相传，耳提面命  
之诀，赵避尘在其《性命法诀》卷五、卷六中，传出这一方  
法：

闭月端坐，两眼由左向右转一九，稍停，向前观  
光，光无，开关。少待片时，再闭目如前转第二个九，  
稍停看光，光无，再开关，如此转四个九回，为入火，  
即进阳火也。

退阴符开关两眼，由午向左转至卯，到子、酉转六  
回，再闭目观正中这个○，光无，开关，如此四次为降  
火。

卯酉周天之火，炼内药之法也，亦名为内交媾。系汝已采充足之外药，彼时因风火相激，真炁上升于脑，眼睛左旋右转，一起一伏，脑气筋与神经系和合。斯时脑髓充满，发涨，顿觉荣光发现，有形无相采内药，俗名炼丹是也。内药之荣光，即为玄关，又曰“这个玄关口难说，目前得见是忘机。”

开关之法，一则保持两目通脑的脑气筋与神经系得到了锻炼，保持了这一机制的运动系统的灵活性，活泼性，使得一身真炁循环上下，灵动纯洁。二则利于开出玄关一窍，明心见性。

道教把人体上下头足当作南北，前后腹背当作东西，那么，乾坤周天如是南北周天，而卯酉周天则是东西周天。道教以东属于五行的木，西属于金，而卯酉周天是在真意双降的作用下，东旋西转，形成了金木合并。心在上属火，肾在下为水，乾坤周天使得水火既济，两种周天结合在一起，就如两个圆圈套在一起，一纵、一横，如同地球的经线与纬线，这就构成了一个周天璇玑之图。

中国自汉代以来，就有许多人认为璇玑玉衡是一种天文仪器，而且这一天文仪器就是古代浑仪（也叫浑天仪）。西汉武帝（前一四〇——前八十七年）时期，精通天文历算的巴郡阆中（今属四川）人落下闳曾与邓平等入创制了《太初历》，同时制造出浑仪观测星象。在西方，古希腊后期的希腊人在公元一四〇年前后制造出一个具有九个圈的浑仪。我们从现存于南京的紫金山天文台浑仪可以看到：在支架上固定有两个相互垂直的圈，分别代表地平和子午圈，在这两个圈



图七十五 周天璇玑图

的内部还有几个能绕一条与地轴平行的轴转动的圈，它们分别代表了赤道、黄道等等。在这些可以转动的圈上，附有可以围绕中心旋转的窥管，用来观察天体。后来道教就用这一科学发明来解析身体内部炁机运动的情况。因为道家主张，人身为一小宇宙，人体气穴的活动，也要与日、月、地球等的宇宙运行体系一致。而这说明经过特殊的修炼，就会使人体发生所谓脱胎换骨的变化。

由此可见，璇玑隐含着道教修炼的一大秘诀。《性命圭



旨·周天璇玑图》上的一首诗就道出了这一点：

大道分明见此图，璇玑卯酉法周天。  
由中道外中全外，自后推前后即前。  
阳火进来从左转，阴符退去往西旋。  
霎时火候周天毕，炼颗明珠似月圆。

刘海蟾也说过：

下降上升循毂轴，左旋右覆合枢机。

《玄学统宗》上讲：

几回抖擞上昆仑，运动璇玑造化分，  
昼夜因而还复始，婴儿从此命长存。

总之，在真意、眸光作用下，乾坤周天与卯酉周天的完成，就是金木交并，水火全功，就是丹经上讲的所谓“攒簇五行，和合四象”。乾坤周天与卯酉周天两者之间的关系是一而二，二而一的。相辅相成，缺一不可，承上接下，端如贯珠。采取药物，归炉锻炼，周天转运，凝结于顶。这一过程，如加入八卦学说，就是取坎、填离，也就是张紫阳说的：

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴，  
自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。

两个周天，行如璇玑，乾坤周天重命，卯酉周天重性，总是阴阳合炼，性命双修。这样一来，自可避免一些人尤其是佛教中未得真传者一味枯坐修性，不兼顾命，最终铸成大错的弊端；也可克服道教中人贪功重命，无视修性，只能延年益寿，无法进入超越境界的困惑。只有两个周天的锻炼密切结合，才能使得日月合璧，完成金木水火的修道全功。明白了这一层道理，也就明白了崔希范《入药镜》“产在坤（下丹田）、种在乾（上丹田）”这一千古秘诀的深刻含意，这一点，南派祖师张伯端所著《悟真篇》也十分重视，他说：

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。

依它坤位生成体，种在乾家交感官。

莫怪天机俱泄漏，都缘学者自迷蒙。

若人了得诗中意，立见三清太上翁。

根宗就是一阴一阳、真阴真阳。其体必须在坤位——下丹田中下种生成，但不能只停留在这里，而是要在乾家——上丹田中开花、结果。这一诀窍就是高度地概括了乾坤周天、卯酉周天的分工作用、意义和价值。赵避尘在《性命法诀》卷六中，用十分浅显的文字点出了其中机要，其理论指导与实践工夫，都与古真所论一脉相承：

盖眼睛部位虽分两边，其根则一。总得眼睛转动，斗柄之机斡旋。左眼属东为木性，右眼属西为金性，木性转西爱金，金性转东恋木，此为金木交并。脑气筋因

感受混合，遂发涨而归一，引入髓髓内泡，将采得外药化为保命真炁，收归我有，即是命归性真切，和而为一，才是性命双修之大法。

道教经典中经常提到“卯酉沐浴”，人们并不注意，认为与卯酉周天是一回事，遂致大误。原因就是未得名师指点“都缘学者自迷蒙”。我们知道，丹经中子午卯酉的含意有二层，它既用来指时间，又用来指人体的部位，例如，子既表示夜半11：00—1：00，又表示人体上的下丹田或生死窍（会阴）。同样，午为中午11：00—1：00，同时又表示上丹田、泥丸宫。卯是早上5：00—7：00，又表示人体上的夹脊。酉为下午5：00—7：00，在人体表示绛宫，心脏，中丹田。道教理论认为，这四个位置正当五行生死之位，与人体内部五脏六腑关连紧密，必须在一定的时候，停止进退升降，仅以真意薰蒸，使得脏腑得到滋润。否则阴阳比重失调，疾患立致。

道教人士在长期探索之中，认为卯酉（夹脊）、酉（心脏）之门，就是沐浴之处。沐浴就是还虚入定，休息无为，有觉无念，寂然不动。具体说来，进阳火，炁从后背循督脉上升时，神住夹脊即为卯时，默记吸数三十六，就是卯时定阴符。真炁从胸前任脉下降时，神住中黄庭即为酉时，默记呼数二十四，就是酉时。其实，三十六，二十四之数，均为自然之理，虽然有数，却不勉强。总之，卯酉沐浴之法，只是乾坤周天中的一组成部分，它保证外药不再走脱。

卯酉周天保证了内药的产生，能促使玄关一窍的开发。

钟离权说得明白：“一点金液玉露，自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之。”“金液玉露，日日后升前降，每次降讫，当行一遍卯酉周天以收之。”这一情形，就是丹经中所谓“日月之升降收尽真阳，战退群阴，名曰：收内药以固胎圆。”古真记录了其中的真景实验：

大周天火符数足，日月停轮，自然现出一粒玄珠而超脱也。

金液玉露，还丹已毕，自然息住脉停，而出现日月合璧之景。

玄关窍现，丹放毫光，从而在超越之途上，又登上了一个新的峰巅。

## 五、聚 藏

根到九泉无曲处，  
世间唯有蛰龙知。

——【宋】苏 轼

道教认为玄关现象的出现，是由于人体修炼到精炁神充足、和合而归于一窍之时的一种结果。玄关就是所谓的先天真一之炁、阳神、慧光，就是人体真性之光、自我本来面目。其光如明星、如电光、又如白日当空，是人身中的太极，也叫金丹，实际上，这是精炁神凝合上升之光，丹经上常用符号圆圈○作为代表。如前所论，于静极之时，一旦有念便落入后天，倏然不见，一无所有，无法在形体各部位摸索、寻求，也不可离开形体，向外寻求。总之，道教中人称之为“机发始成窍，机息复渺茫”，谁悟到、证到，谁即知晓。

