

# 超無為以自清

## 中國道教

徐兆仁◎著

道教是中國盛行的各大宗教中，  
唯一產生於中國本土的宗教，  
它蘊含著豐富的東方型哲理與中國傳統智慧，  
也深深地薰陶並影響著中華文化。



道教形成於東漢末年，它是以中國傳統文化中的道、八卦與陰陽五行等為理論核心，並以達到長生不老、呼風喚雨、主宰自然的神仙境界，為其宗教的最高目的。在中國地區盛行的各個宗教裡，只有道教是在中國原始宗教信仰與歷史文化的雙重影響下，產生於中國本土的宗教。

道教在中國漫長的歷史長河中，先後產生過許多教派，它們的修煉方法或許不盡相同，但同樣都蘊含著豐富的東方型哲理與中國傳統智慧，也在審美觀念、心理素質、思維方式、價值取向等方面，深深地薰陶並影響著中華文化，逐漸地融入中國人的生命裡，成為人們精神生活中不可或缺的一部分。

ISBN 957-739-354-3



9 789577 393548

V035 定價：200元



中華文化寶庫·宗教類 035

# 超無為以自清

——中國道教



徐兆仁 著

## 超無爲以自清——中國道教

---

著者：徐兆仁  
發行人：許燦輝  
責任編輯：王延蕙、李冀燕  
出版者：萬卷樓圖書有限公司  
          台北市羅斯福路二段 41 號 6 樓之 3  
          電話(02)23216565・23952992  
          FAX(02)23944113  
          劃撥帳號 15624015  
出版登記證：新聞局局版臺業字第 5655 號  
網站網址：<http://www.wanjuan.com.tw/>  
E-mail：[wanjuan@tpts5.seed.net.tw](mailto:wanjuan@tpts5.seed.net.tw)  
經銷代理：紅螞蟻圖書有限公司  
          台北市內湖區文德路 210 巷 30 弄 25 號  
          電話(02)27999490  
          FAX(02)27995284  
承印廠商：晟齊實業有限公司  
電腦排版：浩瀚電腦排版股份有限公司  
定價：200 元  
出版日期：民國 90 年 6 月初版

---

(如有缺頁或破損，請寄回本社更換，謝謝)

◎版權所有 翻印必究◎

ISBN 957-739-354-3



# 總序(一)

林慶彰

## 根

據較新的考古報告，中華文化至少有八千年以上的歷史，影響所及的地區包括台灣、韓國、日本、越南等地，而構成如血親關係的中華文化圈。台灣雖與中華文化的母國有百年之久的隔絕，近來，政府高層更倡行「兩國論」，表示在政治上已一邊一國，但文化的臍帶，則很難加以剪斷。

也因台灣與中華文化有這種血緣關係，了解中華文化的豐富內涵，也成了台灣人一種不易拋卻的責任和義務。撇開這點不談，要了解中國的一動一靜，也應從最基礎的中華文化入手，才能掌握中華文化圈의 相同點和相異性。這是一種「知己知彼」的工夫。國人應有這種寬闊的心胸，才不會侷限了放眼中國的視野。

要了解中華文化的方式有很多，可以直接到中國參觀考古出土的各種遺

迹，也可以觀賞山川的秀麗，更可以在大街小巷或窮鄉僻壤，訪視民情，也可以從古聖先賢留下的幾萬種圖書中去尋找，但這都不是最簡便的方法。如果能將中華文化的內涵，分門別類，每一門類請人撰寫簡易的人門書，應可收事半功倍之效。民國二、三十年間，王雲五、傅緯平主編的《中國文化史叢書》四十餘冊，則具備了這一構想的雛形，也發揮了傳播中華文化的作用。

但這套書的內容稍嫌深奧，且有不少書已嫌過時。爲了讓全世界想了解中華文化內涵的讀者，有更簡易、更全面性的人門書，我邀請了北京中國歷史博物館的劉如仲、李澤奉先生主編一套兩百冊的《中華文化寶庫》。

這套書完成後，台灣雖有出版社出版任繼愈主編的《中華文化史知識叢書》九十冊；劉如仲、李澤奉主編的《中國文化史叢書》六十六冊，但涵蓋面都不及這套《中華文化寶庫》。這套書即將陸續出版，是想全面了解中華文化最簡易的人門書，值得向讀者推介。

西元一九九九年八月 序於中央研究院中國文哲研究所

## 總序(二)

劉如仲 李澤奎

### 應

臺灣萬卷樓出版公司之邀，我們主編了這套《中華文化寶庫》。其以數千年來中國歷史、文化的內涵為主體，分類編選，圖文並茂，文字力求實而不華，簡明易懂。本套書大類爲人物、思想、經濟、科學、宗教、文化、文學藝術以及社會風俗等方面。時間從遠古到清末。

任何一個國家，都有其歷史發展的過程，不論它的時間有多長，年代有多久，各國的先民都在歷史的進程中不斷創造自己的歷史和文化。任何國家的人民都很尊重本國的歷史和文化。尊重本國的歷史文化，也是愛國的一種表現。既要尊重它，就要了解和學習它。

中華民族的歷史文化，包括中華民族大家庭中所有成員的優秀歷史和文化，而不是指單一的漢族歷史文化，它的形成與發展，是一部波瀾壯闊的史

詩，也是一軸綿延不斷的中國歷史畫卷。中國地廣人多，各地區歷史發展極不平衡，不同地區的歷史文化相差甚遠，又不與歷史的總體進程同步，因此，我們在編選和撰稿時，必須以其主體而言並兼顧各面。

中國的歷史發展過程比較清楚，每一個朝代差不多都有興衰更替之迹，其歷史文化又有其形成、發展、衰落的規律，但又呈現起伏交錯狀態。對各個方面，本套叢書力求全面、系統，但又實難做到，各書內容又多有交叉與互見，這可以多層次或多角度地進行描述，從不同方面或不同角度剖析同一歷史事件或文化，以增強其接觸歷史人物和歷史文化的機會，有助於加深對中國歷史文化的理解。

本套叢書從選題到確定體例，始終得到林慶彰先生和許鈺輝先生、中國歷史博物館的部份先生們的幫助，均在此致以衷心的感謝。

本套叢書內容廣泛，編審時間短促，疏漏錯誤之處，尚望各界學者同仁及各位讀者不吝賜教，俾能遵循改進。謝謝！

劉如仲 李澤奉

# 自序

## 生

活在現代社會中的大多數人對於道教的印象是很模糊的了。人們要是不參觀歷史博物館，不遊覽名勝古蹟，恐怕永遠也想不起道教是怎麼回事。

然而，當你面對波瀾壯闊的大海，昇騰起一種震撼人心的力量，蕩漾出超邁、高遠、無極的多種情感時；當你置身於名山大川，體會到空靈、沖淡、自然、清奇、秀美、壯觀的意蘊時；當你欣賞音樂、文學等藝術作品，感受到忘我、共鳴、物我合一、內外合一的境界時；當你確定人生目標，希望達到幸福、高超、完美時；當你從事科學研究，領略到直覺思維、整體性

思維的無窮奧妙時；……我們就可以說，你十分熟悉道教。因為中華民族在審美觀念、價值取向、心理素質、思維方式等方面，無不受到道教文化的薰染和影響。作為宗教，道教已徹底地走向衰落，沒有必要再去盲目復興、狂熱崇拜。作為文化，道教卻又有無限的發展前途，其中的精華必須得到應有的繼承，以振興我們的民族。

道教中蘊含著豐富的東方型哲理和智慧，誰想要全面掌握這種智慧，確切瞭解中國的傳統文化，真正體驗人生的最高境界，誰就必須深入到道教文化的天地中去遨遊、去體味。

這本小冊子，就是為使人們能夠瞭解道教和道教文化而作。

# 目錄

總序(一)

總序(二)

自序

一、中國道教的起源 1

(一)道教是中國古代文化發展的產物 1

(二)原始道教 12

二、道教的繁榮與發展 21

(一)魏晉南北朝時期的道教 21

(二)隋唐五代時期的道教 29

(三)宋遼金元時期的道教 38



(四) 明清時期的道教 48

三、道教各派內修祕法 55

(一) 丹鼎派修道祖典 55

(二) 上清派修道樞要 60

(三) 鍾、呂道要 66

(四) 北七真修道心法 69

(五) 南五祖修道訣要 77

(六) 三豐派道訣 83

(七) 中派道法 86

(八) 東、西派修道祕法 90

(九) 伍柳派道法精華 95

四、道教與中國傳統文化 101

(一) 道教與中國古代哲學 101

(二) 道教與中國古代文學、藝術	110
(三) 道教與中國古代科學技術	121
(四) 道教與中國傳統文化特性	127
(五) 宗教超越心理與創造精神	137
五、道教的人生境界	147
(一) 天人合一	147
(二) 與道合真	179

# 一、中國道教的起源

## (一) 道教是中國古代文化發展的產物

如果將產生於東漢（西元二五—二二〇年）末年的道教比作一棵參天大樹，那麼它的根鬚則深入到中國古代文化的源頭。沿波以討源，我們不僅可以拉開道教這一宗教文化景觀的歷史帷幕，而且還能體察到道教與中國文化千絲萬縷的聯繫，引發出許許多多令人神往的思緒。……

道教最根本的信仰是神，這一點與世界上所有宗教的主旋律一樣。只是

由於道教是從中國本土產生出來的宗教，因而勢必要受原始宗教和歷史文化傳統的影響，從而使其宗教信仰帶上明顯的民族文化烙印，而與世界其他宗教區別開來。

道教的信仰，實際上是中華遠古民族宗教信仰的歷史沈澱。

世界著名的仰韶文化墓葬中，有三分之一是甕棺葬。對於那些夭折的幼兒，一般以甕為葬具，以盆、鉢加蓋。盆、鉢底部鑿有小孔，研究者以為其用途是特意供弱小靈魂出入，以便得到族人的照拂。這表明原始人類中存在著靈魂以及靈魂可以游離於肉體之外的觀念。這類觀念直接產生於人類個體對於生、死、睡眠、夢幻等生理現象的體驗、猜測。

另一方面，自然界所表現出來的那種恢宏的氣勢和格局，超人的、神祕的力量，難以捉摸的有序性、規律性，都使得原始人類產生恐懼、敬畏、依賴、仰慕的心境。這種宇宙力量的人格化過程，也就是神或上帝產生的過程。原始宗教產生於人類生產力水平極其低下、科學極不發達的時代。可想

而知，當科學的發展尚不能令人滿意地、明白透徹地揭露人類生命及宇宙的核心奧秘時，宗教的領地便始終存在。

在黃河流域仰韶文化影響下發展起來的中國大陸北方地區新石器時代原始文化的重要分支——紅山文化遺址中，出土了大批原始圖騰和人形陶像。其中，遼東半島黃海沿岸丹東地區後窪新石器時代遺址中，發掘了四十多件六千年前的龍、虎等動物形、植物形、人形或人獸合一的石雕、陶塑藝術品。這批大陸目前發現最早的雕像充分反映了原始人類對於祖先生殖、自然、圖騰崇拜的原始宗教信仰觀念。

此外，近幾年發現的遼寧西部山區五千年前大型祭壇、女神廟和積石塚羣址，則十分完整地反映出遠古人類的原始信仰觀念。壇、廟、塚規模宏偉、制度嚴明，與山河、大地、日月星空渾然一體，寄託著建造者的情懷，記述著生活在神州大地上的人類對大自然，包括天體、土地、山、石、河、水、火，對動植物、鬼魂、祖先圖騰、靈物、偶像崇拜的原始宗教形式。

宗教信仰中充滿了血與火。已經出土的十萬片甲骨卜辭、青銅器、玉器上氣象森嚴，格調深沈的雕鑄造形，大型墓葬以及祭祀場內令人毛骨悚然的人殉、人性白骨，……一方面表明人們對於上帝的敬畏；一方面又表明天神、地祇、人鬼的宗教信仰格局已成定型。對祖先崇拜的規模逐漸擴大、程度日益加深。最後，上帝的莊嚴形象與神聖權力轉移到人間君王身上，自然宗教逐漸變成人為的宗教，成為王權統治的精神工具。

正是殷商時代上帝崇拜與祖先崇拜的結合，使得原始宗教信仰出現一大轉折，從而決定了中國古代宗教「人神共構」的特點。在中國古代原始宗教中，天、地、人、神構成一個巨大的系統，巫覡是溝通人神消息的中介。人的世界與神的世界往往是相通的，神被歷史化、人化；人，尤其是英雄、偉人、帝王將相，則不斷地被神化。商周以降，尤其是春秋戰國以來，儘管自然神話十分貧乏，但關於現實社會中人的神話內容卻極其豐富。

道教理論的核心骨架是中國傳統文化中的道、陰陽、五行、八卦等思

想。

在中國歷史上第一個闡述道的深刻涵義，並將道昇華為古典哲學最高範疇的是老子。根據《史記》作者司馬遷的記載，老子為東周時期的皇家圖書館官員，歸隱之前，著有《道德經》五千言。因其修道而養壽，活到一百六十餘歲（一說二百餘歲）。



福建泉州老君岩

老子《道德經》一書共七十三次提到道，道在各章中的涵義也很不一致。細研《道德經》，不難發現，老子所說的道包涵超越、無限、永恆之意。他說：「道乃久」，即得道才能長久。他又講，道是不可以言說的，「道可道，非常『道』」。既然常「道」不是經由語言文字去認識的，



老子本人又從何而知呢？《道德經》中透露了「致虛極、守靜篤」、「守中」、「專氣致柔」等認識道的特殊方法。老子沒有直接交代這些方法的來源，他本人是掌握了這些方法的，並且「勤而行之」，實踐有素，能夠察知「穀神不死」、「玄牝之門」、「天地之根」，……達到了一種高深的境界。而語言則無法全面、逼真地描述超越、無限、永恆即道的境界。道的真實內涵只有靠實踐才能體悟得到。而正是這一涵義，才使得宗教家們選擇了老子之道，並大筆書寫在自己的旗幟上，作為所創宗教的標誌。

由於得道之人在身體素質以及智慧上都有特異的表現，因而引起社會各階層人們的共同興趣與熱烈嚮往。老子之學雖然不是神學，但其中存在不少神祕主義成份，這就極容易被宗教化。正是在這種情形下，道教全面吸收、改造了以老子為代表的中國先秦道家哲學思想。但道教並不等於道家，兩者之間的聯繫與區別也是顯而易見的。

陰陽相合，生成萬物的哲學觀念，最早在後窪遺址出土的六千年前的男

女兩面塑人頭陶像上得到了反映。羣經之首《周易》一書的核心思想即爲陰陽。老子利用陰陽作爲其宇宙生成圖式中的中間環節。先秦、秦漢時期的各派學者也分別從不同的角度和需要出發，利用陰陽學說，同時又挖掘其中新內容。各派普遍認爲，和諧、平衡狀態也就是陰陽會通、適均狀態。一旦和諧、平衡局面被破壞，自然災害、社會動亂、人體疾病便會立刻發生。

道教吸收古老而又重要的陰陽思想，說明天、地、人系統演變的內在原因，並藉此來豐富教理，吸引大衆。道教各派還以陰陽學說來爲各種內修方法提供理論依據，以增強人們對其所創學說歷史真實感的體認。

與陰陽學說有密切關係的還有五行學說。殷商時代，已有東、西、南、北、中五方觀念，這些方位不單純表示空間概念，而是與山河日月一樣，是人們進行重大祭祀的對象，具有神性。從殷人尚五的現象中，可以得出五行思想萌芽的信息。西周時期，水、火、木、金、土五種物質被人們視作構成世界的基本要素，五行的內容正式形成，並在春秋時期廣泛流行。戰國時

代，五行學說與陰陽、八卦思想相融合，在與諸子各派思想結合中得到發展，上昇爲一個普遍的理論思維形式。孔子後學曾子、子思、孟子一派將五行內容演爲仁、義、禮、智、信，使之成爲宗教化天人合一世界觀的一大支柱，從而形成儒門別傳。而齊人鄒衍在學術上繼承思孟學派思想，融宿命論、循環論、五行相勝等說於一爐，創立五德終始說，以解釋朝代更替的歷史現象。鄒衍所開創的陰陽五行學派對後世影響極大，秦漢以後，民間方士巫術多引其說，道教創立之初，也承其餘緒，以廣視聽。

八卦思想源遠流長，影響廣泛，傳統的說法是它創於伏羲之手，演於神農、黃帝、堯、舜、禹、文王諸聖。以陰陽、八卦爲基礎的《易》學有極其深刻的哲理，並富有神祕特性。《易》學中的占筮之術及運用此術測得的結論在人們中具有很大的認同價值，並能產生意想不到的社會效果，往往能左右政治決策，影響軍事行動，決定人生前途和命運。道教自然要對此加以吸收，以加重在人們心目中的地位及影響。

總之，道教以中國古代哲學中的道、陰陽、五行、八卦思想作爲理論架構，以宗教哲學角度解釋宇宙、社會、人體的發生、發展、演變過程。構築宗教神學的體系和秩序，並以之爲思想武器，覺悟大眾，多次掀起與時代制度抗衡的歷史波瀾。同時，道教學者也在長期、深入、形式多樣、獨特奇妙的個人內修實踐中，豐富了道、陰陽、五行、八卦等古老學說的內涵。

道教的最高目的是達到神仙境界。神仙的特徵是長壽、不死、能夠昇天，這種思想在世界各國較少出現過。道教神仙思想源於戰國時期，《山海經》、《莊子》、《楚辭》三部著作集中記錄，保存了神仙思想的有關資料。三部著作的程度不同地受到楚文化的影響，楚文化特質中具有很强的開拓與創造精神，反映在宗教上，它不同於中原周文化傳統下著重於對自然物、祖先的單純崇拜，而是將自然物擬人化，從而產生了大量的神話，充滿著浪漫主義色彩。但楚文化在發展中又區別於殷商文化，尤其在其宗教活動中，滋生出探討宇宙萬物本源的精神以及窮究人與自然界關係的傾向，堅持人類與命

運抗爭，不向死神低頭，並期望找到通往永恆之道的信念。神仙之說，就是在這樣一種文化氛圍中勃然興起。與神仙之說相輔相行的還有古老的被認為能夠溝通人神、具有祈福禳災之力的巫術。

戰國時代興起的神仙之說波及範圍很大，荊楚、燕齊、巴蜀、中原，……幾乎無處不有；君臣、諸侯、士農工商，……無人不想。道教產生之後，在中國之所以影響大、傳播快，即與其吸收神仙思想密切相關。神仙學說中的煉氣、服食、巫術等內容對丹鼎派、符籙派等道教流派的形成產生過重大的影響。

戰國末年，陰陽學說與神仙學說結為一方，形成方仙道，以中國東部沿海地區為核心，迅速蔓延開來。

方仙道法術門類眾多，例如，戰國齊地有鄒衍傳出的重道延命方；秦時方士多兜售入海求仙方、煉求奇藥方；漢代方士中，李少君能祠竈方、辟穀方、卻老方、使物方、奇中方；齊人少翁所行為鬼神方；樂大擅長門棋方，

並聲稱其師有煉金方、堵塞河決方、不死之藥方和致仙方。公孫卿所行主要爲候神方。此外，尚有望氣方、祠祭祀祖方等等。總之，方仙道以能溝通鬼神爲特徵，以形解銷化的解爲上乘，實際上是融冶中國古代原始宗教以及神巫醫祝諸術而成。

燕齊一帶的大批方士以爲帝王君主信奉神仙之說，便視方仙道爲富貴之門，即使習術未精，也急於兜售，結果常常弄巧成拙、身敗名裂。漢武帝歷驗方術失敗之後，斥其爲妖妄，史籍直書爲怪誕。方仙道中雖有導引，服藥諸法能攻人疾病，但終因朝廷指責、罷斥而一蹶不振。漢武帝之後，宣、成、哀諸帝雖然也相信方士，但方仙道已無可挽救地衰落下去，最後只好偃旗息鼓，走向民間。

方仙道衰落之際，戰國、秦漢以來發展起來的黃老學說也被漢武帝獨尊儒術、罷黜百家的政策逐出輝煌的政治殿堂，儘管漢武帝以「清靜無爲」思想爲根本原則的黃老之學在政治上不走運，但它畢竟是兼採儒、墨、名、

法、陰陽各派所長而形成的新的道家學術思想體系，尤其是經歷了一個多世紀的發展，在學術上有著頑強的生命力。黃老之學與方仙道有不少共通之處，二者結合之後，便產生了黃老道。所有占卜、陰陽、數術、咒術、辟穀、服餌、導引、房中、醫學……在黃老道中均據有一席之地。

方仙道、黃老道是道教的前身，道教是以中國傳統文化發展到東漢時期的所有成就為素材，所營建而成的一座嶄新、奇特的神殿，旨在接引受盡人生苦難的大眾到這信仰之殿中小憩。道教很善於利用統治者崇道心理所造成的強大政治影響，善於提煉傳統文化中經得起歷史風浪沖刷的精華，因而能夠為自身的合理存在和迅速發展奠定難以撼動的基石。

## (二) 原始道教

中國道教與基督教、佛教、伊斯蘭教等世界上各大宗教不同。首先，道



教非創於一人之手。老子雖被奉為教主，但他本人是春秋時期的思想家、道家學派的創始人，其活動年代距離道教創立的後漢相差數百年。

第二，道教非創於某一個地區，燕齊方士、荊楚神仙、巴蜀鬼巫都與道教的創立息息相關，這三個地區是道教創立並迅速向全國各地輻射、傳播的核心。

第三，道教也非創於一時，如前所述，它是自遠古以來中國傳統文化發展的產物，其宗教理論、儀軌、教團的出現，經歷了相當長的時間。

所有這些，都表明了道教產生初期的原始性。當然，稱之為原始道教，還有一個重要的原因，即構成道教核心內容之一的政治色彩，被魏晉以後的統治者們塗抹殆盡。不去翻閱歷史，還會誤以為道教僅僅是不問人間是非，構築在深山幽谷、白雲繚繞之中，為人們企求白日飛昇、成仙得道的淨土和樂園。

原始道教的創立有幾個標誌：一、出現了《太平經》、《周易參同契》、

《老子想爾注》等哲學理論經典；二、湧現出于吉（一作于吉）、張角、張陵、張魯、魏伯陽等一批宗教創始人和學者；三、產生了諸如太平道、五斗米道等有强大社會影響的宗教組織及一整套宗教儀軌；四、作為學者的老子被神化、塑造成為道教教主，學術著作《道德經》被推為道教的根本大典。

中國道教的第一部經典《太平經》，最早是被作為治世良方，於後漢順帝（西元一二六——一四三年）時由琅玕（今山東膠南縣）人宮崇上獻於朝廷的。全書一七〇卷，「皆縹白素朱介青首朱目，號《太平青領書》」。可能是由於此書與統治者推崇的儒家經典思想有許多不一致，結果被視為妖妄不經，束之高閣。桓帝（西元一四七——一六七年）時，襄楷又獻此書，為統治者提供能解決社會矛盾的對策，也同樣未被採用。靈帝（西元一六八——一八八年）即位，認為襄楷所上之書有理，但東漢王朝已坐在社會矛盾的火山口上，岌岌可危了。

《太平經》一書的核心思想最初由隱士帛和傳出，主旨在於治病、消災、

健身、學道、長生、成仙。帛和傳給于吉之後，于吉「究極精義、敷演成教」，並且在經文中增加了不少治理社會、達於太平的政治思想，從而使經書的主旨、內容、目的有了新的重大變化。

從嚴格意義上講，《太平經》的政治藍圖源於老子《道德經》。《太平經》要求效法自然，達到和諧、協調、平均、公正、無私、無害、相愛相通的壯志。這在東漢末年政治腐敗、刑罰嚴苛、災害頻仍、人民貧困的黑暗社會中，無疑是一聲春雷，震聾發聵，難怪一些有識之士將此獻於朝廷，企圖挽救瀕於既倒，以拯救風雨飄搖中的東漢朝廷。

《太平經》沒有為東漢統治者及時地、真正地接受，反而在民間廣泛流傳開來。張角以《太平經》中的政治理想作為號召民衆的旗幟，約於西元一七四年前後創立太平道，並派遣弟子四方活動。十餘年間，太平道衆發展到數十萬，連接郡國，青、徐、幽、冀、荊、揚、袁、豫八州之人，羣起響應。張角根據傳教形勢的發展，設立三十六方，方相當於將軍。大方部屬萬餘人，

