

国学新知文库

詹石窗 主编

# 内丹生命哲学研究

沈文华 著

東方出版社



## 国学新知文库简介

『国学』一词最早见于《周礼·春官》：『乐师掌国学之政，以教国子小舞。』其中所谓『国学』实际上是指上古时期国家设立的学校。随着历史的进展，『国学』的内涵逐渐发生演变。到了近现代，『国学』成为指称我国特有学术的一个术语，其外延是以儒、道、释为主体的中华民族传统文化，涉及古代哲学、史学、文学、艺术、语言学、科学等诸多领域。

本文库正是从广义上使用『国学』概念的，至于『新知』既意味着新的领域、新的视野，也意味着新的探索、新的认识。由于国学的范围相当广泛，这套文库当然应该有所选择，关注那些具有新发现、新观点的成果，这就是为什么将『国学』与『新知』合成的用意所在。

从文稿选择的立场看，既然是『国学』，则入选的文稿必定是传统文化方面的，既然是『新知』，文稿如果仅仅反映传统文化内容，还是未能符合要求的，必须是两个方面的特质兼备，才能进入这套文库之中。也许组织者为文稿的选择不一定准确，但不论情况如何，『新知』乃是编纂这套文库的初衷，表达着一种愿望、一种追求、一种目标。

## 内丹生命哲学研究

沈文华 著

ISBN 7-5060-2689-9



9 787506 026895 >

ISBN 7-5060-2689-9

定价：58.00元



# 内丹生命哲学研究

沈文华 著

東方出版社

责任编辑:陈寒节

责任校对:湖 催

**图书在版编目(CIP)数据**

内丹生命哲学研究/沈文华 著

- 北京:东方出版社,2006.12

ISBN 7-5060-2689-9

I. 内... II. 沈...

III. ①道教-生命哲学 ②宗教哲学-研究 IV. B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141622 号

**内丹生命哲学研究**

NEIDAN SHENGMING ZHEXUE YANJIU

沈文华 著

**东方出版社 出版发行**

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:635 毫米×927 毫米 1/16 印张:25.25

字数:338 千字 印数:1-3000 册

ISBN 7-5060-2689-9 定价:58.00 元

邮购地址:100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话:(010)65250042 65289539



## 总 序

“国学”一词最早见于《周礼·春官》：“乐师掌国学之政，以教国子小舞。”其中所谓“国学”实际上是指上古时期国家设立的学校。随着历史的进展，“国学”的内涵逐渐发生演变。到了近现代，“国学”成为指称我国特有学术的一个术语，其外延是以儒、道、释为主体的中华民族传统文化，涉及古代哲学、史学、文学、艺术、语言学、科学等诸多领域。本文库正是从广义上使用“国学”概念的，至于“新知”既意味着新的领域、新的视野，也意味着新的探索、新的认识。由于国学的范围相当广泛，这套文库当然应该有所选择，关注那些具有新发现、新观点的成果，这就是为什么将“国学”与“新知”合成的用意所在。从文稿选择的立场看，既然是“国学”，则入选的文稿必定是传统文化方面的；既然是“新知”，文稿如果仅仅反映传统文化内容，还是未能符合要求的，必须是两个方面的特质兼备，才能进入这套文库之中。也许组织者对文稿的选择不一定准确，但不论情况如何，“新知”乃是编纂这套文库的初衷，表达着一种愿望、一种追求，一种目标。

熟悉中国文化史的人们不会忘记，近现代的“国学”概念是为了与“西学”相区别而建立起来的。1840年，第一次鸦片战争轰开了古老中国的沉重大门。在列强的枪炮声中，西学伴随着传教士的脚步，悄悄地在中华大地上播衍。1894~1895年，甲午中日海战，历来以幅员广大、礼仪之邦自居的中国败给了地域狭小的以资本主义文明武装的地域狭小的东邻日本。这场战争震惊了中华民众，许多学人



开始质疑传统文化的经国效用，转而欣羨西方文明的强势。20 世纪初，由一部分激进的资产阶级及小资产阶级民主主义者发起的新文化运动把矛头指向封建文化。在激烈的破“旧”热潮中，一些仁人志士忧中国文化命脉的延续问题，遂倡导整理国故，发掘国粹，如 1905 年 2 月 23 日创刊的《国粹学报》、章太炎创办的“国学讲习会”等均体现了此等努力方向。当时，北京大学、清华大学分别设立国学门和国学研究院，为国学热潮的形成奠定了基础。1922 年 1 月，北京大学创建国学门，这是中国现代学术史上最早以欧美研究机构为模式建立起来的研究所，也是在“整理国故”、“学术独立”的呼声中第一个以国学研究为主旨的学术根据地。其后，1925 年 9 月，清华研究院国学门诞生。这两大国学专门研究机构，延聘王国维、陈垣、陈寅恪、梁启超、赵元任等为导师，汇聚文史哲的诸多一流学者，培养了一大批国学人才，他们办会编刊，著书立说，以维护中华学统为己任。学术先辈们的丰硕成果和弘扬民族传统的执著精神展示了一种思想境界，也为当今我们组织编纂《国学新知文库》提供了精神资源与可以借鉴的经验。

如果说任何一种计划都有特定文化因缘的话，那么我必须承认厦门大学早期的国学研究传统乃是组织编纂《国学新知文库》的原初动力。早在 1926 年 10 月 10 日，厦门大学就创办了国学研究院。当时的校长林文庆自任院长，并且敦聘久负盛名的沈兼士先生任研究院主任，林语堂先生任研究院总秘书，张星烺先生、顾颉刚先生、鲁迅先生等名家任研究院教授。沈兼士等先生前来厦门大学之后，把国文系改称为国学系，拟以国学系作为国学研究院的依托，把国学教育与国学研究连接起来。当时国学研究院设置历史古物组、博物组（指动植矿物）、社会调查组（礼俗方言等）、医药组、天算组、地学组（地文地质）、美术组（建筑、雕刻、瓷陶漆器、音乐、图绘、塑像、纺织、书法）、哲学组、文学组、经济组、法政组、教育组、神教



组、闽南文化研究组；制定了详细的研究规划，包括研究生的招收与培养方案等；还筹办两种刊物，一为《厦门大学国学研究院季刊》，一为《厦门大学国学研究院周刊》，后来季刊只编好创刊号，没有出版，周刊于1927年1月5日创刊，实际出版三期，发表文章十多篇；另外，也计划出版“国学研究院丛书”。可惜的是，由于校董陈嘉庚先生实业遭遇困难，经费紧缺，丛书出版计划最终没有付诸实施。回顾历史，我每每被厦门大学早期那些致力于国学研究的大师们的敬业精神所感动，但也为当时“国学研究院丛书”的出版计划未能实施感到遗憾。多年来，学术先辈自强不息的文化精神一直激励着我，感召着我。于是，有一种愿望慢慢在我的心中孕育、成长，我希望有朝一日能够继续学术先辈的未竟之业，并且把他们的国学研究传统发扬光大。我思索着，追寻着，等待时机的到来。

在经历了文化冬天的严寒考验之后，“国学”终于迎来了生机焕发的春天。从20世纪80年代开始，沉睡了数十年的“国学”研究重新被唤醒了。20世纪90年代以后，神州大地的国学热潮逐渐复兴，传统文化研究机构相继诞生。依托着这些研究机构，有关国学的研讨会、刊物、专著、论文，如雨后春笋般涌现。正是在新国学热潮逐步形成的文化大背景下，我在惜别16年之后重新回到母校厦门大学。1998年，我开始负责哲学系“中国哲学”方面的本科生与研究生的教学工作。在教学之余，考虑最多的当然是怎样承袭和发扬沈兼士等前辈名家的国学研究传统，怎样进行学科建设的问题。从人力资源等方面来看，我们的学科建设尽管还存在着诸多困难，但可庆幸的是厦门大学领导给予有力支持，故而喜人的局面逐步形成。一方面，有关国学的研究机构，诸如道学与传统文化研究中心、佛学研究中心、闽学研究中心等相继成立或者恢复加强，师资队伍不断壮大；另一方面，有关国学研究的论著、丛书也陆续出版，例如《易学与道教思想关系研究》、《易学与道教符号揭秘》、《道教医学》、《儒家文



化与中国古代科技》、《道韵》丛刊十二辑、《中国科技思想研究文库》（系列丛书）、《哲学新视界》（系列丛书）等问世之后都得到了同行的好评。经过了切实的努力，厦门大学的“中国哲学”专业于2003年获得博士授予权。2005年，厦门大学又获得哲学一级学科博士授予权，从而具有8个专业的博士点。与此同时，厦门大学人文学院的文学、史学、人类学、民族学、艺术学等各个学科也不断积蓄实力，全院到目前为止已拥有20多个博士点，朝气蓬勃的学科群体与浓厚的人文氛围为新一轮的国学研究提供了资源保证与精神支撑。在兴趣、使命、学科建设需要的多重作用下，《国学新知文库》的编纂计划逐渐成形，并且见诸笔端。恰好在这个时候，我接到了人民出版社陈寒节先生的来信，他询问我关于近来研究计划的一些情况，我将《国学新知文库》的主要选题通过电子邮件发送给他，经过几次电话联络和商讨，陈寒节先生告诉我可以将这套文库的出版计划提交出版社选题论证会讨论。不久之后，陈寒节先生通知我，人民出版社的选题论证会讨论通过了《国学新知文库》的编纂出版计划。欣喜之余，一种敬佩之情在我的心中油然而生，我敬佩人民出版社领导的远见卓识，敬佩陈寒节先生的开阔眼界，感谢他的精心策划。

经过多方商讨与反复推敲之后，《国学新知文库》的编纂工作确立了如下宗旨：第一，弘扬求实精神，鼓励学术创新。众所周知，任何一种学术研究，都必须具有求实精神，国学研究当然也不能例外。就过程而言，国学研究的求实精神首先意味着对从事的领域展开广泛的调查，精读相关的经典文献，详细占有资料，然后进行深入思考，避免信口开河，无中生有，有中说无，而是依据事实，客观陈述，立论稳妥。这种求实精神在节奏加快的当今学术圈中尤其需要。与此相联系，《国学新知文库》也特别强调学术创新。往昔的成就固然可以引为自豪，但重复劳动是没有前途的。惟有学术创新，才能永葆国学的旺盛生命力，焕发学术研究的青春。所谓“创新”就国学领域来

说，首先是文献史料的新发现、新发掘；其次也在于使用新的研究方法，从新的角度进行新的审视，提出新的选题，开展新的分析等等。古人称“天地日新”，又谓“革故鼎新”，此类格言成语说明我们的民族学术文化传统本来就非常提倡创新。在新的时代，尽管所谓“新”的标准不同，但先民们倡导创新的精神却依然没有过时，值得我们在国学研究工作中认真思考和发挥。第二，扩展文化视野，兼蓄古今中外。从研究资料来说，我们不仅要熟悉浩如烟海的中国古代典籍、田野信息、考古资讯以及国内前贤时仁的论著，还要有世界眼光，努力掌握国外同行的学术动态，因为随着中国经济的快速崛起，海外对中华文化的研究越来越重视，成果也越来越丰硕。在文化学术传播越来越快的信息社会中，如果我们不能及时了解他国学者的学术新成就，就可能步他人之后尘，重复无谓的劳动，甚至陷入迷乱状态，徘徊不前；惟有高瞻远瞩，放眼全球，关注他国关于中国传统文化的研究成就，并且认真加以分析和借鉴，才能扬长避短，超越学术瓶颈，取得新的突破。第三，关注薄弱环节，培植研究特色。经过长期的努力，国学研究在总体上虽然取得了巨大成就，但存在许多薄弱环节却也是毋庸置疑的事实。以往许多人谈国学，常常把它局限在儒家文化圈内。其实，此等视野是相对狭窄的。由于认识的局限和导向问题，国学研究未能在比较广阔的领域展开，故而限制了它的发展前景。有鉴于此，我们组织编纂《国学新知文库》不仅要继续关注儒家学说和中国化了的佛教文化，而且将加强对国学中的一些薄弱环节的探究，比如道家、道教之学、古代科技哲理、传统经学与艺术的关系等等，这些领域都是以往的国学研究相对比较忽略的，现在我们应该对这些领域的研究多加鼓励。从发展的立场来看，“强势”与“薄弱”本是相对而言的。当人们对于某个领域、某种专题不太关注而没有投入足够力量加以研究的时候，该领域或专题就是一种“薄弱环节”，而当人们对这种“薄弱环节”有了足够重视的时候，“薄弱



环节”就可能转化为“强势环节”。但愿我们的努力不仅可以化“薄弱环节”为“强势环节”，而且能够在实际工作中培植新的特色。

当今世界，经济全球化已是不争的事实；然而，就精神领域而言，大多数人却依然主张文化多元化，因为一个民族只有保存自己的优秀文化传统，才能傲然屹立在世界民族之林。所谓“一方水土养育一方人民，一方人民弘传一方文化”，既说明世界范围的文化本来就是多彩多姿的，也意味着文化“个性”乃是民族存在的基本标志之一。中华文明在历史长河中曾雄踞世界东方，其中蕴涵的精神宝藏，特别是人文资源，可以为我国的现代化进程提供有力的智力支持。可是，晚清西学东渐以来，我国学术界主流倾斜于吸纳西洋、东洋文明，以追随西方的学术理论和研究方法为时髦，热衷于做西学的诠释者和传播者，却逐渐远离了对中华优秀传统文化的认同。我们认为，富有情操的中国知识分子既要有宽广的胸襟和视野，敢于借鉴西方文明的优秀成果，同时也应该坦然地开启心扉，理直气壮地为发掘国学的积极资源而大胆探索，奉献力量。因为中国传统文化不仅已经登上国际文化舞台，正在与西方学术进行平等对话，而且成为我国腾飞的强大精神载体，从而被西方世界所关注。美国科学史专家萨顿（George Sarton）说：“正如东方需要西方一样，今日的西方仍然需要东方。……不要忘记东西方之间曾经有过协调；不要忘记我们的灵感多次来自东方。为什么这不会再次发生？伟大的思想很可能有机会悄悄地从东方来到我们这里，我们必须伸开两臂欢迎它。对于东方科学采取粗暴态度的人，对于西方文明言过其实的人，大概不是科学家。……新的鼓舞可能仍然，而且确确实实仍然来自东方，如果我们觉察到这一点，我们会聪明一些。”<sup>①</sup> 萨顿的论述无疑是深刻的，对于我们的研究工作来说也是富有启迪的。

---

<sup>①</sup> 《科学的生命：文明史论集》，商务印书馆，1987年，第140～141页。

胡适曾经在《〈国学季刊〉发刊宣言》说过：“我们深信国学的将来，定能远胜国学的过去。”这是因为国学研究从一开始就是因应了时代的需要，并且随着时代的发展而向前迈进。我们希望《国学新知文库》也能切近时代脉搏，在新一轮国学春潮到来并且逐步高涨的时候推波助澜。

詹石窗

谨识于厦门大学国学研究院

2006年10月10日



## 序

道家哲学、道教学、丹道性命学（或曰“内丹养生学”），皆属于中国道学文化的范畴。道学文化渊源甚古，人类母系氏族社会的原始宗教，即为道学文化之发轫。这种母系氏族公社时期的原始社会，尚无阶级差别，其以图腾崇拜、自然崇拜、生殖崇拜、女性崇拜、祖先崇拜为特征的原始宗教突出了道学文化的特质。夏、商、周三代之前，中国进入了洪水时期，各部族在治水当中父权上升，至夏代进入阶级社会，然而后世父权家长制之确立，却是由周公制礼作乐的原始宗教革命为之奠定了儒学文化的基础。而后三千年来虽说儒学文化一直在中国占据统治地位，然而周代之前上万年的历史却是以道学文化为根基的，直至汉唐的“文景之治”、“贞观之治”、“开元之治”仍可看到道学文化的光辉。“五四”新文化运动之始，人们在严复、胡适乃至孙中山的思想中又复见到道学文化的闪光，古今道学人物也都是在中国历史上鼎故革新、扶危救世的年代涌现出来。严复《老子道德经评点》云：“夫黄老之道，民主之国之所用也。故能‘长而不宰’，‘无为而无不为’。君主之国，未有能用黄老者也。汉之黄老，貌袭而取之耳。君主之利器，其惟儒术乎！”人们不难发现，道学文化在中国社会上的弘扬和传播，几乎是与当时社会的民主程度成正比的。道学文化的复兴，便预示着中国社会民主、科学、富强、和谐、自由、开放时代的到来。

近半个多世纪以来，道学文化在中国大陆的学术研究可谓举步维艰且续有进展。“文革”刚刚结束，1979年在瑞士苏黎世召开第三次

国际道教学术会议，邀请王明研究员、陈国符教授参加，实际上中国大陆“文革”结束之前研究道教的专家仅他们二人而已。而后全国恢复研究生培养制度，新一代研究道学文化的专家不断涌现，但相比儒学文化和佛学文化的研究却仍嫌寥落。至于道教内丹学的研究，至20世纪80年代尚被视为冷僻的学科。国外学者只将孔子及其儒学文化当作中国传统文化的代表，国内支持本民族传统文化研究的主管部门也仅把人力、财力投放到儒学上，致使多年来道学文化研究领域连一个全国性的学会也没有。时至今日，道学文化的研究正在出现新的历史转机，不仅国内外研究道家、道教的学者与日俱增，近些年在中国社会科学院、北京大学、四川大学、厦门大学等全国著名高等院校和科研机构，就有数十名学者选择有关内丹学的研究课题取得博士学位。2006年5月在德国召开第三次“道教与现代”国际学术会议，世界各国与会学者250余人，竟有接近三分之一的专家提交了有关内丹养生学的论文。内丹学号称“千古绝学”，丹道法诀自古靠师徒秘传，现在进入国内外学者的视野，说明内丹学从江湖文化迈进学术的殿堂乃大势所趋。

道教学本来是中国哲学史、中国科学技术史、中国宗教史相互交叉的研究领域，虽一度被学术界视为冷僻学科，但治此学术的专家必须具备广博的学术功底，非等闲之辈所能涉足。至于揭开内丹学的千古不传之秘，进而对此进行学术研究，则几乎需要兼综中西方科学、哲学、宗教诸文化领域多门学科的通才方能担当得起。从根本上说，内丹学是探讨人类生命和心灵奥秘的学问，它当然会涉及与人类发生、发展的历史有关的诸多学科，也就是说，内丹学是人类最终认识自己的科学。沈文华博士天资聪颖、专心学业、兴趣广泛、博览群书，对中国文学、中西方哲学等多所涉猎，尤喜佛道秘传之养生炼性工夫，且有一定修持体验。后在厦门大学哲学系詹石窗教授和郭全彬教授指导下学习道教学与科学哲学，遂融汇两种学科之长展开“内



丹生命哲学”之研究。甲申（2004年）夏季成都道教会议期间，该校盖建民教授介绍其到我驻处来访，交谈之下，我发现她悟性颇高，资质甚佳，如能发愿进行内丹学的研究和修持，学术前途正未可限量。当时我已在研习禅宗和密宗大手印工夫，沈文华博士亦对佛教兴趣颇浓，故常有信息往还。她的大作《内丹生命哲学研究》书成，说明她已经在内丹学这块学术领地迈开了自己坚实的步子。道起于一，有了良好的开端，道学文化研究领域的一颗新星就会腾空升起。

《内丹生命哲学研究》一书的精湛之处，在于用现代哲学和科学对内丹生命哲学的解读，这是当代内丹学研究的必由之路。内丹学对人类生命和心灵奥秘的揭示，和天体物理学、高能物理学、精神分析学、脑科学、心身医学等现代科学息息相通，涉及到天体演化、生命起源、物质结构等学说的前沿问题。宇宙物质、能量、信息在其虚空的终极点上结合为一，它在漫长的进化中导致虚空复杂波函数的积累。在宇宙虚空中，不仅隐含着潜在的物质和能量，乃至存留着心灵记忆的信息。道无所不在，无时不有，道是宇宙的本源，道和宇宙共舞。现代实验心理学的奠基人费克纳（Gustav Fechner）认为，尽管我们的身体衰亡了，但我们心灵的痕迹仍会进入宇宙虚空记忆场中继续存活着。柏拉图所谓“灵魂不朽的理念王国”，黑格尔所谓“绝对精神”，贝克莱大主教所谓“上帝心灵的映射”，都反映了古今智者对宇宙深处心灵不朽的永恒直觉。美国系统科学家欧文·拉兹洛（Ervin Laszlo）在《微漪之塘——宇宙进化的新图景》中写道：“我们作为具有一种进化了的心灵的复杂系统，不可能没有任何痕迹地从宇宙住所中消失。我们无论做了什么，甚至想了和感觉到了什么，都会被贮存在宇宙的记忆中，正如费克纳所写的那样，它们形成了新的关系并在未来的所有时间里成长和发展”。<sup>①</sup> 这样，人类本来是宇宙

---

<sup>①</sup> 由社会科学文献出版社2001年出版，第353页。

进化的产物，每个人的心灵中都包含着来自亿万斯年的生命遗传信息，宇宙本身就是以有着全息记忆能力的虚空零点能场为背景的。基本粒子的运动、原子分子的聚合、山河大地的存在、微生物的繁衍、植物动物的生长、人类的社会活动，都需要随机涨落的虚空零点能场（传播多维整合波函数的“挠场”）为支撑点并从中汲取信息和能量。

内丹学是东方的智者探索人体生命规律和心灵奥秘的科学，它和西方学者弗洛伊德开创的精神分析学近乎殊途同归。1926年，德国学者卫礼贤（Richard Wilhelm）将古丹经《太乙金华宗旨》译成德文，瑞士精神分析学家荣格（C. G. Jung）为此书写了长篇评述，他声言从精神分析中“看到了一个接近东方智慧的崭新的意想不到的途径”。“认识心灵始终是人类的最终目标”，而精神分析学和内丹学都是通向这一目标的。我在阅读沈文华博士《内丹生命哲学研究》一书时，发现她引用了瑞士现代精神分析学家西尔维奥·方迪（S. FANTI）的《微精神分析学》，并结合内丹学作了对比研究，这是令人欣喜的。方迪的微精神分析学突破了弗洛伊德“潜意识”的心灵层次，运用“长分析”的方法挖向人类心灵的最深处，将整个宇宙的“生命之源”——“虚空”最终揭示出来。于是，微精神分析学“超越潜意识，研究人的心理现象，把对人的研究推进到能量组织和构成人的虚空之中”，它以“虚空——虚空中性动力（Dnv）——伊德（Ide）”模式揭示了“人的三项基本活动”（睡眠与梦、过激行为、性活动）的种种内幕。在内丹学的研究和修习时，可以将精神分析的技术作为筑基阶段的惩忿窒欲之功，通过自由联想诉说之术将潜意识中压抑的欲望释放出来，以便在静坐炼性时减少魔障。微精神分析学利用每日四小时的“长分析”并将研究私人通信、自己及家人照片、居住过的房屋图、家谱及过去的录音等作为辅助技术，其中借助高倍放大镜研究有关个人照片的技术我曾试验过。眼睛是心灵的窗户，只要用高倍放大镜细致观察有关个人照片的眼睛，每个人隐藏



在内心的秘密都会暴露无遗，我们不难用道教相法的方术来判定其人的“心相”。应该指出，西方的精神分析学包括方迪的微精神分析学，所揭示的“潜意识”、“伊德”、“本我”，终究不过属于佛教唯识学中第八“阿赖耶识”的“轮回种子”，是历劫以来的“习气”，同内丹学、密宗无上瑜伽、禅宗之“转识成智”、“明心见性”的功法尚有差距。经过微精神分析学“长分析”的人和通过丹道修炼之“炼神还虚”、“体道合真”达到仙人境界的内丹家也判然有别。方迪在《微精神分析学》中说：“微精神分析学是唯一的科学。”<sup>①</sup>这句话应该改为，将内丹学和微精神分析学融为一体，才是“唯一的科学”。

沈文华博士以“穷理、尽性、至命、悟真、参同、合道”为题逐次深入地叙述了内丹生命哲学的内容，该书深入浅出，如卦象六爻的布局错落有致，语言生动，可读性强。她能将内丹生命哲学的问题一一展开，实属难得，对此类问题的剖析和论述也恰到好处。大凡对人的研究，如果把人生看得太透，把这个世界的秘密揭示得太彻底，往往是很可怕的。就微精神分析学而论，如果人们发觉自己都是程度不等的“精神病人”、“神经症患者”，如果人们知道自己一生都生活在梦中，如果人们把“过激活动”、“战火连天”、“相互残杀”、“犯罪”、“乱伦”、“性冲动”、“俄狄浦斯”上面那层社会道德伦理的面纱彻底揭开，发现人同矿物、植物、动物没什么两样，都是来自虚空的随机“共冲动”的产物，岂不是很难堪吗？老子《道德经》云：“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。”（五章）人生在天地间，本来就如同一堆草狗，人的行为本来也无所谓“善与恶”、“美与丑”、“对与错”、“罪与非罪”的，应该像自然界天生天杀的矿物、植物、动物一样可视为“大道之流行”或“佛性之示现”

<sup>①</sup> 生活·读书·新知三联书店 1993 年出版，第 68 页。

而已！好在沈文华博士的话并没言及于此即适可而止，她的著作为有志于丹道的学者们留下了一些探索的余地，也为内丹生命哲学展示了一片美感。她的心灵是美的，语言也是美的，因之全书洋溢着诗一般的审美情结，年轻一代的丹道爱好者和探索者可以首先阅读这本书，不难由此登堂入室。我祝愿沈文华博士在丹道性命学的研究中不断有新成果问世，也祝愿读者朋友们由丹道入手逐步悟解出人生的真谛！

胡孚琛

识于中国社会科学院哲学研究所

2006年7月24日

## 导 论

出生，生活，死亡，这是每一个人的生命道路。无论接受还是拒绝，人类共同的命运都将经过我们。经验和理智告诉我们，生死是一种必然，生活却可以选择。活着——生活，清醒地活着——自由快乐的生活，一直是人的追求目标。但是，在生死之间有限的长度内，自由是相对的，快乐也是短暂的。人们需要攫取现实的、物质的东西来感觉和证明自己真实的快乐和幸福。可一旦生命成了财富的附庸，存在被占有支配，人又会感到隐隐的不安和焦虑。他缺少一种内心的坦然和笃定，没有一种恒定可以对付事物的流转和不断的变化，没有一种充实可以应对来来往往的得失和随之而来的空虚。他感觉像一叶飘萍，在生活的江河中随波逐流，没有根本、失去方向……

物质生活的完美并不能替代人的完美。或许实现自己更为重要，在此一生中让自己身上所有的可能性达到最大限度的实现。过程是幸福的，虽然结果已无所谓。当死亡来临之时，人已了无遗憾，可以在自己的墓志铭上自豪地刻上：“我曾经真实而充实地活过。”“人死如灯灭”，或者随顺死神的牵引，去向一个遥远不可知的国度。对于死亡的看法，无论是一切归于尘土的断灭还是身后去向的不明，都是一种无奈。

活着，谁能真正知道“我是谁”？

死去，谁又能把握生前和身后的世界？

在熙熙攘攘喧嚣的现代社会，人们对生命意义的追求常常停留在浮躁的现实表面，失去了宁静中精神的深刻追问。我们在满足于知性



所给予的生命机械论解释的同时，渐渐放弃了原本属于每个人的对生命思考的权利，放弃了灵动、鲜活、隽永的生命本身。我们陶醉于身体的物质主义中。对于思想，会认为它过于深奥和浪费时间，精神于我们没有创造财富的价值。对此或者不屑一顾，或者粗暴对待。至于灵魂，则是一种陈旧迂腐的迷信。因此，生命是一种挥霍和攫取，就是物质的越来越多。

智者异于常人之处，是将精神和灵魂当作人生中唯一永恒的价值来看待，并据此来确定自己的生活方式，从而对过眼烟云的物质生活持一种超然宽怀的态度。他们非不为，而是“无为无以为”。

在这一点上，我们不如古人。

虽然在历史上，他们是极少一部分人。这些人既是典型的经验和实证主义者，又是彻头彻尾的理想主义者。在他们身上，现实和理想、主观和客观、理性和感性奇妙地交融在一起。说他们是现实的，他们却远离尘世独处山林，孜孜不倦地探索生命的奥秘。他们极端重视经验和口诀传授，从身体入手，观察、记录、研究、体悟、证明，不仅研究生命存在的生理、心理机制，还深入到生命的本质、绝对主体的领域；说他们是理想的，他们却常常把理想当作现实。他们探讨生命的有限性和无限性，相信生命有着多种存在形式；生命可以被控制，成仙——生命形式的超越是可以实现的，并试图打通个体生命走向道——宇宙终极本来的通道。他们从纯粹的主观性出发，却要达成完全的客观和证实；他们以感性为手段，却要在理性的判决下实现物质的转换和生命的超越。他们被人们称为神秘主义者，确切称呼为“内丹家”，这些人是中国生命哲学的探索者和杰出代表。

中国的生命哲学与通常意义上的生命哲学有很大的不同。一般所指的生命哲学，主要用来称呼：

1) 以西方创立的生物学、医学和心理学为基础的生命科学的哲学。目前，其尚处于分类探索的阶段，没有形成完整、统一的生命哲

学体系。

2) 19 世纪末 20 世纪初，在德法两国形成的现代西方哲学的一个流派，产生于对“理性至上”的反思。他们将人的生命性质和意义作为全部哲学研究的出发点，将生命看作是心灵冲动、活动的过程，是对自我存在的体验和领悟，强调生命的自发性和创造性。

上述两种生命哲学尚不能涵盖生命现象和生命本质的全部。真正完备的生命哲学应是在有关生命的一切思考上，形成的对生命存在（生命现象）、生命本质、生命意义的完整理论，它应是包含本体论、方法论和认识论的学问。内丹学完整地具备了上述要素，它是形态较为完备的生命哲学，故而又可称之为内丹生命哲学。

内丹学是道家 and 道教文化的精粹。其肇始于中国古代的神仙家，上承先秦道家，在唐末五代进入成熟期，为隋唐以后道教理论和实践的核心。它是千百年来中国人不懈探索宇宙自然、人体生命奥秘的结晶，代表了道家道教的真正精神和最高品位。

内丹学在形成过程中借用较早出现的金丹术（外丹和黄白术）理论和概念来构建自己的体系，其核心概念就是内丹。丹，原指丹砂。古代道家炼药多用朱砂，后来用此来称呼依方精制的药物，这些丸散膏丹一般为颗粒状或粉末状。内丹是丹的一种，与“外丹”相对。它以丹药的形状、性质，比喻在修持实证过程中体内出现的法象。传统的内丹学初以身心为“鼎炉”，以精、气为药物；终以太虚太极为“鼎炉”，性命为药物，打成一片为丹成，打破虚空为了当，合道为终的。

内丹学主要包含了术论和道论两大部分。

内丹术是内丹学的实践基础，它探求生命真我并使之与道契合，是关于生命超越方法、途径的一种技术。术论包含了一个技术层面的工夫系统，分为四个阶段或次第：炼精化气——炼气化神——炼神还虚——还虚合道。作为内丹学的方法论部分，术论包括了精、气、

神、性、命等范畴。内丹术的核心理念在于返还，在于对道的复归。

道是中国传统哲学的中心范畴之一。内丹学继承了先秦道家关于道的思想，道是宇宙的本原本体和最高原则，同时，道又是有情有信的客观存在。以现代的解释，就是现象界的物质、能量和信息等源自于道，它们是道在不同层面上的展现。作为内丹学的本体论部分，道论广大包容，涵括了道、虚、阴阳等范畴。在内丹学中，道具有更多实践的意义。内丹术所提供的进阶使人可以一步一步趋于道。一反思辨的无下手处，道不再仅仅是高高在上、抽象而遥远的目标，还是可感可达，可以融通并不断引导提升的力量。此外，它也是内在和外在，个体生命和世界交流、融合的通道。

《周易·系辞传》曰：“易与天地准，故能弥纶天地之道。”从《周易参同契》开始，内丹学就以《周易》为解释和理解的基本框架，以阴阳五行八卦等理论和符号为诠释模式和系统语言，建立了完整的解释和阐述系统。

内丹学又可称为“性命之学”。其性学和命学部分分别是对生命心理现象、超心理现象和生理现象的研究探索。在命学中，不乏性学的内容和要求；在修性过程中，也会出现生理的变化和根本的“复命”。两者相互渗透，互为基础，缺一不可。与现代生命科学单纯研究生命的生理现象或单纯研究心理现象相比，内丹学除了研究方法的不同之外，在探讨生命的生理、心理、超心理现象的同时，极其重视这三者的结合，内丹术将此概括为“性命双修”。它认为对于生命的理解，应反思仅将生命生理现象作为生命全部的局限和武断。内丹学给自己提出了更为重要和远大的任务，就是超越生理和心理的局限，深入到生命根本领域探索其真谛；并以自己的生命为工具，进一步探索宇宙的本原和奥秘，这才是真正意义上完整和彻底的生命哲学。

在这里，不能不提及内丹方法的优劣，这同时也是东西方传统在认知方法上一个很大的不同：西方重视和确信在主客二分之下获得的

知性知识；东方信赖在天人合一背景下取得的体验性知识。以西方重视概念、逻辑思维模式下进行思考的人都相信，对存在和生命问题的最终答案可以由思想给出。体验性的知识要求每个人的生命体验和内容都是属于每个人的，人们依靠自己最直接的方式达到意识与无意识、思维与无思维本体的沟通和交融，而不依赖任何外在的、间接的东西。它认为有意识的思想只不过是我们精神过程的一小部分，与内心深处的汪洋大海相比，思想意识只是海面上起伏的波浪。两种不同认知方法所导致的直接后果就是，西方在主客二分的强大理性工具下创造出了现代的物质文明，东方却在物我不分的直觉方法中困守精神的家园。

内丹所采用的正是东方传统主观的体验方式，但是，道教的内丹实践试图追求某种客观性。在内丹学中，客观和理性获得了足够多的尊敬和地位。

按照《中国科学技术史》的作者李约瑟略带偏袒却不失公允的说法，道家 and 道教思想“是一种哲学和宗教的出色而极其有趣的结合。同时包含着‘原始的’科学和方技。它对于了解全部中国科学技术是极其重要的。按照一种众所周知的看法，道家（道教）思想是‘世界上唯一并不极度反科学的神秘主义体系。’”<sup>①</sup> 这确实是一个有趣的评价。道家道教所创造的科技成就和他们对自然界的研究和洞察让人相信他们是相当理性、客观和现实的，但他们从事这些活动的目的是为了成仙，使人颇觉荒谬和不可思议。这样的矛盾统一如此自然地体现在他们身上，“唯一并不极度反科学的神秘主义体系”这顶桂冠也就自然而然地落在他们头上。

神秘主义意味着不可言说和证明，不通过科学和逻辑的途径而得

---

<sup>①</sup> 李约瑟：《中国科学技术史》第二卷，北京：科学出版社；上海：上海古籍出版社，1990年，第35页。



出结论。宗教和古代的许多哲学思想往往带有神秘主义的倾向。科学技术是人类迄今为止所能掌握的最强大的现实力量和最有力的解释工具，其基础是人类的理性。人类社会的发展表明，科学不仅改变了世界，也改变了人本身，它对于当代社会有着巨大的作用。科学作为精神生产方式，对人类文化的内容、形式、结构及发展方向发生着举足轻重的影响。以技术因素为主线的道教传统，在李约瑟看来，所谓的“不极度反科学”就是道家道教的起点往往是现实的，过程是理性在场的，但结果却是信仰的、神秘主义的。也就是说，其形而下的部分是可以言说和证明的，形而上的部分是无法论证的。同样如此，虽然内丹学也不以思辨为手段，所达成的境界也不在理论思考之内，通过研究可以发现，内丹学与科学有着很近的血缘关系。其过程是理性能够理解的，通过努力，也是人类的智性可以通达和把握的。

在对内丹学进行的过程中，可以发现其特有的实证和理性的精神是与当代对话的平台。不同于许多其他的宗教形式，内丹学始终立足于人，并以人的生命超越为终的。对自然的探索精神是道教的优良传统，内丹理性虽不同于一般的概念、判断和推理等思维活动，但不缺乏更高意义层次的与宇宙心灵相通的人类思辨精神，包含着理论的理性和实践的理性。科学基于观测和实验。内丹学的实践传统和验证方式是中国古代科学精神的朴素表达，它的实证性是其鲜明的标志之一。科学性提出论证的要求，要求任何命题、判断，不可以不经过思想的自身辨明就宣布为真理。内丹学需要理性的判决，但自始至终，理性从来就是一种方法和手段而非目的。在内丹修行的每一个次第都有严格的检验标准。内丹学的技术特性和实践特点保证了它的唯实性，信仰也须经受检验，标准来自于每个人的内心和体验，它是明白无误的而不是模糊、“自他”的。

内丹学是人的超越学。内丹不断超越的过程性决定了内丹学阐述的过程性。在本论文各章所用的标题中，前三章的“穷理”、“尽

性”、“以至于命”取自《易传》的“穷理尽性以至于命”，其千百年来已被内丹家广泛引用，如实地反映了内丹的修炼过程，这也是生命实现自我超越的过程。这三章较多方法论的探讨；后三章“悟真”、“参同”、“还虚合道”分别采用了内丹学上最著名的两部经典《周易参同契》和《悟真篇》的书名，以及内丹术最后阶段的总括性术语，目的是对生命本质问题作哲学思考，并在此基础上探讨哲学、科学、内丹学契同的可能性。最后是内丹学的宇宙论部分，也是生命的超越论，生命的自由和完美将在与道相合的过程中得以实现。章题使用“穷”、“尽”、“至”、“悟”、“参”、“合”等字，强调的就是内丹学所特有的实践性和其身心合一的特质。

内丹学到了近现代，其发展基本处于停滞状态，继承的线索已危若悬丝，更少有能够借鉴吸收已有的科学、哲学成果与理论来丰富和解释现实的，而不是历史的、纯理论的学术形态。与当代的对话更付阙如，其基本上处于系统内的自说自话和公众场合的失语状态，无法让现代人明白它的真正价值和意义所在。公众对内丹的理解最多也只能停留在神秘的宗教认识阶段。内丹学面临的两个主要问题将成为其生存和发展的关键所在：内丹术的继承和提高；内丹学理论传统和现代的结合。与一般学术研究的重大区别在于，上述两者均离不开内丹的实践基础，可以说证悟的境界决定了认识的水平，这是内丹学的基本要求。当然，对现代科学和哲学的学习和理解也是至关重要的。由此不仅可以拓展视野，通过吸收其最新成果，内丹学将把握时代的脉搏和精神，并掌握现代思想交流的话语系统。在传统的内丹学向现代化迈进的同时，应对其内在的精神气质作以下几方面的改进和加强：

#### 1) 分析的精神：

这是内丹学所缺乏的。传统内丹学多定性的结果描述而少有严谨的逻辑过程，现代性提出了作为一种学说应有的明晰性和严密性的要求，内丹学应尽力弥补此类在分析论证方面的不足。

## 2) 开放的精神和包容性:

作为生命哲学的内丹学,是中华民族和全人类共同的宝贵精神财富。它应是一个不断发展的开放体系,始终向着最高目标不断迈进。内丹学是对中国传统的养生修炼方术的杂融,因此给人留下了驳杂不纯的印象,但它自身所具有的兼容并蓄和吸收提高的能力,使其在发展的道路上由纯正的内丹传统带领,于内在的方向上一直没有停止生命超越和合道的努力。虽则如此,因其系统的自足和封闭性,仍存在着很大程度的保守和褊狭。相信在内丹学现代化的转型过程中,这些缺陷都将会得到克服,并在对自身有条理的怀疑中得到提高。

## 3) 普遍和公有性:

传统内丹学存在着私相授受、秘而不宣的特点,特别是那些“所传非人,恐遭天谴”的口诀更是鲜人知晓。内丹学解释系统的自成一体,也使一般人很难理解和把握。加之内丹术传承的隐秘性,言语间的闪烁其词和艰涩深奥,使许多人望而却步,更加深了其神秘感。这些违背了内丹道的宗旨,是内丹学在近代日益凋零的重要原因之一,应予以纠正。

学术乃是天下的公器,内丹是可学可传、由学传互动形成的修炼模式。内丹实践积累的经验和感受,藉内在的修行探索宇宙、生命的奥秘的目标和成就等构成了内丹学的主要内容。道无私,学亦无私,内丹学应以其普遍和公有性来适应时代的发展。

秉承上述原则,内丹学将从理论层面上由朴素的经验走向学理的建设,走向与科学、哲学的对话和互动,并将从最根本的依据——“真我”出发,建立前后一致、没有中断和不可理喻的分析方法。在对自在真理的无限探索中,通过对最后意义源泉的阐明,获得可以现实地被理解,也是在最终意义上被理解的知识。同时,它将把现代意义上的“真正存在”和对每一个人的“普遍有效”结合在内丹生命中,实现自然世界和生活世界的完美统一。

德国物理学家和生理学家赫尔姆霍茨曾有过一个“平面生物”的比喻，他认为那些“平面生物”所了知的仅仅是投影造成的平面世界，但对于造成投影的那种深维度的广阔景象却一无所知。内丹学提供了突破目前生命哲学所给出简单维度的途径，只要人们在没有先入为主的观念和判断的前提下，都将可以从内丹学对生命的探索中得到启发。

作为生命哲学的研究者，笔者将在没有前定判断和基本预设，没有不经证明的不言而喻和想当然的朴素性，也没有宗教信仰者的偏执和辩护的背景中，基于对于“此在”本身的历史追问和生命考究，即追问这样一种与生俱来的传统和内心召唤——生命的本来和生命的意义，将自己的研究成果、理解和心得以研究探索者公正的姿态，对内丹学进行整理、论证、说明和批判。其中，有些内容可以说是一种新的发现，或者说是传统的一种复兴，本着实事求是的精神还原内丹学，而不是去复原它。但这只是提供进入内丹学的新视角，因为内丹本身是自足完备、无需说明的。

内丹学的现代阐述，将是对于当今社会对于精神的敌视和野蛮状态的矫正。它可以引导我们趋近普遍洞察之源泉。是时候了，给予成就着科学和哲学的主观性——生命的“真我”以应有的重视。它将对哲学的永恒任务——人类的自身辨明以一种新的思考。谨此借用胡塞尔在《欧洲科学的危机与超越论的现象学》中的感言，作为正文的引言：“我只是想指出和描述我所看到的东西。我并不要求别的，只是要求允许我能像每一个以其全部的真诚经历了哲学式生存的命运的人一样，首先对我自己，因此也对别人诚实地讲述……。”<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，北京：商务印书馆，2001年，第30页。



# 目 录

总 序	詹石窗	1
序	胡孚琛	1
导 论		1
第一章 穷理		1
第一节 从长生不老到生命主体超越		3
第二节 哲学思考与科学探索		26
第三节 大易情性		46
第二章 尽性		70
第一节 我在故我思		72
第二节 真我——生命主体		86
第三节 见性明心		106
第三章 至命		129
第一节 理解生命		131
第二节 养生延命		154
第三节 复命		171
第四章 悟真		183
第一节 观念与存在		185
第二节 生命本质		206
第三节 求真		230
第五章 参同		248

## 2 内丹生命哲学研究

---

第一节 佛与道·····	249
第二节 科学与宗教·····	269
第三节 西方与东方·····	286
<b>第六章 合道·····</b>	<b>309</b>
第一节 我们的道路·····	310
第二节 还虚·····	322
第三节 合道·····	351
<b>主要参考文献·····</b>	<b>368</b>
<b>跋·····</b>	<b>374</b>

## 第一章 穷 理

《易·说卦》开篇云：“昔者圣人之作易也，幽赞于神明而生蓍，参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻。和顺于道德而理于义，穷理尽性以至于命。”圣人作易，目的在于穷尽万物的理性，以便通晓天命自然的造化。对人而言，穷理至极能够尽性，返诸于身可及于命，这应该是作易的本意。商、周时主要将易用作占筮，这固然与当时需要有关，但已是舍本逐末，后世对易之功用的发挥和使用大多离不开这种现实的用途。唯有“穷理尽性以至于命”可以综合易学的天道、人道、地道，才是真正的大机大用。重视身心修养的儒家奉此为圭臬，作为个人修养的标准，但由于缺乏有效的方法指导而渐流于纸上功夫，无法真正切近性命的真谛。在讲求实证的道教，穷理——尽性——至命的进程逐渐被内丹家们认同，认为它完整地概括了全部的修行过程，并在穷理、尽性、至命的探索中形成了完整的身心合一理论和实践体系。内丹学史上著名的“神仙”人物张三丰曾为此作了精炼的注解，他说：“《系辞》：‘穷理尽性，以至于命’，即是道家层次，一步赶一步工夫。何谓穷理？读真函，访真诀，观造化，参河洛，趁清闲而保气，守精神以筑基。一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以图不死之妙药。性者内也，命者外也，以内接外，合而为一，则大道成矣。‘以至于’三字明明有将性立命，后天返先天口诀在内，特无诚心人，再求诀中诀以了之也。”<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 方春阳点校：《张三丰全集》，杭州：浙江古籍出版社，1990年，第93页。

“理者，成物之文（规律）也”<sup>①</sup>，《韩非子》对“理”的此种解释甚为贴切。在《易传》中所谓的“穷理”是穷《易》之理，《易》提供了天地万物的模态和演绎规律，所以《易·系辞》有“言乎天地之间则备矣”的评论。穷理是为了通达事物的本质和规律，但常常被简单地理解为破万卷书。一般认为，书籍是思想的主要载体，是人类不断提高自身的阶梯，人们因此能够借助别人的高度和深度获得宽广的视野和理解力。但如果没有吸收、体悟和融会贯通，即使皓首穷经也未必能够深入事理，更遑论通达万物。所以，真正的穷理是一种能力，它能够深入到事物的深处，观察、思考、总结、提高，从有限的起点去洞察事物的整体和本质。虽然万物之理无法穷尽，归纳和演绎在方法上也有捉襟见肘之窘，但穷理所代表的不断深入的过程和精神，正是理性探索世界的一种基本思路 and 手段。

内丹学上的“穷理”可从两方面入手：在历史中找出成其然和所以然的依据和线索。读《道藏》、《藏外道书》、《敦煌道藏》等类书保存下来的原始内丹经典，参考相关的道教史资料，可以大致了解内丹学的概貌和主要问题。清代傅金铨在《悟真四注》中的心得可作读经参考，他说：“丹经有微言，有显言；有正言，有疑似之言；有比喻之言，有影射之言，有旁敲侧击之言。有丹理、有口诀。似神龙隐现，出没不测，东露一鳞，西露一爪，所以读者必须细心寻求也。”在读经的过程中，仍需对以易经来诠释内丹的传统诠释模式给予特别的重视，但应有较能为人理解的现代阐明。另一方面，在内丹学现代化的过程中，现代的科学和哲学有着不少可资其取益的内容，可以从中获得许多的借鉴和启发。哲学将为内丹哲理的建设提供一定范式，科学将为内丹学走向现代架设桥梁。可以相通的现代哲学和科

<sup>①</sup> 《韩非子》，《诸子集成》第5册，北京：中华书局，1954年，《韩非子集解》第107页。



学语境将有助于内丹学走出历史和地域的限制，展现中国特有的生命哲学的魅力。

## 第一节 从长生不老到生命主体超越

在华夏大地孕育产生的内丹学是在道家道教内部逐渐发展成熟起来，并吸收了佛教和儒家的修炼思想和相关理论，形成了自己独立完善的理论和实践系统，成为唐宋之后道教的主流，因而有“内丹道教”的称谓。回顾历史，深入到文字、理论隐藏着的灵魂之中，汲取力量和启发，不失为一种“重燃火焰”的良好方式。在那里，会有内丹学的生命裹挟着其喷薄的力量源源不断地涌向我们。历史将指引我们超越所有的历史，进入到全面的综合、理解和创新。

对内丹学的形成发展有两种较有代表性的看法。一种认为，先秦至汉代为内丹学的准备时期，东汉道教创立至隋唐为内丹学的形成时期。唐末五代，内丹学进入成熟时期；另一种观点将内丹学历史分为三个阶段，即将从东汉《周易参同契》出现至唐末五代作为内丹学的草创时期。这是内丹学符号体系及基本理论的建立阶段，其不足在于阐述的艰深晦涩；从北宋《悟真篇》的出现至明代中叶，为内丹学的繁荣时期。内丹学的各类问题都被提出来讨论，其不足在于理论体系仍不够完整，概念意义尚不能完全澄清；从明中叶至有清一代为内丹学的成熟时期。在这一阶段，内丹学中大量的细节问题被深入探讨，内丹理论体系和概念有了很大的发展和完善。

笔者较赞同后者基于内丹学本身所持的立场，认为内丹学虽寄居于道教的组织形态之内，但其独立自由的生命并未因此而受限制，它的产生、发展有其内在的独特规律，可以说是超越于道教本身的；此外，后者关于分期的时间划定和分析也颇为可取。但是，第二种观点

对各期的性质界定无疑是有违于内丹学发展的真实状况的。因此，有必要对各阶段的分期和性质作重新阐述。

内丹学的发展可以用“从长生不老到生命主体超越”来概括。内丹是古已有之物，其源头可上溯至史前，内丹术的出现应早于内丹学。因此，将内丹学起源的下限上溯至有人物和著作可考的先秦，从老子开始经东汉《周易参同契》至隋唐作为内丹学的草创期。其中，东汉魏伯阳《周易参同契》是内丹学出现的标志，其成就代表了内丹学的第一个高峰。这时的内丹学比附金丹术，借用金丹的术语和理论作为自己的诠释模式，可以说是内丹学的“古典时期”；至唐末五代，内丹学已有了自己独立的概念和理论系统，“性命双修”理论的提出为其成熟的标志；北宋张伯端的《悟真篇》是内丹学上的集大成之作。此后，内丹学进入繁荣时期，一直延续到明中叶；明中叶至清，内丹学理论得到进一步完善，但这一时期已不可避免地显现出继承乏力的衰迹。

人们对道家道教的理解仅停留在长生不老的信仰上，这其实是一种根本的误解，恰恰是对内丹学缺乏本质了解所致。从汉末到唐宋，对于长生的理解有如下的变化：从东汉末到西晋，由形神相即达到肉身長存几乎是对长生的唯一理解；两晋到初唐，形神同飞仍是主流，但形质在改造后已要求发生一些变化；唐以后，追求肉身的永恒已成为批判的对象，对生命真我的升华和自在要求代替了以往的长生观念，同时对身体的修炼也并不放松，仍将身体作为从形神俱妙到还虚合道的一个基础。在内丹学中，长生不老只是修炼的一种成就，通过内丹修炼可以达成所谓的“长生不老”，但这并不能代表修行的最高境界。况且，所谓的“长生不老”，只是相对于人生百年而言，或许有几百上千年的生命存在，但对于宇宙变化的长河仍只是电石火光般的一瞬。《唱道真言》关于长生的看法代表了这种意见，其云：“夫长生二字，从古以来，无人解得。未识长生之体，先窥长生之用。

……即便成就不过支持寿限，几百几千总是有尽的日子，乃傲然自托于大道，不亦可羞之甚哉！夫长生者，要知吾身真元妙体是长生，四大五蕴皆有生死，惟此真元妙体独无生死。人而得此，便是无上灵丹。”<sup>①</sup>王常月在《龙门心法》也说：“不死者岂是凡身，长生者非关秽质”，“长生不是形生死，留有元神万古春”。

成熟的内丹学对于生命主体的认知已超越了执身体为“我”的认识，抛弃了长生的理想而有了更高的追求，从而使内丹学发生了根本性的变化。因此，将内丹学的发展从内丹哲学的角度作一阐述，将有助于纠正人们对道家、道教和内丹学的偏见。谈论生命主体的问题，似乎与西方哲学“主体死亡”的呼声格格不入。事实上，内丹生命哲学强调的“主体性”是生命的真实主体，与西方哲学的思维主体有着本质的不同，它本身不存在认识论转向的后遗症，也没有语言转向后的彷徨。内丹哲学的生命主体就是简简单单发现真正自我的过程，是用身体、心智和灵魂苦苦寻求的结果。从根本上讲，内丹的主体性是超越意识的认识论的，但它却可以在本体论和方法论中被体验和认知。

### 一、内丹学起源与长生不老

内养修炼之术起源于无文字记载的史前，可以说它是与人类共生共存的。与“钻木取火”和采摘、捕猎、农耕等维生的外部技术一样，内养修炼也是维持延续个体生命的生存技术。上溯至殷商之前，相传阴康氏“教人引舞以利导之”<sup>②</sup>，炎帝时先民“含哺而熙，鼓腹

<sup>①</sup> 青华老人：《唱道真言》，《藏外道书》，成都：巴蜀书社，1994年，第10册第793页。

<sup>②</sup> 《路史·前纪九》，《四库备要》第44册，北京：中华书局，《路史》第51页。

而游。”<sup>①</sup> 黄帝有“移精变气”的修炼实践，王乔、赤松子则“吸阴阳之和，食天地之精。呼而出故，吸而入新。”<sup>②</sup> 在青海乐都地区出土的距今四千多年前的一个彩陶罐上面有行气浮雕人像，可能是最早的有关行气炼养的出土文物，它为追溯内养修炼之术的历史提供了可靠的物证。

到了春秋战国时期，内炼之术已相当成熟。道、儒、医及诸子百家几乎都有相关论述，但其程度深浅、关心侧重各有不同。道家重视道与人的关系，强调“人法地，地法天，天法道，道法自然”，以清静、自然为主旨。儒家以立诚修身养性执中为方法；医家、养生家从贵身养命出发，讲究养形全生；神仙家则追求长生不老。

老子的《道德经》为内丹学奠定了理论基础，它是现存最早的内丹经典。内丹学家们一般认为，内丹术的实践要早于内丹学，可以追溯到上古时代，有史可考的人物则首推黄帝和老子。著名内丹家张伯端的说法最具代表性，他说：“《阴符》（相传为黄帝所作）宝字逾三百，《道德》灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。”<sup>③</sup> 这里将黄、老视为内丹学的开山之祖，并非为攀附的泛泛之论。《阴符经》和《道德经》为内丹学提供了理论和实践方面的纲领性指导，被后世内丹家们所钦服，遂将其奉为经典。另有一则在《古书隐楼藏书·泄天机》的自述可作为旁证，作者闵一得在论及丹家理气之黄道时说：“法故标曰仙道，然为先哲宝秘。故尔丹书充栋，鲜敢备述。周秦迄明，法皆口授，而受必三更盟授。先师太虚翁曰：‘授而

① 《庄子·马蹄》，《诸子集成》第3册，北京：中华书局1954年，《庄子集解》第58页。

② 《淮南子·泰族训》，《诸子集成》第7册，北京：中华书局1954年，《淮南子》第354页。

③ 张伯端：《悟真篇》，《道藏》，文物出版社、天津古籍出版社、上海书店，1988年，第2册第950页。

笔之书者，始自蓬头尹氏……。”<sup>①</sup> 闵一得为龙门派第十一代传人，又兼承了西天竺心宗的特殊丹法，对内丹学有独到的贡献。因内丹口口相传的隐秘性，理论可假，但口诀若假则无法实践印证，这番话出自已有证果的丹家之口，可信度很高，当不致谬误。

将老子与黄帝并列为内丹的源头是传统内丹学一贯的看法，很有可能在黄帝所处时代已经存在着内丹术。但是，由于黄帝是传说中的人物，鉴于缺乏史料的证明，本文将可考的历史人物老子和其所处的时代——周秦之际作为内丹学起源的最下限，应该是较保守和可靠的。

道为内丹的本原。在《道德经》中，老子讲道的生成，“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母”<sup>②</sup>，“道生一，一生二，二生三，三生万物”<sup>③</sup>，“道者，万物之奥”<sup>④</sup>，“天下万物生于有，有生于无。”<sup>⑤</sup> 道为万物的本源，先于天地。它虽无名却是有物，道是一种实在，其周行不殆。完整的道论既包括宇宙的生成模式，也将指出其发展的趋势。所以老子又说，“反者，道之动。”复返是道的运行规律，也被奉为内丹修炼的宗旨。老子继续描绘道的情状，“道之为物，唯恍唯惚。恍兮惚兮，其中有象；惚兮恍兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”<sup>⑥</sup>，“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，抟之不得名曰微。”<sup>⑦</sup> 狭义的内丹道指道之实在性和运动性在内丹修炼中的体现。以丹家们的理解，老子所讲之“道”应该是老子对道的亲身体验，是经验而

① 《藏外道书》第10册第403页。

② 《老子道德经》二十五章，《诸子集成》第3册，王弼《老子注》第14页。

③ 《老子道德经》四十二章，《老子注》第26页。

④ 《老子道德经》六十二章，《老子注》第38页。

⑤ 《老子道德经》四十章，《老子注》第25页。

⑥ 《老子道德经》二十一章，《老子注》第12页。

⑦ 《老子道德经》十六章，《老子注》第7页。



非思辨的结果。他以“清静无为”为根本，主张以静养神，所提出的各类方法和概念为内丹学提供了方法论的指导，如“守中”、“载营魄抱一”、“专气致柔”、“涤除玄鉴”、“虚心、实腹、弱志、强骨”、“致虚极，守静笃”、“归根复命”、“深根固柢”，“玄牝”、“长生久视之道”等都为内丹修行实践所继承。

《庄子》也为内丹学做出了独特的贡献。在道体论上，其进一步肯定了道的绝对性、本原性和实在性：“夫道有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地。在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”<sup>①</sup> 在方法论中，《庄子》强调通过“坐忘”、“心斋”、“吾丧我”、“相忘以生”等达到忘中无我，消解人们执之为“我”的意识自我，从而“堕形体，黜聪明。离形去智，同于大通。”<sup>②</sup> 这些就是重在真我的“纯素之道”，即“唯神是守；守而勿失，与神为一。一之精通，合于天伦”，从而进入“与道冥一”“天地与我并生，万物与我为一”的境地。其“缘督为经”的方法也备受后世丹家的推崇。在境界论上，《庄子》极力颂扬“真人”、“至人”的成就，使之成为后世丹家们竞相效仿的榜样。所谓古之真人“登高不慄，入水不濡，入火不热”，“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”<sup>③</sup>，“不知说生，不知恶死”，“茫然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。”<sup>④</sup> 至人则更为神奇，“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。

① 《庄子·大宗师》，《诸子集成》第3册，《庄子集解》第40页。

② 《庄子·大宗师》，《诸子集成》第3册，《庄子集解》第47页。

③ 《庄子·大宗师》，《诸子集成》第3册，《庄子集解》第37页。

④ 《庄子·大宗师》，《诸子集成》第3册，《庄子集解》第44页。

死生无变于己，而况利害之端乎！”<sup>①</sup>此外，《庄子》还为内丹美学做出了实质性的开创工作，它以其自由、活泼、超迈的风格、静穆深邃的观照和飞跃激荡的生命力塑造了道的美学心灵。《庄子》融真与美于天地一体的自由境界，在对生命和宇宙的意义与力量的彻悟和把握中体会至美的宁静和安详，其所指示的正是美存在于对道体认和复归的主题。

在内丹学的重要来源中，除了道家的道、术之外，还有神仙家的方术及其思想。

至晚周，神仙传说已盛。古神仙家讲求动中炼形，主要用导引、吐纳、咽津、服气、行气、房中和辟谷等方法以求长生。按照蒙文通先生在《晚周仙道分三派考》中的看法，当时的仙道三派中，南方（楚）为行气，祖述王乔、赤松；秦为房中，兆于容成；燕齐为服食，始自羨门。屈原的《远游》反映了楚地行气的风尚：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”，“壹气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先。”战国时期的《却谷含气篇》和《行气玉佩铭》也体现了行气一脉的有关思想，表明其理论和实践已达到了相当高的水准。现藏于天津博物馆的《行气玉佩铭》是现存较早、与内丹学相关的文物。兹将其全文收录于下：“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。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”

以内丹修炼而言，虽然旁及服食和房中以为进阶，但最终还是离不开行气和养神这些根本。到了汉代，有关神、气的研究仍在继续，但形神的关系更受重视，并成为这一时期关注的中心。此后，形神共养的主张成为唐宋以前修炼的主流思想。这一时期的许多经典中都

<sup>①</sup> 《庄子·齐物论》，《诸子集成》第3册，《庄子集解》第15页。

反映出了这种倾向性，如《黄帝内经素问·上古天真论》提出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”<sup>①</sup> 在《淮南子》中，则以形、气、神为生命的三大要素，将养气与养神结合在一起，强调“养气处神”，形成了形气神三位一体的生命整体观。从东汉至晚清，内丹的精气神理论发展得越来越精致，但追求形神俱妙的传统也一直保存了下来。

系统的修炼思想在汉代逐渐形成。《太平经》有食气、辟谷、胎息、内照、存神、守一的修炼方法，并有了精气神合修的理论。其云：“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也。”<sup>②</sup> 人应当爱气、尊神、重精。魏晋时成书的《黄庭经》指明了三丹田的位置，首次提出了“玄丹”、“子丹”的概念，其“仙人道士非有神，积精累气以为真”的思想对后世影响至深。《道德真经指归》卷九对道与人的关系有独到认识，主张两者的互入和相合：“故人能入道，道亦入人，我道相入，沦而为一。守静致虚，我为道室，与道俱然，浑沌周密。反初归始，道为我袭。”<sup>③</sup> 《河上公章句》则强调“深藏其气，固守其精，使无漏泄”<sup>④</sup>，并结合房中术等提出了结精、炼气、养神、守戒等修行方法。《黄庭内景经》、《大洞真经》、《老子清静经》、《抱朴子内篇》、《养生延命录》等经典，进一步完善了诸种方术，提出了静思、存思、存想、存神、内视、内观、行气、周天、导引、咽津、吐纳、服六气、辟谷、守一、藏精、调息、胎息等方法。

① 《黄帝内经·素问》，《四部丛刊初编》第81册，上海：上海商务印书馆，第5~6页。

② 王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年，第728页。

③ 《道藏》第12册363页。

④ 《道藏》第12册第17页。

汉代的天人感应说和汉易对内丹学也产生了重大影响。源自古代的天人合一、天人相应的传统，在当时得到了长足发展并达到顶峰。经董仲舒集大成，天人感应在两汉时期成为普遍的思维模式。反映在修炼中，宇宙被视为活生生的大生命，而身体则是宇宙生命流变中产生的小生命，二者本源是相同的，因而是可以共通的，其认为人应主动去应和上天，以“天人合一”为最高境界。作为对这一思想的具体解释，汉代易学提供了成熟的宇宙图式和人道命运模式。有着“万古丹经王”美誉的《周易参同契》的出现，标志着易学宇宙论与人体内炼的完美结合，内丹学逐渐走入人们的视野。

《参同契》是对当时炼丹术（外丹）和内修术（内丹）的综合概括，也是目前所发现的最早用易来说明内外丹与天地大道运行模式同一性的著作。它认为炼丹与天地造化同途，将大易、黄老、炉火参同合一，三者相互比类说明。该书外丹和内丹思想兼而有之，金丹烧炼和内修相互参照比证，最终目的是为了证道合道。该书隐含着返本归源即人身向天道复归的思想，并借纳甲、卦气之说，以年、月、日来喻示内炼火候的控制。它“法天象地”，模拟易学宇宙生成图式，运用阴阳五行理论，吸收黄老思想，建立了一个内炼唯象模型，将内丹炼养比照自然的运行，以卦象来表示。在这一模型中，天地为一大鼎炉，人身是一小鼎炉；天地之间日月为阴阳之精，日月交替；人身中阴阳运行，精气流动。两者有着同一的生成程序和运行规律。在内修理论上，第一次阐述了“养性”、“同类相从”、“丹胎法象”等问题及相关的功理生理反应，“内以养己，安静虚无。元本隐明，内照形躯。闭塞其兑，巩固灵株。三光陆沉。温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤”就是对内丹修炼过程的精确描绘。《参同契》以易理来解内丹，为内丹学提供了一整套理论框架、概念和诠释模式，后世的内丹著作多有沿用和效仿。但在其后的三四百年间，在书中被批驳的存神、内视、辟谷、房中、吐纳等方术大行其道

之时，其根本思想并未得到应有的重视。

唐代以前的丹道主流主张“不死之要道在神丹（外丹）”，认为内炼所起的只是养生延年的作用，不能够修成神仙。《参同契》的内丹外丹兼括，从一个侧面反映了这种潮流。作为一门学说的内丹学在这样的背景下酝酿产生，与外丹结下了不解之缘，它们之间有着亲近的血脉关系。通过对金丹术历史的了解，可以从两者千丝万缕的联系中发现内丹学萌芽、成长的轨迹。

中国古代对于长生不死药的信仰传统源远流长。远古时期，人们就相信存在着服食后可以长生不死的天然药物。从唐虞之际流传于民间，由郭璞所传的《山海经》，虽被《史记》、《四库全书》等斥为“恢怪不经”，但其保存了大量史前的民间信息。《山海经·海内西经》中有“开明东，有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相，夹窳窳之尸，皆操不死之药以距之”<sup>①</sup>的传说；《楚辞》中也提到了不死药。《战国策·楚策》有方士献不死之药于荆王的记载；《史记·封禅书》记录了齐威王、宣王和燕昭王派人入海求不死之药的事件；《史记·秦始皇本纪》中则叙述了秦始皇派遣方士徐福率数千童男童女乘楼船入海求取长生药的大规模行动，这次求药的规模是空前的。虽然这些活动最后终无所得，所献之药效果也不见验证，但人们追求长生的努力却不曾中止。

从寻仙赐药的渺茫希求中人们逐渐清醒过来，转而试图通过自己可以掌控的力量来实现梦想。人工烧制丹药和黄金（药金）使长生不死和点石成金的渴望交织在一起，促成了金丹术的产生。可以说，金丹术是中国古代追求生命（肉体）永恒思想最典型的体现。传说中的外丹之理出自广成子，汉代已有了相关的专著，《黄帝九鼎神丹经》被认为是现存最早的丹经。书中记录了九种炼制方法，采用丹

<sup>①</sup> 《山海经》，《四部丛刊初编》第107册第58页。

砂、雄黄和黄丹，通过连续设置九个反应炉（九鼎）可炼制出能令人长生，又可点化黄金的“神丹大药”。魏晋南北朝至隋唐是道教金丹术的发展和鼎盛时期。魏晋时期的神仙道教以金丹大药为升仙之要，葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中对金丹推崇备至，他说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所批涉篇卷以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”<sup>①</sup>金丹术至唐代达到顶峰，服食金丹大药成为普遍的社会风气。因炼丹所用主要原料是含有大量汞、铅、硫、砷的五金八石（据《孙真人丹经》——自《诸家神品丹法》卷三卷四所引：五金即朱砂、雄黄、雌黄、硫磺、白上黄〈一作水银〉，八石即曾青、空青、石胆、砒霜、硃砂、白盐、白矾、马牙硝）。如火毒未出，重则暴毙，轻者长期服用导致慢性中毒死亡，唐代就有五六位皇帝和众多大臣官僚皆因饵丹药而死。

基于上述事实，学界因此有“中毒说”导致金丹术逐渐衰败、内丹兴起的说法，但笔者以为不然。在唐以前外丹发展的几百年间，外丹中毒的可能性已为人所知。在《宋书·刘怀慎传》、《真诰》、《云笈七签·魏伯阳传》中都已此类记载，韩愈在《故太学博士李君墓志铭》中说，“余不知服食说自何世起，杀人不可计，而世慕尚之益至。”<sup>②</sup>可见，当时的人们虽然知道其可能的毒害，但并未动摇对金丹的信仰。内丹术代之而起，则另有其他更为重要的原因。

首先，烧炼外丹极其繁难。且不论药材难求，丹方更是难得。其原料所费甚大，还有时间、地点方面的要求，人力耗费之巨实非一般人所能承受，其受外在制约的条件也很多。如果遇到战乱和社会动荡时期，外丹烧炼受到的影响就更大。内丹则不必外求，简便易行，完

① 王明：《抱朴子内篇校释》，北京：中华书局，1980年，第61页。

② 《昌黎先生文集》卷34、《四库备要》第70册第307页。

全依靠身体内部的精气神就可修炼。此外，一些内丹成就者及其著作的出现起到了很好的榜样和宣传作用，渐渐改变了内外丹的格局。对生命主体认知的提高是内丹学产生的内在原因，从而由追求形体的长存发展到生命主体的升华和超越，即所谓“身外有身，脱质升仙”，这是认识上的一个巨大飞跃。

内丹学在很大程度上受到了金丹术思想的影响和启发，金丹相关理论和解释模型在内丹学中得到了继承。金丹术是古代自然科学、化学试验和巫术活动的奇妙混合，它模拟宇宙演化和反演规律，在炼丹炉中将时间和空间浓缩起来，炼制出一种称为“还丹”的凝固化了“道”。这种对道的模拟态实践，注重对自然的洞察，强调反复的观察、推究和验证。在外丹中被广泛运用的阴阳五行说，为人们提供了物质认识的范畴和分类，它将万物纳入金、木、水、火、土五类性质和形式。阴阳五行间的生克转化关系也为物质的生灭变化提供了规律性的说明。阴阳五行说经过金丹的实践和改造，成为成熟的诠释理论，可用来解释内丹的各类现象和事实。另外，金丹术万物自然嬗变理论也为内丹学所继承。金丹术深刻地意识到转化和变化的普遍性，在其炼丹实践中，发现在一定的时空、经过一定的方式手段，可使一定的物质性质发生根本性的改变，从而炼制出“仙丹”或金银来。他们提出物质间的转化关键在于“同类”的化、合，所谓“同类易施功兮，非种难为巧。”<sup>①</sup>这种“同类”并不仅仅是表面上的类别归属，更多的是指其潜在的、根本的相同，它是物质性质本质意义上的同类。变化的可能性也同样存在于人身中，人可以通过与另一物质的作用即人服食金丹，使金丹的性质变为自己的性质。如外丹家们认为黄金具有极强的稳定性和抗腐蚀性，烧炼后的药金含有黄金之精而无

<sup>①</sup> 魏伯阳：《周易参同契》，《道藏》第20册第155页。以下《周易参同契》引文均引自彭晓《周易参同契分章通真义》。



其天然的毒性，可以服食用来改造自己的身体使之跟黄金一样天长地久。在内丹学中，它将自然的嬗变运用于人体内，精气神之间的相互转化也基于三者同类的本质，精气神的升华结晶“内丹”则具有与道一样的性质，所以能还虚合道。

炼丹家们发现，在自然环境中天然金石类物质存在着缓慢的自然进化趋势，其中一些可以最终形成黄金和白银（参见《淮南子·坠形训》和《山海经·西山经》中的相关观点）。由于这一天然过程极其漫长，炼丹家们试图在自己的实验室——丹房中加速这一过程，从而将时间浓缩凝聚于“丹”中。人服食了这一时间的凝固物后，就可以再将浓缩的时间释放、还原成自己的时间，从而延长生命的长度，甚至可以长生不老。这类在丹房中的操作，以人工方式改变自然的进程，让物质按照人的意愿方向而改变和形成新物质的方法，翻开了人与物质关系史上崭新的一页。这种天才的时间试验和控制论思想也被内丹学所吸收，将从对物理变化的热衷转入到心物一元控制方法的研究。

从上可以看出，外丹的理论和实践已经为内丹学的出现做好了前期准备工作，作为一门学说的内丹学呼之欲出。

关于“内丹”的最早出处，现今有文献记载的当推南北朝梁陈时佛教天台三祖慧思（515～577）所写的《南岳思大禅师立誓愿文》。文曰：“我今入山修习苦行，忏悔破戒障道重罪。今身及先身是罪悉忏悔。为护法故求长寿命，不愿生天及余趣。愿诸圣贤佐助我，得好芝草及神丹，疗治众病除饥渴，常得经行修诸禅。愿得深山寂静处，足神丹药修此愿。藉外丹力修内丹，欲安众生先自安，己身有缚能解他缚。”<sup>①</sup> 以一个佛教徒而言内外丹，表明了这样一个事实，即那时的内丹和外丹概念并非只是道教徒的专用名词，应当为当时社

<sup>①</sup> 《大藏经》第46卷，台北：佛陀教育基金会，1990年，第791页。

会已约定成俗并广泛采用，或者至少是为大众所接受和使用的普通概念。

在内丹学史上，对“内丹”概念和理论的推广有重大影响的人物是内丹家苏元朗。据《罗浮山志》记载，苏元朗号青霞子，于隋开皇年间（581~600）来罗浮山，著有《旨道篇》示弟子及从游者，自此道徒始知内丹矣。苏元朗又因《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通诀》三书文繁义隐，于是编写了《龙虎金液还丹通元论》一书，以心炼神丹，性命双修而内外一道。他首次对还丹提出明确界定：“归根复命，犹金归性初，而称还丹。”从此，成熟的内丹理论从隐秘的民间流传进入了历史的视野。苏元朗对《参同契》的重新发现和解读是内丹学上一个不小的贡献。魏伯阳“金来归性初，乃得称还丹”<sup>①</sup>的思想经苏元朗的进一步诠释，结合老子的“归根复命”而提倡“性命双修”，这是内丹以成熟面目出现的重要标志。自此，湮没无闻的《周易参同契》渐渐为世人所重，成为内丹学的经典。

由此可见，内修的传统可以追溯至无文字记载的史前。作为内修精华和代表的内丹学，有史可查的最早源头可推老子的《道德经》。内丹学继承和吸收提炼了道家、神仙家、阴阳家、五行家、金丹术和儒家、佛教的内修思想，逐渐形成自己独特的性命双修、还虚合道的实践和理论，成为独特的中国式生命哲学。其成熟的鲜明标志就是超越了肉体长生形态的原始和粗糙，将纯精神的生命主体的永恒和合道作为最高境界。同时，它也包容了内丹修炼的不同层次和追求，并保留了形神俱妙的传统。

<sup>①</sup> 魏伯阳：《周易参同契》，《道藏》第20册第143页。

## 二、生命主体超越：内丹学的成熟和完善

唐末五代是内丹学逐渐成熟的时期。随着内丹修炼的深入，内丹学关注的重点已发生了转向，性命双修的提出是对形神问题的突破。

钟离权、吕洞宾是这一时期承上启下、继往开来的人物，在内丹学史上具有重要影响和特殊地位。一般认为，吕洞宾与钟离权有师承关系。他们主张性命双修，明确提出了“炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道”<sup>①</sup>的主张，《灵宝毕法》和《钟吕传道集》代表了其基本的思想。钟吕提出的小乘安乐延年法、中乘长生不死法和大乘超凡入圣法三乘的系统修炼方法，以心肾为阴阳，心液（真水）与肾气（真火）交媾，即“抽坎填离”而变黄芽，配合五行（心、肝、脾、肾、肺）使五气朝元，其他如“肘后飞金晶”、“勒阳关”、“河车”等法也为后世所继承。参照着三乘法，他们还将不同成就的修炼有成者划分为五等，所谓“仙有五等，法有三乘”，即：鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙，这是对修炼成就者的经典划分，以后的界定一般都不脱这五类仙的大致框架。《钟吕传道集·论真仙》详细解说了这五类仙，其云：“修持之人，始也不悟大道而欲速成，形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，……故曰鬼仙”；“修真之士，不悟大道。道中得一法，法中得一术。信心苦志，终身不移。五行之气，误交误合。形质且固，八邪之疫，不能为害，多安少病，乃曰人仙”；“地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于中成之法。不可见功，唯长生住世，而不死于人间者也”，地仙主要通过周天功法烧成丹药，永镇下田而炼形住世；“神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已。关节相连，抽铅添汞，而金精炼顶；玉液还丹炼形成气，而五气朝元。三阳聚顶，功满忘形，胎仙自化。阴尽纯阳，身外有身，脱质升仙。超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山，乃曰神

<sup>①</sup> 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册第662页。

仙”；“神仙厌居三岛，而传道人间。道上有功，而人间有行。功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。”<sup>①</sup>此后，如果神仙继续积功累德，则将由洞天升阳天，最后返三清虚无自然之界。钟离权的《破迷正道歌》、吕洞宾的《敲爻歌》、《指玄篇》<sup>②</sup>等均为内丹经典名篇。

这一时期，另有一位与吕洞宾有授受之谊的内丹家崔希范著《人药镜》，该文言简意赅，概述了采药炼丹过程及火候，有“金丹之枢辖”的美誉。吕洞宾有诗赞曰：“因看崔公《人药镜》，令人心地转分明。”

《化书》是内丹学上的又一部重要作品。谭峭《化书》中虚形互换的自然观对内丹“虚化”过程具有指导意义。他的“虚化神，神化气，气化形”，即从“虚——神——气——形”顺行生人的模式，以及“形化气，气化神，神化虚”，即“形——气——神——虚”逆行成仙的模式，及其“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚”的主张，是内丹修炼四阶次思想的一个重要来源。

在内丹学史上，有一个不能不提及的人物——陈抟。唐末宋初的陈抟，著有《指玄篇》（今已散佚）八十一章，言炼养还丹之事。其长于《易》，《易龙图》及其《序》体现了他的象数思想。传说陈抟传有《先天图》和《无极图》，《无极图》刊于华山石壁上。该图式自下而上，用来表明逆则成丹之法，其要在于水火。该图所表现的“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”、“复归无极”的过程为内丹基本的修炼模式，其逆、返的思想成为内丹生成的指导原则，这是对《参同契》以来内丹理论的重要总结，完整地阐述了内丹修炼的全过程。

① 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册第657～658页。

② 钟离权、吕洞宾的上述著作见《藏外道书》第7册。另有白玉蟾同名著作《指玄篇》，见于《藏外道书》第6册。

北宋时，内丹在众多修炼术中已占主导地位。此时已将金石符咒视为旁门，贬服食胎息为小道，斥黄白玄素为邪术，但以“性命双修”为正宗。张伯端的《悟真篇》是其中最为杰出的代表，《四库全书总目》这样评价道：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并列为正宗。”<sup>①</sup>张伯端，号紫阳，其所著的《悟真篇》继承了钟吕系“性命双修”的传统，以“先命后性”为特点，并对陈抟“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的思想作了概括和系统阐述，使其成为内丹修炼的基本模式。该书立意极高，提出“学仙须是学天仙，惟有金丹最的端”，强调金丹修炼是最上法，可以达成最高目标。但其入手却从较易进入的命功开始，这样就可以有一个切实可行的下手处。这是针对一般人的循序渐进修炼、从有为到无为的有效方法，同时又可以补足亏损的精气神。张伯端吸收了禅宗“真如本性”、遣幻归空的思想，认为这将有助于破相还虚，至于究竟空寂之本源。他融摄佛道，从性学剖析三教，认为“教虽三分，道乃归一”，体现了佛道儒三教合一的思想。张伯端还著有《金丹四百字》和《青华秘文》等。他的著作和诗句被后世丹家广泛引用，作为著述立论的根据和证明，如对金丹药物及其产地的说明：“要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝”，“若问真铅何物是？蟾光终日照西川”，“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时”，“产个明珠似月圆”等；又如对金丹结丹过程的描绘：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可挡。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜”，“赫赫金丹一日成”<sup>②</sup>等，均成为内丹学中的经典名句。

自张伯端开宗，其与传人石泰、薛道光、陈楠和白玉蟾等被后世尊为南宗五祖，为清修一系。陈楠著有《翠虚篇》《泥洹集》等，白

① 永瑤等：《四库全书总目》卷146，北京：中华书局，1965年，第1252页。

② 张伯端：《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册第711~749页。

玉蟾著有《海琼白真人集》等。从陈楠开始，兼传雷法。南宗强调内炼成丹是外用符篆之本，雷法中所役使的雷部神将是自己的精炁神所化，所谓“静则金丹，动则霹雳”。其后传中，较为著名的人物有方碧虚、林自然、王庆生、周无所住等。

融符篆和内丹为一炉的符篆派，如清微派等也渐渐将内丹视为施行外法之本，其内炼也各有特色，可将其内修之法看作是内丹修炼的一个分支。

自两宋间人刘永年始，另有主张男女双修一系出现。其自称承张伯端之传，宗奉《悟真篇》，可视为南宗的支流。该派的丹法，以刘永年弟子翁葆光所著有的《悟真篇注释》为代表。双修派与清修派的差别，主要在于清修派认为坎离都在自己一身之中，双修派则认为坎中之阳（真铅）必取之于异性，该法专为男子而设，在未得药前主张男女双修。它虽与房中术有甚深渊源，但上乘双修丹法与房中体接的闭精交合之法不同，主要是通过神气交感，从对方取得“先天一炁”，以此“外药”为“内药”。双修之学，自此之后延绵不绝，宋有刘永年、刘奉真、赵缘督、翁葆光、陈达灵等，元明有戴起宗、陈致虚，陆西星、李文烛、彭好古等，清有孙教鸾、孙汝忠、陶素耜、傅金铨、李西月等。

与南宗相对应的是北方的全真教，后世称为北宗。其兴起时间为金初，晚于南宗。“全真”意为保全真性或功行双全而成真人，倡导外修真行内修真功。创始人为王喆，号重阳子。王重阳在山东传教时创立的五个全真教会社，是专以内炼为主旨的大规模群众性团体，这在以少数方士、道士、隐修者为主体的内丹修炼史上是空前的。他收有马钰、谭处端、邱处机、王处一、刘处玄、郝大通、孙不二等弟子，称为“全真七子”，俱有著作传世。北七真又在全真门下分别创立了遇山派、南无派、龙门派、嵒山派、随山派、华山派、清静派等分支，以邱处机创立的龙门派最为显赫。全真道戒律清严，教风刻

苦，以出世修仙为目标，有道家清静无为、俭朴自然之风，宣扬禁欲苦行，有严格的出家、云游、住庵制度。全真道的兴盛，使内丹道教在理论和教团实力上大为提高，这是道教史上的一大变革，对内丹学的推广起了极大的促进作用。时至今日，现有的宫观中大部分仍以全真一系为主。

北宗师承钟吕，丹法近于《灵宝毕法》所传又有所发展。其受佛教禅宗的影响较大，在性命双修中不同于南宗，强调性命一体不二，首重心性修炼，主张“先性后命”。全真派认为“性者是元神，命者是元气”<sup>①</sup>，元神乃是“不生不灭、无朽无坏之真灵”<sup>②</sup>，是生命的主体。“全真七子”之一的邱处机明确指出内丹是“三分命功，七分性学”，他在《长春祖师语录》中说：“吾宗唯贵见性，水火配合（修命）其次也”，并对遭人诟病的长生之道作了辩解：“吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。此无上大道，非区区延年小术也。”其斥肉体长生是假合、不净，反映了成熟期的内丹学对长生的基本看法。全真派有影响的内丹专著有王重阳所撰的《金关玉锁诀》和所注的《五篇灵文》、邱处机的《大丹直指》等。

全真道内丹的另一个重要贡献表现在“女金丹”方面。女仙之学，代不乏人。晋有萼绿华、魏华存，唐有谢自然，宋有曹道冲，金有孙不二。但在她们中间，唯有孙不二留下了结合女子特点、专为女子修炼设计的丹法，其《女功内丹次第》诗是女丹的重要经典，概述了女丹独特的修行次第和各节法要。除该诗外，历代其他的女丹撰述有《坤元经》、《女金丹》等三十余种。女丹认为，女子象为坎卦，体质内阳外阴（体内含先天阳爻），男子象为离卦，体质外阳内阴；女子以血为本，男子以精为基。不同于男子先炼本元后炼形质，女子

① 王重阳：《重阳授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册第807页。

② 王重阳：《五篇灵文注》序，《道藏辑要》胃集，光绪丙午年（1906年）重刊，成都二仙庵。



则需先炼形质后炼本元。所谓男子“炼精化炁”，女子“炼血化炁”，所以女丹以血元为命，从太阴炼形入手。初静心调息，后凝神入气穴（两乳间膻中），再意守双乳配合动作和呼吸，久之可使月经自绝而胸部扁平、乳如男子，称为“斩赤龙”。在这个过程中，月经颜色由红转白以至最后消失，女丹认为这表明其体内的阴血化为阳气（血——玉液——炁）。因血中含有元炁，所化的其实就是血中元炁。女丹中所谓的“玉液还丹”有“赤龙化为白凤”之谓，“赤龙”指纯为阴血的月经，“白凤”即是玉液。当炁足“药”生，然后行“采药”、“归炉”、“炼药”，运转河车，灵光入鼎，十月哺乳直到阳神出现，后段的修行与男子无差。

金丹派南宗和全真教经元代的陈致虚改造两宗传法系统，原属金丹派的南北宗遂称为全真教的南北宗。全真之名一直沿用至今，双方共尊《周易参同契》和《悟真篇》为祖经。在元代，内丹学出现了一种新的主张和提法。李道纯的内丹修炼理论虽然基本追寻传统的性命双修、先性后命路线，但他提出以“玄关”为“中”，修丹的要诀就是守中，并将丹法分成顿渐四乘和九品，其著有《中和集》，李道纯因此而被后世列入内丹“中派”。

明代道士张三丰以隐而神奇名世，他将具有“隐仙”风范的道派称为“犹龙派”或“隐仙派”。传说该派由老子——文始尹喜——希夷陈抟——麻衣李和——火龙真人，传至张三丰。张三丰的内丹思想集于《张三丰全集》一书中。该书对炼丹药物、火候、次第、证验，及过程细节有全面而详细的描述，并将内丹修炼的关键诀窍予以披露。张三丰对作为基础的“炼己”极为重视，认为“还丹容易，炼己最难。”<sup>①</sup> 将收心摄念、凝神守窍调息合一是其“筑基炼己”丹法的一大特色。他针对各类丹书辞隐意晦的状况，在书中以简明易懂

<sup>①</sup> 《张三丰全集》第8页。

的语言阐述了内丹修炼的要点和过程，并对易生歧义的概念作了明白浅显的说明，该书可以说是内丹修炼说明书式的经典。

陆西星是两宋至元明内丹双修理论的集大成者，被后世称为“东派”祖师。其内丹学著作大多收录在《方壶外史》八卷中。其中，《金丹就正篇》是内丹学史上首篇有关双修的专论，而《玄肤论》则是陆西星内丹思想的代表作。另有笔记体手稿《三藏真詮》三卷可作《方壶外史》的补充和说明。其双修理论认为，“金丹之道，必资阴阳和合而成。阴阳者，一男一女也，一离一坎也，一铅一汞也，此大丹之药物也。”<sup>①</sup> 人元丹法创鼎、采药于外，炼药于内，因为男子一身俱阴，须借他家“真铅”（即真气，为外药）以制自家之汞（即真精，为内药），交媾成丹。对于采药的时机，强调采他家“不动而动，动而不动”阳生时的“先天真一之气”。陆西星描述整个炼丹过程为百日清修——片晌得药——十月行火——脱胎神化，其理论主要重于“片晌得药”的论述，这是“金液炼形”有为之术和“玉液炼己”无为之道的结合。陆西星对双修的方法论述主要有两点，即“觅信”和“炼己”。觅是觅“他家”阳生之信，“炼己”就是积精累气返于童初，具体的标准以骨髓充实、耐得寒暑为期。

伍守阳为明后期又一著名的内丹家，所著的《天仙正理直论》、《伍真人丹道九篇》和《仙佛合宗语录》对内炼具体问题作了深入细致的探讨。其理论明白易懂，体系完整，全部以“神”、“气”为纲领，对功夫次第的划分比较清楚。他提出了内丹学史上著名的“阳光三现说”，“阳光”三次出现的表征分别为：“一现”时眉间有如掣电，虚室生白，在炼精之时就会发生；当眉间“阳光二现”，表明火候具足，是止火之景，也就是三百周天圆满的征兆，龟缩不举等外景也相继出现。此后继续培养真气等到阳光三现，就可采大药，行炼气

<sup>①</sup> 陆西星：《金丹就正篇》上，《藏外道书》第5册第368页。

化神之功。大药采而后生，大药生时，有“六根震动”等六种得药的景象。然后，用“五龙（真意）捧圣”之法过关服食，行大周天。炼大周天至无呼吸之境，神全气定，气返纯神，最后炼神还虚。清代柳华阳继承伍氏之学，著《金仙证论》、《慧命经》，世称“伍柳派”。

全真龙门派经清初王常月的弘扬，出现了“中兴”的局面，在江浙一带特别兴盛，著名的代表人物是龙门派第十一代传人闵一得。闵一得，一字小艮，他将自撰和少量经其编订或注释的他人著作辑为《古书隐楼藏书》。书中《泄天机》、《上品丹法节次》、《天仙心传》等篇反映了其基本的内丹思想。闵一得认为性命有先后，先天性命，散归于无极；后天性命，散归于天地。人生于先天一气，但因散于人事，不可复得。但可以从人元补回，将先天一气降充补破。在他看来，“真一之性”是主体，“真元之气”是一种动力和能量。真一可以感通，真元则需汇注。所谓“怀元抱真”，就可以使两者合同而化，返归先天。闵一得不仅承传了全真的传统丹法，而且还得传了天竺心宗的方法。其丹法特色在于，在传统内丹重视开关通窍的基础上，以特殊的呼吸方法来理脉通窍，即吸自海底阴跷穴，呼自华池（口）。先以意导气，由想合道，当心静至极，遂成胎息。进一步深入，胎息亦泯，真息也停止，此时百脉俱停，一点先天由此得到。他专门指出丹家理气的三个通道：赤道（任脉）、黑道（督脉）、黄道（中脉）。其中，黄道在脊前心后中缝直升上达泥丸，只容先天，仙胎之结之养都在黄道。虽然三田有别，但黄道贯通三田，所以又称作仙道。对于修行通道的论述，至闵一得已全部完整地行于文字，这是他对内丹学做出的重大贡献。另外，他还特别指出了玄关一窍的具体位置在脊前腕后，认为通此窍是修天仙丹法的关键。在行到虚极静笃之时，此窍乃现。该窍是藏气之所，也是元神升降之地。至闵一得，“中派”的理论和方法论已臻完备。

清中叶后，著名的内丹家尚有刘一明、傅金铨等，其所著的《道书十二种》和《道书十七种》从不同角度完善了内丹理论。

作为双修派著名代表人物的李西月，是内丹“西派”的创始人，著有《二注无根树》、《九层炼心》、《后天串述》、《圆峤内篇》、《三车秘旨》、《道窍谈》等内丹著作，并编辑了《张三丰全集》。他对内炼次第和概念的解说迭有创见，认为结丹之功不在彼而在己，还丹之法不由我而由人，丹分内外，内结丹而外还丹。他将整个内炼过程分为九节：收心、钻杳冥、进气、得气、筑基、结丹、还丹、温养、炼虚，以炼心统辖于丹道全程。在对玄关的认识上，他的贡献在于指出玄关“有死有活”，以固定部位为玄关，就是死的，只有凝神聚气后出现的才是活的玄关，所谓“气发则有，机息则无”。在内丹药物上，他认为黄芽有两种，一为“初三新药”，一是“十五大药”。李西月从双修立场详细解说了以前丹书未明之处，他说：“‘求铅乃外事，初三月出庚施功’，这是以精合气，是外药，功夫也在外。用一符二候，立为丹基；‘还丹乃内事，十五月圆时施功’，这是以真气合真精，是内药，功夫在内。用二符四候，结为金丹。”<sup>①</sup> 李西月对内修过程的完整说明、对玄关、药物的明白解释和细节描述，表明了内丹学试图走出晦涩隐秘的又一次努力，符合其发展的根本趋势。

黄裳，字元吉，著有《乐育堂语录》、《道德经注释》和《道门语要》等。黄裳以“玄关一窍”为核心来论道讲丹。他指出，成就玄关的原因在于天人之间的元气流行，这就是丹田之气与天之元气两两相通于无间的结果。在这过程中，凝神静气是根本，但天人的流通才是激发的本质因素，即所谓“天人合发”，此时发动的真阳才可以为丹母。“守中”是玄关出现之后的一段功夫，玄关主要有肾之玄关和心之玄关，到大开之时，一身之中无处不是玄关。人能盗天地之元

<sup>①</sup> 《张三丰全集》第416页。

气作为丹本以返先天，就可以得道。黄裳被后世丹家归入“中派”一门。

生于清末的陈撷宁是“现代仙学”的主要倡导者。虽然他认为在成仙的道路上，外丹比内丹更易成就，内丹只是退而求其次之举。但其主要贡献仍在内丹学方面，他在内丹学基本理论的现代化和推广普及等方面做了许多有益的工作，值得后人尊敬。

## 第二节 哲学思考与科学探索

### 一、哲学的思考

不同于内丹的生命实践和探索，哲学主要从思辨的角度来考察生命。生命是哲学永恒的主题，“我是谁”的疑问常常会萦绕在哲学家的心际，对生命意义的思考如影随形般困扰和折磨着人群中这一小部分孤独的人。他们以生命惦记着生命，在迷梦般的生命长夜中苦苦寻求，想要以微弱但犀利的精神之光刺破万里夜空，洞穿这生命的真谛和人生的意义，给人类带来清醒的黎明。

历史上一向不乏这样的思考者。虽然在其所处的时代，他们是芸芸众生中的少数。十九世纪末至二十世纪上半叶，在地球另一半的德国和法国，一批才华卓著的哲学家出于对理性绝对化权威的反感，提出要求生命的权力，从而形成了西方生命哲学（Philosophy of life）思潮。他们要让生命跟理性一样成为哲学的原则，并试图在概念上概括一个时代的生活感觉。生命被如此广泛、热烈、深入地讨论，这在哲学史上是空前的。

这些生命哲学家将人的生命性质和意义作为全部哲学研究的出发点，并推广到历史、文化和周围世界（社会与自然）关系的研究中，试图以对生命的揭示为起点，去完成对整个世界的揭示。因此，这种

生命哲学既不同于以实体本体论为核心的传统形而上学，又不同于局限于现象范围研究的各种实证主义，其深受叔本华、尼采的生活意志和权力意志的影响。在他们看来，生命不是物质或精神、感性或理性的实体，而是对自我存在的体验和领悟，是心灵的内在冲动、活动和过程。他们或主张“生命冲动”与“生命实践”，或坚持“生命的不可测定性”甚或“生命的先验性”，认为自我不能从逻辑上加以结构，但在感觉和行动以及对事物的解释过程中，通过生命活动本身才能了解和得到自己。生命在他们是一种体验，只有把经历变成方法才会使人更接近自己。而“当下”是所有生命最为真切的形式，在生命的进程中同时可以体验到世界。他们探索的是内在于并激荡着整个世界的生命，强调的是生命的创造性。因倾向性的不同，在生命哲学思潮的内部大致可以分为生物学主义和历史——文化主义等流派，亨利·柏格森、威里海尔姆·狄尔泰和格奥尔格·西梅尔是其中主要的代表人物。