玄关出现，慧光凝聚而生大药之后，不能马上收回，而要待其忽然离远之际，而后方可翕聚，收入腹内炁穴之中。与此同时，真炁会往来跳动，口中无比清香。丹经上讲“得其一，万事毕”，就是如此。

如果不明翕聚之法，就会坐失造化良机，使得前功尽弃。此法主要是用两目回光内视，只见真炁之光在祖窍前盘旋，自然翕聚，使真炁不散，越聚光越圆。如果慧光光色

红，为血玄关；等到其色为白，方为正玄关。等到丹光变得圆陀陀、光灼灼、净裸裸、赤洒洒、丝毫不挂、一尘不染时，就是产生大药之机。而一旦此光恍恍惚惚，游移不定，就表示药嫩，不可采取。如在静极之后，出现性光，由小渐大，最后归于虚无；或者自大化小，变为三星，发射三光，就是三花聚顶；或者此光一现眉目，都是精炁不足的缘故。如果此光向上或者向下游去，眼睛绝对不可随光看去，而要赶紧将光往回翕聚。

具体方法之一，是将心意定住，将眼睛球部按上、下、左、右分为午、子、卯、酉，然后转动眼球，方向为子——卯——午——酉，即自左上右下，转完之后，将眼闭住，此时口中即有分泌物——先天真一之炁，将此炁往下送入炁穴。魁一子总结这一步口诀是：“翕聚真炁祖穴前，旋转翕聚入丹田。”从而实现了性命和合。“既驱二物归黄道，争得金丹不能生”（张紫阳）、“二物会时为道本，五行全处得丹名”（吕洞宾），即达到了性命双修的目的。

道教各派对于大药产生之景，还有许多不同的记载。以引佛入道为修炼特色的伍柳派大师冲虚真人伍守阳认为：

六根不漏，自然有六根震动之景次第呈现，将见以神主乎气，以气育乎神，直养至神气大定皈真，混为一体，结成金丹大药。自然丹田如火热，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若风生，脑中鸪鸣，以及身涌肢战、鼻搐之类，皆是震动之景呈现。以后真意已定，而真息即住，大药即产。盖此以上七段功夫，入圣天机，教外别传。吾今演出千佛秘藏口诀，后世而不敢妄泄非人也。

所谓六根不漏，原是佛教修持名词，道家挪用过来，对此别有一番解释。如太乙真人就说：

所谓紧闭六根者，何也？下用木座抵住谷道，所以身根不漏。上用鼻夹牢封鼻窍，所以鼻根不漏。凝耳韵切莫外听，所以耳根不漏。唇齿相合，舌舐上腭，所以舌根不漏。塞兑垂帘，回光返照，寂然不动，目不外视，所以眼根不漏。一念不生，一意不散，六欲不起，六尘不染，所以意根不漏。

既能紧闭六根，大药焉能有不生之理？神气不漏，命根必然固矣。

道教文始派采大药方法不同于上述龙门派赵避尘所传之法，主要是将真意眸光寂照下田。该派所谓的天机真诀是：

行采大药之功，初采以真意眸光凝聚丹田，玄关窍开之处，轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产。呼吸不住，则大药不生。除一日、二日、三日之前，守之速而不能得丹。于五、六日之间，守之迟，亦不能得丹。前三日不有不无，若有若亡，轻轻寂照；后三、四日，瞬息不离，如猫捕鼠，如鳖瞰卵，一念不起，一意不散，而六根震动之景呈现也。所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意是也。必须先将六根斩断，然后方得震动之景。真意

眸光，专视谨守下田炁穴之上。必须紧闭六根，使六根不漏，以聚大药之生机也。

道教清静派的服食，并非餐风饮露，而是所谓的大药，其实践方法的全过程如下：

盖大药发生之时，而炁穴之内，有惊战旋动情状。或一日二日不等。忽然觉得丹田炁穴之内，有一动、二动之机，微带疼痛之意。直待动过数次之后，渐渐觉得丹田之中，现出一物，游行旋转于脐间，大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，直静至空定衡极，神藏气蛰之余，自陡然呈现，滚滚转转，上冲心位而心位不贮，下趋阳关，阳关闭而不开，滚转谷道，谷道有木座抵住，即隐藏炁穴，伏而不动。

若用意勾引，便入导引之旁门；若不用意勾引，又违相随之相缄：此两失之矣。不前不后，毋忘毋助，若有若亡，只等大药动而后引，不可引而后动，以待动过三次，真意大药相依而同行，方能透三关、过九窍、入泥丸、落于黄庭，故曰服食，此五龙捧圣之天机也。

道教修炼学说中的药物，有着十分严格的区分，上药三品，精炁与神。药物又有内药、外药之分。莹蟾子对此作了区分，他说：“内药为先天元精，虚无祖炁，不坏元神。外药为交感精，呼吸气，思虑神。”这是从先天后天角度对内外二药作了区分。在功用上，“外药可以治病，可以长生久视；内药可以超凡，可以出有入无”。从特征上、性质上，内药



无为而无不为，外药有为而有以为，内药无形无质而实有，外药有体有用而实无。外药色身上事，内药法身上事。外药地仙之道，内药水仙之道。二药全，天仙之道。外药了命，内药了性，二药全，形神俱妙。如果学者从元精未化之际进行修炼，其药物的性质就是属内，可用顿法修炼，迅速获得成功。要是元精按照本身发展规则转化为凡精，而以此为药物的修炼，就是外药，可用渐法。总之，外药的修炼，依靠炼精化炁，炼炁化神而得，其术语如取坎填离，均有作为。内药的修炼，则是炼神还虚的功夫，清虚静定，无作无为。

除了内外二药之外，还有小药和大药。道家各派认为“小周天时，以元气为小药”（体真子）“道分先天、后天，后天则小药，结丹用之。”“元神元炁交媾而筑丹基，生小药也。”《大成捷要》载有“采小药天机口诀”如下：

前言炼精化炁之实验，玄关窍开，而真种产出，上则呼吸复起，下则冲动阳关。玉洞双吹，时至神知，即用吸、舐、撮、闭口诀，采小药真种以皈坤炉，详未发明透彻。今言先天真一之气已动，切不可出静，速凝神炁穴，目光照定，心力提足，一意不散，万虑俱宁。用吸字往上提；用舐字舐上腭；用撮字紧撮谷道；用闭字闭住三关，耳目口是也。神返身中，目光窥定炁穴玄关一窍，用吸不用呼，呼乃后随之而已，吸吸归入乾顶。采小药以归坤炉，只可后升，不可前降。此乃采真种之真口诀也。

直待外肾消缩净尽，须用真意，封固严密，接行周天火符之玄机。进阳火，退阴符，以烹以炼，结成大

药，服食过关，超凡入圣矣。

而大药就是“大周天时，以神为大药”（体真子）。“先天则大药，还丹用之。”“先天坎离者，真阳真阴交媾而立丹基，生大药也”（李涵虚）。看来，外药、小药着重解决命的问题，内药、大药是解决性的。炼法、景验、层次、作用等均有区别，却又同时在一个炼丹的体系里，不可强分，前者是后者的基础，后者是前者的目的。在实践中必须性命双修、融会贯通。

如果说翕聚重在守中抱一，则蛰藏侧重于深根固蒂。翕聚能明心见性，若不知蛰藏之法，就会有得而复失之患。蛰藏之法说来十分简单，就是将先前祖窍中的先天阳神之炁光收入腹中，伴随这一过程中，会发出“咕噜”的响声，就是验证。然后以目光内视注照于下丹田，只觉有一股热力，缓缓动荡，然后用真意运到心位，到达心位之后，再用真意运送到肾位。往复循环，直到落入炁穴。丹经中将这一层功夫称为“入窍中之窍”，“重入胞胎”，“再造乾坤”。古真是有人得窍中之窍的感受的：

