

道

教



横

纵

徐兆仁 著
天津教育出版社

目 录

浮天沧海远,悟心大道近

——序言

凌大波而流风兮,览方外之荒忽

——中国道教的起源

§ 1. 岭色千重万重雨:道教是中国古代文化
发展的产物 7

§ 2. 涛是连山喷雪来:原始道教 19

东风夜放花千树,更吹落,星如雨

——道教的繁荣与发展

§ 1. 信仰之花:魏晋南北朝时期的道教 29

§ 2. 超凡入圣:隋唐五代时期的道教	36
§ 3. 走向两极:宋辽金元时期的道教	43
§ 4. 根深叶茂:明清时期的道教	52

无人知此意,歌罢满帘风

——道教各派内修秘法

§ 1. 万古丹经王:丹鼎派修道祖典	63
§ 2. 应写《黄庭》换白鹅:上清派修道枢要 ...	69
§ 3. 大道可以言传:钟吕道要	75
§ 4. 更添波浪向人间:北七真修道心法	85
§ 5. 桃源不必在深山:南五祖修道诀要	92
§ 6. 江流天地外:三丰派道诀	100
§ 7. 明月何曾是两乡:中派道法	105
§ 8. 隔墙分送一枝春:东西派修道秘法	111
§ 9. 谁道沧浪吴楚分:伍柳派道法精华	116

唯待春风看牡丹

——道教与中国传统文化

§ 1. 智慧之光:道教与中国古代哲学	137
§ 2. 千峰云起:道教与中国古代文学艺术...	147
§ 3. 长无绝兮终古:道教与中国古代科技...	155

§ 4. 天地入斜晖:道教与中国传统文化特性	
.....	161
§ 5. 返照千山外:宗教超越心理与创造精神	
.....	170

超无为以至清兮,与太初而为邻

——道教的人生境界

§ 1. 陶然共忘机:天人合一	181
§ 2. 化作彩云飞:与道合真	204

**浮天沧海远，
悟心大道近**

——序 言

生活在现代社会中的大多数人对于道教的印象是很模糊的。人们要是不参观历史博物馆，不游览名胜古迹，恐怕永远也想不起道教是怎么回事。

然而，当你面对波澜壮阔的大海，升腾起一种震撼人心的力量，荡漾出超迈、高远、无极的多种情感时；当你置身于名山大川，体会空灵、冲淡、自然、清奇、秀美、壮观的意蕴时；当你欣赏音乐、文学作品，感受到忘我、共鸣、物我合一、内外合一的境界时；当你确定人生目标，希望达到幸福、高超、完美时；当你从事科学研究，领略到直觉思维、整体性思考的无穷奥妙时；……我们就可以说，你十分熟悉道教。因为中华民族在审美观念、价值取向、心理素质、思维方式等方面无不受到道教文化的熏染和影响。作为宗教，道教已彻底地走向衰落，没有必要再去盲目复兴，狂热崇拜。作为文化，道教却又有无限的发展前途，其中的精华必须得到应有的继承，以振兴我们的民族文化。

道教中蕴含着丰富的东方型哲理和智慧，谁想要全面掌握这种智慧，确切了解中国的传统文化，真正体验人生的最高境界，谁就必须深入到道教文化的天地中，去遨游、去体味。

这本小册子,就是为使人们能够了解道教和道教文化而作。

徐兆仁

1991年9月20日

序于 北京·中国

人民大学历史系

**凌大波而流风兮，
览方外之荒忽**

——中国道教的起源

§ 1. 岭色千重万重雨： 道教是中国古代文化发展的产物

人类文化史上，要数中国道教的酝酿时间最久。如果将产生于东汉(25—220)末年的道教比作一棵参天大树，那么它的根须则深入到中国古代文化的源头。沿波以讨源，我们不仅可以拉开道教这一宗教文化景观的历史帷幕，而且还能体察到道教与中国文化千丝万缕的联系，产生许多令人神往的思维……

道教最根本的信仰是神，这一点与世界上所有宗教的主旋律一样。由于道教是从中国本土产生的宗教，因而势必要受原始宗教和历史文化传统的影响，从而使其宗教信仰带上明显的民族文化烙印，而与世界其他宗教区别开来。

道教的信仰，实际上是中华远古民族宗教信仰的历史沉淀。

我们从一万八千年前处于旧石器时代晚期、活动于北京周口店一带的山顶洞人遗址中发现，

原始人类开始萌生以鲜血为生命和灵魂的观念。这一结论的根据是山顶洞人遗骸周围撒有含赤铁矿成份的红色粉末。无独有偶，在莫斯科东北部的逊戈，发现两万多年前的人类遗骸身上撒有红色赭石粉。民族学研究结果表明，红色代表鲜血。生者为死者撒上红色粉末，是祈愿死者在另一个世界中得以再生。

世界著名的仰韶文化墓葬中，有三分之一是瓮棺葬。对于那些夭折的幼儿，一般以瓮为葬具，以盆、钵为盖。盆、钵底部凿有小孔，研究者以为其用途是特意供弱小灵魂出入，以便得到族人的照拂。

这表明原始人类中存在着灵魂以及灵魂可以游离于肉体之外的观念。这类观念直接产生于人类个体对于生、死、睡眠、梦幻等生理现象的体验、猜测。

另一方面，自然界所表现出来的那种恢宏的气势和格局，超人的、神秘的力量，难以捉摸的有趣性、规律性，使得原始人类产生恐惧、敬畏、依赖、仰慕的心境。对宇宙力量的人格化过程，也就是神或上帝产生的过程。

原始宗教产生于人类生产力水平极其低下，科学极不发达的时代。可想而知，当科学的发展尚不能令人满意地、明白透彻地揭露人类生命及宇

宙的核心奥秘时，宗教的领地便始终存在。

在黄河流域仰韶文化影响下发展起来的中国大陆北方地区新石器时代原始文化的重要分支——红山文化遗址中，出土了大批原始图腾和人形的陶像。其中，辽东半岛黄海沿岸丹东地区后洼新石器时代遗址中，发掘了四十多件六千年前的龙、虎等动物形、植物形、人形或人兽合一的石雕、陶塑艺术品。这批大陆目前发现最早的雕像充分反映了原始人类对于祖先生殖、图腾、自然崇拜的原始宗教信仰观念。

此外，近几年发现的辽宁西部山区五千年前大型祭坛、女神庙和积石冢群址十分完整地反映出远古人类的原始信仰观念。

坛、庙、冢的范围约有 50 平方公里，其布局、性质与北京的天坛、太庙、明十三陵相似。祭坛遗址内的圆形和方形祭坛，象征着天圆地方。女神庙是由一个多室和单室“庙堂”组成的建筑物，其中有大型女神塑像、众星捧月般的济济诸神、猪龙形神兽、大鸟塑像残部、各种陶质祭品。积石冢分布在近三十个山巅、高坡上，面对着河川和太阳，并与远处的女神庙、祭坛遥相呼应。冢的占地面积一般为三、四百平方米，最大的一个达一千多平方米。冢内数十人列“棺”而“葬”，覆盖以打制巨石，随葬以精美玉器。坛、庙、冢规模宏伟、制度严明，与山

河、大地、日月星空浑然一体，无声地寄托着建造者的情怀，记述着生活在神州大地上的人类对大自然，包括对天体、土地、山、石、河、水、火，对动植物、鬼魂、祖先，对图腾、灵物、偶像崇拜的原始宗教形式。

1990年在新疆发现举世罕见的“生殖崇拜”大型岩画，表明原始社会后期，父系氏族阶段，原始人类宗教信仰内容的新的侧重点，即出于对人口繁衍、部族昌盛的强烈愿望，在宗教巫术活动中，将生殖崇拜与祖先崇拜密切地联系在一起。

如果说，原始人类的异己力量是大自然，那么，进入文明、阶级社会之后，异己力量中又增加了国家这架巨大的、神秘的“机器”。殷商时代，从君王到奴隶，都在战战兢兢中度过，宗教信仰中充满了血与火。已经出土的十多万片甲骨卜辞、青铜器、玉骨器上气象森严，格调深沉的雕铸造形，大型墓葬以及祭祀场内令人毛骨悚然的人殉、人牲白骨，一方面表明人们对于最高、最大、无所不有的神——上帝的敬畏；一方面又表明天神、地祇、人鬼的宗教信仰格局已成定型。对祖先崇拜的规模逐渐扩大，程度日益加深。最后，上帝的庄严形象与神圣权力转移到人间君王身上，自然宗教逐渐变成人为的宗教，成为王权统治的精神工具。

正是殷商时代上帝崇拜与祖先崇拜的结合，

使得原始宗教信仰出现一大转折,从而决定了中国古代宗教“人神共构”的特点。在中国古代原始宗教中,天、地、人、神构成一个巨大的系统,巫覡是沟通人神消息的中介。人的世界与神的世界往往是相通的,神被历史化、人化;人,尤其是英雄、伟人、帝王将相,则不断地被神化。商周以降,尤其是春秋战国以来,尽管自然神话十分贫乏,但关于现实社会中人的神话内容却极其丰富。

原始宗教在其信仰与崇拜的形式、内容方面的发展、演变,都受到历史文化的制约,又同时对古代中国社会产生不可估量的影响。例如,中国古代君主专制体制的形成与不断加强的历史现象,就可以从中国古代宗教中找到原因。

宗教学奠基人麦克斯·缪勒(M. Max · Muller)认为,宗教是领悟无限的主观才能。而在鬼神信仰、崇拜中对于灵魂无限、永恒的探求,在极为虔诚的宗教信仰气氛下产生的特殊心理体验效应,都极大地丰富了后来出现的道教的内容,同时也刺激了道教的发展,从而不仅使领悟无限的主观才能得到培养、锻炼,并且使新颖、神奇的体悟方法、理论在宗教实践中得以创立、印证。

道教理论的核心骨架是中国传统文化中的道、阴阳、五行、八卦等思想。在中国历史上第一个阐述道的深刻涵义、并将道升华为古典哲学最高

范畴的是老子。根据《史记》作者司马迁的记载，老子为东周时期的皇家图书馆官员，归隐之前，著有《道德经》五千言。因其修道而养寿，活到一百六十岁（一说二百余岁）。孔子曾问礼于老子，并且十分推崇老子，以乘风云而上天的龙来比喻他。

老子《道德经》一书共七十三次提到道，道在各章中的涵义也很不一致。唐君毅先生在《中国哲学原论》中将道的义项分为虚理之道、形上之道、道相之道、同德之道、修德之道、生活之道、事物及心境、人格状态之道。陈鼓应先生在《老子注释及评介》中将道的涵义概括为三大类：1. 作为实存意义的“道”，包括道体的描述和宇宙的生成。2. 作为规律性的“道”，包括对立转化的规律和循环运动的规律。3. 作为生活准则的“道”。大陆学术界最近又有阐释道的内涵的新说，即兼包“有”、“无”的一体二元说；“静观”、“玄览”的直觉主义说；物质、能量、信息、三位一体说。在中国哲学史上，“道”还有更为广阔的涵义。张立文先生在《中国哲学范畴发展史·天道篇》中考其原变，概括为八义：1. 道为道路、规律；2. 道为自然界万物的本体或本原；3. 道为一、为原初的混沌状态。4. 道为无、为本；5. 道为理、为太极。6. 道为心。7. 道为气。8. 道为人道。

所有以上解释，都对道之义蕴作了积极有益

的探索。但是，我们认为这些探索还没能穷尽道的最高的、最核心的、最玄奥的涵义，而正是这一涵义，才使得宗教家们选择了老子之道，并大笔书写在自己的旗帜上，作为所创宗教的标志。

细研《道德经》，不难发现，老子所说的道包涵超越、无限、永恒之意。他说：“道乃久”，即得道才能长久。他又讲，道是不可以言说的，“道可道，非常‘道’”。既然常“道”不是通过语言文字去认识的，老子本人又从何而知呢？《道德经》中透露了“致虚极、守静笃”、“守中”、“专气致柔”等认识道的特殊方法。老子没有直接交待这些方法的来源，他本人是掌握了这些方法的，并且“勤而行之”，实践有素，能够察知“谷神不死”、“玄牝之门”、“天地之根”，……达到了一种高深的境界：而语言则无法全面、逼真地描述超越、无限、永恒即道的境界。道的真实内涵只有靠实践才能体悟得到。老子将其亲身体悟作了如下记载：“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。”这段常人罕能描述的内容太离奇了，因而引起千古聚讼，众说纷纭，仁者见仁，智者见智，至今未能取得一致结论。

由于得道之人在身体素质以及智慧上都有特异的表现，因而引起社会各阶层人们的共同兴趣

与热烈向往。老子之学虽然不是神学,但其中存在不少神秘主义的成份,这就极容易被宗教化。正是在这种情形下,道教全面吸收、改造了以老子为代表的中国先秦道家哲学思想。但道教并不等于道家,两者之间的联系与区别也是显而易见的。

阴阳相合,生成万物的哲学观念最早在后洼遗址出土的六千年前的男女两塑人头陶像上得到了反映。儒家群经之首《周易》一书的核心思想即为阴阳。老子利用阴阳作为其宇宙生成图式中的中间环节。先秦、秦汉时期的各派学者也分别从不同的角度和需要出发,利用阴阳学说,同时又挖掘其中的新内容。各派普遍认为,和谐、平衡状态也就是阴阳会通、适物状态。一旦和谐、平衡局面被破坏,自然灾害,社会动乱、人体疾病会立刻发生。道教吸收古老而又重要的阴阳思想,说明天、地、人系统演变的内在原因,并借此来丰富教理,吸引大众。道教各派还以阴阳学说来为各种内修方法提供理论依据,以加强人们对其所创学说历史真实感的体认。

与阴阳学说密切相关的还有五行学说。殷商时代,已有东、西、南、北、中五方观念;这些方位不单纯表示空间概念,而是与山河日月一样,是人们进行重大祭祀的对象,具有神性。殷人尚五的现象中,可以得出五行思想萌芽的信息。西周时期,水、

火、木、金、土五种物质被人们视作构成世界的基本要素，五行的内容正式形成，并在春秋时期广泛流行。战国时代，五行学说与阴阳、八卦思想相融合，在与诸子各派思想结合中得到发展，上升为一个普遍的理论思维形式。孔子后学曾子、子思、孟子一派将五行内容演为仁、义、礼、智、信，使之成为宗教化天人合一世界观的一大支柱，从而形成儒门别传。而齐人邹衍在学术上继承思孟学派思想，融宿命论、循环论、五行相胜等说于一炉，创立五德终始说，以解析朝代更替的历史现象。邹衍所开创的阴阳五行学派对后世影响极大，秦汉以后，民间方士的巫术多引其说。道教创立之初，也承其条绪，以广视听。

八卦思想源远流长，影响广泛，它创于伏羲之手，演于神农、黄帝、尧、舜、禹、文王诸圣。以阴阳八卦为基础的《易》学有极其深刻的哲理，并富有神秘特性。《易》学中的占筮之术及运用此术测得的结论在人们中具有很大的认同价值，并能产生意想不到的社会效果，往往能左右政治决策、影响军事行动，决定人生前途和命运。道教自然要对此加以吸收，以加重在人们心目中的地位及影响。

总之，道教以中国古代哲学中的道、阴阳、五行、八卦思想作为理论构架，从宗教哲学角度解释宇宙、社会、人体的发生、发展、演变过程，构筑宗

教神学的体系和秩序,并以之为思想武器,觉悟大众,多次掀起与时代制度抗衡的历史波澜。同时,道教学者也在长期、深入、形式多样、独特奇妙的个人内修实践中,丰富了道、阴阳、五行、八卦等古老学说的内涵。

道教的最高目的是达到神仙境界。仙人的特征是长寿、不死、能够升天,这种思想在世界各国均未曾出现过。道教神仙思想源于战国时期,《山海经》、《庄子》、《楚辞》三部著作集中记录保存了神仙思想的有关资料。三部著作均程度不同地受到楚文化的影响,而楚文化在历史渊源上与殷商文化关系密切,殷商文化中崇尚鬼神的风气为楚文化所吸收。楚文化特质中具有很强的开拓与创造精神,反映在宗教上,它不同于中原周文化传统下着重于对自然物、祖先的单纯崇拜,而是将自然物拟人化,从而产生了大量的神话,充满着浪漫主义色彩。但楚文化在发展中又区别于殷商文化,尤其在宗教活动中,滋生出探讨宇宙万物本源的精神以及穷究人与自然界关系的倾向,坚持与人类、与命运抗争,不向死神低头,并期望找到通往永恒之道的信念。神仙之说,就是在这样一种文化氛围中勃然兴起的。与神仙之说相辅相行的还有古老的被认为能够沟通人神,具有祈福禳灾之力的巫术。

战国时代兴起的神仙之说波及范围很大，荆楚、燕齐、巴蜀、中原……几乎无处不有；君臣、诸侯、士农工商……无人不求。道教产生之后，在中国大地上之所以影响大、传播快，即与其吸收神仙思想密切相关。神仙学说中的炼气、服食、巫术等内容对丹鼎派、符箓派等道教流派的形成产生过重大的影响。

战国末年，阴阳学说与神仙学说结为一体，形成方仙道，以中国东部沿海地区为核心，迅速蔓延开来。

方仙道法术门类众多，例如，战国齐地有邹衍传出的重道延命方；秦时方士多兜售入海求仙方、炼术奇药方；汉代方士中，李少君能祠灶方、辟谷方、却老方、使物方、奇中方；齐人少翁所行为鬼神方；栾大擅长斗棋方，并声称其师有炼金方、堵塞河决方、不死之药方、和致仙方。公孙卿所行主要为候神方。此外，尚有望气方、祠祭祝诅方等等。总之，方仙道以能沟通鬼神为特征，以形解销化的尸解为上乘，实际上是融冶中国古代原始宗教以及神巫医祝诸术而成。

燕齐一带的大批方士以为帝王君主信奉神仙之说，便视方仙道为富贵之门，即使其术未精，也急于兜售，结果常常弄巧成拙、身败名裂。汉武帝历验方术失败之后，斥其为妖佞，史籍直书之为怪

诞。方仙道中虽有导引、服药诸法能攻人疾病，但终因朝廷指责、罢斥而一蹶不振。汉武帝之后，宣、成、哀诸帝虽然也相信方士，但方仙道已无可挽救地衰落下去，最后只好偃旗息鼓，走向民间。

方仙道衰落之际，战国、秦汉以来发展起来的黄老学说也被汉武帝独尊儒术、罢黜百家的政策逐出辉煌的政治殿堂，汉武帝时代以“清静无为”思想为根本原则的黄老之学尽管在政治上不走运，但它毕竟是兼采儒、墨、名、法、阴阳各派所长而形成的新的道家学术思想体系，尤其是经历了一个多世纪的发展，在学术上有着顽强的生命力。黄老之学与方仙道有不少共通之处，二者结合之后，便产生了黄老道。所有占卜、房中、医学……在黄老道中均据有一席之地。

方仙道、黄老道是道教的前身，道教是以中国传统文化发展到东汉时期的所有成就为素材而营建的一座崭新、奇特的神殿，旨在接引受尽人生苦难的大众到这座信仰之殿中小憩。道教很善于利用统治者崇道心理造成的强大政治影响，善于提炼传统文化中经得起历史风浪冲刷的精华，从而为自身的合理存在和迅速发展奠下难以撼动的基石。

§ 2. 涛是连山喷雪来：原始道教

中国道教与基督教、佛教、伊斯兰教等世上各大宗教不同。首先，道教不创始于一人之手，老子虽被奉为教主，但他本人是春秋时期的思想家、道家学派的创始人，其活动年代距离道教创立的后汉相差数百年。

第二，道教不创于某一个地区，燕齐方士、荆楚神仙、巴蜀鬼巫都与道教的创立息息相关，这三个地区是道教创立并迅速向全国各地辐射、传播的核心。

第三，道教也非创于一时，如前所述，它是远古以来中国传统文化发展的产物，其宗教理论、轨仪、教团的出现，经历了相当长的时间。

所有这些，都表明了道教产生初期的原始性。当然，称之为原始道教，还有一个重要的原因，即构成道教核心内容之一的政治色彩，被魏晋以后的统治者们涂抹殆尽。不去翻阅历史，还会以为道教仅仅是不问人间是非、构筑在深山幽谷、白云缭

绕之中，为人们企求白日飞升、成仙得道的净土乐园。

原始道教的创立有几个标志：一、出现了《太平经》、《周易参同契》、《老子想尔注》等宗教理论经典；二、是涌现出于吉（一作干吉）、张角、张陵、张鲁、魏伯阳等一批宗教创始人和学者；三、产生了诸如太平道、五斗米道等有强大社会影响的宗教组织及一整套宗教轨仪；四、作为学者的老子被神化、塑造成为道教教主，学术著作《道德经》被推为道教的根本大典。

在人类历史上，思想文化的结晶往往如同星星之火，点燃人们行动的火焰。《太平经》的出现、传播以及在东汉末年造成的社会影响，即是如此。

中国道教的第一部经典《太平经》，最早是被作为治世良方，于后汉顺帝（126—143年）时由琅邪（今山东胶南县）人宫崇上献于朝廷的。全书170卷，“皆缥白素朱介青首朱目，号《太平青领书》”。可能是由于此书与统治者推崇的儒家经典思想有许多不一致，结果被目为妖佞不经，束之高阁。桓帝（147—167年）时，襄楷又献此书，为统治者提供解决社会矛盾的对策，也同样未被采用。灵帝（168—188年）即位，才认为襄楷所上之书有理，但东汉王朝已坐在社会的火山口上，岌岌可危了。

《太平经》一书的核心思想最初由隐士帛和传出，主旨在于治病、消灾、健身、学道、长生、成仙。帛和传给于吉之后，于吉“究极精义，敷演成教”，并且在经文中增加了不少治理社会、达于太平的政治思想，从而使经书的主旨、内容、目的有了新的重大变化。

从严格意义上讲，《太平经》的政治蓝图源于老子《道德经》。《太平经》要求效法自然，达到和谐、协调、平均、公正、无私、无害、相爱相通的状态。这在东汉末年政治腐败、刑罚严苛、灾害频仍、人民贫困的黑暗社会中，无疑是一声春雷，震聋发聩，难怪一些有识之士将此献于朝廷，企图挽狂澜于既倒，拯救风雨飘摇中的东汉朝廷。

《太平经》没有为东汉统治者所及时地、真正地接受，反而在民间广泛流传开来。张角以《太平经》中的政治理想作为号召民众的旗帜，约于公元174年前后，创立太平道，并派遣弟子四方活动。十余年间，太平道众徒发展到数十万，连结郡国，青、徐、幽、冀、荆、扬、衮、豫八州之人，群起响应。张角根据传教形势的发展，设立三十六方，方相当于将军。大方部属万余人，小方六、七千人。并提出“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”的口号，于184年发动了旨在推翻东汉王朝的起义，因起义民众头裹黄巾，史称黄巾起义。

黄巾起义军主力与东汉政府经过九个月的激战，最后失败，但东汉统治也受到了极大的冲击，“朝野崩离”，危在旦夕。起义军主力失败之后，余部继续起义，进行着顽强的战斗。中平二年（185年），在河北、河南、山西等地起义的民众达百万余人，名号达数十种之多。各支分散的力量最后联合起来，统称为“黑山军”，这支起义后来被袁绍、曹操等封建军阀击败。中平五年（188年）到初平三年（192年），青、徐地区的黄巾余部发展到百余万人，后被曹操镇压。曹操收编青徐黄巾军精锐三十余万，组建成为“青州兵”，曹操势力的迅速扩大，即与此有关。

《太平经》传播的重要地区是燕齐，黄巾起义后这一经典的思想迅速在全国范围内传播。《太平经》是黄巾起义的理论依据，黄巾军则是《太平经》思想理论的实践者。《太平经》的社会政治思想是反对奴役、压迫、剥削；主张自食其力、救穷赈急、公平无私、相互协力、尊贤任能、宣扬德化、缓解威刑。正是这一政治理想，代表了当时以农民为主体的广大民众的根本愿望，赢得了他们的最大支持。从这一意义上说，《太平经》代表了当时下属民众的思想，原始道教是当时人民的宗教。

黄巾风暴使得后来的统治者认识到道教的威力，十分惧怕组织起来的人民的力量，从而歪曲、

阉割、改造、利用道教经典的措施接踵而至。现存《道藏》中《太平经》的内容之所以残缺不全，即根于此。

似乎与《太平经》作者参与政治的强烈愿望相反，原始道教的另一位创立者张陵（道教徒尊称为张道陵、张天师、正一真人）却走上一条与之不同的修道、传道之路。

张陵是沛国丰（今江苏丰县）人，原本是个大儒生，博通《五经》，只是到了晚年，才意识到儒家学术解决不了生命永恒的问题，于是决定脱离仕途，弃儒从道，全力从事于长生之道的研习。张陵生活在神仙方术流行的东南沿海一带。许多迹象表明，他对当时正在流传的《太平经》内容是通晓的，但他梦寐以求的是秘密流传的黄帝九品丹法。后出的道书认为他在河南嵩山石室中得到这部修道秘笈。现存的《黄帝九品神丹经诀》共记载了丹华、神符、神丹、还丹、饵丹、炼丹、柔丹、伏丹、寒丹等九种神法炼化之法，相传这些丹法是由玄女（即天女）传授给上古真人王乔、赤松子、黄帝的。为了炼制神丹，张陵西行入蜀，认为蜀地多名山，合丹之药材易得，蜀人性多纯厚，世风尚朴，可免去不少不必要的麻烦。