亨利·柏格森（Henri Bergson）的“生命”来自深处。他认为，在通常情况下，我们所面对的生活是表面的，只能注意到“自我褪了色的鬼影”。精神之我作为纯粹的持续只与我们内部深度生命不断的呼吸联系在一起，内在状态的自我永远生成着。回到自我就意味着回到深层之我，意味着道德反省。从根本来说，生命本身只与时间相关，时间是生命的本质。真正的自我即是绵延，它具有本原性和创造性。在柏格森的生命哲学中，绵延是个重要的范畴。它是知性构成的世界背后的真正实在，是生活和具体的时间，是真正的、纯粹的时间，他将绵延规定为内心体验到的处在真正时间里的自我。但绵延不是固定的、永恒不变的本体，而是不可分割的质的变化流，是变化本身，它是一个连续的过程。柏格森这样形容道：“这是一条无底、无岸的河流，它不借可以算出的力量而流向一个不能确定的方向。即使

如此，我们也只能称它为一条河流，而且这条河流只是流动。”<sup>①</sup> 时间的流逝是一种推动力，使人能不断地去塑造新的人生，生命更多的是创造性的等待。“现实的时间流逝”是意识和世界统一的出发点。

柏格森把本能作为独立的认识形式与智慧相提并论，将直觉作为“意识到自己的本能”的方法，也是认识的一个过程。直觉指直接的意识，是内心当下的体验。在柏格森看来，一旦将自己置于对象之内，与其中无法表达的、独特的东西——绵延的生命相契合时，所感觉到的就是直觉，它与生命之间没有任何语言的翻译过程、思维的干扰和空间的障碍。他认为，以不动的概念为基础无法把握活的生命，思维越是运用概念进行抽象活动，它离生命的本质也就越远，而唯有直觉“引导我们达到生命的真正内部”。达成直觉需要意志的努力，就是要将人的心灵从理性思维的偏好中解脱出来，放弃一切概念、判断、推理等逻辑思维形式，同时还需超越感性的经验，甚至不用任何语言符号。只有经历这种卓绝刻苦的过程，才能达到真正实在的直觉。

生命冲动是宇宙的本原。在柏格森的意象中，生命宛如一团向上发射的火焰。他说：“生命是趋势。一个趋势的本质是要以一束的形式发展，通过它自己的生长创造分叉的各个方向，它的冲动力就分散在这些方向里。”<sup>②</sup> 由生命的冲动产生了万物的两大类型：生命冲动向上喷发产生了一切有生命的形式；向下坠落，产生一切无生命的物质。这两种倾向的交汇点构成了生物有机体。

柏格森最后总结到，哲学必须从生命内部，也就是从时间里把握生命。他说，凡有生命的地方，就有一本时间写的书。

不同于柏格森对生命生物学倾向的解释，狄尔泰侧重在历史性的

---

① 柏格森：《形而上学导言》，北京：商务印书馆，1963年，第58页。

② 柏格森：《创造进化论》，北京：商务印书馆，2004年，第99页。



存在中寻找生命的本质，将社会历史问题作为哲学研究的根本问题。他认为人究竟是什么的问题，只有人的历史才能回答。无数的个人编织成生命的网络，汇聚成生命的洪流。每一个人都是这些网络中交叉的一个点，生命就是在他们中间实现为社会、历史的实在。狄尔泰将时间作为生命的首要特征，并将历史理解为在时间中人类所做的和所遭遇的一切。在他看来，历史的客观性与主体的心灵是一致的，历史本身就是精神世界的产物，它源于生命本身，表达了生命在时间延续中的结构形态。

狄尔泰区分了“生命”存在的三种知识形式：体验、理解和历史的把握，分别表现在心理学、解释学和历史学中。他将解释学作为贯穿整个人文科学的方法，因为生命具有意义，所以需要理解。解释学能够把内心经验转换为世界经验，这种世界经验将使现实出现全新的、迄今为止尚未出现过的一面，这也是生命范畴创造性的特点。同叔本华一样，狄尔泰也把意志作为意识的核心。他认为，生命中的自我源于其所处的环境，自我对我而言是我存在的一种感受，也是一种态度和对周围的人与事物的立场。自我是面对具有活力的盲目生命意志而逐渐形成的，它是理解的一个任务，而这一任务永远不会结束。狄尔泰希望将所有的行为上升为意识，每时每刻都能保持清醒，不让没有任何东西遗留在浑然不觉的状态。他称赞这种“黑暗中的智力”，并将其作为哲学生命的理想。

以长篇巨著《西方的没落》闻名于世的施本格勒则将生命当作实现灵魂的可能性，他认为精神能拥有真理，而生命只能拥有事实。他和克拉格斯、莱辛等人一样，持有一种独特的辩证法：恰恰是放弃个人的自我才能看清自我起作用的地方，这个观点颇似东方哲人的言论。更有甚者，另一位生命哲学家舍勒认为生命哲学是哲学的人类学，人的本质是知道如何能摆脱生命的欲望，人是作为“生命的苦行者”而存在着的。西梅尔则以两句名言体现了其生命哲学的主要

观点：“生命比生命更多”，表明了生命是一个源源不断的创造过程；“生命超出生命”，意味着生命不仅能时时更新自己，还能创造出生命以外的非生命事物。他也将时间当作生命的根本特征，认为生命物具有时间上的延展性，只有生命体才会有过去、现在和未来。奥伊肯把生命称为“原始现象”，是在身体和精神两极之间的活动。生命哲学的基础就是人身体和精神的双重本质。他认为，在这两极之间的是自我，因此作为传导体的自我应该不断地被重新发现和起作用。自我作为不断形成的过程，每个人对自己都应是一个研究者，我们总是在超越每一个“自我图像”。

西方生命哲学所探索的领域，以人的思维能力所及，几乎已将人的人格生命各个层面尽可能全面地讨论到了。但无论是“生命意志”还是“生命冲动”，都只停留在自发不可测的本能萌芽后的状况，这些对生命的探讨无法掀开生命本身所包围着的层层帷幔，进入那金碧辉煌的生命殿堂，去瞻仰祭坛上洁白的“生命之花”。生命的本质对他们而言仍然是一个谜，其无法为意志或冲动的来源和原因提供进一步的说明。但需要指出的是，柏格森在对时间的研究中已经触及了绵延的创造性作用和生命的核心之表，遗憾的是，他仅以笼统的直觉来简单作结，并将记忆作为直觉的来源，表明了其缺乏方法论的支撑和自觉。

方法的自觉促使德国哲学家埃德蒙德·胡塞尔（Edmund Husserl）开创了广泛的现象学思潮，对生命哲学产生了深刻影响。胡塞尔的方法是为将哲学建立为一门严格的科学而服务的。考察他对生命哲学的贡献，可以发现其从哲学的批判中建立起了“自我”的主题，在对笛卡尔哲学的汲取中深化了主体性内涵，并在现象学的方法论中确立了主观性这个认识论的出发点，最后试图以此来建立严格科学的哲学体系。随着这个进程，我们可以发现他为生命哲学提供了多么宝贵而坚实的基础。

首先，胡塞尔批判了哲学道路所经历的朴素性。他将这样的朴素性称为“客观主义”，即一种将精神自然化的自然主义态度。这种态度将所有的关心和活动都指向外界，人的活动领域就在周围世界的时空。它在理论上的结果，使得哲学将世界看作是存在者的总和，世界变成了世界的表象。因此，相对于客观世界，所有的真理都变成了客观真理。在《欧洲科学的危机与超越论的现象学》一书中，胡塞尔指出了从哲学的朴素性中发现的问题：

这样一种几乎是无法根除的朴素性，还造成了以下情况，即在数百年之间，几乎没有一个人，对从自我和它的思想生活出发推论到“外界”的可能性之“不言而喻性”提出异议，而且实际上没有向自己提出这样的问题：对于这样一种自我学的存在领域来说，“外界”究竟是否有意义——这种情况当然就使这个自我变成背理的东西，变成一切谜之中最大的谜。但是也许有许多东西，而对于哲学来说甚至是全部东西，都将取决于这个谜。……这里预示着某种真正重要的东西，最重要的东西，它通过种种错误和迷失，总有一天会作为一切真哲学的‘阿基米德点’而显露出来。

这种回归到自我的新动机，一旦在历史上出现，就立即在下面这样一件事情上显现出它的内在力量，即尽管有种种对于它的歪曲和掩盖，但它开创了哲学的一个新时代，并在这一新时代中树立了一种新的目标。<sup>①</sup>

胡塞尔为自己设立的终身目标就是探索和建立关于世界的普遍科学，即关于自在世界普遍的、最终的知识——真理本身的总体。在现象学看来，客观的真理仅属于自然的——人的世界的生活态度。从根

---

<sup>①</sup> 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，北京：商务印书馆，2001年，第101页。

本上讲，客观真理源自于人类实践的需要，目的是要确保作为存在者直接给予的东西，以防存在的确信受到可能的改变。胡塞尔要达到的是一切最终的认识概念的源泉，一切客观世界由此成为在科学上可理解的本质普遍的洞察之源泉、绝对自足的哲学由此可达到的系统发展本质普遍的洞察之源泉，这个源泉就是超越论的主观，它不是“心灵”的东西，但可体现为真正必真的内知觉。

哲学是不断进行自身阐明的理性。笛卡尔所发现的“纯粹的我”是纯粹意识生活的我，他的沉思是以“心灵”的我代替自我。胡塞尔则想通过超越自己心灵的途径，证明最终实体的存在。他认为，真正的存在并不是通过已经具有的“我在”这种自明性而得到的，只有通过为使自己成为真实的而斗争的形式，人才具有真正的存在，它是一种认识的任务。因此，他认为有必要对精神进行真正合理、彻底地科学探讨。他指出：“精神，甚至只有精神，是在自己本身中并且为自己本身而存在的，是自满自足的，并且能够按照这种自足性，只按照这种自足性，被真正合理地，真正彻底科学地加以探讨。”<sup>①</sup> 胡塞尔要求精神从朴素地面向外界转而回到自己本身，他坚信：“作为伟大的、遥远的人类未来的象征，具有新的生命内在本质的、升华为精神的不死之鸟将再生。因为唯有精神是永生的。”<sup>②</sup> 超越论哲学是一种“哥白尼式的转向”，是从纯粹的主观性出发，将一切认识活动回溯到它最后的源泉，即“我自己”。这种超越论的主观性不是思辨构造的产物，因超越论的体验、能力和成就，使得它属于直接经验绝对独立的领域。其每一步的自明性，使超越论建立在最终的洞察之上。超越论哲学探求经过所有自由改变仍能保持不变本质结构的主观性，并将它作为“先验的东西”突出出来。这样，通过现象学的还

---

① 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，第402页。

② 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，第404页。

原，精神之我将获得了原初生活的本质结构，获得每一个他我的本质结构，也将会获得主观共同体的本质结构。

胡塞尔指出，深邃 is 混乱的标志。作为严格的理论需要将它转变为一种秩序，也就是将深邃的预感改变成为明确而合理的形式，这是构造严格科学的一个本质过程。这不仅要超越简单的实证主义，而且也要超越消极的怀疑主义，这样的目标是一种永恒，代表着绝对、无时间的价值标题。

胡塞尔所要进入的是广袤的，尚未在文字上开发出来的“意识分析”的土地。先验的归纳就是“进入从来没有人进入过的‘认识之母’的王国”。他将“平面生命”和“深层生命”区分开来，认为深层生命包含着活生生的精神性层面，由于“自然的羞涩”这是一般人所无法触及的。这个生命世界是被科学认识遗忘的基础部分，更确切地说是被排斥的部分。进入“认识之母”要求关闭意识的意向性，达到纯粹的状态性，就是“让先验的东西流入灵魂的存在和生命”。在这里，意识所具有的包容性，使得它可以标识出所有的内在者，即可以标识出所有的和任何意义上的意识——被意指者。

现象学的方法为进入这个未知的“王国”提供了强有力的支持。胡塞尔借鉴了数学方法的某种能力，即数学方法在某种程度上可以预先构造世界和其因果性的无限系列，并能证明这种构造。但他同时又批判了一切方法所具有的一种本质上的倾向性，就是随着技术化而肤浅化，自然科学为此正经受着一种多方面的意义改变和意义掩盖过程。现象学的方法将克服这些弊病，它是一种不同于“自身观察”的纯粹直观。这种直观是先天的、超越的直观，从本质上来讲，它是对经验的经验、对感知的感知、对意义的意义，因此不带有间接符号化和数学化的方法，不需要推理和证明的辅助。

现象学针对本体论和形而上学两类问题，分别提出了本质还原和先验还原的方法，另外还有一种目的论的历史的解释方法。这些方法

的特点是不以任何假设为前提而达到必真的真理，它们的基础是称为“中止判断”或“悬搁”（epoche）的方法。当涉及形而上学中意识与存有者、主体和对象的关系等问题时，采用的是先验还原的方法。所谓先验的还原是把原来世界客观、自在地存在着的观点还原为世界是相对于先验主体而存在的观点，研究的是对对象的认识方式，它是一条通向先验主观性的道路。本质还原又名本质直觉，该方法的基本原则就是“面向事物本身”，这个事物不是物理的表象，而是直接给予的“纯粹现象”。胡塞尔强调每一种原初给予的直观是认识的正当源泉，应当承认它们自身呈现的真实性并接受下来。

在本质还原中，需要部分的“中止判断”。就是将有关认识对象存在的信念悬置起来，通过中止判断去除表面的干扰，达到事物的本质呈现即纯粹现象。然后，在对个别事物直观的基础上使其共相显现出来。在这种“悬隔”中，“我”这个实施悬隔的主体将不被包含在悬隔的对象范围内。纯粹自我是作为意识活动的执行者而存在的，所谓普遍的怀疑不怀疑自身，因此在实行悬隔时，我具有“我存在”的绝对必真的自明性。

在先验还原中，采用普遍而彻底的“中止判断”。就是将认识对象和经验主体（人）存在的信念都悬置起来，这样在无任何预先假设中达成论证。先验还原直指先验的主观性，这种主观性就是通过彻底的“悬搁”而剩余下来的纯粹自我和纯粹意识。在对一切思维活动全体进行悬隔的情况下，“我”将被思维的东西作为被思维的东西来思维，这个自我是通过悬搁的方法显露出来的。世界呈现在我眼中的是单纯的“现象”。我们自己的心灵存在（通常意义上的我）属于世间性的东西，而自我——由于悬隔丧失了世间性的自我，只具有功能性的思想。我从对世界有着自发而浓厚兴趣的参与者转变成一个漠不关心的观察者。系统地研究纯粹的自我——始终停留在悬搁之中的自我的任务，就是考察在活动、能力方面它固有的东西，及在这些方

面作为意向成就所完成的东西。

意向性即思维活动，构成了自我学的生命之本质。进入到这种研究中，每一步骤都具有“悬隔”的性质，即抑制自然的——朴素的有效性，使之不起作用。这种通过个别步骤采取克制态度，可使我们逐渐具有全新的眼光，不再由着预先给定的世界不断对我们发生有效性作用的惯性而生活。借助这种克制、这种“悬搁”，人的目光才会变得完全自由。因为此时，他已从最隐蔽、最普遍、最强有力和最根深蒂固的内在束缚中解放了出来，从世界的预先给予和设定中摆脱了出来，从现存的价值存在、效用存在、美存在、善存在等问题和自然的方式中超越了出来，这个世界在一种十分特殊的意义上变成了“现象”。因而，人将放弃世界的有效性、经验的有效性、认识的有效性，放弃一切与世间有关的，放弃一切兴趣。在最初的“悬搁”之后，尚需要实行第二次的“悬搁”，就是通过向最终唯一起作用的中心绝对的自我还原，对“悬搁”进行有意识的改变。“悬搁”可以反复地进行，这种“悬搁”的自我可以重复拥有。这个自我总是一再地存在，那个同一的自我处于重复之中，它才是思维——生活的主体。胡塞尔发现，这个自我以前是匿名的，而不断的重复和回溯表明了将直观到的东西用言辞表达出来的可能性。“我”在任何时候都能从经验领域经验到的一切都属于这个自我。其中，“我”作为一种现实和可能，能认出间接性的东西。一旦达到了自我，人们就会认识到，我们处于自明性的领域中，再向它背后追问将是毫无意义的。

普遍悬搁的方式能一下子贯穿到自然的世界生活整体中，贯穿到有效性作用的总体中，使之停止作用。这样一种伸展到人性深处的哲学的“悬搁”将会彻底改变整个人性的可能性。在“悬搁”中，现象学要回溯到其最终目标指向的主观性，并回溯到主观性以它隐蔽的内在方法论“具有世界”、“确立世界”、继续“形成世界”的各种方式。在这种纯粹的精神状态中，无限的整体在其流动的无限性中指



向一种意义的统一。只要把握住意义形成的普遍形式，就可获得无限整体性中整个意义广度和深度方面的评价维度，整体性问题就会作为普遍理性的问题而被理解。

在胡塞尔看来，科学是生活世界的一项特殊成就，它作为一种理论的实践只是生活世界的一种表现。误入歧途的理性主义丧失了对生活的意义，回避了对真正人性具有决定意义的问题。通过对生活世界的重新发现，所有的意义将被表明是由主体在生活世界的实践中赋予的，由此可以克服物理主义的客观主义，回到认识有效性的最终源泉。胡塞尔后期提出的转向生活世界的理论，以人现实的生活、实践取代传统哲学以观念体系形成的哲学核心，这是胡塞尔现象学方法的继续和深入，也是哲学思维方式现代性转向的重要标志之一。

作为哲学世代性中此在的哲学家，在胡塞尔“此在”的意识中，发出对于此在本身的历史追问，这种追问是哲学固有的传统，就是普遍地、理性地认识世界是哲学永不放弃的任务。它以一些召唤唤来另一些召唤，一直延续薪火相传，这些召唤还将引导更多的召唤，如一堆不断添续的柴薪终将燃起冲天的大火，这是胡塞尔给当代生命哲学的启示。

## 二、科学的生命探索

古代人普遍将生命视为身体和灵魂的统一，如古希腊的亚里士多德认为生命是有灵魂的事物，具有活力，是能保持自己“隐德莱希”（entelechy，生物体的一种活力，其意义与精神、灵魂相似）的实体。到了近现代，人们更愿意用思想来代替不可知的灵魂，因此生命就成为身体的专利，恩格斯就给生命作过如下定义：“生命是蛋白体的存在方式，这种存在方式本质上就在于这些蛋白体的化学组成部分的不断自我更新。”现代的一般理解是，将人的生命作为从受精卵到人体死亡之间人的存在，包括了人的生物学生命和人的的人格生命，科学对

生命的探索也因此从生理和心理两方面加以研究。

人类是宇宙的组成部分之一。就人体的物质构成而言，其与地球表面的元素构成相一致。人体重量的 99.95% 由元素周期表中的前 12 种元素组成：O 占 65%；C 占 18%；H 占 10%；N 占 3%；Ca 占 1.5%；P 占 1%；其他占 1.5%。人体中的水分约占体重的 70%，母体孕育胎儿的羊水，则与海水的化学成分相似。人类的生物特性，表现在从受精卵开始的整个人体胚胎的发育过程中，可以看出它是从一个门类到另一个门类生物体历史进化过程的重演。达尔文的《物种起源》奠定了进化论的科学基础，现代生物学的发展进一步丰富和发展了生命起源与物种分化等进化理论。该理论认为生物最初是由非生物发展而来的，目前地球上生存着的各类生物有着共同的祖先。它们在进化过程中，经过遗传、变异和自然选择，从低级到高级，由简单到复杂，种类也由少到多。

上个世纪五十年代以后，随着生物学的巨大发展，生物学意义上的生命研究已从宏观进入到微观领域。沃森和克里克提出了 DNA 双螺旋结构模型，这是一个划时代的事件，标志着生物学已进入分子水平。遗传密码和蛋白质合成机制的相继探明，使生命更为基本的性质得以揭示。基于新的科学事实，出现了各种对生命的新定义。随着研究的深入，发现生命与非生命间的连续性日益明显。在连续的自然系列中，不易区分生命与非生命的差别，较难定义生命的本质特征；由于生命系统的复杂性，其本质在各个层次上都会有所显现。不同学科不同侧面的研究，使得各分支学科从本学科的角度来阐明和把握生命的某些本质特征，各式各样的定义由此产生。另外，现代生物学的发展，其他学科如物理学、化学、天文学、地质学、协同学等的渗透，使得人们的视野更为宽广，考虑的角度更为全面。大家认为一个适于现存的、正常状况的地球生命本质特征的生命定义，不一定适用于原始的、非正常条件的或可能的地外生命形态。

生命的本质应包括一切可能的生命的共同特征，但目前我们只能满足于概括地球上从原核到真核生命的生物学本质特征。地球上的生命，从简单的细菌到复杂的人类，其生化规律、遗传密码和遗传信息传递方式基本一致。在这些过程中，起主要作用的是两类大分子——核酸和蛋白质（包括各种酶），这两类分子是生命的必要条件。核酸是细胞的核心物质，核酸中根据所含戊糖种类的不同，分为核糖核酸（RNA）和脱氧核糖核酸（DNA）两大类。虽然核酸和蛋白质是生命的两大主角，但只有当它们在特定的相互作用中形成编码与催化关系，即脱氧核糖核酸借助系统自身的蛋白质（酶）的作用进行自我复制，同时蛋白质为核酸信息所编码时，生命最基本的功能才会呈现出来。这些最基本的功能包括：通过自我复制而繁殖；自我调节；对体内外环境的选择性反应。

从上可以看出，生物学意义上的生命是指由高分子的核酸、蛋白质和其他物质组成的生物体所具有的特有现象。它能利用外界的物质形成自己的身体和繁衍后代，按照遗传的特点生长、发育、运动，在环境变化时常表现出适应环境的能力。

随着“大科学大综合”时代的来临，生命科学的各个方面都在发生着积极而深刻的变化，虽然遗传、发育、进化仍然是生命科学研究领域中的主题，但各学科的界限逐渐融合，分子生物学、细胞生物学、遗传学等已经密不可分。2003年完成的国际人类基因组计划就是“大科学大综合”的产物，它是20世纪下半叶生命科学中最重大的事件，使科学家们拥有了一张接近完整的人类基因组图谱。人类基因组计划测定了组成人类基因组的30亿个核苷酸的序列，为阐明人类所有基因的结构与功能、解读人类的遗传信息、揭开人类奥秘奠定了基础。

新时代生命科学区别于以往生物学最主要的特点是生物序列化，即生命科学是以序列为基础。随着人类基因组序列图的最终完成，

SNP（单核苷酸多态性，即序列差异）的发现和比较基因组学古代DNA等基因组序列图都将问世。我们从中得到的信息，将比至今为止所有生物研究积累的信息还要多。生物学第一次成为以数据（序列数据）为根据和导向，而不再是以假说与概念为导向的科学。即使在进化这一生命最实质的特征研究中，如古代DNA的研究，也将突破因受时间和消失的环境影响成为唯一不能在实验室重复的进化研究的限制，从而揭示出生命进化的奥秘与古今生物的联系，这将有助于人们更好地认识人类在生物世界中的关系。

人类基因组、蛋白组和药物分别是生命科学研究道路上重要的三个阶段，随着基因组计划的完成，蛋白质将成为今后重点研究方向之一。这将对数百万个蛋白质片段进行识别和分类，最终绘制出一张蛋白组图。因此，蛋白质科学与技术将逐步成为本世纪生命科学领域中争夺最激烈的前沿。相信随着生命科学研究的不深入，生命的奥秘将逐渐显露出来，从而使人类对生命本质的认识迈上一个新台阶。

除了上述生物学意义上对生命的探索外，人们在心理学生命——人格生命的研究中也取得丰硕成果。在心理学中，人格生命是作为具有自我意识实体的存在。意识程度是生命质量的一个重要的标准，对生命价值产生重要影响。在该领域对生命本质前沿探索中做出重要贡献的代表人物主要有弗洛伊德、荣格和方迪。

弗洛伊德（Sigmund Freud）吸收了赫尔姆霍兹学派在物理学研究中提出的能量概念和能量守恒定律，将该能量学说引入心理学研究。他认为，人除了在肉体中所表现出的机械能、电能和化学能外，还存在着心理能，生理能和心理能构成了人的完整能量系统，两者之间可以相互转化。弗洛伊德强调心理能与性本能的不可分割性，并将此心理能命名为“里比多”（libido）。

在精神分析学中，弗洛伊德将人的心理结构分为意识、前意识和无意识三个部分。他指出了人们将心理等同于意识的谬误，认为

“意识的心理过程仅仅是整个心灵的分离的部分和动作”，在有意识的思维底部存在着广阔得多的“无意识”。无意识是精神生活的一般基础，是真正的精神实质。弗洛伊德将无意识作为人的基本本能和动力，又进一步将无意识的内驱力归于原始性欲能量“里比多”。在后期，他对其原先的心理结构说进行了修正，将人的心理垂直划分为本我、自我和超我三部分。“本我”是指最原始、无意识的心理结构，代表着压抑的欲望、本能和冲动；“自我”是受意识影响而成立的从“本我”中分化出来的一部分，代表着理性和常识；“超我”是道德要求，代表着理性和良知。弗洛伊德的无意识和性本能理论，以及他对心理结构的分析都对心理学生命的研究产生了重大影响。

弗洛伊德原先的追随者、后来自创“分析心理学”的荣格（Carl Jung）对弗氏学说进行了批判和改造，将“里比多”扩展成一种普遍生命力，适用于更广泛的领域。同时，他以“集体无意识”理论来补充“个人无意识”，以此来说明那种不是由个人获得而是由遗传保留下来的普遍性精神机能。在荣格心理学中，个人无意识内容被称为“情结”，集体无意识内容被唤作“原型”。前者来自于个人经验，后者则含着各个时代的人类祖先的共同经验。他将许多哲学上所谓的“先验知识”也归属于原型（原始意象）之中。荣格提倡精神上的客观性，也就是对于精神所存在事实的承认和洞察，在探索精神现实性的过程中，荣格最终发现“精神发展的目标就是我性”<sup>①</sup>。他认为，自性就是永恒的人，“这个人”与在时间和空间中尘世的人相差别。因此，人是否与某种无限的事物相关联对人具有决定性的影响。虽然荣格关于“自性”的观点因其神秘主义的立场而不被主流思想所承认，但却反映了他对精神领域的深刻洞察力和独立的探索成果。这些研究表明了西方心理学已进入一个更高、更深的层次。

---

<sup>①</sup> 荣格：《荣格自传》，北京：国际文化出版公司，2005年，第189页。

另一位在生命科学领域有着巨大贡献的心理学家是瑞士的方迪(S·Fanti)。他所创立了微精神分析学(Micropsychanalyse),无论在理论还是在实践上,都对传统的精神分析学做出了重大的突破,在心理学的生命研究中具有里程碑的意义。依笔者浅见,以现代科学的基础尚无法对此进行深入理解和作出客观评价,相信假以时日,其不可估量的价值将会得到世人的肯定和尊重。内丹生命哲学与微精神分析学有着“血缘”上的亲近关系,作为本文立论的一个重要基础,微精神分析学的相关观点和材料将予以重点介绍。

微精神分析学源于传统的精神分析学,但它与传统精神分析学最大的区别在于,潜意识不再是研究的终点。微精神分析学最根本的特点就是通过本我导向人的冲动和能量组织基础,最终进入虚空。正是这微观、超微观的对象,成就了其对传统精神分析的超越,也是该学说名字的由来。在《微精神分析学》引言中,方迪写道:“可以设想,假如弗洛伊德没有去世,他的研究将向什么方向发展。有一点似乎可以肯定:弗洛伊德不会把潜意识视为心理现象的圣龛而止步不前。超越潜意识,探求心理物质现象的本源与基础……。”<sup>①</sup>

关于心理生命研究中重要的本我问题,方迪在《精神分析与微精神分析实用词典》中首先列举了格罗戴克、弗洛伊德的观点。格罗戴克认为:“本我是人身上最原始、最原初的东西,它使人与大自然共存,使人的身心充满活力。”<sup>②</sup>弗洛伊德则将本我看作是“心理层次。产生自我与超我,较它们更原始,完全是无意识的。”<sup>③</sup>方迪从伊德和冲动的角度,将本我放在服从虚空恒在规律的伊德能和冲动动力之间,位于前心理和前身体的结合部。它具有相对性和不确

---

① 方迪:《微精神分析学》,北京:三联书店,1993年,第1页。

② 方迪:《精神分析与微精神分析实用词典》,北京:商务印书馆,1998年,第71页。

③ 方迪:《精神分析与微精神分析实用词典》,第71页。

定性，是相互关系的一种机制。明确地说，本我是心理生物实体与心理物质实体的联系熔点，也是心理实体与物质——生物实体的遗传熔点。同时，方迪将潜意识理解为能量的交叉口，人的心理中心。它来自伊德能并从本我中汲取养分，是本我的心理产物形成的结构。

精神分析学试图架设起意识与无意识间的桥梁，其所说的能量实际上已经立足于完全结构化的水平，它是超越无意识的，应该为尚未完成心理——物质结构化的中性能量。但是，弗洛伊德本人或许并未意识到这一点，即潜意识只是虚空中性动力——伊德通过本我的伊德一侧表现出的能量后果。要想理解潜意识，就必须超越潜意识。方迪发现了这个事实，在此基础上更关注于生命的真正来源和去向。在长时间的分析治疗过程中，他觉察出任何思想在外在化时都会导致一系列细微思想，这些细微思想可分解成复现表象与无意识情感。也就是说，弗洛伊德描述的心理病态的最终来源不是无意识，而是来自于蕴藏着中性能量的虚空。那些复现表象与情感最终不应归于无意识，而应归于虚空（void）。人之所以不了解虚空，是因为在潜意识里对自己的心理生物虚空怀有深深的恐惧，身心的障碍会引起人的内在虚空的振动。从无意识到虚空，方迪在弗洛伊德的起点上向前迈出了关键性的一步。

一九八一年出版的《微精神分析学》是方迪二十多年来长期临床实践的总结，全面地反映了微精神分析学的基本思想。

微精神分析要求对被分析者进行长时间的分析，每次分析治疗要长达数月，有可能延续六至十个月。这期间没有间歇，每周至少五次，平均每日（或每次）3~4个小时。方迪通过在世界各地的、长期的精神分析，将这种以联想推论为特征的实验方法和专门抽提、包围、解剖尝试的技术发展成为微精神分析学。它为接受分析者提供了进行彻底自我解剖的可能性，让接受分析者能仔细研究自己过去、现

在所进行的尝试，从而超越潜意识追踪、再现那些尝试的轨迹。

通过研究，方迪提出了四个彼此相关的新发现：尝试、虚空、虚空能量组织、虚空恒在规律。他认为，尝试是一种实验现实，为心理或物质相对复杂化和结构化的组合。它是伊德振荡的偶然产物，为心理物质组织的基本动力单位和基本能量模式。尝试可以独立运动，也可以随机相互作用。一旦耗尽能量，尝试也就立即消失。方迪以尝试作为基础概念来定义心理实体和物质实体，即心理实体是一组尝试之间的能量，它以冲动的形式形成，主要表现为心理特色的能量结构；而物质实体则是以物质特色为主的能量结构。在方迪看来，尝试、尝试群组、心理物质与心理生物实体可以随意创造个体和种类。

伊德是尝试本能吸收微粒“生泡”产生的能量，并将其转化为心理物质能量，它是尝试潜能的实现者。方迪认为，伊德是遗传的本源，它掌握着真正的遗传密码，而基因的作用仅仅是翻译、执行这一密码的心理物质法则。伊德似乎是万物最初的启动器，它是一切存在（包括每一个细胞核粒子，人的每一个想法和情感——复现表象）的生命之源。同时，伊德也是个人作为实体与宇宙的吻合点，是我与他人之间的中继器。有了伊德，人们才会明白自己与他人的思维和行动方式的成因，也才会明白世界为什么有所谓主体和客体。

虚空理论是微精神分析学的理论基石。在进行微精神分析时，可以发现虚空无所不在。心理与生理的虚空，与物理学中人们深入研究物质和粒子所感到对象的虚空是同一虚空。在微精神分析学中，虚空不是抽象的结构，也不是单纯的概念，而是通过长时分析能够触摸到的可分析的事实。虚空是无限的连续，物质虚空和心理虚空相互联延。虚空中没有心理或物质的选择，本身充满着基本上由虚空构成的能量束。同时，虚空也是一种联系，两个东西若要发生关系，它们之间必定有一虚空存在。或者可以这样说，能量的转换必须有虚空的存在。



虚空的特点是连续、无所不在的，中性、无特定性的，纯粹偶然、无目的性的，非相对、宽容的。这些特点体现了一个普遍的原则，即虚空恒在规律：在基本能量微粒组织和尝试本能振荡的心理物质组织的每一个层次和阶段，虚空都起着内在的作用。在虚空恒在规律作用下产生的作用——反作用力，具有虚空瓣阀与能量组织的作用，它使虚空具有创造力。突触机制是虚空创造力的原型。突触最早是用来表示两个神经细胞之间的结合面，两个神经元之间的电传递通过它们之间的突触间隙中产生的化学媒介而得以实现。在其他类型的细胞，甚至在分子、原子和微粒子层同样存在着突触间隙的作用。将此引入能量层就可发现，突触正是在不同能量束间的虚空中形成的某种连续性基质，它是能量束凭借虚空相互联系的普遍形式。就像神经元内外的电能差转化的化学传导引起突触间的电现象，从而导致人体极细微的代谢反应，在心理范围内也同样存在着转化的过程。人类依靠这发生在虚空中的电——化学——电的反应过程而生存，虚空的能量组织左右着一切生命的存在。生命起步于神经突触间隙，虚空决定着生命的诞生。可以这样说，有机产生于无机的虚空。

方迪由此得出如下结论：无生物正是在虚空中转化为有生物，在虚空中生命的可能性开始实现，虚空是生命之源。虚空——虚空中性动力（Dnv）——伊德的模式说明了这样一个事实，虚空是实现“是”与“为”的连续。其中，虚空中性动力——是，伊德——为。一切存在的心理物质和心理生物结构都离不开死亡——生命的虚空瓣阀。人的一生都在为逃避虚空而作尝试。离开母体来到世间，实际上就是为了尝试逃避原始的虚空，因为在母体中要实现外在化的冲动。死亡冲动是返回虚空的倾向性，即返回无所不在、富有创造力的虚空。死亡冲动孕育着生命冲动，后者只是前者的一个变量。虚空才是“我”的生命之源，人的一生就是从虚空而来、回到虚空之中去的尝试过程。在微精神分析学看来，性活动是伊德和冲动的结合，它的目

的是为了摆脱无所不在的虚空带来的孤独。

方迪在他的“虚空帝国”上构建了微精神分析学。他认为只有在解决了虚空问题之后，所谓的任何形式的精神分析才算彻底完成。通过治疗，使接受分析者逐渐感受到虚空的存在，使他能够仔细研究其过去进行的尝试，超越无意识去追踪和再现这些尝试的轨迹。微精神分析学会让接受分析者自己得出如下结论：

- 1) 我的细胞，甚至血液都不源属于我；
- 2) 我所具有的尝试本能及其能量不源属于我；
- 3) 所有我做的梦构成的一个梦不源属于我。

这也是微精神分析学的三要素。这样，接受分析者就会认识到无意识不再是精神分析的终极，从而转向使自己回归于虚空、与宇宙力量相通的努力，这最终将获得宽厚、超然、平和与宁静。方迪相信，接受虚空的人将会永生。

微精神分析学的成果不但为心理学，而且也为其他学科提供了科学的依据和思路，它揭示了人的真正根源，这个发现也将适用于对人的哲学解释。方迪在《微精神分析学》的序言中写下了这样一段发人深省的话，他说：

这就是灵魂的学者！他比别人要多问自己一千次“为什么”，他比其他人要多怀疑一千次，哪怕只是问自己有无必要问“为什么”……。

灵魂的学者自认无知，也不为人知。他是精神的乞丐；他回避人，人们也回避他。除了灵魂与梦，他没有任何其他标记。人们拒绝给予他鼓励和理解，拒绝与他对话。灵魂的学者不会获得诺贝尔奖金，甚至没有奖学金……。

真正的灵魂的学者已经全面考察了自己的灵魂，对它了如指掌，因而不再生于对灵魂本身的探求。但是他的灵魂却朝着某一个方向继续前进，飞翔、繁殖、解体、死亡、再

生？甚至重新开始一切？那还是他的灵魂吗？或已是另一个人的灵魂？这个人是朋友还是敌人？或是二者兼而有之？其实，灵魂的学者已经没有灵魂；也许，灵魂是人忘掉、丧失一切，乃至物质后，所剩的东西；也许，灵魂是虚空之精华……<sup>①</sup>

### 第三节 大易情性

#### 一、了解《周易》

《易》与生命有着不解之缘，《周易参同契》的出现更加深了易与内丹生命哲学的紧密关系，两者相互参证比照，共同诠释着宇宙和生命的主题。

位居群经之首的《周易》是一部历史悠久的奇特经典。它包括“经”、“传”两部分内容。“经”由八卦（乾 ☰、坤 ☷、震 ☳、巽 ☴、坎 ☵、离 ☲、艮 ☶、兑 ☱，《周礼》称为经卦），六十四卦（由八卦相重而成），以及相关的卦辞、爻辞所组成；“传”由《彖》上下、《象》上下、《系辞》上下、《文言》下、《说卦》、《序卦》、《杂卦》组成，共七种十篇，称为《十翼》。

从另一角度又可将《易》分为符号和文字两部分，即由象——抽象——象征——表象所形成的系统。前者是易的主体，由象——抽象——象征组成。虽然作为符号它已抽离了自然万物，但它采用符号象征这种思维的高级形态，符号结构化的特点和象征意蕴已包含了人类所能理解的最丰富的意象、无穷的变化序列及其规律，同时它能够直接还原，即由象——象征——象，所以《易》所具有的符号系

<sup>①</sup> 方迪：《微精神分析学》，第6页。

统是自足、开放和极则性的。《易》的文辞，包括卦辞、爻辞和“传”，可看作是表象即解释和认识部分，它是在漫长的岁月里由多人集缀而成的。宋林光世根据自己观天所感，明白了六十四卦即是自然所呈之象，顿悟圣人画卦的初意。在其著作《水村易镜》叙中，他对《易》最初的形成和使用情况作出了天才的猜测，他说：“古之君子，天地、日月、星辰、阴阳造化、鸟兽草木无所不知，不必读卦辞、爻辞，眼前皆自然之《易》也。世道衰微，《易》象几废，孔圣惧焉，于是作《大象》、《小象》，又作《系辞》。明明以人间耳目所易接者，立十二象，令天下后世皆知此象自仰观俯察而得也。”<sup>①</sup> 这种推论直接由象至意，不必经过中间抽象——象征——表象的环节，重申了易“仰观俯察”的直接源头，为后人对《易》的理解和使用开辟了一条非常规的捷径。

《周易》源于象，并可通过观象来明凶吉、推变化。《系辞》曰：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物。于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”<sup>②</sup> 《易》作为筮书而流传开来，传说中八卦之象最初的释义是“神明”的示授传达，为殷商时卜辞之官所收藏编辑的古人占卜情况的记录。在《易》流传的历史中，经无数的案例积累和反复验证形成一套文辞解说系统而最后定型，时间大约在公元前十一世纪的周代，这是《易》从神秘的单纯走向理解多样性的开始。

立象以尽意，“观物取象”是立象的原则依据。阴（--）、阳（—）两爻是易最基本的符号，这两个爻象的建立源于对事物的直接观察和深刻抽象，广泛象征着相互对立对应的各类事物和现象，几乎

① 《四库全书存目丛书》经部易类第1册，济南：齐鲁书社，1997年，第47页。

② 《周易正义》卷八，《十三经注疏》阮元校刻本，北京：中华书局，1979年影印本，第86页。

可以无所不包。以阴阳两爻为基础构成，每三爻相叠成一卦，形成八卦。八卦符号是对八种自然界的基本物质和现象的具体象征，它们分别是：天、地、雷、风、水、火、山、泽。由此扩展为八类物象，在《周易·说卦》中有详细的归类。此后，八卦两两相重，组合成六十四卦，从六十四种角度对不同的事理特征和变化规律进行了总结，并出现了解说寓意的卦爻辞。至此，易“经”部分已告完成。

作为《周易》“经”文大义的解释，《易传》十篇犹如“经”之“羽翼”，因此又称为《十翼》。《彖》分别阐释六十四卦的卦名、卦辞，论断该卦的卦旨大义，指明其中为主之爻；《象》解释卦象和爻象之辞，释卦象的有六十四则，称《大象》；释爻象的有三百八十六则，称《小象》。《象》指出了各卦各爻的立象所在及其象征意趣。《系辞》为早期的易理通论，写作目的在于阐发《易》义之精微，剖析案例作解读示范。它对经文部分进行了全面的考察和阐述，或释阴阳之理、乾坤要义，或解八卦之象，并对《周易》的作者、成书年代和其“观物取象”的创作方法进行了考辨。《文言》专为解释《乾》、《坤》两卦的义理。《乾》、《坤》为易之蕴，是易之门户，文饰二卦可以统领其余。乾，元亨利贞，刚健中正；坤，柔顺贞正，承天顺时。《说卦》专论八卦象例，追溯《易》的产生和发展史，阐说八卦的两种方位，总结八卦的取象特点和象喻涵义，由此可了解、通达卦形符号的构成原理；《序卦》解说六十四卦的次序和推衍线索，发掘各卦彼此的联系和相承的意义，阐明了从《乾》卦至《未济》卦卦象的推演法则，蕴含着事物发展、转化的辩证观点。《杂卦》杂乱了原有固定的卦序，将其重新分组两两对举，彼此或“错”（六爻互变）或“综”（卦体倒置），卦义也多相反。这是从卦形结构上来把握六十四卦符号变化的特征。

关于阴、阳爻的出现年代已无从可考，只有种种猜测。汉代司马迁关于易之“经”、“传”作者的观点被人尊崇，他在《史记·周本

纪》中认为伏羲作八卦，“文王益易之八卦为六十四卦”<sup>①</sup>。班固的《汉书·艺文志》采用了司马迁之说，并结合传统看法，即孔子是《彖》、《象》、《系辞》、《文言》、《序卦》等十篇作者的观点，提出了在易学发展史上著名的“人更三圣，世历三古”<sup>②</sup>的主张。对于“三圣”、“三古”的具体所指，严师古注解为“伏羲为上古，文王为中古，孔子为下古”<sup>③</sup>，此种说法多为后世所继承。北宋欧阳修率先在《易童子问》中对《易传》的作者提出异议，其后疑古风渐启。在清代及近现代，人们关于八卦、六十四卦、爻辞和《易传》出现时间和作者的不同观点越来越多。

时至今日，已有比较一致的看法，即认为在周朝以前就已存在后来取名为“易”的前身版本，它们已经是由八卦重叠而成的六十四卦所组成。据《周礼·大卜》记载：“（大卜，同太卜）掌《三易》之法，一曰《连山》，二曰《归藏》，三曰《周易》。其经卦皆八，其别皆六十有四。”<sup>④</sup>《论衡》云：“烈山氏之王，得河图，夏后因之，曰连山。烈山氏之王，得河图，殷人因之，曰归藏。伏羲氏之王，得河图，周人曰周易，其经卦皆六十四。”<sup>⑤</sup>虽然《连山》、《归藏》亡佚日久，对于它们残留的信息，可从《周礼·大卜》贾公彦疏中找到一些线索：“此《连山易》，其卦以纯艮为首，艮为山，山上山下，是名连山，……《归藏易》，以纯坤为首，坤为地，故万物莫不归而藏于其中，故名为《归藏》也。”<sup>⑥</sup>从上述文献和后人不断发现、发掘的材料中，如清顾炎武对《左传》、《国语》所记筮例的考证，以及由现代学者对出土的商周时期的甲骨文、陶文和金文的重

① 司马迁：《史记》第1册，北京：中华书局，1959年，第119页。

② 班固：《汉书》第6册，北京：中华书局，1962年，第1704页。

③ 班固：《汉书》第6册，第1705页。

④ 《周礼注疏》卷二十四，《十三经注疏》第802~803页。

⑤ 《论衡·正说》，《诸子集成》第7册，《论衡》第272页。

⑥ 《周礼注疏》卷二十四，《十三经注疏》第803页。

新研究，他们共同的结论都是将八卦和六十四卦的出现时间推至西周以前。《连山》、《归藏》的存在，表明符号的表意——筮辞很有可能已辑在书中，卦、爻辞的同时并存当在情理之中。将《易》的作者归于伏羲之类的圣人，说明在易形成中不可缺少的创设符号阶段，至少“经卦”的创作当大体由一人完成。在西周初年出现的《周易》和卦爻辞，应是《易》经过改编后流传下来的定本。其后治《易》授《易》者日多，出现了各种阐释《周易》的作品，并被编辑为专门经籍广为流传，是为《易传》。孔子作为《易》的优秀注释者和儒家学派的创始人，《易传》中保留许多的“子曰”言论应为孔门弟子所记，时间当在春秋战国之间。综上所述，《周易》经传是在从远古传说时代至春秋战国之间漫长的岁月中逐渐形成的，历时久远，人更多世，是一部集大成之作。

从现存的文献看，将《易》作为筮书使用是其流行开来的主要原因。在《周礼》、《左传》和《春秋》的记载中，当时的占筮因与国家政治、军事大事息息相关，为“太卜”之类的专门官员所掌握，《易》在早期作为筮书的作用是毋庸置疑的。但将易的功用只局限于占筮，并将其认为是《易》产生的唯一依据，如朱熹所说“《易》本为卜筮而作”，这样的推论似有独断褊狭之嫌。《系辞》这样说道：“《易》有圣人之道四焉：以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占。”<sup>①</sup>《易》多样的用途源于其特殊的结构和思想，用“易”作为经名就是集中体现了这一精神。关于“易”的字义解释，《周易乾凿度》云：“孔子曰：‘易者，易也，变易也，不易也’”<sup>②</sup>，其包括了简易、变易和不易三层涵义。简易的是天德，光明四通，简易立节；变易的是气，流通更迭，消息往来；不变的是

<sup>①</sup> 《周易正义》卷七，《十三经注疏》第81页。

<sup>②</sup> 郑玄：《周易乾凿度》，《四库全书》，台北：台湾商务印书馆，1986年影印文渊阁本，第53册第866页。

位，天地人及其他他们内部的秩序。这在《周易·系辞》中解释为“广大配天地，通变配四时，阴阳之义配日月，易简之善配至德”。《系辞》中还有“生生之为易”的说法，也成为对“易”的一种解释。另有《说文解字》中的看法认为，“《秘书》说：‘日月为易，象阴阳也。’”从丹道取易，最后一层意义被丹家们所采用，其采用的理由将在后文中叙述。

《系辞》曰：“易与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知生死之说。精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状”<sup>①</sup>，“易之为书，广大悉备，有天道焉、有人道焉、有地道焉。”<sup>②</sup>可见，易与天地相类，广大包容，所以它“言乎天地之间则备矣。”综观其构成要素、运动变化和整体思想，将《周易》作为兼宇宙本体论、方法论和认识论的哲学，应该还是比较恰当的。譬如《系辞》中“一阴一阳之谓道”<sup>③</sup>，“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦”<sup>④</sup>，“天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生”<sup>⑤</sup>等就体现了其宇宙观和生命观；《周易》中最突出的变化思想，在《易传》中比比皆是，如《系辞》有“日新之谓盛德”，“一阖一辟谓之变；往来不穷谓之通”<sup>⑥</sup>，“爻也者，效天下之动者也，是故吉凶生而悔吝著也”<sup>⑦</sup>，在《彖》、《文言》、《序卦》中也都有对变易思想的发挥。《易经》由阴阳——八卦——六十四卦的阵式涵括了六十四类基本事物和现象，喻示着所处的环境和应取的态度、方法，以及进一步引申的人生哲理、自然规律

① 《周易正义》卷七，《十三经注疏》第77页。

② 《周易正义》卷八，《十三经注疏》第90页。

③ 《周易正义》卷七，《十三经注疏》第78页。

④ 《周易正义》卷七，《十三经注疏》第82页。

⑤ 《周易正义》卷八，《十三经注疏》第88页。

⑥ 《周易正义》卷七，《十三经注疏》第82页。

⑦ 《周易正义》卷八，《十三经注疏》第87页。



等，形成了小至一事一物，大到人生、社会、宇宙无所不包的系统认识和方法。它以包罗万象的符号框架体系“弥纶天地之道”，反映了其载道体道的宗旨和思想，并由数取象，和卦爻辞、《传》一起构成了独特的方法论和解释系统。

对《周易》的研究专著可谓汗牛充栋，历代累积下来的不下两千种。这些著作大致可分为两派：义理派和象数派。象数派运用八卦变化知往推来，参悟宇宙的奥秘，以期应时顺势，趋吉避凶，把握时机实现事物最大的可能性。义理派则是从易理内蕴出发，将六十四卦经义融会贯通，目的是为探寻易之全象和精髓。在《四库全书总目·经部易类小序》中又细分为“两派六宗”：“《左传》所记诸占，盖犹太卜之遗法。汉儒言象数，去古未远也；一变而为京、焦，入于襍祥；再变而为陈、邵，务穷造化，《易》遂不切于民用。王弼尽黜象数，说以老、庄；一变而为胡瑗、程子，始阐明儒理；再变而为李光、杨万里，又参证史事，《易》遂日启其论端。此两派六宗，已互相攻驳。”<sup>①</sup>但“两派六宗”尚不足以全括《周易》所有的包容，《易类小序》进一步补充道：“易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可援易以为说。”<sup>②</sup>

《易》就像一个万能的公式，任何的事物代入均可推演出结果并形成自己的体系。上文所谓“方外之炉火”，则指《周易参同契》之类。

## 二、内丹易理

援易入丹道，由东汉魏伯阳的《周易参同契》首开先河。这在

① 永瑤等：《四库全书总目·经部易类小序》，第1页。

② 永瑤等：《四库全书总目·经部易类小序》，第1页。

易学和内丹史上都是一个创举，其可谓深达易蕴，显发易理的内丹正宗。从内丹学的角度讲，《参同契》以《易》为立论和解释依据，为丹道创立了系统模式；从《易》学的方面看，它是解易用易的新突破，也是对易的新发现。此后，《易》在内丹学的发展过程中发挥了越来越重要的作用和影响。

“一阴一阳之谓道”，又曰“日月为易”，《易》中具体的方法论就是和合阴阳——日月，归于道源。太极是阴阳的合体，为阴阳平衡时的形态。事实上，太极图是易的一种图像表征，它的原型就是易。在易中，天地万物的变化可分成八大类基本模式，以八卦来归纳；接下来又细分为六十四种小的变化形态，再细分为三百八十四种更小的变化形式，这就是六十四卦和三百八十四爻，所以又称“变化为易”，“生生不息为之易”。《周易》以乾坤为开篇，以天地为格局，天为体地为用，以天道为天、地、人三道旨归。李道纯在其著作《中和集》中对《易》有独到见解，他说：“三易者，一曰天易，二曰圣易，三曰心易。天易者，易之理也；圣易者，易之象也；心易者，易之道也。观圣易，贵在明象，象明则入圣。观天易，贵在穷理，理穷则知天。观心易，贵在行道，道行则尽心。……是知易者，通变之书也”<sup>①</sup>，又说：“深造天易，则知时势；深造圣易，则知变化；深造心易，则知性命。以心易会圣易，以圣易拟天易，以天易参心易，一以贯之，是名至士。”<sup>②</sup>

《参同契》通过丹理发掘出《易》中生命哲学意蕴，证明了《周易》中确实隐含着生命本质和规律性的内容，同时也指出了内丹生命实践的方法。

《周易参同契》分上、中、下三篇及《鼎器歌》一首，全文共六

① 《中和集》卷一，《道藏》第4册第486页。

② 《中和集》卷一，《道藏》第4册第486页。

千余字。它是一部融《周易》、黄老、炉火于一体的炼丹著作。对该书主题的解释，作者本人在书中已有说明：“大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。……歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统共论。务在顺理，宣耀精神。”<sup>①</sup> 在历代对该书题名和整体结构的理解上，宋俞琰与清董德宁的注解分析较为合理、贴切。俞琰在《周易参同契发挥》卷九中说：“参，三也；同，相也；契，类也。谓此书借大易以言黄老之学，而又与炉火之事相类，三者之阴阳造化殆无异也。”<sup>②</sup> 董德宁的《周易参同契正义》认为：“三篇之作，总叙大易、内养、炉火之三道。是以上篇言易道为多，而次之以内养，其炉火则兼及之；中篇则内养为多，而易道次之，炉火则又次之；下篇乃炉火为多，而内养为次，易道更为次也。”<sup>③</sup>

后蜀彭晓在《周易参同契分章通真义序》中总结了《参同契》中药物、鼎器、方位、火候、时辰、变化、原则和方法等，他说：“公撰《参同契》者，谓修丹与天地造化同途。故托易象而论之，莫不假借君臣以彰内外。叙其坎离，直指汞铅；列以乾坤，奠量鼎器；明之父母，系以始终；合以夫妇，拘其交媾；譬诸男女，显以滋生；析以阴阳，导之反复；示之晦朔，通以降腾；配以卦爻，形于变化；随之斗柄，取以周星；分以晨昏，昭诸刻漏。故以乾坤为鼎器，以阴阳为堤防，以水火为化机，以五行为辅助，以真铅为药祖，以玄精为丹基，以坎离为夫妻，以天地为父母，互施八卦，驱役四时。分三百八十四爻，循行火候；运五星二十八宿，环列鼎中。乃得水虎潜形，寄庚辛而西转；火龙伏体，逐甲乙以东旋。”<sup>④</sup>

① 《周易参同契分章通真义》卷下，《道藏》第20册第155~156页。

② 《道藏》第20册第259页。

③ 《道藏精华录》上，杭州：浙江古籍出版社，1989年，《周易参同契正义》卷首。

④ 彭晓：《周易参同契分章通真义序》，《道藏》第20册第131~132页。

历代对《周易参同契》的注者达四十余家，较有影响的有后蜀彭晓著《周易参同契分章通真义》，宋朱熹著《周易参同契考异》，宋陈显微著《周易参同契解》，宋俞琰著《周易参同契发挥》，元陈致虚著《周易参同契分章注》、清董德宁著《周易参同契正义》等。由于《参同契》意义晦涩、言辞奥雅，这些注解对理解《参同契》的宗旨大意、结构和细节等有很大帮助。其中，俞琰的《发挥》是各类注解中深得原书本意的佼佼者。

鼎器、药物、火候是《周易参同契》阐述丹理的核心所在，三者可以合而为一。其中，火候最难把握，而一旦知晓火候，则药物也在一处了。后世丹经对《参同契》中火候的论述极为关注，但若没有内丹修为的真诣实造无法领会其中精髓。

《参同契》以乾坤为鼎器、坎离为药物，以其余六十卦为火候。既讲外丹炉火，又讲内养修炼，内养外炼兼而有之。该书开宗明义，在篇首就点出了全文的总纲：

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹御者之执銜辔。有准绳，正规矩，随轨辙，处中以制外。数在历律纪，月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯值事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始。……天地设位而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。<sup>①</sup>

内丹学认为人身与天地同一造化。天地为乾坤之象，人身法天象地，以乾坤为体，坎离为用。以乾坤为鼎器，坎离为药物。《周易》六十四卦的铺陈，鼎器在其中，药物也在其中，其余六十卦由年、

<sup>①</sup> 《道藏》第20册第133~134页。

月、日、时值用作为火候的标示。俞琰在这一段注曰：“乾为天，坤为地，吾身之鼎器也。离为日，坎为月，吾身之药物也。……吾身之坎离，运行乎鼎器之内。”<sup>①</sup>“修还丹者，运吾身中之日月，以与天地造化同途。”<sup>②</sup>此注解与原文珠联璧合，相得益彰，可谓发显了易之本义。魏公将易谓坎离，取“日月为易”之意，又说“易者，象也。悬象著明，莫大乎日月。”<sup>③</sup>俞琰在注解中反复指出“日”“月”为身中药物，非为虚指，其中大有深意。如果人能够返观，触类而省，保之长之，那么人身之中的“日、月”就会显露，与天地间的日月形象无异。只是历代的注者和学者大多无心看过，不识庐山真面目，甚为可惜！所谓阴阳、药物、天地造化，均脱不出身中的“日”“月”。离此二象的显现过程，便不是内丹生命的究竟径路。若有会者，当自会心一笑，觑破乾坤坎离等名相，直抵万物之本原。

上面所指的是内丹药物成形之后的阶段性现象。关于药物的形成与和合之后的表象，《参同契》指出：“故铅外黑，内怀金华，被褐怀玉，外为狂夫”<sup>④</sup>，“河上姤女（汞），灵而最神，得火则飞，不见埃尘。”<sup>⑤</sup>这不仅是外丹药物铅汞的秉性，也是内丹药物的特性，即铅性易走，“先液而后凝，号曰黄舆焉”，呈现的色彩为黄，又名为“黄芽”；汞性易飞，“形体为灰土，状若明窗尘”，可飞结于鼎盖之上，为白色，又名为“白雪”。关于出现的先后次序，该书写道：“先白而后黄兮，赤黑达表里，名曰第一鼎兮，食如大黍米。”<sup>⑥</sup>这其实也是在内丹炼精化气阶段色彩的变化过程和凝聚之后的形状。《参同契》将金丹和合后的情状描绘为“色转更为紫，赫然成还丹。粉

① 《周易参同契发挥》卷一，《道藏》第20册，第196页。

② 《周易参同契发挥》卷一，《道藏》第20册，第194页。

③ 《道藏》第20册第135页。

④ 《道藏》第20册第138页。

⑤ 《道藏》第20册第151页。

⑥ 《道藏》第20册第154页。

提以一九，刀圭最为神。”这时的颜色转为紫色，即脱黄着紫，光明变化紫金之色。形状为丸粒状，是内丹修炼过程中显现共相的最后阶段。此后，每一个人所经历的将会各有不同。

火候是内丹修炼过程中阴阳消长变化之度，身内的阴阳变化与天地变化相同。借助《易》之卦象符号可用来表示年、月、日、时的变化。

《参同契》借“纳甲法”来说明月相的变化，用来表明内丹的火候。“纳甲法”的引入使内外丹的修炼有一个可供参考、规范化的参照系。“纳甲法”出自汉代京房，有“八卦纳甲法”和“六十四卦纳甲法”两种，最基本的为“八卦纳甲法”。宋朱震《纳甲图》道：“纳甲何也？曰：举甲以该十日也，乾纳甲壬，坤纳乙癸，震巽纳庚辛，坎离纳戊己，艮兑纳丙丁，皆自下生，圣人仰观日月之运，配之以坎离之象，而八卦十日之义著矣”<sup>①</sup>，也就是八卦与十天干相配。《参同契》将一月三十日分为六节，五日一节，每卦一节，以表示一月内阴阳的消长。文曰：“三日出为爽，☳震受庚西方。八日☱兑受丁，上弦平如绳。十五☰乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月无双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已訖，屈折低下降。十六转受统，☳巽辛见平明。☶艮直于丙南，下弦二十三。☷坤乙三十日，东北丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。”<sup>②</sup>可列表如下：

三日：震卦，西方庚位，初明，一阳生，震纳庚；

八日：兑卦，南方丁位，半明（上弦），二阳生，兑纳丁；

十五日：乾卦，东方甲位，全明（望），三阳生，乾纳

① 朱震：《汉上易传·卦图卷》下，上海：上海古籍出版社，1989年，第341页。

② 《道藏》第20册第135～136页。

甲；

十六：巽卦，西方辛位，平明，一阴生，巽纳辛；

二十三：艮卦，南方丙位，半亏（下弦），二阴生，艮纳丙；

三十日：坤卦，东方乙位，全晦（朔），三阴生，坤纳乙。

象有阴阳消长之节，犹月有盈亏之候。陈显微在《周易参同契解》卷中说：“魏君以一月之间月形圆缺喻卦象进退，自初三日为一阳，初八日为二阳，十五则三阳全而乾体就，十六则一阴生，二十三则二阴生，三十则三阴全而坤体就”，这为内丹阴阳升降火候进退之道提供了最好的说明。丹法以月亮的盈亏来比喻炼丹火候，除去乾坤坎离四卦为鼎器药物外，所剩六十卦为火符之用。每天以两卦值事，一日十二爻，每一爻当一个时辰。朝屯暮蒙，以卦序依次更迭，一个月正好六十卦，周而复始。所谓“火记不虚作，演易以明之”，正是通过推演周易卦象以发明丹道之火候。但若真以六十卦分布一月三十日之内来控制火候，如此死死执泥于卦象就将大错特错。应该领会卦中的真意，以象所喻的实际火候和征兆为准。张伯端在《悟真篇》中点出了问题的实质：“此中得意休求象，若究群爻漫役情。”

对于火候的论述，《参同契》又从十二辟卦和乾卦六爻等不同的角度来反复说明内丹阴阳的消息，从中或许可以得到相关的启示。十二消息卦为：复䷗、临䷒、泰䷊、大壮䷡、夬䷪、乾䷀、姤䷫、遁䷗、否䷋、观䷓、剥䷖、坤䷁，每卦值一个月，具体如下：

复卦：十一月，一阳；

临卦：十二月，二阳；

泰卦：一月，三阳；

大壮卦：二月，四阳；

夬卦：三月，五阳；

乾卦：四月，六阳；

姤卦：五月，一阴；

遁卦：六月，二阴；

否卦：七月，三阴；

观卦：八月，四阴；

剥卦：九月，五阴；

前六卦为息卦，进阳火，后六卦为消卦，退阴符。

《参同契》中又以乾、坤卦之六爻象与阴阳的变化相互对照说明：

昴毕之上，☳震出为征。阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。故三日震动，八日☳兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，☰乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。☳巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。☳艮主进止，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五☷坤承，结括始终。韫养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。<sup>①</sup>

在火候的把握中，特别需要指出的一个关节点为“一阳初动”，所谓“晦至朔旦，震来受符”，即晦朔之间有验信到来，乾初交于坤成震卦，是“一阳初动”的信号。内丹所谓的“冬至”、“子时”、“晦朔”指的都是这一时刻，用一年中的十一月、一月中的晦朔之间、一日中的亥子之分来表示。在内丹修炼过程中，人身中元精的发动非常微妙，既难把握又难形容，上述的这些节候点恰恰就是阴阳交替、初阳萌动的刹那，以此来比喻能够切实反映内丹中最初的兆机。

<sup>①</sup> 《道藏》第20册，第145页。



只要把握住这一阳之动，及时采药，后面的就较易进行，所以这一时刻至为关键。

《参同契》从一个月中月相的盈亏、一年中阴阳的升降、乾坤卦六爻的变化等不同角度来说明火候的变化，其目的只有一个，就是通过推度考察天符进退的信征，以修炼中出现的象为符证，不失精气发动的兆机并加以把握。《参同契》说道：“元精眇难睹，推度效符征。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时节，勿失爻动时。”

上述的种种表说，只为点明内丹的真实火候及药物。现遵从《参同契》所示火候原则，但不再拘于六十卦所示的繁复过程。去繁就简，尝试着仅以乾坤二卦及其变卦来阐述，彰往察来，阐微显幽，直抵易源，使《易》中蕴含的对生命哲学至为宝贵的方法论原则得以凸现。同时，依托乾坤二卦，将丹经中千百年来只闻其名、不见其详的“中黄直透”之法形诸文字，予以首次公开披露。

“中黄直透”主要涉及药物运行的通道。通道的问题一直备受丹家的关注。在丹书中所载共有三条：赤道、黑道、黄道。赤道、黑道即任督二脉，其为小周天的主要运行路线，是内丹的基本通道之一。黄道虽然在各类丹经中有零星的透露，或在诗句中偶有提及，以目前资料所及，对于它的介绍唯有在闵一得的《泄天机》中所论最详，兹收录于下：

丹家理气，原有三道，曰赤、曰黑、曰黄。赤乃任脉，道在前，心气所由之路。心色赤，故曰赤道。而赤性炎上，法必制之使降，则心凉而肾暖；黑乃督脉，道在后，肾气所由之路。肾色黑，故曰黑道。而黑性润下，法必制之使升，则髓运而神安。原斯二道，精气所由出，人物类以生存者，法故标曰人道，丹家医家详述如此。黄乃黄中，道介赤黑中缝，位在脊前心后，而德统二气为阖辟中主，境则极虚而

寂。故所经驻，只容先天，凡夫仙胎之结之圆，皆在斯境。虽有三田之别，实则一贯。法故标曰仙道，然为先哲宝秘。故尔丹书充栋，鲜敢备述。周秦迄明，法皆口授，而受必三更盟授。先师太虚翁曰：“授而笔之书者，始自蓬头尹氏”……<sup>①</sup>

对于黄道，张伯端在《悟真篇·序》中曾经提及，“夫金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能超二气于黄道，会三性于元宫。”<sup>②</sup>可见，黄道的地位至为重要，但在丹经中却作为“天机”常常“神龙不见首尾”。依据闵一得的记述和笔者的师授及亲身体会，内丹学中的黄道与印度瑜伽和藏密中的虚中脉有着某种对应关系。它起自海底（阴跷），上经下丹田（水轮、日轮）——中丹田（火轮）……（风轮）——上丹田（月轮），至百会（顶轮），海底至顶门一线包含了内丹学中的三丹田，也包括了瑜伽和密宗的中脉七轮。这条通道没有相对应的器官和组织，乃是一条虚通道。只有打通其中的一部分，才能感觉到它的真实存在。

内丹“中派”的主要功法通过对乾坤卦六爻的解释，可以大致了解其基本的思路 and 原则。下面先将乾、坤卦六爻和其用九、用六与黄道中重要点位的对应关系作一简单的说明：

用九	顶 门	用六
上九_____	上丹田	上六_____
九五_____		六五_____
九四_____	中丹田	六四_____
九三_____		六三_____
九二_____	下丹田	六二_____

① 《藏外道书》第10册第403页。

② 张伯端：《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册第711~712页。

初九\_\_\_\_\_海 底 初六\_\_\_\_\_

乾卦

黄道

坤卦

在以乾坤二卦来说明“中黄直透”法具体功理之前，需要了解乾、坤在内丹生命哲学中特别的象征意义。乾为天，为体，表性，表元神，为先天，为宇宙的自然属性。它是生命能量的核心，其至刚至阳，元亨利贞；坤为地，为用，表识神，或表命，为后天，为三维时空中的存在。它是生命的载体，其纯阴柔顺，安贞之吉。

《乾》：元亨利贞。<sup>①</sup>

《象》曰：……大明终始，六位时成，时乘六龙以御天。乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。首出庶物，万国咸宁。

《象》曰：天行健。君子以自强不息。

《坤》：元亨，利牝马之贞。君子有攸往，先迷，后得主，利。西南得朋，东北丧朋。安贞吉。

《象》曰：……“牝马”地类，行地无疆，柔顺利贞。君子攸行，先迷失道，后顺得常。“西南得朋”，乃与类行，“东北丧朋”，乃终有庆。“安贞之吉”，应地无疆。

《象》曰：地势坤，君子以厚德载物。

《文言》曰：坤至柔而动也刚，至静而德方。后得主而有常，含万物而化光。坤道其顺乎，承天而时行。

《乾》卦象征着天，天有纯阳之性，以阳气滋生万物，所以原始、亨通，能使物性各得其利，贞正坚固。天德阳刚，乾象光明，当

<sup>①</sup> 《周易正义》，《十三经注疏》，第13页。以下《乾》、《坤》及各卦引文均自《周易正义》第13页~83页，不再标注具体页码。

六爻成就，提升统御着黄道六个点位的能量（阳）于天门。庶物，即人身。阳神出离身体，则一切皆将归于宁寂。《象》所言的“天行健，君子当自强不息”，表明的一种原则和态度，就是追求乾道光明之君子，当如天一样刚健，自强不息，不断积累生命能量。

《坤》卦象征地，原始亨通，识神像雌马一样守持正固是有利的。坤德在于柔顺、安静，所以识神应柔静。西南为腹、为丹田，阳气生发之地，阴得阳为朋，识神应“西南行”，静守丹田，而不应抢占东北（心、脑）。阴得阳而有常，将所有的能量转化为光。《象》中所言“厚德载物”，表明君子应效法大地厚实和顺之象，才能承载包含积蓄能量。

乾为性，坤为命。性为初始，命为生成。性命相合，万物滋生；元神为主，识神居次，这些是内丹修炼的基本原则。

### （一）初爻：

《乾》初九，潜龙勿用。《象》曰：“潜龙勿用”，阳在下也；《文言》释“潜龙勿用”曰：龙德而隐者也。不易乎世，不成乎名，遁世无闷，不见是而无闷。乐则行之，忧则违之。确乎其不可拔，潜龙也。

《乾》一爻变为《姤》：女壮，勿用取女。《姤》初六：系于金柅，贞吉。有攸往，见凶，羸豕孚蹢躅。《象》曰：“系于金柅”，柔道牵也。

《坤》初六，履霜，坚冰至。《象》曰：“履霜，坚冰”，阴始凝也。驯致其道，至坚冰也。

《坤》一爻变为《复》：亨。出入无疾，朋来无咎。反复其道，七日来复，利有攸往。《彖》曰：“复，亨”，刚反（返）。动而以顺行，是以“出入无疾，朋来无咎”。“反复其道，七日来复”，天行也。“利有攸往”，刚长也。复，其见天地之心乎？《象》曰：雷在地中，复。先王以至日闭

关，商旅不行，后不省方。《复》初九：不远复，无祇悔，元吉。《象》曰：“不远之复”，以修身也。

在内丹学中，龙为阳气，喻生命能量。一阳在下，潜处海底，力量单薄，须养精蓄锐。龙的品德在于隐，不为世名，也不因此而苦闷。坚定地固守自己的志向，具有坚强的意志。积蓄能量也是如此。爻变后为《姤》，阴阳相遇，阴势过于强大。必须有所牵制，使之持守柔顺之道才会吉祥。

《坤》之初六，阴气初起，微霜预示着坚冰将至。如《参同契》中所言“幽潜沦匿”，生命能量沉归海底，就是阳在下，阴始凝的情状。爻变后为《复》，阳刚来复，将日益成长。

阳爻返回，即为天地之心，所谓一阳初动，雷在地中，殷殷隆隆。应遵循天道运行的规律，顺天则行，修养生息。人们闭门静养，只为见“天地之心”。

## （二）二爻：

《乾》九二：见龙在田，利见大人。《象》曰：“见龙在田”，德施普也。《文言》曰：“见龙在田”，天下文明。

《乾》二爻变为《同人》：同人于野，亨。利涉大川，利君子贞。六二：同人与宗，吝。

《坤》六二：直，方，大。不习，无不利。《象》曰：六二之动，直以方也；“不习无不利”，地道光也。

《坤》二爻变为《师》：贞，丈人吉，无咎。《象》曰：地中有水，师。君子以容民畜众。九二：在师，中吉，无咎，王三锡命。

“见龙在田”，此“田”可理解为下丹田；“利见大人”，已可见到性光。此时阳气渐增出现于地面，头角崭露，生命能量已进入下丹田。“天下文明”，火光灼灼，丹田会有光热感。变爻后为《同人》，在旷野和同于人，即进一步广泛积蓄融合能量，有利于涉越艰难，亨

通。如果仅限于“宗族内部和同与人”，有褊狭之象，会有所惜憾。

《坤》之六二，阴居阴位，柔顺中正，禀坤德直方大，散发出柔顺的光芒。变爻后为《师》，师者众也，以地中聚藏着水源来比喻。“君子以容民畜众”，可理解为积聚能量，能够持中不偏，吉祥，将获得奖赏和重任。

### （三）三爻：

《乾》九三：君子终日乾乾，夕惕若。厉，无咎。《象》曰：“终日乾乾”，反复其道也。《文言》曰：……君子进德修业……故乾乾因其时而惕，虽危无咎矣。……“终日乾乾”，与时偕行。

《乾》三爻变为《履》：履虎尾，不咥人，亨。六三：眇能视，跛能履，履虎尾，咥人，凶。武人为于大君。

《坤》六三：含章，可贞。或从王事，无成，有终。《象》曰：“含章可贞”，以时发也；“或从王事”，知光大也。

《坤》三爻变为《谦》：亨，君子有终。九三：劳谦，君子有终，吉。

“君子终日乾乾”，君子进德修业，终日健强振作，即使夜间也警惕清醒，时刻提防精的走失，虽然危险但能免遭祸害。反复行道，此为精化气的过程，如此勤勉到一定阶段，能量就能趋于壮盛，这一阶段仍在修命。爻变后为《履》，其喻小心行走在虎尾后面，没有危险。但是将能量一直含于丹田，就像眼盲强看，脚踏强行，会致神识过盛，性欲旺盛，是踩老虎尾巴的凶险事情，将会被老虎吃掉。如果能够履归正道，使能量上升，实现根本的目的，将会无凶有吉。

《坤》六三阴居阳位，阴在外内含阳刚之美，可以守贞。“王事”，修性。或应时尽职于更崇高的事业，含晦守谦，不敢自当其成，止步于修命的成就，而以奉事守职修性为目标，说明其智慧光大

恢弘。爻变后为《谦》，九三位处上下之际，行事艰难，君子应勤劳不息，守谦不骄，终日乾乾，保持谦德始终，吉祥。

#### （四）四爻：

《乾》九四，或跃在渊，无咎。《象》曰：“或跃在渊”，进无咎也。《文言》曰：……君子进德修业，欲及时也，故“无咎”。……“或跃在渊”，自试也。……“或跃在渊”，乾道乃革。

《乾》四爻变为《小畜》：亨。密云不雨，自我西郊。六四，有孚。血出惕出，无咎。《象》曰：“有孚惕出”，上合志也。

《坤》六四，括囊，无咎，无誉。《象》曰：“囊括，无咎”，慎不害也。

《坤》四爻变为《豫》：利建侯行师。《象》曰：雷出地奋，豫，……。九四，由豫，大有得。勿疑，朋盍簪。《象》曰：“由豫，大有得”，志大行也。

《乾》九四，或腾跃向上（中丹田），或退处在渊（下丹田），没有害处。生命能量是否向上冲，关键在于审时度势，把握进取的时机。同时反复自试，检验自我是否已具有腾跃的实力。此时，阳气已发展至一个新阶段，正面临着转化和变革，将由修命进入修性，这是一个质的飞跃。爻变后为《小畜》，浓云密布却不下雨，象征着能量小有畜聚，亨通。因为符合向上的意志，阳刚施与诚信，所以脱离了忧虑和恐惧，没有危害。

《坤》六四，束紧囊口比喻缄口不言、隐居不出，这样就不会招致祸害，也不会获得赞誉。说明只有小心谨慎才能避免灾害。爻变后为《豫》，象征着欢乐，即卦中群阴由九四的阳刚而获得欢乐，所以大有所得。九四阳刚的志向因此大为施行。利于建立诸侯，出师征战，使能量向上冲。将从地出雷，雷声从地下（海底）滚滚而上，

身体将会发生震动，体内将出现“电闪雷鸣”。

#### （五）五爻：

《乾》九五，飞龙在天，利见大人。《象》曰：“飞龙在天”，大人造也。《文言》：九五曰“飞龙在天，利见大人”，何谓也？子曰：“同声相应，同气相求。水流湿，火就燥；云从龙，风从虎；圣人作而万物睹。本乎天者亲上，本乎地者亲下，则各从其类也。……“飞龙在天”，乃位乎天德。

《乾》五爻变为《大有》：元亨。六五，厥孚交加，威如，吉。

《坤》六五，黄裳，元吉。《象》曰：“黄裳，元吉”，文在中也。《文言》曰：君子黄中通理，正位居体，美在其中而畅于四支，发于事业，美之至也。

《坤》五爻变为《比》：吉。原筮，元永贞，无咎。不宁方来，后夫凶。九五，显比。王用三驱，失前禽，邑人不诫，吉。

阳气旺盛已乘风，比喻能量（龙）在风轮的位置，有利于大人的出现，此大人将奋起而有所作为。同类相互感应，离中的真阴降下坎中，坎中的真阳升入离中。此举在于完成阴阳和合，坎离交媾。爻变后为《大有》，将大获所有，至为亨通。以诚信交接上下，威严，吉祥。

黄，光明的色彩，至为吉祥，应以温文的德行，无为静默守持中（黄）道。内在的能量显现出来，由中发外，可以畅达于四肢。美在其中而事业外露，极其美好。爻变后为《比》，表明能量的亲密比辅（进一步获得）有赖于有德君长坚持不渝地守持正固，其光明无私，顺其自然，所以吉祥。

#### （六）六爻：

《乾》上九，亢龙，有悔。《象》曰：“亢龙有悔”，盈



不可久也。《文言》曰：上九曰“亢龙无悔”，何谓也？子曰：“贵而无位，高而无民，贤人在下位而无辅，是以动而‘有悔’”也。……“亢龙有悔”，“穷之灾也”；“与时偕极”。

《乾》六爻变为《夬》：扬于王庭，孚号有厉。告自邑，不利即戎。利有攸往。上六，无号，终有凶。《象》曰：“无号之凶”，终不可长也。

《坤》上六，龙战于野，其血玄黄。《象》曰：“龙战于野”，其道穷也。《文言》曰：阴疑于阳必战。为其嫌于无阳也，故称“龙”焉；犹未离其类也，故称“血”焉。夫玄黄者，天地之杂也，天玄而地黄。

《坤》六爻变为《剥》：不利有攸往。上九，硕果不食，君子得舆，小人剥庐。

上九，对应于上丹田。飞龙上升至此位，能量用尽，位高而无民，没有能量的接续，轻举妄动将有悔。穷极将会带来灾害。变爻后为《夬》，决定之意，当能量运行到了在人的状态所能保持的最高限度，是决断的时候了，将在王庭作出宣布，通告上下。前行将是有利的。阳神离开身体对人身而言，是灾、凶，但离开是必然的，所以无须号咷，因为在高位的情势终究不能长久。

阴为识神，为意识与无意识的总体。阴盛至极，人身所能承受的能量已到极限，此时龙战于野，是阳神与识神之战。变爻后为《剥》，剥落之意，可理解为阳神离体而去。硕果不食即不满足于此时的成就，而能量仍能保持，将使君子（阳神）得乘大车，而小人（识神）将失去其居所（身体）。

#### （七）用爻：

《乾》用九，见群龙无首，吉。《象》曰：“用九”，天德不可为首也。《文言》曰：“乾元用九”，乃见天则。

《坤》用六，利永贞。《象》曰：用六，永贞，以大终也。

用爻，对应于顶门。用九，阳神已从天门冲出，发现群龙无首，宇宙生命都是平等的，由此知道了自然的真正法则，利于永久的贞正。用六，有利于永久的贞固。阴以返阳为大终，人以返天为归宿。

以上已将内丹“中派”中黄直透之法原理悉数解出。乾坤卦的六爻清晰地描绘了在内丹修炼过程中，不同阶段黄道各点位能量的状况，明确了进退的策略和可能性，指出了发展的趋势及后果。黄道被誉为“仙道”，是内丹取得圆满成就的必经之路，为上乘、究竟之功法的基本标志，这条虚脉也是生命绝对主体获得自在和解脱的基本通道。对黄道和生命能量的发现和重视是内丹为生命哲学做出的重大贡献。

## 第二章 尽 性

“性”是中国传统哲学的重要范畴。“性”字最早出现在金文中，与生字同形，其最初的意思也是生。古人认为人的内在特性是与生命联系在一起的，《孟子·告子》中“生之谓性”，《庄子·庚桑楚》中“性者，生之质”，《说文系传通论》中“性者，生也。既生有稟，曰性”等都反映了这一思想。但人们并不满足于仅仅停留在现象表面的界定，在追寻人物自然质性起源的思考中又产生了“性”的另一种定义。《中庸》曰：“天命之谓性”，认为人物之性是天所赋予的，是天道在人身上的体现，这就将人与天联系在了一起。汉代的阴阳学说体现在对性的认识中，便出现了性有阴阳的看法。印度佛教传入并逐渐中国化，至隋唐时期已臻鼎盛，性——自性的主体地位开始凸显出来。佛教认为性是体，是种子因，是成佛的根本。独树一帜的禅宗主张明心见性，顿悟成佛，这是对性的认识和实践的重大突破。宋明理学对性的理解达到了哲学研究的新高度，其认为性是天地万物和人的本体，如胡宏就以性为宇宙本体，主张万物生于性。张载、二程、朱熹将“天地之性”、“天命之性”与“气质之性”相对待，认为前者是“极本穷原之性”，后者是人后天的属性，应变化气质而复归天地之性。程颐的“心即性也。在天为命，在人为性，论其所主为心，其实只是一个道。”<sup>①</sup>的看法其实就是先秦性命归天合道思想的余绪。此后，虽有不少关于性的论述，但大多都是在这个框架内的

---

<sup>①</sup> 程颢、程颐：《二程集》第1册，北京：中华书局，1981年，第204页。

重新阐发或补充。值得一提的是，明清之际的王夫之在《张子正蒙注》卷二中认为性是“阴阳实有之理”和“阴阳实有之性”，指出性体实有，也就是说性为实体。这虽然是思辨的成就，却与隋唐佛教的某些看法遥相呼应，殊途同归。

历史上有关性的观点和看法蔚为大观，无法一一阐述。上述短短几行只能草草勾勒出中国性认识史上与本文相关的线索和几个重要关节点，目的是为了说明一个问题，即在中国哲学天人合一的大背景下，对“性”的认识都离不开天与道，性是天、道在人身上的体现，人因为有性而能知“道”。相对于哲学在“知”中的丰富和“行”中的肤浅，禅宗的知行合一更为彻底，更具实践的意义和方法论的指导。它提出了人人都有自性、万法不离自性、明心见性、见性成佛等主张，最后都落实到“自心见自性”上。内丹学继承了中国哲学和佛教在性学上的成就，认为性是人的“真我”，意识与无意识的存在和干扰是发现自性的最大障碍，它更注重从循序渐进中通过对意识与无意识的调节、控制、归零，使得“真我”自然显现，从而获得生命的主体。

在中国几千年不间断地以内省的方法孜孜寻求生命主体和生命意义的同时，西方近现代经历了主体性——主体死亡的过程。所不同的是，西方的所谓“主体”主要指作为人类精神的意识，而在中国思维中，人的意识和思想从不曾争得过多少主体地位，至多只是作为天和道的理解者而存在。“五四”运动以后，思想的主体性逐渐占据主导。与此同时，西方在经历主体性及其理性泛滥所带来的“洪水”后，喊出了“主体死亡”的口号。与西方“主体死亡”潮流的不期而遇，使得当代中国处在传统和现实的边缘无所适从。

## 第一节 我在故我思

### 一、意识与自我

笛卡尔的“我思故我在”使西方人将自己与生命有机体脱离，而与思维等同起来。作为整体意识的一部分，这些思维却想控制身体和全部的精神，这就引起了意识与无意识、身体本能之间的尖锐冲突和对立。

作为“我思”的表现，理性是人类思维的作用，一般指概念、判断、推理等思维活动或能力，是意识的高级存在形式。人类理性在西方绽放的第一枝花蕾，可在古希腊哲学中采撷。苏格拉底、柏拉图、亚里斯多德等造就了古希腊哲学理性的辉煌。古希腊的理性是与宇宙心灵相通的人类思辨精神，亚里斯多德认为人是有理性的动物，理性的功能包括理论理性（想象、抽象）和实践理性（思虑、选择）。在欧洲中世纪，信仰占绝对支配的地位，理性只是神学和信仰的助手。信仰的理性辩护主义认为，理性和信仰的区别在于人的理智属于有限存在的样式，上帝的理智属于无限存在的样式，两者有着不同的属性，不能相通，不能用有限把握无限，人的理性达不到神学的高度。从文艺复兴以来，理性取代信仰成为西方精神发展的核心。17、18 世纪是理性最辉煌的时代，它以自然科学精神为其时代精神，探索自然宇宙的奥秘，关注能够直接改变事物的原因，以及能够控制事物生成和运动的力量；重视观察和实验，并通过精确的量化而达到确定性。

随着理性力量的日益强大，近代西方哲学在此基础上确立了主体性的主导原则。一般认为，近代西方哲学始于笛卡尔，将其视为“近代哲学之父”。他建立了以分析和综合为规则的“普遍数学”的

方法论，并在普遍怀疑中确立了“我思故我在”（Cogito, ergo sum）这个基本命题，“自我”作为一个思想实体而存在。虽然在笛卡尔之前，也有人有过类似看法。然而，开辟内省的理性主义传统、将理性作为探求真理的“唯一正当”方式，笛卡尔却是第一人。“我思”包含了理性的、感性的、情感的一切意识，它是抽离了具体内容和对象的纯粹思想，是对意识活动的反思。换句话说，“我思”是以意识活动为对象的自我意识。正是由于这种自我意识的属性，表明了自我的存在。“自我”是这样的一个实体，“这个实体的全部本质或本性只是思想。”<sup>①</sup> 所以，真理从根本上说是显现在我之中，在我的思维和我的自我意识之中。通过理性可以发现真理，并演绎出其他的真理来。

近代哲学把人的思维作为哲学的开端，将“我思”——自我作为逻辑的起点和哲学的第一原则所建立起的真理的内在标准、以理性演绎法建立起的理性主义体系，确立了人自身的地位和依据，对西方人的思想产生了巨大影响。从神学桎梏中解放出来的人获得了一种前所未有的自信，相信自己的感觉，信任自己那种作为思维的思维，人意识到了自己的意志和成就。在理性基础上发展起来的科学也正是人的主体性原则在发现自然和自己之后的必然结果，在人将自然作为研究对象的情况下，主体和客体的关系是相对待的。

黑格尔在《哲学史讲演录》中这样总结道：

近代哲学的出发点是古代哲学最后达到的那个原则，即实现自我意识的立场；总之，它是以呈现以自己面前的精神为原则的。

勒内·笛卡尔事实上正是近代哲学的真正创始人，因为近代哲学是以思维为原则的。独立的思维在这里与进行哲学

---

<sup>①</sup> 《西方哲学原著选读》上册，北京：商务印书馆，1981年，第369页。

论证的神学分开了。把它放到另外的一边去了。思维是一个新的基础。<sup>①</sup>

哲学一下子转入了一个完全不同的范围，一个完全不同的观点，也就是转入了主体性的领域。<sup>②</sup>

被认为是近代西方理性主义集大成者的黑格尔，积极主张人类精神的学问是最高学问。在黑格尔哲学中，意识是人类精神的代表，它是以肉体为表现的本原的演化，其职能表现为认识。黑格尔将人的意识发展分成六个阶段：意识——自我意识——理性——精神——宗教——绝对知识。前三个阶段是个体意识的发展，相当于其“精神哲学”中的“主观精神”部分。其中，理性指具体的、辩证的思维。它是一种完全的认识能力，也是认识的高级阶段，只有理性才能揭示事物的本质。第四阶段为历史各时期及相应的意识形态，相当于“客观精神”部分。第五、六阶段相当于“绝对精神”部分。

黑格尔将对人类意识和理性的信赖推向了一个顶峰。但在近代哲学中，早在黑格尔之前康德的批判哲学已对人类意识、理性进行了深刻的反思。康德将意识分为时间意识、空间意识和自我意识。他认为人主动性的意识是意识存在的唯一重要的形式，其不仅仅是概念的作用，更是推理式的解释。它有三种综合形式：直观中把握的综合、想象中再造的综合、概念中认识。康德提出了实践理性高于理论理性的主张，并限制理论理性而为道德自由留下空间。他认为人类的一切知识、一切科学，都只是在经验中有效的经验知识，它所认识的对象只是现象，而不是物自身。现象从本质上看不过是主体的感觉，而物自身则是非感性的、超经验的，绝不是感性直观和知性范畴所能把握的。康德指出，唯心主义哲学所肯定的精神实体、唯物主义哲学所肯

① 黑格尔：《哲学史讲演录》第四卷，北京：商务印书馆，1981年，第63页。

② 黑格尔：《哲学史讲演录》第四卷，第69页。

定的物质实体、宗教神学所肯定而为无神论所否定的神和上帝、灵魂等，都是对人类理性未经批判而误用的结果。人类的理性对于宗教领域的对象是可望而不可即的，既不能用人类的理性和科学去论证宗教，也不能用它去否定宗教。这些思想资源为后来的人本主义思潮提供了理论依据。

对理性的极度倡导形成了对理性的狂热迷信，理性万能取代上帝万能导致了理性的独断。在理性和理性主义几百年的繁荣和流行后，理性独断的倾向，主客、心物二元分立的认识论界限，表明了理性的天然局限，理性主义已与理性原先倡导的科学和人文精神逐渐背离。人们走出了上帝的“阴影”，却又在不自觉中自己缔造了理性这个“上帝”。近代哲学无法解决具有普遍性、必然性知识的来源问题，同时思辨的形而上学也无法达到人和世界的本真存在。因为在理性的感觉经验和理性思维的范围之外，还有广阔的非理性的直觉和人性的需要，普遍的人性需要突破理性限定的樊篱，给人内在的生命力和创造性留下空间。作为对理性主义的反思和挑战，“人本主义”思潮主张突破以主客、心物二元分立为出发点的理性主义认识论界限，转向人的本真存在，转向非理性直觉，由此重新认识宇宙人生的意义。

从出生，经过幼儿、童年、青壮年阶段一直到老年，个体的自我意识有一个不断发展的过程，这个过程是在不断反省、否定和提升自己中得以实现。作为全人类的意识——思想史也是如此。虽然以尼采、狄尔泰、海德格尔等为代表的人本主义思潮反对主体性原则及其形而上学，解构主义甚至提出了“主体死亡”的口号，但在对人性的多层面的探索和解构之后，对人究竟是什么的问题仍没有能找出根本的答案。无论是笛卡尔的思维主体、黑格尔的精神主体这些将自我根植于思维或精神的主张，还是尼采的本能冲动、命运之爱，基尔凯郭尔的自由精神状态，海德格尔“无”的哲学，他们将自我归结于一种情绪、对待现实的态度和心境、自由的胸襟等，虽然侧重各有不



同，但上述这些都建立在意识、无意识之上，无法从根本上摆脱对其的依赖。他们真正的立足点都在唯一的现实世界，而反对形而上的超感性世界。黑格尔的绝对精神被作为一个最高概念来认识，康德虽然设定了“自在之物”和“本体界”，但他超验的本体世界是一个与现象界对立的抽象之物。这只是一种假说，并没有支撑它的真实内容。维特根斯坦在《逻辑哲学论》一书中对此有进一步的认识，他设定知识的领域仅限于“逻辑空间”内，而本体、自我、终极原因等并不在这个范围之内，是语言和思维的效力无法达到的领域。但是，它们却有着重要的价值，是人生的意义所在，这是一个不同于以往的睿见。

上述思想以其敏锐的洞察力对意识、理性、知识作出了评价，但在限定和否定之后，西方哲学似乎失去了方向。虽然，海德格尔提出了解决问题的方案，认为只有在对死的领悟中才能达成自由，即通过对他所认作为生命主体——意识和无意识总和的人格自我的彻底否定来完成超越。这是一个有益的尝试，但以意识来否定意识的自我，其难度可想而知。后来，海德格尔转向了通过诗的途径实现超越，但其根本的问题并未能得到彻底的解决。如果说近现代西方的成就应归功于在确立自我之后，将自然、社会作为一个独立认知对象的思维方法，那么在意识对自我的探索走到尽头的时候，同样方法也是至关重要的。

在对理性基础的思维范畴——意识的探索和思考中，心理学有着丰硕的成果。在心理学中，意识主要是第二信号系统的机能。与第一信号系统的直接刺激物一样，词是第二信号系统的刺激物，能引起系统反映。意识由其感受器的特点和大脑皮层优势法则决定，即在一定时间内，大脑皮层只能进行一个主要的优势过程，而皮层的其他区域则处于被抑制状态或较弱的兴奋状态。所以在通常情况下，大脑只能有一个主要的意识。此外，意识还是人的大脑两半球，特别是左半球

中以额叶为主的联合区的整合活动。按照著名神经心理学家鲁利亚在《神经心理学原理》中对人脑三个基本功能联合区的研究，他认为人的意识活动是人脑三个基本的脑器官（三个基本功能联合区）整合活动的结果，其位置和功能如下：

第一基本功能联合区，位于中脑、脑桥和延髓中央部分的神经结构——网状结构，负责调节紧张度和觉醒状态；

第二基本功能联合区，位于大脑两半球的后部，包括了大脑皮层的一般感觉区（顶叶）、视觉区（枕叶）和听觉区（颞叶），以及相应的皮下组织，负责接受、加工和保存信息；

第三基本功能区，位于两半球的前部，负责规划、调节、监督复杂活动形式。

人类意识所具有的自觉性、目的性、丰富深刻性、自控性和创造性等基本特性，体现了人所具有的主观性，并通过语言和言语组成第二信号系统的词来实现。意识揭示了事物现象与其作用、意义，事物与其他事物、现象的联系。语言所起的是使意义明朗、可以保存和传递的工具和媒介作用。波普尔“三个世界”理论中的世界2中意识形态和主观知识的世界，无一不与意识息息相关。

将各种精神现象看作是一种脑过程和物理过程，或至少将精神现象的某些方面与大脑经历的物理过程同一，这种观点虽然在实验心理学和生理心理学等方面取得了重大的成果，但至今仍不能解释大脑事件如何综合成同一的、有整体特性的自我意识的事实。神经科学家J·C·艾克尔斯对心理——生理的同一论提出异议。他认为意识、特别是自我意识并不与神经事件等同，自我意识并非大脑皮层联络区脑的特性，自我才是意识统一性和连续性的基础。他将人的意识世界分为三部分，即：纯自我、内知觉和外知觉。纯自我处于核心、领导的地位。艾克尔斯认为自我意识与灵魂是同一的，它是某种独立的实体。这样就能解释信息的选择、整合的动因、意识的同一等问题。