混沌生前沌混圆，个中消息不容传。

劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。

老子在《道德经》中说：

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。

所谓橐籥，是古代冶铸时嘘风炽火之器，作用如同风箱。范

应元讲：

橐籥曰“橐”，竹管曰“籥”，冶炼之处，用籥以接橐籥之风气，吹炉中之火。

吴澄结合玄理，作了这样的解释

橐籥，冶铸所用，嘘风炽火之器也。为函以周罩于外者，“橐”也；为辖以鼓扇于内者，“籥”也。天地犹橐籥者，橐象太虚，包含周遍之体；籥象元气，细缊流行之用。

一旦入此窍中之窍，外呼吸好像停止了，小腹起伏，其中有无穷内息，自然形成。此窍中之窍就如同籥，下丹田就如同橐。元炁蛰藏则不动，一旦发发动起来，就会生生不息，不会穷竭。因此，丹经上讲这是“阴阳之源”、神炁之宅”“胎息之根”、“呼吸之祖”，是真人呼吸处、“神仙长胎住息之真去处也”。这种现象，拿天地来形容，就十分恰当。在道家看来，天地虽大，也不过只是一个胎，而日月往来，斗柄旋转，就是真息！从而大药便孕于其中。

白玉蟾对蛰藏之法作过总结，十分精辟：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入炁穴。”气穴就是内窍，蛰神此中，藏气于内，就是以虚无之心合真人深深之息，造成心息相依，息调心净，将向来所凝之神安顿于这样一个去处，就如龟藏、蛇蛰、河蚌含珠、蟾蜍纳息，真息绵绵续续，勿忘勿助，似有似无，若有若亡，呼吸相含，神炁相抱就是“结成

丹母，永镇下田”。

此蛰藏炁穴法之所以称作深根固蒂法，在于由收视返听基础上形成心虚，心虚导致神凝，神凝而后炁聚。炁聚不散，抱元守一。元神藏于炁穴，就可以造成神炁归根，性命合一的奇观。开初神入炁穴，久而久之，炁包其神。忽然而真意寂静，便是神凝炁聚，合而为一，落入炁穴之中，达到了和合凝集的状态，促进了心肾相交，丹经上称此为坎离相交、水火既济、四象和合。

我们知道，祖窍中真炁送在下丹田内蛰藏不动，一旦学者入于定中，两目下照丹田，心意无他无我，混沌不分，出息微微，入息绵绵，渐入渐柔，渐和渐定，不久，窍中真息发动，在心肾之间来往，久动而定，自然地内气不出，外气反进，恍惚之中，入于大定，不知身之所在。道经记载，学者一旦到了这种境界，就可以七天左右不食不饮。大定时自可以达到四十九天不食不饮，方算得上真入大定。

## 六、蟾 光

等闲识得东风面，  
万紫千红总是春。

——【宋】朱 熹

心息蛰藏在丹田炁穴之内，心力降光守定下丹田，直守到后天呼吸之气归于丹田之内，隐伏不动。慧光出现，如果所现之光，色如日光，就表示精炁充足；如果此光昏暗，不圆不明，就是精炁不足，尚需继续修炼。如果在慧光内出现金光，就是蟾光，标志着金丹已经炼成，这是佛道典籍借用金蟾三足的传说，来隐喻此光是由精炁神三品高度合一所致。

通过炼精化炁而发现慧光，标志着性功阶段的完成，炼炁化神使得蟾光出现，则标志着进入性功阶段，学者已在超越的征途上树立了一座里程碑。

古真认为，蟾光的发现、检验、圆满三个阶段，有三种方法和景验。

在打坐的时候，双目归并合一，使神炁寂照下丹田中，待到炁动，以无念之真意将其提升到后三关。到泥丸后，再沿绛宫回到炁穴，以助养金丹。蟾光一现，即当停止。检验学者所修丹光是否完全的方法是，面对油灯，二目直看灯火

苗，两眼由左向右转九圈，然后闭上眼睛。要是看到内中皎月晶莹，悬空不动，圆满如同电光一样，不增不灭，就是丹光足。如果看见的只是个虚光圈，圈的边沿发光、发亮，圈外有电光，圈里却黑暗无光，就是丹光不足，还得继续修炼。上述检验之法可偶一用之，不可常用，以免耗去真光之炁，也就是耗去元神。

古真形容蟾光是“金机飞电”、“圆圆陀陀”、“虚室生白”，而学者的感觉是头顶有颠鸾之状，耳边有龙吟虎啸之声，全身如在云端，凭虚御风，快感无边，通身酥麻发痒，津液满口，眉间掣电。后来，此光会从下丹田上达于目。神满不思睡，炁足不思食，此时已感觉不到呼吸之气和脉搏跳动，只觉一团金光（蟾光）在不有不无之中。丹光现时，状如火珠，大如弹子，此刻，胸中一片太和之气，全身化入虚无之境，内外一体，天地同春。

慧光、蟾光的形成必然要以至精为主，要象丹经上说的如龙养珠，如鸡抱卵，小心翼翼，恬淡无为。不能久行，以免损筋；不能久立，以免伤骨；不能久坐，以免损血；不能久睡，以免损脉；不能久听，以免损精；不能久视，以免伤神；不能久言，以免损气；不能久思，以免伤脾；不起色欲，以免损命；不能饱食，以免损心。

要使心态如镜，无心而照，如水无心而鉴。一旦镜有影，水有象，纯静的就落于有念，性光也转而为识光。一用心思，所现之光就为识光。万像放下，所现之光才是性光。识不断，神不生；心不空，丹不结。差之毫厘，失之千里。同时，心田未静，遽采一阳，就不是真阳，精气神也落于后天。即便结成，也属于幻丹，并非实有。此时着意寻求，无

异于捕风捉影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，非长生之丹术，乃促命之邪法。从另一个角度来看，如果念起，助长体内阳火上炎，但也不可意散。呼吸不骤，也不可停。不惊不扰，使其自然吹嘘，绵绵不绝，知而不守，勿助勿忘。但如果稍有念虑，就会顿时失去虚灵之体，落于忘境，忘必神昏。只有一心不二，须臾不离，才是不忘。然而，又不能稍有固执，以免滞其活泼圆机。虽然主观上有助长之意，事实上却拔苗助长，适得其反。要活活泼泼，毫不执意，才算无助。

总之，一切语言都不足以十分完全恰当地描述出此时的神态，只有学者自己掌握，要在不离灵光，常自寂照为准。

道教理论认为，人体中的元精与元性、元神相交，必然会现慧光，其色如月。但元神降入命宫与炁相交，即得星光，其色红黄。三光迎合、融合，眉间白光内就会出现金光，这就是精炁高度凝聚之后所发之光。三光相聚于人体头顶，就是三花聚顶。全身真炁出动，五脏之炁得到升华，真炁下降，五脏之炁也下降，在下丹田合而为一，发出金光，直达双目之前，这就是丹经上的“五炁朝元”。

可见蟾光别有来源，未入道者，往往看到“太虚寥廓，皓月灿然，雪浪翻腾，金蟆吐耀”，就认为月明的原因是本身的“金精之盛”。殊不知月体之光的渊源在于太阳。况之人身，道教经典是以丹田为日，心中元性为月。由于丹田中精炁神三者高度凝聚，遂一路光华，直达眉间、目前、顶上，甚至学者全身都会感到光华罩体，身与光合。其中为什么会这样，古人没有找到令人满意、详细、具体的说明，现代科学对这一现象目前也只是停留在科学的描述阶段，其中

全部机制，尚不得而知。古人只是借助当时天文学研究所达到的水平，加上古老的阴阳观点进行解释，而认为性光、蟾光的产生根源在于下丹田中充足的元炁。

下丹田积聚元炁的过程中，就有迹象反映在性光上，当光如星大、圆陀陀、光灿灿时，就表现了气质之性稍有止息，元性略现。此时如同云开月现，但也很容易被隐没。必要时时存神下丹田，作继续的积聚。若加以定量分析，假如一阳生时，只是感到身有一物，时明时隐。二阳生时，遍体生明。三阳生时，则性光不在身内，也不在身外，只觉得自身如在虚空之中，但也无身，也无虚空，也无日，也无月。到此境界者，就可以说得到金丹之半了。