小方六、七千人。並提出「蒼天已死，黃天當立，歲在甲子，天下大吉」的口號，於西元一八四年發動了旨在推翻東漢王朝的革命，因革命民衆頭裹黃巾，史稱黃巾起義。

黃巾革命軍主力與東漢官府軍經過九個月的激戰，最後失敗，但東漢統治者的寶座也受到了極大的衝擊，「朝野崩離」、危在旦夕。黃巾軍主力失敗之後，餘部繼續起義，進行著頑強的戰鬥。中平二年（西元一八五年），在河北、河南、山西等地革命的民衆達百萬餘人，名號達數十種之多。各支分散的力量最後聯合起來，統稱為「黑山軍」，後來被袁紹、曹操等擊敗。中平五年（西元一八八年）到初平三年（西元一九二年），青、徐地區的黃巾餘部發展到百餘萬人，後被曹操鎮壓。曹操收編青徐黃巾軍精銳三十餘萬，組建成為「青州兵」，曹操勢力的迅速擴大，即與此有關。

《太平經》傳播的重要地區是燕齊，黃巾起義後，這一經典的思想迅速在全國範圍內傳播。《太平經》的社會政治思想是反對奴役、壓迫、剝削；主張

自食其力、救窮賙急、公平無私、相互協力、尊賢任能、宣揚德化，緩解威刑。從這一意義上說，《太平經》代表了當時下層民衆的思想，原始道教是當時人民的崇信宗教。黃巾風暴使得後來的統治者認識到道教的威力，十分懼怕組織起來的人民的力量，從而歪曲、閹割、改造、利用道教經典的措施接踵而至。現存《道藏》中《太平經》的內容之所以殘缺不全，即根源於此。

似乎與《太平經》作者參與政治的強烈願望相反，原始道教的另一位創立者張陵（道教衆尊稱為張道陵、張天師、正一真人）卻走上了一條與之不同的修道、傳教道路。

張陵是沛國豐（今江蘇豐縣）人，原本是個大儒生，博通《五經》，只是到了晚年，才意識到儒家學術解決不了生命永恆的問題，於是棄儒入道，全力從事於長生之道的研習。張陵決定脫離仕途，生活在神仙方術流行的東南沿海一帶。他對當時正在流傳的《太平經》內容是通曉的，但他夢寐以求的是祕密流傳的黃帝九品丹法。後出的道書認為他在河南嵩山石室中得到這部修

道祕籍。現存的《黃帝九品神丹經訣》共記載了丹華、神符、神丹、還丹、餌丹、鍊丹、柔丹、伏丹、寒丹等九種神法煉化之法，相傳這些丹法是由玄女（即天女）傳授給上古真人王喬、赤松子、黃帝的。爲了煉製神丹，張陵西行人蜀。因爲蜀地多名山，合丹之藥材易得，蜀人性多純厚，世風尚樸，可免去不少不必要的麻煩。

張陵十分推崇老子，也讚賞莊子「無待」、「兼忘」之說，嚮往黃帝的「營神之道」——相傳神異的金丹之功。他認爲道就是覺悟，要求將「心智泯於有無，神精凝於重玄」。修道之法的特色在於既注重金丹外煉，又強調精神內守，努力溝通天、地、人、我，以實現生命的永恆。

張陵與二、三弟子深入山林，搜求丹藥，祕密燒煉，以期得道成仙，長生不死。結果，他取得治病、高壽等時人以爲非凡的本領。成千上百的人們狂熱地仰慕他、追隨他，五斗米道（即後正一道、天師道的俗稱。因入教之人必先交納五斗米取名）即在此情形下創立。教徒、後學、崇拜者神化張

陵，認為張陵最後合丹成功，與弟子王長、趙陞白日飛昇。

張陵生前並沒有著意去創立某個教團，他在當時人們心目中是個傳奇式的神祕人物。至於到其孫子張魯時，五斗米道進一步與蜀巫合流，儀誠嚴密，傳承有緒。張魯後來在關中建立政教合一的道教王國，垂三十年之久；五斗米道自三國時代起迄今流傳不衰，被普通民衆視為正宗。……所有這些，都是張陵始料未及的。

原始道教創立時期的另一位重要學者魏伯陽及其修道理論，在當時卻湮沒無聞。此後的七百年間，在社會上也是祕密流傳、悄無聲息。直到五代、



四川青城山天師洞中張陵塑像



唐、宋時期，魏氏之學才流傳道林，被公認為道教內修理論中最神祕、深奧、富有永久價值的內容。

魏伯陽活動於西元二世紀，與于吉、張陵均為同時代人。他出身於名門，學識淵博，貫通百家，但毅然放棄仕途生涯，立志鑽研道術。為求師訪道而遊歷四方，曾經高人指授津梁，得受真傳，後返回故鄉浙江上虞縣豐惠鎮。魏氏故鄉靠近四明山區，鎮西南金壘山地處虞南山區邊緣，周圍羣巒疊嶂，溪谷縱橫，草木茂盛，環境幽雅。魏伯陽隱身匿迹於此，修真養志，潛心實踐，最終證悟大道，並融會師傳、經典和體驗，著出巨著《周易參同契》，闡述大道，傳示後人。此書成為道教史上的一塊豐碑，其價值隨著時間的推移而逐漸為人們所認識。

原始道教只是初具宗教規模的中國本土宗教，它是當時人們未曾認識的海洋，既充滿著驚濤駭浪，又顯示出無限神奇，這就注定了人們要去遠航、去探險、去征服；從而，不同的目的，便有不同的結局和命運。

## 二、道教的繁榮與發展

### (一) 魏晉南北朝時期的道教

原始道教在東漢末年興起之後，立即贏得了一般民衆的擁護，其獨特的宗教理論、嚴密的教團組織、強烈的政治色彩和巨大的社會影響，引起了各種政治勢力的關注。

在中國北方，曹操收編了青州黃巾軍的精銳之師，擴充了自己的實力；後又擊敗漢中張魯的五斗米道政權。從而，原始道教中的太平道與五斗米道

在北方便失去立足之地，二教的活動南移。而在南方，孫策曾下令處死原始道教的重要人物于吉。但南方道教的发展並未因于吉被殺而陷於停頓狀態。

曹操本人是十分嚮往神仙境界的，他在游仙詩中抒發了「志意在蓬萊」、「思得神藥，萬歲爲期」、「乘雲駕龍、遨遊八極」的強烈願望。但思想上的學道求仙與政治上的打擊異端並不相矛盾，曹操盡量籠絡招引左慈、華佗、甘始、郗儉等著名方術之士，但根本目的則在於「誠恐斯人之徒挾姦宄以欺衆，行妖隱以惑民」。

取代曹魏政權的西晉統治者繼承了打擊道教的政策，祇不過西晉是個短命的王朝，其扼殺道教的政策隨著政權的瓦解而告結束。一度處於低谷的道教又出現了新的轉機。

魏晉南北朝時期，出現了不少新的教派。道教上清派興起於東晉中期，晉哀帝興寧二年（西元三六四年），吳（今屬江蘇）人楊羲（西元三三〇—三八六年）傳出南岳夫人上清衆經。魏夫人就是晉司徒魏舒之女魏華存（西

元二五二（三三四年）。她自幼好道，老莊、三傳、五經、百子諸書無不畢覽。魏華存志慕神仙，常服胡麻散、茯苓丸、吐納氣液，企望飛昇。平時斷絕一切往來，並萌發獨居修道之意。迫於父母之命，二十四歲時嫁給太保掾南陽劉文（字幼彥），後生二子，長子名璞，次子名瑕。劉文又做了修武縣令。此時的魏華存對於修道，心嚮往之，更加精誠。等到二子稍稍長大成，便隔離室宇，獨居修真。

魏華存師從清虛真人王褒。王褒授予她的經典有《太上寶女》、《八素隱書》、《大洞真經》、《靈書八道》、《紫度炎光》、《石精金馬》、《神虎真文》、《高仙羽玄》等三十一卷。她的另一位老師景林真人又傳給她舉世聞名的《黃庭內景經》。後來，魏華存丈夫去世，時值荒亂，魏夫人從洛陽攜二子渡江南歸，並集全力內修實踐，終於得道。道書稱魏華存於晉成帝咸和九年（西元三三四年）「託劍化形而去」，時年八十三歲。

魏華存保存的內修文獻下傳楊羲。楊羲傳給句容（今屬江蘇）許謐、許

翺，許翺之子許黃民收集楊許三君手書，傳給馬朗、馬罕。南朝宋景和元年（西元四六五年），這一派經籙由笈季真取歸朝廷。

上清派的創始人實際上是魏華存，這一派的理論，主張以存養自身神炁為主，以誦經、修功德為輔。認為人身中有諸神，只要做到存神就可獲得長生，昇入九天。誦經能避百邪，誦經萬遍，則能役使鬼神，如有病困之人，心存讀之，就會轉危為安，垂死亦癒。上清派理論中雖然不無科學根據，但宗教色彩極濃，過分地誇大了信仰的作用，最終免不了陷入迷信的泥沼之中。

與上清派信仰不同的金丹派，把成仙超脫的希望寄託於神奇的金丹。春秋戰國時期神仙思想氾濫，秦漢時期，方士們認為天然礦物中含有長生不死之藥，從而在有悠久歷史的冶金鑄造業中發明出煉金術（即黃白術），隨後又在煉金術中發明出煉丹術。漢武帝時期，淮南王劉安主持編纂的《淮南子·中篇》「言神仙黃白之術，亦二十餘萬言」（《漢書·淮南王安傳》）。

可惜此書已佚，無從窺其全貌。

金丹派的重要傳人是東漢末年廬江（今屬安徽）人左慈（字元放）。左慈善道術，古籍中稱他明五經、通星氣、精通辟穀術、駐顏術、房中術、劾鬼術，「變化萬端，不可勝紀」。左慈在天柱山得到金丹仙經，祇是由於漢末社會動亂，沒有條件煉製。為躲避戰禍，左慈南渡江東，並將《太清丹經》三卷、《九鼎丹經》一卷、《金液丹經》一卷傳授給葛玄（西元一六四—二四四年）。葛玄為西晉道士，人稱葛仙公，是葛洪的三代從祖，常服餌術，能用符，精通各種奇術，後來葛玄將煉丹祕術傳給弟子鄭隱（字思遠）。

鄭隱原為大儒，多才多藝，善律、曆、候、緯，兼綜九宮三奇、推步、天文、《河》、《洛》讖記。晚年學道，八十歲時，白髮轉黑，顏色豐悅。能挽強弩，穿射百步，健步如飛，飲酒不醉，耳聰目明，多為年輕人所不及。鄭隱所存《三皇內女》、《枕中五行記》等祕典，多授與葛洪。

金丹派的另外一脈由馬鳴生傳出。馬鳴生將《太清神丹經》傳給陰長生，

陰長生傳道訣給鮑靚，鮑靚又是葛洪的岳父。葛洪之所以能著出《抱朴子》一書，成為金丹派的集大成者，是與這些得天獨厚的背景分不開的。

金丹派主張從自然物質中煉製丹藥，透過服食金液還丹，達到脫胎換骨、羽化登仙的目的。這一派注重外求，無視內煉，而其實踐活動對於中國古代化學、醫藥、養生卻意外地作出了特殊的貢獻。葛洪也正因為後者，成為世界科技史上的不朽人物。

東晉時期，五斗米道發展迅速，不僅在一般民衆中影響廣泛，而且在統治者上層也有許多追隨者。東晉末年，在社會、階級、民族衝突十分尖銳複雜的形勢下，爆發了中國歷史上繼漢末黃巾起義之後，第二次利用道教進行的最大抗爭活動，領袖即為五斗米道首領孫恩、盧循。

山東琅琊人孫恩生於孫秀一族，世奉五斗米道。孫恩叔父孫泰拜在錢塘杜子恭門下，杜氏一族也是五斗米道世家。孫泰傳教活動引起東晉統治者的恐慌，西元三八九年司馬道子等人設計誘斬孫泰及其六子，孫恩倖免於難，

亡命於浙江舟山羣島。西元三九九年，東晉政權的倒行逆施，終於引起「東土囂然，人不堪命」的社會危機，孫恩以之為導火線，點燃了為時十二年之久、數十萬人參加的抗爭烈火，抗爭羣衆號為「長生人」。孫恩於西元四〇三年三月兵敗浙江臨海，投水自盡，數百名隨從認為他已成水仙，也都紛紛投水身亡。盧循敗亡情形亦然。社會衝突決定了孫恩、盧循抗爭的爆發，但道教學說和信仰也在一定程度上鼓動了民衆的凝聚力，使起義發揮出更為強大的力量。跳水而成為水仙的東晉道教信仰，在漢末五斗米道中未曾出現，這是後起五斗米道才開始發展出的。

南北朝時期，統治者懾於道教的威力，千方百計加以控制、改造。在北方，北魏寇謙之（西元三六五—四四八年）極力反對張角太平道和張魯五斗米道，自稱天師，改革原始道教，建立新道教。寇謙之提出「清整道教，除去三張偽法，租米錢稅及男女合氣之術」的主張，極力取消原始道教的政治性、組織性，積極維護政治階級的倫理道德。寇氏引儒入道，提出「專以禮



度爲首，而加以服氣閉煉」，同時爲道教建立了一整套新的教規教儀，努力將道教納入鞏固統治者地位的軌道。

在南方，晉宋時陸修靜（西元四〇六—四七七年）搜集道書，不遺餘力，他綜合了古上清經、靈寶經、三皇經三大道經學派，他寫的《三洞經書目錄》成爲最早的道教經書總目。陸修靜在《道門科略》中指責人們利用道教進行起義，並同時爲了改革原始道教，提出了一整套道教教規教儀，主張以禮拜、誦經、神思爲內容的齋戒，才是求道成仙之本。

陸氏之學下傳孫游岳。到南朝齊梁時，華陽隱居陶弘景（西元四五六—五三六年）在此基礎上開創了道教茅山派，主張以思神、誦經、辟穀、導引、齋醮修功德等方法求道，這實際上是對魏晉南北朝修道方法的總結。

魏晉南北朝四百餘年，道教各派在求道成仙的宗旨下，對老莊思想、神仙方術、儒佛觀點、民間習俗進行糅合改造，爲道教信仰編織了美麗、虛幻的五彩光環和撲朔迷離的神奇傳說。而這在客觀上也確實促進了道教的發

展。

## (二) 隋唐五代時期的道教

短暫的隋王朝（西元五八一—六一八年）並不十分重視道教，隋煬帝（西元六〇五—六一七年）崇道也只是爲了滿足個人荒淫奢侈的腐朽生活，指望能夠長生成仙。這一時期，盛行的是道教符籙。

到了唐代，情況發生了很大的變化。道教除了在武則天執政時期有些例外，幾乎成了整個唐王朝的國教。究其原因，一是道教爲唐王朝取代隋朝作了輿論上的有力宣傳，這是維護正統的儒家思想所難以勝任的。二是李唐統治者利用道教抬高自身的社會地位。因爲魏晉南北朝以來，社會上門閥觀念極重，唐室巧妙地利用了道教教主太上老君李聃與皇族同姓這一偶然因素，爲皇族的門第、血統塗上神聖的色彩。三是爲了加強唐王朝的政治統治，因

為道教在下層民衆中具有強大的社會基礎和廣泛的歷史影響。

正是在這樣一個政治背景之下，唐代道教得到了空前的發展。首先，對老子學說的研究較以往加強了，一些奉老子學說為圭臬的宗派迅速走紅。起於南北朝時期的道教樓觀派，在唐代大盛。據道書記載，周朝函谷關令尹喜在陝西周至縣終南山麓結樓為觀，觀星望氣，故有樓觀之稱。後世道士居此，逐漸形成活動中心，故樓觀派也隨之出現，這一派尊崇老子《道德經》，兼行煉丹、符籙、招神劾鬼、煉氣養性、服餌、治病等各種道術。

與樓觀派類似的還有重玄派。此派學說最早可溯源到曹魏時期的隱士孫登，孫登好讀《易》，撫一弦琴，性無恚怒，識見深遠。闡釋《道德經》時側重於老子的玄遠之義，到了唐初，重玄派思想發展極盛。道教學者成玄英上承臧玄靜、孟智周，近接車玄弼、蔡子晃，以佛教雙遣法，三業、六根之說闡釋重玄之道，批評有慾之人滯於有，無慾之人又執於無，遣去有無，便是一玄。最後連這玄字也不要，就是玄之又玄。這就同病與藥的關係一樣，有、

無均是病，治二病的玄是藥，以藥治病，病除不用藥，病、藥俱消，即是重玄之道。道爲萬物之奧、虛通妙理、衆生正性，所以求道之法就要使仙家之術結合釋教之文，以靜修爲主。

成玄英講治身又兼治國，貞觀年間曾被唐太宗召至京師，參加佛道辯論等重大活動。因其學術成就，被唐王朝加號西華法師。

由於政治上的特殊關係，唐代道教茅山派的發展很快，聲勢也最大。

茅山派高道王遠知（西元五三〇—六三五年），山東琅玕臨沂人，博覽羣書。師從宗道先生臧矜，辟穀休糧，曾受到南朝陳主的禮重，隋煬帝在他面前執弟子禮。李淵未發迹時，王遠知曾密告符命，譽秦王李世民爲太平天子。李世民從王遠知受三洞法，登基後，準備加以重任，爲王婉拒。時人稱王遠知爲王法主，聲望極高。

茅山派在唐朝人材輩出，王遠知以後有潘師正、吳筠、司馬承禎、李含光等人，均名垂當時。

潘師正（西元五八四—六八二年）出身於官宦世家。幼年時，其母口授以《道德經》，深受道家思想熏陶，後由道士劉愛道提示，事從王遠知，盡得道門隱訣及符籙。潘師正與劉愛道隱居嵩山逍遙谷達二十多年，谷中祇有薜荔繩牀、茂松清泉。潘師正神標仙骨、階真韜冥、清靜無為，終生不移其志，顯示了求道者的崇高風節和苦行精神。隨學弟子數十人，以韋法昭、司馬承禎、郭崇真三人為殊秀。

司馬承禎（西元六四七—七三五年）從潘師正學符籙、辟穀、導引、服食等術，後隱於天臺山玉霄峯，自號天臺白雲子，與陳子昂、盧藏用、宋之問、王適、畢構、李白、孟浩然、王維、賀知章為仙宗十支。開元九年（西元七二一年），唐玄宗遣使迎之入京，留於內殿，親受法籙，成為道士皇帝。

司馬承禎著述豐富，其中《天隱子》、《坐忘論》、《修真祕旨》、《修身養氣訣》、《服氣精微論》等，在道林深有影響。他提倡簡易、漸進的修道方

法，將修道層次分爲五步：齋戒（澡身虛心）、安處（深居靜室）、存想（收心復性）、坐忘（遺形忘我）、神解（萬法通神）（《天隱子》）。通過簡緣、無欲、靜心三戒達到「收心離境，往無所有，不著一物，自入虛無，心乃合道」的狀態。實踐有素者，便可體驗到「內不覺其一身，外不知乎宇宙，與道冥一，萬慮皆遺」的境界。

十分明顯，司馬承禎吸收佛教止觀、禪定之說，儒家正心誠意之論，闡述自己的修道理論，並以長期的實踐，「游心於淡，合氣於漠」證得世人難以企及的玄妙境界。

司馬承禎遵守老子「爲道日損，損之又損，以至於無爲」的精神，將世間一切功名利祿拋置腦後，堅持不要皇帝賜予的優厚物質生活條件，還歸天臺山，從事實修。當時，隱居於終南山而後獲高官的盧藏用指著終南山對司馬承禎說：「此中大有佳處，何必天臺。」司馬承禎答道：「以僕觀之，乃仕官之捷徑耳。」一句話說得盧藏用面有慚色。司馬承禎等一大批高道是用

畢生心血去探索道妙，並不像一些人走終南捷徑，沽名釣譽。

以茅山派爲主的各派道教學者積極利用唐代社會有利於道教發展的外部環境，以老子《道德經》中的有關思想作爲修道的根本原則，以虔誠的宗教信仰、頑強的毅力研究道的世界，取得了豐碩的成果，出現了一大批如同東漢魏伯陽、東晉葛洪、南梁陶弘景一樣，科學家兼道士般的偉大人物，道教中一派嶄新的力量正在崛起。

受魏晉南北朝金丹服食思想的影響，唐代道教繁榮的局面，也帶來燒煉金丹、黃白之術的盛行。唐朝諸帝如太宗、憲宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗等，均服丹藥中毒身亡。帝王以外，官僚大臣、士農工商之輩，死者也爲數不少。由於金石含性酷烈，燒煉之後火毒難制，初服可能有提神之效，久之則躁渴難當，或喜怒失常、或下血不止、或眉髮立墜、或頭背生癰，終究擺脫不了死神的糾纏。自金丹之術問世以來，無人得道，無人得仙，而弊端則日益暴露。

企圖藉助黃白之術得道成仙的幻想，到了唐代除了宣告徹底破滅以外，還嚴重地損害了道教的形象。這就迫使一批道教學者改變理論思維和實踐探索的定勢，謀求新的出路。於是，鍾呂內丹派應運而生。

內丹之說，魏伯陽《周易參同契》實已隱晦述及，隋朝青霞子蘇元朗則將內丹之說公之於世。據《羅浮山志》記載，蘇元朗曾學道於江蘇句容茅山，隋朝開皇（西元五八一—六〇〇年）年間到羅浮山青霞谷修煉大丹，從遊弟子談及一位叫朱真人的服芝成仙，便議論有春青、夏赤、秋白、冬黑種種，認為惟獨黃芝產於嵩山，遠不可得。蘇氏聞說笑之，認為靈芝即在人們身中，要歸神丹於心煉。道徒們始知世上還有內丹一說。蘇元朗曾作《太清石壁記》、《旨道篇》、《龍虎金液還丹通元論》，闡述內丹之道。

內丹之學經過隋唐三百多年的探索、實驗，到唐末五代時期，湧現出鍾離權、崔希範、呂洞賓、陳搏等一批一流的學者，開創了以後道教發展的主流，向世人指出了一條通往超凡入聖之境的坦途。





呂洞賓遊寒山寺故事畫

鍾離權為呂洞賓之

師，鍾呂均為民間傳說八仙中人。唐末五代人鍾離權，字雲房，籍貫咸陽。他曾事從王玄甫等隱士高人，生平樂於尋仙訪道，轉益多師，學到了長生真訣、金丹火候、青龍劍法、太乙刀圭、火符內丹、玉匣祕訣……。足迹

西至崆峒山、東達泰山，自稱天下都散漢，經常活動於以華山為中心的山林之中。純陽子呂岩，字洞賓，陝西米脂人（一說山西永濟人），咸通（西元八六〇—八七三年）年間舉進士不第，遊長安酒肆，遇鍾離權。經過十試，

鍾授以大道天遁劍法，龍虎金丹訣文。呂學道有成，「百餘歲而童顏」、「步履輕疾，頃刻數百里，世以爲神仙」。鍾呂二人的修道論主要反映在《鍾呂傳道集》、《靈寶畢法》兩部名著之中。

呂洞賓的另一位導師是至一真人崔希範。崔著有《入藥鏡》一書，書中以五行八卦思想與內丹學說結合，提出一套體系完整的內煉學說及其方法，此書的學術價值極高，歷史影響也很大。

陳搏是呂洞賓的朋友，窮究天人之學。他的《易》學、《老》學和內丹超越學說，成就極高。陳搏居華山時，將無極圖刻於石上，此圖是道家千古不傳之祕、無上至寶，因爲其中孕含了一套完整的超越人生的理論和方法，此圖也是中華古代文化的瑰寶。此外，陳搏還創立了一套十分神妙的睡功訣。

總之，唐末五代是道教史上極爲重要而輝煌的時代。

### (三) 宋遼金元時期的道教

由於時代、環境的變化，宋遼金元四百年間道教的發展與唐代有著很大的不同。在這一時期中，階級、民族、社會間的衝突均十分尖銳，統治者對道教的要求也就帶有很强的政治目的和功效心理。在唐代社會中影響很大的道教茅山派，顯然不能滿足統治者的奢求，從而退居次要地位。但龍虎山天師派、神霄派、清微派和淨明道卻迅速崛起，幾乎成為道教發展的主流。

據元代趙道一所著《歷世真仙體道通鑑》一書記載，龍虎山天師道興起於張魯第三子張盛之時。張盛曾任奉車都尉、散騎侍郎，封都亭侯。西晉永嘉（西元三〇七—三一二年）年間，有感於諸兄不娶、祖傳五斗米道（即天派道）瀕臨失傳的情形，棄官南遊到江西貴溪龍虎山結廬而居。一年以後其妻攜子同來（一說在龍虎山得子）。經歷九年，張盛丹成。其後子孫多居此