康德的先验哲学把自我意识作为思考的基础，并将“经验的我”和“纯粹的我”相区别。“纯粹的我”为“先验的主体”，表明意识的统一，是维系一切的主体。作为认识逻辑的先决条件，它不能成为经验的对象。这个观点明确了对自我认识的界限。在对意识的探索过程中，可以发现自我既代表了人意识主动性的活动过程，也代表了人所能意识到的对自身的知觉、态度、情感、思维以及价值观念、伦理、信仰等的认知。它是行为和心理的主体。在不断的认知过程中，人们逐渐倾向于这样一种观点：在知觉、意志、愿望、爱憎、思维等心理现象的不同表现形式的背后，自我是一切精神活动最后的支持者，是主动动因的来源，同时还是所有的经验和关系的交集点。自我将随着人的发展而发展。它不是心理过程，但在此过程中可以发现自我的存在。自我应是所有这一切背后持久而稳定的后盾，而行为只是自我的外部表现。

在自我的方向上，生存作为一种自觉的追求，追求将成为自己命运的自我。所以，自我还是一种可能性，一个永远的任务和不能一劳永逸达成的目标，它是持续生成的状态。人的本质就包含在自我的无限可能性中，自我发展为身体和灵魂、有限与无限、必然和可能的结合中。

## 二、超越意识

现代神经生理学一般将无意识的生理机制视为一种条件反射，认为它所反映的是大脑皮层较弱兴奋部位的一种活动，主要是右半球非语言思维的活动。在这些活动中，第一信号系统没有产生和语词自觉的联系。无意识只是人脑未被意识到的定势功能状态，反映了主体对一定形式体验的准备性和倾向性。

这种生理学意义的理解必然会将无意识归于低级心理反映形式。作为一位富有洞察力的伟大哲学家，康德却对无意识情有独钟，他将

无意识称为人精神中的“半个世界”，认为它更富于表现力，是思想的助产士。在康德界定的创造活动酝酿、潜伏、恍然和完成的四阶段中，无意识活动就占了两个。身为哲学家兼心理学家的赫尔巴特对无意识作了进一步的研究，提出了意识阈理论。赫尔巴特认为，意识不是全部的心理生活，它是同时活动的各种观念的总和。当一个观念要由一个完全被抑制的状态进入现实观念的状态时，必然会跨过一道界线，这个界线就是意识阈。在意识阈以下的部分称为无意识活动。从字义分析，“无意识”就是没有意识的意识，看来似乎矛盾，但作为内涵扩展了的意识而言，它已经将可意识的意识和无意识的意识纳入其中。

心理学是关于人的科学的组成部分，但在弗洛伊德之前并没有受到足够的重视。弗洛伊德对无意识研究所形成的突破，引发了现代人精神的巨大震动和变革。他所建立的精神分析学是现代心理学和医学心理学中的主要流派之一，对当代世界有着广泛的影响力。

精神分析学派又称弗洛伊德主义，以研究无意识（潜意识）为中心，以无意识为基础的人格学说是其核心部分。弗氏将人的精神机制看作由无意识、前意识和意识三个系统所构成。无意识指人的原始冲动、各类本能和被压抑的欲望，具有强烈的心理能量负荷，追寻快乐原则。它是心理深层的基础，是人的生物本能、欲望的储藏库，是人类活动的内驱力。弗洛伊德认为心理活动主要是无意识的，无意识决定着人全部的有意识生活，甚至决定着个人和整个民族的命运；意识是与直接感知相关的部分，是人的心理状态的最高形式，是所有心理因素的统帅，但它充其量只是无意识暗流在表面上激起的浪花；前意识充当两者的媒介和无意识“检察员”的角色。

弗洛伊德将无意识作为心理研究的出发点，揭示了无意识所具有的原始性、主动性、非逻辑性、非语言性和非道德性，目的是为了表明人主要受非理性、无意识的驱使，并将人的基本本能或内驱力归结

为原始性欲。原始性欲的能量被称为“里比多”，这是一个重要而值得借鉴的概念。弗洛伊德将物理学中的能量概念引入心理学研究中，认为在肉体以生理形式表现的化学能、电能和机械能之外，还有心理能，它们相互之间可以转化。他将心理能看作是与性本能不可分割的能量，并将“性本能”作为人的精神活动的核心，用性欲的发展阶段来解释人格的形成。

在弗洛伊德后期作品《自我与本我》和《超越快乐原则》中，他对早期的心理结构理论作了修正，提出人格结构三部分，即本我、自我和超我。本我是指与生俱来的、最原始的、无意识的心理结构，它像一口煮沸的本能和欲望的大缸，一味追求满足；自我来自于本我，是意识的结构部分，是内与外、本我和超我之间的过滤器；超我是人格中最文明、最道德的结构部分，以理性和良知的形式出现，指导自我，达成理想人格的实现。弗洛伊德还对决定人行为的动机作了深入的探讨，提出人的所有活动归根结底都是受无意识的本能、欲望支配的观点。

弗洛伊德以潜意识为研究对象的独特精神分析方法不仅在心理学领域作出了开创性的成就，他的学说对人自身的了解越出了精神病学的范围，精神分析学已上升为一种哲学。其对人性新领域的发现和拓展，使人类对自身的认识又向前迈进了一大步。荣格这样评价道：“弗洛伊德对我们文明的推动产生自他发现了一条通向潜意识的坦途。由于肯定了梦是有关潜意识的种种过程的最重要的信息之源的价值，他把一种看来不可挽回地已丢失了的工具重新交回到人类的手里。他从经验上论证了潜意识的精神的存在，而这种精神直到那时候仍认为只是作为一种哲学上的假设而存在。”<sup>①</sup>但是，弗氏的泛性欲主义倾向和对人的本能与欲望等生物性的过分强调，是该学说的缺

---

<sup>①</sup> 荣格：《荣格自传》，第160页。

憾。

作为弗洛伊德的学生，荣格在超越其局限的同时，对相关的理论作了不同程度的修正和重新解释，创立了“分析心理学”。荣格扩大了“里比多”一词的意义，将其视为一种普遍的生命力。它认为潜藏于有意识的精神生命中的能量先于生命而存在，它最初是潜意识的。他以“集体无意识”补充了弗洛伊德纯粹的“个人无意识”，认为集体无意识超越了个人的经验，是由遗传保留下来的普遍性精神机能。他发现，人生下来之后就具有知觉、情感、思维等先天倾向，具有以某些特殊方式作出反映和行动的先天倾向，这种倾向采取的恰是与自己的祖先把握世界相同的方式。人的心理通过进化而预先确定了下来。由此，人们不仅与种族的往昔紧紧地联结在一起，还与有机界漫长的进化过程相联系，这些都已触及意识的社会化方面。

在对自我的看法中，荣格认为自我是人格的整体。不仅掌管着意识，也掌控着无意识心理。自我是一种人格，但人类永远无法达到或接近对自我的真正意识。他区分了作为意识中心的自我（self）和作为自我觉醒、自我意识的自我（ego），前者类似于弗洛伊德的“超我”，后者是个体心理学发展的核心。自我（ego）最初只是意识中的客体，慢慢才被赋予内容的充实和主观感，记忆的连续性给予自我以连续性。荣格更乐意将真正的自我表述为具有东方特色的“自性”。自性在荣格的作品中被描述为“生命目的”、“原始的核心”、“永恒的人”、“心灵的本质”或“超验存在”，他在其自传中写道：“在1918年至1920年，我开始明白，精神发展的目标就是我性（自性）。"<sup>①</sup> 自性不仅仅意味着自己，而且还意味着所有的存在，自性是方向与意义的原则和原型。荣格多次将自性比作“道”，认为它是一种永恒、本质、意义和原始的存在，自性是心灵的整体。在回顾一生

---

<sup>①</sup> 荣格：《荣格自传》，第189页。

的研究时，荣格发现他在研究中不时出现的“幻觉”，其情形就像一种信息以不可抗拒的力量降临到他的身上。在这些意象中存在着种种事物，它们不但关系到他，同时还关系到其他许多人。正是在那时，荣格觉得他不再只属于他自己，他的生命属于那大多数人。荣格所涉足的领域是一片人迹罕至的荒原，“我所关心的，或者说正在找寻的知识在当时的科学里仍然无法找到。我本人还得经历那独特的体验。此外，还得尽力把我的体验所结出的种子，种在现实的土壤里；要不然这种体验就会仍然是没得到证实的主观性假设。正是在这时，我才把自己献身于为精神服务。”<sup>①</sup>在对灵魂的界说中，荣格将灵魂称作为“意象”。他认为在没有空间的精神世界中，隐藏着数不清的丰富意象。这些意象是经过几百万年的人类发展历程积淀而成，并且已经固定在有机体上，它们并非是苍白的阴影，而是威力巨大的精神因素，唯有意识才是与这些意象沟通的媒介。

荣格批驳了理性主义和教条主义的狂妄自大，认为我们现在以有限的知识认为不可能而加以排除的许多知识，却仍有待于发现。我们时代把全部的注意力集中在此时此刻上，剥夺了人应该具有的超越感。最广泛意义上的人类文化应是获取意识，而自我知识就是这一过程的中心和本质。对人具有决定性意义的问题是人是否与某种无限的事物有关，一旦自我与无限相连，这将开启生命的另一扇天窗。在对东方的探视中，他似乎找到了那个无限的世界。在《易与中国精神》一文中荣格写道，他所表达的对于《易经》的看法源于这样一个观念，即认为在古老的中国思维中，包含着超越人类意识的存在。“假如有人想欣赏孔子、老子他们思想的特质，就不当轻易忽略他们伟大的心灵，当然更不能忽视《易经》是他们灵感的主要来源此一事实。我知道：在以前，对于如此不确定的事情，我绝不敢公开表露出来。

---

<sup>①</sup> 荣格：《荣格自传》，第185页。

我现在可以冒这个险，因为我已八十几岁了，民众善变的意见对我几乎已毫无作用。古老的大师的思想比起西方心灵的哲学偏见，对我来说价值更大。”<sup>①</sup>

在西方，提出超越性问题的并非只有荣格，马斯洛在其提出的著名的个性心理学需求层次结构中，设定了生理、安全、爱、尊重、自我实现等需要，处于最顶端的是超越的需要或超越的动机。马斯洛坚持，精神生命是人的本质的一部分。没有了它，人的本性就不完满。超验的精神生活是真实自我的一部分，也是完满人性的一部分。人通过自我实现发挥潜能，实现生命的价值，在不断的超越中，最终趋于价值伦理意识、美学意识和宗教意识，即真、善、美等终极价值。

只要人类存在一天，人们对意识、无意识等人类精神形式的研究将一天也不会停歇。微精神分析学是这些研究继精神分析学后，在现阶段所达到的又一个高峰。在本文的第一章中，已对其作了全面的介绍。本章主要就微精神分析学对精神分析学潜意识方面的超越进行详细论述。

方迪在《精神分析学与微精神分析学实用词典》中指出了精神分析学与心理学的不同。他认为前者以潜意识为研究范围，其主要任务是为了促进促成正常人、神经患者和某些疑难神经症患者的意识觉醒；后者以自我、特别是与行为相关的自我为研究对象，其主要任务是对神经症患者进行心理诊断和心理治疗。而微精神分析学的目标则是超越精神分析学的终极范畴——潜意识，把对人的研究推进到能量组织和构成人的虚空之中。

在对弗洛伊德的评价中，方迪认为弗氏并没有理解所谓本我的真正含义，因为没有虚空概念和虚空能量组织的模型，他未能使心理学

---

<sup>①</sup> 容格：《东洋冥想的心理学——从易经到禅》，北京：社会科学文献出版社，2000年，第222页。



超越已被他系统化的潜意识；弗洛伊德所假设的将压抑作为心理产物的前提和由此提出了原始的压抑说，但他未能最终超越这个粗劣的定义。

潜意识在微精神分析学中，不再是心理活动的终点。它与本我相连，来自本我的心理方面，作为能量的交叉路口，通过本我以能量和冲动的方式与虚空相连。潜意识以象为轴心，其内容是由压抑的情感与复现表象构成的象，形成了各种欲望和幻影，它是强度很高的心理活动初步转化的发生地。它的动力特性来自于伊德的特性，决定了它的完全无时空、无句法或数字逻辑、无怀疑、无否定性。潜意识的有效机制包括：压抑、投射、认同。三者以各自的方式实现转移、凝聚和重复的动力综合。方迪对象有这样的描述：

象是“以遗传方式组成的复现表象——情感组，始于本我，构成潜意识的结构。具体地从遗传角度看，象可以分为三个层次：1) 伊德象；2) 系统发育的象；3) 个体发育的象。……象使人类数不胜数的祖先始终与我们生活在一起，同时使我们得到了永生。象是人发展过程中所经历的主要阶段的能量容器，它浓缩了充满需求的欲望的伊德——冲动史，并且通过从这些需求欲望中滋生出的梦，浓缩了有史以来所有人的过激与性活动的重复……。总之，可以把本我理解成伊德遗传的储蓄库。”<sup>①</sup>

方迪进一步指出，本我的能量与冲动决定着人的心理遗传、细胞遗传和由两者之间的突触关系造成的一切心理生物转换。而本我控制力的基础却是虚空，压抑造成的不可磨灭的能量痕迹构成了尝试能量网上固定的伤痕和粘连，或者经常性的粘连反应，它们是复现表象与情感的引力核。在这里，我们看到了比荣格的“意象”和“集体潜

<sup>①</sup> 方迪：《精神分析与微精神分析实用词典》，第94~95页。

意识”更深入的研究成果。

在探讨人类精神的动力来源时，伊德（id）是方迪超越弗洛伊德潜意识理论的重要一步。伊德在精神分析学中是以本我的面目出现，为潜意识的结构部分，它是一个元概念。在微精神分析中，伊德与虚空和能量紧密结合在一起，被称作尝试本能，或称为基本尝试本能的总和。它以虚空中性动力为基础，创造最初的能量来源，具有基本而连续的能量。一切从伊德开始，它永远是使一切成为可能的动力。从伊德的产生看，它是微粒张力增大后进入临界状态的特点，通过振荡干扰使“生泡”放电，而干扰造成的条纹则表现成为无限多样化的心理物质尝试。方迪认为，因为伊德的中性特质，决定了细胞遗传也具有中性的特点，因为伊德是遗传的本源。伊德掌握了遗传的真正密码，而基因只是这样一种心理物质法则，它的作用仅限于翻译和执行这一密码。伊德就像作为个体的人的指南针，是人的第一个参考标记。同时，还是个人作为实体与宇宙的吻合点。伊德提供了这样一个确定性和平台，有了它，人才真正知道自己生命运动的源泉，他人和自己思考、行动的原因和方式；才会明白了生命的本来和世界的所以然、为何有所谓的客体 and 客观；才会明白持续不断的自我毁灭和蓬勃昂扬的生命更新。

相对于弗洛伊德将“性本能”作为人的精神活动的核心，微精神分析认为性活动是伊德与冲动的结合，是心理生物实体趋向于根据不同性感区域建立接触、甚或是融合，其目的是为了摆脱那无所不在的虚空所固有的孤独。而性高潮则是心理生物实体和虚空基本能量之间完成的一次脉冲短路。方迪将性活动排在睡眠——梦与过激行为之后，列为人的三项主要活动之一。

通过上述对意识、自我、无意识及其本源的种种研究和探索可以发现，“我”的存在始终是一切的出发点，思维、意识、本能等只是这个“我”作用的一个方面。在这个意义上可以说：“我在故我思”。

那么，“我”又是谁？

## 第二节 真我——生命主体

### 一、天命之谓性

虽然，在西方认识论转向中实现的“主体性”由于极化的效应最终将走向自身的反面，但它同时意味着的自我意识和自觉，独立自主、个人的自由意志、承认个体的差异性等等，却有着积极的意义。在现代西方轰轰烈烈的“主体死亡”运动中，重提生命的主体性问题显然是逆潮流而动，有些倒行逆施的倾向。但在当今的中国，提倡主体性仍具有如下两方面的积极意义：从人格的主体来讲，中国人长期处于在“天人合一”幌子下君权的高压统治。即使到了近现代，这种统一性和同一性的要求给了政府和社会以极大权威和禁忌性，人生而自由的主体性、差异性得不到尊重，导致了人性的扭曲和压抑，中国的民族性发展缺乏充分自由的空间，对个人主体地位的培育和呵护仍是一项任重道远的任务；从生命的主体来看，当代西方对此的研究前沿已突破了意识无意识的界限，进入到生命最初来源和根本动力的探索，而中国还在“科学”和“伪科学”的纷争中，将宝贵的精神遗产尘封在挂着“迷信”匾额的宅子里，不敢妄越雷池一步。虽然中国先哲们探索生命本来所获得的成就实际上已经超越了常人的理解，所谓的“阳春白雪”在他们的后人看来却是“下里巴人”。所幸的是，西方的研究至少已经可以为我们提供一个理解先人遗产的平台，即从意识入手，超越无意识，直抵生命的本原。再提生命的主体性，从超越的意义上能使现今许多沉溺于物质金钱的中国人明白生命有着更为崇高的意义，虽然这条道路不是人人愿意和可以经历的，但它却是人人可以理解和追求的。对真正意义上“我”的重新发现，

或者说是生命意义和价值的重新发现，将打开一扇通往至真至美的大门。

如果愿意放弃厚今薄古的偏见，以平和、公正的心态去学习、考察，应当承认我们祖先在生命领域的探索已达到了一个今人无法企及，甚至难以理解的高度。通过下面的回顾，沿着历史提供的台阶，让我们一步一步趋向一个伟大的真理，进入生命的圣殿。

在中国古代天人一体观的后面隐含着天道是人的归宿的背景，所以，所有与人相关的思考，其最终都以天、道为指归。最能体现这一原则的，莫过于“心”、“性”这两个概念了。

在殷周之际，甲骨文、金文中的“心”字，指的都是有形象、会感觉的血肉之心。《说文解字》曰：“心，人心，土藏，在身之中，象形。”人们进而认为心是能思考、指挥五官和身体的器官，是人之“神明”，代表了能知会想的精神。因此心主要有了两层含义：一种人体器官；人的精神存在。

孟子提出“心之官则思”，心具有恻隐、羞恶、辞让、是非四端，使之成为一个含有仁义、礼智、道德精神的人格载体。他在《尽心上》提出：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”<sup>①</sup>由尽心、知性、知天三个阶段，完成心、性、天认识上的同一；由存心、养性、立命三个步骤完成行为上的合一。孟子由“尽心”而“立命”的次序，贯穿着天人一体，以人事天的思想，天道为其所归。

《中庸》对此作了发挥，因而有了“尽性参天”的命题，其认为“天命之为性，率性之为道，修道之为教。道也者，不可须臾离也，可离非道。”<sup>②</sup>人性与道是合一的，人时刻也不可以离道。它将

① 《孟子》，《诸子集成》第1册，北京：中华书局，1954年，《孟子正义》第517页。

② 《礼记》卷十六，《四部丛刊初编》第5册第157页。

“诚”作为联系人与天的方法和手段，“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。”真实无妄是天道的本然，不能真实无妄而能积极努力地追求趋向于此，应该是人道的正途。所以《中庸》有诚——尽性——赞化——参天的逻辑次第，“自诚明，谓之性；自明诚，谓之教。诚则明矣，明则诚矣。唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”<sup>①</sup>在这里，人“与天地相参”的关系和孟子以人“事天”有很大的不同。从“诚之”开始，天人已经相分相离，天地人并立为三，不再一体化。在这样的分离中，人独立起来，天道成为最高的认知目标。

儒家心性论是以人为本位，立足于人的现实生活和后天道德修养，在认知和人格层面上探讨人的本性问题。它的价值取向规定了中国传统主流哲学关于心性的基本思想。宋明理学热衷于心性的讨论，认为虽然心与性同一，但主张起统辖作用的是“心”。心、性两者存在着差别，当“性”的作用尚未发生的时候，呈现的是“本心”，是谓“性之未发，乃其本心”。陆王心学用“理”、“良知”来丰富心的内涵，提升心的境界。陆九渊的“宇宙便是吾心，吾心便是宇宙”，王阳明在《传习录》中提出“良知者，心之本体”，“心即性，性即理”，“天下无心外之物”等都是以心为本原，消弭心物差别，最后落脚点还是不离良知的道德层面。

明清之际，出现了一个新的动向，在原先空泛的心性、天理之上引入气的概念，将其作为本原。王夫之在《读四书大全说》中写道：“言心言性，言天言理，俱必在气上说，若无气处则俱无也。”这与当时反对空谈丧国，讲求实际的时代潮流是一致的。较为温和的刘宗周、黄宗羲则试图融合心、理、气，将心体、性体、气体三者结合起

<sup>①</sup> 《礼记》卷十六，《四部丛刊初编》第5册第160~161页。

来，认为“性者心之理”“盈天地间皆心”、“盈天地间皆气”，对这三者关系的讨论方向具有建设性。王朝更迭，政治和社会的剧烈变动中断了这个具有中国独特传统的研究。受近现代西方突如其来的巨大冲击，中国原有的概念体系遭到了毁灭性的打击，具有中国特色的哲学脉络渐被西化，不能不说这是中国哲学史上的一个巨大创伤。

道家以道论性，目的是为了超越现实人生，达成生命的自由完美。这种自然性论与儒家的道德性论大异其趣，而又相辅相成。道家对心性的理解更侧重于其天然的层面，而且在心、性中更重视性的作用和地位，这是与其修道的实践分不开的。

《老子》一书中虽没有具体论及性，但已含有人性体道自然的思想。庄子继而提出了“人性自然”的观点。《庄子·庚桑楚》曰：“性者，生之质也”，认为生而俱有的朴素质地是构成万物内在的自然本性。认识人的生命本性，不在于表面的生死变化，而在于认识和把握内在于生命的天道本性，“夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以形相生。”<sup>①</sup> 由知“道”而知人的自然本性，就不会“以物易性”，追求外在的欲望满足而伤及自己的本性，应该“反其性情而复其初”，《庄子》提倡体道纯素，足性逍遥。

先秦哲学中有许多学派主张在静心、虚心、一心中达成对道的认识、把握，《管子》在相关理论和方法上达到了一定的高度，为丹道心性论提供了重要的思想资源。《管子·内业》认为“心静气理，道乃可止，修心静意，道乃可得。”<sup>②</sup> 在《管子·心术上》中，管仲学派提出了“静因之道”，“心君”无欲无知，按照事物的本来面目来应物，在静中使心物对应。“虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神乃留

① 《庄子·知北游》，《诸子集成》第3册，《庄子集解》第139页。

② 《管子》，《诸子集成》第5册，《管子校正》第269页。

处。……是以君子不休乎好，不迫乎恶，恬愉无为，去智与故。其应也，非所设也；其动也，非所取也。……夫心有所欲者，物过而目不见，声至而耳不闻也。故曰上离其道，下失其事。故曰：心术者，无为而制窍者也。……去欲则宣，宣则静矣；静则精，精则独立矣；独则明，明则神矣。”<sup>①</sup> 他们所谓的“心术”，就是以无为而使感官暂时停止作用。通过去欲离智，放弃原始的本能冲动和欲望，放弃后天的思维、意识的干扰，达到静、明、神。这样就将“无为之道”和“因”相关联，使主观的与客观的联系起来，看起来更像是客观反映的方法论。“因”的确切含义是“无益无损”，既不人为增加也不故意减损。它是离开了主观的作为，没有偏好和意欲，以物为法度、中心，这样的感觉才能真正如实地反映，静时就像明镜映物，纤毫毕现；动时如影如响，实时相应。将心的认知功能放在主体意识和客体的关系中加以考察，即是因和应的关系。管仲学派的认识论和修心紧密相连，反映了趋向主客观一体的努力。在《吕氏春秋》和《淮南子》中提出“天心”、“性受于天”的观念，试图建立人心（主体意识）与天心（客体意识或为宇宙意识）的统一结构，反映了天地合德、以人应天的思想。

丹道心性论的另一个重要来源和依据，来自中医理论。《黄帝内经》是祖国传统医学的主要典籍之一，也是内丹学的重要经典。它从医学的角度对心的功能和作用做了较系统的归纳。心作为“生之本”，有主血脉和主神志的双重功能。在《素问》中，提出了“心者，生之本，神之变”<sup>②</sup>，“心者，君主之官也，神明出焉”<sup>③</sup>，“心主身之血脉”<sup>④</sup>；在《灵枢》中，又进一步指出心藏神，“心者，神之

① 《管子》，《诸子集成》第5册，《管子校正》第220页。

② 《黄帝内经素问·六节脏象论篇第九》，《四部丛刊初编》第81册，第26页。

③ 《黄帝内经素问·灵兰秘典论篇第八》，《四部丛刊初编》第81册，第23页。

④ 《黄帝内经素问·痿论篇第四十四》，《四部丛刊初编》第81册，第89页。

舍也”<sup>①</sup>，又认为“心藏脉，脉舍神。”<sup>②</sup> 心有意、志、思、虑、智等理性的意识，这五种认知、判断和归纳的形式之间存在着一定的逻辑关系。《黄帝内经灵枢·本神》云：“心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”<sup>③</sup> “心能任物”是个大前提，即人能够通过心的作用认识事物。意是心与物接触后形成的一种想法；由这种想法产生实现它的行动的愿望和决心，称为“志”；由“志”这个动力因带领，进一步产生完善这项行动的多方面考虑，叫做“思”；在思考的过程中，由点及面，由近及远，形成得失成败的综合、全方位的推理和考察，称作“虑”；最后找出实现目标和解决问题的办法、方案，是为“智”。在《黄帝内经》中，“神”含有多种意义，或为神志、意识，或为功能，有时还有灵魂的含义。如《本神篇》云：“随神往来谓之魂，并精出人者谓之魄。”<sup>④</sup> 心作为“神”所在的组织器官，兼具了生理和心理的、超心理的重要作用。

在内丹史上从先秦传统的“无为返性初”转变到自为修性的过程中，不能不谈及佛教心性论对丹道的影响。在佛教中，心指一切的精神现象，与“色”相对，译自梵语 Citta 或 Hridaya。佛教论心，均以心为本体，性专指心中不变之本体。所以，从究竟意义上讲，本心即本性，两者是同一所指，只是在所需强调的侧重点不同的语境中，而作分别使用。印度大乘经典《大般涅槃经》主张“一阐提”皆有佛性，瑜伽行派的创始人之一世亲所作的《佛性论》将佛性分为本有、修行显现、成就佛果三种。东晋的慧远在《法性论》（残篇）中提出了“至极以不变为性，得性以体极为宗”，认为性为恒常

① 《黄帝内经灵枢·大惑论第八十》，《四部丛刊初编》第82册，第130页。

② 《黄帝内经灵枢·本神第八》，《四部丛刊初编》第82册，第25页。

③ 《四部丛刊初编》第82册第24页。

④ 《黄帝内经灵枢·本神第八》，《四部丛刊初编》第82册第24页。



不变的，但得性后应以“体极”为宗旨，这个“极”就是“空空”，在《大智论钞序》中又说“识空空之为玄，斯其至也，斯其极也。”僧肇在《维摩诘经·菩萨品第四》注中也指出“常住不变谓之性”。隋唐时期是中国佛教的全盛期，关于性的理论趋于成熟和完备。唯识宗提出“三界唯心，万法唯识”，心为法本，心融万有，认为一切都是心造，一切唯心所现。玄奘弟子窥基继承其师唯识学说，主张性为实体，即是真如，性即是本识。他在《成唯识论述记》中说道：“性者体也，体即本识”，“性者实体，即谓真如。”法相宗以性为本体、实体的观点是该宗的特色，从中隐约可看出晋司马彪“性，人之本体也”在唐代佛教中得到的应和。慧能在对性的认识上做出了开创性的贡献，他在《坛经》中指出：“本来正教无有顿渐，人性自有利钝。迷则渐修，悟人顿契。自识本心，自见本性，即原无差别。”<sup>①</sup>在心与性的关系上，慧能认为心是地，性是王。性在身心存，性去身心坏。佛为自性作，切莫向身外去求。可见，性是身心的主宰，而人的自性本来清净。本心包含着成佛的种子——真如本性，应当在自己心中找到成佛的依据。慧能这种直显心性、顿悟成佛的思想是建立在人人皆有自性基础之上的。他特别强调的一种精神就是众生平等，自性自度，显现了人的主动性和蕴含的巨大潜力。

虽然，在不同时代、不同群体对于心、性的认识有着各自不同的理解，但综合起来看，它们却有着更多的相似处，这些与西方哲学相比是中国所特有的。在中国哲学中，“心”专指超越于生理和心理，包含着自性的“心”，本心即是自性。对心、性进行探索所获得的成果，概括起来主要有以下两个方面：

1. 心、性的主体性地位。心范畴已超出了原本的血肉之心和思维器官的局限，上升为生命主体。它既是现实的主体，承担着人格主

<sup>①</sup> 《大藏经》第48卷第353页。

体、认识主体和道德主体的角色；同时，心还是超越的主体，此时较多使用的是性这个概念，它是实现天人合一的起点。

2. 心、性的本体性质，在佛、道哲学和陆王心学中得到体现。在中国古代，所谓“本体”侧重的是体用之“体”的一面，或者是追溯来源的“本根”的意思。考察天地人的关系，特别是人在其中的地位，一直是中国哲学不衰的课题。此处的“心”即是“性”，是世间最原始、最纯粹、最根本的存在。

## 二、真性真我

内丹学中的“真我”，不同于心理学中本我、自我、超我中的任何一个，也不等同于通常所说的灵魂。“真我”首先是对自我和自我意识的超越，同时还将超越自我与人、物之间的外在和对立，达到普遍意义的真实和平等。用现代语言来界定“真我”，它是自我、本我、超我的来源和归宿，是具有个体完整信息和高能量的生命主体，其自主性和自由度可超越时空连续统。它的主体性，是相对于世内存在者执着为我的肉体、自我、本我、超我、灵魂而存在；它又是相对的，对于道而言，该主体终将消融，但这已经超越了理解的层面。笔者更乐意将其视为一个高能量信息团，无形无象却光芒四射，无拘无束却唯道是从。它是无相之相，仅是一团生命冷光，大则满须弥，小则纳芥子。并不是每个人能发现和找到属于自己的“真我”，但在每一个血肉之躯之内必潜藏着一个“真我”。在内丹学中，真我又可称为“自性”，简称“性”。性表象为真我具足一定能量所映现的性光。

对于修道主体的论述，在隋唐之前可零星见于各类丹经中，但因各自命名和修道目的的分歧，没有统一的概念约定，也没有形成有影响力的说法。随着内丹学的崛起，将性作为生命主体和修道主体的观点在唐代已成为主流思想，虽然在唐初司马承祯已有收心复性、修真达性的主张，但随着内丹钟吕派将性提升到修道的主体地位，后经南

宗历代祖师的发展完善，至北宋中期内丹性论已相当成熟，在全真教中已将修性作为最重要的目的。

围绕着“性”的来源、性质，心、性、神的关系，以及性的性状描绘等形成内丹学独特的性论。下面将散落在在丹经中有关性的论述作一不完全的归纳和简要评述。

内丹学中关于性的来源问题，“性本于道”是一个毋庸置疑的观点，丹家从性的先天性质进一步推论出性同于道，性是生命的原初之物。李道纯《中和集》卷四说“夫性者，先天至神，一灵之谓也。”<sup>①</sup> 闵一得《上品丹法节次》则讲：“夫人之元性，即是金丹，即是大道，即是无位真人。……是吾固有之物，借身中先天一气点化，炼成纯阳之体。”<sup>②</sup> 白玉蟾《紫清指玄集》道：“夫金丹者，金者性之义，丹者心之义。其体谓之大道，其用谓之大丹。丹即道也，道即丹也”<sup>③</sup>，这些都体现了“即性即道”的思想。

虽然内丹学强调性命双修的重要性，但将真性作为生命根本和修行主体是内丹家们的共识，在全真教中表现尤为突出。在性与命的关系上，全真教主张以性制命，以命合性。王重阳的《重阳全真集·吕公求指诀》提出“心中真性修行主”，在《重阳真人授丹阳二十四诀》中再次强调“宾者是命，主者是性”。关于谁是长生不死的主体，他这样回答马钰道：“是这真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。”邱处机《长春真人语录》云：“吾宗惟贵见性，水火配合（修命）其次也”，并称内丹“三分命功，七分性功。”可见，在全真教中修性比修命更为重要。明伍守阳在《天仙正理直论序》中注解“论炼己者，论共成始成终之在真我”一句时，指出“真我”即是元神本性，他说：“真我者是言己之本来面目，即元神本性之别

① 《道藏》第4册第503页。

② 《藏外道书》第10册第410页。

③ 《道藏精华录》下，杭州：浙江古籍出版社，1989年。

号也。……皆是本性而成仙，能复真性即仙也。”<sup>①</sup> 黄元吉的《乐育堂语录》则从真性、元神的关系来说明真性作为根本的重要性：“真性发为元神，即真心也。……有此真性，方为有本；得此真心，方为有用”，又说“无性则无丹本。”<sup>②</sup>

内丹学认为真性人人皆备，主张每个人都可以修出真性、找到真我，并应从自身去寻求，如王重阳《吕公求指诀》说：“处处无心为锻炼，家家有性现精研。”<sup>③</sup> 此外，内丹更将众生的平等性建立在自性平等的基础上，“我性入诸佛性，诸方佛性皆然。亭亭寒影照寒泉，一月千潭普现。小则毫毛莫识，大时遍满三千。高低不约信方圆，说甚长短深浅。”<sup>④</sup>

提倡真性本有，众生平等是道教和佛教所共有的基本观点，但在心、性、神的关系中，内丹学关于三者的有关论述极具特色，相当细致丰富，兼有思辨色彩和实践秉性，堪称内丹学在性论上的一大贡献。

在内丹学中，心、性、神因不同的语境和需要，会有不同的解释。有时候三者可以通用，都指人的意识和思维的功能。但从根本的确定意义上看，它们各有其专门的指称。心多代表着人的精神及其潜在性的统一体，包含了意识、潜意识和自性，与身相对举；性即自性，指的是修行的主体、生命的根本，与命相对举；神则主要有两层含义：意识和思维的功能；自性所具有的一种高能量表现形式。

一般的理解，神作为名词时，它是宗教及神话中具有人格和意识的存在，是精神体中的最高品级者；作为形容词时，则用来描绘奇异莫测、异乎寻常的事物，《易·系辞上》有所谓“阴阳不测之谓神”的说法。在中国古代人的观念里，与人密切相关的精神体莫过于魂与

① 《藏外道书》第5册第779页。

② 萧天石主编：《道藏精华》第六集之二，台北：自由出版社，第121页。

③ 《重阳全真集》，《道藏》第25册第697页。

④ 张伯端：《悟真外篇·西江月》，《道藏》第4册第784页。

魄了，即通常所说的灵魂。《左传·昭公七年》曰：“人生始化为魄，既生魄，阳曰魂。”孔颖达疏曰：“魂魄，神灵之名，本从形气而有；形气既殊，魂魄亦异，附形之灵为魄，附气之神为魂也。附形之灵者，谓初生之时，耳目心识手足运动啼呼为声，此则魄之灵也。附气之神者，为精神性识渐有所知，此则附气之神也。”<sup>①</sup> 陈氏礼记注云：“魂者阳之灵而气之英，魄者阴之灵而体之精。”高诱《淮南子注》道：“魂者阳之神，魄者阴之神。”可见，在古人的心目中，人身体的功能发挥有一个核心实体，称作为魄，与精相联系，属阴神；人的精神功能的核心实体称为魂，与气相联系，属阳神，两者合称为魂魄。《易·系辞上》又有“精气为物，游魂为变”之说，表明魂是能离开形体而存在的一种精神体。

作为以研究身心为首任的内丹学，自然对身心背后的魂魄特别关注，内丹家们分别从内丹修行的角度提出自己的主张。如魏伯阳的《周易参同契》说：“阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。”<sup>②</sup> 这是从阴阳相互依存的关系来说明魂魄相合、互为宅室的重要性。另有从人的生死流转中寻找其发生的原因，认为依靠魄而生的意识是生死的根本原因。魂是神的寄所，只有断灭意识，才能消魄全魂、炼阴返阳，这是出世法的精要。所以圣人是以魂为主宰，而一般人则是以魄来消解魂的能量。《金华宗旨》道：

魄附识而用，识依魄而生。魄，阴也，识之体也。识不断，则生生世世魄之变形异质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂，昼寓于目，夜舍于肝。寓目而视，舍肝而梦。梦者，神游也。九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，渊渊焉。拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即

① 《春秋左传正义》、《十三经注疏》第2050页。

② 《道藏》第20册第148页。

所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯干，不过消魄全魂耳。<sup>①</sup>

《性命圭旨》也说：“圣人以魂运魄，众人以魄摄魂”，“性者，心未萌也。无心则无意，无意则无魄，无魄则不受生，而轮回永息矣。”<sup>②</sup> 在修炼过程中，身与精魄、心与神魂的关系也是一个需要了解的问题，闵一得在《上品丹法节次》中明确指出：“坎在先天，居西为魄，至后天居北，是魄已流而为精。今统先后天混精魄为一家者，身也；离在先天，居东为魂，至后天居南，是魂已显而为神。今统先后天混神魂为一家者，心也。”<sup>③</sup>

神有阴阳之分，即有先后天差别，先天的为真神，后天的为识神。识神是通常理解的意识，含意识和潜意识。关于真神，张三丰在《道言浅近说》中解释道：“神要真神，方算先天。真神者，真念是他，真心是他，真意是他。如何辨得真？诀曰：玄关火发，杳冥冲醒，一灵独觉者是也。……真神从不神中炼出，学者知之。”<sup>④</sup> 先天之神在内丹学中有诸多别名：离、甲、木、日魂、乌髓、真汞、黄芽、玉液、水银、赤凤髓、青衣女子、太阳流珠、离己日光等等。

内丹学认为修炼的目的在于炼就纯阳之体，因此要炼尽阴神成就阳神。即通过修炼发现真神，进一步凝炼性体，直至性命相合现出元神，继续培养成就阳神。《海琼白真人语录》说：“所谓阴丹阳丹者，即内丹也。丹者心也，心者神也，阳神谓之阳丹，阴神谓之阴丹，其实皆内丹也。脱胎换骨，身外有身，聚则成形，散则成气，此阳神也；一念清灵，魂识未散，如梦如影，其类乎鬼，此阴神也。”<sup>⑤</sup> 这

① 《藏外道书》第7册第760页。

② 《道外道书》第9册第524页。

③ 《藏外道书》第10册第415页。

④ 《张三丰全集》第95页。

⑤ 《藏外道书》第33册第115页。

样，白玉蟾将内丹分为阴丹、阳丹，指出两者成就的品级各不相同。在《唱道真言》中对出阴神之后的解说甚是详细，其描绘也极富戏剧性：

阴阳本无分也。阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出；或耳中闻钟磬笙管之音，则神从耳出。由其阳气未壮，不能撞破天关，旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，穿街度巷，无所不之；临水登山，何径不得。但能成形，不能分形；但能言语，不能饮食；但能游走人间，不能飞腾变化。若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之。是以虽带仙风，未离鬼趣，岂能形神俱妙，与道合真也哉。……阴神既出，不甘以小成自居，只得再行修炼，将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起火，千烧万炼，火候到时，自然阴尽阳复，真人显象。<sup>①</sup>

可以作这样的理解，在常人阶段，神作为生命之光分离出去的神识，仅是一种能量，它具有一定的独立性，思维、意识、潜意识是神识的功能。在内丹修炼中如果将此凝练，出的就是阴神；唯有自性显现，金丹才会有主。性命相合，元神进一步成就为阳神，就会有百千妙用的功能。说到底，无论阴神、阳神都离不开性这个基础，它们都是性的展现。

有了身心之后，心成为性栖身的所在，同时还产生了“神”——意识、无意识。所谓的见解知识，出乎于心，是心的产物。“神”这种人的思虑念想是心役使性的结果。所以在元神和欲神的对应关系中，又有气质之性和真性的区分，两者的关系有“气性不除，真性不现”的说法。《性命圭旨》曰：“天命之性者，元神也；

<sup>①</sup> 《藏外道书》第10册第791~792页。

气质之性者，识神也。”<sup>①</sup>《乐育堂语录》道：“天心为主，元神为用。即寂然不动之中而有一个主脑。元神感而遂神之后，并不知所以来，此皆自然而然。”<sup>②</sup>柳华阳《金仙证论·炼己直论》的说法又从另一角度作了补充：“盖己者，即本来之虚灵。动者为意，静者为性，妙用则为神也”<sup>③</sup>，即从动、静、用的角度来说明意、性、神即是本己不同的表现形式。

在对神有一个大致的了解后，再来看心、性、神之间的关系，就更能明白谁是“真我”的问题了。

内丹家们一般认为心是性的载体，性是心的主人，所谓“心是地而性是王”。性为先天之物，心与身俱来，所以在先后关系上，性在心先，心由性而来。但是心将性淹没了，所以在见性之前，心是性；在见性之后，才会明白性就是心。因此，在《性命圭旨·亨集》中才有“未发之前心是性，已发之后性是心。心性源头参不透，空前往迹费搜寻”<sup>④</sup>的告诫。

围绕心性这个主题，张伯端在《青华秘文》中对心、性、神有一段精辟的论述。他说：

心者，神之舍也。心者，众妙之宗而宰万物。性在乎是，命在乎是。……其所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。……心静则神全，神全则性现。……夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。……将生之际，而元性始入。……百姓日用，乃气质之性胜本元之性。<sup>⑤</sup>

① 《藏外道书》第9册第529页。

② 《道藏精华》第六册之二，第113页。

③ 《藏外道书》第5册第933页。

④ 《藏外道书》第9册第535页。

⑤ 《藏外道书》第6册第138~140页。



又说：“神者，元性也。……神归于心，则性之全体现。……凝神者，神融于精气也。精气神合而为一，而阳神产矣。”<sup>①</sup>

在这里，以心为体、精气神为用，因此性命都归于心。其中，又将神分为元神和欲神，并认为精气神合一，则可以产生阳神。其过程为心静——神全——性体全现——阳神。在性现——阳神这一阶段，可以参看《性命圭旨》中的解说。其引主敬道人语曰：“性者神之始，神本于性，而性则未始神，神所由以灵。”<sup>②</sup> 即认为神产生于性，但性体显现并不表明存在着功用，神之所以为神是因为它的神妙灵动。《乐育堂语录》中的补充则更为明确：“虽曰命工，其实上上乘法，此为玉液还丹、见性明心之事。……以后工夫，无非将此心性，造成一个有形之物而已。”<sup>③</sup> 由此可见，虽然说法各有不同，但丹家们都认为自性显露是一个阶段性的标志，而由此发为阳神则是后续的功夫了。

但究竟“性”为何物？这在内丹学中是关键的问题之一。如果不见性、不全性，又如何能理解修炼的成就和标准？虽然丹经中所论甚详，但现代的很多研究者只是在文字上摸索，就如盲人摸象，与作者的初衷相悖，结果以讹传讹，内丹学成了一门虚学，失去了其最根本的基础——实证。

关于性的性状，上一章所解说的《周易参同契》其实已经隐含着对性相的描写，本章将进一步加以解释和说明。《青华秘文·蟾光图论》曰：

月喻元性者，性之用也。性之初见如星，圆陀陀光烁烁，未足以见性，气质之性稍息，而元性略见。……故金丹

① 《藏外道书》第6册第141~142页。

② 《藏外道书》第9册第512页。

③ 《道藏精华》第六集之二，第230页。

之士，才见此物分明，便是元气产矣。遂从而用之，譬之见贼捉贼，毋使再逸。若以之收于鼎器之中，而一点元气之真，终不得出矣。以丹田为日，以心中元性为月，日光自返照月，盖交会之后，宝体乃生金也。月受日气，故初三生一阳。一阳者，丹既居鼎，觉一点灵光，自心常照而无昼夜也。自一阳生至于月之八日，而二阳产矣。二阳者，丹之金气少旺，而元性又少现也。自二阳生至于月之望日，而三阳纯矣。三阳纯者，元性尽现，即前无形之中也。一阳生时，觉吾身有一物，或明或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生时，则光不在内、不在外，觉此身如在虚空，无身无虚空，亦无日无月，常能如此则禅定。但丹士若生于有，不能采真铅，而以无为用也。既至于此而金丹过半。何也？元神见矣，而未归丹鼎、混精气而为一，所以过半。更说他后一半底道理。月既望矣，十六而一阴生。一阴者，性归于命之始也。自一阴生至于月之二十三，而二阴产矣。二阴者，乃性归于命之二也。自二阴生至于月之三十日，而三阴全矣。三阴者，乃性尽归于命也。性之全体见、绵绵若存之时，则性反于命内矣。方其始也，以命取性。性全矣，又以性安命，此是性命大机括处。所谓性命双修者，此之谓也。到此际，则金丹以全，始行火候养之，百日而婴儿产矣。<sup>①</sup>

在《火候图论》中又道：“金旺于中，烛破浮云，露出一钩真性，如月之明，乃偃月炉也。存养之久，则金气胜而尽，烛见一轮明月，乃全性也。既见全性，又返金性，则吾身皆真性命为主。”<sup>②</sup> 参看上面的两段话，紫阳已经将从见性到全性到金性的整个修炼过程中

① 《藏外道书》第6册第149～150页。

② 《藏外道书》第6册第153页。

可验的景象，全都详细地描绘了出来。内丹修炼者可以以此为航标而成就性命双修，自主性命。兹将其他丹家的见解罗列于下，作为对性和性相的解释和补充：

吕纯阳的内丹名篇《指玄篇》摘录以及白玉蟾对此的注解：

吕：“花发西川铺锦绣，月明北海庆风云。”

白玉蟾注：“真阴真阳隐于天地之中，无形无影，视之不见，听之不闻。若能擒得，便是花发月明，总一意也。花发于春，月明十五，修丹炼药，要识其时。不遇真师，纸上难得。”<sup>①</sup>

吕：“前弦之后后弦前，圆缺中间气象全。”

白注：“修丹之士，莫问弦前弦后，止看月缺月圆。月圆玉蕊生，月缺金花卸。生时好用工，卸时即无用。”<sup>②</sup>

吕：“花发拈花须仔细，月圆赏月莫延迟。”

白注：“花不在山，月不在天。要知着实，家家有之，人人可修……。”<sup>③</sup>

白玉蟾和《指玄篇》绝句：“铁笛横吹正子时，一轮明月见江湄。此中便是真端的，试问诸君知不知。”<sup>④</sup>

其他内丹诗中对性状的描绘：

王重阳《重阳全真集·捣练子》：“开心月，圆皎洁，人前教我怎生说？……潭底月，雪中霜，有人会得便风狂……”<sup>⑤</sup>；邱处机《磻溪集·中秋诗》：“百岁光阴瞬息间，中秋几度得开颜。不如炼性如秋月，晃朗身心自在闲”<sup>⑥</sup>；

① 《藏外道书》第7册，第163～164页。

② 《藏外道书》第7册，第164页。

③ 《藏外道书》第7册，第165页。

④ 《藏外道书》第7册，第168页。

⑤ 《道藏》第25册第764页。

⑥ 《道藏》第25册第821页。

邱处机《青天歌》：“云散虚空体自真，自然现出家家月”<sup>①</sup>；马钰《渐悟集·卜算子》：“……心到中秋歇，尘自中秋绝。金遇中秋结，大丹性似中秋月”<sup>②</sup>；马钰《洞玄金玉集·继潍州耿公大师韵》：“马风得遇活神仙，洞里修完自己天。龙虎绕蟠观性月，马猿澄寂赏心莲”<sup>③</sup>；王处一《云光集·张小仙求教》：“扯破尘劳网，跳出是非坑。宝鼎存真秀，心花吐月明。”<sup>④</sup>

石泰《还源篇》：“心田无草秽，性地绝尘飞。夜静月明处，一声春鸟啼。”<sup>⑤</sup>

陈楠《翠虚篇·金丹诗诀》：“华池神水含明月，取得刀圭大似麻”，“西南路上月华明，大药还从此处生。”<sup>⑥</sup>白玉蟾《紫清指玄集》：“元神夜夜宿丹田，云满黄庭月满天。两个鸳鸯浮绿水，水心一朵紫金莲”；“青牛人去几多年，此道分明在目前。欲识目前真的处，一堂风冷月娟娟”；“片晌工夫炼汞铅，一炉猛火夜烧天。忽然神水落金井，打合灵砂月样圆。”<sup>⑦</sup>

张三丰《玄要篇·铅火歌》：大药生时有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月”<sup>⑧</sup>；《金丹诗·先天大药》：“世人问我难回答，遥指天边月出庚。”<sup>⑨</sup>

《北游录》载尹志平语道：“又指其月曰：‘此物但不为

① 《道藏》第25册第821页。

② 《道藏》第25册第459页。

③ 《道藏》25册第566页。

④ 《道藏》第25册第673页。

⑤ 《道藏》第24册第214页。

⑥ 《道藏》第24册第209~210页。

⑦ 《道藏精华录》下。

⑧ 《张三丰全集》第28页。

⑨ 《张三丰全集》第42页。

清霄之下浮云障蔽，则虚明洞彻，无物不照，人皆见之矣。殊不知人人有此心月，但为浮云所蔽，则失其明。凡私情邪念即浮云也，人能常使邪念不生，则心月如天月之明，与天地相始终而不复昧矣。”<sup>①</sup>

陆西星在《方壶外史·玄肤论》中说：“丹法以月之庚申象药材之老嫩，日之子午为火候之消息。所谓朝屯暮蒙，不过言其进退之则”<sup>②</sup>。黄元吉的《乐育堂语录》道：“眉间有星光点点，丹田有潮水漫漫，始如十五一团明月，即是大药初生”，“是未生身处一轮明月”。他在解邵雍“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”一句时，对“月圆”的解释颇有见地。“人身之月窟安在？在于泥丸。盖坎中空阳发动，上贯头顶如满月。然头为乾为金，天水之精团聚于斯，所谓月到天心也。”<sup>③</sup>

如此，关于“月”的比喻、描绘和解释在历代丹诗和丹经中不胜枚举。

从上述可见，在内丹中性体是修行中出现的一种法象。常人两眼一闭，眼前就是漆黑一团。但在内丹修炼过程中，当真我（真心）积累获得一定的能量时，它所闪现的光称为性光，可谓“暂得见性”。当行者继续修炼，即使闭着眼睛，在脑中也是明亮的，所谓“炼性如秋月”就是全性。这时，在眼前（内景，睁眼亦然）会出现一轮明亮异常、类似于中秋满月的光团，这是真性的光彩，内丹学上将此称为“大药”。在玉液还丹出现的六种现象中，“绛宫月明”是其中最主要的标准，表明修性阶段已大致完成。关于如何成就真性的具体细节将在下节探讨，这里只对其中最关键的一点予以说明。阅一

① 《道藏》第33册第162页。

② 《藏外道书》第365页。

③ 《道藏精华》第六集之二，第206页。

得指出：“夫人之元性，即是金丹，即是大道，即是无位真人。……是吾固有之物，借身中先天一炁点化，炼成纯阳之体。”<sup>①</sup> 黄元吉也说：“元气无有知觉，惟神有知觉，故此元气即随神之号令，而合为一体”<sup>②</sup>，“元气养元神，元气化元神”。陆西星在《方壶外史》中道：“性本无生，乘气机以有生。”<sup>③</sup> 所以，元性需要元炁来点化，在此可以理解为以能量（元炁）不断激发元性的过程，这样才能见性——全性，最后成就纯阳之体。性为真心，真心具足了能量，亮了，称为明心。所以，唯有见性才能明心，先见性而后明心。此明心见性所明所见只为小心见小性，另有一种明心见性为见宇宙之性、明宇宙之心，此是后话。

常有人指责这些现象是人的幻觉，但如果历史上许多在不同时代、不同地区的人们在不一定彼此知道别人“幻觉”的前提下，却产生了同样的“幻觉”，这件事本身就是对所谓“幻觉”的驳斥。退一步讲，如果此事果真是幻觉，是在一定的操作过程中出现的幻觉，那么幻觉的偶然性必定是无疑的。但内丹修行却要求不断增强性光的明亮度，直至在眼前持久地出现一轮“满月”，甚至达到光不在内也不在外的程度，也就是说性光会投射笼罩于身心内外。那么，这样的“幻觉”应是世界上最神奇和最可把握的“幻觉”了。其实，真正的问题在于提出这些指责的人，自己却在所谓“真实性”的“幻觉”中，以幻责“幻”，而忘记了自己应该在提出看法之前，先应该去探个究竟，弄个明白。

① 《上品丹法节次》，《藏外道书》第10册第410页。

② 《乐育堂语录》，《道藏精华》第六集之二，第89页。

③ 《藏外道书》第5册第211页。

### 第三节 见性明心

#### 一、炼己持心

内丹修炼从炼己开始。“己”在内丹学中又可称“己土”，己纳离卦，意属土。从广义上讲，己初为心性，后为元神。炼己即是修心、修性、炼神。炼己的宗旨就是将我们原来以为是自己的那个我炼成真我，完成还虚合道才算达成目标。因此，由浅入深，炼己贯穿内丹修炼的整个过程；从狭义上讲，炼己又与筑基合在一起，称为筑基炼己，为内丹修炼的入门功夫，是身心并修的起点，见性药（小药）生表明这一阶段的结束。但炼己并不容易，内丹学中因而有“还丹容易，炼己最难”之说。本节将就广义的炼己中修心、修性的部分进行探讨，主要内容包括对意识和无意识的控制、调谐和归零，即所谓修心（心在此专指意识）和修性（性在此专指气质之性，侧重于与生俱来的习气方面，对应于无意识）。

西方哲学和心理学在探索意识和无意识中取得了巨大的成就，将人类带入了一片更为宽广的天地。它们将意识、无意识作为研究对象，考察其变化、发展，已经能够解释其中所包含的许多意义，从而使人类的思维进入一个全新的领域。但是，如果要进一步找到无意识背后的根据和源泉，仅以理性这个意识的工具，却是捉襟见肘、鞭长莫及。

美国心理学和哲学家詹姆斯提出的意识流概念，反映了人内在和原始的感觉混沌状况。人在知觉和不知觉的状态下，意识总是在不停地流动。当人的注意力集中在意识的某一点时，就形成了内省的经验，这是可以为人所感知的部分，可是在流动中的大部分却消失在注意力的光线所不能照到的黑暗之中。与常人的状况不同，内丹“修炼”就是让自己时时刻刻保持内省的状态，首先要在意识的背后生

成一个时刻觉察、回归安静的意识（正念），澄清混沌的无意识漩涡，慢慢让不断向前的意识流停歇下来，心如止水，让无意识的“涟漪”也不再泛起。此后所发生的关键性一步恰似凌空一跃，但这将跃出意识（理性）的视线之外，它的真实存在只能依据经验的证明，却是目前的逻辑难以推导的。所以，我们试图解释和说明的是对意识、无意识发生作用的前半部分，至于在意识、无意识中断后出现的部分，只能借助“先天”来表示。这个先天意识的出现，是后天意识流中断的必然结果。如清代内丹家刘一明所言：“初起修持，必须置身于虚，立心于寂，勿助勿忘。如是湛寂，无所无时，所谓但灭动心，不灭照心，造到不虚而虚，不寂而寂，然后专一体认，则内所现，尽出先天。”<sup>①</sup> 因此，可以将对于精神生命的研究分为两种，一种是以意识、无意识为对象的研究，称为后天的研究，如西方生命哲学流派中的大部分哲学家以及弗洛伊德等人；一种是完全或部分达到先天意识，反过来再来把握后天意识或生命的研究，如柏格森、胡塞尔、荣格、方迪等人。内丹学的生命研究属于后者，并以自己独特的理论和方法，在人类意识和先天意识领域进行积极的探索并做出了卓越的贡献。

静、清是内丹学通达先天意识的两个主要前提和标准。静是指意识的状态，清则连无意识也不起波澜，反映在意识中，它也将随无意识而归于宁静。炼己的最终目的是为了清和静。首先，内丹学对“静”予以高度评价，“能静则金丹可坐而致也，但难耳”，张伯端接着解释道：

其（心）所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。故

<sup>①</sup> 《藏外道书》第10册第269页。



盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召者，如男女媾形而精荡，亦心使之然也。心清则念清，念清则精止。吁！心唯静则不外弛，心唯静则和，心唯静则清，一言以蔽之曰：静，精气神始得而用矣。精气神之所以为心用者，心静极则生动也；非平昔之所谓动也，用精气神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。性则性，而基言之，何也？盖心静则神全，神全则性现。<sup>①</sup>

这先从涵养精气神，不使其外泄的角度来说明静的作用，心能静则清，然后静极生动，这时的精气神才能为心所用，达到神全性现。陆西星在《金丹就正篇》中说得更为明白：“金丹之道，炼己为先。己炼则神定，神定则气住，气住则精凝。”<sup>②</sup>可见，心静至为关键，只有心静后神凝气住，才会产药。

但是，在平静的意识下面还有欲望腾腾的无意识，要想保持长久的心静状态，必须要澄清无意识，才不会有纷扰的“游思”从你自己也不知道的角落飘荡过来形成意识波动。无意识是一个你无法看到其面目的对手，等它发力时多半人已在不知不觉中被它左右。相对于意识而言，无意识更难对付。内丹学认为这种无意识是与身俱来的气质之性和习气，需要通过炼己来掌控。丹家们将炼己的对象主要锁定在无意识上，他们认为“炼己者，炼其历劫根尘气质偏性，与夫一切习染客气。……夫炼己之功，为丹道始终之要着，直至阴尽阳纯之后，而炼己之功方毕。”<sup>③</sup>也就是说，只有到了阴尽阳纯，即到了不再杂有后天意识的纯先天意识时，才不需要炼己。

对无意识的彻底作用只能通过意识发生，以意识渗透无意识，长期浸润来改造无意识。佛教以戒来使心清静，戒定慧三学中戒在首

① 《青华秘文》，《藏外道书》第6册第138~139页。

② 《藏外道书》第5册第370页。

③ 刘一明：《象言破疑》，《藏外道书》第8册第181页。

位。作为道教中专业的修行团体，全真教从澄心遣欲入手，在早期主张苦行。王重阳在《重阳教化集·化丹阳》中提出：“凡人行道，先须依此一十二个字：断酒色财气、攀援爱念、忧愁思虑。”<sup>①</sup> 初创期的全真教以禁欲、苦行著称。他们采用颇为激烈的方法来保持心性的清明，以防止无意识作祟。针对食、色、睡这些人基本的生理需要，全真教主张离色、减食、减睡、摈弃物质欲望，甚至有禁睡眠、炼阴魔的主张，胁不沾席数年在全真教内也并非异事。这是从尽量减少欲望入手来减少意识和无意识的强度，需要有坚强的决心和毅力。《北游录》记录了丘处机在磻溪编麻鞋炼心战睡魔的故事，颇为生动，是个经典的修道事例。邱处机在磻溪修行期间整晚不睡，“著一对麻鞋，系了却解，解了却系，每夜走至十七八遭，不教昏了性子。后习至五十日不动心，真心常明，便似个水晶塔子”<sup>②</sup>，这个极端苦行的例子被后世作为榜样而加以效仿。

刘一明在《修真九要》中总结了炼己的最终目的，认为炼己的方法有很多，但以无己为归宿，放弃后天人所需要的东西，才会得到先天真正的自己。他说：“何为炼己？少贪无爱，炼己也；牢固阴精，炼己也；打炼睡魔，炼己也；苦己利人，炼己也。……炼己之功居多，总以无己为归者。”<sup>③</sup>

入静是炼己的第一步，依次可从收心、守一、凝神入手而至静心。有丹经云：“心求静，必先制眼。眼者，神游之宅也。神游于眼，而役于心。故抑之于眼，而使归于心，则心静而神亦静矣。颂曰：目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本”<sup>④</sup>，可供起步参考。

收心。除杂念是收心的最初功夫。初入门时，虽然有着良好的愿

① 《道藏》第25册第780页。

② 《真仙直指语录》，《道藏》第32册第443页。

③ 《藏外道书》第8册第533页。

④ 张伯端：《青华秘文》，《藏外道书》第6册第139页。

望，但大都是一片“浪子野心”，想要安静时，反倒是各种念头纷沓而至，甚至平时不会想到的陈年旧事也会不经意地冒出来，连绵不断无有穷尽，等到自己惊觉，发现时间白白浪费又渐生气恼。如此反复而没有进步，久而久之会慢慢萌生退心。所以虽然静心看起来是很简单的一件事，做起来却是很难。信心在此时极为重要，修者应坚信自己能收拾自己的心意并持之以恒。现代人与古人的不同在于非专业修炼，大多在业余进行，所以要付出更多的努力。譬如入静一事只能在晚上进行，一天工作下来身心疲惫，刚坐下来白天的许多事又会涌上心头，真是“剪不断理还乱”。可用一个“舍”字、一个“忘”字，先要自劝自勉，一次次劝得走散的心神回来，久久才能纯熟。在这个过程中，毅力尤其关键。一方面要管摄心神，不使它妄走；另一方面也要调和它，不使它不安。只有这样，才能使内想不生，外想不入。《乐育堂语录》总结说：“故庄子云，不制其心，心亦不得其正；强制其心，心亦不得其正。惟有存其心而不使之纵，宽其心而不使之忘。如此动静惟一，隐显无分矣。”<sup>①</sup>

调息：坚持每天静一段时间，渐渐的念头会由多减少，呼吸也会变得绵长轻柔。排除杂念后，心自然也就清了。等到身心安定、气息平和了，再行守一，也就水到渠成，或者存想观照某处，如下丹田或阴跷穴。也可以行数息或抑息之道，其目的在于调息。各派的方法各有不同，如张三丰主张调息调度阴跷之息，以后天呼吸调出先天呼吸（真息）。因为阴跷一脉，“上通泥丸，下透涌泉。真气聚散，皆从此关窍。尻脉周流，一身贯通，和气上朝。阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体康强，容颜返壮。”<sup>②</sup> 调息就是调出先天呼吸，讲究自然而然，所谓“心神一静，

① 《道藏精华》第六集之二，第19页。

② 《藏外道书》第5册第913页。

随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。”<sup>①</sup> 调息从静坐开始，把凡息从粗坐细，从细入无，再将此息搬入丹田，上下自如，神随气降。所以，调息的目的只是为了心存一念，使心专一。到了真息阶段，虽然偶尔也会有如游丝一般的念头飘过，但它已无力左右心神了。

守一：其与正念互为表里。可以将守一理解为将意念集中于某一固定部位，《老子》的“载营魄抱一，能无离乎？”即指守一。其实，关注于某一固定部位所起的主要是收心之后止念的作用，当然也含有因此而凝聚能量的效果。从止念到正念和无念是守一的真正内容，所谓“念起即觉，觉之即无，修行妙门，惟在此已。”《规中指南》道，无念之念谓之正念。在不即不离、勿忘勿助、万念俱泯后的一灵独存既是正念也是无念，陈冲素说：“夫无念着，非同土石草木块然无情也。盖无念之念，谓之正念。正念现前，回光返照，使神御炁，使炁归神，神凝炁结，乃成铅汞。”<sup>②</sup>

凝神：就是将已清的心神凝聚于气穴。真正的凝神就是息念返神于心。《青华秘文》曰：“所谓凝神者，盖息念而神返于心……神融于精气也。”<sup>③</sup> 神指的是元性，凝就是以神凝于精气之内。在凝神的过程中，其末一段功夫就是收回残余的无意识（收神），收神是收心的余用。念头的生灭，因物相感而动。静寂之中，会觉得眼前有画面闪现，耳畔似有声响，这其实都是无意识外溢的结果。俞琰《周易参同契发挥》卷六说：“王栖霞云《盘山语录》云：‘修行之人，静中境界甚有多般，皆由自己识神所化。因静而现，诱引心君。’岂不闻古人云，凡所有相，皆是虚妄。心欲遣识，识神尚在，便化形像，神头鬼面，惑乱心主。若主不动，见如不见，体同虚空，无处捉摸，自

① 《张三丰全集》第94页。

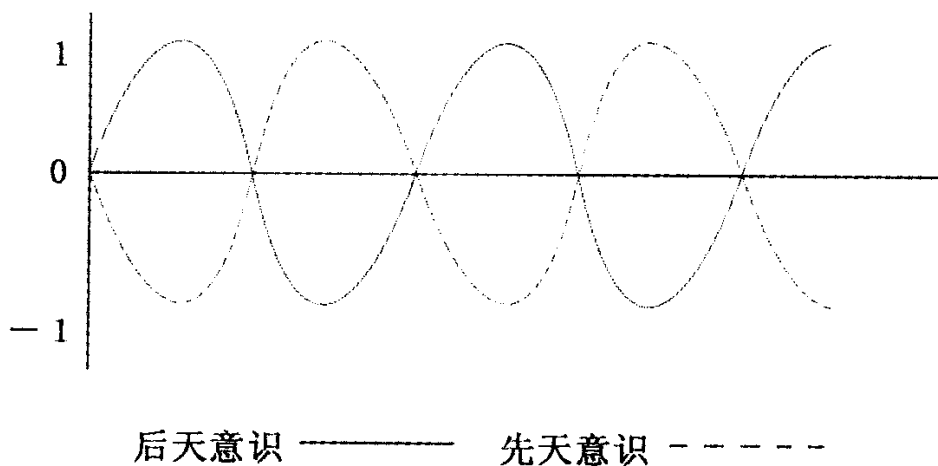
② 《藏外道书》第6册第660页。

③ 《藏外道书》第6册第142页。

然消散。”<sup>①</sup> 这就需要心的定力把持，才能不为神识所惑，所凝之神才不会飘散以至于前功尽弃。一般在凝神中，气息也会发生变化，可以达到神凝气凝，神和气和的程度，如《玄肤论·凝神论》所讲“神依于息则凝，神凝则气亦凝；神依于息则和，神和则气亦和。”<sup>②</sup> 神凝之后，神无为，气机则不能不动，其自然开合上下，一阖一辟，与经脉上下相为流通。

上面虽然将静心分成不同的内容来细述，其实各种方法和阶段是相互交融的，并没有明显的先后区分。也可将上述收心摄念、凝神守窍、调息合而为一来筑基炼己。

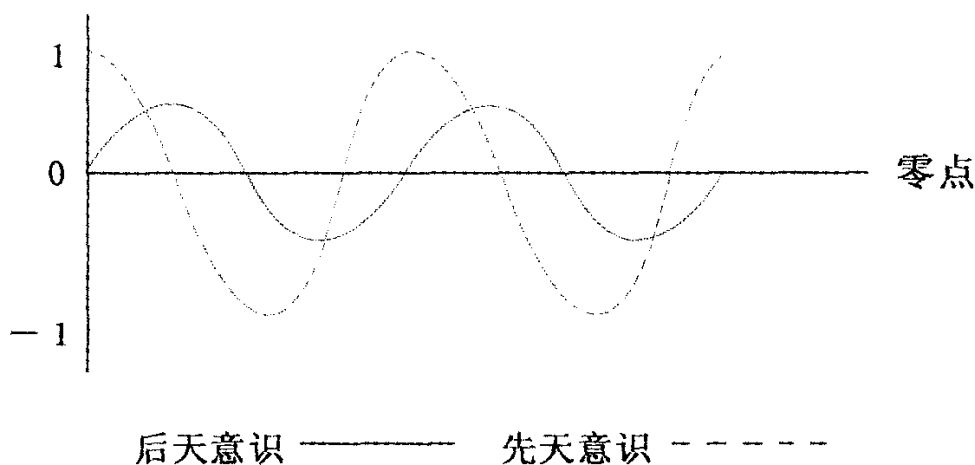
在入静时，心灵摆幅之夹角处于较小的角度，并向意识和无意识的零点位靠近。真我即先天意识不再被后天意识的波峰所抑制，其波峰会慢慢显露出来，这个过程称为“意识和无意识的调零”。下图一为一般情况下的先后天意识示意图；图二为入静时的先后天意识示意图。两图对照，可以对静心过程有进一步的理解和领会。



图一

<sup>①</sup> 《道藏》第20册第238页。

<sup>②</sup> 《藏外道书》第5册第365页。



图二

从心静到心清，就是从修炼意识到修炼无意识的道路。为何说是修炼？因为修心不同于思想的修正，“修心”是要将原来的你剥离出来，重塑一个全新的你，这样的脱胎换骨自然是“伤筋动骨”，从一个极限再到下一个极限，因此会“处处见血”。其主要在静处炼，对手只是你的意识和无意识；“炼心”则更不同，这是修心成果的检验和考察，是自信、实力与现实的较量，面对的是集体的意识和无意识。在芸芸众生欲念嚣天的环境中能否保持自己的一念清明，实在是对心性清静的巨大考验。一旦败下阵来，前一段的修心几乎将前功尽弃，又将重起炉灶。唐太宗李世民曾将修道誉为“大丈夫”的事业，实是深谙个中的甘辛，这种艰难在炼己中就可见一斑。

《唱道真言》中将炼心分为“炼闻见之心”和“炼无闻不见之心”，其云：

炼心为成仙一半工夫，……炼心者，仙家彻始彻终之要道也。……然炼心有不同，有炼闻见之心，有炼无闻不见之心。何谓闻见之心？事至物来，随感而应，无入而不自得，取之左右逢源……。何谓无闻不见之心？寂寂反照，朗朗内观，无人见、无我见、无有见，无无见，无无有见，无无无

见。……然炼闻见之心，须于动处炼之。……无闻不见之心，须于静处炼之。……即如炼心二字，为成仙一贯之学。苟非坐破蒲团、磨穿膝盖，岂能不起思为，一无染着。洞见本来面目，证彻无上根源，故炼心为仙家铁壁铜关。<sup>①</sup>

这就要求在动静两处炼心。动处炼心，炼的是闻见之心，就是以事炼心，事来则应，事去不留，而心仍然是心也，心不留事是心静的关键。所以一般主张在炼己持心到一定阶段，要走出僻静的山林，接受尘世的考验，所谓“炼己于尘俗，积铅于廛市”。张三丰详细记录了他自己在修行金液还丹过程中的一段亲身经历，告诫后学无论在何时，炼己都是至关重要的。炼己不纯，就会“阴魔”用事，气血上腾，不能自主而功亏一篑。这种血的教训足以引起后学的警戒。他说：

某于一身内外，安炉立鼎，攒簇口诀，药物火候细微已得，不知虚空法度，便去入室，行外药入腹大事，发火行功，到秘密处，有虚空万神朝礼，仙音戏顶，此事鬼神难明，怎奈因自己不能炼己于尘俗，未得积铅于市廛，气脉又未大定，基址也未得三全，理虽融而性未见，故万物发现凶险，心神恍惚，不能做主，又因外边无知音道侣护持看守，触其声色，惊散元神，激鼎翻炉，劣了心猿，走了意马，神不守舍，气不归元，遭其阴魔。何谓阴魔，我不细言，后学不知。皆因真阳一散，阴气用事，昼夜身中，神鬼为害，不论睁眼合眼，看见鬼神来往，即耳中亦听得鬼神吵闹，白日间觉犹可，到晚来最难过，不敢静定一时，我身彼家海底命主，兑金之戊土冲返，五脏气血皆随上腾，身提不着地，杀身丧命，真乃鬼家活计。……想前代贤哲，多有中道而废，皆因未曾炼己持心，金来归性，以至二候得药，于四候进火

<sup>①</sup> 《藏外道书》第10册第764~765页。

之时，不知虚空法度，粗心大意，是以白玉蟾有“再斫秋筠节”之叹焉。<sup>①</sup>

这种无法自主的状况根源在于炼己之功不完备，自己不能做主，所谓“内贼不引，外贼不来”，才会给“虚空能量”和无意识朋比为奸的可趁之机，结果只能“再斫秋筠节”了。

及至炼己纯熟，心趋于清静时，澄明清澈的空境将会如约而至，《唱道真言》云：“夫清静者，清静其心也。人之病根，大约在种种妄念。妄念既除，尚有多少游思，扰于胸臆。去游思之道，惟在内观，始而有物，至于无物。无物之极至于无我。澄水不澜，明月无影，以为非空；纤毫洞彻，但见光明，以为本空。冥冥默默，万象咸具。此际着脚不得，着想不得。洞洞朗朗，玄玄寂寂。结丹之道，备于斯矣。”

静——清——空是炼己的三个层次。入空并能住于此境时，称为入定和定。入定是一种过程，定则是一个状态。在入定中，使意识和无意识的我（自我和本我）与其背后的那个我（真我）在某一点上融合。其目的是使本不属于现在时的未来时，即将对未来的期待、幻想以及由这些心理能量变现的象消失；使本不属于现在时的过去时，即将回忆、记忆和由这些心理能量流逝、残存的痕迹及象消失。在这个过程中，需要打开一层层的心结，心结的存在是难以入定的一大障碍。事实上，心结是长期以来自己一层一层套上去的，有意识的，也有无意识的，千缠百绕在心头。打开心结的方法有很多，有心理的、超心理的（如微精神分析）、宗教的等许多方法。最彻底的根本办法就是让心死去，只有大死一回。在心碎之后，将原先的整个意识框架打破，才能动摇和摧毁整个的心理基础，心结也就自解，那个“真我”才能显现出来。但是，这个方法虽是捷径却异常凶险，必须在

<sup>①</sup> 《张三丰全集》第18页。



有经验的师父直接指导下进行。

当人的意识只停留和凝聚在物理学现在时这个点位的状态时，称之为“空”、“定”。换言之，“定”就是将人的心理生命归融于现在的生理生命的状态。入定已经消除了后天对先天的抑制，在定中后天反过来会去强化先天，努力与先天意识同步。当后天的我与先天的“真我”对话、调谐直至同步时，即能返本归源，亲见本来，顿悟无生。在定中并非顽空，只是在先天意识的引导下顺其自然，后天意识无为而让先天有为。所谓“无为而无以为”是指后天，“无为而无不为”则指先天。

以生命能量观来看，人的一切精神活动都表现一种能量的波动，人的超我、自我、本我的能量本质都源于这种心能量，它是从真我中剥离的能量。其以波的形式弥散，所以要求心静以保持能量不散。修心炼己的本质在于从减少心能量的损耗，使之反过来增强“真我”的能量，并激活它。等到“真我”能量具足时，眼前显现的就是“西天一轮明月”。修心炼己的目的就是出“西天月”，见“红霞”，除此之外皆不为修心，而仅仅是修思想。陆西星从炼、养的角度来说明修心的文武之道，他说：“炼者，事来识破，境来勘过，洗心涤虑之谓也；养者，优柔、厌饫、澡雪、柔挺、勿忘勿助之谓也。上阳子曰：‘宝精裕炁，养己也；对境忘情，炼己也。有文武之道焉。’安静虚无此四字者，乃养己之要诀。千圣万真，同此一旨。”<sup>①</sup> 如此，炼心与养气是同一件事情。炼己可以造得清静，进得自然。当到了气静之极的寂况、念无的虚境时，先天出现，元炁流行。身中的关窍也会豁然洞开。丹家有言：“未炼还丹先炼性，未修大药且修心。心修自然丹信至，性清自然药材生。”<sup>②</sup> 李西月在《收心法杂谈》中谈及

<sup>①</sup> 《周易参同契测疏》，《藏外道书》第5册第261页。

<sup>②</sup> 《张三丰全集》第27页。

他自己的体会时颇多感触，自认在做钻杳冥的功夫七八年才稍有把握，可见其难度之大。他说：“凡做功夫，钻杳冥是第一桩难事。但先天一气自虚中来，必有真杳冥乃有真虚无。”<sup>①</sup>

炼己持心殊非易事，张三丰在《道言浅近说》中总结道：“炼心之法，自小及大。……自微及巨，当前即炼心之境。从苦中求甘，死里求生，此修道之格论也。”<sup>②</sup>

## 二、从见性到全性

见性一事，常人以为千难万难，因为炼心实非一日之功，但一旦炼己纯熟，见性则是“水到渠成”。以虚心为基，虚其后天之心，真心这个先天之心才会显现，真性才会出现。等到身心两定，凝神于虚，合气于漠。此时心空似水，意冷于冰，神静犹岳，气行如泉。在一片空明，恍兮惚兮、无知无觉之际，混沌中的忽然一觉，就是初见性，即是我“本来面目”。这电光石火中的一觉，稍纵即逝，必须要把握住，以真意护持。不可延迟，也不可以游思妄想掺杂其中。

在这意识与无意识前后际断时出现的一觉就是性光，就是正觉。虽是从虚无中来，但在内丹学中有其落脚处，或描绘为如闪电一掣，或闪现出如黍米一般大小的星点。它不是有心去寻来的，也不是无心偶得的，乃是涵养既久，蕴蓄得够深，灵机一触而自然发生。它又是先天和后天的交接处，内丹学又称此为“玄关”。《唱道真言》道：“万境皆空，忽然一觉，非玄关而何？从此便要认得这个机关清。譬如有人乘千里骥，绝尘而奔。吾要认得这个马上人，暂一经眼，牢牢记着，颊上三毫，宛在目中。如此玄关方为我有。”<sup>③</sup>又说“玄关为明心见性之灵机，结胎炼丹之妙括。故古人凭空提出两字以教后学，

① 《藏外道书》第26册第631页。

② 《张三丰全集》第100页。

③ 《藏外道书》第10册第770页。

使其从剑锋上打一筋斗，电光中立一注脚。……（仙家）皆从此玄关参得来、把得定，打得筋斗转，落得注脚实。”<sup>①</sup>可是，要在“剑峰上打筋斗，电光中立注脚”却非特能异士不能，其成功实赖于炼己的长期磨炼。即在玄关初动时，要乘得此机不失其候，所谓“养兵千日，用兵一时”，之后要操持此机，不使走失和做作。

可以说，在见性之前的所有功夫都只是筑基，玄关一现，才算正式进入修行的大门。“见性”与“玄关”出现其实是同一件事，但“玄关”较易描绘，因此丹经中对“玄关”的描述和探究着墨甚多，关注有加。

张伯端在《金丹四百字序》中对“玄关”的性质、特征和作用有详细的探讨，他指出：“此窍者，非心非肾，非口鼻，非脾胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，在身中求之，不可求于他也。”<sup>②</sup>在《金丹四百字》中他又说：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”<sup>③</sup>只要工夫纯粹，打成一片，如鸡抱卵，自然神归气复，玄关出现，意味着开启了先天之门，所谓“冬至”、“药物”、“火候”、“沐浴”、“结胎”、“脱体”都是先天基础上出现的，所以会说“在此”。张紫阳点出此窍是“神气之根”，白玉蟾在《紫清指玄集》又说此窍“其大无外，其小无内，则是采取先天一气以为金丹之母。”<sup>④</sup>可见此窍是先天一气流人的通道口，是神、气在人身中的发源地。“玄关”出现意味着“真消息”来临。神气相恋之时，表明“玄关”之体已立。张三丰《道言

① 《藏外道书》第10册第766页。

② 《藏外道书》第6册第160页。

③ 《藏外道书》第6册第163页。

④ 《道藏精华录》下。

浅近说》云：“真消息，玄关发现时也。凡丹旨中有‘先天’字、‘真’字、‘元’字，皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产生出来的。”<sup>①</sup>李道纯在《莹蟾子语录》卷六中从《易》复卦的角度来解释“玄关”，他说，《易》有“复见天地之心”，复卦中一阳生于五阴之下。阴为静，阳为动，静极生动，这个动处就是“玄关”。伍柳派在玄关与八脉的关系上有独到见解，其丰富了“玄关”的内涵。柳华阳说：“其穴无形无影，气发成窍，机息则渺茫，以待成全八脉。八脉凑成，共拱一穴，为造化之枢纽，名曰气穴。”<sup>②</sup>

在现代内丹学中，对“玄关”有了现代意义的解释。如胡孚琛先生认为，“玄关一窍”是由色界进入无色界的通道，虚实间信息、能量的交换是通过“玄关一窍”实现的。

当先天一气流入，在内丹学中称为“冬至”、“一阳初动”，也就是“玄关”开窍时。在玄关的生成上，紫阳真人的“乾坤共合成”被后世的丹家进一步演绎为“天人合发”，有了更明白的解释。黄元吉在《乐育堂语录》中发挥道：“何谓‘天人合发’？从无知无觉时，是纯乎天不杂以人；忽焉有知有觉处，是纯乎人亦不离乎天，故曰‘天人合发’。如此天人合一，始是真阳可以为丹母者。”“天人合发”的玄牝所在为修丹之要，它乃真阴真阳混合而成的“太极”。明清丹家普遍认为，内丹的丹本是从天地盗得的元气，要得到天地元气，应先识天地的“玄关”。就像严寒降临大地之际，万物退藏，忽遇冬至阳回，就是天地元气发动兆始。在人身中，一片混沌中的真机自动是元气在机体中的表现。所以，修炼者采此元气以为丹头，为“见性”、“玄关”，也可以称为“见道”。

清代的李西月仔细分析了玄关为何有多种名称的原因，他说道：

① 《张三丰全集》第94页。

② 《藏外道书》第5册第549页。

“玄关者，神气交媾之灵光。初见玄关，明灭无定；初入玄关，恍惚无凭。以神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，我人皆忘，鬼神莫测，浑浑纯纯，兀兀腾腾，此中玄妙，变化万端，不可名状，无怪其名者多也。”<sup>①</sup> 李西月认为玄关有死有活，这个观点是对玄关认识的一大突破。他指出，以黄庭、气穴、丹田等固定部位为玄关，就是死的；以凝神聚气现出的玄关，才是活的。

在很多内丹家看来，必须在胎息的状态下才会出现“玄关”。如黄元吉在《乐育堂语录》中说：“此个玄牝门，不先修炼则不见象。必要呼吸息断，元息始行。久久温养，则玄牝出入。外接天根，内接地轴，绵绵密密，于脐腹之间，一窍开时，而周身毛窍无处不开，此即所谓胎息。……此点元息，即人生之本能，从此采取，庶得真精真气真神。”<sup>②</sup> 当胎息发动时，真息在身体上下冲融，流行全身，一身酥软如绵。因气息的熏蒸，人的感觉就像阳春三月熟睡方醒，四肢畅快异常。他又强调说：“夫炼丹之要在玄牝。玄牝乃真阴真阳混合而为太极者也”，所以内丹修炼要求“调息须调真息息，炼神须炼不神神”，无息之息为真息，不神之神为至神。

当“玄关”初兆时，气机偶然萌动不大显相，只是微微有些迹象，此时为“小药”生，又称为“一阳初动”。“玄关”出现后，必然需要一段温养的功夫，而且“玄关”也并非只有一个。黄元吉指出，“玄关”有肾之玄关、心之玄关等等，而且“玄关”没有固定部位。当胎息停、六脉也停的时候，“玄关”大开，一身之内无处不是“玄关”，一日之内也将无时不是“玄关”。这些不是因为“玄关”有什么不同，而是在于气质之性清净程度的不同。真正的“玄关”不在于动或静中得到，而在于动静之间，随时都有。

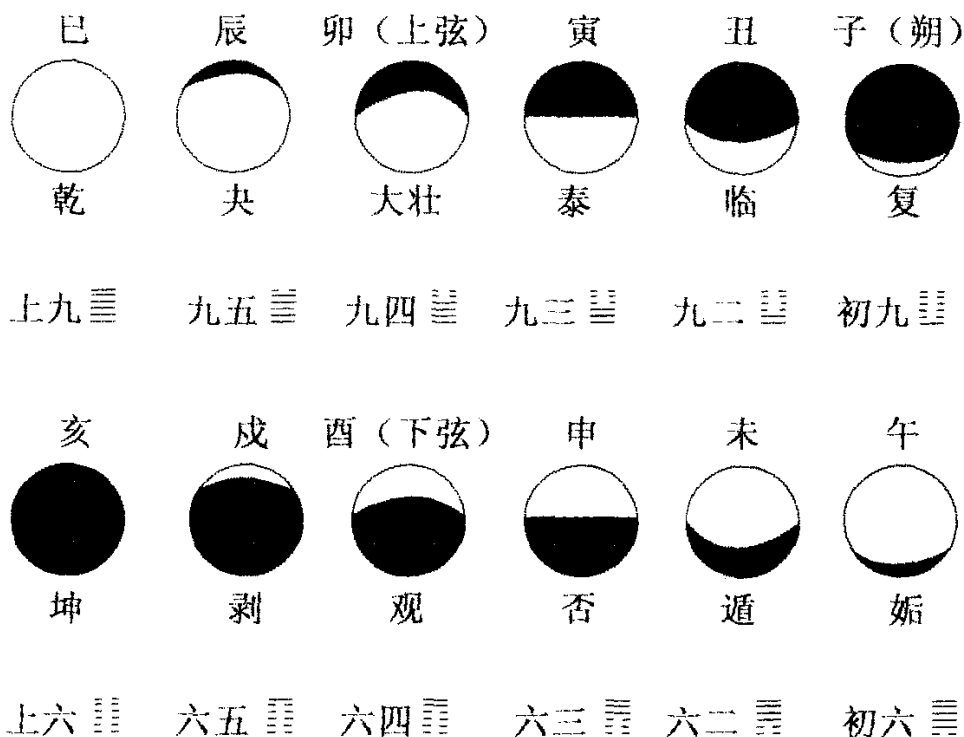
<sup>①</sup> 《藏外道书》第26册第618页。

<sup>②</sup> 《道藏精华》第六集之二，第32~33页。

随着“玄关”初现为见性，随后神气相合，日积月累，内丹学有小周天之说，性光渐渐增益。性光的多少体现在内丹修炼中称为火候，所以说“药”就是“火”。从见性到全性的过程可以通过火候图来表示，在内丹学中借用月的圆缺来展现。一般人只将这些图示作为比喻，甚至按照其表示的时间去行功，却不知已经误入歧途，与真修相差千里。张伯端因此有这样的批评：“卦中设象本仪形，得意忘言意自明。举世迷徒惟泥象，却行卦炁望飞升。”<sup>①</sup>

虽然内丹素有“圣人传药不传火，从来火候少人知”的说法。但是事实上，内丹的火候已经在月图中表露无遗，在上一章内丹易理中有反复的说明。因这个问题的重要性和难以把握，在此以另一种方式再予解释。以黄元吉《乐育堂语录》中的文字配合《规中指南》的攒簇火候图，大致可以明白火候和药的实际所指。

《规中指南》攒簇火候图：



<sup>①</sup> 《道藏》第4册第732页。

黄元吉说：“昔人取一月圆缺晦朔之义，实有可凭。……其卦为震。若月无光，借日之光为光。……此阳初生，其气最柔最嫩，月出庚方，有如一弯新月，隐隐耀耀现于天上者。……及至初八之夕，为二阳生，二阳象兑。……其时药气成质，实如天上之月半轮，滚滚照耀无边。……至十五月光正圆，有如乾。……其在人身，精神晃发，一身抽搐。……到此时，身如壁立，意若寒灰，但觉气机来往不停，由下而上，复由上而下，自然五脏六腑、一身四体，无所不到，无窍不开。……如此守候久久，自然渐收渐凝，复还于虚无之乡。其月之十六为巽辛。……到廿四为下弦，为艮。……至二十八为坤。”<sup>①</sup>

上面的图像和文字将见性到全性直至金性的内景全部图示和描绘出来了，切不可以此为比喻，这是眼前实有之景；也不可死执此象，因为所象非象，显示情状犹如炼钢炉前的观察窗口，目的是为了药物和火候控制。而且，图示中所标明的是大概和基本的状况，由于各人的情况不同，在个人的修炼中会有一些个性化的显示和差别。

在见性后行小周天，筑基完成、精尽化为炁之后，有一些重要关节点需要特别的指导，这在明清丹家的著作中所述较详。虽然各派在实际修炼中出现的情况会有所不同，而以伍柳派的阐述最为详实，兹以伍冲虚《伍真人丹道九篇》为例，从中可以了解大致情形：

“阳光三现”说为伍柳派所独创，指在两眉间的明堂处出现三次类似于闪电的景象。当第三次出现时，标志着真炁已凝聚潜伏，需要进入下一次的修炼了。此后的阶段分为两个过程：

#### （1）七日采大药：

阳光三现之时，纯阳真炁已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用七日采工始见鼎中火珠成象，只内动内生不复外驰，故名真铅内药。……以初采言之，其呼吸之火自能内

<sup>①</sup> 《乐育堂语录》，《道藏精华》第六集之二，第272～274页。

运，任火自运，绝不着意，于火亦不驰意，于火方合玄妙机之火也。此时用火犹当入定，而专用眸光之功。时以日间用双眸之光专视中田，夜间用双眸之光留守不怠。如是以采之大药自生。阴符经所谓机在目者。……采之而所以得生之理有四说焉。盖以交媾而后生，勾引而后生，静定而后生，息定而后生也。……此四说皆以眸光为招摄，故其生意乃尔也。……大药生时，六根先自震动，丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹞鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。大率采药至于三四日间真定将定未定之时，得药六景次第而现。若采药至于五六日间，则真意一定而大药已生矣，故七日之期亦大概之言耳。<sup>①</sup>

“阳光三现”之后，真炁凝聚的过程大概需要七天时间，然后才能成象。在这七天中，主要用入定之功，内视中以内眼光为招摄促生大药。其中定为根本，张伯端在《青华秘文》中有“不定而阳不生。阳生之后，不定而丹不结”的总结。在第三四日间，得药六景相继出现，但伍柳派在上文中对六景的描绘与其他门派有一个根本的不同，这六景其实只是大药产生的前兆。一直要到第五六日时，真定出现大药才产，这大药便是西天一轮“明月”。参看其他丹家的叙述便可知端的。白玉蟾在《海琼白真人语录》中是这样表述的：“当是时也，白雪漫天，黄芽满地。……玉鼎汤煎，金炉火炽，雷轰电掣，撼动乾坤。百脉耸然，三关透彻。玄珠成象，太乙归真。泥丸风生，绛宫月明，丹田烟暖，谷沼波澄。炼成还丹，易如反掌。”<sup>②</sup>而陆西星在《方壶外史·紫阳真人金丹四百字测疏》说：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄。夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方

① 《伍真人丹道九篇》，《藏外道书》第5册第868~869页。

② 《道藏》第33册第143页。



起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢会，魂魄如子母之留恋。此乃真境界也，非譬喻也。”<sup>①</sup>可见，一般都将“绛宫月明”纳入产药六景中，这应该是方法不同导致相同的景象出现的时间有先有后。

在大药产生过程中，另有一个重要的细节需要补充。此功理反应也是火候的一个征兆，在一些丹家的著作中时有体现。如《入药镜》有“天应星，地应潮”之句，王道渊注曰：“起火之时，觉真气腾腾上升如潮水之初起。”李攀龙曰：“中秋月魄十分圆，金旺潮洪出海门，内外与潮相应处，自家元气正朝元……元枢歌云：‘地下海潮天上月’，至哉言乎。而庐山皇甫真人观潮一词。尤为看破天地造化端的。百字令云：‘……坎水逆流朝丙户，随月盈亏消息。气到中秋，金能生水，倍涌千重雪。神仙妙用，与潮无个分别’。”<sup>②</sup>所谓金旺能生水，因此有“月圆潮大”之说。张三丰《大道论》中云：“侯金气之满足，听潮水之汪洋。继则看铅花于癸后，玩月夕于庚方。”<sup>③</sup>黄元吉则说：“若要搬运升降，往来无穷，必待药气充盈，勃然瀚然，上而眉眼之间，朗朗然如星光点点，其气机开朗无比。……下而丹田中，浩浩然如潮水漫漫，其真气流动充盈有如此。……有此景到，始如十五一团明月，遍满大千，普照恒河，即是大药初生。”<sup>④</sup>李西月在注解张三丰《无根树》时也说：“神气相合之际，俄而阳光大现，有如十五圆形○，是为中秋月，是为气足潮生”<sup>⑤</sup>，“天比上，地比下，阳生之时，眉上有点点星光，昔人谓为天应星。腹中有浩浩潮气，昔人谓为地应潮。药生朕兆，原来如此，良不诬也。……更有以《入药镜》为言者，……应星应潮，以应月应时言，即星悟月，即潮

① 《藏外道书》第5册第345页。

② 《入药镜注》，《道藏精华录》上。

③ 《张三丰全集》第5页。

④ 《乐育堂语录》，《道藏精华》第六集之二，第38~39页。

⑤ 《张三丰全集》第395页。

悟时，此正是大还丹要紧火候。”<sup>①</sup> 这些摘录下来的诗句和引文，或隐或显地表达了同一种体证和思想，即修道者在修行中，当真炁充沛涌动之时，从海底开始，在体内会出现类似海潮汹涌的声音，铺天盖地弥漫全身，震荡经脉。此时，在眉眼深处会显一轮明月，正所谓“地下海潮天上月”。

## （2）大药过关服食：

尾闾谷道一实一虚，故名下鹊桥。……印堂鼻窍一实一虚，故名上鹊桥。……大药既生之后，六根即宜迁入中田以化阴神。务先逆运河车而超脱之，犹当六根不漏以裹其转轴。故下用木座抵住谷道，所以使身不漏也；上用木夹牢封鼻窍，所以始鼻根不漏也。……惟是一意不生凝神不动以待其动，忽又自动冲关即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度过尾闾而至夹脊关矣。……降下十二重楼，犹如服食，而入于中丹田神实之中，点化阴神，为“乾坤交媾”。<sup>②</sup>

伍守阳指出，以“大药”来点化元神，以元神为“大药”归依，两者能够寂照不离，那么阳炁就能勤勤发生。加之真意运于神室，元神得其培养和淬炼。这样，既能够点化神中之阴，阴神因此降服而念虑不起，又能够培补神中之阳，阳神愈加阳明而昏睡全无，这是炼炁化神阶段的功夫。此处只提个头，学者可自行查考。

上面介绍了从初见性到全性的整个过程，见性是内丹修炼中的重中之重。张伯端在《悟真篇·后序》中写道：

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有患。若其无身，患从何有？夫欲免乎患者，莫若体夫至道。欲体夫