张陵十分推崇老子，也赞赏庄子“无待”、“兼忘”之说，向往黄帝的“营神之道”，相信神异的金

丹之功。他认为道就是觉悟，要求将“心智泯于有无，神情凝于重玄”。修道之法的特色在于既注重金丹外炼，又强调精神内守，努力沟通天、地、人、我，以实现生命的永恒。

张陵与二、三弟子深入山林、搜求丹药，秘密烧炼，以期得道成仙，长生不死。而结果是，他取得治病、高寿等时人以为非凡的本领。成千上百的人们狂热地仰慕他，追随他，五斗米道（即后来正一道、天师道的俗称。因入教之人必先交纳五斗米取名）即在此情形下创立。教徒、后学、崇拜者神化张陵，认为张陵最后合丹成功，与弟子王长、赵升白日飞升。

张陵生前并没有着意去创立某个教团，他在当时人们心目中是个传奇式的、神秘的人物。到了其孙子张鲁时，五斗米道进一步与蜀巫合流，仪诚严密，传承有绪。张鲁后来在关中建立政教合一的道教王国垂三十年之久；五斗米道自三国时起流传不衰，被普通民众目为正宗……所有这些都是张陵始料所未及的。

原始道教创立时期的另一位重要学者魏伯阳及其修道理论，在当时却湮没无闻。此后的七百年间，在社会上也是秘密流传、悄无声息。直到唐、五代、宋时期，魏氏之学才流传道林，被公认为道教内修理论中最神秘、深奥、富有极高价值的内容。

魏伯阳活动于公元二世纪，与于吉、张陵均为同时代人。他出身于名门，学识渊博，贯通百家，但毅然放弃仕途生涯，立志钻研道术。为求师访道而游历四方，曾经高人指授津梁，得受真传，后返回故乡浙江上虞县丰惠镇。魏氏故乡靠近四明山区，镇西南金垒山地处虞南山区边缘，周围群峦叠嶂，溪谷纵横，草木茂盛，环境幽雅。魏伯阳隐身匿迹于此，修真养志，潜心实践，最终证悟大道，并融会师传、经典和体验，写出巨著《周易参同契》，阐述大道、传示后人。此书成为道教史上的一块丰碑，其价值随着时间推移而逐渐为人们所认识。

原始道教，只是初具规模的中国本土宗教，它是当时人们未曾认识的海洋，既充满着惊涛骇浪，又显示出无限神奇，这就注定了人们要去远航，去探险，去征服，从而，不同的目的，便有不同的结局、命运。

**东风夜放花千树，
更吹落，星如雨**

——道教的繁荣与发展

§ 1. 信仰之花： 魏晋南北朝时期的道教

原始道教在东汉末年兴起之后，立即赢得广大下层民众的拥护，其独特的宗教理论，严密的教团组织，强烈的政治色彩和巨大的社会影响引起了各种政治势力的关注。

在中国北方，曹操收编了青州黄巾军的精锐之师，扩充了自己的实力；后又击败汉中张鲁的五斗米道政权。从而，原始道教中的太平道与五斗米道在北方便失去立足之地，教团的活动逐渐南移。

曹操本人是十分向往神仙境界的，他在游仙诗中抒发了“志意在蓬莱”、“思得神药，万岁为期”、“乘云驾龙，遨游八极”的强烈愿望。但思想上的学道求仙与政治上的打击异端并不相矛盾。曹操尽量笼络招引左慈、华佗、甘始、郗俭等著名方术之士。但根本的则在于“诚恐斯人之徒挟奸宄以欺众，行妖隐以惑民。”（曹植《辩道论》）曹操之子曹丕、曹植指斥道教的激烈态度远远超过他们的

父亲。

在南方，孙策曾下令处死原始道教的重要人物于吉。南方道教的发展并未因于吉被杀死而陷于停顿状态。

取代曹魏政权的西晋统治者继承了打击道教的政策，只不过西晋是个短命的王朝，其扼杀道教的政策随着政权的瓦解而告结束，一度处于低谷的道教又有了新的转机。

魏晋南北朝时期出现了不少新的教派。道教上清派兴起于东晋中期。晋哀帝兴宁二年(364)，吴(今属江苏)人杨羲(330—386)传出南岳魏夫人上清众经。魏夫人就是晋司徒魏舒之女魏华存(252—334)，自幼好道，老庄、三传、五经、百子诸书，无不毕览。魏华存志慕神仙，常服胡麻散、茯苓丸，吐纳气液，企望飞升。平时断绝一切往来，并萌发独居修道之意。迫于父母之命，二十四岁时嫁给太保掾南阳刘文(字幼彦)，后生二子，长子名璞，次子名瑕。刘文又做了修武县令，此时的魏华存对于修道，心向往之，更加精诚。等到二子稍稍长大成人，使隔离室宇，独居修真。

魏华存师从清虚真人王褒，王褒授予她的经典有《太上宝女》、《八素隐书》、《大洞真经》、《灵书八道》、《紫道炎光》、《石精金马》、《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

传授给她举世闻名的《黄庭内景经》。后来，魏华存丈夫去世，时值荒乱，魏夫人从洛阳携二子渡江南归，并集全力于内修实践，终于得道。道书称魏华存于晋成帝咸和九年(334)“托剑化形而去”，时年八十三岁。

魏华存保存的内修文献下传杨羲。杨羲传给句容(今属江苏)许谧、许翊。许翊之子收集杨许三君手书，传给马朗、马罕。南朝宋景和元年(465)，这一派经篆由爰季取归朝廷。

上清派的创始人实际上是魏华存，这一派的理论主张以存养自身神炁为主，以诵经、修功德为辅。认为人身中有诸神，只要做到存神就可获得长生，升入九天。诵经能避百邪，如有病困之人，心存读之，就会转危为安，垂死亦愈；诵读百遍，则能役使鬼神。上清派理论中虽然不无科学的成份，但宗教色彩极浓，过分地夸大了信仰的作用，最终免不了陷入迷信的泥潭之中。

与上清派信仰不同的金丹派把成仙、超脱和希望寄托于神奇的金丹。春秋战国时期神仙思想泛滥，秦汉时，方士们认为天然矿物中含有长生不死之药，从而在有悠久历史的冶金铸造业中发明出炼金术(即黄白术)，随后又在炼金术中发明出炼丹术。汉武帝时期，淮南王刘安主持编纂的《淮南子·中篇》“言神仙黄白之术，亦二十余万言”

（《汉书·淮南王安传》）。可惜此书已佚，无从窥其全豹。

金丹派的重要传人是东汉末年左慈（字元放）。左慈善道术，古籍中称他明五经、通星气、精通辟谷术、驻颜术、房中术、劾鬼术，“变化万端，不可胜纪”。左慈在天柱山得到金丹仙经，只是由于汉末社会动乱，没有条件炼制。为躲避战祸，左慈南渡江东，并将《太清丹经》三卷、《九鼎丹经》一卷、《金液丹经》一卷传授给葛玄（164—244）。

葛玄为西晋道士，人称葛仙公，是葛洪的三代从祖，常服饵术，能用符，通各种奇术，后来葛玄将炼丹秘术传给弟子郑隐（字思远）。

郑隐原为大儒，多才多艺，明五经，知仙道，善律、历、经、纬，兼综九宫三奇、推步、天文、《河》、《洛》谶记。晚年学道，八十岁时，白发转黑，颜色丰悦。能挽强弩，穿射百步，健步如飞，饮酒不醉，耳聪目明，多为年轻人所不及。郑隐所存《三皇内女》、《枕中五行记》等秘典，多授予葛洪。

金丹派的另外一脉由马鸣生传出。马鸣生将《太清神丹经》传给阴长生，阴长生传道诀给鲍靓，鲍靓又是葛洪的岳父。葛洪之所以能著出《抱朴子》一书，成为金丹派集大成者，是与这些得天独厚的背景分不开的。

金丹派主张从自然物质中炼制丹药，通过服

食金液还丹，达到脱胎换骨、羽化登仙的目的。其实这一派注重外求，无视内炼，只能是集雪为粮、磨砖作镜。他们说千道万，均属虚幻。而金丹派的实践活动却意外地对中国古代化学、医药、养生等作出了特殊的贡献。也正因为这样，葛洪才成为世界科技史上的不朽人物。

东晋时期，五斗米道发展迅速，不仅在下层民众中影响广泛，而且在统治者上层也有许多追随者。东晋末年，在社会矛盾、阶级矛盾、民族矛盾十分尖锐复杂的形势下，爆发了中国历史上继汉末黄巾起义之后，第二次利用道教进行的最大的起义。起义领袖即为五斗米道首领孙恩、卢循。

山东琅邪人孙恩出于孙秀一族，世奉五斗米道。孙恩叔父孙泰拜在钱塘杜子恭门下，杜氏一族也是五斗米道世家。孙泰传教活动引起东晋统治者的恐慌，公元389年司马道子等人设计诱斩孙泰及其六子，孙恩幸免于难，亡命于浙江舟山群岛。公元399年，东晋政权的倒行逆施终于引起“东土嚣然，人不堪命”的社会危机。孙恩以此为导火线，点燃了为时十二年之久、数十万人参加的起义烈火，起义群众号为“长生人”。孙恩于公元403年3月兵败浙江临海，投水自尽。数百名随从认为他已成水仙，也都纷纷投水身亡。卢循败亡情形亦然。社会矛盾决定了孙恩、卢循起义的爆发，但道

教学说和信仰也在一定程度上调动了民众的凝聚力,使起义发挥出更为强大的力量。东晋跳水而成为水仙的道教信仰在汉末五斗米道中未曾出现,这是后起五斗米道对前代的发展。

南北朝时期,统治者慑于道教的威力,千方百计加以控制、改造。在北方,北魏寇谦之(365—448)极力反对张角太平道和张鲁五斗米道,自称天师,改革原始道教,建立新道教。寇谦之提出“清整道教,除去三张伪法、租米钱税及男女合气之术”的主张,极力取消原始道教的政治性、组织性,积极维护统治阶级的伦理道德。寇氏引儒入道,提出“专以礼度为首,而加以服气闭炼”,同时为道教建立了一整套新的教规教仪,努力将道教纳入巩固统治者地位的轨道。

在南方,晋宋时陆修静(406—477)搜集道书,不遗余力,他综合了古上清经、灵宝经、三皇经三大道经学派,他撰写的《三洞经书目录》成为最早的道教经书总目。陆修静在《道门科略》中指责人们利用道教进行起义,同时为了改革原始道教,提出一整套道教教规教仪,主张以礼拜、诵经、神思为内容的斋戒才是求道成仙之本。

陆氏之学下传孙游岳,到南朝齐梁时,华阳隐士陶弘景(456—536)在此基础上开创了道教茅山派,主张以思神、诵经、辟谷、导引、斋醮、修功德等

方法求道，这实际上是对魏晋南北朝修道方法的总结。

魏晋南北朝四百余年，道教各派在求道成仙的宗旨下，对老庄思想、神仙方术、儒佛观点、民间习俗糅合改造，为道教信仰编织了美丽、虚幻的五彩光环和扑朔迷离的神奇传说，而这在客观上，也确实促进了道教的发展。

§ 2. 超凡入圣： 隋唐五代时期的道教

短暂的隋王朝(581—618)并不十分重视道教，隋炀帝(605—618)崇道也只是为了满足个人荒淫奢侈的腐朽生活，指望能够长生成仙。这一时期，盛行的是道教符箓。

到了唐代，情况发生了很大的变化。道教除了在武则天执政时期有些例外，几乎成了整个唐王朝的国教。究其原因，一是道教为唐王朝取代隋朝作了舆论上的有力宣传，这是维护正统的儒家思想所难以胜任的。二是李唐统治者利用道教抬高自身的社会地位。因为魏晋南北朝以来，社会上门阀观念极重，唐室巧妙地利用了道教教主太上老君李聃与李氏同姓，这一偶然因素，为皇族的门第、血统涂上神圣的色彩。三是为了加强唐王朝的政治统治，因为道教在下层民众中具有强大的社会基础和广泛的历史影响。

正是在这样一个政治背景之下，唐代道教得到了空前的发展。

首先，对老子学说的研究较以往加强了，一些奉老子学说为圭臬的宗派迅速走红。起于南北朝时期的道教楼观派，在唐代大盛。据道书记载，周朝函谷关令尹喜在陕西周至县终南山麓结楼为观，观星望气，故有楼观之称。后世道士居此，逐渐形成活动中心，楼观派也随之出现。这一派尊崇老子《道德经》，兼行炼丹、符箓、召神劾鬼、炼气养生、服饵、治病等各种道术。

与楼观派类似的还有重玄派，此派学说最早可溯源到曹魏时期的隐士孙登。孙登好读《易》，抚一弦琴，性无喜怒，识见深远。阐释《道德经》时侧重于老子的玄远之义。到了唐初，重玄派思想发展极盛。成玄英上承臧玄静、孟智周，近接车玄弼、蔡子晃，以佛教双遣法、三业、六根之说阐释重玄之道，批评有欲之人滞于有，无欲之人又执于无，遣去有无，便是一玄。最后连这玄字也不要，就是玄之又玄。这就同病与药的关系一样，有、无均是病，治二病的玄是药，以药治病，病除不用药，病、药俱消，即是重玄之道。道为万物之奥、虚通妙理、众生正性，所以求道之法就要使仙家之术结合释教之文，以静修为主。

成玄英讲治身又兼治国，贞观年间曾被唐太宗召至京师，参加佛道辩论等重大活动。因其学术成就，被唐王朝加号西华法师。

由于政治上的特殊关系，唐代道教茅山派的发展很快，声势也最大。

茅山派高道王远知(530—635)，山东琅琊临沂人，博极群书。师从宗道先生臧矜，辟谷休粮，曾受到南朝陈主的礼重，隋炀帝在他面前执弟子礼。李渊未发迹时，王远知曾密告符命。誉秦王李世民为太平天子。李世民从王远知受三洞法，登基后准备加以重任，为王婉拒。时人称王远知为王法主，声望极高。

茅山派在唐朝人才辈出，王远知以后有潘师正、吴筠、司马承祯、李含光等人，均名重当时。

潘师正(584—682)出身于官宦世家，幼年时，其母口授以《道德经》，深受道家思想熏陶，后由道士刘爱道提示，事从王远知，尽得道门隐诀及符篆。潘师正与刘爱道隐居嵩山逍遥谷达二十多年，谷中只有薜荔绳条、茂松清泉。潘师正神标仙骨、阶真韬冥，清静无为，终生不移其志，显示了求道者的崇高风节和苦行精神。随学弟子十数人，以韦法昭、司马承真、郭崇真三人为殊秀。

司马承祯(64—735)从潘师正学符篆、辟谷、导引、服食等术，后隐于天台山玉霄峰，自号天台白云子，与陈子昂、卢藏用、宋之问、王适、毕构、李白、孟浩然、王维、贺知章为仙宗十友。开元九年(721)，唐玄宗遣使迎之入京，留于内殿亲受法篆，

成为道士皇帝。

司马承祯著述丰富，其中《天隐子》、《坐忘论》、《修真秘旨》、《修身养气诀》、《服气精微论》等在道林深有影响。他提倡简易、渐进的修道方法，将修道层次分为五步：斋戒（澡身虚心）、安处（深居静室）、存想（收心复性）、坐忘（遗形忘我）、神解（万法通神）（《天隐子》）。通过简缘、无欲、静心三戒，达到“收心离境，住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道”的状态。实践有素者，便可体验到“内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗”的境界。

十分明显，司马承祯吸收佛教止观、禅定之说、儒家正心诚意之论阐述自己的修道理论，并以长期的实践，“游心于淡，合气于漠”，证得世人难以企及的玄妙境界。

司马承祯遵守老子“为道日损，损之又损，以至于无为”的精神，将世间一切功名利禄抛置脑后，坚持不要皇帝赐予的优厚的物质生活条件，还归天台山，从事实修。当时，原先隐居于终南山、后获高官的卢藏用指终南山说：“此中大有佳处，何必天台”。司马承祯回答道：“以仆观之，乃仕宦之捷径耳。”一句话说得卢藏用面有惭色。司马承祯等一大批高道是用毕生心血去探索道妙，并不像一些人走终南捷径，沽名钓誉。

以茅山派为主的各派道教学者积极利用唐代社会有利于道教发展的外部环境,以老子《道德经》中的有关思想作为修道的根本原则,以虔诚的宗教信仰、顽强的毅力研究道的世界,取得了丰硕的成果,出现了一大批东汉魏伯阳、东晋葛洪、南梁陶弘景式的科学家兼道士的伟大人物,道教中一派崭新的力量正在崛起。

受魏晋南北朝金丹服食思想的影响,唐代道教繁荣的局面也带来烧炼金丹、黄白之术的盛行。唐朝诸帝如太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗等均服丹药,中毒身亡。帝王以外,官僚大臣、士农工商之辈,死者也为数不少。由于金石含性酷烈,烧炼之后火毒难制,初服可能有提神之效,久之则躁渴难当,或喜怒失常、或下血不止、或眉发立坠、或头背生痛,终究摆脱不了死神的纠缠。自金丹之术问世以来,无人得道,无人得仙,而其弊端则日益暴露。企图借助黄白之术得道成仙的幻想,到了唐代,除了宣告彻底破灭之外,还极大地损害了道教的形象,这就迫使一批道教学者改变理论思维和实践探索的定势,谋求新的出路。于是,钟吕内丹派应运而生。

内丹之说,魏伯阳《周易参同契》实已隐晦述及,隋朝青霞子苏元朗则将内丹之说公之于世。据《罗浮山志》记载,苏元朗曾学道于江苏句容茅山,

隋朝开皇(581—600)年间到罗浮山青霞谷修炼大丹,从游弟子谈及一位叫朱真人的服芝而仙,便议论灵芝有春青、夏赤、秋白、冬黑种种,认为产于嵩山,远不可得。苏氏闻说笑之,认为灵芝即在人们身中,要归神丹于心炼。道徒们始知世上还有内丹一说。苏元朗曾作《太清石壁记》、《旨道篇》、《龙虎金液还丹通元论》,阐述内丹之道。

内丹之学经过隋唐三百来年的探索、实践,到唐末五代时期涌现出钟离权、崔希范、吕洞宾、陈抟等一批一流水平的学者,开创了以后道教发展的主流,向世人指出了一条通往超凡入圣之境的坦途。

唐末五代人钟离权,字云房,籍贯咸阳。他是吕洞宾之师,钟、吕均为民间传说“八仙”中人。他曾师从王玄甫等隐士高人,生平乐于寻仙访道,转益多师,学到了长生真诀、金丹火候、青龙剑法、太乙刀圭、火符内丹、玉匣秘诀……。足迹西至崆峒山、东达泰山,自称天下都散汉钟离,经常活动于以华山为中心的山林之中。纯阳子吕岩,字洞宾,陕西米脂人(一说山西永济人),咸通(860—873)年间举进士不第,游长安酒肆,遇钟离权。经过十试,钟授以大道天遁剑法,龙虎金丹诀文。吕学道有成,“百余岁而童颜”,“步履轻疾,顷刻数百里,世以为神仙”。钟吕二人的修道理论主要反映在

《钟吕传道集》、《灵宝毕法》两部名著之中。

吕洞宾的另一位导师是至一真人崔希范。崔著有《入药镜》一书，书中以五行八卦思想与内丹学说结合，十分原则地提出一套体系完整的内炼学说及其方法，此书的学术价值极高，历史影响也很大。

陈抟是吕洞宾的朋友，穷究天人之学。他的《易》学、《老》学和内丹超越学说，成就极高。陈抟居华山时，将无极图刻于石上，此图是道家千古不传之秘、无上至宝，因为其中孕含了一套完整的超越人生的理论和方法，此图也是中国古代文化的瑰宝。此外，陈抟还创立了一套十分神妙的睡功诀。

总之，唐末五代是道教史上极为重要的时代、辉煌的时代。

§ 3. 走向两极： 宋辽金元时期的道教

可能是由于时代、环境的变化，宋辽金元四百年间道教的发展与唐代有着很大的不同。在这一历史时期中，阶级矛盾、民族矛盾、社会矛盾均十分尖锐，统治者对于道教的要求，也就带有很强的政治目的和功利心理。在唐代社会中影响很大的道教茅山派，显然不能满足统治者的奢求，从而退居次要地位，相反，龙虎山天师派、神霄派、清微派和净明道却迅速崛起，而且轰轰烈烈几乎成为道教发展的主流。

据元代赵道一所著《历世真仙体道通鉴》一书记载，龙虎山天师道兴起于张鲁第三子张盛之时。张盛曾任奉车都尉、散骑侍郎，封都亭候。西晋永嘉(307—312)年间，有感于诸兄不娶、祖传五斗米道(即天师道)濒临失传的情形，弃官南游，到江西贵溪龙虎山结庐而居。一年以后，其妻携子同来(一说在龙虎山得子)。经历九年，张盛丹成。其后子孙多居此山，天师一职多由张氏家族世袭。

龙虎山天师道盛于北宋真宗(998—1022)朝，但在太宗朝即奠下基础。宋太宗(976—997)在消灭北汉政权之后，两次发动大军攻辽，想把契丹贵族势力驱赶到长城之北，结果兵败幽州，并从此忌言战争。宋朝大臣不考虑修本以制敌，却进以神道设教之言。继位的宋真宗恪守“守内虚外”的国策。景德元年(1004)，宋军战胜契丹，宋廷却订立了屈辱的“澶渊之盟”，每年送给契丹银十万两、绢二十万匹，梦想以此换取和平。为了消弭异族入侵带来的不安气氛，宋真宗大搞宗教活动，并于大中祥符八年(1015)将龙虎山第二十四代天师张正随召到京师，其子张乾曜也同年被召。吏部尚书王钦若为奏立授箓院，奉敕改龙虎山真仙院为上清观。张正随死后被迫封为“真静先生”。天圣八年(1030)，宋仁宗召张乾曜到京师，赐以“澄素先生”之号。

南宋宝祐二年(1254)理宗召请三十五代天师张可大至京师，敕提举三山(龙虎山、阁皂山、茅山)符箓，兼御前诸宫观教门公事，主领龙翔宫事，从而，龙虎山天师道取得了领导道教各派的地位。

元世祖忽必烈灭掉南宗后，也利用道教，命三十六代天师张宗演“主江南道教事”，授予二品银印，可以给牒度人为道士，各路、州、县设立的有关机构均隶属之。张宗演弟子张留孙也同时受到元世祖宠信。大德八年(1304)，元成宗特加三十八代

天师张与材“正一教主、兼领三山符篆”。这种情形一直保持到元王朝结束,同时也导致龙虎山、阁皂山、茅山等符篆派的合流。从此以后,天师道便改称为正一道,并以祈福禳灾、呼风唤雨、降神劾鬼等法术显称于世,与道教另一大派全真道形成完全不同的风格。

神霄派流行于北宋徽宗(1100—1125)时期和元世祖(1260—1294)时期。宋徽宗是中国历史上的一个荒淫腐朽的帝王,他统治的时期,宠信被称为“六贼”的蔡京、童贯等官僚,横征暴敛、肆意挥霍、溺信虚无、崇饰游观,是北宋社会最黑暗的时期。宋徽宗信任神霄派道士林灵素,赐予“通真达灵先生”之号,徒众美衣玉食者两万多人。徽宗还下令全国各地建立神霄万寿宫,册封自己为教主道君皇帝,在位二十多年,狂热崇道,荒诞之极,耗费巨资,祸国殃民。他迷信神霄派创始者王文卿和该派的咒诀雷法,但最终自食恶果,沦为异族之囚,逃脱不了身败名裂的悲惨下场。

除王文卿之外,神霄派的另一位重要人物莫月鼎,通儒释道,以雷法轰动当时。元世祖将其召至京师,奔走门下者如云如堵,有的甚至不远千里,专程赶来向他求道。

与神霄派特点接近的还有清微派。所不同的是后者将符篆、雷法、经典、内丹各派理论糅合在

一个体系之中，充分突出该派法术的应用色彩。清微派创于唐代末年广西人祖舒之手，到南宋黄舜申时才兴盛起来。黄氏故乡福建丹山（建宁）成为该派的大本营。宋元间，四方信奉，前来求道者极多。

净明道也是在宋元之间兴起的。北宋时期，民间广泛流传着东晋许逊（239—374）飞升的宗教传说。太宗、真宗、仁宗、徽宗诸帝都崇信不疑，并将江西西山（新建县）游帙观改为玉隆万寿宫，许逊也就成了“神功妙济真君”。南宋初年，玉隆万寿宫道士何真公得《飞仙度人经》、《净明忠孝大法》，建坛传人。元世祖时，西山隐士刘玉宣称得许真君道法，建立道院，广收门徒，净明道遂蔚为大观。

净明道创建于民族矛盾激烈、社会动荡不安的时代，它的理论特色是引儒入道，注重伦理，强调忠孝，辅以咒祝之术，不重内丹炼养之学，从而成为统治者求之不得的法宝。但客观上，也起到了凝聚人心，团结抗敌的作用。