山。天師一職，多由張氏家族世襲。

龍虎山天師道盛行於北宋真宗（西元九九八—一〇二二年）朝，但在太宗朝即奠下基礎。宋太宗（西元九七六—九九七年）曾兩次發動大軍攻遼，想把契丹貴族勢力驅趕到長城以北，結果兵敗幽州，並從此忌言戰爭。宋朝大臣不考慮修本以制敵，卻進以神道設教之言。繼位的宋真宗恪守「守內虛外」的國策。景德元年（西元一〇〇四年），宋軍戰勝契丹，宋廷卻訂立了屈辱的「澶淵之盟」，每年送給契丹銀十萬兩、絹二十萬疋，夢想以此換取和平。爲了消弭異族入侵帶來的不安氣氛，宋真宗大搞宗教活動，並於大中祥符八年（西元一〇一五年）將龍虎山第二十四代天師張正隨召到京師，其子張乾曜也同年被召。吏部尚書王欽若爲奏立授籙院，奉敕改龍虎山真仙觀爲上清觀。張正隨死後被迫封爲「真靜先生」。天聖八年（西元一〇三〇年），宋仁宗召張乾曜到京師，賜以「澄素先生」之號。

南宋寶祐二年（西元一二五四年）理宗召請三十五代天師張可大至京

師，敕提舉三山（龍虎山、閤皂山、茅山）符籙、兼御前諸宮觀教門公事，主領龍翔宮事。從而，龍虎山天師道取得了領袖道教各派的地位。

元世祖忽必烈滅掉南宋後，也利用道教，命三十六代天師張宗演「主江南道教事」，授予二品銀印，各路、州、縣設立的有關機構均隸屬之。張宗演弟子張留孫也同時受到元世祖寵信。大德八年（西元一三〇四年），元成宗特加三十八代天師張與材「正一教主，兼領三山符籙」。這種情形一直保持到元王朝結束，同時也導致龍虎山、閤皂山、茅山等符籙派的合流。從此以後，天師道便改稱為正一道，並以祈福禳災、呼風喚雨、降神劾鬼等法術顯稱與世，與道教另一大派全真道形成完全不同的風格。

神霄派流行於北宋徽宗（西元一一〇〇—一一二五年）時期和元世祖（西元一二六〇—一二九四年）時期。宋徽宗是中國歷史一個荒淫腐朽的帝王，他統治的時期，寵信被稱為「六賊」的蔡京、童貫等官僚，橫徵暴斂、肆意揮霍、溺信虛無，是北宋社會最黑暗的時期。宋徽宗信任神霄派道士林

靈素，賜予「通真達靈先生」之號，徒衆美衣玉食者兩萬多人，還下令全國各地建立神霄萬壽宮，冊封自己爲教主道君皇帝，在位二十多年，狂熱崇道，耗費鉅資，荒誕之極。他迷信神霄派創始人王文卿和該派的咒訣雷法，但最終自食惡果，成了異族之囚，逃脫不了身敗名裂的悲慘下場。而神霄派的另一位重要人物莫月鼎，通儒釋道，以雷法著轟動當時。元世祖曾將其召至京師，奔走門下者如雲如堵，有的甚至不遠千里，專程趕來向他求道。

與神霄派特點接近的還有清微派。所不同的是後者將符籙、雷法、經典、內丹各派理論糅合在一個體系之中，充分突出該法術的應用色彩。清微派創於唐代末年廣西人祖舒之手，至南宋黃舜中時才興盛起來。黃氏故鄉福建丹山（建寧）成爲該派的大本營。宋元間，四方信奉，前來求道者極多。

淨明道也是在宋元之間興起的。北宋時期，民間廣泛流傳著東晉許遜（西元二三九—三七四年）飛昇的傳說，太宗、真宗、仁宗、徽宗諸帝都信崇不疑，並將江西南西山（新建縣）遊幃觀改爲玉隆萬壽宮，許遜也就成了

「神功妙濟真君」。南宋初年，玉隆萬壽宮道士何真公得《飛仙度人經》、《淨明忠孝大法》，建壇傳人。元世祖時，西山隱士劉玉宣稱得許真君道法，建立道院，廣收門徒，淨明道遂蔚為大觀。淨明道創建於民族矛盾激烈、社會動盪不安的時代。此道的理論特色是引儒入道，注重倫理，強調忠孝，輔以符籙咒祝之術，不重內丹煉養之學，這是統治者求之不得的法寶，但客觀上，也起到了凝聚人心，團結抗敵的作用。

北宋徽、欽二帝被擄，宋廷南渡以後，北方大片土地置於金朝的控制之下，戰爭、動亂和異族統治，使漢族人民處在水深火熱之中，宗教氣氛十分濃厚。當時有不少抗節不仕的宋朝遺民，利用道教覺世牖民、振拔社會。全真教、大道教、太一教三個新道派便先後在金朝統治區內產生，並且造成了極大的社會影響。由於異族統治者的嚴密提防戒備、安撫、利用，新道教各派在政治上並無多大作為，而其繼承者、中興者往往投靠統治者，以謀求本派的發展和昌盛。

全真派的創立是與王喆（西元一一二〇—一一七〇年）分不開的，王喆始名中孚，字允卿，入道後改名爲喆（嘉），字知明，號重陽子，陝西咸陽大魏村人。他在青年時期，修進士業，文思縱橫，兼喜弓馬。出於對民族國家的滿腔憂患，他棄文習武，想幹一番偉大的事業。但當時的形勢決定了他不可能振臂一呼、應者雲集。既然不能解救社會，他祇好轉而解救自己，由儒入道。

王重陽得到鍾呂一系的高人、隱士指點傳授之後，於金世宗大定元年（西元一一六一年）五十歲時，在終南山南時村鑿墓穴丈餘，封土堆高達數尺，自命之爲「活死人墓」。住墓中三年，從事內修印證。成功之後，毀掉墓穴，遷到劉蔣村（陝西盧縣祖庵鎮），與玉蟾和公、靈陽李公相師友，結茅而居，傳法於人。五十六歲時，王重陽焚毀劉蔣村所居茅庵，辭別衆人，東遊度人。後在山東題所居之庵爲「全真」，先後收馬鈺、譚處端、劉處玄、丘處機、王處一、郝大通、孫不二等七人爲徒，即後人所稱的全真七



子，為區別於道教南宗，又稱「北七真」。與此同時，王重陽在山東地區建立教團組織，《重陽教化集》、《重陽立教十五論》等文獻也相繼傳世，全真教開始從中國北方崛起。全真七子中，王處一（玉陽子）、劉處玄（長生子）、丘處機（長春子）三人多親近金、元皇帝。其中丘處機最富政治才幹，對於全真教的振興起了十分關鍵的作用，但與王重陽的創教精神卻大不相同。

全真教主張儒、釋、道三教融合，以《道德經》、《心經》、《孝經》教人。教義體現在王重陽的《立教十五論》中。此論分住庵、雲遊、學書、合藥、蓋造、合道伴、打坐、降心、煉性、匹配五氣、混性命、聖道、超三界、養身之法、離凡世等十五章。全真七子對王重陽的基本理論也都各有發揮、發展，並歷代流傳，至今不絕。

大道教創於金初劉德仁（西元一一二二—一一八〇年）之手。劉德仁號無憂子，滄州樂陵（今山東樂陵）人，讀書通大義，北宋末靖康之亂時，徙

居鹽山太平鄉。一天晨起，有老叟乘犢車經過，摘老子《道德經》要言相授。從此，劉德仁玄學大進，大道教以老子書爲宗，同時汲取儒家倫理思想，強調「見素抱樸、少思寡欲、虛心實腹、守氣養神」。以苦節危行爲要，立有九大戒律，要求教徒忠孝誠善，艱苦樸素；不飲酒茹葷，貪圖享樂；力耕而食，不求於人；清靜其心，燕處超然。修道不講飛昇煉化、治病不用符藥針艾。以無爲保證性命，以無相驅役鬼神，信奉者極衆。

大道教五傳至酈希誠時，爲元憲宗所重，始改名爲真大道教。至元（西元一二六四—一二九四年）年間，真大道教的勢力範圍，「西出關隴，至於蜀，東望齊魯，至於海濱，南極江淮之表。」直至元末，才告衰落。

中國古代，就有祭祀太一的活動，以太一作爲教名，則始於金朝天眷（西元一一三八—一一四〇年）年間道士蕭抱珍（西元？—一一六六年）。蕭氏衛州（河南汲縣）人，所創太一教以老子之學爲修身標準，以巫祝之術作爲治世法寶。賦「太一」二字之義爲：元氣渾淪，太極剖判，至理純一。

全真道，真大道教都不重視符籙，而太一教卻以符籙知名，與正一道接近。史籍傳其「祈禳訶禁，罔不立驗」。

金熙宗皇統八年（西元一一四八年），蕭抱珍被召至朝廷，敕所居之庵為「太一萬壽觀」。蕭氏辭世以後，元世祖忽必烈將他比作漢張道陵、魏寇謙之，賜以「太一——悟傳教真一」之號，改觀名為「太一廣福萬壽宮」。

與丘處機振興全真道、酈希誠振興大道教一樣，太一教的振興者為四祖蕭輔道（西元？——一二五二年），他曾因善行得到元世祖的召見，遂使太一教走向全盛。七祖以後，此教逐漸融入正一道。

北方新道教三大派流行之際，南方道教中有一支重要流派——紫陽派在活動。紫陽派創始人為北宋張伯瑞（西元九八四——一〇八二年）。張氏為天臺（浙江天臺）人，於學無所不窺，詳究刑法、書算、醫卜、戰陣、天文、地理、吉凶、死生之術。晚年矢志追求金丹大道，在四川得劉海蟾傳授，而劉海蟾的學說得自鍾、呂一脈。張伯瑞著有《悟真篇》、《金丹四百字》、《玉

清金筭青華祕文金寶內煉丹訣》等書，其中《悟真篇》價值彌高，是中國文化上不可多得的名著。

紫陽派一脈的傳承是：張伯瑞——石泰——薛道光——陳楠——白玉蟾。白玉蟾（西元一一九四——一二二九年）又名葛長庚，瓊州（今海南島瓊山）人，十二歲時遇異人授洞元雷法。後因任俠殺人，亡命於武夷山，拜陳楠為師，學紫陽派丹法。他的一生，可以用四句詩形容：「千古蓬頭跣足，一生服氣餐霞，笑指武夷山下，白雲深處吾家。」白玉蟾博學能文，善書工畫，具有多方面的才能。他出儒入禪，融禪合道，外包三教，內匯諸派，善取各家之長，最少門戶之見，因而取得了很高的成就，學人歸之如流，社會影響很大，紫陽派傳到他這一代時，達到全盛。由於這一派與全真教同一淵源，學說上的主旨大致相同，元朝以後，兩派合流，因此人們將原全真教稱為北宗，紫陽派稱為南宗；張伯瑞至白玉蟾一系五人為南五祖，王玄甫、鍾離權、呂洞賓、劉海蟾、王重陽為北五祖。

宋遼金元時期道教的發展有兩個極向，一是順著唐代內丹學的路子繼續發展，學者都是一些深具文化素養和節操高尚之人，如道教南、北宗。這些人都以十分嚴肅的態度，終生證悟，成就巨大，他們遺世的著作中，科學的合理成份很多，具有多方面的價值。另一是以道家法術干世，投靠各代統治者，貪婪、荒誕、墮落、腐敗，如神霄派林靈素等人。他們將道教庸俗化，極力使道教成為統治者的宗教，這些人的所作所為，不斷地受到各代有識之士的批判。

#### (四) 明清時期的道教

與宋、遼、金、元時期相反，明清兩代的統治者對道教採取約束、限制的政策。洪武元年（西元一三六八年），明太祖朱元璋登上皇帝寶座，龍虎山第四十二代天師張正常前往慶賀。朱元璋問，難道天也有師嗎？於是免去

天師稱號，改成正一嗣教真人，賜予銀印，秩比二品，道教觀中只允許殿宇、樑棟、門窗、神座、案棹用紅色，其餘一律不准。使得道教完全置於專制皇權和帝王統治之下。朱元璋還從思想上、組織上清理、整頓道教，不許亂發度牒，限制出家年齡。

清王朝入關以後對於道教的政策是在嚴密控制的前提下加以利用。一方面給予承認，授五十二代天師張應京一品之印，恩禮如故。另一方面則嚴加申飭。到了乾隆皇帝時，五十六代天師張遇隆的級別降為五品。乾隆朝道教祇是漢人的宗教，黃教才是大清國的國教，而且認為道流卑賤，被斥出朝覲之列，不得登上朝廷的大雅之堂。

論者以為，道教在明清兩代走向衰落，實際上是道教從國教或者從具有號召力的思想、文化統治地位上跌落下來；是其教團勢力的發展，對統治層及整個社會的影響力，在這一時期停滯和減弱，而不表示道教就此走向死亡。

明清時期在社會上層，信奉道教者仍大有人在。明永樂皇帝以「靖難之役」奪得皇位，爲了感激奪權過程中道士們在輿論上的協助，便尊崇真武大帝。明太祖、成祖、英宗等帝王對著名道士張三豐均表示了極大的崇敬。而嘉靖皇帝則對道教顯示出極度的崇拜，他自封爲「靈霄上清統雷元陽妙——飛玄真君」，禮遇符籙派道士，專事外丹燒煉，不理政務，是當了皇帝想成仙的昏聩之君，最後因服丹中毒，一命歸天。清代雍正帝主張儒釋道三教合一，對道教的態度不太嚴厲，他還崇信道教法術，關於他死因的各種說法中，服丹身亡說是其中之一。

在社會下層，道教各派「師愈多而道愈歧」。根據保存在北京白雲觀的《諸真宗派總簿》抄本記載，明清以來，大致有八十多個門派在社會上活動，這些門派都有歷史淵源，傳承上列有輩份用字。《總簿》上雖有些派名相同，但繁衍支脈有別，這些門派，無非從內丹派、外丹派、經典派、符籙派、占驗派中分出。也可以簡單地說，是從全真派和正一派中分出。這些宗派因傳

人、修道之所、理法等方面的不同，而有不同的命名，反映出明清時期道教的世俗化。衆多的門派使道教園圃中出現繁花似錦的局面，同時又因爲各派之間的相互鬥爭，嚴重地阻礙了道教的發展。

明清時期，也有一些道教門派具有特色，並產生了較大的社會影響。

明代，由道教南派五祖白玉蟾再傳弟子、元初的瑩蟾子李道純創立的中派學說，結合道教南北二宗的理論，同時又對三教精華進行了提煉、概括、吸收，形成了以「守中」爲特色的修道理論。使中派學說深入人心的是尹真人高弟所著《性命圭旨》一書，此書圖文並茂，鑿通三教名詞術語，揭明千古祕傳，詳傳內修節序，獨露儒、釋、道三教玄義。清代黃元吉《樂育堂語錄》、《老子道德經精義》諸書傳出，這一派學說便臻於完善。

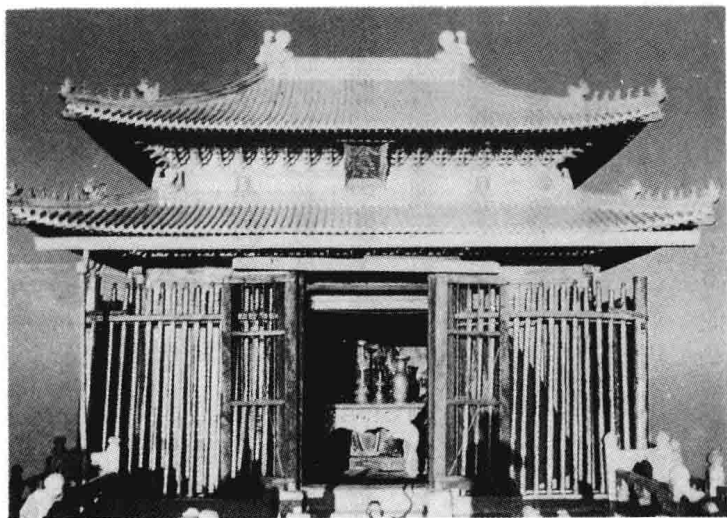
明初，張三豐武當道開始興起。根據《明史》記載，張三豐名全一，另一名為君實，三豐是其道號，遼東懿州（今遼寧彰武）人。平時不修邊幅，時人稱之爲張邈邈。對三豐的文獻記載富有傳奇色彩，說他寒暑祇是一袖一



蓑，或好幾天吃一頓，或幾個月不吃飯，讀書過目不忘，步行一日千里，還有許多神通變化。甚至將北宋時期的武當內家拳祖師張三豐的事迹也重合到這位明代道士身上。張三豐繼承了唐宋以來的三教融合思想，認為釋迦牟尼、孔子、老子所修均為道，而這個道，說白了就是陰陽，就是性命。

明代道林還出現一個新道派

——東派，創始人陸西星（西元一五二〇——一六〇六年），道號潛虛，揚州興化縣人，這一派探幽鉤



武當山金殿

沈，融歷代雙修理論，實踐於自創的體系之中，重點總結成年人的內修經驗和方法。由於社會倫理道德規範等方面長期的、固定的成見，迫使這一派在說教上顯得隱晦、神祕，以防被人曲解、攻擊。

與東派類似的是清代李涵虛創立的西派。這一派的理論、方法都比東派詳盡、細密，但也存在過於繁瑣的方面。

明清兩代，全真教的發展要數丘處機所傳龍門派最爲興盛。這一派人材輩出，代有高人。明末清初龍門派第七代律師王常月，爲振興教風，在白雲觀開壇六次，爲道士闡述戒律，著出《龍門心法》。清代乾嘉時期，龍門派第十一代傳人悟元子劉一明，早年棄萬金家資，學道於金縣（甘肅蘭州市東南）棲雲山，精研道教經典，著述豐富，是一個突出的道教學者。

衍自龍門派的伍（守陽）柳（華陽）派、先天派（趙避塵）都有獨特之處，而且還流傳海外，至今尚有傳人。

明清道教已全面走向民間，而且適應性極強，隨著時代的變遷，道教也不斷變換形式以求得生存和發展。



### 三、道教各派內修祕法

#### (一) 丹鼎派修道祖典

東漢魏伯陽以其非凡的氣魄，運用人類發展到他那個時代所取得的一切文化成就，在《周易參同契》一書中向人們揭示了一個罕見的神奇世界。這部巨著開道教丹鼎派先河，無論是主外丹燒煉的葛洪，還是主內丹修煉的鍾、呂，都從其中汲取大量的營養。十八個世紀以來，此書被歷代道教各派公認為丹經之王。北宋張伯瑞說：「叔通受學魏伯陽，留為萬古丹經王。」元代

陳致虛說：「丹書多不可信，得真訣者，要必以《參同契》為主。」清代徐立純說：「萬卷丹經，《參同契》第一。」此書在道教文化史上具有極高的價值。

但是，《參同契》一書「道極高深，理極玄遠」，無疑屬於人們常說的那種「天書」，難以卒讀，這一點，就連宋代大理學家朱熹也不例外。但是，我們藉助於歷代對這部著作所積累起來的研究成果，是可以明白其中深意的。

魏伯陽在其《參同契》一書中要解決的一個最根本的問題，就是人如何成為仙。仙字的涵義，按照東漢許慎《說文解字》的講法，就是「長生仙去」，但這個解釋基本上等於沒說。《參同契》中列舉了歷史上屬於仙這個範圍的代表人物，他們是：黃帝、老子、「八公」、淮南子、王陽等人。這些人對於守中抱一、歸根復命等養性功夫有極深的造詣，或懷其立妙之道，或抱守真一之精。或「無視無聽，抱神以靜」，或「專氣致柔」，能如嬰兒。能夠含

養精神於二氣之中，若蚌內守珠，石中藏玉。肌膚潤澤，筋骨强健。能攝取宇宙中的能量，積精累氣，換盡穢濁之軀，形神俱妙，專道合真。所有這一切，都構成了所謂「仙」的內容。實際上，成仙的概念，在魏伯陽的心目中，就是達到心靈的自由，達到人生的超越，也就是達到道的境界。《參同契》一書，就是圍繞這一問題展開論述，是一部造就「仙人」的、神祕色彩極強的學術專著。

那麼，魏伯陽心目中的修道正途是什麼呢？《參同契》一書沒有正面回答，而是藉助《易經》、黃老之學，煉丹術的理、法、術語進行隱晦的闡述。實際上，魏氏修道之法的實質，就是後代所謂的內煉金丹之術。

所謂金丹，並非以自然界的金石草木為原料燒結而成，而是以人體固有的精、炁、神為基礎，經過一種特殊方式的鍛鍊，最後成功。這裡的「炁」字，是道教學者專門用來指人體内部的元氣（或稱真氣、正氣、內氣）而言，以區別於「氣」字。精與炁實質上是人體元氣的不同形態，所以來源於

道家的「精神」二字中，炁也包括在其中了。因此，魏伯陽認為，修道的第一步須先辨藥。

藥字原是醫學和煉丹術語，又稱藥物。《參同契》一書在論內丹時，也論及外丹，書中提到的鉛、金、水銀、胡粉、羌石膽、雲母、礬磁、硫磺、銅、泥汞……都是煉外丹不可少的藥物。但書中所述的鉛汞、坎離、水火、日月、龍虎、魂魄……也用來指稱人體內煉金丹的基本要素——精、炁、神。一旦修道錯認藥物，就無異於指鹿為馬，無異於南轅北轍。

辨清藥物之後，接著要解決的問題便是煉藥。煉藥有四個步驟：一是養己，所謂己，就是心、性。養己訣竅在於安、靜、虛、無。學者一旦真正達到這個要求，虛極靜篤之時，就會感覺到人體內部的真氣在萌發、流動、擴大、收縮……。二是內照，要求學者修道時斥黜聰明，拋棄思慮，將目光返視於身內，內觀其心，最後達到觀無所觀，使精神不外馳，內外相合，心息相依。三是運轉元氣。到了一定的時候，內氣積聚，蒸蒸日上如同雲霧瀰漫於

空中，霏霏然如同雨絲飄灑於原野，淫淫然如同春水蕩漾在四澤，液液然如同春風拂散著冰河。和氣衝融，後昇前降，從頭至足，周流不息。四是結丹，元氣充盈之後，不斷凝結，到了一定程度，便會由量變到質變，即先液後凝。返精成炁，結炁成丹，形成金丹。通過內視，可以發現，隨著精、炁、神的高度凝聚，內丹顏色經歷了白、黃、赤、紫的不同階段，變得色澤光亮，晶瑩靈動。到了這時，人的身體素質和智慧就會遠遠超出常人的水準，自己可以感覺到已進入一個前所未有的境界。

可見，魏伯陽親身證悟到的道的內涵，一方面包含了人體內部元氣運行的規律，而這種規律因時代不同，人物各異而存在區別。再一方面，道只是學者通過內修所達到的一種結果，最後，道是超越人生的最高境界。

當然，《參同契》只是為道教內丹派的理論提出了一些根本性的原則，準備了一個具有無限伸縮能力的理論架構，營建了修道理論與實踐的一個發展定勢。《參同契》的理論核心與精華都可以用太極圖來描述，此圖既反映了



《參同契》在哲學上的認識高度，又囊括了《周易》、中國醫學等許多學科精華，使得魏伯陽成為丹鼎派之祖，使得《周易參同契》一書成為道教修道祖典。

## (二) 上清派修道樞要

上清派尊魏華存為祖，由魏華存傳出的《黃庭經》，是這一道派的核心經典。如果說，先秦道家著作諸如《老子》、《莊子》等在中國古代文化史上產生過巨大的影響，那麼，中國道教中類似的著作就數《黃庭經》、《陰符經》、《周易參同契》、《悟真篇》了。

《黃庭經》分《上清黃庭內景經》和《上清黃庭外景經》兩種，魏華存所傳是《內景經》，內外景經合稱《黃庭》兩卷經。內景經在前，行文隱晦，用語古奧，說理玄虛，藏頭露尾；外景經後出，文辭清新，易於傳誦。

很明顯，《黃庭經》的撰作者廣泛吸取了古人的修道理論和具體方法；吸取了中國醫學的臟腑學說，結合男女兩性的內修實踐，系統地揭露分佈在人身上的重要竅位的作用。《黃庭經》一出，很大程度上彌補了《周易參同契》的不足。因為《參同契》並不從基礎講起，而直接討論體道的上乘境界，使得初學者無從下手，祇好望洋興歎。《黃庭經》披露的黃庭一穴，是人體最關鍵的竅位，對於學道者具有重大的意義。《經》從「黃庭」二字命名，也可想而知。