<sup>①</sup> 《张三丰全集》第408～409页。

<sup>②</sup> 《藏外道书》第5册第870～871页。

至道，莫若明夫本心。故心者，道之体也；道者，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成。不假施功，顿超彼岸。……奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之。以修生之要在金丹，金丹之要在乎神水华池，故《道德》、《阴符》之教，得以盛行于世矣，盖人悦其生也。……其如篇末歌颂，谈见性之法，即上所谓无为妙觉之道也。……故释迦文殊所演法宝，无非一乘，而听学者随量分解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得闻达磨六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如其习气尚余，则归中小之见，亦非伯端之咎矣。<sup>①</sup>

在这样一篇文字有限的《后序》中，张平叔费诸多笔墨来谈见性，其写《悟真篇》的心迹已显露无遗。在他看来，见性为无为妙觉之道，是最上一乘妙旨，可以顿超直入，决定无生。如果能以此道人，将是上上之选，此为顿法。因世人执着于有身而贪生怕死，黄老悲悯而另设渐法，从身体入手教人修生，一步一步诱其修道，这就是金丹之道所以能盛行于世的原因。但其最终仍不离本源真觉之性，无论渐法还是顿法，都将归于此一乘。南宗虽有先命后性的次第，这只是为先易后难所设的方便，不离“见末而悟本，舍妄以从真”这个“悟真”的宗旨。

内丹的修法和教法其实都是围绕着“性”这个本原而展开的。所以，上上乘法从见性入手，至全性为验证，金性化神为完备，还虚合道方为超越。下面仅就见性的方法作一简单总结、分类：

#### (1) 见性、全性中的渐法：

<sup>①</sup> 《修真十书》，《道藏》第4册第749页。

一种是以制心入手，炼己静心。它的特点是一个“静”字，核心是心不动，较重定功。此法认为元神为先天以来的一点灵光，因为经常被后天意识遮掩和蒙蔽不为人所知，元神隐退而识神用事。通过修心静定，使人处于无思无虑的状态，那时意识的作用将消失而元性则彰露出来。这种直取见性的方式虽然看似快捷，但其路途坎坷曲折。该法对修心的要求极高，所需的时间也长，很多人常常因其难为、意志不够坚定中途而废。其长处在于，炼性是终身所为。修心虽然时间很长，但是静心净心的结果，使得生命能量的积累和对意识无意识的控制调谐都能达到最佳状态，所谓前慢后快，前面所耗的心力和时间在后面的修行中都不会白费。同时，还应配合修命之术，实现性命双修。此法以全真教为代表。

另一种方法则是以命见性，以金丹南宗为代表。从炼己筑基开始，见性后采取，行小周天，先静后动，静中有动，一步一个脚印，积蓄能量，等三百周天圆满，则可以全性。该法方便易行，较适于现代人求验效和循序渐进的心理和习惯。其对心性训练的要求虽不如第一种，但仍然很高。

其他如双修派和女丹的修法，虽然入手方法不同但亦属渐法，此处暂略。

## (2) 见性、全性中的顿法：

禅宗的方法为顿法之一。在内丹学中也有一种顿法，其理论已在第一章中作了介绍。具体方法尚未见于古人和时贤的内丹著述，笔者不敢专美，在此予以简单披露，庶不致暴殄天眷，使有志于此的同好知道内丹修炼中尚存着这样一个方便之梯。

此法不先制心，从动处入手，直接走黄道，炁入中脉，不仅涵括三丹田，更重视海底的作用。直上直下，不断冲击贯通，在此过程中，所谓“白雪漫天，黄芽遍地”，性光常现，直至一轮性月当头。在该法施行过程中，其生理反应颇类似于《唱道真言》中直修上关

的体验。《唱道真言》说：“果有上知之士，一朝悟入大乘，能于行住坐卧四威仪中，一空所有，时时反照。半年十月，火候到时，自然性月当空，元神出现。所以圣贤又教人竟修上关，修神还虚一著，此妙妙之论也。但人习静既久，周身之气，不免循环升降，上应周天度数，如十五夜潮汹涌而来，穿筋涤髓，骨节粉碎。圣贤恐学人到此境界，惊恐发狂，以致败事。是以发大慈心，立下采取填补抽添诸种名色，要学人先见过来，庶几临事从容，当境不乱……。”<sup>①</sup> 其实，在任何一种方法至全性之时，上述“地下海潮天上月”的反应是必然而有的过程。

不同于传统内丹炼精化气中精气先在任督二脉运行的方法，该法不经任督二脉直走黄道，将精气神一步到位转化为光，如《易经》所言“含万物而化光”。采用的是“虚空阴阳”之法，就是直接盗得先天一气，以此能量激活真我。关键在于要训练和掌握一次性光化的技术。在整个修炼过程中，人体相当于一个核反应堆，一次次的行功类似于细胞的核爆训练，伴随着各种光感、“闪电”、“白雪”、“黄芽”等，直至出现明亮的光团和巨大的“海潮音”，自下而上的冲击波可使人像一个打足气的气球，会产生要爆炸的感觉……。当秋月当空，性之全体出现时，才可打坐入定。

陈撷宁老先生曾有过这样一个经典的譬喻。他说，人元丹法犹如电灯厂之电，地元丹法犹如干电池之电，天元丹法犹如天空中之电。“天空中之电”正是“虚空阴阳”作用的直接后果。此法慢则半年，快则四十九天就能全性，因此较易让学者见道。其短处在于，虽然理论具备，若无人指导仍无法入门。另外，因其快速，在其过程中所摄能量巨大，身体的危险性也较大。由于不是从修心、静心入手见性全性，所以必须要补上前面的基础，否则将会是快的慢，无法再往前行。

<sup>①</sup> 《藏外道书》第10册第789页。

### 第三章 至 命

“命”，在《说文解字》中解释为“使也，从口从令”。从商周甲骨文、金文看其最初的出现，“命”的字形由“令”演化而来，意思为“发号施令”，后主要作为使命、命令、天命等意义来使用。如《书·尧典》“乃命羲和，钦若昊天”中，其意为命令；在《周易·乾》“乾道变化，各正性命”注中，命为“人所禀受，若贵贱夭寿之属”<sup>①</sup>，这是从命运来理解，认为人的生死、贵贱都是被赋予的。天也有命，其与天道通用，如《诗·周颂·维天之命》：“维天之命，于穆不已”，疏曰：“言天道运转，无极止时也。”<sup>②</sup> 关于生命之“生”，《说文解字》曰：“生，进也。象草木生出土上。凡生之属皆从生”，其包含了生长、长出，生育、养育的意思，引申为活，与命相合表示为生命。

在中国古代，人们注重“性命”而非“生命”的命题。通常总是性与命对举，生与死对举，如《大戴礼记·本命篇》曰：“分于道谓之命，形于一谓之性。化于阴阳象形而发谓之生，化穷数尽谓之死。”<sup>③</sup> 生也与命相连使用，如《战国策·秦》三：“万物各得其所，生命寿长，终其年而不夭伤。”但很显然的，生命这个词所出现频率是很低的，使用的范围也是很窄的。性命较之生命，则有更多形而上的意义和丰富的内涵。性命不仅包含了在世的生命，也蕴涵着在世生

---

① 《周易正义》，《十三经注疏》第14页。

② 《毛诗正义》，《十三经注疏》第584页。

③ 《四部丛刊初编》，第12册第67页。

命的来源、归宿、本质以及性与命的关系等诸多内容，它是中国传统的天人一体观和重体究本特点在哲学中的体现。生命反映的主要是在世的特点，性命表现的则是生命长河永恒的流动变化和不变的规律、法则。

内丹学继承了中国传统的性命观，并在实践基础上建立、发展和完善了自己的性命学。关于命的来源问题，与《大戴礼记》中的“命先性后”的观点正相反，内丹学认为性来源于道，而命来源于道所生的“一”，所谓“从道受生谓之性，自一禀形谓之命。”<sup>①</sup> 性比命更接近本源。究竟何者为“一”？内丹学将此“一”理解“先天一炁”，认为命是“先天一炁”所赋予的具有形质的存在。“命者，先天至精一气之谓也”<sup>②</sup>；“何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也”<sup>③</sup>；“后天之道，神气也。先天之道，性命也。”所以，内丹学更多从纯粹原始的意义上来谈论命。“命”在内丹学中主要具有以下两层含义：

1) 后天形式的“命”：它指人的现实生命生理存在形式，包含了生命的基本特性和现象，如各种生理活动和生、老、病、死等。它是内丹修炼的物质基础，也是内丹生命哲学实现超越的一个出发点，内丹对其的作用体现在养生延命中；

2) 先天形式的“命”：一种实在的存在形式，即后天中的先天形式，通过修性复命而获得。这里的命是与性对应的概念，性命不离，有性便有命，有命便有性。性无命不立，命无性不存。性命相合对应的目标指向金丹。如邱处机《大丹直指》曰：“金丹之秘，在一性一命而已”，《性命圭旨》说“吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。夫未始性之性，未始命之命，乃是吾之真性

① 施肩吾：《西山群仙会真记》卷二，《道藏》第4册第429页。

② 《中和集》卷四，《道藏》第4册第503页。

③ 《性命圭旨》，《藏外道书》第9册第512页。

命也”<sup>①</sup>，内丹学认为先天性命才是人的真性命。

从对“命”的研究中，可以看出内丹学探索生命奥秘的现实精神、挑战自然规律的不屈不挠意志，以及人类为实现生命自我控制的不懈努力和追求；也可以看到内丹命学的超越立场，它不在三维空间加时间的框架内看生命，甚至也超出了时空连续统的视觉界限，它是从宇宙的立点看人生命的生灭、变化和相对的恒定性。它的维度是过去、现在、未来的所有时空，因此它没有维度却具备了所有的维度。如果我们截取其中的一个点，它便还原生成了我们所理解的生命和所具有的特性，这就是片段与整体的不同，也是理解的困难所在。从某种意义上讲，丰沛的生命是宇宙中不生不灭永恒的存在。

内丹学将为我们开启一扇生命之窗……

## 第一节 理解生命

### 一、内丹生命现象观

在内丹学中，性命意识远远超越于生命意识。性命源于道，源于自然。生命是道和自然的一种表现形式，人性是道性的体现。与道相和才是生命的本然状态，在这样的本真状态下才能了然生命现象，把握生命本质。生死是宇宙大化流行中的一种自然，生与死只是从一种状态到另一种状态，其主体的本质并无改变，如同春夏秋冬四季的更替，由生到死，由死到生，将均归于物化。

庄子的齐生死、生死一体观是内丹生命思想的重要来源之一。有无、生死混同为一就是宇宙生命观的主要特征之一。它不拘于生、有这个焦点，也不限于死、无的点位，而是生死齐一，有无不辨，放弃

<sup>①</sup> 《藏外道书》第9册第513页。



了人现实的关心和立场，达到了自然真正的平等和真实。《庄子·庚桑楚》曰：“古之人，其知有所至矣。恶乎至？有以为未始有物者，至矣，尽矣，弗可以加矣。其次以为有物矣，将以生为丧也，以死为反也，是以分已。其次曰始无有，既而有生，生俄而死；以无有为首，以生为体，以死为尻；孰知有无生死之一守者，吾与之为友。”<sup>①</sup>未始有物的状态是纯粹的原初态，是无限可能的源泉，所以《庄子》将其誉为“至矣、尽矣、弗可以加矣”，但能“知有无生死之一守者”也是可以相与为友的。

对于生死，在《庄子·知北游》中的精辟见解表现的依旧是齐生死的同一主题。“生也死之徒，死也生之始，孰知其纪？人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患？故万物一也。是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐。臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：‘通天下一气耳’”<sup>②</sup>，一气流布是万物变化、生死的根本原因。在身体、生存、子孙的问题上，将这些也都归于天地造化的结果，认为无需执为己有。“舜曰：‘吾身非吾有也，孰有之哉？’曰：是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；孙子非汝有，是天地之委蜕也。”<sup>③</sup>那么，作为人应该有的态度是什么？一于是非，忘于生死，淡定于归：“人生天地之间，如白驹之过郤，忽然而已。注然勃然，莫不出焉。油然漻然，莫不入焉。已化而生，又化而死，生物哀之，人类悲之。解其天弢，堕其天帙，纷乎宛乎，魂魄将往，乃身从之，乃大归乎！”<sup>④</sup>《大宗师》也道：“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。

① 《庄子集解》第151页，《诸子集成》第3册。

② 《庄子集解》第320页，《诸子集成》第3册。

③ 《庄子集解》第322~323页，《诸子集成》第3册。

④ 《庄子集解》第325~326页，《诸子集成》第3册。

故善吾生者，乃所以善吾死也。”<sup>①</sup> 这样的生死观实在可以算得上是最冷静、最客观、最理性的了，稍有一点“体温”的人便不会赞成这样一种无动于衷、冷漠近乎冷酷的看法，但这样的观点却是最能够反映生死有无的真实状况。人因为欣生恶死的偏好使得其理性“视力”下降，从而遮蔽了人存在的本真。若以一种俯视、旁观的角度来看生命的存在，庄子就会说：“吾与之友。”

相对于常人重生轻死、好生恶死的态度，内丹学是否反过来去重死轻生、好死恶生呢？其实不然，它对于生死的态度是平等的，可以说是等量齐观的中道观。《庄子》中有养生、全生、达生之方，《老子》中有观身、修身、存身、保身、贵身、爱身的观点。通过有为保持长养、维持良好生命状态的摄生术，被内丹学演化为一整套内修养命的方法，称为“命术”。这些重身、贵生的思想成为内丹学中命学的重要思想资源。

内丹学认为，求道、修道、证道、合道的过程并非仅仅是精神的努力，更需要有身体的配合、健康的保障，进而达成对衰老、疾病的预防和控制，直至完成生与死的超越。姑且不论这最后的目标是否有人能完成、又有多少人能走到这一步，单从过程来看，内丹学在命学上的立点和方法确实是现实的和循序渐进的。如果没有一个好的身体、体质增强所带来的保证、验效和信心，对道的追求只是一纸空谈。

身是生命的载体，生是生命的存在状态。道家认为生命的潜在性是从道中获得的，由此而产生现实的生命。道无形无状，氤氲混沌，从中产生了一种真实存在，内丹学以“先天一炁”来称呼。内丹学认为，性命的最初形成由父母初交时一点先天元炁有了命，到十月胎圆，又得先天祖气一点元阳而有了性。此时元炁为命，元神为性，性

<sup>①</sup> 《庄子集解》第40页，《诸子集成》第3册。

命不分，处于混沌的先天状态；到降生时，元神归于心，性存于心；元炁归于肾，命存于肾间，由先天分判为后天之性命，开始成长为人，这个过程就是从性命一体——婴儿——人；内丹学要由人逆修成仙，便发展出混合神炁的性命学，即修出性、命——性命相合——真神（婴儿）——炼神还虚——还虚合道。

关于人类胚胎发育的过程，在道经中有不少记载。南宋已有注本的《原始无量度人上品妙经内义》，对受精卵着床和胚胎组织分化的过程有精细的描绘。书中说：“人之生，亦类是也。父母精血相包，自己本有而成性命。人初结胎在母腹中，精血未凝，飞潜不定，如珠似露。凝结之后，生形三瓣，头与四肢。男子先生左肾，次生右命门，女则反是。本性继种于两肾之间，次则上生两瞳神水，以至化生五藏六腑，凭母呼吸，炁足而生。”<sup>①</sup> 其所描述的“如珠似露”的情形，恰似受精卵未着床前的游离状态。凝结（着床）后的“生形三瓣”，就像受精卵分裂早期形成的内、中、外三个胚胎层，然后进行组织分化，头与四肢成形。该书为南宋萧应叟所注，注者声称其采取的是唐人注解，由此可以保守地推论，此书成书时间最晚应不迟于南宋（1127～1279）。这个观点的提出，距离哈维于十七世纪在西方率先提出人由卵形而虫形而胚胎的“渐成说”，足足早了四、五百年，这不能不说是一个奇迹。这种在细胞生物学产生之前仅凭想象是无法得到的胚胎学成果，得益于道家的化生论和内丹内观的成就。

早在汉代的《淮南子》中就已经出现了胚胎发育与大致时间的记述。该书《精神训》云：“夫精神者，所受于天也；而形体者，所禀于地也。……故曰：一月而膏，二月而肤，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而动，九月而躁，十月而

<sup>①</sup> 《道藏》第2册第354页。

生。”<sup>①</sup> 在唐代内丹学经典《钟吕传道集·论五行第六》中，则讲述了内脏形成的先后次序：“肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。”<sup>②</sup> 这是以化生论为基础的器官发生论。该书还讨论了男女性别的成因，其在于受精相合刹那过程中的物质结构分布。它说：“父母之形交，父精先进而母血后行，血包于精而为女。女者，内阳而外阴以象母，盖以血在外也。若以母血先进而父精后行，精包于血而为男，男者，内阴而外阳以象父，盖以精在外也。”<sup>③</sup> 这里的精、血不是指整个的精子 and 卵子，应该是指雄性原核和雌性原核，此处描绘的是受精时雌、雄原核融合的过程，之后形成受精卵。元代李道纯在《中和集》中同样也讨论了生男生女的问题，表述的更为精致些。文中的壬、癸则侧重于雌、雄原核所载有的能量和信息，所以称为元精、元气。有趣的是，该书还说明了双胞胎的出现原因（这里是指单卵孪生的情况）和不成胎的情况，并比照了人生成的物质因素与内丹药物的关系。他说：“以身言之，初受胎时禀父母精华而成此身。精华者，丹经喻曰天壬地癸也。初交合时，天壬先至，地癸随至，癸裹壬，则成男子；地癸先至，天壬随至，壬裹癸，则成女子。壬癸偶然齐至，则成双胞胎。壬先至癸迟至，癸先至壬迟至，俱不成胎也。故曰乾道成男，坤道成女。夫天壬地癸者，乃天地元精元气也，亦丹经所云坎戊离己，异名铅汞也。”<sup>④</sup> 另有一则记载在《道枢卷三十八·会真篇》中，除了通常的脏腑化生说，还引入了三焦、经脉、骨骼等的生成顺序：“于是肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二经，

① 《淮南子》，《诸子集成》第7册第99~100页。

② 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册第664页。

③ 《钟吕传道集·论铅汞第十》，《道藏》第4册第668页。

④ 《道藏》第4册第495页。

十二经生十二络，十二络生百八十系络，百八十系络生百八十缠络，百八十缠络生三万六千外络，三万六千外络生三百六十五骨，三百六十五骨生八万四千毛窍。”<sup>①</sup>

一般将人怀孕最初两个月内的幼体称为胚，三个月以后始称胎儿。上述这些大致勾画了从受精的瞬间到受精卵着床至各脏腑器官（成形）的形成过程，肯定了人体的各部分是逐渐发育生长的，与现代了解的胚胎分层理论相吻合。其中，将肾作为胚胎发生的基始，也符合现代胚胎学理论。其次，脏器的生成序列是不同于五行相生顺序，后天的相生顺序为水——木——火——土——金——水，后天中先天的生成顺序为水（肾）——土（脾）——肝（木）——肺（金）——心（火），正好是后天相克顺序火——金——木——土——水的颠倒，反映了先后天相生相克关系的奇妙转化。另外，内丹学认为由八脉生十二正经的观点，以及对奇经八脉的重视，也与中医注重十二正经有很大的不同。

在探究生命发生的同时，内丹学也关注人的生理结构，它为内丹修炼提供了生理依据和指导。唐司马承祯在其所著的《服气精义论》中描绘了身体内部的景象（内景），他说：“肺为五藏之华盖第一。肺居心上，对胸有六叶，色如缟映红，肺脉出于少阳；心居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缟映绛，心脉出于中冲；肝在心下小近后，右四叶，左三叶，色如缟映绀，肝脉出于大敦；脾正掩脐上，近前横覆胃，色如缟映紫，脾脉出于隐白；左肾右肾前对脐，博著腰脊，色如缟映紫，左为正肾，以配五藏；右为命门，男以藏精，女以系胞。肾脉出为涌泉。”<sup>②</sup> 虽然文中存在着一些错误，但将器官的位置、色泽、形状作为内视景观形象地表示出来，有利于修炼观想。

① 《道藏》第20册第817页。

② 《道藏》第18册第448页。

宋代李景元的《渊源洞真道妙继篇》则从内丹修炼的角度对身体内部各器官及其功能作了详细记述：

《卢氏究五藏》言：但人喉咙中排三窍，一曰食，二曰气，三曰水，迭互相排。推食与水同一窍，并合归于胃中上口。一窍归于肺，通行太阴之脉下，循腹里抵胁中，转行脐下，与任脉、冲脉、督脉三经会于丹田者，人之生气之海也。

喉咙下见肺两叶，为华盖覆于诸藏也。肺下见心，外有黄脂包裹，其色稍赤黄。人心之像，尖长圆扁，黑赤青黄，毛孔各异而弗同焉。心下有罗膈，膈下有胃，积曲可容数升之物。外有黄脂如旗焰，左畔有肝两叶，其短叶上有胆在。胃左畔有脾，与胃同其膜，其状如马肝赤紫。下有小肠盘十五曲，极莹净，化物通行。右畔有大肠，亦盘十六曲，内有糟粕，外有黄脂粘为一块。下有膀胱所居，胞也，亦莹净。外无所入之穴，全假施行，则津液入胞中为尿也。《内经》曰：‘膀胱为周都之官，津液藏焉，气化则能出矣’。右畔有大肠所出糟粕之道路，乃五藏之真已。惟肾为根，凡人参虚水不足也。多经燥药，弗知其恶，未若益之以味，补之于母，肺为阴母，昭矣。穷理藏府，已得其详，则背输看其五藏之景，有出入死生之道，乃圣人般（搬）运黄河逆流之法。唯行此诀乃得长生之理。观其第十四椎下两傍各一寸五分，有肾两枚，亦自各有黄脂包裹为一块。各有带，二条，乃为肾之大经也。过屏翳穴后，趋脊骨之下有一大骨，在脊骨之端，如半手许，其间有两穴，是肾之经经过，上行夹脊，至泥丸脑户中。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 《道藏》第20册第31页。

该篇也存在少许错谬之处，但其描述内容甚为详尽，体内重要的脏器几乎可一览无余，所述功能和位置基本正确，为从内丹学角度探讨生命现象提供了切实的生理依据，代表了中国古代对脏器图景认识的较高水平。无论其从内视而得，还是从解剖中得到，这都是对生命生理认识的一大贡献。

内丹学对身体研究的另一大成就在于对经脉的探索。在内丹修炼中，脉是气的通道。心意所至，气将行至。气之所至，脉也将通。

脉，本义指血管；经，原意是“纵丝”，即直行主线的意思；络，则指网络经脉为气血运行的通道。经脉和络脉，简称为经络。经脉的主要功能是“决生死，处百病，调虚实”，不可以不通，这说明经脉在生理、病理和防治疾病方面具有的重要性。经络系统中气血的运行不同于现代的生理学，它有着更广泛、微妙和统一的意义。从现代医学的角度看，体液与微环境的交换和连接，以及细胞间含液并置膜结构遍及人体的状况，是经络学得以成立的主要基础。缝隙连接是动物体内细胞间普遍存在的结构，缝隙连接并置膜结构使得细胞间可能通过电流或小分子化合物，形成含液低阻通路。因此，其存在于动物体内进行物质、能量及信息调控代谢的整个含液空间。中医重视十二经脉，在身体内部其隶属于腑脏，在外部则分布于躯体，将人体内外连贯起来，经络系统大部分以阴阳来命名。三阴三阳根据阴阳的盛衰来划分，阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。分布于上肢内侧的为手三阴（手太阴、少阴、厥阴）、外侧的为手三阳（手阳明、太阳、手少阳）；下肢外侧的为足三阳（足阳明、足太阳、足少阳），内侧的为足三阴（足太阴、足少阴、足厥阴），称为十二正经。在脏腑中，以“藏精气而不泻”称为脏（心、肝、脾、肺、肾），为阴；“传化物而不藏”称腑（大肠、小肠、胆、膀胱、胃、三焦），为阳。经络与腑脏相连，《灵枢·经脉》确定阴经属于脏而络于腑，阳经属于腑而络于

脏，形成了阴与阳、脏与腑之间表里相合的关系。其中，在胸部的脏器（肺、心）联系手阴经，在腹部的脏器（脾、肝、肾）联系足阴经，六腑则各随其表里关系与阳经相联系，手足阳经总汇头部。经络“内溉脏腑，外濡腠理”，使身体成为一个有机的整体。

丹家所重的奇经八脉是指十二经脉之外的八条经脉，包括了督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。奇经八脉多数从十二经脉分出，在循行分布的过程中又与其他各经相互交会，所以中医认为它对十二经脉、经别、络脉起着广泛的联系沟通作用，并能主导地调节全身气血的盛衰。在八脉中，内丹学尤其重视任督二脉。

在中医中，督脉为“阳脉之海”，主一身的阳气，它是人体诸阳经脉的总汇，与肾、脑、肝经有密切的关系，它的功能是督领阳气和真元，其含有现代医学所说的中枢神经系统中脊髓神经的功能。督脉行于身后，《难经·二十八难》曰：“督脉者，起于下极之俞（长强穴），并于脊里，上至风府，入属于脑。”<sup>①</sup> 较之《黄帝内经·素问》中所述督脉行经路线，《难经》中督脉的位置更接近内丹学的看法。在内丹学中，督脉起于长强穴（前伸至阴跷穴），沿脊柱上行，经命门、大椎、风府，循头顶正中，过百会，下行前头部，至齿龈处的龈交穴，与任脉连接。在这里需要特别指出的是，在近现代的内丹修炼中，对督脉认识的确切性存在着一个大的偏差，即精气运行不行脊中而行脊表，行时“失之毫厘”，后果却“差之千里”，所谓的许多“真传”，其实就在只言片语之间。气如不在脊柱中运行，则算不上丹功，无法激发人体的潜能。藏密所说的“中脉即命根，命根即中脉”的中脉起于海底，上行脊里至百会，其色为白，与内丹中的督脉基本吻合。任脉行身之前，为“阴脉之海”，主一身的阴气。人身

<sup>①</sup> 《难经集注》卷三，《四部丛刊初编》第83册第51页。



以气为阳、血为阴，任脉具有妊养和总调阴经脉气的功能，对诸阴经有主导和统率的作用，包含了现代医学的自律神经系统与腑脏的关系。《难经·二十八难》曰：“任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉。”<sup>①</sup> 内丹学中的任脉，始于会阴穴，沿胸正中线上行，经关元，膻中，止于颏唇沟中央的承浆穴，与督脉相交。有些内丹家合任督二脉，称为身中黄道，认为是阴阳升降的正路，以为丹法之要在于通任督二脉。此说不谬，但只能限于基本的小周天成就。

虽然张三丰的《玄谭全集》被定为乩笔，但经闵一得发掘校正后，其内容对内丹修炼多有裨益，文中有关任督二脉的认识可供参考：

○此督脉也。督者，总也，总领一身之气脉。正是天地未判，未生身前先天元阳祖炁，浩劫长存、亘古至今而不坏者也。○此任脉也。任者，仁也，乃生生不息之元气也。……督脉○此窍是生身之源，未有此身，先有此窍，非凡孔窍之窍也，乃玄机之妙窍也。此消息正是父母未生前一点元阳祖炁。任脉○此窍是一身五脏之主，内外执掌，全在此窍。若知颠倒攒簇，是生五脏之根，未有五脏，先有此窍。未生此身，先生此窍也。此个消息是养命之方，留命不死之根蒂。<sup>②</sup>

按照《灵枢》中《动输》和《逆顺肥瘦》等篇，并结合现代医学的观点，其余六脉的功能如下：冲脉为“十二经脉之海”“五脏六腑之海”，其上至头，下至足，贯串全身，是总领诸经气血的要冲；带脉具有约束躯体各条经脉，调节其经气的作用，包含了现代医学的

① 《难经集注》卷三，《四部丛刊初编》第83册第51页。

② 《张三丰全集》第431页。

肾脏神经系统；阴、阳跷脉主肢体两侧的阴阳，对分布于下肢内、外侧的阴经和阳经有统领协调的功能；维脉维系、维络人身的阴经、阳经，和现代医学的大脑、小脑与间脑的神经系统有密切的关系；阳维脉主宰一身之表，阴维脉主宰一身之里，其包含了现代医学的生殖神经，包括摄护腺与手足等主要神经作用。内丹的重要关窍和通道，都是人体内分泌腺集中的地方，如生殖器官、性腺，肾上腺、甲状腺、胰岛腺，胸腺、脑垂体、松果体等等，反映了内丹功理与现代医学存在着的某种必然联系。

关于八脉的具体位置和作用，内丹学以《张紫阳八脉经》的看法为正宗。其云：

冲脉在脑后，任脉在脐前，督脉在脐后，带脉在腹，阴跷在囊下，阳跷在尾闾（上三节），阴膪在顶前（一寸三分），阳膪在顶后（一寸三分）。人有八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳气冲开，故能得道。采阳气惟在阴跷为先。阴跷一脉散在丹经，其名颇多：曰牝门死户，曰归根窍、复命关，曰丰都野、死生根，有神主之名。曰桃康，上通泥丸，下透涌泉，真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭。尻脉周流，一身贯通，和炁上朝。阳长阴消，水中火发，雪里花开。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体康强，容颜反壮。在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之下，此乃天地逐日生气之根、产铅之地也，医家不知有此。<sup>①</sup>

著名医家、明代的李时珍在《本草纲目·奇经八脉考》中引用了《张紫阳八脉经》，并说“八脉者，先天大道之根、一炁之祖，采之惟在阴跷为先。此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲三脉，总为经

① 《藏外道书》第5册第913~914页。

脉造化之源。”<sup>①</sup> 他赞成《八脉经》中对阴跷一脉重要性的关注，并对《八脉经》所载经脉的正确程度表现出了极大的信任：“（李）濒湖曰：丹书论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说，未有专指阴跷者。而紫阳八脉经所载经脉，稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”<sup>②</sup>

对阴跷一脉和阴跷穴的重视，非独张伯端一人。传说吕纯阳教刘海蟾说：“水中起火，妙在虚危穴。”因此海蟾长坐阴跷，而能返老还童。张三丰将其称为“海底命主”。阴跷穴在前阴之后，肛门之前，又名会阴穴、虚危穴、三岔口、生死窍、复命关、海底等。此穴在人身周天黄道中处于二十八宿虚日鼠、危日燕方向，有日月交并之意。它是任督二脉交会之所，为真阳初生之地，即内丹产铅所在。人身中有两个穴位是黄（中）、黑（督）、赤（任）三脉主要交汇点，即阴跷穴和百会穴。阴跷穴上通泥丸，下达涌泉，双修派和中派都将其作为起修点，可见阴跷穴在内丹学中的重要地位。在藏密和印度瑜伽中也将阴跷穴（海底）作为中脉的起点，具体比较将在第五章中展开。

除了上面介绍的奇经八脉（含任督二脉）、阴跷穴之外，三丹田也是内丹修炼必须通晓的基本点位，不可不察。丹田是人体中产药结丹的地方，《钟吕传道集》中有“上田神舍，中田气府，下田精区”<sup>③</sup> 的说法，认为精中生气，气在中丹田；气中生神，神在上丹田；真水真气合而成精，精在下丹田。丹田与任督二脉为表里，与心脑相通，一般以下丹田为正丹田。下面将三丹田逐一作个介绍：

下丹田：汇聚、储存真气之所，任、督、冲、带脉交会于此，为男子藏精、女子养胎的所在。医家一般指脐下一寸三分，又入里一寸

① 《四库全书》第774册第554页。

② 《四库全书》第774册第555页。

③ 《道藏》第4册第672页。

三分处。内丹学中关于下丹田的位置，说法各异。《仙经》云：“脐下三寸为下丹田，藏精之府也。”这与《针经》和《灸经》所规定的脐下三寸的关元穴相对。也有人将两肾中间指为丹田，或认作脐内一寸三分处。近人蒋维乔在《因是子静坐法》中认为在腹内脐后肾前连线的前七后三之点，并将其扩大为下腹。笔者认为，下丹田不可执为一点，应是一个区域，脐下一寸三分入里，其中心位置应处于黄道（阴跷穴与百会穴连线）中。

中丹田：其位置有两种说法，或指两乳之间的绛宫，如《仙经》中“绛宫为中丹田，藏气之府”；或指心之下、脐之上，相当于黄庭的位置。前者所论甚是，其真实之所也应处于黄道内；

上丹田：又称为泥丸宫。在炼精化气阶段是还精补脑、去矿留金的所在；在炼气化神阶段，阳神也将上迁于此，上丹田为藏神之府。在《抱朴子·地真篇》中确定上丹田的位置为，“或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”<sup>①</sup>此说甚当，上丹田也位于黄道内。

将三丹田的位置确定于黄道内，在于黄道为先天之道，是元神升降的通道，精、气、神的聚集和运动其实都是围绕黄道而展开的。黄道在人体解剖学上没有对应的组织器官，它可视为连接阴跷穴和百会穴，包含了上、中下三丹田的通道。黄道的重要性在第一章中已有说明，今将再作引述补充。闵一得在《上品丹法节次》中从三道的路径来说明身、心、意三者关系，进一步突出了黄道的统辖作用：

盖按人身有三道，曰黑、曰赤、曰黄。黄道循肾前脐后中缝直升，是由脊前心后中缝直透泥丸者；赤道则由绛逆循，会黑附黄，顺升抵顶。复又会黑附黄而归绛；黑道由海会赤，附黄逆循，穿间而透枕，复由顶位会赤附黄，循额抵

<sup>①</sup> 《道藏》第28册第243页。

池，顺下绛宫，复归于海。三道蹊径如此，而其得名之由，世鲜知之，其实身心意三宝是也。心属乾，乾之本位在离，其色赤，故名赤道，实即我身任脉也。任性炎上，学必使之下降；身属坤，坤之本位在坎，其色黑，故曰黑道，实即我身督脉也。督脉润下，学必使之上升，此之谓颠倒阴阳。……意属土，其色黄，故曰黄道。……经以赤黑曰人道，而以黄曰仙道。<sup>①</sup>

## 二、气与命

气是中国古代哲学和中医学的基本概念，也是内丹学的重要范畴之一。在中国古代哲学中，气是一种精微物质，它是构成世界万物的本原，又称元气。气分阴阳，先人以阴阳二气来解释宇宙万物的构成与变化。老子提出了“道生一、一生二，二生三，三生万物”的主张，许多注解都将一视为元气，认为道生元气（一），气分阴阳（二）。阴阳二气摩荡相推，万物化生。《庄子》曰：“天地者，形之大者也；阴阳者，气之大者也。道者，为之公”<sup>②</sup>，“通天下一气耳。”东汉王充《论衡·自然》认为“天地合气，万物自生”<sup>③</sup>，北宋张载“太虚不能无气，气不能不聚而为万物”<sup>④</sup>等观点都反映了气本原的思想。虽然在老、庄中，道涵括了天地、阴阳，是最原初和最包容的极概念，为无，但元气却是可述可表的开始，为有。所以，前者被称为无极，后者被称为太极，并作为认识论和方法论的起点。

中医运用气的理论来认识和阐说生命活动的规律，将此贯穿于人体生理、病理与疾病防治等各方面。气作为构成世界万物的原质，也

① 《藏外道书》第10册第414~415页。

② 《庄子集解》第174页，《诸子集成》第3册。

③ 《论衡》第177页，《诸子集成》第7册。

④ 《正蒙·太和》，《张子全书》卷二，《四库全书》第697册第97页。

是构成人体的基本物质之一，生命活动的过程是气运动变化的过程，所以气在中医理论中具有物质和功能两种作用。首先，气是一种活跃的精微物质，它不断运动，流行全身。如《灵枢·决气篇》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。”<sup>①</sup> 气通过心肺功能，将从脾胃而来的水谷营养精气，敷布宣散到全身，可以温养肌肤，濡养脏腑筋骨，润泽毛发。它充斥全身，如大自然中的雾露散布到身体的每一个地方。

《黄帝内经》对气有详细的归类 and 解释，书中将气分为天然之气、生理之气、病理之气和药物之气四大类。其中，生理之气与内丹学有密切关系，是内丹气论的生理基础，将作为重点来关注。

生理之气又称内气，分别有真气、正气、元气、宗气、中气、卫气、营气、神气、血气、精气及五脏气、经络之气等几十种名称。按照物质和功能的划分，一为构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如水谷精气，呼吸之气、元气等；二为脏腑组织的生理功能，如肺气、心气、经脉之气等。

中国传统医学认为，元气是人体各种气中最重要、最基本的一种。原（元）气出自脐下肾间，《难经·八难》指出，“肾间动气”是“五脏六腑之本，十二经脉之根。”<sup>②</sup> 元气由先天之精所化生，藏于肾，它依赖于后天水谷精微的滋养和补充才能发挥作用。通过三焦分布于全身，内至脏腑，外达腠理肌肤，无处不到。它主要的功能是激发推动人体各脏腑组织功能活动，是人体生命活动的原动力。元气中，凡激发全身脏腑、形体、九窍运动，具有温煦化气作用的称为元阳；对形体、脏腑、九窍具有滋润、成形作用的称为元阴，它们是机体、五脏阴阳的根本。宗气是由肺吸入的清气与脾胃运化而来的水谷

① 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊初编》第82册第64页。

② 《难经集注》卷一，《四部丛刊初编》第83册第15页。

之气和合而成，聚于胸中，它是推动肺呼吸和心血运行的动力。言语、声音、呼吸的强弱、肢体的寒温和活动能力，都与宗气有关。《灵枢·邪客篇》云：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸焉。”<sup>①</sup>

根据《灵枢·营卫生会》等篇的论述，营气主要由脾胃中的水谷精微所化，是水谷之气中较富有营养的物质。由胃传导到肺，进而使五脏六腑都得到气，驱动物质、能量代谢和增进免疫功能。营气分布于血脉之中，成为血液的组成部分营运周身。在中医中，血指的是从宏观到微观的人体体液环境，包括了血液、淋巴液、脑脊液、组织液、细胞间液、细胞浆和核浆等。卫气的分布不受脉管的约束，运行于脉外，外而皮肤肉，内而胸腹脏腑，遍及全身。它是一种具有保卫作用的物质，能够抵御病邪，有调节体温、充实皮肤和营养肌肉等作用。《灵枢·本藏篇》云：“卫气者，所以温分肉，充肌肤，肥腠理，司开合者也。”<sup>②</sup>

在《黄帝内经·灵枢·决气》中，精、气、津、液、血、脉都被归于气类，称为六气。只是由于形式的不同，而分别有了不同的名称和功能，其实质都与气相关。该篇云：

黄帝曰：“余闻人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳，今乃辨为六名，余不知其所以然。”岐伯曰：“两神相搏，合而成形，常先身生，是为精。”何谓气？岐伯曰：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”何谓津？岐伯曰：“腠理发泄，汗出溱溱，是谓津。”何谓液？岐伯曰：“谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。”何谓血？岐

① 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊初编》第82册第109页。

② 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊初编》第82册第79~80页。

伯曰：“中焦受气，取汁变化而赤，是谓血。”何谓脉？岐

伯曰：“壅遏营气，令入无避，是谓脉。”<sup>①</sup>

总的来说，上述之气不外乎肾中的精气、水谷之气和从自然界吸入的清气三类。气生成的多少，与先天之精是否充足、饮食营养是否丰富、肺脾肾三脏的功能是否正常，有极大关系。由此而产生的气在人体中的功能，主要表现在以下几个方面：

1) 推动作用：人体的生长发育，各脏腑经络的生理活动，血的循环、津液的输布，都要依靠气的激发和推动；

2) 防御作用：气能护卫肌表，防御外邪的入侵，并能祛邪外出，有抗拒外邪的作用；

3) 温煦作用：人体之所以能维持正常的体温，主要靠气的温煦作用调节。如果气的温煦作用不足，大多数会出现畏寒怕冷，四肢不温的症状。

4) 固摄作用：能控制血液，使之不外溢脉管，控制汗液与尿液，使其有节制地排出，固摄精液。

5) 气化作用：一方面指精、气、津液之间的相互化生；另一方面指脏腑的某种功能活动。《素问·灵兰秘典论》曰：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”<sup>②</sup> 这就是说，膀胱中尿液的排出主要靠气推动的气化作用。内丹学重视气化作用，将此扩展为物质与功能之间相互的化生气化。炼精化气、炼气化神，精气神之间的化生，基础在于气在中间的调解和生化作用。真气不足，则气化不力。

内丹学吸收了中国古代哲学和中医关于气的研究成果，提出了自己独特的气论。根据先后天的差别，在内丹学中以“炁”表示先天，用“气”来表示后天，即先天炁和后天气。先天炁又称为真气、元气，

<sup>①</sup> 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊初编》第82册第63～64页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经素问》，《四部丛刊初编》第81册第23页。



真和元都有原始本来之意。吴筠的《玄纲论》认为“元气者，无中之有，有中之无，旷不可量，微不可察，氤氲渐著，混茫无倪，万象之端，朕兆于此。”<sup>①</sup> 气从虚无中来，是道的直接派生物，为鸿蒙未判之始气，混沌初分之灵根。此气是活泼泼的，蕴藏着旺盛的生命力，其“至虚而含至实，至无而含至有。”王道渊在《入药镜注》中将先天炁和后天气进行了区分，他说，“先天炁者，乃原始祖炁也”，“后天气者，乃一呼一吸、一往一来，内运之气也。”<sup>②</sup> 在内丹学中，将中医所说的元气归入先天一炁，而将水谷之气和清气归入后天气。

先天炁，在丹经中也常写作先天气，用“炁”来专指，是为了表明其先天本原的性质。“炁”属火部，汉郑玄注《周礼·春官眡祲》“掌十辉之法”云，“郑司农云：‘辉，谓日光炁也。’”<sup>③</sup> 炁从日、从光所生，隐含着光，但并非为通常理解的可见光，而是指一种蕴含着巨大能量的状态。在内丹修炼过程中，随着能量的积聚，修者可感受到明显的、越来越强的光感。内丹术语如“白雪”、“黄芽”等都是在炁激发下出现的伴随着光的景象。其实，这些都是生命能量转化为光能时的表现。有药伴随的称炁，调息为气。

内丹学历来有“神是性兮气是命”的主张，虽然这是一个公认的命题，但关于为什么“气即命”的追究和考量，却没有一个完整的归纳。本节无法从完全的资料和细节中作全面的总结，只能从大体上把握这个命题的主要内涵和意义。

“命”通常代表的是物质性的生命。在内丹学中，它不仅包括了养生延命的追求，即对后天之命的重视和爱护，也体现出追求生命完整性，实现性命相合、复命，完成先天之命和后天之命的融合。因此，“气即命”的命题也应先从生、养的角度来展开说明。《素问·

① 《道藏》第23册第674页。

② 《藏外道书》第7册第35页。

③ 《周礼注疏》卷二十五，《十三经注疏》第808页。

五常政大论》曰：“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也。”<sup>①</sup> 内丹学认为后天的生命由父母交媾时的一点元炁而来，以后经五谷的滋养而逐渐长成，这是顺向发展的生命过程。至于祛除疾病、保持身体的健康乃至延长寿命，这些养生延命的过程则通过有目的的控制方法，即筑基、炼精化炁来实现；内丹学还要找出先天的生命形式即“真我”的存在，将这个人人都有的，却处于冬眠状态隐藏着的“真我”唤醒、激活，所依靠的也是那一点元炁，以先天一炁作为丹母。此后，在“真我”的哺育和成长过程中，仍然离不开元炁的滋润和营养。因此，在内丹学看来，先后天生命的产生和长养都离不开炁。“气即命”中的“即”既有“=”的意义，又包括了“→”的过程。

但是，内丹经典《入药镜》提出“是性命，非神气。水乡铅，只一味”，否定了“气即命”的说法，那么该如何解释这两者的分歧呢？混然子注道：“性即神也，命即气也。性命混合，乃先天之体也；神气运化，乃后天之用也。故曰：‘是性命，非神气也。’修炼之士欲得其性灵命固，从下手之初，必是采水乡铅者，坤因乾破而为坎，坎水中而有乾金。金为水母，母隐子胎，一点真阳，居于此处。遇身中子时阳动之际，急急采之。”<sup>②</sup> 这将性命混合为先天之体，神气运化作后天之用。坤为命，乾坤相交使得坤破体为坎，坎中所藏的乾金就是内丹药物，即是水乡铅、一点真阳、一点元炁。从神气这些可以有所作为处着手，趋向先天的性命混合处，这反映了认识和实践的境界。虽然是否定的说法，其意实是对前面“气即命”理解又一个层次的升华。李涵虚在《道窍谈》中也表达了同样的观点，他说“后天之道，神气也。先天之道，性命也。”<sup>③</sup>

① 《黄帝内经素问》，《四部丛刊初编》第81册第156页。

② 《藏外道书》第7册第38页。

③ 《藏外道书》第26册第614页。

从后天到先天的途径之一就是呼吸，历史上许多有成的内丹修炼者都从调息入手。张三丰说：“调息者，调度阴跷之息，与吾心中之气，相会于气穴中也。”<sup>①</sup>所谓“后天呼吸起微风，引起真人呼吸功”，就是以后天呼吸寻觅、引动先天呼吸。后天呼吸时刻循环，任呼吸自调，修者只是致虚守静，在杳冥昏默的过程中会出现真息，真息一动，“玄关”即不远了。真息的重要性受到内丹家们的一致肯定，认为只有真息出现，才会有真心、真意，因此真息是一个前提条件。

关于真息出现的机理，仍离不开静之一字。元气在人，只有至静才可以发现，而常人无法走到这一步，也就不知其详了。常人的呼吸从鼻经呼吸道到肺部而回，就像鱼饮水口进腮出，不能与元气相接。内丹修炼主张深呼吸，如庄子所说的“真人之息以踵”，是否吸至脚踵尚可商榷，但有一点可以断定，就是或者呼吸至命门、或者呼吸至阴跷穴则是最起码的要求，所以《性命圭旨》在解释“踵息”时说：“踵者，真息深深之意。”这样，后天之气才有可能与先天之气相连。

有一些内丹家则主张调息的目标为胎息，认为只有后天呼吸停，胎息出现，才能招摄虚空中的元气来增补自身的元气。因为天人之间本质是相同的，都是由元气兆始，可以彼此感通。如果凡息不停，胎息不现，就不能与天合二为一，难以盗采天地的元阳灵气。从耗散结构理论的观点看，“盗天地之元气”的主张颇似从宇宙中寻找合适的负熵源。

那么，又如何达到胎息呢？《胎息经》曰：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之主，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去。不出不入，自然常住。勤而行之，是真道

<sup>①</sup> 《张三丰全集》第94页。

路。”<sup>①</sup> 胎息从伏气开始，若要达到胎息，只有神住气住才能有胎中息，神气相注是根本，基本的要求仍然是安静虚无之道。黄元吉在解释胎息时指出，当腹脐之间一窍开时，全身毛孔无处不开，这点胎息又称元息，它是人生的本能。从此采取，才能够得到真精、真气、真神。不然，终不能成丹，即使结丹，也是幻丹。

虽然胎息等在内丹中只是辅助的手段，但如果专以呼吸作修道的法门，其成就也不可小觑。张紫阳在《悟真篇自序》作了不低的评价，他说：“殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托数事为名。其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。”<sup>②</sup>

调息作为凝神的手段，丹经有“闭息而又存心，则心不动而息亦息矣”的说法。心息能够相依，由粗入细，训练心慢慢脱离环境而独立存在，显现真心。在心与气的关系上，《太乙金华宗旨》指出：“自心为息，心一动而即有气。气本心之所化也。吾人动念至速，霎顷起一妄念，即一呼吸应之。……盖心细则息细，心一动则动气也；息细则心细，气一动则动心也。定心必先之养气者，亦以心无处下手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。”<sup>③</sup> “纯气之守”出自《庄子·达生》：“纯气之守也，非知巧果敢之列。……壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无郤，物奚自入焉！”上文将《庄子》中的“壹其性，养其气”进一步发挥，认为气是心所化，而气反过来又能作用于心。心无处下手，气可以调谐把握，所以纯气之守虽说守的是气，其实守的却是心。这一观点在修道学中是一个共识，密宗也有“气者，心之行；脉者，气之道”的观点。

当百念俱寂，会从无中生出一个有来，以无对待，无所用心，自

① 《道藏》第8册第868~869页。

② 《道藏》第4册第711页。

③ 《藏外道书》第10册第334页。

然真息绵绵。这时后天之气已经趋定，后天隐，则先天之气发生，称为“一阳生”。阳生之时，先天之气从气穴中（阴跷穴）流出，到达两肾中间○，如泉水一样喷涌。张紫阳指出两肾中间有一缕透气穴，是父母交媾之后最初生脉络的所在，所以先天之气会游经这里，称为“华池”。他说：“华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍，绝肖黄庭，谷气就此而生精，医家所谓精气穴者是也。……华池之窍，乃生精而降于肾者也。”<sup>①</sup>真息出现，熏心酥痒。还需继续积累，等到阳气越来越盛，真息冲融，流行于一身上下。酥软如绵，则全身经脉，就像沐浴在春风里一般，或如熟睡方醒，春意融融，四肢畅快，美妙不可名状。这时，先天之体才算确立。一旦先天立，后天就愈退藏，然后才可以动采取之念。如果元气产生还不够旺盛就动念采取，那么后天又会再起，所以对火候的把握仍然是至关重要的。

气是修道学共同的话题。南怀瑾先生在其著作《静坐修道与长生不老》一书中对元气发生和胎息的状况作了细致描绘和解释，可作参考。他说：

如果能心空清净，静待睾丸（子宫）和会阴（海底）的自然收缩，觉得如有一线力量，自前向上循耻骨之内向上冲到小腹的下丹田部分，与中宫下降的气机相接。陡然之间，促使青春腺（腹部）的活力恢复，发生无与伦比的快感……<sup>②</sup>。如此再静定下去，起初感觉鼻孔的呼吸减弱到微之又微的程度，而后肺部的呼吸近于停止，小腹内在的‘丹田’开始有了翕辟（收缩放松如呼吸）的作用。道家所谓的‘胎息’或‘内呼吸’，便是这种境象。……生殖器官随睾丸收缩的气机，上循任脉而使舌尖自然上翘，封抵了小

<sup>①</sup> 《藏外道书》第6册第143页。

<sup>②</sup> 南怀瑾：《静坐修道与长生不老》，上海：复旦大学出版社，1994年，第131页。

舌头部分，自然地停止了呼吸。<sup>①</sup>

任何方法的不同只是道路的不同，只要是正道，在大方向上应都是一致的。元气的发生及胎息的出现，并非为内丹修炼独有的景象。在内丹学中，元气的发生（包括有些内丹家提出的胎息前提）不是炼精化气的结果，而是炼精化气的开始。这时的元气是自然发生的，并未凝聚，所谓的炼精化气实质上是将气凝结的过程。《青华秘文》曰：“元神见而元气生，元气生而元精产矣。”<sup>②</sup> 初时看这一段时，好生纳闷，这与内丹学由精返气返神的过程正好相反，反复琢磨不得其解。直至看到《太乙金华宗旨》中的一句话才拨云见日，使人茅塞顿开，其云：“……然精即光之凝定处，同出而异名也。”<sup>③</sup> 联系炼精化气的周次，终于可以明白精、气、神为一在这一阶段的含义，张紫阳此处所说的“元神见”指的是元性。其《青华秘文·凝神论》说：“神者，元性也”，再参看该文的《蟾光图论》中“性之初见如星大，圆陀陀，光烁烁。……故金丹之士，才见此物分明，便是元气产矣”<sup>④</sup>，方知性为一物，精为一物，而气虽是物，因其无体而无物可表。其实，性光也好，精作为光的凝定处也好，说的都是同一物，内丹采取的“小药”就是这精、就是这性，而气融其中，所以说“同出而异名”。《性命圭旨》中“一者，有物混成，先天地生是也。大哉，一乎！以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神”<sup>⑤</sup> 可以作为此理解的部分注脚。

先天之体的出现，也就是“玄关”开始显象。这性光中除了元气，还含有五脏的精气，所以身体也并非无用的废物，在内丹形成中

① 南怀瑾：《静坐修道与长生不老》，第135～136页。

② 《藏外道书》第6册第140页。

③ 《藏外道书》第10册第334页。

④ 《藏外道书》第6册第149页。

⑤ 《藏外道书》第9册第548页。

也有其独特的贡献。《青华秘文》曰：“⊙物之成也，有精气焉，有元气焉。”<sup>①</sup> 元气是真息绵绵之后的产物，精气则是五脏气凝结而成。脾气与肾气相接而归于心缕，肝气与胆气相接，从大小肠接于肾缕；肺气伏心气而通于鼻。五脏之气所凝精气与元气交汇成一，形成“玄关”的基础，内丹学称为“鄞鄂”。当内藏之气与外来之气交接于丹田。日充月盈，通达四肢，流经全身百脉，撞开夹脊双关，进一步上升到泥丸，然后降下绛宫而至黄庭，神气相守，息息相依，河车之路也就通了。这是炼精化气的过程，将在下一节中作详细讨论。

在内丹学中主要讨论的是先天炁，又称为“黄芽”、“真铅”，是内丹药物之一。内丹学中谓神为主宰、气（炁）为动力、精为基础，认为此三种为生命的三大元素。《高上玉皇心印经》注曰：“在人，神载性，气载情，精载命。神浮而精沉，气居浮沉之间。”<sup>②</sup> 气具有物质性和运动性，是生命的基本元素之一和能量动力。它处于精、神之间，是形神的中间层次，通过炼气既能炼形又能炼神。先天气分为两种，一为父母初交时的一点元气，一为太虚中的元气。可以这样理解两者的关系，在能量方面，前者为能量的核心，后者为后续的能量；在物质方面，前者为命主，后者是命养。所以，内丹学一言以蔽之：“气即命”。

## 第二节 养生延命

### 一、筑基

“筑基”，顾名思义，如建造房屋应先打好地基，只有夯实基础

<sup>①</sup> 《藏外道书》第9册第302页。

<sup>②</sup> 《藏外道书》第3册第808页。

才能立柱架梁。“筑基”是进入正式内丹修炼的准备阶段，其目的是为了使身体恢复机能，补充精气神三宝。在内丹学中，筑基与炼己合在一起，称“筑基炼己”。筑基侧重于身体的准备，炼己则强调心性的锻炼，只有身心俱备，才能从事内丹修炼。筑基与炼己不可分离，张三丰说：“修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒坍，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦荡，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。”<sup>①</sup>

关于筑基，《天仙正理直论》围绕着精、气、神三宝作了正反两面的举证和论述：

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

<sup>①</sup> 《张三丰全集》第96页。

<sup>②</sup> 《藏外道书》第5册第815~816页。



可见，筑基在于积累，少出多入为原则。文中举出性爱、呼吸、思虑分别为精、气、神耗散、导致无基的主要原因，认为对治的办法不在于消极的维持平衡，而是以精补精、以气补气、以神补神，完成筑基。最彻底的解决手段就是使精气神合一，使基址牢固，精气神长旺。

筑基功夫，丹经称为“道术”，其目的是达到后天的精足、气满、神旺。根据每个人的身体状况以及各人的消耗程度，一般都有一个修补人体生理机能亏损的过程，称作“还元”。也有一种看法认为，童真之体，因其天真未伤、知识未开、先天的一点灵光未破，可以不经筑基而直入性功。在筑基阶段主要使有两种方法，一种是养气积精。积累到后天精满，心意寂然，等待玄关一窍显象，先天之兆萌动。不需意导，河车自然顺任督二脉的径路循转，进入小周天的炼精化气阶段；另一种方法是近现代比较多用的方法，就是后天气在后天意的引导下沿着任督二脉循环，沿路会有气感和热感。这时并无药物运行，但可使经络通畅，气血运行，在养生祛病方面有一定的效果。《悟真篇》绝句第五首指出了这个方法的根本缺陷：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”。但鉴于第一种方法的难为，使用第二种权法便宜行事作为准备，倒也无可厚非，只是切不可将此以为正途。明清时期，有丹家提出了筑基前面的开关展窍一说。其开的关是“玄关”，展的窍是“玄窍”，但视其根本仍不离静心和调息的功夫。李西月《道窍谈·后天集解》引清陶素耜语曰：“修道之士，若不开关，遽言筑基、炼己，乃是隔靴搔痒，无益于事”<sup>①</sup>，这是一家之言，可以参详。

筑基又被称为“养己”。《道窍谈·养己炼己》说：“养己者，宝

<sup>①</sup> 《藏外道书》第26册第609页。

精裕气，即筑基也。炼己者，对境忘情，即了性也。”<sup>①</sup> 筑基与炼己相提并论，乃是因为只有宝精裕气，才能见性明心，而不迁于情境；只有对境忘情，安静于外，才能固守于内，不失精气。养己为炼己的内助，炼己除养己的外缘。炼己而不养己，则丹基难成；养己而不炼己，则汞性难固。从根本上讲，无论心性还是身体都可归辖于“己”的名下。《性命圭旨》认为炼“己土”者可得“离日之汞”，炼“戊土”者可得“坎月之铅”。在内丹学中，对应于心性的称为“己土”，对应于身体的称为“戊土”，炼戊土就是筑基。

得铅是筑基完成的主要标志，也是精气神三宝修复的重要指标。在身体的表现上，陆西星在《三藏真诠》中提出了他的标准：“炼己之功何所证验而可以临炉？……要知当以髓实为期，髓实方可下手。髓实于‘寒暑’二字上见得，耐得寒暑也，此在人自觉，一毫欺瞒不得。”<sup>②</sup> 这里的炼己之功就是筑基，以耐得了寒暑为标准，其立论依据在于耐寒暑是骨髓充实的外在表现，而髓实则是精满的结果，然后才可以临炉采取。这是内丹东派的观点，可供参考。在实际修炼中，大多数内丹家仍以产药为筑基阶段的结束。

## 二、炼精化气

筑基完成之后，方可正式进行内丹修炼即进入炼精化气，丹经中将此称为“仙术”。炼精化气又名“初关”、“百日关”、“小周天”，是从三（精、气、神）返二（气、神）的过程，可分为调药、产药、采药、封炉、炼药、止火等几个阶段。

炼精化气围绕着精而展开。《素问·金匱真言论》曰：“夫精者，身之本也。”<sup>③</sup> 《灵枢·经脉》对这个观点有更深入的说明：“人始

① 《藏外道书》第26册第611页。

② 《道藏精华》第12集第104页。

③ 《黄帝内经素问》，《四部丛刊初编》第81册第13页。

生，先成精。精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”<sup>①</sup> 这表明在生命形成的过程中精是构成人体的原初物质，可从来源上将其分为先天之精和后天之精，从功能上分为生殖之精和脏腑之精。先天之精，藏之于肾；后天之精中来源于饮食水谷的部分，经过脾胃消化吸收后变成水谷精微物质，进入人体血液中。可以营养五脏，灌溉六腑，维持人体的生命活动，故又称为“脏腑之精”。《素问·五脏别论》曰：“五脏者，藏精而不泻也。”<sup>②</sup> 生殖之精和脏腑之精均属后天。先天之精与后天之精存在着“先天生后天，后天养先天”的关系，即先天之精为后天之精提供了物质基础，后天之精又不断地供养先天之精，使之得到补充。

除了上述中国传统医学关于精的观点，另有一种看法也受到了内丹家们的重视。《管子·内业篇》云：“精存自生，其外安荣，内藏以为源泉，浩然和平，以为气源。渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通。……精也者，气之精者也。……凡人之生也，天出其精，地出其形，合此为人。”虽然重点阐述的仍然是精为基础的问题，却提出了精是“气之精”的主张，并在《心术下》中又再次强调“一气能变曰精”。这种精即是“气之精”，或者说精即是气，这种精、气互变的思想已经具有了内丹精气关系的雏形。

在内丹学中，精为养生立命至宝，其重点讨论先天之精，又称为“元精”，认为它是根本；与此相对的后天精，主要指生殖精，也包括了人体的内分泌和激素，称为“交感精”。丹经中对元精的常见称呼有：坎、金、月魄、真铅、玉蕊、黑龟精、潭底日红、素炼郎君、北方河车、坎戊月精等。《石函记》指出，元阳即元精，发生在玄玄

① 《黄帝内经灵枢》，《四部丛刊初编》第82册第29页。

② 《黄帝内经素问》，《四部丛刊初编》第81册第29页。

之际。元精无形，蕴涵于元气之中，如受外感则动，将与元气分判，成为凡精。丹家认为元精与凡精的不同在于其是否与元气合离，表现在形式上，元精无形有质而凡精有形有质。元精蕴含在元炁之中，受感而动遂成为交感之精。《宝颜堂秘籍·听客斋客问》说，男女交媾，精从泥丸顺脊而下，行至膀胱外肾施泄，成为渣滓，也就是交感之精。这已清楚意识到交感精来源于脑垂体的作用。元精朽败可导致人的衰老，增益则可使人延年，它是人精神旺盛、具有青春活力的基础。元精与元气同称为“真铅”。作为炼丹的药物之一，元精除了顺生的机制外，还有逆化的功能，可以炼精化气。关于先天精发生的位置，历史上许多有成的修行者都将阴跷穴作为元精发生的所在，《道窍谈·后天次序》中的观点可为代表，其云：“后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。”<sup>①</sup> 在《李涵虚真人后天串述》中则更为明确：“元精者，阴跷一脉逐日生人之元炁。”<sup>②</sup>

有些内丹家如王重阳、张三丰等都认为，在行小周天之前应先打通下半身的关窍，补足两腿的元气，所施行的方法被称为“芦芽穿膝法”。即用丹田暖气，经下肢骨骼内穿膝而过，运气到涌泉穴，补养两足，再由两脚返还。王重阳认为如果修行者不行此法而直接进入炼精化气，就像小孩子建塔，基础不牢固，是顾上不顾下的行为。张三丰在《玄要篇上》讲解此法时，着重于它的功理反应。他说，在气从脚底涌泉冲起到膝下时，身体的感觉就像虫在爬行，又像刺扎一般的麻痒和疼痛，这时必须加以着力。过膝后慢慢到尾闾，此时尾闾部位就如有硬物顶住一样，冲过了这一关就可以接行小周天，这是将芦芽穿膝法和小周天连在一起施功。所以，在《慧命经》中将“芦芽穿膝”的“穿”理解为“穿过后三关”，似也可

① 《藏外道书》第26册第611~612页。

② 《藏外道书》第5册第917页。

解释得通。看张三丰文中的大意，“芦芽穿膝”主要为打通尾闾穴而设。

气至尾闾，将运小周天。周天是古代天文学上的术语，指观测者肉眼可以看到在天体上的大圆圈，这个圆周称为“黄道”。黄道为从地球上看到太阳一年内在恒星之间所走的视路径，是地球公转轨道平面和天球相交的大圆。黄道划分为三百六十度，在其两侧的八度内为黄道带。孔颖达《礼记·月令篇疏》云：“凡二十八宿及诸星，皆循天左行，一日一夜为一周天。”<sup>①</sup> 古代把周天分为 365.25 度，太阳每天移动 1 度，现在周天则分为 365 度。内丹家从天人一体观出发，将周天应用于内丹修炼中，用来表示内炼的时辰、度数、阶次以及精气神在体内的运行路径。内丹周天分为大、小周天。小周天始于活子时，对应于炼精化气阶段，任督二脉的一个循环即为一个周天。伍守阳《天仙正理浅说》曰：“小周天云者，言取象于子、丑、寅十二时如周一日之天也。”<sup>②</sup> 大周天对应于炼气化神阶段。内丹中派认为人身药物运行之路有三道，即黑道、赤道，即任督两脉，另有自会阴直达泥丸的黄道（处中，意土）。此处黄道虽是根据五行色所定（土为黄色），但它实际上就是大周天化神的通道。

与周天有密切关系的二十八宿是分布于黄道、赤道带附近一周天的二十八个星官。它分为四组，每组七宿，与四方和四种动物形象相配，称为四象。从北斗斗柄所指的角宿为起点，由西向东排列：东方苍龙——角、亢、氐、房、心、尾、箕；北方玄武——斗、牛、女、虚、危、室、壁；西方白虎——奎、娄、胃、昂、毕、觜、参；南方朱雀——井、鬼、柳、星、张、翼、轸。二十八宿与三垣（太微垣、紫微垣、天市垣）结合在一起，成为隋唐以后划分天区的标准。在

① 《礼记正义》，《十三经注疏》第 1352 页。

② 《藏外道书》第 5 册第 837 页。

内丹学中，常用二十八宿的星名来指示身体部位在周天中的位置，如虚危穴就是借北宫玄武七宿中第四虚宿与第五危宿来命名，即阴跷。陈楠《罗浮翠虚吟》云：“有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女。”<sup>①</sup>所指就是此虚危穴。另外，北斗七星也常被用来借指，如《金丹四百字》中说：“斗柄（第五、六、七星）运周天，要人会攒簇。”<sup>②</sup>具备周天和星宿的基本知识将方便阅读和理解丹经，有利于内丹修炼和印证。

炼精化气是一个炼化的过程，有许多的操作程序。在筑基炼己中，已能凝神入气穴，以后天呼吸结先天气穴。调药日久，在恍惚杳冥之际，丹田气动，药物产生，即“小药”，又名“真种子”。“小药”生时，会出现“丹田气融、痒生毫窍、全身酥绵、阳物勃起、精生气动”的景象。这时应行采药的方法，即撮提谷道，用武火吸气，以正念将元精摄归丹田本穴。元精称为“外药”，生而后采，采时的火候非常重要。《悟真篇》有“若到一阳来起复，便堪进火莫延迟”<sup>③</sup>的提醒，张伯端在《青华秘文》中还用了“见贼便捉，毋使再逸”的说法来比喻采药火候的紧要性。“一阳”生时，身体会出现各种反应，但那已是反应的末端，有些人会以阳物勃起为起点，下手采药，如赵避尘《性命法诀明指》说：“问小药发生？答：精炁不足为小药，淫根动时为发生。”<sup>④</sup>虽然不为错，但欠笼统。《古书隐楼藏书·琐言续》则讨论得比较细致，书中将一阳生“活子时”细分为三候：“功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，乃是活子内炁充

① 《道藏》第24册第206页。

② 《藏外道书》第6册第164页。

③ 《道藏》第4册第730页。

④ 《藏外道书》第26册第127页。

盈。”<sup>①</sup>但是，女性修炼者如来依此把握活子时？比较全面的男女通行之法，应该从内外二景提供的征象来把握。外部表现为身体的感觉，男子为外生殖器的感应，女子海底、阴道内也会有氤氲之象，此是元气充融的必然结果。内部也会有情景之象出现，内观中出现的药物可理解为火候的征兆，所以内丹学有“药即是火”的主张。当眼前出现如星大的光点，形状如一粒大黍米（与黍米玄珠不同），将此摄归炉内稍作停顿，称为初封（炉）。柳华阳《金仙证论》在讨论这个细节时，认为在运周天子时的开始，应有一个沐浴的过程，也就是封固温养，此时的呼吸不是闭息，而是呼与吸之间的停顿，将神气都伏于气穴中，然后再行“升”法，火逼金行。火即武火，金即药物，从尾闾（脊骨从下数第一节下）开始，在脊柱骨内行，过夹脊、大椎至玉枕，直上顶门百会，从脑中下降，由鼻至上唇。这一段，从尾闾到上唇，以一吸完成，称为理督脉；从舌底（或承浆）开始，经十二重楼（喉管），到绛宫，再行到黄庭，正好一呼，入炉封固。封固之后，再炼新药。

《修真辩难参证》对小周天所经的关隘和过程有详细的说明，它说：

盖关有前三后三，通关，所以理任督也。前三，所以理任脉；后三，所以理督脉。任通乃可理督，其理如此。然情实不然，还宜即吸即呼以理之。按吸，吸至海底阴跷穴，自穴逆吸，透尾经脊逾枕达巅，入于天谷。巅即昆仑，人头是也。谷即人脑之中，乃上田也。即自脑中下降，由鼻至上唇，乃与任合，会于华池。池乃舌底，故人口为华池。是乃理督之成法。呼则起自华池，顺经重楼。重楼，即人喉管，从此顺降绛关。绛关，即膺，即胸膛，从此达中黄，即中

<sup>①</sup> 《藏外道书》第10册第512页。

田。从此达腹，驻于脐后深处。处曰气海，即是下田。从此达阴跷穴，穴在粪门之前，卵囊之后，乃任督交聚处，是为理任之成法。盖皆以意导气，由想合道，乃初学通关必用之成法。吕祖曰：‘三三通，一半功，神而通之闭巽风。’巽风即鼻息，心静至极，息微若闭，导成胎息之法。道至胎息，乃是三三通后之神功。<sup>①</sup>

“小药”完成三百次即成“大药”。在采“小药”过关服食的过程中，会出现丹田火热、两肾烫煎、目有金光、口有异味、耳有鶯鸣、脑有气生等六种验效，黄元吉将此作为“无形之形，附于后天有形之尸气而昭著”，即先天通过后天身体时出现的生理表现，以后天的成分居多。按照伍柳丹法，如此继续积累直至出现阳光二现的迹象，便是小周天火足丹熟，应当止火。表明三百次所采外药已经凝结，应继续促生内药。

周天运转的工具称为“河车”。《钟吕传道集·论河车》曰：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气所生之正气，乃曰河车”，“车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车不行于地而行于水”。《西山群仙会真记》云：

阴真君曰：北方正炁号河车，车谓运载物于陆地，往来无穷。而曰河车者，取意于人身之内，万阴之中有一点元阳上升，熏蒸其胞络，上生元炁，自肾炁传肝，肝炁传心，心炁传肺，肺炁传肾，而曰小河车也。肘后飞金晶，自尾闾穴起，从下关过中关，中关过上关；自上田至中田，中田至下田，而曰大河车也。纯阴下降，真水自来；纯阳上升，真火自起。一升一沉，相见于十二楼前，颗颗还丹而出金光万道，则曰紫河车也。故车行于河，如炁在血络之中，炁中暗

<sup>①</sup> 《藏外道书》第10册第259页。



藏真水，如车载物，所谓河车者详矣。<sup>①</sup>

“河车”的作用在于搬运，萧廷芝在《金丹大成集》中解释“搬运”为“搬金精于肘后，运玉液于泥丸”，也就是说它所搬运的物质为金精和玉液。小河车的作用在于五行配合，以龙虎交而变黄芽；大河车的作用在于上补下炼，还精补脑，抽铅添汞而成就大药；紫河车的作用在于出凡入仙。

小河车中得到的“黄芽”，借用的是外丹术语，“黄芽”原指“铅中的黄华”，是铅中之炁。在内丹中，认为黄芽是元炁行经五脏、五行配合之后的结晶。它是内丹修炼中出现的一个法象，最初表现为眼前出现黄色的云状物，后会发现中有一点灵光，即是“水底玄珠”、“土内黄芽”。《海琼传道集》曰：“心地开花谓之黄芽”，张三丰有“芽从虚里长黄枝”，这是说明从心性的虚静中导致元炁上升，熏蒸五脏而生“黄芽”。

在小周天阶段运行的为大河车，其运转的目的在于“抽铅添汞”，内丹学中“取将坎位心中实，点化离宫腹内阴”就是此意，坎三中之阳——就是铅，离三中之阴——就是汞，最后成就的纯阳之乾三。钟离权在《灵宝毕法》序中曾经说道：“予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳、阳中有阴，本天地升降之宜，日月交合之理。气中生水、水中生气，亦心肾交合之理。比物之象，道不远人。”<sup>②</sup> 其殚精竭虑，从天地之理中所悟出的心肾交合之理，就是阴阳交媾之理。阳中有阴，指肾中真一之气含有真水；阴中有阳，指心液中含有真气。真阳即心液中真气，真阴即肾气中真水，所谓“阳中藏水，阴中藏气”，液中有真气，气中有真水。这里的真水真气，又称为“真龙真虎”。要实现心肾相交，龙虎交媾，须采用“抽”法，即

① 《道藏》第4册第426页。

② 《道藏》第28册第349页。

“肘后飞金晶”之法以下田返上田。金晶也就是金精，肾中元阳之气，即真铅。在未行“抽”法之前，先握固，盘膝正坐，先让腹部塌陷，一会儿升起身来，前挺胸而头微微后仰，后面闭住夹脊双关。然后伸腰，以火起为度，直到尾闾穴有火一般的烫热感，从腰起积蓄在夹脊处，但此时应谨慎，不能贸然以气冲关。直到气壮，才能渐次开夹脊关，放气通过。仍然头后仰脑后紧闭，封住上关（玉枕），等到气壮烫热，渐次开关上到泥丸，以补髓海，这一段功夫又称为“还精补脑”。内丹学认为，骨髓空虚会使人畏寒怕冷，免疫力低下，百病丛生。人老体衰的根本原因在于人的骨髓因后天的消耗日渐空虚。脑为髓之海，要充实骨髓，必须从脑这个源头下手，还精补脑，从而延缓衰老，抵抗疾病。按照《灵宝毕法》的观点，反复修行通督脉，从身后抽铅从下田返上田，可以身耐寒暑，并认为这是长生的基础。

在小周天的过程中，会出现另一个重要法象“白雪”。《钟吕传道集》曰：“玉液乃肾液也，肾液随元气以上升而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。”<sup>①</sup>这里是将口中所生灵液称为白雪。但在此后的丹经中，给“白雪”赋予了不同的含义。丹家以“黄芽”为铅，以“白雪”为汞。初炼感土气而成“黄芽”，久炼感金气而成“白雪”。一般认为“白雪”是静定时眼前出现的白光。其实，白雪最初真正所指的是在眼前出现的数不清的白色光点，恰似漫天飘舞的雪点，这是常象，所以有“白雪”之喻。《海琼传道集》中的“虚室生白谓之白雪”，张三丰说的“雪向静中飞白点”正是此意。此后的光色会随着炁的积累发生变化，由白而黄而紫，光点也会变大，直至这些光点相互融成一道光幕，这时才有真正的“虚室生白”、“黄芽满地”和“姹紫嫣红”等等，其中又有

<sup>①</sup> 《道藏》第4册第673页。

象中之象。至于眼前出现的白色掣电，如伍柳丹法以为征候的“阳光三现”等，则应是其中的一个瞬间强烈表象。

如此，每当“外药”产生时即“活子时”，即按采、封、炼等步骤，让药沿任督二脉运转，然后纳入黄庭，算是炼药一次。在这些过程中，会出现“阳光一现”的景象。两眉间明堂处忽有一道白光闪过，恍如掣电，虚室生白，一闪即逝。但此时火候还不足，一遇阳生，还应继续采炼运周天，一般需采运三百次，《伍真人丹道九篇》曰：“时三百妙周之限数恰恰圆满，龟缩不举之外景次第呈验矣。”<sup>①</sup>此时男性修炼者会出现生殖器缩如童子的情形，元精不会再转化为生殖之精外泄，因为阳关已闭，无窍可通。针对这一现象的结果，有些丹家又称此为“漏尽通”。然后需入定继续培养真阳，等待出现第二次的白光，称为“阳光二现”，这是止火的信号。在进一步的静定中，“阳光”会再次产生，当“阳光三现”之后，表明真炁已凝聚在鼎中，但呈隐伏的状态，因其内动内生不再外驰，所以称为“真铅内药”。炁根之内已有“大药”可采，需要用七天的采工才能使鼎中火珠成象，即是将内外药凝合而成的丹母炼成“大药”。

在这七日中，以最初的采工而言，呼吸之火已经能够内运，应任火自运，不用着意也不能松弛。在定中，用目光日夜内视中丹田，如此以眸光不间断地采药。当采药到三、四天的时候，真定将定未定之时，六根先自震动，得药的六种景象相继出现，丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐。当采药到五、六日间，真意彻定而大药产生，此时称为“正子时”。一般说七日采药是大致而言，取“七日来复”之意。《吕祖师三尼医世说述》曰：“原命命宝，即是坎中一画。升由海底，后穿尾闾，透脊达脑，化成玉倪。悬于天灵盖骨，运到中宫炁合，便成满月，而光现红黄。丹书字

<sup>①</sup> 《藏外道书》第5册第868页。

曰天罡，究属中央生炁所聚结，在天曰镇星。”<sup>①</sup>这段话点出了大药的实质，它是海底真命上升，与中宫炁合后表现出“满月”的内景。

前面小周天的炼化，是以后天生先天，就是以精合气，功夫在外，只用一符二候，即进阳火、退阴符为二候，立为丹基。大药生，还需过关服食，成就“玉液还丹”，还丹是内事，在十五月圆时施功，以先天制后天，就是以真气合真精，功夫在内，需要用二符四候结为金丹。其中，子午进火退符，卯酉沐浴为四候。张三丰《无根树》说：“阳火阴符分子午，沐浴加临卯西门。”<sup>②</sup>在内丹修炼炼精化气阶段，又常以外药称呼“小药”，以内药称呼“大药”。《天仙正理直论》曰：“以初之发生，总出于身外，而遂曰外药。若不曰外，则人不知采之于外而还于内，将何以还丹？”<sup>③</sup>其实所谓的“外药”和“内药”都发生在内，只是外药发生时，有有形的身体征兆，但得到时却是无形，内药则纯是从无形中得到无形。到了后面的修炼阶段，内药的意思基本不变，外药又将具有新的含义。

在《伍真人丹道九篇》中，将大药过关服食的方法称为“五龙捧圣”。五为土数，代表真意。元神为真意之体，以龙来表示，也就是以真意引大药过关。仍然循行任督二脉，只是需增加一些辅助的手段，以保证六根不漏。如下面用木座包上棉絮抵住肛门，同时撮提谷道使身不漏；上面用木夹夹住鼻窍，使鼻根不漏。两眼不外视使眼根不漏，双耳不去捕捉外界的声音使耳根不漏，唇齿相含舌抵上腭使舌根不漏，心不动念、一意不生使意根不漏。大药行时所用的真意，是凝神不动之后等气机自动之后的引导，大药和真意的关系是唱和随，两者不可颠倒，这一点至关重要。张三丰在《玄要篇·铅火歌》中对这一环节有详细的总结，他说：

① 《藏外道书》第10册第363页。

② 《张三丰全集》第71页。

③ 《藏外道书》第5册第790页。

大药之生有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急需闭住太玄关，火逼药过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下才凝住，二八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异名尽除譬喻扫，只斯两句是真诠。<sup>①</sup>（三丰注：左右二字作前后看。）

《铅火歌》为七言诗体，有些问题无法展开说明，可参看张三丰的其他文章作为补充。《玄机直讲·返还验证说》道：“……直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似，上七窍生光，昼夜常明，身如太虚，才是正时候，方可求仙道。”<sup>②</sup>张伯端在《青华秘文》中将此境界认作为“三阳生”，即光不在内，也不在外。感觉身处太虚，亦无身亦无虚空。如此，采铅用河车运转，与木汞配合，张三丰继续描述这个过程：

不过半刻，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，沐浴身心，水火既济，顷刻间浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开，浑身气血都会成形说话，就在身上闹成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴，随骨脉一齐开下，肾水上涌到如外水泉一般，咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更不相同。<sup>③</sup>

这些都是周天运行的生理反应，气血冲涌，携带着能量和热量在

① 《张三丰全集》第28~29页。

② 《张三丰全集》第12页。

③ 《张三丰全集》第12~13页。

体内奔突汇聚，开通经脉和骨脉。然后真汞下降，透心冰凉，“即运一点神火，随之攒簇于交感宫内，浑身湛然，如千千战鼓之鸣，万万雷声之吼，又即是自己一身百脉气血变化，休要惊怕。”<sup>①</sup>除了上述身中气血经脉异乎常态的变化，各种景象也会出现，或者美景当前，或者邪境不断，只是如如不为其所动，任它生灭变化。“既认元神，铅汞相投，三日才生大药，三日里最难过，遍世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关工夫。到此十个九个都吓杀了，心不可有恐怖，盖己虽化成神，却是阴神，阴神最灵，能千变万化，诸境为害，他岂肯善善降服？”<sup>②</sup>这一段语言极其生动，在丹经中难得一见。其将大药过关的反应描绘得淋漓尽致，一览无余。大药服食的目的是彻底开通三关九窍，使生理状况发生质的飞跃，为后面的修炼提供身体素质的保障，经络和关窍的畅通也将有利于阴阳二气的融合。

大药经过这样的炼服，最后成就的是玉液还丹。《灵宝毕法·玉液还丹第六》曰：“玉液，肾液也，上升到心，二气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之，自中田而入下田，则曰还丹；若升之，自中田而入四肢，则曰炼形。其实一物而已。”<sup>③</sup>玉液炼形是小周天功法在养生延命方面的集中体现。虽然不行炼形，直接进入大周天也可以，最终生理上都会发生根本的变化，但玉液炼形则是专门将身体作为一个课题和难题在此阶段末期来加以解决，足见内丹学对身体的重视，不仅重质，也重形。形质并重、形神俱妙是内丹学的基本主张。《钟吕传道集·论炼形第十四》是这样记录玉液炼形后的生理变化，其云：

当玉液还丹以沐浴胎仙而升之上行，以河车搬于四大。

① 《张三丰全集》第12~13页。

② 《张三丰全集》第13页。

③ 《道藏精华录》上。

始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆；次于心，心受之，口生灵液，而液为白雪；次于脾，脾受之，则肌若凝脂，而癍痕尽除；次于肺，肺受之，则鼻闻天香，而颜复少年；次于肾，肾受之，则丹还本府，耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。若此，玉液炼之炼形也。<sup>①</sup>

“玉液还丹”作为能量的结晶体，炼形实际上是以此生命能量来实现对五脏的滋养和培补，从而使外形也发生根本的变化。在《灵宝毕法》中有更全面而具体的体验叙述：

身体光泽，神气秀媚，渐畏腥秽以冲口腹。凡情凡爱，心境自除。真气将足而似常饱，所食不多而饮酒无量，尘骨已更而变神识，步趋走马而行如飞。目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜。仰视百步而见秋毫，身体之间，旧痕残靨自然消除。涕泪涎汗亦不见有也。圣丹生味，灵液透香。口鼻之间常有真香奇味，漱成凝酥，可以疗人疾病。遍体皆成白膏。上件皆玉液还丹炼形之验也。<sup>②</sup>

对于诸如此类因修炼内丹而导致生理状况发生非同寻常改变的记述，在丹经中颇为常见。如《青华秘文》中讲述了这样一件事，当张伯端从成都回到故地，阔别十年的从人曾请教他说：“先生固无恙乎？且夫奔涉山川、逾越险阻者，于兹十年，而貌不少衰、形不少疲者，其有术乎？”<sup>③</sup> 这是从旁人观察的角度说明了修炼内丹，保持容貌不衰的效果。又如陈楠《罗浮翠虚吟》中也有“而今通身是白血，已觉四肢无寒热”<sup>④</sup> 的说法。

然而，丹家们只将生理的改善和改变作为内丹修炼的副产品，并

① 《道藏》第4册第675页。

② 《道藏》第28册第358~359页。

③ 《藏外道书》第6册第138页。

④ 《道藏》第24册第205页。

没有大书特书，他们的最终目的是实现生命的彻底自主和自由。张三丰《无根树》说：“对月才经收拾去，又向朝阳补衲衣。这玄机，世罕知，须共神仙仔细推。”<sup>①</sup>

### 第三节 复命

#### 一、性命相合

对命的理解在历代丹家中有不同的看法，虽然各有各的侧重，但综合起来就能大致了解全貌了。张伯端在《悟真篇》中写道：“始之有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要道，岂知有作是根基。”<sup>②</sup> 刘一明注曰：

古真云：“性命必须双修，工夫还要两段。”盖金丹之道，一修性一修命之道。修命之道，有作之道；修性之道，无为之道。有作之道，以术延命也；无为之道，以道全形也……故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝。命宝到手后，不为造化所移。于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一乘之妙道矣。<sup>③</sup>

从有作与无为中，刘一明引申出性命双修的工夫次第，在有作的修命中得到本来命宝，继而行无为之道，了真空本性。他认为得铅汞为“后天之先天”，得命为“先天之后天”，得性为“先天之先天”。刘一明的观点代表了很多人的意见，也是对修命的歧义所在。参看其所写《悟真破道集序》中“但恨自己宿根不深，功行不大，力量有

① 《张三丰全集》第68页。

② 《道藏》第4册第733~734页。

③ 《藏外道书》第8册第368页。



限，今已七旬有八矣，犹在半途，未登彼岸”<sup>①</sup>的感喟，他自己所言的半途，应是性命双修之半途，即未得性命最终相合，因此可以推测其并未体证复命的过程，在对修命的解释中重于延命的理解。再看朱元育在《悟真篇阐幽》中对张伯端这首绝句的不同分析，他说：

此章节言金丹大道，当从有而入无也。……世人但知有为所以了命，无为所以了性，不知其中自有缓急先后之序。有为之功，在乎结丹。一切采取锻炼作用必须乘时而应机，此其绝利一源三返昼夜之功用，止可冷暖自知而人岂得而见之乎？及乎功深力到，百骸理而万化安。身心一如，归根复命，坐收清净无为之效。到此则美在其中，光辉发越，人皆得而知之矣。故曰始于有作无人见，及至无为众始知。此言不落有为，方见了手之妙，破世人执有之常见也。<sup>②</sup>

朱元育所说的缓急先后，也就是有为的主要目的是为了结丹，此后尚需身心一如而复命。等到归根复命之时，则才算是真命，无为之效方现。由此可见，将修命仅理解为延命命功的看法，乃是因修证境界的不同而导致认识上的不同，不能就此来判定正误，应尽量站在更高的立点即复命的层次来反映内丹学的最高成就。

一般在立基百日之内，“取坎填离”不断炼精化气，小周天搬运三百周可以完成坎离交媾，标志为“大药”产生。“大药”经过关服食后，进入炼气化神阶段。本文将“大药”的服食放入炼精化气的末段，是考虑到得“大药”是炼精化气的成果，服食又是“大药”产生后不可停顿、必须实施的步骤。其运转路线仍然是小周天，仍然属于有为功。大药服食返还后所得称为“玉液还丹”。

炼气化神又称为“中关”、“十月关”、“大周天”。这个阶段的

① 《藏外道书》第8册第583页。

② 《道藏辑要》奎集，第65~66页。

目的是以气来化神，用通俗的话来讲，就是一个孕育新生命的过程。这是在小周天成果的基础上“二归一”的过程，即神、气向神（婴儿）回归，如女子怀胎一般，一般需要十个月的时间。

通常认为大周天开始于正子时，即得“大药”之时，这是一个大致的划分。更精细些，应该从“乾坤交媾”之时开始，才能体现其纯然无为“化”的特色。在现当代，因能达到此境界的人少之又少，即使理解都很困难，所以有关“乾坤交媾”问题的研究几乎停滞，陈撄宁先生在《道教与养生》一书中也只稍稍提及，并没有深入探讨。但是，这个内丹修炼中的重要环节却是内丹学所不能回避的。

对于“乾坤交媾”，《乐育堂语录》指出：“坎离交而生药之后，尤要知乾坤交而结丹。乾者性也，坤者命也。”<sup>①</sup>可见，从大药变成丹（金丹），中间必须经过乾坤相交这个过程。乾坤相交，实质上就是性命相合。作为一个理论问题，对于乾坤相交的理解可以通过仔细阅读丹经获得一个大概的了解。但如果没有实证的基础，往往会存在能看懂文字而不能会意的情况。在实际的修炼中，即使具备了“玉液还丹”的成就，一旦到了这一阶段而没有明师的指点，其仍然是无法逾越的一道难关。

内丹修炼离不开各种内景，这些内景与幻想出来的情景是截然不同的。翻阅丹经，便可知道修炼每一阶段都伴随着可作验证和判断的景象。历世丹家通过他们的著作将其修行道路上的体验记录下来，目的是为后来者提供正确的标示，不致迷失方向。张三丰在《玄机直讲》中说：“某曾遇明师，耳提面命，抉破虚空内外两个真消息，不敢私于一己，冒禁相付，把一身天地人之造化、三教经书、药物火候、日月交合、盈满度数，尽都抉破，不立文字，但说真言，使学者

<sup>①</sup> 《道藏精华》第六集之二，第140页。

无错认迷修之误耳。”<sup>①</sup>文中，他想倾心相付后学的“虚空内外两个真消息”是否真如其所言，得之后能够一通而百通，因此而将天地人造化、三教经书、药物火候等尽都抉破、了然于胸？这究竟是夸大其词、故弄玄虚，还是确有其事？且看他如何解释这两个“真消息”，《一粒黍米说》曰：

日是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外；月是纯阴之体，内含着一点真阳之气，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月。道在迩，人何求之远也！三魂属性，性在天边；七魄属命，命在海底。内外通来‘性命’两个字，了却万卷丹经。性属神是阴，命属气是阳，故曰‘一阴一阳之谓道’，千经万卷皆是异名，然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。<sup>②</sup>

张三丰认为万卷丹经所要阐述的其实就是性命，性命与道通。他强调人身与天地造化相同，身中也有“真日月”。“真日月”是指内丹修炼的内景表征，表现为内观中的一轮“明月”和“红日”，其光芒不亚于天空中的日月。黄元吉在《乐育堂语录》中解释了“日”、“月”所代表的意义，认为“日”、“月”其实都是自身神气具足后现出的形状，是合成金丹的“真种子”。他说道：“我自有一重天地、两轮日月，不与凡人同，此天地日月也。此是杳杳冥冥真景，亦即自家玄机生气，特地现出其状。生等打坐，若得者个窍开，又见者个妙相，即是真阳火现，可以运行河车。未到此景，犹恐鼎无真种。”<sup>③</sup>身中之“日”代表命，为阳；月代表性，为阴。所以性命相合、日月合明，成就的就是道，所谓“一阴一阳之谓道”。在内丹学中性命

① 《张三丰全集》第19页。

② 《张三丰全集》第16页。

③ 《道藏精华》第六集之二，第161页。

相合的真实确切含义就是“日月合璧”，所以张三丰在《无根树》中又说：“锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。”<sup>①</sup>

因日月合明的重要性，使其在丹经中成为阐说的重点。如《金仙证论》曰：“正阳祖师曰：‘南辰移入北辰位’。纯阳祖师曰：‘我悟长生理，太阳伏太阴’。觅元子曰：‘始则汞投铅窟’。海蟾翁说：‘先贤明露丹台旨，几度灵乌宿桂柯’。旌阳祖师说：‘与君说破我家风，太阳移在月明中’。”<sup>②</sup> 文中的灵乌借指太阳，桂柯借指月亮，柳华阳引用几位名家之言透露了性命相合的玄机。又如陈楠《金丹诗诀》云：“日乌月兔两轮圆，根在先天核取难。月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。”<sup>③</sup> 方内散人《辨命歌》说：“日月双明了大还，比诸光大究无异。大周气化有六通，圣胎温养各因地。”<sup>④</sup> 伍冲虚《金丹要诀》有“红云飘缈笼秋月，锦浪翻腾浴太阳”<sup>⑤</sup>，王处一《云光集·守道》道：“金精玉髓结神胎，夹脊光明两道开。灌顶醍醐生万象，二轮日月射瑶台。”<sup>⑥</sup> 俞琰《周易参同契发挥》曰：“吾一身之中自有日月，与天地亦无异矣”<sup>⑦</sup>，石泰《还源篇》说，“白金烹六卦，黑锡过三关。半夜三更里，金乌入广寒”，“汞铅归一鼎，日月要同炉”<sup>⑧</sup> 等等。诸如此类，不胜枚举。

列举上述这些，只是为了表明“日月相合”在内丹学中所受到的异常关注。至于为什么需要相合、又是如何相合，可参看丹家们对此问题的进一步论述。《性命圭旨·贞集》说：“命宗人只知炼精化

① 《张三丰全集》第70页。

② 《藏外道书》第5册第938~939页。

③ 《道藏》第24册第209页。

④ 引自陈樱宁《道教与养生》，北京：华文出版社，2000年，第298页。

⑤ 《藏外道书》第5册第863页。

⑥ 《道藏》第25册第655页。

⑦ 《道藏》第20册第198页。

⑧ 《道藏》第24册第214~215页。

炁，炼炁化神，炼神还虚而已，竟遗了炼虚合道一段。是以无上师曰：‘养得金丹似月圆，未免有圆还有缺。何如炼个太阳红，三届十方俱洞彻’。盖圣修诣极，自是少此一段不得。”<sup>①</sup> 李西月《九层炼心》也说：“盖内体虽明，好飞者汞性；内修虽具，易坏者阴丹，设或保养不纯，则心性复灭矣。”<sup>②</sup> 这两段话点明了日月相合的目的所在。当全性之时，目前会出现一轮“满月”，明亮异常。但一旦心性不能持驻，这一轮光团就会渐渐暗淡直至消失，丹经中的“月有圆缺”指的就是这种状况。因此，在“月”出之后需要过关服食后入圜静定，等待金液的产生，即“炼个太阳红”。至于“金液”产生的时间，因每个人的情况而各不相同，如张三丰在得大药后三十个时辰即二日半，就出现了“太阳流珠”，闵一得在《泄天机》中认为“金液”产生的时间有的在七日之内，有的在十四日甚或二十一日之内。

虽有时间的不同，但“金液”产生的状况、“日”“月”相合的法则和过程却大同小异。陈楠《金丹诗诀》中“移将北斗向南辰，穿过黄庭入紫庭。攒簇一年真造化，太阳正照月三更”<sup>③</sup>，叙述的正是“日”“月”相照的情景。《泄天机》说：“入圜静坐，无为无着，一意规中。……学者得之，内必现月一轮悬于西，又现日如悬于东。寂而守之，两轮必相吞吐，旋竟合璧，悬于谷前。……自得感生大药，随罡合元，融成珠若也。”<sup>④</sup> 这就是丹经所说的“金归性初”之候。在这里，闵一得虽然描绘了“日”“月”出现的最初位置和相合的大致状况，“月”出现于西，“日”现于东，但没有记录相合的具体细节。马丹阳《渐悟集》则泄出了此天机，他写道：“斡运洞天真

① 《藏外道书》第9册第591页。

② 《藏外道书》第5册第916页。

③ 《道藏》第24册第208页。

④ 《藏外道书》第10册第406页。

月日，真月日，蟾宫里面擎红日。”<sup>①</sup> 蟾宫指“月”，说它是宫，还含有一层所在的意义，即以蟾宫为鼎，在鼎中擎住红日，这是立鼎之法，如许旌阳说的“太阳移在月明中”<sup>②</sup> 也是同样的意思。李西月的《无根树注》讲得更为明白：