北宋徽、钦二帝被掳，宋廷南渡以后，北方大片土地置于金朝的控制之下，战争、动乱和异族统治，使汉族人民处在水深火热之中，人们的宗教气氛十分浓厚。当时有不少抗节不仕的宋朝遗民，利用道教觉世牖民，振拔社会。于是，全真教、大道教、太一教三个新道派便先后在金朝统治区内产

生，并且造成了极大的社会影响。由于异族统治者的严密提防戒备、安抚、利用，新道教各派在政治上并无多大作为，而其继承者、中兴者往往投靠统治者，以谋求本派的发展和昌盛。

全真派的创立是与王喆(1112—1170)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，陕西咸阳大魏村人。他在青年时期，修进士业，文思纵横，兼喜弓马。出于对民族、国家的满腔忧患，他弃文习武，想干一番伟大的事业。但当时的形势决定了他不可能振臂一呼，应者云集。既然不能解救社会，他只好转而解救自己，由儒入道。

王重阳得到钟吕一系的高人、隐士指点传授之后，于金世宗大定元年(1167)五十岁时，在终南山南时村凿墓穴丈余，封土堆高达数尺，自命之为“活死人墓”。住墓中三年，从事内修印证，成功之后，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，结茅而居，传法于人。五十六岁时，王重阳焚毁刘蒋村所居茅庵，辞别众人，东游度人，后在山东题所居之庵为“全真”。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”。与此同时，王重阳在山东地区建立教团组织，《重阳教化集》、《重阳立教十五论》等文献也相

继传世，全真教开始从中国北方崛起。全真七子中，王处一（玉阳子）、刘处玄（长生子）、邱长春（长春子）三人多亲近金、元皇帝。其中邱处机最富政治才干，对于全真教的振兴起了十分关键的作用，但与王重阳的创教精神却大有不同。

全真教主张儒、释、道三教融合，以《道德经》、《心经》、《孝经》教人，教义体现在王重阳的《立教十五论》中，此论分住庵、云游、学书、合药、盖造、合道伴、打坐、降心、炼性、匹配五气、混性命、圣道、超三界、养身之法、离凡世等十五章。全真七子对王重阳的基本理论也都各有发挥、发展，并历代流传，至今不绝。

大道教创于金初刘德仁（1122—1180）之手。刘德仁号无忧子，沧州乐陵（今山东乐陵）人，读书通大义，北宋末靖康之乱时，徙居盐山太平乡。一天晨起，有老叟乘犊车经过，摘老子《道德经》要言相授。从此，刘德仁玄学大进。大道教以老子书为宗，同时汲取儒家伦理思想，强调“见素抱朴，少思寡欲，虚心实腹，守气养神”。以苦节危行为要，立有九大戒律，要求教徒忠孝诚善，艰苦朴素；不饮酒茹荤，贪图享乐；力耕而食，不求于人；清静其心，燕处超然。修道不讲飞升炼化，治病不用符药针艾。以无为保证性命，以无相驱役鬼神，信奉者极众。

大道教五传至酆希诚时，为元宪宗(1251—1259)所重，始改名为真大道教。至元(1264—1294)年间，真大道教的势力范围“西出关陇，至于蜀，东望齐鲁，至于海滨，南极江淮之表”。直至元末，才告衰落。

中国古代，就有祭祀太一的活动，以太一作为教名，则始于金朝天眷(1138—1140)年间道士萧抱珍(?—1166)。萧氏卫州(河南汲县)人，所创太一教以老子之学为修身标准，以巫祝之术作为治世法宝，赋“太一”二字之义为：元气浑沦，太极剖判，至理纯一。全真道、真大道教都不重视符箓，而太一教却以符箓知名，与正一道接近，史籍传其“祈禳河禁，罔不立验”。

金熙宗皇统八年(1148)，萧抱珍被召至朝廷，敕所居之庵为“太一万寿观”。萧氏辞世以后，元世祖忽必烈将他比作汉张道陵、魏寇谦之，赐以“太一一悟传教真人”之号，改其观名为“太一广福万寿宫”。

与邱处机振兴全真道、酆希诚振兴大道教一样，太一教的振兴者为四祖萧辅道(7—1252)，他曾因善行得到元世祖的召见，遂使太一教走向全盛。七祖以后，此教逐渐融入正一道。

北方新道教三大派流行之际，南方道教中有一支重要流派——紫阳派在活动。紫阳派创始人

为北宋张伯端(984—1082),张氏天台(浙江天台)人,于学无所不窥,详究刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术。晚年矢志追求金丹大道,在四川得真人刘海蟾传授,而刘海蟾的学说得自钟、吕一脉。张伯端著有《悟真篇》、《金丹四百字》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》等书,其中《悟真篇》价值弥高,是中国文化上不可多得的名著。

紫阳派一脉的传承是:张伯端——石泰——薛道光——陈楠——白玉蟾。白玉蟾(1194—1229)又名葛长庚,琼州(今海南岛琼山人)人,十二岁时遇异人授洞元雷法。后因任侠杀人,亡命于武夷山,拜陈楠为师,学紫阳派丹法。他的一生,可以用四句诗形容:“千古蓬头跣足,一生服气餐霞,笑指武夷山下,白云深处吾家”。白玉蟾博学能文,善书工画,具有多方面的才能。他出儒入禅,融禅合道,外包三教,内汇诸派,善取各家之长,最少门户之见,因而取得了很高的成就,学人归之如流,社会影响很大,紫阳派传到他这一代时,达到全盛。由于这一派与全真教同一渊源,学说上的主旨大致相同,元朝以后,两派合流,因此人们将原全真教称为北宗,紫阳派成为南宗。张伯端至白玉蟾一系五人为南五祖。王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳为北五祖。

宋辽金元时期道教的发展有两个极向，一极是顺着唐代内丹学的路子继续发展，学者都是一些深具文化素养和节操高尚之人，如道教南、北宗。这些人都以十分严肃的态度，终生证悟，成就巨大。在他们遗世的著作中，科学的、合理的成份很多，具有多方面的价值。

另一极是以道家法术干世，投靠当代统治者，贪婪、荒诞、堕落、腐败，如神霄派林灵素等人。他们将道教庸俗化，极力使道教成为统治者的宗教，成为麻醉受奴役的广大下层民众的鸦片。这些人的所作所为，不断地受到各代有识之士的揭露、攻击和批判。

§ 4. 根深叶茂： 明清时期的道教

与宋、辽、金、元时期相反，明清两代的统治者对道教采取约束、限制的政策。洪武元年(1368)，明太祖朱元璋登上皇帝宝座，龙虎山第四十二代天师张正常前往庆贺。朱元璋问，难道天也有师吗？于是免其天师称号，改成正一嗣教真人，赐予银印，秩比二品，道观中只允许殿宇、梁栋、门窗、神座、窠棹用红色，其余一律不准。这使得道教完全置于专制皇权和帝王统治之下。朱元璋还从思想上、组织上清理、整顿道教，不许乱发度牒，限制出家年龄。

清王朝入关以后，对于道教的政策是在严密控制的前提下加以利用。一方面给予承认，授五十二代天师张应京一品之印，恩礼如故。另一方面则严加申饬。到了乾隆皇帝时，五十六代天师张遇隆的级别降为五品。乾隆朝道教只是汉人的宗教，黄教才是大清国的国教，而且认为道流卑贱，被斥出朝覲之列，不得登上朝廷的大雅之堂。

论者认为,道教在明清两代走向衰落。需要指出的是,这种衰落的涵义实际上是道教从国教或者从具有号召力的思想、文化统治地位上跌落下来;是其教团势力的发展、对统治层及整个社会的影响力在这一时期停滞和减弱,而不表示道教就此走向死亡。

明清时代,在社会上层,信奉道教者仍大有人在。明永乐皇帝以“靖难之役”夺得皇位,为了感激夺权过程中道士们在舆论上的协助,便尊崇真武大帝。明太祖、成祖、英宗等帝王对著名道士张三丰均表示了极大的崇敬。明帝中只有嘉靖皇帝才显示出对道教的极度崇拜,自封为“灵霄上清统雷元阳妙一飞玄真君”,礼遇符篆派道士,专事外丹烧炼,不理政务,是一心成仙的腐朽、昏聩之君。嘉靖帝最后服丹中毒,一命归天。清代雍正皇帝主张儒释道三教合一,对道教的态度不太严厉,他还崇信道教法术,关于他死因的各种说法之中,服丹身亡说相对还是占上风的。

在社会下层,道教各派“师愈多而道愈歧”。根据保存在北京白云观的《清真宗派总簿》抄本记载,明清以来,大致有八十多个门派在社会上活动;这些门派都有历史渊源,传承上列有辈份用字。《总簿》上虽有些派名相同,但繁衍枝脉有别:

1. 太上老君所传混元派。

2. 太上老君所传另一脉混元派。
3. 尹喜真人所传尹喜派，即鲁山派、文始派、楼观派。
4. 东华帝君王玄甫所传少阳派。
5. 钟离权所传正阳派。
6. 吕洞宾所传纯阳派。
7. 海蟾祖师刘操所传海蟾刘祖派。
8. 王重阳所传重阳派。
9. 长春子邱处机所传龙门派。
10. 长生子刘处玄所传随山派。
11. 长真子谭处端所传南无派。
12. 丹阳子马钰所传遇山派。
13. 广宁子郝大通所传华山派。
14. 玉阳子王处一所传崑山派。
15. 清静散人孙不二所传清静派。
16. 邱处机岔派、孙玄静所创金山派。
17. 邱处机岔派、齐真人(字本守)所创金辉派。
18. 邱祖“复”字岔派分支阎祖派。
19. 崑山派。
20. 马钰所创遇山派分支清微派。
21. 马祖“善”字岔派分支清微派。
22. 二茅真君茅固所传清微派。
23. 又二茅派。

24. 三茅真君茅衷所传清微派。
25. 三茅真人刘熹所传静一派。
26. 张玉皇高上派。
27. 清微派“思、道、景”字岔派。
28. 清微派“思、道、文”字岔派。
29. 清微派“思、道、永”字岔派。
30. 清微派“思、道、大”字岔派。
31. 龙虎山正乙门下天师清微派。
32. 江西龙虎山第三十代天师张虚静真人所传正乙派。
33. 天师正乙派“一、德、守、真、元”字岔派。
34. 张真人正乙派“一、元、义、道、至”字岔派。
35. 正乙派“永、志、玄、守、道”字岔派。
36. 正乙派“一、渊、以、道、治”字岔派。
37. 天师张真人正乙派“守、道、明、仁、德”字岔派。
38. 正乙派“以、守、真、正、元”字岔派，此派自光绪八年八月，系通州里二四佑民观续起。
39. 正乙派(后门火神庙)。
40. 天师张道陵真人正乙派“正、乙、守、道”字脉。
41. 正乙派“怀、玄、抱、真”字脉。
42. 天师分支尹喜派。

43. 真武玄武派。
44. 吕祖天仙派。
45. 天仙派“崇”字脉。
46. 天仙派“灵”字脉。
47. 吕祖蓬莱派。
48. 葛真君天台派。
49. 许真君净明派。
50. 果老祖师云阳派。
51. 铁拐祖师云虚派。
52. 何仙姑云霞派。
53. 曹国舅金丹派。
54. 曹仙姑清静派。
55. 樵阳真人玉线派。
56. 五代末、北宋初年陈抟老祖所传华山派。
57. 周祖灵宝派。
58. 周祖铁冠派。
59. 徐复阳祖师鹤山派。
60. 鹤山派。
61. 张三丰祖师所传自然派。
62. 三丰祖师自然派。
63. 三丰派“道”字脉。
64. 三丰派“玄”字脉。
65. 三丰派“大”字脉。
66. 三丰祖师日新派。

67. 日新派(光绪八年七月二十日续起)。
68. 三丰祖师蓬莱派。
69. 四川萨真君(字守坚,号紫云)所创天山派。
70. 萨真君西河派。
71. 萨祖派。
72. 邱处机、郝大通二祖所传龙门华山派。
73. 邱祖又派。
74. 郝祖岔派。
75. 王祖岔支仑山派。
76. 吕祖门人吕清庵所传先天派。
77. 碧云祖师孙碧岩所传本山派。
78. 陈、赵二师留传栖安派。
79. 紫阳派。
80. 云樵真人张宗璿所创、邱祖“宗”字分支岔派霍山派。
81. 御制九宫山派。
82. 汤静谦由江西带来的彭祖真空派。
83. 章哲所传广慧派。
84. 华山派“自、求、精”字脉。
85. 华山派“自、求、靖”字脉。
86. 尹喜派“道、德、清、高、上”字脉。

所有这些门派,无非从内丹派、外丹派、经典派、符篆派、占验派中分出。也可以简单地说,是从

全真派和正一派中分出。这些宗派因传人、修道之所、理法等方面的不同而有不同的命名,这一方面反映了明清时期道教的世俗化,同时又表明了农业国小生产以及血缘、宗法家族所带来的宗教上的特征。众多的门派使道教园圃中出现繁花似锦的局面,同时又因为各派之间的相互斗争严重地阻碍了道教的发展。

明清时期,也有一些道教门派具有特色,并产生了较大的社会影响。

明代,由道教南派五祖白玉蟾再传弟子、元初的莹蟾子李道纯创立的中派学说,引起了社会上的重视。中派学说结合道教南北二宗的理论,同时又对三教精华进行了提炼、概括吸收,形成了以“守中”为特色的修道理论。使中派学说深入人心的是尹真人高弟所著《性命圭旨》一书,此书图文并茂,凿通三教名词术语,揭明千古秘传,详传内修节序,独露儒、释、道三教玄义。清代黄元吉《乐育堂语录》、《老子道德经精义》诸书传出,这一派学说臻于完善。

明初,张三丰武当道开始兴起。根据《明史》记载,张三丰名叫全一,另一名叫君实,三丰二字是其道号,巡东懿州(今辽宁彰武)人,平时不修边幅,时人称之为张邈邈。对张三丰的文献记载富有传奇色彩,说他寒暑只是一袖一蓑,或好几天吃一

顿饭，或几个月不吃饭，读书过目不忘，步行一日千里，还有许多神通变化，甚至将北宋时期的武当内家拳祖师张三丰的事迹也重合到这位明代道士身上。说得连明朝皇帝都坐立不安，派人四处寻访仙踪，但结果一无所获。

张三丰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，说明了就是阴阳，就是性命。

明代道林还出现一个新道派——东派，创始人陆西星（1520—1606），道号潜虚，扬州兴化县人。这一派探幽钩沉，融历代双修理论、实践于自创的体系之中，重点总结成年人的内修经验和方法。由于社会伦理道德规范等方面长期的、固定的成见，迫使这一派在说教上显得隐晦、神秘，以防被人曲解、攻击。

与东派类似的清代李涵虚创立的西派，其理论、方法都比东派详尽，细密，但也存在过于烦琐的方面。

明清两代，全真教的发展要数邱处机所传龙门派最为兴旺、昌盛。这一派人材辈出，代有高入。明末清初龙门派第七代律师王常月，为振兴教风，在白云观开坛六次，为道士阐述戒律，著出《龙门心法》。清代乾嘉时期，龙门派第十一代传人悟元子刘一明，早年弃万金家资，学道于金县（甘肃兰

州市东南)栖云山,精研道教经典,著述丰富,是一个突出的道学者。

衍自龙门派的伍(守阳)、柳(华阳)派、先天派(赵避尘)都有独特之处,而且还流传海外,至今尚有传人。

明清道教已全面走向民间,而且适应性极强。随着时代的变迁,道教也不断变换形式,以求得生存和发展。

无人知此意，
歌罢满帘风。

——道教各派内修秘法

§ 1. 万古丹经王： 丹鼎派修道祖典

东汉魏伯阳以其非凡的气魄，运用历史发展到他那个时代所取得的一切文化成就，在《周易参同契》一书中向人们揭示了一个罕见的、神奇的世界。这部巨著开道教丹鼎派先河，无论是主外丹烧炼的葛洪，还是主内丹修炼的钟吕，都从中汲取大量的营养。十八个世纪以来，此书被历代道教各派公认为丹经之王。北宋张伯端说：“叔通受学魏伯阳，留为万古丹经王。”元代陈致虚说：“丹书多不可信，得真诀者，要必以《参同契》为主。”清代徐立纯说：“万卷丹经，《参同》第一。”此书在道教史、文化史上具有极高的价值。

但是，《参同契》一书“道极高深，理极玄远”，无疑属于人们常说的那种“天书”，难以卒读。这一点，就连宋代大文豪、大学者朱熹也不例外。但是，我们借助于十八个世纪中积累起来的对这部著作的研究成果，是可以弄明白其中深意的。

魏伯阳在其《参同契》一书中要解决的一个最根本的问题，就是人如何成为仙。仙字的含义，按照东汉许慎《说文解字》的讲法，就是“长生仙去”，但这个解释基本上等于没说。《参同契》中列举了历史上属于仙这个范围的代表人物，他们是：黄帝、老子、“八公”、淮南子、王阳等人。这些人对于守中抱一、归根复命等养性功夫有极深的造诣，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。肌肤润泽，筋骨强健。能摄取宇宙中的能量，积精累气，换尽秽浊之躯，形神俱妙，与道合真。所有这一切，都构成了所谓“仙”的内容。实际上，成仙的概念，在魏伯阳的心目中，就是达到心灵的自由，达到人生的超越，也就是达到道的境界。《参同契》一书就是围绕这一问题展开论述，是一部造就“仙人”的、神秘色彩极强的学术专著。

魏伯阳以非常鲜明的态度，表述了得道的途径。他用排除法申明自己反对什么，从而使人迂回曲折地了解他提倡什么。归纳他所反对的修道方法，有这么几个方面：

一是存想。这种方法的要点是闭目内视，专注五脏器官。实际上，这样做只是存思孤阴，神思闲息，不懂得清静的真实含义。

二是符术。讲究的是南宫符咒，仗剑步罡，驱使鬼神，召劾妖魔。服六甲之符以疗病，吞日月之气以求长生。实际上与大道貌合神离，失之于穿凿附会，荒诞可笑。

三为房中。此术虽说也是古人在长期的历史中总结出来的养生之法，放在恰当的位置，可以发挥一些好的作用。但世人以此为修道方法，却是荒谬绝伦的。此法多讲采阴补阳之术，如三峰采战、九浅一深、养龟展缩等等，其结果无一不是抱薪救火，火上加油，搅乱元气，伤生害道。尤其是那些涉世未久的年轻学者，极易受此邪法愚弄。因此，不仅魏伯阳怒斥此法，历代道教高人莫不对此嗤之以鼻，深恶痛绝。

四是枯修。此法也称傻坐。枯修者不知人体内部存在“药物”一说，成天打坐，落入顽空，导致气血劳沸，精神憔悴，身倦识痴，疾病不止。

五是食气。此法重在导引漱津，吐故纳新，其错误在于误认“药物”，造成肠胃虚鸣，外邪侵入。

六是祭神。此法讲究堆土立坛，日夜祷告，常常神思恍惚，疑神疑鬼，自以为获得正果，实际上陷入泥潭。长此以往，使人元气耗散，加速死亡。

在修道的领域中，歪门邪道，不止万千，魏伯阳只不过举出其中荦荦大者而已。以魏氏的学识，指出以上六大邪法的危害，自然带有普遍的指导

意义。魏氏的着眼点是这些方法不是修道的根本大法，不是正途。人们一旦执迷不悟，坚持沿这些小道走下去，只能尝到一丝一毫的甜头，而免不了终生的悔恨。

那么，魏伯阳心目中的修道正途是什么呢？《参同契》一书没有正面回答，而借助《易经》、黄老之学、炼丹术的理、法、术语进行隐晦的阐述。实际上，魏氏修道之法的实质，就是后代所讲的内炼金丹之术。

所谓金丹，并非以自然界的金石草木为原料烧炼而成，而是以人体固有的精、炁、神为基础，经过一种特殊方式的锻炼，最后成功。这里的“炁”字，是道教学者专门用来指人体内部的元气（或称真气、正气、内气）而言，以区别于“气”字。精与炁实质上是人体元气的不同形态，所以来源于道家的“精神”二字中，炁也包括在其中了。因此，魏伯阳认为，修道的第一步须先辨药。

药字原是医学和炼丹术语，又称药物。《参同契》一书在论内丹时，也论及外丹，书中提到的铅、金、水银、胡粉、羌石胆、云母、矾磁、硫黄、铜、泥汞……都是炼外丹不可少的药物。但书中所述的铅汞、坎离、水火、日月、龙虎，魂魄……也用来指代人体内炼金丹的基本要素：精、炁、神。一旦修道错认药物，就无异于指鹿为马，无异于南辕北辙。

魏伯阳认为修道者必须改变平日那种精神外向的状况，修道时，身居静室、清心寡欲，排除一切杂念、心意专一、精神内守，就会发现人生中崭新世界的通道。

辨清药物之后，接着要解决的问题便是炼药。炼药有四个步骤，一是养己，所谓己，就是心、性，养己诀窍在于安、静、虚、无，学者一旦真正达到这个要求，虚极静笃之时，就会感觉到人体内部的元阳真气在萌发、流动、扩大、收缩……

二是内照，要求学者修道时斥黜聪明，抛弃思虑，将目光返视于身内，内观其心，最后达到观无所观，使精神不外驰，内外相合，心息相依。

三是运转元气。到了一定的时候，内气积聚，蒸蒸然如同云雾弥漫于空中，霏霏然如同雨纱飘洒于原野，淫淫然如同春水荡漾在四泽，液液然如同春风拂散着冰河。和气冲融，后升前降，从头至足，周流不息。

四是结丹。元气充盈之后，不断凝结，到了一定程度，便会由量变到质变，即先液后凝，返精成炁，结炁成丹，形成金丹。通过内视，可以发现，随着精、炁、神的高度凝聚，内丹颜色经历了白、黄、赤、紫的不同阶段，变得色泽光亮、晶莹灵动。到了这时，人的身体素质和智慧就会远远超出常人的水准，自己可以感觉到已进入一个前所未有的境

界。

可见，魏伯阳亲身证悟到的道的内涵，一方面包含了人体内部元气运行的规律，而这种规律因时代不同、人物各异而存在区别。再一方面，道只是学者通过内修所达到的一种结果。最后，道是超越人生的最高境界。

当然，《参同契》只是为道教内丹派的理论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构架，营建了修道理论与实践的一个发展定势。《参同契》理论的核心与精华都可以用太极图来描述，此图既反映了《参同契》在哲学上的认识高度，又囊括了《周易》、祖国医学等许多学科的精华。正是此图，才给道教带来最大、最引人注目、最具科学性的理论特征。魏伯阳传述太极图无异于希腊神话中普罗米修斯为人类盗取天火。所有以上这些，使得魏伯阳成为丹鼎派之祖，使得《周易参同契》一书成为道教修道祖典。

§ 2. 应写《黄庭》换白鹅： 上清派修道枢要

上清派尊魏华存为祖，由魏华存传出的《黄庭经》，是这一道派的核心经典。

如果说，先秦道家著作诸如《老子》、《庄子》等在中国古代文化史上产生过巨大的影响，那么，中国道教中类似的著作中就要数《黄庭经》、《阴符经》、《周易参同契》、《悟真篇》了。

相传东晋书法家王羲之十分爱鹅，其行书天然成趣，摇曳多姿，流畅灵动，如鹅戏水。为了得到山阴道士所养白鹅，曾书《黄庭经》五十行，作为交换。

唐代大诗人李白热衷于仙道，有诗述及《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》换白鹅。

唐末道士吕洞宾在《题宿州天庆观》诗中说：

时传丹篆千年术，口诵《黄庭》两卷经，

鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。

南宋诗人陆游对《黄庭经》推崇备至，研习不懈，他所作的道室杂兴诗和书怀诗就表示了对道教这部经典内在价值的认识：

身是秋风一断蓬，何曾住处限西东？
棋枰窗下时闻雹，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。

早佩《黄庭》两卷经，不应灵府杂膻腥。
凭君为买金鸦嘴，归去秋山刷茯苓。

需要说明的是，《黄庭经》分《上清黄庭内景经》和《上清黄庭外景经》两种，魏华存所传是《内景经》，王羲之所写是《外景经》，内外景经合称《黄庭两卷经》。两卷经的关系是内景经在前，故行文隐晦，用语古奥，说理玄虚，藏头露尾。外景经后出，所以文辞清新，易于传诵，王羲之书以换鹅，播为美谈，流传更广。

很明显，《黄庭经》的撰作者广泛吸取了古有的修道理论和具体方法，吸取了祖国医学的脏腑学说，结合男女两性的内修实践，系统地揭露了分布在人身上的重要窍位。这些窍位的作用，对于一般人来说，闻所未闻；对于体道之士而言，踏破铁鞋无觅处。因此，《黄庭》一书，就在很大程度上弥补了《周易参同契》的不足。因为《参同契》并不从

基础讲起，而直接讨论体道的上乘境界，使得初学者无从下手，只好望洋兴叹。

《黄庭经》披露的黄庭一穴，是人体最关键的窍位，对于学道者具有重大的意义。《经》以“黄庭”二字命名，也可想而知。

关于黄庭的位置，《内景经》上是这样记载的：

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，即两肾之间）前生门（脐），出日入月呼吸存。

由此可见，黄庭位于脐内。黄庭一穴为人身精气生化之所，精气顺用则人，逆炼则仙。在内修过程中，神入气中在此穴，气包神外也在此穴。道教中胎息在此穴，结丹也还是在此穴。这一学说传到后代，有所发展，出现人身存在三个黄庭之说，当然其具体位置、作用也阐述得更为透彻、详细了。