關於黃庭的位置，《內景經》上是這樣記載的：

上有魂靈（心神）下關元（臍下三寸），左為少陽右太陰。後有密戶（命門，即兩腎之間）前生門（臍），出日入月呼吸存。

由此可見，黃庭位於臍內。黃庭一穴為人身精氣生化之所，精氣順用則人，

逆煉則仙。在內修過程中，神人氣中在此穴，氣包神外也在此穴。道教中胎息在此穴，結丹也還是在此穴。這一學說傳到後代，有所發展，出現人身存在三個黃庭之說，當然其具體位置、作用也闡述得更為透徹、詳細了。

除了黃庭一穴，《黃庭經》還指出人身的另一個大穴，這就是腦中泥丸穴，「泥丸」一詞出自《黃帝內經》，《黃庭經》用來指上丹田。泥丸和黃庭是人類身體上的兩大焦點，道教修煉方法中，精、炁、神三者的運煉，無不以這兩大焦點為重心。

上清派最核心的修煉方法就是存神法，此法淵源可能很早，但以《黃庭經》所述最詳。《經》文吸收以往道教經典文獻中關於百脈關竅、五臟六腑均有神主之的說法，充滿了迷信的色彩。如果深入體察，《經》中所說的神，並非那種荒誕的神鬼，而是人體各部位器官的內在機制。《經》文旨意在於使神——人的思維、意識，無論是表面的，抑或是潛在的——集中起來，注於某個部位，內向自守而不外馳，使得精炁神融為一體，積聚能量，減低消耗。

存神主要在身內，但也不排除以日月星辰爲存神對象。學者只要明瞭存神之法的目的是爲了制服心猿意馬，即得存神法的精髓。

《黃庭經》駁斥那種虛幻、迷信的觀點，將蒙在修道上面的神祕面紗徹底揭掉，《外景經》指出：

仙人道士非有神，積精壘氣以成真。

人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣。

《黃帝內經》上說：

食穀者，智慧而夭；食氣者，神明而壽。

這就清楚地表明了普通人與修道之士的區別，絲毫也沒有難於理解的地方。

知道了學道的關鍵位置，鍛鍊的對象以後，下手之法便是呼吸。而這種呼吸又不是呼出二氧化碳，吸入氧氣的口鼻呼吸，而是「呼吸虛無入丹田」，因為口鼻祇是呼吸之氣出入的門戶和通道，丹田才是呼吸之氣出入的樞機。這種觀點與現代醫學認為肺部是呼吸樞機的看法有異，但並非錯誤。

道家要求以神來馭氣，神息相依，神凝氣定，水乳交融。神思凝於下丹田，眸光回視於下丹田，久而久之，感覺呼吸全無，全身毛竅開闔，形成如嬰兒處於胞胎時的胎息。這樣，關節百骸無不元氣盈盈，正氣浩浩，老有童顏，少更飄逸。在這種狀態下，口中就會分泌甘美清涼的津液，《黃庭經》對此津液的作用十分重視，認為漱津入腹，就會使「體生光華生蘭，卻滅百邪玉煉顏」，「存漱五芽不飢渴」，「下溉喉嚨神明通」，「靈根堅固老不衰」。

應該指出，過分地追求存神，執著呼吸、貪圖漱津，都會導致不良後果，對此，《黃庭經》設有虛無、恬淡、自然、寂寞之法。虛無不等於枯坐頑

空，恬淡也不是自我滿足，自然不等於放任，寂寞也不是離羣索居。相反，虛無中正待其元氣萌動，恬淡時才能心定性明，自然是不妄加人力，揠苗助長，寂寞中才能使神渾然大定，虛無蘊藏著真有，恬淡洋溢著無思無慾，自然指示著水到渠成，瓜熟蒂落，寂寞體現出性命本源。

上清派的另一部重要經典爲《上清大洞真經》，此經是東晉楊羲假託。修煉方法主要是存思，具體程序分爲三大階段：

一、修者先行一套宗教儀式，具體項目有叩齒、唸咒、存神五方之炁、日月和二十四星。

二、存思真炁化爲神雲，經過指定的關竅，凝守於人身的有關部位，然後誦經唸咒。

三、存思百神變爲白炁，經過一定的部位之後，白炁變成紫雲，又經過一定的部位，最後，內外俱妄，神凝炁定，行過規定禮儀，結束修習。

《大洞真經》強調存心養性，聚精會神，是神祕色彩很濃的一套宗教儀

式，實質上起的是拘神思於一處，以一念代萬念的作用。如果有人在此基礎上構築神的世界，宣揚上帝的存在，就與上清經主旨相距十萬八千里了。

### (三) 鍾、呂道要

在中國道教史上，鍾、呂傳道具有劃時代的意義。鍾、呂之前，修道理論的體系不完備，修道實踐的機制不清楚，修道方法的隱秘未揭明。鍾、呂之後，道教內煉之學風靡大江南北、黃河上下，修道實踐的廣度和深度，都是前所未有的。鍾呂二人向人們第一次系統地闡述了內丹理論，以宇宙生成之理、陰陽演化之機來說明內丹大道以縝密的、行之有效的方法指導實修。他們雄辯地提出「造化功夫祇在人」、「人中修取仙」的光輝命題，這不僅是為道教，而且也為中國文化作出了巨大的貢獻。

仙的概念，在鍾、呂之學中有著與眾不同的定義：負陰抱陽為人，純陽

無陰爲仙。陰陽變化決定了宇宙、生命的變化。陰陽是氣的兩種不同性質，兩者的矛盾、運動是宇宙萬物生生不息、千變萬化的根本。儘管陰陽範疇的內涵十分模糊且測不準，但是鍾、呂二人提出了一整套、劃分爲三大層次的、行之有效的實修方法，從而使古老的陰陽範疇有了可體悟性、不至於永遠都是虛無飄渺、把握不定的東西。鍾呂認爲，人們一旦實現了去陰留陽，乃至純陽，即達到道的高級境界。

鍾、呂反對學人走外煉丹藥，服食成仙之道。相傳呂洞賓於稠人廣衆之中大聲兜售仙丹妙藥，等到擁擠的人們急於想看到仙丹妙藥是什麼模樣時，呂洞賓猛喝一聲：「仙丹在你們自己身上！」此言一出，震聾發聵。鍾呂以「大道聖言，不敢私於一己」的道家無私精神，傾其所學，傳於後人，並且告誡後學「道成勿祕」，充分體現了修道者博大胸懷。比起社會上那些本領不大，卻動輒要錢財名利的江湖之士，何異霄壤！

鍾呂道法保存在《鍾呂傳道集》、《靈寶畢法》二書之中。其實修層次，若



從質的變化角度進行劃分，可以分爲「煉形成氣，煉氣成神，煉神合道」三大階段。若從功用的角度進行劃分，則可析爲：1. 小乘安樂延年（即真氣朝心，真液還元，氣液相交，上下往復）、2. 中乘長生不死（即知時候無疑，抽添有度）、3. 上乘超凡入聖（即體內陰盡陽純）三個階段。

達到三大階段，各有切實可行的方法加以保證。

在第一階段，要使學人「悟真仙而識大道，知時候而達天機」樹立堅韌不拔的修道意志。「辨水火真原，察抽添大理，審鉛汞非是」，達到「五行顛倒，龍虎交媾」的境界。

第二階段爲三田反覆，玉液還丹，玉液煉形、金液還丹、金液煉形。

第三階段爲五氣朝元，三陽聚頂，合就陽神，超脫分形，從而達到修煉的最高境界。

鍾、呂心法的修習必須循序漸進，切忌越級冒進。全套功法實爲玄門正宗的無上心法。

#### (四) 北七真修道心法

王重陽創立全真教（即道教北宗），將儒家的倫理道德，佛家的明心見性，道家的清靜無爲學說熔冶於一爐，創立了以性命雙修爲特色的修道理論。全真教的修道學說，因其在宋元時期達到全盛而影響廣泛，也因爲重視教團組織建設而流傳不衰。

王重陽以鍛煉心性作爲全真教修煉理論的初基，因爲他贊同「心外無道，道外無心」的觀點。煉心之法雖說傳自鍾呂，卻較後者具體、精微得多。王重陽認爲，人心如猿猴，意如奔馬，觸景生情，思緒萬端，這種心境就是亂心。如果設法除去心中亂麻，止息意中猿馬，則爲降心。達不到降心，陷於人生、社會的種種糾葛之中不能自拔，則損毀道德。如果設法使炁在丹田，精血不衰，則爲清心。心常湛然不動，渾渾默默，冥冥杳杳，無內



外，無雜念，就是定  
心。從亂心↓降心↓清  
心↓定心的過程，就是  
煉心的過程。經過煉  
心，使得心虛，而心虛  
則氣住，氣住則神清，  
神清則合道。

王重陽的內修方法集中保存在傳世的《授丹陽二十四訣》之中和《金關玉鎖訣》之中，二書是全真派的內修祕笈。

王重陽認為修真妙理的首要前提是排除無名煩惱，休卻酒色財氣，達到持戒、清靜、忍辱、慈悲、行善、除惡、忠孝等要求之後，方可腳踏實地，進行內煉。當然重陽子未說明這樣做的原因，但推想起來，無非是取得一個好的外部環境，精神在倫理實踐上得到純化、昇華，為修道打下一個基礎。

內煉時，做到清靜是很必要也很重要的，不能身清心不清，身靜意不靜。清靜又有內外之分，內清靜是心不起雜念，外清靜為諸塵不染。心與性又是關係密切，道教中的心一般指人們的思想、意識等思維活動。而性則指的是元神，道教認為，元神才是人類生命的本源。王重陽認為，一個人要是真性不亂，萬緣不掛，就能體悟到永恆境界。

重陽子內修方法的另一個特點就是強調要掌握「金關玉鎖」。因為他認為人身有精、炁、神內三寶。通常人們不知，往往因為各種貪慾，迷卻本性，耗散真氣，損卻元陽，不離生死。金關玉鎖之訣的核心是要人們將神思集於丹田，抱守元炁，不令散失。

王重陽在修煉方法中大量吸收佛教，主要是禪宗的學說。只是其最高境界「離凡世」卻不是一般人所想像的白日飛昇。「離凡世」不是指身離，而是就心地而言。身如藕根，心似蓮花。根在源而花在虛空。因此，得道之人身在凡塵而心入聖境。王重陽認為那些企圖不死而脫離凡世之人，是大愚不

達道理。重陽子開創的全真派修煉理論和原則在北七真手中得到了更加具體、詳細的闡述和發揮。

丹陽子馬鈺是王重陽赴山東傳道時收下的第一個弟子，馬鈺四十餘歲遇師，經過十多年的磨鍊，才最後得道。馬鈺以通俗的語言文字闡述王重陽的理論，這對全真教深入民間，歷久不衰起了很大的作用。

馬鈺在修煉方法上的貢獻主要有兩點。首先是將「清靜無爲」的最上乘法的思想，全面、精妙地貫徹到修道的各個方面。其次是明確地強調了四養：一、捨酒肉、薄滋味是爲了養炁。二、棄貪愛、去嗔怒是爲了養性。三、耐污辱、處下位是爲了養德。四、守一清靜、恬淡無爲是爲了養道。四養中，養炁很重要，具體作法是：晚上睡眠之前，端正念頭，泯滅萬慮，斂身側臥，鼻息綿綿，神不外遊。這樣做的目的是爲了使精炁自然安定。

王重陽的另一位高足，北七真之一的丘處機，則對修性之後如何達命的修煉思想和過程作了重大闡發，他著有《大丹直指》，因貢獻很大，後人尊稱

他爲丘祖。規模龐大的龍門派，即以丘氏爲宗。

丘處機指出，《陰符經》的「觀天之道，執天之行，盡矣」一句，即是學道的總綱。他在具體的修煉方法上，直追鍾、呂，同時突出全真派的清修思想。丘處機創發很多，精義迭出，揭露內煉隱祕，往往一針見血，簡明扼要。例如他說：子就是讓腎氣上昇，午就是使心液下降，不必非要等到某一時刻才死板地讓元氣上下流轉。他還說，所謂胎息，就是神入於氣中，氣歸於臍內。丘處機將全真派內煉金丹之祕公之於世，使世人能夠看到北宗修煉的整體框架，此後全真派各家雖然在理論和方法上有所拓展，但宗旨無別。

古代中國，女子修道並達到較高境界者，可謂寥若晨星，王重陽女弟子、北七真之一的孫不二，是繼魏華存之後在修道上空昇起的又一顆新星。

孫不二，山東寧海人，生於宋徽宗宣和元年（西元一一一九年），原與馬鈺爲夫婦，後經王重陽「分梨點化」，出家修道，號清靜散人，大定二十二年（西元一一八二年）棄世。孫氏結合女子的生理、心理特徵，經過長期

的親身實踐，揭開了女丹之謎。

女子性靜，在修道上原較男子優越，但卻少有人達到勝境，究其原因，首先在於中國古代社會的倫理規範對女子的束縛太大。中國古代農業社會，是男子在經濟生活中佔主導地位，男尊女卑思想深入人心。女子生存的價值在於她們是生兒育女、傳宗接代的機器。女子從一降生，就被各種禁忌重重籠罩，古訓幾乎窒息了女性的自由人格。二、儘管歷代修道經典，汗牛充棟。但多偏重男功，缺少女子修真詳法，理論性的論著更是鳳毛麟角。三、師資嚴重缺乏，尤其是那些在理論與實踐上均達到高標準的名師宗匠。而社會上經常充斥著的是巫覡之流，人們雖然不想輕易地去冒犯她（他）們，心底裡卻往往嗤之以鼻。

也正是上述原因，使得「坤道赤龍經一卷，萬兩黃金不願換」的孫不二女丹法的價值如此地高。

按照古代中國傳統的說法，女子為太陰之體，但此陰是陽中之陰，在八

卦中屬坤，在天象上屬月，在五行中屬水。女子在十三、四歲時，體內元氣充足，真血盈滿，外陽內陰，有如離（三）卦。道教經典理論認為，女子身中天癸是養命之源。天癸到來，真陰每月隨月信漏失，儘管月月有信水復生，但卻月月有信水復傷。如果成婚之後，生兒育女，便會進一步導致氣血虧損，由此引起的氣血不調、八脈損傷，是女子的常見病，也是修道中面臨的一大難題。

孫不二針對女子稟性異於男子的特點，提出一套女子內煉方法：

一、收心。這是全真派內修理論的特色，男女同功。孫不二要求女子要在收心上下很大的功夫，將頭腦中的雜念排除到零或接近於零，如美玉潔白無瑕、真金純赤無雜。一塵不染，萬象勿迷，心如止水，不為物誘。

二、養炁。馬鈺對養炁之法深有研究，孫不二原為馬鈺之妻，對養炁之道，當有聞知，並加以改造，目為神竅，常應內視；耳為精竅，常應內聽；口為氣竅，常應關合。返觀內聽，炁機萌動之後，納於乳溪（膻中穴內）。



三、行動。將意念自然地集中於兩眉中間的印堂穴內，並緩緩地、輕鬆自如地沿任脈下至臍中穴內（兩乳中間水平向內一點五寸左右的區域），這裡便是凝神之所。意念內守，神不外馳，對境無心，合於虛靜。與此同時，目光也內視於臍中穴內，促使心神情意內返。心目同凝，呼吸隨之繫於此穴之內，三者相合，靜定之中，自然炁生，炁生即歸於靈臺（心臟部位、中丹田）。久而久之，下丹田中便會產生一種從未有過的震動，如雨後春筍，嘎然破土，學人經此，生機更旺。

四、斬龍，又稱斬赤龍。女子修煉，為太陰煉形。當無念之時，忽有青春勃發之機萌動，即以正念處之，攝此氣機歸於中丹田，不令化血下行漏失。女子修真，不懂此機，無法臻於上乘。

五、養內。真炁凝聚，在中、下丹田一路透出靜謐、柔潔之光，此為性命之光，神炁入於光團之中，融合如一，便會達到「神忘合太虛，無處不真如」的胎息境界。此後依照鍾呂之法行之，同男子修煉法無異了。

## (五)南五祖修道訣要

從整體上講，道教南宗與北宗的理論主張是相一致的。只是南宗經由深入細微地觀察人體的生理現象，探索到了生命的某些規律，而強調利用人類生命內部的物質因素進行修煉實踐，從而使得效果更佳。這種先修命後修性的過程與北宗先性而後命的過程不一樣，也是兩者的根本區別所在。

南五祖將修道第一步命名為築基，這一步的意義在於修復、補足人們已經損耗掉的精、炁、神。具體作法是，靜定之後，元氣於綿綿真息之中從下丹田萌發，鼓蕩，一身百脈，有如融融春意。元氣充足之後，自然透出，經督脈上昇，又沿任脈下降，形成循環運行路線。督脈與任脈為人體奇經八脈之首，對於修道具有重要意義。學者能使元氣在任督二脈內運行，即所謂打通任督二脈，則百脈皆通，築基成功。

此後，在無絲毫念頭支配下，感覺陽氣萌動，青春之情煥發，生命之花怒放之時，便可微動採取之意，這種意不含任何獲取，任何貪圖，而是一覺獨靈，這就好比飲酒似醉非醉之時，尚能覺知自我的狀態。在這種狀況下，以雙目內觀於心，然後垂直注於下丹田，將呼吸出入的核心也轉移到下丹田，緩緩收，輕輕縱。這種心意、眸光、呼吸三位一體，集於下丹田，使得真陽之機綿綿若存、氣化氤氲的方法，在丹經上稱作「琴心三疊」，此為南宗的不傳之祕。

將氤氲之氣收歸於臍輪偏上一點的內裡空處，即是採藥。內觀時，可察覺到臍內一顆亮珠，如黍米大小。此時，內煉金丹的鼎爐才算建立，否則，人身此處祇能算作鼎爐的位置，不能說臍內即是鼎爐。採藥以後，必須加以封固。所謂封固，實際上是意守日照，凝神合氣，匯入丹田。先存後忘，使得元精（無念之精）、元神（無念之神）兩相配合，以免洩失。

採取、封固之後，還要烹煉藥物。烹煉之法，實際上是以微意引動炁珠

自尾閭、夾脊、玉枕三關透入上丹田泥丸宮，然後經中丹田返回到腎下丹田。雖然，這條運行路線與氣通任督時的路徑一致，但通過這條路徑的主人卻不是一個。氣通任督之氣在中醫學上稱爲營衛之氣，在武術上稱爲混元氣。如果細加區別，營氣行走於血管之中，衛氣則行走於腠理之間。衛氣來自水穀之氣、精氣，其發源地是命門，儲存地是下丹田，衛氣可以收發。現代照相技術能夠將營衛之氣拍攝出來，其功能在於保護人類的身體，就如同地球的大氣層能夠保護地球上的生物一樣。但築基階段得到的是後天之氣，這種後天之氣如不通過築基來修復、補充，就極易因日常生活中的各種消耗而顯得殘缺不全。烹煉的藥物則是屬於先天之炁，也就是人們在無念的情況下，生命之機萌動，趁這種內分泌還未變成有形之精血時，以法鍛煉，漸凝漸聚而成精粹之物。運煉先天之炁，便是烹煉之旨。

待烹煉到一定時候，就會體察到體內有一物，或明或闇，這就是一陽生的標誌。待到遍體生明，就是二陽生，到三陽生時，光不在體內，也不在體

外，只覺得自身如處虛空之中，最後連身體與虛空也不存在了，到此，就再也不能行運轉烹煉之功，而是要止住了。

採煉封止，構成了南五祖內煉金丹中第一大層——煉精化炁的四個階段。到了止這一階段，就會出現元神。元神初現，如星大小，圓陀陀，光燦燦，如雲開月現，全身光明，這時就要進入內煉金丹的第二大層次——煉炁化神了。

精、炁、神的鍛鍊過程有如披沙揀金，礦中煉金，百煉愈純。隨著功夫的深入，精炁神凝合程度提高。早在煉精化炁開始之時，經周天之功，讓元神（元炁）出尾閭、上夾脊、歸泥丸、下重樓（咽喉）、經黃庭、最後納於下丹田，在這一由外轉內的過程中，經過圓圈式的運動，精、炁、神會合、昇華為內煉的物質基礎——藥，也即外藥，而一旦讓元神注入下丹田，元神與所儲之藥融會時，便會產生更高極、更純粹的藥物，丹經稱之為內藥。以元神寂照，內外藥在下丹田中凝大藥，即丹經所謂的「丹田」。元炁盡化，

而與元神合一，即形成「嬰兒」（內丹的高級形態）。

如果一意外馳，就會沿著一生二、二生三、三生萬物的生生不息之路發展下去，走完人生的每一階段，最後歸於死亡。相反，斷絕外緣，精、炁、神內收，精化爲炁，炁歸於神，結成「聖胎」，便會煉成金丹，超越人生。南五祖在各自的著作中，從不同角度描繪神、炁高度凝結的景況。元神的出現，絕無形質可尋，念定則現，念動則隱。如果得意忘言，則其精神、原則了然可知；執文泥像，就會走入歧途。

煉炁化神，用的是沐浴之法，就像你走在溫熙的陽光裡，漫步在溶溶的月色中。沐浴之法要求意現氣團，如龍養珠，似雞抱卵，自然無爲、寂然，不施意力。

南五祖丹法的最上一著是煉神還虛。完成這一步，關鍵在玄竅。玄竅也叫玄關一竅，道家千古不傳之祕。如果修道功夫不到，即便想傳授也無法傳授。南宗一系認爲人體有百竅，但玄竅卻爲百竅的總樞紐。百竅爲用，玄竅

爲體。玄竅在身中，卻不是心、腎、口鼻、脾胃、穀道、膀胱、丹田、泥丸……。若有一物從黃庭之中超然而出，其大無外，其小無內，不內不外，就是玄關一竅。玄竅一出，四肢百骸俱覺虛無，精神魂魄意互相混融，化爲一氣，不可見聞，也不可名狀，但可以覺察到與天地同根，與萬物同體。

南五祖經常引用佛教內修的上乘境界與內煉金丹的境界相比，這並不表示這一派的創始者藉助佛教來光大自己宗派的門楣，以迎合社會上民衆的信仰心理；也不表示由道入佛，以區別兩種修道體系的高低優劣。而是根據他們長期涉獵三教經書，比較異同，才認爲佛道兩者的修煉體系各擅勝場，殊途同歸。這種不因異國而廢其學，不因己邦而揚其道的作法本身，就表明了南五祖的開闊胸襟，國界在一個修道者的心中是不存在的。

### (六) 三豐派道訣

元明之際張三豐的修道方法，自成體系，成就很高，當時的人們就認為張三豐一脈「吐老莊之祕密，續鍾呂之心傳」。張三豐認為，由於學者資質不同，內修之法自然也分成清修與雙修兩種，傳世的三豐著作《道言淺近》、《玄機直講》、《玄要篇》、《無根樹詞》、《註百字碑》等詳細保留了三豐的修道思想、理論和方法。

張三豐修道的下手功夫在於察知玄關，如果學者不明玄關，就如入於閤室，一無所見。他認為玄關就是氣穴（下丹田），氣穴的蘊意，就是神入於氣內，如在深穴之中一樣，一旦神氣在下丹田中相戀相合，玄關之體便告成立。

三豐道法，不是遊行於城市雲山，而是以真氣一身關竅之內。也不是打



坐於枯木寒堂，而是以神打坐於此身妙竅（丹田即是其一）之中。三豐派的養神養氣主旨，是以神為收氣的主宰。收得一分氣，即得一分寶。收得十分氣，即得十分寶，金玉百兩也不能換走一分氣。三豐派一再強調學道之士不與世人爭利，也不忿恚，功名出於意外，不存干祿之心，不預貪效驗。祇是求心靜神凝，抱住內呼吸作功夫，不起一毫忤度、希冀之心。

張三豐的雙修思想，體現在《無根樹》一詞之中。三豐派以精、氣、神為內煉三寶，而人身三寶是有限的。隨著年齡的增長，時光的流逝而不斷地被消耗掉，所以張三豐向世人大聲疾呼，要求及早加以修煉：「下手速修猶太遲」，「莫待風波壞了舟」。張三豐在著述中透露了「神化栽接法」，此法玄機，舉世罕知。我們從《無根樹詞》中抽出特別重要的三首，即可基本上體悟此法的竅妙：