日月合璧，日魂尽注于月魄，万里光明，天心雪亮。二物擒来一处烹，不是擒了金乌，又擒玉兔，乃是擒金乌以搦玉兔，单擒一物归来，即所以擒二物也。当其擒来之际，也有子午卯酉四候投关之火，由是而金乌飞入广寒宫，复以金乌之髓，调和玉兔之精。继而使玉兔之精，尽化为金乌之髓，这才是月魄逼日魂，善于一处烹者。斯时也，阳魂圆满，阴魄无形，二物变为一物，一物中有二物，阴尽阳全，光明大放，故称为铅中之阳，丹中之金，先天中先天。到此地位，乃为金液大药，亦按子午卯酉行四候服食之功，此方是九转大还丹也。<sup>③</sup>

这说的正是“月魄天心逼日魂”的方法。将“太阳”擒来注于“月”中，虽然是只擒一物，但实际上却是“日”“月”双擒。此时的火候也有进退沐浴四节。所谓“月里分明见太阳”，是最初的温养沐浴。“月”为性，属阴；“日”为命，属阳，以月魄逼日魂，消阴全阳，融合成新的一物——金丹。到此地步，方可称为“先天中的先天”。在张三丰的记录中，此时有全身百脉齐开，浑身筋骨、血肉，五脏六腑与水银相似的体验。作为药物，铅来制汞，性命相合，其性常明，永不动摇，不再有消失之虞。张紫阳《青华秘文》曰“烛见一轮明月，乃全性也。既见全性，又返金性，则吾身皆真性命

① 《道藏》第25册第455页。

② 《藏外道书》第6册第311页。

③ 《张三丰全集》第418页。

为主”<sup>①</sup>，所谓的“一粒金丹吞入口，始知我命不由天”正是由此而发的豪言壮语。未到此地步，切莫人云亦云。

从开始修炼到结金丹，如果方法得当，功不间断，时间大致不会超过一年。需要把握火候细微的阶段不会超过一百天，而凶险处不过几天。在大定之中，性命相合的过程不过半个时辰，所以有“赫赫金丹一日成”之语，所指就是金丹结就的时刻。但其下的艰辛，又非一年、几天、半个时辰可以计算，如果心不能定，纵是十年百年也是枉然，内丹学中因此又有“修行者多如牛毛，成道者凤毛麟角”的总结。

## 二、复命

性命相合是真正意义上从后天迈向先天的起点。此后的叙述，在常人看来似乎是“天方夜谭”，极其玄奥。但从内丹学自身来讲，这样的发展是其内在逻辑的必然结果。因其过分神奇难解，仅有文献的记载而缺少实际的证明，本不应进入既定的理性思维，不然必有荒诞、迷信之嫌。但从内丹生命哲学完整性的角度考虑，这又是必不可少的一部分内容。因此，将依据丹经进行整理归纳，仅勾画出“复命”的粗线条，而不再加以评述。

内丹学认为人的生命是由父母初交时的一点元气作为命，以十月胎圆时进入的一点祖炁为性，性命相合才成为人。内丹修炼还复的是先天的生命，其产生的过程也同样如此。不论男女，以自身已经修出的真性命孕育胎儿，直至“婴儿”成形，这个过程称为“复命”。这个“婴儿”与普通婴儿的不同在于，它是纯阳之气生成，所谓“婴儿是一含真炁”。

《悟真篇》云：“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二

<sup>①</sup> 《藏外道书》第6册第153页。

同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”<sup>①</sup> 这首七言律诗总结了婴儿如何产生的问题。为易于说明，列表如下：

元神（先天，木）：数三，方位东；	识神（后天，火）：
数二，方位南；	
元精（先天，金）：数四，方位西；	精（后天，水）：
数一，方位北；	
真意（先天，土）：数五，方位中；	
元神 + 识神 = 五	
元精 + 精 = 五	
结论：一家（元神 + 识神） + 一家（元精 + 精） + 一	
家（真意） → 婴儿。	

从源头上看，“婴儿”是人一身的精气神浑而为一的产物，为后天和先天的物质、能量、信息共同孕育的先天形式。之所以是一种形式，是因为它虽有质有形，这个形质却不在三维时空内，最初却以图像的形式来表象，可以将它暂理解为一种具有能量的特殊信息。除了修炼者本人，旁人一般无法知道它的存在。至于它以后的发展，内丹家们以“阳神”来称呼，即能“聚则成形，散则成气”，从而趋于灵动。虽然它不是我们通常理解的物质，但表现为信息和能量的统一，有种种的功能实质。阳神成就后，旁人是可以看到的。

性命相合结成金丹之后，行的是大周天的火候。与小周天不同，大周天基本属于无为阶段。十个月间不再需要精气一升一降沿任督二脉循环，而是以黄庭为鼎、下丹田为炉，称为“小鼎炉”。黄庭正在气穴上，缕络相连。鼎卦说的“正位凝命”中，“正”可以指小鼎，小鼎炉的作用在于凝聚。元气只是氤氲在鼎炉之间，气由微动到不动

<sup>①</sup> 《道藏》第4册第720~721页。



到尽化，真意由双眼观照到无觉，靠的是绵密寂照之功，用的是入定之力。大周天与小周天的不同之处在于，小周天讲周次，可以间断，大周天则是不间断的连续过程；小周天可以一任督循环为一周，共计三百周左右，大周天则不可计量。只是温温相续，似有似无，入于大定。这一阶段的精妙在有无之间，不断地将生命能量转移到“胎儿”中，消阴全阳，以期成就纯阳之体。

伍冲虚在《伍真人丹道九篇》中大致叙述了“十月怀胎”的状况，他说：

初行大周天之火，元神虽居于中田，却连合下田二炁以为妙用。必元神寂照于中下二田相与浑融，化成一虚空之大境，使二炁助神结胎，故二田皆是落处。……初入定时，守定三月则二炁之动机甚微，但微动于脐轮之虚境而已；若守至四五月间，则二炁因元神寂照，以至服食已尽而皆归定灭。元神因元气之增育以致阳明不寐而得证真空。二炁俱停，食性已绝，独存一寂照之元神，以为胎神之主矣。更守至六七月间，不但心不生灭，亦且昏睡全无；更守至八九月间，则寂照已久，百脉俱住；更守至十月，则候足纯阳，神归大定，于是定能生慧，自有六通之验。六通者，漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通也。前炼精时已有漏尽一通，至此方有后五通之验。<sup>①</sup>

按照文中记载，前三个月仍有炁动，当行寂照之功守到了四五月时，元气基本转化为元神的能量，元神成为胎神之主，无需进食，气息已停。至六七月间，意识停流，不再生灭不停，睡眠全无；继续守至八九个月，百脉俱住；到了十月，神归大定，已有六通之验。此种情形可再参看《玄机直讲》中的记录，张三丰曰：

<sup>①</sup> 《藏外道书》第5册第872页。

炼之百日，玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕。学者到此地位，口中才干得外汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成熟，一块干汞，人服之永不死矣，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化千万身。只候十二月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身出入，只万四千阳神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人也。<sup>①</sup>

陈楠《罗浮翠虚吟》中也有“而今通身是白血，已觉四肢无寒热……我昔工夫行一年，六脉已息气归根，有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然”<sup>②</sup>的描述，在其《金丹诗诀》中再次讲述了男儿“怀胎”的怪事：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交结，身里夫妻是妙哉。”<sup>③</sup>白玉蟾《快活歌》中“男儿端的会怀胎，子母同形活泼泼”<sup>④</sup>，所述也与其师陈楠一般无二。

从内丹修炼过程可见，炼精化炁的重心在于炼，终点是大药产生。炼气化神阶段的重点在于“化”，“化”是生命能量逐渐积累转化，由量变到质变的过程，就是化去阴质逐渐成就纯阳，所谓“阳极阴消”“群阴剥尽丹成熟”。化境不同于炼境，它是从有为趋于有无之间渐入大定，最后成就生命先天形式，完成由养生、延续后天生命到恢复先天生命的转化。吕洞宾的《沁园春》精炼地概括了内丹修炼的全过程，其词云：

七返还丹，在人先须炼己待时。正一阳初动，中宵漏永。温温铅鼎，光透帘帷。造化争驰，龙虎交会，进火工夫

① 《张三丰全集》第13页。

② 《道藏》第24册第205~206页。

③ 《道藏》第24册第211页。

④ 《道藏》第33册第152页。

牛斗危。曲江上见月华莹净，有个鸟飞，当时自饮刀圭。又谁信无中养就儿？辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事难知。道要玄微，天机深远，下手速修犹太迟。蓬莱路，仗三千行满，独步云归。<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 《藏外道书》第7册第515~523页。

## 第四章 悟 真

《悟真篇》与《周易参同契》是内丹学上最著名的两部经典，在内丹理论建设、方法阐述和修为深度上堪称丹经中的翘楚，被尊奉为此中的“泰山、北斗”。时迁境移，两书中的真诠渐为岁月所湮没。就内丹而言，“道之不行”在于“道之不明”，此种情况古已有之。在《悟真篇》写作的年代，张伯端已在思考这个问题，他认为人们不知“道”的原因在于修道的方法“有易遇而难成者，有难遇而易成者”，唯有千载难逢的金液还丹之法才能趋道达真，成为“真人”。紫阳取书名为“悟真”的目的为了传达真意，使有志于道的人们能因此“见末而悟本，舍妄以从真”。虽说《悟真篇》的题旨在于“本真”，但不论《悟真》还是《参同》都更重方法的阐述，因为“月”的美丽只有亲眼所见才能感觉到。为让世人知道除了周遭的一切，还有一轮悬于天际的“冷月”千年如是，一切丹经所起的就是指月的作用。拂去岁月堆积在丹经书匣上的厚厚尘埃，我们可以清晰看到字里行间所指归的生命真实意蕴和本来。

内丹积极追求真我的存在，孜孜不倦地保存、积累和汲取精气神等生命能量，其所有的方法和手段都围绕着“成真、合道”的宗旨。虽然，求真、求道是中国千百年来延绵不绝的传统，但政治和社会的需要改造了这一纯粹的人性本身需要，使得对生命自身和宇宙真理的清澈诉求变得驳杂斑斓。人被长久压抑在君权和社会集体主义的道德之下，不再是立于天地之间“大写的人”。有鉴于此，内丹家们或者远离尘世，保真求真独善其身；或者游戏红尘，阐真传真兼济天下。

他们作为人们眼中神秘的自然主义者、隐士哲学家，或多或少的在历史的残页上留下一点褪色的墨迹，这是后世可以寻真的线索。有一句意味深长的评语是这样说的：“道家哲学愈是无力解放整体的中国社会，道家方士及其解放个人的方法就愈益获得成功。”<sup>①</sup>如今，面对着滚滚而来的西方价值观和理念，人们在惊呼中国人黄皮白心“香蕉化”的同时，有否追问自己作为中国人的本根和价值所在？如果所执的只是“长袍马褂”的传统，那么干脆就洗心革面做一个彻底的“拿来主义”者，至少西方的自由、民主、平等和科学技术能使人更接近现实的幸福生活。但是，人的真正幸福应来自于不可测的精神深处，自由和美发源于生命本身。内丹学的解放自身之路，昭示了一个关于生命和宇宙的永恒真理，这是东方异于西方，不断闪现灵感和力量的中国本根。它将超越“此在”的沉沦、经验和理性的局限，不仅向着生命自身存在，领会其中最深的奥秘。同时，还能平和地面对时间的流转和世界的变化，真正理解人生和宇宙的意义。

生命从来就是人类永恒的主题，因其脆弱愈显示其樱花般的美丽。“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”不单只是诗人的愿望，也是内心清醒丰富、深邃而理性的人们共同的期盼。但是，如果生命永恒的可能性进入人的心灵，便不会有如此淡定中透出的“深秋凉意”；也不会有时下流行的浅薄欢欣、急切追逐消耗眼前快乐的虚妄，而能坦然面向过去、现在、未来从长计议。内丹学所悟生命之真，就是祛除生活表面的积垢和假象，显示生命的本来和真实。它就像北极那些常年不见日照的巨大冰川，终将在阳光照耀下熠熠生辉，我们需要和等待的只是那穿透云层的一道霞光。

---

<sup>①</sup> 李约瑟：《中国科学技术史》第2卷，第154页。

## 第一节 观念与存在

### 一、经验与观念

真实的世界包含了我们所熟知的和未知的世界。人类的进步，在于不断地缩小未知的领域，从对世界的探索和自身的了解中获得越来越丰富的经验。经验始终是我们认识的起点和标尺，自身的直接经验是人理解世界最根本的基础。

经验与体验不同。体验重于感受，强调感性的直接性；经验则侧重感受的汇集，依靠记忆积累储存，显现的是其历史性的面目。根据来源的不同，经验可分为直接经验和间接经验。在直接经验中，又有外部和内部经验的区别。外部经验来源于外在世界，内部经验主要指心理经验。根据在经验结构中的位置，又可划分成表层和深层经验。表层结构包括了感官和心理直接体验在人和世界的联系中持续地积累、沉淀，以及学习间接经验的成果，是后天的经验形式；深层结构指那些未受外在感性经验的影响，却是个人和人类经验长期渗入、凝结，能够体现出人和外部关系的无意识结构，如本能、集体无意识等，它存在于人的心灵之中，构成了经验的相对先天形式。经验是一种开放的结构，处于不断建构的过程中。

我们最初所认识的世界是日常经验的世界，周围的一切在曾经经历体验后而被熟悉。这时的经验常与感觉联系在一起，包含了人与人、人与自然、人与社会的内容，它从周围实在环境中取得了最直接的第一手内容，是自我的重要组成部分。除了上述切身的经历所积累的知识技能外，他人的间接经验是构成经验世界的主要内容之一。这主要通过学习获得，包括了历史经验、社会经验和心理经验等。历史经验作为前人的经验形式，以史实或传说的形式被记录、流传下来，

不论真实与否，都反映和传递了相关的经验信息。今人在读取时，能从中得到经验是因为这些史料中有某一些能与此时此在交叉，引发关注产生兴趣，从而能流入读者的心灵，成为其精神的养料或借鉴参考。社会经验的纳入也存在着同样的流入机制。这些经验经过理性的分析、判断、归纳，被消化吸收后成为认识，是一个由外而内的过程。

外部经验的形成，与人类的感觉息息相关。我们只能生活在人类感觉所指示的人特有的环境中，在许多方面有别于其他哺乳动物、鸟、昆虫和鱼类的生存环境。中国有一句俗语“眼见为实”，以眼睛所见来判断真伪。一个物体能被看见是由于这个物体所发射或反射的光，光主要指能引起视觉的电磁波。人类眼睛能见的范围在0.77微米（红光）——0.39微米（紫光），即770——390纳米之间，这些电磁波称为“可见光”。波长在0.77微米以上至1000微米的电磁波（红外线）和波长在0.39微米以下至0.04微米的紫外线，则是肉眼无法看到的，需要用光学仪器或摄影来发现放射这种光线的物体。再如耳朵的工作范围，当声波传入耳朵引起鼓膜震动，刺激听觉神经产生声感时，人只能听到频率低于20000赫（以上为超声波），高于20赫（以下为次声波）的声波，超声波和次声波则无法听到。其他的感觉器官如鼻、舌、身等的体验范围也是如此。虽然我们可以借助工具扩展感觉范围，从而拓宽经验领域，但人类从外部世界获取经验的能力存在着很大局限性，这是个毋庸置疑的事实。

心理经验是一种纯主观的经验，如喜、怒、哀、乐等情绪体验，爱、恨、情、仇等情感体验，以及其他虚在经验如梦境、恍惚等，都属于心理经验的范畴。作为纯主观的东西，虽然大多由外在的刺激产生，但它一般都直接产生于内心。所以心理经验很难有评判的标准，所谓“如人饮水，冷暖自知”。必须要有相同类似的体验，才能产生对此种心理的认识，否则就很难理解和产生共鸣。因此，将心理经验

与外部经验相比，在对待它们的宽容度上存在着很大的差别。对于历史和社会的经验，一个人无法以一生来穷尽，因此学习和借鉴是必需的。而个人从外部获得的直接经验，因为有着可以验证的重复性和共同感受，也是易于理解和解释的。但在心理经验方面，人们更信赖自己的感觉。到了近现代，由于在物质世界中取得的巨大成就，使得人们更相信外在客观的事物而轻视主观内在的心理。这也是为什么直到十九、二十世纪，当弗洛伊德通过自由联想打开了无意识大门时，人们才逐渐普遍地意识到自己的无意识心灵，愿意承认并开始关注自己一直在体验却并不知觉的心理存在。

经验界限所划定的并非是永久的疆域，人们在对人本身和世界的探索过程中，不断地在经验的王国中开疆拓土。人所经历的范围越广、穿越的时空越多，人对自己和世界的了解也就越多。无论是外部还是内部的经验，其所积累的知识终将转化为智慧，智慧而非知识的增长将使人能够越来越接近真正的自由，所有的经验最终都将服务于这个丰富、完美人性的目标。

某些观念的转变将导致了人类经验范围的扩展，并引发思想上的重大变革。作为自然科学基础的物理学发展和它对近现代思想的影响，就是一个最有说服力的证明。

从笛卡尔哲学把物质看成精神的对立面开始，世界就被分为两个互补的方面：广延实体和思维实体。这个时期的物质主要指成形的物质，它只能是与精神和任何超自然力无关的实在本身，排斥了将有形体的现象追踪到精神力的一切企图。牛顿经典力学中对物质概念的描述，成为人们对物质的基本认识。物质基本的质密粒子、成形的实体、相对稳定的物理特性，满足了客观描述自然的要求。以至于在现今使用“物质”一词时，很多人所持的仍然是这种观点。

相对论与原子物理学的发展粉碎了牛顿世界观的基本概念，即绝对的时空观，基本的质密粒子、物理现象的严格因果性及客观描述自



然的思想。狭义相对论把动量守恒定律和能量守恒定律联结在了一起，揭示了质量和能量的统一。质量不再是一个不变的量，而是依赖于（实际上相当于）所含的能量，它是能量的一种形式，静止的物体也有储备在质量中的能量，它们的关系可表述为  $E = mc^2$ （ $E$  为能量， $m$  为质量， $c$  为光速）。在现代物理学中，物质不再被认为是由什么基本的“材料”组成，而是被看成一束能量。能量是与运动和过程相关的动态性质，因此可以将粒子的质量看作一种动态的模式与过程，它与活性和过程相联系。亚原子粒子在本质上是动态的，构成原子的每一种粒子都对应着某一种场。量子场被认为是基本的物理实体，而粒子是场在局部区段的凝聚，为能量的聚合体。场指的是空间的能量状态，在数学上用连续函数来描述。每个场都包含了能量，都有一种特殊的基本粒子隶属于它，因而构成了物质。其中，电子和质子被作为场中不同的点。这些基本粒子在本质上与物质的一切其他原子单位具有相同的性质。这样，场与物质的基本粒子一样，在现代物理学中成为一种实在。有形的物体与现象被看作是基本实体的暂时表现，是那些“能束”形成的稳定的核、原子和分子结构。也就是说，粒子间的相互作用导致了一种稳定的结构，由此构成了物质，同时赋予它宏观上的刚性。即使如此，它们也不是静止的，而是在有节奏地振荡着。因此，我们所观察到的只是一种连续变化的动态形式，是能量的连续“舞蹈”。此外，经实验证明的物质完全转换性也对物质和能量关系作了进一步的诠释。当能量足够大时，所有的基本粒子都能嬗变为其他粒子，它们能仅仅从动能产生，并能湮灭而转化为能量，比如转化为辐射。

量子理论的上述研究表明，物质的活性是它存在的本质，亚原子态中的粒子活性表现为它们的高速运动，说明其本身是一个过程。粒子并非孤立存在的物质颗粒，而是一种概率模式，它是事物间不可或缺的相互联系。物质的存在又表明了其统一维持的性质没有改变，这

与其活性是不可分割的，它们是同一时空实在的不同方面。因此，将粒子视为“基本建筑材料”的简单机械的理解和描述都是不适宜的。

能量概念为物理学提供了一个全新统一的理论，热、光、电及力学在内的一切物理现象都可以以一个统一的概念框架予以解释。能量是物质在各种状态下的共同特性，各类现象几乎都可以归属于能量的特性。或许相对论原理的最重要后果是能量的惯性，也就是质量和能量的等价性。在某种程度上，这可以说是这对亚里士多德“物质”概念的回归。在亚里士多德的哲学中，物质本身并非一种实在，而是一种可能性或“潜能”。它依靠形式而存在，体现为通过形式转变为现实的可能性，即物质是一种不确定的，有形体的基质。唯能论的创始人、德国物理化学家奥斯特瓦尔德曾试图将热力学的方法推广为普遍的能量学说，认为只有能量才是自然界中唯一真实的实体。物质是衍生的，它只是能量分布的一种表述方式。物理学家汤姆逊把能量分为“静态的”和“动力学的”两类，兰金则用“势能的或潜在能的”和“实在的或敏感的”的能量来表示。

在精神分析学派中，原始性欲的能量被称为“里比多”。弗洛伊德将物理学中的能量概念引入心理学研究中，认为在肉体以生理形式表现的化学能、电能和机械能之外还有心理能，它们相互之间可以转化。他将心理能看作是与性本能不可分割的能量，并将“性本能”作为人的精神活动的核心，用性欲的发展阶段来解释人格的形成。在内丹学中，内修的有为方法其实都围绕着能量而设计、展开。精、气就是内丹化的生命能量概念，精作为基本的生命能量，包含了弗洛伊德的所说的原始性欲能量。元精为先天，是维持生命存在的基础，而性欲能量（交感精）只是精的一种后天形式，二者不可同日而语。炼精化气就是生命能量提纯、转化的过程。有关内丹学中的生命能量观点，将在下节中详细说明。

在现代物理学中，除了物质、能量的概念，还有一些重要观念也

同样改变了人们原先对世界的看法，使人类的经验领域向纵深拓展。

爱因斯坦的狭义相对论是一种关于时空性质的物理理论，这是与牛顿力学中绝对时空观完全不同的理论建构，牛顿的运动定律作为低速有效的极限定律被包容进来。在新的运动定律中，真空的光速才是极限速度。在洛伦兹变换（两个相互匀速移动着的坐标系，即两个惯性坐标系时空之间的变换关系）规定的前提下，光速不变，是极限速度；长度和时间间隔是相对的；同时性是相对的；事物次序存在并非都是绝对的，存在着相对性（无因果关系的事件顺序）和绝对性（有因果关系的时间顺序）。狭义相对论的预言已得到多方面定量的证实。如宇宙线（ $\mu$ 子）的运动，就证实了时间的延长。原子核物理中的许多现象，证明了质能关系  $E = mc^2$  的正确性。在爱因斯坦的广义相对论中，将相对性原理推广到引力场中，引力场与加速系的等效即“等效原理”为物理学的大统一奠定基础。广义相对论所解释的三个现象：水星近日点进动的反常、引力红移、引力场中的光线偏转是相对论著名的三个验证。但作为经典的理论，广义相对论在微观领域即量子效应不可忽略时，已不再适用。

无论是狭义的还是广义的相对论，都以人类经验的进一步确证而得到最终确立，从此进入到人类思想基本概念的结构之中。爱因斯坦并非一个纯粹的经验主义者，他认为经验可以提供一些适当的数学概念，而“理论物理的公理基础并不能从经验中抽取出来，而必定来自自由的创造。”“实际上，在我们的陈述中所应用的独立的概念和概念体系都是人的创造，是人自己创造的工具，这些概念的正确性和价值在于它们能把经验‘有效地’顺序地排列起来（验证）。换句话说，这些工具只有在它们能够说明经验时才被承认是正确的。”<sup>①</sup> 在爱因斯坦看来，科学是这样一种努力，要通过构思过程，后验地来重

---

① 爱因斯坦：《爱因斯坦文集》第一卷，北京：商务印书馆，1976年，第592页。

建存在，这个构思的过程则是自由的。科学的最终目的在于建立那些能决定物体和事件在时空相互关系的普遍规律。但是经验的决定性作用，即经验的验证确立理论的作用无疑受到爱因斯坦的极力推崇。他认为，概念和命题只有通过经验的联系才会获得意义和内容，而真理也是在这种联系中被确证了某种可靠和完备的对应关系后才得以成立。一切的科学，不论是自然科学还是心理学，目的都在于使我们的经验相互协调。爱因斯坦总结道：一切关于实在的实质，都是从经验开始，又终结于经验。

爱因斯坦在相对论中抛弃了绝对的时空观，量子力学则否定了因果性和决定论，并提示出人作为参与者在世界呈现中的重要作用。作为现代物理学两大支柱的相对论和量子力学的不统一性，也同样表现在对经验的态度上。它们的分歧并不在经验本身，而是在对经验与知识关系的逻辑明确性的质疑。知识或真理以经验作判决，固然在多数时间中相符合，但当人类的视域扩展，在视线所及而人类脚印尚不能覆盖之处，就会发生以上的分歧。量子论虽然揭示出某种不确定性，但至少人的介入是一个确定事件。从另一个意义上来看，它也表明了人类面对某种不确定经验的确定性。是否可以作出这样的推论，在微观和宏观领域，知识仅是人类选择的经验的结果？或者更进一步，我们的世界图景是否是我们的意向角度使然？

很多物理学家倾向于将物理学当作是一种从概念上掌握实在的努力。在牛顿的理论中，实在由空间和时间的质点来表示；在麦克斯韦的理论中，则由空间和时间中的场来表示。在这种努力过程背后，有两种因素最为重要。一个就是前面加以讨论的经验，另一种就是本能中的直觉。爱因斯坦将科学思想从本质上理解为构造和思辨的性质。以一个温和的经验论者的立场，爱因斯坦在对彭加勒经验约定主义的阐述和发展中，提出了“概念是思维的自由创造”，“范畴是自由的

约定”的命题。认为科学本质上是“人类理智的自由发明”<sup>①</sup>，但科学必须遵循两个基本的原则，即外部的确认和内在的完美：科学所提出的公理或理论，不应当同经验事实相矛盾；其应具有思想的同一性、自然性和逻辑的简单性。玻尔在1935年与爱因斯坦的谈话中认为，量子力学的最新发展要求完全放弃古典的因果性理想，并应从根本上修正对物理实在问题的态度。爱因斯坦赞同这种观点，在其《文集》中专门论及了因果性的问题，他指出对自然界作严格因果解释的假设并非起源于人类精神，而是人类理智长期适应的结果，它毕竟是以有限的成就为基础的。在现代物理学中，理想实验对其确立所发挥的决定性作用，充分证明了科学革命基本上是观念的变革，也是世界图景的再创造。

爱因斯坦在《自述》中回忆了与狭义相对论有关的第一个朴素的理想实验，即设想一个人如果以光速跟着光波跑，那他就处于一个不随时间而改变的波场之中，这是一个在脑中进行的实验。爱因斯坦从自身的体会总结出，狭义相对论的发现虽然最终结果与逻辑形式有关，但绝不是逻辑思维的成就。思维只是概念的一种游戏，而这种游戏的合理性在于它概括感觉经验所能达到的程度。在他看来，人们心目中崇高而神圣的“真理”只是一个概念，而这个概念存在的前提是上述游戏的元素和规则取得广泛而一致的意见（约定）。他说：“物理学家的最高使命是要得到那些普遍的基本定律，由此世界体系就能用单纯的演绎法建立起来。要通向这些定律，并没有逻辑的道路；只有通过那种以对经验的共鸣的理解为依据的直觉，才能得到这些定律。”<sup>②</sup> 爱因斯坦认为，科学“真理”和空洞幻想的区别在于概念、命题与经验的对应关系中通过直觉结合所保证的可靠程度。

① 《爱因斯坦文集》第一卷，第314页。

② 《爱因斯坦文集》第一卷，第102页。

在经典物理学中，因果性是被规定的。根据必要的前提，人们可以明确地预测结果，这显示出了人类理性的强大力量。但是，量子力学的出现，却给这种人类的自信以沉重的一击，它在人类经验领域提示了世界的不确定和人类主观性的一面。在量子力学中，人们不能以任意高的准确度同时测定一个电子的位置和速度，这两个不准确度的乘积不应当小于普朗克恒量除以粒子的质量，这种关系被称为“测不准关系”，或“测不准原理”。其观测结果一般不能加以准确地预料，能够预料的只是得到某种观察结果的几率，而这种几率能够以重复多次的实验来验证。几率函数不是描述一个确定的事件，而是各种可能事件的整个系。几率波的引入，表明了某种介于实际事件中有关事件观念的东西，它是介于可能性与实在性之间的一种物理实在。在这个过程中，观测本身从所有可能的事件中挑选了实际发生的事件，观测的介入不连续地改变了几率函数，我们对系统的知识也因此不连续地改变了。只有当观测对象与测量仪器发生相互作用时，从“可能”到“现实”的转变才发生。由此可以想到，我们所观测到的并非自然本身，而是我们选择某种方式方法（如对象的选定、使用的工具、程序等）后所揭示的自然。所谓的“客观的实在”，它们的存在与我们是否观测它们有关。客观实在观念的破碎，宣告了“客观主义”的破产，主体得到了应有的尊重和地位。作为量子力学创始人之一的海森堡提醒道：“我们也不能忽略自然科学是由人建立起来的这个事实。自然科学不单单是描述和解释自然；它也是自然和我们自身之间相互作用的一部分；它描述那个为我们的探索问题的方法所揭示的自然。”<sup>①</sup> 在他所研究的领域，观察者决定了如何进行测量，而这种安排在某种程度上决定了被观察物体的性质。如果实验的安排得到了改进，那么被观察的物体的性质也会改变。他认为 19 世纪的

---

<sup>①</sup> 海森堡：《物理学与哲学》，北京：科学出版社，1974 年，第 42 页。

科学在很大程度上丧失了谦虚，而现在物理学则应帮助恢复这种谦虚。海森堡指出，当人们寻找生活中的和谐时不应当忘记，在生活的戏剧中，我们自己既是演员，又是观众。

量子论以科学的发现，揭示了我们所看到的世界不是独立的存在，而是存在于人与世界的关系中，这是对当时人们主流观念的一次重大修正。同时，也在另一方面提出了经验的限制条件，并指出了在古典物理学时期所证明了的一切知识最终都以经验为基础的命题的谬误，从而使有关自然的任何陈述都有逻辑明确性的假设在量子论中不再成立。人类经验所带有的人类局限性，使经验在人类知识中的基础性和决定性地位受到了严峻的挑战。在相对论中，光速这个普适恒量决定了时间与空间的关系，隐含于必须满足洛伦兹变换的任何自然律中；量子论中的普朗克作用量子（以符号  $h$  表示，数值为  $6.6260755 \times 10^{-34}$  焦·秒）则是微观现象量子特性的表征。在自然语言和古典物理学中的概念，只能适用于那些把光速看作无限大的现象，而只有在把普朗克恒量当作无限小的较大尺度上来处理对象和过程时，有关时间和空间中时间的客观描述才成为可能。海森堡另外假设了一个普遍长度，即大致为  $10^{-13}$  cm，比氢原子核的半径小一些，他以上述三个恒量（光速、普朗克作用量子、普遍长度）来构成具有长度单位、时间单位和质量单位的完全单位集，并推测人类目前的科学概念和理论只能处于这个单位集所框定的界限之内。如果越出这个范围，则科学和人类的生活都将发生无法估计的变化。

科学是此在的一种存在方式，它按照自然的数学化这种主体设计，为自己筹划了一个对象域。无独有偶，著名的数学家彭加勒则赋予这些科学内容以明确的精神性，这些都为哲学探讨提供了现代科学方面的素材。他在《科学与假设》中提出，从实验定律中引出来的原理，它首先是约定或隐蔽的定义。将这些定律提升为原理，则是我们的精神把绝对的价值归属于它们的过程。名称仅仅只是代替真实对

象的影像，我们能够得到的唯一实在就是真实对象之间的真正关系。彭加勒重视知觉的作用，将此视为发明的工具，认为观念会改变，而人类的直觉精神不会改变。在《科学的价值》中，他讨论了客观实在的问题，认为客观的东西对于多数精神是共同的，因而是可以传达的。他说：“总而言之，唯一的客观实在在于事物之间的关系，由此产生宇宙的和谐。毫无疑问，这些关系，这种和谐不能认为存在于构想出它们的精神之外。但是，它们仍然是客观的，因为对于所有的思维这来说，它们现在是，将来会变成、或者将来永远是共同的。”<sup>①</sup>

现代科学从人与世界的关系中，形成了对人的精神和主体性的认识。如果说科学家们的观点还带着朴素的经验性痕迹，那么这种世界性的潮流反映在哲学中，则表现得更为系统、深刻和自觉。

回顾这条人类精神所走过的道路，不能忽略理性对科学和人类思想的巨大作用和影响。经验是认识的起点，但在审察、洞悉事物更深层次的内容时，理性起着经验所不能及的作用。在具有朴素经验的同时，发展理性认识是一个必然的过程。理性一般指概念、判断、推理等思维活动或能力。很多人认为理性是十分可靠的，并把理性看作是知识的源泉。17、18 世纪是理性在西方最为辉煌的时代，它以自然科学精神为其时代精神，探索自然宇宙的奥秘，关注能够直接改变事物的原因，以及能够控制事物生成和运动的力量；重视观察和实验，并通过精确的量化而达到确定性。这种科学理性的最大特点是工具理性，即把科学当作控制科学研究对象的工具。培根“知识就是力量”的格言反映的就是工具理性的力量。处于近代西方理性主义思潮巅峰的代表人物黑格尔对理性有一个完整的总结，他将理性作为具体、辩证的思维，认为它是完全的认识能力，只有理性才能揭示事物的本质。这反映了那个时代人们的普遍看法。确实，理性给人类带来了从

---

<sup>①</sup> 彭加勒：《科学的价值》，北京：光明日报出版社，1988 年，第 343 页。



未有过的福祉，科学的发展和社会的进步，不仅使人们普遍的生活水平达到了前所未有的高度，而且人类的活动领域和自由度得到了空前的提高。但是，理性并没有阻止两次世界大战的爆发，而且发源地恰恰都在崇尚理性、以理性为万能的西方。理性对人性的压抑导致了人的异化。事实上，真正的理性不应该是人性狂妄、目空一切的产物，对理性的迷信其实是人类对自身某种能力的迷信。这种能力一旦脱离了人性的怀抱，必然会陷入极端和疯狂。如果能让理性回到协助人性、发展自性的地位，它仍将是人类宝贵的精神财富。理性的正确使用在于批判，它的最终目标是人类的自由和进步。

康德对于理性的批判为精神的主体性运动提供了重要的思想来源和启发。他所想不到的是，将精神内容作为知识的一部分而加以保护的开端，将为人类精神的重新独立添下如此浓墨重彩的一笔。

在康德哲学中，人类的一切知识和科学都是在经验中有效的经验知识，它所认识的对象只是现象，而不是物自身。他所主张的“真实世界”，是我们能够有意识谈论、经验上实在的世界，就其本质来说，是人类的直观能力和悟性的构成物。以往的哲学，无论是唯理论还是经验论，都是在追求真理、追求最后的真实。康德使哲学的主题从对知识真实的追求，转为对人类认识诸形式（感性、知性和理性）功能的判断和限定，从被动的符合转而成为主动的构造。康德指出，人类的全部知识由感官材料和人类悟性的先天思维形式（时空直观和知性范畴）组合而成，但感觉材料是客观对象作用感官所引起的主体的变化，经此变化已不再是客观对象自身的真实再现。时空直观和知性范畴只有和感觉材料相结合才能形成知识，其功能无非是把杂多的感觉材料纳入先天的直观形式和思维形式之中加以范型。现象在本质上不过是主体的感觉，而物自身则是非感性的、超经验的，绝不是感性直观和知性范畴所能把握的。康德哲学中的“先天”作为一种普遍必然性，是为经验提供必要前提的知识要素，其并不一定在时

间上先于经验，所以首先是一个逻辑概念。先天和后天的因素共同构成了人类可能具有的经验。同样，对于“先验”的理解也是在知识“何以可能”的可能性条件中进行。所以，虽然康德正确地划定了常人的理性和经验的范围，指出物自体不被知性范畴和感性直观所把握的事实。但他对于“先天”和“先验”的讨论只在现象的边缘进行，并不知道物自体虽然不为常人的“感性直观”所把握，但人类的感性直观却是穿透现象界、突入物自体的犀利工具。只是这样的一种直观内容在柏格森的生命哲学中作为其核心出现，直到胡塞尔笔下，关于“精神的重新发现”的命题才以合理的方法加以证明，从而确立了精神的重要地位。

胡塞尔从批判“哲学道路经历的朴素性”开始，认为这种朴素性表现为哲学上的客观主义，它采取了自然主义的方式，将精神自然化。在人需要保证生存的前提下，人类生活和活动的领域主要是他周围伸展的世界中的时空，人被纳入世界，人的关注重点必然是外倾的。与此相伴随的，理论态度中的情况也是如此。在胡塞尔看来，古代和近代的哲学曾经是那样，现在仍然处于朴素的客观主义哲学中。我们所需要和使用的是世界的表层，发现的也只是世界的表象。

将精神从所谓的客观主义的自然化中还原回来，其最终所要解决的还是认识的客观性问题，这是胡塞尔对精神主体性所作出的重要贡献。现象学还原法通过把意识现象还原到绝对确定的纯粹意识，以揭示认识可能的确定可靠基础。现象学中的一般假说认为，在直观世界中存在着一种普遍的归纳性，这是一种在日常经验中显现出来但却隐藏在它无限性之中的归纳性。发现这种归纳性的起点在于对自我的“悬搁”，使其丧失世间性而成为纯粹的自我，这是作为一切客观的意义构成和存在有效性的发源地。而还原为真正必真东西的自我知觉（真正必真的内知觉）与自然化了的心灵的自我知觉、与“书写板”的诸种能力是截然不同的。对于后者所施行的“悬搁”，就是抑制自

然的——朴素的有效性，从世界的预先给予性中解放出来。悬搁所消除的就是一种试图理解的意向性（思维活动），取代它的不再是另一种的解释或理解，而是现象（纯意识现象）。现象所延伸的领域是普遍先验性的组成部分在直观中的事物，从一时刻向另一时刻的推移中的呈现。这种纯粹的直观是先天的，也是在此意义上超越的直观，它是对经验的经验，对感知的感知，对意识的意识。内在直观利用直观到的先天意识成就，在追随现象之流的过程中使世界呈现。在这种“在场”中，存在着不再被直观但仍被意识的连续性，显现出整个的地平线，包含了现在、流逝的东西的连续性即“滞留”的连续性和“前摄”的连续性。这种纯粹的精神状态将在每一个已展开的地平线唤起一些新的地平线，并将在其流动运动的无限性中，指向一种意义的统一。主观真理的意义即在于此。“悬搁”提供了超越世界的立场，肯定了客观真理之外还有第二种真理——主观真理。客观的真理属于自然——人之世界的生活态度，源于人类实践的需要，以确保存在的某些确定性；主观真理指向存在的意义和本真。而一切符合都是关系，真理也是一种关系，不存在绝对的意义。

胡塞尔所要建立的是超越论的哲学，他以为康德哲学正是走在通向那儿的道路上，而他的哲学则抵达了目的地。它是这样一种哲学，即回溯到了一切客观的意义构成和存在有效性的发源地——主观性，并将存在着的的世界理解为意义和有效性的构成物，由此而建立起一种全新的哲学。胡塞尔说道：

精神，甚至只有精神，是在自己本身中并且为自己本身而存在的，是自满自足的，并且能够按照这种自足性，只按照这种自足性，被真正合理地，真正彻底科学地加以探讨。至于处于其自然科学真理之中的自然，则只在表面上看来是自足的，只在表面上看来是单独地在自然界中达到合理的认识。因为真正的自然按照其意义，按照自然科学的意义，是

研究自然的那个精神的产物，所以它是以精神科学为前提的。<sup>①</sup>

胡塞尔所开出的当时欧洲精神危机的“诊断书”，不是将其简单地归咎于理性主义的本质本身，因为那将是对理性主义的肤浅理解。对理性的“自然主义”和“客观主义”理解，才是问题的根本症结所在，而克服现代精神弊端的有效途径，就是从对精神的敌视和野蛮状态中清醒过来。

## 二、生命存在

对日常观念与现象的澄清和重新发现是反思存在的起点。每个人都存在着，但真正的存在并不是已经具有的，以“我在”这种自明性所具有的。只有通过为自己的真理而奋斗的形式，为使自己成为真实的而努力的过程，人才能具有真正的存在。真正的存在是一个理想的目标，首先是一个认识的任务，它与那种“不言而喻”的存在是截然不同的。

现代西方哲学对于存在问题的探讨为生命存在意识创造了当代的诠释语境，使用这些概念、术语将有利于内丹学存在和超越论的说明。在我们的时代，毕竟理解多于体验，而传播一种精神则需要思想的媒介。

在海德格尔的存在论中，可以看到与印度思想和佛教相似的某种背影。他新创的一些概念和对许多概念的重新诠释，如对“此在”、“沉沦”、“常人”、“烦”等等的说明都围绕着存在的主题。海德格尔对存在加以追问，试图澄清存在与存在者的不同，还存在以独立、先于存在者的面目。把存在从存在者中发显出来、解说存在本身，是哲学的根本任务之一。因此，由“此在”进入对存在本身的领悟，

---

<sup>①</sup> 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，第401页。

将存在的本真意义和基本结构宣告出来，表明了此在的现象学就是诠释学。意义是某种可领悟性，为关系中的勾连。对生命的诠释就是将其从晦蔽的状态中揭示出来，它是个去蔽的过程。内丹学的存在论将借助于这个基础，探求生命之真。

我们对日常的熟悉，使得在这种熟悉中失落于一种麻木，由生活的惯性推动，习惯于某种事物、状态和处境，放纵自己于世界之中。这个存在者，是由历史和社会构成的。在他身上，个性化差异几乎微不足道，他是一个中性的、平均化的、可以被任何他人替换的人。具有这样众生态面孔的人，称为“常人”，“常人”就是他人。传统往往将承袭下来的东西当作是自明的，堵塞了人们通达源头、追问“此在”的道路。众人的行为方式和社会的意见在杂然共在中塑造、影响着人们，常人就是“无此人”。他以非自立与非本真状态的方式而存在，此在却听任“无此人”的摆布，在日常存在方式中的存在机制掩蔽了本真的存在。

本真的存在是常人生存方式的变式。海德格尔区分了存在者与“此在”的差别，“此在”是能够发问存在的存在者，这包含了存在的反省意识，这种自觉性是“此在”与一般存在者最大的不同，这种发问不是心血来潮的偶然追问，而是渗透到灵魂的持续拷问。在对存在的领悟中，规定了“此在”的存在。生命是一种最为本己的存在方式，本质上唯有在“此在”中才能通达它，“此在”揭示出存在者存在的意义。除了对其本身存在的领会，“此在”还包含了对其他存在者存在的领会，它是通往一切其他存在者的门户。

“在世”是“此在”的空间性规定的其所拥有的处所，也就是存在者本身的“此”。“此在”混迹于他所烦忙的世界中，通常有消失在公众意见中的特性。在世的的存在状态在混迹于世界之时便被世界和常人中的共同此在所攫获，被世界巨大的磁场所吸引和磁化。“沉沦”在此只是一个中性词，表明了人的生存论性质，就是混迹于杂

然共在中。存在的本质结构集中在展开的状态中，其整体性绽露为烦，身体的忙碌和心神的不停歇构成了烦的本质，这是在世的存在状态。

死规定了生存的界限，它对于生的理解和评价具有决定性的意义，生与死的关联普遍地规定了我们此在的感受。死作为最本己的、超不过去的可能性，是一种悬临。从有生的那一刻起，人就被抛入了这种不可避免的可能性，死亡虽然是一个终点，但它已先行地属人生。海德格尔认为，向着死亡存在，先行到这种可能性中去，是使自己从这种可能性中解放出来的最好的可能性。死亡把此在作为个别的存在来要求和对待。这种个别性表明了，事关最本己的能在时，一切寓于烦忙中东西的存在与每一共他人同在都是无能为力的。这种先行把先行着的存在者逼入这样一种可能性中，就是从自己出发，由自己把最本己的存在承担起来。向着这种可能性的存在使此在领悟到，作为生存最极端的可能性而悬临在每一个头顶的是：放弃自己本身。在向死的存在中生命的本真才整体地公开出来，面对着这种极限处境才能赢得本真的整体能在。这需要一种实现意志的决心，使人的领会向死亡敞开，掌握生存的可能性，并具有了将一切逃避式的自我遮蔽彻底摧毁的可能性。先行的决心不是超脱于生存及其可能性的理想主义追求或者迷幻般的精神慰藉，而是源自于此在各种现实的基本可能性的清醒领会。但是，常人从不会“不死”，并误会着向终结的存在。常人需要某种召唤，在自身中召唤作为常人的自己，召唤自身到它的诸种可能性中去。对死的必然性的领会将使常人从沉沦和异化的状态中醒悟过来，去积极实现最能体现自己独特存在的各种可能性。本真的向死存在是个体时间的有终性，是“此在”历史性隐藏根据。

有两种对待死亡的态度，一种是虚化死亡，当作不关己的一种结局，最后被抛入死亡；另一种是有着自己的自由意志，将死纳入生存

的状态，就其存在来说本质上是将来的。能够自由地面对死亡，让自己如飞鸟一样撞碎在死上并反弹到其实际的“此”之上，作为将来的存在者同样源始地是曾在的，只有同时既是有终的又是本真的时间性使命运即本真的历史性成为可能。在后者中，道路出现了分叉，一条是通往无，即海德格尔所说的“畏之所畏”，就是世界之无。由着这种时刻准备畏的、向着最本己的归宿存在的自身筹划产生决心，这是哲学家的态度。一条则突破了死亡阴暗厚重的屏蔽，通过生与死的交叉地带——静定，在生前就提前领会了死的状况，并由此明白了生存的意义和生命的价值，则是内丹学的态度。

海德格尔的存在论将存在作为本体，在后期的《论人道主义》中，他试图重新解释“在世”。“在世”之“世”不意味着有别于天国的尘世内的存在者或世俗的东西，而是表明存在的敞开状态。但以其理论的内容来看，仍然属于尘世的内容。上述以烦忙、沉沦、常人、死亡等划定的界限显示了海德格尔存在论的范围。内丹学将此存在本体论作为其生存认识论的起点，也是基于它对生存状况的深入分析和对“此在”的呼唤。但东西方生存意识的差别在于，东方人从不把认识或理性作为生存的核心，生命源自于体验，在生命的体验中完成生命的超越。

柏格森对此作出了明确的区分，他认为精神性与带着物质性的智慧性是不同的。“智慧”是对一种形式的认识，本能则意味着对一种内容的认识。前者只能清晰地想象不连续的、静止的东西；原始本能中的最本质东西实际上是生命的过程。直觉能把我们引到生命的内部，但帮助直觉达到目前高度的动力还是来自“智慧”。如果没有“智慧”，直觉将仍处于本能的形式中，受制于与它有关的对象，通过该对象外化在运动中。柏格森的“智慧”类似于理性的作用，它与本能是一双对应的概念，他对这种“智慧”给予我们的生命概念解释提出了疑问：

既然我们的思维是由生命在确定的环境下为了作用于确定的事物被创造出来的，那么它就只是生命的一种流溢或一种外貌，它怎能把握整个生命？既然思维是通过生命的进化运动被置于其过程中，那么它怎能符合这种进化运动本身？<sup>①</sup>；……如果说生物的智慧形式是基于某些物体与它们的物质环境的相互作用和反作用逐渐形成的，那它怎能将这些物体得以构成的某些本质的东西告诉我们？……是否应该坚持知性始终提供给我们的生命的机械论解释，必然是人为的和象征的解释？因为这种解释把生命的整个活动归结为人类活动的某种形式，这种形式只不过是生命的一部分和局部表现，只不过是生命活动的结果和残余。<sup>②</sup>

在柏格森的哲学中，“智慧”是对一种形式的认识，以关系为基础。他认为，在摆脱自然的控制后，人类智慧就以无机的坚实物质为对象。它厌恶流动的东西，并把所接触到的一切凝固化，科学是智慧的产物。正因为“智慧”的强大力量，使得其成为“留住我们的黑夜”，

直觉正在消失，只能越来越远地照亮其对象。哲学应该抓住直觉，以便先支持直觉，然后扩展和连接直觉。哲学在这项工作中越深入，就越发现直觉就是精神本身，在某种意义上，就是生命本身：智慧通过一种与生成物质类似的过程在直觉中显示出来。由此出现了精神生命的统一性。只有当人们置身于直觉中，以便从直觉走向智慧，才能认识到这种统一性，因为人们不能从智慧走向直觉。<sup>③</sup>

直觉作为本能的某种方式，柏格森将其视为精神和生命本身，并

---

① 柏格森：《创造进化论》第1~2页。

② 柏格森：《创造进化论》第3页。

③ 柏格森：《创造进化论》第222页。



相信直觉所具有的人与世界的感应联系将引领我们进入生命的固有领域。在这个领域中，生命所表现出来的本质是心理的，或者说是精神的。

在给予直觉以崇高地位的同时，柏格森断然否定了思维在把握生命中的支配作用。他指出，意识越是理智化，则物质就越是空间化。由于理智在人认识物质中的必要性，人类就日益使之完善和发展。但理智具有抽象性和固定性，总期望在量的分析中找寻事物间的因果关系。所以，思维越是运用概念进行逻辑分析、归纳，它在使用实在上越得心应手，其离开生命本质就越来越远，而直觉却能够把握生命。柏格森正是通过直觉这个形式来深入生命，他所领悟到的生命内容，在西方生命哲学家中几乎无人能出其右。但是，其“直观”中的东西仍具有时空的规定性。

柏格森的“生命”是一种本原的冲动，正是这种生命冲动成为世界万物生生不息、推陈出新的源头。在他看来，生命实际上是心理的，绝对存在的本质是心理的，它包含着各种条件相互渗透的精神本质。换言之，生命本质上是一种精神存在，通过与物质的结合即形式与内容的结合，产生了现实生命。他说，在地球表面进化着的生命是依附于物质的。生命被束缚于不得不服从于无机物质普遍规律的有机体上。物质具有空间的形式，精神一旦拥有了空间形式，即完成了与物质的结合，就把空间形式当作一张可随意编织和拆散的网。在空间中，生命的多样性由此成为可能。物质实际上所划分的只是潜在多样性的东西。从这个意义上讲，个体化在一部分上是物质的工作，部分地是生命在物质中产生的结果。这个过程使我们能隐约看到生物只是一个经过点，生命的本质在传递生命的运动中。生命所贯穿的每一个物种只是以便利为目的。它造就自己，以便尽可能容易地利用其周围的环境。

在柏格森的生命哲学中，生命的觉醒以两种不同的方式产生。穿

过物质的意识（生命），或者把注意力集中在自身的运动，或者把注意力集中在它所穿过的物质，两种方向由此产生，生命或者朝着直觉的方向，或者朝着“智慧”的方向。从直觉这方面说，意识被束缚在茧之中，不得不把直觉缩成本能。另一方面，意识在智慧中被固定下来，首先集中于物质上，有一个自我外化的过程。但正是因为意识适应了外部事物，才能在外外部事物中间流动，并绕过外部事物给它设置的障碍，无限拓展自己的领域。而当意识一旦被解放，它就能转向内部，唤醒正在沉睡的潜在力量。

柏格森敏锐的直觉几乎洞穿了生命之门。他发现在动物、植物等所有的生命体中，其本质似乎是一种积蓄能量和以变通的方式释放能量的努力，柏格森将此解释为穿过物质的生命冲动想得到的东西。他说，从物质中获得而积累起来的潜能，具有能够在某一需要的时刻释放的作用力，努力则是初始发动的能力或中继坚持的能力。积累起来的可自由支配的潜能越多，努力所获得的成果就越大。这种能量积累和释放机制恰恰也是内丹学的核心理论之一。可见，虽有时空的阻隔，但生命的真相总会平等地显露给不懈探索的人们。

柏格森最后总结道，生命本质上是一种穿越物质的流动，它吸取物质中的东西，而物质则是一种下降。当生命之流穿过一代又一代人，不断地被分成个体，没有物质就不能显现生命的存在。灵魂就这样被不断地创造出来，但在某种意义上来说，灵魂是预先存在的，它流过人类的身体。存在就是对虚无的一种征服。迄今为止的生命史，是意识为提高物质努力的历史，也是重新落在意识之上的物质在某种程度上粉碎意识的历史，因为人类的意识到目前为止仍然是它自己所建立的机械作用的囚徒。

哲学作为批判的事业，总在不断批判中攀登新的高峰。中国哲学家熊十力对柏格森等生命哲学核心内容的批判反映了东西方哲学的不同立点。虽然缺少论证的过程，但其结论却仍然发人深省。熊十力在

《十力语要》中说：“生命论派之学者，大概体验夫所谓意志追求，或生之冲动处。此盖在与形骸俱始之习气上，有所理会遂直以习气瀑流以为生命。殊不知必于空寂中识得生生不息之健，方是生命本然。”在他看来，叔本华、柏格森将与形骸俱始的习性，如欲望、本能冲动等认作是生命的本质，这其实并未实证本心。本能习性只不过是染习，它却是生死流转的根本，而本心则是明觉虚寂、如如不动的。因此，熊十力先生的结论是，柏格森的创化说不曾窥到生命的恒性而将它妄臆为一种盲动，其实是未了生化之真。他提出：“吾生平主张哲学须归于证，求证必由修养，此东圣血脉也。……玄学亦名哲学，是固始于思，极于证或觉，证而仍不废思”，他认为哲学应是“思辨与修养交尽之学。”<sup>①</sup>

## 第二节 生命本质

### 一、时间之流

生命存在不断赋予人们新的经验，人类的经验所及，必然会反映在人类的观念上。“科学更新在很大程度上是重新发现时间的历史”，科学更新记录了时间的重新发现历程。现代物理学的发展，除了带来人们在物质、能量、人与世界关系等观念的改变，还使得人们的时空观发生了深刻的变化，并由此引发了哲学的思考。或许它所带来的启示将催生一种统一完整的世界观，其建立在当代科学成就基础上，却能够包容科学、哲学和宗教。

时间在人类生活中扮演着重要角色。它似乎是一个与生俱来的观念，但这个“天然”概念却在不断变化中。从古代到近现代，由循

<sup>①</sup> 熊十力：《新唯识论》，北京：中华书局，1985年，第691~692页。

环时间观发展到了线性时间观，它们是造成不同时代不同文化、生活模式的重要原因之一。在西方哲学史上，对时间问题的研究基本上沿着两个方向进行：客观的方向和主观的方向。前者的代表人物是亚里士多德，他认为时间与物体在空间中的运动是分不开的。在某种意义上，现代自然科学的时间观就是对此的继承和发展。科学的时间研究以时间的既成性和现成性为前提，观照的是时间的表面现象，以及与其他现成事物的关系；从主观方向研究的代表人物是奥古斯丁，在他看来时间是心灵的特性。对时间本身及其本质的研究一直是哲学家极感兴趣的课题，从赫拉克利特、奥古斯丁到柏格森、胡塞尔、海德格尔、怀特海等，都对时间提出了自己独特的看法。

英国科学家秦斯（Sir James Jeans）提出的时空分类方法，其角度和思路值得借鉴和参考。他在《物理学与哲学》中将世界分为以人为尺度的世界、用肉眼观察不到的微观世界及宏观世界，三个世界的现象各不相同。他指出，感觉所能达到的世界是以人为尺度的世界。当离开这个尺度，向无限大或无限小时，自然定律不单在细微处变了，而且整个的本质也变了。秦斯的空间和时间有四种不同的意义和解释：概念时间和空间；知觉时间和空间；物理时间和空间；绝对时间和空间。其中，概念时间是理论动力学的时间，是人们心灵的创造物；知觉时间是知觉者记录的时间之流，如果失去知觉，它就不再存在；绝对时间是自在地、同等地流遍宇宙各处的时间。

“客观的”时间观念建立在经验和知识积累的基础上。通过对天体运动、物体在空间中运动速度的观测与比较等，逐步形成了“客观的”时间观念。应该说，它并不是原初的时间观念而是一种后起的时间观念，是对原始时间的临摹和把握。从亚里士多德开始，时间作为一个物理学概念出现，其功用主要在于测度。亚里士多德的时间论著是流传至今的第一部对时间现象的详细解释，它基本规定了后世所有人对时间的看法。在对古代时间观的考察中可以发现，时间测度

目的在于使用，而古典科学的本质在于消除时间，这是与当时的哲学倾向相吻合的。正如迈耶松以科学家的敏锐察觉出方程的哲学内涵时指出的那样，当时已出现的方程一词的本义是等式，表示的是前因和后果之间的某种同一性，实质上是对时间的取消。

天才的牛顿区分了绝对真实的时间和相对表观的时间，他说：

绝对的、真实的和数学的时间，自身在流逝着，而且由于其本性而在均匀地，与任何其他外界事物无关地流逝着，它又可以名之为‘延续性’。相对、表观和通常的时间是延续性的一种可感觉的、外部的、通过运动来进行的量度，我们通常就用诸如时、日、月、年等这种量度来代替真正的时间。<sup>①</sup>

但这种原来只是某种替代却演变为完全的取代。经典力学以清晰和显著的方式表达了静止的自然观，时间本质上只是一个与运动有关的参数，过去和将来是等价的。精致化的测度时间与单向线性时间观的结合，表现出“客观时间”对人们的巨大影响。随着工业文明替代农业文明，时间不再是自然律动的象征。机械表、乃至原子钟等计时工具等的相继出现，人类被自己的创造物——人工时间环境所左右。时间作为一种外在、异己的强大自在之流出现在人们面前，它是冰冷的、无生命气息的物质世界的代言人。作为一个对象和客体，它外化为“客观的存在”。时间控制了人们的生活，人们在时间中筹划，过去、现在、将来在客观的时间中都有对应的标记点。速度和效率是现代的时代特征和价值尺度，人们在快速的节奏中服从于时间的权威，成为时间的奴隶，根本没有时间停下来静静地把握真正属于自己内在的生命时间。

在物理学测度的时间观成为人类日常观念的同时，这个时间观本

---

<sup>①</sup> 塞耶编：《牛顿自然哲学著作选》，上海：上海译文出版社，2001年，第26页。

身也在发生着变化。在这些变化中，不能不提及相对论和耗散结构理论对时间观的影响。

相对论以同时性的相对性作为突破口，提出了全新的时空理论。爱因斯坦相对论引入光速这个普适恒量，恰是以往所忽略的。我们不能抛开光速来讨论时空问题，因为光速限制了信号的传播速度，同时性与信号相联系在了一起。原先的同时性概念几乎是自明的，它来自于这样一个“事实”：由于光作为信号的作用，人们收到附近事件的信息几乎是即时的。但一旦与观察者的运动状态相联系，则情况将发生变化。两个相互运动参照系中的“尺缩钟慢效应”就是相对论效应的一个著名实例。运动将时间和空间联系得异乎寻常的紧密，空间与时间不再是相互独立的三位连续区和一位连续区，而结合成不可分割的统一体——时空连续统。世界不再是传统认为的那样是三维空间中的物质在一维时间中的演化，其本身成为一个四维的时空流形。我们在每一时刻所经验到的世界，只是四维时空连续统中的一个截面。时空紧密结合的负面影响遭到了迈耶松的批评，他不赞成明可夫斯基将时间彻底空间化从而使之成为第四维空间的主张。但是，时间的空间化解释似乎是相对论带来的必然后果，爱因斯坦本人也存在着此种倾向性。

另有一些关于时间的看法反映了不同的见解，如巴罗在《几何演讲集》中说，时间是一切事物存在的持续性，世界被创造之前时间就存在，在世界之外的空间中也一起存在着时间。时间不意味着真实的存在，它只是存在的持续能力或可能性。彭加勒则提出：“没有一种度量时间的方法比另一种更真实，普遍采用的方法只不过是更方便而已”，度量时间的方法都是无意识的机会主义产物。在时间观上，彭加勒的约定论与康德的先验论一样，都是将时间作为自由架构的概念。

热力学第二定律（熵增定律）在测度时间之外引进了新的时间

概念，这是一个有方向的、对未来开放的、偶然性占主导地位的、过去与未来不对称的本体时间概念。它揭示出物理世界的方向性和过程性，标出了一个时间箭头，时间的对称性被打破了。热力学为了区分独立于时间方向的可逆过程和依赖于时间的不可逆过程，而引入了熵的概念。熵源自于希腊语，原意为“传递”，克劳修斯在1865年引入熵代替“等当值”来说明不可逆性是自然界的基本特征。熵是系统热含量与其绝对温度之比，其本质是分子运动的混乱程度，即分子无序的量度，熵的增加是由于不可逆的过程。而耗散结构指的是一个远离平衡的开放系统通过不断与外界交换物质和能量、逐步从无序走向有序的结构，它是一种非平衡态下体系的自组织现象。耗散结构的出现，本质上对应于一个宏观的巨涨落，因与外界交换物质和信息而获得稳定。普列高津在此基础上提出了时间三层次的构想，即：与运动有关的时间；与熵（不可逆性）有关的时间；与耗散结构有关的时间。他认为时间结构是耗散结构，确切地说是远离平衡条件的一种响应。

当西方科学的兴趣正逐步从实体转变到关系、信息和时间的时候，自然科学所描述的却是一个破碎的宇宙。我们发现自己处在这样一个世界中，可逆性和决定论只适用于有限的简单情况，而不可逆性和非决定论却是普遍存在。在理解自然的诸多方法中，时间起着根本的作用。爱因斯坦狭义相对论的一个出人意料成果就是引进了与每个观察者相关的地方时间，但是这个地方时间仍是一个可逆的时间，对每个观测者来说，过去与将来完全相同。在热力学第二定律中引入不可逆的内部时间，可以说在物理学上重新发现了时间的实在性。它不再是一个简单的运动参数，而是非平衡世界中内部进化的度量，明天不再含于今天之中。

时间的不可逆性画出了时间的箭头，它将过去和将来区分开来，使时间有了方向。英国科学家霍金认为至少有三种不同的时间箭头：

热力学时间箭头，在这个时间方向上熵增加；心理学时间箭头，即我们感觉时间流逝的方向，表现为记忆；宇宙学时间箭头，在此方向上宇宙在膨胀而非收缩。上述三个箭头指向同一个方向。

“时间之矢”以宇宙尺度浮现存在于宇宙的膨胀中。约在 100 亿到 200 亿年前曾经发生的开天辟地大事件，使宇宙在一个极热、极紧致的状态中发生了大爆炸。彭齐亚斯和威尔逊观测到的宇宙微波背景证实了大爆炸辐射的残存。时间在大爆炸时有一个开端，按照大爆炸模型，大爆炸的刹那就是宇宙的开始，也是时间和空间的开始。时间和空间的结构均受物质和能量分布的影响。

在以实时空为基础的经典引力论中，宇宙存在的可能方式有两种：它已存在了无限长的时间；它在有限的过去的某一时刻的奇点上开始。相对论限制住了任何正常物体，它们将永远以低于光速的速度运动，只有光或其他没有内禀质量的波才能以光速运动。另一方面，相对论同时也提醒了光的非常高却是有限的速度这一事实。相对论终结了绝对时间，每个观测者都有自己的测量时间。在广义相对论的框架内，霍金和彭罗斯证明了在一般条件下，时空存在着奇点，最著名的奇点是宇宙大爆炸的奇点和黑洞里的奇点。可以将奇点视为时空的边缘或边界，在奇点处，所有已知的科学定律及预见性都将失效。时空在大爆炸奇点处开始，其开端是具有无限密度即无限时空曲率的一点。科学家们推测， $t=0$  的奇点可能是一个有着无穷大密度的、没有线度的纯辐射点。另外，世界将会在大挤压奇点处（如果整个宇宙坍缩的话），或在黑洞中的一个奇点处结束。英国物理学家彭罗斯还指出，虽然大爆炸的起点与大收缩的终点都是奇点，但起点低熵有序，而终点高熵无序，两者并不对称。这表明未来将引力论与量子论统一起来的大统一理论，必定具有内在的“时间之矢”。

在量子引力论中，还存在第三种可能，这是霍金的一个大胆设想。他提出，人们使用欧几里德时空（事件具有虚值时间坐标的时



空被称为欧几里德型，具有四维）时，时间方向和空间方向是同等的，时空只有有限的尺度，没有奇点作为它的边界或边缘的情况是可能的。就像地球表面是有限的，但它却没有边界或边缘，时空也一样，只不过多了两维。这种宇宙量子态时空有限却无界的思想仅是一个假设，量子宇宙论的意义在于丰富了宇宙论的内容。在虚时间里宇宙的尺度有限但没有边界或奇点的观点，也许暗示所谓的虚时间才是真正的实时间，而我们称为实时间的恰是子虚乌有的空想的产物。

作为一位思想深刻的物理学家，霍金在《时间简史》的结尾对哲学提出了质疑和呼吁，希望哲学能给予科学完整的理论支持。他说：

在 19 世纪至 20 世纪，科学变得对哲学家，或除了少数专家以外的任何人而言，过于技术性和数学化了。哲学家如此地缩小他们的质疑范围，以至于连维特根斯坦——这位本世纪最著名的哲学家都说道：‘哲学余下的任务仅是语言分析’。这是从亚里士多德到康德以来哲学的伟大传统的何等的堕落！

然而，如果我们确实发现了一套完整的理论，它应该在一般的原理上及时让所有人所理解。那时，我们所有人，包括哲学家、科学家以及普普通通的人，都能参加为何我们和宇宙存在问题的讨论。如果我们对此找到了答案，则将是人类理智的最终极的胜利——因为那时我们知道了上帝的精神。<sup>①</sup>

面对科学对哲学的要求和呼唤，现代哲学则作出了某种回应。一些哲学家认为，科学主要研究的是一个奇妙的量的几何世界，在这个世界中一切事物都有其位置，惟独没有人的位置，它试图用这个取代

<sup>①</sup> 霍金：《时间简史》，长沙：湖南科学技术出版社，2002 年，第 171 ~ 172 页。

人类的生活世界。哲学的工作就是重新回到人类的感性世界。在时间观上也不外如此，哲学主要致力于将时间内在化和心理学化的研究。

这种感性或者精神、甚至灵魂的时间观源头，可追溯到教父思想的集大成者——奥古斯丁。他将时间分为过去的现在（记忆）、现在的现在（直接感觉）和将来的现在（期待），它们都是现在知觉到的状态，是现在的时间。这样，就把时间的存在全部浓缩到现在中，将自在之流凝聚为此刻的内心状态。现在即是知觉的持续，它是时间的全部。这样一种把握时间的方式决定了时间的本性，由此开启了时间内在化的先河。奥古斯丁提出有一个“绝对的时间”，即存在于上帝心灵的时间，人所知觉到的流逝时间是对时间原型（绝对时间）的模仿。

我的心灵啊，我是在你里面度量时间。……事物经过时，在你里面留下印象，事物过去而印象留着，我是度量现在的印象而不是度量促起印象而已经过去的实质；我度量时间的时候，是在度量印象。为此，或印象即是时间，或我所度量的并非时间。<sup>①</sup>

德国古典哲学的代表人物康德将时空作为知识论问题的基础引入认识论，具有特殊的意义。时空不再是自在的存在着的事物，而是主体的感觉形式，康德称之为“感性纯直观”。时间收归主体，物自体回归知识论领域之外的独立存在，时空的必然性王国与物自体的自由王国各自独立。康德的时间主体化，引导了对普遍必然知识的展开。时间不是自身存在的事物，也不是事物的客观规定。作为我们的意识直接感受的内在现象，时间是内感官的形式，即直观我们自身及其状态的形式，只与我们内部状态中表象间的关系相关。时间作为一切现象的先天形式条件，它只具有主观的实在性，没有绝对的实在性。在

<sup>①</sup> 奥古斯丁：《忏悔录》卷十一，北京：商务印书馆，1963年，第242页。

康德看来，在现实的时间之前有一种“空虚的时间”，无限性是以现实的时间延续到空虚的时间，空间也是一样，它是从现实的空间扩延到空虚的空间。空虚的时间和空虚的空间都是一个无。无限性是延续和扩延到无，所以无限性仍然是有限的。

将存在问题作为自己哲学研究核心问题的海德格尔，他所探讨的“存在”是在时间性中的存在。因此，时间是一个和存在同样重要的概念。他在《存在与时间》一书中阐明了存在与时间的关系，“依时间性阐释此在，解释时间之为存在问题的超越语境。”“此在”的存在将在时间性中发现其意义。作为敞开的状态，时间性就是此在超越性的体现。

海德格尔将时间概念建立在历史的甄别和批判上。他从康德到黑格尔体系的形成过程中，发现了亚里士多德存在论和逻辑学的重要影响。海德格尔认为黑格尔的时间概念几乎直接来自于亚里士多德的《物理学》，沿袭了传统的时间概念，遵循的是一条流俗的时间领悟途径。黑格尔将现在视为“界限”，解释为“点”，称为“绝对的这”，其根本的命题为就是“空间‘是’时间”。海德格尔也将柏格森时间观归入此类。他说，虽然给出的理由各不相同，但就结论而言，则是完全一致。只不过柏格森倒过来说，时间（瞬间）就是空间。姑且不论上述的所有意见是否中肯，但对柏格森时间观的评价却是一个误解后的结论，海德格尔忽略了柏格森哲学的最根本点，而仅将其理解为又一种流逝性的时间经验，不能不说是种遗憾。

海德格尔时间观的建设性贡献在于，强调和论证了时间与“此在”的共在，从而超越了时间的经验性。其不足在于只将时间作为一种境域，这仍然是循着经典时间观的思路，并没有根本的突破。“此在”的存在由三个环节构成一个统一的整体，它们是：先行于自身的存在，即不断超越自身（筹划）的存在；在世界之中的存在，即被抛状态的存在；依附于世内存在者的存在，即人的日常存在。此

三者构成了将来、过去、现在，共同体现了同一“此在”在世的存在，时间性自行表明为本真的烦的意义。对于此在的存在，其过去、现在、将来总是在场，体现了本真的烦。在三个时间环节中，将来是最根本的，这是海德格尔时间观不同于一般时间观的新颖处，时间不再仅是由过去经过现在流向将来，而是通过向将来的超越，先行于自身存在而获得过去和现在。这种指向将来的现在存在是一种本真的完整存在，而烦忙于世内的存在则是非本真的存在。因此，非本真的存在总是不断丢失时间而从来没有时间，本真的存在不丢失时间而总有时间，这是本真存在的时间性的独特标志。时间测量意味着烦忙时间的明确公共化。公众化了的时间就是共同拥有的现在，世界时间作为世内存在者存在的条件随着世界的展开而客观化了。

内丹学在此基础上区分了现在和当下。它将现在看作是一种时间现象，是某种东西生灭或现成存在于其中的那个现在。当下则是清醒的意识持住于眼前，对周遭的事物保持一种觉醒灵明的状态，内丹修炼的目的是一直停留在当下。在当下中，时间性将消失，而世内存在论意义是时间性的。事实上，将来不晚于曾在状态，而曾在状态并不先于当前，时间性作为曾在的当前化的将来到时。常人重视现在而忽视了当下，并将过去当作一种记忆，把将来当作一种期盼。在每一个现在之中都有现在，而在每一个现在之中，现在已经消逝。难道时间就是不断生灭的现在序列吗？

被海德格尔误解的柏格森和海德格尔试图超越的老师胡塞尔，他们的时间样式属于直观体验的时间。虽然可将其归入主观时间性一类，但其深度却超越了上述关于主观时间的诸多理性理解，而达到了一个新的高度。

柏格森哲学的鲜明特色就是以时间为本质，以直觉为方法，将生命冲动作为其哲学的基石。时间在柏格森的生命哲学中占有核心的地位。

首先，柏格森从哲学上对时间和空间进行了明确的区分，他把时间置于比空间更优越的地位，这与传统哲学把时间和空间置于同一层次，以研究空间的方法来研究时间是截然不同的。柏格森区分了两种时间：真正的时间和空间化的时间。自然科学的时间是空间化的时间，即度量和抽象的时间，它是人类理智为生活需要而构造出来的。真正的时间，即“绵延”，它是纯粹、不杂任何空间要素的时间，为我们的直接经验所把握，是形而上学认识的对象。柏格森指出，科学靠知觉，哲学靠直观。知觉重个别分析，是外部的、量的、同时性的，直觉是内部的、质的、连续性的。如果“绵延”是时间概念，则时间包括了空间。他分析道，被物质化的时间因被排列在空间而变为数目，科学在计算时间时，借助于空间符号加以测量，已经把纯质的时间变成了可量的空间。在心理方面，我们的自我在它的表面跟外界发生接触时，一般满足于被投射到纯一空间去的那个自我的阴影。先后的感觉虽然相互融合，但多少保存着它们的客观原因所具有的外在性。流动的内在状态跟随着它们的影像，这影像先被折射于、后被凝固化于一个纯一的空间。自我的绵延本来是时刻变动的，但在被投入纯一空间后就被固定下来。

柏格森将时间作为生命的本质。“绵延”作为真时间，与时钟量度的时间不同，真时间不断变化，不可分割和区分，不可计量，只能靠直观获得。纯粹绵延的本质在于它不是物质的存在，而是心理的存在、意识的存在。只有“绵延”才是知性构成的世界背后真正的实在。在柏格森看来，机械论思维的错谬在于把虚构当成了实在，而实在是活泼流动的，机械则是僵死静止的。它只是实在的片断，是实在被肢解的残骸。

“绵延”属于具有意识的心灵，纯一的时间是真正绵延的象征影像。“绵延”作为真正的时间，是质的过程，虽然质的连续不断变化没有明显的界限和分离，但是意识可以直接到达那儿。柏格森发现，

在凝固的知觉表面里面有一股连续不断的流，其中的每个状态都预告着随之而来的状态，也包含着已经过去的状态。它们无始无终，相互渗透，融成一片。身处其间，根本无法有一个明确的描绘，只有抽离出来，才能回顾它们的状态和踪迹，这就是“绵延”。真正的绵延是人在自己身上体验到的生命，所以真正的实在也即是生命。宇宙的本质就是生命，支配着我们意识和生物之间共同的力量就是连绵不断流动的生命力，这个生命力形成我们的意识，形成一切生物的生命。“绵延”是迅逝的广袤——一种在流逝中扩展的广袤。绵延这种在时间运行中永不停歇的生命冲动，驱动着世界万物的创造进化。

事实上，“绵延”这种“真正的实在”是一种倾向，也就是活动和变化，唯一能获得实在内在知识的方法就是直觉。直觉就是直接的意识，即将自己置于对象之内，与其相符合。持续的直觉需要意志的努力，需要摆脱一切概念、判断、推理等逻辑思维形式，超越感性经验和理性思维，以及放弃任何语言符号。它作为当下的内心体验，是一种直接置身于具体绵延中的努力，或者说是直接进入事物内部与事物保持同一时所获得的对事物的认识。它是心灵对心灵的直接注视。当然，我们无法把灵魂所经验到的完全翻译出来，因为心灵和语言之间没有任何共同的尺度。柏格森认为直觉是通往实在的真正道路，人类的信仰问题也与这种直觉相联系。在表面上，我们的意识状态遵守自由联想规律，可在较深层，它们相互渗透，是我们自己的构成部分。我们所最坚持的信仰是我们感觉其最难以说明的信仰，原因在于它们和我们的其他观念气味相投，我们一开始就在它们之中看出了自己的模样来。柏格森这样说道，一个真正属于自己的观念将充满我们的整个自我，这个观点是否正是指他所竭力阐述的“绵延”？

关于自由的问题，柏格森认为它是纯粹的自我创造，不可以预见。自由在于自我与绵延的同一，自我与人格的真正表达也在于绵延。他认为唯一实在的东西是那活生生、在发展中的自我。但是，我

们掌握自己的时间是很少的，所以我们只在很少的时候才是自由的。大部分时间，我们生活在自己之外，几乎看不到自己的任何东西，而只看到自己的“鬼影”，被纯“绵延”投入空间无声无臭的一种阴影。人需要自由地动作，恢复对于自己的掌握，回到纯粹的“绵延”。如果能够这样，那么被意识所掌握的自我可以说是自由的，则我们对于自己就有绝对的知识。

从上可见，柏格森对时间考察后的结论来源于体验的结晶，或者说是直觉的成果。对“绵延”的实在性即生命实在性的了解，应该是生命哲学在二十世纪取得的最大成果。其深远的意义和重要的价值在于为生命的体验哲学铺平了道路，并提出了生命哲学两个最根本的命题：时间是生命的本质；直觉是把握实在的途径。但是，柏格森注重于在“绵延”的流动中体会生命，仍是一种随波逐流式的生命“绵延”，它证明和表现了“绵延”的流动特性和形式，而没有能进入“绵延”的核心和具体内容，因而关于时间的本质、生命意识、宇宙的统一性问题基本没有涉及。作为一个天才的哲学家，柏格森对生命哲学作出了杰出的贡献，后来者可以从中获得巨大的灵感和启发。

另一位体验的哲学家胡塞尔同样在时间研究中为后人留下了宝贵的精神财富。现象学只对时间体验感兴趣，胡塞尔实际上只承认存在一种时间，所有的体验、所有实在的存在和存在要素，都存在于那个唯一的时间中。对这一时间的把握则有两种方式，即“客观的时间观念”和“内在时间意识”。前者建立在经验知识积累的基础上，它不是原初的时间观念而是一种后起的时间观念。布伦塔诺的看法对胡塞尔有很大影响，这种观点认为时间连续性本身不是我们的知觉对象，我们所知的只是知觉内容的变动，一个知觉的消逝在于其知觉内容的逐渐弱化。在现象学中，时间本身不能被主体直接感知，胡塞尔说：“本体是完满的、具体的流动之中的同一物。……具有完满性的

时间不是合适地给予的，它不能展示为感觉，……正像时间本质的每一种澄清都会向后导致前经验的时间一样。”<sup>①</sup> 人所能直接感知的只是在时间中发生和进行的事件，即“时间对象”。内在时间意识在现象学中处于中心地位，是现象学构成的“阿基米德点”。

很遗憾地与时间本身擦肩而过失之交臂，但与此同时胡塞尔却在内在时间意识的研究中提出了创见。在现象学中，“内在性的时间”由原初获得印象的行为、回忆和展望的行为构成，包括了现在、过去和将来的意识。意识并非仅是单纯的即时感觉，而其总与持留和预存结合在一起。意识的内容不是一个点，而是一个域。其中心是原始印象，周边则是渐渐黯淡下去的持留和预存，它们共同构成了“活的现在”，又称为“时间场”。意识是由时间决定因子所限定，时间性提供了诸如知觉、想象、期望、幻想、记忆和回忆的形式。当下的意识为意向，全部知觉形式都是以意识的意向结构为前提，在这种意向结构中，形成了意识与世界的原初联系。我们把感觉视为原始的时间意识，可以在内在时间意识中区分各种时间，即：意识（流）；表象（内在客体）和超越客体（如果它不是某种内在客体的原初对象）。胡塞尔认为知觉行为本身存在着时间性，它是一种处于更深层次的绝对流。此绝对流不是知觉的对象，它并没有任何感觉内容。胡塞尔的“时间场”和意向理论丰富了内在时间意识的内涵。

出于对终极性的追求和思考，苏联物理学家 H·A·科泽廖夫的时间设想极具哲学意味。他在五十年代提出了一个时间实体的假设，认为时间独立于物理世界而存在，是物理世界运动和发展的动力源泉。他尝试着以实验来检验这个理论，虽然没有取得成功，但这种科学的哲学努力却是富有意义的。

从对时间的研究中可以发现，现代意义的时间已经表现出对许多

---

<sup>①</sup> 胡塞尔：《内在时间意识现象学》，北京：华夏出版社，2000年，第143~144页。



概念越来越强的统摄能力，以及对物理及心灵世界统一性的重要意义。时间的测度特征、动力学特征和方向不可逆特征，被一些哲学家看作逻辑理性、创造性和历史独特性的表征。从“客观”的外在时间到将时空概念隶属于我们与自然的关系，再到时间与“此在”的共在，这是对时间认识的一大进步。就此高度来看人的存在，可以有以下几种不同的看法：以线型的方式向前看将来，向后看过去，都是没有尽头，因为我们没有出生的记忆，也无法提前感受死亡，个体最现实的感觉在现在；以面的方式看时间，我们的视野扩展了，也更多地渗入前人、他人的生活体验，许多的意向纷呈在自己内心的世界，许多的对话出现在自己的脑际，对现在的时间感觉会得到削弱，而代之以历史性的时间感；在立体多维的时间性中，个体所拥有的时间无论过去、现在和将来都是平等的，每一个人在时间面前也是平等的，他会以面生、面死的态度对待生存，以每一刻都具有的诞生和新奇面对世界，以每一刻步入死亡的冷静和超然来考察生存。当焦距调整，在可见范围的极限来看个体的时间性，无论过去、现在、将来都将浓缩在一起成为一个点，人生的意义就是一个点的意义。但是，这样的“时间”仍然是外在于我们而存在，只有进入到时间内部并与之相融，才会真正懂得时间，也才能领会生命和宇宙的真相。

以柏格森生命哲学为代表的内在时间观研究已触及生命的本质问题，是内丹生命哲学讨论时间与生命问题的起点。但因其纯粹主观性的倾向，许多现代科学的成果没有能为其所用，从而削弱了其解释说服力。柏格森从时间的流动中看出生命所具有的创造力，注重纯粹绵延的实在意义和直觉作为手段的重要性，但作为一种体验而非认知倾向的哲学，尚缺乏方法论的支持，其理论仍有待完善。

## 二、生命本质

生命本质的问题，似乎是西方哲学的专门命题。在中国古代哲学

中，多关心生命本原而不提本质，因为本原已包含了本质。但生命本原作为一个纯粹形而上的话题，未免高远莫及。而生命本质则可以透过现象来领会和把握，作为现代内丹生命哲学的一个中点，它可以联系形上和形下，自然将成为其关注的重点。在内丹的古代经典中，几乎不见生命本质的论述。为易于理解，下文在阐述中将让内丹的精神穿上西方哲学和现代科学的“外衣”，换言之，就是用科学和哲学的概念对内丹生命本质进行现代诠释，能量和时间是其中的核心概念。

积累、获取更多的生命能量是内丹修炼的重要目的。因此，生命能量是内丹学的核心概念之一。在内丹学中，生命三大要素中的精、气就是生命能量的不同表现形态，炼己筑基、炼精化气、炼气化神等基本步骤就是积累能量，使之纯化、升华的过程。

中国传统医学将“精”作为形成生命的原初物质之一和生命活动的基本保障，并区分了先天之精和后天之精。内丹学中的“精”为先天之精，最初有一个将后天之精返还先天之精即元精的过程，筑基最主要的目的就是达到这个先天，这在上一章中已作详细说明。

中医认为元气是人体生命活动的原动力，它由先天之精所化生，藏于肾，依赖于后天水谷精微的滋养和补充。通过三焦分布于全身，内至脏腑，外达腠理肌肤。在内丹学中，气处于精、神之间，是形神的中间层次，通过炼气既能炼形又能炼神。元气即是元精，它们以不同的名称使用于不同的语境，两者既是物质又是能量，是同一个东西所表现出的不同形式。元精侧重的是一种物质性质的原始存在，与形而下的后天之精相对应；元气则强调这种先天物质在能量形态时所具有的动力和流动性，与形而上的元神相呼应。现代物理学可以证明物质和能量的相互转化性，在中国古代对这种转化关系虽早有体认，但囿于解释的局限，不为人理解而陷入对此“玄之又玄”的误解。

炼精化气的目的在于将原始的先天物质转化变为能量形式，小周天的采药就是采集能量，大致三百周次的运化过程将初级能量提纯为

更高级的生命能量，最后成为“大药”，这是炼精化气的标志性成就，其表现形式就是时刻出现在眼前的明亮的一轮“秋月”。这个无形无相的明亮光团，就是精气等生命能量凝结所呈现的光明，它的出现表明了“真我”的完全出场。这时可称为“全性”，此时的“性”是真我具足一定能量所映现的性光，是一个高能量信息团。事实上，人人皆有“性”，但一般人的“性”处于冬眠状态，如果没有能量积累到临界状态，终人一生也不能为其所见。内丹修炼就是依靠元炁的能量，将“真我”唤醒、激活。所以，内丹以先天一炁作为丹母。常人与修行有成者的最大不同其实就是在生命能量的不同。

从真性发到阳神显相的过程中，还要经历一次质的变化，这发生在炼气化神之前。在自性获得高能量呈现光明之际，存在着一个不确定的因素，就是如何使这一团“秋月”常明而不消失？内丹学因此而提出了关键的“性命双修”。

修命既包含了对后天物质性生命的重视和爱护，体现出养生延命的要求。也是追求生命完整性，实现性命相合，完成后天之命向先天之命的复归。内丹学认为后天的生命由父母交媾时的一点元炁而来，以后经五谷的滋养而逐渐长成。性命双修的实质在于，在全性之后，以这一点元炁去点化，如此则真性永不动摇。性的法相是一轮“明月”，命的法相是一轮“红日”，性命双修的真正意义在于“日月合明”，如此才能造就金丹。黄元吉在《乐育堂语录》中说：“我自有一重天地、两轮日月，不与凡人同，此天地日月也。此是杳杳冥冥真景，亦即自家玄机生气，特地现出其状。”<sup>①</sup> 这真景是自家玄机生气，为先天的性命。身中的“日”、“月”呈现出不同色彩的超亮光团，它们的相合将使得“真我”处于清明的状态，其能量不再因意识的扰动、欲望的引诱和生理等因素被剥离消耗。

<sup>①</sup> 《道藏精华》第六集之二，第161页。

炼精化炁的重心在于炼，促成“大药”产生。炼气化神阶段的重点在于“化”，“化”是一个生命能量逐渐积累转化，由量变到质变的过程。化境不同于炼境，从有为趋于有无之间，渐入大定。最后实现生命的先天形式，完成由养生延续后天生命到恢复先天生命的转化。真性为生命之本，如如不动；阳神为用，灵动神通。炼气化神是哺育元神成阳神的过程，其成长仍然需要元炁的滋润和营养作用，即生命能量的补充。

精气神是内丹学的核心概念，精、气、神为三，炼精化气由三返二（神、气），炼气化神实现二（神、气）返一（神）。这种逆返方式反映了修炼者与常人只消耗不补充迥然不同的能量观，因此内丹学中有“逆则成仙、顺则成人”之说。顺则消耗、逆则积累。这种能量的逆返就是从物质性的身体着手，积累、保养、采集、提炼生命能量，不断转化最后完成其转变，即在能量激发下产生另一种生命存在形式，内丹学称之为“真人”、“神仙”。无论真人还是神仙都是由人来做，其与常人的不同只在于生命能量的不同。这是修炼者依靠坚忍不拔的意志和艰苦卓绝的努力来实现的，所以先哲们有“神仙道士非有神，积精累气以成真”的教诲。“逆”表现在身体中，就是生命能量沿着海底到下丹田到中丹田到上丹田的路径，一步一步完成跃迁；“返”则是能量从物质性的身体回归“真我”的过程。逆返的原则是内丹修炼的根本所在。在内丹学中不存在着物质和能量间的藩篱，它们之间的相互转化、生成是一个自然而然的过程。宇宙自然就是在这样的大化中存在和更替的，生命也是在这种自然而然的变化中呈现出绚烂斑斓的内容。生命是自然的色彩和律动，生命形式的多样性是自然多样性的必然结果。人不能以肉眼或者人自己创造的工具所及来妄断生命的全部存在，首先应是包容，然后才是试图去证实或证伪。在此之前，一切预设的判断都是理性和生命最大的敌人，因为生命原与理性是同一的。什么时候理性舍弃了生命，什么时候所谓的

“理性”就只能是一具僵尸，任由武断、教条和狂妄摆布。

内丹生命哲学是开放、谦和与包容的，以它的生命能量观来进一步分析中国古代的魂魄说，同样可以获得一种新的领悟。

在中国古代人的观念里，与人的生命最密切的莫过于魂与魄了。一般认为，魂魄从形气而生，附在形体上的灵称为“魄”，它是身体的核心，人的言语行动是魄的功能。魄与精相联系，属阴；附在气上的神称为“魂”，它是意识与无意识的核心。魂与气相联系，属阳。在先后关系上，内丹学认为魄为先天，流而为精，为后天。精为身体的主要能量表现形式。魄和精由身来一统；魂为先天，显而为神为后天，神是心能量的表现形式。心是魂和神统合后的名称。当精神专注于外界时，生命在外化过程中将消耗自身的能量，以魂魄为核心的能量团会慢慢消解，生命力逐渐衰竭，最终在外物的作用下自己也成为物，其结果就是死亡。死后，魄下沉慢慢分解。魂则飘荡空中，在时间场中无依无靠，所谓“魂飞魄散”表达的就是这个本意。在内丹学中，魂与魄即阴阳之间还存在着主动的转化关系，因而有“消魄全魂”的主张。炼精化气、炼气化神将阴的能量转化为阳的能量，也就是把魄的能量转化为魂的能量，使身体所具有的能量转移为心能量。魄作为人的各种欲望产生的物质基础，是修炼的控制对象之一。所谓“制魄保神”，其目的就在于消除欲望对生命能量的消耗。再进一步，内丹修行还要断识。内丹学认为，除了身体的能量消耗外，神识的意识无意识作用也将导致神的能量散逸。心理的安宁与身体的平静同样重要。无思无欲能够保守生命能量，在不断修炼、积极获取能量的同时能够“开源”而“节流”，双管齐下成就“真我”。魂属性，魄属命，内丹学较少提魂魄而多称性命，乃是因为性命意味着修行的目标和成就，以示与常人所使用的魂魄相区别。

在本节的“时间之流”中，介绍了客观和主观的两种时间观。科学研究侧重于时间客观性研究，主要探讨时间在空间中的形式问

题；主观直觉的时间观则重视时间与生命的关系，将时间视为生命的本质，反对时间空间化和物质化的解释，其所研究的是时间的内容。前者对时间是否存在内容不置可否，更多的将时间作为一个参照系。以至于康德也只是把时间作为先天的知觉形式之一，时间的实在性没有得到肯定和承认。直至热力学第二定律中引入不可逆的内部时间，在物理学上重新发现了时间的实在性。但时间实在性的具体内容尚未走入科学的视野。柏格森的“绵延”揭示的是一种时间的实在性，即心理时间的存在，它是连续不断、相互渗透的生命流，他体认出了真正的实在即是生命，宇宙的本质就是生命。

无论是客观的外在的时间研究，还是内在直觉的“绵延”，都无法为对方提供相互融合的契机和借鉴的内容，只能各执一见，谁也说服不了谁。但存在着第三条道路，这是内丹学生命能量观所提供的启发：在承认并认识到时间实在性的前提下，可以将时间的形式和内容统一于时间实在性中。

从时间的内容着手更易发现时间的实在性特征，时间的实在性就在它具有能量。可以这样说，宇宙中的一切能量均来自于时间的能量。宇宙大爆炸实质上应是时间的爆炸，这是高能量时空的时间渗漏到低能量区而产生的时间大爆炸，而银河系则是时间爆炸的产物，也是时间能量弥散的结果。物质和精神都是时间的产物，或者说是时间所具有的能量转化而成。

狭义相对论为人类设定了一个基本恒量——光速，即光（电磁波）在真空中传播的速度。各种波长的电磁波于真空中传播的速率都相同，约30万千米/秒。光速是一切物质运动和相互作用传播的最大极限值。但是在内丹体证中，发现存在着三种不同速度的时间内容，并可以根据这三种速度划分出三种不同的实在：低能高速区的实在，其速度低于光速，这就是我们所理解的物质世界的存在，以能量来命名可简称为“色”能量，包括了物质的基本粒子，如分子、原

子、电子、中子、原子核等，以及光、电磁波等物理能量，也包含了人的生理能量。色能量的基本单位暂称为“色子”；等同于光速的实在，这就是精神存在的世界，以其飘散易逝的特性可称其为“音”能量。人类的思维、意识、前意识、潜意识、精神、情绪、感情、心理活动、超心理活动等均属于这个速度区域，这些表现为人的心理能量。音能量的基本单位暂称为“音子”；高能低速区的实在，其速度高于光速，可简称为“光”能量（为广义的光），这个区域目前尚不在人类的视域之内。暂将光能量的基本单位称为“光子”，此光子是广义光的能量量子。爱因斯坦于1905年解释光电效应时首次指出光子的存在，从而揭示了光的“波粒二象性”。即认为如果光的频率为 $\nu$ ，则光子的能量为 $h\nu$ （ $h$ 为普朗克常量），动量为 $h\nu/c$ ，静止质量等于零。但是，上述关于光子的能量和动量的计算受限于光速这个基本前提，在超光速下广义“光子”的能量和动量将不再适用于这些公式。可以这么说，光速只是光能量和光量子存在的一种特殊状态。光速屏蔽了不同时空维层，限制了不同事物的存在形式。人类只有穿越光速这个边缘窗口，才能去了解超光速世界的存在，内丹将这个超光速世界理解为天人合一中的“天”。

上述的三种能量，即“光”、“音”、“色”都是时间的组成部分，它们构成了时间的整体，其所具有的能量就是时间所具有的能量。三者可以相互转化，或凝聚或分解。老子《道德经》中“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微”，“迎之不见其首，随之不见其后”可以作为对时间真相的体验。是否可以有另一种解释，将老子的“道生一，一生二，二生三，三生万物”中的“一”理解为时间，“二”为时间和空间，时空产生出现的光、音、色能量的分离为“三”，它们造就了万物。

光是色界运动的极限，也是色界和无色界的临界点，它是色与空的交界。太阳光经过三棱镜后所形成的彩色光谱按照红、橙、黄、

绿、蓝、靛、紫等次序连续分布。颜色作为人的视觉特征，是因为不同波长的可见光引起人眼睛不同的颜色感觉。发光物体的颜色是由其所发光内含不同波长单色光的比例而定。非发光物体的颜色则主要由它对外来照射光的吸收和反射来决定，完全吸收照射光的物体称为“黑体”，被光照射时呈全黑色；对照射白光能完全反射的物体称为“白体”。在修炼过程中出现内景的各种光色和象，则是内视觉的感应，其颜色与外视觉所看到的不同，如外视为红色，内视为绿。内外视觉的对应关系如下：红色——绿色；兰色——橙色；黄色——紫色；黑色——白色。有了内外两种视觉，人类的视域将大大拓展，人的观念也将随之发生根本的改变。