将下丹田上达眉间的金光、蟾光收入上丹田泥丸宫，然后下降，回到下丹田，再一次与精炁混而为一，方可使金丹完全。这种一开始以命取性，继而以性安命的大循环，每经历一次，就会有新的变化。正是这种变化，将学者逐级送上超越的台阶。道教性命双修的含意，仅此而已。

经过种种循环，而所结之丹，就是还丹，道教经典中，以金液还丹、玉液还丹、九转还丹等许许多多不同的名称来区别修炼所得的境界、层次。还丹的过程，犹如炼矿取金，越炼，金的纯度越高。古真描述说：

一颗金丹何赫赤，大似弹丸黄似橘。

人人分上本圆明，夜夜灵光照神室。

在整个超越的过程中，这一步至关重要，意义重大。道教经典常把得着蟾光，出现金丹，称为人体生命的重立，人



身乾坤的重构：“神居窍而千智生，丹入鼎而万种生”。正是在这一层意义上，才可以认识到人类的能动性有多大。张端说：

一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

陈泥丸说：

男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆，  
夺得天机真造化，身中自有玉清天。

总之，功夫到时，对人与宇宙的关系、人类生命的潜能等等一系列问题都会发生不同以往的全新认识。道家人物用诗词撰写的一些境界，世人读来，虽然觉其回味无穷，却终难索解。只有体会到了金丹的存在，这些玄诗的神秘性也就自然而然地消失了。例如，白紫清写道：

只将戊己作丹炉，炼得红丸化玉酥。  
慢守火符三百日，卒作一个夜明珠。

道教以黄庭为鼎，炁穴为炉，安炉之鼎是为修炼金丹之先，鼎炉并非玉石金铁。道教修炼理论中的丹炉鼎器有三个不同层次的含义：下乘以金铁玉石为鼎炉，炼就药材疗病攻疾。中乘以上、下丹田、黄庭、炁穴为鼎炉，锻炼精神，以尽天年。上乘以天地乾坤为鼎炉，超越自我，天人合一。红丸、玉酥、夜明之珠，是慧光、蟾光的形象比喻，学人经过长期的勤

修苦炼，是完全可以证到的。道教经典认为，这样逐层修炼，才可能使人类自身与大自然之间发生某种契合，达到施启吾说的：

天人同一气，彼此感而通。阳自官中来，抱我主人翁。

此时的主人翁不是未经修炼之我，而是金丹，是人类的生命之光——蟾光。

## 七、化 神

借问梅花何处落？  
风吹一夜满关山。

——【唐】高 适

炼炁而化神，必须经历六景，即眼有金光、脑后鹭鸣，左耳龙吟、右耳虎啸、丹田火炽、身涌鼻搐，马阴藏相。由于以性光下视丹田，精炁神充足之后，性光之内就能出现金光、龙吟、虎啸、鹭鸣等等常人无法感知的真炁运行之声。精炁神高度凝聚，会在下丹田产生一种强大的热力。没有热力，精不能化炁，炁不能化神，所得之丹，亦属幻丹。修炼中身如气球，飘然上升，人身毛发百窍自动大量地进气，外肾收缩，复如童脬。总之，六景是一把尺度，可以丈量出学者在超越之路上走过的里程。这又是一把完全由自身掌握的尺度，如同杜甫所说“文章千古事，得失寸心知”，来不得半点虚假。

六景现时，化神机到，学者必须双目轻注于下丹田，久之，祖窍、性窍即两眉之间会有阳光出现，也就是上文所说的“恍如掣电”，“虚室生白”，丹经上的所谓“西南路上月华明”。闪电之光，忽闪而过，瞬息即逝。光色暗淡，这表示炼精未足，一旦出现这种现象，就应采炼运转一周天，

这样周而复始，静而复静，古真记载大致经过三百个周天，才可能圆满，当然这要因人而异。总之，以静制动，动则运周天，不动则静候听。等到眉间阳光二现之际，就是止火景候。由于在修炼过程中，丹田中热力很强，经过不间断的锻炼，一旦精生，辄化为炁，使阳关元炁化精，渐炼渐闭，直至绝无举动，所有元炁高度凝聚，不能外漏。这时，道教所说的药即具备。此时不行周天升降之火，但不可须臾离火。要常常温养，刻刻凝照，直到丹光呈现，从丹田涌出，上丽于目，掣电于两眉之间，才算是真阳团聚，大药纯乾，可行采取之功。如果不能掌握内部真炁的转化契机，不知止火，便会使真炁外溢，大药走失，化为后天有形之精，前功尽弃。

阳光三现之后，就表示纯阳真炁已经凝聚了，只是隐而不出，必须花费七天时间，才能内动内生，火珠呈象。对这个问题，南派第三祖薛道光传出七日混沌天机：

大药过关、服食以后，谓之大河车，又曰：五龙捧圣。服丹以后，必须先行卯酉周天一遍。团聚大药，然后主静立极，行七日大蛰之功。便入寂灭，大休歇一回。混沌七日，轻轻寂照，绵绵若存，不即不离。文火沐浴，忘形无我。外不知有身，内不知有心，时刻不可有一毫之杂念。守中抱一，直至死而复生，如睡醒初觉，换过后天卦爻，露出先天根苗。此时非用侣伴调水火，安能保其全哉？

可见七日之功的目的在于使人体机制产生一种全新的变化。用道教术语来说，即是后天变为先天。死而复生实质上指的是

一种在静极状态下元炁的发动，在这里，任何迷信，都会导致对古真的误解。

力默子认为采大药结金丹的关键口诀是：

要知采大药之际，神不皈入大定，则丹不结；息不蛰藏于元海炁穴，则珠不现。心息俱要蛰藏于丹田之内，纵息有时出，而心则无时离，一连七日，不分昼夜。心力眸光，守定炁穴。直守至后天呼吸之气蛰藏元海，隐伏不动。则先天真一之炁自然凝结成丹，状如火珠，大如弹子，产于坤炉之中矣。盖采药之旨，总要二目阳光窥定玄关一窍，瞬息不离，一连七日，直使神皈大定，而真炁自凝，金丹自结矣。

道教经典上所说的真铅内药、金液还丹、金丹大药，其名不下百数十种，其实质无非就是由上述这种精炁神凝聚升华而造成的，并无神秘之感。那么，为什么大药必须经过采取而后生？古真对此的解说大致有四个：

一、道教丹经认为心中元神在五行属于无形之火，而肾中元炁在五行则属于无形之水。双目凝视，使得肾中无形之元炁自然地熏蒸上腾，与元神合而为一，使得心肾上下间隔消除。祖国医学认为，人体五脏之病，很大原因是由于心肾二气不交所致，当代人类的种种心血管疾病是由于肾气损亏而致。一旦心肾相交，水火既济，则使疾病消减。进而元炁充满，纯阳之光自然团成大药，如水珠之形，发露于下，其炁氤氲化生，五脏六腑得到滋润，人体内部的机制得到强化，自然会有令人惊异的奇妙变化。古真说：“玄黄若也

无交媾，怎得阳从坎下形？”这既隐约又形象地说明了大药采取，然后生成之理。

二、丹经认为人的真意寄于两目，真意在五行属土，在腑脏为脾，位置为中宫。心肾二气相交，需要睥光来搭桥铺路，二炁上下，需要有睥光的协助，由于真意的这种媒介作用，因此，丹经称之为黄婆：“中宫胎息号黄婆”由于真意在上作用，大药也就相随出现了。

三、古真说“采真铅于不动之中”，“不定而阳不生”，因为大药的产生要依赖睥光的专视归凝，使得神、炁得其定机，炁因定而生动，动于内，生于内，凝聚于内。因此，只有达到真正的静定状态，才有可能使大药发生。