無根樹，花正青，花酒神仙古到今。

煙花寨，酒肉林，不斷葷腥不犯淫。  
犯淫喪失長生寶，酒肉穿腸道在心。  
打開門，說與君，無花無酒道不成。

無根樹，花正孤，借問陰陽得類無？  
雌雞卵，難抱雛，背了陰陽造化爐。  
女子無夫爲怨女，男子無妻是曠夫。  
歎迷徒，太模糊，靜坐孤修氣轉枯。

無根樹，花正偏，離了陰陽道不全。  
金隔木，汞隔鉛，陽寡陰孤各一邊。  
世上陰陽男配女，生子生孫代代傳。  
順爲凡，逆爲仙，祇在中間顛倒顛。

人身猶如無根之樹，道家以為元氣是生命的根本，當元氣絕則生命止，如根絕則莖葉枯。元氣無根無莖，無葉無榮，生於虛無生成萬物。花酒指人的情生是仙凡的契機。情外用為凡，逆用成仙。三豐隱祕又抽象地點化世人，及早醒悟，以瞭解生命之本源，以瞭解修煉之真寶。悟則超越，迷則沈淪。

### (七) 中派道法

道教中派在社會上的影響逐漸擴大是明清時期的事，這一派的創始人實際上是元代初年紫陽派五祖白玉蟾的再傳弟子瑩蟾子李道純。元朝統一之後，全真教勢力南漸，李道純才有機會結合北全真、紫陽兩派理論，提出以「守中」為核心的修道新說，奠定了中派的修道格局。

「守中」思想淵源很長，道儒兩派經典均曾論及。《老子》、《莊子》、《太平經》等經典曾有過類似的意思。「中」為儒門心傳，堯、舜、禹、湯、文、武、孔、曾、思、孟以降，傳承有緒，不絕如縷。孔子弟子子貢已注意

到這個現象，他說孔夫子的文章能看得到，但他老人家講性與天道，我就不得而知了。性命天道之學，在孔門並未形之於筆墨，這是因為儒家以「修身、齊家、治國、平天下」爲己任，注意力要集中於人生、社會的層面，所以子不語「怪、力、亂、神」，也很少言及生命與宇宙的奧秘。孔曾思孟以後，儒家中人對此中緣由已經不十分清楚了，一切都往人的情感、心境、處事等方面去理解。北宋陳搏以後，儒門才又注意到發掘孔、孟之學中這一方的思想精華。

李道純對儒、釋、道三教「中」的概念作了分析，禪家之「中」就是不考慮善，也不考慮惡，即無善無惡，現出自我的本來面目。儒家的「中」，指的是喜、怒、哀、樂等七情尚未發出。道家的「中」，就是念頭不起之處。寂然不動是「中」體，感而遂通是「中」用。李氏綜合三教，融會貫通，取其精華，構建「中」義。

修道中，玄關是一個十分重要的所在。中派道法對玄關的探索很有貢

獻。在此之前的學者大多數在形體中尋找玄關的所在，眉間說、臍輪說、兩腎中間說、臍後腎前說、膀胱說、丹田說、泥丸說、產門說、口鼻說……不一而足，其實皆非！中派認為，玄關不在那個腑臟器官之中，但也不能完全離開身體而外出尋找。中派以為，氣機所動之處，即是玄關位置，即是「中」。一旦得知玄關一竅，此後，藥物、火候、運用、抽添、脫胎、神化等功夫就都有一個實實在在的基礎了。

李道純在《瑩蟾子語錄》卷六《登真捷徑》中，將以守中為核心的修道程序分為：下手知時、真鉛真汞、採藥入爐、抽鉛添汞、火候周天、持盈固濟、固濟鼎爐、溫養、調神出殼等九個層次，進行論述。

明代，中派巨擘——尹真人高弟，著有《性命主旨》一書，主張三教合一，重視性命雙修，最後歸之中，合之以一。書中圖文並茂，鑿破三教名詞術語，揭明千年宗門祕傳，內修的工程節序遠較李道純所示為詳。此書對於中的解析，更為清晰，認為執中就是執一，致中即致一。一就是本體，本體

就是心性。由於本體是虛空的，所以命名爲中。

《性命圭旨》一書在道林流傳廣泛，九節口訣，體系謹嚴：1.涵養本源，救護命寶。2.安神祖竅，翕聚先天。3.蟄藏氣穴，衆妙歸根。4.天人合發，採藥歸壺。5.乾坤交媾，去礦留金。6.靈丹入鼎，長養聖胎。7.嬰兒現形，出離苦海。8.移神內院，端拱冥心。9.本體虛空，超出三界。全書以口訣爲綱，對修道的各大環節進行深刻的論述和歷史性的總結，這在道教各派經典中還是不多見的。

到了清代，黃元吉著出《樂育堂語錄》、《老子道德經精義》等書，更進一步闡述中派的守中學說。提出修道的全部性命雙修全功在於「守中」即「守一」二字。中派學說發展到黃氏手中，已臻於完善。長期處於絕密或大部分絕密狀態的修道學說，經過中派學者幾代人的共同努力，終於公之於衆，社會各界人士祇要稍具文化基礎，即可依經修習，無師自通，去領略大道的神奇與奧妙。

## (八) 東、西派修道祕法

最令人們難以理解，也極容易引起社會輿論指斥、攻擊的，莫過於道教東西兩派的修道理論。應該承認，這兩大流派的理論都是有歷史依據的，正宗的道教經典中也都隱含了東西派學說的胚胎。東西派修道理論的特徵是以極其特殊、極為大膽的方法，鍛鍊人們極易被外界誘惑的心性。離開了這一宗旨，就離開了東西派修道理論的全部基礎，就會流入庸俗不堪和荒誕不經。

明代社會正處於中國整個封建社會的衰落期，自宋代以來，封建衛道士用儒家倫理綱常來束縛人們的思想與行動，將孔子男女授受不親的教條發展到了僵死的極點。在這樣一種正統文化的環境中，東西派男女雙修理論的生存發展自然十分困難。東西派對自己的理論諱莫如深，外界傳說紛紜，攻擊

之聲不絕，更有外道貌合神離，以假亂真，客觀上敗壞了東西派理論的聲譽。這不得不使這兩派的巨匠格外花費一番心力，奮起反駁。當然，在明代這樣一個科學不發達的社會，對陰陽雙修是講不出多麼高深的道理。他們祇能引用古老的陰陽學說草草來作自己理論的基礎。就是今天，也很難說對這種修煉方法的內部機制已經研究得一清二楚了，我們從科學、哲學的角度瞭解到了，陰陽或正負，成事物間的對立統一規律是存在的，是互為條件的，一方若離開了另一方，存在就是虛假的。心理學證明，異性之間有著必然的吸引力。總之，在沒有形成一個真正正確的理論之前，實踐便是正誤的島國中的王后。

客觀地說，東西派的實踐，是受到前人創造的理論的指導的。採藥之前，必須造鼎，造鼎之意，實際是找一位志同道合的未婚少女作為修道的伴侶、同志，古人指這個為神仙眷屬，東西派用月象盈虧、女子的生理現象及爐火外丹來描述其變化規律，即所謂的「月出初庚，鉛出癸後」，認為「藥



物有珠兩，採取有時節，顛倒有法度」。藥物珠兩是所需元炁的需要量，採取時節即「認消息，如海潮之有信；測造化，比日月之盈虧」，顛倒法度就是河車轉運。

考察東西派理論的全部著述，我們可以心平氣和地講，其中並無任何見不得人的淫穢之言，更無淫穢之意。東西派之所以口口相傳，不輕授受，更將其內修之法保持在保密狀態的原因，就是世人很難達到對境無心的境界，弄得不好，就會被一些無恥小人、江湖騙子利用，這也就是為什麼東西派喋喋不休地講煉己（排除雜念）、煉性、煉神、煉心，無非是要學者煉去俗心，絕盡私情，心明如鏡，萬慮俱消，鏡心澄澈，寂滅若虛，以便在對煉採藥時，不會浮雲蔽日，出現弊端。不然的話，一情偶動，萬境俱非。死戶生門，一決於此。非但採藥如此，就是修道的全部內煉過程，也都與煉己密切相關。東派創始人陸西星說：「金丹始終，皆藉於此。故煉藥術鉛，以己迎之；收火入鼎，以己逆之；烹煉沐浴，以己守之；溫養明性，以己成之。」

東西派認為道教萬卷丹經中，玉液玄機，別無妙訣。金丹大道，全在神交二字，這種神交採藥，必須知道癸生（對方炁機萌動）的準確時候，至於這究竟是什麼時候，並不加以識破，人們也就無法瞭解。陸西星祇是在著作中隱晦地點了點。「似已識破，但混於微言而不覺耳」，實際上「別有口訣，不著於文」、「採取交媾，略而不言」，悟力高者自然洞悉。實際上現代醫學所揭示的人體青春之情萌發之景即是癸生之時，採藥之機。得藥歸鼎之後，炁機相接，這就是「歸鉛製汞」。在此期間出現的所有變化都要以自然的態度去對待，不容許有任何主觀思慮夾雜其間。神炁薰蒸，火力調勻，此時，神入炁中，炁包神外，鉛入汞中，逐漸抽添而成丹。

東西派對十月懷胎，三年哺乳，九年面壁，胎圓神化，身外有身的證驗講得不多，認為抽添之功及以後的超越境界均是自然而然地達到的。如果硬要知道所以然，就是涉於有心，落於有為的後天境界了。所謂自然，又不是聽其自然，而是順其自然。顯然，這與那種無能為力，聽憑發落與洞悉規

律，因勢利導的兩種法界作了區分。

我們從明末朴真道人玄寥子的評價中，可以看出東西派的人生超越修煉學說上的特色，他說：「東西派之開關展竅訣，提吸追攝訣，過關服食訣，較印度瑜伽術與密宗雙修法中所用者，尤為上乘而符妙。」應該說這是比較中肯的評價。比起東派來，西派祇是在具體作法上更為詳細罷了。東西派理論強調煉己功夫，說明這是千百年來超越人生的成功之基，兩派所創陰陽雙修法的目的也是十分明確的。東西派闡微發幽，從人體生理的關鍵處入手，去創立理論，不僅別開生面，開闢了修道理論與方法的新途徑，而且具有效果迅速、利於普及掌握的特點。當然，所述陰陽雙修的理論是有一定的針對性，適應面及實踐的限度，是為下德之人設計的。下德並不是指倫理道德上無恥之人，而僅僅指人體生理的一種特定狀態。相反的，童貞者如果遇到高明的老師便不須用築基、接命之漸功，直接從頓悟功夫作為人生超越的下手功夫。過了這一階段，損耗元陽一次，便是有漏之身，必須行百日煉精化炁

之功，然後經過取坎填離，最後再入上乘境界。

### （九）伍柳派道法精華

伍柳派的大師著有《天仙正理直論》、《仙佛合宗》、《慧命經》、《金仙證論》等巨著。這些專著大多能做到明言直論，簡易淺近，因而在道教界影響巨大。這一派對於修道的下手功夫十分講究，方法平實，習之無誤，所傳授的小周天功夫重在開關展竅，鑿通任督，為初學者的必讀經典。

我們知道，對於一個從未進入道教殿堂的人來說，大談心性之類的大道理是空而無當、不切實際的，即便是那些悟性很高的人，也需要一個可行的修煉方法與驗證，才能進入道的領域。因而道教中眾多的門派，開創出眾法門，供人們選擇使用。這些方法、門派大多真偽混雜，往往使人眼花撩亂，無可適從。但道教理論中有一個公認基本的方法體系，這一體系雖自《參同

契》面世的時代便已具雛形，但是到了伍柳派手中，才真正發揚光大。

伍柳派對煉己煉心之說有很深的研究，所論鞭辟入裡，令人信服。煉己還虛，靜機生動，便可陽生調藥，然後運藥行小周天功夫。小周天工程節序，伍柳派所論最詳，之所以如此，除了伍柳派大宗匠的長期實踐驗證之外，他們所處的明代社會也具備了總結佛、道、儒各派超越人生理論的外部條件。道教將人體當作一個小宇宙，體內氣血如日月星辰循環運轉不已。這雖然比喻自然，巧妙有理，但終覺玄虛，伍柳派針對這一弊端，毅然傳出《任督二脈圖》，《法輪六候圖》、《調藥煉精成金丹圖》、《漏盡圖》、《道胎圖》、《出胎圖》、《面壁圖》、《化身圖》、《虛空粉碎圖》。其中前四圖便蘊含著精湛的小周天學說。伍柳派認為依據這些圖，不僅可以「析開隱閉天仙訣」、「垂落源頭佛祖機」，而且如果依圖修煉，還能巧奪天工，逆轉生命的走向。

伍柳派吸收傳統的鼎器論，提出清靜的旗幟，規定了小周天運行的大致

範圍就是個體本身。而且體會到了神炁，就等於在人體內安置好鼎爐。鼎爐無形，因此說「鼎鼎鼎，原無鼎」，如無神炁，便絕無鼎爐可言。

在這一前提之下，坤腹下丹田氣穴爲爐，乾首上丹田泥丸宮爲鼎。道教將無精之炁喻作藥物，一般人到達一定的年齡，丹田炁機萌動，拱關外出，化作後天濁精、淫精，順以生人，而道教修煉理論則以迴光返照功夫，凝神入於炁穴，使炁隨神自然歸於炁穴，逆以成仙，凡人與仙佛的分水嶺就在於此。

伍柳派「遵《楞嚴》之漏盡，表《華嚴》之奧旨，會諸經之散方」，傳出漏盡圖，認爲「道之精微，莫如性命，修命之修煉，莫如歸一」。一就是先天，就是萬物的原生狀態，就是混然不漏，祇要能歸一，就可以懷佛道真種，達漏盡境界，煉舍利，成大道。

《漏盡圖》傳出道教修煉的一大祕竅，學者一旦煉已純熟，此竅內必有陽生星象，所謂陽生，便是體內炁動。炁動神覺，神入炁穴，無使走漏。這層

功夫要注意的是，神意靜機，毫無知覺，所產生精炁爲清。反而，由於妄想而生的精炁，則落於後天混濁，不可用來煉丹。元精由外攝歸爐內（丹田），就是調外藥，當外藥已調，丹田內真炁充盈時，自然會向外擴散。如果學者煉己功夫不純，真炁就會一散而盡，前功盡棄，因此，伍柳派傳出了《任督二脈圖》，此圖並非任意畫出，「仙家說任督，實親自在脈中所行過，以爲證驗」，從而使「得藥之士，不失運行之路」。不過要想獲得金丹神妙，必須使神炁在脈中運行數百次，使得精炁神變得更高級，更純粹，從而使外藥變成內藥。

藥產神知，使得周天之功進火、退符，實行採煉，但危險也同時出現，由於學者心不滅，意不專，煉神不徹底，日有所念，夜有所夢，夢漏昏迷之時便有種種日常生活出現。稍有不慎，爐傾丹老，前功盡棄。佛教規定僧人出家，很大程度上即與此有關，世人不知，以爲此戒泥封出於宗教禁慾，實在失之於淺薄。

小周天功夫的最後階段，經由內視可以達到真炁圓滿，丹光上湧，這就是所說的「定里見丹成」，歷代高道都曾留下教誨，如正陽祖師鍾離權說：「丹熟不須行火候，更行火候必傷丹。」崔公《入藥鏡》說：「受炁老，防成凶；火候足，莫傷丹。」紫陽說：「未煉還天須速煉，煉了還須知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。」蕭子虛說：「不知止足必傷丹」……這都是指人體修煉到了炁足丹熟之時，必須防止走漏之患，世人是按照一般的生理規律，而超越者卻是創出奇招，反其道而行之，讓圓滿的真炁向更高的層次逆進。





## 四、道教與中國傳統文化

### (一) 道教與中國古代哲學

哲學是一門關於人類智慧的重要學科。西方哲學重視探究形而上學、邏輯、思維與存在、精神與物質的關係，其中形而上學包括對於宇宙整體和非辯證的思維方式兩大部類的研究，邏輯包括人類的認識論。而東方哲學則著重探討人生、人類的內在精神與社會的關係、道德實踐等問題，東方哲學的特色則與東方宗教密不可分。

道教與中國古代哲學的關係非常密切，對於哲學的發展有重大的貢獻。

從哲學認識論或者說方法論方面來看，道教有一個驚人的貢獻，即道教理論認為：修道必須摒棄任何思維、任何邏輯，而是以非理性、非邏輯的直觀、直覺體悟去捕捉對象，把握真理。不這樣做，將無法踏進道的門坎。而這一結論，是由道的性質決定的。

道教在理論上吸收著先秦、秦漢道家、新道家關於道的思想，認為道是「至虛至寂」的宇宙萬物本體、本源；道是一個渾沌的狀態，其大無外主宰著整個宇宙：其小無內，不可分割。道有情、信；無為、無形；道可傳卻不可受，可得而不可見。道自身具有本根，具有動力，道存在於天地之先……所以，可以想像對於這樣一種玄奧的道，是很難用概念、判斷、推理等邏輯思維來加以把握的。邏輯思維，對於獲取人生層面上的各學科知識是個前提，卻不用來學道。老子說：「為學日益，為道日損」，就是要求學者一反通常那種靠積累的辦法來學習知識的方法，讓人們以純粹直覺的方式挈入道

的領域。而要完成這種直覺體悟，思維與知識是個極大阻礙。

必須指出，道教不是簡單地反對人們學習知識，而只是認為在修道時，知識愈多，對於大腦、心臟的壓力和負擔就愈多，從而不利於體悟的順利進行。因為悟道根本不需要依靠那種邏輯思維性質的知識。禪宗棒喝的作用也是類似，就是用一種突然的引動或人們意想不到的語言，中斷對方正常的思維活動，改變正常思維的定勢，讓你一剎那感覺到還有另外一種思維方式，感覺到心靈空明，自我獨立的境界。

道教直覺體悟的認識論還在於存在一個在經驗基礎上提煉出來的理論前提：人體生命活動有兩大層次，一是表面的層次，主要是由精、氣、神在活動，人們一切思維活動都離不開三者。因為很難想像，一個精氣神殘缺不全，或者嚴重衰竭的人能有什麼有價值的思維活動。另一個層次是潛在的、具有內蘊意義的元精、元炁、元神，而這三者同時也是道的內涵，對於精、氣、神來說具有本體的意義，是精、氣、神得以維持活動的內部機制。道教

認為，在通常情況下，由於精氣神構成了整個人生包括思維的活動，涵蓋了對於元精、元炁、元神的認識，不經過特殊的方法，祇能在以精、氣、神為基礎的邏輯思維活動，而無法體悟到道的存在。

當人們摒棄邏輯思維，進入直覺體悟的狀態，就會體察到人們內部元炁（元精）的流動，人體內部的元炁即是溝通人和宇宙在氣的層面進行共融的橋樑和紐帶。而元炁的被感知、調動、凝聚等等，是在元神的作用下進行的，元神的出現又只能是在靜寂、虛無的意識、思維狀態下才能產生，因此，邏輯思維對於元神出現的干擾和影響就十分明顯了。

老子認為：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」一就是氣，二是陰氣與陽氣，三是陰陽二氣的相合狀態，萬物必須在這種狀態下始得以產生。這是一條前後相貫的鏈條，從鏈條中的任何一個環節進入，均可達到道的境界，道教正是藉助於氣，進入了大道的門檻。不過，這裡的氣，不是那種空氣、雲煙之氣，而是具有物質、能量、信息因素的元氣。說到這裡，千

古聚訟便又開始了，贊成者也大有人在，反對者同樣大有人在。表面上看，道教在哲學認識論上的觀點陷入了困境。

山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。道教的哲學認識本身表明，直覺體悟屬於實踐的範疇，也是實踐的結晶。道教哲學認識論非但没有進入困境，反而因為實踐獲得了無限的、無窮的生機。實踐的觀點，是道教貢獻給中國哲學的又一大財富。

北宋的蘇東坡（西元一〇三七—一一〇一年）曾講過這樣一則寓言：有一個生下來就雙目失明的人，他不知道太陽是什麼，於是去問那些眼睛好的人。有的人告訴他，太陽的形狀像個銅盤。那個失明的人敲擊銅盤，聽到了聲音。過了幾天，他聽到鐘聲，以為這就是太陽。又有人和他說，太陽的光如同燭光。失明的人摸了摸蠟燭。過了幾天，他摸到了一支短笛，以為這就是太陽。最後，蘇東坡評論說，太陽與鐘、笛之類相去十萬八千里，失明者之所以將它們等同起來而不知道區別，就是因為他從未見過太陽，而只是以

耳代目、向別人瞭解的緣故。這對於修道，也是一樣，紙上得來終覺淺，要得真知需躬行。躬行就是實踐，就能親身體味氣是什麼東西。語言文字到了修道的領域，就很難施展其固有的描述能力，因為語言文字畢竟祇是思維的形式，讓這種形式去表述非理性、非邏輯、非思維的內容，就將很難適應了。

可以這麼說，《道藏》中的萬卷丹經，無一不是道教學者長期乃至畢生修道實踐的總結。正是因為有了這種實踐，修道的理論、規律被逐漸總結出來，同時還建立了人類、宇宙的演化模式，確立了人道觀（人生觀）、天道觀（宇宙觀、自然觀）。我們可以透過北宋陳搏傳授的無極圖及其來龍去脈，更具體地說明這些。

許多學者的考證表明，無極圖最早源於伏羲。老子得到伏羲易學的精髓，河上公又傳老子之學，而後魏伯陽又得到真傳，著出《周易參同契》，鍾離權、麻衣道者又得聞其旨。鍾離權傳授給呂洞賓。呂洞賓與陳搏隱居華

山，又傳給了陳搏。麻衣道者探得奧妙，傳先天圖於陳搏。陳搏將無極圖刻在華山石壁之上，同時也傳給了他的幾位弟子。

無極圖的意蘊長期處於絕密狀態，實際上，此圖是一張修道內煉的程序圖。這一程序共分得竅、煉己、和合、得藥、脫胎五大層次。此圖要求修煉的先決條件是純化學者的精神和意念，使之入於虛靜的狀態。靜極之後，體內真機才會萌動。內煉無形，炁生有竅，玄關一竅，即為意念集止之處。意靜無形迹，入於渾沌，所以叫作無極。炁動有作為，有生於無，向上進入第二個圈，稱為太極。大道根源於此，無中有有，煉精化炁，煉炁化神。在真意的作用下，五臟六腑之氣都得到了煉化，五氣朝元，凝結於中宮中丹田。命宮的下丹田的真陽之氣達於性宮上丹田，返坤還乾，取坎填離。久而久之，精滿炁足神旺，煉神還虛，歸於無極。經由這種逆修，遏止了人類生命自然走向盡頭的速度，並進而回歸到自然之始，即未生之前的炁化渾沌狀態。



與太極圖一樣，陳搏無極圖孕含著修道的一個總體框架。此圖既揭明陳搏以前的衆多學者在修道中總結出來的祕法，又爲以後各派規定了內修的方向、道路。因此，此圖作用巨大，內涵深廣，實爲道教內丹學的核心。道教以外的人士，對此圖固不甚了了；初入道者，覺得此圖玄虛異常，高深莫測，但只要堅持體悟，進入一定境界，就自然會對無極圖的內蘊有一個足夠的認識。

北宋哲學家周敦頤（西元一〇一七—一〇七三年）著有《太極圖說》，提出「無極而太極」，太極一動一靜，產生陰陽萬物的宇宙構成論，實源於《易傳》、道家及道教思想。周敦頤太極圖是將無極圖的上下次序作了顛倒，另作新說，從而開宋明理學先河。研究表明，周氏曾從陳搏一脈得到了無極圖和先天圖。周氏的改造，旨在說明宇宙人類的演化過程，這是逆陳搏無極圖之意而用之。很明顯，無極圖的作者是瞭解宇宙、人類演化過程的，只不過爲了能達到永恆境界，設法返回先天狀態，從而有了這種逆向的設計。

無極圖、太極圖，在哲學上包含了豐富的辨證法思想、整體性原則，逆向、內向型思維、直覺體悟方法……無疑，所有這些都已構成中國古代哲學的特色。從此出發，也直接影響中國人的邏輯思維形式、價值取向、審美情趣、心理素質，並將之融入中國古代社會科學、自然科學各大分支心理學的深層結構之中，其影響本身就構成了一大文化傳統。

道教哲學的智慧不在於直接給出一些具體形象的東西，而在於為人們打開通向另一個世界的通道。一旦學者穿過這個無形的通道，就會真正體悟到什麼是心靈的自由，無限的境界，什麼是萬物的本質，人類生命的本體。道教哲學的智慧，在於點燃學者的智慧，儘管在修道的具體過程中，世間的知識與學問不起什麼作用，也不需要。而一旦獲得修道中的智慧，對於掌握世間知識和進行創造性的思維，就具有常人所沒有的優勢，就會另闢蹊徑，巧奪天工，創造出人間的奇蹟。

換一個角度來說，中國古代哲學的特色決定了人們學習、探索的方法。

如果學者不熟悉道教內煉的方法（準確一些，還應包括佛教的悟法），或者熟悉之後，沒有什麼體悟，那麼，在中國哲學史的領域內就很難隨心所欲、縱橫捭闔，也無法全面吸收豐富的中國古代哲學中的智慧，屬於整個人類哲學思想史上的寶貴財富，無視這一點，會使結論顯得枯萎無力。