除了黄庭一穴，《黄庭经》还指出人身的另一个大穴，这就是脑中泥丸穴，“泥丸”一词出自《黄帝内经》，《黄庭经》用来指上丹田。泥丸和黄庭是人类身体上的两大焦点，道教修炼方法中，精、炁、神三者的运炼，无不以这两大焦点为重心。在修道过程中抓住两者，无异于纲举目张。

了解了人身窍位，就使修道者明白了入道的门户，但停留在这里是远远不够的，还要知道这个

道门内的主人——精、炁、神。我们用刀刃和油灯打个譬喻，说明精炁神三者的关系。精如刀，炁如刃，神如锋；精如油，炁如火，神如光。道教中将精、炁、神视为生命的动力、人类的至宝。精盛则气盈，气盈则神旺；反之，精枯则炁亏，炁亏则神衰。因此《黄庭经》主张清心寡欲，反对姿情妄欲。如果不下功夫保护三者，导致精耗、炁亡、神竭，不但难以求道，恐怕百病丛生，连性命也难保。

上清派最核心的修炼方法就是存神法，此法渊源可能很早，但以《黄庭经》所述最详。《经》文吸收以往道教经典文献中关于百脉关窍、五脏六腑均有神主之的说法，充满了迷信的色彩。如果深入体察，《经》中所说的神，并非那种荒诞的神鬼，而是人体各部位器官的内在机制。《经》文旨意在于使神——人的思维、意识无论是表面的，抑或是潜在的——集中起来，注于某个部位，内向自守而不外驰，使得精炁神意融为一体，不使散漏。积聚能量，减低消耗。存神主要在身内，但也不排除以日月星辰为存神对象。学者只要明了存神之法的目的是为了制服心猿意马，即得存神法的精髓。

《黄庭经》驳斥那种虚幻、迷信的观点，将蒙在修道上面的神秘面纱彻底揭掉。《外景经》指出：

仙人道士非有神，积精累气以成真。

人皆食谷与五味，独食太和阴阳气。

《黄帝内经》上说：

食谷者，智慧而夭；食气者，神明面

寿。

这就表明了普通人与修道之士的区别，丝毫也没有难于理解的地方。知道了学道的关键位置、锻炼的对象以后，下手之法便是呼吸。而这种呼吸又不是呼出二氧化碳，吸入氧气的口鼻呼吸，而是“呼吸虚无入丹田”（《外景经》第一章）。因为口鼻只是呼吸之气出入的门户和通道，丹田才是呼吸之气出入的枢机。这种观点与现代医学认为肺部是呼吸枢机的看法有异，但并非错误。

道家要求以神驭气，神息相依，神凝气定，水乳交融。神思凝于下丹田，眸光回视于下丹田，久而久之，感觉呼吸全无，全身毛窍开阖，形成如婴儿处于胞胎时的胎息。这样，关节百骸无不元气盈盈，正气浩浩，以致老有童颜，少更飘逸。

在这种状态下，口中就会分泌甘美清凉的津液。《黄庭经》对此津液的作用十分重视，认为漱津入腹，就会使“体生光华气香兰，即灭百邪玉炼颜”（《内景经》第三章），“存嗽五芽不饥渴”（《内景经》第二十二章），“下溉喉咙神明通”（《内景经》第三十三章），“灵根坚固老不衰”（《外景经》第二章）。

应该指出，过份地追求存神，执著呼吸，贪图漱津，都会导致不良后果。对此，《黄庭经》设有虚

无、恬淡、自然、寂寞之法。

虚无不等于枯坐顽空，恬淡也不是自我满足，自然不等于放任，寂寞也不是离群索居。相反，虚无中正待其元气萌动，恬淡时才能心定性明，自然是不妄加人力，拔苗助长，寂寞中才能使神浑然大定。虚无蕴藏着真有，恬淡洋溢着无思无欲，自然指示着水到渠成，瓜熟蒂落，寂寞体现出性命本原。

上清派的另一部重要经典为《上清大洞真经》，此经是东晋杨羲假托，修炼方法主要是存思，具体程序分为三大阶段：

一、修行者先行一套宗教仪式，具体项目有叩齿、念咒、存神五方之炁、日月和二十四星。

二、存思真炁化为神云，经过指定的关窍，凝守于人身有关部位，然后诵经念咒。

三、存思百神变为白炁，经过一定的部位之后，白炁变成紫云，又经过一定的部位，最后，内外俱忘，神凝炁定，行过规定礼仪，结束修习。

《大洞真经》强调存心养性，聚精会神，其神秘色彩很浓的一套宗教仪式，实质上起的是拘神思于一处，以一念代万念的作用。如果有人在此基础上构筑神的世界，宣扬上帝的存在，就与上清经主旨相距十万八千里了。

§ 3. 大道可以言传：钟吕道要

在中国道教史上，钟、吕传道具有划时代的意义。钟、吕之前，修道理论的体系不完备，修道实践的机制不清楚，修道方法的隐秘未揭明。钟、吕之后，道教内炼之学风靡大江南北、黄河上下。无论就修道实践的广度和深度而言，都是前所未有的。钟吕二人向人们第一次系统地阐述了内丹理论，以宇宙生成之理、阴阳演化之机来说明内丹大道，以缜密的、行之有效的方法指导实修。他们雄辩地提出“造化功夫只在人”、“人中修取仙”的光辉命题，这不仅是为道教，而且也为中国文化作出了巨大的贡献。

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。阴阳是气的两种不同的性质，两者的矛盾、运动是宇宙万物生生不息、千变万化的根本。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整套的、划分为三大

层次的、行之有效的实修方法，从而使古老的阴阳范畴有了可体悟性，不致于永远都是虚无飘渺、把握不定的东西。钟吕认为，人们一旦实现了去阴留阳，乃至纯阳，即达到道的高级境界。

钟、吕反对学人走外炼丹药、服食成仙之道。相传吕洞宾于稠人广众之中大声兜售仙丹妙药，等到拥挤的人们急于想看到仙丹妙药是什么模样时，吕洞宾猛喝一声：“仙丹在你们自己身上！”此言一出，震聋发聩。钟、吕以“大道圣言，不敢私于一己”的道家无私精神，倾其所学，传于后人，并且告诫后学“道成勿秘”，充分体现了修道者的博大胸怀。比起社会上那些本领不大，却一味索取钱财名利的江湖之士，何异霄壤！

钟、吕道法保存在《钟吕传道集》、《灵宝毕法》二书之中。其实修层次，若从质的变化角度进行划分，可以分为“炼形成气，炼气成神，炼神合道”三大阶段。若从功用的角度进行划分，则可析为1. 小乘安乐延年（即真气朝心，真液還元，气液相交，上下往复）；2. 中乘长生不死（即知时候无疑，抽添有度）；3. 上乘超凡入圣（即体内阴尽阳纯）三个阶段。

达到上述三大阶段，各有切实可行的方法加以保证。在第一阶段，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

水火真原，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。

(1) 匹配阴阳

此属小乘法。于每日卯时(5—7点)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。然后，稍作停闭，不用意力，绵绵呼出。行、坐、卧、立等各种姿式均可。

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，但不能做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。

(2) 聚散水火

于每日丑寅(1—3, 3—5点)之时,活动四肢,微作导行,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—21, 21—23点)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,本法使得心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。

坚持此法,会使人容颜光泽,下田暖温,四体清健,精神清爽,痼疾宿病,尽皆消除。总之,使得根源牢固,为进一步进入高深境界打下一个坚实的基础。

(3) 交媾龙虎

每日子时(23—1点),坐室静坐,意守下丹田。午时(11—13点)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。

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。所以本法又为以后修炼朝元练气、超脱分形等上乘功夫的基础功。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。

(4) 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。

本法于每日午时先炼龙虎交媾功法，然后在19—21，21—23点开始练本功，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(脐内)之中，久炼而内

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,功成可延年益寿。

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。

(5) 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—3,3—5点)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—21,21—23点)的中田返下田。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。

(6) 玉液还丹、玉液炼形

肾液上长升到心，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。

(7) 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，上有清冷之火，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，秋夏不过五千，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。

(8) 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。

五气朝元功的修炼过程是：

一句十日之中，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。多入少出，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，凡起火要识五行生剋（见前述，下同，略）。

丙丁日炼心气，丙日午未之时，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。戊巳日炼脾气，春夏秋冬各季分别在辰巳戌丑之时闭息。

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，运而至顶。癸日养肾气。

如此，十日一翻，炼遍五脏，大约经过 250 日，五脏各炼了 25 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。

（9）内观交换

心猿意马，无所停留，因物丧志，走火入魔。道家故于无中立像，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、镜花水月实不过份。古人创内现存想一法，实为片心易动，一意难伏，此法则可收以一念代万念之效，世人不得把此法当作最后目的，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。

(10) 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。

此法修习时，须先择合适之地，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。”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入，美名之曰“坐化”、“尸解”，迷惑今人，贻误后学。

钟吕心法的修习必须循序渐进，切忘越级冒进。全套方法实为玄门正宗的无上心法。

§ 4. 更添波浪向人间： 北七真修道心法

王重阳创立全真教(即道教北宗),将儒家的伦理道德、佛家的明心见性、道家的清静无为学说冶于一炉,创立了以性命双修为特色的修道理论。全真教的修道学说,因其在宋元时期达到全盛而影响广泛,也因为重视教团组织建设而流传不衰。

王重阳以锻炼心性作为全真教修炼理论的初基,因为他赞同“心外无道,道外无心”的观点。炼心之法虽说传自钟吕,却较后者具体、精微得多。王重阳认为,人心如猿猴,意如奔马,触景生情,思绪万端,这种心境就是乱心。如果设法除去心中乱麻,止息意中猿马,则为降心。达不到降心,陷于人生、社会的种种纠葛之中不能自拔,则损毁道德。如果设法使炁在丹田,精血不衰,即为清心。心常湛然不动,浑浑默默,冥冥杳杳,无内外,无杂念,就是定心。乱心——降心——清心——定心的过程就是炼心的过程。经过炼心,使得心虚,而心虚则气住,气住则神清,神清则合道。

王重阳的内修方法集中保存在传世的《金关玉锁诀》和《授丹阳二十四诀》之中，二书是全真派内修秘笈。

王重阳认为修真妙理的首要前提是排除无名烦恼，休却酒色财气，达到持戒、清静、忍辱、慈悲、行善、除恶、忠孝等要求之后，方可脚踏实地，进行内炼。当然重阳子未说明这样做的原因，但推想起来，无非是取得一个好的外部环境，精神在伦理实践上得到纯化、升华，为修道打下一个基础。

内炼时，做到清静是很必要也很重要的，不能身清心不清，身静意不静。清静又有内外之分，内清静是心不起杂念，外清静为诸尘不染。心与性又是关系密切，道教中的心一般指人们的思想、意识等思维活动。而性则指的是元神，道教认为，元神才是人类生命的本原。王重阳认为，一个人要是真性不乱，万缘不挂，就能体悟到永恒境界。

重阳子内修方法的另一个突出之处就是强调要掌握“金关玉锁”。因为他认为人身有精、炁、神内三宝。通常人们不知，往往因为各种贪欲，迷却本性，耗散真气，损减元阳，不离生死。金关玉锁之诀即为对症所下之药，本诀的核心是要人们将神思集于丹田，抱守元炁，不令散失。

王重阳在修炼方法中大量吸收佛教、主要是禅宗的学说。只是其最高境界“离凡世”却不是一

般人所想像的白日飞升。“离凡世”不是指身离，而就心地而言。身如藕根，心似莲花。根在污泥之中，茎在泥水之中，花在虚空之中。因此，得道之人身在凡尘而心入圣境。王重阳认为那些企图不死而脱离凡世之人，是大愚不达道理。

重阳子开创的全真派修炼理论和原则在北七真手中得到了更加具体、详细的阐述和发挥。

丹阳子马钰是王重阳赴山东传道时收下的第一个弟子，马钰四十余岁遇师，经过十多年的磨炼，才最后得道。马钰以通俗的语言文字阐述王重阳的理论，这对全真教深入民间，历久不衰，起了很大的作用。

马钰在修炼方法上的贡献主要有两点。一是将“清静无为”最上乘法的思想全面、精妙地贯彻到修道的各个方面。二是明确地强调了四养：一、舍酒肉、薄滋味是为了养炁。二、弃贪爱、去嗔怒是为了养性。三、耐污辱、处下位是为了养德。四、守一清静，恬淡无为是为了养道。四养中，养炁很重要，具体做法是：晚上睡眠之前，端正念头，泯灭万虑，敛身侧卧，鼻息绵绵，神不外游。这样做的目的是为了精炁自然而定。

王重阳的另一位高足、北七真之一邱处机，则对修性之后如何达命的修炼思想和过程作了重大阐发，他著有《大丹直指》，因其贡献很大，后人尊

称他为邱祖。规模庞大的龙门派，即以邱氏为宗。

邱处机指出，《阴符经》的“观天之道，执天之行，尽矣”一句，即是学道的总纲。他在具体的修炼方法上，直追钟吕，同时突出全真派的清修思想。邱处机创发很多，精义迭出，揭露内炼隐秘，往往一针见血，简明扼要。例如他说：子就是让肾气上升，午就是使心液下降，不必非要等到某一时刻才死板地让元气上下流转。他还说，所谓胎息，就是神入于气中，气归于脐内。邱处机将全真派内炼金丹之秘公之于世，使世人能够看到北宗修炼的整体框架。此后全真派各家虽然在理论和方法上有所拓展，但宗旨无别。

古代中国，女子修道并达到较高境界者，可谓寥若晨星。王重阳女弟子、北七真之一孙不二是继魏华存之后在修道领域出现的又一颗新星。

孙不二，山东宁海人，生于宋徽宗宣和元年（1119），原与马钰为夫妻，后经王重阳“分梨点化”，出家修道，号清静散人，大定二十二年（1182）^{*} 逝世。孙氏结合女子的生理、心理特征，经过长期的亲身实践，揭开了女丹之迷。

女子性静，在修道上原较男子优越，但却少有人达到胜境。究其极因，首先在于中国古代社会的伦理规范对于女子的束缚太大。在中国古代农业社会，男子在经济生活中占主导地位，男尊女卑的

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。女子从一降生,就被各种禁忌重重笼罩,“长大避深室,藏头羞见人”,“三从四德”、“男女授受不亲”等古训几乎窒息了女性的自由人格。二、尽管历代修道经典汗牛充栋,但多数偏重男功,缺少女子修真详法,理论性的论著更是风毛麟角。三、师资严重缺乏,尤其是那些在理论与实践上均达到高水平的名师宗匠。而社会上经常充斥着的是巫覡之流,人们虽然不想轻易地去冒犯她(他)们,心底里却往往嗤之以鼻。

也正是上述原因,使得“坤道赤龙以一卷,万两黄金不愿换”,孙不二丹法的价值就是这般高。

按照古代中国传统的说法,女子为太阴之体,但此阴是阳中之阴,在八卦中属坤,在天象中属月,在五行中属水。女子在十三、四岁时,体内元气充足,真血盈满,外阴内阴,有如离(三)卦。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。如果成婚之后,生儿育女,便会进一步导致气血亏损,由此引起的气血不调、八脉损伤,是女子的常见病,也是修道中面临的一大难题。

孙不二针对女子秉性异于男子的特点,提出一套女子内炼的方法:

一、收心。这是全真派内修理论的特色，男女同功。孙不二要求女子要在收心上下很大的功夫，将头脑中的杂念排除到零或接近于零，如美玉洁白无瑕，真金纯赤无杂。一尘不染、万象勿迷，心如止水，不为物诱。

二、养炁。马钰对养炁之法深有研究，孙不二原为马钰之妻，对养炁之道，当有闻知，并加以改造。目为神窍，常应内视；耳为精窍，常应内听；口为气窍，常应关合。返观内听，炁机萌动之后，纳于乳溪（膻中穴内）。

三、行功。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内（两乳中间水平向内1.5寸左右的区域），这里便是凝神之所。意念内守，神不外驰，对境无心，合于虚静。与此同时，目光也内视于膻中穴内，促使心神情意内返。心、目同凝，呼吸随之系于此穴之内，三者相合，静定之中，自然炁生，炁生即归于灵台（心脏部位、中丹田）。久而久之，下丹田中便会产生一种从未有过的震动，如雨后春笋，嘎然破土。学人经此，生机更旺。

四、斩龙，又称斩赤龙。女子修炼，为太阴炼形。当无念之时，忽有青春勃发之机萌动，即以正念处之，摄此气机归于中丹田，不令化血下行漏失。女子修真，不懂此机，无法臻于上乘。

五、养内。真炁凝聚，在中、下丹田一路透出静谧、柔洁之光，此为性命之光，神炁入于光团之中，和合如一，便会达到“神忘合太虚，无处不真如”的胎息境界。此后依照钟吕之法行去，同男子修炼法无异处了。

§ 5. 桃源不必在深山： 南五祖修道诀要

从总体上讲，道教南宗（紫阳派）与北宗的理论主张是相一致的。只是南宗通过深入细微地观察人体的生理现象，探索到了生命的某些规律，强调利用人类生命内部的物质因素进行修炼实践，从而使得效果更佳。这种先修命后修性的过程与北宗先性而后命的过程不一样，也是两者的根本区别所在。

南五祖将修道第一步命名为筑基，这一步的意义在于修复、补足人们已经损耗掉的精、炁、神。具体做法是，静定之后，元气于绵绵真息之中从下丹田萌发、鼓荡，一身百脉，有如融融春意。元气充足之后，自然透出，经督脉（图一）上升、又沿任脉（图二）下降，形成循环运行路线（图三）。督脉与任脉为人体奇经八脉之首，对于修道具有重要意义。学者能使元气在任督二脉内运行，即所谓打通任督二脉，则百脉皆通，筑基成功。

督脉

二十八穴

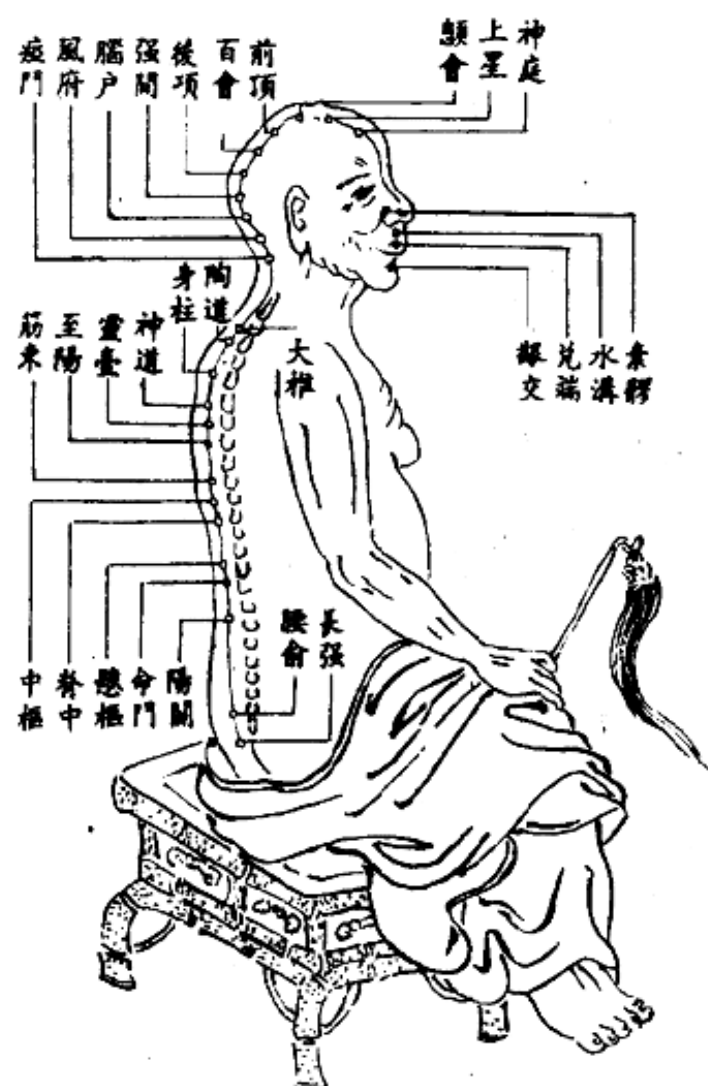


图 一

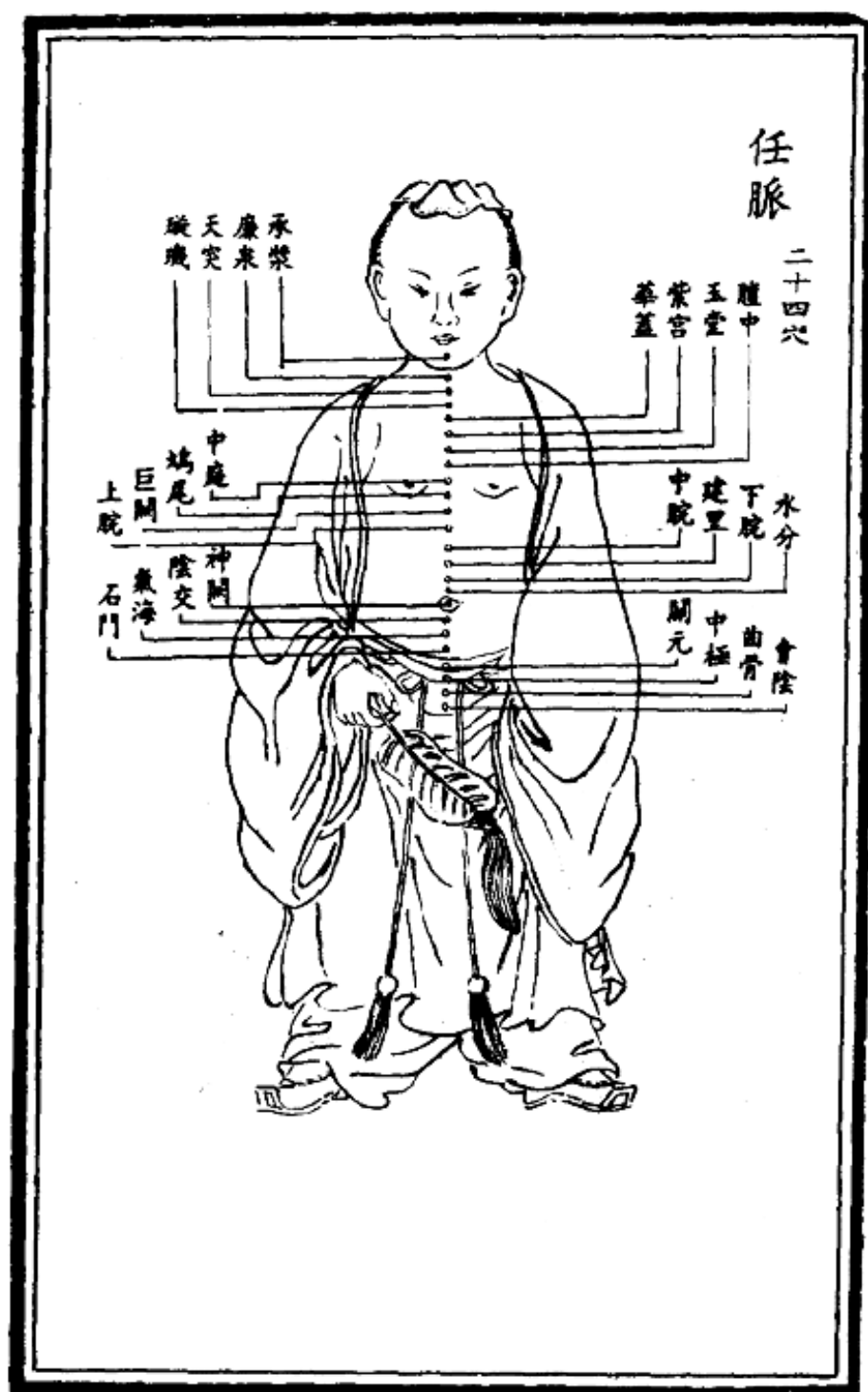
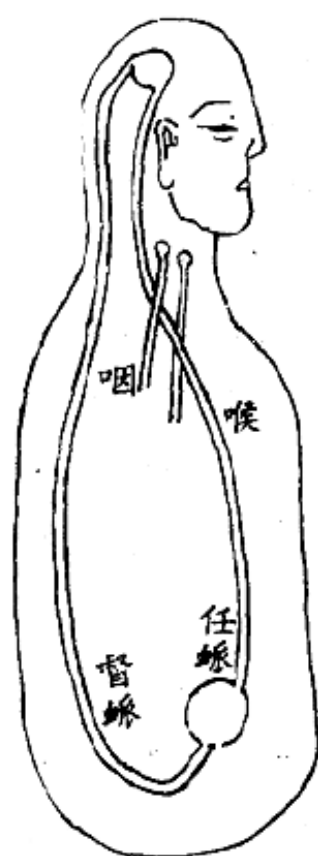