四、后天呼吸在神炁大定的情况下，也有了自己的归依，就是伏定于炁根，不再上下运行了。真息一旦定止，大药自然生成。这就是息定采真铅。真息不定，鼓荡上下，大药永无结成之日。

综上所述，我们可以清楚地看到，大药的产生采取，需要几个十分严恪精微的条件：心肾相交、真意牵引、神炁归根、蛰藏大定。这种状态一般需要持续七日之久，才能采大药服食过关，炼炁化神。

丹经中有关于大药过关的秘诀，称为五龙捧圣。五龙捧圣为道家隐语：五行中土之数为五，人的真意在五行属土，龙为阳的代名词，实际是元神。元神与真意的关系，是体用的关系，即元神是真意之体，真意是元神之用。而体用不相分离，用真意引大药过关，就是“五龙捧圣法”。

当大药在炁穴之内发生之后，存在着四条道路可走：上可通心经，前可通阳关，后可通尾闾，下可通谷道。道教理

论与祖国医学均认为，尾闾为实，谷道为虚。谷道与尾闾一虚一实，名为下鹊桥。由于谷道虚而且通，炁液所行必然乘虚而行，真炁到此处，极易走失。因此，丹经上将这里指为通行之熟路。总之，谷道、阳关、均为走丹歧路、学者必须及早了解，小心谨慎，以防走入此道，前功尽弃。

古真在长期的实践中，为防走丹之险，总结出外固内固法。所谓外固法，即用木座，状如馒头，覆以棉垫，抵住谷道，造成上耸之势，免得真炁下奔。但此法只能起到一个辅助作用，易着于形相，不能起到真正的作用，所以又有内固法。如大药冲尾闾之际，不能上透夹脊、玉枕，入于上丹田，就转而下奔谷道。当感觉到这股下奔之势时，可以微微轻撮，以阻其势，保持真炁在尾闾关。不可意引，更不可用意强引，否则会造成大患。此时应当一其心意，凝神不动，炁动而后引。等到丹田热甚，真炁即会自动冲关。意随动机，微微上引，即可过尾闾关。

大药从尾闾关上升，如蛆行，似火熏，又如热气盘旋。自腰而起，拥上夹脊，直待热到极点，再冲开夹脊关，直抵玉枕。然后，仰面脑后，掩闭玉枕上关，默守玄珠。直到热极，忽然开关，真炁向上丹田进发。如果学者素质极佳，真炁发动，即可一撞三关，直升泥丸。但炁弱者，就必须如《钟吕传道集》中所指的这样依次开关入顶，方为正法。

大药到达上丹田之后，头有颠鸾之状，全身酥麻，满面如蛛走蚁行，伴有奇痒。渐渐散至印堂，鼻柱、两颧两腮。口中津液，汨汨渗出，咽纳不尽。此时全身有如凭虚御风，快乐无边。

但此时对于一个修习者来说，仍然潜伏着一大危险。因

为真炁到泥丸宫之后，下降之时有一条便道——鼻下二窍。这里虚而且通，是呼吸往来的通道。印堂与鼻窍，一实一虚。丹经上称之为上鹊桥。与下鹊桥一样，真炁到此极易走失。道教内部秘传一法，凡遇这种情况，一意不生，凝神不动，以待其动。同时，以舌尖抵住上腭，随真炁动机，以微意轻引，自然穿过印堂降到十二重楼（气管），再返回到中、下二丹田。龙门派祖师邱处机传出一诀，以为总结：

金丹中上千天罡，何患阻桥又阻关，  
一意不生神不动，六根不动引循环，

诀中天罡，名目较多，又称中黄星、斗柄，在天名天心，在人实为真意。古代天文学认为天轮是凭藉天心的斡运而循环的，道家借此暗喻大药靠真意转旋、升降。大药过关的口诀是顺其自然。而不以意妄为。只有一意不生，六根不动，才算正是功。

可以说，在修炼的任何一步，都潜伏着各种危险。紫阳真人张伯端对整个修炼过程的危险作了系统的阐述：

要知百日采炼，七日过关，正多危险。

药产有时，玄关窍开，即其时也。不知其时，当面错过，是失时之危险。

采药有候，玉洞双吹。即其候也。不知其候，则不得真种，是候过之危险。

后升前降，分赤黄二道。督脉正中，即是黄道，两旁为赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危



险。

进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为止火之地，是进火之危险；退符不知从上田起，至下田止，是退符之危险。

关窍开通不真，真炁已聚而复散，升降不由黄道，上下窜流于周身，是过关之危险。三关已过，而危险在上鹊桥渡矣。

而服食以后，归于黄庭，按行七日大蛰之功，若不小心谨守，妄自出神，神驰于外，大丹即泄于此。

步步向前，但有许多危险在焉，以至乳哺三年以后，方能免夫危险矣。①

内炼之学，无形可睹，真伪之辨就显得十分重要了。口鼻呼吸之气与人体内部真炁，水源清与浊，真丹与幻丹等都必须分辨清楚。否则，终是自误误人。同是大药过关，也有真与不真之别，陈虚白就详细道出了其中的微妙：

过关不真，服食模糊，则有真气散漫，元气无依之患。

盖真正过关服食真功，而中官必有胎息、异常闻见。静定之中，而督任三脉，必有化景，或督脉化为天梯，或任脉化为宝塔，或中官化为丹炉，或中、下二田，化为虚空大界，别有天地，非同人间。即一日之间，有数十种变幻、奇见奇闻等等不一，此乃真过

---

① 《大成捷要》。

关、服食的真景实验也。

若过关杳茫，服食恍惚，而中宫必无胎息、真觉；任督二脉，必无化景；中、下二田，必无天地虚实大界之景象。势必寂然无所闻，茫然无所见，乃是真炁散漫，元神无依，岂不危哉乎？

诀曰：运炼周天时，速而不荡，缓而不滞，后升前降，协宜关窍，开通真切，有何危险哉？

大药过关服食之后，落于神室。神室为内丹生成之所，丹经上有的指为黄庭，如说“乾坤交媾罢，一点落黄庭”。有的指为炁穴，如说“一颗宝珠吞入腹，作个全真仙眷属”。其实不必过于拘泥，因为在元神的寂照下，中下二田打成一片，浑融化为虚空大境。大药至此，元神寂照，相抱相结。元神因而得到培养，大药采炼也就有了归宿。

## 八、婴儿

春色满园关不住，  
一枝红杏出墙来。

——【宋】叶绍翁

大药服食过关之后，三关九窍、所有阻塞都已全部开通，人体一身气、炁能在已通之路一升一降，自然运转，循环不已。此时元神只寂照于中、下两个丹田。丹经认为大约经过十月，造就圣胎，婴儿圆成，赤子产生。

道教经典上的圣胎、婴儿、赤子，佛家称之为法身、实相。“圣胎”是道门隐语，《金丹问答》上说：

圣胎何谓也？答曰：无质生质，结成圣胎，辛勤保护，如少女之初怀孕，似小龙养珠，而盖气始凝结，极易疏失也。

婴儿也非实有，伍冲虚《天仙正理直论》上说：

胎即神炁身，非真有婴儿也，非有形有象也。盖大丹之成，先以神入乎炁，后炁来包乎其神。如婴儿在胞中，无呼吸又不能不呼吸。生灭之机尚在，出入之迹犹

存，若胎孕之将产时。故比喻之曰怀胎、移胎、出胎。

古真以为，学者真能使大药过关，在下降任脉，服食之际，舌上会自然出现圆陀陀、光灼灼、浑然一团的感觉。金丹、甘露、……都是这一现象的形象比喻。此时，要注意耳、目、口、鼻、四肢百骸尽归于虚，静静地等候还丹入口。翁葆光在《悟真篇注序》中，详细记载了这种经历：

运以阴阳之真气，谓之阴符阳火，养育精气，化成金液之质。忽尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，形如雀卵，馨香甘味，美此名“金液还丹”。徐徐咽下丹田，结为圣胎。十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯。