或许有人会提出这样的问题，既然色能量存在于高速区，为何不能突破光速的限制？其实，低能高速区是色界时空的特征，是色能量存在的条件，而人本身所具有的相对速度为零，他的能量只够维持在这个区域的存在，根本无法提速超越这个时空区。而在低速区的高能存在，其有足够的大于时间向外发散的能量，不会被光速的时间场所牵引，因此可以稳定在低速区。他们有向低能时空区迁移的自由，但一旦迁移，为了维持在低能区的存在，势必要通过释放降低自己的能量以适应该时间场，就如天空中雷电的放电现象。所以，非到万不得已不会做出这样的选择的。现代科学因局限于光速的存在，只能热衷于在色界时空内探寻宇宙生命，而无法想象超光速的文明。但有一点可以肯定，驾驭能量的能力是衡量一个文明先进程度的主要标志。以人类目前所能驾驭由核聚变所产生的能量，尚属于初级文明。如果人类能真正掌握了开启自身能量连通宇宙能量之门的钥匙，那将是人类文明的一大飞跃。

目前科学或哲学所探讨的时间是凝固的空间物质化的存在，属于时间色能量的范围；柏格森的绵延研究的是时间音能量的存在及其流动性特征。内丹学不仅要在生命中讨论音、色的部分，同时也将光能



量纳入自己的研究范围。虽然柏格森以天才的直觉发现时间是生命的本质，但绵延的理论只反映了其中的一部分内容。“时间就是生命”的命题源于时间绵延不绝的创造力，根本原因在于时间就是生命能量本身。时间的最小单位为光子（不同于现代物理学上的光子，而是对应于光能量的基本子），光子衰减后将变成了音子和色子。从本质上讲，时间就是光子流。时间的流动造成了不同的物质存在形式和生命样式。在人的生命中，身体是由时间的色能量所构成。如果不忌讳将人的精神存在称为灵魂的话，那么灵魂也是由时间组成，它是由时间所凝聚的精神化的东西。人的生命由三种能量组成，准确地说，是由同一种能量而表现为三种不同速度的时间组成：高于光速的色能量核心，等于光速的音能量核心，低于光速的光能量核心。色能量形成了人体的胎，同时将色能量沿脑和脊分布在中黄之道七个点位上（参见第一章之“大易情性”），以最底层的海底和下丹田为多。音能量也分布在这条道上，但浓度和密度正好相反。其以心田部位为核心，以波的方式向外弥散。集中在中黄之道上的音、色能量和合体称为魄。光能量的核心称为魂。光、音、色能量构成的魂魄就是中国古代对于生命的基本理解。

在内丹修炼中，不同的生命亮子产生混融会产生不同颜色的光云，并合成新的亮点。纯光子呈现的是金光，纯音子则显蓝绿色光，纯色子为红光。光为纯阳，音为纯阴，色为阴阳和合之中性。光、音、色三种基本亮子等比例相融时，在内景中出现的是白光，色子音子相融时产生紫光。混融产生参与的亮子（光子、音子、色子）越多，光亮度越大，反之则暗。因此，正如易所言的“含万物而化光”，内丹中的“光合作用”体现的就是化为光的技巧和能量，就是将精气神化为光。光、音、色能量之间的相互转化关系为内丹修炼提供了核心理论模型。即其所提倡的能量逆返是一种逆向转化、不断聚合凝缩能量的过程，炼精化气主要是将色能量转化为光能量，炼气

化神就是将音能量转化为光能量，最后铸就的是高能的生命体。所谓的“月”、“日”也就是在内丹修炼过程中生命能量阶段性的凝结物，内丹即是光、音、色能量高度混融和凝聚的结晶。

正是从最基本的构成，即从光子、音子、色子及其所携能量，可以发现时间就是生命，或者反过来说生命就是时间。修行的实质也在于时间。也就是将光、音、色三种能量和合而成生命光子流。只有同质的东西才能相融，用自己的生命光子流去融合宇宙光子流，才是真正的“天人合一”。也只有它才有超越时空的能力和穿透性，从而跨越时空，去实现生命的逆向进化。

虽然目前人类的理性尚无法判断这样的一种生命观，但内丹学为提高生命体能量的努力是一种视野更为开阔的生命进化论。它认为时间与生命是等流性存在的事实，使得人因生命而能感觉到时间。时间是永恒的实相，它就是生命能量。构成不同维层宇宙生命的本质是相同的，它就是时间。所谓的“众生平等”是在时间面前的平等。日常“客观”的相对时间是对生命的切割，心灵应无限地与时间本体相溶相应，才能获得宇宙的能量。在内丹学关键的静定中，入静修意识，静不下来在于心中有时间，这个相对时间是对生命本质（绝对时间）的否定。思想必须在时间中发生，反之也只有在时间中才会产生思想。只有淡化时间观念，杂念才会渐渐消失而入静，并在时间不再有方向性时入定。入“定”的核心是消除无意识中相对时间的残迹和影响，并能保持与绝对时间的合一。内丹修炼的最高目的是为了回归时间的原点，即永恒绝对的时间点。这样，在超越时间的同时也将超越了因果、逻辑的世界。

可以这么说，敢在时间里自焚，必在永恒中结晶。

### 第三节 求真

#### 一、生命永恒

费尔巴赫曾经说过，永恒本身不是别的，它是时间的类概念，是抽象的时间、排除时间差异后的时间。这是对时间和永恒关系的一种思辨成果。其实，时间并不抽象，永恒也不仅仅是个概念。就时间实相而言，时间具有能量，而这种能量就是万物的本原。生命也不例外，同样是时间能量的产物。说时间是永恒的，并不是说时间的形式是永恒的，而是时间内容，即它所具有的能量是永恒的。在时空的起源问题上，有人提出时间和空间不是永恒的，是从没有时间和空间的状态下产生的。在小于  $10^{-43}$  秒和  $10^{-33}$  厘米的范围内，时空无法测量，因此时空的概念也就失效，那是一个没有时空的物理世界。在大爆炸后  $10^{-43}$  秒以内，广义相对论失效，需要考虑引力的量子效应以解释时空的起源问题。在时间产生附近的奇点状态，密度和温度无限大而半径为零，它是能量的极度浓缩。能量的爆炸就是时间的开始，所以说时间的永恒性并不是一个精确的说法，只是大致描述在宇宙大爆炸之后的现象，它是对“有”的解说，而形式之“无”尚不是本章的内容，暂不列入讨论。永恒性的准确所指应是能量的永恒性。

将生命能量作为生命的本质，这是内丹生命哲学与科学的契合点。进一步发现时间本质上具有能量，这是内丹学现代生命观的科学表述。其实，宇宙和生命的真理都是同一相通的，但千百年来人们的理解和解释各异。所有的概念和理论只是为了表述和理解的方便，“名”只是“假名”，而本体却恒常如是。在中国哲学中，人们对时间的认识较为模糊，即对时间形式的外在表现不甚重视，但对时间的本质内容却有着清醒深刻的理解和体会。在传统内丹学中，将时间的

能量本质命名为“先天一炁”，认为它才是浩劫长存的“一”，这个“一”就是《道德经》中“道生一，一生二，二生三，三生万物”之“一”，这就是时间的性质。《关尹子》说：“以一炁生万物。”吴筠《玄纲论》曰：“元气者，无中之有，有中之无，旷不可量，微不可察。氤氲渐著，混茫无倪，万象之端，朕兆于此。”<sup>①</sup> 他所描绘的恰是时间的特性。内丹修炼中的各种概念，如精、气、神、性、命、金丹等等，都是这个“一”的不同表现形式。因此，内丹学生命永恒性的命题不是一种宗教信仰使然，而是基于对于宇宙和生命能量即时间的把握和总结。

时间的永恒性决定了生命的永恒性，但这并不是指人可以长生不老，也不是指灵魂不朽。身体是生命的形式，它只是一个短暂的存在；灵魂是生命的能量核心，它一旦丧失能量，也将分解在我们所处的时间场中。但相对于身体而言，灵魂会有更长时间的存在，因而产生了灵魂不朽的误解，以上是常人的一般情况。所以柏拉图说，灵魂不朽并不能使人感到安慰，最好是不要被反复肉身化，直接留在理念的领域，获得不朽的最好方式是守住没有任何流变的理念本身。但存在于这个世界上，必然要被肉身化，因此他又将人分为可见和不可见两部分。可见的是人的形体，不可见的是寓于人的形体之中“内在的人”。两者不相分离，灵魂统摄身体。柏拉图将人的本性归结为灵魂，认为人不是灵魂与身体的复合，而是灵魂利用身体达成一定的目的。身体对灵魂的作用或有益或有害。在《理想国》中，柏拉图将灵魂分为理性、激情和欲望三个部分。理性对应于思想，激情控制着合乎理性的情感，欲望表现为肉体趋乐避苦的倾向。在《蒂迈欧篇》中，作者沿袭了荷马史诗中的说法，认为理性存在于人的头部，激情存在于胸部，欲望存在于腹部，参看内丹学三丹田及对应魂魄、精气

<sup>①</sup> 《道藏》第23册第674页。

神的关系，何其相似乃尔！在《费德罗篇》中，柏拉图讲述了这样一个神话，故事中那些被折断翅膀的灵魂不能上升到天上的理念领域，而只能附着于肉体作为暂居之所，喻示着灵魂与身体的结合其实是一种不得已的堕落，理念的世界是纯粹灵魂的归宿，肉体的存在将干扰或污染灵魂。他的灵魂回忆说就是对灵魂的净化，其灵魂轮回观开启了西方伦理学将灵魂不朽作为道德生活必要前提的传统。

柏拉图反对轮回中的灵魂不朽而追求灵魂的升华，以摆脱肉体的束缚。这种思想在新柏拉图主义的代表人物普罗提诺的主张中得到体现，他指出灵魂与质料的结合产生了个别、可感的事物。人的灵魂可以上升到最高的本体，也可以下降到可感世界，灵魂的上升活动是摆脱肉体的唯一途径，具有趋善避恶的伦理价值。普罗提诺实现这个方法是通过德性的修养，净化灵魂，经过沉思进入观照。神人合一是普罗提诺给柏拉图主义输入的新内容。

不同于柏拉图式的灵魂为独立实体的观点，亚里士多德的“灵魂”是“潜在地具有生命的自然形体的形式”，灵魂是生命的现实性原则，灵魂的存在使身体的潜能转化为现实的生命活动。灵魂在身体内推动生命活动，是身体生灭和运动的原因。亚里士多德对于灵魂的研究倾向于一种实体学说，对其性质的解说主要从其在生命中的功能来分析，而不能深入到更本质的所在。如果说亚里士多德的灵魂说尚有许多对灵魂的尊重和敬畏，那么文艺复兴以后的西方随着“人的发现”，带着对中世纪精神的彻底批判而走入理性时代，灵魂变成了一个陈旧的概念。理性时代张扬的是思想，崇尚客观性的一面。在主观性的领域，使用的是“精神”，或者使用“普遍精神”或“绝对精神”来说明最高的精神原则。于外在成就不断取得的同时，人们在自己的精神领域只满足于思想的深度和广度，而抛弃了思想的源泉——灵魂（自性）。崇尚人类精神的人们在外在的客观性中，把历史从本质上视为精神的历史。认为精神在不断克服其自身的过程中获得

进步，在针对自己本身艰巨而无止境的斗争中发展自己。但即使这样，对人类精神的肯定，仍将招致更“客观”的批判。对精神的否定运动，在上个世纪唯物主义盛行的中国可谓惊心动魄。但上面所指的精神，其大部分仍然是思想，“精神”的概念只是给这些思想带上了一些生命灵动的气息。直到心理分析学派的出现，通过对无意识的分析，人们才多少超越了思想的局限，而涉足精神的某些未知领域。对精神的极端鄙视、对灵魂的妄加断论，都是对真正客观的人类理性的极大扭曲和嘲讽。

著名心理学家荣格以他在心理探索中的许多发现，指出了现在理性所划定区域的狭隘性。他在其《自传》中指出，理性主义和教条主义是我们的时代病，它们妄称对一切问题均能提供答案。但我们以现在的有限知识认为不可能而加以排除的许多知识，仍有待于发现。在荣格看来，我们的时代把注意力都集中在此时此刻，因此造成了人及其世界的妖魔化。无论我们文化的外在形式如何五花八门，我们自身却仍然停留在野蛮状态，而引领世界前进的“超级知识分子”的短浅目光和话语霸权剥夺了人的超越感，是造成精神贫瘠的重要原因。像他们一样，人变成了潜意识的牺牲品。人需要解放自己，需要意识到从潜意识中涌出的内容。人类意识的增长就是知识增长，获取意识乃是最广泛意义上的文化，而自我知识则是这一过程的中心和本质。

荣格发现，人生下来后就具有了思维、情感、知觉等先天的倾向，这种以某种特殊方式做出反应和行动的先天倾向，采用的是与自己祖先同样对外界的方式。他认为个人的心理通过进化而预先确定，因而与往昔联系在了一起，与种族的往昔相联系，甚至与和整个有机界漫长的进化过程相联结。这个往昔，主要是“集体的”潜意识。这样一个触角，已经突入了人们牢牢封固的可以把握的今生今世，而深入到人类内心深怀恐惧、不可知的往昔。心理以不依靠身体的独立方式进化，依赖于历史继承。“集体潜意识”为解释生命、心理的连

续性提供了理论基础。荣格对于其个人的现世生活也有同样的感觉，他说：“我所经历的生活对我来说常常像是一个没有开始，也没有终结的故事。我觉得我是一个历史片断，对它来说上文和下文都已全付阙如。我的生活似乎是从一长串事件中剪取出来的，由许多问题仍然没有得到回答。”<sup>①</sup> 作为一个卓越的潜意识研究者，荣格对人能获得完全的自我意识表示绝望。在他看来，我们能达到自我意识边缘的希望几乎没有，因为无论我们怎么样地去意识，总存在着一个没有限定也无法限定的潜意识物质的量，该量属于自我的整体。也就是说，自我不仅包含了意识，也包括了无意识，它是一种我们也在其中的人格。

虽然对于荣格而言，要取得完整的意识似乎是“夸父逐日”的壮举，但他义无反顾地投身其中。因为在这个过程中，荣格体会到了精神广阔的疆域和客观性，生命不再仅属于他个人，他将自己献身于为精神服务的事业。

在《荣格自传》中，荣格以一个医生讲求客观、重视事实的精神记录下他自己的幻觉和梦境，以便于对其表现的无意识内容进行分析。经过长期的思考、将幻觉梦境与现实中发生事物的比照，反复出现的“费尔蒙”及其他的形象使荣格领悟到，在心灵中存在的种种事物是自发产生出来并拥有生命的。“费尔蒙”所代表的不是荣格自己的一种力，“他”代表了一种更高级的洞察力。“费尔蒙”教会了荣格应具有精神上的客观性，即精神的现实性。荣格由此认识到，精神存在着的客观性就是精神的本质。在八十多岁时的回忆中他写道：

今天，当我对所有这一切进行回顾并思考这期间我对种种幻觉所进行的研究对我产生了什么结果时，其情形就犹如一种信息以无可抗拒之势而降临到了我身上一样。在这种意

---

<sup>①</sup> 荣格：《荣格自传》，第274页。

象里存在着种种事物，它们不但关系到我自己，而且还关系到其他许多人。正是在那时，我不再只属于我自己了，也不再有权这样做了。从那时候起，我的生命便属于那大多数人了。我所关心的，或者说正在找寻的知识，在当时的科学里仍然无法找到。我本人还得经历那独特的体验，此外还得尽力把我的体验所结出的种子，种在现实的土壤里；要不然，这种体验就会仍然是没得到证实的主观性假设。正是在这时，我才把自己献身于为精神服务。我对它既爱又恨，不过它却是我的最大一笔财宝。我把自己托付给了它，而这结果便成了我得以忍受自己的生存并尽可能充分地享受它的惟一方式。<sup>①</sup>

荣格所涉足的是科学尚未开垦的处女地，所以他小心翼翼地将这些意象称为“幻觉”，但这些精神性的存在却让他看到了“幻觉”所不具有的客观性，并试图将其种在现实的土壤里。予以证实、祛除主观性的假设成分，这是荣格终生努力的目标。他是这样解释精神本质的：

倘若给人的灵魂下界说，那它一定是一个难以想象的复杂多变体。因此，不可能仅仅通过本能心理学将其弄懂，我只能带着惊奇和敬畏的心情直勾勾地望着我的精神本质的深度和广度。这一没有空间的宇宙里隐藏着数不清的丰富的意象，这些意象在人类发展超过几百万年的过程中积淀而成，而且已经固定在有机体之上。我的意识如同一只眼睛，穿透最遥远的空间，但却是精神上的非自我用无空间的意象填塞在那些空间中间。而且这些意象并非苍白的阴影，而是威力巨大的精神因素……。在这一图像旁边，我想放上这样一幅

---

<sup>①</sup> 荣格：《荣格自传》，第185页。



壮景，即一幅夜晚中星辰点点的天空。因为可与内心这一宇宙等量齐观的东西只有外面那一宇宙；当我通过天体这一媒介到达这个世界时，我也通过精神这一媒介到达了那一世界。<sup>①</sup>

荣格在西方的科学和哲学里没有找到他所要的进一步答案，但在东方的智慧和“中国的瑜伽”即内丹中发现了真理，这种真理就是内在世界的真理。

自性被荣格描述为“原型的核心”，“心灵的本质”、“生命目的”。从1918年至1920年间，荣格开始意识到精神发展的目标就是我性，即心理发展的目的是自性的发展。自性不仅仅意味着自己，而是意味着所有的存在，它是方向与意义的原则和原型，如同道。永恒的人就是自性，自性的永存意味着生命的永恒。他从而认识到，对人而言具有决定意义的问题是，人是否与某种无限的事物相联系，这是与人的生命息息相关的重大问题。只有知道了这个问题的答案，我们才能避免将我们的兴趣放在徒劳无益的事情上，浪费在各类没有真正意义的目标上。虽然荣格对于生命的永恒性有着充分的认识，但他也明白以精神分析的方法无法实现这种永恒。

无论是柏拉图还是荣格，虽然他们发现了精神的独立实在性，但这种意义上的独立精神体虽然比肉体的存在时间更长，正如柏拉图所说的那样，“它并不能使人感到安慰”。反复肉身化的过程无疑是痛苦的，虽然无意识中的一部分有着潜在的连续性，但人的意识却不能体会到这种生命的延续，人只能在今生今世的身体和心理活动中生存。所以，这种形式的所谓“生命永恒”，至多只能算是一种被动的、不清醒的存在。内丹学所指的生命永恒，是在承认生命能量（自性）是人的生命本质前提下，主动地去把握和提高自己的能量，

---

<sup>①</sup> 《荣格自传》，第363～364页。

同时保持自我意识、无意识的清醒，也就是人格的完整性，在时间场中逆流而上并试图回到生命的原点，内丹学称之为“还虚合道”。这就是柏拉图所期望的留在“理念”中，守住没有流变的理念本身。时间的长久只是永恒的类概念，没有时间方为真正的永恒，唯有超越时间本身才能达到绝对的永恒。

## 二、理想与境界

内丹学对真我的认识不同于西方的灵魂观念，它尊重灵魂的存在，但不满足于其在时间场中的被动流转，而要求主动地去把握生命。在身心合一中去实现本真的生命，并使这生命存在得更为长久。《庄子·秋水》曰：“谨守而勿失，是谓反其真”，内丹所求之真就是生命本原，也是最究竟、无改移的真实本体，又称为“真一”，它就是时间，它体现为生命的真实存在和永恒。唐代张果所说的“纯而无杂谓之真，浩劫长存谓之一”<sup>①</sup>是对这种纯粹、彻底、永恒的“真一”性质的最贴切解释。内丹学用“真”的纯粹先天性质来规定内丹药物、火候等，如“真精”、“真气”、“真铅”、“真汞”、“真息”、“真阳”、“真性”、“真命”、“真意”、“真种子”等等。上述所有的“真”最后都浓缩于内丹生命本质之中，“真性命”、“真人”就是最好的表达，它是广义的生命存在。与西方将后天等同于经验、理念当作先天不同，内丹学是一种体验的哲学，它的先天也是从体验中直接获得的。“凡丹旨中有‘先天’字、‘真’字、‘元’字，皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产出来的。”<sup>②</sup>“杳冥昏默”的过程就是跨越后天意识所设置的围栏，突破身心临界点，进入纯自然的状态。内丹修炼中的“玄关一窍”专指这个后天通往先天的关窍。

① 《太上九要心印妙经》，《道藏》第4册第311页。

② 《张三丰全集》第94页。

世上问真之人多如过江之鲫，而能持之以恒寻真之人已然寥寥，但能识真、认真、悟真、修真、成真则是凤毛麟角。在李道谦所撰《全真第五代宗师长春演道主教真人内传》中，邱处机在回答成吉思汗时对修道的这种状况作了经典概括，他说：“夫修真者，如转石上山，愈高而愈难，跬步颠沛，前功俱废。以其难为，故举世莫之为也。背道逐欲者，如辊石下山，愈卑而愈易，斯须损坠，一去无回。以其易为，故举世从之。”<sup>①</sup> 所以，内丹学的艰涩深奥常不能为人理解也在情理之中。虽则如此，踽踽独行以求真、成真为己任的修道者却为人类在先天领域留下了清晰的脚印，这些印记实不亚于阿姆斯特朗登月留下的人类足迹。

前文已就性命问题作了专章论述，侧重在有关性、命各自的概念、理论和修炼方法上。虽则工夫分作两段，但性命必须双修。作为内丹一代宗师的吕洞宾，在其著名的《敲爻歌》中对偏修性命提出批评，认为惟有性命双修方为正途。他说：“只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜，寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。性命双修元又元，海底洪波驾法船，生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。”<sup>②</sup> 吕洞宾将修性的成就称为“阴灵”，将修命的成果叫做“丹”。在他看来，自性为人的主人翁，但只修性不修命只能出阴神，无法入圣位；而只修命不修性，虽然能够长寿却不能超越。认真体味个中意见，常会使人产生这样的疑惑，即吕洞宾所坚持的性命双修和张伯端对见性之法的大加褒扬，并称为可以直超彼岸的“无上妙觉之道”、“最上一乘”，是否相抵牾？

在内丹的流传和继承中，向有顿渐二法之分。顿、渐二法中，渐

① 陈垣编：《道家金石略》，北京：文物出版社，1988年，第635页。

② 《吕祖全书》，《藏外道书》第7册第115页。

法渐进实在，较有章法可循。此法根据先易后难的原则，将比较容易下手的修命（后天）放在修性前面进行，先以有形之“中”寻无形之“中”，这是因命而见性；再在无形之“中”寻有形之“中”，这是因性而见命。这四个“中”，分别代表着不同的修行层次，参看上两章可明白其中的大概。对于顿法的理解各有不同，或言以精气神三元为药物，下手时一起了结；或说在修炼中，直修上关兼及下两关为顿法。在炼神还虚时，到虚极静笃之处，自然精化气、气化神。上述两者意见相互补充，基本概括了顿法的特点。渐法则遵循炼精化气、炼气化神、炼神还虚的次第，也就是从下关而中关而上关，是以有为而入无为的方法。要理解吕洞宾和张伯端分歧的症结所在，首先必须回答顿法是否修命的问题。在上一章中，已基本澄清了对命的理解误区，指出内丹学中的“命”包含了先后天的形式。后天形式的“命”，是人的现实生命生理存在形式，包含了生命的基本特性和现象，内丹学对其的作为体现在养生延命中。先天形式的“命”是一种实在的存在形式，即后天中的先天形式，通过修性复命而获得。可以这么理解，《敲爻歌》中所说的修命而得的丹就是身体能量的凝结物，自性可以通过该能量的激发而出现，也可以通过意识能量的积聚，即静定而获得。吕洞宾批判性命偏修，意指偏颇的双方都只取得了身体或者心理一方的能量，其主张性命双修的实质是提倡身心能量的完整合一。所以该歌谣中之“命”含着先后天两种之分，有为无为兼包。再看张伯端在《悟真篇》就可以知道，他虽然突出了见性顿法而省略了复命的过程，但性命相合后的“大药”仍是“真人”的必备条件。他说：“饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何似更兼修大药，顿超无漏作真人。”<sup>①</sup>张伯端作为南宗的创始人，主张先命后性，他的看法代表了渐法对性命双修的意见。他说：“方其始也，

<sup>①</sup> 《道藏》第4册第737页。

以命取性。性全矣，又以性安命。此是性命大机括处。双修者，此之谓也。”<sup>①</sup> 作为一个内丹成就者，张紫阳的观点已超越了方法的局限而进入到本体的认同中。因此他对顿法也颇多溢美之辞，认为先修性虽难如水中捞月，但一旦成功，其将与渐法的成就相同。内丹修炼中的顿法并非一直是顿超直入，它与渐法的不同，实质上是在全性方法上的不同，渐法主要通过积累转化身体的能量来见性、全性，顿法则是通过意识、无意识的作用，汇聚心理能量来见性和全性。全性是内丹顿、渐二法的交叉点，此后的过程两者完全相同。

今解开这个疑团，才更能明白内丹修炼的宗旨实离不开性命双修。形而上者无形，形而下者有体用。无形者维系于性，有形者维系于命。性命的关系就是体用的关系。性命双修，体用兼备，体现在具体操作中，就是神气合一。只有神气不离，性命才能一体。诚如《性命圭旨》所言，“吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。夫未始性之性、未始命之命，乃是吾之真性命也。”<sup>②</sup> 唯有先天的性命才是人的“真性命”。性命双修身心能量的合一，体现为“日”“月”的合明，这是一切试图通达无上大道的必由之路。

内丹修炼前期的每一步都有相对应的生理和心理反应，体现在丹经中是有规律可循的修炼规律和完整的方法理论。也就是说，这些都可以逐渐为人所认识和理解，但也存在着许多人们认为匪夷所思的东西，可以神仙信仰作为代表。在内丹学中，人、神之间不存在无法跨越的鸿沟，内丹修炼的目标就是成真，成仙。究竟这样的理想境界是一种幻想、迷信，还是真实的存在？内丹学不能回避这个问题，对此的回答是其本身理论完整性的要求。

何谓神仙？人们通常以“神通广大、变化莫测、长生不死”作

<sup>①</sup> 《青华秘文》，《藏外道书》第6册第150页。

<sup>②</sup> 《藏外道书》第9册第513页。

为其主要的特征。如《庄子·逍遥游》中的神人形象，“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，绰约若处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟”；又如《神仙传·彭祖传》的仙人，“仙人者，或竦身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江湖，翱翔名山；或食元气，或茹芝草；或出入人间而人不识，或隐其身而莫之见。”<sup>①</sup> 无论这样的描绘是想象还是真实，展现的却是一派自由、逍遥、自在自为的神仙气象。《汉书·艺文志》中所说的“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也，聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中”<sup>②</sup>，表达的也是这种境界。后来，依据不同的阶次，仙又有了不同的等级。葛洪《抱朴子内篇》引《仙经》的说法将仙分成天仙、地仙、尸解仙，南北朝时又增添了“鬼仙”。到了唐代，《钟吕传道集》明确提出了五等仙，他们从人出发，认为人死后为鬼，道成为仙。仙和鬼是人的两种发展趋势，纯阴无阳做鬼，纯阳无阴做仙，人则是阴阳相杂。仙、人、鬼都是生命存在的形态，所以成仙或做鬼只在个人的选择和行动。仙分为五等，即鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。鬼仙不离鬼，虽说是仙，其实是鬼，只在于阴中超脱，最终的结果只能再投胎做人。钟离权认为鬼仙是阴灵不散的结果，定中出阴神而亡也属于此类；人仙不离人，即用一种养生的方法或技术得以安乐延年的人；地仙不离地，能够长生不死而住世，又称“陆地神仙”。修炼者在炼成丹药之后，镇在下丹田，炼形住世而成地仙；神仙不离神。地仙厌居尘世，继续精进，抽铅添汞而能金精炼顶，等到胎仙自化，阴尽阳纯而能脱质升仙，谢绝尘俗超凡入圣而返三山；天仙不离天。当神仙厌居三岛而能传道人间，功德圆满而返洞

① 葛洪：《神仙传》卷一，《道藏精华录》下，《神仙传》第4页。

② 《汉书》卷30《艺文志》，第6册第1780页。

天成为天仙。

上述鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙五等仙的划分，是从内丹修炼的角度说明了不同仙的成仙方法、等级、处境和去向，后世对于仙的看法虽然会有些不同，但都基本遵循这个框架。如陈楠的三品丹法中保留了地仙和天仙两品，而以水仙代替神仙，但其尚未脱质，具有“出入隐显”等神通和能力。闵一得也采用了天仙、水仙、地仙、神仙、鬼仙的说法，在五等仙中去了人仙，添了水仙。但通常采用较多的还是“钟吕”的五等仙分类方法。

仙人又与真人合称“仙真”。真人的称谓源于先秦道家，《庄子·天下》曰：“关尹老聃乎，古之博大真人哉！”<sup>①</sup>“真人”之名由此而始。其又说：古之真人“登高不慄，入水不濡，入火不热”<sup>②</sup>，“不知悦生，不知恶死”<sup>③</sup>，“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。”<sup>④</sup>《庄子》从人在环境的自由度、适应环境的活动能力、对生死的态度和生活状况等方面对真人有了一个初步定义。而《黄帝内经素问·上古天真论》将真人的地位置于至人、圣人、贤人之前，认为上古真人“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”<sup>⑤</sup>另外，黄帝还把中古之时存在的“至人”也归入“真人”一类，虽然至人不能像真人一样有提挈和把握自然的能力，但能顺应于阴阳的变化，积精全神，去世离俗。在《黄帝内经》中，对真人等的理解最终都以其寿命长短为标准。从唐代开始，历代帝王常以“真人”的封号赐授某些高道或道教人物，“真人”的称号不再

① 《庄子集解》第221页，《诸子集成》第3册。

② 《庄子·大宗师》，《庄子集解》第37页，《诸子集成》第3册。

③ 《庄子·大宗师》，《庄子集解》第38页，《诸子集成》第3册。

④ 《庄子·大宗师》，《庄子集解》第37页，《诸子集成》第3册。

⑤ 《黄帝内经素问》，《四部丛刊初编》第81册第7页。

限于有道之士而流于世俗，渐有滥用的倾向。

在内丹学中，真人指修真得道的仙人。伍冲虚说：“皆是本性而成仙，能复真性者即仙也。”<sup>①</sup> 如果将内丹修炼的不同境界与《钟吕传道集》中的五等仙相比较，勉强可以找到这样的对应关系：小周天完成之后，修出玉液还丹的修道者成就相当于人仙；实现性命相合的修道者，以金丹镇下田，相当于地仙；大周天中实现阳神成就的修道者，称为神仙。鬼仙出现在得“大药”（全性）之前亡故的修炼者，在前面的修行中虽积累了一定的能量，但未足以保身或定中出身；天仙则不能纯以生命能量来论。从严格的意义上讲，真人只能指那些已修出阳神的成就者，即从所谓“婴儿显相”之时开始，就可以称为“真人”，实际上是将此“婴儿”作为真正之人，即在最本己的人的意义上称呼他，将他视为人的生命的主体和本来面目。“婴儿”出现在内丹修炼大周天的过程中，在此后的几个月中，胎仙逐渐成长，到“阳神”脱体，《庄子》中对真人的一些描述都将实现。真人（阳神）以其纯阳之性，不再有物质形体的束缚，而能以其高能量，能“入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷。”<sup>②</sup> 作为其阳神世间居所的人身，同样具有人格和意识。只是在大周天的十个月中，经过心性和气质的变化，原先居于首位的后天意识和人格已让位于先天并为之服务，所以其身心与先天是同步一致。因此，在内丹修炼中到了这一步，为了驻世传道的需要，也产生了将人的身体能量转移到阳神，形体消失，以及再从阳神返还身体的方法，即形神之间的相互转化。以现在的认识来解释，就是实现了物质和能量的自由转换。我们承认自然界存在着这样的转化，但人类是否自主掌握了这种完全转换的能力，尚有待证实。

<sup>①</sup> 《天仙正理直论增注》，《藏外道书》第9册第779页。

<sup>②</sup> 《张三丰全集》第13页。



为实现成仙成真的理想，内丹修炼有了各种各样的方法。后来又根据不同的传承，年长日久又形成了各类系统的理论和方法。闵一得在《古书隐楼藏书·天仙心传》中说：“仙有五等，按即天仙、水仙、地仙、神仙、鬼仙也。等虽有五，事之成者，统号真人。然人禀习殊异，则修养功作，万难一致。此仙有五等之由，后学述之，各述所事终始，以承以授。世存丹籍，大率类此。”<sup>①</sup> 这是由修仙的不同境界而产生了不同的方法论述和流派。丹经中的各种修道方法蔚为大观，常使人无法入手，因此需要有专门的评说。现将有代表性的几种判定方法列出来，它们都以修行所达到的成就为判断标准，但根据不同的具体分类原则又有各自的特色，相互交错融通，可彼此参考补充。下面试将各类境界论作一简单归纳：

(1) 按最终的成就划分：

《灵宝毕法》分为小乘、中乘、大乘三种。三者可以循序渐进，从小乘而中乘而大乘。小乘法可安乐延年为人仙，顺序为匹配阴阳、聚散水火、交媾龙虎、烧炼丹药；中乘法可长生不死为地仙，顺序为肘后飞金晶、玉液还丹、金液还丹；大乘法可超凡入圣为天仙，顺序为朝元炼气、内观交换、超脱分形。这三乘法与《钟吕传道集》中“炼形成气、炼气成神、炼神合道”相呼应。

李西月在《无根树注》中也提出了初乘、上乘、大乘三种丹法。这三乘丹法虽然都采“铅花”，都称“还丹”，但有大小先后的不同。初乘名为“结丹”，又称为“玉液还丹”，后天中返先天去癸取壬，然后以玉液培育，是尽性之学，成就者为“人仙”；上乘丹法称为“七返还丹”，以后天所返的先天种出先天，立为丹母，是立命之学，成就者为“地仙”；大乘为“九转大还丹”，先天中的先天，在“月圆”时下手，火到即行，化为白液。吞服凝炼成为“金液还丹”，是

<sup>①</sup> 《藏外道书》第10册第436页。

尽性了命之学，成就者为“天仙”。上述三乘法与《灵宝毕法》由人仙而地仙而天仙的划分大致相同，也可按顺序，在完成一乘后再修下一乘。它将丹法与丹品联系在一起，更能突出该阶段的特点和成就。

(2) 按内丹药材、火候、鼎炉或修炼时间长短来划分：

白玉蟾的《修仙辨惑论》追述了陈楠的三品丹法：上品丹法以精神魂魄意为药材，即以身为铅、以心为汞。以行住坐卧为火候，定水慧火，以顺其自然为运用，在片晌之间可以凝结，十月胎成；中品丹法以肝心脾肺肾为药材，以气为铅，以神为汞。以年月日时为火候，子水午火，以抱元守一为运用。在百日之内可以混合，三年成象；下品丹法，以精血髓气液为药材，以精为铅，以血为汞。以闭咽搐摩为火候，肾水心火，以存想升降为运用。在一年之内可以融结，九年成功。

李道纯《中和集·试金石》中又将丹法的种类加以补充和细分，其中，傍门九品含上、中、下各三品，即傍门三品、外道三品、邪道三品；渐法为上、中、下三乘，最上一乘为无上至真之妙法。渐法中，下乘法以身心作鼎炉，精气成药物，心肾为水火，精为真种子，肾前脐后是“玄关”，坚持修炼可以养命；中乘法以乾坤作鼎炉，乌兔成药物，坎离为水火，气为真种子，泥丸为“玄关”，坚持修炼可以长生；上乘法以天地作鼎，日月为水火，阴阳作化机，念为真种子，天心为“玄关”，坚持修炼可证仙道。最上一乘，以太虚作鼎，太极为炉，性命为铅汞，定慧为水火，中为“玄关”，见性为凝结，性命相合为丹成，打破虚空为了当，坚持修行可以形神俱妙，与道合真。

(3) 按照清修和双修的原则来划分：

阴阳为内丹修炼的必备要素，根据不同的境界，对阴阳的理解也各不相同，因而在内丹修炼中清修派以“取坎填离”、“抽铅添汞”来进行自身阴阳的匹配和融合，在第二、三章中已经详述。虽然有金

丹派南宗“先命后性”和北宗“先性后命”的区别，但这些只是前面阶段的差别，在性命相合之后趋于一致，不存在成就的不同。在清修派中另有一种虚无丹法，是人和虚空互为阴阳的修炼丹法，为修炼中的无上大法。最初从盗采“先天一炁”入手，超二气入黄道，见性修心入定行观，在定中完成性命相合，再进一步入大定还虚，以天心为主，真我为用，以阳神之虚合太虚之虚。双修派根据同类阴阳的原则，分为男女双修的彼家丹法和三家相见的龙虎丹法。彼家丹法以女为鼎采铅，龙虎丹法无体接动作，为栽接法门。男女双修丹法专为男子修炼而设，主要目的是为了得药。或者在筑基完成后为取得小药，或者在内丹（玉液还丹）结就后为了命，取还丹之铅以成就“金液还丹”。一旦性命相合，双修的阶段也就结束，大周天阶段与清修一派相同，此后的境界和成就也将没有差别。

内丹修炼是一个不断积累和修养的过程，需要付出巨大而艰辛的努力，本不存在一蹴而就的方法，但因为每个人不同的资质、天赋和机遇，可采用不同的方法。大部分修炼者在开始行修时先天已破，凡心“嘈杂”，无法直修上关，而是按照炼精化气、炼气化神、炼神还虚等程序逐步修炼，步步深入，从有为到无为，才能获得成功。这类渐法的长处在于稳扎稳打，基础牢固，但需要投入大量的时间和精力坚持不懈。与渐法相对的，另有一种为极少部分“上根利器”之人设置的方法，是为顿法。这些人或者是童真未破的孩童，或者是天赋异禀、心地纯粹之人，他们一般较少杂念，极易入静入定，可以直修上关炼神，或同时兼修下两关，功夫纯熟，精气直接化神。至“性月”当空，元神出现，其后的步骤也与上同。陈楠三品丹法中的上品就属于此类。另有一种渐法中的顿法，即上面所讲的虚无丹法，其获得能量的途径恰似承受虚空中的雷电霹雳，虽有危险但可以控制，简捷快速，一般资质的人只要有机会遇到，不经小周天阶段，直接从炁入手，在短时间内可修出“大药”。但此后的心性要求很高，不合

先天的要求反倒是快的慢，须重做心地功夫来补课。由上可见，顿、渐方法的设定只在于入手的快慢，其成就并无高下之分。对各类方法优劣的判断，只是因人而异，适合的就是最好的。否则，云霞虽美，却是遥在天边，不如脚踏实地而能有所收获。

## 第五章 参 同

《周易参同契》素有“万古丹经王”之称，它以《周易》、黄老和炉火三者来释内外丹，正如作者本人所云：“大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。”<sup>①</sup>“三道由一”是指大易、黄老和炉火都由同一“大道”而来，三者又彼此相通合乎于道。宋人俞琰将《参同契》解题为：“参，三也；同，相也；契，类也。谓此书借大易以言黄老之学，而又与炉火之事相类，三者之阴阳造化殆无异也。”<sup>②</sup>从大道源头到相互比较借鉴中理论模式、修炼和阐释方法的积极汲取，表明了内丹学从一开始就已具有了海纳百川的胸襟和气度。内丹学的开放性建立在容纳万事万物的大道之基础上，在其发展过程中，同样表现出了极大的包容性和良好的吸纳能力。本章所讨论的“佛与道”、“宗教与科学”、“西方与东方”等都是很大的命题，无法在狭小的篇幅内全面展开，只能选取一个角度作“定点透视”，因此将主要在内丹的境界中讨论彼此的异同，而这样的比较也只能是“浮光掠影”的。章题借用“参同”之名，行文不忘《参同契》之旨，重于同而略于异。如此，“参同”之“参”既含“参（悟）”、也有“叁（者）”之意，在行文中将展示三对范畴彼此互动、激发和融合的参悟过程，也将指示出三者合一、同归于道的趋势。

---

① 《道藏》第20册第155页。

② 《道藏》20册第259页。

## 第一节 佛与道

### 一、殊途同归

佛教源自印度，汉末东传而到中土，而道家道教生于华夏大地。虽然各自产生的地缘不同，但它们都着力于思考和探寻人类自身的生存状况、生命的本质和意义。在与世界的关系中，二者都提出了共同的超越理论，就是冲破世内存在者的种种束缚和局限，身心达到一种不受限制的自由和安宁；作为东方的一种共同传统，双方都倾心于天人合一、身心一如的修行实践，并以此作为达成圆满的唯一手段和方法。在佛教中，这个圆满意的境界称为法界（实相意义上），个体达成的目标曰涅槃；道家将这种境界称为道，还虚合道是生命体努力的最后过程。事实上，无论“法界”还是“道”反映的都是同一事物。正如老子所说的“道可道，非常道；名可名，非常名”，概念表述的不同并不能泯灭两者指向同一物的最大特征，这就是无我、空寂的圆满境界。

作为观念形态的佛教，它主要建立在如下的基础上：

（1）人生理论：四谛（苦、集、灭、道）；生死流转之十二因缘（无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死）；五蕴（色、受、想、行、识）。

（2）修行解脱理论：三法印（诸行无常、诸法无我、涅槃寂静）；八正道（正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）；三学（戒、定、慧）等。

相对于佛教庞大严密的理论体系，道家道教对理论建构的热衷程度却相当随意和清淡，但于淡漠中又不失其基本的方向。对性命的彻悟和修证是道教的精神和原则所在，也是道教在与佛教的比较中将其

引为同道的判断标准。从下面的资料中可以看到，不同时代的内丹家们如何以性命的标尺来衡量佛道的异同，以及怎样得出佛、道大同小异的结论。

两晋至隋唐之际，佛道相互的改变为两者的对话和融通奠定了基础。一方面，禅宗在隋唐佛教诸宗派中间脱颖而出，会昌（法难）以后的中国禅宗是达摩禅的中国化，其站在佛教立场认同和消化了中国文化中老庄、玄学等传统思想；另一方面，道教由重玄而内丹，立足于传统思想的本位对佛学进行了吸收和融通，较初期的一个典型例子就是学习佛性说建立了道性说。如《太上真一本际经》指法性为道性，《大乘妙林经》中说众生性即道性，《海空智藏经》则讲“一切众生悉有道性”，《道教义枢》总结出正中性、因缘性、观照性、智慧性、无为性等五种道性，并指出“一切含识乃至畜牲果木石者，皆有道性也”等等，都是因受佛教影响而有的思考。

在内丹学中，对佛道修行最高境界的认同一直是成就者们的共识。主于先天，彻性命之根源；不分宗教、只论境界是他们共同的判断标准和评价依据。张伯端在《悟真篇》中的意见具有代表性。该篇《自序》以性命学来评述佛道设教的初衷、宗旨和成就。紫阳云：“老、释以性命学，开方便门，教人修种以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。如其习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。”<sup>①</sup> 在《后叙》中，张伯 endpoint 点出了道教针对世情所行的“方便”，并指出了方法的不同在于理解和境界的不同，他说：

奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死乐生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之。……其如篇末歌颂，谈见性之法，即上所谓无为

<sup>①</sup> 《道藏》第4册第711页。

妙觉之道也。……故释迦文殊所演法宝，无非一乘，而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得闻达磨六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如其习气尚余，则归中小之见，亦非伯端之咎矣。<sup>①</sup>

把前后序言连在一起看，可以把握张伯端的基本思路。他认为佛道两家都立足于性命，解决的是生死问题。不同的方法只为不同的方便而设，道教是立足于“乐生恶死”的大众，从修生之术开始顺其贪生之欲，渐渐引导，直达性宗，从中小之见而入上乘。以作者的意图，已将先命后性的南宗内丹归入渐法一类。如修道之人不能见性，虽则长寿仍会拘束于幻形。唯有最上一乘，即见性之法才是“无为妙觉之道”。但如果功行不够，修性之人习气未尽，仍无法超脱。张伯端将《歌颂诗曲杂言》32首附于卷末以显扬最上一乘法，从中信手拈来，触处禅味浓浓。如：

我性入诸佛性，诸方佛性皆然。

亭亭寒影照寒潭，一月千潭普现。

小则毫毛莫识，大时遍满三千。

高低不约信方圆，说甚短长深浅。<sup>②</sup>

这首诗直与禅师无差。内丹修炼的“还虚”之秘，正同禅宗的“无上至真妙觉之道”暗合。作者总结了内丹的指导思想，他说：“先以神仙命术诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟空寂之本源矣。”<sup>③</sup> 此先、次、终的递进，反映了由儒入道——由道参禅——摄禅释性，直趋空寂本源的指向。由此可见，完整的内丹修炼是一条从有入无，从多到密达空的道路。《悟

① 《道藏》第4册第749页。

② 《道藏》第4册第748页。

③ 《道藏》第4册第745页。



真篇》亦道亦禅，可以说开创了系统兼融佛道的内丹传统。在南宗的徒裔中，也不乏身体力行的后继者。三祖薛道光自幼出家为僧，号毗陵禅师，遇石泰教授金丹秘诀，于是弃禅归道，续写了一段佛道交流的佳话。

在后世的丹家中，以性命学来一统佛道几乎成为评述两者关系的定说。试举几例，从中可见一斑。如张三丰讲：“一阴一阳之谓道，修道者修此阴阳之道也。一阴一阳，一性一命而已矣。《中庸》云：‘修道之谓教’。三教圣人，皆本此道以立其教也。”<sup>①</sup>《性命圭旨》虽然区分了玄门与禅门立教的不同，即玄门以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教；禅门以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教。但它的宗旨仍然是“性命本不相离，道释原无二教”。神气虽然有不同的作用，而性命却应该双修。佛、道都是圣人之学，尽性而至命。在闵一得编撰的《古书隐楼藏书》中，陶太定的《吕祖师三尼医世说述》原序说，“释见性而度命，道成性以复命”，“释皈一，道得一”，他概括道：“性命之外无道，性命之外无教。”<sup>②</sup>

在各修行教派中，北宗的内丹实践是道禅相融的典型。作为创始人的王重阳自称“七年风害，彻悟《心经》无挂碍”<sup>③</sup>，可见他对佛经领悟之深。在其早期著作《金关玉锁诀》中，王重阳就已指出：“三教者不离真道也，喻曰：似一根树生三枝也。”<sup>④</sup>此后也一再强调“释道从来是一家，两般形貌理无差”<sup>⑤</sup>，认为两家的共同点在于清静和无为。全真教吸收了佛教的心性论，提出自性本来无欠无余，只因被妄念遮蔽迷乱而不能够自觉。只要在心地上下功夫，于一念不生处

① 《张三丰全集》第6页。

② 闵一得编著：《古书隐楼藏书》，《藏外道书》第10册第346页。

③ 王重阳：《重阳全真集·自咏》，《道藏》第25册第719页。

④ 《道藏》第25册第802页。

⑤ 《重阳全真集·答战公问先释后道》，《道藏》第25册第691页。

体认真性，就可以在一念间顿悟。因此主张内丹是“三分命功，七分性学”，修炼以“明心见性”为首。王重阳在《金丹》一诗中干脆宣称“本来真性唤金丹，四假为炉炼作团”<sup>①</sup>，这与张伯端“丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，绝了无生妙用”<sup>②</sup>的观点，在立场上还是存在着很大的不同。虽然紫阳在高境界上禅道双融，但重阳似乎从修行的起点处就表现出了其“释道一家”的彻底性。无论在《立教十五论》中对法身的界定：“法身者，无形之相也。不空不有，无后无前，不下不高，非短非长，用则无所不通，藏之则昏默无迹”<sup>③</sup>，还是《授丹阳二十四诀》“是这真性不乱，万缘不挂，无去无来，此是长生不死也”<sup>④</sup>，都体现了全真教对佛法精髓的全面吸收。在王重阳的著作和诗集中，佛道已打成一片，文字也不落痕迹，一如《吕善友索金刚经偈》中的风格：“金刚四句首摩诃，其次须寻六字歌。仗起慧刀开般若，能超彼岸证波罗。识心见性通真正，知汞明铅类蜜多。”<sup>⑤</sup>

与犹太教、基督教和伊斯兰教等“启示宗教”不同，天道和人性、本体和主体的相互贯通，人可由主体修养达到与本体合一，这种地道内圣的东方人学是佛道修证的前提。佛教和道教在实质上都可称为“修证宗教”，在修炼过程中所出现的现象解释也成为两者相通的共同话题。

佛教大乘八宗、小乘二宗都离不开戒定慧三学。小乘在业力上起修四谛，大乘在般若上起修六度。四谛六度又都可统摄在戒定慧三学中。戒学摄心为戒，持戒生定；禅定为定学，息念静虑，由定生慧；

① 《道藏》第25册第701页。

② 《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册第743页。

③ 《道藏》第32册第154页。

④ 《道藏》第25册第807页。

⑤ 《道藏》第25册第694页。

慧学破惑证真。这三学是修行的必由之路。其中，禅定意为“静虑”，又称“三昧”、“三摩地”，本是印度流行的一种止观，专注一境，是获得智慧和神通的修行方法，其有各种分类法。一般可分为外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅和如来禅等不同种类，也有人将禅分为三种，即将从如来禅分离出来的禅宗禅单列，作为“教外别传”。另将密宗禅也予单列，这样就分为如来禅、祖师禅和秘密禅。虽然祖师禅和秘密禅都可统摄在如来禅（最上乘禅）内，但当今的如来禅系已较滞于义理名相而少实修法门，因此本文采用后者将祖师禅和秘密禅另立的分法，这样易于与内丹的比较。秘密禅与内丹的比较将专节论述。

原始佛教流传下来的禅定是如来禅定学的中心内容。其主要的禅定分成九个次第，即“九次第定”，它包含了色界的禅定——初禅、二禅、三禅、四禅，无色界的四个禅定——空无边处定，识无边处定、无所有处定，非想非非想处定和最后的灭受想定，一共九个次第。其中，色界的四禅定加上无色界的四空定，一共八个定，统称为“四禅八定”，这是佛教认为内外道所共有的，并指出第九个次第定即“灭受想定”（灭尽定）是其所独有的，佛陀就是证得此定而入涅槃，而外道不具有“灭尽定”。

显教中除禅宗外，如法相宗、法华（天台）宗、净土宗、律宗等都修如来禅，密教修秘密禅。禅宗反对常识上的习惯性认识和用逻辑思维考虑问题的方式，认为把握事物的本质不能依靠感觉经验，也不能用理性思维去认识，语言文字也无法完整清晰地将其传达。禅宗以“无念为宗，无相为体，无住为本”，强调在心上下功夫，主张顿悟、直指人心，见性成佛。六祖慧能因听闻《金刚经》“应无所住而生其心”一句而顿悟。在禅宗中会使用一些特别的手段来启发、促成别人的觉悟。典型的如“临济棒”、“赵州茶”等就是为使行者超越日常知见，在一个特定环境、特定时间，于意识流“前后际断”

中可突然觉悟过来，发现自性。对于修证体验的表述，夹山禅师有“明明百草头，明明祖师意”之说，表明须是行者亲见“祖师意”。在《景德传灯录》中，盘山宝积有“夫心月孤圆，光吞万象”<sup>①</sup>之语，黄檗希运有“但直下无心，本体自现。如大日轮升于虚空，遍照十方，更无障碍”<sup>②</sup>的传法心要，均代表了禅宗在修行过程中光明毕露、“见性见月”、日轮显现之象。在《古尊宿语录》卷一中，则通过一则公案喻示了修行之要。“日面佛，月面佛”是马祖道一临终留言，也是他给予弟子关于修行最根本的指要。修行者若无法亲见自身中的“日面佛”（日）、“月面佛”（月），则无法证得阿耨多罗三藐三菩提。另也有以图示相的，在交流中或者画一圆相，或者绕一圆圈，以此来表明证悟的境地。如荷泽宗密以○来表示真如、⊙表示阿赖耶识，曹山本寂作“五位君臣图”●○○●●。类似上述的文字描绘、公案和图相显示的都是禅修中出现的景象，表明了修证的境界和阶段性成就，在禅师的语录和著作中常可见到，它们与内丹的性命境界相合。因禅宗的顿法性质，无法在具体问题上与内丹进行细节比较，此处不再展开。

宋末元初的牧常晁在《玄宗直指万法同归》中，比较了佛教的戒定慧三学和道教内丹的精气神说。他说，在身为戒，在心为定，在性为慧，禅宗以戒、定、慧为第一义。命宗则讲精气神，在肾曰精，在身曰气，在心曰神，其以精气神为第一义。戒、定、慧就是精、气、神，即以戒养精，以定养气，以慧养神。这种比较在偏执佛、道本系统理论的人看来或许有些牵强，但细细品味却可以发现很有可取之处。

明伍守阳将内丹的四个修行次第与佛教的戒定慧三学，特别是与

① 《大藏经》第51卷第253页。

② 《大藏经》第46卷第271页。

禅定进行了全面的比较，给我们留下了宝贵的意见。与历代丹家一样，他认为要成为仙佛，必须性命双修，“未有二者不全而能成就者”，而且只有逆才能成仙佛，他说：“凡仙佛二宗言空言寂，皆言心息相依之定者。言心性则有息在其中，其息则心性在其中。若非心非性则不能定息，非息则不得性定心定。……能悟之者，仙佛合宗之旨见矣。”<sup>①</sup> 从心、息与定的关系进一步到境界上，伍氏视仙佛二教“同一工夫、同一景象、同一阳神证果。”<sup>②</sup> 在他看来，内丹所说的炼精化气与佛教的戒淫修梵行相似，炼气化神、入定结就胎神与佛家四禅定中息定、心定，出色界相似。他引用了《华严经》中“初禅念住、二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定”的说法，认为在十月大周天中，从有息到无息、气停脉住正是从有入无的过程，并特别指出“大周天之火所以为成仙成佛了道之总要也”<sup>③</sup>；炼神还虚就是进入到“万象空空，一念不起，六根大定，不染一尘”<sup>④</sup>的境地，释家称为“圆觉”，道家谓之“金丹”。还虚阶段可视为佛教从七地菩萨上修八地，等待加持至九地十地，乃至十一地等觉以超出无色界之上的过程。

《伍柳仙宗》指出，佛经中一些具体描绘如“天女献花”、“龙女献珠”等语均是描述内丹采大药前的现象。柳华阳作为一位修炼内丹的佛门中人，认为佛教所说的“舍利子”就是内丹术中的大药，佛经中的“龙宫说法”、“雪山大力白牛”、“对斗明星而悟道”、“头上安头”等语均是对内丹术的具体描述<sup>⑤</sup>。查考佛经中对一些境界，如初禅之前欲界定中情形的描述，可以发现其与内丹修炼的体验一

① 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册第647页。

② 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册第690页。

③ 《天仙正理直论》，《藏外道书》第5册第810页。

④ 《金丹要诀》，《藏外道书》第5册第856页。

⑤ 参见《藏外道书》第5册第870~906页。

致。《摩诃止观》云：“有欲界定能发无漏，无漏发时疾，倏如电光，若不发无漏，住时则久。《异教》云，若见电光，暂得见道。……电光亦是金刚”<sup>①</sup>，伍柳丹法中称此“电光”为“阳光一现”，其表征一般无二。祖师禅参禅“入”处产生的“露地白牛”（白色光明），说的也是类似景象。

在分析佛道两家基本相似点的同时，伍守阳在《天仙正理直论》自序中也指出了佛道两家侧重的不同，其观点颇有新意。他说：“古仙佛诸书，皆详一而略一。如仙术只详言炼精化气以出欲界，曰采炼，曰烹炼，曰成丹，曰服食。至于十月之炼气，但曰守中，不尽其神化之说，此皆书之所简也；如佛书只详言禅定色界四禅之理，用之以出色界，即仙之炼气转神入定也。”<sup>②</sup> 这就是说，“佛言详于终而略于始……仙详于始而略于终”<sup>③</sup>，佛家“详神略气”，道家“详气略神”。两家各自在阐说中的有详有略，难免不够全面，双方应当相互发明，取长补短。在修道的机缘和选择上，伍守阳指出，如果想真正获得修炼的真谛，不应执着拘泥而应“遇有仙可学则学，仙即佛也；遇有佛可入则入，佛即仙也。”<sup>④</sup>

在其他的丹经中，也有一些论及修道现象时零星的概念比较。如丘处机的《大丹直指》中说：“故龙虎非是肝肺之像，乃心肾之真阴阳也。二物混合为一，当用意便为子时也。自然凝结，形如黍米之大，每日得一粒，僧人名为舍利，道士号曰玄珠”<sup>⑤</sup>，这是将炼精化气时所得的“小药”认同为佛家的舍利；又如张三丰在《五更道情》中道：“五更里，合天机，玄关一窍少人知，谁人识得生死地？全凭

① 《大藏经》第46卷，第118页。

② 《藏外道书》第5册第781页。

③ 《藏外道书》第5册第781页。

④ 《仙佛合宗语录》，《藏外道书》第5册第699页。

⑤ 《道藏》第4册第394页。

戊己产婴儿，金光灿烂现牟尼。至宝收在丹田里，养就灵根与天齐。阳神妙体同太虚，黍珠一粒包天地”<sup>①</sup>，这里的“牟尼”、“黍珠”又与前面的“黍米”、“玄珠”不同，内丹性命双修相合的结果就是产生佛家所说的“牟尼宝珠”，道家称为“金丹”。

虽然度世初衷和修炼境界的相同，让很多内丹家在基本立场上倡导二教同道，但两者之间存在着明显的差异也是一个不争的事实。

首先，两者的起修点各不相同。

历史上有一些大哲在对世界和人生的深刻领悟中发现，所谓的慈善、博爱、一般的利他主义等并不能够从根本上改变世间的现状，源源不断的不幸还在继续产生。那些在这里或那里所施与的微小短暂的救济，只是“在世界灾难的火焰上洒落几点雨水而已”。这些哲人面对这种根本现象，构建了对世界否定的原则，并认为这是一种普遍的、压倒肯定的绝对原则，由此而产生了对世界持否定态度的宗教和哲学。佛教就是其中最典型、最彻底的代表。佛教继承了印度传统“幻”的思想，讲空、无，以凝空心为超脱轮回之法要，其三法印中以涅槃寂静为归宿。在佛教内部虽也有毕竟空与胜义有的“有无”之争，但一般较倾向于将空、无作为佛教的代表思想。大乘空宗般若性空的思想，从根本上否定了造化生成之“有”，而要在流动生灭不息的浮象中证悟终极的静寂。内丹思想则与有宗更为投契。道教重生，其背景观念是肯定造化生成之有。内丹立足于自然理念，修炼的目标是体用兼备，形神合一。内丹首先是凝“住心”为炼养形神之要津。虽然在成熟期的内丹也已摆脱了肉体长生所执，在修道境界中向前迈出了关键性的一步，完成了从粗俗的物质界向自由精神界的飞跃。但是，内丹学并没有放弃其原先已取得的物质成果，它所做的是要向天地间静极而动处下一番证悟和体验的功夫，因而有了“玄

<sup>①</sup> 《张三丰全集》第76~77页。

关”、“盗机”之说，也就是要从无中生有来。从根本上来讲，内丹从有出发，要求在修炼中获得“真我”并使之长存。道教的这种与物质界密切相关的探索精神，也是它与科学有更多交叉点的重要前提之一。近人陈撄宁对佛道曾作过如下评价，他说：

仙学简而要，佛学博而精。仙学以生理变化心理，佛学以心理改革生理；仙学以色身冥通法界，佛学以法界融化色身；仙学在打破虚空，佛学在显现真如；仙学在白日飞升，佛学在超出三界；仙学应用真一之气，是唯生的；佛学建立阿赖耶识，是唯心的。<sup>①</sup>

其次，佛教的寂灭观和道教的长生（阳神）观反映出各自渊源和旨趣的不同，体现在方法上也有很大的差别。因此，出现了“佛教了性，道教了命”的看法。作为中年修丹、晚年研佛的一位通家，陆西星在《玄肤论》中驳斥了这种论调。他说：“夫佛无我相，破贪着之见也；道言守母，贵无名之始也。不知性安知命耶？既知命矣，性可遣矣。故论性而不沦于空，命在其中矣；守母而复归于朴，性在其中矣。是谓了命关于性也，是谓形神俱妙与道合真也。”<sup>②</sup> 对有人提出“佛言无相，仙贵有生”两种说法相互矛盾、从何印证的问题，陆西星作出了这样的解答：他认为元始以来的一点灵光是人的本来真面目，人人都有。但一旦落于形质之中，这段灵光也就埋没沉沦了。仙佛之学的本旨都是为了使人的这点真性不受后天形质的蒙蔽，保持其湛然澄澈的本性，这就是修养之学。只不过，“仙者主修，佛者主养”，这是侧重方法的不同。针对“修”与“养”的差异，李道纯在《中和集》的看法颇受内丹家们的认可，他说：

先贤云：‘崇释则离宫修定，归道则水府求玄’，谓修

① 陈撄宁：《道教与养生》，北京：华文出版社，2000年，第271页。

② 《藏外道书》第5册第363页。



炼性命之要也。离宫修定者，持戒定慧，使诸尘不染，万有一空，即去离中之阴也；水府求玄者，炼精气神，使三花聚鼎、五气朝元，而存坎中之阳也。特达之士，二理总持，负阴抱阳，虚心实腹，即取坎中之阳而补离中之阴，再成乾体也。<sup>①</sup>

虽然“去离中之阴”和“存坎中之阳”成就的都是乾体，但出入的路径却大不相同，一个是在“离宫修定”，从心性上下手；一个则“水府求玄”，在身体上落脚。虽然有一些人认为佛家重视“修心养性”，从改变心性作为入手修行的根本。它的功效和成果偏向于“神”、“气”二种，就如内丹的上品丹法一样，其中自然而然地融合了“精”的修炼。但也有另外一种不同的声音，如《唱道真言》说：“佛家之所谓不生不灭者神也，即性也。其舍利，精气也，命也。彼修性而不修命，故灭度之后，神升于虚，而精气留于世也。”<sup>②</sup>持这种看法的在丹家中为数不少，认为佛家修性而不修命，接踵而至的就是对其修行结果的批判。

这个历来聚讼纷纷的焦点，实际上也关涉到如何看待上品丹法中只修神气又如何修命的问题，以现有资料尚未找到佛门中人对此的回应。但这是当代内丹学无法回避的，笔者不揣浅陋愚妄，尝试着是否能找到合理而能如法的答案。

一般认为，修性可以出“阴神”，虽然有所成就，但为丹家所不取。内丹不仅要取得心的灵能，也要获得身体的能量，在阴和阳的合一中完成身心的彻底转换。在另一方面，性命双修后所成就的阳神是神气相合的产物，既空灵湛寂又具真实作用；阴神为单纯修性而成，虽然灵异，但却没有及物的现实功用。与上述对佛教的看法相关的，

① 《道藏》第4册第504页。

② 《藏外道书》第10册第778页。

在内丹学中存在着这样的揣测：“儒自周邵两贤，释自六祖而后，命理久已失传。穷理是穷三教公共之理，访道是访教外别传”<sup>①</sup>，认为命理在儒释二门中已经失传。

内丹修炼提倡性命双修，反对只修命不修性或只修性不修命。吕洞宾曾指出“只修性不修命，此是修行第一病”，在两者之间，似乎对修性不修命反对犹甚。探其究竟，以务实的内丹学传统看来，修命至少能养生保身，有了生命存在的这个资本至少可以对修性从长计议。但如果只顾修性，所谓“宅舍难固”，万一修性不能成功而命又不能保全，那么此生将前功尽弃。即使修性有所成就，却也有着很大的忧患。张伯端《悟真篇》对此提出了批评，他说：“闭息一法，如忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法，既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？”<sup>②</sup> 元赵道一在《历世真仙体道通鉴》卷四九中引用了张紫阳的话，其说得更为具体：“紫阳曰：‘我金丹大道，性命兼修，是故聚则成形，散则成气。所至之地，真神见形，谓之阳神。彼之所修，欲速见功，不复修命，直修性宗，故所至之地，人见无复形影，谓之阴神。’”<sup>③</sup> 后者即是指二乘坐禅之法的成就。

事实上，以汉地佛教的显宗而言，确实存在着修道方法的式微，或许有隐秘的或民间的单独授受，但作为其证明的有此境界的著作和人物却寥若晨星，难怪道门中人有此臆测。可以肯定的一点是，内丹学所详谈精气神转化与气脉之学不为佛教显宗所重，但佛教定学在深层定境中必然伴随有身心气脉的改变，仅在初禅中就有八触十功德等反应，至于气息、脉象、乃至意识流的停歇等都可以在四禅中实现。

① 方内散人：《访道歌》原注，陈撄宁《道教与养生》第305页。

② 《道藏》第4册第711页。

③ 《道藏》第5册第383页。

其中最关键的问题也是基本的判断标准在于，佛教显宗的修行是否也有性命相合的过程？答案是肯定的。对这一问题的理解需要重温一下关于命的内容。内丹家们对佛教不修命的指责在于命的第一层次，即养生延命的方面，但佛门并不缺少关于命的更高层次即复命的修为，其表现为“日”“月”的合明，此过程在四禅中完成。所以造成这种误解的原因，一方面是由于道门中人自身的境界和对佛教缺乏全面的了解所致，另一方面也在于历代佛教显宗能达到“复命”这一门槛的人少之又少，因而缺少事实所具有的无声雄辩力。

在佛教对道教的评价中，有几种意见较为普遍。一种看法认为道教执着于有，固守着身体不肯放手，是典型的“守尸鬼”；或者执着于“阳神”之有，而无法真正领会生命和宇宙的真理。对于第一种误解，相信在前面的几章中已经有了答案。对于后一种的质疑，也将在本文的最后一章中给予明确的解释。另有一种看法颇为中肯，有人指出，历来学习道家神仙、方术丹法的人认为只要有了明师的指点，传授一个千古难得的秘诀，就可立地成仙。因此素来忽略学理、轻视原理和理论的传统，以至于道家道教往往不能自圆其说，构成有条理、原则和方法的神仙丹道的科学。这个批评可谓一语中的，也给现代内丹学指出了努力的方向。作为道教核心内容之一的内丹学确实需要有自己的完整、系统、严密的理论体系，应该在梳理和总结前人的成果的基础上，吸收当代哲学、科学以及其他宗教修行学的成果，建立现代形式的内丹学。

事实上，佛道二教的分歧只是在于形而下层次中理论和方法的不同。陈樱宁先生指出：

佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚滞于囊中也。若道家则性命双修，将精气神混合为一，周天火候，炼成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。

……佛家重炼性，一灵独耀，回脱根尘，此之谓性长生。仙家重炼炁，遍体纯阳，金光透露，此之谓炁长生。究竟到了无上根源，性就是炁，炁就是性，同者其实，异者其名耳。<sup>①</sup>

真正的修炼只此身心，生命的奥秘有着共同的规律。佛道虽各自有着不同的修行路线，在前半程有着修性与修命的差别，但一旦到了定中“日”“月”合明后，不再有精炁神的讲究，也无“性长生”和“炁长生”的分别，性就是炁，炁就是性。两者殊途而同归，最终都将归于心物一体之本源。

## 二、内丹与密宗

在佛教中，最能与内丹学惺惺相惜、互为知音的可能非密宗莫属了。可惜的是，密教虽屡次传入汉地，初期“作密”的影响却已荡然无存。中期由“开元三大士”金刚智、善无畏和不空传入的“行密”只留台密一支，后期由莲花生大师传入的藏密仅限于康藏地区。因此，古代汉地的内丹修道者们几乎无缘于密教，在今天流传下来的丹经中也几乎见不到相关的记述。两者虽然有时间的契合，但缺少了空间的交际线，没有相互的砥砺和激发，不能不说是修道学上的一个重大损失和遗憾。好在时空于今已不再是障碍了，内丹与密宗的因缘际会也正适时。两者的比较将互通有无、阐隐发微，有利于理论和修道实践的相互借鉴和提高。本节抛砖引玉，希望能有更多的有识之士能加入丹密互动的行列。

七世纪中叶，密教经典《大毗卢遮那成佛神变加持经》（简称《大日经》）在西印度出现。稍后，《金刚顶一切入来真实摄大乘现证大教王经》（简称《金刚顶经》）也在西南印度面世。以这两部大经

<sup>①</sup> 陈樱宁：《道教与养生》第201页。

为标志，宣告了独立的密教体系的确立。中期的密教又称为纯秘、瑜伽密教。纯秘分为胎藏部和金刚顶部两大系统，前者以《大日经》为根本经典，修习胎藏界法而得名，为由果向因下转的化他门；后者以《金刚顶经》为根本经典，修习金刚界法而得名，为由因向果上转的自证门。后期的密教包括了金刚乘和时轮乘。金刚乘建立在散见于《金刚顶经》中“大乐”说的基础上，主张智慧和方便的结合，即通过男女双身修法（男女双修）来体悟空性，达成智慧与方便不二的“大乐”境界，时轮乘为金刚乘的一个分支。后期密教吸收了印度古婆罗门教和新印度教的一些内容，八世纪时由莲花生大师传入西藏，流传至今，是为藏密。

密教与显教（含小乘佛教和大乘佛教）有着诸多的不同，表现为：

1) 教主和传教方式不同：显教的教主是释迦牟尼（应身佛），密教的教主为大日如来（法身佛）。显教因人设法，是公开、浅显和随他意的；密教是大日如来内证的流露，是秘密、深奥和随自意的。显教可以自学，密教必须皈依阿闍梨（上师）后才能行修。

2) 教义和修法的不同：显教中小乘有四谛、十二因缘、十八界、三十七道品等，大乘有六度、般若、十地等；密教建立了由六大（体大，地、水、火、风、识、空）、四曼陀罗（相大，大曼陀罗、三昧耶曼陀罗、法曼陀罗和羯磨曼陀罗）、三密（用大，身密、口密和意密）组成的“三大”学说。

一般认为，藏传密教是完整的密教，其主要在康藏地区流传。以公元841年藏王朗达玛毁佛灭法事件为界，分为前弘法时期和后弘法时期。前弘期主要为莲花生大师所传的宁玛派，俗称“红教”；后弘期中，首先是十一世纪初阿底峡尊者的弘传，是为“迦当派”。其后，也是在十一世纪初玛尔巴的弘传，即“噶举派”，俗称“白教”。再后是十一世纪中昆君初波的弘传，即“萨迦派”，俗称“花教”。

最后是公元十三世纪宗喀巴大师的弘传，即“格鲁派”，俗称“黄教”。在佛教传入后，西藏原有的笨波教吸收密教进行改造，成为密教化的笨教，俗称“黑教”。藏传密教的主要派系就是上述的红、白、花、黄、黑五支。其中，宁玛派依“本净见”（即“大圆满见”）而修，其最高法为“大圆满”；噶举派以“俱生智见”而修，其最高法为“大手印”；萨迦派依道果而修，其最高法为“大圆胜慧”；格鲁派依“中观见”而修，其最高法为“大威德”。本教分支众多，较为复杂。虽然各派系传承、修行依据和法门各不相同，但都主张“生佛一致”，即众生和佛菩萨的本性相同，众生只要与佛菩萨相应，经过三密加持，就能“即身成佛”，而不必如显教需经过“三大阿僧祇劫”的时间才能成佛，因此密教有“三密加持速疾显”之说。

密宗最重相应和加持，这与印度的瑜伽思维是一脉相承的。密宗认为众生如能修持三密，就能得到法界的加持力，人就能发生根本的改变，从而达到天人感应、梵我合一的境界。在将三业转为三密的过程中，修身密就要结手印，修口密就是持真言，修意密就要作观想。在身密中所结“手印”是与法界中已成就的佛菩萨相互感召，定向发射和接收信息，在具备加速效果的同时，也将磁化自身，逐渐接近于佛菩萨的神通功用；声密的作用其实也在于通过与宇宙音流的相通和共振，打开身体的脉结，从而进入音声海三昧中；意密由观想成就的“生起次第”返还于性空自在的“圆满次第”，其所入的定是大日如来的内证三摩地。上述三密的核心，都是在相应的加持中进行。可以说，相应是密宗的灵魂。因此，密教修法最重修供养，修供养也就是修秘密禅定。供养法中所入之定，虽然会因本尊的不同而有各种不同名称，但诸尊都是大日如来的分身，修者所入之定可以说只是大日如来内证三摩地。

内丹修炼也不乏“天人感应”的思想。有一种看法认为，内丹

修炼是获取作为道体元气代表的天界和地界仙真所发放元气与体内自身元气交合的过程，并将在修炼中依据卦体阴阳的变化而调整练功时刻的“循卦”之法作为对应于仙真们的感应方式，通过仙真们的“降炁”来结就内丹。这种观点有些类似于密宗的相应和加持。但另一种观点则提出，“循卦”之法表明的是月相，应通过月相来体悟火候和药物，而不应执着于时间和地点。修者更多的是希望通过“明师”传授而非加持来获得真诀，从而成就金丹。从务实的角度来看，内丹的主张似乎更为理性。但以密宗修行的观点来评判，则认为没有相应的根本结症在于不能突破心识的屏障，从而阻碍其进入更高层次和更快捷的修行轨道。那样，与更高能量层次沟通通道的不畅通将使得它无法顿超直入，直接证入法界，而只能通过“炼神还虚”、“还虚合道”的方式渐次进入。这两种观点孰是孰非，只能是见仁见智了。

上述的区别应该说是内丹和密宗在心法上的最大不同，但两者的共同点却是有目共睹的。它们都侧重于色法，都修证在实有不空之事上，与此相伴的也有各种的神通。体用兼备是丹密最大的相同点。在色法中最具代表性的是，在密宗为身密，在内丹为精气神的转化。与此相对应的，密宗讲究中脉七轮，内丹有三丹田和黄、黑、白道说。

印度瑜伽术经过佛教的提炼和整理，在藏密特别是莲花生大师开创的宁玛派中，体现为三脉七轮的人体学说。不同于内丹的任脉（前）、黄道（中）和督脉（后）三脉，密宗三脉指的是人体平面的左、右、中三脉。四轮或七轮生理解剖的位置位于人体横断面神经丛的几个主要部位，虽然与内丹上、中、下三丹田之说各有不同的名称，但却有大同小异的效果。藏密对色身的修持综合起来有修气、修脉、修明点、修拙火等方法步骤。

以“空乐双运”男女双身修法和内证瑜伽智观为主的无上瑜伽将身心从粗到细分为三个层次：粗身粗心、细身细心和微细身心。

粗身粗心指人的血肉之躯和眼、耳、鼻、舌、身、意对应的感觉和心理活动。细身细心中，细身是由气、脉、明点所构成的生理机制，相当于生命场或生理能；细心主要指人的无意识部分，包括了第七末那识和第六的意根。内丹的炼精化气对应于藏密修炼细身细心的层次。微细身心中最细身指法身，内丹学中称此法身为阳神，可以“聚则成形，散则成气”。最细心指自性，即第八阿赖耶识（种子识）所含。微细身心一体不二，藏密认为是人的生命之本。在内丹修炼中，最细心即完整的自性（全性）出现较早，是炼精化气的结果。最细身即法身则是在大周天的过程中成就。藏密的身心三个层次逐级包含，无上瑜伽的修炼目的就是要成就微细身心。因此，它将细身中的气脉、明点作为起修的基础。

脉道是修气与明点的生理基础。藏密将脉分为以下三类：水脉、血脉和气脉。其中，左、中、右三脉是根本的生命脉，最为重要。中脉位于脊柱中，沿脊柱走向，上段开窍于头顶百会穴，下端至海底，女性的海底指的是子宫，其色为白。藏密认为中脉是人的生命中枢，也是与法界相通的通道。其主要功法就是通中脉，这是一条由心至眼至佛的智慧脉。藏密的中脉相当于内丹的督脉。三脉中的左右二脉距中脉约二指，左右夹持着中脉，左脉为红色，右脉微蓝色，它们分别为精血运行的通道。

左中右三脉在头顶、眉心、喉、心、脐、密处和脊根缠绕成结，称之为脉结。七个脉结处以中脉为轴心辐射与支脉相交成脉轮。七个脉轮简称七轮，是修身炼气的关键。在七轮上打通脉结，使一切气进入中脉，是藏密无上瑜伽功法的修炼关键。顶轮的符号以千瓣莲花为标志，相当于内丹中所谓的天根、泥丸，是超越物质界的门户；眉心轮是视力和直觉的中心，在两眉之间中点眉心的后方，相当于内丹中的上丹田。内丹和藏密都认为此脉轮打通后，易得天眼通；喉轮对应于内丹中十二重楼，只是后者的范围更广；心轮在与心脏同一高度的



脊柱中，在内丹中丹田靠后的位置；脐轮在脐内往下一寸三分，是神经丛的中心，相当于内丹中的下丹田位置；密轮（生殖轮）是能量所在之处，相当于道家所谓月窟。男性在于会阴穴，女性在于子宫和阴道相交的子宫颈上，瑜伽中是昆达利尼（灵蛇）所在之处；脊根轮又称海底轮，是生命之气的发源地。在内丹修炼中，督脉与密宗的中脉相对应，而中派所称的“黄道”（即内丹中的中道）几乎就是密宗中脉七轮的外侧虚连线。虽然内丹中的任脉尚未在密宗主要的脉道中找到相关对应的，但也可包容在密宗的脉轮中。

内丹和密宗在对人体自身的能量领悟体验中走到了一起。同为体证的宗教，它们都认为，世上伟大的真理都来自于同一个事实，如果只是信仰宗教而不从事真理的追寻，就像瞎子追随盲人行走。在对身体、神经系统和身上无数精细的能量之流管道有了深切的了解和体察后，它们都发现从脊髓之最底端到顶轮的通道，是阴阳二者相互交融的所在。需要唤醒潜藏在人体脊柱底端的意识和生命能量，将其导向至上意识的核心。内丹所谓的“一阳初动”所动的就是蛰伏在此的能量，采药采的就是它，密宗无上瑜伽唤醒的也是同一种能量。修炼者一旦能接触到这股力量，才算真正入道。人如果无法唤醒这个沉睡的能量，他将永远沉堕在无知和本能的欲望中。脉轮在身、心、灵三个层次都发挥了它的效用，表现为各能量中枢在身体上沿脊椎分布。在静坐时，这些中枢连成一线，可以把能量集中在不同的能量中枢里。修炼实质上就将能量从一个中枢提升到较高的中枢、一直到顶轮的过程。任何一种修炼方法最终都离不开这个过程。随着能量的上升，人的意识层次也就得到了扩展。内丹在大周天中，密宗在禅定中，通过内在的修持彻底摆脱了思辨理性和习气的影响，直觉的智慧将具体化为宇宙的第一原则。

内丹和藏密在追求更高的精神生活中表现出的把握人类灵魂的渴望和成果，表明了两者本质上的深刻统一，它们把这一体验的事实看

作为理解和表达宇宙的钥匙。

## 第二节 科学与宗教

### 一、当科学遇到宗教

人类有记载的文明史向我们展现了逐渐进步繁荣的物质世界和精神生活。科学与宗教一样，是人类存在的现象和方式。科学是建立在各式各样人类技术上的高级文明形式，它作为运用范畴、定理、定律等思维手段反映和探究现实世界各类现象本质和规律的知识体系，是人类理性的主要表现方式之一，其扩展了人类对世界和自身的了解。科学超越技术的方式是将理性作为自己基本的人文理想，从而进入了一个意义的世界。而理性作为人性的一个组成部分，从来不曾也不能脱离人性而独立，科学也同样如此，人性是它的出发点和最终的归宿。

东西方文明中都包含有各自特有的科学元素，但近现代科学却反映了西方式理性的基本特征，并在以此基础的当代世界打上了西方文明的深深烙印。

毫无疑问，科学是人类尊严的一个要素，拥有解释世界的无穷魅力。科学技术深入到人们生活的方方面面，在改造着世界的同时也在改造着人本身。许多人因此将现代科学作为权利意志的工具，服从于力量的要求，允诺无限的可能性，将科学等同于技术而放弃了科学的基本精神及对技术的统辖，放任技术理性的泛滥而使之膨胀取代科学理性。近代西方科学正是将自己混同于片面的技术理性，放弃了古希腊理性传统，不再与宇宙心灵相通，而与人性相背离，造成了自己的困境从而沦为一种工具。在科学与技术的关系中，技术作为一种工具和手段，本身不具有价值判断的能力和标准。科学是技术的灵魂，它

赋予了技术以人性的色彩和方向。科学理性不应是片面的技术理性，而应包含目的论和善的理念的完整理性。科学的本性在于人类的自由，自由是科学的理性和目标。科学通过技术，表现出对事物的控制力量，其目的在于自由的能力；在更深的层面上，科学是对知识的追求，表现为深刻理解自然过程的知识意志。科学的重要特征之一就是对必然性的感情。准备适应自然总是自然科学家精神的一部分，所以科学的真正意志不是渴求统治，而是人类内心的独立和由此获得的自由。

近代科学是被认为建立在经验与理性、实验与数学结合的基础上的，实证精神和理性精神是科学的鲜明标识，也是其精神价值最基本的构成要素。自然科学所呈现的并非是物质技术的成品，而是人类精神的成就。作为一种知识体系，它具有信念价值、解释价值、认知价值、预见价值、增殖价值和审美价值等；作为一种研究活动，它的精神价值主要体现在科学方法中，如实证方法、理性方法、臻美方法等，从而使人们养成求真、尚理、爱美的心理和习惯；作为一种社会建制，自然科学通过它的精神气质表现出特殊的精神价值，即普遍性、公有性、无私利性、有条理的怀疑主义和独创性。

科学是真与美的事业，科学精神高出于具体科学之处就在于其追求真理。在获得知识的同时，它能够摆脱实际的需要，超越功利，为着纯粹的目的而与世界建立一种自由的关系，这是科学求真的最高境界。就像爱因斯坦在其《自述》中所说的那样：

在我们之外有一个巨大的世界，它离开我们人类而独立存在。它在我们面前就像一个伟大而永恒的谜，然而至少部分地是我们的观察和思维所能及的。对这个世界的凝视深思，就像得到解放一样吸引着我们，而且我不久就注意到，许多我所尊敬和钦佩的人，在专心从事这项事业中，找到了

内心的自由和安宁。<sup>①</sup>

在科学道路上，最美好的经验莫过于对奥秘的经验，这也是科学所给予的最高嘉奖。当科学以其最原始的形式展现出能为人类感受到的最深奥理性和最灿烂的美时，就是科学与意义世界的结合。在那里，科学的求真与美的过程合二为一，这被爱因斯坦称为“坚守在真正艺术和真正科学发源地上的基本情感”<sup>②</sup>。

基于上述认识，爱因斯坦在 1937 年 9 月的一封信中这样写道：“我们切莫忘记，仅凭知识和技巧并不能给人类生活带来幸福和尊严。人类完全有理由把崇高的道德标准和价值观的宣道士置于客观真理的发现者之上。在我看来，释迦牟尼、摩西和耶稣对人类所作的贡献远远超过那些聪明才智之士所取得的一切成就。”<sup>③</sup> 在爱因斯坦的思想中，意义世界的价值远远大于现存真实世界的价值，这个发人深省的观点源于其哲学的思考。因为，科学所揭示的真实世界毕竟是在有限前提下了解的有限世界，科学的理解框架和意义框架所造就的科学视域，分有了人类所固有的有限性和历史性。科学的自我哲学解释倾向于单向的自然主义和客观主义理解，这就违背了哲学的初衷。哲学一般将科学视为一种有前提的有限思维，认为其方法的无界性，可以不断运用下去的归纳和推理，仅只适用于人类的思维领域。它是人类思想肢解实在的一种手段和工具，由此获得的关于实在的知识只能是一种有限的知识。科学对于自然界的描述并没有穷尽那个不可分割的整体的全部。即使穷尽整个自然，也会像雅斯贝斯在《人类文明的起源》中说的那样，科学的总和并不给我们一个整体的实体。

科学为人类提供了自主和自由的可能，开辟了一条由主体通向客体的道路。从顺服于自然、谦卑而恭谨地服从于天命，到人类对世界

---

① 《爱因斯坦文集》第一卷，第 2 页。

② 《爱因斯坦文集》第三卷，第 45 页。

③ 杜卡斯编：《爱因斯坦谈人生》北京：世界知识出版社，1984 年，第 61 ~ 62 页。

的征服和控制、做自然的主人，这似乎是处于彼此对待的主客关系必然的发展过程。自然并不曾改变，双方力量的消长在于人类掌握了科学技术。科学所具有的确信性和预言性给了人类越来越多的自信，但量子力学在原子亚原子尺度上指出的内在不确定性却带来了思维的困惑，随之揭示出了一种整体论的方向。量子世界不能在一种自在状态中被认识，只有在与特定实验系统中的观察者相互作用时才可被认识。这就意味着某种不确定性、人类知识的局限性和对未来的开放性。不确定性所具有的超越概念、符号，依赖精神活动的特质也反映出科学从物质界向精神界迈进的步伐。另一方面，它所要求的在相互关系中去认识事物，促进了科学认识方向的改变，虽然这还仅仅是个开始，但已经给人类现有的世界注入了激动人心的新内容。依目前的状况，仅以科学本身无法再为自身提供更完整、系统和深刻的说明，对科学成果和认识的超越是哲学义不容辞的任务。从科学哲学上升到一种全新的、有机的“自然哲学”应该是这种全面认识的需要。这种自然哲学中的“自然”将意味着本性和本原，它不再是人类试图支配和统治的对象，而是独立自足生长着的有机体，与人类和谐共存。它是人类的来处和归宿，将赋予科学以新的意义。

在西方人的认识中，另有一种完整意义的世界，那就是宗教的世界。他们试图通过对科学与宗教（基督教）关系研究，建立起科学通向意义世界的桥梁。在这些专门研究者中间，大多具有同情或信仰宗教的立场，但他们都尝试着用较客观和公正的观点来分析两者的关系。

在《人类文明的起源》一书中，雅斯贝斯给信仰以至高无上的地位。他说，我们唯一的敌人是潜藏在每个人意愿中的虚无主义，它是没有信仰的沉沦。人类并不能仅作为生物界的一类动物，依据本能而直接生活，更重要的在于人为着意义而活着。信仰诠释了意义的生活，它是一种至高的全面理解。所谓的社会主义、政治自由和世界秩

序等必须凭借它才能找到出路，因为只是在信仰中它们才能得到自己的意义，没有了信仰就没有了从人性根源中产生的指引。信仰使人类因此而互相联结，以自己存在的起源超越自我。它不是一种特殊的教义，教义可能是信仰采取的某种历史形态的表达方式。但是，它也可能是一种错觉，因为一旦一种真理把自己看作是一切人的唯一绝对真理，它就变得褊狭和虚假。

因此，宗教的辩护者们在解释科学与宗教的关系时，力图发掘两者共有的意义追求，即其中的信仰因素。邓普顿宗教促进奖得主约翰·波金霍尔指出，科学与宗教共同之处的最重要点在于，它们都相信，宇宙有可以被探索和发现的真理，这真理的获得将来自于对有充分理据信仰的追求。他们认为，科学与神学只能是真理的寻索者，而不是真理的拥有者。这绝不是哪一方说服对方的问题，而是大家都为统一实在的真理所折服。这当然是一种大统一式的终极评语，但科学是否会赞成宗教的真理性呢？事实上，存在着更多其他的看法和立场。在科学与宗教关系分类的类型学中，伊恩·巴伯的类型学应用最为广泛。在他看来，科学与宗教都是在一种历史主义和语境主义中，利用假说—演绎的方法对这个世界所提出的认知性主张。巴伯将它们的关系分成冲突、无关、对话和整合四种类型，这是一种比较有概括力的分类法，其他的分类方法也基本上不离这个框架。

在这四种类型中，所持观点的拥护者呈现两头少、中间多的状况。冲突论者们一般都是激进的科学主义者或机械唯物论的被影响者。他们认为科学与宗教的关系就是理性和迷信的关系，一个处理的是可检验的事实，另一个则为信仰而舍弃理性；一个对科学认识进步所带来的变化感到欣喜，另一个却沉迷于一种不可达到的永恒，以期得到安慰。这种观点的最终结论是，宗教实质上是一种迷醉人精神的“鸦片”，它的存在将妨碍人类理性和科学的发展。但兼具数学家和哲学家身份的怀特海却并不为这种冲突的存在而感到沮丧，相反的，

他对此却持一种乐观的态度。他说：“冲突仅是一种朕兆，它说明了还有更宽广的真理和更美好的前景，在那里更深刻的宗教和更精微的科学将相互调和起来。”<sup>①</sup>

另一种有关科学与宗教关系的看法认为，两者是两个截然不同的范畴。科学涉及事实、宗教关乎价值，人们借助宗教来给他们的生活赋予意义，利用科学来控制他们的环境。这是盛行的“无关论”观点。它认为科学探究客观物质世界的物物关系，宗教关注主观的心灵世界；科学为外在事物的陈述，宗教则是内在信念的表达。科学坚持理性与知性的进路，宗教选取了感性与心性的进路；科学的终极实在是自然，宗教的终极实在乃是道德。因此，无论宗教还是科学，这两种理论语言，描述的是与其相对应的不同实体，它们对存在事物的结论都是部分和暂时的。

这种“无关论”有着深刻的哲学背景。人们认识到，虽然理性的力量十分巨大，但并不是无限的，理性有其自身的弱点。叔本华就对理性认识存有这样的疑虑，他说，十分肯定的，我们永远不能透过外部去达到事物的实在本质，不管我们怎样进行探究，除了影像和名称之外，我们永不能接触到任何东西。就像一个人绕着堡垒转来转去找不到一个入口，只能时而画下它的正面草图一样。康德认为唯心主义哲学所肯定的精神实体、唯物主义哲学所肯定的物质实体、宗教神学所肯定而为无神论所否定的神和上帝、灵魂等，都是对人类理性未经批判而误用的结果。人类的理性对于宗教领域的对象是可望而不可即的，既不能用人类的理性和科学去论证宗教，也不能用它去否定宗教。科学和宗教各有自己的合法领地。

后现代神学则在“无关论”开创的基础上作着积极对话的准备。它不说“宗教信念”，而是说“宗教知识”。按照奎因的知识图景，

---

<sup>①</sup> 怀特海：《科学与近代世界》，北京：商务印书馆，1989年，第176~177页。

神学思想必须服从于整体知识网络中与之相邻领域信念的一致性，“宗教知识”是整体知识中的一个部分。这从知识论观点为宗教与科学的对话铺平了道路。伊恩·巴伯在《当科学遇到宗教》中提出了两者对话的几种情景模式：

- 1) 人们使用概念和类比模型来设想诸如上帝或亚原子粒子这些不能被直接观察到的事物；
- 2) 科学在它自身的边界提出其无法回答的极限问题时；
- 3) 在以类比的观点看待宇宙史中不可重复事件的模式和上帝创世的过程时。

基于上述种种可能性，巴伯建议科学家和神学家可以在尊重各自领域完整性的前提下，作为对话的伙伴参与到这些问题的批判性反思中去，这种提议得到了处于转折中的科学的积极响应。

正在寻找突破方向的许多科学家在东方找到了理解的契合点。在过去的几十年中，由现代物理学所引起的许多变化，如对原子和原子世界的探索，关于物质、时空及因果关系的讨论等，表明科学已逐渐超越了我们感觉形象的局限。在微观范围内，基本粒子物理学所研究的过程已涉及到  $10^{-15}$  厘米和  $10^{-22}$  秒数量级的物理尺度；而在宇观范围内，宇宙学却把我们带到  $10^{10}$  光年的数量级，即所谓“宇宙的年龄”。物理学家和宗教信仰者一样开始对付实在的非感觉经验，一样面临着这种经验的似是而非性。在物理学中，是深入到物质的更深领域；在东方宗教中，是深入到意识的更深领域。两者都是通过经验感知的方法，它们的相似性还在于进行观察的领域在通常意义上是不可能达到的。在佛教和内丹的禅定中，更高维的体验是通过将意识中不同中心、不同层次的体验一体化而实现，这种体验是在限制了思维的前提下展开的，同时也减少了表达的可能性，所以在逻辑系统和三维意识的层次上无法描述某些禅定的经验。作为现代物理学



两大支柱的量子论和相对论也发现，实在已经超越了经典的逻辑，我们却无法用日常的语言来描述。如在相对论物理学的四维世界里，力和物质是统一的，物质可以是不连续的粒子，或者是连续的场。我们在三维世界中发展起来的语言和思维很难处理相对论物理学中的四维实在……。

事实上，科学对于宗教的某种理解才刚刚开始，整体的科学是否、何时能走向与宗教的认同或整合在目前尚是一个未知数。但在思维科学，特别是心理科学领域对意识无意识的研究，似乎正引领着某种主动接近和研究宗教的趋势。科学对意识理解的不充分性和无把握性是最直接的诱因。在有着大量病例和数据积累的实验精神病学、实验精神疗法、超心理学、死亡学以及比较宗教学、人类学等社会学领域的研究，在自身理论和方法处于瓶颈的时候，亟需对人类的意识活动进行再认识，但它们所获得的第一手材料却往往被主流科学所忽略。

美国心理学家威廉·詹姆斯在对意识的研究中发现，人类通常的清醒意识只不过是意识的一种特殊类型。在这种意识周围，存在着几种完全不同的潜意识形式，它们被一种极为朦胧的屏幕与清醒的意识隔开。这就是说，大脑神经系统和每个人不同的概念框架具有某种过滤功能，筛除了包围在我们周围始终流动且无限的信息。心脑发挥着“闸阀”的作用，使得被它排斥在外的信息远远多于进去的。这样，就由这层层界限确立起一个有限的意识来。这也可以以一张网来作比喻：如果在经验的“网络”中捕捉事物、获得意识，那么思想范畴就是“网眼”，能为“网眼”捕捉的才是我们可以意识到的。任何一无所触地通过网眼的将不被为我们所知，在网眼之外的任何内容也不能为我们所知。