图 二

任督二脉天河周流圖

現出元關消息路

日常養此真靈訣



即是百脉法輪行

時檢長生不死關

图 三

此后，在无丝毫念头支配下，感觉阳气萌动，青春之情焕发，生命之花怒放之时，便可微动采取之意，这种意不含任何获取，任何贪图，而是一觉独灵，这就好比饮酒似醉非醉之时，尚能觉知自我的状态。在这种状况下，以双目内观于心，然后垂直注于下丹田，将呼吸出入的核心也转移到下丹田，缓缓收，轻轻纵。这种心意、眸光、呼吸三位一体，集于下丹田，使得真阳之机绵绵若存；气化氤氲的方法，在丹经上称作“琴心三叠”，此为南宗的不传之秘、暗度金针。

将氤氲之气收归于脐内偏上一点的内里空处，即是采药。内观时，可察觉到脐内一颗亮珠，如黍米大小。此时，内炼金丹的鼎炉才算建立，否则，人身此处只能算作鼎炉的位置，不能说脐内即是鼎炉。

采药以后，必须加以封固，所谓封固，实际上是以意守日照。凝神合气，汇入丹田。先存后忘，使得元精（无念之精）、元神（无念之神）两相配合，以免泄失。

采取、封固之后，还要烹炼药物。烹炼之法，实际上是以微意引动炁珠自尾闾、夹脊、玉枕三关透入上丹田泥丸宫，然后经中丹田返回到下丹田。虽然，这条运行路线与气通任督时的路径一致，但通过这条路径的主人却不是一个。气通任督之气在

中医学上称为营卫之气，在武术上称为混元气。如果细加区别，营气行走于血管之中，卫气则行走于腠理之间。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，就如同地球的大气层能够保护地球上的生物一样。但筑基阶段得到的是后天之气，这种后天之气如不通过筑基来修复、补充，就极易因日常生活中的各种消耗而显得残缺不全。烹炼的药物则是属于先天之炁，也就是说人们在无念的情况下，生命之机萌动，乘这种内分泌还未变成有形之精血时，以法锻炼，渐凝渐聚而成精粹之物。运炼先天之炁，便是烹炼之旨。

待烹炼到一定时候，就会体察到体内有一物，或明或暗，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，也不存体外，只觉得自身如处虚空之中，最后连身体与虚空也不存在了，到此，就再也不能行转运烹炼之功，而是要止住了。

采炼封止，构成南五祖内炼金丹的第一大层次——炼精化炁的四个阶段。到了止这一阶段，就会出现元神。元神初现，如星大小，圆陀陀、光烁烁，如云开月现，全身光明，这时就要进入内炼金丹的第二大层次——炼炁化神了。

精、炁、神的锻炼过程有如披沙拣金，矿中炼金，百炼愈纯。随着功夫的深入，精炁神凝合程度提高。早在炼精化炁开始之时，经周天之功，让元精（元炁）出尾闾、上夹脊、归泥丸、下重楼（咽喉），经黄庭，最后纳于下丹田。在这一由外转内的过程中，经过圆圈式的运动，精、炁、神会合、升华为内炼的物质基础——药，也即外药。而一旦让元神注入下丹田，元神与所储之药融会时，便会产生更高级、更纯粹的药物，丹精称之为内药。以元神寂照，内外药在下丹田中凝成大药，即丹经所谓的“丹母”。元炁尽化，而与神合一，即形成“婴儿”（内丹的高级形态）。

如果一意外驰，就会沿着一生二、二生三、三生万物的生生不息之路发展下去，走完人生的每一阶段，最后归于死亡。相反，断绝外缘，精、炁、神内收，精化为炁，炁归于神，结成“圣胎”，便炼成金丹，超越人生。

南五祖在各自的著作中，从不同角度描绘神、炁高度凝结的景况。元神的出现绝无形质可寻，念定则现，念动则隐。如果得意忘言，则其精神、原则了然可知；执文泥象，就会走入歧途。

炼炁化神，用的是沐浴之法，就象你沉浸在温暖的阳光里，漫步在溶溶的月色中。沐浴之法要求意入炁团，如龙养珠，似鸡抱卵，自然寂然，不施意

力。

南五祖丹法的最上一着是炼神还虚。完成这一步，关键在玄窍。玄窍也叫玄关一窍，属于道家千古不传之秘。如果修道功夫不到，即便想传授也无法传授。南宗一系认为人体有百窍，但玄窍却为百窍的总枢纽。百窍为用，玄窍为体。玄窍在身中，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，其大无外，其小无内，不内不外，就是玄关一窍。

玄窍一出，四肢百骸俱觉虚无，精神魂魄意互相混融，化为一气，不可见闻，也不可名状，但可以觉察到与天地同根，与万物同体。

南五祖经常引用佛教内修的上乘境界与内炼金丹的境界相比，这并不表示这一派的创设者借助佛教来光大自己宗派的门楣，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。而是根据他们长期涉猎三教经书，比较异同，才认为佛道两者的修炼体系各擅胜场，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，就表明了南五祖的开阔胸襟。国界在一个修道者的心中是不存在的。

§ 6. 江流天地外：三丰派道诀

元明之际张三丰的修道方法，自成体系，成就很高，当时的人们就认为张三丰一脉“吐老庄之秘密，续钟吕之心传”。

张三丰认为，由于学者资质不同，内修之法自然也就分成清修与双修两种，传世的三丰著作《道言浅近》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《无根树词》、《注百字碑》等详细保留了三丰的修道思想、理论和方法。

张三丰修道的下手功夫在于察知玄关。如果学者不明玄关，就如入于暗室，一无所见。他认为，玄关就是气穴（下丹田）。气穴的蕴意，就是神入于气内。如在深穴之中一样，一旦神气在下丹田中相恋合，玄关之体便告成立。

张三丰将本门清修方法划分为五大层次：

第一个层次是正念。具体作法是，每日先静一时，等到身心都已安定，气息也已平和，将双目微微闭上，垂眼帘，内视心下、肾上一寸三分之间，不

即也不离，勿忘也勿助，万念俱泯，一灵独存，即得正念之诀。

心不清，眼就不要乱闭，心清之后，才能收入气穴。心止于脐下就叫作凝神；气归于脐下，就叫作调息。神息相依，清静自然，就是勿忘；顺其清静自然，不主观，不妄想，就是勿助。勿忘勿助，默然柔然，才能凝神入虚。凝神入虚之时，犹如坐高山而视众山众水；燃天灯而照九幽九昧。微茫之中，现出一点心光，这就是一灵独存，所存之“一灵”也就是真神、真念、真心，这是不同于后天杂念丛生的意识、思维，而是心神两静、空空寂寂状态下体悟到的一种境界。

第二个层次是胎息。在第一个层次上获得的真念是活泼而不呆滞，灵动而不固定的；所得之气也是悠悠扬扬的。气在意念带动下，上行不过心，下行不过肾。一上一下、一阖一开，自然而然，两肾（后腰部）一带如火蒸，下丹田气暖。这时，呼吸不调而自调、不炼而自炼。气息一和，不出不入，无来无去，便形成胎息。丹经上也将胎息称为神息、真橐龠、真鼎炉、归根复命、玄牝之门、天地之根……。

学者只要以神抱气、以意住息（呼吸），神、气、意、息便会在下丹田宛转悠扬，聚而不散，身内所藏之气与宇宙空间的气就会交结于丹田，这等于

人体离开母体之后，重新建立一个胞胎境地。如同人在胞胎之中，母呼亦呼，母吸亦吸一样。入于胎息，全身感觉也只有内外呼吸相合时一起一伏，一大一小，一张一缩。这就是不用呼吸之息而得真息，不用思虑之神而得元神，不逞气质之性而得真性，不用混浊之精而得元精。真息、元神、真性、元精是修道炼丹的真正药物，是人生超脱的可靠基础。

第三个层次是河车。得到胎息，如花结蕊，如胎成胞。体内真气熏蒸，日充月盈，达于四肢，流于百脉。真气充足之时，会自然地冲出尾闾关，撞开夹脊双关、升上泥丸（上丹田），再降下鹊桥（以舌抵上腭，形成所谓“鹊桥”），经过重楼（气管），到达绛宫（心脏主红，故称绛宫），最后落于下丹田。这叫河车初动。

气虽运行，神未全至，因此不能执守于这种现象，而是不去理它，只是以神凝照于中丹田（膻中穴内的区域），久而久之，便有无限生机出现。这样，神益静，气益生，精神益长，神融气畅，一霎时间，真气混合，自有一阵回风，冲开百脉，这就叫河车真动。

三丰道法，不是游行于城市云山，而是以真气游于一身关窍之内。也不是打坐于枯木寒堂，而是以神打坐于此身妙窍（丹田即是其一）之中。

三丰派的养神养气主旨,是以神为收心的主宰。收得一分气,即得一分宝。收得十分气,即得十分宝,金玉百两也不能换走一分气。三丰派一再强调学道之士不与世人争利,也不忿恚,功名出于意外,不存干禄之心,不贪效验。只求神凝心静,抱住内呼吸做功夫,不起一毫忖度、希冀之心。

第四个层次是大周天。河车真动之后,若觉察到丹田中有一点灵光,就是丹经上讲的“水底玄珠”、“土内黄芽”。一旦身中阳机勃发,全身恍如红日初升,普照沧海之内,如雾如烟,若隐若现,此时,要虚无寂灭,神凝于中,动无间断,打成一团,等到阳机二次出现时,就可用采取之功,运河车逆转,神居于中,不离丹光,大周天之功就可以完成了。

第五个层次是结丹。将萌发之阳机吸收于丹光之内,隐藏在欲静情寂之时,此时息住于胎,内外沐浴温养,大约经过十个月,内丹即成。

张三丰的双修思想,体现在《无根树》一词之中,三丰派以精、气、神为内炼三宝,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掉。所以张三丰向世人大声疾呼,要求及早加以修炼:“下手速修犹太迟”,“莫待风波坏了舟”。张三丰在著述中透露了“神仙栽接法”,此法玄机,举世罕知。我们从《无根树词》中抽出特别重要的

三首，即可基本上体悟此法的窍妙：

（《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，不断晕腥不犯淫。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？雌鸡孵，难抱雏，背了阴阳造化炉，女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯芜。

（第五首）无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，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，只在中间颠倒颠。

人身犹如无根树，道家以为元气是生命的根本，元气绝则生命止，如根绝则茎叶枯。元气无根无基，无叶无荣，生于虚无，生成万物。花酒是指人的情，情生是仙凡的契机。情外用为凡，逆用成仙。张三丰很隐秘又很形象地点化世人及早醒悟以了解生命之本原，了解修炼之真宝。悟则超越，迷则沉沦。

§ 7. 明月何曾是两乡： 中派道法

道教中派在社会上影响的逐渐扩大是明清时期的事，这一派的创始人实际上是元代初年紫阳派五祖白玉蟾的再传弟子莹蟾子李道纯。元朝统一之后，全真教势力南渐，李道纯才有机会结合全真、紫阳两派理论，提出以“守中”为核心的修道新说，奠定了中派的修道格局。

“守中”思想渊源流长，道、儒两派经典均曾论及。《老子》、《庄子》、《太平经》等经典曾有过类似的意思。“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。孔子弟子子贡已注意到这个现象，他说孔夫子的文章能看得到，但他老人家讲性与天道，就不得而知了。性命天道之学，在孔门并未形之于笔墨，这是因为儒家以“修身、齐家、治国、平天下”为己任，注意力主要集中于人生、社会的层面，所以不语“怪、力、乱、神”，也很少言及生命与宇宙的奥秘。孔、曾、思、孟以后，儒家中人对此中原委已经不十分清楚

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，儒门才又注意到发掘孔、孟之学中这一方面的思想精华。

李道纯对儒、释、道三教“中”的概念作了分析，认为禅家之“中”就是不考虑善，也不考虑恶，即无善无恶，现出自我的本来面目。儒家的“中”，指的是喜、怒、哀、乐等七情尚未发出。道家的“中”就是念头不起之处。寂然不动是“中”体，感而遂通是“中”用。李氏综合三教，融会贯通，取其精华，构建“中”义。

修道中，玄关是一个十分重要的所在。中派道法对玄关的探索很有贡献。在此之前的学者大多数在形体中寻找玄关之所在，眉间说、脐轮说、两肾中间说、脐后肾前说、膀胱说、丹田说、泥丸说、产门说、口鼻说……不一而足，其实皆非！中派以为，玄关不在哪个腑脏器官之中，但也不会完全离开身体而外出寻找。中派以为气机所动之处，即是玄关位置，即是“中”。一旦得知玄关一窍，此后，药物、火候、运用、抽添、脱胎、神化等功夫就都有一个实实在在的基础了。

李道纯在《莹蟾子语录》卷六《登真捷径》中将以守中为核心的修道程序分为九个层次，进行论述。

一、下手知时。修道若不知时，任凭聪明绝

顶，都是无济于事的。人们往往都以子时（23点—1点）作为下手锻炼的时间，但李道纯认为，任何在时间上考虑问题的，都没能了解到时的实质，属于枯坐顽空，虚耗时光。修道需要的时是阳生、癸生，即人体内青春机能的萌生。

李道纯谈的是修炼要是能抓住活子时，则直契大道，事半功倍。一般学人不得道诀，只是按时辰静坐、入定，虽比不修炼者有些收效，实未得大道门径。对于什么是活子时，道教各派的解释是存在着很大差异的，但有一个共同承认之处，即活子时出现时，下丹田中荡漾着热劲之力，精神上突然会有一觉清虚闪现。此境出现后，若无定力之人，刹那间移作世情爱恋之想，元阳精炁顷刻之间化为后天精气。这就是“金逢望远不堪尝”，不能成为炼丹药物了。一旦出现活子时，一定要正念入静，加意炼化，使元炁自任督二脉运转，这种现象就是“窃取天机妙”，也是丹经上讲的“还精补脑”、“小周天”、“黄河水逆流”、“河车逆转”、“产小药”、“醍醐灌顶”。

二、真铅真汞。活子时中出现的元阳精炁便是真铅真汞，而自然界的矿物铅汞则是凡铅凡汞，不是内炼金丹的药物。自然界的铅汞，性好散动，不易为人们所把握，人身上的精神，也是随生随动，不易拘禁，因此学人必须以极其谨慎的态度加

以把握,不使流失。

三、采药入炉。识得元阳精炁还不算什么神奇,关键是要采药归炉。人身下丹田是无为造化之炉,凝神入炉,最后炁聚成为玄珠。玄珠也就是人们常说的神丹妙药。

四、抽铅添汞。铅喻精,汞喻神,人们一般是情常有余而性常不足,念常有余,在心常不足,精常有余而炁常不足。忘精养性,摄念归心,炼精化炁,就是抽添,到最后是不抽不添、无余无不足。

五、火候周天。火为心,候为念,以心炼念,就是火候。要做到心定念息,就不能执着心念,也不能离了心念,前者为妄,后者为物,只有不即不离,若存若亡,才是真道。

六、持盈固济。就是要察知变化,不能走到极端,否则便会前功尽弃。

七、固济鼎炉。炼丹到了高级阶段,就要含光默默,真息绵绵,一天二十四小时中,精神常醒,不使精、炁、神有任何漏失。

八、温养。李道纯认为内炼金丹到了一定时候会成象,此时,行住坐卧,兢兢业业,如牛养黄、如龙养珠,不令有丝毫放松。

九、调神出壳。李道纯认为元神能够随意调发,出入身体,并不拘束,能遨游物外与太虚同体,但与大脑思维又保持着高度的信息联系,一旦不

再返回肉身，则在宇宙中保持永恒。这一步，充满了神秘的色彩。

明代，中派巨擘、尹真人高弟著有《性命圭旨》一书，主张三教合一，重视性命双修，最后归之中，合之以一。书中图文并茂，凿破三教名词术语，揭明千年宗门秘传，内修的工程节序远较李道纯所示为详。此书对于中的解析，更为清晰，认为执中就是执一，致中即致一。一就是本体，本体就是心性。由于本体是虚空的，所以命名为中。

《性命圭旨》一书在道林流传广泛，九节口诀，体系谨严：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，端拱冥心。9. 本体虚空，超出三界。全书以口诀为纲，对修道的各大环节进行深刻的论述和历史性的总结，这在道教各派经典中还是不多见的。

到了清代，黄元吉著出《乐育堂语录》、《老子道德经精义》等书，更进一步阐述中派的守中学说。提出修道的全部性命双修全功在于“守中”即“守一”二字。中派学说发展到黄氏手中，已臻于完善。长期处于绝密或大部份绝密状态的修道学说，经过中派学者几代人的共同努力，终于公之于众，社会各界人士只要稍具文化基础，即可依经修

习,无师自通,去领略大道的神奇与奥妙。

§ 8. 隔墙分送一枝春： 东西派修道秘法

最令人们难以理解，也极易引起社会舆论指斥、攻击的，莫过于道教东西两派的修道理论。应该承认，这两大流派的理论都是有历史依据的，最正宗的道教经典中也都隐含了东西派学说的胚胎。东西派修道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，就离开了东西派修道理论的全部基础，就会流于庸俗不堪和荒诞不经。

明代社会正处在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，东西派男女双修理论的生存发展自然十分困难。东西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，客观上败坏了东西派理论的声誉。这不得不使这两派的巨匠格外花一番心力，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少高深的新鲜道理。他们只能草草引用古老的阴阳学说来作自己理论的基础。就是今天，也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，一方若离开了另一方，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，实践便是真理与谬误岛国中的王后。

客观地说，东西派的实践，是受到前人创造的理论的指导的。采药之前，必须造鼎，造鼎之意，实际是找一位志同道合的未婚女子作为修道的伴侣，古人指之为神仙眷属。东西派用月象盈亏、女性生理现象及炉火外丹来描述内丹药物的变化规律，即所谓的“月出初庚，铅出癸后”，认为“药物有珠两，采取有时节，颠倒有法度”。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”，颠倒法度就是河车转运。

考察东西派理论的著述，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。东西派之所以口口相传，不轻授受，置其内修之法于保密状态，其原因，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，为什么东西派喋喋不休地讲炼己（排除杂念）、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，以便在对炼采药时，不会浮云蔽日，鸡飞蛋打，出现弊端。不然的话，一情偶动，万境俱非。死户生门，一决于此。非但采药如此，就是人生修道的全部内炼过程，也都与炼己密切相关。东派创始人陆西星说“金丹始终，皆借于此。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。”

东西派认为，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。东西派认为这种神交采药，必须知道癸生（对方炁机萌动）的准确时候，至于这究竟是什么时候，并不加以诀破，人们也就无法了解。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。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“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。

东西派对十月怀胎，三年哺乳，九年面壁，胎圆神化，身外有身的证验讲得不多，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。显然，这与那种无能为力、听凭发落与洞悉规律，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上的特色，他说：“东派之开关展窍诀，提吸追摄诀，过关服食诀，较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者，尤为上乘而和符妙。”应该说这是比较中肯的评价。比起东派来，西派只是在具体作法上更为详细罢了。东西派理论强调炼己功夫，说明这是千百年来修道的成功之基，两派所创阴阳双修法的目的也是十分明确的。

东西派阐微发幽，从人体生理的关键处入手，去创立理论，不但别开生面，开辟了修道理论与方法的新途径，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具有一定的针对性、适应面及实践的限度的，是为下德之人设计的。下德并不是指伦理道德上无耻之人，而仅仅指

人体生理的一种特定的状态。相反，童贞者如果遇到高明的老师，便不须用筑基、接命之渐功，直接从顿悟功夫作为修道的下手功夫。过了这一阶段，损耗元阳一次，便是有漏之身，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。

§ 9. 谁道沧浪吴楚分： 伍柳派道法精华

伍柳派的大师著有《天仙正理直论》、《仙佛合宗》、《慧命经》、《金仙证论》等巨著，这些专著大多能做到明言直论、简易浅近，因而在道教界影响巨大。这一派对于修道的下手功夫十分讲究，方法平实，习之无误。所传授的小周天功夫重在开关展窍，凿通任督，为初学者的必读经典。

我们知道，对于一个从未进入道教殿堂的人来说，大谈心性之类的大道理是空而无当，不切实际的。即便是那些悟性很高的人，也需要一个可行的修炼方法，需要验证，才能进入道的领域。因而道教中众多的门派，开创出众多法门，供人们选择使用。这些方法、门派大多真伪混杂，难以数计，往往使人眼花缭乱，无可适从。但道教理论中有一个公认的基本的方法体系，这种体系虽自《参同契》面世的时代便已具备雏形，但是到了伍柳派手中，才真正发扬光大。

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，静机生动，便可阳生调药，然后运药行小周天功夫。小周天功夫节序，伍柳派所论最详，其所以如此，除了伍柳派大宗匠的长期实践验证外，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，体内气血如日月星辰循环运转不已。这虽然比喻自然，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》（图四）、《法轮六候图》（图五）、《调药炼精成金丹图》（图六）、《漏尽图》（图七）、《道胎图》（图八）、《出胎图》（图九）、《面壁图》（图十）、《化身图》（图十一）、《虚空粉碎图》（图十二）。其中前四图便蕴含着精湛的小周天学说。

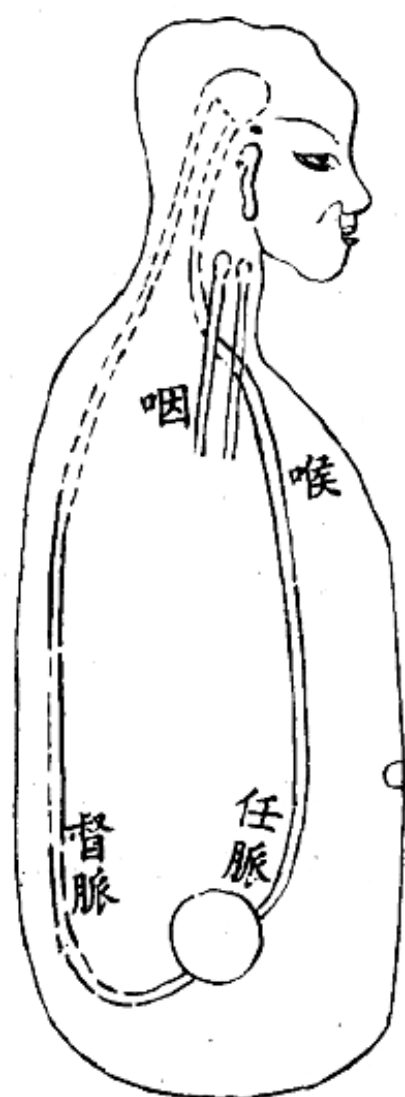
伍柳派认为依据这些图，不仅可以“拆开隐闭天仙诀”、“垂落源头佛祖机”，而且如果依图修炼，还能巧夺天功，逆转生命的走向。

伍柳派吸收传统的鼎器论，揭出清静的旗帜，规定了小周天运行的大致范围就是人类的身体。而且，体会到了神炁，就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，坤腹下丹田气穴为炉，乾道上丹田泥丸宫为鼎。道教将精之炁喻作药物。一般人到达一定的年龄，丹田炁机萌动，拱关外出，