大药过关落入黄庭之后，借助于元神寂照，凝神入定，使得神炁逐渐凝聚。如果定中神驰，时离时合，结果便会导致幻胎的产生。是以道家人物强调在任何一个环节中都要保持“心死神活”，传出“未炼还丹先炼己”，“炼己纯熟，而后还丹”等诀，其用意正在于此。要使一点虚灵之光，住于炁穴、黄庭，以温以养，若存若亡，不有不无，常寂常照，炯炯不昧，巍然独存。

进而在行守中抱一功夫的初三个月，神炁混一，时刻不离，精神炁凝聚，下丹田中只有微微动机。若守四、五月后，神炁全归于大定，元神因无炁的培育，达到阳明不昧。此时以不息为息，不灭为灭。反之，就是未入虚无寂灭、大定之境，难免幻胎之弊。紧接着守了六、七月后，阳神明

旺，昏睡全无。进而守了八、九个月之后，气息全无，六脉皆住。如果小静一日，浑沌不知有人物世界。中静三日，长静七日，如气绝身死一般。这种高度的入静，并不是等于坐化。正好相反，而是神气归根复命之时，结胎养元之始。到了十月期足，神归于大定。大定之中，自然感觉先天一炁自虚无之窟中源源而来。

丹经上将此十月称为养胎功夫，此胎只是以元神为骨、大药为肉。元神为大药的主人，大药为元神的宅舍。这一段功夫，对学者入静的要求尤其重要。只有一心主静，万像俱息，外想不入，内想不出，终日混沌，如在母腹，凝神深皈寂灭，才能最后达到性命合一。

如果在入定养胎时，静中见有水生，却无法使其退走，这主要是由于元神未能守舍，自然吹嘘间断。温养功夫未到，导致丹田火冷，丹光不现，这在丹经中称为阴魔之景。这种景象千变万化，但始终离不开水象。一入水中，黄庭中的丹光就杳然不见了。对解决这一问题的办法是凝神于中宫，注意于胎息，以眸光射定，以武火吹嘘。存想一团真火，烈焰腾腾，神光照耀，熏蒸全身，阴魔坏景自然消灭，中宫丹光如云过见月，恢复光明。此法据说是由黄石公传出。<sup>①</sup>混然子在自己修炼过程中，对春水潮生现象体会深切，记录详细。他写道：

养胎入定，寂照日久，忽然觉得丹田如春水潮生。  
即当守定自然之内息与无为之神火，以烹以炼，其水自

---

① 《大成捷要》。

然化为热气，由两胯内边流至涌泉。须要神注两踵，真意随之，下透足心。如此片时，涌泉穴定静，即用意返照尾闾。默默守后，忽觉得有一物上冲，来自尾闾。似绵陀，如偃首，又似气块，沉滞难行。专心一意，猛烹急炼，自有一股热气，透过尾闾，穿夹脊，滔滔入泥丸。至此泥丸官中，自觉得水声响震，滔滔不绝。久之，水声自上，息神住其中。持守片时，舌抵上腭，三关紧闭。静后金液满口，流入气管，下重楼。心静清凉，对境忘情，入于大定。或见喜怒忧惧，万不可心动神摇。死心入定，永不出静。守定性光，直证胎圆。阳神出现，大地山河，如在掌中。如神炁不能合为一体，势必气留身中，神游身外，终为投胎夺舍之阴神，不得复为阳神。圣胎将圆，而色身万不可出定。圣胎既圆以后，而法身不可久留壳中而不出，以失神化之机，则又是一凡夫身。总要神炁合一，方无分离之患也①

与这种情况相反，静定之中还会出现火生现象，而无法除灭。究其原因，大致由于食用了上火食物，或者用热水沐浴全身，或者心动神摇，从而引动丹田之光，火光烈烈，七窍吐焰。幻景虽然多变，但却离不开火象，给人的感觉总是烦躁口渴，饮水不休。如不知对策，结果会有如走丹一样严重。

李虚庵传出一诀，解决此患：

---

① 《大成捷要》。

存心结想面前一团黑球，其大如拳，即以真意凝聚而留恋之。想就此景，其凉如冰，用意以吸，即回光返照，引入中宫，而邪火自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球，吸入中宫，不拘三次、五次，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平，神清气爽，方保无失矣<sup>①</sup>。

尹真人也有类似方法，与此大同小异：

（火起时）即当速用真意目光，存心结想面前太虚空中有一团黑球，大如车轮，其冷如冰，凉炁逼人，想就此景，即用真意吸入腹中，镇静不动，深皈寂灭。顷刻之间，天朗气晴，仍皈大定，而寂灭之。

此外，在养胎入定之中，还会出现天堂美景、琼宫阆苑、地狱恶像、牛鬼蛇神，千奇百态，真幻变换。对此，当以不变应万变，总以死心为主。万一这些魔障不能驱除，亦不必心急。见如不见，听而不闻，一心内守，一志凝神。存心结想空中太阳被我丹光引来，丹田之内，又有一团真火，滚滚上腾，透过头顶，使二火交光，轰轰烈烈。漫天遍地，都充满了火焰之光，万物全为此火焚烧，一直到烟消火灭，气象爽朗，一切内外魔障，化为乌有；这就是丹经上所说的焚身之法。如果用我目光将空中太阳引来，归于身中，助养圣胎，就成为“赤蛇归身”法。二光下降之时，不必有任何惊

---

<sup>①</sup> 《大成捷要》。

怖，等待降入身中，即化为无数火箭穿扎周身，然后即渺然不见，从此，身中百窍毫光闪发。

古真在温养成胎之时，也体会并记录了各种正常的，良好的现象，这都是一些十分珍贵的记载，为了存真，我们原文照引如下：

一、日月合璧紫清真人曰：还丹以后，皈入中官，温养成胎，久久熏蒸，若坐至静定之极，不醒人事，气息全无，六脉皆住。大定之中，只觉得有风从天降下，灌入泥丸，两目之中，径透通身，百节齐开，骨节如断，心冷如冰，丹田似火。切勿恐怖，只用凝神入定，此是金木交合之际。三官炁满，二气俱足，神炁大定，恍如醉梦，万火万水，千颗雷鸣，万道霞光。只死心凝神入定，久之定极，真铅之气，化为一轮明月之象。真汞之气，化为一轮红日之形：此乃铅汞相投。静定之中，忽见一轮明月，缭绕不定，现于目前，须用真意留而待之。静定不久，不过三五息之间，又觉有日光发现，来与月光相合。日月交光之中，合发金花二朵，状如仙丹，金红赤色，五瓣分明，此乃是三华结成胎息，名曰玉蕊金花。得见此景，当着实牢把念头。此日光与月光，伴归一处，悬于印堂之上，即当运动真意，凝聚收敛而蛰藏，即以鼻吸入丹田虚危穴，自然后升前降，皈入中官，与仙胎混而为一。急行卯酉周天，左升右降，右升左降，用采取之功以收之。仍须静定，深入寂灭，还于太虚，使丹光在印堂昼夜常明，名曰圣日圣月照耀金庭者是也。



养胎十月，神归大定，此时会出现种种前所未有超常功能，丹经中对这些的记载十分详细，言之凿凿。道教人士也借用佛教的说法，将这些特殊、超常的功能命名为六通：一为漏尽通，这是由于精神内守、炼精化炁，人体的精华都在修炼之中得到升华而不漏。二是天眼通，俗称开天目，能夜中见物，见人所不能见。三是天耳通，听觉功能超乎常人。四是他心通，大定之中，灵觉透露，能够通过思维传感，察知他人内心隐微。五是宿命通，对未来之事能有预知的功能。六是神境通，此时心花怒放，预知凶吉、祸福，隔墙见物。

.....