对于这种无意识内容的发现和发掘，成为心理学的主要目标。在精神分析学派中，意识和无意识都是作为人格的一部分，具有各自特

定的内容。在弗洛伊德看来，无意识基本上是非理性的渊藪。他的目的是将无意识转变为意识，这种转变将把人的普遍性这一纯粹理念实现为对这种普遍性活生生的体验，这是人道主义在心理学中的反映。而在荣格的思想中却有很大的不同，意识只是人格的知性部分，无意识才是智慧的最深渊源。荣格虽然肯定了弗洛伊德对人类意识和无意识领域做出的开创性成就，但他认为这虽然是西方率先尝试的一种研究，但“似乎是从下层，亦即从动物的本能方面”的研究。他的报告称，心理学家甚至已追溯到“胎内起源”的记忆了，并认为如果弗洛伊德的心理分析能够更进一层，探索此种“胎内经验”而有所得，它早就应该超越了投生中阴的境域并且从后面透入到“实相中阴”的下层区域了。荣格指出，如果以现有的生物学观念为这样的一种探险作配备的话，是不可能获得成功的结果，需要另一种与以往流行的科学假设基础完全不同的哲学准备。荣格继续分析到，假如这个追溯的行程继续不断，它将毫无疑问达到胎前存在的必要条件。他说：

欧洲人的探索旅程乃是穿透幼儿期性之幻象世界，终止于子宫。他们认为就精神分析而言，心灵创伤的基本原因乃是诞生时的经验，他们甚至主张：有必要探讨到子宫的胎儿记忆。可惜的是，西洋的知性仅能到此为止。我所以说‘可惜’，乃因弗洛伊德的精神分析学原本可以从所谓的胎儿记忆往后追溯，探求源头。<sup>①</sup>

但若果真探索到了源头，知性是否还是那知性呢？

如果以宗教语言来对上述见解发表意见，它就会说，真正的实在论超越了人类的认识，它是超范畴的，处于我们用以思考的种种范畴

---

<sup>①</sup> 荣格：《东洋冥想的心理学——从易经到禅》，第11～12页。另可参见《西藏度亡经》第三版序言。

之外，以人类的意识去把握的努力是徒劳无益的，我们所能得到的只是我们以自己的观念所提供的印象。如《瑜珈胜论》所言，“你是无相的。你唯一的形式，是我们对你的认识”，用托马斯·阿奎那的话则是，被认识的事物按照认知者的方式存在于认知者之内。或者也可以用一种形象的语言来这样描绘：“这种感觉犹如一阵波涛席卷我身。这波涛就源于可用语言表达的洞见，但它马上就消失，只留下无法表达的本质、永恒的芳香，犹如飞箭一闪而过。正是这一消融和无限扩展的过程被意识为‘海洋情感’，所有张力的消除、绝对的净化、超越一切理解力的和平。”<sup>①</sup> 在持不二吠檀多的印度教中，拉达克里希南认为作为感觉和心意经验聚集中心的自我是流动的生命聚合体，属于相对世界，所能领会的只能是这个相对世界的经验，要进入对绝对、无限的领会，唯有到达我们的真正存在，也就是进入广大而普遍的意识。

从上可以看出，科学与宗教的互动才刚刚开始，双方对于彼此的理解尚需要一个很长的过程。理性的信念在于相信事物的终极本质将展现在一种和谐的状态中，那里没有任何武断的结论、也没有不清醒的沉迷。科学理性使人能够自立于天地之间，并成为万物的灵长；宗教信仰是灵魂的内在需要，它使人内心充实坚定，谦抑超拔。人类几千年的历史已经表明，科学和宗教都是人类精神的花朵，它们共同孕育了人类的文明。虽然各自的分工和关注的重点不同，但都有着各自存在的理由和价值。将科学与宗教彼此隔绝或对立，就像头脑与心灵的分离，将会导致人类精神的根本分裂。

## 二、宇宙宗教感情

在科学史上，许多科学家都怀有深挚的宗教感情。从神秘的毕达

<sup>①</sup> 约翰·希克：《第五维度》，成都：四川人民出版社，2000年，第136~137页。

哥拉斯学派开始，对数学的爱好，对自然和谐神秘而美好的感受，始终是自然科学家探索宇宙和自然奥秘最强大的动力。牛顿曾声明，讨论诸如上帝的属性、上帝与物质世界的关系等这些问题是自然哲学任务的一部分。霍金将其量子引力宇宙学及宇宙大统一理论的探索视为“理解上帝的思想”。彭加勒则将生命放入宇宙大背景和历史长河中，得出了这样的结论：

“天文学向我们表明，人的躯体是何等渺小，人的精神是何等伟大，因为人的理智能够包容星汉灿烂，茫无涯际的宇宙，并且享受到它的无声的和谐。……天文学把能够理解自然的灵魂赋予我们”<sup>①</sup>，“然而——对于相信时间的人来说却存在着一个不可思议的矛盾——地质史向我们表明，生命仅仅是两个永恒死亡之间的短暂插曲，即使在这一插曲中，有意识的思想持续可并且将只能持续一瞬间。思想只不过是漫漫长夜中的一线闪光而已。但是，正是这种闪光即是一切事物。”<sup>②</sup>

在这种深邃广远的无限中，科学家们试图通过自己的研究与之发生联系，并从中获得了来自于那和谐之源的美与真，由此产生了一种压倒一切的情感，这被爱因斯坦称为“宇宙宗教感情”。通过对爱因斯坦这种“宗教感情”的分析，可以发现同样深沉的类似感情不仅出现在杰出的科学家中间，同样存在于遥远东方的内丹生命哲学中。

爱因斯坦曾将信仰分为三类：第一种是以上帝概念的拟人化为代表，这是发源于小亚细亚宗教共有的特征；另一种则大大超出这个水平，只有具有非凡天才的个人和具有特别高尚品格的集体才有的信仰。爱因斯坦在文中没有详细所指，这应该是摆脱了最高人格化权威

---

① 彭加勒：《科学的价值》，北京：光明日报出版社，1988年，第276页。

② 彭加勒：《科学的价值》，第346页。

的信仰。他认为属于这些人的还有第三种，也是最后一个宗教经验的阶段，尽管它的纯粹形式很难找到，他将它称为“宇宙宗教感情”，并宣称他信仰斯宾诺莎的那个在事物有秩序和谐中显现的上帝，而不信仰那个和人类命运、行为有牵累的上帝。爱因斯坦这样描绘道：

我们所能有的最美好的经验是奥秘的经验。它是坚守在真正艺术和真正科学发源地上的基本感情。……我们认识到某种为我们所不能洞察的东西存在，感觉到那种只能以最原始的形式为我们感受到的最深奥的理性和最灿烂的美——正是这种认识和这种感情构成了真正的宗教感情；在这个意义上，而且也只在这个意义上，我才是一个具有深挚的宗教感情的人。……我自己只求满足于生命永恒的奥秘。满足于觉察现存世界的神奇的结构，窥见它的一鳞半爪，并且以诚挚的努力在自然界中现实出来的那个理性的一部分，即使只是极其小的一部分，我也就心满意足了。<sup>①</sup>

他分析了科学与宗教的关系，认为科学是由那些全心全意追求真理和渴望理解事物的人们创造出来的，然而这种强烈的感情源泉却来自宗教领域。同样发源于这个源头的还有这样一种信仰，即相信现存世界可以用理性来理解。爱因斯坦有一句关于宗教和科学关系的经典名言，他是这样说的：“我不能设想一位真正科学家会没有这样深挚的信仰。这情况可以用这样一个形象来比喻：科学没有宗教就像瘸子，宗教没有科学就像瞎子。”<sup>②</sup> 是否可以将此理解为：科学需要有宗教激情提供动力源泉，宗教需要科学的理性作指引，宗教激情和科学理性的结合将使两者相得益彰。在爱因斯坦看来，科学并不是冰冷、毫无生气的事物。科学的理性是科学家人性内容的外在形式，其

① 《爱因斯坦文集》第三卷，第45～46页。

② 《爱因斯坦文集》第三卷，第182～183页。

中蕴藏着人类对于美好事物的丰沛情感，它构成了某种宗教式的持续激情和不竭能量，展现为科学研究必需的无穷毅力和耐心。这种在至高和谐面前的狂喜、惊奇和巨大满足，可以使人甘愿放弃现实的生活，超越人的欲望和自私动机，融入无限的宇宙之中。因此，爱因斯坦将宇宙宗教感情视为科学研究“最强有力、最高尚的动机”，认为只有把这种感情激发出来并使它保持蓬勃的生气，才是艺术和科学最重要的功能。在这种感情不存在地方，科学就将退化为毫无生气的经验。他断言：“在我们这个唯物论的时代，只有严肃的科学工作者才是深信宗教的人。”<sup>①</sup> 一个人惟有受了这样的宗教感化，他就将尽他最大的可能从自私欲望的束缚中解放出来，而全神贯注于那些超越个人价值的思想、感情和志向。宗教的深厚感情正是在于这种超越个人内涵的力量，在于超越一切的深远意义的信念深度。

虽然宇宙和自然规律所表现出的那种和谐是那么的浑圆无迹，与此相比，人类一切有系统的思想都只是其微不足道的反映。但是，它所具有的高超理性却是人类的理解可以部分触及和领会的，爱因斯坦恭谨地将此表述为“至少在一定程度是人的理性可以接近的。”<sup>②</sup> 正是对世界内在和谐的信念，才是科学发现和创造的根本动力。理解的努力是科学的传统，它试图用系统的思维，把世界中可感知的现象尽可能全面而彻底地联系起来。说得更大胆些，科学是这样一种企图——通过构思过程，后验地重建存在。爱因斯坦推论道，人类精神愈向前进化就愈能肯定地说，通向真正宗教感情的道路，既不是对生和死的恐惧，也不是盲目的信仰，而是对理性知识的追求。所以，“科学的不朽的荣誉在于它通过对人类心灵的作用，克服了人们在自己面前和自然界面前的不安全感。”<sup>③</sup>

① 《爱因斯坦文集》第一卷，第282页。

② 《爱因斯坦文集》第一卷，第526页。

③ 《爱因斯坦文集》第三卷，第137页。

在以爱因斯坦为代表的伟大科学家中间，如他所言的“宇宙宗教感情”更深地源于对现实的一种距离感。那些伟大心灵对于尘世生活的疏离使得他们将自己的主要精力放在一个独立于世间存在的高远世界中，就如爱因斯坦在其回顾中所说的那样，大多数人终生无休止追逐的那些希望和努力，在他看来是毫无价值的。从消极方面讲，从事科学的目的是要逃避日常生活中那些令人厌恶的粗俗和让人绝望的沉闷，也是为了摆脱人类反复无常的欲望桎梏。一个内心优美崇高的人总是渴望逃离现实的个人生活而进入客观的精神世界。他说：“这种愿望好比城市里的人渴望逃避喧嚣拥挤的环境，而到高山上去享受幽静的生活。在那里，透过清寂而纯洁的空气，可以自由地眺望，陶醉于那似乎是为永恒而设计的宁静景色。”<sup>①</sup>从积极的方面讲，这是一种跳出个人经验的狭小范围，在自己所建立的世界体系中找到宁静和安定的努力。无论是积极还是消极的因素，这样的“宇宙宗教感情”均出于人类心灵对于自由、永恒和宁静的向往。作为一个思想深刻的科学家，爱因斯坦有一句话说得意味深长：“对于我们有信仰的物理学家来说，过去、现在和未来之间的分别只不过有一种幻觉的意义而已，尽管这幻觉很顽强。”<sup>②</sup>或许对于有宇宙宗教信仰的人而言，过去、现在和将来在永恒面前只是个瞬间，虽然时间的现实感觉很顽强，但它的变化所具有的意义仅是幻觉的意义。

爱因斯坦在其《文集》中曾经比较过西方科学基础和中国古代发明，他说：“西方科学的发展是以两个伟大的成就为基础，那就是：希腊哲学家发明形式逻辑体系（在欧几里得几何学中），以及通过系统的实验发现有可能找出因果关系（在文艺复兴时期）。在我看来，中国的贤哲没有走上这两部，那是用不着惊奇的。令人惊奇的倒

---

① 《爱因斯坦文集》第一卷，第101页。

② 《爱因斯坦文集》第三卷，第507页。

是这些发现（在中国）全都做出来了”<sup>①</sup>。但这尚不是唯一的一个惊奇，下一个惊奇将出现在爱因斯坦所说的“宇宙宗教”和东方“道”的契合上。宇宙宗教感情应是西方科学所达到的明确而真实的人性情感顶峰。在遥远而神秘的东方国度，却在几千年中以玄奥内省的方式印证了同一种信仰。换一种说法，所谓的“道”其实就是一种“宇宙宗教”。

道所具有的自然主义天道观不具备人格化的特征，它所代表的是宇宙的本体和法则秩序，按照爱因斯坦对于宗教的划分，道可以对应于其所说的第三种，也就是最高形式阶段的宗教。

中国古代在处理事物、审视人性时，必以天道作为最高依据和准则，反映在当时的精神哲学即心性学中，具有强烈而内在的宇宙意识。先秦文化建立了华夏精神的基本模式，构筑了中国文化体系的基本框架。它以商周以来的天人合一观念为核心，融合了各不同地域文化而形成以自然法则为理念的自然宇宙观。这是以最初的神人相通，到人符天德的发展过程。商代宇宙观念带有自然神论的特色，道家则以自然法则取代神学法则闪现出理性的光辉，从而具有了理论的普适性和权威性。后来，作为文化主流的儒家思想虽然提倡尽人事以至于天理，但已是从小宇宙论到价值论的蜕变，其关注的重心在于人事，天理则作为一种象征而存在。《周易》打上了儒道两家的深刻烙印，其理论本体接近于道家自然主义的宇宙哲学，但在解释中具有儒家强烈的调谐人文秩序的倾向性。虽然在此后不同的历史时期，“天人合一”的主题思想都有不同的理论表现形态，论述天人关系的相关概念也会发生相应的变化，如秦汉时论天人之际、阴阳五行，魏晋期则谈有无、自然名教；唐宋说心与性、道与理、太极与气，这些都反映了理论思维的历史发展。但在变化的理论形态中有其不变的宗旨，

<sup>①</sup> 《爱因斯坦文集》第一卷，第574页。



“天人合一”的基本精神信念贯穿了中国历史的始终。

从自身寻找现实与理想相统一的内在依据，是内丹道崛起的思想基础之一。作为一种成熟的宗教形式，内丹生命观所表现出的超越凡俗的特征正是一切伟大心灵所共同具有的，就是从尘世的欲望泥淖中超拔出来，追求一种自由、宁静的和谐与美。这种灿烂的理性之美，也就是人类可以理解的和谐，这是内丹生命哲学的原点，它就是道。在内丹中，对道的追求是其终极的目标，虽然过程中尚存在着目前科学难以理解的事物，但内丹返还合道的努力正是宇宙宗教必须具有的标志性特征。只是，自然科学家们无望于统一的宇宙观，只以“窥见它的一鳞半爪”为满足，而内丹学不仅要洞见宇宙神秘的结构和内容，更要实现人与宇宙本原的合一。不能说这两种“宇宙宗教”哪一种更为朴素或精致，因为科学的宇宙宗教和内丹道教的基础是那么的不同的，在不具备相通理论的前提下尚缺乏一种可比性。但至少现代物理学的发展提供了一种理解的可能性，那就是从对于有机自然观的认同中发现彼此相合的契机。中国传统所秉承的有机观，与近代西方科学经过机械唯物主义统治三个世纪后所被迫采纳的自然观非常相似。诸如，这种有机自然观的阴阳观念，阴和阳从来不能完全分开的，但在每个阶段和任何给定的片段中，二者中只有一个是明显而昭彰的。这样的想法类似于对“场”的理解，就像无论磁铁分成多少小块，其南北极仍然能再现。在现代科学所能了解的世界结构中，其中有某些要素早就出现在东方的思辨中，并以此为模式推广到生活的方方面面。李约瑟指出：“在某种方式上，道教的整个观念乃是力场的观念。……在谈到分别作为宇宙力场的阳极和阴极在起作用的《易经》八卦、阴阳和乾坤时，同样的观念还要出现。因此，人们偶然撞倒了自己星球的真正力场。”<sup>①</sup>但这只是个偶然吗？显然不是。

---

<sup>①</sup> 李约瑟：《中国科学技术史》第二卷，第317页。

按照荣格的想法，古代中国人心灵沉思宇宙的态度，在某些方面上可以和现代的物理学媲美，不能否认这种心灵的世界模型确实实是心理——物理的架构，就像量子力学中不可或缺的参与者所具有的心理选择因素。在这种心理——物理的架构中，又出现了一对不可分离的阴阳，物理为阳，心理为阴。现代的“场”论能否在完全的域上实现对阴阳观念的解释？还是阴阳是场论的一种古代预言？这在目前尚无法下一个断论。但有一点是可以肯定的，或许经过没有被完全西方化的中国心灵的持续科学努力，或许西方科学完成量子论和相对论的大统一并从中产生深刻的哲学，或许两者在各自努力的过程中相互激发，产生一次质的飞跃。否则，阴阳理论将仍会混同在封建的糟粕堆中，继续“蓬头垢面”下去。内丹的天人合一观体现了阴阳的思想，在这一对关系中，最初人为显态、为阳、为主；天为隐态、为阴、为辅。在这个阶段，人的意识选择起决定性作用。在实现合一的过程中，天为阳为主，人为阴为辅，这是一个人合天而非天就人的过程。所以，无论是科学成就的取得还是内丹修炼，都离不开这种状态，即人处于阴、辅的位置。换言之，就是在人的心理阴阳体中，作为阴面的尘世欲望和需求应服从于作为阳面的宇宙宗教情感。

同样的，跟科学不朽的荣誉一样，内丹所要做的不仅要消除人在自己和自然面前的不安全感，而且表现得更为主动些。科学通过思想对于宇宙确定性的把握来减少这种恐惧，而内丹是通过身心的实践，将异己于自身的力量变为真正的自我可以理解和把握的能量，并最终与之合一。它放弃了思想、意识无意识的心灵，所以也就放弃了其包含的恐惧和不安全感。在最初的身心实践中，内丹修炼者获得的是一种深深的喜悦和满足，一旦步入更深的定境，就连这种喜悦也会消失，只有永恒的宁静和安详。

最后需要指出的是，现代科学受量子力学发展的影响而发生观念的根本改变，在关系的科学中，确定性正遭受全面的质疑。逻辑的理

性和经验的理性在自然科学中正受到考验。与此不同的，以身心为对象的内丹生命哲学的理性仍是以原始的实证符合论和经验论为基础的，这就是体验哲学与科学思辨的巨大差异。

道教最初寻求宇宙中物质的永生，试图控制有机生命并获得“超自然”能力的思想，“对科学的重要性是无法估量的”<sup>①</sup>，这种理想刺激了对物理、生物和化学知识的追求，导致了炼丹术的发展。正如法国汉学家马伯乐指出的那样，中国人从来未曾将精神和物质分开，对其而言，世界是从虚空的一端通向最粗重物质另一端的一种连续体。在物质炼丹术的另一端就是内丹术，它继承了炼丹术的理论模型和科学证验，同时使其较为原始的物质变化观发展为更高深的精神（或心理物质能量）的变化观，从而走上了在科学看来非理性的道路。难怪有人提出这样的疑问：“我们前面所考察过的道家先辈们的那种高深哲学（即是科学的，又是神秘的），……怎们可能居然转化为一种迷信重重的和有意识地神秘化了的、有神论的、超自然主义的宗教呢？”<sup>②</sup>或许，真正能并且可以正确回答这个问题的，唯有那些愿意将内丹修炼奥秘公之于世的，并作科学解释的修炼有成者。

### 第三节 西方与东方

#### 一、有无之间

在中国式的头脑里，近现代的东西方颇像太极中的阴阳，东方是阴的柔弱、安顺、平静、浑沌，西方则是阳的刚健、活跃、进取和明确。最能代表这种特征的，在西方为理性和科学，在东方为宗教和生

① 李约瑟：《中国科学技术史》第二卷，第154页。

② 李约瑟：《中国科学技术史》第二卷，第168页。

活。西方努力去完善世界的意义，而东方则力图在自己身上实现这种意义，从而将世界和存在从自身消除。从心理学的角度看，或许前者较接近人类精神的意识部分，后者与无意识更为投契。无论用何种方式去分析，以“有”“无”来概括应该较能反映东西方精神的本色。在下文的比较中，将以传统的中国精神和科学与理性作为东西方的代表。

从希腊时代到中世纪，西方人普遍相信灵魂是一种实体，精神有着从下到上的晋升阶梯。文艺复兴使欧洲古典的垂直型思维被近现代的水平视野截断，现代人失去了中世纪所拥有的形而上的确定性，取而代之以物质的保障、普遍的福利和人道的理想。在“私家强国富天下”思想的指导下，人们在研读“自然之书”的同时，建立起了观察、实验、归纳和实证的新思维方法。

“有”是西方近现代的主流精神，西方哲学也以“有”为最高原则。“有”是肯定的、优等的、积极的，“无”则被看作是次等的、派生的、消极的。“有”高于、优于“无”，肯定优于、高于否定。无论科学和哲学，其核心都建立在肯定世界的存在上，特别是在经历中世纪的黑暗后，物质现实世界的真实性愈发显得宝贵和光彩夺目。对这个真实世界的探索激励了科学的发展，科学逐渐成为西方精神的工具。怀特海在《科学与近代世界》中肯定了科学对于形成西方思维习惯的良好作用，他说：“对于科学来说，除了事物秩序的一般概念外，把严格肯定的思想习惯深深地种在欧洲人的心中了。这就是寻求严格的论点，并在找到之后坚持这种论点的可贵习惯。”<sup>①</sup> 秩序、肯定性、严密的逻辑性等等，将一个有序和确定的世界展现在人们面前。科学方法重在分析和推理，在分门别类中建立各种各样具体的学科体系。知识一天一天地扩展，人们对自然和人自己的了解越来越

---

<sup>①</sup> 怀特海：《科学与近代世界》，北京：商务印书馆，1989年，第12页。

多，世界的无限性预示着这种顺向开拓有着永不停歇的趋势。科学不断追根究底，寻求着宇宙存在的最后元素和原因，试图把一切东西还原成最元素的元素，在概念、定律和原理中建立起了自己的王国。这是一个从一到多，无限延展、越来越“有”的过程。

这个过程意味着经验的堆积和知识的日益丰富，与此相适应的，近代哲学成为以认识论为基础的形而上学。近代西方哲学实际上是以近代科学，尤其是近代数学物理学为其理论模范的。近代西方从笛卡尔到黑格尔的哲学史在主客二分、主体性基础上形成了“主体性形而上学”的传统，理性和主体是其核心。寻找确定性是西方近代哲学的主要目标，传统哲学共有的追求普遍性和整体性的特征在西方近代则主要表现在认识论当中。但是，哲学的存在天命是纯粹而历史的，在这个顺进的大潮流中，其清醒的目光不断提醒自己要逆流而上，返回到世界和生命的原点，这是一种从多向一的努力。从苏格拉底开始的知识高于一切、甚至高于生命的传统，在黑格尔那里达到了顶峰。虽然黑格尔曾试图克服近代哲学主客体对立的困境，他的“绝对精神”被表现为历史过程的大写理性，即古希腊“逻各斯”意义的存在理性。主体和客体统一于“绝对精神”这个自在自为的历史过程。对黑格尔而言，知识不是主体对客体的认识，而是绝对精神在历史过程中对自我的认识。他有一句撼动人心的话是这样说的：问题在于找到一个确实的真理，找到一个能够为它而生为它而死的概念。这固然反映了其对真理的不懈追求，表现出了那个时代可贵的精神品质，但这种将外在于自身的真理作为最高原则的倾向性也是无法达到真正自我、回到原点的主要原因。

在这个溯源的过程中，康德的贡献是有目共睹的。他的“限制知识”的要求，保留下了真正自由的“物自体”领域。康德着重论证自我的非实体性，目的在于说明其自由的本质，企图摆脱实体在现象界的被决定性。他认为真正的自由是在超越知识中实现的，它的纯

粹性决定了其不被必然性知识所决定的本性。但康德所主张的自我是超验的，其本身也是不可知的“物自身”，它与另一个不可知的、作为客体的“物自体”相互作用而产生经验知识。这表明了康德并没有脱离主客二分的窠臼：实体性的不彻底以二元论和超验的新形式被保留了下来，康德正处于回归原点的旅程中。

与近代科学相伴而来的民主，使人们不再有中世纪的沉重压抑和窒息感。在获得最初自由的狂喜之后，人的内心却感到了隐隐的不自由。因为，主体奋斗获得的自由不断需要有充实它的客体的存在，这种自由的无止境决定了对客体需要的无止境。在这种状况下，逐渐演变为客体之物的“君临”，受物统治的不自由不同于形而上普遍性、确定性压抑带来的不自由，它是另一种时时刻刻逼迫着的不自由。与此同时，人本质的物化泯灭了人的具体性，使得有血有肉、有欲望有感情的个体性受不到尊重，人性屈服于物性的统治。那里有压迫那里就有反抗，在反对压抑、寻找真正自由和人性的非理性主义思潮中，反对理性、主张直觉和本能几乎是这个运动一致的主张。他们认为理性和直觉的本质区别在于，理智驰骛于事物外部，把实在当作静止僵硬的东西来研究，用分析的方法肢解事物，以比较、归纳、综合等手段在事物的残片上抽象出共同因素，最后将它装在人造的概念符号、逻辑体系之中。如果人们以为如此便可以了解和把握实在，那么活生生的实在将因此而离人愈远。直觉优于理性之处在于，它可以置身于不断运动的实在之内，追随和顺应实在在不断变化的方向来把握它，“所谓直觉，就是理智的交融，这种交融使人们置身于对象之内，以便与其中独特的，从而是无法表达的东西相符合。”<sup>①</sup>

在对外在的批判中，一些人慢慢醒悟了过来，发现人类对世界的知识、体验和探索，对自由和幸福的追求，在本质上只是一种象征。

---

<sup>①</sup> 柏格森：《形而上学导言》，第3~4页。

这种象征所反映的是深藏在主体自身的某些内容，体现了主体自身内部某些超主体实在的性质。因此，现代西方哲学试图回到自身，回到精神界，并保持了与现实物质世界的距离。这种努力与历史上纯正的哲学传统一脉相承，就是以生活在精神界为荣，像奥尔肯的精神生活哲学表述的那样，从承认精神生活、不以现有的生活为满足到为精神生活而努力奋斗，超出自然界，进驻精神界。最后，在精神生活中克服物质的阻力，从个人精神生活上升到宇宙精神生活，进入如庄子所说的“与天地精神相往来”的境界。

哲学在自身发展过程中所表现出来的隐蔽与去蔽的斗争，使其在精神层面的探索中不断深入。海德格尔在《什么是形而上学》中指出，形而上学实际上是对现实存在物的超出或超越的一种探索，目的是为了回到本身并将其作为整体来把握，“超越”是一种在有无之间的摇摆。他还讨论了科学与无的关系问题，认为科学或知识只问及存在者，只有存在者才是科学研究或知识的对象。而对于无，“科学正是拒绝无，把无作为虚无而加以抛弃”。在《形而上学导论》对无的进一步探究中，海德格尔指出，在原则上“无”是科学所无法达到的。人若希望能真正谈论“无”，就必须变成非科学的。在死亡问题这个最具个体特征的“无的状况”上，他认为死亡把此在作为个别的存在者来要求。事关最切己的能在之时，一切所操心东西的存在与他人的同在，也就是“有”，都将是无能为力的。

海德格尔对无的研究在死亡面前戛然而止。事实上，存在着另一条通道可以直达“无”的通道，就是通过直觉从有入无的方式，它可以在不断的体验把握中自由地往来于有无之间。

有无问题真正指向的是生命的完整性和超越，完成的是理性的认知和感性的直觉的结合，更进一步的是通过生命完成主体与客体的合一。这在东方称为精神修养的功夫，但在西方却鲜少这样的传统。张君勱（新儒家代表人物之一）在拜访伯格森时，对这位极力提倡直

觉的大哲学家提出了有关修养的问题：“直觉应否有一种精神上的潜修功夫？”当时问得柏格森颇费踌躇。可见，即便如柏格森这样一位生命哲学的大家，其对渐进的精神修养过程仍然是陌生的。他的成就应在很大程度上得益于其天赋的才能、灵感和勤勉的思考，至于直觉可以有意识地去培养、加强的过程，或许他对此知之甚少。

在西方哲学家中，尼采是个不多见的特例。他是一个从自己的生命出发，将生命与自己的哲学合为一体的哲学家，在这一点上颇类似于东方的哲人。尼采把知识作为一个解释的过程，认为它是以生命的需要为基础的。因此，生命是知识的起点和归宿。尼采的“上帝死了”代表了人性之“有”对神性之“有”的抗争。基督教信仰的人格化上帝、原罪、末日审判等等，都显示出异己之“有”无限强大的力量。虽然，耶稣基督可以“道成肉身”完成人性与神性的合一，但他是唯一的一个例外。在基督教教义中，人永远不能成为神，只能效仿基督。从长远来看，这种崇拜耶稣、将他作为神性的典范，使得生命中最深层的意义具体化。在纯然的模仿中，人将因此忘记了实现每个自我固有的最深层次意义——自我实现的可能性。在另一方面，姑且不论“原罪”“末日审判”真实存在与否，但这种观念对人类心理的影响，使得人从一出生就注定了将承受此压抑的传统，并开始对自我心理进行隐藏。此外，亚当与夏娃被逐出伊甸园的阴影深深地刻在信奉上帝的人类心中，成为恐惧、害怕被抛弃和失去爱的源头。这些都是宗教之“有”带来的消极影响。

除了哲学在精神领域的这些深度思考之外，心理学在西方意识领域的内在革命中扮演了更为积极和“先锋”的角色，表现在其“使无意识变为意识”的运动中。这场运动的目的是为了克服自我内部的压抑和疏离，意识到以往从未意识到的自我内容，这意味着某种程度上的意识觉醒。从某种意义上来说，这是将“无”变“有”，不断扩展“有”的领地的努力。精神分析的方法是心理学——实验性的，



尝试着用不同的手段训练意识去掌握无意识。它把注意力引到那曾被扭曲的知觉，引导人们认识自身中的虚假。它通过消除压抑来扩充人类体验的领域。但是，作为心理学家的弗洛姆在展望无意识方法的最终目标时，却提出了一个非心理学的终点，他在《禅与心理分析》一书中说道：“揭示无意识，若推至终极，可以成为开悟的一个步骤，但这必须放到哲学的意涵上来看。而就这方面来说，最彻底、最实际的成就是禅。”<sup>①</sup>

事实上，让无意识如其本来成为意识的努力是极其艰难的。在无意识还没有被确认时，它们所投射出来的内容是真实的。一旦当它们与意识有所关联，虽然其也能保留一定的真实性，但已经无法再回到最初无觉状态下的真实。觉知的意识表明其已开始从内容基中分离了出来，它容易受到意识的沾染和影响。要保持无意识内容的完全真实性，一般只有在两种情况下才有可能，即：在尽心尽力的生活中，生命完成得极其圆满，以至生命中似乎已不存在什么尚未完成的任务，而心情极其平静，向往着精神的超越。这样，在精神超脱世俗的道路上，就不再有不能信手抛开的欲望了，但这样的情况显然在人类中的存在是少之又少；另一种使无意识如实呈现其内容的条件，就是在超越世内存在者身份的前提下，通过有意识的训练或分析，在无意识中消除意识的不良干扰。在日积月累的潜移默化中，使意识趋于平静，当意识流自动停歇的时候，真正的“无意识”才会以真实的“形象”出现。对于这一点，自欺是毫无用处的。只要人们被什么牵制着，就说明仍然处于被攫住的状态，这种状态意味着在人的精神中存在某种比它自身更为强大的东西。只要贪婪和欲望还死死地纠缠着人们，这个真正无意识的面纱就不会被揭开，意识也就不会达到从其内容基或

---

<sup>①</sup> 铃木大拙、佛洛姆：《禅与心理分析》，北京：中国民间文艺出版社，1986年，第208页。

从幻想中摆脱出来的程度。一旦意识实现了从世界中的分离，换言之，从现世中隐退以至超越，那么，意识既是空又是非空，它不再对种种事物的影像忧心忡忡而出现心理的波动和干扰，而只是映射着它们，就像一面镜子一样。但这种境界何其之难，荣格悲哀地断言：“这是一个只有在死亡之中才能彻底实现的理想。到了那时，真实的以及相对真实的无意识形象就出现了。”<sup>①</sup>以现有的心理学知识而论，只存在一种办法可以尝试着改善这种状况，就是彻底而有意识地对无意识内容进行“吸收”。这种吸收意味着意识与无意识内容之间的相互渗透，而不是如过去通常认为的那样，是意识对无意识内容作单方面的估价、解释和变形后的理解。

在长期从事无意识研究过程中，荣格承认人们对外部世界的知识是内省的最大障碍，他发现东方是在相对忽略外部世界的前提下得到了对内在世界的知识的。显然，西方对内在世界知识的深度和广度与东方相比还存在着很大的距离。但作为一个心理科学家，荣格还是坚信西方可以借助其雄厚无比的历史与科学知识去考察心灵及其深度，而已经建立起来的心理科学将提供通向这个“东方仅仅通过非正常心灵状态就已发现的大门”的钥匙。虽然这个过程十分艰难，“但心理痛苦将会克服重重阻力。”<sup>②</sup>

科学与哲学的变化发展显示了西方理智的巨大变迁，用它来衡量，东方的理智可称得上幼稚。但是智慧则不然，智慧只与心灵而非思想相关的。

中国哲学史表明，中国从来没有远离过核心的心灵因素，因此没有陷入单方面地过分自大的单一心理机能，也就保持了自我。中国人对于生命体内部与生俱来的自我矛盾和

---

① 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，北京：东方出版社，1993年，第106页。

② 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，第112页。

两极性一直有着清醒的认识。对立的两方面永远是彼此平衡的——这是高等文明的象征。而片面性，尽管它提供了动力，它仍然是未开化的标志。如今在西方发端的反抗理智崇尚情感或者崇尚直觉的这个反响，我认为是文明发展的一个标志，是意识对专横的理智设定的过分狭窄之界限的突破。<sup>①</sup>

荣格对精神核心的评价可谓恰如其分，当他指出“现在，东方把一种更宽广的、更高明、更深刻的理解方式摆在我们面前，那就是通过生活去理解”<sup>②</sup>时，其对于东方理解方式的赞赏不言而喻。由于思想上的偏见，西方对于高度发展的中国精神所具有的深刻洞察力，以及在此基础上建立起来的东方实在论，实在是知之甚少。而人类的真正智慧应是普遍人性的智慧，建立在完整的意识与无意识之上。由此而具有的成熟人格，才能保持个体性的自我情结与本我原型观念间的关系平衡，这样的平衡是动态而微妙的，显然东方已经掌握了这种智慧。

西方人在对“有”的不断反省中，却在东方找到了纠偏的方法。虽然普遍性与整体性是中国和西方传统哲学所共有的，但前者是存在论意义上的，后者则是认识论的。就是这个差别，却造成了东西方的“天各一方”。

存在论意义上追求的普遍性和整体性的归宿是“天人合一”。“究天人之际”讲的是一个统一体中关系的哲学，彼此的和谐是主要的研究对象。它造成的一个后果是，这种人趋于天的努力——将视线的焦点对准了天道，因此将模糊和忽略世间的事物。虽然儒家也讲“修身、齐家、治国、平天下”，但在最深刻的心理中，“天人合一”

① 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，第76页。

② 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，第72页。

消弭了世间存在之“有”，“有”只是“无”的主题的序曲。如王阳明的弟子王龙溪“四无之说”所指出的那样，心有“自然之流行”，若任其“自然之流行”而不“著于有”，则心是“无心之心”，意是“无意之意”，知是“无知之知”，物是“无物之物”，这可为儒家心学之“无”作注脚。道教之“无”则可以用“道可道，非常道；名可名，非常名”和“还虚合道”来诠释，前句是认识之无，后者则表明了本体之无。

“无”成为进入“天人合一”的途径。但是，“无”不等同于没有。所谓的“无”，首先是它在某种意义上无法明确地表述，相当于“不能”。在中国传统哲学中，“无”的概念产生于表达的需要。直觉全面而模糊的感受不能作明确的概念解释，只能用“无”来描述一种状态，显示与确定之“有”的区别。又因人处在天人关系中的低端，对于这种在动态中关系的把握本来已是极其困难，表达出来就更因力不从心而显得不知所云。所以，干脆用“无”来概括不能传达的一种关系。在现代物理学和心理学的发现类似的情况，模型和理论的近似性表明了语言表达或解释的思想是不精确和不完备的。

从心理学角度看，语言并非原始的，它只是个二级过程。其所论述的是外部现实而非精神现实，语言是有意识的而非无意识的。在运用概念去组织事物、区别事物时，主体从凝神专注的状态中回到了现实，随着直觉体验的消失，也就丧失了无思无虑的精神状态。在中国哲学中，始终认为语言文字是一种束缚和障碍，如果拘禁于语言就无法把握本质的东西。事实上，词语极易反叛观念，而文字终将扼杀精神。正确的方法是通过対道的体认和把握来掌握语言，而不是通过语言来把握道。

内丹生命哲学对于表述之“无”是这样理解的，在三维意识和逻辑系统中无法描述的某些直觉经验，是更高维的体验通过将各维层不同的意识中心和体验的一体化来达到的。三维的框架只能限于明确

表述三维内静态、剥离的经验，语言思维对体验的加工将限制和减少表达的可能性，因此对更一体化的直觉体验只能给予模糊而含混的描述。直觉的长处在于能够脱却皮相的方法，而进入直接的证会。就是打破对待的关系，与事物合一融会。直觉在中国古代被称之为“玄览”，朱熹称之为“体”，认为“此是置心在物中究见其理”，所以中国哲人们所追求的理智是“从分析名相始，以排遣名相终”。

“天人合一”的目标造就了中国民族的传统思维具有了整体性、直觉性、模糊性、内向性、意向性等特点。在实现真善美整体境界的主体意向性而不是对象性的认知思维，使得中国的思维方式重视事物的功能、联系，而轻视实体、形质，强于综合而弱于分析，重视时间因素超过空间因素。不同于西方线性因果性思维，中国的思考方式是诠释圆环。在仰韶与马家窑遗址出土的回涡纹彩陶上，从早商青铜器皿上的连珠和云涡纹饰到西周彝器上的云雷、环带、夔龙等图案中，已可察觉先民们曲线的思维方式，表达了循环回归原点的诉求。传统的思维方式表现在教化上，就是将有着超人直觉而又怀抱教化天下之心的圣人作为人类经验和理性的最高峰，由此而产生了墨守圣人教训、读圣贤书、做接续圣圣相传的“大学问”。但这个“究天人之际”的大学问一落入教条就马上荒腔走板了，“天人合一”的追求逐步演变分化为观念性的存在和实践性的存在。前者在儒家中表现较多，少了证悟渐进的方法，慢慢蜕化为一种理念；后者存留在道教和佛教中，但因实践的高难度而渐渐脱离大众，成为佛道二教中较为隐秘的部分。即使是专业的修行者，若无特殊的机缘和资质尚难一窥“天人之际”的真实面目，更遑论予以推广和教化。因此，所谓的“究天人之际”或“天人合一”虽是中国哲学传统，但于今至多是一种高远的理想，或是带有唯物色彩的自然情怀，而少了更深邃的精神因素和实践努力。这究竟是一种进步还是一种倒退？抑或是在循环过程中，上升前的一次停顿？

早在宋代，对于“究天人之际”中如何“为学”与“为道”的问题，程颐（明道）曾提出这样的看法，他说：“穷理尽性以至于命，三事一时并了，元无次序。不可将穷理作知之事，若实穷得理，则性命亦可了。”<sup>①</sup>这就将“为学”与“为道”合为一体了，这种顿学的观点对后世有重要影响。在近现代的中国哲学中，“究天人之际”、“为学”与“为道”的关系仍然是哲学家们不可回避的中心议题之一。在新儒家中，朱谦之认为中国的旧历史把政治看得太重，大多是奉承君主的颂词，缺乏“究天人之际”的真功夫。现代在唯物论下的历史又太看重历史事件的社会经济解释，求之于物的势力而疏忽了历史主体的自由意志和生命创造，“天人合一”的传统已荡然无存。这个观点发人深省，但其评说的前提主要是以儒家为代表的主流传统。在冯友兰的哲学中，中国传统“为道”与“为学”的区分被用来作哲学和科学的界定，其仍然不离中国哲学特有的体验特色。他将宇宙分为“真际”和“实际”两部分，认为哲学讲“真际”，科学讲“实际”。科学给予实际的信息，哲学在将心灵提高到超越现实的境界时获得高于道德价值的价值。哲学不单要获得知识，更重要的在于要体验它，养成这种人格。所以，“为学”是求一种知识，“为道”则在于一种境界。因此，他提出了人生的四境界说，即自然境界、功利境界、道德境界和天地境界，并将天地境界视为在精神上与大全的合同。在方东美看来，中国原始的正统哲学是一套以生命为中心的本体论哲学，所有的一切都归根于生命。儒、道、墨、佛诸家都以生命为其“本体至真之境”。“中国的哲学从春秋时代便集中在一个以生命为中心的哲学上，是一套生命哲学。”<sup>②</sup>这对哲学家提出了极高的要求，他要将他的思考融入生活，不仅作为一个思想者，不断

① 《二程集》第1册，第15页。

② 方东美：《原始儒家道家哲学》，台北：黎明文化事业，1983年，第158页。

增强其思想的力量和扩展思想的领地。更重要的是，他还应是一个体验真实生命的人，是一个在“为学”之上而“为道”的人，这样的观点体现了“为学”“为道”、“究天人之际”中渐学的特色。上述所有的指向都将回溯到儒释道三家一脉相传的性命之学——“穷理尽性以至于命”。

以生命体验作为自己的哲学特色，不仅是中国而且是东方哲学所共有的。其参与者的理念在现代物理学中引起了共鸣，也就是主体作为参与者而非主宰者进入，主客体的区别消失，双方融为统一、无差别的整体。在原子物理学中，科学家无法像经典物理学中那样扮演独立观察者的角色，而是卷入到所观察的世界中去，从而影响了被观察物体的性质。观察者与被观察者、主观与客观已处于不可分割和区别的关系中。就像玻尔所说的，孤立的物质粒子只是一种抽象，它的性质唯有通过与其他系统的相互作用才能定义。这使得西方科学认识到所有事物、事件的统一性和相互关系，所有的事物都应被看作是宇宙整体中相互依赖、不可分割的部分，它们是同一终极实在的不同表现。

另一个因此而产生的现代物理学对东方神秘主义的深刻理解在于，探索原子的内部并研究其结构使科学超越了人们日常的感觉形象局限，使科学对事物的本质初见端倪。从此，物理学家和神秘主义者所经历的一样，面临着这种经验所具有的似是而非性。卡普拉在《现代物理学与东方神秘主义》比较了两者的共同点，指出：

现代物理学与神秘主义的世界观都是由于人们探索事物本质的需要而产生的。在物理学中，在深入到物质的更深领域时产生这样的认识；在神秘主义中，在深入到意识的更深领域后得出这样的结论。两者都是通过经验，物理学家通过实验获得知识，神秘主义者则通过禅定而开悟，双方都把观察作为获得知识的唯一来源。他们方法的相似性还在于其所

观察的领域在通常意义下是不可达到的。<sup>①</sup>

但是，对主客体关系的认识乃至对主客统一体的认同，并不表明这种世界观的有机性。只有在关系的动态发展中，才能发现事物的有机联系，从而建立起有机的自然观和生命观。现代物理学与中国思想另一个重大相同之处是，都把变化看作是自然界最本质的东西，而由变化产生的结构及对称性只能摆在第二位，这与经典物理学对稳定的结构的要求以及随之而来的严格的逻辑性和明确性是截然不同。在中国，《易经》中“变易”的思想表现在中国心灵中最显著的有机特征，就是变化中包容各极、调谐彼此的宽广意识。它是宽厚仁爱的，始终保留着原始心灵的特色而又发展为高度的智慧。就像荣格所说的那样，与本能同在的人最终也能超脱本能，超脱与同在同样是自然而然的。同样，对于生死，中国人会认为它是生命的不同过程，并在文化中有着本能的应对，让精神体在意识超脱后能保持连续性的技术在宗教中作为一种核心技术和智慧而代代相传，所以能有“生寄死归”的豁达。虽然死对于生之“有”是一种“无”，但这种“无”对于东方人只是相对的。可以想象到莲花生大师的《西藏度亡经》传播到西方后所引起的轰动，书中所描绘的、在西方人意识中原来是“无”的死亡世界竟然呈现出如此丰富的意象和匪夷所思的情景，这是一次多么大的心灵震撼！且慢用现代的理智去判断其真实性，因为这无从证实与证伪，完全个体性的经验在东方作为一种文化流传下来，这本身就是一个奇迹。

在历史中显得迷离幽微的天人精神，就像汪洋大海中渺小而零落的岛屿。然而在事实上，它们是淹没于水下那些巨大山脉所显露出的山峰。当然，这并非为东方所特有，只是这种天人情怀在东方传统中

---

<sup>①</sup> 卡普拉：《现代物理学与东方神秘主义》，成都：四川人民出版社，1984年，第241页。



被作为一种主流意识保存了下来。在西方炼金术中，也有一种在传说中被称为“金链”或称“荷马链”的继承线索，它包括了一连串的大智者，最初一个是连接天和地的赫尔墨斯·特里斯米基托斯。作为“金链”的研究者，荣格在歌德的《浮士德》中发现了其文本外的相关意义，他认为《浮士德》第二部远不只是一部文学作品，而是表明了“金链”的一种连接。从最初哲学和炼金术结合的诺斯替教派开始，一直到尼采的《查拉图斯特拉如是说》，都表明了这种连接的存在。尽管它鲜为人知、难以辨认，并且充满危险，但却是一条驶向发现世界另一端的航路。荣格引用了歌德的一句话来表明西方进入“无”的精神界的决心：“现在让我放胆洞开那人类的脚步从不曾犹豫地跨越过的大门。”<sup>①</sup>

## 二、互通有无

在自我批判、反思和改铸传统中，西方自然而平稳地进入现代化，这是一个内源式发生发展的逻辑过程，西方引导着世界现代化的进程。在它的强力冲击下，东西方文明发生了交撞，东方作为一个被带入者而被迫进入。从某种意义上说，现代化主要是西方的现代化，现代化所造成的许多问题也是西方文化所特有。但无论是现代化反思中寻找解决问题的方法，还是主动追求东西方的契合，许多西方科学家和思想家对东方文明的深深敬意和欣赏却是由衷的。作为一个专门研究中国科技史的科学家，李约瑟在其著作中表达了对中国人世界观的激赏。他说：

中国人的世界观依赖于另一条全然不同的思想路线。一切存在物的和谐合作，并不是出自他们自身之外的一个上级权威的命令，而是出自这样一个事实，即他们都是构成一个

---

<sup>①</sup> 《荣格自传》，第181～182页。

宇宙模式的整体阶梯中的各个部分，他们所服从的乃是自己本性的内在的诫命。近代科学和有机主义哲学，连同它的各个综合层次，已经又回到了这种智慧上面来，并被对宇宙的、生物的和社会的进化的新理解所加强。<sup>①</sup>

著名科学家普利高津也以面向未来的眼光，表达了这种融合的愿望：“我相信，我们正是站在一个新的综合、新的自然观的起点上。也许我们最终有可能地强调定量描述的西方传统和着眼于自发自组织描述的中国传统结合起来。”<sup>②</sup>同样，心理学家方迪在谈到其学说与中国的渊源及从中受到的启发时，阐述了东西一体的思想。他说：“目前，虚空的思想日益深入科学领域，它是微精神分析学的基础。我甚至觉得，是那些在中国度过的日日夜夜和在中国的亲身感受使我最终确立了虚空的思想。人都是由虚空——能量构成的，正是它把我们联系在一起，把东方人和西方人联在一起。我们都来自虚空——能量，这一共同的来源使那些人类至今仍死死抱住不放的所谓区别成为幻影。”<sup>③</sup>

与西方这种气定神闲的借鉴、研究相比，东方的现代化进程则是被迫和屈辱的。它最初是强烈刺激下的条件反射，其思想和行为都属于应激模式。东方在不断引进、积极追赶的过程中，最大的一个心愿就是能够脱胎换骨，取得与西方平等的实力和地位。所以，功利性的改造虽然可以马上取得成果，但在巨大冲击下造成的深层断裂却无法在短期内修复。表面的创伤看似已经愈合，但纵使东方具有了现代形式的外表，其本身并没有完成自己思想的现代化。其或者在古代辉煌中寻索缅怀进行“考古”，或者在西方语境中从事翻译和介绍，大多很难接续断裂的传统，进行新的平视于西方的、有东方特征的创造性

① 李约瑟：《中国科学技术史》第二卷，第618页。

② 《普利高津与耗散结构理论》序言，西安：陕西科学技术出版社，1982年。

③ 《微精神分析学》中文版序言，北京：三联书店，1993年。

工作。

作为人文领域的第一面旗帜，哲学引进西方的成果使得我们现在基本上是在西方哲学的概念、问题、话语和分类下进行讨论和研究。对于认识论这个核心问题，有些人认为应由传统认识论向近代认识论过渡。就是以道德修养为核心的认识向以科学实测为基础的认识过渡，从灵明直觉顿悟的认识方法向逻辑推理过渡。在此姑且不论此种看法的可行性，只想指出从一极跳向另一极的危险性。固然，我们需要科学实测的准确性，也需要逻辑推理的严密性，但我们不能放弃内心的要求和标准，也不能放弃通达内心的直觉方法。正如冯友兰先生在《三松堂文集》中所说的那样，期望在不久之后，欧洲的哲学思想将由中国哲学的直觉和体会来予以补充，同时中国的哲学思想也将有欧洲的逻辑和清晰的思维来予以阐明。这才是我们的道路，兼容并包，取长补短。

西方哲学从古希腊早期的主客不分，经历了主客二分占主导的漫长时期，在现当代又开始兴起反对二分的潮流。与此不同，中国哲学长期以来就是以天人合一为其主导思想，在明清之际开始转向主客二分。主客二分所具有的确定性和主体的积极进取精神，就是对“有”的积极肯定，这是西方给予东方的最好礼物。但其太多外在的追求和索取，使得西方人反过来渴求内心的安宁和满足；天人合一、人物交融的境界是整体性、包容性的突出表现，是对“有”之“无”的最高礼赞，这是东方贡献给世界的财富。但整体性带来的不变和自满自足，却经受不起外界的强烈刺激，东方人重新发现自己也需要个体的尊重、承认差异的存在和享受变化所带来的愉悦。张世英先生描绘出了这样一幅蓝图：“未来中国哲学的发展也许是一种既有西方近代的主客二分和主体性的进取精神，又有天人合一、人物交融的诗意境界的哲学，是个体性、差异性和流变性从传统的整体性和凝滞性中获得

解放的哲学。”<sup>①</sup>

西方的长处在于科学和理性，东方的长处在于精神和灵性。科学、理性与精神、灵性应该是“有”、“无”最能体现自己特色的地方。也可以说，“有”“无”的不同在于物质世界和心灵世界的不同。在两者之间率先架设桥梁的，就是作为心理现象的精神。现在，对于处在躁动烦恼中的东西哲学而言，互通“有、无”、以此来解决彼此的困惑已势在必行。东方目前正处于一片积极而热烈地肯定“有”的声浪之中，其狂热的程度使人讶异于这些是出自曾经那么宁静（或许大多是麻木）的心灵，所以这里对“有”的讨论已是多余，唯有隐隐的担忧和不安，希望不要在西方走过的道路上重蹈覆辙。

现代西方人在“有”的原则下，追求物的完美和如何创造它的知识。生产出越来越多地物品，用人类理性去支配自然成为生活的最高目标。在这一疯狂的占有过程中，人把自己变成了物，生命成为财物的附庸，存在被占有所支配。人因此被劈成两半，一半是知性，这就是通常认为的真正的我（I），它想要如同支配自然一样支配另一个我（me）。而在另一方面，在西方文化的源头，无论是古希腊还是希伯来，生活的最高目标是追求人的完美。基督教文明一直将精神以及对精神的激情，视为最高的价值和最有意义的目标。精神是远远高于理智的，它不仅涵养了理智，也包含了人类情感所拥有的人性。精神应该是生命的方向，或者说就是生命的本来，它推动生命不断努力、去超越人性的顶点。在这个意义上，精神就是灵魂。但是，“有”却将理智与精神混同，将理智的过失归咎于精神，同时又将精神的财富据为己（理智）有，那么这将大大有害于灵魂。

虽然西方哲学在对生命“有”“无”的探索中，已将触角伸到了死亡的边缘，于这种边缘状态下讨论存在（“有”），也即在在世时间

<sup>①</sup> 张世英：《天人之际》北京：人民出版社，1995年，第4页。

终点的无形压力下（死亡的必然性）讨论此在的结构和生命问题。在“无”的威胁下所引起的对“有”的意义解释和领会，此种思考拓宽了狭窄的“有”的界限，但从根本上来讲还是不够彻底的。

在东方之“无”中，《周易》是“无”之精神的代表。《周易》是中国哲学的原点，它不仅是宇宙发生论，还有一种宇宙图像论。西方的研究者将易经视为另一种科学，并在此基础上提出了相关的理论。“中国的确有一种‘科学’，其‘标准著作’就是《易经》，只不过这种科学的原理就如许许多多的中国其他东西一样，与我们的科学原理完全不同。”<sup>①</sup>荣格之所以将易经视为与西方科学原理不同的科学著作，在于他的心理学研究重新发现了易经中早已得到阐述的同时性原则。他指出，这种思想在西方历史中，从赫拉克利特时代就开始销声匿迹，一直到莱布尼茨才再次发出一点微弱的回声。而在东方，这种建立在同步性上的思想在《易经》中达到了顶峰，它是地道中国思维惯有的表现方式。

同时性原理显现的“有”只是“无”之大海中的一粟，却可以窥一斑而见“无”之全豹。它讨论的是我们目前只承认为巧合的种种同时发生的事件，也就是“无”联系中的“有”关联。荣格并不简单地将这种时间在时空中的契合事件归于几率问题，他从中发现了更多的意义，即在客观的各种事件之间、它们与观察者主观的心理状态之间，存在着一种相互依存的特殊关系。因果性描述的是事件在时间上的前后系列，同时性表明了在无因果性关联的、异质的事物之间，同时表现出具有同样意义指向的性质。换言之，个人觉察到的内容，会同时由外在的事件呈现出来，而两者之间没有必然的因果联系。这种“偶然”巧合事件的不断出现，使荣格得出了这样的推论：对于心灵而言，空间和时间是相对的，心灵不会受时空的影响。荣格

<sup>①</sup> 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，第143页。

的研究只限于此，他发现了同时性现象并提出该理论，但更深的发掘和理论背景只有在中国哲学中才能找到。

易经中的感应思想包含有大量目前科学尚无法明确和阐述的内容，感应是“无”表达自己的方式之一。以现代科学的解释，它包含着场论和信息论的元素，也存在着信息的反馈机制。正是因其巨大的包容性和模糊性，无法对此作明确的界定和研究。荣格的同时性理论是易经感应思想的一种朴素表达。《易·彖》曰：“咸，感也，柔上而刚下，二气感应以相与”，“天地感而万物化生”，“观其所感，而天下万物之情可见矣”。交感、感应是指阴阳二气之间的相互作用。《易》指出，交感的作用可谓巨大，因天地之间的感应而使得万物化育生成。观察感应的现象，就可以明白天下万物的性情。物类相感的观点，在中国古代典籍中屡见不鲜，如在《吕氏春秋》和《春秋繁露》中都曾论及。在《春秋繁露·同类相动》中以琴瑟的共鸣来解说感应的原理：“百物去其所与异，而从其所与同。故气同则会，声比则应，其验皦然也。试调琴瑟而错之，鼓其宫，则他宫应之；鼓其商，则他商应之。五音比而自鸣，非有神，其数然也。……故琴瑟报弹其宫，他宫自鸣而应之，此物之类动者也。其动以声而无形，人不见其动之形，则谓之自鸣也。又相动无形，则谓之自然，其实非自然也，有使之然者矣。物固有实使之，其使之无形。”<sup>①</sup> 这种对感应原因的深刻推究，试图在有形的相感应事物之间发现背后无形的联系——“数”的观点，表明了对物质间相互作用关系的构成、排列、对比、应和与交会的认识，这已经超出了简单的力的概念，而以系统、整体的观点来理解事物的联系。《淮南子》也体现了感应的思想，《泰族训》中“精诚感于内，形气动于天”<sup>②</sup> 是对天人感应的

① 董仲舒：《春秋繁露》卷十三，《四部丛刊初编》第13册第71~72页。

② 《淮南子》第347页，《诸子集成》第3册。

最好注解，从一个侧面反映出汉代的天人合一观。北齐刘昼所说的：“方以类聚，物以群分，声以同应，气以异乖。其类苟聚，虽远不离。其群苟分，虽近未合。……感动必类自然之数也”<sup>①</sup>，再次说明了感应的超距性。感应可以跨越空间的距离，但它必然冥合自然之数，是人类可以认识的。物理间的作用乃是气之潜通、数之冥会的结果，用气、数的观点可以来解释事物间的感应、激发。气是感应的中介物质，数是感应的规定条件。在内丹经典《化书·阳燧》中也有“阳燧召火，方诸召水，感激之道，斯不远也”<sup>②</sup>之说。这些都为内丹的阴阳交感、性命相合提供了理论资源。

东方之“无”的精髓存在于所谓的“神秘主义”宗教中。如果说西方的科学和理性揭示的是人类生活的“白日王国”，那么东方宗教所涉及的世界目前仍处于“黑夜王国”之中。人们时常徘徊在“黑、白王国”的分界线上，对“黑夜王国”既爱又惧、爱恨交织，恐惧、迷信、好奇、鄙视、崇敬兼而有之。在这许多态度中，很多是公众意见和流俗言论的牺牲者，只有独立的思考者和勇敢的探索者才能无所畏惧地跨入黑暗之中，去寻找“无”的火种，然后才“在那边（无）会了，来这边（有）行履”。

其实，“无”并不可怕。所有的恐惧、焦虑和紧张来自于自己的拒绝和抵制。接纳它的存在是放松的唯一途径，没有拒绝、没有抵制，也就没有了挣扎和冲突。理性的人进入“无”的前提同时也是最大的障碍，就是放弃思想，这对常人而言意味着放弃自我。“无”首先是无念，执着是意识延续的养料，无念将超越意识，后天思维的停止将焕发先天的悟性。那时，你将只是一个旁观者，在你头脑中经过的一切，无论美丽还是丑陋，由着它流过，不作评判、不被卷入，

① 《刘子·类感第五十》，《四库全书》第848册第929页。

② 《道藏》第23册第592页。

每一次的被诱惑和心动都是对思维的缴械。无念是波澜不惊，任由时间流滚滚向前。禅宗六祖慧能所说的“身是菩提树，心似明镜台。本来无一物，何处染尘埃”，其一层意思就是对无念状态时的说明，这个过程称为“观照”。当自以为无念时，“以为”又是一念，说明在以为的观照与非观照中背后尚存在着一个真正的观照，影射出观照变化的过程。只有在你成为观照，以为的观照和非观照都消失的时候，观照才会在意识中自我隐退，真正的无念才会来临。东方所有宗教强调的禅定正是为了引领人们到达无念的门槛，而后面的路只是自然而然，没有任何的人为和意识，也就无法在意识中留下痕迹，一鳞半爪的印象只是从“无”的幽谷中传出的回声。

进入无念，意味着“自我”的消失。没有了主体性，也就没有了对待的客观性，万事万物的真与美就是你的真与美。就像玫瑰不再是赏心悦目的美，而是你进入了它，它进入了你，变成了同一首歌，同一种韵律，同一种欣悦和存在。客观只对思维而存在，只对主观的“自我”而存在，直觉的和谐不需要经过思维的认可，一旦理性介入，和谐的芬芳将消散殆尽。无念是进入“无”的大门，此后，生命之“无”与宇宙之“无”将在源源不断的流入中，展现其丰富多彩的惊人美丽和辉煌。

就像人无法放弃自我，西方人无法放弃根深蒂固的自我确定性。逻辑性给人可靠的感觉，西方人相信知识来自于外部，世界的客观性在于世界对于个体和他人是共同的，而且必定对于多数精神是共同的、可以传达的。虽然后来也承认了人对于自己心理的知识，但显然对于精神的知识还是相当缺乏，某些西方心理学家提出将无意识中包含的内容意识化，从而使人类知识得到飞速增长的观念，显然还不能为大众所接受。事实上，意识永远无法占领无意识的领地，唯有尊重和拥抱对方才能达成某种理解和容纳。这是东方精神曾经走过的道路，并在其中得到了深刻的智慧，表现在诸如《易》、《道德经》、



《心经》、《薄伽梵歌》等所传达的精神中。

纵观人类的发展史可以发现，所谓的“变化”主要发生在物质界，而精神界的变化并非精神本身的变化，它只是观念的变化，人类的基本精神依然是相同的。也就是说，意识会发生变化，附着着也会慢慢引起潜意识的变化，而生命的原型——自性不会改变，人类的直觉精神不会改变，宇宙的根本精神也不会改变，这是东方特有的确定性和主体性，也是超越时间、空间的历史性。由此而传播的知识会使未来的人们领会到人类精神那永恒的超个体的延续性。作为东方人，我们接受了祖先遗留下来的精神的巨大财富，这是根植于东方的群体特性。同时，我们也将对其他群体的经验保持开放性，借鉴和吸收西方的科学和技术，使更多的无意识内容能为人类的意识所接受和吸纳。但是，无论是意识还是无意识，在人的生命中都可将它们归于生命的体验，无意识经验终将越来越多的为意识所理解。如此，将是东西方互通“有”“无”的最大成就。歌德曾经有过这样的期盼，它也应是我们共同的心愿：

“西方与西方，  
不再天各一方。”

## 第六章 合 道

每一种文化都有一个内核，在这个核心中有它最崇高的精神和最基本的动力，表现为最基本的概念和思维方式。如果要想在中国文化中寻找这个根本范畴，应该非“道”莫属。所谓行道、修道、得道、成道，人的思想和情感最终都指向道。如“成仁赴义都是行道；凡非迫于势而又求心之所安而为之，或不得已而为之，或知其不可为而为之的事，无论其直接的目的是仁是义，或是孝是忠，而间接的目标总是行道”<sup>①</sup>；再如修身养性，“穷理尽性以至于命”都是为了最终的合道。可惜的是，在我们重新审视中国文化堪以立足的根基时，却发现这个传统已渐渐离我们远去。“道”离开了人们的日常生活，离开了作为传统继承者的主流知识分子群体的视线，成为一种“化石标本”，陈列于道家道教或儒家的经典中。事实上，应该说离开的只是一种关注，视线焦点的转移。而“道”始终在场，不仅存在于中国的历史和中国人的生活中，也存在于无论古今和东西人们的历史和生活中。“道”不仅亲历了人类的生生灭灭，拥有了人类并被人类所拥有，它也是自然万物宇宙变迁的发生者、过程者和终结者。“道”是存在和毁灭，它是不生不灭的永恒。

自从先秦道家发现了这种本原存在，以中国方式命名为“道”，它就被中国特有的思维和习惯来描述与规定，从而赋予了它特有的中国韵味和理解。查考“道”的基本含义，大致有以下几条：①道路，

---

<sup>①</sup> 金岳霖：《论道》，北京：商务印书馆，1985年，第16页。

如《诗·小雅·大东》中“周道如砥，其直如矢”；②方法、技艺，如《论语·里仁》中“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也”；③规律、事理，如《易·说卦》中“是以立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义”；④引导，如《论语·学而》中“道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时”。释文曰：“道本或作导。”

对“道”的一般哲学理解，不外乎将“道”作为天地万物的本体或本原，作为整体世界的本质和构成事物基本要素的内在联系，或者指事物运动变化的规律和过程等。“道”的这种形而上学化，使得它脱离了其真正的存在本性，异化为人的研究对象，隔离了道与人的天然亲密，从而使人离道日远，不再知“道”，道成为遥远而缥缈的事物。

道应是人类共有的，内丹生命哲学以见性而知“道”、践道、合道，以生命成就道，以道指引生命。但是，对于许多仍然是以思想为主要存在方式的人们，有必要在此重新循着人类共同的道路，在“道”中回顾人类的精神足迹带给我们的思考和结论。

## 第一节 我们的道路

### 一、神话与历史

以我们目前的历史知识可以知道，相对于漫长的史前时代，历史仅仅是人类过往历事中的一小部分。史前沉寂在浩瀚的时间长河中，表面静如死水又茫无涯岸，深度似乎不可探及，它所包含的深刻意义也无从领略。可一旦经眼，其摄魂夺魄的魅力使得我们唯有在惶恐和兴奋中翘首以待，期盼着一种神奇非凡之物的出现。

史前是一个失落的天堂和种种巨大的危机，是一个黄金

时代和种种灾难；他们怎样把自然与超自然混合在一起，让众神在大地上行走，吐露上天的启示和教诲。这种神话不包含远古的可靠核心和真实传统的描绘，但全部神话等于是对人类感受到的必然性的壮观而形象的描绘。<sup>①</sup>

通过对烙印在人类集体无意识中神话的追忆和解读，可以部分再现这消失在远方的“空谷足音”，并可跟着它进入此次的人类文明。神话的真实是一种抽象而隐喻的真实，它所反映的是当时的人们对自然、社会和历史的理解和领悟。神灵崇拜不仅是他们理解世界的途径，也是其存在的方式和中心。对先民而言，神话并非虚构而是其生活的逻辑，是人类生活的必需品。神话的结构从根本上来说是生命意义的结构，神的世界是意义的世界。人们在崇拜中实现和构造全面的关系，其情形远比后世对英雄和祖先这种单纯的崇拜更为复杂。谢林将神话理解为：

它（神话）不只具有宗教意义，而且具有宇宙意义，因为它之中所重复的是宇宙的进程；因此，包含在神话过程中的真理就是宇宙真理，无一例外。我们不能像人们通常所做的那样，否认神话的历史真实性，因为它的产生所经历的过程本身就是真实的历史，一个实实在在的事件。<sup>②</sup>

在谢林之前，对神话形态多从客观方面来思考，试图在自然现象中寻找神话发生的根据，而谢林则把神话当作为人类思维的基本方式。自他而后，对神话问题的研究逐渐向内转到人的主观方面。卡西尔进一步指出了神话的双重面目，认为神话一方面展示出了一个概念结构，即抽象化和符号化的结构；另一方面，它又具有一个感性的结构，即在抽象化和符号化的框架里充塞着叙事性的内涵。神话现象作

① 雅斯贝斯：《历史的起源与目标》，北京：华夏出版社，1989年，第40页。

② 转引自卡西尔《神话思维》，北京：中国社会科学出版社，1992年，第11页。

为一个哲学母题，它所要研究和探讨的是人类精神的原始状况和其后如何产生的独立人类意识结构问题。

作为史前波澜壮阔场景的一个缩影，中国神话是以发生在华夏大地上的事件为中心的记忆和理解。通过这些神话故事，可以发现当时处于神人之间的人们广阔的活动空间和全方位的视野。那时天地相通，神人不隔，他们与日月为伍，没有山海的阻隔，地球是他们活动的家园。从《山海经》保留下来的史前神话中可以一瞥当时的恢弘，书中故事扑朔迷离，光怪离陆，极尽想象之能事。对这些常人匪夷所思的记述，任心意所及来进行一些天马行空式的大胆猜测，也许碰巧能撞到历史曾经运行的轨迹上，从而发现中华祖先最初源起的“蛛丝马迹”。不妨在此作一神游……

在神的时代，天空是主题，大地是居所。《山海经·海内西经第十一》这样讲述道：“海内昆仑之虚，在西北，帝之下都。昆仑之虚，方八百里，高万仞。上有木禾，长五寻，大五围。面有九井，以玉为槛。面有九门，门有开明兽守之，百神之所在。在八隅之岩，赤水之际，非仁羿莫能上冈之岩。”<sup>①</sup> 这个天帝设在下界的都邑，表明了神在地界的居住和统治。作为天空代表的日月自然成为关注的对象。《山海经》中有两则日月出生的记载，其曰：“东南海之外，甘水之间，有羲和之国。有女子名曰羲和，方日浴于甘渊。羲和者，帝俊之妻，生十日”<sup>②</sup>；“有女子方浴月，帝俊妻常羲，生月十有二，此始浴之。”<sup>③</sup> 根据神话所具有的隐喻和象征作用，是否可以这样推测它们的喻意：羲和和常羲应为同一人，其所生的十个日其实应是神，只是以“日”来象征。在古本《淮南子》中的《后羿射日》所射之“日”也正是这十位神人在天空展现出的巨大灼热光团。至于月十

① 《山海经》，《四部丛刊初编》第107册第57页。

② 《山海经·大荒南经第十五》，《四部丛刊初编》第107册第66页。

③ 《山海经·大荒西经第十六》，《四部丛刊初编》第107册第69页。

二，可能是十日另添加两个成十二。另在《海外东经第九》中，所记述的与四川广汉三星堆遗址出土的青铜神树相吻合。其文如下：“汤谷上有扶桑，十日所浴，在黑齿北。居水中，有大木，九日居下枝，一日居上枝。”<sup>①</sup> 在三星堆出土的神树中也共有十鸟，一只居顶，九只栖于树枝上。十鸟确切说应是十乌，乌为太阳鸟，象征着大日，它表明的是十个太阳栖于大木的图景。这件在公元前 1100 年之前就已铸就的青铜器证实了古已有之的十日传说。

回顾前几章内丹修炼中所出现的“日”“月”描述，可以发现“日”“月”是高生命能量的结晶，以此可指代高能量生命体。这种喻示在人类历史的变迁中，仍没有消失其最初的象征图像和符号表述，并一直隐藏在丹经中成为修炼的秘密。如今，从内丹学角度对神话作这样的一种诠释，不知是否能更符合其本来的面目？

《山海经》中另有一则内容宣告了上述神人杂居时代的结束，这是一个重要的分水岭。《大荒西经》中讲述了这个事件——颛顼令重黎绝地通天：“大荒之中，有山名日月山，天枢也。吴矩天门，日月所入。有神，人面无臂，两足反属于头上，名曰嘘。颛顼生老童，老童生重及黎，帝令重献上天，令黎邛下地。下地是生噎，处于西极，以行日月星辰之行次。”<sup>②</sup> 在《国语·楚语下》中，有一段话则分析和补充了这个在三皇五帝时代事件发生的原因及背景：

及少皞之衰也，九黎乱德，民神杂糅，不可方物。夫人作享，家为巫史，无有要质，民匮于祀而不知其福。烝享无度，民神同位，民渎齐盟，无有严威，神狎民则，不蠲其为，嘉生不降，无物以享，祸灾荐臻，莫尽其气。颛顼受之，乃命南正重司天以属神，命火正黎司地以属民，使复旧

① 《山海经》，《四部丛刊初编》第 107 册第 54 页。

② 《山海经》，《四部丛刊初编》第 107 册第 68 ~ 69 页。

常，无相侵渎，是谓绝地通天。<sup>①</sup>

这说明当时人神之间不受限制的交通导致了管理的混乱，因此颛顼分别任命“重”和“黎”管理诸神和人民的事务，并断绝了地上人民和神的随意交往，从此天地之间各自一方，天上诸神渐行渐远……。

在中国始祖神话中，不能不提及“中华”这个名称与“花”难解难分的渊源。古代汉族自称华夏，华同“花”，《诗·周南·桃夭》曰：“桃之夭夭，灼灼其华”，《淮南子·时则训》云：“桃李始华”。孔颖达疏“夏”为：“夏训大也，中国有文章光华礼仪之大”。但若是将夏释为华美、华彩，与“华”同义，或许更能符合它的本意。《禹贡》：“羽畎夏翟”，翟为雉名，“夏翟”即五彩旌旗之饰。《周礼·天官》：“秋染夏”，贾公彦疏：“秋染夏者，夏谓五色，至秋气凉可以染五色也。”在司马贞《补史记·三皇本纪》中叙述了三皇之一、在民间奉为“人祖”的伏羲氏与花有关的来历。其云：“太白皐庖羲氏，风姓，代燧人氏继天而王。母曰华胥，履大人迹于雷泽，而生庖羲于成纪，蛇首人身，有圣德。”<sup>②</sup>文中的庖羲氏即为伏羲，其母“华胥”之“华”当为花，伏羲与“花”的不解缘分隐喻其中。追考上述本已不清的神迹和无据之由，只是为了更向前溯，穷极想象，在虚无缥缈的史前踪迹中看出那“云雾”在生成刹那间的情状。或许，“花”也只是一个代号，中华一族即是“中花”一族——留驻在地上的神族。作为“中花”神的后代，虽然所有的记忆几乎都已随风而逝，唯有世代铭刻在记忆中的名字——“中花（华）”口口相传。

人与各时代的隐蔽力量共存，有时想象未必就是一种荒诞，冥冥

① 左丘明：《国语》，《四库全书》第406册第158～159页。

② 《四库全书》第244册第964页。

之中的灵感来源于对那个逝去“光源”的伤感和无依。尽管史前在事实上是后世一切的基础，但它对于我们仍是属于过去的未知部分。只有在历史遗迹和文献中，在有关于起源和事件记录的地方才有历史。历史产生于人类的历史意识，存在于对历史的认识中。漫长的史前时代更像人类历史的无意识，虽然已湮没沉寂下去，却时时提醒着昔日的荣光。倒退的历史观成为人类的一种普遍心理，古今如此，中外皆然，表述着对逝去美好时光的追怀。在古代中国，儒家怀念“大同”之世，道家眷恋“小国寡民”，古希腊的赫西俄德则将历史按时间前后分为黄金、白金、紫铜、黑铁四个时代，逐代衰败。

历史自在前进。人类的历史进化，主要表现为精神性和技能性遗传内容的积累、展现和升华。人的有限性这一基本事实决定了无限性对其生命的意义，人们试图在有限无限之间开凿通道、架设桥梁，所有的历史活动和文化创造几乎都可归结于这个最原始的动力。这一切并不关涉物质世界，而是在精神的世界中通过思想和心灵的力量来付诸实现。文明史注重历史的内在精神，倾心于给历史的表象以精神的说明，雅斯贝斯的《历史的起源和目标》将带给我们丰富的启示和灵感。

轴心期理论无疑是该书中最引人注目的亮点。作者将公元前 500 年左右为中心，上至公元前 800 年，下到 200 年之间的这段时期称为轴心期，历史上许多最不平常的事件都集中在这一时期。在中国、印度和希腊这三个不相交通、互不知晓的地区的人们，像大梦初醒一般，都开始意识到了整体的存在、自身及自身的限度，并在超然存在的光辉和自我的深奥中感受到了绝对。在中国，老子和孔子奠定了中国思想的主干，主要的哲学流派包括墨子、庄子、列子和诸子百家等相继出现。印度出现了《奥义书》和释迦牟尼，探究了从怀疑主义、虚无主义、诡辩派，一直到虚无主义等几乎全部范围的哲学可能性。在中东地区，伊朗的琐罗亚斯德传授出一种挑战性的观点，将人世生



活认作是一场善与恶的斗争。在巴勒斯坦，先知们纷纷涌现，从以利亚开始，经以赛亚和耶利米到以赛亚第二。希腊则贤哲如云，荷马、巴门尼德、赫拉克利特和柏拉图，许多悲剧作者及修昔底德和阿基米德都名列其中。

在上述地区，轴心期融化吸收，更确切地说是以其光芒淹没了古代文明。它所显现出的某种觉醒意识和光辉人性宣告了此前几千年古代文明的终结。在三个地区发生突破之际，它们之间就已经存在着一种深刻的相互理解。轴心期全貌未必仅仅是历史的巧合，它似乎有着某种更为深刻的共同因素，即人性唯一本源的展现。在轴心期，首次出现了后来所谓的人类理智和个性，表现在处于人性潜力顶峰的那些个人身上，他们的精神与芸芸众生之间的鸿沟是如此之大，以至于在后世的理解中都将他们视为“神”或“佛”。但他们是人，正是这些个人的变化间接地改变了大众，就像火种点燃大地，人性因此而整体进入了一次大飞跃。

毋庸置疑，时至今日人类仍然从轴心期产生的思考和创造中汲取力量。雅斯贝斯认为，人类精神的每一次新飞跃都将回顾这一时期，并被它重燃火焰。轴心期潜力的苏醒和对其的回忆或复兴，将不断提供新的精神动力。轴心期提供了探讨人类文明发展的问题和标准，它同化了存留的一切。从那个时候起，世界历史获得了唯一的稳定结构和已经持续到我们时代的统一。轴心期仿佛是一种“酵母”，将人性引进世界历史这个唯一的脉络中来。它成了一个尺度，对于那些直接在自己过去的基础上完成飞越的各轴心民族，这样的飞跃如同第二次诞生。通过新生，他们奠定了人类精神存在的基础，并建立起所谓的真正人类历史。轴心期所形成的突破及其成熟起来的精神，一旦被思想、解释和著作传递给所有其他能倾听和理解的人，突破的无限可能性就会被越来越强烈地察觉和感受到。而那些跟随在轴心期后面学习和掌握了突破核心的所有民族，都是历史的民族。这种伟大的突破就

像人性的开始，此后与它的每一次接触就像是新的开端，凡是被它改造的人都将苏醒过来。

在雅斯贝斯对轴心期的赞美和憧憬中，他找到了历史的一个起点，也是人类理性可以理解的一个起点。但是，对这一时期作思想的领会仅仅只是挖掘宝藏的表层，其更深的矿脉则是与史前神话时代紧紧相连的，它包藏在人类的集体无意识之中。回顾起点是为了将意识的触角向前延伸，在意识的扩展中对人性有更完整的了解和把握。人总是在不断的探求中发现新的自我，人类历史也同样如此。

从表面看，历史反映的只是已经过去了的人类活动痕迹，但这种保留和随之而来的思考却抹去了时间的印记，表现出人对自己本质的认识。这就是因个体生命的有限和不完善性，人们试图通过整个人类贯通时间的生存变化来认识永恒，并通过历史的方式接近它。事实上，人的不完善性和他的历史性是同一件事。历史在解释中是过去，在存在中通向未来，它是人类在时间中展开的相互关联的无穷世界。

分散的历史现象表现出走向至高整体的运动，它或许起源于一个唯一的母体。如前所述，某种在史前就已获得的人性资本，它是真正早于一切思想的事物，在历史的开端中绽放出来。通过一系列的精神运动，这种本质渐渐变得成熟和清晰，又经过了种种变质，在处于人性顶峰的个人身上表现了出来。虽然这一切最初并未在全体人类中存在，但在理解中成为历史共同的精神。从本质上看，人类的历史更多的是精神存在的历史。我们所理解的人类精神是有意识的，但无意识一旦被意识唤醒，它的觉醒将拓展并提高意识自身。这样的成就通过历史而变成语言文字，带领着人类穿越世界历史进入到先于历史之所。在那个国度里，没有来处和去处、过去和未来。在时间里，存在着某种不再完全是时间的事物，它就是超出全部时间的存在本身。历史本身将成为超越历史的道路，指引着人类进入至高无上的全面理解和综合。

历史的存在将使个体超越有限的生命，与普遍的心灵和人性相接触。在精神性的体验中，时常会有这样的感觉，我们在与人性源头的联系中不断获得精神的力量，并在自己的时代努力成为最现代的人。但在现代的社会中，单一的整体已取代了个人和众人而占了上风，粗俗的功利主义成为生活的主要典型，这种发生在精神上的“现代化”是以巨大的牺牲为代价的。真正意义上的精神现代化是每个时代不断超越原有精神的努力，作为时代的先知者和开拓者，他所具有的超出时代的特征，将不为这个时代的大多数所理解。

那种最现代的人——是寥寥无几的，只有极少数的人当得起这个称号，因为他们必须是意识程度最高的人。……显然只有完全意识到了现在这个时代的人才是现代人。

确实，能被我们称之为‘现代人’的人是孤独的人。他必然如此，并且自古皆然。因为，每当他更向前迈进了一步时，每当他对现在这个时代更多了一分意识时，……就更远离那种被淹没于共同的无意识之中的命运。……他在最深的意义上成为‘非历史的’，并且与完全生活在传统圈子内的人类群体分离了开来。确实，只有当他走到了世界边缘时，他才成为了完全现代的人，他将一切被抛弃的和陈旧的东西留在身后，承认自己是站在一片虚无面前，而一切事物都可能会从这虚无之中升起来。……只有当一个人超越了属于过去的意识阶段，充分完成了他的世界指定给他的各种职责后，才可能获得一种完全的现代意识。<sup>①</sup>

## 二、传统与超越

伟大的时代，必有伟大哲学的支撑和解释。一个文明的核心，承

---

<sup>①</sup> 荣格：《寻找灵魂的现代人》，贵阳：贵州人民出版社，1987年，第222～223页。

载着这个民族的精神，展现出丰富多彩、自由悠远的生命力和创造性。哲学浓缩了这一切，并经历史的过滤沉淀，不断引导人们走向自己理想的命运。

中华文明是世界上持续时间最长、唯一不曾中断的文明。提及中国历史上的伟大时代，人们更多想到的是国力强大的汉唐盛世，却往往忽略了在精神上先驱一步，已是“百花齐放、百家争鸣”的春秋战国时期。然而，这一时期对中国此后几千年的影响无疑是巨大和深远的。在这个时期出现的以道、儒为首的诸子百家奠定了华夏精神的基本框架，这是中华文明的源头活水。儒家以“仁”为核心理论，偏重于现实世界政治、社会及其秩序伦理关系的建树和努力；道家在“道法自然”的大前提下，趋向于思考探求宇宙和生命的奥秘、人和自然的关系。儒道互补成为中国人原初心灵的阴阳“太极”。佛教自从东汉时期传入中国后，经过魏晋南北朝近四百年与中国原有文化的激荡和交融，形成了儒、释、道鼎立而互补的局面，构筑了中国形态的传统，这一格局的影响至今犹在。

使我们成为中国人的不仅仅是遗传，更多的是传统。传统作为历史的继承，它先于我们而存在。一出生就相伴随的文化、社会背景、风俗习惯观念、物质条件、当时的知识水平、思想状况、所从属的民族心理结构等等，构成了我们命定的选择。人离不开传统，作为生命的一部分，它随我们与生俱来并将终生相伴。但传统并不仅仅是保存，它应该是有选择的保存，现有的传统恰是先人们选择的结果。同时，我们也将为传统增添新的内容，并形成新的传统。传统就是这样，在理解、选择和参与中发展。传统塑造了我们，我们也决定了传统。

中国具有 5000 年的历史，但传统之意于今已是一种负累。在现代中国人的心目中，传统没有多少光鲜的色彩，它与封建落后、愚昧腐朽为伍。因历史的缘故，中国的现代化是被迫和激进的。在这场现

代化的进程中，传统扮演了什么样的角色？放眼器物界，从地下到天上、从宏观到微观、从日常生活到科技领域，几乎没有多少物事可以打上中国的原创；在精神界，当西方各种思潮风起云涌、哲人巨匠辈出之时，中国人的精神界又有了多少思想的开拓和创新？从上世纪开始，在学习西方，取得物质和技术进步的同时，我们将传统视作障碍，唯抛之而恐不及，我们正在选择抛弃我们的全部传统，代之而起的是在现代标题下的“拿来主义”，这将形成我们新的传统吗？不可否认现代化摧枯拉朽作用具有的正面影响，但这股狂飙突进的思潮却搅动了整个社会，成为一种延续近百年的潮流。扫荡了一切传统，我们还剩下了什么？对传统的全盘否定意味着背叛自己的历史，也将失去作为中国人安身立命的根基，那样的民族将是失魂的“梦游”民族。

我们需要传统，并对传统的发展和进步负有不可推卸的责任。继承传统并不意味着不加选择的接受，真正需要继承的应是传统的精髓。回顾几千年的历史，对浩瀚宇宙真理和至上人生境界的追求一直是代代相传、历久弥新的传统核心，“天人合一”反映了中国人宽广的宇宙情怀和人生追求，并付诸践道履道的生活方式。从根本上来说，儒释道三家都试图通过个体的自觉修养来实现生命超越。按照弗洛姆的观点，如果一个人因为他自己存在这个事实，而产生了在自然中生存和又要超越自然的内在矛盾。那么，只要这个人关注这个问题，并以此为终极的关怀，以全部的身心而不仅是以思想来寻找问题的答案，那他就是一个“宗教性的”的人。在这种意义上，那些试图提供引导和教诲，或者传播此种答案的任何体系，都可称为“宗教”。撇开了外在的组织形式不论，这可能也是中国习惯上愿意将儒家学说称为儒教的主要原因吧。或许，人类应将自己的人性放在适当的位置，而将头顶的苍穹视为永恒的家园和庇护。真正的宗教是对无限之物——无限的宇宙本体的向往，而那些对于有限之物的信仰终将

归于尘埃，随风飘散。

“天人合一”的精神信念，统络了中国历史发展之始终，反映了其内在的宇宙意识。“天人合一”的传统带有“顿法”的特点，它不是经过人与世界的异化后而产生的，而是由站在人性顶峰的“圣人”们直接传授。如同遗传的退化，后世能从中领会出其精神的人越来越少。人们需要在与世界的对立中重新经历，在艰难困苦挣扎后的完全诞生中重新体会同样的真理，这就是现代西方所追求的新层次上的合一。这种新的合一前提是人的理性的充分发展，其最终的结果是理性不再排除、并让位于人的内心，这个过程类似于“渐法”。但无论“顿”、“渐”，它们所要求的用生命去体验的立场却是共同的，这也是中国传统的精华所在。

西方在思想家与征服者的比较中，充分认识到了思想的伟大力量。怀特海在《科学与近代世界》中对两者作了对比，他指出，虽然就个别而言，将从亚历山大到恺撒直至拿破仑的征服者们与从泰利斯到现代的思想家相比，思想家是没有力量的。但是，思想家们却能够移风易俗，改革思想原则，从而成为世界的主宰。相形之下，前者反倒显得微不足道了。然而，怀特海所认为的对现实世界发生关键影响的思想，在中国精神中却显得微不足道。尽管在流传下来的文字表面意义上宣扬的都是思想，但中国祖先很早就意识到，活生生的真实整体只能靠“天人合一”的超理性体验来把握。所以，思想真正要表达和保存的是一种精神。思维的超越充其量也只是外在的超越，它是将理念、概念或实体脱离人自身独立自存的一种超越，仍脱不了对立、隔膜和疏离。惟有在不相分离的合一体验中所实现的超越才是内在的、彻底，它将从根本上超越自我的有限性。

思想求真，所以有了“符合”；“天人合一”的体验则是求根，为了返本。如果果真破除了思维的对象性，那么思想将不再是求知的事业，它也将不再创造实在的知识体系，而是透过知识与文明表层的

厚厚尘埃，去寻找生命之本和宇宙之源。所以，真正伟大的哲学家不同于以知解为满足的知识分子，他们是有着宇宙情怀、历史使命和生命关怀，并以自己的生命去实践自己的见地。在中国传统中，则有了“知道者，尚需悟道；悟道后，尚需证道；证道后，又需得道；得道后，还需修道以方便后来人”的教诲。这样的宇宙宗教感情和人文情怀是每一个思想者的超越之路。

## 第二节 还虚

### 一、还虚

一般认为真空就是真的空，就是一无所有，现代物理学的发展使人们对真空有了新的认识。事实上，真空并不空，它包含着无数的粒子，是一个充满活动的海洋。在那里，成对的虚粒子忽而产生，忽而相互湮灭。气泡室的照片反映了在真空中发生事件的系列：光子本身在气泡室里是观察不到的，但特别引人注意的是无质量的高能光子却能产生物质，在照片中可以看到突然爆发出的一对带电荷粒子以相反方向画出了弧线。在对粒子的现代理解中，粒子作为场在局部地区的凝聚，是能量的聚合体。物质是由场强很大的空间所组成，粒子间的相互作用产生了一种稳定的结构，由此构成了物质世界。在场和物质中，场才是唯一的实在。这就是说，有形质的物体和现象只是基本实体的短暂表现，而场则是连续的，它于空间中无所不在。同时，它又是非连续的，即表现为“粒子性”，这两者的统一是在运动的过程中完成的。

真空的主要特征在于其动态的性质。一方面，真空为“有生命的空”，潜在蕴含着粒子世界的所有形式，而这些形式并非独立的实在，而是其根本基础“空”的瞬间表现。真空与虚粒子实质上是一

种动态关系，它是无休止却有着自身节奏与脉动的产生和湮灭之“空”。另一方面，所有的物质粒子都通过发射和吸收虚粒子而“自我作用”，物质内部并不是静止的而是处于有节奏的振荡中，只是常人无法感知。物质由原子所组成，原子通过自身的“舞蹈”发出只属于自己的“声音”（频率），当舞蹈节奏发生改变时，“声音”也随之变化。每个原子都唱着自己的歌，在每一刻声音都创造着疏密的形式。每个亚原子粒子也都有着自身的能量之舞，而且在相互作用中完成了共同的能量之舞，它们是创造和消灭的原动力。

真空与物质之间“空”与“形”的统一，恰恰如《心经》所言：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。

与现代物理学对真空的重新发现相比，微精神分析学的探索显然走得更远。它与东方古已有之的虚空精神，隔着时空而遥相呼应。方迪在《致中国读者》中写道：

西方对于心理现象的研究一般来说过于理性化和系统化，与此相比，中国文化关于虚空的概念却足以见出中式思维推移舒展中所具有的无限包容性。而虚空及从虚空中产生的各种各样的尝试正是微精神分析学的基点。当这一学科正在日益为西方世界所接受的时候，看到远在中国这个伟大的国家的研究者们对微精神分析学的思想更具天然悟性，这使我感到不胜欣喜。<sup>①</sup>

人对于理解虚空存在着的最大障碍就是其虚幻空无的性质。因此，要掌握普遍意义上的虚空及其所具有的能量以及结构组织，是极其困难的。虽然现代物理学的研究成果尚处于初级阶段，但无疑对虚空之“有”的认识有了一个良好的开端，承认虚空之“有”是进入虚空的开始。在此之前，必须克服虚空的不安全感。因为，在人的潜

<sup>①</sup> 方迪：《精神分析与微精神分析学实用词典》卷首。



意识中对于正视自己的心理虚空怀有深深的恐惧。人类的心理出于自我保护的需要，屏蔽了虚空对人、特别是对人的心理的冲击。微精神分析学的探索将对人的研究推进到能量组织和构成人的虚空之中，无疑是现代西方科学的一个划时代贡献，但这个成果目前只能得到来自东方微弱而零星的掌声。

从构成看，一个原子体积的百分之九十九由虚空构成。夸克或部分子构成的质子和中子，同样充满了虚空。虚空存在于大到天体、小到原子的所有物质之中，物质虚空普遍存在且具有延续性；同样的，作为构成人体的物质虚空，它也是宇宙物质虚空的组成部分。另外，还存在着心理虚空，它与物质虚空相互延续。

方迪认为，虚空是无限连续的中性存在，它本身充满了没有心理或物质选择的能量束。虚空的特点是连续的、无所不在的，无特定的、中性的，没有目的性、纯粹偶然的，绝对的、宽容的。虚空的绝对性表现为它是恒在的，在基本能量微粒及尝试本能振荡的心理物质存在的每一个层次和阶段，虚空都起着内在的作用。换言之，虚空的作用是恒在的，因此虚空也是恒在的。

令人难以置信的虚空所具有的负载万物的功能使它成为生命之源。虚空的作用就是虚空永恒的创造力，这种创造力通过突触而起作用。方迪将突触定义为不同能量束之间通过虚空取得联系的普遍形式，它是在虚空中形成的某种连续性的基质。突触机制是虚空创造力的原型。在宇宙星体的形成、生物最初的萌动和人的生命产生过程中，都存在着突触机制的作用。如在人的身体中，人体极细微的代谢反映是由于神经元内外的“电能差”转化为一种“化学”传导，在突触间隙中转化为一种“电”所引起的现象。同样的，在心理范围内也存在着类似的转化过程。可以这样理解，我们依靠着虚空中的电——化学——电的反应过程而生存。进一步讲，生命开始于神经突触的间隙，有机产生于无机的虚空，生命产生于虚空并将回归虚空。方

迪列举了虚空创造生命的具体表现方式：

1) 无生物正是在虚空中转化为有生物，生命的可能性在虚空中开始实现；

2) 虚空造就了胚胎——母体之间的突触，使人的胚胎得到心理生物的发展；

3) 本我从能量和冲动两个方面决定着人的心理遗传、细胞遗传及由二者之间的突触关系所造成的一切心理生物转换，而虚空正是本我控制力的基础；

4) 象正是通过虚空和虚空的引力，起着屏幕的作用，调节不同的心理状态；

5) 梦同样通过虚空调动象的个体发育与系统发育的全部复现表象——情感，使人积累了数千年的欲望得以随时随地地在潜意识中以闪电般的速度进行转移——凝聚，并在潜意识中进行剪接——组合。<sup>①</sup>

这些生理和心理的发生发展体现了虚空无所不在的创造力，它的作用——反作用力发挥了虚空瓣阀和能量组织的作用。上述的虚空作用通过虚空能量组织而得以实现。当活动于虚空中的能量经过不同阶段，最终获得稳定的心理生物结构时，形成虚空能量组织。从虚空能量到进入尝试本能（伊德）将经历四个阶段，然后才能到达心理物质界的边缘。这四个阶段分别为：