任督二脈圖

現出元關消息路
常教火養長生窟



休忘白脈法輪行
檢點明珠不死關

圖 四

圖 候 六 輪 法



图 五

調 若問金丹消息路 發火周天原此穴

藥 真妙訣 調藥法

煉 精 成 金 丹

了然明 煉精所

圖 教君這裏覓根由 運行沐浴又歸根

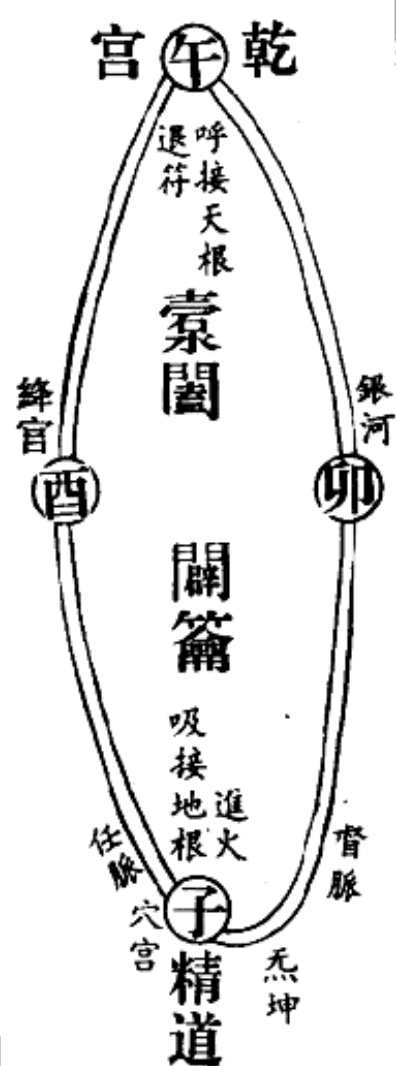


圖 六

漏盡圖

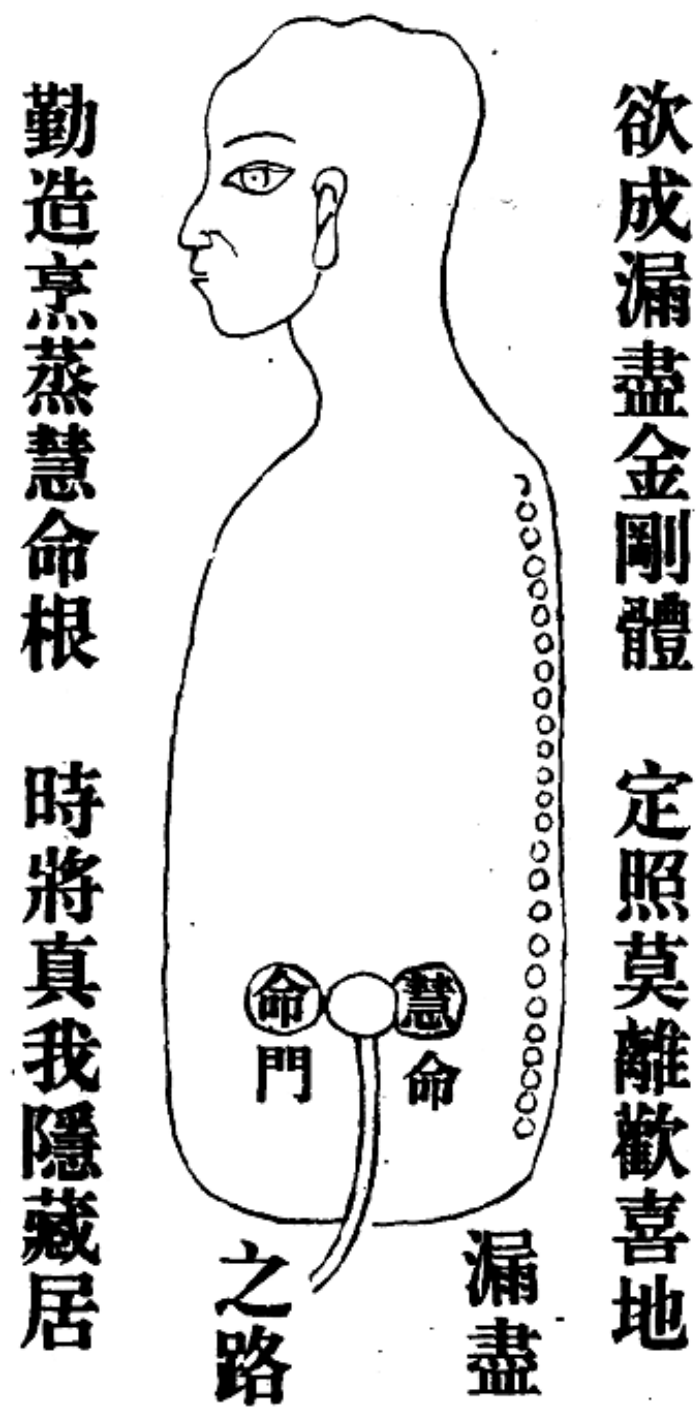
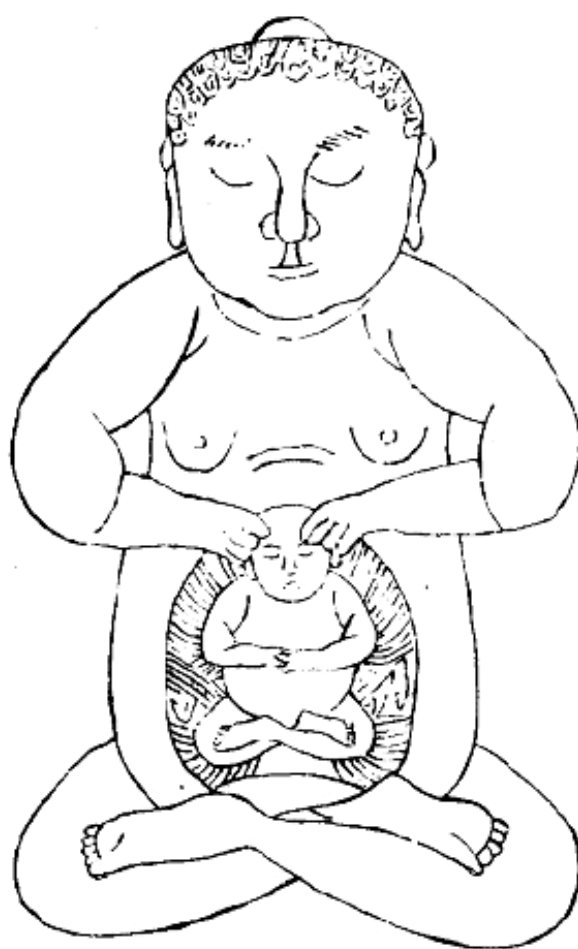


圖 七

道胎圖

有法無功勤照徹
十月道胎火



忘形顧裏助真靈
一年沐浴溫

圖 八

出胎圖

念靈無念即菩提

百光景耀假神凝



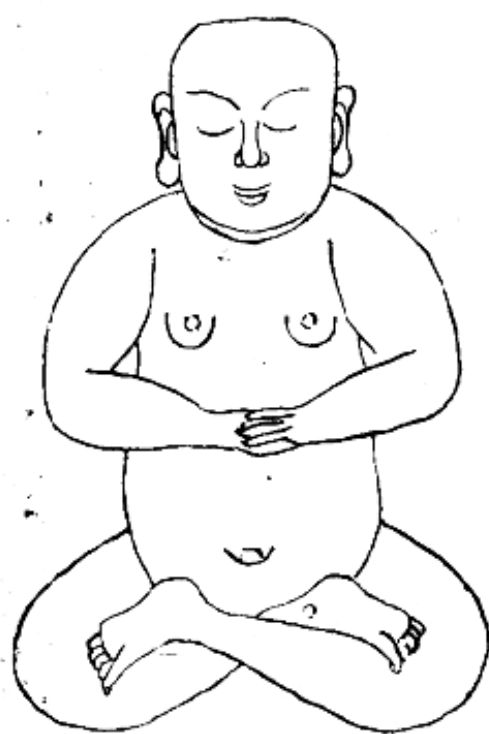
身外有身名佛相

千葉蓮花由无化

图 九

面壁圖

神火化形空色相
心印懸空月影淨



性光返照復元真
筏舟到岸日光融

圖 十

一片光輝周法界
虛空朗徹天心耀

不生不滅
雲散碧空山色淨

虛 空 粉 碎

無去無來
慧歸禪定月輪孤

圖

雙忘寂淨最靈虛
海水澄清潭月溶

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在于此。

伍柳派“遵《楞严》之漏尽，表《华严》之奥旨，会诸经之散方”传出漏尽图，认为“道之精微，莫如性命，性命之修炼，其如归一”。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》传出道家修炼的一大秘窍，学者一旦炼已纯熟，此窍内必有阳生景像。所谓阳生，便是体内炁动。炁动神觉，神入炁穴，无使走漏。这层功夫要注意的是，神意静机，毫无知觉，所产精炁为清。反之，由于妄想而生的精炁，则落后后天混浊，不可用来炼丹。元精由外摄归炉（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。如果学者炼已功夫不纯，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，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。修道之途是荆棘遍布、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，这如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、橐龠、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、化精化炁之类实际是指神、真意。析言之，风、火虽有不同，但在丹经，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”。伍柳派也直言不讳地说：“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，在修道者亦不例外。

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，恐怕仅凭文字是掌握不了的，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，将千古之秘公之于世。伍冲虚说：“火候谁云不可传，随机默运入玄元。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，元精之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，即是以神驭炁以证道也。

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，虽配合得当，不知火候，难成珍肴。

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，认为人类负阴抱阳，若阴平阳秘，即体魄康健。纯阳为仙，为超越；纯阴为鬼，为沉溺；由此可见修仙实际是炼阳。因此，流传的丹经强调：“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，先天之炁在炁穴之中，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物，而是身中之炁罢了。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，若不调，炁必满，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。

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，即下丹田。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”。

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递给大脑这一信息,小周天功夫便可修炼了。

道教称体内真炁萌动为一阳初生,其在八卦,为震,在时为子。真气初萌,以不急不躁的态度对待,等到炁机旺盛,如农历十五月圆,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,即吕纯阳所创立的“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,就是退阳符,就是烹炼,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，呼，退阴符，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，即行采取之功，用后天呼吸中的吸，偕真炁循督脉上行，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？要达到三百次，才告完工。伍柳派以周易八卦、日月干支配合真炁运转的次数，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，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以 36 度，为 216 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，阴在八卦为坤阴，坤爻为六，用六四揲为二十四，六阴时各乘以 24 度，为 144 度。这样乾策加坤策，共为 360，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 36 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 24 度，两项合计 60 度，在 360 周天运转时，减去 60 度，就得出小周天需要 300 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。

这并不是真正存在 360 度数，所有爻、时、度、位的设立，无非是想说明数息、运炁、阴阳、精神要比例适宜。总之，阳生时，凝神入炁穴，使用呼吸象鼓起橐龠之风，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。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，俗法均无异于布囊贮水。要想成就佛学中的漏尽道，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。由于学者心不定，意不专，炼神不彻底，日有所念，夜有所梦，梦漏昏迷之时便有种种日常生活出现。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，可以使真炁圆满，丹光上涌，这就是所说的“定里见丹成”。历代高道都曾留下教诲，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：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”萧紫虚说：“不知止足必伤丹。”……这都是指人体修炼到了炁足丹熟之时，必须防止走漏之患，世人是按照一般的生理规律，而修道者却是创出奇招，反其道而行之，让圆满的真炁向更高的层次逆进。



唯待春風看牡丹

——道教與中國傳統文化

§ 1. 智慧之光： 道教与中国古代哲学

哲学是一门关于人类智慧的重要学科。西方哲学重视探究形而上学、逻辑、思维与存在、精神与物质的关系，其中形而上学包括对于宇宙整体和非辩证的思维方式两大部类的研究，逻辑包括人类的认识论。而东方哲学则着重探讨人生、人类的内在精神、人与社会的关系、道德实践等问题。西方哲学与科学联系紧密。东方哲学的特色则在于与宗教密不可分。

道教与中国古代哲学的关系非常密切，对于哲学的发展有着突出的贡献。

从哲学认识论或者说方法论方面来看，有一个惊人的、离奇的贡献，即道教理论认为，修道必须摒弃任何思维、任何逻辑，而是以非理性、非逻辑的直观、直觉体悟去捕捉对象，把握真理。道教理论认为不这样做，将无法踏进道的门坎。而这一结论，是由道的性质决定的。

因为道教在理论上吸收先秦、秦汉道家、新道

家关于道的思想,认为道是“至虚至寂”的宇宙万物本体、本原;道是一个混沌的状态,其大无外,充塞着整个宇宙;其小无内,不可分割。道有情、信;无为、无形;道可传却不可受,可得而不可见。道自身具有本根,具有动力,道存在于天地之先,太极之先……所以,可以想像对于这样一种玄奥的道,是很难用概念、判断、推理等逻辑思维来加以把握的。逻辑思维对获取人生层面的各学科知识是个前提,却不能用来学道。老子说:“为学日益,为道日损”,就是要求学者一反通常那种靠积累的办法来增长学问知识的方法,让人们以纯粹的直觉的方式契入道的领域。而要完成这种直觉内向体悟,思维与知识是个极大阻碍。

必须指出,道教不是简单地反对人们学习知识,而只是认为在修道时,知识越多,对于大脑、心脏的压力、负担就越大,从而不利于体悟的顺利进行。因为悟道根本不需要依靠那种逻辑思维性质的知识。禅宗棒喝的作用也是类似,就是用一种突然的行动或人们意想不到的语言,中断对方正常的思维活动,改变正常思维的定势,让你一刹那间感觉到还有另外一种思维方式;感觉到心灵空明、自我独立的境界。

道教直觉体悟的认识论还在于存在一个在经验基础上提炼出来的理论前提:人体生命活动有

两大层次，一是表面的层次，主要是由精、气、神在活动，人们一切思维活动都离不开三者。因为很难想像，一个精气神残缺不全、或者严重衰竭的人能有什么有价值的思维活动。另一个层次是潜在的，具有内核意义的元精、元炁、元神，而这三者同时也是道的内涵，对于精、气、神来说具有本体的意义，是精气神得以维持活动的内部机制。道教认为，在通常情况下，由于精气神构成了整个人生包括思维的活动，掩盖了对于元精、元炁、元神的认识，不经过特殊的方法，只能在以精、气、神作为基础的逻辑思维范围内的活动，而无法体认到道的存在。

当人们摒弃逻辑思维，进入直觉体悟的状态，就会体察到人们内部元炁（元精）的流动，人体内部的元炁即是沟通人和宇宙在气的层面进行共溶的桥梁和纽带。而元炁被感知、调动、凝聚等等是在静寂、虚无的意识、思维状态下才能产生，因此，逻辑思维对于元神出现的干扰和影响就十分明显了。

老子认为：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道教认为一就是气，二是阴气与阳气，三是阴阳二气的相合状态，万物必须在这种状态下得以产生。这是一条前后相贯的链条，从链条中的任何一个环节进入，均可达到道的境界。道教正是借助

于气，进入了大道的门坎。不过，这里的气，不是那种空气、云烟之气，而是具有物质、能量、信息因素的元气。说到这里，千古聚讼便又开始了，赞成者大有人在，反对者同样大有人在。表面上看，道教在哲学认识论上的观点陷入了困境。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。道教的哲学认识论本身表明，直觉体悟属于实践的范畴，也是实践的结晶。道教哲学认识论非但没有进入困境，反而因为背靠实践获得了无限的、无穷的生机。实践的观点，是道教贡献给中国哲学的又一大财富。

北宋的苏东坡(1037—1101)曾讲过这样一则寓言：有一个生下来就双目失明的人，他不知道太阳是什么，于是去问那些眼睛好的人。有的人告诉他，太阳的形状象个铜盘。那个失明者敲击铜盘，听到了声音。过了几天，他听到钟声，以为这就是太阳。又有人和他谈，太阳的光如同烛光。失明的人摸了摸蜡烛。过了几天，他摸到了一支短笛，以为这就是太阳。最后，苏东坡评论说，太阳与钟、笛之类相去十万八千里，失明者之所以将它们等同起来而不知道区别，就是因为他从未见过太阳，而只是以耳代目向别人了解的缘故。这对于修道也是一样。纸上得来终觉浅，绝知此事需躬行。躬行就是实践，就是亲身体悟气是什么东西。语言文字

到了修道的领域,就很难施展其固有的描述能力,因为语言文字毕竟只是思维的形式,让这种形式去表述非理性、非逻辑、非思维的内容,就很难适应了。

可以这么说,《道藏》中的万卷丹经,几乎都是道教学者长期乃至毕生修道实践的总结。正是因为有了这种实践,修道的理论、规律被逐渐总结出来,同时,还建立了人类、宇宙的演化模式,确立了人道观(人生观)、天道观(宇宙观,自然观)。我们可以通过北宋陈抟传授的无极图(图十三、图十四)及其来龙去脉,更具体的说明这些。

许多学者考证表明,无极图最早源于伏羲,老子得到伏羲易学的精髓,河上公又传老子之学,而后魏伯阳又得到真传,著出《周易参同契》,钟离权、麻衣道者又得闻其旨。钟离权传授给吕洞宾。吕洞宾与陈抟曾隐居华山,故传授给了陈抟。麻衣道者探得奥妙,传先天图于陈抟。陈抟将无极图刻在华山石壁之上,同时也传给了他的几位弟子。

无极图的意蕴长期处于绝密状态,实际上,此图是一张修道内炼的程序图。这一程序共分得窍、炼己、和合、得药、脱胎五大层次。此图要求修炼的先决条件是纯化学者的精神和意念,使之入于虚静的状态。静极之后,体内真机才会萌动。内炼无形,炁生有窍,玄关一窍,即为意念集止之处。意静

太極先天之圖

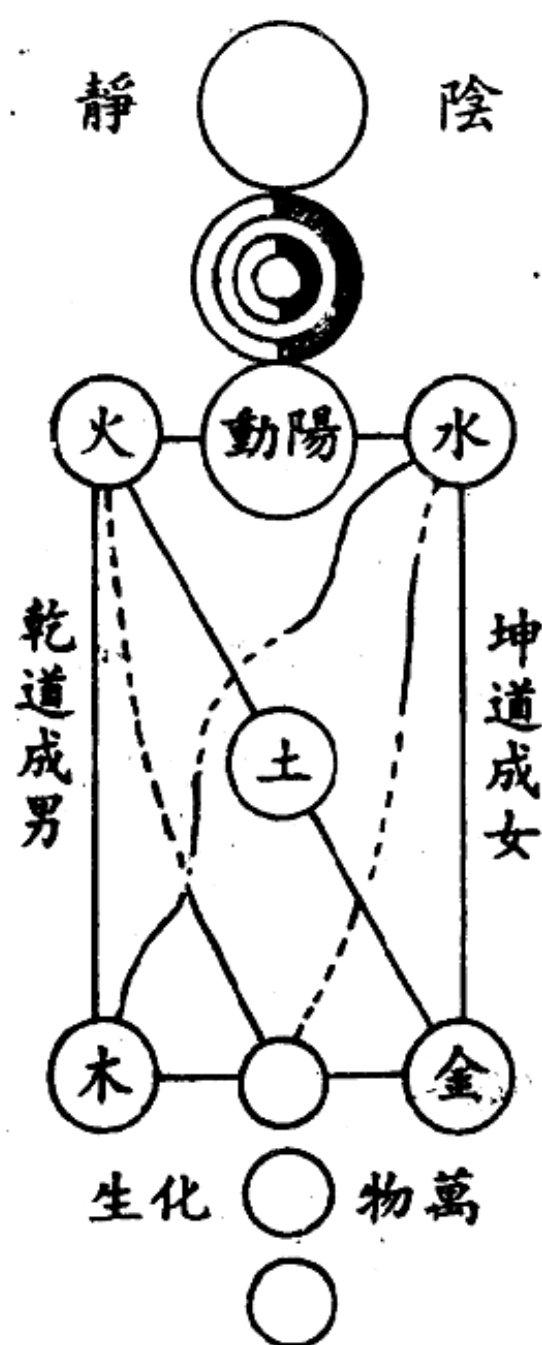


图 十三

丹道逆生圖

圖出希夷丹家之秘

自下而上逆以成仙

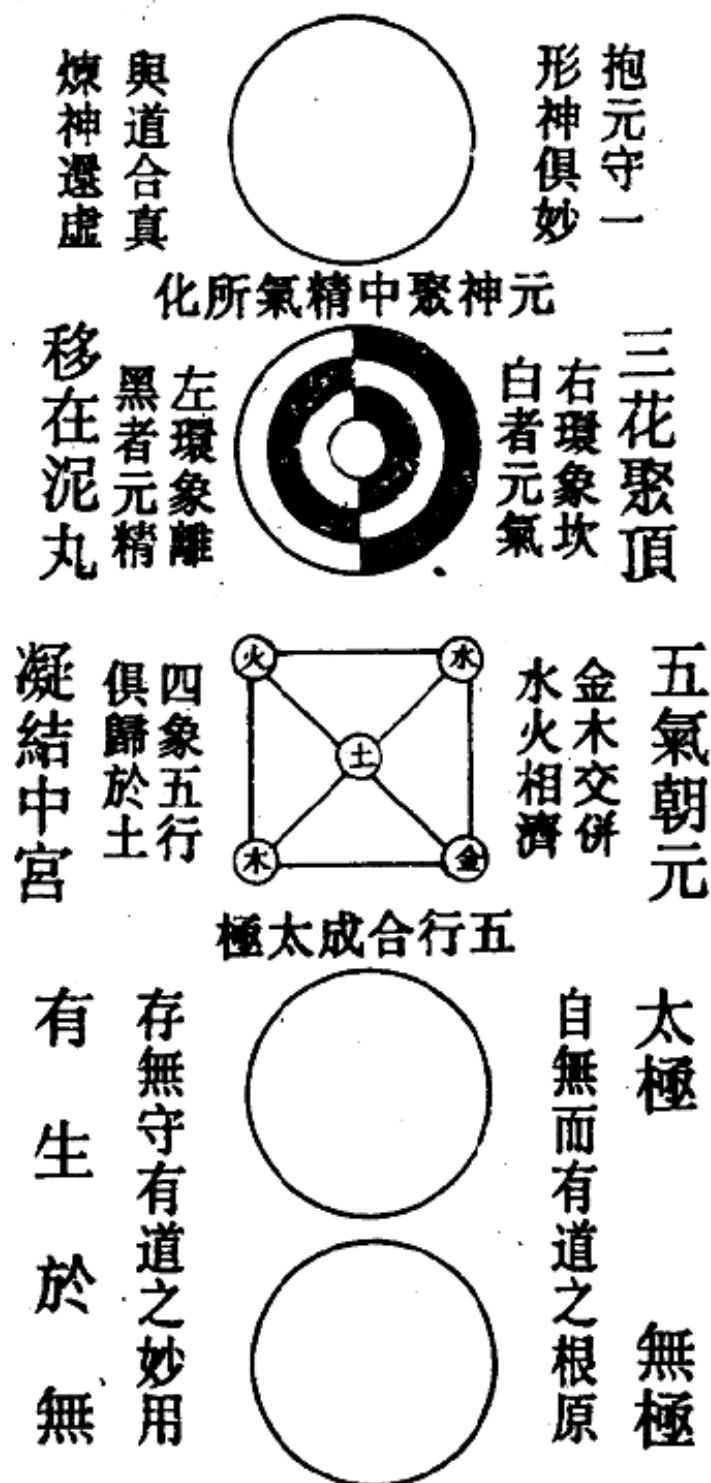


圖 十四

无形迹，入于混沌，所以叫作无极。炁动有作为，有升于无，向上进入第二个圈，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，凝结于中宫中丹田。命宫下丹田的真阳之气达于性宫上丹田，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。通过这种逆修，遏止了人类生命自然走向尽头的速度，并进而回归到自然之始，即未生之前的炁化混沌状态。

同太极图一样，陈抟无极图孕含着修道的一个总体框架。此图既揭明陈抟以前的众多学者在修道中总结出来的秘法，又为以后各派规定了内修的方向、道路。因此，此图作用巨大，内涵深广，实为道教内丹学的核心。道教以外的人士，对此图固不甚了了；初入道者，觉得此图玄虚异常、高深莫测，但只要坚持体悟，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。

北宋哲学家周敦颐（1017—1073）著有《太极图说》（图二），提出“无极而太极”，太极一动一静，产生阴阳万物的宇宙构成论，实源于《易传》、道家及道教思想。周敦颐太极图是将无极图的上下次序作了颠倒，另辟新说，从而开宋明理学先河。研究表明，周氏曾从陈抟一脉得到了无极图和先天图。周氏的改造，旨在说明宇宙人类的演化过程，

这是逆陈抟无极图之意而用之。很明显，无极图的作者是了解宇宙、人类演化过程的，只不过为了人能达到永恒境界，设法返回先天状态，从而有了这种逆向的设计。

无极图、太极图在哲学意义上包含了丰富的辩证法思想、整体性原则，逆向、内向型思维、直觉体悟方法……无疑，所有这些都已构成中国古代哲学的特色。从此出发，也直接影响中国人的思维方式、价值取向、审美情趣、心理素质，并溶入中国古代社会科学、自然科学各大分支核心理论的深层结构之中，其影响本身就构成了一大文化传统。

道教哲学的智慧并不在于直接给出一些具体的、形象的东西，而在于为人们打开通向另一个世界的一个通道。一旦学者穿过这个无形的通道，就会真正体悟到什么是心灵的自由、无限的境界，什么是宇宙万物的本质、人类生命的本体。道教哲学的智慧在于点燃学者的智慧。尽管在修道的具体过程中，世间的知识与学问不起什么作用，也不需要，而一旦获得修道中的智慧，对于掌握世间知识与学问，进行创造性的思维，就具有常人所没有的优势，就会另辟蹊径，巧夺天功，创造出人间的奇迹。

换一个角度来说，中国古代哲学的特色决定了人们学习、探索的方法。如果学人不熟悉道教内

炼的方法(准确一些,还应包括佛教的悟法),或者熟悉之后,没有什么体悟,那么,在中国哲学史的领域内就很难随心所欲,纵横捭阖,也无法全面吸收丰富的中国古代哲学中的智慧,因而会落下无限的遗憾。另外,对于从事西方哲学研究的人来说,保留在道教哲学中的东方型、中国型智慧,属于整个人类哲学思想史上的宝贵财富,无视这一点,就会使理论显得枯萎无力。

§ 2. 千峰云起： 道教与中国古代文学艺术

中国古代的文学艺术大家们往往十分重视道教文化，尽力从中汲取营养，创造了大量不朽的作品。这些作品，充满着佛踪道影，充满着神奇曲折和新鲜活力，给后来欣赏者以美的无尽享受。

为什么道教能给中国古代文学艺术殿堂增添迷人的色彩和无穷的吸引力呢？

只要我们稍稍接触道教，就知道道教在本身包涵着广阔的文学艺术创作素材。

道教大量吸收了中国古代的巫术、神话、原始宗教和道家思想，创造出一个规模极其庞大的神仙体系。道教将宇宙分为大罗天、三清天、四梵三界三十二天，总共为三十六天。各天均有大量神仙居住。至高无上之神称为“天尊”或“尊神”，也就是玉清境清微天元始天尊、上清境禹余天灵宝天尊、太清境大赤天道德天尊，他们住在大罗天或三清天。