## （二）道教與中國古代文學、藝術

中國古代的文學、藝術往往都十分重視道教文化，盡力從中汲取營養，創造了大量不朽的作品。這些作品，充滿著佛蹤道影，充滿著神奇曲折和新鮮活力，給後來者、欣賞者以無盡的美的享受。

為什麼道教能給中國古代文學、藝術殿堂增添迷人的色彩和無窮的吸引力呢？只要我們稍稍接觸道教，就知道道教本身包含著廣闊的文學、藝術創作素材。

道教大量吸收了中國古代的巫術、神話、原始宗教和道家思想，創造出一個規模極其龐大的神學體系。道教將宇宙分爲大羅天、三清天、四梵三界三十二天，總共爲三十六天。各天均有大量神仙居住。至高無上之神尊爲「天尊」或「尊神」，也就是玉清境清微天元始天尊、上清境禹余天靈寶天尊。太清境大赤天道德天尊，他們住在大羅天或三清天。

明清以來家喻戶曉的玉皇大帝，只是主宰天地事務的「四御」之一，地位次於「三清」天尊。至於天地日月星辰諸神，各種品位之仙，則千百億萬，難以數計。

道教經典中的衆多神仙均有性格特徵，生活傳奇，文學、藝術家們只是稍加筆墨、點綴，就能創造出大量幽默、生動、引人入勝的故事和形象。例如魏晉志怪小說中就大量記述了道教方術、神仙之事，我們在晉·干寶《搜神記》、託名陶潛的《搜神後記》、託名魏·曹丕（一作張華）的《列異志》、託名班固的《漢武帝故事》、《漢武帝內傳》以及《神異經》、《十洲記》、《博物

志》、《拾遺記》、《靈鬼錄》、《冥詳記》、《幽明錄》、《冤魂志》等大批志怪小說中，都可以找到來自道教的非現實題材的故事。

唐代小說也「不離於搜奇記逸」，而奇、逸之事，大都與道教、佛教相關。其中《遊仙窟》、《枕中記》、《南柯太守傳》、《古嶽瀆經》，此外還有《玄怪錄》、《記聞》等都是突出的例證。

明清時代，道教的歷史、人物、觀念、法術等內容已經深入到小說創作的題材和主題之中，最突出的例子要數《西遊記》了。《西遊記》是我國著名的四大古典小說之一，全書飽含了深厚的佛、道文化傳統，將非現實形象的構成方式發揮到了極點。《西遊記》塑造了中國古典的、充滿中華民族理想精神的宇宙級英雄孫悟空，而孫悟空的偉大智慧和力量並非憑空而來，是佛道——主要是道教文化中的精華造就了他，或者說，孫悟空是道教文化精華在文學形象上的反映。人們或許對這一結論表示懷疑，但我們可以回顧《西遊記》第一回「靈根育孕源流出，心性修持大道生」和第二回「悟徹菩提真妙

理，斷魔歸東合元神」，書中說東勝神洲傲來國花果山頂上有一塊仙石，自天地開闢以來長期感受天真地秀，日精月華，於是有了靈通之意，石內孕育仙胞，一日迸裂，產一石卵，似圓球樣大小，見風遂化作一個石猴。很明顯，這是形象地表達了天地萬物均源於元氣的道教觀念。

但石猴也擔心將來年老血衰，一旦身亡，枉生世界之中，不得久在天人之內。於是下決心去追求不受閻王管束的佛、仙與神聖三種境界，不生不滅，與天地山川齊壽。齊天大聖的名號實源於此。石猴自稱是訪道學仙的弟子，到菩提祖師府上叩拜求道。祖師對他說，「道」字門中有三百六十旁門，其中「術」字門中有請仙扶鸞、問卜揲蓍，「流」字門中有儒、釋、道、陰陽、墨、醫學家，看經念佛、朝真拜聖。「靜」字門中有休糧守穀、清靜無爲、參禪打坐、戒語持齋，睡、立之功，人定坐關。「動」字門中採陰補陽、攀弓踏弩、摩躋過氣等等。但因所有這些均非長生根本，因此悟空一律不想學。

最後，祖師說破根源，傳悟空金丹大道：

顯密圓通真妙訣，惜修性命無他說。  
都來總是精氣神，謹固牢藏休漏洩。  
休漏洩，體中藏，汝受吾傳道自昌。  
口訣記來多有益，摒除邪慾得清涼。  
得清涼，光皎潔，好向丹臺賞明月。  
月藏玉兔日藏烏，自有龜蛇相盤結。  
相盤結，性命堅，卻能火星種金蓮。  
攢簇五行顛倒用，功究隨作佛和仙。

悟空心靈福至，切記口訣，子（二十三）一時（前午（十一）十三時）後，自己調息暗中修煉。

菩提祖師是個亦道亦釋或者說外釋內道的人物，這是明代三教融合的反映。祕訣之中，蘊含著一套上乘的道教內丹功夫。訣中表明性命雙修才是正途，精、氣、神是修煉的根本基礎。祇有摒棄任何慾念，才能煉成真丹，性命堅固，最後經過返還，達到佛仙的永恆境界。

總之，《西遊記》中的神、妖、仙、道、佛、魔、人、鬼都是生活在道教創設的天地之中，書中塑造的藝術形象、故事情節都帶有濃重的道教色彩。此外，《西遊後記》、《封神演義》、《聊齋誌異》，甚至連《金瓶梅》、《紅樓夢》等小說中，也都大量存在道教的觀念。即便到了現代，金庸等作家創作的大批武俠小說也不例外。

在中國古典小說中，我們還可以提煉出諸如神仙謫凡、人仙戀愛、出家入道、遇仙度化等創作模式，無疑，這是道教長期影響文學的結果。

除小說之外，受道教影響較大的還有詩歌等文學體裁。梁·蕭統《文選》將那些藉描述「仙境」來抒發、寄託作者思想感情的詩歌列為遊仙詩，收錄



晉·何劭及郭璞的八首五言遊仙詩，詩中對於王子喬、赤松子、鬼谷子、容成公、安期生等道教中的神仙十分仰慕。郭詩對神仙的境界作了形象的描述：

吞舟湧海底，高浪駕蓬萊。

神仙排雲出，但見金銀臺。

到了唐代大詩人李白手中，遊仙詩更是大放異彩。李白「家本紫雲山，道風未淪落」，他「十五遊神仙，仙遊未曾歇」，「五嶽尋仙不辭遠，一生好入名山遊」。他的《夢遊天姥吟留別》就是這類詩的代表作。此外，這類作品還有《古風》中的兩首、《遊泰山》、《登峨眉山》、《天臺曉望》等百餘首之多。

歷史上以道教內容為題材的繪畫藝術也取得了很高的成就。東晉著名畫

家顧愷之善畫象徵老子的雲龍，唐代畫家吳道子擅長於佛道人物畫。北宋著名畫家武宗元的《朝元仙杖圖》（俗稱《八十七神仙圖》）長達六公尺，高度為四十八公分，更是神仙道畫中的精品。《八十七神仙圖》共創作神仙人物八十七個，描寫了南極天帝君和東華天地君在衆仙簇擁下朝謁玄元皇帝的盛大場面。圖中人物或飄然而至，或悠悠追隨，栩栩如生，呼之欲出。當代繪畫藝術家徐悲鴻將此畫視為國之瑰寶，勝過自己的生命。

元、明、清時期道教向民間發展，影響很大，各代畫家也大多繪有道畫。至於道觀中保存的壁畫，數量上更多得不可勝數，其中以山西永樂宮壁畫的水準最高。

道教符籙各派在齋醮、作法、誦經活動中需音樂伴奏，在長期的過程中，發展出獨具特色的道教音樂，其中不乏優美的曲調、多變的技巧。古代音樂史上既有道教音樂的一席之地，又有受其影響而產生的傑作，唐代《霓裳羽衣曲》就是很顯著的例子。

此外，中國古代建築、園林、書法、舞蹈等藝術領域，都可以大量找到道教影響的痕迹。

道教不僅構成了文學、藝術創作中的重要素材，而且對文學藝術的創作及其理論施以多方面、多層次的影響。

在很大程度上，道教賦予中國古代文學、藝術家們種種奇特的想像力，使得浪漫主義的創作手法得到長足的發展，也使得歷史上許多非常有益的思想、觀點在非現實性的文學、藝術作品中得到保存。因為中國古代基本是一個大一統的中央集權專制國家，明清時期政權的專制程度更是加深，文學、藝術家們只好藉助於談鬼論神的方式，隱晦、曲折地表達自己的思想，不使藝術想像的翅膀遭到人爲的折斷。明清小說大多存在這種傾向。

藉助於豐富的藝術想像力，作家們可以開闢文學、藝術創作的嶄新天地，使作品具有神奇的魅力。例如人們常常認爲李白詩中的浪漫主義色彩極其絢麗，是無人可以及其項背的。李詩之所以如此出神入化，在於他神識超

邁，豪放不羈。不雕章琢句，不鏤心刻骨，清水出芙蓉，樸散不尚古，在於他有一股天馬行空，獨來獨往，縱貫六合，不可羈勒之勢。然而，必須看到這樣一個事實：李白是唐代詩人中受道教文化熏陶最爲深刻的一個，道教與藝術想像力、浪漫主義精神有著血肉般的密切聯繫。當然，其他文學體裁的作品中表現出來的兩者關係也與此例相類似。

#### 道教對於中國古代文學、

藝術審美論的形成，有十分突出的作用。由於道教關於宇宙演化的模式在中國古代深入人心，道爲宇宙萬物本源本體的觀念也被當作公理，因此，文學、藝術也就理所當然地成爲道的產物，作者在從事創作時



武當山金殿內真武銅像

也要遵循道的原則。道家認為，道具有不可言說、虛空深邃、凝重不躁、端謹莊嚴、融合可親、自然質樸、空豁開廣、渾樸純厚、沈靜恬淡、飄逸無繫、陰柔婉約……的特徵。而這些特徵也被人引用過來，成為審美的標準。從而要求文學、藝術作品盡可能達到「自然」（《淮南子》、劉勰、鍾嶸、司空圖等）、「沖淡」、「高古」、「含蓄」、「精神」、「清奇」、「超詣」（《二十四詩品》），否則就談不上是成功之作。

在我國現存畫論的最早著作《古畫品錄》中將我國古代繪畫之法歸納為：1. 氣韻生動；2. 骨法用筆；3. 應物象形；4. 隨類賦彩；5. 經營位置；6. 傳移摩寫。六法中，氣韻放在首位。顧愷之說：「畫妙通靈，變化而去，亦猶人之登仙也。」正是道家、道教思想觀念的強大影響，使作為仙畫背景的山水描述成了繪畫的一大主題。人們透過山水畫可以表達或欣賞到豐富的道家精神，而正是靠了氣韻和神靈兩者。

道教中的許多精神還被攝於書法、園林、建築、音樂、舞蹈等藝術領域

之中，形成具體豐富的審美原則。

不僅古代如此，就是近現代的文學、藝術審美理論中，也包含著道教文化的精髓，在道家、道教思想觀念影響下產生的審美觀念，實際上已深入到整個中華民族的審美認識之中，具有普遍意義了。

### (三) 道教與中國古代科學技術

中國古代科技史上許多有科學價值的内容，往往萌芽於道教神仙方術，其中化學與醫藥兩大分支的發展，與道教的關係最為密切。在漢魏兩晉南北朝隋唐長達近千年的歷史時期中，道教煉丹術處於發達繁榮時期。開始，道教中人煉製金丹，以求服食之後長生不死，後來逐漸向點鐵成金的黃白術方向發展，企望成為「腰纏十萬貫，騎鶴下揚州」那種富翁加神仙的逍遙之人。

中國歷史上聞名中外的煉丹家是晉代的葛洪，他的《抱朴子》一書是煉丹學的集大成之作。葛洪對於外丹服食之道如癡如醉，鑽研很深，他博覽道書，數以千計，以為「還丹金液」為其大藥。他藉老子之口說，得不到還丹金液，枉自辛苦一輩子。葛洪認為，五穀雜糧，能使人不至於餓死，上品神藥對人的益處比五穀要高出萬倍。葛洪煉丹的理論依據是：金丹能在烈火、高溫中產生許多奇妙的變化。黃金入火，百煉不消，埋在地下，永不腐朽。藉助這些外物，煉人身體，就會長生不死。丹砂不同於草木之藥，後者燒之即成灰土，而丹砂經過燒煉則能變成水銀，積變又還成丹砂。葛洪認為，銅青塗腳，可以入水不腐，這是藉銅的勁力加強，保護了肌肉，所以「服金者壽如金，服玉者壽如玉也」。

葛洪在《抱朴子·金丹》中著重研究了丹砂（紅色硫化汞 $\text{HgS}$ ）、雄黃（ $\text{As}_4\text{S}_4$ ）等五金八石，也就是無機物的化學反應、變化。《仙藥》卷則著重探討人造黃金，人造白銀的煉製方法。《仙藥》卷對植物性藥物的性能、功效

作了研究。煉製金丹是葛洪夢寐以求的事，當他聽說交趾（今越南）盛產丹藥砂原材的消息時，便請求晉帝批准到廣西勾漏去當官，後來因故居留廣州羅浮山，從事煉丹實踐，那裡，至今還留有葛洪煉丹遺迹。

葛洪以及一大批中國古代的煉丹家們沒有煉製出長生不死的金丹，卻為近代化學開了先河，同時，道教內丹術也得以藉用外丹術中一整套十分形象的術語和方法，來更為確切地描述無形無蹤的內修程序。

葛洪煉丹無意中取得了化學上的不少成果，例如，知道了熔解金的方法，豐富了古代的合金化學，為火藥作了嘗試等等。葛洪等一大批道教丹士們百折不撓的實踐精神，也就是中國古代自然科學家的寫照，儘管其出發點與目的並非是為科學的發展。

中國古代的煉丹家還將陰陽五行引入煉丹的理論架構之中，以互相感發、相互制伏、魂魄相應、龍虎爭鬥等比喻表述化合、平衡的化學反應思想，反映陰陽對立、統一的大道原則。煉丹家們想從物質的形態走入大道的



領域，獲得肉體的永恆，這自然不可能，但他們留下的大批煉丹術著作卻成為化學上有意義的實驗記錄，中外許多學者根據這些記錄，重新進行實驗，並有了不少新的發明。中國古代的煉丹術經由印度、阿拉伯西傳至歐洲，後來發展演變成化學科學。

中國古代道教學者中有不少人是精通醫學的，道教對於中國醫學的貢獻也是多方面的，但最突出的一點，就是道教學者發現與醫學記載的人體經脈不同的奇經八脈，並有一套打通奇經八脈的具體方法，從而解決了醫學上許多難以解決的問題。明代大醫學家李時珍對此給予極高的評價，認為紫陽（張伯端）八脈經所載經脈，稍與醫道之說不同，然「內景隧道（奇經八脈）惟返觀者（找道教方法修煉）能照察之」。李時珍還認為，醫家不知奇經八脈，就無法真正探清病機。學道之士不知此經脈，則真息不生，神化無基，無法下手修煉，更談不上「龍虎昇降」、「玄牝幽微」的內煉金丹之道。

奇經八脈出自《難經·二十七難》，具體指督脈、任脈、衝脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈，而以任督二脈的地位最爲重要，也正是在這兩條人身大脈上，醫道兩家表現出區別來。道家認爲，督脈起於會陰，沿脊椎到上丹田，然後雙分左右，從耳後繞至喉間，經重樓（氣管）回歸氣穴。此爲陽脈之總督。任脈起於會陰，循腹行於身前。道家認爲，任督二脈是人身之子午，丹家陽火陰符昇降之道、坎水離火交媾之鄉。爲先天大道之根，一氣之祖。道家還認爲，一旦元氣通行於任督二脈之中，則八脈全通。因爲人有八脈，俱屬陰神，閉而不開，必須藉助於道門功夫，以元陽真氣衝開，才能鑿通、完成這項任務，就算摸到了道的門檻。

道教南宗理論認爲，尾閭之前，膀胱之後，小腸之下，靈龜之上的區域，是天地逐日生炁之根，內煉金丹產藥之地，這一生命動力之宮的大門，醫家並不曾得知。只要設法將其中真炁貫通一身，使和炁上朝，陽長陰消就會進入「天根月窟閒來往，三十六宮都是春」的境界，不僅使身體康強、容

顏返壯，而且悟力倍增，智慧日出。長此以往，就能形神俱妙，與道合真，南派這一石破天驚之論，具有極其巨大的科學價值和偉大的歷史意義。

這樣，鑿通八脈，驅除陰氣，為內煉金丹掃清障礙。此法在道教為千古不傳之祕，在醫家也為難明之旨，如果醫家得知其中內奧，那麼，十二經十五絡的宗旨也盡可得著了。祇要人體內部八脈之中真氣充盈，周流不息，就能「提挈天地，把握陰陽」、「真氣從之，精神內守，病安從中來？」防患於未然了。道教此法高明異常，如果再將此與現代醫學結合，無疑將造大福於全人類。

道教史上有不少別具一格的醫學人材以及醫學思想。繼葛洪之後，南朝劉宋時期的道教著名學者陶弘景（西元四五六—五三六年）著有《養性延年錄》、《神農本草經集註》、《效驗方》、《藥總訣》等書，在醫學上的造詣很高，其弟子曇鸞掌握了「對病識緣」的真本領，名動魏都，人稱「神鸞」。道教學者孫思邈（西元五八一—六八二年）是隋唐時期偉大的醫藥學家，著

有《千金藥方》、《千金翼方》各三十卷，對漢至唐代的醫學成就進行了全面的總結，舉凡診治、針灸、導引、按摩、養生之術，無不涉及，人稱之爲「藥王」。

道教對於宇宙自然之道，社會人事之理，生命智慧之學無不究及，道教中曾經湧現出大批見識卓越的科技人材和精闢深邃的科技思想。道教是中國古代科學技術的研究、創造、發明的大本營。

#### (四) 道教與中國傳統文化特性

春秋、戰國時期形成的諸子百家中，哪一家也沒能在中國歷史上長久、獨立地主宰文化思想領域，儘管各家在政治上都曾有過顯赫的不凡經歷，例如法家成爲秦王朝的統治思想，黃老學派在西漢立國的六十年間，獲得了巨大成功。倒是儒家思想歷漢唐宋元明清，二千年來盛行不衰。以致於學術界

有不少人據此以為儒家文化是中華民族文化的核心與精華，並將討論儒家文化來代替討論整個中華民族文化深刻廣袤的內涵。

實際上，漢武帝、董仲舒時代「罷黜百家，獨尊儒術」，儒術就已不是孔子所代表的儒家學說的原生形態了，而是大量吸收陰陽五行、刑名、神學思想來充實、證明、完善儒家仁義道德、綱常名教，從而營造宏大的儒家神學體系，為統治階級服務。繼漢代對儒學的第一次重大改造之後，宋代儒學又吸收佛學、道教，形成了以儒家思想內容為主幹的理學，完成了歷史上儒學的第二次大改造。但無論如何改造，儒學的原生、次生、再生形態都是在其基本固定的結構體系下，吸收各派理論，以穩定自身結構，但還未形成一個具有消化中外全部文化精華的功能與結構。近代中國歷史上中西文化的碰撞，「中學為體，西學為用」思想的出現，即是明證。另一方面儒學文化除了其中一些精華至今仍起著一定的歷史作用外，其天人感應，君權神授、綱常名教，存天理、滅人欲等核心觀念已被歷史無情地拋棄掉，從這一意義上

來說，儒家作爲一個文化磁場顯然已經失去其效應。

能夠對各種類型和特質的文化兼容並蓄，並且最大限度地吸收、消化各派、各族甚至外來文化精華，使其互相共振、滲透、融合，再造的文化磁場並未因爲儒學的發展和衰落受到絲毫的影響。可以說，儒學發展和鼎盛的歷史現象本身，也是依靠這一文化磁場的作用。

中華民族文化磁場的形成和存在，主要在於中國本土宗教的特殊性及其內在結構。

中國本土宗教醞釀於中國原始社會時期的原始宗教和夏商周時代的神話傳說，初步形成於戰國秦漢之際的方仙道、黃老道，完善於東漢時代的道教。

我們之所以要在這裡使用中國本土宗教這一概念，主要是爲了能夠比較準確地概括當時的宗教發展情況，因爲說到中國本土宗教，就要包括原始宗教、巫道、方仙道、黃老道，從而使我們對討論的範圍和歷史跨度有了一個

大致的瞭解，當然，東漢末年出現了太平道、五斗米道、金丹道，中國本土宗教有了更大規模的發展，也更有了自己的特色，所以魏晉南北朝時期，社會上對這一宗教定名為道教。可以這樣說，道教是中國本土宗教的典型。在西方人心目中，中國本土宗教與道教沒什麼不同，而與佛教、基督教、伊斯蘭教則有明顯的類型區別。

道教屬於多神教，舉凡日月、星辰、風雲、雷電、山岳、江河、湖海、大地、祖先、英雄、動物、植物……全都可具有神性，成為祭祀的對象。多神教的內在結構屬於開放性質，這決定了它對於不同內涵的文化，一般能取寬容態度，因而有利於文化磁場的形成。它使得那些歷史上通過激烈或者和平方式組織在一起的不同民族的內在凝聚力加強，這種凝聚力具有巨大的能量，能使那些結合在一起的不同民族文化得到長足的發展。中華民族文化發生、發展的歷史，以及世界多神教民族、國家的發展歷史都在在地證明了這一點。

道教的泛神論特點深刻地影響著中國傳統文化，並為其帶來濃厚的開放色彩，人們一般都將西方文化視為開放性質，而認為中華文化屬於封閉性質。其實這一觀點是站不住腳的，也是錯誤的。因為持論者是以古代封建專制政治的一統天下，閉關鎖國政策和自然經濟男耕女織，自給自足現象代替對中華民族文化的分析，以儒家君權神授的天人關係，綱常名教的政治倫理關係，血緣紐帶關係，宗法社會關係等封閉、狹窄的結構膚淺地等同或代替中華民族文化的結構，並且對中華民族文化的深層內涵缺乏深入的分析。

道教的視野及於自然界大宇宙和人體小宇宙、天（地）和人的系統，是道教生存發展不可須臾或離的環境和依據。有人認為，天（地）、人系統是封閉的，有限的。流風所及，傳統文化的格局也不可能開放的，實際上，天（地）是古人對宇宙的指稱，而宇宙是無限的，古人創出天人系統的用意，雖不同於現代科學與哲學意義上的有限無限，封閉與開放表面上給出一個封閉的感覺，但這一封閉圈的範圍卻是無限的，因而也是開放的。儒家文



化擷取這一思想精華，用來論證政治模式的合理性。而古代中國特定的政治經濟環境決定了儒家文化的適應性，尤其是歷代專制王朝以強有力的行政手段推廣這一文化內核，從而導致人們產生一個錯覺，將儒家文化天人系統的封閉特性誤套在道教的天人系統之上，以儒家文化在歷史上的巨大影響掩蓋道教對中華民族文化潛在的深刻影響。

正因為道教堅持在天人系統中尋覓、探索，而且成就斐然，尤其是在這種探索中形成的獨特認識和悟知境界，具有巨大的價值，由於這一價值愈來愈為人們所承認和關注，從而吸引了古今中外學人的興趣，同時也為中華民族文化塗上了一層特殊的油彩，使之具有極大的魅力，從而決定了中華民族文化能夠持久不衰的特性。

中華民族文化磁場的吸引力、凝聚力、融合力，兼容性、開放性和持久性的形成，是與道教的內在特性分不開的。

如果這一宗教土壤中只是培養出精神毒草，那麼遠見卓識之士將奮起鏟

除之。如果這一宗教只能給現實生活中的人們有如明天的夢幻般安慰，那麼覺醒者絕不會畫餅充飢、留戀不返。神話的出現表現了人類力量的增強、人類形象的高大。方仙道的興起雖然充滿了荒誕和幼稚，但卻開闢出一條探索人生超脫的崎嶇小道。而黃老道的形成，則使人的潛在能力得到了開掘，使中國本土宗教中的神學、迷信意味淡化。

中國本土宗教每發展一步，就多開掘一層人的潛力，雖然其神學體系在不斷地完善，但這仍無妨於人認識能力的增強。對天人關係和人體內部奧秘的探索，從涓涓細流逐步發展壯大，終於形成巨潮，衝擊著阻擋其前進的舊的神學堤壩，甚至腐朽的社會上層建築，最後衝到了統治者的對立面，使後者如面對洪水猛獸、驚惶恐懼。道教成立初期的歷史便證明了這一點。