历史上，古真修炼达到其中某种境界的记载为数不少。但道教超越理论指出，所有这些功能，都是超越之途上出现的奇花异草，尽管奇而芬芳，但毕竟不是最美好的东西。尽管学者会出现种种超人的智慧，但不是最大的智慧。一旦学者识神用事，被其所迷，还是会从修道正途走到羊肠小道上去。妄用其慧，如云遮日，最后慧光消失，前功尽弃，不能转识成智，证成胎圆之果。因而坚决主张“慧而不用”，慧乃愈生，洗心涤虑，和光同俗。十月关中，一念不外用，一意不昏沉，外无所着，内无所思。如果勉强入定，心动神驰，则元神出舍，真炁走失。

古真认为，日月合璧之后还会出现三宝现象和天花乱坠现象。所谓三宝现象，就是上、中、下三个丹田中会出现三座莲台，莲台之上，端坐三个婴儿。或从顶中下视，一团金光罩体。其实这些都是金丹化机，学者不必着相。应尽速冥心入定，以至灭尽定极，金莲从黄庭出位，上透顶门，直上

云霄。有人觉得化为金花，有人感觉到化为雪片，飘飘洒洒，纷纷而下。学者凝神入定，以意留之，使其归于身中胎婴之处。<sup>①</sup>此时，学者或觉顶上红霞缭绕，眉间涌出圆光；或者丹光化作赤蛇，破空而入；或者丹光吸引阳光归入身中等等，不一而足。这是自身信息的出现与接收。古丹经还有不少记载，学者要是到了凝神静坐，虚心相待，内舍意念，外绝尘缘，忘却天地，粉碎形骸之时，会有一种十分奇特的感觉。大自然、太虚空中会有一点如露、如电的阳光，勃然进入玄关，还会透过泥丸，化为甘霖，下降身内，……所有这些，都表明十月胎圆，应该进入更高级的境界，也就是张紫阳所说：

婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

---

<sup>①</sup> 《大成捷要》。

## 九、还 虚

刚被太阳收拾去，  
却教明月送将来。

——【宋】苏轼

一旦学者出现“天花乱坠”景验，就意味着神全胎圆，需要用法将胎从中下二丹田迁入上丹田中，古真认为，三个丹田的作用不同，下丹田主要是炼精化炁之所，中丹田为炼气化神之所，上丹田炼神还虚之所。

道教认为上丹田是人身上的“天宫内院”，阳神由中宫迁入上丹田时，需通过十二重楼——气管，以有知似无知，若用力又似不用力，此时心识昏默，真灵不昧。凝神于泥丸，又不着意于上丹田。只此阳神寂照于上丹田，直照至上中下三田化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明明朗朗。

心神静极，会有五气朝元现象出现。所谓五气，为心经真炁，色红；肝经真炁，色青；脾经真炁，色黄；肺经真炁，色白；肾经真炁，色黑。五炁化为五色之数，上升于头顶，氤氲盘旋。学者对此可不必注视，一心以至静为主，不动为宗，自然会有真炁内应外合，浑然混一之感。太虚空中，自然会出现一轮太阳，与胎神之光上下相映，合而为一。

元神迁到上丹田之后，还不能就此结束。传说有一位古真叫蓝养素，修到胎神圆满之时，不知如何调神出壳，还虚超脱。这种境况，丹经上称之为“寿同天地一愚夫”，后来刘海蟾托人传给他秘诀：

功成须是出神景，内院繁华勿累身，  
会取五仙超脱法，养成胎质离凡尘。

蓝得诀修习，成功地完成了超越。

阳神自中、下田迁至上田后，还必须进一步从囟门上冲，超出身躯。丹经上记载了这一步功夫的好几种不同方法。《大成捷要》中记载了魏伯阳的《开天门口诀》，天门即头顶囟门，全诀如下：

魏伯阳曰：“阳神迁于顶门，此时，静中内观，顶中有三昧真火；静中外视，顶上有太阳神火。须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎，内外夹攻，以烹以炼。百会乾顶，有一池银浪，满顶金汁。两火交攻，雷声震震，轰开紫府内院。一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空，迅雷霹雳，响震一声，顶门开也，如生小儿一般呼吸动静。囟门未合，其大如钱，其薄如绵，头骨似崩，盖骨烧化。顶门初开，如大斧劈脑，疼痛难忍，切勿惊骇。疼过三日，自然痊愈矣。

此法要点一是身中之火与太阳神火的交合作用。内外二火焦点集中于囟门，在高温之下，化实为虚，为阳神出窍作好准

备。二是客观上的返还，回归到婴儿状态。众所周知，婴儿囟门极薄，随着呼吸起伏，用手触摸，感觉十分明显。这里不能用手重掐，否则有生命危险。三是出现一些疼痛现象，这种疼痛现象在开关展窍过程中是经常要出现的，例如张三丰就曾说过：

日月合璧之后，有一大难：大定之中，忽觉右脚底下涌泉穴内，如冰冷之疼痛上来，穿腿过膝，痛至两肾间，过三日而止，名曰芦芽穿膝。①

但同是这种现象，也有毫无疼痛的。如殷长生说过：

日月合璧之后，静极之际，忽觉有二道纯阳之物，从涌泉穴透出，穿膝穿股，蓬蓬勃勃，滚滚上腾，至于下田，会聚一处。我再发三昧真火以攻之，由背后督脉穿夹脊，过玉枕，直至泥丸，过重楼，降下中宫，混入仙胎之中，相恋亲相，合为一体，自然真炁熏蒸，周身融和，寒暑不侵。②

总之，如葛仙翁所说：

如龙脱骨，如蛇蜕皮。或周身火发，疼痛难禁，透骨穿筋，终日迷闷，一连三五日，不省人事。休得恐

---

①② 《大成捷要》。

怖，任凭天断。只用死心入定，自然神涌慧生，而六通顿足。

《性命圭旨·观音密咒说》和赵避尘《性命法诀》卷十五中均记载了开智慧门五炁归一出胎法，其法诀为心意念动唵、嘛、呢、叭、咪五音。其中唵字为聚心中正炁，嘛字是聚脾中养炁，呢字是聚肺中金炁，叭是聚肝中青炁，咪是聚肾中生炁，这样，五炁在身中转动一周，和合聚集在尾闾，过夹脊、玉枕至泥丸宫，五炁聚于顶，自下而上现出金光，聚于祖窍与慧光合一。胎形出现，然后心意念动吽字，同时出现祖窍上撞天门百会穴。此时只管放心大胆，不必惊恐。迁出上丹田后，一意凝神，存想元神（佛教称为法身），然后闭目，意念轻轻往下一跳，感觉到如梦初醒，即系身外有身。阳神初出时，居于身躯（佛教称色身）旁约三～四尺。此时身外一切动静，都要置之度外，切不可认。只是死心不动，绝虑忘情，一味入定，不睹不闻。在此之间，自己身中会现出一道金光，如车轮一般大小，阳神即处于金光之中。真意一定之后，存想金光，渐渐收敛。急用真意将元神收入，缩如寸许，状如金钱。然后用意将光一转一收一吸，收入元神法身之中。最后元神法身入于凡躯祖窍之内，然后深入大定。赵氏此法的六字真言，来自《性命圭旨·观音密咒说》，其出神、收神法则与《大成捷要》一书记载的慈航道人“身外有身收金光天机口诀”一致。

出窍的元神，在道教就是不死真我、我之真神。千门百派，只要有真实功夫，无不讲究修炼元神，以超越凡躯。只有当我们深入道教理论的堂奥，我们才惊奇地发现，在其巨



图七十六 观音密咒图

大的殿堂之中，并无神像，这里只有人体精炁神高度凝聚的产物——元神的象征。元神的出现，是一步一步苦炼而成，如果功验未征，欲求超脱，其结果只能是尸解或者坐化，无法达到形神俱妙、超凡脱俗的化境。