明清以来家喻户晓的玉皇大帝，只是主宰地

上事务的“四御”之一，地位次于“三清”天尊。至于天地日月星辰诸神、各种方位之仙，则千百亿万，难以数计。

道教典籍中的众多神仙均有性格特征、生活传奇，文学艺术家们只稍稍加泼墨、点缀，就能创造出大量幽默、生动、引人入胜的故事和形象。例如，魏晋志怪小说中就大量记述了道教方术、神仙之事，我们在晋干宝《搜神记》、托名陶潜的《搜神后记》、托名魏曹丕（一作张华）的《列异志》、托名班固的《汉武帝故事》、《汉武帝内传》以及《神异经》、《十洲记》、《博物志》、《拾遗记》、《灵宝录》、《冥祥记》、《幽明录》、《冤魂志》等大批志怪小说中，都可以找到来自道教的非现实题材的故事。

唐代小说也“不离于搜奇记逸”，而奇、逸之事，大都与道教、佛教相关。其中《游仙窟》、《枕中记》、《南柯太守传》、《古岳渎经》，此外还有《玄怪录》、《纪闻》等，都是突出的例证。

明清时代，道教的历史、人物、观念、法术等内容已经深入到小说创作的题材和主题之中，最突出的例子，要数《西游记》了。《西游记》是我国著名的四大古典小说之一，全书包含了深厚的佛、道文化传统，将非现实形象的构成方式发挥到了极点。《西游记》塑造了中国古典的、充满中华民族理想精神的宇宙级英雄孙悟空，而孙悟空的伟大智慧

和力量并非凭空而来，是佛道、主要是道教文化中的精华造就了他，或者说，孙悟空是道教文化精华在文学形象上的反映。

人们或许对这一结论表现出怀疑，但我们可以回顾《西游记》第一回“灵根育孕源流出，心性修持大道生”，书中说东胜神洲傲来国花果山顶上有一块仙石，自天地开辟以来长期感受天真地秀，日精月华，于是有了灵通之意，石内孕育仙胞，一日迸裂，产一石卵，似圆球样大小，见风遂化作一个石猴。很明显，这是形象地表达了天地万物均源于元气的道教观念。

但石猴也担心将来年老血衰，一旦身亡，枉生世界之中，不得久在天人之内。于是下决心去追求不受阎王管束的佛、仙与神圣三种境界，不生不灭，与天地山川齐寿。齐天大圣的名号实源于此。石猴自称是访道学仙的弟子，到菩提祖师府上叩拜求道。祖师对他说，“道”字门中有三百六十傍门，其中“术”字门中有清仙扶鸾、问卜揲蓍。“流”字门中有儒、释、道、阴阳、墨、医诸家，看经念佛、朝真拜圣。“静”字门中有休粮守谷、清静无为、参禅打坐、戒语持斋，睡、立之功，入定坐关。“动”字门中采阴补阳、攀弓踏弩，摩脐过气等等。但因所有这些均非长生根本，因此悟空一律不想学。

最后，祖师说破根源，传悟空大道：

显密圆通真妙诀，惜修性命无他说。

都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄。

休漏泄，体中藏，汝受吾传道自昌。

口诀记来多有益，屏除邪欲得清凉。

得清凉，光皎洁，好向丹台赏明月。

月藏玉兔日藏乌，自有龟蛇相盘结。

相盘结，性命性，却能火星种金莲。

攒簇五行颠倒用，功完随作佛和仙。

悟空心灵福至，切记口诀，子(23点—1点)前午(11点—13点)后，自己调息暗中修炼。

菩提祖师是个亦道亦释，或者说外释内道的人物，这是明代三教融合的反应。秘诀之中，蕴含着一套上乘的道教内丹功夫。诀中表明性命双修才是正途，精、气、神是修炼的根本基础。只有摒弃任何欲念，才能炼成金丹，最后经过返还，达到佛仙的永恒境界。

总之，《西游记》中的神、妖、仙、道、佛、魔、人、鬼都是活跃于道教创设的天地之中，书中塑造的艺术形象、故事情节都带有浓重的道教色彩。此外，《西游后记》、《封神演义》、《聊斋志异》，甚至连《金瓶梅》、《红楼梦》等小说中，也都大量存在道教的观念。即便到了现代，金庸等作者创作的大批武侠小说也不例外。

在中国古典小说中，我们还可以提炼出诸如

神仙谪凡、人仙恋爱、出家入道、遇仙度化等创作模式，无疑，这是道教长期影响文学的结果。

除小说之外，受道教影响较大的还有诗歌等文学题材。梁萧统《文选》将那些借描述“仙境”来抒发、寄托作者思想感情的诗歌列为游仙诗，收录晋何劭及郭璞的八首五言游仙诗，诗中对于王子乔、赤松子、鬼谷子、容成公、安期生等道教中的神仙十分仰慕。郭诗对神仙的境界作了形象的描述：

吞舟涌海底，高浪驾蓬莱。

神仙排云出，但见金银台。

到了唐代大诗人李白手中，游仙诗更是大放异彩。李白“家本紫云山，道风未沦落”。他“十五游神仙，仙游未曾歇”，“五岳寻仙不辞远，一生好入名山游”。他的《梦游天姥吟留别》就是这类诗的代表作。此外，这类作品还有《古风》中的两首、《游泰山》、《登峨眉山》、《天台晓望》等百余首之多。

历史上以道教内容为题材的绘画艺术取得了很高的成就。东晋著名画家顾恺之善画象征老子的云龙，唐代画家吴道子擅长于佛道人物画，北宋著名画家武宗元的《朝元仙杖图》（俗称《八十七神仙图》）长达六米，高度三十八厘米，更是神仙道画中的精品。《八十七神仙图》共创作神仙人物八十七个，描写了南极天帝君和东华天帝君在众仙簇拥下朝谒玄元皇帝的盛大场面。图中人物或飘然

而至，或悠悠追随，栩栩如生，呼之欲出。当代绘画艺术大师徐悲鸿将此画视为国之瑰宝，胜过自己的生命。

元、明、清时期，道教向民间发展，影响很大，各代的画家也大多绘有道画。至于道观中保存的壁画，数量上更多得不可胜数。其中以山西永乐宫壁画的水平为最高。

道教符篆派在斋醮、作法、颂经活动中需音乐伴奏，在长期的过程中，发展出独具特色的道教音乐，其中不乏优美的曲调，多变的技巧。古代音乐史上既有道教音乐的一席之地，又有受其影响而产生的杰作，唐代《霓裳羽衣曲》就是很显著的例子。

此外，中国古代建筑、园林、书法、舞蹈等艺术领域，都可以大量找到道教影响的痕迹。

道教不仅构成了文学、艺术创作中的重要素材，而且对文学艺术的创作及其理论施以多方面、多层次的影响。

在很大程度上，道教赋予中国古代文学艺术家们种种奇特的想像力，使得浪漫主义的创作手法得到长足的发展，也使得历史上许多非常有益的思想、观点在非现实性的文学艺术作品中得以保存。因为中国古代基本是一个大一统的中央集权的专制国家。明清时期，政权的专制程度更是加

深,文学艺术家们只好借助于谈神说鬼的方式,隐晦、曲折地表达自己的思想,不使艺术想像的翅膀遭到人为的折断。明清小说大多存在这种倾向。

借助丰富的艺术想像力,作家们可以打开文学艺术创作的崭新天地,使作品具有神奇的魅力。例如人们常常认为李白诗歌中的浪漫主义色彩极其绚丽,是无人可以及其项背的。李诗之所以如此出神入化,在于他神识超迈,豪放不羁,不雕章琢句,不镂心刻骨,清水出芙蓉,朴散不尚古,在于他有一股天马行空,独来独往,纵贯六合,不可羁勒之势。然而,必须要看到这样一个事实:李白是唐代著名诗人中受道教文化熏陶最为深刻的一个,道教与艺术想像力、浪漫主义精神有着血肉般的密切联系。当然,其它文学体裁的作品中表现出来的两者关系也与此例相类似。

道教对于中国古代文学艺术审美论的形成起了十分突出的作用。由于道教关于宇宙演化的模式在中国古代深入人心,道为宇宙万物本原、本体的观念也被当作公理,因此,文学艺术也就理所当然地成为道的产物,作者在从事创作时也要遵循道的原则。道家认为,道具有不可言说、虚空深邃、凝重不躁、端谨庄严、融和可亲、自然质朴、空豁开广、浑朴淳厚、沉静恬淡、飘逸无系、阴柔婉约……的特征,而这些特征也被引用过来,成为审美的标

准,从而要求文学艺术作品尽可能地达到“自然”(《淮南子》、刘勰、钟嵘、司空图等)、“冲淡”、“高古”、“含蓄”、“精神”、“清奇”、“超诣”(《二十四诗品》)否则,就谈不上是成功之作。

在我国现存画论的最早著作《古画品录》中,将古代绘画之法归纳为:1. 气韵生动。2. 骨法用笔。3. 应物象形。4. 随类赋彩。5. 经营位置。6. 传移模写。六法中,气韵放在首位。顾恺之说:“画妙通灵,变化而去,亦犹人之登仙也。”正是道家、道教思想观念的强大影响,作为仙画背景的山水描述成了绘画的一大主题,人们通过山水画可以表达或欣赏到丰富的道的精神。而中国山水画独特意境的形成,正是靠了气韵和神灵两者。

道教中的许多精神还被摄于书法、园林、建筑、音乐、舞蹈等艺术领域之中,形成具体、丰富的审美原则。

不仅古代如此,就是近现代的文学艺术审美理论中,也包含着道教文化的精髓。在道家、道教思想观念影响下产生的审美观念,实际上已深入到整个中华民族的审美认识之中,具有普遍意义了。

§ 3. 长无绝兮终古： 道教与中国古代科技

中国古代科技史上许多有科学价值的内容往往萌发于道教神仙方术，其中化学与医药两大分支的发展，与道教的关系最为密切。在汉魏两晋南北朝隋唐这一长达近千年的历史时期中，道教炼丹术处于发达繁荣时期。开始，道教中人炼制金丹，以求服食之后长生不死，后来逐渐向点铁成金的黄白术方向发展，企望成为“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”那种富翁加神仙的逍遥之人。

中国历史上闻名中外的炼丹家是晋代的葛洪，他的《抱朴子》一书是炼丹学的集大成之作。葛洪对于外丹服食之道如痴如醉，钻研很深。他博览道书，数以千计，以“还丹金液”为其大要。他借老子之口说，得不到还丹金液，枉自辛苦一辈子。葛洪认为，五谷杂粮，能使人不致于饿死，而上品神药对人的益处比五谷要高出万倍。葛洪炼丹的理论依据是：金丹能在烈火、高温中产生许多奇妙的变化。黄金入火，百炼不消，埋在地下，永不腐朽。

借助这些外物，炼人身体，就会长生不死。丹砂不同于草木之药，后者烧之即成灰土，而丹砂经过烧炼则能变成水银，积变又还成丹砂。所以“服金者寿如金，服玉者寿如玉也”（《抱朴子·仙药》）

葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中着重研究了丹砂（红色硫化汞 HgS ）、雄黄（ As_4S_4 ）等五金八石，也就是无机物的化学反应、变化。《仙药》卷则着重探讨人造黄金、人造白银的炼制方法。《仙药》卷对植物性药物的性能、功效作了研究。炼制金丹是葛洪梦寐以求的事。当他听说交趾（今越南）盛产丹砂原材的消息时，便请求晋帝批准到广西勾漏去当官，后来因故居留广州罗浮山，从事炼丹实践，那里，至今还留有葛洪炼丹遗迹。

葛洪以及一大批中国古代的炼丹家们，并没有炼制出长生不死的金丹，却为近代化学开了先河。同时，道教内丹术也得以借用外丹术中一套十分形象的术语和方法来更为确切地描述无形无迹的内修程序服务。

葛洪炼丹，无意中取得了化学上的不少成果，例如，知道了溶解金的方法，丰富了古代的合金化学，为火药的发明作了尝试等等。葛洪等一大批道教丹士们百折不挠的实践精神，也就是中国古代自然科学家的写照，尽管其出发点与目的是大有问题的。

中国古代的炼丹家还将阴阳五行的学说引入炼丹的理论构架之中,以相互感发,相互制伏。魂魄相应、龙虎争斗等比喻表述化合、平衡的化学反应思想,反映阴阳对立、统一的大道原则。炼丹家们想从物质的形态走入大道的领域,获得肉体的永恒,这自然不可能,但他们留下的大批炼丹术著作却是化学史上有意义的实验记录。中外许多学者正在根据这些记录,重新进行实验,并有了不少新的发现。中国古代的炼丹术通过印度、阿拉伯西传欧洲,后来发展演变成了化学科学。

中国古代道教学者中有不少人是精通医学的,道教对于祖国医学的贡献也是多方面的,但集中到一点,就是道教学者发现与医学记载的人体经脉不同的奇经八脉,并有一套打通奇经八脉的具体方法,从而解决了医学上许多难以解决的问题。明代大医学家李时珍对此给予极高的评价,认为紫阳(张伯端)八脉经所载经脉,稍与医道之说不同,然“内景隧道(奇经八脉)唯返观者(按道教方法修炼)能照察之”。李时珍还认为,医家不知奇经八脉,就无法真正探清病机。学道之士不知此经脉,则真息不生,神化无基,无法下手修炼,更谈不上“龙虎升降”、“玄牝幽微”的内炼金丹之道。

奇经八脉一说出自《难经·二十七难》,具体指督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷

脉、阳跷脉，而以任、督二脉的地位最为重要，也正是在这两条人身大脉上，医道两家表现出区别来。道家认为，督脉起于会阴，沿脊椎到上丹田，然后双分左右，从耳后绕至喉间，经重楼（气管）回归气穴。此为阳脉之总督。任脉起于会阴，循腹行于身前。道家认为，任督二脉是人身之子午，丹家阳火阴符升降之道、坎水离火交媾之乡。为先天大道之根，一气之祖。道家还认为，一旦元气通行于任督二脉之中，则八脉全通。因为人有八脉，俱属阴神，闭而不开，必须借助于道门功夫，以元阳真气冲开，才能凿通，完成这项任务，就算摸到了道的门坎。

道教南宗理论认为，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上的区域，是天地逐日生炁之根，内炼金丹产药之地，这一生命动力之宫的大门，医家并不曾得知。只要设法将其中真炁贯通一身，使和炁上朝，阳长阴消，就会进入“无根月窟闲来往，三十六宫都是春”的境界，不仅使身体康强、容颜返壮，而且悟力倍增，智慧日出。长此以往，就能形神俱妙，与道合真。南派这一石破天惊之论具有极其巨大的科学价值和伟大的历史意义。

道教北宗由龙门一派传出开通奇经八脉之法，继承龙门派的伍柳派、千峰先天派最后将此法全盘公之于世。此法必须在学者修道得炁之后施

行，不得妄自凭空想象，以意为之，否则，有走火入魔之患。全法精要如下：

清晨，入静。下丹田炁机萌动之后，以意微微入于生死窍（会阴穴）内，一吸，炁由生死窍沿督脉行至尾闾、夹脊、玉枕，上升到上丹田（百会穴与明堂穴的垂直水平交叉部位）。二呼，沿任脉经炁穴（脐内区域）降至生死窍，这样，真炁就沿任督二脉环行一周了。三吸，炁由生死窍上升到炁穴，然后双分开，沿带脉平行至背后两侧，再双上至两肩膀窝处定位。四呼，由两肩膀窝分开、双行，走两臂外侧阳维脉，过两手中指至两手心劳宫穴定住。五吸，由手心劳宫穴走两臂内侧阴维脉，双回至胸前两乳偏上处，稍停。六吸，再双降至带脉，循炁穴合归一处，最后回到生死窍。七吸，由生死窍沿冲脉直升至心下一寸二分的绛宫，稍停。注意，此时绝不能让真炁过心。八呼，由心下降至生死窍分开双行，走两腿外侧，过腓阳脉，经脚趾到双足心涌泉穴定位。九吸，由双涌泉双回，经两腿内侧，经阴腓脉，至生死窍合并，上至炁穴，然后定位。十呼，由炁穴下降到生死窍定住。

这样，凿通八脉、驱除阴气，为内炼金丹扫清障碍。此法在道教为千古不传之秘，在医家也为难明之旨。如果医家得知其中内奥，那么，十二经十五络的宗旨也尽可得着了。只要人体内部八脉之

中真气充盈，周流不息，就能“提挈天地，把握阴阳”，“真气从之，精神内守，病安从来”，防患于未然了。道教此法，高明异常，如果再将此与现代医学结合，无疑将造大福于中华民族、甚至全人类。

道教史上有不少别具一格的医学人材以及医学思想。继葛洪之后，南朝刘宋时期的道教著名学者陶弘景(456—536)著有《养性延命录》、《神农本草经集注》、《效验方》、《药总诀》等书，在医学上的造诣很高，其弟子昙鸾掌握了“对病识缘”的真本领，名动魏都，人称“神鸾”。道教学者孙思邈(581—682)是隋唐时期伟大的医药学家，著有《千金药方》、《千金翼方》各三十卷，对汉至唐代的医学成就进行了全面的总结，举凡诊治、针灸、导引、按摩、养生之术，无不涉及，人称其为“药王”。

道教对于宇宙自然之道，社会人事之理，生命智慧之学无不究及，道教中曾经涌现出大批见识卓越的科技人才和精辟深邃的科技思想。道教是中国古代科学技术研究、创造、发明的大本营。

§ 4. 天地入斜晖： 道教与中国传统文化特性

春秋、战国时期形成的诸子百家中，哪一家也没能在中国历史上长久、独立地主宰思想文化领域，尽管各家在政治上都曾经有过显赫不凡的经历，例如法家成为秦王朝的统治思想，黄老学派在西汉立国的六十年间，获得了巨大成功。倒是儒家思想历汉唐宋元明清，二千年来盛行不衰。以致于学术界有不少人据此以为儒家文化是中华民族文化的核心与精华，并将讨论儒家文化来代替讨论整个中华民族文化深刻广袤的内涵。

实际上，汉武帝、董仲舒时代罢黜百家，独尊儒术，儒术就已不是孔子所代表的儒家学说的原生形态了，而是大量吸收阴阳五行、刑名、神学思想，来充实、证明、完善儒家仁义道德、纲常名教，从而营造宏大的儒家神学体系，为统治阶级服务。继汉代对儒学的第一次重大改造之后，宋代儒学又吸收佛学、道教，形成了以儒家思想内容为主干

的理学，完成了历史上儒学的第二次大改造。但无论如何改造，儒学的原生、次生、再生形态都是在其基本固定的结构体系下，吸收各派理论，以稳定自身结构，但远未形成一个具有消化中外全部文化精华的功能与结构。近代中国历史上中西文化的碰撞，“中学为体，西学为用”思想的出现，即是明证。另一方面，儒学文化除了其中的一些精华至今仍起着一定的历史作用以外，其天人感应、君权神授、纲常名教、存天理、灭人欲等核心观念已被历史无情地抛弃掉，从这一意义上来说，儒家作为一个文化磁场，显然已经去其效应。

能够对各种类型和特质的文化兼容并蓄，并且最大限度地吸收、消化各派、各族甚至外来民族文化精华，使其互相共振、渗透、融合、再造的文化磁场并未因为儒学的发展和衰落受到丝毫的影响。可以说，儒学发展和鼎盛的历史现象本身，也是依靠这一文化磁场的作用。

中华民族文化磁场的形成和存在，主要在于中国本土宗教的特殊性及其内在结构。

中国本土宗教酝酿于中国原始社会时期的原始宗教和夏商周时代的神话传说，初步形成于战国秦汉之际的方仙道、黄老道，完善于东汉时代的道教。

我们之所以要在这里使用中国本土宗教这一

概念,主要是为了能够比较准确地概括当时的宗教发展情况,因为说到中国本土宗教,就要包括原始宗教、巫道、方仙道、黄老道,从而使我们对讨论的范围和历史跨度有了一个大致的了解。当然,东汉末年出现了太平道、五斗米道、金丹道,中国本土宗教有了更大规模的发展,也更有自己的特色,所以魏晋南北朝时期,社会上对这一宗教定名为道教。可以这样说,道教是中国本土宗教的旗帜或典型。在西方人心目中,中国本土宗教与道教没什么不同,而与佛教、基督教、伊斯兰教则有明显的类型区别。

道教属于多神教,举凡日月、星辰、风云、雷电、山岳、江河、湖海、大地、祖先、英雄、动物、植物……全都可具有神性,成为祭祀的对象。多神教的内在结构属于开放性质,这决定了它对于不同内涵的文化,一般能取宽容态度,因而有利于文化磁场的形成。它使得那些历史上通过激烈或者和平方式组织在一起的不同民族或集团的内在凝聚力加强,这种凝聚力具有巨大的能量,能使那些结合在一起的不同集团或民族文化得到长足的发展。中华民族文化发生、发展的历史,以及世界多神教民族、国家的发展历史都雄辩地证明了这一点。

道教的泛神论特点深刻地影响着中国传统文化的特性,给予后者浓厚的开放色彩。人们一般都

将西方文化目为开放性质,而认为中华文化属于封闭性质。其实,这一观点是站不住脚的,也是错误的。因为持论者是以古代封建专制政治的一统天下、闭关锁国政策和自然经济、男耕女织,自给自足现象代替对中华民族文化的分析,以儒家君权神授的天人关系、纲常名教的政治伦理关系、血缘纽带关系、宗法社会关系等封闭、狭窄的结构肤浅地等同或代替中华民族文化的结构,并且对中华民族文化的深层内涵缺乏深入的分析。

道教的视野及于自然界大宇宙和人体小宇宙,天(地)、人巨系统是道教生存发展不可须臾或离的环境和依据。有人认为,天、(地)、人系统是封闭的,有限的。流风所及,传统文化的格局也不可能是开放的。实际上,天(地)是古人对于宇宙的指称,而宇宙是无限的,古人创出天人系统的用意虽不同于现代科学与哲学意义上的有限、无限,封闭与开放,表面上给人一个封闭的感觉,但这一封闭圈的范围却是无限的,因而也是开放的。儒家文化撷取这一思想精华,用来论证其政治模式的合理性。而古代中国特定的政治经济环境决定了儒家文化的适应性,尤其是历代专制王朝以强有力的行政手段推广这一文化内核,从而导致人们产生一个错觉,将儒家文化天人系统的封闭特性误套在道教的天人系统之上,以儒家文化在历史上的

巨大影响掩盖道教对中华民族文化潜在的深刻的影响。

正因为道教坚持在天人系统中寻觅、探索,而且成就斐然,尤其是在这种探索中形成的独特的认识和悟知境界,具有巨大的价值,由于这一价值越来越为人们所承认和关注,从而吸引了古今中外学人的兴趣,同时也为中华民族文化涂上了一层特殊的油彩,使之具有极大的魅力,从而决定了中华民族文化能够持久不衰的特性。

中华民族文化磁场吸引力、凝聚力、融合力和兼容性、开放性和持久性的形成是与道教的内在特性分不开的。

如果这一宗教土壤中只是培养出精神毒草,那么,远见卓识之士将奋起铲除之。如果这一宗教只能给现实生活中的人们以明天的、梦幻般的安慰,那么,觉醒者决不会画饼充饥,留恋不返。神话的出现,表现了人的力量的增强、人的形象的高大。方仙道的兴起虽然充满了荒诞和幼稚,但却开辟出一条探索人生超脱的崎岖小道。而黄老道的形成,则使人的潜在能力得到了开掘,使中国本土宗教中的神学、迷信意味淡化。

中国本土宗教每发展一步,就多开掘一层人的潜力,虽然其神学体系在不断地完善,但这仍无妨于人的认识能力的增强。对天人关系和人体内

部奥秘的探索，从涓涓细流，逐步发展壮大，终于形成巨潮，冲击着阻挡其前进的、旧的神学堤坝，甚至腐朽的社会上层建筑，最后冲到了统治者的对立面，使后者如面对洪水猛兽，惊惶恐惧。道教成立初期的历史便证明了这一点。

道教的内在结构正是在这种历史的偏航过程中逐渐出现的。而其结构的恢宏、精巧与深奥，在世界各大宗教中也是极为独特的。

道教诞生于农业文明为主的国度中，其祭祀对象经天纬地、内容庞杂多端。道教借助阴阳、五行、八卦、无极、太极、道气、动静、交感等古老的学说，组成一张其大无外、其小无内的结构网络，运化巧妙、夺尽天机；深奥无穷，参透造化。

这一结构的吸收能力极强，因为其中的每一对范畴都具备包容无限的结构框架，任凭怎么填塞也不过分，与此同时，每一对范畴又如深邃的神井，任凭怎么提取，也无法穷尽。

借助于这些古老哲学范畴的集合方式，人们可以找到宇宙大系统与人体小系统的微妙关系。而这些古老范畴的集合，并非无缘无故的凑合，其内部都有着深刻的联系，可谓牵一发而动全身。当它们在道教中被铸造成一个有机体之后，即爆发出巨大的能量，造成了一个具有强大效能的文化磁场。