道教的內在結構正是在這種歷史的過程中逐漸出現的。而其結構的恢宏、精巧與深奧，在世界各大宗教中也是極為獨特的。

道教誕生於以農業為主的國度中，其祭祀對象經天緯地，內容龐雜多

端。道教借助陰陽、五行、八卦、無極、太極、道氣、動靜等古老的學說，組成一張其大無外、其小無內的結構網絡，運化巧妙、奪盡天機，深奧無窮，參透造化。這一結構的吸引能力極強，因為其中的每一對範疇都具備包容無限的結構框架，任憑怎麼填塞也不過分，與此同時，每一對範疇又如深邃的神井，任憑怎麼提取，也無法窮盡。

借助於這些古老哲學範疇的集合方式，人們可以找到宇宙大系統與人體小系統的微妙關係。而這些古老範疇的集合，並非無緣無故地湊合，其內部都有著深刻的聯繫，可謂牽一髮而動全身。當它們在道教中被鑄造成一個有機體之後，即爆發出巨大的能量，造成了一個具有强大效能的文化磁場。

儒家文化的兩次歷史性大改造都是從這一文化磁場中攝取能量，才得以長久地生存和發展下去。只是儒家文化所服務的統治階級到近現代被推翻之後，其主要功能才告衰竭。

印度佛教之所以東傳之後，能夠在中華大地上生根、開花、結果，也是

有賴於中華本土宗教的文化磁場。佛教作為對中國原有的天人系統探討的一個異國新門徑而被廣泛接受。

中華古代文明沒有像世界上別的文明古國那樣被攔腰斬斷，而且源遠流長，根枝茂盛，除了歷史、政治、經濟、地理、人口等方面的原因以外，其所具有的文化磁場造成了民族精神強大的凝聚力，民族文化的巨大融合力和吸引力，常常挽狂瀾於既倒，使中華文化不絕如縷，一脈相傳，最終如燎原之火，蓬勃發展。

道教的特殊性和結構還深刻地影響著中華民族的歷史前途與命運，維繫一個民族的存在，或者一個民族存在的標誌就是其文化。由於道教的特殊結構，賦予中華民族文化磁場以上諸特性，從而使得中華文化得到空前的發展。

從道教的固定結構出發，必然要引發出對於封建統治階級意識形態相反的一系列結論。例如，追求神仙逍遙境界必定與國家編戶齊民被管束、納貢

的現實發生矛盾，小國寡民，安居樂業，體道悟性的宗教生活必然與統治階級的橫徵暴斂政策相對立，泛神思想與封建統治的文化獨裁作法定有衝突。每當發生以上情況，統治者總是以暴力手段打擊道教勢力，這種打擊也嚴重削弱了中華民族文化的磁場效應，中國文化兼收並蓄的特性也往往因此得不到最大的發揮。中國文化的發展也受到嚴重的阻礙甚至摧殘。

驗之於中國歷史，秦漢以前，是道教發生、發展的重要時期，中國文化基本上也處在一個繁榮階段。東漢末年，道教受到了沉重打擊，並繼之以官方的改造，中國文化也處於停滯階段。唐宋時期，道教的政治地位空前提高，學術研究也十分繁榮，文化磁場效應強大、盛況空前。明清時期，尤其是清代道教的發展又處於低潮，文化磁場的共振、融合效應大大減低，中華文化因為統治者的封閉政策而孤立發展，進度緩慢，以致最後落後於西方文化。

宗教、文化、民族三者之間，存在著一種十分繁雜深奧的內在聯繫，以

往對這種聯繫的剖析往往失之於粗疏與武斷，在道教特性與結構影響下營造起來的中華民族文化磁場效應，在封建統治者的長期破壞、打擊下，顯得十分微弱，那種巨大的吸引力、凝聚力和融合力在強大的西方文化面前受到嚴重的挑戰。中華民族文化的再造、繁榮與昌盛，有待於整個民族的振興與進步。

### (五) 宗教超越心理與創造精神

決定中國本土宗教產生和發展的是人類與生俱來的超越心理。由於中國本土宗教中的不同門派對實現超越心理作出了各自不同的回答，提供了各具特色的方法，因此能夠影響一時、一方。我們瞭解到，宗教的巨大價值在於它為人類超越心理的實現提供門徑，而中國本土宗教的超越方式則更為獨特。儘管今天的人們以為這些方式顯得荒唐、離奇，但從某種意義上說正是

這種宗教超越心理，驅使著中華古代先民進行著大無畏的探索，激發出他們巨大的創造精神，在天文學、文學、化學、醫學、哲學領域內取得了令人震驚的成績。

在中國歷史上，科學思維的萌芽，往往與宗教神話之類的幻想聯繫在一起，因為「一個部落或民族生活於其中的特定自然條件和自然產物，都被搬進了它的宗教裡。」（恩格斯）天文學在古代中國的發展也是如此。

盤古開天地、夸父逐日、嫦娥奔月、女媧煉石補天、共工頭觸不周山、羿射十日等古老神話反映了人們探索、征服自然的雄心壯志，表達當時人們對於天地起源、天地演化、宇宙結構、太陽變異、日影測量、觀象授時等天文現象的認識，這些神話產生之後，進一步刺激人們對於瞭解無窮天體奧祕的興趣，並取得了很大的成績。例如，以干支紀日現象是十分普遍的，而且還出現了好幾種干支周期表。據學者們研究，甲骨文中子丑寅卯等十二支文字均是天體星座的象形（郭沫若、鄭文光），也就是觀察天體而來。此外，

卜辭中還有不少對於天文現象的記載，表明那時的巫卜祝史已進行曆法創制與天象觀察等天文研究活動，商周時期，我國古代天文學的重大創造——二十八宿體系基本形成。

春秋戰國時期，占星術興起，齊、楚、趙、魏各國內人材輩出，尤其是甘德著《天文星占》，石申著《天文》，二人所記錄的一百二十顆恆星赤道座標已經相當精密。

在宇宙無限理論類型中，宣夜說認為日月星辰都飄浮在氣中，這一卓越學說的基礎即是元氣理論，而元氣理論的淵源十分長遠，與中國本土宗教中的內容關係密切。

古代中國天文學在農業生產與宗教祭祀的懷抱中形成、發展，成就斐然，成為中華民族對世界文化貢獻中的重要部份。

宗教超越心理為文學的創新注入了新鮮血液，我們可以在中國文學史上影響巨大的《莊子》散文和屈原《楚辭》來作證明，以概其餘。



人們都欣賞莊子散文，結構自然，如行雲流水，語言生動，音韻鏗鏘，故事離奇，如空穴來風；想像豐富，似有神助；寓意深刻，機趣橫生；汪洋恣肆，氣象萬千；同時代及後代散文均難與其匹敵。然而，對其創作靈感及意境描述的來源和根據則不十分清楚，大都以為莊子從宗教和神話中選取素材，而善用比喻，巧作寓言所致，其實不然。我們認為，《莊子》散文之所以獲得相當高的藝術水平，特有的文學才能，捕捉描寫自己在超越境界中的心靈感受，從而使其散文神韻盎然，罕與倫比。

《莊子·逍遙遊》篇描述了一個廣袤無垠的世界，「無極之外復無極也」。一個人只有徹底破除功、名、利、祿思想，達到無己境界，才能與天地精神往來。《大宗師》篇闡述了天人合一的自然觀，死生如一的生命觀。這一類氣度恢宏的畫面和見解深刻的哲理，在《莊子》中還有不少，其構思和結論，僅僅憑藉一般人的想像是難以完成的，莊子之所以例外，是由於他有傳自遠古的修道實踐。

莊子在其傳世之作中没有列出古代修道者的師承傳授表，但卻概括了古人修道起源經過，即古人從對宇宙的無窮奧妙中體會到遼闊無極之感，從這種感受中得到了深遠幽寂的認識境界，從這一境界中體會出修道的實踐途徑，從修道實踐中得出心得，並總結出見解，從而口傳下來，最後形成文字。《莊子》一書就保留了諸如心齊（《莊子·人間世》）、坐忘（《莊子·大宗師》）、踵息（《莊子·大宗師》）、導引（《莊子·刻意》）等具體方法。正是由於莊子熟知這些方法，並且修煉有素，入於化境，才能知常人所未知，使其作品大放異彩，凌越古今。

從宗教、神話中得到大量創作素材，並在藝術上臻於完善的先秦文學作品，還有屈原的《楚辭》。其中《離騷》的藝術構思，成功地為詩人的思想馳騁六合提供了廣闊的想像空間。詩篇中以神龍為御馬，揚雲霓作彩旗，朝發天津，夕至西極，天上人間，融為一體，充滿了浪漫主義色彩。《楚辭》中不少篇章表明，屈原所取得的文學成就與他追求古代宗教體驗，並達到相當境界

的修道實踐分不開，他在《遠遊》篇中表達了自己對赤松子、王喬等古仙人的由衷羨慕，且掌握了內省端操、虛靜無為、壹氣、和德、食氣等方法，最後達到「超無為以至清兮，與太初而為鄰」的認識境界。

不僅中國古代文學，其他如書法、繪畫、音樂、舞蹈等文化藝術的創作實踐，都與宗教中的超越心理密切相關，具備後者，就會給創作帶來奇特無比的意境和如泉奔湧的靈感，使作品具有巨大的審美價值。這也是為什麼中國古代文化藝術領域中的大師們與古代宗教界來往密切、頻繁的一個原因。

古人爲了達到超越人生，得到成仙的夢想，多方探求，煉丹術就是方士們發明的一個重要方法。漢武帝時期（西元前一四〇——八七年），李少君進獻祠灶方，得到武帝的讚賞，武帝親自祠灶，並派遣方士入海求蓬萊仙人安期生。按少君之說，以丹砂和有關藥劑煉化「黃金」，以便製成飲食器使用，以期達到延年益壽、遇仙、封禪、不死的目的。當時，淮南王劉安「招致賓客之士數千人，作《內書》二十一篇、《外書》甚衆，又有《中篇》八卷，言

神仙黃白之術，亦二十餘萬言。」這樣，中國煉丹術（或稱金丹術）便在西漢時期登上歷史舞臺，從此有了很大的發展。

首先，煉丹之士在煉丹過程中發現了許多物質的性質及其化學反應，在大量化學實驗中確實也掌握了不少新的化學方法，積累了化學知識和操作工藝。所有這些，都為現代化學的出現提供了基礎，中外人士均承認，現代化學萌芽於中國的煉丹術。

第二，煉丹術在發展過程中與醫學結合，中國醫學中的丹藥在醫療實踐中佔有重要地位。此外，還為火藥等的發明提供了先決條件。

第三，煉丹術的操作方法，燒煉程序以及術語為道教內丹所借用，使得只可心會、不可言傳的道教內煉之學得形之於言語，書之於竹帛，從而有了長足的發展。

長期的宗教體驗，還能使學者產生一些特異的能力。例如，中國醫藥學中經絡學說的發明，扁鵲等醫家所掌握的神技，占卜家的鑒往知來，以及養

生家的驚人長壽等等，都難以通常的學習途徑來獲得。可以說，離開長期有素的修道實踐，以上諸方面的創獲便很難得到。

中國本土宗教對於中國古代哲學發展的貢獻很大，古代中國哲學區別於西方哲學的最大特點，就是元氣理論以及非理性的獨特認識方法，而這些理論、方法的產生，最早都與宗教心理密切相關。

早在殷商時代，氣字即已出現在甲骨刻辭之中，但甲骨文中氣的涵義為乞求，迄今，訖終。西周末年，人們已經用天地之氣即陰陽之氣解釋地震現象。春秋時期，天氣內容具體化為六氣：陰、陽、風、雨、晦、明，六氣常與五行配合。但所有這些理論都祇是比較表面的、零散的，達不到使哲學迅速發展的要求，只有到了戰國時代，情況才發生了很大的變化。

戰國秦漢時代，各種氣論紛紛出爐，尤其是精氣、真氣、神氣、元氣學說的提出，豐富了氣的內涵，人們之所以能夠在當時領悟到精氣、真氣、神氣、元氣，是因為中國本土宗教中很早就存在一種感知體會這類變化的微妙

方法。我們在《山海經·大荒北經》中看到繼無民（無繼民）食氣的記載。《大戴禮記·易本命篇》說：「食氣者神明而壽。」《楚辭》記載王喬等古仙人都是「飡六氣」、「飲沆瀣」、「漱正陽」、「含朝霞」、「精氣入」、「粗穢除」，善於「壹氣」、「和德」之道，達到「虛靜」、「恬愉」之境。屈原學有心得，神遊六合，也是「因氣變而遂曾舉」（《楚辭·遠遊》），《莊子》外雜中認為「至人潛行不窒，蹈火不熱，行乎萬物之上而不慄」的高深境界是靠「純氣之守」，即保守純和之氣所致（《莊子·達生》）。而人體健康也與「氣」密切相關，中國醫學認為：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」（《素問·上古天真論》）。

戰國時期，本土宗教中這套感知、掌握氣的方法不斷外傳，《行氣五佩銘》的出土即是一個明證：

行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則

長，長則退，退則天。天幾（機）春在上，地幾（機）春在下，順則生，逆則死。

氣的內涵的開掘，拓寬了哲學思維的方向和深度，使古人對宇宙本體、事物變化、精神物質關係等問題的認識，又比以前大大地進了一步。

戰國到秦漢時代，氣的思想被廣泛地運用到天文、數學、醫學、生命科學、音樂諸方面，成為這些學科的理論基礎，可以說，不懂得氣的真諦，就不懂得中國哲學。而設法拋棄中國本土宗教的迷信外衣，積極吸取其中的合理成份，從對氣的感受、鍛鍊中逐步培養超越心理，就能夠為哲學思維提供重要的方法，同時也為理解中國哲學史上先秦諸子思想、秦漢神學、魏晉玄學、隋唐佛學、宋明理學等提供鑰匙。

## 五、道教的人生境界

### (一)天人合一

在古代中國，人們追求的最高人生境界是什麼？帝王們並不以登上皇帝寶座而滿足，「當了皇帝想成仙」的俗語不僅描述了帝王們的理想，而且也包括了他們各種徒勞的實踐。普通民衆的理想境界是指望獲得各種幸福，有相當顯赫和榮耀的官位以及令人羨慕的長壽。「朝聞道，夕死可矣」，表明以孔子爲代表的儒家的最高理想是得到道的聖人境界。道家的視野不僅僅



祇是現實的社會，他們的最高理想是同宇宙天地往來的永恆境界。而佛教與道教的理想相接近，希圖達到心靈絕對自由、常樂我淨、超越人生的涅槃境界、神仙境界。但是所有這一切都給人一種玄虛之感。

應該承認，每個人在人生的道路上都曾體會到不同的境界，但很難說達到道教中的天人合一境界。只有達到了這個境界，才能說對道教文化的意蘊有了一定的瞭解，對中國傳統文化的特點有了一個基本的認識，對東方文化的巨大價值有了一個初步的估計。天人合一的境界不是虛無飄渺的，而是可以體認的。

天人合一的觀念不是道教發明的，而是道教產生以前中國古代文化的重要成就。古人認為，天地萬物包括人類的本源都是存在於宇宙中的元氣，都是元氣化生的。中國醫學中就有「天地合氣，命之曰人」（《素問·寶命金形篇》）。因此，天（宇宙萬物）人是一氣相通、息息相關、休戚與共的。天、地、人構成爲一個巨大的系統。但是，人們在通常情況下，對這一系統

內在機制的認識是停留在一個較淺的層次上，「縱然一夜風吹去，祇在蘆花淺水邊。」但道教中卻有很多行之有效的方法，人們真正地、親切地感知天人合一觀念是正確的，天人合一境界是存在的。

千百年來，道教學者們經過辛勤探索，總結出一套胎息方法，不管世人持什麼態度，祇要放下一切原先的成見，實踐一番，就會得出真知。

胎息的字面意義似乎是讓一個人的呼吸回到嬰兒在母腹中的狀態，這可能嗎？人體生理科學證明，胎兒在母腹中處於無呼吸運動狀態，其所需要的氧氣是靠母體的血液循環而獲得的。嬰兒出生之後，上述過程才由肺來取代。由於肺的運動，吸入氧氣（ $O_2$ ），呼出二氧化碳（ $CO_2$ ），實現氣體交換，獲取人體所需要的氧。需要氧氣的多少，由人體所處的機能狀態來決定。一旦停止呼吸，胸內壓上昇，就會嚴重影響靜脈的回流，循環血量急劇下降，最後導致體內血與氧的供給不足，長此以往，就會嚴重影響身心健康，甚至會帶來生命危險。

既然停止呼吸與回到母體都是天方夜譚，那麼胎息豈不成了毫無科學依據的臆語？然而道家胎息卻別有指喻，祇是要藉助於一種特殊的訓練才能體悟得到。「桃花盡日隨流水，洞在清溪何處邊？」

老子在《道德經》中就曾記載了一句後人難以索解的話：

專氣致柔，能如嬰兒乎？

《管子·內業篇》說：

博氣如神，萬物備存。

專氣、博氣也就是凝氣、聚氣、結氣、集氣，達到像嬰兒的狀況，而上述兩段話中，神的狀況就類似於嬰兒的狀況，老子僅僅透露了一種罕為人所聞的

現象，至於方法與訣竅，卻諱莫如深。

《莊子·大宗師》則對《老子》描述的現象有了進一步的解釋，他說：

古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，衆人之息以喉。

可見真人之息的特點是「其息深深」。莊子惟恐人們誤解，特意又補上一句，將真人之息與衆人之息區別開來。

衆人之息，是通肺部、喉部、口鼻等器官的一般呼吸，其內部機制，醫學上早已論定，這就是呼吸的方式是胸式呼吸、腹式呼吸、順呼吸、逆呼吸四種，呼吸之氣只能到達人體的肺臟，由於自然呼吸的吸氣是足以滿足人體新陳代謝的需要，因此，任何形式的深呼吸，除了使更多的呼吸肌徒勞地參入運動，造成不必要的疲勞外，並無任何益處。但莊子「真人之息以踵，衆

人之息以喉」的論斷卻明白無誤地告訴我們，真人之息能夠深入足根。

老子、莊子、管子均沒有提到「胎息」兩字，但其內容實與胎息並無二致。晉葛洪在其名著《抱朴子·釋滯》中道過了這樣一段話：

得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。

文中「如在胞胎之中」即承老子「能如嬰兒乎」，「則成道矣」，即管子所說的「如神」，不以鼻噓吸，這正好透露出莊子踵息的關鍵，應當說，葛洪去古未遠，又得其師傳授，其《抱朴子·遐覽》篇曾記載了道經中曾有《胎息經》一書。

從文字及內容判斷，《道藏》所載《胎息經》是一部闡述胎息的最古、最高經典。此經作者難以索考，傳本只署「幻真先生註」。《胎息經》全文如下：

胎從伏氣中結，氣從有胎中息。氣入身來爲之生，神去離形爲之死。知神氣可以長生，固守虛無，以養神氣。神行即氣行，神住則氣住。若欲長生，神氣相注。心不動念，無去無來，不出不入，自然常往，勤而行之，是真道路。

道教內煉術語中「胎」的意義，是精炁神的高度凝結。幻真先生《胎息銘》更是一語道破天機：「假名胎息，實曰內丹」。《胎息經》首句即傳示了伏氣——結胎——胎息的祕訣。

伏氣一詞，來源於《周易參同契》一書，契文上載：

下有太陽氣，伏蒸須臾間，先液而後凝，號曰黃輿焉。

道教經典認爲子時太陽在北（即南半球，道經以下爲北），天之陽氣，伏藏

於地，然後萬物得以生發。根據子午流注理論，人身在子時（二十三——一點）氣到尾閭。道教很強調大宇宙與人體小宇宙的整體性，實際上子夜時分，太陽正直射南半球，強大的太陽風對地球垂直輻射。立於北半球行功修煉之人，在子時氣到尾閭，並且循身背督脈上昇，故此時天、地、人三者處於一個和諧一致的系統之中。人與天地內外相合，就可以取天地之氣來強化、調動體內元炁，使先天、後天之氣，氣化氤氲，並使之聚於下丹田中，凝聚成丹，其色如金橘之黃，其形如車輿環轉。

達到胎息的關鍵，在於神氣二字，「氣人身來為之生，神去離形為之死。」這指出了生命活動得以維持的契機是在於神氣。中國古代哲學、醫學對此都有精細的論述，而道家的認識則更為精細、直接。若欲生命功能常在不衰，就必須「知神氣上」、「養神氣」，使得神氣相注。

《胎息經》指出達到胎息的任何一個層次，都必須有一個先決條件：「心不動念，無來無去，不出不入，自然常住。」此處之心，是指人類大腦神經

中樞的全部意念活動，一個普通人，在正常條件下，很難停止意念活動，當然也不可能領略到道教胎息帶來的一切樂趣，學者只有在「固守虛無」的前提下，消除任何一個層次（包括潛意識）的意識，使得高級神經活動處於靜止狀態，因而使由此而生的意念也處於純淨空無的地步，生命活動的內在生機——神才會出現，從而在意念真空的舞臺上大顯身手，將人的生命功能開發到一個常人難以想像的境界，表現出無限生化的能力。幻真先生稱之為「修真之道，備盡於斯」。

作為《胎息經》的權威性經典，這裡面只是提出了修煉胎息的一些重要原則，沒有說明任何具體的方法、訣竅及其奇妙的體驗，但只要人們勤而行之，便是真道路。註者幻真先生的體驗是：「凡胎息用功之後，關節開通，毛髮舒暢，即但鼻中微微引氣，相從四肢百竅毛孔中出，往而不返也。後氣續到，但引之而不吐也，切切於徐徐，雖云引而不吐，所引亦不入於喉中，微微而散，如此內氣亦下流散矣。」



幻真先生以內丹釋胎息，將胎息納入道教丹功節序之中，形成一家之說，他在註文中指出：

修道者，常伏其炁於臍下，守其神於身內，神氣相合而生玄胎。玄胎既結，迺自生身，即為內丹不死之道也。

並傳出《胎息銘》一篇，附於《胎息經》後：

三十六嚙，一嚙為先。吐唯細細，納唯綿綿，坐臥亦爾，行立坦然。戒於誼雜，忌以腥羶，假名胎息，實曰內丹。非祇治病，決定延年，久久行之，名列上仙。

此銘也只是原則性的概括，具體方法載於《幻真先生服內元炁訣》十五篇中。

道教胎息之法傳世之後，修煉者紛起，其中有不少取得了突出的成就，並留下數百種胎息之法，豐富了胎息的理論和實踐，我們擷取其中有代表性的心法、口訣、實驗記錄及研究性文獻，以睹各門各派絕學風采。

### 1. 無名氏《胎息根旨要訣》 道出了胎息的關鍵之祕：

其胎息者，是天地陰陽二氣初結精之氣。氣結而為形，形既成立，則精氣光凝為雙瞳子。雙瞳子者，即父之精氣，號為純陽之精，故能鑒視萬物。又受母之陰氣而成玄牝者，即口鼻也。是知形為受氣之本，氣為成形之根，則此二氣為形之根蒂者也。根蒂既成，則能隨母呼吸，綿綿十月，胎體成而生。

故修養者效之，夫云復其根本。此胎息之要也。

……今之所復其根本，修其所生斯則形中母（？）子，何不守之？夫氣為母而神為子，氣則精液也，氣無形質，隨精液以上下，但先立

形，則因形住。氣為其母，而下不捨母則依母而住。神氣住形中，故能住世，長生久視。

故修生之人，常令神與氣合，子母相守，自然玄牝無出入息也。莊周云「真人息以踵，言其息深也。」老子經云：「深根固蒂，是為復命」，此適命門元氣根本之旨也。

此訣從人體生理的角度出發，闡明胎息在修身復命中的重要意義，胎息方法的理論依據。指出胎息之要在於區別口鼻（玄牝）之息與先天地陰陽遺傳之氣的不同作用，強調形神的辯證關係、神氣相守的重要方法，這與《胎息經》的根本思想是一致的，相吻合的。如果學人不知，妄指他穴為生氣的根本，錯認「無氣是胎，閉氣不喘是息」為法，則會誤入歧途，「性命已殆」。

因此，《胎息口訣序》認為：「欲求胎息，先須知胎息之根源，按而行

之，喘息如嬰兒在腹中，故名胎息矣。迺知返本還元、卻老歸嬰，良有由矣。綿綿不閒，胎仙道成焉。」

## 2.《茅山賢者胎息訣》 記載了具體的修煉方法：

側臥，右脇著地，微縮兩足，著頭向南、面東，兩手握固（即四指包大拇指握拳），傍其頤。閉取內氣，極力開喉嚨之。如此七嚥一吐氣（若病時服氣，一嚥、二嚥一吐，然後七嚥一吐氣可也）。