第一阶段：基本能量经过自我催化凝聚成微粒，构成虚空中性动力；

第二阶段：虚空中性动力的微粒在其自由运动中偶然相互碰撞，当其张力达到一定阈能时，微粒得到活化；

第三阶段：在随机碰撞中活化的微粒，因其张力不断增

<sup>①</sup> 方迪：《精神分析与微精神分析实用词典》，第26页。

大，而进入“生泡”状态；

第四阶段：微粒“生泡”的不可逆反点所具有的极限张力，导致伊德的产生。<sup>①</sup>

从初级运作到伊德产生，一直都存在着虚空中性动力这一能量组织形式，它产生于基本能量的微粒化，包括了未活化的、活化的、处于“生泡”状态的全部微粒的能量。一般所谓的电磁场和光子、引力场和引力子、弱作用力场和玻色子、强作用力场和质子、中子、介子等，都可视为虚空中性动力的作用，其微粒就是能量，它构成了心理和物质实体的结构，为一切运作的基础。随着微粒的活化，能量便进入随机状态。一旦越过了“生泡”临界线，就开始进入偶然状态。微粒的“生泡”，使我们进入了相对领域。尚未分化的心理物质能量会出现伊德振荡，形成一个细细的条纹，在条纹干扰的边缘，尝试产生了。伊德具有基本而连续的能量，它永远是使一切成为可能的动力。所以说，一切都从伊德开始。

从基本能量——虚空中性动力——伊德——伊德振荡——尝试——心理物质实体——心理生物实体，这个进程中的每一个概念都代表着一个层次，表明了处于“生泡”临界线内外的虚空能量组织在发展过程中的一个阶段或中转点。

虚空是尝试的发生地，发生在虚空中的尝试是没有物质和心理的区分的，它是偶然的結果而反对任何偏见。同时，尝试也是中性的。对于伊德而言，所有能达到最大张力的尝试潜能都有同等的地位和同样的价值。在方迪看来，一切生物，包括人类的繁殖与消失、生命和死亡、健康和疾病、善与恶等都是毫无偏私的伊德的行为。不论从物质、心理还是两者共同的角度看，伊德的最终目的性都不存在。

虚空——虚空中性动力——伊德构成人生死的基础。伊德以虚空

<sup>①</sup> 方迪：《精神分析与微精神分析实用词典》，第28～29页。

中性动力为基础，创造最初的能量来源，虚空恒在规律利用死亡——生命冲动的虚空瓣阀功能实现心理生物的相对化，制造出心理与肉体、生命与死亡，这些都只是为了满足虚空的恒定。伊德是生命与死亡的潜在能量。它不区分生死，一刻不停地编织着能量网，冲动系统于是在这能量网上随机制造出生命或死亡。如此，生与死在虚空中已经失去了它们的道德色彩，人的死亡焦虑将通过认识虚空而彻底解除。因为死亡冲动只是一种返回虚空的倾向，它孕育着生命冲动。相反的，生命冲动是逃避虚空的倾向。没有了死亡冲动，也就没有生命冲动。前者是永恒不变的，后者则是暂时相对的，生命冲动只是死亡冲动的一个变量。只有了解了伊德，才能谈得上理解生命的永恒。事实上，伊德与虚空中性动力相通性，可以使人在进入无机状态后继续存在，而且在机会成熟时具有物质形式而重新做人。

微精神分析学认为，在生命的产生中伊德表现为伊德遗传。这种遗传是来自父系和母系双方基本尝试潜能的遗传是，表现出卵子、精子间相对特定的微粒活化和“生泡”能级之间的联系。从根本上讲，伊德掌握着真正的遗传密码，而基因作为一种心理物质法则，它的作用仅限于翻译和执行这一密码。伊德遗传的提出将改变人们以往对于遗传的看法。方迪提出：

1) 心理遗传（由象转载）和生理遗传（染色体和细胞质）似乎是由本我控制的伊德遗传的不同变化。前者属于复现表象——情感，后者属于分子——酶，是伊德祖先集体的潜能构成了人的心理和生理遗传的真正的密码，是这些潜能的相对能量决定着遗传的规律；

2) 在每一个人的身上同时存在着他的祖先和后代，他们既是多样的，又具有一定的共同性。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 方迪：《精神分析与微精神分析实用词典》，第37～38页。

伊德作为从古至今人和集体的恒量，是人类思——为的指数，是古今人们的接合点，也是人们与已存——现存——将存之间的必然联系。同时，伊德原始的中性和公共性表明人类的伊德最初是非人的，充满着与矿物、植物、动物一样的相对尝试潜能，人在伊德中也是其他物种的组成部分。虚空连续的观念、人的能量与运动基础，表明了动物——植物——矿物——宇宙间的彼此相通和共融。

人类的本能是一种实现自己相对特定性尝试潜能的伊德，它是伊德行为与相互行为间的系数，使人具有特定的心理生物标准，同时又与其他物种始终保持着不可分离的密切关系。事实上，所有的物体只存在着一个唯一的本能，这将最终取消物种的概念。

对于个体而言，伊德是生命的指南针。它是个人作为实体与宇宙的交叉点，我与他人之间不可或缺的中继器。有了它，人才会知道自己生命运动的源泉所在，才会理解自己和他人思考、行动的原因和方式，才会明白现在这个世界因何而是，又为何将一如既往地存在。在不断地毁灭、不断地再生中，伊德自在自为。因为伊德，人将真正明白何为客观与客体。可是，人在潜意识和意识中累积起来的偏见具有强大的力量，它使人拒绝承认自己最终不过是一团中性能量，而且该能量随时进行着尝试。如果人们能逐渐接受尝试的伊德特性，就会获得可以面对一切的心理中性。因为人将深知，从能量角度看，不存在成功与失败。成功与失败的概念，只与尝试的整体或心理物质实体相关。无论一个人的生命有多长，其一生充其量也不过是一个短暂的尝试。

方迪最后指出，人的内在虚空既是生命的发源地，也是它的目的地。但是，人总想要更多的东西，去积累、储藏，来填充自己的虚空，但这往往徒劳无益。内在虚空的振动将引起身心的障碍。人只有在一种无知无欲的“前理解”状态下，才有可能体会到虚空的存在，才能学会倾听来自内在虚空的呼唤。学会与它共处，接受它的各种细

微的差别、不同的格调和反映，服从于它的需要。物质虚空与心理虚空存在的恒定性和连续性、伊德中性永恒的创造力，将使接受和拥抱虚空的人永生。

相对于微精神分析学对虚空进行科学解释的努力，道的哲学则立足于宇宙本体论来理解虚空。道家道教哲学常常将虚、无、空互训，多是从自然的角度将虚诠释为宇宙创生前无形无相的太虚之境，它是宇宙的原始状态，也是内丹修炼的较高境界。如《道德经》中“天下万物生于有，有生于无”，此“无”便可视为虚。《淮南子·天文训》曰：“道始于虚廓，虚廓生宇宙，宇宙生气”<sup>①</sup>，这是将道与虚并提，认为虚是道最初的体现。所以又说，大道之妙用，有太易，未见气；太初，气之始；太始，形之始；太素，质之始。气形质不相离散为混沌，此时万物并未分判。清轻为天，重浊为地。太易——太初——太始——太素，这是对物质尚未产生到气、形、质出现但未分离几个阶段的规定。

虽然《淮南子》并没有明确指出道即虚，但“道始于虚廓”之意已将道与虚相等同，所以后人也基本倾向于这个观点。五代的谭峭认为虚是道最初的表现形式，由虚而化生宇宙万物。他说：“道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。”<sup>②</sup> 这虚、形互化的顺逆过程表明了有形的万物始于虚又还原于虚，虚是万物发生的起点，也是万物的归宿。此“虚”并非是无，《化书·游云》又云：“太虚之中，无所不有”，这时的“虚”其实已包含了神、气，只是相对于“形”之有的无形之“虚”。因此，上述第一种“虚”接近于本体论的意义，第二种“虚”则是在相对意义上的使用。虚形互

① 《淮南子》第35页，《诸子集成》第7册。

② 《化书》，《道藏》第23册第589页。

化而“化化无间”是自然之道，谭峭把神置于气之先，已是把气作为物质性的，物质的气是由非物质的“神”化生而来。神作为功能性的结构和作用，在此处颇类似于方迪的虚空能量组织。《化书》泯灭了物质界与精神界的界限，整个世界就是“大化”。在书中，谭峭论述了无机物与有机物之间的相互转化，也谈到了生与死的转化和生死的不可避免性。但他认为只要掌握了虚形互化之道，就可以达到“神可以不化，形可以不生”的境界。他在《紫极宫碑》中又说道：“是以古圣人穷通塞之端，得造化之源。忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。”<sup>①</sup> 谭峭对于“虚”的探索，其虚形互化、形——气——神“逆而行之成仙”的思想，成为内丹修炼的理论依据。

其后的许多道教理论家也将虚作为道。如李道纯在《中和集》中云：“是知虚者，大道之体，天地之始。动静自此出，阴阳由此运，万物自此生。是故虚者，天下之大本也。”<sup>②</sup> 元陈致虚则说得更为具体，虽不曾提及虚，而将一气溟滓的太一作为道。其实，他是将有气未动的虚视为无始，一气动荡、虚无开合视为有始之始。他说：

天地之未始，有始之始也。一气蟠积，溟溟滓滓，窈冥莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太一，是为未始之始始也，是为道也，故曰无始。夫天地之有始也，一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣。包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始始也，是谓道生一也，是曰元始。<sup>③</sup>

《钟吕传道集·论大道第二》说：“道生一，一生二，二生三。

<sup>①</sup> 《道藏》第23册第589页。

<sup>②</sup> 《道藏》第4册第506页。

<sup>③</sup> 陈致虚：《金丹大要》卷十三，《道藏》第24册第50页。

一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾”<sup>①</sup>，也是以一为体，作为可以表述的开始，阴阳合一为虚，为无极。胡孚琛先生在吸收借鉴现代科学的基础上，其内丹理论对“三”有了新的解释，即将二生三中的“三”理解为有象、有气、有质的信息、能量、物质三大基本要素。作为宇宙间粒子性存在方式的物质，它表明着部分和整体、个别与一般的区别；作为宇宙间波动性存在方式的能量，它是运动和静止、间断和连续的区别；作为宇宙间选择性存在形式的信息，它指示了有序与无序、方向性、结构性与合目的性。信息是物质和能量的形式或结构，在本质上可简化为一些无量纲的“数”。而粒子的存在为束缚信息（熵）的形式，表现为空间；波动性为自由信息的存在形式，表现为时间。信息本质上是空间和时间的耦合。上述信息、能量和物质三种要素体现在基本粒子中，使得连一些最小最轻的基本粒子也同时必然具有了选择性、波动性和粒子性。这说明了基本粒子不仅存在着物质（粒子性）、能量（波动性）的波粒二象性，而且还具有信息（选择性）这第三象性，选择性本质上是一种心灵特征。这里的三象性是心、物、能的一元论，也是物质、能量、信息一体的宇宙观。

在这种现代内丹理论中，信息起着重要的作用。该理论认为人的心灵或精神在本质上是信息的高级形态。在宇宙中，不存在不与信息相关联的纯粹能量，太阳热辐射的熵增过程就是地球上信息的来源。熵是热分子混乱程度的标志，也是能的不可用程度之量度。信息则是系统结构有序性及其能量有序性或可用程度的量度。宇宙中万物的熵自发增加的趋势，决定了其在相互作用中自动发射信息的属性。孤立系统的内能与信息是守恒的。

现代物理学指出，物理世界的稳定性是建立在原子结构的稳定性

<sup>①</sup> 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册第659页。



之上，原子结构的稳定性是电子和真空间相互作用的结果。它们从真空中吸收能量与其在轨道运行的能量相抵消，才避免了绕原子核运转的电子不会因恒定地辐射能量而逐渐与原子核靠近。这从一个方面说明了现实物质世界的相对稳定是与虚空世界密不可分的。现实世界与虚空世界存在着能量和信息的交换，方迪的“突触机制”假设虽仍有待于科学的证明，但这种理论模型很好地说明了虚空界在生命产生中所起的作用。在内丹学中，则以“两重天地，四个阴阳”来描述包括虚空在内的存在全貌。“两重天地”是指虚、实两个天地，“四个阴阳”就是先天阴阳和后天阴阳。在“道生一，一生二，二生三，三生万物”的生化过程中，一、二、三都可归于先天的虚世界，先天阴阳在起生化的作用。直到“三生万物”之“生”这个转折点，由先天转为后天，由虚空界生出物质界。先天的虚世界的时空是虚数，后天的实世界的时空是实数。前者是形而上的世界，后者是形而下的器世界。前者是器世界内的感官、思维功能无法触及的世界，也是目前人类发明的科学仪器无法观测的领域。它的存在是一种人类感官基本功能之外的在场性。人类的语言和符号不能将其精确完整地表述，至多只能予以象征性地模糊表示，但这只能说明其缺少可言说性，并不表明其意义的无法通达。这个虚世界的存在，让人误以为它是物质世界之外的另一个占据空间的宇宙，因为以机械的时空观无法理解存在着相互交错融合的两个世界。事实上，人类生存的物质世界与虚空世界是并存的，两者的差别在于其所处世界浮载的基本时间能量场，也即是彼此基础能量的不同决定了其运行速度的不同，产生了距离。说到距离，往往都是指空间的相隔长度，而此处的距离则是时间的距离，即基本运行速度的差别。

虽然科学家已发现了暗物质、反万有引力的存在，这向虚世界迈进了一大步。但是，足以打破现有时空观的新物理学革命毕竟还没有发生，光速是物质世界和高能虚空界之间的分水岭，它是限制人类向

前探索的人天鸿沟。一旦物理学能够触及超光速的存在，那么不但物质世界将发生前所未有、翻天覆地的革命，人类也将面临脱胎换骨的命运。以现在的科学和认知水准来推测，用外在的研究和探索来实现这突破的可能性几乎十分渺茫。

将内在的道路作为真正的捷径，这或许在理性看来是一个无据的主张。心理学的研究将引领这个潮流，物质界的研究成果在这场革命中所起的作用主要是改变人们固有的观念，正像量子力学和相对论所做的那样。真正的起点应是人类的意识，在对意识、精神、心灵的推进中找到有理有据的现实线索，不是利用外在的工具而是使用天赋的直觉和灵性，进入虚世界的大门。当然，这样的研究并不会否认现实世界的存在，这个现实世界仍是我们居住的家园，但虚空的魅力将感召和赋予人们永恒的探索动力。

科学对虚空和时光旅行的巨大热情，促使了一些科学家提出了大胆而奇特的假设，即在光速以至超光速的时空旅行原则上应具备两大条件：一是需要在时空连续体里有一个超微的“量子虫孔（worm-hole），宇宙间不同的时空可以通过该孔道横贯互通；第二为“负面能源”，这是一种飘渺奇特的能量，能够抗拒地心引力而打开“虫孔”，并稳定时空隧道。这样的假设与内丹学有着微妙而相似的理解，只是前者是思维的结果，后者则已在超时空探索的基础上建立起了完整的修炼理论。在内丹修炼中，前已论述的“玄关一窍”其实就是虚实两重天地间的通道。所谓出有入无，就由虚空界进入物质界，光是两界的临界线。虚实之间、物质界与虚空界的相互交通，通过玄关一窍来完成。在功夫境中，玄关并非一个层次，形、气、神的玄关景象各有不同，但本质则一。内丹中所谓的“神仙”、“真人”，应是通过丹道修炼能出入物质、虚空界的人。

在内丹中，也常用符号○来表示虚的境界，此○在天地为无极而太极，在人身为金丹，丹道主张以返还虚空的形式来实现生命的升

华。如俞琰《周易参同契发挥·自序》中说：“神仙还丹之道，至简至易，如此○而已矣。此○者何？易之太极是也。……参也者，参乎此○也；同也者，同乎此○也；契也者，契乎此○也。……旁引曲喻，名虽不同，不过一阳☰一阴☷而已。合阴阳☵而言之，不过一太极而已。”<sup>①</sup> 在《玄谭全集》中，张三丰将“○”与佛、儒两家中相同的境界作了比较，他说：“○此物在释曰真空真如觉性。若知下手端的，炼魔见性，片晌功夫，发起三昧真火，返本還元，一体同观，天地皆空，霞光万道，五眼六通，炼成金刚不坏之身，了鬼神窥不破之机。○此物在儒是无极而太极，依外天地而论，无极是天地周图，日月未判之前，四维上下不辨，一混混沌沌，如阴雾水，及气至时到，气满相激，才生太极。”<sup>②</sup> 丹家以○比喻金丹，认为佛家的真如空性、儒家的太极和道家的金丹异名同体，都是此物○。内天地的○是由人身中的阴阳和合而成，俞琰所说的“神仙还丹之道”正是自身阴阳（“日”“月”）相合后由太极而无极的结果，这在第三章已详细阐述，此无复赘言。

关于内丹中修行的虚实问题，历来为丹家所重视，要求对虚实的拿捏和把握恰到好处。黄元吉说：

所以吾道教人，不外虚实两字。即如水底金生，有蓬勃氤氲之状，此实也。而上升下降，听之自然，出以无心，则实也而虚之矣。又如灵阳一气，原无声无臭可言，此虚也。而彼此感召，自归炉鼎，炼成婴胎，则虚也而实之矣。如此虚中实，实中虚，才是成仙证圣之本。无奈今之人，知养虚静，而即着于虚静一边；只知踏实，而又着于蹈实一边。此为泛泛之虚，非真真之虚；为死死之实，非确确之实。何

① 《周易参同契发挥》，《道藏》第20册第193页。

② 《张三丰全集》第424~425页。

也？道本无名相也、无方所也，必要以无方无所而又似有方所行之，方合虚实兼赅之。<sup>①</sup>

这对功夫境上的虚实现象和心性提出了极大的挑战，唯一的法则就是虚中有实，实中有虚，虚实兼赅。

炼神还虚是内丹修炼中的较高境界。这一阶段又名“上关”、“九年关”，目的是出神入化。它不同于有为的“初关”，有无相交的“中关”，这是在入定中的内观定照，行无为之法。这一段功夫主要在于哺乳温养，锻炼纯阳之神性，正如李道纯在《中和集》所说：“工夫到此，一个字也用不著”。在此过程中的具体内容一说便错，因为文字和语言在此丝毫也借不得力了。但是，在为何要有这一段还虚的功夫和还虚成就的论述中，我们还是可以对此有一个初步的了解的。李西月说：

九层炼心是炼已灵之心，而使之归空也。前此温养，胎之神已出而不感，随心所欲，无往不宜，高踏云霞遍游行，至灵至乐矣。但灵心不虚则不能包含万有，此所以有炼虚之著也。炼虚者，心胸浩荡，象有皆无，清空一静，悟得天地间是我非我，是空不空。世界有坏，惟空不坏，乾坤有碍，惟空无碍，此所以神满虚空，法周沙界也。<sup>②</sup>

这样的叙述偏于灵心归空的目的描述，《唱道真言》卷四则说得较为详细，即炼虚是以阳神之虚以合太虚之虚，使两者融洽无间。并认为所谓的“形神俱妙，与道合真”，是在出胎之后、分身之前的事情。书中问：

当“身外有身之后，还做甚么工夫？”师曰：“善哉，问也。此其道有二：下士委身而去，其事速；上士浑身而

① 《道藏精华》第六集之二，第111页。

② 《藏外道书》第5册，第914~916页。

去，其事迟。……若有志之士，不可速效，自愿做迟钝工夫，阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，一味保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，此浑身而去者之所为也。”<sup>①</sup>

此种“委身而去”与“浑身而去”的功夫，在汉传佛教和藏传佛教中都有经籍记载并有留存的人身验证，可惜道教所留的遗物有限，不能有文物的旁证。

但是，止于还虚为丹家所不取，他们认为炼神还虚还不是最高境界，只有“打破虚空”才是最上一乘丹法。《性命圭旨》道：“便是有个虚空体在，而着于体矣”，故谓：“命宗人，只知炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚而止，竟遗了炼虚合道一段。”<sup>②</sup> 闵一得订正的《证道仙经》也说：“世所传炼神还虚而止者，犹落第二义，非无上至真之道也。”<sup>③</sup> 这些对于至还虚而止、执于虚空的批判，目的在于粉碎虚空心，只有做到无心于虚空，才能本体虚空，才能合于大道。《采珠歌》云：“从来万法皆无相，无相之中有法身。法身即是天真佛，亦非人兮亦非物。浩然充塞天地间，只是希夷并恍惚。”<sup>④</sup> 这是从人格化表征来描述还虚之后与道共存的状况，无相之相的本体非人非物，是有中之无，无中之有。翁葆光在《悟真直指详说三乘秘要》中进一步补充到：“九载功圆，则无为之性自圆，无形之神自妙。神妙则变化无穷，隐显莫测；性圆则慧照十方，灵通无破。故能分身百亿，应显无方，而其至真之体，处于至静之域，寂然而未尝有作者，此其神性形命与道合真矣。”<sup>⑤</sup> 这个对还虚合道的表述基于道教重有

① 《藏外道书》第10册第787页。

② 《藏外道书》第9册第591页。

③ 《古书隐楼藏书·黄极闾辟证道仙经》，《藏外道书》第10册第381页。

④ 《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册第747页。

⑤ 《道藏》第2册第1022页。

的传统，在虚无中仍不忘有一个实的落脚处，即能分身应显，此处只作为一种理想暂且存论。

## 二、自由与美

还虚在内丹生命哲学中既是一个功夫阶段，也是理解可以达到的最高点——自由完美的境界。在此之前论述自由与美的問題尚不能反映对其的全面领会，在此之后的讨论将超越了理解的范围。虚是自由完美的极度，只有在还虚中才能真正把握自由的实质和美的精髓，这也正是还虚的意义所在。

一般认为，自由是人们对于必然的认识和在此种认识观照下的行为，这种对自由的想法无疑是认识论而非本体论的。无论是对强调绝对的必然所导致的宿命论，还是强调绝对的自由所导致的唯意志论，都是人类认识或者说是人类理性选择的产物，其前提是人对于自身的评价和判断。它是人作为主体与必然之间力量关系的反映，其根本离不开人主体的自我认识。

黑格尔的自由观反映了“自由”认识的较高境界，这样的自由是建立在人的心灵发现之上的。他认为人作为心灵与自然界事物的不同，在于人作为心灵可以复现自己。他为自己而存在，可以观照、认识和思考自己。只有通过此种自为的存在，人才是心灵，即人获得了对自己的意识：首先是认识的方式，在内心意识到他自己，并将由思考而发现为本质的东西凝定下来；其二是通过实践而达到“为自己”。通过改变外物，在这些事物上刻下人内心生活的烙印。这样，人的性格在外在事物中而得以显现。其结果之一就是人由此而感觉到消除了那种外在世界顽强的疏离，他以自由人的身份，在事物的形状中欣赏只属于他自己的外在现实。黑格尔说：

自由是心灵的最高的定性。按照它的纯粹形式的方向来说，自由首先就在于主体对和它自己对立的东西不是外来

的，不觉得它是一种界限和局限，而是就在那对立的東西中发现它自己。<sup>①</sup>

他指出，这种对立的产生是近代的知解力所造成的。一方面是人在现实、尘世、有时间性的生活中受到自然的约束、各种需要和穷困的压迫，受到冲动和情欲的支配和驱使，困顿在物质里，在感官欲望的满足中；另一方面，人要提升自己到自由的领域，就是“永恒的理念”和“思想”的领域。在这种最高和本然的真实中，心灵与自然、自由与必然、知识与对象等的对立将不再存在。人只有成为精神方面的自觉者，摆脱掉生活的直接性，才能获得真正的自由。黑格尔继续说道：

只有这种最高的统一体的实在界才是真实，自由和满足的境界。这种境界里的生活，这种对真实的心满意足，作为情感，这就是享受神福，作为思想，这就是领悟，这种生活一般地可以称为宗教的生活。因为宗教正是这样一种普遍领域，其中那唯一的具体的整体是既作为人本身的实质，又作为自然的实质而进到人的意识，只有这种唯一真实的实在才使人觉得它是统制个别有限事物的最高威力，由于这种威力，一切本来分裂对立的東西都还原到高一层的绝对的统一。<sup>②</sup>

黑格尔将自由最终还原到了宗教领域，并认为灵魂不朽更接近精神自由。只有当自我将自己理解为摆脱客观存在的自然状态、单靠本身而存在时，这时对自己的认识将符合自由的原则。在自由精神这个概念中包含着精神回到自身，仅为自己存在并客观地存在这个阶段。

但是，自由是主体的自由。所谓的“绝对的统一”是精神在追

① 黑格尔：《美学》第一卷，北京：商务印书馆，1979年，第124页。

② 黑格尔：《美学》第一卷，第128页。

求无限的过程中，将自己由纯然形式的有限人格上升为绝对人格，也就是精神为完全实体性的东西所渗透。而这种实体性的东西通过自己作为知识和意志的主体表现出来，主体性是精神表现的光。一旦主体性变成精神本身获得无限的重要性时，死所包含的否定性就是对崇高而重要的主体性的否定，意味着灵魂的死亡。当主体在意识到自己是精神具有自我意识的唯一实在时，死就是对自己的否定，他就有理由怕死，生的无限意义和价值也就凸现出来了。自由如不能超出知识阶段对必然性的认识，那么自由是有限度的。但如果自由不经过必然性的认识，则自由的意义将成玄虚。在前期对自由的认知中，外部的必然性成为自我存在的一个因素，人在这样了解和适应这种情况时，某种程度的自由将会产生。这时的自由表现为无限开放的理性和听取能力，在这种意义下，自由在于意识到自身的局限性。自由由此而成为人类的时间之路。他在对自由的追求中朝创造自由迈进。在这一阶段，理性作为洞察一切的开放性，利用理解所赋予的思想形式，成为真理的表现，它探求能思考的万物所展开的系统的统一，包括自由在内。

在这里，黑格尔理性的彻底性，换句话说宗教的不彻底性表现出了其自由观的局限，也为后世哲学家留下了巨大的困惑。在认知中，死是自由无法逾越的鸿沟，自由到死便终止了其意义。西方理性在自由的讨论上总带有死亡朦胧的阴影。海德格尔的“先行到死中去”就是在对死的必然性领会，使“此在”从沉沦和异化的状态中醒悟过来，从而对此在的存在有所筹划和选择，即按照自己的意志去获得最好的自我实现。所以，自由的问题就变成了人对其可能性的选择，这种可能性不因外在而改变，也非人的主观愿望，它是人生而就有的原始特性。自由是“此在”的天赋所予，人注定是自由的，注定了将自由地选择。他可以选择超越现有存在形态，获得其本身，也可以成为非本真的存在，这就是自由对于“此在”的意义。萨特在解释实存的主体性时说，我的自由是价值的唯一基础，维持价值存在的是



我。我的意义只能来自于我自己，没有别的来源。在这种人本主义思潮中，自由从主体性的理性辉光转到对自我的感情、直觉、意识、无意识的探索中，自由已脱去了崇高的外衣，它更细节和具体，是与当下和直观相联系的。柏格森在《时间与自由意志》中则认为，自由动作只发生于正在进行的时间内，而不发生在过去的时间。自由是一种事实。自由问题的种种困难及自由问题本身都是因一种愿望而产生的，就是要把广度所具有的同样属性赋予绵延，要以同时发生来解释陆续出现。因为自由是具体自我对于其所做动作的一种关系，而这种关系是不可界说的。即使用一种语言来表达自由观念，而这观念却无法翻译成这种语言，恰恰因为我们乃是自由的。换一种说法，在意识仔细注意时所知觉的样子看，真正绵延的各瞬间是相互渗透而非并置的，而这些瞬间在彼此的关系上又构成了一个多样性的体系。在这种情况下，认为那被意识所掌握的自我是自由的，我们对于自己拥有绝对知识的观点显然是没有意义的。柏格森指出，要自由地动作、恢复对自己的掌握，唯有回到纯粹的绵延中去。

与自由密切相关的另一个命题就是幸福安宁。弗洛姆以心理学家的洞见，指出：

幸福安宁是理性达到充分发展的状态——这里的理性并不仅限于知性判断上的意义，而是以“让事物如其本然”（用海德格尔的说法）的方法去掌握真理。只有当人在克服自恋，达到开放，富于回应、敏锐、清醒，空灵上达到一定程度，他才能在同严格程度上获得幸福安宁。……幸福安宁意味着充分的诞生，意味着使人的潜能得以充分发展；它意味着充分的欢乐和悲哀，换言之，从常人所处的半昏睡状态中觉醒，达到充分的醒悟。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 弗洛姆：《禅与心理分析》，第450页。

所谓“完全的诞生”，就是发展人的认知、理性和爱的能力，并达到一种超越自我中心的境地，在这个基础上完成与世界的和谐与新的统一，弗洛姆认为这是跟人的本性相一致的存在状态。生命的目标在于“完全的诞生”，活着就是每一分钟都在诞生，但是，大多数人至死都无法了达这种诞生及其意义。弗洛姆从东方宗教，特别是禅宗和道教的意义指向中领会了这种诞生，但将它降到了意识层面，这也是西方所能理解的高度。

同为心理学家的荣格在对藏密就人死后从“投生中阴”到“实相中阴”状态的研究中，对人的自由问题提出了新的看法。他认为人要成为真正的自己，必须经历从“投生中阴”到“实相中阴”的危险状态，对于学者而言这是一个敏锐的发现。其实，在内丹和密宗的修炼高级阶段，这是一项必不可少的训练，目的在于提前经历完全丧失自我意识的过程，为真正实现生命超越提供经验、做好准备。此处暂将此专业的修炼话题搁置一边，只就与自由相关的问题进行讨论。在荣格的解释中，将“投生中阴”理解为本能，而把“实相中阴”视为心灵。他试图从胎儿记忆往前追溯，探求源头，深入到“实相中阴”的主题。荣格认识到人如果要穿透无意识的领域，仅从生物学的现有基础，必会在本能领域受阻。他设定“原型”为前理性的心灵器官，是永恒的遗传形式，赋予任何的经验以一定的方向和形式，而遗传是“原型”的基本构造。在从“投生中阴”到“实相中阴”的转移状态中，意味着要颠倒意识心灵的意向，牺牲自我的稳定性，让自身处于不受控制的梦幻般的意象中，放任在无意识的凌乱和飘摇不定中。人要成为真正的自己，获得真正的自由，必须要经历这一状态。害怕牺牲自我的恐惧是人最大的不安，因为它意味着死亡。这种畏惧不安本是构成完整自我的组成部分，是与生俱来的。而自我之为物，它的成立也是从这种恐惧不安中所获得的某种程度的解放。虽然这样的解放和自由是必不可少的，但却并不完整，多少带有

些幻象。它是一种英雄式的业绩，但不是最终极的。这种自我意识到的自由是“主体”这个自我创造出来的，为充实它，需要有其面对的客体。但主体这个自我终究是要消散的，自由也将回归母体，也就是“实相中阴”的状态（参见《东方冥想的心理学——从易经到禅》）。荣格的研究部分地破除了死亡对于自由的屏蔽，并将自由的维度拓展到心灵的实相领域。

在内丹生命哲学中，自由既是意识的、也是心灵的。它是人的原始生命力的完全舒展，是生命潜能的充分发挥。自由只与生命体验相联系，意识在自由中所起的作用包括了处于前体验阶段对自由的理解，以及对体验内容的近似传达和表述。

能够出生入死是自由的一种表象，“逍遥游”才是自由的真正精神。《庄子·大宗师》说：古之真人“登高不栗，入水不濡，入火不热”<sup>①</sup>，“其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深”<sup>②</sup>，“不知悦生，不知恶死”<sup>③</sup>，“忘其肝胆，遗其耳目，反覆终始，不知端倪。茫然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。”<sup>④</sup>登高、入水、入火是一种自由，乘云御龙，骑日月、挟宇宙显示着力量与速度，逍遥无为、吸风饮露则是自在境地。《逍遥游》云：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”<sup>⑤</sup>《齐物论》叹道：“至人神矣！大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而况利害之端乎！”<sup>⑥</sup>当跃出了功利、社会和生死，脱离了各种欲望和计较，不受任何内在

① 《庄子集解》第37页，《诸子集成》第3册。

② 《庄子集解》第37页，《诸子集成》第3册。

③ 《庄子集解》第38页，《诸子集成》第3册。

④ 《庄子集解》第44页，《诸子集成》第3册。

⑤ 《庄子集解》第4页，《诸子集成》第3册。

⑥ 《庄子集解》第15页，《诸子集成》第3册。

和外界的限制，而与大自然融为一体，遨游于天地之间，这时人才是自由、快乐和纯美的。他所拥有的巨大生命力，比诸《逍遥游》中“怒而飞，其翼若垂天之云”、“水击三千里，抟扶摇而上者九万里”、“背负青天而莫之夭阏者”的大鹏，有过之而无不及。以鹏的生命力所拥有的极大自由，尚是有待，而人若能“乘天地之正而御六气之辩以游无穷”，还需要“待”吗？“逍遥游”追求的就是这种齐物我，一死生，无古今，“无待”自由的逍遥境界。

不得逍遥的原因在于有待和有己。苦乐之情、得失之忧，皆因有己。真正的束缚和牵绊来自于自己，只有无己，才能从精神上超脱一切自然和社会的限制。泯灭物我的对立，通过坐忘，“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通”，忘却苦乐、得失、毁誉、泯同是非，才能游心于无穷，达成精神的绝对逍遥。以真人、神人的境界，自然无为，与道合一，处世间而任逍遥。

自由是一种伟大的行动力量，它源自于一个最充沛活泼的内心。其真力弥漫，汪洋恣肆，“意象在六合之表，荣落在四时之外”。它磅礴的气势和活泼泼的生命力冲破了渺小的个体，摆脱了尘世的桎梏，短暂的生命融入了无垠浩瀚的宇宙，超越了时空，放大到与天同酬的境界。因而能如《天下》中“上与造物者游，而下与外死生无始终者为友”<sup>①</sup>，故能“游心于淡，合气于漠”，物将自化。真是得鱼忘筌，大辩不言，独与天地精神相往来！庄子总结道：“至人无己，神人无功，圣人无名。”<sup>②</sup>

与黑格尔的自在概念不同，在内丹生命哲学中，自在是自由的极境。黑格尔将自在与自为相对，作为概念的两个阶段。他认为在自在阶段，潜藏在概念中的对立保持着原始同一性。在自为阶段，潜藏的

① 《庄子集解》第222页，《诸子集成》第3册。

② 《逍遥游》，《庄子集解》第3页，《诸子集成》第3册。

对立开始区别、分化，对立也就显现出来了。因此，在黑格尔看来，自在是矛盾的潜在或尚未展开，处于低级阶段，而自为是矛盾的展开。道家逍遥游的“自在”则不同，它是达成本真存在之“在”，是与宇宙的同在，可将其理解为回归生命原点后的恒在状态。因此，自在不需要经过自为的阶段，它本身就包含着原始和最终的统一性，它是复归本体自然而然的的存在，自在的状态就是道的状态，自在的力量就是道的力量。从道的立点看，自由是回归自在之道的过程，也即回归生命原点的努力。

自由实现的问题就是生命实现的问题，而生命的自由又与美的本质息息相关，自由、美、生命在生命美学中是同一的。千百年来，内丹学一直以生命本身探求着大道之美，在天人合一的境界中从不失自由、活泼、超迈的美学精神。

在认识中，“主客二分”是思维的模式，它只能认识到部分、片面和抽象的东西，而活生生的真实整体只能靠超理性的体验来把握。内丹还虚的境界实现的就是这种体验性的天人合一，它与通常意义上儒家义理之天的合一不同，是超越功利和所谓的“道德”的。虽然体验超出了认识，但它却能部分地为理性所把握。

天人合一的审美体验可分为初级和高级两种境界。从初级的审美体验看，这种合一多少还带有意识的观照，不能一直处于合一的阶段。瞬时契入合一的空灵感觉会留下恍惚模糊的影子，在分离后被带入惊醒的意识中来。其接近体验的方法，一般认为，“审美意识的天人合一不等于原始的天人合一，而是经过主客二分之后所达到的境界，所以它必须通过努力（即审美的教育和修养）以克服和超越原始的天人合一以及主客二分阶段中沾染过的知识性、功利性和道德意识。审美意识的天人合一境界，不是本能欲望的满足，不是知识的充

实，不是功利的牵绕，不是善恶的规范。”<sup>①</sup> 审美意识的天人合一虽然不计较功利，但并非根本不懂功利。它超越道德而又自然合乎道德。作为一种意识，它的核心在于超越——超越主客之分，以达成物我两忘的境界。审美意识是情与思的结合，而这种思是非概念性的思维之思。

在中国古代哲学中，存在着的就是这种体验的美学精神。不同于西方重视实际的客体 and 对象、关注彼此对立和冲突的传统，它更倾向于相互间协调和融合的关系，倡导和谐统一。中国古典美学与哲学密不可分，追随的是生活——人生——自然的境界，成就的是活泼玲珑、鸢飞鱼跃、渊然而深的空灵之境，探求的是人生的诗意和宇宙的脉动。它不仅以自然人生的具体为对象，赏玩它们的色相、秩序和节律，作为自我最深心灵的窥镜；而且在艺术中化实景而虚境，创形象为象征，使美的心灵具体化为作品。在创作中有所谓“外师造化，中得心源”（唐代画家张璪语）之说。往更高处走，则是“情动形言，取会风骚之美；阳舒阴惨，本乎天地之心”，此心俨然已与天地之心一脉。探求天人之际，超入天人合一的至高境界是古代先哲们的共同追求。王船山因而有“以追光蹊影之笔，写通天尽人之怀”的总结。无论是屈原的缠绵悱恻，还是李白的豪放超逸，“美就在于‘天人之意’的沟通”。中国古典的浪漫气质和文学艺术成就得益于不同层面上对天人合一的感悟。

在对美的体会中又有无我之境和有我之境的分别。“有我之境，以我观物，故物皆著我之色彩。无我之境，以物观物，故不知何者为我，何者为物。”<sup>②</sup> 庄子强调在忘中无我，“坐忘”、“心斋”、“吾丧我”、“相忘以生”、“不如相忘于江湖”以及庄周梦蝶的故事都说明

① 张世英：《天人之际》，第239～240页。

② 王国维：《人间词话》，北京：中国人民大学出版社，2004年，第2页。

了这一点。只有无我才能上下与天地同流，静默中领会“天地之大美”，才能得天之乐。《庄子·天道》云：“夫明白于天地之德者，此之谓大本大宗，与天和者也。……与天和者谓之天乐。”<sup>①</sup> 庄子进一步说明道：“赍万物而不为戾，泽及万世而不为仁，长于上古而不为寿，覆载天地刻雕众形而不为巧，此之谓天乐。”<sup>②</sup> “知天乐者，其生也天行，其死也物化。……以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。”<sup>③</sup>

当心消弭了分别，主体虚化、客体虚无之时，人将摒弃意识的自由创造性活动，远离美与不美的直觉喜悦，失去主观的感受和目的，物我两忘，既无感性的审美快乐亦无理性的美感愉悦，所谓“钟鼓之音，羽旄之荣”也只是“乐之末也”。万物和我的交融不再含有概念逻辑的表现，我已游于“无何有之乡”。美以自己的方式使其成为道的途径，“放射”自己的光芒，进入到心灵中的纯粹之域。在那里，“与道冥一”，“天地与我并生，万物与我为一”，将诞生了一种特殊的静默。所以，大美不美，至乐无乐。

“天人合一”的真正形式在于达成始终不相分离的合一，而不再是若即若离的状态。这时，对美的体会是普遍的、恒在的。最广义超验的美是无法化为精确的和普遍适用的知识，因为它仅仅对于个体才有最充分的意义。它的召唤是自愿又是强制的，既和“我”有所区别又是“我”内心的东西，这是道才具有的真美魅力。大道之美，已超越了通常的美感所具有的色、声、形、体的感知想象和情感欲望，进入到对人生宇宙整体体验的精神境界中来。在这里，人将与道同真，与美合一，高蹈着进入无限的绝对，这正是内丹生命哲学所追求的美的境界。通过内丹修炼使生命获得超越时空的自由，获得充分

① 《庄子集解》第82页，《诸子集成》第3册。

② 《庄子集解》第82页，《诸子集成》第3册。

③ 《庄子集解》第82页，《诸子集成》第3册。

的美感和领会能力，逆溯到美的源头，去领会美的本原。

上述所言纯为境界，但须得有个理会处。内丹学真幻结合的此岸性所采用的基本实现形式，是世界上大部分其他宗教很难相容的现实感性形式。它首先用宗教的手段肯定人性的现实，即一般社会意义的现实，并以从身体入手的渐修方式，保证了其与美学相同的人性基础。

在西方现代对理性主义美学的超越中，美不再单纯是理念的感性显现。原先精神作为自在自为内心世界的本身无限主体性之美，受到了冷落和批判。从传统美学着重的审美客体转入主体的心理功能和体验上来，非理性的心理因素提到了首位。在人本主义美学中，表现主义和直觉主义以直觉代替理性，情感的意象和霎时的体悟成为领会艺术本质的基本途径。无论是“移情说”、“距离说”、“孤立说”还是其他“审美态度”说，都将主体超功利的凝神观照作为审美活动的本质和决定因素，都依靠于内省体验，在审美观照中实现物我交融。精神分析学和心理分析学则是将人类的无意识活动视为艺术和审美的源泉，存在主义和现象学美学也都重视主体的想象功能和审美知觉及经验。其他非人本主义美学，如自然主义和实用主义美学，语义学、符号学、分析哲学等逻辑实证主义学派等，虽然或偏重逻辑分析，或偏重经验描述，但都根植于主体的审美经验。美学研究重点的转移，是与哲学的方向转移相一致的，表明了对自身的进一步发现，自我认识层次在逐渐提高。这样的线索已经背离了思辨哲学，转向经验型的艺术哲学和一般艺术科学，特别是向艺术心理学的方向靠近。

心理学的助益，使美学能够不断拓展自身的深度和广度。对心理功能和体验的回归，是在所谓的“客观性”之外的新旅程。但无论这条道路有多么漫长，其终点已被一个天才的哲学家所描绘出来。海



海德格尔“美是作为敞开的真理的一种显露方式”<sup>①</sup>的论断，已经前瞻性地用西方的思辨方式指出了美与存在的关系。美是存在的天性，也是真理的天性。真理作为存在的显露，美正是这种显露的方式之一。美不是伴随真理而显露，其本身就是真理的显露。

诗意的居住是人存在的本质，“充满劳绩，但人诗意地居住在此大地上”（荷尔德林语）。诗意作为居住维度的本真测定，是居住的根本形式。它首先允许人的居住进入其本性，其现实的存在。海德格尔认为时代的贫乏，不仅在于神的踪迹无处辨认，还在于短暂者几乎对自己的短暂一无所知。短暂者没有能够获得到达他自身本性的所有权。在这贫乏的时代，诗人何为？海德格尔说：“诗人是短暂者。他庄严地讴歌酒神，领悟远逝诸神的行踪，留驻于诸神的轨迹，于是为其同源的短暂者追寻走向转变的道路。”<sup>②</sup>海德格尔对诗意居住的呼唤，其实是对真与美存在的敞明，因为人的本真存在与真和美是一体的，只是人无法达到他自己的本性，因此也就无法领会本身存在之美。海德格尔强调世界内在空间的内在性，认为只有保持内在性，人类才能用心灵真正获知。只有在这种内在性中，我们才是自由的，超出了周身对象的关系，而神的踪迹将为世界之夜带来神性永恒的光芒。

内丹生命哲学进入存在之美的道路是内在体验式的，且有迹可寻。内丹修炼过程其实是美的体验和领会加深的进程。按照弗洛伊德的观点，美的享受有一种独特、令人微醉的感觉。他将美归于性情感领域的派生物，而对美的热爱是目标被抑制的冲动最好的例子。在内修中所激发的生命能量（性能量为其主要的表现之一），最初会使得内丹修炼者处于一种似醉非醉的状况，如《入药镜》所说的“先天

① 海德格尔：《诗·语言·思》，北京：文化艺术出版社，1991年，第54页。

② 海德格尔：《诗·语言·思》，第85页。

炁，后天炁，得之者，常似醉。”这种体验与美感的体验是同一的，只是它无需对象或心理的刺激，自然而然发生。在随后的过程中，随着对人的生命和万物本质理解的加深，会出现因对周围事物的本质领会而产生的一种直接喜悦，获得一种平等、和畅、纯粹并且恒定不退的心境体会，这也是无对象性的、包容和宽广的整体内在感觉。荀子在《乐论》中提出：“不全不粹不足以谓之美”，这种纯粹性在内丹中表现为一种自身至深的宁静，全真七子孙不二的丹诗就描绘了这种意境：

小春天气暖风赊，日照江南处士家。催得腊梅先进蕊，  
素心人对素心花。<sup>①</sup>

张三丰的《四时道情》也在闲散逍遥中透露着此中的真意：

春色可人可人，桃杏花开满眼新。山园风物嫩，看来到  
也无忧闷。仙喜的是洞府去游春，子晋先生吹玉笙，玉笙吹  
与知音听。俺则道闲来时，焚一炷香，抚一曲琴。<sup>②</sup>  
(《春》)

冬景雪飞雪飞，万里关山似玉堆。和靖掩炉睡，天寒鹤  
守孤山内。仙喜的是湘子度文公，屡劝回头不肯会，蓝关路  
上才相会。俺则道闲来时，焚一炷香，画一树梅。<sup>③</sup>  
(《冬》)

此类的恬淡隽永，恰恰就是生命力内敛而呈现的况味。中国古代艺术之极境，追求的正是这样的清静超越，表现出守中致和的特征。它以融刹那物象于永恒之心性，创造出一个虚实相融的佳境。在中国画中，不乏此种深得中国美学精髓之作。明李日华《紫桃轩又缀》

① 《女功丹法》，《藏外道书》第10册第806页。

② 《张三丰全集》第71页。

③ 《张三丰全集》第72页。

说：“绘画必以微茫惨淡为妙境，非性灵廓彻者未易证入。”<sup>①</sup> 郑燮的《画竹题记》透露的也是同样的心声：“爱看古庙破苔痕，惯写荒崖乱树根，画到神情飘没处，更无真相有真魂。”内丹生命哲学中所说之“神”，在艺术表现中就是自身生命力的放射，如人物画或风景画都要求有“神”，此“神”在人为内在精神，在自然为生机，也就是万物旺盛的生命力。《华光梅谱》的作者释仲仁谈到画梅须神似时，指出其精要在于“泣露含烟，如愁如语，傲雪凝寒……花欲天然”，这正是梅花天然之“神”的流露。在历代的艺术作品中，秦俑的肃穆沉雄，汉雕的简朴博大，唐像的丰腴飞动，宋塑的清秀谨严，虽然风格各异，但美中不变的是其中之“神”，传递的是中国心灵对宇宙人生的感悟和思考。蓝天上的流云，晨曦中的长笛，角楼边的风铃，池塘里的水莲，夕阳里的钟声，则是物我相忘时生命和自然的共颤，美的律动不言而自明。

中国美境讲究的是气韵生动，飘然出物象的超逸。神品不可得，唯天赋异禀之人在灵感中偶得。逸品虽难得，但尚可求。在现实中，它是平凡外表下隐含着的惊人优美，无须醒目而能恰到好处；灵动透彻而无须有多漂亮，如此真实却不必实实在在。超逸是领会而非知道，它是有说服力的沉默。其表现在品行上，便显得谦虚而不拘谨；表现在艺术上，则具优雅和意蕴，赏心悦目而能激发深层情感与领悟；表现在哲学上，超逸以恬静的形式使精神进入和平之域而非被动的平静；表现在个人性格上，它是不需主宰的权力。发现和实践超逸是内丹的现实生活美学。

内丹生命哲学的立足点在于生命的升华，完成的是个体生命向自然的复归。生命自由实现的问题恰恰也是其根本的美学问题。泰戈尔曾有这样的诗句：“黑暗的屋里点着一盏孤灯，沉静在血液里，我看

<sup>①</sup> 《四库全书存目丛书》，济南：齐鲁书社，1995年，第108册第94页。

到了万象之外的美”，沉静在内丹学血液里最精纯的部分，就是这“万象之外的美”。也可借用印度的吠陀文献中《黎俱吠陀·婆楼那赞》中甘婆子仙人的“二幻”理论来说明，即从美的幻现复归于美的终极、美的本源和美的绝对体，实现幻现和幻归相融相即的完美统一。这不仅是内丹学的最终目标，也应是哲学的最胜境界和美学的绝妙归宿。

### 第三节 合道

#### 一、道之为道

道之为道，本不可道。不知而强要为说，已然离道。好在已有前人指道，只需将这些指点归纳总结便可大致知“道”。真正的道在自己脚下，既非知知，也非智知，所谓悟道、知道、证道、得道、行道都是行为，如此，道才为道。

道是道学的最高范畴，也是内丹生命哲学的至高理念，可以从体用两方面来加以考察。

内丹学认为，道为宇宙的本原，它是万物发生发展的原动力，也是大自然的规律。其本体论与生成论统一的结构，主要表现在对道的发生和运行的理解上。《道德经》曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”<sup>①</sup>王弼注曰：“寂寥，无形体也。无物匹之，故曰‘独立’也。返化终始，不失其常，故曰不改也。”<sup>②</sup>老子又说：“道生一，一生二，二生三，三生万物”<sup>③</sup>，“道者，万物之奥”，“湛兮似或存，

① 《老子道德经》第二十五章，第14页，《诸子集成》第3册。

② 《老子道德经》第14页，《诸子集成》第3册。

③ 《老子道德经》第四十二章，第26页，《诸子集成》第3册。

吾不知谁之子，象帝之先。”<sup>①</sup>《庄子·大宗师》也说：“（道）自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地。在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”<sup>②</sup>在《知北游》中又云：“夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以形相生”<sup>③</sup>，在《则阳》中则说道：“天地者，形之大者也；阴阳者，气之大者也；道者为之公。”<sup>④</sup>后世道家对上述观点加以引申并有所补充和发挥，《淮南子·原道训》曰：“夫道者，覆天载地，廓四方，柝八极。高不可际，深不可测。包裹天地，禀受无形。”<sup>⑤</sup>《清静经》云：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。”<sup>⑥</sup>唐吴筠《玄纲论》说：“道者，何也？虚无之系，造化之根，神明之本。……万象以之生，五音（行）以之成。”<sup>⑦</sup>这个道就是生生不息，古今不变之道。

邵雍在《皇极经世书·观物内篇五十三》中将道的推演变化与时间结合了起来。他说：“道为天地之本，天地为万物之本。以天地观万物，则万物为万物；以道观天地，则天地亦为万物。道之道尽之于天矣，天之道尽之于地矣，天地之道尽之于万物矣，天地万物之道尽之于人矣。”<sup>⑧</sup>

在邵雍看来，“道为太极”，并建构了以太极为本原，产生阴阳进而化生万物，万物复归阴阳，最终归于太极的宇宙图式。他描述了

① 《老子道德经》第四章，第3页，《诸子集成》第3册。

② 《庄子集解》第40页，《诸子集成》第3册。

③ 《庄子集解》第139页，《诸子集成》第3册。

④ 《庄子集解》第174页，《诸子集成》第3册。

⑤ 《淮南子》第1页，《诸子集成》第7册。

⑥ 《道藏》第11册第344页。

⑦ 《道藏》第23册第674页。

⑧ 《四库全书》第803册第1034页。

宇宙循环变化的过程，即宇宙的变换以“元”为一个周期。一元有十二“会”，一会又三十“运”，一运有十二“世”，一世有三十年。就像一年有十二月，一月又三十日，一日有十二时辰，一时辰有三十分，照此推算，一元有十二会，三百六十运，四千三百二十世，共计十二万九千六百年。宇宙按照“元、会、运、世”生灭兴衰，周而复始。

在形而上的本体意义中，道是虚而无形的，也就是“无”。事实上，关于最高规范或最高价值的逻辑证明本身是一个没有意义的问题，因为没有有一个比它更高的规范作为其凭藉的依据。所以，道本身无须证明，但是需要有个领会处，《道德经》中用否定的句式将它具体描述为：“视之不见名曰微。听之不闻名曰希，搏之不得名曰夷。三者不可致诘，故混而为一”<sup>①</sup>，河上公注曰：“不可致诘者，夫无色、无声、无形，口不能言，书不能传，当受之以静，永之以神，不可诘问而得之也”<sup>②</sup>，这就是说，道应从修中来体会。《庄子·知北游》云：“无嗣无虑始知道，无处无服始安道，无从无道始得道。”<sup>③</sup>《灵宝毕法·超脱分形第十》则发挥了“道本性无”的纯粹性，它说：“《金诰》曰：道本无也，以言有者，非道也；道本虚也，以言实者，非道也。既为无体，则问应俱不能矣；既为无相，则视听俱不能矣。以玄微为道，玄微亦不离问答之累；以希夷为道，亦未免视听之累。希夷玄微尚未为道，则道亦不知其所以然也。”<sup>④</sup>在《钟吕传道集·论大道》中又云：“大道无形、无名、无问、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也。”<sup>⑤</sup>这是对道无上本

① 《老子道德经》第十四章，第7页，《诸子集成》第3册。

② 《老子河上公章句》，《道藏》第12册第4页。

③ 《庄子集解》第137页，《诸子集成》第3册。

④ 《道藏》第28册第363页。

⑤ 《修真十书钟吕传道集》，道藏第4册第658页。

体地位的肯定，其哲学上的意义超越于一般将道实在化和庸俗化的主张，而具有极高的理论价值。

《道德经》又将“朴”作为道，其曰：“道常无名，朴虽小，天下莫能臣也。”<sup>①</sup> 王安石对此“朴”的理解甚为精当，他说：“朴者，道之本而未散者也。小者，至微而不可见者也。朴未散，则虽小足以物之君，朴散为器。”<sup>②</sup> “器者，道之散。”<sup>③</sup> 其提出道有体用，他说：“道有体有用。体者，元气之不动；用者，冲气运行于天地之间。”<sup>④</sup> 道无形却实存，这是形而下道用的体现，表现为即虚即实的特性，这是个“有”。作为混成之物，道能生化、能流行，其中有象、有精、有信、有情，可传、可得。道之本体是超越物质世界之上的无形无象的客观存在，可以作为万物之宗，但在循环运转中却产生出天、地、人，因而大道是虚与实的统一。正如《道德经》所言：“天下万物生于有，有生于无”，这个对“有”“无”范畴的卓见，是人类认识史上的一大进步。《淮南子·原道训》的解释为：“若无而有，若亡而存。万物之总，皆阅一孔；百事之根，皆出一门”<sup>⑤</sup>，《说山训》说：“有形出于无形。”<sup>⑥</sup>

钟吕在对道“有”“无”的把握中开创了钟吕系内丹，其主张通过炼精化气、炼气化神、炼神还虚，以己之虚合道之虚。这种建立在道本质论和现象论合一基础上的观点，试图通过对道用的驾驭来接近道之体。《道德经》曰：“道之为物，惟恍惟惚。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

① 《老子道德经》第三十二章，第18页，《诸子集成》第3册。

② 彭耜：《道德真经集注》卷八，《道藏》第13册第170页。

③ 《临川先生文集·洪范传》，《四部丛刊初编》第201册第411页。

④ 彭耜：《道德真经集注》卷二，《道藏》第13册第117页。

⑤ 《淮南子》第12页，《诸子集成》第7册。

⑥ 《淮南子》第280页，《诸子集成》第7册。

信。”<sup>①</sup> 恍惚中的物象，“是为无状之状，无物之象，是谓恍惚。迎之不见其首，随之不见其后。”<sup>②</sup>《庄子·大宗师》则说：“夫道有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见。”<sup>③</sup> 这些物、象、精、信、情，都从道之“有”的角度肯定了道的可体验性和确凿性。

在内丹修炼中得到的还丹是道用“可传可得”的结果。《灵宝毕法·朝元炼气第八》说：

《玉书》曰：一三五七九，道之分而有数；金木水火土，道之变而有象；东西南北中，道之列而有位；青白赤黄黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣；欲道之无象，不变之则无象矣；欲道之无位，不列之则无位矣；欲道之无质，不能之则无质矣。无数，则道之源也；无象，则道之本也；无位，则道之真也；无质，则道之妙也。<sup>④</sup>

所以在朝元炼气时，应“一以夺十，一百日见功，五百日气全，可行内观，然后聚阳神以入天神，炼神合道，入圣超凡。”《张三丰全集·大道论》云：“夫道者，统生天、生地、生人、生物而名，含阴阳动静之机，具造化玄微之理。”<sup>⑤</sup> 在内丹学中，大道不独含造化天地之阴阳，也包括了人身中所含有乾坤铅汞之阴阳，张紫阳《金丹四百字》曰：“天地交真液，日月合真精，会得坎离基，三界归一身。”<sup>⑥</sup> 修道在内丹中也就是修自身的阴阳，张三丰明确指出：“一阴一阳之谓道，修道者修此阴阳之道也。一阴一阳，一性一命而已

① 《老子道德经》第二十一章，第12页，《诸子集成》第3册。

② 《老子道德经》第十四章，第7~8页，《诸子集成》第3册。

③ 《庄子集解》第40页，《诸子集成》第3册。

④ 《道藏》第28册第360~361页。

⑤ 《张三丰全集》第1页。

⑥ 《道藏》第24册第164页。



矣。”<sup>①</sup>

与道密切相关的德，也是先秦道家思想的一个基本范畴。“德者，得也”，德同得，得道为德，就是“德”万物之性。道生天地万物，并内在于万物之中，涵养之，促成之，使之自然生息，这就是德。从根本意义上来说，形而上的道在天地万物和社会人生中的具体实现便是德。《道德经》曰：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德……生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是为元德。”<sup>②</sup> 道为宇宙本原，赋予万物以生命和生机，展现为德。德规范了万物本性，使之呈现出各自的情状，势成就了万物功用。道为体，德为用，道因德而显现为物的世界，德是道的存在形式。“孔德之容，唯道是从”，即最大的德就是道的体现和作用。言大德之动，惟从乎道也。在个人行为上，“修之身，其德乃真”。在内丹修炼中，最初应“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复”。注曰：“虚者无欲，静者无为，此乃道家最基本的修养。‘极’与‘笃’是指心灵修炼之最高状态，即所谓极点和顶点。苏辙云：‘致虚不极，则‘有’未亡也。守静不笃，则‘动’未亡也。丘山虽去，而微尘未尽，未为‘极’与‘笃’也。盖致虚存虚，犹未离有；守静存静，犹限于动，而况其他乎！”<sup>③</sup> 这里对虚极与‘有’，静笃与‘动’的关系考察很有见地。《庄子》中对德的观点是与《老子》一脉相承的，《庚桑楚》曰：“道者，德之钦也”，《天地篇》云：“泰初有无，无有，无名，一之所起。有一未形，物得以生谓之德。……留动而生物，物成生理谓之形”。《缮性》中有“夫德者，和也”，这里的德，指得道后的一种和谐境界。在《骈拇》中仁义“非道德之正”与老子的“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义”的观点也

① 《张三丰全集》第6页。

② 《老子道德经》第五十一章，第31~32页，《诸子集成》第3册。

③ 高明：《帛书老子校注》，北京：中华书局，1996年，第299页。

如出一辙。《韩非子·解老》所云的“德者，内也”，“德者，得身也”，“身全之为德”基本也是秉承了道之在身为德的思想。唐玄宗在《道德经》御注序中又说：“道之在我”就是“德”。

以道为准则，通过一定的修炼，人就可以返本还原而与大自然之道同一体性，处于永恒不变的境地。这样，道又成为恢复人本性的途径。唐李翱《复性书》上在解释“率性之谓道”时说：“率，循也。循其源而反其性者，道也”。以得道为德即修道有成、与道一体，是修道者共同的心愿，《自然经》曰：“德言得者，谓得于道果。”司马承祯《坐忘论》云：“神与道合，谓之得道，得道即为德。”道生万物，不自恃以为功，生而不有，长而不宰，完全自然无为。学道者修得此特性，举事与道全，亦为德。

通常，人们所说的道德是善恶评价的方式，作为用来判断和调节人们之间的行为规范，它是人类自我完善的一种社会价值形态。道德包括了主观和客观两方面，客观方面主要指一定的社会对于社会成员的要求；主观方面是指人们的道德实践，包括道德意识、判断、信念、行为和品质等。孔子在《论语·述而》中提出“志于道，据于德”，道在儒家主要为理想的社会图景，德为人立身的依据和行为准则。但是，上述这些都不是先秦道家哲学中的道德涵义，内丹生命哲学继承的是那种纯粹意义上的道德，它要求超越普通人伦的道德而趋于自然。它不计较功利并非因为不懂功利，它超越世间的道德而又能自然而然地指引这种道德；同时，它还要越过认识上的天人合一和理性对合一的追求，因为这样的停留会滞碍真正的理解和融通。它所做的只是简单的回归，让生命返回到最初的本真状态。这种状态是自然的道的状态，那里混混沌沌而又清清明明，包有万物而不发生万物，此是生命力最为充盈昂扬的所在，也是生命的原点和归宿。内丹学上的精气神、阴阳等都是这条返回道路上的路标，都分有了道的本质和特性。陆西星在《方壶外史》中比较了代表先天和后天道德的道家

和儒家，指出了它们的根本不同。他说：

老圣之学，主于先天，彻性命之根源。吾儒之学，起于后天，为经世之大典。性中仁义，自后天已发者而言……失道而后德，则仁义立而名相生矣。失德而仁，犹全体也。若义则仁中之有断制者，礼则仁中之有节文者。……盖谓之失，则愈降而愈末矣。……尝以木喻，道者根也；德者干也；仁义枝也；礼，华叶也；失道则失其根矣，求之德，犹干也；求之仁义，则枝也，已远矣；求之礼，则华叶繁而愈远矣。老子欲人返本，故先道德。<sup>①</sup>

道的最高本体意义，可以作为哲学的目标，其结果可以悟道；道的最高功夫意义，唯有身体力行孜孜以求，其结果可以证道；道的最高境界意义，可以作为人生的追求，其结果可以得道、行道。中国传统哲学都带有求道、悟道的痕迹，追求从内在的感悟而通于天、合于道一直是其根本宗旨所在。但是，能够兼具本体、功夫、境界三者完备意义而又能自成系统、独树一帜者，可能非内丹生命哲学莫属。

## 二、理解的开始

近代以来，人们已经习惯了以理性去理解一切。虽然有着对理性的种种反省，但此种观念已根深蒂固，大众很少考虑它作为理解现实之门钥匙的正确性。与此同时，对心灵的研究成果成为人类知识的源泉之一，它架设了现实世界和人类灵魂之桥。心灵包含了人的“原型”及全部情感、想象、意志和逻辑思维，包含了其全部的功能和冲动，所有这一切形成并决定了我们的现实概念。这种概念不能只理解为简单抽象的形式，应通过它指向全部丰富多彩的精神生活。概念只是流动的内心瞬间的凝固切面，但有了它，至少可以部分还原和再

<sup>①</sup> 《藏外道书》第5册第236~237页。

现一个由内至外的内容。世界和心灵的综合，为人类创造一个可把握的现实。精神的意向性通过语言、符号的形式开启了一条理解的通道。

合道的要求在一般意义上是身心一体与道的相融，但能直入蹊径，泯灭名相而抵达道源的终究只是那些灵根夙植之人。道不弃人，所以道必须显露自己，它存在于万事万物中，也在人类可以理解的范围内表露。作为一种知识和理解，道是可以表达和传授的。

在康德以前的西方哲学，无论是唯理论还是经验论，都追求真理，追求着最后的真实。传统真理概念的符合论指向判断与被判断的东西相符合、主观与客观的相符合。对此进行批判的观点认为，真理符合论只关系到某一视界中的对错问题，它只是两个东西之间的事情，是二不是一。在符合论模式中，视界隐去了真假问题，而将对错问题代替了真假问题，这使它只能成为部分真理。但是，康德批判哲学所主张的“真实世界”是我们能够有意义地谈论的、经验上实在的世界，它是我们直观能力和悟性的构成物。由此，哲学从对知识的真实追求转向对人类认识的诸形式——感性、知性和理性及其功能的判断和限定，从被动的符合转向主动的构造。

“知觉和概念构成人类一切知识的要素”，“无概念则直观盲，无内容则思维空。”<sup>①</sup> 在认识形式中，直观与感性知觉相联系。感觉尚是一种模糊的意向，思维第一个为这种意向指示了到达目标的方向。知性涉及概念，它用概念来思考。表现在判断中，知性实质上就是一种判断能力，思维含着判断。感觉只是提出问题，而思维作出回答，感性与知性在时间中结合在了一起。

以人类的思维而言，康德的这句话或许是对的，“我们不能认识

<sup>①</sup> 康德：《纯粹理性批判》，北京：商务印书馆，1960年，第17页。

作为物自体的任何对象，而只能认识它作为感性直观的对象，即现象。”<sup>①</sup> 理解永远无法到达的“物自体”不是我们直接感受的外部世界，而是真实的本体本身。“物自体”意味着人类认识的一种界限，我们只能通过现象与“物自体”发生一种间接的关系。空间作为我们内部自然界之外的物体形式，这种三维的存在我们称之为物质，而真正的物体却不能为我们所知。“物自体”包括了两种类型：先验的自我和此外世界的本体。先验自我虽然不在时间之中，但它是时间的根源。物自体引导着知性的永恒追求，却是其永远无法达到的目标。康德认为，由先验对象提供感性材料与认识对象，由先验自我提供知性范畴与统一综合意识，从此结合而构成认识。物自体是使人类认识在经验范围内达成最大限度统一和系统化的动力源泉，而我们所有的知识都只是“未完成的残篇”。

在对知识的追求过程中，马堡学派将质量、力、原子、以太等概念设定为思维的产物，认为它们是思维的支点，一个有可能建立起根据和结果联系的支点，而这些概念本身是变化着的，在发展中相互更替着。真理并非客观现实的真实反映，它是一个调节现实与真实的观念、一种科学认识的方法。因此，“真理不是宝藏，而是宝藏的挖掘机。”

概念、真理等都指向一种存在——语言。在某种程度上，语言的符号功能了使人类进入了一个新阶段。生命脱离了原始的暧昧和混沌，也脱离了包容万有的丰富和无限可能性，离开了本能的层次，进入一个所谓的“意义”世界。这是一个必然的过程，人类在种种生命现象的重复和随之积累的经验中，将意指和理解为一的东西了固定下来。同一性超越了瞬间印象的多样性和歧义，通过它，一个共同的世界逐渐浮现出来。人类对语言工具的使用，这种“间接性”区

<sup>①</sup> 康德：《纯粹理性批判》，第17页。

分出了主动行为和被动行为。观念上的工具，如语言、神话、宗教、艺术、科学等，从功用上看正是人类间接性的反映，它们不断地被创造出来。艺术、神话和宗教等人类文化创造各自的符号形式，它们都代表着经验的某一种特定的趋向，并非是被给予的，而是经验解释的具体方式，通过自身构成现实的一个方面。卡西尔认为，这些符号形式不是物自体显现自身的不同方式，而是人类思维完成其经验客观化的种种模式。在空间和时间中，人类心灵的固有模式使这些内容置于共有和连续的关系中，从而产生了一种联系的模式。在语言理解的意义上，认识的真正目标，似乎应该是针对我们自己的真正知识。

释义学成为理解的重要工具。Hermeneutics（释义学）一词是从Hermes（赫尔墨斯）演化而来，赫尔墨斯是希腊神话中天帝宙斯一位信使的名字，所以由此演变而来的Hermeneutics也就具有了传达、翻译、阐释方法与技术的意义。人类的语言由语词和语法组成，语词的主要意义在于指示具体事实或表达某种意思。前者是经验性的，与对象有关；后者则是思想性的，与意义有关。与此相对应的，无意义也有两种可能性，或是对象上不可能，或是意义上不允许。

按照美国人帕尔默的说法，释义学的发展以时间顺序大致可分为六种形态：1）作为注释圣经的理论；2）文字学的一般方法论；3）作为理解语言学的科学；4）作为人文科学的基本方法论；5）作为存在及存在理论的现象学；6）用来说明神话与符号背后意义的解释系统。

虽然施莱尔马赫和狄尔泰将释义学引入了哲学领域，但他们都只是将其作为哲学与人文科学的纯粹方法，直到海德格尔才使释义学发生了一次根本性转折——本体论的转折。海德格尔认为，理解并非按照近代哲学的模式那样是一种认识模式，而应是一种存在模式。他的释义学又称为“释义学的现象学”，作为对存在意义的现象学描述，它是追寻存在意义的根本方法。作为一种本体论意义上的方法，它又

是关于宇宙人生本原的学说。这种释义学的目标是为了解释存在——古往今来的人类生存。

在海德格尔哲学中，理解是“此在”的构成要素之一，通过它“此在”获得生命力，成为可能性。理解作为“此在”与存在之间最为根本的关系，它是“此在”的本体论条件。只要“此在”存在，它就理解存在。

作为理解，此在在可能性的基础上筹划它的存在。……

理解的筹划有它自己的可能性——发展自身的可能性。理解的这种发展我们称之为‘解释’。在这个发展中，解释理解地同化了被它所理解的东西。在解释中，理解并没有成为不同的东西，它成为自己。<sup>①</sup>

海德格尔认为语言是存在的家，存在唯有在语言中显现，人们也只有在语言中和存在相遇，因为我们所领会的存在是语言的存在。在他看来，人们的言说关涉到意识内在呼唤的转换，它将我们的无保护性转向世界内在空间的不可见性。后期的海德格尔强调语言和存在的本质关系，他的“语言是存在的寓所”、存在“永远在走向语言途中”的观点，想要说明的是人在语言中发现自己。他说：“在我们人类存在物可以从自身而来并和自身一道成为言说的全部呼唤中，语言是至高无上的。语言召唤我们，首先但又在最后，朝向一物的本性。”<sup>②</sup>

作为海德格尔的学生，伽达默尔真正确立了释义学作为以理解问题为核心的哲学独立地位。与海德格尔释义学将探索存在的意义作为最终目标不同，伽达默尔关心人生在世、人与世界最基本的状态与关系。他在《真理与方法》中指出，对一段文本或一件艺术品真正意

① 海德格尔：《存在与时间》，北京：三联书店，1987年，第185页。

② 海德格尔：《诗·语言·思》，第187页。

义地发现永远不会结束，事实上这是一个无限的过程。意义发现的无穷过程是通过时间间距来实现的，时间的距离有助于过滤某些预设、成见和主观、功利性的因素。随着同时性的消失，普遍性的理解将会呈现出来。伽达默尔提出了一个独特的概念“境遇”，它的一个基本要素为视域或曰“地平线”。这种视域主要是人的前判断，包含着对意义和真理的预期。视域是一个不断形成的过程，而且永远也不会固定下来。我们的视域在同过去视域的接触中不断形成，这个我们的视域与过去视域不断融合的过程，就是“视域融合”。“视域的融合”也表达了作者与读者语境视界的趋同，本文的观念性是视界融合过程中的中介。就像对于一个正在运动着的人来说，视域总在变化中。一切的人类生活由此发生而且以传统的形态存在着的“地平线”，也总是处于运动之中。这种运动中的地平线把人类的生活规定为传统。

伽达默尔在《真理与方法》第二版前言中说，其释义学是“思维所是的那种真正的经验的理论。”在他看来，理解就是从被理解的东西中提取有价值的东西，将它译解为自己可理解的内容。因此，一切理解都具有经验的结构，语言和思维的根本性质在于经验。但此种经验是开放的，始终具备着朝向新经验的倾向性，它在不断获得，是人的历史本质的一部分。在这种人的历史中，生命解释着自己，使自己具有了某种解释结构。这样的开放性同时也意味着经验和理解的有限性，就人类的思维而言，注定不会获得无限的理解和完整的知识，它总是处于过程之中。但在他的那个点上，却是静态的和统一的认识。开放性和有限性构成的经验的一般结构，使其具有一种对话的模式，理解是一个对话事件。

在伽达默尔的释义学中，语言是释义学问题的起源和归宿。人和语言的不可分离性，语言作为遭遇世界的方式，构成了人和世界的绝对、根本的关系。晚年的伽达默尔发展了在《真理与方法》中已经表现出的倾向性，加重了在释义学三个不可分要素——理解、解释和



应用中实践的作用，将实践哲学作为释义学最终的归宿，即强调了理解的应用因素：真正的知识不在于表象或反映，而在于改变事物。以世界经验为自己依据的释义学的这种延伸是对对生活世界的回归。

哲学释义学的另一位主要代表人物利科尔对经验的理解眼光独到。他说：“必须假设：经验在它最充分的形式下，原则上有一种可表达性。经验能够被说，它要求被说。将其用语言表达不是把它变成别的什么东西，而是积累和发展它，使它成为它自身。”<sup>①</sup> 利科尔指出，当我们不再满意流传下来的传统，打破了亲近关系即对历史经验的继承，想要重新表明它时，解释学就开始了。他将海德格尔对关心、厌恶和朝向死亡的存在分析，理解为“世界世间化”思辨的部分，认为其实质是为摧毁认识主体作为客观性尺度的主张。所以他说，理解的第一个作用是为人们在情境中确定方向。如此，理解所涉及的不再是掌握某一事实，而是为去理解存在的某种可能性。利科尔认为所有的经验都有一个“语言维”，语言的普遍性将在所有经验上留下记号。在每一种现存的经验中，它都会被需要澄清的视界所包围。他提出，作为保护理解意义和自我理解之间联系的解释哲学，应是反省哲学的一种继续。

无论是海德格尔本体论的释义学，还是伽达默尔释义学对实践哲学的回归、利科尔对经验表述的强烈要求，都表明了理解与生活世界的重合趋势，一切都将回到经验的源头寻找超越的动力。在人类意识的范围内，这样的超越会不断地发生，但它们终将仅是提高而非彻底地明白，所以这样的视界是开放和有限的。无限永远在知识的前面引导，它先理解而有，有它是知道它的前提。西方无法想象人与无限融合的可能性，正如基督教教义中人不能成为神的训诫。因此，理解的问题只能局限于有限的生命存在的本身，至多是将死和无纳入存在的

---

<sup>①</sup> 利科尔：《解释学与人文科学》，石家庄：河北人民出版社，1987年，第115页。

视野。以西方现有的理解方式将永远在理解的途中，可以接近无限，却无法到达。

在内丹生命哲学中，它不放弃理解，但理解最终将退出而被“明白”代替。一旦进入体验的领域，理解就不再需要，因为种种事实会以感觉的形式出现，这是一种综合的领会。在精神性的体验中，我们将逆流上溯到源头。这个源头，可以称为宇宙意识、普遍心灵或道。在逐渐的融合过程中，有一种不必言说的阐明使进入者具有越来越大的领悟能力，从而能够理解和说明。

这样的理解过程在《庄子》中已有充分的阐明。《庄子·天下》自称其创作方法“以卮言为曼衍，以重言为真，以寓言为广。”<sup>①</sup>三言之中，“寓言十九”，寓言作为最主要的表现方式，充满了“谬悠之说、荒唐之言、无端崖之辞。”<sup>②</sup>因为言不尽意，它大量地借寓言而说道理，“寓真于诞，寓实于玄”。《天地》中有这样一段寓言故事：

黄帝游乎赤水之北，登乎昆仑之丘而南望，还归，遗其玄珠（以玄珠寓道真）。使知（理智）索之而不得，使离朱（色，视觉）索之而不得，使喫诟（言辩）索之而不得也。乃使罔象（无心之谓），罔象得之。黄帝曰：‘异哉！罔象乃可以得之乎？’<sup>③</sup>

这则寓言想要说明的是，道不可以智得，也不可以耳目心意得到，只有离声色、绝思虑，在“罔象”的无中它才能显现。所谓的“离形去智”正是此谓。《知北游》曰：“道不可闻，闻而非也；道不可见，见而非也；道不可言，言而非也。知形形之不形乎？道不当

① 《庄子集解》第222页，，《诸子集成》第3册。

② 《庄子·天下》，《诸子集成》第3册，《庄子集解》第222页。

③ 《庄子集解》第71页，《诸子集成》第3册。

名。”<sup>①</sup> 因为常人身心所及范围有限，“以其至小，求穷其至大之域，是故迷乱而不能自得也。”<sup>②</sup> 道也不是概念、语言、名相所能把握的，“可以言论者，物之粗也；可以意致者，物之精也；言之所不能论，意之所不能察致者，不期粗精焉。”<sup>③</sup> 郭象注道：“夫言意者，有也；而所言所意者，无也。故求之于言意之表，而入乎无言无意之域而后至焉。”<sup>④</sup> 郭象的注解十分精辟，以言意的“有”入于所言所意的“无”，“而后至”则将那个“不期粗精”之物画龙点睛出来。陶渊明的“此中有深意，欲辨已忘言”，王船山的“墨气所射，四表无穷，无字处皆真意也”，虽然程度各有深浅，但都是这种境界的表达。

《道德经》中的“道，可道，非常道。名，可名，非常名”很好地概括了道与表述的关系。王弼注曰：“可道之道，可名之名，指事造形，非其常也。”<sup>⑤</sup> “指事造形”指可识可见有形之事或物，概念（名）所能把握的只是近似意义的事实（相）。所以，老、庄更乐意用“无”来说明，所谓“无名，天地之始；有名，万物之母”，《张三丰全集·大道论》曰：大道“统无极，生太极。无极为无名，无名者，天地之始；太极有名，有名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。”<sup>⑥</sup> 种种名号只为有所区别，在混沌圆融的道中是无所区别的。在根本上，无限性是不可表达的，它超越了诸种可能的表达形式。所以，道无形、无名、无声、无色、无极，化生万物而无穷无尽。对道的真正理解唯有在合道时才算完成，但在此之前，却可以用心去寻觅。最初它似惊鸿一瞥，在宁静深沉淡远和平

① 《庄子集解》第143页，《诸子集成》第3册。

② 《庄子·秋水》，《庄子集解》第101~102页，《诸子集成》第3册。

③ 《庄子集解》第102页，《诸子集成》第3册。

④ 郭象、成玄英：《南华真经注疏》，北京：中华书局，1998年，第333~334页。

⑤ 《老子道德经》第1页，《诸子集成》第3册。

⑥ 《张三丰全集》第1页。

之中，给予人们“澈透灵魂的安慰和惺惺微妙的领悟”，让人在超脱的胸襟里刹那体味到莹洁壮阔的宇宙深境。但是，要一反偶然的悟入而能时刻“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，则需要虚、静、明中培养。首先要“堕形体，黜聪明。离形去智，同于大通。”具体做来，就是“若一志，无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符，气也者，虚而待物也。惟道集虚。”“唯道集虚”，只有在虚静中才能“虚室生白”，才能“静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”<sup>①</sup>《天道》云：“水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。”<sup>②</sup>只有在极纯极粹的葱茏氤氲中，万物消融，空灵毕现，在灵动中那一点真意——与道同体的纯粹意识才能在明中显现出来。这样，心与道将不再是能见与所见的对立。

合道是一种反向的寻根。精神将超越物质追求的外向性，向内，在对物质的反动中朝向生命的核心，最终以自己的生命合于宇宙的脉动，回归宇宙之心。在那里，人的有限性将与宇宙的无限性融合在一起。这整个的求索就是穷理、尽性、至命、悟真、参同、合道的过程。

或许，对于奥秘的疑惑可以作为内丹生命哲学最初的起点，因它本身就是一项卓有成效的理解行动，然后才有穷理等一系列行为的展开。疑惑本身敞开了理解和体验的道路，它将意味着透过尽可能多的认识而达到可靠的无知。

<sup>①</sup> 《庄子·庚桑楚》，《庄子集解》第152页，《诸子集成》第3册。

<sup>②</sup> 《庄子集解》第81页，《诸子集成》第3册。

## 主要参考文献

- [1] 李约瑟. 中国科学技术史第二卷. 科学出版社; 上海古籍出版社. 1990 年.
- [2] 冯友兰. 中国哲学史 (上、下). 华东师范大学出版社. 2000 年.
- [3] 方春阳点校. 张三丰全集. 浙江古籍出版社. 1990 年.
- [4] 卿希泰主编. 中国道教史 1—4 卷. 四川人民出版社. 1996 年.
- [5] 卿希泰、詹石窗主编. 道教文化新典. 上海文艺出版社. 1999 年.
- [6] 任继愈主编. 中国道教史. 上海人民出版社. 1990 年.
- [7] 青华老人传. 唱道真言. 《藏外道书》本.
- [8] 魏伯阳. 周易参同契. 《道藏》本.
- [9] 张伯端. 悟真篇. 《道藏》本.
- [10] 王沐解. 悟真篇浅解. 中华书局. 1990 年.
- [11] 闵一得. 泄天机. 《藏外道书》本.
- [12] 闵一得. 吕祖师三尼医世说述. 《藏外道书》本.
- [13] 老子道德经. 《诸子集成》本.
- [14] 庄子. 《诸子集成》本.
- [15] 高明. 帛书老子校注. 中华书局. 1996 年.
- [16] 郭象注, 成玄英疏. 南华真经注疏. 中华书局, 1998 年.
- [17] 黄帝内经素问. 《四部丛刊初编》本.

- [18] 黄帝内经灵枢.《四部丛刊初编》本.
- [19] 淮南子.《诸子集成》本.
- [20] 祝亚平.道家文化与科学.中国科学技术大学出版社.  
1995 年.
- [21] 杨立华.匿名的拼接.北京大学出版社.2002 年.
- [22] 戈国龙.道教内丹学探微.巴蜀书社,2001 年.
- [23] 张广保.金元全真道内丹心性学.三联书店.1995 年.
- [24] 钟离权、吕洞宾.钟吕传道集.《道藏》本.
- [25] 费迪南·费尔曼.生命哲学.华夏出版社.2000 年.
- [26] 胡塞尔.欧洲科学的危机与超越论的现象学.商务印书馆.  
2001 年.
- [27] 胡塞尔.纯粹现象学通论.商务印书馆.1992 年.
- [28] 方迪.微精神分析学.三联书店.1993 年.
- [29] 方迪.精神分析与微精神分析实用词典.商务印书馆.  
1998 年.
- [30] 黄寿祺、张善文.周易译著.上海古籍出版社.2001 年.
- [31] 朱熹.周易本义.九州出版社,2004 年.
- [32] 尚秉和.周易尚氏学.中华书局,1980 年.
- [33] 彭晓等.周易参同契古注集成.上海古籍出版社,1990  
年.
- [34] 张怀承等.心.中国人民大学出版社.1993 年.
- [35] 岑贤安等.性.中国人民大学出版社.1996 年.
- [36] 车文博.意识与无意识.辽宁人民出版社.1993 年.
- [37] 章士嵘编著.心理学哲学.社会科学文献出版社.
- [38] 弗洛伊德.精神分析引论.商务印书馆.1984 年.
- [39] 荣格.荣格自传.国际文化出版公司.2005 年.
- [40] 荣格.东洋冥想的心理学——从易经到禅.社会科学文献

出版社。2000年。

[41] 卫礼贤、荣格. 金华养生秘旨与分析心理学. 东方出版社. 1993年。

[42] 石泰. 还源篇. 《藏外道书》本。

[43] 陈楠. 翠虚吟. 《藏外道书》本。

[44] 李道纯. 中和集. 《道藏》本。

[45] 闵一得. 上品丹法节次. 《藏外道书》本。

[46] 闵一得. 天仙心传. 《藏外道书》本。

[47] 王重阳. 重阳全真集. 《道藏》本。

[48] 尹真人高弟. 性命主旨. 《藏外道书》本。

[49] 柳华阳. 金仙证论. 《藏外道书》本。

[50] 张伯端. 青华秘文. 《藏外道书》本。

[51] 黄元吉. 乐育堂语录. 《道藏精华》本。

[52] 陈虚白. 规中指南. 《藏外道书》本。

[53] 白玉蟾. 海琼白真人语录. 《道藏》本。

[54] 陆西星. 方壶外史. 《藏外道书》本。

[55] 陈致虚. 金丹大要. 《藏外道书》本。

[56] 李西月. 九层炼心. 《藏外道书》本。

[57] 南怀瑾. 静坐修道与长生不老. 复旦大学出版社. 1994年。

[58] 李鼎主编. 经络学. 上海科学技术出版社. 1984年。

[59] 罗纳德·W·杜德克. 胚胎学. 中信出版社、辽宁教育出版社. 2004年。

[60] 吕洞宾. 太乙金华宗旨. 《藏外道书》本。

[61] 伍守阳. 天仙正理直论. 《藏外道书》本。

[62] 孙汝忠. 金丹真传. 《藏外道书》本。

[63] 钟离权、吕洞宾. 灵宝毕法. 《道藏》本。

- [64] 伍守阳. 伍真人丹道九篇. 《藏外道书》本.
- [65] 卡普拉. 现代物理学与东方神秘主义. 四川人民出版社. 1984 年.
- [66] Fritjof capra. The Tao of Physics. Published by arrangement with Shambhala Publications. Inc. 1975.
- [67] 海森堡. 物理学与哲学. 科学出版社. 1974 年.
- [68] 彭加勒. 科学的价值. 光明日报出版社. 1988 年.
- [69] 爱因斯坦. 爱因斯坦文集第一卷. 商务印书馆. 1976 年.
- [70] 爱因斯坦. 爱因斯坦文集第三卷. 商务印书馆. 1979 年.
- [71] 康德. 纯粹理性批判. 商务印书馆. 1960 年.
- [72] 海德格尔. 存在与时间. 三联书店. 1987 年.
- [73] 柏格森. 创造进化论. 商务印书馆. 2004 年.
- [74] 柏格森. 时间与自由意志. 商务印书馆. 1958 年.
- [75] 湛垦华等编. 普利高津与耗散结构理论. 陕西科学技术出版社. 1982 年.
- [76] 霍金. 时间简史. 湖南科学技术出版社. 2002 年.
- [77] 胡塞尔. 内在时间意识现象学. 华夏出版社. 2000 年.
- [78] 吴国盛. 时间的观念. 中国社会科学出版社. 1996 年.
- [79] 陈元晖. 康德的时空观. 中国社会科学出版社. 1982 年.
- [80] 康德. 宇宙发展史概论. 上海人民出版社. 1972 年.
- [81] 黄忏华. 中国佛教史. 上海文艺出版社. 1990 年影印本.
- [82] 任继愈、杜继文主编. 佛教史. 中国社会科学出版社. 1991 年.
- [83] 印顺. 中国禅宗史. 江西人民出版社. 1999 年.
- [84] 牟钟鉴、张践. 中国宗教通史 (上、下). 社会科学文献出版社. 2003 年.
- [85] 吕大吉. 宗教学通论新编 (上、下). 中国社会科学出版



社. 1998 年.

[86] 邱处机. 大丹直指. 《道藏》本.

[87] 陈樱宁. 道教与养生. 华文出版社. 2000 年.

[88] 吴信如. 禅定述要. 民族出版社. 2002 年.

[89] 吴信如. 佛教各宗大义. 中国藏学出版社. 2004 年.

[90] 陈健民. 佛教禅定. 宗教文化出版社. 1997 年.

[91] 尕藏加. 密宗. 西藏人民出版社. 2004 年.

[92] 索南才让. 西藏密教史. 中国社会科学出版社. 1998 年.

[93] 陈士强. 中国佛教百科全书经典卷. 上海古籍出版社.  
2000 年.

[94] 巫白慧. 印度哲学——吠陀经探义和奥义书解析. 东方出版社. 2002 年.

[95] 李建欣. 印度古典瑜伽哲学思想研究. 北京大学出版社.  
2000 年.

[96] 张宝胜译. 薄伽梵歌. 中国社会科学出版社. 1989 年.

[97] 莲花生. 西藏度亡经. 宗教文化出版社. 2003 年.

[98] 怀特海. 科学与近代世界. 商务印书馆. 1989 年.

[99] 吴国盛. 让科学回归人文. 江苏人民出版社. 2003 年.

[100] 章士嵘. 西方认识论史. 吉林人民出版社. 1983 年.

[101] 张岱年、成中英等. 中国思维偏向. 中国社会科学出版社.  
1991 年.

[102] 彼得斯、江丕盛等编. 科学与宗教. 中国社会科学出版社.  
2002 年.

[103] 李醒民. 科学的精神与价值. 河北教育出版社. 2001 年.

[104] 伊安·巴伯. 当科学遇到宗教. 三联书店. 2004 年.

[105] 约翰·希克. 第五维度. 四川人民出版社. 2000 年.

[106] 柏格森. 形而上学导言. 商务印书馆. 1963 年.

- [107] 弗罗姆. 禅与心理分析. 中国民间文艺出版社. 1986 年.
- [108] 董德福. 生命哲学在中国. 广东人民出版社. 2001 年.
- [109] 张世英. 天人之际. 人民出版社. 1995 年.
- [110] 詹石窗. 道教科技与文化养生. 科学出版社. 2004 年.
- [111] 席泽宗. 科学史十论. 复旦大学出版社. 2003 年.
- [112] 丹皮尔. 科学史. 广西师范大学出版社. 2001 年.
- [113] 胡孚琛. 道学通论. 社会科学文献出版社. 2004 年.
- [114] 金岳霖. 论道. 商务印书馆. 1985 年.
- [115] 张立文等. 道. 中国人民大学出版社. 1989 年.
- [116] 雅斯贝斯. 历史的起源与目标. 华夏出版社. 1989 年.
- [117] 郭璞传. 山海经. 《四部丛书初编》本.
- [118] 荣格. 寻找灵魂的现代人. 贵州人民出版社. 1987 年.
- [119] 黑格尔. 美学第一卷. 商务印书馆. 1979 年.
- [120] 黑格尔. 美学第二卷. 商务印书馆. 1979 年.
- [121] 高楠. 道教与美学. 辽宁人民出版社. 1989 年.
- [122] 海德格尔. 诗·语言·思. 文化艺术出版社. 1991 年.
- [123] 李泽厚. 美的历程. 安徽文艺出版社. 1994 年.
- [124] 宗白华. 艺境. 北京大学出版社. 1987 年.
- [125] 蒋孔阳主编. 二十世纪西方美学名著选 (上、下). 复旦大学出版社. 1987 年.
- [126] 刘大基. 人类文化与生命形式. 中国社会科学出版社. 1990 年.
- [127] 加达默尔. 真理与方法 (上、下). 上海译文出版社. 2004 年.
- [128] 利科尔. 解释学与人文科学. 河北人民出版社. 1987 年.

## 跋

“盛礼兮会鼓，传芭兮代舞，姱女倡兮容与。

春兰兮秋菊，长无决兮终古。”

——屈原《九歌·礼魂》

长城西延，大江东去。中华文明的源头，如长城湮迹于戈壁荒滩，江河归流于苍茫云天，已不可详辨。唯有中华血脉依然流淌在每一个华夏子孙的体内，还有一抹似有非有、说不清道不明的天人情结。我们的身心背负着先人的经验、梦想，承载着时间流逝残留下来的点点滴滴，在生命的河流中与先祖相逢，与所有存在过的生命汇聚成波澜壮阔的生命海洋。内丹生命哲学是一曲生命的颂歌，歌唱着生命的自主、自在和自强，它上天入地、穿越生死、跨越古今，没有拘束的自由却带着意识的觉醒和自然而然的自觉，它有着深刻的理解力却希望能被人理解，它以一个人可能实现的生命顶峰来看待人和宇宙存在发展的问题。

对于生命的奥秘，自小就怀着无限的敬畏和好奇。早在十年前萌生了一个朦胧的愿望，希望能系统研究中国传统文化中的生命哲学以及相关的修道学内容，但苦无机缘，不知从何下手。时光荏苒，这一念一直萦绕，挥之不去，成为读博的因由。三年寒窗苦短，无法深入领会东西方哲学的精髓，只能蜻蜓点水，在生命哲学的绿叶上暂作勾留。即便如此，那些伟大灵魂透过艰涩深奥的文字流露在纸上的深情，仍然使我大为感动。他们用行动、思索、梦幻引领着人类前行，他们的光芒吸引着如我一般渴望领会和引导的人们。这片荣光来自何

处？在每一个被照耀的人中间都将传诵他们的名字，并努力使之铭刻在世人的记忆中，这就是东方和西方探求生命真面的人们共同的纪念碑。他们包括：内丹生命哲学的先驱们、佛教显密宗的禅修者们、印度教的瑜伽士们、西方的生命哲学家和心理学家们，以及给人启发和教益的思想者们。

感谢我的两位业师詹石窗教授和郭金彬教授，感谢命运给予我接触不同专业的机会。詹师在中国哲学，尤其是道家道教研究上的深厚造诣、独具一格的见地不仅在学业上对我影响至深，其淳朴心性和关携之情也使人如沐春风；郭师专攻科学技术哲学，虽然同样是著述等身、成果斐然的学者，但于我更像是一位淳厚长者和慈父。在他的鼓励 and 指导下，我开始有选择地学习和研究科学技术哲学和西方生命哲学。在一次笑谈中，我戏称是两位导师哺育的中哲与科哲的混血儿。可这样的混血却非易事，时常有如履薄冰之感，若没有两位导师的不断嘉勉和鞭策，很难想象能以独立的精神去完成此种自由思想的表达，希望本书能不负他们的心血和培养。

由衷地感谢导师组其他教授们的教导，在聆听各位老师的专题或讲座时所得到的教益远超过所传授的知识本身，带来的是不同研究领域的广阔视野和方法，“博采众长”的方向是老师们带给学生的最大财富。其中，特别需要感谢徐梦秋教授和陈嘉明教授。徐老师的及时提醒和持续关注，使我在研究中不因个人爱好而失去研究者的客观公正性；陈老师的敏锐洞察力和中肯建议，启发我重新调整了本书结构而以现在的论证方式展开，其精彩的言说常使人回味无穷。

在本书写作过程中，与中国社会科学院胡孚琛教授保持着经常性的联系和交流，深受教惠。承蒙厚爱，胡先生将正在分讲续写的《丹道法诀十二讲》写完即寄，以供及时参考；并于本书付梓之际，慨然拨冗赐序，幸甚感甚！他对内丹学的全面理解和致力于道学现代化的努力与热情，足为后学楷模。

一直喜吟楚辞，深爱这组情致别具的《九歌》。《礼魂》所表达的恰是在数年思考、三年耕耘、近一年昼夜劳作后轻快愉悦的心境。“春兰兮秋菊，长无决兮终古”，缥缈的思绪可以穿越幽远时空，回到祭祀天地诸神的盛典，鲜花美人和歌舞鼓乐汇成欢乐的海洋，神人的距离仅在咫尺……。

谨以一束心香献祭于天地之间，感谢上苍所赐予的永远童真之心、孜孜不倦的探索欲望和源源不断的鲜活灵感！

2006 年于厦门西林·心斋