儒家文化的两次历史性大改造都是从这一文化磁场中摄取能量,才得以长久地生存和发展下去。只是儒学文化所服务的统治阶级到近现代被革命所推翻之后,其主要功能才告衰竭。

印度佛教之所以东传之后,能够在中华大地上生根、开花、结果,也是有赖于中华本土宗教的文化磁场。佛教作为对中国原有的天人系统的探讨的一个异国新门径而被广泛接受。

中华古代文明没有象世界上别的文明古国那样被拦腰斩断,而且源远流长,根枝茂盛,除了历史、政治、经济、地理、人口等方面的原因以外,其所具有的文化磁场造成了民族精神的强大的凝聚力、民族文化的巨大的融合力和吸引力,常常挽狂澜于既倒,使中华文化不缕如缕、一脉相传,最终如燎原之火,蓬勃发展。

道教的特性和结构还深刻地影响着中华民族的历史前途与命运。维系一个民族的存在,或者一个民族存在的标志,就是其文化。由于道教的特殊结构,赋予中华民族文化磁场以上诸特性,从而使得中华文化得到空前的发展。

从道教的固定结构出发,必然要引发出对于封建统治阶级意识形态相反对的一系列结论。例如,追求神仙逍遥境界必定与国家编户齐民被管束、纳贡的现实发生矛盾;小国寡民,安居乐业,体

道悟证的宗教生活必然与统治阶级的横征暴敛政策相对立；泛神思想与封建统治的文化独裁作法定有冲突。每当发生以上情况，统治者总是以暴力手段打击道教势力。对道教的种种政治打击也严重削弱了中华民族文化磁场效应，中国文化兼收并蓄的特性也往往因此得不到最大限度的发挥。中国文化的发展也受到严重的阻碍甚至摧残。

验之于中国历史，秦汉以前，是道教发生、发展的重要时期，中国文化基本上也处在一个繁荣阶段。东汉末年，道教受到了沉重的打击，并继之以官方的改造，中国文化也处于停滞阶段。唐宋时期，道教的政治地位空前提高，学术研究也十分繁荣，文化磁场效应强大，盛况空前。明清时期，尤其是清代，道教的发展又处于低潮，文化磁场的共振、融合效应大大减低，中华文化因为统治者的封闭政策而孤立发展，进度缓慢，以致最后落后于西方文化。

宗教、文化、民族三者之间，存在着一种十分复杂深奥的内在联系，以往对这种联系的剖析往往失之于粗疏与武断，在道教特性与结构影响下营造起来的中华民族文化磁场效应，在封建统治者的长期破坏、打击下，显得十分微弱，那种巨大的吸引力、凝聚力和融合力在强大的西方文化面前受到了严重的挑战。中华民族文化的再造、繁荣

与昌盛,有待于整个民族的振兴与进步。

§ 5. 返照千山外： 宗教超越心理与创造精神

决定中国本土宗教产生和发展的是人类与生俱来的超越心理。由于中国本土宗教中的不同门派对实现超越心理作出了各自不同的回答，提供了各具特色的方法，因此能够影响一时、一方。我们了解到，宗教的巨大价值在于它为人类超越心理的实现提供门径，而中国本土宗教的超越方式则更为独特。尽管今天的人们以为这些方式显得荒唐、离奇，但从某种意义上说正是这种宗教超越心理，驱使着中华古代先民进行着大无畏的探索，激发出他们巨大的创造精神，在天文学、文学、化学、医学、哲学等广阔领域内取得了令人震惊的业绩。

在中国历史上，科学思维的萌芽，往往同宗教、神话之类的幻想联系在一起，因为“一个部落或民族生活于其中的特定自然条件和自然产物，

都被搬进了它的宗教里”。^①天文学在古代中国的发展也是如此。

盘古开天地、夸父逐日、嫦娥奔月、女娲炼石补天、共工头触不周山、羿射十日等古老神话反映了人们探索、征服自然的雄心壮志,表达当时人们对于天地起源、天地演化、宇宙结构、太阳变异、日影测量、观象授时等天文现象的认识,这些神话产生之后,进一步刺激人们对于了解无比深邃的天体奥秘的兴趣,并取得了很大成绩。例如,以干支纪日现象是十分普遍的,而且还出现了好几种干支周期表。据学者们研究,甲骨文中子丑寅卯等十二支文字均是天体星座的象形。^②也就是观察天体而来。此外,卜辞中还有不少对于天文现象的记载,表明那时的巫卜祝史已进行历法创制与天象观察等天文研究活动,商周时期,我国古代天文学的重大创造——二十八宿体系基本形成。

春秋战国时期,占星术兴起,齐、楚、赵、魏各国内人材辈出,尤其是甘德著《天文星占》,石申著《天文》,二人所记录的一百二十颗恒星赤道坐标已经相当精密。

在宇宙无限理论类型中,宣夜说认为日月星

① 恩格斯:《致马克思》 1846年10月8日

② 郭沫若《甲骨文字研究·释支干》

郑文光《中国天文学源流》第四章《十二辰与十二次》

辰都漂浮在气中,这一卓越学说的基础即是元气理论,而元气理论的渊源十分长远,与中国本土宗教中的内容关系密切。

古代中国天文学在农业生产与宗教祭祀的怀抱中形成、发展,成就斐然,成为中华民族对世界文化贡献中的重要部分。

宗教超越心理为文学的创新注入了新鲜血液,我们可以中国文学史上影响巨大的《庄子》散文和屈原《楚辞》来作证明,以概其余。

人们都欣赏庄子散文,结构自然,如行云流水;语言生动,音韵铿锵;故事离奇,如空穴来风;想象丰富,似有神助;寓意深刻,机趣横生;汪洋恣肆,气象万千;同时代及后代散文均难与其匹敌。然而,对其创作灵感及意境描述的来源和根据则不十分清楚,大都以为庄子从宗教与神话中选取素材,而善用比喻,巧作寓言所致,其实不然。我们认为,《庄子》散文之所以获得相当高的艺术水平,关键在于作者已具备高层次的超越心理,并以其特有的文学才能,捕捉描写自己在超越境界中的心灵感受,从而使其散文神韵盎然,罕与伦比。

《庄子·逍遥游》篇描述了一个广袤无垠的世界,“无极之外,复无极也”。一个人只有彻底破除功、名、利、禄思想,达到无己境界,才能与天地精神往来。《大宗师》篇阐述了天人合一的自然观、死

生如一的生命观。这一类气度恢宏的画面和见解深刻的哲理，在《庄子》中还有不少，其构思和结论，仅仅凭借一般人的想象是难以完成的，庄子之所以例外，是由于他有传自远古的修道实践。

庄子在其传世之作中没有给出古代修道者的师承传授表，但却概括了古人修道起源经过，即古人从对宇宙的无穷奥妙中体会到寥廓无极之感，从这种感受中得到深远幽寂的认识境界，从这一境界中体会出修道的实践途径，从修道实践中悟出心得，并总结出见解，从而口传下来，最后形成文字。《庄子》一书就保留了诸如心斋^①、坐忘^②、踵息^③、导引^④等具体方法。正是由于庄子熟知这些方法，并且修炼有素，入于化境，才能知常人所未知，使其作品大放异彩，凌越古今。

从宗教、神话中得到大量创作素材，并在艺术上臻于完善的先秦文学作品还有屈原的《楚辞》。其中《离骚》的艺术构思成功地为诗人的思想驰骋六合提供了广阔的想像空间。诗篇中以神龙为御马，扬云霓作彩旗，朝发天津，夕至西极，天上人间，融为一体，充满了浪漫主义色彩。《楚辞》中不少篇章表明，屈原所取得的文学成就与他追求古

① 《庄子·人间世》
②③ 《庄子·大宗师》
④ 《庄子·刻意》

代宗教体验,并达到相当境界的修道实践分不开。他在《远游》篇中表达了自己对赤松、王乔等古仙人的由衷羡慕,且掌握了内省、端操、虚静、无为、壹气、和德、食气等方法,最后达到“超无为以至清兮,与太初而为邻”的认识境界。

不仅中国古代文学,其它如书法、绘画、音乐、舞蹈等文化艺术的创作实践都与宗教中的超越心理密切相关,具备后者,就会给创作带来奇特无比的意境和如泉奔涌的灵感,使作品具有巨大的审美价值。这也是为什么中国古代文化艺术领域中的大师们与古代宗教界来往密切、频繁的一个原因。

古人为了达到超越人生、得道成仙的幻想,多方探求,炼丹术就是方士们发明的一个重要方法。汉武帝时期(公元前140—87年),李少君进献祠灶方,得到武帝的赞赏,武帝亲自祠灶,并派遣方士入海求蓬莱仙人安期生。按少君之说,以丹砂及有关药剂炼化“黄金”,以便制成饮食器皿使用,以期达到延年益寿、遇仙、封禅、不死的目的。当时,淮南王刘安“招致宾客之士数千人,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”^①。这样,中国炼丹术(或称

^① 《汉书·淮南·衡山·济北王传》

金丹术)便在西汉时期登上历史舞台,从此有了很大的发展。

首先,炼丹之士在炼丹过程中发现了许多物质的性质及其化学反映,在大量的化学实验中确实也掌握了不少新的化学方法,积累了不少化学知识和操作工艺。所有这些,都为现代化学的出现提供了基础,中外人士均承认,现代化学萌芽于中国的炼丹术。

第二,炼丹术在发展过程中与医学结合,祖国医学中的丹药在医疗实践中占有重要的地位。此外,还为火药等发明提供了先决条件^①。

第三,炼丹术的操作方法,烧炼程序以及术语为道教内丹所借用,使得只可心会,不可言传的道教内炼之学得形之于言语、书之于竹帛,从而有了长足的发展。

长期的宗教体验,还能使学者产生一些特异的能力。例如,在祖国医学中经络学说的发明,扁鹊等医家所掌握的神技,占卜家的鉴往知来以及养生家的惊人长寿等等都很难以通常的学习途径来获得。可以说,离开长期有素的修道实践,便很难指望以上诸方面的创获。

中国本土宗教对于中国古代哲学发展的贡献

① 《真元妙道要略》

很大,古代中国哲学区别于西方哲学的最大特点就是元气理论以及非理性的独特的认识方法,而这些理论、方法的产生,最早都与宗教心理密切相关。

早在殷商时代,气字即已出现在甲骨刻辞之中,但甲骨文中气的含义为乞求、迄今,讫终^①。西周末年,人们已经用天地之气即阴阳之气解释地震现象^②。春秋时期,天气内容具体化,为六气:阴、阳、风、雨、晦、明,六气常与五行配合。但所有这些理论都只是比较表面的,零散的,达不到使哲学迅速发展的要求,只有到了战国时代情况才发生了很大的变化。

战国秦汉时代,各种气论纷纷出台,尤其是精气、真气、神气、元气学说的提出,丰富了气的内涵,人们之所以能够在当时领悟到精气、~~真气~~神气、元气,是因为中国本土宗教中很早就存在一种感知体会这类变化的微妙方法。我们在《山海经·大荒北经》中看到继无民(无继民)食气的记载。《大戴礼记·易本命篇》说:“食气者神明而寿”。《楚辞》记载王乔等古仙人都是“飧六气”、“饮沆瀣”、“漱正阳”、“含朝霞”、“精气入”、“粗秽除”,善于“壹气”、“和德”之道,达到“虚静”、“恬愉”之境。

① 于省吾:《甲骨文字释林·释气》

② 《国语·周语上》

屈原学有心得，神游六合，也是“因气变而遂曾举”^①，《庄子》外杂中认为“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不慄”的高深境界，是靠“纯气之守”，即保守纯和之气所致^②。而人体健康也与“气”密切相关，祖国医学认为：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”^③

战国时期，本土宗教中这套感知、掌握气的方法不断外传，《行气玉佩铭》的出土即是一个明证：

行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几（机）春在上，地几（机）春在下，顺则生，逆则死。^④

气的内涵的开掘，拓宽了哲学思维的方面和深度，使古人对宇宙本体、事物变化、精神物质关系等问题的认识又比以前大大地进了一步。

战国、秦汉时代，气的思想被广泛地运用到天文、数学、医学、生命科学、音乐诸方面，成为这些学科的理论基础。气的思想是中国古代哲学的最大理论基础，可以说，不懂得气的真谛，就不懂得中国哲学。而设法抛弃中国本土宗教的迷信外衣，

① 《楚辞·远游》

② 《庄子·达生》

③ 《素问·上古天真论》

④ 《三代吉金文存》卷20，译文引自郭沫若《奴隶制时代·古代文字之辩证的发展》

积极吸取其中的合理成分,从对气的感受、锻炼中逐步培养超越心理,就能够为哲学思维提供重要的方法,同时也为理解中国哲学史上的先秦诸子思想、秦汉神学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学提供钥匙。

**超无为以至清兮，
与太初而为邻。**

——道教的人生境界

§ 1. 陶然共忘机：天人合一

在古代中国，人们追求的最高的人生境界是什么？帝王们并不以登上皇帝宝座而满足，“当了皇帝想成仙”的俗语不仅描述帝王们的理想，而且也包括了他们各种徒劳的举动。普通民众的理想境界是指望获得各种幸福，有相当显赫和荣耀的官位以及令人羡慕的长寿。“朝闻道，夕死可矣”，表明以孔子为代表的儒家的最高理想是得到道的圣人境界。道家的志向不仅仅只是解决现实的社会的问题，他们的最高理想是达到同宇宙天地往来的永恒境界。而佛教与道教 ideal 相接近，希图达到心灵绝对自由、常乐我净、超越人生的涅槃境界。但是，所有这一切都给人一种玄虚之感。

应该承认，每个人在人生的道路上都曾体会到不同的境界，但很难说达到道教中的天人合一境界。只有达到了这个境界，才能说对道教文化的意蕴有了一定的了解，对中国传统文化的特点有

了一个基本的认识,对东方文化的巨大价值有了一个初步的估计。天人合一的境界不是虚无飘渺的,而是可以体认的。

天人合一的观念不是道教发明的,而是道教产生以前中国古代文化的重大成就。古人认为,天地万物包括人类的本源都是存在于宇宙中的元气,都是元气化生的。祖国医学中就有“天地合气,命之曰人”(《素问·宝命全形篇》);“天地合气,六节分,而万物化生矣”(《素问·至真要大论》)。因此,天(宇宙万物)人是一气相通、息息相关、休戚与共的。天、地、人构成一个巨大的系统。但是,人们在通常情况下,对这一系统内在机制的认识是停留在一个较浅的层次上,“纵然一夜风吹去,只在芦花浅水边”。但道教中却有很多行之有效的方法,让人们真正地亲切地感知天人合一观念是正确的,天人合一境界是存在的。

千百年来,道教学者们经过辛勤探索,总结出一套胎息方法,不管世人持什么态度,只要放下一切原先的成见,实践一番,就会得出真知。

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而获得的。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完全索解的话:

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·大宗师》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。

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。

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，这就是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足以满足人体新陈代谢的需要，因此，任何形式的深呼吸，除了使更多的呼吸肌徒劳地加入运动，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跟。

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“能如婴儿呼”，“则道成矣”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。

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》首句即传示了伏气——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—1点),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，故此时天、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，可以取天地之机来强化、调动体内元炁，使先天、后天之气气化细蕴，并使之聚于下丹田之中，凝聚成丹，其色如金橘之黄，其形如车舆环转。

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、医学对此都有精到的论述，而道家的认识更为精细，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。

《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，消除任何一个层次的意识（包括潜意识），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”。

作为《胎息经》的权威性经典，这里面只是指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，所引亦不入于喉中，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，忌以腥腥，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。

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，

丰富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。

1. 无名氏《胎息根旨要诀》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，即人之精气，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“真人之息以踵”，言其息深也。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）之息与先天天地阴阳遗传之气的不同作用，强调形神的辨证关系、神气相守的重要方法，这与《胎息经》的根本思想是一致的。如果学人不识，妄指它穴为生气的根本，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”。

2.《茅山贤者胎息诀》则记载了具体的修炼方法：

侧卧，右肘着地，微缩两足，著头向南，面东，两手握固（即四指包大拇指握拳），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，老客返少。

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。

此诀的理论渊远流长，古人托名黄帝，以为“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，导荣卫于百关，即祛疾以安形，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；渐渐关节通也；毛发舒畅，
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,形如槁木,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,任何虚假终将是自欺欺人。

《胎息精微论》也同样认为:

饵内气者,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!

3. 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,恬澹自然,认定服气为不死之妙门,同时又作了发挥,提出辟谷、绝粒为“长生之径路”。其胎息诀的总精神是:

夫人身中之元气常以口鼻而出,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：

（一）时间。在一天中选取寅（5点—7点）、午（11点—13点）、戌（19点—21点）、子（23点—1点）四个时辰，均可修炼。

（二）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。

（三）姿势。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。

（四）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：气下达中、下丹田至直脚心涌泉。匀：柔和匀称，绵绵若存。一旦呼出元气到了一半，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,进而从容任意运行疏布,达于四肢。

(五) 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,必须明情达性,怡然自得之后,方可有为。如果感觉温、热之类,可煮薤荔(亦称木莲)汤,汤中放少量生姜,也可煎姜蜜汤作为饮料。如果心中烦闷,即咬嚼少量甘草、桂心、五味子等。

(六) 效验。如果不失其节,气常盈满丹田,日常生活百无妨废,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。

4. 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;静于山泽中有倍人之才。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，周身舒畅。

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，就能获得精神俱生，五脏安和。

《王子乔胎息诀》也有类似的观点：

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，道无合气谓之曰修，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。

5. 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、饮食杂忌、休粮、慎守、九载攻变等九篇，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：

吹响呼吸，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，许多道教和中医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》……此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,一旦疾病痊愈后,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,外属鼻根内关肺,寒热劳闷及肤疮,以斯吐纳无不济。

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,四肢壅闷心难通,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,嘘而理之差异速。

五吹:吹属肾脏主其耳,腰膝冷多阳道止,微微纵气以吹之,不在外边求药餌。

六嘻：嘻属三焦有疾起，三焦所有不和气，不和之气损三焦，但使嘻嘻而自理。

6.《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静、极微、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，龙虎亲会，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。

细拣道教各家胎息经诀，就可以发现，其中不少真传秘诀中，融入了佛教中的一些修持思想原则及方法手段，从而保证了胎息的成功，提高了胎息所能达到的高深境界，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。真炁空则神凝，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，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。

7. 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。^①此派一个很大的特点，在于讲究呼吸，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，去人不解，便猥为吐浊吸清，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。第一对呼吸是人们的正常呼吸，即凡息，当收神入于下丹田时，用二目内视，下照丹田，使得心愈全无，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。此时，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标志，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》则以优美的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。憬气融融，灵风习习。不蚀不清，
非口非鼻。无去无来，无出无入。返本还

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，这个消息引法轮。

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，下降真炁至生死窍，此为后
天一呼蒂处。

此是后天两吸呼。

这种呼吸法的目的在于：

行功先天真炁发生，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，真传一张泯”，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。胎息理论依据也十分简单明了，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二十人的呼吸频率变化的测定报导，修炼气法前后的呼吸频率；由 16.5 次/分下降到 6.9 次/分，其中有 9 人下降到 5 次/分，有修为者更可使自己的呼吸下降到 2 次/分。国外还有对修炼者的呼吸波作了测定，结果发现每隔 52 秒，呼吸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”（萧廷芝《金丹大成集》）。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，最后炁满金身，内外合一，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系统，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，也不对自己的呼吸加以注意，除非出了故障。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：“明明非是吸呼气，引动真炁转法轮。”张懋德指出：“吸呼真气通任督，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，这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——天人合一。

§ 2. 化作彩云飞：与道合真

人们或许经历过忘我的体验，在一个轰轰烈烈的伟大历史事件中，在进入艺术创作的高潮中，在壮美秀丽的大好河山中，在为他人幸福作出的伟大牺牲中，在庄严、肃穆、恢宏、热烈的各种气氛中……这种忘我的境界，是思想、情感、精神、意识全方位地倾注于某一个对象之中，刹那间契入对象或者与对象融为一体时所造成的感觉。

如果将忘我境界作为一个起点，那么，与道合真的境界就是经过特殊修炼之后，在更高层次上的回归，也就是说，人的精神与道合为一体。这样一种境界，恐怕是绝大多数人闻所未闻的荒诞之事吧！

但是，在道教经典中，我们可以大量地看到描述人生最高境界——与道合真的记录。

道教内丹派的上乘之作，应该说是道教文化中的精品，其中孕含着许多精华。这些经典的作者，都是隐居岩穴之士，终生淡泊名利，体道不辍，

他们将终生修炼的心得书于竹帛，传之后世，只是为了忠实地告诉人们，他们体验到了什么，是怎样体验的。显而易见，这是实事求是的态度也是科学的态度。但作为宗教，就要对之加以神化，神化过了头，人们自然感觉到浅薄、庸俗。相信、信仰是无从说起的，只是愚昧狂热之人，才人云亦云，最后免不了被人牵着鼻子走。

同佛教涅槃境界一样，与道合真是道教内修的最高境界。这个境界必须按照道教性命双修功夫的程序，脚踏实地，层层做去，才最后有可能体验到。

道教内丹派学者认为，一般人修道，经过三个月一百来天的筑基之功，逐步下丹田炼精化炁，炁凝成丹，然后迁入中丹田炼气化神，最后，会出现这样一种现象，即高度凝聚的真炁形成光束冲出囟门，直入云霄。道教认为这是锻炼自己的精神达到了最高级的形态，于是将这种光命名为“元神”。元是初始之意，道教认为此神是先天的，与生俱来的，只要经过修习，就能显明的。元又有首即统帅的义蕴，表明元神为人的生命的真正主宰者。总之，元神在道教看来，就是生命的本原，属于道——宇宙本原——的范畴，因此具有永恒的意义，从而也就有了超越人生的意义。

元神的形态为光，光具有物质性，同时又能受

大脑意识支配，放则无限远，收则入于上丹田。这就是《洞玄经》上所说的“出现游行世界，归来隐住泥丸”。

实际上，以“游行”一词表示元神在宇宙空间的穿行，容易使人产生误会，以为元神与具有神通的、人格化的神鬼一样没有区别。人们一旦以这样思想倾向对待道教学者的出元神（简称出神）现象，就不知不觉地滑向迷信、荒诞的泥坑之中。

当然，丹经中也必须采用许多人格化的比喻，好让人明白作者的体验到底是怎么一回事，只要我们摒弃迷信的观念，从中也还是可以看到许多实在的、却是十分令人惊奇的事情。

道教学者认为，元神初步炼成，就如同孩儿幼小，尚未成人，需要母亲的照顾，需要经过九年之久的锻炼，才可让神光冲出囟门。冲出之后，也不能让元神远涉千里，只能在十步、百步范围内练习收放，而且必须一出一收，不能久出不收。速出速收，不能在外停留过久。

从出元神角度看，平时炼心的意义十分重大。学者假如炼心纯熟，灵台清明，不染一尘，就能与外出元神保持着高度紧密的信息联系，不致于发生意外。可想而知，由生命的精华凝聚而成的元神，一旦失去而不返回，人就会变成没有思维的植物人。

由于元神的形态是光，自身内而出于外，所以道教认为这是身外有身。作为光，具备透金贯石、入水蹈火、通天达地、来去无碍、隐显莫测的性能，则实在算不了什么难事。但是要说什么上可以摩弄日月，高踏云霞；下可以遨游岛屿，眺览形胜，千变万化，从心所欲，则又将元神拟人化，从而便失去真实性了。

还有这样一个美丽、神奇而又荒谬绝伦的故事，在历史上广泛流传，使得人们对于元神的看法，更加模糊起来。

故事讲的是道教南宗祖师、紫阳真人张伯端有一位志趣相投的僧友，修持戒定慧达到了入定出神，数百里间顷刻而至的本领。有一天，紫阳真人对这位禅师说：“今日能一起远游吗？”禅师表示愿意同往扬州观琼花。于是二人同处静室，相对瞑目，结跏趺坐而出神。紫阳元神到达扬州时，不想禅师的元神早已先期到达。二人之神绕花走了三圈，紫阳之神提议，折一朵花作个凭信。不一会，二人欠伸而觉。紫阳说：“禅师琼花何在？”禅师袖手皆空。而紫阳拈出花来给禅师欣赏。

紫阳弟子对此很纳闷，就问师父：“为什么同是神游，差别如此之大？”紫阳说：“我所修炼的金丹大道是性命兼修，能聚成形，能散成气。所到之地，真神现形，这就称作阳神。禅师所修却不然，他

为了赶速度，不复修命直修性宗，所到之地，也就变不出形影，这就是阴神的缘故，因为阴神不能移动实物”。

这里，除了表示道教与佛教的内炼区别之外，也还包隐着道高于佛的意思。故事除表明佛道二教有出神功夫的事实之外，其余则都属于一种文学的虚构。

道教中的道具有虚无、气化、永恒、无限等性质。学者一旦能修炼出道教典籍中所说的元神，就可以体悟到人类个体生命在高级状态下的复归，这与生老病死的顺行发展路线正好相反。后者是元神的逐步耗损，以至于完结；前者则努力沿着生命的逆行轨道，通过元神——大脑与宇宙的高层次联系，真实地体察到永恒、无限，领略到人类生命形态所能达到的最高境界的无上愉悦。与此同时，这些人的身体素质和智慧也会因而达到一个常人难以企及的水平。如果将此解释成“长生久视”，也对，因为物质守恒、不灭！如果认为肉体能够飞升，进入神仙世界，永久存在，则是现代神话，无稽之谈。

徐兆仁

1991年10月30日