又調息令出入氣勻，準前又嚥，都四十嚥，然後起坐煉之。豎膝坐，兩手相叉，抱膝，閉氣，鼓腹二七或三七，氣滿即吐。

更調息，特不令喘麤，調訖，又閉氣二七或三七一吐氣，使腹調適迺休。

或汗出，頭足皆熱，此氣遍也，即當飽滿三關，百節盈通，暢適。行之十年登仙，老容返少。

夫舊經皆存想，恐爲頓勞，卻使心意難行。

服氣本於胎息，但無思念，自含無化之功，久久行之，當自知其妙矣。

此訣的理論淵遠流長，古人託名黃帝，以爲「食穀者，智而夭（短命）；食氣者，神而壽」。天臺白雲撰作的《服氣精微論》就明確指出此訣原理：

夫可久於其道者，養生也；常可與久遊者，納氣也。氣全則生存，然後能養志；養志則合真，然後能久登。生氣之域，可不勤之哉？

是知吸引晨霞，餐漱風露，養精源於五臟，導榮衛於百關，既祛疾以安形，復延和而享壽，閉視聽以胎息，返衰朽於童顏。

常習此訣，就會產生常人意想不到的後果：「自然內外之氣不相混雜也；漸

漸關節通也；毛髮疏暢，氣自往來，亦不假鼻中，徐徐通外氣也。胎息之妙，窮於此也。」學者若修習這類胎息法訣，務必要掌握此法的戒律，《胎息雜訣》就十分強調這一點：

胎息之妙，切在無思無慮，體合自然，心如死灰，形如枯木，即百脈暢，關節通矣。若憂慮百端，起滅相繼，欲求至道，徒費艱勤，終無成功！（桑榆子曰：有苦惱之氣，有貪惡之氣，諸如此類，皆邪氣橫中，能為元氣之關防，亦猶小人當路，則君子無所逞其才也）此道至微不至妙，出塵之士方可為之。未離名利之間，徒勞介意。（桑榆子曰：縱未出塵，但能使心不亂，不見可慾則可矣）

實踐證明，這些清規戒律對於達到胎息境界是十分重要的，在修道領域中不得有半點虛假，任何虛假也終將是自欺欺人。

《胎息精微論》也同樣認為：

餌內氣者，用力細微，而速見功成，全在安神靜慮，不煩不擾，即炁道疏暢，關節開通，內含元和，終日不散，肌膚潤澤，手足流汗，長生之道訣，在此矣！

3. 尹真人胎息訣 尹氏為道教中派巨擘，堅持服元氣必須先澄心、無思、無為、恬澹自然，認定順氣者為不死之妙門，同時又作了發揮，提出辟穀、絕粒為「長生之徑路」，其胎息訣的總精神是：

夫人身中之元氣常以口鼻而出，今制之令不出，便滿丹田。丹田滿即不飢不渴蓋神人矣。

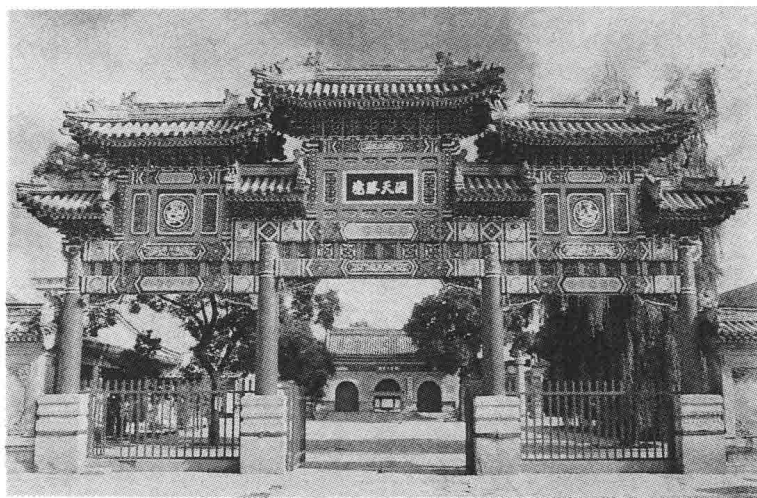
是故人之始胎，不食不啄。不飲不啄，故無出入息，即元氣復，元

氣復即長生之機也。

所以然者，謂氣在丹田中，諸臟不隔，周流氤佈，無所不通，以其外不入，內不出，全元氣，守真一，是謂內真之胎息也。

具體方法是，(1)時間。在一天中選取寅（五—七點）、午（十一—十三點）、戌（十九—二十一點）、子（二十三—一點）四個時辰，均可修煉。(2)心態。處一靜室，四體調和，忘卻諸事，情緒穩定，欣樂自足，不懼不畏，無拘無束，心意坦蕩。(3)姿勢。①仰勢法：低枕平臥，縮兩肩、兩膝，伸兩手於兩脇旁。②臥勢法，腹部著麻，胸部填棉被，四肢自然伸開。(4)呼吸。自然勻稱，不令麤喘。總原則是自然，具體要求是細長深勻。細，即不聞聲息。長，一呼一吸，低頻率，慢節奏。深，氣息下達中、下丹田直到腳心湧泉。勻，柔酥勻稱，綿綿若存。一旦呼出之氣到了一半，閉住口鼻，呼出之氣按原來定勢徐徐上行，即舉首嚙氣，如果仰嚙，即令氣從左邊下；俯





北京白雲觀牌樓和山門

嚙，則氣從右邊下。嚙時皆令作聲，循聲深嚙入於丹田之中，若口中生津，等出息時再嚙，使氣息嚙入丹田，進而從容任意運行流佈，達於四肢。(5)注意事項。修煉此訣時不得思念飲食，不可主觀按捺不穩定的情緒，必須明情達性，怡然自得之後，方可有為。如果感覺溫、熱之類，也可煎薑蜜湯作為飲料。如果心中煩悶，即咬爵少量甘草、桂心、五味子等。(6)效驗。如果不失其節，氣常盈滿丹田，日常生活百無妨廢，然而不可過勞，勞即損氣。若久久鍛鍊，自

然而也就不需要服氣，氣也自足，就像人們平時不注意自己的呼吸一樣，久久鍛鍊，達到不寒不熱，不渴不飢，就算成功。

尹氏一類服氣胎息，休糧絕粒之法至今社會上仍有流傳，盛行不衰。

4. 項子胎息訣 項子胎息訣中有兩點比較精采，其一是將人靜所達到的境界分作高低三個層次和等級，訣中說道：

人之才，能靜於三軍之中，虎狼之間，有千人之才；能靜於室家之中，有百人之才；能靜於市道旁，有十人之才，靜於山澤之中有倍人之才。此凡器之人終不知也。

認為清靜安蘇，斬斷情慾，保精愛氣，順應自然，則功至十月，周身暢通。

其二是提出修煉時間，認為夜半十一點至中午一時為六陽時屬生氣，日中之後至子時之前為六陰時屬死氣，在氣生之時，修習胎息，就能獲得身神

俱生，五臟安蘇。

《王子喬胎息訣》也有類似上述的觀點：

奉道之士，須審子午卯酉四時，迺是陰陽出入之門戶。

定心不動謂之曰禪，神道萬變謂之曰靈，智周萬事曰慧，道元合氣謂之曰修，真炁歸元謂之曰煉，龍虎相交謂之曰丹，三丹同契謂之曰了。

有志於道者，知此根源，依法修行，自可入於長生大道矣。

5. 胎息祕要歌訣 此歌訣分閉氣、佈氣（與他人攻疾）、六氣、調液、

飲食所宜，飲食雜忌、休糧、慎守、九載攻變爲七篇，其中數六氣歌訣（也稱六字訣）最富特色。此訣精神早在《莊子·刻意》篇中即有記載：

吹呬呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣；此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。

此後，許多道教前人、中醫學者人士均有記載與發揮，例如陶弘景所著《養性延命錄》、孫思邈《孫真人衛生歌》、汪昂《註醫方集解》……此歌訣根據六字的不同發聲來調氣，使之運行於五臟六腑、四肢百骸，打通全身各大經脈、隧道，攻破各個病竈，恢復身體機制，因此，這對於一些身罹重症的人們解除病痛，進而步入胎息之門，提供了一個很好的方法。值得注意的是，一旦疾病解除之後，必須立即停止使用此訣，否則會使心氣虧敗。正統道藏本《六氣歌訣》如下：

一曰：呬法最靈應需祕，外屬鼻根內開肺，寒熱勞悶於及膚瘡，以斯吐納無不濟。

二呵：呵屬心王主其舌，口中乾澀身煩熱，量疾深淺以呵之，焦腑不餓自消滅。

三呼：呼屬脾神主其土，煩熱氣脹腹如鼓，四肢壅悶氣難通，呼而理之復如故。

四噓：噓屬肝神主其目，赤翳昏昏淚如哭，都像肝熱氣上沖，噓而理之差奔速。

五吹：吹屬腎臟主其耳，腰膝冷多陽道止，微微縱氣以吹之，不在外邊求藥餌。

六嘻：嘻屬三焦有疾起，三焦所有不和氣，不餓之氣損三焦，但使嘻嘻而自理。

## 6.《袁天罡胎息訣》

此訣著重指出元氣是宇宙萬物生命的動力源泉，因此學者修者修習胎息，就要從宇宙中攝取這一極精緻、極微，又極大的能

量：

夫元氣者，大道之根，天地之母。一陰一陽，生育萬物。在人爲呼吸之氣，在天爲寒暑之氣。能改稱四時之氣者，戊己也。春在巽，能發生萬物；夏在坤，能長養萬物；秋在乾，能成熟萬物；冬在艮，能含養萬物。故學道者，當取四時正氣，納入胎中，是爲真種，積久自得心定、神定、息定，龍親虎會，結就聖胎，謂之真人胎息。

人類中的個體就是一個小宇宙，要使這個小宇宙與自然這一大宇宙達到較高層次上的溝通。以人身出現真息爲先決條件。《性空子胎息訣》的驚人之論在於此，同時指出了修煉的原則：

我之本體，本自圓明。圓明者，是我身中天地之真胎也。我之本

體，本自空寂，空寂者，是我身中日月之真息也。惟吾身之天地有真胎矣，而後天地之胎與我之胎相為混合，而胎我之胎。吾身之日月有真息矣，而後日月之息與我之息相為混合，而息我之息。惟吾身之本體既虛空矣，而後虛空之虛空，與我之虛空相為混合，而虛空，我之虛空與焉而性空，而此心亦虛靈不昧矣。

細看道教各家胎息經訣，就可以發現，其中不少真傳祕訣中，融入了佛教中的一些修持思想原則及方法手段，保證了胎息的成功，提高了胎息所能達到的高深境界，從而發展了胎息學說，例如《王方平胎息訣》稱：

凡所修訂，先定真炁。真炁空則神凝，神凝則心安，心安則氣昇，氣昇則境忘，境忘則清靜，清靜則無物，無物則命全，命全則道生，道生則絕相，絕相則覺明，覺明則神通。經曰：「心通萬法皆通，心靜萬

法皆滅。」此我佛如來真定法門者也。學者果能定心，氣凝胎息，則還丹不遠，金液非遙，登真可期矣。

還有元憲真人論無爲胎息訣說：

夫學無爲胎息者，祇是本清靜心也，亦名真如本無物也。有若太虛相似，無去無來，無上無下，非動非靜，寂寂寥寥，與真空同體，與大道同源，與本來面目相逢者也。若修大道，當修無爲，其心清虛，寂而無寂，靜而無靜，心澄境泯，心境雙忘，則入無爲真道矣。學道之人，如修如是法門，則其內自成，自然寂定，而得胎息矣。

糅合佛道思想的胎息方法，對身心神息進行綜合的整體考慮，將禪定、存想、服氣、止觀等融作一法，如《李子明真人胎息訣》稱：



夫胎息真炁者，入於一靜室，焚香面壁，向東南結跏趺坐，心無掛念，意無所思，澄神定息，常於遍身觀之，自然通暢，初學之人，不得全閉定；全閉則傷神，但量自家息之長短，放炁出入，不得自耳聞之，如此則妙也。若常常調息，不出不入，久而在於丹田，固守存之者，名為真胎息也，道成矣。

**7. 趙避塵胎息訣** 千峯老人趙避塵繼承發揚道教北派的修道精神，總結儒、釋、道、醫的胎息、訣要、方法，道出了修煉真息的工程節序。此派一個很大的特點，在於講究呼吸，北派祖師王重陽曾經透露過胎息宗旨：

神不離氣，氣不離神，吸呼往來，通乎二源，去人不解，便猜為吐濁吸清，撥弄口息，吞吸日精月華，運行氣脈，後上南下，終夜不休，以致成癢。

龍門派伍守陽傳出一訣，說明真息與凡息的關係：

用後天之真呼吸，尋連真人呼吸處。

伍守虛則說明了這種真息在修道過程中的重要性：

達觀往昔千千聖，吸呼分明了卻仙。

趙避塵的貢獻在於闡明了人體存在的兩對呼吸。第一對呼吸是人們的正常呼吸，即凡息。當收神入於下丹田時，用二目內視，下照丹田，使得心念全無，情與境忘，渾沌不分，使得出息微微，入息綿綿，並逐漸使氣息柔和安定。這種呼吸狀態持續下去，丹田氣穴之中便有真息發動，使上不過心，下不過腎。久動之後，復歸於定，此時，就會使內氣不出，外氣返進，從而

初步完成進入胎息還元，衆妙歸根，竅中竅現，神達大定的境界。

接著胎息妙凝之時，息入炁不積聚，息出神不外散，恍恍惚惚，無他無我，人定一久，內外合一，動靜俱無，璇璣停輪，日月合璧，真息流通，肢體無礙，這一景象就是陰陽交感的標誌，表明人體內部元精吐華，猶如乾金出礦。人生的經歷，此爲一大轉機，開出另一番天地渾沌，也開發了後天胎息之氣。道教丹經有將口鼻指爲玄牝，《張景和胎息訣》則以優美的形象，生動的文字展現了這一境界：

真玄真牝，自呼自吸，似春沼魚，如百蟲蟄。灝氣融融，靈風習習。不濁不清，非口非鼻。無去無來，無出無入。返本還元，是真胎息。

趙氏之師了然、了空傳出胎息法口訣，其一：

四個呼吸分先後，若用口鼻道不真，吸踵呼蒂連真炁，這個消息引轉輪。

其二：

後天吸呼在山根，先天真炁丹田昇。二炁一合連上下，岔之毫厘不轉輪。

趙氏結合自己心得對兩訣詳釋如下：

這踵之頭，在後腦海，即是涎髓，下通腳後根。一吸踵處至山根，即是蒂處。其後天氣，由腳後根上昇，至尾閭關，過來脊玉枕至泥丸宮，此是後天一吸踵之處。

這蒂之頭，在山根，即是祖竅內，下通生死竅。一呼蒂處，至後腦海，其後天氣由泥丸宮下降通上鵲橋，玄膺穴、十二重樓至絳宮，下降真炁穴至生死竅。此為後天一呼蒂之處。

此是後天兩吸呼。

這種呼吸法的目的在於：

行功先天真炁發生，由炁穴內生出，下通尾閭關，一度一度上昇至乾頂，後天氣一點一點下降至生死竅。先天炁由乾頂一度一度下降坤處，後天氣由生死竅進尾閭關，一點一點上昇乾頂。

此為先、後天吸呼，四個往來。……供後天之息，以為吹噓，逼運真炁穴內真炁發動。而後天之息遇先天真息，相兼相連而動矣。

「假傳萬卷書，真傳一張泯」，經趙氏點破，胎息之法，人人可行。古傳令人難解的法訣也自然明白。胎息理論依據十分簡單明瞭，同時又是不可置疑。人不能沒有呼吸，一旦窒息，幾分鐘內就會導致死亡。道教胎息的涵義只不過要求「呼吸綿綿」，不使思想注意到這種呼吸，使這種呼吸在大腦中留下的痕迹降到最低限度，「若有若無」。科學研究表明，人類以上述胎息方法進行初步鍛鍊，可使呼吸的頻率大幅度地減慢，呼吸的氣流量降低，人體所需的氧氣量及二氧化碳的排出量均減少。根據上海第一醫學院生理教研組對二十一人的呼吸頻率的測定，修煉氣法前後的呼吸頻率，由十六・五次／分下降到六・九次／分，其中有九人下降到五次／分，有修為者更可使自己的呼吸下降到二次／分。國外還曾對修煉者的呼吸波作過測定，結果發現每隔五十二秒，呼吸即有半分鐘左右測不到呼吸波，這種「間歇性息住」現象，可以說明古人對胎息的一些令人不可思議的描述。

「能守真一，則息不往來，如在母胞胎之中，謂之大定也」。例如天玄

子胎息訣：「胎息須修無息，聖神須養不神。」無外息然後能存內息，無識神然後再引元神，而真息出現之時，借助於後天呼吸，因勢利導，「逼迫真炁」，不僅開通經絡，打通關節，煉五臟元氣佈於周身。最後炁滿全身，內外合一，使人體小宇宙與自然大宇宙發生常人意想不到的高層次的溝通，使人體的素質得到了高層次的開發，人類的智慧也會出現神奇的功能。

愛因斯坦相對論的幾何觀念是四維時空系統。狹義相對論認為：由於任何信號的傳播速度都不能超過光速，傳播事件的信息就不能在瞬時到達不同的慣性系。因此，對一個運動狀態不同的觀察者來說，就不是同時的，即時間和運動對於觀察者都是相對的。廣義相對論認為，引力是由於質量的存在而引起的時空連續場的彎曲。這些學說徹底改變了人類對於宇宙的觀點，引起了科學家的震驚和全世界的轟動，人們終於大夢初醒，原來司空見慣的「時空」二字，其中還有如此無窮的奧秘。同理，人們寧可關心世界上發生的一切事情，也不對自己的呼吸加以注意，除非出了毛病。然而，古往今

來，道教學者對呼吸卻作了艱苦卓絕的探索。劉雲普指出：「明明非是吸呼氣，引動真氣轉法輪。」張懋德指出：「吸呼真氣通任督，相兼相連引炁行。」胎息現象，如靈山飛來，立於眼前，其中林木葱葱，徑路可辨，雖有雲霧繚繞，終見雄峯隱綽，這改變了人們對於世界、人生的簡單認識。若有志者拾級而上，定會發現另一個神奇美妙的境界——天人合一。

## (二)與道合真

人們或許都經歷過忘我的體驗，在一種轟轟烈烈的偉大歷史事件中，在進入藝術創作的高潮中，在壯美秀麗的大好河山，在為他人幸福作出的偉大犧牲中，在莊嚴、肅穆、恢宏、熱烈的各種氣氛中……這種忘我的境界，是思想、情感、精神意識全方位地傾注於某一個對象之中，剎那間契入對象或者與對象融為人體時所造成的感學。



如果將忘我境界作為一個起點，那麼，與道合真的境界就是經過特殊修煉之後，在更高層次上的復歸，也就是說，人的精神與道合為人體。這樣一種境界，恐怕是絕大多數人聞所未聞的荒誕之事吧！

但是，在道教經典中，我們可以大量地看到描述人生最高境界——與道合真的記錄。

道教內丹派的上乘之作，應該說是道教文化中的精品，其中孕含著許多精華。這些經典的作者，都是隱居巖穴之士，終生淡泊名利，體道不輟，他們將終生修煉的心得，書於竹帛，傳之後世，只是為了忠實地告訴人們，他們體驗到了什麼，是怎樣體驗的。顯而易見，這是實事求是的態度，也是科學的態度。但作為宗教，就要對之加以神化，神化過了頭，人們自然感覺到淺薄、庸俗。相信，信仰是無從說起的，只有愚昧狂熱之人，才人云亦云，最終免不了被人牽著鼻子走。

與佛教涅槃境界一樣，與道合真是道教內修的最高境界。這個境界必須

按照道教性命雙修功夫的程序，腳踏實地，層層做去，才有可能會在最後體驗得到。

道教內丹派學者認為，一般人修道，經過三個月一百來天的築基之功，逐步在下丹田煉精化炁，炁凝成丹，然後遷入中丹田煉氣化神，最後，會出現這樣一種現象，即高度凝聚的真炁形成光束衝出窗門，直入雲霄，道教以為這是鍛鍊自己的精神，達到了最高級的形態，於是將這種光命名為「元神」，元是初始之意，道教認為此神是先天的，與生俱來的，祇要經過修習，就能顯明的。元又有首，即統帥的意蘊，表明元神為人的生命的真正主宰者，總之，元神在道教看來，就是生命的本源，屬於道——宇宙本源——的範疇，因此具有永恆的意義，從而也就有了超越人生的意義。

元神的形態為光，光具有物質性，同時又能受大腦意識支配，放則無限遠，收則入於上丹田。這就是《洞玄經》上所說的「出則遊行世界，歸來隱住泥丸。」

實際上，以「遊行」一詞表示元神在宇宙空間的穿行，容易使人產生誤會，以為元神與具有神通的、人格化的神鬼一樣沒有區別。人們一旦以這種思想傾向對待道教學者的出元神（簡稱出神）現象，就不知不覺地滑向迷信、荒誕的泥坑之中。

當然，丹經中也必須採用許多人格化的比喻，好讓人明白作者的體驗到底是怎麼一回事。只要我們摒棄迷信的觀念，從中也還是可以看到許多存在的，卻是十分令人驚奇的事情。

道教學者認為，元神初步煉成，就如同孩兒幼小，尚未成人，需要母親的照顧，需要經過九年的鍛鍊，才可讓神光衝出窗門。衝出之後，也不能讓元神遠涉千里，只能在十步、百步範圍練習收效，而且必須一出一放，不能久出不收。速出速收，不能在外停留過久。

從出元神角度看，平時煉心的意義十分重大，學者假如煉心純熟，靈臺清明，不染一塵，就能與外出元神保持著高度緊密的信息聯繫，不至於發生

意外，可想而知，由生命的精華凝聚而成的元神，一旦失去而不返回，人就會變成沒有思維的植物人。

由於元神的形態是光，自身內而出於外，所以道教認為這是身外有身。作為光，具備透金貫石、入水蹈火、通天達地、來去無礙、隱顯莫測的性能，則實在算不了什麼難事。但是要說什麼上可以摩弄日月，高踏雲霞；下可以遨遊島嶼，眺覽形勝。千變萬化，從心所欲，則又將元神擬人化，從而也失去真實性了。

還有這樣一個美麗、神奇而又荒謬絕倫的故事，在歷史上廣泛流傳，使得人們對於元神的看法，更加模糊起來。

故事講的是道教南宗祖師、紫陽真人張伯端有一位志趣相投的僧友，修持戒定慧達到了人定出神，數百里間頃刻而至的本領。有一天，紫陽真人對這位禪師說：「今日能一起遠遊嗎？」禪師表示願意同往揚州觀瓊花。於是二人同處靜室，相對瞑目，結跏趺坐而出神。紫陽元神到達揚州時，不想禪

師的元神早已先期到達。二人元神繞花走了三圈。紫陽元神提議，折一朵花作個憑信。不一會，二人欠伸而覺。紫陽說：「禪師瓊花何在？」禪師袖手皆空。而紫陽拈出花來給禪師欣賞。

紫陽弟子對此很納悶，就問師父：「爲什麼同是神遊，差別如此之大？」紫陽說：「我所修煉的金丹大道性命兼修，聚能成形，散能成氣。所到之地，真神現形，這就稱作陽神。禪師所修卻不然，他爲了趕速度，不復修命直修性宗，所到之地，也就變不出形影，這就是陰神的緣故，因爲陰神不能移動實物。」

這裡，除了表示道教與佛教的內煉區別之外，也還包隱著道高於佛的意思。故事除表明佛道之教有出神功夫的事實之外，其餘則都屬於一種文學的虛構。

道教中的道具有虛無、氣化、永恆、無限等性質。學者一旦能修煉出道教典籍中所說的元神，就可以體悟到人類個體生命在高級狀態下的復歸，這

與生老病死的順行發展路線正好相反。後者是元神的逐步耗損，以致於完結；前者則努力沿著生命逆行的軌道，通過元神——大腦與宇宙的高層次聯繫，真實地體察到永恆、無限，享受到人類生命所能達到的最高境界的無上愉悅。與此同時，這些人的身體素質和智慧也會因而達到一個常人難以企及的水平。如果將此解釋成「長生久視」，也對，因為守恆不滅！如果認為肉體能夠飛昇，進入神仙世界，永久存在，則是現代神話，無稽之談。