调神出壳法中还有一法与上述诸法有些区别，此法为刘樵阳传出，载于《大成捷要》，主张将阳神从中田迈到上田，使自己处于混沌静定的状态。等到静极之时，忽然有霹

雳一声，轰开窗门。此时当闭目冥心，凝神入定于上丹田中，即会感觉到全身如在虚空，神炁飘然，逍遥自在。炁在这时会结成彩云，各种前所未闻的音乐、人物、飞禽走兽、建筑设施都纷至沓来，目不暇接。对于这些景象，学者要一概不予理会，只让元神升降，自下而上，如登七级宝塔、如上十二琼楼，一级一级，逐渐上升，自然地等候雷声震响，电光闪烁，红光遍界，紫焰弥空。内外二火交光之时，一声响震，窗门即开，元神迈出上田，身外有身。

阳神初出，易于摇动，尚属稚嫩。必须象保护婴儿一样，时刻调理。凡是外界环境动荡，诸如风雨雷电、冰雹、地震之日，都不可调发。必须选择良辰美日，远避一切腥秽之物、臭恶之气，择地筑室，升降纯熟。那些阳神一出而不返者，就是由于炼己未纯之过。对阳神的调养训练，丹经上称之为乳哺。白玉蟾说：“行三年乳哺之功，七七存养之道，是必炼神以还虚，凝神而入定。”

三年乳哺，目地在于纯熟地调发元神，使元神坚固老成，性光凝结不散。其方法大都依照速出速回、出小人多的原则。具体来讲：每当天气晴朗，风和日丽时，灭尽定极之后，先让阳光透出顶门，然后一念思出，居于上丹田的元神随光超脱于身外。如欲敛神入壳，先将毫光收入元神法身之内，然后使元神由旧路复归上丹田，仍依灭尽定而寂灭之。

如果元神调发，在三个月以内，每天出神三次，夜里绝对不能出神。学到半年之后，一日可出神五次。一年之后，一日可出神七次。只是以上所出元神均不得远离身躯，要旋出旋入，不得有任何惊恐。两年以后，元神出入可不拘



日夜与次数，可以暂时离开身躯。三年之后，则一里、十里、百里、千里、万里可一时而到。此时元神“性体老炼，以太虚为宅舍；天地山河，尽是我之床枕。举步千里，遍游万国，出有人无，通天达地，入金石无碍，分形散影，百千万亿化身，遍满三千恒河沙界。乳哺功成，名曰神仙者是也”。<sup>①</sup>可见道教神仙拔宅飞升，其内涵并不是世俗所谓的肉身飞升，而只是在修为上达到了一个很高的境界，是元神的功能、作用。这与普通人们的思维可以周游六国，瞬间万里、变化无穷、不可捉摸的情况有点类似，只不过丹经上记载的元神作用，可以显示出许多令人不可思议的、实在的神通而已。目前科学界对古代丹经上记载的这一举世奇异的现象，尚在作初步的研究，任何证实与证伪都面临着不少难题。

以上锻炼阳神的功夫，在道教经籍中也称之为炼虚。

《唱道真言》指出了炼虚、炼阳神的目的、精神及方法总诀：

炼虚者，以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真者也。此出胎以后之功，分身以前之事也。

至若炼虚，要胸怀浩荡，妙至忘身，无我无人，无天无地，觉清空一气，混混沌沌，一点真阳，是我非我，是虚非虚，造化运旋，错行代明，分之无可分，合之无可合，是曰“炼虚”。

---

<sup>①</sup> 《大成捷要》。

道教史上。极负盛名的吕祖，对炼虚也有过精湛的论述，典籍记载了他说的两段话：

炼虚者，乃修真最后一着功夫，自天人合一之圣境，而上超神虚合一之天境，天地即我，我即天地；太虚即我，我即太虚。清空灵明，毫无可分，不生不灭，不有不无，而永存永在者也。

炼虚者，以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，使我与太虚合体，与天地同流，所谓形神俱妙，与道真者也。

吕说炼虚，实为炼虚合道，这样就将道教超越人生的最后一步功夫——还虚也包括在内了。吕祖论述就是指出阳神出现，这显然已经过三年乳哺，但还存在与宇宙、天地、太虚融合的一段功夫，而这一层功夫，丹经上有称为还虚、也有人称之为面壁。古真认为，这一最后一番功夫的修炼成功，大致需要九年时间。

道教还虚面壁功夫中，渗入不少佛教禅定的功夫。历史上，佛道二教也总是互相吸取对方的营养，来滋补自身，以达到自身体系的完美无缺。

还虚功夫，并非易事。古真认为，千万人中，难得一人，这就是人们常说的“学道者多如牛毛，得道者少如犀角”。从有数的记载来看，道教人士习炼内修这一层功夫的原理，是将阳神收入自身祖窍性海之中，然后闭住色身进行锻炼。要将色身炼得不有不无，非色非空，无内无外，不出不入，无始

无终，最后融入法身，浑而为一。将阳神退藏于法身祖窍之内，经过千锤百炼，使之精灵不亡，阳神之火就会隐身越密，显放更大。然后静寂百日，或则十月，形神渐至浑化，色身渐归真常，直至空定衡机，灭尽无余之际，神光又渐渐发露，如云电烟花，从太虚无极之窍中，洋溢蓬勃，滚滚而出，源源不断。一身神光真火，兀兀腾腾，炎炎烈烈，自内窍透出外窍，又由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小，透顶彻底，光光相烛，窍窍相映，照耀十方，光明洞彻。敛神韬光，销归于玄窍之中，一切不染，仍依灭尽定而寂灭之，久而久之，少则三年，多则九载，直至虚空粉碎，与道合真。此时才见神光周圆，形神俱妙。此时如果收敛，至精至彻，可纳入芥子之中；如果发放，至大至刚，可包罗万象。

道教称此光为无极神光，它可以化为太阳红光，恰似赫赫火轮，从太虚无极窍内，一涌而出，崩开分散，灿烂弥漫，无边无量，化为万道毫光，通天彻地，宇宙万物无不现于太阳红光之中，此光最后成为一个虚无圈子。一旦学者修炼到了这一层次，就可以宣告自己达到大觉金仙之位，即最后完成了超越。柳华阳总结说：“予观汉、唐、宋、元、明、清诸仙，无不从此处超脱也。”<sup>①</sup>

道教常用一个虚无圆圈表示自己最后达到超越境界，认为这个就是金仙、法身、虚空、真我本来面目、不生不灭的元神。在时空观上，认为即使天地有坏，此虚之圈无坏。要是打破沙锅问到底的，此圈究竟是什么？他们说这就是阴阳二炁，这就是道。虽然它无处不在，但人们仍会感觉到不可捉摸，

---

① 《大成捷要》。

无法理解。

综合道教各大超越的体系，总的来讲，可以分为炼精化炁，精炁化神，炼神化虚，炼虚合道四步。这四步代表了学者修炼的入手之法，转手之法，了手之法，撒手之法。由于世界外部环境的千奇百态、不平衡、多样化，由于学者也分南北东西，又有男女老幼、气质、禀性的数不胜数的个体差异，就导致了道教修炼方法的千门万户。但万变不离其宗，最后的目标都是指向人生的最后超越。

超越是道教全部理论的最终归宿，也是出发点。在极其漫长的历史和错综复杂的社会中，许多人在绝望中祈求于道教的灵药，希望一朝升天，永享幸福。但他们却忽视了一个实实在在的东西，即信仰在修道中起的作用并不大。如果只是认为依靠信仰而不作实践便可成功，这无异等于水中捞月、梦中成仙。信仰在这里只是人们求道的一种渺茫的希望，只是人们对古真成功道路的羡慕，只是对道教最高境界的一种坚决的向往之心。

我们知道，儒家的圣人境界，是一种极高的道德境界，但其目标是在人间，是为了治世，而不是出世，是协调管理社会、发展社会，达到所谓的大同世界。而佛道的涅槃境界、神仙境界则是超人境界、天地境界、宇宙境界。道教的全部理论与实践给人类的生存世界打出了一束奇异的光，这是一束让人们试图达到超越自我、实现永恒的希望之光！（见图七十七、七十八、七十九、）。

一九八九年三月二十日初稿

一九八九年五月十八日定稿